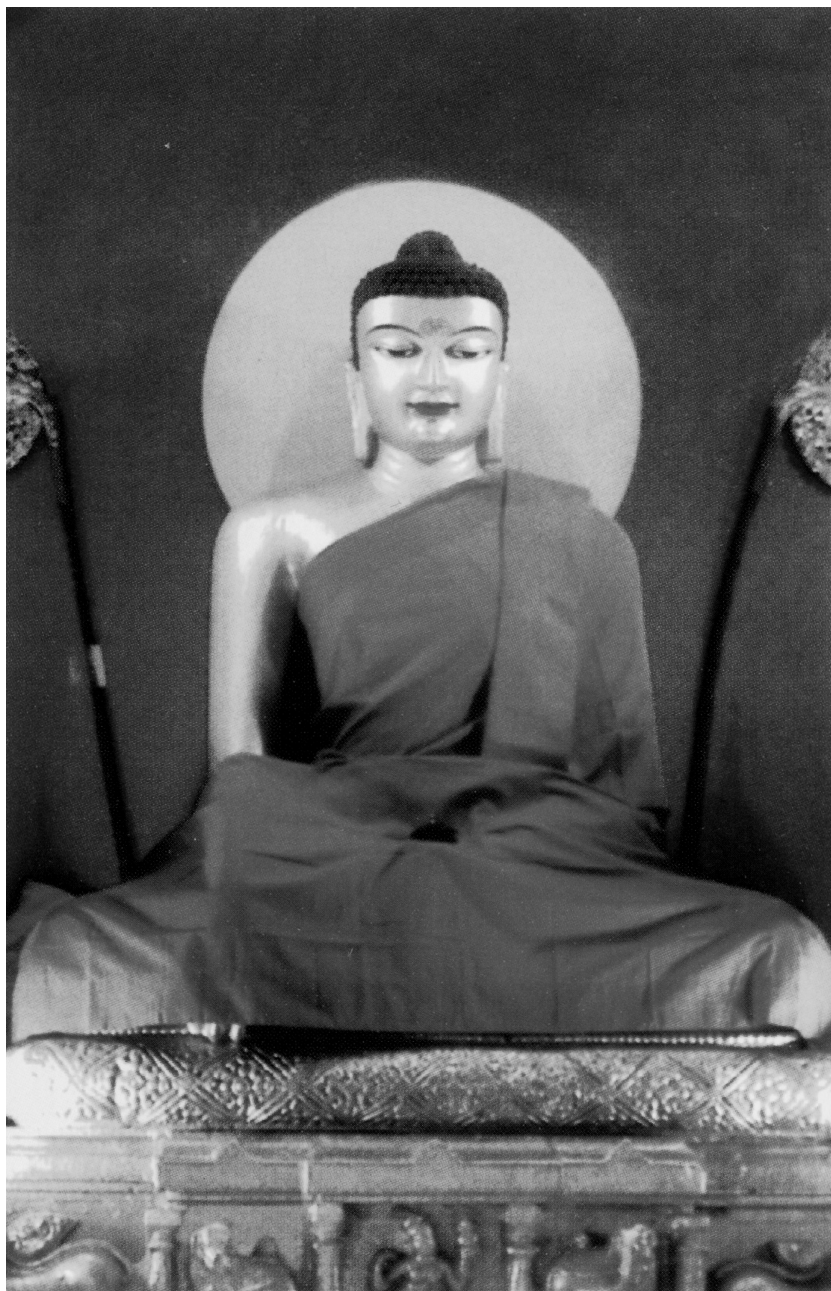


世間所有我盡見

一切無有如佛者



天上天下無如佛

十方世界亦無比

(南無本師釋迦牟尼佛)
(印度菩提迦耶千佛塔內供之佛像)



阿姜 查尊者法相

目錄

印造佛經佛像之十大利益	一	超越	一五七
普賢菩薩十大願	二	佛法教導	一三
龐蘊大士士 偈	三	蓮花盛開	
看經警文	四	蓮華盛開	一九五
靈巖山寺念誦儀規題辭文(印光大師)	五	修習佛法	二三九
尊者阿姜 查略傳	七	為何我們生於此	
心靈的資糧		為何我們生於此	二六一
法的戰爭	一〇	為省思的糧食	二七五
了解毘奈耶律	一八	內心裡的中道	二七七
維持標準	三七	清涼之地—正見	二八七
正確的修行—有規律的修行	五二	了解本然之心	二九二
正定—在活動中離執	七五	四聖諦	三一六
色欲的洪流	九四	使心變好	三三二
智慧的泉源—感官接觸	一一〇	空經法師	三四四
聖者的標準—不確定	一三四	張開法眼	三六一
		習俗與解脫	三八一

好人哪裡找……………三九一

寧靜的森林水池

業……………五六四

序……………三九四

禪坐修習一……………五六六

第一章 瞭解佛陀的教導……………四〇四

禪坐修習二……………五七〇

第二章 糾正我們的知見……………四二二

無我……………五七三

第三章 生活即修行……………四四〇

平靜……………五七六

第四章 禪修和正式的修行……………四五六

苦……………五七八

第五章 森林裡的開示……………四八二

老師……………五八二

第六章 問師父的問題……………五一四

領悟與智慧……………五八五

第七章 證悟……………五三九

戒德……………五八六

結語……………五五一

雜品一……………五八九

何來阿姜查

雜品二……………五九三

生與死……………五五三

七佛偈……………六〇一

身體……………五五五

西天二十八祖付法偈……………六〇二

呼吸法……………五五六

東土六祖付法偈……………六〇四

無常……………五六二

補闕真言 懺悔偈 懺悔文……………六〇五

三皈依 回向……………六〇六

慈雲懺主晨朝十念法（宋・遵式法師）	六〇七
心經 大悲咒 十小咒	六〇八
解毒咒 解冤咒 虛空藏菩薩咒	六一四
天台智者大師觀心誦經法	六一六
印光大師開示	六一八
印光大師 十念記數法	六一九
淨戒十益（月燈三昧經）	六二〇
尺牘（信札）規範	六二一
妙音印經會宗旨	
預印經書（一〇〇〇年二月）	六二三



尊者阿姜 查法相

印造佛經佛像之十大利益

印光大師

- 一、從前所作種種罪過，輕者立即消滅，重者亦得轉輕。
- 二、常得吉神擁護，一切瘟疫、水火、寇盜、刀兵、牢獄之災，悉皆不受。
- 三、夙生怨對，咸蒙法益，而得解脫，永免尋仇報復之苦。
- 四、夜叉惡鬼，不能侵犯。毒蛇餓虎，不能為害。
- 五、心得安慰，日無險事，夜無惡夢，顏色光澤，氣力充盛，所作吉利。
- 六、至心奉法，雖無希求，自然衣食豐足，家庭和睦，福壽綿長。
- 七、所言所行，人天歡喜。任到何方，常為多眾傾誠愛戴，恭敬禮拜。
- 八、愚者轉智，病者轉健，困者轉亨，為婦女者，報謝之日，捷轉男身。
- 九、永離惡道，受生善道，相貌端正，天資超越，福祿殊勝。
- 十、能為一切眾生，種植善根。以眾生心，作大福田，獲無量勝果。所生之處，常得見聞佛法。直至三慧宏開，六通親證，速得成佛。

一

普賢菩薩十大願

一者禮敬諸佛

二者稱讚如來

三者廣修供養

四者懺悔業障

五者隨喜功德

六者請轉法輪

七者請佛住世

八者常隨佛學

九者恆順眾生

十者普皆迴向

二

龐大士 偈

莫求佛兮莫求人 但自心裏莫貪瞋

貪瞋癡病前頓盡 便是如來的忽的親

內無垢兮外無塵 中間豁達無關津

神無障礙居三界 恰似琉璃處日輪

看經警文

四

夫看經之法 後學須知 當淨三業。若三業無虧
則百福俱集。三業者 身口意也。一端身正坐 如
對聖容 則身業淨也。二口無雜言 斷諸嬉笑 則口
業淨也。三意不散亂 屏息萬緣 則意業淨也。內心
既寂 外境俱捐 方契悟於真源。庶研窮於法理 可
謂水澄珠瑩 雲散月明 義海湧於胸襟 智嶽凝於耳
目 輒生莫容易 實非小緣。心法雙忘 自他俱利 若
能如是 真報佛恩。

靈巖山寺念誦儀規題辭文

民國·印光大師述

一切佛經及闡揚佛法諸書 無不令人趨吉避凶 改
過遷善·明三世之因果 識本具之佛性·出生死之苦海
生極樂之蓮邦·讀者必須生感恩心 作難遭想·淨手
潔案 主敬存誠 如面佛天 如臨師保 則無邊利益
自可親得·若肆無忌憚 任意褻瀆 及固執管見 妄生
毀謗 則罪過彌天 苦報無盡矣·奉勸世人 當遠罪求
益 離苦得樂也·

阿姜 | 查尊者略傳

阿姜 | 查於一九一八年六月十七日，出生在泰國東北部烏汶 Rajathan 鎮附近的一個小村莊。九到十七歲之間，他是一位沙彌，在還俗幫助父母務農之前的那段時日裏，他接受了基礎教育。到了二十歲，他決定恢復出家生活，他於一九三九年四月廿六日受比丘戒。

尊者阿姜 | 查早期的僧侶生活，遵循一種研習佛教教義及巴利經文的傳統模式。在第五年時，他的父親得重病去世了，人命的脆弱和無常提醒了他，並促使他去深思有關生命的意義。雖然他有廣博的涉獵和精通巴利文，然而對於痛苦的滅除，似乎沒有更進一步的了解。厭離感開始在心中生起，終於，在一九四六年，他放棄了學業，開始了托鉢行腳。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在森林裏，行乞於村落間。他在一座能夠用心學習和修習戒律的寺院住了下來。那時，他聽到有關尊者阿姜 | 曼（一位備受推崇的禪師）的傳聞，渴望能見到如此傑出的師父，尊者阿姜 | 查決定前往東北部去尋找尊者阿姜 | 曼。

這時，尊者阿姜 | 查為一個有決定性的問題掙扎著。他研讀過戒、

定、慧的教理，雖然這些書籍內容詳盡，但他卻不知如何將它們付諸實踐。尊者阿姜 曼告訴他，佛陀的教法雖然很廣泛，然而在本質上卻很單純，只要心中保持「正念」，若能觀察內心生起的每個念頭，便是真正的修行之道。這種簡潔而直接的教導，對尊者阿姜 查來說是一種啓示，也因此改變了他修行的方法，他知道這條路是明確可行的。

接下來的七年間，尊者阿姜 查在簡樸的森林中修行。為了修習禪定，他行徧鄉間去尋找安靜而隱蔽的地方，他住在老虎和眼鏡蛇成群出沒的叢林，甚至停屍場。尊者阿姜 查利用對死亡的省思來克服恐懼，並洞察生命的真正意義。

經過多年的參訪，一九五四年他受邀返回故鄉，在一處熱病橫行、鬼魅出沒，稱作巴蓬的森林附近住了下來。不顧瘴疾的威脅，儘管簡陋的住處及稀少的食物，追隨他的人越來越多。現在被人稱為巴蓬的寺院就建立在那裏，之後，分院也在別處一一建立起來。在尊者阿姜 查的寺院裏，訓練是十分嚴格冷峻的。尊者阿姜 查經常將他的弟子們推到極限，去測驗他們的耐力，使他們能培養耐心和決心。他有時發起費時且看起來毫無

意義的工作計劃，由此去破除他們對平靜的執著^{執著}。他的重點在於內心不受外在事物的影響，並強調嚴格的遵守戒律。

一九七七年，尊者阿姜 | 查應邀訪問英國，並在英國成立比丘僧團。尊者阿姜 | 查於一九七九年再度前往英國，隨後轉往美國和加拿大，在該國訪問和教學。

一九八一年，由於糖尿病所致，尊者阿姜 | 查的健康逐漸走下坡，因此，他無法於雨季時在巴蓬寺安居。當病情惡化，他以自己的身體作為教導：「萬物皆無常」的一種活生生的例子。他不斷提醒人們，要努力在他們心裏找到一個真實的歸依處，因為他不再有時間來教導他們了。

在一九八一年「雨期」結束前，他被送往曼谷動手術。幾個月內，他停止了說話，並逐漸失去了對四肢的控制，終至全然癱瘓在床。從此以後，他被比丘弟子們全心全力地照顧和服侍，他們感激且樂於有機會服侍曾經如此有耐心和慈悲地引導一條正道給那麼多人的一位老師。

一九九二年一月十六日上午五時二十分，尊者阿姜 | 查在他的寺院——泰國烏汶的巴蓬寺，於隨侍的比丘們面前安詳地離開了人間。

禪藏法海⑧

心
靈
的
資
糧

◎ 述者：泰國·尊者阿姜查

法的戰爭

我們征服我們自己 我們並不去征服他人·我們作戰 但卻只是對雜染煩惱而戰·

與貪婪^{カマ}作戰，與瞋恨^{イラ}作戰，與愚癡妄想作戰：，這些都是敵人；在佛|教的修行中，在佛道中，利用堅忍的耐久力，我們以「法」來作戰。經由|對抗我們無以計數的情緒，我們作戰。

佛法與世間相互有關，有佛法的地方有世間，有世間的地方有佛法。有煩惱雜染的地方，有征服煩惱雜染的人們，他們與煩惱雜染相爭戰；這稱作內心裏的戰爭。外在的戰爭，人們持握槍彈去擲^止射，他們征服人，也被人征服；征服別人是世間的方式。在佛法的修習中，我們不須要打擊別人，反卻是征服我們自己的「心」；耐心的忍，並且抵抗我們所有的情緒。

在修習佛法時，我們不心懷憤恨和敵意，反要放下在我們自己行為、思想上不同形式的惡意，使我們免於妒嫉^{カマ}、瞋怒和怨恨；怨恨只有透過不記仇、不懷怨才能被克服。

各種傷害行為和報復是不同的，但卻緊密相關。行動上一旦做了，便隨之結束，並不需要以報仇和敵對來回應；這稱作「行動（業）」。「報復（怨心）」的意思——是繼續以「你那樣對我，我便回你一報」的念頭而有進一步的行動；這就沒完沒了了。它招致不斷地尋求報復，也因而怨恨永不被放棄。只要我們這樣子做，這鎖鏈便持續不間斷，沒得停止；不論我們到哪裏，爭執都會繼續。

無上師佛陀教導世人，對於一切世間眾生，他有慈悲心，世人卻依然故我。智者應該洞察這點，並且選擇那些真正有價值的東西。身為一位王子，佛陀曾經學習過各類的戰鬥技藝，然而他卻看出那些並不真正有用，它們只限於世間本身的戰爭和侵略而已。

因此，做為棄離世間的人，在訓練我們自己時，必須學習放棄所有各種的惡，放棄一切會招致仇恨的事物。我們征服我們自己，我們並不去征服他人。我們作戰，但卻只是對雜染煩惱而戰；如果有貪婪，我們對它作戰；如果有瞋恨，我們向它打仗；如果有愚癡，我們努力使它停止。

這就叫做「法的戰爭」。這「心」的戰鬥確實艱難；事實上，是所有

事情中最困難的。我們出家是為了去思索這個，去訓練打擊貪、瞋、癡的技藝，這就是我們最主要、根本的職責。

這是內在的戰鬥——與煩惱雜染打仗。但卻很少有如此這般打仗的人，大部份的人都和其他的事物打仗，少有與雜染爭戰的；他們甚至很少見到它們的存在。

佛陀教導我們戒除各種的不善並長養德行，這是正確的道路。以這種方式來教導就好像佛陀讓我們搭上車，並將我們放在這道路的起點。到了這條路，是否會沿著它而行，那就看我們自己了；佛陀的工作，已是完成。他指示路徑，哪條正確，哪條不正確，這樣就夠了；剩下的就看我們自己了。

而今，來到了這條路，我們仍然毫無所知，我們仍然一無所見，因此，我們必須學習；學習我們必得準備去忍耐一些困境，就像世俗中的學生；他們很難得到知識以及為了追求事業所須的訓練，他們必須忍耐；當他們錯誤地思考，或是感覺厭惡或懶惰時，必須強迫自己，直到能夠畢業並找到工作。對於一位出家人來說，修行也是一樣。如果我們決心去修行

和思惟，那麼我們必然會見到這一條路。

(見慢) *dīṭhimaṇa* 是個有害的東西。*dīṭhi* 意思是「見」或「見解」。所有形式的見，都稱為 *dīṭhi*：將善的看成惡的，惡的看成善的；；無論我們以什麼方式來看東西。但這並不是問題，問題在於執著那些見——稱作 *esās* 的；抓住那些見，彷彿它們就是真理。這導致我們從生到死在旋轉，不曾到達圓滿；正是由於那個執著的緣故。因此，佛陀 驅策我們去放下「見」。(●註：三寶——三尊：佛、法、僧)

假若許多人住在一塊兒，像我們在這裏一樣；如果他們的見解都很諧調一致，他們仍然能夠修行得很安適。但是，如果他們的見解並不好或不調和，即使只是兩三位出家人，也會有困難。只要我們謙遜自我並且放下己見，縱使人多，也都能在佛、法、僧^註上匯歸一起。

若說：不和諧是因為我們人數很多，那是不正確的。看一看馬陸（十足蟲）吧！一隻馬陸有許多腳，是吧？若單單看著牠，你會認為牠必然是很難走路的，但事實上，並不是這樣，牠有牠自己的秩序和節奏；我們的修行也是同樣的。如果我們的修行能像佛陀的賢聖僧團修行一樣，那麼，

便容易了；那就是，善行者（*supati panno*）——良好地修行的那些人、直行者（*ujupati panno*）——直接正確地修行的那些人、如理行者（*nāyapati panno*）——為了超越痛苦去修行的那些人、和敬行者（*sāmi cīpati panno*）——適當地修行的那些人。這些建立在我們內心裏面的四種特質，將使我們成為這僧伽的真正成員；即使我們有數百或數千的成員——不管有多少，我們都行旅於相同的路上。我們雖來自不同的環境背景，卻都是一樣；縱使見解或有不同，如果正確地修行，便不會有摩擦。就好像所有的河、川流入大海：一旦進入海洋，都會有著相同的味道和顏色。那和人是一樣的，當他們進入佛法之流時，便是同一的法；縱使他們來自不同的地方，他們和諧一致，他們相融合併。

但是，引起一切爭論與衝突的思想卻是見慢（*dīrīhi-māna*），因此，**佛陀**教導我們放下己見。別讓慢心（*māna*）去執著^{執著}於那本身的見解。

佛陀教導持續正念 **SATI** 註——憶持力的價值。不論我們是行、住、坐、或臥，不管我們身在何處，都應該有這憶持的力量。當我們有正念時，我們會看見自己，看見我們自己的心；我們見到「身體裏的身體」、「心裏

面的心」。如果我們無正念，便會毫無所知，無法覺知當下發生了什麼。

因此，正念是非常重要的。有持續正念，我們將時時聽到佛陀的法音。這是因為「眼見色」是法、「耳聽聲」是法、「鼻嗅香」是法、「舌嚐味」是法、「身覺觸」是法、當「意」在心中生起時，那也是法。因而，有持續正念的人，總是聽到佛陀的教誨，佛法總存在那兒；為什麼呢？緣於正念，因為我們覺知！（◎註：布達——佛陀之譯音）

正念是憶持力，正知 (sampa jāñña) 是自我覺醒。這個覺醒是真實的布達 (Buddho) —— 是佛^註當下有正念、正知 (sati-sampa jāñña) 之時，理解將隨之而來；我們知道什麼正在發生。當眼見到色時：這個恰不恰當呢？當耳聽到聲音時：這個適不適合呢？有害嗎？是錯？是對？諸如此類，每件事都像這樣。如果我們了解，便無時無刻不聽到佛法了。

因此，讓我們都了解到，當下我們正在法當中學習！不管我們向前或後退，我們見到法——如果我們擁有正念，一切都是法。甚至見到動物在森林裏跑來跑去，也能夠反省——見到所有的動物都和我們相同。牠們逃避痛苦，追求快樂，正如人們一樣。無論是什麼，只要牠們不喜歡的便逃避；

牠們害怕死亡，就像人們一般。如果我們省思到這一點，我們知道在這世間的生物——人也是，在牠們的各種本能上都是相同的。這樣子的思考，稱作「修習bhāvanā」^註了解到根據真理，在生、老、病、死當中，一切眾生都是同伴：動物和人類一樣，人類和動物一樣。如果我們真的看到事物本然的樣子，我們的心便會放棄了對它們的執著^{執著}。

因此，那就是為什麼我們必須擁有正念了。假若我們擁有正念，我們便會看到我們內心的狀態。不論我們正思考或感受什麼，我們都必須知道它。這種了知稱作佛陀（布達）、佛、覺者……；是全然知悉的人，清楚地、徹底地明白的人。當這顆心完全地知道時，我們便找到了正確的修行！

所以，修行的直接方法是去擁有正念sati。如果有五分鐘你沒有正念，你便是瘋了五分鐘、疏忽了五分鐘；無論什麼時候你缺失正念，你就是瘋的；正念是根本。去擁有正念就是去了解你自己，去了解你心靈的狀況和你的生命。這便是去擁有了解和辨識，時時刻刻去聆聽^之佛法；在老師的開示結束了之後，你仍然聽到法，因為法是無處不在的。

因而，你們大家，必得每天都修行；無論懶惰或用工，都同樣修行。

佛法的修習是不能依隨你的情緒來完成的；倘若你隨著你的情緒來修行，那就不是法了。別區分白天和夜晚，不管這心是否寧靜：就只是修行。

這猶如一個練習寫字的小孩一樣。起先，他寫得並不好——大大的、歪七扭八——他寫得像一個孩子；經過練習，不久之後，這字進步了。修習佛法就像這樣。一開始，你很笨拙：有時平靜，有時不平靜，你並不真的知道什麼是什麼；有些人變得灰心。別鬆懈！你必須不屈不撓地修行與精進同住，就像這學童一般：當他逐漸長大，他寫得越來越好；從寫得糟糕到變得漂亮，都是由於從孩童時代便練習的緣故。

我們的修行也是如此。行、住、坐、臥，隨時試著去擁有憶持力。當我們平穩且適切地完成各種職責時，我們感受到心靈的寧靜。當我們的工作中有心靈的寧靜存在時，那便會很容易具足平靜的禪坐——它們是同時發生的。因此，努力吧！你們都應該努力遵循修行，這就是訓練。

◎註：修習——意指「開展」、「培養」。但通常指心靈或智慧的開展、或思惟。（第16頁第3行）

◎註：正念——如實憶念諸法之性相而不忘失。（第14頁第13行）

了解毗奈耶——律

如果我們不懂 那麼便應該努力來學習。

如果不努力 在它本身便是一種過犯。

我們的修行是不容易的。我們可能知道一些事情，但仍然有許多我們所不知道的。例如：當我們聽到像：「了解身體，了解身體裏的身體」或「了解心，了解心裏面的心」這樣的教導時，如果我們仍然沒有修習到這些事，那麼，當我們聽到它們時，可能會感到不解；毗奈耶——律^註便像這樣。過去我曾當一位老師，但僅僅是一位「小小的老師」，不是大的。為什麼說是一位「小老師」呢？因為我沒有付諸實行！我教「律」，但卻沒有實踐它；因此，我說是一位小老師，一位差勁的老師。我說「一位差勁的老師」，因為只要一談到修行，我便有所不足。大抵我的修行是遠離理論的，好像我根本就沒學過律一般。（◎註：毗奈耶——戒律）

然而，我想要陳述：實際上說來，要完全了解律，那是不可能的；因為有些事，無論我們知道與否，仍然違犯，這是很難處理的。而律還強調了，如果我們還沒了解任何個別的規條或教導，我們必須熱忱和恭敬的來

研讀。如果我們不懂，那麼便應該努力來學習；如果不努力，在它本身便是一種過犯。

舉個例：如果你有疑慮：假設有一個女人，但不知她是一個女人或是一個男人，而你碰觸了她；你不確定，卻仍去碰觸，那還是錯的。我曾想知道，為什麼那是錯的？但當我思考到修行，我了解到一位禪修者必須要有正念（sati），他必須要慎重；無論是談話、觸摸或握持事物，他首先必須完全地考慮到——在這個事例中的過失是因為沒有正念，或不夠正念，或在那個時刻缺乏注意。

舉另外一個例子：僅僅是上午十一點，但這時天空是陰暗的，無法看到太陽，而我們又沒有時鐘。現在，假設我們估計很可能是下午：我們真的感覺那是下午：，但仍然進行吃些東西。我們開始吃，而後雲散開來了；我們從太陽的位置看出，僅僅剛過了十一點。這樣仍然是犯罪^註我曾懷疑：「咦？還沒有超過中午，這為什麼是犯罪的呢？」（◎註：是指波逸提罪第三十六條——在所允許的時間【黎明到中午】之外用食）

在這裏，會違犯是因為疏忽、不注意的緣故，我們沒有徹底地考慮；

缺乏了約束。如果有疑惑，我們照著疑惑去做，那就是一種突吉羅^註犯罪——正是因為儘管疑惑卻仍然行事。我們認為時間是下午，事實上，那時並不是。吃的行動在它本身並沒有錯，但這裏卻是過失，因為我們大意且疏忽。如果時間真的是下午，但我們認為不是，那麼，那就是更重的波逸提罪了。倘若我們懷著疑慮行事，不管這動作錯與否，我們仍然犯罪。如果這行為在它本身沒有錯，那是較輕的罪；如果有錯，便是較重的罪。因此，這「律」能帶來很大的困擾。有一次，我去看尊者阿姜曼，那時，我正好剛剛開始修行。我讀了基本訓練^註且能了解得相當好。而後，我繼續去讀清淨道論^註其中，作者寫了戒釋、定釋，以及慧釋……，我感到我的頭就要爆炸了！讀過那些書，我覺得那超越了一個人去實踐的能力。但後來我反省到：佛陀不致教導那不可能實踐的東西；他不能教，便不會宣揚，因為那些事對他自己和其他人都沒有益處。戒釋是非常嚴謹的，定釋更加如此，而慧釋更甚！我坐著想：「得了！我不可能再進一步了，沒辦法前進了。」彷彿我已到了窮途末路。（◎註：基本訓練——戒律以巴利文註釋的泰國註釋本◎清淨道論——尊者覺音戒定慧三學之註釋書）

在這個階段裏，我和我的修行爭戰……我被困陷了。很偶然地，有個機會我前去拜見阿姜曼法師；我問他：「法師！怎麼辦？我正開始修行，但仍然不懂正確的方法。我有那麼多的疑惑，在這修行中我完全無法找到任何的依據。」

他問：「問題是什麼？」「在我修行的過程裏，我拿起清淨道論來讀，但卻似乎不可能放進修行當中，這戒釋、定釋和慧釋的內容看起來完全不切實際；我不認為在這世上有誰能夠做到，它是那麼的瑣碎繁細啊！要記憶每一個規條是不可能的，那超出了我的能力。」

他對我說：「法師：沒錯！有很多，但實際只有一點點。如果我們去計算在戒釋裏的每一個規條那會很困難……，但事實上，我們所謂的戒釋是從人類的心靈開展而來。如果我們訓練這顆心，去擁有羞恥感和對惡行的恐懼感的話，那麼，我們便會有所克制，我們將會謹慎小心……。」「這將訓練我們成以少為足，以些許的願望為足，因為我們不可能照顧到很多。一旦如此，我們的正念就會變得更強，我們將能在一切時中保持正念。無論我們在何處，我們都會努力去保持完全的正念；謹慎將會被培養出來。」

無論你懷疑什麼，別說、別做；如果有任何事情你不了解，請教老師吧！去實踐每一個戒條的確很惱人，但我們應該測驗，我們是否願意承認我們的過錯？我們接受它們嗎？」

這個教導是非常重要的。如果我們知道如何去訓練自己的心，那麼，我們必須知道每一個單一的戒條這件事，便不是那麼重要了。

「你曾經閱讀過的一切東西從心中生起，如果你仍然沒有訓練你的心去擁有敏銳性和清明，你將會經常懷疑；你應該試著將佛陀的教導帶往內心，在心中安定下來。無論出現了什麼疑慮，只要放下它。如果你實際上並不確實知道，那麼就不要說或做它。舉個例：如果你不知道：『這究竟是對還是錯？』那就是，你沒有真正確定，那麼，便別說、別做它；不要拋棄你的約束力。」

當我坐著聽的時候，反省到這種教導，與衡量佛陀真實教導的八種方法是一致的；任何談到減少雜染煩惱的教導、能夠導致離苦的、提及感官娛樂之捨棄的、以少為足的、對階級地位的謙遜和不熱衷的、遠離及獨處的、努力精進的、易於被照顧的：，這八種素養是真實律法 (Dhamma)。

Vinaya) 的特徵，是佛陀的教導。任何與這些有所抵觸的便不是律法了。

「如果我們是真誠的，我們將會有羞恥感和做錯事的恐懼。我們會明白，如果有疑惑在心，我們便不會做它，也不會說它。戒釋只是文字，例如：慚愧在這書中是一椿事，但在我們的心裏卻是另一回事。」

從尊者阿姜曼學律，我學到很多事情。當我坐聽時，理解生了起來。（◎註：慚——羞恥之感◎愧——對惡作的恐懼）

因此，談到律，我有相當的學習。當雨期安居之時，有些日子，我從晚上六點研讀直至黎明，我充分地了解了它。所有犯戒的因素，在基礎訓練中被提到的，我都寫入一本筆記本上，並保存在袋子裏。我確實努力其中，但到了後來，我漸漸地放下；那太過度了，我不知道哪個是本質，哪個是附屬的，我只是照單全收。當我了解得更完全時，我讓它減輕，因為它實在太重了。我只是將我的注意力放進我自己的心上，並且逐漸地去除那些內文。（◎註：犯戒——出家人各種等級違犯、過犯、過失）

然而，當我教導這兒的僧侶時，我仍然拿基礎訓練當我的標準。在巴

蓬寺這裏，有好幾年我自己讀給集合眾聽。那時，我會登上法座，持續不斷，直到至少十一點或者午夜；有時甚至到凌晨一、兩點。我們都有興趣，並做修習。聽過讀律之後，我們會去思考我們所聽到的。你不可能只藉由「聽」它便真正地了解；聽之後，你必須要測試，並且進一步地探究。

即便我研讀這些已有好幾年了，我所了解的仍然不完全，因為內文中那麼多曖昧不明的話啊！現在，自我看這些書以來，已經有很長一段日子了，對各種規條的記憶也遺忘了幾分，但是在我的內心裏卻沒有匱乏；因為有一個標準存在那兒。其中沒有疑惑，但有理解。我將書本擺一邊，專注於開展自己的心靈。對於任何的規條我沒有疑惑，這顆心有對道德的感佩；不管是在公開場合或是私下裏，它都不敢做任何的錯事。我不殺動物，即便是小小的。如果有人要求我故意地去殺一隻螞蟻或一隻白螞蟻，例如：以我的手去捏，我沒法辦到；縱然他們提供數千銖（泰幣）要我去做也是一樣。雖然只是一隻螞蟻或白螞蟻，螞蟻的生命對我來說，卻有更大的價值啊！

不過，或許我會導致某物致死——諸如：當有什麼爬上我的腿，而我驅逐牠時，或許牠死了，但當我檢視自己的心時，並沒有犯罪之感，沒有猶豫或困惑。為什麼呢？因為這其中沒有意圖。Siṭṭam vadāmi bhikkhave cetānaham「意圖是道德訓練的本質。」以這種方式來看它，那是沒有意圖的殺。走路的時候，有時會踏到昆蟲而殺死了牠；過去，於真正理解之前，我會為那椿^糞事而真的受苦，我會認為我犯了戒。

「什麼？沒有意圖？」「沒有意圖，但我並不够小心！」我會這樣子的繼續煩躁和擔憂。

因此，這律是能干擾佛法訓練的某樣東西，但它也有它的價值；與老師們所說的一樣——「無論什麼戒條，只要你還不知道，就應該學習；如果你不知道，就應該問那些知道的人。」他們真的強調這一點。

現在，如果我們不知道戒條，便不會覺知到我們的犯罪違反了它們。舉個例：過去的一位長老法師，在勞布里省可翁果特寺的阿姜保師。有一天，他的一位弟子，某某摩訶^註mahā與他同坐一起，當時有些婦女前來並問道：「老師！我們想邀請您與我們同去旅行，您要去嗎？」保師

父沒有回答，這摩訶靠近他坐著，心想阿姜保法師並沒有聽到，所以他說：「老師！老師！您聽到了嗎？這些女士邀請您去旅行哪！」

他說：「我聽到了！」女士再次的問：「老師！您去或不去呢？」

他只是坐在那兒沒有回答，因而旅行的事也就不了了之。當她們離開後，這摩訶說道：「老師！您為什麼不回答這些婦女呢？」他說道：「噢！摩訶！難道你不知道這條戒條嗎？剛剛在這兒的那些人都是女眾；如果女眾邀請你與她們同去旅行，你不應該答應。如果她們自己做安排，那就沒有問題；如果我想去，我可以，因在計劃安排上，我並無參與。」

這摩訶坐著想道：「啊！我真是讓自己出醜了。」律上陳述，去安排一個計劃，而後與女眾們一同旅行，即使並不像是一對，也是犯了波逸提罪。（◎註：摩訶——此指已研讀巴利四年或更久者，所賦予的頭銜）

舉另一個例子：在家眾會將錢放在盤子上供養阿姜保法師。他會伸出他的「接受布」^註持住它的一端。但當他們拿出盤子往前放在布上面時，他會從布上縮回他的手；而後，他會自然地放棄放在那兒的錢。他知道錢在那兒，但他不會在意它，只是站起來走開；因為在律裏記述的是：

如果一個人不同意（不欲求）金錢，那就不必要禁止在家人拿錢供養了。如果他對它有欲望，他應該說：「居士！對一個出家人來說，這樣是不被容許的。」他應該去告訴他們。如果你對它有欲望，你必須禁止他們供養那不被允許的金錢。然而，如果實際上你對它並沒有欲望，那就不必要了；你只要將錢留在那兒，走開就行了。

雖然這阿姜師和他的弟子住在一起有好幾年了，仍有一些弟子並不了解阿姜保師的修行；這是一樁可悲的事。而，在我本身來說，我檢視並思惟阿姜保師許多修行的微妙點。

這律，甚至會導致一些人還俗。當他們研讀它時，所有的疑惑都會上來，它回到了過去：「我的受戒儀式是適當的嗎？我的戒師是清淨的嗎？在我的受戒儀式上坐著的比丘，沒有一位知道有關律的任何事情，他們坐的地方，距離適中嗎？唱誦正確嗎？」這些疑惑不停地轉動：「我受戒的廳堂，是適當之處嗎？它那麼小……」他們懷疑每一樁事而掉進苦境中。（◎註：受戒儀式適當否——有十分精確和詳細的規條執行受戒程序，其中若無遵守，或會使受戒無效）

因而，在你知道如何根植你的心以前，那真的是非常困難。你應該非常冷靜，不能只是跳進事情裏；但是太冷靜了，致使你不去費心檢視事情也是錯的。我曾非常困惑而幾乎還俗，因為在我自己的修行裏以及我的有些老師中，我看到了很多的過錯；由於這些疑惑，我受到煎熬而無法成眠。

越是疑惑，我越是打坐，越是修行；無論什麼疑惑生起，我便在那一點上修行。智慧生起來了，事情開始改變；很難描述所發生的變化。這顆心改變了，一直到不再有疑惑。我不知道它是如何改變的，如果我要告訴別人，他們大概不會了解吧！

因此，我反省「智者必須對他們自己了解」的教導；它必然是從直接經驗中生起的了解。學習法律當然是正確的，但如果那只是研讀卻仍不夠。如果你真正好好地修行，你會開始懷疑每件事。在我開始修行之前，我並不在意較小的過失，但當我開始了修行以後，甚至突吉羅罪變得也和波羅夷罪一樣重要了。以前，這突吉羅罪看起來好像沒有什麼，只是小事一椿。晚上你可以懺悔它們，而後，它們卻又會再犯；我就是那樣看待

它們的。這種懺悔是不淨的，因為你沒有停止犯錯，你沒有下定決心去改變；你並沒有約制，你只是一次又一次的做；那是對真理沒有認知，沒有放下。

事實上，談到終極真理，並不需要藉由例行的懺悔。如果我們見到我們的心是清淨而毫無疑惑的，那麼，那些過犯便會減退。如果我們還不清淨，那是因為我們仍然疑惑、仍然猶豫不定。我們沒有真正清淨，因此，我們無法放下。我們沒有看清自己，這便是重點。我們的這個律就好像一面柵欄，去防護我們避免犯錯；因而，那是我們必需小心審慎的某樣東西。

如果你自己沒有看清律的真正價值，那便很難處理。在我來到巴蓬寺之前的好幾年，我決定了要放棄金錢。大部份的兩期安居時間，我都思考這件事；最後我抓起我的錢包走向那時與我同住一位某某摩訶那兒，在他面前放下錢包。

「摩訶！這錢請拿去，而今而後，祇要我還是一位比丘，我將不接受錢或持錢，你可以當我的見證人。」「保留它吧！法師！你讀書可能需要

用到它。」∴，這摩訶法師並不太願意拿這錢，他不好意思∴。

「你為什麼要捨棄所有的錢呢？」「你不必替我擔憂，我已經下定決心，我昨晚決定了。」

從他拿起錢的那天開始，我們之間就好像有了隔閡^レ，我們不再互相了解。直到今天，他仍然是我的見證人。從那天起，我沒有用錢或從事任何的買、賣。我已經對用錢的任何方式有了約束。我不時地提防做錯，即使我並沒有做任何的錯事。內在裏，我保持禪坐的修行。我不再需要財富，我視它如毒藥。不管你拿毒藥給人、給狗，或其他誰，必然地都會導致死亡或痛苦。如果我們這樣地看清，我們將會不斷地守護好我們自己而不去取那個「毒藥」。當我們清楚地見到其中的傷害時，便不難放棄了。

關於拿來當作供養的餐食，如果我懷疑它們，便不能接受；不管這食物有多可口或多精緻，我不能吃。舉個例來說：像生醃魚。假設你是住在森林裏的，而你前去托鉢，只收到飯或一些包在葉子裏的醃魚；當你返回住處，打開小包，發現到那竟是生醃魚時∴，就把牠丟掉^註吧！吃白飯是好過犯戒的。在你了解之前，你應該這樣子做，而後，這「律」便會變得

更單純了。(◎註：戒律規定——禁止出家人吃生肉或魚)

如果其他比丘想要給我日用品，像鉢、剃刀或其他什麼，除非我知道他們是依同樣標準之「律」修持的同參者◎否則，我不能接受。為什麼？你如何能信任沒受約束的人呢？他們能做出各種的事來。不受約束的僧人沒有看清「律」的價值，因此，他們會以不妥的方式去獲得那些東西，那是有可能的。

結果，我的有些同參比丘會如此懷疑我……「他不合群，他不與人相處……」我無動於衷：「是的！當我死時我會合群。當死亡來臨時，我們都會遭到同樣的命運。」我心想。我忍耐地生活，我是話說得少的一位。如果其他的人批評我的修行，我很鎮定，為什麼呢？因為即使向他們解釋，他們也不懂。對於修行他們毫無所知，像那些日子，當我受邀參加葬禮儀式時，有人會說：「……別聽他的！只要把錢放在他的袋子裏，不要提到任何什麼錢的問題……，不要讓他知道◎……。」我就說：「嘿！你想我是死了或怎樣了？單由於一個人稱酒為香水，並不能使它變成香水，這你知道。但你們，當你們想喝酒時，你們就稱它為香水，然後便去喝。你們必

然是瘋啦！」

所以，律會是困難的。你應該以少為足、遠離；你必須了解，而且了解正確。以前，當我旅行通過沙拉布里時，我的團體暫時在一個村落的寺院掛單^註這住持的戒臘大概和我一樣。清晨，我們都會一起去托鉢，然後回到寺院放下我們的鉢；不久，居士們會帶一盤盤的食物來到廳裏，並把它們擺好；而後比丘們會前去拿起，打開，並排成一行，做為正式的供餐。一位比丘會將一隻手指放在這一行末端的盤子上，而一位居士會將手放在另一端的盤子上。就是那樣！而後，比丘們會把食物帶過去，並分配著吃。（◎註：掛單——單：床之意，指住於寺院）

那時，大約有五位比丘是與我一同旅行的，但卻沒有一個人去碰那些食物。托鉢時，我們所接受到的都是白飯，因此，我們與他們同坐吃白飯，但我們之中沒有一個人敢吃那些盤子裏的食物。這樣持續了有相當一些日子，直到我開始意識到這住持被我們的行為干擾了。他的僧眾中可能有人前去告訴他：「那些做客的比丘不吃所有的食物，我不知道他們到底怎麼了。」我必須再多住一些日子，因此，我去對住持解釋。

我說：「法師！能耽誤您幾分鐘嗎？最近有一些事要辦，也就是說，我必須請求您款待一些日子。然而在這中間，我恐怕您和您的弟子們或許會對一、兩件事感到不解；也就是有關我們沒有吃經由居士們供養過的食物。我想向您說明這件事，法師！那真的沒什麼，那只是因為我學到的修行是這樣子的：；法師！那就是有關供養的接受。如果居士們擺好食物，而後比丘們前去打開餐盤，將它們區分開來，再讓它們做正式的供養：，這樣是錯的；那是一種突吉羅罪。特別是，去碰觸那還沒有正式地供養到一位比丘手中的食物，『毀』了那些食物。根據律：任何一位吃那食物的比丘都會招致罪過。」

「就只是這一點。我並不是批評任何人，或是要迫使您或您的弟子們去停止那樣子做：，完全不是。我只是想讓您知道我的好意，因為這對於我暫住在這裏一些日子會是必要的。」他舉手合掌道：「Saddhu（善哉）！好極子！在沙拉布里我還沒見過一位持微細戒的比丘呢！這些日子來，見不到一位；縱使有這樣的比丘，也必然是在沙拉布里之外的。容我讚嘆你吧！我完全無異議，那樣非常好。」

第二天早晨，當我們托鉢回來，沒有一位比丘前去靠近那些餐盤。居士們自己將它們分配好並拿來供養，因為他們唯恐比丘們不吃。自那天以後，那兒的比丘和沙彌們似乎非常緊張，因此，我試著向他們解釋事情，讓他們安心；我想他們害怕我們，他們只是走進他們的房裏，並且無言的將自己關了起來。

有兩、三天，我試著使他們感覺輕鬆，因為他們是那樣的羞愧。我真的什麼也沒違逆他們；我並沒有說像「食物不夠」或「拿『這個』或『那個』食物」之類的事。為什麼沒有呢？因為以前我曾斷食過，有時達七八天；在這裏我有白飯，我知道我死不了。我獲得力量之處在於修行，來自既有的學習，以及依循而來的修行。我拿佛陀當我的榜樣。無論我到哪裏，無論別人做什麼，我都不牽涉在內。我只是貢獻個己去修行，因為我在乎我自己，我在乎修行。

那些不持律或不修習禪坐的人，和那些修行的人不能住在一起；他們必然會走分開的路。以前我自己並不了解這一點；身為一位老師，我教導別人，卻沒有修行，這實在很糟。當我深入觀察之後，我的修行和知識

之間真是有天地之隔哩。因此，那些想去森林設立禪坐中心的人：，別去做！假使你還不真正地了解，別費心去試，你將只會弄糟它。有些僧侶心想，到森林裏居住，他們將能找到寧靜；然而他們還是不了解修行的本質。他們為自己割草^註他們自己做每一件事：；那些真正知道修行的人對這種地方並不感興趣；他們不會成功。那樣子去做將不會導致進步；不管這森林會有多寧靜，如果你都做錯的話，你不可能進步。（◎註：割草——另一種戒的違犯，一種波逸提罪）

他們見了住在森林裏的林居僧，便像他們一樣去住在森林裏；但那是不同的。袈裟^{ヒツ}不一樣，飲食習慣不一樣，每件事都不一樣；也就是說：他們沒有訓練自己，他們沒有修行。這地方是浪費了，它並沒有發生真正的作用。如果要說有作用，也只不過像是一個供作炫耀或宣傳的場所；就是一個賣膏藥的表演般。沒有比那更甚的了！那些僅祇修行一點點，即便去教人的人還沒成熟，他們並沒有真正地理解。在短時間內，他們放棄而完全瓦解，那祇不過是帶來麻煩而已！

因此，我們必得多少研讀一些，細看Navakovāda（基本律法要略）它

究竟說什麼？研讀它、記憶它，直到你了解。經常問你的老師，有關較細微的地方，他們解釋。就這樣地研讀，直到你真正了解律。

◎註：波提逸——意譯：墮、應對治、應懺悔。乃輕罪之一，謂所犯若經懺悔，則能減罪，若不懺悔，則墮於惡趣之諸過。

◎註：突吉羅——意譯：惡作。謂身口二業所犯之過，此戒難持易犯，常須念學。（第20頁第1行）

◎註：接受布——一塊被泰國僧人用來接受婦女所給事物的布；僧人不能直接拿婦女所給的東西。那位阿姜保師從接受布上提起他的手，表示他實際上並未接受金錢。（第26頁第13行）

◎註：將錢放入袋子——在家居士見到法師拒絕接受金錢，其認為若法師不公開接受供養，而只好偷偷地放進其袋子，使其接受供養。（第31頁第13行）

維持標準

如果我們不喜歡種事物 我們反應出憎惡¹⁷；

如果我們喜歡它 我們反應出快樂·這顆心變髒且染污了！

今天，一如往昔，在每年的佛法測試^註之後，我們會集在一起。這個時候，你們大家應該思考實行寺院各種職責的重要性——那些對親教師的^註對老師的職責。就是因為這些，維持我們在一起作為一個單一的團體，使我們能夠相處融洽而和合；也是因為這些，使我們能互相尊重，連帶的利益了團體。（◎註：佛法測試——許多比丘從事他們經典知識的考試，有時，就像阿姜 查尊者指出的，對於他們在日常生活教導上的實踐應用是一種傷害）

從佛陀時代到現在，在所有的團體中，不管他們用的是什麼方式，如果住在團體中的人沒有互相尊重，他們便不能成功，不管他們是住於俗世的團體或是隱居的團體，如果他們缺乏相互的尊重，他們就不能團結一致。如果沒有相互的尊重，疏忽便會開始產生，而修行終會退步。

我們的佛法修行團體，住在這兒至今大概有二十五年了，雖然不斷地

在成長，卻也可能走下坡；我們必須了解這一點。但如果我們都小心謹慎，能夠互相尊重，並繼續去維持這修行的水準，我想我們的和諧將會是穩固的。做為一個團體，我們的修行將會一直是佛教成長的泉源。

談到有關研讀和修行，它們是成對的。由於讀書和修行的合作無間，佛教得以成長和興隆直至今日。如果我們只是以一種不在意的方式學習經典，疏忽就會產生。例如：在這裏的第一年，我們有七位比丘結雨期安居^註那時，我私自想：「只要出家人一開始準備佛法考試，修行似乎便退步了！」想到這一點，我試著去測定這個原因，於是，我開始去教導在那兒雨期安居的所有七位比丘；每天，從餐後直到晚上六點，我教導了大約有四十天。比丘們前去應考，在那一方面有好的成績出來，他們七位全都通過了。那樣當然很好，但對於那些不夠慎重的人來說，卻有某種困難。讀書，是須要在背誦和複習上面費很多功夫的，那些沒有約束且話多的人，會對禪坐修行逐漸地放鬆而花上所有的時間去讀書、複習及記憶；這導致他們拋棄他們的老規矩——他們修行的標準，而這種事是經常發生的。

因此，那就是，當他們結束了研讀也通過了考試後，我可以在比丘們

的身上見到一種改變；不行禪了，只做一些禪坐，而聯誼交際卻增加了，抑制和鎮靜也都較差了。

事實上，在我們的修行中，當你行禪時，你應該真正下定決心去步行；在禪坐時，你應該就專注在那件事上。不論你是在行、住、坐或臥上，都應該努力保持鎮靜。然而，當人們做了太多的研讀時，他們的心充滿了文字，書本使他們興奮異常，以至忘了自己；他們迷失於外在了。而今會這樣，只是因為那些沒有智慧的人，他們無所抑制，沒有持續正念。對於這些人來說，研讀會是退步的一個原因。當這樣子的人忙於讀書時，他們不做任何的禪坐或行禪而變得愈來愈沒有抑制了；他們的心變得愈來愈迷亂。漫無目的的閒談，缺乏抑制，聯誼交際變成了日子的常規；這是使修行衰退的原因。原因不在讀書本身，而在於某些人不用功，他們忘卻了他們自己。（◎註：親教師——又稱阿闍梨）

經典真的是修行道上的指針，如果我們真正了解修行，那麼，閱讀或研讀都是禪坐的另外一面。但是，如果我們讀書而忘了我們自己，便會引來許多的言談和沒有結果的活動。人們拋棄禪坐的修行，而不久便想要還

俗。那些大部份研讀失敗的人，很快便還俗了；那並非研讀不好，或是修行不正確，而是人們不懂得測試自己。

有鑑於此，第二次雨期安居時，我停止了教授經典。多年以後，越來越多的年輕人前來出家；他們有些人對律法一無所知，對內容一點也不懂，因此，我決定去矯正這種情況，要求那些已經學習過的學長比丘來教，而他們也一直教導至今。這就是為什麼在這裏我們也有研讀的原因。

雖然如此，每年當測試結束時，我便要求所有的出家人去重建他們的修行。凡是和修行沒有直接關係的一切經典，都收拾到櫥子裏。重建你們自己，回到規律的標準上；重建共同的修行，諸如大夥兒一塊做每日的課誦；這是我們的標準。縱使只是為了去對抗你們自己的怠惰和瞋心也要做，這有助於勤勉。

別拋棄你們的基本修行：吃得少、說得少、睡得少、抑制和鎮定、遠離、規律的行禪和禪坐、在適當的時間裏有規則地聚集在一起。請你們每一個人都依著這些去努力，別讓這殊勝的機會浪費掉了。修行吧！你有機會在這裏修行是因為你在老師的指導下生活；他護持你在一個水準上，因

此，你應該完全奉獻自己於修行。以前你會去行禪，現在也應該行，以前你會去坐禪，現在也應該坐；過去，早、晚你們會一起唱誦，現在你也應該努力。這些是你們明確的責任，請你們讓自己專心致力其上。

你們知道吧！那些穿著僧服只是在「殺時間」的人，並沒有什麼力量。這些人疑慮不安、患思鄉病、迷惑：，你看到了嗎？這些是不把心放進修行的人，他們沒有什麼工作做。我們不該只是在這裏無所事事，當一位佛教的比丘或沙彌，你吃、住得很好，你不該將它視為理所當然；欲樂隨行^註是一種危險。努力去找尋你自己的修行，增長你的修行，逐次漸增地告誡你自己。無論有什麼過失，用功去矯正，別迷失於外在了。（◎
註：欲樂隨行——耽著感官欲樂、安逸◎茅蓬——簡陋的住處）

熱忱勤勉的人從不錯失行禪和禪坐，從不中止對克制和鎮靜的維持。只要觀察這裏的出家人，無論是誰，用過餐，並做完在那兒可能有的任何工作後，便會掛上僧服去行禪——而當我們行經他的茅蓬^註時，我們看到行禪的道路，是一條磨損的小徑；我們也經常看到——這比丘是不對修行厭倦的。這是有在精進的人，有熱忱的人。

如果你們所有的人都像這樣奉獻自己於修行，那麼，將不會有許多問題產生，如果你不與修行同住——行禪和禪坐，就不過是旅遊罷了。不喜歡這裏你便旅遊到那邊，不喜歡那邊你便旅遊到這兒；就是那樣，依本能到處走。這些人不堅忍，那是不夠好的！你不須要做很多的遊歷，只要待在這裏，開展修行，詳細地學習；旅遊可以留待以後，旅遊並不困難。你們大家，努力吧！

興隆和衰敗都依這而定。如果你真想要適當地做好事情，那麼審察和修行便要均衡，兩者一起應用。就好像身和心一樣——如果心自在，身體無病且健康，心便會變得鎮定；如果心是迷惑的，縱使身體強壯，也會有麻煩，更不用說當身體不適的時候。

禪坐的審察就是「培養」和「放棄」的審察。這裏我說的審察，意思是：每逢心經驗到一種感覺時，我們仍然執著它嗎？我們仍然繞著它製造問題嗎？我們仍然在它上面感受快樂和憎惡嗎？簡單地說：我們仍然迷失在我們的想法裏嗎？是的！我們是這樣。如果我們不喜歡某種事物，我們反應出憎惡；如果我們喜歡它，我們反應出快樂；這顆心變髒且染污了。

如果是這樣，那麼我們必須知道我們仍然有過失，我們仍然不完美，我們仍然有工作做。那必須有更多的「放棄」和更多的持續「培養」。這就是我說審察的意思。如果我們執著了任何一樣事物，我們覺察我們被執著；我們知道我們正處於什麼狀態，努力去修正我們自己。

和老師同住或是和老師分開住，應該是一樣的，這是好的；但在真正的修行上你是不需要害怕別人的，只要留意你自己內裏身、語、意過錯的升起就行了。當你見到你身、語、意上的過失時，你必須警惕你自己；Attanojodayattanam—「你必須告誡你自己」，別留待他人來告誡。我們必須迅速地改善自己、明了自己，這便稱作「審察」——培養和放棄。洞察這一點，直到你清楚地看清它為止！

以這種方式生活，我們依賴耐力，堅忍的面對一切的雜染煩惱。這樣雖然很好，但卻仍在「修習法而未見法」的階段。如果我們修習了法，也見到了它，那麼，無論什麼錯的，我們將早已放棄，無論什麼有用的，我們都將已培養好。見到這內在的自己，我們經驗到一種舒適的感覺。不管別人說什麼，我們了解自己的心，我們不為所動；在任何地方我們都能自

在。(◎註：戒臘——僧人每年結夏安居圓滿，則稱為戒臘)

現在剛開始修行，較年輕的比丘和沙彌們可能會想，戒臘較長的阿姜看起來好像沒有做很多的行禪或坐禪工夫^註。可別這樣子模仿他！你該效法，而不是模仿；效法是一回事，模仿是另一回事。事實是，這戒臘高的阿姜居住於他自己內在獨特的滿意境地；即使表面上看起來沒有修行，他卻是在內心裏修行。無論在他心裏的什麼，都無法以眼睛被看到；**佛教的修行是心的修行**，縱使這修行或許沒有在他的身、語上顯現，心，卻是另一回事。

因此，一位修行已久且熟練的老師，或許看來像是放掉了他身、語的修持，但他卻是護衛著心的；他是鎮靜的。單單看他外在的行為，你可能會試著模仿他，鬆懈下來而言所欲言，但那不同回事；你並不在同一的水準上。想想看吧！（◎註：輪回——諸行存在的循環，無明的世間）

有一個真正的不同點，你們從不一樣的地方行動。雖然這阿姜單純地坐在那兒，他並沒有大意；他與事物同處，但不為所惑。我們無法見到這個，無論他心中是什麼，都是我們眼睛所看不見的。別光憑外觀來判斷，

心是重要的東西。當我們說話時，我們的心隨著言語；無論我們做什麼動作，我們的心跟隨著；但是早有修行的人，可以做或說什麼，他的心並沒有隨從，因為它遵循法和戒律。例如：有時阿姜會很嚴厲地對待他的弟子，他的言語可能顯露狂野和輕率，他的行為或許看似粗魯；見著這些，我們所能看到的只是他身體上和言語上的動作，但是遵循著法和戒律的心是無法被看到的。遵循佛陀的教導：「別大意！」「謹慎小心是到達不朽的路，輕忽大意便是死亡。」思惟這一點吧！無論別人做了什麼都不重要，只要不輕忽大意，這才是重要的事情。（◎註：回—同「迴」字）

我在這裏說過的一切，單純地是要警惕你們。現在結束了考試，你們有機會到處行旅且做許多的事。希望你們都不斷地記著自己是法的修行者；一位修行者必然是鎮靜的、克制的、慎重的。

想想這教法所說的：「比丘—尋求捨捨的人（乞士）。」如果我們以這種方式定義它，我們的修行擔負了一種形式：非常粗。如果我們按照佛陀所定義的來了解這個字，便是「見到輪回^註之危險的人」，那就深刻多了。見到輪回之危險的人就是見到過失、見到這世間之不利的人。在這世

間有非常多的危險，然而大部分的人卻沒有見到它，他們只見到這世間的愉悅和快樂；而佛陀說：比丘是見到輪回之危險的人。輪回是什麼呢？輪回的痛苦是勢不可當的，它是難以忍受的；快樂也是輪回。佛陀曾教示我們別去執著它們。如果我們沒有見到輪回的危險，那麼，有快樂時，我們執著於快樂而忘了痛苦。對於它，我們很無知，就像一位不知火的小孩一樣。如果我們以這種方式來了解佛法修習：「比丘——見到輪回之危險的人」：如果我們有這種理解，這教導便堅定地灌輸到我們的生命裏，不論是行、住、坐或臥，不管我們在什麼地方，我們都將感到無所動心。我們自我反省，謹慎就會存在；甚至輕鬆坐著，我們也這樣感覺。無論我們做什麼我們都見到這個危險，因此，我們在一種非常不同的狀態中。這修行被稱作是「見到輪回之危險的人」。

見到輪回之危險的人，住在輪回裏面，也不住在輪回裏面；那便是，他了解觀念，也了解它們的超越性。這樣的人，無論他說什麼都不像普通人，無論他做什麼都不一樣，無論他想什麼也都不同；他的行為舉止有智慧多了。因此，有道是：「效法，而不是模仿。」有兩種方式——效法和模

仿。愚蠢的人緊抓每樣事物，你們萬萬不要那樣做！別忘了你們自己。

至於我，這一年來身體並不怎麼好，有些事情會交給其他的比丘和沙彌幫忙照料；或許我得休息一下。長久以來就已經這樣，而在世俗也是相同：只要是父親和母親仍然活著，孩子們都會很好、很興隆；一旦父母過世，孩子們便分開，原來有錢，卻變窮了。在家人生活中，通常都是這樣的，而人們也可以在這裏看到同樣的情形。例如：當阿姜仍然活著的時侯，每個人都很好、很成功，只要他一過世，便立即地開始走下坡；為什麼會這樣呢？因為，老師仍然活著時，人們變得自滿而忘記自己，他們沒有真正地在讀書和修行上下功夫。像在世俗生活中，當母親和父親仍然活著時，孩子只會把每件事都丟給他們；他們依靠父母而不知道如何去照顧自己；當父母離開世間時，他自便成了窮人。在僧眾團體中也一樣，如果這阿姜離開或過世，僧侶們便趨向聯誼活動，分散成了一堆一堆，而漸漸變得衰微；幾乎每次都是這樣。

為什麼會這樣呢？因為他們忘記了自己。靠老師的庇蔭，每事都進行得很平穩；當老師過世，弟子們卻有了分裂之勢，他們意見衝突。思想錯

誤的那些人住在一個地方，思想正確的人又住在另外一個地方；覺得不舒服的那些人離開他們的老夥伴，與自己團體的弟子們設立新道場而開始新的系統。情況就是這樣來的，現在也是相同。這是因為我們都是錯的！當老師仍然在世時，我們就在錯誤中，我們疏忽大意地活；我們沒有採用由阿姜教導的修行標準並在我們自己的內心建立起它們，我們沒有真正追隨他的步履走。

甚至在佛陀時代也是一樣，記得經典裏麼？那位老比丘，叫什麼名字來的？須跋達比丘！當尊者摩訶迦葉（マハカ）正從帕瓦（Paṭvā）回來時，路上他問一位苦行者：「世尊好嗎？」苦行者回答：「世尊七天前入滅了！」

仍然沒有開悟的那些比丘，悲傷痛苦的哭泣哀號著。已經見法、能反觀他們自己的人說：「啊！佛陀已經去世，他已經走完了旅程。」而仍然充滿雜染煩惱的另一些人，像是須跋達法師，說道：「你們都哭什麼啊？佛陀已經過世，那好呀！現在我們可以過輕鬆的日子了。佛陀在世時，他總是以一些戒條或什麼的來煩擾我們，我們不能做這個、說那個。現在佛陀過世了，太好了！我們可以為所欲為、暢所欲言；你們為什麼要哭

呢？」

從久遠以前到現在，情形一直都是這樣的。

不管如何，即使不完全地保存下來：，假設我們有一隻玻璃杯，我們很小心地保存它；每次用過後，我們洗乾淨並收放到一個安全的地方，非常小心地去保管那隻杯子，我們可使用一長段時間，而後，當我們不再用它時，別人也還可以用它。看吧！粗心地使用，每天都打破玻璃杯，與用一隻用了十年才被打破，哪樣較好呢？

我們的修行也像這樣。舉個例：如果住在這兒的我們大夥，持續不間斷地修行，當中你們只要有十個人修行得很好，那麼，巴蓬寺就會興盛。就好比在這村子裏：在村子裏的一百戶人家中，縱然只有五十個好人，村子也會繁榮；事實上，即使是找出十個人也很困難呢。或者，舉個寺院，就像這裏好了：甚至去找出五、六個人，有真正實踐、確實在修行的比丘也是不容易的。

無論如何，而今除了好好修行外，我們沒有其他任何的職責。想想看，在這裏我們擁有什麼？我們沒有金錢、財富，也不再有家，甚至在

食物上，也只是一天一次；我們早已放下許多的事物。做為比丘和沙彌，我們放棄一切的事物，我們什麼也不擁有；人們非常喜愛的那一切東西，已經被我們給拋棄。出家當佛教僧侶是為了修行，既然如此，為什麼還要渴望其他的事物，耽溺於貪、瞋、痴當中呢？讓我們的心忙著其他的事物，已不再適合了。

想想：我們為什麼要出家呢？我們為什麼修行呢？我們出家是為了修行。如果我們不修行，那麼我們便只是晃晃盪盪；如果我們不修行，那麼我們比在家人還要糟糕；我們沒有任何的作用。如果我們不發揮任何的功能，或是接受我們的職責，那就是浪費了沙門的生命^註否認了沙門的目標。（◎註：沙門—勤息：勤修戒定慧，息滅貪瞋癡）

倘若是這樣的話，那麼我們便是大意；大意，就好像是死亡。問問你自己，當你死時，你會有時間去修行嗎？不斷地問你自己：「我什麼時候會死？」如果我們以這種方式思惟，我們的心每一秒鐘都會是警覺的，謹慎小心將會一直存在；到了沒有大意疏忽之時，正念—知道「什麼是什麼」的憶持力，便會自動地跟隨。智慧會是清澄明澈的，清楚地見到一

切事物的真實面目；憶持力守護著心，日日夜夜，一切時中都知感覺的升起。那就是擁有正念！擁有正念就是有鎮靜，有鎮靜就是有謹慎；如果一個人謹慎，那麼他就是正在正確地修行。這是我們特定的職責。

因此，今天，我想送這個給你們大家，如果將來你們離開這兒到某個分院，或是其他任何地方，都不要忘記你們自己。因為事實上你仍然不完美，仍然不圓滿；你仍然有很多的工作做，有許多的責任要擔負。換句話說：就是「培養」和「捨棄」的修行。你們每一個人都要注意這一點！不管你住在這寺院或是分院，都要保持這修行的水準。現在，我們有許多人，很多的分院，而所有的分院都源自巴蓬寺；我們可以說巴蓬寺是「父母」，是老師，是所有分院的典範。因此，特別是巴蓬寺的老師、比丘及沙彌們，應該試著去樹立榜樣，當所有其他分院的指導，繼續在修行和沙門的職責上努力！

◎註：親教師——又稱阿闍梨。分五種：出家、受戒、教授、受經、依止之五種阿闍梨）。（第37頁第5行）

正確的修行——有規律的修行

如果那是好的 別抓緊它；如果是壞的 別執著它。

好和壞都會咬住人 因此別緊抓它們。

哇那婆提揚寺^註這裏的確非常安寧，但，如果我們的心不平靜這也是沒什麼意義的。所有的地方都是寧靜的，有些或許似乎會讓人不安，那是由於我們的心的關係。不管如何，經由給予人們這機會來訓練，因而與這地方的平靜和諧一致，一個寧靜的地方有助於人們變得平靜。

你們都應該牢記，這個修行是不容易的；去訓練別的事物不會那麼困難，它很容易，但人的心卻是很難訓練的。世尊訓練他自己的心，心是重要的東西！身、心系統裏面的每樣事物，都集到這顆心；眼、耳、鼻、舌和身都接收感覺，並送它們到心，它是所有其他感官的監督人；因此，訓練心是非常重要的。如果心已經練訓好的話，一切的問題便都完結了；如果仍然有問題，那是因為這顆心仍然有疑惑，它不知道與真理一致，那就是為什麼有問題存在了。

因此，領悟到那一點，你們都完全地準備好要修習佛法了。無論行、

住、坐、臥，無論你在哪兒，修行所需要的工具都是預備好的。它們在那裏，就好像法；法是無處不在的某樣東西，當下，在陸地或在水中；，無論在哪兒：這法總是存在。法是完美無缺的，只不過是我們的修行還沒圓滿罷了。（◎註：哇那婆提揚寺—巴蓬寺之諸多分寺之一）

已經徹底開悟的世尊，教導一個方法；藉由那，我們大家可以修行來了解這個佛法。那並不是一件大事，只是一件小事；但卻是正確的。例如：看看頭髮吧！如果我們知道單單一根的頭髮，那麼，我們便會知道每一根頭髮；知道我們自己的，也知道其他人的。我們知道，它們單純地都是「頭髮」；藉由了解一根的頭髮，我們了解所有的頭髮。或者，想到人們。如果我們見到了在我們自己內裏的因緣條件的真實性，那麼我們也會知道在這世間所有其他的人；因為一切眾生都是相同的。法就像這樣，它是一件小事，卻也是大的；那便是，去見到一個因緣條件的真相，也就是去見到所有因緣條件的真相。當我們了解了真理的本然，所有的問題也都解決了。

雖然如此，這訓練卻是困難的。為什麼是困難的呢？那是由於慾望—

渴愛 (tanha) 的關係。倘若你不「想要」，那麼你便不會修行；但是如果你因慾望而修行，你卻見不到法了。你們大家想想吧！如果你不想修行，你便不能修行；首先，你必須想要修行以便能正確地進行修行。不管前進或後退，你都碰到「欲望」；這就是為什麼過去的修行者說：修行是非常困難的事。

由於慾望，你見不到法。有時，慾望是非常強的；你想立即見到法，然而這法並非你心——你的心還不是法。法是一回事，心是另一回事；那並不是說，你喜歡的是法，你不喜歡的便不是法；事情不是這樣的。

事實上，我們的這顆心，單純地就是「自然」的因緣條件，就好像在森林裏的一棵樹。如果我們想要有一塊板或一根樑柱，它必得來自於樹；但這樹到底仍是一棵樹，它還不是一塊板或是一根樑；在它能夠被我們真正使用之前，我們必須取得那棵樹，再將它鋸成樑或板。那是相同的樹，但它改變外觀成了其他的東西。實質上，它只是一顆樹，一種「自然」的因緣條件；然而在它的天然狀態中，對於那些需要木材的人來說，還沒多大用處。我們的心也像這樣，那是一種「自然」的因緣條件；同樣地，它

覺知各種念頭，區分成美麗和醜陋等等。

我們的這顆心必得更進一步的訓練，我們不能只是讓它就那樣子；它是一種「自然」的因緣條件；訓練它去領悟——那是一種「自然」的因緣條件。改進「自然」以使它適合我們的需要，那就是法！法是必須要訓練並且帶至內心的某樣東西。

如果你不修行，你就不會了解。坦白地說，單單經由讀或研究它，你是不會了解這法的；或若你明白它，你的了解仍然是不完全的。例如：這個痰盂，每個人都知道它是一只痰盂，但卻不完全知道這痰盂。為什麼說不完全知道呢？如果我稱呼這只痰盂為鍋子，你會怎麼說呢？假設每次我須要它時，我說道：「請拿那只鍋子過來！」那必然會把你攪迷糊的。為什麼會這樣呢？因為你並不完全知道痰盂；如果你知道，那就沒什麼問題了，你單純地會拿起那個物體遞給我，因為事實上並沒有什麼痰盂。你了解嗎？它之所以稱作痰盂，是因為習俗的關係；這個習俗被所有各國接受，因此，它便是痰盂了；而事實上並沒有什麼「痰盂」。如果有人想稱它為鍋子，它就是一只鍋子；它可以是你所叫的任何什麼。這就稱作「觀

念」。如果我們完全知悉這痰盂，縱使有人稱它為鍋子，那也不會有問題。不管別人叫它什麼，我們都不會受到干擾，因為我們能夠覺知到它的真實本然；這就是知法者。

現在，回到我們自己本身吧！例如：假設有人說：「你是瘋子！」或「你是笨蛋！」即使那不是真的，你也不會覺得好受。由於我們的野心想要去擁有和獲得，每件事情都變得難處理了；由想要得到什麼、當成什麼的這些欲望，因為我們不知道遵循真理，我們沒有滿足。如果我們明了法，對法已然覺悟，貪、瞋和痴便會消失。當我們了解了事物的本然，便沒有什麼讓它們倚靠、寄託的了。

修行為什麼是如此困難而費力的呢？緣於欲望！只要我們一坐下來禪坐，我們就想變得平靜。如果我們不想尋得平靜，我們便不會坐，我們不會去修行。只要我們一坐下，我們便希望平靜立刻就在那兒；但是想要心平靜，反卻使它混亂了起來，而且我們感到不安。事情就是這樣！因此，佛陀說：「別因欲望而說，別因欲望而坐，別因欲望而行；，不管你做什麼，別依欲望而做。」欲望——意即想要。如果你不想去做某件事，你就不

會做它。如果我們的修行到達了這一點，我們便會變得十分沮喪。我們怎麼能夠修行呢？只要一坐下，就會有欲望在心啊！

就是因為這，身和心很難觀察。如果它們既不是「我」也不是「我的」，那麼，它們屬於誰呢？決定這些事是困難的，我們必須依靠智慧！佛陀說：我們必須以「放下」來修行；很難真正了解這「以放下來修行」吧？是不是呢？如果我們放下，那麼我們正好便不要修行了，對吧？…因為我們放下了呀！

假設我們在市場買了一些椰子，當我們帶回家時，有人問：「你買那些椰子做什麼呀？」「我買來吃！」

「殼也要吃嗎？」「不吃！」

「我不相信，如果你不吃殼，幹嘛也買它們？」

好罷！你怎麼說呢？你怎麼去回答他們的問題呢？我們帶著欲望修行，如果我們沒有欲望，我們便不會修行；帶著欲望修行是愛欲（*tanha*）。你知道吧！以這個方式思惟可以使智慧生起，例如：「這些椰子，你連殼也要吃嗎？」「當然不是！」「那麼你為什麼要帶著它們呢？」因為丟

掉它們的時刻還沒到呀！將椰子裹在內部，它們是很有用的；如果吃完了椰子，你把這些殼丟掉，那就沒問題了。

我們的修行也像這樣。佛陀說：「別在欲望上行事，別因欲望而言，別以欲望而食。」行、住、坐或臥……，無論什麼……，別以欲望而做；這個意思是，以不執著去做。就好像從市場上買椰子，我們不吃這些殼，但卻還不是丟棄它們的時候，首先我們得保存它們；修行就是這樣。「觀念」和「超越」是共存的，正如椰子；這肉、皮和殼全都在一起，當我們買椰子時，我們買整顆；如果有人想來指責我們吃椰子殼，那是他們的事；我們知道我們正在做什麼。

智慧是我們每個人必須為自己尋找的東西，我們必須不急不緩的去見到它。我們該怎麼做呢？既不快也不慢的到那兒！走得太快或太慢都不是好法子。

但是，我們都沒有耐心，我們都很匆忙。只要我們一開始，我們就想快快地到達終點；我們不願被留在後面，我們想要成功。一旦決心在禪坐上時，有些人進行得非常過份：他們燃香、伏拜，並且發誓：「只要這

炷香還沒完全燒完我便不起坐，縱使倒下或死，不管什麼：我寧死在禪坐上！」發過誓後，他們開始禪坐。他們一開始坐，很快地，一大群的魔羅便從四面八方來襲^註他們才不過坐了一會兒，他們卻已想到，這香必然燒完了吧。他們張開眼睛偷瞄一下：「哦！還有很長的時間啊！」

他們咬緊牙根，又多坐了一些時，感覺熱、慌亂、騷動且混亂：他們認為，已經到了最後關頭，「現在，該燒完了吧！」：又偷看了一下：「哇！慘了！甚至一半還不到呢！」三番兩次，仍然沒燒完，於是，他們乾脆放棄，停了下來坐在那兒，恨著自己。「我實在太笨了，我真是束手無策！」他們坐著恨自己，感到絲毫沒有辦法；這樣只會引起挫折和妨害，這就稱作瞋念的妨害。他們不能責怪別人，因此，便責怪自己。為什麼會這樣呢？都是由於欲望的關係！

事實上，並不須要歷經到那些。**專注**——意思是**以不執著去專注**；**別去專注自己成了「結」**^註（**●註**：魔羅——魔：殺害眾生的法身慧命）

但，或許我們讀過經典，有關佛陀的一生，他是如何坐在菩提樹下自我下定決心的：「只要是還沒到達最高的覺悟，縱使血枯竭了，我也不從

此坐起來！」（◎註：結——煩惱）

在書本裏讀到這，你可能也想到自己試一試，你要像佛陀一樣做；然而，你卻沒有考慮到，你的車，僅祇是小小的一部。佛陀的車是一輛真正的大車，他能試一次便成；你的，只是極小的小車，怎麼可能一次便成呢？那是無法相提並論的。我們為什麼會那樣想呢？因為我們太極端。有時我們走得太低，有時又太高，這平衡點可真難找啊！

現在，我只是從經驗上來談；以前，我的修行正像這樣。修行為了得到超越欲望：如果我們不欲求，我們能修行嗎？我在這裏困住了；但是以欲望去修行是痛苦的，我不知道該怎麼辦，我迷惑了。而後，我領悟到，有規律的修行是重要的事；人們必須前後一貫地修行。他們稱這為「在一切威儀（姿勢）中前後一貫」的修行。持續精鍊這修行吧！別讓它成了災禍。修行是一回事，災禍是另一回事。大部份的人通常都製造災禍；當他們感覺懶散時，他們不會費心去修行，他們只會在他們感覺精力充沛時才修行：過去我就是那樣子的。

現在你們大家問問自己，這樣是對的嗎？在你想做時才修行，而不是

在你不想做時修行：那樣遵循法了嗎？對了嗎？它與教法一致了嗎？也就是這樣，使修行沒有前後連貫。

不管你覺得喜歡或不喜歡，你應該還是同樣地修行：這就是佛陀的教導！大多數的人在修行前都要先等待好心情，當他們感覺不喜歡時，他們不會費心去做；他們再也不能更進一步了。這稱作「災禍」，就是沒有修行。真正的修行是，不管快樂或抑鬱，你修行；不管容易或困難，你修行；不管熱或冷，你修行；就是這樣地直接。真正的修行是——不管行、住、坐或臥，你都必須有意向地繼續這有規律的修行，使得你的正念在一切威儀中能前後持續一貫。

起先會想，看起來你似應該站的和走的一樣久，走的和坐的一樣久，坐的和躺的一樣久；我試過，但卻做不到。如果一位禪修者要讓他的行、住、坐、臥都相等，他能持續幾天呢？站五分鐘，坐五分鐘，躺五分鐘：我無法做得很久。因此，我坐下來更仔細地思考：「它整個的意思到底是怎麼樣呢？在這世間的人們不可能這樣子修行啊！」而後，我了解到：「噢！那是不對的，那不可能是對的，因為那不可能辦到。行、住、坐、

臥：使它們都能前後持續連貫；他們在書中解釋去使各種威儀前後連貫的方法是「不可能的方法。」（◎註：一切智：了知一切內外法相之智）

但是，這樣去做是可能的：心：只要考慮到「心」，去擁有正念——憶持力、正知（*sampajañña*）——自我覺醒、般若智慧（*pañña*）——一切智……◎註
這個你可以辦到；這才是真正值得修行的東西。其中意思是：正當站的時候，我們擁有正念；正當走的時候，我們擁有正念；正當坐的時候，我們擁有正念；正當躺的時候，我們擁有正念——前後連貫地；這樣是可能的。我們將「覺醒」放進我們的行、住、坐、臥中——放進所有的威儀中。

當心有了這樣的訓練之後，它會持續不斷地憶持布達、布達：那就是「覺」。覺知什麼呢？覺知什麼是對和什麼是錯——無時無刻。是的！這是不可能的；這便是取得了真正的修行；那是，不論行、住、坐或臥都有不間斷的正念！那麼，你應該了解那些狀況——哪些該被捨棄，哪些該被培養。你知道快樂，你知道不快樂；當你知道快樂與不快樂時，你的心將會安定在一點上——沒有了快樂與不快樂。快樂是鬆弛的路——樂行，不快樂是緊的路——苦行◎註。如果，我們知道這兩種極端，那麼，縱使心可能傾向一邊或另

一邊，我們拉它回來；當我們知道這心正傾向於快樂或不快樂時，我們便拉它回來，不讓它傾斜過去。我們擁有這類的覺醒，我們堅守這一條路，這唯一的法。我們堅守覺醒，不讓心去追隨它的喜好。

但是，在你的修行中，卻不是那樣的，是嗎？你們追隨你們的喜好。如果你們追隨你們的喜好，那容易，不是嗎？然而，就是這個輕鬆，導致了痛苦。好像某個不願費心工作的人一樣，他輕鬆自在，但吃飯的時間到時，卻什麼也沒得吃。事情就是這樣！（◎註：布達——佛陀之譯音）

以前，我曾與佛陀的教導的許多觀點有過爭論，但我無法真正擊敗它。而今我接受了它，我承認了佛陀的許多教導是直接正確的；也因此，我拿那些教導，利用它們來訓練我自己和他人。

修行，重要的是道跡（*patipada*）。什麼是道跡呢？它單純地就是我們所有各類的活動——行、住、坐、臥，以及其他每椿事；這是身體的道跡。而心的道跡是：在今天的過程裏，你感受到多少次的情緒低落了呢？你感受到多少次的情緒高昂了呢？已經有了任何可注意的感覺嗎？我們必須這樣地清楚自己。既然看到了那些感覺，我們能否放下呢？無論還有什麼我

們不能放下的，我們必須處理它；當我們看到我們仍然無法放下的某些感覺時，我們必須以智慧測試它；找出原因來！處理它！這就是修行。例如：當你感到熱心時，修行；當你感到懶惰時，也試著去繼續這修行。如果你無法「全速」繼續，那麼至少同樣地做一半；別只是一直懶散而浪費掉日子不修行；那樣子做將導致災害，而不是一位修行者的方式。

看吧！我聽到有些人說：「噢！今年我真的是很不幸！」「為什麼？」「我整年都在生病，我完全不能修行。」

啊！如果他們不能修行，當死亡臨近時，他們還能修行嗎？如果他們感覺舒適，你想他們會去修行嗎？不！他們只會迷失在快樂當中；如果他們痛苦，他們仍然不會去修行，他們迷失在痛苦裏。我不知道什麼時候人們才會想到，他們要去修行了！他們只會看到他們生病、疼痛、發燒到快要死了：這就對了，越重越好，那就是修行所在。當人們感到快樂時，它只會使他們過份興奮；他們變得得意而自負。

我們必須耕耘我們的修行，這意思是說：不管你快樂或不快樂，你必須同樣地修行。如果你正感到舒適，你應該修行；如果你正感覺有病，

你也應該修行。那些人想：「今年我完全無法修行，整個時間都在生病。」：如果這些人感覺舒適，他們只會到處走著唱歌。這是錯誤的想法，不正確的想法。這就是為什麼過去的修行者都會保持心之持續訓練。如果會有什麼不對勁，就讓它們只是在身體上吧！別在心裏。

曾經，在我修行了大約五年之後，有段時間，我開始感覺到與他人共住是一種妨礙。我慣於坐在我的茅蓬裏試著去打坐，人們卻不停地走近來閒談而打擾了我。我逃了開去自個兒住，我想我不能和這些煩擾我的人一起修行。我受夠了！因此，我跑去住在一個小小的，在森林裏荒蕪了的寺院；離一個小村落很近。我獨自居住在那兒，不跟任何人說話——因為沒有其他的人可以談話。

我在那裏，大概十五天之後，念頭升了起來：「嗯：，如果有位沙彌或白衣與我同住在這兒會是不錯的^註他可幫我一些小雜務。」我知道念頭會前來，果然！它就來了！（◎註：白衣——在家居士）

「嘿！你是個古怪的人！你說你受夠了你的朋友，受夠了你的同修比丘和沙彌，這又是什麼呢？」「不！」念頭說：「我想要一位好沙彌。」

「看吧！好人都在哪裏呢？你能找到任何一位嗎？你要上哪兒去找一個好人呢？整個寺院裏，只有不好的人。你必然是那唯一的好人，所以，會如此這般的逃開吧！」：你必須像這樣地緊追念頭不捨，追隨著你念頭行經的途徑，直到你了解：。

「嗯！這是重要的一點，哪裏是找到一位好人的地方呢？沒有任何一個好人！你必須在你自己內心裏面找到這個好人。」現今，我仍然如此地教導我的弟子；你不會在別的地方找到良善，你必須在你自己的內心找。如果你自己是好的，那麼無論你去哪裏，都會是好的；不管別人批評或讚揚你，你仍會是好的。如果你不好，那麼，當別人批評你時，你會生氣，而當他們稱讚你時，你就高興了。

那時，我反省到這一點，並且從那天起一直至今，都覺得它確實是這樣。良善必得在內心裏才能被找到，當我了解到這一點，想要逃離的念頭立刻便消失了。到後來，只要一有那個欲念生起，我就放下它；無論何時它生起，我警覺，並在上面保持我的覺醒。於是，我有了一個堅實的基礎；無論我住在哪裏，不管人們如何非難我或說些什麼，我都會反省到，

重點不在於他們是好或是壞。善或惡必得在我們自己的內心裏才能被見著；不管人們如何，那是他們的事。

別去想：「啊！今天實在是太熱了！」或「今天好冷！」或「今天……」。不管這日子如何，它——就是它的那個樣子；事實上，你只是因自己的懶惰才去責怪天氣。我們必須在我們的內心裏見到法，而後才會有一種更確然的平靜存在。因此，對於來到這裏修行的你們來說，雖然只是幾天的時間，仍有許多的事情會發生。有許多的事情可能在發生，而你卻沒有覺察到；有些是正確的想法，有些是錯誤的想法：許多許多的事。所以我說，這個修行是困難的！

雖然你們有些人在禪坐時，可能經驗到一些寧靜，且先別忙著向自己道喜；同樣地，如果有一些困惑，也別責備自己。倘若事情看起來很好，別樂在其中；而如果是不好，也不要對它們憎惡。只要整個地看，看你擁有什麼；只要看，不用去判斷。如果那是好的，別抓緊它；如果是壞，別黏著它。好和壞都會咬住人，因此，別緊抓它們。

修行，單純地便是「坐」，並且整個地注意看。好心情和壞心情的來

和去正是它們的自然本性；別只是讚美你的心或只是譴責它，對這些事情要適時地知曉。該是道賀的時候便道賀，但只是稍微地，別過度了。就好像教導一位孩子，有時你可能須要稍稍地打他一下。在我們的修行中，有時我們必須處罰我們自己，但別經常地處罰；如果你常常處罰自己，不久，你就會乾脆放棄修行。但你也不能只給自己過得舒適和輕鬆，那並不是修行之道。我們遵循中道修行。什麼是中道呢？這中道是很難依循的，你不能依賴你的心情和欲望。

別認為只是閉著眼睛坐著就是修行；如果你是這樣子想的，那麼趕快改變你的想法吧！**持續不斷地修行，是在行、住、坐、臥的當兒就擁有修行的態度。當禪坐結束時，不要想你已結束了禪坐，要思考到你只是改變姿勢罷了；**如果你這樣反省，你便會擁有寧靜。無論你在哪裏，你將會時常地擁有這種修行的態度，你將會在你自己的內心擁有持續不斷的覺醒。

你們中有些人，結束了他們的晚坐之後，只會耽溺在他們的情緒當中，花上整個白天讓心任意遊盪；到了第二天晚上禪坐時，將會發現，他們所得到的，只是來自白天漫無目的思想的「回流」。他們沒有安靜

的基礎，因為他們已經讓心「冷卻」了一整天。如果你這樣子修行，你的心會逐漸地離修行越來越遠。當我問我的一些弟子：「你的禪坐做得如何了？」他們說：「啊！現在一切都跑了！」你知道嗎？他們可以持續一或兩個月，但在一兩年後，卻全都結束了。

為什麼會這樣呢？那是因為他們沒有將這個重點放進修行裏。當他們禪坐結束之後，他們放下了他們的定(samādhi)；他們開始越坐越短的時間，直到變得只要一上坐便想結束的地步；最後，他們連坐也不想坐。拜佛也是一樣，起先，每晚就寢前，他們都努力精進地膜拜，但過不了多久，他們的心卻開始迷失；很快地，他們全然不掛心去拜了，他們只是點頭，到最後，一切都沒了。他們完全丟棄了修行。因此，去了解正念的重要性，繼續不斷地修行；正確的修行是持續不變地修行。不論行、住、坐或臥，修行必須持續；這意思是說：修行或者禪坐，是在心裏完成的，不是在身。如果我們的心有熱忱，是盡責而熱心的，那麼，便會有覺醒存在。這心是重要的東西；心，是指揮我們做每件事物的那一個！

當我們適切地了解之後，我們便會適切地修行；當我們適切地修行

時，我們便不會迷失。縱使我們只做了一點點，那仍然可以。例如：當你結束禪坐時，提醒自己——其實，你並沒有結束禪坐，你只不過是改變姿勢罷了，你的心仍然是安靜的；不論行、住、坐或臥，正念都與你同在。如果你擁有這種的覺醒，你就能保持你內在的修行。晚上，當你再坐之時，這修習便能繼續不間斷；你的努力是連續的，能夠使心得到寧靜的。

這就稱為有規律的修行。不管我們正在談話或是做其他的事，都應該努力去使這修行繼續。如果我們的心繼續地擁有憶持力和自我覺醒，我們的修行便會自然而地發展；它會逐漸地匯集在一起。這心將會發現平靜，因為它會知道什麼是對的，什麼是錯；它將見到，在我們內心裏，什麼正在發生，並且覺知寧靜。

如果我們開展尸羅（戒），或三摩地（定），首先我們必須有般若（智慧）。有些人想：他們要開展戒一年，第二年定，而接下來他們將開展慧；他們認為，這三椿事是分開來的。他們想：今年他們將開展，但是如果這心沒有堅固（定），他們怎麼做呢？如果沒有理解（智慧），他們怎麼做呢？沒有定或智慧，戒將會是亂七八糟的。

事實上，這三件事匯集在同一點上。當我們擁有戒時，我們有定；當我們有定時，我們有慧。它們都是同「一」個，就好像一顆芒果，不管它是小的或是成長完全的，它都是一顆芒果；當它成熟時，它也還是同一顆芒果。如果我們單純地這樣想，便能更容易地見到它了。我們不須要學習很多，只要知道這些事情，去知道我們的修行。

談到禪坐，有些人因為得不到他們想要的，便只有放棄，說他們還沒有德行去修習禪坐；他們能做壞事，他們有那種才幹，但他們卻沒有能耐去做好事；他們放棄嘗試，說他們沒有一個夠好的基礎。這就是人們，他們「偏袒^去」他們的雜染煩惱。

而今，你有這個機會去修行，請了解，不論你覺得開展三摩地（定）是困難或是容易，完全在於你，而不在於三摩地；如果它困難，那是因為你正錯誤地修行。在我們的修行中，我們必須有「正見」；如果我們的見正確，那麼，其他每一件事都是對的：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定——八正道；當正見存在時，所有其他各項也會追隨而至。

無論發生什麼，別讓你的心迷失了路徑；看自己的內裏，你將看得很清楚。最好的修行，依我看，並不須要去讀很多的書；把所有的書鎖起來吧！**只要讀你自己的心**。從你入學開始，你早已將自己埋在書本裏頭了；我想，現在你有這個機會也有時間，把這些書本放進一個櫃子裏鎖上，就只是閱讀你的心！

不論何時，有什麼在心中生起，不管你喜歡與否，不管它看起來似對或錯，只要以「這是不確定的事」來截斷它。不論什麼生起，只要將它砍下——「不確定、不確定」^註只要用這一把斧頭，你就能將它全盤的砍倒。就只是「不確定」！（◎註：不確定——無常）

下一個月期間，你們將會待在這個叢林寺院裏；你們應該會進步很多，你們會見到真理。這「不確定」真的是非常重要的一個；這一個能開展智慧。你越看，你越會見到「不確定」。當你以「不確定」砍斷某件事物之後，它可能會繞轉回來而又突然出現；是的！它確實是「不確定」。無論什麼突然出現，只要貼上這一個標籤在上面，一切都：「不確定」；你標上這個記號：「不確定」；而不久，當它轉回來，突然又出現時：

「啊！不確定」。探討這一點吧！不確定。你將見到這從你出生以來，月復一月、年復一年，一直都在愚弄著你的同一個東西；就只有這一個，它自始至終都在愚弄著你。看清這點，並且領悟事物的本來面目吧！

當你的修行到達這一點時，你便不會執著^{執著}感覺了；因為它們全都是不確定的，你注意過嗎？也許你見到一個時鐘，想：「呀！這個真不錯！」買下它來看；；過不了幾天，你便對它生厭。「這種筆真是漂亮啊！」於是你費心的去買下一枝；不到幾個月，你又厭倦了。就是這樣！哪裏有任何的確定呢？

如果我們看所有這些事物都是不定的，那麼，它們的價值便會消退；一切的事物都變得無關緊要了。我們為什麼要緊握毫無價值的東西呢？我們保存它們，只不過就像保存一塊老破布來擦腳一樣。我們看所有的「感覺」價值上都相等，因為它們全都擁有相同的本性。

當我們了解感覺之時，我們便了解這世間；這世間是感覺，而感覺是世間。如果我們不被感覺愚弄，我們便不被世間愚弄；如果我們不被世間愚弄，我們便不被感覺愚弄。

看到這一點的心，將會擁有一個堅固的智慧基礎。這樣的一顆心，將不會有許多的問題；任何它會有的問題，它都能解決。一旦不再有问题時，便不再有疑惑；平和生起取代了它們。這就稱作「修行」。如果我們確實修行，它必然就像這個樣子的。

◎註：樂行與苦行——此為二種極端，佛陀在第一次說法時，所指出的錯誤之道。通常說法是：「耽溺於感官享樂」及「自我苦行」。（第62頁第15行）

正定——在活動中離執

了解在心中升起的所有事物 都只是感覺而已。

它們是短暫變幻的 它們升起 存在 消失 它們就只是那樣。

看一看佛陀的例子吧！在他自己的修行和教導弟子的方法兩者中，他都足堪模範。佛陀曾教導修行的標準做為去除自負的善巧方法：他無法替我們修行。聽取了那個教導，我們必須更進一步地教我們自己，為我們自己修行：這成果將會在這兒升起，而不是在教導中。

佛陀的教導能夠讓我們對佛法有一個開始的了解，但那佛法還是沒有在我們的內心裏面。為什麼呢？因為我們還沒修行，我們還沒教導我們自己；佛法是在修行中升起的。如果你知道它，你是藉由修行而知道它的；如果你懷疑它，你是在修行中懷疑它的。從師父們而來的教導也許是真實的，但單純地聽取佛法仍不足以讓我們去領悟它；教導只是指出領悟的方法，若要領悟佛法，必須將那教導帶進我們的內心。是針對身體的那一部份，我們應用於身體；是針對於言語的那一部份，我們應用於言語；是針對意的那一部份，我們應用於意。意思是說：在聽過了教導之後，我們必

須進一步教自己去明白那佛法，去成為那佛法。

佛陀曾說，那些單純地相信別人的人並不真正有智慧。有智慧的人會修行，直到與法為一，直到他能擁有對自己的信心，不依賴別人。

在一個場合裏，當舍利弗尊者正虔敬地坐在佛前聆聽他解說佛法時，佛陀轉向他問道：「舍利弗！你相信這個教導嗎？」舍利弗尊者回答：「不！我還沒有相信！」

這是一個很好的例子。舍利弗尊者認真地聆聽，當他說到他還沒相信時，他並沒有輕忽大意，他說出實情。他單純地注意那個教導，由於還沒有開展出對它的理解，因此，他告訴佛陀他並未相信——因為他真的還沒有相信。這些話聽起來好像舍利弗尊者很無禮，但實際上他並不是。他說出了實情，佛陀因而讚許他。「好！好！好！舍利弗！一位智者並不會輕易地相信別人；在他相信之前，首先他應該思考。」

堅信一種信仰可用不同的方式。一種方式是依照佛法來思考，而另一種方式則是違反佛法的。其中第二種方式是輕忽的，是一種魯莽的認知，也就是 *mi chādittthi*——邪見；他不聽從任何其他他人說的話。

拿婆羅門長爪為例。這位婆羅門只相信他自己，他不相信別人。有一次，當佛陀正在拉迦嘎哈停留之時，長爪前去聽取他的教導。或者你可以說，是長爪去教導佛陀，因為他正意圖說明他自己的看法：。

「我的看法是，沒有什麼適合我。」這就是他的看法！佛陀聽了長爪的見解之後，回答：「婆羅門！你的這個看法也不適合你呀！」

當佛陀以這種方式回答之時，長爪被困倒了，他不知道該怎麼回答。佛陀以多種方式加以解釋，直到這婆羅門了解為止。他停下來去反省，並且明白了：「嗯！我的這個看法的確不對！」

在聽了佛陀的回答之後，這婆羅門捨棄了自負的看法，即刻看到了真理。他當場馬上改正，反過來變成對的了；就好像一個人上下翻覆他的手一般。他這樣子稱讚佛陀的教導：「聆聽了這聖者的教導，我的心被照亮了，就好像一個人住在黑暗中認知到了光明。我的心如一只翻覆的盆子被立了起來；如一個迷失的人找到了方向。」

而，就在那時，一個確切的了解在他內心生起，那心的裏處已經有了「直立」。邪見消失，正見取而代之；黑暗不見，光明出現了。

佛陀宣稱那婆羅門長爪是張開了法眼的人。先前，長爪執著於自己的看法，無意改變它們，但當他聽見了佛陀的教導時，他的心見到了真理。他了解到，執著於那些見解是不對的。當正見生起，他能察覺到原先的見解是錯誤的，因而，他以「住於黑暗之中的人找到了光明」來比喻他的經驗。就是這樣！那時，婆羅門長爪超越了他的錯誤知見。

現在，我們必須以這種方式改變。在我們能放棄雜染煩惱之前，我們必須改變我們的看法。我們必須開始正確地修行並好好地修行；以前，我們沒有正確或好好地修行，儘管如此，我們還認為那是對及好的。當我們真正洞察到這個問題時，就好像轉一個人的手過來一般，我們「直立」了我們自己。這意味了「覺知者」或智慧在心中生起，因而他能重新去看待事物；一種新的明覺生起。因此，修行人在它們的內心裏必須修行去展開這種我們稱作布達或「覺知者」的覺知。剛開始，這覺知者並不存在，我們的了解並不清晰、真實或完整；這個了解也因此過於微弱而不夠亮去訓練心。但，後來這心改變或反轉了；原因是這個覺醒——稱作智慧或明見的，它超越了我們以前的覺醒。從前的「覺知者」還沒有完全地知曉，也

因而不能夠帶領我們到達我們的目標。

佛陀因此教導內觀 (opanayiko)；向內看，不是向外看。或者如果你向外看，而後回過頭來向內看，去看看裏面的因和果。要在一切事物中尋找真理，因為外塵和內塵都總是互相影響的。我們的修行是去開展某種形式的覺醒，直到它變得比我們以前的覺醒更強；這引發智慧和內觀在心裏面的生起，使我們能夠清楚地知道心的活動、心的語言以及一切雜染煩惱的伎倆和方法。

佛陀，當他初離家園尋求解脫之時，可能並不真正確知如何去做；和我們非常相像。他嘗試許多方法去開展他的智慧。他尋找老師，如：鬱陀迦羅摩子，到那裏修息禪坐；，右腿置於左腿上，右手放在左手；，身體挺立；雙眼闔上；，放下每件事物；直到它能達到一種全神貫注的高層次三摩地為止。然而，當他出了三摩地，他舊日的想法前來了，就好像以前一般，他會執著它。了解到這，他知道智慧尚未生起。他的理解尚未洞察到真理；他仍然不完全、仍然不足。見到這點，他還是得到了一些理解——這仍不是最圓滿的修行——於是，他離開那個地方去尋找一位新的老

師。當佛陀離開他的老師時，他並沒有批評責難，就好像蜜蜂花中採蜜，卻不傷害花瓣一樣。

而後佛陀繼續和阿羅邏迦蘭學習，且獲得一種更高層次的三摩地。但是，當他從那境界出來時，耶輸陀羅和羅睺羅^㉔重又回到他的思緒裏，過去的記憶和感覺又前來了；他仍然有貪欲和慾望。向內省思，他了解他仍然沒有到達目的地，因此，他也離開那位老師，他聽從老師們的話，並盡力依循他的教導，他經常審查修行的成果，它並不單是做事而後又為了其他什麼而放棄它們。（◎註：耶輸陀羅和羅睺羅——佛當太子時之妻與子）

甚至到了苦行的修習，經過嘗試以後，他領悟到，讓一個人餓到幾乎骨瘦如柴，也只不過是針對身體的問題；這身體什麼也不知道。以那樣的方式修行，就好像處死一個無罪的人，卻對真賊一無所知一般。

當佛陀真正洞察了這個問題，他了解到修行並不關係身體，而是心！自我苦行(ataki lamathānuyogo)——佛陀嘗試了它，也發現到它是受限於身體；事實上，一切諸佛都在「心」中證悟。

不論是和身有關還是心，就將它們全部都當成無常、苦和無我一起丟

掉吧！它們單純地都是自然地因緣條件。它們依靠眾緣和合而生起，存在一段時間後便消失。若遇到適合的因緣條件，它們會再次生起；生起後，它們存在一段時間，又會再度的停止。這些事物都不是一個「自我」、「存在」、「我們」或「他們」；沒有誰在那兒，單純地，就只是感覺。快樂沒有實質的自我，痛苦沒有實質的自我；沒有自我能被找到，單單只是自然元素在生起、存在和消失。它們經歷這不斷變遷的循環。

一切生物，包括人類，都傾向於將「生起」看成他（牠）們自己，將「存在」看成他（牠）們自己，將「停止」看成他（牠）們自己。他（牠）不願意事物就是它們本來的樣子，他（牠）們希望它們會是別的方式。例如：有了生起，他（牠）們不願事物去停止；感受到了快樂，他（牠）們不想要痛苦。若是有痛苦生起，他（牠）們希望它儘可能很快地離去，最好是完全不要生起。這都是因為他（牠）們視這個身體和心是他（牠）們自己，或是屬於他（牠）們自己，也因而他（牠）們要求那些事物去依從他（牠）們的願望。

這種的想法，就好像建造一座水壩或堤防卻沒有設個出口讓水流出來一樣；結果：便是水壩潰裂！而它與這種想法是一樣的。佛陀了解這種方

式的想法是痛苦的原因；見到這個原因，佛陀放棄了它。這就是苦因的勝諦。苦諦：苦的原因、苦的止息、以及導致苦息的方法；，人們就在這兒困陷住了。如果人們去克服他們的疑惑，就在這一點上；見到了這些事情單純是 rūpa（色）和 nama（名）^註或是物質上的和心理上的。顯然那變得它們都不是一種存在、一個人、「我們」或「他們」，它們僅祇是依照自然的法則而已。（◎註：色—物質◎名—非物質或身及心組成之生命）

我們的修行就是以這種方式去了知事物的。我們沒有力量去真正控制這些事物，我們實際上不是它們的主人。試圖去控制它們會帶來痛苦，因為它們並不真正受我們控制。不管是身或心，都不是自我或他人。如果我們能如實地明白這點，那麼，我們便能清楚地了解；我們了解真理，我們與它合而為一。那就像見到一塊在熔爐中已經加熱的熾鐵般，它通體都是熱的；無論我們碰的是上面、下面或周邊，它都熱；不管我們碰到哪裏，都是熱的。你就是應該這樣看待事物的！

通常，當我們開始去修行時，便想去達到、完成、知道和見到；然而我們卻還不知道我們要去完成或知道的是什麼。以前我有一位弟子，他的

修行深為混亂和疑惑所惱；但它繼續地去修行，我也不斷地教導他，直到他開始找到一些寧靜。但當他終於變得有些平靜時，卻又再次迷失在自己的疑惑中說道：「接下來我做什麼呢？」就那樣，迷惑再度生起。他說他想要寧靜，但當他得到時，他並不要它，他問下一步他該怎麼做？

因此，在這個修行當中，我們必須以不執著^執做每一件事。我們如何去離執呢？透過清楚明見事物，我們離執，了知到身、心本然的特性。我們禪坐以找到寧靜，但在如此做當中，我們了解到那並不是寧靜；這是因為「運行」是心的本性。（◎註：尋——尋求推度：對事理之粗略思考）

正當修習三摩地時，我們專注我們的注意力在鼻端或上唇的入、出息上。這樣「舉起」心去專注，稱作尋(vitakka)或「舉」◎註當我們這樣「舉」了心，專注在一個對象上時，就稱作伺(vivāra)◎註對鼻端呼吸的專思。這「伺」的特質將會自然地與其他心理的感覺相混合，而我們可能認為我們的心是沒有平靜的；它沒有平靜下來。但事實上，這單純地只是當它與那些感覺混合時「伺」的作用而已。現在，如果在錯誤的方向中有太多那些感覺，我們的心將會失去它的安靜，於是，我們便又得重新設定

這顆心，以「尋」將心「舉起」到專注的對向上。一旦我們這樣的建立了我們的注意力，「伺」便會與各種的心理感覺相混合而起了來。

現在，當我們見到這種情況發生時，我們的缺乏理解或許會領我們想知道：「我的心為什麼會四處徘徊呢？我希望它靜止，它卻為什麼不靜止呢？」這就是用了執著^{執著}在修行。（◎註：伺——細心思惟諸法名義之作用）

事實上，這心完全依循它的本然，但經由希欲這心的靜止以及想到：「他為什麼不靜止？」我們前去加上了那些活動。嫌惡心生起，於是，我們將之加到其他每件事物上，製造了我們的疑惑，製造了我們的痛苦，也製造了我們的混亂。因此，如果有「伺」，以這種方式反省在心裏所發生的各類事，我們應該明智地思考：「啊！這心單純地就是這樣！」你看，那是覺知者在說話，告訴你如實地去看待事事物物；心，單純就是這樣！我們隨它那樣，心便變得平靜。當它不再集中時，我們又再次的提起「尋」，即刻地，便又會有平靜。「尋」和「伺」就這樣地一起運作，我們用「伺」去思惟生起的各類感覺，當「伺」變得越來越散亂時，我們又再次地以「尋」、「舉起」我們的注意力。

這裏，重要的事是，我們的修行在這一點上必須以不執著執著去完成。見到「伺」的進行與心裏感覺相互作用，我們可能會認為這心被困惑了，於是，對這進行變得嫌惡起來。原因就在這裏。我們不快樂全是因為我們希望這心去靜止。這就是原因——錯誤的見解（邪見）。如果我們修正我們的看法——只要一點點：見到這活動單純就是心的本然，只要這樣，便足夠去克服混亂了。這就稱做放下！

現在，如果我們不執著執著，如果我們以「放下」來修行：在活動中不執著且在不執著中活動：如果我們這樣子練習去修行，那麼，「伺」將自然而然地變得較不會分心。假使我們的心停止了被攪動，「伺」便會傾向於思惟佛法；因為如果我們沒有思惟佛法，心就會轉回散亂。

因此，有了「尋」而後有了「伺」，「尋」而後「伺」，「尋」而後「伺」：，直到「伺」變得越來越精細。起先，「伺」到處都去；當我們了解這單純地就是心的自然活動時，它便不會打擾我們——除非我們執著執著它。那就像流動的水，如果我們為它所困擾，問道：「它為什麼流動？」自然地，我們就會痛苦。如果我們了解，這水流動，單純地因為那就是它

的自然，那麼便不會有痛苦了。「伺」就是這樣。有「尋」，而後「伺」，與心裏感覺交互作用。我們可以取這些感覺當作我們禪坐的對象；經由注意那些感覺，平靜這顆心。

如果我們知道心的本然就是這樣，我們會放下，就好像任由水流過去一般；「伺」變得越來越精細。或許心會傾向於思惟身體或死亡，或其他一些佛法的主題。當思惟的主題就在那兒時，將會生起一種愉悅的感覺。那種愉悅是什麼呢？是^{ひん}PIṬṬI喜，喜——愉悅生起來。它可能顯現成雞皮疙瘩，清涼或輕快，心是狂喜的；這就稱作「喜」。也有「愉悅」——^{すくは}sukha樂，各種感覺的前來和消逝，以及一境性所緣(ekaggatārammaṇa)的境界，或是一境性。

現在，如果我們以初禪來說，它必然是這樣的：尋、伺、喜、樂、一境性。那麼，第二階段又是如何呢？當心漸進的變得越來越精細時，尋和伺變得較為粗糙，於是，它們被放棄了，只剩下喜、樂和一境性。這是由心自個兒完成的什麼，我們不必去臆測，只要知道事情的本然樣子便行了。

當這心變得精純時，喜終於離開了，只剩下樂和一境性，於是，我們注意到，喜到哪兒去了呢？它哪裏也沒去，只不過是這心變得越來越精細，因此，它除掉了那些對它來說太過粗糙的品質。只要有太過粗糙的，它都拋棄；向這樣子不斷地除去，直到達到精細的頂峰，也就是書中所謂的第四禪——精神集中的最高境界。在這兒，心漸次地拋棄了對它來說會是大粗的什麼，直到只留下一境性和捨（平靜）^註再沒有別的什麼了，這是極限！（◎註：捨——非樂非苦、平等）

當心正在開展定（samadhi）的層次時，它必然依這種方式進行，但請讓我們先了解這修行的基礎。我們想要使心靜止，但它不靜止；這是因欲望而修行，但我們卻不了解。我們有對「平靜」的慾望，這心早已是受干擾的，而後經由想要使它安靜，我們更進一步地攪動了事情；這個「想要」就是原因。我們不了解這個「想要去平靜心」就是 tanha 渴愛；那就好像增加重擔。我們越是欲求平靜，這心變得越是攪動，一直到我們放棄為止。結果，我們始終都在戰爭，坐著與我們自己掙扎。

這是為什麼呢？因為我們沒有回過來反省，我們是如何設置心的，明

白心的狀態單純地就是它們本然的樣子。無論什麼生起，只要觀察它；那單純地就是心的本然，它不是有害的，除非我們不了解它的本然。如果我們了解它的活動到底是怎麼樣，便沒有危險了。因此，我們以尋和伺修行，直到心開始平靜下來並變得那麼強而有力，當感覺生起，我們思惟它們，我們與它們相混合及明白它們。

然而，通常我們都會開始與它們爭戰，因為打一起頭我們便決定去平靜這顆心。只要我們一坐，念頭就來打擾我們。只要我們設定我們的禪坐對象，我們的注意力便漫遊了，這心隨著所有的念頭在徘徊，想著那些念頭前來攪亂我們；但事實上，問題就是在這裏生起的——從這個「想要」生起。

如果我們了解這顆心單純地就是依照它的本然行動，這樣的自然地來去，而如果我们對它不過份感興趣，我們可以了解它的情況最多就和一個孩子一般。孩子們知道的就是這麼多，他們言所欲言，童言無忌；如果我们了解他們，我們就讓他們講；孩子們自然地就是那樣子講話。當我們這樣子放下時，就不會受孩子紿擾了；當孩子在周圍嘖嘖喳喳且玩耍時，我

們可以不受干擾的與客人談話。心，就像是這樣。它並無害，除非我們對它緊抓而受困，那才是問題真正的起因。

當「喜」生起時，可以感受到一種難以形容的愉快；那只有體驗到的人能夠覺知。「樂」生起，也有一境性的性質。尋、伺、喜、樂及一境性，這五種性質都集中在一個地方。即使它們的性質不同，它們全部聚集在這一處；我們可以見到它們都在那兒，就好像見到許多不同的水果在一個碗裏一般。尋、伺、喜、樂、一境性——我們可以見到它們，所有五個性質都在一顆心上。如果有人問：「如何會有尋？如何會有伺？如何會有喜和樂？……」這不容易回答，但當它們集中在心時，我們將會了解，對於我們自己，那會是如何了。

在這一點上，我們的修行變得有些特別。我們必須擁有憶持力和自覺，並且不迷失自己，知道事情的本來樣子。這些都是禪坐的階段，心的潛力。別懷疑任何有關修行的事；正當打坐之時，縱使沉沒（vāṭa）土裏或飛進空中，甚或「死」，都別懷疑它。無論這心的性質是什麼，只要與明覺同住。這是我們的基礎；去擁有正念——憶持力、正知——自覺，無論行、住、

坐或臥，都是如此。不論什麼生起，就任由它那樣，別執著它。若是喜歡或不喜歡，快樂或痛苦，懷疑或確定，以「伺」思惟，並且衡量那些性質的結果。別試著為每件事貼上標籤，只要了知它；了解在心中生起的所有事物，都只是感覺而已。它們是短暫變幻的，它們生起、存在、消失。它們就只是那樣。它們沒有自我或存在，它們既不是「我們」也不是「他們」。它們不值得執著——沒有一樣值得。

當我們以這種方式依智慧見到一切 rūpa 色和 nama 名之後^註，我們將會見到老足跡——循環。我們會見到心的變幻、身體的變幻，快樂、痛苦、愛和恨的變幻；它們都是無常的。見到這一點，心變得厭離；厭離於身和心，厭離於事物的生起和消失以及它們的短暫變幻。當這心有所醒悟之時，它將尋找一種脫離那些事物的方法；它不再希望在事物中執著，它見到這世間的不完美以及生的不完美。

當心這樣子了解時，無論我們去到哪兒，我們見到無常 (aniccā)、苦 (dukkha) 和無我 (anattā)，那是沒有什麼可以緊抓的；不管我們去坐在樹下、山頂或溪谷，我們都能聽到佛陀的教導。所有的樹木將看似是

一，所有的生物將會是一，它們當中沒有什麼特別的。它們生起、存在一段時間，老化而後死亡；它們全都是這樣。

我們因此更清楚地了解這世間，更清楚地明了這個身和心。從無常的觀點看它們更清楚，從苦的觀點看它們更清楚，從無我的觀點看它們更清楚。如果人們對事物緊執，他們會受苦；這就是痛苦生起的原因。如果我們了解身和心單純地是它們本然的樣子，便不會有痛苦生起，因為我們沒有緊握它們；無論我們到哪兒，我們將有智慧。甚至見到一棵樹，我們能以智慧思考它；見到草和各類的昆蟲，都可供作上云省思的資糧。

當歸結到這一點時，它們全都有相同的命運。它們全都是佛法，它們都必然地短暫變幻。這是真理，這是真實佛法，這是確定的；確定什麼呢？確定世間是那個樣子，而且不可能會有其他的方式了。就這樣而已，沒有其他的了。如果我們能以這種方式了解的話，我們便是完成了我們的旅程。

在佛教中，有關「見」，談到去感受我們比別人愚笨是不對的，去感受我們與別人相等是不對的，去感受我們比別人好是不對的：因為，

並沒有任何的「我們」。就是這樣！我們必須根除自負。這稱作世間解 (Iokavidiu)——如其本然清楚地了知這世間。如果我們如此地見到真理，心將完全地明白它自身，並且會除掉痛苦之因。當不再有任何的因時，結果不能生起；這就是我們修行應該開始進行的方式。

我們需要去開展的基礎是：第一、要正直和誠實；第二、小心做錯事；第三、擁有內在謙虛的品性，要遠離及以少為足。關於言語和所有其他事物上如果我們都以少為足，我們將見到我們自己，我們將不致精神散亂；這心將會擁有一種戒、定和慧的基礎。因此，修行人走在路上切不可大意。既使你是對的，別大意！而如果你是錯的，別大意！假使事情都很好，或是你正感到快樂，別大意！為什麼我說「別大意」呢？因為這一切的事都是不確定的；注意它們都是這樣。如果你獲得平靜，就讓平靜那樣吧！你可能真的很想耽溺³其中，但你應該單純地知道它的真相；對於令人厭惡的性質也是一樣。

心的這個修行端看各個人，老師只說明訓練心的方法；因為心在個人的內心裏。我們知道在那裏到底是什麼，沒有其他的人能夠知道我們自

己的心像我們知道的一樣清楚；修行需要這一種的誠實。確切的做，別無精打采地做。當我說：「確切地做」時，那意思是你們必須筋疲力盡嗎？不！你們不必要筋疲力盡，因為修行是在心裏完成的。只要你有正念和正知，你便能夠見到你內心裏的對和錯。如果你明白這一點，那麼，你會明白修行。你並不需要整個全部，只要應用這修行的標準去反省內心裏的你自己。

而今，雨期安居已過了一半，對於大多數人來說，讓修行稍微放鬆一下那是正常的；他們不能從頭到尾地有始有終，這表示他們的修行還沒有成熟。舉例來說，在安居之始已經決心有一個特別的修行，不管如何，我們都必須完成那個決心；在這三個月期間讓修行持之以恆，你們都必須要盡力。無論你決定了什麼去修行，要去思考及反省修行是否有鬆懈；如果有，便要努力去重建。繼續發展修行，就好像當我們在呼吸上修習禪坐時一般：當呼吸進入和出去之時，心會散亂，於是便得在呼吸上重建你的注意力；當你的注意力又脫離正題時，再一次的帶它回來。這是相同的。有關身和心修行的過程就像這樣。請努力修行吧！

色欲的洪流

無論我們執著什麼 當成我們或我們的 那就是出生的地方。

欲流 (kāmaogha) …，色欲的洪流，也就是沉沒在色裏、聲裏、香裏、味裏、觸裏。之所以會沉沒其中，是因為我們只看外而不看內！人們不看自己，他們只是看別人；他們能看其他每一個人，卻不能看到他們自己。那不是一件做起來非常困難的事，只不過是人們沒有真正去嘗試罷了！

例如：看到一位美麗的女人，你會有什麼反應呢？只要你一見到臉，你也見到了其他的一切；你看到了嗎？只要在你的內心裏面看！見到女人，會是怎麼一個情形呢？眼睛只要看到一點點，這心就看到了所有其他，為什麼會那麼快呢？

這是因為你沉沒在「水」裏了！你沈了下去，你思想、幻想，執著其中。就像當一位奴隸，有其他的人控制你；當他們告訴你坐時，你便得坐；當他們告訴你走時，你便得走；；你不能違抗他們，因為你是他們的奴隸！充當感官的奴隸也是一樣，不管你多努力地去試，看來都無法擺脫它；而如果你期待別人會為你做，那你真是惹來麻煩了，因為你必得自己

去擺脫它呀！因此，**佛陀**要由我們自己去做「法」的修習，痛苦的超越。舉涅槃為例^註，**佛陀**已經完全開悟了，為什麼他不詳細地描述涅槃呢？為什麼他只是說，我們應該修行、自己去發現。為什麼呢？他為什麼不解釋涅槃究竟像什麼呢？（◎註：涅槃——不生不滅、解脫）

「為了所有眾生的緣故，**佛陀**修行，歷經無數世開展各種德行；但他為什麼不指出涅槃，使他們也都能見到它並且到達那兒呢？」有些人這樣子想：「如果，**佛陀**真的知道，他會告訴我們，他為什麼要有所隱瞞呢？」事實上，這類的想法是錯誤的。那樣子我們不能見到真理；我們必須實踐，我們必須培養，以便去見到。**佛陀**僅指出開展智慧的方法，就這樣而已。他說：我們必須自己修行；無論是誰，只要修行，便能到達最終的目的。

然而，**佛陀**所教導的路徑和我們的習氣是相違逆的。要節儉、要約制；我們並不真的喜歡這些事，因此，我們說：「指出這條路來給我們看，指出到達涅槃的路來給我們看，那麼，和我們一樣喜歡簡易的那些人也可以到那裏去！」這和智慧相同，**佛陀**無法為你指出智慧，那並不是能

夠輕易地到處給予的東西。佛陀可以指示開展智慧的方法，但不管你開展得多或只是一點點，就看個人了；人們的福報和積德自然地有所不同。

單單看個物件吧！如這大廳前面的木造獅子，人們前來看到它們，意見並不能一致，有個人說：「哇！好漂亮呀！」反過來，另外一個人說：「多令人討厭啊！」同一個獅子，有美醜兩面；光是這樣，就足以了解是怎麼一回事了。

因而，法的領悟有時慢，有時快。佛陀和他的弟子們都一樣必須替自己去修行。雖說如此，他們仍然依賴老師們去忠告他們，並給予他們修行中的方法。現在，當我們聽聞佛法時，我們會希望去聆聽，直到我們所有的疑惑都掃除掉；但單純地經由聽聞，它們是永遠不可能被掃除的。疑惑是不能單憑「聽」和「想」去克服的；首先，我們必須將「心」清掃乾淨；去清掃心，意思是去校正我們的修行。不管我們聽了多久有關真理的開示，我們無法從聽聞而知悉真理；如果我們做到了，也只不過是由猜想或推測而來的！

雖說單純地聽聞佛法或許不能導致開悟，卻也是有益的。佛陀時代，

那些在聽取開示時覺悟了佛法的人，甚至領會到了極高的悟境——阿羅漢的境界^註。然而，那些人是早已高度開展的了；他們的心早已有了相當程度的理解。就好像足球，當一顆足球充滿了氣時，它會膨脹；現在，在那球裏的氣全都要推壓出來，但卻沒有洞讓它這樣子做；這時，只要有一根針刺入球裏，空氣就會迸發出來。

相同地，在聆聽佛法之時開悟的那些弟子們的心，也像這樣；只要沒有觸媒去引起反應^云，這「壓力」就在他們的內心裏，猶如足球一般。由於這個非常小的事隱蔽了真理，這顆心仍然沒有解脫；只要他們一聽到佛法，而它擊中了要害，智慧就會生起；他們即刻了解，即刻放下，並且領悟到真實之法。就是那樣，非常簡單。心，矯正了自我；它改變或轉向——從一種觀點到另一種觀點。你可以說它是遠的，你也可以說它非常近。（◎極高的悟境——南傳佛教以阿羅漢為最高悟境）

這是我們必須為自己做的事。佛陀只能給我們開展智慧的技巧、方法，而今天的老師們也是一樣。他們開示，他們談論真理；但我們仍然不能使那些真理變成我們自己的。為什麼呢？有一層「薄膜」遮蔽了它！你

可以說：我們沉沒了，沉沒在水裏。「欲流kāṃogha」—感官慾望之「洪流」。[有bhavogha]—存在的「洪流」。「存在」(bhava)意思是「生之領域」：感官慾望生於色、聲、香、味、觸和法中，與這些事相認同；心，緊緊地執持且執著在感官慾望裏。

有些修行者對修行變得厭倦、厭煩而懶散。你不必要看很遠，只要看看人們，是如何的似乎不能將法謹記在心；而如果被罵了，卻能緊抓數年而不放？他們也許在雨期一開始便挨罵，但就是到了雨期安居結束後，他們仍然沒有忘掉。而如果感受夠深的話，終其一生也還忘不了呢！

然而，一談到佛陀的教導，告訴我們要適度、要節制、要盡責地修行：時，人們卻為何沒有將這些帶到內心裏呢？他們為什麼老是忘記這些事呢？你無須看很遠，只要看住我們的修行這兒就行了。例如：建立像這樣的標準：餐後洗鉢之時不閒談！即使只是這樣仍似乎不能做到；縱使我們知道閒談並不特別有用且會使我們受縛於感官慾望：，人們仍然喜歡談話。很快地，他們開始意見不合，終至爭論、吵鬧。就是這樣！

現在這並不是微細或精緻的什麼，而是非常基礎的；但人們似乎還不

能真正在上面努力。他們說他們想要見法，卻只想以他們自己的方式去見，他們不願依循修行的道路；那就不能再進一步了。所有這些修行的標準都是為了洞察和見到法的善巧方法；但是，人們卻不依著實踐。

所謂「真實的修行」或「熱心的修行」並不一定指你必須花上整個的精力——只要下點工夫在心上，以這些來處理所有生起的感覺；特別是那些沈緬於感官慾望的，都是我們的敵人。

然而，人們卻似乎無法做到。每年，當雨期安居接近結束之時，情況越來越糟；有些比丘已到達了他們忍耐的極限，他們受不了了。越是接近雨期的結束，他們越是糟糕；在他們的修行上，他們沒有持續性。每年我都談到這一點，而人們似乎還是不能記取它。我們建立了一個確實的標準，但甚至一年不到，都崩潰了。幾乎每一結束安居便開始——閒談、交誼以及其他每一椿事^業；一切都瓦解了。事情就是這樣子演變的。真正興趣於修行的這些人應該想想為什麼會這樣，那是因為人們並沒有見到這些事情的不良後果。

當我們接受了佛教僧團生活之後，我們單純地生活。但還是有些人還

俗去到前線；在那兒，每天槍林彈雨——他們比較喜歡那樣。他們真的很希望去；危險在他們四周環繞，然而他們還是樂於去。他們為什麼沒有見到危險呢？他們比較喜歡死在槍下，但卻沒有人願意為開展德行而死！單單看這一點便夠了……那是因為他們都是奴隸，別無其他。只看這麼多，你便知道有關的一切是怎麼一回事了；人們並沒有見到危險！

這真令人驚異，不是嗎？你會認為他們能夠見到它，事實上，他們不能。如果他們連這也看不到，那麼，就沒有法子可以脫身了；他們決定要在輪回中打轉。事情就是這樣。只要談到像這樣單純的事，我們便可以開始去了解。

若你去問他們：「你們為什麼出生？」他們可能很難回答；因為他們無法了解它。他們沉沒在感官的世界裏，也沉沒在「存在」中。「存在」是生的領域，我們的誕生地。簡單地說，生物從何而生？對於出生來說，「存在」是初步的條件；無論在什麼地方出生，那便是「存在」。

例如：假設我們擁有一座特別喜愛的蘋果園，若我們不以智慧思惟觀照，對我們來說，那就是一種「存在」。怎麼說呢？假如我們的果園有

一百或一千棵蘋果樹：，也不管它們是哪一種樹，只要我們想到它們是「我們自己的」樹，我們便會在每一棵樹上「出生」當一條「蟲」；我們在每一棵樹上鑽孔。縱使我們人類的身軀仍然在這房子裏，我們卻生出「觸鬚」到了每一棵樹去。

現在，我們怎麼知道那是「存在」呢？由於我們執著於那些樹是我們自己的、那果園是我們自己的——這個概念，因此，那是一種「存在」（存在的領域）。如果有人拿了一把斧頭砍下其中的一棵樹，在屋子裏那邊的園主便會隨著這棵樹而「死」。他會非常生氣，並且前去理論、打架甚至可能為此而殺人；那個爭吵便是「出生」。這「生之界」就是我們執著當作我們自己的果園的樹。我們就「出生」在「我們認為它們是我們自己的」這個觀點上——從那「存在」上出生。即使我們擁有上千棵的蘋果樹，若有人只不過砍下了一棵，卻會像是砍下了這園主一般。

無論我們執著什麼，我們就在那兒出生，我們就在那兒存在。只要我一「知」，我們便出生，這是從不知而來的知：我們知道有人砍下了我們的一棵樹，但是我們卻不知道，那些樹其實並不是我們的；這就稱做「從

不知而來的知」！我們必然會出生成了「存在」。

輪回 (vāṭṭa)，因緣條件的存在之輪，就這樣子地運轉。人們執著「存在」，他們依靠「存在」。若他們珍愛「存在」，這就是出生；而果他們為了相同的事墮入痛苦中，這也是一種生。只要是我們無法放下，我們便會陷於輪回 (saṃsāra) 的覆轍上，像個輪子般，旋轉環繞。洞察這一點，好好地思惟吧！無論我們執著什麼而當成我們或我們的，那就是出生的地方。

在能出生之前，必然有一個「存在」——生之界。因此，**佛陀說**：無論你有什麼，別「擁有」它；讓它自是它，別使它成為你的。你必須了解這個「擁有」以及「不擁有」，知道其中的真理，別在痛苦中掙扎！

我們出生所由之處，你們還想再回去出生一次，是嗎？你們比丘、沙彌大家，你們知道你們曾經出生在哪裏嗎？你們想回去那兒，是嗎？就在那裏，觀察這個吧！你們都在準備了，越是接近安居期的結束，你們越是準備好回去且出生到那兒呢！

事實上，你會認為人們能夠完全了解，住在一個人的肚子裏會是如

何。那有多不舒服啊！看一看，光是留在你的茅蓬裏一天就夠了；關上所有的門和窗，你早就窒息了。躺在一個人的肚子裏九或十個月，那又是如何呢？想想看吧！

人們沒有看到事情的不利。問他們為何活著或為何生，他們都沒有什麼概念。你仍然想回到那兒嗎？為什麼？那應該是很明顯的，但你卻見不到。你為什麼無法見到？你黏著了什麼，你緊執了什麼呢？為你自己想出答案吧！那是因為有「存在」和「誕生」的原因在！只要看看在大廳裏用藥水浸泡著的嬰兒；你看到了嗎？有誰透過它得到警告了呢？沒有！沒有一個人得到警告。一個嬰兒躺在他母親的肚子裏正好像那浸泡著的嬰兒。然而你卻還想美化這些事，甚至想自己回去「浸」在那兒哩；你為什麼沒有看到其中的危險，以及修行的利益呢？

你知道嗎？那就是「存在」！「根」就在那兒，它環繞著「存在」轉。佛陀教導我們去思惟這一點。人們想到了，卻仍然不了解。他們全都準備再回到那兒；他們知道在那兒必然不會非常舒服，但他們仍然希望將他們的頭伸進那兒，將他們的頸子再次的放進套索中；縱使他們可能知道

這套索真的很不舒服，他們仍然想將他們的頭放進那裏。他們為什麼不了解這個呢？這就是智慧進來的地方啊！我們必須思惟的地方。

當我這樣子談論時，人們說道：「如果是那樣的話，每個人便都必須出家了：，那這世界如何能夠運轉呢？」你將永遠也不能使每一個人都出家，因此，就別擔心了。世間存在這兒，是由於有無明的眾生；所以，這並非不足道的事。

九歲時我第一次成為一個沙彌。從那時起我開始修行；但在那些日子裏，我真的什麼也不懂，一直到我成了比丘，才尋出個究竟來。當我成了一位比丘時，我變得非常小心。人們所沈溺的感官享樂，對我來說似乎不像是那麼有趣了；我見到了其中的痛苦。那好比看到了一條我知道非常甜，卻也知道會有毒的好吃香蕉一樣；不管它有多甜，多誘惑人，如果我吃了就會死，每次我都這樣子思考：，每次我想去「吃一條香蕉」時，我便會看到這「毒藥」充滿在裏面，到最後我便撤回了對那些事物的興趣。而今，到了這個年紀，這樣的事物，對我已經完全沒有誘惑力了。有些人沒有看到這「毒藥」，有些人看到了，卻仍然想去試一試運氣。「如果你

的手是受傷的，別碰毒藥，它可能會滲進傷口去呢！」

我曾經也想試著出去。當我成為比丘，生活了五、六年，我想到佛陀；他修行了五、六年便成就了，但我仍然對世間生活有興趣，因此，我想到慧回那兒^註。「或許我應該去『建造世界』一下子，我將得到一些經驗和學問。連佛陀也有兒子羅睺尊者啊！或許我是太嚴格了吧？：：：」我坐著想了好幾回，直至領悟到：「是的！一切都很好，只不過我恐怕這一位『佛陀』將無法像前一位吧！」我心裏有聲音說道：「我恐怕這位『佛陀』將只會深陷泥濘，而不像上一位啊！」因此，我抵擋住了那些世俗的念頭。（◎註：慧——走到半路上拐回來）

從我的第六或第七次兩期安居開始到第二十次，我真的有一翻掙扎。這些日子來，我似乎用盡了我的子彈，我已經射擊好長一段時間了。我只是害怕你們較年輕的比丘或沙彌們，仍然有那麼多的彈藥，你們可能正想前去試試你們的槍吧？在你們做之前，請先小心地想想吧！

談到感官慾望，那是很難捨棄的，要如其本然的去見到它，真的是不容易；我們必須應用善巧方法。想到感官快樂就像吃肉塞到牙縫一般；

在你用餐完畢之前，你必須找一枝牙籤去剔它出來；當這肉出來時，你暫時感到舒服一些，或許你還會想到，你再也不吃肉了；然而當你又看到它時，你卻無法抗拒，你又吃了一些，而後又黏塞住了。當它黏住時，你必須再把它剔出，那又再次的帶來一些舒解，一直到你又吃了一些肉；；只是那樣。感官享樂正也是如此，沒有比它更好了。當肉黏塞住牙齒時會不舒服，你拿一根牙籤剔它出來，且經驗到一些舒解，和感官慾望相同，就是這樣而已。：。這壓力越來越大，直到你放出一點點來。啊！就是這樣而已，我不知道，到底還有什麼問題。

我不曾從其他任何人那裏學習過這些事情，它們在我修行的過程中發生在我身上。我曾禪坐且思考到感官享樂就好像一個紅蟻窩^註有人拿了一片木頭插入窩裏，直到螞蟻都跑出來，爬下木頭到了他的臉上，咬他的眼睛、耳朵；而他仍然沒有見到他處境的困難。但，那並沒有超過我們的能力。在佛陀的教導中說道，如果我們已經見到了有些事物的害處，不管它看起來有多棒，我們知道那是有害的。無論什麼，我們還沒有見到它的害處，我們只會想到那是好的；如果我們還沒有看到任何事物的害處，我們

便無法逃避它。(◎註：紅蟻窩——在泰北，紅蟻及蟻卵通常被當作食物)

你注意到了嗎？不管它有多髒，人們卻喜愛它。這種的「工作」並不乾淨，但你甚至不用支付人們，他們會高興地自動。其他類的骯髒工作，縱使你給一個好酬勞，人們都不做，而這種工作，他們卻心甘情願去做；你甚至不用支付。那並不是什麼乾淨的工作，那是骯髒的工作，而人們為什麼還是喜歡呢？當他們這樣子做時，你如何能說那些人是勤勉的呢？想一想吧！

你們可曾注意來這寺院的狗？牠們一整群，到處跑著互相咬來咬去，有些甚至還成了殘廢。又過一個月，牠們再開始打架，只要較小的一隻進入狗群裏，較大的便會攻擊牠；牠拖著腿在後面慘叫著出來；然而當這狗群繼續前進時，牠卻又跛行著尾隨在後。牠只不過是小小的一隻，但牠想：有一天牠會有機會。牠們咬牠的腿，結果就是這樣！在整個的交配季節裏，牠或許連一次機會都沒有呢！而在寺院這裏，你們可以為自己看看這點啊！這些狗，當牠們在狗群中到處跑著叫吠時；，我想：如果牠們是人類的話，牠們會是在唱歌吧！牠們認為：那樣是很棒的，所以牠們唱

歌。然而到底是什麼使得牠們那樣做呢！牠們毫無線索；牠們只是盲目地隨著牠們的本能罷了。

仔細地想想這，如果你真的想修行，你應該了解你自己的感覺。例如：在僧侶、小沙彌或在家人當中，你應該與誰交往呢！如果你和談話很多的人結交，他們也會引誘你談很多話。你自己份內的早已夠多了，他們的更多；，將它們放在一起，它們便爆發開來了。

人們喜歡與那些愛閒談和談些不關緊要事情的人交往；他們可以坐下來聽上好幾個小時。但一觸及聽聞佛法，談到有關修行，便沒有多少能被聽進去了；就好像開示的時候：只要我一開始… [Namo tassā bhagavato] …，他們早都昏昏欲睡了；他們絲毫沒有進入開示中；而當我唸到了「evam」時^註他們全都張開眼睛醒了過來。每一次有佛法開示，人們都睡著，他們如何能從中得到利益呢？ (●Namo…bhagavato—皈依禮敬至尊的導師…，傳統巴利字第一行中對佛陀的尊崇；即開示之前行 ●evam—結語)

真正的佛法修行人，聽完了開示離開之後，會感受到激勵和振奮；他

們可以學習到一些東西。每六或七天，老師會有另一次的開示，繼續不斷地提昇這修行。這就是你的機會，現在你是已經出家的，就只有這一次機會；所以，仔細地看吧！想一想並且考慮你要選擇哪一條路；你現在是自主的。從這裏你要往哪兒去呢？你正站在世俗道和佛道之間的十字路口；你將選擇哪一條路呢？你可選擇任何一條，這正是決定的時候。你應該自己選擇，如果你會解脫，就在這一點上！

智慧的泉源——感官接觸

痛苦存在的地方 正就是無苦將生起的地方——它終止在它生起的地方。

為了找到平靜，我們下定決心去成為佛教中的比丘和沙彌，而什麼是真正的平靜呢？**佛陀說：真正的平靜並不太遠，它就存在我們內心！**然而我們卻往往忽略了它。對於尋求寧靜，人們有他們的觀念、想法，但仍然經驗著混亂和攪動；在他們的修行中，他們仍然趨向於不確定，並且還沒有找到圓滿；他們還沒有達到目的。那好像是我們離開家旅行，去到了許多不同的地方；不論我們是搭車或乘船，不管我們到了哪裏，我們仍然沒有抵達我們的家。只要是還沒到家，我們便不會感到滿足，我們仍然會有一些未完成的事去費心；這是因為我們的旅程還沒有完成，我們沒有抵達我們的目的地。在解脫的尋求上，我們徧遊各處。

你們所有在這裏的比丘和沙彌，你們每一位，都想要平靜。即使是我自己，在較年輕時，也到處尋找平靜。無論到哪裏，我都無法滿足；前往森林，或者參訪各類的老師聽取開示，我都無法找到滿足。為什麼會這樣呢？我們在寧靜的地方尋找平靜，那兒沒有色，或聲、或香、或味：，心

想著，住得這樣子安靜是找到滿足的方法，在這裏存有平靜！

但事實上，如果我們住在非常安靜而沒有什麼生起的地方，智慧能生起嗎？我們會覺察任何事嗎？想想看吧！如果我們的眼睛不見色，那會如何呢？如果鼻不嗅香，那會如何呢？如果舌不覺味，那會如何呢？如果身體完全不觸受，那會如何呢？如果是那樣子，便會像盲聾之人——他們的鼻子和舌頭沒了功能，它們完全麻痺而失去了知覺；在那裏，還會有什麼存在嗎？然而人們卻傾向於認為，如果他們去到一個沒事發生的地方，他們就會找到平靜。是的！我自己就那樣子想過，我一度那樣子認為∴。

當我還是一位年輕比丘，正開始修行之時，每一打坐，聲音就來干擾我。我私下想：「該怎麼讓心安靜下來呢？」於是拿了一些蜜蠟塞進耳裏，那樣就什麼也聽不到了；只留下一種嗡嗡之聲。我想：這下該安靜了吧！然而卻不，所有的念頭和困惑完全沒有在耳裏生起，它在心中生起！那就是找尋平靜的地方。換句話說，不管你到哪裏住，你不希望做任何的事，因為它妨害到你的修行；你不想掃地或做任何工作，你只想就那樣子保持靜止且找到平靜。老師要你去幫忙雜務或什麼日常職事，而你卻沒有

將心放進去，因為你覺得那只是外在的事。

我經常提我一位弟子的實例。他極想去「放下」，以找到平靜；我教導了「放下」，他於是了解到——去放下一切事物將真的會有平靜。事實上，從他來這裏住的那天起，他並不想去做任何的事；甚至當風吹落他茅蓬的一半屋頂時，他都不關心。他說：那只是外在的事兒，因此，他並不煩勞去修補它；當陽光和雨從一邊流進來時，他移到另一邊去；那不是他的什麼工作，他的工作是去使自己的心平靜，其他的事都是一種分散精神的事，他不牽涉進去。他就是那樣子看待的。

有一天，我正好散步經過，見到這倒塌的屋頂。「咦？這是誰的茅蓬呢？」有人告訴我是誰的，我想：「欸！奇怪……」於是，和他談話，對他解釋了許多的事，諸如：關於我們的住處，這房舍的儀法 (senāsana-*prāpti*)：「我們必須有個住所，而我們必須照顧它。『放下』並不是這樣，那不是指規避責任；那是傻瓜的行為。雨進到一邊，於是你移過去另外一邊，而後，陽光出來，你又移回那一邊；為什麼要那樣呢？為什麼你不費點神放下那兒呢？」

針對這個，我給了他一段長長的教示；而當我講完時，他說：「啊！老師！有時你教我去提起，有時你教我去放下，我真不知道你到底想要我怎麼做。甚至在我的屋頂倒塌而我『放下』到這個程度時，你仍說那是錯的；然而你是教導我要放下的呀！我不知道你還能指望我什麼……」看吧！人們就是這樣。他們居然如此地愚蠢。

看得見的物體在眼睛裏面嗎？如果沒有外在看得見的物體，我們的眼睛看得到什麼嗎？如果沒有接觸外在的聲音，有聲音在我們的耳裏嗎？如果沒有氣味在外，我們能經驗到香臭嗎？會有任何的味道嗎？在人們能經驗到它們之前，必然先有滋味與舌頭相接觸。原因何在？想想佛陀所說：諸法因緣生^註假使我們沒有耳朵，我們聽得到聲音嗎？假使我們沒有眼睛，我們能夠見到色嗎？眼、耳、鼻、舌、身、意，這些都是因。所謂諸法因緣生：當它們停止時，那是因為因緣的條件^{之云}終了。果的因緣條件要生起，首先必須要有因的因緣條件生起。

如果我們認為寧靜存在於無知覺的地方，智慧有可能生起嗎？會有因的和果的因緣條件嗎？我們有什麼可以用來修行呢？如果我們責怪聲音，

那麼，有聲音的地方我們就無法寧靜了；我們認為那個地方不好。無論哪裏有色，我們便說那裏沒有寧靜；如果是這樣的話，要找到寧靜，我們必然要當個毫無知覺的盲聾之人了。我思索這件事：。「嗯！這很奇怪。痛苦緣於眼、耳、鼻、舌、身和意而生起，因此，我們應該瞎眼嗎？如果我們完全不看任何東西，或許那會比較好；如果人是盲或聾的，便不會有雜染煩惱升起來了。會是這樣子的嗎？」

然而，想想看，那全錯了！假若是這樣的話，那麼瞎眼和聾啞之人必然是開悟的；如果雜染生起於眼、耳當中的話，他們該全都是成就的了。這些都是因的條件！事物生起之所在，在於「因」，那就是我們必須停止它們的地方；「因」生起的地方，那就是我們必須思惟的地方。

事實上，如果我們了知它們的本然，這感官基礎的眼、耳、鼻、舌、身、意——六根都是使智慧便於生起的東西。如果我們沒有真正了知它們，我們必定會否定它們，說道：我們不想見色、聽聲：等；因為它們擾亂了我們。如果我們截斷這因的條件，我們要去思惟什麼呢？想想看！哪裏還會有什麼因和果呢？這是屬於我們的錯誤想法。這就是我們被教導要去克

制的原因。抑制是戒，有感官抑制的戒：眼、耳、鼻、舌、身及意——這些是我們的戒，也是我們的定。想想尊者舍利弗的故事；在他成為比丘之前，他看到長老阿說示在托鉢^註尊者舍利弗想道：

「這位比丘非常不尋常；他走路不急也不緩，他的袈裟穿得整齊清潔，他的威儀莊嚴……」尊者舍利弗受到感召，於是趨前致上敬意且問道：「對不起！長者！您是誰？」「我是一位沙門！」「誰是您的老師呢？」「喬答摩尊者是我的老師^註」「喬答摩尊者教導的是什麼？」「他教導一切法皆因緣所生。當它們停止時，那是因為因緣條件終了。」

當舍利弗尊者問到有關佛法之時，尊者阿說示^註祇簡略地解釋；他談到因果。諸法因緣生，「因」首先生起而後結「果」；「果」要停止時，「因」必須先停止。這就是他所說的了；但對於尊者舍利弗來說，足夠了^註。（◎註：對於尊者舍利弗來說——其時，聽聞：「一切法皆因緣生」而證悟須陀洹果^註◎阿說示尊者——說：馬勝尊者◎喬答摩——佛陀）

對於佛法之生起，這是一個因。那時舍利弗尊者有一雙眼睛、一對耳朵、一隻鼻子、一個舌頭、一具身體和一顆心；他所有的感官都是完整

的。如果他沒有他的感官，哪會有足夠的「因」為他生起智慧呢？他會覺察出任何的事嗎？但我們大部份的人卻害怕接觸；若不是那樣，便是喜歡接觸，但卻無法從中開展出智慧；我們反而透過眼、耳、鼻、舌、身和意，一再地放縱，樂在其中而逐漸迷失在感官對象（六塵）裏。事情就是這樣！這些感官基礎（根）能引誘我們進入欣喜和放任，或是導致知識和智慧。它們有利有弊，全靠我們的智慧了！

就這樣，現在讓我們了解——出了家，去修行，我們應該將每件事物拿來修行，甚至是不好的事；我們應該知道它們全部。為什麼呢？那樣的話，我們才能知道真理。當我們談論修行時，並不單單指那些好的以及令我們高興的事物；並不是那樣。在這世界上，有些事物是我們所喜愛的，有些卻不是；這些事物都存在這個世間，不在其他地方。通常，無論什麼，我們喜歡的，我們都想要，甚至比丘和沙彌同參們也一樣；無論什麼，我們比丘或沙彌不喜歡的，我們都不願有所關聯，我們只想要那些我們喜歡的。你看吧！這就是依照著我們的喜歡來做選擇！無論是什麼，我們不喜歡，我們便不願去看或去了解。

事實上，佛陀希望我們去體驗這些事。世間解——看著這個世間，並清楚地了知它。如果我們沒有清楚地了解這世間的真理，那麼，我們哪兒都不可能去。住在這世間，我們便必須了解這世間。過去的聖者，包括佛陀，都與這些事物一起生活；他們住在這個世間，在痴迷的眾生圍繞之中；他們就在這個世間得到真理，不在它處；他們沒有逃到其他某個世間去尋找真理，但是他們擁有智慧。他們約制他們的感官，而這修行是去洞察所有這些事並且如實的了知它們。

因此，佛陀教導我們去了知六根——我們的接觸之點。眼睛接觸形象並且傳「進」去變成色，耳朵與聲音相接觸，鼻子與香相接觸，舌頭與味相接觸，身體與觸覺相接觸；因此，明覺生起。明覺生起的地方，就是我們應該注意和如實見到事物的地方。如果我們沒有了知這些事物的真實樣子，我們將不是喜愛它們，就是恨它們。這些感覺生起的地方，就是我們能夠開悟，智慧能夠生起的地方。

然而，有時我們並不願事情成為那樣。佛陀教導抑制，但抑制並不是指我們不要看任何東西，不聽任何東西，不聞、嚐、觸或想任何東西；

並不是那個意思。如果修行人不了解這點，那麼，只要他們一看或聽到什麼，便會畏縮地逃了開去。他們不處理事物；他們逃跑，認為那樣做的話，那些事物終將對他們失去力量，他們終將超越它們。但是，他們卻不能；那樣子他們將不會超越什麼。如果他們逃跑而不去了知它們的真相，不久，同樣的東西又會出現而須要處理。例如：那些在寺院、叢林或山中的修行人從未滿意；他們流浪於「頭陀行」中^註看這、看那以及其他，想道那樣子他們將能找到滿足。他們去，而後回來；，沒有見到什麼。他們試著前去一座山頂：「啊！就是這地方，這下我對了！」他們感覺平靜了一些時日，而後便厭倦了。「哦！好吧！下海邊去吧！」「啊！這裏可真美妙且清涼呀！這對我將會很好。」不久之後，他們也對海邊厭倦了：。厭倦森林、厭倦山上、厭倦海邊、厭倦所有的事物。這並非如正見般的正確觀念^註那僅僅是厭煩、無趣，邪見的一種。他們的見解沒有與事物的真實面目一致。（^註：正確觀念——應是厭離而對感官世界的誘惑不感興趣

◎頭陀——抖擻：抖擻法塵，為苦行者）

當他們回到了寺院：「而今，我要做什麼？我都經歷過了而卻一無所

有的回來。」因此，他們丟棄了鉢，還俗去了。他們為什麼還俗呢？因為他們對修行沒有得到任何的了解，他們沒有看到還有什麼要做。他們到南方，沒有看到什麼；到北方，沒有看到什麼；到海邊，到山上，進入森林裏，仍然沒有看到什麼；於是一切都完了：，他們「死」定了。事情就是這樣。那是因為他們經常地逃離事物，智慧沒有生起。

現在，舉另外一個例子。假設有一位決定與事物同住、不逃跑的比丘；他照顧自己，他了解自己；了解那些前來與他同住的人，他經常地在處理問題。例如：住持。如果他是寺院的一位住持，就會有不斷的問題要處理，有連續不斷的事情需要費神。為什麼會這樣呢？因為人們總是在問問題。問題不曾停止過，因此，你必得時常地警覺；你不斷地解答問題，你自己和他人的問題。那就是說，你必得保持清醒；在你可以打瞌睡之前，他們又以另外一個問題叫醒了你。因為這樣，引發你去思考及了解事情。你變得很善巧；對自己很善巧、對別人很善巧，善巧於許多、許多方面。這技巧從接觸而生起，從面對和處理事情，從不逃離而生起；我們身體上沒有逃離，而是應用智慧在心上「逃離」。就在這裏，我們以智慧

了解，我們沒有從任何事物上逃離。

這就是智慧的來源！人必須工作，須與其他的事物有所來往。例如：住在像這兒一樣的大寺院裏，我們都必須幫忙去照顧裏面的事情。以某個觀點來看它，你可以說，那全都是雜染！和許多比丘和沙彌，和許多來來去去的在家人同住，許多的雜染可能會生起。是的！我承認：，但為了智慧的開展以及愚痴的斷絕，我們必須這樣子生活。我們要走哪一條路呢？我們要去生活以便棄離愚痴，還是去增加我們的愚痴呢？

我們必須思惟：無論何時，眼、耳、鼻、舌、身或心有所接觸，我們都應該鎮定和慎重。當痛苦生起時，痛苦的是誰？這苦為何而生？一所寺院的住持必須督導許多的弟子，那或許便會有痛苦。當痛苦生起時我們必須知道它；知道痛苦！如果我們害怕痛苦而不願去面對它，我們要到哪裏去和它打仗呢？如果痛苦生起而我們不了知它，我們如何去處理它呢？這是極為重要的——我們必須了知痛苦。

逃脫痛苦，意指知道脫離痛苦的方法，而不是指從痛苦生起的什麼地方逃跑。若那樣子做，只不過是帶著你的痛苦一起走罷了；當痛苦再次在

其他某個地方生起時，你必得又要再次的逃跑。這樣並沒有超越痛苦，那並不是了知痛苦。如果你想要了解痛苦，你必須洞察目前的情況。教法中說到，無論問題哪裏生起，它必然就在那兒被解決。痛苦存在的地方正是無苦將生起的地方，它終止在它生起的地方。如果痛苦生起，你必須就在那兒思考；你不必逃跑，你應該就在那兒解決這問題點。因害怕而從痛苦中逃跑的人，是所有的人當中最愚蠢的；他只會無止盡地增加他的愚蠢。

我們必須了解：痛苦，是除此之外，無他的第一聖諦，難道不是這樣嗎？你要將它看成什麼不好的東西嗎？苦諦、集諦、滅諦、道諦（四聖諦）……從這些事中逃跑，就不是依照真實法修行。你要到何時才能見到苦諦呢？如果我們不斷地從痛苦中逃跑，我們將永遠也不能了知它。痛苦是我們應該察覺、認清的東西——如果你不觀察它，何時你才能認清它？在這裏感覺不滿足，你跑往那邊，當不滿足在那邊生起時，你又逃跑。你總是在跑！如果那是你修行的方法的話，你是在和魔王繞著整個國境賽跑哩！

佛陀教導我們應用智慧去「逃跑」，例如：假設你踩到一根刺或針，並插進了腳裏；當你走路時，它時痛、時不痛。有時你或許踩到一塊石頭或一根殘枝，那真是痛，因此，你在腳上四處摸；但沒有找到什麼，你便不理會它而又多走了一些路；到後來，你踩到其他某個東西，痛又生了起來。這樣子發生了許多次，那痛的原因到底是什麼呢？原因是刺插進了你的腳；這痛楚總是在附近候著。每當痛生起來時，你就要看一看，稍微的到處摸摸；但是，並沒有見到刺，你就放下它；過不久，它卻又痛了，你又再次的看看。

當痛苦生起時，你必須注意它；別只是不理它。無論何時痛生起來：「噯：，那刺仍然在那兒！」無論何時痛生起，刺應該除去的念頭也在那兒生起。如果你不將它取出來，待會兒，那裏只會更痛。痛，一而再不斷地再發，直到除掉那刺的欲望持續地與你同在；最後，到達你決定：就一次去除掉那個刺的地步——因為它痛！

現在，我們在修行上的努力也必須像這樣。無論哪裏痛，哪裏有摩擦，我們必須調查；正面的面對問題，將那刺從腳底取出；就把它拔出

來。無論何時你的心一執著，你便必須要注意。當你洞察它時，你會如實地知道它，看到它及經驗到它！但是我們的修行必得堅定不移且持續，就是所謂的勤精進(viriyaṅgama)——向前不斷努力。例如：每當不愉快的感覺在你腳上生起時，你都必須提醒自己去除掉那根刺；別放棄你的決心；同樣地，當痛苦在我們的心裏生起時，我們必須擁有堅定的決心去試著根除雜染煩惱，去捨棄它們。這個決心經常在那兒，不間斷地；最後，雜染將掉進我們的手中，被我們消滅。

因此，關於快樂和痛苦，我們怎麼做？如果我們沒有這些東西，我們用什麼當作一個「因」去引發智慧呢？如果沒有因，如何有果呢？萬法緣「因」而生。當果停止，那是因為「因」已經停止的關係。事情就是這樣。但我們大部份的人都不十分了解，人們只希望逃離痛苦；這種的知識是達不到目標的。事實上，我們必需去明了我們居住的這個世間，我們不必要逃到任何地方。你應該有留也好、去也好的態度。仔細地想想吧！

快樂和痛苦存在哪裏呢？無論什麼我們都不緊握、黏著或執著^{執著}，就彷彿它不存在般；痛苦不會生起。痛苦從存在(bhava)生起，如果有存

在，便會有生。取（upādāna）——黏著或執著——這是製造痛苦的必要條件。無論痛苦在何處生起，洞察它！別看太遠，就察看當下；看自己的心及身。當痛苦生起：「為什麼有痛苦？」立刻看！當快樂生起，什麼是那快樂生起的原因？就在那兒察看！無論這些東西在何處生起都要注意。快樂和痛苦都從黏著生起！

以前的修行人以這種方式看他們的心；就只有生起和停止，沒有滯留^止；著實體；他們從各方面思惟且見到這心並沒有什麼，沒有什麼是堅實的；就只有生起和停止，停止和生起，沒有什麼永遠的物質。正當行或坐時，他們以這種方式看待事物；無論何處他們察看就只有痛苦，那樣而已。這好比剛剛在一座鎔爐中烘熱的一顆大鐵球，通體都是熱的。如果你碰觸上端，是熱的，碰週邊也是熱的——到處都是熱；在它身上沒有一個地方是涼的。

現在，如果我們不思索這些事情，對於它們我們便一無所知；我們必須清楚地了解。別「生」進事情裏了，別陷入「生」裏；了知「生」的運作。像這樣的想法：「啊！我無法忍受那個人，他每件事都做錯。」將不

再生起；或者：「我真想要如何如何：」，這些事情都不會生起。剩下的只有習慣上世俗的喜惡標準，但一個人的言語是一種方式，一個人的心又是另外一種方式；它們是各別的事。我們必須用這世間的習俗與人互相溝通，但在內心裏，我們必得是空的。心超乎這些事物之上。我們必須帶著心這樣子去超越，這就是聖者的住世。我們必須目標全對著這個，並依著修行；別被疑惑給攫取了。（◎註：空的——空性或性空：一切皆不可得）

在我開始修行以前，我私自想：「佛教就在這兒，對大家都有益，但為什麼僅有一些人修行而其他人都不修行呢？或者如果他們修行，卻只是一小段時間，而後便放棄了；又或者那些不放棄的人仍然不精進用功修行。為何這樣呢？」於是我下定決心：「好吧：，我將盡此一生捨棄身心，徹底地遵循佛陀的教導；我將就在這一生，達到悟解：因為若不這樣，我會仍然陷在痛苦中。我將放下其他一切，決心努力；不管有多困難或多痛苦，我必須忍耐，我將不屈不撓。如果我不這樣做，我便只會繼續疑惑。」這樣子想著，我就認真地去修行；不管有多少的快樂、痛苦或困難須要忍耐，我都做。我將我整個的一生看成好像是一天一夜，我捨棄

它。「我將遵循佛陀的教導，我將遵循佛法去理解——這痴迷的的世間為何那麼的可憐啊！」我想明白——我想精通這教法，因此，我朝向佛法的修習。

我們僧侶究竟要放棄多少的世俗生活呢？如果我們永久地出家，那就意味了我們放棄全部；沒有什麼我們不放棄的。這世間人們所喜愛、享受的一切都丟掉：色、聲、香、味和觸；我們都完全拋棄。但是我們經驗它們，因此，佛法修行者必得以少為足及保持不執著。無論是言語方面，吃或什麼方面，我們必得易於滿足：單純地吃、單純地睡、單純地住，就像他們說的：「一位平常的人」，單純地生活的人。愈是修行，你將愈能在你的修行中得到滿足，你會看透自己的心！

佛法是自知 (paṇḍitaññā)，你必須替自己了解它；替自己了解——意指替自己修行。

你只能依靠老師百分之五十而已。甚至今天，我給你們的教導，即便它值得一聽，在它本身也是完全無用的。但，如果只是因為我這樣說，你便都相信它，你將不能正確地應用這教導；如果你完全地相信了我，那

麼，你就是傻瓜。去聆聽教導，了解它的利益，為自己將它放進修行，在你自己的內心裏，自己做；，這樣就有用多了；而後，你將替自己了知這佛法的滋味。

這就是為什麼佛陀沒有很詳細地談到修行成果的原因，因為那是無法用語言文字來傳達的東西；那就好像試著去對一位天生眼盲的人描繪不同的顏色，例如：「啊！那是非常白的。」或「那是金黃的。」你無法對他們傳達那些顏色。你可以試，但那不會有多大用處。

佛陀將它帶回到個人——為自己清楚地看！如果你為自己清楚地看，你將會在自己的內心裏擁有清明的證明。無論行、住、坐或臥，你將沒有疑惑。即使有人說：「你的修行不對，全都錯！」你也仍然不會動搖，因為你擁有你自己的證明。

一位佛法的修行者，無論他到哪裏必然就像這樣。別人無法告訴你，你必須替自己明了：正見 (sammādiṭṭhi)，必然就在那兒。對我們每一個人來說，修行必然就像這樣；在五或十次的兩期安居當中，能夠這樣子真正的修行應是稀有的了。我們的感官必得不斷地運作，知道滿足與

不滿足，注意到喜和惡；知道表相和超越。表面的及超越的必須同時地被領悟；善與惡必須被視作共存，一起生起。這就是佛法修習的成果。

因此，無論什麼對於你自己和別人是有用的，無論什麼修行有利於你自己和別人的，都稱作「遵循佛陀」。我經常談到這個。這應該被完成的事，人們卻似乎忽略了。例如：在寺院中的工作、修行的標準等等；我經常地談到它們，但人們卻似乎沒有將心放進去。有些人不了解，有些人懶惰而怕麻煩，有些人則是單純地散亂和混亂。但是，對於智慧的生起，那是一個因。如果我們去到沒有這些事情生起的地方，我們要看什麼呢？拿食物來說，如果食物沒有任何味道，它會好吃嗎？如果一個人耳聾，他會聽到什麼嗎？如果你不覺知任何事物，你會有什麼去思惟嗎？如果沒有問題，還會有什麼可解決的呢？就以這種方式思考修行吧！

有一次，我住往北部。那時我與許多比丘同住，他們全接近老年，卻都是新近出家，僅僅有過兩、三次雨期安居；這時我已有十次了。和那些老比丘同住，我決定盡些義務：一一收他們的鉢、洗他們的僧服、清倒他們的痰盂等等。我並不認為這是為了任何特別的個人而做，只不過是維持

我的修行罷了。如果別人不做這些職務，我會自己做。我將它看作是替自己得到功德的一個好機會；那使我感覺很好，並且給了我一種滿足感。

在布薩日^註我知道需要做的職務。我會去打掃布薩堂，並且準備洗濯^註和飲用的水^註對於這些工作，其他的人毫無所知，他們只是看著；我並沒有批評他們，因為他們不知道。我自己做這些工作，做完了之後，感到很愉快；在修行中，我有了鼓舞和許多的活力。（◎註：濯^註—洗）

在這寺院裏，任何時候我都能做一些事；無論是我自己的茅蓬或是別人的，若它是髒的，我就會打掃乾淨。我並不是替任何一位特別的人做，也不是為了給誰好印象而做，只不過是為了要保持一個好的修行罷了。清掃茅蓬或住處就只是像掃除你自己的垃圾^註一般！

而今，這是你們大家應該懷記在心的。你們不須要擔心和諧^註，它將自然而有。與法、與寧靜和鎮定同住一起，訓練你的心變成那樣，便不會有問題生起來了。如果有艱鉅的工作須要做，每個人都來幫忙，很快地工作就會完成；非常容易處理。那是最好的方法。

雖然我遇到過一些其他的類型、想法：但是我用它來當做一種成長的

機會。例如：住在一個大寺院，比丘和沙彌們之間在某一天一起洗袈裟。我會去煮波羅蜜木^註這時，會有一些比丘等待其他某個人去煮波羅蜜木，才來洗他們的袈裟，而後帶回他們的茅蓬^改晾起來^註再去小睡片刻。他們不須要起火，不須要善後：他們認為他們佔了便宜，他們是聰明的；這是最愚蠢的了。這些人只是在增長他們的愚痴——因為他們什麼事也不做，他們把所有的工作都留給別人。他們等到一切事都就緒了才來使用；對他們來說，那很容易。這，只是增加人的無明；那些行為對他們來說，一點用處都沒有。（◎註：波羅蜜木——此樹的木心煮了做成顏料，以染洗袈裟）

有些人就是這麼愚蠢地想。他們規避需要的職責而認為這樣是聰明的；事實上，卻是非常愚蠢的。如果我們有那種態度，我們不要持續下去。因此，**無論是說話、吃或做任何事，都要反省自己**。你可能想去住得舒服、吃得舒服、睡得舒服等等；但，你不能。我們來這裏到底是為了什麼？如果我們經常地反省這點，我們將會很謹慎，我們將不會忘記，我們將會不斷地警覺。像這樣的一直警覺，你將會在一切的威儀中往前努力。如果你不往前努力，事情便會變得大不相同：坐著，你坐得好像你是在城

裏；走著，你走得好像你是在城裏：你只是想去與在家人在城裏四處玩。

如果沒有在修行上努力，心將轉往那個方向。你不反對及抵抗你自己的心，你只是讓它隨著你的情緒漂浮；這就稱做追隨一個人的情緒。好像一個小孩，如果我們放縱他所有的欲求，他將會是一個好孩子嗎？如果父母放縱他們孩子的所有欲求，那樣好嗎？起初，即令他們放縱他一些，到了他會講話時，便會開始偶而打他屁股，因為他們害怕最後他會變笨。我們心靈的訓練必得就像這樣。你必須知道你自己及知道如何訓練你自己；如果你不知道如何訓練你自己的心，四處等待、期望有其他什麼人來為你訓練它，結果必定有麻煩。（◎註：晾——放於風裏吹乾或日中曬乾）

所以，別認為你無法在這個地方修行；修行是沒有界線的，無論行、住、坐、臥，你都可以修行。甚至是在寺院掃地或見到一道陽光時都可以領悟到佛法；但那時你必須擁有正念。為什麼呢？因為你可以在任何時候、在任何地方領悟到佛法；如果你熱忱地禪修的話。不要疏忽，要注意、警覺。當步行托鉢之時，會有各種的感覺生起，而那都是善法。當你回到寺院吃著你的食物時，有許多的善法供你去觀察。如果你不斷地努

力，所有這些事物都會是供作思考的對象；那會是智慧，見到佛法。這就稱作擇法（dhamma-vicaya），省思於法；這是開悟的因素之一。如果我們擁有憶持力，而後，我們便不會只是輕輕鬆鬆，也將會查究法。這些事物變成了領悟佛法的因素。

如果我們到達了這個階段，那麼，我們的修行將會知道，不管白天或是晚上，它都會不拘時辰的繼續下去；將不會有什麼去玷污了修行，若是有，我們會立即知道。讓擇法一直在我們的心裏，洞悉佛法。如果我們的修行已經入了流，心便會傾向於這樣。它不會隨著其他的事物分心：「我想我要去那邊旅行，或者也許是另外一個地方：，去到那個省份必定很有意思：。」那是世俗法，沒多久，修行便會完蛋。

因此，你自己要下定決心，那並不是只閉著眼睛坐著就能開展智慧的。眼、耳、鼻、舌、身、意經常地與我們同在，因而要經常地警覺；經常地研究吧！觀看樹木或動物都會是研究的時機。將之全部帶入心內，在你自己裏面清楚地看。假設有些感官在心裏衝擊，為你自己清楚地作證，別只是不理它。

舉一個簡單的比喻：燒磚頭。你曾見過燒磚的窯子嗎？人們在窯爐兩、三英尺前生火，而後所有的煙便被吸入。看著這個實例，你可以更清楚地了解修行。以正確的方式製造窯磚，你必須生火，好讓所有的煙都吸進去，一無所剩；所有的熱氣全跑進窯爐裏，而很快地工作就完成了。

我們佛法修行人應該以這種方式經驗事物。我們所有的感覺，將被吸進內裏轉化成正見；見到色、聽到聲、聞到香、嚐到味等等，將它們全都吸進內裏去轉換成正見。那些感覺就變成了使智慧生起的經驗。

◎註：諸法因緣生——「法」，這個字可用在不同的地方。或指佛的教法、聖義諦的經驗，此指「萬事萬物」。（第113頁第10行）

◎註：布薩日——每月農曆初一、十五，僧眾聚集誦戒並懺悔個人的過犯。
（第129頁第3行）

聖者的標準——不確定！

若我們擁有正念 我們便看到無常 我們將見到佛陀 超越輪回的痛

苦·

以前，我的一位學生，一位西方比丘，當他看到泰國比丘及沙彌還俗時會說：「噢！多羞恥啊！他們為什麼那樣做呀？為什麼會有這麼多的泰國比丘和沙彌還俗呢？」他很震驚。泰國比丘和沙彌的還俗使他感到悲傷，因為他才剛剛進來與佛教接觸。他受到激發，他有了決定；去當一個出家人是唯一要做的事，他想：他永遠也不會還俗，任何人還俗都是傻子。他看到泰國人在雨期安居開始之時，穿上僧服當上比丘、沙彌，而後在結束之時，卻又脫下僧服還俗：「啊！多悲哀呀！我為那些泰國比丘和沙彌感到難過。他們怎能做這種事呢？」然而，當時間過去，有些西方比丘開始還俗，於是，他也不再認為還俗是那麼的重要了。起先，剛開始修行之時，他非常興奮；他認為，成為一位比丘是一樁真正重要的事；他想，那會容易的。

當人們受到激發之時，一切看似那麼的正確與美好；那是沒有什麼可

以用來衡量這種感覺的，於是他們前去出家，為自己做了決定。然而他們並不真正知道修行是什麼；那些知道的人，會有一個完全堅固的基礎在他們的內心裏面——即使如此，他們並不需要去吹噓它。至於我自己，當我第一次出家時，實際上，並沒有做很多的修行，但卻信心十足；我不知道究竟是什麼原因，那或許是與生俱來的吧！比丘和沙彌們出家與我同在一起，到雨期結束時，卻全都還俗了。我私自想道：「咦！這些人是怎麼了？」然而，卻不敢對他們說什麼，因為我還不能確定自己的感覺，我太激動了。但在內心深處，我覺得他們都很愚蠢！「出家困難，還俗易。這些小子沒有很多的福德，他們認為世間法會比佛法來得有用。」我這樣子想，卻什麼也沒說，只是注意著自己的心。

我見到與我一同出家的比丘們一個接一個的還俗。有時，他們會盛裝回到寺院裏來炫耀；看到他們，我想他們是瘋了，他們卻自認為看起來時髦！當你們還俗時，你們必須這樣子做、那樣子做……；我私自會想，那種想法是錯的。我還是不說它，因為我自己仍然是一個未定數的人，我仍然不確定我的信心能維持多久。當我的朋友全都還俗時，我終止了一切有關

心，再沒有誰來讓我關心了。我拾起戒本波羅提木叉^註陷進去學習。沒有人留下來打擾我及浪費我的時間，因此，我全心投入修行裏。我仍然沒有說什麼，因為我覺得，去修行一輩子，也許七十、八十，甚至九十年，保持一種有持續性的精進，不得偷懶、鬆弛或失去信心，似乎是一件極端困難的事！（◎註：波羅提木叉——戒律）

會出家的人便會出家，會還俗的人便會還俗。我只是全然的注意看。不管他們留下或離開，我並不關心我自己。我看著朋友們離去，但在內心的感覺是：這些人並沒有清楚明見。那位西方比丘可能就是這樣子想的吧！他們看到了人們只是在一個兩期安居期間才當比丘，便變得煩惱了。不久，他到達了一個階段，我們稱作：「厭煩」，厭煩於聖潔的生活；他放下修行，終於還俗去了。

「你為什麼要還俗呢？以前，當你見到泰國比丘還俗時，你說：『噢！多羞恥啊！多傷心、多可悲呀！』而今，輪到你自己想要還俗，現在，你為什麼不會感到難過了呢？」他沒有回答，只是羞怯地露齒一笑。

談到心的訓練，如果你自己的內心裏還沒有開展出一個「見證人」

的話，那是不容易去找到一個好的標準的。大部份外在的事情我們可以依賴他人的反饋，有所標準和前例；但說到應用佛法當一個標準時：，我們有佛法了嗎？我們是否正確地思考了？而即使是正確，我們知道如何去放下正確了嗎？或者我們仍然執著於它？

你必須深思，直至到達你放下的一點；這是重要的事：，直到你到達無任何一物留下，即無善也無惡的一點上。你擺脫掉它，這意思是說：你拋棄每件事物。如果一切都沒了，便無餘物留下；如果仍有一些餘物存在，那麼，便還不是沒有。因此，關於心的這個訓練，有時我們可能會說那是容易的。說是容易，做卻困難，非常難；難在於它並不順從我們的慾望。有時它看來幾乎像是天使來幫我們的忙^註每件事物都是好的，無論我們想或說的什麼好像都是很好，而後，我們去執著那個好，很快地，我們做錯而一切便轉成了壞。這就是困難之所在了。我們並沒有一個標準藉以衡量事情。（◎註：像是天使——誘惑者或魔，以外表慈善之形象出現）

擁有極大信仰的人們，他們被賦予信心和信念，但卻缺乏了智慧；他們可能非常純熟於三摩地（定），但卻也許沒有很多的洞察力。他們只

見到每件事物的一面，而且完全照著走；他們沒有反省。這就是盲目的信仰！在佛教中，我們稱之為 *saddhā adhimokkha*——盲信。他們的確是有信仰，但卻沒有智慧產生。可是，那時他們並沒有看到這點，他們相信他們擁有智慧，於是，便沒有見到自己錯在哪裏。

因而，他們教導有關五力 (*Pañca*)：信、精進、念、定、慧。「信」——是信念，「精進」——是努力用功，「念」——是憶持，「定」——是心的專注，「慧」——是知曉一切。別說「慧」單純地只是知曉，「慧」是包含一切、圓滿的知曉。智者給了我們這五個步驟，使我們能看著它們；首先當作學習的一個目標，而後當作一個標準尺寸，對我們自己修行的真實狀態做比較。例如：「信」——信念：我們擁有信念，我們開展它了沒？「精進」：我們有否努力用功？我們的努力是對還是錯？我們必須思惟這一點。每個人都有某些層次的努力，但我們的努力包含智慧了嗎？

「念」也是相同。即令一隻貓也有了念；當牠看到一隻老鼠時，念就存在那兒了。貓的眼睛定定地凝視著老鼠，這就是一隻貓的正念。每個人都有念——動物有，懈怠者有，賢哲也有。「定」——心的專注：每個人也

都擁有這個。當一隻貓的心專注在抓取老鼠並吃牠時，便擁有了定；牠有專注的意念。貓的那個念是「念」的一種；「定」——專注意念在所做的事上，也有。「慧」——是知曉：一隻貓也擁有這個，但那並不是像人類一般寬廣的知曉，牠知道的就是是一隻動物所知道的，牠有足夠的知，去捕捉老鼠當食物。這五事被稱為力。這五力從正見 (sammādiṭṭhi) 中生起了嗎？信、精進、念、定、慧——有這些從正見中生起來嗎？什麼是正見呢？什麼是我們用來衡量正見的標準呢？我們必須清楚地了解。(◎註：力——即力用，能破惡成善)

正見——是對「所有這些事物都是不確定」的理解。因而，**佛陀及所有**的聖者並不緊握它們；他們握持，但不緊。他們不讓握持變成一種實體。這握持沒有導致「存在(有)」是因為它沒有被貪欲污染，沒有尋求去變成這個或那個，單純地便是修行本身。當你抓住一件特殊的事物時，有快樂存在嗎？或是不快樂？如果有快樂存在，你抓住那快樂嗎？如果有不快樂，你抓住那不快樂嗎？(◎註：正見——亦指空性的知見)

有些見解可以用來當做更準確地衡量我們修行的原則，諸如：了知這

樣的見——那一個人比其他的人好，或和其他的人相等，或比其他的人還笨——都是不正見。我們可能感覺這些事情，但我們也以智慧了知它們——了知它們單純地生起及終了。了解到：我們比別人好是不正確的；了解到：我們和別人相等是不正確的；了解到：我們在別人之下是不對的。所謂正見，是斬斷這所有一切者！因此，我們往哪裏去呢？如果我們認為我們比其他的人好，驕傲就會生起；它存在那兒，我們卻沒有見到。如果我們認為我們和其他人相等，我們便不能在適合的時機裏表現恭敬和謙遜。如果我們認為我們不如他人，我們便會沮喪；想道我們是低下的，生在一個壞的記號之下：等等。我們仍然執著於五蘊^支那單純地全都是「存在」和「生」。(◎註：五蘊——色受想行識，組成名色〔心身〕，稱作「我」)

這是用來衡量我們自己的一個標準。另外一種是：如果我們遇到一個愉快的經驗，我們便感到快樂；如果我們遇到一個不好的經驗，我們便感到不快樂。我們能夠看著我們喜愛的事物和我們不喜愛的事物兩者都擁有相同的價值嗎？按照這個標準，測量你自己吧！在我們每天的生活裏，在我們所遭遇的各種經驗中，如果我們聽到我們喜愛的什麼，我們的心情

會改變嗎？如果我們遭遇到一種不為我們喜愛的經驗，我們的心情會改變嗎？還是如如不動？就看著這兒！我們會有個計量。

只要知道你自己，這就是你的見證人。別依靠你的貪欲做決定。欲望能膨脹我們去認為我們是那個我們並不是的什麼。我們必得非常的慎重。有非常多的觀點和方向去深思；但正確的方式是不跟隨你的欲望，而是跟隨真理。我們應該知道好與壞兩者，並且在知道之後，放下它們。如果我們不放下，我們仍然會在那兒；我們仍然「存在」，我們仍然「有」。如果我們仍然「在」，那麼便會有一個「餘物」，「存在」和誕生必將來臨。

因此，佛陀說：不管他們會是如何的善或惡，只要去評斷你自己，別評斷他人。佛陀只是指出方法，說道：「真理就像這樣！」而今，我們的心像那樣了嗎？舉個例來說：假設有位比丘拿了另外一位比丘的某些東西，之後那位比丘指控他說：「你偷了我的東西！」「我沒有偷，我只是拿而已！」於是我們請第三位比丘來裁判。他應該怎麼來決定呢？他必得在集合的僧眾面前要這犯了錯的比丘露面。「是的！我拿了，但沒有

偷。」或者有關其他規條，諸如波羅夷或僧殘的罪^註。「是的！我做了，但不是故意的。」你如何能相信呢？太難捉摸了。如果你無法相信，你所能做的只是把責任留給這做的人，那是他的責任。

但是，你應該知道，我們無法隱藏在我們心中生起的事情；惡行也好，善行也好，你都無法將它們遮蓋起來。不論行為是善是惡，你不能經由不理睬，完全地撇開它們；因為這些事情會去揭露它們自己。它們隱蔽它們自己，它們揭露它們自己，它們自我存在；它們全都是自動的。事情就是這樣！

別試著去猜想或推測有關這些事情。只要仍有「無明 *avijjā*」存在，它們仍沒得完結。有位議長曾經問過我：「老師！阿那含^{阿羅漢}的心清淨了嗎^註」
「部份清淨！」

「噢！一位阿那含已經捨棄了感官慾望，為什麼他的心還沒有清淨？」
「他可能放下了感官慾望，但仍然有某些東西留存下來，對不對？仍然有無明。如果仍有什麼留下來，那麼便有什麼留下來；就好像比丘的鉢，有大型大鉢、中型中鉢、小型小鉢，而後有大型中鉢、中型中鉢、小型中

鉢，而後有大型小鉢、中型小鉢和小型小鉢；，不管多小，仍然有一個鉢在那兒，是嗎？事情是這樣的，：須陀洹^{ㄊㄨㄣˊ}、斯陀含、阿那含：他們都已經沒有了某些雜染煩惱，但卻只是相對於他們各自的階層。無論還有什麼留下來，那些聖者並沒有見到；如果他們能，他們應該都是阿羅漢了。他們仍然無法見到全部。所謂無明，是沒有看見。如果這阿那含的心是全然整頓好的，他便不會是一位阿那含了，他會是完全成就了的；但卻仍有什麼留了下來。」（◎註：須陀洹^{ㄊㄨㄣˊ}—預流◎斯陀含^{ㄊㄨㄣˊ}—一來果）

「他的心清淨了嗎？」「可以說是，但不是百分之百。」我能回答其什麼嗎？他說稍後他會前來問我進一步有關的問題。他可以查究它，標準就在那兒。**別大意，要警覺；**佛陀教誡我們要能警覺。關於心的訓練，你知道嗎？我也有過受誘惑的時刻。我過去常常被引誘去嘗試許多事情，但它們卻總似乎像是走往入迷失的路徑。那真的只是一種自大在一個人的心中，一種的自滿；見（*ditthi*）和慢（*mana*）在那兒！光去注意這兩件事就夠難的了。

有一次，有個人想到這裏出家；他帶著僧服來，決定出家以回向他死

去的母親。他來到寺院，放下僧服，甚至對比丘們沒有表示多少的敬意，立刻便在大廳前面開始行禪：來回，來回的走，好像他真的是要去展露他的本事一般。我想：「噢！也有像這樣子的人嗎？」這就稱作盲信。他必然下定了決心要在日落前開悟或什麼來的；他認為那會是容易的。他並沒有看其他的人，只是垂下頭來走，彷彿他的生命全靠它了。我就讓他繼續著，但卻想：「天哪！你認為那是容易或是什麼的嗎？」到後來，我不知道他究竟待了多久；但是我想他並沒有出家。

只要這心一想到某樣事物，我們就將它送發出去，每一次都送出去。我們不明白，那只不過是這顆心慣常的激增造作；它偽裝自己像是有智慧，可以耍嘴皮似地說出極細微的細節。這心裏的激增看似非常聰明，如果我們不知道，我們會誤解它是智慧；但一旦到了關鍵點，卻不真的是那麼一回事。到了痛苦生起時，所謂的智慧在哪裏？有什麼用呢？只不過是激增而已。

因此，與佛陀同住吧！跟以前我多次說過的一樣，在我們的修行中，我們必須轉向內心，找到佛陀。佛在哪裏呢？每天，佛陀仍然活著的；進

去且找到他吧！他在哪裏？在無常中，進去且在那兒找到他吧！前去禮敬他：無常，不確定！打一開始，你就可以停在那兒了。

如果這顆心試著去告訴你：「我現在是一位須陀洹了！」前去禮拜須陀洹吧！他會告訴你自己：「一切都是不確定的！」如果你遇到一位斯陀含，前去禮敬他吧！當他見著你時，他將會單純地說：「不是一樁確然之事！」如果有位阿那含⁵³，前去禮拜他，他將會告訴你單單一件事：「不確定！」甚或遇到了阿羅漢，前去禮拜他，他會更斷然的告訴你：「一切更不確定^註」你將會聽到聖者的話：「每件事物都是不確定的，別執著任何事物！」（◎註：不確定——無常）

不要只是像個傻瓜般看著佛陀。別執著事物，緊緊抓住它們不放。思惟事物是表面的作用，而後洞悉其內超越它，那是你必然要去做的；那兒必然是「表面」的，也必然是「超越」的。所以，我說：「去見佛陀！」佛陀在哪裏？佛陀是法。這世間所有的教導可以包含在這一箇教導中：無常！想想看吧，身為一位比丘，我尋求了四十多年，而這便是我所能找到的了。無常和耐心的忍，這就是如何去接近佛陀的教導了：無常：一切都

是不確定！

不管這顆心有多想確定，只要告訴它：「不確定！」無論這心何時想去把握某些東西當成一樁確然之事，只要說：「那不確定，那是短暫易變的！」就用這個塞進去。使用這佛法，一切都歸結於此，那並不只是一個短暫的現象。不論行、住、坐或臥，你都以那方式來看每一件事物；不管喜歡生起或厭惡生起，你都以這相同的方式看待。這便是逐漸靠近了佛、靠近了法。而今，我覺得，這是一個對修行更有價值的方法。從早期到現在，我所有的修行已經是這樣的了。我並沒有真正依賴經典，但也不輕忽它們；我不依賴老師，但也不完全「自個兒做」。我的修行都是「既不是這個，也不是那個」。

直接地說，那是一件「做完成」的事，那是，修行去完成，並且看著它完成；看著「外表上的」，還有「超越上的」。

我早已說過這個，但你們中有些人或許有興趣再聽一次：如果你持續不斷地修行，並且徹底地思考事情，你終將到達這一點：起先，你急著往前進，急著回來，急著停止；你繼續這樣的去修行，直至到達了像是前進

不是、回來不是、停止也不是的地步！那便是結束了，就是終了；別期待還會有什麼，就在這裏結束。漏盡者（阿羅漢）——完成者，他並沒有前進和回來，那就是完成了。思考這一點吧！在你的自心中清楚地明白它；就在那兒，你將發現，真的什麼也沒有！

對於你來說，不管這是舊或新，都有賴於你的智慧和辨識力；沒有智慧或辨識力的人將不能理解它。只要看一看樹木，像芒果樹或是波羅蜜樹：如果它們生長在一座樹叢中，一棵樹可能會先長得較大，而後其他的將會彎離，從較大的一棵那兒向外生長。為什麼會這樣呢？誰告訴它們那樣子做呢？這是自然！自然包含了好與壞，對與錯；它能傾向於對或向於錯。如果我們將任何一種的樹，完全地靠攏在一起種植，長得較慢的樹木將會從較大的樹木分開。這是怎麼發生的呢？誰那樣子決定的呢？這就是自然^註或佛法。（●這就是自然——即法性：自有其軌則、循環、因緣）

同樣地，愛欲（*tanha*）導致我們痛苦。現在，如果我們思惟它，它將領我們離開愛欲，我們將因而脫離愛欲。透過研究愛欲，我們將打擊它，使它逐漸地越來越輕，直到完全消失。和樹木一樣：有任何人命令它

們用它們的方式去成長嗎？它們不能說話或到處移動，但它們知道如何轉離障礙物去生長；無論在哪裏，一再受到限制而生長困難，它們便會彎向外面。

這裏就是佛法，我們不須要去看很多。機敏的人會看到佛法就在這裏面。樹木什麼也不知道，只是依著自然；它們依照自然法則，卻足以知道從危險中轉離去生長，去傾向一個適合的地方。

省思到人們也像這樣；因為想要超越痛苦，我們出家人進入無家的生活。到底是什麼使我們遭受痛苦呢？如果我們追隨這內在的足跡，我們會發現出來。那些我們喜歡和那些我們不喜歡的，都是痛苦；如果它們都是痛苦；那麼便別太靠近它們。你想和因緣條件談戀愛嗎？或是恨它們？：它們都是不確定的。當我們傾向佛陀時，所有這些都會結束；別忘記這點，並且有耐心的忍，只要這兩點便夠了。如果你有這種的理解，是非常好的。

事實上，在我個人的修行當中，並沒有一位老師給我的教導有像你們從我這裏得到的那麼多。我沒有很多老師；我在一個普通的鄉村寺院出

家，並在鄉村寺院住了好幾年。在我心裏，我懷有欲望修行；我想要精通，我想去訓練。在那些寺院裏並沒有任何人給予任何的教導，只有對修行升起的激勵，我行腳並到處看看；我用我的耳朵聽，我用我的眼睛看。無論我聽到人們說什麼，我會告訴自己：「不一定！」無論我看到什麼，我告訴自己：「不一定！」甚至當我聞到氣味時，我會告訴自己：「不一定！」或者，當舌頭嚐到甜的、酸的、鹹的、愉悅或不愉悅的滋味時，或在身體上覺知到舒服或痛苦的生起時，我都會告訴自己：「這不是一樁確然之事！」也因此，我與法同住。實際上，一切都是不確定的，但我們的欲望卻希望事物是確實的。我們怎麼辦呢？我們必須忍耐；最重要的是耐心 (kṃanti)，有耐心的忍。別拋棄佛陀，別丟棄那個我所謂的「不確定」！

有時，我會去看有著古代寺院建築的老宗教場所——由建築師們設計，手工匠所建造的；有些地方它們會破裂。我的朋友中的一位可能會評論道：「多麼可惜啊！不是嗎？破裂了！」我會回答：「如果不是這樣的話，那麼便沒有像佛陀這回事，也沒有法了。會這樣子破裂，因為山完

全遵照了佛陀的教導。實際上，在內心深處我也悲哀地看到那些建築物破裂，但我卻除我的感傷，試著去說一些能夠對我的朋友、對我自己有用的話。即使我也感受到那是一件可惜之事，我仍然傾向於佛法。

「如果不是那樣破裂，便沒有任何佛陀了！」為了我朋友的好處，我說的確很嚴重……，也或許他們沒有聽進去，但我卻在聽。這是一個非常非常有用的思考事物的方式。例如：有人會衝進來說道：「老師！你知道剛才某個人說到你如此這般嗎？」或「他說你如何如何……」也許你便開始發怒了。只要一聽到批評的話，你便開始準備攤牌！這就是情緒的升起。我們必須知道，這些情緒一步步地來了。當我們一聽到諸如此類的話時，我們便可能開始準備去報復了；但在洞察事情的真相中，我們會發現那……，不！他們說的完全是另外一回事。

這是另一個「不確定」的例子。因此，我們為什麼要匆促地相信這些事情呢？為什麼我們應該那麼相信別人所說的呢？無論我們聽到什麼我們應該注意、有耐心、小心地調查這事情……，保持沉穩。那並不是無論什麼突然進入我們腦中，我們便完全記下來當作某種真理。任何忽視「不確

定」的言語都不是賢者的言語；請記住這點！至於我們自己，只要我們一放棄「不確定」，我們便不再是智者，我們不再是修行。無論我們看或聽到什麼快樂或傷心的，只要說：「這是不確定的！」重重地對自己說，以這來完全壓制它們。別將那些事情增長成主要的問題，只要將它們壓服在這一點上；這點是很重要的。這是煩惱雜染死亡所在之點，修行者不應該放棄它。（◎註：識—分別）

假若你不理會這一點，你便只能期待痛苦、期待錯誤了。如果你不為自己的修行設下這樣一種基礎，你會走錯；，但不久，你將會恢復到正確，因為這個原則是非常好的一個原則。事實上，真實的佛法，今天我已經說過的重點，並不是那麼的神祕。無論你所經驗的什麼，都是單純地色、單純地受、單純的想、單純地行以及單純地識◎就只有這些基礎的性質。在它們裏面還會有任何的「確定」存在那兒嗎？

如果我們那樣去做了解各種事物的真實自然，欲望、迷惑和執著執著便會消失。它們為什麼會消失呢？因為我們了解，我們知道；我們從無知改變到理解。理解是由無知產生，知道是從不知道來，清淨是從雜染產生的◎

就是這樣。(◎註：清淨是從雜染生——淨從穢生)

別拋棄無常 (aniccānī)，**佛陀**——這就是為什麼說**佛陀**仍然活著的意思。若說**佛陀**已去世，進入了涅槃◎並不一定正確；依更深遠之意，**佛陀**仍然是活著的。這非常像我們如何去定義「比丘」這個字，若我們定義它是「乞者」◎，這意思是非常粗略的。我們可以以這個方式下定義，但應用這種定義太多也不怎麼好——我們不知何時去停止乞求！若我們要以一種更深遠的方式去定義這個字，我們會說：「比丘——見到輪回之危險的人！」(◎註：涅槃——不生不滅、解脫◎比丘——乞士、破惡、怖魔)

這意義不是更深遠嗎？它並沒有像先前的定義一般在相同的方向上走，它延伸得深多了。佛法的修行就像這樣。若你沒有完全了解佛法，它似乎是一種方式；但當你完全了解它時，它又變成了其他什麼；它變得極為珍貴，它變成了一個寧靜的泉源。當我們擁有正念時，我們靠近了佛法。如果我們擁有正念，我們便會看到無常，一切事物的無常；我們將見到**佛陀**，並且超越輪回的痛苦。若非現在，那麼便在未來的近日內！

若我們拋卻這聖者的特質，**佛陀**或佛法，我們的修行將會變得無益而

徒勞。不管我們正在工作著或坐著或只是躺著，我們必須繼續地保持我們的修行。當眼見色、耳聽聲、鼻嗅香、舌嚐味或身覺觸：，在一切的情事中，別拋棄了佛陀，別離開佛陀而迷了路。

這就是做為一位親近佛陀的人，經常尊崇佛陀的人。為了尊崇佛陀我們有儀式，諸如在早上吟唱 *Araham sammā sambuddho bhagavā*…。這是尊崇佛陀的一種方式，但像我這裏描述的，在如此一種深遠的方式中那並不是尊崇佛陀；這和「比丘」那個字是一樣的。如果我們定義它是「乞者」，那麼他們繼續乞求：，因為它就那樣子定義。以最好的方式定義它，我們應該說「比丘——見到輪回之危險的人。」

現在，尊崇佛陀也是一樣。單單透過早、晚吟誦巴利語句當成一種儀式是可以比擬定義「比丘」這個字為「乞者」的。如果我們傾向無常、苦、無我，無論何時，眼見色、耳聽聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、意知法，在一切時中，這都是可以比擬定義「比丘」這個字眼成「見到輪回之危險的人」的；那是深遠多了，能斷除非常多的事物。如果我們了解這個教導，我們將會在智慧和理解中成長。

這個被稱作道、道跡 (paṭipadaṭṭhā)。在修行中開展這個心態，你會處在正道上。若以這種方式思考和反省，即使離老師很遠，你將仍是靠近他的。若你在身體上住得很靠近老師，但心卻還沒與他相交，你將花上你的時間在找尋他的錯誤或是諂媚他。如果他做的某些事適合你，你說他是好的；而如果他做的某些事是你不喜歡的，你便說他是不好的——那就是你的修行所趨了。經由浪費你的時間注意其他某人，你是不會成就任何事情的。然而若你了解這個教導，你可以現在就變成一位聖者！

那就是為什麼今年我將自己與新舊弟子都隔開，沒有給予許多的教導：如此，你們可以完全盡其所能的為自己查究事情。對於較新的比丘們，我早已定下課程和寺院的規則，如：「別說太多話」。不要違犯現存的標準——能到達了解、道果、涅槃的正道；任何人違犯這些標準，便不是一位真正的修行者，不是一位以純潔意圖去修行的人。像這樣的一個人能希望看到什麼呢？即使每天睡在我的附近，他也見不到我；如果他沒有修行，即使睡在佛陀附近，他也是見不到佛陀的。

因此，了知佛法或見到佛法——端賴修行；擁有信心，淨化你自己的

心。如果這寺院裏的所有僧眾都將覺醒放進他們各自的心中，我們便不必
要譴責或稱讚任何人了；我們不須要懷疑或偏愛任何人。假使憤怒或憎惡¹²
生起，只要將它們留置在心，但得清楚地明見它們！

繼續看著這些事情。只要仍有什麼存在，那意味著我們仍必須在那兒
探求及下功夫。有些人說：「我無法辦到，我無法做！」若我們開始這樣
子說著事情，那這裏將只會有一束朽木；因為沒有人猛擊他們自己的雜染
煩惱。（◎註：今年—佛曆二五二二年，或西元一九七九年）

你必須嘗試，如果你還不能做到，便得更深入去探求。掘取這種雜染
煩惱，根除它們；即使它們似乎困難且牢固，挖出它們。佛法並不是透過
依循你的欲望便會達到的；你的心也許是一回事，真理卻是另一回事。你
必須看著前面，並且也要保持注意後面。那便是我說的：「一切都是不確
定的，一切無常變化！」

這個「不確定」的真理，這個短而單純的真理，同時也那麼深遠且完
美；人們卻傾向於無知。他們傾向於不同地看待事物。別執著良善，別執
著邪惡；這些都是世間的性質。我們修行以超越世間，從而將這些事情帶

往終點。佛陀教導去放下它們，去捨棄它們，因為它們只會引起痛苦。

◎註：波羅提木叉——戒律。僧團法規的精髓部份。初一及十五，每兩週一次，僧團五眾皆念誦戒律。

◎註：波羅夷——意譯斷頭，乃是戒律中犯最重之罪，犯者如斷頭，永擯棄於僧團之列。（第142頁第1行）

◎註：僧殘——次於波羅夷之重罪，犯者如被他人所殘，只存咽喉，猶有殘命，得賴僧眾為其行懺悔之法以除其罪。（第142頁第1行）

◎註：阿那含——不還果，即四果中之第三果，已斷盡欲界九品修惑中之後三品而不再返至欲界受生。（第142頁第10行）

超越

看吧！這「自我」只是一個表象 你必須剝除表象 以了解這東西的核心
那就是超越。

當一群五位苦行者捨棄佛陀時^註 佛陀視這為一時好運；因為他將能無所妨礙地繼續他的修行。有這五位苦行者與他同住，事情並沒有那麼平靜；他有責任。而今五位苦行者已然放棄了他；因為他們認為他已放鬆修行，恢復了放縱。從前，他熱衷於苦修、自我苦行；有關吃、睡等等，他都嚴格地折磨自己。然而到達了一個點上，實在地去洞悉，他了解到這樣的修行並不足以成事；那單純地是「見」的問題，因驕傲和執著而修行，他誤解了世間的價值並且也誤解了他自己對於真理的看法。例如：若有人存著獲取讚美的意圖，決心投身於苦行的修行裏——這種的修行完全是「由世間所激發」，為了諂媚和名聲而做的修行；帶著這種的意圖修行稱作「誤認世俗法是真理」。

以另一種方式修行是「誤解個人已見為真理」；在你自己的修行中，你只相信你自己。不管他人說什麼，你都執著於自己的喜好；你不去小心

地思考修行。這就稱作「誤認自身是真理」。

不論你是拿世間或是你自己當作真理，都只是盲目的執著。^{執著}佛陀了解到這一點，也了解到那並沒有「遵循佛法」，沒有為真理而修行；按照這樣，他的修行已經無效，他還是沒有放棄掉雜染煩惱。而後，他回過頭來重新考慮。從一開始就放進修行裏的一切努力，到現在為止有什麼結果。什麼是所有修行的結果？深入去看，他了解到它並不是對的。它充滿了自負，也充滿了世俗；那沒有佛法，沒有洞悉無我，沒有空或放下。或許已有了一種的放下，但卻是仍然沒有放下的一種。

小心地觀察這狀況，佛陀知道即使他去對五位苦行著解釋這些事情，他們也不可能了解；那不是易於對他們傳達的什麼，因為那些苦行者仍然堅定地固守在修行和看待事物的老法子中。佛陀了解，你可能那樣子修行，直到死亡來臨，甚或饑餓而死，也達不到什麼；因為這樣的修行是從世俗價值和自傲中激發而來的。深深地考慮，他了解到正確的修行——正行（sammappātipāda）：心是心，身體是身體。身體不是欲望或雜染，縱使你去破壞身體，你卻破壞不到雜染；那並不是它們的來處。甚至絕食、不

睡覺一直到成了乾枯瘦骨的人，也無法耗盡這雜染煩惱。但是自我苦行的教導——相信雜染煩惱能以那種方式被消除，根深蒂固地植入了五位苦行者的心。（◎註：五位苦行者——他們認為嚴酷的苦行，方能成就）

佛陀於開始去吃較多的食物，正常的吃，以更自然的方式修行。當五位苦行者看到了佛陀修行的改變，他們認為他已然放棄，並且回歸到了感官的享樂。就在別人見到那個人的見解已經向下滑落，恢復到舒適的同時，一個人的理解變換到了一個更高的境界，超越了外觀。因為佛陀先前已經那樣的教導和修行，自我苦行深深地染進五位苦行者內心。而今，他了解其中的缺失；藉由清楚地見到其中的缺失，他能夠放下了。

當五位苦行者見到佛陀這樣子做時，他們離開了他；覺得他是錯誤地修行，因而，不再追隨他。就好像鳥兒放棄了一棵不能提供足夠蔽蔭的樹，或是魚兒離開太小、太髒或不清涼的水池般，五位苦行者就這樣地棄絕了佛陀。於是，現在佛陀專注於思惟佛法。他吃得更舒適些，也住得更自然些；他讓心就單純地是心，身體單純地就是身體。他不過度地勉強他的修行，僅夠去放鬆貪、瞋、痴的緊執。先前，他曾行走於兩個極端：

樂行 kāmasukhaḥ i kānyogo — 如果快樂或愛生起，他會被激起而執著它們；他會認同它們而不能放下。如果他碰到愉悅，他會執著於那；如果他遇到痛苦，他會執著於那。這兩種極端他稱做樂行和苦行。

佛陀曾經困陷在諸行（因緣條件）中，他清楚地見到這兩種方式都不是沙門的方式。執著快樂、執著痛苦：沙門不是這樣子的。去執著那些事並不是法子；執著那些事，他陷在自我見和世俗見中。如果他在這兩種方式中輾轉的話，他將永遠成不了一位清楚地知曉世間的人，他會繼續地從一端跑到另一端。而今，佛陀專注他的注意力在心本體上，並且留意自己在訓練心上面。

所有自然的過程，都依據它們因緣條件的支撐；它們本身沒有任何的問題。例如：在身體上的疾病：身體感受到痛、病、發燒和發冷等，這些都是自然地發生。事實上，人們對於他們的身體擔憂太多；由於錯誤知見（邪見）的關係，他們擔心及執著他們的身體太多，他們無法放下。

看看這兒的廳堂吧！我們建造廳堂，並且說它是我們的，但是蜥蜴前來住在這兒，老鼠、壁虎前來住在這兒，而我們總是驅趕牠們；因為我

們認為這廳堂屬於我們，不是老鼠、蜥蜴的。這和疾病在身體是相同的。我們拿這個身體當成我們的家，當成有東西是真正屬於我們的。如果我們有了頭痛或胃病，我們便煩惱；我們不想要痛楚和苦痛。這腿是「我們的腿」，我們不希望它們受傷；這手臂是「我們的手臂」，我們不希望它們受傷；這頭我們視作「我們的頭」，我們不願它有什麼差錯。無論如何，我們去治療所有的病痛和疾病。

這就是我們迷失真理且愚蠢之所在。我們僅祇是這具身體的訪客，就如在這裏的這個廳堂一樣，它並不真的是我們的；我們只不過是暫時的房客，好像老鼠、蜥蜴和壁虎；；然而我們卻不了解這點。這身體也是一樣。事實上，佛陀教導，並沒有持續的自我存在這個身體內，但我們卻去執著它，將之當成我們自己，當成真正有「我們」和「他們」的存在。當身體改變時，我們不願它是那樣子；不管我們被告知了多少，我們還是不明白。假使我率直地說它，你甚至會弄得更蠢。我說：「這不是你自己！」你甚至會更迷失方向，你甚至會更迷惑，而你的修行只是增強了自己。

就這樣，大部份的人並沒有真正地了解自我。了解到自我的人，就是了解到「這既不是自我也不屬於自我」的人；他依據自然了解自我本來的樣子。經由執著的力量了解自我，不是真正的了解；黏著——妨害了整個事情，那不容易領悟這身體本來的樣子，因為取著（upādāna）完全地黏住了它。（◎註：諸行——因緣條件的現象）

因此，那就是說：我們必須研究調查，以智慧清楚地了解；這意思是，依照它們的真實性去研究「諸行」saṅkharā^{◎註}應用智慧，去明白「諸行」的真實性就是智慧；如果你不明白「行」的真實性，你會和它們不睦而總是抗拒它們。現在，去放下「行」會比較好呢？或是試著去阻擾、對抗它們？然而我們卻祈求它們應允我們的願望；我們找尋所有各類的辦法去組織它們或和它們「打個商量」。若這身體生病而在痛苦中，我們不希望它會這樣，於是，我們尋求各類的經典去唱誦，諸如：轉法輪經、無我相經等；我們不願身體在痛苦中，我們想去保護它、去控制它。這些經典變成了神祕儀式的某些表現形式，使我們甚而更與執著糾纏在一起；這是因為他們誦唱它們以期避免疾病、延長壽命等等。其實，佛陀給予我們

這些教導，是為了去清楚地理解，結果我們卻唱誦它們增加我們的無明。Rūpam aniccāṃ / vedanā aniccā / saññā aniccā / sankhārā aniccā / viññanam aniccāṃ (色無常、受無常、想無常、行無常、識無常)，我們不是為了增長我們的無明誦唱這些字眼的；它們是憶持來幫助我們了解這身體的真相，以使我们能放下它並棄捨我們的渴望。

這就稱作去唱誦以減少情事。然而我們卻去唱誦以期延長它們，或者若是我們感到它們太長，便試著唱誦以縮短它們，迫使自然去符合我們的願望；那全都是無明。所有坐在廳堂那兒的每一個都是愚痴的；唱誦的人愚痴，聽的人愚痴，他們全都愚痴！他們所能想到的只是：「我們如何能避免痛苦？」他們可曾去哪裏修行了呢？每逢疾病生起，那些人知道這並沒有什麼奇怪；誕生在這個世間會伴隨著經驗到疾病。無論如何，即使是佛陀和聖者們，也會在自然的過程中招致疾病，在事件的過程中以藥物治療它。對於他們，那僅僅是治療四大的一回事罷了，他們並沒有盲目地執著身體或是緊抓住神祕的宗教儀式等等；他們以「正見」醫治疾病，他們不以愚痴來治。「如果它痊癒了，那就痊癒；如果沒有，那就沒

有！」——他們就是那樣地看待事物。

據說：今日的佛教在泰國是繁榮興盛的，然而在我看來，卻像是沒落得不能再沒落了。講堂裏充滿了傾聽的耳朵，但它們卻錯誤地傾聽；甚至團體中的年長者也像這樣。因此，每個人都只是相互引進更多的愚痴裏。了解這點的人會明白，正確的修行幾乎是和大部份人所要去的地方相反；這兩邊的人幾乎很難相互了解。那些人如何去超越痛苦呢？他們要為領悟真理而唱誦，但卻反過來應用它們增長愚痴；他們轉離正確的道路。一個向東，另一個往西——他們如何去碰在一起呢？他們甚至沒有互接近呢！

如果你洞察到這點，你將了解那就是這樣。大部份的人都迷路了；但你如何能告訴他們呢？每件事都變成了儀式、宗教儀式，以及神祕的典禮。他們唱誦，但以愚痴唱誦，不以智慧唱誦；他們研究，但以愚痴研究，不以智慧研究；他們了解，但卻愚痴地了解，不以智慧了解。因此，結果他們與愚痴同行，與愚痴同住，與愚痴同知曉。事情就是這樣。而教導：，近日裏他們所做的便是教人們成為愚人。據他們說：他們是教導人們變得聰明，給他們知識；但當你依真理來看時，你見到他們真的是教導

人們去走錯路和抓取虛幻迷誑的景象呢！

真正的教導基礎是為了去了解我（atma）——自我，是空的，沒有固定的本體；那是實質存在的空。但是人們前去研究佛法以增長他們的見解；因此，他們不願去經驗痛苦或困難；他們希望每一件事物都是溫暖而舒適的。他們或許想要超越痛苦，但如果仍有一個「自我」存在，他們如何能做到呢？

好好想一想吧！假設我們擁有一個非常昂貴的東西，從事物變成我們的所有物那一刻起，我們的心便改變了：「現在，我能將它保存在哪裏呢？如果我離開那裏，可能會有人來偷。」我們憂慮難安，便努力去尋求一個地方保存它。而這心是什麼時候改變的呢？就在我們得到那件東西的那一刻間改變的——痛苦也隨之而起。不管我們離開那件東西到了哪兒，我們都無法輕鬆；我們是與煩惱一起離去的。無論是行或坐、臥，我們都迷失在憂慮裏。

這就是痛苦！而它是從什麼時候生起的呢？當我們一意會到我們已經得到某樣東西時，它就生起了；那便是痛苦存在的所在！在我們擁有那樣

東西之前是沒有痛苦的；它還沒有生起來，因為還沒有一件事物讓它去執著。

我，自我，也是相同。如果我們以「我們自己」的觀點來看，那麼環繞著我們的每樁事物都變成了「我的」；迷惑隨之而來。為什麼會這樣呢？那全都是因為有了一個「自我」的緣故，我們無法脫卻「表面」以見到「超越」。看吧！這「自我」只是一個表相，你必須剝除表相以了解這東西的核心，那就是越越！提昇表面而去找到超越。

你可以將它比喻為還沒打過殼的米。未打過殼的米能吃嗎？當然能，但首先你必須打殼；去掉掉外殼，你會找到裏面的米粒。現在，如果你不打掉外殼我們便找不到米粒。好像一隻狗睡在未打殼過的米穀堆上，牠的肚子「咕嚕、咕嚕」作響，然而牠所能做的只是躺在那兒，想著：「我可以到哪裏找到吃的？」當饑餓時，牠跳下這米穀堆跑去尋找殘飯吃。縱使牠就睡在糧食堆頂端，卻對它毫無所知。為什麼呢？牠無法見到米！狗兒不能吃未打過殼的米；食物在那兒，但狗卻無法吃它。

我們或許有訓練，但如果沒有依著修行，我們仍然沒有真正了解；就

好像這睡在米穀堆上不注意的狗一樣。牠睡在糧食堆上，但卻毫無所知，當牠餓起來時，牠跳下去到處奔竄尋找食物。那是羞恥的，不是嗎？現在這也相同；有米穀在，但是什麼隱藏住了它呢？是外殼藏住了米，致使狗兒無法吃它。有超越在，是什麼藏住了它呢？是表面隱藏了超越，使人們光是「坐在米堆的頂端，不能夠吃它」，不能夠修行，不能夠見到超越；也因而只是一次又一次的執著在表中。如果你執著在表中，痛苦必將來到，你將被存在、生、老、病、死所圍困！

因此，並沒有其他什麼障礙到人們，他們就在這裏被障礙到！研究佛法卻沒有洞察到其中真實意義的人們，就好像在未打穀過的米穀堆上的狗兒一般，並不知道米；牠可能快餓死了還找不到什麼來吃。一隻狗無法吃未打穀過的米，牠甚至不知道食物在哪裏。一長段時間沒有食物，牠甚而可能死亡；死在那米堆的頂端！人們就像這樣；如果我們不修行，不論我們研究了多大的佛陀的法，我們都不會見到它。倘若我們沒見到它，那麼我們便不會明白它。

別認為經由很多的學習和很多的理解你會明白佛法，那就好像說：你

已經看到了你看的每一件事物，只因為你看了眼睛；你聽到了你聽到的每一件事物，只因為你有了耳朵。或許你是看到了，但你並沒有看得完全；你祇以「外在的眼」看，沒有以「內在的眼」看；你以「外在的耳」聽，沒有以「內在的耳」聽。如果你讓「表面」上昇而顯露出「超越」，你將會得到真理且清楚地明見；你將會根絕「表面」，也根絕執著^{執著}。

然而這就好像某些種類的甜水果：縱然水果是甜的，在知道味道如何之前，我們必須依賴與那些水果的接觸和經驗。現在，即使沒有人品嚐，那些水果也都是甜的，只不過沒有人知道罷了。佛陀的法也像這樣，縱使它是真理，對於那些沒有真正了解它的人來說，它不是真的；不管它有多卓越或優秀，對他們來說都是毫無價值的。

因此，人們為什麼緊隨痛苦不放呢？在這世間有誰願讓自己受苦呢？當然無有一人！沒有人願意痛苦；然而人們卻不斷地製造苦因，就好像他們到處流浪尋找痛苦一般。在內心裏，人們尋求快樂，他們並不要痛苦；但我們的這顆心卻又為何製造這麼多的痛苦呢？只要看到這些就夠了。我們不喜歡痛苦，卻為何替自己製造痛苦？這很容易明白：，那必

然是因為我們不明白痛苦！我們不知道痛苦，不知道苦果，不知道苦的止息，不知道導致苦息的方法。那就是為什麼人們那樣子去做了；當他們繼續那樣子去做時，又怎能不受苦呢？

這些人有邪見 (micchādiṭṭhi)，卻不知那是邪見。無論我們說的、相信的或做了什麼，會導致痛苦的，全都是邪見；若它不是邪見，它便不會導致痛苦。我們完全不執著痛苦，也不執著快樂乃至任何的狀況。我們就任由事物是它們自然的樣子，好像一條流著的溪水，我們不須要控制它，就只是讓它循著自身自然的行程流動。

法的流動就像這樣，但無明之心的流動卻以邪見的形態試著妨礙佛法。它這裏、那裏到處去，看到邪見在那邊，在別人的身上。事實上，是我們自己有邪見，也就是說：由於邪見的關係而有痛苦存在——這個人們不了解；這是值得洞察的。無論何時我們有了邪見，我們就會經驗到痛苦；如果我們不在眼前經驗它。也會在不久後領會到它。

人們就在這裏迷失。是什麼障礙了他們呢？「外表」障礙了「超越」，阻礙人們清楚地看見到事物。人們研究，他們學習，他們修行，但人們

卻以愚痴修行，就好像一個失去了他的方位；他往西方走，卻認為他正走向東方；或是往北方走，卻想著他正向南方。人們已經迷路很遠了啊！這種修行真的只是修行的渣滓^{shāi zǐ}；事實上，那是災害呀！災害是因為他們轉過來且走上相反的方向，他們從真實佛法修行的目標掉落。

這事情的狀況導致痛苦，但人們認為做這個，記憶那個，研究某個什麼會是痛苦停止的原因；就好像一個想要很多東西的人，他盡可能地努力積聚，想著如果他聚集得夠多，他的痛苦便會減少。人們就是這樣想的，但他們的想法已是迷失了真實路徑的，就好像一個朝北方走，另一個朝南方走，卻還相信他們走著相同的路。

就因為他們那樣子想，大部份的人仍然執著在大多數的痛苦中，仍然流浪在輪回中。如果生病或痛楚生起，他們所想做的是想知道他們如何免除它；他們希望它儘可能快地停止，無論如何他們要去治癒它。他們並沒有考慮到這是「行」的自然過程；沒有人這樣子想。身體變異，人們無法忍受，他們不能接受，他們無論如何都要擺脫它。然而，最後他們還是贏不了，他們無法勝過事實；全都失敗了。這是人們不願去看到的事，他們

繼續地增強他們的錯誤觀念。

修行以領悟佛法是非常好的事。佛陀為何開展一切的德行^註那是為了能夠領悟這些，使他人見到佛法、知道佛法、修習佛法並完成佛法——致使他們能夠放下而無所負擔。

「別執著事物！」或用另一種方式：「握持，但別太緊！」這樣也是對的。如果我們見到某件事物，我們將它拿起：「噢！是這個！」：而後便將它放下。我們見到其他某事，將它拿起：我們握持，但不緊。握持它正好夠長的時間去思考它、明白它，而後放下它。如果你握著不放下，帶著不放下這個擔子，那麼，你就會變重啦。若你拿起某件事物並帶著它好一會兒，那麼當它變重時，你應該將它放下，拋它下；別使自己痛苦了。

我們應該知道這是苦因。如果我們知道苦因，痛苦便不會生起。不管快樂或痛苦生起，必然是有^苦自我的存在。必然是「我」和「我的」，必然是這個外表上的。如果所有這些事物一生起，必立刻便去超越，它除了外表；它除去了那些事物的欣喜、厭惡和執著^{執著}，就好像當我們失去有價值的東西：當我們又找回了它時，我們的憂慮消失無蹤。甚至在我們見

到那個東西之前，憂慮可能就解除了。起先，我們認為它遺失了，為之受苦；但是有一天，我們突然想起：「啊！對了！我放在那裏，現在想起來了！」只要我們一想起這，只要我們一了解到真相，縱然眼前還沒呈現那件東西，我們感受到快樂。這就稱作「見到內裏」，以心眼看，而不是以外在眼睛看！如果我們以心眼看，那麼即使我們還沒看到那個東西，我們早已解放了。

同樣地，當我們開展佛法修習，並得到了法、見到了法，那麼，無論何時遇到問題，我們立刻便解決這個問題——斯時斯地；它完全地消失、放下、釋放。現在，佛陀希望我們結交佛法，但人們卻僅僅結交語言文字、書和經典；這是結交那個「有關法的」，而不是結交由我們偉大的老師所教導的法。人們如何能說他們修行得很好而且正確呢？他們有一長段的路去走呢！

佛陀以世間解 (Loka vidū) 著稱——已經清楚地領悟了這世間。當下，我們能夠好好了解世間，但卻不是清楚地了解；我們愈是了解，這世間變得愈是黑暗；因為我們的了解是含糊的，那不是清明的了解，那是有缺失

的。這稱作「由『黑暗』而來的知」，缺乏光亮。人們只是執著在這裏，但那不是無關重要的事情，那是重要的。大多數的人都想要良善和快樂，然而他們獨獨不知道導致良善和快樂的原因是什麼。無論它可能如何，若我們還沒有見到它的傷害，我們不會放棄它。如果我們沒有真正見到它的傷害，不管它可能多壞，我們仍然無法捨棄它。不過，若是我們真正見到了某些事物的害處，超越了疑惑，那麼，我們就能放下；只要我們一見到事物的害處和放下的好處，立刻便會有了改變。

我們為什麼仍然無法達成，仍然無法放下呢？那是因為我們仍然無法清楚地見到害處；我們的了解是有過錯的，那是愚昧；那就是我們不能放下的原因。如果我們像佛陀或阿羅漢弟子們一般清楚地明了，我們必然會放下，我們的問題會毫無困難地完全解決掉。

當你的雙耳聽到聲音時，那麼，就讓它們做它們的工作吧；當你的雙眼見到形像時，那麼，也讓它們那樣做吧！當你的鼻子聞香時，讓它做它的工作；當你的身體經驗覺受時，那麼，讓它行使它的自然功能吧！若我們只是讓我們的感官去行使它們的自然功能。問題會在哪裏生起呢？不會

有問題！同樣的道理，所有那些屬於外表上的事物，就讓它們自是外表上的吧！並且知道什麼是超越。單純地做為「覺知者」，不執著（執著）而了知，了知且讓事物就它們自然的樣子；一切事物就如它們的本然。

我們所有的財產，有任何人真的擁有它們嗎？我們的父親擁有它們嗎？或是我們的母親？或是我們的親戚？沒有任何人真的得到任何東西；那就是為什麼佛陀說：讓所有那些事物是它們，放下它們吧！清楚地了解它們。了解而後透過握持，但不是緊的握持；以那有益的方式去應用事物，而不是以有害的方式——經由對它們的握持直到痛苦生起。

要了知佛法，你必須用這種方式了知，也就是，用這樣子一種方式去了知以超越痛苦。這類的了解是重要的；懂得有關如何去製造事物、去利用工具；懂得這世間所有各類的科學等等都各得其所，皆有所用。但它們不是最高的了知。佛法必得像我在這裏解釋過的為人所知。你不須要去了知整個全部，對於佛法修行人來說，只要這麼多就夠了——去了知，而後放下。

你知道，那並非須得等到你死亡，才能超越痛苦；你就在這一生裏超

越痛苦，因為你知道如何去解決問題。你知道「表相的」，你也知道「超越」。當你正在這裏修行時，就在這一生中行動吧！你不要到其他各處找。別執著事物；握持，但別執著。你也許想知道：「這阿姜為什麼老是說這個呢？」當真理就像我說過的那樣時，我怎能用不同的方式教？我怎能用不同的方式說呢？即使那是真理，連真理也別握得太緊！如果你盲目地執著它，它會變成謊言。好像一隻狗：去抓住牠的腿；倘若你不放下，這狗將會繞轉著咬你。試試看吧！所有動物的行為動作都像這樣。如果你不放下，除了被咬便別無選擇。「外表上的」也相同。我們依照各種習俗而住，在這一一生中，它們在這裏給我們方便，但是我們不應該執著事物太緊，因為它們會引發痛苦；就讓事物過去吧！

無論何時，我們感覺我們必然是對的，非常對，以致我們拒絕對其他任何事物或任何人敞開心靈，當下我們便是錯的；那變成了邪見。當痛苦生起時，它從何生起呢？是由於邪見，而後果就是痛苦。如果它是正見的話，它不會導致痛苦。因此，我說：「酌留空間，別執著事物！」「對！」，只是另一種假定或臆測，就讓它過去吧！「錯！」，是另一種

表面上的情況，就讓它自是那樣吧！如果你覺得你對，而別人卻對這問題點另有主張，別爭論，就放下吧！只要你一明白，就放下。就是正確的方法。

通常不像這樣，人們總是互不屈服。那就是為什麼有些人，甚至佛法修行者，他們仍然不了解自己，可能會說出全然愚蠢的話，卻還認為他們是明智的。他們可能說些太蠢的話，致使別人不忍卒聽，而他們還認為他們比別人聰明；別人甚至連聽都不聽，而他們還認為他們是聰明的，他們是對的。他們只不過是在廣告他們自己的愚蠢罷了！

那就是為什麼智者說：「無論什麼言語，忽視了無常 (aniccaṃ) 就不是一位智者的言語；那是愚人之語，那是迷惑的言語，那是不知道痛苦馬上就要在那兒生起的人的言語。」例如：假設你已經決定了明天要去曼谷，有人會問：「明天你要去曼谷嗎？」「我希望去曼谷，如果沒有障礙的話，我可能會去。」這就稱作在心中有「佛法」的談語，在心中有「無常」的談語；把真理、變易、世間的不確定性都列入考慮。你不能確定的說：「是的！我明天必然去。」若結果你並沒有去，你怎麼辦呢？傳送消

息，給所有你曾告訴他們你要去的人嗎？你只不過是在說些無用的話吧！不止於此，佛法的修習會變得越來越精細。但若你了解，甚至在你錯誤地說時，你可能認為你是在正確地說而句句走離了事物的真實性；但你可能還認為你說的是真理呢！簡單地說：任何由於我們說或做而引發了痛苦的事，都應該被當作邪見（micchādiṭṭhi）來認知；那是妄想和愚痴。

大多數的修行者，並不這樣子去反省。無論他們喜歡什麼，他們都認為是對的，並且就繼續地相信下去。例如：他們可能接受一些禮物或頭銜，一樣東西，一個職位，甚或稱讚的言語；而且他們認為那是好的。他們拿它當作某種永恆的狀態，因此，他們變得神氣和自負起來。他們沒有考慮：「我是誰？所謂的『美善』在哪裏？它從哪裏來？其他的人有同樣的事物嗎？」**佛陀教導我們應該讓自己表現得很平常**，如果我們不深思熟慮和洞察這一點，那意味了我們仍然陷在財富、職位和讚美裏面。由於我們的緣故，我們變成了其他某個人。我們認為我們比以前棒，我們是特別的，因此，所有各種的迷惑便生起來了。

事實上，人類其實並沒有什麼。無論我們可能是什麼，那也祇是在外表的領域裏。如果我們拿掉表面而見到超越，我們了解並沒有什麼在那裏；只有普遍的特性——出生在一開始，變遷在中間及停止在最後。就只是這樣。倘若我們見到一切的事物都像這樣，那便沒有問題會產生了。如果我們了解這點，我們將擁有滿足和寧靜。

當我們有了像佛陀的五位苦行弟子一般的想法時，問題便產生了。他們追隨他們老師的指導，但當老師改變了他的修行時，他們無法了解地他所想或理解的；他們判定佛陀已經放棄了他的修行並且恢復到了放縱。如果我們處在那種立場，我們可能也會那樣子想而沒有辦法去改正；抓住老方法，以低層次的方式去想，還相信那是高層次的哩。我們看到佛陀，認為他已放棄修行且回到昔時的恣情放縱，就像五位苦行者：想到在那時，他們已經修行了好多年，可是他們卻仍然迷失，仍然沒有精通。因此，我說：去修行，並也小心看著你修行的效果。尤其是在你不願意遵循之處，就是有衝突之處。沒有衝突之處，便沒有問題，事情順暢。若人有衝突，它們便不順暢；你設立一個自我，以致事情變得堅硬，像一「團」的執

著，毫無妥協。

大多數的比丘和修行者，都傾向於這個樣子。無論過去他們怎麼想，他們繼續認為；他們拒絕改變，他們不反省。他們認為他們是對的，所以，他們不會錯；但事實上「錯」是隱匿在「對」裏面的；然而大部份的人卻不明白。為什麼這樣呢？「這是對的」……，但是若有其他的人說那是不對的，你將不會接受，你會去爭論。這究竟是什麼呢？*ditthi māna* 見慢……。*ditthi* 指見，*māna* 是執著那些見。倘若我們執著它，即使是對的，拒絕對任何人讓步，那也成了錯；緊緊地執著於對，單純地就是「自我」的生起，沒有放下。

這是給人們帶來許多問題的一點，卻只有那些佛法修行者知道這回事；這一點，是非常重要的；他們會注意到它。當他們說話時，若自我生起來；執著馬上就到。也許它會逗留一些時日，可能一、兩天，三、四個月，一年或兩年。這是對慢的人來說是那樣，對於快的人反應卻是瞬間的：他們就只是放下。執著執著一生起，立刻就放下，他們促使心當下放下。

你必須了解執著和放下這兩種功能的運轉。這裏有執著；現在，誰是對抗執著的這一個人？無論何時，你經驗到法塵，你應該觀察到這兩種功能的運轉。有執著在及有禁止執著的人。現在，只要注意看這兩件事。或許在你放下之前，你會執著上好長一段時間哩！這樣地反省且不斷修行，執著會變得較輕，變得愈來愈少。當邪見逐漸減少時，正見即增加了；執著減少，無執即生起。對每一個人來說，就是這樣子。那便是我說去思惟這一點的原因，練習去「當下」解決問題吧！

◎註：佛陀的德行——是指十波羅蜜：施、戒、般若、精進、忍、禪、方便、願、力、智之十波羅蜜◎波羅蜜——到彼岸〔淨土〕。（第171頁第2行）

◎註：五位苦行者——指佛成佛後，先度化的五尊者：憍陳如尊者、頹鞞尊者、拔提尊者、十力迦葉尊者、摩男拘利尊者。（第159頁第5行）

佛法教導

佛陀不怕人們的不知道 他可以教導他們 他怕的是那些知道 卻不照著做的人。

（這是一九七八年八月十八日，在巴蓬寺結雨期安居期間，阿姜查尊者對集合的比丘、沙彌們，於誦戒後，所作的開示的大概翻譯）

如果你的心不是精確且清明的話，誰能給予你教導呢？經中記載著：「防護自心的人逃開魔羅的圈套。」因此，我們說：「看好你自己的心」。你必須坐，看著在你心中每件事的開始及結果。倘若沒有人防護這顆心，便只有在一切的活動中被攫取了；這怎能導致精確和清明呢？你會像拿那悉坦一樣，這位婆羅門只接受他喜歡的事物而拒絕他不喜歡的事物；這並不是佛陀的教導。

而後，你會想知道，誰是守護心的人；這就是我們的修行。它——意指聆聽，它——意指既不是相信，也不是不相信——祇是處在中間的聆聽。依這種方式我們可以替自己知道，「誰」是守護心的人。在修行中唯一能帶給我們危險的是在我們深信或盲目地拒絕某件事物之時。我們的修行是當聆

聽者和禪思者。若我們說某件事物是好的，或責難某件事物是不好的，那完全是因為我們的喜和惡的關係。通常我們不知道我們的喜歡和不喜歡是否合於真實，因此，佛陀勸告我們先退到後面來看；若起先你不做觀察，而後卻偏袒一方，這樣只會導致更多的邪見。當你被偏袒一方所攫時，修行便無法開展。以智慧的思惟開展這「道」，意思是：繼續地觀察「稱讚」和「譴責」的意向。

不去相信「稱讚」和「譴責」這些對象，也不去追隨它們，修行在這裏，是指完全的放下它們；意思是說：應用智慧以避免被它們所攫了——並不是指盲目地不受。我們必須知道它們存在何處，它們是什麼，誰創造了它們。這就是我們如何將心開展得精確且清明的方法。

在我遊歷的多年歲月中，我參訪了許多地方。今天存在的狀況使得修行非常困難。經常，你會發現人們待在一個禪坐中心才十五到三十天便出去自立為師起來；這樣是不恰當的——還不夠，這偏離了佛陀的教導。首先，我們被教導去了解自己；當我們真正看到了對自己益處以後，我們便能利益他人。大多數時候，我們太熱衷於別人身上發生的事，也就是熱衷

從別人而來的支持，熱衷名聲；它意味了熱衷世俗法，不是真實法——不是真理。老師們不再是從確然無疑中教導的了。若你環視你周遭許多的老師，大抵你會發現極少的人能徹頭徹尾地表現修行的前後一貫性；通常他們被世間所攫取。一開始，他們的修行可能是好的，但最後卻崩潰了。尊者阿姜 曼是一位從頭到尾都有著完美榜樣的老師。^註

你問，你如何能確信一位老師。你必須在你們自己的心內明白，而不是因為有其他人告訴你；問你自己有關你的修行，有任何的疑惑在嗎？你能完全地依靠自己嗎？認真修行的人是不會允許自己被太多的教導所攫獲的。尊者阿姜 掃和尊者阿姜 曼有時會作指導^註但也只是很短的時間；他們的弟子們會集合起來聆聽教導而後解散；老師們和弟子們都非常地小心。這些日子，卻只有諸多的廣告來建立個人的名聲——丟棄了已經創建的良善，浪費掉可能已經開展的任何利益。這些老師們並沒有真正的戒律，他們卻教導戒律；他們沒有真正的定，但他們教導定；而即使他們沒有智慧，他們也談論慧。那只是理論上的教導，他們阻礙了他們自己清淨智慧的顯示。你可以聽到許多人感動人的響亮話，但真實的真理卻是難得

發現的。他們的開示就好像是他們建造奇怪的「鋸齒形」房子一樣——太專門了，你不能確定哪裏是坐的，哪裏是躺的。

基於這個理由，我將我們的寺院和傳統既定的宗教隔離開來；我們會依靠佛陀和修行的戒律做為支撐。周圍有太多所謂的老師們，滿懷著他們個己對修行的看法而否決了佛陀。由諸佛教導的「道」是戒、定、慧的修習，這個基礎是不能拋棄的；除開這些，所有其他發展出來的手段和方法都是多餘的。你發覺到老師們說的是一回事，做的又是另一回事；就好像談到要去西方的村子卻導向南方的方向一般——他們到不了的。他們走錯路，因為他們失落了修行的基礎。這些日子來所有留下的戒律都是些文字，於是，所有留下來的功德也是文字。真正的戒律沒有了，而這也解釋了為什麼宗教團體中的和諧一致消失了。沒有哪些真正清淨的人可以指出他人的過錯；無人敢毫不顧忌、毫無保留的說出來，以免也受到一些責難。因此，即使事情並不正當，卻還是依然故我。

這問題並不是人們不知道該做什麼正當的事；佛陀不怕人們的不知道——他可以教導他們，他怕的是那些知道卻不照著做的人。現今你發現

到出家人砍樹、掘土、使用金錢等等——完全sapaḥkappaṭṭi——一點都無關心清淨；這源於缺少慚愧心。如果你沒有慚愧的感覺，你是無法開展向上的，因此，藉著不追隨傳統主流既定的宗教，我們自由的追隨佛陀原來的路。我就是這樣了解修行的。

心靈的資糧 終

◎註：尊者阿姜曼——是二十世紀在泰國最受尊敬、最有影響力的禪師，在他的指導下，「苦行林傳統」在佛教禪修的復興中成了一個十分重要的傳統。近年來，泰國有很多禪師皆是他的私塾弟子，或是實質上受其教說而影響。尊者已於一九四九年圓寂。

◎註：尊者阿姜掃——尊者阿姜曼的老師。

禪藏法海 ⑧

蓮花盛開

◎ 述者：泰國·尊者阿姜查

前言

在本世紀裡，尊者阿姜查大都平靜、安詳地常住於他所出生的泰國東北小村落裡。身為一個智慧而成熟的人，他不僅以其仁德有力的教導受到尊崇，幽默和悲憫更是倍受景仰。他是一個憑著簡單的生活用語來傳達深奧教法的偉大導師，直喻和隱喻是使其達到效果的要訣，然而，實際上，他只是巧妙地運用周圍事物，做為具體的物象，來強調他的論點罷了。例如：要說明生死輪回，他會直接拿起一個鈴鐺或一個花瓶（或任何伸手可及的東西）來作省思，尊者阿姜查會說：這物件假以時日會分解回歸其基本元素，這是任何現象界的本然。經由「法的語言」，在他手裡的平凡事物於是乎都活了起來。

由這篇開示，我們可以看到他善巧地引導他的聽眾，使他們能學習長養他們的心，當然，我們也學習長養我們自己的心（此時此刻的讀者）。我們能感受到他在溝通和修行經驗的熟知與運用，使他能客觀地拓展聽眾們的視野，進而令他們從較寬廣的視野來思考人生。這個開闊的視野突破了我們對舊有世俗觀念的侷限，使我們在一開始就能深入透徹，進而捨棄

無法克制、無用和拙劣的習性。

他也是一位勇敢的導師。他會毫不客氣地令聽眾明顯覺察到自己生命中的弱點及愚癡所在。以清明和誠實審視人生，我們會警覺到問題所在，而有些人則會覺醒到，必須運用一些禁得起考驗的補救方法來解決。他不妥協而直接的教導方法，皆出自於他的悲心、對聽眾如父疼子般的愛。這些聽眾就是來自於他周遭村落裡的家庭、朋友和鄰居的人們。但是光令聽眾感到不舒適或不好意思並無法立即帶來效益，一位善巧的導師還必須鼓勵聽眾做出正面且有效的反應，尊者阿姜查也就是這樣一位具有多面性的藝術名師。

每當村子裡有慶典，全村的人都聚集著吃、喝、看戲、玩牌且不時的做出無知的行為時，年輕時期的尊者阿姜查會注視著，知道他們的做法和習慣。孩提時，他也會加入這傳統節慶的狂歡，參與古老的儀式和典禮，這些都曾是佛世之前的古老文化。他對人性非常了解，就是因為他曾徹底深入地研習自我。

他許多教導的目的，是要把人們從他們「神聖」的信仰、舊式的傳統

和基於迷信與恐懼的文化中引導出來。尊者阿姜查了解到，迷信和無知是覺知事物的本然（真理）的巨大障礙，他不斷致力於指出佛陀遺留給這世間的覺悟之道，為了達到這目標，他不時鼓舞著、激勵著、勸誡著。他對佛法的承諾和身為修行者的多年經驗，使他早已具備了真正有益他人的智慧。

他唯一關心的是，幫助人們（他的信徒）去除在生活中，讓他們束縛於六道輪回的痛苦和衝突。一旦我們認清痛苦的根源，就可以開始著手處理。這種了悟策勵我們要為生命負責，然後開始以一種順應自然的方式生活。尊者阿姜查比我們先一步具備了清晰而簡易的佛法知見，然後叫我們朝他所引導的方向思考。他不斷地勸誡聽眾們不要浪費這個機會！此外，他還提醒大家，他的教導是依循佛法的，因此，讓生活自在點（身心的自在）。有智慧的人會將他的訓示和教導融入生活中運用。至於愚癡的教導和信仰，將人的生活支配到什麼程度，人們的不幸就到什麼程度。

沒有人有理由再在正道上裹足不前，佛法只在此刻當下。任何人都應該抱持著未來還有更好機會的想法，而錯失當下的良機，美好的生活只

是場白日夢罷了；想累積更多的「波羅蜜（積福、積善）」是危險而造成誤導的觀念^註。出家或隱居不是絕對的必要；開悟是屬於一切人的，跟個人的業力無關；「當下」——就是我們修行的所在。

尊者阿姜 查弟子們在生活上的艱辛，是不為讀者們所知的，因為他們是一個大家庭的家長；此外，生活對他們而言，是個不斷地掙扎以求解脫及提昇本性的責任。然而，他也明確地表示，一個大家庭是一件磨去人格稜角的工具，也是提供「放下」的絕佳環境，一個人在生活中所扮演的角色並不重要，重要的是我們怎樣去演。此外，我們更應該將目標從期望轉為超越世間，也就是：解脫生死輪回及解脫由貪心、無明和妄想所引伸的苦痛。我們必須將我們的心清楚地專注於目標上，因為除了當下，其他的時間都不存在。「理想的」環境絕對不存在，從一個佛教徒的觀點來看，「精神的解脫」是所有人類的職責所在，況且，它喚醒了我們要警覺我們是活生生且有知覺的實體。（◎註：波羅蜜——到彼岸〔淨土〕）

尊者阿姜 查的教導總是回歸最原點的。連種稻農夫每日生活的環境都成為反觀的對象：水牛、手工用具、鬼屋、社區水井、嬰兒和老人皆凸

顯了所要描述的相關點。此外，老、病和死的真理也不斷地被引用。正如他拿起就在座旁的一個鈴或花瓶，以佛法的觀點來審思，進而將此引導至另一個他所教導的組織架構一樣，蓮花盛開便將此技巧表露無遺。他自己的種種經驗，其實就跟種稻農夫的奮鬥經驗無異。他提供我們內觀，並引日常的事物為達到真理的門戶，無論是想法、意念及物件皆能傳達他的訊息。譬喻在他的開示中隨處可見，諸如：當他提到附近有一座寺院的殊勝以及寺院對社區的意義；或者，當他提到人們誤解經典或東北人對古老、沒落習俗和宗教儀式的執著時，他倒是提供我們一種有益的祈福觀念【PUJA（頂禮和專注）】——神聖的傳統儀式（以轉化毫無價值的習俗）以及家庭與社會中需要的基本戒行；甚至連興建一棟簡單的建築物，他都會提供很好的建議——他善用周遭的一切。本書中有值得學習之處，也有蘊藏深意之所在，連極深奧的覺悟也意外地在此書呈現。

更奧妙的是，有心的聽眾會有機會在看到當代法師所經驗的「法」後，於剎那間將心專注於佛法中，歸於一致。事物和對象不必只是事物和對象，它們也可以是「法」。這是真正的魔術。

當法師講到風俗習慣時（在開示中提及的部份），他建議聽眾要了解宗教儀式的動機，且要明白，以佛法為基礎的儀式和傳統重視禮節的涵意。這些古老莊嚴的儀式，蘊涵了傳意與超越時光的象徵。在西方的生活中，儀式的力量似乎早已被遺忘。其實，儀式是可以讓我們與混亂的現代生活及被困頓支配的心，做片刻的隔離。儀式是有別於日常生活且能蘊生出清新時刻的，假如儀式所扮演的僅只是提供服務和凸顯生活中不斷開始和結束的形式，那也就已經很有意義了。尊者阿姜 |查| 點出了人們是如何為象徵所困惑，而後，又把象徵扭曲為理性。在西方，最明顯的就是聖誕節、新年及其他任何宗教的週年慶，這些假日早已被人們扭曲為只是交換禮物的機會罷了。當宗教儀式失去了意義，人們只會無知或漠視地進行，而更糟的是那些只會盲目信仰地執著它們的人們。

尊者阿姜 |查| 除了對這類愚昧的習俗仔細地詳加解說外，還會藉這時機來分析以宗教儀式做為內心專注的善巧方法，所能獲得的助益與好處。如同任何職業運動員都會表明並保證，**基礎訓練是具備能力和熟練的關鍵，基礎訓練造就了勝利者。**除非我們對基礎訓練相當熟練，否則，大獎

仍是遙遙無期。這對禪坐及籃球、足球、射箭或板球等選手而言，都是真實不虛的。禪坐也是一種藝術，經由培養和發展德性，修行者最主要的仍是要超越他們自我認定為凡夫的概念和侷限。基礎訓練或基本的戒德，是個能增長深遠禪定及產生透徹智慧的墊腳石。

身為一個典範，尊者阿姜查詳細地敘述倫理對人際關係的重要性，這個當今頗受爭議的重要訊息。他教導著：若沒有基礎的戒條來支持和規範夫妻，就不會有必備的信任基礎來護持他們的關係。關係會動搖或瓦解的原因即在於——善良、仁慈、誠實、忠心、滿足及無私被各種無明所取代。無明以貪婪、瞋恚、煩惱、虛偽和自私取代了這世上一切可愛的事物。秉持著基本的戒法，禪坐的心便會生起。「善」，會在當下乃至未來裡產生（甚至在過去產生，因為未來也影響過去）。藉由合適及恰當的行為，我們便能影響每件事物：所有時間的範圍、所有生命的範疇。宇宙中每一事物皆會因此受到利益和祝福。

因此，尊者阿姜查勸誡他的弟子，於當下留意基本戒律。在他的訓誡下，戒律很快地就會守護我們，這是一種殊勝的護持，因為我們不得不

在這奧秘且情感複雜的世界中，尋求我們自己的路。

希望讀者能及時而有助益地找到與德行相應的部份。處在這個正值倫理和道德標準衰微的時代，這些教導似乎特別地重要。在這個進步迅速的時代裡，許多敏感及傾向精神領域的人們會發現，要避免陷入許多放縱及混亂的社會亂象中並非易事。精神的追求者必須運用他們所有的精神和資源，以保持清高且不隨著紛擾和娛樂隨波逐流。

在佛教裡有一種「實踐」的基本態度，旨在於做為庇護的作用。從這倫理的庇護力量，信心和平衡可以繼續增長和保持。這些戒律鞏固了象徵佛、法、僧裡善良、悲憫、慈悲和智慧的發展。尊者阿姜查不斷地強調，我們大多數與生俱來的需要，必須建構在本性長養的基本層面上。

德行對生命而言是必要的，從謙遜做起，我們便開始趨向覺悟了。從今以後，一切便開始安定下來，而我們的禪定、智慧和慈悲會穩定地成長，直到有一天，所做已辦^註責任已了，自由自在。

◎註：所做已辦——是指至少證到阿羅漢的果位。

蓮花盛開

在座各位都有極殊勝的功德。佛陀曾說：佛法的示現是件稀有難遇的事，當法住世時，難得有機會聽聞；聽聞佛法之後，進而能出家依教奉行的，更是困難。在座的出家人中，有很多並沒有深入佛法，即使在身著袈裟的眾人當中，也依然有人信念不堅。千萬不要以為只要出了家，就更接近佛陀了。假使沒有依戒法而奉行教示，就不能認為自己已走在正道上，要將此了然於心。這便是不容易找到一個真正明了、確實覺悟真理的人的原因所在。要清楚知道，聽聞佛法是非常殊勝的，有人能來教導我們分辨善惡。分辨善惡很困難，一如聽聞佛陀真實教法般的不易。

今天，到處都可以聽聞佛法，可是，各位卻把它當作：羅賓漢、木偶奇遇記或漢斯兄妹的童話故事，只是好玩聽聽罷了。你們當「法」只是偶然聽到的童話故事，這並不是對佛法應有的反應。你們必須專心地聆聽，如此才能得到真正的利益。在此提醒各位，適合人類的教法並不易見，如果這些教法無法息惡、止惡，那麼，這就不是佛教的教法，而只是騙子的教法。這種教法並不能見到真理，也無法將苦從心中抽拔出來，更不能

徹入真理的心髓。因而那些仍無法修習佛法的人，在一聽聞佛法後，便更渴望聽聞正法，並親身體驗，這是因為，**佛陀所教的法，是人類所應聆聽的；因為，人類有了真理的能力。**

佛陀的教導方法並不會說得太深或太淺，而是恰到好處、因材施教。如果對象是一個小孩子，**佛陀**不會在小孩子身上附加他能力所不能及的負擔，而只會給他提恰如其份的東西。同樣的道理，他會在較強健的大人身上，施與他能力所及的重擔。這是個非常有用且得利的方法，也是**佛陀**的教育方式。這對我們而言也是一樣的，像這樣的修行寺院並不易得，更是少見。我們一段長時間後，才能得遇一次，在世上福德不夠，而且不曾得遇的人佔絕大多數。

青蛙之喻

我認識的一個同鄉，他家就住在寺院附近，每天上下班都會經過寺院，可是，他對寺院的種種卻一無所知，偶爾也會來聽聞佛法，不過卻一句也聽不懂，就像聾子一樣！不久以後，他便搬到別的地方去了。很慶幸地，在那兒他想更勤奮地聽聞佛法，最後，他開始看見一道光，他終於能

夠分辨善與惡，並開始明了無常、苦和無我了。又過了不久，他回到我的寺院來出家為僧，他來告訴我：「我過去的生活真是罪惡啊！」你看，這說明了他跟寺院住得那麼近，有那麼好的機會能積福德，可是他卻沒有善加利用。在此引述佛陀的一段譬喻，也許有所助益：「有一隻老青蛙在蓮花下無所事事地閒蕩著，卻未曾享有蓮花的芬芳；此外，老青蛙也從沒想要去接觸蓮花。反倒是嗡嗡飛舞在蓮池間的蜜蜂，會飛下來採集花蜜，然後嗡嗡飛去，而在蓮花下的青蛙依然對蓮花一無所知。花開、花謝，青蛙對這整個過程一點也不清楚。」故事就是這樣。

我在這之前提到的那個老人就是如此，我在談老青蛙抬頭瞪著蓮花的故事前，就告訴你們這種種，我們的古德們更確認這是真實無誤的。總而言之，這個老人跟寺院住得那麼近，他應該了解修行僧人（禪修者）所說的佛法。

匡正事物

聽聞佛法很難，擇善、淨化心靈也非易事，怎麼說呢？因為心中那面鏡子灰暗無光，心還沒有智慧。我們大家都應明白，我們的導師——佛陀，

曾累世化身各個不同的眾生，小至小鳥，大至大象；而在這累世中，他也曾生為各種情境裡的人物，他曾經是富翁，也當過貧民，經歷了這種種的一切，而我們也是如此。

即使住在森林裡或深山中，我們也會遺忘佛法，所以，我們不應對我們的累生累世感到沮喪¹⁴。雖然我們已有這麼多福德，可是，我們還是能累積更多的福德，當然，我們必須把握機會。我們有身體、眼睛和耳朵，可以感覺、看見和聽到，這些根門是出示「道」的工具，我們可以稱這些身和心為最值得投資的寶庫，各位只需將它付諸實踐就可以了，而且只要你想要，任何時間都可以投資。各位已經擁有一間價值非凡的寶庫，也有接受教法的能力，如果你曾失去什麼重要的東西，可以再添補；你們可以將錯誤的更正為正確的、適當的，將事物都匡正起來。各位要知道，不論是佛陀或他覺悟的弟子們，都不是一出生就成阿羅漢。佛陀前世曾生為農夫，有些阿羅漢也曾身為一個不知善惡對錯、不知悔改的小偷，對自己的生命一無所知，可是，一旦他們發現真理，便立即捨棄一切惡行。於是，當一切無明皆拋諸腦後，「法」即能聽聞受持；當一切所作皆已成辦，他

們當然能成為一位覺者。

明辨善惡

關於佛陀開悟的故事，你們已經聽過許多次了，故事中我們知道佛陀覺悟了「法」。各位或許會以為，這只是個關於佛陀個人的故事，如果真是如此的話，你們就誤解了，其實，這是和我們切身相關的事。唯有當我們明了及經驗到某些事物時，我們方能放下，這便是重點所在。就好比我們嚼到苦的東西時，會發覺它很苦的道理是一樣的，一旦我們知道了它的味道，就會把它吐掉，一般人也應當了解這個道理。就好像我們知道，當我們吃了一顆毒的野馬鈴薯後，會全身發癢一般——你仍會去吃它，還是趕緊把它丟掉？我們要從這個角度來看待這件事。

所以，要明辨什麼對你們有益，而什麼對你們有害。善惡的分別是各位，甚至是許多人常感到困惑的地方，不過，沒關係，在你們審思這件事後，就會明了我所說的了，我們就稱此為「得智」。如果所知的一切皆是如實而知的話，就沒有任何事物能干擾那澄澈清明的心了。藉由這樣的了悟，他人的言論便無法傷害到我們了，縱使有人說，這並非看清事物的

好方法，我們還是不會就此放棄。當我們做正確的事，卻有人說這是不對時，我們是不會將真理摒棄的，因為我們不是瘋子啊！別人說我們奇怪，並不表示我們就必須摒棄所認知的一切。他人認為我們是不是瘋了，一點也不重要。

如果我們因此去攻擊批評我們的人，我們不就如他們所說般的瘋了嗎！我們為善，他人卻否定，我們就因而生氣，這不也就將我們自己拉到跟他們一樣的層次了嘛！？這麼做的話，不就是棄善揚惡了嘛！？

築屋之喻

佛陀在教導我們「法」時，所運用的方法，跟他用來教導每一種人的方法是一致的，他所表現的表達方式適用於所有的人。我們是凡夫，而其教法的目的，正是在引導我們走向更高的境界，而這方法可以拿來跟我們築屋的道理相比擬。我們都必須出去找建材，有時可能沒柱子、蓆子或什麼的，如果我們不能將所有的材料適時地統籌在一起，就只得利用現有的建材來盡力而為了。

就拿房子的基柱為例吧！通常我們都拿木頭來做柱子，因為它比較容

易取得，然而找到的不是太長就是彎曲不平，所以，又必須截枝取直，削去某些部份，以符合我們的需要，任何聰明人都能蓋一棟房子。我們也一樣，我們都是凡夫俗子：有小孩、有妻子或有先生及家庭生活種種的一切，然而，如果我們知道如何修習禪坐，並了解佛法的話，就能夠放下及捨棄一切不善的事物。這些不善我們都能去除，如果今天不能，那就明天。就好像帶著一個重擔一樣，我們可以一點一點地把它丟棄。假如我們持續不斷地去除殘餘的部份，並砍盡我們所不需要的部份，最後將會有如釋重負的成果；又猶如長途擔載木柴的人，在終於回抵自個兒的小木屋時，便會立即重重地將木柴給卸下一般。當我們去除自我的一些廢物之後，即能較清明地看待事物，這便是釋放重擔的方法。

不論我們做錯什麼事，都會帶來負擔，使我們心情沈重。不過，我們可以透過禪坐來擺脫這個情況，如此一來，將能鬆弛和照亮我們的心。於是，困頓自然迎刃而解，黑暗便成白晝，而染污自成清淨。如果你們能這樣地來明了修行的精髓，便能夠領悟佛法了。

如果在佛法中不善加訓練自我，就會如拳擊手不練拳，或音樂家不勤

學音樂一般。當拳擊手必須踏入拳擊賽時，結果會如何？這拳擊手能打得好嗎？音樂家的音樂會好聽嗎？曼谷並非一朝一夕築成的啊！你看拳擊手，如果他不練習拳擊、不節食的話，在毫無防備的情況下步入拳擊台，他的敵手便可以為所欲為，乘虛而入。因此，我們必須修習佛法，使我們強而有力，進而能對治雜染。（◎註：侄—通「姪」字）

無常的定律

與我們共住的小孩、侄子^註、侄女、孫子乃至自己的身體等，無一個是永恆的，他們都是無常的，這一切都在不斷地變遷。今天覺得歡喜快樂，到了明天，卻感到艱辛痛苦，這便是不穩定的定律、無常的定律。色身會持續不斷地生滅，「無常」的意思是指，無恆常的實體存在，也無任何事物是穩固不變的。今天一切安好，明日很可能就被發癢和疼痛所困擾，疼痛可在任何時間裡爆發，事情就是如此！對此真理沒有深刻了解的人，大概會感到困擾，且不相信這種事會發生在自己身上，為何會發生在我身上呢？這是因為「內法」的緣故。我們的身體有天會給我們帶來痛苦，有時不是覺得腳痛、肚子痛，就是身體的某部份會痛，每個人都一樣。

另外，還有所謂的「外法」——外塵刺激我們，使我們有所反應。我們所作的反應都是如此的，例如：當我說了你不喜歡聽的話，你會生氣，這是大家對惡言惡語的反應；假如我說任何你喜歡聽的話，你便會開懷大笑；如果你吃了一顆苦的水果，你的眼睛會眯成一直線；但如果你吃到的甜的東西，你便笑逐顏開，這跟心的反應是一致的，我們大家的心性都是相同的。我們平日所用的、所依附的事物都應視為世俗法，我們生命中的一切，都不過如此而已。我們對這些事物的認知，皆是來自個人的經驗與接觸，然後，便去執取它們。我們以為這些是我們的東西，那些則認為是別人的；這是他的，那是她的；這是我的，那是他們的，其實，沒有任何東西是屬於任何人的！

上面那種認同事物的方法，終會導致人們互相殘殺的顛倒場面，這世俗的認同裡，根本沒有任何真實存在。在我們仍活著之時，必須踏實地生活，不過，到了最後，我們仍無法保住任何我們盡其一生所追求到的事物。我們無所有地來到這世間，大限一到，我們仍得空著手離去，不論你在這一生中所做何事，終須放下。若能明了佛法，就能自在地接受事實真

相，並能寬恕那些正在爭奪不足取的事物、無法放下無明的愚癡衆生。

貪心的狗（◎註：四無量心—慈、悲、喜、捨）

有一次，我看見一條狗，貪心地狼吞虎嚥，直到再也吃不下去才停止，接著，便在剩下來的食物旁大睡起來，以便繼續看守這些食物。這條狗吃得「茶足飯飽」，但卻仍無法放下剩餘的食物，連睡覺時都還緊緊執著不放，睜著一隻眼睛盯著盤裡的食物，如果有路過的狗聞香而來，牠便醒過來，也不管對方是隻大狗或小狗，就馬上憤怒地朝對方狂吠；如果有小孩在牠的領域範圍裡走動，牠也照吠不誤，就算牠的肚子已撐得幾近爆炸，牠也還是絕不讓任何狗得到剩餘的食物。

仔細瞧瞧人們，你也會看到一模一樣的事情，如果他們不明了佛法，就會被染污他們內心的貪、嗔、癡雜染所左右。

你的倉庫裡堆滿了東西，卻依然想要更多，你不知道要慷慨地與人分享，即使貧窮的小孩和老人沒東西吃，你也依然吝於伸出援手，仍然沒有作出該有的反應，這種作為，絕不是人類所應有的。佛陀曾經教導說：不具慈、悲、喜、捨四項人類德行的人◎與禽獸無異。因此，佛陀指導他

的弟子們向善（德行）。為什麼要追求德行呢？有人說：是因為德行能
使我們往生天國；也有人說：德行能令人得入涅槃^註。然而，我們可以說，
天國與涅槃是善與樂的所在，一旦有了德行，就算在苦惱中，依然能安然
自得，既不會給我們周遭的人或團體，乃至兄弟、姊妹、祖父母、伯母、
伯父製造問題，也不會讓社會的高層人士與在我們基層服務的人，造成
困擾。有了德行，我們就能如佛所說，快樂地、和諧地生活在一起——「以
戒德為喜樂之道；以戒德為致富之道；以戒德為解脫之道，戒德如是清
淨。」（◎註：涅槃——不生不滅、解脫）

戒德捲筒

通常，僧尼們將佛陀的戒德簡稱之為「戒德捲筒」——怎麼說呢？因
為，長養戒行，就好像編織籃子一般。一旦編好了之後，就得將餘尾打
結，準備把手，再熟練地將餘尾收好，這時候籃子才算編成。

「以戒德為喜樂之道」——有了戒德，就能得喜樂之果。一家公司之所
以有福利，是因為員工與老闆彼此以誠相待的緣故；守持戒德的人民，是
正直之人，家庭成員能以誠相待，因而能安適、和諧地共同生活。

「以戒德為致富之道」——不再在意，少欲知足以後，就會日漸富有。即使我們再富有，也不會為之憂慮不安，更不會圖想他人財富，進而永遠處於輕安自在。

若再深入談戒德的話，我們甚至可以說，在戒德的環境下，若我們在路上放置一個皮箱，它絕不會被偷；放置在家中的一切物品，也能確保安然無恙。在如此情況下，生活就能安心自在。一個缺德的人，會偷走老人家褲帶裡的錢包，然後逃之夭夭，讓這個老人家身無分文，若這老人（不知錢包已不在）跑去買車票坐火車，他會突然發現，褲帶裡的錢包已被偷走了，導致他無法搭上火車趕往目的地。於此，我們看到一個缺德的人，無論走到哪裡都會製造紛亂。「無戒德便無喜樂」，苦會產生，是因為有人善於利用及剝削他人，而被害人又覺得必須討回公道；「他從我身上奪走的，我要他好好地悔過。」事情就這麼不斷地重演。

所以說：「以戒德為喜樂（致富之道）」，清貧的人滿足清貧；富裕的人滿足於富裕，這是我們在動物界中找到的觀念。跟人類一樣有兩條腿的動物或蟲，都對牠們現有的狀況感到滿足；而擁有四肢的生物也能滿足、

安適於現況，甚至連蜈蚣都滿足牠們那上百隻的腿。

在這世界上，生活得特別安穩的人，便是那些守持戒德的人。我不是在說下一世或離此世之外的他世，如果我們協助彼此造就福德，我們就會在自己內心成就善業，每天都在自己內心中造就和累積福德。然而福德到底在哪兒？沒有人真的知道。你們跟三五好友嘻嘻哈哈地到各個寺院供養，路上卻喝酒成醉，如此一來，已大大地降低這趟造福之旅的價值。你出門造功德，可是主要的目的卻是在玩笑娛樂，大部分即將屬於你的功德，即因自私而喪失。所謂功德，是良善的意思，絕不是製造問題和困擾，不要成為他人困擾的來源，也不要到處製造問題和困擾，如果你還製造問題的話，就表示你根本還沒有真實地聽聞佛陀的法。

當東西不見、小孩哭泣或你的配偶喪生時，你悲傷地落淚，這又是為何呢？因為你不曾受過佛法的訓練，也不曾好好修習過，你並不明白事物的生起還滅是自然的現象。事物是會消逝的。毫無疑問地，這種消逝是自然的現象，仔細觀照這件事，你便會看見，每個家庭、每個村落皆如此。

禪坐能止煩惱

佛陀傳授我們裡修的主要目的，是使心能全然地平靜下來。通常，心是封閉的，心不相信佛法是很自然的現象。如果心中成就了平靜，我們也就能夠成就不斷的了悟。一旦心處於安適與平靜中，內觀就會生起。心，會呈現種種形色、認知、觀念以及不可思議的意識界與現象界。心，也會形成生命的本質，它也會在你往內反觀之際，繼續觀照事物。從這觀照當中，能產生對善、惡的了悟及對誘惑、迫使我們犯錯的事物有所了解，並明白是什麼在使我們離惡向善。佛陀教授我們這樣的觀法，讓我們從一開始就具備正確的判斷。我們稱它為「Samādhi bhāvanā」專心和定心的法門與修行。當心處於輕安時，是光明而平靜的，其念頭也是安適而順暢的，這跟任何一顆不安適、不順暢的心是截然不同的。當心中還存有貪、嗔、癡時，就不會輕安，心一點也不輕鬆。這是因為妄想的緣故，而造成心無法安適。於是，心便開始亂跑。心就如此慌亂無序，不得一點歇息。心，被不斷臆想的乏味工作所束縛；心，情不自禁地僅臆想那些只會造成困擾與焦慮的事物。

相反地，如果心處於輕安當中，不論它想什麼，仍會安住於輕安之

中。當心受過自律訓練後，就會變得有所助益，事情是如此的呀！這就是佛陀之所以教授我們修習禪觀的原因所在。在眾人之中，還有些人不曾修習過禪坐；有些人則是抱著要得到超能力而來修行；有些則只是曾經閱讀過關於禪修的書籍；讀過書後，出來修行，也只是為了你雙親或朋友，乃至動物的福德罷了！可是你卻不曾只為你自己的利益而修行。

一個人內心沒有良善，卻想將良善施與他人，是行不通的。他想施與父母親良善，但他的良善該從何而來呢？我們的父母雙親與友人可從修習禪坐中得到利益，不論他們仍在世或已死去都能得到。我們從一開始就必須為了自身的利益而修習禪坐，我們必須將種種錯誤的信仰，一一清除。為了要讓「善」在內心中顯現，我們需要提供它一個正確的環境，過了此階段後，方可以散發我們的良善給每個人、到每個地方去，這才是使你的修行完全得利的方法。不斷試圖想將你還沒有東西施與他人，是因妄見所致，除非你已經建立了正確的修行，否則，你仍無法作出任何有意義的事：若你在內心尚未增長良善以前，就認為你能施與他人良善，你會因錯誤的理解而受苦。這不只是錯誤的理解，還是種無益的精進！

做功德

要從惡中造善，如果有造業的負面事物，要將它轉成正面的善。佈施、供養寺院並不足以累積功德，若要進一步增長和維持你的功德，必須修習「慈悲」及聽聞佛法，這樣對你會有相當大的助益。有些人偶爾、三心二意地造功德，總是等候積聚一大筆錢的時候，其間，他們光只會坐嘆他人的功德，而不更加致力於自我的利益：到最後，若真的致富了，便很招搖地來造功德。他們其實並不了解功德的本質，功德絕非如此，棄惡並停止惡行，才是真正的功德。謹守戒律、長養禪修、聽聞正法，這些才是更加覺知與明智的方法，也才是增長功德的途徑。

如今，大家都認為供養是唯一長養功德的途徑，他們有這種觀念，是因為他們聽僧人們說愈是供養，功德就愈殊勝，不過，這些出家人，並沒有把事情全盤地說清楚，造功德不是如此而已。大部份的人認為出家人所說的功德，就是供養許多的東西給寺院就可以了，可是，這不就表示，窮人不能造功德，也不能增長自我的利益了。有這種觀念的人抓不到重點，因為他們不懂出家人所用的巴利文，事實上，功德是有三個層次的。第

一、是來自個人欲望的供養，所獲得的功德；第二個層次是施予身體的器官；第三、也是最高層次的功德，是來自於奉獻自我的生命。或者，我們可以說，在第一個層次裡，我們是以犧牲某些事物來利益自身的器官；到了第二個層次，我們願意為他人危急的生命而犧牲自我的手足；然而到了最後的階段，最殊勝的功德是，願意犧牲自我的生命，來換取真理的利益。

假使你明白這個觀念，就沒有問題了，不論生活中的社交情形如何，都一樣有辦法做出有利自身的事，有辦法增長自己的功德。我們絕不需要為了造功德而花錢來供養。例如：任何人都可以去師父面前，為所做的過失求懺悔，佛陀曾經說，這樣的行為值得讚揚。要使我們個人更有品格，更高貴莊嚴，其實有很多不需花錢的方法，只要你以身作則，可是大家卻仍然認為只有供養東西才算數。如果你操之過急，而將所有一切都佈施給寺院，直到一無所有，你還是無法進一步了解做功德的方法，也不知道如何利益自己，更不知道什麼叫「佈施」。有些人則能明白佈施的意義：首先，他們會考量他們的預算，再酌量地佈施。功德是從我們善良的動機中

產生的。若是件正當的事，它本身就是件功德，而且不論如何都是有所助益的。例如：你協助他人在一條人來人往的路旁鑿井，日後，當我們走到那條路上，也就會看到那口井；若你有機會幫助一個正在工作的人，就去幫忙。你會問：「這是功德嗎？」我會答：「沒錯！」它為何是功德呢？因為你幫助那個人路邊鑿了口井，使往後行經這條路上的人，都不必為了買水喝而跑得老遠。你協助鑿的那口井，是口大眾的井，每個人都可以取水飲用，這類的工作，可以讓每個人都更快樂地生活，一切這類的服務，都能增進人類的福祉。

對於在座的各位也是真實不虛的，任何人都可以拿起掃把幫忙掃地，任何幫忙把寺院周遭雜草拔除的人，也幫了我們一個大忙；每個人只要做點有益的事，就是在幫我們忙了。對於你們的家也是一樣，即使只有兩三天，也要把該做的給做完。我們稱此為「功德」——內心的功德。只要是打從內心功德所作的事，都會被大家看到，並受到大家的激賞。任何尊敬母親、父親和長輩的家屬，不論他們做什麼都會歡喜快樂，意思是說：不了解所謂功德為何的人，都會困頓和苦惱；如果你造功德，卻反過來屠殺

牲畜，那你根本不了解功德是什麼了。功德非但不難求，反倒很容易，當你為善時，你會很輕鬆，不論什麼念頭在何時生起，你都能祥和以對；不論你到誰家，不論你身處哪個都市，都能與人無諍。只要你逐漸地持續放下，一旦進入佛法，就會如此。只要放下，就能安心自在。

佛法與德行能熄滅衝突

如果你既不明了德行，也不了解佛法，就會日以繼夜地不斷與人發生衝突，雙方都沒有人懂得如何將它終止。假如其中有一人認知佛法，那麼衝突就能終止；假使雙方都不懂佛法，這衝突就會永無了結，而且終會爆發開來！若我們明了德行，也明了佛法，彼此間就不會發生爭吵了；甚至只要幾句話，就能解決問題，我們就是這般地來表示對彼此的尊重。一個沒有德行或佛法的人，會毫無顧忌玩世不恭，只會自私地在意他自己，表示他不了解佛法。若有佛法的覺醒，男人和女人就能夠輕鬆自在地共住，而且彼此互相敬重，所言一切將率直而坦誠，人們也將不再互相欺騙，說話算話，如此而已。不要去執意他人曾說過的話，一旦德行和佛法現前，曾說過的一切也變成過往雲煙；別老是舊事重提，總將它藏在心裡當做新

話題來談。

在寺院裡，僧眾們和諧共處，如果一位比丘（或尼師）有問題，他說了之後就結束了，他人並不會嗔怒以對，這不就沒問題了！這便是德行與佛法的助益。如果你住在家裡，道理也是一樣的，不論雙親說什麼，就唯命是從。一旦有了德行與佛法，一切都將圓滿順利。具備了德行所得的成果，將會擁有能超越痛苦的智慧，仔細地好好想想！

食德

有一次，一位居士來拜訪我，他問我：「假若我嚴守五戒，那我哪還能衣足飯飽啊！」我回答他：「那就吃你的德行呀！」這怎麼吃法？他滿臉的疑惑。我又繼續跟他說：「只要繼續嚴守這些戒條就對了。吃你的德行，看看結果如何！」他腦袋一片迷茫，就是搞不懂，真是無奈！稍後，他來參加法會，並受持八戒，即由基本的五戒再追加三條戒律。他不解地想：「過午不食的道理又在哪兒？」他在好奇心的作祟下偷偷地溜出去吃晚餐，想知道會有什麼事發生。他後來告訴我，只有一件事，那就是，他從破戒中觀察到，那餐真是好吃極了！「你為何禁止我們在法會的晚上吃

東西呢？」他試著看看會有什麼惡報發生，例如：有不幸的遭遇、碰上鬼怪的入侵，將他的心佔奪。在他嘗試破了過午不食戒後，他並沒有察覺到有任何異樣發生，再說，他反而覺得總比苦苦餓著肚子還好！

有這種想法的人實在很糟糕，你看，既然來受了戒，就應該完全受持。他現在進步多了，後來，我回到寺院裡，他於是來跟我頂禮並求懺悔：「啊！以前我真不懂您所謂『吃功德』是什麼意思，然而，我現在懂了，而且我天天都「吃功德」，感覺很自在。」

任何要持戒的人，也許都會害怕去做，認為在持戒中會很苦悶，可是，事實卻非如此，戒德能使生活輕安而自在，因為不善的活動不多，就會使得生活裡沒有重大的危險性。思惟一下你過去與未來的行為，你才能堅毅地遵循，並且明白，你的行為是受到正當的紀律所限制。若我們回想過去所為的惡行，就能夠棄除惡行，當你瞻望未來時，會發現未來的生活，是無比輕鬆自在的。一切的痛苦皆源自於錯誤的知見；對事物持錯誤的看法，如果你以不正確的看法來看待事物，當下就會受苦了：話說回來，當你以事物的本然來看待它們時，你將會輕鬆，而且自在。

長養「內眼」(◎註：眼—譬喻為妙智慧)

祖師們都告誡我們，要長養「內眼」。我們之所以聽聞佛法，是為了長養我們的內眼，原因在於，我們依然不當^多地看待事物。事實上，一切都是完美的，都是完好無缺的，就拿森林裡的樹為例吧！樹有高的、也有矮的、有直的、也有彎的；此外也有中空的，不勝枚舉。如果要找棵矮的，可以去找棵矮的；如果要找棵高的，也可以找棵高的，一切都完備無缺。

我們這個世界也是如此。在這裡，我們擁有一切，可是，如果我們不知道如何運用這世間的事物，它們對我們而言，都將毫無意義。我們使用一把刀，卻把刀鋒砍得很鈍，如此一來，即使它是一把好刀，也終將無用。一切的「法」也是如此。如果我們錯誤地看待事物，就沒有任何功德可言，也沒有任何助益了。就如同有人聽聞佛法，卻絲毫不了解其道理一樣，智慧在這種聞法下，是不會產生的，而在智慧沒有現前時，我們無法正確地看待事物。**如果我們沒有正確地看待事物，我們的修行將一無所獲，得不到任何的結果，到最後，當我們在聽聞佛法時，便會感到無聊，因為在聽的時候，我們聽而不聞。這種人是存在的，他們並不懂佛法；如**

果我們明了佛法，就不會有問題了，生活將會輕鬆自在。

佛陀說：「聽聞正法難。」教佛法的人很多，可是，他們卻不懂佛法真正的深意：修習佛法的人也很多，但他們卻不知佛法的深意，也無法分辨哪個是正確的佛法，什麼才是錯誤和誤導的佛法，這就是聽聞正法的難得所在。「聽聞正法後，出家學道難。」對你的孩子和孫子也是一樣，尋得機會很難得。出家之後能信守承諾，繼續修習佛法，並持之以恆難。就是因為這些因素難能可貴，所以，佛教的出家人愈來愈少了。

智慧之道

佛陀教我們要做一個有智慧的人，因為，如果沒有智慧，就無法確實地明了真相。身為這個真理的提醒者，我們可以來看看，以昂貴的蜜蠟做成迷你宮殿的古老風俗。人們以為這個用蜜蠟鑄造的宮殿，可以提供他們剛死去的母親、父親或近親一個安住的地方，如果為他們設立了這樣的宮殿，他們就不會經驗到苦難³，而且在天國一定會有一席之地；除此之外，一旦有了這般富麗堂皇的殿堂，當他們升抵天國時，就不會感到羞恥：在這殿堂鑄造完成時，你又為了能得到這功德，而必須去屠殺動物，再以酒

供奉，從這樣的習俗裡，你能得到什麼利益呢？

假如我們死了，我們希望我們的子子孫孫，四處為我們鑄造蜜蠟的宮殿嗎？如果你稍加思惟的話，你會了解，這繁瑣的種種並無法令我們開悟或得生天國，這種觀念是由一些「有名的」大法師所寫。他們寫說：如果你們這麼做，就會積蓄很多功德；他們說：你們這些籌備這種喪禮的人，會往生到種種美好的境界。我們應該好好地審查這種「觀念」，這種儀式會帶來什麼結果？它又能有多少利益呢？這些風俗就這麼世代相承。我要說的是，如果一件事不對，或毫無意義，就要守善棄惡。

佛陀教授我們智慧之道，那就是，他提供我們一條明了事物本然之道。所謂的真相便是：他不希望我們永無止息地繼承這種種風俗。如果事情確實是真理，我們就應該視它為真理；附帶真理的風俗，我們則可以善加利用。另一方面，在我們心中存有貪欲、嗔怒或愚癡的那一剎那，我們的心並不清醒，所以，只會無明地追逐這些境界：不久以後，這些心理活動便成了我們生活中的一部份，於是，這個過程成為一種風俗。不過，它並不是一個神聖的風俗，這個風俗跟佛陀一點關係也沒有，這種心理活

動，也無法成就利益，這便是佛陀要我們聽聞正法的緣故，可是你們卻沒有，你們聽聞、閱讀這些「有名的」法師的法，然後依教奉行，這就猶如在葬禮過了五、六個月之後，你又會舉行另一個（奇怪的）儀式。你們手拿一個前方刻著水牛頭的容器，裡面裝滿了水，然後將剪下的手指甲、腳趾甲置入其中，再將水四處噴灑。你們之所以這麼做，是因為你們深信，亡者的靈魂仍潛在你四周。

除此之外，你們也會經常在發生車禍的高速公路現場，或傳說具有靈異的巨樹等處，噴灑這些水。我提到的這種當今流行，以三角形竹籃所作的灑水儀式，各位都在做，這些儀式之所以流傳至今，是因為人們不聽聞佛法，四處聽聞他人的教唆，這些活動不帶任何實質的利益，他們之所以流傳，係因信仰，而非來自對因果的了悟。佛陀曾說：「種善因得善果。」仔細地去觀察事物發生的起因。一個有智慧的人能徹見萬物之法，我們應該去思惟善因是否導致善果，就如我剛才提到的，若你正在做十惡不赦的惡事，一棟華貴的蜜蠟宮殿，怎能夠庇佑你不墮入深暗的地獄？我希望各位能慎重地思惟這點，若各位有一個反觀的基準，去思惟這點便非

難事。在你緩慢而穩定地去反觀這點之際，功德於是產生。

真正的行者（◎註：四眾——出家與在家各二眾）

我們的僧團日復一日地延續著，僧團中的四眾弟子分為：比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼以及在家眾，由此四眾的共同參與^{◎註}構成了一個完整的佛教僧團。即使到了今天，這四眾依然常住在這世間，僧團仍然屹立不搖。雖然就如我們所看到的，今日的出家人有愈來愈少的趨勢，有很多地方，四眾弟子幾乎已成絕跡。去觀察和找尋是否還有正當的「沙門（真正的行者）」，去觀察是否依然有值得我們尊敬、讚嘆和供養的僧眾，抑或他們已消失不再？當我們談到真正的修行者時，是指那些正直修行、謹慎修行（真摯修行）的行者，這些人才是為超脫苦痛而修行的行者，仔細觀看，是否還有將此銘記在心的修行者。

今天，我們能閱讀到將佛陀原始教法加以補充和修飾過的佛法，這些近代的教本只是對佛法的補充說明，而非原始經典。因此，當我們在聽聞那些「法」時，就很有可能誤解原始佛法或誤會佛陀的本意。就拿個例子來比方吧：這些教本並沒有對「金濾淨器」的觀念提供一個明白的見解，

這個譬喻，是為了讓我們從非法中，揀擇出正法。這個「金濾淨器」的觀念是用來說明：真正的「法」，必須經由聖人的切身體驗^註有的這些教本會引領你去相信，必須等待未來佛（彌勒佛）降世，才得以教示「黃金法」，那跟當下相差太遠了！這種看法並不切實際。如果我們正確地明了佛陀的教法，我們就會明白，只要有比丘、比丘尼於現今，正確地遵循崇高的佛法，就會有人能正確地開示及教導佛陀的法，也會有人能清楚地明辨善惡。他們有能力過濾善惡，也能透過他們智慧的「金濾淨器」擇取真理。光有小聰明的人，將無法理解這個道理，他們不相信解脫是可能的，反倒只會迴避這個事實。佛陀的教法，是關懷解脫的法，也就是說：真正的佛法，是會逐漸為我們的解脫敞開大道的法。

生滅流轉

萬物皆會生成及進化，事物一旦進入鼎盛期，就會開始衰竭敗壞。就以芒果和波羅蜜為例：當它們完全成熟時，就會落地，一旦種子接觸到地面，便會開始萌芽，一棵植物於是再次誕生，果實成熟時，就可以吃了。如果佛法走到衰敗的地步，它就會轉變，再開始成長。當今這個世界

上，佛陀的「真弟子」依然存在，仍然住世著，我們還是有比丘，信守德行是佛法的根本精神，而且堅稱戒德必須在初發修行時，就必須建立。這些真弟子們便是重建佛法的乘具，才是我們當今需要的老師，只有他們才能從渣滓中，明辨出「黃金法」；從「愚法」中，明辨出真實的「黃金法」。缺少聰慧、信心和福德的佛弟子，在明辨「法」時，會落入「愚法」的信仰裡；佛法住世的主旨，即在於導正我們趨向覺悟之道。有些人在趨近智慧中，追循佛法，有些人則悲慘地愈陷愈深。這些時代，人們幾乎已不太可能在生命中找到歸依處。我們的子孫每天都在出家，可是，大部份都只出家個一星期或十天。從前的年輕人用出家三個月的時間，來了解基本的寺院訓練和佛教；如今，十五天是年輕人普遍比較願意犧牲，用以履行個人的社會義務及對父母的責任的時間。大多數的出家，都只是跟從傳統風俗，期限一到，這些男人便還俗回歸在家生活。再過一些時日，寺院裡恐怕再難找到出家長者了，寺院裡缺少禪修的訓練，寺院將不再像往常般的運作，因為，寺院裡也將不再有法師常住，如此一來，我們的生命將沒有任何依皈。在這樣的情況之下，不需多久，寺院裡將會充滿困頓

與煩惱。

隨著日子一天天地過去，寺院會愈來愈像監獄，只要你一踏進寺院，就會感到壓力與不適，這種地方沒人能安住，本是心最清涼的地方，卻變成極熱的所在，事事成非；本是生活中最如法的地方，如今卻處處皆是衝突；本是生活在和諧之中，現在卻成為一個充滿鬥爭的地方，原因很簡單，就是因為沒有人修習佛法的緣故。眼看事相正如此地演變，請各位要仔細地、嚴肅地看待這個現象。

佛法不共世間法（◎註：不共——不同、特別的、無上的）

日子每天過去，覺悟佛法似乎日益艱難，因為，佛法是不共世間法的。◎世間法裡充滿著許多會誘惑欲望的事物，例如：可以看、可以吃、可以聽的事物，皆以無盡其數的種類呈現著，大大不同於過去！在佛敎裡，我們只能以巴利文跟這些誘人的事物對抗！我們出家人常要你們觀「般若波羅蜜」、「般若烏波波羅蜜」和「般若波羅蜜多波羅蜜」，可是現在的人聽到這些字眼，卻都不懂它們的意思，不論其文字或象徵的意義，都沒有深深地烙在他們心底。因此，光聽聞巴利文並無法讓他們對佛法有所體

會，它們的真意：智慧（般若）是在十度中尋得和具備的。這些巴利文所象徵的是，智慧是在十度中尋得與具備的^註。所謂的十度如下：佈施、持戒、禪定、般若、精進、忍辱、方便、願、力、智。佛說：每一度的長養皆分為三個層次。當佛陀仍是菩薩時，他必須將每一度皆確實執行，直到全然成就。智慧波羅蜜可分為：初、中、高三個層次。在「戒行」層次中的智慧，能消除粗陋的煩惱。第一階段的佈施，也就是一般的佈施；在第二「定」的層次中，我們有能力甩掉較細微的煩惱；而到了最後，在最高的層次裡，具備有力的「智慧」，便能夠抹除埋藏在內心裡最微細的煩惱了。如果各位真的明了這個教導，終將在徹見自我內心後，確信事事屬實，然而大多數不明了這點的人，毫無疑問地，將面臨種種困頓。

回想一下，你所邀請到家中的出家人是如何誦經祈福的——你喜歡他們唱誦得很大聲的時候。聽的人根本不了解巴利文，然而卻也沒有人會去請教師父們內容的深奧含意，過了一會兒之後，就會有人來提醒出家人加快速度趕緊結束，然後出家人急急忙忙地趕回寺裡，這樣，娛樂活動才可以準時無誤地開始，各位就這麼徹夜飲酒狂歡，這晚到了最後，你們的腦袋

裡早已沒有半點佛法存在。(◎註：十度——十波羅蜜)

我們的子孫對於形色、音聲、味覺、嗅覺、念頭以及能順口而入的東西樂而不疲，而且愈來愈飢渴，奢求也愈來愈多，若要教育他們什麼的話，他們又聽不進去，他們迷失在自己的世界裡，為什麼？因為他們缺少了佛法。因此，會願意提昇自我、改正自我人格缺失的人，實在很少。

我會說：在座各位都是很有福報的人，能有寺院離你們這麼近，這就好像有律師或醫生常駐在村裡工作一樣。我們對於有一位外科醫生就住在村裡感到慶幸，病痛之時可以請他照料，這就好比有間寺院就在附近一樣，因為在我們痛苦與煩惱時，總是有機會到寺裡聽聞佛法。就因為寺院垂手可得，各位更應該每週抽空來一趟。我是來教育並提供人們修正自我行為的機會。只要我在這裡，各位都能夠來聽聞我的開示，因為聽聞佛法能協助你們去除錯誤的觀念和扭曲的見解，你們的子孫想要來學習建立健全、得體的人格的機會也會不勝枚舉，即使我們被過失困擾，還是能隨時利用自己的智慧來終止和捨棄這類的行為，這麼一來，我們在教育自我佛法之道時，便能夠一天一天地逐漸自我成長。

就好比在這個村落裡，今日的小孩子們比我初到此地的前幾年好多了，現在，他們只要一看見出家人，會馬上排班齊跪，尊敬地雙手合十，甚至連全身赤膊，剛學走路的孩童，也都知道該如何表達敬意。若要讓它實現，孩子們必須專心聆聽，並加以管教，他們必須接受到如何行事有禮的指導。要他們像大人一樣能夠表達敬意，他們必須從小就開始學習。當他們長大成人，還是會繼續學習這些禮儀；結婚後，也會再教導他們的配偶如何尊敬一個宗教。幾年來，一直到今天，這個村裡的村民，都是用這種美好的方式來教育自我的，佛陀稱這是毗鄰僧院的利益之一。②

禪坐屬於一切人類（◎註：毗——同「毘」：幫助、連接）

我們的心一向都是如此的：當我們聆聽佛法時，對法的內觀於是產生，一旦我們周遭有事情發生，便會立即覺察到確實的情況，當下是有智慧能來觀照的。我們可以在任何事物發生時，藉以修習，也可以反觀那些我們經常耽溺的不好行為，我們稱此為禪修。禪修不是專屬於出家人從事的工作。佛法是屬於一切人類的，它是屬於在茅蓬裡修行的行者，同樣，也屬於過在家生活的居士，在家或在公寓裡，我們可以找到有人應證了三

寶，並以佛、法、僧為其依歸。在家人證得「須陀洹」的不計其數，也有很多人證人了「斯陀含果」和「阿那含果」。

有些人想造福德佈施供養，可是卻空不出時間來，他們的生活太忙碌了，這些人並不了解功德是什麼，功德是種樹立良好人格和內在德行的活動。當你有興趣想樹立你的人格並長養德行時，不要自找個預設的障礙。當你走過一樣無人看管的東西時，那便是功德所在了。也許你喜歡擁有這樣東西，可是你卻不會去取它，因為你唯恐犯了錯誤的行為，抑或是害怕進監獄！在不為惡及自我內心樹立良善的同時，依然是在積聚功德。如果你沒來聽聞開示的話，也許就會去詐欺他人或竊取他人之物也不一定，這跟在自己內心裡造惡是一樣的，這種行為也是道德上所厭惡的。我現在談的情況同時具備了造功德或過失的可能性，這些都是修行的機會。當你覺察到哪兒不對時，就不要去做，如此一來，不論到哪兒，都會與一顆功德之心同在。不論你走到哪兒，聰明和伶俐都會相隨，這種「態度」，佛陀稱為法的基礎，這種態度能自然地守護修行者，並確保他（或她）不落入惡行當中。

這並不是透過學習魔術便能學會的法。如果我們想依賴魔術的話，我們可以找一個人做一個將鐵、沙、石和碎石攪和在一起的儀式，接著，便將這些經「加持」的東西噴灑在我們身上——佛法並不是這樣的。我所談的「法」是，會自然且主動看顧好的修行者，並且防止他墮於邪惡之中。這個「法」是安於內心之「法」，此外，對於善惡對錯的分際也了然於心。那些從事魔法儀式的人，是在恫嚇（おそ）和剝削他人。有了佛法，我們便會知道，一旦事物不對，就會深恐犯錯，因為，我們的心對自己的行為了了分明，假使我們守護好德行，德行自會守護我們。如今，我們有「法」來守護，當我們修行之際，「法」自會照顧我們。不知佛法的人，便沒有「法」能守護他們，能關照我們的，到底在哪裡？這個所謂的關照，到底在哪兒？它就在「法」當中。

妄見（◎註：鬼靈——泰國人俗稱的「養小鬼」）

雖說如此，但就是有人比較相信物質的事物，而非真實的佛法。當他們看到一位雲遊僧時，會前去詢問關於可以保佑他們的東西，要一種他們深信能夠避開一切險惡的東西或護身符，或祈求個東西，可以取悅家裡供

奉的鬼靈。他們希望供奉各式各樣的供品給家中的鬼靈^註因為他們深信，如此一來，滿足了鬼靈，就能確保他們的安全了，而真正能守護我們的戒律，竟與粗鄙的物質事物混淆不清！持有這種觀念會使我們迷失真正守護我們的東西，這不過是種迷信而已。

這些人每天手持一朵黑花或紅花，一併和米做為供奉家中鬼靈的供品，這些供品只不過對夜裡偷米吃的老鼠有益罷了。若我們所做只有這些，各位怎能得知我們所做的是好或壞呢？別再遲疑了，趕緊除去種種的迷信，將這些供奉都掃除乾淨，然後安置一尊莊嚴的佛像，將他安置在那，這對各位會比較有益。之後，各位會發現，**真正看顧我們的，是自己的心**，它明白這些種種都是不正確的，並了解遵循出家人的指導與建議是必要的。到最後，老師不再需要糾正我們，因為一旦我們覺察到一個錯誤，為了自身利益便會設法修正它，乃至摒棄它。**我們練習著將我們的犯錯減少，不為惡也不說惡語，這就是佛法了。**

能夠明辨善惡的心，是佛法。我們的良善會看顧我們，也就是說：我們的心，不再受到外在因緣所干擾，它能自動的放下事物，也能主動要修

習佛法。各位相信的是什麼？如果是錯的，放下它，這便是佛法守護心所帶來的影響，而不是得自於你供奉五到七種供品給鬼靈的「法」，那些都只是米和花罷了，怎麼有可能保護我們呢？那不過對老鼠有益罷了！

正見

有一種供養，是以諸如：蠟燭、香和花這類的東西供上佛龕⁷⁴，這是以物質供養的一種供奉儀式；此外，還有另一種供養，是以禪修來供養。如果我們相信任何事物都可以帶給我們功德，一切事物便都值得我們恭敬，例如：當我們送藥給發燒生病的人，他因而痊癒；如果有人很貧窮，我們送他一件襯衫、毛巾或其他衣服，使他感到舒適，或者供給飢渴的人飲食，這些都是功德，也屬於物質層面的誠敬。我們提供貧窮人所欠缺的東西，或供養僧尼，此外，也可以不斷地供養沙彌和比丘們的所需，這是藉由供養物質資糧的方式以示敬意。

另外，藉由修行的方式以示敬意是指，放下一切惡行及放下一切心裡之惡念，這才是表示敬重修行的正確方法，然後，主動地引領他人也來了解這個修行方式。此時，在守護我們的，是我們自己這顆心，沒有人可以

替我們修行，也沒有天人、梵天乃至靈異可以替我修行。如果我們一點良善也沒有，別指望會有人來守護我們。佛陀的真實教法是：沒有一個教法說，若我們不智地行為，比丘（或僧尼）能來解救我們。我們可以向雙親求救，可是他們卻不能為我們解危。

假如你計畫要偷一頭水牛，在你偷牠以前，虔心地舉起你的手，請求佛、法、僧的保佑，那你還真是個超級大白癡。有誰會去守護這種惡人呢？佛陀教各位不要去做惡行，可是你們卻拒絕接受，這根本就是無明。各位對此有何看法？佛陀教我們要看顧自己，只有自己可以保護我們自己。

「我們是自己的依怙」，他人並不能成為我們的依怙，我們必須自己來實踐，自己來創造，自食自己所為的業果。在犯錯中，我們會帶給自己痛苦，因此，當我們為惡時，我們必須為自身利益而放下它，整件事端都是我們自己的責任。佛陀曾說：「為善得善；為惡得惡。」這是絕對的真理，也是正知正見。可是，我們的心依然障蔽不清，所以，帶著問題到處尋求他人協助。佛陀一而再，再而三地告誡我們，要自己下功夫，使我們

正見

二二一

能引領自己解脫輪回。他教我們要引領自己到一個比較超越、比較不凡的領域，並告誡我們要依循此道修行。

然而，如今一旦我們的親戚過世，我們便會跑去找一位僧侶，請他拉一條與棺材牽繫著的線，帶領送葬的隊伍；儀式象徵著天與地的牽連。我們則手持一條棉線，將它跟一條絲連結起來，象徵連接了平凡到超凡的旅程，然後，最終到達最高的天界。僧侶領著隊伍，每一個跟隨的人，稍握著線，然後往前拉，在你還丈二金剛摸不著頭之際，各位就牽著線，匆匆忙忙地向前拉，瘋狂的形式就好比賽跑隊伍一般地向森林裡的墳場前進。

有些時候，小村童們匆忙地為此葬禮剃髮出家，他們出家個一、兩天，對出家沙彌的生活是一無所知，通常，他們都只是些頑皮的小孩，只知道要怎麼看一頭水牛，可是，卻為了依照亡者的孩子應帶領雙親到天國的風俗，能在前方拉棺材而匆忙地出家了。這些小沙彌們光要他們不讓袈裟掉落就很難了，更遑論引領他們的父母到天國！在倉促舉行出家儀式過後，這些「小沙彌」們開始又飢又渴，而且哭鬧不停！這些就是我們期望要引領他們雙親到天國的小孩嗎？因這種儀式對任何人都毫無利益，也

是一種完全錯誤的升天方式。佛陀並不是這樣導引人類向「法」的啊！我規勸各位要趕緊停止這些儀式。

正道

引領他人進入佛法的正確方法，跟我現在正在教導各位的方法是一樣的。我教導各位藉由引領你自己，進而發現得至天國的方法；你們也可以用這種方法帶自己墮入地獄。我在指導各位藉由從事善行，同時避免墮入地獄（心裡的地獄境界），我們稱此為：藉由典範和善巧的指導來引導人類。若我們想給別人任何建言的話，就要趁他們還活著時趕快說，這麼一來，在禪坐中便能好好地思惟教法，以視其正確與否。若還有疑惑，可以回來再聽一次，我可以透過教導來指點出路及提出建言，我們稱此為邀請人們趨入佛法。這種將一條棉線連繫著一條絲線，然後光祈禱，希望這樣能馬上升天國的引導方式，只是一種儀式，而且只會導致困擾，一點意義也沒有，各位千萬不能將人們導入這種方式。葬禮中的另一部份，是在棺材前進時，要在前方播灑米和花瓣，因為你們相信有鬼、邪魔和靈魂存在，如果他們不高興，就會令亡者不得安寧。就因為這樣，你們為了亡者

的利益，施予他們一些功德。

這些風俗到底從哪而來的？事實上，我們的祖先認為並教導我們，人死以後，我們人類就好比拋入風中的花瓣；向空中和地面播灑米表示我們組合的身軀，瞬間四處散落的景象。當我們死時，必須拋下子女、配偶和家物，以及自己的身體。這些身體是由皮膚、血肉、手臂、雙腳、雙耳、雙眼等等所組成的，到最後，身體終究必須順其天性，一一散落，歸回宇宙。既然生命是如此生於這世間，也就必須結束，就好比向空中投擲米和花瓣一般，米粒和花瓣終歸落塵土，就如同聚合的身體一般，這就是儀式背後的真意。佛陀教導我們這個觀法，意在正確地思惟死亡，可是，我們卻到處播灑米，說是給鬼神食用，我們又再次錯解其意了。

徹見本然

將我告訴你們的話深入地思惟，進而明了事物的本然。如果各位可以打從內心了解自己的話，你們的身、心將得到放鬆，且全然地自在安詳。不過，假使你以不同的外在眼光來思惟事物，得到的將只會是各種不同的理解。若我們從自我內心作內觀的話，會看到事物的真實本然，進

而導引自己趨入真理。一旦我們照見自己內心，就會看見不斷長養中的清明、光明和徹入事物本然的內觀。

這跟初入學的道理是一樣的，我們剛開始時什麼也不懂，老師須握著我們的手，帶著我們，使我們能寫出單字A、B、C等等，否則，我們什麼也不會寫，什麼也寫不出來。但當我們開始遵循老師之後，會發現自己已經可以寫字母和母音了，不過，仍在懵懂無知的階段，倒是不願學習及懶惰會使我們一無所知。然而，一旦我們能寫字，即能將子音和母音組合在一起了。只要我們遵循老師的指導，並加緊努力學習，終會懂得語言。

如此地思惟佛法，便能明了善惡對錯之別。任何事情都是一樣，我們都先需要他人來帶領我們邁向目標，一段時間之後，我們就會知道自己該怎麼做了。佛陀教導我們，善惡並不在於外，也離我們不遠，它就在我們內心裡。因為這個緣故，佛陀並沒有辦法給予任何人任何東西，他只能告訴我們怎麼做會帶給我們利益。有了這個指導再加上自己的信心，就可以去修習禪坐了，它對我們有相當大的利益，千萬不要盲目地修行。來皈依佛法僧，一旦皈依三寶的人，不再需要依附任何信仰，當你皈依三寶後，

將不相信鬼神，更不會害怕它們了。

就拿我為例子吧！不管我去哪裡，都是依佛陀的教法來修行，因為我完全地信賴佛陀，而不執著迷信。我為何如此自信呢？因為在佛陀的教法裡，找不到叫人為惡的地方，我從不曾在任何書或經中看到任何佛陀教人去做惡事的地方。最後，我以為，佛陀所持的是最高的真理，所以，我相信他。佛陀說：我們應該教導自己，導引自己，以自己為依怙。依著他的教法修行，不論你到哪兒，都能輕鬆自在。無論你是在洞穴中、在森林裡、或在山林修行，都將安然自得，心都會安住於平和中，因為我們全心全意地修行，以及你對佛法的信心，因而激勵我們依止自己，並且免於痛苦。佛陀兩千五百年前所教的方法，至今都是息息相關的，即使你只是在家男眾或在家女眾，對家庭有種種責任在身，也不要讓疑惑進入你的心，為善去惡的修行是在於自心的，它跟外在的事物或形色無關。

喚醒自我、提醒自我！謹慎小心！保持警覺！馬上行動！你知道該如何處理一顆石頭嗎？如果你不斷地打擊它，最終它會碎裂。雖然我們這時候仍不知道我們需要明白些什麼，可是，如果我們學習並修行，我們的領

悟力一定會增長。

時光不等人

我們的生命苦短，時光不斷流逝，絲毫不為任何人駐足。每一天，我們生命中的一些時間似乎持續地在增加，直到最後，時光剎那間不再。時間不論晝夜不斷地流逝，而維繫我們生存的，是生命的主要元素，不過，這生命力卻在每一天中流逝。就以我們頭髮為例：我的頭髮至今還沒白，以後就會轉白。我的頭髮會轉老，耳朵會轉老，眼睛也會轉老，乃至我的皮膚和血肉也會轉老，由此可見，出生導致衰老，也導致了病痛和死亡，我們就是這樣衰老，然後死亡。我鼓勵各位要好好地認知這個真理，一旦對這個教法清楚地領悟之後，將使你們打從內心裡明白，這是真實不虛的。這是各位在三寶的福德裡，所能得到的利益，只要是趣入並接受三寶者，皆能遠離一切迫害。

今天，我供養各位一個持守禪修的機會，請將這份對禪修的熱情一同帶回家去，當你一回到家時，要立刻開始禪坐。有時候，你家會因家人的來往而相當吵鬧，可是，在你睡醒過後，要馬上起身坐裡，並持念「佛

陀、佛陀、佛陀」這樣的咒語。如果心安住於平靜時，可以說是接近涅槃了。這就是本性長養的終極關懷，可是，本性的長養可不只限於寺院裡而已，各位也可以在自己家裡修行。一天中如果一有閒暇，就去坐禪，即使在市場裡買賣也可以修行，也可以在田裡耕作或除草時修行。當你休息時，找一棵樹，坐在樹蔭下，持念「佛陀、佛陀、佛陀」地修行，然而就在那突然間，「佛陀（覺知者）」會於一剎那間在你身上發生。

只要你將我們的心念轉至觀照我們老師的美德，我們的心念會馬上安住於「佛陀、佛陀、佛陀」當中。佛陀就是這麼再三地教誡我們的，不久以後，我們將死去，好好地於此刻、當下看看此處，別四處張望，清楚自己的行為對錯與否。

這是我今天給大家的建議，希望各位將它一同帶回去，並加以思惟，也拿它來策勵你們的修行。日復一日地、一點點地在這上面加以努力，很快地，你的內心將隨之淨化。今天，你們各位修習佈施，而且藉著持戒引領自己向善，就是在增進自己的修行。聽聞佛法，能使各位的福田增廣，並且學習到一些有益的東西。各位都必須從這裡回到你們日夜關心的

家裡，我剛剛說明的心境，一段時間後，會在你內心中成熟，在你修行之際，會習得愈來愈多事物，所以，繼續地修行，並把我所說的，親身地去體驗。

修習佛法（一九七一年新年開示）

◎阿姜查尊者：我時常提到，佛陀每每問他的弟子們：「諸比丘！是日已過，所做已辦？」我自己也一再地問各位同樣的問題，在座有些人甚至已被數度問及，有些人早已感到厭倦，而且想知道我為何要反覆地問這個問題。「為什麼阿姜查不談些別的呢？」你們會這麼問。如果你要聽新的佛法，請容我反問你：「你對佛法已透徹明了了嗎？你在修行嗎？你對成果感到滿意嗎？簡單地說：就是『你善盡職責』了嗎？」依佛陀的教法來說，最為重要的職責就是修行。你完全實踐了嗎？如果在座各位要我代為回答的話，我敢說一定沒有，仍未做到，對不對？

「是的！還沒，阿姜。」一位聽眾回答，「您所問的重要職責，我還沒有完全實踐。」

◎阿姜查尊者：你看！這裡有個人接受我的說法，他仍未完成他重要的

修行。「職責」——在佛法裡意指修習佛法的責任。在法的語言裡，我們稱呼那些修習佛法卻仍未完成，或仍未證得最高果位的人為「習法者」，他們要學習及修行，以解脫這充滿苦痛的生死輪回。現在，各位應能了解，為何要在此再三地詢問佛陀所提出的問題。

是日已過，所做已辦？對心而言，這是一個好的座右銘。我們必須清楚要去修行，而且必須去實踐。「時光飛逝」有其含意，也深深地影響著我們，我們在分秒的逝去中轉老，每一個人也都朝著生命終結的旅途上走去，正因為如此，每一分鐘對我們而言，都是意義非凡的，所以，別讓時間荒廢地過去，否則，我們會被稱做是「不踏實的人」。佛陀就是如此地形容一個不為自身和社會做點善事的人，所以我們不該如此。除此之外，也不該忽視世尊——佛陀時而的提醒，要修行不要浪費時光，一旦這麼做的話，自能利益自己、家人和團體。

今日的世界，一切似乎都進步了，有好的房子、便捷的交通、品質優良的道路、安全的飲用水、電力及豐盛的食物，環境愈是改進，我們愈是舒適。身為優秀的佛教徒，也應該增進我們的心。新穎的科技可使我

們的生活更舒適，但卻無法帶給我們生活平靜。我們都喜歡現代化及好的產品，來使我們感到便利，可是，我們卻忘了，有進步就有破壞，例如：在一個村落裡，有造路、設電力和供水等工程，這都是便利上的進步，舒適的生活加上更多金錢對我們而言已是非常誘人，更何況是小偷。有金錢和舒適的地方，就有小偷，如今，他們無所不在。可是，我們只會去看快樂的那一面，就好像當我們去寺院時，僧侶們會給予祝福，大家都很歡喜，因為事後會很高興；可是，快樂確實是會造成我們只看見一面，而忽略了繼快樂之後而來的不快樂（苦）。我總是說：有快樂，就一定也有痛苦，因為，它們就如銅板，一體兩面同時存在。

若有智慧，就能明了這點，你可以同時看見兩面：善惡、冷熱、苦樂這些相對的一體。此外，若你能看見苦，就應該也能看見解脫苦的方法，這麼一來，你就是一位有智慧的佛教徒了。「佛陀」意指「覺者」——覺知自然一切萬物皆為一體的真理，我們由此學習，便能放下許許多多我們所擁有的事物，因為，它們不僅帶來快樂，也造成我們痛苦。我們若能如此認為，即表示我們內心已有了進步，同時也有助於保

持社會的平衡——不論是物質或精神上的。

我們跟佛陀的法一起成長，一位跟佛陀一樣有智慧的人，絕不會墮入惡道，怎麼說呢？因為有佛法並依佛陀教法修行的人，會變得更加正念，正念於是成為他們的護法，如果你的正念增長得宜，就會有佛法。身為一個佛教徒，我們不應該忽略佛法與正念的修行，若持續地修行，我們將會看到生命中一切活動的生滅，從樂到苦，由好至壞，沒有一樣是恆常的，一切存在的事物終歸腐壞，存在界無一是恆常不變的。

萬物終歸一致，沒有特例，原因在於無常、苦和無我這自然的法則，萬物皆是依這自然法則而和合的。能徹見一切事物皆由無常、苦和無我所和合的佛教徒，便是成就了佛法的修習。

然而，文字有時卻會欺騙我們，使我們不這麼認為。我們利用文字來定義許多不同的事物，以便於了解和認識，不過，我們卻也很自然地去執著這些定義，最好的例子就是新年，我們稱它是「新年」，於是去年便被認定成過去，從現在開始，我們正在過新年。這是種習俗，是我們慣用的習俗之一，是我們訂立的習俗，事實上，既沒有舊年也沒有新

年，一切都只是時間自然不斷地流逝。若你們認為有舊年和新年，那只是我們對時間認定上的一種風俗而已，不是自然的真理，因為在真理當中，時間，是無法認定的，根本沒有所謂的舊和新的時間，有的只是不斷的變異。

萬物皆會變遷，而其不變的即是「法」。「法」不曾變遷，因為它就是真理。無常、苦和無我是「法」，「法」的定義是「自然法則」，無常、苦和無我是真理，當佛陀證悟這真理時，他開悟了。世間萬物，不論物質或非物質，都是依循這自然的法則。真理是永恆存在的，因為它便是自然，永不會改變。人及社會所明定的法律在不為人們所接受時，便可以修制，可是，法律絕不是自然法則，它不會永久長存，因為它們不同於自然法則。

我們都認識自然法則中的因果法則，為善得到善果，如果為惡，則導致惡果。在座當中可能有人認為我又在舊調重彈了：「老師又在談基礎的佛法了！」你會這麼抱怨。我也不喜歡浪費各位的時間，老談論善惡之事，因為這是件多麼簡單的道理，就如同小孩吃香蕉一般，可是人們

卻無法好好守持這個「法」，以致於我們的世間如此混亂。各位知道為什麼會有殺戮與戰爭的存在嗎？你知道為何人可以視他人的生命如子彈般不值錢嗎？因為人們以為這個因果的法則，這個善惡之法太容易遵循了，因而不去修習，這因果法則對他們而言，實在太容易了。

然而，關於善惡的自然定律是不容改變的，任時光流逝，真理仍是真理。新年與舊年的道理也是一樣的，是不會改變的，做善事的人，會得善果，做惡事的人，會導致惡報，這就是依循自然法則的因果定律，問題在於我們對善惡竟懵懂無知。就讓我給各位一個好例子。例如：在販賣各種水果的市場裡，你想吃波羅蜜，所以選了一顆，付了錢，然後就將整顆波羅蜜放進籃子裡。我的問題是：你要吃水果的哪一部份？毫無疑問的，當然是先吃果肉，然後再將籽煮熟來吃，對不對？可是我們卻不吃皮，那你為什麼將皮也帶回去呢？你為何不將它留在市場呢？

關於善惡的道理是非常相似的，可將它比喻為波羅蜜的果皮和果肉。各位若沒有基本的智慧，就無法認知果肉和果皮，有些人甚至吃皮不吃肉。對為惡的人而言，這是個恰當的譬喻，因為他們認為為惡能帶來善

報，而且還會不斷從事導致自己和他人痛苦與不快樂的惡事，就如同只吃波羅蜜的皮一樣，並不值得你付錢。相反地，有智慧的人總是知道哪個是皮、哪個是肉及哪部份該去除，哪部份該留。知道什麼才是該保留的人，便擁有了得自於修行的智慧，他們知道為善為惡的結果，因此，人人都須對佛法有信心和感到快樂，且不斷地修行。

◎問：人們遵循善有善報，惡有惡報的觀念，也懂得什麼是善什麼是惡，為何在生活中仍然感到苦？就像現在，我沒有做壞事，且試著去為善，儘可能的幫助他人，但卻仍覺得苦，為什麼？

◎尊者阿姜查：那只是剛開始，開始和結束並不相同。你所提到的只是開始，畢竟不是終點。幫助他人和嚴持戒律是好事，但卻不是解除苦的方法；我向你保證——絕對不是。你現在所做的仍只是最基本的修行，它只能防止你不受到傷害而已。另外，再從不與鄰居、人們起爭執當中減輕痛苦，這階段也仍只是基本的去苦方法而已，它仍很脆弱，所以必須訓練心。我們仍會有欲望想得到更多，想貪圖他人之財物，但是，因為持戒的緣故，所以不會去偷竊，不過心卻仍會想要擁有。因此，持戒只

能防範你去偷竊罷了。你不偷，就不被判刑，但這並不能讓你免於受苦，因為你的欲望仍未止息，然而，令人受苦的正是這欲望。欲望有三種類型：一、是感官上的欲望，如：想聽、想聞、想吃等；二、是想擁有某物和想成為某人；三、是欲求沒有的事物或無法成為的人物。要去除這些欲望，我們需要更深入佛法。

去苦有三階段，首先是去掉生理和語言上犯錯所導致的苦。持戒就可以解脫第一階段的苦；**第二則是培養正念。**這是個可以讓心從一切欲望中獲得平靜的階段，升起的貪欲、嗔欲將會消失，這時，心的狀態猶如一株空心樹，裡頭住了一尾毒蛇，其他的動物皆不敢進入；或像是一人份的椅子，若另有人想坐是行不通的。此階段的心相當專注，這種定有很多修行法門，心只安住於一個點上，是無求無欲的，就好比是被壓在石頭下的小草，無法生長，卻並未死亡，只是暫時停止生長。定的力量便是如此，它並不能阻礙欲念的升起，有一刻沒保持正念，欲望便馬上使你陷入痛苦中，就像移開石頭以後，小草會再長高一樣。持戒和修定仍不足以除去苦，持戒是會使別人停止責備我們，而修定則猶如從世界

逃脫一般，獨自躲在森林裡，以致不會聽到或見到任何不必要的事。

最後一個去苦的階段，我們稱它為智慧，也就是了悟。正確的了悟是去苦的唯一工具。心會擁有智慧來了解從開始到結束的因果循環，而且清淨無瑕，沒有執著，沒有小草被壓在石頭下，苦已完全被摧毀了，所有的污染都將被智慧去除。不論是誰，只要擁有智慧，就能面對一切，任何污染再也無法危害這等的人。佛陀就是教導弟子們如何獲得這智慧，並使各位如實了解智慧不是只靠持戒即可獲得，那還差一大截呢！假使你想滅苦，就必須藉由修行來通過這三個階段。你了解了嗎？

◎問：只用「智慧」便能除去苦嗎？

◎尊者阿姜查：戒、定、慧是一起作用、缺一不可的：事實上，三者是一體、相等的。剛開始修行，行為和言語必須先受到規範，為達於此，你必須持戒，這麼一來，因破戒所引起的苦將不會出現。你不破戒就不致受到懲罰，這便已帶給你平靜的心了，從平靜中才能進一步得定，當心在定中，心自然會產生智慧；若心一直在定的狀態中，就會持續地得到智慧，直到心中不再有苦。因此，持戒是為定做準備，而定則幫助心

獲得智慧，猶如階梯彼此連接著一般，若你要上樓，不能光選擇其中一階，而是整座階梯。重要的是：須正確地觀照自己的身心，之後戒、定、慧就會逐漸產生。正確的修行，永遠會帶來好的結果。

◎問：談論到「正確」，我對修行有些疑問，有很多的禪坐中心或寺院主張素食，有些不是，而素食者常責怪葷食者，但葷食者卻表示戒律裡並沒有反對吃肉。老師！那何者為正確的呢？

◎尊者阿姜查：比如說：青蛙和蟾蜍，你認為它們相同嗎？它們哪裡相同？哪又不同？是青蛙比蟾蜍好呢？還是蟾蜍比青蛙好？不吃肉比吃肉好嗎？答案與正確的修行有密切的關係。根據佛陀所謂正確的修行，是不論素或葷，一概不吃，這點你了解嗎？事實上，佛陀和他的弟子們所強調的是內在（精神上）的修為，不要執著任何事情，保持中立。佛陀不鼓勵人們吃素或吃肉^註只教導我們要遵循戒律及修習佛法，他教我們不要執著善的或惡的事物，不去執著快樂或不快樂，他教我們要保持單純，對已擁有的和自我我感到滿足，他教的是，淡化一切事物。

「正見」是修行的心髓，有了正見便不會執著了，所以修行者能去掉

煩惱。假使沒有正見，便會擇取善的事物，就像青蛙；相反地，抓取惡的事物，就像蟾蜍，然而，擁有正見的修行人卻不會如此。正見能使我們不執著善惡，所以你既不是青蛙，也不是蟾蜍。苦來自於煩惱，唯有內在的智慧可以除去苦。因此，我們要小心謹慎，否則不是變成青蛙，就要變成蟾蜍。正確的修行是不執著一切，若你要吃素，就去吃素；若為了生存要吃葷，也沒什麼好覺得罪惡的。無論你檢擇什麼，都保持正念而不執著。假使你要吃肉，不要因美味而吃，而要為了修行所需的體力而吃；若吃素對你合適，就吃吧！但千萬別指責那些食肉者，也別以為你比他們好，假使你這麼認為的話，你可比那些食肉者愚癡。你自己要認清楚，也要認知心，重點就是不執著任何事物。（◎註：佛陀不鼓勵吃素或葷——因南傳佛教採托鉢乞食之方式，故有此說。而在大乘佛法中梵網經〔菩薩戒經〕四十八輕之第三戒，言明：不得食衆生肉：）

要認清自己很難。曾經有個外國的僧侶跟我住在一起，他是個謹慎、飽讀書籍、曾經精研經典，也很懂戒律的人，但當他和其他出家人一起修行時，卻不能夠專注在自己的修行上，因為他總是在檢閱別人的錯

誤：有些人吃太快，有些則太慢；有些人一次舀太多，有些則太少，所
以一點也無法保持正念，在他的眼裡，沒有人是對的，錯全在別人，他
幾乎快瘋了。這就是認清自己有多難的地方，但認清自己仍是必要的。
無論如何，吃素也好，不吃素也罷，都不要執著。所以，繼續修行，讓
心在正道上接受訓練，如此一來，「正確的」會尾隨而來。因為有了正
見的正確修行，苦會逐漸地減輕。

◎問：我的問題是，我常看到出家人、沙彌或修行者，無憂無慮地安住在
寺院裡，但像我們這些在家居士，卻有很多的苦，因生活中有太多的事
情要解決。如最基本的：擔心糧食不足、小孩生病無足夠的錢付醫藥
費、教育費的問題、工作；在辦公室裡亦有問題產生，有時和同事或鄰
居起爭執。有時這些問題一起發生，結果帶來的是沮喪和壓力，真是太
痛苦了。什麼樣的佛法是最適合我們在日常生活中依循的？

◎尊者阿姜 查：這就是我們所謂的世間，一個充滿了障礙和痛苦的世
界，假使世間充滿平靜，沒有身心的苦痛，這世間豈不就是涅槃，而非
人類的世界？就因為是人類的世界，所以會有目前所面對的痛苦與不快

樂，也因此佛陀教導我們要如實地觀照這世間。他曾說：「大家都來看這猶如彩飾拉車的世間，愚笨的人會佇足觀看，智者卻不然。」他將世界和裝飾過的拉車相比擬，外表看似漂亮極了，而且人人都想看，沒智慧的人會待在那裡，被它的美所吸引，被美麗的幻象所迷，只有智者能洞察世界本身所帶來的痛苦，他們徹見了快樂與不快樂、美麗與醜惡，對他們而言，已沒有什麼是值得一看的了，就寧可不浪費時間。所有這些經驗，佛陀和他的弟子們都曾經歷過。佛陀所見到的世間疾苦，就如你說的：「哦！是的，世間有多苦啊！」

不知道如何從內心找尋答案來解決問題的人，他們沒有依皈，他們易怒，而且有一大堆欲望，為什麼呢？因為他們沒有皈依處！

人們剛結婚時可以相處得很好，可是五十歲以後或要不了多久，便互不了解了，不管老婆說什麼，先生總覺得難以忍受：只要老公說話，太太便聽不進去，兩人互不相讓。好好仔細地思考。若你還沒結婚，未來可能會，有些經驗者，已經到了某種極限，有些人則快無法忍受了：「我該留下來，還是離開？」在巴蓬寺裡有七十到八十座茅蓬，當茅蓬

快住滿時，我會請負責的比丘保留幾間空著，以備有人和他們的配偶吵架時之用。沒多久，果然有一個婦人哭哭啼啼地提著袋子來到寺裡，說：「師父！我想出家。」過後，先生也來了，也說他受夠了，想剃髮為僧。可是才在寺院住了兩三天，對世間的厭離心就消失得無影無蹤。

他們說他們已厭倦了，可是那只是在欺騙自己，當他們獨自一人在茅蓬靜坐，才一會兒，念頭便升起：「我老婆哪時才會來請我回家？」他們搞不清楚狀況，他們所謂的「厭世」到底是什麼！他們只不過對某件事感到不愉快，就跑到寺院裡來。在家裡，什麼都看不順眼——先生不對、老婆不對，不過三天安靜地思慮：「嗯！其實老婆是對的，我做錯了。」、「老公是對的，我不應該這麼生氣。」他們反覆不定，事情就是這樣，這便是不把世事看得太重的緣故。

如果你對世間感到厭離，那很好，但必須確定，這不只是短暫的厭離感罷了，我們常會讓這種情況發生，這是無法解脫痛苦的。佛陀曾說：若想解脫這世間，就必須真正厭離它，視一切萬物是苦，並且畏懼這世間，方才是步上正道及修習證入解脫苦的正确態度。

其實，有很多人看得這世間的苦，可是同時卻也熱愛著它的美麗，依然執著執著生活中美麗的事物，而無法放下，並感到惋惜。事實上，即使我們知道下個月就將死去，都還會對必須割捨的事物感到惋惜。曾有人來拜訪我，他也有同樣的問題，他說他還不能出家，因為他仍然對世間諸多美好的事物有所渴求，然而就在一個月之後，那個人過世了。你們看！不論你有多愛這世間，執取也好，嗔惡也罷，最終都必須跟這個世間訣別，沒有一樣是屬於你的。曾經有位老比丘一直都這麼教導他的沙彌：「沙彌！到我放在茅蓬的罐頭裡，將人為之而死的錢拿來，好嗎？」他總是這麼提醒他的弟子，任何被認為是我們所擁有的事物，一旦我們死去，都必須放下捨去，不論金錢、房子、任何財產，沒有人在他們死去時，還能帶走任何一件東西。老比丘正是在教導他的弟子，於剎那中觀照死亡。

世間萬物的價值是這樣的：起初很美、味道很好或美妙，可是到最後，我們都會死，而且實在什麼也得不到。如果我們可以這麼想，心便不會逃避身體，而能安住於當下。心不受幻想所取悅，我們也將不會為

金錢及物質所奴役。若能如此訓練心，我們將能堅定地去面對生命中諸多的困頓與苦楚，而且能更加勇敢地去面对與挑戰。因此，儘管我們居住在這世間，我們也不會把世間的問題扛在肩上，即使這世間的問題是如此的沈重巨大，我們也不會感到重負，因為我們不曾把心放在那兒，更不扛這個重負，這麼一來，我們會因擁有較少的貪婪多而感到快樂。如果有家庭要養育和照顧，我們去做，因那是我們的責任，若這個人能同時修習佛法，他可以把家庭照顧得更好。

當你在世間生活及工作的同時，教導提醒自己，有一天我們終將死去，沒有人可以逃避。法將會協助我們保持正念及平靜，不論我們想什麼，都將不再和情緒混淆。我們愈修行，就會愈少煩惱。佛法是給在家眾在日常生活中運用的，我會為各位簡單說明。每個人都應該這樣覆頌：「如此而已」，這就足以讓你解除苦痛。無論生命中有諸多種種，我們終究會死去——不論美或醜，這便是世間，我們都一無所有，這終是不辯即明的事實，因為我們都會死亡。不要去執著執著，而要放下，對你自己或家庭盡應盡的責任，要做得恰到好處。賺多、賺少乃至一無所獲，

都要感到滿足，但是，要順應自然，將心看好，然後在下次試著做得更好，繼續持念：「如此而已」。

就將這段開示作為一九七一年的新年獻禮，願一切眾生快樂安詳。我希望各位在遭遇苦難時，能堅忍不拔。當你痛苦時，試著去增長你已擁有的快樂，而當你快樂時，也回想一下痛苦。請保持正念，並不要忘记持念「如此而已」！

蓮花盛開 終

- ◎註：金瀘淨器——泰北有一傳說也被誤解了。傳說：有一護法神，將於未來佛住世時，以物質供養佛陀一個黃金珍玉。此故事，被誤認為：現在的人須等到百萬年之後，世間才有正法。（第221頁第2行）
- ◎註：吃肉或吃素——此為阿姜查尊者針對三寶弟子的答覆，南傳佛教因托鉢之故，對於施主所施之物是為療色身，故須納受而精進辦道。須知吃肉或吃素當不離「因果不昧」之法則。（第248頁第12行）

禪藏法海 ⑧

為
何
我
們
生
於
此

◎ 述者：泰國·尊者阿姜查

前言

我們以「為何我們生於此？」做為這本阿姜查尊者系列的書名，因為這個問題與「我是誰？」是每個人在他一生中至少有一次想去知道的一個問題。

「我們為何生於此？」這個開示本身，是在尊者阿姜查病得已經很嚴重，病情不斷惡化時所說。那是容易理解的，為什麼呢？因為尊者阿姜查知道來日無多，他的健康狀況不允許他繼續教學，因此，他再次試著去加深聽眾的印象——當「他們在這裡」時，當他們仍有能力時，要趕緊去做一些事使他們的心變好！

尊者阿姜查說：「有些人從生到死，從未覺察過呼吸在他們的身體裡進出；他們活得離自己好遠啊！也因此盲目地度過一輩子，不知他們為什麼在這兒，他們什麼時候會死。這就像人們在一個宴會上享受美好的食物，由於忽略了稍後他們必須上廁所，所以，並沒有去找哪裡有廁所；等到必須要去廁所時，他們一下子沒了主意，於是弄得很困窘。」所以，尊者阿姜查經常提醒他的弟子們要勤奮地修行，也告訴他們，不要單只是

問自己：「我為什麼出生？」也要問問自己：「我什麼時候會死？」並能針對這個問題去處理它。例如：尊者阿姜查常說：「我們的生和死正是同一樁事！我們不可能擁有這個而沒有那個。」談到生，也就是談到死，兩者在同一的呼吸中。

因此，尊者阿姜查在這本「我們為何生於此？」的開示中，不但告訴我們「為什麼？」，也告訴我們「如何做」。他為我們打下了佛法的基礎，無論他在我們心中種下什麼樣的省思種子，都能使我們對真理有所體悟。這就是這本書所要闡述的了。

阿姜查的一位弟子

譯者的話

若有人發現一顆閃亮的星星，他沒有權利只收藏在自己的口袋裡，獨享光輝，而必須公諸於世，使每個人都能分享這份光耀。基於這個理由，我們很高興有機會將尊者阿姜查的開示譯成中文，因為透過翻譯，其他人也能同樣獲得那從尊者阿姜查的佛法開示中所發出的智慧之光！

翻譯尊者阿姜查的作品，並非易事。若直譯，恐怕會生澀難懂；假若以比較自由的方式意譯，雖然文句會比較流暢，可能會無法忠於原著；還有一種可能是：由於譯者筆調的關係，使譯文學術意味太濃，不符合尊者阿姜查的風格。他本人很少閱讀，有一回，他被問到有甚麼佛書可以推薦給人讀時，他指著自己的心說：「只有這一本！」

在譯書的過程中，我們盡量以不同的方式求得折衷，希望能既不失去尊者阿姜查簡明的開示風格，又能無損他見解的精闢入微。假若由於我們的翻譯，使尊者阿姜查的佛法之「星」減損了原有的光芒，我們在此深致歉意。而我們之所以不自量力試譯，只是因為我們實在不忍讓這顆光輝奪目的星星，只收藏在某人口袋裡，卻不能普照人間。

任何翻譯，永遠沒有所謂最好或最後的翻譯，有的只是風格的不同。原書真正的涵義能被譯出，而且讓讀者看得懂，這才是最重要的。

當您手中捧著這本書時，那從尊者阿姜查內心發出來的佛法之光，只要能讓您捕捉到即使是一絲的微光，進而能為您的人生帶來方向和啓示，那麼我們的工作就算圓滿完成了。

為何我們生於此？

我是誰？我為什麼在這裡？問問自己：我為什麼會出生？

這次的雨期安居我沒什麼體力^註身體不適，所以就來到山上呼吸一些新鮮空氣。人們來拜訪我，我卻不能像以往那樣接待他們；我的聲音幾乎快聽不見了，氣也快耗盡了。現在還能有這個身體坐在這裡給大家看，可算是一種恩賜了，很快的你們就看不到我了；氣將盡，聲音將消失，身體將逐漸衰退而滅去。（◎註：雨期安居——結夏安居）

它是如何衰滅的呢？想想一塊冰塊，原先它單純地只是水；將水冰凍起來之後，就結成冰塊；但過不了多久它就溶化了。拿塊大冰塊，估計約像這兒的錄音機一樣大，然後將它留置在太陽底下。你可以看到它是如何地消耗，和這身體幾乎一樣，漸漸地分解。不到多少時間，所剩下的只是一灘水了，這就是所謂的變壞滅盡。一切組合而成的事物之衰敗與溶解，長久以來，甚至從一開始，就已經如此了。當我們出生時，無法避免的，我們便帶著老、病、死而來。

所有坐在這個大廳裡的人，不論比丘、沙彌、在家男女居士，毫無例

外的，都將是「敗壞的一塊」。現在它還很堅實，就像這塊冰一樣；原先它是水，之後，變成冰有一段的時間，最後又溶化了。你能在自己身上看到這種衰退的現象嗎？看看這個身體吧！它每天都在老化；，頭髮在老化，指甲在老化；一切都在老化。

你以前不是現在這個樣子的，是嗎？大概比現在小多了，而今已長大成人了；隨著自然的法則，從現在起你會衰老。身體就像這冰塊一般地消耗，很快地，就像這塊冰一樣，完全消失。

一切眾生都由地、水、火、風四大元素所組成；身體裡的牙齒、骨頭等堅硬的部份稱為地大；身體裡流動的部份稱為水大；身體裡溫暖的機能稱為火大；當風在體內流動時就稱作風大。

在巴蓬寺，我們有一個既不是男也不是女的身體，那就是掛在正廳的骷髏^{カラカバ}。看上去，你無法知道它是男人或是女人；人們互問那是男的還是女的，而最後所能做的也只是茫然地看著對方。它只是一具骷髏，所有的皮、肉都沒有了。

人們對這些事情都很無知。有些人到了巴蓬寺，當他們走進正廳時，

看到那具骷髏就立刻跑了出去！他們不忍卒睹^{ㄉㄨˇ}，他們害怕，害怕這具骷髏。我想這些人大概從來沒有看過他們自己吧！怕這具骷髏：，他們思索骷髏的意義。要到寺院裡來，他們得坐車或走路，若他們沒有骨頭，他們會變成什麼樣子呢？他們還能像那樣走路嗎？他們坐車到巴蓬寺，當他們走進正廳，一看到骷髏就直奔出來！以前他們不曾看過這種東西，他們生來就有，然而卻不曾看過，現在有機會看到，真是幸運非常。即使是年紀大的人看了也害怕。幹嘛小題大做呢？這表示他們對自己完全陌生，並沒有真正地了解自己。也許他們回到家之後，三、四天都無法入眠，然而他們卻一直都和骷髏睡在一起的呢！穿衣在一起，吃飯在一起，做任何事都和它在一起。然而，他們竟然會害怕。

這表示人們對自己有多麼陌生，多可憐啊！他們總是朝外看，看樹、看別人、看外在的對象，並說「這個是大的」、「那個是小的」、「這是短的」、「那是長的」。他們忙於看其他的東西，卻從沒看到他們自己。老實說，人們真的很可憐，他們沒有歸依處！

在出家儀式中，要出家的人必須學習五個基本的禪坐主題：頭髮、體

毛、指甲、牙齒、皮膚。有些學生和受過教育的人，當他們讀到出家儀式中的這一部份時，會暗自笑道：「法師到底要教我們什麼呢？竟然教我們長久以來就擁有的東西。他沒有必要教我們這些東西，我們早已知道了。為什麼還要費神地來教我們一些我們已經知道的東西呢？」愚人就是如此，他們認為他們已經看見頭髮了！但我告訴他們：當我說「看見頭髮」的時候，我所指的是去看見它的真實面目！看見體毛的真實面目，看見指甲、牙齒、皮膚的真實面目，這就是我所謂的「看見」；並不是很表面地看見，而是依循真實來看的。若我們能看見事物的真實面目，就不會受那麼多苦了。頭髮、指甲、牙齒、皮膚：，什麼是它們真實的樣子？它們漂亮嗎？它們乾淨嗎？它們有沒有實體呢？它們是穩固的嗎？不！它們什麼也沒有。它們並不漂亮，但我們卻以為漂亮。它們並沒有實體，但我們卻認為它們有實體。

頭髮、指甲、牙齒、皮膚：，人們真的對這些著了迷。佛陀設立這些東西做為禪修主題，教我們要去了解這些東西；它們是易變的、不完美的、無實體的，它們不是「我」或「我們」。我們與生俱來就有這些東

西，我們被它們所惑。但實際上，它們是污穢的。假如我們一個星期沒有洗澡，我們能忍受彼此接近嗎？我們真的很難聞呢！當人們流很多汗，例如：許多人一起努力工作時，那味道可真糟！我們回家用肥皂和水將身體洗淨，味道就會減少，肥皂的香味取而代之。在身上抹肥皂也許可以使身體聞起來很香，但事實上，身體的臭味依然存在，只是暫時被掩蓋住了，一旦肥皂的香味消失後，身體的味道又會再度出現。

而我們卻認為這身體是漂亮、可愛、健康長壽的，我們會認為我們永遠不會衰老、生病或死亡。我們被身體迷惑、愚弄，因而對我們真正的依歸一無所知。真實的依歸處是「這顆心」，心是我們的真正歸宿。這個大廳相當大，但它卻不能當作一個真正的歸宿；鴿子住在這裡、壁虎住在這裡、蜥蜴也住在這裡，我們也許會認為這間大廳是我們的，但實際上，卻不然，我們只是和其他事物住在一起的。這只是個暫時的棲身之處，不久我們就得離開它；身體也是一樣，終究要捨離。

因此，**佛陀**說：「去尋找你們的歸宿」，意思是要你們去尋找你們真正的「心」；這顆心是非常重要的。一般人通常不看重要的事物，反而

為何我們生於此？

二六五

花時間去看不重要的事物。例如：當他們在清潔房子時，他們可能會很盡力地打掃房子、洗滌^じ餐具及其他等，但卻忽略了要注意他們自己的心。他們的心可能不舒服——他們也許正在生氣，擺著一張臭臉洗碗盤。他們沒有覺察到他們自己的心是多麼的不乾淨啊！這就是我所謂的「以暫時的棲身之處作為歸依」。他們美化房子、家庭，卻沒有想到要美化自己的心，他們沒有覺察苦，也沒有覺察「心」是最重要的。佛陀教導我們，要我們在自己的心裡找到依歸，亦即「以自己為自己的依止。」還有誰能作為你們的依歸呢？心才是真正的依歸，別無它物。你可能會試著去依靠其他的事物，但它們都不是可靠的，除非在你自己的心裡已經有了依歸，你才能去依靠別的事物。在你依靠其他人事物（不管是老師、家庭、朋友或親戚……）之前，你都必須先以自己為依歸。

因此，你們——無論在家與出家，請好好地思考這個教導，然後，問問你自己：「我是誰？我為什麼在這裡？」問問自己：「我為什麼會出生？」有些人不知道。他們想要快樂，但痛苦卻不曾停息過。無論貧富、老少都同樣受苦。一切都是苦，為什麼呢？因為他們沒有智慧。窮人不快

樂，因為他們擁有的不夠多；有錢人也不快樂，因為他們有太多事物要照料。

當我還是個年輕沙彌時，曾做過一次佛法的講演。我談到擁有財富和財產的快樂。擁有一百個僕人、一百隻大象、一百頭乳牛、一百頭水牛等，樣樣皆百！在家人真的很喜歡那樣，但你能想像照料這一切嗎？那樣好玩嗎？人們並沒有考慮到這一個層面。他們只想擁有，擁有愈多愈好。光就搓捻たぎ繩子來繫住那些家畜就已經很麻煩了！但一般人沒想到這一點，他們只想到獲得的快樂，而不考慮其中滋生的煩惱。

若我們沒有智慧，所有圍繞我們四周的事物將會成為苦的根源；若有智慧的話，這些事物會促使我們脫離痛苦。以六根：眼、耳、鼻、舌、身、意為例，例如：眼睛未必是個好東西，若你心情不好，看到別人就會使你生氣和失眠！或者你和別人戀愛，若你得不到你想要的，愛也會帶來痛苦，愛與恨兩者都是苦。想要得到是苦，得不到更苦。想得到某些東西，即使得到了它們，也是苦，因為你會害怕失去它們。一切都是「苦」。你要如何與它共同生存呢？你可以擁有一棟既大又豪華的房子，

為何我們生於此？

二六七

可是，若你沒有「正念」，它終究不能令你滿足。

因此，我們應該反過來看自己。為什麼我們會出生？這輩子我們真的得到了什麼東西嗎？在這個鄉下地方，人們從孩童時就已經開始種田了，到了十七、八歲便匆匆忙忙地結婚，唯恐沒有足夠的時間賺錢。他們從早年就開始工作，心想如此一來他們將能致富。他們種田，一直到七、八十歲，甚至九十歲。我問他們：「從你出生以來，就一直在工作，現在差不多要走了，你要帶什麼一起走呢？」他們不知道該怎麼回答，他們所能說的只是：「我不知道！」對於這個問題，我們有一則諺語：「別因沿途採莓子而耽擱了，在你察覺以前，暮色早已來臨。」他們滿足於「我不知道」，坐在莓樹的樹枝間以莓子塞飽他們自己，其他就只有「我不知道」。

當你還年輕時，認為單身不好，你覺得有點孤獨，於是找了個伴生活在一起。兩個人在一起就會有摩擦！獨自生活太安靜了，但和別人住又會產生摩擦。

當孩子們小時，父母會想：「當他們長大些時，我們將會過得好些。」

「他們養小孩，三個、四個或五個，心想著：當小孩長大時，他們的負擔便會減輕；但當孩子長大時，他們的負擔反而更重了。就好像兩塊木頭，一大一小，你丟掉小的，拿起大的，認為那會比較輕，然實際上，不是如此。當孩子小時，他們不會煩擾你們太多，只要給他們飯糰、香蕉就好了。當他們長大時，他們希望有摩托車或汽車！好了，你愛你的孩子，你無法拒絕，因此，你試著去給他們所要的東西。問題來了，有時候父母會為了這件事而爭執，「不要給他買車子，我們的經濟能力還不夠！」但是，你愛你的孩子，所以，就向別人借錢。也許父母還得自己省吃儉用，為了省下錢來買孩子想要的東西。接下來，又有教育的問題，「當他們完成學業時，我們就沒問題了。」然而學習是無停息的！他們要完成什麼呢？只有佛學這一門才有完成之時，其它的學科都只不過在不斷地周旋而已，到頭來，可真令人頭痛呢！若一個家裡有四或五個小孩，那麼父母就得每天爭執不休了。

潛藏於未來的「苦」，我們是無法看清的，我們認為它永遠不會發生；當它發生了我們才知道。那種苦是與生俱來的，是難以預知的。當

為何我們生於此？

二六九

我還是小孩子在放牛時，我會拿楊柳枝來擦牙齒使它們潔白。我會回家照鏡子，看牙齒如此美好潔白。當我到了五、六十歲時，我的牙齒開始鬆動，而當牙齒開始掉落時，更是弄得我好痛。吃東西的時候，感覺嘴巴好像被人踢中了一樣，真是痛得不得了。我有過一次這種經驗，於是乾脆請牙醫師幫我把牙齒給拔光，現在我已有了假牙。我的真牙齒給我帶來許多麻煩，我就將它們全都拔光，一次拔掉十六顆。牙醫師不願意一次拔十六顆，但我告訴他：「拔光它們就對了，後果由我來承擔。」所以，他就一次把它們全都拔了，有些還是完好的，至少有五顆。將它們一次統統拔光，可真危險！拔掉之後，整整兩、三天我完全無法吃東西。

以前，我還是個放牛小孩時，我總認為擦亮牙齒是件重要的事。我愛我的牙齒，我想它們是好東西，但最後它們還是得拔除。牙痛幾乎要了我的命，我經年累月的慘遭牙痛之苦；有時候，上下牙齦還同時腫脹起來呢！你們有些人將來可能有機會親自經歷這種經驗。若你的牙齒還很好，你每天刷牙保持它們的光潔，然而，它們不久也許就會跟你惡作劇呢！

現在我只是讓你曉得這些事情——痛苦是從內生起的，是從我們的身體

內部生起的，身體裡沒有任何東西可以讓我們依靠。當你年輕時還不太壞，但年歲漸增時，它們開始損壞。一切事物都開始毀壞，隨著它們的自然法則，不管我們對它們笑或哭，它們仍只是持續著它們的自然法則；無論我們對它們的感覺如何，它們都沒什麼不同。無論我們處於痛苦或困頓，無論我們生存或死亡，對它們而言都沒什麼兩樣。而且，沒有任何知識或科學能阻止這種自然法則。你也許能讓牙醫檢查你的牙齒，即使他能把牙齒醫治好，它們終究要步上它們的自然法則——生、住、異、滅。最後，甚至這牙醫也有同樣的問題，一切事物終歸毀壞。

這些都是我們精力還旺盛時就應該思惟到的，我們應該趁著年輕時修行。若你要修功德的話，那麼趕快行動吧！別等到老時才去做。大部份的人都要等到老了才去修習佛法。女的、男的說的都一樣：「等我老了再說！」我不懂他們為什麼那樣說，一個老年人有足夠的精力嗎？讓他們和年輕人較量賽跑，看看有什麼差別？他們為什麼要等到老時才開始呢？就好像他們永遠都不會死一樣。當他們到了五、六十歲或更老時，「嘿！祖母，一起到寺院去吧！」「你去吧！我的耳朵再也不行了。」懂我的意思

為何我們生於此？

二七一

了吧？當她的耳朵還很好的時候，她聽到的是什麼？「我不知道！」她只是將時間花在採莓子上。最後，當耳朵聽不到時才到寺院裡來，那是沒有用的。她聽開示，但對她來說卻毫無所知。人們要等到體力耗盡時，才會想到要修習佛法。

今天講的，對你們或許有所幫助。這些事情是你們應該開始去觀察的，它們會漸漸地越變越重，我們每一個人都要負荷的重擔。以前我的雙腿很強健，能夠跑；現在，只要稍微走動一下就感到沈重了。以前我的雙腿帶動我；現在，我卻得帶動它們。當我小的時候，看到老人家從坐椅上站了起來，說了一聲：「噢！」，甚至到了這個時候他們還是不了解。坐下時他們就唉一聲「噢！」站起來時也唉一聲「噢！」總是這「噢！」然而，他們卻不曉得，到底是什麼使他們唉聲嘆氣。

即使到了這種地步，人們還是不了解身體的危害。你永遠也無法知道什麼時候你要離開這個身體。造成一切苦痛的，只是身體隨著它的自然法則在運行。人們稱它作關節炎、風濕症、痛風等等，醫師雖然開了藥方，卻從沒完全治癒過，到最後還是毀壞，甚至連醫生也不例外。這是有為法

隨著它們自然的法則——生、住、異、滅。這是它們的法則。

現在就請好好觀察這個！若你能提早觀察它，你會好過些，如同看到一條有毒的蛇在你面前的路上一樣。你若看到毒蛇在那裡，你可以避開牠而不被牠咬到；若沒看到，就可能繼續向前走去踩到牠，然後被牠咬了。一旦痛苦生起，一般人都不知道怎麼辦。到哪裡去醫治呢？他們想要避免痛苦，想要離開它，但當它生起時卻不知道要如何去對治。他們就這樣活下去，直到他們年老、生病，然後死亡。

據說：從前如有人病入膏肓時，他近親中的一位應該在他的耳邊輕聲地說：「布達！布達（*Buddha* 佛陀）」他們說布達（佛陀）做什麼呢？當他們都快被抬上火葬的柴堆時，布達對他們而言有什麼用處呢？當他們年輕力壯時，他們為什麼不學布達（佛）呢？現在呼吸都很困難了，你去對她說：「媽！布達！布達^註」何必浪費時間，這樣只會使她困惑迷亂，不如就讓她安詳地離去吧！（◎註：布達——佛陀的譯音）

一般人不知如何解決在他們內心的問題，他們沒個歸依處。他們容易發怒，而且欲望很多。為什麼會這樣呢？因為他們沒有依歸。

為何我們生於此？

二七三

我希望把今天的開示送給你們當家庭作業，無論你們是務農或是在城裡工作，都要緊記著這些話，並且去深思「我為什麼會出生呢？我能帶走什麼呢？」反覆不斷地這樣問你自己。若你常常問自己這些問題，你會變得很有智慧；若你不在這些事上反省，你將會依舊無知。聽完今天這段話，你可能會得到一些啓示，若不是現在，那麼可能在你回家時，或許就在今天晚上便能有所領悟。當你在聽開示時，每樁事情都會暫停下來，也許它就在車上等著你，當你上車時，它就跟你在一起了。而當你回到家時，也許一切便豁然開朗了，「噢！原來師父說的就是這個意思，我以前就是不能了解！」

我想今天這樣就夠了，若說得太久，這把老骨頭會太累了。

供省思的食糧

心若像充滿水的瓶子 再倒水進去 只會溢出來。

若他們的瓶子是空的 就會有空間去裝水 施者和受者雙方 都能獲益。

我們應該修行，直到我們看清事物的本質，並且不會造作有害的事物。然而，人們通常不以這種方式修行，他們不思惟事物的本質，不思考老、病、死；他們只喜歡談論長生不老和不死。因此，從來沒有開展出對修行佛法的正確知見。他們前去聆聽佛法開示，卻沒有真正聽進去。有時，我被邀請在重要儀式中做開示，由於我必須要去，這是一樁令我討厭的事。為什麼呢？因為當我看到聚集在那兒的人們時，我知道他們並沒有來聽法，有些人有酒味，有些人在抽煙，有些人在聊天，根本不是因為對佛法有信心才來的人。在這種地方開示，是少有成果的。完全不在意、心不在焉的人，他們會這樣想：「他什麼時候才會停止開示，這個不能做，那個不能做。」他們的心正到處游移呢！

有時候，他們邀請我去開示，甚至只是為了形式上的需要：「老法師！請給我們一個小小的開示吧！」他們不希望我談太多，那可能會苦惱

了他們！一聽到人們這樣說，我便知道他們的意思了。這些人並不喜歡聽聞佛法，那會困擾他們。若我只做一個簡短的開示，他們是不會了解的；若你只吃一點點的食物，那會飽嗎？當然不會！

有時，我在開示，正要說進主題時，某個醉鬼就叫了起來：「好了！讓路，讓路給老法師，他馬上就要出來了！」企圖把我趕出去！若我遇到了這種人，我會獲得許多可供省思的食糧，我得以洞察人性！就像一個人擁有一隻裝滿了水的瓶子，之後還要求更多，那樣是不會有地方去裝的；那是不值得花時間和精力去教導他們的，因為他們的心早已滿了，倒再多進去，也只會無用地溢了出來。若他們的瓶子是空的，就會有空間去裝水，施者和受者雙方都獲益了。

同樣的道理，當人們真正對法有興趣，並且安靜地坐、仔細地聆聽時，我會受到更多的鼓舞去教導。若人們不專心，那就像這個有個裝滿了水的瓶子的人，再也沒有空間去裝，而那不值得花費我的時間去為他們開示的。像在這種情況下，我是提不起任何精神去教他們的。當人們沒有放太多的精力在「接受」上時，你無須放太多的精力在「給予」上！

內心裡的中道

人都不願痛苦而追求快樂。事實上，快樂只是痛苦的一種微細形態，而痛苦本身是一種較粗的形態；你可以將它們比喻為一條蛇。蛇的頭是「苦」，蛇的尾是「樂」。

佛教的教化是有關離惡修善及尋求解脫之道。當惡已被捨離，善也建立起來時，我們便必須放下善惡兩者。我們早聽夠了關於有益的和有害的事物。因此，我希望能談一談「中道」，那就是：從這兩件事中解脫出來的中庸之「道」。

佛陀所有的開示和教導只有一個目的，那就是給尚未解脫的人指出一條離苦之道。這些教導的目的是為了給我們正見。若我們沒有正確地了解（正見），那麼我們便無法獲得內心的平靜。

所有的佛開悟時，他們首次說法都是宣說這兩個極端——耽溺於愉悅（樂行）和陷溺於痛苦（苦行）。這兩種方式是痴迷的方式，而那些沉溺於感官欲樂的人，也必定會在這兩邊來回奔波，永遠得不到平靜，它們是在輪回中繞著旋轉的路。

證悟者觀察到一切眾生都執著於這兩個極端中，不曾見到佛法的中道，因此，他解說這兩種極端，為的是要告訴我們這兩邊都是「苦」的，因為我們仍然執著，因為我們仍然希求。佛說這兩種都不是使內心平靜的方式，這兩種方式是鬆的方式和緊的方式。若你往內心查究，漸漸地你將會看清緊的方式是導致忿怒和悲傷的道路，走這條路只會帶來障礙和苦惱。假如你已經從「樂行」中脫離出來，表示你已經脫離了快樂。樂和苦這兩邊都不是平靜的境界。佛陀教導我們：要放下它們，這是「正確的修行」，這是「中道」。

「中道」並非指我們的身和語，而是心。當我們不喜歡的法塵生起時，它影響了心，並且有了迷惑；當這顆心已經被迷惑，且猛搖不定時，這便不是正確的方式了。當我們喜歡的法塵生起時，心耽溺於欲樂中，這也不是正確的方式。

人都不願痛苦而希求快樂，事實上，快樂只是痛苦的一種微細形態，而痛苦本身是一種較粗的形態。你可以將它們比喻為一條蛇：蛇的頭是「苦」，蛇的尾是「樂」。蛇的頭真的是很危險的，因為牠有毒牙，若你

碰觸到牠，牠會立刻咬你一口。不要說是蛇的頭，即使你去抓尾巴，牠同樣地會轉過身來咬你，因為頭和尾都同在一條蛇身上。

同樣的道理，快樂和痛苦、高興和悲傷，都是從同一條「蛇」生起——欲望。因此，當你快樂時，心並非平靜的。例如：當我們得到我們所喜歡的事物，像：財富、名望、讚美或幸福時，我們會很快樂，但是心中卻仍然隱藏著些許不安，因為我們擔心會失去它，這種擔心並不是平靜的狀態，不久，我們可能真的失去那些事物，而後我們便痛苦了。因此，若你不覺醒的話，縱使你快樂一時，痛苦卻即將來臨。正如同抓蛇尾一樣，若你不放手，蛇會咬你。所以，無論是蛇頭或蛇尾，亦即痛苦的或快樂的狀況，它們都具有輪回的特徵——不斷變遷，生生滅滅。

佛陀所說的戒、定和慧三學是覺悟之道，並非佛教的終極目標。佛教追求內心的平靜，而心的平靜在於能如實地知一切事物的本然。若我們再進一步地審查，會發現心的平靜既不「樂」也不「苦」。佛陀教導我們去了知和觀照人的心，我們的「本心」是不能被測量，無法藉由外物來認知它。當快樂升起時，這顆心開始迷失在法塵中，有了動盪。當心動盪不

安時，對這些事物的執著和依戀便出現了。

佛陀已經將修行的道路完全舖設好，然而我們卻還沒有修行，若有，也不過是口頭上的修行罷了。我們的心和口仍然無法一致，我們只是習於空談而已。然而，佛法不是用來談論或臆測的，佛教是教我們正確地了知事物的實相。若一個人已了知諸法實相，就不需要教導了。即使聽到了教導，若無法了知，也是沒有真正地聽進去，這就是為什麼佛陀說：「覺悟者只是指出方法！」他不能替你修行。

所有的教導都只是譬喻和比喻而已，為的是幫助心見到真理。若我們還沒見到真理，便必然要受苦。例如：當我們提到身體時，我們通常會說「諸行」^註任何人都可以說它，由於我們不了解「諸行」的真相，因而對它產生執著。由於我們不了解色身的真相，因此，產生執著，於是我們便受苦。（◎註：諸行——一切有條件的現象）

有一個例子：假設有一天清晨，你正走在路上要去上班，有個人無禮地叫喊辱罵你，一聽到辱罵，霎時，你的心從正常狀態中改變，你感覺很不舒服，你覺得憤怒且受傷。那個人整天跟著你、辱罵你，當你聽到時，

非常憤怒，甚至回到家仍生氣，因為你懷恨在心。幾天以後，有人來你家告訴你：「嘿！前幾天罵你的那個人是個瘋子！他發瘋好幾年了！他都是那樣子辱罵每個人的，無人會在意他說什麼！」當你一聽到這些話，立刻就自在了，這幾天積鬱在內心的憤怒和傷害完全消失殆盡。為什麼呢？因現在你知道事情的真相了。以前，你不知道他是瘋子，以為那個人是正常的，所以你會對他生氣，使你痛苦，而當發現了真相後，事情卻馬上改變：「噢！他是個瘋子！原來如此。」當你了解真相時，你感覺輕鬆，因你已明白；明白之後，便能放下。若不明白真相，你便會去執著。當你認為那個辱罵你的人是正常人時，你會想殺了他，但當你發現了真相——他是瘋子，你便覺得心理舒服多了。這就是了解真相！

一個見法的人有類似的經驗。當貪、瞋、痴消失時，它們是以相同的方式消失的。一旦我們無法覺察這三毒，我們便會認為：「我怎麼辦？我有那麼多的貪和瞋。」這並不是清楚的認知，就好像我們誤以為這瘋子的頭腦是正常的一樣。當我們終於知道他一直都是不正常時，我們的焦慮便解除了。沒有任何人能告訴你這些，唯有用心親自理解時，才能根除和捨

離執著。^{【老】}（◎諸行——一切有條件的現象，是對「身體」的一平常用語）

這跟我們的身體，我們稱作「諸行」的，其實是一樣的。雖然佛陀早已解釋這色身沒有實體，色身非我。我們仍然不認同，我們頑強地執著於它。若這色身會說話，它會整天地告訴我們：「你不是我的主人，知道嗎？」事實上，它一直都在告訴我們，由於那是法的語言，所以我們無法了解它。例如：眼、耳、鼻、舌等感覺器官不停地在改變，但是我們卻一次也沒見過它們來要求我們允諾，當我們頭痛或胃痛時，身體從來沒有先要求許可，隨著自然過程，它便直接行動了。這說明了色身並不准許任何人當它的主人，它沒有主人，佛陀形容它是一個空（沒有實體）的東西。

我們不了解佛法，因而就不了解「諸行」^{【註】}我們拿它們當成我們自己，當成屬於我們，於是產生了執著。當執著生起，「有」隨之而生；一旦「有」生起，便有了「生」；一旦有「生」，隨後的「老、病、死」及所有的痛苦便都生起來了，這就是「十二因緣」^{【註】}。我們說「無明」緣「行」、「行」緣「識」等等，這一切都在心裡活動。當我們接觸到我們不喜歡的事物時，若沒有「正念」的話，就會有「無明」，痛苦便立刻生

起。但心卻是如此迅速地穿越這些變化，我們趕不上它們，好比當你從一棵樹上掉下來時，「砰！」一聲，你撞到了地。事實上，在跌下來的過程中，你已經過了許多的樹枝和小枝，但你無法計算它們。當你越過它們時，你無法記得它們，你只是跌下，然後「砰！」的一聲！

十二因緣也像這樣，若照著經典將它分開來，我們說「無明」緣「行」，「行」緣「識」，「識」緣「名色」，「名色」緣「六入」，「六入」緣「觸」，「觸」緣「受」，「受」緣「愛」，「愛」緣「取」，「取」緣「有」，「有」緣「生」，「生」緣「老、病、死」和憂悲苦惱。事實上，當你一接觸到你所不喜歡的事物時，立刻就痛苦了。痛苦的感覺其實是整個十二因緣的結果，這就是為什麼佛陀告訴他的弟子們要覺察和完全地知曉他們自己的心。

當人們尚未出生到這世上時都沒有名字，一旦出生，我們便為他們取名字，這是習俗。為了方便的理由，我們取名字來互相稱呼。經典也是一樣，我們用分類表將每一件事物分開，以方便研習真理。同樣的道理，一切事物只是「諸行」——它們僅僅是因緣條件所生。佛陀說：一切事物都是

無常、苦及無我，它們都是不穩定的。可是我們不了解這個，當我們的理解不正確時，那麼我們就會有錯誤的知見。所謂錯誤的知見是認為：「諸行」是我們自己，我們是「諸行」；或認為：快樂及痛苦是我們自己，我們是快樂和痛苦。像這樣的了解並不是對事物本質（諸法實相）有正確的認知。事情的真相是：我們無法強迫所有事物都跟隨我們的欲望，相反的，它們是跟隨「自然」的法則。

這有一個簡單的比喻：假設你坐在有很多汽車和卡車猛衝而來的高速公路中央，你不能對車子生氣的喊：「別開來這裡！別開來這裡！」那是高速公路，你不能那樣告訴他們，那麼你該怎麼辦呢？你必須走下高速公路，高速公路是車子行駛的地方，若你不讓車子在那裡，你會痛苦。

當我們禪坐時被所聽到的聲音干擾，這與「諸行」一樣，我們認為是它們擾亂我們。我們認為是那聲音干擾了我。假如我們認為是聲音干擾了我們，我們便會痛苦。若我們再深入觀察，我們將會了解，聲音只是聲音。若能這樣理解，再也沒有什麼了。我們了解到：聲音是一回事，我們是另一回事。認為是聲音來干擾他的人，是不了解他自己的人；一旦你了

解自己，你便會自在了。因聲音只是聲音，你為什麼要去緊抓它呢？事實上是你自己去攀緣、在意聲音。這是對真理的認知，你看清了兩邊，於是你擁有了平靜。若你只看到一邊，那會產生痛苦；一旦看清了兩邊，你便了解「中道」了。這就是心的「正確修行」，也就是我們所謂的「修正我們的知見」。

同樣地，「諸行」的本質是無常和生滅，但是我們卻想要抓住它們、渴望得到它們，我們希望它們是真實的並且永久不變。不管什麼時候，有人這樣理解並執著「諸行」，因此，他會痛苦不堪。佛陀告訴我們要好好思惟這個道理。

佛法的修習不在於你是一位比丘、沙彌或一位居士，而在於「修正你的知見」。若我們的知見是正確的，我們的心就能平靜。無論是否出家都一樣，每個人都有機會去修習佛法，去思惟它。我們都思惟同一件事，若你獲得平靜，那是相同的平靜，那是相同的道路，用的都是相同的法門。所以，佛陀並沒有區分在家與出家，他教導所有的人去修行，去認知「諸行」的真相。當我們了解這個真相，我們不執著，我們放下它們，於是就

不會再有「有」和「生」了。佛陀教我們要了解這個道理。

我們必須了解是怎麼「生」的呢？在高興中「生」，當我們得到我們喜歡的東西時，我們高興，於是有「生」。若我們無論得到什麼，我們不「生」（在高興中）；若我們有所失，我們也不「生」（在悲傷裡）；這就是不生不死。生和死二者都是建立在執著^{執著}「諸行」，懷想「諸行」上。因此，佛陀說：「不再有『有』，生命已經結束，這是我最後的『生』了。」你看，他已不生不滅。這就是佛陀不斷告誡弟子們要去知道的，這是「正確的修行」，若你無法了知，無法達到「中道」，那麼，你將無法超越痛苦，達到涅槃。

◎註：十二因緣——無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老、病。眾生因一念「無明」而造就業力而輪回，若逆觀十二因緣可證辟支佛之果位。（第282頁第13行）

◎註：識——依過去世之無明、行之二因，心識始托母胎之剎那五蘊◎名色——托生之第二剎那，六根未備之分位◎六入——六根。

清涼之地——正見

若我們擁有正見 無論走到哪兒 我們都是快樂的。

修習佛法違反我們的習氣，因此，在修行當中會有困難。有些事我們以為是錯的，卻可能是正確的。同樣地，我們認為是正確的也許就是錯的。為什麼會這樣呢？因為我們的心處於黑暗中，無法看清真相。我們經常被他人的妄語所愚弄，他們將對的說成錯的，將錯的說成對的，而我們也相信了，這是因為我們智慧不足，我們的心不斷地在欺騙我們。我們不應該拿這顆心和一些觀念來當我們的導引，因為它並不了解真理。

有些人完全不聽別人的話，這並不是有智慧之人。一位信受佛法的人，不管他喜不喜歡，都必須同樣地傾聽，然而並非盲目地相信或不信。他必須保持客觀，而非輕信大意。他只是聽，然後思惟，正確的結果自會因此而生。一位有智慧的人，在他相信所聞之前，應該思考並了解前因後果。縱使老師說的是實情，也不要只是相信它，因為你自己本身還沒真正了解這些話的真實性。

我們大家都一樣，包括我自己都在內。我比你們修行得早，過去也聽過

不少不真實的話，例如：「這種修行實在困難，實在艱辛！」**為什麼修行會是困難的呢？只因為我們的想法錯誤，我們有不正確的見解！**

以前，我和許多比丘共住，但我覺得不太對勁，便遠離群眾跑到森林、深山裡去。我總以為他們不像我一樣用功精進，他們太懶散了。這個人如何，那個人又是如何，許多的人我是非等等，真是讓我苦惱不已，這是促使我不斷逃避的原因。但是，不管獨住或與他人共住，我仍然得不到平靜。獨處時，我不快樂；與大眾一起時，我也不快樂。我認為這種不快樂是由於道友，由於心情，由於居住環境、食物、天氣，我不斷地找尋某種事物來符合自己的心。

我曾是個苦行僧，我到處行腳，然而，事情仍然不對。於是我開始思索：「我該怎麼做才對？我能做什麼呢？」跟很多人共住時我不滿意，與少數人住時也不滿意，是什麼原因呢？我無法理解。**我為什麼不知足？因為我見解不正確**，如此而已。因為我仍執著錯誤的想法，無論走到哪裡，我都不快樂，心裡會想：「這裡不好，那裡不好。」如此不斷地責怪別人，責怪天氣太熱、太冷，責怪一切。就像一隻瘋狗一樣，遇著什麼就

咬；因為牠瘋了。只要我們的心像這樣子的話，心就永遠無法安定下來。今天覺得好，明天卻又不好了。就一直那樣反覆不定，心是得不到滿足和平靜的。

有一次，佛陀看見一隻狼狗從他駐留的森林裡跑出來。牠站了一會兒，然後跑進森林中的草叢裡，然後又出來；接著牠跑進一個樹洞裡，又出來；不久，竄進一個洞穴中，又跑了出來。站了一分鐘，下一分鐘又跑掉，接著又躺下，然後又跳起來。原來那隻狼狗長了疥癬，當牠站著的時候，疥癬會侵入牠的皮膚，所以拼命跑，跑著仍覺得不舒服，所以停了下來；站著也不舒服，所以躺了下來。一會兒跳起來，衝進樹叢裡，一會兒又鑽入樹洞中，就是安定不下來。

佛陀說：「比丘們！今天下午你們有沒有看見那隻狼狗？站著苦，跑也苦，坐下來苦，躺下來也苦，在草叢時苦，在樹洞或洞穴時都苦。牠以為是站著使牠不舒服，坐著也不是，跑也不是，牠怪樹，怪樹叢，怪洞穴都不好。事實上，問題跟這些都無關，而是牠身上的疥癬。」

我們就如那隻狼狗一樣，我們的不滿是由於錯誤的知見，因為我們不

訓練收攝感官，我們的責怪是外境帶給我們痛苦。無論我們住在泰國、美國或英國，我們都不滿足。為什麼呢？因為我們的心裡仍存有錯誤的知見，因此，不論我們走到哪裡，我們都不快樂。

然而，當那隻狼狗的疥癬治好後，無論牠走到哪裡都感到輕鬆愉快，我們也是如此。我常常這樣反省，也經常這樣教導你們，這是非常重要的。一旦我們了解自己種種情緒的真相之後，我們就獲得真正的快樂。無論冷熱，無論是與多數人或少數人共住，我們都能安住。快樂不是取決於和我們相處的人有多少，而是來自「正見」。若我們具足正見，那麼無論我們住在何處，我們都會快樂的。

但大多數人的見解都不正確，就如同一隻住在糞坑裡的蛆，蛆住在骯髒的地方，吃的也是髒東西，然而，這一切對蛆來說，卻是無比舒適。若你拿一根木枝將牠從糞坑裡驅趕出來，牠會奮力掙扎地爬回牠的家。同樣地，當老師教我們要有正見時，我們反抗他的教導，他的教導使我們覺得很不舒服，於是就溜回我們的「糞坑」，因為唯有如此我們才會覺得舒適。我們都是如此，若我們無法知道妄想邪見的有害後果，那麼我們便無

法遠離它們。修行不容易，因此，我們必須聽從老師的教導，修行只是如此而已。

若我們擁有「正見」，無論走到哪兒，我們都會是快樂的。這幾天有許多比丘、沙彌和居士來見我，若我仍然不了解，若我仍然沒有正見，我早就完蛋了。出家人正確的居所——清涼之地，指的即是「正見」。除此之外，我們不應該再尋求其他的了。

◎註：出家——並非指身份或狀態，應指具正見、正知、正證、正行而出離煩惱，故出家——「出」離「煩惱」（家）。

了解本然之心

所謂的「厭離」意思是遠離執著和渴望。

我們必須了解 沒有任何事物值得我們貪戀。

（一九七八年兩期安居期間，對一群剛出家僧侶的開示。）

我們修行的方法是，繼續不斷的修行，不緩不急，逐漸摸索出我們的方向，然後朝向最後目標——痛苦煩惱的止息（涅槃）。對於大部份的人來說，當我們一開始修行時，除了欲望外，什麼也沒有。由於有需求，我們開始修行。在這個階段裡，我們的需求是錯誤的需求，也就是說，它是摻雜錯誤知見的需求。假如需求中沒有摻雜錯誤的知見，這是帶有般若智慧的需求，不是無知的，而是具有正知正見的需求，像這種情形，是因這個人過去世的殊勝因緣，並非人人都是這樣。有些人希望沒有欲望，因為他們認為修行是朝向無欲的。然而，若沒有欲望，那就沒有修行的方法了。我們可以看清這一點。佛陀和他的弟子們為了解脫煩惱而去修行，希望擁有心的平靜，不要迷惑。然而，若這個需求摻雜了錯誤知見的話，結果只會給我們帶來更多的困難。

每個人，包括佛陀在內，開始時都是帶著欲望去修行的，修行者希望擁有心的寧靜，並且希望沒有迷惑和痛苦。這兩種欲望具有相同的意義，假使對這不了解的話，那麼，想要脫離迷惑和痛苦是會更煩惱的，因為這是沒有智慧的希求、欲望、愚行。在我們的修行中，可以看到這個欲望，若不是耽溺於感官之樂，便是自我苦行，那是非常矛盾的。我們的導師佛陀，曾經受困於這種矛盾的情況。他依照許多修行的法門，結果都離不開這兩個極端。而今，我們也完全相同，仍然被這兩個極端所苦，也因為這樣，我們不斷偏離正道。

開始修行時，我們是凡夫俗子，有許多煩惱，智慧不足，又沒有正知正見。當我們缺乏正確的認知，那麼，無論希求或是不希求，都是愛執。若我們仍然不了解這兩件事，那麼，當它們生起時，我們便不知如何去處理它們。我們會覺得往前走不對，往後走也不對，但卻不能停下來。無論我們做什麼，只會發現更多的需求，這都是因為缺乏智慧和有愛執的緣故。我們希望事情是這樣子而不是那樣子，或者，我們希望它們不是某一個樣子而是其他的樣子，其實，這兩件事是一樣的，它們同是兩種極端的

一部份。

或許我們可能不知道佛陀和他的弟子們有這種的希求。然而，佛陀了解希求和不希求。他明了它們單純地只是心的活動，就像事情只是瞬間的出現而後消失。這類的欲望一直都持續著。當有智慧時，我們不會認同它們，因為我們已經除去了執著^{執著}。無論那是希求或不希求，它只是心的活動罷了。當我們仔細去觀照它，我們清楚地了解這就是它的本然。

◎每天經驗的智慧

因此，在這裡，修習「定」使我們得以了解真實法。舉個例子來說：譬如一位漁夫正在收有條大魚的網。你能想像他收網的心情嗎？若他害怕這魚逃脫，就會匆忙且用力地把網硬扯強拉，在他覺察之前，大魚早已逃之夭夭，因為他太過急躁了。

從前他們會這樣子說，他們會教導我們應該慢慢地來，小心地收網，以免讓魚兒逃脫。我們的修行也是如此，逐漸地摸索出修行的方向。有時，我們會覺得不想做它，也許不想看，也不想知道，但是我們卻必須繼續下去，不停地摸索下去，這就是修行。若我們想修行，就去修行；若不

想修行，我們也一樣要去修行，我們必須持之以恆。

若我們熱衷於修行，那麼，信仰會給我們帶來力量，不過，在這階段，我們仍然沒有智慧。即使我們精力充沛，仍然無法從修行中獲益。這種情況可能會持續一段時間，而且，我們「無法找到正道」的感覺會生起。我們可能會覺得無法得到平靜安寧，或是沒有足夠的資糧來修行，或是覺得證得「道果」是不可能的，於是我們便放棄了。

因此，我們必須非常非常小心，我們要用最大的耐心和毅力來修行，正如網起大魚一般，我們逐漸摸索出修行的方向。我們小心地收魚網，這努力不會太困難，所以不要停下來，我們繼續地收網，一段時間後，魚兒會累得停止掙扎，這時，我們便能輕而易舉的捕獲牠了。修行也是這樣，我們逐漸地修行，持續不斷，最後總會摸索出修行的方向。

我們的思惟觀想依著這種方式，若我們沒有任何佛法的知識，或在教理方面的學習，我們仍可以依據每天的經驗觀想。我們可以利用已有的知識，這知識得自於我們每天的經驗。這種知識對心來說——是自然的。事實上，不管我們學習與否，我們本具真心。不管我們有沒有去探討它，真

心是不變的。這就是為什麼我們說：不管佛陀出世與否，每件事物就是那個樣子，每件事物早已依著它自己的本然存在了。這種自然的情況不會改變，它就是那個樣子，這叫做「真實法」。然而，若我們不了解這個「真實法」，我們便無法辨識它了。

所以，我們就以這種方式來修習「觀想」吧！若不熟悉經典，就來學習和了解我們的「心」。我們持續不斷地觀照，將會逐漸了解心的本然，因此，我們便不會去強迫任何事物了。

◎持續不斷地精進

除非我們能使我們的心達到平靜，否則心將不斷向外攀緣，一如從前。因此，**佛陀**說道：「只要繼續修行，繼續修行！」或許我們會想：「若我還不懂，怎麼能修行呢？」一直要到我們能如法修行，否則智慧是不會生起的。所以我們說：只要繼續修行，以長遠心去修行，我們便會去想我們的修行是否如法。（◎註：一蹴可幾——一下子就成功）

沒有什麼事是一蹴可幾的^註因此，一開始，我們無法從修行中看到任何成果，這就像我常告訴你們的：有人試圖磨擦兩根木棍取火的比喻。某

人對自己說：「他們說這裡有火。」於是他開始使勁地磨擦。他很性急，不斷地磨擦又磨擦，卻沒有耐心。他想要立即有火，而火卻沒來，於是他感到氣餒，便停下來休息一會兒。後來，他又重新開始，但進展很慢，所以他又停下來休息，到後來熱量全沒了，因為它持續的時間不夠久。他就這樣磨擦又磨擦，直到疲倦，完全停了下來。這不只是疲倦而已，而是他變得愈來愈灰心，以至完全放棄。「這裡根本沒有火！」事實上，他一直

在磨擦，然而卻沒有足夠的熱量可以引發火，火一直都在那兒，只是他並沒有堅持到底。

這類的經驗使禪修者氣餒，因而使他不斷地改變修行的方法。這類經驗也非常類似我們自己的修行，對每個人來說都相同，為什麼呢？因為我們仍被煩惱所困。佛陀未成佛時也有煩惱，但他以智慧去克服煩惱。佛陀和阿羅漢仍是凡夫的時候，也跟我們一樣，只要我們仍是凡夫，便無法具足正念。因此，當「希求」生起時，我們見不到它；當「沒有希求」生起時，我們也見不到它。有時候，我們覺得心很煩，有時候又覺得平靜。當我們沒有希求時，會有一種滿足感，但仍然有迷惑；當我們有所希求時，

那會是滿足與另外一種的迷惑。

◎自知和知人

佛陀教我們要觀想自己的身體，例如：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚。他告訴我們去觀察，假使我們無法清楚地看到自己身上這些東西的真實的樣子，我們便無法了解其他的人；若我們無法清楚地看到別人，也就無法看清自己。若我們能夠看清自己身心的本來面目，那麼，對於別人的疑惑和猜疑也都會消失，這是因為每個人的身心都是相同的。有了這種理解，我們的負荷便會變輕；若沒有這種理解，我們所做的一切只會增加另一種更重的負擔。若為了去了知他人，我們必須去檢視世上的每一個人，那是非常困難的，我們會變得很沮喪。

我們持戒也類似於此，當我們閱讀戒律（出家僧人的戒條）時，會覺得持戒很困難，因為我們必須持每一條戒，熟悉每一條戒，用戒律來檢視我們的修行。只要一想到這，便會認為：「這是不可能的事。」我們研讀了許多戒條，若只是依文解義，便會認為：要持好所有的戒條是能力所不能及的。任何對戒律存有這種看法的人，都會有同樣的感受——戒條真多啊！

經典告訴我們：要用每一條戒審視我們自己，同時要嚴格地持好它們。我們必須知道所有的戒條，並且完全地遵守。這正如要了解他人，我們必須去檢視每一個人，這是非常難做到的。會變成這樣，那是因為我們依文解義。若我們只知道死守原文，那也只好照著這種方式去做。有些老師以這種方法教導——嚴格遵守戒本所說^①這是行不通的。

事實上，若我們這樣子研究教理，修行將不會增長，甚至信心都會喪失，對佛法的信念也將會破滅，這是因為我們還沒有真正了解之故。若我們有智慧，將能明了世上所有的人等於這一個人，世人和這一個人是完全相同的，因此，我們觀察和思惟我們自己的身心。由於看清和了解我們自己身心的本來面目，也就會了解每個人的身心，如此一來，依著這種方式，我們修行的負擔便會變得較輕。

佛陀說：要自我教導。當我們了解自己存在的原因時，就會了解一切存在的原因，每一個人都是相同的。我們都是同一個「牌子」，都來自於同一家公司，只不過外形不同罷了。就像「波海」和「東洽」都是止痛藥，都有止痛功能，只是一種叫「波海」，一種叫「東洽」，其實，它們

是沒有什麼不同的。

當你把你這一切歸納起來時，你將發現，了解事物的這種方式會變得愈來愈容易，我們稱之為「摸索出方向」，而我們就是這樣開始修行的。我們會變得非常熟練於修行，並持之以恆，直到充分理解，並能看清真相。

●理論與實踐

當我們持續修行一段時間之後，依靠我們自己了解心的特殊性向和能力，一種新的體悟就會產生，這稱為「擇法」，而七種覺悟的因素（七覺支）就是這樣在心中生起的。「擇法」是七覺支之一，其他六種是：念、精進、喜、輕安、定和捨。

假使我們讀過這「七覺支」，那麼我們會知道書中所說的，但卻還沒有看到真正的七覺支。真正的七覺支是由心中生起的，因此，佛陀給我們各種不同的教導。所有的覺悟者都有離苦之道的教導，記載覺悟者說法的經典，我們稱為理論上的教導。

這種理論乃源自於修行，但僅僅是書本上的研讀或文字罷了。我們不知道七覺支就在我們自己內心裡，我們沒有看到它們就在我們心中，於

是七覺支消失了。若它們生起，它們會從修行中生起；若它們從修行中生起，那麼它們即是悟道的因素。而且我們可以利用它們的生起，當作一種指標，使我們正確的修行。

若我們依著正確的方式修行，便能見到「法」，因此，我說要繼續修行，逐漸摸索出自己的方向，並且不斷地觀察。我的一位資深弟子，來此之前，曾在一所寺院裡學習巴利文。他學習得並不成功，於是他認為：既然禪修者只要坐著就能看清並了知一切，他也想來試一試。他懷著禪坐就能翻譯巴利文經典的意圖，來到巴蓬寺。他對修行持有這種見解。因此，我向他解釋我們的方法，他是完全地誤解了。他原以為只要坐著，並且弄清楚每件事物是容易的。

當我們談到有關佛法的了解，學問僧和修行僧用的都是相同的字眼，事實上，從研究理論得來的智慧，與從修行中得來的智慧是大不相同的。從修行中得來的智慧會導致捨斷、出離。我們要不斷地堅持下去，直到完全的捨離。若慾望或忿怒、憎惡⁷在心中生起，別不理它們，而是要觀察它們，看它們如何生起。若這種情緒早已在我們心中，那麼我們就要思惟，

看看它們是如何產生的。我們清楚地看著它們，並且了知：我們自己造成的困境，是由於相信、順從它們。而這種了知，除了在自己純淨的心中，是無法在其他地方找到的。

基於這一點，研習理論者和禪修者便有誤解。強調研習理論的人通常會這樣說：「只修習禪定的僧人，只會照著他們自己的看法，他們的教法沒有根據。」事實上，從某種意義說來，研習經典與修行是相輔相成的^註。若我們把它想成手心和手背，可能比較容易了解。假設我們把手伸出來，這手背好像不見了，事實上，我們的手背並沒有消失，只不過是藏到下面了。當我們把手翻過來時，同樣的情形發生在手心上，手心又藏在下面了。（◎註：研習經典與修行是相輔相成的——解行並重）

當我們想到修行時，我們應該牢記這一點。不管你下了多少功夫去研究佛法，你將永遠不會證悟，因為你並沒有依教奉行。若我們真的懂得佛法，就會放下，這便是捨離——除去執著^{執著}。就算仍有執著，也會變得越來越少。研究佛法與實際修行之間，就有這種差異。

當我們談到研究佛法時，我們可以這樣理解：我們的眼睛是研究的對

象，耳朵是研究的對象，每件事物都是研究的對象。我們可以知道外形是像這樣、像那樣，但是卻會執著於外形，而不知如何從中解脫出來。我們能夠分辨聲音，但卻去執著它。外形、聲音、氣味、身體的感覺及心裡的印象，都像陷阱一般捕捉了一切眾生。

去觀察這些事物是我們修習佛法的方法。當某種感覺生起時，我們應該去分辨它。若我們對佛法理論有豐富的知識，就會立刻求助於理論，看為什麼事情會這樣發生，而後又變成那樣等等。若我們還沒有依這種方式來學習理論，那麼我們就只有自然的心可用了，這就是佛法。若我們擁有智慧，便能夠檢視我們的心，並且利用這個做為研究的對象。佛陀說過：觀察一切思想和感覺的生起，並觀察它們的滅去。

◎毗鉢舍那（內觀）的禪修

若你有信心，無論有沒有學習佛教的理論都無所謂。若我們的信念能增長我們的修行，使我們不斷地增長毅力和耐心，那麼，有沒有學習理論都沒關係。只要我們有正念，把正念作為我們修行的基石，在日常生活

中，無論行、住、坐、臥，都能保持正念。一旦有了正念，就會有正知正

見。正念和正知會一起生起，它們生起得很快，致使我們無法分辨它們。也就是說：有正念的時候也將會有正知。

當我們的心穩固、堅定時，正念會迅速生起，因而能產生智慧。然而有時智慧會不足，在該生起正念時卻沒有生起。因此，我們必須不斷地透過內觀禪修來增長智慧，亦即，所有在心中生起的事物，都可以成為正念和正知的對象。此外，我們必須依據無常、苦、無我來觀照。「無常」是基礎，「苦」是指不滿足的狀態，而「無我」是指沒有永恆不變的實體，它會自行消失，如此而已。無明的人、沒有智慧的人，會錯失觀察的機會，他無法利用觀察事物來獲得智慧。

只要智慧現前，正念和正知亦將同時具足，不過，在這個初階，智慧也許並不圓滿，而正念和正知亦無法擷取每一個目標。佛陀以內觀禪修為基礎，他知道正念和正知是不穩固的。任何不穩固的事物，我們卻希望它們穩固，這會造成我們的痛苦。我們希望事物符合我們自己的欲求，但事實並不是那樣，我們必然會痛苦，這就是因為我們有一顆不清淨的心，我們受了缺乏智慧的心的影響。

我們在修行時，會希望修行很容易，希望它如我們所願的那樣，這種心態，我們很容易了解。只要看看這個身體，它真的是我們希望的那樣嗎？這一分鐘，我們希望它這樣子；下一分鐘，我們又希望它是另一種樣子。這一點，在我們的修行中很容易被忘失。通常，無論什麼事物，我們認為與我們不合，便把它否決掉；不喜歡它，便把它甩掉。你們有沒有想一想：到底我們對事物喜歡或不喜歡的心態是否正確。我們總是認為：我們覺得討厭的事物必然是錯的，而那些我們覺得可意的必然是對的。

這正是愛執的來源。當我們的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意受到刺激時，喜歡或不喜歡的感覺就會生起，這表示我們的心充滿執著。因此，佛陀給了我們這無常的教導。他教我們一個方法去思惟事物，若我們執著一件「無常」的事物，那麼，我們將會經驗到苦。我們無法要求這些事物符合我們的好惡或期望，我們要使事物那樣是不可能的，我們並沒有那種權威或勢力。無論我們想要事物如何，一切事物早已是那樣了。像這樣的欲求而且執取不放，不是離苦之道。由此可知，心是如何被迷惑的，而心又是如何不被迷惑的。例如：當心以智慧為導，而某種感覺生起時，我們

的心會視它為不能執著的東西，這就表示有智慧。若毫無智慧，那麼我們只會順著自己的愚癡。愚痴是指無法觀察到事物的「無常、苦和無我」。我們所喜歡的便認為好、對；我們厭惡的，便認為不好，這樣我們是不識佛法，也因此智慧無法現前。

佛陀以內觀的智慧來觀察各類的法塵，無論任何法塵在心中生起，他都這樣觀察：縱使我們喜愛它，它也是不穩固的，這是苦。因為這些不斷生生滅滅的事物，既無實體，也不屬於我們。佛陀教我們要看清它們的本來面目。這就是我們修行的根本原則。

接著，我們要了解，我們無法只有好的情緒，好的和壞的心情都會生起。有時，我們覺得快樂；有時，我們覺得悲傷。有時，我們會覺得很高興；有時候卻很沮喪，這都是自然的現象。不要以為自己喜愛的就認定是好的，厭惡的便是壞的，這樣一來，我們和佛法就相隔越來越遠了。果真如此，我們將無法正確地判斷，反而會被愛執、欲望所縛。一旦這種情形發生，我們便困惑了，因為我們的內心除了「無明」別無其他，欲望便越來越熾盛了。這就是我們所謂的心。（◎註：毘鉢舍那——觀：智慧）

我們不需要捨近求遠，我們只要看清「心的狀態」是「無常」的，我們看清它們都是「苦」，而且沒有永恆不變的實體，這是「無我」。假如我們依著這種方式修行，我們稱之為「毘鉢舍那」或「內觀禪修」^註我們稱那是認知到我們心的內涵，而在修行內觀時，我們將不斷的增長智慧。

●奢摩他（止）的禪修（●註：奢摩他—止：定）

「奢摩他」（止禪）的修行是這樣的：我們以觀呼吸（在出入息上保持正念）來修行，並做為一種控制心的方法。藉由心專注於呼氣、吸氣，心變得穩定、平靜、靜止，這種使心平靜的修行稱作奢摩他（止禪）。這種修行有必要多下功夫，因為心充滿了各種紛擾，是非常混亂的，我們不知道有多少年或多少世它已經是這樣了。若我們坐下來思惟，會發現外在的事物不能帶來平靜與安寧，只會導致混亂。

基於這個理由，佛陀教導我們，必須找到一個適合自己根性的禪修對象，一個適合自己個性的修行方法。例如：反覆觀照身體的各部分：頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。透過這種修行，心會變得非常平靜。若思惟這五種東西能導致平靜，那就可以用來修行，並且用來對治煩惱。

另一個方法是觀想死亡。對於那些貪、瞋、痴非常深重，並且覺得它們很難控制的人來說，以人的死亡當作禪修的對象是很有用的。透過觀想死亡，我們將會了解，無論貧富、好人或壞人都會死，每個人都必得死亡，有生就有死。經由這種修行，我們會產生一種厭離的感覺。我們持續禪修，我們的心就容易產生平靜，這是因為禪修是一種適合我們的修行。假使這種奢摩他（止禪）的修行和我們的根性不合，就不會產生這種厭離心了。相反的，若這個禪修對象真的適合我們，厭離心會很容易地生起，而且我們自己也會經常心生厭離。

關於這一點，我們可以從日常生活中看到一個實例。當在家人托著許多盛了各式各樣不同食物的盤子來供養比丘時，我們徧嚐每一樣，看哪一樣是我們喜歡的。當我們嚐過了每一道菜，便能說出哪一道是最適合我們的。這說明了：我們會吃適合我們口味的，找最對胃口的，我們不會去碰不對胃口的食物。

將我們的注意力集中在出入息上的修行，是適合所有人禪坐的修行法。當我們嘗試各種不同的修行方法時，都覺得不是很好，但是，只要我

們一坐下來觀出入息，便會有好的感覺。只要觀照呼吸，吸氣，呼氣，吸進又呼出，我們就這樣觀照。我們長時間保持觀照呼吸的進與出後，慢慢地，心便會安定下來。這時，其他的法塵仍然會生起，但是我們會覺得，它們好像和我們相隔很遠似地。那種感覺就猶如我們彼此分開來住，而不再那麼親近一般，不再如已往般緊密的聯絡，也或許完全沒有聯絡。

當我們對這種觀出入息的修行有所感受時，心會變得更容易平靜。若繼續修行下去，累積經驗，便會了知呼氣長的時候會是什麼樣子，氣短的時候又是什麼樣子。從某種觀點來看，我們可以說呼吸好像是食糧。坐著或走著時，我們呼吸；吃飯睡覺時，我們呼吸。若我們不呼吸，就會死亡。我們的生存是靠著食物的滋養，若一天沒有吃飯，是無所謂的，因為這些食物是屬於有形的搏食^{（本音）}。然而，即使只是短短的五分鐘或十分鐘不呼吸，我們就會死亡。（◎註：搏食——泛指一切欲界的食物）

正在修習觀呼吸的人，應該要有這種了解。從這種修持中得來的知識的確是美妙的。若我們不去思惟的話，就不會視呼吸為「食」。事實上，我們每一分每一秒都在以空氣為「食」，空氣隨時都在吸進、呼出、吸

進、呼出。另外，你們會發現，愈是用這種方式思惟，會有愈大的利益從修行中而來，有時呼吸會變得愈來愈微細，有時還會停止呢！就好像完全沒有呼吸一樣。實際上，呼吸是通過皮膚的毛細孔，這就叫做「微息」。當我們的心完全平靜時，正常的呼吸會以這種方式停止，我們一點也不用吃驚或害怕。若沒有呼吸，我們該怎麼辦呢？只要知道沒有呼吸，那就夠了。這便是正確的修行。

這裡，我們談到奢摩他（止禪）的修行方法，使內心平靜的修行。若我們正在觀察的對象是正確而適合我們的話，它會導致內心的寂止、平靜。這只是開始，依著這個修行法，之後，我們能夠不斷增強信心。假使我們持續以這種方法去觀照，就會有定力。這就好比缸裡的水，我們每天把水倒入缸內，而且保持水滿，我們不斷以水注滿水缸，如此住在水裡的子_{ヒツ}子_{ヒツ}就不會死。我們努力精進的修行就像這樣，一切以修行為主，我們的心便會感到美好、平靜。

心的平靜，是由於我們的心能夠「專注於所緣——特定對象」（心一境性）。不過，心能夠「專注於所緣」也會困擾人，因為我們不希望有其他

的外緣來干擾我們，實際上，其他的外緣會來干擾我們。例如：當我們看到各類的男女時，不會有像看到我們父母時相同的感覺一般。事實上，所有的男人和我們的父親一樣都是男性，而所有的女人也和我們的母親一樣都是女性，但是我們對他們的感覺卻和我們對自己的父母大不同；我們會覺得自己的雙親比較重要，對我們來說他們有更大的意義。

這就是為什麼對於「心一境性」應該是這樣子了。我們應該以待自己父母親一樣的心態，去對待「心一境性」^註對於其他生起的心識的活動，我們以相同心境去認知他們；我們繼續觀察他們，承認他們的存在，卻不賦予他們和我們雙親同等的價值。

◎解結（◎心一境性——心專注於一境而不散亂）

當我們修習奢摩他（止禪）而使心達到平靜時，這時的心會是清澈、光明的，心的活動會變得越來越少，各種生起的法塵也會更少。當這種境界產生時，寧靜和愉悅會生起，我們可能會執著這種愉悅。我們應該觀照這種愉悅是不穩定的；同時，我們也應該觀照不快樂是不穩定和無常的；所有的感覺都是不持久、不能被執著的。因為有觀照的心，所以我們能了解

事物會如此這般——依據它們的本然。

若我們有這種見解，就好像手握繩結的一端，若是以正確的方向拉它，繩結便會變鬆而開始解開。這就如同事物並非一成不變的，若無正確的認知，就像拉繩子用錯方法，繩結只會愈拉愈緊，這種緊，便是痛苦。生活有如拉緊的繩結，我們把結鬆開一些，輕鬆一下。若我們不執著於外物，便能放下，苦就減輕了。

我們以無常的教導作為基礎，明白快樂與不快樂都不是恆常，了解它們都是不長久的，世間絕無恆常的事物。有了這種理解，我們將不再執著各種情緒和感覺，我們越是不執著，錯誤的知見便會相對地減少，這就是解開「結」的意思。錯誤的知見變得越來越少，執著也就會逐漸地根除。

◎厭離（◎註：結——煩惱）

當我們了解身心的「無常、苦、無我」時，將產生厭離感，這並非日常生活中那種厭倦——那種什麼都不想知道、不想看、不想說，或不想和他人有任何關連的厭倦，這並非真正的厭離，它依然有執著。我們仍有無明，仍有嫉妒、瞋恨的感覺，仍執著會引起我們痛苦的事物。

佛陀所說的厭離是無貪、無瞋的狀況，它是由看清一切事物皆無常而生起的。當快樂的感覺在心中生起時，我們了解那並非長久的，這就是厭倦，我們稱它為「厭離」，意思是遠離感官上的執著和渴望，我們了解無任何事物值得我們貪戀。無論事物是否符合我們的喜惡，都無關緊要，我們不認同它們，不賦予它們任何特殊的價值。

這樣子修行，不讓任何事物困擾我們。我們已經了解苦，情緒的起伏並不能產生真正的快樂，那只會使我們執著於快樂及不快樂，喜歡和憎惡，而這些正是苦的根源。當我們如此執著時，便不會以平和的心態去對待事物。有些心境我們喜歡，有些不喜歡。若我們仍有喜、惡，那麼快樂與不快樂兩者都是苦，而引起痛苦的就是這種執著。佛陀教導我們，無論什麼導致我們痛苦，都緣於事物本身的無常和沒有真實不變的實體。

◎四聖諦

因此，我們明白：佛陀的教導是去知道苦，去知道造成苦的原因。更進一步地，我們應該知道從苦中求解脫及學習導向解脫的修行方法，他教導我們去認知這四件事，亦即四聖諦——苦、集、滅、道。當我們了解四聖

諦時，苦生起時，我們便能如實知苦，並且知道它生起的原因，知道苦不是從天而降的。當我們希望能從苦中解脫時，便能夠去除導致苦的因了。

我們為什麼會有痛苦和不滿足的感覺呢？那是因為我們執著^{執著}。我們苦，是緣於自己的行為（業力），多欲多求則多苦。因此，知道苦海無邊，知道苦的原因，便知道要從苦中求解脫及知道滅苦的方法。一旦我們知苦，就要去除苦的因，然後我們必須以正確的方法去滅苦，如同以正確的方法解開繩結。也就是說：我們必須明白事物的真相（無常、苦、無我），然後放下執著（以正確的方法解開繩結）才能根除苦。

知道苦，知道苦因，知道從苦中求解脫及知道離苦的方法，離苦的方法即是「道」——八正道，亦即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。當我們對八正道有了正確的見解，便知如何修「道」。這八正道能止息痛苦，引導我們到達涅槃的境界。

我們必須了解四聖諦——苦、集、滅、道。當我們了解四聖道之後，那麼，無論我們向內、向前、向左、向右看，眼裡看到的全是「真實法」——真諦。對於一位證悟佛法的人來說，無論他到哪裡，一切行事都不離佛

法。

◎註：般若——即妙智慧，指一般普通的觀念到知識的理解，及深廣的了知佛法，其意包含甚廣。對於佛法愈深入的了解，同時，解行並重，而具足究竟的妙智慧而解脫，正謂：「般若出生一切佛」。

◎註：嚴格遵守戒本所說的——在另一場合因緣中，尊者阿姜查如是開示：「若我們知道如何守護自己的心，即如同受持了全部戒條。」
(第299頁第5行)

四聖諦

若你希望事物都是恆常不變的，你是自討苦吃；當無常示現它的真面目時，你將失望。（◎註：應：示——一九七七年，在英國文殊師利研究院開示）

今天，我應住持和尚之邀來給各位開示◎希望你們都安靜地坐好，並且把心定下來。由於語言的障礙，我們必須透過翻譯，因此，若不專心的話，你們可能會不明白。

自從住在這裡，我感到很愉快。住持和尚和你們一直都非常親切、友善且面帶笑容，就如同那些正在修習佛法的人一樣。你們的地方也很讓人興奮，可真大啊！我對你們為了重建一個可供修習佛法的道場所作的奉獻，感到十分讚嘆。

目前，我當老師已有好幾年了，也經歷了非常多的困難。目前我的寺院，一共有四十個分院◎然而，即使到現在，在巴蓬寺，我仍有難以教導的信眾。有些人了解佛法，卻不努力修行；有些人不了解，也不試著去探求佛法。我真拿他們沒辦法，人類為什麼會有這樣的心呢？無知並不好，但是，甚至當我正在告訴他們時，他們還是不聽，我不知道我還能做什

麼。(◎註：40個分院——出版此書之英文版時，巴蓬寺分院約100個)

人們對他們的修行充滿了疑惑，他們總是懷疑。他們想證入涅槃，但卻不願走這條路，真是難以理解。當我告訴他們去禪坐時，他們害怕；若不怕，那就是想睡覺，他們大多喜歡做我不教的事。當我見到這裡的住持法師時，我問他：你的信眾也會這樣嗎？他說：他們都一樣。這就是身為人師的痛苦。

今天，我要送給你們的教導是在此生、在當下去解決問題的一個方法。有些人說他們有太多的工作要做，沒有時間修習佛法。他們問：「我們該怎麼辦？」我問他們：「當你在工作時你呼不呼吸？」「當然囉！我們要呼吸。」「好啦！當你非常忙時，你為什麼有時間呼吸？」他們不知道該怎麼回答。「只要你在工作時擁有正念，你就會有充分的時間去修行！」

禪修就像呼吸一樣，工作時我們呼吸，睡覺時我們呼吸，坐著時我們呼吸，我們為什麼有時間呼吸呢？因為我們知道呼吸對我們的重要性，我們總會找出時間來呼吸。同樣的道理，若我們知道禪修的重要性，我們就

會找出時間來修行了。

你們每一個人都曾受過苦嗎？你們有過快樂嗎？這就是你必須修習佛法的地方。快樂的是誰？是心在快樂；受苦的是誰？是心在受苦。不管這些事情從哪裡生起，那兒就是它們息滅的地方。你經驗過快樂和痛苦，這些事情的原因到底是什麼？這就是我們的問題。若我們知道苦^註苦的原因、苦的止息及滅苦的方法，我們便能解決問題了。

苦有兩種：一般的苦和特別的苦。一般的苦是因緣和合的苦，例如：站是苦、坐是苦、臥也是苦。這是存在於一切因緣和合現象裡的苦，即使是佛陀也經歷過這些事情，他經歷過舒適和痛苦，但是他將它們視為自然的因緣和合的現象。透過對它們真實本質的了解，他知道如何去克服這些舒適和痛苦的感受；因為他了解這種「自然的苦」，所以那些感受並沒有困擾到他。（◎註：苦—缺憾、無常）

重要的苦是第二種——從外面來的苦，也就是「特別的苦」。若我們生病，我們可能會請醫生打針，當針刺入皮膚時，會有某種痛楚出現，但當針一拔出時，痛便消失了。這就像是一般的痛苦，沒什麼問題，每個人

都會經驗到。而特別的苦，是從我們執著事物所生起來的苦。這種苦就好像打了注滿毒藥的一針，這就不是一般的苦了，而是一種到死才會結束的苦。這類似於從執著中生起的苦。

缺乏正見，不了解一切因緣和合事物的無常性，是另一種問題。因緣和合的事物是在 *saṃsāra*（生死輪回）的領域。若我們有這樣的想法——「不希望事物變遷」，那麼，我們必定受苦。若我們認為這身體是我們自己的或屬於我們的話，當我們看到它變化時，我們會非常恐懼。想想這呼吸，一旦吸入，就必須呼出；呼出後，就必須再吸入。若我們只是呼出或只是吸入，我們便無法生存下去。因緣和合就是如此，我們卻不能明了。

假設我們掉了東西，我們認為那件東西真的是我們的話，我們會懊惱不已；若我們無法把它視為是一件因緣和合的事物，會隨著自然法則生滅的話，我們就會經驗到苦。就像呼吸，若你只呼出而不吸入，或者只吸入而不呼出，你還能活嗎？因緣和合的事物必須如此自然改變。看到這點，就是見法、見無常和變遷。我們依靠這個變遷而生存。當我們知道事物的本來面目時，我們便能夠將它們放下了。

法的修行是去了解事物的本然，使苦不再生起。若我們的見解和思想錯誤，就會與世事起衝突，與佛法、真理起衝突。假設你們生病而必須住院，絕大部份的人都會想：「請不要讓我死，我希望能好起來。」這是錯誤的想法，它將導致痛苦。

你必須自己這麼想：「若我會好，我就會好起來；若我會死，我就會死。」這才是正確的想法。因為，畢竟你不能控制整個因緣條件。若你這樣想，不管你死或痊癒，都是意料中的事，你無須擔憂。不計代價的想要復元及害怕將要死的想法，這是一顆不了解有為法的心。你應該想：「若我會好起來，那很好；若我不能好起來，那也無妨。」這樣，我們無須害怕或哭泣，因為我們已經了解事物本來的樣子了。

佛陀看得很清楚，他的教導永遠是合時的，不會落伍的，也不曾改變，即使是在現在，它依然如同往昔般實際（實用），沒有被歲月淘汰。事物仍然是它們原來的樣子，沒有改變過。若我們認真實踐佛陀的教誨，我們可以得到和平與幸福的果報。在這教導中有對「無我」的省思——「這不是我自己，這不屬於我。」但是，人們並不喜歡聽這一類的教導，因為

他們都執著於自我的觀念，這就是造成苦的原因，你們應該注意這一點。

今天，有個婦人問到如何對治瞋怒。我告訴她下次生氣時，把鬧鐘轉上發條，放在面前，而後給自己兩個鐘頭讓怒氣離開。若真屬於她的怒氣的話，她應該可以這樣子叫它走開：「兩個鐘頭之內給我滾蛋！」但怒氣並不聽令於我們。有時候，兩個鐘頭後，怒氣仍未消失；有時，只消一個鐘頭，怒氣就消失了。若怒氣真的屬於我們，它應該會服從我們才對；若它不服從我們，那就表示它只不過是個虛幻騙人的景象而已，可別受騙了。不管心是喜或悲，愛或恨，別受騙了，那只不過是一個幻象而已啊！

你們都曾生過氣吧？當你們生氣的時候，感覺好或不好呢？若感覺不好，為何不把怒氣消除呢？為何還留著它呢？當你緊握著這些不放時，你怎能說你是聰明有智慧的呢？自你出生以來，這顆心騙你生氣不知有多少次了。有時，心甚至能引起整個家庭爭吵，或使你整夜哭泣，然而我們仍繼續不斷地發怒，我們仍緊抓著事物而受苦。若你沒有看到苦，你必然會繼續痛苦。今天若你看到了生氣的苦，那麼，就把它丟了吧！若你不丟掉它，它將無限期地引發痛苦，沒有機會可以休息。輪回的世間就像這樣！

若我們了解它的本然，我們就能解決問題了。

佛陀有關克服痛苦的教導，沒有比去了解「這不是我自己」、「這不是我的」有更好的方法。這是最偉大的法門，但我們通常都沒有注意到這點。當痛苦生起，我們只會在那兒哭，而沒有從中學習，為什麼會那樣呢？我們必須好好地努力觀察這些事，去增長「布達」(Buddha)——覺知者。(◎註：布達——為佛陀之譯音)

諦聽！你們有些人可能沒有覺察到這就是法的教導。我現在要給你們一些經典之外的佛法。大多數的人研讀經典卻沒有見到法。今天，我要給你們一個經典以外的教導。有些人可能會錯失這一點或無法了解它。

假設有兩個人走在一起，看到一隻鴨和一隻雞。其中一人說道：「為什麼那隻雞不像這鴨？為什麼這鴨不像那雞呢？」他希望雞當成一隻鴨，鴨當成一隻雞，這是不可能的。若不可能，那麼那個人縱使窮其一生，想要把雞變成鴨，把鴨變成雞，這是不可能實現的，因為雞就是雞，鴨就是鴨。只要那個人執意那樣子想，他勢必覺得痛苦。另一個人可能看雞就是雞，看鴨就是鴨，而它就是那樣而已，沒有什麼問題，他正確的了解事物

的本然。若你想將雞當成鴨，將鴨當成雞，你便真的會受苦了。

同樣的道理，無常的定律說明了一切事物都是無常的，若你希望事物都是恆常不變的，你是自找苦吃，當無常顯現它的真面目時，你會失望。看一切事物必然是無常的人，將會解脫自在。希望事物恆常不變的人，就會產生掙扎、痛苦，甚至失眠，這是因為他對佛陀的教法——「無常」的無知。

若你想要了解佛法，該到哪裡看？你必須往自己的身和心裡看，在書櫥的架子上是找不到它的。看管好自己的身和心，就這兩樣東西而已。心並不是用肉眼可以看見的，它必須以「心眼」來看。在覺悟佛法之前，你必須知道往哪裡看？佛法必須從身心兩方面來看，而我們能以什麼來看到身體呢？我們以「心」來看，其他的地方你找不到佛法，因為快樂與痛苦就在這裡生起。你曾看過快樂在樹上生起嗎？或是從河裡或天氣生起？快樂和痛苦是在我們自己的身、心中生起的感受。

因此，佛陀告訴我們：從身心去了知佛法，佛法就在這裡，所以我們必須往裡看。師父可能告訴你們從書中去了知佛法，若你們以為佛法真的

就在那裡，你會永遠也見不到佛法。看了書之後，你們必須將這些教法往內省思，這樣你才能了解佛法。真正的佛法在哪裡呢？它就在當下我們的這個身、心裡，用這心來思惟這身體，這便是思惟修行的本質。

我們這樣做時，智慧會在心中生起。當我們心中有了智慧，那麼，不管我們看哪裡，哪裡都有法，我們任何時刻都會看到無常、苦、無我。「無常」意思是變遷；「苦」是若我們執著於變遷的事物，我們必然受苦，因為它們都不是我們或我們的（無我）。然而我們並沒有看到這點，我們總是將它們當成我們自己或屬於我們的。

這表示你們並沒有了解世俗諦的真相。你們應該對各種世俗的東西有所了解，例如：我們都有名字，我們的名字是與生俱來的呢？還是後來才取的？你們明白嗎？這是世俗的，世俗的有用嗎？當然有用，舉個例：假設有甲、乙、丙、丁四個人，他們都必須有各自的名字，以便溝通和一起工作。若我們想和甲說話，我們可以稱呼甲先生，那麼他就會過來，而不會是別人，這就是世俗法的方便處。可是，若我們更深一層來觀察這件事的話，我們會看到，其實，並沒有任何人在那兒，有的只是地、水、

火、風四種元素，我們這個身體有的就只是這樣而已。

可是由於「執著執著自我觀念」的力量^註我們並沒有依著這種方式了解。若我們清楚地看，就會了解，實際上，我們稱為「一個人」的並沒有實體。因在我們的身體中，固體的、堅硬的部份是地大，流動的、液體的部份是水大，有支持、推動的作用的是風大，而提供溫熱的作用叫做火大。當地、水、火、風組合在一起時，它們就稱作一個人。當我們分解開來時，見到的只不過是地、水、火、風而已，那裡找不到一個人呢？一個也沒有。（◎註：執著自我觀念——執著於感官對象、禮儀、見、儀式）

那就是為什麼佛陀的教導沒有比了解「無我，也沒有屬於我（無我所）」更高的修行了，它們只是世俗法而已。若我們以這種方式去了解每件事物，我們的心將會平靜。若我們覺悟了無常的真理，外在的事物都不是我們自己或屬於我們，那麼當它們崩潰瓦解時，我們便能安然面對，因為，他們不屬於任何人，他們只是地、水、火、風四大元素的假合罷了。

要人們了解這點是困難的，即使如此，也沒有超出我們的能力範圍。若我們能看清這點，將會容易知足，我們將不會有那麼多的貪、瞋、痴在

我們心中；也將沒有必要去嫉妒^多和怨恨，因為每個人都是由地、水、火、風四大和合而成，就只是這樣而已，沒有其他的了。當我們接受了這個事實之後，我們將會了解佛陀教導的真理。

若我們了解佛陀教導的真理，我們便不需要那麼多老師了，也不需要每天去聽老師開示。當我們了解時，那麼，我們就單純地做我們需要做的。然而，到底是什麼使得人們那麼難以教化呢？那是因為他們不接受這教導，並與老師及其教導爭辯，在老師面前，他們表現得稍好一點，但在背後，他們卻變成了小偷。人們真是難以教導。在泰國，人們就是這樣，那就是為什麼他們需要那麼多的老師。

小心呀！若你們不小心，你們就見不到佛法了，你們必須慎重，依教奉行並好好地思惟。這朵花美麗嗎？你看到這朵花的枯萎了嗎？它會維持幾天的美呢？從現在開始它將變成什麼樣子呢？它為什麼會變成這樣子呢？三、四天之後，你就會把花給扔掉了，不是嗎？它已失去它的美，人們都執著於美，執著於美善，若有什麼好的事物，他們就完全地著迷。佛陀告訴我們：看到美好的事物就只當是美好，不應該去執著它們；若有愉

快的感受，我們不應該迷戀這種感受。「美善」並不是一件必然之事，沒有什麼是確實的。在這世上沒有一件事物是確定的，這就是真相。事物不是永恆的，事物是會改變的，如同美麗的外表一樣，它唯一的真實在於它不斷地改變。若我們相信事物真的是美好的，當他們美麗的外表消褪時，我們對它的執取的心也跟著消失；當事物不再美善，我們的心也失去了它的美善。我們就這樣地將我們的心「執取」在這樣的事物上，當它們受到破壞或損害時，我們會受苦，因我們對它們產生了執著，把它們當作是我們自己的。佛陀告訴我們：要去了解這些事物只是自然的形成。美麗的事物的出現，不到幾天，它就消褪了，明白這點就是擁有智慧。

因此，我們應該了解無常。若我們認為某樣事物是美好的，我們應該告訴自己：它不是永遠美好的；若我們認為某樣事物是不好的，我們也應該告訴自己：它不是永遠不好。試著以這種方式去看待事物，不斷地以這種方式來省思，我們將會在不真實的事物裡面看到真實，在不確定的事物中看到確定。

今天，我已經解釋了解苦的方法，什麼引起苦（集），苦的止息

（滅）及讓苦止息的方法（道）。當你知道了苦，你應該將它除去；明白了苦的原因，就應該把它去除；試著去讓苦止息，當看到無常、苦、無我時，痛苦便會減輕，而終至完全終止苦。

當苦止息時，我們要往哪兒去？我們修行是為了什麼？我們是練習放下，而不是為了得到什麼東西。今天下午有位婦人告訴我：她很痛苦。我問她：你想要怎麼樣？她說：她想要開悟。我說：「只要你想要開悟，你將永遠無法開悟，不要想任何事物。」

當我們明白苦的真相時，就要去除苦。當我們明白痛苦的原因時，那麼就不要去造苦的因，反而應該要修行，好將苦完全止息。導致苦止息的修行——是去明白「這不是一個自我」、「我和他們都是沒有實體的」。以這種方式來了解，能使痛苦止息，那就像是到達了目的地，而且完全停止了，這是止息，是趨近涅槃。從另一角度來說，前進是苦，後退是苦，停止也是苦；若不進、不退、不停止，還有什麼東西留下來嗎？身、心在這裡停止，這就是苦的息滅。難以了解，是吧？若我們精進不懈地學習這種教導，我們將能超越事物而得到解脫，這就是苦的止息了，這是佛陀根本

的教導，佛陀的教導完成在「完全放下」上。

今天，我把這個法供養給你們，也給住持和尚。其中若有什麼錯誤的地方，請大家原諒。請別急著評斷哪兒對或錯，只是先聽一聽。若我給你們一顆水果，並告訴你們，它很好吃，你們應該注意我的話，但不要立刻就相信我，因為你還沒有品嚐它。今天我給你們的教導也是一樣，若你知道這「水果」是甜的還是酸的，你必須取一片來嚐嚐看，嚐了以後，你就知道它是甜的或是酸澀的。之後，你就會相信我，因為那時你已經明了。因此，請不要把這個「水果」扔掉，留著它並嚐嚐看，親自了解它的味道。（◎註：佛陀並沒有老師——因佛陀是自覺自悟的）

你知道，佛陀並沒有老師。有位苦行者曾問佛陀，他的老師是誰。佛陀回答說：他並沒有任何一位老師。◎苦行者就搖著頭離開了。佛陀太實了，他對一個不知道真理和不接受真理的人說話，這就是為什麼我告訴你們不要相信我。佛陀說：輕易地相信別人是愚蠢的，因為並沒有清楚的了解事情的真相。這就是為什麼佛陀要說：「我沒有老師」，這是事實。你們應該以正確的方式來看這一點，若你們誤解了，你們會不尊敬你們的老

師。別說：「我沒有老師！」你必須依賴你的老師來告訴你什麼是對的，什麼是錯的，然後你必須照著去實行。

對我們來說，今天是個幸運的日子，我有機會和你們及法師相見。你們大概想不到我們能如此見面吧！因為我們的住處相隔那麼遠，我想，一定有什麼特別的原因才使我們能夠相見。佛陀曾教導我們：每件事物的產生必定有原因，別忘了這點。這必定有什麼原因，也許在過去世，我們曾是一個家庭中的兄弟姊妹，這是可能的。其他的老師沒來，而我卻來了，為什麼會這樣呢？或許就在當下我們正創造因緣，這也有可能。

我把這個教導留給你們，希望你們在修行上努力精進；沒有什麼東西比修行佛法更好了，佛法是整個世界的支柱。今天，人們是無明的，因為他們不明了佛法；若我們有佛法，我們將會快樂。很高興有這個機會能在增長佛法的修行上幫助大家和法師。我真心的祝福你們，明天我就要離開這裡了，我不確定要去哪裡，順其自然。有來必有去，世間就是如此，我們不該因世間的無常變化而太過憂心或煩擾。有快樂就會有痛苦，有痛苦就會有快樂；有得就會有失，有失就會有得，事情就是如此。

佛陀在世時，有弟子不喜歡他，因佛陀教誡他們要努力，要認真修行，懶惰的弟子不喜歡佛陀，並怨恨他。當佛陀入滅後，有些弟子哭泣，且痛心不再有佛陀指引他們了，這一種人仍不夠聰明。另一些弟子感到高興且輕鬆，因為佛陀不會再告訴他們要做什麼了。而第三類的弟子，他們的心很平靜，他們省思：凡是生起的事物，必然消失。這三種類型的弟子，你們屬於那一類呢？你希望成為高興的那一類或是哭泣的那一類弟子？當佛陀入滅時，他們仍未領悟到法；第二類型的弟子，那些怨怒佛陀的人，過去佛陀總是禁止他們做他們想做的事，他們活在佛陀的教訓和譴責當中，因此，當佛陀入滅後，他們便得到自由了。

今天，事情並沒有太大的不同，這裡的老師被他的某些弟子憎恨，這是可能的，他們或許不會表現在外，但卻隱藏在內心裡。對那些仍有煩惱的人來說，有這種感受是很正常的。即使是佛陀，都有人憎恨他。我自己也有弟子憎恨我。我告訴他們要放棄不正當的行為，他們反而堅持他們的惡行，因此，他們恨我，有很多像這樣的人。希望聰明的各位，在修習佛法上都能堅定不移！

使心變好

成百上千的人將他們的手放進洞裡 他們全都說：這洞太深了！卻沒有一位會說 他們的手臂太短了。

這些日子，人們到處去尋找功德^註他們會在巴蓬寺停下來。若他們不在去的路上停下，也會在回程中停下，巴蓬寺變成了一個中途停靠站。他們是那樣地匆忙，我甚至沒有機會看到他們，或與他們談話。他們大多數的人都在尋找功德，我沒看到有人是在尋找離惡之道的，他們是那麼熱衷於得到功德，卻不知道要到哪兒去存放它。那就好似試著要去染一件骯髒的衣服，卻不清洗它一般。

僧侶們率直地如此談論，然而，對大部份的人來說，卻很難將這類教導付諸實踐。之所以會如此困難，是因為他們不懂佛法；若他們了解佛法，那就容易多了。假設有一個洞，有某樣東西在洞底，現在，有一人將他的手放進洞裡，但搆不到底部^註他會說：這洞太深了！成百上千的人將他們的手放進洞裡，他們全都會說：「這洞太深了」，卻沒有一位會說：「他們的手臂太短了！」

有那麼多人尋找功德，遲早他們會尋求一種離惡之道，但並沒有很多人對此感興趣。佛陀的教導是那麼簡潔，可是大部份的人卻忽略它，就好像他們打從巴蓬寺經過一樣，對他們而言，巴蓬寺只不過是一個中途停靠站罷了。（◎搆——伸手向前或向上拿東西、交、陷害、通「搆」字）

「諸惡莫作」是諸佛的教誡，佛教的基本教義，然而人們卻總是忽視它，他們並不想要這個「從身、語、意行中，棄絕一切大、小惡行。」——這是諸佛的教導。若我們要染一塊布，首先必須要去清洗它。但是，大部份的人卻不那麼做，他們連看都不看，便直接地將它浸泡到染液裡去。若這布是髒的，染出來之後，會變得比先前更糟呢！想想看吧：染一塊髒的老破布，會更好看嗎？

你了解嗎？這是怎樣的佛教教化啊？但大部份的人卻忽略了它。他們只想去尋找功德，卻不願停止惡行，那好似說道：「這洞太深了！」每個人都說洞太深，沒有人說他的手臂太短。我們應該回歸到我們自身，依著這個教導，你應該退一步回來看看你自己。有時，人們坐汽車去尋找功德，有時他們還會在汽車上爭吵，或是喝醉酒呢，若問他們：「要往何處

去？」他們說：要去尋找功德。他們想要功德，卻不停止惡行，那樣，他們將永遠找不到功德的。

這就是人們！你們應該看清楚些，看好你們自己。佛陀曾教導過：在任何情況下都要擁有憶持力和自我覺醒。惡行生起於身、語、意行中，一切善惡、禍福的來自於我們的行為、語言和思想。今天，你可曾帶了你的行為、語言和思想來此？抑或將它們留在家裡了？這是你必須看清楚的地方，就在這兒，你不須去看得很遠。看著你的行為、語言和思想吧！注意去看看你的行為是否有缺失。

許多人並沒有認真的看待這些事，就像家庭主婦皺著眉頭洗碗盤一樣。她是那麼的專心於清洗碗盤，並沒有覺察到自己內心的骯髒；她只看到碗盤，卻沒注意自己的心。我猜想：你們可能有過這種經驗吧！這是你應該看的地方。人們專注於清洗碗盤，然而他們卻讓他們的心髒了，這是不好的，他們忘記了他們自己。

由於人們沒有觀察他們自己，所以他們會犯下各類的惡行。他們首先必定會四處張望，看看是否有人在看他，「我媽媽會看到我嗎？」、

「我丈夫會看到我嗎？」、「孩子們會看到我嗎？」、「我妻子會看到我嗎？」，若沒有人看到，那麼他們便會立即去做壞事。這是侮辱了他們自己，而他們自己又是什麼呢？難道他們不是「某個人」(Somebody)嗎？

你看吧！由於他們無法自我觀察，人們便無法發現真正有價值的是什麼，他們並沒有發現到「佛法」。當你想要做某件壞事時，若你能及時觀照自己，你便能停止做惡。若你想去做某件值得做的事，就注意看住你的心吧！若你知道如何去看住你的心，那麼你就知道對和錯，福和禍，善和惡了，這些都是我們應該知道的事情。

假如我不談這些事情，你們可能不會知道這些道理，你們心中有貪、瞋、痴，但卻不知道。若你們老是看著外面的話，你們就不會了解自己，這就是人們不觀察自己的缺失。往自己內心看，你們會看到善與惡，會見到善良的一面，我們便可以將它付諸實踐。

「諸惡莫作，眾善奉行」，這是諸佛的教誨。無論是從身、語或意上都不犯任何的惡行，這才是正確的修行，這是諸佛的教誨。

若我們使這顆心變得美和善的話，我們便不必搭汽車行徧鄉間，到處去尋找功德了，即使坐在家中也能得到功德。然而，大部份的人卻只會
在鄉間到處尋找功德，而不去停止他們的惡行。當他們兩手空空的回到家
時，又恢復了他們原先的愁眉苦臉。他們以不高興的面容在洗碗盤，只注
意到碗盤上的髒，這就是人們沒有看到的地方——內心的不清淨，他們離功
德好遠啊！

我們可能知道這些事情，但卻不了解心理的活動，佛法並沒有進入我
們的內心。若我們的心美好且善良，那就會有微笑在我們心中。然而，大
部份人卻很難找到時間去微笑，不是嗎？我們只能在事情合我們意時才微
笑。大部份人把幸福寄託在那些能讓他們喜歡的事物，或令人愉悅的話語
上，若如此，何時才會找到幸福呢？

我們必須用佛法去尋找幸福，那就是無論什麼事物，都不要盲目地執
著它，只要觀察它，然後，放下它。當這顆心寧靜時，你便微笑了。

清除了心中的不潔，這顆心不再有煩惱，這時的心是寧靜、仁慈、美
善的。當這顆心是清淨的，已經戒除了惡，人便能自在，無憂無慮，這安

詳、寧靜的心，是人類真正的幸福所在。

當別人說到使我們歡喜的事物時，我們會微笑；若他們說的是讓我們生氣的事，我們便會皺眉。我們怎能要求別人每天都說我們喜歡聽的話呢？可能嗎？即使是你們的孩子，他們說過使你們生氣的話嗎？你們曾經讓你們的父母煩惱過嗎？不僅僅是別人讓我們苦惱，甚至我們自己的心也能使我們煩惱。有時，我們自己想到的事情是不愉快的，心裡煩亂，怎麼辦？可能在走路時會突然踢到一棵樹的殘株，「砰！」「唉唷！」怎麼了？到底誰踢誰了？你們要去歸咎誰呢？正是你們自己的錯啊！就是我們自己的心也能惹我們生氣呢！有時，我們做一些連我們自己都不喜歡的事，這一切只能懊惱地說：「該死！」那是沒有誰可以去歸罪的啊！

在佛教中，修福是要放棄惡事的。當我們捨棄了惡，我們便不再有錯；當不再有錯時，便不再有壓力。在沒有壓力時，心便平靜了。這平靜的心是一顆潔淨的心，沒有瞋恨的心，是一顆清明的心。

你如何能使這顆心清明呢？只須去了知它，例如：你可能會想：「今天，我的心情真壞，我看到的每件事物都惹我生氣，甚至碗櫃裡的碗、

盤、碟等等。」你想要搗碎它們，摔破它們。任何你看到的，都似乎是壞的，雞、鴨、貓、狗，你通通都討厭。你丈夫所說的每一件事都令你不快，甚至當你觀察你自己的內心時，你都是不滿意的。在這種情況下，你怎麼辦呢？這種痛苦是從哪裡來的呢？這叫做：「沒有功德」。在泰國，最近有一種說法：當某人死後，他的福報功德便結束了。但事實不然，有許多仍然活著的人，他們的福報功德早就結束了呢！這些人並不懂福報功德，他們的不好心，只會積聚越來越多的惡業。

前往「修福—做功德」之旅，就好像建築一棟漂亮的房子，卻沒有打好地基一般，不久，這房子就會倒塌，對不對呢？這設計並不好，現在你必須再試一次，用一種不同的方法。你必須自我觀照，仔細觀察你的行為、語言及思想上的過錯。除了在你的行為、語言、思想上修行外，你還要到其他什麼地方去修行呢？人們迷失了，他們想去真正寧靜的地方，在森林或在巴蓬寺修習佛法，但是，巴蓬寺寧靜了嗎？不！並不真的寧靜，真正寧靜的地方是在你自己的家裡，在你的心裡。

若你擁有佛法的智慧，無論你到哪裡，你都會自在。這整個世界本來

就是這樣子。在這森林裡的樹木，有高的、矮的，有中空的，各式各樣都有，它們本來就是那個樣子。由於我們對於它們的真實自然的無知，因此，強將我們的看法加到它們身上。例如：我們會說：「啊！這棵樹太矮了，這棵樹是中空的。」這些樹木只是樹木——事物之本來。這就是為什麼我要把這些上面寫了小詩的木板，懸掛在樹上^註讓樹來教你了。你從它們那兒學到了什麼沒？你應該從它們那兒試著學到至少一件事，有那麼多的樹，它們都有某種事物可以教導你。佛法無處不在，在每件事物上，在自然當中，你應該了解這點。別去責怪這洞太深，轉過來注意看看你自己的手臂吧！若你能了解，你就會快樂。

假如你修了福，做了功德或行了善，將它保存在你的心中，那是存放它最好的地方。像今天你們修了福——做了功德（供養僧眾）是好的，但那不是最好的方式。營造建築物是不錯，但卻不是最好的事，讓你的心朝向善美，那才是最好的方式。依這種方式，不論你來這兒或留在家裡，你會發現到善良美麗，其實，這最好的就在你心中。外在的建築物好似這樹的「皮」一般，它們並不是「樹心」。

假如你擁有智慧，無論你在哪裡，那裡都會有佛法；假如你缺乏智慧，那麼即使是好事也會變成壞事。這壞事從何而來？正是從我們的內心。看看這顆心是如何變化的，每件事物都是變化的，通常，丈夫和妻子在一起相處愉快，溝通良好，然而，有一天當他們的心情變壞時，這配偶會說每件事物似乎都是令人討厭的。這心變壞了，外境便會改變，就是這樣子——心情改變一切。

因此，為了棄惡揚善，你不需要去觀看其他地方。若你的心變壞了，不要去檢視這個人、那個人，只要觀看你自己的心，並且找出這些想法從何而來，為什麼這顆心會想這樣的事？了解所有的事物都是虛幻易變的，愛是虛幻易變的，恨也是虛幻易變的。你曾愛過你的孩子嗎？當然！你愛過你的孩子；你曾憎惡過他們嗎？我可以為你回答，有時候你也憎惡他們，是嗎？而你能丟棄他們嗎？你不能丟棄他們，為什麼不能呢？孩子們並不像子彈，不是嗎？子彈是向外發射的，但孩子們卻正好是射回他們父母的內心的。若這孩子是好的，孩子的「好」會回返到父母；若他們是壞的，孩子的「壞」也會回返到父母。你可以說：孩子是你的業，有好的和

壞的，好和壞兩者正好都在你的孩子身上。然而，即使是壞的孩子，也都是寶貝。有人或許生來便是小兒麻痺症、跛腳或殘廢，卻被珍愛得甚至勝過其他的孩子。只要離家一會兒，你都會交代說：「照顧這小的，他並不怎麼健壯。」你愛他甚至超過其他的孩子。（◎註：業——造作）

所以，你應該淨化你的心，心有愛有憎，別只取一面，要記取兩方面。你的孩子是你的「業」，在他們未成年以前，他們都隸屬於父母。他們是你生的，因此，你必須對他們負責。若他們真的給你帶來痛苦，只要提醒你自己：「那是我的業！」若他們使你歡喜高興，也要提醒你自己：「那是我的業。」有時，發生不好的狀況會帶來很大的挫折感，你可能想要逃開，情況是那麼的糟，有些人甚至還想去上吊自殺呢，這就是業。我們必須清楚地看到自己，要能內省，然後，接受這個事實，避免造作壞的行為。（◎註：懸掛在樹——巴蓬寺的樹上常掛一些有省語之木板）

這就是為什麼思惟事情是那樣的重要，通常當他們修習禪坐時，他們用一個「禪修的對象」，就像「布達」、「達摩」、「桑夠」◎當然，你也可以使它變得更短。每當你感到懊惱或心情不好時，只要說：「SO！」

（如此而已。）「當你感到心情好多了時，也只說：「SO！」這不是一件必然之事。若你喜愛某人，只要說：「SO！」當你要生氣了，也只說：「SO！」懂嗎？你無需精通三藏（經、律、論），只要說聲：「SO！」SO意思是：那是虛幻無常的。愛是虛幻無常的、恨是虛幻無常的、善是虛幻無常的、惡也是虛幻無常的。它們怎麼可能永遠不變呢？它們哪裡有「常性」在呢？（◎註：布達、達摩、桑夠——佛法僧之譯音）

在「它們必然是無常的」這點上，你可以說它們是有常的，它們一定在這種無常的變化中，它們絕不能變成別的方式。例如：前一分鐘有愛，下一分鐘卻是恨，事情就是如此。在這方面，它們是常的。那就是為什麼我要說：每當有愛生起時，只要告訴它「SO！」那樣可以節省很多時間。你不需去說「無常、苦、無我」，若你不想要一個很長的禪修對象，就用這個簡單的字。若是情愛生起，在你陷溺下去之前，只要告訴你自己「SO！」這就夠了。

每件事物都是虛幻無常的，在必然會那樣的情況下，它是常的。只要去了解這些，就是了解了佛法的精要。

現在，若每個人都說「SO！」而且不斷地練習、應用，執著執著將會變得愈來愈少。人們將不會被愛和恨所迷惑，他們將不會執著於事物。他們相信這真理，而非其他的理論。只要了解這些就夠了，還有什麼你須要去知道的呢？

聽了這個教導，你要試著記住它。你應該記住什麼呢？禪修，你懂嗎？假若你懂，那麼佛法會讓你受益無窮，這心將會「停止」——沒有顛倒妄想。若有人氣憤在心，只要說聲「SO！」就夠了，它的氣憤便會立刻停止。假若你仍然不了解，那麼深入地了解這件事。若是清楚了解，當怒氣在心中生起時，你可以說「SO（如此而已！）」——那是無常的！」——來止息它。

今天，你們有機會以內在和外在的兩種方式錄下佛法。內在的是指，這聲音透過兩耳進入到心裡被記錄了下來。若你做不到這樣，那麼，你在巴蓬寺的時間就浪費了。外在的方式是指錄在錄音帶裡，錄音機在這裡並不很重要，因為它是易壞之物，真正重要的是存在心中的「錄音機」。若佛法真正深入內心，那便是永恆的，而且，你不必浪費金錢在電池上。

空經法師

執著事物是造成苦的原因。因此 我們應當去除這個原因 斬斷它的根 不再讓它引起痛苦。

護持佛教有兩種方法，其中之一是透過物質之食、衣、住所、醫藥四種必需品的供給來護持，也就是提供物質給比丘、比丘尼（僧伽）來護持佛法，使他們能夠在合理安適的生活中修習佛法。這種物質上的護持，直接幫助弘揚佛陀的教法，使佛教不斷的興盛。

佛教好比一棵樹。一棵樹有根、幹、枝、葉，所有的枝、葉，包括主幹，都是依靠根部，從土壤中吸收養分，然後輸送給它們。就像樹依靠根部來供給它養分一樣，同樣的，我們的身體的行為和言語像是「枝」和「葉」，依靠著心——恍如樹木的「根」，用以吸收養分，然後輸送到「幹」、「枝」和「葉」，而最後結成的果實就像我們的身體的行為和言語。不論這顆心處在什麼狀態，善或不善，它都經由我們的身體的行為和言語表現出來。

護持佛教的第二種方法，是將佛法如實修行，這才是最重要的護持。

例如：在受戒當天，法師會說一些應該被禁止的不當行為。但是，若你只是經過了受戒儀式，而沒有去思考戒條的意義，要進步是很困難的，你會無法找到真實的修行。因此，真正的護持佛法必須透過修行——培養戒、定和慧，如此一來，你便知曉佛教是什麼。若你沒有透過修行來體證佛法，縱使學了整個經藏也不會明白的。

佛陀時代，有位知名的比丘，名叫突丘婆提拉。突丘婆提拉比丘學問廣博，精通佛經。他是那麼的有名，以至於各地的人都很尊敬他，有十八家寺院在他的管轄之下。當人們一聽到突丘婆提拉比丘這個名字，無不禮敬，也不曾有人對他的教法有任何的質疑，他們對他嫻熟的教導非常自負。突丘婆提拉比丘也是佛陀最博學的弟子中的一位。

有一天，他去向佛陀作禮，禮敬之際，佛陀說：「嗨！空經法師」，就只是那樣而已。他們交談了一會兒，在他準備告辭時，佛陀說：「噢！空經法師，現在要走啦？」

這就是佛陀所說的了，當突丘婆提拉比丘來時，「嗨！空經法師」，當他要離去時，「噢！空經法師，現在要走啦？」佛陀並沒有多說什麼，

佛陀給予他的教導就只有這些而已。突丘婆提拉比丘，這位著名的老師困惑著，佛陀為什麼這樣說呢？他是什麼意思呢？他想了又想，最後，他終於覺悟了，沒錯，空經法師——我是一位行解不相應的出家人。當他深深的自我反省時，他發覺自己與在家人並無不同之處。凡是他們所渴望的，他也渴望；凡是他們喜歡的，他也喜歡。在他的心裡根本沒有真實的「沙門」^註沒有親修實證，使他無法在「聖道」上邁向解脫之道，並且達到真正的心的平靜。（◎註：沙門——意譯：破惡、乞士、怖魔）

因此，突丘婆提拉比丘決定要修行。可是沒有地方能讓他去，附近所有的老師都是他的學生，無人敢接受他。通常，人們遇見自己的老師都會變得膽怯而敬畏，所以沒有人敢做他的老師。最後，他去見一位已經開悟證果的年輕沙彌，請求能跟隨他一起修行。沙彌說：「沒問題！只要你有誠意，當然可以跟隨我修行。若你沒誠意的話，我便不接受你。」於是，突丘婆提拉比丘發誓做年輕沙彌的弟子。

之後，這位沙彌叫他穿上整套的袈裟，走到附近一個泥沼。沙彌說：「好！你現在往前跑，衝進前面的泥沼裡，若我沒叫你停下來，就不能停

下來，若我沒叫你上來，你就不能上來。好！衝！」

突丘婆提拉比丘穿著整齊的袈裟，衝向泥沼。沙彌並沒有叫他停止，直到他完全陷在泥沼裡。最後，他說：「現在，你可以停止了。」他停了下來，沙彌說：「好了，你上來吧。」於是他爬了出來。

很明顯地，突丘婆提拉比丘已經放下了他的身分、地位和自尊，他已經準備好，要去接受教導了，若他不想學習，他就不會那樣的衝進去。身為如此一位有名望的老師，他還是做了，沙彌看到這個情形，知道突丘婆提拉比丘真的決心要修行。當突丘婆提拉比丘從泥沼中出來時，沙彌給予開示。他用——「一個男人要抓一隻躲在白蟻窩裡的蜥蜴」的譬喻，教導他觀察感官對象，去認識心及認識感官對象。若蟻窩有六個洞，他要怎麼來捕抓蜥蜴呢？他必須封住五個洞口，然後只留下一個出口，之後，他必須靜觀其變的等待，守護著洞口，當蜥蜴跑出來時，他便能抓住牠了。

觀照心也與此類似，關閉眼、耳、鼻、舌、身五根門，只留下心。「關閉」五根門，意思是去約束和收攝它們，只觀照心。禪坐就好像捕捉蜥蜴一樣，我們用「正念」(sati)來覺知呼吸。「正念」——有「憶持的

特質」，如自問：「我正在做什麼？」；「正知」(sampaḍaṅṅa) 就是對「當下，我正在做某事。」的覺醒。我們以「正念」和「正知」來觀照出入息。

這種「有憶持的特質」的正念，是從修行中逐漸培養生起，而不是從書本中學習來的。知道生起的感覺，這心也許會稍微平靜一會兒，而後另一個感覺又會生起。「正念」是和這些感覺同時存在，且持憶它們的；當心存「正念」時，則能清楚的憶持「我要說話」、「我要去」、「我要坐」等等意念，如此具足正念，自然會有「正知」，覺知「我現在正在走路」、「我正躺著」、「我正在產生某種的情緒」的身心狀況。有了「正念」和「正知」，我們便能夠了解當下的心，也能了解心是如何反應法塵的。

那個覺知感官對象的叫做「心」，而感官對象「進入」心中。例如：有一個像電鋸的聲音，透過耳朵傳達到能認知是電鋸聲的心，這個能認知聲音的就叫做「心」。

現在，這顆認知聲音的心仍然是非常根本的，它只是一般的心。或

許煩惱是在這個認知者的內心生起的，我們必須更進一步地訓練「認知者」去變成依循真理的「覺知者」，也就是為人所知的「布達（Buddha佛）」。若我們沒有很清楚的來認知的話，就會被人、車、電鋸等的聲音干擾，這是一顆普通的、未曾訓練的心，在認知聲音的同時，仍夾雜著煩惱。我們必須更進一步地訓練心，以「洞察力」來認知心，讓心認知聲音就只是聲音，不做第二想。假如我們不去執著聲音，就不會有煩惱。聲音生起時，知道就好，這就叫做「如實認知感官對象的生起」。若我們增長「布達」，清楚的知道聲音只是聲音，它就不會來干擾我們了。它是依緣生起的，沒有實體、自我、「我們」或「他們」，它只是聲音而已，把心放下吧！

這種覺知稱作「布達」（Buddha）——清楚和敏銳的覺知。有了這種覺知之後，我們能讓聲音就只是聲音，它不會打擾我們，除非受到我們想法的打擾，例如：「我不想聽見那聲音，它很吵人。」因為有這種想法，所以痛苦生起。這就是苦的原因，我們無法如實觀照這顆心，我們沒有增長「布達」。我們還未清醒，還未覺醒，這是原始的、未經訓練的心，這

顆心無法對我們產生利益。

因此，佛陀說：這顆心必須經過訓練和培養。我們必須培養自己的心，就如同鍛鍊身體一樣，只是用不同的方法罷了。強健體魄必須做運動，早晚慢跑等等，這是訓練身體，結果身體會變得更敏捷、更強壯，呼吸和神經系統會變得更健康。訓練心，我們不須到處攀緣，而是要使它停止，讓心止息，沒有顛倒妄想。

例如：禪修時，我們以一個對象做為所緣境，譬如以出入息——呼吸做為我們的所緣境，這樣出入息就變成了我們專注的焦點。我們注意呼吸，是以覺知來觀察出入息，注意它的快慢及呼出、吸入。我們將覺知放在呼吸上，覺察空氣的自然進出，並放下一切，安住於一個所緣境的結果，我們的心會變得很專一。若我們讓心想這、想那，想東想西，心便不能專一和安止。

讓心安住的意思是，感覺心好似止息了，它不再到處亂跑，就好像擁有一把銳利的刀，若我們用這把刀亂砍石頭、磚頭、草之類的東西，刀子很快就會鈍掉，我們應該利用它來切有用的東西。我們的心也是一樣，若

我們讓心在毫無用處的念頭和感覺之間徘徊，心會變得疲憊而微弱。若心沒有力量，智慧就不會生起，因為散亂的心就是沒有「三摩地」（定）的心。若心無法安住下來，你就無法清楚的觀察感官對象的真實面目。

我們必須訓練這顆心，培養這顆心，以止禪和觀禪來訓練它^註我們透過讓心靜止來使智慧生起，藉由認知心的本來面目來訓練心，使心擁有約束力和智慧。（◎註：止—定◎觀—慧）

你知道嗎？我們人類的個性，我們做事的方法，就好像一個小孩子一樣。小孩子懵懂無知，由大人來觀察小孩的行為，看他遊戲和到處亂跳的樣子，他的行為似乎沒什麼目的。若我們的心未受訓練，那就像一個小孩一樣，我們言而無知，行而無慧，我們可能會毀了自己，或造成他人的傷害而不自知。小孩子是無知的，他玩得就像小孩子所做的一樣，我們無知的心也是如此。

所以，我們應該要訓練這顆心。佛陀教誡我們要去訓練心，縱使我們以四種必需品（飲食、衣服、臥具、醫藥）來護持佛教，我們的護持是很膚淺的，它只到達樹的「樹皮」或「白木質」；真正的護持佛教必須透過

修行來完成，無它，就是依循佛法來訓練我們的身、口和意，這樣才會更有成果。若我們正直、誠實，有抑制力和智慧，我們的修行將會成功，而不會引起怨恨和爭鬥，**佛陀**就是這樣教導我們的。

我們也許可以研究佛經並背誦它們，但是，若我們真的想要了解它們，就必須實踐它們。假使我們沒有認真修行，這可能會成為一種障礙，使我們累世都無法了解**佛教**的本質。因此，修行如同一把鑰匙，禪坐的鑰匙。只要我們手中拿對鑰匙，無論鎖得多緊，我們都可轉開鎖；若我們沒有正確的鑰匙就無法開鎖，那麼，我們將永遠無法知道門裡或箱裡究竟有什麼東西。

事實上，有兩種知。一位知道佛法、見法的人，不會只說從書本中來的知識，他會說「從修行中獲得的知識」。世俗人通常說的都是書本中的知識，除了這之外，還有什麼？他們在說話時，通常也帶著一份虛偽或誇張。例如：假設有兩個很久沒見面的朋友，也許他們各住在不同的省份或國家，有一天，他們在火車上碰面：「啊！真是個驚喜！我正想著要去看你呢。」事實上，並非那麼一回事，他們根本就沒有想到對方，但在興奮

時他們才那樣說，因此，這就變成了謊言。是的！那是在毫不留意之下說出來的謊言，是不自覺中的謊言，它是一種微細的雜染，而且還經常發生呢。

當觀察自己的心之後，突丘婆提拉比丘遵循年少沙彌的指導，專注的觀察出入息，吸氣，呼氣，小心的覺知每一次呼吸，直到看見自己內心的雜染。他看到這些雜染，當雜染生起時，就如同正要從白蟻窩中爬出來的蜥蜴，在雜染生起的那一刻，他仔細觀察，並認知到了它們的本性。

思想是有為法，是因緣和合所創造出來的，而不是「非因緣和合所創造出來的」無為法。受過良好訓練的心有完全的覺知能力，能徹見「聖諦」，並能超越所有的外在事物，認識「聖諦」就是認識真理。造作的心認為「那是好的」或「這是美麗的」，若有「覺知」存在心裡的話，它就不能再欺瞞我們了，因我們知道它的本來面目。這心不再被無明、迷惑所矇蔽，因有了清明的覺知——覺知一切的心理狀態都是不穩定、不完美的，若執著事物^{執著}的恆常和完美，則將導致苦。

無論他到哪裡，「覺悟者」（佛）仍不斷地在突丘婆提拉比丘的心

裡。他以智慧來觀察心的種種造作，他看到心以許多方式矇蔽自己。他領悟到修行的本質，並且看到這顆矇蔽自我的心是我們要去觀察的對象，心使我們進入苦、樂兩個極端，心讓我們帶著苦樂、善惡不斷的輪回流轉。一切都是因為這顆心，「萬法唯心造」。突丘婆提拉比丘證悟了，他領悟到修行的本質，也看見了心如何矇蔽自我。

對我們而言也是一樣，只有這顆心才是重要的，這就是為什麼佛陀說要訓練心。而我們要用什麼來訓練心呢？藉著持續不斷的「正念」和「正知」來訓練心，我們將能夠見到「真實的心」。「覺悟者」有一顆超越的心，若心被自己的行為束縛住，就是沒有覺醒，而修行便不會有結果。

因此，我們必須訓練這顆心去聆聽佛法，去增長「布達」（佛），這清淨光明的、覺悟的心，是一顆超越的心，超越一般世俗人的心，並知道內心所產生的所有念頭。此即為什麼我們依「布達」（佛）這個字來省思，才能知道覺悟的心超越凡夫的心。不論善惡，只要觀察心的運作就對了，直到覺知心只是心，而不是自我或我的，這稱作「觀心」^註心的觀照。這樣的觀照，將使我們了解：心是無常、苦、無我的。

我們可以扼要說明：認知感官對象的是心，感官對象是感官對象，和心是兩回事；覺知者認知「心」和「感官對象」兩者的本來樣子。我們必須利用「正念」不斷地使心清淨。每一個人都有「念」，甚至貓在抓老鼠，狗在吠時也都有「念」，這是「念」的一種形式，卻不是佛法中的「正念」。每個人都有「念」，層次卻有不同，就好像看事物有不同的層次一樣。當我說到思惟身體時，有人會說：「身體有什麼好思惟的？每個人都看得到它。頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚，我們都已經看到了，那又如何呢？」（◎註：觀心——指四念處：身、受、心、法之心）

人們就是如此，沒錯，他們可以看到身體，但是他們的看法是有缺失的，他們沒有以「布達」（佛）——覺悟者來看，他們只是以一般的眼光來看身體，他們以視覺來看身體。光看見身體是不夠的，若我們只看到身體就會有麻煩。你必須看到在身體裡的東西，如此一來，身體才會變得更加清晰。光看身體的外表，你會被它愚弄，會被它的外表迷惑，沒有看到身體（生命）的無常、苦、無我，因此，貪欲[◎]就會生起，你會被色、聲、香、味、觸等五欲六塵所迷惑。用這種方式看，是以世俗的肉眼在看，會

使你去愛、去恨，和分別快樂與不快樂。（◎註：蘊—積聚）

佛陀教導我們說：「你們必須以『心眼』來看，看身體內部的器官組織。」若你真的往身體內看，哦！實在令人厭惡的東西，今天和昨天吃的東西都混在一起了，看不出什麼是什麼。用這種方式看，比用肉眼來看要清楚多了。深思吧！以心眼來看，以慧眼來看。

人們的理解就像這樣差別懸殊。有些人不知道五個禪坐基礎（頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚）中，有什麼好思惟的。他們說他們早已看到這些事物了，但是他們只能以肉眼來看它們，以這隻看「愛看的事物」的「穢眼」來看它們。要用心眼看身體裡面的組織結構，你會看得比那些愛看的事物還要清楚哩！（◎註：五蓋—貪、瞋、睡眠、掉悔、疑）

這是根除對五蘊執著的修行^老。根除執著也就是根除苦，因為，執著五蘊是苦的起因。若苦生起，它必定起於執著五蘊，這並非五蘊本身苦，而是執著它們為「自我」所產生的苦。（◎註：五蘊—色受想行識）

假使你透過禪修，清楚地看見這些東西的真相，那麼苦就會解除，如同螺絲釘或栓塞一樣。當螺絲鬆開時，它會掉下來，我們的心亦復如是。

放下——從善、惡、財富、名譽、地位、苦、樂的困擾中退出來吧！

若我們對事物的真相無知，而且執取不放，就如同一直在栓緊螺絲釘一般，越栓越緊，執取不放壓迫著你，使你痛苦。當你知道如何放下執著時，你就能鬆開螺絲釘了。依佛法的語言，我們稱這為「厭離心的生起」，你會對事物產生厭倦，並放下對它們的執著迷戀。若你以這種方式放下的話，你的內心會愈來愈平靜。

執著事物是造成苦的原因。因此，我們應當解除這個原因，斬除它的根，不再讓它引起痛苦。人只有一個問題——執著的問題，就因為執著，使人們互相殘殺。所有的問題，無論是個人的、家庭的或社會的，都是從執著生起。沒有人贏，他們互相殺伐，但最後卻沒有人得到任何利益。我不知道人們為什麼要如此毫無意義地不斷互相殘殺。

權力、財富、地位、名譽、快樂和痛苦，這些都是世間法。這些世間法矇蔽了世間眾生，眾生受世間法的擺佈，被利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂（八風）所束縛。這些世間法都是製造麻煩者，若你們不去思考它們的本質，你就會痛苦。人們為了財富、地位和權力的緣故，甚至犯下

謀殺，為什麼呢？因他們太重視它們，他們有了指派的職位，便自負了起來，例如：當上村長的人，上任之後，就變得「陶醉在權勢中」，若他的老朋友來拜訪他，他會說：「別常來打擾，情況已經不一樣了。」

佛陀教導我們：「要了解財富、地位、讚美和快樂的本質」。當它們來時，接受這些事物，但就讓它們那樣，別讓它們使你自負、驕傲。假使無法如實地了解這些事物，你就会被你的權力、小孩、親戚及其他事物給拖累了，若你清楚地了解它們，就會明白它們全都處在無常的狀態中，若你執著它們，它們就變成了負擔、負荷。

人剛出生時只有名法（精神）和色法（物質）而已。我們稱呼約翰先生、史密斯小姐、上校、將軍等，這些都是依照習俗而產生的。假使我們對這些事物沒有如實地了解，我們會認為它們是真的，而且帶著它們四處跑，我們帶著財富、地位、頭銜和階級到處跑。若你擁有權勢，就會發號司令：「抓這個去處決，把那個關進監獄裡。」擁有地位和權力，這種「地位」是讓人執著不放的名位。人一旦有了權位之後，就會開始發號司令，無論對或錯，他們都任性而為，所以他們不斷的犯下同樣的錯誤，離

真實道越來越遠。

了解佛法的人不會偏離中道。若你擁有財富和地位，那麼，就讓它只是財富與地位，別讓它們成為你的身份，你只要利用它們來履行你的職責，然後就別去管它，你要不為所動。若我們在這些事物上做了反省，那麼不管有什麼來到我們的「修行道上」，我們都不會被它矇蔽，我們不會有麻煩，不受影響，內心平靜安定。最後，一切事物幾乎都一樣，沒有什麼分別。

佛陀就是希望我們這樣子來了解事物的，無論接受到什麼，心不去添加什麼。他們指派你為市議員：「好！我是市議員；不過，我又不是。」他們指派你為一團之長：「我確實是，但我又不是。」無論他們讓你做什麼，「我是，但我又不是。」到最後，我們又是誰呢？終究都要死的。無論他們指派你當什麼，到頭來都一樣。你還能說什麼呢？假如你能如此看待事物，就會擁有一個可靠的依怙和真正的滿足，什麼都沒有改變。這便是不被事物所矇蔽，無論你擁有什麼，都只是因緣和合罷了。沒有任何事物能誘惑一顆具足正念的心，具足正念的心不會墮入貪、瞋、痴中。

以修行來護持佛教，就是真正的護持佛教了。無論你是不是這些被護持的人（指僧伽），或是護持者（指居士），請好好想想這一點，培養你心中的「戒法」^註才是最好的護持佛教的方法。請別忘了，以供養食物、衣服、臥具、醫藥來護持佛教也很好，但是，這種供養只是護持佛教的「白木質」——每棵樹都有樹皮、白木質和樹心，這三個部份是相互依存的，樹心必須仰賴樹皮及白木質，白木質依賴樹皮及樹心，它們是相互依存的，這就如同修行戒、定、慧三學，三者缺一不可。戒是要建立你正確的言語和身行，定是使心不散亂，慧是理解一切有為法的本質。學習和修行佛法，你將能了解佛教的核心。

如你不去覺悟這些事物，就會被財富、階級所矇蔽，被任何你接觸到的事物所矇蔽。只用外在的方式來護持佛教，無法止息爭鬥、怨恨、殘殺，若要止息爭鬥、怨恨、殘殺，我們必須思考財富、階級、讚美、苦和樂的本質，我們必須反省自己的生活方式是否與佛法一致。眾生擁有的苦樂就如我們一樣，一切都差不多。假使我們依著這種方式思考，平靜及智慧將會生起。（◎註：戒法——教法及戒。又指個人對德性及真理的認知）

張開法眼

他單純的看到 無論什麼事物產生 這事物依著自然的法則 必然會變遷
並且老化 終至死亡或消失。

有些人修行了一兩年後，仍不明白修行究竟是怎麼一回事。當我們仍然無法確定時，便無法看清環繞在我們四周的事物全都是「法」，因此，轉向法師們求教。事實上，當我們了解自己的心，並以正念緊密地觀照著心時，便能產生智慧。

我們可以從大自然中的花草樹木學習佛法，例如：一棵樹的出生由於眾多因緣（種子、陽光、空氣、水），它隨著自然的程序成長，這樹在對我們顯示佛法，可是我們不了解它在說法。在適當的季節氣候，這棵樹發芽長大，直到開花，結出果實來。我們所能見到的只是花果，卻沒用內心去思惟，因此，我們不了解樹正在對我們說法。當果實長出來了，我們只是吃它而不探討它的甜、酸、澀，這是果實的本質，這就是法，是果實的自然生滅法。接下來，葉子逐漸退色，它們枯萎、死亡，最後從樹上掉落。我們所看到的只是已掉落的葉子，我們踩著它們，然後將它們清掃起

來。我們沒有徹底地觀察，因此，不知道大自然正在教導我們法。過些時候，新的樹葉發芽了，而我們就看到那樣，卻沒有進一步去思考。這些，並非通過內省而能被了解的真相。

若我們將這些現象加以深入觀察，我們將發現一棵樹的生，與我們的生是沒有不同的。我們這個身體的出生與存在，依靠各種條件，依賴地、水、火、風四大元素。身體需要食物使它成長茁壯，而頭髮、指甲、牙齒及皮膚等，每個部份的改變和發展，都依據它的自然法則，和樹木一樣，都在改變。若我們了知事物的本質，那麼，我們就會更了解自己。

人們出生，最後死亡，死了之後，他們又再出生。指甲、牙齒及皮膚都不斷地在死亡和再生，藉由這樣的修行——觀察萬事萬物的緣生緣滅，我們便能看清一棵樹與我們是沒有什麼不同的，外在與內在是可以相互類比的，那些有意識與無意識的事物並無不同，它們都是一樣。舉個例：當我們看清一棵樹的自然本質時，我們知道，這與我們自己的「五蘊」——色、受、想、行、識並無不同。若我們有這樣的了解，我們就能了解法。若我們了解法，我們就能了解這五蘊之身是不斷的在變化，不曾停息。

因此，無論行、住、坐、臥，我們應該以正念去觀照這顆心，當我們看到外在的事物時，就應該以正念去觀心的生滅。當我們如此觀照心時，佛性（覺性）即已經建立起來，此時的心，覺知外在的事物，也覺知每一個念頭的生滅，它了解一切事物的生起和消失。有了這樣的領悟、理解，當坐在一棵樹底下，我們可以看到法；無論行、住、坐、臥，我們心中有法；無論眼看、耳聽、鼻嗅、舌嚐、身觸、意想，法無所不在。這並非生在久遠以前的佛陀來對我們開示，而是我們的佛性（覺性）的現起，此時，心變得清淨、明亮了。

若我們能在內心中建立起「覺性」，那麼我們看一切事物，包括各式各樣的動物、樹木、花草及山水，窮人和有錢人，黑人和白人，就跟我們一樣，沒什麼不同。觀想每一件事物，就像我們自身一樣，並沒有不同，他們都有相同的特性。能如此去了解的人，無論他在哪兒都是滿足的，他隨時都能領悟到佛法。若我們不了解這些，即使花上許多時間，去聽不同的法師們的教導，我們依然不會了解他們的意思。

佛陀曾說：見法就是了知「自然」法^註「自然」就在我們週遭的萬事

萬物的緣生緣滅中，若我們不了解「自然」法，我們會很容易陷溺在情緒的泥沼中，引起悲傷和悔恨。當我們被「自然」法所矇蔽時，我們便無法明白法。

一切事物生起之後，就會變化、消失、死亡。我們製造的東西，像碟子、碗、盤等都有相同的特性。一個碗製成後，當我們使用它時，它會逐漸老舊、破損，終至壞滅、消失。樹木、山、花草都是一樣，乃至動物和人也是相同。

當佛陀的第一位弟子——阿若憍陳如尊者聽到佛陀的第一次開示時，他的領悟並不複雜，他只看到無論任何事物產生，那事物依著自然的法則，必然會變化，終至壞滅、死亡。尊者阿若憍陳如以前並不曾如此思考，即使有，也不甚清楚，因此他還是沒有放下，他仍執著五蘊色身。當他專心地坐著聆聽佛陀的教誨時，佛性（覺性）於他心中生起，他接受法的「傳承」，那是對「一切因緣和合的事物都是無常」的理解。任何有「生」之物，必定會老化和死亡，這是自然的結果。

他的感覺與以前不同，他真實地認知到自己的心，也因而「覺悟」在

他內心中生起。當時佛陀宣稱：「阿若憍陳如已經證得『法眼淨』」^註。

什麼是這法眼所見？這法眼看到：凡有生之物，必定老化、壞滅和死亡，這是自然的結果。「任何有生之物」亦即一切事物，無論是物質的或非物質的都涵蓋在「任何有生之物」之下，也就是說：一切都在「自然」法則中。例如：像我們的身體，出生之後便開始走向死亡。小的時候，從年幼到年輕，它走過「生滅」階段；過不久，從年輕轉變成中年，它又不斷的在「生滅」；接著，從中年到老年，它繼續在「生滅」，終至細胞不再生，而只有滅，此時，人的身體生命於是完全結束。樹木和花草也都有這種生滅的特質。（◎註：法眼淨——具觀見真理諸法而無障礙之眼）

因此，當尊者阿若憍陳如坐在那兒時，他的心清晰的觀察及了解緣起法，「凡一切有生之物」必定壞滅、死亡的認知深深地銘刻在他的內心，使他能斷絕對色身的執著，這種執著即是「身見」。這意思是說：他不把身體視為一個自我或「我」，或視為「他的」或「我的」來看，他對色身並沒有執著，他清楚的觀察它，因此，斷絕了「身見」。

斷了「身見」之後，疑惑也被去除了。他的修行變得更堅定，縱使他

的身體在痛或發燒，他不執著它，也不困惑。他不困惑，因他已經斷了對色身的執著。這種對身體的執著被稱做「疑惑」。當一個人斷了「身體是自我」的看法，同時也會斷了執著和疑惑。只要有「把身體當作是自我」的觀念，執著和疑惑又會在內心中生起了。

因此，當尊者阿若憍陳如聽了佛法之後，他獲得「法眼」，尊者阿若憍陳如用法眼看萬事萬物，他看到的就是這個緣起法，此時，貪著被根除了，智慧於焉產生。這個時候，**佛陀說**：「**憍陳如開悟了！**」他悟到什麼呢？正是「緣起」法。我們經常會被外物所矇蔽，就像被我們的身體所矇蔽一樣。色身由地、水、火、風四大聚合而成，這是「自然」的一面，是我們能用肉眼看到的物質對象，它依賴食物而生存、成長、變化，直到最後消失、死亡。

我們的意識有認知作用，若眼睛通過意識去認知外物，就被稱作「看」；若耳朵通過意識去認知聲音，就被稱作「聽」；通過鼻子，就稱作「嗅」；通過舌頭是「嚐」；通過身體是「觸」，通過心是「想」。意識只是一個，然而當它在不同的根門起作用時，我們給予不同的名稱。無

論它是在眼、耳、鼻、舌、身起作用，那只是一種認知作用。按照經典，我們稱它為「六識」，然而，事實上，只有一種識在這六個不同的根門上生起。有六個「根門」，卻只有一個認知的心。

這顆心有明了「緣起法」的能力，若心仍愚昧無知，不見真相，我們便說它是「無明」（沒有智慧光明）。若心錯誤地看待事物，錯誤地認知，便產生邪見；若正確地去看和了解，便能產生正知正見。正和邪都是從心生起的，當錯誤的知見生起時，我們說：是無明隱蔽了真相。當具足正知正見時，邪見便消失。

佛陀忍耐許多痛苦，以絕食來折磨自己等等，最後他深入探究內心，直到根除了無明。所有的佛的心都是開悟的，因為這身體一無所知，你可以讓它吃或不吃，都無所謂，它隨時可以死亡。因此，諸佛都是用「心」修行，而從中開悟的。

佛陀觀照過他的心之後，放棄了修行上的兩個極端：耽溺於愉悅（樂行）和苦行，並在他的第一次說法上詳述了介於這兩者之間的中道。我們發現：佛陀的教導是大大地違反我們的欲望。我們都喜歡愉悅和舒適，喜

歡快樂，心想：我們是不錯的、美好的。這是耽溺於愉悅，這不是正確之道。不滿足、不悅、憎惡^ツ及忿怒^ヒ，這是陷溺在痛苦。這是修行人必須避免的兩個極端。

若好心情生起，我們執著它是好的；若不愉快的心情生起，我們憎惡它，這都是錯誤的，它們不是禪修者的態度。這是世俗人的心態，世俗的人尋找美好、快樂而躲避不快樂和痛苦。有智慧的人知道這是錯誤的，他們不被快樂及痛苦所動，當這些情境生起時，他們知道去觀照自己的心，不去執著它們，而是放下它們，這就是「正見」。當修行人完全明白了這點，就解脫自在，快樂或痛苦對於一位已經開悟的人是沒有意義的。

佛陀曾說：覺悟者是遠離煩惱的。這並不是說，他們逃離了煩惱，他們並沒有逃到任何地方，煩惱仍然在那裡。他將它比喻成在池水裡的一片蓮葉，這葉子與水共存，但這葉子卻沒有被弄濕，水像煩惱，而蓮葉則似「已覺悟解脫的心」。修行者的心也是一樣，它並沒有逃到任何地方，它留在原地。善惡、樂與不樂、對與錯的生起，他全都知道。這禪修者只是觀照它們的生滅，卻不受影響，也就是說：他沒有執著。他只是經驗者，

說他只是經驗一件事物的生滅，這是一般的說法，依佛法的語言來說，我們說他：讓自己的心跟隨著中道。

快樂、不快樂的事物不斷的生起，這是這世間的特性。佛陀是在這世間覺悟的，若他無法觀照世間事物的緣起生滅，佛陀不可能超越它。佛陀的覺悟就是對這世間的覺悟，這世間的利衰、稱譏、譽毀、苦樂都仍在那裡。若無這些煩惱執著，也就沒有什麼可覺悟的了。若人們想追求權勢、名位、財富、快樂，又想避開相反的事物，他們就會輪回在這世間的煩惱重壓之下了。

利衰、稱譏、譽毀、苦樂是人世間所不可避免的，迷失在其中的人無路可逃，他們活在追求與失去的輪回中。因此，佛陀教導我們解脫之道——「正道」。我們可以將它分成戒、定、慧三學，去增長戒、定、慧，並使他們達到圓滿的境地，這是脫離煩惱世間的解脫之道。戒、定、慧的修行也就是奉行八正道。這八正道和八世間法是成對的，它們為什麼是一對的呢？根據經典，我們說利衰、稱譏、毀譽、苦樂是八世間法；而正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定是八正道，八正道和八世

間法存在於相同的地方。

佛陀曾說：「你應該了解這世間，它像一輛皇家的四輪馬車，使人目眩神搖。愚人被吸引，智者卻沒有被眩惑。」佛陀並不是要我們去檢視每件事物，去探究有關的每件事情，他只是要我們去觀照這顆被世間纏縛的心。當佛陀告訴我們去觀察世間時，他不要我們被它迷惑住了，他是要我們去如實觀察它，因為「世間」就產生在這顆「心」中。坐在樹蔭底下，你可以觀察世間；當欲望生起時，世間就進駐在那兒了。欲望是世間的誕生地，止息欲望就是捨離世間。

當我們禪坐時，希望這顆心平靜下來，但卻不能，為什麼會這樣呢？我們不想打妄想，偏偏想個不停。哎！那就像一個坐在螞蟻窩上的人，這些螞蟻正好不停地咬著他。當這顆心放在某些事物上時，即使是闔上雙眼坐著不動，我們所能見到的還是這些事物，因此愉悅、憂慮等等感受全都生起。為什麼呢？那是因為我們仍然沒有認知佛法。若心像這個樣子，就像坐在螞蟻窩上一般，螞蟻去咬他，因為他就在它們的窩上面。那麼，他該怎麼辦呢？他應該找出方法，去擺脫它們。

大部分的修行人無法看清世間的真相。若他們感到滿足，他們就隨順滿足；若他們感到不滿足，也只是隨順不滿足。人跟隨著世間法轉，心就被世間法所束縛。有時我們會想：「哦！我無法去做，那是我能力所不能及的。」因此，我們連試都不去試，這是因為心裡充滿了雜染煩惱，世間的染污讓正道無從生起。就像那坐在螞蟻窩上的人一樣，他什麼也不能做，螞蟻咬他，甚至爬滿了全身，他陷入煩惱和憤怒當中，他無法解除坐處的危險，因此，他就坐在那兒受苦。

佛陀教導他的弟子們，要用「心」去修行，因為世間的一切法是由這顆心產生的。透過修習止禪和觀禪^註可以使我們開發智慧，並使我們放下對世間的執取，貪、瞋、痴也會變得愈來愈輕。當貪、瞋、痴等煩惱愈來愈輕之後，我們會很清楚地觀照我們的利衰、毀譽、稱譏、苦樂，並且超越它們，從世間煩惱中解脫出來。（◎註：止—定◎觀—慧）

當我們從這些煩惱中解脫出來時，那就像離開了一間漆黑的屋子。當我們進入一間黑暗的屋子時，會有什麼樣的感覺呢？我們感覺到從門進來，進入黑暗的屋內；當我們離開屋子時，我們感覺到我們正離開它，來

到明亮的陽光下，而那並不像在屋裡一般的黑暗。心的活動進入到世間法就像進入到這漆黑的屋子一樣；當心超越了世間法，就像是已經離開了這黑暗的屋子，來到燦爛的陽光下。

因此，修行者必須變成一位見法的人，他必須親修實證，並且如實知道是否已捨離世間法，是否偏離正道。當修持正道修得很好時，對世間法將不在執取。當正見已建立時，邪見即消失，最後終致以八正道摧毀所有的煩惱。（◎註：毗婆舍努——觀隨染：禪坐修行中生起的細微雜染）

正見和邪見是相對的，邪見是會誤導人的。禪修者開始開展正道時，會經驗一種捨離，一在世間，一在正道，這種捨離是持續不斷的，直到心獲得內觀的智慧——毘鉢奢那^{विभूषणा}。或者那是毗婆舍努^{विपोषणा}。在我們的修行中建立起好的成果之後，看著這些成果，我們執著它們。這種形態的執著，來自於我們想從修行中得到什麼，這就是毗婆舍努，是一種有雜染的觀智。有些人修習善法，就執著善法；修習清淨，就執著於清淨；或者，當培養知見時，就執著於知見。執著於「善法」或「知見」的行為是毗婆舍努——觀染，它不當的進入到我們的修行中。

因此，當你們修習毗婆舍那³³時，小心！注意毗婆舍那，不要有觀染，因為它們是那麼的接近，以致於有時你們無法分辨它們。但是若以「正見」觀照他們，我們能夠非常清楚的看出兩者的不同。在修行中，若產生觀染——毘鉢奢努，有時痛苦會生起；若是修習毗婆舍那，便不會有痛苦，而是心的寧靜（心清淨），此時，快樂和不快樂都消失了。這點你們可以自己看清楚。

這種修行需要耐力。有些人，在他們修行時，不願被任何事干擾，他們的心不要有擾動，然而擾動卻一直存在。我們必須尋求方法去終止擾動。因此，在修行時，若有擾動，那是很正常的；若沒有，那是不對的。因人們只是隨自己的欲望去做事，所以，佛陀的教導是令人聽了不愉快的。出世間法與世間法相對，而正見與邪見相反，清淨與不清淨不相容，佛陀的教導違逆了眾生的欲望。

在經典中，有一則關於佛陀成道之前的故事。有一次，在接受了一盤飯之後，他將盤子放在一條溪上漂浮，他心中想著：「若我能悟道，願這盤子能逆水而游。」盤子果真逆流而上！那個盤子是佛陀的正見及佛性的

反應，它並不隨順凡夫的欲望，它隨順聖者的心逆水而游。

佛陀的教導與凡夫的心相違逆，人們貪求無厭，且心中充滿瞋恨，而佛陀卻教導我們去除貪瞋癡。人們願意被迷惑，但佛陀卻要我們破除愚痴妄想。所以，佛陀的教導是違反世間眾生的。世人認為這身體美麗，而佛陀卻說身體內部一點也不美；人們說這身體屬於我們，而佛陀說並非如此；人們說身體是實體，而佛陀說身體是四大和五蘊假合而成，並沒有永恆不變實體。出世間的佛法是超越世間法的，而芸芸眾生卻只是隨波逐流而已。（◎註：八把的草——通常稱為「吉祥草」）

之後，當這位未來佛從河邊起身之後，他從一位婆羅門手中接過了八把的草^註這八把草代表了八世間法，即利衰、譽毀、稱譏、苦樂。接受了這些草之後，未來佛下定決心坐在這八把草上面入三摩地（定）。坐在草上的動作代表了三摩地本身，那就是，他的心超越了世間萬法，他放下對世間的執取，直到他證悟無上正等正覺。這世間萬法對他來說，就像垃圾一般，失去了意義。他坐在它們上面，心卻不受干擾。各種魔羅前來^註試圖誘惑他，但他只是坐在那兒，以三摩地（定）之力量克服種種世間的雜

染煩惱，直到證悟，他徹底的打敗了魔羅，也就是打敗了世間的雜染煩惱。因此，開展正道的修行就是滅除雜染。（◎註：魔羅—魔）

現在的人信心不足，在修行了一、兩年之後，就想到達解脫的境地，他們想很快的成就。他們沒有想到我們的導師佛陀，在他成道之前已出家滿六年。這就是為什麼我們有「免於依賴之自由」◎根據經典，一位比丘在被考慮能夠獨住以前，必須至少要有五年的雨期安居◎此時，他已有了充分的研讀和修行，對佛法有足夠的了解和信心，他的威儀也是好的。修行了五年的人，他是能夠勝任的，但是他必須老實修行，而不是在出家這五年中「流連徘徊」，他必須認真地修行，努力精進。

直到你經過了五年的雨期安居，你可能想知道：「佛陀談到有關『免於依賴之自由』是什麼意思？」你必須試著去修行五年，然後就會了解佛陀曾提及的好素養。到了這時，你應該能夠勝任，在心中勝任，是毫無疑問的。至少，五年的雨期安居之後，這人應該會處在覺悟的初階。這不只是在身體方面的五年雨期安居，也是內心方面的安居。比丘們會畏懼被責備，有慚愧心及謹慎之心，不管在人前或人後，在光明處或黑暗處，他都

不敢做錯，為什麼不敢呢？因為他已深入佛法。他在佛、法、僧中已找到了歸依處。

歸依佛、法、僧三寶之前，我們必須了解佛陀，若不知佛陀為何許人物，歸依又有何用呢？若我們仍未認識佛、法、僧，我們以他們為歸依，也只不過是身與語的行動罷了，心仍無智慧，不知道皈依的意義。一旦知道佛是何許人物，佛法是如何殊勝，僧是何等人等等，我們將真正的以他們為歸依處，因為這些事情是根植於心中的，無論我們在哪裡，心中都會有佛、法、僧三寶。

真正皈依佛、法、僧三寶的人，是不會犯下惡行的，這就是為什麼佛陀說：已經證得初果（預流果）的人，不會再生在惡道。證得初果的人，他的心堅定不移，沒有疑慮，因為他已經預入聖人之流，故又稱預流果。證得初果的人雖然尚未完全解脫，未來的時日也必定能成就——最多再轉世七次，必能究竟解脫。他或許仍會犯錯，但絕不會犯最根本的五戒，所以絕不會墮入三惡道。也就是說：他不會再去造身、語惡業，所以我們說：那人已入聖位——預入聖人之流，不會再退轉了。這是在今生應該看清和

明白的事情。

這些日子，對修行仍有疑慮的人，聽到了這些事情會說：「哦！我如何能做到那樣？」有時我們快樂，有時煩惱，有時高興或不高興，是什麼原因呢？因我們不了解法，因我們沒有身體力行，付諸實踐。佛陀說道：「別執取五蘊！放下它們！捨棄它們！」但人們為什麼不能放下五蘊呢？只因我們沒有完全地看清它們或了知它們。我們執取五蘊，把五蘊當成是我們自己。快樂和痛苦，我們當成是我們自己；我們看我們自己陷溺在快樂和痛苦的情緒當中。我們不能把我們自己和五蘊分開，當我們不能照見五蘊皆空時，我們就不能見到法，我們不能看到「自然」法性。

快樂、不快樂，愉悅和悲傷，它們沒有一樣是我們，我們卻把它們當成是我們。這些事情與我們相接觸，於是我們看見一個「我」或自我。無論何處都有自我在，你便會感覺快樂、不快樂，以及其他種種的情緒。因此，佛陀說：去除自我就是滅除「我見」。當自我（我見）的觀念被去除之後，無我便生起來了。

我們認為「自然」是我們，我們是「自然」，因而無法知道真正的

「自然」。若它是好的，我們與它同歡笑；若它是不好的，我們為它而哭。然而「自然」卻只是「諸行」。像我們在唱誦中所唸：「使諸行平靜下來是真正的快樂。」我們如何使它們平靜下來呢？我們必須斷除執著，並且看清它們的本質。

在這個世間上的真理稱為世俗諦，諦即是真理。例如：樹木、山、花草等，都依照著自然法則，它們的生和死滅都是依照著自然法則。只因為人們不識佛法，喜歡去造作，追求外在的事物，然而「自然」是無感情的，它就只是它那個樣子。我們笑，我們哭，我們互相殺伐，「自然」依然如如不動。不管我們是快樂或悲傷，這身體總是隨著自然法則變化不已，從出生、成長到老死，身體一直都在變化及逐漸的衰老，這是不可改變的「自然」法則。

因此，尊者阿若憍陳如了解到「凡有生之物」（就是一切的事物），有生必有滅，因此，他的觀念改變了，他見到了真理。他從坐著的地方起來之後，他已經是位見法的人，雖然生與死仍繼續不斷的輪轉，但他只是「旁觀」，他的心堅定不移，他不會再墮落到惡道。對於外在的事物，他

不會去攀緣，也不會心生憂惱，在觀照萬事萬物的生生滅滅時，他的心堅定不移，不為所動。

看吧！尊者阿若憍陳如證得了「法眼」，他見到了「緣起」——諸法因緣生，諸法因緣滅。在我們能見法之前，我們必須要有耐心和毅志力，我們必須忍受所有的苦厄，我們必須放下執著，我們必須精進和忍耐。為什麼我們要精進呢？因為我們容易懈怠。為什麼需要培養耐力呢？因為我們不能忍耐。若我們已經明了一切心理狀態的真相，而不去執著快樂或不快樂，我們便不須要去修行忍耐。

當修行者證得法眼淨時，他的心是平靜的，他不須要再去做任何特別的事了，因為心中有「法」。外在的事物是「法」，內心亦不離「法」，覺知者亦不離「法」，此時，這位修行者是解脫自在的。

涅槃是痛苦煩惱的止息，涅槃本身是不生不滅的，它不老也不病，證入涅槃的人既不是快樂也不是悲哀，既不是大也不是小，不是重也不是輕，不是短也不是長，不是黑也不是白，是沒有一物可比擬的，沒有世間的東西可觸及它，這就是為什麼我們說：涅槃沒有色彩。一切色彩都是世

俗的東西，涅槃是超越世間的境界，是解脫者的最高境界。

所以，「出世間法」是超越世間的，它是每個人都該親見的。它超越語言，你無法將它放進語言文字裡，你只能討論如何去證悟它的方法。一個見到法的人，就是了知「出世間法」的人。

◎註：免於依賴之自由——剛出家的沙門必得要有所依止。（第375頁第5行）

◎註：雨期安居——乃結夏安居。自農曆4月15日（7月15日，又稱為九旬結夏。凡沙門圓滿一期結夏，「戒臘」即一年（不同於僧臘：凡出家法師自剃度日起滿一年，即僧臘一年），出家法師若剃度弟子是以戒臘算而剃度弟子（第375頁第6行）。

◎註：五年的雨期安居——是指五年修習戒律之開、遮、持、犯。

世俗與解脫

縱使仍有執著 若他有智慧 了解老病死都是緣起法 他將能解脫痛苦。

這世間的事物是我們自己所造作而成的，我們往往迷失其中，並且不肯放下，這是由於我們執著於個人的見解及觀念，這種執著根深蒂固，使我們無止盡的生死輪回。而今，我們知道世間的真相，那麼，我們就知道如何「解脫」——即了知佛法。

以人為例：人們本來沒有名字，我們赤裸^{沒衣}裸的誕生到這個世間，出生後，我們有了名字，這是一種習俗。我曾經思索過這一點，我想若你們不明白習俗的真相，它可能會是有害的。習俗只是約定俗成，是一種方便我們用來遵循的風俗。沒有它，我們無法與人溝通，那便沒有什麼好說了。

我曾經見過西方人在他們的國度裡一起禪坐，當他們起坐時，男人、女人聚在一起，有時他們會去互摸對方的頭部^註。當我看到這種景象時，我想：啊！假如我們執著習俗，當下就會生起煩惱。若我們能放下習俗，捨棄我們的成見，我們就不會有爭執了。

舉個例：來見我的將軍、上校，及一些有階級有地位的人，當他們來

時，他們說：「啊！請摸摸我的頭。」^註假如他們這樣子要求，那沒有什麼錯，他們喜歡他們的頭被摸。但若你在路上輕打他們的頭，那就不是這麼一回事了，這就是因為執著。所以，我覺得「放下」真的是達到平靜的方法。摸人的頭違反我們的風俗，但事實上那沒有什麼，當他們同意讓人摸頭時，便沒有什麼問題了，就好像摸一顆甘藍菜或馬鈴薯一樣。

接受、捨棄、放下，讓我們邁向光明之道。每當你執著某事某物時，當下就有「有」和「生」，當下就有煩惱。有關世俗諦的教導，佛陀教導我們要用正確的方法去「解開」世俗的纏縛，以達到解脫自在，不再執著世俗之物。在這世間所有的事物都是世俗諦，習俗一但建立之後，我們不應該被它們愚弄了，因為被習俗所束縛，確實會導致痛苦。能超越世間習俗的人，就是超越了苦。

總而言之，它是我們世間的一種特性，舉布曼先生為例：他以前只是一個平民，而現在被推派當了地方代表，這只不過是個習俗，是我們應該尊重的習俗，這是世間的一部份。若你認為：啊！以前我們是朋友，我們曾經在裁縫店一起工作。於是你便在公共場合裡拍他的頭，他會生氣，會

怨恨的。因此，我們應該遵循習俗，以免人們生起怨恨。了解習俗是很管用的，活在世上就必須知道這些習俗，知道正確的時間和地點，也必須知人。（◎註：請摸：頭——在泰國，頭被德高望重的法師觸摸，是吉祥的）

違背習俗為什麼是錯的呢？錯！是因為「人」的關係，你們要機靈，要知道變通，要去了解世俗諦和真諦，要知道如何在適當的時機善用世俗諦。若我們知道如何應用世俗諦，那麼我們便有方便善巧了。若我們在適當的情況下，試著遵照真諦去行動的話，那就錯了。錯在那裡呢？錯在人們的雜染煩惱，如此而已。人們都有煩惱，在某種情形下，我們遵守某種方式；在另一種情況下，我們卻必須遵守另一種方式。我們應該知道通權達變，因為我們生活在世俗裡。問題的產生是因為人們執著於各自的習俗，假如我們以為某事是那樣，那它就是那樣，它會如此這般，是因為我們認為它應該如此。

正如我經常說的，以前我們是在家人，現在我們是出家人，我們曾生活在「在家人」的習俗裡面，而現在我們生活在「出家人」的習俗當中。依著習俗我們是出家人，但卻不是「已經解脫」的出家人。一開始我們建

立像這樣的習俗，然而，若一個人僅僅是外表出家，並不能克服雜染煩惱。若我們取一把沙，並且一致地稱它為鹽，這會使它變成鹽嗎？它是鹽，但只在名稱上是，而實際上並不是，因為它根本不是鹽，只是沙。

「解脫」這個詞本身就是約定成俗的用法，但它指的卻是超越習俗。在達到了解脫自在之後，我們仍然必須使用世俗的用法，用「解脫」這個詞來表達修行者的境界。假如我們沒有世俗諦，我們就無法表達，所以世俗諦有它的用途。

例如：每個人都有不同的名字，但他們同樣都是人，若沒有名字來區別他們，當我們想要叫人群中某人時，我們喊道：「嘿！人！人！」，這是沒用的。你不知道誰會回答你，因為他們都是「人」。但是，若你叫：「約翰！」那麼約翰就會過來，別人不會應聲，「名字」滿足了這個需求。透過名字我們能夠溝通，名字——世俗諦為社會行為提供了方便。

因此，你應該知道世俗諦與解脫。世俗諦有其用處，但事實上，真的沒有什麼在那兒，甚至連人都不存在，他們只是假名，只是某些元素的聚合，仗緣方生，依因緣條件而成長，當存在一段時間後，便隨著自然法則

消逝，沒有人能違反或控制它。若沒有世俗諦，我們會無法溝通，我們會沒有名字、沒有修行、沒有工作。規則與習俗的設立，是為了給我們語言，使我們方便做事，就那樣而已。

拿錢做例子吧：遠古時代沒有任何的硬幣或紙幣，人們以物易物。但是，東西很難保存，因此，他們改變方式，製造硬幣、紙幣做為錢。也許在未來，我們會有一位新國王頒佈法令說，我們不需要紙幣，我們應該使用臘，將它融解後壓縮成塊，我們把它當作是錢，全國通用。不要說是臘，他們也可能決定使用雞糞作為地方貨幣，除了雞糞外，其他的東西不能當作錢。如此一來，人們就會為了雞糞而互相爭鬥殘殺，事情就是這樣。你可以用很多例子來說明習俗。我們使用的錢只是我們所訂定的習俗罷了，在世俗裡，錢有它的功用，頒令某物當作錢，它就變成錢，然而事實上，錢是什麼？當某種事物得到了普遍的認同，之後就會約定俗成的成為一種習俗來滿足人們的需求，世俗諦就是這樣。

這是世俗諦，然而要使一般人了解真諦是非常困難的。我們的錢、房子、家庭、孩子及親戚，都是約定俗成的稱呼、名稱，是人們創造的習

俗。事實上，從佛法的角度來看，它們並不屬於我們。也許當我們聽到這些時，會感覺不太舒服，但事實就是如此。這些事物只有透過設定的習俗才有價值，若人們設定它沒有價值，那麼它就沒有價值；若設定它有價值，它就有價值。就是這樣，我們將習俗帶到世間來滿足我們的需求。

甚至這個身體也不是真的屬於我們的，我們只是認定它是如此，這只是一種假設。若你試圖找一個真實的、有實體的自我，這是沒辦法，身體內只有地水火風四大元素，持續一段時間後，我們的色身將死亡。每件事物都像這樣，它沒有永恆不變的實體，但是我們使用它卻是適當的。好比一個杯子，有一天它勢必會毀壞，但當它還存在時，你可以使用它，而且應該好好地照顧它，它是供你使用的工具，若杯子破了，便會有麻煩，因此，即使它必然會壞，你還是應該盡力保存它。同樣的，出家人需要飲食、衣服、臥具、醫藥等四種資具，這是出家人賴以修行的資具，只要你活著，你就得依賴它們，但不要去執著它們，而讓貪愛在你心中生起。

佛法在世間，不離世間法，我們隨順習俗，但可別把它當成真理。若你執著它，痛苦就會生起。「是」與「非」是個很好的例子，有些人以

「非」為「是」，或以「是」為「非」，最後到底誰「是」誰「非」呢？我們不知道。不同的人建立不同的習俗，而佛陀卻以「苦」做為他的修行上的指導方針。若你想要去爭論，那就沒完沒了。這個人說「對」，那個人說「錯」；這個人說「錯」，那個人卻說「對」。事實上，我們對習俗的「是」和「非」經常茫茫然，不知所以然。但在有利的、實用的層面上，我們可以說「對」；這是既不傷害自己，也不傷害他人的習俗，這種習俗才有用處。

因此，出世間的解脫之道，超越了世間的種種習俗，但彼此卻相互牽連。我們無法保證任何事物一定是這樣或那樣，因此佛陀說就讓它去吧。讓它不確定，無論你多麼地喜歡它或討厭它，都應該了解它們是不確定的。

不管時間和地點，修行佛法是在「什麼也沒有」當中完成的，那就是捨棄、空、放下，這是究竟解脫。有人問：「幡為何在風中飄動？」有人說：是因為風的關係；另外一人說：是因為幡的關係，又另一人反駁說：是因風的關係，這便沒完沒了。就如同「先有雞還是先有蛋」的老謎題

一樣，無法得到結論，而這只不過是自然罷了。我們所說的這一切都只是世俗諦，是我們自己設立的。若你以智慧來了知這些事情，你將會了解無常、苦、無我，這是導致開悟的看法。

教導那些不同層次的人們是非常困難的。有些人的觀念根深蒂固，你告訴他們事實，他們說那不是真的，不相信你。他認為：他是對的，你是錯的。爭辯起來，沒完沒了，若你不放下執著就會受苦。我曾經告訴你們有關走進森林裡的四個人的故事，這四個人聽到雞叫著：「咕！咕！咕！」其中一位問道：「這是隻公雞還是母雞？」其他三人異口同聲地說：「是隻母雞！」但是他不同意，他堅持那是一隻公雞，他問：「母雞怎麼會這樣叫呢？」其他人就反駁說：「哦！牠有張嘴巴，不是嗎？」他們爭辯不休，直到不歡而散。他們通通都錯了，不管你說是母雞或公雞，它們只不過是名字罷了，我們設立這些習俗稱呼，說公雞是這樣子的，母雞是那樣子，公雞是這樣叫，母雞是那樣叫，這是為什麼我們受縛於世間，不得解脫的原因了。事實上，若你只說那真的沒有母雞、公雞，便結束了。在世俗的活動範圍裡，一邊是「是」，另一邊是「非」，

而終不會有完全的相合，即使辯論到眼淚掉下來也是沒用的！

佛陀教導我們不要執著，我們要如何修習不執著呢？我們修行就是要去除執著，但是，要做到不執著是非常困難的，必須要有智慧去觀察、省思，然後毅然決然的放下，才能真正做到不執著。人們快樂或悲傷，滿足或不滿足，不在於他們擁有多少，而在於他們是否有知足常樂的智慧。所有的痛苦只能透過智慧來觀照，觀照苦因及事物的真相，才能超越苦。

因此，佛陀教導我們要觀照，要省思。這「省思」的意思是試著去正確的解決這些問題，這便是修行。例如：生、老、病、死是最自然且平常的事，佛陀教我們去思惟生、老、病、死，然而有些人卻不了解，他們問：「那有什麼好思惟的呢？」他們誕生，但卻不知生從何來；他們會死，但卻不知死後往何處去。

一個不斷觀察省思這些事情的人，終將了解生命的本質，之後，他就能逐漸的解決自己的問題。縱然仍有執著，透過佛法的智慧，他了解生、老、病、死是緣起法，最後，他將完全解脫痛苦。我們學習佛法就是為了對治痛苦煩惱。佛教的基本教理，是為了解決生死輪回的痛苦，生是苦，

老是苦，病是苦，死也是苦。一般人不認為苦是真理，若我們了解真理，我們便會了解苦。

這種個人成見所形成的傲慢，和一些爭辯是沒有結束的時候。為了讓心休息，找到心的安寧，我們應該思惟我們的過去、現在及未來將發生的事，例如：老、病、死。我們如何避免受老、病、死的折磨呢？我們可能會憂慮擔心，我們不斷地觀察、思惟，直到我們了解佛法，並且證入涅槃，此時，一切的痛苦將會終止。

◎註：互摸對方的頭——在泰國，頭被看作是神聖的，去觸摸一個人的頭，被認為是一種侮辱；又，依據傳統，男女不可在公共場合中彼此觸摸；另一方面，坐禪被視為一種神聖的活動。或者尊者阿姜查用了西方人行為的一個例子，會特別震驚泰國聽法眾。（第375頁第5行）

到哪裡去找好人

你不會在別的地方找到良善 你必須在你自己的內心找 若你自己是好的
那麼無論你到哪裡 都會是好的。

曾經，在我修行了大約五年之後，有段時間，我覺得與他人共住是一種妨礙。我習慣在我的茅蓬裡打坐，人們卻不斷地走進來閒談，打擾了我。於是我逃開，獨住，我想我不能和這些打擾我的人一起修行。我受夠了，因此，我跑去森林裡住在一個小小的荒蕪了的寺院，這寺院離一個小村落很近。我獨自住在那兒，不跟任何人說話，因沒有其他的人可以談話。我在那裡住了大概十五天，之後，有個念頭生起來，我想：噫！若有位沙彌或白衣與我共住是不錯的^註他可幫我一些小雜務。我知道這種念頭會生起，果然，它就來了。（◎註：白衣—居士）

「嘿！你是個古怪的人，你說你受夠了你的朋友，受夠了你的同參比丘和沙彌，這又是為什麼呢？」「不！」我心想：「我想要一位好沙彌。」（◎註：同參—指一同修行佛法者◎同修—夫妻之對稱）

「看吧！好人都在哪裡呢？你能找到一位嗎？你要到哪裡去找好人

呢？整個寺院裡，只有不好的人。你一定是那唯一的好人，所以才會逃開吧！」你必須像這樣的緊追念頭，緊跟著你的念頭，直到你完全了解前因後果。

「嗯！這是重要的一點，到哪裡去找好人呢？沒有任何一個好人，你必須在你自己的內心裡找到這個好人。」

現在，我仍如此的教導我的弟子。你不會在別的地方找到良善，你必須在你自己的內心找。若你自己是好的，那麼無論你到哪裡，都會是好的，不管別人批評或讚揚你，你都是好的。

為何我們生於此 終

禪藏法海 ⑧

寧靜的森林水池

◎ 述者：泰國·尊者阿姜查

序（◎註：廣—土地之東西◎袤—土地之南北）

假如你為了尋找佛陀的教法，在二十世紀八十年代去亞洲，去尋找是否仍有過著簡樸和禪修生活的僧尼，他們托鉢乞食，住在森林裡。或許你讀過佛陀與弟子們在印度森林裡的敘述，一些善男子、善女人和佛陀一起培養智慧和大悲的故事，這些過簡樸生活的托鉢僧，致力於使內心平靜和覺悟。你想知道二千五百年後的今天，這種生活方式仍存在嗎？它的教法對現代社會與人心是否仍然適用？

當你在靠近曼谷或可倫坡或仰光附近的機場降落後，計程車會載你穿過亞洲城市的街道，穿過熙熙攘攘的汽車、擁擠的巴士及行人穿越道上賣熱帶水果的小販。每隔幾條街，你會看見都市寺院金色的塔或尖塔，但這不是你尋找的寺廟，這些寺院住著能研究經文，能唱誦及宣說經文的僧尼，但是要找到和佛陀時代一樣，住在森林裡過著簡樸生活，過著以托鉢維生的禪修生活的僧眾，你須遠離城市和城市裡的寺院。

泰國擁有最多寺院和僧眾，你可以在華南豐車站上火車，在清晨前往遙遠的南方或東北方。第一個鐘頭的旅行，火車將沿著鐵軌帶你離開繁忙

的都市，遠離房子、生意及簡陋的小屋。火車行駛在泰國中部廣袤的平原^註這是東南亞的米鄉，阡陌縱橫的稻田^註小堤防星羅棋布在田野間^註水道和溝渠很有規律的將稻田劃分開來。在一望無際的稻田中，每隔幾英里，在四面八方，你會看到稠密的棕櫚及香蕉樹，若你搭乘的火車靠近這些棕櫚叢林，你會看到橙色閃著亮光的寺院屋頂及群集的木造房屋，這些構成東南亞的鄉村景光。（●註：星羅棋布——排列之物很多）

每個村莊，無論有五百或兩千個居民，至少有九座寺院，這些寺院是居民禱告、做法會的地方，也做為會議廳，多年前也做為村莊學校。在這裡，村裡大部分的年輕人在二十歲的時候，會出家一年或三個月，學習佛法，使他們「成熟」而進入成人社會。這種寺院可能由一些較老、樸實和善心的僧侶所管理，這些長老知道如何做佛事和基本的教義。這些寺院是村民生活中不可缺少的美好部份，但這不是你想要尋找的寺院。

你的火車若開往北方，往奧達雅古都，這裡有許多壯麗和毀壞的宮殿，幾世紀前，在與鄰國的戰爭中，這些地方被攻陷，被劫掠一空。在這漫長的旅途中，現在你的火車轉向東方，越過克拉特高原，開往寮國邊

界。一小時又一小時，火車穿越田野，你仍可看見稻田和村莊，但他們變得越來越稀疏和窮苦。

泰國中部村莊的水稻和青翠茂盛的菜園、芒果樹和熱帶綠色植物，在此處變成更單調的風景。這裡，房子更小，村裡的寺院依然閃著亮光，只是他們也變小變簡單。這裡，保存著古老、自給自足的生活方式。你會看見婦女在她們的門廊上用手搖紡織機在織毯子，而農夫在工作，孩子們在鐵軌旁潮濕的溝渠裡照顧水牛。

在這些未開發省份的鄉間，保存著傳統的森林僧尼，這些省份仍有許多森林和叢林，這些森林覆蓋著山區和無人居住的邊境。好幾世紀以來，這些森林一直做為寺院和僧侶們保存佛法及修行佛陀的覺悟之道之場所。通常，這些僧侶不扮演村莊法師的角色，他們不教學，不研究古老的經典語言。他們的目的是要過充實的生活，和證悟佛陀所教導的內觀及內在平靜。（◎註：阡——田間小路之東西◎陌——田間小路之南北）

若你下了火車，改搭公共汽車或出租汽車，沿著泥濘路，你會看到這種寺院，這種寺院在泰國東北有數十座。你會發現什麼？這種教法和修行

方法在二十世紀八十年代是否適合？這種內觀和覺知的訓練，能滿足來自現代複雜社會的人的需要嗎？

你會發現很多西方人在你之前已經來過，從一九六五年起，數百名歐洲人和美國人來此訪問，並在森林修學佛法。有些人在短期的學習後，把所學到的帶回家，並融入他們的家庭生活中；有些人出家為僧，待了一、兩年或更多年，然後回家。另一些人發現：在森林裡的生活是充實而有意義的，這些人直到今天仍住在森林裡的寺院。對這些人而言，佛法已經深植在他們心中，佛法提供他們有智慧和有意義的生活方式。

剛開始，這種生活方式似乎簡單容易，然而，當試圖修學佛道時，發現它並不容易。儘管如此，這些人認為：在一生中，沒有什麼比發現「法」或真諦更有價值。從你進入一個像巴蓬寺的森林寺院的那一刻，你會發現那裡的道風相當明顯。寺裡有樹葉沙沙作響，僧侶們安靜的做雜務，或正念的在行禪。整個寺院占地一百英畝，分為僧眾和尼眾二部。沒有裝飾的簡單農舍分別座落在森林的空地上，這些農舍間有樹林和寂靜的道路。在佛寺的中央有講堂、餐廳和剃度的法堂。整個森林充滿了簡樸和

捨離的氛圍，你發現你終於到達你所要尋找的寺院。住在這些寺院的僧眾，選擇這種簡單和遵守律儀的修行方式，這種方式叫做頭陀行^註。

傳統的森林僧自願選擇過更簡樸的生活，這種生活方式可以追溯到佛陀時代，佛陀所允許的十三戒條，並限制僧眾的袈裟、食物和住處。這種生活方式著重於很少的身外之物，有許多禪修及每日一次的托鉢乞食，這種生活方式傳進緬甸的濃密森林、泰國和寮國，這些森林裡充滿山洞和荒野，這種地方是密集修行的理想處所。這些苦行僧是傳統的遊方僧，單獨或三五成群住著，從一個農村到另一個，他們使用手工的蚊帳，從樹上懸掛下來，做為他們暫時的住所。森林寺院巴蓬寺的實用教法，和它的住持師父阿姜查的開示已經被翻譯並編輯成此書，在西方流通。

尊者阿姜查和他的老師阿姜通瑞和尊者阿姜曼，為了在修行上有所進步，他們在森林裡經行和禪修多年。他們和其他森林僧將法的教導流傳下來，他們所指導的並非經懺佛教或學術上的研究，而是以佛陀的教導過生活，他們希望能淨化自心和知見。當偉大的師父出現在傳統森林道場時，居士們和僧眾會找他們問法。為了人們能找到他們，這些師父會停

止遊方，並且在特定的林區安住下來，此處便形成了一個修「頭陀行」的寺院。由於人口壓力在本世紀日益增加，很少的森林地區雲遊僧所能居住的，這些過去和現在大師們所保存的森林寺院成為大部分苦行僧和以修行為主的僧眾的住所。（◎註：頭陀——抖擻：抖擻法塵·為苦行者）

阿姜 查尊者在多年的遊方和禪修後，回到其出生地附近的村莊，在茂密的森林中建立巴蓬寺，此叢林原先無人居住，被稱為是眼鏡蛇、老虎和鬼魅居住的地方，在尊者阿姜 查眼中卻是最完美的森林道場，一間大的寺院於焉建立、發展。

剛開始，在森林裡只有幾間茅蓬，後來巴蓬寺成為泰國最大和管理得最好的寺院之一。當尊者阿姜 查做為一位師父的善巧和名聲遠播之際，參訪者和信徒的人數迅速增加，為了回應來自全國信徒的請求，超過五十座的分院在尊者阿姜 查的指導下一一成立，包括靠近巴蓬寺的一座寺院，這座寺院是為了許多來自西方，為了尋求尊者阿姜 查的教導的弟子們建立的。近年來，好幾間分院和相關的佛法中心也在西方國家一一成立，最值得注意的是在英國的Chithurst的一座大的森林道場，由尊者阿

姜 查的資深的西方弟子蘇美多所主持。

尊者阿姜 查的教導包括所謂的「佛教的禪修心要」，直接簡單讓心平靜的修行，觀察自己的心等之內觀禪法。這種具足正念或觀禪的佛教修行法，已在西方快速發展。曾在森林道場參學過，或曾密集禪修的僧眾和居士們，他們的教導直接訓練我們的身心 and 思想。這種方法教我們如何對治貪、畏懼、悲傷及如何學習忍耐、智慧和無我的悲心。這本書為那些想要修行的人，提供指導和忠告。

尊者阿姜 查在年輕時開始修行，他花了好幾年到處參學，和在數位偉大森林禪師的指導下苦修。他笑著回憶說：在孩提時，當其他的小孩在玩家家酒時，他扮演僧侶，拿著鉢向其他的小朋友乞食，要一些糖果和甜食。尊者阿姜 查說道：他自己的修行是艱難的，而他所培養的耐心和忍辱是他教導弟子的重點所在。當尊者阿姜 查是個年輕僧侶時，在他父親臨終的前幾天，尊者阿姜 查坐在他父親的病床前，直接面對死亡，這對尊者阿姜 查而言，是非常大的啓發。尊者阿姜 查說：「當我們不了解死時，生命可能非常困惑。」（因為不知道生從何來，死後往何處去。）

由於此次經驗，在修行上，尊者阿姜查有強烈動機，他要找出造成痛苦的原因，和佛陀所教導的平靜和解脫的原因。據他自己說：他一無所有，為了佛法，他放棄一切，他歷盡艱辛、痛苦，包括各種懷疑和身體的病痛。然而住在森林，他整天打坐和觀察，在修行上，他擁有勇敢的特質。最後，他增長智慧、喜悅和幫助他人的不可思議的能力。

此書所敘述的教導反映出這種修行的喜悅，他的風格是僧院的，那些捨棄家庭生活加入尊者阿姜查的森林道場的男眾，書中經常提到「他」而非「她」（叢林裡也有尼師），重點在僧眾而非在家居士。在這裡，法的特色是直接的，適合每個人。尊者阿姜查說貪婪、恐懼、嗔恨和愚癡是人類基本的問題。他強調：我們要覺知貪嗔痴的生起，和了知貪嗔痴在我們生命中所造成的痛苦。佛陀最初宣說的教法即是四聖諦，也就是苦、集（苦的因）、滅（苦的止息）和道（滅苦的方法）。

尊者阿姜查一再的說：要知道執著如何導致痛苦。從經驗中學習，觀察五蘊色、受、想、行、識不斷改變的本質。了解生命的本質是無常、苦、無我，是尊者阿姜查給我們的教導，因為只有當我們了知和接受三

法印時^註我們才能平靜的生活。在森林修行有助於我們對無常、苦、無我等真諦的了解，也幫我們對治恐懼、憤怒和慾望。尊者阿姜查告訴我們要面對我們的煩惱，並且以捨離、堅忍不拔和覺知來克服他們。他鼓勵我們學習「不要迷失在情緒和憂慮中」，而是要訓練自己，清楚的觀察心和世間的本質。尊者阿姜查以他在森林裡的修行方式和他的清明、喜悅及率直風格啓發後學，親近尊者阿姜查讓我們認識到問法、幽默、好奇、了解的精神及內心深處的平靜。若能從此書擷取一些尊者阿姜查的教導，和森林生活的故事，並啓發你更進一步的修行，那麼此書的目的已經達到了。

因此，仔細聆聽尊者阿姜查的教導，並且牢記在心，因為尊者阿姜查教的是修行實踐，而非理論，人類的福祉和解脫是他所關心的。當巴蓬寺開始吸引許多訪問者的最初幾年，沿著進入寺院的路上張貼許多標語，第一張是「請安靜！我們正在禪修。」另一張敘述：「修行佛法了解真諦，是生命中唯一有價值之事。何不由現在開始？」尊者阿姜查以這種風格對我們直接開示，他邀請我們來讓我們的心平靜，和探討生命的

真相。我們何不由現在開始？

◎註：三法印——「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」，小乘經典若有此三法印即是佛說。再加「一切行苦」，則為四法印。復加「一切法空」，則為五法印。

◎註：一法印——「諸法實相」。為大乘教示義理之信印。

第一章 了解佛陀的教導

尊者阿姜 查要求我們簡單而直接的修行；就在我們的身心裡，我們可以觀察和體驗佛陀所說的苦諦和解脫。尊者阿姜 查告訴我們：「我們無法在書本或經典裡找到八正道，但我們可以在自己的感官認知，在我們的眼、耳、鼻、舌、身和心中找到八正道。」佛陀所開示的內觀之道，是以直接和覺知的方式修行及培養正念。幾世紀以來，佛陀的內觀禪法一直被保留下來和修習著，被致力於修行的僧尼和在家居士們所保留和遵循著。（◎註：能緣—具認識作用之主體。例：眼、耳…）

與我們同時代的尊者阿姜 查向我們說法，他的智慧和善巧並非來自研讀佛經，而是來自長久的修行，來自精進禪修—為了讓心平靜及覺醒。尊者阿姜 查的修行受到數位偉大的森林僧的啟發和指導，尊者阿姜 查邀請我們追隨他們的典範。

你的世界是如何形成的？是由六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），由身心的生滅過程所形成的。透過觀察和不斷的培養專注力，身心的生滅過程會變得更清楚。就如你觀察的，每一個感官的所緣境的生起是瞬間的◎註無

常的。你會發現：我們對這些不斷改變的外境不是執取就是抗拒，此處，尊者阿姜查教我們學習新的方法，平衡之道——中道。尊者阿姜查鼓勵我們好好修行，修行不是高遠的理想，而是落實在日常生活中，在這裡，我們培養智慧來克服困難，也培養堅定的心和崇高的意志。尊者阿姜查說：在每一時刻，我們與生命奮鬥，並找到正見的意義，由於正見而獲得內心的平靜。（◎註：所緣境——被認識的客體對象。例：色、聲……）

◎簡易之道（◎註：毘婆舍那——觀：慧）

八正道指正見、正語、正定等，真正的八正道是在我們的兩眼、兩耳、兩個鼻孔、舌頭和身體裡，這八個根門是我們全部的道路，而心行走其上，知道這些門徑，觀察他們，所有的法將會顯現出來。

心的道路非常簡單，不需要冗長的^思解釋，去除對愛恨的執著，如實觀察事物的本質，這是我在修行時所做的。不要想成為什麼，不要讓自己成為什麼，不要想當禪修者，不要想開悟。當你打坐時，順其自然；行走時，也順其自然，沒有執著，也沒有抗拒。

當然，有數十種培養定力的禪法，和許多種的毘婆舍那^思。然而他們不

外是順其自然。在這涼爽沒有戰爭的地方禪修，為什麼不試一試？你願意嗎？

◎中道

佛陀不希望我們耽溺於兩邊：一邊是慾望，另一邊是恐懼和嗔怒。佛陀教導我們要覺知慾望的生起；嗔怒、畏懼、不滿——非禪修者之道，而是世俗人之道；身心輕安的人行走在中道上，捨離欲望和恐懼、嗔怒。修道者必須沿著中道修行：「我對苦樂不感興趣，我會把苦樂放下。」當然，剛開始很難，我們好像腹背受敵，又像牛鈴或鐘擺般被前後的敲擊。

當佛陀初轉法輪時，佛陀談論這兩種極端，因為這是我們所執著的^{執著}。渴望愉快從一邊逼迫而來，痛苦和不满又從另一邊逼迫而來，兩者總是困擾著我們。然而，當你走在中道上時，你會把他們放下。你有沒有發現？若你跟隨這兩個極端，當你忿怒時，你會出手打人，會對吸引你的東西執取不放，毫無忍耐或自制。你會被這種方式困住多久？想想看：若你喜歡某物，你會追求它。當喜好生起時，這是讓你自討苦吃的原因。這顆充滿慾望的心真的很聰明，它會帶你去哪裡呢？

佛陀教我們要放下極端，這是正確的修行之道，引領我們出離生死輪回的道路。在這條道路上，既沒有苦樂，也沒有善惡。眾生充滿了慾望，拼命追求感官之娛，無視於中道，錯失了世尊的道路、尋求真諦的道路。一個不修持中道的人，執著「生」及「有」、苦與樂、善與惡，這種人無法成為智者，無法獲得解脫。我們的道路是直的，是平靜和清明的覺知，沒有喜樂與悲傷，若你的心像這樣，你毋須請求他人來指導。

你會發現：當你的心不執著時，此時，你的心處在正常狀態。當你的心因為種種念頭和感覺而動搖時，念頭的生滅過程會取而代之，而癡則從中生起。學習去觀察這個過程，當心已經動搖，偏離正道時，它會使我們偏離正確的修行，而走向放任或嗔恨的極端，因而產生更多的癡，更多的妄想。善惡只在心中生起，若你一直觀察你的心，一輩子都在研究這個主題，我保證你絕不會厭煩。

◎ 斷疑

許多擁有大學文憑和研究所學歷而事業有成的人，他們發現：在他們的生命中仍有所欠缺。雖然他們有深湛^甚的思想，聰明睿智，但他們的心仍

然充滿瑣事和疑惑。兀鷹飛得高，而它以什麼為食？

佛法是超越世間法的，因為世間的科學是有為法、是因緣和合的、是有限的。當然，世間智可以用在好的方面，而世間智也會引起在宗教和道德方面的墮落。重要的是去培養出世間的智慧，因為出世間的智慧能運用這些技術，而不會有所執著。

教導最基本的戒律和觀察生命的短暫、老化和死亡的事實是必要的，這是我們開始修行的地方。在你開車或騎腳踏車之前，你必須學習走路。之後，你可以搭乘飛機或環遊世界。

外在的，經典的研究並不重要。當然，佛經是正確的，但是經典無法讓你正確的了解。看見「嗔恨」這個詞和親自體驗嗔恨是不同的，正如聽到一個人的名字和見到本人是不一樣的，只有親自體驗，才能帶給你真實的信仰。

有兩種信仰：一種是盲目的信仰佛、法、僧，這種信仰經常讓人們開始修行或出家；第二種是不可動搖的智信，這種信仰來自於自知。雖然我們仍有其他的煩惱需要對治，我們必須清楚的觀察身心的一切現象，讓我

們能夠斷除疑惑，能夠在修行過程中獲得這種不壞信（智信）。

◎超越文字——親自觀察

就我個人的修行而言，我所知道的和研讀的經典不多，我接受佛陀簡單的教法，然後開始根據心的本質來讀自己的心。當你修行時，觀察自己，智慧和觀慧會慢慢生起。若你在打坐時，想要這樣或那樣的話，你最好立刻停止，對於修行，不要有所期盼；把你的學問、意見放在一邊。

你必須超越所有的語言文字和你全部的修行計畫，然後你才能觀察自己。若你不自我觀察，你絕不會知道真諦。出家的前幾年，我接受正規的經典研究，而且一有機會，我會去聽不同學者和法師的教導，直到這種學習變成弊多於利。因那時我不知道要向內看，不知道要觀察自己的心，所以我不知道該如何聽他們說法。

偉大的禪師們說道：真諦在吾人自己身內。藉著修行，我發現真諦也在吾人心中。過了很久，我發現這些禪師們真的已經看到真諦，若我們追隨他們的足跡，我們也會體驗到他們所說的一切。然後，我們會說：「是的！他們是對的，還有什麼呢？就是這樣。」當我精進修行時，證悟就像

他們所說的一樣開展出來。

若你對佛法感興趣，請放下，請放鬆。只想修行而不付諸行動，就像捕風捉影不切實際。你不需要讀很多書，若你依照基本教導修行的話，你會自己看到「法」。除了語言文字外，還必須修行。向自己對話，觀察自己的心。若你的心不起妄念，你會有真實的判斷標準。否則，你的了解將不深入；以這種方法修行，其他的亦復如是。

◎佛教心理學（◎註：阿毗達摩——論學）

有一天，一位著名的佛教形而上學的女講師來拜訪尊者阿姜查，這位女士定期在曼谷講授阿毗達摩和複雜的佛教心理學^{◎註}在與尊者阿姜查的交談中，她詳述了解佛教心理學是多麼重要，和她的學生從她的教學中受益多少。她問尊者阿姜查是否同意這種理解的重要性。「是的！非常重要。」尊者阿姜查同意。她很高興，又問：「是否尊者阿姜查讓他的學生學習阿毗達摩？」「噢！有，當然有。」

她問：「在那裡？你建議他們從哪裡開始學習，哪幾本書和哪些研究論文比較好？」尊者阿姜查指著他的心說：「只有這裡。」

◎ 研究與實修

讓我們談論研究佛法與實際修行之間的差別。研究佛法只有一個目的，那就是在我們生命中找到一條出路，以及為自己和芸芸衆生獲得快樂和平靜。我們會產生痛苦是有原因的，讓我們來了解痛苦生起的過程。當心平靜時，它是處於正常狀態；當心動時，念頭便產生了。悲、喜是心念的一部分；掉舉，心到處亂跑也是如此，若你不了解這樣的心念，你會跟著念頭跑，並且完全受到念頭的支配。

因此，佛陀教我們如何觀察自己的心念，看著變動不居的心念，我們會看到心的基本特性：苦、空和無常。你應該知道並且觀察這種心理現象，以這種方法，你也可以了解緣起的過程。佛陀指出無明是所有世間法和諸行生起的原因。「行」緣「識」，而「識」緣「名色」，這是十二緣起的過程。當我們開始研究佛教時，這些傳統的教義也許對我們有意義，但是當生滅過程真的發生在我們身上時，只研讀佛經的人將無法跟上身心生滅的速度。像一顆水果從樹上掉下來一樣，由於水果掉落如此快速，以致於人們無法得知它經過哪些樹枝。同樣的，當「樂受」生起時，人們興

奮不已，而無法知道它是如何產生的。（◎註：行—遷流變化、造作）

當然，在佛書裡有關係起過程的敘述是正確的，但是實際的經驗是超越語言文字的，研讀佛經無法知悉「這是無明生起的經驗」，「這是『行』如何感受[◎]這是一種特別的意識，這是身心不同的感受。」當你從樹上掉下來時，你不會知道你掉落了幾呎和幾英寸，你只知道你跌下來，感到疼痛，沒有書會敘述這種狀況。

正式的研究佛法是有系統和深入的，但是真諦是超越語言文字的，因此，我們必須以親修實證、以我們最深湛的智慧來證明緣起法。當我們的智慧了知心的本質時，很明顯的，我們的心並不是我們自己，不屬於我們，不是我，不是我的。佛陀不要我們去執著^{執著}「我們所學過的有關心識的名相」，佛陀只要我們觀察它們都是無常、苦和無我的，他教我們放下，當念頭生起時，覺知它們，知道它們的生起，只有能覺知的心，才是被嚴格訓練過的心。當心受干擾時，各種心識、念頭和反應隨^云之生起，並且不斷的造作。請把這些念頭放下，無論何種念頭，佛陀說：「放下它們。」對我們而言，去研究自己的心及知道如何放下是必要的。

若我們觀察心的運作模式，我們發現心是隨順自然的，心是如此，識的生滅亦復如是。我們可以在修行中觀察到，當我們有正見和正念時，那麼正思惟、正語、正業和正命將自動生起。覺知者能夠知道不同念頭的生起，覺知者像一盞燈。若知見是正確的，思惟和其它的正道也會是正確的，像燈發出亮光一樣。當我們以正念觀察時，正見隨之生起。當我們觀察我們的心時，我們只看到心的綜合體，而非自我。那麼我們何以立足？身心合成的五蘊像在風中移動的葉子，我們可以透過禪修發現這種現象。

禪修就像一根木頭，內觀和觀察是木頭的一端，平靜與定是另一端。若你抬起整根木材，兩端同時被抬起，哪個是定？哪個是內觀？是我們的這顆心。你無法將定（內心的平靜）與觀慧分開，他們就像是一顆起初青澀，後來變黃變甜的芒果，而不是兩種不同的水果。前者長成後者，沒有前者，我們不會有後者，這種譬喻只是為了教導的方便，我們不應該執著在語言上。智慧的唯一來源是去觀察自己的心，只有這種學問才有終點，而且是真正有價值的學問。

在剛開始禪修時，平靜的心是從「住心一境」中生起的；當心不再平

靜時，我們會受苦，因為我們有所執著。根據佛說，心的平靜並不是最終目的，因為痛苦仍然存在。除了這種定，這種平靜以外，佛陀更進一步去觀察，他發現事物的本質，而不再執著於平靜上。平靜、輕安只是許多心識狀態之一，只是修行道上的一個階段，若你執著它，你依舊陷溺在以輕安為樂的「生」與「有」中。當心不再平靜、輕安時，心再度散亂，你甚至會有更多的執著。

為了觀察「有」和「生」從何生起，佛陀繼續觀察身心的生滅現象，當佛陀仍未了知事物的本質時，他用心的觀察，進一步觀察所有生起的念頭。觀察他的心是否平靜，他繼續內觀，更深入觀察，直到最後，他了解所有他所觀察的身心的五蘊，看起來像一個火熱的鐵球。當它通體火熱時，你可以在哪裡找到涼爽接觸點？五蘊亦復如是，執著任何一蘊都會引起痛苦。因此，你甚至不該對輕安和定產生執著，你也不要認為你擁有平靜和輕安，因為如此一來，只會產生自我的假象，只會增長執著和愚癡，製造另一個熾熱的鐵球。

在修行的過程中，我們往往會產生執著，把修行的經驗視為我和我

的。若你認為：「我的心很平靜，我焦慮，我好或壞，我愉快或不愉快。」這種執著會導致「有」和「生」。當快樂結束時，痛苦生起；當痛苦結束時，快樂生起。你會發現你在天堂和地獄之間不斷的遊走。佛陀知道他的心的狀態如此，他也知道：因為「生」和「有」，他的解脫仍未完成，因此，佛陀放下這些經驗，去觀察他們的本質。因為執取，所以有「生」和死。變得高興是「生」，沮喪是「死」。死後，我們又生；出生後，我們又死，生死輪回從一剎那到下一剎那，彷彿永無休止的紡紗之輪。

佛陀發現：無論何種心念，都是無常的，是因緣和合的，它的本質是空的。當他了解時，他放下，因而到了苦的盡頭。你們也必須如實的了解這些事情。當你如實知道事物的本質時，你會發現：任何心念都是一種假象。佛陀說：這顆心一無所有，心本無生，也不會隨著人死去，它是解脫的，光明的，沒有什麼東西可以佔有它。心之所以會被佔有，是因為心誤解了，而且被因緣和合的現象所矇蔽。

因此，佛陀要我們觀察自己的心。剛開始，心中有什麼？真的，什麼

也沒有。空寂的心不會隨著外境生滅，當我們的心接觸好的東西，我們的心不會變好；當接觸不好的東西，我們的心不會變壞。清淨的心知道這些物體，知道他們沒有實體。

當禪修者的心如此安住時，此時，心中沒有疑惑。有來世嗎？有生嗎？我們無須問任何人。觀察心的本質後，佛陀放下所有的念頭，只做一個覺知的人。他只是靜靜的觀察，佛陀已經「不受後有」，不再有來世。以佛陀圓滿的智慧，佛陀稱之為無常、苦、無我。因此，佛陀確實是個覺知者。覺知者根據真相如實觀察，不會因為外在環境的改變而變得愉快或悲傷，這是真正的止息，沒有生、老、病、死，不受後有，超越了苦樂、善惡，超越了語言文字，不再輪回。

因此，要培養定力，平靜和觀慧，讓他們在你心中生起，並善加利用他們。否則，你只是聽聞佛法和擁有最好的動機，你只能經常訴說事物的本質。你或許很聰明，當事情發生了，你的心會跟著外境轉嗎？當你碰到你喜歡的東西時，你會立刻產生執著嗎？你放得下嗎？當不喜歡的外境生起時，覺知者會心生執著，抑或把它放下？若你看到你喜歡的東西，你

依然執著或責備他們的話，你應該反省：「這是不對的，是不究竟的。」若你以這種方法觀察你的心，你會是個真正的覺知者，自覺者。

我並沒有根據書上的名相來修行，我只是觀察這個覺知者，若他恨某人，問他：為什麼恨某人；若他愛某人，問他：為什麼愛某人。探討所有事物生起的緣由，你便能解決執著和憎惡的問題，並且把它們放下。覺知者覺知一切外境的生滅，並不斷的修行，這是關鍵所在。

◎雞或蛋？

在尊者阿姜查第一次訪問英國期間，尊者阿姜查曾對許多佛教團體演講。有一天晚上，演講後，有一位高貴的英國女士問尊者阿姜查一個問題，這位女士花了許多年研究阿毗達摩，她根據論書中八十九種心法來研究複雜的心識論。

尊者阿姜查會向她解釋心識論中較困難的方面，讓她能繼續做研究嗎？佛法教我們放下，剛開始，我們會堅持佛法的原則，有智慧的人會將這些原則應用在日常生活上，並且能認清生命的本質。尊者阿姜查發現：她是如此的執著於理性的概念，而無法從自心的修持中獲益。

尊者阿姜查很坦白的回答她：「夫人！你像一個在院子裡養母雞的人，你到處撿的是雞糞而不是蛋。」

◎心中之賊

禪修的目的是去觀察身心的生滅現象及了解他們的本質。例如：我們把身體視為美好、美麗的，而佛陀告訴我們身體是不淨、無常和苦的。哪一種觀點與事實一致？

我們就好像去國外的參觀者，不會他們的語言，我們無法玩得愉快。一旦我們學會他們的語言，我們便能和他們一起談天說地了。我們又如同小孩般，必須長大後，才能理解那些成年人所說的話。

一般的看法是：我們的生命，從身體開始，是穩固的。一個在玩氣球的孩子，當汽球被樹枝夾住，或被有刺的植物刺破時，這孩子會哭泣；另一個孩子比較聰明，知道汽球容易破掉，當汽球破了時，他不會因此苦惱。通常人們盲目的過活，他們對死亡的忽視，就像美食者盡情享用佳餚一樣，從未想到他們必須排泄，當想上廁所時，卻沒有事先準備，他們不知道要去哪裡。

世間是充滿危險的，有來自生命四大不調的危險，有來自盜賊的危險。在寺院裡也有極相似的危險，佛陀教我們去觀察這些危險，並為出家的男眾命名為比丘。比丘有兩種意思：乞士和觀察生死輪回和執著的危險的人，眾生體驗貪、嗔、癡，屈服於這些煩惱，他們自食其果，並增長惡習，造了更多的業，又再度屈服於煩惱。

你為何無法去除貪、嗔、癡呢？若你的想法是錯誤的，你會受苦。若你有正見，你便能去除痛苦，你知道業和因果的運作，也知道執著感官之娛會帶來痛苦。例如：若你貪婪カマ的享用美食，隨之而來的是腸胃的不適；又如你喜歡你所偷的東西，稍後，警察會來逮捕你。當你觀察時，你會知道應該如何行為，你會學習斷除貪婪和悲傷。佛陀看到這些危險，想要逃離這危險的世間，這也是我們必須克服的。外在的危險不如我們的內在險惡，令人害怕。什麼是我們內在的危險因素呢？

一、風：感官接觸外境，造成貪、嗔、癡的生起，破壞我們良好的內心。通常，我們只看到風把葉子吹得到處都是，卻看不到我們的感官之風，這不受人注意的感官之風會造成慾望的風暴。

二、火：我們的寺院可能永遠不會有火災，但是貪、嗔、癡之火卻不斷的在我們內心燃燒。貪和嗔會讓我們說錯話和做錯事。癡會讓我們善惡不分，視善為惡，視惡為善，視醜為美，視沒有價值之物為有價值，不禪修的人看不到貪嗔痴三毒之火，而被三毒之火所毀滅。

三、水：水的危險，於此指的是我們心中的煩惱之流，煩惱之流淹沒了我們的本性。（◎註：色——一切物質現象，包括我人的身體）

四、賊：真正的賊不是外在的賊。這二十年來，我們的寺院只看到一次小偷，然而我們內在的五種執著（五蘊）卻不斷的洗劫、打擊和摧毀我們。這五蘊是什麼？

一、色：色身為病苦所折磨，當色身違反我們的願望時，我們便會悲痛和悲傷。若不了解身體的自然老化和衰壞，我們會受苦。我們會被別人的身體所吸引，或嫌惡他人，因而失去了內心的平靜。

二、受：當痛苦和快樂生起時，我們忘記他們是無常、苦、無我的。我們認同我們的情緒，因此，被我們錯誤的見解所折磨。

三、想：我們認同已知的和記得的事物只會引起貪、嗔、癡，讓錯誤的見

解成為一種習氣，儲存在我們的潛意識裡。（◎註：行——造作）

四、行：若不了解心的本質，我們會有所反應_云，而念頭、感受、好惡、悲欣便會產生，我們忘了它們是無常、苦、無我的，所以對它們產生執著。（◎註：想——概念◎識——了別、分別）

五、識：我們執著這個能知道其他四種蘊的識。我們認為：「我知道！我是！我覺得！」因而被這自我的幻想所束縛。

這些心中之賊，這種錯誤的見解導致錯誤的行為。佛陀發現在五蘊中無法找到真正的快樂，因此，佛陀為那些觀察到這種危險，並且尋找解脫之道的人命名為比丘。

佛陀教導他的弟子五蘊的本質，和教他們放下五蘊，不要執著他們為我或我的。當我們了解五蘊的本質時，我們會發現五蘊有可能造成巨大的傷害，但是它們不會消失，它們只是不再被執著為我們自己的。在佛陀覺悟後，佛陀仍然有身體的病痛，有苦受和樂受，有記憶、念頭和意識，但是佛陀不會執著五蘊為自我，為我或我的。佛陀如實知道它們的本質，而覺知者也知道五蘊非我，沒有實體。

要將五蘊從煩惱和執著中分離，就好像在森林中清理樹叢而不會摧毀樹木。煩惱只是不斷的生滅，無法生根，我們只是隨著五蘊生滅，五蘊的本質是不斷的生滅。

若有人咒罵我們，而我們不執著自我，這個事件以所說的話結束，我們不會受到傷害。若苦受生起，我們應該放下，要了解這種感受並不是我們。比丘不會這樣想：「他恨我，他找我麻煩，他是我的敵人。」比丘也不會感到驕傲，或自認為高人一等。若我們不站在槍火的發射範圍內，我們不會被擊中；若沒有收信人，信會被退回。優雅的走過世間，不執取每件事的好壞成敗，比丘會變得寧靜，這是涅槃、空和解脫之道。

觀察你的五蘊，創造一個乾淨的森林，你會是個不同的人。那些了解空義，並且能照著修行的人非常少，然而他們知道什麼是畢竟大樂，為什麼不試試看？你可以去除心中之賊，並且所做所為一切如法。

◎第二章 糾正我們的知見

尊者阿姜查說：當你採蘑菇時，你必須知道要找什麼。當你在修行時，你也必須知道要培養什麼態度，知道要避免何種危險及要養成何種心

態。在此，尊者阿姜 查強調：儘管有誘惑和煩惱，我們仍要訓練耐力和勇氣及培養尋找中道的意願，並能夠身體力行。尊者阿姜 查說：當貪、嗔、癡生起時，不要被它們征服，不要氣餒，請保持正念，你的意志力也要堅強。

當你的訓練有所增長時，你會發現：你所觀察的每一個外境都是無常的，也因此是苦的。你會發現：這些是所有的人、事、物都有特性，因而開始學習解脫和捨離之道。尊者阿姜 查提醒我們，要有意願並以平常心去觀察我們的苦與樂。

當我們的心變得平靜、清明時，我們便更接近真理，這是尊者阿姜查所謂的「僅僅如此」，佛法真的非常簡單。萬物生生滅滅，整個世界的改變，真的是「僅僅如此」，當我們了解它的意思時，我們的內心會漸趨平靜。

◎歧途

一位遊方的苦行僧，為了尋找佛陀到處旅遊，某個晚上，他來到一間房子，正巧佛陀也在那間屋子裡，但是他不知道佛陀的外貌，他不知道佛

陀的存在。第二天早上，他起身後又繼續去尋找佛陀。尋找內心的平靜和覺悟而沒有正見，就像這樣。由於不了解苦諦和滅諦（滅苦之道），在修行道上，其他的因素都會跟著錯誤，如：錯誤的動機、錯誤的言語、錯誤的行為和修習邪定等。

雖然愚蠢的人可能會以愛憎^{PT}做為最後的參考，但是你的愛憎並非可信賴的指引，就像旅行到某個鄉鎮，你不知不覺的走在錯誤的道路上，由於這是一條方便的路，所以你可以很舒服的在上頭行走，但是這條路不會帶你到你想要去的地方。

◎正見

藉著觀察一切事物的無常、苦、無我，人們可以培養正見，正見可以導致捨離和去除愚癡。捨離並非厭惡；對我們喜歡的東西心生厭惡是暫時的，而且會渴望它失而復得。想像你喜歡的某些食物，例如：竹筍或甜的咖哩，想像你每天食用它長達五、六年，你會厭倦竹筍。若某人送你一些竹筍，你不會感到高興。同樣的，我們應該不斷觀察一切事物的無常、苦、空。

我們所追求的不是快樂的生活，而是內心的平靜。平靜是在內心，你可以在繁忙和痛苦中尋求內心的平靜；你無法在森林中或小山丘上找尋平靜，你的師父也無法給你內心的平靜。你所經歷痛苦之處，也是你能找到解脫痛苦的地方。想逃離痛苦實際上是往痛苦跑。觀察痛苦，觀察它的原

因，並且當下去除痛苦，而不是去處理痛苦的結果。

◎飢餓的煩惱

初學者常常想知道什麼是修行。當你想對治煩惱，不去增長習氣時，這就是修行。摩擦和困難的生起正是修行所在。當你採蘑菇吃時，你不會盲目的去採，你必須知道他們的種類。修行亦然，我們必須知道危險所在，煩惱所在，以便能從中解脫。貪、嗔、癡三毒是我們的痛苦及自私的根源，我們必須學習去對治、去克服它們，並超越它們的控制，成為自己的心的主宰。當然這好像很難，這就如佛陀說的：你必須和你童年即認識的朋友分開一樣困難。

煩惱像一隻老虎，我們應該把煩惱之虎關在以正念、精進、耐心和忍辱打造的堅固的籠子裡，那麼我們就可以藉著不增長習氣，而把煩惱之虎

餓死，我們無須帶把刀子去砍除煩惱之虎。煩惱又像一隻貓，若你餵牠，牠會經常來這裡。停止餵牠，最後牠不會再來這裡。

剛開始修行時，我們不可避免的會感到熱惱與痛苦，然而請記得：是煩惱令人熱惱。人們會想：我以前從來沒有這種問題，怎麼回事？以前，當我們的慾望滿足時，我們會感到平靜，就像照顧體內有傳染病的人一樣，只是覆蓋外部的痛處。要對抗煩惱，不要讓煩惱增長，有些人認為這是自我虐待，然而要使內心變得強壯這是必要的。自己觀察，不斷的觀察你的心，你可能認為：你觀察的只是結果，而你想知道其原因。假設有對夫婦有個孩子，這孩子長大後桀驁不馴^{トウ}。這對夫妻被孩子的行為所困擾，他們可能會問：「這個孩子為什麼會生在我家？」事實上，我們的痛苦來自錯誤的見解，和來自對各種心念的執著。我們必須像訓練水牛般來訓練我們的心，水牛彷彿如我們的念頭，而主人是禪修者，豢養和訓練水牛則是修行。由於有一顆受過訓練的心，我們可以看到真諦，我們知道生從何來，也知道如何止息痛苦煩惱，不再受輪回之苦。

在修行過程中，每個人都有煩惱，當煩惱生起時，我們必須知道如何

對治煩惱，這不是空想，而是要付諸行動，一再忍耐是必要的。漸漸的，我們必須改變我們的思維模式，我們必須觀察：當我們以「我」和「我的」的觀點來思考時，我們是如何受苦，然後我們才能放下。

◎苦與樂（◎註：桀驚不馴——凶暴乖戾）

有一位年輕的西方僧侶剛抵達尊者阿姜查的森林寺院，並請求留下來修行。尊者阿姜查的第一句話是：「我希望你不怕吃苦。」這位年輕的西方人有點驚訝的說：他不是來受苦的，而是來學習禪修，和平靜的住在森林裡。尊者阿姜查解釋：「有兩種痛苦，一種是會導致更多之苦，另一種是會導致苦的止息的苦。若不願意面對第二種苦，你肯定會遭受第一種苦。」尊者阿姜查的教導方式通常是簡單而直接的，當尊者阿姜查在寺院裡遇到他的弟子時，他經常會問：「你今天會不會很痛苦？」若某人的回答是「會」，他會說：「你今天一定有很多執著囉！」然後，就跟著那位弟子一起笑。

你曾經快樂嗎？你曾經受苦嗎？你是否考慮過何者是有價值的？若快樂是真實的，那麼它不應該消失，不是嗎？你應該去觀察這點，看看什麼

是真實的。這種觀察，這種觀慧會導致正見。

◎分別心

正見的意思：是沒有分別，把一切衆生視為相同，沒有好壞之別，沒有智愚之分；也不認為蜂蜜是甜美和較好的，而某些食物是苦的。雖然你可以吃幾種食物，但是當你吸收和排泄時，這些食物全部變成一樣的東西。這些食物是一還是多？一個玻璃杯是大的嗎？和一個小杯子比起來，它是大的；然而若放在一個大水瓶旁邊，就不是了。由於分別心，我們的慾望和無明於焉產生，這是我們創造的世界。又，一個水瓶既不重也不輕，而我們認為它不是重的就是輕的。在禪宗的公案裡，有一則風幡与的故事：有兩個人在看一面旗幡，甲說是風在動，乙說是幡在動，他們可以辯論不休，或拿起棍子打起來，這是毫無益處的，因為是他們的心在動。

萬事萬物總有差別，知道這些差別後，要學習從異中求同。在僧團裡，僧眾來自不同的背景，不同的文化，然而他們不會去想：「他是泰國人，那位是寮國人，他是高棉人，他是西方人。」我們應該互相了解，並尊重他人，學習去看一切事物背後共同點，看看他們是如何的平等，空

（無有實體），那麼，你就知道如何明智的處理這些差別，而且不會執著它相同的地方。

為什麼糖是甜的而水是沒有味道的？這是他們的本然。心的本然有念頭和寂靜，也有痛苦和快樂。想要讓念頭停止是錯誤的見解，有時有念頭，有時是靜止的。我們必須知道兩者都是無常、苦，而且沒有永久的快樂的因。若我們繼續擔心，並認為：「我在受苦，我要停止想。」這是錯誤的見解，只會把事情弄得更複雜。有時，我們會覺得想是苦，像一個盜取我們財物的小偷，我們如何阻止他？在白天，是光明的；在夜裡，是暗的。它是苦的吗？只有當我們將現在的事物，和我們已知的情況比較，並且希望它不是這樣，痛苦才會生起。外在的事物，由於我們的分別、計較，所以我們才會受苦。

你觀察這心在運作，你認為這心是你，或是你的嗎？你會回答：「我不知道它是否是我或我的，當然，心會失去控制。」心就像一隻猴子無意識的到處亂跳。在樓上，厭煩了，又跑回樓下，厭倦時，去看電影，再度厭煩時，就去吃美食或劣質的食品，之後，又不感興趣，它的行為被嫌惡

和畏懼所驅使，而非理智。你必須學習自我控制，不再心猿意馬，並關心生命的真相、本質。觀察心的本質是無常、苦、無我的，學習成為心的主人；若有必要，把心關起來，不要一味的隨心所欲，讓心筋疲力竭而死，那麼你就有一隻死猴子，讓死的猴子腐爛，那麼你就有猴子的骨頭了。

◎心和外境

我們不去觀察自我，而去尋欲，被無盡的貪婪和懼怕所束縛，只想做我們喜歡做的事。無論我們做什麼，我們想要輕鬆自在，若不舒服、不快樂，我們就不開心，嗔和癡便生起，我們因而受苦，我們被心所束縛。通常，我們的念頭總是隨著外境跑（心隨境轉），每當念頭生起，我們總是跟著念頭轉。思想和智慧不同，有智慧時，心是平靜的，如如不動，我們能保持覺知。通常，當外境出現時，我們會思考，談論和擔心他們。然而這些物體（外境）都沒有實體，全都是無常、苦和空的。只要把它們分解，並仔細分析這三種共同的特性。當你靜坐時，他們會再度出現，要一直觀察它們。

這種修行像在看管照顧一隻水牛和稻田，心就像那隻想吃稻米的水

牛，稻子是外境，而覺知者是主人。想想這個譬喻，當你看管水牛時，你讓牠自由，但是你仍看著牠，你不能不注意，若牠接近稻子，你會對牠大喊，牠會退回。若牠很頑固，不聽你制止的聲音，你帶一根棍子去打牠。在白天不要睡覺，放下一切，若你不照著做，很肯定的，水牛會去吃稻子。（◎註：魔羅—魔：殺害眾生的法身慧命）

當你觀察你的心時，覺知者會經常觀察一切外境。正如佛經上說的：「一個知道觀察內心的人，能夠躲開邪惡之人魔羅的陷阱」^①我們的心念不斷生滅，但是有誰在觀察它呢？心是一回事，而覺知者是另一回事，心在思考，同時也是覺知者。覺知的心知道當它遇見外境時是如何，也知道當它與外境分開時又是如何。當覺知者以此方法觀察心時，智慧會生起。若它遇見一個物體，它會涉入，正如水牛一樣，無論牠跑到哪裡，你必須看著牠，當牠靠近稻子時，對著牠大喊，若牠不聽從，請給牠棍子。

當心接觸外境時，會緊緊抓住；當心執取外境時，覺知者必須教它，解釋什麼是好的和什麼是壞的，指出因果的運作方式，告知執取任何事物會帶來不好的結果，直到心變得理智，直到放下，以這種方法訓練會生

效，而且心會變得平靜。

佛陀教我們要放下一切，不要像母牛或水牛一般，要保持覺知。為了讓我們了解，尊者阿姜查教我們多修行，堅定的皈依佛、法、僧，並且把佛法應用在日常生活中。從一開始，我就這樣修行，在教我的弟子時，我就這樣教，我們不在經典中發現真諦，而是在我們的內心找尋真理。若心尚未解脫，觀察每種狀況的因果關係，直到心知肚明，並能從中解脫出來。當心再度執著時，觀察每一個新的情況，繼續觀察，弄清真相，執著將無法生起。這是我修行的方法。

若你像這樣修行，內心的平靜是在活動中和在與外境接觸時訓練出來的。剛開始，你觀察你的心而外境生起時，你執著或逃避他們，因此，你的心受干擾，不得安寧。當你打坐時，希望不要有外境干擾，不要有這種念頭，因為希望不受干擾也是一種慾望。你愈是同你的念頭奮鬥，它變得愈強壯。請忘記它並繼續禪修，當你接觸外境時，觀察他們的無常、苦、無我的本質。一切事物均具有這三種特色：無常、苦、無我，把一切事物歸於三法印中，並繼續觀察他們的本質。

◎人世間的問題

有許多人（特別是知識份子與專業人才）搬出大都市，在小鎮和鄉間尋找更安靜和更單純的生活，這是很自然的。若你抓住一把泥漿並用力壓它，它會從你的指縫中滲出，同樣的，人們在壓力之下也會尋找一條出離之道。

有人問我關於這個世間和世界末日的問題，我問：世間指的是什麼？什麼是世間？你知道嗎？這個無知的、黑暗的、無明的地方正是世間。由於侷限在六根的範圍內，因此，我們的知識發展成為這晦暗世間的一部分。要回答這個問題，我們必須知道它的本質，並證悟照亮這黑暗世間的智慧。

這些日子，我們的文化正在式微，在貪、嗔、癡中沉淪；而佛陀的教化從未改變，**佛陀說**：「不要對他人或自己說謊，不要偷取別人的東西。」世間法以欲望為指標，而**佛陀的教化以慈悲和法（真諦）為引導**。

◎如此而已

當你仔細觀察這個世間時，這個世間只是如此而已。人生只是生、

老、病、死，如此而已；偉大或渺小也不過如此而已；生死輪回也不過如此而已。那麼我們為什麼仍然執著，緊緊抓住，放不下呢？遊戲人生給我們帶來一些樂趣，而這種樂趣也只是如此而已。凡是令人愉快的、美好的事物，美食，興奮之事，也只是如此而已，有它的極限，並沒有任何特別之處。佛陀說：一切事物只是如此而已（法爾如是），都是平等的，我們應該觀察這點。請看看來這裡修行的西方僧侶，他們一生中經歷了許多快樂和舒適的時光，然而也只是如此而已，想要更多，只會讓他們發瘋。他們是世間的過客，放下一切，這也是如此而已。他們來到森林寺院，學習放下一切，放下所有的執著和痛苦。

所有因緣和合的事物都是無常的，都流轉於生死輪回之中。請觀察他們，他們也只是如此而已，這世間所有的事物是如此存在著。有些人說：「做有德的行為，身體力行所信仰的宗教，你仍會變老。」對色身而言，這是真的，而心和德行則不然。當我們了解其異同時，我們就有機會獲得解脫。

觀察我們身心的特色，他們是因緣和合的，他們有生起的原因，因

此，是無常的，他們的無常、苦、空的本質是相同的，無法改變，一位大人物和一位僕人相同。當他們變老時，他們的壽命即將結束，他們不再自尊自大，不再隱藏自己。他們行動不變，食不知味，不再有氣質。當你變老時，你的視力變得模糊，聽力減弱，身體變得虛弱，你必須面對自己的衰老。

佛陀教導我們真諦，但是我們像水牛，除非四條腿被緊緊綁住，否則牠們不會服用任何藥物，一旦牠們被綁住，動彈不得，此時你可以給牠們藥，牠們無法脫離。同樣的，大多數人在放下和去除愚癡前，必定為痛苦所纏縛，若我們仍能承受，我們不會屈服。當人們聽到法師解說佛法時，只有少數人能了解，然而生命必定會一直教我們直到生命的盡頭（生命是吾師）。

你可以用力拉一根繩子的末端，若果另一端被黏住，繩子絕不會移動，為了讓它鬆開，你必需找出哪裡被黏住，你必需找到問題的根源。我們必須精進修行，去找出我們的執著所在，去培養平靜的心。我們必須一開始就跟隨公牛的足跡，從牠離開牛欄那一刻開始。若我們從半路上的足

跡開始找，我們將無法得知那是誰的牛的足跡，因此，我們可能會被帶到其他地方去。

因此，佛陀首先談到修正我們的觀念，我們必須觀察痛苦的根源和生命的真相。若我們能夠看到所有事物都只是如此而已，我們會找到真正的「道」。我們必須知道因緣和合的事物^緣的本質，只有此時我們在這世間才有平靜可言。

◎ 追隨你的老師

當你在佛法中成長時，你應該有一位老師來教導你和給你建議。關於定經常被誤解，禪修時發生的現象，平常是不會發生的。若有這種情況，老師的指導是非常重要的，尤其是在你誤解的地方，通常他糾正你的地方，正是你認為你是對的地方。在你錯綜複雜的思想中，一個觀念中可能隱藏另一個觀念，你因而被蒙蔽。尊重你的老師和遵守修行的規矩及方法，若老師說去做事，就去做；若他叫你停止，就停止，這讓你老實修行，並且讓你增長智慧和觀慧，若你按照我說的去做，你會了解的。

明師只說「捨棄」或「除去自我」的艱難的修行，無論發生什麼事，

都不要離開你的老師，讓他指導你，因為我們很容易忘失「道」。很少研究佛教的學者想要修行，我會鼓勵他們去修行，但是有些人只以邏輯推理來研究佛教；只有少數願意在下一生解脫，對於其他的人，我感到惋惜。

◎信賴你的心

修行佛法有許多方法，若你知道重點，你不會誤入歧途；若你沒有持戒，沒有定力，你的修行不會有成就，因為你已偏離過去的偉大森林禪師所遵循的「道」。不要忽視這些基礎，若你想修行，你應該在你的心中建立戒、定、慧，並尊重佛、法、僧三寶。心不要到處攀緣，做一個誠實的人，雖然人們會一再的欺騙你，若你能保持覺知，你最後會不再與他們來往。同一個老人來說相同的謊言，若你知道這是謊話，你不會相信，這需要很長的時間你才會明白。

當我修行了兩三年時，我仍然不能信賴自己；在我有豐富的經驗後，我學會信任我的心。當你深入了解後，無論發生什麼事，你會順其自然，所有事物都會消失、結束。你會有這種情況：你的心會告訴你該做什麼，要不斷的保持正念，你唯一需要關心的是繼續觀察你的心。

◎你為什麼要修行？

一群旅客來訪問尊者阿姜查時，問了三個問題：你為什麼要修行？你如何修行？你修行的結果是什麼？他們是一個歐洲宗教組織所派出來的代表團，他們以這三個問題來問許多亞洲的偉大的禪師們。

尊者阿姜查閉上眼睛，過了一會兒，他提出三個問題做為答覆：你為什麼吃？你如何吃？你吃飽後的感覺如何？然後，他笑了起來。之後，他解釋說：我們已經了解，佛法是引導我們開發我們內在的智慧及回歸自然之「法」。因此，他讓這些在整個亞洲尋求真理的人，能夠探討自己的內心。

◎讓樹生長

佛陀說：事物會自然生滅，一旦你已經盡人事，結果只能聽其自然，其結果由你所累積的業力來決定，然而你卻不該停止努力。不論智慧之果來得快或慢，你不能強迫它，正如你不能強迫你所種植的樹快快長大，樹有它成長的步調，你的工作是挖一個洞，澆水和施肥，並預防蟲害，你的事就只有這些，而樹成長的方式由它負責。若你像這樣修行，一切都會安

好，而你的植物也會自己長大。

因此，你必須了解你的工作和植物的工作之間的差別，把樹的事留給樹，負起你的責任，若你的心不知道要做什麼，它會強迫這棵植物在一天之內長大、開花和結果，這是錯誤的觀念，是痛苦的主要原因。請朝正確的方向修行，把其餘的留給你的業^註。那麼，不論一生，還是百世千生，你的修行都會處於平靜之中。（◎註：業——造作。有造作才有業）

◎好景不常

當尊者阿姜查抵達新的美國禪修中心時，許多西方學生很快的對尊者阿姜查的教導感到著迷和印象深刻，他是清明、率直的，他會慈愛、幽默的去嘲弄人們的恐懼和執著。有這種善巧和著名的大師來訪是令人興奮的。新的故事，金黃色袈裟的僧侶，和對「法」的新的詮釋，凡此種種都令人驚嘆。因此，弟子們請求說：「請不要按照計畫那麼快就離開，一定要留久一點，有你在，我們真的很高興。」

尊者阿姜查微笑著說：「當然！新的事物總是好的，若我留下來教導你們，並叫你們工作，你們會討厭我，不是嗎？當興致逐漸消失後，你

的修行會如何？不久，你們會對我不感興趣，這種掉舉的心^註渴求的心如何停止？誰能教你呢？只有自己才能學習真正的法。」

第三章 生活即修行

禪修與日常生活是分不開的，任何情況下都可禪修，都可增長智慧和慈悲心。尊者阿姜查教導我們：正精進即是在任何情況下保持正念，禪修者並沒有從世間逃跑，而是學習不執著的過生活。另外，他堅持說：修行生活的基礎是戒，雖然戒被現代社會所忽視，但是它必須被了解和被視為禪修的基礎。戒是指我們在身、口、意上小心謹慎，以免傷害其他生命。這種尊重和關心，讓我們與周遭的所有眾生能和睦相處，只有當我們的言行出自善心，我們才能讓心平靜和放寬心胸。這種不傷害他人的修行，是把全部生命投入修行的方法。

為了過中道的生活，尊者阿姜查主張節欲和靠自己。放縱的生活是很難增長智慧的，在基本生活上要小心節制，例如：在吃、睡和言談都要節制，這會讓我們的心平衡，也能增長自信。尊者阿姜查告誡我們：不要模仿他人的修行方式，或和他人比較。觀察自己的心是相當難的，又為

何要增加評斷他人的負擔。學習以觀察自己的呼吸做為禪修的所緣境，和在日常生活中禪修，你的智慧必定會增長。

◎動中禪（◎註：掉舉——心浮散不定◎昏沉——心暗重不明）
適當的精進並非努力的想讓某些事情發生，而是在任何時刻，努力的保持覺知、覺醒，並努力的對治懈怠和煩惱，努力的讓我們一整天都在禪修（指隨時隨地保持正念、正定，並觀察自己的心）。

◎苦樂如捉蛇（◎註：撫——拾取）

尊者阿姜 查告訴一位新出家的弟子「在這裡修行，不要執著任何東西。」這位弟子提出異議：「有時候不是必須去撫取一些東西嗎？」

尊者阿姜 查回答：「是的！是用手，而不是用心。」當心執著痛苦時，就像被蛇咬一般。當心執著快樂之事時，它只是捉住蛇的尾巴，過了不久，蛇頭便會轉過來咬你。

讓不執著和正念像父母一樣，做為你的心的守護者，而你的愛憎就像孩子一樣，在內心呼喚：「媽媽！我不要這個；爸爸！這個我要多一點。」只要微笑著說：「孩子！沒問題。」「但是，媽媽！我真的想要一

頭象。」「沒問題！孩子。」「我要糖果。」「我們可以搭飛機去嗎？」若你能讓這些念頭自然生滅而不執著，就沒有問題。

當某些事物與感官接觸時，好惡因而產生，此時，癡亦生起，若有正念的話，智慧也會在這相同的經驗中生起。若你必須在某處，不要懼怕該處會有許多事物與感官接觸，覺悟並非指既聾又瞎，若每秒鐘都在持咒來阻隔外境的話，你可能會被車子撞倒。只要保持正念，不要被矇蔽，當別人說某物很漂亮時，對你自己說：「它不是。」當別人說某物很好吃時，對你自己說：「不！它不是。」不要對世間產生執著，不要執著於相對的見解，請把它放下。

有些人害怕佈施，他們覺得他們會被利用或壓迫，他們無法適當的照顧自己，在培養佈施的習慣時，我們只是對治我們的貪和執著，這能顯現我們的本性，並讓我們變得更輕鬆，更解脫。

◎戒

修行有兩個層次：第一個是基礎，是持戒——是為了給人們帶來快樂、安樂與和睦。第二個是修行佛法——直接朝向覺悟，朝向心的解脫。解脫者

是具足慈悲與智慧的，而解脫是修學佛法的目的。這兩個層面是修行的基礎。

戒是法的父母，與我們一道成長，為我們提供資糧和修行的方向。戒是和睦的世界的基礎，在和睦的世界，人們可以像人一樣，而非如動物般的過日子。持戒是修行的核心，它非常簡單，永遠受持五戒：不殺生、不偷盜、不說謊、不邪淫和不喝酒。培養慈悲心和尊重所有的生命，好好照顧你的財物、財產和謹言慎行。

持戒讓你的生活變得簡單、清淨，若你做的任何事都以戒律為基礎，你的心會變得更仁慈、清明和平靜，在這種環境下，你的禪修會很容易進步。佛陀說：「諸惡莫作，眾善奉行，要淨化我們的心（自淨其意）。」我們修行是要去痛苦煩惱，要增長智慧和善根，你心裡還有不好的念頭嗎？當然有！那麼為什麼不把你的心清理乾淨？

「諸惡莫作，眾善奉行」是好的，但是有其極限，之後，我們必須超越善惡。最後是究竟解脫，這種解脫是無慾無求的，而解脫者的慈悲心和智慧是自然流露出來的。正精進和持戒不是表面功夫，而是持續的內心的

覺知和自制。因此，發自內心的慈愛，會給自己和別人帶來快樂，而持戒也必須以慈愛為根，如此才能持戒清淨。

當不識佛法的人有不當行為時，他們會四處環顧，好確定沒有人看到，這種人多麼愚蠢！我們的業力總是在看著，我們從未僥倖做成任何事。遵守你的戒律，如同園丁照顧花樹一般，不要執著戒律的大小和不重要。有些人想走捷徑，他們說：把定忘了，我們會直接沉入內觀；把戒律給忘了，我們才能開始修定。對於我們的執著，我們有許多藉口。

我們必須在我們所在之處禪修，直接而簡單。當首要的兩個階段：持戒和正見已經圓滿，然後第三階段斷除煩惱會自然而然，無須深思熟慮。當有亮光時，我們不再為破除黑暗而擔心，也不想知道黑暗如何消失，我們只知道有光。

持戒有三個階段，首先視戒律為師父給我們的訓練規則；第二階段是我們發心持戒，並能遵守戒律；第三階段是最高境界，是聖者的境界，他們甚至不用思考是否犯戒，對或錯，而能如法如儀，這種戒行來自了知四聖諦的智慧，因而能身體力行。

◎互為因果的戒、定、慧

佛陀教我們離苦之道：知道苦的原因和離苦之道。在我修行的過程中，我只知道這簡單的方法：好的開始是持戒，其次是定，而以慧結束，若你仔細思考這三學：戒、定、慧，你會發現他們實際上是一體的。

讓我們想想這三學相關的地方，人們如何持戒？實際上，在持戒時，我們必須從智慧開始。傳統上，我們談到持戒，首先要有戒德。然而，要圓滿持戒，我們必須有智慧去了解戒的涵義。剛開始，你必須觀察你的身業和口業，觀察其中的因果關係。若你觀察身業和口業，知道他們在何種情況下會造成傷害，那麼，你會開始控制你的身業和口業，並淨化因果。

若你已經知道身業和口業的特性，你就知道如何修行，如何棄惡修善。當你棄惡行善時，你的心會變得堅定，不動搖，有定力。你的定讓你的身業和口業不會猶豫，由於心的專注，當色塵或聲塵生起時，你可以很清楚的觀察它們。由於心不動搖，你會根據事實觀察所有事物的本質，當這種覺知繼續不斷時，智慧就產生了。

此時，戒、定、慧可以視為一體，當他們圓滿具足時，他們變成同義了，也就是聖道。當貪、嗔、癡生起時，只有這條聖道能摧毀他們。戒、定、慧三學彼此可以相輔相成，然後像螺旋形般繞著色、聲、香、味、觸、法六塵旋轉，無論什麼生起，「道」總是在控制中。若道非常強大，它會摧毀貪、嗔、癡等煩惱；若是弱的，煩惱就會生起，會破壞我們的道心。當色、聲等六塵生起時，若沒有強大的戒、定、慧，六塵會摧毀我們的修行。

所修之「道」和煩惱是如此並行的，學法的人必須一直在兩者間奮鬥，好像兩個人在打鬥一般。當所修之道得力時，覺知和觀照的能力會增強。若你能保持覺知，當煩惱生起時，它會消失；若你精進於修道，煩惱會逐漸消失；若你的道力薄弱，煩惱會再度生起，會產生執著、愚癡和悲傷。當戒、定、慧薄弱時，苦就會生起。

苦一旦生起，能滅除憂傷苦惱的戒、定、慧也消失了。只有戒、定、慧能增長道業，當戒、定、慧增長時，道業也隨之增長，並能摧毀每一刻、每個情況下所產生的苦因。這種對抗一直持續，直到一方被克服為

止，因此，我建議你們要不斷的修行。修行是從此時此地開始，痛苦和解脫及整個「道」都在此時此地。戒、定、慧三學是用來對治我們的心，而「道」與煩惱會一直在心裡交戰，直到到了「道」的盡頭。因此，修行道上是非常艱苦的，你必須有耐心，能忍辱和足夠精進，然後智慧會自然生起。

戒、定、慧三學構成「道」，它只是帶人們去目的地的道路。例如：你走在從曼谷到巴蓬寺的路上，道路對於你的旅行是必要的，但是你要找的是巴蓬寺而非道路。同樣的，我們可以說：戒、定、慧不是修行的目的，而是通往解脫的道路。當你增長戒、定、慧三學時，其結果是最究竟的平靜，這種平靜的心，任何色塵和聲音都無法干擾它。此時，所做已辦，沒有什麼事需要做，因此，佛陀說：心無罣礙的捨棄你所執取的事物，那麼你就可以體驗這平靜，最後，你會證入涅槃，成為一位解脫的聖者。

此外，不要太快去衡量你的進展，只管修行，不然，每當心變得平靜時，你會問：「是這樣嗎？」一旦你這麼想，將前功盡棄。沒有徵兆可以

證明你的進展，就像路標上說的：「這是通往巴蓬寺的路。」請捨棄所有慾望和期待，直接觀察你的心。

◎何謂自然？

有些人抱怨這種生活方式不適合他們的本性，並主張修行要合乎「自然」。自然，就是森林裡的樹，若你把樹拿來蓋房子，它就不再自然了，不是嗎？若你學會利用樹木，劈成木頭來蓋房子，它會有更大的價值。又如：狗是自然的，隨著牠的嗅覺到處跑，若丟一些食物給牠們，牠們會互相爭奪，這是你想要的自然嗎？

自然的真意可以在我們的戒律和修行中發現，這種自然是超越我們的習慣、環境和恐懼的。假如人心隨著所謂自然的衝動發展，未加以訓練，它會充滿貪、嗔、癡，我們會因而受苦。然而透過修行，我們會讓我們智慧與慈悲自然增長，直到開花結果。

◎節制

在修行上，有關感官的節制有三個要點：亦即要求修行者不要耽溺、執著於感官之娛，要節制飲食和保持覺知。

一、感官的節制——我們能輕易的發現身體上的缺陷，例如：盲、聾、四肢殘障，而心的異常則是另一回事。當你開始禪修時，你對事物會有不同的看法，你會在以前看似正常的心中，發現心理異常；而你也會發現你以前所沒有察覺到的危險。禪修會讓你在感官上有所抑制，你會變得很敏感，就像進入森林或叢林裡的人，對有毒的動物、棘刺等非常敏感。同樣的，一個傷口未痊癒的人，對蒼蠅和蚊蚋會更警覺；對禪修者而言，危險是來自外境，因此節制感官是必要的，實際上，它是最高的戒德。

二、節制飲食——要禁食很容易，要吃得少比較難，為了禪修而節制飲食更難。經常禁食，倒不如去學有正念的用餐及知道你的食量，學習去區分需要和想要的不同。訓練身體並非自我折磨，不睡不吃有時看起來很極端，但是有它的價值，我們一定要對抗懈怠與煩惱，去激勵自己和對治煩惱，一旦這些被克服，這樣的修行就不再需要。為了對治我們的慾望，我們應該少吃、少睡和少說話。

三、覺知——要有覺知能力，必須不斷的精進，並非當你勤奮時才想禪修。

即使你有時整夜禪修，若在其他時間，你仍然放縱懈怠，這不是正確的修行。不斷的觀察心，就像父母看顧孩子一般，保護心，讓心不會愚蠢，教它什麼是正確的。

認為在某些時候你無法禪修是不正確的觀念，你必須不斷努力來了解自己，在任何情況下，你會持續呼吸，而禪修正如呼吸一樣必要，且隨時隨地皆可禪修。若你不喜歡某些活動，例如：唱誦和工作等，你放棄他們如同放棄禪修一般，你絕不會覺悟。

●靠自己

佛陀教導我們：那些希望證悟的人必須靠自己來了知真諦。那麼，無論別人批評你或是稱讚你，都不分別；無論別人說什麼，你都如如不動。若一個人缺乏自信，當某人說他不好時，他會認為自己不好。請自我觀察，若他們是錯的，別理他們；若他們是對的，向他們學習。

無論哪種情況，為什麼要生氣？若你能以這種態度看事情，你會心平氣和，只要有佛法，不會有什麼差錯。若你真的應用佛陀給我們的教導，你毋須嫉妒他人，你可以自給自足，你可以自力更生。

只用自己的資源修行是困難的，因為他們是你自己的，一旦你認為修行是困難的，那是因為你想要別人的資糧，所以佛陀教導我們要獨自奮鬥。例如：你在鄰居家裡抓取火把，火是熱的；若你在自己家裡抓取火把，火也是熱的，所以不要執取任何東西。這是我如何修行，所謂的直接的方式，我不與任何人爭辯，若你帶了佛經或心理學的書來和我辯論，我不會辯論。我只會讓你知道因與果，讓你了解修行的方法，我們必須學習靠自己。

●不要模仿

我們必須知道人們怎樣模仿他們的師父，他們成為副本、印刷品，這就像國王的馴馬師的故事。老的馴馬師去世了，國王僱了一個新的馴馬師，很不幸，他走路時是跛行。新的駿馬被帶到他那裡，他訓練馬兒跑，慢跑和拉車，但是每一匹馬都跛行，最後，國王召見馴馬師，在馴馬師進入朝廷時，國王發現他跛行，他了解原因後，立即僱用一位新的馴馬師。做為師父，你必須知道你所留下的典範的力量，而更重要的是，做為弟子，你不可跟隨你師父的外在形式，行為模式；你師父是要指導你讓你

內心完美的人，把你師父內心的智慧做為你的模範，不要模仿他的跛行。

◎知己知彼

知道你自己的身心狀況，你也會知道他人的，一個人的臉部表情、言語、舉手投足都源於他自己的心態。覺悟的佛陀能夠了解人的身心狀態，因為他已經歷過，而且能以智慧觀察他們的心態，正如一位睿智的老人，已經歷過童年，所以能了解孩子的行為。這種自知之明與記憶不同，一位老人可能內心很清楚，但對外在的事物可能很模糊，研讀書籍對他可能是困難的，因他記不得書中的名字和內容等，也許他很清楚他想要一個盆子，由於他的記憶衰退，他可能會要一個玻璃杯。

若你發現你的念頭生生滅滅，不要執著，放下苦與樂，那麼妄念會越來越少。放下，即使你到了地獄也不會心神不安，因為你知道它們是無常的。透過正確的修行，讓你的舊業自然消失，並知道事物是如何生滅的，你可以保持覺知，讓他們自然發展。就像有兩棵樹，若你只為其中一棵樹施肥和澆水，另一棵不去管它，哪一棵樹會長大，哪一棵會枯死是非常明顯的。

◎隨他去

不要挑別人的毛病，若他們行為不當，沒有必要自尋煩惱；若你告訴他們什麼是對的，而他們不照著你所說的去做，那就到此為止。

當佛陀跟不同的老師學習時，他發現他們的修行方式並不究竟，但是他並不輕視他們，他還是謙遜、恭敬的向他們學習，這使他受益良多，然而他知道他們的修行法門並不圓滿。當佛陀尚未證悟時，他沒批評他們或想教他們；當他證悟後，他恭敬的想起那些教過他的老師，並且想要與他們分享他所證悟的智慧。

◎真愛

真正的愛是智慧，大多數人認為愛只是一種短暫的感覺，若你每天都有同樣的美食，你不久就會厭倦。同樣的道理，這樣的喜愛最後會變成憎恨和悲傷。這種世俗之樂蘊藏著執著，並總是樂盡苦來，就像警察跟在小偷後面一般。

雖然如此，我們不能壓抑也不能禁止這種感覺，我們不該執著或認同它們，而是應該去了解它們的本質。又如，一個人愛上另一個人，最後，

摯愛的人會離開或去世，生離死別後的悲傷、熱切思念和放不下，是痛苦而不是愛。當我們了解生離死別是生命的必經歷程時，當我們不再貪愛或渴望時，此時，超越慾望的智慧和真愛會充滿人間。

●從生活中學習

厭煩不是真正的問題，若我們仔細觀察，我們會發現心總是活躍不已，因此，我們總是有事可做。做一些小事要靠自己，如用餐後仔細清理桌子，優雅而有正念的做家務事，例如：不要讓水壺砰然作響，這有助於培養定力和讓修行更容易。這也能看出你是否有正念，抑或仍然迷失在煩惱中。

西方人通常都很匆忙，因此，他們會有更多的快樂、痛苦和煩惱。若你正確的修行，當你必須處理很多問題時，這正是你深湛智慧的來源（不經一事，不長一智）。

●對治你的心

想想佛陀的慈悲和善巧，在他證悟後，他開始教導我們，佛陀教我們所有令人驚嘆的法門。關於修行，我一直跟隨他，我盡全力去尋找解脫之

道，並致力於修行，因我相信佛陀所教的解脫之「道」、果和涅槃是可證得的。但這些並非偶然，必須從正確的修行、從正精進、從勇猛大膽的訓練、思考、調適來獲得，這種努力包括對治你的心。

佛陀說不要信賴你的心，因為它會被污染、不淨，還欠缺戒與法。在我們修行的種種法門中，我們必須先對治心，當對治心時，心會變得熱惱，因此，我們會想知道是否我們走在正確的道路上。因修行與煩惱、慾望相抵觸，我們因而受苦，甚至可能因而停止修行。然而，佛陀說：這是正確的修行。煩惱是被對治的對象，不是你。很自然的，這種修行是困難的。

有些禪僧只根據文字和書本來尋找佛法。當然，是研讀的時候，就應該根據經文學習，但是當你和煩惱作戰時，請把經典放在一邊。若你按照某種模式來和煩惱作戰，你將無法打敗敵人。經文只提供範例，因為人們是根據記憶和概念來閱讀經典。概念思想會產生誤解，會帶你到天上和地獄，極盡想像之能事，並超越你面前的簡單事物。

若你不斷的修行，首先，**你會發現獨處是很重要的。當你開始隱居**

時，你可能會想到尊者舍利弗對僧眾們的建議，他建議比丘們要身遠離、心遠離、遠離煩惱、誘惑。尊者舍利弗指出：身遠離是心遠離的因，而心遠離是遠離煩惱的因。當然，若你的心是平靜的，你可以住在任何地方；在開始學習佛法時，身遠離是無價的。無論是今天或任何一天，遠離村莊去打坐，試著去獨處；或去一些恐怖的小山頂，然後，你會知道觀察自己的身心有何感受。

無論心是否平靜，不要在意，只要你在修行，你就在造善因，並且能觀察任何生起的事物。不要怕你不會成功或不得平靜。若你老實修行，你必定會有所進步，正如飲食者會飽足一樣。

●請放下！

以放下的心情做一切事情，不要期望任何讚揚或報酬，若你稍微放下，你會有些許的平靜；若你放下許多，你會有許多平靜；若你完全放下，你會獲得完全的平靜和解脫，你與世人的競爭也會結束。

第四章 禪修和正式的修行

尊者阿姜查的禪修指導是簡單而自然的，這與他平常的教導風格一

致。通常，他只叫人去打坐，並且觀察他們的出入息，或去經行，並觀察他們的身體。之後，他要求他們在行禪和坐禪時觀察他們的心，觀察身心的本質和特性，有時候，對初學者的指導只是這些而已。

尊者阿姜 查很小心地避免讓任何修行方法與法混淆。法是「如是」，修行「法」就是要清楚的了解我們的身心 and 世間的本質和特性，因此，尊者阿姜 查不強調任何特別的方法。他要弟子們一開始就學習內心的力量和獨立修行，有必要時才問問題，要靠自己的能力來觀察和了解自己的心，並靠自己的智慧來說明自己的經驗。

在巴蓬寺住了一段時間後，要能獨自修行，並向一些資深的比丘學習，聽到許多問題的答案及許多「法」的開示，此時，初學者才知道正式修行的微妙之處。許多傳統的森林禪修，例如：簡單的唸誦「佛陀」名號，或在墳塚旁禪修，或觀察身體的三十二個部分，若這些法門適合某些特別的學生，也會教導他們。

在坐禪方面，尊者阿姜 查說：最好是盤腿，平衡和挺直的姿勢，或是其他能使背部和頭挺直的姿勢，胸部張開，以便毫無拘束的呼吸。禪修

者應該非常安靜的打坐，讓身體安定下來，為觀呼吸的禪修作準備。坐禪的第一個要點是，讓心平靜和保持專注，以輕鬆和自然的方式將心放在出入息上，讓呼吸在沒有干擾下進出。當空氣出入鼻孔時，用你的感覺，用呼吸的直接經驗做為專注點。只要你能，靜靜的跟著呼吸的感覺，然後，每當你發現心跑掉了（在經過訓練之前，這會發生數千次），再輕輕的回來觀察出入息。（◎註：小參—隨時的垂說、開示）

這種禪修法是用我們最直接的經驗，觀察不斷改變的呼吸來讓心專注。禪修者要有耐心繼續這簡單的訓練，作為一種增強心力的方法，好讓禪修者能夠專注和觀察。最後，這非常簡單的呼吸專注法，能導致「安止定」的最高境界。

尊者阿姜 [查說：安止定並非修行的目標，對某些人而言，在禪修時，安止定可能自然生起。尊者阿姜 [查教弟子們，利用他們觀呼吸時所培養的定與平靜，來幫助他們進入修行的第二階段。

一旦心有點平靜和專注，禪修者開始觀察身心的生滅現象，觀察並非思考，而是去感覺，去直接體驗我們的身心是如何生滅。尊者阿姜 [查

建議：要去觀察身心的特質，首先觀察身體，直接體驗不斷改變的身體感受，如：冷熱、軟硬、輕重等。觀察受蘊時時刻刻都在改變，如苦受、樂受和捨受^註觀察想蘊、行蘊及意識的生滅，在每一刻，這些生滅現象會一再重複。觀察生命為何是五蘊生滅現象的相互作用，色、受、想、行、識的生滅過程一再的重複。當欲望和期望生起時，要觀察它的起因，觀察痛苦的**原因**；當心不被欲望所束縛時，觀察這寂靜的心。

有永恆不變的事物嗎？有永遠快樂的事物嗎？有永恆不變的自我嗎？自我在那裡？透過觀察，你會發現：一切事物絕對會改變，沒有永恆的我，只有身心的生滅過程。學習深入觀察身心的生滅現象及其特性，並非局限於坐禪時，走路時也可以觀察，在一直線上，以自然的步伐來回的行禪；若可能的話，走幾個小時。學習專注，沒有什麼你不了解的，這是修行的核心。（◎註：捨受——不苦不樂）

在許多寺院，和師父每天的小參是修行中不可或缺的部分^註但是尊者阿姜查不贊成這點。雖然他總有時間回答問題，但是他不做正式的小參，他說：**最好是學習回答自己的問題。了解心中的疑惑如何生起，如何**

滅去。除了你自己，沒有人也沒有任何事物能讓你解脫，靜下心來，學習去觀察，你會發現時時刻刻都有佛陀的法。

◎正念

正如動物可以分成為陸上和水棲兩類一樣，禪那也可分成止禪（定）和觀禪（慧）兩類。修習止禪可以讓心平靜和住心一境；而修習觀禪，一方面可以增長我們對無常、苦、空（無我）的認知，另一方面，它是讓我們能越過生死洪流的橋樑。

無論我們對生命的存在有何感受，我們並不想去改變它。相反的，我們必須觀察它，然後把它放下。凡是痛苦之所在，必有離苦之道。觀察因為有生死，所以必定受苦，佛陀知道必定有超越生死、痛苦的解脫之道。所有的禪修法均可培養正念，重點是用正念去觀察背後的真相（指無常、苦、空），由於有正念，我們可以觀察心中生起的所有慾望、好惡、苦樂，知道它們是無常、苦、無我，我們把它們放下。以這種方法修行，智慧會取代無知，智慧會取代疑惑。

至於選擇禪修的所緣境，你必須自己去找哪一種適合你的性格，無論

你選擇哪一種所緣境，只要保持正念，智慧自然會生起。正念就是覺知當下所發生的事，觀察它，保持覺知，清楚的了解正在發生的事物的本質。當正念和清楚的了解一起作用時，他們的同伴：智慧總會生起來幫助他們完成任何任務。觀察心，觀察念頭的生滅過程，剛開始，念頭的生滅是繼續不斷的，一個念頭消失，另一個又生起，而我們好像看到生起比滅去更多。隨著時間的逝去，我們會更清楚的了解念頭是如何快速的生起，直到我們能觀察它們生起、滅去，並且不再生起的境地為止。

有了正念，你會發現事物真正的主人，你認為這是你的世界，你的身體嗎？這是世界的世界，身體的身體。若你告訴身體，不要變老，它會聽你的嗎？你的胃會先獲得允許才生病嗎？我們只是使用這個色身，為什麼不去找出誰才是真正的主人呢？

◎毗婆舍那vipassana的精要：觀察你的心

由端身正坐和專注於所緣境開始修行，你可以坐在地板上或坐在椅子上。剛開始，你不必觀察許多所緣境，只要保持正念觀察出入息即可，當你觀察出入息時，你也可以重複唸誦佛、法、僧，若你發現它有幫助的

話。你不可強迫自己去覺知氣息的出入，若你想控制呼吸，這是不對的，有時呼吸太短或太長，太細或太粗，或許你覺得呼吸不順暢，或覺得不舒服，順其自然，呼吸會自動穩定下來，最後氣息會自然的進出。當你清楚的覺知出入息，並且非常專注時，這才是正確的觀呼吸。

當你分心時，停下來，再度專注。剛開始，當你專注時，你的心想會自行增長，當你繼續以這種方法修行時，有時呼吸會停止，然而不要害怕。當你覺知出入息的心停止覺知時，細微的出入息仍繼續，一旦時間到了，呼吸會恢復如前。若你能像這樣讓心平靜下來，無論你身在何處，在椅子上、車上、小船上，你都能保持專注，並且立刻進入平靜狀態。無論你身在何處，你都能坐下來禪修。

到達這個點後，你對「道」已經有些認知，但是你仍必須觀察所緣境，把你平靜的心轉向色、聲、香、味、觸、法。無論什麼生起，觀察它，觀察你是否喜歡它，它是否使你快樂，但是不要執著。^{此處}喜不喜歡只是你對世間的反應，你必須更深入觀察。無論某些事物最初是好是壞，你

會看到它真的是無常、苦、空。將一切生起的事物都歸入這無常、苦、空三個種類中，無論是好壞、善惡，全歸入這三法印中，這是毗婆舍那的方式，藉著修毗婆舍那，所有的事物將趨於平靜。

不久，三法印智：了知無常、苦、空（無我）的智慧會生起，這是真實的智慧的開始，也是導致解脫的禪修心要。了知你的經驗，觀察它，勇猛精進，知道事物的本質，學習放下，捨離，以便獲得解脫自在。

坐禪時，你可能有奇怪的經驗和幻想，例如：看見光、天使或佛陀。當你看到這些東西時，你應該先觀察自己，觀察你的心處於何種狀態，不要忘記基本的重點，專注，不要希望幻想生起或不要生起。若你去追求這些經驗，你可能最後會喃喃不休，因為已經心不在焉。當發生這種事時，觀察他們，當你觀察他們時，不要被他們迷惑。你應該知道他們不是你自己，因為他們也是無常、苦、無我的，雖然他們已經生起，但是不要太在意。若他們不消失，就再提起正念，專注於呼吸，並且至少做三次深呼吸，那麼你就能去除他們。

無論什麼生起，要一再的提起正念，不要有任何我執，一切事物只是

一些幻想或心的造作，一種讓你喜歡、執取或懼怕的騙術。當你發現這種現象時，不要被捲入。對智者而言，所有不尋常的經驗和幻想是有其價值的，對沒有智慧的人而言，是有害的。繼續修行，直到你不受他們影響。

若你能這樣信賴你的心，就沒問題了。若心想要高興，你要知道高興是無常的。不要害怕修行中的幻想或其他經驗，只要學習如何對治他們，如此一來，就可以用煩惱來訓練心^註。你也會逐漸知道心的本質，心變得清淨，不執著。

當我發現：心看起來就像一個單一的點，像宇宙的中心，而心理狀態就像來到這點上，短期或長期停留的訪客，好好觀察這些訪客，並熟悉他們畫的生動圖片，他們所描述的誘人的故事，去誘惑你跟著他們。

不要放棄你的位子，它是四周唯一的椅子，若你繼續佔有它，並迎接每位訪客，保持敏銳的覺知，把你的心轉變成覺知者，一個覺醒的人，那些訪客最後將不再來訪。若你仔細觀察他們，這些訪客能來訪多少次？就在當下與訪客對話，你會非常了解每一位訪客，那麼，你的心最後將趨於平靜。

◎行禪（◎註：一碼—三英尺◎一英尺—〇·三〇四八公尺）

禪修者每天要行禪，開始經行時，把手放在前面握緊，收攝身心，讓心專注。以正常的步伐，從這端走到另一端，行禪時，要保持正念，專注的經行。走到盡頭停下來，然後轉身再往回走。若心跑掉了，就靜靜的站著，然後再把心收回來。若心又跑掉，就把注意力放在呼吸上，要一再的把心收回來，如此培養正念是有效果的。

當身體疲倦時，就改變姿勢，但不是你一衝動就改變姿勢。首先，要知道你為什麼想改變姿勢，是身體疲倦、心神不定，還是懈怠？觀察身體的疼痛，學習仔細觀察。精進修行是心的問題，而非身體的問題，這指能持續不斷的覺知心念的生滅，當好惡_{（ふ）}生起時，不會去跟著它們。若我們沒有正念，沒有保持覺知，即使徹夜打坐或行禪，都不是正精進。

當你從預先決定點走到另一端時，將視野固定在你前面大約兩碼的地方_{（註）}並專注於身體的感受，或重複唸誦「佛陀」的名號。對於心中生起的念頭不要害怕，去質問他們，認識他們。不要執著_{（執）}於任何念頭和感受，觀察整個生滅過程，了解身心的本質會產生智慧。

當意識生起時，我們應該同時覺知它的生起，就像一只燈泡和它的光一樣。若你沒有覺知，障礙將生起，只有定才能斬斷它們。就好像當有小偷時，我們會小心謹慎來保護財物一樣，因此，這障礙正提醒我們應該保持正念和專注。

●是誰病了？

一九七九年春末，尊者阿姜 查訪問麻塞諸塞州的巴瑞市的禪修中心，他在那裡教導了十天，每天下午，他都會到周遭散步。看著禪修學員緩慢的在草坪經行，尊者阿姜 查說：禪修中心像一間為世人治療心病的精神病院。整個下午，當他經過禪修學員身旁時，他會對他們說到：「早日康復，祝你們早日康復。」

因為每個人的根性不同，所以我們必須挑適合自己的修行方法。「身念處禪修法」特別適合貪慾重的人或森林僧侶。身念處禪修法——是去觀察身體，觀察它的每一個部位，它的構成要素，從頭、頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚，觀察每個部位。把他們和身體的其他部位分開，若把皮剝下來，看看裡面的東西，你會想要它嗎？觀察身體的真實的樣貌能去除（十

結中的)前三種結：(註)

一、身見或我見：我們會發現，身體既不是我，也不是我的，在這個世界上，沒有什麼是我們的。(◎註：結——煩惱、繫、縛)

二、疑：知道事物的本質，便不再有疑惑。

三、戒禁取見：指就「戒禁」等而起之謬見，例如：以非因為因，非道為道。當我們還有疑問時，我們會想：「或許這種方法不好。」一旦我們清楚的觀察身體的本質時，身體與所有事物一樣，是無常、苦、無我的，這種疑惑會被釐清。

當觀察身體時，不需要觀察所有的三十二個部分，若你專注於其中之一，而且能如實的觀察它的本質，你會發現你的和別人的身體同樣是無常、苦、空、不淨。若有三十二塊冰塊，你只要摸到其中一塊，你就知道所有冰塊的冷度。當我們在修不淨觀時，我們也在觀死(死隨念)。事實上，當我們增長一法時，我們也增長了所有法。若我們了解死亡的真相，我們會對世上所有的生命非常敏感，我們會避免做壞事，並想要有智慧的過日子，而且會覺得與芸芸眾生同體共生。(◎註：十結——貪、嗔、癡、

慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、見禁取見）

◎修定

在修行中，我們認為：當我們想要安靜時，噪音、汽車、聲音、外境都是讓我們分心的事物。然而，到底是誰在干擾誰呢？事實上，我們才是去干擾它們的人，汽車、聲音只是順其本然罷了。我們錯誤的認為它們是外在的，並且執著於保持安靜和不要受干擾的想法。學習去觀察不是外境干擾我們，而是我們去干擾它們。把世界視為一面鏡子，整個世界全是心的反射，當你了解時，每一刻你都可以成長，而每一次的經驗都顯示真相，讓我們了解。

通常，未受訓練的心充滿擔心和憂慮，因此，禪修時，當內心稍微平靜時，你會很容易執著它，把平靜的狀態誤認為禪修的目的。有時你甚至會認為：你的貪慾、嗔恨已經去除，然而，稍後你會被它們擊敗。事實上，執著於平靜比被干擾更糟，因為你還想去除干擾，你會以保持平靜為滿足，而不願再進一步。

當禪悅和清明的狀態從內觀禪修中生起時，不要執著，雖然這種平靜

的滋味很甜，但是它也是無常、苦、空的。安止定並非佛陀在禪修中所發現的精要，禪修時，不要想獲得安止定或其他境界，只要知道心是否平靜即可，若心是平靜的，以這種方法修行，定力會自然增長。雖然如此，為了增長智慧，定力必須穩固的建立起來，要讓心專注，就好像打開開關，而智慧就是所生起的光；若無開關，就無燈光，我們不能浪費時間去玩開關；同樣的道理，定力彷如空鉢，而智慧是填滿鉢的食物。

不要執著禪修的所緣境，例如：唸誦，只要知道它的目的即可。若你成功的用唱誦「佛陀」來讓心專注，心專注後，再把佛號放下。認為停止唸佛是懈怠，這是錯誤的觀念。佛陀意指覺知者，若你已經成為覺知者，為什麼還要反複的唸這個字呢？

◎堅持

在開始禪修時，忍耐和節制是基礎。在禪修期間或在寺院裡，我們只需跟著修行及依照時間表作息。要訓練一隻動物，我們必須約束牠；同樣的，我們必需約束自己。對於一隻很難馴服的動物，應該給牠很少的食物。在這裡，我們用苦行來限制食物、袈裟和居住的地方，把我們的慾望

降到最低，將不必要的物欲去除。

這種修行是「定」的基礎，在行、住、坐、臥和各種活動中要能保持正念，使心平靜、清明。但是，這種平靜不是修行的終點。平靜狀態讓心能暫時休息，如同吃飯可以暫時除去飢餓，但是，這不是修行的全部。你必須用平靜的心，以智慧的觀點來看待事物。當有智慧的心變得穩固時，你不會執著世間善惡的標準，也不會受外境影響。有了智慧，獸糞可以拿來做肥料，所有的經驗都成為觀慧的來源。通常，我們喜歡讚美而不喜歡批評，若我們以一顆清明的心來看待，我們把讚美和批評同樣看做是空的，因此，我們能放下所有的事物，並找到內心的平靜。

只要好好修行，不要擔心要花多少時間才有結果。修習忍耐，若你的腿疼痛，告訴自己：「我沒有腿。」若你的頭疼，就想：「我沒有頭。」晚上打坐時，若昏昏欲睡，就想：「現在是白天。」禪修時，用觀呼吸的方法，若你的胸口不舒服，做幾次深呼吸。若心跑掉了，只要專注於呼吸，心不會跑遠的。在適當的時間，你可以改變姿勢，但是不要成為掉舉或不舒服的奴隸。有時，繼續坐著反而是好事。當你感到熱，腿痛，無法

專注，就讓它們全部死去吧。這種感覺會變得愈來愈強烈，然後到了轉捩點^㉔之後，你會感到平靜和清涼。但是，第二天你會不想再坐了，訓練自己需要不斷的努力，在長時間的修行後，你會學到何時該精進，何時可放鬆，學習去分辨疲勞與懈怠的不同。（◎註：振^ㄓ亦^ㄩ可唸「ㄓ」音）

不要擔心是否能開悟。當種樹時，你種植、澆水、施肥、除害蟲，若這些事能正確的做，這些樹會自然生長，它生長的速度如何，不是你能控制的。首先，忍耐和堅持是必要的，過了一段時間，信心和確信會生起。然後你會發現修行的價值，並且想要修行；你想避免社交活動，想在安靜的地方獨處，你會想辦法挪出時間來禪修，來觀察自己身心的生滅現象。從基本的步驟開始修行，要老實修行和覺知你所做的任何事情，其他的事物也能一一覺知。

◎七天開悟

尊者阿姜 查敘述：佛陀鼓勵他的弟子們，只要精進修行，七天內即可證悟，若不在七天內，那麼可在七個月內或七年內開悟。一位年輕的美國僧侶聽了就問：這是真的嗎？尊者阿姜 查說道：「若這位年輕的僧

侶，能不斷的保持正念，七天內都不中斷，他會開悟的。」

這位年輕僧侶興奮的開始他的七天，但是十分鐘後，他失去正念了。恢復正念後，他又再度開始他的七天，只是當妄想生起時，他又再度失念，或許在想他開悟後會做什麼。他一再的開始他的七天，而他仍然無法正念相繼。一個星期後，他沒有開悟，但是他已經有相當的覺知能力，知道他習慣性的幻想和散亂的心，這是最有效的修行法，讓他的修行邁向真正的覺醒之道。

不要太快期望結果，一個有信心和自信的人會堅忍下去，就如想要出售貨物的婦女，會不斷沿街叫賣：「誰要買肥皂？誰要買籃子？我還有賣鉛筆喲。」

◎學習唱誦

尊者阿姜查的訓練主要是幫助弟子們，讓他們無論做任何事都能保持平衡的心，並且不執著。此處有一位曾是精神科醫生的僧侶必須學習這門課。這位僧侶要求在三個月的雨安居期間，能住在巴蓬寺，以便有位師父能教他禪修。幾天後，尊者阿姜查對集合的僧眾宣佈：從清晨三點半到

四點四十，下午五點到六點是誦經時間，這是雨安居的功課的一部分，這時，這位新出家的西方僧侶舉起手來，並開始高聲辯論：他已經開始禪修，不想浪費時間唱誦。這種西方風格的辯論，在大眾面前與老師爭辯讓大多數的僧侶震驚。

尊者阿姜查很平靜的解釋：真正的禪修，必須在任何活動中保持覺知，而非追求在森林的茅蓬裡的寧靜。他堅持的說：若這位精神科醫生希望在整個雨安居期間住在巴蓬寺，他必須準時參加每一堂的課誦。這位精神科醫師留下來了，而且學會莊嚴的唱誦，唱得好極了。

◎忘記時間

我們往往把禪修弄得很複雜，例如：當我們坐下來時，我們可能決定：「這次我真的要做到。」這不是正確的態度，這不會有任何成就的，剛開始這種執取是很自然的。有時，在晚上，當開始打坐時，我會想：「今晚至少我會坐到凌晨一點，不然，我不會起來。」但是不久，我的心已開始作亂，直到我覺得我要死了，這樣坐到一點有什麼用呢？

當你正確的打坐時，不要衡量時間的長短，或強迫自己要坐多久。禪

修沒有最終目的，沒有目標可得。無論你坐到下午七點還是八點、九點，不重要，只管打坐，要心無罣礙，不要強迫自己，不要命令你的心一定要如何，因為這種命令會讓你的心有所罣礙，不得解脫。讓心自由自在，讓呼吸更均勻、正常，不長不短，也不特別，讓你的身體處於舒適狀態，穩定而持續的修行。你的內心會問你：「我們要坐多久？我們要禪修多久？」只要對他喊：「喂！不要打擾我！」讓心平靜下來，因為來干擾你的只是煩惱罷了。只要說：「我遲早會停止禪修，若我想要坐整個晚上，我傷害到誰？你為什麼來干擾我？」斬斷欲望，繼續用你自己的方式打坐，讓你的心放輕鬆，你會變得平靜，不再執著。

有些人坐在一柱點燃的香前面，發誓坐到這枝香燒完，然後他們一直偷看這枝香已經燒了多少，不斷的在注意時間。他們問：「燒完了沒有？」或者他們發願要有所突破或死，之後，當他們只坐了一個小時就停止時，他們會感到十分罪惡，這些人被欲望所控制。不要注意時間，讓你的修行保持穩定的速度，讓它逐漸進步，你毋需發誓，只要不斷訓練自己，只管修行，讓心自行平靜下來。最後，你會發現：你可以很輕鬆的坐

很久，也可以正確的修行。

至於腳痛，你會發現：只要保持觀察疼痛的地方，它會自行消失。若你以這種方法修行，你會有所改變。當你就寢時，你會讓心平靜下來，然後入睡。以前，你可能會打鼾，說夢話，磨牙，或輾轉反側。一旦你的心受過訓練，這些現象全部會消失。你會睡得很沉，醒來後，你會神清氣爽而不會想睡。

身體需要休息，而心是晝夜都覺醒著，這就是佛、覺者、覺醒的人、歡喜者、光明者。覺者不睡覺，也不會昏沉，若在修行時，你讓你的心如此堅定，你可以兩三天不睡覺，當你想睡時，你會入定五或十分鐘，就恢復精神了，好像你已經睡了一整夜。在這個階段，你毋須掛慮身體，因為有慈悲和智慧，所以你仍會照顧身體的需要。

●修行上的一些提示

當你修行時，可能產生各種各樣的影像和幻想，你看到一個有吸引力的色塵，聽到讓你心性搖盪的聲音，這種影像也必須觀察。這種毗婆舍那（Vipassana）的影像有更大的力量，超過由定所生起的，無論什麼生起，只要觀察。

有人問我：「當禪修時，有各種的念頭生起，我們應該觀察它們，還是只觀察它們的生滅？」若你知道有人在你身邊經過，你不知道是誰，你可能想知道那個人是誰？他要去哪裡？他在做什麼？若你認識這個人，只要看著他過去，這就夠了。在修行時，慾望有時是朋友，有時是仇敵。刚开始，欲望會激勵我們去修行，我們想要改變事情，想要結束痛苦。但想要尚未有出現的東西，只會引起更多的痛苦。

有人問：「我們應該如同中國禪師所說的：飢來吃飯，睏來眠，還是有時我們應該違反本性來做實驗？若這樣的話，該如何拿捏？」當然！我們可以做實驗，但沒有人能說多少，所有這些只有自己知道。在修行時，刚开始，我們像小孩子在學寫字母，屢次把字母寫得歪歪扭扭，不工整，我們唯一要做的事是堅持下去，若我們不像這樣過生活，還有什麼適合我們做？

最好的做法是非常誠懇的問自己：「我為何出生？」問你自己這個問題，一天三次，早上，下午和晚上，每天問。佛陀告訴他的弟子阿難尊者去觀察無常，以便觀察人命在呼吸間。我們必須了解死亡，為了活著，

我們必須死。這是什麼意思？死亡是我們所有疑惑、所有問題的結束，就在當下觀察身心生滅的現象，你明天不會死，你必須現在死去，你做得到嗎？

真精進不是身精進，而是心精進。不同的禪定像不同的謀生方式，最重要的是你餵飽自己，而非如何得到食物。實際上，當你的心沒有慾望時，無論你從事什麼活動，「定」自然會生起。

麻醉藥品能帶來某種經驗，但是服用麻醉藥品的人，沒有造成這種結果的因，他只是暫時改變本質，就像被注射荷爾蒙的猴子，讓牠去採椰子一樣。這種經驗可能是真的，但不是好的經驗；或者是好的經驗，但不是真的；而法總是好的和真實的。有時我們想強迫心靜下來，然而，這只會讓你的心更散亂。當我們不再強迫心靜下來時，定會生起。但是在平靜狀態時，我們會想知道：「發生什麼事？現在怎麼啦？」我們會再度不安。

在第一結集的前一天，佛陀的一位弟子告訴阿難尊者：「明天是第一結集，參加的人全部已經證了阿羅漢果位。」此時，由於阿難尊者尚未證得阿羅漢果位，為了究竟解脫，他決定整夜勇猛精進修行，他把自己弄得

非常疲倦，他的勇猛精進並沒有獲得任何進步，因此，他決定休息一下，當他的頭一碰到枕頭，他開悟了。我們必須學習放下每個願望，甚至包括希望開悟的願望，只有那時我們才能解脫。

◎觀察一切事物

當你繼續修行時，你一定願意仔細探討每一次的經驗，每一個根門。例如：以一個所緣境來修行，如：聲音——聽，你聽是一回事，而聲音是另一回事，你能覺知到，就是這樣。沒有人，什麼也沒有。學習仔細觀察，觀察它的本質，你會發現事物是如何分開的。當心不執著時，或對外物不感興趣時，不受束縛時，一切事物會變得很清楚。

當耳朵聽到聲音時，觀察心，觀察你的心是否受影響，是否起心動念？是否被聲音所干擾？若你能覺知，觀察你的心，保持覺知。有時你能想逃避聲音，但是這不是解決的方法，你必須透過覺知來遠離。

有時我們喜歡法，有時則不然，絕不是「法」的問題。一旦我們開始修行，我們不能期望有平靜的心，我們應該讓心去思惟，觀察心，不要有所反應。那麼，當所緣境與感官接觸時，我們應該保持平靜、輕安。把

所有的所緣境視為相同，觀察他們如何生滅，讓心保持覺知，覺知當下所生起的一切事物，不要去想已經過去的事，也不要想明天我要去做某事。若我們能在當下，在一切時中觀察事物的特性，那麼一切事物都在顯示「法」。

訓練你的心，直到它非常堅定，並放下所有的經驗。那麼，當所緣境生起時，你會觀察它們而不執著，你不必強迫心和所緣境分開。當你修行時，他們會自行分開，顯示出身分心的本質。

當你根據事實，學習去觀察色、聲、香、味、觸、法時，你會發現它們全部都有共同的本質：那就是無常、苦、無我。每當你聽到聲音時，它就在你心中顯示出這些共同的本質。聽到就好像沒有聽到一樣，你經常保持正念，保護你的心。

若你的心能達到這種境界，無論你到那裡，你的智慧將會增長，這叫做「擇法」，為七覺支——七種覺悟的因素之一。仔細思考，與自己對話，不會執著受、想、念頭和意識，沒有什麼能接近它，它有自己的工作要做。在你開始修行的階段，當你訓練你的心時，你會發現這種覺知是心原

來就有的。(◎註：原來就有的——本性本自具足)

無論你看到什麼，或做什麼，觀察一切，不要中斷禪修。有些人認為：他們在正式禪修一段時期後，一旦出來，他們就可以停止禪修。停止正規的禪修後，他們不再專注，不再觀察外境。無論你看到什麼，你應該觀察，若你看到好人或壞人，富人或窮人，觀察他們；當你看到老人或小孩，年輕人或成人時，觀察他們，這是我們修行的核心。

在觀察中去尋找「法」，你應該觀察所有所緣境的特性，因與果；觀察他們的大小、黑白和好壞。若有念頭，觀察這個念頭，觀察所有的事物都是無常、苦、無我的，不要執著它們。覺知是他們的墳場，把它們全倒在墳場裡，然後觀察所有事物的無常和空性，那麼，你的痛苦就會結束，繼續觀察和探討這個生命。

去觀察當好事在你心中生起時，你會有什麼反應^云，你高興嗎？你應該觀察這高興。或許你使用某物一段時間後，你並不喜歡它，想要給別人或把它賣掉。若沒有人買它，你甚至會把它丟掉。為什麼會這樣？我們的生命是無常的，經常不斷改變，你必須觀察它的特性，一旦你徹底了解這些

事件中的一件，你會了解全部，他們全有相同的本質。

或許你不喜歡一種特別的情景或聲音，去觀察它們，以後，你可能會喜歡它，你可能對以前讓你不高興的事物感到滿意，這樣的事情確實發生過。當你清楚的了解所有事物都是無常、苦、無我時，你會把它們全部丟棄，不會執著。當你發現：所有在你面前的事物都是無常、苦、無我時，此時，只有法會生起。

一旦獲得預流果位（初果）和嘗到解脫味時，你不會再退轉，你會具有正見，並且不會有不正當的行為。這心將轉入聖流，不可能再落入痛苦中，怎麼可能墮落？他已經捨棄惡行，因為他知道惡行的危險，不能再在身業和口業上犯錯，他已經獲得「道」智，知道他的職責，知道他的工作，知道「道」，知道自己的本性，他放下所有需要放下的，並且毫無疑問的一直放下。

到目前為止，我所說的全部只是話語而已，當人們來看我時，我必須說法，然而，這些事情最好不要談太多，最好立刻開始修行，不要遲疑，我好像一位邀請你去某處的好朋友，不要猶豫不決，只要出發，你不會後

悔的。

◎樹葉總會落下

每一兩天，必須清掃寺院的廣場和行人穿越道上的落葉。由於面積遼闊，僧眾會協力以長柄的竹掃帚清掃落葉，像一陣塵暴般的清掃路上的落葉，掃地是如此令人滿足。森林不斷的在說法，葉子落下，僧眾清掃，然而，當僧眾繼續清掃，掃到一條長路的末端時，這些僧眾回頭看他們已經掃過的遙遠的另一端時，發現新掉落的葉子又開始覆蓋在他們掃過的路上。

尊者阿姜查說：「我們的生命像生長和掉落的葉子一樣，當我們真的能了解落葉，我們便能每天清掃道路，並且在不斷改變的地球上，擁
有大樂。」

第五章 森林裡的功課

在巴蓬寺的日常生活，就如大多數的森林寺院，凌晨三點，大眾開始唱誦和禪修，直到黎明前一會兒。在破曉時分，僧眾赤腳走二到八英里，去附近的村莊托鉢乞食。回到寺院，所有的食物被平均分配在每個鉢裡，

經過唱誦祝願後，便開始用一天中的唯一的一餐。飯後，清理完畢，從上午九點三十到下午三點，僧眾各自回到自己的茅舍，在屋中獨自禪修，讀書或工作，或參加各種寺院的工作，例如：修理建築物和籬笆，縫補袈裟，或建造新的小屋。下午三點，僧眾要幫忙打井水，把井水挑到儲水槽及清掃中央的廣場。下午六點，沐浴後，再集合僧眾禪修，做晚課唱誦，和定期的開示。回到個人的茅舍後，他們利用深夜時分靜坐，行禪，和聆聽夜晚寧靜的森林之音。

巴蓬寺的道風是建立在正確的知見上，然後將正見與正念一起應用在**每種工作和狀況中**。這種修行方法也可以用在繁忙的生活中，因此，森林裡的功課，對西方人而言，非常重要。在寺院裡，托鉢和掃地也可以禪修，觀呼吸和剃頭同樣是在訓練覺知和正念。有時候，尊者阿姜查會親自參加寺裡的日常生活，和其他僧眾清掃落葉；其餘時間，他會接見川流不息的訪客，這些訪客為了追求他的智慧和指導而來，他會正式的教導他們。（◎應用在每種工作和狀況中——動中磨練、靜中培養）

尊者阿姜查有時透過他的身教、簡樸和直接參與寺院的生活來教導

僧眾。通常是以幽默的評論，實用的佛法要點，或為在日常生活所產生的問題作答。在固定的時間，尊者阿姜查會延長晚間的開示，對集合的僧眾和居士們做有關修行和精神生活方面的開示。他的開示或許是針對一位來訪者的問題給予回答，或主動教導。每一次開示，他會靜坐一會兒，閉上眼睛，法便開始自然流露了。

在許多方面，他啓發那些在森林裡與他共同生活的人，他指出：只有在這條「道」上修行的人，才能從理論提升到證悟，從「法」的觀念提升到有智慧和慈悲心的生活。

◎僧侶的生活

在森林裡，僧侶可以學習觀察事物的本質（指無常、苦、無我），並能愉快和平靜的生活。當他環顧四周，他知道所有的生命都會衰壞，最後會死亡。沒有任何事物是永久不變的，當他了解這點時，便會變得寧靜。僧侶被訓練要少欲知足，只吃他們所需要的份量，只有必要時才去睡，對他們所擁有的感到滿足，這是佛教禪修的基礎。佛教的僧侶不會為了自私的緣故而去禪修，而是為了要了解自己，和能夠教導他人如何平靜、有智

慧的過生活。

禪修不只是平靜的過日子，相反的，要去面對自我就像走進狂風暴雨中。剛開始密集禪修時，通常，一開始禪修者會絕望，甚至想自殺。有些人認為：僧侶的生活是懈怠和輕鬆的。讓他們試試看，看他們能忍受多久。僧侶的工作是艱難的，他們致力於讓心解脫，和培養包容萬物的慈悲心。了知所有生命的生滅，就像呼吸終止一樣，他知道沒有什麼屬於他，因此，他的痛苦止息了。若我們老實修行，修行的成果就會很明顯，任何有眼睛的人都能夠看到，我們無須做廣告。

◎禁戒

世間法是向外的，豐富的；而僧眾的生活是合乎律儀和自制的。僧眾要不斷的對治自己的脾氣，對治舊有的習慣，吃得少，說得少和睡得少。若你懈怠，提起精神來；若你覺得無法忍受，增強你的耐力；若你貪愛、執著你的身體，學習觀察身體的不淨。

放縱你的慾望而不去對治它們，這甚至不是緩慢之道，如同一個月而非一天的旅行，這樣，你將永遠無法到達目的地，努力對治你的慾望吧！

遵守戒律和修習禪定有助於修行，可以讓心平靜和約束心。外在的約束只是一種行為規範，一種幫助我們獲得內心平靜的工具。你的眼睛往下看時，你的心可能會被進入你的視野的東西所干擾。

或許你覺得這種生活非常艱難，你做不到，然而，你若了解事物的本質越清楚，你會有更大的動力。假定在回家的路上，你踩到一根大的荆棘，它深入你的腳底，由於疼痛，你覺得你不能再走了，突然有一隻兇猛的老虎來了，你怕老虎把你給吃了，你忘記你的腳疼，你站起來，立刻跑回家。要經常問自己：「我為什麼出家？」把它當作一種激勵，出家不是為了舒適和快樂，這些在家生活更容易獲得。在托鉢時，問自己：「我托鉢為的是什麼？」這不應該是出自於習慣。聽法時，你聽到的是教導，還是只有聲音？或許那些話進入你的耳朵時，你正在想：「早餐的蕃薯真的很好吃。」

你要保持敏銳的正念，在寺院的活動中，重要的是意圖，要知道你在做什麼及知道你的感覺如何。學習去了知「執著清淨和惡業的心」，學習去認知：給心加上「懷疑和對邪行的過度恐懼」的負擔，這也是執著。太

多心的話，會讓你害怕掃地，因你可能殺死螞蟻；也不敢走路，因你可能傷到那些草。關於自己是否清淨的疑惑會不斷生起，若你繼續憂慮的話，你只能獲得暫時的舒緩，為了去除疑惑，你必須了解疑惑生起的原因。

在唱誦時，我們說我們是佛陀的弟子，做為弟子意指你完全將你交給你師父，在飲食、衣服、住處、指導等方面全部倚靠他。繼承佛陀衣鉢，身穿袈裟的我們，應該了解：我們從在家居士所得到的必需品，是因為佛陀的德行，而非我們自己的福德。

對於這些必需品要知道節制，袈裟不需要好的質料，他們只是用來保護身體，托鉢的食物只是用來維持你的生命。修「道」可以不斷的對治煩惱和慾望。當尊者舍利弗要去托鉢時，他發現貪慾在說：「給我多一點。」因此，它說：「給我一點。」若煩惱在說：「快點給我。」我們的「道」會說：「慢慢的給我。」若執著想要熱的和軟的食物，那時，我們的「道」會要硬的和冷的。

我們所有的行為，披搭袈裟，托鉢，都應該根據戒律，保持正念。佛陀給我們的法和戒律，就像一座照顧良好的果園，我們無須擔心種樹和照

顧他們；也不必害怕水果有毒或不能食用，這一切都對我們有益。

一旦獲得內心的清涼，你仍不可放棄出家的生活方式，要做後學的典範，那些開悟的長老的行為舉止就是如此。

◎戒條是工具

一個人應該害怕做錯事，有時甚至到幾乎不能入睡的地步。剛開始我們會執著戒條，使它們成為一種負擔；之後，你不再執著這些戒條。可是，你必須先經歷這種負荷，就如我們能超越痛苦之前，我們必須先經歷痛苦。一個謹慎的人最初就像在鹹水裡的一條淡水魚一樣，努力遵守戒條時，他的眼睛會像灼傷般刺痛。然而，一個無動於衷和粗心大意的人不會受干擾，但是，他永遠也無法學習去觀察。

遵守²²⁷條戒，對比丘的修行是非常重要的，我們必須好好持戒，把它當作行為規範。我們毋須研究所有的佛法，或知道所有的戒條；為了開闢一條穿過森林的道路，我們不必把所有的樹都砍掉，只要砍掉一排樹，就能帶你到另一邊了。

修行的目的是讓你獲得解脫，讓你成為一位時時刻刻都具足智慧光明

的人，而唯一能圓滿持戒的方法是讓心清淨。

◎不偏左不偏右

一位來自西方的出家人在巴蓬寺遇到修行上的困難，他對僧眾必須遵守的戒條和一些細節感到困惑。他開始批評其他不精進修行的僧眾，並且懷疑尊者阿姜。查教導的智慧。有一天，他去見尊者阿姜。查和抱怨：他發現即使尊者阿姜。查自己也是多變的，而且自相矛盾。

尊者阿姜。查只是微笑著，並指出由於他在評斷周遭的人，因而受苦，然後尊者阿姜。查解釋他的教導方式非常簡單，就好像我看人們走一條我非常熟悉的道路。對他們而言，前面的道路可能是不清楚的，當我發現某人走在道路的右邊，將掉進水溝時，我會對他大喊：「往左邊，往左邊！」同樣的，若我看到另一個人走在路的左邊，將掉進溝裡，我會大喊：「往右邊，往右邊！」這是我教導的方式。無論你是哪種極端，無論你執著什麼，我會說：「把它放下。放下左邊的事物，放下右邊的東西，回到中央，那麼你會有真實的法。」

◎對治掉舉

這裡有幾種方法可以對治掉舉和不能專注：

- (1) 少量的飲食。
- (2) 禁語。
- (3) 飯後，回到你的茅舍，無論你覺得如何，關上門窗，用袈裟把自己包起來，然後打坐。

以這種方法，你可以直接面對掉舉。當受覺生起時，觀察它們，並知道它們只是受覺而已。

當你更深入修行時，有時，內心會非常不安，幾乎要哭出來，以便釋放內心的極度不安。若你沒有這種經驗（至少應該有幾次這種經驗），你還沒有真正修行過。

◎唱誦的深義

每天早上，僧眾在托鉢完後進入食堂，坐成兩排，等食物分配完後，他們恭敬的合掌唱誦佛陀時代用餐時的古巴利文的祝願文。當僧眾唱誦時，前來供養食物和一道用餐的在家居士們靜靜的坐在一旁，之後，僧眾很有正念的安靜的用餐。

一位來自西方的訪客，對寺院及其傳統感到很陌生，在唱誦結束後，他問尊者阿姜 查：「這些僧眾為什麼要唱誦？這種儀式有深意嗎？」尊者阿姜 查微笑著說：「是的！當然有，對飢餓的僧眾而言，在每天的唯一的一餐前，像這樣唱誦是非常重要的。在巴利文，唱誦的意思是『感謝你』。」尊者阿姜 查說：「非常感謝你。」

◎ 卑微工作的佛法

在這裡修行其實沒有那麼困難，雖然有些人並不喜歡。早期的巴蓬寺沒有電，沒有大講堂和餐廳。現在已經有了，就必須照顧它們；方便之下總會讓事情更複雜。在寺院裡，僧眾各有不同的職責。清掃茅舍和浴室是重要的工作。其他簡單的工作也很重要，像打掃大殿和為年邁的僧眾洗鉢，保持茅舍和洗手間的乾淨等。

什麼是髒的，從身體開始，我們應該知道身體是不淨的，但我們仍應該保持乾淨，這不是粗重的或卑賤的工作；相反的，你應該了解這是最精細的工作，做每一件事要圓滿的、有正念的去做，因為這是我們修行的一部分，是佛法的展現。

◎與他人和睦相處

持戒有個好處，那就是能和我們修行上的朋友和睦相處，這是我們的目的，而非只想滿足我們的私慾。知道別人的狀況，尊敬長者是戒律中重要的部分。

為了團體的和諧，我們必須捨棄驕傲和妄自尊大，和捨棄對短暫快樂的執著。若你不捨棄你的愛憎，就不算真精進。不放下表示你想追求平靜卻無法找到平靜。為自己去發覺真諦吧，不需要倚賴老師，我們的身心不斷的在教導我們，聆聽他們的教導便可以去除所有的疑惑。

人們執著於做為一個領導者、主管，或執著於他們是學生、信徒。誰能不當學生而能學習所有事物？誰可以不做領導人而能教導他人？把頂禮轉為對你周遭人的關懷；尊敬和關懷他們。當回到你的住處時，放下所有的東西，先禮佛。若你要出去掃地，先禮佛；回來後，先禮佛。當你要去浴室時，先禮佛；回來後，再禮佛，在你的心中默念：「我經由身、口、意所造的惡業，願得懺悔。」要一直保持正念。

僧眾非常幸運，我們有居住的地方、有善知識、有在家居士護持，又

有佛法，剩下的就是要去修行。

◎僧眾不閒聊

關於少講話，就是只說必要的話，若有人問：「你要去哪兒？」只要回答：「去拿波羅蜜木頭。」若他們進一步的問：「你要木頭做什麼呢？」只要回答：「我要染我的袈裟。」而不是說：「噢！我剛從安波市回來，聽說那裡有一些很好的波羅蜜樹，所以，我要砍一些回來染我上星期縫好的袈裟。哎喲！這是一件麻煩事啊！噫！這星期你在做什麼？」出家人不應該聊天和社交，並非他們不該說話，而是他們只說有用和必要的話。在尊者阿姜曼的寺院，在下午的汲水、掃地、沐浴後，除了僧眾行禪時的拖鞋聲外，聽不到任何聲音。

大約一星期一次，僧眾會集合在一起聆聽指導和開示，然後立刻回去修行。已往，行禪的道路痕跡非常明顯，而今，我們所發現的唯一的足跡通常是村裡的狗所留下來的。

好的禪修道場越來越難找，對大多數僧侶而言，佛教是研究多而沒有真正的修行。每個地方對砍伐森林和興建新寺廟，比修養內心更感興

趣。在早期，情況並非如此，禪師生活在大自然裡，並不想建造任何道場。

現在，護持建築寺院是大多數在家居士最感興趣的事，順其自然，然而，我們必須知道建寺的目的。僧侶的職責百分之八十到九十是修行，剩下的時間可以做對公眾有益的事。儘管如此，教導大眾的人應該是能調御自己的人，如此，他才能幫助別人，而不會被自己的業力所束縛。

師父偶爾的開示，是觀察你的心和修行的機會，他教的重點是非常重要的。而且要必須去做的。你自己能看到這些重點嗎？你的修行是正確的還是錯誤的？你有正確的觀點嗎？

沒有人能替你修行，聽別人說，你無法斷除疑惑。你也許能暫時減少疑惑，但是疑惑仍會生起，到頭來，你會有更多的問題。唯一能斷除疑惑的方法是認真修行直到證得初果，此時，即可斷除所有的疑惑。

我們必須在森林裡獨處來幫助培養正念，而非為了孤立和逃避。我們怎能逃避自己的心和現象界的三種特性（指無常、苦、無我）？真的！無常、苦、無我這三種特性無所不在，他們就像糞便的氣味，不論大小，臭

味都是一樣的。

◎對治貪欲

若在家生活最適合修行的話，佛陀就不會讓我們出家了。我們的身心就像是一群小偷和兇手，經常把我們拉往貪、嗔、癡的火中。由於感官不斷的接觸外境，在家修行是難上加難，就好像有人在屋內以一種歡迎的聲調說：「來這裡，請來這裡。」當你接近時，他們便開門射殺你。

你可修苦行，例如：以用壞的東西或屍體作為禪修的對象，把你所看到的每個人，包括你自己，視為一具屍體或一副骷髏シクガネ。這種修行並不容易，一旦你看到年輕美麗的女孩，你就停止觀看屍體了。修不淨觀是一個對治的例子，我們通常認為身體是美好的，修不淨觀是要觀察身體的無常和苦的一面。當我們年輕力壯時，還沒有被重病所折磨，比較會有錯誤的觀念和不成熟的行為。死，似乎很遙遠，故不怕任何人、任何事。若一個人不禪修，等嚐到病苦的滋味和自知已經衰老時，也許才會改變他的看法。為什麼要等到這個時候？就把自己當做已經死了；你的慾望還沒有死，就當它們已經死了一般。

有時走極端是必要的，例如：住在危險的野獸附近。若你知道有老虎和野象在附近，你會為你的性命擔憂，你就沒有時間去想情慾了；或者你可以以節食或斷食來暫時減低體能。有些僧眾住在公墓裡，以死和衰壞做為他們禪修的所緣境。當我年輕時，我喜歡與老人同住，可以問他們年老的感覺，看到他們，可以知道我們將來必定會如此。經常記住死亡和衰壞，對於感官世界便會無動於衷和失望，進而產生定力。一個如實觀察事物的人，能從中解脫；當禪定已堅定建立時，就沒有困難。我們之所以被慾望牽引，是因為禪定功夫還不到如如不動的地步。

出家人住在森林裡，不要讓煩惱污染我們的心，當我們發現煩惱非常強大時，忍耐和忍辱是唯一的治療法。事實上，有時，在我們修行的過程中，別無他法，只有忍耐，當然，一切都會改變。我們住在森林裡，外面的人可能說我們瘋了，說我們坐著像一尊雕像。然而他們又是如何過日子？他們笑，他們哭，他們被束縛，有時，他們因為貪婪、嗔恨而自殺或殺人，到底是誰瘋了？

要把我們為何出家牢記在心，任何來這裡修行的人，若沒有嚐到覺悟

的滋味，已經浪費很多時間。有家庭、財產和責任的在家居士都能證悟，出家人當然也能開悟。

◎心不隨境轉

我們會認為放棄所有世俗的生活，身著袈裟，持鉢的森林僧應該終止與財物的關係，不再是汽車、音響、書本和衣櫃的主人，出家人是解脫的，然而執著的心就像沉重的飛輪，只是稍微減速罷了。因此，有些新出家的西方僧侶不久就執著他們的袈裟、鉢和僧袋。他們會很小心的把他們的袈裟染成適當的顏色，或想辦法弄一個更新，更輕，不銹鋼的鉢。當你除了禪修外，幾乎無事可做時，你會花很多時間去關心、照顧甚至執著兩三樣東西。

有幾位僧侶出家前是世界旅遊者，他們的衣著和生活方式都不受拘束，不久他們發現，捨離的寺院生活和服從規範是難於忍受的。頭剃得一樣，袈裟也穿得一樣，甚至站立和走路的方式都有規定；頂禮長老比丘也有規定，持鉢也有一定的方式。雖然他們有最好的動機，但西方僧眾卻有勉為其難的挫折感。

有一位很特別的出家人，他不但曾經是個旅遊者，而且他形容自己曾是「奇裝異服」的嬉皮，他穿著帶有鈴鐺和繡花的披風，帶著華麗的帽子和留著長的辮子。遵守寺院的規矩對他而言是非常困難的，幾個星期後，他在半夜被惡夢驚醒，在夢中他把金黃色的袈裟染得紅紅綠綠的，而且把他黑色的鉢盂上花樣和西藏的圖案。第二天早上，當尊者阿姜查聽了這件事後，微笑著。然後尊者阿姜查問：美國的自由跟髮型、衣服有關嗎？或許，當尊者阿姜查把他送回禪修時，他提醒這位僧侶，自由有更深的涵義，他的任務是去發現超越時空的解脫（自由）。

對每一個在捨離、清心寡欲環境中經歷這種貪慾的人而言，這是以前從未上過的一門課。佔有欲和欲望的難處，在於它是不受外境影響的，它在心裡生根，並且能在任何情況、許多物品下控制心。除非徹底了解和學會捨棄，否則，新的外境又成為另一個貪婪遊戲的場所。

尊者阿姜查相當清楚森林生活的力量，它能啟發心智，有時會加重已在心裡生根的問題。他的善巧是利用苦行讓僧眾去面對和對治他們的貪、嗔、癡等問題。他的教導總是讓僧眾回到自己的心，心是所有問題的

根源。

●你能跑去哪裡？

人們來這裡出家，當他們在這裡面對自己時，卻無法平靜，然後就想還俗，逃走。還有什麼地方可以找到平靜？無論旅遊或住在某處，要知道什麼是善的和惡的，你無法在一座山上或在一個洞裡找到平靜；你也可以到佛陀開悟的地方，但卻沒有更接近真諦。剛開始，懷疑是很自然的，我們為什麼要唱誦？為什麼睡得那麼少？為什麼要閉著眼睛打坐？當我們開始修行時，會有諸如此類的問題。我們必須了解所有痛苦的原因，了解四聖諦，這才是真正的法，而非指特殊的禪修法。

我們必須觀察當下發生的事，若我們觀察的話，我們會發現它們是無常和沒有實體的，因而會生起少許的智慧。我們會發現：疑惑和厭煩會再度生起，因為我們仍未了知真諦，我們沒有清楚的看到真諦。這不是不好的現象，這是我們必須努力的地方，我們必須在自己的心地上下功夫。

●尋找佛陀

尊者阿姜 查非常容忍他的西方的弟子來來去去。按照傳統，一個新

出家的森林僧，在他開始苦行遊方以前，至少要和他的第一個師父一起度過五次的雨安居。尊者阿姜查強調：戒律是他修行的主要部分，精確的、小心謹慎的遵守出家人的戒律，和學習過出家人的生活及團體的生活方式。

但來自西方的僧眾就像受寵的孩子一樣，允許有超過傳統規定的空間，可以去參訪其他的師父。通常當有人決定離開時，沒有無謂的騷動和留下許多記憶。在法的生活裡是直接的、充實的、圓滿的，尊者阿姜查說：「在他坐的地方，沒有人來，也沒有人去。」有一位美國人在巴蓬寺只修行一年半，就請求並獲得允許去雲遊，去跟其他泰國和緬甸的師父參學。一兩年後，他帶回許多雲遊的見聞及數月的密集修行的經驗，以及許多讓人驚訝的經驗。

在頂禮銷假後，他依然受歡迎，好像他不曾離開一般。在忙完了早上的討論佛法和僧眾與訪客的事情後，尊者阿姜查最後問他：你在森林道場外是否找到更新或更好的法？沒有，雖然他學到許多新東西，事實上，這些在巴蓬寺也一樣學得到，法一直就在這裡，任何人都可發現，都可修

行。尊者阿姜 查笑著說：「是啊！在你離開前，我就可以告訴你，但是那時你不會了解。」

然後這位西方的僧侶去阿姜 蘇美多巴丘的住處，蘇美多巴丘是尊者阿姜 查的資深的西方弟子，他告訴蘇美多巴丘他的所有的見聞和奇遇，他的新的領悟和深入內觀。蘇美多巴丘靜靜的聽著，並準備著從某種森林植物的根所做的下午茶。當故事講完了，也已經詳細敘述內觀禪法時，蘇美多巴丘微笑著說：「啊！很令人驚嘆！其他的事情還需要放下。」如此而已。

然而那些西方人一直來來去去，他們都親自學習這些課。有時，尊者阿姜 查會祝福他們的雲遊，不過，他通常都會開玩笑。有位英國僧侶為了追求完美的生命和完美的師父而猶豫不決，他來來去去，已經出家還俗好幾次。尊者阿姜 查最後叱責道：「他的僧袋裡有狗屎，因此，認為每個地方都很臭。」

另一位英國僧侶，他來來去去，從寺院到歐洲，去找工作，又訂婚，出家了好幾次，有一天，他坐在尊者阿姜 查的住處前，尊者阿姜 查

向大眾說：「這個僧侶所要找的是一隻有鬚鬚的海龜，你們想想看他要走多遠才能找到？」另一位西方僧侶因為受到挫折，所以去請求尊者阿姜查允許他離開。他抱怨要修行和遵守出家生活很難，這位僧侶開始挑剔周遭人的毛病：「其他的僧眾話太多；我們為什麼必須唱誦？我想要更多的時間禪修。資深的僧侶沒有好好教新來的人，還有你。」他罔顧一切的對尊者阿姜查說：「就連你也好像還沒開悟，你總是在改變，有時你很嚴格，有時又好像漠不關心，我怎樣知道你開悟了沒有？」

尊者阿姜查對此開心的笑，使得這位年輕的僧侶又好氣又好笑，尊者阿姜查說：「在你看來，我好像沒有開悟，這是件好事，因為若我符合你的開悟的形象，符合你的理想，認為開悟者的行為應該如何，那麼，你仍會執著去尋找你自身的佛，佛陀不在身外，而是在你心裡。」這位出家人向尊者阿姜查頂禮後，回到他的茅舍去尋找真正的佛。

◎靠自己

對成長在沒有家具的村民而言，盤腿坐在寺院的硬石板上是很自然的事，但是對一位新來的西方沙彌而言，卻是笨拙又僵硬，坐在硬石板上開

始每天的禪修和唱誦是非常艱難的。這位沙彌發現，只要早點去打坐，他就可以坐在大殿前的石柱旁，只要所有的僧眾閉上眼睛，他就可以輕輕的靠在石柱上，以西方舒適的方式來打坐，這是他的緩解之道。

這樣禪修了一個星期後，尊者阿姜 查搖鈴結束坐禪，並開始晚上的開示，尊者阿姜 查直盯著這位新來的沙彌，開始說道：「今晚，我們將談論如何修行法，意指支持自己，倚靠自己，不需要倚靠外在的事物。」大殿裡的其他僧眾聽了都在偷笑，這位沙彌有點不好意思，坐得非常直，直到開示結束。從那以後，他的意志力變得很堅定，而且在任何情況下，他都能挺直的坐在任何地板上。

◎ 簡單的教導

附近村民佈施一大塊未開發的林地給尊者阿姜 查興建寺院，一個富有的在家居士聽到這個消息後，便在這森林中的一座小山上佈施建造一座莊嚴的大殿和寺廟。其他的護法居士們聚在一起，設計出在附近幾個省內最大的法堂。

僧眾的住處是蓋在山上周遭的洞窟裡，而道路則是很費力的砍伐樹林

從中穿過。建築工程從法堂開始，水泥地基，高的柱子，一尊巨大的青銅佛像的底座。當工程進行中，又加上新的設計，接著是護法居士與建築者的複雜討論，例如：屋頂要多莊嚴？為了使建築更完美，我們是否應該修改設計？用這種或是那種方式？在下面建個空的柱子和大的蓄水池如何？每個人都有好的意見，但是所費不貲^ㄉ。

與尊者阿姜 查的一次冗^冗長的會議是所有這些討論的頂點，建築師、護法居士們提出不同的建築構想、費用及建造的時間。最後，這位富有的在家居士說出她的想法和問題：「師父！請告訴我們應該採用哪種設計？節省的還是昂貴的？我們該如何進行？」尊者阿姜 查笑著說：「當你做善事時，就有善果。」他只說了這兩句話。法堂落成後非常壯麗、莊嚴。

◎學習說法

Makkha Puja是個重要的佛教節日，慶祝一千兩百五十位開悟的弟子在佛前的集會，集會中，為了利益眾生和讓眾生覺悟，佛陀告訴他們要「四處遊方」去弘揚佛法。

為了慶祝這個節日，尊者阿姜 查與數百位弟子和護法居士們整個晚

上一起打坐，在這典型的節慶中，大殿充滿大約一千位村民，他們打坐一個小時後，尊者阿姜 查或是他的首座弟子中的一位（他們都已經是各個寺院的住持），給他們一場精闢的開示，接著，他們再打坐一小時，整個晚上打坐、開示輪流交替著。

一位尊者阿姜 查的最資深的西方弟子坐在新進僧侶中，感受到這通宵的慶祝和修行的啓示、喜悅和艱難。在午夜，一個小時的打坐結束後，尊者阿姜 查對村民們宣佈：現在，他們將聽一位西方僧侶以他們當地的語言（寮國話）向他們開示。這位僧侶和那些村民一樣驚訝，他連準備和緊張的機會都沒有，他坐在大眾前面，談及他因受到啓發而出家，和他從修行中所獲得的對法的新的領悟。在這次經驗後，他在大眾前說法就很少緊張了。

事後，尊者阿姜 查解釋說：所說的佛法，必須不經準備的從內心和從經驗中流露出來。尊者阿姜 查說：「坐下來，閉上眼睛，讓法自然流露。」

在另一個場合上，尊者阿姜 查叫他的資深的西方弟子阿姜 蘇美多

比丘去開示，蘇美多比丘開示了半個小時，尊者阿姜 查說：「再說半個小時。」半個小時後，尊者阿姜 查說：「繼續講。」蘇美多比丘繼續講下去，但是他漸漸的變得厭倦，而許多聽眾開始打瞌睡。尊者阿姜 查鼓勵的說：「儘管說，只管說下去。」經過幾小時的奮鬥後，蘇美多比丘學會了在開示時，不會對聽眾的評論感到驚怕。

尊者阿姜 查問一位即將離開的僧侶，當他回到西方後是否打算弘法，他說：沒有，他沒有特別的計畫要弘法，若有人問，他會盡力解釋如何修行。

尊者阿姜 查說：「很好！對那些詢問者談論佛法是有益的。」尊者阿姜 查繼續說：「當你解釋佛法時，為什麼不稱它為基督教？在西方，若你談到佛陀，人們是不會了解的。」「我對基督教徒談上帝，雖然我沒有讀過聖經，我在心裡找到上帝。你認為上帝是一年來一次，給孩子帶禮物來的耶誕老人嗎？法是真理，一個了解這點的人，便了解所有的事物，上帝並沒有特別之處，如此而已。」

「我們教的是如何解脫痛苦，如何去愛，如何增長智慧和滿懷慈悲，

不論任何地方，或用任何語言，這種教導就是法，因此若稱它為基督教，那麼，他們會更容易了解。」

尊者阿姜 查對一位熱衷說法的法師有如下的建議：「不要讓他們嚇到你，要堅定、直接，要了解自己的極限，對自己的能力要有自知之明。以愛和慈悲說法，當你無法幫助他們時，讓你的心靜下來。有時弘法是艱苦的工作，法師好像是人們傾倒挫折和問題的垃圾箱。你教的人越多，處理垃圾的問題就越大，不要擔心，教學工作也是修行的一種法門，佛法會幫助那些真正把它用在生活中的人，弘法者也增長了耐心和智慧。」

尊者阿姜 查鼓勵他的弟子們把他們所學到的跟別人分享：「當你已經知道真諦時，你能夠幫助別人，有時是用語言，但是大部分是透過你的行為。至於討論佛法，這不是我的專長。想要認識我的人應該來與我共住，若你住很久，你會了解。身為一位森林僧的我，雲遊了許多年，我沒有去弘法，只是修行和聆聽師父們說法。這是重要的建議：『當你聽時，認真的聽。』此外，我不知道該說些什麼。」他所說的話讓我們受益良多，回味無窮。

◎最好的禪法是什麼？

大部分的時間，尊者阿姜查被訪客圍繞著，有弟子、農夫、政客、軍人、遊客、信徒。他們請求祝願，徵求意見或質問他，讚美他，或來問難，挑戰和責備他，並且帶來許多待解決的問題，他孜孜不倦的教導川流不息的群眾。

有一天，有人聽尊者阿姜查說：他從接見這些訪客中所學到的法，和他從修行上所獲得的一樣多。

◎美味的一餐

一些弟子問尊者阿姜查：為什麼他很少談到涅槃，而是教導生活的智慧；其他的師父經常談到證得涅槃^註和證得涅槃的大樂，以及涅槃在他們修行中的重要性。（◎註：涅槃——不生不滅、解脫）

尊者阿姜查回答：有些人會在品嚐一頓美食後，向他們遇見的每個人稱讚這頓美食的優點。其他人也會嚐到相同的美食，一旦嚐過後，卻覺得不需要經常告訴別人自己已經享用過的美食。

◎阿姜查的寮房

尊者阿姜查說：他不再做夢。他一個晚上只睡幾小時，他住在一間只有一个小房間的茅蓬的樓上。茅蓬的樓下，是泰國式的木柱支撐的沒有牆壁的空間，也是他接待訪客的地方。

這些訪客經常會送尊者阿姜查禮物，除了食品和袈裟，還有精緻古老的雕像及精心製造的佛教民間藝術品。有一位西方僧侶，他是亞洲藝術的收藏家和鑑賞者，當他被分派到尊者阿姜查的茅蓬，幫尊者阿姜查做每日的清掃工作時，他非常興奮能看到這些可愛的物品。當他走上樓，打開門，他只看到一張空床和一頂蚊帳，他發現尊者阿姜查在獲得這些禮物後，就儘快的把它們送出去，他不執著任何事物。

◎神聖的儀式與大熱天

從佛陀時代開始，出家人就已經被邀請做「儀式」，為在家居士祈福，或安慰處於困境中的居士們。據說：佛陀也曾根據傳統儀式，以聖水撫慰弟子的心和為他們祈福。在泰國，由於研究經典和做「儀式」已經取代大部分僧侶的修行，因此，尊者阿姜查經常取笑這些儀式扭曲了修行的道路。雖然如此，當儀式有所幫助時，他也會做儀式。

在一個非常炎熱的下午，他應邀去城裡開示，和為一些在家弟子祈福。在唱誦和開示後，尊者阿姜查繼續在裝有水的銅鉢前唱誦，這銅鉢由一根穿過陪他來的八個弟子手中的線連起來，一直連到一尊在打坐的佛像（這是古印度傳下來的聖線儀式）。在供養蠟燭與香之後，在鉢水前唱誦的儀式即結束，尊者阿姜查站起來，用一片棕櫚葉將鉢中的水灑在房子裡和前來聽法的人身上，做為一種祈福。

在儀式中，一位年輕的西方僧侶對燠熱的天氣感到不耐煩，他對這個儀式更是不耐，於是他低聲對尊者阿姜查說：「你為什麼要為這種毫無用處的儀式費心，這種儀式與修行一點關係也沒有？」尊者阿姜查也低聲的說：「或許因為天氣熱，所以這些人想要一陣涼爽的雨吧！」

◎佛法的神奇力量

住在巴蓬寺附近的村民和一些弟子們，談論許多尊者阿姜查有神通的故事。他們說：尊者阿姜查可以同時在幾個地方現身，甚至有人說看過他的分身。他們談論他偉大的治病的神通及他治癒病患，或談論他有他心通、天眼通和深厚的定。

對於這些故事，對於未開悟者所關心的事和對神通不當的敬畏，尊者阿姜查一笑置之。尊者阿姜查說：「只有一種真正的神通，那就是佛法的神通，佛法能讓心解脫，能斷除煩惱。其他的神通就如一張紙牌的幻影，它干擾我們與他人生命的關係，干擾我們對生死和解脫的認知。」尊者阿姜查說：「在巴蓬寺，我們只教真正的神通。」

在另一個場合，尊者阿姜查告訴他的弟子們：「當然！若有人能入三摩地，可以把神通用在其他方面：用來培養精神力量，或做聖水，祝願，護身符和咒語。若你到達這種境界，會有這些神通。這種修行是醉人的，就像喝了美酒一般。然而這裡才是「道」之所在，是佛陀傳下來的。在這裡，三摩地是觀禪的基礎^註只需觀察什麼生起，觀察因和果，繼續觀察。以這種方式，我們集中心力去觀察色、聲、香、味、觸、法。就在我們的感官裡，可以找到所有的解脫法。」

◎在家居士的修行（◎註：三摩地—定、三昧、正受）

你們經常問有關在家居士的修行方法，家庭生活既艱難又容易，知易行難。就好像你們手裡握著火熱的煤炭來向我抱怨，我會告訴你只要把它

丟掉就沒事。你們說：「不要！我要它變冷。」你必須把它丟掉，否則，你必須非常有耐心。

你問：「我怎能丟下它呢？」你可以丟下你的家庭嗎？在你心裡把它放下，放下你內心的執著，你就像一隻已經生蛋的鳥，有孵蛋的責任，否則，牠們會臭掉。

也許你希望你的家人會感激你，能了解你為什麼用某些行為模式，然而他們可能無法如你所願。他們的態度可能是無法忍受的，閉塞的。若父親是個小偷，而兒子不贊同，他是個壞孩子嗎？儘量把事情解釋清楚，老實勤奮，然後放下。若你有病痛去看醫生，若醫生和他所有的藥都無法治癒你的病，除了放下以外，你還能做什麼？

若你從「我的家庭，我的修行」的觀點來看的話，這種以「自我中心」為中心的觀點，是另一個苦的原因。無論與別人共住或獨居，不要想尋找快樂，只要與法同住即可。佛教幫我們解決問題，但我們必須先修行和增長智慧。你不能只把米扔進一鍋水中，就立即有煮熟的飯，你必須生火，把水燒開及讓米煮足夠長的時間。若有智慧，藉著思考眾生的業力，

問題終究會解決的。了解家庭生活後，你便能了解業，了解因果，並且會注意你的行為。

在團體中，在寺院或在禪修營禪修並不難，因為你會不好意思不去和其他人一起打坐。但是當你回家時，你會發現很難，你會說你很懈怠或挪不出時間來打坐。你放棄修行的權力，把它歸咎於他人，歸咎於外在的環境或你師父。覺醒吧！你在創造自己的世界，你是否還想修行？

正如我們出家人必須努力持戒和修苦行，去遵守導致解脫的戒律；在家居士也必須這樣做。你在家裡修行時，應該盡力讓基本的戒律更清淨，努力守護身業和口業，認真努力，繼續修行。至於讓心專注，不要因為你已經試了一兩次，心無法平靜就放棄，修行不是一蹴可幾的，它需要很長的時間。當你的心到處亂跑時，你讓你的心跑了多久？你讓它牽著你的鼻子到處跑了多久？花了一兩個月的時間仍無法讓心靜下來，這有什麼好懷疑的呢？

當然，心很難訓練。當一匹馬桀驁不馴時，一段時間不要餵牠，牠會改變的，當牠照著正確的指示時，餵牠一點食物。我們的好處在於我們的

心可以訓練，由於正確的努力，我們能增長智慧。

過在家生活並修行佛法，必須在世間，而且能超世間。持戒，從基本的五戒開始，每一條都很重要，五戒是一切善行之母。從心中去除惡，去除痛苦和騷擾之因的基礎是持戒。讓戒行精嚴，當有機會時，就去禪修。有時，會禪修得很好，有時則不然，別擔心，請繼續。若有疑惑生起，要知道它們像心裡的其他念頭一樣是無常的。

當你繼續時，定會生起，利用定來增長智慧。觀察好惡（善、惡）是從感官接觸外境時生起的，不要執著它們。不要渴望成果或快速的進展；嬰兒是先學會爬，然後學走路，最後才會跑。只要持戒精嚴和繼續修行就對了。

第六章 問師父的問題

接受尊者阿姜查的教導，最令人高興的方式之一是——坐在他的茅舍旁，聽他回答寺院僧眾和川流不息的訪客的問題，在這裡，我們可以看到這種修行方式的普遍性。雖然有幾天，他會和當地的農夫討論稻米的收成，我們所聽到的大部分是亞洲和西方人所問的相同的問題。他們問有關疑和畏懼及如何讓心平靜下來，要如何才能過著持戒和禪修的生活。

多年來，一兩百位或更多的歐洲和美國的弟子，在泰國的森林，在巴蓬寺和其他分院，他們已經找到人生的方向。他們中有探索者和旅遊者，有內科醫生與和平團體的義工，有老的、有年輕的。有些來出家，僧團生活成為他們的生活方式；其他人留下來做短期的訓練，然後回到西方，他們把正念的生活方式運用在家庭生活中。

以下的問題，有些是在1970年雨安居期間，來自西方和泰國的僧眾所問的問題；其他的問題則是最近來自西方的在家居士，和一些來巴蓬寺的法師們所提出的。若你仔細聽這些問題的答案，你會發現每個答案都指出修行和解脫的方法，你可以把它應用在日常生活中。每個答案包含解脫法的種子，並指出真正的觀慧和智慧的來源是你自己的心。

◎問與答

這些問題、答案和尊者阿姜查的討論，一部分被一群西方的弟子和法師們在訪問巴蓬寺期間記錄下來，部分的問與答也被收在當代佛教大師一書裡，在一九七〇年初，在巴蓬寺的雨安居期間彙集成書。

問：我們應該如何開始修行？我們必須以堅定的信仰開始修行嗎？

答：很多人只有淺的信仰和幾乎不了解便開始修行，這是十分自然的。我們必須在此時此地開始。重要的是，修行人一定要觀察自己的心，自己的境遇，以便了解自己，那麼信仰和智慧會在他們心裡成熟。

問：我非常認真在修行，但是我似乎沒有任何進展？

答：不要有任何進展。想要解脫或開悟的慾望，會阻礙你的解脫。你可以如你所願的那麼努力及非常精進的夜以繼日的修行，但是若你仍有證悟的慾望，你絕對找不到平靜。你的慾望會讓你起疑和掉舉。無論你修行多久，或如何努力，智慧不會從慾望中生起。只要放下，很有正念的觀察你的身心，不要想獲得任何成果，否則，當你開始禪修和你的心開始靜下來時，你會想：「噢！我接近了第一觀智了嗎？我必須修多久？」在那瞬間，你會失去一切。最好是讓修行自然發展。

你必須沒有任何念頭，簡單而直接的觀察你的身心的生滅現象，你觀察愈多身心的生滅現象，你就會看得愈清楚。若你學會完全的專注，那麼，你毋須擔心你已獲得何種觀智。請繼續朝著正確的方向，自然會水到渠成。

問：修行時，我們不是在追求更深的定嗎？

答：在坐禪時，若你的心變得安靜和專注，你必須小心別陷入平靜中。若你打坐只是為了能專注，你會感到愉快，但你是浪費時間。禪坐是讓你的心變得平靜和專注，然後以專注的心去觀察身心的本質。否則，若你只是讓心平靜，只有當你打坐時，你的心是平靜的，沒有煩惱，這就像用一塊石頭去蓋垃圾桶，當你把手搬走時，桶裡仍然充滿垃圾。問題不在於你坐多久，你必須用你的定力去深入觀察身心的本質，而非暫時的耽溺在寂靜之樂中，這才能讓你真正的解脫。

觀察身心的生滅現象時，不要有任何念頭。觀察有兩種層次，一種是從一個所緣境到另一個所緣境，讓你的心專注於身體的變化；另一種是觀察心，專注於念頭的生滅。只有當心是專注和平靜時，真正的智慧才會自然生起。

剛開始，智慧像輕柔的聲音，像稚嫩的植物剛開始從地上長出芽來。若你不了解這，你可能會想太多，並且會在腳下踐踏它；若你靜靜的感受到，那麼在那空間內，你會觀察到身心生滅過程的基本特質。這種觀察讓

你知道身心是不斷變化的，是無常、苦、無我的。

問：若我們不追求任何事物，那麼什麼是法？

答：你所見到的都是法，建造一座大樓，走在路上，在浴室裡，或坐在禪堂裡，所有這些都是法。當你正確的了解時，世界上沒有什麼事物不是法。

但你必須了解，愉快和不幸，苦與樂總是跟著我們。若你了解他們的本質，法就在那裡。當你能夠清楚的觀察時，每一刻的經驗都是法。大多數人對任何令人愉快的事物的反應都是盲目的：「噢！我喜歡這，我要多一點。」而對不喜歡的事物的反應是：「走開！我不喜歡這個，不要了。」相反的，若你能以最簡單的方式，完全接受任何事物、經驗的本質，你將與佛（覺者）同在。

一旦你了解，你會發現它非常簡單、直接。當令人愉快的事物生起時，知道它們是空的；當不愉快的事物生起時，知道它們不是你，不是你的，它們會消失。若不與外在的事物扯在一起，不把它們視為你，或視自己為它們的擁有者，那麼，你的心會是平衡的。這種平衡是正道，是佛

陀的導致解脫的教法。人們經常非常興奮的說：「我可以獲得這種或那種定嗎？」或是：「我可以開發哪些神通？」他們完全忽視佛陀的教導，而去追求其他沒有用的境界。若你願意去找，你可以在你前面最簡單的事物裡發現，而內心的平衡就是有一顆不執著的心。

當你開始修行時，有適當的方向感是很重要的，而不是只想找一條路在那裡兜圈子，或到處遊走。為了讓自己有方向感，你必須參考地圖，或請教到過那裡的人。佛陀是第一位教導解脫道的人，解脫道是介於耽溺於慾望及苦行的中道。對所有的經驗，我們必須是開明的，不會失去平衡和陷入極端，這樣你觀察事物不會有情緒反應，不會執著和排斥。

當你了解這平衡時，那麼，道會變得更清楚。你的智慧增長時，當令人愉快的事物生起時，你知道它們不會持續太久，它們是空的，它們無法提供保障。令人不快的事物也會生起，你會發現它們也不會持續太久，它們同樣是空的。最後，當你在修行道上更進一程時，你會發現在這個世界上，沒有任何東西有不可或缺的價值，沒有什麼值得緊抓不放。一切事情就像老的香蕉皮或椰子殼，你不需要它，對它沒有強烈愛好。當你發現世

上的東西就像香蕉皮一般，沒有大的價值，那麼，你可以自由自在的走在世上，不會被打擾或傷害。這是帶你到解脫的道路。

問：你建議弟子們去參加長期的、密集的禪修嗎？

答：這基本上是個人的事，你必須學習在任何情況下修行，在市場內和獨處時都能修行。在安靜的地方禪修是有幫助的，這是我們住在森林的原因。剛開始，你慢慢的做事，工作時很有正念。過一段時間，你可以學習在任何情況下保持正念。

有些人問及有關六個月或一年的密集禪修，這並沒有一定的規則，這是因人而異的；這好比附近村民常用的牛車，若司機要把一些貨物帶到某個鎮裡，他必須先評估牛車、車輪和公牛的力量。他們能負荷嗎？抑或不能？同樣的，師父和弟子必須對自己的能力和極限有自知之明。弟子為這種修行做好準備了嗎？這是適當的時間嗎？要敏銳和明智，要知道自己的極限，這也是智慧。

佛陀談到兩種修行方式：即透過智慧達到解脫，和透過禪定獲得解脫。透過智慧解脫的人，是那些聽到法並能立刻了解的人。因為整個教導

只是放下事物，讓事情順其自然，他們以非常自然的方式修行放下，沒有許多努力或定。這種簡單的修行，最後能帶他們到超越自我的境地，此時，不再放下，也不執著任何人事物。

另一種方式是，有些人根據他們的背景，需要許多定，他們必須長期以一種非常有紀律的方式打坐和修行。對他們而言，若正確的使用這種定，可以成為深的、觀慧的基礎。一旦心非常專注，就像高中畢業了，現在你可以上大學，研讀不同的學科；一旦你的定力非常強，你可以進入不同的安止境界，或經歷所有階段的觀智，這取決於你如何應用你的定力。

透過智慧的解脫或透過禪定的解脫，無論哪種情況，在修行上都必須達到相同的解脫。我們所修的任何法門，在應用時沒有執著，即可導致解脫。甚至持戒（無論是在家居士受持的五戒，沙彌所受的十戒，或是比丘的227條戒）也可以同樣應用，因這些戒律可以讓我們保持正念和捨離，他們的用處是沒有限度的。例如：若你受持基本戒律，能夠持戒精嚴，你把它用在你的行為和內觀上，就像其他法門一樣，它能夠讓你解脫。

問：修慈心禪做為修行的一部分是否有用處？

答：重複慈心的話語是有用的，但是這是相當初步的修行。當你真的深入觀察自己的心，並且正確的修行時，真愛會生起。當你放下自我和其他事物時，你會有一種深的、自然生起的祝願：「願一切眾生愉快，願一切眾生沒有痛苦。」

問：我們應該去哪裡研究法？

答：若你要尋找法，你會發現它與森林、山中或山洞無關，它只在心裡。法的語言不是英語、泰語或梵語，它有它自己的語言，這對全人類都是一樣的，是經驗的語言。

概念和直接的經驗之間有很大的差別，任何人把手指放進熱水都有相同的燙的經驗，但是它用不同語言中的許多單字來形容。與此類似，任何深入觀察內心的人，都有相同的經驗，無論他是哪個國籍、文化或語言。若你嚐到那種法味，你和其他人一樣，像加入一個大家庭。

問：佛教與其他宗教大不相同嗎？

答：這是宗教的事，包括佛教。透過清楚的、如實的觀察事物的本質，來帶給人們快樂。若有任何宗教或修行能夠達到這個目標，若你喜歡，

你可以稱它為佛教。

例如：在基督教裡，最重要的節日之一是耶誕節，去年一群西方的僧侶決定要有個特別的耶誕節，有送禮物和做功德。我的其他弟子對這表示疑惑，說道：「他們已經出家為佛教僧侶，怎麼可以慶祝耶誕節？這不是基督徒的假日嗎？」在我的開示裡，我解釋在這個世界上所有的人基本上是相同的，我們稱他們為歐洲人、美國人或泰國人，只表明他們在那裡出生，或他們的頭髮的顏色，但是基本上他們全有相同的身心，全部屬於有生、老、病、死的人類的家庭。當你了解這時，差異變得不重要。與此類似，若耶誕節這天，人們特別努力去做好事，做仁慈、有益於他人的事，這是很重要和美好的，無論你用什麼宗教來形容它。

因此，我告訴那些村民：「今天我們稱它為Chris-buddha-mas，只要人們正確的修行，他們是在修基督佛教 (Christ-Buddhism)，這是好事。」我以這種方法教導人，使人們能夠放下他們對各種觀念的執著，並且以一種簡單和自然的方式去觀察所生起的事物。任何事物都可以讓我們去觀察何者為真，和去做善事，這是正當的修行。你可以用你喜歡的名稱

來稱呼它。

問：您認為亞洲人和西方人的心不同嗎？

答：基本上沒有差別。外在的風俗和語言明顯不同，但是人心固有的特性和痛苦都是一樣的。貪和嗔在東方人或西方人的心裡是一樣的；痛苦和痛苦的止息對全人類而言也是一樣的。

問：讀很多經典或研究佛經作為修行的一部分是可行的嗎？

答：佛法不是在書裡找到的，若你想知道佛陀所說的，你毋需研讀經典，只要觀察自己的心。觀察你的感受和念頭如何生生滅滅，不要執著任何事物，只要對所見之物保持正念。這是入佛知見的方法，要自然。在你一生中所做的一切事情都是修行的機會，這是法。當你做家事時，努力保持正念。若你正在清痰盂或清洗廁所，不要認為你做這些事是利益他人，在清痰盂中有佛法。

不要認為當你靜靜的坐著，盤著腿時才是修行。有些人抱怨沒有足夠的時間禪修，你有足夠的時間呼吸嗎？無論你在做什麼，保持正念，不造作，這就是你的禪修。

問：為什麼我們沒有每天和師父小參？

答：若你有問題，可以隨時來問師父。在這裡我們不需要每天小參，若我回答你的所有小問題，你絕不會了解疑惑的生滅過程。學習觀察自己是必要的，以便和自己小參。仔細聽每隔幾天的演講，然後用你所聽到的教導與你自己的修行相比較，它是相同嗎？抑或不同？你有疑惑嗎？你的疑惑是什麼？只有透過自我觀察，你才會了解。

問：對於疑惑我該怎麼辦？有幾天，我被有關我的修行，我自己的進展和對師父的懷疑所困擾。

答：疑惑是很自然的，每人從懷疑開始，你可以從中學到許多。重要的是，你不要認同你的疑惑，也就是不要執著它們，不要讓你的心在無止盡的打轉。相反的，觀察整個疑惑的過程，觀察是誰在懷疑，觀察疑惑的生滅，那麼你不會因為你的疑惑而受害，你會走出疑惑，而且你的心會是平靜的。你會看到所有的事物是如何的生滅，請放下你所執著的事物，放下你的疑惑，觀察疑惑，這是如何去除疑惑。

問：其他的修行方法如何？最近，有許多師父和許多讓人困惑的禪法。

答：這就如同到市中心，可以從北方去，從東南方去，從許多路去。通常，這些禪法只是表面上不同；無論你走哪一條路，快或慢，若你保持正念，它是完全一樣的。所有良好的修行，必定有個必要條件，那就是不執著。最後，你必須放下所有的禪法，你也不能執著老師。若一種法門能導致捨棄，不執著，那麼，它就是正確的修行。

你可能想去雲遊，想訪問其他師父和嘗試其他法門。有些人已經如此做了，這是很自然的願望，你會找出一千個問題去問，而禪法的知識無法帶你到真諦，最後你會厭煩。你會發現只有透過觀察自己的心，你才能知道佛陀所說的法，你毋需去外面搜尋。最後，你必須回來面對自己的本來面目，就在你所在之處，你能了解法。

問：在這裡，經常有些僧眾好像沒有在修行，他們看起來懈怠，沒有正念，這干擾到我。

答：看到其他僧侶表現非常糟，你因此氣惱和受不必要的苦，認為：「他沒有我精進、嚴格，他們不像我們一樣認真禪修，他們不是好的出家人。」想讓每個人的行為如你所願，只會讓你受苦。無人能幫你修

行，你也不能幫任何人修行。看別人的缺點對你的修行沒有幫助，也無法增長智慧，對你而言，卻是大的煩惱。

不要比較，不要分別。分別是危險的，像一條有急轉彎的路一樣。若我們認為別人比我們糟，比我們好，或是跟我們一樣，我們就走岔路了。若我們去分別，我們只會受苦，這不是要你去判斷是否別人持戒持得不好，或是他們是好的僧侶。出家人的戒律是做為你們禪修的基礎，而非做為批評或找別人缺失的武器。放下你的意見，觀察自己，這是我們的法，若你被惹惱，觀察你心中的氣惱。你自己的言行要有正念，只觀察自己和你的感受，那麼，你會了解，這是修行的方法。

問：我非常小心的守護根門，我總是讓我的眼睛往下看，對每個小細節，我都保持正念。例如：吃飯時，我花很長的時間，努力去觀察每個步驟，嚼、吞嚥等等，我從容不迫和仔細的做每一個步驟，我的修行正確嗎？

答：守護根門是正確的修行，我們應該整天保持正念，但是不要過度。自然的走，吃和行動，然後自然的培養正念。若強迫自己禪修，或強迫

自己進入不熟練的狀況也是另一種貪的形式。忍耐和忍辱是必要的，若你的行為自然不造作，而且有正念，智慧自然會生起。

問：您對初學者有何建議？

答：和舊的修行者一樣，要堅持下去。

問：我能觀察嗔心，也能對治貪心，要如何才能觀察癡？

答：你在騎一匹馬，卻問：「馬在哪裡？」要專注。

問：有關睡眠，我該睡多久？

答：別問我，我無法告訴你。重要的是你要觀察和認識自己。若你睡眠不足，身體會感到不舒服，而且很難保持正念；若睡太久，會導致遲鈍和掉舉。為你自己找出自然的平衡，仔細觀察身心，並且衡量所需要的睡眠時間，直到你找到最適合的睡眠時間。醒來後又打瞌睡也是煩惱，只要你的眼睛是張開的，就要保持正念。

至於昏昏欲睡，有許多對治方法，若你坐在暗處，就移到光亮的地方，張開你的眼睛，站起來，去洗臉或洗澡。若你想睡，改變姿勢，走久一點，向後走，害怕撞到東西會讓你保持清醒。若這個行不通，就靜靜的

站著，讓心清明，並想像現在是大白天；或坐在高的懸崖或深井的邊緣，你會不敢睡！若全部沒效，那麼就去睡吧。慢慢的躺下，並且試著保持覺知，直到你入睡。當你醒來時，立刻起床。

問：有關吃呢？適當的食量是多少？

答：吃與睡相同，你必須了解自己。食量必須滿足身體的需要，視你的食物為藥，你吃太多，飯後會昏沉，會變得越來越胖，試著吃少一點。觀察自己的身心，若再五湯匙就飽了，停止進食，喝點水直到剛好飽了。去打坐，觀察你的昏沉和飢餓，你必須學習吃得均衡，當你深入禪修時，你自然會感到精力更充沛，也會吃得較少，但你必須自己調整。

問：坐很久是必要的嗎？

答：不是！沒有必要連續坐好幾個小時。有些人認為你能坐越久，你一定會越聰明。我看過雞連續好幾天坐在它們的巢上，卻無法增長智慧。智慧來自於能在所有姿勢中保持正念，早晨，你一醒來就應該開始修行，直到你入睡。不要擔心你能坐多久，重要的是，你能保持密切的

觀察，無論你是走，是坐，還是去浴室。

每個人有他自己的自然步伐，有些人會在五十歲的時候去世，有些人是六十五歲去世，有些人則活到九十歲。因此，你們的修行也不會相同。不要去想或擔心，試著保持正念，讓事情順其自然。那麼，在任何情況下，你的心會變得寧靜，像一潭清澈的森林水池一樣，各種動物會來水池喝水；而你會清楚的看到所有事物的本質，你會看到許多奇怪和令人驚嘆的事物的生滅，而你會很平靜，這是覺者的喜悅。

問：我仍然有許多念頭，即使我努力保持正念，我的心仍到處跑，怎麼辦？

答：別擔心，請試著讓你的心保持在當下，無論什麼在心中生起，只要觀察它，把它放下，甚至不要想去除念頭。那麼，心就會回到它的自然狀態。不要去分別好壞、冷熱、快慢。沒有我，也沒有你，根本沒有自我。當你行走時，不必做任何特別的事，只是走和觀察腳的移動，毋須執著單獨或離群獨居。無論你在那裡，透過不造作和觀察來了解自己。若疑惑生起，觀察他們的生滅。這非常簡單，什麼也不執著。

這好像你正在路上往下走，你會遇到一些障礙，當煩惱生起時，觀察它們，和透過放下來對治它們。不要想你已經通過了多少障礙，不要擔心你尚未看到的障礙，把握當下。不要擔心道路或目的地的長度，一切事物都在改變。無論你經過什麼地方，不要執著它，因為所有的事物都會生滅，最後，心會自然平衡，此時修行是自動自發的。

問：對於特別困難的障礙要如何對治？例如：在修行時，我們如何對治情慾？有時，我覺得我好像是情慾的奴隸。

答：情慾應該以不淨觀來對治，執著色身是一種極端，我們應該不要執著色身。觀察身體為屍體及觀察腐壞的過程；或觀想身體的部分，例如：肺、脾臟、脂肪、糞便等，記得這些東西和觀想身體的不淨，會讓你從情慾中解脫。

問：關於嗔怒，當我發現嗔心生起時，該如何對治？

答：你可以把它放下，要不然就修習慈心。當忿怒強烈生起時，透過培養慈心來平衡它們。若有人做壞事或生氣，你自己不要生氣；若你生氣，你比他們更愚痴，要理智，要滿懷慈悲，因為那個人正在受苦。

對他滿懷慈悲，好像他是你親愛的兄弟。把他當做修習慈心禪的所緣境，把你的慈心擴大到世界上的所有生靈。只有慈心才能對治嗔恨。

問：為什麼我們必須經常頂禮？

答：頂禮是非常重要的外在形式，我們應該正確的頂禮，把額頭接觸到地板，手肘離膝蓋約三英寸，你的身體慢慢的、很有正念的拜下去，這是治療我們的輕慢心的好方法，我們應該經常禮佛，當你頂禮三次時，你會記住佛、法、僧的特質，那就是清淨、光明和平靜。

我們利用外在形式來訓練自己，以便使身心協調。不要犯「看別人如何頂禮」的錯誤，若年輕的沙彌是輕率的，而年老的僧侶似乎沒有正念，這都不是由你來判斷。有些人難於訓練，有些人學得比較快，但是其他人則慢慢的學，評斷他人只會增長你的驕傲，改為觀察自己。經常頂禮可以去除你的驕傲。那些深受法益的人，遠遠超越這種外在形式，因他們已經超越自私，他們所做的每一件事都是一種頂禮的方式，走路時，他們頂禮；吃飯時，他們頂禮；如廁時，他們頂禮。

問：讓你的新弟子頭痛的最大的問題是什麼？

答：看法。有關各種事情和關於他們自己，關於修行，關於佛陀的教導的意見和想法。大部分來這裡的人在社會上都有高的地位，他們是富商、大學畢業生、教師、政府官員。他們的心充滿對事情的看法，而且他們太聰明，因而無法聽別人的。那些太聰明的人，在停留短暫的時間後便離開，他們什麼也沒學到。你必須去掉你的聰明。一個裝滿髒的、不新鮮的水的杯子是沒有用處的；只有當舊的水被倒掉後，這個杯子才有用。你必須清空你的成見，然後你才會了解佛法。我們的修行是超越聰明和魯鈍的。若你認為：「我很聰明，我很富有，我很重要，我了解所有的佛法。」你障蔽了無我的真諦，你所看到的全是自我、我、我的。**佛教是要我們放下自我、空、涅槃，若你認為你比其他**人好，你只會受苦。

問：像貪、嗔等煩惱只是虛幻的呢？還是真實的？

答：他們既是虛幻也是真實的。我們所謂的貪、嗔、癡等煩惱，只是外在的稱呼，正如我們叫一個鉢大的，小的，或漂亮的一樣。若我們想要一個大的鉢，我們稱這個是小的。由於我們的慾望，我們創造了這些

概念。慾望使我們去分別，當事實只是「是什麼」時，以這種方法觀察它。你是一個人嗎？是嗎？這是事物的外表，事實上，你只是某些元素的組合，或是不斷改變的五蘊的結合。若心是解脫的，它不會分別，沒有大小之別，沒有你我之分，什麼也沒有。我們說無我，但是最後，既沒有我，也沒有「無我」。

問：有關業（karma）你能解釋更多嗎？

答：業是行為，業是執著。當我們有所執取時，身、語、意（mind）都是業。我們養成一些讓我們將來受苦的習慣，這是我們執著的結果，是我們過去的煩惱的結果。

當我們年輕時，我們的父母會經常生氣和管教我們，因為他們想幫助我們。當父母師長批評我們時，我們會難過，但是過後，我們會了解為什麼，這就像業。假如在你出家前，你是個小偷，你偷東西，讓別人（包括你的父母）不悅。現在你是個僧侶，但是當你想到你如何使別人不高興時，即使現在，你仍會感到難過、痛苦。或者若你過去做了一些好事，今天你仍記得，你會很愉快，而這種愉快的心是過去的業的結果。

記住，不只是身業；口業和意業也會產生未來的果報。無論時間的長短，所有的事物都被因（cause）所限制。你不必想過去、現在或未來，只要觀察當下身心的生滅現象，若你觀察你的心，你可以知道你的業。透過修行，你會看得更清楚，在長期修行後，你會了解。把別人的業留給他們自己，不要執著他人或觀察他人；若我吸毒，是我受苦，你們不需要與我分擔痛苦。學習你師父的優點，那麼，你的心會像你師父的心一樣平靜。

問：自從成為一位僧侶後，有時，我的困難和痛苦似乎增加了。

答：我知道你們中的某些人，曾經過著舒適的物質生活和旅遊在外的自由。比較起來，現在你過著極簡樸的生活。在修行過程中，我經常要你們打坐和等好幾個鐘頭，而且食物和氣候和你的國家不同，但是為了學習，每人必須忍耐一點，這是導致「痛苦止息」所經歷的痛苦。所有的弟子就像我的孩子，在我心裡，只有慈悲和關心，若我好像在這讓你們受苦，這是為了你們好。當你生氣和為自己惋惜時，這是去了解自己的心的大好機會，**佛陀說**：「煩惱是吾師」。受很少教育和有很少知識

的人較容易修行。我知道你們有些受過良好教育和非常有學問，這好像你們西方人有一棟非常大的房子要清掃，當你已經清掃房子，你會有一個大的生活空間。你必須忍耐，忍耐和忍辱對我們的修行是必要的。當我還是年輕的僧侶時，我沒有這種大房子，但是也和你們一樣艱辛，我懂某些語言，食用我國的食物，雖然如此，有時，我很失望，想要還俗，甚至想自殺。這種痛苦來自於錯誤的觀念，不過，當你了解真諦時，你會從觀念和看法中解脫出來，一切事物變得很平靜。

問：從禪修中，我的心已經變得非常平靜，我現在應該做什麼呢？

答：讓心平靜、專注及利用這種專注來觀察身心。當心不平靜時，你也應該觀察，然後你會知道真正的平靜。為什麼？因為你會看到無常，即使平靜也必須被視為無常。若你執著平靜的心，當你的心不再平靜時，你會痛苦。放下一切，包括平靜。

問：我聽說您怕非常勤勉的弟子，是嗎？

答：是的！我怕他們太認真，他們太苦，沒有智慧，把自己推進不必要的痛苦中。你們中的某些人已經變得比較開明，你們咬緊牙關，一直奮

鬥。你們修得太辛苦了，你們應該看看別人，他們全都一樣，他們不知道事物的本質。所有的有為法、身心都是無常的，只要觀察，不要執著。

問：我已經禪修多年，幾乎在所有情況下，我的心是開闊的、平靜的。現在，我想修更高的禪定或安止定。

答：這種修行對心的鍛鍊是有益的，若你有智慧，你不會執著在定境上。想要長期打坐是好的訓練，但是修行真的與任何姿勢是分開的。直接觀心是智慧，當你已經觀察和了解心時，你會有智慧知道定和經典的局限。若你已經修行和了解不執著，那麼，你可以回到如甜點般的經典中，而且經典也能幫助你去教導別人。或者你可以回去修安止定，有了智慧才不會執著任何事物。

問：請說更多有關如何與他人分享法？

答：以仁慈和友善的態度待人接物，是弘揚佛陀教導最基本的方法。做好事，去幫助別人，以惻隱之心和道德工作會帶來好結果，會給自己和別人帶來一顆清涼和愉快的心。

去教別人是一種最好和最重要的責任，正確的教法是去了解在教別人時，你必須總是在教你自己。你必須注意自己的修行和自己的清淨，只告訴別人「什麼是正確的」是不夠的。你必須與所教的一致，對你自己和別人務必非常誠實，知道什麼是清淨，什麼是不清淨。**佛陀教導的本質是學習如實觀察事物，徹底而清楚。觀察事物的本質會讓我們解脫。**

問：請你評論一些我們討論的要點好嗎？

答：你必須觀察自己，知道你是誰。透過觀察來了解你的身心，在打坐時，在睡覺時，在用餐時，要知道自己的極限。要用智慧，修行不是想去獲得什麼成就。請保持正念，我們的禪修是直接觀察我們的心。你會看到痛苦、它的原因和結束，但是你必须很有耐心，慢慢的你會學習。**佛陀教他的弟子要和他們的師父在一起至少五年。**

修行不要太嚴，不要執著外在形式，只要不造作，一直觀察。出家人的戒律和寺院的規矩樹立了簡單、和諧的環境，我們要好好遵守。然而要記得，**出家人的戒律的本質是觀察因地，觀察心，你必須要有智慧。**

觀察別人是很不好的，不要分別。你會為森林裡的小樹不像其他樹那

樣高大、挺直而苦惱嗎？不要評斷他人，世上有各種各樣的人，不需要去背負希望改變他們的擔子。你必須知道佈施和奉獻的價值，要忍耐，持戒，簡單而自然的過生活，觀察心，這種修行會讓你無私和平靜。

第七章 證悟

知道佛經中所敘述的開悟和解脫之樂仍然存在，是非常美好的發現。我們在尊者阿姜查身上看到，他是活生生的例子，尊者阿姜查強調開悟和解脫是不受時間影響的。他鼓勵我們透過正確的修行和深入的了解，可以從我們的心中獲得解脫。

的確！這是可能的。從古至今，透過內觀和正念得以開悟的，除了尊者阿姜查和他的弟子外，還有許多佛教的老師、師父。尊者阿姜查說：「全部放下，將所有的貪婪、評斷放下，不要想成為什麼。那麼在寂靜中，你便可以看透整個自我的幻想，我們沒有自我。當我們的內心寂靜和覺醒時，我們就會自然而然的證悟；沒有永恆的自我，裡頭什麼也沒有，只有感官的遊戲罷了。」

這種證悟帶來解脫、生機、喜悅，生活的重擔和自我意識都放下了，

剩下的就反映在這些文章裡，清明和開闊的心，睿智和解脫的人。就如尊者阿姜查所說的，為什麼不試試看呢？

◎無我

當一個人不了解死時，對生命可能會感到困惑，若我們的身體真的屬於我們，它會服從我們的命令，若我們說：「不要變老。」或是「我不許你生病。」它會服從我們嗎？不會，它不會聽的。我們只是使用這房子——色身，沒有擁有它，若我們認為它屬於我們，當我們必須離開它時，我們會受苦。然而，事實上，並沒有永恆的自我，沒有什麼堅固或不變的東西是我們可以掌握的。

佛陀把真理分為勝義諦和世俗諦。自我的觀念只是一種概念，一種約定俗成的稱呼，美國人、泰國人、老師、學生，全都是世俗的稱呼，根本沒有人存在，人只是地、水、火、風四大元素暫時組合而成，我們將身體稱之為人，稱之為自我，但最後沒有我，只有無我。為了解無我，你必須禪修；若你只是從事知識研究，你的頭會爆炸的。一旦你了解無我，生活的重擔就會解除。你的家庭生活，你的工作，一切事情將容易得多。當

你超越自我時，你不會再執著快樂；當你不再執著快樂時，你才能獲得真正的快樂。

◎簡潔

有一位來自鄰省的虔誠的鄉下老太太到巴蓬寺朝聖，她告訴尊者阿姜查，她只能短暫停留，因為她必須回去照顧她的孫子，這位老婦人問尊者阿姜查是否可以給她簡短的開示。尊者阿姜查強而有力的回答：「聽著！這裡沒有人，只有這顆心，沒有擁有者，沒有老人，沒有年輕的，沒有好壞，強弱，就這些了。只有不同的自然元素在扮演他們自己，一切都是空的。」

「當我們身負重擔時，它是沉重的；當沒有人負荷它時，在世界上就沒有這個問題。不要去尋找善惡或其它事物，不要想成為什麼。沒有其它的，只有這些而已。」

◎地下水

法不屬於任何人，它沒有擁有者。當有這個世界時，法就存在世間了，只是它是獨立存在的。對於所有尋找法的人而言，它總是在那裡，不

會移動，不受時空限制；它像地下水，任何挖井的人都會發現，無論你是否去挖，它總是在那裡，在所有東西的下面。

我們在尋找佛法的過程中，找得太遠，找過頭了，忽略了本質。佛法不在遠處，無須透過望遠鏡來尋找，它就在這裡，最接近我們真實的自我：無我。當我們發現這本質時，不會有問題，沒有麻煩。善惡、苦樂、光明、黑暗及自他，全是空無的。若我們知道一切事物的本質，我們舊的自我意識就會死去，因而獲得真正的解脫。

沒有什麼是我或我的，全部都是無常的。然而我們為什麼不能說涅槃是我的？因為證得涅槃的人沒有「我」或「我的」的觀念；若他們有，他們無法證得涅槃。雖然他們知道蜂蜜的甜味，但是他們不會去想：「我正在品嚐蜂蜜的甜味。」修學佛法是要往前的，但是真正的法是不往前，不後退，也不是靜止不動的。

◎覺者的喜悅

若一切都是無常、苦和無我的，那麼活著還有什麼意義呢？假使有個人看到一條流動的河水，若他不希望河水流動，不希望河水照著它的本性

不斷的改變，他會受極大的苦。另一個人了解河水的本質是經常改變的，不管他喜歡或不喜歡，因此，他不會受苦。知道生命如流水，沒有持續的快樂，沒有自我，就知道什麼是穩定而沒有痛苦的，也知道世上真正的平靜。

有人可能會問：「那麼，生命的意義是什麼？我們為什麼出生？」我無法告訴你，你為什麼吃？你吃飽了，因此，你不必再吃；你出生了，因此，不必再生。要談事物的本質是空的非常困難，聽聞佛法後，我們必須試著去了解。我們為什麼要修行？若沒有為什麼，那麼我們是平靜的，這種修行人是不會悲傷的。

五蘊（色、受、想、行、識）是兇手，執著身體，就會執著心，反之亦然。我們不可以相信我們的心，用持戒和內心的平靜來增長律儀和持續的正念，那麼，你會觀察樂和不樂的生起，而且不會跟著這種情緒，也能了解所有事物都是無常、苦、空的。學習讓心平靜，在平靜中會有覺者真正的喜樂。

● 撿芒果

當你有智慧時，在接觸感官對象時，無論好壞、苦樂，就像有人爬到芒果樹上，把芒果搖下來，我們只需站在芒果樹下撿拾芒果，我們在好的和腐爛的芒果之間挑選，我們不會浪費力氣，因為我們不必爬到樹上。這是什麼意思？我們所接觸的所有感官對象為我們帶來知識，我們不需要去修飾他們。世間的八風：利衰、毀譽、稱譏、苦樂，是自己來的。若你的心已經平靜和有智慧，你可以仔細挑選。別人所謂的好壞、苦樂，對你都是好的，因為已經有人爬到樹上把芒果搖下來，你沒什麼好害怕的。

世間的八風就像從樹上掉落在你身上的芒果，用你的定力和平靜來觀察，來撿拾，知道水果的好壞是智慧，是毗婆舍那vipassana。若有智慧，觀慧（insight）會自然生起，你並沒有創造它，雖然我稱之為智慧，但是你不必給它一個名字。

◎永恆的佛陀

我們的心原先像乾淨、清潔的水一樣，有著最甜美的滋味；若我們的心是清淨的，我們的修行就結束了嗎？不是，我們甚至不可以執著這清淨的心。我們必須超越所有的分別和概念，好壞、淨或不淨；我們必須超越

自我和無我，超越生死。看到自我再生真的是世間的苦惱、問題。真正的清淨是無限的，是超越所有相對的事物和創造物的。

我們皈依佛、法、僧三寶，這是每一尊出現在世間的佛陀的傳承、遺產。這尊佛是什麼？當我們用智慧的眼睛觀察時，我們知道覺者（佛陀）是不受時間影響的，與任何身體、歷史，任何塑像無關。佛陀（覺者）的心是如如不動的，是認清真理和解脫的聖者。

所以佛陀不是在印度開悟的，事實上，他從未開悟，從未生，從未死。這尊不受時間影響的佛是我們的真正的家，是我們的住處。當我們皈依佛、法、僧三寶時，對我們而言，世間所有的事物都是解脫的，它們是我們的老師，對我們宣說生命的本質。

◎是的！我談禪

有一位來訪的禪弟子問尊者阿姜 查：「你多大年紀？你一年到頭都住在這裡嗎？」

尊者阿姜 查回答：「我無住處，沒有地方你可以找到我。我沒有年齡；若有年齡，你必須生存，去想你的存活是一種困擾，不要製造問題，

那麼世間一個問題也沒有，不要做自我。沒有什麼可以再說的。」或許這位禪弟子會隱約覺得：毗婆舍那（Vipassana）的心與禪心並無不同。

◎未敲打的鑼

在別人眼中，禪修的人，就像未敲打的鑼，不會發出任何聲響。他們認為你沒用，瘋了，遭受挫折。然而，事實剛好相反，真理經常隱藏在虛假背後，「無常」總是隱藏在「恆常」背後。

◎沒有什麼特別的

有人問有關我的修行，禪修前，我怎樣準備我的心？沒有什麼特別的，我只是讓它如如不動。他們問：「那麼，你是阿羅漢嗎（指已經到達修行的最高境界的人）（註）」我像一棵充滿葉子、花果的樹。鳥來吃水果，來築巢，然而樹卻還不知道自己，它遵循它的本性，如此而已。

◎你心裡根本沒什麼，什麼也沒有

在我出家的第三年，我懷疑定和慧的性質，我真的很想修定，我精進不懈的在修定。當我坐禪時，我想知道禪修的過程，因此，我的心格外散亂。當我什麼也沒做時，我沒有禪修，我很好；但是當我決定讓我的心專

注時，我的心會變得非常煩躁。

我想知道發生什麼事？為什麼會這樣？過了一會兒，我知道定就像呼吸。若你強迫你的呼吸變深或變淺，變快或變慢，你的呼吸會變得不順暢。當你散步時，你不知道出入息，呼吸是自然、平順的。同樣的，任何想強迫你變得平靜的想法只是一種執著和慾望，而且會讓你無法平靜下來。（◎阿羅漢——南傳佛教認為阿羅漢是最高境界者）

隨著時間的消逝，我非常有信心的繼續禪修，並且增長智慧。漸漸的，我開始了解禪修的過程。既然我的慾望很明顯的是一種障礙，禪修時，當欲望生起時，我觀察心的本質。我坐著觀察，坐著觀察，一再的坐著觀察。

有一天，已經很晚了，我在晚上十一點後行禪，我幾乎沒有任何念頭，那時，我住在一座森林寺院裡，但是我可以聽到遠處村莊裡的表演會正在進行著。在我行禪很疲累之後，我進去我的寮房，當我坐下時，我發現我無法快速的把腿盤起來。我的心自然的想要進入甚深的定，它是自然而然的。我自省：「為什麼會這樣呢？」當我打坐時，真的很平靜，我的

心是堅定、專注的，我不是沒有聽到來自村裡的歌聲，但是我也可以讓自己不要聽到。

由於住心一境，當我把心轉向聲音時，我聽到了；當我不如此時，心是安靜的。若聲音進來，我會看著這個覺知者，他和聲音是分開的，他在觀察「若這不是心，那麼它是什麼？」我可以看到我的心和所緣境是分開的，就像這裡的鉢和水壺一樣，心和聲音根本沒有連結。我一直以這種方法觀察，之後，我了解，我看到什麼把「能緣的心和所緣境」結合在一起；而當連結間斷時，真正的平靜出現了。

在那次，我的心對任何事物不感興趣，若我想要停止修行，我可以輕易做到。當一個出家人停止修行時，他應該想想：「我懈怠嗎？我累了嗎？我煩躁不安嗎？」不是，在我心裡沒有懈怠、疲累或煩躁不安，在每一方面都是圓滿具足。

當我停下來休息時，只是停止打坐，我的心仍一樣，如如不動。當我躺下時，在那片刻，我的心像以前一樣平靜；當我的頭碰到枕頭時，心裡有個向內的轉變，我不知道它轉向何處，但是它像被打開的電流，向內流

轉，我的身體像爆炸般的大聲，覺知的心似乎被洗煉過。經過那個點，心更深入，在裡面，根本沒有什麼，什麼也沒有，沒有什麼進入那裡，也沒有什麼能抵達。覺知意識停在裡頭一會兒，然後出來，不是我讓它出來，我只是一個觀察者，一個覺醒的人。當我出定時，我恢復常態，而問題產生了：「那是什麼？」答案也出來了：「這些事情只是如實、如是而已，不必懷疑。」只說這些，而我的心能夠接受。

當我的心休息片刻，它又再度轉向內，我沒有去動它，它自動轉向內。當它進入時，像以前一樣到了它的極限。這次，我的身體變成一片片的，而心更深入，寂靜。當進入深定，只要它希望入定多久，便能入定多久，然後又再次出定，於是我恢復常態。此時，心是自然而然的，我沒有以任何方法讓它出入，我只是保持覺知和觀察，我沒有疑惑，只是繼續打坐和觀察身心生滅的現象。

第三次入定時，整個世界粉碎了：地球、草、樹、山、人們，只剩下空間，什麼也沒有。當入定時，住心一境，只要能入定多久，心就停留多久，出定後，又恢復常態。這種事很難觀察，也很難談論，沒有什麼東

西可以和它相比較。在這三次的經驗中，誰能說出發生了什麼事？誰能知道？我如何形容它？我在這裡所說的全是心的性質。談論心理因素和意識的種類是沒有必要的。

由於堅定的信仰，我忙著修行，準備去安置我的生命，當我出定時，整個世界改變了；所有的知識和見解全都改變了，看到我的人可能會認為我瘋了。事實上，沒有強大正念的人很可能會發瘋，在這個世界上，沒有任何事物會像以前一樣不會改變。我真的改變了，雖然我仍是同一個人。當每個人以某種方式思考時，我會以另一種方式思考；當人們說的一種，而我會說另一種，我不再與其他入同聲相應，同氣相求。

當我的心達到它的能力的巔峰時，基本上這是定力，是心的力量。我剛才敘述的經驗，是根據定力。當定到達這種層次時，修習毗婆舍那會毫不費力。

若你的修行像這樣，你毋須到遠處尋求。朋友！你為什麼不試試看？有一條小船可以帶你到解脫自在的彼岸，為什麼不上船？抑或你比較喜歡泥沼、沼澤？任何時候我都可以涉水離開，然而，我正等著你。

◎結語

在此書的結尾，我希望你們非常有智慧的繼續修行和繼續禪修之旅，用你們的智慧、毅力去修行，這可以成為你成長的基礎，可以增長你的智慧和慈悲心。你可以用很多方法加強你的修行。若你在修行上退縮，那麼試著去克服它，隨著時間的消逝，適當的努力自然會增長智慧。在任何情況下，用智慧來觀察處理事情。

希望此書的內容對你有幫助，若你真的去修行，你會去除所有的疑惑，你會到達不再有問題的境地，到達寂靜的地方，你會到達與覺者同在的地方，有志者事竟成，你可以做到的，修行與否，由你決定。

寧靜的森林水池 終

禪藏法海 ⑧

何來阿姜查

◎ 述者：泰國·尊者阿姜查

何來阿姜 查

生與死（◎註：住在人腹裏——佛教稱為「胎獄」）

◎良好的修行是要非常誠懇地問自己：「我是為什麼而生的？」每天早上、中午、晚上都要好好的問問自己這個問題。

◎我們的生和死是同一件事，不能有此而無彼。可笑的是，面對死亡，人們是如何的傷心悲痛，對於出生卻是何等歡欣快樂，這是愚癡的。我認為，若你真的要哭，最好是在一個人出生的時候哭，為根源而哭，因為，若沒有生，就不會有死，這點你能瞭解嗎？

◎住在人腹裡的那種情形你想人們會喜歡嗎◎註那有多難受啊！光在茅蓬待上一整天就已經很困難的了；關上所有的門窗，就已很難呼吸了，怎還可能在一個人的腹裡待上九個月呢？然而，你竟還想投胎！你知道那裡一點也不舒服，卻仍願意頭鑽進去，將自己的脖子送進圈套裡去。

◎我們是為什麼而生的？我們是為了不要再生而生。

◎當一個人不了解「死」時，生活會非常煩惱。

◎佛陀告訴他的弟子阿難尊者要徹見無常，要在每一次的呼吸中看見

「死」。我們必須認識「死」，為了「生」，我們必須「死」^註這是什麼意思呢？去「死」——是去結束所有的疑惑和疑問，然後住於當下，與當下的真理同在。你絕不能明天才死，必須現在就死，你辦到嗎？若你辦得到的話，你會認識無疑的平靜。

◎死——是緊緊地挨著呼吸的。

◎若你修行得正確的話，你在生病時是不會恐懼的，當一個人死時，你也不會感到悲惱。當你到醫院裡去醫療時，在心中下定決心：若康復的話，那很好，但，若你死了的話，那也無妨。假使醫生告訴我，我得了癌症，只剩下幾個月的生命，我向你們保證，我會提醒醫生：「小心！因為死也將要找上你。問題只是誰先走和誰走地較晚而已。」醫生是無法治療死亡或阻擋死亡的。佛陀才是唯一的醫師，因此，為何不去使用佛陀的藥方呢？（◎註：必須「死」——有生即有死，無生即無死）

◎假使你害怕生病，假使你害怕死亡，那麼，你就應該去思惟它們（病、死）是從何而來的！它們是從何處來的呢？它們是從「生」而來的。因此，當有人死的時候，勿傷心，那只是自然的過程罷了，他這輩子

的苦已結束了。若你要傷心的話，就在人們出生時傷心：「噢！不！他們又再次來了，他們將再次地受苦和死亡！」

◎「覺知者」清楚地知道，一切因緣和合的事物都不是牢固的。因此，這位「覺知者」是不會快樂或悲傷的，因為，它不會去追逐遷變的因緣。想要快樂，就是想要「生」，要沮喪，就是要「死」。「死」了之後，我們又再次「生」；「生」了之後，我們又再次「死」。這個從此剎那到下一個剎那的「生」與「死」，就是無止盡的輪回。

身體

◎假如身體可以說話，它會日以繼夜地告訴我們：「你不是我的主人，知道嗎？」事實上，它一直在告訴我們，不過那是法的語言，所以，我們無法了解。

◎諸行（和合事物、有為法、造作）都不屬於我們，它們會隨順自己的自然法則。我們對於身體的現象一點辦法也沒有，我們可以使它漂亮一點，暫時看起來動人且潔淨，如同抹口紅、留纖長指甲的少女一樣。可是，一旦上了年紀時，任何人都一樣。這就是身體的現象，我們無法使它

做任何改變。但我們所能提升和美化的，就是這顆心。

◎假如身體真的屬於我們的話，它就會聽從我們的命令。若我們說：「不能老」或「我禁止你生病」它會聽從我們嗎？不會的，它不聽從任何警告。我們只是租了這棟「房子」，不是擁有它。若我們認為它屬於我們的，當我們必須捨棄它時，就會痛苦。但事實上，並沒有一個恆常自我的東西存在，沒有任何我們可以把持而不會變遷或堅固的東西。

呼吸

◎有些人從出生到死亡，從來沒有一次覺察到自己的呼吸在他們的身體裡進出。他們活得跟自己如此地遙遠。

◎時間——就是我們當下的呼吸。

◎你說你太忙沒時間禪坐，那你有時間呼吸嗎？禪坐就是你的呼吸，為什麼你有時間呼吸而沒時間禪坐呢？呼吸對人們的生命而言，是非常重要的。若你視法的修習對你的生命而言，非常重要的話，那麼，你就會覺得呼吸和修習法是同等重要的。

法

◎什麼是法？無一不是。

◎佛法如何教示正確的生活方式呢？它告訴我們如何生活。「法」有許多示現的方式——在石頭、在樹木、甚至就在你面前。它是一種非語言文字的教導。因此，靜下你的心來，學習如何觀察，你會發現，此時此地，一切的佛法一直顯現著，而你，何時、何地才要開始觀察呢？

◎首先，你會以你的思想來理解「法」。若你開始了解「法」，就會去實踐「法」；若你實踐「法」，就會開始見到「法」；而當你見到「法」時，你就是「法」了；而且，你已擁有佛陀的喜悅。

◎「法」必須藉由內觀自己的心而得，然後，徹見哪些是真實的，而哪些不是；哪些是平衡的，而哪些不是。

◎只有一種魔術是真實的，那就是「法」的魔術。其他任何的魔術就好像紙牌遊戲的幻覺一般，會干擾真正的遊戲——我們跟人類生命、生、死和解脫的關係。

◎無論你做什麼，都使它成為「法」。若你覺得哪兒不太對勁兒，就向內觀照。若你知道是錯誤的，而又繼續做，這就是煩惱（雜染）了。你應

當誠心禮敬「法」，而不要讓「法」禮敬你。

◎想找到一個聞法、念法、實踐法、達到法及見法的人，世間鮮矣。

◎不論什麼時候和地域，整個「法」的修習終歸到「空無」境地的完成。這是捨離的境地、空的境地、放下重擔的境地；這就是結束。

◎「法」並非遙不可及，它一直與我們同在。「法」不是關乎天上的天使或諸如此類的事，它是關乎我們的，關乎當下我們在做什麼。觀照你自己，有時快樂、有時痛苦、有時舒服、有時疼痛；，這就是「法」。你看到了嗎？要明了這個「法」，你必須去閱讀自己的經驗。

◎佛陀要我們去接觸「法」，可是，人們卻只接觸到文字：書籍和經典。這只是接觸到「關於」法的，而不是接觸到我們的偉大導師所教的「真實」的法。若他們只做到這點的話，怎能說他們修行正確而適當呢？他們還差得遠呢！

◎當你聽聞「法」時候，你必須關閉你的心，將自己專注於心中。不要試圖去保留你所聽到的或煞費苦心地去保存記憶中的任何事。只要讓「法」在它顯露時流入你的心中，並且讓自己在當下繼續為「法」保持開

闊的心胸。可以保留的，將會保留下來，它會自然發生，而不是透過任何奮鬥而得來。

◎同樣的道理，在你解釋「法」的時候，必須不強迫你自己。「法」應該自己發生，應該從此刻當下自然地流入。人們的接受能力各個不相同，當你們達到同一個層次時，「法」就發生了，「法」就流入了。佛陀有能力知道眾生根性和接受能力，他使用這種自然的教導方法，並不是因為他擁有任何超人的教導能力，而是他對前來見他的人的本性需求非常敏銳，因此，他便隨機說教。

◎若你正念的話，一切都會是「法」的。當我們看到動物在逃避危險時，我們會了解，其實，牠們就跟我們一樣！也會懂得逃避痛苦，尋求快樂。牠們也會恐懼，牠們對生命的恐懼就跟我們的一樣。一旦我們如實來看時，我們會了解，其實所有的生物跟我們並無兩樣。我們同是生、老、病和死的朋友。

心

◎只有一部書值得一讀，那就是——心。

◎佛陀教導我們，在我們的修行中，無論是什麼東西使心憂慮不安，就趕它回家。是煩惱在憂慮，而不是心！我們不知道我們的心和煩惱到底是什麼。只要是我們所不悅的，我們就不想和它有任何瓜葛。我們的生活方式並不難，難是難在於不滿足、不妥協。我們的煩惱才是真正的障礙。

◎世間正處於一個熾熱的狀態，隨著這熾熱的世界，心從喜歡變為不喜歡。假使我們能夠學習使心平靜下來，這將是對世間最大的貢獻。

◎假如你的心是歡悅的，那麼你在任何地方都會是快樂的。當智慧在你內心中覺醒時，不論你看那裡，都會看到真理。真理就是如此，就好像當你學會了如何讀書時，不論你走到哪兒，都一樣可以讀書。

◎若你厭惡一個地方，你就會厭惡每一個地方。問題並不在外在的處所，而是在你裡面的地方。

◎觀照你的心吧！背負重擔的人認為是得，而在旁觀看的人卻只看到負擔。丟棄它們吧！捨棄它們，尋得輕安。

◎心原本是平靜的，一離開這個平靜，焦慮和煩惱便會立即生起。若我們能徹見和了知這個煩惱，那麼，心便能再次恢復平靜。

◎佛教是心的宗教，如此而已。為了增長心而修行的人，就是修習佛法的人。

◎當光線微暗時，不容易看清房間角落上陳舊的蜘蛛網，不過，當光線很明亮時，就可以看見它們，乃至能夠清除它們。當你的心充滿光明時，就一樣能夠清楚地看見你的煩惱（雜染），然後把它們都清除乾淨。

◎強化心不像健身般，只要動一動就好，而是將心帶至一個「止」的狀態，使心得到休息。

◎人因看不見自己，所以他們造作種種惡的行為；他們不去看自己的心。當人要做壞事的時候，會先四處窺視，看是否：「我母親會不會看到？」「我先生會不會看到？」「孩子們會不會看到？」「我太太會不會看到？」若四下無人注意，他們就立刻行動。這是在羞辱他們自己，他們說沒有人在看，於是就在別人還未發現以前，趕緊將惡行完成。而他們自己呢？他們不就是在看的「人」嗎？

◎用你的「心」來聽聞佛法，而不是用你的耳朵。

◎有些人和自己的煩惱挑戰，而且也征服了它們，這就叫作「向內挑

戰」。那些向外征戰的人，手持槍彈射殺他人，征服了別人後，又被人征服；征服他人是世間法。在「法」的修習裡，我們不須去征服他人，相反地，卻要去征服我們自己的心，耐心地對治我們所有的情緒。

◎雨從何而來的呢？它來自於地球上蒸發的污水，如尿液和你洗腳後潑出去的水。天空使污水轉為清淨、潔淨的水，這不是很美妙嗎？若你讓你的心去做的話，對於你的煩惱（雜染），它同樣辦得到。

◎佛陀說：無論他人有多善良或多邪惡，都只管衡量自己，而別去評論他人。佛陀僅是指點出方法，他說：「真理就是如此（法爾如是）。」當下，我們的心是否也是如此？

無常

◎諸行（和合事物、造作、有為法）是透過無常變遷而存在的，怎樣也阻止不了它。只要想一想：你能只呼出而不吸入嗎？這樣感覺好嗎？抑或你只吸進而不呼出？我們希望事物都恆常不變，可是那是沒辦法的，也絕對不可能。一旦吸進之後，就必須呼出，這是很自然的，不是嗎？出生以後，我們會衰老，然後死亡，這是非常自然與平常的。這是因為和合事物

（諸行）履行了它們的職責，也因為呼吸如此地交替，所以人類到今天仍然存在著。（◎註：須陀洹——初果。又稱「預流」：預入聖人之流）

◎若你明白，一切事物都是無常時，你的思想就會逐漸地釋懷，你就不需想得太多了。不論任何念頭何時生起，你只需說：「噢！又來了一個！」如此而已！

◎任何忽略無常的言論，絕非聖者的言語。

◎若你真實而清楚地看見不穩定（無常），你將會見到穩定（常）。所謂的穩定（常）是：一切事物絕對是不穩定（無常）的，而且不會有其他意外。了解嗎？只要懂得這麼多，你就可以認識佛陀了，並且如法地尊敬佛陀。（◎註：斯陀含——二果。又稱「一來果」：天上至人間一度受生）

◎若心試圖告訴你，你已經證得須陀洹果，那就去頂禮一位須陀洹聖者。◎他會親自告訴你，這一切都是不穩定（無常）的。若你遇見一位斯陀含聖者，◎就去跟他頂禮。當他看見你時，他只會簡單地對你說：「沒有任何穩定（常）的事物！」若有一位阿那含，就去頂禮他，他只會告訴你一件事：「不穩定（無常）！」若遇上阿羅漢，也去跟他頂禮，他甚至會更肯

定地說：「這一切更不穩定（無常）！」你會聽到聖者的言語：「一切事物都是不穩定（無常）的，不要去執著任何事物！」

◎有時，我到佛教古蹟聖地去參觀，有些地方已經龜裂了。也許我的朋友會說：「好可惜啊！是不是？都已龜裂了。」我會回答：「若它們不毀壞的話，就不會有佛陀，也不會有法了。它們的毀壞，正是因為它符合了佛陀的教法。」

◎「諸行」隨它們的自然法則運行，不論我們哭或笑，它們仍舊義無反顧地複行它們的法則。然而無任何科學的知識能夠阻止這個事物的自然過程。也許你會去看牙醫，可是，即使整治了它們，它們終究會複行自然的法則。最後，連牙醫自己都會有同樣的問題；一切事物終究都會毀壞。

◎我們可以執著什麼為穩定（常）的嗎？沒有！除了感覺外，什麼也沒有。苦生起、暫留、然後消逝，接著快樂取代苦——如此而已。除此之外，什麼也沒有。可是，我們這些迷茫的人，卻不停地繼續追逐和握持感覺；感覺是虛假而變遷的。

業

◎當那些不瞭解「法」的人做不良的行為時，他們會四處張望，確定沒有人在看。可是，我們的業，卻不時地在看著我們，我們從不曾真正地逃脫過任何事物。

◎善行帶來善果，惡行帶來惡果，不要期待天神來幫助你，或天使和護法來保護你，或黃道吉日的協助。這些都不是真的，不要去相信它們。若你相信它們的話，你就會痛苦。你將永遠在期待好日子、好月份、好年頭、天使或護法神，如此一來，你只會受苦而已。往你的行為和言語裡看，往自己的「業」裡看。為善，會帶來善；為惡，就會帶來惡。

◎透過正確的修行，會使你的舊「業」殆盡。了知事物是如何生起和消逝的，你便能夠保持覺醒，讓它們隨自己的過程任運。譬如有兩株樹：若你只替其中的一株下肥和澆水，而沒有照顧另外一株的話，哪一株會成長，哪一株會乾枯，是毫無疑問的。

◎你們有些人不辭千里的從歐洲、美國和其他遙遠的地方來巴蓬寺聽法。想想你們得千里跋涉，並歷經萬般艱難才得至此地，而就在我們牆外的住家，卻從不曾踏進這座牆，這會使你更能珍惜這份善業，是不是？

◎當你做惡事時，是沒有任何地方可以躲藏的，就算別人沒看見，你勢必看得到你自己。即使躲入深洞裡，你仍然找得到自己，沒有任何方法可以讓你做惡還可以逃脫。同樣的道理，你為何看不到自己的清淨呢？你要看到這一切——平靜、煩擾、解脫、束縛；你們得自己看清這一切。

禪坐修習一

◎若你想等待未來佛，那就別修行。當他來到時，你大概得待到那時候與他見面吧！

◎我曾聽到別人說：「啊！今年對我不利。」「為什麼呢？」「因為我整年臥病在床，根本沒辦法修行。」啊！若他們臨死的時候都不修行，他們何時可以修行呢？當他們康復時，你想他們何時可以修行呢？你想他們會修行嗎？才怪！他們只會耽溺在愉悅之中。若他們痛苦，他們仍不修行，而且迷失在其中。我不知道人們哪時候才會想要去修行。

◎我已經將寺裡的規矩定立下來了。別去違反現存的規矩，任何違犯的人，都不是一個帶有真正動機要來修行的人。這樣的人還希望要見著什麼？若他不修行，縱使他就睡在我旁邊，他看不到我；縱使他就睡在佛陀

身邊，也看不到佛陀。

◎別以為光是閉著眼睛坐著就是修行，若你這麼認為，那就趕快改變你的觀念。所謂穩定的修行，是在每一個姿態中——不論行、住、坐、臥，都保持正念。起坐的時候，別認為你已結束禪坐，相反地，你只是改變姿勢而已。假如你如此反觀，你將擁有平靜。不論你身在何處，你都將持續地具備這種修行的態度；你的內心將會擁有一種穩定的覺醒。

◎「若不成正覺，血水皆枯竭，誓不起此座。」在書上讀到這段話，也許會想親身去經驗一番。你可以照佛陀那樣去做，可是，你卻沒有想到，你的車只是一部小車，而佛陀的車卻其大無比。他能一氣呵成，就你那部嬌小玲瓏的車子怎可能一次完成呢？根本不能相提並論。

◎我到處跑，只為尋找修行禪坐的地方，我並未覺察它已經在那兒了——我的心中。所有的禪坐，就在當下你的內心；當下的你，內心裡就有生、老、病和死的存在。我四處追尋，直到幾乎筋疲力竭而死——直到那一刻，當我停下來時，才發覺我一直在尋求的，就在自己的心中。

◎我們不是為了見天堂而禪坐，而是為了要結束苦。

◎勿執著禪坐中的幻相和光芒——別隨它們一齊起落。光芒有什麼了不起？我的手電筒就有了。它無法免除我們的苦啊！

◎沒有了禪坐，你是既聾又盲的。要見著佛法並不容易，你必須禪坐才能見到你從來未見過的事物。你生來就是一位老師嗎？不！你必須先學習在行。唯有當我們嚐過檸檬後，才會知道它是酸的。

◎當你在坐禪的時候，對每一個前來的念頭說：「這不干我的事！」

◎懶惰時，我們也應該要修行，而不是只在精力充沛或情緒好的時候才修行，這才是依循佛陀教導的修行。照著我們自己的方法的話，我們只會覺得舒服時才修行。如此一來，我們如何能有成就呢？假如我們照著自己的想法修行，我們又何時方能斬除煩惱之流呢？

◎無論我們做什麼，都應該親自去體會，光讀書是不會有什麼結果的。時光飛逝，仍見不到自己。認識修行就是，為了明了而修行。

◎空想修行，猶如癡人捕影，而失其實。

◎沒錯！禪坐有很多法門，不過，它們最後都回歸到一點：讓一切隨其本然。邁向清涼之地而遠離鬥爭，為何不試一試呢？

◎當初，只有幾年修行經驗的我，根本無法信任自己。可是，隨著經驗的累積，我學會信任自己的心。一旦有了這種深切的了解，不論任何事發生，都能順其自然。於是，一切事物到最後，不過只是生、滅罷了。你將達到一個心知道該怎麼做的境界。

◎在禪坐當中，事實上，陷於平靜裡比卡在煩擾中還糟，因為，卡在煩惱中至少還會想逃脫，然而，在平靜中，你卻只會樂於其中，沒有任何進展。當極喜、清明的狀態從內觀中生起時，千萬別去執著它們。

◎禪坐是關於心和心的感覺，而不是一件必須追求和掙扎的東西。呼吸在工作時仍然會照常運作，自然自會照料其過程，我們唯一要做的，就是覺知，並且向內去清楚地觀照。禪坐就是如此。

◎掉舉是不正確的修行，也等同行屍走肉。問問你自己，當你死的時候，你是不是還有時間修行呢？不斷的問你自己：「我何時會死？」假使我們如此思惟（禪觀），心在每一刻都保持警覺，專注就會一直現前，於是正念便會自然隨至，智慧也將會生起——很清楚地看清一切事物的本來面目。正念會守護心，以致當感覺生起時，心都不時覺知。要有正念就是要

鎮定，要鎮定就必須留心。若我們留心的話，我們就是修行得正確了。

禪坐修習二

◎修行基礎的第一要點是：誠實、正直；第二、要留意惡行；第三、內心要謙虛，要出離並少欲知足。若我們喜於寡言、滿足一切，我們就會看見自己，也不會受到干擾。心將會具備戒、定和慧的基礎。

◎起初，你會趕著要前進，趕著要回來，也趕著要停止。只要繼續不斷地這樣修行，直到你達到不前、不後，也不是停止的境地！一切都結束了，既沒有停止，也沒有前進，更沒有退後，一切便都結束了。你會在當下發覺，實際上，真的什麼也沒有。

◎切記！你不是為了「得到」而禪坐，而是為了「捨棄」。我們不是以慾望來禪坐，而是以放下。若你「想要」任何東西，你永遠也找不到的。

◎心靈之道是相當容易的，不需要詳細地說明。放下愛恨，然後順其自然。在我個人的修行中，我就是這樣做的。

◎問錯誤的問題，表示你仍然陷於疑惑中，若談論修行能幫助思惟（禪觀），那談沒關係，可是，要看見真理，就得全靠你自己了。

◎我們修行是為了要學習放下，而不是要增長我們的執著。覺悟是在你停止希求事物時出現的。

◎若你有時間保持正念的話，你就會有時間禪坐。

◎最近有人問我：「我們在禪坐時，若有各種事物在心中生起時，我們應該去審視它或只去覺知就好？」若你看見一位你不認識的人經過，你可能會好奇：「那是誰？」「他要去哪裡呢？」「他在幹什麼？」可是，若你認識這個人，那麼，只要覺知他經過就夠了。

◎修行中的慾望，可以是朋友，也可以是敵人。是朋友的話，它會使我們想要修行，想要開悟，想要結束痛苦。但是，不停地欲求仍未生起的境界，或希望事物能有所不同，只會造成更多的痛苦，這就是慾望會成為你的敵人的時候。最後，我們必須學習去放下我們的慾望——即使是覺悟的慾望。唯有如此，我們才會解脫。

◎有一次，有人問尊者阿姜查關於他教導禪坐的方法：「您是否用每日面談方法，來審視一個人的心境？」尊者阿姜查回答說：「在這裡，我教導弟子們去審視自己的心境，去和他們自己面談。也許一位比丘今天

生氣了，或許他心中有些慾望，我不知道，可是，他自己應該知道，他必須跑來問我，對不對？」

◎我們的生命是種種元素的集合體。我們利用世俗（世相）來說明事物，但，我們卻反去執著世俗（世相），然後認為它們是真實的事物。例如：人與事物的名字是被賦予的，我們可以回到還未被賦予名字之前的開始，然後叫男人「女人」，叫女人「男人」，有什麼差別嗎？可是，今天我們卻去執著名字和概念，所以我們才會有性別的鬥爭和其他的戰爭。禪坐為的是看透所有這一切，然後，我們才可以達到無為，並安住於平靜，而非鬥爭。

◎有些人是因信仰而進入出家生活，但後來卻毀謗佛陀的教法。他們的知識較高，但卻拒絕正確地修行。事實上，那些真正修行的人，今日鮮矣！

◎理論和實踐——前者認識草藥的名稱，後者則親自去尋找它，利用它。

◎聲音——你喜歡鳥鳴聲卻厭惡車子的吵雜聲；你害怕人群和噪音卻喜歡在森林裡獨處。放下聲音吧！放下聲音去注意「主題」。這個「主題」就

是你的修行。

◎一剛出家的沙彌問尊者阿姜查，對那些剛開始禪修的人，他的建議是什麼？「就跟那些已經修禪很久的人一樣。」他回答道。「而那是什麼呢？」他說：「繼續保持下去。」

◎有人說：佛的教法很正確，但卻不可能在社會裡實踐。他們說：「我還年輕，所以沒機會修行，可是，當我年老時，我會去修行的。但你會說：「我還年輕，所以沒時間吃飯；但當我年老時，我再去吃飯嗎？」若我用一根著火的棍子刺你的話，你會說：「沒錯！我很痛苦，可是，因為我在這社會裡，所以無法逃脫嗎？」

◎戒、定和慧共同形成了佛教修行的核心。戒，使身體和言語保持清淨，而身體則是心的住所，因此，修行是具有戒之道、定之道和慧之道的。就如同一塊木頭分成三段一樣，但實際上卻是同樣木頭。若我們要拋掉身體和言語來修行，是沒有辦法的。我們必須和身體及言語一道修行。因此，事實上，戒、定和慧是個一起運作的和諧共同體。

無我

◎一位虔誠的年老婦女從鄰省出發，開始她的朝聖之旅。他跟尊者阿姜查說：她只能停留短暫的時間，她必須回去照顧她的孫子；此外，因為她已經是位年老的婦女，所以她請問尊者阿姜查，是否可以給她做個簡短的開示。於是，尊者阿姜查便非常強硬地答道：「嘿！聽著！當下沒有任何人存在，如此而已！沒有主人、沒有人年老、沒有人年輕、沒有人可以好或壞、虛弱或強壯，如此而已——只是自然的種種元素在運行罷了，一切皆空。沒有人生，也沒有人死！那些說生說死的人，是在說無知的童言。在心的語言裡、法的語言裡、沒有生和死這檔事。」

◎教法的實際基礎，就是視自我為空的^註。可是，有人學習「法」，卻來增長他們的見解，所以他們才不想去經驗痛苦和困難，而希望一切都舒舒適適的。他們也許會想要超越苦，但若還有一個自我存在的話，他們何時才辦得到呢？（◎註：空的——非「無」，是指一切不可得、非恆常）

◎一旦你瞭解之後，一切就會迎刃而解了，而且既單純又直接。當快樂生起時，理解它們是空的；當不快樂生起時，視它們是非你所有的、會消逝離去的。不要和它們有牽連，認為它們就是你，抑或視你自己為它們的

主人。你認為木瓜樹是你的，那麼，當它被砍下來時，為何你不會覺得被傷害了呢？若你能明瞭這點，心就會平衡。一旦心平衡時，這就是正確之道——佛陀的正確教法，也就是導致解脫的教法。

◎人們不去學習超越善、惡，其實，這才是他們應該學習的。他們說：「我要成為這樣，我要成為那樣。」可是，他們卻不說：「我什麼都不做，因為事實上，根本沒有『我』存在。」這點是他們所不學的。

◎一旦你了解無我時，那麼，生命的重擔便消失了。你會和世界和平共處。當我們看透自我時，就不會再去執著快樂，而且能真正地快樂。學習以不掙扎來放下、單純地放下，還原你的本然——沒有握持、沒有執著^{執著}，坦然自在。

◎所有的身體都是由地、水、火、風四大元素所組成。當它們聚集而成身體時，我們就稱它是女的、男的，並給它命名等等，以便使彼此更容易確認。但事實上，並沒有任何人存在，有的只是地、水、火、風而已。所以，別過度興奮或被它所迷惑；若你真正地往內仔細看的話，你將找不到任何人存在。

平靜

◎問：什麼是平靜？答：什麼是煩惱？平靜就是煩惱止息。

◎平靜是在我們內心裡的煩惱和痛苦中找到的，而不是在森林或山頂，更不是經由老師的傳授。在你經驗苦的地方，一樣可以從苦中找到自在（解脫）。試圖逃避苦，實際上是在朝向苦。

◎若你放下一點點，就會擁有些微的平靜；若你放下的很多，就會擁有很多平靜；若你完全放下，你就會擁有完整的平靜。

◎事實上，在真理中，並沒有人類，不論我們是什麼，都只是外相的範疇。可是，若我們超越外相，並看見真理的話，我們會了解，其實，並無任何事物存在，有的只是宇宙的特質——起初生起，中間變遷，最後消逝，如此而已。假如我們視一切事物都是如此的話，那麼，就不會有問題生起；若我們了解這點，我們就會擁有喜悅和平靜。

◎不論是旅行或住在一個地方，都要知道什麼是善、什麼是惡。你是無法在山裏或洞穴中找到平靜的。即使你走到佛陀覺悟的地方，也無法更接近真理。

◎往自己以外看，是比較和分別，這樣是找不到快樂的。若你花時間去尋求一個完美的人或完美的老師也一樣找不到平靜。佛陀告訴我們去看「法」——真理，而不是去看別人。

◎任何人都可以建一棟磚瓦、木造的房子，可是，佛陀告訴我們，這種房子並非我們真正的歸屬，它只是世俗的家，會追隨著世間的法則。我們真正的歸屬，就是內心的平靜。

◎這森林是寧靜的，但為何你無法平靜呢？因你去執著造成你煩惱的事物。讓自然教導你，聽到鳥鳴聲，然後放下。若你認識自然（本然），你就會認識「法」；若你認識「法」，你就會認識自然（本然）。

◎尋找平靜就如同尋找一隻有鬍鬚的烏龜，你是找不到的。但是，當你的心成熟時，平靜自然會來找你。

◎戒、定和慧一起促成了「道」，可是，這個「道」還不是真正的教導，也不是老師真正所要的，但，又只有「道」才能將你帶到目的地。比如說：你走在曼谷到巴蓬寺的路上，路對你的旅行而言是必要的，可是，你是在尋找巴蓬寺——你是在找寺院而不是路。同理，我們可以說：戒、定

和慧是佛陀真理的外表，但是，它是導引我們到達這個真理的道路。當你增長了這三個元素時，其結果是最完美的平靜。

苦

◎苦有兩種：導致更痛苦的苦和導致苦止息的苦。前者是執著^{執著}片刻的快樂和厭惡不快樂的苦——人類日復一日不斷地掙扎。後者是源於自己全然地去經驗不斷變遷的經驗——快樂、痛苦、愉悅和瞋怒的苦——沒有恐懼或退失。我們所經驗的苦，會導致內心的無畏和平靜。

◎我們想走易行道，可是，若沒有苦，就不會有智慧啊！要等到智慧成熟，你在修行中至少要痛苦三次。

◎我們不是為了吃得好、睡得好，養尊處優而出家，而是為了認識苦——如何接受它、如何去除它、如何不造作它。因此，別去做會造成苦的事，例如：沉溺在貪之中，否則，它永遠不會離開你。

◎實際上，快樂是痛苦的偽裝，可是在這種細微的形態裡，你看不見它。若你執著快樂時，就如同執著痛苦一樣，但你並沒有察覺到。當你執取快樂時，要丟棄它本有的苦性是不可能的；它們是如此的不可分離。因

此，佛陀教導我們要認識苦，將苦視為快樂裏所具有的傷害；視它們（苦與樂）為平等的。因此，小心！當快樂生起時，不得意忘形；當痛苦生起時，不要沮喪，別讓自己迷失在其中，視它們同具有同等的價值。

◎當苦生起時，要了解，其實並沒有一位受者。若你認為苦是你的，快樂是你的，你便無法找到平靜。

◎受苦的人相繼的會得到智慧。若我們不受苦，我們就不會去思惟；若我們不去思惟，智慧就不會生起；沒有了智慧，我們便懵懂無知；無知的話，我們就無法解脫痛苦——事情就是如此。因此，在我們的修行中，我們必須訓練及忍耐。當我們反觀世間時，就不會如已往般地恐懼了。佛陀並不是在世間之外覺悟的，而是在這世間內。

◎感官耽溺的和自我的苦行是佛陀所不鼓勵的兩種道，因為這不過是快樂和痛苦罷了。我們以為自己已從痛苦中自我解脫了，但卻不然；我們只是在執取樂。假使我們執取樂，我們就會再次受苦。事情就是這樣，可是人們卻不以為然。

◎人在一個地方受了苦，就會跑到其他地方去，當苦在那兒生起時，他

們又再逃避。他們認為他們是在逃避苦，但卻不然；苦追隨著他們。他們帶著苦到處跑，卻一點也不知道。若我們不知苦，就無法知道苦的起因；若我們不知苦的起因，那麼，我們就不知苦的熄滅。如此一來，我們便無處可逃。

◎今日的學生，擁有的知識遠多於以前的學生，他們供需不虞，一切都更方便了。可是，卻比以前擁有更多的痛苦和煩惱，這是為什麼呢？

◎不要做菩薩，不要做阿羅漢，什麼都別做。若你是菩薩，你會痛苦；若你是阿羅漢，你會痛苦；若你是任何什麼的話，你必定痛苦。

◎因為慾望，故愛和恨都是苦；欲求是苦，不想要也是苦，縱使你得到你所想要的，仍然是苦，因為一旦你擁有它，你便活在怕失去它的恐懼中。在恐懼中，你又如何能快樂地生活呢？（◎註：瞋——同「嗔」字）

◎當你生氣時，覺得好或不好呢？若感覺很不好的話，那為何不將它丟掉呢？為何還費事去保留它呢？若你去執著這類東西的話，你怎能說你很有智慧和聰明呢？有時候，心甚至能造成全家爭吵起來，或使你徹夜啼哭。然而，我們卻繼續生氣受苦。若你看見瞋怒之苦^註那麼，就將它丟

掉。若你不丟掉它，它們會無止盡地繼續造就苦，毫無暫停的機會；世間的不圓滿就是如此。若我們了解它的本然的話，就能夠解決問題了。

◎有一位婦女想知道該如何處理嗔怒。我問她當嗔怒生起時，那嗔怒是誰的？她說：那是她的。若真的是她的嗔怒，那麼，她就應該有能力去叫它離開，是不是？可是，事實上，嗔怒並不是她所能使喚的。將嗔怒執取成個人所擁有的，會造成苦。若嗔怒真的屬於我們的，它就必須服從我們；若它不服從我們，就表示它只是個騙局；不要被它給騙了！不論心快樂或悲傷，不要為它所騙，這都只不過是騙局罷了。

◎若你在不穩定（無常）中看見穩定（常），你就必定受苦。

◎佛陀一直都在教導著，要自己去領會。有快樂也有不快樂，有愉悅也有悲痛，它們一直都存在。當你了解快樂與悲傷的本然時，你就會看到佛、看到法。佛陀和它們是同在的。

◎若我們將快樂和痛苦一起思惟（禪觀）的話，我們會了解，它們是平等的，就如同冷和熱一樣。火的熱度能夠燒死我們，然而，冰的冷度也一樣可以凍死我們，兩者都不好。快樂和痛苦的道理也是一樣。在世界上，

每個人都欲求快樂，而沒有人追求痛苦。涅槃是沒有慾望的——在涅槃裡，是沒有想要快樂或想要痛苦，也沒有想要解脫快樂和痛苦，有的只是平靜。

老師

◎你是你自己的老師，尋找老師是無法解決你自己的問題。審視你自己去尋真理——真理在裡面而不在外面。認識你自己才是最重要的。

◎我有一位老師吃東西非常快，吃飯時還弄出很大的聲音來，然而，他卻叫我們要慢慢地，正念地吃。我通常會觀察他而且非常的生氣。我痛苦，而他卻不然！我看的是外表。後來，我才學習到：有些人車開得非常快，但卻很小心；有些人開得很慢，卻常發生車禍。不要去執著條規規和外形。若你最多以百分之十的時間來看他人，而以百分之九十的時間來看自己，你的修行還算可以。

◎徒弟是很難教的。有些知道卻不去實踐，有些不知道也不會設法去理解，對他們我真不知該怎麼辦。為何人們會有這種心態呢？愚癡不好，可是，縱使告訴他們，他們仍聽不進去。在他們的修行中，充滿了疑惑，而

且總是在懷疑。他們想要達到涅槃，卻不想實踐「道」，真令人困擾。當我叫他們禪坐時，他們害怕，若非害怕的話，就只會打瞌睡。絕大部份，他們都喜歡做我不教他們的事；這就是身為一位老師的痛楚。

◎若我們可以輕而易舉地看透佛陀教導的真理，我們就不需要這麼多老師了。當我們對教導有所了解時，就只須做我們所需之事。可是，人們之所以難教，是因為他們不接受教導，而且還和老師及其教導反駁。在老師的面前，他們舉止會好一點，但在他背後時，他們卻變得跟小偷一樣！人真是難教。

◎我並沒有教我的弟子懶散地生活和修行，可是，我不在的時候，他們就是這樣。當警察在時，他們便很守規矩。當警察問有沒有小偷時，當然，他們都說沒有，他們一個都沒看到。可是，一旦警察一走，他們又故態復萌。佛陀的時代就已經這樣了。因此，只要看著你自己就好，不要去注意他人做什麼。

◎真正的老師只談捨棄和除去自我的修行之困難。不論發生什麼事，都不能放棄老師。讓他引導你，因為，你們很容易忘失「道」。

◎你對老師的質疑能夠幫助你。從你的老師那兒擷取好的，並覺察你自己的修行。智慧是要你自己去觀察和增長的。

◎別因為老師說水果很甜、很可口就一味地相信他。自己親自嚐嚐看，如此一來，所有的疑惑就會消失了。

◎老師是指引出「道」的方向的人，聽了老師的教導之後，不論我們是否親自修行來走這條「道路」，以及因此而得到修行成果，則是我們每一個人自己的事。

◎有時候，教育是件很困難的工作。老師就像一個人們丟棄他們的挫折和問題的垃圾桶。你教的人愈多，就會有更多的垃圾處理問題。但是，教育是一種修習佛法最好的方法，那些教育的人，在耐心和理解中成長。

◎老師並不能夠真正的解除我們的困難，他只是一個根源，使我們能去審視「道」，但卻不能使「道」明晰可見。實際上，他所說的並不值得聽。佛陀從來沒有讚許去相信他人。我們必須相信我們自己。這很困難，沒錯！但事實就是如此。我們向外看，卻不曾真正地看見。我們必須下定決心要實際地修行。疑惑是不會因詢問他人而消失的。而是要透過自己不

斷地修行。

領悟與智慧

- ◎除了你自己的領悟外，沒有任何人或任何東西可以使你解脫。
- ◎一個狂人和一位阿羅漢二者皆咧嘴而笑，但是，阿羅漢知道為什麼，而狂人卻不知道。
- ◎一個聰明的人看他人，是以智慧來看，而非愚癡。若我們以智慧來看，我們可以學到很多。但若我們以愚癡來看的話，我們只會找到他人的過失。
- ◎今日人們的真正問題在於，他們知道，卻不去實踐。若是因為他們不知道而不去實踐，那是另一回事，但若他們已經知道了，而仍不去實踐，那問題在哪裡？
- ◎外在的經典研究並不重要，當然，佛法的書籍是正確的，可是，它們卻不盡正確。它們無法給予你正確的知見。看到「嗔怒」這個字眼跟經驗嗔怒是不一樣的。唯有親身體驗才能夠帶給你真實的信心。
- ◎若你以真實的內觀來看待事物，那麼，你和它們之間的關係就不會有

執著。它們（快樂與不快樂）來，你看到它們，但卻不會去執著。它們來，然後逝去，縱使是最糟的煩惱（雜染）生起，例如：貪和瞋，你都會有足夠的智慧，能看到它們的無常性，而讓它們消失無蹤。若你起了反應，例如：喜歡或不喜歡，那不是智慧，你只是在為自己製造更多的痛苦而已。

◎當我們知道真理時，我們會成為一位不需要想太多的人，而變成一位有智慧的人。若我們不明了，我們的思考就會比智慧還多，乃至完全沒有智慧。很多的思考而沒有智慧是極痛苦的。

◎這些日子，人們不尋找真理，他們讀書只是為了找到能夠生活、養家和照顧自己的知識，如此而已。對他們而言，聰明比智慧還來得重要。

戒德

◎小心！仔細地觀察我們的戒。戒——就是慚愧心。我們所感到疑惑的，就不該去做或說，這就是戒。所謂清淨，就是超越一切的疑惑。

◎修行有兩種層次：第一個層次是以戒德、戒律的增長構成基礎，目的是為了將快樂、和諧帶入人們中。第二個層次是以解脫為唯一目標的法的

修習。這種解脫是智慧與慈悲的根源，也是佛陀教法的真實動機。明瞭這兩層次才是真正的修行基礎。

◎戒——是在我們內心裡增長的「法」的父母，它也提供了心一個正確的培養和導引。

◎戒——是和諧世間的基礎，使人們可以真正地活得像人一樣，而不像動物。增長戒德是在於我們的修行之心。遵守戒律，長養慈悲以及尊敬一切生命。對你的行為和言語保持正念，利用戒德使你的生活樸實和清淨。以戒做為你所為一切的基礎，如此一來，你的心就會變得慈悲、清明和寧靜。在這種環境下，禪坐會很容易成長。

◎照料你的戒，要像園丁照顧他的花木一樣。不要去執著大或小、重要或不重要。有些人想走捷徑，所以他們說：「忘掉定吧！我們直接如觀；忘掉戒吧！我們從定開始。」我們對於執著有這麼多的理由。

◎正精進和戒並不是在於你外表的所為，而是不間斷地持續你內在的覺醒與收攝。因此，佈施罷！若以善的動機佈施的話，能帶給自己和他人的快樂。可是，為了使佈施清淨，戒必須是佈施的根本。

◎佛陀教導我們要止惡、行善，然後清淨自己。那麼，我們的修行就是要去除那些無意義的，而儲存那些有價值的。在你的心中，仍有任何惡的或缺失嗎？當然有！那又為何不去清掃那棟房子呢？但真實的修行不僅只是除去那些惡的，長養善的，這只不過是修行的一部分而已。到最後，我們必須超越善和惡。最後，會有一個包容一切的解脫及一個來自愛與智慧自然流露的無欲之心。

◎我們必須從我們所處的當下開始，直截了當。當前兩個階段——戒德和正見，圓滿之後，第三階段的根除煩惱（雜染）會不假思考地自然發生。有了光之後，就不需去擔心如何解除黑暗，也不需去疑問黑暗到了哪裡去了。我們只需知道有光就好了。

◎遵循戒律有三個層次：第一個層次是，遵守老師給予我們的規矩。第二層次的產生是：我們本身去遵守它們。但是，對於那最高層次的人而言——聖者，是不需要去想戒律、對及錯的。這種真正的戒德，是來自打從內心的認知四聖諦和所作所為都是發自這種理解所得來的。

◎有些出家人還俗去槍彈每日在他們中穿梭的前線。他們比較喜歡這

樣，而且真的想去。危機在他們四周潛伏，然而，他們仍喜歡死於槍彈之下，但卻無任何人想為增長戒德而死。這真令人驚訝，不是嗎？

雜品一

◎尊者阿姜 查有一位弟子的膝蓋有問題，只能透過外科手術來矯正。雖然醫生保證他的膝蓋幾個星期就能痊癒，但是，幾個月過後，卻仍未完全痊癒。當他再次見到尊者阿姜 查時，他對尊者阿姜 查抱怨說：「他們說不需要這麼久的，所以不應該如此才對呀！」尊者阿姜 查於是笑著說：「若不應該如此的話，就不會如此啊！」

◎若有人給你一條既大又黃，又甜又香的香蕉，可是，卻是有毒的，你會去吃它嗎？不會，那麼，當佛陀告訴我們感官的快樂是有「毒」的時，我們為何還去「吃」它呢？

◎徹見你的煩惱吧！認識它如認識一條有毒的眼鏡蛇。因為你知道眼鏡蛇會致你於死地，所以不會去抓牠。去徹見有害事物的害處，及有益的事物的益處。

◎我們總是不滿足。有一顆甜的水果，我們想要酸的；有一顆酸的水

果，我們卻想要甜的。

◎若你的口袋裡有臭的東西，不論你走到哪裡，都會很臭，所以，請別說是地方的錯。

◎今日的東方佛教就好像一棵看起來雄偉的大樹，但卻只能生出小的果實。西方的佛教猶如一株小樹，仍結不出果實，不過卻有結出大而甜美的果實的潛能。

◎現代的人想得太多，也有太多誘人的事物使他們感興趣，但它們卻沒有任何一個可以導引出真實的圓滿。

◎酒不會因為你稱它作「香水」就變成香水，知道吧！但你們這些人，在你想喝酒時，就說那是香水，然後就去喝了。你們一定瘋了！

◎他們總是向外看——看人、看事物。例如：他們看到這棟禮堂就說：「嘩！好大啊！」事實上，它並不大，不論它看起來是大是小，都只是來自你對它的概念罷了！實際上，這棟講堂只是如此；非大也非小，可是，人們一直都在追隨他們的感覺，忙於到處看，並且對他們所看到的都有意見，所以沒有時間去看他們自己。

◎有些人對修行起了無聊厭煩和疲憊的心，所以懈怠了。他們似乎無法將「法」牢記於心。然而，若你罵他們的話，他們永遠也不會忘記；有些人可能在他們有生之年都會記得，而且絕不會忘記。可是，說到佛陀的教導，他告訴我們要自制、要收攝、要精進不斷修行，他們為何一直把這些事情給忘了呢？為何人們不能把這些事情緊記於心呢？

◎認為我們比他人好是不對的，認為我們與他人是平等的，也不對，認為我們比他人差，也不對。若我們認為我們比別人好，驕慢心就會生起；若我們認為我們與別人是平等的，我們會在應當的時間裡忘失尊重和謙虛。若我們認為我們比別人差，就會沮喪，並認為我們不如人，或是不好的徵兆下出生的。將這一切都放下吧！

◎我們必須學習去放下有為法，並且試著不去反抗或抵抗。然而，我們卻去懇求它們來順從我們的慾求。我們尋求各種方法安排它們或跟他們談條件。若身體生病，處於病痛當中，我們會不希望如此，所以便去找種種的經典來誦；我們不希望身體處於病痛中，而希望控制它。這些經典於是成為一些神秘的典禮儀式，使我們更陷於執著之中。這都是因為我們誦這

些經典，為的只是延壽罷了，事實上，佛陀給予我們這些教導，為的是要協助我們認識身體的真相，使我們能夠放下和捨棄我們的身體，可是，到最後，我們誦經卻增加了我們的愚癡。

◎認識你自己的身體和心，少欲知足，不要去執著教法，也不要去握持情緒。

◎有些人害怕佈施，因為他們覺得這樣他們會被利用或受到壓抑。在長養佈施當中，我們只壓抑我們的貪念與執著。這樣做會使我們的真實本然自然流露，並且變得更輕安，更自在。

◎若你在你的鄰居家裡將手伸出去去捉火的話，火是熱的；若你在自己家裡伸手去捉火的話，火也是熱的，因此，無論如何或無論在哪裡，都不要去握持任何會燒傷手的東西。

◎外面的人也許會說我們瘋了，才會在森林裡，坐得跟佛像一樣，可是，他們又是如何的生活？他們笑、他們哭，如此看來，誰才是瘋子？

◎尊者阿姜 查除了教導弟子外，還會製造一些一般環境和特殊情況，使他們能對自己有些認識，來訓練他們。他會說諸如：「我所教導你們

的，你們也許只了解百分之十五。」或「他只出家五年，所以他只了解百分之五。」的話。一位新進比丘後來回答說：「這麼說，我已經在這一年，所以我明了了百分之一。」尊者阿姜 查回答：「不！前四年你一無所知，到了第五年，你才有百分之五的理解。」

雜品二

◎有一次尊者阿姜 查問他的一位弟子，他是否曾想還俗，他是否終身為僧。那位弟子說：這個問題很難，雖然他並不算還俗，可是，他並無法很確定他永遠不會。他說：他的想法似乎毫無意義。尊者阿姜 查於是回答：「真正毫無意義的是真實的佛法。」

◎當有人問尊者阿姜 查，身為一個佛教國家的泰國，為何犯罪率這麼高，抑或印度為何如此混亂。他說：「這些犯罪的人都不是佛教徒，也不是佛教在做的。這些都是人類所為，佛陀從不曾教過我們這些事。」

◎曾經有人問尊者阿姜 查，他是否是阿羅漢。尊者阿姜 查回答：「我像森林裡的一棵樹，鳥兒來樹裏，在樹枝上棲息和吃它的果實。對鳥兒而言，果實也許是甜的或酸的。可是，樹本身並不知道，不管鳥兒說是

甜的或酸的都無妨，但從樹的觀點來看，這都不過是鳥兒的嘮叨罷了。」

◎有人說：「我能夠審視心中的慾望和嗔恚，但，要觀察到愚癡很困難。」尊者阿姜 查回答說：「你騎在一匹馬上，卻問馬在哪裡？」

◎有些人是因為信仰而來出家，但後來卻毀謗佛陀的教法。他們對自己並沒有比較了解。今日真正修行的人非常少，因為有太多障礙必須去克服。可是，若它是惡的，就讓它死去；若它不死去，就使它成為善的。

◎你說你一心一意的愛你的女朋友，試把她的裡面往外翻，再來看你還多愛她。抑或當你的愛人沒有和你在一起時，若你非常想她，為何不請她寄一瓶她的糞便給你，如此一來，只要你一想起她的時候，你就可以打開瓶子聞一聞，很噁心對不對？那你愛的又是什麼呢？到底是什麼使你看一位留有吸引人的指甲的女人走過來，或你在空氣中聞到她的香味時，心就跳得像一部搗米器一樣？那是什麼能量呢？它們拉你並把你吸進去，使你陷於其中，但你卻沒有真正地去反抗，對不對？到最後，你必須為此付出代價，知道嗎？

◎有一天，尊者阿姜 查走到一枝躺在路中的粗重樹枝前，他想把它移

開，於是便叫他的弟子去抬一端，他抬另一端。當他們抬起來要扔出去時，他看著弟子說：「重嗎？」當他們把它扔進森林裏之後，他再次問：「當下！還重嗎？」尊者阿姜 查就是如此地教導他的弟子在他們所說的一切或所做的一切中看見「法」。如此一來，他證實了「放下」的利益。

◎尊者阿姜 查的一位弟子正將錄音機的插頭拔出來，還沒有完全拔出時，不小心觸碰到插頭的鐵片。他被電擊了一下，立刻將插頭扔掉。尊者阿姜 查知道了，為了不要失去一個教導「法」的機會，他很快地說：「噢！你為什麼能夠如此輕易地放下它？是誰叫你放下的呢？」

◎耶誕節到了，西方僧侶們於是決定要慶祝一番。他們邀請了尊者阿姜 查和一些在家信徒來共襄盛舉。這些在家信徒都非常生氣，而且難以置信。他們問，為何佛教徒在慶祝耶誕節呢？尊者阿姜 查於是給了一篇關於宗教的開示，他說：「只要我們了解基督教教導人們去為善、棄惡，跟佛教一樣，那問題在哪裡呢？不過，有人因為慶祝耶誕節的主意而不快樂，我們可以改善呀！我們不叫它耶誕節，而稱它做耶佛節。任何啓發我們，使我們看到真相，並教我們為善，就是正確的修行。只要你滿意，給

它什麼名字都可以。」

◎有一段時間，來自寮國和高棉的難民湧入泰國，有很多慈善機構都來協助救難。因為這點，使得一些西方僧侶認為，當其他宗教機構正致力於減輕難民的困境時，佛教的僧侶卻坐在森林裡是不對的。因此，他們前去向尊者阿姜 查表示他們的關切，以下就是尊者阿姜 查的回答：「協助難民營是很好，而且我們人類的職責的確是要去互相協助的。但是，以我們的愚癡行為來引導他人，那只能算是治療。任何人都可以出去捐贈衣服和釘帳篷，可是，有多少人可以來森林裡打坐，來認識他們自己的心呢？只要我們仍不知該如何給人類的心「穿衣」和「餵食」一天，在這世界的某一個角落永遠會有難民的問題。」

◎尊者阿姜

查聽到他的一位弟子在誦心經，當他結束後，尊者阿姜

查說：「無空亦無菩薩。」他於是問：「那經從何來？」弟子回答：「據說是佛陀說的。」尊者阿姜 查說：「可是沒有佛陀啊！」後來他說：「心經是在談甚深的智慧，超越一切的世俗。沒有了它們（世俗），我們哪還能教導他人呢？對事物而言，我們必須給它名字，不是嗎？」

◎要成為聖者，我們必須持續不斷地經歷變遷，直到只剩下身體存在。心完全改變，但身依然存在。熱、冷、痛、病跟已往一樣存在。可是，心已經改變，而今，它以真理的眼光，徹見生、老、病和死。

◎有人曾請尊者阿姜 查談一談開悟，以及他是否能描述他自己的領悟？再每個人都很急切地等待要聽他回答的情況下，他說：「覺悟並不難了解，只要拿一根香焦放入你的嘴中，如此一來，你就會知道它的味道了。你必須修行方能經驗覺悟，而且要不屈不撓。若覺悟很容易的話，每個人都在做了。我八歲就開始進出寺院，出家也有四十多年了，但是你們竟想打坐個一、兩晚就證得涅槃！這可不是坐下來——『噓』的一聲就開悟了！知道吧！這種事是不能抓一個人來在你頭上吹一下，就使你開悟的。」

◎為了目的、為了回饋而做事，是世間的方法，可是，在佛法裡，我們不為任何收穫而做事。可是，若我們什麼都不要的話，我們得到什麼呢？我們什麼也得不到！不論我們得到什麼，都只是苦的起因，所以我們練習不去得任何東西，只是讓心平靜下來，這就夠了。

◎佛陀教導我們要放下那些本質非永恆的事物。若你放下一切事物，就會看到真理；若不的話，就看不到；事物就是如此。當智慧在你內心甦醒時，不論你往哪兒看，都會看見真理。

◎一棵「空心」的意思並不是說裡面空無一物，而是指空掉惡的，但卻充滿智慧。

◎人類不去反觀老、病和死，他們只喜歡談不老、不病和不死，因此，他們對佛法的修習不曾增長過正確的感覺。

◎大多數人們的快樂都是仰賴事物符合他們的喜好。他們要世上每一個人只說令人喜悅的事。你是這樣尋求快樂的嗎？要世上每一個人都只說喜悅的事有可能嗎？若真是這樣的話，你何時才找得到快樂呢？

◎樹、山、蔓都是依循它們自己的真理而生存，隨著自己的本然而生滅；它們無動於衷，可是，我們人卻不然。我們對一切事物都過於小題大作，然而，身體依然追隨它的本然——出生、成長、最後死亡；它們如此遵循自然的法律。希望能有其它可能的人，只有受苦而已。

◎不要認為廣學多聞就能認識「法」。就好像你因為有眼睛，所以就說

你已經看過所有的東西，抑或因為你有耳朵，所以就說你已聽過所有的聲音一樣。也許你看到了，但卻沒有看得徹底。你只是以「外在的眼」看，而不是以「內在的眼」看^註。你是以「外在的耳」聽，而不是以「內在的耳」聽。（◎註：內在的眼——內在：指清淨無染的本性）

◎佛陀教導我們要捨棄一切惡行而長養戒德，這才是「正道」。這樣的教導就好像佛陀把我們撿起來，放到「道」的起點一樣，到了道上之後，是否要前進都是我們自己的事。佛陀的職責只到此為止，他告訴我們什麼是對的方法而什麼不是；這樣就夠了，其他的就由我們自己決定了。

◎你必須親身去體驗「法」。所謂的親身體驗是去身體力行。在於道上，你只能依賴老師百分之五十。縱使我給你們的教導值得聽，可是它本身都是毫無意義的。但若因是我說的，所以你就全盤相信，你便是沒有正確地實踐我所教的；若你全然相信，那麼你就不明智了。我們必須去聽聞教導、明了其利益、親自去身體力行、由你的內心親自去體會，這才是大
有用處。

◎有時，我在行禪時，天上落著微微的小雨，我會想放棄，到茅蓬內避

雨，但是，憶起昔日在稻田裏工作的那段時光：我的褲子通常從前一天濕到隔日，但黎明前又得起床，再把它穿上，然後走到屋子下面，將水牛牽出牛欄。那裡面一片泥濘，我捉起牛繩，而牛繩通常都被牛糞給覆蓋著，然後水牛會擺動牠的尾巴，沾在上面的牛糞會濺得我一身都是，我的腳因患有香港腳，所以很痛。我會邊走邊想：「為何生命會如此痛苦？」而今，我在這兒經行，一點雨又算得了什麼呢？這樣的想法，使我在修行中激勵了我自己。

◎我不知道該向誰說。我們說到必須提升和捨棄的事物，但是，事實上沒有東西可以提升，沒有東西可以捨棄啊！

◎我曾說過的一切到現在，不過是文字罷了。當人們來見我時，我必須說些話，但是，這些最好不要說的太多。你們最好開始修行，不要遲疑。我就像一位邀請你到某地方去的好友。不要躊躇，只要繼續前進，你是不會後悔的。

何來阿姜 查 終

七佛偈（過去莊嚴劫千佛第九八尊—現在賢劫千佛第四尊佛）

毗婆尸佛—身從無相中受生 猶如幻出諸形像 幻人心識本來無 罪福皆空無所住
尸棄佛—起諸善法本是幻 造諸惡業亦是幻 身如聚沫心如風 幻出無根無實性
毗舍浮佛—假借四大以為身 心本無生因境有 前境若無心亦無 罪福如幻起亦滅
拘留孫佛—見身無實是佛身 了心如幻是佛幻 了得身心本性空 斯人與佛何殊別
拘那含牟尼佛—佛不見身知是佛 若實有知別無佛 智者能知罪性空 坦然而不怖於生死
迦葉佛—一切眾生性清淨 從本無生無可滅 即此身心是幻生 幻化之中無罪福
釋迦牟尼佛—幻化無因亦無生 皆即自然見如是 諸法無非自化生 幻化無生無所畏

西天二十八祖付法偈

釋迦牟尼佛	法本法無法	無法法亦法	今付無法時	法法何曾法
初祖摩訶迦葉尊者	法法本來法	無法無非法	何於一法中	有法有非法
二祖阿難尊者	本來付有法	付了言無法	各各須自悟	悟了無無法
三祖商那和修尊者	非法亦非心	無心亦無法	說是心法時	是法非心法
四祖優波鞠多尊者	心自本來心	本心非有法	有法有本心	非心非本法
五祖提多迦尊者	通達本心法	無法無非法	悟了同未悟	無心亦無法
六祖彌遮迦尊者	無心無可得	說得不名法	若了心非心	始解心心法
七祖婆須蜜多尊者	心同虛空界	示等虛空法	證得虛空時	無是無非法
八祖佛駄難提尊者	虛空無內外	心法亦如此	若了虛空故	是達真如理
九祖伏駄蜜多尊者	真理本無名	因名顯真理	受得真實法	非真亦非偽
十祖脇尊者	真體自然真	因真說有理	領得真真法	無行亦無止
十一富那夜奢尊者	迷悟如隱顯	明暗不相離	今付隱顯法	非一亦非二
十二祖馬鳴大士	隱顯即本法	明暗示不二	今付悟了法	非取亦非離
十三迦毘摩羅尊者	非隱非顯法	說是真實際	悟此隱顯法	非愚亦非智

十四祖龍樹大士	為明隱顯法	方說解脫理	於法心不證	無瞋亦無喜
十五祖迦那提婆尊者	本對傳法人	為說解脫理	於法實無證	無終亦無始
十六祖羅睺羅多尊者	於法實無證	不取亦不離	法非有無相	內外云何起
十七祖僧迦難提尊者	心地本無生	因地從緣起	緣種不相妨	華果亦復爾
十八祖伽耶舍多尊者	有種有心地	因緣能發萌	於緣不相礙	當生生不生
十九祖鳩摩羅多尊者	性上本無生	為對求人說	於法既無得	何懷決不決
二十祖奢夜多尊者	言下合無生	同於法界性	若能如是解	通達事理竟
二十一祖婆修盤頭尊者	泡幻同無礙	如何不了悟	達法在其中	非今亦非古
二十二祖摩拏羅尊者	心隨萬境轉	轉處實能幽	隨流認得性	無喜復無憂
二十三祖鶴勒那尊者	認得心性時	可說不思議	了了無可得	得時不說知
二十四祖師子尊者	正說知見時	知見俱是心	當心即知見	知見即于今
二十五祖婆舍斯多尊者	聖人說知見	當境無是非	我今悟真性	無道亦無理
二十六祖不如密多尊者	真性心地藏	無頭亦無尾	應緣而化物	方便呼為智
二十七祖般若多羅尊者	心地生諸種	因事復生理	果滿菩提圓	華開世界起
二十八祖菩提達摩尊者	吾本來茲土	傳法救迷情	一華開五葉	結果自然成

東土六祖付法偈（東土初祖：達摩祖師）

二十九祖	慧可大師	本來緣有地	因地種 <small>フク</small> 華生 <small>フク</small>	本來無有種	華亦不曾生 <small>フク</small>
三十祖	僧璨大師	華種雖因地	從地種 <small>フク</small> 華生 <small>フク</small>	若無人下種	華地盡無生 <small>フク</small>
三十一祖	道信大師	華種有生性	因地華生生	大緣與性合	當生生不生
三十二祖	弘忍大師	有情來下種	因地果還生	無情亦無種	無性亦無生
三十三祖	惠能大師	心地含諸種	普雨悉皆生	頓悟華情已	菩提果自成

補闕真言

南無喝囉怛那

哆囉夜耶

佉囉佉囉

俱住俱住

摩囉摩囉

虎囉吽

賀賀

蘇怛拏吽

潑抹拏

娑婆訶

懺悔偈

(罪從心起將心懺 心若滅時罪亦亡 心亡罪滅兩俱空 是則名為真懺悔)

我昔所造諸惡業

皆由無始貪瞋痴

從身語意之所生

一切我今皆懺悔

懺悔文

(●源錄——八十八佛洪名寶懺 大乘金剛般若寶懺)

弟子○○○至心懺悔 自從無始至於今日 未識佛時 未聞法時 未遇僧時

不知善惡 不信因果·遇不善緣 近惡知識 動身口意 無惡不為·身業不善 行

殺 盜 淫·口業不善 妄言 綺語 惡口 兩舌·意業不善 起貪 嗔 癡·殺

父 殺母 殺阿羅漢 破和合僧 出佛身血·焚燒塔寺 誹謗大乘 侵損常住 汗

梵誣僧 犯諸禁戒 作不律儀 自作教他 見聞隨喜 如是等罪 無量無邊·今日

披陳 發露懺悔·惟願三寶 同賜哀憐 令我罪根 一念霜融 悉皆清淨·

三皈依

自皈依佛

當願眾生

體解大道

發無上心

自皈依法

當願眾生

深入經藏

智慧如海

自皈依僧

當願眾生

統理大眾

一切無礙

和南聖眾

回向

（回向—須從自心發出真實成佛願、行，至誠懇切，普願一切眾生同生西方極樂世界，而我心無所執，如是清淨心，等如虛空，是名回向。）

諸佛正法賢聖僧

菩提道中我皈依

以我所修諸福德

為利眾生願成佛

回向

（回向之意義—回小向大、回迷向悟、回事向理、回凡向聖）

願以此念經咒功德 恭請十方三世一切佛菩薩 三寶正法脈傳承祖師 龍天護法加持 正

知 正信 具格 具德上師 佛法僧三寶恆住世 法輪常轉 有情無情 同圓種智· 普為

○○○（所要迴向的一切對象）及其累世怨親債主 生生世世父母師長 歷代祖先 法界

眾生皆能信受正法三寶 每個當下清淨佛心相續 往生西方淨土 得生善處· 一切災障化

為塵 一切火焰化紅蓮· 一切怨結 邪氣 魔障 病障皆消除· 我與法界眾生具足願行菩

提心 並等證十方三世一切佛悲智願行力 一切皆清淨 眾生皆成佛· 南無阿彌陀佛！

慈雲懺主晨朝十念法

宋·遵式（慈雲懺主）法師

十念門者 每日清晨服飾已後 面西正立 合掌連聲 稱阿彌陀佛 盡一氣為一念 如是十氣 名為十念。但隨氣長短不限佛數 唯長唯久 氣急為度。其佛聲不高不低 不緩不急 調停得中。如此十氣連屬不斷 意在令心不散 專精為攻 故名此為十念者 顯是藉氣束心也。作此念已 發願回向云：

我弟子某甲（唸自己姓名） 一心皈命 極樂世界 阿彌陀佛。
願以淨光照我 慈誓攝我。我今正念 稱如來名 經十念頃 為菩提道
求生淨土。佛昔本誓 若有眾生 欲生我國 志心信樂 乃至十念 若不
生者 不取正覺。唯除五逆誹謗正法 我今自憶 此生已來不造逆罪 不
謗大乘 願此十念 得入如來大誓海中。承佛慈力 眾罪消滅 淨因增長
。若臨欲命終 自知時至。身不病苦 心無貪戀 心不散倒 如入禪定。
佛及聖眾 手執金臺 來迎接我 如一念頃 生極樂國。華開見佛 即聞
佛乘 頓開佛慧。廣度眾生 滿菩提願。

般若波羅蜜多心經

(為十方三世一切佛、成佛之心要、字字真空妙心、達契實相) 能除九界生死之苦，證佛果—每日早晚各21或108遍倍數

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空度一切苦厄舍

利子色不異空空不異色色即是空空即是色受想行識亦復

如是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是故

空中無色無受想行識無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界

乃至無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死亦無老死盡

無苦集滅道無智亦無得以無所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多

故心無罣礙無罣礙故無有恐怖遠離顛倒夢想究竟涅槃三世

世諸佛依般若波羅蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅

蜜多是大神咒是大明咒是無上咒是無等等咒能除一切苦

真實不虛故說般若波羅蜜多咒即說咒曰揭諦揭諦波羅揭諦

波羅僧揭諦菩提娑婆訶

夜摩那 娑婆訶 悉陀夜 娑婆訶 摩訶悉陀夜 娑婆訶 悉陀喻藝

室皤囉耶 娑婆訶 那囉謹墀 娑婆訶 摩囉那囉 娑婆訶 悉囉

僧 阿穆佉耶 娑婆訶 娑婆摩訶 阿悉陀夜 娑婆訶 者吉囉 阿

悉陀夜 娑婆訶 波陀摩羯 悉哆夜 娑婆訶 那囉謹墀 皤伽囉耶

娑婆訶 摩婆利 勝羯囉夜 娑婆訶 娑婆訶 南無喝囉怛那 哆囉夜耶

南無阿唎耶 婆羅吉帝 爍皤囉耶 娑婆訶 娑婆訶 喻 悉殿都 漫哆囉

跋馱耶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶 娑婆訶

如意寶輪王陀羅尼

心誠每日持21或108遍倍數之咒一具足佛智、轉煩惱為菩提，臨終親見阿彌陀佛與八菩薩來迎。

南無佛陀耶 南無達摩耶 南無僧伽耶 南無觀自在菩薩摩訶薩 具

大悲心者 怛姪他 喻 斫羯囉伐底 震多末尼 摩訶鉢蹬 嚕嚕

嚕嚕 底瑟吒 皤囉阿羯利 沙夜吽 發莎訶 喻 鉢蹋摩 震多末

尼 皤囉吽 喻 跋喇陀 鉢亶謎吽

消災吉祥神咒

(心誠每日持21或108遍倍數之咒，消除災難而吉至)

曩謨三滿哆 母馱喃 阿鉢囉底 賀多舍娑曩喃 怛姪他 唵 佉佉

法呬 法呬 吽吽 入嚩囉 入嚩囉 鉢囉入嚩囉 鉢囉入嚩囉

底瑟姪 底瑟姪 瑟致哩 瑟致哩 娑發吒 娑發吒 扇底迦 室哩

曳 娑嚩訶 (註：佉佉—文殊大士眷屬 佉呬—普賢大士眷屬)

功德寶山神咒

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—如禮大佛，臨終至佛淨土)

南無佛陀耶 南無達摩耶 南無僧伽耶 唵 悉帝護嚩嚩 悉都嚩

只利波吉利婆 悉達哩 布嚕哩 娑婆訶

準提神咒

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—可具足善財、健康、正當事業，滿一切善願)

稽首皈依蘇悉帝 頭面頂禮七俱胝

我今稱讚大準提 惟願慈悲垂加護

南無颯哆喃 三藐三菩提 俱胝喃 怛姪他 唵 折戾主戾 準提

娑婆訶

聖無量壽決定光明王陀羅尼

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—可消除短命夭折、增壽吉祥)

唵 捺摩巴葛瓦帝 阿巴囉密杳 阿優哩阿納 蘇必你 實執杳 牒

左囉宰也 怛塔唎達也 阿囉訶帝 三藥三不達也 怛你也塔 唵

薩哩巴 桑斯葛哩 叭哩述杳 達囉馬帝 唎唎瓦哩 娑訶 桑馬兀唎帝 莎

巴瓦 比述帝 馬喝捺也 叭哩瓦哩 娑訶

藥師灌頂真言

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—具足成辦藥師佛之悲願)

南無薄伽伐帝 鞞殺社 寔嚕薜瑠璃 鉢喇婆 喝囉闍也 怛他揭多

也 阿囉喝帝 三藐三勃陀耶 怛姪他 唵 鞞殺逝 鞞殺逝 鞞殺

社 三沒揭帝 莎訶

觀音靈感真言

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—可如可契觀世音悲心)

唵 嘛呢叭彌吽 麻葛倪牙納 積都特巴達 積特此納 微達哩葛

薩而幹而塔
 卜哩悉塔葛
 納補囉納
 納卜哩
 丟忒班納
 唵麻嚧吉
 說囉耶莎訶

七佛滅罪真言

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—可除四重五逆、過去重罪情冤、孽緣之業)

離婆離婆帝
 求訶求訶帝
 陀羅尼帝
 尼訶囉帝
 毘黎你帝
 摩訶伽
 帝
 真陵乾帝
 莎婆訶

往生淨土神咒

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—可消災、滅罪、超度亡者至西方淨土)

南無阿彌多婆夜
 哆他伽多夜
 哆地夜他
 阿彌利都婆毗
 阿彌利
 伽彌膩
 伽伽那
 枳多迦利
 娑婆訶

善女天咒

(心誠每日持21或108遍倍數之咒—早日修成金光明三昧、轉三障速証菩提)

南無佛陀
 南無達摩
 南無僧伽
 南無室利摩訶提鼻耶
 怛你也他
 波利富樓那
 遮利三曼陀
 達舍尼
 摩訶毗訶羅伽帝
 三曼陀
 毗尼

伽帝カチ 摩訶迦利野マカカリノ 波禰ハミ 波囉ハラク 波禰ハミ 薩利サリ 嚩栗他ワリツタ 三曼陀サンマンダ 休鉢シュハツ
 黎帝リチ 富隸那フリクナ 阿利那アリナ 達摩帝タマシ 摩訶毗鼓畢帝マカヒクヒツツ 摩訶彌勒帝マカミロクシ 婁簸ルハ
 僧祇帝ソウキチ 醯帝シチ 筏僧祇ハツソウキ 醯帝シチ 三曼陀サンマンダ 阿他阿菟アタアツ 陀羅尼ダラニ (●註：嚩——康

熙字典，注音「ㄉㄨˋ」，咒音「ㄉㄨˋ」)

◎解毒神咒

(釋迦佛應世初期，外道常在水與食物中下毒，佛即傳此咒。唸者，

中毒即止。今時(民國九十二年農曆四月十五日)中台禪寺上惟下覺老和尚在法會中，因應sars之緣，心誠每日早晚各108遍之倍數)

三鉢囉佉多サンハツラクフタ

◎飲水前與飲食前各唸3遍

◎迴向：願一切眾生皆免疫、免毒，皆成佛

◎解冤咒

(三寶僧眾道場，晚課中當日持念——凡緣遇他人對吾：毀謗、成見、

誤解、不和、嫉妒、欺壓、孽緣等，皆可念此咒，心誠則契——每日早晚各108遍之倍數)

喻ユ 三陀囉サンダラク 伽陀娑訶カダサカ

◎迴向：弟子○○○願念此解冤咒，蒙十方三世一切佛菩薩加持，弟子○○○與○○○（所要迴向之一切對象）之過去、現在、未來惡因、惡緣皆消除，並轉化為善因、善果、善緣、佛緣，一切皆清淨，眾生皆成佛。

◎虛空藏菩薩咒

（心誠每日早晚21或108遍倍數之咒—具諸三昧、加強記憶力，懺罪滿善願）

阿禰 邏闍鞞鈴 浮娑闍鞞耶 婆奈闍鞞 博廁 娑迷 波吒 邏闍
 鞞 他奈婆邏鞞 薩多邏伽 邏泥 休磨 休磨 摩訶伽樓尼迦 娑
 婆訶

◎地藏菩薩滅定業真言

（心誠每日早晚持念108遍之倍數—拔三障苦，施三德樂，除罪具智証佛果）

唵 鉢囉 末隣 陀寧 娑婆訶

◎金剛心陀羅尼

唵 烏倫尼 娑訶

解毒神咒 解冤咒 虛空藏菩薩咒 地藏菩薩滅定業真言

天台智者大師觀心誦經法（緇門警訓卷第八）

夫欲念經滅罪·第一先須盥漱整威儀 別座跏趺而坐·

第二入觀所坐之座高廣嚴好·次觀座下皆有天龍八部 四眾圍繞聽法·次須
運心作觀——觀我能為法師傳佛正教 為四眾說想所出聲 非但此一席眾 乃至十
方皆得聽受 名為假觀·

次觀能說之人所念之經 何者是經 為經卷 是為紙墨 是為標軸 是誦者
為當心念 是口念 是為齟齬和合而出？為有我身 為無我身 誰是念者？觀此
四眾 為是實有 為後想生 四眾非有 推尋畢竟無有我 能念者是名空觀·雖
無所念之經 而有經卷紙墨文字·雖無能念之人 而有我身為四眾宣念·雖非內
外不離內外 雖非經卷不離經卷 雖非心口不出心口 從始至終必無差謬 名不
可思議·能作此解能作此觀 名為三觀·於一念得不前不後 三觀宛然 雖無施
者而有法施 雖無受者四眾宛然 雖無法座登座宣說 非一二三而一二三 名為

法施檀波羅蜜·專心執持無諸遮礙 名為持戒·忍耐惡覺 名聞財利皆不能惱
名之為忍·一心不息從始至終無有慚愧 名為精進·專念此經無有愛味 名之為
禪·分別無謬^具 序 正 流通無不諦了^{力委} 字句分明 名為般若·是名六波羅蜜具
足·自行此法名之為實 傳授外人名之為權 若從生至老一生已辦 以此成功德
·於無始心名為正因種子 若有心觀名為了因 高座四眾說授因緣名為緣因 三
因具足·若觀未明但是性德·研之不已觀心相應^云 名托聖胎 以胎業成就名為修
德·中間四十二位亦名性修 至於極果名為種智·伊字三點不縱不橫 名大涅槃^云
名到彼岸 名第一義空平等大慧 是名念經正觀·三世諸佛無不從此而生 信
者可施 無問莫說·

第三流通者 若自調自度不名為慈 見苦不救不名為悲 既修正觀現前 復
應莊嚴法界所念經竟·出觀之後 以此道觀功德 已登正覺之者 願度眾生入位
之人 悉登上地 未入位者即運慈悲二法 願未來世成等正覺也·

印光大師開示

無論在家出家 必須上敬下和 忍人所不能忍 行人所不能行 代人之勞 成人之美·靜坐常思己過 閒談不論人非 行住坐臥 穿衣吃飯 從朝至暮 從暮至朝 一句佛號 不令間斷· 或小聲念 或默念 除念佛外 不起別念·若或妄念一起 當下就要教它消滅 常生慚愧心及懺悔心·縱有修持 總覺我工夫很淺 不自矜誇 只管自家 不管人家 只看好樣子 不看壞樣子 看一切人都是菩薩 唯我一人實是凡夫·果能依我所說修行 決定可生西方極樂世界·

南無阿彌陀佛

印光大師 十念記數法




當念佛時 從一句至十句 須念得分明 仍須記得分明。至十句已 又須從一句至十句念 不可二十三十 隨念隨記。不可掐珠 唯憑心記 若十句直記為難 或分為兩氣。則從一至五 從六至十。若又費力 當從一至三 從四至六 從七至十 作三氣念。念得清楚 記得清楚 聽得清楚 妄念無處著腳 一心不亂 久當自得耳。須知此之十念與晨朝十念 攝妄則同 用功大異。晨朝十念 僅一口氣為一念 不論佛數多少 此以一句佛為一念 彼唯晨朝十念則可。若二十三十 則傷氣成病。此則念一句佛 心知一句 念十句佛 心知十句。從一至十 從一至十 縱日念數萬 皆如是記 不但去妄 最能養神。隨快隨慢 了無_{之云}滯礙 從朝至暮 無不相宜。

淨戒十益

《月燈三昧經·卷六》

- 一者滿足一切智。
- 二者如佛所學而學。
- 三者智者不毀。
- 四者不退誓願。
- 五者安住於行。
- 六者棄捨生死。
- 七者慕樂涅槃。
- 八者得無纏心。
- 九者得勝三昧。
- 十者不乏信財。

尺牘（信札）規範

輩		長			
俗	僧				
老大老長 居 師士者	大吾師住法大老長和翁公恩師 法 上	師 尊持師 師 老尚	人 師父	稱呼	開首
用		通			
蓮澄清法淨慧  覽 鑒	講紺佛 席目眼	仁尊慈  座鑒		稱呼	首
		跪 恭 祇 敬  頌 叩 頌 請		稱呼	結
法喜無量	智慧圓滿	得大自在	慈航普渡	福慧無量	法化無疆
				尊安	慈安
用 通		僧			
末學	晚學	侍學	弟子	徒	自
敬上	敬稟	拜稽首	跪白	和南頂禮	署

尺牘（信札）規範

六二一

(封 信)

○
○
○

學 同 居 法
長 學 士 師

法 淨 道 安 慈 尊

敬 啓
緘 緘

(片 信 明)

○
○
○

(平輩) (長輩)
淨慈
收

輩 平	
同學戒禪蓮道師居開 學長兄兄兄兄士士	
如 蓮 蓮 晤 席 右	
即 此 即 順 頌 祝 請 頌	
淨學修法法道淨法慧禪 喜充 祺 滿喜綏 安	
輩 晚	輩 平
具 啓 字 手 書	兄 弟 學 後 慚 愧 弟 學 弟
	合 敬 謹 合 十 啓 啓 掌

妙音印經會

◎宗旨：承紹如來家業 毛端現寶王刹 塵轉無上法輪 共入毘盧性海。

◎方法：郵政劃撥帳號 19842911 戶名：劉明印（釋見海）

◎說明：①約每二個月（偶數月底）募款助印及付梓經書（以大藏經為主）

②擬請經書者可聯絡電話：○九六三—○五三○七○

③共發菩提心 同結無生緣—感緣隨喜 收到助印經費 俟經書出時

依「通信欄」註明本數及「功德芳名錄」而郵寄。

④累積功福二資糧 普結衆生淨法緣—勸人一世以口 勸人百世以書。

◎預印經書：萬佛名經—注音版（25K本）
（一〇〇・二月）

淨財入妙音 功德歸十方 解行具正見 衆生皆成佛



མི་གཞི་ཉི་ལུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་ནུལ་ཚད་ཅི་འདྲར་
བསྟོན་པས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འདམས་དཔལ་ཅད་རྒྱུ་ལས་གཞན་པས་སོ།།
書籍中設置此二十六梵字，任何逾越及失誤皆不生效
—《文殊根本續》所宣說

普為出資印贈及讀誦受持	展轉流通者回向偈曰：	願以此功德	增長諸福慧	所有刀兵劫	悉皆盡除滅	出資印贈者	現眷咸安樂	所求皆果遂	法界諸含識
		消除宿現業	圓成勝善根	及與饑饉等	國泰民康寧	誦持流通者	先亡獲超昇	隨願得往生	同證無上道

開放版權 請勿販售 隨喜助印 發菩提心

心靈的資源 何來阿姜查
寧靜的森林水池 蓮花盛開
為 何 我 們 生 於 此

◎敬印者：妙音印經會

電話：○九六三—○五三○七○

承印者：名爵創意設計有限公司

住址：宜蘭市舊城北路72之2號

電話：(○三) 九三二—三二八一

中華民國九十九年十二月敬印

版暫存名爵·感緣弘化

所印經書 若有錯誤 退承印處 功德無量

發菩提心 發菩提心 發菩提心