

生活的佛法
(Living Dhamma)

阿姜 查 講述

果儒 譯

目 錄

英譯者的話	3
阿姜 查 略傳	5
1. 使心變好	8
2. 我們為何生於此?	18
3. 我們真正的歸宿	31
4. 四聖諦	44
5 禪 修	58
6. 生活在有佛法的世界	69
7. 空經法師	79
8 靜止的流水	92
9 朝向無為法	108

英譯者的話

如果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，他應該公諸於世，讓每個人都能分享這份光耀。由於這個理由，我們很高興有機會將阿姜 查的開示譯成英文，因為透過翻譯，其他人同樣的也能獲得從阿姜 查的佛法開示中所發出的智慧之光！

翻譯阿姜 查的作品，並非易事。如果直譯，恐怕會生澀難懂；假若以比較自由的方式意譯，雖然文句比較流暢，可能無法忠於原著；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，希望能既不失阿姜 查簡明的開示風格，又能無損於他精闢入微的見解。假使由於我們的翻譯，使阿姜 查的佛法之「星」減損了原有的光芒，我們在此深致歉意。我們之所以不自量力試著翻譯，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。原書真正的意思能被譯出，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，進而能為您的人生指出方向和帶來啟示，那麼我們的工作就算圓滿完成了。

阿姜 查 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 Rajathani 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裡，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。

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，沿途睡在森林裡，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，阿姜 查決定前往東北部去尋找阿姜 曼。

這時，阿姜 查為一個有決定性的問題掙扎著。他讀過戒、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。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」，如果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，阿姜 查在簡樸的森林中修行。爲了修習禪定，他行遍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。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，儘管簡陋的住處以及稀少的食物，追隨他的人越來越多。現在被人稱爲巴蓬的寺院就建立在那裡，之後，分院也在別處一一建立起來。

在阿姜 查的寺院裡，訓練是十分嚴格冷峻的。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。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，阿姜 查應邀訪問英國，並在英國成立比丘僧團。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，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。當病情惡化時，他以自己的身體作為活生生的例子，說明「一切事物都是無常的」，他不斷提醒人們，要努力在他們心裡找到一個真正的歸依處，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，他由比丘弟子們盡心盡力的照顧，他們感激阿姜查，且樂於有機會服侍這位曾經非常有耐心和非常慈悲的引導一條正道給許多人的師父。

一九九二年一月十六日上午五時二十分，阿姜查在他的寺院——泰國烏汶的巴蓬寺，在隨侍的弟子們面前安詳的離開人間。

使心變好

這些日子，人們到處去尋找功德¹，他們似乎總是會在巴蓬寺（Wat Ba Pong）停下來。如果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。有些人是如此匆忙，我甚至沒有機會看到他們或與他們談話。許多人在尋找功德，然而我沒看到在尋找離惡之道的人，他們熱衷於獲得功德，卻不知道在何處存放它；這好像想要去染一件骯髒的布，卻不先把它清洗乾淨一般。

對大部份的人而言，很難將這種教導付諸實踐，之所以會如此困難，是因為他們不識佛法；如果他們了解佛法，那就容易多了。假設有一個洞，有某種東西在洞底，現在，有人將他的手放進洞裡，但構不到底部，他會說：「這洞太深了！」成百上千的人將他們的手放進洞裡，他們全都說：「這洞太深了」，卻沒有人說是他自己的手臂太短了！

有那麼多人尋找功德，他們遲早會尋求離惡之道，然而並非許多人對此感興趣。佛陀的教導是如此簡潔，可是大多數的

¹ 尋找功德（Looking for merit）：是一種泰國的慣用語，指前往寺院禮敬德高望重的法師，並做供養的風俗。

人忽略它，就好像他們經過巴蓬寺一樣，對他們而言，法（Dhamma）只是中途的停靠處罷了。「諸惡莫作」是諸佛的教導，是佛教的基本教義，然而人們卻總是忽視它，他們不想從身、語、意行（mental actions）中，棄絕一切惡行。

如果我們要染一塊布，首先必須把它洗乾淨，然而大部份的人不這樣做，他們連看都不看，便直接把布浸到染液裡。如果這塊布是髒的，染出來之後，會比未染前更糟，想想看，染一塊髒的、舊的破布，會更好看嗎？你了解嗎？這是佛陀的教導，然而大部份的人忽視它。他們想把事情做好，卻不願停止惡行，這彷彿說：「這洞太深了。」每個人都說洞太深，沒有人說他的手臂太短。我們必須反求諸己，依著這個教導反過來看看自己。

有時，人們坐汽車去尋找功德，或許他們還會在車上爭吵，或是喝醉酒。如果問他們：「要去哪裡？」他們說：「要去找功德。」他們想要功德，卻不停止惡行，這樣他們會永遠找不到功德。人們就是如此這般，你們應該仔細觀察，觀察自己的心。佛陀教導我們：在任何情況下都要保持正念和覺知。惡行在身、語、意行中生起；一切善惡、禍福來自我們的行爲、語言和念頭。

今天，你是否帶了你的行爲、言語和念頭來此？抑或將它們留在家裡？這是你們必須觀察的地方，就在這裡，你們無須

往外看，觀察你的行爲、言語和念頭吧！仔細觀察你的行爲是否有缺失。人們不認真觀察自己的行爲、言語和念頭，就像家庭主婦皺著眉頭洗碗盤一樣，她非常專心洗碗盤，卻沒有發現自己內心的骯髒。你們有沒有發現：她只看到碗盤，她看得太遠了，不是嗎？我想，你們可能也有這種經驗，這是你應該觀察的地方。人們專注於清洗碗盤，卻把自己的心弄髒，這是不好的，他們忘了自己。

由於人們沒有自我觀察，所以會犯下各種惡行，他們沒有觀察自己的心。當人們想要做壞事時，最初他們必定會四處張望，看看是否有人在看他，「我媽媽會看到我嗎？」，「我先生會看到我嗎？」，「孩子們會看到我嗎？」，「我太太會看到我嗎？」如果沒有人看到，那麼他們會立刻去做壞事。這是侮辱他們自己，他們說沒有人看到，所以在別人發現之前，他們很快的把壞事做完。他們是什麼呢？難道他們不是「某個人」（Somebody）嗎？

你知道嗎？由於他們無法自我觀察，他們便無法知道什麼是真正有價值的，他們沒有找到「佛法」。如果你自我觀察，你會了解自己。每當你想要做壞事時，假如你能及時觀察自己，你會停止做惡。如果你想去做得值得做的事，就觀察你的心吧。如果你知道如何去觀察你的心，那麼你就知道對錯、禍福和善惡了，這些都是我們應該知道的。

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，自己卻不知道。如果你們老是往外看的話，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，看到善的一面，我們可以將它付諸實踐。「諸惡莫作，眾善奉行」是諸佛的教誨。無論是從身、語、意上，都不犯任何惡行，這才是正確的修行，這是諸佛的教導。現在「我們的布」是乾淨的。

如果我們使這顆心變得美善的話，我們便無須搭汽車行遍鄉間，到處去尋找功德，即使坐在家中也能獲得功德。然而，大部份的人只會在鄉間到處找功德，卻不願停止他們的惡行。當他們兩手空空回到家時，又恢復了原先的愁眉苦臉，他們以不高興的面容在洗碗盤，只專心在洗碗盤，卻不知道內心的不淨，這是人們沒有看到的地方，他們離功德好遠啊！

我們可能知道這些事情，卻不了解自己的心，佛法並沒有進入我們的內心。如果我們的心美好又善良，就會有微笑在我們心中，然而，大多數人很難找到時間微笑，不是嗎？我們只能在事情合我們的意時才微笑。他們要別人說些令人愉快的事物，這是你們如何尋求快樂之道嗎？有可能讓世上的每個人只說讓人愉快的事嗎？若是這樣，你什麼時候才會找到幸福呢？

我們必須用佛法去尋找幸福，那就是無論什麼事物，無論是對的還是錯的，都不要盲目的執著它，觀察他們，然後，放

下。當這顆心平靜時，你便微笑了。當你對某件事物心生厭惡時，此時，你的心是不淨的，而且沒有什麼是好的。

清除了心中的雜染，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，已經戒除惡，便能時時自在，無憂無慮，這平和、寧靜的心，是人類真正的幸福所在。

當別人談論使我們歡喜的事物時，我們會微笑；如果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？即使是你的孩子，他們說過使你生氣的話嗎？你們曾經讓你們的父母難過嗎？不只是別人讓我們苦惱，甚至我們的心也會使我們煩惱。有時，我們想的事情是不愉快的，心情不好，怎麼辦？你可能在走路時突然踢到一棵樹的殘株，砰！「唉唷！」怎麼了？到底誰踢誰了？你要去怪誰呢？這是你自己的錯啊！甚至我們的心也會惹我們生氣，如果你仔細思考，你會發現這是真的。有時，我們做一些連自己都不喜歡的事，這時，你只能懊惱的說：「該死！」這是沒有人可以歸罪的。

以佛教的教義，做功德是要放棄惡事的。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。這平靜的心是一顆清淨的心，沒有瞋恨，是一顆清明的心。

你如何使這顆心清淨呢？只須去觀察它，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。」你想要敲碎它們，摔破它們。任何你看到的，似乎都是不好的，雞、鴨、貓、狗，你通通都討厭。你先生所說的每件事都令你不快，甚至當你觀察自己的內心時，你也是不滿意的。在這種情況下，你怎麼辦？這種痛苦是從哪裡來的？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。其實不然，有許多仍然活著的人，他們的福報功德早就結束了。這些人並不了解福報功德，他們的壞心腸，只會積聚越來越多的惡業。

繼續「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，不是嗎？這設計並不好，現在你必須再試一次，用不同的方法。你必須自我觀察，仔細觀察你的行為、言語及念頭的過錯。除了在你的行為、言語、念頭上修行外，你要到什麼地方修行呢？人們迷失了，他們想去寧靜的地方，在森林裡或在巴蓬寺修習佛法，然而巴蓬寺寧靜嗎？不寧靜，真正寧靜的地方是在你自己的家裡，在你心裡。

如果你擁有佛法的智慧，無論你到哪裡，你都會自在。整個世界本來就是這個樣子，在這森林裡的樹木，有高的、矮的，

有中空的，各式各樣，它們本來就是這個樣子。由於我們對它們的本質無知，因此強將我們的看法加在它們身上，例如，我們會說：「這棵樹太矮了，這棵樹是中空的。」這是為什麼我要把上面寫了小詩的木板²懸掛在樹上，讓樹來教你，你是否從它們那裡學到了什麼？你應該從它們那裡學到至少一件事，有那麼多的樹，它們都有某種事物可以教導你。佛法無所不在，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，反過來看看你自己的手臂吧，如果你能了解，你就會快樂。

假如你修了福，做了功德，將它保存在心中，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，然而這不是最好的方式；建築寺院是好的，也不是最好的事；使你的心變成美善，這才是最好的方式。以這種方式，不論你來這裡或待在家裡，你會發現善良美德，你會發現最好的就在你心中。外在的建築物，如這座廳堂好似樹的「皮」一般，它們不是「樹心」。

如果你擁有智慧，無論你觀察哪裡，該處都會有佛法；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？從我們的內心。看看這顆心是如何變化的，每件事物都在變化。丈夫和妻子若和諧相處，他們會彼此愉悅的交談，然而，

² 在巴蓬寺裡的樹上經常懸掛一塊塊的木板，上面書寫一些能發人深省且文字優美的文句。

有一天，當他們的心情變壞時，這對配偶所說的每件事似乎都令人不悅。這心變壞了，外境便會改變，就是這樣，心情改變一切。

因此，要棄惡修善，你毋須觀看其他地方，如果你的心變壞了，不要看別人，只要觀察自己的心，並找出這些念頭為何生起，為什麼這顆心會想這些事情？了解所有的事物都是短暫的，愛是無常的，恨也是易變的。你會愛過你的孩子嗎？當然你愛過你的孩子；你恨過他們嗎？我可以替你回答，有時候你也恨過他們，不是嗎？你能拋棄他們嗎？你不能拋棄他們，為什麼不能？孩子們不像子彈，子彈是向外發射的，然而孩子們卻射回父母的內心。

如果這孩子是好的，孩子的「好」會回到父母身上；如果他們是壞的，孩子的「壞」也會回到父母身上。你可以說，孩子是你的業（**Kamma**），有好的和壞的，好壞兩者都在孩子身上。即使是殘廢的孩子，也是寶貝，有人生下來便是跛腳或殘廢，卻被疼惜勝過其他孩子。只要離家一會兒，你都會交代說：「照顧這小的，他不是很健壯。」你愛他甚至超過其他的孩子。所以你應該淨化你的心，心有愛有憎，別愛憎不分。你的孩子是你的「業」，他們是你生的，因此，你必須對他們負責。如果他們真的讓你痛苦，要提醒自己：「這是我的業！」如果他們使你高興，也要提醒自己：「這是我的業。」有時，在家裡，你會有很大挫折感，你可能想要逃開，情況非常糟，

有些人甚至想上吊自殺，這就是業。我們必須接受這種事實，避免惡行，那麼你就能更清楚的觀察自己。

這是爲什麼觀察事物是如此重要，通常人們禪修時，他們有一個禪修的所緣境 (object)，像「佛陀」、「達摩」、「僧伽」。當然，你也可以讓它變得更短。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，也只說：「SO」，這不是必然之事。如果你喜愛某人，只要說：「SO」；當你要生氣了，也只說：「SO」，懂嗎？你無須精通經、律、論三藏，只要說聲：「SO」。它的意思是一切是虛幻無常的，愛是無常的，恨是無常的，善惡也是無常的。它們怎麼可能永遠不變呢？它們哪裡有「恆常性」呢？

就它們必定是無常的而言，你可以說它們是恆常的，在這方面，它們是必然的，它們決不會改變。例如，前一分鐘有愛，下一分鐘變成恨，事情就是如此。在這方面，它們是恆常的。這就是爲什麼我要說，每當愛生起時，只要告訴它「SO」，這樣可以節省很多時間。你毋需說「無常、苦、無我」，如果你不要很長的禪修對象，就用這個簡單的字。若是情愛生起，在你陷溺下去之前，只要告訴自己「SO」，這就夠了。

一切事物都是短暫無常的，在必然會如此的情況下，它是恆常的。只要了解這些，就是了解佛法的精要，了解真正的佛法。如果每個人都說「SO」，並不斷的練習、應用，執著會

愈來愈少，人們不會為愛恨所苦，也不會執著事物。他們會相信這真理而非其他事物。只要了解這些就夠了，還有什麼你須要去知道的呢？

聽了這教導，你要試著記住它。你應該記住什麼呢？要記得禪修，懂嗎？如果你懂，那麼佛法會讓你受益無窮，你的嗔心不會生起，只要說聲「SO」，這就夠了，你的嗔心會立刻停止。如果你仍然不了解，那麼深入觀察這件事；如果了解，當起嗔心時，你可以說「SO」來止息嗔心，因為嗔心也是無常的。

今天，你們有機會以「內在和外在外」兩種方式記下佛法。內在是指聲音透過兩耳進入你的心裡，記在心裡，如果你做不到，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，在這裡錄音機不是很重要，因為它是易壞之物，真正重要的是牢記在心，如果佛法真正深入內心，它是不會損壞的，它永遠在那裡，而且，你不必浪費金錢在電池上。

我們爲何生於此

這次的雨安居我沒什麼體力，身體不適，所以就來山上呼吸一些新鮮空氣。人們來拜訪我，我卻無法像往常那樣接待他們，因爲我的聲音幾乎快聽不見了，氣也快耗盡了。這個身體現在還能坐在這裡給大家看，可算是一種恩賜了，很快你們就看不到我了。氣將盡，聲音將消失，像所有因緣和合的事物，身體會逐漸衰老而滅去，佛陀稱之爲滅盡、衰壞（*Khaya vayam*），指一切有爲法的壞滅和消失。

他們是如何衰滅的？想想一塊冰吧，原先它是水，人們把它冷凍後，變成冰，但過了不久，它就溶化了。再以像這錄音機一樣大的冰塊爲例，你把它放在太陽下，你可以觀察它如何消失，人的身體也像這塊冰一樣，它會漸漸衰壞，不消幾分鐘，這塊冰變成一灘水，這就是所謂的滅盡、衰壞。一切有爲法（*all compounded things*）是如此的衰壞、滅盡。長久以來，甚至從一開始就已經如此了。當我們出生時，不可避免的，我們帶著與生俱來的老、病、死而來，這是爲何佛陀稱之爲衰壞、滅盡，指一切有爲法的衰壞、滅盡。

現在所有坐在這個大廳裡的人，不論比丘、沙彌、男女居士，都將是敗壞的一塊（*lumps of deterioration*），毫無例外。現在我們的身體是結實的，像堅硬的冰一樣，起初是水，後來

變成冰，最後又溶為水；你可以看到自身的衰壞嗎？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，不是嗎？大概比現在小多了，而今已長大成人。隨著自然的法則，從現在起你會衰老，身體的衰壞就像冰塊溶化一般，不久，就會消失。

一切眾生都是地、水、火、風四大元素所組成；我們所謂的身體是由四大元素組合而成，最初，要稱它為什麼是很難的，而現在我們稱之為「人」。我們被它弄糊塗了，說它是男生、女生；給它先生、太太等名稱，以便我們能更容易分辨彼此，然而事實上並沒有「人」，只有地、水、火、風四大元素，當它們構成這個已知的形體時，我們稱之為「人」，如果你深入觀察，你會發現四大元素中沒有「人」。身體中堅硬的部份，如牙齒、骨頭等稱為地大；身體裡流動的液體稱為水大；身體裡溫暖的能量稱為火大；當風在體內流動時稱作風大。

在巴蓬寺，我們有一個非男非女的身體，那就是掛在正廳的骷髏，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骷髏，而最後只是茫然的看著對方。它只是一具骷髏，所有的皮肉都沒有了。有些人到了巴蓬寺，當他們走進大廳時，看到那具骷髏就立刻跑出去，他們不忍卒睹，他們害怕，害怕這具骷髏。我想這些人大概從來沒有觀察過自己吧，怕這具骷髏，他們不去思考骷髏的意義。到寺院，他們得坐車或走路，如果他們沒有骨頭，他們會變成什麼樣子呢？他們還

能走路嗎？

他們坐車到巴蓬寺，當他們走進大廳，一看到骷髏就往外跑，以前他們不曾看過這種東西，其實它與生俱來，然而他們卻不曾看過自己的骷髏，現在有機會看到，真是非常幸運。即使是年紀大的人看了也害怕，幹嘛大驚小怪呢？這表示他們對自己完全陌生，不了解自己，也許他們回家後，三、四天都無法入眠，而他們一直都和骷髏睡在一起啊！穿衣在一起，吃飯在一起，做任何事都和它在一起，而他們竟然會害怕。

這表示人們對自己是多麼陌生，多可憐啊！他們總是往外看，看樹，看別人，看外在的事物，說道：「這個是大的」、「那個是小的」、「這是短的」、「那是長的」。他們忙著看其他東西，卻從不觀察自己。老實說，人們真的很可憐，他們沒有歸依處！

在出家儀式中，出家的儀軌提到五種必須學習的禪修法：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚。有些弟子和受過教育的人，當他們讀到出家儀式中的這一部份時，會暗自笑道：「師父到底要教我們什麼呢？竟然教我們長久以來就擁有的毛髮，他沒有必要教我們這些東西，我們早就知道了，為什麼還要費神來教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；我告訴他們：當我說「觀看頭髮」時，我指如實觀察它的本質；如實觀察體毛、指甲、牙齒、皮膚的本質，這就是我所謂的「觀看」，

並非只看表面，而是根據實相來看。它們有沒有實體呢？它們是穩固的嗎？不是！它們並不漂亮，然而我們卻認為漂亮；它們沒有實體，而我們卻認為它們有實體。

頭髮、指甲、牙齒、皮膚……，人們真的對這些產生執著，佛陀以這些事物作為禪修的對象，他教我們去了解這些東西，它們是易變的、無常的，沒有實體，它們不是「我」或「我們」。我們與生俱來就有這些東西，我們被它們所迷惑，事實上，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，味道就會減輕，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，然而事實上，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。

我們卻認為這些身體是漂亮、可愛、健康的，我們被身體迷惑、愚弄，因而對我們真正的歸依處一無所知。真正的歸依處是這顆心，心是我們真正的歸宿。這個大廳相當大，然而它不能當作真正的歸宿，鴿子住在這裡、壁虎住在這裡、蜥蜴也住在這裡，或許我們會認為這間大廳是我們的，其實不然，我們是和其他東西住在一起的，這只是暫時的棲身處，不久我們就得離開，而人們卻視這棲身處為歸依處。

因此佛陀說：「去尋找你們的歸宿」，意思是要你們去尋找自己的「心」，這顆心非常重要。人們通常不看重要的事物，反而花時間去看不重要的事物，例如，當他們在清掃房子時，他們可能會很盡力的打掃房子，洗滌餐具等等，卻不看看自己的心。他們的心可能不清淨，也許正在生氣，擺著一張臭臉在洗碗盤。他們沒有發現自己的心是不乾淨的，這就是我所謂的「以暫時的棲身處作為歸依處」。

他們美化房子、住所，卻沒有想到要美化自己的心，他們沒有觀察苦。「心」是最重要的，佛陀教導我們：要我們在自己的心裡找到歸依處，亦即「以自己為自己的依止」（自依止，莫他依止），還有誰能作為你們的依止呢？心才是真正的依止處，別無他物可依止。你可能會試著去依靠其他的事物，然而它們都是不可靠的，除非你的心已經有了依止，你才能去依靠別的事物。在你依靠他人之前（無論是老師、家人、朋友或親戚），你必須先以自己為依止。

因此，你們（無論在家與出家）請想一想這個教導（teaching），然後問你自己：「我是誰？我為什麼會在這裡？」問問自己：「我為什麼會出生？」有些人不知道，他們想要快樂，但痛苦卻不曾止息過。無論貧富、老少，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。

當我是個年輕沙彌時，曾做過一次佛法講演，我談到擁有財富、財產和僕傭的快樂，擁有一百個男傭、一百個女傭、一百隻大象、一百頭乳牛、一百頭水牛等等，樣樣皆百，在家人真的很喜歡擁有這些，然而你能想像要如何照料這一百隻水牛、一百隻乳牛和兩百位的男女傭人嗎？你能想像如何照料所有這些人畜嗎？這樣好玩嗎？人們沒有考慮到這個層面，他們只想擁有，擁有母牛、水牛、僕傭，愈多愈好。我說五十頭水牛就已經太多了，光搓繩子來綁住這些家畜就已經很麻煩了，然而一般人沒有想到這一點，他們只想到獲得的快樂，而不考慮其中滋生的煩惱。

如果我們沒有智慧，所有圍繞我們周遭的事物會成爲苦的根源；如果有智慧的話，這些事物會促使我們脫離痛苦。以眼、耳、鼻、舌、身、意等六根爲例，例如，眼睛未必是個好東西，如果你心情不好，看到別人就會使你生氣和失眠。或者你愛上別人，如果你得不到你想要的，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，也是苦，因爲你怕失去它們。一切都是「苦」，你要如何與它共存呢？你可能擁有一棟豪華的房子，可是，如果你的心不好，你還是不會滿足。

因此，我們應該「反求諸己」，爲什麼我們會出生？這輩子我們得到了什麼東西嗎？在這鄉下地方，人們從孩童時就已經開始種田了，到了十七、八歲便匆匆忙忙的結婚，唯恐沒有

足夠的時間賺錢。他們從少年就開始工作，心想：如此一來，他們將能致富。他們種田，一直種到七、八十歲，甚至九十歲。我問他們：「從出生以來，你就一直在工作，現在差不多要往生了，你能帶走什麼呢？」他們不知道該如何回答，他們只會說：「我不知道。」對於這個問題，我們有一則諺語：「別因為沿途採莓子而耽擱了，在你察覺以前，暮色早已降臨。」正因為「不知道」，他們既不在這裡，也不在那裡，他們卻滿足於「不知道」，他們坐在莓樹間，以莓子餵飽自己，至於「我們為何生於此」，他們只會說「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，而和別人住又會產生摩擦。

當孩子們還小時，父母會想：「當他們長大時，我們會過得好些。」他們養小孩，三個、四個或五個，父母心想：當小孩長大時，他們的負擔會減輕；然而當孩子長大時，他們的負擔反而更重；就好像有兩根木頭，一大一小，你丟掉小的，拿起大的，認為那會比較輕，然而事實不然。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。喔，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，有時候父母會爲了這件事而爭執：「不要給他買車子，我們的經濟能力還不夠。」因為你愛你的孩子，所以就向別人借錢，也許父母

還得省吃儉用，爲了省下錢來買孩子想要的東西。接下來，又有教育問題，「當他們完成學業時，我們就沒問題了。」然而學習是無止盡的，他們要完成什麼呢？只有佛學這一門才有完成之時，其它的學科都在不斷的探索，到頭來可真令人頭痛啊！如果一個家裡有四、五個小孩，那麼父母就得每天爭執不休了。

潛藏於未來的「苦」是我們無法看清的，我們認爲它永遠不會發生；當它發生了我們才知道。這種苦是與生俱來的，是難以預知的。當我還是放牛的孩子時，我會拿楊柳枝來擦牙齒使牙齒潔白，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，當牙齒開始掉落時，實在好痛，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，我有這種經驗，於是乾脆請牙醫師幫我把牙齒給拔光，現在我有了假牙。我的牙齒給我帶來許多麻煩，我就將它們全部拔光，一次拔掉十六顆。牙醫師不願意一次拔十六顆，然而我告訴他：「拔光它們就對了，後果由我承擔。」所以他就一次把牙齒全都拔掉了，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，我總認爲擦亮牙齒是件重要的事。我愛我的牙齒，我想它們是好東西，然而最後它們還是被拔除，牙痛幾乎要了我的命，我經年累月慘遭牙痛之苦；

有時上下牙齦還同時腫起來。你們將來可能會體驗這種事，如果你的牙齒還很好，你每天刷牙保持它們的光潔，然而，或許不久，它們就會跟你惡作劇呢。

現在我只是讓你曉得這些事情，痛苦是從內生起的，是從我們身體的內部生起，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，它們開始衰壞。隨著自然法則，一切事物都會敗壞，不管我們對它們笑或哭，它們仍繼續它們的自然法則；無論我們對它們的感覺如何，它們並無不同。無論我們處於痛苦或困厄，是死是活，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，然而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。

一切事物終歸敗壞，這是我們精力還旺盛時就應該觀察到的，我們應該趁年輕時修行。如果你要修功德的話，那麼趕快行動吧！別等到老了才去做。大部份的人都要等到老了才去寺院，才去修習佛法。女生男生說的都一樣：「等我老了再說！」我不知道他們為什麼這樣說，老年人有足夠的精力嗎？讓他們和年輕人賽跑，看看有什麼差別？他們為什麼要等到老了才開始呢？就好像他們永遠不會死一樣。當他們到了五、六十歲或更老時，孫子說：「祖母，一起到寺院去吧，」「你去吧，我的耳朵不行了。」懂我的意思嗎？當她的耳朵還很好的時候，她

聽到的是什麼？「我不知道」，她將時間花在採莓子上，最後，當耳朵聽不到時才去寺院，那是沒有用的。她聽開示，卻對開示的內容毫無所知。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，如果你們能了解的話。這些事情你們應該去觀察，它們會漸漸的越變越重，這是我們每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。以前我的雙腳帶著我；現在，我必須帶著它們。當我小的時候，看到老人家從椅子上站起來，說了聲「噢！」，甚至到了這個時候，他們還是不了解。坐下時，他們也嘆一聲「噢！」，站起來時也嘆一聲「噢！」總是有這聲「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，你不知道什麼時候要離開這個身體。身體隨著自然法則在運行，因而造成所有的病痛，人們稱之為關節炎、風濕症、痛風等等，雖然醫師開了藥方，卻無法完全根治，最後還是衰壞，甚至連醫生也不例外，這是有為法隨著它們自然的過程（生、住、異、滅），這是它們的本質。

現在請觀察此事，如果你能提早了解，你會好過些，如同看到一條毒蛇在你面前的路上一樣，如果你看到毒蛇在那裡，

你可以避開，不會被它咬到；如果沒看到，就會繼續向前走，可能踩到它，然後被它咬了。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，想要解脫痛苦，當痛苦產生時，卻不知要如何對治，他們就這樣活下去，直到他們年老、生病，最後死亡。

據說，從前如果有人病入膏肓時，他的一位近親會在他的耳邊輕聲的說：「哺哆、哺哆」(Buddha，佛陀)。他們說哺哆(佛陀)做什麼呢？當他們將被抬上火葬的柴堆時，對他們而言，哺哆有什麼用處呢？當他們年輕力壯時，他們為什麼不學哺哆(佛)呢？現在呼吸都很困難了，你去對她說：「媽，哺哆，哺哆。」何必浪費時間，這樣只會使她困惑，不如讓她安詳的去吧！

一般人不知如何解決他們內心的問題，他們沒有歸依處，他們容易發怒，而且欲望很多。為什麼會這樣呢？因為他們沒有歸依處。當人們新婚時，他們可以和睦相處，然而在大約五十歲後，他們無法了解對方，無論妻子說什麼，丈夫覺得無法忍受；無論丈夫說什麼，妻子不想聽，他們背道而馳。

我只是談論，因為我沒有家庭，我為什麼沒有家庭？看看「household」(家庭) 這個單字，我知道它的意思。什麼是 Household？當我們坐在這裡時，如果有人拿了一條繩子來捆住我們，這叫什麼？這叫做「being held」(被抓住)。無論看

起來像什麼，「被抓住」就像那樣，而且有個限定的範圍，男人在他的限制範圍生活，婦女也在她們的限制範圍內生活。當我讀「household」這個單字時，這個字非同小可，它是真正的元兇，「hold」這個字是痛苦的象徵，你不能去別的地方，你必須待在你的限制範圍裡。

現在，我們談「house」這個字，house 指 hassles（掙扎、爭吵）。你曾經烘焙過紅辣椒嗎？整間屋子令人窒息和打噴嚏。由於這個字，我才能出家，而且不會還俗。「Household」如牢籠，你被黏住，不得解脫：被孩子的問題、錢財和其他事物所纏縛，你能去哪裡呢？你被家人綁住，不得解脫。你有子女，家人經常爭吵不休，無論有多痛苦，你沒有其他地方可去，直到你往生。在家裡，有時你會淚如泉湧，不斷哭泣，你知道：眼淚絕不會與這個「家庭」斷絕關係；如果沒有家累，你可能不再掉淚。

想想這件事，如果你還沒有碰到，以後你可能會碰到，有些人已經體驗相當多了，有些人已經智窮力竭，「我要留下來，還是離開？」在巴蓬寺約有七、八十間小屋，當屋子住滿時，我告訴負責的僧侶，空出幾間茅舍，以防萬一有些人與他們的配偶起爭執時，可以來寺小住幾天。果然，不久，有位女士帶著包袱來到巴蓬寺，說道：「我對這個世界感到厭倦」，我說：「不要這麼說，這話真的很沉重。」後來她先生也來巴蓬寺，也說他很厭倦。在寺院待了兩三天後，他們的疲憊感消失了。

他們說他們感到厭煩，然而他們在欺騙自己，當他們去茅舍靜坐時，過了一會兒，念頭生起了：「我太太什麼時候會來要求我回家？」他們不知道會發生什麼事，他們「對世間感到疲憊」指的是什麼？他們對某些事情感到厭煩，所以跑來寺院。在家裡，一切都不對勁，先生不對，太太不對，在三天安靜的沉思後，「噢，我太太是對的，是我不對。」或「我先生是對的，我不該如此厭煩。」他們改變立場。如此這般，這是我願意過世俗生活的原因，我知道它的詳細情況，這是我選擇成爲一個僧侶的原因。

我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，都要緊記這些話，並去思考「我爲什麼會出生呢？我能帶走什麼呢？」這樣反覆不斷的問自己，如果你常常問自己這些問題，你會變得很有智慧；如果你不去想這些事，你會依然無知。今天，聽完這些話，你們可能會有所了解，如果不是現在，那麼可能在你回家後，或許在今天晚上便能有所領悟。當你在聽開示時，一切事情都會緩和下來，當你回到家時，或許一切會變得豁然開朗，「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，如果說太久，我這把老骨頭會太累。

我們真正的歸宿

——對一位臨終的在家弟子及其家人的開示

現在，你決定要恭敬的聽聞佛法，當我說法時，請專心的聽，就好像是佛陀坐在你面前。閉上你的眼睛，不要拘束，讓你的心平靜下來，住心一境。謙卑的讓佛、法、僧三寶的智慧清淨住在（abide）你心裡，作為對覺者佛陀的恭敬。

今天我沒有帶物品來給你，只有佛陀的教導——法供養。你應該了解：即使累積無量功德的佛陀，亦難免一死。當他年紀老邁時，他放下他的身體，放下沉重的負擔；現在，你也必須學習放下你的身體，你應該知道它已經衰壞了。

像你已經用了很久的杯子、茶托、盤子等器皿一樣，當你剛使用時，他們是乾淨、發亮的，在長時間使用後，有些已經損壞，有些已經消失，那些剩下的器皿正逐漸損壞，他們沒有堅固不變的形式，這是他們的本質。你的身體也一樣，從你出生那天起，它一直在改變，從童年到青年，到現在，它已經衰老，你必須接受這個事實。佛陀說：凡是因緣和合而成的事物，無論是我們的身體或外在的事物，都是沒有實體的，變異是他們的本質，請清楚的思考這事實。

躺在這裡逐漸敗壞的肉體，說明了佛法的真諦，這是不受時間影響的佛陀的教導。佛陀教導我們去觀察這個身體，去觀察它的本質。我們必須與身體共存，無論它處於何種狀態。佛陀教導我們：應該只有身體被關在監獄裡，不要讓心與身體一道監禁。現在，儘管你的身體已經隨著年齡敗壞，然而不要讓你的心跟著它一起惡化，讓心獨立，透過了知事物的本質、真相，讓心產生力量。佛陀告訴我們：這是身體的本質，它不會有其他運作方式。出生後，身體會變老和生病，然後死亡，這是你不久會看到的事實，用智慧觀察身體，並了解這件事。

如果你的房子被淹沒或焚毀，無論房子是否造成損害，讓它只涉及房子，如果有一場洪水，不要讓它淹沒你的心；如果有一場火災，不要讓它焚毀你的心，只淹沒和焚毀房子，房子是身外之物。現在，是放下執著的時候。

你已經活了很長的時間，你的眼睛看過形形色色的東西，你的耳朵聽過許多聲音，你有許多經驗，你吃過美味的食物，而那些美食也只是可口而已，沒有什麼；壞滋味只是壞滋味，如此而已。如果眼睛看到美麗的事物，也只是美麗而已；不美的東西也只是不美而已。耳朵聽到魅惑之聲，悅耳之聲，也只是如此而已；刺耳的，嘈雜的聲音，也是如此而已。

佛陀說：無論貧富，年輕或年老，人類或動物，在這世間，沒有任何生靈能長久保持相同狀態，一切事物都會改變和滅

去，這是我們無法改變的事實。佛陀說：我們所能做的是觀察身心的本質，他們都不是「我」，也不是「我的」，他們只是因緣和合而成的，是短暫的。像這棟房子，名義上是你的，你不能把它帶到別的地方；你的財富、財產和你的家人，他們只是名義上是你的，其實他們不屬於你，他們屬於自然(nature)。

這種事實不只適用於你，每個人都一樣，即使佛陀和他的開悟的弟子亦然，他們只在某方面與我們不同，也就是他們接受事物的態度，他們知道一切都是無常、苦和無我的。

因此佛陀教我們要深入觀察這身體，從腳底到頭頂，然後再從頭頂觀察到腳。請看看你的身體，你看到什麼東西？裡頭有什麼是乾淨的？你能找到持久不變的東西嗎？整個身體正逐漸退化。佛陀教導我們去觀察它不屬於我們；對身體來說，衰老、滅去是自然的，因為一切有為法必定改變，你又能如何？事實上，身體的衰老、滅去是很正常的。不是身體引起痛苦，是錯誤的觀念讓我們痛苦，當你以錯誤的觀念來看事情時，必定受苦。

它看起來像一條河的水，水自然往下流，河水從未往上流，這是它的本性。如果有人站在河岸上，想讓河水往上倒流，這是愚蠢的，無論他去哪裡，他的愚昧的觀念會讓他的心不平靜。因為他的邪見，他對溪流的錯誤觀念，他會受苦。如果他有正見(right view)，他會知道河水必定往下流，否則他會

困惑和受挫。

必定往下流的河水，就像你的身體，你曾經年輕過的身體已經變老，並邁向死亡。不要希望有例外，這不是你有能力去改變的事。佛陀告訴我們：要如實觀察事物，然後放下我們對他們的執著。把放下的心做為你的歸依處。繼續禪修，即使你感到筋疲力盡，讓你的心跟著出入息，做幾次深呼吸，然後把注意力放在出入息上，或唸誦「**Buddha**」（佛陀）這個字，要持續不斷的練習。如果你越是覺得筋疲力盡，你必須越專注，以便能應付所生起的痛苦。當你感到疲勞時，那麼停止所有的念頭，集中心力，觀察出入息，請繼續默念：「**Buddha**、**Buddha**」。

放下身外之物，不要執著你的孩子和親戚，無論如何，不要執著任何事情，放下！讓你的平靜的心專注在呼吸上；讓出入息成為唯一專注的目標（**object**）。專注，直到心變得越來越敏銳，直到沒有任何感受，而內心非常清楚，警醒，那麼所生起的痛苦的感覺就會逐漸止息。

最後你會看到出入息好像親戚們來拜訪你，當親戚們離開時，你跟他們出去，為他們送行，你看著他們，直到他們上了車，並從視野中消失，然後你返回屋裡。我們以同樣的方式觀察出入息，如果呼吸是粗的，我們知道它是粗的；如果出入息很微細，我們知道它是微細的，當它變得越來越順暢時，我們

繼續跟著它，同時，要保持覺知。最後，氣息完全消失，只剩下覺知的心，這叫做遇見覺者（Buddha）。我們稱那清明的覺知（awareness）為覺者。「覺者」是覺知者，覺醒者，光明者，這就是遇見覺者，與佛同在，具有智慧和清明。歷史上的釋迦牟尼佛已經去世了，真實的佛（覺者）是清淨、光明的覺悟者，今天，這種「覺者」我們仍然能體驗和證得，如果我們能證得，這顆心即是。

所以請放下，放下一切事物，除了覺知的心。禪修時，如果有幻想或聲音在心中生起，不要被蒙蔽，不要執取任何東西，全部放下，請保持覺知。不要擔心過去或未來，只要保持平靜，你會安住在那裡，沒有什麼可以執取或執著的，為什麼？因為沒有自我，沒有「我」或「我的」，它們全部消失。佛陀教導我們：以這種方法放下一切，而不是罣礙著周遭的事物。要先了解，了解後，請放下。

了解佛法是通往解脫生死輪迴的道路，是我們必須單獨完成的任務，了解佛陀的教導後，要盡量放下。努力觀察出入息，不要擔心你的家人，這時只能隨他去，將來他們也會像你一樣，在世界上，沒有誰能逃避死亡。佛陀教我們放下那些沒有永恆的實體的事物，如果你放下一切事物，你會發現真理；如果你放不下，你不會了解真理，如此而已，世間的每個人都是一樣的，所以不要執著任何事物。

當你發現你的念頭生起時，如果你的念頭是有智慧的，倒也無妨，不要有愚蠢的念頭。如果你想你的孩子，用智慧想他們，而不是愚痴的想。無論心轉向何處，以智慧觀察它，要知道它的本質。以智慧觀察事物是要把它放下，心無罣礙，沒有痛苦，此時的心是光明、愉快和平靜的，不會散亂和分心。現在，能幫助你和支持你的是你的出入息。

這是你的工作，不是別人的工作，讓其他人做他們自己的事。你有自己的職責和責任，你毋須承擔你的家人的職責，不要承擔任何事情，全部放下，放下會使你的心平靜。現在，你唯一的責任是讓心專注和平靜下來，把其他事情留給別人，把一切事物放下，做自己分內的事，完成你自己的責任。無論什麼在你心中生起：怕痛，怕死，擔心別人，對這些念頭說：「別打擾我！我不在乎。」當你發現心中有佛法時，請一直對自己這樣說。

Dhamma（法）這個字指的是什麼？一切事物都是法，沒有什麼不是「法」。World指的是什麼？World是目前使你焦慮的精神狀況：「他們會做什麼？當我去世後，誰會照顧他們？他們將如何自處？」這些全是World（俗務）；甚至怕死或怕痛的念頭也是World（世事）。捨離世間，世間就是這樣，如果你讓俗事支配你的心，你的心會變得晦暗不明，無法看到自己。因此無論心中生起什麼念頭，只要說：「這不是我的事，它是無常、苦、無我的。」

如果你有想要很長壽的念頭，這會使你受苦，如果你有想立刻死亡或趕快死的念頭也不正確，這也會讓你受苦。因緣和合的事物不屬於我們，他們遵循自然的法則。你對身體的敗壞、滅去無能為力，你能使它稍微美麗，使它有吸引力和乾淨一點，像塗脣膏和把指甲留長的年輕女孩一樣，然而當年老時，每人處境相同。身體的老、病、死，你是無法避免的，你所能改變和美化的是你的心。

任何人都可以建造一間木屋或磚房，而佛陀教導我們：那不是我們真正的家，只是名義上是我們的，它是世俗的家；我們真正的家是內心的平靜。一個外在的，物質的家可能是漂亮的，卻不一定是平靜的，因為總是擔心這或擔心那，憂慮這或憂慮那，因此我們說：這不是我們真正的家，它是身外之物，遲早我們必須捨棄它，這不是我們永久居住的地方，因為它不是真的屬於我們，它屬於俗世（world）。我們的身體亦然，我們視之為自我，是「我」或「我的」，然而，事實並非如此，它是另一個家。從一出生，你的身體便遵循自然法則，直到現在，老了，病了，你無法避免，就是這樣。想要逃避老、病、死，就像想要一隻鴨子看起來像一隻雞一樣愚蠢。當你知道：鴨子一定是鴨子，雞一定是雞，這是不可能改變的，身體必定會變老和死亡。這時，你會找到勇氣和力量。無論你想要身體維持多久，身體不會如你所願的。

佛陀說：一切有為法都是無常的（諸行無常），有生必有

滅，寂滅爲樂。Saṅkhārā（行）這個字指的是身和心，諸「行」是無常和易變的，有生必有滅，然而每個人都想要他們永久不變，這是愚蠢的。觀察出入息，吸氣，然後呼氣，這是它的本性，它必定如此：吸氣和呼氣交替，一定有變化，有爲法透過變化而存在，你無法阻止它。請想想看，你能呼氣而不吸氣嗎？或是你可以只是吸氣？我們想要事物是永久的，但是事與願違，這是不可能的。一旦吸氣，必須呼氣；當呼氣時，又再吸氣，這是自然的。出生後，我們逐漸變老，然後去世，這是很自然，很正常的，因爲有爲法必定如此，由於出入息以這種方式交替，也因此今天人類仍然存活著。

一旦我們出生，我們註定會死亡，我們的生和死只是一件事，它看起來像一棵樹，當有根時，一定有樹枝；當有樹枝時，一定有根，你不能只有其一，而沒有另一個。觀察人去世時，親人非常悲傷、哀慟，和嬰兒出生時，人們是多麼愉快和喜樂，這有點有趣，事實上，這是愚痴，沒有人清楚的觀察生與死。我想：如果你真的想哭，最好是當某人出生時哭。生即死，死即生；樹枝是根，根是樹枝。如果你必須哭，爲根而哭，爲出生而哭。仔細觀察，如果沒有生，就沒有死。你了解嗎？

不要擔心太多事情，只要想：「這是事物的本質。」這是你的工作，你的職責，沒有人能幫助你，你的家人和財物不能爲你做任何事，現在，唯一能幫你的是清楚的覺知。因此不要猶豫，放下，全部放下。

即使你不放下，無論如何，一切事物都會離開你。你有沒有發現：你身體的各個部位正在敗壞、滅去？以頭髮為例，當你年輕時，你的頭髮又濃又黑，現在，已經快掉光了。你的眼睛以前是好的，明亮的，現在，你的視力是不清楚的。當你的器官衰壞時，他們也會滅去，這不是他們的家。當你是小孩子時，你的牙齒是健康和堅固的，現在，齒牙動搖或已經壞了。你的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭，一切事物都會衰壞，因為這不是他們的家。你不能以因緣和合的事物做為永久的家，你只能停留一段時間，最後，你必須離開。就像一位房客用模糊的眼睛去看他極小的房子，他的牙齒不好，眼睛不好，身體不再健康，一切事物都會滅去。

所以你不必擔心任何事，因為這不是你真正的歸宿，這只是暫時的住處。來到這個世間，你應該觀察它的本質。一切事物正在滅去，看看你的身體，有任何器官還是它原來的樣子嗎？你的皮膚跟以前一樣嗎？你的頭髮呢？他們和年輕時不同，這是自然現象，是事物的本質，當時間到了，因緣和合的事物必定壞滅。這個世間沒有什麼可以倚賴的，它是無止盡的紛亂和麻煩，是苦與樂的循環，不得安寧。如果我們沒有真正的歸宿，我們就像漫無目的的旅客，在旅途中，到處去，停止一會兒，然後再出發，我們會感到不安，直到我們回到真正的家，正如一個村民離開他的村莊一樣，只有當他回到家時，他才能真的放鬆、安心。

在這世間無法找到真正的平靜，窮人的心不平靜，富人亦然；大人不平靜，小孩子也一樣；未受良好教育的人不平靜，受過良好教育的人也不平靜，任何地方都不平靜，這是世間的本質。那些窮人受苦，富人也受苦，小孩、大人，老人、年輕人，每個人都有或多或少的苦。年老的痛苦，年輕人也有苦處，富人和窮人都有苦處，生命是眾苦交迫。當你以此觀察事物時，你會看到無常和苦。爲什麼一切事物都是無常和苦的？因爲他們沒有永久不變的實體（無我）。

你生病躺著在受苦的身體，和你這覺知病苦的心，這身和心是法。無形的念頭，感覺和想（perceptions）是名法；這劇烈疼痛的身體是色法。物質是法，非物質也是法，因此我們與法同在，我們活在法裡，我們就是法。事實上，沒有自我，只有不斷生起和滅去的法，這是它的本質。每一刻，我們都在生滅之中，這是事物的本質。

當我們想起佛陀時，他所說的話是多麼真實，我們覺得他非常值得尊重和禮敬。每當我們發現事物的本質時，我們了解佛陀的教導，儘管我們從未修行佛法。如果我們有教理的知識，研究和修行過佛法，如果我們仍不了解事物的本質，這表示我們仍未找到真正的歸宿。因此要了解：所有的人和動物都會滅去。當眾生活了一段時間後，他們必定衰壞、滅去，無論貧富老少，全都必須經歷這種變化。

當你了解這是世間法時，你會發現它是使人疲勞的地方。當你發現沒有什麼東西可以倚賴，你會感到厭倦和不再迷惑。這時的心是清楚的，它發現無法改變情況，這就是世間法。了解世間法，你會放下執著，以一種不悲不喜的心放下一切，並以智慧觀察他們變異的本質，讓心平靜，不受因緣和合的事物影響，一切因緣和合的事物都是無常的。

如果我們了解無常的狀況，我們會了解「恆常」。所謂「恆常」指的是一切事物一定會改變，這是不變的（恆常），這是眾生所擁有的「恆常」。從童年到老年不斷的改變，這無常性，這改變的本質是「恆常」，如果你如此觀察，你的心會無憂無懼。不只是你，每個人都必須經歷老、病、死。

當你以這種方式思考事情時，你會把他們視為疲累之事，你的心會清醒，你所喜歡的感官之娛會消失。你會了解如果你有很多財產，你必須全部放下；如果你只有一些財產，你也必須放下。財富只是財富，長壽只是長壽，他們沒有什麼特別的。

重要的是，我們應該奉行佛陀所教的，和建造我們真正的歸宿，以我對你所說的方法來建造，建造自己的歸宿。請放下，全部放下，直到你的心非常平靜，不再有可放下之物。快樂不是你的歸宿，痛苦不是你的歸宿，苦和樂都會生起和消失。

偉大的導師佛陀發現一切有為法都是無常的，因此他教導我們要放下對一切事物的執著。當我們到了生命的盡頭時，我

們別無選擇，我們無法帶走任何東西，所以在我們去世前，把一切事物放下不是更好嗎？身外之物是沉重的負擔，爲什麼不現在就放下？爲什麼還要費心拖著這些東西？放下，放輕鬆，讓你的家人照顧你。

那些照顧病患的人會增長善根和德行，而被他人照顧的病患不要爲難他人。如果有疼痛或其他問題，讓他們知道，並讓自己的心平靜下來。凡是照顧父母的人，應該以溫暖和慈心對待父母，不得心生厭惡。這是你償還父母養育之恩的時候，從生下來到整個童年，到你長大，你一直倚賴你的父母。今天，你能成家立業，是你的父母親在許多方面幫助你，你欠他們一筆巨大的人情債。

所以今天，你的孩子們和親戚聚集在這裡。觀察你的母親，她越變越老，直到她再度投胎成爲一個孩子。她失去記憶，她的眼睛不再能清楚的觀看，她的聽力大不如前。有時她會誤解別人的話，你們不要因此不安，照顧病患的你們，也必須知道如何放下。不要執著任何事物，請讓她用她自己的方式。有時，當一個幼小的孩子不聽話時，當父母的會讓孩子自行玩耍，僅僅爲了保持寧靜，或爲了使孩子高興。現在，你的母親就像那個孩子，她的記憶和認知已經衰退，有時她把你的名字搞錯，當她想要一個盤子時，或許要你拿杯子給她，這是很正常的，不要驚慌失措。

讓病患記住好心的護士，並且有耐心的忍受痛苦。聚精會神，不要讓心散亂和受干擾，不要讓那些照顧你的人感到棘手，讓那些照顧你的人，心中充滿善意。不要對某些工作心生厭惡，例如清理黏液和痰，尿和糞便，要盡心盡力，在這家裡的每個人要給予幫助。

她是你們唯一的母親，她給你們生命，她曾經是你們的老師，你們的醫生和護士，她是你們的一切。她養育你們，與你們分享她的財富，並且讓你們成爲父母偉大善良的繼承人。這是爲何佛陀教導我們要知恩、報恩的原因，這兩種美德是值得稱讚的。如果我們的父母需要人照顧，他們不舒服或處境困難，那麼，我們要盡力幫助他們，這是知恩、報恩，是讓世間持續的美德，它讓家庭免於破碎，使家庭穩固，和睦融洽。

今天，在你生病時，我爲你帶來佛法的禮物，我沒有任何物品可以送給你，在這間屋子裡好像有許多物品，所以我以佛法爲贈禮，佛法有永恆的價值，佛法是你永遠不會用盡的。收到佛法的贈禮後，如果你喜歡的話，你可以把佛法傳給其他人，佛法絕不會用盡，這是真理的本質（nature）。我很高興能給你佛法這個禮物，希望佛法能給你力量，來對治你的痛苦。

四 聖 諦

今天，我應住持師父之邀來給各位開示³，希望你們都安靜的坐好，並且把心定下來。由於語言障礙，我們必須透過翻譯，因此如果不專心的話，你們可能會不了解。

自從住在這裡，我感到很愉快。住持師父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。這裡也很讓人興奮，可真大啊！我對你們爲了重建一個可供修習佛法的道場所作的奉獻，歡喜讚嘆。

目前，我當師父已經好幾年了，也經歷許多困難。目前我的寺院，共有四十個分院⁴，然而，即使現在，我仍然有難以教導的信眾。有些人了解佛法，卻不努力修行；有些人不了解，也不試著去了解佛法，我真的拿他們沒辦法。他們爲什麼會有這種心態？無知並不好，甚至當我告訴他們時，他們還是不聽，我不知道我還能做什麼。人們對他們的修行充滿疑惑，他們總是懷疑，他們想證入涅槃，卻不願意修行，真是難以理解。當我告訴他們去禪坐時，他們害怕；如果不怕，那就是想睡覺，

³ 這是 1977 年，阿姜 查在英國的 Cumbri 的文殊師利研究所（Manjushri Institute）的開示。

⁴ 在出版這本書時（英文版），巴蓬寺大大小小的分院大約有一百間了。

他們大多喜歡做我沒有教的事。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，我要開示的佛法，是在當下，在今生去解決問題的方法。有些人說：他們有太多的工作要做，沒有時間修行。他們問：「我們該怎麼辦？」我問他們：「當你在工作時你是否在呼吸？」，「當然，我們要呼吸。」，「當你非常忙時，你如何有時間呼吸？」他們不知該如何回答，「只要你在工作時有正念，你就有充分的時間修行！」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？因為我們知道呼吸的重要性，我們總會找時間呼吸。同樣的道理，如果我們知道禪修的重要性，我們就會找時間來修行了。

你們曾受苦嗎？你們曾快樂嗎？這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。無論苦樂從哪裡生起，那裡就是它們止息的地方。你曾經快樂嗎？你曾經痛苦嗎？是什麼原因讓你快樂、痛苦？這是我們的問題。如果我們知道苦（Dukkha）⁵、苦的原因、苦的止息，以及滅苦的方法，我們便能解決問題了。

⁵ Dukkha：「苦」是不太適當的翻譯，卻是最通用的，Dukkha的意思是「無法忍受的」，「無法承受的」，「難於忍受」，也可譯為「不完美的」，「不滿意」或「無法獲得究竟之樂」。

苦有兩種：一般的苦（身苦）和特別的苦（心苦）。一般的苦是與生俱來的苦，例如站著苦，坐著苦，躺著也苦，這是眾生的苦，即使是佛陀也受過這些苦，他經歷過苦與樂，佛陀將它們視為因緣和合的事物的本質。透過了解它們的本質，他知道如何去克服苦樂的感受，因為他了解這種「自然之苦」，所以那些感受並沒有困擾到他。

第二種苦是心苦，也就是「特別的苦」。如果我們生病，我們可能會請醫生打針，當針刺入皮膚時，會有痛楚出現，當針被拔出時，痛便消失了，這是一般的痛苦，沒什麼問題，每個人都會體驗到。而特別的苦是因為我們執著事物所生起的苦，這種苦就好像用充滿毒藥的針筒打了一針，這就不是一般的苦，而是一種到死才會結束的苦，這類似從執著中生起的苦。

沒有正見，不了解一切因緣和合的事物是無常的，是另一種問題。因緣和合的事物是在生死輪迴（*samsāra*）的領域裡。如果我們有這樣的想法：「不希望事物改變」，那麼我們必定受苦。如果我們認為：這身體是我們的或屬於我們的話，當我們看到它改變時，我們會害怕。想想這呼吸，一旦吸入，就必須呼出；呼出後，就必須再吸入，這是它的本質。如果我們只是呼出或只是吸入，我們便無法活下去，因緣和合的事物就是如此，然而我們卻不了解。

假設我們掉了東西，如果我們認為那件東西真的是我們的

話，我們會懊惱不已；如果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，我們就會受苦。就像呼吸，如果你只呼出而不吸入，或是只吸入而不呼出，你還能活嗎？因緣和合的事物必定會改變。了解這點，就是了解法，了解無常、變異。我們依靠這個變異而生存，當我們知道事物的本質時，便能夠把它們放下。

修行佛法是要了解事物的本質，使苦不再生起。如果我們的觀念錯誤，就會與世間相衝突，違背佛法和真理。假如你們生病，必須住院，大部份的人都會想：「我不要死，我希望能好起來。」這是錯誤的想法，會導致痛苦。你必須這麼想：「如果會好，我就會好起來；如果會死，我就會死。」這才是正確的想法。因為，畢竟你不能控制老、病、死。如果你這樣想，無論你死或痊癒，都是意料中的事，你無須擔憂。不計代價的想要康復，以及害怕會死的念頭，這是一顆不了解世間法的心。你應該想：「如果我會好起來，那很好；如果不能好起來，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的本質了。

佛陀看得很清楚，他的教導永遠是合時宜的，不會落伍，從未改變，即使現在，它依然如同往昔般真實，沒有被歲月淘汰。一切事物依然生、住、異、滅，沒有改變過。如果我們認真實踐佛陀的教誨，我們可以獲得平靜與幸福的果報。

在佛陀的教導中，有對「無我」的省思：「這不是我自己，這不屬於我。」然而，人們不喜歡聽這一類的教導，因為他們執著自我的觀念，這是造成苦的原因，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，放在前面，給自己兩個鐘頭讓怒氣消失。如果憤怒真屬於她的話，她應該可以叫它走開：「兩個鐘頭內給我離開。」然而怒氣並不聽從我們的命令。有時，兩個鐘頭後，怒氣仍未消失；有時，只要一個鐘頭，怒氣就消失了。繼續生氣會讓我們受苦，如果怒氣真的屬於我們，它應該會服從我們才對；如果它不服從我們，那就表示它只是一種假象罷了，可別受騙了。無論你的心是喜是悲，愛或恨，別受騙，那只不過是一種假象罷了。

你們都曾生氣吧？當你們生氣時，感覺好或不好呢？如果感覺不好，為什麼不把怒氣消除呢？為什麼還留著呢？當你執著這些不肯放下，你怎能說你是有智慧的呢？自從你出生以來，這顆心騙你生氣不知多少次。有時，心甚至會引起整個家庭爭吵，或使你整夜哭泣，然而我們仍繼續生氣，我們仍然執著事物，因而受苦。如果你不了解苦因，你必定會繼續受苦。今天，如果你看到了憤怒之苦，那麼就把它放下。如果你不放下，它會不斷的讓你受苦，沒有機會可以休息。生死輪迴的世間就是這樣，如果我們了解它的本質，我們就能解決問題了。

佛陀教導我們克服痛苦的方法，除了去了解「這不是我自己」、「這不是我的」外，沒有更好的方法，這是最偉大的法門，通常我們都沒有注意到這點。當痛苦生起，我們只會哭，而不會從中學習，為什麼會這樣呢？我們必須努力觀察這些事，去成為「覺者」(Buddha)：覺知者。

有些人可能不了解這就是法的教導，大多數的人研讀經典卻不了解法，今天，我要給你們經典外的教導，有些人可能會錯失重點或無法了解。

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隻鴨？為什麼這隻鴨不像那隻雞？」他希望雞成為鴨子，希望鴨子變成雞，這是不可能的，如果不可能，那麼，即使那個人窮其一生，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。只要那個人有這種想法，他會受苦。另一個人可能看雞就是雞，看鴨就是鴨，而它們就是這樣，沒有什麼問題，他正確的了解事物的本質。如果你想把雞變成鴨，或把鴨變成雞，你真的會受苦。

同樣的道理，「無常法」說明了一切事物都是無常的，如果你希望事物都是恆常不變的，你是自討苦吃，每當無常來到時，你會失望。那些了解一切事物是無常的人，會解脫自在；而希望事物恆常不變的人，就會有痛苦、煩惱，甚至失眠，這

是因為他對「無常」的無知。

如果你想要了解佛法，應該往哪裡看？你必須往自己的身和心裡看，在書櫥的架子上是找不到的。想要了解佛法，你必須觀察自己的身心，只有身和心而已。心並非肉眼可以看見的，它必須以「心眼」來看。在了解佛法之前，你必須知道往哪裡看？在身上的法，必須從身上了解，而我們以什麼來觀察身體呢？我們以「心」來觀察身體。觀察其他地方，你找不到佛法，因為苦樂就在心中生起。你會看過快樂在樹上生起嗎？或是從河裡或天氣生起？苦樂是在我們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，所以我們必須往這裡看。你師父可能告訴你們：從書中去了解佛法。如果你們認為佛法真的就在那裡，你永遠也無法了解佛法。看了佛書後，你們必須在心中思考這些教法，這樣你才能了解佛法。真正的佛法在哪裡？就在我們的身、心裡，用心來觀察身體，這便是修「觀」的要點。

當我們這樣做時，智慧會在心中生起。當我們心中有了智慧，那麼，無論我們看哪裡，那裡就有法，我們任何時刻都可以看到無常、苦、無我。「無常」指變異；「苦」是如果我們執著變異的事物，我們必然受苦，因為它們不是我們或我們的（無我）。然而我們並沒有看到這點，我們總是把它們當成我們自己或屬於我們的，這表示你們不了解世俗諦（the truth of

convention)。

你們應該對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？這是世間法，世間法有用嗎？當然有用，舉個例子，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。如果我們想和甲說話，我們可以稱呼甲先生，那麼他就會過來，而不是別人，這就是世間法的方便處。如果我們更深一層來觀察的話，我們會發現，其實並沒有任何人在那裡，只有地、水、火、風四種元素，我們這個身體有的就只是這些而已。

然而由於執著「自我的觀念⁶」(Attavādupādāna)，我們並沒有依照這種方式來觀察。如果我們清楚的觀察，就會了解我們所謂的「人」並沒有實體。因為在我們的身體中，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、推動作用的是「風大」；而提供熱能的叫做「火大」。當地、水、火、風組合在一起時，就稱之為人，當我們把身體分解時，看到的只是地、水、火、風而已，哪裡找得到「人」呢？一個也沒有。

⁶有四種基本的執著：Kāmapādāna：指執著貪慾（感官之娛）；Sīlabbatupādāna：指執著禮儀、儀式；Diṭṭupādāna：指執著某些觀念；Attavādupādāna：指執著自我的觀念。

這就是爲什麼在佛陀的教導中，沒有比了解「無我」和「沒有屬於我的」（無我所）」更高的修行了，它們只是世間法而已。如果我們以這種觀念去了解每件事物，我們的心會平靜下來。如果在當下，我們了知無常的真理，一切事物都不是我們自己或屬於我們，那麼當它們崩潰瓦解時，我們便能坦然面對，因爲他們不屬於任何人，他們只是地、水、火、風四大元素組合而成的。

要人們了解這點很困難，即使如此，也沒有超出我們的能力範圍。如果我們能了解這點，我們會容易知足，而不會有那麼多的貪、瞋、痴在我們心中，我們的心中也會有佛法；也沒有必要去嫉妒和怨恨，因爲每個人都是由地、水、火、風四大和合而成，如此而已，沒有其他的了。當我們接受這個事實後，我們會了解佛陀教導的真理。

如果我們了解佛陀教導的真理，我們便不需要那麼多老師，也不需要每天去聽師父開示。當我們了解時，我們就只做我們需要做的。然而，到底是什麼使人們如此難以教化呢？這是因爲他們不接受這教導，並且與老師及其教導爭辯。在老師面前，他們表現得稍微好一點，在背後，他們卻變成賊，人們真是難以教導。在泰國，人們就是這樣，這就是爲什麼他們需要那麼多的師父。

要專心啊！如果你們不專心，你們就不會了解佛法，你們

必須慎重，依教奉行，並好好思惟。這朵花美麗嗎？你看到這朵花的枯萎了嗎？它的美能維持幾天呢？從現在開始它會變成什麼樣子呢？它為什麼會變成這樣子？三、四天後，你就會把花給扔掉，不是嗎？它已失去它的美，人們都執著美，執著美善，如果有什麼美好的事物，他們會十分著迷。佛陀告訴我們：看到美好的事物，只是美好而已，不要執著它們。如果有愉快的感受，我們不應該執著這種感受。美善是無常的，「美」也是不可靠的，沒有什麼是永恆不變的。

在這世上沒有一件事物是永久不變的，這是真理。事物不是永恆的，是會改變的，如同美麗的外表一樣，它唯一的真相是它會不斷改變。如果我們相信事物是美好的，當他們美麗的外表消失時，我們對他的愛戀也跟著消失；當事物不再美好，我們的心也失去了美善。我們就是這樣將我們的心「投注」在物品上，當它們受到破壞或損害時，我們會受苦，因為我們對它們產生執著，把他們當作自己的。佛陀告訴我們：要了解這些事物只是因緣和合而成的。美好事物的生起，不到幾天，就消失了，了解這點就是擁有智慧。

因此，我們應該了解無常。如果我們認為某種事物是美好的，我們應該告訴自己：它不是永遠美好的；如果我們認為某種事物是不好的，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，不斷的以這種方式來省思，我們會在無常的事物裡看到真理。

今天，我已經說明了苦，苦的原因（集），苦的止息（滅），和讓苦止息的方法（道）。當你知苦，就應該將它去除；知苦的原因，就應該把它消除；修行可以讓苦止息。了解無常、苦、無我時，痛苦會減輕，而終至完全止息。

當苦止息時，我們要去哪裡？我們修行是爲了什麼？我們要學習放下，而不是爲了得到什麼東西。今天下午有位婦人告訴我她很痛苦，我問她：你想要做什麼？她說：她想要開悟。我說：「只要你想開悟，你會永遠無法開悟，不要想任何事情。」

當我們知道苦的真相時，就要去除苦。當我們了解痛苦的原因時，就不要去造苦的因，要去修行，好將苦完全止息。導致苦止息的修行是：去了解「這不是自我」，「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，這就像到了目的地，已經停止了，這是止息，是趨近涅槃。從另一個角度來說，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，這就是苦的止息。難以了解，是吧？如果我們精進不懈的學習這種教導，我們會超越事物，得到解脫，這就是苦的止息，這是佛陀基本的教導，佛陀的教導在「完全放下」中完成。

今天，我把法供養你們和住持師父，其中如果有什麼錯誤的地方，請大家原諒。請別急著評斷是否對或錯，請先聽一聽。如果我給你們一顆水果，並告訴你們：它很好吃，你們應

該注意我說的話，不要輕易就相信，因為你們還沒有品嚐它。今天我給你們的教導也是一樣，如果你想知道這「水果」是甜的還是酸的，你必須切一片來嚐嚐看，嚐了以後，你就知道它是甜的還是酸的。之後，你就會相信我，因為那時你已經親自嚐過，因此，請不要把這個「水果」扔掉，留著它並嚐嚐看，親自品嚐它的味道。

你們知道：佛陀並沒有師父。曾經有位苦行者問佛陀：你的老師是誰？佛陀回答說：我並沒有任何老師⁷。苦行者搖著頭離開了。佛陀太老實了，他對一個不了解和不接受真理的人說實話，這是為什麼我告訴你們不要相信我。佛陀說：輕易相信別人是愚蠢的，因為還沒有清楚的了解事情的真相，這是為什麼佛陀說：「我沒有老師」，這是事實。你們應該以正確的方式來了解這點，如果你們誤解了，你們會不尊敬你們的老師。別說：「我沒有老師。」你必須依靠你的老師來告訴你什麼是對的，什麼是錯的，然後你只要依教奉行。

對我們來說，今天是個幸運的日子，我有機會和你們及住持師父相見。你們大概想不到我們會見面吧？因為我們的住處相隔那麼遠，我想：一定有什麼特別的原因使我們能夠相

⁷ 佛陀證悟後不久，當他走在往 Benares 的路上，有位遊方的苦行者走過來，說道：「朋友，你的容貌清淨莊嚴，你師父是誰呢？」佛陀回答：「在這世上沒有任何人是我的老師。」因為他是自己覺悟的，這婆羅門不了解他的話，便自行離去。

見。佛陀曾教導我們：每件事物的生起必定有原因，別忘了這點。這必定有什麼原因，也許過去世，我們曾是同一個家庭中的兄弟姊妹，這是可能的。其他的師父沒來，而我卻來了，為什麼會這樣呢？或許我們正在創造因緣，這也有可能。

我把這個教導給你們，希望你们們在修行上努力精進，沒有什麼比修行佛法更好的了，佛法是整個世間的支柱。今天，人們是無明的，因為他們不了解佛法；如果我們有佛法，我們會知足。很高興有這個機會，能在修行佛法上幫助大家和住持法師。我衷心的祝福你們，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喜不自勝或煩擾，有樂就有苦，有苦就有樂；有得就有失，有失就有得，事情就是如此。

佛陀在世時，有弟子不喜歡他，因為佛陀告誡他們要精進，要謹慎，懶惰的弟子畏懼佛陀，怨恨佛陀。當佛陀入滅後，有些弟子哭泣，因為佛陀不再指引他們了，這種人不夠聰明。另一些弟子感到高興，輕鬆，因為佛陀不會再告訴他們要做什么了。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其他類？當佛陀入滅時，哭泣的那一類弟子，他們仍未了解法。第二類的弟子，是那些怨恨佛陀的人，因為過去佛陀總是禁止他們做他們想做的事，他們畏懼佛陀的呵斥和譴責，因此，當佛陀入滅後，他們便自由了。

今天，事情並沒有太大的不同，這裡的師父可能被他的某些弟子憎恨，他們或許不會表現出來，卻隱藏在心裡。對那些仍有煩惱的人而言，有這種感受是很正常的。即使是佛陀都有人恨他，我也有憎惡我的弟子，我告訴他們要放棄惡行，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，在修行佛法上都能堅定不移！

禪 修

追求善（goodness）的人已經聚在這裡，請安靜的聽。安靜的聽，指專注的聽，專注於你所聽到的，然後放下。聽聞佛法有大利益，聽聞佛法時，我們要將身心穩固的安住在定中，因為這是修行佛法。在佛陀時代，人們專注的聽法，以一種渴望深入了解的心，有些人在聽時便知法、見法。

這個地方非常適合禪修，在這裡住了幾個晚上，我發現這是一個好地方，外在環境相當寧靜，剩下的是內在，是我們的心，因此我要求你們全部要專心。

你們為什麼聚在這裡禪修？因為你們不知道事物的本質。你們不知道什麼是對和錯的，是什麼使你受苦和引起你的疑惑，所以首先你們必須讓自己平靜下來。你們要培養平靜的心和自制的理由是，因為你們的心不自在。你們的心不平靜，不受控制，你們的心已經被懷疑和不安所動搖，這是為什麼今天你來這裡，和正在聽聞佛法的原因。

我希望你們專心和仔細的聽我開示，我會坦率的說，因為我就是這樣。請你們了解：即使我以強而有力的語氣說話，我這麼做，是出於善意，請你們諒宥。如果我所說的話使你們不安，這是因為泰國的風俗習慣和西方不同。事實上，講話稍微

有力是好的，因為可以喚醒那些想睡或昏沉的人，我要喚醒他們去聽法，而不是讓他們沉溺在自滿自得中，結果一無所獲。

雖然有許多修行方法，而事實上只有一種，像果樹一樣，透過嫁接種植，可以很快結果實，這是可能的，然而這棵樹不會有很強的生命力，也不會很長命。另一種方式是以種子來栽培一棵樹，這種方式會長出一棵高大和有韌性的樹，修行亦然。

剛開始修行時，我有理解上的問題，我不知道什麼是最重要的。坐禪真不容易，有時甚至使我流淚。有時，我的目標太高，別人不夠高，因此我無法找到平衡點。以平靜的方式修行，意指讓心既不太高，也不太低，而是處於中道。

我知道這會讓你們困惑，因為你們來自不同的地方，曾經跟不同的師父以不同的方法修行，在這裡修行，你會被各種疑惑困擾。有位老師說：你必須用某種方法修行；另一位則說：你應該以另一種方法修行。你想知道該用哪種方法，然而你不知道修行的要點，因此困惑不已。由於有許多老師和許多方法，讓人不知道該如何取捨，因此有許多疑惑和不確定。

你們不要想太多，如果你要思考，那麼請保持覺知，然而到目前為止，你並沒有覺知（awareness）。首先，你必須使你的心平靜，只保持覺知，不要去想，這覺知會轉成智慧（般若）。一般的念頭不是智慧，它是心毫無目的和沒有覺知的到處跑，這種心會導致不安，這不是智慧。

在這個階段，你不需要想。在家裡，你已經有許多念頭，不是嗎？它只會讓你心旌搖盪，你必須培養覺知。頑強的念頭甚至會使你流淚，請觀察看看。沉溺在一連串的念頭裡，你將無法看到真理，這不是智慧。佛陀是非常有智慧的人，他知道如何停止想。同樣的，爲了停止想，讓心平靜下來，所以你們在這裡禪修。如果你的心已經很平靜，「想」是不必要的，智慧會自然生起。

修習觀禪，首先，從你的頭部開始觀察，然後往下，從身體到腳尖，然後再回到頭頂，用你的智慧觀察，觀察整個身體，我們藉此獲得對身體的本質的了解。然後開始禪修，禪修時，不必想太多，要下定決心去訓練心，不要讓心到處跑，此時，我們唯一的職責是觀察出入息。不要強迫出入息變長或變短，順其自然，不要給呼吸任何壓力，讓它順暢的出入，不要控制每一次的出入息。你們必須了解當你觀察出入息時，你正在放下，然而你仍然有覺知意識。你必須保持覺知，讓氣息順暢的出入，不要強迫呼吸，讓空氣自然的出入，要有堅定的心。在禪修期間，有關會發生什麼事和你會「看到或了解什麼」的念頭，可能一再生起。一旦他們生起，讓他們自行停止，不要不當的干涉他們。

在禪修期間，不要注意外塵。每當心被外塵影響時，如果心裡有任何反應，請放下，無論這些反應是好是壞，都不重要，請讓他們自行消失，繼續觀察你的出入息。

繼續覺知氣息的出入，不要因為氣息太長或太短的而煩惱，只是觀察它，不要去控制它。換句話說，不要執著，讓呼吸自然的進行，心會變得平靜。當你專注於呼吸時，心會逐漸把外在的事物放下，並漸趨平靜，出入息變得越來越弱，直到它變得非常微弱，好像根本不存在，此時，身心會感到輕安和有能量。此時，你可以說：心已經改變，並且到了平靜的狀態。

如果你的心會煩亂不安，請保持正念，並深深的吸入，直到沒有剩餘的空間來儲存空氣，然後全部呼出，毫無保留。接著再一次深深的吸入，然後再呼出，這樣做兩三次，然後再度專注，此時，心應該更平靜。如果有更多的外塵在心中引起波動，重複這個過程。行禪（walking meditation）時亦然，當行禪時，如果心變得煩亂不安，保持平靜，讓心靜下來，再度培養覺知，專注於所緣境，然後繼續經行。坐禪和行禪在本質上是相同的，不同的只是身體的姿勢罷了。

有時可能會疑惑，你必須有正念，要做一個覺知者，繼續觀察這疑惑不安的心，無論它如何生起，以正念觀察這顆心。無論心呈現何種狀態，你必須保持覺知，不可以讓心到處亂跑。

以正念觀察心，一旦具足正念，一種新的覺知意識會產生。已經平靜的心，讓它保持在平靜狀態，正如雞被關在雞籠內一樣，這隻雞不能在外面到處跑，然而它仍然可以在雞籠裡走來走去。雞走來走去，不會惹上麻煩，因為它被關在籠子裡。

同樣的，當有正念時，心是平靜的，不會招惹麻煩，此時的心，是有覺知的。平靜的心不會有任何念頭或感覺生起，也不會造成危害或心神不寧。

有些人根本不想有任何念頭或感覺，然而這離題太遠。

「受覺」在平靜的心中生起，心同時有感受又平靜，沒有被干擾。當心非常平靜時，不會有壞的結果。當「雞」跑出「籠子」時，問題發生了，例如，你可能正在觀察出入息，然後忘了自己，讓心從觀察呼吸中跑掉，跑回家或跑到商店裡，或到其他地方，或許已經過了半小時，你突然發現你在禪修，並責怪自己沒有正念，這是必須非常小心的地方，因為這是雞跑出籠子的地方，是心失去平靜之所在。

你必須小心的保持正念和覺知，並且努力把心收回來。雖然我說「把心收回來」，事實上，心沒有去任何地方，只是覺知的目標改變，你必須保持正念。只要有正念，心就不會跑掉。心好像到處跑，你好像把心收回來，事實上，心並沒有跑去任何地方，只有一些改變；當恢復正念時，很快的，你的心回來了，事實上，你並沒有從別的地方把它帶回來。

具足正念，指持續的覺知，這叫做心「沒有跑掉」。如果你的注意力從觀察出入息跑到別的地方，此時，「覺知」中斷了。當覺知出入息時，心就在那裡，跟著出入息和持續的覺知，此時，你的心是清淨、平靜的。

必須有正念、正知，正念是清楚的覺知；正知是自覺（self awareness）。現在，你很清楚覺知出入息。觀察出入息有助於培養正念、正知，兩者同時增長。有正念和正知，就像叫兩名工人舉起一塊沉重的木板，由於非常重，他們必須非常用力，幾乎無法忍受，此時，另一個人充滿善意，看見他們便跑過去幫忙。同樣的，有了正念、正知，智慧會同時生起，來助長正念和正知，正念、正知和智慧三者是相輔相成的。

有了般若，就能夠了解外塵，例如，禪修時，所觀察的外塵會引起情緒反應。你可能想起一位朋友，然而般若（智慧）會立刻反應：「沒關係」，「停！」或「忘了他」。如果你有關於明天要去哪裡的念頭，那麼應該如此回應：「我不感興趣，我不想這種事。」或許你正在想其他人，這時你應該想：「不，我不想涉入」，「請放下」或「這全部是無常的，沒有一件事物是永恆不變的。」這是在禪修時，你應該處理的事，了知他們是「無常的」，並保持覺知。

你必須放下所有的念頭，放下內心的對話和疑惑。在禪修期間不要執著這些東西。最後，留在心中的是正念、正知和般若。當正念、正知、般若減弱時，疑惑會生起，試著立刻放下那些疑惑，只剩下正念、正知和般若。努力去培養正念，直到你能隨時保持正念，那麼你就會徹底了解正念、正知和定（samādhi，或譯為三昧，三摩地）。

住心一境時，正念、正知、定力和般若會同時生起。無論你是被外塵（external sense objects）所吸引，或是對外塵感到厭惡，你可以告訴自己：「它是無常的」。他們是禪修的障礙，應該去除，直到心清淨為止。具足正念、正知、正定（堅定不動搖的心）和般若（完美的智慧）。關於禪修，目前我只說這些。

現在談論有關禪修的助緣：禪修者應該有慈心（mettā），換句話說，要有慷慨、仁慈和樂於助人的品德。慈心是心清淨的基礎，例如，透過布施來去除心中的貪慾。當人們自私時，他們會不愉快，自私也會引起不滿，然而人們往往沒有發現自私的負面影響。

你可能有這種體驗，尤其是當你飢餓時，假定你有一些蘋果，你有機會與一位朋友一起分享，你仔細考慮後，你確信要給你的朋友蘋果，你只想給他小的；如果給他大一點的，嗯，多可惜啊。你告訴你的朋友：去拿蘋果。然而你說：「拿這個。」你給他小的蘋果。這種自私是人們通常沒有注意到的，你曾經這樣嗎？

你真的必須違反本意去給他大的蘋果，即使你想給他較小的蘋果，你必須強迫自己給他較大的。當然，一旦你已經把它給你的朋友，你會覺得很好。透過違反本意，以這種方法來訓練心，需要自律，你必須知道如何給和如何放下，不要被自私

困住。一旦你學會如何給予他人，你的心會非常喜悅。如果你仍然不知道如何布施，仍然對給哪個水果猶豫不決，當你考慮時，你會感到苦惱，即使你給的是較大的，你仍然是不情願的；然而，一旦你決定給最大的，這件事便結束了。雖然這違反本意，卻是正確的。這樣做，你戰勝了自己的私慾；如果你不這樣做，你會是自私的受害者，並且繼續自私下去。過去，我們曾經自私，這是必須斷除的煩惱。在巴利（Pāli）經典裡，布施叫做「dāna」（檀那），指把快樂帶給別人，這是幫助我們將心中的煩惱清除的方法。記得，要在修行時培養布施心。

你可能認為：像這樣修行是逼迫自己，其實不然。事實上，是在逼走貪慾和煩惱。如果煩惱在心中生起，你必須尋求補救之道。煩惱就像一隻迷路的貓，如果你給它想要的食物，它會經常來這裡找更多的食物；如果你停止餵它，幾天後，它不會再來這裡。煩惱亦然，煩惱不會來干擾你，你的心會平靜下來，因此，與其畏懼煩惱，不如讓煩惱畏懼你。爲了讓煩惱畏懼你，現在你必須在內心觀察「法」。

法在哪裡？以這種方式，用我們的智慧和悟性來了解法。每個人都可以了解法，你不必在書中尋找佛法，你毋須讀許多書來了解法，現在，請好好想一想，你會了解我說的話。每個人都能了解法，因爲它一直在我們心裡。每個人都有煩惱，不是嗎？如果你能看到煩惱，那麼你便能了解。過去，你一直在姑息縱容你的煩惱，現在，你必須知道你的煩惱如何生起，而

且不要讓煩惱來干擾你。

下一個修行的要點是戒律。戒，如同父母照顧子女一般，可以照顧和幫助你的修行。持戒除了要避免傷害他人，還要幫助並鼓勵他人。你們至少應該受持五戒，這五戒是：

一、不殺生：不僅不殺或不會故意傷害他人，而且要對一切眾生散發慈心。

二、不偷盜：避免侵犯他人的財物。

三、不邪淫：性關係要節制。在婚姻生活中，除了你的丈夫或妻子，不可邪淫，要知道節制，要知道性生活的適當範圍。有些人不知道節制，一個丈夫或妻子不夠，他們想要有兩個或三個。依我看來，你們甚至無法伺候一個伴侶，因此有兩三個伴侶是放縱。你必須努力淨化你的心，訓練它，讓它知道節制；不知節制，你的行為會不受限制。當享受美食時，不要想太多關於它的味道如何，想想你的胃，並想想吃多少是適當的。如果吃太多，你會自尋煩惱，所以你必須知道節制，節制是最好的方式。一個伴侶就夠了，有兩三個伴侶是一種放縱，而且會出問題。

四、不妄語：說話要老實，這也是斷除煩惱的一種方法。你必須誠實和真誠。

五、不吸食麻醉物品：你必須知道自制，並且儘可能完全棄絕這些東西。人們一直醉心於他們的家庭、親戚、朋友、財產、財富和所有其他事物，儘管沒有吸食麻醉物品，使事情變得更糟，這些已經夠多了。吸食麻醉物品，只會讓心變得晦暗，那

些花費大筆金錢吸食麻醉物品的人，應該試著逐漸減少，最後完全戒除。或許我應該請你們諒宥，然而我說這些是出於關心你們，好讓你們了解，你們必須知道實情。在日常生活中壓迫你的是什麼？怎樣的行為會引起壓迫？善行帶來好的結果，惡行帶來惡果，吸食麻醉物品是惡因，會帶來惡果。

一旦持戒清淨，對別人會很誠實、仁慈，這會帶來滿足，無憂無慮，不會有悔恨。悔恨肇因於侵犯他人和有害的行為，持戒清淨者不會悔恨，這是離苦得樂之道，這種快樂彷彿天人一般。此時，你的身心安樂，因為持戒清淨，你安心快樂的吃睡，這是果，持戒是因。修行佛法的原則是：避免惡行，因此慈善會生起。如果以這種方式持戒，惡行會消失，善會生起，這是正確修行的結果。

人們一旦心生喜樂，他們經常會自滿，在修行上不再進步，他們執著於喜樂，不想再進步，他們比較喜歡「如天人般」的快樂。此時是安樂的，但是沒有智慧。你必須一再反省，避免被迷惑，一再思考快樂的缺點，它是短暫的，不久，快樂就會消失，一旦快樂消失，痛苦取而代之，痛苦會讓你流淚。即使是天人也以哭泣和痛苦結束生命。

所以佛陀教我們去深思快樂背後所隱藏的苦。通常當心生喜樂時，我們並沒有真正了解它。真正的平靜被這虛假的快樂所遮蓋，快樂不是必然的或永久的，而是一種隱藏的煩惱，每

個人都喜歡快樂，因為我們喜歡某些事物，所以會產生快樂；一旦所喜歡的事物變成不喜歡了，就會產生痛苦。我們必須思考這種快樂，觀察它的無常和侷限，一旦事物改變，痛苦便生起。痛苦也是無常的，不要認為它是固定不變或絕對的，這種思考叫做「過患思惟」，即思考因緣和合的世間的缺失和侷限。

我們要思考快樂的本質，而不是接受它的表面價值，觀察它是無常的，我們不該對它深深執著，你應該把握它，然後放下，觀察快樂的優缺點。爲了讓禪修熟練，你必須觀察快樂的本質是無常的，以這種方法觀察，當快樂生起時，徹底觀察它，直到它的缺失變得很明顯。

當你發現一切事物不完美（苦）時，你會想要出離，心會變得無動於衷，並會尋求出離之道。出離心是來自於發現事物的本質，如實知道事物和愛恨的本質。「無動於衷」指我們不再執著，從執著中出離。以平靜的心觀察，可以去除執著，這種平靜是修行所致。

生活在有佛法的世界

大多數人仍然不知道禪修的要點，他們認為行禪、坐禪和聽佛法的開示就是修行，這些只是外在形式。當心碰到外塵時，才是真正修行的開始，這是修行之所在，此時，有感官的接觸，當人們說一些我們不喜歡的事時，我們會生氣；如果他們說我們喜歡的事，我們就高興，這就是修行的地方。我們如何修行呢？如果我們只是跑來跑去，想追逐快樂，遠離痛苦，如果這樣修行，即使到了老死，我們仍然無法了解法，這是沒有用的。當苦樂生起時，我們如何用佛法來解脫痛苦煩惱？這是修行的要點。

通常人們碰到不如意的事，他們會不開心，例如，有人會說：「不要打擾我，為什麼責備我？」這是自我封閉的人，這正是修行之所在。當人們批評我們時，我們應該反省：他們說的是實話嗎？我們應該敞開胸懷和想想他們說的內容，或許言之有理，或許我們有該責備的地方，他們可能是對的，通常我們會立刻生氣。如果有人指出我們的缺點，我們應該努力改正、改進，這是聰明人修行的方式。

混亂的地方正是讓我們平靜下來的地方，當我們以智慧觀察混亂的外境時，心會平靜下來。有些人不能接受批評，他們自大、傲慢，他們會替自己辯護，大人與孩子相處時，尤其會

這樣。有時，孩子可能會說些點慧的話，如果你是他們的母親，你不會對他們讓步。如果你是一位教師，有時，你的學生或許會告訴你 你不知道的事，因為你是老師，你聽不下去，這不是正確的心態。

佛陀在世時，有一位弟子非常聰慧。有一次，當佛陀在說法時，佛陀問這位弟子：「舍利弗 (Sāriputta)，你相信這嗎？」舍利弗尊者回答說：「我還沒有完全相信。」佛陀讚許他的回答：「非常好，舍利弗，你是有智慧的人，有智慧的人不輕信，在相信或不相信之前，他會敞開心懷去傾聽，然後仔細思量那件事情的真相。」

佛陀為為人師者做了很好的典範，舍利弗的話是真的，他只說他的真實感受。有些人認為：說你不相信老師說的話，好像是在質疑老師的權威，他們會害怕，不敢這樣說，他們會贊同老師的說法，這是世人的行為模式；然而佛陀不會生氣，佛陀說：你毋須為那些不是錯誤的事或惡事感到羞恥。如果你不相信，就說你不相信，這是對的。這是為何舍利弗尊者說：「我還沒有相信它。」佛陀稱讚他：「這個僧侶很有智慧，在相信任何事之前，他會仔細思考。」在這裡，佛陀的行為是為人師表的典範。有時，你甚至可以從小孩子身上學到一些事情，不要盲目的相信權威。

無論是站，是坐，或是在不同的地方走動，你總是可以觀

察周遭的事物。我們以自然的方式，以色、聲、香、味、感受或想法來接觸所有事物，聰慧的人會去思考。真正修行時，我們不再關心任何外境。

當愛憎生起時，如果我們沒有發現，這表示我們仍然心有罣礙。如果我們知道事情的真相，我們會反省：「噢，這種愛憎沒什麼，喜愛只是一種會生滅的感覺，憎惡也是會生滅的，為什麼要在意它們？」如果我們認為苦樂是屬於個人的，那麼我們會受苦。我們從未放下心中的罣礙和其他事物，這些問題一再的重複，對許多人而言，事情就是如此。

近來，在開示佛法時，他們很少談到心，他們不談論真諦（truth）。如果你談真諦，人們甚至會反對，他們會說：「他沒有把時間和地點搞清楚，他不知道該如何好好的說。」然而，人們應該聆聽真理、真諦。

一位有智慧的師父不會只談「記問之學」，他會說真理。社會人士通常憑記憶說話，通常他們用這種方式來抬高自己。本分的僧侶不會這樣交談，他談論真理、真相：事物的本質。無論他如何解釋事物的本質，要讓人們了解法是很難的。如果你了解法，你應該照著實踐、修行，雖然僧侶的生活是理想的修行方式，然而成爲一個僧侶可能不必要。如果真的想修行，你必須離開紛擾的世間，放棄家庭和財產，到森林去禪修，森林是理想的修行的地方。

如果我們還有家庭和責任，我們如何修行？有些人說：做爲一個在家居士要修行是不可能的。想想看，出家人和在家居士，哪個族群比較多？在家居士的人數遠遠超過僧眾，現在，如果僧眾修行，而在家居士則否，那麼必定會有許多紛擾。「我無法成爲一位僧侶」這種觀念是不對的，出家與否不是重點，如果出家爲僧，卻不知修行，這是毫無意義的。如果你真的了解如何修行佛法，無論你是老師、醫生、公務員或其他職業，你時時刻刻都會在修行佛法。

做爲一個在家居士，如果你認爲你無法修行，這會錯失修行的機會。爲什麼人們有做其他事情的動機，卻不知道要修行？如果他們缺乏某些東西，他們會想辦法去得到它。如果有強烈的慾望，人們會做任何事。有些人說：「我沒有時間修行佛法。」我說：「那麼，你怎麼會有時間呼吸？」這是重點。他們如何找時間呼吸？呼吸對人的生命非常重要，如果他們把修行佛法看得跟生命一樣重要，他們就會把修行佛法看得跟呼吸一樣重要，那麼他們就會找時間修行了。

修行佛法，毋須到處跑，或把自己弄得筋疲力盡，只需觀察在你心裡生起的感受，當眼睛看到色法（form），耳朵聽到聲音，鼻子聞到氣味時，他們會在心裡反應：「我知道這個人。」心對這些事物會有什麼反應？如果我們喜歡那個東西，我們會高興；如果不喜歡，我們會不高興，就是這樣。所以，在這個世間，你去哪裡尋找快樂？你期望每個人只對你說些令人愉快

的事嗎？可能嗎？不可能。如果不可能，那麼你要去哪裡尋找快樂？世間就是這樣，我們必須了解這個世間（Lokavidū，世間解）：知道世間的真相。我們應該清楚的了解這個世間。佛陀住在這個世間，他沒有住在別的地方，他曾經有過家庭生活，他知道它的侷限，因此從中出離。身為在家居士的你們將如何修行？如果你想修行，你必須努力修滅苦之道；如果你下定決心要修行，你也會發現這個世間的侷限，並且能夠放下。

有時，喝酒的人會說：「我就是不能戒酒。」為什麼他們不能戒酒？因為他們還不了解喝酒的缺失，如果他們清楚的知道喝酒的弊害，他們不需要別人告訴他們，便會自行戒酒。如果你不知道某件事物的缺失，這表示你還不解放棄它的好處，你的修行會毫無結果，你只是在遊戲人生；如果你清楚的了解某件事物的優點、缺失，你不需要別人來告訴你。想想漁夫的故事吧，有個魚夫在他的漁柙裡發現有某件東西，他知道裡頭有東西，他可以聽到裡頭輕輕拍動的聲音，漁夫以為它是一條魚，他伸手到魚柙裡，卻發現是不同的動物，他還沒有看到，因此猶豫不決，它可能是一條鰻⁸，也可能是一條蛇，如果他放棄，他可能會後悔，因為它可能是鰻。如果他去抓它，而結果是一條蛇，這條蛇可能會咬他，他有所疑慮，他的慾望非常強，所以他堅持要抓住它，因為它可能是鰻，一旦他把它拿出來，當他看到有條紋的蛇皮，他會立刻把它丟掉，不必等

⁸ 在泰國的某些地方，鰻被認為是珍饈、佳餚。

別人來告訴他：「這是一條蛇，放下。」看到蛇時，他知道要
做什麼，比別人告訴他更清楚。爲什麼？因爲他知道危險，蛇
會咬人。同樣的，如果我們修行，當我們了解事物的本質、真
相時，我們不會去碰有害的事物。

通常，人們不以這種方式修行，他們修行是爲了其他緣
故。他們不觀察自己的身心，不去省思老、病、死，他們只談
論不老和不死，所以他們永遠無法正確的修行佛法。如果他們
去聽佛法的開示，他們並沒有認真聽。有時，我應邀在重要的
典禮中開示，對我而言，去開示是一件令人不悅的事，爲什麼？
因爲我發現聚在那裡的人沒有在聽法，有些人還有酒臭味，有
些正在抽煙，有些在聊天，他們根本不像是信仰佛法的人，在
這種地方開示沒有什麼效果。輕忽佛法的人經常會想：「他什
麼時候停止開示？ ... 不可以這樣做，不可以那樣做。」而且
他們的心到處亂跑。

有時，他們邀請我去開示，甚至只是例行公事：「師父，
請給我們簡短的佛法開示。」他們不要我說太多，因爲他們會
不高興，我一聽到人家這麼說，我就知道他們在做什麼。這些
人不喜歡聽聞佛法，聽法會惹惱他們。如果我的開示非常簡
短，他們不會了解的；如果你只吃一點食物，吃得飽嗎？當然
吃不飽。

有時我正在開示，正要生動的談論主題，有些醉漢會大

叫：「讓開一點，讓路給師父，他現在要出來。」想把我趕走。如果碰到這種人，我會獲得許多省思的資糧，我洞察人性，就像有人有個裝滿水的瓶子，卻要求更多的水，沒有地方容納，不值得花時間和精力去教他們，因為他們的心已經滿了，倒更多水進去，只會溢出來；如果他們的瓶子是空的，就會有空間容納水，施者和接受者都能獲益。

當人們對「法」真的感興趣，而且安靜的坐著，仔細在聽，我會受到鼓舞去教他們；如果人們不專心，就像這裝滿水的瓶子一樣，沒有空間容納更多的水，對他們開示是不值得的，在這種情況下，我提不起勁去教他們。當沒有人想「接受」時，你不能把許多精力花在「給予」上。

最近所做的開示經常像這樣，而且越來越糟，人們不想追求真理，他們讀書、學習，只是爲了謀生所必須具備的知識，爲了養家活口和照顧自己，他們爲了生計讀書、學習。雖然有些人研究佛法，卻不多。和以前的學生相比較，現在的學生有更豐富的知識，他們有各種由他們支配的必需品，一切事物變得更方便；但是與以前相比較，他們也有更多的煩惱和痛苦，爲什麼？因爲他們只追求謀生的知識，而不是追求解脫痛苦、煩惱的佛法。

即使出家人也一樣，有時我聽他們說：「我不是爲了修行佛法而成爲僧侶，我出家是爲了讀書、研究。」講這種話的人

已經完全切斷修行的道路，他沒有前進的路，只有一條死路。當這種僧侶在教佛法時，全憑記憶，他們可能在教某件事，而他們的心卻在完全不同的地方，這種教法是不切實際的。

世間就是如此，如果你生活簡樸，能修行佛法和平靜的過日子，他們會說你怪異和脫離社會，他們會說你妨礙社會的進步，甚至威嚇你。最後，你可能相信他們的話，並回到世俗的方式，在世間越陷越深，直到無法自拔。有些人說：「現在，出不來了，我已經陷得太深了。」這是人類社會的常態，人們無法體會佛法的價值。

佛法的價值在書本裡是找不到的，書中寫的只是文字般若，而非個人證悟的經驗。如果你了解佛法，你就了解自己的心，你在那裡看到實相（truth），當實相變得明顯時，它會斬斷煩惱之流。

佛陀的教導是永恆的真理，無論是現在或任何時代，佛陀在兩千五百年前便揭示這真理。佛陀的教導是不該被增加和刪減的，佛陀說：「如來（Tathāgata）已經宣說的不應該丟棄，如來沒有宣說的，不應該增加到他的教導中。」佛陀「封閉」他的教導（teachings），佛陀為什麼要封閉教導？因為這些教導是沒有煩惱的人（解脫者）的話。無論這個世間如何改變，這些教導是不受影響的，不會隨著改變，如果某件事是錯的，即使人們說：「這是對的」，也不會使它減少錯誤；如果某件

事是對的，儘管人們說它是錯的，它不會有所改變。雖然一代新人換舊人（世代更替），這些事情仍然不會改變，因為這些教導是真理。

是誰創造真理？真理自行創造真理。佛陀創造真理了嗎？沒有，佛陀只是發現真理：知道一切事物的本質，之後，他開始宣說真理。無論佛陀是否出現在世間，真理依然是真理，佛陀只是擁有「法」（真理），並沒有創造真理，真理一直存在著。不過，以前沒有人尋找和發現真理，佛陀是尋找和發現真理的人，然後將他發現的法來教導他人，佛陀沒有發明「法」，法是無所不在的。

在某個時代，佛法曾經被弘揚，修行佛法也曾盛行過，隨著時間逝去，世代更迭，佛法衰退了，直到完全消失。過了一段時間，佛法又被發現，並再度興盛，隨著時間流逝，學佛的人增加了，佛法興盛了，並再度照亮黑暗的世間，之後，又再度式微，直到完全在世間消失，世間再度一團混亂，然後又是再發現真理的時候，事實上，真理並沒有去任何地方，當諸佛去世時，「法」並沒有隨著他們消失。

世間就像這樣輪迴不已，這有點像一顆芒果樹的成長：長大，開花，結果，最後芒果腐爛了，種子又回到泥土中，又成爲一棵新的芒果樹，循環再度開始。最後，有更多成熟的水果，它們繼續掉落，腐爛，埋在泥土中的種子再度長成一顆芒果

樹，世間就是這樣，只是一再重覆相同的事物，一再的生死輪迴。

我們的生活一成不變，我們只做我們經常做的事。人們想太多，他們對許多事物感興趣，但是沒有一樣是完美的，像數學、物理學、心理學等學科，你可以深入研究，但是你只能用真理來了解他們。

假定有一隻公牛拉著一輛車，車輪不長，但是足跡很長，只要公牛拉著車，足跡會跟著車子。車輪是圓的，足跡是長的，你只看到一輛穩固的車，你看不到任何長的東西，一旦公牛出發，只要公牛拉著車，車輪繼續轉動，足跡就在你後面顯現出來。然而，有一天，當這隻牛非常疲累，把身上的裝備甩掉，牛離開了，只留下空車在那裡，牛車的輪子不再轉動，遲早牛車會壞掉，回到它的構成部分：地、水、火、風四大元素。

在這世間尋找平靜，就像在牛車上，牛車的痕跡在你後面無止境的延伸；只要你貪戀這個世間，就不可能平靜，不得休息。如果你完全斷除對世間的貪戀，就像牛車休息了，車輪不再轉動。對世間的執著，會讓車輪不斷的轉動，造惡業就像這樣，只要你遵循舊的方式，就不可能讓車輪停止；如果你想停止，就停止，不要讓車輪繼續轉動，這是我們如何修行佛法。

空經法師

護持佛教有兩種方式，其中一種是 *āmisapūjā*，亦即以物質供養僧眾，以飲食、衣物、住所（臥具）、醫藥等四種必需品來護持佛教，這是透過物質供養比丘、比丘尼來護持佛法，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養分一樣，我們的行為和言語像是「枝」和「葉」，依靠著心（如樹木的「根」），來吸收養分，然後輸送到「幹」、「枝」和「葉」，最後結成的果實就是我們身體的行為和言語。無論這顆心處於何種狀態，善或不善，它都經由我們的行為和言語表現出來。

護持佛教的第二種方式是老實的修行佛法，這才是最重要的護持。例如，在受戒當天，法師會說一些應該禁止的不當行為。如果你只是受了戒，卻沒有去思考戒條的意義，要進步是很難的，因為你不知道如何修行。因此，真正的護持佛法必須透過「修行供養」(*paṭipattipūjā* : the 'offering' of practice)，透過戒、定、慧來護持佛教，那麼，你就知道佛教是什麼。如果你沒有透過修行來體證佛法，即使學了經、律、論三藏經典，

也不會了解佛法。

佛陀時代，有位知名的比丘，叫做 Tuccho Pothila(杜迦波地拉)。杜迦波地拉博學多聞，精通佛教經典，他非常有名，所以所有的人都很尊敬他，有十八座寺院由他管轄。當人們一聽到杜迦波地拉這個名字，無不禮敬 也沒有人敢對他的教導提出質疑，他們非常尊敬他的教導，杜迦波地拉也是佛陀最博學多聞的弟子中的一位。

有一天，杜迦波地拉去向佛陀頂禮，禮佛時，佛陀說道：「嗨，空經法師！」就是這樣。他們交談了一會兒，直到要離開時，當杜迦波地拉向佛陀告辭時，佛陀說：「噢，空經法師，你要走啦？」每當杜迦波地拉比丘來時，佛陀只這麼說：「嗨，空經法師。」當他要離開時，佛陀說：「空經法師，現在要走啦？」佛陀沒有多說什麼，佛陀給他的教導就只有這些而已。

杜迦波地拉，這位高貴的老師感到困惑，佛陀為什麼這樣稱呼他呢？他是什麼意思呢？他想了又想，思考他所學的一切，最後，他終於了解：「沒錯，我就是空經法師：我是一位只讀書，不修行的出家人。」當他深深的自我反省時，他發覺自己與在家人並無不同，凡是他們所渴望的，他也渴望；凡是他們喜歡的，他也喜歡，他並不是真正的沙門(samaṇa)⁹，沒有

⁹ 沙門 (samaṇa)：指出家修行的人。這個詞也指由修行而證果、解脫的人。阿姜 查通常將 samaṇa 譯為「內心平靜的人」。

親修實證，使他無法在「聖道」上獲得解脫，並且獲得內心的平靜。

因此，杜迦波地拉決定要修行，可是他沒有地方可去，附近所有的老師都是他的學生，沒有人敢接受他。通常，人們遇見自己的老師都會變得畏怯和恭順，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。如果沒有誠意的話，我不會接受你。」於是，杜迦波地拉發誓做這位沙彌的弟子。

之後，這位沙彌叫他穿上所有的袈裟，而附近剛好有個泥塘，當杜迦波地拉端正的披上所有昂貴的袈裟後，沙彌說：「好，你現在往前跑，衝進前面的泥塘裡，如果我沒叫你停下來，就不能停下來；如果我沒有叫你上來，你不可以上來。好，衝！」杜迦波地拉穿著整齊的袈裟，衝向泥沼。這位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。」所以他停了下來，沙彌說：「好了，你上來吧。」於是他爬了出來。

很明顯的，杜迦波地拉已經放下他的身分、地位和自尊，他已經準備去接受教導了，如果他不想向沙彌學習，他就不會衝進泥塘，身為如此有名望的老師，他還是做了。這位年輕沙彌看到這種情形，知道杜迦波地拉比丘真的決定要修行了。

當杜迦波地拉從泥塘中出來時，沙彌給予開示。他用「一個人要抓一隻躲在白蟻窩的蜥蜴」的譬喻，來教導他觀察感官對象，去觀察心和外塵。如果蟻窩有六個洞，他要如何捕捉蜥蜴呢？他必須封住五個洞口，只留下一個出口，之後，他只須觀察和等待，守護著洞口，當蜥蜴跑出來時，就能抓住牠了。

觀察心也與此類似，關閉眼、耳、鼻、舌、身五根門，只剩下心。「關閉」五根門，指去約束和收攝它們，只觀察心。禪修就好像捕捉蜥蜴一樣，我們用正念(sati)來觀察呼吸。Sati有「念」(recollection)的特質，如自問：「我在做什麼？」正知(sampajañña)就是覺知「現在我正在做某事」，我們以「正念」和「正知」來觀察出入息。

這種正念，是從修行中逐漸培養的，不是從書本中學來的。觀察心中生起的感受，心也許會稍微平靜一會兒，之後另一個感受又會生起。「正念」和這些感受同時生起，以正念觀察這些感受；當有正念時，則能清楚的覺知：「我想說話」、「我想去」、「我想坐」等等意念，如此具足正念，自然會有「正知」，能夠覺知「我現在正在走路」、「我正躺著」、「我正在經歷某種心境」等身心狀況。有了正念和正知，我們便能夠觀察當下的心，也能觀察心是如何回應外塵的。

那個覺知外塵的叫做「心」，而外塵「進入」心中。例如：有一種像電鋸的聲音，這聲音透過耳朵傳到能辨別是電鋸聲的

心，這個能辨別聲音的叫做「心」。這顆辨別聲音的心是一般的心，煩惱就在這認知中生起，我們必須進一步訓練「認知心」使它成為「覺知心」，也就是 **Buddha**（覺知者）。如果我們沒有根據實相來清楚的認知的話，就會被人、車、電鋸等聲音干擾，這是一顆未經訓練的心，這種認知心與煩惱同時生起。這種心因偏好而生起，而非由觀察實相而生起。

我們必須進一步訓練心，讓心以智見（*nāṇadassana*）來認知，讓心認知聲音只是聲音。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，這就叫做如實了知外塵的生起。如果我們增長覺知者（**Buddha**），清楚的知道聲音只是聲音，就不會受到干擾。聲音是因緣和合而生起的，沒有實體、沒有自我、沒有「我們」或「他們」，它只是聲音而已，把心放下吧！

這種覺知稱為 **Buddha**（覺知者）：清楚、敏銳的覺知。有了這種覺知，我們能讓聲音只是聲音，它不會干擾我們，除非受到我們的念頭的干擾，例如，「我不想聽到那聲音，它很吵。」因為有這種念頭，所以才會痛苦，這就是苦的原因，我們不知道事情的真相，我們沒有培養「覺知心」。我們還未覺醒，這是未經訓練的心，這種心對我們沒有多大用處。

因此，佛陀說這顆心必須經過訓練。我們必須訓練自己的心，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，而是要讓心止息，沒有顛倒妄想。例如，禪修時，我們以一個目標（object）做爲所緣境，例如以出入息做爲我們的所緣境，這樣出入息就變成我們專注的對象。我們觀察呼吸，是以覺知來觀察出入息，觀察它的快慢、呼出和吸入。我們將覺知放在呼吸上，覺察空氣的自然進出，並放下一切，住心一境，我們的心會變得專一。如果我們讓心想這、想那，想東想西，有許多覺知的對象，心便不能專一和安止。

讓心安止的意思是：感覺心好像止息了，不再到處亂跑，就好像一把銳利的刀，如果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，我們應該用它來切有用的東西。我們的心也是一樣，如果我們讓心在毫無價值、用處的念頭和感受間徘徊，心會變得疲憊、微弱。如果心沒有力量，智慧就不會生起，因爲散亂的心就是沒有「定」的心。

如果心無法安止，你就無法如實的觀察外塵。知道心法和色法的本質，是佛教修行的基礎，是佛教的核心。我們必須訓練這顆心，培養這顆心，以止禪和觀禪來訓練它。我們透過讓心安止和增長智慧來訓練心，使心能自制和有智慧。

我們的行爲模式和做事的方法，就像小孩子一樣，小孩子懵懂無知。由成人來觀察小孩的行爲，看他遊戲和到處亂跳

的樣子，小孩子的行爲似乎沒什麼目的。如果我們的心未受訓練，就像小孩一樣，我們說話時沒有覺知，做事時沒有智慧，我們可能會毀了自己，或造成巨大的傷害而不自知。小孩子是無知的，我們無知的心也是如此。

所以，我們應該要訓練這顆心。佛陀教我們要訓練心，即使我們以四種必需品（飲食、衣服、臥具、醫藥）來護持佛教，我們的護持是表面的，它只是樹的「皮」或「白木質」；真正護持佛教必須透過修行，別無其他，就是依照佛法來訓練我們的身、口、意，這樣才更有成果。如果我們正直、誠實，有自制力和智慧，我們的修行就會成功，不會引起怨恨和敵對，佛陀就是這樣教導我們的。

如果我們由於因襲傳統而持戒，那麼，即使有師父教我們實相、真諦，我們的修行仍是不完美的。我們也許可以研究、背誦佛經，如果我們真的想了解佛法，就必須身體力行。假使我們沒有認真修行，這會成爲一種障礙，障蔽我們對佛教的認知，使我們累世都無法深入了解佛教的本質。

因此，修行如同一把禪修的鑰匙。如果我們手中拿對鑰匙，無論鎖得多緊，我們都可以開鎖；如果我們沒有鑰匙，就無法開鎖，那麼，我們將永遠無法知道箱子裡究竟有什麼東西。

有兩種知：一個知法、見法的人，不會只說「從書本中獲得的知識」，他會說「從修行中獲得的智慧」。世俗人通常說的

都是書本中的知識，除此之外，還有什麼？他們在說話時，通常帶著自負、自誇。例如，假如有兩個很久沒見面的朋友，也許他們各住在不同的省份，有一天，他們在火車上碰面：「啊！真是意外，我正想去拜訪你呢。」事實上並不是那麼一回事，他們根本就沒有想到對方，在興奮時他們才這樣說，這就變成謊言。是的，這是在不留意時說的謊言，是不自覺的謊言，這是一種微細的雜染，而且還經常發生呢。

當觀察自己的心後，杜迦波地拉遵循年輕沙彌的指導，專注的觀察出入息，吸氣，呼氣，覺知每一次的呼吸，直到看到內心的雜染。他看到這些雜染，當雜染生起時，就像正要從白蟻窩中爬出來的蜥蜴。當這些雜染、煩惱生起時，他觀察這些雜染、煩惱，並了知它們的本質，他發現：前一分鐘，心會執著某物；下一分鐘，心又執著別種事物。

念頭、思想是有為法，是因緣和合所創造出來的，而不是「非因緣和合的」無為法。受過良好訓練的心，有良好的覺知能力，不會打妄想。這種受過訓練的心能夠了知「四聖諦」，並能超越所有的外在事物，了知「四聖諦」就是了解實相、真理。造作的心認為：「那是好的」或「這是美麗的」，如果有「覺知」的話，它就無法再欺騙我們了，因為我們知道心的本質。這心不再被無明所矇蔽，因為有了清明的覺知：知道所有的心理狀態都是無常、不完美的。若執著事物的恆常和完美，就會產生苦。

無論杜迦波地拉到哪裡，都能保持正念、覺知。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。他了解修行的本質，了解「這顆矇蔽自我的心是我們要觀察的對象，是這顆心使我們有苦、樂兩種極端，使我們帶著苦樂、善惡不斷的在生死輪迴中流轉，一切都是因為這顆心。」杜迦波地拉了解真相，他領悟到修行的本質，就像一個人捉到蜥蜴的尾巴，他知道心如何矇蔽自我。

對我們而言也是一樣的，只有這顆心是最重要的，這是為何佛陀說要訓練心。我們要用什麼來訓練心呢？藉著保持「正念」和「正知」來訓練心，我們就能了解心的本質。「覺知者」有一顆超越的心，能夠覺知心的狀態，能夠觀察自己的心，覺知者也能教這顆心去分辨是非、善惡。如果心是散亂的，就是沒有覺知，修行就不會有結果。

因此，我們必須訓練這顆心，去培養清淨光明的「覺知」，這種心是超越世俗的心，而且知道所生起的任何念頭，這是為何我們以「Buddha」這個字作為禪修的所緣境，我們才會知道覺知的心是超越世俗的心。無論善惡，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，這叫做「心隨觀」¹⁰(cittānupassanā)。以這種方式觀察，我們會了解心是無常、苦、無我的，這顆心不屬於我們。

¹⁰ 心隨觀是四念處之一：四念處指身、受、心、法。

我們可以扼要說明：辨別外塵的是心，外塵是外塵，和心是兩回事，覺知者了知「心」和外塵的本質。我們必須保持「正念」來使心清淨，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」，只是有不同層次，就好像看事物有不同的層次一樣。當我說到觀察身體時，有人會說：「身體有什麼好觀察的？每個人都看得到，頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚，我們都已經看到了，那又如何呢？」

沒錯，他們可以看到身體，但是他們的看是有缺失的，他們沒有以「Buddha」（覺知者、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，如果我們只看到身體就會有麻煩，你必須看到身體內的東西，這樣才會看得更清楚。光看身體的外表，你會被它的外表迷惑，沒有看到身體的無常、苦、無我，因此貪欲（kāmacchanda）¹¹就會生起，你會被色、聲、香、味、觸等五欲六塵所迷惑。以這種方式看，是以世俗的肉眼在看，會使你去愛、去恨，和去分別快樂與不快樂。

佛陀教導我們：我們必須以「心眼」來看，看看身體的內部。如果你真的往身體內部看，哦！實在讓人噁心，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

¹¹ Kāmacchanda（貪慾）：五蓋之一，其他四者為瞋、掉悔（restless and worry）、疑和睡眠。

看，比用肉眼來看清楚多了。去觀察吧，以心眼來看，以慧眼來看。

人們的了解就是這樣不同。有些人不知道有五種禪修的所緣境：頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。他們說：他們早就看到這些事物了，但是他們只會以肉眼來看，以這隻只看「愛看的事物」的「癡眼」來看它們。用「心眼」看身體的內部，你必須比那些愛看的東西看得更清楚。

這種修行可以根除對五蘊¹²的執著。根除執著也就是斷除苦，因為，執著五蘊是苦的原因。如果苦生起，必定起於執著五蘊，並不是五蘊本身苦，而是執著它們為「自我」所產生的苦。如果你透過禪修清楚的了解這些東西的真相，那麼苦就會止息，如同螺絲一般，當螺絲鬆開時，它會掉下來；我們的心也一樣，放下一切執著，從善惡、財富、名譽、地位、苦樂中退出來吧！

如果我們不知道這些事物的本質，而且執取不放，就如同在拴緊螺絲一般，越拴越緊，直到你被毀滅，受無量苦。當你知事物本質，知道如何放下執著時，那麼，你會鬆開螺絲。以佛法的語言來說，我們稱之為「心生厭離（*nibbidā*）」，你會對事物產生厭倦，你會放下對它們的執著、迷戀。如果你以這種方式放下的話，你的內心會愈來愈平靜。

¹² 五蘊：指色、受、想（*perception*）、行（*volition*）、識。

執著外在的事物是造成苦的原因，因此，我們應該斷除苦因，斷除苦的根，不再讓它引起痛苦。人只有一個問題：就是執著。由於執著，使人們互相殘殺。所有的問題，無論是個人、家庭或社會問題，都是因為執著而產生的。沒有人贏，他們互相殺伐，最後沒有人獲益。我不知道人們為什麼要毫無意義的不斷互相殘殺。

權力、財富、地位、名譽、快樂和痛苦，這些都是世間法，這些世間法吞沒了芸芸眾生，眾生受世間法的擺佈，被得失、毀譽、稱譏、苦樂所束縛。這些世間法都是製造麻煩者，如果你們不去思考它們的本質，你會受苦。人們為了財富、地位和權力，甚至會謀殺他人，為什麼？因為他們太重視財富、地位和權力，一旦他們有了地位、權勢，就被權勢沖昏頭，例如，當上村長的人，上任後，便「陶醉在權勢」裡，如果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、毀譽和苦樂的本質」。當它們來時，接受它們，順其自然，別被財富、地位、權勢沖昏頭。如果無法了解這些事物的本質，你就會被你的權勢、小孩、親戚及其他事物給拖累，如果你清楚的了解它們的本質，你就會知道它們是無常的，如果你執著它們，它們就會變成你的煩惱。

人剛出生時只有名法（精神）和色法（物質）而已。我們

稱「瓊斯先生」、「史密斯小姐」、「上校」、「將軍」等等，這些都是約定俗成的。如果我們無法了知這些事物的本質，我們會認為它們是真的，而且帶著它們到處跑，我們會帶著財富、地位、頭銜和身份到處跑。如果你擁有權勢，就會發號司令：「抓這個去處決，把那個關進監獄裡。」擁有地位就擁有權勢，「地位」這個字讓人執著不放，人一旦有了地位後，就會發號司令，無論對錯，他們經常任性而為，所以他們不斷的犯下同樣的錯誤，離解脫道越來越遠。

了解佛法的人不會這樣。如果你擁有財富和地位，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，然後就不去管它，你要不為所動。如果我們把這些事物做為禪修的對象，那麼無論發生什麼事，我們就不會被它干擾，不會有麻煩，我們的心不受影響，內心平靜安定。最後，一切事物幾乎都一樣，沒有什麼分別。

這是佛陀要我們了解事物的方式，無論接受到什麼，心要不增不減。人們選你當市議員：「好，我是市議員；不過，我又不是。」人們指派你當領導人：「我的確是，但又不是。」無論別人讓你做什麼，「我是，但又不是。」最後，我們又是誰呢？終究都會死的。無論別人指派你當什麼，到頭來都一樣，你還能說什麼呢？假如你能如此看待事物，就會有可靠的依怙（a solid abiding）和真正的滿足，什麼都沒有改變。這便是不被事物所矇蔽，無論你看到什麼，都只是一些因緣和合的

事物。沒有任何事物能矇蔽具足正念的心，具足正念的心不會墮入貪、瞋、痴中。

以修行來護持佛教，才是真正的護持佛教。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」(Sila Dhamma)，這才是護持佛教最好的方法。請別忘了，以供養飲食、衣服、住所、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，樹心必須仰賴樹皮和白木質，白木質依賴樹皮和樹心，這就如同修行戒、定、慧三學，三者缺一不可。「戒」使你有正確的言語和行爲，「定」是使心不散亂，「慧」是理解一切有爲法的本質。學習和修行佛法，你會了解佛教的本質。

如果你不了解這些道理，就會被財富、地位所矇蔽，被任何你所接觸到的事物矇蔽。只用外在的方式來護持佛教，無法止息戰爭、爭吵、仇恨、殘殺。如果要止息戰爭、仇恨、殘殺，我們必須思考財富、地位、毀譽、苦樂的本質，我們必須反省自己的生活方式是否符合佛法。我們必須知道芸芸眾生都是一樣的，眾生所有的苦樂和我們的一樣，一切都差不多。如果我們了解這點，心會平靜，智慧會生起。

靜止的流水

現在，請專心的聽，不要讓你的心到處跑，不要想其他事情，請觀想你現在正獨自坐在山裡頭，或坐在森林的某處。現在，是什麼坐在這裡呢？只有身心，就這些了，坐在這裡的這個軀體叫做「身體」；而此刻能覺知和正在思考的是「心」。這兩者也叫做名（nāma）色（rūpa），Nāma指沒有形狀的念頭和感受，或其他四蘊：受、想、行、識，他們全部沒有形狀。當眼睛看到有形狀的軀體，這軀體叫做色法，而覺知意識（心）叫做名法，兩者合稱為名色或身心。

現在，在這裡坐的只是身和心，然而我們卻互相混淆。如果你想要平靜，你必須知道他們的本質。目前的心是未受訓練的，是髒的，不清淨的，我們必須透過禪修來訓練這顆心。有些人認為：禪修有特別的坐的方式，實際上，行、住、坐、臥都可以禪修，隨時隨地都可以禪修。三昧（Samādhi）的意思是「如如不動的心」，爲了培養定力，你不必去封閉心。有些人試著透過安靜的打坐，不受干擾，來讓心平靜下來，這就像死了一樣，修「定」是爲了增長智慧，而不是只讓心如止水一般。

「定」是如如不動的心，住心一境，心停住在哪裡呢？它停住在平衡點上，然而，人們禪修是努力的讓心靜下來。

他們說：「我努力打坐禪修，但是我的心一分鐘也靜不下來，前一剎那，它跑到一個地方；下一個剎那，它又跑到別的地方，我如何才能使它停止？」你毋須使它停止，這不是重點。當所緣境生起時，心緊緊跟著所緣境。有些人抱怨：「心跑掉，我把它拉回來；它又跑掉，我再度把它拉回來。」因此他們就坐在那裡不斷的把心拉回來。

他們認為：他們的心到處跑，實際上只是心在跑來跑去。例如，在這裡看這間大殿，你說：「噢，這麼大！」事實上，它根本不大。無論是大是小，取決於你對它的感覺、認知。事實上，這間大殿的尺寸，既不大也不小，但是人們總是跟著他們的感覺跑。

從禪修中尋找平靜，你必須了解什麼是平靜，如果你不了解，你將無法獲得平靜。例如，假使你今天帶著一支非常昂貴的鋼筆到寺院，現在，假設在你來的路上，你把鋼筆放在前面的口袋，之後，你把它拿出來，放在後面的口袋。現在，當你在前面的口袋找時，不在那裡，你大吃一驚，因為你誤以為鋼筆不見了，你之所以大吃一驚，是因為你不知道事情的真相，你很難過。無論是站，是走，來來去去，你都在擔心你丟失的鋼筆，你錯誤的認知使你受苦：「多可惜！我前幾天才買的鋼筆，現在丟了。」之後，你突然想到：「噢，我去洗澡時，把鋼筆放在後面的口袋。」一旦你想起來了，你覺得好多了，即使沒有看到鋼筆，你已經很高興了，你不再擔心你的鋼筆，現

在你很有把握，當你把手放在後面的口袋時，鋼筆在裡頭。你的心一直在欺騙你，擔心來自你的無知；現在，看到鋼筆，你不再疑惑，不再擔心。這種平靜來自了解問題，發現苦因（samudaya，起因）。一旦你想起鋼筆在你後面的口袋裡，此時不再痛苦，是苦的止息（nirodha，熄滅）。

爲了讓心平靜，你必須觀察你的心。通常人們所謂的平靜只是心的平靜，而非煩惱的止息，煩惱只是暫時被降伏，就像被岩石覆蓋的雜草一樣，三、四天後，你把岩石搬開，很快的，雜草又會再長出來，其實，草並沒有死，只是被壓住。同樣的，打坐時，心是平靜的，然而煩惱並未止息，因此「定」不是肯定的事情。爲了獲得真正的平靜，你必須增長智慧。「定」是一種平靜，像岩石覆蓋雜草一般，過了幾天，你把岩石搬走，草又長起來，這只是暫時的平靜。平靜的智慧就像把岩石放下，不再搬開，草不會再生長，這才是真正的平靜，是煩惱的止息，這種真正的平靜來自智慧（以智慧劍斷煩惱絲）。

我們把慧和定分開，本質上他們完全相同。慧是定的動態作用；定是慧沉潛的一面。定、慧起於相同的地方，但是有不同的層面，不同的作用，像這裡的芒果一樣，一個綠色的小芒果，最後變得越來越大，直到成熟。它是同一個芒果，並非不同的芒果。小芒果，較大的和成熟的芒果是同一個芒果，只是它的狀態改變。修行佛法，一種情況叫做「定」，稍後的情況叫做「慧」，事實上，戒、定、慧是同一件事，

正如芒果一樣。

我們的修行，無論你指哪方面，都必須從心開始。你知道什麼是心嗎？心是什麼樣子？它在那裡？沒有人知道。我們只知道：我們想在這裡或想去那裡；我們想要這個或想要那個；我們感覺很好或覺得不舒服，而心本身似乎不可能知道。心是什麼？心沒有任何形狀。心是接受好壞印象的接收者，它看起來像一間房子的擁有者。當訪客來看他時，主人待在家裡，他是迎接賓客的那個人。是誰接觸外塵？他意識到什麼？是誰放下外塵？是我們的心，然而人們看不到它，他們一直在想：「什麼是心？心是什麼？」這樣的問題不要搞混。接觸外塵的是什麼？有些外塵它喜歡，有些不喜歡，那是誰？有喜歡和不喜歡的人嗎？當然有，但是你看不到，這就是我們所謂的「心」。

在修行的過程中談論奢摩他（samatha，止禪）和毗婆舍那（vipassanā，觀禪）是不必要的，只要稱為修行法（Dhamma）即可，並且從你的心開始修行，什麼是心？心是那個接觸外塵者，或覺知外塵者。隨著一些外塵的生起，心會有好惡的反應。接受外塵使我們心生苦樂，以及有是非、對錯之分，心沒有任何形狀，我們以為它是自我（self），但是它只是名法（nāmadhamma）罷了。善有形狀嗎？惡有形狀嗎？苦樂有形狀嗎？你找不到它們的，它們是圓的還是方的，短的還是長的？你看得到它們嗎？這些是「名法」，它們不是物

質，它們沒有形狀，然而我們知道它們確實存在。

因此，修行是從使心平靜開始，使心保持覺知，如果心保持覺知，就會平靜下來。有些人沒有培養覺知，卻想要平靜，這是不可能的，因此他們什麼也沒學到。如果我們沒有這個「覺知者」，我們的修行要以什麼為基礎呢？

如果沒有長，就沒有短；如果沒有對的，可能就沒有錯的了。近來，人們在分辨善惡、好壞，而他們對超越善惡一無所知，他們只知道對錯：「我只接受正確的，我不想知道錯的，沒有必要。」如果你只選擇正確的，在短時間內會出差錯的。是非、對錯難以釐清，人們只在是非、對錯中打轉，卻不知如何超越是非、對錯。人們只會分辨是非、善惡，對如何超越是非、善惡卻一無所知；他們分辨長短，卻對非長非短一無所知。

這把刀，有刀刃，有邊緣和柄，你能只拿起刀片嗎？你能只拿刀片的邊，還是柄？柄、邊緣和刀刃全是刀的一部分，當你拿起刀子時，三者一起拿起。同樣的，如果你獲得好的，壞的必定隨之而來。人們追求善良，棄絕邪惡，卻不了解非善非惡。如果你不了解非善非惡，就不算圓滿。有善就有惡，有樂就有苦，樂極生悲，痛苦隨之而來。執著善，拒絕惡，是小孩子的法（Dhamma），如果你執著善，惡將隨後而至，修行道上會受到干擾，這是不好的。

舉個簡單的例子：你有孩子，現在，假使你愛他們，從未有恨，這是不了解人性的人的想法。如果你執著愛，恨會隨之在後。同樣的，爲了增長智慧，人們決定研究法，儘可能仔細研究是非、善惡。現在，知道是非、善惡後，他們要做什么？他們執著善，而惡隨之在後。他們不了解如何超越善惡，這是你們應該了解的。

人們說：「我要像這樣」、「我要像那樣」，然而他們從不說：「我不要成爲什麼。」因爲真的沒有「我」，他們不了解這點。他們想要的全都是好的、善的，如果他們獲得好的、善的，他們會產生執著；如果事情變得太多，它會開始變壞，所以要結束像這樣的反覆循環。

爲了使心平靜，並且覺知外塵的生起，我們必須觀察它，跟著「覺知者」，訓練心直到它清淨無染。你如何使心清淨？真正清淨的心應該是超越是非、善惡的，甚至超越清淨，此時修行即告完成。

人們所謂的打坐只是暫時的平靜，即使這樣的平靜也會有感受生起。如果有感受生起，一定有「覺知者」知道這種感受，觀察這種感受。如果心一片空白，那是沒有用的。你會發現：有些人看起來非常自制，你會認爲他們很平靜，然而真正的平靜不只是心的平靜，並不是「願我快樂，永不受苦」的平靜。即使有了這種平靜，最後獲得快樂時會變得不

滿足，這會產生苦，只有當你的心超越苦樂時，你才能獲得真正的平靜，這是大多數人不了解的。

訓練心的正確方法是使心光明，增長智慧。不要認為訓練心只是靜靜的坐著，這是用岩石壓住雜草。人們誤解了，他們認為三昧（samādhi，定）是打坐，這只是三昧的其中一個意思，如果心中有定，有三昧，那麼行走時有定，坐時有定。定在坐姿中，定在經行的姿勢中，定在行、住、坐、臥四威儀中，這全是修行。

有些人抱怨：「我無法禪修，我妄念紛飛。每當打坐時，我想東想西，無法打坐，我有太多的惡業，我應該先消除惡業，然後再回來禪修。」好吧，試試看，試著消除你的惡業。這是人們的想法，他們為什麼這樣想？我們必須了解這些障礙。每當我們打坐時，心立刻跑掉，我們跟著它，努力的把它帶回來，再度觀察它，然後心又跑掉，這是你們應該了解的。

大多數人拒絕從自然中汲取教訓，就像拒絕做家庭作業的頑皮學生一樣。他們不想觀察心的改變，他們如何能增長智慧？我們必須觀察心念的生滅變化，當我們知道心的本質是經常改變的（無常），我們會了解它，我們必須知道：何時心念是善的，何時是惡的，我們的心念一直改變，我們必須知道這些，如果我們了解這點，那麼，當我們在思考時，

我們的心可能是平靜的。

例如，假如你有一隻寵物猴子，猴子靜止不動不會太久，他們喜歡跳來跳去和抓東西，這是猴子的本性。現在，你來寺院，在這裡看到猴子，這隻猴子不會靜止不動，它到處跳，它不會干擾你，它為什麼不會干擾你？因為你以前養過猴子，你知道他們的本性。如果你只了解一隻猴子，無論你去過多少省份，不管你看過多少猴子，他們不會干擾你，因為你了解猴子。如果我們了解猴子，那麼我們不會受干擾。如果你不了解猴子，你可能會起煩惱，你了解嗎？當你看見猴子伸手去拿這個和那個時，你會生氣的大叫：「該死的猴子。」這是不了解猴子的人。了解猴子的人，知道家裡的猴子和寺院的猴子是一樣的，你為什麼要生猴子的氣？當你了解猴子就是這樣時，你的心會平靜下來。

平靜就像這樣，我們必須了解受覺（sensations），有些受覺是令人愉快的，有些不愉快，這不重要，這是他們的本質，就像猴子一樣，所有的猴子都一樣。我們知道：有時受覺是令人愉快的，有時則不然，這是他們的本質。我們應該了解他們的本質和知道如何放下。受覺是無常的，他們是短暫的，是不完美和無我的，一切現象都是這樣。當眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身心有感覺生起時，我們知道這些受覺，就像猴子一樣，那麼，我們的心就會平靜。

當受覺生起時，觀察他們。你爲什麼要執著受覺，不肯放下？受覺是無常的，前一分鐘是一種感受，下一分鐘又是另一種感受，他們不斷的改變。我們也都靠改變生存，呼吸是一呼一吸，呼氣、吸氣必須不斷改變。試著只吸氣，不要呼氣，你做得到嗎？或是只呼氣，不吸氣，你做得到嗎？如果沒有一呼一吸的變化，你能活多久？必須有出息和入息，兩者具足。

受覺亦然，受覺一定有變化，如果沒有受覺，你無法增長智慧；如果沒有「錯」，就沒有「對」。在你發現錯誤之前，它一定是正確的；你必須先了解錯的，才知道什麼是對的，事情就是這樣。

對認真的禪修者而言，受覺越多越好，然而許多禪修者會從受覺中退縮，他們不想觀察受覺，這像是不去上學的頑皮學生，不聽老師的話。這些受覺在教我們，當我們觀察受覺時，我們就是在修法。觀察受覺生滅後的平靜，就像了解這裡的猴子一樣，當你知道猴子是什麼樣子，你就不會受他們干擾。

修行法就像這樣，不是「法」非常遠，「法」與我們同在，「法」不是高高在上的天使，也不是諸如此類的東西，法和我們有關，與我們現在做的有關。觀察自己，有時苦，有時樂；有時疼痛，有時不痛；有時愛，有時恨，這就是「法」。

你看到了嗎？你應該知道這就是法，你必須讀你自己的心。

在你放下受覺之前，你必須先觀察他們，當你發現受覺是無常的，你就不會受他們干擾。一旦受覺生起，請對自己說：「噢，這不是肯定的事。」當你的心情改變時：「噢，不確定。」你可以和這些受覺和平共處，就像看到猴子一樣，你不會受干擾。如果你知道受覺的本質，就是知道「法」，你會放下受覺，因為他們是無常的。

「法」有無常的特性。凡是看到一切事物是無常的人，也會看到他們不變的實相，「法」就是這樣。如果你看見「法」，你就看見佛；看見佛，你就看見法。如果你知道一切都是無常的（aniccam），你會放下外在的事物，而不會緊緊抓住不放。

你說：「不要打破我的玻璃杯！」你能防止易碎的東西不打破嗎？如果現在它沒有被打破，以後，它會被打破。如果你不會打破它，別人會；如果別人不會打破它，一隻雞會把它弄破。佛陀說：「接受這種無常性」，佛陀了解一切事物的本質。佛陀知道這玻璃杯必定會被打破。每當你使用這玻璃杯時，你應該知道它隨時會被打破，你了解嗎？佛陀就是這樣了解的，他在未破的玻璃杯中看到會破的玻璃杯，當時間到了，它會被打破，培養這種智慧。使用玻璃杯時，觀察它，直到有一天，它從你的手中滑落，碎了，沒關係，

爲什麼沒關係？因爲在它打破前，你知道它會被打破。

通常人們會說：「我非常喜歡這玻璃杯，希望它永遠不會被打破。」後來，被狗打破了，「我要殺了那隻該死的狗！」你因爲玻璃杯被打破而憎惡狗，如果你的孩子打破玻璃杯，你也會生氣，爲什麼？因爲你爲自己築壩，水不能流動，你築起壩，卻沒有洩洪道，壩最後會決堤。當你築壩時，你必須做一條洩洪道，當水上升得太高，滿到邊緣時，你打開洩洪道，水會安全的往下流，你必須有像這樣的安全閘。「了解無常」是聖者的安全閘，如果你有「安全閘」，你的心會平靜下來。

在行、住、坐、臥中修行，以正念去觀察和保護心，這就是定和智慧，他們是相輔相成的，有不同的作用。如果我們清楚的了解無常，我們就知道什麼是「恆常」。「恆常」指事情必然如此，不可能不如此，你了解嗎？了解這點，你就能了解佛陀，你會禮敬佛陀。

只要保持正念、覺知，你就不會受苦；一旦你沒有正念，你會痛苦。如果你不了解無常、苦、無我，你就會受苦；如果你了解無常、苦、無我，痛苦不易生起；一旦痛苦生起，你會輕易的克服，而且會使這種痛苦不再生起，這是我們修行的終點：痛苦的止息。爲什麼不再生起？因爲我們已經斷除苦因。

例如，如果這玻璃杯被打破，通常你會很難過。我們知道這玻璃杯是苦因，因此我們去除原因。因為有因，所以有法；因為有因，所以他們必定會止息。現在，因為玻璃杯破了，所以苦惱，我們應該去除苦因，如果我們知道這玻璃杯遲早會打破，即使它還沒有被打破，苦因去除了；當不再有苦因時，痛苦無法生起，痛苦止息了，這就是「滅」。

你們不必超過這點，這就夠了。基本上你們應該受持五戒¹³做為行爲的基礎，研究三藏經典不是必要的，請先專心的受持五戒。最初你會犯錯，當你發現時，停止犯錯，回來再受戒。或許你會誤入歧途，犯另一個錯誤，當你發現時，再度受戒。

像這樣修行，你的正念會增強，就像水滴從水壺滴下來一樣，如果我們稍微把水壺傾斜，水滴會慢慢落下，撲通，撲通；如果我們讓水壺更傾斜，水滴會滴得更快，撲通，撲通，撲通；如果我們把水壺的水全部倒出，撲通聲不見了，水一直往下流，撲通聲哪裡去了？他們不去任何地方，他們變成一股水流。

我們必須用譬喻來談論佛法，因為「法」沒有形式，它是方的還是圓的？你說不出來。談論法的唯一方法是透過譬

¹³ 五戒是佛教徒的基本戒律，指不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒及吸食麻醉藥品。

你前一刻高興，下一刻悲傷，接著忿怒，這些全是法，觀察它，你就會了解。無論什麼使你受苦，你應該去對治。如果痛苦仍然在那裡，再度觀察，因為你沒有仔細觀察。如果你能清楚的觀察，你不會受苦，因為苦因不再存在。如果痛苦仍然存在，你必須忍受，這表示你還沒有走在正道上，無論你執著什麼，每當你受苦時，這表示你放不下。每當快樂生起時，你彷彿漂浮在雲端，小心，樂極生悲。

如果你像這樣修行，你會隨時隨地保持正念，無論行、住、坐、臥都有正念。由於正念、正知（*sampajañña*），你會知道對錯、苦樂，了解這些，你就知道如何對治他們。

我這樣教禪修：該打坐時，就打坐，這是對的，你也應該打坐，然而禪修不只是打坐，你必須讓你的心去觀察各種事物，去觀察他們的本質，你應該如何觀察他們？把他們視為無常、不完美（苦）和無我（沒有永遠不變的實體）。它們全部是不確定的，「這非常美，我必須得到它。」這不是肯定的事。「我不喜歡這個」，告訴自己：「不確定。」這是真的嗎？如果把東西當成真的：「我確定要得到這件東西。」你已經偏離正道，不要這麼做，無論你多麼喜歡這東西，你應該知道它是無常的。

某些食物好像非常可口，然而你應該知道這不是絕對的。它看起來非常可口，但是你必須告訴自己：「不確定。」

如果你想要試試看，看看是否確定，試著每天吃你最喜歡的食物，每天吃，最後你會抱怨：「這個嚐起來不再那麼好吃。」最後你會想：「事實上，我更喜歡那種食物。」那也不是肯定的事，你必須知道事物會改變，就像呼吸一樣，必定有出息和入息，呼吸必定有出入息的變化，一切事物像出入息一樣會改變。

這些事情就在我們身上，不在其他地方，如果我們不再懷疑，無論行、住、坐、臥，我們的心會保持平靜。「定」不只是坐，有些人打坐，坐到昏沉，好像死了一般，他們分不清東西南北，不要弄成這樣極端。如果你想睡，那麼去經行，改變你的姿勢，增長智慧；如果你真的累了，那麼休息一下，當你醒來時，繼續修行，不要再昏沉，你必須像這樣修行，有理智、智慧、謹慎。

從你自己的身心開始修行，他們是無常的，其他事物也是無常的，當你認為食物非常可口時，你必須告訴自己：「這不是肯定的事。」你必須先有這種認知。如果你不喜歡所有的事物，你只會因此而受苦，這是外在的事物如何讓我們受苦。每當你喜歡某些事物時，要對自己說：「這不是絕對的事。」爲了了解「法」，有時，你必須違反本意。

在行、住、坐、臥四威儀中修行，你可以在任何姿勢中觀察憤怒，當你在經行、坐下、躺臥時，你可能會生氣。在

任何姿勢中，你的慾望會生起，因此我們的修行必須涵蓋行、住、坐、臥四威儀，必須持續不斷，不要只裝模做樣，要老實修行。

打坐時，有些事情可能會發生，一個所緣境會接著另一個生起，每當所緣境生起時，請告訴自己：「不確定，它是無常的。」這是重點，如果你知道一切事物都是無常的，你會慢慢放下。每當任何事物生起時，你只需說：「噢，這是另一個無常的事物。」

你看過流水嗎？你看過靜止的水嗎？如果你的心是平靜的，就像靜止的流水一樣，你見過靜止的流水嗎？你只見流動的水和靜止的水，但是你從未見過靜止的流水。它就在那裡，在你的念頭無法到達的地方，雖然心是平靜的，你仍然可以增長智慧。你的心像是流動的水，然而它是靜止的，心好像完全靜止，然而卻在流動，因此我稱之為「靜止的流水」，智慧就在這裡生起。

朝向無為法

今天是佛教徒聚在一起布薩（Uposatha）¹⁴受持八關齋戒和聽法的日子，這是我們的習俗。聽「法」的目的是：第一，對我們還不了解的事情，試著去了解；第二，對我們已經了解的，更深入的去掌握它的意義。我們必須靠聽法來增加我們的了解，「聽法」是非常重要的。

對於今天的開示，請特別注意聽。首先，請挺直你的腰桿，使你的身體打直以便聽法，不要太緊張，現在，收攝你的心，使你的心如如不動，心是最重要的部分，心能覺察善惡和對錯。如果我們有一分鐘沒有正念，那一分鐘我們是沒有理智的；如果我們半個小時沒有正念，我們會失去理智半小時；只要我們的心沒有正念，就是我們沒有智慧的時候，這是為什麼要特別專心聽法的原因。

在這個世間，芸芸眾生經常被痛苦所折磨，心被痛苦、煩惱所干擾。學佛、學法的目的是為了徹底去除痛苦，如果痛苦生起，這是因為我們不了解它。無論我們多努力，想透過意志力，或透過財富、財產來控制它，這是不可能的。如

¹⁴ Uposatha(布薩):布薩日，佛教徒會去寺院禪修，聽開示和受持八關齋戒，即不殺生，不偷盜，不淫慾，不妄語，不飲酒，過午不食，不歌舞觀聽，不坐高廣大床和香油塗身。

果我們沒有徹底了解苦和苦的原因，無論我們多努力，試著以自己的行爲、想法或財富來去除痛苦，這樣做是不可能去除苦的；只有透過清明的智慧和覺知，透過了解苦的本質，痛苦才會消失。這不僅對出家眾（比丘和沙彌），對在家眾，以及對任何了解事物的本質的人而言，痛苦會自動止息。

善惡是恆常的事實，「法」指經常如此：騷動的依然騷動，寧靜的依然寧靜，善惡保持他們各自的狀況，像熱水一樣，保持它的熱度，它不會因爲任何人而改變。無論是年輕人還是老人喝它，都是熱的，對每一種國籍的人而言，它都是熱的，因此，法被定義爲「法爾如是」（*maintains its condition*）。在我們修行的過程中，我們必須知道冷熱、對錯、善惡。例如，我們了解惡，我們就不會去造惡因，所以就不會有惡果。

修行人應該知道各種法的來源，透過消除熱的原因，熱就不會生起；惡也是一樣，它是有原因的。如果我們修行佛法，直到我們了解「法」時，我們就會了解事物的根源，了解它們的因。如果我們滅除惡因，就不會有惡果。

這就是修行「法」。有很多人研究「法」，學習「法」，甚至修行「法」，然而他們都不是與「法」同在的人，他們尚未去除心中的惡因。只要熱的原因仍然存在，我們不可能去除熱；同樣的，只要困惑的因仍在我們心裡，我們無法不

讓困惑生起，因為它是從這個根源生起的，只要根源不滅，困惑將再度生起。

每當我們造善業時，善在心中生起，它從因中生起，這叫做「kusala」¹⁵（善）。如果我們以這種方法來了解因，我們便能創造因，「果」自然會隨之而來。

可是，人們通常不去造善因，他們非常想要善果，卻不去造善因，他們得到的全是惡果，心因而受苦。所有人想的只是錢，他們認為：只要他們獲得足夠的錢，一切事情就沒問題了，因此他們把所有的時間花在追求金錢，他們不會去追求善。這就像想要肉，卻不用鹽來保存它，你只會讓肉留在家裡腐爛。那些想要錢的人應該知道如何求財富，而且也要知道如何保管；如果你想要肉，你不能買了肉之後，就把它放在屋子裡，它會腐爛發臭的。

這種想法是錯誤的，錯誤的想法會產生困惑和煩惱，佛陀教導「法」，好讓人們能修行法，讓人們了解法，觀察法和與法同在，好讓心中有法。當心中有法時，它會快樂、滿足。永無休止的生死輪迴就在這個世間，而痛苦的止息也在這個世間。

修行佛法就是要使心超越痛苦，身體無法避免痛苦。出

¹⁵ Kusala：指善的或善巧的行為或心態。

生後，我們的身體必定會疼痛、生病、衰老和死亡，只有心可以超越執著和貪婪。我們稱佛陀所有的言教為Pariyatti¹⁶（教法），佛陀的教法是達到這個目的的方法。例如，佛教教導我們「執取之行」（upādinnaḥkaṣāḥāra）和「非執取之行」（aupādinnaḥkaṣāḥāra）。「非執取之行」指樹、山、河等無生命的事物；「執取之行」指有生命的動物、人等。大部分的佛教徒會認為這種定義是理所當然，但是如果你深入思考，你會發現：人類的心是多麼執著色、聲、香、味、觸、法，你可能會發現：真的沒有任何事物不屬於「執取之行」（mind-attended conditions），只要心中有貪愛、渴望，所有事物都會變成「執取之行」。

研究「法」而不去修行，將無法了解法更深的含意，例如，我們可能會認為這個講堂、桌子、長凳和所有無生命的東西都是「非執取之行」，我們只看到事物的一面。你只要拿一把鐵錘，把這些東西敲壞，你會發現它們是否是「執取之行」，是否是心執著的事物。是我們的心執著桌子、椅子和所有的財產，是我們的心執著這些事物，即使是一個小杯子打破了，都會讓你難過，因為我們的心「在意」杯子。無論是樹、山等等，只要我們認為那是我們的，我們的心就會在意他們。如果不是自己的，就是別人的，這些全是「執取

¹⁶ Pariyatti（教法）：如經典中所敘述的佛陀的教導，或師徒之間口耳相傳的佛教教理。Pariyatti 通常指佛教的兩個方面：即修行（Paṭipatti）和證悟（Paṭivedhi）。

之行」，而不是「非執取之行」。

我們的身體也一樣，通常我們會說：身體是心執著的對象，是「執取之行」。執著身體的心，除了執著（upādāna）外，別無其他，執著身體為「我」和「我的」。

就像盲人無法想像顏色一般，無論他到那裡，什麼顏色也看不到；被貪、嗔、癡矇蔽的心亦然，所有的感官對象都是心所執著的，因為心被貪、嗔、癡所污染、矇蔽，每一件事物，桌子、椅子、動物等，都是心執著的對象。如果我們認為：有一個實質的我，心就會執著一切事物，永遠有執取和執著存在。

佛陀談有為法和無為法：指因緣和合的事物和非因緣和合的事物。有為法（Conditioned things）是無數的，包括物質和非物質。如果我們的心是愚痴的，它會執著這些東西，把他們分為好壞，長短，粗細。為什麼心會執著這些事物？因為它不知道這些是Sammutti sacca¹⁷（世俗諦），它不了解「有為法」，不了解這些事物，所以心充滿執著。一旦心被執著所控制，就不可能逃離這個世間；一旦無法逃離，就有生、老、病、死。這種不斷生滅的念頭，這種心叫做「有為

¹⁷Sammutti sacca（世俗諦）：這是個很難翻譯的詞，意指二元的（相對的）真理，假名（施設）的真理。例如，一個杯子從本質上來說不是杯子，它只是被使用的假名。

心」(conditioned mind)。

「無爲法」指心已經見到「法」，知道五蘊（色、受、想、行、識）是無常、苦、無我的。所有的「我」、「我們」、「我的」、「他們的」都屬於世俗諦，他們全是有爲法。當我們了解有爲法的本質時，我們就了解世俗諦。

當我們知道「有爲法」既不是我們，也不屬於我們的，我們會放下有爲法。當我們放下有爲法時，我們已經見法，了解法，此時，我們會清楚的知道有爲法是沒有自我的，沒有「我們」，也沒有「他們」，這是對事物如實了知的智慧。

以這種方式來了解，心就能超越事物。身體會衰老、生病和死亡，然而心可以超越這些情況。當心超越這些有爲法時，它也會知道無爲法。心變成無爲的，不再受有爲法影響，心不再被世間的煩惱所困擾，苦樂不再影響它，沒有什麼能影響心或改變它，心如如不動，它已經超越一切的造作，了解有爲法的本質，心變得解脫、自在。

這顆解脫的心叫做「無爲法」，這種心是不受人爲的造作影響的。如果這顆心不了解有爲法和世俗諦，它會受影響，遇到好壞、苦樂，這顆心會受干擾。爲什麼會受干擾？因爲仍然有「因」存在。什麼是因？這「因」是認爲：身體（色）是一個人的自我或屬於自我；「受」是自我或屬於自我；「想」是自我或屬於自我；「行」是自我或屬於自我；

「識」是自我或屬於自我。這種把五蘊（色、受、想、行、識）視為自我的觀念，是一切苦樂、生老病死的根源，這是世俗的心，這種心隨著世間法不斷流轉、改變，這就是被限制的心，不得解脫的心。

如果我們有一些意外的收獲，它會影響我們的心，它會使我們的心有一種快樂的感受；當它消失時，它使我們的心痛苦，心成為有為法的奴隸，慾望的奴隸。無論何種外塵生起，我們的心會受影響，這種心無法逃避，它不是如如不動的，尙未解脫的心不是穩定的，這種心不知道有為法的本質，不了解世俗諦，這是被限制的心，不得解脫的心。

你們在這裡聽法，請思考一下：即使是一個小孩子都會惹你生氣，不是嗎？一個小孩子都能騙你，他能騙你哭，騙你笑，以各種事物來騙你；即使是老年人也會受騙。對一個不了解世俗諦的人而言，他們的心有無數的反應，例如，愛恨、苦樂，我們的心像這樣被奴役著，我們是「貪慾」的奴隸。貪慾下達所有的命令，我們只能服從。

我聽人們抱怨：「噢！我非常痛苦，我必須天天去田裡做工，沒有時間待在家裡。中午，我必須在烈日下工作，沒有蔭涼的地方可休息。不管多熱，我不能待在家裡，我必須去工作，我被生活所壓迫。」如果我問他們：「你為什麼不離開家，去當一個僧侶？」他們說：「我不能離開，我有責

任。」貪欲把他們往後拉。有時，當你在耕田時，你可能急著小便，你只能像水牛一樣，就地解決。這是貪欲如何奴役著他們。

當我問：「近來可好？你有時間來寺院嗎？」他們說：「我太忙了。」我不知道他們為什麼如此忙碌，這些只是有為法，是因緣和合的事物。佛陀教我們去觀察因緣和合的事物，去了解它們的本質，這是見法，如實的觀察事物的本質。如果你真的了解事物的本質，那麼你必定會放下，全部放下。

無論你擁有什麼，它沒有永久不變的實體，最初它看起來是好的，但是終究會變壞，它會使你愛，使你恨，使你笑，使你哭，你任它擺佈，這是為什麼？因為這種心是沒有受過訓練的。因緣和合的事物成爲限制心的因素，使你的心有苦有樂。

在我們祖先的時代，當一個人去世時，他們會邀請僧侶去誦念無常：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅爲樂。」一切因緣和合的事物都是無常的，身心也是無常的，因為他們不是固定不變的，所以是無常的。

有生就有滅，一切事物都是會改變的，無常的，尤其是我們的身體。我們的身體，有什麼不會改變的？頭髮、指甲、牙齒、皮膚，他們還跟以前一樣嗎？身體的狀況正在改變，因此它是無常的。身體是穩固的嗎？心是如如不動的嗎？想

想看，一天內，你身體內的細胞和你的心念生滅多少次？身心不斷的生滅，因緣和合的事物是不斷改變的。

你之所以無法了解事物的本質，是因為你一直相信虛假不實的事物。這像是由一個盲人帶路，你如何能安全旅行？一個盲人可能會帶你進入森林和灌木叢。當他看不見時，他如何能使你安全？

同樣的，我們的心被因緣和合的事物所矇蔽，在追求樂時，也會引起痛苦；在追求安適時，也會造成困難。我們真的想去除痛苦和困難，相反的，卻招來困難和痛苦。我們只會抱怨，卻不知道自己造了惡因，我們之所以這麼做，是因為我們不了解因緣和合的事物的本質。

因緣和合的事物是無常的，「執取之行」和「非執取之行」都是無常的。在修行時，「非執取之行」是不存在的，有什麼東西不屬於「執取之行」？即使是你的洗手間，你會認為它是「非執取之行」，試著讓某人用一把大鐵錘敲壞它，看看你的心是否執著你自己的洗手間。心執著一切事物，包括屎尿，所以沒有所謂的「非執取之行」這種東西。

現象界是世俗諦，為什麼我們說它們是世俗諦，是有為法？因為他們沒有永恆不變的實體。例如，假定有人想做個記號，他會帶一根木頭或一塊石頭，把它放在地上，然後稱之為「記號」，事實上這不是一個記號，沒有任何記號，這

是你認定的記號。同樣的，我們認定城市、人、牛和一切事物，我們爲什麼會認定這些東西？原先他們是不存在的。

例如，「僧侶」和「在家居士」也是約定俗成的概念（Concepts），我們說他們是世俗諦，因爲他們原本不存在。就像有一個空的盤子，你可以把你喜歡的東西放在盤子裡，因爲它是空的，這是世俗諦的本質。男生和女生也是被認定的概念，我們周遭的事物也一樣是被認定的概念。

假如我們清楚的了解世俗諦，我們就會知道：沒有眾生，因爲「眾生」是有爲法。了解這些事物只是因緣和合而成的，是無常、苦、無我的，你的心會平靜下來。如果你認爲：人、眾生、我的、他們的等等都有實體，那麼，你必定會爲他們笑，爲他們哭，這是執著因緣和合的事物的結果。如果我們把這些東西視爲我們的，就會經常受苦，這是邪見（micchādiṭṭhi）：錯誤的見解。名字、名稱不是固定不變的，他們只是暫時的。我們在出生後，才有名字，不是嗎？還是當你出生時，就已經有名字了？名字是後來取的，不是嗎？

我們應該清楚的了解這些有爲法：善惡、高低、黑白等全是約定俗成的有爲法。我們全迷失在世俗諦中，這是爲何僧眾在葬禮中會唸誦：「Aniccā vaṭa saṅkhāra.（諸行無常）」因緣和合的事物是無常的，他們有生有滅，這是事實。有什麼東西生起了卻不會滅去？一切事物，有生必有滅，人們出

生，最後死去；壞的心情生起，然後消失；好的心情生起，然後消失。你看過有人哭了三、四年嗎？最多，你可能看到人們哭了一整夜，然後淚水乾了：有生必有滅（止息）。

「寂滅爲樂」：如果我們了解「諸行」，了解一切事物的本質，而且能夠超越他們，這是最大的快樂，這是真正的功德，是痛苦煩惱的止息。超越一切事物的人，可以見到無爲法（the Unconditioned），這表示無論發生什麼事，心都不會受它影響，沒有什麼會影響解脫者的心，它會保持平衡、平靜，這是痛苦的止息，究竟解脫。

佛陀教導我們去了解事物的本質，我們的供養和聽法等等，是爲了追求究竟解脫。我們的修行是爲了讓痛苦、煩惱止息，當沒有執著時，就不再有「有」（being），當不再有「有」時，就不再有生死。當事情進展順利時，心不會高興；當事情進展不順利時，心不會難過。心不會受世間苦難的影響，因此修行便圓滿了。

佛陀教導「法」，是要我們應用在日常生活中，即使我們臨終時，也有「寂滅爲樂」的教導。我們不去征服（subdue）這些因緣和合的事物，我們只會把他們帶在身邊，失去時，我們爲他們而哭，我們迷失在有爲法裡，天堂、地獄和涅槃全都由心所造。修行佛法是爲了超越苦，如果我們如實了解事物的本質，我們自然會了解四聖諦：苦、集、滅、道。

當涉及世俗諦時，人們通常是無知的，他們認為一切事物自行存在。書本告訴我們：樹、山、河是「非執取之行」，這是將事物簡化，這是表面的教導，並沒有提到苦，好像世間沒有苦似的，這只是「法」的殼（shell）。如果以「勝義諦」（ultimate truth）來說明，我們會發現：人們因為執著，所以被外在的事物所纏縛。你如何能說事物不是「執取之行」，人們甚至會爲了雞毛綠豆的小事打小孩？爲了一個盤子或杯子，或一塊木板，心執著所有事物。如果有人將其中一樣摔壞，你看看會發生什麼事，那麼，你就會了解：一切事物都會影響我們。在修行佛法時，我們必須了解什麼是有爲法，什麼是無爲法，什麼是「執取之行」，什麼是「非執取之行」。

有一次，佛陀在一座森林裡，佛陀抓了一些樹葉問比丘們：「比丘們，我手上的樹葉和散落在森林裡的樹葉，哪個比較多？」比丘們回答：「在世尊手裡的葉子比較少，散落在森林裡的樹葉多多了。」

佛陀說：「比丘們，同樣的道理，佛陀的教法是廣泛的，但是這些不是精要（essence），他們與痛苦的止息沒有直接的關係。佛法有許多層面，而如來（Tathāgata）想要你們做的是超越苦，去探究事物的本質，和去除對色、受、想、行、識等五蘊的執著。對這些事物不再執著，那麼，你就能超越苦，這些教法就如佛陀手中的葉子，你不需要太多，只

要一些就夠了。至於其他的教法，就如巨大的地球一樣，有廣袤的草地、土壤、山、森林，你不必為它們費心，並沒有缺少岩石、鵝卵石。所有這些岩石的價值不如一顆珠寶，佛法也是一樣，你不需要太多。

因此，無論你在談論佛法或聽聞佛法，你應該了解法，法在哪裡？就在這裡。無論你到哪裡研究法，法就在心裡。執著外物的是心，思考的是心，超越的是心，放下的也是心，所有的佛法都與心有關，無論你研究經、律、論三藏或其他學科，不要忘記它來自何處。

當開始修行時，我們需要做的唯一的事，就是老實修行，你不要為自己製造麻煩。雖然你們讀過一些佛經，但是你們仍然有貪、嗔、癡，不是嗎？你的貪嗔痴從何生起？你必須讀過經、律、論三藏才知道有貪、嗔、癡嗎？貪嗔痴一直在我們心裡，你不必讀了佛經才知道他們在我們心裡，而佛法是用來探討和去除貪嗔痴的。

修行首先要有正見，有了正見，你的修行就會正確，沒有錯誤。如果你想要看一輛火車，請去火車站看，你毋需沿著北線、南線、東線、西線去看所有的火車。如果你想要看各種火車，你只要到火車總站等待，所有的火車都會停靠在那裡。

有些人告訴我：「我想要修行，但是我不知道如何修行，

我沒有讀過佛經，我現在已經老了，記憶力不大好。」請看這裡，看自己的心，貪、嗔、癡就在心中生起。請坐在這裡，當貪嗔痴生起時，觀察他們。就在這裡修行，因為心就是你產生執著的地方，心是世俗諦生起的地方，心也是「法」生起的地方。

因此，修行佛法無須分別階級和種族，修行只需觀察和了解我們的心。首先，我們訓練身體和言語，讓身清淨，講話沒有缺失，這就是戒。有些人認為：要持戒，你必須整天整夜記住巴利（Pāli）偈頌，然而你必須做的只是使你的行為和言語沒有缺失，這就是戒。了解佛法並不難，正如烹飪一樣，放些許的調味料，放得恰到好處，烹煮的食物就會非常可口，如果食物已經很可口了，你毋須再放任何東西來使它變得可口。同樣的，留意我們的行為和言語，保持正業（right actions）、正語（right speech），這就是持戒。

隨時隨地都可以修行佛法，以前，爲了尋找老師，我到處參訪，因為我不知道如何修行。我經常擔心我的修行方式是錯誤的。我以前經常從一座山到另一座山，從一個地方到另一個地方，直到我停下來思考，現在我知道如何修行了。

以前，我非常愚蠢，到處去找地方禪修，我不知道修行就在我的心裡。我們想要的禪修就在我們的身心裡，我們的身體有生、老、病、死。這是爲何佛陀說：「智者知道各

種感受（Paccattam veditabbo viññuhi）」的原因。以前，我會說這種話，但是我不知道它的意思。我到處參訪，直到筋疲力盡，當我停止參訪時，我才找到修行的方法，就在我內心，因此，現在我把我的經驗告訴你們。

當你持戒時，只要照我所說的去做，不要懷疑修行，即使有人告訴你：你不可能在家修行，有許多障礙。如果這樣，那麼甚至吃、喝都是障礙；如果吃、喝是修行的障礙，那麼不要吃喝。認真修行是會有成果的，為什麼會有障礙？如果你站在荊棘上，好受嗎？不站在荊棘上不是更好嗎？修行佛法有許多好處，你下的功夫越深，你越能了解實相。

有些人說：「身為在家居士，他們無法修行，因為太擁擠。」如果你住在一個擁擠的地方，那麼，觀察擁擠，開闊你的心胸，因為你的心已經被擁擠所矇蔽，訓練你的心，讓它知道擁擠的真相。

你越忽視修行，你越不會去寺院聽聞佛法，你的心越會向下沈淪，就像一隻青蛙掉入洞裡一樣，有人拿了一根鉤子放在洞裡，這隻青蛙便被捕獲了，它沒有逃離的機會，它能做的只是伸出脖子，乖乖被捕。所以要當心，不要讓自己掉入洞裡，讓別人用鉤子把你抓住。在家裡，你被你的孩子和孫子所煩擾，你比青蛙更困窘，你不知道如何出離。當老、病、死一起降臨時，你會做什麼？這是將要捕捉你的鉤子，

你要逃往何處？

這是我們的心的處境，全神貫注在孩子、親戚、財產上，你不知道如何把他們放下。沒有戒和智慧，你不得解脫，沒有出離之道。當受、想、行、識產生痛苦時，你總是陷入其中。爲什麼會有苦？如果你不去探究，你不會知道。當快樂生起時，你執著快樂，你樂在其中，你不會問自己：「這快樂是如何生起的？」

因此改變你的看法，你可以在任何地方修行，因爲心隨時隨地與你同在。如果你坐著時，心生善念，你可以覺知善念的生起；如果你有不好的念頭生起，你也能夠覺知他們的生起，好的、壞的念頭一直和你在一起。躺臥時，當好的或壞的念頭生起時，你也能夠覺知他們的生起，因爲修行的地方就在心裡。有些人認爲你必須每天去寺院，沒有必要，只要觀察你的心，如果你知道修行之所在，只要觀察心即可。

佛陀告訴我們：要往內看，看自己的心，而不是追隨時尚和迷信。所以佛陀說：「持戒會帶來幸福、財富，並證入涅槃，因此要持戒清淨。」好的行爲帶來好的結果，壞的行爲帶來壞的結果。不要期望天神爲你消災祈福，也不要期望天使和護法神保護你，或期望日日吉祥，這些都是不切實際的，不要相信他們，如果你相信他們，你會受苦，你會一直等待適當的日子，適當的年、月，等待天使和護法神，那麼

你只會受苦。觀察你自己的行為和言語，觀察你自己的業（action），行善有善果，作惡則承受惡果。

如果你了解：善惡、是非、對錯全在你心裡，那麼你毋需去其它地方尋找，當是非、善惡在你心中生起時，觀察他們。如果你在這裡丟了東西，你必須在這裡尋找，即使你最初沒有找到，仍然要在你丟掉的地方找。好的和壞的行為操之在我，有一天你會發現，觀察自己的心才是修行的根本。

芸芸眾生依照他們的業力受報，什麼是業？有人說：如果你做壞事，閻羅王（Yama），會把它寫在一本簿子裡，當你到了閻羅王那裡時，他會把簿子拿出來和你算帳。你們死後全都怕閻羅王，但是你們不知道你心中的閻羅王。如果你做壞事，即使你潛逃，你心中的閻羅王會把它全部寫下來。你們或許有些已經暗地裡做壞事，不讓別人看見，但是你看見了，不是嗎？你心中的閻羅王全都看到了。請你們仔細想一想。無論你是獨自作惡，還是一群人在做壞事，在田裡或在其他地方，你心中的閻羅王已經把它寫下來了，不是嗎？你是逃不掉的。

你們曾經偷過別人的東西嗎？可能有些人以前曾經是小偷，或許你過去曾經暗地裡做壞事，不讓別人知道，即使你不告訴別人，你必定知道自己做的壞事，這就是監視你和把你所做的壞事全部寫下來的閻羅王，無論你到那裡，他會

記下你所有的惡行。

我們知道自己的意圖，當你做壞事時，惡在那裡；如果你造善業，善在那裡，你無法隱藏。即使別人沒有看見你在做壞事，你必定親自目睹，假如你去一個深的洞，你仍然會知道你在那裡，如果你做了壞事而不被發現是不可能的。同樣的，你為什麼不觀察自己的心是否清淨？你可以看到全部：平靜、焦慮、解脫或束縛，我們可以看到所有這些心境。

在佛教裡，你必須覺知你所有的行爲，我們不像婆羅門（Brahmins），他們會去你家說：「祝你幸福、健康，祝你長命百歲。」佛陀不會這麼說，只憑這幾句話，疾病如何痊癒？佛陀對待病患的方式是去詢問病人：「在你生病前發生了什麼事？是什麼原因使你生病？」然後你告訴他如何發生的。「噢，吃這種藥試試看。」如果這不是正確的藥，試另一種藥，如果這是正確的處方，就可以治療這種病。這種方式是比較科學的，至於婆羅門，他們只會把一根線繫在你的手腕上，說道：「祝你健康，祝你強壯，我離開後，你要起來，吃頓好飯，就會好的。」不管你付他們多少錢，你的病不會好，因為他們的療病方式沒有科學基礎，然而人們喜歡這種方式。

佛陀不贊成我們這麼做，他要我們用理智來處理事情。佛教已經存在兩千多年，大多數人依照他們的老師的教導繼

續修行，不管它是對的還是錯的。這是愚蠢的，他們只是以他們的祖先為榜樣。

佛陀不鼓勵這種事，他要我們用理智處理事情，例如，有一次，當佛陀教那些僧侶時，他問尊者舍利弗（Sariputta）：「舍利弗，你相信這教法嗎？」舍利弗尊者回答：「我尚未相信。」佛陀讚許他的回答：「非常好，舍利弗，一個有智慧的人不輕信。在相信或不相信之前，他深入觀察，觀察他們的原因和本質。」

然而近來，大多數老師會說：「什麼！你不相信我嗎？滾出去！」大多數人怕他們的老師，無論他們的老師做什麼，他們盲目跟隨。佛陀教我們要明辨是非，聽了教導後，理智的去思考、探究。我的開示也一樣，去思考：我說的是正確的嗎？深入研究，往自己的內心看。

保護你的心，凡是保護自己的心的人，不會受摩羅（Māra）的束縛，是這顆心去執著外在的事物。知道事物，觀察事物，體驗苦樂的正是這顆心。當我們完全了知世俗諦時，我們自然會把痛苦丟掉。

一切事物本來如此，他們本身不會引起痛苦，就如尖銳的荊棘一般，它會使你受苦嗎？不會，它只是荊棘，不會干擾別人。如果你站在荊棘上面，那麼你會受苦，為什麼會受苦？因為你踩在荊棘上。荊棘只是荊棘，它不會傷害任何人，只有當

你踩在荊棘上，你才會受苦；因為有「我」，所以我們受苦。色、受、想、行、識和世間的所有事物都只是如此而已，是我們自尋煩惱，自討苦吃。如果我們去惹他們，他們會反擊。如果他們就在原地，他們不會干擾任何人，只有神氣活現的醉漢會給他們麻煩。

一切因緣和合的事物的本質是無常、苦、無我的，這是為何佛陀說「寂滅為樂」的原因。如果我們征服有為法，如實了知世俗諦為非「我」，不是「我的」，也不是「我們的」或「他們的」。當我們了解這些觀念只是身見（sakkāyaditṭhi，薩迦耶見）時，就能從「身見」中解脫出來。

如果你認為：「我很好，我很壞，我很偉大，我最好。」你的觀念是錯誤的。如果你把這些想法視為「有為法」，那麼，當別人說「好」或「壞」時，你可以不受影響。只要你把它視為「我」和「你」，就像有三個大黃蜂，這三個大黃蜂巢是：我見、疑和戒禁取見（sīlabbataparāmāsa）¹⁸，你一說某件事，大黃蜂就會嗡嗡叫，飛來螫你。

一旦你了解有為法的本質，驕傲不會生起，別人的父親就像我們的父親一樣，別人的母親就像我們的母親一樣，別人的孩子就像我們的孩子一樣，其他眾生的苦樂就像我們的一樣。如果我們以這種方式來了解有為法，我們就能面對未

¹⁸ Sīlabbataparāmāsa（戒禁取見）：指執著儀式和修行。

來佛：彌勒（Mettiya）佛。

大多數人都有疑惑，如果你不再對「自我」懷疑，那麼，無論別人說你什麼，你不會在意，因為你的心已經放下，它是平靜的，「有為法」已被征服，例如執著「那個師父不好，那個地方是沒用的，這是對的，那是錯的。」不會再有這些事情，所有這些念頭全部會被去除。你可以去面對未來佛，而那些只舉起他們的手合掌祈福的人絕不會到那裡。

這就是修行，我已經帶你們到解脫道上，凡是想解脫的人都可以去，究竟解脫就在那裡。不想去的人可以留下來，佛陀只在道路的起點指引你（Akkhātaro Tathāgatā）：如來只是指路。對我的修行，佛陀只教這些，現在我教你們，我只能告訴你這麼多，我只能帶你到道路的起點，想要回去的人可以回去，想要邁向解脫之道的人，可以繼續前進，由你決定。

中平精舍流通書目

1. 觀禪手冊
(雷迪大師著)
2. 禪修之旅
(Jotika 禪師著)
3. 寧靜的森林水池
(阿姜查 講述)
4. 回到當下
(Joseph Goldstein 著)
5. 生活的佛法
(阿姜查 講述)
6. 不存在的阿姜查
(中英對照)
7. 毗婆舍那禪－開悟之道
(恰宓禪師 著)
8. 炎夏飄雪
(Jotika 禪師 著)
9. 就在今生－佛陀的解脫之道
(班迪達尊者 講述)
10. 何來有我－佛教禪修指南
(Ayya Khema著)
11. 法句經故事集
(達摩難陀 法師)
12. 拯救下一代
(蔡禮旭老師 講述)
13. 人生不能等待的兩件事
(蔡禮旭老師 講述)
14. 說話的藝術
(蔡禮旭老師 講述)
15. 小故事大智慧
(蔡禮旭老師 講述)
16. 佛國之旅－斯里蘭卡見聞記
(果儒 著)
17. 中文巴利文對照課誦本 果儒編纂
(此書收錄十九部南傳佛教極重要的經典，包括《慈經》、《吉祥經》、《馬邑大經》、《大念處經》)
18. 幸福安樂與解脫自在的人生 果儒編纂
19. 人生最後的一堂課
20. 清淨道論 覺音論師 著
21. 顯如法師文集 (明法比丘 編)
22. 清淨道論表解
(見澈法師 整理)
23. 掌中之葉
(清淨道論實修手冊)
24. 佛遺教三經 (附無常經)
25. 《慈經注》 (明法比丘注)
26. 《長部》經典
27. 《中部》經典
28. 《長阿含經》 (修訂版)
29. 《中阿含經》 (果儒法師編校)
30. 健康元素 顯如法師、明法比丘編譯
31. 何謂毘婆舍那與簡單的毘婆舍那

流通處：

◎ 中平精舍

地址：324桃園縣平鎮市新榮路71號 (新勢國小旁)

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒 (釋果儒)

◎ 耿欣印刷有限公司

電話：02-2225-4005

2014年7月 三刷 印1,000本

