

# 聆聽絃外之音

(Listening Beyond Words)

阿姜查(Ajahn Chah) 講述

英譯者：Paul Breiter

果儒 譯

# 目 錄

英譯者序	3
1. 以身觀身、小心謹慎	7
2. 做得到	28
3. 沒有疑惑	43
4. 知苦	59
5. 全心全意的修行	69
6. 尋找根源	99
7. 達摩西去	109
8. 聆聽弦外之音	125
9. 自制	130
10. 善巧說法	140
跋	149
附錄一：慈經的緣起、慈經	155
附錄二：吉祥經	158

# 英譯者序

2001 的四月，有數百人聚集在加州的 Portola 山谷，參加週末的活動，這個活動的主題是「阿姜查的生平、時代，及其法語」。阿姜查的弟子們，有僧尼、在家居士與許多參加者，他們橫越整個美國和來自全世界，來參與此一盛會。在這興高采烈和光輝燦爛的兩天，人們分享與阿姜查相處的歲月、從中獲得的教導，以及分享阿姜查的法語，並討論阿姜查訓練弟子的方式。對在場的全部的發言者而言，這是終生難忘的回憶，或許正如阿姜蘇美多(Sumedho)所說的：「這個矮個子師父，他的一生對這個世間貢獻良多。」

當我還是個迷糊的年輕人時，我坐在阿姜查的育幼院的門階上，我的身體疲憊不堪，心智也不成熟，對修行一無所知，在這個世界，我沒有地方可去，不知道要找誰幫忙。阿姜查接納我、庇護我，他使我穩定向前，並幫助我成長，他完全信任我，給我安全感。他如父母、醫生、老師和耶誕老人，亦如同喜劇演員和監督者、救助者，他總是在前方等著我，他總是讓人意想不到的先準備好去利益他人。在那幾年，我也看見他對許多人展現他的魅力，從那以後，我才知道忙碌的一代大師，他的長期專注是多麼的讓人驚嘆，而他在幫助芸芸眾生上，有獨特的天賦。

1977年，我留下袈裟，並離開阿姜查，然而多年來，我經常返回在泰國、英國和美國的寺院。1998年，在加州紅杉谷（Redwood Valley）的無畏山寺的阿姜潘山諾(Ajahn Pasanno)的介紹下，我與 Shambhala 出版社聯繫，並開始翻譯阿姜查的法語，2001年翻譯完畢，書名是 *Being Dharma: The Essence of the Buddha's Teachings* (譯者按：中譯本為《森林中的法語》)。

從那以後，我發現我不能沒有阿姜查的教導，而我發現我對這位大師的敬畏、尊敬和賞識不斷的增加，這是不尋常的經驗。當我聽到在澳洲墨爾本的朋友說，希望出版我最近翻譯的阿姜查的一些法語，這是最令我愉快的。

這本《聆聽絃外之音》敘述阿姜查的開示，讓我們直接觀察法（Dhamma）。阿姜查是許多人學佛的啟蒙者，無論是識字不多的農民或擁有高學歷的人、泰國人或西方人，幾乎任何聽眾都能抓住他說法的重點。透過阿姜查無與倫比的善巧說法，通常人們所獲得的比他們所期待的還要多。

他教村民如何安排他們的家庭生活和財務，然而他也會告訴他們如何證入涅槃。他會對一群訪客說明持戒的重要性，這是沒有說教而令人振奮的開示，他會在說法結束時，以具有感染力的快樂，溫和的提醒他們生命是無常的，我們遲早會面對死亡。有時，他也會訓斥本地的僧眾與在家居

士。他會在開始時闡述最基本的佛法，然後巧妙地轉移到談論究竟實相。

令人驚訝的是，阿姜查總是如此教導和訓練弟子，他經常在他的寺院改變日常功課。要徹底了解阿姜查是不容易的，有時他強調寺院生活，指出它的許多利益，然而他也會給在家居士深奧的教導。

有時阿姜查也教禪修，並強調修定（concentration）的必要，他指出對修習內觀（insight）而言，三昧無須非常強大。他對僧眾的管理也一樣令人驚嘆，那些親近阿姜查的人想知道他的意圖，卻發現他完全超越他們的臆測。

阿姜查的寺院以嚴格和知所變通而聞名，這是根據佛陀所教導的修行之道，亦即以佛陀所教導的解脫道為修習的方法。當我們在閱讀他的法語時，值得我們謹記在心。阿姜查會告訴我們一些「壞消息」，亦即關於世間的缺點，並強調出離，而他唯一目的是解脫。正如他所說的：「聽聞正法，修習禪定，凡是我們所做的都應該為了培養智慧而做。培養智慧是為了解脫，從有為法中解脫。」這正是他所體現的，他充滿快樂、光明的解脫相正說明佛陀的教法的價值所在。

阿姜查不會為了他的開示或教導而準備筆記，他也不會做一系列的演說。有時，一次法談就包括道（path）的許多

方面。許多教導有如意識流(或許用「智慧流」來形容更貼切)般，在任何地方這種教導十分有效。有些開示好像沒有明顯的主題，所以有些人在思考後才能抓到他開示的重點。因此，這本書無須從頭讀起，而個人的問答也毋庸從頭讀到結束。您可以在任何地方隨意打開書，享受阿姜查的智慧之光，但請勿匆匆流覽，或是僅僅欣賞阿姜查的修辭技巧。

阿姜查是天賦異稟的說法者，他的言詞生動有趣，甚至如催眠一般。他的教導富有深意，而且可以一讀再讀，我們可以透過閱讀和深思來了解他所說的法。以鑑賞的眼光來讀阿姜查的法語。「佛陀說：那些輕易相信他人者是愚蠢的。」阿姜查經常如此告誡我們。他鼓勵我們將佛法付諸實踐，去修行，透過親身體驗來了解佛法，而非把佛法作為求知的對象。

我為我的譯文中任何模糊不清處道歉。當凡夫俗子將一位開悟的大師的法語翻譯成為另一種語言時，某些內容將不可避免的喪失。我非常感謝在加州無畏山寺（Abhayagiri）的阿姜潘山諾（Ajahn Pasanno），他幫我釐清法（Dhamma）和語言上的問題。如果此書的某些內容能幫助一些人，使他們能更深入地了解自己的心，並鼓勵他們邁向解脫之道，我翻譯此書所付出的努力將非常值得。

英譯者 Paul Breiter

## 以身觀身、小心謹慎

佛陀教我們「以身觀身」，亦即觀察在身體內的身體。這是什麼意思？我們知道身體的構造，如頭髮、指甲、牙齒和皮膚。我們如何觀察在身體內的身體？如果我們了解身體的所有構成物都是無常的、不令人滿意的、是無我的，這就是所謂的「以身觀身」(觀察在身體內的身體)。我們無須詳細說明身體的各部分，就像籃子裡的水果，如果我們已經數過有多少水果，我們就知道籃子裡有多少水果，當我們需要時，我們可以提起籃子把所有的水果帶走，我們知道水果全部在那裡，因此我們不必再數數看。

已經觀察身體的三十二個部分<sup>1</sup>，知道他們是無常的，因此我們不需要再一一觀察它們。當我們以身觀身(觀察在身體內的身體)時，這表示我們在身體裡看見「法」，知道身體是無常的。坐在這裡，我們經常正念現前，如實知道事物的本質，那麼禪修就變得十分簡單。當我們修習「佛隨念」時，如果我們了解佛陀，我們不需要一再重複「佛陀」這個

---

<sup>1</sup> 根據《大念處經》：「我此身中有：髮、毛、爪、齒、皮、肉、腱、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、膏、唾、涕、關節滑液、尿。」 Cf. 《清淨道論》中有關「十隨念」中之「身至念」的修習法，對人體的三十二身分有詳細的解說。

詞。

然而，人們大多不了解禪修。雖然我們一起禪修，但是我們經常不知道如何禪修。有些人認為禪修很難，「來到寺院，我無法打坐，沒有耐心，我的腳疼、背痛，我渾身都痛。」因此他們對禪修表示絕望，不再來禪修，認為他們無法禪修。實際上，修習禪定不是坐著，不是行走，不是躺下或站著。坐著、行走、閉上眼睛、睜開眼睛，這些只是動作罷了。閉上眼睛不表示你在修習禪定，可能是昏沉想睡。如果你閉著眼睛坐著，卻睡著了，你的頭搖晃著，嘴巴張開，這不是打坐。打坐時，你的眼睛閉著，入定和閉上眼睛是兩回事，修習禪定時，眼睛可以睜開或閉上，你可以坐著、行走(行禪)、站著或躺下。

修習禪定表示心非常專注，具足正念。我們不斷的覺知是與非，經常觀察心中生起的念頭。當想起某些事情時，會生起瞋心或貪欲，我們要覺知貪與瞋的生起。有些人會氣餒的說：「我做不到，我一打坐就開始想家。真糟糕！」如果真的是那麼難，佛陀就不可能成佛，有五年佛陀的內心在掙扎，他會想家和他的家人，直到第六年他才開悟。

當飽受欺凌時，你也許有想殺死某人的衝動，但你立刻覺知這是惡念，你知道殺人是不對的，因此你自制而不去殺人。如果你有偷東西的念頭，稍後你知道偷盜是不對的，因



此你克制自己不去偷盜。衝動僅僅是衝動，念頭只是念頭。在第一個例子，你還沒有做任何事；在第二個例子裡，如果你的身、口、意已付諸行動，那麼你已經造業了，此時無明(Avijja)已掌控你的心。如果你有想偷竊的念頭，稍後你的覺知生起，你知道這是錯的，並且有了明(vijja)，此時內心的惡念並未付諸實踐，這是及時的覺知，智慧生起。如果想要偷竊的念頭一生起就去偷竊，這是惡業。一旦身業、口業、意業遵循這種不善的念頭，便會帶來負面的結果，這是業報。只有念頭而未付諸行動，不會產生惡業。如果我們沒有念頭，智慧如何生起？

我們討論由定生慧，智慧隨著定而生起。實際上，佛陀並沒有想得到許多三昧，他不想要禪那(jhana) 和入定。他把三昧(定)視為邁向解脫道的因素之一。戒、定、慧三學是究竟涅槃的因，就像烹飪時需要一些原料一樣，我們在烹飪時放香料，使食物變得好吃，重點不在香料，而是我們吃的食物，修習禪定亦然。

佛陀的老師們，如 Uddaka 和 Alara，他們把修行的重點放在修習禪那，因而獲得各種神通，如天眼通。如果你有了神通，而沒有究竟解脫的漏盡通，要放下這些神通就很難。有些佛書教我們修習這種深定，讓心非常平靜，並樂於靜坐，因此禪修者耽溺於他們的三昧。

如果他們持戒精嚴，他們便執著於持戒，或執著於他們所修學的方法，被他們所體驗的美好經驗所眩惑，而無法到達真正的目的地。佛陀說這是細微的錯誤，然而對那些初學者而言，這是無可厚非的。實際上，佛陀希望我們用適當的方法來修習禪定，而不會執著於禪修。在我們修習禪定而有了定之後，此時三昧應該產生智慧。

在修習止禪(samatha/奢摩他)時，內心的平靜就像以磐石壓草，因此禪師不要那種深定，因為他們會長期入定而忘了解脫道，因此沒有必要執著打坐或其他特別的姿勢。入定不在於是否閉上眼睛、睜開眼睛，或坐著、站著、行走或躺下，各種姿勢都可入定。老年人通常坐得不大好，但他們特別善於觀察，也能生起觀智。

他們如何培養智慧？一切事物都可讓他們覺醒。當他們張開眼睛時，他們看東西沒有以往清楚，他們的牙齒逐漸脫落，他們的身體經常疼痛，這就是他們觀察的地方，所以修習觀禪對老人而言真的比較容易，對年輕人就比較難。年輕人的牙齒強壯，他們可以享受美食，可以酣睡，他們的身體好多了，世界對他們而言是有趣的，因此他們被花花世界所眩惑。對老年人而言，當他們咀嚼堅硬的食物時，咬不動，此時，上天的使者(devaduta)<sup>2</sup>正在與他們交談，他們每天教

---

<sup>2</sup> Devaduta：天訊(神的報信者)。

這些老人。當他們張開眼睛時，他們的視力是模糊的。早晨他們的背痛，晚上他們的腿疼，就是這樣。這真的是一個極好的觀察的現象。這是「以身觀身」，觀察在身體內的身體，以及「於受，觀受而住。」

若說你無法修行是因為你太老，這是錯誤的觀念。問題是：你對事物的認知清楚嗎？年長者有許多想法、許多感受，許多不舒服和疼痛，一切老邁的現象都出現了！如果他們去禪修，他們真的能證明老邁的現象，因此我說禪修對年長者容易的，他們會做得最好。就像每個人說的：「當我老了，我會去寺院。」如果你能如此了解，這是好事。

你必須向內觀察自己。當你坐時、站起來時、走路時，真的都不容易，一切都有困難，每一件事都在教你，不是嗎？你現在能輕易的站起來嗎？當你站起來時，是一聲「噢！」即使你沒有注意到，還是「噢！」當你走路時，步履蹣跚。當你年輕時，你可以輕易的站起來，那時你真的不知道老年的光景。當你老時，每當你站起來時，是「噢！」這不是你說的嗎？「噢！噢！」每當你移動身體時，你就會了解。還有哪些地方可以觀察？上天的使者(devaduta)會告訴你某些事情，非常清楚。

諸行無常：一切事物都是無常的，沒有永恆不變的實體，所以不是你或你的。諸行時時刻刻在告訴你，但是我們的

想法不同，我們不認為這是正確的，我們的觀念是錯誤的，我們的想法不符合事實。實際上，老年人能觀察到無常、苦和無我(沒有永恆不變的自我)，因此能清楚的了知，因為證據就在他們身上。

對身體衰老的認知，讓年長者知道甚麼是正確的與錯誤的，這就是覺悟者(Buddho)，而沒有必要一直重複念誦佛陀(Buddho!)。你已經數過你籃子內的水果，每當你坐下時，你不必把水果倒出來，再數數看，你可以把水果放在籃子裡。有些人會很執著的再數數看，他會在一棵樹下，把水果倒出來數數看，再把它放回籃子裡。當他走到下一個落腳處時，他會做同樣的事，他只是數相同的水果，這是一種貪欲。他擔心如果不數數看，會出差錯。我們擔心如果我們不一直念佛，我們會出差錯。如何出差錯？只有不知道籃子裡有多少水果的人需要數水果，一旦你知道籃子裡有多少水果，你不會著急。當你坐下時，你不擔心水果；當你躺下時，你也不擔心，因為你的水果全都在籃子裡。

修德與修福：我們說：「願以此成為涅槃因。」以供養(修福)做為體證涅槃的因，很好。持戒很好，禪修也很好，聆聽佛法也很好，願這些都成為證入涅槃之因。然而什麼是涅槃？涅槃表示不執取、放下，究竟解脫。供養與修福、持戒、修習慈心，這些都可用來去除煩惱與貪欲，用來去除自戀，

去除我執，而且一無所求。

證入涅槃之因：修習慷慨布施即是放下，聽經聞法是為了獲得知識，以便放下，並去除執著好與壞、善與惡。首先，禪修可以讓我們知道甚麼是錯的，當我們知道錯的時，我們把它放下，而去修習好的善的。當獲得好的善的時，不要執著。在修行道上，保持善的，或超越這善，而不要有不善心，一旦有不善心，我們會造各種惡業，不善心會使我們做各種壞事，而其結果是痛苦與不幸。

去惡修善，放下負面的言行，培養正面的心態。修福，超越福，超越善與惡。以放下的心修行，放下則自在，無論你在做什麼都一樣，如果你以放下的心去做，這將成為體證涅槃之因。沒有欲望、沒有煩惱、沒有貪愛，這與道合，道即聖諦、真諦。了知四聖諦者知道貪欲是苦的根源，知道欲愛（**kamatanha**，對官能享受之渴望）、有愛、無有愛<sup>3</sup>是苦的根源。

如果你希望有收穫，或想要成為某種人物，你是在製造苦，因為這會導致苦。如果我們製造苦因，那麼苦將生起。貪愛使人成為欲望的奴隸，因而造做種種的惡業，痛苦於焉生起。簡單的說，苦是欲望之子，欲望是苦的父母，當有父

---

<sup>3</sup> 三種渴愛：**Kamatanha**，欲愛(染著五欲的貪愛)；**Bhavatanha**，有愛；**Vibhavatanha**，無有愛。

母時，苦即生起；當沒有父母(苦因)時，苦不會生起。這是禪修時應該觀察的重點。

我們應該觀察我們的貪欲(tanha)，有些人認為任何欲望都是貪欲，例如對食物的欲望和對生活必需品的需求，我們是自然而然有這種欲望。當你餓了想要食物時，你可以吃一頓飯來填飽肚子，這是非常自然的，這是沒有貪欲的欲望，這種欲望不是喜歡感官享受，如果這是感官享受，就不只是餓了想吃的食欲而已，還渴望更多的美味、美食，以會帶來麻煩的方式去尋找，例如去喝酒。

有些遊客把吃猴腦的地方告訴我，他們在桌子中間放一隻猴子，他們劈開猴子的頭顱，然後把大腦舀出來，像餓鬼般的吃，這種吃法就是貪欲。他們說喝猴子的血使他們強壯，當他們吃猴子時，也喝酒。這不是一般的吃法，而是陷溺在感官欲望的餓鬼的吃法，這是貪欲，沒有節制。講話、思考、穿著亦然，這種人全走極端。如果我們的食、睡，以及其他活動都能節制，那麼就不會傷害到他們，因此你們要節制，那麼就不會受苦。如果我們知道適度的需求與節約，那麼我們就能知足常樂。

修習禪定與修福持戒不是非常難的事，如果我們能充分了解什麼是不正當的行為、什麼是福德？福德是善美的，我們不會用我們的身、語、意來傷害自己或他人，如果沒有任

何負面的事情，就會快樂，福德就像這樣，供養與做慈善亦然。當我們給予時，我們想給予的是什麼？布施可以破除我執與自我。自私的人令人痛苦，自私的人總是想得到的東西要比別人多。舉個例子，自私的人用餐後，不洗盤子，讓別人去洗。如果他們與一群人一起用餐，他們會把碗盤留給這個團體去處理，吃完後，他們會離開，這是自私、不負責任，把責任推給別人。這種人不自愛。

在慷慨布施時，我們想淨化我們的心，這是透過布施來修福，以便對芸芸眾生起悲心，沒有例外。如果我們不自私，那麼我們就像佛陀一樣不自私，希望眾生能離苦。由於不自私，所有的善行、布施、禪修將導致解脫。凡是如此修行者將解脫自在，並超越世俗諦。

修行的基本原則不會超出我們的理解，例如布施，如果我們沒有智慧，將沒有任何功德。如果不了解，我們會認為布施只是把東西給予他人。「當我想布施時，我會布施；如果我想偷東西，我會去偷。如果我認為我很慷慨，我會去布施。」這像裝滿水的桶子，你把水全部舀出來，然後又把水倒回桶裡，你再度把水舀出來，再把水倒回桶裡，一再重複同樣的動作，你什麼時候才能把水舀光？這樣的修行能體證涅槃嗎？桶子會變成空的嗎？舀出一勺，又舀入一勺，你什

麼時候會中止?像這樣一再重複即是循環(vatta)<sup>4</sup>。

我們談論放下，放下善與惡，那麼只有舀出，即使只有一點，你把它舀出去，你不再放進別的，繼續舀，即使你只有一把小勺子可用，你盡可能的舀，桶子總有空的時候。如果你舀光一桶水，又倒滿一桶水，然後又舀又倒，沒完沒了，你什麼時候才能看到空桶子？

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」首先要諸惡莫作，然後眾善奉行。什麼是善和有功德的事？在哪裡？就像魚在水裡。如果我們把水全部舀光，我們就能抓到魚，這是最簡單的方法。我們把水舀出，又倒回去，魚仍在桶中；如果我們不修正不當的行為，我們將沒有功德，把水舀出，又倒回去，舀出又倒回去，我們依然故我。像這樣反反覆覆，只是在浪費時間，儘做這些無意義的事，因此聆聽教導變成無意義，供養也變得無意義，所有我們的努力全白費功夫。我們不了解佛陀的解脫道，因此我們的行為無法產生所希望的果報。

佛陀教我們如何正確的修行。**Supatipanno** 意指那些修得好的人(善行道者)。**Ujupatipanno** 指那些正直行道的人。**Ñayapatipanno** 指那些修行是為了證得道、果和涅槃的人。

---

<sup>4</sup> Vatta：輪迴，回轉、循環。



**Samicipatipanno** 是正當行道者。任何人都可以成為這種修行者，他們是世尊的聲聞(**savaka**)弟子。在家女居士能成為聲聞，男居士也能成為聲聞。善行道、正直行道、正當行道使這些在家眾也能成為聲聞，他們能成為佛陀的弟子，並證悟開悟。

我們參加各種活動，認為聽經聞法或供養有功德，這是別人告訴我們的。為了獲得功德而布施，這是不善業，你無法完全了解此事。為了獲得功德而布施者累積的是不善業。如果你布施是為了放下和解脫，你會有功德。如果你布施是為了有所得，這是不善業。

藉著聽經聞法來了解佛陀的解脫道是很難的。當人們持戒、坐禪、布施的目的是為了有所得時，要了解法(**Dhamma**)是很難的。我們想要功德，我們想要某些東西。如果能獲得某些事物，那麼誰會得到它？我們獲得。當東西丟失時，誰的東西丟了？一無所有的人不會失去任何東西。當東西丟失時，誰會受苦？你不認為在一生中，為了獲得某些東西而給你帶來痛苦嗎？

如果我們把心清空，那麼我們就能獲得更高的境界、涅槃，以及其他的成就。在供養時，我們沒有任何執著或目的，我們能放下。就像搬運木材時，你抱怨木材沉重，如果有人

告訴你把它放下，你會說：「如果我把它放下，我將一無所有。」哦！你現在有了木材，你有了沉重的負擔。你想要輕鬆愉快，還是想要一直扛著木材？有人說把它放下，對方說：他擔心他會一無所有。

我們想要快樂，想要放鬆，想要平靜、輕鬆愉快。我們扛木材，有人看見我們在扛木材，告訴我們把它放下，我們說不行，因為如此我們將一無所有，而他說如果我們把它放下，我們會得到更好的東西。這兩個人要溝通很難。

如果我們布施供養和做善事是為了有所得，不會有好結果的，我們獲得的是「有」(becoming)與「生」：生死輪迴。這不是證入涅槃的因。體證涅槃必須放下，如果我們想有所得，想執取某些事物，是無法證入涅槃的。佛陀要我們在此處觀察，觀察放下後的解脫自在，這才是功德。

當我們修福和修德時，我們應該知道既然我們已經做了，就不應該心有罣礙。我們修福和修德是為了斷除煩惱和貪欲，我們不是為了增加煩惱、貪欲與執著，而修福修德，如此，我們的修行才是正確的，大多的佛教徒很難了解這種說法，這是因為摩羅(Mara)、無明、貪欲，想要有所得等障蔽了心，我們只獲得短暫的快樂。

例如，當我們對某人充滿瞋恨時，瞋恨佔據我們的心，心不得平靜，我們一直想著這個人，想盡辦法去對付他，這種念頭從未停止。或許有一天，我們有機會去他家咒罵他，這讓我們發洩。這樣做能去除我們的煩惱嗎？我們找到出氣的方式，我們會覺得好些，但是我們並沒有去除瞋恨，不是嗎？有些快樂是在煩惱與貪欲中，就像這樣。我們的心中仍然有煩惱，當因緣具足時，煩惱將再度生起，而且比以前更嚴重，於是我們想再發洩，這樣煩惱有止息的時候嗎？

同樣的，當某人的配偶或孩子去世時，或財產遭受重大損失時，他們喝酒來減輕他們的悲傷，或去看電影來紓解他們的傷痛，這樣能減輕傷痛嗎？實際上，傷痛有增無減，他們只是暫時忘記已發生的事，所以他們認為這能治癒他們的痛苦。就像你的腳底受傷了，你走路時充滿痛苦，任何東西碰觸傷口都會疼痛，你跛腳而行，然而當你看見一隻老虎迎面而來，你會拔退就跑，沒有任何腳受傷的念頭，懼怕老虎遠比你的腳痛更有影響力，因此腳痛好像消失了，畏懼老虎使腳疼變得不那麼嚴重。

你可能在工作時或在家中面臨重大的問題，然後你去喝酒，在酒醉的錯覺下，那些問題不再讓你煩惱。你認為酒醉解決你的問題，並紓解你的煩惱，當你清醒時，問題依然沒有解決。你解除煩惱的方法是否有問題？你借酒消愁，煩惱

仍在，最後你可能罹患肝硬化，你不但沒有解決問題，然而有一天你卻死了。

喝酒的快樂是傻瓜的快樂，這是傻瓜止息痛苦的方式，毫無智慧，這是醉酒的滋味與幸福感混在一起。如果以這種方式獲取快樂，這種快樂總是伴隨著痛苦，每當它爆發時，我們會更痛苦，更絕望。就像傷口，如果我們只是在表面上治療，裡面的感染沒有治癒。外表看起來沒問題，但當感染擴散時，可能必須切除。從外表看，傷口可能暫時沒問題，而裡面和以前一樣。

世間事是沒完沒了的，因此必須制定世間的法律以解決問題，經常需要新的法規來處理不同的情況和問題，某些事情被處理後，又需要其他的法律來解決其他問題。人們從來沒有從內部解決，只是在表面上做功夫，他們的話聽起來好聽，他們的外表看起來友善，但是他們的心沒有那麼好。

當我們搭火車時，看到某位熟人，我們說：「真好！能遇見你，我經常想念你！我一直想拜訪你！」這只是說說罷了，不一定是真話，我們在做表面功夫，而我們的內心沒有那麼好。將來有一天，如果又遇到他，我們會再說相同的話：「很高興見到你！近來可好？我一直想去拜訪你，就是沒有時間。」人們在表面上表現良好，但是他們內心通常沒那麼

好。

偉大的佛陀教我們的法與律(Vinaya)是完美的，因為是完美的，所以不需要改變或調整，這是我們的依止處。法與律無須增減，恰到好處。我們佛教徒要聽經聞法，並學習法與律。如果我們了解法與律，我們的心中就有法，當我們心中有法時，我們就有平靜的心，就有能力面對困境，不會墮落。

當痛苦與疾病折磨身體時，解決痛苦有許多方法，我們不會沮喪。當有所得時，我們不會得意忘形；當失去時，我們不會苦惱，因為我們知道所有的事物都是無常的，生起後會消失。由於這樣的心態，我們能獲得成功，我們能清楚的了解這個世間。那麼集(samudaya)<sup>5</sup>：苦的原因就不會生起，也不會有貪欲。有了明(vijja)<sup>6</sup>，能夠如實了知事物的本質，並照破黑暗的世間，照見利衰、毀譽、稱譏、苦樂，也清楚的照見修行者的生老病死。這是已經見法的人。

見法者不再為了生活而掙扎，他們解決能解決之事，舉止合宜。這就是佛陀教導的，他教那些能受教的人，而不受教的人只好放棄，即使佛陀不放棄他們，他們也會自暴自棄，因此佛陀不再與他們來往。你可能認為佛陀不夠慈悲而捨

---

<sup>5</sup> Samudaya：起源、集(origin)。

<sup>6</sup> Vijja：明。Vijjarana，明行(智慧和德行)。

棄這些不受教的人？如果你把腐爛的芒果丟棄，你是否也不慈悲，腐爛的芒果沒有任何用途，佛陀無法使這種人受教。

佛陀具有最高智慧，他擁有天眼，能清楚的觀察所有事物，他是世間解，是徹底了解世間的聖者。如同了解世間的佛陀(世間解)看見生死輪迴的危險，我們是他的追隨者，也有同樣的看法。如果我們如實了知事物的本質，會給我們帶來幸福。

使我們快樂和痛苦的是哪些事？好好想想，這些都是自己找的。每當我們認為某些事物是我們的，這種想法會讓我們受苦。外在的事物給我們帶來的是利或弊，取決於我們的智慧，因此佛陀教我們要觀察自己，觀察自己的行為與心念。

每當我們極喜愛或極厭惡某人或某事時，我們會焦慮不安，我們因而產生極大的苦。請仔細觀察，觀察這種強烈的愛憎，然後把愛憎止息，如果你放不下心中的愛憎，這會折磨你。

當你餵水牛吃草時，你必須小心，如果你小心，當水牛踢時，不會踢到你。你必須餵它，餵它時，你要夠聰明，不要被咬了。對孩子、親人、財富和財產的貪愛會咬人，你了解嗎？當你餵它時，不要太靠近；當你給它水時，不要太靠

近，有必要時，使勁拉住牛繩，要了解無常、苦與無我，要知道危險，並且小心、自制。

阿姜通瑞(Ajahn Tongrat)沒有教很多，他總是告訴我們：「務必小心！小心謹慎！」他就那樣教。「小心謹慎！如果你不小心，你必須逆來順受。」真的是這樣，即使他不說，依然是這樣。如果你不小心，你必須逆來順受。我們的財產、我們的家與家人是我們必須關注的。你的痛苦來自何處？讓你又愛又恨，你害怕的是甚麼？要照顧自己，小心不要被咬了，如果他們不咬人，他們會踢。不要認為這些事物不會咬人或踢人。如果你被咬了，確保只受一點傷害，而不是被咬得體無完膚。

不要自欺說沒有危險，財產、財富、名聲、所愛的東西，如果你不注意，這些全會踢你、咬你。如果你小心謹慎，你會輕鬆自在。當你想抓住某些東西，並藉著這些事物做大事時，你必須停止，但是你想堅持，當你的心反反覆覆時，你以捨心面對，把耽於感官享受放在一邊，把自我折磨放在一邊，把愛放在一邊，把恨放在另一邊，把快樂放在一邊，把苦放在另一邊，待在中間，不讓心往兩邊跑。

就像我們的身體由地水火風所組成，人在那裡？沒有「人」，由地水火風等元素所組成的，我們稱之為人。這不

是真實的，只有在世俗諦它才是真的。當時間到了，地水火風會回復自然狀態，我們只是暫時與他們在一起，最終我們必須讓他們回歸自然，身體中是地的部分依然為地，是水的部分依然為水，火的部分消失了，風的部分也消失了。我們暫時擁有四大，當四大毀壞時，把他們放下；當他們生起時，讓他們生起，所有這些現象(sabhava)<sup>7</sup>生起後又消失，就這樣。我們知道所有事物是遷流不息的，經常生起又消失。

無論是供養、布施、聆聽佛法、禪修，做這些都是為了增長智慧，而增長智慧的目的是為了解脫。當我們解脫時，無論我們的處境如何，我們都不會受苦。如果我們有孩子，我們不會受苦；如果我們工作，我們不會受苦。就像水裡的蓮花，「蓮花在水裡生長，因為有水，蓮花不會枯死，也不會被淹死或燒毀，因為蓮花生在水中。」當水退失和流動時不影響蓮花，水與蓮花共存，他們在一起而又是分開的。

同樣的，財富與家人不再使我們憂惱，他們幫我們增長波羅蜜(parami)<sup>8</sup>：修行圓滿。在竹林中，落葉堆積在地上，

---

<sup>7</sup> Sabhava：自性，情況。sabhavadhamma,【陽】自然的原則。

<sup>8</sup> Parami：完成，完美(completeness, perfection, highest state)。有十種波羅蜜：<sup>1</sup> 布施、<sup>2</sup> 持戒、<sup>3</sup> 出離、<sup>4</sup> 智慧、<sup>5</sup> 精進、<sup>6</sup> 忍辱、<sup>7</sup> 真實(sacca 不妄語)、<sup>8</sup> 決意(不動搖己意、信守諾言)、<sup>9</sup> 慈、<sup>10</sup> 捨(upekkha 平等心)。《南海寄歸內法傳》：「天竺俗法，凡造事成辦，皆言到彼岸。」(T25.145.2)



當下雨時，這些落葉變成肥料。幼竹能生長是因為有肥料，就像我們有食物和收入才得以存活。在乾燥季節要小心，如果你在森林中生火，一不小心會燒掉所有的落葉(未來的肥料)，而這些燃燒的落葉會把竹子燒掉，那麼你就沒有竹筍可吃了，如果你焚燒落葉，把竹子燒了，竹林會枯死。

沒有水災和火災的危害，你和你的家人能過著幸福和睦的生活；如果一個家被水淹沒或被焚毀，就像竹林一樣，由於焚燒落葉，竹林可能被燒毀，也因為有這些落葉做肥料，竹子能長得很好。有時竹子長得很好，有時長得不好，然後又長得好，生長與腐壞，又再度生長與腐爛，這是世間的現象。如果我們知道生長與衰壞是他們的實相，我們就會發現：竹子生長到了極限，衰敗也會到了極限，但是我們保持不變。就像烏本市(Ubon)發生火災，人們哀嘆財物被燒毀，因而哭泣，但火災後，重建的新大樓比以前的更好，而且人們更喜愛這個城市。這是得與失的循環。

一切事物都有它的極限，因此佛陀要我們不斷的觀察。當我們活著時，我們應該修習死隨念，不要認為死亡離我們很遠。如果你很窮，不要傷害或利用他人，面對困境，努力工作來幫助自己。如果你很富有，要知足感恩，一切事物很容易化為烏有，一個富人可能在幾天內成為窮人，一個窮人也可能成為富人，因為有為法是無常的與不穩定的。因此佛

陀說：「放逸是死亡之道，放逸者就像行屍走肉的人，慎勿放逸！」(Appamado maccuno padam)<sup>9</sup>

所有生靈和諸行(savkhara)都是無常的、不牢靠的，對它們不要有任何執著！愉快或悲哀，進步或破滅，最後都回到相同的地方。活在這個世間而有這種洞察力，我們就不會有危險。我們在世上的所有收獲與成就，是因為我們有善業，然而善業仍然是世間的，會衰退與喪失，因此不要太在意。

就像一隻甲蟲在地上抓，能挖出比它大得多的土堆，但這只是一堆土。如果甲蟲努力工作，它會挖出一個深洞，但這也只是在土裡的一個洞。如果一隻水牛在那裡下糞，這牛糞比甲蟲的土堆大得多，然而這牛糞也會變成塵土。世間的成就就像這樣，不管甲蟲多麼努力工作，他們只是在泥土中挖洞和堆土。

那些有善業的人有智慧在世間做善事，然而無論他們做得多好，他們仍在這個世間，他們所做的事都是世俗的，有其限制，就像甲蟲在土裡挖一樣，洞可能變深，但仍在地下，土堆可以變高，但只是一堆塵土。

---

<sup>9</sup> Appamada：不放逸。Maccu：死亡 (Gen. maccuno)。

如果我們做得好，就獲得很多，我們只是在這世間做得好，並獲得很多，卻無法究竟解脫。請思考我所說的，試著捨離。如果你收獲不多，要知足，要知道這只是世間的；如果你獲得很多，要了解這也是世俗的。思考這些事實，不要放逸。

觀察事物的兩端，不要執著任何一端。當某些事使你高興時，要居安思危，因為高興是無常的；當你愉快時，不要得意忘形，因為很可能樂極生悲。

## 做得到

今天是聞法的日子，對佛教徒而言，為了增強我們的正念與智慧，這是談論法的適當時間。說法與聽法是我們一直在做的事，通常我們所有的活動，如禮敬佛陀、受戒、禪修和聽聞佛法，這些都是修行的方法。

受戒時，有位比丘會宣說戒律，在家居士則發願受持。不要誤解受戒，事實上受持戒律不是別人能給予的，受戒真的不能從他人處收到，我們也無法把戒律授予他人。我聽到人們說：「師父授戒給我。」與「我受戒。」我們在農村像這樣交談，這已經成為我們所知道的受戒方式。

如果我們這樣想：我們在農曆受戒日，從僧侶處受戒，如果僧侶不授戒，那麼我們就沒有道德規範，這是一種從祖先傳下來的錯誤的觀念。這種觀念表示我們自己不負責任，缺乏自信。這種觀念傳給下一代，他們也從僧眾「受」戒，而僧眾也認為他們「授」戒給在家居士，實際上受戒不是這樣，戒是不能「授」與「受」的。

戒律是以人為主，如果你下定決心，避免以身體、語言與不正當的行為來傷害他人，那麼戒律就在你心中，你應該

有此認知。從他人處受戒也可以，你可以自己憶念戒，如果你不知道有哪些戒，你可以向他人請教。

每當我們受戒和聽法時，我們就有戒有法。就像空氣一樣在我們周遭，每當我們呼吸時，我們把空氣吸入。各種善與惡就像那樣，如果我們希望做好事，我們可以隨時隨地去做，我們可以單獨做或與其他人一起做。做壞事亦然，我們會一大群或幾個人在隱蔽處做壞事，就像這樣。

戒律是全人類都應該遵守的。沒有道德的人與動物一樣，因為動物沒有分辨善惡的智慧。一隻貓抓住老鼠，我們不會說貓在做壞事，因為貓沒有善惡的觀念，這些動物不是人類而是畜生。佛陀指出：這種畜生過的是屬於畜生的業報的生活，而會分辨是非、善惡的是人類。佛陀為人類教導他的法，如果我們沒有是非善惡的道德觀，那麼我們與畜生沒有多大不同，因此我們學習分辨是非善惡是應當的。

在深湛的佛法中，受持戒律是必要的。當有了戒律時，我們就有了在「法」上能進步的基礎。法指自然，以及人類了解自然的法則—事物如何根據自然而存在。自然是我們無法合成的，它以因緣合和而成，例如孔雀，孔雀的各種圖案和顏色是天生的，這是人類無法創造或修改的，是根據自然而渾然天成的，這是有關自然天生的例子，這是從世俗的觀點來了解，這是談論外在的物質世界。

至於名法(namadhamma)，意指心，心在追逐外在的事物時，無法不受影響，我們必須訓練心。心是身體和言語的發動者，因此必需訓練有素。讓心為所欲為，遵循心的強烈慾望，只會讓人變成畜生，所以心必須接受訓練。

我們生在這個世間，我們有貪、瞋、癡，貪欲使我們渴望各種東西，使心處在不平衡和散亂的狀態。我們不要讓心生起貪欲，這會導致熱惱與痛苦，因此要訓練我們的心。當我們起了瞋心時，我們會對別人發脾氣，甚至嚴重到想要攻擊他人或殺人。我們必須觀察所發生的事，觀察它如何生起，並調伏自己的心，這就是學習「法」。

癡也一樣，當癡生起時，我們會被一些事情所迷惑，如果我們只是順其自然，那麼我們是無知的。因此佛陀要我們確實了知甚麼是自然，並訓練我們去面對自然。例如，人們有身與心，身心會改變，最後會消失，這是身心的本質，我們無法改變這些現象。我們訓練我們的心，當時間到了，我們必須全部放下，想改變或超越它是超出人的能力的。

佛陀教的法是用在此時此地，正確而適當的用在我們的身、語、意上。佛陀教導我們不要被這世間所迷惑，他教我們觀察這世間，教我們超越世間，不要被世間所羈絆，因此佛陀教我們清楚的了解這個世間。「這個世間」並非指天地

與四大元素，而是指心。生死輪迴(Samsara)的是人的心識，在這個世間輪迴不已。

佛陀所說的法是為了斷除苦。我們要如何斷苦？我們必須觀察我們的念頭與感受，這是我們目前無法改變的，如果我們能改變，那麼我們就沒有痛苦與煩惱。我們必須改變我們的世界觀、我們的思考方式與感受。

佛陀說：自我(atta)並非永恆不變的。佛陀說無我，沒有永恆不變的自我，沒有自我這回事。當我們聽到這種說法時，我們無法正確的了解法(Dhamma)，我們仍然認為「這是我，這是我的」。我們執著身外之物，並賦予他們意義。當我們如此做時，我們還無法放下，執著更深。如果我們知道沒有自我，我們的身心會如佛陀所說的是無我的，當我們繼續觀察時，我們會發現沒有自我，快樂僅僅是快樂，感受僅僅是感受，念頭僅僅是念頭，他們全都「只是」這樣。苦僅僅是苦，善僅僅是善，惡僅僅是惡，沒有真正的樂或苦，有的只是現存的狀態，只是苦樂、冷熱。

我們應該觀察一切事物都是由地、水、火、風四大元素所構成，並持續觀察這四大元素，最後我們的觀念會改變，我們對事物會有不同的感受，以前強烈執取的「我」與「我所」的觀念會逐漸改變。當我們徹底了解無我時，我們會把

我們最珍貴的財產、朋友、親戚、財富、成就和地位，與我們的衣服相同看待。當襯衫和褲子是新的，我們會穿著，衣褲變髒時，我們會清洗，過了一段時間，衣褲破損了，我們會把它丟掉。這是非常平常的事，我們經常拋棄舊的衣物，穿著新的服裝。

在這世間，我們對萬物有相同的感受，我們不會為每件事哭泣或悲嘆，也不會被折磨或煩惱。這些事物依然與以前一樣，然而我們對他們的了解與感受已經改變，我們的智慧會增長，我們會看見實相，我們將獲得最高的觀智。我們應該知法與見法，我們應該知道和看見的法在何處？就在我們的身心裡。例如，我們生而為人，無論我們獲得什麼，我們終將失去它們。

我們看到人們的生與死，我們只看見生死，但沒有清楚的觀察。當有人誕生時，我們為他高興；當有人去世時，我們為他哭泣，沒完沒了，看見嬰兒誕生，我們高興，看見有人往生，我們哭泣。讓我們觀察生與死是自然的，在生與死中觀察法，觀察我們應該了解的法，法就在這裡。請盡可能克制和自制，不要因為親人的生與死而歡喜或哭泣。

現在我們是在生與死的中間，我們不要恐懼死亡，我們應該害怕生在三惡道，不要怕死，而是害怕墮入地獄。當我



們還活著時，我們應該害怕做錯事。有些人活著，卻完全不了解自己，他們想：「我現在所做的事，甚麼是最重要的。我不知道當我死時，會發生什麼事。」他們不去思考他們為來世所種下的新種子，他們只看見以前的果報，他們只著眼在目前，卻不知道若有果實，必定來自一顆種子，而現在在我們的水果裡的是未來果實的種子，這些種子在等待種植。由無明所造的業以這種方式繼續輪轉，然而當你吃水果時，你不會想到這些。

每當我們有許多執著時，我們會有強烈的痛苦。給我們帶來最多問題的，就是我們最喜愛、渴望和關心的事物。請試著去觀察，當你仍然活著時，繼續觀察，直到你能解決問題。

凡是我們所擁有的事物，有一天我們將與它分開，因此不要浪費時光去追求身外之物，要在心地上下功夫。以分離和失去作為你觀察的目標，直到你已經熟練，直到你發現這是非常普通和自然的現象。

當憂慮和悔恨生起時，以智慧去觀察憂慮與悔恨，如實的觀察它們的本質，如果你能以這種方式觀察事物，那麼智慧會生起。每當痛苦生起時，如果我們觀察它，智慧就在那裡生起，然而人們通常不去觀察。無論苦樂在哪裡生起，智

慧就在那裡生起。如果我們能如實的觀察苦與樂，那麼我們就了解法。如果我們了解法，我們就能了解這個世間；如果我們能清楚的了解這個世間，我們就知法。

對大多數人來說，如果我們不喜歡某些事物，我們不想了解它，此時我們的心中有瞋(厭惡)。如果我們不喜歡某人，我們不想看見他或親近他，這是不圓融的人的特徵，圓融的人不會這樣。當然，如果我們喜歡某人，我們想要親近他，盡可能和他在一起，喜歡有他陪伴，這也是愚蠢。實際上他們是一樣的，就像手掌與手背，當我們張開手，看見手掌時，看不到手背，當我們把手翻過來時，手掌就看不到了。

在我們的眼中，快樂隱藏痛苦，痛苦隱藏快樂；錯誤的遮蔽正確的，正確的遮蔽錯誤的。如果只看一邊，我們的智慧是不足的。我們要觀察事物，辨別真實與虛假，如實觀察事物，繼續觀察，直到心非常平靜，當時間到了，我們就能全部放下。

佛陀教我們不淨觀，觀察我們的頭髮、指甲、皮膚和牙齒等人體的三十二身分。如果我們不知道要觀察人體的各部分，就會對他們產生執著。當我們還沒有修習身念處時，我們應該仔細觀察他們，我們尚未捨離這個世間，因此我們應該多觀察，多做慈善布施，經常誦經，多修行，培養對無常、

苦、無我的觀智。我們應該像這樣觀察事物，並且在當下了知，這是做得到的，我們能證得出離這世間的智慧。

我們執著這個世間，而這是捨離世間的方法，透過觀察這世間，我們才能捨離。即使我們仍住在這世間，我們的觀念能超越這世間。在這世間，我們創造了善與惡，現在我們努力去惡修善。當有好的果報時，我們不該志得意滿，而是超越它。如果你無法超越它，那麼你就會執著你的善業善行，這會給你帶來障礙，在生死輪迴中，你的眼淚將流不停。你做了多少善事並不重要，如果你執著你的善行，那麼你還沒有解脫。超越善惡的人已經究竟解脫，不再流淚，他們的淚水已經乾了，不再流淚。

佛陀要我們改變觀念，改變觀念是可能的，只需觀察事物的本質就可改變觀念。一旦出生，我們將經歷老、病、死和別離。生老病死隨處可見，我們需要觀察與了知的法，就在我們身上。當家中有人誕生時，我們充滿喜悅；當家人往生時，我們悲傷，我們就這樣度過一生，這是我們需要了解的事，然而我們並沒有深入觀察並看到實相，我們的無明非常深重。我們問：「我們甚麼時候可以見法？」法就在這裡，是當下可見的。這是我們應該了解與看見的法，這是佛陀所教導的。

佛陀不教神、魔、龍、保護神、半神半人、自然神等等，佛陀教我們應該知道與看得到的事物，這是我們能證悟的實相。外在的事物有無常、苦、無我三種特性，我們的身體亦然，我們可以在頭髮、指甲、皮膚和牙齒裡觀察到，年輕時，牙齒堅固，老邁時牙齒一顆顆掉落，頭髮變稀疏，變成灰色，你看到了嗎？如果我們認真思考，就能獲得智慧。如果我們做不到，佛陀就不會費心去談論它，佛陀的弟子有成千上萬已經證悟，因為他們做得到。

我們住在這個世間，佛陀要我們了解這世間。生活在這世間，我們從世間獲得知識。據說佛陀是世間解(loka vidu) — 清楚的了解這個世間。世間解意指生活在世間，而不執取世間法，活在愛憎中，但不會執取愛憎。

通常我們用「我」這個字談論我和我的，但心可以領悟無我。當我們和孩子交談時，我們用一種方式說話；當與成人交談時，我們以另一種方式說話。如果我們用適於小孩的語氣與大人交談，或者用與成人談話的方式與小孩子講話，這是不對的。當我們與孩子交談時，我們必須使用適當的語言。我們的心中有法，能了知無我，我們應該有這種基本觀念。

因此佛陀說我們應該把「法」作為我們的準則。在這世間活著、修行，你會把你的觀念、欲望、見解作為準則嗎？

如果你以自己為標準，你會變得自私、專橫；如果你以其他人為標準，你只是迷戀那個人。專橫自私與迷戀他人是與法相悖的，見法者不倚恃任何人，也不追隨名人，而是遵循真理。

如果我們認真思考，並徹底觀察以便了解實相，那麼我們將邁向正道，我們的生活方式會變得正確，思想會正確，我們的言行也會正確，因此我們應該觀察這一切。

我們為什麼會受苦？因為沒有智慧，不知道事情的本末輕重，不知道原因，這是無知。當無知時，各種欲望會生起，我們被欲望驅使而造了許多苦因，結果必定受苦。當你聚集木柴，用一根火柴點燃它，卻希望木柴不要燃燒，你在點火，不是嗎？這是因。如果你了解這些，那麼道德將在這裡生起，法將在這裡生起。

我們對外在的事物無須太關心或擔憂，只是觀察，觀察而沒有欲望，則沒有危險。佛陀說：「讓這成為涅槃因。」如果這是證入涅槃的因，這表示觀察這些事物是空無的，是會壞滅的，觀察不再有自我，不再有我或我的，如此觀察成為體證涅槃的因。布施是證入涅槃的因，持戒是證入涅槃的因，聽經聞法也是體證涅槃的因，因此，我們可以把所有如法的活動變成涅槃因。如果我們有頑強的自我、執著與貪

婪，這無法成為涅槃因。

當我們與別人談論自我和我的、我們的時，我們會同意這個觀點，我們會說：「是啊！沒錯！」即使心裡說：「對！」，然而它是錯誤的，因此我們必須深思熟慮，我們必須清楚的觀察事物，並學習如何處理。當你發現癡生起時，你必須告訴自己這不是真的。當我們的心說：「自我是真實的」，你必須告訴它：「不是真實的。」我們應該浮在水面上，而不是淹沒在世俗之水中。如果我們追逐外在的事物，欲望之水會淹沒我們的心。我們有在觀察所發生的事嗎？

**Nibbana paccayo hotu**：我們無須追求任何事物，只須致力於體證涅槃。世間的各種的有(becoming)與出生、功德與美德無法到達涅槃的境地。我們修福和做善業，希望這會使我們獲得更好的境遇，我們不希望獲得許多事物，只想趨向涅槃。如果想要持戒，想要平靜，我們不要渴望這些事物，我們希望獲得安止處。

就像這樣，在我們所有的「有」與「生」中，我們為許多事情擔心，當與親人分離或親人往生時，我們悲傷哭泣。我們為什麼哭？你認為人死了會去哪裡？如果他們仍在生死輪迴，他們並非真正的離開。當你的孩子長大後搬到大城市，他們會想念自己的父母，而不是別人的父母。當他們回

來時，他們會回到父母的家，而非別人的家。當他們再度離開時，他們會想念在 Ubon 的家。當我們呼吸停止時，無論輪迴多少世，如果生死輪迴的因仍然存在，我們的神識很可能會去它熟悉的地方投胎。不要過度哭泣，請想想其中的道理。

**Kammam satte vibhajati kamma:** 業力使有情眾生有各種不同的出生。我們不會在遙遠的地方投生，在生死輪迴中來來去去，下一生我們只是改變外表，以不同的臉孔出現，我們認不出來。我們只是來來去去，在生與死中輪轉，不去任何地方，就待在那裡。就像在樹上被抖落的芒果一樣，不去任何地方，只在那裡。

佛陀說：「讓涅槃成為你唯一的目標。」勇猛精進的去完成目標。改變你對事物的觀感，如果你改變了，你會平靜下來。改變你的觀念，去觀察與了解，我們必須觀察與了解這些事物。如果你確實觀察與了解，那麼你會去哪裡？請仔細觀察。

當你的觀念改變時，你會了解這就像看到葉子從樹上掉下來，當樹葉變老和乾枯時，會從樹上掉下來。當春天來了，樹葉會再生長。有人會為了樹葉落下而哭，或為了樹葉生長而笑嗎？如果我們能以這種方式觀察事物，很好，我們知道這是植物生滅的自然現象。當我們學習佛法，有了清明的智

慧，世界觀改變了，我們的心會平靜下來，對生命中的種種現象不再迷惘。

最重要的是，我們現在仍活著，我們正在受過去行為的果報。有情眾生出生在這世間，這是過去的業的示現，無論現在是快樂或痛苦，這是前世所造的業的果報，前世造業，今生受報。現在的業將成為未來世果報的因，由於受到它的影響，我們又創造未來的因，而未來的因必定有果報，從此生到下一生的因果報應就是以這種方法顯現。

聆聽佛法應該可以解決你們的疑惑，可以釐清你們對事物的觀點，並改變你的生活方式。當你不再有貪欲與精神上的折磨，無論你有什麼遭遇，或某些事使你不高興，你不會受苦，因為你知道它是無常的；如果某些事使你愉快，你不會昏了頭而陷溺其中，因為你知道要適時的把它放下，因為你了解無常，知道如何根據佛法來解決問題。

你知道善因緣與惡因緣總是在改變，如果你不執著外在的事物，你也不會執著內在的心。觀察在你身內或身外的事物，如此我們就能安住在平靜中，如果我們被批評，我們不受干擾；如果被讚美，我們也不受影響，這樣我們就不會受他人影響，就能解脫自在，這是真正的快樂與平靜，超出所有世間事，超越所有的善與惡，超越因與果，超越生與死。



出生在這個世間，我們可以超越世間。了解世間並超越世間，這是佛陀教導的目的。佛陀想讓人們獲得平靜，讓人們知道事物的實相，並開發智慧，究竟解脫。

最重要的是：當我們還活著時，我們應該訓練心。當時間到了，我們應該把部分財產布施給需要的人，就好像給我們自己的孩子，如此與人分享，我們會感到愉快。如果我們能布施我們所有的財富，那麼當我們的呼吸停止時，就沒有執著與憂慮，因為所有的財產全布施了。在去世之前，先把事物處理掉，那麼你就能自由自在。即使你聽法一百劫或一千劫，如果你不了解這些，你將無法斷除苦，心無法平靜，你將看不到法。

了解這些事情，並能解決這些事情叫做見法。見法者能止息痛苦，能減輕所有的熱惱與痛苦。凡是勇猛精進、樂於修行的人，凡是能忍耐、能充分訓練自己的人，將獲得平靜與安樂。無論他們待在那裡，他們沒有痛苦，無論他們是年輕或年老，他們不再受苦。無論他們的情況如何，無論他們必須做什麼工作，他們沒有痛苦，因為他們的心已經解脫，心是平靜的。

對事情的體驗與改變觀念，是修行人要做到的。所有的法都是各自證知的(paccattam)，不是別人給予的。如果我們

認為它很難，那麼它就會很難；如果我們認為它容易，那麼它就容易。觀察生與死，觀察各種事物的生與滅，我們將了知所有事物的本質。這是佛陀的教導，佛陀教導我們是希望我們能離苦，獲得平靜。

不是在死後我們才能離苦，不要認為我們死後才會解脫苦，我們在此時此地就能離苦，就在今生，透過我們的正見，無論行、住、坐、臥，我們都是愉快的；無論我們在哪裡，我們都是快樂的。我們變得沒有缺失，不再受惡報，無憂無慮的過生活。心是清明、光明、平靜的，不再有黑暗或煩惱。這是已經究竟解脫、至樂的人。

你們所有在家居士，請仔細思考，以便增長智慧。如果你受苦，那麼去修行來減輕你的痛苦。如果是大苦，使它變小，如果是小苦，讓它止息。每個人都必須自己去修行，請仔細思考這些話。祝你們精進，究竟解脫。

## 沒有疑惑<sup>10</sup>

留下來或離開寺院並不重要，我們的念頭才是最重要的。請你們一起工作，合作和諧的共住，這應該是你們在巴蓬寺、國際叢林寺留給後人的典範。不要讓巴蓬寺、國際叢林寺成為讓人詬病的寺院。凡是住在這裡的人，都應該留給後人這種和諧共住的典範。

在家居士供養飲食、衣物、住處、醫藥給僧眾，他們是單純的鄉下人，他們出自他們的信仰而盡可能的護持你們，不要認為他們應該如此。例如，「我很認真教這些在家人，但他們卻讓我失望。今天是受戒日，他們來受戒，而明天他們去捕魚，去喝酒。下一個受戒日，他們會再來受戒、聆聽法語。回去後，他們會去捕魚，又再殺生、喝酒。」像這樣，你可能會相當失望，你認為對在家居士說法，對他們毫無利益。今天他們來受戒，明天他們去捕魚。沒有深湛智慧的僧侶會氣餒，覺得他是失敗的，認為他的付出沒有結果，不是他的努力沒有結果，而是那些在家居士沒有得到結果。當然認真持戒會有一些好的果報。

---

<sup>10</sup> 這篇講演有兩個版本，題目分別是：Free From Doubt 與 Monastery of Confusion，這篇譯稿是根據後者。

當這種情況發生時，我們因而受苦。我們知道我們的善意能利益他人，只是那些人尚未在修行上下功夫，他們不精進，現在就是這樣，因此我們要有耐心繼續教導他們。如果我們放棄這樣的人，他們很可能比現在更壞。如果我們堅持下去，有一天他們會改變，會發現他們的行為是錯誤的，他們會悔恨，而以做這樣的事情為恥。

現在他們供養資具來護持我們，給我們生活必需品。我認為這是件大事，不是小事，布施食物、住處給我們，布施醫藥給我們，這不是小事。我們為了證入涅槃而修行，如果沒有食物可吃，我們的修行將非常困難，沒有他們的護持我們如何禪修？如何建造這座寺院？

我們應該知道：當人們不想修行時，我們應該做什麼？不要為了他們而生氣，不要這樣！不要批評他們，而是繼續指導他們，引領他們。當他們的根器成熟時，他們會想要修行的。就像賣藥一樣，我們只是做生意，當人們有病痛時，他們會買，那些不買藥的人或許沒有任何病苦，因此不要介意。以這種心態說法就沒有問題，在佛陀時代也有同樣的處境。

我們想要做對的事，但我們無法做到，我們的根器尚未成熟，我們的波羅密(parami)尚未圓滿，就像仍在樹上生長

的水果，我們不能使它變甜，它還沒成熟，又小又酸，我們不能使它變大變甜，變成熟，我們必須讓它自然成熟。當時光流逝，事情有了改變，他們可能會想修行，就像過了一段時間，水果自然會成熟變甜。有這樣的心態，你會輕鬆自在。如果你不耐煩，總是問：「為什麼這芒果不甜？為什麼這麼酸？」芒果是酸的，因為尚未成熟。這是水果的性質。

世人就像這樣，這使我想起佛陀所說的四種蓮花：有些蓮花在泥漿裡，有些已經從泥漿中長出來，但仍在水下，有些在水面，有些已經露出水面開花了。佛陀能對芸芸眾生說法，因為他知道眾生的根器不同。我們應該如此思考，而不要對在這裡所發生的事感到沮喪，請把自己當成賣藥的人，你的責任是做廣告，把藥賣出去。如果有人生病，他們可能會來買藥。同樣的，如果修行的因緣具足了，有一天他們會產生信仰，這不是我們能強迫他們做的事，以這種方法來觀察就沒問題。

住在這寺院當然有好處，當你碰到障礙與痛苦時，憶念佛陀的聖德：甚麼是佛陀證悟到的智慧？佛陀教了什麼？什麼是法？僧眾如何修行？經常憶念三寶的特質會帶來許多益處。你是不是泰國人或來自其他國家並不重要，和睦相處才是重要的。人們從各個地方來參觀這座寺院，當人們來到巴蓬寺時，我鼓勵他們來參訪，來這裡修行。這是你們留給

後人的典範，民眾因而有信仰，心生歡喜，因此不要妄自菲薄，你們應該引領人們，而不是被他們牽著走，勇猛精進的去修行，堅忍不拔，會有好結果的。有任何有關修行的問題需要解決嗎？

問：當心中沒有許多念頭而是處於晦暗的狀態時，我們應該如何讓心充滿光明？還是只是坐著？

阿姜查：你是一直這樣，還是打坐時才這樣？這晦暗像甚麼？是缺乏智慧嗎？

問：當我打坐時，我不想睡，但我的心感到晦暗，沒有光明。

阿姜查：因此你想讓你的心清明，是嗎？改變你的姿勢，多行禪(walking meditation)。你可以一次走三個小時，直到你覺得疲倦。

問：我一天經行好幾小時，當我行禪時，有許多念頭。當我打坐時，我關心的是這晦暗的心。我應該保持覺知和放下嗎？還是有其他方法，我可以用來對治它？

阿姜查：或許是你的姿勢不正確。當你行禪時，你有許多念頭，你應該觀察你的念頭，不再打妄想，如果心不專注，不要緊，增加行禪的時間，專注的行禪，如果心跑掉，把心拉回來。修習觀禪，例如觀察你的身體，你是持續不斷的觀察，還是偶爾觀察？當你的心晦暗時，你會因而受苦嗎？

問：因為我的心理狀態，我感到灰心，我沒有三昧，也沒有增長智慧。

阿姜查：當你有這種狀態時，是因為沒有覺知，苦就生起。為什麼會這樣？在禪修時最重要的是：無論發生甚麼事，不要疑惑，疑惑只會增加痛苦。如果你的心是光明的、有覺知的，不要懷疑，這是心的狀態。如果心是晦暗的，請繼續精進修行，不要心有罣礙。仔細觀察你的心，就是這樣。當你懷疑時，你會執取，並賦予它意思，那麼心就會變得晦暗。

當你修行時，會碰到這些狀態，以覺知的心觀察他們，並且放下。想睡時怎麼辦？如果真的想睡，打坐時把眼睛張開，不要閉上。你可以把注意力放在一個點上，例如燭火。不要閉上眼睛！這是去除昏沉的方法。當你打坐時，閉上眼睛，如果心是清明的，不會昏沉，你可以把眼睛閉上，繼續打坐。如果你昏昏欲睡，張開你的眼睛，專注在一個所緣上，這類似遍禪(Kasina meditation)<sup>11</sup>。這樣能讓心清醒、平靜。昏沉的心不平靜、不清明，是晦暗的。

我們不睡覺是無法修行的，這是身體的需要。如果你正在禪修，非常想睡而難以忍受，那麼就去睡吧，這是對治無法抗拒的睡意的方法。如果你有點昏沉，張開眼睛，過了一會兒，閉上眼睛，並觀察你的心。如果心很清楚，你可以閉

---

<sup>11</sup> **Kasina**：【形】全部，整個的；【中】(修禪的取相)遍。

上眼睛修行，過了一段時間，你可以去休息。有些人總是在對抗睡眠，他們強迫自己不要睡，結果是打坐時，他們總是睡著了，沒有覺知的在打坐。

問：我們可以專注在鼻尖嗎？

阿姜查：可以，凡是適合你、讓你感到舒服，又能讓你入定的所緣都可以。專注在鼻尖。

如果我們執著於逐字的依照指導方針修行，這樣很難開悟的。當修習禪定時，例如專注於呼吸，首先我們應該下定決心：我現在要去修習禪定，我將修習出入息念，專注於出入息。我們只觀察三個點，當氣息進入鼻孔、胸腔和腹部時，首先觀察空氣進入鼻子，然後到胸腔，最後到腹部。呼氣時，先觀察腹部，其次是胸腔，最後是鼻子，我們只是觀察，這是訓練心的方法，專注在出入息的開始、中間與結束上。

在開始禪修之前，我們先坐下，讓心放鬆。這類似在踏板縫紉機上縫製衣服，當我們學習使用縫紉機時，首先我們坐在縫紉機前，熟悉它的構造，並放輕鬆。同樣的，我們打坐，只觀察出入息，不觀察其他事物，我們觀察出入息的粗細、長短。觀察後，我們專注於出入息的三個點：鼻子、胸腔與腹部。我們就這樣修習，直到熟練，進展順利。

下一個階段是將焦點放在鼻尖或上唇，去感受出入息。此時，我們不要在意氣息是長還是短，只專注於呼氣與吸氣



的感覺。此時，將心瞄準所緣叫做尋(vitakka)<sup>12</sup>，心可能有一些念頭，是關於諸行的性質或其他事物。一旦念頭生起，如果所緣是有益的，觀察它；如果是無益的，立即停止，不要再打妄想。如果是有益的所緣，觀察它，喜樂會生起。當吸氣呼氣時，心專注於出入息，此時，心是覺知的。然後，「伺」(vicara)<sup>13</sup>緊接著「尋」之後。伺指心專注於所緣，此時不會睡著。

過了一段時間後，有尋有伺。如果你熟練的觀察所緣，例如以諸行(savkhara)<sup>14</sup>的性質為所緣，心會更平靜，喜會生起。當有尋有伺時，心會生起喜，此時不會昏沉想睡。如果我們像這樣修行，心不會晦暗，會充滿喜樂。過了一會兒，這種喜會逐漸消失，因此你必須再度有「尋」，心會變得穩定而不散亂，接著有「伺」，專注在所緣，住心一境。

當你修習禪定時，找適合你的所緣(業處)，好好禪修，當你入定時，喜會生起，會起雞皮疙瘩，心大喜而滿足。當你入定時，不可能昏沉，有尋有伺，喜接著生起，然後有樂。這是在打坐時生起的，打坐一段時間後，你可以起來行禪。行禪時的心是一樣的，不會昏沉，有尋有伺，喜接著生起，

---

<sup>12</sup> **Vitakka**：尋 (reflection, initial application)。

<sup>13</sup> **vicara**：伺、伺察、隨伺，即專注在所緣上。

<sup>14</sup> **Savkhara**：行(一起作、共作)、因緣和合的事物，生死。

此時，五蓋(nivarana)<sup>15</sup>不會生起，心沒有雜染。

無論發生什麼事，不要在意，不要懷疑你的任何經驗，例如光、喜樂，不要懷疑這些禪相。無論心是晦暗的或光明的，不要執著，把他們放下，繼續經行，繼續觀察。心不要因這些外緣而受苦，不要疑惑，心有時會歡喜，有時悲傷；有時快樂或痛苦，這些都是禪修的障礙。了解心就是這樣，無論甚麼生起，這是你應該觀察的。如果你的心晦暗，不要因此不安；如果你的心變得清明，不要太高興。

不要懷疑這些心理狀態，繼續經行，直到你真的很累，然後坐下。如果你昏昏欲睡，張開眼睛，專注於所緣，或起來經行，直到不再打妄想，心已平靜下來，然後坐下。如果你是清醒的，你可以閉上眼睛，如果你想睡，張開你的眼睛，觀察一個所緣。

不要整日整夜修行，當你想睡時，就去睡。我們一天吃一餐，吃飯的時間到了，我們以食物來滋養身體。身體需要睡眠，當睡覺的時間到了，讓身體休息。當你有了適當的休息後，起來，開始修行。多經行、多行禪，如果你慢慢的經行，心會變得猥滯，那麼走快點，以適當的步伐經行。

---

<sup>15</sup> 五蓋：指貪、瞋、掉舉、昏沉睡眠、疑。

問：尋與伺一樣嗎？

阿姜查：當你打坐時，心瞄準所緣，這是尋；伺是專注於所緣。尋是對準目標，伺是專注於目標。如果心跑掉了，把它拉回來，當心又跑掉時，再把它拉回來，然後繼續觀呼吸。有時心會到處亂跑，你必須把它拉回來，直到心是專注的。

問：有念頭時或心平靜時，心會到處跑？

阿姜查：是心平靜時，當你平靜的坐著，例如你突然想起剛去世的兄弟，或想起一些親戚。這是當心平靜時生起的念頭，平靜是不穩定的，只是此刻心是平靜的。在「尋」之後，緊接是「伺」：專注於所緣。有尋有伺使心輕安，喜與樂隨之生起。喜來自「尋」與「伺」，此時心處在平靜狀態。我們無須稱之為初禪、第二禪等等，我們只稱之為平靜。

另一個禪支是樂。當心更平靜時，此時無尋無伺。為什麼？因為心更專注，更細微。尋與伺相對的較粗，而且會消失，只剩下喜、樂與心一境性(住心一境)，這是安止定。我們無須執著這些禪相，他們自然而然一個接一個生起，入住初禪時，有尋、伺、喜、樂、心一境性(住心一境)五種禪支。在二禪，無尋無伺，只有喜、樂、心一境性三種禪支。當入住三禪時，只有樂與心一境性。在第四禪，只有心一境性與捨心，這表示心越來越平靜，住心一境，專注在一個所緣上。當心平靜而專注時，不會昏昏欲睡，不會昏沉，五蓋中的貪、

瞋、掉舉、疑也不會生起。雖然貪、瞋、掉舉、疑可能仍在禪修者的心裡，但此時不會生起。

問：我們應該閉上眼睛以隔絕外境，或是當我們看見外境時，我們應該觀察外境？我們張開或閉上眼睛是重要的嗎？

阿姜查：當我們剛開始訓練時，為了避免接觸太多外境，最好閉上眼睛，不看會讓心散亂而會影響我們的外境。我們要增加心的力量，當心夠強大時，我們可以張開眼睛，我們不會被所看到的外境影響。睜開眼睛或閉上眼睛並不重要，禪修者在坐禪時把眼睛閉上，讓心不向外攀緣，這是非常重要的。

問：當我們不坐禪時，我們能處理事情嗎？

阿姜查：坐禪時，我們把眼睛閉上，不受外境影響。當我們張開眼睛，不再禪修時，我們可以處理一些事物。當入定時，我們張開或閉上眼睛是不重要的，心不會偏離所緣。無論是早上、下午或晚上，心的狀態都一樣，我們如此讓心安住，沒有什麼能撼動平靜的心。當快樂生起時，我們知道：「這是無常的。」快樂會消失。當苦生起時，我們知道：「苦是無常的。」就是這樣。

你想要脫去僧服，這是不確定的，而你認為是肯定的。在你想要剃度前，你是如此有把握，現在你確信你想要脫去

僧服，這都不確定，因為你的心沒有光明，你的心在對你說謊：「我待在這裡只是浪費時間。」如果你脫去僧服，回到俗世，你就不會浪費時間嗎？你想想看，脫去僧服在田裡和菜園裡工作，種豆子或養豬羊，這不會浪費時間嗎？

曾經有一個充滿魚的大池塘，隨著時間的流逝，由於很少下雨，池塘變得很淺，有一天一隻鳥在池塘邊出現，他告訴魚：「真為你們難過，這裡的水只夠讓你的背保持潮濕。離這裡不遠處有個大湖，有好幾尺深，在那裡魚可以愉快的游泳，你知道嗎？」

在淺水池裡的魚聽到後，非常興奮，他們對鳥說：「聽起來真好，但是我們如何到達那裡？」

鳥兒說：「沒問題，我可以用我的嘴帶你們去，一次一條。」

魚兒在討論這件事：「這裡不再有那麼多水，水甚至蓋不住我們的頭，我們應該去大湖。」所以他們排列等著被鳥帶走，鳥一次帶一條魚，一旦它飛離池塘，它飛下來把魚吃了，然後飛回池塘告訴他們：「你們的朋友此刻正愉快的在湖裡游泳，並問什麼時候你要和它一起。」

魚兒聽到後，迫不及待想要去，因此他們開始推擠到前頭，鳥就這樣把魚給吃光了，然後它回去看看池塘裡是否還有魚，那裡只有一隻螃蟹，因此鳥開始宣傳關於湖的廣告。螃蟹懷疑，他問鳥它如何到達那裡，鳥告訴他：它會用它的

嘴帶它去。這隻螃蟹有點智慧，它告訴鳥：「我坐在你背上，用我的臂繞著你的脖子，如果你耍花招，我會用我的蟹爪讓你窒息。」

鳥聽了後有點灰心，但是它想試一試，或許他可以設法把螃蟹吃了，因此它讓螃蟹爬上它的背，他們飛走了，鳥在找一個好地方降落，它正要飛下去時，螃蟹使用它的爪掐住鳥的喉嚨，鳥甚至無法大聲呼喊，只能低聲的呱呱叫，最後鳥不得不放棄，把螃蟹放回池塘。

我希望你有螃蟹的智慧！如果你像那些魚一樣，你會聽到別人告訴你：如果你回到俗世，一切事情會多麼美好。這是出家人遇到的障礙。請務必小心！

問：為什麼不愉快的心很難清楚的觀察，而快樂的心容易觀察？當我快樂時，我知道這是無常的，但是當我苦惱時，就比較難觀察。

阿姜查：你想的是貪與瞋，實際上，癡才是根源。要去除瞋心很難，是嗎？瞋是一種強烈的感受。你說快樂容易放下，真的不容易。人們喜歡快樂，要把快樂放下不容易。瞋是令人痛苦的，而人們不知道如何去除心中的瞋恨，事實上，樂與瞋是相等的。當你徹底觀察時，你會發現他們是相等的，如果你能夠衡量它們的輕重，你會發現樂與瞋的重量是一樣的，但是我們傾向快樂。

你說你能輕易放下快樂，而痛苦則很難放下。你認為我們喜歡的事物容易放下，但我們不喜歡的事物為什麼很難捨棄。如果他們不好，為什麼很難捨棄？不是這樣。

苦與樂是相等的，只是我們不認為他們是相等的而有所偏執。當痛苦生起時，我們受到干擾，我們想趕快離苦，因此我們覺得要離苦很難。快樂通常不會干擾我們，因此我們認為可以輕易把快樂放下，快樂不是沒有干擾我們的心。痛苦壓迫我們，我們認為樂比苦更有價值，實際上他們是相等的。就像冷熱，我們可能被火燒死，也可能凍死，冷死熱死一樣是死，沒有輕重之別。快樂與痛苦就像這樣，然而在我們的心中，我們給他們不同的評價。

想想毀與譽。你認為稱譽容易放下，而批評很難放下？毀與譽真的是相等的，當我們被稱讚時，我們不覺得被干擾，我們是高興的。被人批評是痛苦的，因此我們覺得很難放下。高興時，我們也很難放下，因為我們偏愛它，所以我們不想放下。被稱讚時，我們會高興；被批評時，我們覺得被傷害，兩者是相等的，毀譽是相等的，然而當我們遭受毀與譽時，我們的心有不同的回應。

在禪修時，我們會碰到各種心苦，無論是苦是樂，雖然快樂是我們想要的，痛苦是我們不想要的，正確的處理方式

是全部放下。苦與樂有同等的價值，這是我們會經歷到的。快樂是世人所渴望的，痛苦則不然，涅槃則超越渴望或不渴望，涅槃是痛苦煩惱的止息，是內心的平靜。

了解實相是無法依靠他人的，透過持續精進的修行，所有的疑惑我們會自己解決。我們的疑惑無法藉著詢問他人得到解決，一旦有了親修實證，你會知道所有的答案，知道對與錯。「婆羅門透過不斷的修行來斷除疑惑。」

無論我們走到那裡並不重要，所有事情都能透過不斷努力來解決。然而我們無法一直承受痛苦，我們不能忍受所遭遇的困難。我們很難面對痛苦，如果我們能忍受痛苦，我們能從中獲得智慧，能知道事物的本質。我們的修行會讓我們知道邪思惟的錯誤與壞的結果，真的是這樣，然而很少有人能看得透徹。許多人想瞬間開悟，隨著一時的衝動往這裡和那裡跑，結果會更糟。

我們禪修是為了讓心平靜，剛開始修行時，我們知道靜止的水是什麼樣子，流動的水是甚麼樣子，在修行一段時間後，我們必須讓心像靜止的水一樣平靜下來，然後水會流動，平靜又流動，這不容易觀察。

我們知道靜止的水不會流動，流動的水不是靜止的。真正修行者的心就像靜止的流水會流動，或像流動的水是靜止



的。法行人(a Dhamma practitioner)的心就像靜止的流水，說它是流水並不正確，說它是靜止的也不對，通常，靜止的水是靜止的，而流動的水是流動的。當我們有了修行的經驗，我們的心就像靜止的流水一般，這是我們從未見過的事。當我們看見流動的水時，水是向前流動的；當我們看見靜止的水時，水是不動的，我們的心真的像這樣，像靜止的流水。在我們修行法時，我們的三昧(samadhi)與智慧同時生起。

如果我們有戒、定、慧，無論我們坐在哪裡，心是平靜的，能靜能動，就像靜止的流水。有了定與慧、平靜與觀智就像這樣，心中有法就像這樣。如果你已經見法，那麼你會有這種經驗：平靜而有智慧，就像流水是靜止的；是靜止的水卻會流動。這在修行人的心中生起，這不同於凡夫心。之前當它流動時，它流動；當它靜止時，不再流動，我們的心就像這樣。現在，心就像靜止的流水，無論行、住、坐、臥，讓我們的心像靜止的流水，平靜而有智慧。

平靜的目的是什麼？為什麼我們要有智慧？是為了讓我們能脫離痛苦。我們在受苦，不知道苦因，因此執取不放。如果有智慧就能知苦，知道苦因，知道止息痛苦，也知道滅苦之道，這是四聖諦。當我們的心如靜止的流水時，四聖諦會在心中生起。

當我們的心如靜止的流水時，無論我們在做什麼，我們都會專注，不專注的現象將減少或消失，因為心會自然的堅持修行，會擔心沒有修行。當我們繼續修行，並從經驗中學習，我們將飽餐法筵，而我們的信心會一直增加。

修行人必須像這樣，我們不要受別人影響，例如，如果我們的朋友不修行，我們也不修行；如果他們停止修行，我們也跟著停止；如果他們修行，我們也跟著修行。如果師父要我們去做某些事，我們會去做，如果他們不做，我們也不做。這不是證悟的方式。

我們在這裡訓練的重點是什麼？當我們獨處時，我們可以繼續修行。現在在這裡共住，當早上和晚上要共修時，我們與其他人一起修行。讓我們培養獨自修行的習慣，讓修行的觀念深植在我們心中，那麼無論我們住在哪裡都能以同樣的方式修行。

## 知 苦

我們像樹苗般逐漸長大，我們的父母教我們執取身外之物，並堅信我們的生命是有實體的，而這個實體屬於我們。從生下來，我們一直如此被教導，我們一再的聽到這種說法，成為根深蒂固的觀念。我們被教導要累積財富，並守住它們，把這些身外之物看得非常重要，認為是我們的，這是我們的父母教給我們的，這種觀念深入我們的心。

當我們對禪修感興趣，以及聽到修行的教導時，不容易了解。我們被教導不要以舊的方式去觀看或做事，然而當我們聽到這種教導時，無法進入心中，我們只用耳朵聽，卻不了解自己。因此當我們坐下來聽法時，只有聲音進入耳朵，說法的內容並沒有進入內心，並影響我們。

我們一直非常驕慢，智者說：「要移動一座山到另一個地方，比移除人的驕慢要容易多了。」我們能用炸藥將一座山夷為平地，但我們的驕慢卻難以移除。智者能教導我們，卻不能幫我們去除驕慢，驕慢依舊堅如磐石。我們錯誤的觀念如此堅固，我們甚至毫無覺知，因此智者說：要去除驕慢與將邪知邪見轉成正知正見是最難的。

對我們凡夫俗子而言，要成為善人（kalyanajana）是如此艱難。我們教人們要有智慧光明，但是他們不想要，因為他們不了解他們所處的情況，不了解他們的無明，因此他們繼續處在忙亂的狀態中。

如果我們偶然碰見一堆牛糞，我們不會認為牛糞是我們的，我們也不會把它撿起來，我們會置之不理，這是處理不淨物的方式。壞人以邪惡為食，如果你教他們做善事，他們不感興趣，他們喜歡我行我素，因為他們看不到其中的害處，沒有看到惡果是無法改變現狀的。如果你看得出，你會想：「我的一堆牛糞不值一小塊金的價值！」那麼你不會要牛糞。如果你看不出這點，你會擁有這堆糞，即使別人給你一顆鑽石或紅寶石，你會不感興趣。

人們認為黃金、寶石、鑽石是好東西，而蒼蠅和其他昆蟲則認為骯髒腐敗的東西是好的，如果你把香水噴在上面，他們會全部飛走，有邪見者所認為的好的就像這樣。對有邪見者而言，他們把惡行認為是好的，如果我們告訴他們某些東西是臭的，他們會說很香。他們無法輕易改變他們的觀念，因此要教導他們並不容易。

如果你拿一束花，蒼蠅對這束花不感興趣，不會來的。然而只要有死的動物，有腐壞的東西，這是蒼蠅喜歡去的地

方，你無須叫它們，它們自然會去，邪見就像這樣，喜歡這種事物。惡臭和腐壞的東西，它們聞起來是香的，並沉溺其中。一隻蜜蜂聞起來是甜的東西，對一隻蒼蠅而言則不是甜的，蒼蠅看不出它有何價值，因此對它不會有欲望。

我們所做的任何事，必須先突破難關，才會變得容易。修習佛法亦然，我們從苦諦開始，生命充滿了不滿意(苦)，但我們一體驗到苦就沮喪，不想面對苦，想逃避苦。如果我們不想觀察苦，無論我們經歷多少生死輪迴，我們絕不會了解苦。苦是聖諦，如果我們能面對苦，那麼我們就會去尋找離苦的方法。

如果我們想去某個地方而路不通，我們會另闢蹊徑，日復一日的開闢蹊徑，我們終能到達目的地。看不見苦，我們真的無法觀察和解決我們的問題，因為我們忽視他們。

苦是佛陀通往開悟的途徑，佛陀要我們觀察苦，觀察苦的根源，觀察苦滅和滅苦之道，這是所有已開悟的聖者的出離之道。如果你不沿著這條路走，沒有出離之道。唯一的出離之道是知苦，知道苦因(集)，知道苦的止息(滅)，以及知道如何使苦止息。這是邁向聖者之道，從入流(初果)開始就能出離，所以必須知苦。

如果我們知苦，我們會在所經歷的事中看見苦。有些人

覺得他們受的苦不多。在佛教，修行是為了使我們脫離苦。我們應該如何修行而不再受苦？當苦生起時，我們應該觀察苦生起的原因。一旦我們知道苦因，我們可以透過修行來斷除苦因。為了滅苦，我們必須知道滅苦之道。一旦我們修行圓滿，究竟解脫，苦不再生起。

不要讓我們的壞習慣給自己帶來痛苦。通常我們怕受苦，如果某些事會使我們受苦，我們不會去做。我們對善與美的事物感興趣，認為會給我們帶來痛苦的事都是不好的，不是這樣。如果心中有苦，這是讓你想離苦的原因，讓你去觀察，由於你專心的觀察，看看發生了甚麼事，觀察事情的因與果。

快樂的人不易增長智慧，他們像吃飽後舔自己腳爪的狗一樣，不想做任何事，如果有小偷來，也不吠，牠吃太飽，太疲倦了。如果你只給牠一點食物，牠會警覺，如果有人偷偷的溜進來，牠會跳起來，開始吠叫。你觀察到了嗎？

我們被繫縛在這個世間，有許多煩惱，我們總是充滿疑惑、忙亂、憂慮，因此我們必須捨離，我們可以觀察出離者的典範，例如佛陀曾是太子，但他能全部放下，他是財富和權力的繼承人，但他捨棄了。

如果我們談論微妙的法，大多數人會驚嚇，他們不敢學法，即使我們說：「不要做壞事！」大多數人做不到。我經常說：無論我們是悲是喜，是快樂或痛苦，是流淚或歌唱，不要在意。

在這個世間，我們是住在一個籠子裡，我們無法越過這個籠子。即使你很富有，你生活在這個籠子裡；如果你很窮，你也住在這個籠子裡；如果你唱歌跳舞，你是在這個籠子裡唱歌跳舞；如果你看一部電影，你也是在這個籠子裡觀看。這個籠子是什麼？是生、老、病、死的牢籠，因此我們在這世間是被禁錮的。「這是我的，那是我的。」我們不知道我們真的是什麼(what we really are)，或我們在做甚麼。實際上我們所做的是在為我們累積苦。

使我們痛苦的原因不在遠處，而我們不知道要觀察自己。無論我們有多快樂、安逸，一旦我們出生了，就不能避免變老，我們必定會生病，會死，苦就在當下。我們總是被痛苦或病痛所折磨，病苦隨時可能發生。就像我們偷了別人的東西，他們隨時會來逮捕我們。我們生存在這世間，生、老、病是不可避免的，我們無法逃避老病死，因此我們必須接受老病死。

我們必須承認我們過去所造的惡業，如果我們不承認所造的惡業，我們會受巨大的苦；如果我們承認自己的惡業，我們受的苦會少些。

當我們的身體一出生時，並不屬於任何人，就像我們的禪堂，禪堂建好後，蜘蛛來住，蜥蜴來住，各種昆蟲和爬蟲來住，蛇可能也來了，這不只是我們的禪堂，而是許多生靈的禪堂。這個身體也一樣，身體不是我們的，病、痛、老邁也住在身體裡，我們與他們共住。當我們的身體壞了，死了，是色身壞死了，因此不要執取這身體。相反的，我們必須觀察這身體，那麼我們的執著就會逐漸消失，當我們如此觀察時，邪見就會消失。

一出生我們就有這種負擔，但人們無法接受這種觀念，認為不出生是最糟的事，人們認為在所有事情中，死亡而不再出生是最糟的事，這是我們的觀念。我們通常只考慮將來我們想要多少東西，欲望越來越多：「下輩子我要生為天人，或是我想生在富裕人家。」我們想要更沉重的負擔，並認為這會帶來快樂，因此要深入修行佛法是非常困難的。

世俗人的這種觀念與佛陀的教導大不相同。佛陀說把它放下，捨離，而我們認為：「不能放下。」因此一直帶著它，而它變得更沉重，一旦我們出生，我們就有這些沉重的負擔。



你知道貪欲是否有極限？何時會滿足？如果你觀察貪欲，無止盡的貪欲是無法滿足的，人們貪求越來越多的身外之物，即使這會帶來痛苦，乃至幾乎致死，人們仍想要更多的事物，因為貪欲無法滿足。我們以穿著為例，我們需要多少套衣服？食物亦然，我們能吃多少？一頓飯充其量我們能吃兩盤食物，這就夠了。如果我們知道適量，那麼我們就會愉快和輕安，但這不太常見。

佛陀「對富人的教導」的重點是，對我們所擁有的要知足，這是對富有的人所說的。我認為這種教誨真的值得學習，修行佛法是要超越這些，深奧多了，有些人可能無法理解，以佛陀為例，佛陀說：「他不再出生，生與有(becoming)已經止息。」

聽佛陀這麼說讓你不舒服。佛陀說我們不應該出生，因為生死輪迴是在受苦。就出生而言，佛陀觀察生，一旦出生，所有的苦跟著來。然而如果我們聽說死後不再出生，我們覺得這是完全毀滅，我們不要這樣，但佛陀最深湛的教導就是這樣。

我們為什麼受苦？因為我們已出生，所以我們不要再生。身體的生與死非常容易看見，連小孩都知道，呼吸停止，身體壞死躺在那裡。有會呼吸的死人嗎？這是我們不了解的，一個會走會說話、會微笑的死人是我們沒想過的事。我

們只知道不再呼吸的屍體，這是我們所謂的死。

對出生而言亦然，當我們說某人已經出生時，意指一個婦女去醫院分娩，而心識剎那的生起你注意到了嗎？例如當你在家裡時為了某事而煩惱？有時愛生起，有時瞋恨生起，有苦樂等各種心境，這些都是生，我們因為生而受苦。當眼睛看到不可意的事物時，苦會生起；當耳朵聽到你不喜歡的音聲時，苦也會生起。佛陀總結的說有許多苦。苦生起，苦止息，就這樣生滅不已。

我們一再的執取，執取生起，執取消失，卻從未真的了解它。當苦生起時，我們稱之為受苦；當苦止息時，我們稱之為樂，同樣的事物生起又消失。我們接受教導去觀察身心的生滅現像，總而言之，苦多樂少。

當苦生起時，我們知道苦就是苦；當苦止息時，我們認為那是快樂。我們如此看待樂，其實不然，樂只是苦的止息。苦生起又消失，生起又消失。快樂生起時，我們高興；痛苦生起時，我們煩惱，苦樂同樣的生起又消失。有生必有滅，因此我們知道：苦生起後會消失。當你落魄時，只有苦，但是我們看不清楚。

我們對「生命充滿苦迫」認識不清，因為當苦止息時，我們是快樂的，我們執取快樂，卻看不到一切事物生起又消失的事實。佛陀總結的說：「一切事物有生必有滅。」這很難聽進去。了解佛法的人無須執取任何東西，而能住於安樂。

在這個世間，沒有什麼可掛慮，沒有什麼值得悲痛，沒有什麼好嘲笑的，沒有天生的悲劇或喜劇，而這些經歷對人們而言是尋常的。如果我們真的知法，並持續觀察一切有為法，會發現除了生與滅，沒有真正的苦與樂，當沒有苦與樂時，心是平靜的。當有苦與樂時，就會有「有」與生。

通常我們會去造某種能止息痛苦與獲得快樂的業，這是我們想要的，然而我們想要的並非真正的平靜，而是快樂。佛陀教導的目的是，藉著修行去創造一種超越苦與樂的業，這種業會帶來平靜。然而我們不這樣想，我們只認為快樂會帶來平靜。

我們希望獲得許多東西，如果我們得到很多，太好了！通常我們這樣想：做好事應該有好結果，如果我們得到好的果報，我們很高興。我們認為這是我們需要做的，而且以此為滿足，而善有善報之後呢？空無一物。我們反反覆覆的體驗好與壞，日日夜夜想抓住我們認為好的事物。

佛陀的教導首先是：「諸惡莫作，眾善奉行。」佛陀說我們要諸惡莫作，但不要執著善法，不要執著善，因為善也是一種燃料，當有了燃料時，會產生火焰。惡業是燃料，善業也是燃料，談到這個層面，人們做不到，因此我們必須從戒律開始教起，不要互相傷害。對你的工作負責，不要傷害或利用他人。佛教這些，但只有這些是不夠的。

為什麼我們會處在這種狀態？因為有生。當佛陀第一次說法時，在《轉法輪經》中，佛陀說：「生已止息，這是我的最後一生，如來不再有生(不受後有)。」只有少數人了解佛陀所說的話，並根據佛陀所教的方法去修行。如果我們相信佛陀所說的的法，依教奉行，會有收穫的。如果人們真誠的歸依三寶，那麼修行就比較容易。

## 全心全意的修行

無論我們住在城市、鄉村、森林或山中，在每個家庭，我們所體驗的苦與樂是相同的。我們沒有修行，因為我們沒有在心地上下功夫，我們對生命和我們應該做的事沒有清楚的了解。從童年、青年到成年，我們只追求享受與感官之娛，我們從未想過當我們去謀生和成家時，會遇到許多困境。

如果我們沒有土地可耕種，或無家可歸，我們沒有外在的依靠，我們的生活會充滿艱難與苦惱。如果我們的內心沒有戒律與佛法，我們會沒有智慧，只會退步與墮落。佛陀對眾生充滿慈悲心，他接引善男子與善女人出家修行並了解實相，去弘揚佛法，並告訴人們如何幸福的過生活。他教導人們以正當的方式謀生，在財務上擲節用度，以及做任何事都要謹慎。

當我們缺少外在的物質與內在的修行時，隨著時間的流逝和人口的增長，愚痴貧困成為我們疏離佛法的原因。因為我們處在逆境中，所以對佛法不感興趣，即使附近有寺院，我們也不會去聆聽佛法，因為我們被貧困和煩惱所困擾，微薄的收入僅足餬口。

佛陀教導我們：無論我們多麼貧窮，不要讓我們的心也

貧乏，缺乏智慧。佛陀教導我們：即使洪水淹沒我們的田地村莊和家園，不要讓洪水淹沒我們的心。被淹沒的心表示我們看不見法，並且對法一無所知。

有四種洪流：貪欲的洪流、有(becoming) 的洪流、見的洪流，以及無明的洪流，這四種洪流淹沒眾生的心。這四種洪流比淹沒我們的田地村莊或城鎮的洪水更糟。即使洪水一再的淹沒我們的家園，或大火燒毀了我們的房子，而我們的心還在。如果我們的心中有戒有法，我們能用我們的智慧去謀生，並養活自己，我們可以獲得土地，重新開始。

當我們有了正當的職業，有了家庭和財產時，我們心滿意足，我們有能力互相幫助。如果有人能與他人分享食物和衣服，並提供避難所給那些需要的人，這是慈悲的行為。以慈悲心布施東西遠比為了牟利而出售他們好，有慈悲心的人不會希望得到回報，他們只希望其他人過著幸福的生活。

如果我們以正當方式謀生，應該不會有嚴重的逆境，我們不會像蚯蚓一般貧困，我們仍然有一副骨骼、眼睛和耳朵，有四肢，我們可以吃水果，而不像蚯蚓只吃泥土。如果你抱怨貧窮，如果你陷入困境，認為你是多麼不幸，蚯蚓會問：「別太難過，你沒有四肢和骨頭嗎？我沒有四肢和骨頭，但我不覺得貧窮。」蚯蚓會讓我們羞愧。

有一天一個養豬戶來訪，他抱怨：「今年非常糟！飼料的價格上漲，豬肉的價格卻下跌，我失去一切！」我聽他哀嘆，我說：「不要難過！如果你是一隻豬，那麼你有理由為自己難過，當豬肉的價格高時，豬被殺；當豬肉的價格低時，豬仍然被殺，豬真的可以抱怨，而人不應該抱怨。請認真思考我所說的。」他只擔心豬的價錢，而豬擔心的事更多，但我們不那麼想，我們不會被殺，我們可以換另一種謀生方式。

我真的相信：如果你聆聽佛法，去觀察，去了解，你能止息你的痛苦，因為你知道做甚麼是正確的，你必須做甚麼。你可以根據佛法與戒律過生活，以智慧來處理俗事，但是大多數人不然。我們的生活中沒有戒律與佛法，因此我們的生活中充滿爭執，夫妻之間有爭執，孩子和父母之間有衝突，孩子不聽話，只因在這個家庭裡沒有佛法。人們對聆聽佛法不感興趣，也無法培養好的見地與善巧，因此他們陷入無明的深淵，過著痛苦的生活。

佛陀教我們法與如何修行，他不會讓我們的生活困苦，他要我們改進，但是我們不聽，就像不想在隆冬洗澡的小孩，因為太冷，當孩子發臭讓父母無法睡覺時，他們會把孩子抓去洗澡，這使孩子發狂，哭著咒罵父母。父母和孩子的觀點不同，對孩子而言，在冬天洗澡太冷，不舒服；對父母而言，孩子身上的臭味讓人不堪忍受，雙方的觀點不一致。

佛陀不想讓我們依然故我，他要我們勤奮，並按照有益的方式努力工作，不要懈怠，我們必須精進。佛陀的教導不會使我們變愚蠢或無用，佛陀教我們如何把智慧用在我們所做的任何事上，包括在田裡工作、養家糊口，理財，知道如何處理這些事務。我們在這個世間，必須知道世道常情，否則我們將處在苦海中。

我們住在有佛有法的地方，然而我們誤以為我們只須去聽法，然後又像以前一樣的過生活，這是嚴重的錯誤，佛陀怎麼可能像這樣獲得智慧？也絕不可能成佛。

佛陀解說各種財富：人類生命之財、天上之財、涅槃之財。那些見法，心中有法的人，內心不會貧乏，雖然他們可能貧窮，但是他們不會因而受苦。如果我們以法做為生活的準則，當我們回顧我們的所做所為時，我們不會苦惱，我們只會造善業。如果我們造惡業，那麼後果將是困苦，如果我們沒有造惡業，將來我們不會受這樣的果報。

如果我們不改變我們的壞習慣，繼續造惡業，我們的痛苦不會止息，身苦與心苦皆然。因此我們必須聆聽佛法，並仔細觀察，那麼我們就知道苦因。你曾經在肩上用扁擔挑東西到田裡嗎？當前面的負荷太重時，不是很不舒服嗎？當後面太重時，也很不舒服，如何才能平衡？當你用扁擔挑負東



西時，你就會了解，當扁擔的負荷平衡時，就容易擔負。法就像這樣，有其因果。

如果我們適度的安排我們的生活，我們的家庭關係與工作會更順利。即使你不富有，你的心仍然輕安自在，你不會為那些瑣事受苦。如果一個家庭不努力工作，那麼他們將落入困境，當他們發現其他人比他們擁有更多東西時，他們會妒忌和忿恨，可能會去偷竊，而村子將成為不快樂的地方。最好去工作來養活你自己和你的家人。

如果你的物質需求因你的努力工作而得以滿足，那麼你會心情愉快，而且有助於聆聽佛法，以便了解是非、善惡，並使你的生活變得更好。聽經聞法能讓你了解造惡業只會受惡報，你會放棄這樣的行為，並不斷改進。你的工作方式會改變，你的心也會改變，你會從一個無知的人變成有智慧的人。你會把你的壞習慣改掉，成為一位好心人。你會以你所知道的法來教導你的孩子和你的孫子，這是現在造善業而能在將來受益。然而沒有智慧的人現在不做任何有益的事，他們最終只會給自己帶來艱苦，如果他們變窮了，他們只想賭博，最後變成小偷。

生而為人，如果你一生中都沒有聽聞佛法，就不再有機會聽法。動物能聽法嗎？動物的生活比我們艱難得多，生為

蟾蜍或青蛙、豬或狗、眼鏡蛇或毒蛇、松鼠或兔子，當人們看見它們時，只想殺死或抓它們，或豢養它們做為食物。我們能生而為人，好多了！我們仍活著，現在是觀察這些與改變自己的時候。如果外境是艱難的，要容忍，以正當的方式謀生，直到有一天否極泰來，修行佛法就像這樣。

我想提醒你們：要存好心，過著合乎道德的生活。到目前為止，無論你做了甚麼事，你應該觀察一下，看看是否是善的。如果你造惡業，放棄錯誤的謀生方式，以不損人利己的方式謀生，不要對社會造成傷害。當你以正當的職業謀生時，你的心就會坦蕩蕩。

我們僧尼的全部物質所需要倚賴在家居士，因此我們必須為在家人說法，為了他們的利益，使他們能了解法，並改善他們的生活。無論甚麼引起痛苦和衝突，你必須找出原因，把它去除，盡可能與每個人和睦相處，要有融洽的人際關係，而非互相利用或互相傷害。

近來，人們很難相處，即使一些人在開會，也談不出結果，他們只會互相凝視對方三次，便開始互相廝殺。為什麼會這樣？因為在他們的生活中沒有戒律，沒有佛法。在我們父母的時代則大不相同，人們彼此互相照顧，這顯示出他們的博愛與友誼。現在則不然，如果有陌生人出現在村子裡，

當夜晚降臨時，每個人會疑心：「這個人晚上來這裡做甚麼？」我們為什麼害怕陌生人進入村裡？如果有一條陌生的狗進入村子裡，沒有人會在意，一個人會比一條狗壞嗎？他是外人，什麼是外人？當有人來村子裡時，我們應該高興，他們需要住處，因此他們能和我們住在一起，我們能照顧他們，幫助他們，我們會有一些夥伴。

現在不再有這種好客的傳統，只有恐懼和猜疑。我認為在某些村莊沒有人，只有動物。人們懷疑一切事物，想霸佔所有的灌木叢與每英寸土地，沒有道德，沒有修行。當沒有戒與法時，我們會心神不寧，人們在夜裡入睡，不久就醒來，擔心會發生什麼事，或擔心他們聽到的某種聲音。

在村子裡的人不再和睦相處或彼此信任，父母與子女彼此不信任，丈夫與妻子也互不信賴，所有這些都是因為心中沒有佛法，生活中沒有佛法的結果，生活艱難。

如果有陌生人出現在村子，並請求在此過夜，他們會被告知去找一家飯店住宿。在過去，沒有人會把他們送走，整個村子都會殷勤招待客人，人們會去邀請他們的鄰居，每個人會把食品和飲料與客人分享。現在不能這樣做，人們在用完晚餐後，把門上鎖。

現在，在這個世間，無論我們往那裡看，都是一樣的，這表示人心變了。通常我們不快樂，我們對人不信任，有些人甚至殺死自己的父母，丈夫和妻子會割斷對方的咽喉。在社會上有許多苦，只因為缺乏戒律與法，所以我們不要捨棄戒律。由於持戒與修行，人類才能愉快的生活，如果不遵守戒律，我們就像動物。

佛陀在森林中證悟，他從開示《轉法輪經》開始在森林中教導佛法，佛陀也在森林中入涅槃，這對住在森林的我們而言非常重要。住在森林不表示我們的心像森林裡的動物一樣不受拘束，我們的心會淨化，這是佛陀說的。

住在城市，我們的心會散亂和受干擾，住在森林則非常安靜、平靜，我們可以清楚的觀察事物，開發智慧。因此我們把這種安靜作為我們修行的助緣，這種環境有助於修行，因此我們住在森林裡，把山洞當作我們的住處。我們觀察自然現象，我們從中學習，並了解樹與其他事物，而達到一種快樂的狀態。我們聽到的聲音不會干擾我們，我們聽鳥叫，實際上這是極大的樂趣，我們不會因而起瞋心，也沒有傷害它們的念頭，我們不會粗魯的說話，或侵犯他人。聆聽森林中的聲音使心怡悅，當我們聽到聲音時，心是平靜的。

人的聲音則不平靜，即使輕聲細語的說話，也不會讓心平靜下來。人們喜歡的聲音，例如音樂，並不平靜，音樂讓

人興奮，卻無法讓心平靜。當人們聚在一起以這種方法取樂，通常沒有正念，心越來越散亂。人的聲音就像這樣，不會帶來真正的輕安或快樂，除非在談論佛法。通常，當人們只談論自己有興趣的事，互相攻擊和相互指責，唯一的結果是讓心散亂與心煩意亂，心中沒有佛法的人會變成這樣。

人的聲音使我們迷惑，音樂和歌聲使人興奮，讓心散亂。請觀察由聽音樂所致的愉快感受，人們認為音樂真棒，多有趣。他們可以在烈日下聽音樂和看舞蹈秀，他們站在那裡，直到他們被太陽烤得像脆餅，他們仍盡情玩樂。然而如果有人對他們粗魯的說話，批評或咒罵他們，他們會生氣。這是人們的聲音如何影響我們，如果人的聲音成為法音，如果心中有法，而我們正在說法，這是值得聽的，值得思考與觀察，這種聲音很好，會帶來快樂與平靜。人們的聲音通常只會讓心散亂，心煩意亂與苦惱，這種聲音使貪、瞋、癡生起，使人們想要傷害並迫害他人，然而森林中的聲音不會這樣，如果我們聽到鳥叫聲，不會引起我們的慾望或生氣。

我們應該善用我們的時間去造善業，獲得善果。佛陀說：今生造善業而獲益，來生獲益。在孩提時，我們必需好好讀書，至少學會謀生的技能，以便養家餬口，而不會過貧窮的生活。然而我們通常沒有這種負責任的態度，我們只想尋求享受，無論甚麼地方有節慶、戲劇或音樂會，我們都會

前往，即使是接近收割的時候，老人會帶著孫子去聽著名歌手的演唱。

「奶奶！你要去哪裡？」

「我要帶孫子去聽音樂會！」

我不知道是祖母帶孫子去，還是孫子帶祖母去，無論多遠或多麼艱難的旅途，他們一再的參加。他們說帶孫子去聽，事實上是他們自己想去，對他們而言，那是一個好時機。如果你邀請他們來寺院聽法，去了解是非、善惡。他們會說：「你先去，我想待在家裡休息。」或說：「我頭痛，我背痛，我膝蓋痠痛，我真的不舒服。」如果是一位受歡迎的歌手，或是一齣令人興奮的戲劇，他們會趕快帶孫子去看，那時，沒有什麼事會干擾他們。

人們就是這樣，他們的所做所為給他們帶來痛苦，他們在尋找迷惑與陶醉。佛陀教我們在今生要好好修行，以便究竟解脫，我們現在就應該去做，就在今生。我們應該追求能幫助我們解脫的智慧，以便能過好的生活，充分利用資源，以正當的謀生方式勤奮工作。

出家後，我開始修行，研讀佛經然後修行，信仰因而生起。當我開始修行時，我會思考在世界上的生靈的生活，他們的生活是非常悲慘可憐的。為什麼可憐？許多富人死後，留下的大房子，讓孩子和孫子為了爭財產而對簿公堂。當我

看見這樣的事時，讓我對富人與窮人，對聰明的人與愚人同樣憐憫，因為在這個世間我們的處境相同。

看看我們的身體、世間萬象，以及所有生靈的生活，這些讓我厭倦、捨離。想想出家的生活，我們住在森林裡，在森林裡修行，如果能培養覺醒與厭離心，我們的修行會進步。當我們把以前的生活與現在的生活比較，會有一種喜悅的感覺，這種法喜充滿我的心，我不知道要和誰交談，我是清醒的，無論我碰到何種狀況，我會保持覺知和警覺，這表示我懂得一點佛法。我的心是光明的，我了解許多事情，我充滿喜樂，非常滿意和喜歡我的生活方式。

我覺得我不同於其他人，我是一個正常的人，然而我住在森林裡，我一點也不後悔或有任何損失。當我環顧四週，並思考有多少人能像這樣過生活？我有了真正的信仰，並相信我選擇的修行之道是對的，這種信念支持著我直到現在。在巴蓬寺初創時，有四、五位僧侶與我住在這裡，我們必須面對許多困境，卻能逆來順受。然而現在，當你走進一座寺院時，你只看見茅蓬、大殿、廣場和僧眾，然而什麼是佛陀的教法(Buddhasasana)，你找不到，這是讓人難過的原因。

過去我有一位法侶，他對研究法比對修行更感興趣。他學習巴利文(Pali)和阿毗達摩，之後，他住在曼谷，去年他

終於完成他的研究，並獲得畢業證書，以及與他學習相稱的頭銜，因此現在他有一種頭銜。我沒有頭銜，這種學習方式不適合我，我觀察和修行，思考和修行，因此我不像其他人，我沒有頭銜。在這座寺院，我們有平凡的僧侶，我們沒有學習許多經教，然而我們下定決心好好修行。

最初，我應我的母親的邀請來到這個地方，她從我出生以來就一直照顧我、護持我，然而我一直沒有機會報答她，我想這是回報她的方式，因此我來這裡建立巴蓬寺，我與這個地方是有因緣的。當我還是一個小孩時，我記得我父親說這裡住了一位阿姜索(Ajahn Sao)<sup>16</sup>，我父親去他那裡聽法。雖然那時我只是一個小孩子，但記憶猶在，不曾忘懷。

我的父親從未出家，他告訴我他如何敬重這個禪僧。他第一次看見一位僧侶用鉢吃飯，他把所有食物：米飯、咖喱、甜點、魚放進一個鉢裡。他從未見過這種事，這使他想知道這是哪種僧侶。當我還幼小時，他告訴我：這是一個禪修的僧侶。然後他把從阿姜索那兒聽到的法告訴我，這不是一般的教導，而是講他心中所體悟的，這是曾住在這裡的修行僧，因此當我去修行時，我總是懷念他。當我回憶我的家鄉時，我總會想起這座森林。當因緣具足時，我回到這個地方，住

---

<sup>16</sup> 阿姜索是一位備受尊崇的住在森林裡的比丘，他是阿姜曼尊者的老師，有人認為阿姜索是阿羅漢。



在這裡。

我邀請一位來自 **Piboon** 地區的僧侶住在這裡，但他說他不能來常住，他來了一會兒，說：「這不是我的地方。」另一位師父住在這裡一段時間，又離開，而我留下來。在那個時代，這個森林真的非常遙遠、偏僻，在這裡生活非常艱難。有村民在這裡種芒果樹，芒果成熟後又腐爛，薯類也在這裡生長，也在地上腐爛，然而我不敢摘取。森林真的很稠密，當你托鉢完走到這裡時，沒有地方可以放下鉢，我必須請村民在森林裡清出一些空間。這是人們不敢進入的森林，他們非常怕這個地方。

沒有人知道我在這裡做什麼，人們不知道禪僧的生活，我就這樣住了幾年，之後有幾個出家弟子跟我到這裡，在那幾年，我們非常簡單而安靜的過生活。我們罹患瘧疾幾乎要死了，但是我們從未去醫院，我們仰賴佛陀與他的教法來對治疾病。在夜裡，森林非常寂靜，沒有人來這裡，唯一聽到的是昆蟲的聲音，茅蓬離森林很遠。

某個晚上，大約九點，有人從森林走出來，有個比丘發高燒，非常嚴重，恐怕會死。他不想死在森林裡，我說：「好吧！找個沒生病的人來照顧你，一個病患怎能照顧另一個病患？」我們沒有藥，我們只有青草茶，把它煮來喝。當我們

談到在下午準備熱飲時，這是指喝青草茶。每個人都曾發燒，每個人都喝青草茶，我們沒有其它東西，我們也不向任何人要求醫藥。

如果有人生病了，我告訴他們：「不要害怕，別擔心。如果你死了，我會親自幫你火葬，我會在寺院裡將你火葬。你不需要去別的地方。」這是我處理的方式，這樣說能讓他們的心產生力量，我們有許多恐懼要面對。那時，生活相當艱苦，在家居士知道的不多，他們會為我們帶來發酵的魚，是由生魚做成的，因此我們不吃，我會先把食物攪拌一下，並仔細觀察，看看它是甚麼製成的，然後放在那裡。

那時，日子過得非常艱苦，我們沒有現在的這些生活環境，然而有一些修行上的遺風仍保持在今天，那時的僧眾現在仍在這裡。在雨安居後，我們去修頭陀行，就在這座寺院內，我們在安靜的森林深處打坐。有時，我們會聚在一起，我會對他們說法，然後每個人回到森林，繼續禪修、行禪和打坐。我們在乾燥季節像這樣修行，我們無須去其他的森林，因為在這裡我們有最好的修行環境，我們就在這裡堅持頭陀行。

現在，在雨安居後，每個人都想去其他地方，結果他們的修行中斷了。保持穩定的堅持下去非常重要，以便你能觀

察你的煩惱，這種修行方式才是可靠的。在過去，修行要艱難得多，就像諺語說的：「我們修行到不再是個人。」為了成為比丘，哪怕死去，我們嚴格遵守戒律，每個人對自己的行為都有羞恥心。當做雜務、搬運水或掃地時，你不會聽到僧侶在交談；在洗鉢時，也非常安靜。現在，有時我必須派人告訴他們停止交談，並找出所有喧鬧的原因，我想知道他們是否在打拳，噪音如此吵人以致於我無法想像發生什麼事，因此我必須一再的禁止他們聊天。

我不知道他們談論什麼，當他們吃飽了，感到快樂，因而失念，沒有正念。我說：「當你托鉢回來，不要交談！」如果有人問你為什麼不要交談，告訴他們：「我的聽力很糟。」否則他們會像一群咆哮的狗，狺狺不休。聊天會影響情緒，使心散亂，甚至會以打鬥結束，特別是在每個人都餓了的時候，就像狗餓了，煩惱則生起。

這是我所注意到的：他們沒有全心全意的修行。我發現這幾年變了，過去訓練有素的人會照顧自己；而現在一聽到有困難，就會把人嚇跑。如果事情容易做，那麼每個人都有興趣。問題在哪裡？在過去，每個人都全心全意的在修行。

住在這裡的僧眾修行忍耐至極限。我們自始至終一起觀察事物，他們對修行有一些了解，在一起修行幾年後，我認

為送他們回到他們的家鄉去建立寺院是適當的。後來的人無法想像那時我們是如何修行的，那時修行極為嚴格，我們共住時最重要的是忍耐，沒有人抱怨環境惡劣。如果我們只吃白飯，沒有人會抱怨，我們非常安靜的吃，從未討論食物是否好吃，青草茶是我們的熱飲。有位僧侶去泰國中部，在那裡喝咖啡，有人給他一些咖啡帶回來，因此我們曾經有咖啡，但咖啡沒有放糖，沒有人抱怨，我們去哪裡弄糖來？沒有糖使咖啡變甜。我們依賴其他人的護持，我們想成為容易護持的人，因此我們不會要求任何人，我們沒有太多欲望，並且能夠適應任何環境。

有一年，護持者 Puang 先生和 Daeng 太太在這裡出家，他們來自城市，從來不曾像這樣住過，物質缺乏，必須忍受艱難，像我們一樣吃，並在師父的指導下修行，必須做自己份內之事，這是寺院的規章所規定的。他們聽說他們的姪子住在這裡，因此他們決定來這裡出家，他們出家後，有位朋友為他們帶來咖啡和糖，他們在森林裡禪修，他們有早起的習慣，在做其他事之前，他們會先煮牛奶咖啡喝，因此他們的茅蓬裡充滿了糖和咖啡。然而在這裡，我們早上要誦經和禪修，然後僧眾準備去托鉢，因此他們沒有時間煮咖啡。過了一段時間，Puang 先生來回踱步的想：該怎麼辦，他沒有地方煮咖啡，也沒有人幫他煮咖啡，因此他把咖啡全部拿到寺院的廚房。

住在這裡，寺院的環境和禪修僧的生活方式，讓他非常沮喪。這位老年人是我的親戚，同年他脫去僧服，因為他的事還沒解決。之後，我們首次在這裡得到冰，我們偶爾也看見一些糖。Daeng 太太已經回曼谷，當她談到我們的生活方式時，她會哭。沒有看過禪僧如何生活的人，不知道他們如何過生活，一天只吃一餐，這是進步還是退步？我不知道該怎麼說。

在托鉢時，除了米飯，人們會將少許的辣椒醬放進我們的鉢，無論我們得到什麼，我們把它帶回來與大家分享。無論我們獲得甚麼食物，人們是否喜歡或食物是否可口，我們從不討論這些，我們只管吃飽，就這樣，非常簡單，沒有盤子或碗，所有食物都放入鉢裡。

沒有人來這裡參訪，在夜晚，每個人在自己的茅蓬修行，連狗都不能忍受住在這裡。茅蓬離法堂很遠，在一天結束時，在所有的事都做完了，我們各自進入森林，到我們自己的茅蓬去。這是連狗都害怕的地方，牠們沒有任何安全的地方可待，因此牠們跟隨僧眾進入森林，然而當僧眾爬到他們的茅蓬時，狗被單獨留下而感到害怕，因此他們又跟隨另一位僧侶，而這位僧侶也會進入他的茅蓬而消失，連狗都無法住在這裡，這是我們禪僧的生活。有時我想：連狗都無法忍受，而我們仍住在這裡。

住在這裡有各種障礙，我們可能發燒，面臨死亡，然而我們都倖存。除了面對死亡，我們必須接受逆境，例如劣質的食物，然而這不是我們關心的事。當我回顧過去的生活，與我們現在的生活相比較時，是天壤之別。以前，我們沒有碗與盤子，所有的食物都放在鉢裡，現在則不然，如果有一百個僧眾吃飯，飯後，我們需要五個人洗盤子。有時說法的時間到了，他們還在洗，我不知道該怎麼辦，我把這個問題留給你們，用你們的智慧來處理。

那些喜歡抱怨的人永遠在抱怨，不管條件變得再好，結果是僧眾非常執著口味與香味。有時我偶然聽到他們談論托鉢的心得：「喔！那裡的食物非常好！我去南方修頭陀行，在海邊我吃了許多蝦！我吃大海魚！」這是他們談話的內容。當他關心這種事時，很容易對食物產生執著，並陷溺在物欲裡。不受控制的心到處遊蕩，沉溺在色、聲、香、味、觸中，修行法變得非常困難。對師長而言，當他們執著口腹之慾時，教導人們遵循正道變得非常困難。就像養狗，如果你餵牠米飯，牠會變得強壯而健康，如果在牠吃的米飯上加一些好吃的咖喱，幾天後，牠不會再看米飯。

色、聲、香、味對修行法是破壞，會產生許多障礙。如果我們不觀察我們的四資具：飲食、衣物、住處和醫藥，則佛法不會興盛。可以觀察在這世界上有多少物質的誘惑，而

人們的愚癡與痛苦與對物質的欲望一起增加，過了一段時間後，幾乎不可能找到解決的方法。因此我說：當你去寺院時，你看見僧眾、寺院和茅蓬，然而你沒有看見佛陀的教法，佛陀的教法(Buddhasasana)就這樣衰落，很容易觀察到。

Sasana<sup>17</sup>意指教導人們做個正直、有慈悲心的人的教法，這種教法已經喪失了，取而代之的是混亂和苦惱。數十年前，與我一起修行的人依然精進如往昔，然而 25 年後，我發現修行人已經變得懈怠，不督促自己修行，他們認為這是自我禁慾。過去我們只想禁慾，有時僧眾禁食好幾天或一星期，他們想要觀察自己的心，訓練自己的心：如果心太頑固，你改變心，修心又修身。當我們在修行上還不熟練時，如果身體太肥胖和安逸，心會失去控制。

以前當我說要吃得少、睡得少、少講話，僧眾能了解，並把我的話放在心上，然而現在這樣的開示對修行人而言，很可能不中聽，他們說：「我們有自己的方式，我們為什麼要受苦，並且要如此嚴格修行？這是極端的自我禁慾，而不是佛陀之道。」一旦有人這樣說，每個人都同意。他們餓了，

---

<sup>17</sup> Sasana: 教義、教法。九分教指修多羅(sutta 契經)、祇夜(geyya)、受記(veyyakarana 記別)、伽陀(gatha 偈)、因緣(udana)、如是語(itivuttaka)、本生(jataka)、方廣(vedalla)、希法(abbhutadhamma)(《善見律毗婆沙註》及《長部經註》)。後來有「十二分教」的成立。

我能對他們說什麼？我試著去改變這種態度，然而這好像是現代僧眾的生活方式。

讓你們的心強大、堅定。今天，你們從不同的分支道場回來，向我、你們的老師表示敬意，因此我想告訴你們修行之道。依教奉行、認真修行是最高的法，與人相處就不會不和睦，人們就不會打鬥和互相殺戮。禮敬我們的師父、我們的戒師和老師會讓我們更吉祥，佛陀說這是吉祥事<sup>18</sup>。

來自城市的人或許喜歡吃蘑菇，他們問：「這些蘑菇來自哪裡？」有人告訴他們：「蘑菇長在地下。」因此他們拿著籃子，走進農村，期望蘑菇沿著路邊排列成行，任他們挑。他們走著走著，爬過小山，越過田野，沒有看到任何蘑菇。一個鄉下人曾去摘蘑菇，他知道在哪座森林的哪個地方可以找到蘑菇，而住在城市的人只在盤子裡看到蘑菇，他們聽說蘑菇長在地下，認為很容易就可以找到，然而他們找不到。

在禪修時，訓練心就像這樣。我們認為很容易，但當我們打坐時，我們的腿疼，我們的背痛，我們感到疲倦，我們又熱又癢，因此我們感到氣餒，認為修習禪定對我們而言，如同天空與大地般遙遠，我們不知道該怎麼辦，因而被逆境

---

<sup>18</sup> 《吉祥經》說：「適時聞正法，此事最吉祥。柔和能忍辱，親近諸沙門，適時討論法，此事最吉祥。」



所征服，如果我們能接受一些訓練，禪修會容易些。

如果你覺得修習禪定很難，我也有困難。我跟一位師父學禪修，當我們打坐時，我睜開眼睛：「喔！師父準備停止了嗎？」我又閉上眼睛，試著忍受稍微久一點，然而我幾乎無法忍受，我一直睜開眼睛，而師父看起來如此輕鬆的坐在那裡。過了一小時、兩小時，我非常苦惱，而師父卻如如不動，過了一段時間，我怕打坐，每當修習禪定時，我會害怕。

當我們不熟諳禪修時，要禪修是很難的。任何事情，當我們不知道如何做時，都很難，一旦訓練有素就能改變。剛開始禪修，我們往往會退縮，這是正常反應，我們都經歷過，因此訓練一段時間非常重要。就像開闢一條穿越森林的道路，開始時很難通過，有許多障礙物，我們一再往返，並掃清道路，我們除去樹枝、殘幹，由於經常行走，地面變得堅硬、光滑，之後我們有一條穿越森林的好路。

我們訓練心就像這樣，讓心變得光明。例如，我們在鄉下長大，吃米飯和魚。當我們開始學法時，我們知道不能殺生，我們不應該殺生。那麼，我們能做什麼？我們真的無所適從。我們的市場就在田裡，如果師父告訴我們不要殺生，我們就不吃，這些讓我們不知所措。我們將如何餵飽自己？這不適合鄉下人，我們的市場就在田野和森林，為了吃，我

們必須抓動物和殺死它們。多年來，我一直想教人們處理這個問題的方法。

我們必須避免不正當的行為，正確的修行，以佛陀和他的聖弟子為典範，他們曾是凡夫，然而他們精進修行，到達入流(初果)的階段，直到成為阿羅漢。他們透過訓練而證得聖果，逐漸增長智慧，對不正當的行為生起羞恥心。

我曾經教過一位在家人，在受戒日他會來受戒，然而他仍會去釣魚，我試著教他，但不能解決這個問題。他說：他沒有殺魚，是魚吞他的鉤。我堅持下去，一直教他，直到他悔悟，他以釣魚為恥，然而他一直去釣魚，之後他釣魚的理由改變了，他把鉤放進水裡，說：「凡是業報將盡的魚來吃我的餌，如果你的時間還沒到，不要吃我的餌。」他已經改變他的理由，不過魚仍然來吃他的餌，最後他開始觀察魚，魚的嘴被魚鉤鉤住，他有些憐憫，然而他仍然無法下定決心不再釣魚。「喔！如果時間還沒到，我告訴魚不要吃餌；如果他們要來，我能做什麼？」最後他會想：「魚會死是因為我。」他一再思考，直到最後他不再釣魚。

還有青蛙，他無法不抓青蛙來吃。我告訴他：「不要抓青蛙！好好觀察青蛙好嗎？如果你不能停止殺青蛙，我不會禁止你，但在你殺青蛙之前，請觀察它們。」因此他拿起一

隻青蛙，看著它，看它的臉，它的眼睛，它的腿。「喔！青蛙看起來像我的孩子：有手臂和腿。它的眼睛張開，看著我。」他覺得傷感，但仍然把青蛙殺了。他像這樣看著每一隻青蛙，然後把它殺了，他覺得他在做壞事，他的妻子逼迫他說：如果他不殺青蛙，他們會沒有任何東西吃。

最後他無法忍受，他會抓青蛙，但不會像以前把青蛙的腿折斷，以前他會把青蛙的腿折斷，以免青蛙跳走。他不讓青蛙跑掉，「喔！我在照顧他們，在這裡餵他們，我只是養他們。無論別人會做甚麼，我不會知道。」當然他會知道。其他人仍然會殺青蛙做為食物，過了一段時間，他自己承認：「喔！我已經斷除 50% 的惡業，是別人在殺生。」這讓他抓狂，然而他還不能放下，他仍然在家裡養青蛙，他不再把青蛙的腿折斷，但他的妻子會。

「這是我的錯，即使我不做，因為我，他們去做。」最後他完全放棄，然而他的妻子卻抱怨：「不吃青蛙，那我們吃什麼？」他真的無所適從。當他去寺院時，師父告訴他應該做的事；當他回家時，他的妻子告訴他應該做的事。師父要他停止造惡業，他的妻子卻慫恿他繼續做。怎麼辦？多痛苦！生在這個世間，我們必須像這樣受苦。

最後，他的妻子也必須放下，因此他們不再殺青蛙。他在田裡工作，照管他的水牛，之後他有把魚和青蛙放生的習

慣，當他看見魚被抓在網裡，他會把魚放走。有一次，他去朋友家，看見罐裡有一些青蛙，他把青蛙放走，他的朋友的妻子正要準備晚餐，她打開罐子的蓋子，發現青蛙全都不見了，他們知道是誰放走青蛙，「是那位有善心的傢伙。」她設法抓了一隻青蛙，並把青蛙與辣椒醬混和在一起。他們坐下來吃，當他把他的飯糰浸在辣椒醬中，她說：「嘿！善心的人！這你不能吃！這是青蛙辣椒醬。」太過分了，多悲痛！活著只是為了餵飽自己。考慮後，他無法找到解決之道，他已經是個老人，因此他決定出家。

他準備剃度的用具，他剃了頭回到家，他的妻子一看到他剃了頭，開始哭。他告訴她：「從我出生以來，我沒有機會出家。請你祝福我出家，我想要剃度，但我會脫去僧服再回家。」因此他的妻子勉強答應。他在本地的寺院出家，在剃度典禮後，他問戒師他應該做什麼，戒師告訴他：「如果你真的想修行，你應該去修習禪定，去跟隨一位禪師，不要住在這裡。」他了解，並決定那樣做。他在寺裡住一個晚上，於次日早晨告別，並問在哪裡他能找到阿姜通瑞(Ajahn Tongrat)<sup>19</sup>。

他帶著他的鉢去遊方，他是還未能整齊的穿上他的袈裟的新學比丘，他知道阿姜通瑞的住處。

「師父！我一生中沒有其他目的，我只想把我的身體與

---

<sup>19</sup> 阿姜通瑞：是阿姜查年輕時即非常著名的禪師。

生命獻給您。」

阿姜通瑞回答：「很好！有許多功德！你差點見不到我，我正要去遊方。禮佛後，你在那裡坐。」

新學比丘問：「現在我已經出家，我該做什麼？」

他們正坐在一棵老樹的殘幹上。阿姜通瑞指著殘幹說：「讓你像這株殘幹一樣，不做其它事，就像這殘幹一樣。」他以這種方式教他禪修。

阿姜通瑞繼續遊方，這位新學比丘待在那裡思考他的話：「師父教我要像一株老樹的殘幹一樣，我應該做什麼？」無論行、住、坐、臥，他不斷的思考此事。他首先思考殘幹來自一顆種子，它如何成為一棵樹，變得茂盛、老朽，最後被砍下，只留下這株殘幹。既然是殘幹，就不會再生長，也不會再開花。他繼續思考，一再思考，直到這株殘幹成為他的禪修的對象(所緣)。他把觀察這株殘幹擴大到觀察所有的現象，並用來觀察自己：「再過幾年，或許我就像這株殘幹毫無用處。」這樣了解後，他下定決心不脫去袈裟，他的心意已定，當他的心堅如磐石時，沒有任何事能改變他的心意。我們都處境相同，請思考此事，並把它用在你的修行上。

生而為人，充滿艱苦，不是只有現在受苦，將來也會受苦。年輕人會長大，成人會變老，老年人會生病，病重者會死，如果像這樣下去，生死輪迴不會結束，因此佛陀教我們

禪修，首先我們必須修習三昧(定)，這意味著使心平靜。就像盆子裡的水一樣，如果我們一直把東西放進盆子裡，水會往上移，不平靜。如果心總是妄念紛飛，我們永遠不能清楚的觀察任何事物。如果我們讓盆子裡的水靜止，那麼我們就能看見在水盆裡的各種東西。當心平靜時，也能以智慧觀察事物，智慧之光超過任何光。

關於如何修行，佛陀教我們像地、水、火、風一樣修行。我們有的東西，是由地、水、火、風四大元素所成。如果有人掘地，大地不受干擾，地可以被鏟起、耕種或澆上水，腐敗的東西可以埋在地下，而大地不受影響。水可以煮，或結冰，或用來洗髒東西，水不受影響。火可以烹煮芳香的食物，或焚燒令人厭惡的東西，火也不受影響。當刮風時，吹在各種東西上，無論是新舊、美醜，風不會在意。

佛陀用這個比喻。我們的色身也是地、水、火、風四大所組成，如果你想在四大中找一個真實的人，你找不到，只有四大元素假和而成的人。然而對芸芸眾生而言，我們從未這樣去分析四大，觀察有什麼在身體裡，我們只會認為：「這是我，那是我的。」

我們總是以自我的觀點來看待一切事物，絕看不到其中只有地、水、火、風。然而佛陀如此教我們，佛陀談論四大

元素，並要我們觀察我們的色身，這色身有地、水、火、風，沒有人在其中。觀察這些元素，發現沒有人或個人，只有地、水、火、風。

很深奧，不是嗎？人們會觀察，但是他們看不到這四大元素。我們習慣以自我或他人的觀點來觀察事物，因此我們的禪修無法深入，無法看到實相。我們執著世俗諦，被困在這個世間，我們仍在生死輪迴中：得到又失去，死了又出生，生生死死，在愚痴的境地中受苦，因為我們以錯誤的觀念來看待事情。我們的貪婪執著就像這樣，我們離法很遠，因此請現在就去修行，不要說：「等我老了，我會去寺院。」

我們都有這個負擔，去工作是我們的義務。想想你的父母或祖父母，他們出生後，逐漸變老，最後去世。現在我們不知道他們到哪裡去了。

因此佛陀要我們去尋法。法的知識非常重要，任何知識或學問，若與佛陀的教法不一致，這種學問無法使人離苦。我們修習法能讓我們離苦；如果我們不能完全離苦，至少現在能稍微超越苦。例如，當有人對我們講粗魯的話，如果我們能不生氣，我們已經超越苦；如果我們生氣，就尚未超越苦。

當有人對我們講粗話時，如果我們心中有法，我們會把它當作是塵土(地)，他批評我，就像是在批評一堆塵土。一堆塵土在批評另一堆塵土；水在批評水，風在批評風，火在批評火。如果我們以這種方式來觀察，其他人或許會叫我們瘋子：「他不關心任何事情，他沒有感覺。」當有人死了，我們不會難過和哭，他們又會說我們瘋了。

法必須流傳下去，為了我們自己，我們必須修行，直到證悟。超越苦不取決於別人對我們的看法，而是取決於我們自己的心態。絕不在意他們所說的，我們為了自己而證悟，那麼我們就能住於安樂。通常，年輕人會去寺院一兩次，當他們回家時，他們的朋友會對他們開玩笑：「嗨！達摩！（Dhammo!）達摩！」他們感到很窘而不想到寺院。

有些人告訴我：他們來這裡聽法，了解一些，因此他們不再喝酒，不再和朋友一起閒逛。然而他們的朋友輕視他們：「你去寺院，現在你不再和我們一起喝酒，你怎麼了？」因此他們侷促不安，最後又跟朋友一起去喝酒，人們很難堅持而不受影響，因此不要期望太高，讓我們修習忍耐。在我們的家裡修習忍耐和自制已經很不錯了，不爭吵，不打架。如果你能與他人和睦相處，此刻你已經超越苦了。

當出事時，憶念法，憶念你的老師教了你什麼。他們教你放下、捨離、自制、把身外之物放下，他們教你努力精進



的以這種方法去解決你的問題。你所聽的法只是為了解決你的問題。

我們在談論哪種問題？你的家人怎麼樣？你和你的孩子、你的配偶、你的朋友、你的工作、以及其他事情有問題嗎？這些事會讓你頭疼，不是嗎？這是我們正在談論的問題。佛陀告訴我們：我們能用佛法來解決日常生活的問題。

生而為人，我們以快樂的心境過生活是可能的。我們根據我們的責任做我們的工作。如果碰到逆境，我們修習忍耐。以正當的方式謀生也是在修行法，過著有道德的生活，能夠像這樣快樂而和睦的過生活已經很不錯。如果你在受戒日來這裡受戒，回家就吵架，這表示你心中沒有法，甚至極少的法也沒有，這是沒有利益的。

## 尋找根源

所有的身外之物都必須放下。觀察身外之物不是要執取它，而是要把他們放下，不能放下是因為心生貪愛。在修行時，不貪愛非常重要。當修行漸入佳境時，不要執著，如果你志得意滿，這對修行是有害的，你的修行會退步。我們盡力而為，但不要自滿，否則我們將偏離正法，甚至不要執著善，當外境生起時，我們必須保持覺知。

一座水壩需要洩洪道來洩洪，對我們的修行而言亦然。我們督促自己並控制心，這是我們能做的事。我們訓練心時，不只是控制心，還要保持覺知。太多壓力會讓你發瘋，要繼續加強你的覺知，我們的解脫道就像這樣。

修習觀禪，觀察我們的心有許多利益，禪修是最重要的事。我們在經論中研讀的教法是有價值的，但卻是次要的，經論解說實相，然而實相是超越語言文字的。有時這些經論的內容似乎頗有出入，或不易了解，隨著時間的流逝，變得更難理解，然而實相不會改變，不會受任何人的言行影響。人們的論著是次要的，這些論著可能是好的、有益的，能流傳一段時間，當時移勢易，仍會逐漸消失，因為這些論著仍屬於有為法。

法是真諦，如實存在，這是所有修習法的佛弟子必須了解的，他們可以用不同的方式來解說。隨著時間的流逝，這些解說會失效，然而根源相同。

修行人不要執著自己的觀念和知識，也不要執著他人的學識，不要受他人知見的影響。相反的，要培養專門知識，讓真正的法充分展現。在訓練心時，觀察自己的心。當對任何事情有疑惑時，我們應該觀察我們的念頭、感受，以及我們的心路歷程，這是我們應該知道的，其餘都是次要的。

在修習法時，我們會有許多體驗，例如害怕，當心中充滿恐懼時，不能依賴任何事物，這是我的經驗。心中充滿恐懼時，找不到安穩處。在何處解決？就在恐懼生起處解決。無論恐懼在哪裡生起，那裡就是恐懼止息處；當心充滿恐懼時，就在那裡止息恐懼。

禪修時，無論心有什麼體驗，例如，心生起相(nimitta)<sup>20</sup>、幻覺或禪修的知識，這不重要，在當下要有覺知的心。心不要追逐外在的事物，我們要在根源、在它們生起的地方觀察所有的事物，這是根源所在，這是重要的。

這是一個好例子，因為很容易觀察到，當我們害怕時，如果我們去體驗懼怕，直到懼怕消失，那麼我們將不再恐

---

<sup>20</sup> Nimitta：相，跡象(sign)。nimittagahi,【形】取相。

懼，恐懼會失去它的影響力，我們不再懼怕。無論我們遇到什麼，我們接受它，不受它的影響。

佛陀要我們不要執著自己的觀點，也不要執著別人的觀點，我們以究竟解脫為目的，因此不要執取自己的或他人的觀念和見解。當我們有了自己的想法或與他人互動時，觀察這些心理現象。在我們所經歷的事中，智慧會生起(不經一事，不長一智)。

在觀察心與修習禪定時，可能會有錯誤的理解，有些人觀察心的狀態，並過度的分析他們，因此他們的心總是非常活躍。或許我們會觀察五蘊或人體的三十二身分，這是我們觀察的對象。我們觀察又分析，觀察五蘊似乎得不到任何結論，因此我們可以觀察人體的三十二個部分。我們就在這裡觀察五蘊，我們對五蘊應該厭倦與保持覺知，因為五蘊不會如我們所願。如果五蘊之身倖存，我們不要過度高興而得意忘形；如果五蘊之身敗壞了，我們也不要難過。了解這麼多應該夠了。

有些人喜歡分析，他們觀察一棵樹時也喜歡分析。學生想知道甚麼是功德，甚麼是罪過，有甚麼形式。我向他們解釋功德沒有形式，有無功德取決於我們是否有正知正見，但是他們想要知道所有的細節。我以樹為例，當學生觀察一棵

樹時，他們想要了解樹的各部分，一棵樹有根有葉子，因為有根，所以樹能存活。學生想知道有多少根，主要的根、較小的根、樹枝、葉子，他們想知道所有的細節和數目，然後他們會認為他們對於樹有清楚的知識，但佛陀說想要這種知識的人非常愚蠢。沒有必要知道這些事，只要知道有根有葉子就夠了。

對人亦然，如果我們了解自己，那麼我們就能了解全人類，而無須去觀察他們。佛陀要我們觀察自己，如同我們自己，其他人亦然。我們都是共相(samaññalakkhana)，具有相同的特性，諸行都像這樣。

修習三昧能斷除煩惱，能生起正知見，並放下五蘊。有時人們談到止禪(samatha/奢摩他)，有時談論觀禪(vipassana/毗婆舍那)，我想這可能會混淆。那些修習三昧的人會稱讚三昧，但三昧只是讓心平靜。

有人說：「我不需要修習太多三昧，因為這個盤子將來會打破。我不擅長修習禪定，但我知道有一天盤子必定會打破，我小心照顧這盤子，因為我怕把它打破，但我知道將來必定會打破。當盤子打破時，我不會因而難過，我不需要修習許多三昧，因為我已經有這種體會。」你修習三昧只為了培養這種體會，透過打坐來訓練你的心之後，你有了這種觀念。這對我們修行人是個問題。

有許多宗派的老師提倡不同的禪修法，這可能會讓人困惑，它的重點在於能了知實相，如實而沒有疑惑的觀察事物。根據我的觀察，一旦我們有正知正見，我們會知道一切事物都是無常的。當我們清楚的觀察時，我們讓事物根據他們的本質發展，順其自然。如果什麼也沒有發生，我們的心會住於平靜，如果發生某些事情，我們觀察這會讓我們痛苦嗎？我們是否貪婪的執取它？如果我們修行到了這種境地，我們會有真正的平靜。

無論我們修習毗婆舍那禪(觀禪)或是奢摩他禪(止禪)，當佛教徒根據傳統的解說來談論這些事時，變得混淆不清，然而實相(saccadhamma，真正的法)不會混淆不清，而是如實存在。因此我認為最好去尋找根源。

生老病死是普遍的真理，清楚的觀察它，並承認這些事實，如果你承認這事實，你就能放下。得失(利衰)、毀譽、稱讚、苦樂，這八風也能放下，因為你如實的知道他們的本質。如果我們能「了知實相」，我們就不會成為嚴苛的人，我們對簡單的食物、住處，以及其他生活必需品會感到滿足，容易溝通，我們會過得自由自在。經常禪修而有平靜心的人就像這樣。

目前，我們以佛陀和他的弟子們的修行方式來修行，他們是已經證悟的聖者，只要他們還活著，他們會繼續修行。

他們的行為不但利益自己，也利益他人。即使他們「所作已辦」，他們仍繼續修行，我們應該把他們作為我們修行的典範，他們從不懈怠，勇猛精進，這是聖者修行人的本色。

當我們安靜的打坐時，我們不會被傷害，沒有什麼會影響我們。修習三昧不意味著只是打坐，行住坐臥、所有的姿勢都可以修習三昧。如果我們以不同的姿勢修行，我們會享受三昧之樂而不受干擾，例如，「現在我的心不清明，因此我無法修行」像這樣的話是聽不到的，我們不會有這種想法。

你可以觀察三結：我見(身見)、疑、戒禁取見(迷信的執著於某種宗教儀式)，證得初果者斷除這三結，這三結是我們必須從心中去除的。我們的三結有多深重？我們是唯一能知道的人，我們必須自己覺知。如果我們仍有身見、疑惑，表示我們仍有自我的觀念。

這三結是一起生起的，如果我們透過修行來斷除三結，那麼我們就能安住。就像佛陀和他的聖弟子一樣，能在世間安住，雖然他們使用與世俗人相同的語言，但他們的心境與世人大不相同，他們不會為自己製造痛苦，他們沒有痛苦，已經超越苦，斷除苦。涅槃意指息滅，滅除苦，滅除熱惱，止息疑惑和憂慮。

我們修行讓心平靜，開始時，可能很難做到，你必須找適合自己個性的禪修法，這樣會比較容易讓心平靜。佛陀要我們對自己負責，並觀察自己的言行。熱會使人生瞋，涼爽則讓人愉悅，觀察冷與熱，觀察冷熱與所有事物的生起，它們會讓我們受苦嗎？我們對他們產生執著嗎？

生是苦，生的苦在當下生起。「有」是「生」的因，「有」是什麼？我們所執著的任何事物都是「有」。每當我們把某些事物視為我們的，沒有以智慧觀察這些只是世俗諦，都是「有」(becoming)。當我們把某些事物視為我們的，當它們有所改變時，我們的心會受影響，正面或負面的影響，苦與樂的感受於焉生起。當有生時，老、病、死便隨之而來，這些都是苦。

現在，我們有「有」嗎？我們了解「有」嗎？例如，在寺院裡的樹，寺院的住持如果沒有智慧，認為這寺院是他的，他來生很可能在寺院的樹上生為一條蟲。這種執取「我的」寺院、「我的」果園、「我的」樹，可能使他轉生為樹上的蟲。如果有數千棵樹，他可能數千次轉生為蟲，這是「有」。當樹被砍伐或遇到其他災害，蟲會受影響、受驚嚇，這是與生俱來的憂慮，於是有生苦、老苦等等。

讓我們觀察坐在這裡的我們自己，我們由色、受、想、行、識五蘊和四種元素所組成。你們看到的五蘊真的是這樣



嗎？如果你看不到他們的實相，就會有「有」，對五蘊就會產生執取，而我們會再生，以及因此而生起的苦。

如果這杯子打破了，我們會不安；如果杯子沒打破，我們不會不安，感到不安或快樂是因為沒有用智慧來控制自己的心。當你集中注意力在這裡時，你會知道那裡是否有「有」。當它生起時，你有覺知嗎？

貪婪執著才是重點所在，是這貪婪的蟲讓我們不斷的再生。這個執著在哪裡？執取色、受、想、行、識，我們執著苦與樂，因此我們一再的生死輪迴。當我們的感官接觸外境時，便產生執取，眼睛看見色法便產生執取，這是佛陀要我們觀察的，以便了解「有與生」：當我們的感官接觸外境時，會產生執取。如果我們能了解，就能放下，放下內心的感受與外在的事物。

這些在現在就能看見，而非當我們死時才發生的事，現在眼睛看見色法、耳朵聽到聲音、鼻子聞到香氣、舌頭品嚐味道，當感官接觸外境時，要有所覺知，要有正念正知的智慧，那麼你就有自知之明，知道什麼時候你會有「有與生」。

我在泰國中部有位法友，過去我們曾一起禪修，後來我們分道揚鑣，最近我看見他，他修習四念處、誦經，也講經，

然而他還沒去除疑惑。他對我說：「阿姜！很高興看見你。」我問他為什麼，他告訴我他去某間神祠，人們在那裡占卜，他握著佛像說：「如果我已經清淨了，願我能舉起這座佛像；如果我的心還不清淨，讓我無法舉起佛像。」他把佛像舉起來了，這讓他非常高興，這種小動作沒有任何理論基礎，對他卻非常重要，使他認為自己很清淨，他把此事刻在石頭上說：「我舉起佛像，並因此獲得清淨。」

修習法不應該像那樣，他根本沒觀察自己的心，只往外看，只看見由水泥構成的佛像，而沒有觀察自己的心念。當我們往內心看時，我們沒有疑惑，這是我觀察心的方式，我們的修行也許是好的，但沒有人能替我們保證。雖然我們沒有研讀許多經論，但我們了知苦，我們知道什麼會帶來痛苦，我們也能放下。我們無須研究許多經論，我們只觀察自己的心。

不要把你的修行搞亂，不要為自己製造疑惑，當你有疑惑時，觀察這疑惑，然後放下。我們認為有疑惑，但真的沒有什麼，只有無我。我們疑惑的心認為有甚麼東西，於是有我。因為我們想有所得，想成為某種人物，所以禪修變得很難。你修習禪定是為了有所得，還是想成為某種人物？這是正確的嗎？因為貪愛而有「有」，如果你像這樣修行，將看不到盡頭。

我們在討論煩惱的止息。要止息煩惱必須有智慧，如果我們能像這樣修行，那麼不要在意別人說什麼。修行時不要迷失在疑惑中，不要執著自己的意見和別人的意見，處在中間，智慧會生起。

我經常把貪婪與我們的房子做比較，例如，房子有屋頂和地板，有樓上和樓下，我們知道我們在樓上或樓下，而其中的空間是我們無法測量的，因為是空的。無論是否有人由樓上往下看，這空間是確實存在的，真正的法就像這樣，不會改變。當我們說「不受後有」時，那是樓上與樓下中間的空間，是無法描述的。

近來有些對佛法感興趣的年輕人，他們想要了解涅槃。涅槃是什麼樣子？如果我們告訴他們：證入涅槃者「不受後有」，他們不想要，他們放棄。涅槃是痛苦煩惱的止息，是內心的平靜，而他們想知道：體證涅槃後他們如何過生活，他們吃甚麼，有甚麼享受。

有位外道(Ajivaka)<sup>21</sup>遇見佛陀，他問佛陀：「誰是你的老師？」佛陀回答：「我是靠自己努力而證悟的，我沒有老師。」對那位遊方僧而言，佛陀的答覆不可思議，即使遊方僧整日

---

<sup>21</sup> Ajivaka：非佛教的出家人，邪命外道。

整夜的問，他也無法理解。開悟的心如如不動，難以了知，我們只能透過修行來增長智慧和去除我們的疑惑。

我們應該聆聽佛法，並把我們獲得的知識付諸實踐。這並非指我們要追隨能教我們的人，當我們把所聽聞的法付諸實踐時，我們會認為：「我真的喜歡這東西，我喜歡以這種方法做事。」然而佛法不允許這樣的喜歡與執著。如果我們真的致力於法，當我們發現那個吸引人的東西不合法時，我們會放下，這是佛法的智慧。

你應該在放下時有所覺知，知道一切事物會消失。你把他們放下，不是漠不關心而沒有看到所發生的事，要有正念，我一直強調的是：隨時保持正念可以保護你，這指用智慧來修行，而非盲目的修行，當智慧持續增長時，我們就能獲得正知正見。

## 達摩西去

(阿姜查與西方弟子們的問答)

問：我的朋友去和某位禪師一起修行。他問：「當佛陀坐在菩提樹下，他在做什麼？」禪師回答：「他在修習禪定。」我的朋友說：「我不相信。」禪師問他：「你不相信甚麼？」我的朋友說：「我問葛印卡同樣的問題，他說：『當佛陀坐在菩提樹下時，他在修習毗婆舍那(vipassana)。』每個人都說佛陀在修習他們所修習的。」

阿姜查：當佛陀在戶外打坐時，他坐在菩提樹下。即使他坐在另一種樹下，也是坐在菩提樹下，那些解釋沒有問題。菩提(Bodhi)指佛陀自己，他是覺知者。至於菩提樹下，有許多鳥在菩提樹下，也有許多人坐在菩提樹下，但他們沒有開悟。

我們不需要跟別人爭論這個問題。當有人說佛陀在菩提樹下修習某種禪定，而別人與之爭辯時，我們不要涉及這辯論。我們應該從究竟的觀點來看，意即證悟到實相。「菩提樹」是世俗的觀點，這是大多數人談論的，當有兩種菩提樹時，會引起人們的爭論，然而根本沒有菩提樹，這是談論究竟法(paramatthadhamm)<sup>22</sup>：最終的實相。

---

<sup>22</sup> 究竟法(paramatthadhamm)：究竟即最終的狀態。

不要因此而爭辯，當有人說：佛陀在菩提樹下修習某種禪定，而其他的人說：「這不正確。」我們不要涉入爭論。我們的目標在證得勝義法，即具足正念正知。佛陀是否坐在菩提樹下，或在做其他活動，這不重要，此人有一種意見，另一個人有另一種看法，我們無須為此爭論。

佛陀在哪裡入涅槃？涅槃意指煩惱的止息。止息來自正知，如實知道事物的本質，知道有為法如何消失，這是勝義法。根據世俗諦與勝義諦來解說，他們都是真實的，卻是不同的真諦。例如我們說：你是人，而佛陀會說：不是這樣，人是由四大元素假合而成，所以沒有所謂的人。因此我們必須將真諦分為兩種：世俗諦與勝義諦。

我們可以這樣說：以前你是個小孩子，現在長大了，你跟以前是相同的人，還是不同的人？你如何成為成年人？如果你是一個新的人，你來自何處？談論這些真的說不到重點，這個問題說明世俗語言的限制。

如果有大的東西，那麼就有小的東西，如果有小的，就有大的。我們談論大小與老少，在勝義諦裡沒有這樣的事，你不能說某人或某物是大的，智者不會把這樣的名稱當真，而一般人聽到「大的不是真的，小的也不是真的」，他們會感到困惑，因為他們執著在大小的概念上。

假使你種一棵樹苗，看著它生長，一年後，樹長到一公尺高，翌年，長成兩公尺高，這是相同的樹，還是不同的樹？如果是相同的樹，怎麼變大了呢？如果是不同的樹，如何從小樹長成大樹？從證悟者的觀點來看，沒有新的或舊的樹，也沒有大樹小樹之分。有人看一棵樹，認為它高，另一個人說它不高，然而所謂的「高」並不獨立存在，問題就此結束，我們不要被這些世俗的區別所束縛。

我聽說人們會屠殺動物來祭拜他們的神，他們殺雞殺鴨、殺牛來供養他們的神，認為這樣可以取悅神，這是邪見。他們認為他們在做功德，事實上他們在造惡業。去觀察研究的人會不以為然，你觀察了嗎？我擔心泰國人會變成這樣，他們沒有真的去觀察探討。

問：那麼要教導欲<sup>23</sup>、勤、心、觀 (iddhipada<sup>24</sup>四神足) 嗎？  
阿姜查：當知足時，知足是正確的嗎？精進是正確的嗎？必須觀察(Vimamsa)<sup>25</sup>其他因素。

---

<sup>23</sup> **Chanda**：意志，欲望(impulse, intention, will; desire for, wish for, delight in)。

<sup>24</sup> **Cattari iddhipada**：四如意足，四神足(desire, persistence, intentness, circumspection)。欲三摩地斷行成就神足、心三摩地斷行成就神足、勤三摩地斷行成就神足、觀三摩地斷行成就神足。

<sup>25</sup> **Vimamsa**：思量，觀察，實驗，調查(consideration, examination, test, investigation)。

問：心(citta)與調查(vimamsa)不同嗎？

阿姜查：Vimamsa 是調查，意指善巧或智慧。你可以說欲望是心，精進是心，citta 是心，vimamsa 是心，他們是心的不同面向，他們都可概括為心。如果有知足的心，我們可能不知它是對或錯；如果有精進心，我們不知道它是對或錯，我們必須去調查(vimamsa)這些事。明智的探討其它因素，我們的修行會逐漸趨向正道，我們就能理解法。

如果我們不修習禪定，法不會帶來許多利益，我們不知道什麼是法。真正的修行者心中有法，即使他們走偏了，他們也會知道，並能改正，他們會繼續修行。

有些人或許會觀察你的生活方式，以及你對法的興趣，這沒有意義。其他人可能會說：如果你想要修行，你應該出家當和尚。出家不是重點，而是你如何修行。我們應該是自己證知，不要把別人當作你的見證者，人們可能以為你發瘋，不要在意，因為他們不識佛法。別人無法評估你的修行，而且不是因為別人對你說法，你才了解法，我指真正的法。別人教導你是為你指路，這不是真正的智慧。當人們見法時，他們心中有法，因此佛陀說：「如來只是指路的人。」

當有人剃度出家時，我告訴他們：「我們的責任只是這個部分：我已經讓你出家，現在我們的職責已經做完了，其



餘的是你的份內事，正確的去修行。」

我們的教導可能非常深奧，聽的人可能不了解，不要緊。不要對深湛的法感到困惑，只要全心全意的修行，你就會了解，而終至行解相應。不要相信一般人的觀念，你讀過盲人摸象的故事嗎？這是非常好的例子。假使有一頭象，一群盲人試圖描述這頭大象，有個盲人觸摸象腿，說它看起來像根柱子，另一位觸摸耳朵，說它像扇子，另一位觸摸尾巴，說：「這不是扇子，像一根掃帚。」另一位觸摸象的肩膀，說它像其它事物，就像這樣，沒有結果。每個盲人觸摸大象的一部分，就有大象是什麼樣子的觀念，這是相同的象。

修行就像這樣，只了解一些或無啥經驗，所得到的觀念相當有限。我們可以從一位老師或另一位老師處聆聽解說和教導，試著去了解他們的教導是否正確，並互相比較他們的說法如何。有些僧眾總是帶著他們的鉢和傘到處遊方，向不同的老師學習，他們試著判斷，當他們坐下來禪修時，他們對於孰是孰非經常搞不清楚：「這個老師這樣說，而那個禪師那樣說。這個人這樣教，而其他人的方法卻不同，他們的說法不一致。」這會引起許多疑惑。

你可能聽說某些禪師真的很好，因此你去接受泰國的禪師的教導。在我看來，你們或許已經知到夠多的教理，但你

們想要聽更多，想去比較，結果聽了太多而無所適從，一個接著一個的老師讓你更困惑。在佛陀時代有一個遊方僧的故事，也是這種情況，他有許多老師，一個接著一個，他聽不同的說法，並學習他們的方法，他想學習禪修，但只是增加他的困惑，最後他遇見佛陀，並告訴佛陀他的困境。

佛陀告訴他：「你一直在找老師，這樣你的疑惑將不會結束。把過去所學的放下，無論它是正確或錯誤的，現在全部放下。未來還沒到來，不要想知道事情的結果，放下這些困擾人的想法，這只是一些念頭罷了。放下過去和未來，只看目前，你就會知法。

你知道許多老師講的話，但是你仍然不了解自己的心。請觀察諸行的生起與消失，觀察他們的無常、苦、無我，如實的觀察。那麼你就不會關心過去或未來，你會清楚的知道過去已經過去，而未來還沒有到來。現在觀察，你會了知現在是過去的結果，過去的業果在現在顯現。

未來還沒有到來，無論未來發生什麼事，它會生起又消失，現在為它擔心是沒有什麼意義的，因為它還沒有發生。現在是未來的因，如果你想要有好的未來，在現在做好事。要加強你的覺知，覺知你現在的所作所為，而現在的所作所為，在未來將獲得果報。過去是因，而現在的行為會導致未來的結果。當下保持覺知，知道過去與未來，然後放下過去與未來。」

了解後，如佛陀所建議的，這位遊方僧決定修行，把其它事物放下，他以自己的智慧去觀察。在清楚的觀察後，他的疑惑去除了，他放下過去和未來，以及現在的一切事物，之後，他無須帶著鉢上山，或到森林去尋找老師。如果他去某個地方，他不是因為需要某些事物；如果他待著不動，他自然而然的待著，而非出於願望。他不再疑惑，住於平靜，不會為過去或未來擔憂，這是佛陀教的方式。

這不只是很久以前發生的故事，如果我們正確的修行，我們也能證悟。我們可以知道過去和未來，因為從現在可以得知過去的業因，以及未來的果報。因此佛陀說：「我透過自己的努力而證悟，我沒有老師。」

你讀過這個故事嗎？一個外道的遊方僧問佛陀：「誰是你的老師？」佛陀回答：「我沒有老師，我是自己證悟的。」遊方僧聽了搖搖頭離開了。他認為佛陀在編故事，他對佛陀說的不感興趣，他認為沒有老師的指導是不可能證悟的。

就像這樣：你向一位老師學習，他教你去除貪婪與瞋恨，他告訴你貪與瞋是有害的，必須斷除貪與瞋。你或許會依教奉行，然而要去除貪與瞋，不是因為他教你就能斷除，你必須去修行，去斷除貪與瞋，透過修行，你觀察心中的貪婪，然後把貪放下；你觀察心中的瞋恨，把瞋恨放下。你的老師不會為你去除貪與瞋，你必須自己修行來斷除貪與瞋。

就像佛陀引領我們到道路的開端，佛陀不會幫助我們走路，我們自己走。當你邁向解脫道和修行法時，這是沒有人能向你解說的，因此是自己證悟。了解過去、未來與現下，了解因與果，就沒有疑惑。

我們談論放下和修行，當修行有成，已經證悟時，沒有什麼要增加的，也沒有什麼要去除的。然而人們的疑惑和執著讓他們困惑不已，不得安寧。因此當有人已經到達目的地，而其他人在某處，他們對文字可能有些了解，他們所說的沒有甚麼意義，這不是證悟或真的了解實相。

修行人有兩種，一種人叫做有學(sekha puggala)<sup>26</sup>，這種人在戒定慧三學上仍須訓練；另一種人叫無學<sup>27</sup>這種人不再需要任何訓練。這是指心，當心已經徹底證悟時，不再需要學習，因為這種人已究竟解脫，已經斷除所有的煩惱。

「有學」者必須接受訓練，從開始修行到究竟解脫，當他們已經修行圓滿時，他們被稱為無學，意指所作已辦，不再需要訓練，該接受的訓練都已圓滿結束，沒有疑惑，沒有需要斷除的煩惱，這樣的人住於平靜，是非善惡都不會影響

---

<sup>26</sup> Sekha：有學者，指凡夫善人及三種聖者(初、二、三果)，學習該學習的為‘有學’。

<sup>27</sup> 無學(Asekha)：無學者指阿羅漢。

他們，無論它們遇見甚麼，他們的心都如如不動，這是解脫的心。

使用名相可以讓我們了解實相，例如，從出生到此時此刻，我們一直累積和帶著的諸行，佛陀說實際上諸行不是我們，也不屬於我們。佛陀為有洞察力的人以這種方法來說，以便他們能獲得智慧，但必須仔細觀察。

有些人聽到這樣的話：「沒有甚麼是我的。」他們會認為：他們應該捨棄所有的財產。這種膚淺的了解讓人們辯論它的意思。「這不是我的自我」並非指你應該結束你的生命，或拋棄你的財產，而是指你不要執著。

有兩種真諦：世俗諦與勝義諦。在世俗諦的層面，有 A 先生，B 太太、M 先生、N 太太等等，我們使用世俗諦以便在這個世間交流和溝通。佛陀沒有說：我們不該使用世俗諦，而是我們不要執著世俗諦，我們應該知道他們的本質是空的。這很難討論。

我們必須修行，並透過修行來獲得智慧。如果你想要透過研讀和詢問他人來獲得知識和智慧，你不會了解實相，這是你必須透過修行來觀察和知道的事。向內觀察自己的心，而不是向外追求。當我們談論修行時，人們變得好辯，喜歡

爭論，因為他們已經學習各種修行方法，並偏頗的執著他們所學的，他們沒有透過修行而證悟實相。

你注意到前些日子我們遇見的泰國人嗎？他們問一些不相關的問題，例如：「你為什麼用鉢吃飯？」我看得出來他們離法很遠。他們接受現代教育，因此我不能告訴他們很多，我讓美國僧侶和他們交談，他們可能願意聽他的。近來，泰國人對佛法不感興趣，不了解法。我為什麼這麼說？如果某人對某種事物不去探究，他們不會了解，他們研究其他事物，但他們不識佛法。我不了解他們所學習的，西方僧侶已經研究佛法，因此可以和他們談論佛法。

現在，在泰國越來越少的人對出家、研讀經論和修行感興趣，我不知道為什麼，如果是因為他們忙於工作，因為國家在物質上的發展，或是其他原因，我不知道。過去當有人出家時，他們至少待上幾年，四或五年的雨安居。現在是一兩周，有些早上剃度出家，晚上就脫去僧服，這是現在的趨勢。

有人說：「如果每個人按照你喜歡的方式出家，至少度過幾年的雨安居，這世界將不會進步，家庭不會興旺，沒有人建造房子。」

我對他說：「你的思想是蚯蚓的思想，蚯蚓住在地下，它的食物是泥土，不停的吃，它擔心它會把泥土吃光，它被

泥土包圍，泥土覆蓋它的頭，而它擔心它會把泥土吃光。這是蚯蚓的想法。人們擔心世界不會進步，這是蚯蚓的觀點，他們不是蚯蚓，但他們的想法和蚯蚓一樣。

我經常說烏龜和蛇的故事：森林著火了，動物想逃走，烏龜慢慢的爬行，它看見蛇從旁邊滑過，烏龜同情那條蛇，因為蛇沒有腳，因此烏龜認為蛇無法逃走，它想幫助蛇。當火繼續蔓延時，蛇輕易的逃走了，而烏龜無法逃走，即使它用四隻腳爬行，卻被火燒死。這是烏龜的無知，烏龜認為如果你有腳，你就能移動；如果你沒有腳，你不能去任何地方，因此它擔心蛇會被燒死，因為蛇沒有腳，然而蛇不擔心，蛇知道它可以輕易的逃離危險。

這是一種用自己的想法與人交談的方式，如果你跟他們不一樣，與他們的觀點不一致，他們會同情你。那麼是誰無知？我有我不了解的事情，我因為那個原因而無知。

每當有些事情擾亂我的心時，我試著逃避，我不想面對或知道其他事，我不想思考或經歷各種事。我不知道這是煩惱，我認為我必須遠離人群和俗事，這樣我就不會受任何事物干擾，或聽到令人不悅的話，我離人群越遠越好。

過了許多年後，許多事迫使我改變我的方式。出家一段時間後，我有越來越多的弟子，更多的人來找我。住在森林、在森林修行吸引人們來參訪、來禮敬。當弟子的人數增加，我被迫面對許多事情，我不能再逃避，我的耳朵必須聽到聲音，我的眼睛要去看。那時候我獲得更多的知識，增長許多智慧，也放下許多。由於發生許多事，我學會不執著、不堅持，學會一再的放下，我比以前更圓融。當痛苦生起時，沒問題，我不想逃避。

以前，我在禪修時，只想要平靜。我經常說有兩種平靜，智者把平靜分成由智慧生起的平靜，以及由修習止禪所獲得的平靜。透過修習止禪而獲得的平靜，眼睛必須不看外境，耳朵不要聽到聲音，鼻子不要聞到香味等等，這樣不看不聽，禪修者的心會平靜。這種平靜有價值嗎？有價值，但不是最高的，而且短暫，不牢靠。

當感官接觸不可意的外境時，心會改變，因為不想要這些外境生起，心會因這些外物而掙扎，智慧不會生起，因此禪修者認為心不平靜是因為外在因素。如果你不逃避，而直接觀察外境，你會發現心不平靜不是因為外境，而是因為錯誤的認知。

我經常這樣教我的弟子，我告訴他們：當你在禪修時，想尋求平靜，你可以找最安靜、最偏遠的地方，在那裡你聽



不到聲音，沒有任何事物會干擾你，心會安定下來，變得平靜，因為沒有人干擾。當你有此經驗時，觀察它有多大的力量：當你離開那個地方，感官開始接觸外境時，看看你是如何高興或不高興，觀察心如何受干擾，這時你會了解這種平靜是不牢靠的。

無論發生什麼事只須如實觀察，當碰到可意的事物，我們認為它是好的；當碰到不可意的事物時，我們說它不好。這是我們的分別心賦與外物的意義，了解後，我們就有探討這些事物的基礎，並能如實的觀察他們。

在禪修時，心平靜時，無須思考，覺知的心來自平靜的心，這不是思考，而是擇法(dhammavicaya)<sup>28</sup>、擇法覺支。這種平靜不受外境的干擾，有人會問：「如果心是平靜的，為什麼還會思緒起伏？」有念頭在平靜的心中生起，這不是平常的胡思亂想。當有念頭在平靜的心中生起時，心能清楚的覺知，智慧在那裡生起，心能更清楚的觀察，我們如實看到事情的發生，當我們知道真相時，心會更平靜。當眼睛看見色塵，或耳朵聽到聲音時，我們能如實的分辨。當眼睛看見外境時，心是平靜的；當耳朵聽到聲音時，心是平靜的，心不動搖，無論我們經歷什麼，心不動搖。

---

<sup>28</sup> dhammavicaya：擇法(對法做簡擇)。擇法覺支是七覺支(七種覺悟的因素)之一。

這種平靜來自何處？來自奢摩他(samatha 止禪)。我們被教導：智慧來自平靜，「知」來自不知；心從不知道的狀態而後知道，從學習這樣觀察而後知道，心會平靜而有智慧，無論我們在哪裡，在做甚麼，我們能看見事物的實相。沒有什麼需要改正或解決的，不再疑惑，不須逃避。我們以智慧面對，如實了知事情，並超越他們。

以前，當我建立巴蓬寺，人們開始來看我。有些弟子說：「師父總是與人們來往，這裡不再是適合居住的地方。」不是我去找人來，我們建立寺院，人們景仰我們的生活方式而來參訪。我不否認他們所說的，實際上我增長許多智慧，並了解許多事，但弟子們不知道，他們認為我的修行退步了：那麼多人來，那麼多干擾。我無法讓他們相信，隨著時間的流逝，我克服各種障礙，最後我發現真正的平靜來自正見。我們住在哪裡並不重要，如果沒有正見，我們會不平靜，智慧也不會生起。

人們想在西方、在這裡修行，我沒有批評任何人，但就我所知，戒律並沒有受持好。你可以從修習三昧(定)開始，就像散步時看到一根長木頭，一個人在一端搬它，另一個人搬另一端，這是同一塊木頭，搬動任何一端，你就能移動它。

當平靜來自修習三昧時，心能清楚的觀察事物，並獲得智慧，也能看到某些行為的害處，因此要自制，小心謹慎。重點是：在修行上，你必須有堅定的決心。如果你從持戒開始，這種自制會帶來平靜，這是三昧，而三昧是生起智慧的原因。當有智慧時，有助於進一步修習三昧，而三昧也有助於持戒，持戒與修定是相輔相成的，不能偏廢。我們不能把戒、定(三昧)、慧分開，剛開始我們確實會分為戒、定、慧三學。

有兩種真諦：世俗諦與勝義諦。在勝義諦的層面，我們不執著好與壞。在世俗諦，我們區分善與惡，以及不同的修行觀點，這是必要的，但不是究竟的。如果我們了解世俗諦的用法，我們就能了解勝義諦，那麼我們就能了解：不同的名相用來指相同的事物。

在那些日子，我學習與人交往，處理各種事務，我的心必須堅定不移，我能用智慧清楚的觀察並忍受，而不受任何事物的影響，無論別人說什麼，我不受干擾，因為我有堅定的信念。那些將成為師長的人，在做人處事時，需要這種堅定的信念，不要受閒言閒語的影響，這需要智慧。

你們必須讓你們的心堅定。有時身心都不輕安，這在當我們共住時發生，這是自然的事，例如，有時我們必須面

對疾病，我有許多生病的經驗，你如何面對疾病？

每個人都想要住得舒適，有好的食物與充分的休息，但我們不能總是如願。我們不能放縱我們的欲望，但我們能透過我們所作的善業來利益世人，我們自利利他，利益今生與來世，這是使心平靜的結果。

來英國這裡和去美國是一樣的，都是短暫訪問，我試著盡可能的幫助他們，指導他們。這裡有許多法師和學生，我試著幫助他們解決困難。之前，僧眾還沒來這裡居住，這次訪問可能會有僧眾住在這裡，如果他們太早來會有困難。人們會逐漸熟悉修行，以及熟悉比丘僧團，那麼佛陀的教法就會在此興盛，因此現在你們必須照顧自己的心，具足正念。

## 聆聽絃外之音

真的，佛陀所說的法都有意義，事情真的不是我們想像的那樣。起初，我想打坐有什麼好處？此外，還有行禪，從這棵樹走到另一棵樹，來回的走，我感到厭倦，心想：「我為什麼要經行？只是這樣走來走去，沒有任何目的。」實際上，行禪有許多好處，打坐修習三昧有許多好處，只是有些人對行禪和坐禪的目的搞不清楚。

我們不能只用一種姿勢禪修。有行、住、坐、臥四種威儀，這四種姿勢都可修習禪定，且應均等的修習。你們可能會以為：你應該以同樣的時數練習行禪、坐禪、躺臥。當你有這種想法時，你沒有了解它真正的意思，因為談論法，不是談論字面的意思。你或許會這樣想：「好吧！那我就打坐兩小時，行禪兩小時，然後躺下兩小時。」我以前就是這樣做，我試著以這種方式修行，但沒有效果，因為只聽字面的意思，沒有聆聽絃外之音。

「使四種姿勢均等」指的是心，使心清明，以便讓智慧生起，無論採取何種姿勢，或在何種情況下，都能保持正念正知。無論以何種姿態，你如實觀察你的心理狀態，他們都是無常的、不令人滿意的(苦)和無我。

無論採取何種姿勢，隨時保持正念正知。當心受到誘惑或起瞋心時，你不會迷失，而能如實知道這些狀況。你的覺知是穩定而持續的，你會放下，你不會被順境所迷惑，也不會受逆境影響，你依然走在正道上，這就是所謂的「使四威儀均等」，這是指稱內在，而非外在，這是在談論心。

如果我們用心讓四威儀均等，那麼當我們被稱讚時，不受影響；如果我們被誹謗，也不受影響，而是保持鎮定，因為在毀與譽中，我們看見相同的危險，這是所謂的「均等的威儀」。無論我們觀察內在或外面的現象，我們都保持覺知，保持正念正知。

通常遇到好事時，我們會有正面的回應；當遇見逆境時，我們會有負面的反應，就像這樣，威儀不均等。如果我們總是保持覺知，當我們正在執取好的或壞的事物時，我們會知道。即使我們仍無法放下，但我們能持續的知道這些狀態，持續的對我們的執著保持覺知，我們就會發現這種執取不是正道，雖然我們知道，但無法放下，這是 50%。雖然我們無法放下，但我們知道放下會帶來平靜。我們要在我們所好惡的事物裡看到危險，我們要在毀譽中看見危險，這種覺知是持續的。

無論我們被毀謗或稱讚，我們要保持覺知。對世人來說，當他們被批評和誹謗時，他們無法忍受，這傷到他們的自

尊心。當他們被稱讚時，他們會高興，這是自然的。然而對修行人而言，當被稱讚時，他們知道有危險；當被責備時，他們知道有危險，他們知道執著毀譽都會帶來不好的結果，如果我們執取毀譽，兩者都有害處。當毀譽發生時，我們知道如果我們執著於毀譽，我們將會受苦。

如果我們沒有覺知，而執著於我們所認為的好與壞，這會產生痛苦。當我們觀察這執著時，我們知道我們所執著的是非、善惡如何引起痛苦。我們執取外在的事物，並以覺知的心觀察其缺失，因為我們緊緊抓住不放，才會產生苦，於是我們開始尋找放下與解脫的方法。我思考：「我應該做甚麼讓自己解脫？」

佛陀說不要執著，不要緊緊的執取事物。重點是：執取，但不是緊緊的。例如，我看見在我前面的這個東西，我很好奇想知道那是什麼，因此把它撿起來看，是手電筒，我把它放下，這是執取，但不是緊緊的抓住不放。

如果有人告訴我們不要執取任何事物，那麼我們能做什麼？首先我們必須沒有強烈的執著，你說這是貪欲，但它會成為波羅蜜(parami)。例如，你來巴蓬寺，在你來之前，你必須有欲願來，沒有欲願，你不會來。我們可以說你有欲願來，這看起來像執取；然後你會回去，這是不執取。

就像我不確定這是什麼東西，我把它拿起來，發現它是一支手電筒，然後把它放下，這種握持不是貪婪，而是知道與放下。拿起來看，知道是手電筒，然後放下。事情是好是壞，我們只是知道而已，然後把他們放下。你知道所有的好與壞的現象，然後把他們放下，你不要無知的抓住他們，你以智慧觀察他們，然後把他們放下。

以這種方法修行，四威儀能均等，這表示心有覺知，智慧於焉生起。當有智慧時，把東西撿起來，不緊緊的抓住，而是保持覺知，然後放下。聽到聲音，我們也會有所覺知。

「世人說這是好的，我們把它放下。」世人或許會說：「這是不好的。」我們放下，我們知道善與惡，但不執著。有些人執著善與惡，結果因而受苦，有正知正見的人不會這麼執著。

讓我們想想看：我們為什麼活著？我們工作是為了想獲得什麼？我們住在這個世間，我們為什麼要來這個世間？我們必須工作，我們想從我們的工作得到什麼？按照世俗的觀點，人們之所以工作，是因為他們有所求，他們認為這是合理的。佛陀的教導超越這個層次，佛陀說：「做你的工作而不要有所求。」



在這個世間，你做事是為了有所求，你總是為了想有所得而去做某些事，這是世人的觀點。佛陀說：「為了工作而工作，不想要任何東西。」

每當我們為了獲得某些事物而工作，我們會受苦。去觀察看看。

## 自 制

當眼睛看見色塵，耳朵聽到聲音時…，要小心謹慎的守護六根。老實說，當六根接觸六塵時，我們能覺知嗎？當眼睛看見可意的事物時，會高興嗎？我們有在觀察嗎？如果我們觀察了，我們會知道：這高興是苦生起的因，嗔恨是苦生起的因，當他們生起時，我們觀察他們的過患，如果高興，觀察這高興；如果起了嗔心，觀察這嗔心，這是止息他們的方法。

對感官也是一樣的，性交使人興奮，無論是動物或人，性交對他們特別重要，是眼睛看到的美色誘惑我們。請觀察：這是人們所執迷的，是我們修行的要點，我們應該以法的觀點來思考此事，真正可怕的是情欲，這是我們人類喪失理智的地方，這是修行的重點。

我不認為有必要問許多問題或到處參訪，然而我們沒有仔細思考這點。有時我看見僧侶帶著大傘帳，在烈日下到處參訪，去許多省份，當我看見他們時，我想他們一定很累。我問：「你要去哪裡？」

「我要尋找平靜。」

我不知道他們在哪裡能找到平靜，我沒有輕視他們，我

也一樣在尋找平靜，我們總認為在某些地方一定可以找到平靜，就某方面而言，這是真的。當我到那些地方時，我感覺自在些，好像人們看起來必須這樣，我們總認為某些地方是舒適和寧靜的。

當我遊方時，我在 Pabhakaro 的房子裡看見一條狗，他們有一條大狗，他們真的很愛牠。大多數時間，狗是在屋外，他們在外面餵狗，狗也睡在那裡，有時狗想進來，因此會在門口吠叫，並用爪子抓門，這會干擾屋主，因此他讓狗進來，然後把門關上。狗在屋內到處走，過了一會兒，狗覺得無聊，想要出去，走到門口，又抓門又吠叫，因此主人把狗放出去，狗在外面一段時間，又想回來，狗再度在門口吠叫。當狗在外面時，認為在裡面比較好，屋子裡比較好玩，之後狗感到無聊，想再出去。

人的心就像狗一樣，總是不能安住，到處跑，不知道在哪裡他們才會愉快。如果我們有所覺知，那麼任何念頭和感受在心中生起時，我們會盡可能去止息這些念頭與感受。

即使我們住在寺院裡，我們離正確的修行仍非常遠。當我出國時，我看見許多事物，第一次出國，我在某種程度上增長一些智慧，第二次出國，又增長一些智慧。第一次出國時，我把旅途中的經歷記下來，這次我放下筆，我想，如果

我把這些事寫下來，那些在家人能接受嗎？就像我們住在自己的國家並不舒適。當泰國人出國時，他們認為他們必定有非常好的業，才能到那裡，但你必須思考，當你去一個陌生的地方時，你能和一輩子住在那裡的人競爭嗎？

我在那裡待了一段時間，我覺得這裡非常好，認為我們是有善業的人。國外來的僧侶在那裡出生，他們有比我們更好的業嗎？人們由於貪執而有這種想法，這意味著當人們接觸外境時，他們會興奮，當心興奮時，這不是正常的狀態。當我們看到我們未曾見過的事物，體驗我們未曾體驗的事時，異常的心態就會生起。

當涉及科學知識時，我不如他們，然而就佛教的知識而言，我仍然可以教導他們，但在科學和物質文明方面，我們不能和他們競爭。

在修行上，有些人有許多痛苦和困難，然而他們繼續在造使他們受苦的業，他們是沒有下定決心修行而不得解脫的人，是沒有觀察內心的人，他們的修行不穩定不持續，當好惡的感受生起時，他們沒有覺知。「凡是不可意的，我拒絕；凡是可意的，我接受。」這是婆羅門的驕慢。如果你講他們愛聽的話，他們就容易相處；如果你和他們唱反調，那麼就不可能相處了，這是身見，他們有強烈的執著。

這次旅行使我思考許多事情。我遇見一些練瑜珈的人，看見他們能做某些姿勢，如果我去做會折斷腿。他們認為他們的關節和肌肉有問題，因此他們必須練瑜珈來伸展肌肉與關節，他們必須每天練，他們覺得很好；如果他們不練習，他們會覺得不舒服，因此他們必須每天練習。在我看來，他們以這種方式為自己帶來一些負擔，而他們真的不知道。

我曾遇見一個中國人，他練不倒單四、五年了，他不躺臥，只是坐著，他覺得這樣舒服。他一年洗一次澡，但他的身體強壯又健康，他不需要跑步或做其他運動，如果他去跑步或運動，或許他覺得不好，他以他的方式訓練自己。我們訓練的態度是：讓自己舒服，透過這種訓練讓我們少生病，這是它的功效。因此佛陀教我們要充分了解自己，不要懈怠。

你們不要有貪執，不要因某些事物而讓自己興奮。例如在這裡有修行的夥伴和老師，我們感到舒適自在。實際上，不是所有的事都讓人舒服自在。就像在大池塘裡的小魚一樣，他們自在的游泳，如果是一條大魚被放進小池塘，大魚會覺得狹窄。當我們在自己的國家時，我們能適應這裡的食物、環境，以及其他事物。如果到了其他地方，一切事物都不一樣，這時我們就像在小池塘裡的大魚。

在泰國，我們有自己的文化，當每個人根據我們的風俗習慣而有正當的行為時，我們感到心安。如果有人來這裡違

反我們的風俗，我們會不高興。現在我們是在大池塘裡的小魚，如果大魚必須在小池塘裡，它們會有甚麼感受？

這對其他國家的人也是一樣的，當他們住在自己的國家，當一切事物都很熟悉時，他們對那些環境非常熟悉，就像小魚在大池塘裡。當他們來泰國，必須適應不同的環境和習俗，他們很難適應，吃、住、一切事物都大不相同，就像大魚在小池塘裡，不能再自由的游泳。

人類的習性和執著就像這樣，對我們而言，最好是保持覺知，知道我們所去的地方的風俗習慣。如果我們心中有法，那麼我們就能適應不同的風俗習慣，無論是在國外或國內，如果我們不了解法，就很難適應。了解法使我們能適應所有的文化和傳統。

我聽佛陀所說的話：「當你不了解別人的語言，不了解他們的講話方式，不了解他們在他們的國家做事的方式時，你不該驕傲。」我能證明這些話在任何時間和地點都真實不虛，當我旅居國外時，我想起佛陀說的話。前兩年，當我在國外時，我身體力行，發現非常受用。

以前我非常執著，現在沒有那麼執著，我會把某些東西拿起來看，然後把它放下。以前，我把東西拿起來，抓著不

放，這是強烈的執取，現在，我是「抓住，但不是緊緊的」，拿起又放下。如果我們能了解佛陀所說的法，我們會快樂和安住，因此我總是稱讚佛陀所說的法，並將世間的習俗與法結合在一起。

這次到國外旅行，我有一些心得想與你們分享。我想要修福，想利益自己、利益大眾和我們的僧團，以及為了弘揚佛法(sasana)<sup>29</sup>。我出於好奇去訪問其他國家，我的目的是好的，為了自己和他人，為了今生與來世。

有智慧的人總是走在正道上。我舉個例，你可能去過某些地方，在那裡遇到一些壞人，有些人因此對那些壞人起瞋心。心中有法的人遇見壞人會認為：「我遇見老師了。」把惡知識當作逆增上緣。

佛陀說：「比丘們！觀察這世間像一輛配帶飾物並飾以珠寶的王室戰車，傻瓜看得出神，但對智者而言，這些裝飾與珠寶毫無意義。」我經常思考這幾句話，真的有意義。當我開始修行時，它的意思才變得清楚。

「比丘們」指所有坐在那裡的比丘。

「觀察這個世間」：指有情眾生。佛陀清楚的了解這個世間，他如實知道世間法。如果我們清楚的了解這個世間，

---

<sup>29</sup> Sasana：教義、教法。

就不會為這個世間擔心或焦慮不安，就不會受世間法的影響。因此每當我們接觸外境時，我們應該仔細觀察，觀察我們的感官接觸外境時，內心有甚麼反應。

我們可能一輩子都不識佛法，我們離法太遠，我們的目標太大，我們的欲望太多。例如，當我們看見一位有吸引力的異性時，我們所有的感官都被吸引，我們想看，想聽，想接觸，想觀察她的言行等等。如果我們結婚了，對方就不再這麼重要了。過了一段時間，我們甚至想離她遠一點，或許想去出家，但我們不能。

就像獵人跟蹤一隻鹿，當他剛發現鹿時，非常興奮，他對有關鹿的一切感興趣，包括耳朵、尾巴等等，獵人保持警覺，擔心鹿會逃脫。同樣的，當一個男人看見一個他喜歡的女子時，或一個女人看見一個她喜歡的男人時，對方的外貌、聲音都是吸引人的。我們把心思放在他們身上，捨不得離開，盡可能的多看和想念對方，到了魂不守舍的地步，就像獵人一樣。

當獵人發現鹿時，非常興奮，他擔心鹿會看見他，他非常緊張，他唯一擔心的是鹿會逃走，他追捕鹿，最後把鹿射殺，到了鹿倒下的地方，獵人看著鹿：「喔，牠死了。」他不再興奮，他煮一些鹿肉來吃，吃飽了，對鹿沒有多大興趣。



現在，他看見鹿肉不再興奮，耳朵只是耳朵，他拉鹿的尾巴，這只是一條尾巴。當鹿還活著時，獵人不會漠不關心，看著鹿，看牠的每個動作，他全神貫注，沒有離開鹿的念頭。我們也像這樣，不是嗎？

有吸引力的異性也像這樣，當我們還沒有捕獲她時，我們覺得她是美麗的，當我們終於與對方共住時，我們會厭倦，就像把鹿殺了，可以自由碰觸鹿的耳朵，或抓住鹿的尾巴的獵人一樣，一旦鹿死了，不再興奮。當我們結婚時，我們的願望實現了，這不再是一件大事，最終我們想尋求脫離之道。

我們真的沒有徹底思考，如果我們仔細觀察，我們會發現真的沒有那麼重要，就像我剛才說的，是我們高估了對方。當我們看見一個軀體時，我們看到耳朵、眼睛、鼻子，我們無法控制自己的念頭，我們對對方評價過高，真的不是那樣。就像一隻貓偷偷靠近一隻老鼠，在抓住老鼠之前，貓是警覺的、專注的，當它撲向老鼠，咬死老鼠時，老鼠躺在那裡，貓不再有興趣，走開了。就這樣，想像多於事實，我們的想像讓我們墮落。

出家人在感官欲望上，必須比其他人更能自制。**Kama**指貪欲，這裡指的是淫欲，淫欲很難去除。阿難尊者曾問佛

陀：「在如來入涅槃後，我們應該如何面對女人？」這是非常困難的事。

佛陀回答：「阿難！最好不要看女人。」

阿難感到困惑，我們如何不看女人？他又問佛陀：「萬一我們遇見女人，要如何面對？」

「阿難！在這樣的情況下，不要講話！」

阿難又想：當我們遇見女人，有時必須講話，因此他問：「如果必須講話，那麼我們該如何？」

「說話時要具足正念！」

在各種情況下，隨時隨地保持正念是非常重要的。佛陀教阿難如何面對，我們應該觀察，看看什麼對我們是必要的。例如，在講話或問其他人問題時，我們只說必要的話。

當心不清淨時，會有淫蕩的念頭，心越不清淨，我們越想交談。我們心中的淫念越多，我們想要問更多，看更多，說更多，因此我擔心，我真的非常擔心。你們不擔心，可能你們比我更糟，所以才說：「我不怕！」我們必須戒慎恐懼，我儘可能離異性很遠，如果沒有必要，不該有任何來往。

當我在森林裡獨自修行時，有時我會看到樹上的猴子，我感覺有欲望生起，我坐在那裡看和思考，我有慾望：「去當猴子，和他們在一起。」即使一隻猴子都能激起我的欲望。

以前，女居士不能在這裡聽法，我非常擔心可能發生的事，不是我排斥她們，而是我太愚蠢。如果現在我對女人講話，我只對年長的女士說法，我必須隨時保護自己。

在修行時，我經歷過這種危險，我不會睜開眼睛，興奮的說話和招待她們，我非常擔心，因此不能那樣做。小心！這是每個沙門都必須面對的，而且必須自制，這是非常重要的。

## 善巧說法<sup>30</sup>

無論你教什麼，不會超過戒、定、慧三學的範圍。

這裡的人相當複雜，你必須了解你所教的人，你必須教他們能接受的，只說：「放下，放下！」這是不對的，而是暫時把它放在一邊。就像與年老的泰國人交談，如果你坦率的說，他們會不高興。我說話很坦率，如果我說讓他們高興的話，他們聽了沒問題，否則他們會生氣。你可以講得好，但仍然不夠善巧。蘇美多(Sumedho)對嗎？

阿姜蘇美多：是的。他們(某些僧眾)說實話，但沒有善巧，在家人不想聽，他們沒有善巧方便。

阿姜查：對！他們沒有善巧，他們在講話方面沒有善巧。任何人都會講話(啞巴例外)，但要善巧，知道什麼是合適的，即使只說一句話也能利益他人，否則，你說的話可能會惹上麻煩。例如這裡的人已經學了很多東西，不要誇耀自己的做事方式：「我的方法是對的，你的方法是錯的。」不要這樣。請說：「不要捨棄你學過的方法，請把他們放在一邊，專注在我們現在所修習的。」例如專注於呼吸。

---

<sup>30</sup> 這篇講稿是 1979 年，阿姜查在英國時，對西方弟子的開示，原來的標題是 Even One Word Is Enough。

這是你們都能教的，教他們專注於出入息，就這樣教，讓人們了解如何修習出入息念。當你教一件事變得熟練時，你的教學能力會進步。深入了解一件事，就能觸類旁通而知道很多事，這是自然而然的。如果你想教他們許多東西，他們無法了解這麼多；如果你清楚的說明一件事，那麼他們就能清楚的了解許多事。

我們教的法就像蘋果，人們聽了法，但不知道法的味道，當他們修行時，才會知道。蘋果的味道不能從眼睛得知，而法的實相也無法從耳朵知道。只有法的知識，是無法證知實相的，我們必須修行，必須親自驗證，智慧生起後，才能了知究竟實相，才知道蘋果的味道，因此我以蘋果的味道來譬喻法。如果你們有話要說，請你們自由報告。

阿姜蘇美多：我對向人們說法感到厭煩

阿姜查：不能這樣，你不能感到厭煩。

阿姜蘇美多：是的，我會改進。

阿姜查：法師不能那樣，有許多人想證入涅槃，他們依靠你。有時，說法很容易；有時，你不知道要說什麼，你無話可說還是你不想說？對你而言這是好的訓練。

阿姜蘇美多：這裡的人很不錯，他們不兇暴，不會情緒低落或惹人厭。基督教的牧師不喜歡我們，人們問有關上帝的問題，他們想知道上帝是甚麼，涅槃是什麼。有些人認為

佛教教導虛無主義，想破壞世界。

阿姜查：這表示他們不了解佛教，他們擔心一切事物會消失，這個世界會結束，他們以為法是空無的。你是否知道當人們害怕「空無」時像什麼？像老鼠，居住者想聚集財物，看管財物，這能保護他們，使他們不會變成空無嗎？最後，他們在葬禮中被火化而結束一生，並失去一切。

當他們活著時，他們想抓住某些東西，每天擔心他們會失去所擁有的，因而受苦，因為他們不了解一切事物都是無常的。不了解有為法的本質，人們會不快樂，他們不知道生命的實相，你如何改變這種無知？人們認為：「這是我，這是我的。」如果你告訴他們無我，沒有什麼是我或我的，他們會一直爭論到死。

當佛陀剛證悟時，他認為要對別人解釋無我是非常難的。如果我們不教這樣的人，我們要教誰？這是我的問題，我常常問我自己：我感到厭煩，不想再教了，如果我們不教無知的人，我們應該教誰？當我感到厭倦時，我想離開弟子們，獨自生活。

僧侶：我們可能成為辟支佛。

阿姜查：如果你想捨離世間，可以成為辟支佛。

阿姜蘇美多：在單純的環境裡過生活，我們可能成為辟支佛，但現在不可能，我們的居住環境不允許。

阿姜查：有時你必須住在像這裡一樣的地方，有一些干擾。成為全知的(sabbaññu)<sup>31</sup>佛或成為辟支佛，取決於當時的條件。辟支佛住於捨心，不說法利生，當必須說法時，他們會示現為無所不知的佛。

不要成為什麼人物！根本不要想成為什麼。想成佛、成為辟支佛是一種負擔。不要想「我是蘇美多比丘」，「我是阿難陀比丘」，不要執著自己的身分，蘇美多只是世俗的稱呼，如果你執著自己的身分，這會帶來痛苦。如果你們有強烈的我執和身見，當別人批評你們時，你們會生氣；當批評其他人時，其他人也會生氣，因為有「我見」。

如果阿難陀和蘇美多被批評，他們會去爭辯。你不是任何人物，就不可能受苦。如果我們認為我們是某等人物，我們如何解脫？我們必須仔細觀察，當沒有阿難陀或蘇美多，沒有自我時，你們就不會受苦，要了解到這些名字只是世俗諦。

如果有人說你好，不要認為我很好；如果有人說你壞，不要認為我很壞。不要成為任何人物，只要知道發生什麼

---

<sup>31</sup>Sabbabhu：全知(all-knowing)。無所不知者/the Ominiscent One.

事，也不要對所知所見產生執著。人們做不到，因為他們不了解它的意思，當他們聽到這種說法時，他們感到困惑，他們不知道怎麼辦。

我們只看見有形相的色身，但我們看不到內心的貪婪。沒有「有」的地方是空的。當我們對別人說空無處時，他們會說：「在那裡什麼都沒有。」他們無法了解。從我們出生之日起，我們就執著「有」，執著自我，我們很難改變我們的觀念，因此必須透過修行來觀察，那麼我們就會相信：「喔！這是真的！」

當人們認為：「這是我，這是我的」時，他們感到愉快。當他們失去「我的」東西時，他們會傷心，這是苦生起的原因，我們可以觀察得到。如果沒有「我」或「我的」，我們可以使用一些東西，而不會認為他們是我的。如果他們遺失或毀壞，這是很自然的，我們沒有把他們視為我們的。

當蘇美多看到在家人時，他認為他們像小孩子一樣無知；而在家人認為蘇美多是個無趣的人，他對日常生活的事物不感興趣。換句話說，阿羅漢和瘋子類似，當人們看到阿羅漢時，認為他瘋了，如果你罵他，他不在乎，無論你對他說什麼，他像瘋子一樣不回應，而阿羅漢是有覺知的。當瘋子被罵時，可能不會生氣，因為他不知道發生什麼事。有人觀



察阿羅漢和瘋子，可能認為他們一樣，如果你看他們的外在表現是類似的，但他們的內心，他們對事物的感受卻大不相同。想想看，當有人說了一些會讓你憤怒的話時，你把它放下，人們可能認為你瘋了，所以當你對其他人說法時，說這些事時，他們很難理解。

例如，人們愛美，如果你說：「這些東西真的不美。」他們不想聽。你說「老、死」，他們聽了不高興，不要聽，他們不想了解。如果他們不相信你，就不要為他們說法。為什麼他們不相信你？你不是智慧不足，不要因此而生氣。

首先你必須自我學習，了解法的實相。你在修行上先下功夫，並學習以適當的方式說法，那麼他們會接受。有時師父教弟子，但弟子不相信他說的，這可能讓你氣餒，與其氣餒，不如找出他們不相信的原因：對他們而言，你所說的法不受用。如果你說的法非常實用，他們會接受。當你要對你的弟子生氣時，你應該像這樣想，那麼你就不會生氣。

為了讓弟子們了解法，佛陀教了一乘道，佛陀因材施教。他不會以相同的方式對每個人說法，佛陀是為了讓人離苦而說法，他所教的所有禪法都是為了這個目的。

歐洲人在他們的一生中已經擁有很多，如果你想把複雜的東西告訴他們，可能太多，因此你們該做什麼？

將來，你們會為別人說法，當你在教導別人時，也教自己，你能教學相長，你的善巧和智慧會增長。例如，你第一次說法，你教他們，也以這種方法教自己。如果你有正念，如果你在修習禪定，不要認為你只是在教其他人，要知道你也在教你自己。

阿姜蘇美多：這個世界上的人看起來越來越平等，種族和種姓的觀念正在改變。相信占星術的人說在幾年內，會有巨大的自然災害。我不知道是否真的，他們說大自然將有許多變化，例如地震，這種事沒有人能預見。

阿姜查：他們的言論讓人困惑。

阿姜蘇美多：是的，如果我們沒有正念正知，我們會因此而受苦。

阿姜查：佛陀教導有關現在的事，他不要我們擔心在兩三年內可能發生的事。無論將來可能發生什麼事，佛教談論現在發生的事，並為自己作好準備。無論發生什麼事，我們不必太擔心，我們只要修行去增長智慧，並做我們需要做的，不要等到明天才做，這不是更好嗎？

大地震很久才發生一次，但我們的心地總是動盪不安，每天，時時刻刻。在我的一生中從未經歷大地震，但我們的心的震動卻經常發生，撼動我們，使我們到處跑，這是佛陀要我們觀察的地方，但或許不是人們想要聽的。

事情發生必有因，事情終止是因為原因消失了。我們不要擔心占星者的預言，我們可以知道現在發生什麼事，然而人們喜歡問這些問題。佛陀教我們現在就準備，觀察我們與生俱來的危險，這是大問題，不要輕忽！占星術告訴你幾年後將發生的事，不重要。無須為未來擔心，只看目前，原因在現在產生，因此在現在觀察它們。

除了思考佛法，我不知道你還需要思考什麼。如果有人預言在幾年後將發生什麼事，我們不能只是等著看會發生什麼事，我們做應該做的事，我們必須現在就去做，不要等任何特別的事情發生。

將來，在這個世界，人們的婚姻可能只維持一兩年，有人認為他們有問題，以後婚姻維持幾個月將是常態。事情像這樣不斷的變動，是人心在變動，你無須參考占星術，學習佛法，你就能了解。

我們一旦出生，就必須面對老、病、死，我們能去哪裡？我們必須待在這裡，並面對這些事情。如果你一直擔心未來會發生什麼，這是沒完沒了的，只是徒增困惑。蘇美多！你知道這兩三年內會發生什麼事嗎？會有大地震嗎？當人們問你這些問題時，你可以告訴他們：無須臆測不確定的事。

我們應該了解佛陀所說的不死(amata)<sup>32</sup>，如果你已經究竟解脫，如果你死了，就不會再出生，當然也不再死亡，一切就此結束。究竟解脫的人不會受苦，有些僧眾會受苦，因為他們的修行還不圓滿，他們仍然會死。

你們必須像蘇美多一樣出離世間，必須離開大而舒適的家與進步的世界，像佛陀所做的一樣。如果佛陀仍住在他的王宮裡，他不會成佛，是因為離開宮殿，在森林裡修行而成佛的，宮殿裡的娛樂與快樂的生活是無法讓人證悟的。

修習死隨念：知道我們隨時會死亡，然而你們從不去思考；如果你去思考，這會使你致力於修習法，因此佛陀教我們修習死隨念，隨時憶念死神的到來。那些沒有修習死隨念的人害怕死亡，如果你修習死隨念，你會認真修習法，終致脫離生死輪迴之苦。

如果你知道死期將至，你會去找解決的方法。通常，人們不喜歡聽這樣的言論，他們不是離佛法很遠嗎？佛陀要我們憶念死亡，但人們對這種談話感到不安，這是人們的業，他們確實有這方面的知識，但不是讓人徹底了解的知識。

---

<sup>32</sup> Amata：a 無+mata 死，無死。

## 跋

2002年，楊郁文老師在賴隆彥翻譯的《森林中的法語》（阿姜查講述）的推薦序中寫道：「阿姜查是泰國最著名的法師之一，其教授弟子的法語結集成書，傳播到全世界。1992年，《我們真正的歸宿》一書被介紹到台灣以來，好多單位系列性的陸續譯介阿姜查的許多著作，大家耳熟能詳……。」楊郁文老師說：「好多單位陸續譯介阿姜查的許多著作。」這是可喜可賀的事，讓普羅大眾能輕易的接觸到一代大師阿姜查智慧的言語。

1992年六月，由圓光寺圓光出版社出版的《我們真正的歸宿》在短短的三年間，共出版了53,000冊。翌年元月出版的《以法為贈禮》，在九個月內，也印行了43,000冊。1994年元月出版的《為何我們生於此》，在四年內共印行52,000冊。此外，又出版了《森林裡的一棵樹》、《靜止的流水》、《寧靜的森林水池》、《心靈的資糧》、《何來阿姜查》、《蓮花盛開》、《A Tree In A Forest》、《No AJAHN CHAH》。這十一種阿姜查的作品，圓光出版社在五年內共印贈三十餘萬冊，讓讀者們能享受豐盛的法筵，功不可沒。這些書的版權頁上寫著「版權所有，請勿翻印」，可見這些書的版權是屬於圓光出版社，而非後來成立的法耘出版社。

1990年，已故的前法耘出版社負責人許特維在圓光佛

學院高中部就讀時才 17 歲，由於他經年累月向圓光佛學院的教師甘比羅比丘學習英文，因此他也是法園編譯群的成員之一，他的英文閱讀能力尚可，只是中文太差，所以他的譯文有許多問題，有些句子根本不知所云。即使是許特維後來翻譯的《眼中微塵》也有許多文句不通之處，譯文拙劣，因為沒有人幫他修改譯文和核對原文，因此香港聞思修禪修佛法中心的淨法法師告訴我：「許特維的譯文有許多問題。」而住在新竹的張先生也有同樣的評論。

當我閱讀賴隆彥翻譯的《森林中的法語》時，我發現賴隆彥的譯文典雅流暢多了，畢竟賴隆彥是海洋大學畢業的，又曾在中華佛研所就讀數年，所以他的譯文品質比許特維好多了。然而香港的智護居士對賴隆彥翻譯的《森林中的法語》卻有意見，他說：「我希望能找到英文版中，英譯者序文裡的那段話的原文。個人覺得他的翻譯，有些問題還不是文字造詣方面引起的，畢竟佛法並不需要用生花妙筆去堆砌華麗的詞藻，而在細微的地方，有些似乎受了大乘的影響，這方面西方人的英譯就比較好，他們沒有這方面的包袱。」智護居士的這段評論非常中肯、貼切。

我衷心希望我的譯文能夠達到信、雅、達的標準，不但忠於原著，典雅流麗，並能流利的表達作者的原意，也希望我的譯文能如中興大學外文系畢業的曹韻華所說的「精準」，然而我很清楚自己的英文程度，雖然我在法光佛研所就讀

四年，也曾在斯里蘭卡留學六年，但畢竟我是中文系畢業的，英文閱讀能力遠不如台大外文系畢業、曾在高中任教27年的何彩熙老師，所以我必須請彩熙幫我核對原文，看看是否有誤譯的地方。這十年來，彩熙幫我校對十餘本翻譯稿，逐字逐句的核對原文，非常辛苦，謹此致謝。

### 予豈好辯哉？予不得已也！

1994年，許特維離開圓光佛學院時，把圓光出版社出版的十餘種阿姜查的作品全部帶走，並一一出版，又以遠來的和尚甘比羅法師為招牌，以廣招徠，坐收豐厚的助印款與供養金。圓光佛學院的院長雖然沒有去法院告許特維侵占版權，對許特維的人品卻頗有微詞。

靠阿姜查吃飯的許特維將助印款拿來買地、蓋豪宅(法耘出版社占地千餘坪，是非常精美、寬敞的大宅院)。約莫二十年前，經常助印的林師姐向許特維索取阿姜查的著作時，許特維告訴她：沒書了，沒錢印書，因為印書的錢都拿來蓋房子。林師姐說：「我助印的錢是要印書的，不是給你蓋房子的。」許特維說：「是師父說的…。」他把挪用助印款的責任推給甘比羅法師。

2007年，為了打壓對手，許特維去泰國找永覺法師幫他向國際叢林寺要授權書，要了授權書後，許特維不許慈善精舍、大千出版社與我翻譯和出版阿姜查的作品。有了授權

書，許特維一本書也沒翻譯即往生。

許特維的妻子是他在圓光佛學院高中部就讀時的同班同學，結婚不久，許特維便瞞著妻子在埔里另結新歡。2002年，法雨道場的明法比丘告訴我：「許特維以女友的名義買地。」一位只有中學畢業的優婆塞，在名利雙收之際，不知「德不配位，必有災殃」，果然，2009年，許特維即因罹患絕症而往生，享年36歲。

去年(2016)二月，法耘出版社的負責人打電話給我，說我違反著作權法。我告訴她：「2007年初，明德法師要我翻譯《禪修之旅》一書…。」她說：「明德法師叫你去殺人，你就去殺人嗎？」意思是我不該聽明德法師的話，去翻譯南傳佛教大師的著作。她的人品如何，怎麼會說這種話？

去年，在桃園地檢署，我出庭三次，寫了三份答辯書，我把法耘出版社負責人所說的謊言全部寫下來，請檢察官過目。在偵查庭，檢察官問原告為什麼告我，她沒有回答，我告訴檢察官：「因為我影響她的收入。」去年11月23日，最後一次去偵查庭，我沒有違反著作權法，所以不起訴。為了打壓對手而要來的授權書是無效的，而版權屬於英譯者而非國際叢林寺的住持。

可悲的是：法耘出版社的負責人依然利欲薰心，想斬盡殺絕。去年12月，法耘出版社打電話給明德比丘，要求法



兩道場不得流通阿姜查的書(書末的流通處不可有法兩道場)。春節前，法耘出版社又打電話給慈善精舍的師父，要求慈善精舍不得流通阿姜查的書。春節後，法耘出版社二度打電話給大千出版社的梁社長，嚴厲指責他把我翻譯的《這個世界的真相》拿去大陸出版，並揚言要告對方。

最荒謬的是：法耘出版社的負責人不是阿姜查的子女與入室弟子，卻一廂情願的以阿姜查的嫡傳自居，想獨佔翻譯權，而無視於奧西翻譯的《寧靜的森林水池》(2009年，深圳報業出版)、馬來西亞商務印書館出版的阿姜查的傳記與圓光出版社所出版的十一種阿姜查的作品，以及賴隆彥所翻譯的五本書是無須國際叢林寺的住持授權的。

法耘出版社的負責人自己沒本事翻譯，竟然不准別人翻譯，因利令智昏，只想拼命打壓對手，欺人太甚！

七、八年前，我寄了一箱我翻譯的書(包括《佛國之旅—斯里蘭卡見聞記》)和一封信給永覺法師，沒有回音。2011年，我寫信向國際叢林寺的住持請求授權書，住持回我的英文信是永覺法師打字的，並儲存在他的電腦裡。去年在偵查庭，法耘出版社的負責人對檢察官說：「她與永覺法師是透過 E-mail 聯絡的。」永覺法師把 2011 年國際叢林寺住持寫給我的信傳給法耘出版社，並把我寫給他的信拿給法耘出版社的負責人看，惹是生非，製造仇恨。此時我才知道，原來

永覺法師是法耘出版社的打手，幫法耘出版社打壓慈善精舍的師父與大千出版社的梁社長(強迫大千出版社銷毀千餘本阿姜查的作品，並二度要求慈善精舍銷毀數千本阿姜查的法語)。

永覺法師不知道許特維為何突然去要授權書，不知許特維要授權書的目的是為了打壓對手，也不知許特維要了授權書後，沒有翻譯任何書即往生，竟然幫法耘出版社打官司，所以慈善精舍的師父說：「永覺法師是幫兇。」誠非虛語。

孟子說：「予豈好辯哉？予不得已也。」吾人亦然，不平則鳴。人皆闇於自知，我只是想要讓永覺法師知道他做錯什麼事，我要讓被蒙蔽的甘比羅比丘知道發生什麼事(他不知道法耘出版社為了私利而打壓對手，斬盡殺絕)，如此而已。

打官司期間，謝謝靈山寺的致中法師、慈善精舍的果道法師、正法蘭若的本清法師，以及美妃、徐茂隆醫師、梁崇明居士等善知識的關心，也謝謝姬天子和何彩熙兩位老師幫我校對此書。

願我無怨、無瞋、無憂，願我守護自己，住於安樂。當被誣告抹黑時，要想不生氣也難。嗚呼哀哉！弟弟建議我去告對方誣告，出家人可以為了報復而打官司嗎？佛陀會搖頭的。

2017年4月 果儒 於中平精舍

佛陀在世時，有一群比丘來到佛陀住的地方，請求佛陀教導他們禪修的方法。比丘們學習佛陀所教授的禪修方法後，便在兩安居前，前往森林，繼續禪修。比丘們禪修的森林裡，住著許多樹神。當比丘們住在森林時，樹神離開原先居住的樹，樹神希望比丘們只住幾天就離開。幾天後，比丘們並沒有離開的意願，樹神便決定變現出令人恐懼的幻象，好嚇走比丘們。為了趕走比丘，樹神不僅變現出可怕的幻象，還放出難聞的氣味，讓比丘們無法忍受。

受到幻象干擾的比丘們，無法禪修，當他們再也無法忍受時，便到佛陀的住處，請求佛陀讓他們到其他地方禪修。佛陀透過神通觀察，發現找不到更合適的地方，於是便對比丘們說：「比丘們，除了那裡，沒有更合適的地方。你們必須回到原來的地方。」比丘們聽後便說：「回原來的地方會受樹神干擾，無法禪修。」佛陀說：「之前你們到那裡，是沒有帶武器的，現在我將給你們武器。你們帶著武器回到原來的地方，繼續禪修，那裡是禪修的好地方。」

佛陀給他們的武器，就是修習無量慈心。佛陀於是為比丘們講了這部經，並教比丘們唱誦慈經，一方面用慈經保護

自己，一方面對樹神及一切眾生散發慈心。比丘們回到森林後，依教奉行，因此，森林裡充滿慈悲的氣氛，沒有嗔恨、敵意、對立，樹神因此深受感動，不再惱害比丘們。比丘們因此得以專心禪修，結夏期滿，比丘們都證得阿羅漢果位。

## 慈 經<sup>33</sup> (Metta Sutta)

1. 凡是修善者，欲達寂靜者，應當有才能，正直且誠實，口出善語，柔順溫和，謙虛不驕慢。
2. 知足者常樂，易於受供養，生活簡樸，少事務，當收攝六根，審慎熟思慮，不執著家庭。
3. 不做卑劣之事，勿為智者所譴責之事，當為快樂安穩者，願一切有情幸福、喜樂。
- 4.5. 任何生靈，無論強弱、長短、大小、粗細，可見或不可見，或遠或近，已生或將生，願一切有情幸福快樂。

---

<sup>33</sup> 《慈經》出自《經集》中的〈蛇品〉第八經，請參閱達和法師和郭良鑿的譯文。

6. 不欺騙他人，不輕視任何地方的人，  
勿以嗔恨心，使他人受苦。
7. 猶如母對子，願以己生命，保護己獨子，  
如此對眾生，修習無量慈心。
8. 慈心對眾生，培養無量心，無論高處低處或平地，  
悉皆無障礙，泯除嗔恨心，亦無敵對意。
9. 行住或坐臥，(每當清醒時)，  
當保持正念，此謂之梵住。
10. 不取諸邪見，圓滿持淨戒，具足正知見，  
捨離貪愛慾，從此不輪迴。

吉祥經<sup>34</sup>  
(Mavgala Sutta)

如是我聞：一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，爾時，有一天人，容貌莊嚴，於後夜分，身諸光明，遍照祇園，來至佛所，禮佛已，退立一旁，以偈白佛言：「諸多天人眾，思惟吉祥事，祈求諸福報，請示最吉祥。」

1. 遠離愚痴者，親近諸賢者，  
    尊敬供養有德者，此事最吉祥。
2. 住處應適宜，往昔曾修福，  
    發正確誓願，此事最吉祥。
3. 博學有技藝，嚴持諸禁戒，  
    謹言善辭令，此事最吉祥。
4. 侍奉父母親，愛護妻與子，  
    從事正當業，此事最吉祥。

---

<sup>34</sup> 《吉祥經》出自《經集》中的〈小品〉。此經有數種中譯本，可參閱達和法師譯的《經集》，另有李榮熙、郭良鑿等譯本。

5. 如法行布施，照護諸親眷，  
行為無瑕疵，此事最吉祥。
6. 遠離諸惡業，克己不飲酒，  
精進不放逸，此事最吉祥。
7. 恭敬又謙遜，知足能感恩，  
適時聞正法，此事最吉祥。
8. 柔和能忍辱，親近諸沙門，  
適時討論法，此事最吉祥。
9. 修苦行梵行，領悟四聖諦，  
實證涅槃法，此事最吉祥。
10. 雖接觸世法，心不動搖，無憂無染污，  
安穩無煩惱，此事最吉祥。
11. 行此等善法，無往而不勝，  
於一切處平安，此事最吉祥。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、《清淨道論》及其他佛書。

◎慈善精舍（果道法師）電話：(02) 2648-6948

221 新北市汐止區大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

◎靈山寺（致中法師）

南投縣名間鄉員集路 163 號

◎月光禪林(月光比丘)

台中市東勢區東坑巷 583 巷 26 之 3 號

◎法雨道場（明德比丘）電話：(05) 2530029

606 嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

◎原始佛法三摩地協會(強諦瑪法師)(02)2822-6388

台北市石牌路一段 39 巷 80 弄 15 號一樓

◎聞思修佛法中心（淨法比丘）(852) 2471-3055

香港新界元朗攸潭美村西華上路 505 號

初版：西元 2017 年 6 月 恭印 3,000 本