

平靜之道

— 談法的修習

The Path to Peace

Talks on Dhamma Practice

A Dhammatalk by [Ajahn Chah](#)

阿姜查 講述

果儒 譯

願以此翻譯功德

迴向給家母淨修法師

早日證得道智、果智，究竟解脫。

目 錄

前言 3

1、平靜之道 7

2、禪修 33

3、朝向無為法 44

附錄一：去禪修中心挨罵吧，進步會比較快的 65

附錄二：究竟解脫之道－四念處禪修法 67

前 言

「願我無怨、無瞋、無憂，願我守護自己，住於安樂；願一切眾生無怨、無瞋、無憂，願他們守護自己，住於安樂。」

這兩句話是中平精舍網頁上的法語，因為被打壓，所以決定架設網站，把我校訂的四部《阿含經》、《清淨道論》，以及我的譯著，共二十餘種放在網路上，讓看得懂中文的人都能夠下載瀏覽，並從中蒙受法益，進而邁向解脫之道。

感謝打壓我的人，使我更堅強，也更積極的去翻譯南傳佛教大師的著作來利益眾生，讓我能夠為佛教、為眾生略盡棉薄之力。Welcome to visit my website：

<http://www.中平精舍.tw/agama-visuddhimagga.html>

從 2003 年出版《佛國之旅－斯里蘭卡見聞記》迄今，這十三年來，我出版了將近三十種的佛經、佛書與善書，感謝那些護持我、幫我校對的善女子：美妃、廖小玲、何彩熙老師、姬天予老師等人，讓我出版的書籍的品質能日臻完美，而最需感謝的是慈善精舍的果道師父，他幫我印贈十餘種我翻譯的書，多達數萬冊，吾人銘感在心，不敢或忘。這十年來，也非常感謝佛陀教育基金會的黃志湧、徐業皖、張敏德先生等善男子，他們長期幫我流通南傳佛教大師的著作，謹此致謝。

飲水思源，當讀者們拿到贈閱的阿姜查的作品時，也要謝謝徐茂隆醫師的大力護持，讓讀者們能閱讀阿姜查智慧的言語，因而能夠破迷啟悟，能夠開智慧、斷煩惱。

所有我出版的佛書與善書，出版後，我請印刷廠直接將書寄送到各個贈閱處，因為精舍放不下數十種、數百箱的書，而我也無須大費周章的將書裝箱，寫住址，去郵局寄書，而能將全副心力放在校注、修訂四部《阿含經》，以及翻譯南傳佛教大師的著作上。

司馬昭之心，路人皆知

以前，翻譯阿姜查的作品是不需要授權書的，現在也不需要。

2008年，由於金融海嘯，法耘出版社的收入大減，所以負責人許特維找在泰國出家的永覺比丘幫忙要授權書(無條件授權)，以便打壓對手，並於2009年初，請李永然律師發出三分通知，不准我翻譯阿姜查的書，不准慈善精舍和大千出版社印贈、出版我翻譯的阿姜查的著作。

《生活的佛法》、《寧靜的森林水池》、《不存在的阿姜查》這三本書是我在許特維向國際叢林寺要授權書之前翻譯的。

2008年以前，翻譯阿姜查的作品毋須向國際叢林寺要授權書，因為阿姜查已於1992年往生，而出家人不得販售版權，這是犯戒的。例如，賴隆彥翻譯的五本非常暢銷的阿姜查的著作，以及馬來西亞商務印書館出版、販售的阿姜查

的自傳(捷平譯)，無須獲得國際叢林寺的住持的授權書，而在美國 Shambhala Publications 與 Amazon.com 出版、販賣的五種阿姜查的著作也毋須國際叢林寺授權，因為版權是英譯者的，而英譯者並未將版權授予國際叢林寺的住持，當然也毋須獲得國際叢林寺的授權方能將原稿譯為英文，並在美國販售。

當年年底，許特維即往生，享年 36 歲。許特維往生後，法耘出版社繼續打壓對手，而且又兇又狠，斬盡殺絕。五年前，法耘出版社強迫大千出版社的梁社長把我翻譯的三種阿姜查的書全部銷毀，有 DVD 為證(我的書沒有版權，任何人都可以出版)，並強迫梁先生寫切結書，不再出版阿姜查的書，否則將告上法院。梁社長行動不便，也沒空一再上法院，為了息事寧人，不得不將書全部銷毀。

此外，法耘出版社前後打了兩通電話給慈善精舍的師父，不准慈善精舍印贈阿姜查的書，並要慈善精舍把數千冊的書全部銷毀。還好，書沒銷毀，只是不再印贈，由於慈善精舍不再幫我印贈阿姜查的書，我只好自己印贈。

今年(2016)二月，法耘出版社來電告知：說我違反著作權法。又說：只剩下我在印贈阿姜查的作品。並寄了一封郵局的存證信函給我。我告訴對方：「佛法是無價的，為了弘

法，我不怕坐牢。」孟子說：「自反而縮，雖千萬人，吾往矣！」義之所在，雖千萬人，吾往矣！何況我根本沒有違反著作權法。

今年三月，法耘出版社又寄了一封掛號信給我，限我在三月底前回應(不准翻譯和印贈阿姜查的書)，否則將告上法院。四月下旬，我接到法院的通知，5/24 和 7/6，去了兩趟桃園地檢署的偵查庭…。

許特維向國際叢林寺要了授權書後，沒有翻譯任何新書便往生。許特維往生後，法耘出版社無人翻譯，卻不准他人翻譯阿姜查的書，是何心態，不言可喻。

司馬昭之心，路人皆知，而打壓別人者之心亦然。可惜當事人因利欲熏心，毫無反省能力，對自己的惡行、不善心，欺人太甚，竟渾然不知，沒有感覺。

最後，除了祝願護持我的善知識，早日證得道智、果智，究竟解脫，茲再度引用「修習慈心」的兩句法語做為結語：

願我無怨、無瞋、無憂，願我守護自己，住於安樂；
願一切眾生無怨、無瞋、無憂，願他們守護自己，住於安樂。

2016/8/29 於中平精舍

1. 平靜之道

有兩種平靜：一種是透過禪定而使內心平靜，

另一種是透過般若(Pabba) 使內心平靜。

經由禪定而獲得的平靜，心中仍然有癡。

透過禪修而獲得的平靜，只是將心與外境分開。

今天我將特別為比丘和沙彌們開示佛法，因此請專心注意聽。除了法與律，我們沒有其他事情要談論。你們每個人應該清楚的了解：現在你們已經剃度為佛教的比丘與沙彌，言行應該如法如儀，要謹言慎行。

我們全都體驗過在家人的生活，在家人的生活是忙亂的，無法全心全意的修習「法」。現在，你們都已出家為佛教的沙門，心裡會有某些變化，而我們的言行將不同於在家居士。我們必須試著使我們的言行、飲食、行住坐臥，如法如律，具有修行者的風範，也就是佛陀所稱的沙門。沙門意指內心平靜而自制的人。

以前做為一個在家人，我們不了解沙門是甚麼意思，沙門意指內心平靜而自制的人。我們的身心，在貪欲和雜染的影響下，縱情於聲色、玩樂。當我們接觸到令人愉悅的外境、

所緣（Arammana）¹時，我們會有好心情；而不愉快的所緣會讓我們心生憂惱，這是我們受外境影響的情況。

佛陀說：心隨境轉的人，沒有好好觀察自己的心。他們的心沒有歸依處，沒有依止處，因此，他們追求感官之娛，追求短暫的快樂，因而陷入痛苦、哀傷、悲慟和絕望中。他們不知道如何或何時才能停下來思考他們的處境。

在佛門裡，一旦我們剃度過著沙門的生活，我們必須根據沙門的外在形式，來調整我們的外觀。我們剃頭，修剪指甲，並披上比丘的黃色袈裟，這袈裟是佛陀、阿羅漢，以及多聞聖弟子的標幟。

我們感激佛陀建立僧團，並傳下來給我們，讓我們能夠成為僧侶，並找到應有的護持。我們的住處蓋好了，供養那些對佛陀和他的教法有信心、有善行的弟子們。

我們不必為自己準備食物，因為我們受益於佛陀所立下的規矩。同樣的，我們也繼承佛陀所傳下來的規矩，接受醫藥、袈裟等資具的供養。

一旦剃度為佛教的僧眾，根據習俗，我們被稱為比丘或尊者，但是只有比丘的外觀卻不能使我們成為真正的尊者。世俗層次的僧眾是就我們的外觀而論，我們只是把頭剃了，披上黃色的袈裟，人們就稱我們為「尊者」，但真正值得尊敬的尊者尚未產生，我們只是名義上的「尊者」。

¹ Arammana：感官的對象(所緣)(preoccupation; mental object)。

同樣的，當人們用水泥或黃銅塑造一尊佛像時，人們稱之為一尊佛，但那不是真的佛，而是金屬、木頭或水泥塑造的佛像，這是就世俗諦而言。對我們而言亦然，一旦我們剃度了，人們稱我們為尊敬的比丘（**Venerable Bhikkhu**），但如此稱呼，並不表示我們值得尊敬，這是就勝義諦的層次而言。就究竟解脫的聖者而言，這個稱呼仍然不適用於凡夫僧。

雖然我們在修習慈、悲、喜、捨(equanimity)四無量心，但我們的心仍然不完美，我們的心並沒有完全清淨，貪、嗔、癡依然存在，這使得「值得尊敬的尊者」無法出現。

我們的修行是從斷除貪、嗔、癡開始，因為貪、嗔、癡是在每個人的心中都能發現的雜染。貪嗔癡使我們不斷的生死輪迴，使我們的心無法平靜下來，貪、嗔、癡使我們的內心不得安寧。

只要心中不平靜，不清淨，我們就不是真正的「沙門」，我們的心仍受貪、嗔、癡的影響而不得解脫。這是我們修行的原因，以從內心深處去除貪、嗔、癡為目的。只有當貪、嗔、癡這三種煩惱被根除時，我們的心才是清淨的，這時，才是真正的「尊者」。

那個值得尊敬的「尊者」，是由衷生起的，不只是由心中發出的稱謂，而是與你的言行有關。身、口、意必須同樣清淨。

在我們發動身業和口業之前，我們一定要先觀察自己的心念，如果你忽視身業和口業的話，心是不會平靜的。身、口、意三者是不可分開的。

修行就是修心，一直修到心平靜下來，讓心變得清明、良善，如同生產一根木製的柱子，在你獲得光滑、光亮的柱子之前，你必須上漆，必須先去砍樹，必須切除粗的樹根和樹枝，然後把樹劈開，用鋸子鋸斷…。

修心與製作柱子相同，你必須先去除大的煩惱。製作柱子，你必須先砍斷樹根，剝掉樹皮和所有的枝葉，以便製作看起來賞心悅目的柱子或家具。我們必須從粗糙的工作開始，直到使家具細緻、光滑。

修行「法」也是一樣的。我們想要讓心平靜下來，想淨化心，但是很難。我們必須從外在的言行開始，不斷的淨化身口意三業，直到我們的心是平靜的、光明的、美好的。

我們可以把修心與完成的家具相比較，例如這些桌子和椅子，現在他們或許賞心悅目，但是他們曾是枝繁葉茂的大樹，必須去除枝葉和刨去樹皮…，這是製造美好家具的方式；修心亦然，必需不斷的去掉心中的雜染，直到心非常清淨、完美。

因此，佛陀教導我們讓心平靜和斷除煩惱的正道，即戒、定、慧三學，這是修行的道路。這條修行之道引領你到

清淨、解脫之境，並體現沙門應有的品德，徹底斷除貪、嗔、癡。

訓練心和讓心成熟的方法包括唱誦、禪修、法談（Dhamma talks），以及其它所有修行的方法，以便強迫你去對治煩惱。

我們必須對治心，因為通常我們做事習慣拖延，喜歡慢慢來，懶惰，並且避免任何會引起摩擦、痛苦或困難的事情。我們的心不想精進努力，這是為什麼我們必須忍受艱難，並且在修行過程中不斷精進，我們必須忍受一切的逆境與困厄，在解脫道上精進不懈。

以前你的身體就像車子，用於盡情玩樂，並且有了各種壞習慣，而這些壞習慣讓你的修行困難重重。以前，你沒抑制你的口業，因此現在要修口德就很難。

如同那根木頭，無論它多麼難於處理，在你把它製成桌子和椅子之前，你會碰到一些困難，這也是你在修行道上必定會經歷到的。你必須將粗糙的木頭加工，直到完成一件精緻、美好的家具，修行亦然。

佛陀以此教導我們，佛陀的弟子中，凡是已經究竟解脫者，已完全證悟者，當他們剛剃度出家、開始修行時，他們仍是凡夫(puthujjana)。他們全像我們一樣，是尚未證悟的凡夫俗子，他們和我們一樣，有兩臂和雙腿，有眼睛和耳朵，有貪有嗔，和我們沒有兩樣。他們沒有任何與我們不同的特質，這是佛陀和他的弟子們如何開始修行的。

他們尚未開悟，一直精進修行，直到證悟，他們的心由醜變美，他們從無用之中獲得大的利益，究竟解脫。這種修行代代相傳，直到目前。他們是普通人、農夫、商人的孩子。他們以前曾經沉湎於世間的感官之娛，而後出家剃度為僧。佛陀時代的僧眾能修行和訓練自己，我們必須了解我們有相同的潛能。

我們的身體由五蘊所組成，我們有色身，有苦受樂受，有記憶和知覺（想蘊），有行蘊和意識，這心識會到處亂跑，也能分辨善與惡。

總之，作為獨立的個人，我們與佛陀時代開悟的僧眾，在修行上幾乎沒有不同。剛開始，他們全是凡夫，是尚未證悟的人，有些甚至是強盜和有過失者，而其他人則有好的家庭背景，他們與我們並無不同。佛陀啟發他們出家，以便證得道智與果智，他們和你們一樣在修習戒、定、慧。

正確的修行是從你的內心開始，正確的持戒，存乎一心，正定亦然。持戒必須守護六根，佛陀教我們要觀察身體的每個動作，你有手有腳，這個身體就是你持戒的地方。你的行為是否合乎戒律與「法」，取決於你如何訓練你的身體。

修口業指你在說話時能有所覺知，包括避免說錯話，即兩舌（造成彼此分裂的言語）、惡口、綺語（講不必要或輕佻的話）。身惡業包括殺生，偷盜和邪淫。如同在書中找尋所

列出的種種錯誤的行為，這是很容易的，但重要的是，我們必須了解這些錯誤的行為都潛藏在我們心中，隨時會付諸行動。此時此地，我們的身體和言語是由我們的心控制的。

我們持戒，意指我們不殺生、不偷盜、不邪淫。佛陀教我們從最基本的層面來管束我們的行為。

在家人可能沒有嚴格的持戒，而且經常會犯戒。例如，出家前，你可能會用斧頭或拳頭殺死動物或昆蟲，或許你沒有小心謹慎的說話。錯誤的言語指誇大事實，惡口指辱罵或羞辱他人，如罵人：「你人渣！白痴！」等等。綺語指漫無目的的漫談。這些缺點我們全有，因為沒有自制。

簡而言之，持戒意指觀察你的行為和言語。那麼，誰是觀察者？誰會對你的行為負責？當你殺死一些動物時，知道的那個人是誰？你的手知道嗎？還是其他人知道你在殺生？當你偷別人的財物時，有誰知道你在偷東西？你的手知道嗎？這是你必須培養覺知的地方。

當你犯下邪淫之前，你的覺知(awareness)在那裡？你的身體知道嗎？在你說謊、綺語之前，誰是覺知者？你的嘴知道它在說什麼嗎？或是語言本身知道？

請想想看誰是覺知者？覺知者就是必須對你的言行負責者。讓這覺知的心去觀察你的言行，這覺知者就是在你修行時用來觀察的。

為了持戒，你用你的心去指使你的行為，使你做善惡之事。觀察這任性的心，讓這顆心為你的所有言行負責。

佛陀教我們要謹言慎行，要觀察我們的行為。觀察者是誰？誰在觀察我們的言行？身體一無所知，只是站立，到處走動等等。我們的手亦然，雙手一無所知，在雙手接觸或抓住任何東西之前，有人給雙手下命令。當雙手拾起東西，並把他們放下時，必定有人告訴雙手去做什麼，雙手本身不知道任何事情，是有人給雙手下命令。

我們的嘴亦然，無論說甚麼，是真話或謊話，惡口或兩舌，一定有人告訴它要說什麼。修行者必須在這「覺知者」中培養正念（mindfulness），讓正念現前。

這「覺知者」是那有意圖的心，以前這顆心要我們去殺生，去偷盜、邪淫、說謊、誹謗，說愚蠢和輕佻的話（綺語），並做各種沒有自制的行為。「覺知者」使我們說話，「覺知者」就在心中。讓你的正念現前，讓這「覺知者」觀察、守護你的修行。

佛陀所規定的最基本的戒律有：殺生是罪惡，違反戒律；偷盜是犯戒的，邪淫是犯戒的，說謊是犯戒，惡口和綺語都違反戒律。這是佛陀立下的戒律。這些戒律，我們要小心謹慎的受持，不要犯戒，讓我們的心為以前所犯的戒負責，為以下所有的行為負責：心下令去殺生或傷害他人、去

偷、去邪淫、說謊或綺語，以及去做各種沒有節制的行為：唱歌、跳舞，參加聚會和閒蕩。以前，這顆心一直讓你沈迷於所有這種放逸的行為，而現在這顆心會讓你守護六根，不再沉迷於感官之娛。

讓你的正念現前，並且以這種方式保持內心的平靜。讓心觀察自己的行為，存好心，說好話，做好事。

如果心能守護自己，守護口業和身業就不那麼困難，因為身與口是由心來監督的。換句話說，持戒就是守護你的言行，這不是一件非常困難的事。

我們時時刻刻要保持正念，無論行、住、坐、臥都能正念現前。在我們講話或與人對話之前，首先要有覺知，不要不經思考就先說或先做。在我們做任何事情之前，我們必須有正念。

我們想要說什麼，並不重要，我們必須先思考，然後再說出來。像這樣練習，直到非常熟練，不斷的練習，以便我們能在說話時保持正念，直到在我們行動之前，正念能自然而然現前；在我們講話之前，能具足正念，這是我們培養正念的方式。

我們以「覺知的心」來守護自己，因為我們所有的行為源於此。心是我們的行為生起的地方，這是為什麼如果你不知道要觀察自己的心，如此修行將白費功夫。

心必須守護自己，如果心不能守護自己，沒有其他人能守護你的心。這是為什麼佛陀說：持戒不難，因為持戒意味著守護你自己心。

如果具足正念，每當我們想做對自己或他人有害的事，我們會立刻知道。

持戒時，你會知道孰是孰非，我們用最基本的戒律來守護身業和口業。透過守護口業和身業，讓持戒者變得有禮貌和令人喜歡，賞心悅目、悅耳，而持戒者在自制時，仍能輕安自在。

持戒者的所有言行舉止，會變得謹慎，有禮貌，因為持戒者會小心翼翼，不斷調整並修正自己的行為。

你可以以持戒、守護六根與你的住處相比較，如果你定期清掃你的住處，你的住處內外都會非常乾淨，而不是一團混亂，不堪入目，這是因為有人照顧住處。我們的言行亦然，如果我們能守護他們，我們的言行會變得更美好，而邪惡或不淨將不會生起。

初善，中善，後亦善（開始時美好，中間美好，最終也美好），這是什麼意思？正確的修習戒、定、慧是善美的，開始修行時是善美的。如果開始修行是善美的，那麼接著而來的中間，也是善美的。

如果我們培養正念和自制，直到變得輕安和自然而然能不斷的覺知。在持戒和自制上，心變得堅定堅決，不屈不撓，心會專注在修行上，因此變得更有定力。

僧眾必須持戒，以及培養正念與自制，而具足正念和自制也可稱之為三昧（*samadhi*）或定。修行在於持續的自制，持續的守護自己的言行，並對自己所有的行為負責，這是戒（*sīla*）。

培養正念和自制，這是在修「定」；而心專注在持戒，對培養正念和自制有相輔相成的效果。在修行上，這些外在因素是定/三昧的特質，有助於持戒。然而，修習禪定有它更深奧的一面。

從一開始修行，就要持戒和修習禪定，這是必要的，這是修行的首要之務。

一旦熱衷於持戒與修習禪定，戒與定有穩固的基礎時，你會思考善與惡，當你面對不同的所緣時，你會問自己：「這是對的嗎？」、「這是錯的嗎？」

當心接觸不同的情境/色、聲、香、味、觸、法時，「覺知者」會出現，並知道你所接觸的六塵是你喜歡或不喜歡的，是苦是樂。你會清楚的觀察，並看到許多不同的事物。

如果你有正念，你會觀察不同的所緣(object)進入你的心中，並觀察你對這些所緣的反應。「覺知者」會自動將這些所緣做為觀察的對象。

一旦你有強大的正念，當接觸到所緣時，你會觀察到在身、口、意產生的所有反應。心能從各種的所緣中區分好壞、善惡、是非、對錯，這種心中的覺知就是般若(*paññā*)，是慧。這是「慧」的初始階段，而智慧是修行的結果。這些修行是從心裡產生的，佛陀稱之為三學：戒、定、慧。這是僧眾修行的方法。

當你繼續修行時，新的執著和癡會生起，這表示你開始執取好的或有益的事物。你會擔心你有任何缺失或犯錯，深恐你的三昧會因而受影響。

同時，你開始精進修行，你喜歡修行。每當心接觸外物時，你會害怕和緊張。你也知道其他人的缺失，即使他們做錯最輕微的事，你也知道，這是因為你全心投入在修行上。

這是我們修習佛陀所教導的戒、定、慧三學。事實上，戒定慧是修行的基礎，而且必須深植在心中。你盡可能像這

樣繼續修行，直到無論你去哪裡，你都能判斷和發現你所碰到的每個人的錯誤、缺失。

我們經常會對周遭的人事物產生好惡，心中充滿各種不確定，並且一直執著所修行的方法是正確或錯誤的，似乎你已經被修行所困擾，你不必擔心，與其修行太少，不如多修習來得好。

修習，多修習，致力於守護身、口、意三業，守護身口意永遠不嫌多，這是就持戒而言，事實上，戒、定、慧是不可分開的。如果在這個階段，以波羅蜜來形容你的修行，這是布施波羅蜜或戒波羅蜜(*sīla pāramī*)，這是修行的一種層次。

已經修習、多修習，對於較小的布施波羅蜜(*dāna-upapāramī*)²與戒波羅蜜，你可能有更深的層次，這些因相同的修行而產生，而心是在更細微的層面上修習，我們會專心致志於將粗劣的心，變得清明、善美。

一旦你在修行的過程中打下基礎，你會有強烈的羞恥心和害怕做錯事。無論何時何地，無論在公共場所或在私底下，這種害怕做錯事的念頭總是在心裡，你真的害怕做錯事。這是在修行的各方面保持心的品質。

² *dāna upapāramī* : *dāna* ，布施；*upapāramī* ，意指較小的波羅蜜。

從身、口、意中培養正念與自制，並能分辨是非善惡，分辨心的所緣，並以堅定的心去修行，這意味著你的心中有戒、定、慧，如經典中所敘述的修行者的特質。當你繼續培養正念，並持續修行，這些不同的特質在心中將日益完美。

然而，在這個階段修習戒、定、慧，並不足以產生安止定，修行仍然很粗糙。然而此時，心已經相當清明，不再粗劣。對一個未曾守護心，未曾禪修，未曾培養正念的凡夫而言，能修到這種程度，心已經相當清明了。就像一個窮人，只有兩三鎊就認為很多了，而一個百萬富翁則認為這不算什麼，這是貧富之間的不同。當你破產並缺少現金時，身上只有幾鎊就很多了。

同樣的，在修行的初期，你只能去除一些較粗的煩惱，這對從未修行的人而言，去除煩惱似乎難以理解。在這階段，你會為你的全心投入修行感到滿意，這是你自己看得到的，這是修行者必須在心中體會的，果真如此，這表示你已經邁向修習戒、定、慧的路上。

戒定慧必須一起修習，因為如果缺乏其中之一，就無法正確的修行。你持戒持得愈好，你的心就愈堅定；心愈堅定則愈有智慧…。修習的每一部分是相輔相成的，修習戒、定、慧是如此密切相關。

當你繼續修行時，不要懈怠。如果你一直以這種方法修行，這表示你已經邁向修行的正確道路。你沿著一條崎嶇的

道路旅行，這是十分艱難的。當你更深入修行時，戒、定、慧會一起成熟。這與椰子樹相似，椰子樹從地下吸收水分，並透過樹幹把水送到椰子裡，當水在椰子裡時，已經變得乾淨、甜美。雖然椰子水來自地下的水，椰子樹被不淨的地下水所滋潤，椰子樹吸收地下水，並予以淨化，使椰子變得甜美、乾淨。

同樣的，修習戒定慧，亦即修道(*Magga*)是從修正我們的言行開始，由於透過禪修和反省，心變得越來越清明。當心變得愈清明時，修習正念會變得更專注，專注於更細微的地方。

當心越來越向內觀察自己時，修行就變得更容易了，你不再犯大的錯誤，不會大錯特錯。現在，每當心受外在的事物影響時，懷疑會生起，例如要肯定的說或不然，這是對或錯。

在修行上，你會暫時停頓，而透過勇猛精進的修行，繼續深入觀察你的心。修習定/三昧，將更堅定，定力更強，智慧也因而提升，以便你能更清楚、更容易觀察事物。結果是你能清楚的觀察心和心的所緣，而無須在身、口、意之間做任何區別。無論你在談論身心，或心與心的所緣，你無須再區分任何事物。

你觀察這是對身體發出命令的心，身體在行動前必須聽命於心。然而，心在對身體有任何影響之前，心經常會接觸不同的所緣。

當你繼續觀察你的心念，並思考「法」時，智慧才會逐漸成熟，最後，你知道身體如同非色法（*arūpadhamma*）一般，也是生滅無常的。透過內觀，你不再對身體有任何執著，知道身體如同非色法一般，是無常的。最後，你觀察的只是心和心的所緣，這些所緣進入你的意識裡。

現在，觀察心的本質，你觀察心的自然狀態，沒有任何所緣或問題讓他分心。就像一面旗子被綁在竹杆的末端，只要沒有風，它將不受干擾。在樹上的葉子亦然，通常樹葉是靜止的，如果樹葉會擺動，一定有風，是外在的力量使他擺動，通常沒有風時，樹葉會靜止不動。當樹葉開始搖動時，一定是外在因素使然，例如風使樹葉來回擺動。

在自然狀態下的心亦然，這時候的心，沒有愛恨，不會去責備他人。此時，心是純淨、明潔、光明的，在這種清淨的狀態下，心是平靜的，沒有快樂或痛苦，事實上，沒有任何感受。

修行是向內觀察，直到我們的心變得非常清淨。清淨心是沒有執著的心，清淨的心不受外境影響，換句話說，心不會去追逐各種令人愉快或不愉快的事物。此時，心處在覺知或覺醒的狀態，對所有接觸到的事物能保持正念。

當心具足正念時，沒有任何可意或不可意的外境能干擾它，此時，沒有任何事物能使心動搖，為什麼？因為有覺知，心知道自己是清淨的。

如何使心清淨無染？透過培養正念，觀察所有事物都是因緣和合而產生的，沒有任何人能控制他們。這是我們如何體驗苦與樂。當這些精神狀態生起時，只有苦與樂，沒有擁有快樂的人，心也不是痛苦的擁有者，自己去觀察。實際上，這些與心無關，他們是分開的，是有所區別的。快樂只是快樂的狀態，痛苦只是受苦的狀態，我們只是苦與樂的覺知者。

過去，因為貪嗔癡根植在心裡，每當你看見可意或不可意的事物，心會立刻回應，你會對它產生執著，苦樂因而生起，你會持續陷溺在苦與樂中。只要心沒有覺知，就會這樣。此時，心是不自在的，心會受任何所接觸的外境影響，換句話說，心沒有依止處，不能依靠自己。當你有令人愉快的經驗時，你會有好心情，此時，會失念，沒有正念。

平靜的心是超越善惡的，這是清淨心的特質。如果你對可意的所緣感到高興，這是癡；如果你對不可意的所緣感到不悅，這也是癡。不可意的事物使你受苦，而可意的事物使你愉快，這就是世間。

外在的事物會引起苦樂，而這些事物都是無常的、不確定的。眾生的生死輪迴是無止盡的，生命充滿不確定、憂愁、痛苦和艱難，沒有止息的時候，這是無止盡的輪迴。

透過理智的思考，你會發現你受一些舊習慣的影響。我們之所以受苦，是因為有太多的執著，因此必定受苦。例如，毀譽與譽，假如有人說你愚蠢，這為什麼讓你受苦？因為你被批評，你聽到這批評，放在心裡，沒有正念，因而造成自我傷害，這是執著，一旦你受到傷害，有（*bhava*）於焉生起，有了「有」，於是有「生」（*birth*），這是生死輪迴的原因之一。

如果你訓練自己，不要在意他人的閒言閒語，只把這些話語當作是你的耳朵所聽到的聲音，就不會有強烈的反應，你就不會受苦，因為你沒有把這些話放在心上。就像聽到一位柬埔寨人罵你，你只聽到他講話的聲音，因為你聽不懂他話中的意思，這只是聲音，你不知道他在罵你，心不會受影響。

如果有人用你聽不懂的語言來批評你，你只聽到他們的聲音，卻不受干擾，你不會因為聽懂了而受到傷害。一旦你用心修習，要覺知心識的剎那生滅就變得更容易。當你如此思惟時，向內更深入的觀察，漸漸的心會更清明，會去除較粗的煩惱。

「定」指專注的心，你愈精進禪修，心變得愈堅定。心越堅定專注，修行也變得更穩定；你觀察得愈多，你會更有自信，心會變得安穩。此時，心根本不受任何事物影響，你有絕對的自信，沒有任何事物可以撼動你的心。

所緣只是心的所緣，心是心。因為心被所緣所蒙蔽，所以心有好壞、苦樂，如果心不被外物所蒙蔽，不可能受苦。

不受蒙蔽的心不會動搖，這是一種覺知，知道所有的事物和現象是由一些元素所構成，生起又消失，如此而已。然而我們仍然不能完全放下，無論我們是否能放下，不要讓這困擾我們。我們必須培養這種覺知，或在心裡下定決心。

我們必須透過精進修行來斷除煩惱，越來越深入的修行，直到證得種姓心(*Gotrabhū citta*)³。種姓心指超越凡人心智之心。此時，這凡夫的心已預入聖流，而這種現象就發生在像我們一樣的凡夫心中。

如果你如實的觀察事物的本質，你會發現只有一條解脫道，而邁向解脫道是我們的職責。你一開始就知道如果你執著樂，這是偏離正道，因為執著樂會導致苦，執著悲傷亦然。如果你了解了，你就有正見，但尚未完全放下你的執著。因此如何修行才正確？你必須走中道，這表示你要觀察苦樂的生滅，並超越苦與樂，這是修行的正確方法。

雖然你仍然不能放下，你依然保持正念正知。這是正確的方式，因為每當心執著苦樂時，覺知也同時生起。這表示每當心執著快樂時，你不在意；而每當心執著痛苦時亦

³ 種姓心：緊接須陀洹道，具有強大毘婆舍那的心。

然，你可以用這種方法如實的觀察心。快樂是無常的，痛苦也是無常的，所以我們必須超越苦與樂。

你保持覺知，知道苦與樂是持續的，雖然無法完全捨棄苦樂，然而你能保持正念。由於具足正念，你不會執著苦與樂，所以你始終以中道的捨(equanimity)作為心的所緣。

當你修行到心能超越苦樂時，捨心必定生起，此時，心知道如何斷除煩惱，只是尚未完全斷除，心會退縮，然後又繼續修行。

每當快樂生起，心會產生執著，你必須觀察這快樂的感受；每當痛苦生起，你也必須去觀察這苦受。心對苦樂能保持正念正知，此時，心把苦樂放在一邊，把世間全放在一邊，因此成為世間解(*lokavidū*)。

一旦覺知的心能放下，心將安定下來。為什麼心能安定下來？因為你一直在修行，並沿著解脫道邁進。你知道如何修行才能到達道路的盡頭，但仍未達到目標。

當你的心不執著苦與樂時，你心中無癡，並努力去除執著，這是在修行者(*yogavacara*)⁴的層次上修習，邁向解脫道的人努力斷除煩惱，只是尚未達到目標。此時，沒有必要向師父報告你的心的狀態，或有特別的事要做。

⁴ *Yogavacara*：【陽】修瑜伽的人，修行者。

當執著於苦樂時，我們必須清楚的了解，執著於苦或樂都是癡。這是執著世間法，是被世間所黏著。快樂時則執著於世間，這是世人的執著。

世間是如何產生的？世間是由無明所產生的。因為我們沒有正念正知，我們的心重視外在的事物，因而一直在創造諸行(savkhāra)⁵。

只要心有所執著，就會緊抓不放，不會停止。如果執著快樂，你會強烈的執取，不想失去這種好心情。如果心執著於痛苦，你會被痛苦所折磨，認真的去對治它，立刻去觀察這苦受。在修行的過程中，不要讓任何心的所緣(mind-object)溜走而沒有去觀察它。

沒有什麼能抗拒你的正念正知，即使你的心處於不佳狀態，你也知道此時心緒不佳，你的心會去觀察。這像走在荊棘上，當然，你不想走在荊棘上，你試著避開，然而有時你還是會踩在荊棘上。當你踩在荊棘上時，你會起嗔心。

一旦你知道解脫之道，這表示你知道甚麼是世間、甚麼是苦，知道生死輪迴是無止盡的。即使你知道，你的心仍

⁵ Savkhāra :【陽】行(一起作、共作、共作物)，《長阿含十報法經》(T1.237.1)、《雜阿含經》(T2.496.2-3、498.3)、《佛說阿含正行經》(T2.883.2)、《佛說忠心經》(T17.550.3)、《阿含口解十二因緣經》(T25.55.2)等，直接把行蘊譯成「生死」。

然有苦有樂，但不會完全陷溺其中。你一再精進的修行，想去除心中的執著，讓心清淨無染。

就在當下，你必須修行，必須禪修，並培養你的波羅蜜。這是修行的要點，是你努力之處。你繼續內心的對話，在心中討論和思考「法」，這是心中有法。

當具足正念正知時，世間的執著被根除，而「覺知者」以捨、正念和清明的心不斷的保持覺知，不涉及任何人事或被任何人事所束縛。不涉及任何人事表示你知道而沒有執取，知道把東西放下。你仍然有苦有樂，仍然有心的所緣和精神狀態，但你不會執取他們。

一旦你如實的觀察事物，如實知道自己的心，也知道心的所緣。你知道心與心的所緣是分開的，心是心，所緣是所緣，一旦你如實了知這兩種現象，每當心接觸所緣時，你會正念現前，不會失念。這種人修行時，不論行住坐臥都能保持覺知。這是正確的修行(*sammā patipadā*)，你不要失念或變得不專注。

修行時，你不僅觀察較粗的部分，而且要往內觀察自己的心，而外在的事物，你把他們放在一邊。

你觀察身與心，觀察心與心的所緣生起又消失，知道他們生起又消失，消失後，又再生起，生起後接著消失，消失後又生起，最後，你觀察到止息。

一旦如此修習，就不必去尋找其它方法，隨時隨地正念現前。看只是看，知道只是知道，心與心的所緣亦然，不會妄念紛飛，修行不受干擾，沒有疑惑。持戒亦然，我們必須思考它是正確還是錯誤的，思考後，不要懷疑。

修「定」亦然，一直練習，漸漸的使心平靜。如果你開始打妄想，沒關係；如果你沒有任何念頭，沒關係。最重要的是要隨時觀察自己的心。

有些人想使心平靜下來，卻不知道真正的平靜是何等狀態。有兩種平靜，一種是透過禪定而使內心平靜，另一種是透過般若(Pabba)使內心平靜。經由禪定而獲得的平靜，心中仍然有癡；透過禪修而獲得的平靜，只是將心與外境分開。

當我們的心沒有任何所緣時，心會平靜下來，而我們的心會執取這種平靜之樂。然而，每當感官接觸外境時，心會立刻受影響，心會怕遇到所緣，怕苦怕樂，怕毀譽，怕色、聲、香、味。靠修習禪定所獲得的平靜怕一切事物，不想涉入任何人事。人們以這種方式修習禪定，只想在偏僻的山洞裡禪修，在這裡他們能有禪定之樂，只要有寧靜的地方，他們會離開住處，隱居起來。

這種三昧(*samādhi*)會有許多煩惱，他們發現要離開隱居處並與其他人相處是很困難的。他們不想接觸色、聲、香

味等六塵，他們對任何事物不感興趣，他們必須住在特別安靜的地方，那裡沒有人會打擾他們，他們必須有非常安靜的環境。

如果你的內心已經平靜了，然後又失去。佛陀不教這種心中有癡的三昧。如果你這樣修習，那麼請停止。如果你的心已平靜，那麼以它作為修觀的基礎，觀察修習禪定時的平靜，並觀察心所接觸的不同的所緣。

用三昧的平靜的心，來觀察色、聲、香、味、觸、法；用這平靜的心來觀察身體的不同部分，例如頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚等等。觀察三法印：無常、苦、非我，觀察整個世間。當你深入觀察時，可以回復到三昧的平靜。

你可以透過坐禪，再度讓心平靜，然後繼續觀察。以平靜的心去訓練和淨化心。當你有正念正知時，用它來對治煩惱，用來訓練心。

如果你只是進入三昧，並停在那裡，你無法獲得觀智，你只是使心平靜，就是這樣。

如果你用平靜的心去觀察，從你的外在經驗開始，這種平靜會向內觀察，漸漸深入，直到體驗最深的平靜。這種透過般若（*paññā*）而生起的平靜是特殊的，因為當心不再平靜時，心中有般若則不會畏懼色、聲、香、味、觸、法。這表示一旦感官接觸到六塵，心會立即覺知它的所緣。當有感

官接觸時，你把它放在一邊。一旦有感官接觸，強大的正念會立刻把它們放下，這是來自般若的平靜。

當你以這種方法修行時，與你只修習禪定相比較，心變得更清明，變得強而有力，而且不會跑掉。由於有這樣的能力，你變得無所畏懼。以前，你會害怕的事，現在你知道他們是心的所緣而不再害怕。你知道你自己心力有多強大，因而無所畏懼。

當你看見一種色法時，你觀察它；當你聽到聲音時，你觀察它。無論是色、聲、香、味，當他們生起時，你觀察他們並把它們放下。無論什麼事物，你會全部放下，你清楚的觀察快樂，然後放下；你觀察痛苦，然後放下。無論你在哪裡看到他們，就在那裡把它們放下，就這樣。沒有任何所緣能在心中常住，你把他們留在那裡。

當你接觸外境時，放下；當你接觸所緣時，你觀察，觀察後，放下。所有心的所緣會失去它們的價值，而不再影響你，這是毗婆舍那(觀禪)的力量。當這些特質在修行者的心中出現時，把修行的名稱改為毗婆舍那是合適的：根據事實清楚的覺知，這種正知是根據事實的知，如實的了知。

毗婆舍那的平靜，是平靜的最高境界。只透過三昧使心平靜，非常難，容易僵化（petrified）。

當心最平靜時，你應該做什麼？訓練心，用心來修行，用心來觀察，不要怕事，不要執著。

修習三昧，你可以坐在那裡，執著於禪定之樂，但這不是修行的真正目的，你必須出定。該出定時，你不能執著禪定之樂，這是修行的方式。

戒與定是修行的基礎，持戒與修習禪定比任何事情都重要。你必須訓練自己，並根據傳統寺院的修行方法來修行，像佛陀時代的聖弟子一樣的修行。

我已經粗略的描述修行的方法，你們不要懷疑修行的方法。當快樂時，觀察快樂；當痛苦時，觀察痛苦。保持覺知，努力超越苦與樂，把他們放下，知道心的所緣，把它放下。

無論你想坐禪或行禪(walking meditation)，不重要。如果你的念頭不斷生起，不要緊，重要的是要時時刻刻保持覺知。如果你的心很散亂，觀察你的心念，並說：「所有這些念頭、想法只是一些妄想，如此而已，他們都是無常、苦、非我，沒有一樣是確實肯定的。」當下就把它放下。

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，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。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，你將無法看到真相，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，為了停止想，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，智慧自然會生起。

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。

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，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，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。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，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。

以正念來觀察心，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，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，不會心神不寧。

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了，是心失去平靜之所在。

你必須小心的保持正念正知，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。

我們必須必須有正念正知，正念是清楚的覺知，正知是自我覺知（self awareness）。現在，你很清楚的覺知出入息。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，心中只有正念、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/三昧。

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：「它們是無常的」。他們是禪修的障礙，應該去除，直到心清淨為止。要具足正念、正知、正定和般若（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，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，然而人們往往不知道自私的負面影響。

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（Pali）經典裡，布施叫做「dana」（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。為了讓煩惱畏懼你，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，因為法一直在我們心裡。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，並盡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，儘管沒有吸食麻醉品，使事情變得更糟，這些已經夠多了。吸食麻醉品，只會讓心變得晦暗，那些花費大筆金錢吸食麻醉品的人，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，持戒是因，這是果。修行佛法的原則是：避免惡行，因此善會生起。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。

一旦人們心生喜樂，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。為了讓禪修熟練，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。

朝向無為法

今天是佛教徒聚在一起布薩（Uposatha）⁶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，請注意聆聽。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(mindfulness)，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

⁶ 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，試著以自己的行為、想法或財富來去除痛苦，這是不可能去除苦的；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。

「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，它不會因為任何人而改變。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，法被定義為「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；惡也一樣，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kusala⁷（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」，讓人們能修行法，讓人們了解法，觀察法和與法同在，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Pariyatti⁸

⁷ Kusala：指善的或善巧的行為或心態。

⁸ 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（Patipatti）和證悟（Pativedhi）。

（教法），佛陀的教法是達到這個目的的方法。例如，佛陀教教導我們「執取之行」（**upadinnakasavkhara**）和「非執取之行」（**aupadinnakasavkhara**）。「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，我們的心就會執取他們。如果不是自己的，就是別人的，這些全是「執取之行」，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世俗諦(**Sammutti sacca**)⁹，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「有為心」（**conditioned mind**）。

「無為法」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，他們全是有為法。當我們了解有為法的本質時，我們就了解世俗諦。

⁹ **Sammutti 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。

當我們知道「有為法」既不是我們，也不屬於我們，我們會放下有為法。當我們放下有為法時，我們已經見法，了解法，此時，我們會清楚的知道有為法是沒有自我的，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。當心超越這些有為法時，它也會知道無為法。心變成無為的，不再受有為法影響，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，心如如不動，它已經超越一切的造作，了解有為法的本質，心變得解脫、自在。

解脫的心叫做「無為法」，這種心是不受人為的造作影響的。如果這顆心不了解有為法和世俗諦，它會受影響，遇到好壞、苦樂，這顆心會受干擾。為什麼會受干擾？因為仍然有「因」存在。什麼是因？認為身體（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改變，這是被限制的心，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。尚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：「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，為什麼？因為這種心是沒有受過訓練的。因緣和合的事物成為限制心的因素，使你的心有苦有樂。

在我們祖先的時代，當有人去世時，他們會邀請僧侶去誦念無常：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」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，也會產生困難。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」。

現象界是世俗諦，為什麼我們說現象界是世俗諦，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，我們為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，因為他們原本不存在。就像有一個空的盤子，你可以把你喜歡的東西放在盤子裡，因為它是空的，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，因為「眾生」是有為法。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。

如果你認為：人、眾生、我的、他們的等等都有實體，那麼，你必定會為他們笑，為他們哭，這是執著因緣和合的事物的結果。如果我們把這些東西視為我們的，就會經常受苦，這是邪見、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為法：善惡、高低、黑白等全是約定俗成的有為法。我們全迷失在世俗諦中，這是為何僧眾在葬禮中會唸誦：「**Anicca vata savkhara.**（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減去？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）。

「寂滅為樂」：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。從一切事物中解脫的人，可以見到無為法（the Unconditioned），這表示無論發生什麼事，心都不會受到影響，沒有什麼會影響解脫者的心，它會保持平靜，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，是為了追求究竟解脫。我們的修行是為了讓痛苦、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「寂滅為樂」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，我們為他們而哭，我們迷失在有為法裡，天堂、地獄和涅槃全都由心所造。

修行佛法是為了超越苦，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」，人們甚至會為了雞毛綠豆的小事打小孩？為了一個盤子或杯子，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為法，什麼是無為法，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，而如來想要你們做的是超越苦，去探究事物的本質，和去除對五蘊(色、受、想、行、識)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理，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（Pali）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，如同烹飪一樣，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，為了尋找老師，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。這是為何佛陀說：「智者知道各種感受（Paccattam veditabbo vibbuhī）」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？這是要捕捉你的鉤子，你要逃往何處？

這是我們的心處境，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。為什麼會有苦？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，因為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，因為修行的地方就在心裡。有些人認為你必須每天去寺院，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，觀察自己的心，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。」好的行為帶來好的結果，壞的行為帶來壞的結果。不要期望天神為你消災祈福，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為，我們不像婆羅門，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，他要我們用理智處事情，例如，有一次，當佛陀教導一些僧侶時，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（Mara）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（*sakkayaditthi*，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（*silabbataparamasa*）¹⁰，你一說某件事，大黃蜂就會嗡嗡叫，飛來螫你。

¹⁰ *Silabbataparamasa*（戒禁取見）：指執著儀式和修行。

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（**Akkhataro Tathagata**）：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。

附錄一：

去禪修中心挨罵吧，進步會比較快的

2004年9月，宗善法師的禪修中心搬到埔里的寶相寺，寶相寺旁有座800多公尺的高山，因為是在山裡頭，空氣好，又安靜，是禪修的好地方，唯一的缺點是太冷，即使是夏天七、八月，我仍要穿襪子，蓋毯子才睡得著。

可以躺臥三、四十人的大通舖（在地下室），因冷縮熱脹，半夜突然發出巨大聲響，把我嚇醒，我以為小偷來了，小偷走在通舖上。不只一次如此，反正天天睡不好，早上3：20起床，3：45進禪堂，行禪半個鐘頭後就開始打坐，我從第一支香開始打瞌睡，直到最後一支香（因為中午睡不著，晚上睡不到5小時）。

有天，太陽正大，我看手錶，已經10：20，要吃飯了，趕快起來，10：30要排班，我右手撐著洋傘（太陽太大了），左手拿著傘帳，邊走邊打瞌睡，宗善法師看我走路搖搖晃晃的，一點正念也沒有，氣炸了，問我：「你知道豬八戒是怎麼死的嗎？」我說：「笨死的！」

他說：「你走路怎麼一點正念也沒有？」

喔！平常在禪修中心，我是很有正念的，經行時，總是默念「左腳、右腳」，唯恐貪、嗔、癡生起。

有一回，我很有正念的在吃飯，每一個動作都清清楚楚，正念現前，因為胡蘿蔔黏在碗裡頭，我舀不起來，我試了三次，最後乾脆直接把碗拿起來，用撥的，直接撥入口中（我很有正念啊，每一個動作都清清楚楚），結果又被宗善法師看到了，他跑下來罵我：「你知道你犯了什麼錯誤嗎？」

我說：「知道。」

他又說：「你來禪修中心那麼久了，連吃飯都不會！」是啊！我像三歲的小孩學吃飯、學走路，**學習如何保持正念，威儀庠序**。好難啊！我想我應該回去禪修中心挨罵，進步會比較快的。

究竟解脫之道—四念處禪修法

2005年，在埔里寶相寺禪修的慈濟委員陳師姐問我：「四念處禪修法這麼殊勝，為什麼來禪修的人那麼少？」我說：「因為知道這個法門的人非常少。」上個月，在南投縣名間鄉靈山寺參加禪修的余秀雯師姐也問我：「這個法門那麼殊勝，為什麼知道的人那麼少？」

在中國，在北傳佛教國家，「四念處禪修法」被忽視了千餘年。許多古代的高僧大德未曾聽聞四念處禪修法，因為沒有讀過四部《阿含經》；即使聽過，因無人教導，也無從修起。

佛陀在《大念處經》¹¹中說道：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」在《雜阿含經》佛陀一再提到四念處：「住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」（T.2, P.131a.）又說：「有一乘道，令眾生清淨，離生老病死、憂悲、惱苦，得真如法，所謂四念處。」（T.2, P.139b）

¹¹ 《大念處經》出自《長部》第22經（D.N.22）。此經相當於《中阿含》第24卷98經的《念處經》，T.1, P.582b；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有詳細的解說。《大念處經》的中文翻譯，可參閱《中文巴利文對照課誦本》159~179頁，慈善精舍印行。

又說：「有一乘道，能淨眾生，謂四念處，乃至解脫生老病死、憂悲、惱苦。」（T.2, P.322b）

此外《長阿含經》也提到：「云何四法向涅槃？謂四念處，身念處、受念處、意（心）念處、法念處。」（T.1, P.59c.）

在《增壹阿含經》中，世尊為比丘說樂受、苦受、不苦不樂受…當以四念處滅此三受（T.1, P. 607b）。

以上的經文只說明「四念處是一乘道（為證得涅槃的唯一趣向之道）」，是能「解脫生老病死、憂悲、惱苦」的究竟解脫之道，卻沒有詳細說明如何修習，如何從日常生活中，從行住坐臥中修習。《大念處經》對四念處的修習法有詳細的解說，將在稍後說明。

四念處又稱為四念住。念處（satipatthana）有兩種解釋，即：「建立起」（upatthana），以及作為「念」（sati）的「立足處」。在巴利大藏經中，《長部》第 22 經及《中部》第 10 經對四念處有詳細的解說，而《相應部》中的〈念處相應〉則收集一些有關修習四念處的較簡短的經文。此外，《增支部》也提到：「阿難！茲有比丘，從正念而往，正念而還，正念而立，正念而坐，正念而臥，正念而作。阿難！此隨念處，如是修習多修習，能引生正念正知。」（A.6.29./III,325）

什麼是毗婆舍那（Vipassana）？

毗婆舍那(觀禪)是洞察力，內觀。毘婆舍那指不斷的觀察身心生滅的現象，也就是觀察名法（mentality）與色法無常、苦、無我的本質，漸漸的由粗到細膩的觀察，所謂「細膩」是觀察到「究竟色法」（極微物質中的地、水、火、風等）與「究竟名法」（心法、心所法），「究竟」(paramattha)指最終的狀態。

修習毗婆舍那禪或「念處禪」的目的是要了解身心生滅現象中的無常、苦、無我三種特性。由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉、悔恨等。去除這些煩惱後，我們就能究竟解脫，證入涅槃(涅槃是痛苦煩惱的止息)。

◎止禪和觀禪的不同

止禪（Samatha meditation）可以培養持續的定，如四禪八定。當心專注在禪修的目標時，心變得平靜。止禪的目的是從觀察單一的目標上獲得深定，因此修習止禪可以獲得安止定（appana-samadhi）或近行定（upacara-samadhi）。當心專注在禪修的目標時，所有的煩惱，如貪慾、嗔恨、驕慢、無明等均已遠離，此時，心專注在所緣境上。當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，然而止禪無法觀察身心生滅

的現象，無法止息痛苦。《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可選其中一種作為禪修的所緣境。

修習觀禪（Vipassana meditation）的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。為了達到這個目的，我們需要某種程度的定，透過「對身心生滅現象持續的觀察」可以獲得這種定，因此我們有許多禪修的目標，快樂是禪修的所緣境；生氣、悲傷、痛苦的感受，以及僵硬、麻等都是禪修的所緣境；任何身心生滅的現象都是禪修的所緣境。止禪和觀禪的修習法不同，所以目的和結果也不同。

修習觀禪，當我們的身體感到熱或冷時，我們應該觀察熱或冷的感覺；當我們感到痛苦或快樂時，我們應該觀察痛苦或快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒的情緒，讓憤怒消失；當我們悲傷或失望時，我們應該以正念觀察悲傷或失望的情緒；我們必須觀察每一個身心生滅的過程，以便了解它的本質（無常、苦、無我）。正確的了解能使我們去除無明；當無明已經去除時，就不會有任何執著。當沒有執著時，就沒有痛苦。

因此，以正念觀察身心生滅的現象，觀察它們的本質（無常、苦、無我）是滅苦之道，這是佛陀所開示的「四念處」的內容。因此佛陀在《大念處經》中說道：「諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。」

◎修習四念處的功德（成果）

《中部》經典提到「勤修身至念（身念處），可獲得十種功德。」（M.119./III,97~99）；而《中阿含經》也提到修習念身（身念處）有十八種功德（T.1, P.557），內容與《中部》的十種功德雷同。只修習「身念處」就有許多功德，而修習四念處的功德則更為殊勝。根據《大念處經》，修習四念處有如下的功德：

「諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智¹²；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現

¹² 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果中的一種：今生證得阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

可見四念處是究竟解脫之道，是多麼的殊勝。《大念處經》對四念處有詳細的解說，茲摘錄如下：

一、身念處(Kayagatasati)

1.身隨觀—觀出入息（安那般那念）

諸比丘！比丘如何於身觀身而住？比丘往森林，或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；

出息時，彼學習使身輕安。…或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

2.身隨觀—四威儀

復次，諸比丘！比丘於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。…或於身，觀滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

3.身隨觀—正知

復次，諸比丘！比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。…或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

4.身隨觀—可厭作意¹³

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、

¹³ 請參閱《清淨道論》第八品：〈說隨念業處品〉有關「身至念」（身念處）的部份。

皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀物，即：麥、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。諸比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、脂肪淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

5. 身隨觀一界作意¹⁴

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

6. 身隨觀一九種墓地觀¹⁵

¹⁴ 有關「四界差別觀」請參閱《清淨道論》第十一品〈說定品〉。

¹⁵ 請參閱《清淨道論》第六品〈說不淨業處品〉所列出的十種不淨，即膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，這十種是死者的不淨。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被鳥所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，…一年後，骨骸堆積，碎成粉末。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。比丘如是…或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

二、受念處（受隨觀）

諸比丘！比丘如何於受觀受而住？比丘有苦受時，即知我有苦受；有樂受時，即知我有樂受；…或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

三、心念處（心隨觀）

諸比丘！比丘如何於心觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有

瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂；…若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。比丘如是於心內觀心而住…或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

四、法念處（法隨觀）

1. 五蓋

諸比丘！比丘如何於法觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲未來將不生起。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔未來將不生起。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑未來將不生起。

2. 法隨觀—五蘊

復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：「此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。」比丘如是…於諸法，觀生滅法而住；立念在法，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法觀法而住。

3. 法隨觀—十二處

復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，

知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛未來將不生起。比丘如是…或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於法觀法而住。

4.法隨觀—七覺支

復次，諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，即知…修習圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。比丘如是…或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達，彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於七覺支，觀法而住。

5.法隨觀—四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦觀法而住。比丘如何於四聖諦觀法而住？諸比丘！比丘如實知此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道。……

由於篇幅有限，故只摘錄某些重要經文，也無法深入解說，有興趣的讀者，請自行閱讀《長部》第 22 經（即《大念處經》）及《中部》第 10 經（即《念處經》），另外班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》，恰宓禪師的《毗婆舍那禪——開悟之道》，Jotika 禪師的《禪修之旅》，以及 Sujivo 禪師的《四念處內觀智慧禪法》對四念處禪修法有非常精闢的解說，對解脫之道有興趣的讀者不妨請來細讀，讀後必能從中獲益，並充滿法喜。

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

facebook：許果儒

◎靈山寺（致中法師）

南投縣名間鄉員集路 163 號

◎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

◎法雨道場（明德法師）電話：(05) 2530029

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

◎正法蘭若（本清法師）電話：(049) 2933624

南投縣埔里鎮福長路 210 巷 60 號

◎聞思修佛法中心（淨法法師）(852) 2471-3055

香港新界元朗攸潭美村西華上路 505 號 P.O. Box 148

◎印刷：耿欣印刷有限公司 電話：(02) 2225-4005

新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

初版：西元 2016 年 9 月 恭印 3,000 本