

# 身遠離與心遠離

(心遠地自偏)

阿姜查 講述

果儒 譯

# 前言

1990年，我在法光佛教文化研究所就讀時，在課堂上冉雲華教授曾提及：「馮友蘭的《中國哲學史》的英譯者不是學哲學的，所以譯文讀起來不對味。」

冉老師在加拿大的McMaster任教二十餘年，以榮譽教授退休，退休後於1989年來台任教，他是研究中國佛教的專家，也是位博古通今、學貫中西的學者。我上過他的印度佛教史、中國佛教史、部派佛教、禪學，冉老師開啟我的視野，讓我大開眼界，至今我仍記得冉老師所說的中國佛教史上的一些重要的翻案故事，如禪宗的三祖僧燦與四祖道信一生未曾謀面，我查了他們的傳記，證實冉老師所言不虛。

《中國哲學史》的英譯者不是學哲學的，所以譯文讀起來不對味，而阿姜查的開示的英譯本也有同樣的缺失。阿姜查的開示是弟子們錄音的，有些錄音帶非常老舊，所以英譯本偶爾有脫漏處，這是小事，最嚴重的是英譯者沒有佛學底子，對佛學英文無啥概念，連三法印中的無常、苦二詞都翻譯得不貼切，更遑論蘊、處、界等更深奧的詞了。例如心隨觀（cittānupassanā），英譯者譯為 keeping track of the mind，我

根本看不懂，因為「觀」字沒有譯出來，還好英譯者附上巴利文，否則真的是不知所云，這種例子太多了，不勝枚舉，由於許多譯文無巴利文可以核對，只能推敲它的意思。

我慶幸學過巴利文（雖然文法幾乎忘了，只會查字典），也慶幸在法光佛研所就讀時上了恆清法師、高明道老師、柯嘉豪老師（**John Kieschnick**）的佛學英文，尤其是高老師的英文佛學資料選讀，我上了兩年，獲益匪淺，而柯嘉豪老師當時是史丹佛大學的博士候選人，他是德國裔的美國人，為了訓練學生的聽力，法光的所長恆清法師不許他在課堂上說中文，由於那時我幫他校對《宋高僧傳》的英譯稿，我知道他的中文有多好，一點美國腔也沒有，因為他在大陸待過兩年，其中一年曾親近北京大學哲學系的樓宇烈教授，以及人民大學的方立天教授，柯嘉豪老師目前在母校史丹佛大學任教，已經是專任教授了。

回想在法光求學的日子，雖然前兩年讀書讀得「水深火熱」，上梵文課的第一年，因為壓力太大，半夜會磨牙，有兩次由於磨牙太大聲，把自己吵醒了，也曾讀書讀到脊椎嚴重側彎，如果沒有在法光佛研所的訓練，我是沒有能力翻譯的，飲水思源，所以我非常感謝教我佛學英文的三位好老師。

這本書的英文原著是 *Still, Flowing Water*，但內容與中文版的《靜止的流水》大相逕庭，《靜止的流水》有13篇開示，而本書只有八篇，相同的只有〈靜止的流水〉一篇而已，我不知道那兩位英譯者是否發現同樣的書名，內容竟然只有一篇相同，若同樣以《靜止的流水》為題，讀者會以為是同一本書，所以我將本書中的《身遠離與心遠離》作為書名，好讓讀者們知道，雖然英文書名相同，但內容是大不相同的。

陶淵明詩中的「心遠地自偏」是「心遠離」的最佳寫照。元好問以「繁華落盡見真淳」來評論陶淵明的詩，而讀了阿姜查的開示，也能讓人繁華落盡，反璞歸真，心越來越清淨。

好書不厭百回讀，閱讀阿姜查的書，受益最多的或許是譯者，因為我前後校對四遍，翻譯時，我仔細思考阿姜查智慧的言語，在萬丈紅塵中，讓自己不要沉淪墮落，讓自己時時不忘「存好心，說好話，做好事」，讓自己隨時隨地正念現前，在解脫道上永不退轉。

最後，謝謝姬天子老師惠予校對，謹此致謝。

2016/1/2 果儒 於中平精舍

# 目 錄

1. 以法為贈禮 6
  2. 我們真正的歸宿 16
  3. 靜止的流水 32
  4. 世俗與解脫 56
  5. 身與心 66
  6. 成為沙門 87
  7. 身遠離與心遠離 113
  8. 覺知者 145
- 附錄一：慈經的緣起 & 慈經 150
- 附錄二：畜牲論 153
- 附錄三：《維摩詰所說經·弟子品》考論 155

## 以法為贈禮

這篇講稿是阿姜查於 1977 年 10 月 10 日，  
對一位比丘的父母的開示，  
他們從法國來探訪他們的兒子。

一直沒有足夠的時間，時間太少，你們已經來許多天了，而我們一直沒有機會交談，因為在白天和晚上，巴篷寺都有許多訪客，所以我們一直沒有機會交談。

Thitiñāṇo 的父母從巴黎來探望他，兩天後，他們將要離開，因此，我想把握機會告訴你們：你們來巴篷寺探望你們的兒子，我是多麼的高興。我為你們感到高興，但我沒有禮物送給你們。在巴黎，有豐富的物質，但卻沒有「法」來滋潤人們的心靈，並為人們帶來平靜。

當我在巴黎時，我所觀察到的和所有我看見的東西，都會使心動搖，並一直給心帶來干擾。依我觀察到的，在各種物質方面，巴黎是非常先進的，而這些物質都是感官的對象：色、聲、香、味、觸、法。對那些不熟悉「法」的人而言，

這些事物誘惑著他們，動搖他們的心志。因此，現在我想以「法」為贈禮，在你們離開巴篷寺和國際叢林寺後，回到巴黎後能夠修行的禮物。

法能斷除人們心中的煩惱，使這些煩惱減輕，直到煩惱消失，這就是法。因此，我們應該在日常生活中，讓自己去學習「法」，當任何外境干擾我們的心時，我們就能解決問題。每個人都有問題，無論是在泰國或國外，到處都有問題，如果我們不知道如何解決問題，我們受苦是正常的。當這些問題出現時，是用智慧來解決，因此要培養智慧，增長智慧，讓智慧從我們的心中生起。

至於修行之道，一點也不遠，就在我們心中，在我們的身心裡。無論你是泰國人或外國人，身與心都是一樣的，都是躁動不安的，但身與心也能平靜下來。

實際上，心在常態時就像雨水，水通常是清澈的，乾淨的，如果你把綠色或黃色染料放進水裡，水會變綠色或變黃，心也一樣，如果你遇見你喜歡的事物，你的心會喜悅；如果你遇見你不喜歡的事物，你會感到不悅。就像水放了黃色染料時，水會變黃；當放了黑色染料時，水會變黑；放了綠色染料時，水會變成綠色，水會改變顏色，實際上，這黃色或

綠色的水，在正常狀態下是清澈和乾淨的。

心的正常狀態就像雨水，是清澈和乾淨的，這是清淨的心，是沒有被干擾、沒有被污染的心。心會被干擾和染污，是因為追求外在的事物，心迷戀外在的事物，把這些外在的事物放下，心便能清楚的了知這些外境而平靜下來。

現在，我們正在寧靜的森林裡坐著，像一片葉子一樣，如果沒有微風吹拂，這片葉子是靜止的；如果刮起一陣微風，葉子會隨風搖動。心也一樣，如果心接觸到外在的事物，心也會隨著外境動搖。

我們對「法」愈無知，心就愈會執著於外境，如果心情愉快，你會執著這愉快；如果心情不好，你的心會變得消沉。心一直受干擾，直到精神崩潰的臨界點，因為他們不知道會發生什麼事，他們的心情隨著外在的事物變得散亂，他們不知道如何照顧自己的心。

沒有人照顧的心，就像沒有父母照顧的孩子，這種可憐的孩子沒有依止處，而沒有依止處的人是受苦的。心也一樣，如果沒有正見，心會面臨各種困境，因此我們必須訓練心，

必須禪修讓心平靜下來，這叫做修習業處（**kammaṭṭhāna**）<sup>1</sup>，處（**ṭṭhāna**）是基礎，業（**Kamma**）是行為，也是我們必須做的工作，我們必須禪修。

## 身與心

人由身與心構成，只有這兩部分而已。身體是色法（**rūpa-dhamma**），是一種物質，身體有形狀，你用眼睛看得見；心是「名法」（**nāma-dhamma**），是沒有形狀的精神狀態，你無法用眼睛看，但「心」是存在的。你能用你的肉眼看見身體，你也能用你的「內在的眼」或「心眼」看見心，身與心經常躁動不安，因此，我們必須訓練心，今天我送給你們的禮物是「修習業處」，我把業處送給你們去訓練心，用這心去觀察身體。

心是什麼？依照傳統的說法，我們說：心就是覺知者，能夠覺知外在事物的是我們的心，我們稱能覺知外境的覺知者為「心」，凡是能覺知外境者，那就是心。心能覺知外在的事物和心情—有時愉快、喜悅，有時痛苦、悲哀。無論何種外境，能覺知這些外在事物的覺知者就是心。

---

<sup>1</sup> 業處：即作業之地。根據《清淨道論》有四十種業處，即十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、食厭想、四界差別觀。

現在，心就在這裡。當我和你們交談時，心知道我在說什麼；當聲音進入耳朵時，心知道我在說什麼。無論有什麼外塵生起，心都能知道。心沒有形體，沒有形狀，心只是覺知，別無其他。這種心，如果有正見就不會有任何問題，會平靜自在。

心是心，外在的事物是外在的事物，外在的事物不是心，心也不是外在的事物。我們觀察心和它的所緣境（object），以便我們能清楚的覺知：心接觸生起的所緣境，並覺知所緣境。當心接觸所緣境時，便有了覺知，知道好壞、冷熱以及各種狀況。如果我們沒有智慧處理這些外在的事物，心就會浮躁不安。

## 專注在出入息

修習「業處」－觀察出入息是我們修行的方法。觀察吸氣、呼氣，以出入息作為你們禪修的目標，並熟練的覺知出入息。有許多禪修的對象（所緣境），但修習這些業處可能有困難，最好是觀察出入息，自古以來，出入息是所有禪修的業處中最重要的。

你可以坐著禪修，當你有空時，你可以坐禪，把你的右手放在左手上，把你的左腳放在右腳上，坐端正。心想：現

在我將放下所有的負擔，我將不關心其它事情，放下！無論你有什麼責任，暫時把它們放下。

現在我們將跟著呼吸，我們只專注一件事—呼吸，然後吸氣，呼氣。當你專注在出入息時，不要使呼吸太長，也不要太短；不要使呼吸太細，也不要太粗，讓呼吸順其自然。

對出入息保持正念，讓正念現前，覺知氣息的出入，讓心知道你正在呼氣，讓心知道你正在吸氣，輕鬆自在，你毋須思考任何事情，只須覺知當下的出入息，「現在我唯一的工作是專注在呼吸，我無須擔心其它事情。」然後只專注在呼氣、吸氣，保持正念在出入息上，覺知當下你的出入息。

首先，當吸氣時，氣息的開始在鼻端，中間在胸腔，最後氣息在腹部。當你呼氣時，剛開始氣息在腹部，中間在胸腔，最後氣息在鼻端，以這種方法去感受出入息。出入息，一在鼻端，二在胸腔，三在腹部；然後一腹部，二胸腔，三鼻端，專注在這三個步驟，讓所有你擔心的事逐漸消失。

你不必想其他事情，專注在出入息上，覺知氣息的開始，氣息的中間，氣息的終點。或許會有其他的念頭，會想到其他的事情，把出入息作為心的所緣境，觀察出入息，繼續觀

察，知道氣息的開始，知道氣息的中間，知道氣息的終點。

當你修習一段時間後，就會變得心柔軟（*citta-mudutā*）和身柔軟（*kāya-mudutā*），疲勞和僵硬會逐漸消失，身體會變得輕安，心會更專注，出入息會變得更細。

正念與覺知會使心專一，直到心平靜下來，住心一境，讓心專注在單一的所緣境上。心跟著出入息，心不要跑到別的地方，放輕鬆，心不會散亂，知道氣息的開始處，氣息的中間，氣息的終點。當你覺知出入息時，始終專注在出入息上。

當心平靜時，你只要觀察出入息的起點與終點，你毋須跟著出入息進入身體。換句話說，把心放在鼻端，呼氣吸氣，呼氣吸氣，但你不必跟著呼吸下去，當你如此觀察出入息時，讓心輕安、平靜。

當心平靜時，讓心專注在那裡，專注在單一的所緣境上。心是能緣，始終將心專注在單一的所緣境：出入息上，這能讓心平靜，並生起智慧。這是開始，是修習「業處」的基礎，試著每天去觀察出入息，無論你在哪裡，在家裡，在車裡，在船上，坐著，躺著，都可以觀察出入息，並始終保持正念和覺知，就這樣修習(*bhāvanā*)。

禪修有很多種類，禪修可以在四種姿勢中進行，而不限於打坐，在行、住、坐、臥時都能禪修。禪修時要求的是保持覺知。禪修時，心的特質是什麼？心境如何？愉快嗎？痛苦嗎？散亂嗎？平靜嗎？以這種方式來觀察心。換句話說，心始終知道什麼是正確的和錯誤的，如此讓心平靜。當心平靜時，智慧會生起，有智慧則能覺知，能了知。

## 觀察四種元素

當心平靜時，用這平靜心的心去觀察，觀察什麼？觀察業處：觀察你的身體，從頭到腳趾，從腳趾到頭。用平靜的心上上下下的反覆觀察，觀察頭頂的頭髮，身上的體毛、指甲、牙齒和皮膚，這些都是你修習的業處。觀察全身有地、水、火、風，這四種業處又稱為四大元素，當四大合在一起時，我們稱之為人、生靈。

佛陀說：他以不同的屬性來觀察四大元素，身體中固體的部份屬於地大，身體內循環的液體叫水大，身體內上下流動的氣息稱為風大，身體的溫熱稱為火大。當分析人時，只有這四種元素：地、水、火、風，沒有「生命」，沒有「人」，什麼也沒有，沒有泰國人、西方人，沒有柬埔寨人、越南人，也沒有寮國人，沒有「人」，只有地、水、火、風四大，但

我們視這四大為「人」。實際上，你除了看見地、水、火、風，根本沒有我們所謂的「人」，他們是無常、苦、無我的，他們是無常的，他們一直在改變，他們不會停滯不變，連我們的身體也是無常的，身體一直在改變，頭頂的頭髮會改變，身體的體毛會改變，皮膚會改變，一切都在改變。

心也一樣，心不是自我，不是我們，不是他或她。心能思考各種事情，有時可能想自殺，有時會有令人愉快的念頭，有時會有一些痛苦的想法，各種念頭，這也是無常的。

如果你沒有智慧，你會相信一直對你說謊的這顆心：這顆心讓你快樂，讓你悲傷，讓你悲欣交集，這是我們說心是無常的意思。身體也是無常的，總之，身心都是無常、苦、無我的。

佛陀說四大不是生命，不是人，不是自我，不是我們或其他人，四大是地、水、火、風四種元素。如此觀察，用這心去觀察，直到清楚的了知四大假合之身，當我們清楚的觀察時，我們所執著的美麗、好壞、不悅、是非，全部被根除了。我們把人類視為完全相同的，西方人和泰國人一樣，泰國人也和西方人一樣，全都是地、水、火、風四大所組成，當我們如此觀察時，就會自行根除一切的執著。

當你觀察後，發現身心的無常、苦、無我，發現四大中沒有「我們」，沒有「我」時，你會驚慌。你根除了你的執著，你無須執取色身為「你」、「你的自我」。當我們如此觀察時，會生起智慧，不會感情用事。當你發現一切事物都是無常、苦、無我，心會停止追求，貪、嗔、癡將逐漸去除，直到只剩下心，別無其他，這是我所謂的修習業處。

因此我給你們這份「法」的禮物，讓你們去修習，在你的日常生活中去修習，你們從巴篷寺和國際叢林寺收到這些「法」，而這些「法」是代代相傳的。

如同我送給所有的僧眾（包括你們的兒子）的禮物，我請你們也接受我這份「法」的禮物，並去修習，你們的心會輕安自在，不會憂愁、煩惱，會平靜下來。

如果身體受干擾，別擔心，要保證讓心不受干擾，如果世界上的人被擾亂，我們不要跟他們一起被干擾。即使國外動盪不安，你們也不要受干擾，因為你們的心已經了知，你們的心中有「法」。

這是一條好路，一條正確的道路，請記得這「法」，並去修習。

## 我們真正的歸宿

這是阿姜查應他的弟子的要求，  
對他的臨終的母親的開示，  
這個弟子只期望給他的母親簡短的開示，  
但阿姜查延長開示，安慰和鼓勵這位母親及其家人。

現在，你決定要恭敬的聆聽「法」，「法」是佛陀的教導，當我說法時，請專心的聽，就好像是佛陀坐在你面前。閉上你的眼睛，讓你的心平靜下來，讓佛、法、僧三寶在你心裡，作為對覺者佛陀的恭敬。今天我沒有帶任何禮物給你，除了佛陀的教導—法。這是我給妳的最後的禮物，請你接受我的說「法」。

你應該了解：即使累積無量功德的佛陀也難免衰老。當佛陀老邁時，他放下他的身體，放下沉重的色身；現在你也必須學習放下你的身體，不要憂傷，你應該知道你的身體已經壞了。從你一出生，你就一直使用這身體，現在這身體已經快壞了，既然你的身體已經老朽，就像你家裡用了很久的杯子、茶托、盤子等器皿一樣，當你剛使用時，他們是乾淨、發亮的，在長時間使用後，有些已經損壞，有些已經消失，那些剩下的器皿

也逐漸損壞，他們沒有固定不變的形式，這是他們的本質。

你的身體也一樣，從你出生那天起，身體一直在改變，從童年到青年，到現在，身體已經衰老，你必須接受這個事實。佛陀說：凡是因緣和合而成的事物，無論是我們的身體或外在的事物，都是沒有實體的，變異是他們的本質，思考這事實直到清楚為止。

躺在這裡逐漸敗壞的肉體，說明了「法」的真實不虛，這是佛陀的教導。佛陀教我們去觀察這個身體，去觀察身體的本質，並接受身體衰壞的事實，無論發生什麼狀況。

佛陀教導我們：當我們被監禁時，應該只有身體被禁錮，不要讓心也被禁錮。同樣的，當你的身體隨著年齡衰壞，然而不要讓你的心也跟著身體壞滅，讓心獨立，透過了知事物的本質，讓心產生力量。

佛陀告訴我們：無常、苦、無我是身體的本質，身體沒有其他的運作方式。出生後，身體會變老和生病，然後死亡，這是你不久會看到的事實，用智慧觀察身體，並了解這件事。

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

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

佛陀說：無論貧富，年輕或年老，無論是人類或動物，在這世間，沒有任何生靈能長久保持相同狀態，一切事物都會改變和壞滅，這是我們無法改變的事實。佛陀說：我們所能做的是觀察身心的本質，他們不是「我」，也不是「我的」，他們只是因緣和合而成的，是短暫的。像這棟房子，名義上是你的，你不能把它帶到別的地方；你的財富、財產和你的孩子、孫子，他們只是名義上是你的家人，其實他們不屬於你，他們屬於自然界。

不只是你，每個人都一樣，即使佛陀和他的開悟的弟子亦然，他們只在某方面與我們不同，也就是他們接受事物的態度，他們知道一切都是無常、苦和無我的。因此佛陀教我們觀察這身體，從腳底到頭頂，然後再從頭頂觀察到腳。

請看看你的身體，你看到什麼東西？裡頭有什麼是乾淨的？你能找到永久不變的東西嗎？整個身體正逐漸退化。佛陀教導我們去觀察身體不屬於我們，我們無法支配身體，無法讓身體不生病、不衰老。對身體來說，衰老、壞滅是自然的，因為一切有為法必定改變，你又能如何？

事實上，身體的衰老、壞滅是很正常的。不是身體讓你痛苦，而是錯誤的觀念讓我們痛苦，當你以錯誤的觀念來看事情時，必定受苦。就像河水，水往下流，河水從未往上流，這是它的本質，如果有人站在河岸上，想讓河水往上流，無論他是行、住、坐、臥，他的心不會平靜，因為他的觀念是錯誤的，他的想法違背水往下流的事實。河水必定往下流，這是它的特質，如果他想讓河水往上流，他會失望，因為他的觀念是錯誤的。

同樣的，必定往下流的河水就像你的身體，你曾經年輕過的身體已經變老，並邁向死亡。不要希望有例外，這不是你

有能力去改變的事。佛陀告訴我們：我們要如實觀察事物，然後放下對事物的執著。

## 觀呼吸

把放下的心做為你的歸依處<sup>1</sup>，繼續禪修，即使你感到筋疲力盡，讓你的心跟著出入息，做幾次深呼吸，然後把注意力放在出入息上，如果你的心跑掉了，再度專注在出入息上或唸誦「**Buddha**」(佛陀)這個字，要持續不斷的練習。你愈是覺得筋疲力盡，必須愈專注，以便能對治所生起的痛苦。當你感到疲勞時，那麼停止所有的念頭，集中心力，觀察出入息，並繼續默念：「佛陀！佛陀！」。

放下身外之物，不要牽掛你的孩子和孫子，不要執著任何事情，放下！讓你的平靜的心專注在呼吸上，讓出入息成為唯一專注的對象（object）。住心一境，觀察出入息，只覺知氣息的出入，別無其他，讓覺知的心變得越來越敏銳，直到感到氣息非常微弱，但內心卻非常清楚，那麼痛苦就會逐漸止息。

---

<sup>1</sup> 另一個版本是 **Take your awareness as your refuge.**（把覺知做為你的歸依處）。

最後，你會看到出入息好像親戚們來拜訪你，當親戚們離開時，你跟他們出去，為他們送行，你看著他們，直到他們上船或上了車，並從視野中消失，然後你返回屋裡。我們以同樣的方式觀察出入息，如果呼吸是粗的，我們知道它是粗的；如果出入息很微細，我們知道它是微細的，當它變得越來越順暢時，我們繼續跟著它，同時，我們的心要更能覺知。最後，氣息完全消失，只剩下覺知的心，完全的覺知，這叫做遇見覺者。

我們保持覺知，佛陀就是覺者，我們保持覺知就是遇見覺者，與佛同在，並具有智慧和光明。雖然釋迦牟尼佛的色身已經入滅了，而真實的佛陀是清淨、光明的覺者，今天，這種「覺者」我們仍然能體驗和證得，如果我們能證得，這顆心即是。

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

了解佛法是通往不再生死輪迴的道路，是你必須單獨完成的任務，了解佛陀的教導後，要盡量放下。努力觀察出入息，不要擔心你的孩子、孫子，你的親戚，這時只能隨他去，將來他們也會像你一樣，在世界上，沒有誰能逃避死亡。

佛陀教我們放下那些沒有永久不變的實體的事物，如果你放下一切事物，你會發現真理；如果你放不下，你不會了解真理。世間的每個人都是一樣的，所以不要擔心，不要執取任何事物。

當你發現你的念頭生起時，如果你的念頭是有智慧的，倒也無妨，不要有愚蠢的念頭。如果你想你的孫子，用智慧去想他們，而不是愚痴的想。無論有什麼念頭，以智慧去觀察，以智慧去想，保持覺知。

如果你真的以智慧保持覺知，你必須放下，要知道它的本質。以智慧觀察事物是要把它放下，讓心無有罣礙，沒有痛苦，此時的心是光明的、愉快的、平靜的，住心一境，不會散亂和分心。現在，能幫助你的是你的出入息。這是你的職責，不是別人的工作，讓別人做他們自己的事，你有自己的職責，現在你唯一的職責是讓心專注和平靜下來，把一切事物放下，做自己分內的事，完成你自己的責任。

無論什麼在你心中生起：怕痛怕死，擔心別人，對這些念頭說：「別打擾我！我不在乎。」當你發現心中有法時，請一直對自己這樣說。

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

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

任何人都可以建造一間木屋或磚房，而佛陀告訴我們：那不是我們真正的家，只是名義上是我們的，它是世俗的家；我

們真正的家是內心的平靜。一個外在的、物質的家可能是漂亮的，卻不一定是平靜的，因為總是擔心這或擔心那，憂慮這或憂慮那，因此我們說：這不是我們真正的家，它是身外之物，遲早我們必須捨棄它，這不是我們永久居住的地方，因為它不是真的屬於我們，它屬於世間。

我們的身體亦然，我們視之為自我，是「我」或「我的」，然而，事實並非如此，它是另一個家。從一出生，你的身體便遵循自然法則，直到現在老了病了，你無法避免，就是這樣。想要逃避老病死，就像想要一隻鴨子看起來像一隻雞一樣愚蠢。當你知道：鴨子一定是鴨子，雞一定是雞，這是不可能改變的，身體必定會變老和死亡，這時，你會找到勇氣和力量。無論你想要身體維持多久，身體不會如你所願。佛陀說：一切有為法都是無常的（諸行無常），有生必有滅，寂滅為樂。

Saṅkhārā（行）這個字指的是身和心，諸「行」是無常和變異的，有生必有滅，然而每個人都想要他們永久不變，這是愚蠢的。請觀察出入息，吸氣，然後呼氣，這是它的本質，它必定如此：吸氣和呼氣交替，一定有變化，有為法透過變化而存在，你無法阻止它。請想想看，你能呼氣而不吸氣嗎？或是你可以只是吸氣而不呼氣？我們想要事物是永久的，但是事與願違，這是不可能的。一旦吸氣，必須呼氣；當呼氣時，又再吸

氣，這是自然的。

出生後，我們逐漸變老，生病，然後去世，這是很自然、很正常的，因為有為法必定如此，由於出入息以這種方式交替，也因此今天人類仍然活著。一旦出生，我們必定會死亡，我們的生和死只是一件事，就像一棵樹，當有樹根時，一定有樹枝；當有樹枝時，一定有樹根，你不能只有其一而沒有另一個。

觀察人去世時，親人非常悲傷、哀慟，和嬰兒出生時，人們是多麼愉快和喜樂，這有點有趣，事實上這是愚痴，沒有清楚的觀察生與死。我想：如果你真的想哭，最好是當某人出生時哭。如果你必須哭，為根而哭，為出生而哭。仔細觀察，如果沒有生，就沒有死。你了解嗎？

不要擔心太多事情，只要想：「這是事物的本質。」這是你的工作，你的職責，沒有人能幫助你，你的家人和財富不能為你做任何事，現在唯一能幫你的是清楚的覺知。因此不要猶豫，放下！全部放下。即使你不放下，一切事物都會離開你。你有沒有發現：你身體的各個部位正在敗壞？以頭髮為例，當你年輕時，你的頭髮又濃又黑，現在已經灰白了。你的眼睛以前是好的，明亮的，現在你的視力是模糊的。當你的器官衰竭時，他們也會毀壞。

當你是小孩子時，你的牙齒是健康和堅固的，現在齒牙動搖或已經壞了。你的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭，一切事物都會衰壞，因為這不是他們的家。你不能以因緣和合的事物做為永久的家，你只能停留一段時間，最後你必須離開。就像一位房客用模糊的眼睛去看他極小的房子，他的牙齒不好，眼睛不好，身體不再健康，一切事物都會壞滅。所以你不必擔心任何事，因為這不是你真正的歸宿，這只是暫時的住處。

來到這個世間，你應該觀察它的本質。一切事物正在壞滅，看看你的身體，有任何器官還是它原來的樣子嗎？你的皮膚跟以前一樣嗎？你的頭髮呢？他們和年輕時不同，這是自然現象，是事物的本質，當時間到了，因緣和合的事物必定壞滅。這個世間沒有什麼可以倚賴的，它是無止盡的紛亂和麻煩，是苦與樂的循環，不得安寧。

如果我們沒有真正的歸宿，我們就像漫無目的的旅客，在旅途中，停止一會兒，然後再出發，我們會感到不安，直到我們回到真正的家，就像一個村民離開他的村莊一樣，只有當他回到家時，他才能真的放鬆、安心。

在這世間無法找到真正的平靜，窮人的心不平靜，富人亦然；大人的心不平靜，小孩子也一樣；未受良好教育的人不平

靜，受過良好教育的人也不平靜，任何地方都不平靜，這是世間的本質。那些窮人受苦，富人也受苦，小孩、大人，老人、年輕人，每個人都有或多或少的苦。年老的受苦，年輕人也有苦處，富人和窮人都有苦處，生命是眾苦交迫。當你如此觀察事物時，你會看到無常和苦。為什麼一切事物都是無常和苦的？因為他們沒有永久不變的實體（無我）。

你生病躺著在受苦的身體，和你這覺知病苦的心，這身和心是法。無形的念頭是名法（*nāma-dhamma*）；有形狀的會劇烈疼痛的身體是色法（*rūpa-dhamma*）。物質是法，非物質也是法，因此我們與法同在，我們活在法裡，我們就是法。事實上，沒有永恆不變的自我，只有不斷生起和滅去的法，這是它的本質。每一刻，我們都在生滅之中，這是事物的本質。

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

當你了解這是世間法時，你會發現它是讓人厭倦的地方。當你發現沒有什麼事物可以倚賴，你不會再迷惑，這時的心是清楚的，你發現無法改變情況，這就是世間法。了解世間法，你會放下執著，以一種不悲不喜的心放下一切，並以智慧觀察他們變異的本質，讓心平靜，不受因緣和合的事物影響，一切因緣和合的事物都是無常的。

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

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

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

偉大的導師佛陀發現一切有為法都是無常的，因此他教導我們要放下對一切事物的執著。當我們到了生命的盡頭時，我們別無選擇，我們無法帶走任何東西，所以在我們去世前，把一切事物放下不是更好嗎？身外之物是沉重的負擔，為什麼不現在就放下？為什麼還要費心拖著這些東西？放下，放輕鬆，讓你的家人照顧你。

那些照顧病患的人會增長善根和德行，而被他人照顧的病患要給別人機會去照顧他們，不要為難他人。如果有疼痛或其他問題，讓他們知道，並讓自己的心平靜下來。凡是照顧父母的人，應該以耐心和慈心對待父母，不得心生厭惡，這是你報答父母養育之恩的時候，從生下來到整個童年，到你長大，你一直倚賴你的父母。今天你能成家立業，是你的父母親在許多方面幫助你，你欠他們巨大的養育之恩。所以今天，你的孩子們和親戚聚集在這裡。

觀察你的母親，她越變越老，她失去記憶，她的眼睛不再能清楚的觀看，她的聽力大不如前。有時她會誤解別人的話，你們不要因此不安，照顧病患的你們，也必須知道如何放下。不要執著任何事物，請讓她用她自己的方式。

有時，當一個幼小的孩子不聽話時，當父母的會讓孩子自行玩耍，僅僅為了保持寧靜，或為了使孩子高興。現在，你的母親就像孩子，她的記憶和認知已經衰退，有時她把你的名字搞錯，當她想要一個盤子時，或許要你拿杯子給她，這是很正常的，不要驚慌失措。

讓病患感激好心的看護者，並且有耐心的忍受痛苦。聚精會神，不要讓心散亂和受干擾，不要讓那些照顧你的人感到棘手，讓那些照顧你的人心中充滿善意。不要讓那些照顧你的人對某些工作產生厭惡，例如清理黏液和痰、尿和糞便，要盡心盡力，在這家裡的每個人都要幫助照顧她。

她是你們唯一的母親，她給你們生命，她曾經是你們的老師，你們的醫生和護士，她有養育你們之恩，她與你們分享她的財富，讓你們接受教育，這些來自哪裡？來自父母。這是為何佛陀教導我們要知恩報恩的原因，這兩種美德是值得稱讚的。

如果我們的父母需要人照顧，他們不舒服或處境困難，那麼，我們要盡力幫助他們，這是知恩報恩，能讓家庭免於破碎，使家庭穩固，和睦融洽。

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

## 靜止的流水

現在，請用心聽，不要讓你的心因追逐其他事物而迷失。想像你獨自坐在山上或森林的某個地方，坐在這裡，當下有什麼呢？只有身和心，如此而已。現在，這個坐在這裡的軀殼叫做「身」，而能覺知和思考的則是「心」，這兩樣東西也叫做名（**nāma**）和色（**rūpa**）。

「名」沒有形狀形體，所有的念頭和感覺，受、想、行、識這四蘊都是「名」，它們都沒有形體。當眼睛見到形體時，那個形體叫做「色」，而那時的覺知者叫做「名」，它們總稱為「名」與「色」，也就是身和心。例如，「受」指知道苦與樂，「受」不是物質，是名（**nāma**）法；當眼睛看見形體時，那些形體稱為色。名法與色法，也就是身與心。

坐在此處的只有身和心，可是我們常把身與心給混淆了。如果你想要平靜，你必須了解名與色或身與心的本質，但我們的心未受訓練，是髒的、不清淨，這不是最初的心，要使心平靜，我們必須不斷的訓練心，必須透過禪修來訓練這顆心。

今天，我給你這項建議，不要氣餒，我們必須增長智慧，假定你在打坐，禪定不只是坐，當你走路時，你也能在定中。有些人認為：禪定是指坐禪，事實上，站著、走著和躺著都可以禪修，你可以在一切時中禪修。

三摩地 (samādhi) 意指「穩固的心」。在平時，不失念，例如，你們從家裡來這裡，雖然你們離開家，但實際上，你們的心是在家裡，在你休息的地方，無論你到那裡，那是你的家。

要增長三摩地 (定)，不要去壓抑心。有些人認為：去禪修，就必須靜靜的坐著，不讓任何事物干擾他們，想以此得到平靜，這就像死了一般，修習「三摩地」是為了增長智慧和內觀。「三摩地」有一顆穩定的心，讓心專注在單一的所緣境上。

通常我們打坐是為了讓心平靜下來，有些人真的因而受苦，特別是中學生和大學生。他們告訴我：「我試著打坐，但我的心無法專注，剛開始，心跑到一個地方，然後跑到其他地方，我不知道如何使心靜止不動。」這不是你能停止的事，當你說心到處亂跑時，其實心並沒有跑掉，這是這時候生起的一種感覺。有人抱怨說：「心跑掉了，我把它拉回來；心又

跑掉，我又把它拉回來。」因此他們就坐在那兒不斷的把心拉回來。

他們認為他們的心跑來跑去，實際上跑來跑去的是我們的印象。例如，在這裡看到這大廳，你說：「哇！好大！」但大廳大或不大是我們對它的印象，這大廳不大，這只是它的大小，既不大，也不小，但人們總是跟著他們的念頭和感覺跑。

透過禪修找到平靜，你必須了解平靜是什麼，如果你不了解，就無法獲得平靜。例如：假設你今天帶了一枝非常昂貴的筆到寺院來，而在你來這裡的途中，你的筆放在前面的口袋，但你拿出來後，卻將它放在後面的口袋，現在當你將手伸進前面的口袋時，筆不在那兒了，你嚇了一跳。你會嚇一跳是因為你的誤解，你沒有看到事情的真相，所以結果是苦，不論站立、行走、來來去去，就是不能止息因遺失筆而產生的苦惱，你錯誤的認知使你受苦，認知錯誤會造成苦。「真可惜！我幾天才買的鋼筆，現在就遺失了。」

後來你想起來了：「噢！我在半路上將筆放在後面的口袋。」當你想起這事時，即使還沒看到筆，已經覺得好多了，不再擔心你的筆。現在當你走路時，你會將你的手伸進後面

的口袋，筆就在那兒。你的心一直在欺騙你，你的筆並沒有遺失，憂慮來自於錯誤的認知，現在看到筆，疑慮消失了，煩惱也止息了，這種平靜來自於看見問題的起因：苦的因（集諦）。

在你的記憶中，筆就在你後面的口袋，之前你會難過，一旦你確信鋼筆在你的後面的口袋裡，這就是 **nirodha**（滅）是痛苦的解除。我們的心總是被諸如此類的事情所欺騙，這是為什麼佛陀教我們必須去觀察，讓心平靜下來。

禪坐能讓心平靜下來，而不能使煩惱止息，煩惱根本沒有止息，只是暫時被壓住而已，如同被石頭壓著的小草，三、四天後，你將小草上的石頭移開，不久它會再長出來，小草沒有死去，它只是被壓住而已。

坐禪亦然，雖然心是平靜的，然而煩惱並沒有止息，因此「三摩地」並不是很確定的，要找到真正的平靜必須內觀。入定時，心是平靜的，就如石頭壓著小草般，幾天後，將石頭移開，小草會再長出來，這只是暫時的平靜。內觀獲得的平靜，就像將石頭放下後，不再移開，讓石頭在原地，小草不再長出來時，這才是真正的平靜，這是以內觀的智慧來止息煩惱。

我們說「慧」和「定」是分開來的，但本質上它們是相同的，「慧」是「定」的作用，它們從同一個地方（心）生起，有不同的特質，不同的作用。就像這棵芒果樹一樣，小的芒果會愈長愈大，直到成熟，最後腐爛，雖然它們是同一顆芒果，卻有不同的狀態，小芒果、大芒果和熟透的芒果都是同一顆芒果，只是它的狀態改變而已。

因此不要肯定的說你已經正確的修行「法」，當你修行法時，有一種情況叫做「定」，而另一種情況叫做「慧」，實際上，戒、定、慧是同一件事，如同一顆芒果，當它小時，是那顆相同的芒果，當它長大時，是那顆相同的芒果，當它成熟時，也是那顆相同的芒果，只是它的特徵改變了。

## 什麼是心？

在我們修行時，無論發生什麼事，都必須從心開始修。你知道心是什麼嗎？心是什麼樣子？心在哪裏？沒有人知道。我們只知道：我們想去這裡或那裡，想要這個，想要那個，我們有喜樂悲傷，可是你不知道心是什麼？心是什麼？心沒有任何形相，我們稱那個接觸善惡法的為「心」。如同一間房子的主人，主人待在家裡，當客人來訪時，主人就是接待客人的人，客人不能接待主人，主人必須待在家裡。是誰

接觸外境呢？誰是覺知者？是誰放下外在的事物呢？那就我們所謂的「心」。

但是人們不了解，他們一再的想：「心是什麼？心是什麼？」那個接觸外境的是什麼？心喜歡某些外境，而有些則不喜歡。有一個喜歡和不喜歡的人嗎？當然有，但是你看不到，那就是我們所謂的「心」，但我們不了解，因此我們討論什麼是心，心是什麼？我們搞不清楚。我們不必想太多，只要問你自己，你自身擁有什麼？只有名與色，亦即身與心，這就夠了。

有些人問：「聽說佛陀知道一切，如果他知道一切……。」他們修習法時會爭論一棵樹有多少樹根，佛陀回答：樹有主幹和支幹。他又問：「樹有多少的支幹？」這表示他瘋了，是嗎？他們想知道有多少支幹。「有多少支幹？有多少主幹？」他們為什麼這麼問？「喔！佛陀無所不知，不是嗎？他一定知道有多少支幹。」誰會瘋了去算它們？你認為佛陀會這樣愚蠢嗎？

佛陀說有支幹和主幹，這就夠了。就像在森林裡，我們要開路以便穿過森林，如果我們必須砍倒每棵樹，砍倒所有的大樹和小樹，我們將筋疲力盡。為了穿過森林，我們必須

砍掉全部的樹嗎？我們只要砍掉一些，以便開路，這就夠了，我們為什麼要將每棵樹剷除？這樹有多少支幹並不重要，只要知道樹有支幹，而這些支幹依附主幹，這就夠了。佛陀說：這就夠了。他不要我們去算樹上的支幹有多少，這是浪費時間。算樹的支幹有什麼意義？知道樹有根，能存活，這就夠了。但有些人不滿意：「這不是好例子，佛陀無所不知。」如果你要算所有的支幹，你會抓狂，因此不要用這種方式來了解事情。

在修行時，無論你稱之為奢摩他（*samatha*，止）或毘婆奢那（*vipassanā*，觀），都不重要，只要稱之為修習法（*Dhamma*）就夠了，你必須從你的心開始修習。什麼是心？心能接觸外境。有些外境能使心歡喜，有些外境則使心悲傷，那個接觸外境的心，使我們陷入苦樂與是非中，心沒有任何形相，我們認為它是有形的，但心只是「名法」而已。

善有形相嗎？惡有形相嗎？苦樂有形相嗎？你找不到的，它們是圓的還是方的？長的還是短的？你看得見它們嗎？這些都是「名法」，不能拿來跟物質比較，雖然它們沒有形相，可是我們知道它們存在，這就是所謂的名法。

「名」與「色」彼此相依，我們用名法去思考色法，即用心去觀察色身，因此我們從「心」開始修行，讓心平靜，保持覺知，如果心能覺知，就會平靜。有些人的心沒有覺知，只想保持平靜，卻無法覺知任何事物，如果你沒有覺知的心，你能做什麼？你能倚恃什麼？如果沒有長，就不會有短；如果沒有對，就不會有錯。

這些日子，人們一直學習，希望能了解是與非、善與惡，但他們對超越善惡是非卻一無所知，他們知道的只是對與錯：「我只要對的，不要錯的。」假如你只取對的，在短時間內，它會再犯錯，對會導致錯，人們不斷的在對與錯之間選擇，而不去尋求「非對也非錯」。

他們一直追求善，但對於超越善惡卻一無所知，他們研究長與短，可是對於非長亦非短，他們不知道。他們研究善與惡的問題：「我只要善的，不要惡的。」你想要好的，不要壞的，當沒有壞的，也沒有好的時，怎麼辦？

這裏有把刀子，刀子有刀鋒、刀背和刀柄，你可以只拿起刀鋒嗎？或只拿起刀背或刀柄？刀柄、刀背和刀鋒在同一把刀子上，當你拿起刀子時，這三個部份會同時拿起。同樣的道理，你把好壞分開，你只要好的，壞的就必定相隨。人

們尋求好的而想把壞的扔掉，他們不學習非善與非惡，非好與非壞，如果你不學習的話，就不圓滿。

如果你取善的好的，惡的壞的會隨之而至，如果你要快樂，苦會相隨。當你修行法時，若執取善而拒絕惡，這是小孩子的法，就好像小孩子的玩具一樣。如果你執取善的，惡的會隨之而至，這條路的終點是不明確的。

現在，假設你有小孩，你認為只有當你愛他們而不是討厭他們時，你才想要有孩子，如果真的如此，沒人會有孩子，因為愛與厭惡是彼此相伴的，如果你有了愛，恨將隨之而來。因此當你決心修行法時，要有智慧，因為愛恨、好惡是相伴的。

研究什麼是好與壞，只是去了解什麼是好的，什麼是壞的，盡可能仔細的研究。現在，當你熟悉好與壞時，你會選擇什麼？我會選擇好的而不是壞的，如果你選擇好的，壞的會隨之而至。

你不學習「什麼是既不好也不壞」，這可以解決問題而你不學習。他們說：「我要成為這樣」、「我要成為那樣」，但是「我們什麼都不是，因為事實上根本沒有我。」他們不學習

這，而只想要善。如果他們做到了善，就會迷失在其中。如果事物太美好了，它們將不再美好，它們會變壞，這種事情我們一再重複，我們毫無進展。

為了修行我們來到一個寧靜的地方，以便讓心平靜下來，也為了熟悉所接觸的外在事物，我們去了解它。這是我們修行要從心開始的原因，從覺知的心開始，訓練心讓心變得清淨。多清淨？你不能因為心是善的，夠清淨了便停止。真正的清淨，應該超越善惡，甚至超越清淨，做到了，這就是修行結束的時候。

當我們打坐時，這只是暫時的平靜。當心平靜時，問題出現了，如果有了問題，就有知道問題的，有調查情況的，有追蹤問題的，有論斷問題的。如果心只是空白一片，那是沒有用的，或許有人教你禁錮心，真的禁錮心，認為這種平靜肯定是真正的修行，但心的平靜不是這種方式，心的平靜是沒有快樂也沒有痛苦，這是捨心。

以前，我只要快樂，不要痛苦，但我發現：只要快樂的結果是變成不愉快，因為苦樂是相伴而至的。只有當我不苦不樂時，才是真正平靜之時。就像這把刀，如果拿起刀片，刀片的背面也必須一起拿，以這種方法思考。無論是什麼原

因，事情會再度發生，不會停止。

以正確的方式訓練心，使心明亮，增長智慧，不要認為你只要打坐就能使心清淨，這就像放在草上面的石頭。實際上，你可以站著修習禪定，坐著修定，經行時修定，以及躺著修定。人們認為禪修就是打坐，這只是修定的一種方式，如果心非常專注有定，行走時有定，打坐時有定，站立時有定，躺臥時有定，這才是修行。

有些人抱怨：「我無法禪修，每當我坐下時，我會想東想西，想家和我的家人，我無法專注，我有太糟的業。首先我應該改變我的惡業，然後再回來禪修，繼續禪修，讓惡業消失。

一旦我們坐下，心就跑掉了，我們把心帶回來，心又跑掉。我們如此學習，但是大多數人放棄，他們不想禪修，他們像蹺課的學生，不想上課。當心不平靜時，我們不想打坐，不想禪修，這讓人生氣，這是學習，我們是逃學者。

當心情愉快時，我們不想觀察心；當心受苦時，我們不想了解心。我們不想觀察心在改變，那麼我們會知道什麼？我們會知道嗎？我們必須隨時觀察心念的改變，熟練於觀察

心，喔！心就像這樣，一會兒想東，一會兒想西，這是心的本質。我們知道心就是如此，一旦了知心的本質，我們必須知道何時心念是善的，以及何時心念是惡的，心一直在變，我們必須認識這些事情，假如我們了解這點，那麼即使有念頭生起，一樣能住於定中。

如果我們知道心在做什麼，我們就不會被激怒或心散亂了。舉個例子，假設你家有一隻寵物猴子，我的寺院也有一隻寵物猴子，當你在家時，猴子不安靜的坐著，一會兒抓這，一下跑到別處，諸如此類，猴子就是這樣。現在你來到我的寺院，我這裡也有一隻猴子，這隻猴子也不會安靜的坐著，一會兒抓這，現在又跑去那裡，但猴子不會激怒你，為什麼？因為你也有一隻寵物猴子，你了解猴子的習性，我家裡的猴子就像這裡的猴子，寺院裡的猴子和你家裡的猴子是一樣的，同樣是猴子。如果你了解猴子的習性，不管你去多少省份，你看見的猴子都是一樣的，猴子不會激怒你，這是了解猴子的人。

如果我們了解猴子，那麼我們就不會像猴子一樣。如果你不了解猴子，那麼你一看見猴子，就會像猴子一樣躁動不安。當你看見猴子抓這，抓那時，你會生氣，你在生猴子的氣，這是不了解猴子的人。了解猴子的人看見家裡的猴子，

認為猴子就是這樣，在寺院的猴子也是這樣，猴子為什麼會惹你生氣？你了解猴子是什麼樣子，這就夠了，你就能平靜下來。在內心平靜時，如果猴子在你的前面和背後亂跳，你不受影響，你沒被猴子惹火，為什麼？因為你了解猴子，因此你不會像猴子一樣躁動。如果你不了解猴子，你會被激怒，當你被激怒時，你變得跟猴子一樣，這是如何讓心變得平靜。

我們必須了知外在的事物，觀察外在的事物，有些我們喜歡，有些我們不喜歡，那又如何？那是他們的事。他們就像猴子一般，所有的猴子都是一樣的，我們了解外在的事物，知道他們是有為法，有些我們喜歡，有些我們不喜歡，他們就是這樣，我們必須了知他們。當我們了解他們時，把他們放下，因為外在的事物是無常、苦、無我的。

我們一直用這種方式觀察他們，如果他們不斷改變，只是觀察他們。無論你坐在哪裡，當你的眼、耳、鼻、舌、身、意接觸外在的事物時，觀察他們：「喔！沒什麼大不了的！」就像觀看猴子一般，這隻猴子就像家裡的猴子一樣，沒有什麼不一樣，那麼我們就能平靜下來。

當所緣境出現時，觀察他們，為什麼要追逐他們？外在的事物是無常的，現在他們是這樣，有時候，他們會回到他

們以前的樣子，他們透過改變而存在。我們也是透過改變而存在，當你呼吸時，有時出息，有時入息，呼與吸交替著，你透過呼與吸的交替而存活。試著只吸氣，不要呼氣，你得到嗎？你能持續多久？或是試著只呼氣而沒有吸氣。如果沒有呼與吸的交替，你能存活嗎？你根本不能活下去，你需要有出息和入息。

當你去寺院時，如果你從家裡就一直屏住氣息，你現在就死了，你不會這樣做。外在的事物也是一樣，他們就在那裡，如果他們不在那裡，你無法增長智慧。如果沒有錯誤，可能就沒有正確的，在你發現錯誤之前，首先你必須是正確的；或者在你是對的之前，你必須是錯的。事情通常是如此，我們應當如此明辨是非、增長智慧。

你觀察外在的事物愈多愈好，尤其當你是中學或大學生時，但此時如果你不喜歡某些事物，你不想面對他們，你不想看到他們，這是蹺課的學生，不想學習或聽老師在教什麼。這些事物在教我們，當我們了知這些事物時，我們就是在修習法，我們的心是平靜的。我們發現外在的事物並非如此重要，就像了解猴子一樣，當你了解猴子的習性時，家裡的猴子不會干擾你，當你在這裡看見猴子時，牠不會干擾你，因為你了解猴子的習性。

修習法也是一樣的，法並非遙不可及，而是與我們同在的。法不是關於神祇或諸如此類的事，而是與你現在的所做所為有關，你的問題即是法的問題，如果你看書，書中有記載你的問題，但是你不了解這些問題。法的問題即是我們的問題，因此觀察自己，我們有時快樂，有時痛苦，有時愉悅，有時生氣，有時你愛那個人，有時你討厭這個人，這就是法。

為了了解法，你必須了知外在的事物，只有當你了知他們時，你才能把他們放下，因為他們是無常的，這樣你就能輕安自在。當某件事情突然發生時，「喔！這不確定。」因為外在的事物會改變。當痛苦生起和發生某些事情時，如果你知道這是無常的，你會輕安自在，就像你看見家裡的猴子，然後又在寺院看見猴子一樣，能不受影響，因為牠們同樣是猴子，你會自在，沒有任何疑惑。

如果你熟知有為法，你就了解法，你能放下外在的事物，你發現一切事物都是無常的。你愉快嗎？你悲傷嗎？你不必回答，我能替你回答：「是的！」但快樂與悲傷是固定不變的嗎？當然不是。因此你知道所有事物都是一樣的，他們是無常的，這就是法。凡是了知無常的人都知道這是事物的本質，這是不會改變的。如果你知道他們是無常的，你會自願放下這些事物，你不會緊緊的抓住他們。

假設你得到一個玻璃杯，你說：「這是我的杯子，沒有破損，好好保護它，不要打破我的玻璃杯，好嗎？」但是你能避免易碎物不打破嗎？如果現在沒打破，以後會打破；如果你沒有把它打破，別人會；如果別人沒有把它打破，一隻雞可能會把它打破。佛陀說：去接受這個事實。

當他使用這玻璃時杯時，他觀察這玻璃杯隨時會被打破，他觀察沒打破的玻璃杯，知道它隨時會打破。每當你拿起玻璃杯時，心想：這玻璃杯隨時會打破。拿杯子喝水，放下杯子，佛陀告訴你它隨時會毀壞，佛陀是這樣來了解事物。當時間到了，它就破了，他以這個態度來使用玻璃杯，有一天，杯子從他的手中滑落，破了！沒關係！為什麼沒關係？因為在打破之前，我就知道它一定會打破。

如果你說：「玻璃杯如此昂貴，不要讓它破了。」後來被狗打破了，「喔！該死的狗！」如果你的孩子把杯子打破了，你會生孩子的氣，無論誰打破杯子，你的反應就是這樣，因為你已經把自己的水壩築起來，讓水不能流動，你築了沒有洩洪道的水壩，沒有洩洪道的水壩是會決堤的。當你築壩時，你也必須做洩洪道，當水位太高時，能從洩洪道洩洪，當水太滿，到了邊緣時，能從洩洪道流出，你需要一條洩洪道。

佛陀了知無常，而無常是事物的本質。當你以這種方法觀察事物時，你就能自在、平靜，這就是修行法。因此我學習在行、住、坐、臥時都能修行，以正念來觀察和守護心，這是定。

當我們了知一切事物都是無常的時，他們也是苦的。如果我們真的了知無常，當我們清楚的看見一切事物都是無常的時，那麼我們所看見的就是確定的。以何種方法知道這是確定的？確定他們是無常的，當你了解這時，你就了解佛陀，你會禮敬佛陀，禮敬法。只要你不捨離佛陀，你就不會受苦，一旦你捨離佛陀，你會立刻受苦。一旦你捨棄無常、苦、無我的法則，你就會受苦，以這種方式來了解事情。

如果你能修行這麼多，這就夠了，痛苦不再生起，如果痛苦生起，你會輕易的捨棄它，這是苦在未來不會生起的原因，這是我們修行的目的，讓苦不再生起，為什麼苦不再生起？因為我們已經找到苦因。由於一切事物都會敗壞，當他們敗壞時，痛苦會生起，當你知道這是導致痛苦的原因時，你必須觀察它，這是無常的。

無常的事物是苦因，當東西打破了會產生苦。如果這個杯子破了，苦會生起，你會生氣，我們知道這個杯子破了是苦

因，我們要斷除苦因。如果我們能預知這個杯子遲早會打破，即使它還沒破，苦因已經止息了，當沒有任何苦因時，苦就不再生起，因為苦因已經止息了，這就是「滅」。

能捨離苦，是因為你已經斷除苦因，就這樣，不會太複雜，觀察苦的因，不要偏離身、語、意，在身語意上下功夫，觀察他們，從觀察你的心開始。

你應該受持五戒作為你修行的基礎，你無須去研究經藏。五戒與你的身心有關，因此好好受持五戒，念茲在茲，小心謹慎的遵守五戒。剛開始你會犯戒，當你覺察到時，停止，再回來受戒，也許你會迷失，又再犯錯，當你覺察到時，再回頭。

不斷的培養正念，你的正念會越來越強，就如同水壺裡倒出來的水一樣，如果我們將水壺稍微傾斜，水滴會慢慢的出來，滴！滴！滴！是間歇的往下滴落，如果我們將水壺稍微傾斜一點，水會滴得更快，滴！滴！滴！如果將水壺再傾斜的話，水滴消失了，水會像河水般流出，不再有水滴，水滴到哪裡去了？他們沒去任何地方，而是變成為一條水流。

法就像這樣，我們必須藉由譬喻來解說法，因為法沒有形相。法有顏色嗎？法是方的還是圓的？你說不上來，除了透過像這樣的比較，沒有方法來了解它，如果你了解這，你就了解法，就是這麼回事。

不要認為「法」離你很遠，法與你同在，仔細觀察，一會兒快樂，一會兒悲傷，一會兒感到滿意，一會兒又生氣，這都是法，如此觀察。是什麼產生苦？當你做了會產生痛苦的事，放下，不要再做了。起初你沒有清楚的了解，當你清楚的了解事情的本末時，就不會再受苦，苦因已經解除。一旦你去除了苦因，不再讓它出現，苦就不會再生起。

如果痛苦還在，如果你不了解苦因，你必須忍耐，因為你還沒有找到苦因，所以再觀察一下，看看哪裡出了問題。如果你能夠清楚的了解，就不會受苦，因為「因」不存在了。如果苦還存在，不論你多麼痛苦，當下你就錯了；不論你那時有多快樂，你的心飄飄然，你又錯了。無論是苦是樂，都不重要，觀察所有事物哪裡出了差錯，一直探究，如果你這樣修行，你就有正念。

無論行、住、坐、臥，來或去，無論你在做什麼，如果你有正念正知，保持警覺，你會知道對與錯、苦與樂，當你

知道這些時，你會知道如何止息苦，那麼就不會有任何痛苦，你就不會再受苦。

當人們對「法」走火入魔時，他們會繼續談論佛法，如果他們看見有人來，他們想要抓住他的手臂，對他說法，這是對「法」走火入魔的徵兆。他們想對每個人說法：「我想教導那個人，想透過教他佛法來幫這個人。」因此他們想透過教導佛法來幫助整個國家，這是走火入魔的現象。不要這樣，你必須仔細觀察，一再的觀察，因為有時候雖然在說法，但因為過了頭，這是不對的。

我是這樣教禪修的：是坐禪的時候，就去坐個夠，以便擅於打坐，這沒有錯，但你必須知道修定不只是打坐，你必須敞開心扉去接觸不同的事物。當你碰到某些事情時，去觀察，觀察什麼？觀察它的無常、苦、無我。

一切事物都是無常的，「這東西非常美，我真的喜歡它。」這個東西也是無常的。「我一點也不喜歡它。」告訴他：「這也是無常的。」但這不是你的心態。

「那是我想要的，肯定是對的。」無論你多麼喜歡它，不重要，你必須調整你的心態，告訴它：「這是無常的。」當我們吃某些食物時，我們想：「哇！非常美味，我真喜歡。」

在心裡會有這種感覺，但是你必須知道，這是無常的，你要試試看嗎，吃你最喜愛的食物，你確定你喜歡吃的食物，每天吃，好嗎？最終你會抱怨：「這嚐起來不再如此美味。」這是無常的，你會想：「事實上，我更喜歡那種食物。」然後每天吃那道菜，這也是不確定的。一切事物必須有所變化，就像吸吸一樣，我們必須吸氣和呼氣，我們透過呼與吸的交替變化而存活，一切事物透過變化而存在。

禪修不是只坐著，有些人打坐，坐到昏沉，好像昏死了，無法判斷東西南北，別這麼離譜！如果你昏昏欲睡，就起來經行，改變你的姿勢，用你的智慧吧！如果你真的想睡，就去躺一下，只要一醒來就立刻起床，繼續修行，別讓自己昏沉。如果你是禪修者，你必須這樣修行，有智慧的、有正念正知的去修行。

有智慧表示有所覺知，你不能沒有覺知，你不能只知道片面，你必須全面的覺知，像在一個圓圈裡，你知道所有的東西，它們來自何處，你準備接受他們或把他們排除。當你有這種心態時，你會做什麼？會發生什麼事？當你有這種心態時，你會觀察，無論你的想法如何，你已經做好準備，每當外境出現時，無論你是行、住、坐、臥，你都能觀察他們。

每當外境有所改變時，你觀察他們，你知道諸行無常，所以外境改變時，你不必哭，你的心會平靜下來。不要追求快樂，因為不久快樂會消失；追求平靜，因為平靜的心不苦也不樂，去追求平靜。

修行，從觀察自己的身和心開始，觀察它們是無常的，一切事物都是不確定的。當你認為食物非常可口時，請記住這點，你必須告訴自己：「這是不確定的事！」你必須先這樣告訴自己，無論喜歡什麼，先如此告訴自己：「這是不確定的！」

如果你不喜歡某物，「我不喜歡這個。」你會因此受苦。如果你喜歡某種東西，「我喜歡這個。」如果無法如願以償，你也會因此受苦，你必須以這種方式來看待事物。每當你喜歡任何事物，在你的心裡說：「這是不確定的。」每當你不喜歡某些事物時，告訴自己：「這是不確定的！」每天如此，你肯定會見法。

以各種姿勢修行，行、住、坐、臥，任何姿勢你都可以生氣，對不對？你在走的時候，坐的時候，臥的時候，都可以生氣。在任何時刻你都可能有欲望，有時候，當你躺下時，慾望會生起；當你奔跑時，慾望會生起；當你坐下時，慾望

會生起，在任何時刻你都可能有欲望。這是為何我們必須以四種威儀修行的原因。

行、住、坐、臥時都在修行，只有這時你才能保持覺知。當你坐下，讓心平靜下來時，若有念頭生起，告訴自己：「不確定！」接著，另一個念頭又生起，然後另一個念頭又生起；有時，你會全身發癢，然後你離開了，當你碰到這些問題時，你必須告訴自己：「這是不確定的！」無論什麼在心中生起不重要，當念頭生起時，「喔！這是不確定的！」你必須這樣告訴自己。

如果你知道一切事物都是無常的，你已經了解什麼是確定的。有些事情，你真的很討厭，然而無論是什麼，他們都是不確定的、無常的。以前你有很多經驗，這不重要，之後你觀察他，沒什大不了的，事情就是這樣！這不是大問題。你可以禪修一段時間，沒問題。無論什麼念頭生起，這不重要，告訴你自己就這樣，這就夠了！

你還會再找什麼？你會在這裡尋找法？「喔！我必須在書裡尋找法。」人們在書裡尋找法，但「法」就在這裡。如果你在那裡尋找法，你看得見法嗎？要在這裡尋找。如果今天你受苦，去觀察你為什麼受苦，你就在這裡觀察。「因為我的

玻璃杯打破了，這是我受苦的原因。」就在這裡觀察，你會發現「今天我感到痛苦，是因為我的妻子說了讓我不能忍受的話。」原因就在這裡。「喔！那是不確定的！」這些事取決於你，如果你能以這種方法來觀察事情，你的心會平靜下來。

無論你去哪裡，你的心都是平靜的，但是說心是平靜的也不完全正確。你見過流水嗎？流動的水，你見過靜止的水嗎？如果你的心是平靜的，就像靜止的流水一般。你見過靜止的流水嗎？ [笑]

你只見過靜止的水和流動的水，你從未見過靜止的流水，它就在那裡，就在你的念頭無法帶你去的地方—此處心是平靜的，但仍然可以增長智慧。當你觀察你的心時，這心就像流水一樣，然而它是靜止的，它看起來像靜止的，又像在流動，因此稱之為靜止的流水，這是智慧生起的地方。

# 世間和解脫<sup>1</sup>

這個世間的事物是我們自己創造的，創造後，我們在其中迷失，拒絕放下，並執著於個人的觀念和看法，這種執著從未結束，這是生死輪迴，是無止境的流轉，沒有結束。 如果我們了解世俗諦，那麼我們就知道解脫；如果我們知道如何解脫，那麼我們就知道世俗諦，這是知法。

以人為例，實際上人沒有名字，我們是赤裸裸的出生在這個世界，如果我們有名字，是因為世俗的需要，我思考此事，發現如果你不了解世間法，這可能有害。世間法是我們為了方便起見而使用的，如果沒有世間法，我們無法溝通，將沒有語言，無話可說。

我在西方國家時，發現西方人在一起禪修後，當男生和女生同時起來時，有時他們會碰觸彼此的頭，當我看見這時，我想：喔！如果我們執著習俗，這時就會生起煩惱；如果我們能放下習俗，放下我們的成見，就能和平相處。例如，有

---

<sup>1</sup> 這篇開示（Suppositions & Release）與《解脫的滋味》中的 Convention & Liberation（世俗與解脫）是同一場開示，不但標題不一樣，內文和用字亦頗有出入。

些將軍和上校來訪時，他們說：「喔！請碰觸我的頭。<sup>1</sup>」如果他們這樣要求，沒問題，他們很高興我能碰觸他們的頭，如果你在街上碰觸他們的頭，<sup>2</sup> 這會是不同的故事，這是因為執著，因此我覺得放下執著真的是和平之道。碰觸別人的頭違反我們的習俗，實際上這沒什麼，當他們同意被碰觸時，就沒問題，就像碰觸一顆高麗菜或萵苣一樣。如果你在街上碰觸他們的頭，肯定不行。

是否願意接受、放棄、放下，由你決定，當你決定放下執著時，事情會變得更美好。無論你執取什麼，有 (becoming) 與「生」於焉生起，危險禍害就在那裡。佛陀告訴我們世間法，以及如何以正確的方法捨離世間，以達到究竟解脫。不要執取世間，在這個世界所有的事物都是世間法。如果了解世間法，我們就不會執取他們，因為執取世間法會產生痛苦，凡是能放下執著的人，就能解脫苦。

以 **Boonmah** 為例，現在他被指派為地方官，如果你想：喔！以前我們是朋友，我們曾在服裝店一起工作，如果你在公共場所輕輕拍他的頭，他會生氣，這是不對的，因此為了

---

<sup>1</sup> 在泰國，讓一位極受尊敬的比丘觸摸頭部，被認為是吉祥的。

<sup>2</sup> 在泰國，頭是不可侵犯的，去觸摸一個人的頭部，被認為是一種侮辱。另外，根據傳統，男女不可當眾彼此碰觸。

避免結怨，我們應該遵守社會的規範，如此我們才能和平共處，無論你們是多久的朋友，現在他是地方官，在大眾面前，你必須對尊重他。當他離開辦公室，回到家，那時你可以輕輕拍他的頭，但你拍的仍然是地方官的頭，如果你在大眾前這麼做，這肯定是不對的，因為不尊重對方，所以我們必須遵守世俗的規範。

了解習俗是有用的，活在這世間就應該去遵守世間的習俗，要知道適當的時間、地點，要知道對方是誰。如果你能遵守世俗的規範則沒問題；如果你不能遵守，就會冒犯到別人。在團體中，在不同的時間與地點，我們必須遵守世俗的規範，如果我們知道如何遵守，那麼我們是明智的。我們必須知道這些世俗的規範如何產生，當我們執著於習俗時，我們就會受苦。如果你了解習俗只是習俗，觀察他們，直到你究竟解脫，就不會有任何問題。

我經常說：以前我們是在家居士，現在我們是僧侶。以前我們是住在世間的在家人，現在我們是住在世間的比丘。以世俗的標準而言，我們是僧侶，但以解脫的境界而言，我們不是真正的僧眾。如果我們逐步的修行，從所有的煩惱中解脫出來，成為入流者（初果）、一來者（二果）、不還者（三果），乃至阿羅漢，我們就能斷除煩惱，究竟解脫。

當我們說某人是阿羅漢時，這只是一種世俗的稱呼，但他是真正的比丘（僧侶）。剛開始，我們像這樣使用世間法，如果某人剃度出家了，人們稱他為僧侶，這並不表示他已經斷除煩惱。以鹽來比喻，如果我們拿一把沙，大家同意後，我們稱之為鹽，這能使它變成鹽嗎？稱它為鹽只是名義上，而非事實，你不能用它來煮菜，因為那不是真的鹽而是沙，是大家同意後才稱之為鹽，這是一種約定俗成的世間法。

「解脫」這個詞本身也是世間法，但解脫的境界是超越塵俗的。從世間解脫，我們仍須使用世俗語言來稱它為解脫，如果沒有世間法，我們就無法溝通，因此世間法確實有它的用處。例如，人們有不同的名字，因為全都是人，如果沒有名字來區分，我們對大眾中的某人大叫：「嗨！人！人！」這是沒用的，沒有人會回答你，因為他們全都是人，如果你叫：「嗨！約翰！」那麼，約翰會回答，其他人不會回答，名字只滿足這個需要，透過名字，我們可以溝通，這是世間法的作用。如果我們都能了解世間法和解脫，我們便能和睦相處。

世間法有它的用途，但實際上真的沒有任何實體，即使人也一樣，他們只是由許多元素組成，由因與緣所生起，依靠外緣而發展，存在一段時間後便壞滅，這是無法避免的，

我們無法控制它，這是世間法。如果沒有世間法，我們將無話可說，我們將沒有名字，無法溝通，無法工作。世間法讓我們能用語言溝通，讓做事更方便，如此而已。

以錢為例，從前沒有鈔票，人們以物易物，如此交換貨物，但是那些貨物不易保存，因此他們製造錢，用硬幣和鈔票來購物。在未來，或許我們會有一位不喜歡紙鈔的新國王頒布法令：我們不必使用鈔票，我們應該使用蠟，把熔化的蠟壓成一塊，作為貨幣，並在全國各地使用。如果他們決定以雞糞為貨幣，這甚至有可能發生，其它東西不能當錢用，只能用雞糞，那麼人們會為了雞糞而打戰，互相殘殺，這是人類使用貨幣的方式。

你可以用許多例子來說明世間法。我們作為貨幣使用的東西，只是約定俗成的世間法，在人世間有它的用處，發布命令後便把它當作貨幣用，當某項事物在大眾中達成協議時，那麼就會約定俗成的滿足大眾的需要，這是世間法。

要讓一般人從世間法轉向解脫真的很難。我們的家，我們的財物、家庭，我們的孩子和家人，他們是我們的，這些是世間法，事實上，依照法的觀點，他們並非真的屬於我們。我們不喜歡聽到這些，但真的就是那樣。

只有透過已建立的世間法，這些才有價值，如果我們所建立的世間法沒有價值，那麼它就真的沒有價值；如果我們認為他們有價值，他們就有價值，如果我們知道如何善用世間法，這些世間法就是好的，所以要學習如何善用世間法。

甚至這個身體也不是真的屬於我們，我們只是如此認為，這真的只是一種想像。如果你想在身體內找到真的自我，你找不到的，只有地、水、火、風四大組合而成的身體，持續一段時間後，會壞死。一切事物都是這樣，沒有實體，但我們能使用它。身體是供你使用的工具，如果它壞了，就有麻煩，因此即使身體必定會衰敗，你仍應該盡力保護它。

## 如何觀察四資具

佛陀再三的教導我們去觀察四種資具：飲食、衣物、臥具、湯藥。如果我們在早上沒有觀察四資具，在晚上，在我們用了四資具後，我們應該觀察這四種資具。因為僧侶依靠這四種資具去維持他的修行，只要我們活著，我們必須依靠他們，但不要執取，不要生起貪愛。為什麼佛陀要我們經常觀察四資具？是為了讓我們了解四資具是維持我們的身體所必須的，只要我們活著，我們不能缺少這些東西。佛陀說：「我們一輩子都需要這四種資具，但不要對他們產生執著。」

如果我們缺乏四資具中的任何一種，我們將無法禪修，無法唱誦，無法深思，我們必須仰賴這些東西，但不要執取他們，不要迷戀世間的事物。四資具是用來維持生命的，當時間到了，我們必須放棄他們。以杯子為例，將來這杯子必定會打破，如果杯子破了，沒關係！只要你活著，你就應該好好照顧杯子，因為你每天都會用到，如果杯子破了，會造成不便，如果杯子打破了，就順其自然吧！我們以同樣的方式觀察四資具，四資具是出家人的必需品，觀察他們，但不要執取他們而產生貪愛，不要因此而受苦，我們只是為了維持生命而使用他們，這就夠了。

世間法和解脫就像這樣相關連。雖然我們使用世間法，但不要認為它是真實的，他們只有在世俗的層次上是真的，如果你執取它們，如果你不知道他們是無常的，痛苦會生起。以對錯為例，有些人把錯的認為是對的，把對的認為是錯的，但誰對誰錯，誰知道？關於什麼是對的、什麼是錯的，不同的人有不同的看法，所以不要執著。

佛陀擔心如果我們去辯論會產生苦，因為辯論是沒完沒了的。例如，甲說「對」，乙說「錯」，丙說「對」，丁說「錯」，實際上我們真的不知道對與錯，而在實用的層次上，我們可以說那「對」的不會傷害自己，也不會傷別人。這種

世間法是有用的。

世間法和解脫兩者都是法，一個比另一個境界高。我們無法保證任何事情肯定像這樣，或像那樣，因此佛陀說：「放下！」因為它是無常的。無論你多麼喜歡某件事物，要知道這是不確定的；無論你多麼不喜歡某種事物，你應該了解這也是無常的，任何事物都是無常的。

修行「法」在一無所有處完成，你已經放下了，這是結束。舉個例，有人問：「為什麼旗子在空中飄揚？一定是因為有風。」另一位說：「是旗子在動。」另一位反駁說：「因為風吹，所以旗子才會飄動。」這是沒完沒了的，這與先有雞還是先有蛋的老問題相同，無法得出結論。我們所說的這些都是世間法，所以我們必須了解世間法、世俗諦。如果你了解這些事物的本質，那麼你就會知道他們是無常、苦和無我的。

教導人們去了解某些事物真的很難。有些人有某種想法，你告訴他們某些事情，他們不相信，無論你告訴他們多少事實，他們說：「這不是真的。」、「我是對的，你是錯的。」這是沒完沒了的，即使爭辯使他們受苦，他們仍然不肯放下，如果你們不放下，你們會受苦。

我曾經告訴你們：有四個人進入森林裡，他們聽到雞叫聲，其中一個想知道那是公雞還是母雞？另外三位異口同聲的說：是一隻母雞，但另一位不同意，他堅持說是公雞。他問：「母雞能那樣叫嗎？」他們反駁：「喔！它有一張嘴，不是嗎？」他們爭論不休，這個人爭論到眼淚都掉下來了，事實上，是公雞在叫。

無論你說是母雞還是公雞，他們只是名稱，如果你問這雞：「你是公雞嗎？」它不會回答；如果你再問：「你是母雞嗎？」它也不會回應。我們建立這些世間法，說一隻公雞就像這樣，一隻母雞就像那樣，公雞像這樣鳴叫，母雞像那樣鳴叫，在這世間上，我們是如此的執著世間法。

在世間法的範圍裡，一邊是錯誤的而另一邊是對的，但彼此絕不會完全同意，所以爭論不休，爭到眼淚掉下也沒用，所以佛陀教我們不要執著，我們如何修行不執著？我們修「放下執著」，我們必須有敏銳的智慧去觀察，如此才能真的做到不執著。

當你思考此事時，是為了解脫苦。能否解脫取決於我們的智慧，而非取決於你是愉快或悲傷，滿足或不滿足，也非取決於他們擁有多少，只有透過智慧和透過觀察事物的實相，才能超越所有的痛苦。

因此，佛陀教我們去觀察，去禪修，以智慧解決這些問題。像生、老、病、死是最自然最常見的事，這是為何佛陀教我們去思考生老病死，有些人不了解為什麼要去思考生與死，他們說：「生，我們知道我們出生了？」他們出生，但不知道為何出生，他們知道自己會死，但他們不知道死後的去處。

當我們一再的觀察這些事，我們會逐漸的解決這些問題。雖然我們仍然有執取，如果我們有智慧去觀察老、病、死是自然之道，那麼我們就能減輕痛苦。我們修行的目的，就是為了對治苦。

佛教的基本教義並不多，只有苦的生起與止息，這是為何這些事被稱為真諦。生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，如果我們不了解生死的真相，我們就會受苦；如果我們了解真相，那麼我們就知道苦。有關生死，有許多個人的意見，眾說紛紜，這些辯論永無休止。

為了讓心解脫苦，以及讓心平靜，我們應該觀察過去、現在，以及未來之事，例如生、老、病、死。我們如何才能避免生、老、病、死的折磨？如果我們仔細觀察，直到我們完全了知實相，所有的痛苦會減少，因為我們不再執取。

# 身與心<sup>1</sup>

觀察我們的感受，就像觀察一條毒蛇，如果我們從遠方觀看，我們不會害怕，即使它有毒，我們也不會害怕，因為我們先看到它，可以迴避。如果你突然碰到一條毒蛇，你根本來不及反應。我們的感受也是一樣的。

我們必須一直觀察，不斷的修習觀禪，以便能觀察他們。當感受尚未生起時，你必須開始觀察，這意味著在你有感受之前，你必須開始，抑或當感受已經生起時，你才開始？

在有感受之前即開始觀察，有點像修習死隨念（念死）一樣，但「死隨念」和感受不同，當死神降臨時，你只是死；但這些感受卻跟你作戰，他們突然攻擊你，你在跟他們作戰。不管感受從何處生起，觀察自己的身與心，因為一切事物都不離身與心。如果你正確的修行，你會知道所有事物的對與錯，而這些都與身心有關。

---

<sup>1</sup> 1978年8月23日，Sanya Dhammasak 先生和他的家人來巴篷寺拜訪阿姜查，這篇文章（In Body and Mind）即是阿姜查對他們的開示。《解脫的滋味》中的 The Peace Beyond 與這篇文章是同一場開示，因為英譯者不同，所以標題不同，而內文亦頗有出入。

身與心讓我們感受到快樂或痛苦，身與心就像一根鏈子般連接著，這是為何修行是極其重要的原因。如果我們已經知道或看見某些事情，但不去修行，就像得到果皮一樣，沒有用處。

假如我們有個水果，不管它是酸的還是甜的，如果我們不吃吃看，而只是擁有它，我們不會知道它有多酸或多甜。我們把水果放在手裡，我們的手能知道水果是酸的嗎？不能。手能知道水果是甜的嗎？不能。我們手裡拿著水果，我們不吃，所以不知道它是甜的還是酸的，我們只聽說它是酸的或是甜的。如果我們只是手裡拿著水果，是無法從它那裡得到任何養分的，為什麼？因為我們還沒有品嚐，所以不知道它的味道。

修行「法」是非常重要的，如果我們不修行，那麼我們所有的知識都是沒有用的。就好像我們有一些水果，但是我們還沒吃，雖然水果在我們手裡，但我們並沒有從中獲益，只有在吃了水果後，我們才知道它的滋味。如果我們不知道水果的酸甜，只是聽別人說它是酸的或甜的，但我們沒有親自品嚐，我們只是相信別人說的。

佛陀不稱讚那些只相信他人的人，而稱讚那些親自驗證的人。就像那水果，如果我們嚐了，我們不必問別人它是甜的或酸的，我們的問題便結束了，為什麼會結束？因為我們根據事實找到了答案。已經證悟「法」的人，就像那位知道水果是甜或酸的人，所有的疑惑於焉結束。為什麼結束？因為你已經找到答案，你完全了解，不再疑惑水果是酸的還是甜的，你的疑惑結束了，這好比知法、見法，你終於知道水果是酸的還是甜的。修行亦然，我們必須親自去證悟。

當我們談論「法」時，通常我們把它分成四諦：了知苦，了知苦的原因，了知苦的結束，以及了知導致苦止息的滅苦之道。我們的修行之道歸納為這四諦，當你了知四聖諦時，你真的了知苦，知道苦因，知道苦滅，也知道滅苦之道，如果我們清楚而徹底的了知四聖諦，當我們知道如何修行時，我們的問題便結束。

四諦從何處生起？從我們的身心內生起，別無他處。就像你們今天來這裡，你們是帶著身與心來這裡。為什麼佛陀如此廣泛的解說法（Dhamma）？四聖諦之所以被解說得如此鞭辟入裡，是為了幫助我們了解。例如，佛陀教我們去觀察身上的頭髮、體毛、指甲、牙齒，皮膚等。佛陀教我們把身體分成不同的部分，以便我們能觀察身體的所有部份。如果

我們不了解身體是四大所成，我們將不知苦，不知苦因，不知苦的止息，以及滅苦之道。當我們不知道四聖諦時，我們就不知道修行的次第。

你們在這裡聽法，是為了增長智慧，有能了知四聖諦的智慧。四聖諦就在我們的身心生起，這是為何佛陀要說法的原因。

## 法在那裡？

法在那裡？佛陀說：法無所不在，沒有一個地方沒有法，法在每個地方。物質（身）是法，精神（心）是法，因此我們必須了解：我們與法同在。我們始終與法同在，當我們如此了解時，我們就可進一步了解我們離佛陀一點也不遠，我們也與佛同在。那我們為什麼看不到佛？因為我們對修行不特別感興趣。見法即見佛。佛陀曾告訴阿難尊者：「阿難！修習，多修習！凡是見我者即見法，凡是見法者即見我。」這表示我們離佛不遠，離法不遠。

當悉達多太子出生時，在他成佛以前，他和我們一樣是凡夫。他知道他必須了解四聖諦：苦諦，苦的原因，苦的結束，以及滅苦之道，當他修行並證悟到「法」時，只有這時，他成為完全證悟的佛陀。

因此，當我們證悟到「法」時，無論我們在哪裡，我們都了解「法」。當我們了解「法」時，我們會聆聽佛陀的教導；當我們了解「法」時，佛陀就在我們心中，「法」也在我們心中，而產生智慧的修行也在我們心中，我們以身、語、意來修行。

當我們心中有佛、法、僧時，無論我們的行為是善是惡，我們都能清楚的知道，如實了知。每當我們做好事時，即使沒有人看見，沒有人稱讚我們，或有人批評我們，沒關係。這是為何佛陀捨棄世俗的看法，他捨離稱譽和毀謗，當人們稱讚或批評他，他只是如實的接受，毀與譽是世間法，佛陀不為所動。為什麼不為所動？因為佛陀知道如果他執著於讚美或批評，這會使他受苦。

當痛苦生起時，我們會焦慮，我們會煩躁不安，無論行、住、坐、臥，都會煩躁不安，這是苦。痛苦的原因是什麼？因為我們不知道事物的本質，所以苦會生起。當有苦因時，苦便生起，苦一旦生起，我們不知道如何止息苦，我們試著止息苦，苦卻越來越多。我們說：「不要對我大聲吼叫！」或說：「不要忌妒我。」想這樣來止息苦，苦惱只會愈來愈多，不會止息。「不要那樣對待我！不要提到我！不要批評我！」這些話只會引起更多的苦。

佛陀知道：修習滅苦之道可以止息苦。這些都與我們的心有關，修行就是修心。這些都是自己內心的事，我們所做所為，我們所說的，我們的意圖沒有人知道，只有自己知道。因此當我們知道如何成為證悟者時，當我們是自證者時，佛陀會讚揚我們。如果有人說我們好，我們不會迷失自己；如果人們說我們不好，我們也不會忘失自己，如此我們就能解脫。

善與惡是世間法，他們只是心的狀態。如果我們隨波逐流，我們的心會成為世俗的，我們只能在黑暗中摸索，不知如何出離，不知滅苦之道，甚至會產生更多的苦。這表示我們仍未征服自己，我們仍喜歡勝過別人，但在這過程中，我們只輸給自己。當我們征服自己時，我們不僅戰勝自己，也戰勝別人，因此我們必須控制自己，控制我們所有的名法（心法）與色法：色、聲、香、味、觸（身體感覺）。

## 以身觀身

現在，我將談論色法。外在的事物也反應在心裡，有些人只知道外在的事物，他們不了解自己的心，例如，佛陀教我們「以身觀身。」只觀察身體是不夠的，我們也必須在身體內觀察身體（以身觀身），然後觀察心，以心觀心，我們應該觀察內心深處。

為什麼我們必須觀察身體？什麼是「身內之身」？當我們說要觀察心時，什麼是心？如果我們不觀察心，那麼我們不會知道心中的妄念，這是不知四聖諦的人：不知苦，不知苦的原因，不知苦的止息，也不知滅苦之道。這好像我們的頭皮癢，而我們卻在腿上抓癢，如果是我們的頭皮癢，那麼我們的癢是不會止息的。

同樣的，當痛苦生起時，我們不知如何對治，我們不知道要修行滅苦之道。例如我們的身體，我們把身體帶來這裡聽聞佛法，如果我們只看到色身，我們是不可能離苦的，為什麼不能？因為我們仍然沒有看到身體的內部，我們只看見外表，我們把身體視為美麗的、真實的。佛陀說這樣是不夠的，我們用我們的眼睛看身體的外表，一個孩子能看，動物能看，不難。身體的外表容易看見，但看見後，我們會執取，我們不知道身體的實相，我們只看外表，因而產生執取，因而受苦。

因此我們必須觀察身體的內部，看看裡頭有什麼東西，如果我們只看外表，是看不真切的，我們看見頭髮、指甲等吸引我們的漂亮外表，這些會汙染我們的心，因此佛陀要我們看身體裡面，在身體內觀察身體。

什麼東西在身體內？仔細觀察皮肉裡面的東西，我們會發現許多讓我們驚訝的東西，因為即使這些東西在我們的體內，我們從未觀察他們。無論我們走到哪裡，我們都帶著他們，坐在車裡我們帶著他們，但是我們不知道他們是什麼，因為他們像禮物一樣被包起來。

就像我們去拜訪一些親戚，他們給我們一份禮物，我們拿了禮物，然後把它放進我們的袋子裡，沒有打開來看就離開，當我們打開時，發現裡頭充滿毒蛇。我們的身體就像這樣，如果我們只看外表，我們說身體是美麗的，我們忘了身體是無常的，是不完美的，而且沒有不變的實體（無我）。如果我們觀察身體內部，它真的令人厭惡，無論你放任何乾淨的東西到肚子裡，出來時都是髒的。

如果我們根據事實來觀察身體內部，而不加以掩飾，我們會發現，充滿膿血涕唾、屎尿的身體，真的令人厭惡、噁心，這種厭惡的感覺，不是我們厭惡這個世間或其它事物，而是我們的心變清淨了，我們放下了。我們如實的觀察這些自然的事物，他們隨著自然法則生滅，不理會我們，無論我們是笑還是哭，他們只是緣生緣滅，無常的事物是無常的，不美的東西就是不美。無論有人了解他們或不了解他們，他們本來如此。

因此佛陀說：當我們面對色、聲、香、味、觸、法時，我們應該把他們放下。當耳朵聽到聲音時，把他們放下；當鼻子聞到某種味道時，把它放下；當身體的感受生起時，放下隨之生起的好惡。當有一種味道在舌頭時，放下；當身體碰觸外物時，無論是你喜歡或不喜歡的事物，放下。當你聽到或看見某些事情時，不要執取。對名法（心法）亦然，所有這些事情，無論他們是苦是樂，心不為所動。

禪修意指讓心平靜下來，當心平靜時要保持覺知，讓智慧生起。為了讓心平靜下來和保持覺知，我們必須用身心來修行，用心來觀察色、聲、香、味、觸、法等感官印象。色、聲、香、味、觸、法等六塵是分開的，佛陀教我們去觀察他們，當苦樂生起時，觀察他們是無常的，佛陀教我們將苦與樂從心中捨離。

心是能知者，受指苦受與樂受。當心沈湎於外在的事物時，我們會執取，這種執取是心的作用。當我們說佛陀教我們將心與感受分離時，並非將他們放到不同的地方，他的意思是：心必須知道苦與樂的本質。例如，當入定時，心非常平靜，當快樂生起時，心不為所動；當苦生起時，我們也不受干擾，這是把感受與心分開。

打坐時，心平靜下來後，當感受生起時，這種感受不會干擾入定的心，心不受影響。樂受在心中生起時，我們會執取樂受嗎？當苦受生起時，我們會受影響嗎？我們要讓心保持覺知，不要受苦與樂的影響，它們是不同類的。我們以水與油為例，把油和水放在瓶子裡，他們不會混合在一起，即使你試著混合，油依然是油，水仍然是水，為什麼如此？因為他們的密度不同。

心也一樣，心的自然狀態既非苦，也非樂，當心有所感時，苦與樂於焉生起。如果我們有正念，那麼我們會知道樂受就是樂受，是無常的，覺知的心不會執取樂受。快樂在哪裡？在心外而不是藏在心裡，心只是清楚的覺知。

當痛苦生起時，如果我們把苦與心分開，這意味著心不會受苦，我們不是體驗了嗎？是的，我們體驗了，我們知道心是心，感受是感受，我們不會執取這種感受。

佛陀將心與感受分開。佛陀有痛苦嗎？佛陀知道痛苦的狀況，但不受影響，不為所動，因此我們說佛陀已斷除痛苦。快樂亦然，佛陀知道快樂就像毒藥，他不會執取快樂，快樂就在那裡，而不是在他的心裡，因此我們說：佛陀將苦與樂從他的心中捨離。

同樣的，當我們聽到佛陀和證悟的聖者殺死煩惱賊，不是他們真的殺了煩惱，如果他們把煩惱全都殺了，那麼我們或許就沒有煩惱了。他們並沒有殺了煩惱，當他們如實了知煩惱時，他們把煩惱捨棄。

愚蠢的人會執著煩惱，但開悟的人知道心中的煩惱是毒藥，所以他們斷除煩惱，他們把使他們受苦的事物清除，他們並沒有殺了煩惱。未證悟者看到這些事情，例如快樂，認為是好的，因而執取快樂，但佛陀如實了知他們的本質，而將他們捨離。佛陀並沒殺死煩惱，佛陀隨時保持覺知，當快樂生起時，他知道這是快樂，但他不以為樂，他知道這是快樂，但不認為快樂有任何實體或屬於他，他如此放下。

痛苦亦然，當痛苦生起時，佛陀觀察苦受；當快樂生起時，佛陀保持覺知，知道這是一種快樂的感受，而不為所動。至於我們，在受覺生起前就去執取它，心去執取。換句話說，我們有苦有樂，卻不知道要放下。

## 如何觀察苦與樂

感受與心是不同的，如果我們想要搬一塊木材，我們會把它扛在肩上，它很沉重，很沉重是一種感受，想要木材的

是人的心。當你搬運木材時，很重，不是嗎？當然很重，如果你有智慧，即使木材很重，你不會受苦，你會把它放下。當你覺得真的很重時，把它放下，如果木材真的非常有用，你想把它搬回去利用，果真如此，還可以搬，木材不會把你壓死。

心也一樣，當樂受生起時，我們會陷溺其中，心會執著樂。念頭、樂受、苦受都是心法，是世間法，如果心了知這些世間法，心會視苦與樂為相同的，為什麼？因為心了知苦與樂的本質。如果你執取樂，這是苦因，因為快樂是無常的，一直在改變，當快樂消失時，苦即生起。

佛陀知道：因為苦與樂都不令人滿意。當快樂生起時，把它放下，佛陀如此修行，因為苦與樂有相同的價值和缺失。苦與樂，都是無常的和令人不滿意的，一旦生起，必定消失。當佛陀如此觀察苦與樂時，正見生起了，修行的方法變得更清楚、更明確。無論心中有何種念頭和感受，佛陀知道他們是無常的、是苦的，佛陀會捨離苦與樂。當佛陀如此觀察時，八正道之一的正見便生起，無論行、住、坐、臥，無論什麼念頭或感受在心中生起，佛陀都知道：「這是樂，這是苦。」同等視之，所以佛陀不執著苦與樂。

當佛陀剛證悟時，他解說沉湎於樂和陷溺於苦：「諸比丘！沉湎於樂是懈怠法，陷溺於苦是緊繃法。」苦與樂會干擾他的修行，直到他證悟之日，因為之前他沒有把苦與樂放下。當他了解苦與樂的本質時，他放下了，因此在他第一次對弟子們說法時，佛陀解說沉湎於感官之娛的害處，讓人不得安寧，並教導如何捨離苦與樂。

禪修者不應執著苦與樂，而應該了解苦與樂的本質。當你知道苦時，也將知道苦的原因，苦的止息，以及滅苦之道。滅苦之道即是禪修，換句話說，我們一定要有正念。

正念就是覺知或心的現前，是覺知當下我在想什麼，我們在做什麼？我們有正念現前嗎？我們如此保持正念。我們必須隨時保持覺知，覺知我們在想什麼、在做什麼，覺知我們的苦與樂，覺知我們所做的是正確或錯誤的，當我們始終保持正念和覺知時，智慧會生起。

無論何時，無論行、住、坐、臥，我們都要保持正念。有了正念正知，我們會分辨什麼是對的，什麼是錯的，什麼是好的，什麼是不好的。當我們看見喜歡的事物時，我們會觀察它，我們不會對他產生執取，這只是喜歡，如此而已。當苦生起時，我們若陷溺在痛苦裡，這不是禪修者修行的方

法。這是我們所謂的把心與感受分開。

當快樂生起，感受也生起，無論是苦是樂，如果有智慧，我們不會執取，我們會放下，我們會成為「覺知者」，我們如實了知苦與樂，並把他們放下。心和感受就像油和水一樣，他們在同一個瓶子裡，但不會混在一起。即使我們生病或在受苦，我們仍然知道感受是感受，心是心，他們是不同的。我們知道苦與樂的狀態，但我們不受影響，我們的心是平靜的，這種平靜是超越苦與樂。

佛陀指出苦與樂是沒有實體的，你要留住他們是不可能的。我們的心必須超越苦與樂，以不悲不喜的心過生活，我們只是保持覺知，而無須把外在的事物放在心裡。佛陀知道有快樂嗎？他知道，但他不受影響。他知道有痛苦嗎？他知道，但他不為所動。只要我們仍未證悟，這些聽起來可能不可思議，這不重要，我們只要確定我們修行的目標。心只是心，當心中有苦樂生起時，我們把苦樂視為無常的，並超越苦與樂。

心與感受是分開的，不混合，如果他們混在一起，那是因為我們無法徹底了知他們的異同，事實上，他們是兩回事。身與心亦然，就像住在房子裡，房子和居住者有關，但卻是

分開的，如果我們的房子有危險，我們會煩惱，因為我們必須保護它，如果房子著火了，我們必須逃離；如果苦受生起，我們要捨離，就像逃離那間著火的房子一樣。當我們發現房子充滿熊熊烈火時，我們會趕快跑出去，房子和居住者是兩件分開的事物。

感受亦然，當快樂的感受生起時，我們可以不受影響；當痛苦的感受生起時，我們也能不為所動。我們就像房子的擁有者，當房子著火時，我們會跑出去，因為我們與房子是兩件不同的事物，一個是擁有者，另一個是房子。我們把心和感受以這種方式分開，事實上他們已經自然的分開。我們所了解的是根據事實，知道他們如何分開，他們本來如此。當我們認為它們不是分開的，這是因為我們對真相的無知而對他們產生執取。把感受視為感受，把心視為心，就不會混淆不清。當我們了解心與感受是兩回事時，無論行、住、坐、臥，我們都能把心與感受分開。

## 禪修非常重要

苦與樂始終交替生起，佛陀要我們禪修，因為修習觀禪可以讓痛苦止息，所以禪修非常重要，僅僅知道這些是不夠的。來自親修實證的智慧，與來自閱讀的知識，這兩者是天

壤之別。我們的知識若來自閱讀，我們的心則不知應當如何放下，心想要擷取和保有某些事物，一旦失去它，我們會哭。

如果心知道如何取捨，我們就會放下，順其自然。我們知道事物的本質，不會迷失自己。如果我們生病了，痛苦生起，我們不會迷失自己。有些人會說：「我今年一整年生病，我根本無法禪修。」這是愚蠢的人說的話。生病和臨終的人更應該精進修行，然而他們說他們沒有時間禪修。

有人說：他的身體太糟，無法禪修。如果我們像他這樣，要禪修是很難的。佛陀沒有這樣教導我們，佛陀說：此時此地就是禪修的地方。當病苦生起時，諸行無常，死神隨時會降臨，然而他們認為他們無法禪修，因為他們沒有時間。佛陀告訴我們這正是修行的時候，你已經到了必須修行的時候，當你生病時，當你臨命終時，你應該更加精進。如果你不以為然，事情會更糟。

有些人會說：他們沒有時間禪修，因為他們太忙。有時，學校的老師來看我，他們說他們有許多工作，所以沒有時間禪修。我問他們：「當你上課時，你有時間呼吸嗎？」他們回答：「有」。「如果你的工作非常忙碌，你怎麼有空呼吸？你離法（Dhamma）很遙遠。」

實際上，修行只是關於心與你是否保持覺知而已，修行不是你必須追求或為之奮鬥的事，修行是必須隨時保持覺知。在工作時，呼吸持續著，呼吸只是順其自然，我們必須做的是保持覺知，只要一直保持覺知，清楚的觀察自己的心，禪修就是這樣。如果我們有覺知，正念現前，非常專注，那麼無論我們做什麼工作，我們都能有條不紊的把工作做好。

我們有足夠的時間禪修，只是我們不知道如何修行。當睡覺時，我們呼吸；吃飯時，我們呼吸，不是嗎？無論我們在哪裡，我們都有時間呼吸，為什麼我們沒有時間禪修？如果這樣想，無論我們在哪裡，我們都會有時間禪修。

所有的念頭都是心法而非色法，我們只要正念現前，就會知道什麼是對的，什麼是錯的。無論行、住、坐、臥都會有時間禪修，只是我們不知道如何利用時間。你有多餘的時間禪修，只是你不知道善加利用，這是你認為沒有時間禪修的理由。

我們不能沒有感受，我們必須了解：感受只是感受，快樂只是快樂，苦只是苦，心與感受是分開的。苦與樂在那裡嗎？是的，他們在那裡，但是他們在心外。苦與樂在那裡，但心不會執取，苦與樂等感受在那裡，又好像不在那裡。以

這種方法思考、觀察，這叫做把感受與心分開。知道心是什麼，知道感覺是什麼。以心觀察苦與樂等感受，看看樂是否真的快樂，觀察苦是否真的很苦。如果我們如此持續觀察，智慧會生起，能夠分辨苦與樂，了知樂只是樂，如此而已；苦只是苦，別無其他，如此觀察，心會逐漸解脫。

當我們始終保持覺知時，心會放下，心並非因為無知而放下，心能清楚的覺知並同時放下，這不是愚蠢的放下，不是因為不想要而放下，而是因為如實知道事物的本質而自願放下，這叫做看見事物的本質。當我們如此了知，我們會善於觀察自己的心，我們知道如何守護自己的心。

當我們知道如何守護自己的心時，我們也能了知外在的事物。當我們了知外在的事物時，我們就能了知這個世間，這叫做世間解（lokavidū），是通曉世事的專家。

佛陀是「世間解」，他非常了解世間的疾苦，他知道這世間是一團混亂。這個世間如此錯綜複雜，佛陀如何了解這個世間？我們應該了解：佛陀所教導的法不會超出我們的能力。因此當我們知道心是心，感受是感受時，他們是分開的。心能觀察外在的事物，觀察苦與樂的感受，觀察他們的生起與消失。苦與樂一再的生起又消失，消失後又生起，我們必

須如實的觀察他們的本質，然後把他們放下。

在四威儀中，無論採取何種姿勢，我們應該正念現前，並保持覺知，打坐時亦然。我們打坐是為了讓心平靜，並培養心力，如此而已。我們打坐不是為了看到許多事物，而是讓心平靜下來，因此我們必須修習禪定。

修習毗婆舍那 (vipassanā)<sup>1</sup>與修習止禪同等重要。在某些地方，有人說：「現在我們要修習止禪，之後，我們將修習毗婆舍那 (觀禪)。」不要如此區分止禪與觀禪。

靜能生慧，平靜的心是使智慧生起的基礎，智慧是內心平靜的結果。若說：「現在我們要修習止禪，稍後我們將修習觀禪。」我們不能這樣做，我們只能在名稱上把禪修分成止禪與觀禪，就像一把刀一樣，刀片在一側，刀片的背面在另一側，你不能把他們分開，如果你拿起刀子，你兩邊都會一起拿。靜能生慧就像這樣，當內心平靜時，智慧會生起。

「法」來自何處？戒是「法」的父母親。剛開始，我們必須遵守戒律，持戒使心平靜，這意味著在言行上沒有犯錯。

---

<sup>1</sup> 毗婆舍那 (Vipassanā): 內觀 (insight)、觀禪。即不斷的觀察五蘊、六處、六界等的無常(生滅)、苦、無我的現象。

當我們不犯錯時，我們不會焦慮；當我們不焦慮時，心會平靜下來，所以說：戒、定、慧是所有聖者邁向涅槃之道。

戒、定、慧三學是相輔相成的，戒能生定，定能引發智慧。就像一個芒果，當它是一朵花時，我們稱之為芒果花；當它還小時，我們稱它為小芒果；當它成熟時，我們稱它為成熟的芒果。同樣是一顆芒果，它會持續改變，大芒果由小芒果長成，小芒果變成大芒果。芒果，最先是從一朵花生長到成熟，我們應該像這樣觀察，無論別人稱它為什麼，不重要。戒、定、慧亦然，他們是通往涅槃之道。

同樣的，人在出生後會逐漸長大、變老。有些人不想變老，當他們變老時，他們會沮喪，這種人不應該吃成熟的芒果。為什麼我們想要芒果成熟？如果芒果沒有及時成熟，我們用人工方法使芒果成熟，不是嗎？當我們變老時，我們害怕變老，有些人會哭，他們怕變老或怕死。如果這樣，他們不應該吃成熟的芒果，最好只吃尚未結果的花。如果我們能如此思惟，那麼我們就能看見「法」。當一切雜染、煩惱都清除時，我們就解脫了。

這是我對你們的開示，你們應該思考我所說的，如果有不正確的地方，請原諒。至於你知道它是否正確或錯誤，取決

於你的修行與親自觀察。凡是錯誤的，把它丟掉；如果是正確的，請身體力行。實際上，我們修行是為了把對與錯、是與非全部放下，最後把一切放下。

如果它是對的，把它放下；如果是錯的，把它放下。通常，如果它是對的，我們執著對的；如果它是錯的，我們認定它是錯的，接著便開始爭論，但「法」是什麼也沒有，一無所有，沒有執著，全部放下。

# 成為沙門<sup>1</sup>

( Becoming Samaṇa )

今天，我特別為比丘和沙彌開示，請注意聽！除了修習法與律（Vinaya，毗奈耶），我們沒有其他事情要學習要談論，<sup>2</sup> 以及提供意見。我們每個人都應該了解：我們現在是出家人，因此我們的言行舉止應該像個比丘和沙彌。

我們全都經歷過在家人的生活，這種生活方式是忙亂的，不得安寧。在佛陀的教法下，既然我們已經成為沙門，我們必須改變我們的心，讓我們的心不同於在家人。我們的言行舉止，我們用餐時，往前走或往後退，都必須符合出家人應有的威儀，也就是符合沙門的律儀，內心平靜祥和，威

---

<sup>1</sup> 沙門：Samaṇa (梵 śramaṇa)：隱士、僧侶。

<sup>2</sup> 佛陀說出家人不應談論三十二種畜牲論，即：王論、盜賊論、大臣論、軍論、怖畏論、戰爭論、飲食論、衣論、臥具論、華鬘論、香論、親戚論、車乘論、村論、鎮論、城市論、地方論、男女論、英雄論、街道論、井邊論、先人論、種種論、世間論、海洋論、猜測論，如是有無等論。（cf. 《相應部》第五冊，第十二<諦相應>中的<定品>（S.N.56.10）、《雜阿含經》卷十六，411 經，（T.2, P.109c），以及達和法師翻譯的《巴利語佛典經選》80~83 頁。）

儀庠序。

以前我們是在家人，不知道沙門的意思－平靜和止息。我們放下追求娛樂的心，這種娛樂是與煩惱和貪慾相應的。當我們的際遇順遂時，我們會高興；當外在環境很糟時，我們會難過，這叫做「心為物役」，心受到外在事物的影響。

當我們受到外在事物的影響時，佛陀說：「這是我們沒照顧好自己的心。」我們還沒有依止處，因此我們的心到處跑，跟著外境跑，心受到痛苦、悲傷、哀慟、絕望的影響，我們不知道把心收回來，我們不會觀察自己的心。

在佛陀的教法下，我們出家為沙門，我們必須讓自己的身體像個沙門，首先我們剃了頭，我們必須剪掉指甲，我們的袈裟是土黃色的，這是佛陀在世時披的袈裟，也是阿羅漢與聖弟子們披的袈裟。

我們出家受戒是根據傳統，這種傳統是我們的先師佛陀傳下來的，也是我們的生活方式，例如：我們的住處來自信眾的布施，由他們所建造；我們無須準備食物，食物亦來自信眾的布施，這也是佛陀留下的規矩；我們的醫藥，所披的袈裟，所有這些東西都是佛陀留下的規範。

一旦你在佛陀的教法下出家了，你被視為一個僧侶，你知道你還不是真正的僧侶。就你的身體而言，你是世俗層面的僧侶，你剃了頭，穿上黃色的袈裟，在世俗人的眼中，你是僧侶。同樣的，世人以木頭雕刻佛像，以水泥或青銅塑造佛像，這是世間法，因為世人需要佛像，但這不是真的佛陀，是用黃金塑造的佛，是用鉛、青銅、木頭、石頭塑造的佛像，人們把它視為一尊佛，但他們不是佛，從世俗的層面而言，他們是佛，但不是真的佛。

對我們而言亦然，在佛陀的教法下，我們剃度成為僧侶，我們被視為僧侶，但我們不是真的僧侶，因為我們的心仍未具足慈、悲、喜、捨，我們的心還不夠清淨，我們內心的貪、嗔、癡使我們無法成為真的僧侶。

從我們出生時，從我們的過去世，貪、嗔、癡便跟著我們，我們始終離不開貪嗔癡，因此當我們剃度成為僧侶時，我們只是世俗的僧侶，我們的心中仍有貪、嗔、癡。真的僧侶已斷除貪、嗔、癡，他們把貪欲從心中斷除，嗔與癡亦然，他們的心中沒有貪、嗔、癡三毒，如果仍然有三毒，就不是真的僧侶，我們必須斷除三毒，使內心清淨。

因此我們必須努力斷除貪嗔癡，這三毒是我們最嚴重的染污，貪嗔癡使我們不斷的生死輪迴，我們的內心無法平靜是因為貪嗔癡的生起，因此我們無法成為真正的沙門。只要貪嗔癡生起，我們就不是真的僧侶，換句話說，我們的心還不清淨，還沒有斷除貪、嗔、癡，這是為什麼我們來修行的原因，我們修行是為了根除心中的貪嗔癡。

一旦從心裡根除貪、嗔、癡，我們的心將是清淨的，我們將成為真正的比丘。現在我們修行的程度，只是世俗層次的比丘，這是從世間法而言。我們還不是真正解脫的比丘，因此透過修心，透過淨化我們的心，在我們的心中塑造一個比丘，透過清淨心來造就一個比丘，我們修的只是這顆心。

身體、言語也與心有關，在我們的身業和口業發動前，必須先發自內心，因為決定我們的行為和言語的是我們的心念，如果沒有心，身體和言語不會有任何作用，植物人就不會言語和行動，所以身業、口業與心是相關的。

當我們談到訓練過的心時，這種心很平靜、溫和，就像平滑的柱子。我們用木柴製造木板或柱子，首先我們必須把樹砍下，然後把樹幹刨平，磨光，上漆，讓它看起來很美，當然，他們必須先切除樹枝，然後劈開、鋸斷等各種事情。

心就像一棵樹，我們必須把樹砍下，把根部砍掉，把樹枝削去，把樹皮剝除，去除不光滑的部份，然後磨光，我們必須去除某些部分，直到木頭是平滑的。木材要變得平滑、適用，必須經過這些過程。

這對正在修行的我們亦然，讓我們的心清淨和平靜是好事，但不容易，我們必須從外在的身業和口業開始，然後向內，只有這時我們才會變得平靜、美善。就像有一張桌子或床，他是美觀的，但之前是粗糙的木頭，是一棵樹，一根樹幹，我們把它砍下，除去葉子，以便製造一張桌子或床，使它成為美觀、品質良好、乾淨的家具。

佛陀教導我們的清淨道、解脫道，即是戒、定、慧三學。這條通往清淨之道，教導我們如何成為沙門，這種清淨道能滌除我們的貪、嗔、癡。我們必須透過戒、定、慧來淨化內心，這與製造桌子是一樣的，當我們以這種方法比較外在的事情和內心時，是沒有差別的。

因此當我訓練你們時，讓你們聽法，要求你們唱誦，要你們坐禪，這些事情違反你們的心意，這限制你們的心，因為你們的心是懈怠的，你們不喜歡做任何違反心意的事，這種心態是很難修行的。你們不要這些東西，不想做這些事，

這是為什麼我們必須修習忍耐的原因，我們必須忍耐和堅持，在解脫道上一直精進修學。

例如，我們的身體，我們喜歡做一些有趣和隨興的事，我們很難觀察他們。我們的言談也沒有任何克制，因此現在要克制我們的言語是很難的，即使很難，我們仍必須去控制自己的口業。

就像一棵樹，在我們製造一張桌子或床之前，我們必須歷經許多困難，但我們不能讓這些困難阻止我們，我們必須去克服，為了獲得桌子或床，我們必須去除多餘的部分。對我們而言也是一樣的，佛陀的弟子們在佛陀的教導下，能夠覺醒、覺悟，剛開始修行時，他們和我們一樣是凡夫，他們跟我們一樣有耳朵、眼睛；他們也跟我們一樣有貪有嗔，他們和我們沒有不同的地方，佛陀和他的弟子們亦然，每個人尚未修行時，都是一樣的。修行能使沒有能力的變得有能力；能把不美好的變得美好；把尚未達到標準的，使他達到標準。這在現在也是真實不虛的，只要我們認真修行，也能和多聞聖弟子一樣，圓滿八正道，究竟解脫。

我們讓良家子出家，讓農民、商人的孩子出家，讓那些耽於各種感官之娛的人出家，這些人是我們剃度和訓練的對

象，我們一直在訓練他們。因此要知道：我們就像尚未證悟的聖者一樣，我們有相同的五蘊，我們和他們一樣，有身體；我們也和他們一樣，有樂受和苦受；我們有想蘊，和他們一樣能認知外物；我們和他們一樣，有善的或惡的念頭。

我們就像佛陀和聖弟子的過去世是凡夫時一樣，有相同的身心狀態，沒有什麼不同。佛陀的多聞聖弟子也是從凡夫開始修行，他們有些是製造麻煩者，有些是傻瓜，有些是凡夫俗子，有些跟你們一樣是好人。如同佛陀引領那些人，教他們修行，以證得道智和果智；今天，我們也引領同類的人去修行，修持戒、定、慧三學。

## 如何持戒

戒、定、慧三學是我們修行的大綱，當我們修習戒、定、慧時，我們就是在修習解脫道，邁向解脫道上。此時此地，我們在持戒、修定，為什麼？因為我們的色身就在這裡，我們必須靠這個色身來修行。持戒與身體有關，佛陀要我們守護色身，守護六根。為了持戒，我們必須守護色身，不傷害自己，也不去傷害別人；口業亦然，無論是說謊、兩舌(造成分裂的言語)、惡口或綺語，無論你用你的身體去殺生、偷盜、邪淫，這些都是身體所造的惡業。

我們的身業、口業，是我們能控制的，所以當我們持戒時，我們必須去觀察自己的身業和口業，例如，去觀察殺生、偷盜、邪淫的後果。佛陀要我們觀察自己的身業，殺生是用你手裡的武器或拳頭殺死動物，這是在我們遵守戒律之前所做的事，我們以前會殺生。

同時，在沒有受戒前，我們不知道要控制自己的言語，我們會說謊、兩舌、惡口、綺語。說謊是沒有說出真相，惡口是侮辱他人：「你這笨豬！你這狗！」；綺語，是說些沒有用的、開玩笑的話，想到就說。我們過去都造過這些口業，以前我們不知道要自制。

然而現在，當我們持戒時，我們會觀察我們的身業，觀察我們的口業。是誰在觀察？觀察者是誰？當你在殺生，誰知道？你的手知道嗎？誰是覺知者？當你去偷東西時，誰知道？你的手知道嗎？誰是覺知者？當你邪淫時，誰最先知道？你的身體知道嗎？當你說謊時，誰最先知道？當你惡口或綺語時，誰最先知道？是你的嘴嗎？還是那些言語先知道？去思考這些，無論誰是覺知者，讓它守護你的身業和口業。無論誰是覺知者，讓它一直守護你的身、口二業，讓你的心守護你的色身與口業。

如果抓住賊時，讓他當村長，讓他守護其他人，讓他去觀察，當我們要守護自己的身業時，誰來守護我們的身業？身體一無所知，身體會到處走動，到處跑；手也一樣一無所知，手會抓這個，抓那個，只有當心告訴它時，它會抓住某物，然後放下，然後再拿起來，把它扔掉後，再拿別的東西。

在所有情況下，心必須告訴手去拿東西，因為手一無所知，心必須告訴它，心會下命令；我們的嘴也是一樣的，無論說謊還是說真話，當兩舌或惡口時，是由心下達命令。因此，當我們修行時，我們培養正念，讓正念現前，成為覺知者，覺知自己的心念與言行。

如果我們偷盜、殺生、邪淫、說謊、兩舌、惡口、綺語，凡此種種，都是我們的心讓我們去說或去做。無論心在何處，觀察它，保持覺知，讓正念現前，讓心觀察你的言語、行為，清楚的知道自己在做什麼。

這是為何佛陀制戒的原因：殺生是罪惡的，違反戒律；偷盜也是不對的，邪淫、說謊、惡口、綺語都是不對的，這些戒律我們要銘記在心。這些是佛陀制定的戒律，因此我們必須小心的遵守。

過去經常破戒的人，過去常命令我們殺生、偷盜、邪淫、說謊、兩舌、惡口、綺語的心，我行我素而不知自制，如跳舞、吹口哨、彈奏樂器。過去常命令我們做這些事的這顆心，現在變成守護我們的行為者。

我們用正念正知來守護自己，守護我們的六根門。如果能守護心，那麼身體就不難守護，因為身體是由心主宰的；我們的口業也不難守護，我們的口業也是由心來主宰，如此遵守戒律，守護我們的身業和口業就不難了。

我們在四威儀中保持覺知，無論行、住、坐、臥，每個動作都能保持覺知。要確實做到在我們做它之前，我們知道要做什麼；在說話之前，我們知道要說什麼。不要在我們沒有覺知之前，就造了身業或口業。

心，先知道要做什麼，然後才開始行動或講話。在我們行動或講話前，我們必須正念現前，我們必須先有正念，培養正念，直到我們能隨時正念現前，能在我們行動之前、在我們講話之前，就能正念現前，如此使我們的心具足正念。

讓覺知的心守護自己，如果我們有人守護，就不會去造惡業，因此我們必須讓心守護自己，守護六根。佛陀說：「如

果我們能守護心，守護六根，遵守戒律就不難。」如果有任何會傷害他人的身業或口業，當正念現前時，你會察覺到這是不對的，你會有孰是孰非的判斷力。我們如此遵守戒律。

我們的身業和口業由我們決定，這是第一步。如果我們能守護身業和口業，身口二業就會很美好，輕安自在，你的威儀、態度，你的行為、言語都是美好的。這種美好是由於正念現前所致，因為心始終守護他們，觀察他們。

就像我們的家、我們茅屋和周遭的環境，如果有人掃地和照顧他們，就會很乾淨，因為有人打掃，有人照顧，所以才能如此乾淨。我們的身業和口業亦然，如果有正念正知守護他們，我們的身口二業就會很清淨，而一些邪惡、猥褻、骯髒的事就不會發生。

我們的修行是美好的，開始修行時美好，修行的中間美好，修行結束時也美好。<sup>1</sup> 這指什麼？這指一戒、二定、三慧。戒、定、慧三學是美好的，如果修行的開始時是美好的，那麼中間也是美好的，最後的結果當然更美好。

---

<sup>1</sup> 《阿含經》常提到：「初善，中善，後亦善。」

如果我們能自制，總是專注又小心，讓我們的心守護諸根，總是專注、自制，那麼我們的心力會不斷增上，這叫做「定」。發揮自制力，隨時隨地守護我們的身業和口業，守護六根門，這叫做「戒」。

我們在禪修時，若能住心一境，讓心專注、平靜，這叫做「定」，心非常專注的在所緣境上，這種心一境性叫做「定」。確保你總是有這種定力，這必須先修習禪那。

當你的戒學和定學都穩定時，那麼你也會有判斷對錯的能力，這是正確的嗎？這是錯誤的嗎？當我們的心接觸外境時，當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意接觸外境時，這些問題會生起。

覺知的心會知道：我們有時愉快，有時悲哀，有時高興，心也會知道好的外境，不好的外境，心會去觀察各種事物。如果我們有自制力，我們會去觀察所接觸的各種事物以及心的回應，心是覺知者，會觀察他們。

當我們能自制，有穩定的自制力時，那麼無論發生什麼狀況，無論何種外境生起，你的身、語、意會有適當的反應。好事或壞事、是與非會生起，當我們能夠選擇適當的所緣境

時，這是淺的智慧，這種智慧會在我們的心中生起。

這是戒、定、慧如何生起，我們會執取接著生起的外境，我們會執取好的善的，我們會擔心因一時的失念、疏忽而喪失定力。會這樣擔心，是因為我們非常喜歡入定，非常精進，非常堅持，當我們接觸任何外境時，我們會擔心，會小心謹慎。我們會發現這個人或那個人行為不當，你會觀察外境。這是戒、定、慧修行的次第。

我們根據佛陀的法來觀察事物，這是開始階段，法必須深植在我們心中，這些特質會強烈的在我們心中生起，乃至無論我們去哪裡，我們會發現他人錯誤的行為，我們會愉快或悲哀，我們會懷疑，凡此種種，我們總是盯著別人的錯誤，這是過了頭，但目前這不是問題。

當修行過了頭時，首先我們必須盡可能的守護身、口、意三業，當身口意沒有差錯時，就是「戒清淨」。戒、定、慧三學必須圓滿具足才能究竟解脫。戒圓滿是圓滿的第一階段，必須戒圓滿，才能修行下一個階段。

當我們有了持戒的基礎時，這是修行的初階，我們會增長善心，在私底下或大眾中，我們會戒慎恐懼，不敢造惡業，

對我們的身業和口業要能自制，總是如此堅定的修行。這是依照佛陀的教導來修習戒、定、慧三學。如果我們一直以這種方法修行，久而久之，我們的修行將日趨圓滿，只是還沒有到達禪那（jhāna）的層次。

此時，修行仍相當粗淺，我們仍在修習，我們是在修行的凡夫，這種修行方式是我們以前從未嘗試過的，對自己的行為而言，我們以前沒有自制力，以前未曾禪修，也不曾修行，因此對某些人而言，已經開始修行是好的，就像窮人有了 5 銖或 10 銖，這些錢對他們而言是有用的，而對百萬富翁而言，5 或 10 銖是沒有意義的。

所有的修行人必須心存善念，必須持戒，除了持戒還必須修定修慧。戒、定、慧是不能分開的，是相輔相成的，當我們持戒持得很好時，心會更堅定；當心更堅定時，我們的智慧也會變得更敏銳。我們繼續修習戒、定、慧三學，不間斷，這就是正確的修行。如果我們以這種方式修行，這是進入解脫道的第一階段，要維持有點難，但增上戒學、增上心（定）學、增上慧學都始於這一階段。

就像椰子樹，椰子樹透過樹幹吸收水分，水在椰子裡是甜美乾淨的，椰子水來自一般的水、來自土壤，但當水被椰

子樹吸收了，水被淨化了，同樣是水，椰子水比未被椰子樹吸收前的水乾淨，又甜。同樣的，剛開始修行時，我們的戒、定、慧是粗淺的，我們應該繼續修行，直到越來越精熟。

現在這個階段，我們不能犯任何大的錯誤。當碰到任何外境時，我們會自問：「這樣做是對還是錯？」或是：「這樣說對嗎？」、「這樣說是錯的嗎？」諸如此類。

我們要斬斷外緣，專心修行，我們的定力會越來越穩定，我們的智慧會更敏銳，能更容易去觀察事物，最後我們只觀察心和它的所緣境。一旦嚴格遵守戒律，我們不會去造惡業，無論是身業或口業，我們根本不會去造惡業。

當我們談論身心時，身心是相互影響的，你知道是誰在控制身體：是心。無論身體做了什麼事，是心在下達命令。在心控制身體之前，外境會讓心衝動，這種衝動控制了心。當你繼續觀察你的心，你的修行會逐漸進步，最後只剩下心和它的所緣境(外在的事物)。換句話說，心把外在的事物當作所緣境，最後只有心和它的所緣境，心和所緣境同時生起。

我們的心就像一塊布或固定在竹竿末端上的一面旗子，只是停在那裡，或像一片葉子一樣靜止不動，葉子會搖動是

因為有風，葉子原是靜止不動的，當起風時，葉子會擺動。我們的心也一樣，沒有愛恨時，不會責備任何人，心原本是非常平靜的，沒有快樂，沒有痛苦，沒有感覺，這是心的真實狀態。我們修行是向內探索，觀察內心，直到我們回到純淨的初心。

清淨心是沒有任何雜染的心，沒有被外在的環境所污染，換句話說，不追求外在的事物，不批評這或那，不會不擇手段來獲取快樂，以平靜的心面對一切事物，心總是保持覺知，知道發生什麼事。如果心一直處在這種狀態下，當心接觸外境時，無論是好是壞，無論何種外境生起，心都能保持覺知，不為所動，心如如不動。為什麼？因為能保持覺知，有一顆覺知的心，有正念正知，這是從內心解脫。

如何才能回復初心？因為覺知的心一直在觀察外在的事物，這些事物只是一些元素。當快樂生起時，只是快樂，僅此而已；當痛苦生起時，只是痛苦，僅此而已，沒有擁有者，心不要成為苦與樂的擁有者，觀察這些事物，發現沒有什麼值得執取，他們是不同的事物，快樂只是快樂，痛苦只是痛苦，如此而已，心只是保持覺知，知道這些事物是無常的。

以前，當外境生起時，心會對他們產生執取，貪、嗔、癡於焉生起，心會因而快樂或痛苦，會陷溺在裡頭，我們在苦樂的漩渦中，不知如何出離，這是心沒有覺知的徵兆，沒有光明，不得解脫，因為心在追逐外在的事物，追逐外在事物的心是貧乏的心。

當碰到順境時，心情愉快；當遇到逆境時，心情大壞，我們忘了初心是清淨明潔的。如果心因為外境好而變好，這是被欺騙的心；如果外境不好，心境也不好，心也被外境所欺騙；當痛苦生起時，心也痛苦；當快樂生起時，心也高興，心的所緣境(外在的事物)使人無法脫離世間，他們引起苦樂、善惡等種種事情。他們都是無常的，如果心能保持最初的狀態，將不受影響，只有生死、苦樂不斷交替，這些是沒完沒了的，它們只是輪迴的一部分。當我們仔細觀察時，我們發現他們長久以來一直如此。

至於心，沒有問題。當心有問題時，是我們執取外在的事物，例如毀譽，如果有人說：「你是邪惡的！」你為什麼受苦？你受苦，因為他們批評你，你非常在意，耿耿於懷，你會在意，是因為你對它沒有深入的了解，沒有智慧，因此你很在意，當你這樣做時，就是被執著所害。

當你有所執取時，便產生有（becoming），以取為緣，生起有，以有為緣生起生（birth）<sup>1</sup>。某些人的批評，如果我們不以為意，不理他們，把它當作只是一種聲音罷了，就沒有問題。假如有個高棉人罵你，你聽到了，這只是一種聲音，高棉人的聲音，如此而已，他們只是聲音。當你不了解他們的意思時，他們在罵你，你不會在意，以這種方法面對，你會不手干擾。如果有個越南人或說不同語言的人罵你，你聽到的只是聲音，你不在意，因為你不想讓他們影響你的心情。當我們持續的以這種方法來觀察心時，這些事是容易覺察的，心會變得越來越清淨，因為心已經經歷了修行的初階。

我們的定力變得更穩定，內心更堅定，愈深入觀察自己的心，就愈確信這種心境不受任何事物的影響，心像這樣不受任何外境的影響。外境是外境，心是心，心會高興或痛苦，心是好是壞，是因為心執取外在的事物；如果心不執取外在的事物，則沒問題，心不為所動，這叫做心有所覺知。

心所覺知的外在的事物是一些元素構成的，他們生起又消失，即使你知道有為法是有生有滅的，你仍未能放下，此

---

<sup>1</sup> 十二緣起：無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死、憂悲苦惱（以生為緣，生起老死、憂悲苦惱）。

時，能否放下並不重要，重要的是保持覺知，這是修行的第一個階段。我們一直向內觀察，繼續斷除煩惱。當我們如此觀察時，佛陀稱這種心為種姓心(*gotrabhū-citta*)<sup>1</sup>，這種心是超越凡夫的心，是將成為聖者的心，這種心是來自像我們一樣的凡夫。

我們知道：修習解脫道的初階是不悲不喜，我們一定要確實了解，這是真正的解脫之道，如果你高興，這會產生苦，這不是解脫道；如果你悲傷，這也會產生苦。我們思考這些問題，但我們還沒有把他們放下。我們把悲與喜放在兩旁，走在不悲不喜的中道上，當我們如此謹記在心時，我們就在正確的道路上。雖然我們了解，但尚未做到，雖然我們還沒有做到，當我們受苦樂的影響時，我們要能覺知我們受影響，這時我們的修行是正確的。

當我們的心執取快樂時，我們要放下這執取的心；當心受痛苦的影響時，我們不要輕忽，當下我們觀察它，快樂是無常的，痛苦也是無常的，我們知道苦樂是無常的，雖然我們知道卻放不下。我們放不下，然而我們知道，當我們知道

---

<sup>1</sup> 種姓心：《增支部注》(AA.9.8-10./IV,170.)：「緊接須陀洹道，具有強大的毘婆舍那之心。」種姓智：改變凡夫的種姓，成為聖人種姓，進入須陀洹道之前的一種位階。

時，我們不執取快樂，也不受痛苦的影響，我們要不苦也不樂，我們毫無疑惑，因為我們知道苦樂都不是道，苦不是道，樂不是道，因此我們要以超越苦樂作為我們修行的目標。

如果我們能從苦與樂中解脫，這才是修行的目的，我們的心要超越苦與樂，但目前還做不到，因為心會退縮，但仍必須繼續修行。當快樂生起時，我們會執取快樂，我們要觀察這快樂；當痛苦生起時，我們會受影響，我們也要觀察這痛苦，觀察苦與樂都是無常的，直到我們能超越苦與樂，此時就是我們放下苦樂、悲喜的時候，也放下這個世間所有的事物。

心能成為世間解（lokavidū），成為世間法的專家。當心放下時，當覺知者放下時，此時心是平靜的，為什麼心能平靜？因為之前心已有覺知，只是尚未放下，因此當心執著苦與樂時，我們不要陷溺在裡頭，我們要試著捨離苦與樂，這時修行者已走在解脫道上，只是還沒有到達目的地。

此時，我們能專注在自己的心，我們無須觀察任何所緣境。當我們執著苦樂或悲喜時，我們自己知道這肯定是錯的，因為執著苦樂悲喜讓人不得解脫。世人執取快樂，也受痛苦的折磨，而不得解脫。為什麼？因為世人不知離苦之道，不

知道要修行。由於我們不了解「法」，我們不斷的流轉生死，而此地就是修行的地方。

無論我們執取什麼，我們要立刻捨離，如果我們執取快樂，我們要放下這執取的心；如果我們被痛苦所折磨，我們要立刻放下，並觀察它，心不要執取外在的事物，要堅定的繼續修行。

當我們是錯的，我們知道我們是錯的，心不會懈怠，就像散步時踩到荊棘一樣，我們不想走在荊棘上，所以盡可能的小心。我們知道世間充滿苦迫，雖然我們知道，卻依舊流浪生死。心會執取愉悅之事，我們必須努力根除這些事情，根除執取世間的貪愛心，不斷的修行，認真修行。

用心觀察，觀察自己的念頭，例如，當去除某種念頭時，一直向內觀察，觀察內心，成為覺知者，當他們知道時，只是知道而沒有回應，心知肚明，非常清楚，不涉入任何事情。心仍然有苦有樂，無論有什麼，心仍然在那裡，但心不會執取。

當我們觀察時，我們知道：喔！心就像這樣，外境就是這樣的。心與外境是分開的，心是心，外境是外境，當你了解這兩者時，那麼當他們接觸時，你會有正念正知，當心接

觸外境時，你能保持覺知。

一個修行者修行時，無論行住坐臥，始終能保持正念正知，這種修行是正確的。我們讓正念現前，我們不只觀察外境，也向內觀察自己的心，讓我們的心更美好，更清淨。

我們把外在的事物放在一邊，只觀察自己的心和身體，或只觀察心和它的所緣境，我們觀察他們的生起和滅去，生起又消失，觀察他們消失又生起，生起，生起，消失，消失，然後生起又滅去，最後我們只看到滅去，壞滅，消失。壞滅是一切事物的本質，當心如此觀察時，就不會苦苦追求外在的事物，而會專注在修行上。

當觀察時，只是觀察，如此而已；當覺知時，只是覺知，如此而已。因此在修行的過程中，不要摸索，不要懷疑，好好持戒，仔細觀察，看看什麼是對的，什麼是錯的，當你發現它是錯的時，立刻捨棄，不要懷疑。

修「定」也是一樣的，讓心平靜下來，如果有念頭生起，不要擔心；如果沒有念頭，也不用擔心，仔細觀察自己的每一個念頭。有些人想讓心平靜下來，但他們不了解心的平靜。平靜有兩種：定的平靜和慧的平靜。

## 定的平靜

定的平靜是有限的，當心入定時，有喜、樂等五禪支，此時，心會執取入定之樂，但當心接觸外境時，就散亂了。心怕碰到外境，怕樂，怕苦，害怕毀譽，害怕色、聲、香、味等。這種定害怕一切事物，一旦你入定了，你不想出定去面對紛擾混亂的世間，入甚深禪定的人只待在山洞裡，禪悅為食，不想出定。

入定時，心是平靜的，出定後，你無法與他人共住，你無法忍受混亂的外境，你無法忍受吵雜的聲音，也無法體驗任何事物，你必須一直待在安靜的地方，你不喜歡聽人講話，你的住處必須安靜。這種平靜是沒用的，當你入定時，獲得暫時的平靜，但你必須出定。佛陀不讚許這種修行方式，如果你以這種方式修行，請停止。

當你的心平靜時，去觀察，用平靜的心觀察外在的事物，觀察色、聲、香、味、觸、法。首先，用平靜的心來觀察我們的色身，例如，你可以觀察頭髮、體毛、指甲、牙齒，皮膚等，觀察無常、苦、無我，觀察整個世間。

用平靜的心去觀察。當非常安靜時，去打坐，讓內心平靜，然後再出定，再去觀察，如此訓練自己，淨化心靈。當我們培養覺知時，要隨時保持正念正知，一直觀察外境，然後讓心回復平靜的狀態，如此一再的重複，直到心非常平靜。

## 慧的平靜

至於慧的平靜，當心平靜時，去觀察外境，這種平靜不怕色、聲、香、味、觸、法，無所畏懼，一旦接觸外境，捨離他們，把他們放下，這是慧的平靜。當心到達這個階段時，與定的平靜相比較，心更平靜、清淨，心力更強，當心力更強時，不會逃避；當心有力量時，不會害怕。以前，我們會害怕這些事，當我們了解他們時，我們不會害怕，我們知道我們的心力有多強。

當我們看到一個情境時，我們觀察這個情境；當我們聽到聲音時，我們觀察這聲音，這是因為我們能觀察，能堅持立場，無所畏懼。無論色、聲、香、味如何顯現，當我們今天看見他們時，我們今天就放下，無論何種外境生起，我們全部放下。

我們觀察快樂，然後放下；我們觀察痛苦，也把痛苦放下，無論我們在哪裡看到這些事物，我們就在那裡把他們放下，我們不執取任何事物，我們讓那些事物順其自然。

當我們回到家，看到某些事物時，我們捨棄它。無論我們看見什麼，我們觀察，已經觀察後，我們放下，所有這些事物都沒無價值，非關生死，無益解脫，這是毗婆舍那(vipassanā，內觀)的力量。當我們到達這個階段時，我們稱之為內觀，我們如實的、清楚的觀察事物，這是更高層次的平靜，是內觀的平靜。

透過修定來獲得平靜是很難的，真的很難，因為有所畏懼。當你的心非常平靜時，你會做什麼？你會去觀察，無所畏懼，不會執取。當你入定時，你會執著禪定之樂，你不能只坐在那裡什麼也沒做，出定。

當有戰爭時，如果你學習如何戰鬥，你不能只待在戰壕裡避免子彈，當槍聲隆隆作響時，如果你在壕溝裡，你必須出來，你不能在戰壕裡打戰。同樣的，我們不能讓心待在那裡，這是我們必須以持戒和修定開始，我們必須依照佛陀教導的方法修行，這是我們必須遵循的道路。我告訴你們的只是綱要，當你們修行時，不要疑惑，不要懷疑這些開示。

當快樂時，觀察快樂；當痛苦時，觀察痛苦，當你觀察苦與樂時，試著把他們放下，放下，當你接觸外在的事物時，要把他們放下。

無論你是坐禪、行禪，或思考事情，試著隨時保持覺知，讓正念現前。如果你想很多，不要打妄想，去除妄念，具足正念正知。我們所想的、我們心中的念頭，以及外在的事物都是無常、苦、無我的，在他們生起時，立刻把他們放下。

# 身遠離與心遠離<sup>1</sup>

我們必須了解：我們的意見是一回事，法(Dhamma)是另外一回事。至於修行，從培養你的耐力、忍辱開始，然後自我觀察，觀察你的言行舉止，觀察你在忙什麼？

無論發生什麼事，佛陀要我們隨時保持覺知，無論事情在哪個地方發生，佛陀要我們具足正念正知。如果我們能保持覺知，無論出現何種外境，我們都要觀察。我們知道什麼是正確的，也知道什麼是錯誤的，我們也能清楚的覺知苦與樂，我們隨時隨地保持覺知。

我們的心在觀察時，無法面面俱到，我們只知道這一邊，而另一邊卻無法得知。就像田裡或房子的籬笆，籬笆無法緊密的圍住房子，如果我們把籬笆豎立在這邊，籬笆不會到處移動，賊會從另一邊進來，為什麼？因為我們沒關上門，或我們的籬笆不夠堅固，通常小偷會從籬笆的門進來，因此我們會考慮增加更多的籬笆，把東西放在籬笆內。

---

<sup>1</sup> 這篇講稿是阿姜查對一位來訪的比丘的開示，這位比丘在修行上碰到瓶頸。這篇開示的英文原稿題目是 *In the Shape of a Circle*.

裝設籬笆意指培養正念和保持覺知，如果我們這樣做，就是在修行「法」，法就在這裡，我們應該知道善法與惡法就在這裡生起。至於不需要知道的，我們就暫時放下，我們無須浪費時間去扛我們扛不動的木材，等到我們有一台拖拉機或十輪卡車時，再去搬運木材吧。目前，只專注在你力所能及的事，繼續修行，用你的耐力，精進修行。

如果你穩定的繼續修行，你的悲與喜、可意和不可意的事都會出現，這就是你開始觀察的時候。

你的情緒和外在的事物是一回事，你的心是另一回事，它們是兩種不同的事。通常碰到喜歡的事物，我們會去追求；如果遇到不喜歡的事物，我們會毫不在意，果真如此，我們並沒有觀察自己的心，我們只是跟著我們的情緒走。情緒是情緒，心是心，你必須把他們分開，去觀察什麼是心，什麼是情緒。

當我們在這裡靜坐時，我們感到輕安自在，如果有人跑來侮辱我們，我們的心情會受影響，心會受情緒影響而沒有覺知，我們會成為一個情緒化的人，會受情緒的左右。你必須知道我們所有的情緒都是不理智的，不可倚恃的，這些情緒不是佛陀所稱許的，因為情緒會障蔽我們的智慧，佛陀要

我們去禪修，以便觀察世間的實相。

外在的世界讓我們的情緒波動，如果我們不了解「法」，不了解心，不了解外在的事物，我們的心會非常執著和散亂：「哇！我的心不安。」好像你有很多心，而且惴惴不安，事實上並非如此，你沒有很多心，你有許多情緒和讓你分心的事物。我們不了解自己的心，因此我們一直追求外在的事物，如果你這樣打坐，會一直妄念紛飛。

佛陀教我們就在此處觀察事物，在他們生起的地方，當他們生起時，他們不會停止，他們會壞滅。他們壞滅後，又生起，生起後，又壞滅，這不是我們的方式。當心平靜時，我們想要保持平靜，我們不要受干擾，我們想要輕安自在。

我們的願望與事實相反，佛陀教我們從各方面觀察這些事物，只有這時心才會平靜下來。只要我們不知道這些事物的本質，只要我們不了解我們的情緒，我們就會成為一個情緒化的人。

我們經常受困於情緒，結果變成頑固和驕傲，當我們察覺到時，佛陀教我們就在那裡觀察：念頭只是念頭，覺知只是覺知。告訴自己：外在的事物只是遵循他們的自然過程，

有生、住、異、滅，這是一切事物的本質。當你知道無常、無我是事物的本質時，你能做什麼讓你安心自在？請仔細想想。

我們不要事情變成那樣，這是我們不安的原因。無論你逃到那裡，這些事物仍然是那樣，因此我們應該了解：這些事物只是順其自然，如此而已，這是事實。世間法、有為法的本質是無常、苦、無我的，這是所有事物的本質，我們對外在的事物有太多的意圖，當你能觀察到自己的心念時，真的很好。

假定你今天打坐時，心是平靜的，你心想：「嗯！打坐真好！」你坐在那裡，感到輕安自在，如此持續兩三天，「嗯！我真的喜歡打坐。」然而次日，當你坐禪時，就像坐在紅螞蟻的窩上，你不能坐著不動，無法入定，你感到心煩，你問自己：「為什麼不像前幾天能靜靜的坐著？那時為什麼坐得如此舒服？」你一直想著前幾天的禪修狀況，你想要像前幾天一樣，能夠入定。

外在的事物會改變，他們是無常的，他們一直遵循他們的本質，佛陀教我們如實的觀察他們，無論什麼生起，都是一些有為法，只是我們對這些事物有所分別：「我喜歡這個，

我不喜歡那個。」無論我們喜歡的是什麼，他讓我們快樂，因為我們的心被矇蔽。當心平靜時，佛陀告訴我們不要自滿，當心受干擾時，佛陀告訴我們要保持覺知。

數學有加、減、乘、除，這樣我們就能計算數目，如果我們只要乘法，以便獲得許多東西，我們想要廢除加、減和除法，我們的算數會非常糟的。如果我們只有乘法，我們有空間去放所有的東西嗎？如果我們這樣想，我們會不得安寧，佛陀說這種想法是沒有智慧的。

遠離使人分心的事物，才會有平靜的心。如果你沒有聽到許多讓你心有罣礙的事，心會平靜下來，為了獲得這種平靜，你必須遠離塵囂，去隱居，住在安靜的地方。如果你能擺脫讓你分心的事物，不看這些事物，不知道外面的情況，心就能平靜下來。

有一種疾病，像癌症，雖然是腫瘤，但沒有大礙，並沒有折磨我們，沒有傷痛，我們好像沒問題，就像心裡沒有煩惱，有時我們的心看起來就像那樣。只要你待在隱居處，會很安靜，一旦你離開隱居處，看到色塵，聽到吵雜的聲音時，就不再安靜了，心也不再輕安自在。你怎麼可能一直單獨的過隱居生活，避免看到色塵、聽到聲音、聞到香氣、嚐到味

道，或避免接觸外物？你能去哪裡？在這世界上根本沒有這樣的地方。

佛陀要我們去看色塵、外境，去聽聲音，聞香氣，嘗味道，或接觸冷熱、軟硬。佛陀要我們面對外境，他不要我們逃離和隱藏，他要我們觀察，當我們已經觀察了，去了解原來這些事物是這樣的。

佛陀要我們增長智慧，我們如何增長智慧？佛陀說：如果我們堅持下去就不難。當讓人分心的事物出現時：喔！這是無常的。當心平靜時，不要說：「喔！平靜真好。」因為平靜也是無常的，如果你不相信，試試看，如果你每天吃一道你喜歡的食物，你說：「我真的喜歡這種食物。」試著每天吃，你能堅持幾個月？在你說「夠了，我討厭這食物」之前，這不會持續太久，了解嗎？「我真的討厭這食物。」你討厭你喜歡的食物。

為了生存，我們必須有所變化，因此你要知道「諸行無常」的事實，快樂是無常的，痛苦也是無常的；平靜是無常定的，散亂的心也是無常的。無論什麼外境生起，告訴它：「別騙我！你是無常的。」如此，一切事物將失去它的價值，如果你能如此思考，真的很好。你不喜歡的事物全是無常的，

所有的事物都是無常的，這好像他們想把東西賣給你，但所有的東西價格都一樣。

諸行無常，一切事物都是變動不居的。無常意味著沒有什麼是確定的，這是事實。我們為什麼無法看見實相？因為我們沒仔細觀察。「凡見法者即見佛」，如果你發現每件事物都是無常的，你會厭倦（*nibbidā*），就這樣。當你這樣做時，要觀察就不難了，無論出現何種狀況，在你的心裡說：「沒什麼大不了的。」就停在那裡。

諸法無我：一切事物都是無常的、不穩定的，沒有不變的實體（無我），因為會變異。諸法的特質是無常、苦、無我。就像一直加熱的鐵塊，又紅又熱，這鐵塊有冷的地方嗎？試著摸摸看，如果你摸頂端，它是熱的；如果你摸底部，它也是熱的；如果你摸兩邊，也是熱的，為什麼熱？因為它是又紅又熱的鐵塊，既然是熱的鐵塊，我們知道它是熱的，就不要去碰它。如果你喜歡這熱鐵塊，只要你碰觸這熱鐵塊，無論你抓住哪裡，你會燙傷。

無論你是站著，還是在行走，或是在洗手間，或是在托鉢、吃飯，要保持正念，不要在乎外在的事物，因為他們都是無常的，不確定的。就像熱鐵塊，你無法碰觸，因為整個鐵塊都是熱的，因此你最好不要去碰它。

諸行無常，一切事物都是無常的，沒有什麼東西是永恆的，即使我們的思想、觀念也是無常的。他們為什麼是無常的？因為它們沒有永久不變的實體，它們不是我們的，他們是無常的，一切事物皆然。無論你喜歡什麼，這也是不確定的，無論你多喜歡它，這也是不確定的。無論何種事物，不管你多喜歡它，你必須告訴自己：「這是不確定的。」

就像這玻璃杯一樣，真的很漂亮，你把它拿開，以免打破，但杯子是無常的。有一天，這杯子緊靠著你，當你伸手去拿東西時，不小心碰到杯子，杯子倒下，摔破了。杯子是無常的，如果今天不打破，明天可能打破，如果明天不打破，後天可能打破，因為杯子是易碎物。

佛陀教我們不要執取任何事物，因為他們是無常的。一切事物都是無常的，一旦出生，就有老、病、死，這是必然的，一切事物都是無常的，這是永恆不變的真理。我們說：一切事物都是無常的。什麼是恆常不變的？如何固定不變？一切事物都有成、住、壞、空，暫時的停住是事物存在的方式，這是固定不變的。一切事物生起後會逐漸壞滅，壞滅後又生起，無常就是這麼回事，無常是真諦。

佛陀和他的聖弟子之所以覺悟，是因為體悟生命是無常的，當你觀察到無常時，你會厭惡、厭離。你知道，覺醒不是厭惡，如果你感到厭惡，那是不對的，例如，如果你與你的妻子和孩子共住，你對他們感到厭惡，這不是覺醒而是煩惱，這種煩惱會壓迫你的心。如果你從中逃離，這是厭惡、厭煩，這是一種煩惱而不是覺醒，實際上是深重的煩惱，但我們認為這是覺醒。

假定你對別人非常友善，無論你有什麼，你想要跟他們分享，你覺得他們很漂亮、可愛和善良，而你的煩惱是從另一邊生起。當心！這不是善心，而是帶有私心的好意。你想從他們獲得想要的東西，這是你對他們友善的原因。

對覺醒而言也是一樣的，「我討厭這個，我不會留下來，我感到厭煩。」這些話是不對的，是大煩惱，別管它，把他們放下。你不要殺死他們，不要打他們，不要處罰他們，你對他們並不好，把他們放下，放下一切。對其他事物亦然，必須如此，只有這時你才能說你已經放下，不再執取，沒有執著。

空並不意味著沒有人存在，就像這玻璃杯，不是我們說它是空的，它就不存在。這個熱水瓶存在，人們存在，一切

事物存在，但覺知者知道這些事物是無常的，他們只是遵循他們的法則：遵循生起又滅去的法（dhammas），如此而已。

以熱水瓶為例，如果我們喜歡這個熱水瓶，它不會回應或說話，喜歡只在我方；如果我們討厭這熱水瓶，把它扔進樹林裏，它也不會回應，不會有任何反應，為什麼？因為這是它的特質。我們喜歡或不喜歡它，是因為我們自己的執著，我們看見它的好或不好，它是好的這觀念左右我們的心，它是不好的也影響我們的心，兩者都是雜染、煩惱。你不必逃避這些事物，請了解這個道理，並一直觀察，事情就是這樣。

心會發現：這些東西沒什麼大不了。如果我們討厭他們，他們不會回應，如果我們喜歡他們，他們也不會回應，我們只是一廂情願，沒有什麼干擾我們，但是我們全部受影響。請以這種方式觀察一切事物。

對我們的身心、情緒，以及所接觸的事物而言，也是一樣的，它們是無常、苦、無我的，這是他們的本質。我們之所以受苦，是因為我們不希望他們是無常的、不希望他們沒有永遠不變的實體。我們想要得到我們不能得到的東西。

有你想要的東西嗎？我可以猜想，例如：當我要打坐時，我想要讓心平靜下來。我確信你想要安靜、平靜，但如何讓你的心平靜？佛陀說一切事物都有原因，但我們只想要結果。

我們吃西瓜，但我們從不種西瓜，我們不知道西瓜來自何處，我們看見西瓜時，他們已被切開，又紅又甜，哇！好像很好吃。我們吃吃看，味道不錯，真甜，這是我們知道有關西瓜的全部。為什麼西瓜是這樣，我們不知道，因為我們不是全知者。就像給蔬菜澆水，如果我們忘了澆水，菜就不會長大；如果我們忘了施肥，菜也不會長大。想想這道理，你會增長智慧。

當你已經做完外面的事時，觀察自己的心，觀察自己的身心，為什麼我們要出生，又為什麼受苦？我們為了相同的事物受苦，但我們從未徹底的去思考他們，我們完全不了解他們。我們受苦，但我們沒有真的看見苦。當我們住在家裡時，我們的妻子和孩子給我們帶來苦惱，無論我們受多少苦，我們沒有真的看見苦，所以我們一直受苦。同樣的，當無法入定時，我們不知道心為什麼無法入定，佛陀教我們去找原因，一切事物的生起都有原因。

就像把水放進瓶子裡，把它給某人喝，一旦喝完了，他必須回來裝水，因為瓶子的水不是源源不絕的泉水，瓶子內的水是有限的，如果你告訴他泉水在哪裡，讓他去那裡，他坐在那裡喝水，就不會再要求你給他水喝，因為泉水是喝不完的。

當我們觀察無常、苦、無我時也是一樣的，只是更深入，因為我們真的了知，徹底了知。世俗的知識是無法徹底了知無常、苦、無我三法印的，如果我們透徹的了知，我們知道無論什麼事物生起，它必定會壞滅，因緣和合的事物是生滅不已的，這是有為法的特質，當我們深入了解時，你不會受苦，我們會逐漸放下以前所執取的事物。

如同佛陀所說的：「觀察事物的生起、壞滅；壞滅又生起；生起，然後壞滅。」一直觀察這法(Dhamma)，經常觀察會增長智慧，乃至讓你徹底覺醒，對一切事物覺醒。透過我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，我們徹底了解他們。世間法有相同的特質，它們是無常、苦、無我的，所以你不該執取任何事物，這樣就能徹底的覺醒。

當眼睛看見色塵時，你能覺知到色塵的生起；當耳朵聽到聲音時，你也清楚的知道，你知道有關聲音的一切，這些

聲音有時使我們愉快，有時使我們悲傷，有時使我們感受到愛，有時使我們憎惡，我們完全了解這些。如果我們執取它們，就會有問題；如果我們把他們放下，放下色、聲、香、味等六塵，當我們放下時，我們知道所有的事物都是無常的。

無論何種事物生起，他們的本質都是空無的，它們是虛幻不實的。當我們觀察事物時，當我們專注的觀察虛幻不實的事物時，我們沒有看見其它東西，我們只看見事物的生起，然後又壞滅，如此而已。

即使我們十分安靜的在打坐，心也會想東想西，沒關係，只是一些念頭而已，你不要一直想下去，讓心平靜下來。如果心很平靜，你感到「喔！真好，很平靜。」平靜也是無常的，一切事物都是無常的。

就在這裡，你能打坐並觀察世間法，智慧會生起，受苦的原因是什麼？我們因為一些事物而受苦，我們想要這個，想要那個，我們想要成為重要的人物。如果你想要成為阿羅漢，你會受苦；如果我們想要得到這，或想得到那，或想成為某種人物，如此我們一定會受苦。

如果你發現這裡很好或非常好，這都是你個人的觀點，如果你深入觀察，就不會再說這種話。我給你簡單的例子：這種食物很可口，這一盤食物值數百元，那一盤值數十元，它們都是好的。當他們在盤子上時，這是我的，那是你的，然而他們進入胃裡，從另一端出來時，沒人會爭論這是誰的，或是你還想要爭論？

當你願意接受事物的無常與無我時，你知道這是他們的本質；如果我們不了解，我們會爭論什麼是我的和什麼是你的，當他們是同一類的事物時，沒有人會去爭，這是他們的狀態。無論食物多麼可口，當食物到了胃腸，從另一端出來時，如果你把它當作禮物，送給你的兄弟姐妹，沒有人要的，你還想要它嗎？

如果我們了知所有的事物都是世間法，知道他們的特質完全一樣，就能讓自己覺醒。覺醒不是厭惡，僅僅是讓心放下，不再執取，它的本質是空的，讓自己覺醒過來。

解脫者的心沒有愛恨，不會執著任何事物，如果你有事情，沒問題；如果你沒事，更好，你自在平靜。涅槃是痛苦煩惱的止息，因此涅槃之樂是究竟樂，體證涅槃的心是究竟的平靜。仔細聽！現世的快樂，不是究竟之樂；究竟之樂是

平靜的。雖然現在的心是平靜的，但不究竟；雖然愉快，但不究竟，這是為何佛陀稱涅槃為究竟樂的原因，涅槃之樂是究竟快樂，涅槃把快樂變成平靜，既快樂又不執取任何事物。

生活中雖然有苦，但我們把痛苦和快樂的生起看作是相同的，他們有相同的價值。我們所喜歡和不喜歡的事物是平等的，但對我們而言，這些事物是不相等的。我們喜歡的東西真的讓人歡喜，我們不喜歡的東西，我們想把它丟棄，這表示他們是不相等的，但事實上它們是一樣的。因此用使他們相等的方式來思考，它們是無常的，它們不是恆常的，就像我剛才提到的食物，它很可口，非常可口，但所有的食物混在一起時，它們是一樣的。

如果我們有了無常、苦、無我的觀念，我們就在正道上，我們隨時觀察我們的心，觀察我們的身體，例如，打坐時，在片刻之後，你的心會跑掉，你把拉它拉回來，無論你如何努力，心仍然到處跑，試著屏息，這時心會跑掉嗎？會，但跑不遠，就在這裡打轉。

對聲音而言亦然，我曾用蜂蠟塞住我的耳朵，我受噪音干擾，因此把我的耳朵塞住，非常安靜，只剩下我耳朵裡面的聲音，我該怎麼辦？我觀察我所做的，由於愚蠢，我折磨

我自己。我思考此事，如果我們能因為不聽任何聲音而成為聖者，那麼每個聾子都是聖者，每個盲人都是聖者，他們全都將成為阿羅漢。因此我觀察我的念頭，喔！智慧生起了。把耳朵塞住有用嗎？閉上你的眼睛有用嗎？這是自我折磨，但我從中學習，我嘗試了，然後不再如此做，我不再把聲音隔離。

不要去砍已經枯死的樹幹，這會讓你碰壁，最後你會非常疲倦的站在那裡像個傻瓜，這是浪廢時間體力。我早年作為禪修者時，我真的陷入其中。佛陀教我們禪修，以便從痛苦中解脫，但我卻給自己增加更多的痛苦，我無法靜靜的坐著，無法平靜的躺下。

我們過著身遠離(kāya-viveka)的生活，是為了能夠心遠離(citta-viveka)，讓心遠離使情緒波動的所緣境。Upadhi-Viveka指遠離我們的煩惱，當我們知道什麼是更重要的時，我們會遠離，這是身遠離的唯一目的，如果你沒有智慧，當你身遠離時，你可能為自己製造麻煩。

當你住在荒郊野外時，不要執著你的住處，如果你執著住在荒野，你會像一隻猴子，當你看見樹時，你會想念樹，你會像猴子一樣跳躍，佛陀從未這樣教導我們。當你住在寧

靜的地方時，心會變得平靜，嗯，終於平靜了。心是平靜的，但當你離開曠野時，你的心還會平靜嗎？不再平靜。這時，你怎麼辦？

佛陀沒有住在曠野，他要我們把阿蘭若<sup>1</sup>（Arañña）當作訓練的地方。你去曠野找一個安靜的地方，以便好好禪修，增長智慧，之後，當你進入城市，與人接觸時，接觸到色、聲、香、味、觸、法時，你才能不為所動，才会有智慧來觀察事物，觀察他們的無常、苦、無我。以這種方式去曠野修行真的對你有所助益。

如果你認為你能住在任何地方，你能與許多人共住，這好像一把有雙刃的刀片，如果你沒有強大的心力，你會給自己製造麻煩。就像研究阿毗達摩(Abhidhamma)的僧侶，他們說當你研究阿毗達摩時，你不必執著任何事物，真好。你不必遵守戒律，你只關注心，這是研究阿毗達摩的僧侶說的。

「至於女人，接近她們怎麼了？」女人就像我們的母親一樣，我們都是女人生的，他們昨天剃度出家，而他們拒絕在女人周遭要謹慎小心，這不是真正的阿毗達摩，這不是阿毗達摩說的，但是他們說：「阿毗達摩的境界高於人類的境

---

<sup>1</sup> 阿蘭若(Arañña)：曠野、林野。

界，當你那麼高時，你是否靠近某人並不重要，此時無遠近之別，沒什麼好怕的。女人和我們一樣是人，就假裝他們是男人，這樣你就能接近她們。」但這是你能找藉口的事嗎？這是一把有雙刃的刀片，如果我們談論真正的阿毗達摩，這沒問題，而他所說的阿毗達摩是偽造的。

佛陀教我們住在曠野，這是適當的，當一個僧侶去曠野時，是住在一個安靜的地方，是在安靜的曠野修行，不會被朋友、同伴和其他事物所干擾，這是正確的。但是大多數人不是遵循這種正確的方式，我們住在安靜的地方，執著安靜，一旦我們看見色塵便生起煩惱；聽到聲音時，我們的耳朵裡只有煩惱，這就離譜了，沒有智慧。

如果你有正見、正念、正思惟，你可以與一群人共住，沒有問題；你也可以一個人住在森林裡或山洞裡，沒問題，如果不努力，這是你無法做到的。你必須先做到心遠離，而非身遠離。

讓心了知法，當心了知法時，使心見法，依法修行，而不是僅談論法，這是大不相同的事。佛陀一直在教導我們如何修行，但是我們半途而廢，這是很難進步的原因。

如果我們住在曠野，我們開始訓練自己，就像訓練自己種稻子一樣，一旦我們插秧了，秧苗會逐漸長大，如果沒有其他動物來吃，這是好事。當稻子長稻穗時，一隻小水牛來吃稻穗，我們把牠趕走，但更多的稻穗長出後，小水牛又來吃稻穗，如果一直這樣，我們如何才能收穫稻子？

在解脫道上，我們必須增長心力。凡是有智慧的人都有直覺的知識（intuitive knowledge），有直覺的知識者也有智慧。直覺的知識和智慧不同嗎？如果你說：沒有不同。那為什麼有兩個不同的詞？一個是直覺知識，一個是智慧。你只有直覺知識嗎？不。你也需要有智慧。你能只有智慧嗎？不能，你也需要直覺的知識。凡是有智慧的人都有直覺的知識，凡是有直覺的知識者都有智慧。這些事來自自己的經驗，你無法在書中尋找，他們在你心中生起。

## 佛陀的本生故事

我讀過一篇佛陀的本生故事，當他仍是菩薩時，就像你一樣，剃度出家後遇到許多困難，但當他想脫去袈裟時，他想到：別人會認為他已經出家好多年了，卻想要脫去袈裟，他感到羞愧，然而修行並不順利，因此他想離開。他偶然碰見一隻松鼠，這隻松鼠的孩子被風吹到海裡，他看見松鼠跑

到水邊，然後向後退。他不知道松鼠在做什麼，松鼠跑到水邊，把尾巴垂在水裡，然後跑到海灘把尾巴的水甩掉，然後再到水邊，把尾巴垂在水裡，再跑到海灘把尾巴的水甩掉。

他問松鼠：「你在做什麼？」

「喔！我的孩子掉進水裡，我想要把它救起來。」

「你如何把它救起來？」

「我把我的尾巴用海水沾濕，然後甩掉，直到海水乾涸，以便把我的孩子救出來。」

「海洋什麼時候會乾涸？」

「這不是問題，這是實踐的方法，你一直用水把尾巴沾濕，然後甩掉，不要在乎是否海水會乾涸。當你想要成佛時，你不能放棄你的努力。」

當菩薩聽到這些話時，他的心中閃爍著光芒，他站起來，用他的努力來克服逆境，他沒有退縮，就這樣他終於成佛了。對我們而言也是一樣的，無論在哪裡修行不順利，那裡就是他們將順利的地方；無論你在哪裡被騙，那裡正是智慧生起的地方。如果你不相信我的話，你在這裡吐痰會把地弄髒，但當你擦掉時，原地會是乾淨的。

阿姜通瑞曾對我說：「查！在這個樺頭鑽個洞吧！」他就說這些，我不了解他說什麼就開始做，他說：「如果太低，躍過它的頭部；如果太高，就往下挪。」我不了解他的

意思，因此我去禪修，並一直思考。

實際上，他告訴我怎樣解決我的問題。「在這個樺頭鑽個洞吧！」意指「無論問題在哪裡出現，就在那裡觀察；無論你在哪裡被騙，就在那裡觀察。如果你執著一個景物，觀察那景物，就在那裡觀察。」這是他說「在這個樺頭鑽個洞吧」的意思，不要鑽得太偏，要鑽在樺頭上。

當我們踩到荊棘時也是一樣的，你拿了一根針在受傷的地方將棘刺剔除，你不會在別的什麼地方剔除，就在荊棘插入你的腳的地方。即使腳受傷，你必須忍受，在荊棘插入的地方把它剔除，就這樣你取出刺。如果荊棘插入你的腳，而你在腳的後方去找，你什麼時候才能把刺剔除？

我思考此事：「禪師們以他們的方式禪修，他們不會按照書本所教導的方式不斷摸索，他們用自己實證的方法來修行。」因此有高有低又怎樣？「如果太低，就往上挪；如果太高，就往下挪。」我一直思考此事。

我在這裡談論我的情緒和使人分心的事物。他們有些是低的，有些是高的，你必須觀察他們，看看如何捨離他們。如果他們是低的，從他們的上頭越過；如果他們是高的，從他

們底下滑過。做你所能做的，以便他們不會干擾你，這是修行。你觀察你被矇蔽之處，從中覺醒，其他問題就像鴨糞、雞糞，你無需去摸索。這是在禪修時必須面對的事。

實際上，這不是問題，你只要放下讓你分心的事物，把他們放下，你不必成為入流者（初果）或一來者（二果），你不要有這些想法，不要想成為什麼，如果你想成為什麼，這是一種干擾，會有問題，因此你不要成為任何人物。只要放下，放下，然後保持覺知，當你對任何事情都能有所覺知時，你不會再懷疑。請思考此事。

如果某人對你大吼大叫，如果你不回應，事情就結束了，你不受干擾；如果你耿耿於懷，放不下，這會影響你的健康，為什麼要把別人的話來折磨自己？如果他們對你大吼大叫，請到此為止；如果他們在法堂對你大聲吼叫，當你坐在那裡時，你讓這些聲音進入你的耳朵，這使你受苦，這叫做不解痛苦，你的負面想法把事情弄得更糟，引起各種問題。

實際上，修行並不長久，不是沒完沒了，如果你說它長，這比長期修行更長；如果你說修行的時間短，這就更短了。當修行時，不能用一般人的方式思惟，你必須有耐心、能忍辱，你需要精進。

無論發生什麼事，你不要放在心裡，心有罣礙。當事情是如此時，他們就是如此；當我們以這種方法看見「法」時，我們不會執著任何事物，我們知道快樂，我們也知道痛苦。佛陀和他的阿羅漢弟子們，當他們證悟時，對他們而言，這不是椰子奶甜不甜的問題，對他們而言是甜的，對我們而言亦然。

當聖者們吃了酸的羅望子時，他們的眼睛和我們一樣，也會閉上，你了解嗎？一些事情還是跟他們以前一樣，只是聖者不執著，不會對他們產生執取。如果你和他們爭論羅望子是酸的，他們會說：「酸的好，甜的也好，不酸不甜也是好的。」這是他們會說的話。

同樣的道理，當人們來說一些錯誤的事情時，我們可以聽他們說，沒關係，到此為止。如果你能做到，即使你像現在一樣老，你的心是年輕的，你會變得更年輕。

你不必把這些事物扛在肩上，我看過一些長老比丘在修頭陀行（*dhutaṅga*）<sup>1</sup>，我不知道他們去做什麼，他們帶著大

---

<sup>1</sup> *Dhutaṅga*：頭陀支，《清淨道論》頭陀品記載十三頭陀支，即：1. 糞掃衣支，2. 三衣支，3. 常乞食支，4. 次第乞食支，5. 一座食支，6. 一鉢食支，7. 食後不食支，8. 阿蘭若住支，9. 樹下住支，10. 露地住支，11. 塚間住支，12. 隨處住支，13. 常坐不臥支。

傘帳。你知道，長老比丘不喜歡年輕僧侶用的小傘帳，他們喜歡隨身攜帶大的傘帳，在早晨，他們會摺疊他們的傘帳，一旦旭日東升，他們就把傘帳摺疊起來。在空曠處，他們不能用傘帳來擋風，傘帳經不起風，因此他們把傘帳摺疊好，在烈日下把傘帳帶走，到了晚上，他們再撐起他們的傘帳。

我不知道為什麼要撐起傘帳，晚上沒有太陽，第二天他們醒來後，把傘帳摺疊好，又在烈日下帶走傘帳。我一直在做這種事，直到我心生厭惡。我去叢林修頭陀行，但最後痛苦的結束，最後我了解我不是來叢林受苦，因此我一直在找出去叢林的路，這是為什麼我會變成一個找自己的路、離開叢林的比丘的原因。

實際上，佛陀教我們進入曠野修行的原因是讓我們增長智慧。你受苦，你就會尋找真理，你會去觀察和了解苦，最終你會對導致苦因的行為感到厭倦。不是進入曠野不好，很好，能增長智慧。

談到「頭陀支」，並非指把你的鉢和傘帳掛在肩膀，讓自己被日晒風吹，直到臨命終時，這是農夫在中部平原出售水牛的方式。這是修行的問題：你學習知足，學習適度的飲食，適度的睡眠，你開始變瘦，讓東西變得更少，以便能隨身攜帶。

你不必看別的地方，你無需讀許多書，只要觀察自己的心，修行的基本原則就在這裡，以這種方法禪修，你不會茫無頭緒。如果有人用讓你煩躁的聲音對你講話，這會讓你抓狂，告訴自己：「這是無常的。」如果你吃了可口的東西，認為：「嗯！真好吃！」提醒自己這是無常的。無論你碰到什麼，告訴自己：「不確定。」為什麼？因為那是因緣和合的事物，必定會變化、壞滅，一切事物都是無常的。

如果你真的看見無常，你就看見法，你為什麼看不見法？真理就在那裡。如果你看見法，你就看見佛，當你以這種方法觀察時，你可以住在任何地方。當你坐著時，佛陀給你開示；當你躺著時，佛陀給你說法，無論你在做什麼，他給你說法。了知法者，能依法修行，因此他們不會走錯路。

當正念現前時，心總是了了分明，知道這是錯的，這是對的，這是善的，這是惡的，這是苦，這是苦因，這是苦的消除，這是滅苦之道，這是道，是邁向解脫的道路。

當你修習八正道時，你的煩惱會減少。你知道煩惱就像一支軍隊，如果煩惱增加，正道就會減少；如果正道增強了，煩惱會逐漸消失，煩惱的力量會減少，只要你正確的修行，凡是錯誤的把它捨棄，全部捨棄；當正道已經建立時，你可

以住在任何你想住的地方。

當你如此觀察得與失是相同的，就不再有問題，此時心是平靜的—智慧的平靜。當你如此觀察時，你不會執著任何事物。就像水果，你知道這是橄欖，這是芭樂，這是芒果。一旦你知道這些水果，有人把他們全部放在托盤裡，有人一個接一個拿來問你他們是什麼。

這是什麼？

芭樂。

這是什麼？

橄欖。

這是什麼？

芒果。

即使這個人可能有100個托盤的水果，或1,000個托盤的水果，如果他一直問你這是什麼水果，你不會搞混，你把一個芒果視為芒果，一棵芭樂視為芭樂，無論它是什麼，你都能了了分明，這是當東西確定時，沒有人能欺騙你，你沒有疑惑。如果你有正見，當你坐著時，你有正見；當你行走時，你有正見；當你躺下時，你有正見，心完全一樣，總是輕安自在，平靜，這是難以形容的。

快樂不是「法」的最高境界；心不再受苦樂的干擾，保持平靜，這才是最高境界。保持不執著，無論你去哪裡，一直保持這種心境。例如，有人心情不好來批評你：「尊者！你知道，你就像狗一樣。」你不為所動，一旦你充滿自信，就是這麼回事。如果他們說你是一條狗，而你真的成為一條狗，去咬他們，這表示你缺乏自信。一旦你有自信，你知道你不是任何人物。你為什麼想成為某種人物？想成為尊者。情況並非如此，你已經有這些頭銜，不久以前，你就擁有這些頭銜。

就像那受持八戒的人一樣，他來自何處？他出生時有固定的名稱嗎？他的父母只在他出生前給他取個名字。如果他們稱你為人，有什麼好高興的？如果他們說你是一條狗，有什麼好難過的？所以我們要繼續觀察，直到我們都是對的，當你坐下和躺下時，你都是對的，無論你做什麼，都是對的、正確的。

如果你開始討論「法」，你不能避免苦，就像一塊燒得火熱的鐵，沒有一處是冷的，如果你觸摸鐵的上方，它是熱的；如果你觸摸鐵的下方，也是熱的；如果你觸摸鐵的兩邊，也是熱的，為什麼是熱的？因為它是一塊又紅又熱的鐵塊，熱鐵塊哪裡有不熱的地方？

我們也一樣，一旦你執取任何事物，無論它是什麼，這是不對的。如果你執取不好的事物，你會受苦；如果你執取好的東西，你也會受苦。通常，好的東西容易使人被矇蔽，讓人產生貪戀、執取，這時他就不是好的。

你有沒有注意到今年的降雨量？下雨是好事，只是雨太多了，以致於淹沒人的房子，這是好事過了頭的結果。佛陀教我們要有智慧，要在樺頭的正中央鑽洞，如果太高，我們就往下挪；如果太低，我們就往上挪。記住這個原則就不會有問題。不要在乎你有多老或多年輕，或有多少日夜已經消逝，或今天是星期幾，請一直觀察你的心。

在修行過程中，不要認為：為了禪修，你必須打坐或經行，不要這樣想。禪修是修行的問題，無論你是在說法，是坐在這裡聽，或離開這裡，你的心要保持正念正知，不斷修行，對什麼是適當或不適當的，要有覺知。

不要想：在雨安居時，我遵守頭陀支，這沒問題；在雨安居結束後，就停止頭陀行了。這樣不好，修行不是這樣的。就像清理一塊田地，我們一直鋤草，當我們累了時，就停下來休息，我們收起鋤頭，然後回家。過了一、兩個月，雜草比倒下的樹幹還高，如果我們試著清除我們以前清理過的田

地，對我們而言，非力所能及。

阿姜曼曾說：「我們必須讓我們的修行像一個圓圈，沒有終止的圓圈，繼續修行，讓修行持續不斷。」我聽了，心想：我已經聽了這開示，我應該做什麼？答案是隨時保持覺知，確定我的心隨時保持覺知，知道什麼是適當的，以及什麼是不適當的。

就像這水壺裡有水，如果你把水壺稍微傾斜，水滴與水滴之間有一段時間，這是水滴；如果你讓水壺更傾斜，水滴變得更頻繁，咚、咚、咚；如果你讓水壺再傾斜一些，變成持續的水流，水流從何而來？來自滴水，如果水不是連續的流下，他們就是水滴。

壺裡的水就像我們的覺知，如果你勇猛精進，如果你保持正念現前，具足正念，無論晝夜，讓正念現前，像一股流水，沒有間斷。已經究竟解脫的聖者有持續的正念，就像一泓流水。

讓你持續保持正念正知，每當有任何狀況時，你會立刻知道。你的覺知就像一個圓圈，這是修行的方式，而不是你必須嚴格的逼迫自己，有些人在禪修時，真的很認真：如果

我沒有證悟的話，讓我的血乾涸，讓我的皮膚裂開，我寧願死去。

他們在佛陀傳裡讀過這個故事，但當主角換成他們時，身體開始疼痛，一直痛到頭部，他們逐漸失去毅力，最後他們睜開眼睛，看見香柱仍在他們的前面燃燒。「我以為香柱快燒完了，但還剩下很多。」因此，他們深呼吸，並決定只要香柱沒有燒完，他們不會張開眼睛，但是過了一會兒，疼痛再度生起，非常疼，因此他們又張開眼睛。「我以為香柱快燒完了，但還剩下很多。」最後他們放棄了，即使香柱還沒燒完。

稍後，他們坐下來想：「我真的很糟糕。」他們不知道要對誰生氣，因此他們對自己生氣，他們咒罵自己：「我沒有遵守諾言，我沒指望了，我在造惡業，我是地獄住者。」等等。「如果我連打坐都不會，我為什麼要繼續出家當比丘？我所有的惡業會把我吞噬。」他們給自己找到還俗的理由，作為一個在家居士並遵守五戒不是更好嗎？他們如此想著，不告訴別人，他們想愈多就更確信他們的想法，為什麼我們要設定那樣的目標？

佛陀教我們：當我們禪修時，我們應該有所覺知。就像商人一樣，當他們把商品放進車裡時，他們了知正在做的事，他們有多少公牛，多大多壯，他們的車有多大。他們知道這些事：每輛車能放進多少袋的米，他們知道要依照牛的力量和車子的承載量來計算。

當你修行時，你也必須量力而為，就像你有一輛車而你的牛還很小，然而你想要牠像一輛十輪卡車載的一樣多。你在馬路上見過十輪卡車，而你想跟他們一樣，然而你不是十輪卡車，你只是一輛小車，這注定失敗。你就像半成熟的水果，在還沒成熟之前就壞了，又像還沒烹煮就被燒毀的食物，終於那些最認真的禪修者脫去袈裟，在他們脫去袈裟後，他們又開始想：「你知道，當我以前剃度出家時，情況比現在好多了，或許我應該再剃度出家，那條路明亮多了，不是這樣黑暗。」

在他們考慮後不久，他們又再度出家，他們重新開始，剛開始，他們真的想要好好修行，他們有衝勁，精進，並有所進步，然而他們逐漸變得愈來愈弱。「看起來我將再度失敗，這是我第二次出家，仍然跟以前一樣無法繼續修行，如果我仍穿著袈裟，我會更糟糕，我最好脫去僧服，我不會有任何進展。有位佛陀的弟子出家和還俗高達七次。」現在，

他們把那位出家和還俗七次的人作為他們的典範。不要把他的壞例子作為你們的榜樣，「他必須等到第七次出家時，才能證得阿羅漢果位，如果我也出家七次，或許我會像他一樣在第七次出家時證悟。」他們一直說這種無意義的話。

佛陀所教的法不會超過我們的能力範圍，不要去關心我們看不見的天堂或涅槃，我們需要了解和觀察的是佛陀已詳細解說的「法」，至於我們看不見的事物，不要把心思放在上頭。應該把心思放在目前，你如何過生活？如果痛苦生起，為什麼會有痛苦？如何就地解決問題？你喜歡什麼東西？這是執著和執取，或是你認為：你比其他人好，或與他人相等，或比其他人糟，諸如此類

當你與他人共住時，你討厭他們，「這個人表現不佳，那個人表現不好。」你只好獨住，卻不知道去討厭誰，因此最後你討厭你自己，就像你自己說的。

## 覺知者<sup>1</sup>

你不必一直努力追求任何事物，如果你有智慧，脫離人們所執取的世間法，一旦你從中捨離，這是解脫，沒有繫縛。我們捨棄一些事物，就能解脫一些，這是從所有事物中解脫，因此觀察你的心，無須去追求外在的事物，這就夠了。

有些人為自己製造麻煩，他們想太多，他們認為：如果你做許多善事，很好，實際上每件善事都是好的，但他們不知道什麼是太多和什麼是太少。

問：剛才您談到讓心足夠平靜，然後觀察諸行。我聽了許多有關如何觀察諸行，例如觀察身體的32個部分，如果你去觀察，這會生起觀智嗎？

阿姜查：對，你必須先觀察那些事物，先從那些東西開始。但當你開始專心觀察那些東西時，這根本不是那些東西的問題，不是善念惡念的問題，如果你一直使用那些東西，請你觀想他們的末端好嗎？你如何觀察他們的末端？

不要追隨你的念頭，當你觀察外在的事物時，這就是智慧。如果你繼續深入觀察，他們只不過是諸行。覺知者（**knower**）不是真的你，因此你也必須把它捨棄，意識只是意識，不是

---

<sup>1</sup> 這篇文章是阿姜查與一些西方弟子們對話的摘錄。

人，不是自我，不是我們或他們，因此你也要把它捨棄，那是事情的結束。你還想要什麼？你將何去何從？你知道，如果你想太多，你會讓自己陷入困境。

問：師父，當您說夠安靜時，是多安靜？

阿姜查：安靜到能夠觀察，有正念。

問：你活在當下而不去想過去和未來嗎？

阿姜查：你可以思考過去和未來，但不要太認真。你可以思考各種事情，但不要太認真，這只是念頭，因此不要隨著念頭轉。如果你跟著念頭轉，會妄念紛飛，這時你能讓妄念中止嗎？不可能。當你觀察心只是心時，心不是一個人，不是自我，不是我們或他們，這叫做心隨觀（*cittānupassanā*），心不是我們的，快樂只是快樂，痛苦只是痛苦，如此而已，他們全都是「如此而已」。如果你深入觀察，你將沒有疑惑。

問：當以這種方法觀察時，是真的觀察嗎？我們必須用到識蘊，我們必須思考。

阿姜查：你思考時，你也在觀察。你觀察後，你不再相信那種事。你了解嗎？你的感覺只是感覺，如同我們的心，我們認為心知道感覺，當我們談到心時，無論什麼在心中生起，生起又滅去，生起又滅去，這是心。了解後，問題就結束了，

雖然諸行仍然存在，但你不會被諸行牽著走，當你有感覺時，你能保持覺知，你不會被感覺牽著走。

問：我們如何觀察心，觀察真實的心？

阿姜查：首先，你觀察心是無常的，清楚的觀察，你會發現沒有什麼可以執取的，因此你會放下，會自然放下，心無罣礙，沒有任何疑惑。以世俗諦而言，色、受、想、行、識，生起又滅去，他們全都會壞滅。就像尊者舍利弗問富樓那的問題。

舍利弗問富樓那尊者：「你閱讀了嗎？」

富樓那尊者正要去森林修頭陀行，富樓那尊者的老師已經教他如何修習頭陀行，因此舍利弗問他：「富樓那尊者！當你去森林時，假使有人問你這個問題：『阿羅漢入滅後，去哪裡？』你將如何回答？」

富樓那尊者說：「因為已經入滅了，色、受、想、行、識生起又滅去，就這樣。」

舍利弗尊者說：「這樣回答很好。」

當你了解這時，就是問題的結束。當你了解時，為了產生智慧，你去觀察，清楚徹底的觀察，你知道，這不只是生滅的問題。我們必須在自己的心中找原因，我們的心（念頭）也一樣生起又滅去。觀察心，直到沒有苦與樂，一直觀察，

直到心無罣礙，沒有執著，我們就這樣超越外在的事物。如此觀察，觀察你的心，精進修行，無論你在哪裡，讓你的心無有罣礙。一切事物都有生有滅，生起又滅去，就這樣，你不會執取諸行，你不會追逐諸行。

問：我們需要何種定力？

阿姜查：如果沒有定力，你能做什麼？如果沒有定力，你根本無法入甚深的禪定，我們需要足夠的定力去了知，以便產生智慧，我不知道你需要哪種定，要培養足夠的定，讓你的內心非常平靜，沒有疑惑，如此而已。

問：初心和覺知者（**knower**）是相同的嗎？

阿姜查：不同，覺知者會改變，覺知者是你的意識，每個人都有覺知者。

問：當人們酣睡時，還有覺知者嗎？

阿姜查：有，不會停止，在睡眠時的有分識<sup>1</sup>裡。

---

<sup>1</sup> 有分識(**bhavaṅga**)：即有分心。有分識的意思是生命(**bhava** 有)的成份(**aṅga**)，是生命不可或缺的條件。有分心的作用是：保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。

問：喔！有分識。

阿姜查：睡眠中的有分識。如果你一直在探討這些問題，讓錯綜複雜的事一直束縛著你，會沒完沒了，會越來越複雜。至於法，不是因為別人對你說法，你就能夠覺醒。

就像從未看見任何東西的孩子，他跑到農村，看見一隻雞，問說：「爸爸！那是什麼？」當他看見一隻鴨子，又問：「爸爸！那是什麼？」他看見一隻豬時，又問：「爸爸！那是什麼？」這個父親懶得回答，他一再的回答，而孩子一直問個不停，因為他從未看過這些東西。過了一會兒，這父親說：「唉！如果你回答孩子的每個問題，你會累死，孩子不會累，無論他看到什麼，他會問：那是什麼？這是什麼？沒完沒了。」最後這父親說：「當你長大了，你就知道了。」

禪修就是這麼回事，我過去常常像這樣，但當你了解時，不再有這些問題。你們已經長大，因此專心的觀察，直到你們了解。盡可能的守護自己，守護六根，觀察自己的六根是否到處攀緣，這就是所謂的守護自己。

## 附錄一

# 慈經的緣起

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，在雨安居前，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。」

比丘們聽後說道：「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，於是佛陀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>1</sup>

(Metta Sutta)

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。

知足者常樂，易於受供養，生活簡樸，少事務，當守護六根，審慎熟思慮，不執著家庭。

不做卑劣之事，勿為智者所譴責之事，當為快樂安穩者，願一切有情幸福安樂。

---

<sup>1</sup> 《慈經》出自《經集》中的〈蛇品〉第八經，請參閱達和法師和郭良鏊的譯文。

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，  
願一切有情幸福安樂。

不欺騙他人，不輕視任何地方的人，  
勿以嗔恨心使他人受苦。

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。

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。

行住或坐臥，（每當清醒時），  
當保持正念，此謂之梵住。

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。

## 附錄二

# 畜 牲 論

(Tiracchānakathā-sutta)<sup>1</sup>

諸比丘！汝等莫說種種畜生論，如：王論、盜賊論、大臣論、軍論、怖畏論、戰爭論、飲食論、衣論、臥具論、華鬘論、香論、親戚論、車乘論、村論、鎮論、城市論、地方論、男女論、英雄論、街道論、井邊論、先人論、種種論、世間論、海洋論、猜測論，如是有無等論。何以故？

諸比丘！彼等諸論，非義饒益，非初梵行，非為厭離，非為離貪，非為滅盡，非為寂靜，非為證智，非為正覺，乃至不向涅槃。

諸比丘！汝等論說時，應當論說：此苦聖諦，苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦，所以者何？

---

<sup>1</sup> 見《相應部》第五冊，第十二〈諦相應〉中的〈定品〉(S.N.56.10)。請參閱《雜阿含經》卷十六，411 經，(T.2, P.109c)，以及達和法師翻譯的《巴利語佛典經選》80~83 頁。Tiracchāna：意為畜牲；Kathā：意為議論、談論。

諸比丘！此四聖諦，以義饒益，是初梵行，是為厭離，為離貪，為滅盡，為寂止，為證智，為正覺，為正向涅槃。

是故諸比丘，以此是苦，當努力修行；此是苦集，當努力修行；此是苦滅，當努力修行；此是導致苦滅之道，當努力修行。

## 《維摩詰所說經·弟子品》考論

### 壹、前言

三十年前，在〈人乘佛刊〉撰寫「佛經字音辨正」專欄時，我曾簡單介紹《維摩詰經》的主旨係「彈偏叱小，嘆大褒圓」，可惜當時甫出家，教史不懂，教理不通，對佛法的流變毫無所知，也沒讀過四部《阿含經》，所以看不出《維摩詰經弟子品》有何問題，直到兩年前，黃居士來訪時告知：「我讀了《阿含經》後，發現《維摩詰經》嚴重貶損佛陀的十大弟子，與事實差距甚大。」因此我才重新思考《維摩詰經》中有關教理的問題。

另外，已退休的高中老師何老師說：「維摩詰居士真了不起，在家居士能修得那麼好！」然而根據經文，維摩詰「雖處居家，不著三界」(T.14, 539a)，可見他已究竟解脫，果位比三果阿那含 (Anagamin) 還高，又從他所示現的「神通」來看，他的「神通」比舍利弗、目犍連等大阿羅漢更高一籌。然而，比大阿羅漢境界更高的只有兩種人，一個是佛陀，一個是辟支佛。

根據原始佛教的教義，只有「一佛出世」，不可能有兩尊佛同時出現世間，而只要有佛陀出世，所有的弟子皆因聽聞佛陀說法而證悟，即是所謂的「聲聞」，所以也沒有「無師自悟」的辟支佛。例如在《增一阿含經》卷五第 6 經（乞食不擇貧富）中提到：

世尊告曰：「迦葉！汝今年高長大，志衰朽弊。汝今可捨乞食，乃至諸頭陀行，亦可受諸長者請，并受衣裳。」迦葉對曰：「我今不從如來教，所以然者，若如來不成無上真正道者，我則成辟支佛。然辟支佛盡行阿練若<sup>1</sup>，到時乞食，不擇貧富，一處一坐，終不移易，樹下露坐，或空閑處，著五納衣，或持三衣，或在塚間，或時一食，或日中食，或行頭陀，如今不敢捨本所習，更學餘行。」（T.2, 570b）

由上可知，若佛陀未出世，迦葉尊者將成為辟支佛，而維摩詰居士既未成佛，不是辟支佛，亦非阿羅漢，因為阿羅漢不可能「示有妻子，常修梵行」<sup>2</sup>（T.14, 539a），而在家居士的最高果位是三果阿那含，由此可知「維摩詰居士是何

---

<sup>1</sup> 阿練若（Arañña）：或譯為「阿蘭若」，指曠野，林野。

<sup>2</sup> 在四部《阿含經》和南傳大藏經的五部《尼柯耶》（中部、長部、增支部、相應部、小部）均無阿羅漢娶妻之事，只有三果阿那含才可能「示有妻子，常修梵行」。

果位」已不言可喻。<sup>1</sup>接下來將探討《維摩詰經》成立的年代與宗旨。

## 貳、《維摩詰經》成立的年代與宗旨

### 一、《維摩詰經》成立的年代

凡是熟諳《印度佛教史》的人都知道，佛法的流變大致可以分為原始佛教（Early Buddhism）、部派佛教<sup>2</sup>、初期大乘佛教、中期大乘佛教、後期大乘佛教、秘密大乘佛教，而印順導師的分法則略有不同，他是從「佛法、原始佛教、部派佛教，而演進到初期大乘佛法、中期大乘佛法、後期大乘佛法、秘密大乘佛法」。

根據佛法的流變和《維摩詰所說經》的內容來判斷，本經約成立於西元一世紀頃，為繼般若經之後的初期大乘經

---

<sup>1</sup> 根據本經〈阿闍佛品第十二〉記載：「是時佛告舍利弗：有國名妙喜，佛號無動，是維摩詰於彼國沒而來生此。」（T.14, 555b）維摩詰本是阿闍佛的妙喜國人。「阿闍佛」和「妙喜國」在四部《阿含經》和南傳大藏經是找不到的。

<sup>2</sup> 「從教理的立場來看，部派佛教（Abhidhamma Buddhism）被稱為阿毗達摩（論藏）佛教，部派佛教與原始佛教的性質大不相同，因此區分為原始佛教與部派佛教。」請參閱平川彰著《印度佛教史》322頁，顯如法師、李鳳媚譯，慈善精舍出版。

典，本經在印度曾盛行一時，且《大智度論》等論典常引用之。

東漢末年的支婁迦讖（147~?）未曾翻譯《維摩經》，到了三國時代的支謙時才譯出，本經的成立可能比《般若經》和《阿閼佛國經》還晚。<sup>1</sup>

## 二、《維摩詰經》的宗旨

《維摩經》，又稱《維摩詰經》、《維摩詰所說經》，梵名 Vimalakīrti-nirdeśa-sūtra，據歷代之經錄記載，《維摩經》之漢譯本有七種，而今只有三種譯本，其餘已佚失，這三種譯本即：（一）維摩詰經：三國時代，支謙譯，為現存最古之漢譯本。（二）無垢稱經：又稱《說無垢稱經》，凡六卷，玄奘譯。（三）維摩詰所說經：凡三卷，計十四品，為鳩摩羅什於弘治八年（406）所譯，收在大正藏第十四冊。

若論翻譯之精確，則以玄奘譯本為冠；若論譯文之優美，則推鳩摩羅什譯本，其譯筆流麗，為古來佛典文學中之優秀作品，而諸譯本中又以鳩摩羅什譯本流通最廣。

---

<sup>1</sup> 請參閱平川彰著《印度佛教史》322頁。

《維摩詰經》是以「說空」知名的經典，而且宣說「入不二法門」，並以「維摩一默」<sup>1</sup>來表示。本經旨在闡述維摩詰居士所證之不可思議解脫法門，故又稱《不可思議解脫經》。

根據本經，維摩詰居士為印度毘耶離城的長者，在「弟子品、菩薩品、文殊師利問疾品」中，維摩詰稱病，「寢疾于床」，欲令佛陀派遣諸比丘及諸菩薩前往探視，經中維摩詰與十大弟子，以及文殊師利等菩薩反覆論說佛法，因成此經。

然而平川彰指出：「大乘佛教似乎以在家菩薩較具勢力，《維摩經》中是維摩居士說法，《郁伽長者經》舉出郁伽長者、法施長者等十位大長者；《般舟三昧經》列舉寶得離車子、善商主長者等五百長者，這些長者未必是歷史上的真實人物。」<sup>2</sup>而事實上，在南傳大藏經和屬於早期佛教的四部《阿含經》也查無維摩詰此人。

---

<sup>1</sup> 請參閱本經「入不二法門品」：於是文殊師利問維摩詰：「我等各自說已，仁者當說何等是菩薩入不二法門？」時維摩詰默然無言，文殊師利歎曰：「善哉！善哉！乃至無有文字語言，是真入不二法門。」(T.14, 551c)

<sup>2</sup> 請參閱平川彰著《印度佛教史》358頁。

《維摩詰經》有兩處非常特殊：第一是沒有加上「佛說」，這在大乘經典中是特例，一般經典通常會冠上「佛說」某某經，而《維摩詰經》卻是維摩詰所說經。第二《維摩詰經》敘述維摩詰居士教導佛陀的十大弟子與諸大菩薩如何修行，這是很奇怪的事，竟然由居士來教導大阿羅漢等出家眾，以及文殊師利等大菩薩，好像是反過來，與事實不符。

此外，在《維摩詰經》中有許多驚「僧」駭「俗」的言論，讓僧俗二眾驚訝的「菩薩行於非道」與神通變化。例如，在〈佛道品〉中提到：「在欲而行禪，希有亦如是；或現作婬女，引諸好色者，先以欲鉤牽，後令入佛道。」(T.14, 550b)

另外，〈佛道品〉中又敘述：

爾時，文殊師利問維摩詰言：「菩薩云何通達佛道？」

維摩詰言：「若菩薩行於非道，是為通達佛道。」

又問：「云何菩薩行於非道？」

答曰：「若菩薩行五無間而無惱恚，至于地獄無諸罪垢，至于畜生無有無明憍慢等過，至于餓鬼而具足功德；行色無色界道不以為勝；示行貪欲，離諸染著；示行瞋恚，於諸眾生無有恚闕；示行愚癡而以智慧調伏其心；示行慳貪而捨內外所有，不惜身命；示行毀禁而安住淨戒，乃至小罪猶懷大

懼；示行瞋恚而常慈忍；示行懈怠而勤修功德，示行亂意而常念定；示行愚癡而通達世間出世間慧，示行諂偽而善方便隨諸經義，示行憍慢而於眾生猶如橋梁，示行諸煩惱而心常清淨；示入於魔而順佛智慧，不隨他教；示入聲聞而為眾生說未聞法，示入辟支佛而成就大悲教化眾生，示入貧窮而有寶手功德無盡，示入刑殘而具諸相好，以自莊嚴。...示入邪濟而以正濟度諸眾生，現遍入諸道而斷其因緣，現於涅槃而不斷生死。文殊師利！菩薩能如是行於非道，是為通達佛道。」  
(T.14, 549a)

這些「菩薩行於非道」的言論與四部《阿含經》和南傳大藏經的教理大相逕庭，而佛陀時代「守護六根，正念正知，修習四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺知、八正道」的比丘僧是不可能「行於非道」的。

此外，〈弟子品〉中記載：「迦葉！若能不捨八邪，入八解脫，以邪相入正法」等句，與「菩薩行於非道」的意涵雷同。另外，經中所敘述的許多「神通變化」也讓人驚嘆，這種神通變化與我們所認知的佛法有極大的差距，例如本經〈見阿闍佛品第十二〉中提到：

於是維摩詰心念：「吾當不起于座，接妙喜國鐵圍、山川、溪谷江河、大海泉源、須彌諸山，及日月星宿、天龍鬼神、梵天等宮，并諸菩薩聲聞之眾、城邑聚落、男女大小，乃至無動如來，及菩提樹、諸妙蓮華，能於十方作佛事者。三道寶階從閻浮提至忉利天，以此寶階諸天來下，悉為禮敬無動如來，聽受經法；閻浮提人，亦登其階，上昇忉利，見彼諸天。妙喜世界成就如是無量功德，上至阿迦膩吒天，下至水際。以右手斷取，如陶家輪，入此世界，猶持華鬘示一切眾。」

作是念已，入於三昧，現神通力，以其右手，斷取妙喜世界置於此土。彼得神通菩薩，及聲聞眾，并餘天人，俱發聲言：「唯然，世尊！誰取我去，願見救護。」無動佛言：「非我所為，是維摩詰神力所作。」其餘未得神通者，不覺不知己之所往。妙喜世界雖入此土而不增減，於是世界亦不迫隘，如本無異。

這種神通變化實在讓人佩服作者的想像力。在《清淨道論》第十二〈說神變品〉中敘述三種神變：1.決意神變，2.變化神變，3.意所成神變。其中「決意神變」又分為十種（1）一身成多身神變（2）多身成一身神變（3）顯現神變（4）隱匿神變（5）無障礙神變（6）地中出沒神變（7）水上不沉神變（8）飛行神變（9）手觸日月神變（10）身自在神變。

在《清淨道論》第十三〈說神通品〉<sup>1</sup>也提到五種神通，如「天耳、他心智、宿住隨念智」等，這兩品列舉了許多精彩的故事，讓人嘆為觀止，而這些大阿羅漢的神通、神變，與維摩詰居士的「將妙喜世界移入此土，而不增減，於是世界亦不迫隘，如本無異」相比較，實在相形見绌。

另外，本經的旨趣之一在「發菩提心」，讓所有聽法者皆能發阿耨多羅三藐三菩提<sup>2</sup>心，而非解脫、證果，本經共十四品，其中十一品有「發阿耨多羅三藐三菩提心」的記載，茲摘錄如下：

1. 爾時長者子寶積，說此偈已，白佛言：「世尊！是五百長者子，皆已發阿耨多羅三藐三菩提心。」(T.14, 538a)
2. 寶積所將五百長者子，皆得無生法忍，八萬四千人皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 539a)
3. 「諸仁者！欲得佛身，斷一切眾生病者，當發阿耨多羅三藐三菩提心。」如是長者維摩詰，為諸問疾者如應說法，令無數千人皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 539c)

---

<sup>1</sup> 請參閱《清淨道論》第十二〈說神變品〉、第十三〈說神通品〉，360~399 頁。

<sup>2</sup> 阿耨多羅三藐三菩提（巴 anuttaram sammāsambodhim）：即無上正等正覺。

4. 維摩詰說是法時，八百居士發阿耨多羅三藐三菩提心。  
(T.14, 540a)
5. 於是嚴淨梵王及其眷屬五百梵天，皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 541b)
6. 時二比丘疑悔即除，發阿耨多羅三藐三菩提心，作是願言：「令一切眾生皆得是辯。」(T.14, 541c)
7. 維摩詰言：「然汝等便發阿耨多羅三藐三菩提心，是即出家，是即具足。」爾時三十二長者子，皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 541c)
8. 說是法時，五百天人皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 543a)
9. 維摩詰說是法時，婆羅門眾中二百人，皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 544a)
10. 城中一最下乞人，見是神力，聞其所說，皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 544a)
11. 說是語時，文殊師利所將大眾，其中八千天子皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 546a)
12. 大迦葉說是語時，三萬二千天子，皆發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 547a)
13. 有諸天子皆號香嚴，悉發阿耨多羅三藐三菩提心。(T.14, 552a)
14. 維摩詰、文殊師利，於大眾中說是法時，百千天人皆發阿

- 耨多羅三藐三菩提心，十千菩薩得無生法忍。(T.14, 553b)
15. 現此妙喜國時，娑婆世界十四那由他<sup>1</sup>人，發阿耨多羅三藐三菩提心，皆願生於妙喜佛土。(T.14, 555c)

由上可知，在本經中「發阿耨多羅三藐三菩提心」、發願要成佛者，多達數十萬人，只是這些發大心要成佛者，不知是否依舊流浪生死，早已退失菩提心？因為除了彌勒菩薩必定成佛外，沒有人知道下一尊佛是誰。

此外，本經係根據般若經「空」之思想，透過維摩詰與文殊師利等菩薩討論佛法之方式，來宣揚大乘佛教及菩薩行。例如，在〈文殊師利問疾品第五〉中提到：

維摩詰言：「諸佛國土亦復皆空。」

又問：「以何為空？」

答曰：「以空空。」

又問：「空何用空？」

答曰：「以無分別空故空。」

又問：「空可分別耶？」

答曰：「分別亦空。」

又問：「空當於何求？」

---

<sup>1</sup> 那由他 (Nahuta)：一萬，萬數。

答曰：「當於六十二見中求。」（T.14, 544c）

同一品中又提到：

「我及涅槃，此二皆空，以何為空？但以名字故空。如此二法，無決定性，得是平等，無有餘病，唯有空病，空病亦空。」（T.14, 545a）

「雖行於空而植眾德本，是菩薩行。」（T.14, 545c）

此外，在〈入不二法門品〉中，亦多處談及「空」義，茲不贅述。本經的旨趣除了「說空，彈偏叱小，嘆大褒圓」外，並積極的勸所有聽聞佛法者「悉發菩提心」，至於如何修行，如何斷煩惱，如何圓滿八正道等三十七道品，非本經重點，所以隻字未談。

讀《維摩詰經》，讓人佩服作者深厚的文學素養，而作者豐富的想像力也讓人驚嘆，無怪乎唐朝的詩人王維（字摩詰），對維摩詰居士甚為景仰，並以「維摩詰」為名，為字。

## 參、弟子品考論

### 一、維摩詰教舍利弗尊者宴坐

根據〈弟子品〉的記載，由於維摩詰居士「寢疾于床」，並自念：「世尊大慈，寧不垂愍？」佛知其意，於是先派遣十大弟子中智慧第一的舍利弗尊者前往問疾，舍利弗說：「世尊！我不堪任詣彼問疾。」原因是舍利弗曾在林中宴坐，那時，維摩詰居士來告訴舍利弗尊者：「不必是坐為宴坐也。」並教導他當如何宴坐，原文如下：

「夫宴坐者，不於三界現身意，是為宴坐；不起滅定而現諸威儀，是為宴坐；不捨道法而現凡夫事，是為宴坐；心不住內，亦不在外，是為宴坐；於諸見不動而修行三十七道品，是為宴坐；不斷煩惱而入涅槃，是為宴坐，若能如是坐者，佛所印可。」時我，世尊！聞說是語，默然而止，不能加報，故我不堪任詣彼問疾。(T.14, 539c)

有關這段經文，林崇安教授在〈漢地禪宗禪法的建立略探〉一文中解說如下：

於此經中，維摩詰居士所說的是菩薩的禪法，菩薩於行住坐臥四威儀中，無時不在定中，認為 1. 聲聞的禪法，獨處林間空閒，此即於三界現身意。菩薩的禪法，沒有時空的約

束，所以說：不於三界現身意，如此方為宴坐；2.菩薩的禪法，於四威儀中，沒有所謂的起不起滅定而現四威儀；3.菩薩的禪法，是內心不捨道法，而可外現凡夫事；4.菩薩的禪法，是心不住於內六根，也不住於外六塵；5.菩薩的禪法，是了知諸見（六十二邪見）虛妄，心不動搖，當下即是修行三十七道品；6.菩薩的禪法，超越煩惱與涅槃，是為宴坐。此經顯示出，維摩詰居士所說的菩薩禪法是超越了聲聞的禪法。<sup>1</sup>

上述經文提到「不斷煩惱而入涅槃，是為宴坐。」涅槃意指「痛苦煩惱的止息」，「不斷煩惱」的凡夫是無法入涅槃的，內心充滿煩惱的人是無法入定的，必須具足「尋、伺、喜、樂、心一境性（住心一境）」五禪支才能入住初禪。

事實上，在佛陀時代，戒、定、慧三學中的「定學」——止禪與觀禪是比丘每天必修的功課，所以在《阿含經》中一再的提到：佛陀在世時，比丘們「晡時，從禪覺」，即佛陀與弟子們，在傍晚時從禪定中出定。

至於如何修習禪定，佛陀在《沙門果經》<sup>2</sup>、《布吒婆

---

<sup>1</sup> <漢地禪宗禪法的建立略探> 刊載於<法光>雜誌 207 期。

2014 年 6 月出版。

<sup>2</sup> 沙門果經 (Samaññaphala Sutta): 南傳上座部佛教《巴利大藏經》中的《長部》第二經，本經在北傳佛教的相對應經典為《長阿含》第 27 經《沙門果經》。

羅經》<sup>1</sup>以及《雜阿含經》等經典中，對修習四禪八定有詳細的解說，例如，在《雜阿含 474 經》中，佛陀告訴阿難尊者：如何透過修習四禪八定而達到「漸次諸行止息」。

佛告阿難：「初禪正受時，言語止息；二禪正受時，覺觀（尋、伺）止息；三禪正受時，喜止息；四禪正受時，出入息止息；空入處正受時，色想止息；識入處正受時，空入處想止息；無所有入處正受時，識入處想止息；非想非非想入處正受時，無所有入處想止息；想受滅正受時，想受止息：是名漸次諸行止息。」(T.2, 121b)

由上可知，佛陀所教導的禪法是有次第的，是漸進的，必須在林間、樹下等空閑處宴坐，而《阿含經》也經常提到：「世尊晨朝，著衣持鉢，入舍衛城乞食，乞食已，還精舍，舉衣鉢，洗足已，持尼師壇，著右肩上，至安陀林，布尼師壇，坐一樹下，入晝正受。」<sup>2</sup>

世尊經常「入晝正受」，意指佛陀在白天，於一樹下入「正

---

<sup>1</sup> 布吒婆樓經 (Poṭṭapāda-sutta.)：此經相當於《長阿含》第 28 經《布吒婆樓經》。Ayya Khema 著的《何來有我——佛教禪修指南》對《布吒婆羅經》有精闢的解說，對禪修有興趣者，不妨參閱。《何來有我——佛教禪修指南》慈善精舍，於 2010，5 月出版。

<sup>2</sup> 見《雜阿含 1108 經》，T.1, 291b。

受」<sup>1</sup>，而非「沒有時空約束」的宴坐。

另外，只有「定圓滿」能入滅盡定（滅受想定）的三果阿那含和四果阿羅漢才能「不於三界現身意」，而「不起滅定而現諸威儀，是為宴坐；不捨道法而現凡夫事，是為宴坐；心不住內，亦不在外，是為宴坐」的菩薩禪法，華而不實，不切實際，無法在日常生活中修習，所以在屬於早期佛教的四部《阿含經》中，佛陀從未教過「菩薩的禪法」，因為沒有次第，無法解脫、證果。

此外，在《中阿含》舍梨子相應品的《師子吼經》<sup>2</sup>中提到舍利弗尊者向佛陀告假，因為他想要「遊行人間」，原文如下：

尊者舍梨子舍衛國受夏坐訖，過三月已，補治衣竟，攝衣持鉢，往詣佛所，稽首禮足，却坐一面，白曰：「世尊！我於舍衛國受夏坐訖。世尊！我欲遊行人間。」

世尊告曰：「舍梨子！汝去，隨所欲，諸未度者當令得度，諸未脫者當令得脫，諸未般涅槃者令得般涅槃。舍梨子！汝去，隨所欲。」（T.1, 452c）

---

<sup>1</sup> 正受 (samāpatti)：或譯為「等至」，samā 是「正」；patti 是「獲得、達到」。正受：指進入初禪以上之定境。

<sup>2</sup> 《師子吼經》：見《中阿含 24 經》，T.1, 452 頁。

佛陀要舍利弗廣度眾生，「諸未度者當令得度，諸未脫者當令得脫，諸未般涅槃者令得般涅槃。」佛陀時代的聲聞僧、大阿羅漢，豈是「自了漢」，沒有這些「聲聞僧」的弘揚佛法，佛教是無法傳到數千里外的中國的。

在《師子吼經》中記載：「有一梵行，在於佛前，犯相違法，白世尊曰：今日尊者舍梨子輕慢我已，遊行人間。」這是無中生有的毀謗、妄語，嚴重詆毀舍利弗，所以佛陀請舍利弗在大眾面前替自己辯解「並未輕慢於人」。舍利弗的答辯頗長，茲摘錄如下：

世尊！猶若如地，淨與不淨，大便小便、涕唾悉受，地不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼地，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

世尊！猶若如水，淨與不淨，大便小便、涕唾悉洗，水不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼水，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵

行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

世尊！猶若如火，淨與不淨，大便小便、涕唾悉燒，火不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼火，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？

世尊！猶若如風，淨與不淨，大便小便、涕唾悉吹，不以此而有憎愛，不羞不慙，亦不愧恥。世尊！我亦如是，心如彼風，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。世尊！若無身身念者，彼便輕慢於一梵行而遊人間。世尊！我善有身身念，我當云何輕慢一梵行而遊人間？（T.1, 453a~b）

由上文可知，舍利弗尊者的心是多麼清淨，舍利弗是具足七清淨<sup>1</sup>的聖者，是「戒、定、慧」圓滿具足、智慧第一的大阿羅漢，豈有「不知如何宴坐」之理。

---

<sup>1</sup> 七清淨：指 1.戒清淨、2.心清淨、3.見清淨、4.度疑清淨（沒有疑惑）、5.道非道智見清淨，6.行道智見清淨，7.智見清淨。請參閱《增一阿含》卷三十三，第 10 經（舍利弗問滿願子七清淨道），T.2, 734~735 頁，以及《清淨道論》437 頁，慈善精舍，2011，3 月出版。

## 二、維摩詰教目犍連尊者如何說法

接著，佛陀要目犍連尊者去維摩詰處問疾，目犍連亦回以：「我不堪任詣彼問疾。」因為目犍連曾在毘耶離大城為諸居士說法，那時，維摩詰告訴他：「為白衣居士說法，不當如仁者所說。」維摩詰居士教導目犍連尊者當如何說法，茲摘錄如下：

「大目連！為白衣居士說法，不當如仁者所說。夫說法者當如法說，法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故；法無壽命，離生死故；法無有人，前後際斷故；法常寂然，滅諸相故；法離於相，無所緣故；法無名字，言語斷故；法無有說，離覺觀故；法無形相，如虛空故；法無戲論，畢竟空故；法無我所，離我所故；法無分別，離諸識故。…法無生滅，法無所歸。法過眼耳鼻舌身心，法無高下。法常住不動，法離一切觀行。唯！大目連！法相如是，豈可說乎。夫說法者，無說無示；其聽法者無聞無得。…以大悲心讚于大乘。念報佛恩不斷三寶，然後說法。」我無此辯，是故不堪任詣彼問疾。(T.14, 540a)

「法」的巴利文是 Dhamma，梵文是 Dharma，音譯為「達摩」，意指教義、自然、事實、真理。Ayya Khema 在《何來

有我——佛教禪修指南》中提到：「當 dhammas 中的 d 和 s 是小寫時，指現象；當 D 是大寫而沒有 s 時，指佛陀的教法 (the teaching of the Buddha)、真理或自然的法則。」<sup>1</sup>

佛陀所說的法，不外四聖諦與三十七道品<sup>2</sup>，這些「法」是告訴弟子世間的真相，以及如何修行才能究竟解脫。佛陀是指路者，指出邁向涅槃城的道路，並教導修行的方法，依教奉行的弟子，自然能解脫、證果。

上述經文，維摩詰說：「法無生滅」。凡是有為法皆是生滅法，有生必有滅，「諸法因緣生，諸法因緣滅」，這是佛陀親口宣說的，也是顛撲不破的真理。維摩詰說的「法無生滅」，這種「法」，與佛陀所說的「法」大相逕庭。

維摩詰又說：「夫說法者，無說無示；其聽法者，無聞無得。」若果真「說法者，無說無示」，而「聽法者，無聞無得」，則佛弟子將不知如何圓滿八正道，亦不知如何修行才能究竟解脫。

---

<sup>1</sup> 《何來有我——佛教禪修指南》193 頁。

<sup>2</sup> 三十七道品：指四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。

有人問佛陀：「外道可否證得阿羅漢果？」佛陀說：「只要圓滿八正道，即可究竟解脫。」八正道中的正業、正命、正語屬於「戒」學；正定、正念屬於「定」學；正見、正思惟、正精進屬於「慧」學。要圓滿八正道，不聽聞佛法，如何能有「正見」？如何能「所作已辦，不受後有」？維摩詰所說的「法」，空有理論，如鏡花水月，華而不實，非關生死，無益解脫，只能欣賞而無法實踐。

另外，在《雜阿含 1176 經》中記載，佛陀因為「背疾」，請目犍連代為說法，茲摘錄如下：

爾時，世尊知釋氏去已，告大目犍連：「汝當為諸比丘說法；我今背疾，當自消息（休息）。」時大目犍連默然受教。... 爾時，大目犍連語諸比丘：「佛所說法，初、中、後善，善義善味，純一滿淨，清白梵行。我今當說漏不漏法，汝等諦聽！云何為漏法？...我親從世尊面受此法，是名無漏法經。」

爾時，世尊知大目犍連說法竟，起身正坐，繫念在前，告大目犍連：「善哉！善哉！目犍連為人說此經法，多所饒益，多所過度，長夜安樂諸天世人。」(T2, 316b~c)

佛陀讚嘆目犍連善於說法：「多所饒益，多所過度，長夜安樂諸天世人。」在《阿含經》中，神通第一的目犍連與智

慧第一的舍利弗是佛陀的左右手，是弘揚佛法的「法將」，可惜這種能夠「長夜安樂諸天世人」的法將再也找不到了。

### 三、維摩詰教迦葉尊者如何乞食

接著，佛陀告訴大迦葉：「汝行詣維摩詰問疾。」大迦葉說：「我不堪任詣彼問疾。」因為迦葉尊者昔日在貧里行乞時，維摩詰來告訴他當如何行乞。茲摘錄如下：

我昔於貧里而行乞，時維摩詰來謂我言：「大迦葉！有慈悲心而不能普，捨豪富從貧乞。迦葉！住平等法，應次（第）行乞食，為不食故，應行乞食；為壞和合相故，應取揣食；為不受故，應受彼食。以空聚想，入於聚落，所見色與盲等，所聞聲與響等，所嗅香與風等，所食味不分別，…迦葉！若能不捨八邪，入八解脫，以邪相入正法，以一食施一切，供養諸佛及眾賢聖，然後可食。…迦葉。若如是食，為不空食人之施也。」…是故不堪任詣彼問疾。（T.14, 540b）

在這段經文中，維摩詰教導迦葉尊者說：「為不食故，應行乞食…為不受故，應受彼食。…以一食施一切，供養諸佛及眾賢聖，然後可食。」在四部《阿含經》中，佛陀絕不會說這種華而不實、不切實際的理論，請看以下諸經，佛陀

如何教導弟子們「乞食」。

在《雜阿含 236 經》（清淨乞食住經）中，佛陀教導舍利弗當如何乞食，茲摘錄如下：

佛告舍利弗：「若諸比丘欲入上座禪者，當如是學：若入城時，若行乞食時，若出城時，當作是思惟：『我今眼見色，頗起欲、恩愛、愛念、（染）著否？』

舍利弗！比丘作如是觀時，若眼識於色，有愛念染著者，彼比丘為斷惡不善故，當勤欲方便，堪能繫念修學。譬如有人，火燒頭衣，為盡滅故，當起增上方便，勤教令滅。彼比丘亦復如是，當起增上勤欲方便，繫念修學。

若比丘觀察時，若於道路，若聚落中行乞食，若出聚落，於其中間，眼識於色，無有愛念染著者，彼比丘願以此喜樂善根，日夜精勤，繫念修習，是名比丘於行住坐臥淨除乞食，是故此經名清淨乞食住。」（T.2, 57b）

由上述的《清淨乞食住經》可知，佛陀所說的「清淨乞食」與維摩詰所說的「當如何乞食」大異其趣。雖然經中的聽法者是舍利弗而非迦葉尊者，然而無論聽眾是誰，乞食時，皆應如佛陀所教導的「眼識於色，無有愛念染著」，當守護六根，使六根清淨，不應有「愛念染著」。

另外，在《雜阿含 1173 經》，佛陀教導「多聞聖弟子」當如何乞食，原文如下：

多聞聖弟子亦復如是，若依聚落城邑而住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，善執其心，正念安住，正念而行，正念明目，正念觀察。所以者何？莫令利刺傷聖法律。

云何利刺傷聖法律？謂可意、愛念之色，是名利刺傷聖法律。(T.2, 314a~b)

佛陀一再強調，乞食時，除了要挨家挨戶的次第乞食，還須具足威儀，「善護其身，善執其心，正念安住，正念而行」，如此守護六根，聖法律才不會被「可意、愛念之色」所刺傷。

另外，在《雜阿含 708 經》，佛陀說：

有愚癡士夫，依止聚落城邑，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，不攝其念，觀察女人少壯好色而生染著，不正思惟，心馳取相，趣色欲想，為欲心熾盛，燒心燒身，返俗還戒而自退沒；厭離俗務，出家學道而反染著，增諸罪業而自破壞，沉翳沒溺。(T.2, 190a)

由上可知，佛陀說：入村乞食時，必須「守護根門，正念正知」，才不會被染著，才不會「增諸罪業，沉翳沒溺。」

迦葉尊者是年高德邵的長老上座，佛陀尚且讓「半座」給他<sup>1</sup>，可見他在僧團的地位是多麼崇高，如前文提到：

迦葉對曰：「我今不從如來教，所以然者，若如來不成無上正真道者，我則成辟支佛。然辟支佛盡行阿練若，到時乞食，不擇貧富，一處一坐，終不移易。」

從這段經文得知，迦葉尊者說：「到時乞食，不擇貧富，」維摩詰說迦葉尊者「捨豪富從貧乞」，恐非事實。佛陀時代，凡是出家已久的弟子，都知道要如何乞食，「頭陀第一」的迦葉尊者豈有不知「當次第乞食，不擇貧富」之理。

#### 四、維摩詰教須菩提尊者如何取食

接著，佛陀要須菩提前往問疾，須菩提也拒絕前往，茲摘錄原文如下：

「憶念我昔入其舍乞食，時，維摩詰取我鉢，盛滿飯，謂我言：『唯，須菩提！若能於食等者，諸法亦等；諸法等者，於食亦等，如是行乞乃可取食。』」

---

<sup>1</sup> 在《雜阿含 1142 經》提到：爾時，世尊知諸比丘心之所念，告摩訶迦葉：「善來迦葉！於此半座。我今竟不知誰先出家，汝耶？我耶？」彼諸比丘心生恐怖，身毛皆豎，並相謂言：「奇哉！尊者！彼尊者摩訶迦葉，大德大力，大師弟子，請以半座。」(T.2, 302a)

若須菩提！不斷婬怒癡，亦不與俱；不壞於身而隨一相；不滅癡愛，起於明脫。以五逆相而得解脫，亦不解不縛。不見四諦，非不見諦；非得果，非不得果。非凡夫，非離凡夫法；非聖人，非不聖人。雖成就一切法而離諸法相，乃可取食。

若須菩提！不見佛，不聞法。彼外道六師：富蘭那迦葉...是汝之師，因其出家，彼師所墮，汝亦隨墮，乃可取食。

若須菩提！入諸邪見，不到彼岸。住於八難，不得無難。同於煩惱，離清淨法。汝得無諍三昧，一切眾生亦得是定。其施汝者不名福田，供養汝者，墮三惡道。...汝若如是，乃可取食。』時我，世尊！聞此語，茫然不識是何言。...故我不堪任詣彼問疾。(T.14,540c)

上述經文提到：須菩提聽了維摩詰說法後，「茫然不識是何言」，因為本經的作者刻意貶低阿羅漢的地位，所以故意說了一些讓人聽了瞠目結舌的「異端」，例如維摩詰說：「彼外道六師...是汝之師，因其出家，彼師所墮，汝亦隨墮，乃可取食」，這種言論豈非「異端」？

維摩詰的其他言論，如「不斷婬怒癡，亦不與俱...不滅癡愛，起於明脫。以五逆相而得解脫，亦不解不縛。不見四諦，非不見諦；非得果，非不得果。」這種虛浮不實的言論

對修行無益，非關生死，無益解脫，連「戒、定、慧」三學圓滿具足的須菩提尊者聽了都「茫然不識是何言」，我等凡夫讀之何益？

有關須菩提尊者的生平、行誼，在四部《阿含經》並不多見，茲摘錄如下：

在《中阿含 169 經》（拘樓瘦無諍經）提到：

「知諍法及無諍法已，棄捨諍法，修習無諍法，汝等當學。如是，須菩提族姓子以無諍道，於後知法如法。」（T.1, 703c）

在《增一阿含》卷第三，第 8 經提到：

我聲聞中第一比丘，...恒樂空定，分別空義，所謂須菩提比丘是；志在空寂，微妙德業，亦是須菩提比丘。（T.1, 558b）

在《增一阿含》中，佛陀稱讚須菩提尊者是「解空第一」<sup>1</sup>的比丘。「解空第一，知法如法」的須菩提尊者豈不知取食時，除了「飲食知量」外，當保持「正念正知」，「於飲食嚼嚙，皆正知之」，何須勞駕維摩詰來教導他「如何取食」。

---

<sup>1</sup> 見《增一阿含》卷第四十六，第 3 經（T.2,795c）。

## 五、維摩詰教富樓那尊者如何說法

繼須菩提之後，佛陀接著要富樓那前往問疾，富樓那婉拒前往，茲摘錄原文如下：

「憶念我昔於大林中，在一樹下，為諸新學比丘說法，時維摩詰來謂我言：『唯富樓那！先當入定，觀此人心，然後說法。...當知是（此）比丘心之所念。...欲行大道，莫示小徑，無以大海內（納）於牛跡，無以日光等彼螢火。富樓那！此比丘久發大乘心，中忘此意。如何以小乘法而教導之！我觀小乘，智慧微淺猶如盲人，不能分別一切眾生根之利鈍。』

時維摩詰即入三昧，令此比丘自識宿命，曾於五百佛所植眾德本，迴向阿耨多羅三藐三菩提，即時豁然還得本心。...時維摩詰因為說法，於阿耨多羅三藐三菩提不復退轉。我念聲聞不觀人根，不應說法。是故不任詣彼問疾。（T.14, 540c~541a）

由上文得知，維摩詰要求富樓那尊者「先當入定，觀此人心，然後說法。」除了維摩詰，大概沒有人有此要求，如果聽法者眾，如何可能入定一一觀察聽眾之心，這是非常不切實際，不合理的要求。佛陀教導弟子們說法，從來不曾要求他們「先入定觀此人心，然後說法。」何況是要求「能廣

說法，分別義理」<sup>1</sup>的富樓那尊者。

經中提到：「我觀小乘，智慧微淺猶如盲人，不能分別一切眾生根之利鈍。」維摩詰眼中的「智慧微淺猶如盲人」的小乘，應該包括舍利弗、目犍連這兩位「法將」，他們是佛陀歡喜讚嘆的對象，而在本經作者的眼中，卻是「智慧微淺猶如盲人」，本經作者果真是嚴重詆毀「多聞聖弟子」。

富樓那的巴利文是 **Puñña-Mantaniputta**，意為滿慈子、滿願子。富樓那長於辯才，善於說法及分別義理，由於聽聞富樓那說法而解脫得度者，多達數萬人，故被譽為「說法第一」。

在《增一阿含經》中提到：

（世尊）又問：「汝等頗見滿願子比丘不乎？」諸比丘對曰：「唯然，見之。」佛告比丘：「此諸賢士皆是說法之人。」  
（T.2,795c）

可見佛陀對善於說法度眾的富樓那尊者是相當肯定的，豈須維摩詰來教他如何說法。

---

<sup>1</sup> 能廣說法，分別義理：是佛陀讚美富樓那尊者的話。（T.2, 557c）

## 六、維摩詰教迦旃延尊者如何說法

繼富樓那之後，接著佛陀要摩訶迦旃延前往維摩詰處問疾，迦旃延也婉拒了。茲摘錄經文如下：

迦旃延白佛言：「世尊！我不堪任詣彼問疾。所以者何？憶念昔者佛為諸比丘略說法要，我即於後，敷演其義：謂無常義、苦義、空義、無我義、寂滅義<sup>1</sup>。

時，維摩詰來謂我言：『唯迦旃延！無以生滅心行說實相法。迦旃延！諸法畢竟不生不滅，是無常義。五受陰洞達空無所起，是苦義。諸法究竟無所有，是空義。於我、無我而不一，是無我義。法本不然今則無滅，是寂滅義。』...故我不任詣彼問疾。」(T.14, 541a)

上述經文，維摩詰解說「無常義、苦義、空義、無我義、寂滅義」與佛陀的解說大相逕庭，若不與《阿含經》或南傳大藏經的五部《尼柯耶》<sup>2</sup>的內容相比較，則不知大乘經典的浮誇、不切實際。

---

<sup>1</sup> 寂滅：或譯為「寂靜」。此處的寂滅，當指涅槃寂滅，指一切煩惱都止息了，為「三法印」之一。三法印：指諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜。

<sup>2</sup> 五部《尼柯耶》(Nikaya)：指「長部、中部、增支部、相應部、小部」經典。

在《雜阿含》第 1 經（無常經）中，佛陀解說「無常」是多麼的鞭辟入裡。茲摘錄如下：

世尊告諸比丘：「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如觀無常，苦、空、非我，亦復如是。」時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。(T.2, 1a)

佛陀說：色、受、想、行、識是無常的，因為色蘊會壞滅、衰敗，所以是無常的，也是苦的，也沒有永恆不變的實體（非我）。有關「無常、苦、空、非我」的理論，《雜阿含經》有詳細的解說，此處不遑多論，有興趣者請閱讀《雜阿含經》。

摩訶迦旃延，或稱大迦旃延，為佛陀十大弟子之一。佛陀滅度後，迦旃延仍從事教化，屢與外道論戰，於佛陀弟子中，稱「論議第一」，例如在《雜阿含 447 經》提到迦旃延尊者能「分別諸經，善說法相。」<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 分別諸經，善說法相：見《雜阿含 447 經》(T.2, 115b)。

從《雜阿含 255 經》的故事中得知，迦旃延尊者是多麼的善於說法，茲摘錄如下：

摩訶迦旃延語婆羅門言：「汝能問我善守護門義，諦聽！善思！當為汝說守護門義。多聞聖弟子，眼見色已，於可念色，不起緣著；（於）不可念色，不起瞋恚，常攝其心，住身念處，無量心解脫、慧解脫如實知。...如眼及色；耳聲，鼻香，舌味，身觸，意法，亦復如是。」

魯醯遮婆羅門言：「奇哉！摩訶迦旃延！我問守護門義，即為我說守護門義。譬如士夫求毒藥草，反得甘露，今我如是，瞋恚而來，至此座坐，而摩訶迦旃延以大法雨，雨我身中，如雨甘露。」（T.2, 64a~b）

在上文中，迦旃延能以大法雨，讓「瞋恚而來」的魯醯遮婆羅門，聽完迦旃延說法後，「如雨甘露」，歡喜而去。「論議第一，能分別諸經，善說法相」的迦旃延尊者，豈須維摩詰來教他如何說法。

## 七、維摩詰教導阿那律尊者天眼所見為何

繼迦旃延之後，接著佛陀要阿那律尊者前往維摩詰處問疾，阿那律也婉拒了。茲摘錄經文如下：

阿那律白佛言：「世尊！我不堪任詣彼問疾，所以者何？憶念我昔於一處經行，時有梵王名曰嚴淨，與萬梵俱放淨光明來詣我所，稽首作禮問我言：幾何阿那律天眼所見？我即答言：『仁者！吾見此釋迦牟尼佛三千大千世界，如觀掌中菴摩勒果。』」

時維摩詰來謂我言：『唯，阿那律！天眼所見為作相<sup>1</sup>耶？無作相耶？假使作相則與外道五通等；若無作相即是無為，不應有見。』世尊！我時默然。...故我不任詣彼問疾。』(T.14, 541a~b)

上述經文提到：天眼所見若是「作相」，則與外道五通等。「天眼」是與外道共的五通之一，只是境界有所不同，外道的天眼無法如阿那律尊者一般，能「見此釋迦牟尼佛三千大千世界，如觀掌中菴摩勒果。」所以維摩詰不應說：「假使作相則與外道五通等」，畢竟「天眼第一」的阿那律是實至名歸，而非浪得虛名。

又經中提到：「若無作相即是無為，不應有見。」既然「無作相」係「無為」法，當然「不應有見」。維摩詰經的作者為了教導、貶低天眼第一的阿那律尊者，故多此贅語。

---

<sup>1</sup> 作相：應指「有為法」，因為後文提到「無作相即是無為」。

有關阿那律的生平，可參閱《雜阿含經》三十〈阿那律相應〉535 至 545 經，其中《雜阿含 538 經》記載阿那律如何獲得天眼，茲摘錄如下：

尊者阿那律語尊者大目犍連：「我於四念處，修習多修習，成此大德神力。何等為四？內身身觀繫心住，精勤方便，正念正知，除世間貪憂...是名四念處修習多修習，成此大德神力，於千須彌山，以少方便，悉能觀察。如明目士夫，登高山頂，觀下千多羅樹林。」(T2, 140a)

在《雜阿含 539 經》中敘述阿那律尊者，以清淨的天眼，「見諸眾生，死時生時，善趣惡趣。」茲摘錄如下：

尊者阿那律語尊者阿難：「我於此四念處，修習多修習，少方便，以淨天眼，過於人眼，見諸眾生，死時生時，好色惡色，上色下色，善趣惡趣，隨業受生，皆如實見。此諸眾生，身惡行，口意惡行，誹謗賢聖，邪見因緣，身壞命終，生地獄中。如是眾生，身善行，口意善行，不謗賢聖，正見成就，以是因緣，身壞命終，得生天上。」(T2, 140b)

由上可知，阿那律尊者如何以淨天眼，「見諸眾生死時生時，...善趣惡趣，隨業受生，皆如實見。」本經作者刻意貶

低阿那律尊者的「天眼」，而效果似乎不佳，無損於阿那律「天眼第一」的稱譽。

## 八、維摩詰教優波離尊者如何奉律

接著，佛陀要優波離尊者前往維摩詰處問疾，優波離婉拒了。茲摘錄經文如下：

優波離白佛言：「世尊！我不堪任詣彼問疾。所以者何？憶念昔者，有二比丘犯律行，以為恥，不敢問佛，來問我言：『唯優波離！我等犯律，誠以為恥，不敢問佛，願解疑悔，得免斯咎。』我即為其如法解說。

時，維摩詰來謂我言：『唯優波離！無重增此二比丘罪，當直除滅，勿擾其心，所以者何？彼罪性不在內，不在外，不在中間。...如優波離！以心相得解脫時，寧有垢不？』

我言：『不也。』

維摩詰言：『一切眾生，心相無垢，亦復如是。唯優波離！妄想是垢，無妄想是淨。顛倒是垢，無顛倒是淨。取我是垢，不取我是淨。優波離！一切法生滅不住，如幻如電；諸法不相待，乃至一念不住。諸法皆妄見，如夢如炎，如水中月，如鏡中像，以妄想生，其知此者是名奉律；其知此者是名善解。』...故我不堪任詣彼問疾。(T.14, 541b~c)

優波離精於戒律，持戒嚴謹，被譽為「持律第一」。在《雜阿含 447 經》中，佛陀也讚嘆優波離尊者「通達律行」<sup>1</sup>。佛陀入滅後，第一次經典結集時，由優波離尊者誦出律部。既然是十大弟子中「持戒第一」的大阿羅漢，當然也是本經作者貶損的對象。

上述經文提到：有二比丘犯律行，阿那律尊者已為他們「如法解說」，而維摩詰卻對阿那律尊者說了一些與戒律無關的門外話，例如：「妄想是垢，無妄想是淨；顛倒是垢，無顛倒是淨；取我是垢，不取我是淨。…諸法皆妄見，如夢如炎，如水中月，如鏡中像，以妄想生，其知此者是名奉律。」這些言論與「持戒」何干？維摩詰意欲教導持戒第一的大阿羅漢，何患無辭？然而卻無損於優波離尊者「持戒第一」的清譽。

## 九、維摩詰教羅睺羅尊者不應說出家功德之利

接著，佛陀要羅睺羅尊者前往維摩詰處問疾，羅睺羅婉拒了。茲摘錄經文如下：

---

<sup>1</sup> 《雜阿含 447 經》，T.2, 115b.

羅睺羅白佛言：「世尊！我不堪任詣彼問疾。所以者何。憶念昔時，毘耶離諸長者子來詣我所，稽首作禮問我言：『唯，羅睺羅！汝佛之子，捨轉輪王位出家為道，其出家者有何等利？』我即如法為說出家功德之利。

時維摩詰來謂我言：『唯，羅睺羅！不應說出家功德之利。所以者何？無利無功德是為出家。有為法者，可說有利有功德。夫出家者為無為法，無為法中無利無功德。羅睺羅！出家者無彼無此，亦無中間。離六十二見，處於涅槃。智者所受，聖所行處，降伏眾魔，度五道，淨五眼，得五力，立五根。不惱於彼，離眾雜惡，摧諸外道。超越假名，出淤泥，無繫著，無我所，無所受，無擾亂。內懷喜，護彼意。隨禪定，離眾過，若能如是是真出家。』

...維摩詰言：『然汝等便發阿耨多羅三藐三菩提心是即出家。』...故我不任詣彼問疾。」(T.14, 541c)

由上文可知，羅睺羅為毘耶離諸長者子如法「說出家功德之利」，而好為人師的維摩詰又「突然」出現，來教導羅睺羅「不應說出家功德之利」。上文又說：「夫出家者為無為法」，這是嚴重的錯誤，無為法與「有為法」是相對的，指涅槃，所以「出家」並非無為法。

上述經文又說：「汝等便發阿耨多羅三藐三菩提心是即出家…。」只要發菩提心「是即出家」，這種話大概只有維摩詰講得出來，荒謬至極！

此外，毘耶離諸長者子只問羅睺羅：「出家者有何等利？」羅睺羅已為諸長者子解說「出家功德之利」，而維摩詰把話題扯遠了，提到「無利無功德是為出家」、「若能如是，是真出家」，離題遠甚，因為長者子並未問及：「何為出家？何謂真出家？」

羅睺羅自幼即出家，且為十大弟子中「密行第一」的大阿羅漢，豈不知出家有何功德！

## 十、維摩詰教阿難尊者莫為佛陀乞牛乳

接著，佛陀要阿難尊者前往維摩詰處問疾，阿難婉拒了。茲摘錄經文如下：

阿難白佛言：「世尊！我不堪任詣彼問疾，所以者何？憶念昔時世尊身小有疾，當用牛乳，我即持鉢詣大婆羅門家門下立。

時維摩詰來謂我言：『唯，阿難！何為晨朝持鉢住此？』

我言：『居士！世尊身小有疾，當用牛乳，故來至此。』

維摩詰言：『止！止！阿難！莫作是語，如來身者金剛之體，諸惡已斷，眾善普會，當有何疾？當有何惱？默往阿難！勿謗如來，莫使異人聞此麁言，無令大威德諸天，及他方淨土諸來菩薩，得聞斯語。阿難！轉輪聖王以少福故，尚得無病，豈況如來無量福會普勝者哉！

行矣阿難！勿使我等受斯恥也，外道梵志若聞此語，當作是念：「何名為師？自疾不能救而能救諸疾。」

仁者可密速去，勿使人聞。當知阿難！諸如來身即是法身，非思欲身。佛為世尊，過於三界；佛身無漏，諸漏已盡。佛身無為，不墮諸數。如此之身當有何疾？當有何惱？」...是故不任詣彼問疾。」(T.14, 542a)

在《阿含經》中記載，佛陀數次身體欠安，要弟子代為說法或代為敷座，如前文提到的，在《雜阿含 1176 經》中記載，佛陀因為「背疾」，請目犍連代為說法。

在《長阿含》第 2 經，《遊行經》提到，佛陀吃了周那供養的梅檀樹耳而生病，原文如下：

如來患甚篤，壽行今將訖，雖食梅檀耳，而患猶更增，抱病而涉路，漸向拘夷城。爾時，世尊即從座起，小復前行，詣一樹下，又告阿難：「吾背痛甚，汝可敷座。」(T.1, 18c~19a)

在《雜阿含 727 經》也提到世尊患背疾，要阿難尊者幫世尊敷鬱多羅僧（袈裟），以便休息。原文如下：

如是我聞：一時，佛在力士聚落人間遊行，於拘夷那竭城、希連河中間住，於聚落側，告尊者阿難：「令四重褰疊，敷世尊鬱多羅僧（袈裟），我今背疾，欲小臥息。」(T.2, 195c)

另外，在《雜阿含 1181 經》也提到世尊患背痛，世尊要優波摩尊者至天作婆羅門處乞牛乳，原文如下：

爾時，世尊患背痛，告尊者優波摩：「汝舉衣鉢已，往至天作婆羅門舍。」...暖水洗之，酥蜜作飲，世尊背疾即得安穩。(T.2, 319b)

由上述諸經可知，佛陀的色身是四大假合而成，所以也會生病，也會流血，所以當提婆達多以巨石砸傷佛陀的腳趾時，佛陀的腳趾也會受傷流血，<sup>1</sup>並非如維摩詰所說的「如來身者金剛之體…當有何疾？」這是嚴重扭曲事實，與南傳大藏經和《阿含經》的記載相違背。

---

<sup>1</sup> 在《增一阿含經》中提到：「爾時，石碎，一小片石，著如來足，即時出血。爾時，世尊見已，語提婆達兜曰：『汝今復興意，欲害如來，此是第二五逆之罪。』」(T2.803b)

而「法身」之說也大有問題，佛陀時代的「法身」，意指佛陀的教法（teaching），如「五分法身」係指：戒身、定身、慧身、解脫身、解脫知見身。而「戒、定、慧、解脫、解脫知見」正是佛陀的教法，例如在《增一阿含經》的〈序品〉中提到：

釋師出世壽極短，肉體雖逝法身在；  
當令法本不斷絕，阿難勿辭時說法！（T.2, 549c）

此處的「法身」很明顯的是指「佛陀的教法」，所以「當令法本不斷絕」，請阿難「勿辭時說法」。

另外，在《增一阿含經》卷第二十九，第3經，《在牛角林言志》中提到：

「己身戒成就、三昧成就、智慧成就、解脫成就、解脫見慧成就；復能教人成此五分法身。」（T.2, 711b~c）

由上述經文「教人成此五分法身」，可知「法身」是可以用來「教人」的，是佛陀所說的教法。

另外，在《增一阿含經》卷第二十九，第 5 經，《當念戒德具足》中又提到：

「若有比丘，戒身、定身、慧身、解脫身、解脫知見身具足者，便為天、龍、鬼神所見供養，可敬可貴，天、人所奉，是故，諸比丘！當念五分法身具足者，是世福田，無能過者。如是，諸比丘！當作是學。」爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。（T.2, 712b~c）

所以上述經文中，維摩詰說：「諸如來身即是法身」，這與早期佛教的「法身觀」相違背。大乘佛教興起後，「佛身觀」有了巨大的轉變，有圓滿「報身」，清淨「法身」，和千百億「化身」三種佛身，只是這種「佛身觀」離四部《阿含》和南傳佛教的教理遠甚。

維摩詰居士除了教導十大弟子外，也教導過其他五百大弟子，所以在〈弟子品〉又提到：接著五百大弟子，各各向佛陀說其本緣，並稱述維摩詰所言，全說「不堪任詣彼問疾。」（T.14, 542a）

## 結論

熟諳佛法流變的人都知道：佛陀時代無大小乘之分，無顯密之別，西元一世紀前後，大乘佛教興起，把「聲聞僧」貶為小乘，於是乎佛陀的一千二百五十位阿羅漢全成了「小乘」，連「法將」舍利弗、目犍連都成為貶損的對象，更遑論其他阿羅漢了，可見本經「叱小」的旨趣非常明顯。

在四部《阿含經》和南傳的五部《尼柯耶》無「大乘、小乘」之詞，因為佛陀說法時，從不曾說：「我現在說的是小乘經典或大乘經典」，因為佛陀時代根本無所謂的「大乘法、小乘法」之分。而本經一再出現「大乘、小乘」之稱，可見本經並非佛說，是後人編纂的，茲舉數例如下：

「無得發起以小乘法，彼自無瘡，勿傷之也。欲行大道，莫示小徑；無以大海，內於牛跡；無以日光，等彼螢火。富樓那！此比丘久發大乘心，中忘此意，如何以小乘法而教導之。我觀小乘，智慧微淺猶如盲人。」(T.14, 541a)

「說除難法，度八難者；以大乘法，度樂小乘者。以諸善根，濟無德者；常以四攝，成就眾生。」(T.14, 553a)

「觀正法位而不隨小乘。觀諸法虛妄，無牢無人，無主無相。」(T.14, 554c)

「我等何為永絕其根，於此大乘已如敗種。一切聲聞聞是不可思議解脫法門，皆應號泣，聲震三千大千世界。」(T.14, 547a)

許多佛教徒「教理不通」，不知道證了三果的阿那含聖者已經「心解脫」，只是尚未斷除「色愛、無色愛，掉舉、慢、無明」等五上分結，而心解脫的聖者是不會哭泣的，因為哭泣表示尚未解脫。

上述經文提到：「一切聲聞聞是不可思議解脫法門，皆應號泣，聲震三千大千世界。」這三句話真是浮誇至極，證了三果的阿那含和四果阿羅漢，已經「心解脫」，不會哭泣，也不可能哭泣，只有徒發菩提心，尚未解脫的凡夫才會「涕淚悲泣」。

讀了《維摩詰所說經》才深深體悟，為何佛教在十二世紀會在印度消失，因為大乘佛教興起後，空有理論，缺乏修行的次第與法門，沒有修證的大乘行者，不知要把眾生度往何處？想必依然在六道中輪迴。

很明顯的，在本經中，維摩詰特別喜歡教導那些「多聞聖弟子」以及五百大弟子，而這些阿羅漢已經究竟解脫，無須

勞駕維摩詰去教導他們；而那些仍在生死輪迴的凡夫，那些「未度者，未解脫者，未涅槃者」，維摩詰卻不去度化他們，由此可知，本經作者的心態非常明顯，即是藐視「多聞聖弟子」。

每回讀《阿含經》，總會生歡喜心、恭敬心，例如，佛陀要舍利弗廣度眾生：「諸未度者當令得度，諸未脫者當令得脫，諸未般涅槃者令得般涅槃。」令眾生得解脫，令得涅槃，談何容易？然而佛陀時代的「聲聞僧」仍戮力以赴，積極的在渡化眾生。大迦葉、舍利弗、目犍連、富樓那、迦旃延、阿難尊者等「多聞聖弟子」的典範仍在，吾人「雖不能至，心嚮往之」。

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](mailto:amitabh.amitabh@msa.hinet.net)

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎法雨道場（明德法師）

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

電話：(05) 2530029

◎正法蘭若（本清法師）

南投縣埔里鎮福長路 210 巷 60 號

電話：(049) 2933-624

◎印刷：耿欣印刷有限公司

新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

電話：(02) 2225-4005

初版：西元2016年2月