

阿姜查弘法系列……4

为何我们生于此



## 目录

14	为何我们生于此
26	供省思的食粮
30	内心里的中道
40	清凉之地——正见
44	了解本然之心
66	四圣谛
80	使心变好
90	空经法师
106	开展法眼
124	习俗与解脱
132	好人哪里找？

## 阿姜查 (Ajahn Cha)



耐心修学，  
奉持戒律，  
生活简朴，  
保持自然，  
观照内心。  
这是我们的修行方法，  
它将引导你证入无我，  
达到寂静安详的境界。

阿姜查 (Ajahn Cha) 1918年6月17日，出生于泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村的一个大家庭中。九岁即剃度受沙弥戒，二十岁受比丘戒。

出家第五年，父亲因病重去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中产生。之后追随几位寮语系的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。数年后，他听说了泰寮地区备受推崇的著名禅师阿姜曼 (Ajahn Mun)，于是在1948年跟随阿姜曼习法。当时七十九岁的阿姜曼告诉他，以“正念”看清内心生起的每件事，当下便处于真正的修行之道。而翌年阿姜曼便逝世了。

虽然阿姜查只与阿姜曼相处了短短两天，但阿姜曼这个简洁而直接的教导，影响了阿姜查往后的修行方向。接下来的日子，阿姜查便以阿姜曼所授的法门修行，住在荒无人迹、满布毒蛇、藏有老虎的浓密丛林，甚至丛林坟



场。他利用对死亡的省思来克服恐惧，并洞察生命的真相。

1954年阿姜查受邀返乡，在乌汶省的巴蓬森林里住了下来。这里热病横行、鬼魅出没，追随他的弟子却日益增多，在家居士闻名前来供养请法修学，著名国际的巴蓬寺于是应运而生。。

人们进入巴蓬寺，很可能先看见比丘们在井边汲水，小径旁一块告示牌写着：“来到此地，请保持安静，我们正在禅修中。”虽然一天当中有两次集体静坐和课诵，以及晚上阿姜查的开示弘法。禅修显然是出家生活的重点。他们奉行日中一食的苦行戒律，住在林中的个人茅蓬，在打扫乾净的小径上行经。

阿姜查强调：“每个人修行都有他自然的步伐”，毋需担心路途有多远，距离终点尚有多长。他教人们：“单纯地安住于当下，此心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。”他很少提及证得什么果位，或者达到哪一种禅定和开悟的境界，若有人提起这些问题，他常会反问对方是否已经舍离所有的执著，完全解脱烦恼了？通常得到的回答是：“还没有。”这时，他会引导对方继续单纯地观照内心，甚至连深刻的内观和开悟经验都不可执著，只是分分秒秒地持续这种不执著的观点。禅修意即无论做什么事，都要念念分明。他说：“当你生自己的气或者感到自怜时，这是了解自己内心的最佳时机。”

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。生活简朴、保持自然，以及观察心念是他的修行要诀。此外，还强调要有耐性。

他的出家弟子有一次对于修行上出现困顿，以及一些似乎无法理解的

规矩颇为懊恼，于是开始批评其他出家人的懈怠，甚至怀疑阿姜查的教法是否有智慧。有一次，他注意到阿姜查的说法前后不相符，常处于恍如未见道的矛盾，于是就前去表示不满。阿姜查听后哈哈大笑，指出他为了评判周围的人们而苦了自己，接着解释：事实上他的教法只是保持一贯平衡。他说：“这好比人们走在一条我所熟悉的路上，我回头一望，看见他们快要掉进右侧的水沟，或者正要走入右手边的岔路，于是就告诉他们：靠左走！靠左走！同样的情形，若有人快要岔入左边的小径，或者掉进左侧的水沟，则叫他：靠右走！靠右走！所有的修行无非要培养一种平衡的心境，它既无所执著，也是无我的。”无论是静坐或者是日常的生活作息都是修行，只要有耐心地观照，智慧和祥和也会在自然的情形之下产生。这是阿姜查的法门。

智慧是一种生活和生命存在之道，而阿姜查为今日正法的修学保存了佛陀当年组织僧团的殊胜和简朴的生活方式。

阿姜查这种简朴却又涵义深奥的教导方式，对西方人有一种特别的吸引力，也因而有许多人远道而来跟他修学。1975年，Wat Pah Nanachat——国际丛林寺院被建于巴蓬寺附近，用来教导与日俱增，对出家生活有兴趣的西方人。

1981年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他仍以“正见”如实觉知自己的病情：“如果它可以治愈，就治愈；如果不能，就不能。”他不断提醒人们，要努力在自己心中找到一个真实的皈依之所。当年雨安居结束前，他被送往曼谷做一项手术。几个月内，他停止说话，并逐渐失去四肢的控制，终于瘫痪卧床。1992年1月16日，凌晨5时20分，阿姜查在巴蓬寺，于随侍的比丘面前，安详地圆寂。



## 阿姜查的僧伽规约

- 出家众不得积储或拥有钱财与金银，也不可要求他人代为保管。
- 出家众只可向有血缘关系的亲戚或曾经提出给予供养的人要求东西。
- 出家众不可给予彩票真字、圣水、药物、算命或赠送如佛牌之类的护身物。也不可以学习这类东西。
- 除非有急事或得到他的师长允许，少于五个戒腊的出家众必须由五个戒腊以上的出家众伴随远出。
- 出家众如要进行某些个人计划，必须得到僧伽或长老（资深比丘）的允许。
- 出家众必须保持自己茅蓬的清洁并打扫干净。他也必须打扫通往茅蓬的道路。
- 对于所分配到的茅蓬，他必须感到知足。
- 当僧伽有工作时，每个出家众必须一起工作，同时开始，同时结束。比丘不应该逃避任务、找藉口或耍手段造成僧团的负担。
- 在斋堂工作、用斋、洗钵、收钵、打扫寺院、汲水、洗澡、染袈裟、或听闻佛法开示时，出家众必须全神贯注，不与其他人交谈。
- 出家众必须是个坚持忍耐的人，知足于少食、少睡与少说话。

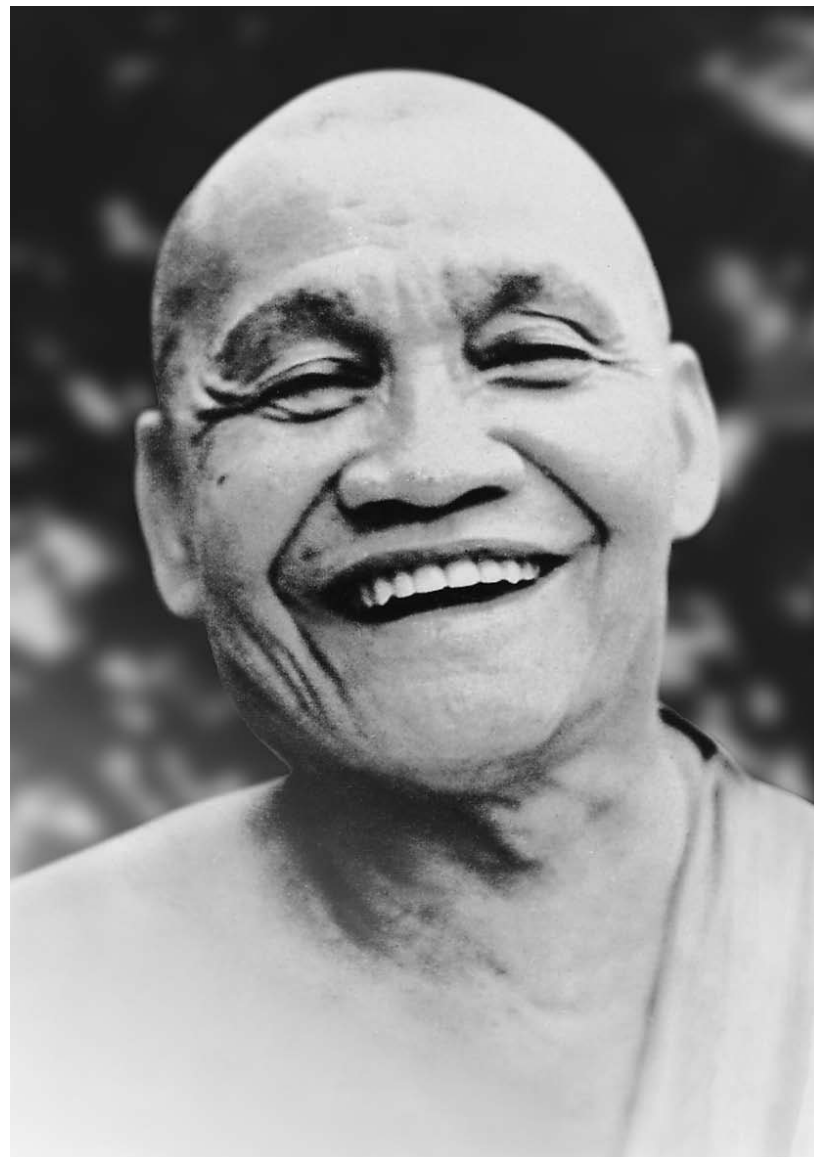
- 出家众必须以慈悲心照顾其他生病的出家众。
- 当供养是给予僧伽时，供品必须放进僧伽库房。当出家众需要某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。
- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。
- 严禁抽烟及使用麻醉品。
- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到主持或长老的允许。
- 要来参学的僧众，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。
- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证（Bai-suddhi）及师长或戒师的介绍信予主持。
- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。一日不托钵则一日不进食。
- 出家众一日只吃一餐。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧伽规约者。  
以上的僧伽规约是阿姜查为所有巴蓬寺的分院所设立。



## 国际丛林寺院 Wat Pah Nanachat —— 阿姜查训练外国出家众的道场

- Wat Pah Nanachat 的成立是为了培育外国的僧才，使佛法的弘传超越语言、地域性或民族性的局限之国际道场。
- 这里的出家众无需担忧签证居留的问题，这里是一个回归佛教原点的国际道场，掌握佛教原始、重要的精神与原则，把纯正的佛法弘传至世界各地。
- 这里没有教界之间派系之争，具有国际视野、宏观大格局的丛林道场。
- 理解与实践是体证原始佛教不可缺少的过程，这里主要的修行包括戒律及禅修的理解与实践。
- 通过这丛林道场，培养严谨戒律的僧格，落实、弘护正信佛教的使命。
- 这里是目前全球培育最多西方出家众的国际道场，唯至今尚欠缺东方出家众的参与，希望不久的将来，培育更多及出色的东方僧才，东西方互传禅灯，法轮常转，利益一切众生。



| 阿姜查（西元1918~1992年） |



## I 国际森林寺院 Wat Pah Nanachat I

主院有鉴于外国弟子不断的增加，阿姜查于1975年在寺院附近特别为他们建立一间分院，即国际森林寺院（Wat Pah Nanachat）。

目前该寺的住众来自世界各地。英语是主要的沟通和教学语言，让不懂泰语的人能轻易的接受传统寺院训练，学习森林禅师的指导，并以适当的方式吸收和融入当地文化。

国际森林寺院成立的目的是提供环境，遵照阿姜查及其他森林禅师的风格与方式，剃度及训练出家人。它不是一间提供闭关的禅修中心，而是提供有限数量的空缺给予外来的男女众，住在寺院与长期住众一起修行。他们必须参与这里的长期住众一起作息，这包括集体禅修、会议和劳作等。

一般上，外来的住众每天会有好几个小时的时间学习和独自禅修。来这里之前最好对佛法及禅修有基础，以便能充分利用寺院提供的一切修行。

按照寺院的家风，在这儿修行的重点在于相互合作、自我牺牲、精进用功以及和谐共处。生活方式在于鼓励培养自制、谦虚和默然。真诚发心的投入这种生活将营造一种气氛，让不同背景、国际与个性的人可以在一起产生共修的力量实践佛道，从而达到证悟。

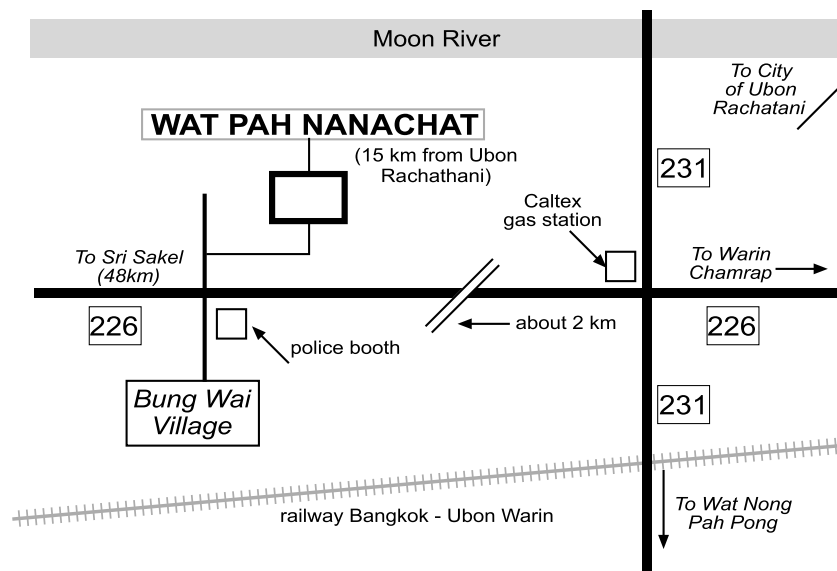
国际森林寺院坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约15公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上8.00之前抵达，以便参与供养，并且能和主持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

The Guest Monk  
Wat Pah Nanachat  
Bahn Bung Wai  
Warin Chamrap  
Ubon Rachathani 31340  
Thailand

国际森林寺院是一间由阿姜查所创建，坐落于泰国东北部的上座部佛教森林传统寺院，目的在于让以英语为媒介语的人有机会遵照2500年以前佛陀教导其弟子的方式学习和接受训练。

至于以中文为媒介语的人，巴蓬寺亦有翻译员协助，有意者可联络以下地址：

Ven. Cagino 永觉比丘  
Wat Pah Nanachat  
Bahn Bung Wai  
Warin Chamrap  
Ubon Rachathani 34310  
Thailand



## 为何我们生于此？

我是谁？

我为什么生在这里？

问问自己

我为什么会出生？

这次的雨期安居我身体不适，没什么体力，所以到山上来呼吸一些新鲜空气。人们来拜访我，我也不能像以往般接待他们；我的声音几乎没了，气也快尽了；还能有这个身体坐在这里给大家看，也算是种恩赐。可是很快你们将看不到它；声音将逝，气将尽，它们逐渐衰灭离去。

它们是如何衰灭的呢？想想一块冰，原先单纯地只是水……，冰冻之后就结成冰块；但过不了多久它就会溶化掉。拿块大冰块将它置留太阳底下，就可以看到它如何消耗掉，跟这个身体几

乎一样渐渐地分解。没多久，就只剩下一滩水。这是所谓的变坏灭尽，一切组合而成的事物之衰败与溶解。自始以来，因缘就已经如此。我们出生时就带着这种天生的自然本质来到世间。一出生，我们便带着老、病、死而来，无法避免。

坐在这个大厅里的人，不论比丘、沙弥或在家男女都毫无例外是“败坏的一块”。开始时坚实如冰块；它像水般开始，凝结成冰一段时间后又逐渐溶化。你从自己身上有看到衰灭的现象吗？仔细看看它吧！它每天都在老化……，头发、指甲、皮肤在老化……，一切都在老化！

以前并不是这个样子的，对吗？也比现在年轻得多，如今长大且成熟了；随着自然法则，你开始慢慢衰退老化。就像这冰块般消耗溶化，很快就像这冰块完全消失。

所有身体都由地、水、火、风四大元素所组成；一具由地、水、火、风聚合的身躯就是人。本来很难称它是什么，但现在我们称它为“人”，被它所迷惑，说这是男性、那是女性，再给它取名字叫东尼、丽斯等等，如此便易于认辨。

实际上并没有任何“人”的存在，只有“地”、“水”、“火”、“风”的组合而已。所以不要对这个身体过度兴奋，若你如实洞察它，是没有任何“人”存在的。

身体里皮、肉、骨等等坚硬的部份，称为地大；流动的部份称为水大；温暖的机能称为火大；体内流动的空气称为风大。

在巴蓬寺，有一具既不是男也不是女的身体，就是挂在正厅



的骷髅，所有皮肉都没有了。看上去无法辨识它的性别；人们互问它到底是男性还是女性，最后也只能茫然地看着它罢了。

这些人都是很无知，当他们到了巴蓬寺，走进正厅看到那具骷髅就立刻跑了出来！他们不忍卒睹，害怕这具骷髅，却从不思索骷髅的意义。

他们大概从没真正地看过自己！要到寺院来，他们得坐车或走路……，如果没有骨头他们会变成什么呢？还能到处走动吗？然而，他们来到巴蓬寺，走进正厅看到骷髅就直奔出来！或许不曾看过骷髅，现在有机会看到真是非常幸运。

即使年纪大的看了也害怕，然而他们天生就有，干嘛小题大做呢？这表示他们对自己完全陌生，并没有真正地了解自己。

也许回到家之后三、四天仍然无法入眠……，然而他们一直都跟骷髅睡在一起却毫无察觉！穿衣吃饭在一起，工作玩耍在一起，做任何事都和它在一起……；但是，他们竟然会害怕。

这表示人们对自己多么陌生，多么可怜！他们总是往外看；看树、看花、看人、看外在的对象，说“这是大”、“那是小”，“这是短”、“那是长”。他们忙着看其他东西而从没看到自己。老实说，人们真的很可怜，他们的心没有依归！

在出家仪式中必须学习五个基本禅修主题：头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。

有些学生或受过教育的人，当他们读到出家仪式中的这部份时，会暗自笑道：“法师到底要教些什么呢？竟然教这些长久以

来就拥有的东西。这些我们都已清楚了，为什么还要费神来教我们已经清楚的东西呢？”

愚人就是如此，他们认为已经看清楚了头发！我告诉他们，当我说“看见头发”的时候，所指的是如实地观察它的真面目！观察体毛的真实面目，观察指甲、牙齿、皮肤的真实面目，这就是我所谓的“看见”——并不是看表面上的，而是依循真实来看。

如果看见了事物的真实面目，就不会再受那么多苦。头发、指甲、牙齿、皮肤……，什么是它们的真实模样？它们漂亮吗？干净吗？它们有没有真正的实体？它们稳固吗？不……，它们什么也没有。它们并不漂亮也不干净，但人们却认为它们漂亮干净。它也不是实体，但人们却认为它是。

人们对头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤真的着了迷。佛陀设立这些不净的器官作为禅修主题，要我们了解它们是易变、不完美、无主的，不是“我”或“他们”。

我们与生俱来就拥有这些东西，且被它们所迷惑，实际上它们是污秽不堪的。

假如一星期不洗澡，人们还能忍受彼此亲近吗？味道真的很难闻呢！当人们辛勤工作流很多汗时，那味道可真糟透了。回家洗澡用肥皂将身体仔细擦干净，味道就会减低，肥皂的香味代替了汗酸。

事实上，身体的臭味依然存在，只是暂时被肥皂的香味掩盖





住，一旦香味消失之后，身体的味道又再次地出现。

如今人们认为这个身体是漂亮可爱、健康长寿，且不会生病、衰老、或死亡的。人们被身体迷惑、愚弄，对于内在的真正依归一无所知；依归的真正地方是这颗“心”，心是我们的真正归宿。

这个厅堂相当大，却不能当作真实的归宿；鸽子居住这里、壁虎居住这里、蜥蜴居住这里……，我们也许会认为这间大厅是我们的，其实不然，这只是暂时的栖身之处，不久就得离开它；人们却以这一切为依归。

佛陀说去寻找自己的归宿，意思是要我们寻找真正的心。这颗心非常重要。一般人不看重要的事物，反而花时间看不重要的事物。

在清扫房子时，他们可能会尽力打扫房子、洗涤餐具及其他事务等等，却忽略了注意自己的心。他们的心可能不舒服，也许感觉愤怒，挂着臭脸洗碗碟；完全觉察不到心是多么的不干净啊！这就是所谓的“以暂时的栖身之处作为皈依”。

他们美化房子庭院，却没有想过要美化自己的心；他们从不检验苦。

“心”是很重要的；佛陀教导要自内心处找到依归：“以自己为自己的依止。”还有谁能作为依归呢？心才是真正的依归。你可能试着依靠其他事物，但它们都不是可靠的；除非在你的自心深处已经有了依归，你才能真正地依靠别的事物！在依靠其他

事物之前——不管老师、家庭、亲戚或朋友，都必须先以自己为依归。

因此，无论出家与在家人，今天来到此处，请好好思考这个教导，然后问回自己：“我是谁？我为什么在这里？”问问自己：“我为什么会出生？”

有些人不明了，因为没有智慧。他们只要活得快乐，可是痛苦却不曾停息过。不管贫富老少，都同样在受苦。穷人不快乐，因为他们拥有的不够多；富人也不快乐，因为他们有太多事务要照料。一切结果都是苦。

当我还是年轻沙弥时做过一次佛法演讲。我谈论到拥有财富和财产的快乐，拥有一百位男仆、一百位女仆、一百只大象、一百头乳牛、一百头水牛……等等，样样皆百！

在家人最喜欢那样的排场，但你能想像照料一百位男仆、一百位女仆、一百只大象、一百头乳牛、一百头水牛……，你能想像照料这一切会好玩吗？人们没有考虑到这个层面，单纯地只想拥有，越多越好，而不考虑其中滋生的烦扰。

我说五十只水牛已经太多了，光就搓捻绳子来系住它们就不得了了！

如果没有智慧，所有围绕于四周的事物都会成为苦的根源；如果拥有智慧，这些事物会引领我们脱离苦海。眼、耳、鼻、舌、身和意……，眼睛未必是好东西，如果心情不好，单看到别人就会使你生气和失眠；或者你在谈恋爱，结果得不到所爱，爱



便成了苦。

缘于欲望，爱与恨都是苦；希望得到是苦，希望不要得到也是苦。想得到的东西即使得到了也是苦；因为你会害怕失去它们。一切都是“苦”而已，你要如何与它共生存呢？你可以拥有一栋豪华的洋房，可是，如果你的心不满足，它终究不能满你所愿。

因此，应该反过来看看自己。为什么会出生？这辈子真的得到了欲求的东西了吗？在这个穷乡僻壤，人们从孩童时期就已经开始帮忙家里下田耕种了，到了成年，又匆匆忙忙结婚去了，唯恐赚钱的时间不足够。

他们从早年就开始工作，心想如此一来他们将能致富。他们这辈子不停种田，做到七、八十岁，甚至九十岁。我问他们：“从出生以来你就一直在工作，现在差不多要走了，你要带什么一起走呢？”他们不知道如何回答，所说的只是一句：“我也不知道！”

有一则谚语：“别沿途采摘莓子而耽搁了……，在你醒觉以前，暮色早已来临。”缘于这句“我也不知道！”，他们满足于“我不知道”，坐在莓树的树枝间以莓子塞饱自己，……“我不知道，我不知道……。”

年轻时认为单身不好，感觉有点孤独，于是找个伴一起生活。两个人生活在一起摩擦就产生了！一个人的生活太寂静，但和别人同住又有摩擦。

当孩子小时，父母会想：“当他们再长大点，我们会过得好些。”他们养三、五个孩子，心里盘算着，孩子长大后，他们的负担便会减轻；当孩子长大后，他们的负担反而更重了。

就像一大一小两块木头，你丢掉大的拿起小的，认为那会比较轻；事实不是如此简单。当孩子还小，他们不会给你们太多烦扰，只要有饭团、香蕉就够了；当长大后，他们会要求你买电单车或汽车！好了，你爱孩子无法拒绝，因此试着给他们所要求的东西。

问题开始来了……，父母有时候便会为了这些事而争执不已，……“不要给他买车子，我们的经济能力还不够！”但是，你爱你的孩子，所以就向别人借钱买给他。也许父母自己还得省吃俭用来满足孩子的需求呢！

接着他们又想：当孩子完成学业时就没问题了。”然而学习是无停息的，他们要完成什么呢？只有佛学才有完成之时，其它学科都只不过在不断周旋而已，到后来可令人头痛呢！

如果一个家庭生养四或五个孩子，那么父母就得为此每天争执不休了。

延缓于未来的“苦” 人们无法看清，总认为不会发生，当事情发生后才晓得痛苦；那种痛苦与生俱来就存在于我们体内，是难以预知的。

当我还是个放牛小孩时，常用煤炭洗擦牙齿使它洁白；回到家照镜子，看牙齿如此美好洁白……。



这只不过是自己的观点愚弄了，就这样到了五、六十岁，牙齿开始松动并掉落时，更是弄得我好痛。吃东西的时候感觉嘴巴好像被人踢中了一样，真是痛得不得了。

有过这种经验，就干脆请牙医师帮忙将牙齿都拔光；现在我嘴里的全是假牙。真牙齿带来许多麻烦，所以我就一口气拔完十六颗牙齿。

牙医师怕危险不愿意做，但我告诉他：“拔光就对了，后果由我自己承担。”所以他就一次过把牙齿统统拔光了。之后整两三天我完全无法吃东西。

还是小孩时，总认为擦亮牙齿是件了不得的事；我爱我的牙齿，认为它们是好东西，但最后它们还是离我而去。经年累月惨受牙痛之苦简直要了我的命；有时候，上下牙龈还肿胀起来！

有些人将来可能有机会经历这种经验。如果牙齿还很好，你每天刷牙保持美好光洁……，但请注意！它们不久也许就会跟你恶作剧了呢！

我只是让你了解这些痛苦是从身体内生起的，里边没有任何东西可以依靠。年轻时还不太坏，当年岁渐增时它们开始损坏，一切事物也开始毁坏。

因缘条件随着自然法则改变，无论我们感觉如何，它们都没什么不同。无论处于痛苦或困顿，无论生存或死亡，对它们而言都没什么两样；而且，没有任何知识或科学发明能阻止这自然法则的转变。

也许牙医检查了你的牙齿并把它医好，但牙齿终究一天也要步上毁坏的自然法则。最后，甚至连牙医自己也面对同样问题。

这是当我们精力旺盛时就要开始思惟的；应该趁年轻修行。要修功德就赶快行动吧！别等到年老才做。多数人都选择年老才肯到寺院修行。

每个人嘴里都是那句：“等我老了再说！”一个老人还有足够的精力吗？让他们和年轻人较量赛跑，看看有什么差别。他们等到年老才开始修行，说得好像永远不会死去。

到了五、六十岁或更老时，“嘿，老太婆！一起到寺院修行去吧！”“你去吧！我的耳朵已经不行了。”懂我的意思吗？当她的耳朵还灵光的时候，她听到的是什么？“我不知道！”……；只是将时间耽搁在采摘莓子上。

最后，当耳朵听不到时才到寺院来，那是没有希望的。她听开示，但对老师所说的却毫无所知。人们直要等到体力耗尽时，才想到要修行。

今天讲的，对于能够了解的人或许有所用处。这些事情都是应该开始去观察的。它们是我们的遗传，会渐渐地越变越重，一项每个人都要承荷的重担。

过去，我的双腿很强健，能够到处跑；现在只要稍微走动一下都感觉沉重。以前是双腿带动我；现在我却得带动它们。小时候，看到老人家从坐椅上站起来就“噢！”一声，坐下时也唉一声：“噢！”，坐或站总是这声“噢！”，但他们却不晓得，到



底是什么使他们唉声叹气。

即使到了这个地步，人们还是不了解身体的危害。你永远也无法知道什么时候你要离开这个身体。

造成一切苦痛的，很单纯地只是因缘条件随着自然法则在运行。人们管它们作关节炎、风湿、痛风等等病症，医师开药方却从没完全治愈过，到最后身体还是毁坏。

甚至连医生自己也是一样染上这些病痛。这就是它们的法则、它们的天性。

现在就请好好看清这个因缘！如果能提早看清它，你会好过些。如同看到一条毒蛇在你前面，如果看到它在那里，你就避开而不被咬到；如果没看到，就会往前走去而踩到它，然后就被它咬伤。

如果痛苦生起，一般人都不知道该怎么办，到那里医治痛苦呢？于是他们选择逃避痛苦，想要离开它，但当它生起时却不知道如何去解决。他们就这样活下去直到年老……生病……，然后死亡……。

据说，从前有人病入膏肓时，他的近亲应该在他耳边轻声地说：“逋哆、逋哆”他们用逋哆做什么呢？当他们快被抬上火葬的柴堆时，逋哆对他们而言又有什么用处呢？

年轻力壮时他们为什么不学逋哆呢？现在呼吸很困难了，你去对你母亲说：“妈，逋哆、逋哆！”何必浪费时间？这样只会使她困扰迷惑，不如让她这般安详地离去吧！

一般人不知如何解决内心的问题，他们没个归依处。容易发怒且欲望很多，这是因为他们没有心的依归。

希望把今天的开示送给你们当作业，无论你是务农，或在城里工作，都紧记着这些话并且去深思……

“为什么我会出生？我能带走什么？”反覆不断地这样问自己。如果常常问自己这些问题，你会变得有智慧；如果不在这些事上反省，将会无知依旧。

听完今天这段话，你可能会得到一些启示，如果不是现在，那么可能在回家时，或许就在今天晚上，便能有所领悟。

当你在听开示时，每桩事都会沉积下来；但，也许它就在车上等着，当你上了车，它就跟你在一起了。而回到家时，也许一切便豁然开朗……，“噢！原来师父说的就是这个意思，我以前就是不能了解！”

今天这样就够了，说得太久，这把老骨头会累坏了！



## 供省思的食粮

心早已满了

倒再多进去也只会无用地溢了出来……

如果他们的瓶子是空的

就会有地方去装水

施者与受者两方便都获益了

**我**们应该修行直到看清事物的本然，而不会招惹恶行。但是，通常人们都不喜欢思维法，不思考老、病、死；仅喜欢谈论不老、不死，因而从没有开展出修行佛法的正确见解。

他们听开示，但没有真正用心聆听。有时我被邀请出席某些重要仪式做开示，但是对于必须出席这种场合实在感到讨厌；看到聚集在那里的人群时，可以感觉他们并不是来听法：有些人满身酒味，有些人不停在抽烟，有些人忙于聊天……看起来全然不像对佛法有信心才来的人。

在这种场合开示是不会有什麼成果的；人们面目散涣、心不

在焉，脑里可能在想：“这个和尚什么时候才停止演说……，这个不能做，那个不可以……。”他们的心到处飘荡漫游！

有时候被邀请作开示，甚至只为了形式上的需要：“老法师，请给我们一个简短的开示！”他们希望我不要讲太多，那可能会让他们苦恼！

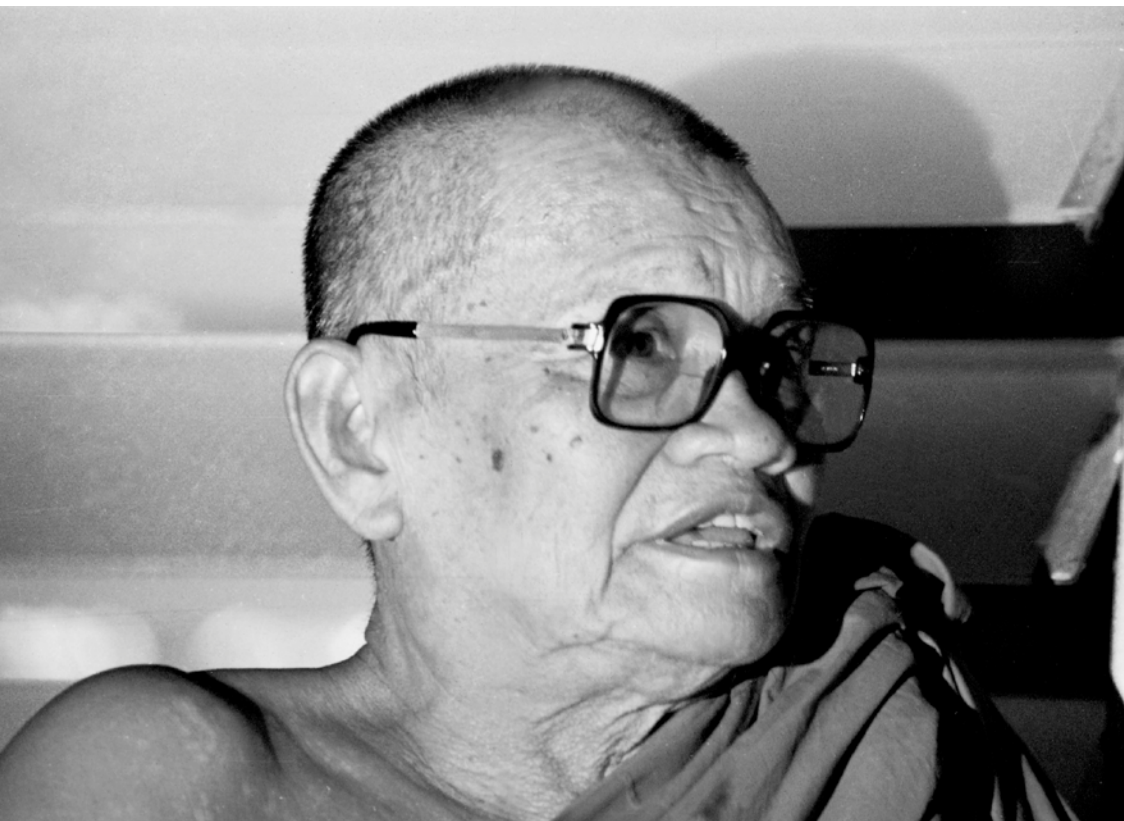
听到人们这么说，我便知道其意思了；这些人并不喜欢听闻佛法，那会困扰他们。如果只做简短的开示，他们是不会了解的；如果只吃一点食物，肚子会饱吗？当然不会！

有时我在开示就要进入主题时，下面的醉鬼就叫嚷起来：“好了！让路，让路给老法师，他就要出来了！”这个人企图把我赶出去！如果遇到这种人，我会获得许多供省思的食粮，得以洞察人性！

一个人拥有一只装满水的瓶子，却还要求装更多的水，根本上瓶子已没有多余的空间了；就像这些人是不值得花时间和精力去教导的，他们的心早已塞满了，倒更多进去也只会倒泻出来。如果他们的瓶子是空的，就会有空间来装水，施者和受者两方都获益。

同样道理，若人们真正对法有兴趣，并且安静地坐着仔细聆听，我会感受到更多鼓励去教导。如果不专心，就会像这些人，有只装满水的瓶子再也没有办法装下更多；几乎是不值得花费时间去教导他们。这种情况下，我是提不起任何精神的。当没人把精力放在“接受”上，你也不必把精力放在“给予”上！





记住！你不是为了“得到”而禅坐，而是为了“舍弃”。我们不是以欲望来禅坐，而是放下。如果你“想要”任何东西，你永远也找不到！



我们必须学习如何不去执取事物与名相。透过正确和时常修行，我们便能够知道他们不过是概念罢了，最后去超越他们。



## 内心里的中道

人们都不愿感受痛苦

只希求快乐的感觉

但事实上

快乐只是痛苦的一种微细形态

而痛苦本身是一种较粗的形态

**佛**教的教化是关于离恶修善的；当恶被舍离，善也建立起来时，便必须放下善恶两者。关于有益和有害的关系我们已清楚，并已了解这善与恶。因此，我希望能谈谈从善恶两者中逃脱出来的“中道”。

佛陀的开示和教导只有一个目的，就是给尚未逃脱的人指引一条离苦之道；这些教导的目的是为了培养正见。如果没有正确地了解，便无法得到平静。

当诸佛开悟时，他们首次弘法都是宣说这两个极端——耽溺

于愉悦（乐行）和耽溺于痛苦（苦行），这两种极端都是痴迷。沉溺于感官欲乐的人，必会在这两边来回波动，永远达不到平静，在轮回中旋转不停。

证悟者观察到众生都粘着于这两个极端中，见不到佛法的中道，因此诸佛宣说了这两种极端的利害关系，是要告诉我们这两边的结果都是“苦”。

因为仍然粘着、仍有希求，我们便在它们的摇摆下反覆地生活。佛陀解释这两种都不是趋向平静的方式；简单地说是过松和过紧的方式。

如果往内心深入观察，渐渐地你会看清紧的方式是忿怒和悲伤的道路，走下去只会带来障碍和苦恼。假如已经从“乐行”中脱离出来，便表示已经脱离快乐。乐和苦这两边都不是平静的境界。佛陀教导要放下它们两者，才是“正确的修行”，才是“中道”。

“中道”并不是指我们的身和口，而是心。当不喜欢的法尘升起时，它便影响了心并且起了迷惑；当这颗心被迷惑而摇摆不定时，便不是正确的方式了。当喜欢的法尘升起时，心沉溺于欲乐中也不是正确的道路。

人们都不要痛苦，只希求快乐，事实上，快乐是痛苦的较微细形态，而痛苦则是较粗的形态。将它们比喻为一条蛇：头是“苦”，尾是“乐”。蛇头因为有毒牙所以很危险，如果碰到它，立刻被咬一口命也会丢掉；但不要说是头，即使你只是去



抓尾巴，它同样会转过头来咬你，因为头和尾都同属于一条蛇。

同样道理，快乐和痛苦，或高兴和悲伤，都是从同一条“蛇”——欲望，生起来的。因此，快乐时心并不平静。

当我们得到所欢喜的事物如财富、名望、赞美或幸福时会很快乐，但是心中仍然隐藏着些许不安，因为害怕会失去它！那忧虑并不是平静的状态，不久后我们可能真的失去了它们，那时我们便感到痛苦非常了。

因此，如果不觉醒的话，纵使你快乐，痛苦却也紧接而来。如同去抓蛇尾一样，如果不放手它会转过头来咬你！所以，无论蛇头或蛇尾，即是有益或有害的状况，都只是轮回的特徵——不断地变迁。

佛陀制定戒定慧作为平静之“道”——觉悟之道。事实上，这些都不是佛教的本质，它们仅仅是“道”。佛教的本质是平静，而平静生起于真实地了知一切事物的本然。如果我们再进一步地审查，会看清平静既不是“乐”也不是“苦”；这两者都不是真实。

人类的心，是个仅能藉由它的活动来了知的某样东西，佛陀教导我们去了知和审查它。真正的“本心”不能被测量，无法藉由任何东西来认知它。

在自然状态下，它是不动摇、不晃动的。当快乐升起时，这颗心便迷失在法尘中而起了动荡。心在动荡时，对事物的执着和依恋便出现了。

佛陀已经将修行的道路完全铺设好，但人们却还不肯踏出修行的那一步，即使有的话，也不过是口头上的修行罢了；我们的心和语仍未和谐，只是空谈而已。然而，佛教的根本修行并不能被谈论或臆测的，而是完全地了知真实的真相。

人如果了知实相，就不须要被教导了；假如不了知，即使听到教导也没有真正地了知，这是为什么佛陀说：“觉悟者只是指出方法！”他不能替你修行，因为真相是不能放进语言文字或送出去的。

所有教导都只是譬喻和比喻，为的是帮助心见到真理；如果还没见到真理必然要受苦。提到身体我们通常会说“诸行（注一）”。任何人都可以这么说，事实上我们都有问题，因为不了解“诸行”的真相而执着于它们。不了解色身的真相便陷入痛苦。

假设有一天早上你正赶着去上班，路上有个人无礼地对着你辱骂叫喊，你的心霎时从正常状态中变得不舒服、愤怒且受伤。甚至回到家，每次想起这件事就会很生气，因为你怀恨在心。

几天后，有人来告诉你：“前几天骂你的那个人是个疯子！他那样子辱骂人也好几年了，也没人在意他骂些什么！”

当听到这儿，你立刻就自在起来，这几天积集在内心的愤怒

（注一）：诸行（sakhara）：泰文“sungkahn”这个字来自巴利文“sakhara”（称一切有条件的现象），是对“身体”的平常用语。阿姜查用此字于两方面。





和伤害一下销融殆尽。因为知道了事情的真相，之前，你还认为那个人是正常的，所以对他生气。

就是那种想法造成你的痛苦，知道真相后事情也马上改变：“噢，原来他是个疯的！”了解这点后心里也释怀，因为你已经明白，于是便能放下。假如不明白真相便会执着不已。

当认为辱骂你的是正常人时，你会想杀了他，但一旦发现实情——他是疯子后！你心里便舒服了。这就是了解真相！

一个见法的人有类似经验，当贪、嗔、痴消失时，是以相同的方式消失的。只要没能见这三毒便认为：“怎么办？我有那么多贪婪和嗔恨。”这不是清楚的认知，就像以为这疯子的头脑是清楚的一样。

当我们终于知道他一直来都不正常时，焦虑便解除了。没有任何人能告诉你这些，唯有这颗心亲自理解时，才能根除和放松执着。

这跟身体——我们称作“诸行”的其实没有分别。虽然佛陀已解释这色身不是实体、或真实的人，我们仍然不会认同，我们顽强地执着于它。

假如色身会说话，它会不停地告诉你：“你不是我的主人，知道吗！”事实上它一直都在告诉我们，只因为那是法的语言，所以我们无法了解。例如眼、耳、鼻、舌和身等感觉器官都不停地改变，却一次也没见过它们来要求我们允诺！

就像头痛或胃痛时，身体从来没有事先要求许可一般；随着

自然定律它直接便行动了。这说明了色身并不允许任何人当它的主人。它没有主人。佛陀形容它是一个空无的东西。

不了解佛法就不了解“诸行”，我们把它当成自己、是属于自己的，于是执着便产生了。

当执着生起“有”随之而生；一旦“有”生起便有了“生”；随后“老、病、死”……，所有痛苦的因缘也跟着生起来。这就是“十二因缘（注二）”；“无明”缘“行”，“行”缘“识”……等等，这都只是单纯地在心里的活动。

当接触到不喜欢的事物时，如果没有“正念”就会有“无明”，痛苦也跟着生起，但心是如此迅速地穿越这些变迁，我们赶不上它们；就像从树上掉下，在你清楚之前，“砰”一声便碰撞到地。

事实上，在跌下来的过程中，你已经越过许多树枝和小枝干，但你无法计算它们；因为你无法记得它们，你迅速地跌下，然后“砰！”地一声着地！

十二因缘也是这样：所谓“无明”缘“行”、“行”缘“识”、“识”缘“名色”、“名色”缘“六处”、“六处”缘“触”、“触”缘“受”、“受”缘“爱”、“爱”缘“取”、“取”缘“有”、“有”缘“生”

（注二）：十二因缘（*paticca-samuppada*）：由因缘条件生起的连锁关系，是佛教哲理的重要教义之一。



、“生”缘“老、病、死”和一切忧悲苦恼。

事实上，当接触所不喜欢的事物时，苦就立刻生起！痛苦的感觉其实是连结十二因缘的结果，所以佛陀告诫他的弟子要审查和完全了知自己的心。

人还在母胎时是没有名字的，一旦出生，父母便急着为孩子取名字，这就是世俗惯习；为了方便的理由，我们都取个名字来互相称呼。

经典也一样，用分类表将每样分开来方便研习真理。同样道理，一切事物单纯地只是“诸行”，本然仅是因缘条件所生；佛陀说它们是无常、苦、无我，都是不稳定的。我们不坚定地去了解它，理解不纯粹的话就有错误的知见。

所谓错误的知见即是认为“诸行”是自己、我们是“诸行”；或说快乐和痛苦是我们、我们是快乐和痛苦，这种了解并不是对事物的自然本性有圆满清楚的认知。

事情的真相是无法强迫这些事物都跟随我们的欲望，它们跟随“自然”法则。

假设你坐在汽车和卡车不断猛冲而来的高速公路中央，你不能对车辆生气的喊道：“别开过来这里！别开过来这里！”你应该做的就是立刻离开那里，因为高速公路是车子行驶的地方，如果你继续留在那儿而不想车辆经过，你就会痛苦！

与“诸行”一样，说是它们扰乱我们如同禅坐时听到的声音一样，我们认为：“噢！那声音干扰了我。”假如认为被声音干

扰了，我们便会痛苦。

如果深入观察将会了解，原来是我们去干扰了声音。声音单纯只是声音！假如能这样理解，再没有什么可以干扰你了，我们可以让它去！应该了解声音是一回事，禅坐是另一回事。

认为被声音干扰的人，是不了解自己人；一旦了解自己便会自在了。声音纯粹是声音，为什么要紧抓它呢？事实上是自己的心跑出去干扰了声音。

这是对真理如实地认知！如果只看到一边，痛苦就生起；一旦看清楚两边，你就拥有了平静，便是遵循“中道”了，这就是心的“正确修行”，也是所谓的“修正知见”。

同样地，一切“诸行”的本然性是无常和灭，但我们却试图紧抓住它们、背负它们、渴望它们、希望它们是真实的，妄求于虚幻中去发现真实！

任何时候，若人有这种理解并执着“诸行”是自己，他会痛苦不堪。佛陀要我们好好思惟这个道理。

佛法的修习并非仰赖于你是个出家人、或在家居士，而是依靠“修正你的知见”。

如果知见正确就能达到平静；不管有没有出家，每个人都一样有机会修习及思惟佛法。大家都思惟同一桩事，获得的平静也是相同的；那是相同的道路，用的都是相同的法门。

所以，佛陀并没有区分在家与出家，他教导所有人都要如实修行，认知“诸行”的真相，了解真相后才能够放下，就



不会有“有”和“生”，因为已经明了“诸行”，不再给机会让“生”生起。

如果明白真相就有平静，那时拥有或失去都不会再受影响；佛陀教我们要了解这个道理。这是平静——它从苦、乐、悲、喜而来！

我们必须了解没有任何理由还要“生”。“生”是怎么来的呢？它是在开心中“生”起来的！得到喜欢的东西我们就开心得很；如果没有执取开心，就不会有“生”，因为有所执取，“生”便浮现。

无论得到什么，我们不“生”（在开心中），如果有所失，我们也不“生”（在悲伤里）；这就是不生不死。生和死二者都建立在执着“诸行”、怀想“诸行”上。

因此，佛陀说：“不再有“有”。庄严的生命已经结束，这是我最后的“生”了！”

看！佛已了知不生不灭！这也是他不断地告诫弟子们要去了知的。这是“正确的修行”，如果达不到它，达不到“中道”，那么将无法超越痛苦。



## 清凉之地——正见

如果我们拥有“正见”

无论走到哪儿

我们都会是快乐的

**佛**法的修习违逆人们的习气，真理违反人们的欲望，因此，修行中存在着困难。

有些以为错的事可能是正确的；而被认为正确的也许是错的。这是因为心处于黑暗中无法看清真理！人们什么也不懂，因此被别人的妄语所愚弄；他们将对的说成错的，而错的说成对的，我们却轻易地相信了；这是因为我们还不是自己的主人，不断地被情绪所欺骗。

我们不应该拿这颗心和它的观念来当导引，因为它并不了解

真理。

有些人完全不听别人的话，这并非有智慧的方法。听取佛法的人不管喜不喜欢，都照样地倾听；不过并非盲目地相信或不相信；他保持客观而不轻率大意。他听后思惟，正确的见解自会因此而生。

有智慧的人在相信所闻之前，会思考并了解前因后果。纵使老师说的是实情，也不会单纯地相信，因为自己还没真正了解这些话的真实性。

我们都一样，包括我在内。我比你们早修行，也遇过不少不实的话，比如说：“这种修行实在困难与艰辛！”修行为什么是困难的？只因为想法错误，我们拥有不正确的见解！

以前，我和一大群比丘共住，但我觉得不太对劲便远离他们跑到森林深山去。我总认为他们太懒散不像我般用功精进；这个人如何，那个人又是如何……，真是令我苦恼不已。

这就是促使我不断逃避的原因。但是，不管自己独居或与别人同住，我一样得不到平静，独处时我觉得不快乐，与团体一起时我也不觉得快乐。

常常认为这种不快乐是由于同修所影响；由于心情、居住环境、食物、天气；由于这个理由，由于那个理由所影响……我不断找寻某种理由来迎合自己的心。

我曾是个到处行脚的苦行僧，但，仍然觉得事情不对，于是我开始思索：“该怎么做才对？又能做些什么呢？”跟团体共



住时我不满意，与少数人同住时也不满意，究竟是什么原因使我这样？就是不能理解。是见解不正确使我不知足，如此而已！因为执着错误的法，无论走到那里都不会快乐，心会想：“这里不好，那里不好……。”

如此反反覆覆。我责怪别人偷懒，责怪天气太热或太冷、责怪一切，像只疯狗般遇着什么就咬；因为它疯了。如果心像这样的话，修行也永远安定不下来；今天觉得好，明天却又懊恼了，若那样下去，是得不到满足和平静的。

有一次佛陀看见一只野狗从森林里跑出来站了一会儿，然后钻进草丛里，一会跑进树洞里，没多久窜进洞穴中又跑了出来。停了一分钟下分钟又跑掉，躺下来一下又跳了起来……。

原来那只野狗长了疥癣；站着时疥癣使它痒得不可遏止，所以拼命跑；因为得不舒服，所以又停了下来；站着也不舒服便躺了下来。一会儿跳起来冲进树丛里，一会儿又钻入树洞中，就是安定不下来。

于是佛陀说：“比丘们，今天下午有没有看见那只野狗？它站着是苦，跑着也是苦，坐下来苦，躺下来也苦；在草丛中、或洞穴里它都感觉苦。它责怪是站着使它不舒服，又说坐不好，而跑也不是；它怪树、怪洞穴都不好。事实上，问题跟这些都无关，而是它身上的疥癣！”

人们就如那只野狗般，不满足是由于错误的知见！没训练感官的约制，而责怪是外来因素带来的痛苦。无论住在泰国、美国

或英国，我们一样会不满足，因为内心里仍存有错误的知见！因为如此，不论去到哪里，我们都不会快乐。

但是，如果那只野狗治好疥癣后，无论去到哪里，它都感到轻松自在；人们该常常如此反省，也经常如此自我教导，因为这点非常重要！一旦了解种种情绪的真相后，我们就能达到真正的快乐。无论冷或热，与团体或少数人共住，我们都能知足；快乐不是凭藉与我们相处的人有多少，而是来自“正见”。如果拥有正见，无论行居何处都会快乐。

但大多数人的见解都不正确，就如住在粪便里的蛆！蛆住在肮脏的地方，吃的也是肮脏的。不过这一切对一只蛆来说却是无比舒适，假若拿一根木枝将它从粪堆里驱赶出来，它会奋力挣扎地爬回去。

同样地，当老师教导要拥有正见时，我们反抗他的教导，因为那使我们感觉不舒服，于是就溜回我们的“粪堆”里；唯有如此才觉得舒适。如果没有看到一切妄见的有害后果，那么我们便无法远离它们。修行不容易，因此，必须听从老师的教导，修行只是如此而已。

只要有了“正见”，无论到哪儿都会快乐；我已经从修行中看清了这些事实。这几天有很多比丘、沙弥和居士来见我，如果我仍然没有正见，早就垮掉了！

出家人正确的居所——清凉之地，正是“正见”本身。除此之外，不应该再寻求其他的了。



# 了解本然之心

(1978年雨期安居间，傍晚课诵后，对一群刚出家僧侣的开示。)

我们称它为“厌离”

意思是

远离感官上的执著与热望

我们了解

没有任何事物值得我们贪恋

修行的方法是：仔细地观看事物并弄清楚它们；继续不断可是不慌忙或匆促，也不太缓慢。那是逐渐摸索出我们的方向，然后将它归集起来。不管如何，所有的归集都是朝向修行的最终目标。

对于大部分的人来说，在开始修行时，除了欲望之外什么也没有。我们缘于希求而修行。

在这个阶段，我们的希求是错误的希求，它是迷惑无知、杂有错误知见的希求。

假如希求中没有参杂错误知见，那是般若智慧（注一）的希求，不是无知而是具有正见的。像这种情形，是由于一个人的殊胜因缘或过去的累积的波罗蜜，并不是每个人都这样。

有些人不要欲望或希望没有欲望，因为他们认为修行是指向无欲的。然而，如果没有欲望，就没有修行的方法了。

我们可以看清这一点。佛陀和他的弟子为了止息烦恼而修行，我们必然也希望以修行止息烦恼，希望拥有平静心且没有迷惑。然而，这个希求若参杂了错误的知见，便会给我们带来更多困难。

每个人，包括佛陀在内都带著欲望开始修行的——希望拥有宁静的心灵且远离迷惑和痛苦。这两种欲望具有完全相同的意义。假如不了解这点，那么，想脱离迷惑和痛苦都会是烦恼：这些都成了愚行——没有智慧的希求与欲望。

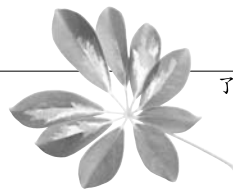
在修行中可以看到这个欲望不是沉溺于感官欲乐，便是自我苦行，那是充满冲突的。

佛陀未开悟前就是在这种矛盾情况下被困住；他所依循的许多修行法门都离不开这两个极端。而今天人们仍然被这两个极端所苦，因为这个原因，我们不断偏离正道。

---

（注一）：

般若（Panna）智慧：从一般普通的观念到知识的理解，到深入的洞察佛法，意思包含很广。虽然每次这个字可能有不同的意思，但蕴藏在它们所有之中的，是一种越来越多对法的了解，最后终于有了很深的洞察力和觉悟。



这是我们必须实践修行的原因；开始时因为是凡夫俗子，有着为人的烦恼、缺乏智慧的须求和没有正见的欲望，如果缺乏适当了解，那么，两种欲望所行会违逆我们。

无论那是希求与否都仍然是爱执。如果仍然不了解这起因，当它生起时便不知如何处理。我们会觉得往前或往后走都不对，但我们不能停下来。无论做什么都会发现更多的希求跑出来，这是因为缺乏智慧和有爱执的缘故。

在希求和不希求的当下，我们能了解到追寻的佛法就在当下，但我们却看不到，反而坚持努力去停止希求。希望事情是这样而不是那样子，或希望它们是那样子而不是这个样子：其实这两件事同是两种极端的一部份。

或许我们可能不知道佛陀和他的弟子有这种希求，然而，佛陀了解希求和不希求单纯地只是心的活动，就像事情只是瞬间的出现而后消失。

这类欲望一直都持续着。智慧生起时，我们不会认同它们——除去执著得到了自由。无论那是希求与否，单纯地如此了解它：事实上，它只是自然心的活动罢了。仔细观察，我们清楚地了解这就是它的本然。

## 每天经验的智慧

在这里“定”的修习将引导我们去了解。譬如渔夫正在收

拉捕捉大鱼的网，你能想像他的心情吗？如果他担心鱼儿逃脱，就会匆忙努力把渔网硬扯强拉，在他觉察之前大鱼早已逃之夭夭，因为他太过使劲。

有经验的老渔夫会逐步渐进小心地收网，以免鱼儿逃脱。

修行也是如此，逐渐摸索出自己的方向，小心汇集，别漏失了。

有时，我们觉得不想去做：也许不想看、不想知道，但是却继续不停摸索下去，这就是修行。如果想做就去做，不想做也一样要做，修行就是要持之以恒。

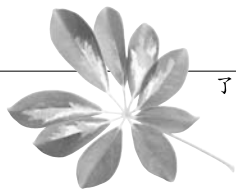
如果热衷于修行，信仰的力量会带来精力；不过，在这阶段我们仍然没有增长智慧。纵使精力充沛仍然不能从修行中得到益处，这种情况可能会持续一段很长的时间，而且无法找到正道的感觉会生起。

我们可能会觉得无法得到平静安宁，或没有足够的装备来修行，或是觉得“道”是不可能的事；于是便放弃了。

在这一点上必须非常、非常谨慎，必须用很大的耐心和毅力，如网起大鱼一般——逐渐摸索出我们的方向。小心地收拉鱼网，这努力将不会太困难，因此别停下来，继续的收网；终于一段时间后，当鱼儿累得停止挣扎便能轻而易举地捕获它了。

通常是这样发生的，我们逐渐地修行，将它汇集一起。

依着这种方式来做思惟观想，如果没有任何特殊的知识，或教理方面的学习，仍可以依据每天的经验来观想。我们利用早已



获取的知识——这知识得自于每天的经验。

这种知识对心来说是自然的；事实上，不管学习与否，当下我们已具备了心的真实性。不管有没有去探讨它，心就是心。

这就是为什么不管佛陀出世与否，每件事物就是那个样子，依据着它的本然存在了。这种自然情况不会改变，也不会到任何地方，这就是“真实法”。假如不了解这个“真实法”，我们便无法辨识到它。

所以，就以此方式来修习“观想”。如果不专于经典，就以“心”来学习和了解，持续不断地观照（按字义是与自己对话），对心之本然的了解会逐渐生起，到时便不须去强迫任何事物了。

### 持续不断地精进

除非能停下我们的心，除非达到宁静，否则心将一如从前。也因为这个缘故，导师佛陀说：“只要继续去做，持续地修行！”我们或许会想：“如果还不清楚，怎么去做呢？”一直持续到我们如法地修行，否则智慧不会生起。如果没有停止修行，便会开始想到我们所做的事，也会去思索我们的修行。

没有什么是一刻就可以成就的，因此一开始，我们不能从修行中看到任何成绩，就像有人试图磨擦两根木棍来取火，他对自己说：“人们说这里有火。”于是他使劲不停地磨擦又磨擦木

棍，可是他太急性没有耐心，火也一直擦不着，于是他感到气馁便停下来休息。

一会儿后他又重新开始擦木取火，但进展很慢所以他又停下来休息：到后来木材热量冷却，因为持续的时间不够久。他就这样重复又重复地磨擦木棍直到疲倦，整个停了下来；这也不单止疲倦而已，他也愈来愈灰心以至完全放弃。

“这里根本没有火！”事实上他一直在做，却没有足够的热量来引发火；火一直都在那儿，只是他的持续力不够没有坚持到底。

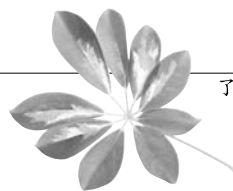
这类经验常常造成禅修者在修行中感觉气馁，因而使到他们不断地改变修行方法，这是因为他们仍被烦恼所黏著。

佛陀也有烦恼，但在这方面他拥有足够的智慧。当佛陀和其阿罗汉弟子仍未成道前，也跟我们一样；只要是凡夫便无法正确地思维。

因此，当希求生起时，我们见不到它；当不想希求生起时，我们也见不到它。有时候我们觉得有波动，有时候平静。当没有希求时会有一种满足感，但仍然有一种迷惑：当有所希求时，那将是满足与另一种迷惑。它们就是如此混杂一起！

### 知道自己和知道他人

佛陀教我们要观想自己的身体，譬如头发、体毛、指甲、牙





齿、皮肤……，这些全是身体。看吧！佛陀告诉我们，就在当下观察，假如没有清楚地看到自己身上这些东西的真实面貌，便无法了解其他人；不能清楚地看到别人，就无法看清自己。

当了解并看清身体的本然面目，对于别人的疑惑和猜疑也会消失。因为每个人的身和心都相同，如此便不须去检视世上每个人的身体。有了这种理解，负荷便会变轻；没有这种理解，所做的一切便只是增添另一种更重的负担而已。

如果为了了知其他人，必须去检视世界上的每一个人，那是非常困难的，我们很快便会沮丧。

戒律也一样，当我们出家人在读戒律时会感到很困难，因为必须持守每一条戒，研究每一条戒，以戒来检视我们的修行。

只要想到这个心中便会叫道：“啊，这是不可能的事！”研读戒条的字义，若只依文解义便会认为若要持好所有戒条真是能力所不能及的。

任何对戒律存有这种看法的人，都会有同样的感受——戒条真繁杂啊！

经典告诉我们要以戒来审视自己，同时要完全严格地持好它们；出家人必须清楚所有戒条并遵守它们。这就如同于要了解他人，我们必须确实检视每一个人，这是非常难做到的。

如果只遵守文字便得照着这种方式去行。有些老师以这种方法教导——严格遵守教义所说；然而，这是行不通的（注二）。

事实上，如果这样来研究理论，修行将全然得不到增长，甚

至连信心都丧失，对正道的信念也将破灭；这是因为还没有了解之故。如果拥有智慧将会明了世上所有人正是等于一个人，他们和这个人是没有分别的；因此，观察和思惟自己的身和心。

由于看清和了解自己身心的本然，也就会了解世上每个人的身和心，如此一来，依着这种方式，修行的负担便会变轻。

佛陀说要教导自我——没有任何人可以为我们做。研习和了解自己存在的本然时，就会了解一切存在的本然；世上每个人其实都是相同的，都是同一个“牌子”，来自于同一家公司，只不过外形不同罢了！就像“波海”和“东洽”都是止痛药，同样有着止痛功能，只是一种叫“波海”，一种叫“东洽”；到底没有什么不同的。

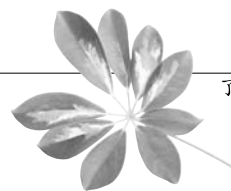
当你逐渐把这一切归纳起来时将发现，以这种方式来了解事物会变得愈来愈容易，这就称为“摸索出方向”，而修行就是这样开始的。我们会变得非常熟练于这椿事。持续修行直到理解生起，便能清楚地看清真相。

## 理论与实践

因此，持续修行直到对它有所感受。一段时间之后，依靠自

（注二）：

在另一个场合里，阿姜查以下列的说法来完成类似的谈话：“如果知道如何守护自己的心，就如同受持了数目极多的戒条。”



己的特殊性向和能力，新的体悟会生起：这就是“择法”，七觉支是这样在心中生起的。“择法”是七觉支之一，其他六种是：念、精进、喜、轻安（猗）、定和舍。

如有研究“七觉支”就会知道书中所说的；但却还没有看到真正的七觉支。真正的七觉支是由心中生起的，因此佛陀给了各种不同的教导。所有觉悟者都有离苦之道的教导，他们教法的记录称为理论上的教导。这个理论本源自于修行，但却成了仅仅是书本上的研读或文字罢了。

因为不知道七觉支就在内心里，没有看到它们就在我们心中，于是七觉支消失了。它们是从修行中生起的，是导向悟道的因素。而且可以利用它们的生起当作一种指标，使修行正确。如果没有正确地修行，这种事情是不会出现的。

如果依着正确方式修行，便会见到“法”，因此继续地修行，逐渐摸索出自己的方向，并且不断地观察。除了当下，别以为你正在寻找的可以在其他地方被找到。

我的一位资深弟子在来此之前，曾在一所寺院学习巴利文，可是并不很成功。于是他认为禅修僧人只是坐着就能看清并了知一切，那么打坐禅修或许能够翻译巴利文经典；怀着这种意图他便前来巴蓬寺一试。于是，我向他解释我们的方法；他对修行持有这种见解是完全错误的。

假如谈到有关佛法的了解，学问僧和修行僧用的都是相同的字眼，事实上，从研究理论得来的了解，与从修行中得来的体悟

并不完全相同。

看起来或许相同，但如实修行却深奥多了，比学问还要深入。从修行中得来的了解会导致舍离、放弃。我们必须不断坚持下去，直到完全舍离——我们在内观中继续努力。

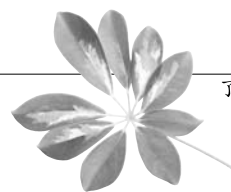
如果欲望、忿怒或憎恶在心中生起，别忽视它们；别只是舍弃它们于脑后，而是抓取它们并观察，看它们如何生起、从何而来。假若这种情绪早已存于心中，那么就观照思惟它们是如何运作违抗我们的。要清楚地看到并且了解它们，我们造成的困境是由于相信、顺从它们。而这种了解，只能在纯净的心中被找到。

缘于这一点，理论研习和禅修彼此便有误解。强调研习理论的人通常会说：“只修习禅定会照着自己的看法；在他们的教法中没有根据。”

事实上，从某种意义上来说，研习与修行这两种方式完全是同一件事，把它们想成手心和手背可能比较容易了解。假设把手伸出来，手背好像不见了，事实上它并没有消失，只不过藏到下面了；说看不见它并不表示它消失了，而是藏到了下面。把手翻过来时，同样情形也在手心上发生，它哪里都没去，只是藏到下面去了。

想到修行时应该牢记这一点。假如认为它已经消失就会改变心意去做研究，希望从中得到结果。但不管下了多少功夫研究佛法，你将永远不会了解，因为你并没有依循真理来了解它。

假若懂得佛法的真实本然就会放下，这便是舍离——再也



没有执著。就算有，也会越变越少。研究与修行之间就有这种差异。

谈到研究时，可以这么理解：眼睛是研究的对象，耳朵是研究的对象，每件事物都是研究的对象。我们可以知道外形是这样或那样，但却会执着于它而不知如何从中解脱出来。

我们能够分辨声音，但是随后还是执着于它。外形、声音、气味、味道、身体的感觉以及心里的印象都像陷阱般，捕捉了一切的众生。

观察这些事物就是修习佛法。当某些感觉生起时，应用我们的理解分辨它。如果对理论有丰富的知识，就会立刻求助于理论，看看为什么事情会这样发生，而后又变成那样……等等。

如果还没有依这种方式来学习理论，那么就只有自然状态的心可用了；这就是佛法。假如拥有智慧，便能够检视这颗自然的心，并利用它作为研究对象。这完全是相同的事，自然心便是理论。

佛陀说过，捉住并去观察一切生起思想和感觉。运用自然心的真实为理论，我们依靠这个真实！

## 毗钵舍那（观）的禅修

如果有信心，没学习理论也无所谓；信念会引导我们增长修行，引导我们不断增长活力和耐心。我们有正念当作修行的基

础，在身体所有姿势上，无论行住坐卧都保持正念。

有了正念就会产生正知（清晰的了悟）。正念和正知生起得很快，致使无法分别它们；但是，拥有正念的时候也将会拥有正知。

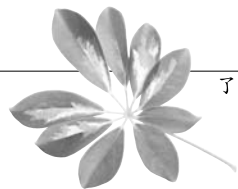
当我们的心的稳固、坚定时，正念会迅速、轻易地生起，而这也是我们拥有智慧的地方。但有时智慧会不足，或该生起时没有生起。虽然可能有正念和正知，但单就这两项是不足以控制情况的。

一般说来，如果正念和正知是心的基础，智慧将会在那儿给予协助。必须不断地透过内观禅修来增长智慧，意思是说所有在心中生起的事物，都可以成为正念和正知的对象；但必须依据无常、苦、无我来观照。

“无常”是基础，“苦”是指不满足的性质，而“无我”是没有个别实体的；那只是一种生起了的感觉，没有自我没有实体，它会自行消失，如此而已！无明的人会错失这个机会，他无法利用这些事情来得到益处。

只要智慧现前，正念和正知将会与它同在，不过在这个初阶段，智慧也许不完全清晰，因而正念和正知不能抓住每一个目标，但是，智慧会前来协助。智慧能看见有什么正念特质和什么感觉已经生起，或者，从最广义的方面来说，无论有什么正念或感觉，全都是佛法。

佛陀以内观禅修为基础，看到这个正念和正知都是不确定、



不稳固的。任何不稳固的事物若希望它稳固，就会造成苦恼。我们希望事物符合自己的欲求，但我们必然会受苦，因为事物并不是那样的。这是不清净心的影响，一颗缺乏智慧的心的影响。

在修行时，我们会希望修行很容易，希望它如我们所想的那样；对于这种心态，不必想得太远也能了解，看看这个身体吧，它真是我们希望的那个模样吗？

这一分钟，我们希望它这样，下分钟又希望它是另一种样子；它是不是真的成了我们所喜爱的那个模样？关于这件事，身和心的本然是完全相同的，它就是它那个样子。

在修行中很容易就漏失这一点，无论什么感觉与我们不相应的我们便否决掉；无论什么不喜欢的，我们便甩掉。停下来想一想，到底我们对事物欢喜或不欢喜的方式是否正确。我们只觉得讨厌的必然是错的，而觉得欢喜的必然便是对的。这正是爱执的来源。

当我们经由眼、耳、鼻、舌、身领受到外在刺激时，喜欢或不喜欢的感觉就生起，这表示心是充满执著的。

因此，佛陀给了这个无常的教导。他给我们一个方法思惟，如果执著于不是“常”的事物，将会体验到苦。我们没有理由要求这些事物符合我们的心意，要使事物变成那样是不可能的，我们没有那种权威或势力，这种欲求并非离苦之道。不管怎样，一切事物早已是它那原本那个样貌了。

这里可以看到，心如何以一种方式的理解被迷惑，它又如何

以另一种方式的理解没有被迷惑。

例如：当心依藉智慧接收某些感觉时，会视这感觉是不可执著或被认同的，这表示有智慧。假如没有丝毫智慧，便会随顺愚痴；愚痴是见不着无常、苦和无我的。

所欢喜的便认为是好、对的，对于厌恶的便认为不好；这样是达不到佛法的——智慧不能生起。如果看到这一点，智慧便会现前。

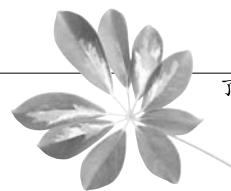
佛陀在心中稳固地建立了内观禅修，并利用它来观察各类法尘，任何法尘在心中生起，他都这样观察：纵使喜爱，它却是不稳定的。那是苦，因为不断生与灭的事物并不受心的影响。

这一切事物都不是众生或自我，并不属于我们；佛陀要我们看清它们的本然面目。这就是修行的根本原则。

接着，我们会了解无法只让想要的种种情绪到来，好或坏的心情都会感受到；有些有益，有些却不然。如果不能正确地了解这些事情，便无法正确地判断，反而被爱执和欲望牵着鼻子跑。

有时，我们觉得快乐，有时候觉得悲伤，这是自然的。有时觉得高兴，有时却沮丧；喜爱的就认定是好，厌恶的便认定是坏，这样就跟佛法相隔越来越远了。这种情形一旦发生，就无法了解或辨识佛法；于是，我们便困惑了，因为内心充满无明，欲望越来越炽盛。

这就是所谓的心。不需要老远地寻求了解；单纯地只要看清这个心的状态不是常的，认清它们都是苦，不是一个有常性



的自我。依着这种方式继续增长修行，它就是所谓的“毗钵奢那”或“内观禅修”。那是认知到心的内涵，在这种方法下，智慧便会增长。

## 奢摩他（止）的禅修

“奢摩他”（止）的修行是这样的：建立观呼吸（在出入息上保持正念）作为控制心的基础或方法，藉由心随著呼吸的流动变得稳定、平静、静止；这种平静心的修行称作奢摩他（止）。这种修行有必要多下功夫，因为心充满了各种纷扰，非常混乱。

坐下来思惟，会看到很多事物不能带来平静与安宁，很多时候只会导致混乱。

基于这个理由，佛陀教导必须找到适合自己特殊根性的禅修主题，一种适合自己个性的修行方法。

例如反覆观照身体的各部分如头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，透过这种修行，心会变得非常平静。如果思惟这五种东西能导致宁静，是因为依据我们的性向，它们是很适合的思惟主体，可利用来对治烦恼。

另一个范例是观想死亡。对于贪、嗔、痴很重并发觉它们很难控制的人来说，取个人的死亡当禅修主题很受用。我们将会了解，无论贫或富、好人或坏人都会死；开展这种修行可以引发厌离感。

只要持续修行，禅坐就愈容易平静，因为那是一种适合、适当的修行。假使奢摩他（止）的修习和我们的根性不相符，就不会产生厌离心。

相对的，如果这主题适合我们，我们将发现它会轻易地经常生起，而且会发现自己经常都想到它。

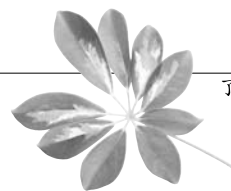
关于这一点，可以从日常生活中看到实例。当在家人托着盛了各式各样的食物来做供养时，比丘们尝遍每一道菜，便知道哪一道是适合口味的。这是一个例子；我们找到最对胃口的，便不会再去碰其他食物。

将注意力集中在出入息上的，是个适合所有人修行的例子。似乎当我们到处尝试各种不同的修行方法时，都觉得不是很好，但是只要一坐下来观呼吸，便会有舒服的感觉，可以很清楚地观照到出入息。

可以利用贴近我们的事物而无须远求，这样会较有利。只要观照呼吸的出与进、出又进——就如此这般观照。

长时间保持观照呼吸的进与出后，心慢慢地会安定下来。这时其他活动仍然会生起，但是会感觉它们好像相隔很遥远。那种感觉就犹如彼此分开来往而不再那么亲近一般，不再有同于以往紧密的连系，或许完全没有了连系。

对于观呼吸的修行有所感受时，会觉得轻盈。再继续下去，我们累积了经验，变得精于知晓呼吸的本然。到那时，气长是什么样子，气短又是什么样子都清清楚楚。



从另一个观点来看可以说呼吸是食粮。坐着或走着时我们都要呼吸，睡觉时呼吸，走路时也呼吸；如果不呼吸就会死亡。

想一想就会明白，人类的生存是藉由食物的帮助，如果十分钟、一小时甚至一天不进食是没问题的，因为食物是属于粗糙的。然而，即使是短短的时间内不呼吸就会死亡。

修习观呼吸的人要有这种了解。从这种修持中得来的知识的确殊胜，不去思惟的话，就不会视呼吸为食粮；然而我们无时无刻都在“吃”着空气，随时都在进、出、进、出……。

另外，你们会发现愈是用这种方式思惟，愈会有大利益从中而来，且呼吸会愈来愈微细，或许还会停止，好像完全没有了呼吸一样；实际上，呼吸是由皮肤的毛细孔通过的，这就叫“微息”。

当心完全平静时，正常的呼吸会以这种方式停止，所以不必吃惊或害怕。如果没有了呼吸时该怎么办？只要觉知呼吸没有了就够了。这便是正确的修行。

此刻，谈到奢摩他（止）——增长平静的修行方法。如果使用的主体正确而适合我们，它会导致这种经验。这只是起头，却已足够依此修行引导我们一路往前去。

或者至少到达能够看清楚且不断增强信心的地步。持续以这种方法思惟观照，精力就会浮现，就像缸里的水。将水缸倒满水并且保持水满；不断以水注满水缸，如此活在水里的子子就不会死。每日努力精进并像这样修行，一切回归修行，便会感到美好

且平静。

这种平静来自于“心住一境”。不过，这“心住一境”也会困扰人，因为不希望其他心境来干扰；实际上，其他心境也会到来，如果仔细想一想，在它本身也可以是“心住一境”。

如同看到其他年长的伯父伯母时，却不会有像看到自己父母般的亲切感觉。

事实上，所有伯父和我们的父亲一样是男性，而所有伯母也和我们的母亲一样是女性，但我们会觉得自己的双亲比较重要，具有更大的意义，对其他人却没有相同的感受。

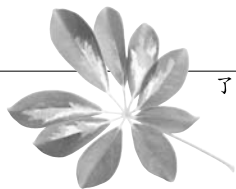
对于“心住一境”也是这样，要像对待自己父母亲般的心态对待“心住一境”。

对其他生起的心活动，像对待其他人的感觉方式去认知；不要停止观察它们，单纯地承认它们的存在却不赋予和自己父母同等的价值。

## 解结

当奢摩他（止）的修习达到平静时，心是清澈且光明的；心的活动会越来越减少，各种生起的法尘将相对减少。当这种境界发生时，宁静和愉悦会生起，而我们可能会执着那份愉悦。

这是应该观照那份愉悦是不稳定的，也应该观照不快乐是不稳定和无常的。我们将了解所有感觉都不持久和不可执着的。因



为拥有智慧，所以用这种方式了解事物；我们会了解事物会如此这般，都是依据它们的本然。

有了这种见解，就像握持绳结的一端。若以正确的方向拉它，这个结会变松而解开，不再那么紧了。就等于了解到事物并非一成不变的。

在这之前，我们觉得一切事物必然就是那样，绳结因而愈拉愈紧；这种紧便是痛苦。那种生活方式是非常紧张的，所以把结松开轻松一下。为什么要松开它？因为太紧了！如果不执着便能松开它；那并不是经常那样的恒常状态。

利用无常作为教导基础，明白快乐与痛苦都不恒常，了解它们都不可靠，世间绝无恒常的事物。

有了这种理解便会逐渐不再相信在心中生起的各种情绪和感觉；越是不相信，错误的知见便会相对减少，这就是解开结的意思。

错误的知见变得越来越“松”，执着也就逐渐地根除。

## 厌离

了解在这个世界上及这个身心上的无常、苦、无我时，将会生起一种厌倦，这并不是日常生活中的那种厌倦，什么都不想知、不想看、不想说，或是不想和任何人有关联的厌倦；这并不是真正的厌倦，它依旧有执着，仍然没有了解，仍然有嫉妒、嗔恨的

感觉，仍然执着于引起痛苦的事物。

佛陀所说的厌倦是无贪、无嗔的状况，它是藉由看清一切事物皆无常而生起的。

当快乐的感觉生起时，我们了解那并不是永久的，这就是厌倦；称它为“厌离”意思是远离感官的执着和渴望，了解到没有任何事物值得贪恋。

无论事物是否符合我们的喜恶都无关紧要，不去认同它们，不赋予它们任何特殊的价值。

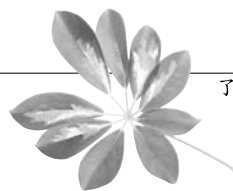
不让事事物物有理由来造成困扰。我们已经了解苦，了解随着情绪流转并不能引起任何真实的快乐，只会使我们执着于快乐和苦恼，执着于喜欢和憎恶，而这些正是苦的根源。当我们仍然如此执着时，便不会有平和的心态去对待事物。

有些心境我们喜欢，有些不喜欢。假使我们仍有喜、恶的感觉，那么快乐与苦恼两者都是苦；而引起痛苦的就是这种执着。佛陀教导无论什么导致痛苦的，都缘于它自身的苦。

## 四圣谛

因此，明白到佛陀的教导是去了知苦，了知造成苦的原因。进一步地，了知从苦中求解脱以及导向解脱的修行方法，他教导我们去认知苦、集、灭、道这四圣谛。

当了解了四圣谛，苦生起时便能领悟到它，并知道它有一个



原因，并不是从天而降的！希望能从这苦中解脱时，便能够去除它的起因了。

为什么会有痛苦和不满足的感觉呢？那是因为我们执着于各类的喜和恶。

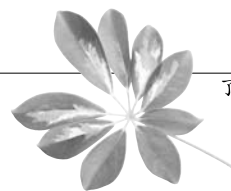
痛苦是缘于自己的行为；痛苦是因为我们将事物赋以价值。因此知苦、知苦的原因、知从苦中解脱以及知道灭苦的方法。

一旦认清了苦就要解开结，但必须确定是从正确的方向拉而解开它，就是说必须明白事物的本然就是如此，这样执着才能根除。就是息苦的修行。

知道苦、知道苦的起因、知道从苦中得解脱，以及导致离苦的方法就是“道”，即是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

若对这八正道有正确的见解便有“道”。这是能止息痛苦，引导我们到达戒、定、慧的正道。

我们必须清楚地了解这四圣谛，去了解并以真实的方式去看清这些事实。当看清之后，便是“真实法”。无论我们向内、向前、向左、向右看，眼里看到的都是“真实法”，单纯地看到一切事物的本然样子。对于真正得到佛法、体悟佛法的人来说，无论去到那里，一切事物都是法。





## 四圣谛

如果你希望万事都是恒常不变的  
你是自讨苦吃  
不论何时  
无常示现它的真面目  
你都会失望

今天，我应住持法师之邀，在这里给各位做个指导（注一），希望大家安静地坐好并定下心来。由于语言障碍必须用到翻译，因此若不用心的话，可能会听不明白。

自从在这里住下以来，我感到很愉快。如同那些修习正法的人一样，住持法师和大家一直都非常亲切、友善。这个地方真够

---

（注一）：

这是1977年，在英国Cumbria，文殊师利研究所（Manjushri Institute）所做的开示。

---

为何我们生于此

宽大很能振奋人心！对于你们为了重整建立一个可供修习佛法的道场作出的奉献，我感到十分赞叹。

我当老师至今已好几年了，也经历很多困难。目前巴蓬寺大约一共有四十个分院（注二），但是巴蓬寺仍然有难以教导的信众。有些人了解佛法却不努力修行，那些不了解的人也不试著去寻根究底。对于这些人，我真拿他们没办法。

人类为什么会这样呢？无知并不好，但，甚至在我告诉了他们后果，他们还是不听；我不知道还能做些什么。他们对修行充满了疑惑与怀疑。

他们想到达涅槃却不愿往这条路走下去，真是难以理解。叫他们禅坐时，他们感到害怕，不然就是打瞌睡；他们都喜欢做我不教的事。

我问这里的住持法师他的信众也会这样吗？他说这里的情况也一样。这是身为师者的苦恼。

今天要送给大家的教导，是在此生当下解决问题的方法。有些人说工作太多没有时间修行，问我该怎么办？我问回他们：“你在工作时呼不呼吸？”“我们当然要呼吸的啊。”“好，当你非常忙碌时，为什么会有时间呼吸？”他们不知该如何回答。“只要在工作时拥有正念，你将有充分的时间修行！”

---

（注二）：

在这本书（英文版）面市之时，巴蓬寺大大小小分院大约已有一百间了。



禅修就像呼吸一样。我们在工作时呼吸，睡觉时呼吸，坐著时呼吸……，为什么会有时间呼吸呢？因为我们知道呼吸的重要。同样道理，如果知道禅修的重要，就会找时间来修行了。

你们都曾受过苦吗？……你们快乐吗？……这就是真理所在，这是为什么你必须修行。快乐的是谁？是心在快乐；受苦的是谁？是心在受苦。

不管这些感觉从哪里生起，那儿就是它们息灭的地方。你曾经经验过快乐吗？你曾经经验过痛苦吗？这些原因到底是什么？这就是问题所在。

如果了知苦（注三）、苦的原因、苦的止息以及导向灭苦的方法，便能解决问题了。

苦有两种：一般的苦和特别的苦。一般的苦是天生自然因缘和合的：站是苦，坐是苦，卧也是苦，是存在于因缘和合现象里天生的苦。佛陀也经历过这种舒适和痛苦，但是他将它们理会成自然下的因缘条件。

透过对它们真实本性的了解，他懂得克服这些一般的、舒适和痛苦的自然感受；因为了解这种“自然的苦”，所以那些感受并没有烦扰到他。

（注三）：

苦：巴利文牍dubbha，“苦”是一个不太适当的翻译，但却是最通用的。dubbha的字义是“无法忍受的”、“无法承受的”、“难以忍耐”，也可意为“不完全的”、“无法满足”或“不可能供给完全的快乐”。

第二种是重要的苦——从外在蔓延而来的苦，亦是“特别的苦”。当我们生重病时会请医生打针；当针刺入皮肉时会有某种属于自然的痛楚出现，当针拔出时痛也消失了。

这就像一般的痛苦，没什么大问题，每个人都会经验到。而特别的苦，是从所谓的 upadana——执著事物上生起的苦。就像打了注满毒药的一针，这种苦不再是一般的苦，而是到死才会结束的苦。类似于紧执中生起的苦。

不了解一切因缘和合事物的无常性谓为没有正见，是另一种问题。因缘和合的事物是在无明世间（samsara）的领域里。对于欢喜的事物我们希望它是永恒的——这种想法必定使我们受苦。认为身体是自己或属于自己的话，当它变化时我们会非常恐惧。

想想这呼吸：一旦吸入就自然会呼出；呼出后也必然再吸入。这是自然天性。如果只呼出或只吸进，我们便无法活下去。事情不能如此运作，因缘和合也如此，人们却不明了。

假设掉了东西，我们会懊恼不已，因为我们认为那件东西是属于我们的；如果不把它当成因缘和合，随着自然法则而发生的事物，就会经验到苦。

可是，如果只呼出而不吸进，或者只吸进而不呼出，试想你还活着吗？因缘和合的事物必然会随顺自然而改变。看到这点就是见到法、无常和变迁。我们依靠因缘变迁而生存。一旦了解事物的本来面目时，便能够将它们放下了。

法的修行是去开展对事物本然的了解，使苦不再生起。如果



思想错误就会与这世界起冲突，与佛法、真理起冲突。若人们患重病必须住院，绝大部份人都会想：“请不要让我死，希望我能好起来。”

这种想法是错误的，因为不了解因缘将导致痛苦。应该这么想：“如果我会好起来，那很好；如果好不起来，那也无妨。”这才是正确的想法，因为我们无法控制整个因缘条件。

这样不管痊愈或死去，都不会走错。我们不再害怕或担忧，因为已经了解事物本来的样子了。不计代价想康复及怕死的想法，是不了解因缘条件的心。

佛陀看得很清楚。他的教导永远适切而不落伍，也不曾改变；在现今时代，它依然真实如前，没有被岁月淘汰。事物仍然是原来的面目，没有改变过。认真看待这个教导，可以得到平静与幸福的酬报。

在这教导中有“无我”的省思：“这不是我自己，不属于我的。”但是，人们并不喜欢听这类教导，他们执著于自我的观念，于是苦便无法熄灭，你们应该注意这一点。

今天，有位妇人问我如何对治嗔怒。我告诉她下次再生气时，把闹钟转上发条放在面前，给自己两个钟头平息怒气。如果怒气属于她的话，她可以对着它喊：“两个小时内给我滚蛋！”但它不会听令于我们。

有时候，两个钟头后怒气仍在；有时一个钟头后就不见了。如同个人财物般抓紧怒气，将会导致痛苦。它只是虚幻骗人的景

象而已，可别受骗了。所以，不管心是喜或悲，别受欺骗，不管心是爱或恨，别受欺骗；那只不过是幻象而已！

大家都曾生气吧？生气的时候，感觉是好或不好呢？如果感觉不好，为何不把那感觉丢掉？为何还不耐其烦地留着呢？紧握着这些感觉不放时，怎能说是有智慧的呢？自出生以来，这颗心骗你生气不知多少次了？

有时，心甚至引起整个家庭的争吵，或使你彻夜哭泣；然而我们仍持续不断地发怒，仍然紧握事物而受苦。如果没有看到苦，必然会继续痛苦。

今天如果看到了生气的苦，就丢了它罢！如果不丢掉它，它将无限期地引发痛苦，没有机会可以休息。轮回的世间就像这样，如果了解它的本然，就能解决问题了。

佛陀在教导里陈述，对于克服痛苦没有比了解“这不是我自己”、“这不是我的”更好的方法。这是最伟大的法门，通常人们都不会注意到这点。当痛苦生起，我们只会躲在一旁哭嚎，而没有从中学习，所以必须好好地看住这些事来增长智慧。

注意！有些人可能没有觉知这是法的教导。我现在就给大家一些经典之外的教导；多数人研读经典却没有见到法。有些人可能会错失这一点或不了解它。

有两个人走在一起，路上看到一只鸭和一只鸡。其中一个说：“为什么那只鸡不像这只鸭，这只鸭为什么不像那只鸡呢？”



他希望把鸡当成鸭，把鸭当成鸡，这当然是不可能发生的；纵使他穷其一生要把鸡当鸭或把鸭当鸡般颠倒梦想，也是不可能实现的，因为鸡就是鸡，鸭就是鸭。若他执着于这个想法势必受苦。

另一个人纯然看鸡是鸡，看鸭是鸭，就是那样而已，他正确地了解事物本然。

同样道理，无常的定律说明了一切事物皆无常。如果希望事物恒常不变，便是自找苦吃；不论何时，无常展示它的真面目，都会让你失望。看一切事物都必然无常的人将会自在，没有纷争。执着于事物恒常不变的人会产生纷争，甚或为此失眠，这是对“无常”的无知。

想了解佛法就必须往身和内心里看，在书橱的架子上是找不到它的。要真实地看见佛法，必须往自己的身和心去看；就是这两样东西而已。

心并不是用肉眼可以看见的，必须以“心眼”来看。

在觉悟之前你必须知道往哪里看，在身体里的佛法必须在身体里被看到。而我们以什么来看身体呢？就是以“心”来看；看任何地方都不会找到佛法，因为快乐与痛苦是在这里生起的。

或是你曾看过快乐在树中生起？或是从河里或空气中？快乐和痛苦是在自己的身、心中生起的感受！

因此，佛陀告诉我们就从这里去了知佛法，佛法就在这里，必须往这里看。有些师父可能会告诉你们从书去了解佛法，如

果以为佛法真的就在书里，你会永远都见不着它。

读了书之后，必须在这些教法上往内省思，这样才能了解佛法。真正的佛法就藏在当下的这个身、心里！用这心来思维这身体，便是思维修行的本质。

照这样来修行时，智慧会在心中生起。当心中有了智慧，不管往哪里看，哪里都有法；我们无时无刻都看到无常、苦、无我。“无常”的意思是变迁；“苦”是执着于变迁的事物，因为它们都不是我们或我们的（无我）。然而我们总看不到这点，总喜欢将它们当成我们自己或属于我们的。

这表示没有了解习俗的真相。你们应该对各种习俗有所了解，例如：在座的各位都有个名字，这个名字是与生俱来的？还是后来才取的？明白这就是习俗吗？

习俗有用吗？当然有用，举个例：甲、乙、丙、丁四个人都拥有各自的名字，方便沟通和工作。想跟甲说话时，我们称呼甲先生，那么甲就会回应。可是，若更深入地观察这习俗的话，实际上并没有什么称为“人”的，用超越习俗的一面来看，甲、乙、丙、丁不过是地、水、火、风元素的组成；这个身体拥有的只是这四大而已。

固体的部份是地大，流动的部份是水大，吹动的部分是风大，而温热的部分是火大。

当这四大元素组合一起时就称之为“人”。分解开来时，见到的不过是地、水、火、风而已，那里去找一个“人”呢？一个



也没有！可是，缘于“执着自我观念（注四）”的力量，我们无法清楚了解这个真实本然。

所以佛陀说没有比了解“这是没有我自己，也没有属于我的”更高的修行。它们单纯地只是习俗而已。

以这种方式清楚地了解每件事物，将会带来平静。如果在当下觉悟了无常的真理，没什么是我们自己或属于我们的，有一天当它们分崩离析时，我们便能安然面对，因为，它们终归不属于任何人，只是地、水、火、风的元素罢了。

要人们了解这点是很困难的，即使这样，却没有超出我们的能力范围。

如果看清这点将会得到满足，不会再有那么多贪嗔痴在我们心中；也没有必要再生起嫉妒和怨恨，因为看清人们纯粹是地、水、火、风的组合而已，没有其他的了。接受了这个事实之后，将会了解佛陀教导的真理！

了解佛陀教导的真理，便无需动用那么多老师，也不用每天听老师的开示。就单纯地做我们应该做的。

然而，是什么使得人们那么难以教化呢？因为他们不接受这个教导，并且与老师及这教导争辩：在老师面前，他们表现得稍

（注四）：

执着自我观念：attavadupadana，是四种基本执着之一。kamupadana，执着于感官对象；silabbatupadana，执着于礼仪、仪式；ditthupadana，执着于“见”。

微好一点，在背后却成了鬼鬼祟祟的小偷！人们实在难以教导。在泰国的情形就是这样，所以他们需要那么多老师的教导。

如果你们不小心就见不到佛法；小心慎重禀持教导并且好好地思维。

这朵花漂亮吗？……你看到它的丑陋吗？它会维持多少天的漂亮呢？三、四天之后，……它为什么会枯萎呢？当它失去了美丽，你就无情地把它给扔掉了，不是吗？人们执着于美丽，执着于良善，对于美好的事物完全地着迷。

佛陀告诉我们，看到漂亮的就单纯地看它的漂亮，不应该去执着它；愉快的感受也不应该完全迷恋其间。

“良善”并不是确然的，“美丽”也不是确然的；这世上没有任何事物是确定的，没什么确实是。这就是真相！

它不是真的，如同美丽一样是随时会变化的。它唯一的真实性在于它不断地改变。如果我们相信事物是美丽的，当美丽褪失时，我们的心也失去了它的美丽；当事物不再良善，我们的心也失去了它的良善。

我们将心“投射”在无常的物质上，当它们受到破坏或损害时我们便苦恼了，因为起了执着心把它们当作是自己的。佛陀要我们去了解这些事物单纯地只是自然的营建。美丽出现短短几天后就消退了。明白这点就是拥有智慧！

因此，我们应该看到无常。若认为是漂亮的，应该告诉自己不是；若认为是丑的，告诉自己不是。试以这种方式看待事物，



不断以这种方式来省思，我们将在不真实里看到真实，在不确定中看到确实。

现在我们了解了苦，什么是苦、苦的止息以及导致灭苦的方法。当你了解了苦，将它除去；明白了苦的原因，把它驱除；修习看到苦的止息，看到无常、苦、无我，痛苦便会终止。

当苦止息时，我们该往那儿去？修行是为了舍弃，而不是为了得到。下午有位妇女告诉我她很痛苦，我问她想怎么样？她说要开悟。我说：“只要你想开悟，你将永远无法开悟。不要想任何事物！”

明白了苦的真相就把苦赶走。明白痛苦的原因时，就不要再去制造它的因，应该将苦止息。

灭苦的修行是明白“这不是自我”、这不是我或他们”。这种了解能使痛苦终止，就像到达了目的地，自然就停止了；那是止息、是趋向涅槃。

另一方面来说，前进是苦，后退是苦，停止也是苦；不前、不后、不止……，还有什么东西留下吗？身、心都在这里终止了！这就是苦的息灭。

难以了解吧？精进不懈地修习这种教导，将能越超事物而得到了解，就有希望止息了。这是佛陀根本的教导，是完成点；佛陀的教导完成在完全舍弃的一点上。

我今天就把这个教法供养给住持法师和大家，若有什么错误的地方，敬请大家原谅；但先别急着评断对或错，只是先听一

听。

如果我给大家一颗水果，并告诉你们它很好吃，你们应该注意我的话，但不要立刻就相信我，因为你还没有尝到它。我给大家的教导也一样。

想知道“水果”是甜还是酸，你必须亲自尝尝，就知道味道是甜美或酸涩。你会相信我因为那时你已经了了了。因此，请不要把这个“水果”扔掉，留着并尝尝它，亲自了解它的味道。

有位苦行者曾问佛陀的老师是谁，佛陀回答说没有老师（注五），苦行者摇着头离开了。佛陀对一个不知道或不接受真理的人这么说，他太老实了。这是为什么我叫你们不要相信我。佛陀说，轻易地相信别人是愚蠢的，因为这里面并没有清晰的了解，所以佛陀说：“我没有老师”；这是事实。

但是你应该以正确的态度来看这一点，如果误解了会对老师不尊敬。别也跟着说：“我没有老师！”你必须依藉老师来教你什么是对什么是错，而后照着去实行。

对我来说，今天是个幸运的日子，能有机会和法师及大家见面，一定有特别的原因才使我们见面，因为我们是相隔那么远。

（注五）：

佛陀开悟不久，走在Benares路上，有位云游的苦行者靠近来说：“朋友，你的面容清明，举止安详……，谁是你的老师呢？”佛陀回答，这世上没有谁能称作是我的老师，因为我是完全地自觉悟的。这婆罗门不能了解他的回答，便离开了，口嘀咕着：“好，对你很好，朋友，对你来说很好！”



佛陀曾教导，每件事物的生起必然有其原因，别忘了这点。也许过去我们曾是一个家庭里的兄弟姐妹！为什么不是其他人而是我呢？或许我们在当下创造这段因缘，也是有可能的。

希望大家在修行上努力精进；没有什么比修持佛法更殊胜的，佛法是整个世间的支柱。

今天，人们已够混乱，因为他们不明了佛法；佛法如果与我们同在，我们将会快乐。很高兴有这个机缘在增长佛法的修行上帮助大家。

我将真心的祝福留给你们，明天我就离开了，不确实到哪里去；有来之时必有去，有去之时必有来，世间就是如此，完全随顺自然。不该为世间的无常变幻而过于开心或烦扰。有快乐就有痛苦，有痛苦就有快乐；有得就有失，有失必有得。事情本然就是如此。

佛陀在世时，有些弟子不喜欢他，因为佛陀训诫他们要努力认真修行；那些懒惰的弟子因此害怕并且怨恨他。

当佛陀入灭后，他们哭泣且痛心再得不到佛陀的指引了；这一类弟子不够聪明。

另一类弟子感到解放而高兴，因为佛陀不会再在背后告诉他们应该做些什么了。

第三类弟子很平静，他们省察到凡什么生起，消失是必然的结果。

这三种类型，你们属于那一类呢？哭泣的那类弟子在佛陀入

灭时，还未领悟到法；第二类型怨怒佛陀的，以往佛陀总是禁止他们做想做的事，他们活在佛陀的轻视和谴责的恐惧中，因此，当佛陀入灭后，他们便得到解放了。

今天，情况并没有太大分别；老师被某些弟子憎恨也是有可能的。他们或许不会表现在外，却隐藏在内心。

对仍有烦恼的人来说，这种感受是很正常的；即便佛陀也被人憎恨。我自己的弟子也一样；当我告诫他们放弃不正当的行为，他们反倒热衷于恶行，他们因此埋怨我。像这样的人有很多，希望聪明的各位在佛法修习上能坚定不移！



## 使心变好

成百或上千的人将他们的手放进洞里  
他们都会说  
这洞太深了  
却没有一位会说  
他们的手太短了

这些日子，人们到处寻找福德因缘（注一），而且，他们总喜欢选在巴蓬寺停留下来。如果不是在去的路上停留，他们会在回程中停留；巴蓬寺成了中途暂停站。有些人甚至匆忙得连我也没有机会与他们见面或交谈。这些人大多数在寻找福德因缘，没多少人真正在寻找离恶之道；他们那么热衷

（注一）：

“寻找福德”是泰国的惯用语，意即前往寺院礼敬德高望重的法师并做供养的风俗习惯。

为何我们生于此

于得到福德，却不知道要把它存放到哪儿。就像要染一件肮脏的衣，却不先将它清洗一般。

僧侣们率直地作出教导，然而，对大部份人来说，很难将这类教导付诸实践。之所以难是因为不懂；如果他们了解，那就容易多了。

想像一个洞，有样东西在洞底，可是任何人将手放进去都达不到底部，他们会说这个洞太深了！许许多多的人将手放进洞里，他们全都会说这洞太深了，却没有一位会说他的手臂太短了！

那么多人想得到福德，迟早必然也有人会开始寻求离恶之道。但并没有很多人对此感兴趣。佛陀的教导是那么简洁，但大部份人却忽略了它，就像他们把巴蓬寺当停靠站一样。对多数人来说，佛法不也是那样吗？一个中途停靠站。

“诸恶莫作”是诸佛的教诫，佛教的核心；“从身、口、意行中，弃绝一切大、小恶行……。”然而人们老是忽视它，他们不要这些。

要染一块布，首先必须清洗它。但是，大部份人却连看都不看，便直接将它浸泡到染液里去；如果布是脏的，染出来之后反而变得比之前更糟呢！想想吧！染一块脏的老破布，会更好看吗？

你了解这是怎样的佛教教化吗！大部份人却忽略了它。他们想行善却不愿停止作恶，就像他们说：“这洞太深了！”人人都



使心变好



说洞太深，谁也不愿说是他的手臂太短。应该回归自身；依着教导退一步回头看看自己。

他们有时会挤满整辆车到处去寻找福德，也许还会在车上争吵，或醉酒呢！问他们要往何处去，都说是寻找福德。他们要福德却不停止恶行，那样将永远找不到福德的。

人就是这样！你们应该看好自己，看得透彻些；佛陀教导在任何情况下都要拥有忆持力和自我觉醒。恶行生起于身、口、意中，一切善恶祸福的来源，都与行为、语言和思想相共存。

今天，可曾带了你的行为、语言和思想一起？抑或将它们留在家了？这就是必须看清楚的地方，就在这儿！不须看得很远。看着自己的行为、语言和思想吧，注意看你的行为是否有缺失！

人们没有真正去看待这些事，就像家庭主妇皱着眉头洗碗碟一样。她那么专心清洗碗碟，却没有觉知内心的不清净！她光只看到碗碟，看得实在太远了，不是吗？

我想有些人可能有过这种经验！这是应该看清楚的地方。人们专注于清洗碗碟，却让自己的心污染去；他们忘记了自己，这是不对的。因为没有看到自己，人们犯下各类恶行。他们作恶前必定会四处探望，看看是否有人……“母亲会看到吗？”“丈夫会看到吗？”“妻子会看到吗？”“孩子们会看到吗？”假使没有人的话，他们便会尽快地完成那不如法的事。说没有任何人在看是侮辱了自己，而他们又是什么呢？难道不是“某个人”吗？

由于他们如此这般看漏自己，便不曾发现什么是真正有价值的，因此没有发现到“佛法”。

假如你注意看回自己，就会看清自己。

每当你想行任何恶时，若能及时看到自己便能停止。如果想做任何值得做的事，就注意看住你的心吧！若你知道如何去看着自己，就会知道什么是对和错、祸和福、善和恶了。这都是应该清楚的事情。假如不谈这些事情，便不会明白有关的这些法；心中有贪、嗔、痴却懵然不知。如果老往外在去看的话，你们将不会明了任何事情；这就是人们不注意看回自己的麻烦。

往内心看，你会看到善与恶；见到了善良，便可以将它带至心灵去实践。止恶、行善……，这是佛教的核心。无论从身、口或意上，都不犯下任何恶行，就是正确的修行、诸佛的教诲。而今，“我们的衣服”是洁净的。然后，使这颗心变得美好且善巧。这样便不必搭着汽车行遍穷乡僻壤去寻找福德了；甚或坐在家也能得到福德。然而，大部份人只会到处寻找福德，而不停止恶行。

当他们两手空空的回到家，又恢复原先的愁眉苦脸；以不高兴的面容清洗碗碟，非常专心的在清洗碗碟；人们这就没有看到这一点，所以离福德好远喔！

有人可能知道这些问题，但如果不懂得自己内在心灵的话，就是佛法还没有进入我们内心。如果心美好且善良，那就是快乐，微笑会从心中发出来。然而，大部份人很难找到机会去微



笑，不是吗？只有在事情合意时才笑。他们把幸福寄托在那些能让他们欢喜的事物上，他们须得世上每个人只说令他愉悦的话。这样你什么时候才找到幸福呢？

只有应用佛法才找得到幸福；无论什么，是对还是错都不要盲目地执着，只是注意它，而后放下它。当这颗心宁静时，你就可以微笑了。当你厌恶某件事物时，心又会变坏，那就没有一件是好事了。清除了不净，这颗心便没了烦恼，是宁静、仁慈、美善的。当这颗心变成明亮时就戒除了恶，人生便活得自在；这安详、宁静的心，是人类高尚成就的真实典型。

当别人说些我们欢喜的事物时，我们便微笑；说些让我们生气的事便皱眉。我们如何使别人只说我们欢喜的事物呢？那样可能吗？即使自己的孩子，他们说过使你们生气的话吗？或你们曾让自己的父母烦恼过吗？不仅其他人，甚至连我们也被自己的心烦乱。

有时想到不愉快的事时该怎么办？你们可能正往前走，忽然踢到树干残枝，砰一下！“唉唷！好痛！”，出了什么毛病，到底谁踢了谁？要归咎谁？那是自己的错啊！即使自己的心也会惹我们生气呢！仔细想想，你会看到那确实是真的。

我们有时做些连自己都不喜欢的事，对于这一切，你们所能说的只是一句：“该死！”那是没有谁可以去归咎的啊！

在佛教中，福德的意思是弃恶。当舍弃了恶便不再有错；当没有任何错便没有任何压力。没有压力时便有了平静。这平静心

是清淨的；没有嗔念的心是清明的。

如何使这颗心清明呢？就是去了知！你可能会想：“我今天的心情坏透了，看到的每件事都触犯我，甚至橱柜里的碗、碟……。”你可能感觉像要将全部东西都摔破一般。

任何看到的都不顺眼，猫、狗、鸡、鸭等等通通都讨厌极了；丈夫说的每句话都令你不快；甚至查看自己的内心，也是不满足的。在这种情况下该怎么办呢？痛苦从哪里来的呢？这就叫做“没有福德”。

在泰国最近有一种谚语说道，当某人死后，他的福德便结束了。事实却不然，许多仍活着的人早就用完他们的福德呢。这些人不懂福德！不善的心只会制造更多的恶。

这些“做福德”之旅，就像建筑一栋漂亮的房子事先却没有打好地基一般；没多久房子就倒塌了。现在你必须以一种不同的方法再试一次。洞察自己，觉察行为、语言及思想上的过错；除了在行为、语言、思想上修行外，你还要到何处修行呢？

人们迷失了，想找个真正宁静的地方，于是他们跑进森林，或来到巴蓬寺修行；但，巴蓬寺宁静吗？不，它并不真的宁静，真正宁静的地方是自己的家里！

只要拥有智慧，无论到哪儿都会自在。这世界就像它的本然一样好。这个森林的树木就像它们的本然一样美好：有高的、有矮的，有中空的……，各式各样的；它们单纯地就是原本的模样。对于它们的真实自然，由于无知，人们强将个人看法加诸它



们身上……“啊！这棵树太矮了！这棵树中空的！”树木单纯地就是树木，它们的景况比人们好多了！

这是为什么我把上面题了法语的木板悬挂在树上（注二），就是让树来教你们。从树木那儿你学到什么没有？你至少应该从那里试着学到一桩事；有那么多树，它们都藏了某种知识要教导你。你应该了解，在每件事物上，在自然当中，佛法无处不在。别去责怪那个洞太深，转过来好好注意自己的手臂吧！如果能了解，你会活得快乐自在。

假如做了福德或行了善，将它保存在自心中，那是最好的地方。像今天你们供养僧众种了福德因缘，但那还不是最殊胜的。营造建筑物是不错，但不是最好的事；营建自己的心朝向美善，那才是最殊胜的方式。

依藉这种方式，不论你到巴蓬寺来或待在家里，你一样会发现到美善已在心中建立。外在建筑物如这儿的走廊，就像“树”的“皮”，它们并不是“树心”。

假如拥有智慧，无论往哪里看都会看有佛法；无明的话即使是好事也会转坏，就是从那颗没有智慧的内心而来！观察这颗心如何变化，每样事物都是随着它而变化的！夫妻相处通常很愉快，他们能够对谈得非常开心，然而，有一天当他们的心情变坏

（注二）：

巴蓬寺的树上经常悬挂一块块的木板，上面写着一些能发人省思且文字优美的法语。

时，配偶所说的每件事似乎都令人讨厌。这心变坏了，情形便跟着改变，就是这个样子！

为了弃恶扬善，你不须到其他地方寻探。如果心变坏了，不要去检视别人，只要看住自己的心，并且找出这些想法从何而来，为什么这颗心会这样想？

了解所有事物都是虚幻无常；爱是虚幻易变，恨也虚幻易变。你爱你的孩子吗？这是必然的；你对他们厌恶过吗？我可以为你回答，有时候你也会，不是吗？你会为此而离弃他们吗？不，你不会离弃他们！因为孩子不是子弹，子弹是向外发射的，但孩子却是反射回父母心灵的。孩子是好的，“好”会回返到父母；如果是坏的，“坏”也会回返到父母。可以说孩子是你们的业，有好的业和坏的业，好坏两者正好都在你孩子身上。

但，即使是坏的也一样是宝贝；有些孩子生下来或许是小儿麻痹症或残废的，都会被疼爱甚至超过其他孩子。无论何时，就算离家一会儿，你都会郑重交待：“照顾这小的，他并不怎么健壮。”

所以，应该建立好你的心——一半爱、一半恶，别只取爱的一面或恶的一面，经常要记取两方面。孩子是你的“业”，因此，你必须对他们负责。如果他们给你带来痛苦，只要提醒自己：“那是我的业！”如果他们使你高兴，也只提醒自己：“那是我的业！”有时候它会给家庭带来很大挫折，情况是那么糟，你可能只想逃开，有些人甚至想上吊自杀呢。那就是业！必须接



受的一个事实。避免坏的举止，然后你将更清楚地看到自己。

所以思维事情是那么重要！通常在他们修习禅坐时，会选用一个“禅修对象”如“逋一哆”、“达一摩”、“桑一够”（注三）；但你也可以把它变得更简短。

无论何时当你感到懊恼，无论何时当你心情变坏，只要说：“S O！（就这样而已！）”当你感觉好多时，只说：“S O！……那不是确实之事。”如果你喜爱某人，只要说：“S O！”当你感觉要开始生气了，只要说：“S O！”懂吗？

你无须洞察三藏（经、律、论），只是简单的一句“S O”。意思是：“那是虚幻无常的！”爱是虚幻无常的，恨也是虚幻无常的；善是虚幻无常的，恶也是虚幻无常的。它们怎么可能永恒不变呢？它们当中，没有任何的常性存在！

在“它们必然是无常”这点上，你也可以说它们是常的；它们一定在这种关系中，决不可能变成别的方式。前一分钟还在爱，下一分钟却变成恨，事情就是如此！在这方面，它们是常的。那就是为什么我要说，每当爱欲生起时，只要告诉它：“S O！”那样可以节省很多时间；你不须要说：“无常、苦、无我”。

（注三）：

“逋一哆”、“达一摩”、“桑一够”都是用来方便持念的咒语，由“佛陀”（buddho）“达摩”（dham mo）、“僧伽”（san gho）等声转化而来。

如果你不想要一个冗长的禅修主题，就用这个简单的字。若是情爱升起，在未沉溺下去前，只要告诉自己：“S O！”这就足够了。

每件事都是虚幻无常的；在必然会那样的情况下，它是常的。只要去了解这么多，就了解佛法的核心、真实之法。

现在，如果每个人都在说：“S O！”而且应用它去做练习，执着会愈来愈少。人们将不再被爱和恨所迷，他们将不会粘着于事物。他们会信赖这真理，而非其他之事。只要了解这么多就够了，还有其他什么你须要知道的呢？

聆听了这个教导后，也应该试着去记住它。应该记取什么呢？禅坐！懂吗？假若你懂，那么佛法会与你相合一起，这心将“停止”。如果有怒气在心，只要说“S O！”就够了，它会立刻停止。假若你仍然不了解，那么深入地明察它。若有了理解，当怒气在心中生起时，你就以：“S O！那是无常的！”来止息它。

今天，你们有这个机缘录下内在和外在两方面的佛法。

内在的声音透过两耳进入内心被记录下来。如果做不到这么多，便不怎么理想了；在巴蓬寺的时间会是浪费掉了。

录下它外在的，也录下它内在的。录音机在这儿并不很重要，重要的是存在心中的“录音机”。录音机是易坏之物，当佛法真正到达了这颗心，那就是永恒的，它会存留在那儿直到永远；而且，你不必在电池上浪费金钱！



## 空经法师

执著事物是造成苦的原因

因此

我们应当解除这个原因

斩除它的根

不再让它引起痛苦

**护**持佛教有两种方法，一是透过食、衣、住所、医药四种必需品来供养僧团，使他们在合理安适的生活环境中修习佛法，增长直接觉悟佛陀教法，给佛教兴盛繁荣，让法得以流传。

佛教像一棵树，有根、树干、枝、叶等。所有枝、叶，包括主干，都依靠根从土壤中吸收养分，再输送给它们。

同样道理，就像树依靠根来供给它养分，身行和言语是“枝”和“叶”，依靠着心——“根”来吸取养分，而后输送

到“干”、“枝”和“叶”；而最后结成果实就像我们的身行和言语。不论这颗心处于什么状态，善巧或不善巧，都经由身行和言语表现出来。

因此，透过佛陀的教法实际应用的护持，才是对佛教最崇高的护持。例如：在受戒仪式时，法师宣说了戒条的内容。如果你只是形式上受戒而没有反省戒条意义，要进步是很困难的，你会无法找到真实的修行。

因此，真正护持佛教应该透过修行来“供养”，培养戒定慧来落实；如此你才能明白佛教的意义。如果没有透过修行来了解，纵使读完所有经藏，你仍然不会明白佛法。

佛陀时代，有位突丘婆提拉比丘，他学问广博，精通经文，有十八间寺院由他管辖。他是那么出名，致使人们都很崇敬他，无不敬畏“突丘婆提拉比丘”这个名字；也不曾有人对他的教法有任何质疑，对他娴熟的教导非常尊崇。

有一天，突丘婆提拉去给佛陀顶礼，礼敬之际，佛陀突然称呼他：“啊，嗨！空经法师！”……就是那样而已！他们交谈了一会，在他准备向佛陀告辞时，佛陀又是一句：“噢！空经法师，要走啦？”佛陀给予他的教导仅此而已。

佛陀的“空经法师！”使到突丘婆提拉很困惑，佛陀为什么这么称呼他？究竟有什么意思？他想了又想，查遍一切所学，直到最后终于觉悟：“没错，‘空经法师’——一位学而无修的出家人！”



当他往内心反省时，发觉自己与一般普通人确无不同之处。举凡他们渴望的也是他所渴望；举凡他们欢喜的也是他所欢喜。在内心里根本没有建立起真实的“沙门（注一）”，没有真实深奥的素养能使他在“圣道”上竖立起来，并且供给真正的平静。

因此，他下定决心要实际地往内心处修行。可是他发现没有地方可供他去学习，周遭的老师都是自己的学生，没有人敢接受他。最后，他去找一位开悟的年轻沙弥，请求允许随他一起修行。沙弥说：“没问题，只要你有诚意，当然可以跟我修行。如果没诚意的话，我便不能接受你！”于是，突丘婆提拉宣誓成为沙弥的弟子。

接着，沙弥叫他穿上整套袈裟，当突丘婆提拉整齐地穿好那套昂贵的袈裟时，沙弥指着附近的一片泥沼地对他说：“好，现在你就冲进泥沼里！如果没叫停，你就不能停下来，如果我没叫你上来，就不能上来。好……，冲！”

突丘婆提拉果然不顾一切地往泥沼冲进去，他一直冲一直冲，直到完全陷覆在泥沼里。过一会沙弥才说：“好，你可以停止了。”因此突丘婆提拉便停了下来。“你可以上来了！”于是他从泥沼中爬了出来。很明显地，身为一位盛名的老师，突丘婆提拉已经舍弃了自尊准备好接受教导，如果还没准备学习就不会

（注一）：

沙门（samana）：专事宗教修行者。这个字眼也用来指从修行中开展出一种确实的道德成果之人。阿姜查经常转化这字成为“平静祥和的人”。

那么义无反顾。沙弥看到这个情形，知道突丘婆提拉真诚地决心修行。

于是沙弥给突丘婆提拉开示，他以“一个人要抓躲在白蚁窝里的蜥蜴”的譬喻，教导突丘婆提拉观察感官对象，去认识心并认知感官对象。如果蚁窝有六个洞，他要怎么来捕抓蜥蜴呢？他必须封住其他五个洞口，只留下一个开放的洞口，接下来，他只须静观其变地守护着洞口，当蜥蜴跑出来时，他便能轻易地攫获它了。

观照心也是如此，阖上眼、耳、鼻、舌、身，只留下心。“阖上”根门的意思是约束并平定它们，只观照心。

禅坐就像捕捉蜥蜴，用“正念（sati）”来觉知呼吸。“正念”便是“有忆持的特质”，如同自问：“我正在做什么？”；“正知（sampajanna）”就是对“现在，我正在做某事……。”的觉醒。我们以“正念”和“正知”来观照出入息。

“有忆持的特质”是从修行中生起的，不能从书本中学习。觉知生起的感觉，心也许些微平静一会儿，而后一个感觉又会生起。

“正念”是和这些感觉共同工作并持忆它们的；有“正念”，忆持“我要说话”、“我要去”、“我要坐”等等，如此一来，就会有“正知”——“我现在正在走路”、“我正躺着”、“我在经验某种情绪”的觉醒。有了“正念”和“正知”便能了解当下的心，也能了解心是如何反应法尘的。



那个觉知感官对象的叫做“心”，而感官对象“溜进”心中。例如：有一个像电锯的声音，透过耳朵传达到能认知是电锯声的心；那个认知声音的就叫做“心”。现在，这颗认知声音的心仍然是非常根本的，它只是一般的心。或许烦恼是在这个认知者的内心生起的，我们必须更进一步地训练“认知者”去变成依循真理的“觉知者”，也就是为人所知的“逋哆”。

如果我们没有很清楚的依循真理来认知的话，就会被人、车、电锯等等的声音干扰；这只不过是一颗普通的、未曾训练的心，在认知声音的同时，仍夹杂着烦恼。心依随自己的偏好来认知，而不会依随真理；我们必须更进一步地训练心，以“洞察力”——微细的心的力量来认知，致使它认知声音就只是声音。

假如我们不去执着声音，就不会有烦恼；声音生起时，知道就好，这就叫做“如实认知感官对象的生起”。

如果我们增长“逋哆”，清楚地觉知声音只是声音，它就不会来干扰我们了。它是依缘生起的，不是个存在体、个体、自我，“我们”或“他们”；它只是声音而已。让心放下吧！

这种觉知称作“逋哆”——清楚和敏锐的认知。有了这种认知之后，我们能让声音就只是声音，它不会打扰我们，除非受到我们想法的打扰：“我不想听见那声音，它很扰人。”

因为这个想法，所以痛苦生起。当下就是苦的原因——我们不知道这桩事的真相，我们没有增长“逋哆”。我们还未清楚、还未清醒、还未觉醒，这是原始的、未经训练的心；这颗心仍然

没有真正地对我们产生利益。

因此，佛陀说这颗心必须要经训练和开展。我们必须开展自己的心就如同强健身体一样，只是用不同的方法罢了。强健体魄必须做运动，早晚慢跑等等；这是训练身体，结果身体会变得更敏捷、更强壮，呼吸和神经系统会变得更有效率。训练心，我们不须到处运动它，却是要引导它停止，引导它歇息。

例如：修习禅坐时，我们取一个对象，譬如以出入呼吸作为我们的基础，这样子就变成了我们专注和省思的焦点。我们注意呼吸，注意呼吸意思是以觉醒来追随呼吸，注意它的节奏，它的来和去。我们将觉醒放在呼吸上，追随呼吸的自然进出，并放下其他的一切。

安住觉醒于一境的结果，我们的心会变得很有精神。如果我们让心想这、想那，以及其他，就会产生许多觉醒的对象，如此一来，心便不能统一，不能得到歇息了。

让心停止的意思是，感觉心好似停止了，它不再到处乱跑。那就好像拥有一把锐利的刀，如果我们用这把刀乱砍石头、砖头、草之类的东西，刀子很快地就会钝掉，我们应该利用它来切有用的东西；我们的心也是一样。如果我们让心在毫无价值或用处的念头和感觉之后徘徊，心会变得疲惫而微弱。

如果心没有精神，智慧就不会现起，因为没有精神的心就等于是没有“奢摩地（定）”的心。

如果心没有停下来，你就无法清楚地看到感官对象的真实面



目。理解心就是心，感官对象就仅仅是感官对象，这是佛教成长和开展的根源，是佛教的核心。

我们必须修养这颗心、开展这颗心，以止和观来训练它。我们藉由让心静止而使智慧现起，藉由认知心的本来面目来训练心，使心拥有约束力和智慧。

你知道吗！我们人类的个性，我们做事的方法，就好像一个小孩子一样。小孩子懵懂无知，由一个大人来观察一个小孩的行为，看他游戏和到处乱跳的样子，他的行为看似没什么目的。如果我们的内心未受训练，那就像一个小孩一样！

我们言而无知，行而无慧；我们可能会毁了自己或造成无以计数的伤害而不自知。小孩子是无知的，他玩得就像小孩子所做的一样。我们无知的心也是如此。

所以，我们应该要训练这颗心。佛陀教诫要去训练心、教导心。纵使我们以四种必需品来护持佛教，我们的护持是很肤浅的，它只到达树的“树皮”或“白木质”。

真正的护持佛教必须透过修行来做，没有别的，就是依循教法来训练我们的身、口和意，这样才会有成果。如果我们正直、诚实，拥有抑制力和智慧，我们的修行将会带来成功，而不会引起怨恨和争斗。我们的宗教就是这样教导我们的。

如果我们认定戒律只是种传统，那么，即使师父教我们真理，我们的修行将会有缺失。我们也许可以研习教法并背诵它们，但是，如果我们真的想要了解它们，就必须实践它们。

假使我们没有增长修行，这可能会成为一种障碍，使我们累世都无法看透佛教的核心，我们将不能了解佛教的本质。

因此，修行如同一把钥匙，禅坐的钥匙。如果我们手中拥有一把正确之钥，无论锁有锁得多紧，当我们拿钥匙转开它时，锁便会掉了开来。如果我们没有钥匙就无法开锁，我们将永远无法知道树干里究竟有什么。

事实上，有两种知。一位觉知法的人不会只说从记忆中的来的知识，他会说“真理”。

世俗人通常说的都是记忆中的知识，除了这之外，还有什么！他们在说话时，通常也都带着一份虚夸，例如：假设有两个很久没见面的人，也许他们各住在不同的省份或国家有一段时间了，有一天，他们在火车上碰面：“啊，真是个惊喜！我正想着要去看你呢！”事实上并不是那么一回事，他们根本就没有想到对方，但在兴奋之余他们那样子说，因此这就变成了谎言。

是的，那是在毫不留意之下说出来的谎言，是不自觉中的谎言；它是一种微细的杂染，而且还经常发生呢！

因而，注意到心之后，突丘婆提拉遵循这沙弥的指导：息进，息出……，小心地觉知每一次呼吸，直到看见在自己里面的说谎者——自己内心的谎言。

他看到这些杂染，当它们升起时，就如同正要从白蚁窝中爬出来的蜥蜴；在它们升起的那一刻，他见到了它们，并认知到了它们真实的本性。他注意到心如何能在一分钟里捏造一事物，





下一分钟又是另一件事物。

思想是有为的，是因缘条件创造的东西，而不是无为——非因缘和合的。受过良好训练的心有完全的觉醒，不会去捏造心理状态。

这种心能彻见“真谛”，并且超越所有必须依赖外在的事物；认识“真谛”就是认识真理。造作的心试图逃避这个真理，而说：“那是好的”或“这是美丽的”，但是，如果有“补哆”存在心里的话，它就不能再欺瞒我们了，因为我们知道心的本来面目。

这颗心再也无法制造无明、迷惑的心理状态，因为有了清明的觉醒——觉知一切的心理状态都是不稳定、不完美的，和执着它们之人的苦因。

无论他去到哪里，“觉知者”仍不断地在突丘婆提拉的心里。他以理解来观察到心的种种造作，他看到心以许多方式说谎。他领悟到修行的本质，看到：“这颗说谎的心是要去观察的心——这是一颗导引我们进入苦、乐两个极端，导致我们带着苦乐、善恶在轮回里不断地流转的心——一切都是因为这一颗心。”

突丘婆提拉觉悟了真理，而且领悟到修行的本质，如同一个人抓到蜥蜴的尾巴一样。他看见了迷惑中的心的运作。

对我们而言也是一样，只有这颗心才是重要的，这就是为什么他们说要训练心。而今，如果心是心，我们要用什么来训练它

呢？藉由持续不间断的“正念”和“正知”来训练它！我们将能够认识到心。

这个“觉知者”是超越这颗心的，它就是知道心的状态的那个。心是心，那个认知心只是心的是“觉知者”，它是在心之上的。

“觉知者”是在心之上，那就是为什么它能够照顾心，教导心去认知什么是“是”，什么是“非”。到最后，一切事情都归结到这颗造作的心；如果心被自己的造作束缚住，就是没有觉醒，而修行便不会有结果。

因此，我们必须训练这颗心去聆听佛法，去培养“逋哆”，这清明、光亮的觉醒，那是存在于一般心之上、超越一般心的，并且知道在内心发生的一切。

这就是为什么我们依“逋哆”这个字来省思，那样我们才能知道这颗超越心。不论善或恶，只要观察所有心的运作就对了，直到“觉知者”觉悟心只是心，而不是自我或人。

这称作“观心（注二）”，心的观想。这样的认识将使我们了解，心是无常、苦、无我的；这颗心并不是我们的。

我们可以这样扼要说明：认知感官对象的是心，感官对象是感官对象，和心是两回事；觉知者”认知“心”和“感官对象”两者的本来样子。

（注二）：

观心（cittanupassana）：“四念处”之一。四念处——身、受、心、法。



我们必须利用“念”不断地使心清净。每一个人都有“念”，甚至猫在抓老鼠狗在吠人时也都有；这是“念”的一种形式，却不是依循佛法的“念”。

每个人都有“念”，层次却有不同，就好像看事物有不同的层次一样。

好像当我说到思惟身体时，有些人会说：“身体有什么好思惟的？每个人都看得到它。头发我们早就能看到，体毛我们早就能看到……，头发、指甲、牙齿和皮肤，我们都已经看到了，那又如何呢？”

人们就是如此！没错，他们可以看到身体，但他们的看是有缺失的，他们没有以“遍哆”——觉知者、觉醒者来看；他们只是以一般的方法看身体，他们以视觉看。光看见身体是不够的，如果我们只看身体就会有麻烦；你必须看在身体里的身体，如此一来事物才会变得更加清晰。

光看身体的话，你会被它愚弄，会被它的外表迷惑；没有见到无常、苦、无我，贪欲（注三）就会升起，你会被色、声、香、味、触所迷惑。用这种方式看是以世俗的肉眼在看，会造成你去爱、恨和分别快乐与不快乐。

佛陀教导说，这是不够的，你们必须以“心眼”来看，看身

（注三）：

贪欲（kamachandd）：即感官欲望，五盖之一。五盖—贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。

体里的身体。如果你真的往身体里看——，唷！实在令人厌恶，今天和昨天的东西都混在一起了，说不出什么是什么；用这种方式看，比用肉眼来看，要清楚多了。

深思吧，以心眼来看！以慧眼来看！

人们的理解差别就像这样。有些人不知道五个禅坐基础——头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤当中，有什么好思维的。

他们说他们早已能看到这些事物了，但是他们只能以肉眼来看它们，以这光看它爱看的事物的“疯眼”来看它们。要看身体里面的身体，你必须看得比那还要清楚哩！

这是能根除对五蕴（注四）执着的修行。根除执着也就是根除苦，因为，执着五蕴便是苦的起因。如果苦生起，它就在这里——执着五蕴。那并不是五蕴本身苦，而是执着它们为“自我”——那才是苦。

假使你透过禅修清楚地看见这些东西的真相，那么苦就会解开，如同螺丝钉或螺栓一样。当螺栓松开时，它会退卸出来；心也是同样地松开来的。放下，从善、恶、财富、名誉、地位、苦、乐的困扰中退出来吧！

如果我们对这些事物的真相一无所知，就如同无时无刻地一直在栓紧螺丝钉一般。它越来越紧，直到压碎你，且在每件事物

（注四）：

五蕴（khandha）：色、受、想、行、识。蕴是组成所谓“一个人”的五个“聚合体”。。



上痛苦。

当你知道事物是如何时，你就能松开螺丝钉了。依法的语言，我们称这为“厌离心的生起”，你会变得对事物产生厌倦并放下对它们的迷恋。如果你以这种方式松开的话，你会找到平静。

执着事物是造成苦的原因。因此，我们应当解除这个原因，斩除它的根，不再让它引起痛苦。

人，只有一个问题——执着的问题；就因为这一桩事，人们互相残杀。所有的问题，无论是个人的、家庭或社会的，都是从这一个根源生起。没有人赢……，他们互相杀伐，但最后却没有一个人得到任何东西。

我不知道人们为什么要如此毫无意义地不断互相残杀。

权力、财富、地位、名誉、快乐和痛苦……，这些都是世间法。这些世间法吞噬了世间众生，世间众生受世间法的摆布：得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐。这些世间法都是麻烦制造者，如果你们不去思考它们的真实本性，你就会痛苦。

人们为了财富、地位和权力的缘故，甚至犯下谋杀，为什么呢？因为他们太重视它们。他们有了指派的某些职位，便自负了起来；像当上村长的人，上任之后，就变得“陶醉在权势”中，如果他的老朋友来拜访他，他会说：“别常来打扰，情况再也不一样了。”

佛陀教导，要了解财富、地位、赞美和快乐的本然。当它们

来时，接受这些事物，但就让它们那样，别让它们使你自负、自傲。假使没有如实地了解这些事物，你就会被你的权力、小孩、亲戚……，所有的一切事物给愚弄了！

如果你清楚地了解它们，就会明白它们通通都处在无常的状态中；如果你执着它们，它们就变成了污秽。

这些东西都是后来才生起的，人刚出生时单纯地只有“名”和“色”而已。我们加上“约翰先生”、“史密斯小姐”或后来的种种，这些都是依俗而立的；未来仍有“上校”、“将军”等等的附属物。

假使我们对这些东西没有如实地了解，我们会认为它们是真的，而且带着它们四处跑；我们带着财富、地位、头衔和阶级到处跑。如果你拥有权势，就会发号司令：“抓这个去处决了，抓那个丢进监狱里……。”地位赋予权力；这里的“地位”这个字，是执着紧系的地方。

一旦人有了权位之后，就会开始发号司令；对或错，他们随兴而为。所以他们便继续犯下同样的错误，从真实道中脱轨而越离越远。

了解佛法的人不会有这种行为。善恶存在这世上不知已经有多久了；……，如果你拥有财富和地位，那么，就让它们只是财富与地位，别让它们成为你的身份；只要利用它们来履行你的职责，然后就别去管它——你要保持不变。

如果我们在这些事物上都做了反省，那么不管有什么来到



我们“道上”，我们都不会被它愚弄了；我们将不会有麻烦、不受影响、平静安祥。最后一切事物差不多都是一样，没有什么分别。

佛陀就是希望我们这样子来了解事物的，无论接受到什么，心不去添加其他什么。他们指派你为市议员：“好，我是市议员，不过，我又不是。”他们指派你为一团之长：“我确实是，但我不是！”无论他们让你做什么——“我是，但我不是！”到最后我们又是谁呢？终究都要死的。

无论他们指派你当什么，到头来都一样。你还能说什么呢？假如你能如此看待事物，就会拥有一个可靠的依怙和真实的满足；什么都没有改变。

这便是不被事物所愚弄！无论你拥有什么，都只是因缘和合罢了。没有任何事物能诱惑如此的一颗心去造作，去瞞骗它进入贪、嗔、痴中。

而今，这就是真正的护持佛教了。无论你是不是这些被护持中的人（指僧伽），或是护持的人（指居士），请彻底地想想这一点。

培养在你内心的“戒法（注五）”，才是最确实的护持佛教的方法。

（注五）：

戒法（sila-dhamma）：即教法和戒。“佛教的教法”的别名，但在个人的层次上意思是“德行和真理（的认知）”。

以供养食物、住所、医药来护持佛教也很好，但是，这种的供养只能输送到佛教的“白木质”，请别忘了这一点。

一棵树有树皮、白木质、和木心，这三个部份是相互依存的，木心必须仰赖树皮和白木质，白木质依赖树皮和木心，它们都是相互依存的；就如同戒、定、慧三学。

戒是要建立你正确的言语和身行，定是坚定地去稳固心，慧是根本理解一切因缘条件的本然。学习这、修行这，你将以最根本的方式了解到佛教。

如果你不去觉悟这些事物，就会被财富所愚弄，被阶级所愚弄，被任何你接触到的事物所愚弄。光是用外在的方式来护持佛教将永不能止息争斗、怨恨、残杀。

如果要使这些都终了，我们必须思考财富、阶级、赞美、苦和乐的本然；我们必须想想自己的生活，并带着它们与教法一致。我们应该想到世上所有的众生都是整体的一部份，我们好似他们，他们好似我们；他们拥有苦乐就如我们一样，一切都差不多一样。假使我们依着这种方式思考，平静和醒悟将会生起，这就是佛教的基础。



## 开展法眼

他单纯地看到  
无论是么事物“出生”  
那事物作为一种自然的条件  
必然会迁流改变并老化  
终致必得死亡

有些人在修行了一两年之后，仍然不明白修行是怎么回事，不能给予这修行一个肯定。

当不能确实时，便无法看清环绕四周的事物全是“法”，因此不得不向法师求教。事实上，当我们了解自己的心，正念紧密地守护着心时，智慧就生起了。

一切时、一切地，都成了供给我们修习佛法的机缘。

我们可以从自然或树木中学习佛法，例如，一棵树的生长起因于一个因缘，它随着自然的程序成长，这棵树当下便在说法

了，但是我们却不了解。

适当的时候，它不断地成长直到发蕾、开花并结果。我们见到的只是花果的呈现，却没有将它带入内心去思惟，因此我们并不知道树在教法；果实成熟后，我们只是品尝而不研究：甜、酸、苦，那是果实的自然本性；而这就是法，是果实的教导。

慢慢地叶子逐渐变黄、枯萎、死亡从树上掉落。我们看到的只是掉落的叶子；踩着落叶，将它们清扫，就那样而已。没有彻底观察研究，因此不知道自然界正在教导我们。

再过些时间，新芽又生出来了，而我们只看到那样，没有进一步思考。这些并不是通过内省而被了解的真相。

如果能将这些引领到内心来研究，将看清一棵树的生长与人类没有什么不同。这个色身的出生与存在依靠着各种因缘条件，包括地、水、火、风等等。

身体靠食物来生存，每个部份的改变和发展依据它的自然本性。身体无异于树木；头发、指甲、牙齿及皮肤无时无刻不在改变。如果了知事物本然，就会了知自己。

人类由出世到死亡，然后又再出生。指甲、牙齿及皮肤也不断在死亡和再生。如果了解佛法的修行，便能看清一棵树与我们自身是相同的。

了解法师的教导就会明白外在与内在是可以相比较的。

有意识与无意识的事物都是一样。如果了解这种相同性，当我们看清一棵树的自然本性时，就会知道它与我们的“五蕴”一



一色、受、想、行、识并无差异；有了这种见解就是了解佛法。了解佛法就是了解五蕴是如何不断地在移动、变化，不曾停息。

无论行、住、坐或卧应该以正念守护及观照这颗心。

观看外在事物时就像看着内在；看内在时也像看着外在一般。一旦了解这个观念便能听到佛陀的教导，而佛性这“觉知者”亦被建立了起来。它觉知外在也觉知内在，了解一切事物的生起。

有了这个理解，我们坐在树荫下时会听到佛的开示；在行、住、坐或卧也听到佛的开示；在看、听、闻、尝、触摸、想的当下都听到佛的开示。佛陀正是“觉知者”，就在内心中！它觉知法、探究法。这并非生于远古前的佛陀前来开示，而是这佛性，“觉知者”的现起，使心变明亮了！

在自心中建立起“佛”，那么看的一切事物和观想的每件事物，就像自身一样并没有不同。

看各式各样动物、树木、山脉及蔓草跟我们没有什么不同。穷人和富豪和我们也没有不同；黑种人和白种人并没有差异！他们都有相同的特性。

有这般了知的人，无论到哪儿都会感到心满意足，随时都聆听到佛陀的教导。如果不了解这些，那么即使花上一辈子去听不同法师的教导，仍然不会了解他们的意思。

佛陀说，法的觉悟就是了知“自然”（注一）——那无处不在环绕着我们的真实性，“自然”就在当下！不了解这“自

然”便会经验到失望和喜悦，并迷失在情绪引起的悲伤和悔恨当中。

迷失在心理对象中就是迷失在“自然”中，迷失在“自然”当中便无法明白法。这“觉悟者”只是指出了这个“自然”。

一切万物有了开始之后就会经历变化、灭亡。人们制造的碟子、碗、盘等也有相同特性。一个碗用模型制造而成起因于人的创造冲动；当人们一直都用着它的时候，它便逐渐老旧破损，终至消失。树木、山脉及蔓草，乃至动物和人也有着相同特性。

佛陀的第一位弟子——阿若峇陈如初次听到佛陀开示时得到的领悟并不复杂，他单纯地看到无论什么事物的“出生”，缘于自然条件，它必然迁流改变并老化，终至必得灭亡。

阿若峇陈如之前不曾想过这个问题，因此仍然执着五蕴没有放下。当专注地聆听佛陀的教说时，佛性在他心中生起。他接受了法的“传承”，对“一切因缘条件的事物皆无常”的理解。任何的“生”必然趋向老化和灭亡为自然结果。

这种感觉不同于之前了解的任何事物，他真实地认知到这颗心，也因而佛法在他内心中生起。于是佛陀宣称阿若峇陈如已经接开了“法眼”。

（注一）：

自然（Nature）：此处的“自然”是指一切事物，精神的和物质的，非单指树木、动物等等。



什么是法眼所见？法眼看到——凡有生之物必老化和死亡作为自然结果。“有生之物”即一切事物，无论物质或非物质都涵盖在“有生之物”下，既是一切都在“自然规则”中，像这个身体，出生后便慢慢步向灭亡。

从婴孩开始到青年，它在步向“死亡”；不久后又到了中年，它向“死亡”走着去；最后到了老年，已经在“死亡”边缘，终至生命结束。树木、山脉和蔓草都是这种特质。

当阿若峇陈如坐在那儿时，“觉知者”的观察力或理解力清晰地进入心中。对“凡一切有生之物”的认知深深地铭刻于内心，使他断绝对色身的执着——这种执着是“有身见”。他不再把身体当成自我或生物，或以“他”、“我”来看待，他没有了执着，清楚地看清它，因此断绝了“身见”。

断除了对身体的执着，不怀疑自己的认知，“疑惑”也被断除。阿若峇陈如的修行坚定且果决；纵使身体处于痛楚或病痛都不执着它，因为断绝了黏着所以他不再怀疑。这种对身体的执持是“疑惑”。

当完全断绝“身体是存在的自我”这个看法，就与执着和疑惑断绝了关系。只要把身体当作“自我”的观念在内心生起，执着和疑惑亦随之生起。

听了佛陀的说法，阿若峇陈如开展了“法眼”，正所谓“清明的觉知者”，“法眼”看到的正是“自然法”。

清晰地看到“自然法”，贪着亦被根除，而觉知在心中生

起。以前他了解，但仍然有执着，可以说他知“法”却未见法，或见到了却仍未合而为一。

于是佛陀说：“峇陈如知道了！”他知道的正是“自然法”！而人们却经常迷失在“自然法”中，就像迷失在这个身体内一样。地、水、火、风的和合造就此色身，是“自然法”的一面，能用眼睛看到的物质对象；它依赖食物生存、成长、变化直至最后消失。

进到内心来！看守身体的“意识”——就是“觉知者”，唯一的觉醒。意识通过眼睛而领受称为“看”；通过耳朵领受称为“听”；通过鼻子的是“嗅”；通过舌头的是“尝”；通过身体的是“触”；通过心的是“想”。

这意识原本是单一的，当它于不同地方起作用时，就有了不同的名称。透过眼睛的是一种名称；透过耳朵是另一种名称。无论它在眼、耳、鼻、舌、身或意起作用，都只是一种觉醒。

经典称它为六识，事实上只有一种识在六个不同的根门生起。六个“门”却只有惟一的觉醒，就是这颗心！

心有能明了“自然法”的真相，若仍有所闭塞即它是透过无明来了解的。心错误地了解而且错误地观看，或正确地了解和正确地观看正好是单一的觉醒。邪见和正见其实都是同样的；都是从同样的地方生起。

有错误的知见时，即无明隐蔽了真相。有错误知见时便是邪见、邪思惟、邪业、邪命，所有一切都是不对的！从另一方面



来说，正确的修行也是在这相同的地方生起的；“正”浮现时“邪”便消失。

佛陀觉悟前修持苦行、以绝食来折磨自己，当他深入研究自心后，最终根除了无明。诸佛都是从“心”中开悟的，因为身体一无所知——你可以选择吃或不吃都无所谓，它随时都会死亡。诸佛以“心”修行，最终都是在内心开悟的。

佛陀观照了“心”之后，便舍弃修行上的两个极端——耽着于愉悦（乐行）和沉溺于痛苦（苦行），并在初次说法上详述介于两者之间的中道。然而依循他的教导是大大地违反了人们的欲望。

人们是如此迷恋耽着于愉悦舒适、执取快乐，痴想着人生是快乐且美好的，这并非正确之道。执着于不满足、不悦、憎恶及忿怒——这是沉溺于痛苦，两者都是修道者必须避免的极端方式。

这些“方式”单纯地是生起的快乐与不快乐；“在道上的人”就是这颗心——所谓的“觉知者”。好心情生起，我们执着那是好的就是“乐行”；不愉快的心情生起，通过憎恶而执着就是“苦行”。

这些都是错误之道，不是禅修者的方式。这些是世俗人的方式，他们追求快乐美满而逃避悲伤和痛苦。

有智慧的人舍弃这错误之道，他们不被愉快或不愉快、快乐或不快乐所动摇；亦不起执着，任随它们的本性去将它们放下。

这就是“正见”。完全明白了这点就是“解脱”；快乐与不快乐对于开悟的人是没有意义的。

佛陀说觉悟者是远离烦恼的。这并不是说他们逃离了烦恼；他们并没有逃去任何地方，而烦恼仍旧存在着。他比喻在水塘里的莲叶，叶子与水共存，它们互有关联，但叶子并没有被弄湿；水像烦恼，而莲叶则是“觉悟的心”。

修行者的心也一样没有逃到任何地方，它完全了知善恶、乐与不乐、对与错的生起。禅修者单纯地明识它们，它们却没有“污染”他的心；他没有被黏着，他只是经验者，让自己的心跟随中道。

这些快乐、不快乐等等活动不断生起，因为这是世界的特性。佛陀在这世间觉悟，他思惟世间。如果不曾思惟世间，不曾看清世间便不可能超越它。佛陀的觉悟仅是对世界的觉悟；世间仍然存在着：得与失、称与讥、誉与毁、乐与苦都仍然存在那里。

如果欠缺这些也没有什么可觉悟的了！佛陀所知悉的正是那牵萦住人们心灵的“世间”。如果随着这些事物追求称赞、获得、快乐，却逃避相对于它们的苦，就会沉沦在世间的重压之下。

得与失、称与讥、誉与毁、乐与苦——这都是世间。迷失的人无路可逃，世间淹覆了他。世间随着“法的律轨”，因此称为“世间法”。住在世间法里的人称为世间人，他们活在混乱的





环绕中。

因而，佛陀教导我们开展“正道”——戒、定、慧，直至圆满！此乃摧毁世间法的修行之道。世间在哪里？就在迷恋世间的生灵心中！执着于称赞、获得、名誉、乐与苦的就叫做“世间”。

心里生起执着时，世间便生起，众生也跟着出生了。世间的出生缘于欲望，欲望是一切世间的发源地，停息欲望就是停息世间。

戒、定、慧其实就是八正道，和八世间法是相对的。八正道是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念及正定；八世间法是得失、称讥、誉毁、乐苦，它们都存在于相同的地方。

八世间法与“觉知者”皆共存于心中，而“觉知者”被闭塞了所以错误地觉知，世间也因此形成！佛性还没有在心中生起，不能从世间拔出自己；这样的心就是世间了。

修习“正道”应当训练我们的身和语，一切所为就在同一颗心的“心”中。因为共存于相同的地方，所以它们互相看到对方；“正道”看到世间。以这颗心修行会遇到对于称、誉、悦、乐的黏着，我们便看见对世间的执着。

佛陀说：“应该明了这世间，它像国王的豪华马车使人目眩神迷。愚人被吸引，但智者不会被动摇。”他不是要我们环游整个世界去检视每件事或探究有关事情，我们只需单纯地看清这颗依赖世间的心。

佛陀说观察世间并不是要我们被它迷惑，而是要我们去研究它，因为“世间”就在这颗“心”中产生。坐在树荫底下，你可以检视世间；欲望生起时，世间便存在那儿了。欲望是世间的诞生地，熄灭欲望就是熄灭世间。

禅坐时希望心平静下来，却没办法做到；为什么呢？试图不去想可是妄念不断浮现。就像那个坐在蚂蚁窝上的人：那些蚂蚁正不停地咬着他。

当这颗心在世间时，即使合上双眼静坐不动，所见到的还是世间；愉悦、忧虑、混乱……——生起。因为我们仍未认知佛法。如果心像这个样子，禅修者无法忍受世间法，他没有深究，就像坐在蚂蚁窝上被蚂蚁咬，因为他坐在它们的“窝”上面！那么该怎么办呢？他唯有找出方法来摆脱它们。

多数修行者都不能像那样子看清楚实相；如果感到满足，就会跟随满足；感到不满足，就只是随顺不满足。跟随世间法，心也变成世间。

有些人会想：哦！我没办法做得到，那是我的能力所不能及的……。”因此连试也不肯试！这是因为心充满了杂染烦恼，世间法让正道无从生起。在戒、定以及观想的开展上无法持续忍耐，就像坐在蚂蚁窝上的人，什么也不能做，蚂蚁爬满全身咬他，他陷在混乱和气愤中无法解除身处的困境，因此他坐在那儿受苦。

因此，它是与修行共存的；世间法存在于世间众生心中。当



众生想寻求宁静时，世间法就在那儿生起。心处于无知时，是一片无明的黑暗；理解生起时，心是明亮的，因为无明与理解生在相同地方。

当无明生起，理解便不能进入，因为心接受了无明；理解生起时，无明便无法停留。

所以，佛陀告诫他的弟子以“心”来修行，因为世间产生于此心中，八世间法就在那儿。

八正道是透过止观禅坐的观察研究、努力精进以及开发的智慧；这一切都能松解对世间的紧执。贪、嗔、痴会越来越轻，之后便会如此了知它们。在经验声誉、物质的获得、称赞、快乐或痛苦时，我们对它都会很清楚。超越世间之前，必须明白这些道理，因为世间存在于内心之中。

从这些事情解脱出来时，就像离开了一间屋子。当我们进入一间屋子时，会有怎样的感觉？我们感觉从大门进来，走入屋内；离开时，我们感觉到正离开它，来到灿烂的太阳底下，这里不像在屋子里般幽暗。

心的活动进入世间法就像进到屋子；心摧毁了世间法时，就像离开了屋子的人一般。

因此，修行者必须成为亲眼见到法的人；亲身体会世间法是

（注二）：

毗钵奢努（vipassanu）：亦即观随染（vipassanupakkilesa）——从禅坐修行中生起的微细杂染。

否已离开，正道是否已开展。当正道开展得很好，它会侵扰世间法且越来越强壮。当邪见减少，正见便茁长了，最后正道摧毁烦恼。反之，烦恼将摧毁正道！

正见和邪见——就这两种方式而已。邪见也有它的把戏及智慧，但那智慧是误导人的。禅修者开展正道，经验一种分裂，最后好像成了两种人——一种在世间，一种在正道；他们分开，他们分裂开来。无论何时他在研究，就会有这种分裂；持续不断地直至心达到内观——毗钵奢努。

或者那是毗钵奢努（注二）！试着在修行中建立起好的成果之后，看着这些成果，我们执着了它们。这种形态的执着，来自于我们想从修行中得到什么；这就是毗钵奢努，属于有杂染的智慧。有些人修养良善，就黏着于良善；修养清净，就黏着于清净；或者，开展知见就黏着于知见。执着于“良善”或“知见”的行为就是毗钵奢努，它渗入了修行中。

在开展毗钵奢那时，小心注意毗钵奢努；因为它们是那么接近，以致有时无法分辨。若以“正见”就能清楚地看清它们两者。毗钵奢努有时会生起痛苦为结果；而毗钵奢那则生起宁静，快乐和不快乐都沉寂了。这点自己可以看清楚。

修行需要耐力，有些人在修行时不愿被打扰，不要有搅动，然而搅动却一如从前般存在。我们必须试着通过搅动自身寻求终止搅动！因此，在修行中如果有搅动，那就对了；没有的话则是错的，你不过在尽所愿的吃和睡而已。



想去任何地方或说任何话时，你只是随顺自己的欲望。所以，佛陀的教导令一般人难以接受；出世间违反世间。正见与邪见对立，清净与污染对立，这教导违逆了人们的欲望。

经典中有一则佛陀成道前的故事。有一次，在接受了饭食供养之后，他将钵放在小溪上飘游，那时他心中决定：“如果能悟道，愿这钵逆水而游。”钵果真逆流而上！那只钵是佛陀的“正见”或使觉醒的“佛性”。它并不随顺凡夫的欲望；它逆反心中之流，于任何方面都正好是相反的。

同样地，佛陀的教导与人们的心相违逆，它意味了毁灭！世人沉迷欲求与嗔恨，佛陀却不愿他们那样；世人愿意被迷惑，佛陀却要破除愚痴妄想。

所以，佛心是违反世间的。世间称这身体美丽长寿，佛说那是无常；他们说身体属于我的，佛说是无我；他们说那是实体，他说那是虚幻。正见超越世间，世间众生仅只随波逐流而已！

当佛陀从河边起身后，从一位婆罗门手中接过八束草。这八束草的意义是代表了八世间法——得与失、称与讥、誉与毁、乐与苦。

于是佛陀决心坐在这八束草上进入奢摩地（定）。坐在草上的动作代表了奢摩地本身，意即心超越了世间法，减弱了世间，直到了悟“出世间”。

世间法成了垃圾，失去一切的意义。佛陀坐在草堆上，心完全没有被干扰。各种魔王前来试图击败他，但佛陀静静地坐在那

儿，以奢摩地克服世间，直至觉悟了法，也完全打败魔王，也就是打败了世间。因此，开展正道的修行就是灭除杂染。

现在的人信心是那么薄弱，修行短短一、两年就想到达那个境地，想飞快地成就，没有顾虑到佛陀于成道前已出家了六年。这是为什么我们有“免于依赖之自由（注三）。”

根据经典，一位比丘在被考虑能够独居以前，必须渡过至少五年的雨期安居（注四）。这时候他已拥有充分的研读和修行，足够的了解使他充满信心，他的威仪令人摄受。修行了五年，他已胜任有余；但他还必须真实地修行，而不是在这五年中“流连忘返”，他必须真正地照料这修行，真切地实践！

经历五年雨期安居后，你可能想：“佛陀谈到有关‘免于依赖之自由’是什么意思？”你必须试着再修行五年，而后就会了解佛陀提及的好素养；那时你应该能够胜任——在心中胜任，是毫无疑问的了。

至少雨期安居满五年之后，应该会处在觉悟初阶；这不只是身体方面的五年雨期，也是内心方面的。

于是这位比丘会畏惧被责备，有惭愧及谨慎之心；不管人前

（注三）：

免于依赖之自由：一位新进的比丘必得要有所依止，就是说，在前五年他居于一位前辈比丘的指导之下。

（注四）：

雨期，是指每年三个月的雨期安居，藉此比丘可以算出他的年纪。如此，一位有五次雨期的比丘，便已经受戒出家五年了。



或人后、光明或黑暗处都不敢做错，因为他已触及佛陀——“觉知者”。他在佛、法、僧中得到了归依处。

真实地依止佛、法、僧就必须了知佛陀，归依有何用呢？如果我们仍未认知佛、法、僧，以它们为依归，也不过是身与语的行动罢了，内心仍然没有触及它们。

心一旦碰触到，就会了解佛是如此这般、法是如此这般、僧是如此这般……，那时就会真正地以它们为归依，因为这些都是生于心中；无论处于任何地方，佛、法、僧都会与我们同在。

这样的人是不会再犯恶行的，这是为什么已达觉悟初阶的人不会出生恶道。他已入流，其心坚定无疑，没有疑虑。这一世他若不能完全开悟，未来也必定有所成就。他或许会做错，但并不足以堕入地狱；就是说他不会再退转回去造身、语恶业，这是不可能发生的。

因此这个人已入圣位不再回返了。你在当下就应该清楚和了解这件事情。

当中，对修行仍有疑虑的人听了后会说：“哦！我如何能做到那样？”我们有时感觉快乐，有时烦恼、高兴或悲伤，是什么原因呢？那是因为对法不了解！法的意思是“自然的佛法”，是环绕着身与心的真实性。

佛陀说：“别执取五蕴，放下并舍弃它们！”但为什么放下呢？只因没有完全地看清或了知它们。人们把它们当成是我自己；看自己在五蕴当中。把快乐和痛苦当成自己；自己就处在快

乐和痛苦当中，不能把自己和它们分开。

当我们不能分开它们时，就意味着我们不能看到法，不能看清“自然”法性。

快乐、不快乐，愉悦和悲伤没有一样是我们，我们却将它们当成是我们。与这些事情相接触，于是便看见一团的“我”或自我。无论何处有自我在，便会发现快乐、不快乐以及其他桩桩事情。因此，佛陀说灭除这“团”的自我，就是灭除“邪见”。当我（自我）被灭除后，“无我”自然便生了起来。

我们认为“自然”是我们，我们是“自然”，因而无法真正地明了“自然”。如果它是好的，我们与它同欢笑；如果它是坏的，我们为它而哭。然而“自然”却单纯地只是“诸行”（sankhara）。

像在唱诵中所念：“使诸行平静下来是真正的快乐……。”我们如何使之平静下来呢？就是单纯地去除执着，并且看清它们的本然模样。

这个世间是充满真理的。树木、山脉、蔓草，一切都依照自身的真实本然，生和死都随顺天性。只有人们自己不真实！

看到它就做无谓的纷扰；然而“自然”是无感情的，它就是那个样子罢了。人们笑、哭、杀戮，“自然”却仍然保持在真理当中，它就是真理。不管快乐或悲伤，身体就只是随着自己的本然；出生、成长、老化，不断在变化及逐渐的衰老；它以这种方式追随着“自然”。



无论什么人把这个身体当作是自己，并持着这种想法到处走，就会感到痛苦。

因此，阿若峇陈如了解到“凡有生之物”正是一切事物，包括物质或非物质。他的世界观因而改变并见到了真理。从坐着的地方站起来之后携着真理与他同行。

生与死的活动继续不断，但他只单纯地“旁观”；快乐和不快乐生起又消失，他只是注意着它们。他的心坚定不移不会再堕落恶道。对于这些，他不会过于高兴或过度烦扰，心坚定地建立在观想的活动中。

你们看，阿若峇陈如开展了“法眼”，见到了“自然”——根据真理，我们称作“诸行”的。智慧，是了知诸行真相者，是知法和见法的心，已经“舍弃”了的心。

在能见法之前，必须有耐心和抑制力。必须忍受，必须放弃！必须锻炼勤劳和忍耐。为什么须要锻炼勤劳呢？因为懈怠！为什么要培养耐力呢？因为不能忍耐！就是如此。然而，当我们已在修行中建立了起来，超越了解怠，便不须利用勤劳了。如果已经明了了一切心理状态的真相，如果没有执取有关心理状态的快乐或不快乐，便不须要去修持忍辱，因为“心”早已经是“法”了。这“觉知者”已经见到“法”，它本身就是“法”。

当这颗心是法，它停止了，并达到了平静，没有必要再去做任何特别的事，因为心早已是“法”。外在是“法”，内在

是“法”，“觉知者”是“法”，心理状态是“法”，而那知道心理状态的也是“法”。它是自在解脱的。

这“自然”是不生不老也不病也不死的。这“自然”既不是快乐也不是悲哀，既不是大也不是小，不是重也不是轻，不是短也不是长，不是黑也不是白；是没有一物可比拟的。

没有世间习俗可触及它，这就是为什么我们说涅槃没有色彩；一切色彩都只是习俗。这超越世间的境界，没有世间的习俗能够追随它。

所以，“法”是超越世间的，是每个人都应该亲自见证的。它超越语言：无法将它放进语言文字里，只能谈论如何领悟它的方法。能亲身体证它的人，就是完成了他的工作。



## 习俗与解脱

纵使仍有执著

如果他有智慧

并且了解老、病、死都是“自然之法”

他将能解脱痛苦

世间事不过是人们制造的习俗罢了，建立它们之后人们反而迷失其中，并且拒绝放下，致使执着于个人见解和观念中；这种执着不曾停息，它是轮回，无止尽地流动永不完结。

知道习俗的真相后，我们将会懂得“解脱”；清楚地认识解脱，就会了知习俗。才会了知佛法其中是有完成的。事实上，人们是没有名字的，当我们单纯、赤裸裸地诞生世间；因为世俗习惯，父母给我们取了名字。我曾经思索过这一点，并且了解到不明白习俗的真相，对人们真的有害。

为何我们生于此

习俗只是方便来使用的某样东西；缺少它便难以沟通，也就没有什么好说、没有世间言语了。

西方人在自己国家的道场禅修，当他们起座时，男男女女聚在一起，有时会互摸彼此的头部（注一）。看到这种景象，我当时便想：“啊！假如执着于习俗，当下就会生起烦恼。”如果能放下习俗舍弃主见，人们就会相安无事。那些将军、上校，有阶级地位的人来拜见我时，他们会请求：“啊！请摸我的头。”（注二）这种要求并没有什么错，他们会很高兴自己的头被出家人摸了。可是你若在路上轻打他的头，那就不是这么一回事了！就是因为执着。所以“放下”真的是达到平静的方法。摸头违反我们的风俗，事实上那也没什么大不了，只要他们同意，那么你去摸他的头便没问题了，就像摸一颗甘蓝菜或马铃薯那么普通罢了。

接受、舍弃、放下——这是光明之道。无论何时人们执着了，当下就有了“有”和“生”，这就危险了。

佛陀教导关于习俗，是要我们用正确的方法“解开”它，以达到解脱；不执着于习俗就是自在！这世间的一切事物都有习俗的真实性，建立之后就不应该反被它们愚弄；因为迷失于习俗之

（注一）：

在泰国，头部被当作是神圣的，触摸人的头部被认为是一种侮辱；又，依据传统，男女不可在公共场合中彼此触摸；另一方面，坐禅被视作是“神圣”的活动。或许这儿阿姜查用了西方人行为作为例子，会震惊泰国信徒。

（注二）：

在泰国，一个人的头被德高望重的出家人触摸，被认为是吉祥的。



习俗与解脱

中，确实会导致痛苦。关于规则和习俗是极其重要的一点；超越它们的人就超越了苦！

总而言之，它们是世间的特性，举布曼先生为例，他以前是个平民，后来被推举为地方代表。这虽然是个习俗，却是应该被尊重的习俗；这是世间人的一部份。如果你认为：“啊！我们以前是朋友，曾经一起在裁缝店工作。”于是你在公共场合乱拍他的头，那是不对的，这样他会生气，会怨恨。

因此，应该遵循习俗以避免怨恨生起。了解习俗很管用，活在世上就是关于这些而已；知道什么是正确的时间和地点，还要知道是什么人！违背习俗为什么是错的呢？“错”是因为“人为”的关系！人们应该机灵，了解习俗和解脱二者，知道每一个适当时机。如果知道如何应用规则和习俗，那么我们便是善巧的了。

如果在不正确的情况下，试着遵照高层次的真理去行动的话，那就错了；错在那里呢？错在人们杂染的烦恼，如此而已！人人都有烦恼；在某种情形下我们遵守某种方式，在另一种情况下却必须遵守另一种方式。生活在习俗里我们应该知道进退。问题的发生是因为执着于习俗，假如我们以为某事是那样，那它就是那样；它会存在那里，因为我们想象它会在那里。实质上，如果看仔细点，这些事物都没有真正地存在。

正如我常说，以前是在家人，现在已经是出家人，我们曾在“在家人”的生活习俗里，而现在生活在“出家人”的习俗当

中。依藉习俗我们是出家人，但却不是“解脱”其中的出家人。一开始我们建立像这样的习俗，然而，如果一个人仅是外表出家，就不表示他克服了杂染烦恼。

我们取一把沙且一致称它为盐，这会使它变成盐吗？在名称上它是“盐”，可是实质上它还是沙，不能用来烹调。它唯一的效用，只在共同的约定范畴下；因为它根本不是盐而是沙。它变成盐，仅只是透过假设而已。

“解脱”这个词本身正是习俗，但它指的却是超越习俗。在达到自由解脱之后，我们仍需应用习俗以指出那就是“解脱”。假如没有习俗就无法传达，所以习俗自有它的用途。

每个人都有各自不同的名字，因为同样都是人，如果没有名字来区别，那么当我们想在人堆中喊叫某人时：“嘿，人！人！”这是没用的。你不确知谁会回应，因为全都是“人”。但，如果你叫：“嘿，约翰！”那么约翰就会过来，其他人不会应声；“名字”正满足了这个需求。透过名字人们能够相互沟通，它为社会行为提供了基础。

因此，你应该知道习俗与解脱的用处。但事实上那里并没有什么，甚至连人都不存在！只不过元素的聚合，依据因缘条件而生，依据因缘条件而成长，一段时间后又随着自然法消逝；没有人能违抗或控制它。若没有习俗就没什么好说了，人们会没有名字、没有修行、没有工作。规则与习俗的设立，是为了给人们语言，使事情方便，就那样而已。



拿钱做个例子！古时候还没硬币或纸币时，人们仅以物质和货物互相交换营生。但是这类东西很难保存，因此人们改变方式制造银币、纸币当钱使用。也许未来的新国王颁布法令说不须要纸币，应该改用腊，将它融解压缩成块当钱币使用。别说是腊，他们也可以使用鸡粪，其他的都不是钱币！于是，人们为了鸡粪便互相争斗残杀！实情就是如此。

你可以用很多例子来说明习俗。人们花着的钱只是自己所设立的习俗罢了，在习俗里自有它的功用；颁令以什么当钱，什么就变成钱，然而事实上，钱是什么？没有人说得上来。

当某些事得到普遍认同时，就会产生一个习俗来满足这需求，世间就是这样。这就是习俗。但要使一般人了解解脱却困难非常。金钱、房屋、家庭、孩子以及亲人都是人们创造的习俗，若从佛法的眼光来看，这些都不属于我们。听到这里也许有些人会感觉不太舒服，但事实就是如此。所有事物只有透过设立的习俗才有价值。如果设立它无价值，那么它就无价值；如果设立它有价值，它就有价值。就是这样而已，人们在世间设立习俗来满足需求。

甚至此身体也不属于我们的，只是假设它是而已；事实上也只是一种假设。如果试图找一个真实有实质的自我在其内，那是没办法的；有的只是元素的产生，持续一段时间后便趋向死亡。

每件事物都像这样没有真实的实质存在，但是，人们利用它却是合适的。好比杯子，有一天它势必毁坏，但当它还完好时

可供人们使用，但要小心地照顾好它，如果破了就会有麻烦，因此，纵使它必然会毁坏，我们还是得尽力保存它。也因为如此我们有四种依持物（注三），那是佛陀一再教诲要去思维的。也是僧人赖以继续修行的依持物；只要一天还活着就得依赖它们，但应该了解它们，不要执着它们而让贪爱在心中生起。

习俗和解脱就是如此不断相互联系。纵使利用习俗，但可别信赖它，把它当成真理；如果执着于它，痛苦就会生起。

“是”与“非”是个很好的例子，有些人以“非”为“是”，或以“是”为“非”，但最后谁真的晓得“是”与“非”到底是什么呢？人们都不知道。不同的人建立不同的是非习俗，但佛陀却以“苦”作为指导方针。如果要争论就真的没完没了。这个人说“对”那个人说“错”；这个人说“错”，那个人却说“对”。事实上，人们对“是”和“非”全然不知！

但在一个有用、实用的层面上可以说“对”，是不伤害自己也不伤害别人。如此一来才有用。

最后，规则、习俗以及解脱两者都单纯地只是法；而后者则超越前者，但彼此却又相互牵连。我们无法保证任何事一定是这样或那样，因此佛陀说就让它去吧！让它不确定。无论多么喜欢或讨厌，都应该了解它们是不确定的。不管时或地，整个佛法的修行是在“什么也没有”当中完成；是放弃、空、放下负担的地

（注三）：

四种依持物：饮食、衣服、住所、医药。





方。这是终了，而不像有人说：“幡在飘动是因为风的关系。”

另一人则说是幡的关系，另一个人又反驳是风的关系。这样便没完没了！如同“先有鸡还是先有蛋”的老谜题般没有结论；而这只不过都是自然罢了。一切所说的都只是习俗，是人们所设立。如果以智慧来了知这些事情，将会了解无常、苦、无我，这是导致开悟的看法。

训练和教导那些理解层次不同的人是非常困难的。

有些人有某些观念，你告诉他们某些事，他们不相信你。告诉他们事实，他们会说不是真的，“我是对的，你的错了……”永远没完没了，如果不放下就会受苦。

我曾告诉过你们关于走进森林里的四个人，他们听到鸡叫着：“咕、咕、咕！”其中一位就怀疑：“那是只公鸡还是母鸡？”其余三人则异口同声地说：“是只母鸡！”但另一位不认同，坚持那是公鸡，“母鸡怎么会这样叫呢？”他问道。

其他人就反驳说：“哦！它有一张嘴巴，不是吗？”他们争辩又争辩直到气得眼泪都掉了下来，弄得很不高兴；但最后他们统统都错了。不管母鸡或公鸡，都不过是个名字罢了。

人们设立这些习俗，说公鸡应该是这个样子，母鸡是那个样子，公鸡这样叫，母鸡那样叫……，这就是我们受缚于世间的原由了。记住，事实上你只需说那儿没有所谓的母鸡或公鸡，事情便结束了。在习俗真理的活动范围里，这边为“是”，另一边为“非”，终究不会完全相合；即使辩驳到掉眼泪也是无谓的！

佛陀教导不去执着，要如何修习不执着呢？我们修习单纯地去放弃执着；但这不执着是非常难以了解的，必须有敏锐的智慧观察、透视来达到不执着。想一想，无论人们快乐或悲伤，满足或不满足，并不凭藉人们拥有多少，它凭藉智慧。一切痛苦只有透过智慧、透过看清事物真相，才得以超越。因此佛陀告诫要观察，要思维。这“思维”的意思是单纯地试着正确地解决这些问题，这便是修行。

就像生、老、病、死是最自然且平常不过的事。佛陀教我们去思维生、老、病、死，然而很多人却不了解：“那有什么好思维的呢？”他们诞生，但不知生为何物；他们老死，却不知死为何物。

不断观察这些事情的人终将了解，之后他就逐渐地解决自己的问题。纵使仍有执着，如果他有智慧，了解老、病、死是“自然法”的话，他将脱离痛苦。学习佛法就是为了治愈痛苦。

佛教的基础原理并不多，只有生和死的痛苦，而佛陀称这为真理。生是苦，老是苦，病是苦，死也是苦。一般人不这么认为，他们不把苦当真理；如果了解真理便了解苦。

这种个人主见的傲慢，这些争辩都没有结束。为了使心平静，找到安宁，我们应该思维过去、现在、以及为自己准备好的事物如生、老、病、死。如何避免被它们折磨呢？纵使 we 仍会有些许忧虑，如果仔细观察，直至我们知道遵循真理，一切痛苦将会终止，我们便不再拥抱它！



## 好人哪里找？

你不会在别的地方找到良善  
你必须在你自己的内心找  
如果你自己是好的  
那么无论你去哪里  
都会是好的

曾经，在我修行了大约五年之后，有段时间，我感觉与其他人共住是种妨碍。我惯于坐在自己的茅蓬里禅修，人们却不停地走近来闲谈而打扰了我。我厌烦这些烦扰我的人，觉得不能跟他们一起修行。

我受够了！于是我跑去住在离小村落很近，在森林里荒芜了的一间小小寺院。在那儿独居不与任何人说话，当然，周围也没有其他的人可以交谈。

在那里住了大概十五天左右，有一天念头升了起来：“嗯—

，如果有位沙弥或白衣来此（注1）与我同住应该很不错，至少他可以帮我做些小杂务。”我知道念头会前来。果然，它真的来了！

“嘿！你这个古怪的人！你说受够了你的同修比丘和沙弥，受够了你的朋友，这又是什么呢？”

“不，”念头说：“我想要一位好沙弥。”

“看吧！好人在哪里呢？你能找到吗？你要上哪儿去找这么一个好人呢？整个寺院只有不好的人。你必然是那唯一的好人，所以才会如此这般逃开吧！”

……你必须像这样紧追念头不舍，追随着念头行经的途径，直到你了解……。

“嗯—，这是重要的一点，哪里是找到好人的地方呢？没有任何一个好人！你必须在自己内心里找到这个人。”

直至现在，我仍然如此教导我的弟子；你不会在别的地方找到良善，你必须在自己内心里头找。

如果自己是好的，那么无论去到哪里都会是好的；不管别人的批评或赞扬，你仍然会是好的。

---

（注一）：

白衣：是持八戒的修行人，通常与比丘同住，除了禅坐修习之外，也帮比丘们做些比丘戒律中被禁止的事。





## | 关 于 佛 教 |

佛陀原本的姓名是悉达多·乔达摩，2500年前诞生于北印度的富裕王族家中。身为一名王子，虽然拥有财富与地位，但他内心仍然感到不安。看到生命中的欢乐迅速消逝，令他决定离家追寻永恒的快乐。

经过连串禅修与苦行之后，他终于证得正觉，彻底熄灭了贪欲、嗔恨以及无明，体验到一切事物的本质、圆满的寂静与快乐。从此他自称为佛陀——觉悟者，并且在接下来45年的生命中，献身于协助其他人去觉悟那超越世俗的自由与快乐的真理。

佛陀的教导被称为法，他阐释真理的本质，指出世间的欲乐与耽溺其中的危险，并且清晰的架构一套完整的心灵修行理论，让照着修行的人能够彻底熄灭所有苦恼。另外，他也建立了由男女出家众组成的僧团，让那些受召感而献身心的人，能受到庇护和安住于戒、定、慧的修行。

## | 出 家 的 生 活 |

佛教出家人的宗教生活原则是简单、禁欲和知足。不依靠感官和世间娱乐来追寻欲乐，而是在内心栽培禅定与智慧，由此生起更微细深层的内喜悦。

整个出家生活的核心是禅修，而寺院则提供外在的修行环境与条件，这包括在所有日常活动中融入慷慨、出离、慈悲，谦逊、正直、精进和明觉等因素，让出家人能够安心办道。

远在佛陀时代，出家人就追随佛陀住在森林、深山、洞穴等大自然中，远离城市生活的压力与繁忙的扰乱。这些宁静和自然的地方，为修习禅定与智慧提供了理想的环境。泰国的森林寺院，正是提供这类宁静和与世隔绝的环境之处。

## | 南 传 佛 教 和 泰 国 森 林 传 统 |

南传佛教主要分布在东南亚、缅甸以及斯里兰卡。他以佛陀的原本面貌教导作为根据，提供一套完善有效的系统，用来探索和净化心灵最深处。

南传森林系统出家僧团经过2500多年的延续，依然保持着它原始的形式，是历史上其中一个仍然存活的最古老团体。

800多年来泰国受到佛教平静与慈悲的庇护，佛教几乎渗透这个国家的每一个生活层面，维系着人民的和谐与社会的祥和。而目前泰国的森林传统，则在整个20世纪中成长与茁壮，它是一项寻根运动，要求彻底的回归到与佛陀及其弟子们同样的生活及修行方式。尽管新时代的来临，森林寺院仍然保持着古老的传承，完全根据佛教的戒律生活，在人迹罕至的森林中修行。

## | 阿 姜 查 |

一直以来泰国都受到许多清净和睿智的禅师们所福佑，这当中最卓越的一位就是阿姜查。

阿姜查诞生于1918年，他曾经在偏远的寺院，跟随一些当时最令人敬仰的老师接受训练。之后他在靠近乌汶市的地方创建自己的森林道场——巴蓬寺，他以一贯佛陀简单朴素与平和的方式教导弟子，直至1992年去世为止。

阿姜查的教导风格直接、简单无华而又充满魅力和幽默，是一位善于利用日常生活作为题材教学的导师。他强调仅仅依靠知识无法带来真正的快乐。唯有当内心体验到光明、安宁和静止而自然产生内观，并经历提升转化时，才能产生真正的快乐。

他的名声迅速远播，目前有超过300间森林道场以他的教诫和模式作为修行的典范。



## 阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 非阿姜查侄儿

- 长期以来，英文与中文媒语提至阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查的侄儿，这其实是翻译上的错误所引起的误解。在泰语中“ran”这个字的字义很广，包括侄儿、远亲关系的后辈、孙子等。
- 经向阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 查实，他乃阿姜查的非血缘关系远亲后辈，在阿姜查的弘法系列丛书中，英文版与中文版所出现“阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查侄儿”乃错误的。
- 阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 是法宗派比丘，而阿姜查则隶属大宗派，所以阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 与巴蓬寺传承没有任何牵连，仅此澄清。

巴蓬寺启

| 阿姜查弘法系列……04 |

## 为何我们生于此

作者 / 阿姜查  
编译 / 法耘编译群  
出版 / Wat Pa Na Na Chat  
国际丛林道场  
地址 / Bahn Bung Wai  
Warin Chamrap  
Ubon Rachathani 31340  
Thailand  
网页 / [www.ajahnchah.org](http://www.ajahnchah.org)

| 非 卖 品 |

按：依阿姜查之意，凡其弘法著作，均不得出售。

中译版权所有 ©2009泰国国际丛林（Wat Pah Nanacha）  
。本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而  
必须先通知泰国国际丛林中译版负责人；以及在绝对免  
费的形式进行，译文与其他衍生作品也需要包括本站连  
结，并登载本版权声明。

版权属于巴蓬寺所有

联络处 / Wat Pa Na Na Chat

国际丛林道场

联络人 / Ajahn Cagino

永觉比丘

电话 / +66-8-5777-3112