



# 喜滿禪心

幸福來自美麗的心

---

*Sayalay Dīpaṅkara*

燃燈禪師







# 喜滿禪心

幸福來自美麗的心

Sayalay Dīpaṅkara

燃燈禪師

新加坡 靜境鏡創作室



*Abbess Sayalay Dīpaṅkara Therī* 住持燃燈禪師

**Namo Tassa  
Bhagavato,  
Arahato,  
Sammā-  
Sambuddhassa**

禮敬  
世尊  
阿羅漢  
正等正覺

這本書的出版是透過眾多人以信心、精進、耐心和慷慨布施而來，希望分享所了解的法益和為佛法的弘傳而戮力。

本書為結緣非賣品。

請勿以本書為梵住禪院或燃燈禪師進行募款。

版權所有，請予尊重。

<http://www.brahmavihari.org> 免費下載此書。

ISBN: 978-981-09-7320-9 (E-Book)

## *Note*

This book is a collection of a series of dhammatalks by our meditation teacher, Venerable Sayalay Dīpaṅkara.

Over the years as we collected her Dhamma Teachings through audio recording, Sayalay has rarely allowed distribution of her voice recordings much less her image in the public domain.

Her humility in her teachings and spoken English, have been the main reasons for 'not sharing' although any student of hers know in their hearts, she gave her fullest in every talk and retreat.

In handling these talks, we try at our best to do a word-for-word transcription first. Sayalay's use of simple English relates the profound teachings effectively. It is this very style we hope we may retain, as well as the dhamma.

Most of the Pāli terms are not capitalized by its grammatical rule and have specific conjugation in its sentence use. We wish to maintain its integrity and succinct characteristic in its written expression. It is advisable for readers not to develop attachment to its English translations.

We hope all Buddhists may find this a breathing-work of dhamma by the author—inspiring, compassionate, beautiful, and deeply personal.

~ The Editors





## 中譯序



2014 年底甫獲燃燈禪師英譯版 *The Happiness of a Beautiful Mind* 著作，雀躍萬分。然而禪師弘法遍及世界各地，其中不乏許多華人學生。為使珍貴法寶廣為弘傳，無有語言隔閡地分享法義，遂單純接下翻譯等工作。在進行過程中，發現自己許多的不足。若有疏漏或需改進之處，希望不吝指教。

禪師開示往往言簡意賅，怎樣如實正確地將其傳達給讀者，頗費思量。本書以忠於原著的原則，為達順暢、易讀、易懂，而稍有文句義譯方式。其間，有幾處經由禪師授權修訂。感謝禪師百忙中，不厭其煩地接受請示和惠予審核。

感謝所有協助此書出版的僧信大德。願他們獲得解脫的助緣。願一切見聞者同霑法益，離苦得樂。期望此書能帶給讀者，對佛法行解有更深的體悟和實踐，在正道的行持中，喚起內心真正的喜悅。

sādhu! sādhu! sādhu!

序於嘉義三學苑  
2015 年 9 月

## 燃燈禪師簡介

燃燈禪師（Sayalay Dīpaṅkara）在 1964 年 5 月 9 日的衛塞節出生於緬甸。很年輕的時候，每次只要有僧眾從她附近經過，就會對他們充滿著虔敬之心。25 歲時，毅然放棄了大學學位，尋求更高的佛法智慧，而在帕奧禪師（Pa Auk Sayadaw）座下出家。

身為緬甸上座部的尼師，至今仍然持守著十戒。透過教導禪修來分享佛法成為她的使命。1995 年始，她離開緬甸陸續到新加坡、馬來西亞、印尼、泰國、斯里蘭卡、澳洲、德國、英國、美國、加拿大、臺灣、香港、日本與韓國等地教學，並在她的祖國，緬甸舉辦長期的禪修營。展開了她「修補破鍋」——覺醒有情之旅。

禪師走遍不同文化的國家，堅持著為那些極度真誠想修行的人傳播教法。由於她對居士的慈心和悲憫，學生與

日俱增。現在，許多世界各地的學生都邀請她到他們的家園和國家指導禪修。

在其構思、設計和監督之下，興建了位於緬甸眉繆（Maymyo）的梵住禪院，並慷慨地提供此良好的環境給其他的修行者。禪修者受益於她深切的意欲，無形中如實地學習清淨道論和三藏。

她奉獻著精力於世界各地分享佛法，藉由供養金使學生們能續住在梵住禪院從事較長時間的禪修。一整年裡禪師遍遊到有人想要學習的地方，僅留給自己不多自修和休息的時間。

禪師除了指導修習止、觀的四十種業處（*kammaṭṭhāna*）之外，也教示身為一名佛教徒所必須涵養和體現的人格品質……。



# 目錄



編輯前言 .....	I
中譯序 .....	II
燃燈禪師簡介 .....	III
第一章 信心（一） .....	1
第二章 信心（二） .....	27
第三章 慈心 .....	47
第四章 布施與感恩 .....	71
第五章 十種煩惱 .....	95
第六章 內在的喜悅 .....	125
第七章 問與答 .....	141
第八章 四界分別觀 .....	173

第九章 佛陀的教示 .....	197
燃燈禪師與大長老和禪修學員合影 .....	221
Puññānumodanā 隨喜功德 .....	244
Mahārāhulovāda sutta .....	246
Mahārāhulovāda sutta ( 英譯 ) .....	247









## 第一章

# 信心（一）



**禪** 師解釋信心的重要，有如所有善心素質的響導，同樣也是修行的重要基礎。她忠告學生在禪修中不要失去信心，持續不斷地精進。文中提及禪師和學生如何在菩提迦耶的菩提樹下徹夜靜坐。最後說明以安那般那念入禪的過程。

### 具足信心禪修

信心 *saddhā* 對所有禪修者和對了解佛陀的教法都非常重要。信心也是一項重要的教法。沒有信心，你不會來禪修營。有了信心和智慧的思惟之後，你就會知道為什麼要參加禪修營。

禪修營的目的是什麼？是因為希望我們的智慧和觀智增長以清除煩惱。這就是要學習打坐的理由。

就我們知道，當練習打坐時，就是在學習法。法是指南和練習如何清除煩惱的方法。

由練習得到理解之後，我們將有洞察力。內觀禪就是練習透視我們自己。

要增長智慧，需要結合止 *samatha* 和觀 *vipassanā* 的練習。有了智慧以後，可以去除所有的煩惱，才能達到涅槃 *Nibbāna*。它可以很快發生，在簡短的開示中，如果你們的智慧成熟的話，也可以進入涅槃。

信心非常重要，為什麼呢？沒有信心，不會想學習法，不想行善，總是想隨著各種欲望，尤其隨著貪念。當你們靜坐的時候，就知道欲望確實能攻擊著我們。

## 欲望

嘗試專注呼吸 10 到 20 分鐘，或只是幾個呼吸之後，心就不想停留在禪修的目標上。那麼心想去注意什麼？它想著其他的事，想著明天，明天早餐吃什麼。

這就是欲望，它來自你的內心。你不想專注呼吸，因為呼吸太簡單，只是入息和出息而已，你不喜歡。

因為太簡單，你的心不想盯著它，只想把事情變複雜，而想其他的事。

你知道明天會煮什麼嗎？不知道？你確信你的猜測是對的嗎？既然不能保證你的猜想是否正確，那麼最好不要浪費時

間，隨它去吧！

不要在意明天有什麼，到時候吃就對了；不要想明天想吃什麼，這樣能幫助你平息欲望。這只是一個例子。我們還有許多其他的欲望，不只是食物。

還有不同種類的妄念和欲望有關；想得到什麼、想享受什麼和想要舒服一點。

現在可能想在這個地方不好睡，等回家後，要好好放鬆，舒舒服服地待在家裡，而且可能不會想再來梵住禪院。不同的人有不同的欲望，產生種種相異的想法。

我沒有必要查看你的心，依據經驗，從外在的表情，就可以知道你的想法。（聽眾笑）我教禪修已經二十年了。現在不會這麼笨去責罵大家，我謹慎地守護著我的心念。每一個人也需要好好地照顧自己的心。

我很難控制你們的心，只能提醒你們。如果你真的想實踐法，必需過簡單的生活，不能拿這裡和家裡或其他舒適的環境相比；甚至你可能覺得這裡的飲食很差，你也必須忍耐。

忍耐非常重要。如果你知道如何忍耐和謙卑，任何事對你來說都沒問題。你能提得起，能原諒和接受，對任何事不會有負面的情緒。這就是為什麼我們需要忍耐。忍耐是為了求法。我們應如此思惟，以守護自己的心。

## 培育信心

佛陀時代，佛陀強調出家人必須過簡樸的生活，不能奢華。

我們無法期望事事完美。如果事事如意，你就不知道什麼

是苦。

我也想讓你們知道一點關於苦。當你們得不到你們想要的，這就是苦。

雖然你想要舒適的感覺，但你得不到，這也是苦。這就是生命的本質。

我們需要學會接受。實踐法並不容易。如果你不認識苦，就無法知道法是什麼。

所以，不要對苦恐懼，請耐心地接受它。如果你有耐心，不論有多少苦，都不會有問題，並願意接納它。

不要害怕受苦，我們必須具足信心，對佛陀有堅定的信心。

我們需要認識佛、法、僧的功德。

也要認知和堅信有關過去、現在和未來的智慧教導，如緣起法。

唯有如此，信心就會慢慢增強，你才會歡喜去修行，而且不覺得苦。當然我知道你們或許很累，因為必須從早晨坐到晚上，尤其是在清晨和晚上七點三十分的時候，很多人會變得很累。但如果放逸這兩個時段，你的禪修一點也不會進步。

雖然身體疼痛和辛苦，如果你有信心和歡喜持續練習，身體會慢慢隨著你的練習而調適。

你想為法而練習，那麼你要增強練習的意欲。你應該這麼想：「我要練習，即使痛苦，每一支坐香我都要盡最大的努力，要努力練習以獲得法。我想知道禪那 *jhāna* 是什麼？想知道內觀的智慧是什麼？」這樣的欲望是非常重要的。

信心能推動禪修者前進，直到最後成功。

## 信心是最好的朋友

在禪修營中，我們主要的都是善友，可以說他們是法友。你可能有法友，不同的朋友，也可能有很多兒時的朋友，雖然他們不是你的家人，但有的對你很好，因此你認為他們是好朋友。

有時這些朋友給你惹麻煩，你覺得他們很壞，是嗎？

在我們心裡，信心是最重要的朋友。信心是心的主導。

## 信念引導心

我們有不同的心念，好的和壞的想法。好的心產生善業 *kusala kamma*，壞的心生起不善業 *akusala kamma*。我們相信這個定律。在所有善心中，信心是領導者，是將領。由於信心，我們會做許多善事。

例如：因為對法的信念，你喜歡布施 *dāna*，相信布施會帶來好的業報。由於過去生或今生的布施，你會有好的和舒適的生活。

其次，有時你常生病。那可能是因為過去生你沒有持好戒條。

所以，如果想要有一個健康的生活，你必須守持好五戒或八戒。那些遵守戒條的人，他們會有健全的生活。

心幾乎總是處於不善、迷惑的狀態。困惑或不清澈的心，就像心蒙上灰塵。我們要把它清除乾淨。

練習專注，會使我們的心清明。那是為何需要專注在禪修目標直到得定 *samādhi* 的原因。

## 淨化心靈

當我們的心獲得定力，它可以掃除疑惑，使心變得更明亮和清晰。

當心變得清明後，便可以開始修觀。

觀禪需要有向內透視的定力，以開展內觀的知識，進而開發智慧。四念處或法的目標，對培養透視的內觀很重要。

所有法的修習，主要是因為信心的支持，缺少了信心，修行的時候就不容易理解這四類法（四念處）。

因為信心，你有了正確的理解和智慧。

因為信心，慈心 *mettā* 和悲心生起，如此你將會有喜心 *pīti* 和輕安 *passaddhi*。所有好事將接連發生。所以一開始對佛、法、僧具有信心是非常重要的。

訓練我們的心持守戒律和想要禪修的意願都很重要。

信心的驅使，你每年每次都來這裡禪修。你必須從開始到最後一天，都要有信心，而不只是頭一天。

起初你可能會鞭策自己用功，但卻一天一天鬆懈，直到失掉所有的信念。

至少請不要打擾你的室友，管好自己；如果不是重要的事情，不要講話。若是非常重要，請寫下來給他看。他會讀。我們能在這裡安靜一小時，會很祥和。我們的心很喜歡安靜。

那種平和，的確是來自我們的心。平靜的心，有助於定力。

## 尊重

當你到佛塔，必須對佛陀表示禮敬，禮拜佛像，知道嗎？

在那裡你要想著佛陀的功德，每走一步，你要思惟：「的確如是！世尊、阿羅漢……*Itipi so bhagavā arahañ*……」直到達佛塔，這是多麼好啊！

如果你不想思惟佛陀的功德，不要勉強。如果累的話，就留意息的進和出。

由於我們爬著山，呼吸會非常清楚。到了山頂，呼吸是清清楚楚的，這對專注呼吸很有幫助。

吸氣和呼氣自然變得清楚，聲音也更清晰，所以專注你的禪修所緣。這樣的行禪非常好。

不要說話，不要與他人同行。如果一起，就會開始說話。「你好嗎？還好吧？」等等。這不重要。別人怎麼想都沒有關係。你只要照顧好你的心，不要浪費時間。

只是專注在禪修的所緣，入息和出息。這很簡單，就只知道入、出息。

如果在兩個星期內可以得到禪那，練習觀禪，名色法 *nāma rūpa* 就更容易了。你的禪修進度會非常快。如果只在禪修營的最後一個星期才有禪相 *nimitta*，或禪相穩定，接下來就得回家了。

## 克服疼痛

在開始第一和第二週，你必須加倍努力，受苦沒關係，疼痛來了也不管它，必須想我一定要全力以赴。

像我因為膝蓋痛，必須去開刀。在禪修營開始前，醫生專程從馬來西亞來。

他告訴我：「禪師你得開刀，你一定要回去。」我笑著說：「我沒有時間，現在很忙，真的很忙，不想作治療。好吧，好吧，下一次有時間，我跟你一起回去。」

我只想分分秒秒為法而忙，等禪修結束後，才去作檢查和看專科醫生。我把全部的時間都投注在這個禪修營。

我想要在這裡，不要離開禪修營。我有責任指導禪修，所以我待在這裡。

在這兩個月或一個半月的時間，我真的想讓你們所有人體驗到禪那。

如果你們能夠入禪，我會很高興。如果不行，我也得很高興（聽眾笑）。無論是什麼，我都會接受。不過如果你們能夠成功的話，這是好事。這就是我想要說的。

雖然我們有很多疼痛，不要緊，不去在意它，做該做的，對疼痛或任何事，不要抱怨那麼多。

我只希望你們不要懶散。懶散會讓你打坐時，總是昏沉。如果真的很不舒服，不能打坐，可以休息，你自己最清楚。如果覺得還可以，最好去練習而且要更努力。



## 相信自己

信心可說是一種信念。你們必須堅信自己，相信你們有很好的波羅蜜 *pāramī*，不應認為沒有足夠的波羅蜜。那正是你們不能專注的原因。那樣的想法，對你的禪修沒有好處，你知道的。

每個人必須相信他有好的波羅蜜。也必須想：「如果我努力，一定會在短時間內，成功地入禪。」這樣的激勵很重要。我們稱它作信心，相信你自已。

你應該想，如果你能覺知呼吸 20 分鐘或 30 分鐘，禪相一定會出現。真的，我保證！如果你真的能持續保持正念 20 分鐘，之後禪相一定會出現。

## 定力與正念

禪相沒有出現，是因為定力和正念不夠強。要有定力與正念，你必須牢記什麼是所緣：「我的呼吸，就是禪修的所緣。」這是定力與正念。

## 精進

禪修的另一重要條件，就是精進力。要多精進呢？在出、入息的禪修目標上，必須持續不斷地覺知呼吸這個所緣，推動你的心朝向這個目標。

以精進力來支持正念，如此才能使正念持久。只要覺知目標，心就能專注一處，不想動。

你能持續盯著目標不放，是因為你的精進力。如果不努力

或不夠用功，心不會想要一而再地去憶念這個目標。

如果你想某些事，但記不起來，就必須不斷努力地去回憶，督促你的心去記起它。如此，才能記得你想知道的事。

當忘記目標，定力就離你很遠了。一切都是接連發生。

## 正念、精進和信心

正念 *sati*、精進 *vīriya* 和信心 *saddhā*，不斷推動你的心朝向目標。這三個因素，對止和觀的練習非常重要。

所以，我們必須練習這些基礎，能否入禪不重要，確實地持續練習這些基礎，每一天、每個小時、每一分鐘。

如果你的正念和精進力都具足，就能在很短的時間得到禪那和喜悅。你知道的，不是嗎？

如果懶惰、不高興，或信心不強，禪那就離你很遠。它不想和你在一起。你也不會快樂。

## 快樂

快樂來自很多目標。有時候你喜歡某一樣東西，比如：當你看著花，如果你喜歡它，你也會很快樂。

當你做了一件好事，很高興，你也會得到快樂。有時你做好事，但是不喜悅，你就不會快樂。

一大早起來打坐是善業，但有時候你不覺得快樂，因為天氣冷想繼續睡。你來打坐是因為規定，不是因為你的信心。雖然你在做好事，由於缺乏信心，因此不高興來這裡打坐。

## 菩提迦耶的信念

去年底我和一些印尼、香港的居士去印度菩提迦耶 Bodhgayā，大約共有八十人。行程的最後一天，我們就在菩提迦耶。

在最後一個晚上，團裡超過二十人告訴我：「禪師，今晚我們想在菩提樹下徹夜打坐。」接著問我：「您要加入嗎？」

聽到這個，我很高興，真的很想參與他們，但是因為坐巴士長途旅行，那晚我的腳非常非常疼痛。

一開始，我有點猶豫要不要參加，因為旅館九點關門，超過九點就回不去。

所以，超過門禁時間，無論我們是否能承受，都必須整夜在菩提樹下。

12月的印度天氣非常寒冷，就這樣我們二十多人坐在樹下。在誦經和開示之後，我想既然他們真的那麼想為法而修行，為何我不支持他們呢？

## 晚上 9：30

沒關係我會支持他們，我有信心，並告訴他們，我會和他們在一起。他們非常高興。晚上九點三十分之後，我在菩提樹下和附近走一走，看到了很多人，不只有我們團員。

每個角落都搭滿帳篷。遊客都有他們各自的帳篷，而且很多人都想在菩提樹下打坐，因為這是一個神聖的地方。我真是欽佩他們。

每個人都那麼高興，那麼有活力，我心裡很喜悅。這是佛陀覺悟的一個很特別的地方。人們真的想在那裡修行。這給我很大的歡喜。

我在菩提樹的周圍走，剛開始很多人都在打坐，不久我回到我的地方開始禪修。

## 晚上 11：00

夜晚十一點的時候，我又到菩提樹附近走，聽到很多人的鼾聲，聲音大到每個角落都聽得到，非常吵。我想我們團員有點怕我，我過去看每一個人，他們仍然在裡面靜靜地坐著。

我不知道他們是否真能專注，但他們坐得很直，我看了很高興，其他團的人都很快睡著了而且打鼾。

## 凌晨 12：30

凌晨十二點三十分，我又走去看。我們一些團員睡著了，一些還在禪修，所以真的有人整夜都在打坐。

我也整夜沒有躺下來。凌晨十二點三十分過後，我只是沉思，站在菩提樹下看著菩提樹。它給我很多快樂，喜悅的感覺，好像一切都記得了。

因為信心和學法的意欲，我能夠感覺每一個人在晚上九點時很高興。雖不知道那時他們是否真的在打坐，但我可以看出他們那晚想在菩提樹下修習法。那給他們很大的快樂。

凌晨十二點過後，有些人還在打坐，雖然有鼾聲，四周完全沉靜，你可以感覺在沉靜氛圍裡的一股能量。

而且在菩提樹附近，如果你真的很專心，你可以感覺這神聖之地是多麼安靜、多麼祥和。凌晨十二點三十分之後我在附近走走，然後又回去禪修。

天氣很冷，因為我的帳篷很低，必須彎著身體，無法坐直。凌晨十二點三十分之後，我的背非常痛。

## 清晨 4：00

我的背在半夜一、兩點之後特別痛，我沒有移動。我想如果我移動或走出去，他們可能失去信心或不想打坐。

如果我打坐，他們應該想繼續練習。所以我激勵自己，雖然非常非常的痛，我嘗試欣喜面對疼痛。我想支持禪修者。這讓我感到很快樂。

清晨四點每個人醒來都精神飽滿，也很高興；然而我不知道他們是否有入禪那。

我看他們的表情知道每個人都很快樂，很輕鬆。哇！每個人都充滿信心。他們覺得獲得了什麼，就是那種感覺。

禪修者知道，在一剎那或短時間內，想要開悟不容易，但至少他們感到喜悅。這是因為對神聖之地充滿信心。

禪修者也認為他們有很好的波羅蜜，才能來到這地方打坐。那是一種信心。

不管禪修者有沒有得到禪那，並不重要。他們已經很努力坐了幾支香。由於這樣的精進力，他們沉思而且感到快樂。

一大清早，我看到每個人都有那種感覺，就是那晚他們真

的得到了什麼。不是因為禪那，而是一種喜悅。他們從修行得到善業和好的感覺。

由此可知，因為在神聖之地細心憶念法，並且實實在在在過功夫，加上三個特質打坐，禪修者得到快樂、寧靜、祥和。他們能自我控制，雖然很想睡，但堅持不睡；雖然沒有禪那，卻很快樂。

所以我們必須這樣鼓勵自己，不斷回想每個人如何整夜打坐，是多麼快樂。

我也告訴他們，在這一生中要牢記，這是一件最重要、最值得回憶的事。你可以回想：「啊！此生我曾經在菩提樹下徹夜打坐。」這不是很好嗎？

你知道，這是一個可以跟子孫分享的很好回憶。你可以說：「我真的和禪師整夜在菩提樹下禪修。」

在你臨死前，試著再回憶這件事，死後你將直接到天界。這樣多好！現在你也來到梵住禪院。

## 梵住禪院

這個地方為什麼取名梵住，有個原因。我們真的想為他人練習慈 *mettā*、悲 *karuṇā*、喜 *muditā*、捨 *upekkhā*。當他們禪修有進展，我們感到高興。

當我們有捨心，不管多大的苦都能接受，以這樣的心練習。那就是為什麼此地取這個名字。同時也因為我們想快樂的善待彼此。

所以，你們來到這裡抱持正念、精進和信心練習，肯定在

短時間內能獲得定力。

即使不能有定力，也會很快樂。這對你的生命很有幫助。此刻你正做著非常重要的事。在臨死前，能憶念它們的話，你也會直接生到天界，不用擔心。

就算現在死了，也很安全。你能到天上，但還不能得涅槃。能往生天界，對你是相當安全的。

專注是什麼意思？你們已經知道，就是心持續注意在入息和出息。如果你的心快樂，很容易地你會想集中精神在呼吸上，重覆不斷注意入出息。

我們必須重覆持續覺知呼吸，把心停留在入息和出息，從1數到10，算一回。然後重複另一回1數到10。以這樣的方式，來練習禪修。

有時從1數到10兩遍之後，你就累了，想休息。這是因為你懶得呼吸嗎？

以呼吸為所緣的打坐，我們要知道入息和出息。數了兩三遍你就累了。我不了解為什麼，只是注意息的進、出，你們就累。

只看著和想著息入和息出，是多麼的簡單，但你覺得厭倦和無聊。之所以無聊，是因為呼吸這個目標不好。

以呼吸為所緣不好，你不喜歡它，覺得很乏味，但是你仍必須專注它。它是很重要的目標。雖然你對它沒興趣，還是要嘗試注意它，對它產生愉悅。然後持續5到6回，逐漸地你會感興趣，覺得舒服。

你對呼吸覺得愉悅以後，就會慢慢喜歡它，而樂意注意一進一出的氣息，不會覺得注意呼吸很痛苦。

有時數呼吸數了 20 次或 20 回之後，你覺得專注呼吸很受罪，不想再注意它。

那是因為心不想牢牢盯著一個目標，很受苦，而想尋找樂受的地方。這就是妄念進來的原因。

## 妄念

妄念不會無緣無故自己來，是因為你想要它。心想去別的地方，想抓住吸引人的目標。因此聯結到這些想法之後，妄念影像就出現。

妄念是因為你內在的欲望，想抓住這些誘人的目標——食物或任何事物。所有欲望來自於你的內心，不是妄念不請自來。

有學生說：「禪師，我不想要妄念，想專注呼吸，但妄想自己進來。」「妄念是如何自動進來呢？」我不知道。你知道嗎？

這個說法不對。我不想讓你羞愧，所以我沉默不語。如果我說這是你的欲望，你或許對我不高興。

有時，禪修老師不好當，如果我太直接，你會不高興，你想聽好話，不是嗎？你想聽「啊！你很好，非常好。」如果不好，我必須說不好，我不想總是說，你很好。

如果我認為不對，我不想說那不好。我不說話，不說你很好。



所有不同的妄念，是因為你的欲望，你想攀緣誘人的目標。一旦你的心不想跟那些目標接觸，那些妄念就不會進來。就是這個原因。

我們需要更集中心力在呼吸上，嘗試對呼吸保持興趣和愉悅。這樣做 20 分鐘。如果你真的願意這麼做，一定會覺得自在舒適，就會有微細的氣息。當專注在微息上，它是多麼的平靜。

靜下來，並留意呼吸，很快地你也能有禪相。然而，不是為了這個。如果沒有禪相，也不要緊。

嘗試學習在任何時間，對呼吸感覺放鬆、愉快。如果你不想在吃飯時專注呼吸，沒關係，飯後就試著去覺知一下呼吸。

在躺臥之前，請留意呼吸。我們有一個半小時午休，睡覺前注意呼吸：「啊！我的呼吸怎麼樣？」

## 專注呼吸

平靜地注意入、出息，而且放鬆、慢慢地、慢慢地，你必須養成愉快的心情，只要對呼吸不高興，就很難得定力。

不要讓呼吸跑掉，每一天、每一刻、每一支坐香，乃至分分秒秒，慢慢地訓練。

## 安那般那念

對呼吸有樂受，你才會喜歡它。這種喜歡的感覺，有助於專注。如果你很舒服地全神貫注在目標上，心會逐漸對這個目標感到快樂，也變得明亮。

因為專心，心變得很亮。變亮之後，你將覺得有光從心或身外，或在面前或臉上出現。

事實上，光不是來自外面，不是從外面的窗戶來，不要被這些混淆。光來自專注的心，來自我們的心所依處。

愉快和專注的心，會產生明亮的光，出現不同的顏色。那是禪相的第一階段，是專注的第一個徵兆。

現在很多禪修者已有這種愉快的覺受。這是非常好的現象，因為你感覺舒服，定力就進步了，所以你看到光。

接下來的你們已經知道。你們已經聽過關於禪那的解說很多遍，也明白什麼是入禪。我談這些也感到倦了。當禪相出現在面前時，就知道定力進步了。

當任何顏色出現，不要注意它。這很重要。你只是持續不斷地注意呼吸，不要放掉最初的呼吸目標。

不斷的看住呼吸，慢慢地，顏色來了又去；沒關係，繼續注意呼吸。有時呼吸停了一下不要緊，持續注意呼吸。

然後慢慢地顏色變成白色。當變成白色時，就是禪相的第二階段。

即使變成白色，你仍需覺知呼吸，不要讓最初的所緣不見了。此時你不應用力呼吸。

有時，你想讓呼吸更清楚，擔心呼吸不見了。這時呼吸很微細，為了不漏失專注呼吸，你可能會用力氣呼吸。

你想讓呼吸更明顯。因此你很用力呼吸，以致呼吸的頻率太急促。

呼吸律動變快，心跳和心律也變得很快。你可以感覺息的喘氣和心跳互相關連，所以你很容易疲倦、緊張和煩躁。

當它發生時，必須放鬆，然後呼吸，調整一下氣息。我們刻意讓它變慢，非常柔和地吸氣和吐氣。當你這樣慢慢地呼吸，氣息將會再度變得柔軟與微細。

## 調整心跳

心跳可以變慢，你會覺得更平靜，用這個方法調整。當呼吸快速時，可以使它慢下來。有時呼吸太慢，氣息會不見。你必須再呼吸，慢慢地呼吸。

當你呼吸後，微細息又會出現，然後再專注。過了一會兒，心變得更平靜安祥。然後慢慢地，禪相變得更亮和透明，越來越清澈，最後你必然有清澈的禪相。

禪相的第三階段，就是清澈的禪相，清澈的光。這個清澈的光，猶如一個水晶球，一個清澈光亮的星星。如果你的禪相可以像水晶球或透明的鑽石，那就是最好的禪相。

如果你的禪相不能像水晶球或透明的鑽石，你必須練習直到禪相像一顆清澈明亮的星星。唯有如此，禪相會慢慢靠近，而且停住。我們必須專注呼吸，一直到這個清澈的光穩定，至少需要穩定 5 到 10 分鐘。

然後才慢慢地將心聚在禪相上，那個清澈的光。假如它剛剛出現和停住時，就對禪相太早投入或專注，它將漸漸擴散全身。

擴散全身之後，你會覺得身心舒暢，但最後專注的所緣不

見了，你不會看到禪相在你面前。

因此，你不能入禪持久，而且這也不是正確的安那般那的禪那。之所以這樣，是因為你的光擴散到全身，覺得身體很舒服。你的心對身體感到愉悅和平靜。

我們必須牢記，身體不是安那般那 *ānāpānā* 的所緣。即使身體很舒服、心很快樂，我們仍需看住禪修所緣的禪相。禪相不能消失或擴散。

## 當禪相清澈時，看著它

此外，不要穿透到禪相裡面。當你進入禪相時，禪相也會擴散，慢慢地它會消失。你的心就處於禪相蔓延的覺受中。這也是不正確的。

這種感覺很舒服，很平靜，而且廣大無邊，但這不是安那般那的所緣。

這是為什麼我們不應該看進去的原因。首先只要放鬆，看著禪相，慢慢地看，就如同凝視夜晚的滿月。你的心是如此快樂和放鬆地看著月亮。

看禪相也一樣，放鬆、慢慢地且愉快地看著。你再一次看著它。開始時有點不穩定，沒有關係，一直想著這個所緣：「哦，這是禪相、禪相。」

心不斷地覺知的業處，即禪相。慢慢地你感到快樂，而心會緊貼著禪相。這叫做禪那。開始入禪了！內心變得快樂，身體變得越來越輕。

最後，沒有感覺到你的手和身體，身形都消失了，只有心，

那愉快的心和禪相。如果一或兩個小時繼續這種方式，這就是所謂的入禪，即初禪。

初禪意味著尋 *vitakka*、伺 *vicāra*、喜 *pīti*、樂 *sukha*、心一境性 *ekaggatā*。這五個禪支，在專心一意於禪相的過程中生起。

## 入禪

五禪支產生，就是所謂的入禪。可以說初禪的時候，此種感覺生起，就是我們所說的初禪。

進入初禪，那很好，你有此經驗後，將知道專注的心多麼的平靜。同時因為你正全神貫注於善的業處，每時、每刻，每一個思惟過程都可以產生善業。

不要這麼想：「為甚麼我必須守著這個目標一或兩個小時呢？我在浪費時間。」不要這樣認為。有些人有這種想法。

很多人對專注在禪相目標感到疑惑。只專注於禪相，似乎是浪費時間。有些人那樣覺得。

並不是因為想強迫你，以這種方式練習。當你專注於禪相，就會知道內心是如此快樂、靈敏，它沒有任何不善的念頭。

不善的和善的念頭，不能同時發生。所以當思惟與佛法相關的事物時，這是法的目標。因為你全心貫注於禪相上，專注和透視，你沒有不善的想法。

每一個念的過程，產生了善業。在一分鐘內，你就造了很多善業。同時如果你感到快樂，那麼你的業力，更高過於一般的善業。

心意識構成要素中，有一種意願，我們稱它為 *cetanā*。只要是美善的事，一定要有快樂的意圖，唯有如此，你所造的業，將變得越來越強而有力。

這是為何要專注禪相，非常重要的原因。當你進入禪那時，你能感覺心是那麼安靜、那麼快樂、如此放鬆，沒有緊繃。此刻善業就產生了。

出定後你能感覺到心力如此強大。它非常機警和非常明亮。任何你想專注或穿透的，你可以很容易看透並理解。

有時在你穿透之前，洞察已在那兒。你想知道一些事，出定後你集中精神思考，心裡就直接有答案，沒有必要使用神通。

自然地，內心有一個領導，你知道你需要做甚麼。不斷練習禪那多次以後，你的內心自動被引導，並知道這是善或不善。

那是因為法而產生。所以為了我們的業和趨向涅槃，獲得定力和智慧，都是非常、非常重要的。雖然累，請你要有耐心，並投入更多努力，直到你得到禪那。此外不要談論太多，當你說話時，你不能得到禪那，記住這一點。

## 問答

### \* 佛教徒該向誰禮拜，為甚麼？我們該何時做？

我想清楚說明一下，現在是談論佛教，各種宗教有各自不同的信仰，不同的神和不同的禮敬方式。在佛教中，我們需要知道的第一件事是佛陀；第二個是法；第三個是僧。身為佛教徒，理解佛陀、佛法和僧伽，是非常、非常重要的。

## 佛陀生平

至於佛陀，我們知道他生於 2500 多年前，關於佛陀的故事，都有詳細記載於歷史。他出生在印度北部，結婚並有家庭生活，二十九歲時出家，進入優樓頻螺森林禪修六年。三十五歲時，證得了阿羅漢道 *arahatta magga* 和果 *phala*。從那天起，我們稱他為佛陀。在他達到那樣的成就之前，我們不能稱他佛陀。在當時，只被稱為世俗生活中的「菩薩」，成就阿羅漢道果以後，我們尊稱他為佛陀。

為甚麼稱他為「佛陀」？因為他是法的理解者、擁有者。他知道四聖諦，也知道如何教導他人，不僅如此，還知道很多的法，但他選擇教導四聖諦，為甚麼？因為只有修行四聖諦的人，才能達到涅槃。這是通往涅槃之道！是佛陀親自證悟。為此我們尊稱他為佛陀，法的擁有者。法起源於佛陀。

## 非偶像崇拜

剛才我們禮拜佛陀，是禮敬佛像，因為真正的佛陀已經不在。他已經入涅槃。當我們躬身致意，禮拜佛像，我們認為它就像真正的佛陀。我們正在禮拜佛的功德。

而我們唱誦佛陀的九種功德，「的確如是，世尊、阿羅漢……」，記得嗎？不要忘記！這是佛陀的功德。當你唱誦時，必須知道你是在唱誦佛陀的功德。當禮拜佛像時，我們思惟、注意佛陀的這些功德。

還有另一個我們會拜佛的原因。佛陀時代，眾生尊敬並向佛陀頂禮，為甚麼呢？因為他們憶念佛陀的功德，而且尊重他的教法。佛陀的心中有很多的法。我們尊重他心中的法，同時敬重佛和法的功德。

現在當我們跪拜佛像，不要認為：「為甚麼我們卑躬屈膝禮拜雕像呢？這似乎毫無意義。」不要這樣認為。只要想它就像是真正的佛陀，想著佛和法的功德。不僅如此，當他開悟之後，開始在鹿野苑 *Migadāya* 森林中教導五比丘法。那個時候他教《轉法輪經》 *Dhammacakkavattana Sutta*。這部經主要強調四聖諦。很多佛教徒都知道四聖諦。

## 四聖諦

四聖諦是苦的事實、苦的起源、苦的止息和滅苦之道。

無論誰想到達涅槃，或想修行成就由須陀洹 *Sotāpanna*、斯陀含 *Sakadāgāmi*、阿那含 *Anāgāmi* 到阿羅漢 *Arahant*，都要經過四個聖道和果位。他們必須在一開始就理解四聖諦。沒有實踐四聖諦是不可能達到涅槃。我們必須知道這些。

很多人都認為聽了簡短的教法開示後，有些人便能證得阿羅漢。有人開始疑惑：「如果這樣的話，為甚麼我們還要遵循四聖諦，這一條長遠的修行之路呢？」有的人甚至困惑：「為甚麼我們必須步上這一趟旅程呢？」不要混淆！聽了開



示之後，你有甚麼改變嗎？甚麼也沒有！所以如果甚麼都沒發生，我們仍需要練習。

這是一段漫長的旅程，不能討價還價，好嗎？我們仍需遵循佛陀的教導。四聖諦是甚麼？第一諦是苦的真實相，所謂名和色，五蘊。名是甚麼、色是甚麼？你知道嗎？這是非常重要的。

第二諦是苦的起源。為甚麼我們會遭受身和心的痛苦？

我們會痛苦是因為過去所作的善業和惡業，所以必須找出造作了什麼樣的善業和惡業。我們需要知道。這就是為甚麼要看我們的過去世，要瞭解緣起，就是這個原因。

## 教法

法並不容易，它很深奧。佛去世後，我們最重視的是佛法。我們需要尊重法，然而誰能傳承法呢？

現今有上座部、大乘、西藏和日本禪等，各種不同佛教傳統的僧侶。你可能知道有許多佛教的支派，不管怎麼說，大家互相尊重。

所有的僧眾研究佛教，修學佛陀所教導的法。

佛法有三個簍子，稱之為三藏 *Tipiṭaka*。所說的教義，即「經」。我們需要知道很多經典，稱它為「*suttāni*」而不是「*sutras*」（梵文），你知道嗎？我們需要研究教義以及僧眾的規範，稱之為「戒律 *vinaya*」。

還有阿毘達摩 *Abhidhamma*，透視我們的體內，並知道裡面到底有甚麼。這種研究和透視就是所謂的「阿毘達摩」。理

解阿毘達摩，就是內觀的知識。它的探究，可以產生觀的知識。這些就是所謂的法。

我們尊重它們，因為它們是佛法的實踐和禪修的練習。這就是為何尊敬法的傳承者，僧伽的原因。

## 聖僧

佛陀時代，聖僧極被強調。聖僧是指那些已經修鍊到某種聖位，乃至證悟的僧人。這些聖者包括須陀洹（入流）、斯陀含（一來）、阿那含（不來）和阿羅漢。這些開悟的僧眾，就是聖僧。

僧伽還有其他成員，就像一個協會的普通會員，然而聖僧是委員。聖僧的德行，就像我們之前所讚誦的功德。

記得嗎？我們讚誦「的確如是，世尊、阿羅漢……」。在佛的功德之後，我們禮讚法和僧的功德。僧伽的功德，是指聖僧的功德。僧侶有不同的類型。如果出家人沒有證悟，他就沒有具備聖僧的特質。因此禪修非常重要。

身為佛教徒，必須恭敬禮拜佛像，就像頂禮真正的佛陀。我們還必需尊重法，雖然如今沒有真實的人代表它，你仍可以看到三藏、佛陀的教法和記載這些教義的書籍。

當我們年輕時，禮拜經典，人們可能以為我們瘋了，對著書卑躬屈膝的拜。你知道這是因為法。書裡有佛法，所以恭敬地禮拜。我們以這種方式來表示對法的尊敬。

我們也尊重僧伽。當看到僧眾，無論他們是否持守好戒律，我們只是恭敬地頂禮。這也能造做善業，所以佛教徒會恭敬禮拜。

## 第二章

### 信心（二）



**禪**師談到信心的重要——信心是一切善的五個「領導者」之一。她以人在社會上需要互相用慈心的相處，比喻為心理層面的「好」和「壞」朋友。在這些「朋友」當中，信心、精進、正念、正定與智慧就像是「善友」中的「領袖」一樣。她鼓勵禪修者不要失去信心，而屈服於慣習的煩惱。

巴利語「*saddhā*」翻譯為信心。我們知道信是重要的，尤其是對所有佛教徒而言。也就是信仰我們的領袖——佛陀、他的教法，以及那些一直護衛承續佛法者，我們稱之為僧伽。

佛、法、僧對我們非常重要。那些相信佛、法、僧的人，才能真正被稱為佛教徒。每個人是因為對法的信心而來到這

裡，特別是為了佛法。

同時你也相信當你參加此禪修營，在禪修結束時，你可能會獲得某種好處。是什麼好處呢？

## 禮敬

首先，將會從這個禪修營中得到很多的善業。我們相信如果行善，必定從中獲得許多利益，那就是善業。我們希望在禪修營中累積善業。

那便是我們每天一大清早就在靜坐的原因。我們總是來禪堂，並且禮敬佛陀。

瞻仰著佛像帶給我們很多的喜悅。當供養佛陀淨水、香花和燈燭時，內心充滿著愉悅。

由於這樣的供養，我們將有一顆美麗而快樂的心，並且累積善業。甚至於供養或禮拜佛陀方式的差異，也會對我們的心產生不同的影響。首先在頂禮時，我們對佛陀表示敬意，就是積累善業。這是第一步。

其次，我們不只禮拜，同時也練習深思佛陀的德行——佛隨念 *Buddhānusatti*。這就是為什麼你禮拜或頂禮三次。你們每個人是頂禮一次或是三次？（聽眾回答：三次。）你們必須頂禮三次，一次是不夠的，好嗎！頂禮一半是不夠好的。

我們禮敬佛陀三拜，並且憶念佛陀的德行；之後禮敬佛陀的教法；然後再禮敬僧伽和憶念僧伽的功德。

僧伽的功德是指證悟的僧眾特質。現今已經很難找到證悟的僧伽，而我們禮敬所有的僧眾，無論證悟與否，是因為他

們對修行充滿信心。

僧眾的生活是不容易的。他們必須具有信心與修習捨離。

在禮佛之後，接下來你會做什麼？你的心中首先做什麼樣的修習？

## 慈心

第一個禪修的練習是散發慈心 *mettā*，散播慈愛給自己。你應該散發慈心至少五分鐘。

有些人可能很吝於散發慈心給別人。他們不喜歡散發慈心。為什麼？難道是擔心他們的慈心會消失嗎？其實，給越多，生起的就更多。在此同時你也可以獲得很多的功德，很多的慈心。所以要散播慈愛給自己。

散發慈心給在這個禪堂裡的所有法友和法的兄弟姐妹們，是好？還是不好呢？（聽眾回答：好。）

是的，我們都是親戚；遠從不同的地方、國家來到這裡，到這個村子，充滿著信心，一起共住、一起學習。這都是由於過去的業力。我們相信業力。

因此，當我們共同行善時，也正累積著一切的善業。每個人每天都在禪修、禮敬佛陀、散發慈心。善業就不斷積聚了。

如果你們沒有善心，那麼你們可能不喜歡行善。這個道理很簡單。對不對？（聽眾回答：對的。）所以你們都非常的良善。

## 法友是非常重要的

在這宇宙中，任何想獨自生活的人，將會發現那是非常困難的，尤其是在人類社會裡。

我們確實需要社會，需要跟許多人在一起，至少是跟我們的家庭。

我們需要跟父母、兄弟、姐妹住在一起，因此有一個整體。你可以看到，從父母那裡獲得很多慈心，也能感受到兄弟姐妹對你的慈愛。

由於家人的慈心，你感到安全。我只是試著講說以前或目前的家人，而不是未來的。以後我可能會談到未來，好嗎？在你結婚以前，你有父母、兄弟和姐妹。你可以收到來自父母的慈心。他們真的很照顧你，而且兄弟姐妹們也同樣的關心。

當然有時我們可能會爭執。那種爭吵是那麼的單純。事後可以馬上原諒彼此。我們不會對家人有不好的感受或懷恨在心，直到我們死去。對嗎？你們之中的百分之九十九可能覺得對，但不是每一個人都這樣認為。有些人甚至把對兄弟姐妹的仇恨藏在內心，直到他們死去。

但大多數人都願意接受父母或兄弟姐妹的慈心。他們感到非常安全。

## 憂鬱

如果發生事情，人們可以跟他們的父母說，向其兄弟姐妹解釋，彼此討論，分享他們的感受和不愉快。

他們因此得到情緒的緩解。如此的談話釋放了心中的痛苦。如果你總是把苦悶藏於內心，這樣對健康不太好。

而且你也覺得不自在。你害怕，沒有自信。所以你需要可以支持、傾聽你說話與鼓勵你的人。如果他們樂於挺護你，你便覺得可以信賴他們。

好朋友、好的兄弟姐妹對我們的健康生活是非常重要的。如果所有的情緒，無論快樂或不快樂，一直隱藏在心中，不相信任何人，那麼最後憂鬱將逐漸地爬上身。

現今憂鬱症在許多國家已經很普遍。很多國家都有這個問題，因為人們必須做具有高壓力的工作或職業，而且有時也不喜歡跟別人談話。主要原因是他們心中沒有慈愛的感覺，不想跟別人分享，因為他們不相信任何人。

所以如果你總是想獨自一人，慢慢地你會對自己失去信心，不喜歡跟任何人聯繫。那便是心理憂鬱的徵兆或開始。

憂鬱症有時對你是危險的。因此你需要與家人和朋友有充滿慈愛的關係。這也就是你需要對他們練習慈心禪的原因。

打從你的心中帶著慈愛，散發友誼給每個人。你可以和大家一起分享，而且將會看到和想著：「哦，我喜歡分送我的慈心。希望他們遠離危險；沒有心理的痛苦；能夠獲得好的成果。」

這是你含融著慈愛感覺的人際關係，也是彼此之間不用語言的溝通方式。你可以透過心來傳達它。如果你真的發自內心散播慈愛，人們是會接收得到的。

一大清早，由於你睡眠不夠，總是帶著憤怒走進禪堂，並且發出大量的噪音，然後吵鬧的坐下；你的心充滿著很多東西。你製造很多的噪音。這個人沒有慈心。

所以如果有人吵鬧地進來，你就知道那個人沒練習過慈心，因為他對別人不和善。對禪修者而言，最好的善意便是如此地散發慈心：「我不能打擾他們；必須非常安靜地進入禪堂；我不想打擾任何人。」那就是慈心。有著慈心，你也會快樂和寧靜，他人也可以平靜地禪修。

所以，不要害怕。我們的確需要以這樣的方式修習慈心。

能喜悅地想起別人獲得利益的人，是非常好的；而能感激別人獲得利益的人，就是喜心 *muditā*。

有時我們會有負面、正面的情緒、適意或不快樂的感覺和許多不同的感受。捨受通常較遲出現。大多數我們有樂受 *sukha* 與苦受 *dukkha*。

這兩種感覺常常生起，但他們不能同時出現。

如果在你的心中，生起很多苦受，那麼善心可能不會出現。但是假使信心、慈心大量生起，或有好事發生，不善心就不會輕易地萌芽。這是因為兩者是相對的。

我們真的需要照顧好自己，不要讓不善心再次出現，允許它們進入心中；要用像信心這樣的「好朋友」來自我保護。當行善時，我們需要「好朋友」的到來。

信心是領導，或者說是最重要的。我們需要具有信心以便行善。



## 信心與正念

有四種類型的領導者。第一是信心 *saddhā*；第二是正念 *sati*。由於有信心，你做每件事就會有正念。第三則是定。有正念之後，你將專注於所做的事情上。第四即是，當你全心專注在目標，最終將會生起智慧。因為有這四個「領導者」，所有的「隨從——好朋友」都會靠近你。

是什麼樣的好朋友呢？就是慈心 *mettā*、悲憫 *karuṇā*、喜心 *muditā*、喜悅 *pīti* 和快樂 *sukha*。一切美好和愉快的心，將追隨這些領袖。

具有信心的人，會很容易修習慈心和悲心。

對信心沒有好根基的人，不會喜歡練習慈心。他們心裡的感覺總是粗暴，對大家都抱著負面的想法；以不快樂或生氣的心看待別人。這種不愉快，就是不善心。

你可以看到的，或許你有很多朋友，甚至是老同窗，他們也不能永遠陪你到死。要麼他們先去世，不然就是你先走。

有時候人們會跟對方說：「哦，我好愛你，想要和你在一起。」但這些話能維持多久呢？

誰也不能保證……這些話只會短暫持續。過了一段時間，就消失了。無常 *anicca*！無常啊！

夫妻也許會互訴想要永遠在一起，不只這輩子，甚至是死後，乃至來生或生生世世地在一起。

你將會如此地害怕……今生你們擁有幸福的生活，漂亮的妻子、英俊的丈夫，希冀來生仍在一起。那麼七十歲之後你

將怎麼想？

當你的妻子死後兩個星期，看看她的屍體，你會後悔來生你們還想在一起的錯誤決定。看看你死去妻子是如何變化的。

從我們年輕時，就喜歡學習佛法和打坐。禪修之後我們視自己為三十二身分，那是多麼醜陋。我們看著三十二身分，例如骷髏。這是我們害怕去愛戀任何人的原因。我們自信不應該去迷戀一個日後會變成一副骷髏的人。

剛才我鼓勵你們要和好友一起行善，用善心彼此對待。我們應該瞭解要有良好的人際關係，然而那關係不是為了執取。需要用智慧，在友誼中，不要盲目的愛，好嗎？

如果因為彼此執著過多，而在友誼中墜入愛河，這是危險的。有一天你必須跟所愛分離，導致很大的痛苦，很多的憂傷和悲嘆。所以我們不要以壞的意圖來培養友誼。這個壞的意圖是指執取心，它會造成不善業。

純潔的愛，很重要。彼此待以純真的意圖，十分重要。

那就是為什麼觀察和知道我們生起什麼樣的心，是非常重要的。我們真的需要照顧這個心，因為它有種種異知，與不同類型。我們稱之為心 *citta* 和心所 *cetasika*。

從心與心所連結貪婪、憤怒、嫉妒或善念，生起種種的心。如此多且不同的念頭會在心理產生。

我們要與信做好朋友，來滋養善的心。我們想散發友誼給他人，但是不想以不善心態或不善業的方式來交友。我們可

以用善心和淨意來愛每個人，但不是執取。

當你執取，你就受苦。你不想和所愛分離，因為你太愛他們。因此我們需要瞭解一個事實，你所愛的每個人，包括你的朋友，有一天都會死去。你將不得不與他們分離。如果可以接受這個實相，那麼到時就不會那麼痛苦，心碎。

事實上你會覺得還好，知道這是自然。那是因為你常反思：「有一天我們必須分開，必須放下。」如此我們的心不會受傷。

不只是在你快死的時候才被迫分離。其實，在這之前每個人都有他們自己的想法。當他們快樂時，就會長時間的跟你在一起，陪著你。不快樂時，即使你想要留住他們，他們也會走，去別的地方。真實是這樣，即便是家人。這就是無常。因為每個人都有自己的想法，人人愛己勝過於愛他。

你覺得呢？丈夫愛你，超勝於他自己嗎？

每個人愛己，勝過於別人。那是事實。有時你的丈夫心情好，就多陪你，滿你的願，但是你是其次的。你排第二，他第一。

反過來說，也是事實……。在妻子心中，她是第一。如果她高興，就會好好地為丈夫煮飯。不開心，不想做飯，先生就得出去吃。

因此，每個人都有自己的想法。你無法控制別人的心和情感。除非你對他們非常非常的好，他們才會對你好。若你做錯，他們就會惡劣的回應你。這是普遍的認知。

從我們的經驗中，可以看到人際關係的無常。無常也發生在物質上。例如：你也許很愛你的車子，總是和它形影不離。很多男士對一輛好車有執取心。女士們則想要漂亮的房子。每個人都有他自己的欲望和對事物的執著。開始時，你非常喜歡它們。幾年之後，心變了，你想要一輛新型的車或新的住宅設計；甚至連一件襯衫……。今天穿上這件襯衫時，你覺得非常漂亮。明天會怎麼樣？你想要另外一件。因此，所有的物慾不斷遷變。

如果你真的愛物質的東西，想擁有它們，無論多久它們都可以與你相伴，直到你死。但是死了之後，卻帶不走它們。

與人交往，儘管你想要擁有一個人，但倘若他們不快樂，終將離你遠去。因此，讓我們想想看，什麼才是你真正永恆的？（聽眾答：業力。）

由於有業力，我們做什麼事就顯得重要了。每個人都想青春永駐，但是執取永遠年輕並不是一件好事。

你可以永遠遵循的，只有佛法和業力。因為你愛好法，造的是善業，死後善業就跟隨著我們。業力的確是個好朋友。

不只今生與業力有關。如果這輩子修學佛法，辨識名色 *nāma rūpa* 直到成為須陀洹 *sotāpanna*；或練習安那般那念 *ānāpānasati* 進入禪那 *jhāna*，來生你將投生人間或天界。

前世修學多少，攸關禪修所緣如何輕鬆地在你心中生起；也影響你在今生如何輕易地修學並達到成就。

只有佛法能長伴左右，總是跟隨著你。它是你最好的朋友。

禪修營結束後你們不可以回家。如果回家，法不會跟著你們，只有家人的追隨。所以禪修營之後，我看看有多少人想要留在這裡。

對於佛法，我們真的需要信。信心是非常重要的。沒有信，法是不易在心中萌生的。

以信為基，你會想：「我要嘗試；要加油；做好事；修學佛法。」這種心的基礎非常重要，即使是佛陀。

## 成佛

有三種類型的佛陀。第一，以信為基，而完全證悟者 (*Buddho*)。這類的佛陀用長劫來圓滿其波羅蜜 *pāramī*。第二類，以精進 *vīriya* 為基礎。第三類，是智慧型的佛陀。

智慧型的佛，就如喬達摩佛陀 *Gotama Buddha*、上一尊、歷史記載的佛。他以四阿僧祇 *asankheyya* 和一萬劫來圓滿波羅蜜行。而精進型的佛陀，則用雙倍於上的時間，履行波羅蜜。信心型的佛陀，花了超過十六個阿僧祇劫，來履行波羅蜜。因此，對每位佛陀來說都非常困難。要成為完全證悟者 (佛陀) 不是件容易的事。沒有信心，難以成就波羅蜜，因為波羅蜜非常、非常難實踐。

## 波羅蜜

有信者，其心是清澈、透亮。沒信心的人，總是不快樂而蒙塵，有如垃圾漂浮水面，很難看穿，所以水必須清澈。

當心澄澈如水，我們可以真實地穿透它，能夠快樂地隨心所欲。

因此，對所有的禪修者而言，主要的基礎就是信心。你們不應該失去修行的信心。它是圓滿波羅蜜所必備的；即使是佛陀也必須憑藉信心去成就其波羅蜜。

一旦你失去信心，一切不善心就在你的心中躍然生起。

種種不同的不善念和心態，比如：有時不想專注呼吸；不想將注意力集中在禪修的所緣；心想跑開；去想壞事。

對修行失去信心的你，欲望悄然來到。所以，千萬別失去修行的信心，要堅持下去。

心力是非常強大的。你想怎樣，就能怎樣，只是你不想控制它。

一位將領需要很多的精力、努力和正念。如果他懶惰、沒正念，那麼戰爭將在其心中展開。接著會發生什麼事呢？懶惰的將領會先死。

獅子總能發現箭射自何處，誰射殺牠。牠不只看著箭，更會注視射箭者，然後去抓他。

這就是我們需要訓練為禪修者的原因。其實你就是那個必須照顧、護念心，使它強壯、具有正念的將領。你需要防範任何不善念頭進入心中。假使提不起正念，你將直接受到不同方式的「攻擊」。因此，我們必須時時刻刻、小心翼翼地看顧自心。

莫讓任何不善念進入。不要使你的信心傾倒或失去。我們必須不斷地自我鼓勵。你應如是思惟：「今天失敗，明天再來。我永不放棄。持續嘗試，終有一天我會成功，總有一天

會有好成績。」只有這類人在他們的生活中，才會成功。

不要輕易地與你的心妥協。我們總是想放鬆，想自由自在，不願意專注於任何事情上。

你的心不熟稔專注在一個目標上。甚至於專注安那般那 *ānāpāna* 的所緣或其他禪修目標十分鐘，就讓你累壞了。

老實說禪修是最簡單的事。只要坐著！僅需要跟你的心作戰而已，不能輕言放棄。

所以，我想鼓勵大家準備好在梵住禪院 *Brahma Vihāri* 當將領。你需要像照顧和訓練軍人一樣，堅強、精進，每次都試著坐久一點，嘗試增時。

## 長壽與短命

即使你會死，也沒有關係，你不想起坐。

如果死了，沒關係，禪師會給你一棵樹。我將在你埋葬的地方，給你一棵寫有你名字的樹。（聽眾笑）。很好，如果死在這裡，對你來說很安全。

很多人不喜歡聽到和談論死亡，因為他們害怕死亡和臨終。他們只想聽：「哦，希望你長壽和快樂。」你們會生我的氣嗎？（聽眾答：不會。）

我希望你們長壽，但是在此生中，你們需要做有利益的事，做更多善事。

如果你有很長的壽命，卻從來沒有禪修，沒有持戒，浪費了生而為人的機會。每天喝酒、賭博，這是不好的。這樣子

的長壽很危險。活得越久，積累的不善業越多。

你需要智慧。在漫長的一生，你需要做很多善事。所以，每天請試著讓心裡有更多信心；對他人多修習慈心。練習得越多，心就越平靜。

我們必需要付諸實踐，不只是理論。每天早上和傍晚誦持《慈經》*Mettā Sutta*，你的心覺得有什麼不一樣嗎？念誦《慈經》時，是否有任何特別的感覺？或者你只是在唸經？

## 散發慈心

誦經時，試著在心中憶念及感覺天神，發自內心對祂們念誦慈經……；對所有天神、天女、人類和一切惡道眾生。抱持這樣的意欲很重要。

念誦時有這樣的願欲很好，對你有好處，也利益每個人。因此，如此地練習非常重要。

每天嘗試以慈心禪來建立信心。不斷嘗試，不輕言放棄練習，直到你獲得禪那，臻至甚深禪定和觀智。

在修學名、色法之後，就可以見到你的過去生。有信者會相信前世，這對我們來說非常重要。

此外，對未來而言，今生很重要。基於前世的信念，我們將在今生做更多的善業。畢竟前世已經過去。

從過去生，我們能學到許多善與不善事，也就是業。這是受益於見到許多前輩子的緣故。

今生對來世也是非常重要。當如此瞭解，我們會為未來的



利益，而正念現在。

如果我們不曾學到這個，就不會從過去生中看到自己做了什麼善或不善業；也不會瞭解它如何一生又一生，乃至多生的塑造我們。

明白這點後，我們懼怕行惡、不善業，因為不想再重複不好的生命。不願意有悲慘命運、動物生命或更低級的生命。因此，為了來生的福祉，我們今生步步為營地修行、日日修行。

能在今生成就阿羅漢，就無需擔心未來。我們就安全了。

如果不確定能否成為阿羅漢，亦或今生不易修行成就，那麼我們仍需照顧好自己的業。為了將來的投生與再生，我們需要做很多的善業。

每個人都想要好的生命。誰想要投生為動物？

假使寄望美好的來世，就得照顧好我們的心。我們需要做好事或善業，不應產生壞念頭及惡業。理論上你們都已經知道，實踐上卻很難。

## 全力以赴

如果想從修行獲得有益的成果，必須培育正念和智慧。而信心對正念和智慧的訓練，非常重要。一旦信心減低，智慧跟著削弱，正念也下降。因此，我們必須以信作為修行的基礎。

當然剛開始來到禪修營時，我們都充滿強大的意欲。每個人都這麼想：「我真的想習法，我會拚到底的練習。」

兩個星期過後，卻開始講很多話、閒聊，給自己和別人製造許多問題。你對禪修不喜悅，覺得痛苦。

是誰造成痛苦？是你！你讓自己不喜悅。

我百分百挺護你們；我有很強的意願護持你們修行，不是百分之九十九而已。每天我總是希望你們都有好成績。

希望你們身體健康。因此，我們每天都非常小心翼翼。其實，我們都很關心大家。我擔心你們腹瀉或生病。

如果生病，就不容易修行。吃的食物很重要，因此，我們沒有給你們吃前一天的剩菜。我們保持廚房乾淨，不要任何人腹瀉。當你健康時，才可以好好的禪修。

我們以百分百的慈心護持你們，充滿著慈心。如果你不喜悅，那是你的問題，不是我的。

如果你說：「禪師，這樣子不好。我很累。梵住禪院不適合我。每樣東西都不好。」這是你自己的業力，要小心。

別造不善業！你需要尊重他人為你所做的事情。

如果你知道如何互相尊重，整個世界將會喜樂祥和。假使不懂得思惟他人為你所做的一切善事，不知感恩他們的善行，那麼到哪裡都會有麻煩，不只在梵住禪院。

無論到哪裡，你都會碰上問題，到天界去亦然。不要認為天界是寧靜的。

天界也有很多的嫉妒，因為一位天神擁有五百位天女，或者許多妻子。由於很多女士們喜歡禪修和供養，當他們死後，就再生為天女。

那裡有嫉妒心，所以天界並不一定安全。重要的是，無論我們身在何處，務必培養一顆平靜的心。

每一分鐘對我們，對每個人都重要。如果你此刻幸福又年輕，你可能不知珍愛時間。一旦你漸老，死之將至，就會曉得時間多麼重要。

當年紀越長，衰老和疾病出現，不開心的想法也許會產生。因此，當我們擁有幸福的生活，快樂的時光，就需要更多練習，不要浪費時間。

哪怕是一分鐘也重要。如果在那一分鐘你虔敬地生活，它將幫助你創造一個安全的未來。倘若連一分鐘都不虔敬，就算是一小時也不會。此後，一整天中，你不在乎有不好的想法或做壞事。這就是造惡業。

一旦投生到不好的生命，就不容易再回到人身。所以，在這一生中，你們需要有智慧。

你具有很多佛法的知識。這是值得鼓勵的，因為我不想浪費你的時間。這是在此地的主要目的。我不希望你對修行失去信心。

許多人認為：「哦，沒關係，我不認為在這次禪修營能進入禪那。」同時，也認為無法在今生成就阿羅漢。這樣的念頭的確不利於我們修行。

如果生起這種心，你已經得了抑鬱症。患了抑鬱症，對自己沒有信心，也不想努力，不繼續修行，只想輕易地放棄。

那樣不太好。所以要放下，放下不善念；但是不要放下你的

修行和行善。你需要經常自我鼓勵，時常把握行善的機會。

我也是如此——永不輕言放棄。我總是喜歡竭盡所能地幫助人。在這輩子，總有一天我要修行直到證得阿羅漢。

直到我死都不會放棄這個想法。我們正伺機修行。這是建造這棟禪堂的動機。

時機成熟，我們將會修行，並安然地死去。如果想要加入我們，就來、來修行——非常歡迎你！我們互相幫忙，一起共修，分享修行。

現在，我已為死亡做好準備了。但我死之前，每天要更多的修行，時刻不放棄對抗不善的身、口、意行。

來吧！奮戰吧！在這裡，我們以良善的意願為大家服務。

## 問答

### \* 天界的眾生能夠禪修嗎？

當然，祂們能禪修而且做得很好，也經常做著。很多人都誤解天界 *devaloka*，以為那裡只有欲樂，只是與眾多的妻子享樂，生活在感官欲樂中。這是人們所相信的。也是為什麼人們害怕生天，認為那裡僅有享受，過後，仍須再投胎回來。

其實，那裡也有一些天人教導法。今生你能做這樣的決意：「哦，來生我要投生到天界，成為禪修的天神 *devo* 或天女 *deity*。」果真想天界，就這樣的祈求。祈求去那裡不是為了享受，是為了禪修。

享受並不好，只是浪費時間。你能在那裡待多久？當死期一到，就必須再離開。如果執取太多，就容易死亡。死了之後，你也可能投生地獄。因此，它並不真正安全。但假使你去天界，在那裡禪修，這是最好的。那裡也有教禪的老師和一些禪修的天神與天女。

天界也有禪修者。佛在世時，開示《轉法輪經》*Dhammacakkappavattana Sutta* 或《大念處經》*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*，許多天神從天界下來聆聽。過後，只有很少的人類開悟；卻有數十億的天神和梵天眾成就阿羅漢、阿那含、斯陀含與須陀洹。有太多了！聽完說法之後都證悟，並回到天界，也不再喜歡享樂。

祂們只想禪修，且有良好的修行環境，不需要使用空調！這裡的禪堂有冷氣就像天界一樣，不是嗎？我們要感謝真一法師（彼咯觀音寺 Bekok Temple 住持），慈悲允借我們這個地方！

天界的環境僅給具足善業的人。唯有這類人能住在天界。那些在此生做許多不善、破戒和造很多惡業者，或許也想要到天界，但這種人是不能去到那裡。對嗎？

那些能夠住在天界的人，至少要受持五戒，必須守持五戒、布施 *dāna* 和禪修。唯有善業的支援，祂們才可以住在那裡。所以，如果你想去天界，現在就要準備！造更多的善業！你想去，卻不做善事，總是行惡，那麼就去不成。想要成為天界中的禪修者，這個很重要。



## 第三章

# 慈心



**本**章禪師強調修習慈心對自己和他人的重要。它是修學戒、定和慧的重要支柱。並例舉說明慈心如何支助自己在禪修營中平靜的修行，以及怎樣作為修學止和觀的基礎。在日常生活中，尤以捨心來平衡慈心的重要。

今天，我想解釋什麼是慈心 *mettā*。很多人也許已聽過，但是今天有新的禪修者，能再次地練習也是好的。

慈心禪非常重要。佛陀教導許多不同的禪修所緣。

### 戒、定和慧

在佛陀的教法中，修學戒 *sīla*、定 *samādhi*、慧 *paññā* 很重要。直至今日，比丘、比丘尼和十戒女仍舊依據佛陀的教法，

持守著各自的戒條。

對居士來說，持戒也很重要。在這裡我們守持八戒。持守八戒是非常重要的。然而，如果你有任何身體或醫療的問題，可以守五戒，而不是八戒。至少，作為禪修者的我們需要守持五戒。

了解戒的意義非常重要。第一，是不殺生，包括昆蟲和一切有生命的眾生。

第二，不偷盜。第三，不淫。第四，不妄語。第五，不飲酒。

在此禪修營，也是不允許抽煙。這五條戒非常重要。

第六是過中午以後，不吃固體食物，包括水果。可以喝果汁或某些草本飲料，不喝加牛奶的飲品如美祿或咖啡。這些都依循佛制而調製，也不供應晚餐。很抱歉，我想要你們守持這條戒。如果生病或不舒服，可以喝牛奶或用藥石。

第七是不聽音樂和唱歌。不要跟隨村裡傳來的音樂。如果你無法專注，不要開始在腦袋中唱歌，因為這樣對持戒不好。我們也需要持守不裝飾身體的戒。

第八，不睡臥高廣豪華的床。床的高度不應超過二十七英吋。佛陀時代，棉質的墊褥被認為太舒服和太軟。梵住禪院使用的是簡單的床墊。

慈心的修習是第九條戒。每天當你練習慈心禪，散發慈心給你自已或所有眾生時，就是在練習第九條戒。



## 安止與觀禪前的慈心

佛陀教導慈心禪是為了培育定力與內觀 *vipassanā*，而所有的練習都不離戒、定、慧的框架。

對眾生沒有慈心與悲心，是不易持守五戒。同樣地，不慈愛自己，也難以守持戒律。

當善待、知道如何照顧和愛護自己時，你也同時會照顧你的業 *kamma*。

如果你愛自己，那麼就會想要修行、訓練你的心成為良善。這很簡單，十分簡單卻又複雜。由於習戒是重要的，相同地慈心也很要緊。

你也許已知修學禪定的四十種業處。

其中，四梵住的修學，是指慈 *mettā*、悲 *karuṇā*、喜 *muditā*、捨 *upekkhā* 的練習。

在慈心的練習中，佛陀教導我們首先散發慈心給四類人。第一類是自己。我們需要練習直到生起平靜的感覺；直到慈心的感覺從心裡、意願中湧現。這很重要，也就是為什麼需要照顧好自心的原因。

第二類是和我們同性別，並受我們尊敬的人。我們觀想那個人，然後散發慈心給他（她）。此類型也可以是幾位或一組令我們很尊重的人。

第三是中立者。他們既不是我們的朋友，也不是敵人。第四類則是敵人；或者稱之為不友好者。

從自己開始練習，我們散發慈心給自己，作為一種保護。

這非常重要，因為我們需要有顆平靜的心和健康的身體。

然而，我們如何擁有平靜的心，免於精神上的痛苦和遠離危厄呢？

我們需要理解語句的意思與意圖，而不是只「儀式般」的誦唸：「願我遠離危險……，願我遠離危險……。」僅重複這些語句，不會帶給你平靜的感覺，免於精神的痛苦或危厄。你要有沉緬的心，才能夠感受到平靜和沒有精神上的痛苦。

## 快樂或不快樂

從母親的子宮生出之後，生活不是快樂，就是不快樂。我們把不快樂稱為「痛苦」。我們會說，快樂時光為「痛苦」嗎？會認為快樂的時候，是在受苦嗎？會這樣想嗎？當生活美好、舒適時，我們忘記了痛苦。

但是佛陀的教導卻不同。輪迴，意味著投生為人或生於他界。隨著生命而有生、老和死。我們稱之為生命，從這輩子輾轉到另一輩子。

再生、衰老、死亡——無非都是痛苦。快樂或不快樂，是後來才生起的感覺。苦是因為你有身和心。

有時你覺得開心，有時又不。當你不開心時，便會思惟著你的身、心有多麼多的痛苦。當你感到生命是苦，就想要離苦。而美好時光來臨，你覺得開心，又會忘了自己和你的生命，只想著：「一切多麼美好」。

這就是為什麼佛陀教示，即使是快樂，你需要練習觀禪；

思惟快樂也是無常，不能持久。

快樂過一會兒也會消失。長駐快樂，難以尋覓。所以，無論快樂與否，大部分受苦時，我們都想離苦。

我們不想要痛苦的身、心；想的是免除身、心之苦；希望快樂和擁有美好的生活，遠離危難。所以，我們需要照顧好心。有這樣的理解和意願，便會保護好自己。

有意願照顧、免於危厄，稱之為散發慈心。慈心的散發不只是靜坐的時候，不僅在禪修期間，也並不單是在禪堂中。那到甚麼地方練習呢？答案是任何地方。在房間、禪堂、走道上、住宅區的內和外，乃至齋堂，都可練習。最好是到哪裡，你都有個靜默冥思的心。

除非你正專注在呼吸上，否則就試著散發慈心。如果你知道如何專注，也可以將慈心的練習和出入息結合。

如果你能做到，是不是既好又安全呢？能免於危險與精神的痛苦，不是很好嗎？但很重要是的，我們需要有清淨的意圖。

## 清淨的意欲

我們本身需要會照顧自己，且持續保持平靜。然後思惟：「我的朋友們，那些尊敬的和所有禪修者怎樣了呢？他們可能遭逢身體或精神上的苦。我也希望他們能夠擺脫身、心的痛苦」。

這種願欲，稱之為慈心。每當看到任何人，心想：「我要散發慈心，希望他安樂。希望在這裡的每一個人快樂」。

這種願欲是好的嗎？

懷抱這樣善的意念，還會有敵人嗎？我們不要敵人，只要朋友——好的朋友、好的兄弟姐妹。這樣的能量非常好，很平靜。每個人都有快樂的感覺。

有這樣的理解與善的意願，你會對待他人像自己，憐憫他們，想為他們做事，也想與他們交往。

你會反思，如果我認為這個人是這樣，他會覺得如何？我說話的方式怎麼樣？合適嗎？

我的行為方式，表現適當嗎？他人的感受如何？這些反思十分重要，不只是唸唸願他人免於危難而已。當你想讓人快樂，令人有好的理解和不錯的感覺，那麼你的確是在助人。

當你幫忙他人時，他們感到很高興。只有在相同住宅區或同個房間內的每個人都很滿意其環境時，他們才會與別人愉快地生活。

慈心，是有人因你而快樂，那麼就是你真的散發慈心給此人。慈心，不僅是唸誦《慈經》*Karaṇīya Mettā Sutta* 而已。

理論的了解不夠，我們需要的是實踐，只有這樣才會獲得利益的果實。

因、果會自然地發生。沒有一個人是完美的。我們跟隨佛陀的教法修學，在日常生活中盡最大的努力做好；一再訓練自己行善，不變壞。

## 業力常隨

自我訓練變成好，是善業；變壞，則是惡業。惡業導致未來投生不善處。

不善處，意味著受苦的地方。善業引導往生天界和享受。趣處的好、壞，取決於業力。切記！業力是由你的意欲、你的心和態度所造作。

*khanti* 的意思是耐心，而慈心是以耐心為基石。沒耐心的人，會有很多憤怒。這使他難以培育慈心。慈心與憤怒相互對立。

持續著不快樂、憤怒和不滿的感受時，你很難保有平靜的心。當你生氣時，覺得平和嗎？你有此經驗嗎？有過生氣的感覺嗎？生氣時，你快樂嗎？此刻會發生什麼？

暴力可能出現。心跳得非常快。臉變紅和黑。心變得煩躁，影響思緒。憤怒的能量，對你和他人都不好。與你交往的人，會被你的憤怒嚇到跑掉，所以要非常小心。

佛陀常常鼓勵「*appamādena sampādetha*」的修行。意思是，你必須要正念。沒有正念，我們會被不善的想法和五蓋攻擊。

## 耐心

你應該試著原諒小過失，培養耐心，因為有耐心時，就不容易生氣，也就不會有苦受。

耐心非常重要。要對自己和他人有耐心，比如：你的室友。當你看到別人做錯時，試著原諒他。沒有人是完美的，大家

都在努力嘗試。

不要只看別人的錯。我們來自不同的家庭、背景、性格，大家聚集在一起生活。

除非原諒，並且耐心地對待他人，否則我們會遇到很多問題。教學不會疲憊，但解決人事問題卻非常累人。

你能否原諒對方，並且像朋友般地愛護，如兄弟姐妹一樣呢？關心對方，彼此分享慈心。我想照顧你們所有人，儘管這裡只提供素食，還是竭盡所能，確保大家有營養的食物。

這是我們的初衷。我盡所能持續地做好。這裡的工作人員，也被教導要盡力做好。他們將獲得善業，因為來此的學生，都在禪修和學習佛法。

廚房裡有很好的能量。廚房的工作者，團結而快樂，沒有不喜悅、不安或疲勞。

我們對大家都充滿慈心，所以沒有人抱怨。在你們來到梵住禪院之前，我們已一次次的清洗和拖地；希望宿舍，是乾淨、沒灰塵；想要你們住得快樂而安寧。我們非常高興地歡迎你們的到來。

這就是慈心。幫你的室友打掃清潔，也是慈心的表現。同樣的，整理花園、掃道路、拖地板也是。

你打掃房間，拖地和整理花園，這是你的善意，讓使用者都感到安寧和快樂。

由於慈心，人們可以感覺到好能量和樂受。所以當你出坡庭園或掃地時，不要苦惱。

某些習慣在家裡茶來伸手，飯來張口的禪修者，可能覺得難過，因為在這裡凡事都要自己做，比如：掃地與飯後自洗餐具。如果不想洗，就不要吃，也就沒有盤子可洗。

有人可能會說：「來這裡，我還得洗餐具、洗衣服，出坡庭園。我得做這一切。」這個人可能會對我不滿。如果你對我「沒有不高興」，那麼表示你有很多的慈心。

是的，我們盡力向所有學生散發慈心。幾天前的小參中，一名學生直接告訴我，她曾去過許多禪修中心，都非常好，這裡是最糟糕的。

她抱怨梵住禪院和長期居住在此的學生，尤其後者相當自我。我回答她，禪院和這裡許多的人事物，並不完美。

對我而言，禪院還算好。我竭盡所能地照顧所有的學生。這裡不比飯店。所有在這裡的人，都還在學習。我們不是阿羅漢 *arahant*，錯誤是可以預期的。

我也不能一直照顧別人的心。只能每天盡我所能保持正念、非常謹慎，但有時學生失去正念。如果學生不好，人們會指責誰呢？

有人就直接告訴我，這個禪院不好，並且問為什麼住在這裡的人會這樣或那樣。

所以，除了學習耐心和寬容之外，我還能說什麼？我原諒每一個人。高興留下來的人，就住下來。不快樂的，想回家，就回去吧。因為我已經盡力了，就僅能這樣。

如果想要的話，我可以為所有的禪修者把這裡變得豪華，

但是我不想那樣，因為我們必須專注在佛法上。

在廚房裡的每個人都在照顧大家。我們不是完美的廚師，從來沒有上過烹飪課。但當我們來到這裡時，就得學習如何烹調。

出家後，我才開始學習烹飪。整年都在旅途和教學禪修，也不在任何地方煮菜。

當我回到梵住禪院時，才又開始學習做飯。我們盡所能照顧每個人。如果禪修者仍然抱怨，除了原諒之外，我不能做什麼。我已經盡力了，也無法照顧別人的心。

我只希望人人快樂。如果你不快樂，今天就可以回家。我的意思是，如果你想快樂，想留下來，就留下來。

我為人們修習了很多慈心和悲心。任何人禪修有進展，或無論誰快樂，我都很高興。

我不嫉妒，而且很高興學生比我好，毫不保留的分享我所有的知識。

我傾囊相授。當學生比我更好時，我很高興，為什麼要嫉妒呢？生命，如此短暫。我們共處的時間很短，之後就各奔東西。

當人們指責或罵我的時候，我不生氣，也不會不高興，是真的。我在練習捨心 *upekkhā*。

二十年前當我開始執教時，我對學生有很多的執著。我要他們得到好成果，要他們完美。當他們不能有好成績時，我就會罵人。



我一直催趕他們進步。學生們送我去機場，我哭了，他們也哭。那時有很多痛苦。

由於瞭解苦，我學會放下，練習捨心。當人們說梵住禪院是好或是壞時，我的心接受它，然後放下。

我只是想和你分享它。我要強調的是，我們的本意確實是純淨的，目的只是修行和護持佛法，讓你平靜地住在這裡。

我們每天抱持著純淨的意願而努力，請不要誤會我們的本意，因為這樣可能對你有害。我們知道自己有純淨的意願，並不害怕被指責。

我清楚自己所做和動機。是否受到尊重並不重要，因為我不會放在心上。我會如此解釋，是不希望大家因我而造不善業。

我解釋了我的立場。我們以一顆非常純淨的心，來做所有事情。無論誰不高興，想離開，隨時都可以。如果周圍沒其他人，我可以獨自禪修。這個禪院又大又舒適。

我可以到處走走、打坐且快樂。我不會難過，也沒有不好的感覺。我高興地歡迎你來。當你選擇離開，我也很開心。

現在你知道為什麼我們需要照顧好自心的原因。我不想成為任何人的敵人。因此無論我被指責或責罵，都沒關係。

## 責備

如果兩個人彼此以慈心相待，或慈愛對他人，沒有瞋念，那麼一切都沒問題。你也不會輕易地責怪別人。

試著瞭解彼此。唯有這樣，你才會感到安寧。我看到你們有時候痛苦。這是因為你無法放下自我嗎？

當你的心中只充塞著自己時，可能認為你擁有財富，擁有什麼和什麼。正因為你的「有很多」，產生了問題；沒有那麼多的「有」，你就自由了。

## 老師與教學

知道為什麼我不想當老師嗎？亦或知道我不喜歡成為老師的原因嗎？

我希望分享佛法，卻不想當一名老師。因為我不想要太多的自我，表現得像老師。身為教師有他們一定的表現。

他們認為每個人都是他們的學生；想要人人都成為他們的學生。這是問題所在。

甚至對待她們的丈夫如同學生。這裡有很多老師，能告訴我所說的是否正確。這就是為什麼我不想成為教師的原因之一。

這是痛苦的。你無法想像我受了多少苦。如果我和另一位老師同處一室，我會死掉。

當我看到兩個人在鬥爭時，我只是笑。他們就像年幼的孩子，彼此爭奪想要卻得不到的東西。

我不覺得怎麼樣，只是笑在心裡。當他們鬥累了，或時間到了，就會停止。他們可以鬥多久——整個生命，每個二十四小時嗎？所以只要看著就好。我要你看自己。

慈心，非常美麗。禪修者要對其他禪修者，懷抱著美麗的意願。彼此互相照顧，給予協助。這是美麗的心，稱之為慈心，也是善業。

有如此多的慈心、沒有憤怒，一旦你坐下來禪修，便很容易專心在禪修的所緣。慈心帶給你禪修的喜悅。

當你不快樂時，雖然可以坐上一個小時、四十分或五十分鐘，然而卻無法察覺到你的呼吸。你的心中如此地生氣，一直抱怨到甚至無法找到你的禪修目標。

因此，照顧好你的心。散發慈愛給四種類型的人，乃至所有人，就像對你自己散發慈心一樣。我們可以練習五百二十八種散播慈心的方式，給不同類型的人。

你可以散發慈心給一切眾生，不同種類的眾生，如天人、人類、動物等等。

開始修安那般那念 *ānāpānasati* 之前，你可以用意念散發慈心，給這個宇宙中所有一切眾生，希望他們安寧、免於危難，不侷限在梵住禪院，而是遍一切處。

你可以散發慈心給任何人，任何處，甚至到很遠的距離。如果你的慈心非常強大，它可以被接收，甚至感覺到。

那些收到你慈心的人，在你散發慈心時，也能看見你的形象。因此，散發慈心是很有威力的。

立基於慈心禪，我們可以修觀。修慈心到第三禪，然後以觀禪來專注每一類眾生。藉由禪那 *jhāna*，我們可以更深刻地專注那眾生。

起初你希望他免於危險。同時你也思惟佛法，有一天他會衰老、生病、死去。

雖然我們希望他快樂和平安，但是也要思考生命無常的本質。有時慈心會導致很多的執取。

## 慈心與觀禪

對他散播慈心之後，用觀智來思惟，避免執著。若有什麼事情發生，你可以輕易地放下。

佛陀解釋慈愛、悲心和捨心是需要平衡的。有時，父母對孩子有無窮的愛。那是純淨的嗎？純淨的愛是沒有執著的。若有，就是貪愛。這不是純淨的愛。父母對孩子的愛——真的是純淨的愛嗎？

父母本是善意，卻有太多的執著，而擔心孩子。與其他孩子比較，他們的孩子必須是完美的。由於太多執取，父母只會想到自己的孩子。

擔心太多並不好。你可以執著到為你的孩子犧牲生命的程度。

這是非常強烈的執著，很危險。純淨的慈心，不會混雜著執著。純淨的慈愛是佛陀所鼓勵的。

有時，我們需要思惟和理解，不管多麼愛我們的丈夫，我們的孩子，總有一天都要分開。這一點的理解，非常重要。

你希望你的孩子考好成績。但當孩子做不到你想要的成績，你就不快樂，生氣孩子。這對你沒有好處。你也應思惟業力。

不能老是逼得太緊，追求完美。你需要思惟業力和無常的本質。

那麼你就可以接受任何狀況，包括孩子所導致的苦和痛。我們需要這樣練習捨心，不執取任何人。

只有如此，你才會感覺更平靜，不會因為執著而傷害自己。如果執著家人，當分離時，你會有很多的痛苦和不快樂。

當家人生病，你會心痛，因為你不想跟他分開。你必須明白，由於執著而不想分手是痛苦的。藉由慈心禪，我們可以繼續往內觀照，放下執著。

有了專注的基礎，結合止 *samatha* 與觀 *vipassanā*，你會如實地知與行。

由於立基於慈心的觀照，而產生了智慧。你會知道如何放下。透過慈心，內觀生起，你能在此關係中看到事物的實相。你明白嗎？

誠實，會帶給你善業。由於你散發慈心的意圖，那種能量確保你無論到哪裡都沒有敵人。人們也會信任你。

如果沒有慈心，總是在製造問題，誰會信任你？人們不會相信你的言行。誠實，源自你的慈心。

人們一見到或接觸你，就會喜歡你。無論他們離你是近或遠，無論你去哪裡，因為你一直散發慈心，人們會善待你。那是由於你總是互相以慈心溝通和聯繫。當彼此初次見面，那人會感覺很好，也高興與你溝通。

你有什麼感覺，好的或壞的，對方可以很容易覺察到。即

使第一次碰面，你能易於與對方溝通，這可以從他人的言行看出端倪。

從此，你就能夠與他們聯結。初見面，他們感覺很好，喜歡你，也想幫你。

如果你的言行不佳，人們不會喜歡。這可能是你自己的業力。

過去你一直都以相同的方式說話和做事。它不容易改變。你已習慣用某種方式處事。這樣的行為將常伴隨著你。

一輩子又一輩子，人們看到你的行為，可能不高興。於是你問為什麼人們總是不喜歡你？我們應該自我思惟。我曾經被人問，為什麼別人不喜歡他們？

我們不能怪別人不喜歡我們；必須照顧好自心，自我檢查。受責備時，自我反省，是不是我的言、行不對呢？

當察覺人們指責或批評的原因時，你需要改正。我們無法要求別人改變。我們需要好好照顧自心，然後逐漸改變自己。

這也是禪修。佛陀也這樣教導。

《吉祥經》*Mangala Sutta* 中，佛陀解釋如何生活，如何照顧好心，舉止應如何。這些對禪修者都是十分重要。

最主要的是我們需要保持心的平衡。無論人和事是好或不好，我們需要保持平穩，不應輕易地感情用事。這很重要。

生命不是永久的，它始終是無常。覺受也是無常。大自然或環境也如此。

我已經執教多年，在不同的國家遇見不同的人，但無論到哪裡，所有的主辦單位都一直很幫忙。

我在臺灣一個非常著名的中心教學十多年。這個地方的老師與學生非常遵守紀律。我遇過許多主辦者，許多的師父，我們沒有任何相處上的問題，而且很照顧我。

雖然我們來自不同的文化，不同的宗教，卻很高興地彼此護持，像兄弟姐妹般的互相照顧。無論我們去到哪裡，在臺灣或香港，這是真實的情況。

## 國際學生

在日本也是一樣。日本人跟其他人很不同。他們很忠誠。

截至目前他們已邀請我去教學十多年。即使我告訴他們邀請其他老師來教學，他們也不要。有時我正好不舒服，他們便說會等待，他們想要和我一起修行。

我還沒有看到任何國家像他們那樣。在馬來西亞，有時當我說我不能來，並告訴他們邀請其他的老師，他們會這樣做。

但是，日本人真的很不同。他們無微不至地照顧我，而且非常真誠。他們也非常謹慎，不會隨便接受沒有被反複觀察過的老師。

他們參加了我跟其他團體舉辦的禪修營三年。在聆聽和觀察之後，他們決定邀請我。自此以後就跟著我。他們說將習法直到死為止，並且會一直邀請我。我告訴他們可以邀請，但是我無法老是去。

這就是日本人與我的關係。他們非常護持。因為他們的信

心和真誠，即使我非常累，也必須支持他們。

不是因為我想獲得他們的讚美，而是我看出他們有非常真誠的心。他們告訴我，發生地震時，他們身處危險，而且呼救我去保護他們。

我說我沒有能力保護整個國家。但是當他們告訴我他們這群人都沒有危險，我很感動。

他們的確對我很尊重，而且也衷心 and 真誠修行。我試著與他們平等，而不想變成驕傲。

在所有不同的國家，人們都很好、很和善。為了彼此認識，我們需要與他人一次又一次的互動。

這樣才能更瞭解彼此。只交往一次是不夠的。為了真正瞭解對方，你們需要碰面很多次，很多年。

所以，那是我很高興去旅行，並和很多善人見面的原因。在任何地方，我都沒看到壞人。

即使在穆斯林國家，如印尼，人們很恭敬、很好和善良。無論去哪裡，我都覺得非常高興。有人問我：「你為什麼不會累？為什麼不休息？」你知道嗎？在這裡休息反而更累。

我在這裡很忙。去任何地方，我很高興。當我在德國時，很多人從義大利來拜訪我，僅是為了做義大利食物給我吃。我真的很感激他們專程到另一個國家去做飯。

我住在公寓裡，他們都在廚房忙著烹飪。我能感受到他們心中的喜悅，和非常樂意服務。我也非常喜歡他們的食物。

無論到哪裡，我試著喜歡當地的食物。每個新年我都在日



本度過，吃了他們傳統的食物。我也喜歡。他們非常高興我和他們一起吃。

我學到無論去哪裡，需要尊重人們的文化；尊重他們的修行，例如大乘佛教。如此我的心才是平靜的，而且人們也不會對我有負面的情緒。

倘若因為我是老師，每個人就得照顧我或按照我的想法，這是不正確的。即使我是老師，也需要謙虛。我必須隨順他們的水準或降低，才不會有問題。

如果要每個人都照顧、聽從我，這是很累人的。這不是我的方式。我只想教佛陀所教。

我只在意佛陀的教法。從不認為每個人都必須尊重我，或跟著我做。但你必須明白我會非常嚴厲地護衛佛法。

我可以很隨和，也不認為自己特別高尚。不過一旦談及佛法，我會非常嚴格。如果你不遵從佛陀的教法，不管你是誰，我會請你馬上離開禪院。

有些人對我感到困惑。他們問為什麼禪師有多樣的性格？我只是盡所能，護持你們修行。

我希望你們能理解。當關係到佛陀、教法和修學，我有我的原則。若你們能理解，我們將維持很長的良好關係。

正因為我對法的尊重，而奉獻今生為人們服務。這是由於法的關係。

無論你們做或說甚麼，這都屬於你們的。你們的心念、言語、行為都只歸屬於你們。我不希望你們造惡業，所以要保

護你們。

## 護持修行

五月將在日本舉辦禪修，但是他們說有一個強烈地震的預測，可能會發生在舉辦禪修的地區。他們問我是否害怕而不去日本，是否仍然想來日本？我反問他們是否仍想在同一個地方禪修。他們回答，等我的答覆，如果我去的話，禪修營還是照舊。

我告訴他們我會在那裡，我們將一起死。我一定會來，不會逃避那個地震。

如果我明年還活著，我們的業力還在，那麼我會再來這裡，否則明年將沒有禪修營。日本雖然危險，我還是會去。

許多年前當嚴重急性呼吸綜合症 SARS 爆發時，機場只有極少的人。新加坡機場非常的安靜。我是唯一到處走的人。

我並不害怕，還是去了日本。在日本，沒有人敢出門去，他們都非常恐慌。但是我還是進行禪修營。為什麼我們需要害怕？如果你的業力得死，即使你在家裡，也會死。

他們都非常的高興，儘管有危險我還是來了。在開始的時候，他們不想聚集在一起。一個房間有超過一百個人。但是因為他們有興趣和想聆聽法，而忘了 SARS。

他們非常高興，因為我的來到和在這危險的時候，給予支持。我告訴他們，如果地震來，沒有問題，因為我們會死在一起，我們正在禪修，也會死得很快樂。

我不害怕死在任何地方。我告訴他們，不用把我的屍體帶

回緬甸，不用帶回任何東西，不管是骨灰或骨頭。它們可以被丟棄在任何地方。

## 執著

這就是自由。是好，還是不好呢？我沒有對房子或梵住禪院的執著。學生知道我住在這裡已超過六年。一旦禪修營結束的當天或隔天，我便離開禪院。我告訴他們，禪院不屬於我的，它屬於你們的。我只提供金錢上的支援。留下來的人就得照顧禪院。我信任他們，因為他們都很好，我不用打電話回來。

雖然我不在，他們照顧這個地方。我們以這種方式互相信任。所以無論我去哪兒，我都很平靜。我們在任何地方死去，都是快樂與寧靜的。

不要有太多的執取。我想要這樣無執地奉獻此生。我向你解釋這一切，是因為我也希望你們這樣。

當你在一個禪修營，且死在禪修時，你必須死得快樂。如果你死在梵住禪院，你不需要擔心。我會給你一個地方住。我們種了許多樹。至少，你會有一棵樹。

我們會把你的名字放在樹下。死在這裡，好嗎？如果你總是想家，想要回家，那是執著。你明白嗎？

執著不會幫助你的禪修，反而干擾禪修的所緣和進度。到處都是你的家，不要回頭。

回頭，便是執著。你愛你自己的地方、你的財產。當你住在這裡時，想到你銀行的帳戶、業務。有太多的事情在你的

心裡。這就是你不能專注的原因。

保持你的心在禪修，而不是任何地方，把心放空。照顧好你的心，不斷修行。善哉 *sādhu* ! 善哉! 善哉!

最後，我希望你們大家快樂；不要對別人不開心和不舒服；成為朋友，像家人一樣，都是兄弟姊妹。

忘掉昨天發生的事情，放下它。明天我們還是好朋友，像姐妹一樣。你能放下嗎？你可以放下不善嗎？

放下所有不善的感覺、不喜歡和不快樂。不要把憤怒藏在心中。要寬容和快樂，像姐妹一樣。

今天你吵架。明天必須設法彌補。丈夫和妻子也是如此，否則他們可能會離婚。在這裡，必須有友誼，最好是保有良好的關係。即使你不想，為了我而努力。嘗試友好，友善是比較好的。

## 問答

---

**\* 禪修者如何培養慈心的能力，以致慈心的接受者能夠接收得到？**

---

前幾天，我們已解釋慈心具有它的威力。剛才我們念誦《慈經》。誦完之後，你感覺如何？你有沒有覺得累，或者覺得平靜、輕快和喜悅？你的感覺是甚麼？你不知道嗎？你必須感覺到什麼。

## 在禪那中散發慈心

這和佛陀練習的方式不同。當散發慈心時，他進入禪那。你可以進入到三禪並散發慈心。那時，心是非常強大的。此外，慈心也具有威力。所以，如果你可以練習慈心直到第三禪，它是非常強而有力。這就是為什麼我們鼓勵你僅僅散發慈心的想法：「願一切有情免於危險；願一切有情免於心理的痛苦……」。當然你那樣做時，是有善的意欲。你也從中獲得善業 *kusala kamma*，所以這並不浪費精力。剛才我們那樣的唸誦，也有很多的善業，但其力道、慈心的品質是不一樣的。最好的是，我們可以練習到獲得禪那的定力。為了進入禪那，需要以人的影像為所緣，使其在我們的心中穩定，然後從我們的心向此人散發慈心。

## 佛陀的慈心

當你散發慈心時，它並不像佛陀那樣，佛是有威力的。他只要將光芒照耀在那個人身上，那人便自然地感覺到清涼。佛陀不需散發慈心。他只要發送光芒，那個人的心就清涼，而且變得平靜、安寧和祥和。

當佛陀散發慈心給你時，你馬上可以獲得定力。佛的慈心可以让你感覺非常平和與非常寧靜。這就是為什麼當佛陀想給某人說法時，他沒有教導安那般那念或進入第四禪。他散發慈心給那人之後，解釋名色 *nāma rūpa* 的生起與滅去。它可以只是短短的佛法開示。但在那之後，這個人開悟了，成為阿羅漢。這是由於佛陀幫助他得以專注。

這就是為什麼佛陀散發慈心，透過他的力量，慈心的威力，即使是動物也可以接收得到。你相信嗎？明天試試看！散發

慈心給我，看我是否可以收到！

## 慈心的實踐

當你散發時，你的意圖要確實是純淨和發自內心。你要喜悅地散發。不快樂，就感受不到慈心。你必須在心中真實地覺受慈心的感覺。必須真的有意願，希望你的孩子免於危險。你知道的，它必須發自內心；不是通過語言。真的希望他們能夠免於危厄。

從你的心，生起這種感覺，並慢慢將它發送出去。以這種方式，就可以產生感覺，你也會感到快樂。以這種方式散發慈心，讓其他人收到它。

此外，如果接受者的定力好，將更容易接收到慈心。

如果有人散發慈心給你，而你正昏昏欲睡，會怎麼樣呢？打瞌睡能接收到慈心嗎？可以或不可以？今晚就試試看！我會散發慈心給你們。看看你們是否能收得到！當你正在靜坐或者有良好的專注力時，如果散發慈心給你，你可以很容易接收到。

有一些梵天眾很喜歡散發慈心，祂們總是處於慈心的禪那中，持續地發送慈心到整個宇宙。所以，假使你住在這個宇宙中，具有定力，你可以收到祂們的慈心。

依此，是可能收得到祂們的慈心。當然，也取決於個人的素質。

## 第四章

# 布施與感恩



**禪** 師解說實踐十波羅蜜的重要性，以及如何修習它。她強調學習慷慨的行為和感恩他人捐獻的重要性。並講述摩訶帝須的故事，為了修習布施，做了很多的犧牲，而其所為如何護持一位比丘證得阿羅漢道。禪師也分享了她自己過去修習布施波羅蜜的經驗。

禪修營很快就要結束了。我希望你們在這裡都快樂。不要擔心結果。試著對你在禪修營所做的一切感到快樂。

彼時你累積了這麼多不同種類的功德。我們希望所累積的功德都是善業。

首先，從禪修營中，我們能在今生獲得很多善業的利益。因此我們必須快樂。當痛苦來臨時，同樣也要讓自己快樂。

即便是佛陀在印度的優樓頻螺 *Uruvelā* 森林修行了六年，也沒有成為阿羅漢 *arahant*。你都還沒有練習六個月。對不對呢？

所以，我們還好，不要擔心結果而難過：「喔，他人能入禪那 *jhāna*，為什麼我不能？」別這樣，不要給自己壓力，要放鬆，慢慢來。

佛陀曾多生多劫地修行。他也修習下述的十波羅蜜 *pāramī*:

1. 布施 *dāna*
2. 持戒 *sīla*
3. 出離 *nekkhamma*
4. 智慧 *paññā*
5. 精進 *virīya*
6. 真實 *sacca*
7. 慈心 *mettā*
8. 決意 *adhiṭṭhāna*
9. 忍辱 *khanti*
10. 平等捨心 *upekkhā*

佛陀修習上列的波羅蜜，而且更多，不只是那十個。每個波羅蜜都有三個修行層次，不是普普通通的修行而已。

要成為一位完全開悟者（佛陀）並不容易。每尊佛都需要修行一段長遠的時間和經歷許多漫長的生命旅程。佛陀不像普通人。他們須要非常精進地修行十波羅蜜。



然而，有關佛陀的歷史，不僅詳述十波羅蜜，更有三種修行層次的達成。

這三種層次是：基礎實踐、中層實踐和最高級實踐。

## 布施

甚至布施的修行中，亦有三種做法。所以將十波羅蜜乘以三倍，就有三十種修習波羅蜜的方式。以布施——慷慨的行為做例子。當我們布施時，只做到第一個層次是可以接受的。

現在你們都已有布施。很多人都可以做得到。你的財產，或任何能給予窮人、寺院或家人的東西。所以你送出很多。屬於你的東西，就是你所擁有的。你可以把它給別人。這就是我們稱說的布施——慷慨的行為。

慷慨與吝嗇是相反的。當我們確實能夠放下對東西、對所擁有和一切已得的執著，那麼就是在行布施。我們不為自己而緊握著東西。

我們想與真正需要的人分享所有。這是走向慷慨之路，分贈他人，也就是布施。

這種布施是每個人都可以做的。許多人也能做到。

你們很多人來到這裡布施食物、供養寺院和尼師。你們做了種種布施。這是屬於第一層次。

第二層次是如果有人跟你要器官。意思是你的眼睛或身體的任何部位，例如你的腎臟或任何器官。如果有人真的需要它，而說：「哦，請給我你的眼睛，我現在需要它們。」現在，

可以嗎？

「我需要你的腎，能夠捐給我你的腎嗎？」

「我需要，要你捐出你的妻子、或你的丈夫和你的孩子。」

這僅是第二個層次而已。所以第二層的布施，是捐贈你身體的部分和其他你所珍貴的。

當人們請求你時，你必須立即行動。不能說等我死了之後，你才來取我的身體。它不是那種布施。你必須馬上給。那是第二個層次。

菩薩也以這樣的方式修行。縱觀菩薩的生命歷程，很多經典都有記載他所做的布施。如果有人向他要妻子，他就同意。這不是因為他不愛她，他愛！

你會布施你最愛的人，或你真正愛的人嗎？那你需要把他們施捨出去。這就是最好的布施。

有時人們捐了許多東西，可能就這麼想：「我好喜歡這個；我愛它；要把它保存好。我不喜歡這個；品質不好。我不喜歡它。」所以他們就捐出不是那麼好的。這樣的布施不是很好。你知道的，如果可以放下你最愛和真正喜歡的東西，那就是最高的布施，也就是第二個層次。

為何你不能捐出你的妻子或丈夫？是因為執著，還是因為沒有人為你做飯？你必須明白這一點，你知道嘛！不要相信他們所說。

無論怎樣，有時你要想想，是誰真的給你帶來麻煩。是你的敵人，還是你的愛人呢？誰真的給你麻煩？痛苦——誰給

你最大的煎熬？

是你心愛的人，帶給你最大的痛苦。那是因為你太愛那個人。你過於擔心。擔憂帶給你很多痛苦。

所以最親近的人、你愛的伴侶或任何你所愛，將給你很多的憂慮。你會因為那個人而受到很多的苦。

許多人認為，敵人令他們受苦。他們認為敵人製造很多問題、很多苦難。那不完全正確。有時你可以放下敵人的。你可以很容易把敵人從你的圈子隔離。但是你心愛的人，卻不能輕鬆地斷絕。

所以當心愛的人做了什麼，你就很痛苦，受苦折磨。我們理解到這點。因此我們不去愛太多人。我們害怕苦。

接下來是布施的第三層次。如果有人要你奉獻你的生命，而你也可以接受死亡。為了人民的利益，你獻出了性命。由此，我們有這三種類型的布施。

## 戒

有三種修習方式。道德也算修行。首先，戒是守持戒條。它們都一樣重要。因此，一般人會守持八戒。

有時，在傍晚胃痛。你會想：「啊……我應照顧我的胃，要照顧身體，否則他會變得更糟。」該怎麼辦呢？你就持五戒。如果你能守持它們，那已經很好了。守持五戒，比不持戒好。

較高的標準是把它們守持得很好。無論是生病，還是死亡，

你依然守持著它們。這是最高的修行方式。

所以，各種的修行都有三種不同的層次。精進是如此，出離也一樣。

## 出離

出離——我將斷絕世俗事物一個月或一個半月的時間，去梵住禪院 *Brahma Vihāri* 修行。這些都是身為一名禪修者的想法。

雖然你們沒有剃髮，也沒有改變服裝，但是你們都已出家了。你們已離開家，現在沒有家庭，獨自來到這裡修學佛法。你們放棄了你們的家人。

這也是出離，屬於第一步，第一層次的出離，那是出離的基礎，因為你們終究需要回家。

第二個層次是像我們這樣，出家一個月或一個半月、一年或兩年。這種出離屬於第二個層次。我們必須決定，或已經決定三年，在三年的時間內，不會還俗。

我們這樣想著：「我會努力，即使生病或無論發生什麼事，都沒有關係。我會盡力去修行。」這種決意，是略高於決心當一個半月的禪修者。

此外，另一類型的出離，是那些已經出家的人。他們出家，並且放下所有的一切，沒有家庭，沒有財產；為了修行而進入寺院，直到生命結束。所以，直到我們死去，我們都不想要還俗。就是那種堅定的決心。

任何問題的出現，任何困難，都沒關係，我們會接受它。我們會盡力去克服它。

由此，一個人用那樣的方式修行，實踐崇高的出離。有誰想要實踐崇高的出離嗎？沒人想要嗎？你只有一個半月的時間出離，你很忙。你們都是忙呀、忙呀。是真的嗎？

「圓滿」是「波羅蜜 *pāramī*」一詞的含義。在許多過去生中，你可能已經在修習十波羅蜜，十圓滿。

我不知道你有多少輩子行布施。

不知道你有多少次持守八戒、十戒或比丘的各種戒條。

在十波羅蜜中，每個人都有自己所修的和各自的業力 *kamma*。所以我不知道你修習了幾種波羅蜜，或是你在過去世中已經修過哪些。

所以此刻中的所有業力，你要檢查它。有時你可以見到不同層次的業力——因和果。

有些人在今生非常富裕、漂亮、非常聰慧，並且健康。這些都是不同的業力，我們確實相信業力。

那些擁有一切優良條件和惡劣環境的人，正是在接受他們業力所招感的果報。我們相信所有的狀況條件，都屬於我們各自的業力。

無論過去做了甚麼，好的或壞的，都是業力而已。

所以如果我們病重，生病，一直生病，這是因為我們在過去造了惡業。而健康時，則是因為我們做了很多慈心的修行和悲心。我們在過去生中對他人有悲心。這是為甚麼在這一

生，你有健康的生命和美好生活的理由。如果你過去的業力是善的，也可能會有很長的壽命。

這就是有些人想在今生受持很多戒條的理由。守持八戒，對他們而言並不困難。他們認為遵守戒律是很容易的。

對於出家女眾也是這樣，有那麼多不同的戒條。她們喜歡、樂於守持它們。

因為她們過去世曾有這樣的修行，她們熟悉它，且維持那樣的修行，並不會感到任何痛苦。

## 智慧

這種情況對那些有智慧的人，是真實的。這樣的人可以在短時間內非常迅速地修行，且很快便瞭解。所以當禪師解釋完名色 *nāma rūpa* 後，會發生甚麼？如果聽完之後，可以立刻證得須陀洹果，那不是因為我，而是因為他們的波羅蜜。

在過去世，你可能曾跟佛陀或佛陀的弟子禪修。你可能學會了很多，在你過去生中，已有打坐。

由於如此，今生當你聽到有關禪修的佛法講座時，你覺得很熟悉。從一開始，它似乎對你是適合的或有好處的。

如果你過去練習不成功，現在你聽法的時候，仔細地聆聽並記住一切，牢記在心中，在練習之後，你便會回憶起來。

如果你僅僅練習便可以成功，那是第二層次的智慧。

倘若聞法時，你證得聖果，那是最好的。

如果你聽了，什麼也不知道，也不想記住，不想練習，那麼最後的結果就是零。這是危險的。

因此不同的人，有不同的差別業力。你知道的，人們造善和惡的業。

不管怎樣，我們還在學習和嘗試。有時因為業力尚未成熟，我們掙扎。當時機和波羅蜜成熟時，我們便能在短時間內成功。

因此，我們不能說誰沒有波羅蜜，誰沒有智慧。我們的確不能對任何人這麼說。有時候我們需要的是，等待時機成熟。

當時機對了——明年你來的時候，也許時間到了，你的波羅蜜成熟。

在一個星期內，你也能成為一名阿羅漢。這是我們無法得知的。

## 待業熟不期果

有些人殺生很多，譬如央掘摩羅 *Āṅgulimāla*。他殺戮很多，破了第一條戒。當他遇到佛陀時，在短時間內受持了戒條。頃刻間，他被改變了。

他必定是很仔細的聆聽佛陀開示的教法。一天結束時，他成為阿羅漢。

時間也是非常重要的。不要以為因為你的禪修沒有進步，所以你沒有波羅蜜。

別責怪自己。你明白嗎？因為你的時間還沒到，這就是原

因所在。當時間合適時，你會比別人更快。你可以像這樣地鼓勵自己，做得更好。（聽眾笑）

我們也知道在生活中，造作善業是重要的。所以我們來這裡，行布施，受持戒條，練習靜坐。

不管我們做什麼，我們想要做到盡善盡美。因此我們一直在正確的修行，每天恭敬地保持禁語。

你持戒，恭敬地布施禪修者，做很多慷慨的行為。當你布施時，你可能會想有些人需要從那樣的布施中得益。當你布施時，你有任何意圖嗎？不管怎樣，你是否有意圖並無所謂。

佛陀已解釋過，那些在過去曾做大量慷慨布施者，來生將會投生到天界。

你能再生於具有優良條件，而且富裕的家庭。然後你也會富有。這就是因與果。

也有很多禪修者來此，為了布施其他的禪修者。護持那些修習佛法者，就是最好、最大的功德。護持禪修者的利益，比供養普通人的功德要高些。

當然，你可以布施一般人和窮人。由於你的意圖，和好的意願 *cetanā*，這些行為也會帶來善業的果報。

但供養禪修者和聖者 *ariya puggala* —— 證悟的人 —— 就不同。相較於一般人，它有更強大的業力。

如果你能供養覺者或聖者，這是最大的功德。因此第二個層次是那些努力要達到證悟者。

你們一直都在努力達到證悟。所以能夠供養所有禪修者，



這的確很好。即使供養時，你沒有期待任何你想要的結果或利益，結果還是會自動來的。由於供養時，你懷著純淨的意圖，你的業是非常高等的。

在佛法術語中，我們不期望回報。佛陀也這樣鼓勵我們：「只是給，不要有期待。」

雖然你沒有期望，業果依然會降臨到你身上。這是因果法則。不用想供養之後，你需要祈求你想要的事物；也不要認為只有在你祈求之後，才能獲得你想要的事物。現在很多人有這種想法：「當我快速供養東西時，必須不停的祈禱我想要的事物。」這可能也是好的，但太過份就不好。

期待不是很好。當我們為禪修者做有利益的事情，禪修者需要尊重它。我們吃著他人的供養，這是非常沉重的責任。非常、非常的沉重。同時，每天這樣的布施供養，是非常昂貴的。

如果你不知道思惟他人的布施，不知道如何尊重它，吃了布施的食物，也不想禪修，這是非常危險的。為了自己和他人的福利，身為一名禪修學生，你有責任尊重別人的布施。

在很多經典，佛陀一直教導我們這些。對於布施，我們必須非常小心。

我想與你分享一個發生在佛陀時代的故事，它與布施有關。

## 摩訶帝須的布施

這是關於摩訶帝須 *Mahātissa* 的故事。你可能知道這故事，

因為它也非常的著名。在他過去世曾是一名工人，有一個妻子和一個女兒。

雖然他們很窮，卻常常布施。他們喜歡每隔兩個星期，也就是在新月和滿月時布施。

每天他們會把自己所擁有的任何東西，送給來到他們屋子前面的任何人，任何僧侶或沙彌。他們送給那些來乞食 *pinḍapāta* 的人。

夫婦二人常常準備食物，總是喜歡布施。因為他們沒有錢，所給的食物並不是那麼好。

每當供養許多年輕的沙彌時，他們發覺沙彌們並不是很高興。他們不快樂是因為食物的品質不好。食物已經不好，因此沙彌們無法吃，所以他們不高興。

後來呢？他們每次供養的食物，就在他們的面前被扔掉了。

雖然食物被扔掉了，但他們沒有覺得苦惱。他們就想：「噢，是的……因為我們無法供養好的食物給他們，他們不喜歡它。」

「也許他們並不滿意那些食物，所以才扔掉。好吧，下一次我們必須供養最好的食物。因此我們需要賺更多錢。」

他們試著正向思考，而不是負面的。你供養東西給別人，如果他們在你的面前把它扔掉，你覺得怎麼樣？你會怎麼做？「下次我不想再供養任何東西了」。這可能會是你的反應。你可能覺得「他們怎麼可以那麼做？」大多數人都會這樣想。他們因為沒錢，幾乎無法解除自己的饑餓，但是依然布施。

有些人不懂得珍惜東西，把它們扔掉，使得捐贈者不快樂。

這些捐助者可能是很好的人。因為他們很多輩子都是非常好的人，也行善。

這類人總是通情達理。所以看待他人，也是如此。這種人總是正面思考。

如理作意 *yoniso manasikāra* 是一種熟思他人的好方式。甚至對不友善的人，也能以積極的方式來看他們。

禪修者要以這種方式來理解和實踐。這是非常重要的。要善於觀察，不做判斷。

很多禪修者，當我看著他們時，我想：「啊……我無法說他們什麼。」當一個人不能和其他人溝通時，就開始爭執、吵架。甚至只有兩個室友，也會爭吵。

因為你沒有足夠的耐心，不知道如何調適行為和彼此照顧。你的慢心很強，別人無法說你什麼。

你有這麼多消極的心態。這就是你不快樂的原因。

那些知道如何以捨心思惟的人，有好心情、好想法。他們沒有不好的念頭。

「好吧，我們下一次再盡力。以後我們將盡力供養最好的食物。因此我們需要賺更多錢。」摩訶帝須這麼決定。

摩訶帝須和他妻子開始討論時，妻子就向丈夫提議：「我們有一個女兒，為什麼不把她給有錢人？她可以當奴隸，我們就可以得到一些錢。」

這有點像在賣孩子，因為在那個時代，他們把孩子送給有錢人，就可以得到一些錢。所以他們就想：「如果我們把女兒給他們，就可以得到十二元。」他們將獲得僅僅十二元。當時的一元是值很多錢的。

丈夫也同意了這個計畫，他想：「把她送走之後，我們可以得到一些錢。用這筆錢買一頭牛。然後從那頭牛身上，我們可以獲得新鮮的牛奶，用牛奶來煮粥。那麼，我們可以供養所有的僧侶和沙彌最佳的食品。他們將會很高興。」

兩個人討論了這個計畫，決定放棄女兒。最後他們把女兒送到有錢人家。得到一些錢後，他們再繼續每天布施。

他們很高興的行布施，但是並不快樂，因為他們把女兒送走了。女兒為主人日夜辛勞的工作。由於如此，他們對女兒感到非常非常的愧疚。

一天，父親想：「如果我繼續這樣，就無法贖回我的女兒。我想從那有錢人家，要回我的女兒。」

從那時起，他很努力工作。他搬到另一個城市工作。經過六個月，儲蓄了十二元。然後他去贖回他的女兒。

在回家的路上，遇到了一位比丘。摩訶帝須想要給比丘一些食物，但是他一點食物也沒有。

在路上他也碰到了一位居士，手提著一包飯。

當他看見的時候，他急忙問那人，「哦！拜託你給我這些食物，好嗎？我會付你一元。」其實那些食物只值幾毛錢。

那人想了一下：「他知道這飯非常便宜，為什麼他想給我

一塊錢？他一定是非常非常的需要它。」於是那個人決定抬高價錢。

他說：「不！我不想只賣一元。」

摩訶帝須說：「好的，那麼這一包飯我給你兩塊錢。」

即使這樣的價錢，那人也不賣他。

摩訶帝須說：「好吧，我付三元。」

結果那人以十二元賣了那包飯。其實即使是十二元他也不想賣，於是摩訶帝須感到有點失望。

他解釋著：「這食物不是我要的。我想把它供養僧侶。這是我買的原因。我只有十二元，沒有更多的錢，請收下我的十二元吧。」

最後他們在價格上達成了協議。摩訶帝須以十二元買了飯。當他得到飯的那一刻，他份外高興。

你知道他工作賺了那十二元，是多麼的困難。他就這樣布施出去。為了這布施，他把所有的錢都給出去，並沒有擔心他的女兒。

這讓他很高興。他一拿到飯，便跑去尋找那位比丘。當他看到比丘的時候，他請那位比丘停下來，然後他把飯給了他。

比丘察覺到他想把所有的飯都給他。於是他不願意接受全部。

他說：「給我一半的飯，一半就夠了。另一半你可以拿去。」

雖然比丘想還他一半的食物，摩訶帝須不想接受。他說：「請接受我的布施吧！」當他供養比丘飯的時候，他非常高興，所以比丘就把整包飯都吃完了。

午飯過後，比丘問：「為什麼你不接受我給的那一半食物？為什麼你不想吃？」

這時候他向比丘講述了他的生活。他告訴比丘這布施對他來說，是多麼的困難；要得到這筆錢，也是多麼的艱難。雖然是困難重重，他很快樂，也非常高興地供養。

你可以看到在這個故事中，有著不同種類的痛苦。摩訶帝須沒有錢，他不得不努力工作，來贖回他的女兒。他在各方面受著苦。雖然他遭受種種的痛苦，卻試圖克服它，放下它，並且行布施。

當比丘聽到這些時，他感到懊悔不已，他說：「啊！這種布施對我來說，是非常非常危險的。如果我不修行佛法，這是很危險的。」

比丘反思：「他很不容易，才得以行這個布施。我必須尊重這布施。我得回饋捐助者某些利益。」

然後他檢查了自己：「我有沒有那種能力呢？可以讓捐助者獲得功德？」

這是他自省的原因。他反思：「我有沒有證悟？」他用這種方法來檢查。

他想：「如果我是阿羅漢，這對捐助者會有很多的利益。假使我不是阿羅漢，而只是阿那含 *anāgāmi*、斯陀含

*sakadāgāmi* 或須陀洹 *sotāpanna*……。我必須是阿羅漢，體證涅槃 *Nibbāna*。倘若我沒有這種能力，這是危險的。這對我不好。我不敢吞下那種食物。」

他知道他必須禪修和思惟佛法。正因為如此，最後證得阿羅漢。在修行之後，他證得阿羅漢。

成為阿羅漢之後，他向其他人解釋：「比丘！我之所以能成為阿羅漢，是因為那位捐助者。由於那位貧窮的人，在非常困難的環境下，所作的供養，我殷切的努力，盡力成為阿羅漢。我覺察之後，很刻苦修行。這是獲得阿羅漢的原因。因為他，我成為阿羅漢。」

這是我們需要時時思考，有關他人的原因。我們要考慮到：「他們為我們做了什麼？他們護持了我們多少？」

我們需要回饋一些東西。不能只是說：「哦，這是他們的事，我不管。」不要那樣做。你不可以這麼做。

我們已經接受很多。對我來說，這是有一點壓力。

禪修營之前，我們打開了布施這次禪修營的捐款箱。有些人非常慷慨地每年布施我們。他們護持我們一天或兩天的所需。我很佩服，也很感恩。

我也知道人們一直日夜那麼努力的工作，有時他們得做到通宵。有時工作到很晚，九點或十點。

每個人都喜歡錢，是不是？誰不愛錢？告訴我。每個人都喜歡錢。每個人都想致富，不是嗎？

如果你知道儲蓄，才會變得富裕，只花錢享受，那麼很快

就會花光。這是儲蓄的原因，但也有不同的儲蓄方式。

誰會儲蓄呢？假使他們相信業力與佛教的話，就是那些知道布施將會在未來帶給他們好果報的人。因此，有些人可以很慷慨。

同時，因為他們慷慨和對善業的信心，所以也喜歡護持。

人們會有這樣的方式，有時他們需要節儉，例如在家裡不吃奢侈的食物。

不是每個人都是從那種布施而富裕。有些人把錢存起來，不吃好的食物，因為他們想布施。我們在緬甸看到很多這種狀況。

由於這個原因，在禪修營中，我常常鼓勵你們要誠懇和細心的修行。

我不想要每個來這裡禪修的人，都得布施。我不會說：「每個人都必須支付十天課程的費用。我不會說多少錢，它成本是多少。」我不喜歡用這樣的方式。

我要這裡的每一個人，免費住下來修行。無論你布施與否，都沒有問題。我想要護持法。

正因為我們輕易就獲得必須品，所以我們仍然需要尊重。不能忽視他人為我們做的，和他們已為我們所做的。

因此，我們盡所能真誠的修行。是否能獲得禪那或須陀洹果並不重要。我們的意願必須是為了人們的利益。

你必須遵守戒律。一定要試著專注你的禪修目標。這是非常重要的。當你那樣做時，就有善業。



剛才我所解釋的，你也讓別人獲得善業。我們可以回向功德給他們。這是真的。因此，布施非常重要。那位比丘就是這樣轉化了他的心，最後成為阿羅漢。

當他去世後，國王去參加葬禮，要火化他的身體，但是屍體卻無法燃燒起來。

唯有捐助者來，並觸摸了屍體之後，屍體自動浮上空中，停了下來，然後才墜入火中。

藉由這種方式，來表示對彼此之間的感恩。禪修者和捐助者之間的關係，是非常重要的。

所以，我們每天必須向捐助者散發慈心。你試過嗎？

每天修行，你應該散發慈心給捐助者。向他們散發慈心，這是非常好的。

## 感恩

前天我去緬甸實皆省 Sagaing 拜訪一位長老，他就像我的父親。他正在慶祝七十五歲的生日，邀請了一千兩百位比丘到他的中心，同時也邀請我去。

我必須去，並在凌晨四點半開始供養。我一直站著供養直到九點。

我們沒吃早餐，但都很高興。我已有很長的時間沒有那樣的感覺。第一天，當我看到所有的比丘過來，然後我供養時，憶起了過去。

當我供養他們的時候，我很開心。那天我想：「很抱歉！

因為我沒有告訴其他的禪修者。如果他們也能參與，那該多好！」那是我的感覺。

我感到很抱歉，並對此表示歉意。我覺得我自己一人行布施是很自私的。

我只邀了一些跟我住在一起的人，和我一起去布施。那種喜悅，我們並不需要刻意去製造，它會自然生起。

正因如此，我們的確需要互相支持。這是非常重要的。隔天，我打算再供養。我想要周日再回到那間寺院。

他們仍有百餘位比丘。我想供養早餐和午餐。

所有來受供養的比丘都在研習佛法。我想給他們一些錢作為資具，每一位都一些。我想給他們用的，以提供他們所需的一切。

我不知道你是否想要參與。如果你高興的話，你可以給一美元，或如你所願。一元的布施是可以的。

我真的想要你們參加。這是布施僧團。我們以梵住禪院禪修者的名義，一起做今年的供養。

我們每年可以供養，邀請許多比丘來這裡。但今年我正忙著興建工程，而我的身體也不是很好。因此今年我們無法這樣做。我很高興我能去那裡行善業——這令我很開心。

我也希望你們快樂。你可以供養一美元嗎？我們一起參與。我希望你們快樂，希望我們大家能一起供養。我們的確需要護持他們。這種護持對我們的業力也很好。

明天午飯後如果你高興，可以到辦公室，每人只給一美元。

一美元就足夠了。

我們將把所有籌得的款項供養僧團和寺院。他們也有一家醫院，是免費的。他們一直免費照顧全國所有的男女出家眾。

我們有很好、很強的支援，所以我們也可以護持。

不管怎麼說，我只是與你分享這個，想解釋當我快樂時，也希望你能同樣的快樂。那是我的目的。不要誤解我的意思。不要認為禪師是在籌集資金。如果什麼都不說，感覺也不好……。

你可以供養一點點，只是一點點，也沒關係。你的意願，必須是要清淨，而且一定要快樂。

當你供養時，你應該想到僧團。那樣的方式會更有利益。思惟著僧團。我們想護持他們，因為他們在學習、研習法，同時也實踐法。

那個布施對於未來會有影響。我們想親近寺院生活；學習法；修習靜坐。如果你今生不能，那沒關係，下輩子你可能可以在寺院裡。

我們能夠有那樣的意願而修行，是非常重要的。你不應該將它混入不善念。

「不善」，是指各類不好的心理狀態。

讓我們的快樂，保有清淨的意願。屆時，這個思 *cetanā*，善的行 *saṅkhāra* 將在未來影響我們。

我們在此生學習靜坐。你們之中有些人瞭解，我是如何與我所提到的那些長老很親近。他們一直教導我佛法。我學習，也和他們一起修行。

今生我只聽了帕奧禪師 Pa Auk Sayadaw 的佛法開示。在一個講座中，我能回憶起所有的修行——所有名色、緣起、過去和未來。

一切都是那麼的簡單，而且在一段靜坐的時間內，因為我的過去，我可以記起一切法。這是因與果。不是為了自吹自擂。我只想解釋，我想親近這種法的修行，親近佛法的結果，是法將會接近你。

你也許想與法保持距離，那麼佛法在未來也會疏遠你。

這是我想要強調布施的原因。如果你實踐它，布施的背後，會有很多的利益。

為什麼要布施？為什麼想給？

因為你尊重那個人，接著你想護持，你對那人有慈心。沒有慈心，你不會給。這一切都依循著一顆美麗的心，都是有關聯的。這是我們心的能力。由於那種能力，我們發現想為別人做些什麼。

在佛陀的時代，佛和很多阿羅漢修行，而且喜歡教導法。他們為了人們的利益喜歡分享。他們不想只保留給自己，而是以這種方式盡可能的為人們服務直到死去。

這就是為什麼我尊重佛陀和所有比丘弟子，也是我答應佛陀，傳播佛法的原因。由於那樣的承諾，我得受很多苦。

如果那時候我想成為阿羅漢，會是較容易的。我仍然需要實踐很多波羅蜜，來圓滿這個承諾。

我想要實行它。這一次我也想成為阿羅漢，但我還不知道……。

由此，我只想與你們分享，當你在做事時，應該恭敬、愉快地做。如此，它的結果才會及時，並完美地為你出現。

不要草率地做。甚至你布施一美元，也必須是真誠的。只有如此，你才會得到快樂。

如果你想：「哦！沒關係，因為有人邀我布施，我就給。」只是隨便地那樣做，這不是很好。

我只想讓你明白，應如何運用你的心去專注目標。

很快地當你離開這裡時，就要回家。到家後，你在廚房做飯，請用大量的慈心烹飪，為你的家庭這麼做。這是非常重要的。

我們為你做飯也是這樣。雖然不知道如何烹調；不知怎麼樣準備得像餐館似的美食，我們只是盡所能地運用慈心。

擁有慈心是非常好的。人們住在一起超過兩個人時，需要慈心。沒有慈心的生活是不快樂的，將造不善業 *akusala kamma*。

慈心比不善好。不管我們做什麼，總是用慈心，要能諒解。那麼這將對我們的生活有利益。

當這樣做時，大家都高興，不管你去到哪裡，你也會快樂。

不要期望，從別人獲得任何東西。首先照顧好自己。如果你知道如何在心中累積慈心，就無需擔心人們的指責、漫罵或對你敵意仇恨。

我們可以通過慈心的感覺，克服這些。我們可以照顧好自己。

你越能引發更多的慈心，就有越多的慈心散播給別人，別人接受到它，這樣更好。他們可能罵你十次，而你只是微笑。

不需要擔心任何事情，不需要作出回應。只是微笑，微笑和散發更多的慈心。

不管他們怎麼罵你，可以罵你多久？一旦他們累了，就會停止。

不管怎麼說，我只想解釋這些。我不想任何人有不快樂的感覺。如果我們知道如何平衡自己的心，就會比較快樂。那是最好的。

這是為什麼我們只需要訓練自己的原因。不要去想別人。不要期待別人會給你想要的東西。如果你是好的，人們就會善待你。

如果你不好，人們會回應出來。鏡子會顯示你的反應方式。

## 第五章

# 十種煩惱



**禪**師講述央掘魔羅如何被老師誘入迷途的故事。佛陀又如何解救他，並教導他斷除十種煩惱，即貪婪、瞋恨、懈怠和昏沉、掉舉、疑惑、愚癡、我慢、邪見、無慚和無愧。禪師闡明在禪修期間，十種煩惱如何在禪修者的心中生起，並強調用正念守衛自心的重要性。她還解釋有關安那般那念的禪相。

業力 *kamma* 是什麼？我們常強調佛教有關業的部分。業力是 *cetanā*。*cetanā* 是意向。意向有好的、壞的或伴隨著任何想法的意志。好的想法成為善業，與良善的意圖有關。壞的想法成為惡業，因為它關係到不善的意願。這是業力的過程。

我們相信當我們來到禪修營時，就造了很多善業。每一個

人都希望從禪修營中獲得善業。我想不會有人希望得到不善業。

## 繪畫

這裡的每個人就像在畫一幅畫。你有紙和筆，而我只是告訴你：「請像在畫蓮花一樣，漂亮地畫出你的呼吸。」

你必須用筆在紙上畫。誰會有美麗的圖畫？我將會看到。繪圖是你的責任，檢查成果是我的職責。所以你會怎麼畫呢？

這取決於你。有些人一開始就非常細心地畫，到結束都畫得非常美麗。從禪修營第一天直到結束，他們都仔細地畫。無論他們可以獲得禪那 *jhāna* 與否，都沒有關係。

你應該想：「我將盡我所能，畫得漂亮。」每天試著快樂地持戒，也對禪修的所緣感到高興。

有些人雖然坐著，但他們的心不想畫。這是懶惰。他們在心中製造了很多圖像。於是什麼樣的圖像，會出現在紙上呢？一切都是心製造的。你的手會跟隨你心的意願。當你只是隨便地畫，這幅畫可能會不漂亮。

無論怎麼樣的圖畫出現，你不能責怪別人。最終的目標是同樣的畫完一幅畫。你如何作答，你的答案就是你自己的分數。這就是為什麼你不能嫉妒任何人。我們必須小心翼翼地繪畫。



## 心的淨化

靜坐時我們控制自己的心，不與任何不善念相應。一旦不善念進入，心就會在泥沼中，越陷越深。你無法把自己拉上來，也不容易出來，你持續往下沉。這是你必需要保持你的心在禪修目標上的原因。

為了避免陷入泥裡，我們必須非常小心，不要跌倒。當你掉進去的時候，任何人要把你拉上來，已經不是一件容易的事。人們不敢抓住你，因為如果他們這樣做，他們也會掉進泥沼中。這是非常危險的。我們的心需要被淨化。我們要清楚，淨化心是非常重要的。

## 不善心

檢查一下我們的心：「什麼念頭令我不善和不清楚？」佛陀教導我們十種確實對我們產生危險的煩惱。

它們很容易令你的心遲鈍和晦暗，陷入爛泥。當你專注呼吸時，過一會兒心就開始四處遊蕩，不想專注在氣息上。

### 1. 欲望

你要對氣息感到快樂。當你覺得無聊，就會開始隨著欲望生起妄念和很多的執取。我們稱之為貪 *lobha*。

### 2. 瞋怒

有時你生氣。不同的人有不同的感受和情緒。有時你想起過去不愉快的回憶。禪修期間你以為沒有人知道你生氣；所以整支坐香都一直在生氣。其實人們可以看到你是不是在生氣。

天神知道你是在打坐，還是在生氣，我不需要檢查，天神會幫我檢查，消息就會傳到我這裡。我們有電子郵件，你知道嗎？（聽眾：笑聲）要小心！

整支坐香都在生氣，對你的專注力不好。一旦憤怒生起，心便不會清晰，不平靜，也不開心。這樣的狀態不只影響你，也影響很多人。你的行為變得非常生硬、急促。一切都和心有關。

### 3. 懈怠和昏沉

接下來的煩惱就是懈怠和昏沉，昏昏欲睡的心。禪修營已經有三、四天，但很多人看起來，似乎都沒有足夠的睡眠。今天下午兩點的坐香，我看著大家，很多人都還在「點頭」。我感到非常的失望。

我以為你們的專注力，在小參之後會很好，所以我興致勃勃的來了。我沒有開門，只是從門外看進來，因為我擔心如果開門，也許門聲會干擾到你們。因此我每一支坐香都在外面看。我是很高興地來看，但是卻有很多人都在「點頭」。你們要怎麼樣才能進步？你們每天從十二點到兩點都有午休，然而兩個小時的額外睡眠，似乎不足夠。

請提醒自己要醒過來，並集中注意力，不要浪費時間。當你睡得太多時，會越想要睡覺。懈怠的心就會進來，此時只要稍微平衡它。懈怠和昏沉，是不好的。

### 4. 掉舉

另一種內心的煩惱是掉舉。心總是妄念紛飛，徘徊著很多目標，在心中製造了許多的想法。實際上所有的妄念，都是

我們自己製造的。它們都不利於我們的禪修。

有些人認為禪修，就是思惟善的事物，所以任何與善念有關的，都應該可以接受。這種思惟有益於我們的業力，對禪修也有好處。很多人有那樣的觀念。

打坐之前，你可以想一些善的事情。你思惟你曾做過的事情，例如布施 *dāna* 和持戒。從深思中而生起快樂的感覺是好的。然而，當我們開始專注於呼吸時，不要混淆我們的禪修所緣與其他目標。

雖然有好的意願，好的目標，你卻沒有專注在呼吸上。心持續想起你想要做的事情，例如你想要出家。那是好的志願，善的想法，但它與安那般那念 *ānāpānasati* 的目標無關。你明白嗎？

出家——你不知道什麼時候出家。但呼吸已丟失了，目標已經消失。甚至好的念頭都應該不要去想。有些人問我思惟善是否是好的，因為我們可以獲得善業，而且對於禪修也好。那是我解釋這個的原因。禪修的所緣非常重要。心一境性，是只有專注在一個目標上。

我們需要把注意力放在哪裡？對於安那般那念，我們只需要專注在呼吸上，而不是其他任何目標。唯有如此，心才可以真正地集中和穿透。一旦目標從心中消失，就沒有心一境性 *ekaggatā* 在目標上，而且對目標失去了正念，更沒有精進力，一切都掉落了。這是我們沒有專注的原因。這一切都是相互關聯的。因此心不能處在一個意識狀態。所有一切都相關，並連接在一起。這是我們需要控制掉舉的原因。

## 5. 疑惑

另一種不善的心理狀態，是懷疑。你對佛、法、僧有疑問，對業力也有疑問。你不相信業力。有些人認為，死沒甚麼。他們相信當死的時候，身體便消失，一切都將停止和消失。到底一切會不會消失呢？

身體可以消失，可以瓦解，但心卻尚未消失，心仍然得遵循著業力。所以如果你做了善業，你下一個投生會是個好地方。當你可以在今生就停止，這是因為你修行而成為阿羅漢 *arahant*。

如果你可以在今生修成阿羅漢，心就可以停止。如果你還不能成為阿羅漢，這心將繼續另一個生命，又另一個生命，很多的投生。這被稱為生命的流轉——緣起。

你們當中有些人對業力有懷疑，有些人認為我們不需要擔心這件事。某些信仰其他宗教的人，相信上帝會照顧一切，你只要祈禱，上帝就會照顧你。我不是在批評別人。我們只是對此沉思。這些人認為他們不需要做任何善業，當他們快死的時候，只要祈禱，上帝將會帶他們到天堂。你知道那是不夠的。

我們仍需要相信和瞭解業力。好的或壞的生命只是跟隨著業力。如果上帝可以照顧你，誰也不會窮了，每個人都會富裕。

每個人所獲得的善業和惡業，是基於他本身的所作所為。我們製造了自己的痛苦和不幸。

我們需要運用智慧，並且非常仔細地思考，生命中真正發

生了什麼。在生命中所發生的事情，是因為許多過去生中不同業力的改變。業力如同在繪一幅畫。我們必須沒有疑惑。真的需要相信我們的修行和業力。

#### 6. 愚癡

愚癡，就是我們所說的 *moha*，也是一種煩惱。

#### 7. 我慢

另一種不善心，是我慢。你有慢心嗎？你很自豪、驕傲嗎？每個人都有慢心，只有阿羅漢沒有慢心。慢也是一種煩惱。

#### 8. 邪見

我們稱邪見為 *ditṭhi*。它也是一種煩惱。有關我是誰，我的家人，我的丈夫，我的妻子，我的孩子們……，全部都是邪見。此外，我們認為這是我的房子，我的建築物，我的車……。這些都是錯誤的理解，是邪見。

我們需要放下，只要思惟一切都是名 *nāma* 和色 *rūpa*，都有無常 *anicca*、苦 *dukkha*、無我 *anatta* 的性質。只有相信這些的人，我們稱為有正見。因此很多人都有邪見。我們必須斷除邪見。

#### 9. 無慚

另一種不善心，是無慚。當做不善事時，我們應該感到羞恥。這是佛陀教導我們的。如果不覺羞愧，第一次我們不管它，第二次也不理它，漸漸的就變成習慣，而且不會感覺羞愧。我們在造不善業時，不感到羞愧。

## 10. 無愧

當你造惡，卻沒有任何恐懼，你很勇敢……，根本不在乎業力，也不在乎任何人，只是照著自己的方式做。這被稱為無愧。你不怕業力所帶來的不善果。

以上是所有十種煩惱。我們必須把它們清除。

## 意圖

你可以檢查你的心，什麼樣的心圍繞著你？原本的心是很純淨的。這些煩惱互相關聯。一種或兩種煩惱，可以連結並進入原本的心。

心變得骯髒，變得不善。由於你接觸目標時沒有正念，這個心就變成這樣。你有錯誤的意圖。

這種錯誤的意圖，令我們的心與錯誤的心理狀態和煩惱連結，直到錯誤的心路過程生起。在這個心路過程，有七個速行心 *javana* 生起，它能夠造下善業或不善業。簡單來說，如果你對目標有錯誤的意圖，那麼你會有惡業。

當你對目標有正確的意圖時，你知道如何運用慈心 *mettā*、正確的意圖和智慧去專注它，也知道如何觀察名和色。那種意願會給你更多的智慧和正確的理解。這是善的。我們需要時時檢查我們的心。我真的可以專注和打坐嗎？

我們現在正運用智慧，在沒有不善的心理狀態下，小心翼翼地畫圖。運用正念，沒有煩惱，快樂的繪畫，那麼結果將會畫出一幅非常美麗的圖畫。這幅美麗的圖畫，就是我們的善業。每次你看著它的時候，如果所畫出來的是一幅好的圖

畫，你會比較快樂。如果常常以這種方式深思，你會覺得非常高興，也會感到安全，因為你正在繪製這幅美麗的圖畫。

有時當你行善，心不純淨；例如：布施卻帶有一點點的執著，一點點的競爭，或一點點的瞋心。有些人認為他們正在行布施。不要以為你可以從這種慷慨行為，得到百分之百的結果。我們需要做到很純淨。以非常純淨，且善意造任何業，就可以得到百分百的良好成果。

禪修是在造善業。禪修期間，你可能有許多的妄念。你練習安那般那念，有時有妄念，有時造不快樂的念頭，有時是貪婪的念。

這些心理狀態，各式各樣的心理因素，會與你的禪修目標混淆。這幅畫就不是很好了。那麼最後一天會發生什麼？我們將會知道結果。年復一年，什麼時候會完成？什麼時候會有一幅美麗的圖畫？從一開始，就需要非常仔細地畫。我們可以控制我們的心，如果想控制的話，是可以控制的。心是如此的單純。它的複雜，是因為我們喜歡製造很多事情。簡單就好。

以一個嬰兒而言，你給他很多的錢或珠寶，他看著它，觸碰它。你認為他有貪婪嗎？給嬰兒珠寶，或非常昂貴的鑽石或錢，他觸摸它，你想他會對該物品生起貪婪嗎？他並沒有貪，只是抓住它而已。他的心是純潔的。他並不了解這筆錢，會有什麼作用。這筆錢可以造就好事或壞事。好的或壞的結果都可能發生。嬰兒並不知道會發生什麼事。

他並不擔心未來。對他來說，錢只是錢而已。他什麼都不知道，抓了錢又把它丟掉。即使是昂貴的鑽石，也可以扔掉

它。他的心是那麼純潔，不貪心。甚至當母親餵他，他只會吃，從來不會抱怨鹹或油膩，也不會投訴。他只是吃，然後嚥下。那些知道很多，這是什麼味道，那又是什麼口味的人，才會抱怨。

你知道的越多，就會有越多的煩惱，所以還是不要知道比較好。不要知道，不是睡覺，而是運用沉思，不執取任何事物。

執著會令我們造業。生命的產生，就是因為這個執取。由於執著，有時會貪婪和憤怒；因為貪，憤怒生起，有時傲慢生起，有時產生執取。這種憤怒會讓你想要殺害。很多不善業 *akusala kamma* 的產生，是基於貪或執著。

要馬上斷除所有的執著，並不容易，但是我們可以去想它並不重要來忽略它，放下它；慢慢地訓練，最後就能成功。

## 爭著布施

最近在印尼雅加達 Jakarta，我告訴幾位朋友，我累了，也老了，我想要自己閉關打坐。第二天很多人來了，帶我去看一棟很大的別墅。他們說：「我們供養您房子，讓您使用。」

下午的時候，另一位來供養我兩塊土地和兩棟房子；然後又有四位施主來供養我四間別墅。我很高興，我認識他們很久了。他們照顧我，就像他們的兄弟姐妹一樣。

他們非常善良，我也能感覺到他們的心，是非常純淨的。他們願意放下，沒有一點執著，他們真的辦到。但我不知道為什麼我不想接受，我沒有欲望要任何東西。我告訴他們很



抱歉，我拒絕所有的這些供養。如果我接受一個人的，另一個人並不會快樂。他們之間，將會有爭鬥。當人們知道這件事時，他們問我是什麼樣的業力。

他們說：「每個人都立即供養您；然而，您卻拒絕了所有的供養。您本該收下其中之一。」

我說：「不行。如果我接受某些東西，我會擔心，也得照顧它。比較好是不要接受它，那麼就非常平靜。」

我也思惟為什麼那些人突然想要供養。這是因為在過去生，我也真誠地供養過那些人。當我檢查我的許多過去生，無論做什麼事，都盡所能地真誠和尊敬的做。我所有的行為都與法相關聯，把我全部的生命獻給法。當我在教學時，死也無所謂，我會高高興興地教。我有那種意願，人們可以感覺和看到，所以很樂意幫忙我。

我已經拒絕了那些供養，我覺得它們對我來說不是必要的，同時我也不想照顧任何東西。甚至我眉繆 Maymyo 的梵住禪院，我每一天都在想，幾時應該把它送出去。要不是有一件事，我會贈送人，因為這個小地方，它利益人們。人們來禪修，而且很多人成功了。有一些已經修完課程，一些修習緣起。這對禪院的施主有很多利益。這是我的快樂。

這是我仍然維護和保留此禪院的原因。但是有時覺得保留它也很累。如果我放下，我會很高興。關於應該要接受它或放下它，我沒有任何感覺。有時我們的業力來了又去；有時它可以很好，有時你的生命長，或有時生命短暫；有時你健康，或有時你生病。

所有的條件都會改變。有時你富裕，有時窮。這一生你長得漂亮，但如果常常生氣，下輩子就不會美麗。你正在畫出你自己的業力。不能因為你的長相，而責怪你的父母。低種姓或高尚種姓；好的智慧或沒有智慧；眾多的追隨者或沒有追隨者；這一切都與業力相關。

我們不能相互妒嫉。如果嫉妒，會變得更糟。嫉妒對我們非常不好。人們了解確實是如此，但他們不喜歡練習或聽從勸告。這就是問題所在。即使對他們解釋，如果這樣做會獲得不善的業果，他們仍然這麼做。如果你繼續這樣做，結果是不好的。當結果是壞的時候，你卻承受不了。假使發生什麼事情，讓你變窮，你受不了。若有突發事件，你無法承受。你可能會問：「為什麼發生在我身上？」那種不安的感覺出現時，你不能承受苦難。

## 沉思

我們需要多思考業力，認真打坐。不善的業果隨時可能發生。有時在這一生中出現，有時出現在第二期的生命。直到涅槃 *Nibbāna* 為止，惡的業報隨時可以發生。因和果有三類。我們不知道，你是否造了惡業或善業，也不知這些業果幾時成熟。

所有因緣條件的出現，是因為你過去所做善的或惡的業力。善或惡，我們一律必需接受，不用感到高興或不高興。如果太高興，會變成貪婪。不高興也不好，因為苦難會讓你有很多的痛苦。

## 接受

我們需要以平衡的心態接受一切。當我們想到業力時，就會比較有平捨心。一切都是無常的。總有一天我們都不得不放下，那時感覺會更舒服和安寧，沒有絲毫波動。這是因為我們一直都在訓練，心就會在各方面平衡而且有平捨心。儘量不要波動太大。

## 不善的污染

有時圍繞在你周圍的是，那麼多的貪婪，那麼多的憤怒，那麼多的傲慢。如果這樣的人都圍繞在你身邊，你會有甚麼感受呢？振動的能量是可以擴散給他人的。假設非常生氣的人來到這個房間，其他人是否可以感受到憤怒？它是好，還是不好呢？其他人因為你，而感到不安或不愉悅。那也是不好的。所以大家同住在一個地方，每個人都必需彼此照顧。

有些人遲入禪堂，或大聲地走，走到甚至水泥地也會裂開。我們要小心謹慎，慢慢地走。大家正在打坐，如果你走得太用力，聲音可能會影響他們的修行。了解那樣的用意，非常重要。如果你不管，也漠不關心的做，那種捨是不一樣的。它並不是真正的捨。

我們一起生活在社會上，需要遵循規則，要照顧彼此的感受和修行。那麼我們才是個好人和善良的人。如此大家才會快樂。當每個人都照顧好自己的心，就不會有問題。只是因為有少數人喜歡這樣做，其他人則不高興。一旦他們不快樂，就無法專注。人們因為他們而生氣。所有的擾動影響每個人。這就是為什麼我們要盡量照顧我們的心，直到它淨化、清澈

乃至有良善的意願。心製造思想、語言和行為。

你可以從那人怎麼走路，看出一個人的性格。從那人的言談方式，看出他的性格和行為，所以要小心。性格並不容易馬上改變。但我們要想到別人正努力打坐，而且專注並不是容易的事。一旦有聲音，每個人的專注力可能會掉下來。正是這個原因，我們仍然需要尊重和照顧彼此，那麼很快你就會有禪相 *nimitta*。

## 禪相

禪相並不難，很容易。嘗試斷除你的煩惱。剛才已經解釋了十種煩惱。把它們清理掉，斷除它們。

慢慢地，心會快樂地看著氣息。呼吸其實非常簡單，只有入息和出息。任何時刻只要你想要去感受它，你就能感覺得到。

你的心並不單純，總是喜歡到一些地方徘徊。這是問題所在。不要離開你的禪修目標，只是試著保持它，愉快地看著它，恭敬地做。只要這樣做二十分鐘，你肯定會得到明亮的光、清澈的禪相。一旦你得到清澈的禪相，你會多麼的高興！你不覺得痛苦，身體不感到痛，甚至感覺不到身體，身體也不見了。這是我們的經驗。

很多學生有那樣的感覺。一旦他們有定力，就不覺得痛，並且感到快樂。快樂的心是非常重要的。我們鼓勵大家不斷練習，直到這個程度。

當你達到這個水準，就會知道我所說的是正確。我不認為你現在真的相信我。你可能會認為這真的很折磨，因為即使

你想要出去，卻不能出去。我真的想要讓你們自由，但是如果我現在給你自由講話或放鬆，我不認為你可以得到禪相和禪那。如果你還沒有入禪，你為什麼來？倘若你只是要放鬆，去度假更好，沒有必要來這裡。

如果打坐對我比較好，為什麼我要浪費時間？我要再嘗試。人們對我的看法並不重要。我訂立嚴格的規則，讓禪修者真誠修行。一旦你得到禪相和禪那，就會明白我剛才所解釋的，知道如何平衡你的心。試著對你的呼吸感到快樂，入息和出息，仔細地看著。

## 大腦不運作

因為大家太常用電腦，因此大腦不會運作，變得呆滯和不想努力。你只要開了電腦，就會得到你想要的答案。你可以馬上從電腦，得到所有的結果。

你不需要去思考。由於你常常使用計算機，所以當我問你一些東西時，你不能立即回答我，你需要找計算機。這是心變得非常遲鈍的原因。它不應該是這樣的。

我們需要用頭腦和心來仔細思考。應如何專注在呼吸上呢？我們需要思考如何取得目標，並使心快樂。你不能立刻得到答案。

禪相不是來自電腦，是來自你的心。你的心要快樂和放鬆。如果你的心放鬆了，才能有禪相。

很多人說這樣好難，但當他們用電腦卻很容易。在大學唸書是那麼容易，但來到禪修營卻很難。他們開始有那樣的感覺，心不想被目標吸引，想要分析。

我們需要一些感覺。你知道如何去愛嗎？愛是感受的起因。你愛別人勝過愛自己，或是愛自己比較多？你愛你自己比愛其他人更多，或者是一樣多呢？你真正愛的是誰？是你自己！那些有丈夫的人要小心。

妻子也愛自己比較多，不要以為他們更愛你。即使人們彼此相愛，也不能分擔痛苦。相愛的時候還好，但受苦的時候，沒人願意分擔，你獨自受苦，就是這麼一回事。

所以要確保對呼吸感到快樂。你必須喜歡目標。如果不喜歡目標，就很難快樂。以這種方式慢慢地嘗試，直到你呼吸微細，同時對氣息感到快樂。再過一些時候，你就會得到禪相。

禪相有不同的階段。開始的時候，會看到不同的顏色，出現在你前面。是否在你的面前，或在臉的旁邊，或來自任何方向，都不重要。

不要專注在光。禪相的第一階段是看到黃色、紫色、藍色這樣的顏色或一朵雲，不要去注意顏色。保持專注在你的呼吸。有時呼吸會消失。當呼吸消失時，試著再一次呼吸，慢慢地再一次呼吸。

然後，顏色會變成白色。當變成白色的時候，它會慢慢接近鼻孔。即使接近時，你也要放鬆，持續專注在呼吸上。最後白色會變得透明。

它會清楚地，慢慢地變成透明，如玻璃或清澈水晶的色澤，然後停止在鼻孔前。一旦清澈的光穩定了一段時間後，那時才可以專注在清澈的光。如果光來了又去，先不要專注在光。

如果它尚未透明，也不要專注。

如果你太早專注於光，光會擴散到所有地方——遍佈全身。這不是很好。許多人以為光遍佈全身很舒服，是禪那。很多人有這種覺受，你可能也有那樣的經驗，但這並不是真正的入禪。

禪那的感覺不是在身體，而是心專注於禪相時的覺受。入禪的所緣是禪相。我們仍然需要保有對禪相的察覺。

禪相不能消失，必須是在鼻孔的前面。對禪相保持察覺，心要想這是安那般那念的禪相。心注意，「禪相，禪相，禪相。」慢慢地繼續，最後心感覺不到身體，開始覺得快樂，那麼就入禪那了。它是很容易的。你可以使它變容易。

因為你把它弄得很困難，而且複雜化。你看，它非常的簡單。當你對呼吸有快樂的感覺時，就會有禪相。百分之九十九點九這種情況會發生，我們可以保證。持續維持二十到三十分鐘。倘若你真的是快樂和微細呼吸的話，很快就會有禪相。

我們唯一要做的事，就是斷除煩惱，不要重複回憶過去的不愉悅。

## 臨終的最後一念

人在臨終時都會看到影像。該影像指引他們要去的地方，他們的目的地。這是非常重要的。如果由於你慣習的想法，在接近死亡的時刻，一直想著不善的事物，不善的狀態將會出現。我們需要銷毀這種不善的影像和業力。有時它可以用善業輕易地毀掉；有時儘管想要摧毀，卻不是那麼容易。這

有業力的存在。我們必須接受許多不同類型的業力。

## 央掘摩羅

我想分享佛陀時代，關於一位非常有名的比丘的故事。他出家的名字叫央掘摩羅 *Āṅgulimāla*，出生在舍衛國 *Sāvathī*。父親是該國大臣。當他在母胎時，他的母親對他關懷備至。（他名字叫無害 *Ahiṅsaka*）。

他誕生的那天晚上，全國所有的武器都變得非常明亮。國王住在他的宮殿。國王房間內的許多武器也變得明亮。

國王很擔心，他知道如果有這樣的事情，他或國家都會發生某種危險。他很煩惱，一整夜都睡不著。

同時，央掘摩羅的父親知道如何看天相，知道一些占星學。他走出屋子，看著天空，他看到星星和月亮的運行。他知道自己的兒子，總有一天會在這個國家惹麻煩。他將變成一名大盜。

第二天父親去了皇宮，會見國王並問他：「昨天晚上你睡得好嗎？」國王回答：「我沒睡好，因為我房裡所有的武器都很明亮。有某種的危險，你覺得呢？」

央掘摩羅的父親開始解釋：「請不要擔心！這是因為昨晚我老婆生了兒子。正是這個原因，不只這座宮殿，全國所有的武器都變得明亮了。」

國王想要知道，為什麼會發生這種事情。大臣說：「這徵兆顯示，嬰兒有一天會變成這個國家的強盜。」



國王再問：「他會是單獨一個人嗎？或者他會有追隨者攻擊國家呢？」

「請不要擔心！他會是獨自一人。」大臣回答。

國王聽了之後，不再害怕。他說：「如果是這樣，他並不危險。你不需要對他做任何事情，不要傷害他，請照顧他。」

父母真的很照顧他，直到十六歲。在十六歲時，父母把他送到大學。當他在大學唸書時，教授很喜歡他，因為他很聰明，遵守規則，也知道如何照顧老師。

教授對他疼愛有加。由於老師特別關注他，很多學生嫉妒他。這是人的本性。在嫉妒心的作祟下，他們開始互相討論，應該如何破壞他們的師生關係。

學生們說：「即使我們想要投訴他的親戚，也不能，因為他來自於大臣的家庭，一個好的家庭。在學校他很聰明，班級中名列前茅，我們也不能說他愚蠢。」

最後他們說：「為什麼我們不說，他愛上了老師的妻子？如果這樣告訴老師，老師肯定會對他很生氣。」

第二天學生們分成了幾組，每一組約有三或四人。第一組學生跟老師說：「你聽說這個消息嗎？無害愛上了你的妻子。」

老師聽了說：「這是什麼樣的消息？不要來跟我談這種廢話。我不相信。下一次別來跟我談這個。」

另一組人來，又跟他說同樣的事情，然後又有三或四組人陸續來和他說，他開始相信了。學生們告訴他，如果他不相

信他們所說，可以自己觀察。

終於老師開始觀察。一天他看到他的妻子，的確很照顧無害如同她的兒子，像一個親密的家庭成員般的照顧他。另一天，老師看到妻子和學生很親密，而且非常友好相處。他開始誤解他們，以為一定是真的愛上了對方。他想殺死學生。

他也是一個聰明人。他開始想：「如果我殺了他，其他人知道的話，他們會批評我：『那位老師殺死學生。』這會帶給我壞名聲。人們不會想向我學習。」他很不安，想保護自己。於是他開始計劃：「我為什麼不試圖用不同的方式殺他？」

第二天，他叫無害：「無害，你應該殺一千人。如果你殺了一千人，在你回來的時候，我會教你主要的秘密知識。」

無害聽了之後，立即拒絕這一想法並說：「我的親戚中，沒有人喜歡殺戮。我們避免殺害。我們不應該做這樣的事。我不喜歡殺其他眾生。」

他的老師強迫他：「如果你不殺，就不能學習，我也不會教你。這個主要的教學，是無人可以教的。你是一個很好的學生也是好人，所以你可以學到。這就是為什麼我要教你。」結果他還是想學，並承諾老師，離開了大學。

他開始從一個森林到另一個森林去殺人。那時，因為他的善業，所以他是一個非常強壯有力的人。他可以輕易的就殺死人，沒人能和他抗衡。他可以一次對打一百人。我不知道他在過去生，曾造了哪一類的業。

每個人都害怕他，沒人敢從村莊經過森林，走到另一個村

莊。他一旦看到人就殺。殺了之後，屍體就東丟一個，西丟一個。他想要數，但由於殺戮的業力障礙了智慧。他的智慧變得很低，甚至記憶變得很差。他記不起殺了多少人。

很多年他都只是把屍體亂扔。他殺死了許多人，但卻不知道如何去統計所殺的數量。最後他割下受害者的手指。他沒拿任何金錢、衣物或東西，只有取了一根手指——殺一個人便保留一根手指，然後他把每根手指放在樹下。

當動物來的時候，手指又全部不見了。就這樣，他掙扎了很久。結果他用一條細繩綁住所有的手指，然後把它們掛在脖子上。後來發覺住在森林裡並不是很好，食物不好，生活也很差。

他心中開始意識到這些東西。也許是他的善業開始浮現。

「我想完成收集一千根手指的任務。我想回家，向我的父母致敬。」他有這樣的意願。

在那之後，他開始數著手指，共有九百九十九根，現在只需要多一根手指，只要再多殺一個人，就可以交給老師。他正在納悶應該殺誰，來得到最後一根手指。

幾個星期以來，該國的所有人都害怕留在他們的村莊裡，而搬到附近的地方。他們去見國王並說：「我們這個國家有苦難，大盜無害在殺人，我們都害怕。請保護我們，請慈悲照顧我們。」

國王聽了，其實也非常怕無害，他知道無害非常強大。人們想要國王去抓強盜，事實上國王卻不想要，因為他自己也很害怕。然而他要「保留面子」，不想表現出恐懼，因此他

下令整個軍隊，只是去抓一個強盜。他沿著路走到了村子。

無害的父親知道了，告訴妻子：「我們國家出現了一個大盜，那一定是你的兒子。很久以前我預知兒子會成為一個強盜，現在他已經殺害了許多人。他確實就是一個帶給人民苦難的人。」

妻子非常擔心兒子，現在國王也想要捕殺他。身為母親的妻子很擔憂，她告訴丈夫：「請到森林搜尋兒子，並把他帶回來。我可以跟他談並向他解釋，他會變好的。」

但身為父親的丈夫立即拒絕了她的懇求，他說：「不，我害怕。如果他看見我，他肯定會殺我。」父親不想要去見兒子。

母親說：「如果你害怕，我去！」母親和父親的觀點不同。

這是因為母親為了生他，受了很多苦，所以她真的非常愛兒子。父親的愛和母親的愛，稍微不同。母親不能無動於衷，她的確想去。

那天，佛陀正好住在寺院。每天清晨，他用慈悲的神通力，去尋找那些當天他應該教導的，而且波羅蜜 *pāramī* 也成熟的人。在他心中，他看到了央掘摩羅。

佛陀省思：「如果我今天教導他，他可以出家。如果我不這樣做，他會殺了他的母親。如果殺了他的母親，將來會去地獄，再也不能禪修，不能成為阿羅漢。」

所以佛陀來到森林，看到了央掘摩羅，而央掘摩羅也在等待著。當央掘摩羅看到佛陀時，他知道這是一位比丘。

央掘摩羅說：「比丘！請停下來，我想要見你。」實際上，他是想殺了他。佛陀也知道這一點，所以繼續往前走。佛陀運用神通力繼續往前走。在央掘摩羅的心中，佛陀在跑著。央掘摩羅就一直跟隨著佛陀。

當央掘摩羅幾乎接近佛陀時，佛陀又變得離他很遠。央掘摩羅一路跟著跑，直到他很累，並且流了很多汗。無論央掘摩羅跑得多快，佛陀持續在他的前方，就如正常速度的步行。央掘摩羅非常的累，最後他說：「比丘！請停止！」

佛陀說：「我已經停止了，但你沒有停下來。」

央掘摩羅開始在心中察覺到：「我看他是在走著，但他告訴我他已停止。我站著，他卻說我還沒有停止。我不懂這是什麼意思，我想知道。」

因此他問佛陀：「我站著，但是你說我沒有停止。你走著，但是卻告訴我，你已經停止了。為什麼你這樣說？」

佛陀說：「因為在我的生命中，我已經停止折磨、殺害或傷害人。我對眾生只有悲心和慈心，我想幫助人。」

「這就是原因所在。我已經停止做不善業，所以我說我已經停止。但你仍然想要殺害、傷害和折磨人，你還沒有停下來，仍然被惡業牽引著。因此我說你還沒有停止。你沒有慈心和悲心。你仍然在跑著！」佛陀非常簡短地解釋。

當央掘摩羅聽到這些，他的心開始變得警覺。他認為：「當他跟我說話的時候，他是那麼的勇敢和自信。這並不是一位普通的比丘。」他開始意識到，他一定是佛陀，而且也這麼認為。

他便立刻拜下禮敬，問道：「您是佛嗎？」

佛陀回答：「是的。」

央掘摩羅說：「您知道這事，而特別來看我；想要拯救和幫忙我。這是您來這裡的原因！我非常感激，也很高興能和您在一起。」

在那之後，他想出家。他的心完全改變了。這之後，佛陀僅僅是呼喚他。佛陀知道有關他的過去世。

在過去生中，他供養袈裟給比丘，他有那樣的業力。所以當佛陀呼喚他：「善來，比丘 *ehi bhikkhu*！」他馬上完全成為比丘。

有些人在過去生沒有做過那種布施。

還記得那天我講述了有關婆呬迦 *Bāhiya Dārucīriya* 的故事。他想出家，但佛陀不能這樣稱呼他：「善來，比丘！」為什麼？

在過去生他不曾供養比丘。他的資具都是自己用，沒有供養袈裟給其他人。這就是為什麼佛陀不對他呼喚：「善來，比丘！」他也不能立即成為比丘。

央掘摩羅成為比丘之後，跟隨著佛陀。他還不是阿羅漢。他跟著佛陀一直走到寺院。當他們抵達寺院時，就坐在佛陀的旁邊。

這時，拘薩羅 *Kosala* 的國王不想抓央掘摩羅。國王心想：「如果他看到我，會殺了我。」他十分擔憂。「為什麼不去寺院頂禮佛陀呢？佛陀常常喜歡為人們的利益著想。如果我向佛陀解釋要逮捕無害，佛陀可能知道，如何可以輕易地抓到他。佛不會出言，他會靜默。」

如果我會被央掘摩羅抓去，佛陀將會阻止我去。如果佛陀不讓我去，我就比較容易向人民解釋。我可以說：『我想要去逮捕央掘摩羅，但佛陀不允許我去。』那會是我沒有去的理由。」

他就這樣的思惟。然後到了寺院，坐下並向佛陀禮敬。

佛陀就問：「你要去哪裡？」

「這個國家有強盜，央掘摩羅的確很殘暴，毀了我們的國家，很多人因為他而死，我要去逮捕他。」

佛陀問他：「如果你看到他已成為比丘，你會怎麼做？你仍然想要抓他、殺他，或把他關在監獄裡嗎？」

「如果我看他是一位比丘，我將會非常開心，供養他所需要的一切。我可以當他的施主 *dāyaka*，護持這位比丘。」佛陀說：「能這樣非常好。」

然後佛向國王示意說：「這就是無害。」

在場許多國王的隨從，聽到那比丘是央掘摩羅時，他們放下武器，除了國王之外，大家都跑了。國王怕得渾身發抖，非常恐懼，但他不能跑，頃刻汗流浹背。

佛陀知道國王非常害怕，他告訴國王：「不要害怕，現在無害已經改變了，他不會傷害或殺任何人。現在他是一位比丘，已被訓練成為良善的。」

此時，國王才逐漸不會擔憂和恐懼，而開始變得快樂。

他讚揚佛陀：「他是一個強大的殺手。這是多麼不尋常，您可以訓練他成為一名比丘！」

出家之後，央掘摩羅需要到村子裡托鉢 *piṇḍapāta*。當人

們知道或聽說那是央掘摩羅時，每個人都跑了，並關上家門來躲避他，沒人想供養他。每一天他都很難托鉢到食物。沒有足夠的食物和營養，他無法打坐，心也不能平靜下來。

食物非常重要。心與食物有關。如果食物不能吃或不合適，身體很容易生病。禪修者就沒有足夠的精力去打坐。

佛陀知道他有那樣的困難，而每天都受著苦。即使打坐，也不可能有進展，因為他沒有足夠的能量。

一天在村子裡，央掘摩羅看到一位婦女即將臨盆。她要生產卻有困難，她痛苦了很多天。當他聽到這婦女發出的聲音，他想：「人們的確受著痛苦。他們以許多不同的方式遭受這麼多苦難。」

他開始沉思。經過仔細的考慮，那天晚上他去頂禮佛陀，並向佛陀解釋：「今天我去了村子，看到了這位婦女。她分娩困難，而且很累。這是很大的痛苦。」

「當我觀察此景，意識到人們真的以不同的方式受苦。我看到了她的痛苦，但我不能幫她，只能思惟無常、苦和無我。」

佛陀了解央掘摩羅在食物方面的困難。這是他不能打坐的原因。佛陀想：「如果我教他如實咒語 *manta*，這位婦女將很容易分娩。」

所以佛陀教導他。當佛陀教他時，他學會了，但卻向佛陀解釋他沒有信心誦念，因為他尚未修行到阿羅漢的水準。

他說：「佛陀，在我的生命中，曾殺害很多人，所以有很多惡業，同時也做了大量壞事。如果我念誦這如實咒語，我不覺得咒語會有威力。」



他對自己懷疑。但是佛陀叫他用心學習念誦，然後回去那戶人家，在婦女旁邊誦。其實當婦女分娩時，比丘是不適合在場的。這只是因為佛陀強迫他去，他就去了那裡。

當他在那兒時，他們用布蓋著那位婦女。比丘央掘摩羅就坐在窗簾的外面開始念誦。當他一開始誦咒語時，她輕易的分娩，嬰兒順利生了出來。

從那時起，比丘央掘摩羅幫助了很多人。許多人都從痛苦中解脫，於是人們開始尊敬他。在那之後，人們開始供養食物。當他得到食物之後，他的身體有了能量，接著便開始打坐。每天他都專注在禪修的所緣上，並且到森林中靜坐。

當他專注在禪修的所緣上，即使只是幾分鐘，都無法集中精神。這對他來說非常的困難。因為他一旦閉上眼睛，便看到他以前殺人的影像。

人們都很害怕接近他，向他求饒：「請不要殺我！我有家庭。」那種類似的聲音和舉止都浮現在他心中，所有的影像不斷出現。這是很難放下的。這類影像和聲音一直湧現，心不能平靜。焦慮和恐懼總是進來。最後他無法獲得任何定力。

每天他打坐完都非常失望，他想：「我不認為在這一生，我能有任何成果。」他感到非常失望。

佛陀知道他的問題，所以開始向他解釋：「試著放下！並斷除十種煩惱。這些煩惱給你很多的困難，心也變污穢了。你回憶過去的不愉悅、不安和焦慮，所有的煩惱不斷生起，因此你的心一點也不純淨，不清澈。你不能輕易地注意你禪修的所緣，明白嗎？」

佛陀要他從心中清除十種煩惱，要他淨化心，再專注禪修目標。過了一些時候，央掘摩羅證得阿羅漢。

央掘摩羅以這樣的方式成為阿羅漢。當他成為阿羅漢之後，一天他到村子裡，不知道是意外或是有人故意朝他扔石頭。遭到村民們用石頭襲擊，他的頭和鉢都被打破了，而且血流不止，整件袈裟都沾滿了鮮血。由於他是阿羅漢，他沒有任何恐懼或憂慮，更沒有煩惱。

他慢慢地走回寺院。佛陀看見了，跟他解釋：「我的孩子，請忍耐！這業力是因為你做太多的殺戮。這些不善的業果是你造的。事實上你所做的這麼多惡業，將令你死後不得不留在地獄很長很長的時間，遭受地獄眾生之苦。但因為你禪修，已經清除了多半不善的業果。」

「由於阿羅漢道和果，一切煩惱都被斷除，從你的心中清除。你不需要去地獄，而可以達到涅槃。但你不能根絕所有不善業的結果，你仍然要承受不善業的一些果報，現在必須接受它們。人們對你所做的，也是你本身的業。」

「因為你過去所做的，所有不善業果，此刻都不斷湧現，請試著接受它。」佛陀這樣的向他闡明。最後他也意識到業力，繼續到他常常靜坐的地方，打坐一段時間，終於證得般涅槃 *parinibbāna*。

## 靜坐

這個故事非常值得我們學習。靜坐！靜坐！妄念製造了各式各樣的煩惱，擾亂你的注意力，所以不能看到禪相。

當你有清澈的心，禪相才會出現。你對禪修的所緣感到快

樂時，禪相就會生起。當你跟某人生氣，禪相將永遠不會出現。

思惟欲望。這與貪婪有關，你也不能看到禪相。昏沉的心——能看到禪相嗎？不能看到。但醒來時，你會看到明亮的光。

人們問及他們是否看到禪相。有些人對我說：「我們都修得很好，微細的呼吸，變得很柔軟，我們便睡著了。醒來時，明亮的光出現。這是禪相嗎？」

那是在做夢！我們必須醒來，並更加專注於呼吸。試著快樂，彼此照顧。那份快樂是非常重要的。

我們來到這裡，聚在一起，你快樂嗎？我們一定要快樂。只有好人才會來這裡。壞人能來嗎？這不是他們不能來，而是他們不想要來。他們想去喝啤酒，或者去賭場。善良的人不喜歡做那種事。

善良的人想要來禪修營。他們認為：「我想先遠離痛苦，想持戒和練習打坐。」他們帶著良好的意願而來。那些帶著善的意願來到這裡的人，不要毀了你的善意。

只有你毀了你自己。所有善業不是被其他人破壞，而是你的煩惱毀了你自己，所以我們必須斷除一切煩惱。在這十天內，你必須真的想要入禪那。作出堅定的決意，同時恭敬地做。

我很高興給小參，盡我所能，但我不是佛陀，不能把禪相放在你的面前，只能用手電筒照著你，但一段時間後光就會消失。這不是好的。我真的希望你看到來自心裡的禪相，這

會比較好。只有這樣你才會知道如何平衡你的心。

如果你能得到禪相或禪那，我會很高興，那麼我不會感到疲倦。我所到之處，都有很多人成功，他們可以看到禪相，而且能夠入禪那。這也是我們的快樂。



## 第六章

# 內在的喜悅



**禪** 師解釋快樂和不快樂，是取決於我們如何照顧自己的心。我們來禪修營，是帶著要斷除煩惱的意願，就像出家一樣。對於一位聖者，心就是家，以心所依處為依止。正念守護著心，禪修者應努力保持正念和經常保持心的謙卑、尊重和良善。

我希望你們在這次的禪修營都很開心，即使你並不快樂，也試著快樂起來。你知道快樂和不快樂從何而來？從哪裡出現？從外面或從身體「裡面」來呢？它們是想像出來的嗎？「想」又從何而來？從大腦嗎？不知道？

## 留意你的心

結婚前，你對女友或男友說的一些話，你必須記住……。當你說的時候，它來自你的心或是你的大腦？還是來自你頭部的一個「想法」？它從哪裡來？從頭或心？它來自於心！

是的，人們喜歡你，因為你說這些話是發自內心，唯有如此他們才覺得你是真誠的。如果你說的話不是來自內心，人們可能不會尊重你，然後對你或你的言詞不高興。

這是為甚麼，我們的心臟和心意非常重要的原因。為甚麼我們的心臟重要呢？我們相信心意很重要。心意一直以心所依處 *hadaya-vatthu* 為基礎。心意生起於心臟底處（心所依處）。

當練習靜坐時，你會更明白。我們可以說我們每一個心意或心意的家，是在我們的心所依處。

## 日常的舒適

大家來這兒之前，都從你們的房子、你們的家來。來自不同國家，不同家庭的人齊聚在梵住禪院。在不同國家，無論你住那兒，家非常的重要，能讓你放鬆，平靜地住著。你知道不管去那裡，都不比在自己的家舒服。

尤其在這樣的禪修營更是如此。因我們必須兩或三人同住一個房間。也許它不像自己的家那樣舒適。有時候你可能太想家而有鄉愁。

睡覺時，天氣冷，在家裡你可以穿得很多，還可以開暖器，但在這裡不能開暖器，所以很受苦。我知道你不在家裡那

樣舒服。人們在自己的家住得很舒服。

安全對每個家來說是重要的，因此房門很重要。人們需要某種形式的防護，因此邊界或柵欄非常重要。柵欄和門扉讓你既安全，又安靜地待在裡面。

所以邊界和屋頂非常重要。沒有門，你不能平安地住在家裡。你覺得不安全。此外，小偷、強盜甚至昆蟲，也會干擾你。

沒有這些防護你不能安心睡覺或入住，因此應有的保護十分重要。對在家人或一般人，我們可以告訴他們，要有平靜的生活，房子是重要的。

## 聖者的房子

覺悟的人（聖者 *ariya*）也是如此。聖者和世俗人的房子有些不同。差別在於不同的設計和地基。

世俗人的房子，我們的房子和梵住禪院，儘管建築設計可能不同，卻都是在地面上打地基。覺悟者的房子不是這樣的建築，對他們來說，建築物是在他們的心中。

覺悟的人，他們的房子就是他們的心；而心立基於心所依處。這就是區別。

## 俗人的房子

世間人的房子各各不同，也都有門和窗戶，但是我們可以隨時拜訪。那些有錢人或特殊人物，像部長或政府總理的房子就很特別，例如你可以看到總統的房子，不僅有門還有軍

隊保護它。你想參觀必須等候。

這是因為有重要的人物在裡面，因此在每一個角落都有守衛保護。種種不同的防護，保障越多你就覺得越安全。

對覺悟者來說也是一樣，他們需要保護他們的心。正念是心門和防護。因此正念對禪修者來說很重要。正念主要保護我們的心和我們的房子。

開悟者的家有兩種類型的主人，第一型是出家人。

出家後受戒、接受僧服、剃頭，其外表不同於普通世俗人。他們依據法，持守戒律和修行，專心思惟並遵從佛法。這一類的主人是出家人。

第二類的主人是像你們一樣，拋開俗事在這裡練習法和禪修，有著斷除煩惱的意願。

我們想試著練習如何消除煩惱，因為我們不想被煩惱所困。我們希望斷除煩惱，因為它是根源於貪 *lobha*、瞋 *dosa* 和癡 *moha* 的不善念。

所以我們不想一直被煩惱黏附，總想嘗試消除不好的想法，使心處於善的狀態。

你可以告訴自己：「如果可能的話，這次禪修我想要成就阿羅漢 *arahant*。我將嘗試直到成為阿羅漢。倘若不能達到阿羅漢的標準，我將朝向阿那含 *anāgāmi* 或斯陀含 *sakadāgāmi* 的目標努力。如果還是達不到，沒關係，我會努力達到禪那 *jhāna* 的程度。假使仍做不到。哦，沒關係，至少我和呼吸同在。」



你想注意呼吸和思惟佛法目標。因為這一個意向，你已經是實行捨離的人，類似於僧尼。因為你想摧毀煩惱，也算是一種比丘或比丘尼。

雖然沒改變你所穿的衣服，但你的心發生了變化，不再像一般人那樣。因為你打算學習和實踐佛法，現在也像出家人一樣。

這種依據經典，實踐離俗的人，是一類「比丘」和「比丘尼」。很多的尼師們，都已經按戒律和經典放棄世俗。

世俗人想要實踐法及斷除煩惱，那也是捨離。這種捨離意味著，你正追隨佛陀的教誨，是與經典和許多法義相符的。

我看見你們很多人來這禪修營幾天後，便剃了頭髮。許多女孩都剃光頭，而她們都很有勇氣，都很快樂。她們可以不執著自己的美貌，不在乎是否美麗，不擔心別人會怎麼想。她們真的想放下。

當然還有一些情況不能完全放下或捨棄，但仍能看出她們心中想要出家。這是我想鼓勵你們所有人出家的原因。

你不在家，而是在寺院，在梵住禪院練習佛法。你的心與法在一起，所以暫時算是一位比丘或八戒女。

對棄俗的人而言，最重要的是正念。我們真的需要以正念保護我們的心。當然正念來自於心，也得保護我們其餘的心念。

## 莫失去我們的心

在打坐的時候，我們的心想專注於呼吸，但是幾分鐘的專

注呼吸過後，心就跑掉了。你不知道它跑去那裡。

如果你不知道你的心去了哪裡，我也不知道。假使你不能照顧好你的心，我如何教你打坐？若你不知道心在那裡，那很困難，你應該知道心在哪裡，然後我才比較容易教你，如何把遊蕩在外的心帶回來。

有些人向我報告他們不知道心去了哪裡，所以我不能說什麼。但至少如果你知道心去了新加坡，我可以告訴你搭勝安航空 Silk Air，或亞航 Air Asia，或捷星航空 Jet Star 回來。

你不知道心去哪裡，我很難給你小參。你知道什麼樣的人，會不知道他們正在做什麼嗎？不知道？瘋狂的人！當一個人瘋狂時，心失去目標，他不知自己在做什麼。這很危險。

慢慢地你不能控制你的心，不知道你在做什麼。這像老年痴呆。當你七十或八十歲，有時你失去了正念，這是很危險的。

失去正念和記憶就不妙了，記不得自己的名字、他人的名字、或你家人。你忘了，不斷重複地問。

這還不嚴重。有時完全瘋了，完全失去你的心，不記得自己，完全記不得你在做什麼，心漸行漸遠。那十分危險。

在這種情況發生之前，我們必須好好照顧自己的心。如果你有強烈的正念，將時時刻刻知道你在做什麼。每一步都能查驗我們正在做什麼。如果這個人很用心，他可以練習直到成就阿羅漢。

如果你有正念，打坐是很容易的。為什麼練習打坐、專注

和內觀 *vipassanā* 這麼困難？只因為正念不足。但不要擔心，每個人都有波羅蜜 *pāramī*。

因為你想修習佛法，可以說你有很好的波羅蜜。不要只因為不能集中注意力，而責備自己的波羅蜜不夠好。你不能控制心，是因為你不想控制，而不是你無法控制它。

## 太自由地遊蕩

你們都還年輕，不是七老八十，記憶很好，可以觀看整部電影，而能記住整個劇情，且能複述，因為你的記性仍然很好。由於你沒有足夠的正念，所以你不能集中注意力。

所以不要怪禪修老師，也不應怪任何人。不是因為你的鄰居或室友打擾你，而是你的正念沒有依附在所緣上。

因此任何念頭一來，你就覺得激動，太容易接受善或不善的念頭，快樂或不快樂的想法，和在內心遊蕩的各式各樣的想法。

造成飄忽不定的心，是因為你們總是喜歡自由、放鬆、平靜，所以正念不強。你不想在心裡築一個邊界，也不想照顧好你的心。你採取「沒關係」或「順其自然」的態度。

你的心開放給妄念，感官的欲望，和期待接觸愉快的覺受。你總是期待歡樂和平靜，總希望你的心、身和意念持續舒適。有著這樣的期待，你就不想妥善守護你的心和意念。

所以貪婪進來時，你快樂，無論你是否會得到你想要的，你還是跟隨著這個欲望。

你想得到快樂，但有時憤怒來了，你也照樣接受。事實是

你不想專注於禪修，相反地你想看看別人，看他們在做什麼。這麼做是你讓自己不快樂。

不要去看別人在做什麼，越在意別人做什麼，就越是消沉於負面的情緒。因此要遠離，最大的問題就是你。你從沒有看守著心。僅僅只要關閉你的思緒、你的心和一切。

你可能反省：「我現在、這小時和今天，需要做什麼？」忙碌的人沒時間生氣，貪心或讓其他欲望進來。他們總是每個瞬間、每個小時都忙於處理事情。

## 忙碌的人 —— 忙於利益他人

對於忙碌的人，沒時間去想任何事情，比如：「哦，現在我要處理施工現場，接下來是烹飪，然後要小參。」你要招待一整天來訪的客人，所有的時間你都在想：「我需要做什麼？」根本沒時間放鬆或想著：「我要快樂。」

然後問自己：「為了什麼快樂？為了什麼放鬆？」你沒時間，只想做幫助別人的事情。當你有時間時，趕快坐下來，或讀點書，不然就打坐。

今年，我很抱歉不能來禪堂陪你們，因為我的膝蓋受傷。雖然不能來，我在寮房打坐，並散發慈心 *mettā* 給你們所有人，盡力履行我的職責，保護我的心，不讓不善念生起。

一整天，我不想要任何不善的想法進入我心中，也不想說我很高興。這是我的職責，所以不想是否我要快樂或我要苦惱。我們以智慧，正念地和恭敬地為大眾服務。這是我們的心如此平靜的原因。

我們總覺得有好的生活。這樣想是因為我們幫助人們學習法。這是生命中最重要的事。我們能實現我們的願望和希望。這樣，我們覺得每一天、每個小時自己受益，別人也受益。

所以我們以這樣的理解和努力來管理我們的生活，每天很努力地幫助人，而感到很高興。這種快樂不同於欲望的快樂。我們用智慧幫助人，使他們在法上有進步，甚至證悟。

## 打坐和工作

這是我們護持的原因。如果你是來度假，很抱歉你不能看到我，我們是為了法而護持你。雖然我不能來，我仍想著你們。

有時早餐後，看到你們所有人必須在花園裡工作、掃地、清潔齋堂和禪堂，我感到抱歉，而且擔心你們在四十五分鐘或一小時後會很累。

你仍可以專注呼吸或禪修目標。當你在掃地或在廚房做飯，仍可以保持專注和練習法。

最重要的是我們的心。如果知道如何防護心，就知道如何用法，來修習和清潔我們的心。

住在同一個地方，彼此了解是重要的。我的意願是讓你們放鬆和平靜，有一個快樂舒服的生活。希望你們在這宅院裡輕鬆安靜地行禪，如果你不想走，可以躺在床上，想一個禪修的所緣。

如果你明白，就會真正體會我的用心。早餐或午餐後，不要立刻睡覺。飯後立刻睡覺，會消化不良，感到很累而且不

舒服。這對你不好，會容易昏沉和生病。

午餐後，請經行或在你的寮房花半小時做些活動。這對你有好處。如果你覺得外面很熱，可以在房間、樹下、寮房前面或大門外打坐。

你可以在樹下或蔭涼的地方走。如果不想到外面走，在房裡做點事也好，如：洗廁所、清理床和睡覺的地方、或整理任何地方。

## 生活習慣

有些人習慣住乾淨的地方或穿乾淨的衣服，有些人卻不在乎。他們一進房間就隨處亂丟東西，所以當別人看見，就覺得很不舒服。

有些人可能不滿意你的行為，然而他們不想告訴你不要這樣，但心裡面不高興。

整齊清潔，對別人的專注力，和修行都重要。這對你自己也一樣重要。由於我們的身、口、意沒有正念，而給別人造成麻煩。

人們不會只在房間裡有不善念和不高興，也會把它帶到某些地方，帶到禪堂。

他們把情緒帶入禪堂。當坐下來時，他們就想，別人做了什麼、如何做、為什麼做，以及應如何報告禪師。就這樣亂想，而忘了注意呼吸這個目標。這是很不好的。雖然這很基本，但我們必須非常留意。

## 純潔的愛

我們需要彼此護持，並了解如何愛對方。這非常的重要。愛是你想要關心別人。這樣的愛才是純潔的愛！

當有人想照顧別人使他們快樂、平安和幸福，這是真正純潔的愛。要明白這種人才算是好人，而且生命高尚。我們重視的是心。

可以說人們要有好意願、好心腸，以及好的思想，才算是高尚的人。不管你穿多麼昂貴的衣服，如果心不好，總是生氣、嫉妒，穿再漂亮，也不能說是「高尚」。你看到很多人戴鑽石和昂貴的東西，但他們老是惹麻煩。誰想愛他們和親近他們呢？

在我的禪院，很多「大鑽石」來了，我也不在乎，並跑開。我知道他們會製造麻煩，因為會不停地講話。

我們需要看守自己的心，照顧好自心，對人謙虛。如果懂得如何照顧別人的心，他們會因為你而快樂。那麼你越分析你的心，你就越喜歡做。

你越能賞識自己，了解如何為別人做些什麼，能使他們快樂。他們也因為你，而做了很多善事。你就會越了解快樂。我們需要這樣訓練。

如果你從不訓練或照顧你的心，將永遠不會明白自己的心，不知道你在做什麼，那會帶來問題。你總覺得不滿意，凡事都是負面，而且從不積極思考。所以我們需要訓練心，使它是積極，並有好的意願。

只有這樣，心逐漸變得純淨、快樂和善良。我們才能開悟。

心不好，離開悟很遠。

證悟必須是以善的思考，和善心、善行為基礎。有了這些，覺悟的實踐就比較容易。不善心的基本成分，是貪婪和瞋怒。這兩者被愚癡所控制。

因為愚痴，貪婪和憤怒生起。由於沒有智慧和正念，所以不知道我們迷惑。這是為何我們會有不善的思緒。

這很簡單。如果不想有不善的心境，只要以智慧、正念看守我們的心。

明天你就會開悟！我們必須自我謙卑。這是非常好的。

我們也需要練習這個。慢慢地訓練自己，使我們變得慣於謙虛。這是好的。刻意的做並不好，只要低低的坐在地面上。

我坐在椅子上不是我驕傲，而是我的膝蓋痛，不要誤會。我真的無法坐在地板上，因為這讓我的膝蓋非常痛，不然真的很想坐在地板上。

禪修的第一天，就想我這樣子怎麼教學呢？我不知道明年是否還能去那麼多的禪修營。

我不得不一直坐在椅子上。又不能坐太久，我感到很抱歉。我不想以這種方式辦禪修營。把自己想得很高、很了不起，這是很累的。我們思惟：「我是老師，所以人們照顧我。」我們反過來必須尊重和感恩人們，而不是自大。

我們不應該為此自豪，必須尊重別人為我們所做的一切。這是我們的幸福，所以總是要謙虛。當我們處於低調的時候，就沒有太大的問題。



## 向人學習

你總想高人一等，以為自己了不起，希望別人把你當頭號人物。這很累人。

甚至我自己陪工作人員，就像家人一樣同桌用餐。我們常常彼此分享。這也讓我更放鬆。

我讚賞那些有好生活背景的人。我見過很多非常富裕，又受高等教育的人，有些很謙虛，出自原本的心，不是假裝的，也不因為我是禪師。我看到他們的舉止、言談和待人方式。他們很謙虛。我非常欽佩他們。

人們尊敬他們，因為他們愉悅又善良。他們讓人感覺舒服。

當人們看著他們時，會覺得：「哦，他們有法，喜歡修學佛法，有正念！他們很謙虛。」就我而言，從外面的世界學了很多。無論我去到哪裡，只要看到好的，我就學。

甚至工作人員如何把工作做好，我也向他們學習。無論去美國、歐洲或德國，我也一樣好學。在柏林，我看著柏林圍牆，想查明為何他們會有這一道邊界。

我去看所有建築的設計。它們也不一樣。東柏林簡直像新加坡和馬來西亞的組屋，而西柏林的設計，則非常歐式，各有特色！

所以我們走到那裡，觀察並尊重他們所做的，就可以學到很多。當你有一點基本知識，想做的事，就不會遇到太多困難。

你們知道我們有個禪院。我們必須照顧人，所以烹飪很重

要。如果我不知道如何做飯，就不知道如何安排事情，這樣就會浪費很多錢和蔬菜。

如果知道如何照顧工作人員，可以省下很多錢。如此，我們必須了解每個細節，所以我們便能尊重別人。

假使不懂如何觀察這份工作，你就不會感激別人為你做了什麼，不覺得他們疲憊，你只覺得你付了錢。他們就必須為你做事。要知道這是不對的。

雖然你付錢，仍需尊重他們，和了解他們如何為你完成工作。他們如何努力付出為我們工作。這是我們所尊重的。

理解他們的問題、困難和辛苦，我們尊重這些情況。每天我都去謝謝他們，為我們所做的。我不會去想，我們有付錢給他們。

我宣布明天放假，是因為看到你們工作那麼辛苦，我感到抱歉。這是我們待人的方式。所以我們的心非常快樂、平靜，因此我們沒有問題。

我希望你們這樣的練習，就不會有負面的情緒，跟室友就不會有問題，而且禪修在短時間內，進步神速。

如果這念心清清楚楚，一切都完美，禪修是這麼容易！你很容易察覺呼吸，看著呼吸並專注它！老師叫我這樣做二十分鐘。好的，我尊重這個忠告！

## 尊重教導

你也許這麼想：「既然禪師這麼指導，我就專心練習。她說二十分鐘後，我會看到禪相 *nimitta*，試試看是否是真的。」

我將按照她的方法和指示。」如果你一一遵照，很快就看到禪相。

當你不聽指示，仍會有妄念。以前我還是學生的時候，帕奧禪師 Pa Auk Sayadaw 教我一樣東西，我便洞察、身體不動，也不想出去。我嘗試到底！儘管其他學生還沒完成功課，而我卻完成一切。我熱切地盡了極大的努力，練習到把三坐香的功課，用一坐香的時間來完成。

當學生盡全力練習，老師會喜歡也高興。如果你不想練習，不要緊。但假使你想讓我開心，就努力一點吧！

## 以正念守護自由

練習能使你從中受益，請嘗試讓你的心獲得「自由」。自由不是鬆懈，也不是「我想怎樣，就可以怎麼樣」，自由不是這樣的。它是設立起邊界，以正念照顧心的自由。

讓一切就緒，準備好練習，不要執著任何東西，甚至你的六根門，或外在對應的六境，都不要執取。

外境就是顏色、聲音、氣味、味覺、觸知或接觸。它們衝擊著你的六根。由於這些接觸，種種想法和覺受生起。

各式各樣的覺受，隨著眼識產生。當眼接觸外境時，善或不善的心理狀態就生起。

其餘的根門也一樣。你接觸越多，就有越多妄念。所以在日常練習中，我們試著越簡單越好。

即便食物不是很好，也請試試看。當然你可能不習慣不同文化、不同種類的食物，也許有一點困難。

我只是希望你們試著去接受。如果你不能，且真的病了，覺得不舒服，請不要不好意思告訴我們。今年我們有很多工作人員，我們已做好準備。假使你不舒服想吃粥或什麼的，直接告訴我們，不要不好意思。這很簡單。他們很樂意服務，也很高興為你做飯。



## 第七章

# 問與答



**藉** 由回答一連串的問題，禪師解釋一系列的主題包括禪相的重要性、禪那的達成、緣起的練習、死亡的過程，以及如何與我們的父母分享法。

.....  
問題 1：「什麼是禪相，它是如何形成的？」  
.....

這是一個非常好的問題。禪修營的前面幾天也許你對我很生氣，你想要睡覺，但是不能。你想出去，但不能。你認為這對你很折磨。你會想：「這尼師好可怕。」真的是這樣嗎？不是？哦，那很好！

你可能認為：「哦，禪師真是折磨我們。想要睡覺，但我

不可以。想要出去，不能夠。我動不了！她控制一切！」但過了幾天，你已經有了經驗，心變得平靜，在坐著時開始可以放鬆了，也開始對呼吸覺得舒適。對嗎？是啊！漸漸地你開始對觀照呼吸感到快樂，也不需要我來這裡用籐條鞭策你。

## 與煩惱搏鬥

一旦你開始感覺舒適，愉快地呼吸，這顯示你的專注力有改善。開始的時候，你必須掙扎又掙扎，心一再的往外跑，不得不一次又一次把它拉回來，讓你很累。然後你覺得昏昏欲睡，醒來之後又再度睡，對嗎？

這就是與煩惱搏鬥。習慣了之後，心變得警覺而愉快，快樂的感覺生起時，專注力進步了。然後我們的心開始變得明亮。專注的心在你的心所依處產生亮光。

那樣的心出現一會兒後，你將看到明亮的光，在你面前或周圍。不同的人出現的情況不一樣。有些人開始看到的光在臉前面。他們看到不同的顏色，或只是明亮的光。我們稱之為禪相 *nimitta*。另一些人，他們看到光在側邊，或左或右。

## 察覺

為什麼看到的光芒是在左側或右側呢？這是因為當我們專注呼吸時，一邊的氣息比較明顯。對於那些看到光在右邊的人，他們對右側呼吸的感知比左邊清楚。我們心的感知對右側很強，常常比較注意右邊。專注力在右邊，光也就來自右側。

有些人一直跟隨自己的呼吸，直到他們察覺到身體已經轉向右側，甚至臉也轉過去！他們不知道如何轉回去。因為他們不能轉回，只好睜開眼睛，然後把身體調回去。實際上這只是一種覺察，因為心太過於專注一側，最後覺得一切都好像在一邊。他們想轉回去但卻不能，所以不得不睜開眼睛，把身體轉回去！這是因為他們的感知只側重於一邊。

當我們的注意力著重在一側，就會感覺光來自那側。有一些人會跟隨入息太多，以至於禪相出現在上面。光來自上方，他們最後怎麼辦呢？他們急切地想進入禪那 *jhāna*，所以沒耐心等光來到鼻孔前方，所以他們對著它說：「下來吧！下來吧！」是這樣嗎？但它不下來。最後由於定力下滑，禪相不見了。

還有些人他的出息比入息強，他們跟著跟著禪相就出現在下方。所以每個個案都有不同的狀況。我們不能說，每個人的禪相顯現方式會完全相同。它取決於你怎樣專注於呼吸。

因此不要感到困惑。有人認為：「哦，別人看到的禪相，是在他們面前；為什麼我的是從側面來呢？我的應該是外面的光線，或者可能是來自陽光。」你可能會這樣的感到混淆。這就是為什麼很多人懷疑，睜開眼睛去看光。在那時，他們的定力將會下降。

不管什麼樣的顏色或亮光出現，隨它去。我們的任務只是持續專注呼吸，不要忘記氣息，僅是察覺在鼻孔前面的呼吸。慢慢地、慢慢地，顏色將開始改變。慢慢地，無論在右側、左側、上面或下方，只要保持你的注意力在鼻孔前面。慢慢地，它將移動。這是自然發生的。它會逐漸移近鼻孔，自動

變得越來越清楚。

## 定力的徵兆

禪相是定力的一種徵兆。禪相有三個階段。第一階段的禪相是黃色、橙色、藍色、紫色或薄霧的顏色。不同人會有不同第一階段的禪相經驗。在那時，禪相會移動且忽隱忽現，很容易消失。不要擔心，這種情況發生的時候，不要看它。只要放鬆，試著把注意力持續放在呼吸上。

過了一會兒，顏色變成白色。這是禪相的第二個階段。當逐漸到第二階段的禪相時，它會慢慢地靠近鼻孔，是慢慢地趨前，自然而然發生。心持續不斷地知道氣息。再過一會兒，白色會變得越來越明亮。如果白變得太亮，不要專注它。

很多人犯了這個錯誤。當白色的光變得明亮，他們想：「我要它變得透明。因為最後一階段的禪相是透明的。」所以為了得到透明的禪相，他們怎麼做呢？他們更努力地呼吸，再呼吸，這是錯誤的。在這時間點上，不能要讓呼吸清楚，心需要非常柔軟和微細，所以我們只需要放鬆。當白色變得越來越明亮時，禪修者需要的只是放鬆，讓呼吸非常柔軟與微細。

## 快樂的心

唯有呼吸變得微細時，心才開始對它感到快樂。當心平靜下來，光慢慢地變得透明，然後越來越清澈，自動在鼻孔前面停止。

這就是為什麼在禪相的每個階段，我們需要非常小心。即



使它看起來似乎只是一個小錯誤，將變得很大。因為如果你在那裡被卡住，也不知道該怎麼辦，會用很長時間才能到達透明的禪相。

即使已經有白色的光，但它不會變得清澈和透明。所以在技術上，要做的只是放鬆，那麼清澈的禪相會自動的停在鼻孔面前。

有些人能有像水晶球或玻璃球的禪相，那是很好的。對於另一些人要得到那樣的禪相是困難的，但是沒有關係。其他人會有如清晰、明亮星星的禪相也很好。一旦它變得更清晰和更穩定，就可以開始集中注意力，專注於禪相，持續的想：「這就是安那般那念 *ānāpānasati* 的禪相、禪相、禪相。」

## 入禪

現在我們開始進入禪那。心停止專注呼吸，不管它，只是放鬆並持續察覺禪相，然後慢慢地我們將會靠近且進入禪那。禪那是指把注意力放在禪相上。彼時，心並不想覺察呼吸。只有一個焦點，就是知道禪相這個目標。

知道禪相是尋，或者我們稱之為 *vitakka*。第二禪支是伺 *vicāra*，持續的想。這持續的想，是一次又一次，連續不斷的覺知禪相。這種察覺不能停止。不斷地察覺，整支坐香都有持續的想。專注禪相一段時間後，你開始覺得快樂和喜悅。快樂與喜悅的覺受生起，然後是心一境性。此一心理狀態，是只有專注一個目標，即禪相。心沒有妄念，或身體的覺受，只有禪相。這是心的一境性。

當我們這樣的專注在禪相時，五禪支生起。這就是我們所

說的初禪。

禪相會有不同。開始的時候，可能出現不同的顏色，但這沒有關係。最後它們全部都會一樣，會變成白色、明亮、清晰和穩定。

.....

問題 2：「為何禪師這麼強調得到禪相與禪那？」

.....

## 禪相進入禪那

早些時候，我們解釋如果沒有禪相，要專注一個目標是非常困難的。你可能想專注於呼吸，但是當呼吸變微細時，呼吸消失了，你如何能進入禪那？有些人教導可以專注於呼吸而進入禪那，這不是那麼容易，你知道的。

禪那的目標必須是非常清晰和非常穩定。它甚至不能移動或消失。

以呼吸為所緣會隨時變化，有時很微細，有時會消失。當息消失時，呼吸的所緣就會丟失，而你很容易掉入有分 *bhavaṅga* —— 潛意識和無意識的狀態——睡著了！所以我們不知道是否是睡覺，或是在禪那的狀態，二者是全然不同的！沒有所緣是很難進入禪那的。

安那般那念的練習，需要清澈光的禪相，來入禪那。

白骨觀則是，心中骷髏的影像必須很清楚。在我們的心中，如果可以回憶和想像骷髏的影像，那就是所謂白骨觀的

禪相。

我們有十個遍禪 *kasīna* 的所緣，其中色遍禪的所緣在心中必須是清楚的。沒有所緣，我們不能練習禪那，我們可以專注什麼呢？沒有專注的目標，就無法入禪那。

所以練習遍禪，我們心所緣的顏色就是禪相。沒有禪相，要專注和固定在一個目標一個小時，非常困難。

因此沒有禪相是不容易進入禪那。當我們入禪，從初禪到四禪，心的專注力變得越來越強。

## 八聖道分的基礎

禪那即所謂的「三摩地 *samādhi*」或定力。禪那也是正定。前些時候，我們提到四聖諦和八聖道分，佛陀在第一次說法講《轉法輪經》*Dhammacakkappavattana Sutta* 都有談到。當誦這部經典，你就會知道它包括「正定 *sammā samādhi*」及「正精進 *sammā vāyāma*」等，是八聖道分的部份。我現在不進一步解釋，因為它需要太長時間來說明。

在這八聖道分中，正定是其中之一。它非常重要！對於那些想入涅槃 *Nibbāna* 和練習直到涅槃者，沒有定力作為墊腳石，是很難得到觀慧。你能理解這一點嗎？

例如：「觀 *vipassanā*」是探究有什麼東西在我們體內。到底裡面有什麼呢？覺受是很容易感覺到的。對嗎？色 *rūpa* 的目標有很多，這個身體也叫「色」。但是知道這一點仍然不夠，我們需要洞察身體內部。

四大是色法的一種；三十二身分是另一類。三十二身分包

括所有身體的器官。這些都是色法。此外，色聚 *rūpa-kalāpa* 也屬於色法。我們有很多不同的方法分析體內。

## 止與觀

比較簡單的例子是身體的三十二個部份。現在你能看見嗎？閉上你的眼睛；看看它。你能看到嗎？能，還是不能呢？能，還是不能？請回答！你可不可以看到它們？為什麼呢？你為什麼看不見？是缺乏定力！

當你有定力，希望在心中看到的任何東西，都可以看得到。只要看著你身體內部，將能夠看到你希望看到的影像，且清楚地在你面前或者體內。這就是為什麼我們確實需要有定力。

有些人不需要培養定力，因為他們在過去世積累了很好的波羅蜜 *pāramī*。他們已經在很多輩子練習過，像舍利弗 *Sāriputta* 尊者和目犍連 *Moggallāna* 尊者，對他們來說很簡單。僅僅聽了之後，就可以很容易透視名 *nāma* 與色 *rūpa*。對一般人來說，即使聽了很多遍，仍然無法真正知道名與色，不能夠真正看到裡面。

我說這些並不是在責備任何人。這是我們所觀察到的。我們需要定力，沒有定力而要練習觀，非常困難。所以這是為什麼這麼強調禪那的原因。

.....

問題 3:「有時孩子會承襲父母的性格、行為等，我們經常說他們有父母的基因。佛教有基因這種東西嗎？如果沒有，又如何解釋這些相似的特徵呢？謝謝你。」

.....

當我們談到品性的差異時，同一個家庭裡父母與子女有時會有相同性格，有時是不同的。我們不能假設只因為他們是父母的孩子，全家人就會有相同的品性。為什麼有不同的人格呢？

## 業力的連結

當人們有相似的性格時，可能是因為在過去生，他們一直持續很多輩子都是一家人。彼此認識，互相關聯，且喜歡對方，所以他們有那樣的業力 *kamma* 牽引。當來到這個家庭時，他們已經習慣彼此。

從母胎出生後，無論對環境或家庭培養的方式，他們覺得習慣，沒有負面的情緒，反而只有積極的情感，能夠接受父母們在目前條件下所做的任何事情，接受和理解他們，感覺他們很好。這樣子自出生以來，性格也將會跟他們的父母一樣。你明白嗎？這與很多的過去生有關。

因為他們在過去生已經非常親近，所以此生中，無論父母是好、還是壞，他們都可以接受。有時不只是良好的特徵是相同的，連壞的特性也可以一樣。如果父親是個酒鬼，兒子最終也可能變成酒鬼。因為環境的關係，從童年開始發展也

會形成相同的個性。孩子喜歡這樣的環境，他可以接受這種環境。

有時，即使父母非常非常好，無論他們教導了多少，孩子們也不會遵循父母所做的。他們與父母意見不合。你看到這樣的例子嗎？父母告訴他們：「這事不好，不要做。」他們會背著父母做。如果不能在面前做，他們會在背後做。這令父母難過。你之前可能有過這樣的經驗。

也許它發生在你自己的家或你家以外。你會看到孩子跟他們父母有不同的性格。為什麼有不同的性格呢？在過去生，他們與父母不是很親，沒有相同的修行。同時，別異的性格也是因為不同的業力，和過去世的人格。但隨著某些業力的牽引，我們在這一生中不期而遇。

有些人在過去生已經練習打坐，但在今生他們無意中，投生在漁夫的家裡。父親要捕魚並殺它們，兒子雖然在同個家庭，卻不願意這麼做。他對此感到不快樂。

父親也喜歡喝酒，但是兒子不喜歡。因為他在過去世是個虔誠的佛教徒，所以個性會因過去世的影響而不同。

## 母親的意識影響胎兒

有這麼多不同的原因。遺傳因子或所謂基因，是由於相同的血液，許多人都這樣認為。相同的血，意味著我們是父母的一部分。我們對此要感恩。正因為父母，我們才能成為人類。

我們非常感激母親，尤其是當還在母親的子宮內時，她便

一直在照顧我們。

母親餵我們。所有的能量和營養都來自母親。我們是相關的，且依賴著母親和她的心。

父母的心，尤其是母親，也對我們有著影響。當母親散發慈愛給我們時，它是透過心生色 *cittaja-rupa* 傳送到在她子宮內的我們。她的心能以這種方式影響著我們。因此，心生色也存在於我們的身體。

在那段時間正是我們生命中，色的最初階段，只有業生色 *kammaja-rūpa*。僅由我們自己的業力所致。那時，我們的心生色和食生色還沒有出現。時節生色也還沒有出現。這些要在受孕後幾個星期才生起。在最初幾周，母親很用心照顧我們時，她的心也能影響我們。

母親散發慈心 *mettā*，你可以領受到，而且可以很寧靜的在裡面睡覺。由於母親總是有那麼多的慈心給你，你可以保持平靜。母親始終是散發慈心給你的人。母親餵食，她吃什麼，她的能量、養分都會散佈給你。食物也會製造色。還有母親的體溫也提供你熱量。因此，所有外在的東西，都是經由母親跟你連接。

所以，心生色也大多是從母親而生。母親給你很多的慈心，但主要還是你自己的業力。業力會在體內產生業生色。

## 自己業力的影響

父母對你的性格有很大影響，但如果你的業力太強，你的個性不會與父母一樣。有時父母與子女具有相似的特徵，例

如：這人的過去生大多數是慈心類型的性格，而母親也喜歡行慈心。他們有類似的性格，所以變得更像相同的性情。

如果孩子在這過去世從來都沒有練習慈心，總是喜歡做壞事，儘管母親散發慈心，他可以領受到的，只有一點點。他不能遵循母親的方式。很抱歉，這有點複雜。

## 出生後受到某些波羅蜜的影響

以這個方式，心也由於環境而改變。出生後，儘管個性與上一個過去生相同且是好的，但人的心也能因環境而改變，有時性格轉變。但是由於強烈的波羅蜜或在過去生很強的修行，即使在目前投生有變化，過了一段時日，當心覺醒和波羅蜜成熟時，這原本的初心或本然的波羅蜜會回歸此人。

## 環境的影響

你明白嗎？此人在過去世也許是一個很虔誠的佛教徒和修行人，但在今生由於環境或朋友的影響，他開始喝酒、做壞事。但當時機成熟，他會知道這確實對他沒有利益，是在浪費時間。這樣的人能夠在短時間內覺察到這一點。

這裡有一些年輕的禪修者，大可以把來禪修的時間用去度假、喝酒等等，但他們可以放下這些分心的事物，來參加禪修營，進行打坐這樣的善事。這跟他們過去的人格有關。

同樣的，也有些人有很好的品性，但他們的父母又不一樣。父母有相異的性格，伴隨不單純的環境，所以孩子不知道如何回歸初始的人格。但是當時機成熟，這孩子會醒悟並回過來。所以很難講每個人都是一樣的，或在相同水平。不同的



人有差異的條件。

.....

問題 4：「根據藏傳佛教，當人死的時候，其過程涉及許多不同的階段。例如，四大的崩潰，『中陰身』的階段。這些階段可以是相當痛苦的。死亡真的涉及這許多的階段嗎？謝謝你。」

.....

我也不是真正知道或瞭解很多關於西藏的修行，或許讓我只是解釋關於上座部修行的方式會比較好。

上座部修行的方法中，我們有名和色。那就是在目前的條件下，我們有心和身，也就是名和色。

## 色的四個緣由

在身體內，色的生起有四個原因。我們之前已經解釋了身體有六根門，即眼、耳、鼻、舌、身和心所依處。所以基本部分是我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體和心所依處。你必須專注身體的每一部分才能看到這些。

在眼睛裡，佛陀教導色的產生是由四個原因。我們的耳朵、鼻子、舌頭、身體和心所依處也是如此。

我們需要知道色的四個起因有那些呢？沒有定力，這些都是很難分析的。現在你能看見它嗎？你是否能夠區分這些原因？你知道那一類色是食物所產生的嗎？

這四個產生色的原因是，第一由業力引起的；第二由心所

生；第三由時節產生的，包括熱和冷；第四則是經由食物或養份產生。這些是色的四個起因。

佛陀教導我們需要洞徹並分析你的心，直到我們能看到多少個產生的原因和分別它們是什麼。這些都是我們需要知道。

當專注眼睛內的四大一段時間，將能夠看到很多粒子生起和滅去。從一開始，我們需要從粒子中挑選出來，檢查哪些是時節生的色，哪些是食物產生的色，以及哪些是業生色（業力產生的色）等等。整個身體的所有色，都是由這些相同的四個條件產生。

## 色聚中的四大

每種類型的色聚都具有四大，甚至業生色聚也有。你知道四大嗎？它們是地大、水大、火大和風大。

每種類型的色聚，都以四大為基礎。時節生色中也有四大，養分也有。我們吃的食物是以四大為基礎。每個色聚包含的，不只是四大而已。有些像業生色聚包含十種成分。時節、心和養分的每一個色聚，則包含八種成分。透過這樣的方式來分析，而有不同種類的色。

我們需要檢查不同類型的色聚。身體的每一個部分都包含四大，但程度上有所不同，有著很多很多的色聚。有時某些部位有很多的色聚，產生大量的熱量，所以你感覺到這個部位很熱。

另一個部位，如果硬的知覺產生較多，你會覺得那個部分

是硬的。而另一個地方，假使產生色聚的柔軟成分多，你會感覺那裡軟軟的。因此雖然四大遍佈全身，但是身體不同的部位，會有相異的覺受。

為什麼你只有身體的某一部分，感覺痛而不是全身？這個部位有疼痛，是因為四大不平衡。由於你在同一個姿勢長時間的壓著它，硬的感覺出現後，隨之而來的是重和黏結。然後，你在心中與它接觸。你知道色不是心嗎？色是身體。

很多人認為這樣是痛苦，我的身體在受苦！真的是這樣嗎？色沒有心，色是身體，四大的條件。心接觸色，而帶來痛的覺受。所以真正的心在痛，不是身體在痛！

許多人認為：「哦，我的身體在疼痛，我的身體很痛！」有時我們聽到這麼說，雖然聽起來並不是很正確，但我們相當習慣這種表達方式。他們說：「我的身體在痛。」實際上應該是：「我心裡痛，是因為這個身體，因為這個色。」

由於這個身體，我心裡很痛。由於此色，我們心裡在痛。

我們需要這樣的分析心與色。由於一些原因我們死了，我們以不同的方式死去。主要的起因是什麼呢？

## 自然死亡的順序

主要起因是心。心控制一切。然而心也與我們的業力有連結。因為業力停止，人就必須死。那是原因之一。身體很好，時節生色極強，食生色都很充足，還很年輕，消化力也很快。

所以食生色很強，時節生色很強，心意識還年輕、很強壯，非常有力，為什麼這個嬰兒馬上死掉？那個嬰兒只有兩、三

歲，死得很快。因為某些業力的關係，它死了。當業力死亡，其他三個色因也自然必定死亡。它是以業力為基礎。

當業死亡，我們的心停止。首先業生色停止，隨著是心生色。業生色先停止，之後心生色停止；然後食生色也漸漸停擺。因為體內的熱度，食生色會持續一陣子。體內的熱仍會產生一代又一代的食生色。因此，由於心生色已經停止，心不再活動。然後一代代的營養素慢慢衰落、下降。最後，在你死後，只有時節生色存在。

同樣的，時節生色也是如此。因為食生色不能進一步產生，熱能越來越少，而熱能也與心相連。在這種情況下，時節就是死者身體的溫度。它只有冰冷的感覺。此時寒冷的感覺比熱更明顯。所以人去世後，你可以看到整個身體過了一會兒就開始變冷。冰冷的感覺現起，因為只剩時節生色仍然存在著。對於四大，我們不能說它們是否全數都摧壞了。它取決於各階段的情況。

## 不同情況下的死亡

我所說的情況是指，哪一個四大被摧毀，取決於哪一類的色先在你體內損壞。有些死亡的原因不是業力。他們的業力仍然很好，卻因為食物消化不良或食物中毒——如果是食物帶給你問題——那個人也可以馬上死去。

在這種情況下，由於食物中毒，死亡的主因是食生色導致的。因為食生色的死亡，其他類的色也得死去。

有些人患有憂鬱症，心非常脆弱，總是不快樂。所以心生色變得越來越少，心就越來越弱；由於心不快樂，色也越趨

羸弱。這種人有睡眠障礙，對身體產生許多其他的影響。

憂鬱的影響顯示在臉上，而且身體變得更瘦小。最後發生了什麼呢？當一個人沮喪和一直不快樂時，會發生什麼？有些人自殺了。他們自殺的原因，在於不懂得如何照顧他們的心。

那些知道如何照顧心的人，他們的心會非常有力。當心堅強時，身體也會更壯。心變得脆弱時，一切都會慢慢的死去。所以有不同的死亡方式。

我們不能說死亡的原因，只是四大的不平衡所導致。當然，有些人死亡是因為他們的四大不平衡。有些人病了很久，而且只能待在室內，會有四大不調的狀況。

我們的身體不只是由四大來平衡，還需要透過其他類型的色法，如心生色、時節生色和食生色來平衡。我們仍然需要了解這些。如此，我們需要檢查當人臨終時和死亡發生後，有哪類心生起。

## 瀕死的意識

心將以趣往目的地的影像作為目標。因此，心在接近臨終的最後一刻，會看到一些影像。雖然已經接近死亡的時刻，心將看到要投生去處的影像。那麼那時人們看到他們要再生的地方。以人類而言，他們將生在母親的子宮內，會看到紅色。紅色的影像是他們下一個目的地的徵兆。

彼時心非常活躍，而身體開始變得孱弱，猶如昏迷不醒，處於昏迷狀態。身體不會移動，沒有多餘的能量，而且瀕臨

死亡。但心仍處於活躍狀態。

心開始生起、搜尋「我應該投生到哪裡」，下一個誕生的地方。然後影像出現了。投生到天界的眾生，將看到很多漂亮的建築，明亮的光和許多天神與天女。他們會看到那類的影象。有些將投生為畜生道的人，則會看到一隻動物，它的動物媽媽站著等待它們。這時你應該知道：「我必須投生為畜生。」你明白嗎？

有些人趣向鬼界或精魂的投生。我們稱之為餓鬼 *peta*。這類個體會看到水或某種類型的海洋。當他們死後，便會趨向那類餓鬼、那種感覺。因此，看到不同的影像，取決於我們今生所為，依恃我們的業力。

這一生命期是我們的業。根據我們的業，如果是好的，就會得到良好的徵兆和影像；如果業力是不好，我們一直做壞事，受苦境界的影像就會出現。所以在接近死亡的時刻，人們多強調在心，而不是在色。

由於這個原因，心生色強過於其它的色。其它如食生色不是那麼強，營養的元素也弱。當身體不願意動，你會感受到時節生色；它的四大也是薄弱的。只有心生色非常活躍的移動，心在考慮要往哪裡，去哪裡。

未來當你瀕臨死亡的時候，你應牢記我現在所說的。請不要忘記！那時，你會急著問：「哪裡？哪裡？哪裡？請告訴我，禪師！」

彼時，我不能告訴你！你必須選擇你的路。請不要在那個時候選擇錯誤！試著記住：「喔，2010年我在彼咯 Bekok 參

加了十天的禪修營。」嘗試回憶它。這是非常、非常重要的。當你打坐時，禪修的業是你曾做過最好、最崇高的業力。它優於你做的許許多多的善行，如布施 *dāna*。布施是善的，持戒也是。藉由這些行為，你造了很多善業。但是，從禪修所獲得的業力，無法跟其他相比較。它是非常強大的業力。

## 憶念善業

所以已經積累了這些善業。在那時，記得你打坐、聆聽開示、持戒、布施的影像，回憶你做過的每一件善事。假如你能在心中憶起這些，即便是一個壞的影像也能立即變成好的。如果你想要去天界，這很容易，你可以到那裡去。

別以為你在這裡是在浪費時間和受苦！這是一個你可以在將來使用的好兆頭。我覺得講這麼多話很累，有時候你們不懂得如何感恩。甚至打坐的時候，你也想罵我，不是嗎？（聽眾笑）是真的嗎？不是嗎？如果不是，那還好。

## 建立與蓄積善的業力

因為了解，所以鼓勵你。很多人看到他們的過去世和來生時，也會有此經驗。他們知道善業是非常重要的。瀕死的時刻也非常的重要。從佛教的觀點來看，瀕死時刻我們強調心比色更重要，我們不專注在身體上。在那時，即使你想專注於身體，這很難去感受和理解它，除非你有非常好的定力。只有好的定力，你才能瞭解色的本質。

## 心更重要

身為佛教徒，我們比較著重心，我們需要照顧心，因為一

且你死了，身體是無用的！我們的確不能再使用它，沒有人想要它。你不能自己用，也沒人要它。誰會要它呢？

一周之後……甚至只有幾天，沒人想要它，他們不要屍體。所以要有心理準備，照顧好我們的心，在瀕死時刻，心才是到下一個目的地所決定的因素。如果你能回憶一個善業，它甚至可以改變你的目的地。因此我們以這樣的方式，建立更多的心生色。心比身體更為重要。

你信嗎？對一名佛教徒而言，身體並不重要。在佛教中我們相信業力。只有心能產生下一個投生，僅有心才可以轉移。當一個人死的時候，他馬上投生到另一個生命，並不會等到七天或四十九天。你知道嗎？

## 功德分享

有些人有這樣的誤解。認為死後，仍然可以等待七天。我們在等什麼呢？你知道嗎？他們認為在這兩者之間還有一個階段。為什麼呢？原因可能是，有些人死後仍有執取，所以他們得停留七天。有些人執著很短，一點點的執取，所以他們就當了七天的鬼。成為鬼魂之後，他們可以很容易的改變他們的生命。如果他們獲得家人的功德分享，以及他們能憶起他們曾做過的善事。那麼他們將能改變生命。但只有某一類的鬼魂可以這麼做。

某些人有很強烈的執取，由於沉重的業力，他們獲得不善的生命，成為鬼魂。即使我們與他們分享功德，他們卻不能收到，也無法重獲新生。因此，不要以為我們分享功德之後，所有的鬼都可以改變他們的生命。這個我們必需要清楚。



對於那些已經造作很壞的業力者，即使你與他們分享很多功德，還是不容易讓他們改變生命。他們仍需要長時間在地獄受苦。這不是只有一天或兩天。七天已經是很幸運，而且這樣的條件，只給那些能改變生命的眾生。

如果一個人有善業，而將要投生為人，在死亡之前，立即會看到紅色。當意識終止，死亡心停止，結生心立刻出現在他們母親的子宮裡，不用花一秒鐘的時間。這是不可能有其他不同於此的情形。

至於那些投生到天界者，會馬上顯現為天神或天女的外形。天界的眾生不需要待在母親的子宮。祂們立即生而為十六歲的女眾和大約二十歲的男眾。祂們會立刻這樣出現！所以這是一個不同層次的誕生。

這就是為什麼我們不太強調色法。而我覺得照顧名法更重要。當你過分專注於色，你會很容易產生執取。這有點危險。如果知道如何做觀禪，那就還好，你可以放下它。

.....

**問題 5：「禪修者在禪修學程的哪一階段看他或她的過去生？」**

.....

哦，這很重要。剛才我們解釋了四聖諦。那些練習四聖諦的人才能進入和證得須陀洹 *sotāpanna*。任何發願修行直到阿羅漢 *arahant* 者，不能捨棄四聖諦。

第一聖諦——知道和瞭解名、色法；名、色的本質和它們的生起與滅去；瞭解內在和外在不變的無常、苦、無我。這只是

對那些明白苦的真实者而言。我們理解苦諦 *dukkha sacca*。

第二聖諦，是苦的來源。我們需要知道因和果，或稱之為緣起。我們從一個生命到另一個生命地檢查，心如何移轉。這相同於我們剛才解釋的，業力如何從此生投往彼生。這就是所謂的「緣起」。此外，瞭解過去的因，我們做了什麼，需要把它找出來。同時，今生的業力將感果於來生——這也是我們必需連接的，那就是現在連結到未來。

我們能辨識連續一輪的過去世、現在世和未來世的生命，如何投生，並且從中理解因與果的關係。這是我們所謂的緣起。

我們也因此而相信業力。因為能夠看到很多過去生，我們見到僅只是一個不善念，就可以使人投生為地獄眾生或一隻動物；僅只一個善念，也足以令人獲得天界或人類的生命。

由於辨識緣起，而生起對業力有更多的理解。如果不能瞭解緣起，就很難相信業力，因為我們只專注於今生。

一天，尊者阿難 *Ānanda* 跟佛陀說：「哦，對我來說，佛陀！緣起 *paṭicca samuppāda* 是非常容易的。那一刻我細細思量，一切很容易就出現了。」

佛陀回答：「阿難，請不要這樣說。對你而言很容易，但是很多人仍然被困在巢內。」這個巢就像鳥巢，你知道的，我們無法找到它從哪裡開始，或在哪裡結束，是非常難找到的。我們的心總是糾結著，就像在巢裡。我們一直團團轉，找不到它從哪兒開始和它會在哪裡結束。這就是我們所說的緣起。它很難洞澈，是非常困難的！雖然很難，但我們仍必

須修習它。任何人不練習觀禪和緣起，是不能達到須陀洹的階段，即使夢想著它！所以我們需要理解緣起。正是由於這原因，我們必須去看我們的過去世。

我們這樣做並非是由於執著過去。當看到過去生時，我們需要知道在過去種了什麼樣的因：愚痴、邪見，稱之為無明 *avijjā*；還要知道行思 *cetanā*，做了哪種業力。

我們需要知道以下的因：無明、貪愛 *taṇhā*、執取 *upādāna*，找出關於行思，所做的好或壞的業力種類。在找到這些因，並且瞭解它們之後，我們將它們與現生連結起來：「哦，因為過去所做的這種業力，導致我今生此時的果報。」看到此情景之後，我們理解到若現生再做一次，不論是好或壞，未來會再一次結果。我們不知道果報是否會出現在立即的下一個生命，或是更遙遠的其他投生。

這就是為什麼需要去看我們的過去生和未來生，通過定力來看。你知道沒有定力而光用想像是足夠的。這是做不到的。單純的想像，不能幫我們看到任何種類的因和果。正是由此原因，我們練習，直至獲得禪那。

證得禪那之後，就會很容易看到你的過去世。我們可以保證，有禪相的人，要到達下一個須陀洹的階段並不難。如果你肯花時間練習，它會很容易。要獲得禪相是容易的，還是困難呢？是很容易的！

很多人現在已經成功地有禪相。那很好！我也很高興。實際上，一旦有了禪相，我們只需要堅定的決意。也許我們認為：「現在我不能參加長期禪修營。所以下次，將對我今生非常有益而且重要。」

你知道雖然你現在生為人身，或者即使是天人，而不是禪修的天人，也是危險的！你可以跟很多的天女享樂，而忘了禪修，也可能忘記禪相。

所以你必須要有決意：「有一天當我有時間，我會去長期的禪修營。」歡迎你來兩個月的禪修營，快來練習吧！

如果你能看到你的過去生，就可以練習緣起和觀禪，直到證得須陀洹。那麼此生真的有價值了！保留一些時間來修行。反正我們都會死，你知道的。在死之前，需要一些東西確保我們未來的安全。因為佛法 *Buddhasāsana* 一天天衰微，在未來的世代，並不易值遇。我們不知道未來是否仍然可以學習打坐。我們無法確定。在現在的生命中，因為你的布施、持戒和修行的善業，你可能會去一次天界。但當你再次回來的時候，可能已經沒有教法和老師。

這是非常重要的。不要浪費你美好的生命，只是在吃喝玩樂上。

你知道每天只是吃、享受、睡覺，而且一天接著一天這樣地流逝。日復一日，年復一年，你變老，很快就要死了。這樣毫無價值，對你根本沒有任何利益。你們都已經很好，因為你確實很想修習佛法。這只有那些有智慧的人所能做。你已經知道如何運用你的時間和精力。

問題 6：「『*Idaṇ no ñātīnaṇ hotu, sukhitā hontu ñātayo*』——回向功德予已逝的親人。一位佛法老師告訴我，這不能在家裡誦唸。因為這樣會吸引鬼魂，或不幸的眾生進入房子。但對我來說，我覺得沒關係，因為在家裡每天誦唸，我就想要回向給去世的親人。這樣他們會歡喜接受功德，投生到更好的地方。我們想要幫忙他們。禪師，您對於此怎麼說？」

你害怕你的親人嗎？當你的家人死了，你覺得他們已經變成鬼，或較低等的眾生，當他們來拜訪你的時候，你是害怕或是歡迎他們？是嗎？我要問你這個問題。

所以呢？你害怕或歡迎他們呢？

你可能會說：「哦，尊者、禪師，請你來誦經。請來誦經讓他們離開。」大多數人會這樣的反應。他們說：「哦，我們在家裡聽到聲音。我的家人已經死了，我不認為他很好，可能變成鬼來打擾我們。我們無法睡覺，很驚慌。家人也害怕。」你不想說是你自己，就說：「我兒子嚇壞了。我的孩子們都害怕。」但其實你也很害怕，害怕你的妻子。當妻子死了，你也害怕；或丈夫死了，你很害怕。那麼在你們之間，是什麼樣的愛呢？如果是這樣，你有的是「殘破的愛」。

## 殘破的愛

「殘破的愛」意味著你只喜歡專注於你自己的感覺。對任何照顧你的感受的人，你覺得好；任何不能照顧你的感受的人，便覺得不好。

實際上你是愛你自己。你對自己的愛，比對妻子、她的鬼魂或丈夫的鬼魂的愛更多。真的是這樣嗎？是不是真的呢？是的！「殘破的愛」和「純潔的愛」是不同的。

純潔的愛是能夠去愛所有種類的眾生，如同你的家人。雖然你的家人死後變鬼，你必須比現在更愛他或她。這是正確的嗎？這是真的嗎？

但這是很難接受的，很多人無法接受，但我們不得不這樣練習。當你愛他們時，必須不只是在今生愛他們而已，因為他們照顧你、為你做飯、滿足你的欲望，使你感覺很好。我們需要以不同的角度思考。

現在他或她真的很痛苦。因為你和他們對家人的執取，導致他們變成鬼，所以我們需要為那眾生做更多，去思考如何幫他們從鬼道的苦中解脫。不管我們藉由功德分享和一些誦經，可以為那個體做多少，我們都會去做。即使那個體是在家裡，也沒有關係！隨他去。只要想著他現在生命的苦，而不去想此個體是鬼。

## 感恩而不害怕

想想那眾生一直如何對你友善，和在你的今生照顧你。試著這樣想。如果你在家裡分享功德，因為他或她熟悉家裡，他們必定常常圍繞著你。如果你在家裡做，會比在寺院裡

做得更好。這樣那眾生可以更親近而獲得，而且你能更容易地給，他們可以簡便地得到。

這是你應有的關係。那個體的執著是來自你的家人，而不是外面。所以，如果你在家裡回向功德，會更有利益，那個體可以很容易與直接的接收。你沒有必要害怕。

## 憐憫低等眾生

我們為什麼要害怕呢？我們需要訓練自己的心，去愛較低等的眾生。許多人認為更高等的眾生是最好的。他們想要和天人在一起。當天人接近他們，他們會很開心。但是當鬼接近你呢？你並不快樂！你害怕！你的心不平衡。那並不公平。你沒有足夠地鍛鍊你的心。

所以這是我們需要訓練的方式。以下是我在此生中所做的。自從很年輕的時候，沒有老師的指導，我嘗試真誠地從我的心全然去愛，甚至螞蟻和其他動物。我愛，我試著去愛它們，而且沒有任何人告訴我，我也愛鬼和較低等的眾生。當他們出現在我夢境的時候，我心裡感受到他們正遭受著苦難，我不知道我可以怎樣幫助它們。但它們告訴我：「哦，只要唱誦佛陀的德行。」在那個時候，我不懂得禪修，所以就著念珠唱誦：「的確如是，世尊、阿羅漢……*Itipi so bhagavā arahāṇaṃ*……」持續兩個小時。在誦完的時候，我覺得我充滿活力，所以我就與它們分享功德。

我每天都花好幾個小時刻意為他們做。當放學回家，我會很快去佛塔坐下來，趕快一直念誦。這樣做了許多年，然後開始感覺跟鬼熟悉起來。也因為我對他們友善，並不覺得害

怕。任何時候我都能感覺對他們的慈心。

這就是為什麼對一些禪修者，有時鬼會打擾他們，很明顯的干擾他們；如外形改變，然後一切都改變。我們僅是跟它們好好談：「請不要打擾！這對你們會是惡業。我與你分享功德，請離開。」它們真的聽了！我只說一遍，它們就走了。這樣的經驗，發生在我身上有太多次。他們聽了，便離開了。

因為它們能感覺到我們的慈心，所以與鬼溝通是很容易的。我不是自誇，只是希望你們要學習愛你的家人。不要這麼做！因為它們認為，你不知道這麼做，它們也會受傷害。它們也知道，只是去世幾天，你現在卻害怕它們。它們能感覺得到，和了解你的感受。如果這種情況發生在你身上，你的家人對你這樣做，你有甚麼感受呢？

我們需要常常與別人的感受接觸，才能感覺到他們。那麼我們方能更清楚發生了什麼事。如果從來沒有嘗試以別人的角度來考量，我們將不知道怎麼回事。我們會一直以為自己是對的，而看不到我們的錯誤。因此，試著去感受別人的感覺。當我處於同一個境遇時，會覺得怎樣？我們需要時時思惟雙方的感覺。那麼我們才算是真正地友善和平衡。

## 活著時，照顧好業力

生命是危險的。所以我們總是向你解釋不用太過執著。在那類生命發生之前，我們還可以照顧自己的心。一旦發生了，就很難改變回來。如果不小心投生為鬼或地獄的生命，你想要回來，是非常困難的。那時要幫忙你，並非易事。死前的最後一刻很危險。



基於這樣的因素，我們需要照顧好心靈，和好好照顧我們的業力。請明白這是為了大家。不要太過執著。試著去愛鬼或較低等的眾生，就像你愛天人或任何東西一樣。去愛是好的。

很多人不想與較低等的眾生或貧窮的人互動。其實大家都是相同的。死了之後沒什麼好特別的。你知道，大家都一樣！

.....

**問題 7：「我的父母老了，由於年邁他們生病和疼痛。他們不是佛教徒。身為孩子，我想知道怎麼樣能得到或做些什麼，來減輕他們的疼痛和苦難？」**

.....

這很難回答。如果他們不是佛教徒，至少他們相信業力的話，最好能向他們解釋某些種類的業力。假使他們不知道這些，有時很難直接解釋打坐。很多人不能馬上接受禪修，是因為他們認為那非常艱難和痛苦。

要馬上談論打坐是很困難的。所以如果能把他們改變成佛教徒，或許可以藉由讓他們聽慈愛經的唱誦來說服。他們可能會有種美好的感覺。在馬來西亞有這類的唱誦——「沒有敵意……*averā hontu*……」——你知道的。對他們來說，那不會太難，而且可以明白，然後很容易就跟著誦。它能使他們有一種平靜的感覺。

所以首先讓他們聽聽慈愛經。聽的時候，不需要非常專

注。之後，他們感到輕鬆、舒適和快樂。這是第一步。

經典中佛陀解釋，在佛教我們應有的意圖，就該像我們如何愛子女一樣。你給你孩子的愛是純潔和純淨的意圖。這個意志便是我們所稱的打坐和善業。我們需要從基礎開始。如果想強行改變他們，立刻成為佛教徒，並要他們打坐，這是有點困難。

我們需要慢慢地行動，以便他們可以很容易接受，最終變得快樂。只有在那時，才能向他們解釋，其實他們非常執著孩子和家庭。如果要他們馬上放下，看到一切都是無常、苦和無我，割捨一切，他們無法承受！

因此我們需要從基本開始，其中之一即是慈心或佛、法、僧的德行。有時他們會發現那也很難接受。因此，我們需要說明更多關於善的意圖，如何造善業，才會幫助在來生致富；或由於此善業能獲得好的與健康的生命。我們只能解釋業的基本認識，為第一步，你知道的。若以慈心來持戒，這對你會有好處。它幫助你當下獲得平靜，對將來也有利益。這是協助他們的第一步。

一旦他們快樂，便能開始接受。第二步就要問他們：「哦，你為什麼不跟我一起到寺院去拜訪尊者或師父呢？」自從他們出家以來，就放下並捨離一般人的方式，持守戒律、練習禪坐。我們可以因為向他們致敬而獲得善業。

這是下一步。之後，讓他們高興的跟比丘和尼師溝通。開始時，不能教他們名和色。先讓他們與尼師建立友誼，而且與師父們相處覺得熟悉和快樂。

只有在他們感覺輕鬆之後，再開始解釋打坐或安那般那念的基本知識。「好，慢慢地，如果你專注於安那般那念，呼吸，它是如此簡單。我們必需一直呼吸，對不對？一旦你的心覺察到呼吸，知道氣息，這就是打坐，你將會得到善業。」我們只是試著用這種方式解釋，然後向他們慢慢地說。這很難直接切入主題，得一步一步跟他們談。

我們可以談有關投生為地獄的眾生是多麼可怕。鬼的生命有多痛苦。處於不幸的狀態，沒有食物，還得多次受苦。它們在地獄中受苦，被其他眾生攻擊。有時我們需要添加那類的影像。

我們需要解釋好的和壞的影像，直到他們能接受。那麼慢慢地，在此之後，打坐就是下一步了。

有時它是有點困難。因為父母不容易接受孩子所講述。雖然父母想聽從忠告，但不會直接向你表示他們想聽從。這是有點困難。我們與父母交談時，必須非常小心。你不能告訴他們：「哦，你會有惡業。」不應該跟他們爭論，必須對他們有感恩之情，你知道的。

需要很好地解釋你如何看待打坐，其他人的感覺又如何。你明白嗎？有時一些孩子們喜歡表現，他們學的比父母多，知道所有東西。想展示他們比父母更懂。這樣並不好。我們對父母必須非常小心。

善哉 *sādhu* ! 善哉 ! 善哉 !



## 第八章

# 四界分別觀



**禪** 師從四界分別觀開始，詳細說明色業處的修學。

對我們而言，瞭解四大很重要，不僅只有理解，也要練習。佛陀教導四十種禪修業處，而四界分別觀就是其中之一。

如果你按照指示，有系統地練習，你可以達到近行定。這是修止禪的部分。

### 內觀

四界修習也是觀 *vipassanā* 的練習。雖然觀常被認為是內觀禪，而我喜歡稱它為「對內在的理解」。我們需要研究我們自身「內在」和他人「身內」。這是我們所謂觀的智慧。

練習觀禪的前行，我們也需要練習四界分別觀。這樣才能進一步「向內」修觀。對於修學止禪和觀禪，四界是很重要

的基礎。你們大略知道四界就是：地界、水界、火界和風界。

地界有六個特相：硬、粗、重和它們的對比，軟、滑、輕。有時打坐，你可能感覺沉重、粗糙和堅硬等，即「重組」感覺遍佈全身；而相對的軟等覺受不明顯。

有時，當你有專注力時，能感覺身體變得非常柔軟、滑順、或輕盈。「軟組」的感受突顯，那麼相對的硬、粗和重就不明顯。

又有時「重組」的感受持續太久，你很容易頭痛，而且全身緊張、緊繃。這種黏結的感受生起，是因為你身體硬、粗、重的特相太強烈所致。接著，你的身體變得緊繃，像無法呼吸。這就叫做黏結。

當發生那種情形，我們可以試著做平衡四大的修法。練習注意體內的軟、滑、輕和流動的感覺。

黏結和流動是水界的兩個相對特性。當我們練習注意流動的感覺，緊繃就會消除。我們可以透過專注於軟、滑和輕的特相，來解除緊繃。其次，繼續不斷地練習流動的感覺。

最後，你的身體就不再感覺那樣緊繃，而是更輕鬆、舒適和輕快。因此我們能夠結合地界和水界的練習，來解決身體不適的問題。

## 肉體的問題源於四界

每個人都有覺受，無論是在禪坐或做其他事。有時你身體什麼感覺都有。你越注意身體，就越感受到它們。此刻，我們可以檢查一下，體內到底怎麼了。

有時身體很硬；有時很軟、很緊、很放鬆——鬆到想睡覺。

你們自己應該知道。如果你曾睡了整支坐香，你會知道嗎？什麼也不知道？你在哪裡？禪堂在哪兒？你自己知道。即使禪師站在你後面，你也不知道。因為你只專注在軟，所以太舒服就睡著了！

想睡的另一個原因是太愛吃，吃太多餅乾消化不良！你們可以吃，但需要運動，比如經行幫助消化。這樣開始打坐時，就比較好。

另外，心也很重要。我們要有堅強的決意力和精進力。也要知道和檢查「我有沒有做不善業」。

我們很怕不善業——不好的思想、言語和行為。所以我們要時時從不同面向一再地檢查。如果今天犯了很多錯，明天就需要特別小心，不應再犯同樣的錯誤。有人可能想：「我今天不能專心，沒關係，明天就可以了。」年復一年過去了，他們還是老樣子，直到年老，時間所剩無幾。這就不好了。

所以我們仍年輕力壯的時候，必須更加努力。到了七、八十歲，就很困難了。當你還有體力時，必須下定決心：「我要得禪定。我不想聊天浪費時間。」之後，你的禪修將會慢慢進步。用各種方法小心翼翼地觀察你的心。然後真正學會觀察，而能照顧你的心。

如果這個打坐的方法不適合你，可以來告訴禪師，讓她知道。也許四界分別觀或白骨觀會適合你。我不介意為你解釋。不要因為修安那般那念 *ānāpānasati* 無法看到禪相 *nimitta*，而害怕或沮喪。還有很多方法可以嘗試。

## 調整四大

四大可以依情況作調整。如果很想睡，你可以運用體內四大，硬、粗和重特相的感覺來刺激心。慢慢地精神就好起來，你又可以再專注於禪修目標。

用這個方法我們可以修地界。地界有六種特相——硬、粗、重、軟、滑、輕。

風界的特性是推動和支持；而火界是熱與冷。水界有流動和黏結的特性。

## 火界

有時太用力於專注禪修後，感覺身體非常熱，全身變得溫暖甚至很熱。這時你可以用冷的感覺，吸入清涼的空氣來平衡一下。當你呼吸時，注意涼空氣的感覺通過鼻孔。

然後再吸，用力吸，讓空氣進到喉嚨，然後到胃，直至全身。

當你定力好，正常呼吸時，就能感覺空氣慢慢地擴散至全身。

所有涼快的感覺出現，從臉到全身。這就是你如何平衡熱和冷的感覺。

現在的天氣相當不穩，在清晨與夜晚打坐時，你會覺得禪堂裡很冷。很多人都說太冷了。那是因為你感受體內冷的感覺，所以發抖。那時，你可以用四大的禪法來平衡。

如果你發抖，而能專注位於胃下方的消化之火。此火確實



能幫你消化任何食物。它一直都在那裡。你專注胃的下部，就能輕易地感覺到它的熱。

你只要注意熱的感覺，默念「熱、熱、熱」，慢慢地想。因為你的心也有一股力量，去專注那個感受和感覺。

這個心力逐漸產生色法 *rūpa* 遍佈全身。由於專注，你的心力越來越強，對熱的感覺也會更強。

從那裡，我們可以把熱的感覺慢慢地擴散至身體的上半部和下半部。慢慢地熱流動，身體變得暖和，有時甚至會流汗。

你不需要穿太多件衣服。如果在睡覺時覺得冷，你就試試看只專注於熱。由於已經練習專注那麼多天了，你能做得到。你有一些定力了。這是千真萬確，如果你的心想集中於熱，你就會覺得熱。

有沒有入禪沒關係。只要想那個感覺，並全神貫注不要管禪那 *jhāna*。你明白你已在目標上培育定力一段時間了。當你繼續注意熱，並默念「熱、熱、熱」，你的身體會慢慢地暖和起來。我們用這種方法來平衡四大。因此，初學者必須逐一練習辨識每一界的特性，直到每個特性都很清楚。

## 辨識每一界的特性

我們從「推動的感覺」開始，從身體上半部流向下半身。我們慢慢地感覺，直到有很清楚感受到推動。

然後轉移到硬、粗、重等十二個特性，一個一個來。一旦每個特性都清楚，非常清楚，而且快速辨識，然後就來整體、同時專注辨識全部的特相，按照順序或次序顛倒，都不要緊。

我們只有在熟練每一界，每個特性之後，才嘗試同時修習所有的四大。

## 辨識整組的特性

最後，有時你覺得地界變得比較強，因為同時感覺兩個或三個特性。那就是硬、粗、重三個特性一起出現。當軟產生時，你也會同時感覺軟、滑和輕。

同樣地，我們可以整組整組的修四界——地組、水組、火組、風組。但開始時，我們必須一個一個的辨識每個特性。

不斷練習，定力將會進步。開始時，我們必須慢慢地辨識清楚。

逐漸地定力提升，而且你能很自然地感覺四大增強。到最後覺受自然產生，你只須要去看和辨識——這是什麼、那是什麼。不需要太費力。你將自動地感覺這是地界、那是水界、那是火界。

## 四界分別觀的禪相

我們一再一再地練習，當定力進步，心也變得更清晰明亮。慢慢地在你面前會感覺有亮光，就像安那般那念的禪相，或者有人可能覺得光是在他們的體內。

那也是定力的象徵。當心明亮，光就出現。開始時，也許你只感覺身體的某些部位而已。那是定力的初階訓練。

當你有光，起初它不清澈，好像雲、灰色、或甚至黃色，像陽光。這是由四大產生的初階禪相。

即使你感覺明亮的光出現在前面或裡面，都還是持續專注於四大，不能放下它們。

當你持續專注於諸界，光將變得更明亮，而且慢慢地更清澈。後來，你可能感覺像冰塊。我們只需持續用方法，直到清澈的光出現。你也可能感覺光在你體內。一旦這麼覺得，明亮的光將在你繼續修習諸界時，一起出現。

最後，你感覺不到你的頭、手或身體，只有諸界和著光在體內移動。

四大的感覺慢慢消失，只剩下清澈的光。你就專注這個清澈的光一小時或半小時。這樣修學四大，我們只能達到近行定。我們可以這麼練習。

## 內與外的四界

我們可以修習內四大和外四大。每個人都能感覺到其他人。如果你的心專注，便能容易地感受到別人。

有時，你可以感覺到靠近你的人，是熱或冷。如果坐得太靠近，你會覺得有一股熱或熱波向著你。

就像治療，你的熱氣也能夠傳給別人。熱移轉，你信嗎？或者你會感覺別人的振動嗎？這有點像推動。你能感受到嗎？

當一個人在你的房裡生氣，你可能看到來自他們心的振動和動作都很強烈。你能接收到那種振動嗎？有時你身邊的人生氣，你的心會立刻或逐漸感覺到。他們的心跳也會讓你覺得不安。

即使你們彼此不認識，你聽著、看著她，而感覺到某種能量在你裡面。你也許覺得那種能量被傳送過來。

如果有人在你房間禪坐，像滿月那樣平靜，你會感到放鬆。她看起來讓人感到快樂，而你的心也覺得清涼，振動不強。可能沒有人在你房裡禪坐，所以你不曾有那種經驗。檢查你的房間看看。

當有人練習慈心 *mettā*，清涼的能量使你感覺很祥和、寧靜和平靜，特別是她正在傳送慈心時，這個感覺會散播給你。你相信慈心可以擴散，被傳送嗎？明天你可以試試看。然後你將覺得非常祥和、非常平靜與放鬆。

你不應緊張。那不是傳送慈愛給宇宙、眾生以及所有國家的方式。你將是第一位感受到祥和的人，因為你正散發慈心給人。由你散播的慈愛，你得到平安，別人也得到安樂。

## 層次的諸界

我們都居住在地球的表面上。你可能只看到地大，但實際上不只這樣。地層底下有水；水面上是大地、土壤。地層下，水的下方有風。風支持水；水支持地；火也在地裡及地下。

就像火山，你們知道所有的火隱藏在裡面，時機成熟，火山就爆發。

所有四界不只存在你體內，也遍佈內、外。你可以感覺而且看到，它們無所不在。學習平衡諸界是何等重要。

## 平衡諸界

如果四大失去平衡，比如水底下的風太強，水會振動。接著會有地震，造成災難。這些都是因為風界不均衡的原故，引發地震。

如果你想學習，你也能將外在的諸界轉換成能量。假設你知道如何運用定力，讓我們以陽光為例，你也能將它傳送到你的身體。

不需要坐在太陽下。倘若你知道如何專注，你能把太陽置於你面前。那是心的力量。假使集中心力，你可以將熱度和火輪放在你面前。

這就是心的作意。你可以使熱變成能量，而且慢慢地你會覺得很熱。火的熱在你體內升起、擴散。你將感到熱。有些人有明亮的禪相，這也是由熱能所產生的。

如果你想光中的熱，不久，臉會像燃燒似的熱烘烘。一旦它接觸到身體，身體就很熱。

即使禪相的出現是因為定力，但有些人卻能由心創造並複製出太陽、或球似的光、或火球、或月亮。這是確實的。

用你的心，你能使禪相自動地伸展或收縮。如果定力夠強，你也能延伸到每一個人。

有時天氣太熱，你必須外出在太陽下。如果天氣很熱，而你希望一千人能平靜的跟隨你。你心裡可以這樣決意：「陽光太強，我希望能陰天一點」。這樣決意之後，太陽會完全消失，天氣變陰涼。

如此你便能平靜的走，不只一個人而是每個人都能走，你相信嗎？相信！試試看！

我們做得到！神通力也能如此做，但不只有神通力而已。

如果你充滿慈愛和憐憫，伴隨著純淨的心，或良善單純的意欲，你很容易心想事成。

不要認為神通力是天方夜譚，不可能達到。不要這麼想。神通力是可能的。另一種力量就是純淨的心——如果你不信，試試看，你會成功。那只要有禪定的程度。

## 從四界到觀禪

修觀時，我們一再持續練習四界，直到禪相變透明。從那裡向體內聚焦，而且慢慢地感覺到身體裡的光。由於顏色，光遍布全身。你能看到在身體不同部位，有不同種類的色聚 *rūpa-kalāpa*。顏色也不同。每一色聚都有顏色，而且有明或暗。

有些透明色聚也有光。如果你以禪相照進你的身體，將能看見全身與色法的透明元素相接觸。你的身體將會更亮。

因此你覺得身體變得清澈和透明，像冰塊一樣，如同冰穿透全身。有這種感覺之後，你專注並作決意：「我想看我體內的色聚」。

決意後，開始對透明的全身作四界分別觀。一次又一次不斷練習四界分別觀，直到如冰塊的身體變成只有微粒，色法。我們稱之為色聚。

你將看到所有的色聚一直不斷生起與滅去、生起與滅去。

然而，有時即便重複四界的修習，你還是看不到色聚。這不是那麼簡單能看見。

## 粉碎的另一種方法

因此我們所能做的是慢慢地穿透身體，而且聚焦於透明冰塊的部位。

你將見到非常小的孔。我們稱為 *ākāsa* 或孔隙，就像皮膚的毛孔。這是肉眼很難看到的，除非你用特殊眼鏡或顯微鏡。那些孔就是排汗的地方。

同樣的，在你透明如冰塊的身體，你越以定力透視，越能慢慢看到很多小孔隙。

從一些孔隙中，你試著慢慢穿透它們。最後，你會看到每一孔隙是由一些色聚所組成。如此一來，你把它摧毀。到最後你看見全部都被粉碎，色聚微粒在生生滅滅。

我們有兩種方法粉碎身體：直接以四界分別觀；或者專注於透明冰塊的區域，然後聚焦在其中的空隙去穿透它。

## 粉碎六根門

注視著小孔隙、空間，而且穿透它。最後有許多微粒子生生滅滅。以這樣的方式，我們可以粉碎全身和六根門——眼、耳、鼻、舌、身和心所依處。

我們試著修四界分別觀，來粉碎身體的每一部位，變成色聚。色聚就像你在陽光下，看見移動非常迅速，起起滅滅的灰塵。

當你注視著它，它像灰塵般四處移動，變化迅速。同樣地，你先專注眼睛裡的眼球，用四界分別觀來擊破它們，直到你看到微粒子出現，而眼球不見了，只剩微粒子開始到處移動。然後我們又再向內專注，我們將見到兩種色聚。一種是很光亮且透明的；另一種則是暗暗的，不太亮。

這兩類色聚，各具有八種特相。一旦你看見微粒子，就運用第三或第四禪的定力專注裡面。

一開始，慢慢地逐一感覺它的特相。又再次專注四界、微粒子和你的體內。四界即是地界、水界、火界和風界。

## 色聚

每粒色聚中都有四大為構成要素，加上顏色、氣味、味道與食素。

每粒色聚皆由四加四，共八種構成要素。眼色聚的顏色，不同於耳色聚。嘗味和嗅香的色聚，也由於相異的器官而不同。我們可以這樣地檢查。

對於明淨色聚而言，我們能透視而發現不只有八個特相，也能感受到命根。以眼睛為例，在每個淨色裡，我們能看到十個特相，包含眼淨色。

## 什麼是色聚

你相信嗎？在水裡，你見到什麼色聚？色聚與微分子的概念相似。在水裡你看到哪種分子呢？

理論上，水是  $H_2O$ ，兩個氫和一個氧組成水分子。運用定



力透視水，你可以見到很多微粒子四處活動。

當我們檢驗每一分子中的色聚，它將顯出四界的種種特相。同樣是水，味道可能不同。有些水甘甜；有些則是鹹味。這是因為與地界混合的關係。

## 四大能量

身體裡有不同種類的色法 *rūpa*，而每一色法裡都有能量。這種力量就稱作四大能量。你了解，或相信它們的存在嗎？

不要以為只有佛陀才能看見它們。你必須相信經由練習，你也能看見。每個人都能練習。

事實上，如果你有定力，你能學習很多事，就像科學家。有定力，你能隨處透視，而且洞悉每件事物。你透視越多，就越了解。智慧由此而增長。

如果你一直睡覺，智慧決不會成長。假使你希望更有能力，必須更精進。只明白一件事是不夠的，我們需要廣學多聞。

## 知識

不要認為努力學習是浪費精力。我們需要很多基本的知識。當我們需要蓋禪修中心時，我們必須留意建築的知識，知道如何架構建築。若你知道如何做，就能為自己省下很多錢。

如果你明白如何省察物價，也能節約很多錢。假使懂得怎麼烹飪，同樣你也省很多，又不會浪費時間和金錢。我們能使每件事簡單又花費少。

每件事我們都要學，不只是坐禪才重要。我們隨處都可以

學習。比如人們怎麼插花，我們可以邊看邊學。在日本他們插一支細長的花和竹葉，它看起來很有趣。我感謝他們讓我觀摩學習，為此我感到很快樂。

你需要很有耐心，而我卻沒有。我非常歡喜人們所做的一切。我喜歡活動、喜歡建築，也愛做菜。總之，我們學會很多事，就能節省且不浪費體力和金錢。

## 在放下之前的學習

你學越多越能透徹事物。禪修也是如此。當我們能透析每件事物，即表示我們已經成就智慧、理解，而且到後來越豐富。

當然，一切無常 *anicca*、苦 *dukkha*、無我 *anatta*。每件事都將消失，但在逝去之前，我們需要先學習和理解。

在了解之前，你不想知道也不關心，就這樣讓事情空過。那麼你絕對得不到智慧！我們仍需學習什麼是事實。在正確理解之後，才放下。這樣才能說「空」。不要懶得學習。

你能穿透你的身體，尤其眼睛，用四界分別觀粉碎它們，成為微粒子。

## 洞徹色法四個成因

我們必須重複透視和分析，看到色法的生起與壞滅。佛陀教導我們色法有四個成因：業、心、時節和食物營養。

我們必須分辨四個因素中，何種成因產生何種色聚，即業生色法，時節生色法和心生色法等。我們還須分析，了解色

聚的相狀、顏色和味道。

了解之後，我們嘗試修觀去看不同類型色聚的生起和壞滅，同時也思惟無常、苦、無我。我們先粉碎六根門的色法。在遍及全身的三十二部分，逐一分辨檢查不同種類之色法。

不同種類的成因，導致不同類型的色法。在我們身體每一部位，都有這四種成因。我們修四界分別觀，最後就是粉碎身體。如此，我們方能修習內在和外在色法。

練習內在，意即向內看穿我們的身體，並見到色法。向外，則是如果你有足夠定力，你也能透視別人的身體。

我們首先由身體的三十二部分開始練習。然後嘗試看別人身體的四界。之後再慢慢看他們身體不同部位的色聚。

接著用觀，照見身體以外的其他部分，看著色聚生起又滅去，並且思惟內在及外在色法的無常、苦、無我。

佛陀一直這樣教導我們，使我們了解名法 *nāma* 和色法 *rūpa*，所以我們能完全瞭解心靈與物質。色法一詞，不單意謂著身體，也不只是感覺而已。我們必須透視到究極，並粉碎一切為微粒子，而後見到實相，色法生滅的究竟實相。

沒有粉碎這些色法，非常難以看到色聚的生、滅，或色聚新一代又一代地衍生。一個色聚能生另一個色聚，而新生的色聚又生出新一代。藉由透視、明瞭色法，我們也可以學習。

## 二十八種色法

唯有更深入練習，才能清楚了解佛陀所述說的二十八種色法。為了修觀，我們仍需要進一步了知這二十八種色法。

在二十八種色法當中，可以區分成兩類——真實色組與非真實色組，或非色色。我們應對真實色修觀。另一組非真實色，則是輔助觀禪。

## 真實色組：四大種

對於真實色組，我們已經很熟悉，所以不會太難。第一組就是四大種——地、水、火、風四種色。

所以你可以從全身檢查出有四大種色——包括我們已經解釋過的眼睛。

## 真實色組：五種明淨色

在眼睛裡有兩種色法。眼睛中央有某種閃耀的、透明、明亮的，我們稱之為眼淨色。

只有眼淨色才能與外在物體接觸，分辨物品的顏色。這些物體的表相，只接觸眼睛的中央部位。

眼球白色的部分不能「看」外在物體。只有眼球透明的部分才能「看見」。眼睛和眼淨色是不同的。

因此，佛陀說眼淨色也是一種色法。它是為了更深入與外在物體接觸。

耳朵也一樣。耳朵的中央，你可以見到耳淨色。其他鼻、舌、身及心所依處，也有明淨色。總共有五種明淨色，存在我們身體內。

## 真實色組：色、聲、香、味

我們現在共有多少色法了呢？四界和五種明淨色，一共九種真實色法。外在世界，所有色法都有顏色，如同花有白、黃、粉紅色或綠葉。即使是人類也有顏色，有白、褐和黃，不同膚色。我們不以顏色來分別花或人的優越，認為這種顏色優於另一種。我們只要知道他們有顏色。

這是為甚麼在最後我們不分別太多，僅僅思考顏色。這可運用到每件事。顏色也是一種色法。聲音也是，它會與你的耳淨色接觸。

香氣會與鼻淨色接觸。這些色、聲、香、味對象會在我們的根門產生感覺。我們不將觸塵算在內，因為它已經包含在四界的色法裡。因此我們不需計算觸塵。

我們只算色、聲、香、味這四種色法。再加上前面九種，一共有十三種色法。

佛陀時代，人們很認真聞法。你可以輕易地檢查自己的眼睛，只對眼門中顏色的部分。你真的看到微粒了嗎？由於眼睛明亮透明的部分，我們才能與外界接觸。當聲音撞擊耳朵，我們會有接觸的感覺。如果你知道如何觀察思惟，在開示之後，你能成為阿羅漢。這是為何我們學習專注，仔細聆聽開示的原因。

我們也必須這麼學習！每次聽完帕奧禪師 Pa-Auk Sayadaw 的開示後，我總是勤加練習。我們分析、背誦直到瞭解每件事。如果你對禪修感興趣，它並不難。

## 真實色組：性根色

另外兩種性根色 *bhāvarūpa* —— 男根色和女根色。女根色柔軟和精細。

這兩種性根色加上前面十三種色法，總共十五種色法。這兩種性根色分別是柔軟和粗壯的特性。然而，有些女性則有強烈的個性和動作。有些男性則非常溫柔，像女性。

這當中有許多可能，不只因為性根色而已，還包含意識和業力。個別的特性可能與過去生有關。這位女士過去生可能是男性；而這位男士大概是女生。

個性不可能一下子變成女人的樣子。他們的行為可能和過去的個性一樣，從他們年輕就這樣。有些男人是溫文儒雅的（gentle）。事實上我不懂為何只有男人被稱為「紳士」（gentlemen）。為何沒有「紳女」（gentle-ladies）？這不公平。有些男人溫柔得像女人，也許在過去生他們都是女人的生命。

所以他們的個性很溫柔。同樣地，有些女人今生行為很強勢。別困惑。這是因為這輩子與過去生的行為息息相關。你若看到你的過去世，你就會明白。

這也有心生色法的影響，不只是業力和性根色的因素。有些人即使是男士也學習有禮貌，和如何尊重。因此他們變得溫文有禮，但沒有像女人的行為。這是因為他們有教養，才變得溫文儒雅。

有些女士很優雅溫柔，與人談話尊重別人的感受，不傷害對方。她們說話溫和柔順。這是我們應該學習的。如果每個

人都像那樣，為別人著想，那麼我們就不會有問題。

佛陀時代或早於佛陀時期，階級和地位的問題已經存在。如果你出生於貴族或富裕的家庭，或受很好的教育，那麼你的身分地位就是高級。乞丐或窮人家的地位就低劣。然而佛教傳統並不是那樣。

## 高、低階級

不論階級高或低，取決於你的心。

一顆良善 *kusala* 的心，憐憫其他眾生和人群的福利，照顧人們善業的心念。那就是「高級」。如果你只做壞事、壞能量、對人使壞、心懷不善的意圖，充滿很多不好的想法，那就是「低級」。

你想成為低級或高尚呢？行為和語言跟隨著心念，而有高尚或低俗。如果你說話很大聲或太刺耳，那不是很好。

你想成為低級或高級？在歐洲，他們觀察你的行為，從你談話的語調，得知你的背景。

他們能立刻說出你是否來自富裕家庭；受到教育；或是貴族。每件事他們都能從談話中分辨出來。我們肯定是不好，因為我們說話太大聲。

我並不是大聲的人，但我必須責備你們。那是我們的責任。即使我們的訓練是很柔軟、很溫和，但卻不能表現出我們是溫順與柔軟。

現在就這麼訓練你的心，你漸漸喜歡安靜，不想說話。當你說話時，對人和悅、輕聲。人們能從你身上感受到非常美

好的能量，而且它能幫你建立良好的人際關係。

當你融合佛陀的教導，你將是位具有善心、正向思惟過程、好心腸和善意念的人。那就是高級。

我們將能夠同時照顧我們的心念、行為和言語。全部都是紳士和紳女，並列在一起。

## 和諧共處

每個人能為他人福利設想，將充滿祥和。我們必須學習人人守望相助。那是美善的。

有時我聽你們說：「哦，她告訴我這個；告訴我那個。」我聽了太多次你們的紛爭之後，我的心變得很虛弱。即使我沒什麼問題，但你們的問題卻影響我。

因為我關心你們，如果你們沮喪，我也一樣。因此我的心變得很無力。如果人人快樂、和諧，我就很平靜，不需擔心你們。

當我知道你們禪坐，能照顧自己和別人，我相信我的心會平靜，沒有任何擔憂。我也能像各位一樣禪修，心情柔順、愉快，而且不再嘮叨你們。

我變兇，是因你們的反射引起。你們是主因。如果只有我自己，我可以安靜不需說話。那是為何我喜歡獨處的原因。有時與人相處會很累。這是我的真心話。我只是說出我的感受。

那麼現在有多少色法了？（聽眾：十五種。）好，我們將繼續。



## 真實色組：心色、命根色、食色

現在有心所依處色法 *hadaya vatthu rūpa*、命根色 *jivita rūpa* 和食素色。總共有十八種色法，作為修觀的所緣。

## 非真實色組：十種色法

第一個是空隙。如我們前面所說，色聚被許多小孔隔開。這些孔就稱為空隙 *ākāsa*。我們藉由這些空隙，可以粉碎色聚。

雖然是非真實色，也能幫助我們觀禪的練習。由這些孔隙，我們能粉碎東西。它們也支持和幫助色法。這些是支持性的色法。

第二種是語言的提示或說話的色法。

第三種是身體動作表示的色法。

第四種是柔軟的色法。

第五種是輕快的色法。

第六種是適業的色法。

第七種是積集的色法。

第八種是相續的色法。

第九種是成長的色法。

第十種是壞滅的色法。

這十種色法將支助你觀禪的練習。我們稱之為非色色。因

此，十八個真實色法和現在的十個非真實色法，一共二十八色法。理解它們以便練習是非常重要的。

內、外在的練習不僅運用在人類身上，其它生物，甚至動物。動物也有不同類型的色法。牠們有六個根門。在大學生物實驗課裡，必須解剖青蛙。當你想看一隻解剖的青蛙，用剪刀剪開牠的外皮，然後看到牠裡面所有的器官。你知道我們和青蛙很像。

從青蛙的每一部位我們學習到，大腦、神經系統，所有器官和人類很相似。

從那裡，我們洞悉，即使最高等眾生、天神、天女和梵天人，你也能透視不同種類的色法，生生、滅滅。

這也能用在無生物的物质上，如建築物、樹和車子，乃至衣服，任何你執著的東西。

有些人會想「我的夾克比她的貴」。衣服也能成為一種執著。

有些人會想「我的瓶子品質比她的好」。有些則執著於名牌和品質。所以當你擁有越貴重的東西，你就越覺得自己更重要。我說你們有多執著。你們自己最清楚。

我們都能在這些事情上修觀。你們知道這就是心理訓練嗎？我不希望你們變成貪心。有什麼就吃什麼。如果一塊不夠，就多喝一點水！我們一直都這麼做。

## 隨遇而安

在日本他們吃很少。我們這裡吃很多飯。去日本的頭幾年，

我真的很不習慣。他們準備了非常雅緻的一小球飯和一片豆莢！想要多一點是很不禮貌的！

每人只給一盤，即使你是指導老師，也不能給兩盤。我就吃那些。到了晚上我真的非常餓。

在日本開示的時候我們坐得很靠近。我的胃開始有風鼓動的聲音。每個人都能聽得到！你們聽過胃裡的風在動嗎？我越想控制它，聲音卻越大。我很不好意思，但仍然沒人知道，而且持續好幾年。

我訓練自己多喝水，到後來就完全適應。這是我們如何尊重別人，對別人要求少一點。禮貌很重要。

在德國食物份量很大，即使我吃不完，也不能丟棄。所以我強迫自己吃完一大碗。他們很喜歡吃，而且他們的碗都很大，體型也很壯碩。所以當他們給我很多食物，即使我吃不完，也不能就這樣浪費信施。我強迫自己吃完。

上次去美國，朋友帶我去餐廳點了一盤麵。朋友說：「這是一大盤麵，師父，你必須把它吃完。」哇！我能感受他們很快樂。

總之，我想說的是我們怎麼慢慢地、漸進地訓練自己，不要想太多餅乾，否則你無法全心全意地專注在你禪修的目標。明天我會再來檢查。你們會生氣嗎？（聽眾：不會。）

明天你們咀嚼食物久一點，然後對它修觀。不管你多麼挑剔食物，到最後只是像「粥」那樣。

咀嚼和吞嚥之後，你專注和分析食物，你可以看見唾液和

裡面的一切，包括火在胃裡煮熟。經過胃中煮熟之後，所有的東西都變成粥。

別人提供什麼就接受和吃下，並且思惟這是為了保有體力，不要執著。就算你不喜歡也試著去吃，好讓廚房裡的法工和禪師高興。

有時你們可能不喜歡我們的食物。我們真的不知道如何為你們煮。你們是為了禪修，需要體力而吃飯。如果你們這麼思惟，就不會覺得不舒服與不快樂。

我覺得很抱歉對你們這麼坦白。我是個非常率直的人，不知道怎麼說好聽的話。我必須再次向大家道歉。



## 第九章

# 佛陀的教示



**禪** 師講述有關舍利弗尊者和目犍連尊者的新出家弟子「喧鬧」的故事，並說明新出家者必須要小心的四大危險。她也解釋參加梵住禪院禪修營的學員，可以如何運用這些教法。

今晚我想和大家分享佛陀如何教導他的弟子。我們約略知道他一直在教示法，而且是不同類別的法。

佛陀逝世後，許多阿羅漢幫忙將所有的法，整理成三個不同的類別。我們知道三藏 *Tipitaka* ——法的三個簍子：

- (a) 經 *Sutta*
- (b) 律 *Vinaya*
- (c) 阿毘達摩 *Abhidhamma*

這三類的法很重要。

很多人或許已有很多的佛法知識，但是你們之中有些是新來的禪修者，對佛教很生疏，所以我想要再次解釋。

你們都知道「經」——生活之道。佛陀覺悟後，第一天所說的法就是《轉法輪經》*Dhammacakkappavattana Sutta*。

從那天起直到佛陀逝世時，共有 45 年：自 35 歲開始到 80 歲。他教示法約有 45 年。

這 45 年間，他一直教導所有的僧尼——比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼和所有的在家弟子。他教導了種種不同的法義。

統合所有的教義，我們只能看見這三類教法。我們把對生活之道的教示，稱之為經。有很多各類的經典，是他以不同的方法在相異的地方的教示。將這些教義結合起來，我們稱它們為經。

第二類是律。律包含僧侶，尼師和在家弟子們的儀規。我們稱它們為戒律。佛陀也一直照顧著在家弟子。

在家弟子至少要遵守五戒。他們必須嚴格且小心地遵守。這是非常重要的。若能遵守八戒最好。你們大家都很好，因為你們都能夠遵守八戒。

佛陀鼓勵我們持戒，因為這很重要。我們遵守戒律，就能制止不同方式所呈顯的欲望。藉由守持戒律，能夠斷除各種欲望和憤怒，我們可以用這個方法練習。

律也很重要。你高興守持八條戒律嗎？你覺得禪師在折磨你們嗎？你認為我是在折磨你嗎？（聽眾：不！）

第三類非常重要的人是阿毘達摩。阿毘達摩是教義中比較難的部分，同時對修行也很重要。

不瞭解名色 *namā rūpa*，也不懂緣起，就不容易覺悟。

佛陀總是強調法的修行。其主要目的是為了離苦、解脫、證涅槃 *Nibbāna*。每個人都能證得涅槃。在那裡再也沒有任何的痛苦。

當我們尚未證得涅槃，總是在生死中流轉 *samsāra*：再生、老和死；再生、老而死，好多回。這便是緣起之輪。

所以在座的各位還沒有人證得涅槃，包括我在內。我也不知道為甚麼。執著吧！

總之，都是因為執取。我們全被自己的執著給控制住。由於執取，每個人都一直受苦。

因此，佛陀向我們指出，如何修行才能達到解脫和涅槃；也就是如何有系統地實踐八聖道分。

如果可以修習四聖諦，真的到最後我們都可以趣入涅槃。你們想趣入涅槃嗎？確定嗎？在那裡什麼也沒有，就是空。涅槃就是空。只有那些可以放棄所有一切的人，我確信他們才能到達涅槃。你們怎麼能想入涅槃，又依然想要回家？如果你們不能捨離，就不能趣入涅槃。我們必須放下，放手！

只有那些想永遠留在這裡的人——對於他們，我只相信百分之五十。因為兩、三年後，他們還是想要回家，所以我無法相信他們。

任何仍想回家的人，離涅槃還很遠。你可以看到兩者（涅

槃和回家)的方向是不同的。

對那些想趣入涅槃的人而言，沒有家，也沒有家人。他們不執取任何人。只是自由和空無一物。他們甚至對自己也沒有執著。你可以捨棄你的妻子、丈夫和家人嗎？誰可以捨棄的，請舉手？沒有人。所以，今晚的佛法講座就到此為止。

總之，放下執著很重要。如果我們要解釋佛陀的教義，不僅僅是瞭解名、色和緣起。佛陀用種種方法，教示不同的弟子。正因為他的弟子有不同的問題，所以佛陀就有各種的教導方式。

### 《車頭聚落經》

有一天，舍利弗 *Sāriputta* 和目犍連 *Moggallāna* 尊者來到印度的舍衛城 *Sāvattthī*。當時佛陀正住在祇園寺 *Jetavāna*。

彼時，舍利弗和目犍連尊者有五百名追隨者。這些比丘跟隨著他們，要去禮敬佛陀。

禮拜佛陀之前，他們遇見其他住在寺院的比丘。他們愉悅地彼此問候，就像你們喜歡做的，互相擁抱。

他們聊得很大聲，噪音大到整個寺院都聽得到。佛陀也聽到了。當佛陀聽到這些喧鬧，他對這種情況不高興。

阿難 *Ānanda* 尊者一直照顧著佛陀。那時，他就在佛陀身邊。佛陀問阿難尊者：「寺院中的聲音又大又嘈雜。為何像是一個大市場呢？」在菜市場裡魚販賣魚時，都會相互嚷叫。現在就像這種狀況。

「這樣是不適當的。我想知道發生了什麼事。」



所以，阿難尊者解釋道：「這是因為舍利弗和目犍連尊者，帶了五百名追隨者來禮敬佛陀。當他們抵達寺院時，遇上好朋友便大聲的聊了起來，吵雜聲音就是這麼來的。」

當佛陀聽到這裡時，他跟阿難尊者說：「請跟舍利弗和目犍連尊者說，我想見他們。請他們來見我。」

舍利弗尊者、目犍連尊者和他們所有的追隨者，都來頂禮佛陀。禮拜完畢之後，佛陀告訴兩位長老比丘：「這裡是寺院。為何你們講話就像在菜市場一樣？你們好像那些魚販在賣魚，對彼此喧囂一樣。這樣是不適當的。」

「我不喜歡這樣，不喜歡看到你們。請離開寺院。我不想接受你們。請離開寺院。」

如你們所知，舍利弗和目犍連尊者是佛陀的首席弟子。他們沒有和佛陀爭辯，也沒有說：「喔，我們沒有講話。」他們沒有這樣的回應。他們所做的就是恭敬地向佛陀頂禮，然後整群比丘慢慢的離開了寺院。

這是一個禁語的禪修營。我不知道你們想要甚麼樣的止語。你們也在禪修營開始的時候答應我：「是的，我們承諾不會講話。」

你有遵守你的戒律和承諾嗎？真實 *sacca* 是非常重要的。一旦從你的口中說出來，你就必須在這一生非常謹慎的守持它。只有這麼做，你才是尊重自己。

不要想別人是否尊敬你。你須要先尊重自己。如果你不知道如何尊重自己，這對你的一生是危險的。

舍利弗尊者、目犍連尊者和他們所有的弟子離開了寺院，走向城市的一個地方。

在那裏有一個訪客招代所，很多皇室家族和皇宮大臣正在開會。

他們看到舍利弗尊者、目犍連尊者和他們所有的追隨者，經過了他們的地方，便很快的下來，並向他們頂禮，詢問比丘們要去哪裡。

其中一位比丘解釋：「我們去了寺院禮拜佛陀。但由於我們犯了一些錯，所以佛陀不要我們住在寺院裡。」

「他把我們遣出寺院，所以我們必須離開寺院。」

所有的大臣聽了之後，就說：「請先不要離開，請多停留一下。我們想見佛陀，並代表各位向佛陀道歉。這樣也許你們能夠回到寺院。」

「請在這裡等候。我們想參見佛陀。」之後，他們去了寺院。

在頂禮佛陀之後，他們向佛陀解釋：「所有的弟子都是佛教 *Buddhasāsana* 的新進弟子。他們才剛跟隨兩位長老比丘出家而已。」

「缺乏佛陀的教導，倘若佛陀不見也不教他們，這對年輕一輩和年輕僧侶們來說，是很艱難的。」

「因為這個原因，請原諒他們，並給他們多一次機會，讓他們訓練自己。這樣的事，將來不會再發生。」他們向佛陀道歉並懇求。

佛陀沒有回答他們。那時，梵天界有一位非常著名，總是喜歡下來參見佛陀的梵天。祂的名字叫娑訶婆提梵天 *Sahampati Brahmā*。

娑訶婆提梵天能夠知道佛陀的心思。祂知道是怎麼樣的情形。祂很快下來向佛陀道歉，並請求佛陀接納這些比丘，不要將他們驅離佛教。

最後，佛陀同意了，並原諒所有的比丘。之後，長老比丘和他們的弟子再度返回寺院，並向佛陀頂禮。禮拜完後，佛陀開始向所有的比丘解釋，並教示法義。

在佛法開示之前，他問了舍利弗和目犍連兩位尊者一個問題。

首先，他先問舍利弗尊者：「在我遣散你們所有人時，你想什麼？你心裡有什麼想法？」

尊者舍利弗回答佛陀：「我正沉思著佛陀現在想安靜，不要與很多人交誼。」

「於此，我們必須尊重佛陀的意願，也必須跟著這麼做。我也必須要安靜。我只想照顧好寧靜的心境。」

佛陀立刻回答，及向舍利弗尊者解釋道：「不，不，尊者。請你不要這麼說。你還有很多的責任。你不可以，也不該做這樣的決定。」

後來，佛陀問了目犍連尊者：「你怎麼想呢？」尊者目犍連回答：「現在佛陀想要獨處，他想要安靜。我們應該要尊重。」

「但現在因為佛陀想要獨自居住，從今天起舍利弗尊者和我，就有責任來照顧所有弟子。」

他們不想打擾佛陀，想為佛陀照顧所有的群眾。事實上老師有他的責任。當佛陀不想照顧，不要教導，他們就要接手這群僧眾的責任。目犍連尊者有這樣的想法。

因為這些想法，佛陀很高興地叫目犍連尊者：「善哉 *sādhu*！善哉！善哉！是的，這是一個很好的想法。」

佛陀告訴兩位長老比丘：「是的，我（佛陀）、舍利弗和目犍連尊者，我們必須好好照顧眾弟子。」

之後，佛陀繼續對整個僧團解釋：「作為一名禪修者，同時也是寺院僧團中的成員，尤其是所有比丘（聽眾都是比丘），正念的修行很重要。」佛陀解說正念的修行，對我們的生活很重要。

跟所有比丘一樣，現在大家也都在練習捨離。你們要出家一個半月或一個月。你們現在沒有家人，沒有房子，現在正住在寺院裡。

當然，捨離不只是限制於出家。我之前也說過，如果你能放下心中所有的執取，整個社會和家庭，這已經能被視為捨離。

假使你小心地遵守八戒，在你的心中，你已是出家，如同沙彌和沙彌尼，也跟所有的比丘和尼師一樣。

對於所有的禪修者，因為你想學習法並且想修行，因此我們尊重你。佛陀一直對所有的禪修者、所有的比丘解釋，正

念的修持是多麼重要。

這和那些要去海洋、大海或水邊的人是一樣的。在這個故事裡，佛陀並沒有提到是哪一種水；他只提到要到水裡去，所以我加入三種類型的水。

## 四種危險

任何人想進入水中，都會有四種危險。從這個故事，我們可以看到佛陀大概意思著，無論大海或海洋，第一種危險就是高潮或大浪，因為大浪會危及到你。

有時它們會很危險，就像海嘯的情況一樣。很多人可能由於非常大的浪而死。所以，巨大的波浪能危及我們的生命。

第二種危險是遇上了鱷魚。在水裡，鱷魚也是非常危險的。牠們能造成死亡。

第三種危險是漩渦。在水中、海洋都有漩渦。他們將東西旋轉和盤旋而下。在你下水之前，也許看不到任何危險，但只要你在其中，便把你拉下去。這就是漩渦。

如果那裡有一個大漩渦而船舶進入其中，全船可能被吸入並下沉。如果是小漩渦，有人被捲入，就會被拉入水中而死亡。

這是非常危險的，如果你真的掉入漩渦一定會發生這種事。有時當你在海裡游泳，可能會遇到這種狀況。不管怎樣，誰進入水裡都可能面臨像這樣的問題。這也是危險。

最後一種危險，是由大魚所引起的。很多種不同的大魚，例如鯊魚。

這四種危險能很容易影響你，佛陀舉了些例子來說明。

「對所有的比丘和尼師，和所有住在寺院的我們，每天從清晨開始，我們的身、口、意就要保持正念。」

「我們要有正念。如果沒有，就很容易陷入這些危險中。」佛陀這樣解釋。

佛陀對在那裡修行的所有人解釋說，他們必須覺得生命是苦。這是因為結生 *paṭisandhi*。結生，字意即再生。

當你進入母親的子宮，就開始結生。生命的起點是在母親的子宮裡。一開始，我們在母親的子宮中，受苦九到十個月。佛陀說這一切是苦。

當看你的過去生時，在跨越到你的前世之前，必須觀察你是如何在母親子宮內生活。從畫面和種種動作，你會看到你是怎樣被擠壓在母親的子宮裡。

你會真正地感受到緊和非常不舒服，感覺在母親子宮裡的苦。但那時候你可能不知道這樣，因為你的心是處在有分 *bhavaṅga* 的狀況中，所以你沒有很多的想。

但是當你再回首過去，你怎麼生活，你的行為和如何棲身，你可以看見在母親子宮裡的那種苦。

每個人看了他們的過去，就知道在母親子宮裡的生活是充滿著苦。在那裡非常緊，很不舒服的感覺會生起。

這就是佛陀為何說，住在母親的子宮裡是苦。當你從母親子宮出來後，必須面對每天因你的欲望而引起的痛苦，還有隨著而來的老化。

隨著年齡的增長，我們看到痛苦。老化之前，你可能已經經歷了很多的快樂和不快樂——對人類而言，多半都是生起不開心的事情。

欲望是引起不快樂的原因。如果得不到你想要的，你就不開心。無論你多富有，都不可能滿足，也不會快樂。

不快樂有很多不同的種類；而快樂就只有那麼一點點。如果你意識到這一點，就會知道在我們的生活中，有很多的不快樂與不滿意。假使你想獲得任何成就，必須很努力地嘗試。這也是苦。

你想成功、想富裕，也先要經歷一番苦（磨難）。沒有人能自動致富。假使你想獲得更高的教育水準，也必須非常努力讀書。

對懶人來說，要成功是非常困難的。依此，所有的快樂都建立在痛苦上。

所以佛陀說，我們應該感到生命是苦痛的。倘若我們修習法，它能夠幫助我們免於苦難。這也是我們要修習佛法的原因。

這是由於信心 *saddhā*。信心，就是對法的信仰。你已經捨離來到寺院，拋開你的工作和一切，來這裡修行，就如佛陀所說的。

## 第一種危險：巨浪

佛陀時代在寺院出家之後，比丘必須向資深的比丘和尼師表示敬意。有時可能新出家者的年紀，較資深的比丘和尼師

還年長。

新進的比丘或比丘尼到寺院時，也許發生年齡較小的資深比丘跟他們說：「喔，當一個比丘，你不應該這樣講話，必須要有禮貌，須要小心你走路的方式。怎麼走？正確的方法，就是有正念的走，也要有正念的吃東西。」還有許多其他的指示。聽完禪師的話以後，你高興還是不高興？

所以在那時候對於一些年輕或富有者，他們可能會認為：「喔！他這麼年輕。連一個年輕的比丘都來控制我們。不能這樣做；不能那樣做。這是如此苛刻，有這麼多的限制。」

他們受不了而心想：「喔！我來這寺院，寺院有這麼多規矩，我不能這樣做；不能那樣做。」

當他們被前輩斥責時，他們不開心而且生氣。

他們對資深的比丘說：「為什麼寺院的規矩這麼嚴格？」因為憤怒，你也許認為最好還是回家吧。你不想留在寺院了。

你的信心跌落。信心下降到你不想再修行。你想立刻回家，或迫不及待禪修營結束，倒數著並希望禪修營趕快結束。

這是因為你不高興有人跟你說，不要這麼做；不要這樣講話；不要那麼做。對嗎？然後你決定還俗回家。

佛陀說，對於這類人，就如被危險的大浪攻擊一樣。波濤就像海嘯的波浪。它會帶你去哪裡？海嘯的波浪會送你回到你家。你的家！你相信巨浪可以把你送回家嗎？

或者你的房子也會消失在巨浪中。它是多麼危險。這就是佛陀所說非常危險的原因。



尤其是那些來這裡修習捨離的人，他們必須謙虛，必定想要學習法。這些都是佛陀的教導，我們應該遵循，並以正念照顧我們的心。

然後我們才能在禪修中進步。這樣的認知非常好，比一直抱怨還要好。

我不是在抱怨。這是來自佛陀，來自他如何教導舍利弗尊者和他的弟子們。

## 第二種危險：鱷魚

現在讓我們來看看第二種危險。資深的比丘和尼師會教你：「喔！你不應該這樣吃東西。這樣的行為並不適合。你要有正念的吃；要小心所吃的食物和吃的方式。」

「佛陀不允許你吃晚餐。如果你吃，就不適當了。」

有些比丘對這事可能不高興。他們也許會說：「喔！是人們要供養的。為什麼不允許我們吃呢？我們應該吃。為什麼他們喜歡阻礙我們的好運、福氣呢？」

「他們想要控制一切。這個我不能做；那個我不能做。我想吃，也不能吃。」

「一切都被他們控制。」這些比丘因為這個原因，而不快樂。

最後他們決定，「喔，如果我們回家，那會更好。在家裡無論我們想吃幾頓都可以。無論想吃什麼食物，也都可以。在這裡只能吃蔬菜。」

對食物不悅，也可以是問題。飲食的問題，就像被鱷魚攻擊一樣。牠會咬住你，所以要小心。

## 功德分享布施者

佛陀時代，早餐時比丘也去齋堂 *dānasālā*，就像我們現在一樣。佛陀教導所有弟子們去齋堂時，即使已經不在他們的禪修時間，他們依然必須對他們的禪修所緣保持正念。

你是否想：「鐘聲響了，好，不必再擔心什麼了。我可以放下安那般那 *ānāpāna* 的所緣。」這是自由嗎？你仍然必須以正念行走，用正念觀察著呼吸，你的禪修目標。

當進入齋堂，我建議你看一下白板，找出布施者的名字。如果你想繼續修安那般那念 *ānāpānasati*，這對捐助者很好。如果你不想做安那般那念，就看看那些捐贈者的名字，並散發慈心 *mettā* 給他們。

即使不認識捐贈者，你可以僅僅留意他們的名字。當你們一個一個地進入齋堂，只要靜靜站立、散發慈心，這是何等美麗。

你跟隨著，並加入行列。非常小心及緩慢地走，靜靜地站在那裡，專注於你修法的目標。

這是佛陀所解釋的。不要以為是禪師要求太多。佛陀如是教導比丘。

我擔心說了這些，大家會認為禪師太嚴苛，又喜歡控制。這不是來自於我，是源自佛陀的教誨。佛陀喜歡用這種方式。

而且你可以慢慢和正念地走到取食物區。當你到達那裡，

不要思考供養的是什麼食物；好還是不好。即使不喜歡你所看到的，也不應該生氣。

你可以散發慈心給在廚房裡的人、所有的法工，包括我在內。你知道的，我也是法工之一。

如果你對法工有壞的想法，那麼你也對我有不好的想法。只要散發慈心，並想到：「每天一大清早，從四點開始他們一直照料著我們大家，幫我們準備食物。他們一定很累。」

有著慈心的感覺，一切都是美麗的。我們必須持續嘗試，不斷地練習慈心和怎樣修習慈心觀。假使你用慈心來看待一切，一切都將是完美的。

## 禪修營用餐的禮儀

即使食物不好，你也覺得不錯。這是因為諒解。你只要用正念去取食物，但不能太慢，因為後面排了很長的隊伍。你依然能保持正念。

像今天我們煮了叻沙 laksa。你知道叻沙有醬汁。這是一道有點水的餐點。裡面會各加些不同的食材，如高麗菜等。你知道叻沙應該拌醬汁。之後，謹慎地把醬汁和著自己的那份麵條盛到碗裡。

你知道有些禪修者怎麼做？他們會用勺子濾起所有的高麗菜和豆腐塊。他們每人幾乎花了五分鐘這麼做，而其他的人只好在後面等著。他們並不關心其他還在後面等的人。

他們只想挑料，不想舀到任何湯汁，只想拿走每樣東西。這種行為不太好，但我當時不想說那些。

想想看如果你這樣做，其他的人會不開心的看著你，因為在你身後還有很多人。勺子裡面有什麼無所謂。你只需要把供養的食物，舀到你的碗裡就好。如果你在舀時，就為了等著把所有的醬汁濾掉，只剩下固體的食物，在你後面的人需要等很長的時間。你明白嗎？此外，其他人看到這種情形，就可看出你沒有正念。這不是很好。不是因為我們想抱怨，只是身為一名禪修者，這樣的動作不是很好。

人們會認為你只是想到自己，沒想到你後面的人。如果排在前面的人，以過濾方式取出食材，那些排在你身後的人，只能得到純醬汁。所以，我總是必須留一碗食物再倒給排在後面的人。

講述這些不是很好聽，但我還是需要說明。因為如果有些訪客來到這裡，他們可能認為，為什麼這個禪院的禪修者這樣表現？這對我也不好。他們會認為我從來沒有好好的訓練禪修者。

只要攪拌並取走任何勺子盛裝的食物。不要去找你想要的東西。不要像一些人彎著很想看裡面，而差點就掉進鍋裡。我不希望看到這樣的行為。不過我還是很高興見到你們吃完所有的食物。那麼我才會感到非常快樂。

我們必須有正念。我們的行為非常重要。正念的吃很重要。不管食物好還是不好，都無所謂。即使吃稀飯，也一定要高興。

即便是你不喜歡的食物，也一定要快樂。那麼你的慈心，才是真正的慈心。你會覺得一切都是美好，不會因為食物而感到不愉快。你不喜歡也不會計較。當你回家時，你可以煮

你喜歡的來吃，但鱷魚會咬你。

如果你生氣，決定還俗回家，就像被鱷魚咬到一樣。這是第二類的危險。

### 第三種危險：漩渦

現在有第三類的危險。有些比丘會一早搭上袈裟，去村子托鉢 *piṇḍapāta*。

當他們去村子時，沒有照顧自己的六個感官。佛陀經常提醒僧尼們，必須照顧好根門 *indriya*。眼睛不能東看西看。

比丘也不能留神於聲音之娛。有時他們去托鉢，需要經過很多房子，可能會聽到一些音樂或其他聲音。他們不應該去聽那些音樂。你不應該把那些音樂帶到內心。禪修者需要留意這點。

這和聞到味道的道理相同。有時候他們出去，可能會聞到一些炸雞。你們不該執取，而想著：「哦，如果我可以吃這個，那會有多好啊！」你們不能，你們知道的。你們是素食者。

諸如這樣，我們也必須照顧身體的行為。我們必須要這樣做。

某些比丘沒有照顧好根門而東張西望，也許會看到一些很富有的家庭或他們家人的房子，或見到他們正享受著食物，或沉醉於他們的家庭生活與其他奢侈品。所有這些情況可能導致他們的執著。

這些執著讓他們回想起自己出家之前的生活：「過去，我

也是這種情況。我有妻子、車子、房子和其他財產。無論我想要什麼，都可以擁有。現在，比丘的生活是痛苦的和我以前的生活迥異。」

你在家裡，無論你想如何享受都可以。現在你想看電視嗎？但是這裡沒有電視。

禪修營的一、兩週後，你開始覺得無聊，想回家又不能這樣做。你已經答應禪師了。這也是痛苦。

因為那種貪欲的執著，佛陀說這也是一種危險，對你的生活是危險的。

到最後，比丘因為那樣的貪欲，而不想繼續修行。他們要還俗回家。有誰想在禪修營結束前回家呢？這是被你的執著給愚弄了。這是危險的。

你需要很好的波羅蜜 *pāramī* 和堅強的決心。只有那些具備堅強決心的人，才能更容易修行。

特別是一些在佛教出家的人，因為他們的家庭背景，如果是富裕或舒適，在進入寺院生活後，將是真實的痛苦。對他們而言，並不容易。

我們不能像待在家裡那樣。我們有責任做很多事，需要服務人群和寺院。這是我們的責任。我們真的需要練習。

我們必須夠堅強。當然，回家時我們會很舒服，沒有需要做任何事和打掃房間，每件事都被打理好好的。當我們來到寺院，什麼事都要做，多累人啊！

## 責任

所以當你回家，你的心不該被動搖。你仍然應該想要修行。你還是會為了佛法，而願意在寺院過著那樣的苦生活。只有那些肯修習佛法的人，才能接受這樣。

如果不是，那並不容易。你可以看到，即使出家多年，在寺院十到十五年的時光，這也不容易。這之間也會有很多問題。你可能感到困惑，不確定是否要回家，還是繼續留下來。

剛開始還好。出家的前幾年，我們想要修行，而能放下一切。在多年痛苦的動搖，假使你的修行不夠堅定，十年後，你可能真的想再變回你的生活模式。

這就是佛法很重要的原因。如果你有佛法，你的心境不會動搖。你不會被任何外在環境，或任何你見到的所動搖。你是真的穩定，能堅持佛法，不在乎痛苦。這就是我們必須要做的。

我們必須照顧我們的心。只有如此，你的心才會堅毅。這不是件容易的事。大多數人總是喜歡奢華和所有感官的東西。沒有佛法，是很難控制你動搖的心。

所以我們需要無時無刻地審視自己。當你去一個富裕的國家，人們把你照顧到無微不至，你必須審視你的心，看看你是否真的執著於這樣的環境與情境中。

倘若你依然執著，那最好不要出去。若你對一切好的或壞的狀況，都覺得還好也能接受，那就沒關係。

你知道一切都是無常的。所以在你的心裡，總是需要正念無常、無常。到處真的都只是無常。

對我來說，十天後，我必須遷移至另一個國家。並在另一個十天後，我又得搬到另一個國家。有時候醒來，真的不知道身在何處。我不知道我在哪一國家，需要回想我到底在哪裡。所以有時我不知道我在何處。

到處都像是我家。對我來說，自從出家至今已經將近二十五年了。那相當堅毅。剛開始也是很艱難，我試著要堅強和保持堅定，我不想還俗。

當我開始授課，情況好轉但仍遭到其他人的攻擊。所以，我也需要變得堅強，保持堅定，完全堅強。如果不那樣，我可能會瘋掉，我需要堅強。我們總是試著練習佛法。

## 耐心

佛陀教我們要有耐心、耐心、放下、放手；有耐心 *khanti*，忍耐，忍耐。我還不是阿羅漢 *arahant*，所以我也不知道是否會還俗。但現在我沒有問題，不想還俗，但未來就很難說。

我只想解釋出家生活並非易事。這也是為什麼我尊重所有能修行的比丘和尼師的原因。要長期在寺院生活是不容易的。

我想分享對那些因為追求他們的欲望和執著，而想要回家的人，那是很危險的。假使你因為這樣而要回家，就不容易修學佛法。如果你不修習，它就會不見。

怎樣才能從這些痛苦創造出幸福？有意願想照顧我們的心，非常重要。我們應該嘗試對一切眾生散發更多的慈心，並努力顧好我們的戒律。



## 守持戒律

想著看顧好我們的戒律，可以帶給我們很多的快樂。思惟著嘗試對每個人散播更多慈心，比如對所有禪修者，是好的。對我來說，我總是要與許多禪修者相處。

一些禪修者是新人。我對待大家一視同仁。從我的心裡，總是盡力散發慈心，不會對任何人有不好的想法，或負面的能量。

這種修行使我每天都覺得非常快樂。這確實是能使我們幸福的方法。

當我們看著狗時，甚至可以修行。狗是動物，不是禪修者，但仍然可以散播慈心給牠們。牠們想吃什麼，我們餵牠們，因此牠們很高興。看著牠們，我們能感受到慈心從心裡傳送到狗兒。這也讓我很開心。

這是真的。跟牠們在一起我覺得很開心。雖然牠們是動物，只是狗，我們不介意與牠們相處。我覺得要同等對待牠們。這種情況也與我們的工作人員類似。每次，我和工作人員一起吃東西，他們就很高興。

雖然我想非常嚴格要求飲食方式，但我知道如果太嚴格的話，他們會感到不舒服。我不想讓他們感到不安，因為他們都很累。所以我與他們在一起時，我也要快樂地像他們那樣。

在這禪院裡，他們是唯一的工作人員，其餘都是外國人。所以，我不想看不起工作人員。我需要顧及他們的感受，也要照顧他們。

如果每一天你試著以慈心照顧你的心，你不會感到痛苦，

同時可以放下痛苦的感受。雖然身體累，但是你會感到更多的好處，和生起正做著更有意義的事的感覺。這也是修習法的方式。我想要你們試著這麼做。

你將不會有任何的敵人。一切都是好的。你看到的每個角落都是好的。如果你看到垃圾，也是好的。你會把它撿起來扔了。當你看到一些角落有垃圾，或其它東西時，你會以慈心看待。

你可能會想：「喔，我會照料並把它清理乾淨。這樣任何人看到清理好的地方，便會覺得快樂。我用慈心的感覺來照料。」是的。同樣如此，你可能認為：「在房裡，如果別人不打掃，沒關係，我會的，這樣他們就高興。」

因此，這就是我們所訓練的，訓練，再訓練。對我來說也是這樣。「喔，沒關係，我們自己來照顧它。這是我們的責任。它不僅僅是我們的責任，而是來自我們的心，充滿慈愛。」這也是為何我們感到快樂的原因。

## 第四種危險：大魚

一些比丘，當他們去托鉢時，就會像我們剛才提到的，他們不控制他們的眼睛和諸根。所以他們可能看到一個非常、非常漂亮的女孩，偶爾在村子裡提供食物。

正因為如此，他們的執著可能生起。那貪執帶給他麻煩，非常的危險。這就像被魚咬到，一條大魚。在佛陀時代，有很多這樣的事件發生。

很多人有著貪戀的問題。那是因為他們尚未修習達到阿羅

漢果 *arahatta* 的階段。只有那些修至阿羅漢的人，才很安全，否則他們還是會有執著。

由於這些貪戀，他們不想繼續過著比丘或尼師的生活。剛開始他們想要出家，想要出離，但是後來又想回家、結婚。

就像來這裡禪修，很多人覺得禪修目標很無聊，而他們就想回家。

這是第四種危險。現在就有大魚坐在你身旁。在身後，你的背後還有更多的魚，所以要小心啊！

無論如何，要提防這四種危險，對禪修者非常重要。這是確實，不只對僧侶和尼師，對所有的禪修者也是。

## 不淨觀

這也是為什麼在佛陀時代，很多年輕人來寺院、出離和出家時，佛陀總是要保護弟子們的原因。

他一直想教導許多比丘不淨 *asubha* 觀。只有透過不淨觀，才能捨棄你的執著。

他也總是鼓勵所有僧眾和尼師這麼修習，諸如當他們看著其他人時，必須想著白骨、白骨、白骨。

而當坐在這裡時，每個人都只是白骨坐在這裡，也只是白骨在聽，白骨在走。從這種練習方式，他們可以達到初禪。他們能修習直到初禪。

立基於初禪，他們也可以修習觀禪 *vipassanā*。練習到最後，也可以成為阿羅漢。當執著找上你，你也許就會察覺，

例如在禪修期間，你可能思念家人、丈夫、妻子或孩子們。每逢任何執著或有關貪執的想法浮現，就要想到不淨觀。

專注一具屍體，或已經死了的人，再想著我們也將像這樣死去。生命是不確定的。有一天我將肯定會死。因此當我們想到垂死，就知道有一天我們一定會死。

你有佛法知識，所以你已經知道。當我們死時，不能帶走任何東西；不能帶走所有的家人。這一切我們都要斷除，都要放下。當我們有這般理解，而這種理解出現在心中，便能夠暫時地減少我們的執著和貪欲。

不管怎麼說，我很感激大家的耐心。我希望所有人都可以理解我，也能原諒我。其實我不喜歡控制別人，真的希望你們所有人都自由，在這裡都很快樂。

事實上，我想讓大家在這裡就像渡假一樣。但是，即使那是我的本意，也不能這麼做。我仍然需要堅守佛法，並尊重佛陀的教導。

我做這些事是為了護法和尊重佛陀的教示。我希望你們能夠理解和原諒我。



開示系列記錄：CD/DVD/BOOK/E-BOOK

《喜滿禪心 —— 幸福來自美麗的心》

原著書名：The Happiness of a Beautiful Mind

作者：Sayalay Dīpankara 燃燈禪師

巴利文諮詢：Bhante Dr. K. Somananda

中文翻譯：智慧法師 德學法師

鳴謝：菩提比丘（英譯《中部尼柯耶 62 經·教誡羅睺羅大經》節錄）

統籌與出版：The Very Quiet Studio 靜境鏡創作室（新加坡）

電子版下載：<http://www.brahmavihari.org>

<http://issuu.com/sayalaydipankara>

2015 年 11 月初版紙本一刷 三學苑恭印一千冊

佛教弘誓學院恭印一千冊

梵住禪院聯絡處

地址：Ye Chen Oh Village, Ward 12, Pyin Oo Lwin Township  
(Maymyo), Mandalay Division, Myanmar.

電話：+95-85-29178; +95-9-734-91315

電郵：[bvmaymyo@gmail.com](mailto:bvmaymyo@gmail.com)

網址：<http://www.brahmavihari.org>

ISBN: 978-981-09-7321-6 【非賣品】

本書《喜滿禪心 — 幸福來自美麗的心》  
紙本與電子版贊助者：

三寶弟子

所有策劃、編輯、協助、  
布施精力與時間的法友們

願以一切法施功德，回向過去和現在的父母、眷屬、  
老師、朋友、梵天、天神和一切有情。  
願所有衆生與生物免於痛苦，並臻至涅槃的安樂。

善哉！善哉！善哉！

# Puññānumodanā

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā  
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu sāsanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā  
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu desanaṇ.

ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā devā nāgā mahiddhikā  
puññaṇ taṇ anumoditvā ciraṇ rakkhantu maṇ paraṇ.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ  
sabbe devā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ  
sabbe bhūtā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

ettāvatā ca amhehi sambhataṇ puñña sampadaṇ  
sabbe sattā anumodantu sabba sampatti siddhiyā.

bhavagg'upādāya avāciheṭṭhato etth'antare sattakāy'

upapannā

rūpī arūpī ca asaṅgā saṅgino

dukkhā pamucantu phusantu nibbutiṇ.

sādhū! sādhū! sādhū!



## 隨喜功德

願住在空中、地上具大神力的諸天和龍，  
隨喜此功德並長遠地護持佛陀的教法。

願住在空中、地上具大神力的諸天和龍，  
隨喜此功德並長遠地護持此教誡。

願住在空中、地上具大神力的諸天和龍，  
隨喜此功德並長遠地護持我和他人。

迄今為止我們所累積的功德和成就，  
願一切天人隨喜，以圓滿所有的成就。

迄今為止我們所累積的功德和成就，  
願一切生類隨喜，以圓滿所有的成就。

迄今為止我們所累積的功德和成就，  
願一切有情隨喜，以圓滿所有的成就。

願上自最高的天界、下至最低的無間地獄，  
以及在此世間投生的一切眾生  
有形的、無形的、有想的、無想的  
皆自苦解脫，皆證得涅槃寂靜！

# Mahārāhulovāda sutta

(Majjhima Nikaya Sutta 62)

18. mettaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. mettaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yo vyāpādo so pahīyissati.
19. karuṇaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. karuṇaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yā vihesā sā pahīyissati.
20. muditaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. muditaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yā arati sā pahīyissati.
21. upekkhaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. upekkhaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yo paṭigho so pahīyissati.
22. asubhaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. asubhaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yo rāgo so pahīyissati.
23. aniccasaññaṃ Rāhula bhāvanaṃ bhāvehi. aniccasaññaṃ hi te Rāhula  
bhāvanaṃ bhāvayato yo asmimāno so pahīyissati.

## Mahārāhulovāda sutta

18. Rāhula, develop meditation on loving-kindness; for when you develop meditation on loving-kindness, any ill will will be abandoned.
- 19 Rāhula, develop meditation on compassion; for when you develop meditation on compassion, any cruelty will be abandoned.
20. Rāhula, develop meditation on altruistic joy; for when you develop meditation on altruistic joy, any discontent will be abandoned.
21. Rāhula, develop meditation on equanimity; for when you develop meditation on equanimity, any aversion will be abandoned.
22. Rāhula, develop meditation on foulness; for when you develop meditation on foulness, any lust will be abandoned.
23. Rāhula, develop meditation on the perception of impermanence; for when you develop meditation on the perception of impermanence, the conceit 'I am' will be abandoned.

“The Happiness of a Beautiful Mind”

《喜滿禪心 — 幸福來自美麗的心》

版權持有者 © 2015 燃燈禪師  
版權所有，請予尊重

協調和編輯工作經由作者充分授權。  
任何複製此書內容，請諮詢出版人  
[theveryquietstudio@gmail.com](mailto:theveryquietstudio@gmail.com)

“羅睺羅，當行慈心！

修習慈心時，任何憎惡能捨斷。

羅睺羅，當行悲心！

修習悲心時，任何惱害能捨斷。

羅睺羅，當行喜心！

修習喜心時，任何不滿能捨斷。

羅睺羅，當行捨心！

修習捨心時，任何厭惡能捨斷。

羅睺羅，當行不淨觀！

修習不淨觀時，任何貪欲能捨斷。

羅睺羅，當行無常想！

修習無常想時，任何我慢能捨斷。”

---

《中部尼柯耶62經·教誡羅睺羅大經》

- MN Sutta 62 "Mahārahulovāda-sutta"