

法語開示錄(1)

龍樹林聖喜長老

VEN. ARIYANANDA THERO

目 錄

學生序言	iii
聖喜長老簡介	v
修行的決心	1
生病時的省思	3
不淨觀的珍貴	6
五禪支	7
修白骨觀的階段	8
嬰兒期	9
心	10
智慧	12
佛隨念	15
禪修的階段	18
慈心與32身分	25
安般念與不淨觀	27
尋	29
散播慈心	31
易受教的羅候羅尊者	32
忍辱	33
死隨念	34
禪修問答	35
縫隙	37
血液	38
運動與禪修	39

中捨性與勝解	40
減低不善的方法	42
種植	43
維持	44
停止想吧!	45
善	47
我們都是一樣的	48
信心	49
持續修行的珍貴	60
把煩惱從心裡分開	71
美好未來	71
會心一笑	72
修想	73
生滅隨觀智	74
法	84
佛陀的教法	86
出家生活需學	87
稀有的生命	88

學生序言

這裡收集了我們尊敬的導師（龍樹林聖喜長老）在小參以及其他時刻給於學生們的開示。在這裡頭充滿許許多多的教法、教誨、鼓勵……。

無論學生們在討論任何的話題，導師都會在當下，適時的把法帶給我們。

比如學生還深刻的記得在導師47歲生日的時候，我們大家（學生），還有信眾們都在當天去向導師頂禮以及祝福導師。當時導師給了我們一個簡短的開示，他解釋到：「所謂『生日』，其實『生』日已經過了。那只不過是我們出生的第一天而已，其實沒有什麼好快樂的。無論如何，在這個已經過了的『生日』，大家可以聚集在一起做善行還是好的。」

在另外一個場合，農曆新年的第一天，學生們在當天做了供養。導師慈悲的祝福我們新年快樂。過後他說：「新年在世俗的角度來看，不同的國家的人在不同的月份有他們各自的新年，這代表著一年的結束。儘管如此，我們必須理解在佛陀的教法裡，每一個心識剎那都是新的。」

就是這樣的，導師把法帶給我們。導師常常強調要在日常生活中把法運用以及實踐出來。現在當我們學習了法，

我們也應該嘗試的去運用它。不然，我們在學習了法後也沒有任何的改變，因為我們沒有實踐它。

這些開示對我們的修行，禪修上是很重要，都可以運用上的。身為學生的，覺得導師的話在我們的日常修行上是如此的受用無窮，是如此般的珍貴，所以把它記錄下來。由於能力以及理解力有限，若有任何在翻譯上的錯誤以及不圓滿，請求大家原諒。

願大家都可以在讀了這些開示後，都受益無窮。

願我們的導師平安、健康、長壽。

願我們導師所有的願望都能實現。

願佛陀的正法久住世間。

Kalyani 學生翻譯

@錫蘭正直寺

2011-2012

聖喜長老簡介

聖喜長老於1964年2月27日出生。二十八歲時，他在1992年6月18日那天出家成為沙彌 (sāmanera)。一年後，在1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都雨·斯裏勝統大長老 Ven. Rājakiya Pandita Kaddavedduve Srī Jinavaṃsa Mahāthera (於2003年7月13日逝世)的座下受具足戒。

在1998年1月，他跟隨聖法大長老第一批帶領的僧團去緬甸帕奧禪林積極禪修。一年後，他與聖法大長老一起完成了帕奧禪修系統，回到斯里蘭卡。在1999年，他在10位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯裏卡裏亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāni Yogāśrama Association —— 斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場。聖喜長老是這道場的精神導師，在僧團指定下指導禪修。

聖喜長老經常伴隨聖法大長老到許多國家如，馬來西亞、新加坡、臺灣、印尼以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，他總是用讓人簡單易懂的英文。他是個很有善巧的導師以及充滿著許多的慈愛。在他眾多的弟子當中包含許多當地禪修者以及世界各地如臺灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心。由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。

修行的決心

在數百年前，有著許多很強的修行，上千的尊者們修行以及體證。你們都可以從書本或者是在開示裡聽聞到當時的故事。有著幾個很出名的地方，比如在 **Anuradhapura** (**Mahavihara**)、**Mihintale**、**Tisamaharama** (在南部的區域) 與 **Cittalapabadda** 等。這些地方都有著許多的阿羅漢。在佛法裡說到有12,000的阿羅漢尊者們曾經住在那裡以及禪修，而且，他們也有整夜的開示。在整夜的開示，大多數都會開示比如 **Satipatthana** 四念處、**Ariyavamsa** (聖種)，不同的經典或比較長的經。他們整夜的給開示以及解說直至隔天的早上。

一次，有一位尊者也去森林裡聽開示。當時是在森林裡有著許多的動物。有時尊者也會在樹下整夜的給開示。有時會在露天的地方，因為許多人都可以聽到開示。當天，在那個時候，尊者開示 **Satipatthana** 四念處。另外一位尊者去那裡聽開示。當尊者到那裡時，開示已經開始了，所以尊者沒有

進去(因為有特別的座位是給於尊者們的)。如果當時他進去，會干擾其他人聽開示，所以他沒有進去裡面，他就站在外面聆聽佛法(當時也有一些在家眾在外面，他也站在一旁)。

當他在聆聽著的時候，他被一條大毒蛇咬了(當時在森林裡有許多的動物)。當時，尊者沒有害怕，他把蛇捉起來，把它放進袋子裡。當時尊者想：「啊！我曾經死了那麼多次，可是都沒有在佛法中死去。今天，我將會在佛法中死去，所以沒有關係。即使是毒蛇咬我，我繼續聽我的法，我將不中斷。如果我告訴別人，會干擾他們聽法，所以我不要干擾別人，我會在聽法中死去。」他有著很強的心要聆聽佛法。

他繼續的聆聽開示。由於這個強的捨心，很強的精進的心，在聽開示的時候，他得到了很強的定力。在隔天早上的明相時，他體證到了阿那含 **Anagami** (第三的道果)。因為被蛇咬，他得到很強的心修行。現在，他就要死了，他體證到了阿那含 **Anagami**。

早上，在開示過後，他去告訴那位說法的尊者，「尊者！我捉到了一個小偷。」於是，他把蛇拿出來給尊者看。

他說：「我昨天被這條蛇咬了。」

尊者問：「為什麼你沒說呢？」

「不！如果我說出來，會干擾我的修行以及其他人的修行。我沒有說出來是因為這個原因，所以我得以修行。得以在被咬後得到了一些果實，所以我想要供養這個修行。」這樣的，他向開示的尊者宣佈他的體證。

在古時候，尊者們都有很強的修行的心。即使死亡來臨了，也不告訴他人以及繼續修行。所以，我們也應該有這樣的、如此強的精進。

早前的尊者們有著很強的忍辱、耐心。現在，我們也得學習尊者們的忍辱以及耐心。

生病時的省思

通常當我們的身體弱時，我們心的力量也會下降。當時，我們應該思維死亡：「一天，我也可能在病中死去。因為這樣，我現在應該修行。如果我在病中死去，當時若沒有修行，沒有強的心，我將沒有好的地方可以去，所以我必須得修行！」如此的思維，讓心的力量越來越強。即使在躺臥中（任何舒

服的姿勢)，我們都一直修行，我們可以修習慈心、32身分、佛隨念或任何我們喜歡的禪修目標。因為在生病時，專注出入息念是比較困難的（因為會睡著），修習慈心、32身分、佛隨念大多數是比較容易的。因為我們得做許多的工作，當我們一直這樣的修時，心會變得快樂。即使身體痛，可是心還是快樂，你還是可以一直地保持著修行。由於這樣很強的修行，有時很好的定力也會來。當很強、很好的定力來時，病痛也會康復得很快。

你們也曾聽過許多的例子。有些病人，他們有癌症，有著很嚴重的病痛，無法坐著或說話。即使如此，他們還是保持很強的心修行。他們知道自己離死亡很靠近，所以他們一直保持很強的修行，一直很強的修行。因為這樣很強的精進、很強的修行，有些人因為這樣，癌症完全的康復了，身體也完全的康復了。

在佛陀的時代，有一位尊者生病，無法行走、無法說話、無法起身，身體長滿了膿瘡，膿也流出來，很痛。其他尊者都怕碰觸他，所以佛陀去那裡，幫他清洗傷口。當在清洗時，傷口是更加痛的。當時，那位尊者專注痛，痛…痛…痛…最

後他可以體證到阿羅漢。你們看，即使如此嚴重的疼痛，他可以體證阿羅漢。在如此般嚴重疼痛的時候，他們還是在修行。所以我們可以想，我們的疼痛也沒有他們如此的嚴重。這樣的想，我們應得到力量。

另外一個故事。有強盜要殺一位尊者。尊者問：「為何你們要殺我？」強盜回答：「因為我們收到您家人的命令，要把你殺了。」尊者說：「好！那請你們給我一些時間，直至明天。」強盜說：「我們應該如何相信您呢？若您逃跑了怎麼辦？」尊者說「我會證明給你們看。」

於是，尊者拿起了一塊大石，把自己的腿骨打斷了，證明他已無法逃跑。當時是很痛的，你可以想像腿斷了，是不容易承受的，是很痛的。當時，他一直的思維這個疼痛，一直的專注。在一天之內，他得以體證到阿羅漢。過後，尊者告訴強盜們：「好！現在你們可以殺我了。」像這樣即使如此般嚴重的疼痛，他們還是持續的修行。我們省思他們這樣的精進的態度。

再另外一個故事。有30位尊者在森林裡修行，有14位尊者被豹給吃了。當時尊者們都沒有叫喊，因為他們都在修行，

所以其他的尊者也不知道。當那隻豹在吃第15位尊者時，其他尊者才發現。可是當時豹已正在吃著，已經來不及挽救了。當時那位被吃的尊者一直在思維…思維…當豹在吃到某個部位時，尊者得到體證。最後，當豹吃到心臟的部份時，尊者完全的體證阿羅漢了。

這樣的，在如此般嚴重的時刻，他們還是繼續的修行，為何我們無法修行呢？這樣的，我們應該得到一些力量以及修行，病痛也會很快的康復。

我們應該省思這樣的故事。當我們省思的時候，力量就會來。若你需要力量，你應該省思有力量的故事。若你需要信心，你應該省思關於信心的故事。若你需要正念，那你就應該省思關於正念的故事，那你就會想要培育正念。

不淨觀的珍貴

佛陀教導無常、苦、無我。諸行無常，諸行是苦，諸法無我。是什麼原因讓我們不明白呢？因為無明與愛。為何會有無明與愛呢？因為我們給於目標價值。比如這個東西很好，

由於無明，我們給於它價值，然後愛昇起，東西變成了常、樂、我的。

所以，當我們修習不淨觀時，對目標的價值就會開始下降。當價值下降，愛也會下降，然後無明也會下降。當價值下降後，主要的阻礙也減低了，（對目標）快樂的感覺也就不會那麼多。當時的我們就會比較容易看到以及明白無常。因為我們之前認為是常的事物，現在得以看到它是無常的，然後得以看到苦、無我。這與不淨觀是有很大的聯系的，所以佛陀鼓勵我們修習不淨觀。

五禪支

五禪支就是尋 *vitakka*，伺 *vicāra*，喜 *pīti*，樂 *sukha* 及一境性 *ekaggāta*。這五個禪支很重要。

第一個是「尋」。為何排在第一個的是尋呢？第一個不是應該是一境性（一心專注於目標）才是嗎？為何是尋排在第一呢？因為這個部份（尋）很重要，我們得一直把心投向於目標。當我們一直持續地把心投向於目標時，我們的專注神

經就得以得到啟動。如果尋不足夠，我們專注的神經就無法被啟動。

舉個例子，磨擦。當你要磨擦起火的柴，你必須得一直持續的磨擦直至它熱。當它的熱量足夠時，就會有火了。同樣的，尋也是一樣。當尋足夠的時候，專注的神經也就會被啟動，當時你就會得到平靜、快樂。由於尋好，你會得到喜、輕安及一境性。所以，尋是很重要的。

修白骨觀的階段

在修白骨觀的過程中，有幾個階段。

第一個階段：我們很難專注。雖然我們一直不斷的嘗試，可是還是有很多的蓋以及障礙。

第二個階段：我們可以專注（白骨）。

第三個階段：這個階段有比較多的亮光。當亮光出現後，白骨的影像消失了。這時，我們會覺得很混淆。因為之前白骨的影像很清楚，可是現在白骨的影像消失了。可是在往後，你會懂得如何在光亮中專注。當你懂時，你就可以在光亮中

專注了。過後就可以轉去第四個階段。(第四個階段暫不解釋)

嬰兒期

我們的禪修就像孩子，剛開始是在母親的手中，然後慢慢地在地上。漸漸地學會爬，過後開始會扶著任何可以支撐起來的東西（比如椅子），學會了站起來。當這孩子可以站起來後，他會很高興。因為之前的他還無法看到世界，之前的他只能在地上爬，只能看到低層的東西而已。當他可以站起來後，就開始玩。由於開始玩，就會跌倒。跌倒了，就在地上哭，然後媽媽給於撫慰，又沒事了。

在這個過程中，同樣的情形會一直的發生，就是他會在站起來後又跌倒，跌倒了就在哭。漸漸地，這個孩子開始懂得如何在不會跌倒的情形下站起來走路，但，這不是一件容易的事。唯有一直透過不斷地訓練，才不會跌倒。

同樣的，禪修也是如此。當我們有東西扶著的時候，我們能站起來。當時的我們會感覺到很快樂，很舒服，充滿著喜悅。我們也會開始玩，然後我們也會跌倒，就在哭，所以

禪修就像個孩子一樣。

心

當我們明白心的時候，我們會發現到一個心來了，又死了。另外一個心來了，又死了。又再另外一個心來了，又死了。每一次都是新的心。

你可以想像，早上的我在想著某些事情，現在不存在了。現在的我在想著某些事情，等一會兒又不在了。每一次都是新的心，所有善與不善的心都在消失中。每一個善心生起了又消失了，不善的心生起了又消失了。

可是當我們在訓練善的心時，善的心會領導我們，因為當有比較多善的心時，下一個心也會產生善的。也因為這樣，智慧得以生起。可是這也是無常的，也是生起又消失的。真正的永恆是在當我們可以完全的理解、明白法的時候——體證阿羅漢。

舉一個例子，我們看到許多的河水往下流，就想這河水很大，有很多的水。可是當你從中抽出一些水的時候，還是

會有新的水在那裡。這個水從這個（高處）地方流至下方。又另外的水從這個地方流至下方。當我們在看的時候，只是基本的認為這河流一直都有水流下來，有許多的水在那裡。可是，真正的是時時刻刻（在那裡）所流的都是新的水。當我們從一個地方抽出一些水時，還是會有其它的水在那裡。然而，我們已抽出來的水沒有再回去，一直流去下方的水也沒有倒退回去，它們只是一直往下方流去。

心也如河水一樣，一個心路生起了又結束了，又另一個心路，許許多多的心路在結束中。就如河水一樣，當我們從一個地方抽出來，結束了；又抽出來，又結束了……每一次都是新的。（導師說當我們修的時候就會明白。）

我們的心就像河流，從上方流至下方。我們可以想像那河水從最開始一直流，可能用上數天才能流至海洋。我們的心也是一樣的，從生至死，可能用上百年的時間。從最開始流，流至海洋，結束。而有些水呢？可能流至一半就停止了，就乾了。

智慧

在五根之中，智慧代表什麼？智慧是什麼意思呢？智慧代表理解。理解又是什麼呢？理解這個部分是我們可以培育的。

比如我們看到這個是 *catumadura*。我們知道這個是 *catumadura*，這是個概念。我們知道這個是 *catumadura*，可是沒有智慧在那裡。若你知道這個是 *catumadura*，裡頭有著四種東西。是什麼東西呢？有酥油、牛油、椰糖、蜂蜜這四種東西在裡面。我們也知道這些元素裡有著這四種的東西。當你吃了，發生什麼事呢？你會得到能量。之前你只是看到這是 *catumadura* 而已。現在你得以看到這四種東西，你也知道當你吃了，你會得到力量。

另外再更深一層的專注是，當你專注這 *catumadura*，你知道酥油是小小的色聚，蜂蜜也是色聚，椰糖也是色聚，牛油也是色聚，不同的色聚現在混合在一起。你的身體也是色聚。當你吃了，這個身體的色聚吸收這個（*catumadura*）色

聚的時候，會發生什麼事呢？這個身體的色聚就得到了力量。

這樣的，你可以以不同的方式去看一樣東西，我們稱之為智慧。如果你只是一般地看一樣東西，比如這是 **catumadura**，這只是概念而已。

智慧代表你必須廣泛地看一樣東西。最終的智慧是理解究竟法——無常、苦、無我。比如這個（**catumadura**）是無常的。之前沒有這個色聚，沒有 **catumadura**，現在有 **catumadura**。當你吃了，就不見了，是無常，這也是苦的。這個色聚，當我們吃了就消失了。因為消失，所以就有苦在那裡。這個（**catumadura**）不屬於任何人的。我吃了就是給我的，你吃了就是給你的，任何人都一樣，所以是無我。這個是最終的智慧，最後一個是無常、苦、無我的部分。

基本上，廣泛的理解一樣東西，我們稱它為智慧。所以，若你要廣泛的明白你的元素，你應該怎麼做？你必須訓練。比如若你要看到這個（**catumadura**）元素，你該怎麼做呢？訓練你的心，剛開始是訓練。比如這裡有酥油，酥油也是色聚；這兒有蜂蜜，蜂蜜也是色聚；這兒有椰糖，椰糖也是色

聚；這兒有牛油，牛油也是色聚，所以這全部都是色聚。這個的色聚與那個色聚混合在一起，全都是色聚。如果你沒有訓練，你就不能看到這兒有色聚。雖然你想看到色聚，可是卻沒有適當的訓練你的心，你就無法看到這兒有色聚。

我們（導師們）也知道當我們告訴你時，你會有大致上的理解。這個理解對智慧是有幫助的，可是你必須得一直的訓練你的心，一次又一次的訓練，然後你才可以直接的專注在那裡的色聚。

思維很重要，思維培育智慧。所以在觀禪的部份，帕奧禪師教導我們許多不同思維的方式。比如專注眼睛的元素、耳朵的元素、鼻子的元素、舌頭的元素、身體的元素。不同的方式，我們一再又一再地訓練，重複又重複，然後我們就會得到更多的理解。剛開始的理解只是很少而已，可是由於這樣的一再重複，不斷地專注，就會有更多的理解來。

同樣的，色法也是。我們在剛開始專注的時候，不是很清楚是很自然的事。可是我們一再又一再地專注，一百次、千次、百萬次…當我們這樣專注時，就會更多的理解來。理解來自於重複的思維。

如果你只是訓練一點點的思維，你就會只有一點點的智慧。如果你須要多的智慧，你就必須思維得更多，如此的思維是必須的。主要是理解身與心。這就是為什麼佛陀的許多教導都是基於身與心。佛陀說：「諸行無常，諸行苦，諸法無我。」我們曾聽過許多次，可是理解呢？因為思維不足夠！

佛隨念

我們的心得要帶起五根——信、精進、念、定、慧。

我們嘗試定根時，如果其它的根較弱，我們就沒有定力。可是，如果信根強，其它的根也就會上升。因為信根懂得如何帶起其它的（根）。所以，佛隨念會增加越多的信根。

舉個例子，當我們在擔心某一些事情。當時若我們想到他人談起佛陀、佛陀的教法時，所有的快樂就會來，你所有的憂慮消失了。這是因為信根，信根是比較有力量的。在佛法裡說到，信心的作用是淨化心、去除所有污染的東西、心的污垢。所以，當信根比較強時，就會更容易專注。

會有人說盲信，盲信是對於無明的人。可是對於智者，

信心一直提升是沒有傷害的。所以，對於要有好的定力、好的智慧，信根是比較珍貴的。所以我們多修習是很珍貴的。

告訴你們一個小例子。早前，當我們（導師）在帕奧禪林，在1996年（大約16年前），我們有六位尊者去那裡禪修。過後也有數位尊者來禪修。有一位尊者他有很好的精進、很強的精進，他曾經在很深的森林裡修行多年。當他來到了帕奧後，他可以坐得很舒服，幾個小時，可是卻沒有定力。他一直在修，一個月，兩個月。每天向禪師報告都是一樣的，所以我幫忙。他有很好的精進，精進較平衡以及其它的（根）也好。由於精進過多，信根比較弱。有一天，他與我說話。當時的他有一點灰心，因為已經兩個月沒有成績。他比我年長，所以我不想教他。他來跟我說話，我不能教他，可是我解釋自己的小經驗。我解釋：「尊者！我把我的房間當成是佛陀的房間。當我出門時，我向佛陀頂禮，我散播佛陀的力量於整個房間以及誦經。我這樣的做。」他說：「我也這樣做。」因為我要鼓勵這個方面，所以我向他解釋，然後他也做了。隔天，他來報告我說：「我做了一個夢，我從你那裡得到了2個寶石。一個是大的，一個是小的。從你那裡得到的。」我

說：「好！是好的夢。尊者！你持續這樣的修習。」再隔一天，他也修習這個，散播佛陀的力量、佛陀的威力以及多想佛陀。然後修習，結果，定力來了！他的很強的定力來了。隔天他來報告：「有很好，很亮的光！很好的定力來了！」

其實，那位尊者是有足夠的信心修習的，可是他的信心的因素不足以達到定力。由於有足夠的信心，所以他可以住在森林裡，成為出家人以及修行。可是這信心只足夠出家生活，足夠於基本的快樂，卻不足以培育定力。舉個例子，比如我們有15%或20%的信心，這只足夠於基本的快樂，可是對於定力，這個信心的因素必須得提昇至50%（當然，其它的因素也有在那裡），定力才來。

早前，我（導師）也是一樣。有時覺得很累，有時不能修行，比較不開心。因為太累了，所以就去了佛塔、菩提樹、空曠的地方。想佛陀，誦念關於佛陀的修行。由於太累了，我什麼都不能做。所以就想一些佛陀、佛陀的修行，他是如何覺悟的。這樣的，用言語誦念。在15至20分鐘後，心完全的轉換了，然後去打坐，差別就很大。當時我還不知道原因。當時我想，可能是天神聽到我的誦念了，可能是天神喜歡我

的誦念，所以天神的力量來了。隔一天，我也做同樣的。當疲累來時，就這樣做，一樣的事情也同樣發生，就變成了習慣。過後我才明白是怎麼一回事。

的確，我們有一般的信心是正確的。可是這個因素不足以得到平靜。所以，當我們談起佛陀、佛陀的一切…信心的因素得以提升，然後就會有更多的平靜，這是一邊。在另外一邊，當你的信心增加時，我們的鼻竇也會得以放鬆，你甚至會有一些流鼻涕或眼淚（因為那裡有一些重要的、敏感的肌肉）。過後你就會感覺有比較多的舒服了。

禪修的階段

定力是可以透過不同的方法培育的。主要在安止定時（初、二、三、四禪及所有的無色禪）都只需要一個目標而已。可是在達到這之前（近行定成就之前）或在觀禪的部份時，多少個目標都是沒有關係的。

通常培育定力有很多個步驟。一般上，在我們還未開始禪修以前，我們的心都是處在普通的階段。在這個階段，大

部份（百分之八十）都是處在貪、瞋、癡的，其餘百分之二十是好的部分，比如學習。你必須要從這裡把心帶起來，這就是在我們還未禪修前，還未有定力前所處在的階段。在這個階段，沒有快樂。在這個階段，心不穩定。在這個階段，心有時在貪的目標，有時在瞋的目標，心是不穩定的。你今天因為某一些物質上的東西而開心，明天又整天的不開心，沒有固定的。你沒有在綫上（沒有在正確的軌道上），所以就一天好，一天不好。一天因為物質而開心，一天不開心，心常常在變換中。

我們都可以明白到，若某天我們去了寺院以及討論比較多佛法的時候，當天就會有比較多的快樂。這部份是在我們還未禪修前都明白的。我們在當天很開心，因為我們在當天做了許多的善，因此，心就有較多的快樂。過後，我們也明白到禪修的生命是很好的，出家的生命是很好的，比丘與尼師的生命是很好的（因為我們當時討論許多佛法、修行而有許多的快樂，所以我們想這樣的生命是很好的）。所以，現在我們明白，當善增加時，快樂也會增加。在禪修上，最初的部份就是這個。

禪修，我們會聯想到定力，可是，不是這樣的。最初的部份是增加善的能力。當今天你整天的討論佛法，想到佛法，你感覺到很快樂。在禪修中，我們也期望同樣的。第一件事就是善的目標——沒有貪、瞋、癡。因為我們之前的心想的都是貪、瞋、癡，現在我們必須轉換它。我們必須把善帶到百分之八十，讓貪、瞋、癡減少（到百分之二十沒關係），可是百分之八十得是善的目標，然後快樂又會再一次的來。就像我們之前體驗到的，就像我們之前一直在討論佛法的時候。

或許你之前在家（出家前）的時候，一天、兩天、三天，都在想佛法，就很開心了。可是，現在的你來到道場出家，過後卻沒有想佛法，而卻是一直想家…家…家…那善就減低了。這就有如回到之前在家的時候，百分之八十都是屬於貪、瞋、癡的，只有百分之二十是善的而已。出家後，百分之八十的心都是世俗的，只有百分之二十是法而已，禪修又如何能提升呢？

之前由於在家的生活有許多的工作，結交許多不好的朋友，我們難免的必須得談論世俗。可是，現在由於蓋的關係，

我們必須得一直的想…想…

所以，在出家後，我們必須把這個心帶到善的，把它帶到百分之八十都是善的。在禪修上，我們整天的把它帶到百分之八十都是善的。當我們帶到善的時候、當善增加的時候，就會有幾條綫出來了（有幾種修行方向出來了）。

第一種就是你從禪修老師那裡得到一個業處，持續地修行佔據百分之八十。比如你專注白骨，從早到晚，睡覺時也一直地專注白骨…白骨…白骨…你整天持續不停地，超過百分之八十都是一樣的禪修目標。

這是第一種的方法，是有些禪修者可以做到的。他們可以持續地做到。如果安般念是你的業處，早上你也嘗試專注，晚上也是一直地專注安般，大部份的時間都是安般，也可以累積百分之八十的善。當時，你也可以同樣的得到像你之前在家時所體驗到的平靜，像當時你整天的討論佛法的時候。

禪修的開始不是期望深厚的定力，禪修的開始我們必須培育平靜。

第二種是透過幾個目標來培育善。比如修32身分，5個身分接5個身分。若你能這樣的整天不斷地培育，你也可以累積

百分之八十的善。當善的能力越高，平靜也就會來。

第三種是用更多的目標。有時修多一點的32身分，當你感覺累或悶的時候，你修佛隨念、誦經或慈心。方式有些不一樣，比較的廣。可是你在一天裡所累積的百分之八十都是善的。同樣的，在這個階段，當善比較高時，也可以到達平靜。

第四種若你修這些時，還是有概念，有時貪心、瞋心還是很強。當時我們會用觀禪，一些無常、苦、無我。一邊，我們保留四護衛禪，32身分、不淨觀、佛隨念與慈心禪。另一邊我們保留著無常、苦、無我，來剪斷這些障礙我們很強的見。雖然這是綜合的，可是它還是可以達到平靜的。

第五種是有些禪修者在概念上比較困難的。比如有很強見的人，很容易有情緒，易生起貪、瞋、癡的人。他很難修習某些業處。比如修32身分時，他會容易緊繃或困難，因為概念很強。所以他們修比較多的空、無常、苦、無我、生起、滅去。在觀禪的部分累積百分之八十的善，也同樣的可以達到平靜的。

以上所有的這些方法都可以達到平靜，因為禪修最開始

的第一個階段就是平靜。還有，我們應該得開心我們現在所做的。不然，如果我今天不開心自己所做的，明天、後天也不開心自己所做的。沒有目標，禪修也讓我們不開心。所以，禪修的最初基礎就是我們必須把心帶到這個階段。

這五種方法都可以讓我們達到近行定的階段。任何一個方法，依照個人（無論我們是修一個目標，或是修32身分，或是修32身分及四護衛禪，或是32身分與一些觀禪，或是完全的觀禪），都會沒有阻礙的讓我們到達近行定。這是第二個平靜的階段。

第一個階段是一般普遍的平靜，第二個階段是到達近行定。第三個階段是安止定。以上的這五種，禪修者都可以到達的。只是第一種的禪修者，直接修一個目標（業處）的禪修者，他直接修一個目標直至近行定。他們可以用同樣的一個業處（目標）到達禪定。

第二種修習32身分的禪修者。他修32身分，許多的目標到達近行定。修習32身分可以到達近行定。接下來，他必須除去31個身分，只取一個身分，一直地專注可以到達禪定。

第三種修32身分以及四護衛禪的禪修者，也是一樣的，

你可以以同樣的方法到達近行定。過後如果你要入禪，你必須選一種（一個身分或是一個目標，比如慈心）。然後你必須得用一些的時間訓練。因為之前你的心是訓練在比較多的目標，所以現在你可能必須用數個小時來訓練（專注）一個目標。過後，當你的心強的時候，也可以到達禪定。

第四種是綜合一些業處以及觀禪的禪修者。同樣可以沒有問題的達到近行定。過後如果你要入禪，也需要一些時間，用一樣的近行定來訓練專注一個目標。這必須用一些時間訓練。當訓練後，心比較平穩時，就可以到達禪定了。

第五種修習觀禪，比如「空」，有較多的禪修者。同樣的也可以到達禪定，只是須要一些時間。因為要從觀禪的心——無常、苦、無我的心——的階段轉去禪那，他必須用一些時間訓練一個目標。比如修安般念或慈心，當他訓練一段時間，可以忘掉觀禪後，就可以入禪定了。

禪修不只是專注一個目標而已。禪修是善的能力，增加善的能力。專注一個目標是善的，可是多種的目標也是善的。當善越來越強的時候，定力就會來了。許多人都認為只有專注一個目標才可以。的確，是可以的，可是（專注）許多的

目標也是可以的。利用數個目標主要是讓心可以活躍起來，讓心快樂活躍。過後當平靜在的時候，才專注一個目標是比較好的。

所以，一步一步來。因為通常我們會跳級，會直接跳到禪定。然而，我們當時卻是處在低層的，可是我們卻要直接到達禪定。

我們應該先訓練讓心得到善的，然後如何得到平靜，然後如何得到近行定，然後禪定。可是我們卻遺漏掉了前三個階段。

禪修的最初階段，最主要的就是快樂、保持善心。我們講話時也是要說善的，減少世俗的（一點點沒關係，可是你必須限制於百分之二十），其餘百分之八十必須得要帶到善的。那麼你整天、大部份的時間都會是開心的。

慈心與32身分

其實，慈心（mettā）是代表祝福。祝福：「願你快樂！願他快樂！」所以，願頭髮快樂，願頭髮健康，願毛健康，

皮膚健康，也是給於正面的祝福。當你專注身體的身分修慈心時，就是與32身分這朋友在交往。所以慈心祝福的部份都有培育到，對32身分的理解也有在培育著。

當你祝福你的頭髮時，你專注頭髮，所以，你對頭髮的理解也有在培育，這是一邊。當你在祝福時，正面的心也有在培育著。當你在想的時候，你就在專注。願健康，祝福的心也在培育著，理解的心也有培育著。這樣的一邊理解著32身分；另一邊，正面的心也有在培育著，兩種東西在培育著。但是，主要的是在培育著32身分，可是祝福的心（mettā）同時也有在培育。但，我們不稱它為慈心（mettā），你大概的明白你是在培育著正面的、開心的以及理解。

32身分，有時你可以專注眼睛，眼睛健康，耳朵、鼻子、舌頭、身體。有時你可以再深一層的專注在我身體的元素，願地界健康。你可以專注全部的地界、水界、火界、風界，以及若在哪裡有不健康的元素，你可以去除。你可以從全身或一部份，你可以專注頭髮，你可以專注它健康。若有不健康的元素在那裡，你可以去除不健康的元素。這樣的，你可以以32身分專注身體、元素以及專注於健康，去除不健康。

再給你們另外一個小小的慈心。這屬於普遍性、整體的。若你要專注一個人也可以，整體的也可以，組群的也可以。比如你想起佛陀：「願佛陀保佑你！願三寶保佑你！」你可以交替這句子。「願三寶保佑你！請原諒我。」「願三寶保佑你！請原諒我。」這樣的，我們會感覺比較的舒服、比較的快樂。如果你今天覺得比較的煩躁或對某人有不開心或什麼的，然後你可以想：「願三寶保佑你！願三寶保佑你！願我們的佛陀保佑你！請原諒我。」

安般念與不淨觀

問：「之前導師曾提到修習不淨觀，能減低無明及愛，能明白無常、苦、無我。那安般念呢？」

安般念也可以，只是安般念沒有那麼強的能力，除非是有很強精進的禪修者，他可以持續地整天專注於安般念。這種禪修者在過去有較強的波羅蜜，就會比較的容易，可以持續地專注，然後他可以在修安般念後得到定力。

也有另一種的禪修者，當他禪修時，可能會有一些障礙(蓋)。舉個例子：有些人的蓋在於 80%、70%、60%、40%、30%或 20%。障礙／蓋處在於 20%至 50%的這種人修習安般念可以幫助。因為當他持續地專注，障礙／蓋就會慢慢地減少至 40%、30%，然後就會得到定力。

如果障礙／蓋多於50%的人，他在修習安般念時，心比較難以守住，會一直的跑，很難專注、很難有定力。對於這些禪修者，安般念不夠強以讓他們得到定力。(對於阻礙在於 40%、30%的禪修者，安般念是得以有能力。)

所以障礙／蓋多於50%的禪修者修習四大或不淨觀，觀不淨(比如蟲聚或很醜的身體)，比修安般念來得更有幫助。

通常，我們有三種很強的雜染，就是貪、邪見以及慢。當修習四大或不淨觀時，這三種的雜染會下降，因為當我們修四大時，我們減低對自己或他人身體的價值。之前我們認為這是身體，現在認為它是四大元素。之前認為是身體，現在認為它是不淨。當價值下降，貪也下降。以前認為這是我，現在想的是小小的元素，邪見減低了。之前認為我是比較高等的，現在認為我只是元素而已，慢慢下降。當這三種雜染

28

下降時，其它所有的雜染也會下降至20% 至30%，當時的心就會比較容易的修安般念了。

尋

我們的心常常會跑很多目標，心一下子想這個，一下子想那個。為什麼會發生這樣的情形呢？

這是因為「尋」(vitakka)的心跑去錯的、不重要的、世俗的目標。有時當這個「尋」很強的時候，我們無法停止它，就會有時想這個，有時想那個。

要控制這個尋，我們必須要有另外一個更強的、善的尋。若我們只是專注於少許的目標，我們無法控制這個尋，因為它太強了。所以我們也應該要有另外一個尋，比如髮、毛、爪、齒、皮，一直地轉換目標，一直這樣的訓練尋去善的目標。當一直有這樣的尋時，善的尋就會慢慢的強起來。因為之前的尋常跑去不善的、不重要的目標。

尋的心可以是善或不善的。不善的尋對我們是不重要的。現在，當你可以很快地憶念佛陀的功德或很快地修習32身分，

尋的心就會比較活躍起來。在這個時候，如果你喜歡，你可以減低速度。因為這時的尋已經夠強了。你也可以慢慢地轉換一個業處，可是你不應該突然的轉換專注一個目標，而是應該在幾分鐘後才專注一個目標。

修習四大的禪修者，他必須訓練能夠在一分鐘內繞12個特相二至三圈，他必須要很快地專注12個特相，慢慢地增加速度。這是因為我們在訓練著善的尋，讓它強、活躍起來。當這個尋強的時候，其它心所伺也跟著強起來，伺強時喜也跟著強，喜強時樂也跟著強，樂強時我們就可以一心專注於一個目標（一境性）。

總的來說，禪修者們必須訓練正確的、適當的尋。當我們能專注得很快時，定力也會來得快。就像念咒的人，他們都念得很快。因為這樣快速的專注念誦，讓他們得到某種定力。

我們也很好，佛陀給於我們九個功德，我們可以快速的念誦。剛開始可能不太清楚，因為我們的專注力在初期很弱，所以在剛開始時都只是念而已。可是慢慢地，當我們的心比較聚集的時候，就會很容易專注了。

除此，我們也要有平衡的精進與尋。因為當尋太強或太弱時都不太容易專注。我們需要中道的尋。比如有二只手，一隻手較強，另一隻手較弱。當一隻手強的時候，另一隻手無法控制它。就像不善的尋強的時候，我們善的尋弱的话就無法控制它。我們應該做的就是當我們知道尋跑去不善的目標時，我們應該生起另一個更強的善的尋。當善的尋強時，就能控制不善的尋了。

散播慈心

基本上，慈心就是友善的待人。比如在這裡所有的人都是我的朋友，這世上的眾生都是我的朋友。從心散發出來的，稱之為慈心（mettā）。我們需要這種善的心，因為我們的心有著對待他人的不開心或不快樂。我們可能因為某些事情生氣他人。因為有這種能量的存在，我們需要修這種友善來對治它。當我們持續不斷地訓練這種友善時，當這種友善的力量強的時候，我們就會有很多友善的感覺，不開心也會被對治了。

當這種友善散播至整個正直寺，我們稱之為散播慈心。然後這種友善再散播至整個村落，也是在散播慈心。散播到整個世界，也是在散播慈心。

易受教的羅候羅尊者

在注疏裡有提到 **Rahula** 尊者希望每天都會得到教誨，他希望每個人都給於他勸導。**Rahula** 尊者每天都會用手抓起滿滿的沙，然後拋向天空發願：「願我今天可以得到如此般多的教誨及勸導。」

縱使是佛陀的孩子，**Rahula** 尊者還是很謙虛，很單純。許多尊者們都討論著 **Rahula** 尊者的素質。一天，他們想考 **Rahula** 尊者的忍辱。於是他們把掃把都丟在地上，有許多的葉子、灰塵...。(根據戒律，所有的東西必須整齊放好)當時 **Rahula** 尊者在寺院裡行走，有人就刻意問說：「這是誰做的？」然後另一位尊者回答說：「應該是 **Rahula** 尊者吧！」當時 **Rahula** 尊者沒說不是他做的，他什麼都沒說，把東西拾起歸回原位，把全部打掃乾淨，然後向尊者們頂禮後就回去了。

佛法裡說到，由於 **Rahula** 尊者的忍辱以及謙虛，當 **Rahula** 尊者向尊者們頂禮時，尊者們眼裡都含著淚水。縱使是佛陀的孩子，他可以說：「不是我做的。」可是他卻沒有。**Rahula** 尊者是如此般的忍辱。

忍辱

大長老曾經提過一個故事。曾經有一位尊者寫了一封長達16頁的信指責他。指責大長老：「你做了這些…這些…」在當天早上，大長老做了一個夢。夢裡出現一本很大的書，裡頭寫著一個很大的字，就是忍辱。

當天，大長老收到了那封信。大長老沒在有任何不好的心之下讀完了那封信。過後，大長老回覆那位尊者。(在錫蘭，出家眾有分森林修行及村落修行。有些村落的出家人不太喜歡森林比丘。)大長老回覆說：「其他所有的尊者都只是告訴我好的一面，就只有你告訴我不好的一面，你真是我太好的朋友了。我很開心你告訴我這些，可是我寫一樣東西給你，這些東西我全都沒做過。這是我想寫給你的，可是我接受你

是我很好的朋友。」

當信寄出去之後，那位尊者再次的寫了另一封信回來，長達16頁。這一次，信裡都是說大長老對的、好的。告訴大長老：「是！是！你是對的。你是這樣…這樣的…」之前寫的全都是負面的，這次全都是正面的。

就是這樣我們必須多培育忍辱。在幫助佛陀教法的過程中，我們必須培育忍辱。有90%多的人是可以接受的，可是還是會有一些1%、2%或5%會懷疑，會做出一些不必要的事。這都是很正常的。無論是在佛陀的時代、現在或未來直至正法結束也是會如此。所以我們每個人（做佛法工作的）都必須面對這種處境。不只是大長老、導師、我們而已，而是每一個人都必須面對這種困難。

死隨念

思維死亡對我們是很有幫助的，因為它能讓我們生起悚懼感。因為悚懼感，讓我們想到：「今天我應該要多修行，不應該再拖。」

在佛陀時代，有幾位尊者去見佛陀，佛陀問他們是如何修死隨念的？一位尊者回答說：「尊者！我想我今天就會死。我是這樣專注的」。佛陀問另一位尊者，尊者回答說：「尊者！我想我在下一刻就會死了。」（下一刻可能是指一段時間，比如一個小時。）然後佛陀再問另一位尊者，那位尊者說：「尊者！我注意呼吸，我專注即使在呼吸的時候我的生命可能就結束了。在呼吸到一半的時候我會死；在呼吸剛開始時，我會死；在呼吸結束後，我會死。」佛陀聽後，三稱了 **sadhu**。

佛陀知道如此專注的珍貴。雖然我們在專注的時候，可能不會死，可是這對我們是很珍貴的，因為我們理解更多的法。因為這樣的修習，心就不會在別的東西上尋求快樂，心會往內在尋求真正的快樂、法的快樂。往後當我們理解時，我們就會有真正的智慧，就是透過體證。

禪修問答

問：在修白骨觀時，是否可以專注從上至下，再從下至上？
是否有特別的指定？

可以的。沒有特別的指定，你可以依照自己喜歡，可是兩種一起專注會比較好。

如果你今天感覺身體沉重，沒有什麼力量，就修多一點從下至上。當你感覺身體較平衡了，可以專注兩種（從上至下及從下至上，這樣會很好）。

如果你想讓身體更輕，你可以多專注從下至上。因為當你的心如此專注時，你會感覺身體較輕鬆、舒服。如果你專注兩種，很自然的就會更多的放鬆。

問：導師常常提到完全平穩，怎樣才是完全的平穩？

其實在這世上沒有東西完全平穩的。在這世上，全都是無常的。在禪修上，我們通常會用平穩這個字眼。可是在這世上沒有東西是平穩的，全都是無常的。

當你在任何時候都可以有定力，我們稱之為平穩。比如今天你可以很容易的得到定力，入定一段時間。明天你也可以很容易的入定到一段時間。後天，你也同樣的可以很容易的入定到一段時間，我們稱之為平穩。

縫隙

當我們專注身體、身體的身分或四大時，我們會覺得有些空洞、沒有目標或枯燥的感覺，這是很普遍的。因為我們之前的心都處在比較多的無明，現在我們的心不喜歡無明的目標了。之前的心要貪的目標，要瞋的目標。可是，現在因為修四大、32身分，心不要那些目標了，所以在心裡有了一個縫隙。因為這個縫隙，我們會感覺心有些枯燥、沒有目標、沒有快樂。

可是慢慢的，當我們明白的時候，那個縫隙會轉成智慧。剛開始因為這個縫隙，我們會感覺有些不快樂。可是慢慢的，那些縫隙轉成智慧，當比較多的智慧開始在運作的時候，我們就會感覺比較好、比較的快樂。

舉個例子，我們把一秒鐘的心當成是一百。在這一百以內，我們投入在禪修的目標的心可能只有百分之五或十而已。其它的百分之九十是跑去它自己喜歡的目標，貪、嗔、癡是它們去的目標。現在因為禪修，之前本來有九十個目標，減

少為十了。這會發生什麼事呢？就會出現了一個大縫隙。之前專注於禪修的目標只有百分之十，現在雜染的心減少了，比如只剩百分之十，心變成有了百分之九十的縫隙。在這縫隙，一些的心轉去了善的那一邊，可是其餘的心還在那裡。這個縫隙產生不開心、困難。(之前的心運作在障礙(蓋)裡，現在無法運作了。)可是當我們持續地修行，那些縫隙、心就會轉成智慧。當智慧運作百分之九十的時候，我們就會覺得比較舒服、快樂了。

血液

血液是如何流動的？血是從心臟裡泵送出來的。從心臟輸送到全身，到大的血管、較小的血管，至微細的血管。剛開始是先輸送到大的血管，最後是到很微細的部份。最小的部份就是在腦部。在腦部裡有許多微細的血管，血液必須不斷地泵送，有時某有些地方有阻塞。若有一部份的阻塞，雖然血液一直嘗試地泵送，可是就是無法。當時我們應該如何呢？我們應該加溫以及增加泵送。

我們可以透過快步行走。快步行走有二種效果。第一個是心跳加快，另一個是會讓血液溫熱起來。

血液溫熱的意思是代表血液變得比較稀。因為之前的血液是比較稠的。舉個例子酥油。當你把酥油加熱時，它就會溶化變成油。同樣的，如果血液溫熱了，就會比較稀。如果沒有溫熱起來，就會稠、很難的流動。當溫熱了起來後，心的跳動也比較快，血液循環也就會很好了。

運動與禪修

運動很重要，因為當血液循環很好的時候，禪修也會很好。尤其是腦部的操作很重要，因為腦部裡有許多微細的血管。如果血液沒有活躍，血液的流暢不夠，我們腦部的操作就會不好。我們會感覺無法禪修、無法思考、無法容易理解，這代表著我們腦部的操作不好。腦部的操作不好，代表血液的循環不好。所以，當你做了運動後，血液的循環好，那些血管就會開始嘗試的工作。當時你就會感覺比較容易的思考、容易理解事情，這代表著腦有工作，所以禪修也會比較容易。

中捨性與勝解

我們的定力通常會在我們誦經或做任何善行時，很自然的來。這種自然來的能力是沒有問題，但重要的部分是平衡的能力。如何整天的讓心維持平等？這部份是很重要的。比如你早上可以保持這樣的程度。中午也可以，下午也可以，你的善的能力一直的增加，你整天都可以如此做。那麼，往後你的禪修就會有更多的收獲。

當你嘗試整天一直讓心保持在正面時，就會有正面的能量。當你整天有正面的能量時，就會感覺很好。明天正面的能量也會很好。當正面的能量在那裡時，你就有更多平衡的能力。這是因為所有正面的能量都有一個心所叫 *tatramajjhatat ā*（中捨性）。所有善的目標都有這個心所。當這個心所增加或轉強時，就能平衡心的能力（*mental faculty*）。維持心的能力平等，不太高、減少很大幅度的變化。這個平衡的心所，平衡的能力稱中捨性。如果用一個字形容就是稱為 *tatramajjhatat ā*（中捨性）。

在善組裡也有另外一個很重要的心所稱 **adhimokkha** 勝解（在不善組裡面也有這個心所，但通常是在善的目標）。這是心的穩定。勝解代表心的穩定（堅定的）。比如你今天做了許多的善，心比較穩定。明天你也行很多善，就有更多的穩定。這是與信心一起操作的。要保持我們的禪修，這些心所中捨性與勝解是很重要的。

在佛法裡解釋到，如果勝解弱，就有如在有泥濘的稻田裡插一支樹杆或柱子。會發生什麼呢？搖晃！

如果你是在地上挖一個洞，然後這樣做，又會發生什麼呢？堅定，穩定！勝解就是這樣穩定的。如果勝解弱，就有如插在泥濘裡，一直的變化。當善的目標來時，就朝向那一邊。不善的目標來時，又朝向另外一邊。如果勝解強，它就不會變、穩定的。

如果中捨性強，平衡整天都在。如果中捨性弱，就會有很大的落差，比如當一些比較大情緒的目標來時，就會很情緒化。當在修行時，又很好。再次的，當一些事情來時，又很多的情緒，所以差別就很大。如果中捨性強，這樣的落差就很少。當然，偶而還是有一點生氣的感受，可是它落差只

是一點點而已。當你的善較強時，這樣的落差就很少了。

這些心所一直都與善的目標一起操作的。善的能力很重要。所以，一整天都有著任何的善是很重要的。在初期的階段是訓練。當你訓練到足夠時，你的這些心所成長得足夠了，往後它就會自然的操作了。

減低不善的方法

減低不善的方法有幾個：

一、你忘掉不善的，增加善的。我們增加善，嘗試增加善的能力。之前50%不善，50%善。現在我們一直增加善，50%…60%…70%…80%…90%…當百分率增加時，另外一個百分率就很自然的就減低。40%…30%…20%…我們不專注不善，我們只專注善而已，增加其百分率。

二、我們專注不善，然後拒絕或丟棄它。然後培育善的，當不善的來了，我們專注，拒絕及培育善的。這個會比之前的方法快，因為我們專注不善，也除去它，培育善。

三、我們不去想善或不善。我們一直專注兩者，善與不

善。我們知道兩者。所以我們這樣的專注，善心，不善心，就只是專注兩者來。觀看的心（watching mind）的意思是正念。當正念提升，智慧、定力增加，很自然的不善就會下降。

種植

你可以看到，如果你種一些東西，它的果實就是同樣的。如果你種另外一種，它的果實也是與其同樣的。如果你種地瓜，往後你就有地瓜。如果你種辣椒，往後你就有辣椒。如果你種的是其它的蔬菜，那麼你就會有蔬菜。

心也是一樣的。無論你在心裡種什麼，那個結果是一樣的。如果你種稻米，你就得到稻米，你就有飯吃。如果你種地瓜，你就可以吃地瓜。心也是如此，如果你種智慧，往後智慧就在那裡。如果你種正念，往後正念就在那裡。如果你種定力，往後定力就在那裡。如果你種信心，往後就有更多的信心在那裡。如此其它的心所，比如輕安、精進及其它的心所，也是一樣的。

我們應種植正確的。我們需要米，也需要蔬菜，我們全

部都種。

維持

維持一樣的水準是很重要的，不應該讓它減少。有時可能某些事情會來，有些問題會來，我們會說很多話，修行就下降了。因為一些的想法、妄念、電郵，就減少修行了。所以，即使是這些事情來時，我們也應該一直的維持一樣的水準。

當你保持一樣的水準時，七覺支（我們稱 *bojjhanga*）就會持續的增長。念、理解或智慧（擇法）一直的增長，精進、喜、輕安、定、捨全都一直在增長。當這些因素一直增長時，禪修就會好、就會有更多的信心，對修行就更有幫助。

當這些條件成熟時，維持就會很自然地在那裡。可是，在還未達到這之前，我們得一直的維持精進，直至這些條件成熟。當不善的心來，我們把它帶向善的。我們這樣的嘗試。雖然我們知道不開心，即使是如此，我們還是一直嘗試。往後你整天的都會感覺很舒服了。

停止想吧！

在外頭有一種禪修的方法（不是在佛陀的教法裡的），就是我們拒絕那個心。比如「不好的心…不好的心…」內心的拒絕，最後可以得到四禪的定力。這是拒絕內心裡的目标，至於外在的目标是另外的。這個的意思是拒絕想（*sañña nirodha* 止息想），拒絕內心的目标。最後，當心沒有任何的目标時，心就可以很自由、很放鬆的。這個可以產生禪定，可以在未來可以活很久，可以在梵天界500個劫。但是，身為一個佛教徒，我們修行不是為了要去梵天的境界。我們可以修，可是只是為了達到內心的放鬆（因為如果內心裡有許多的目标在那裡，會干擾我們的修行及禪修）。所以，偶爾我們這樣修，自然的就比較多的放鬆。然後，我們就可以修出入息觀或是其他的業處。

拒絕內心的思考，比如「思考帶來不快樂；思考帶來痛苦，所以我不要想，我不要去想。」當我們拒絕思考時，很自然的放鬆就會來。由於心的密集，它變得緊，內心疲累，

緊繃在那裡。所以，我們拒絕內心的目標。當心的目標比較少時，很自然的放鬆就會在那裡。

我們的心有多快呢？無法計算！在一秒鐘內，有數億萬個心識剎那。在心理學上說到，我們的心在一秒鐘內可以產生一千個目標。在一個目標裡，有著許多的心識剎那，千、百萬的剎那。心可以與目標很快的操作。當心與許多的目標很快地在操作時，尋心對不一樣的目標就會變得很強，干擾的心也會變得很強，在干擾著心。這個尋的心，我們稱之為不善的尋。一個禪修者，他只給於他的心幾個目標，所以他的心只是操作於幾個目標，這個尋的心是善的尋。過後，當心的目標減少了（之前的心在一秒鐘內有數百個目標，現在的心在一秒鐘內可能只有一、兩個目標），干擾的力量也會減低。相反之下，定的力量提升。所以，禪修者可以拒絕內心。當內心的目標一直減少時，當心沒有目標時，就很平靜、很寂靜。

善

在修行的剛開始，我們的七覺支都是很弱的。在培育修行的時候也很困難，因為充滿著許多的蓋。當你嘗試的去除一個蓋時，另外的一個又來。當你去除那個時，另外一個又來。那個去除後，另外一個又來…

在剛開始時，我們的心是這麼的難以培育，因為有兩樣東西讓我們很疲累的修行。一邊就是七覺支很弱，另外一邊就是煩惱很強。當我們把心帶去禪修的目標時，它又再次的與蓋在一起。當我們再次的把它帶去禪修的目標，它又與蓋在一起。

為什麼呢？因為長久以來的習氣！沒有任何一個人造成的，沒有人，沒有眾生，是長久以來的習氣。這就是為何在剛開始時，禪修是如此的困難。所以，我們應該用一些智慧把心帶離蓋，以及保持禪修的目標。一次又一次…把心放在善的目標直至我們熟練為止。

所有的七覺支都有善在那裡，只是一點點的差別，但是

所有的善都在那裡。同樣的，所有不必要的念頭都有蓋，像貪、瞋或癡的目標。所以，我們必須把心從那裡帶去善的以及放在這裡（善）。當心跑出去時，我們必須帶回來以及收住它，又再次的從那裡帶回來，然後收住。

在禪修上，這部分是最困難的！

我們都是一樣的

基本上，我們大家都是一樣的，這就是為何佛陀的教法契合每一個人。契合我、契合你、契合他，因為每一個人都是一樣的。我們都在同一條的道上，一樣的軌道上，只是程度不同而已。

有些人有好的定力，有些人則少。有些人有好的智慧，有些人則少智慧。有些人有好的正念，有些人的正念較少，這些的差別，但是基本上，全都是相似的。這些的高與低都是依靠著我們的經驗。在它們之中也有些分別，比如有些有好的定力，好的智慧；有些有好的定力，但是少智慧；有些的定力少，但是智慧好。這樣的，在它們之中也有不一樣的，

因為依靠過去的經驗。

但是，佛陀嘗試教導我們帶起正確的法，帶起我們的心。所有的人有好的定力，好的智慧，好的正念，這樣的程度。較低的程度會有一些不一樣，但是名法，色法都一樣的，我們都是一樣的。我們心路的過程是同樣的，沒有任何新的過程。你的心也是同樣的操作，全都是17次(剎那)，又17次……一樣的過程。意思是，沒有任何的特別。每一個人都有著同樣的心路過程。

信心

今天我想討論關於「信心」。對於一個禪修者的信心以及在培育禪修的過程中，信心具有如何的影響力？在我們的禪修中，信心是如何的給於支柱的？

「信心」通常我們稱之為信心或虔誠。當我們到佛教國家時，有些佛教徒，他們對佛陀、佛法、僧伽是比較虔誠的。當你在走路時，你可以看到他們向你禮敬以及給於幫助。而有些人呢，則不太虔誠。有時當你在巴士上時，你站著，他

們坐著，他們也不恭敬。大致上，我們稱之為虔誠與不虔誠。在信徒的團體裡也是一樣。不一樣的道場，有不一樣的團體。有些信徒對佛、法、僧比較虔誠，我們稱之為虔誠的。有些則不太虔誠，他們嘗試用自己的心，自己的想法（不虔誠）。所以，有這兩種。

在佛法裡解釋到，信心必須平衡於智慧。如果沒有智慧，信心卻太多，我們稱之為盲信。在我們的語言（錫蘭語）稱之為無明的信（**Ignorance Faith**）、愚癡的信（**Foolish Faith**）。在佛法裡說，當一個人有信心，其心淨化。當一個人有信心，其蓋去除。當一個人有很強的信心，其煩惱去除。當一個人有很強的信心，其血液淨化。

那你可以想想，這信心如何會變成盲信呢？這信心如何變成愚癡的呢？如果信心淨化心，如果信心淨化蓋、煩惱，如果信心淨化血液，它怎麼會變成盲目的呢？

舉一個小故事。我想你們有些都知道，是關於佛陀的在家上首弟子——給孤獨長者（**Anāthapindika**）。早前，他是從一個城市到另外一個城市做買賣物品的。他有一個姐姐住在 **Rājagaha** 城市。一次，他與隨從去了那裡，去看他的姐姐。

當他到達那裡時，家裡正在準備著一個很大的供養。(當時，那裡有 Nigantha Nātaputta 或其他有名的尊者。)於是，他問：「這些供養，你是準備給誰的？給 Nigantha Nātaputta？或任何人？」「姐姐說：「不是的。」然後她朝向佛陀的方向禮敬，接著說：「現在佛陀已經出現了，他的法以及尊者們也是。明天有五百位尊者與佛陀會來我們家受供。」她們就是為了這個而籌備的。當時還是夜晚，給孤獨長者說：「我現在就要去那裡。」「姐姐說：「不！弟弟，現在不適合。因為現在是晚上，你必須得經過幾個墳場。現在去不好。」

於是他去了家裡最高的地方，七層樓的房子，住在那裡。他整夜都睡不著，他一直憶念著佛陀…佛陀…佛陀…佛陀的功德…法…以及尊者們。他一直憶念…憶念著…他的信心變得越來越強，因為他已完成了要成為佛陀在家上首弟子的波羅蜜。所以，當他聽到佛、法、僧的字眼時，他的信心變得越來越強。所以當他在憶念的時候，他的心變得明亮，定力之光出現。當時是夜晚，可是他感覺已經是白天了。於是在晚上時，他下樓，從七層樓下來，當時所有的門都是開著的，他走了出去。因為他的定力之光很強，他很清楚的看到，感

覺已經是白天了。

當他在走著時，他得經過三個墳場。在第一個墳場時，他踢到了一副屍體。他有一些害怕，他的定力之光消失了。當下有一個天神出現幫助他，告訴他：「請向前走。」然後，他再次的得到定力之光，他感覺是白天了，其實還是夜晚。當他繼續走著時，他必須經過第二個墳場。他踢到了另一副的屍體，他再次的被嚇到，同樣的事情再次發生。這樣的情形發生了三次。

佛陀知道他的到來。當他來到佛陀住的森林時，佛陀在很冷的天氣裡行禪。他看到佛陀在禪修。他想：「他應該是真正的佛陀。如果他是真正的覺悟者，如果他真的成了佛陀，他應該叫我的名字。」他如此的決意。因為在那個區域，沒有人知道他的名字。他的名字是 **Sudatta**，可是他介紹自己是給孤獨長者 (**Anāthapindika**)，因為他給予窮人食物。**Anātha** 代表無家的人。他給予無家的人食物，所以大家都知道他是給孤獨長者，沒有人知道他的名字。他的名字是 **Sudatta**。佛陀知道他的決意。佛陀叫他的名字：「**Ehi, Sudatta!**」(**Sudatta!** 過來。) 當他聽到這句話時，他的信心變得很強。因為他想

要佛陀叫他的名字。現在他知道佛陀是真正的覺悟者。在佛法裡說到，他不是走向佛陀的，他是在地上爬向佛陀的雙足前，觸碰佛陀的雙足以及頂禮。聽了佛陀的法，證得了初果。過後，他邀請佛陀去他的城市以及立刻建起了祇陀林（Jetavana Monastery）。從那個時候開始，信心把他帶到了證果。

那信心怎麼會變成愚癡的呢？在佛法裡說到，體證有兩種。一種是有很強的信心的人。因為信心，得到定力。因為定力，他思維法，然後得到體證。另外一種是因為智慧。思維智慧，繼續培育智慧，證得道果。所以，在佛法上有這兩種。你可以想一想信心的可貴。

當我們不開心，不能修行，對修行沒有信心，比較困難修行時，在那個時候，你可以嘗試去空曠的地方，用你自己的語言憶念佛陀。比如「佛陀！您是自己體證的，您不曾做任何惡的，您是沒有秘密的，所以我們稱您為阿羅漢。我禮敬您，我把生命奉獻於您。」像這樣如此的憶念。（在錫蘭的方式，對他們很容易，他們有很好的旋律。你也可以創造自己的旋律。）當你這樣的做了20至30分鐘後，你可以看到很

大的差別。之前的心比較的緊，比較多的蓋。在這20至30分鐘後，你感覺到比較多的快樂及喜悅。當你有這樣的問題時，你可以試一試。當你頭痛時，你服用 Panadol 或其它的藥物，頭痛就會減輕。同樣的，當你在修行上有這樣的問題時，你服用這個藥劑——信心的藥劑，然後它就會減輕。

我可以告訴你們一個小例子。早前，當我們出家時，我們是在總部那裡。有時信心比較少，有時緊繃較多，不開心的較多，信心也少，蓋比較多。當時，我們知道一些關於當信心來時可以淨化心。所以，當時我去了空曠的地方以及用言語憶念佛陀的美德。不是全部，就以我所知道的。「佛陀！您是自己體證的。您自己克服了所有的困難以及您圓滿了所有的波羅蜜。當您在圓滿波羅蜜時，您必須面對許多的困難。您得面對這些困難都是為了我們。」我們這樣的憶念。有時我們也會誦一些經。當我們憶念一陣子過後，心完全的清新了。因為信心，有時淚水、鼻涕也會來，然後信心幫助清新了。當時我以為，當我們在憶念這些時，可能是天神顯現，所以眼淚、鼻涕來。也因為這樣，我而得到了一些平靜、快樂。當時，我這麼的想。可是，我每天都這樣做，也是同樣

的情形發生，心更清新。過後，我才明白為什麼會這樣。因為，當我們很用功時（我們出家人在剛開始的時候，我們是與蓋、煩惱一起操作的，所以我們會有一些的緊繃）。一邊，蓋嘗試來；另外一邊，我們嘗試的專注。心變緊了，所以鼻竇阻塞，鼻竇的肌肉變緊了。因為這個阻塞，就會有一些便秘，一些胃風，所以心無法專注。當我們憶念這些時，內在裡的肌肉得以活躍，過後淚水來，然後內在裡鼻竇的肌肉活躍，鼻涕也會來。這個（臉部）範圍的肌肉也比較清新了。這個肌肉與便秘的肌肉有聯繫，所以便秘也會解決，你就感覺比較清新。原因是信心可以做到這個部分，淨化血液、活躍神經以及淨化蓋。信心可以去除蓋。當天，給孤獨長者一直憶念著佛陀…佛陀…佛陀…他得到深層的定力，得到很強的定力之光。這樣的，我們的阻塞得以去除，淨化其它的蓋。但這不是恆長的，只是暫時性的淨化。所以，過後在我們的修行上，我們明白到信心的可貴。

另外一個例子。在1996年1月2日，我們（大長老，我與其他四位尊者）去了帕奧禪林。從錫蘭有六位尊者，還有幾位是從仰光去，我們總共有十位尊者。當時，我對導師的信

心比較少。但是，對佛法的信心，我很清楚。可是對導師比較的少。因為有些導師說，我們教導禪定、所有的定力。當我們真正的去時，體驗比較少，所以信心也比較少。但是對於帕奧禪師，在還未見面時，是有一些信心的，只是不是很強。在離帕奧禪林大概10英里或10公里前，當時給孤獨長者——上首在家弟子——的故事突然現起，他測試佛陀。我也有這樣的心生起，想要測試帕奧禪師。我想：「若他真的教導禪定或其它的定力以及他真正的能給於我們教導，願我可以看到一些事情。願一些事情可以顯現於我。」我這樣的想，我還以為帕奧禪師會叫我的名字！因為我想：「願我看到一些的顯現。」（*May I see something.*）當時，立刻甚至不到一秒鐘的時間，我感受到身體完全的有一種能量。身體就像消失了，有許多的快樂與力量。所以，我理解到這是禪師的能量。在那個區域，所以有這樣的情形發生。當時，我是一直都在持續地修行的，即使在巴士上也是。可是，我知道這不是因為信心。這樣突然的發生，是因為一些外在的能量，突然的來。這是一個故事。——

另外一個故事是關於 **Kondañña** 尊者。Kondañña 尊者曾

經在森林裡修行許久。當我們在帕奧禪林時，他也有來帕奧。他一直都很用功的修行。他的坐姿很直，不像其他的錫蘭人。通常錫蘭人不會坐得很直。可是尊者坐得很直，坐的很好。可是沒有任何深層的定力，沒有定力之光。我感覺到，那位尊者與我曾有的問題一樣，鼻竇阻塞。由於太強、太多的精進——緊。我想這位尊者也是一樣。這位尊者比我年長五個或六個兩安居。一天，我告訴他：「尊者！我一直都這樣的修著。當我進去寮房時，我禮敬佛陀。當我出寮房時，我也禮敬以及頂禮佛陀，然後才離開。有時，當我在寮房時，我散播佛陀的能量至整個寮房。把佛陀的能量、光輝、散播至整個寮房。我是這樣做的。」我解釋於尊者，所以尊者接受。「好！我也如此的做。」然後他回去以及做了。

當天晚上，他做了一個夢。他夢見了我給他兩個寶石。一個是大的，一個是小的。隔天，他來找我以及說道，「我在你那裡得到了兩個寶石。我在夜晚裡夢見。」我尊敬的說：「尊者！（因他是年長）這是好的，您繼續。當您繼續下去，您會得到一些結果。」所以在接下來的一天，他也持續地修。另一天，他來說：「我得到了很強的定力之光。」他得到了很

強的定力之光！至少到了近行定。在隔一天，他得到了禪定。
帕奧禪師教導他禪定。在六天內，他可以去到了四禪。

其實，他是一直都在修行的，可是由於缺乏信心，信的根不強，所以禪修阻塞在那裡。現在他的信心上升了，他得到定力、定力之光。所以，在修行上，信心是較有益處、較珍貴的。

另外，當我們在 **Galduwa**（總部）時，有一些尊者有很好的素質、美德、戒、定、慧，全部都很好。而有些尊者，當我們去找他們時，他們則說無益處的，不必要的話，只有少數是好的，有些年長的也是。所以在剛開始時（當時大長老、**Jinavaṃsa** 大長老也在 **Galduwa** 那裡）我們想，我們只向大長老、**Jinavaṃsa** 大長老頂禮而已，其他的不需要。可是過後我想：「不！若我去 **Jinavaṃsa** 大長老或大長老那裡禮敬，他們的祝福會降於我。若我不去向較差的出家人頂禮，若他生氣，一些不好的能量會從他那裡來到我這裡。所以，如果我不去向大長老或 **Jinavaṃsa** 大長老頂禮，我應該去向這位較差的出家人頂禮。」於是，我平等的禮敬他們，**Jinavaṃsa** 大長老、大長老以及所有的大長老。然後，我感受到了不一

樣。當我們在頂禮時，大多數會觸碰其雙足，所以會有比較多的虔誠出現。所以，我看到了虔誠的成績，這幫助我們培育我們的心。

其實我們不能說虔誠是盲目的。我們可以用盲目於一個沒有智慧的人，二因生或無因生。沒有智慧的因，當他出生時，完全癡的。在這個世界，我們到處可以看到一些愚癡的人。若他們有太多的信心，是不必要的，那是盲目的，沒有用的。可是，一個有智慧的人，如果他培育起信心，這是比較有益、比較可貴的。就像給孤獨長者，有智慧，信心上升，這是比較珍貴的。比如我們的智慧有五尺高，信心只有一尺高。我們必須把信心帶到五尺高，然後我們才得到了平衡，心得到了定力。所以，信心得從不同的方式帶上來，如誦經、一些偈誦、一些可貴的——佛、法、僧及一些的經。一天20至30分鐘，是很有用的。不一定要在打坐的時候，你可以在走路時做 *Itipi'so Bhagavā*（世尊即是）或 *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*（我皈依佛；我皈依法；我皈依僧。）這也是在培育著虔誠。所以，這樣的一直的思維，一直培育美德、信心，

對我們的禪修是較有幫助的。它得以減低鼻竇阻塞，減輕便秘，減少血液的不淨以及得到定力。你可以自己去體驗一下。

今天我們討論了世俗法的信心。往後我們可以討論究竟法的。我們祝福大家培育著信心，祝福大家培育著智慧，圓滿所有的信心與智慧，體證道果以及涅槃！

持續修行的珍貴

今天我想討論關於持續修行的珍貴。在佛陀的時代以及較後的時代，我們都曾經聽過關於某人持續修行直至他們體證，直至他們達到平靜的故事。在我們的注疏裡提到許多這些的故事。那都是早期的時候，都是真實的。可是，我記得一個關於近期的故事。你們是否知道這個道場的創始者？在1954年，**Bodhirakkhita** 尊者。你們可以在龍樹林的托鉢堂看到他的照片，很舊的照片——**Bodhirakkhita** 尊者。

在1992年時，我們有些尊者都在 **Galduwa**。我記得在1995年的時候，尊者生病，我們的大長老帶他去 **Colombo** 治療。治療後，大長老帶尊者去了 **Galduwa** 幾天。當時，我與另一

位尊者幫助這位尊者履行義務。有一天，我問尊者，：「尊者！您一直都住在森林裡。（其實當時這個地方是一個很大的森林直到大路。當時我們知道有許多的熊、大象、豹在森林裡。尊者住一個山洞，其它的山洞是熊住的。我們是這樣聽說的。）當您在森林時，您沒有任何的害怕嗎？第一是因為在森林裡有許多危險的動物，您沒有任何的害怕嗎？以及尊者如何應對危險的動物呢？」尊者回答我：「我沒有感覺到任何的害怕。因為我不曾停止過我的禪修目標。」尊者很簡單、很禮貌的說。「所以我沒有感受到任何對動物或其他的害怕。我一直在持續的修行，除了在給於佛法開示以外（尊者給於來供養的人開示五分鐘的時間）。除了那個時間以外，其它所有的時間，我都在修行。」尊者這樣的回答我。我問：「尊者！您是如何適應這些危險的動物？」尊者說：「當我在那裡時，我沒有直接的看向它們。如果我直接的看向它們的話，它們會害怕。我知道這個原因，所以我沒有直接的看向它們。我一直在修習正念，兩眼下視。所以，它們從遠處看到我，漸漸的它們習慣了。當我在走路時，熊也會跟隨著我。動物們知道我對它們沒有傷害，友善的與動物在一起。」我解釋這個

故事是持續修行的珍貴。其實這位尊者的素質，幾乎與阿羅漢尊者們相等。因為尊者很謙虛、非常的簡單、非常的自然。無論他遇到任何的事情，他都以正面去接受它。我將會解釋尊者的兩個故事。

你們是否知道聖法大長老的父親？其實在早前他也有幫忙這位尊者。有時他會過來幫忙。一天，當他去到那裡時，尊者正在洗澡（當時的水流是整年持續的流，不停的。因為那裡都是森林以及當時沒有人用水管的系統。現在他們都用水管的系統了，所以水不會乾。當時整年都是有水的。尊者在那裡洗澡）。洗澡後，他把他的下裙掛上，許多的水一直滴下來。父親看到，父親走向那下裙那裡去看，是什麼原因尊者沒有扭乾它。當他去到那裡時，他看到那個袈裟下裙，已經壞了、舊了，不能扭乾了。其實是不能再用的了，因為那個線已經斷了，所以尊者才沒有完全弄乾它，只是弄掉一點點的水，然後放在太陽底下。（其實我們的國家，外來的衣服比較少，只是國內生產而已。所以衣料有限，可是還是足夠的）父親看到這樣，當下就去了附近的一個市區，必須走路的（當時沒有完整的道路，交通工具）。所以他得步行去到那

裡以及買了一件下裙來供養尊者。

在另外一個時刻（早上大概接近十一點的時候），當這位父親去到那裡時，他沒有看到任何的信眾來供養食物。於是，他去到尊者面前（不能直接的問），他說：「尊者！我覺得今天佈施者沒有來，我去帶一些食物過來。」因為他不懂信眾是否提早來過，他不知道。尊者說：「請過來！」尊者帶他去了一個岩石上（因為昨天有許多的供養。供養後，所有的食物都放在岩石上，讓猴子吃。所以猴子已經吃過了，還有一些剩下的。）他去了那裡以及說：「請把這裡的一些東西放進我的鉢。」父親說：「不！我去村裡，很快就回來。」由於當時的村落都離很遠，全部都是森林直至大路，尊者說：「請依照我所說的。」父親得遵從，因為尊者很禮貌的說。於是，他拿了一些昨天猴子已經吃過的飯，放進鉢裡。當天，尊者就只吃了那些飯而已。

在大多數的時間，尊者都保持著笑容，從來沒有換過他的笑容。因為禪修，持續修行的關係。無論是否有人帶食物來，他都保持著笑容。在沒有供養的時候，尊者也保持著笑容。這樣的，很強的捨心，正面的心與他在一起。非常的相

等於阿羅漢的心。

另外一個故事。其實尊者一直都在森林裡修行，沒有向外弘法，只是在森林裡而已。除了幾個來做供養的村落的人知道尊者以外，外頭的人都不知道。有時，我們的父親與其他人經驗過，有時會有一些信眾從很遠的地方來。（可能有40至50英里。當時我們國家的道路很少，很少交通。）即使如此，他們也從很遠的地方來供養尊者，所以我們的信眾問：「你們怎麼知道這個地方？因為這裡不是有名的地方，你們怎麼知道這個地方呢？」有許多的場合，他們解釋說：「其實我們的父親、母親過世了，我們想與他們分享功德。當我們在準備那個功德於我們的寺院，給於村落的出家人時，他們顯現以及說到：『我們不要這個功德。若你們供養一些東西給於那位尊者，我們才能接受那個功德。』」他們有些是透過顯現，有些是透過夢境或其它的方式來說：「如果你們供養那位尊者，我們才能收到功德，才接受那個功德。」這樣的鼓勵他們。因為天神知道尊者的素質，他們知道尊者是很有修行的。天神想為尊者做一些事情以及得到功德，所以，這樣的情形是有可能發生的。

在另外一個場合，我們有另外一位尊者（許多人都認識的，曾經住在這裡許多年。最近也曾來過，錫蘭比丘。）他的父親、大長老與尊者都有來往許久。他說大概在1970（正確的不太清楚）時，他與大長老去向導師頂禮。其實大長老的導師是尊者。大長老剛開始時是去他那裡出家的。剛開始也是尊者訓練大長老的，幾個月後，尊者把大長老交給 **Jinavarṃsa** 大長老出家。當天，大長老帶了一些東西去供養尊者。尊者從寮房走出來，坐在椅子上。過後，大長老供養以及頂禮，然後說：「尊者！我來向尊者頂禮。」尊者說：「**Hondai**！」（好！）簡單的答案。通常我們會說：「你好嗎？你的學業如何？怎麼樣啊？」尊者沒有問其它的東西，只是說 **Hondai**。

捨心。尊者訓練捨心於他的弟子，他訓練捨心於信眾，他訓練捨心於世間任何的事情。他這樣的訓練。**Hondai** 代表好，他正面的這樣說。過後大長老解釋了一些事情，就離開了。

這樣的，尊者的性格很不一樣。他的臉上時時刻刻都在微笑著。你們可以從照片中看到。每一個時候，我們都感受

到他臉上的光芒，每個時候都是如此的明亮。他有如此般好的素質。

為什麼這些素質會來呢？因為修行。因為持續修行的關係，會發生什麼事呢？當他一直持續的修行，直至不必要的念頭從心裡去處除，只留下必要的念頭。必要的念頭產生好的東西。

所以，這位尊者是很重要的，很不一樣的。在每個時刻，尊者的臉上都發出許多的光芒。這樣的事情會發生是因為持續修行的關係。

其實，尊者住在這個地方已有超過40年。因為尊者，我們現在才得以在這裡修行。因為當時人們都在砍伐著森林。可是由於尊者住在下面，所以他們才停止砍伐那個範圍。（因為當時政府允許砍伐森林來作農務，所以人們可以不用害怕的砍伐。）由於尊者的關係，他們停止去了那裡。因為他們——尊者，我們現在得以在龍樹林修行。早前（大概百年或數百年前）許多的尊者們都曾在這裡修行以及得到深層的定力——止禪、觀禪。相信他們許多都在這土地上證得阿羅漢。

現在我們得到這樣的信心，我們也應該培育持續的修行。

現在我們將討論，什麼是持續修行的價值呢？為什麼我們需要持續的修行？為什麼呢？

一個小小的例子，為何我們需要持續的修行。你知道嗎？我們種植椰子（這個區域有許多椰子的種植）。你種了一些椰子，你得每天都去椰子林那裡。為什麼你必須得每天去呢？主要有兩個原因，一個原因是有一些對椰子樹的干擾或障礙會來。比如有些長了草，讓椰子樹不能成長。或有些動物可以吃掉椰子樹。像大象、牛，那些都能進來吃椰子樹。這是一個原因。另外一個原因是你得去看椰子樹的所需。水，你得檢查是否有足夠的水？你得檢查是否有足夠的肥料、足夠的風或是足夠的太陽？全都得檢查。因為這兩個原因，你得每天都去你的園地。如果你每天去看，去除那些干擾，給於所有支持的條件，什麼會產生呢？椰子！將來，你會得到很大的椰子樹，很大的椰子的收成。成果是椰子的收入可以讓你安心，快樂的生活。

同樣的，在禪修上，為何我們得一直不斷的去禪修的園地呢？一次又一次的呢？因為那兩個原因。我們理解種植椰子，在禪修上也是同樣的。現在我們開始禪修，安般念、慈

心或任何的業處。我們開始任何的禪修，我們持續的修行，兩件事情會發生。一個是破壞性的力量可以來破壞禪修的目標。另外一個是這個樹會乾，不夠水份，不夠肥料。所以我們得時時刻刻的照顧禪修的目標。什麼是禪修目標的干擾(阻礙)呢？「蓋」或者我們稱之為「煩惱」。所有的煩惱都是破壞、中斷禪修樹的力量。如果貪欲來會發生什麼事呢？會破壞禪修的目標。瞋來也破壞禪修的目標。這樣就像牛或其它的動物來把椰子樹吃了。就是這樣的，當我們沒有禪修時，那些煩惱就會來毀壞我們禪修的樹、禪修的心。所以我們需要持續的修行，來預防這些的破壞。另外一個原因，如果我們一直修行…修行…維持一樣的程度，就像我們去園林看椰子樹，一樣的高度，沒有長大。這是因為某一些的因素，比如不夠水，或不夠肥料。同樣的，禪修的目標沒有長大，也是因為一些的因素。比如不夠水，不夠肥料或被破壞。雖然我們有給於水、肥料，但是一些牛來吃，樹也無法成長。就是這樣的，其中一種或兩種的情形是有可能發生的。所以，我們必須得一直持續地照顧禪修的目標，然後禪修目標就會變得越來越強，就得以長大。因為持續的修行，沒有遭到破

壞。你得到了成績，可能是很強喜悅的境界來，喜悅以及一些定力來。就好像給你照顧椰子一樣，禪修給於成績。在我們還未達到這個程度以前，我們得一直持續的修行。因為那些干擾，因為那些必要的因素支持禪修，所以我們需要持續的修行。

現在我們解釋了持續修行的珍貴。我想問一個問題。我們一天得用多少的時間來持續修行呢？

其實，在某個程度上，我們都有在修行。但是，我們嘗試整天，大多數的時間是必須的，尤其是在剛開始的階段。如果有困難，至少讓心不起任何的情緒。你至少得整天維持這樣的能力。若不能修行，不能持續的修，你覺知你的心一點，不起任何貪或瞋。你至少得維持這樣的能力，那你的樹就不會乾掉。將來，你的樹會得到果實。當得到果實時，就不需要這麼用功。原因是，椰子樹剛開始時，你必須很努力照顧。當樹生長大了，有果子了，就不用太用功了。原因是現在沒有障礙了。因為樹長大了，沒有障礙了，所以不需要每天去。禪修也是一樣的。在有好的定力，好的觀禪後，就不需要一直時時刻刻的專注，因為很自然的專注就有在那裡。

因為果子來了，現在定力來了。所以在剛開始的階段，持續的修行是必須的，直至這些障礙去除。所以，我們嘗試吧！

我們現在談了關於心的方面。我們願大家可以透過禪修，持續的修行，提升心的力量以及克服所有的困難。古時候，許多的尊者們都一直提升他們的心。同樣的，我們也能一樣的提升我們的心。近代的 **Bodhirakkhita** 尊者也是提升他的心直至達到平靜。願我們也能像 **Bodhirakkhita** 尊者一樣提升自己的心直至平靜，像所有的阿羅漢尊者們一樣以及我們所有都能在這修行上體證最高的法，證得禪定、觀禪以及道果，最後體證涅槃。

還有，我們分享這所有的功德於過去的尊者們，**Bodhirakkhita** 尊者，**Jinavaṃsa** 大長老，所有的大長老以及尊者們。我們也分享功德於所有的天神們，分享功德於信眾們，分享功德於所有的眾生。願他們所有都一直培育好的戒、定、慧，體證道果以及涅槃！

把煩惱從心裡分開

我們必須把煩惱從我們的心裡分開。煩惱是當我們看到一些目標時，它會讓煩惱來。可是，我們不應該允許讓煩惱來。當目標來時，比如「這個很好…這個是…」這樣的見解會來，可是我們應該訓練相反的。

這就是為何我們在訓練著無常、苦、無我、不淨，因為這些全部都是自然法則。我們嘗試要去真實的、自然的部分。當煩惱貪、瞋來時，我們把它轉去善的。我們無法停止它，它還是會來，可是我們把它轉去善的。當我們轉去善的時候，心就比較快樂，比較平靜。心在培育著定力，在培育著智慧。我們像這樣的持續以及繼續。

下一步就是我們嘗試讓心不去不善的那裡。

美好未來

如果你想要有好的未來，你應該怎麼做呢？你必須得「活在當下」，把心守在當下，那就肯定的會有好的未來。

是什麼原因呢？原因是這是很強的法，這是自然的。當你處在當下時，你所有的好的心所都在增加。你的正念在增加，你的定力在增加，你的智慧在增加，精進在增加，信心在增加，所有必要的因素都在增加著。

當這些（因素）都在增加時，在未來你就會是一個有正念的人，有智慧的人以及可以專注的人。這對你比較有價值，對世界也比較有價值。

所以，如果你要有好的未來，那就把你的心處在當下吧！

會心一笑

身體的笑有兩種方法可以做到。一個是你真正的快樂，可以讓它顯現出來。另外一個是你其實不開心的，可是你顯現出自己很開心。可是心笑是代表著心是一直開心的！

要擁有內心之笑，我們得必須要一直整天的保持善心，而不是不善的。只是善的以及好的心，想好的。其他的時間，你就只是一直的保持醒覺、如理作意而已。嘗試的訓練！

修想

什麼是想？又想又修行。舉個例子，你有個用來灌溉的水管。如果把那個水分去兩邊，會發生什麼事？如果水管分去兩邊，那（水）就沒有很強的力量了，力量就減少了。如果再把它分支，力量就又再的減少了。若又再的分支，力量就又再的減少了。

心也是同樣的。當你在禪修的時候，同時你也在想，會發生什麼事呢？一個是禪修的心，另一個是想的心。發生什麼事？力量就減低了！

所以，如果你要培育想的話，那你就一直想而已，不需要禪修了。如果你要培育的是那個部分，那你就一直想…想…想吧！然後想的力量就會變強了。

如果你只是要培育禪修而已，那你就停止想！明白嗎？如果你停止想，禪修的心就會得以培育。

如果這兩邊都在跑著呢？那兩邊的力量都不強。禪修的力量不強，想的力量也不強。想也想不完，禪修也禪修不完。

因為水的力量不夠。

當你在想的時候，你就想吧。你給自己時間去想，然後就結束。

當你在禪修，那你就只是禪修而已，停止想。決意！或許不需要太長的時間。你或許可以禪修10分鐘，你決意這10分鐘我就只是禪修而已，不允許有想，就只是禪修而已。過後，你要想，你就想吧。過後再次的決意不要去想，這十分鐘我就只是禪修而已。那你的禪修就得以提升。

生滅隨觀智

今天我們將談關於 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀。這是一個很重要的智慧。我們稱之為九種很重要的觀禪智慧。這是剛開始很重要的智慧，很重要的觀智，稱為 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀——生起以及滅去。這個智慧很重要，因為它得以培育智慧，培育對無常的理解、對苦的理解、對無我的理解以及去除煩惱。所以我們稱之為重要的觀智。

相信你們都聽過以及都知道生滅隨觀智的珍貴。基本的

解釋，udaya 的意思是生起；vaya 的意思是止息、滅去、消失中。在生起一段時間後，我們稱之滅去中。我們專注行法的生與滅，我們稱之為生滅隨觀的觀禪——對生與滅的思維。當它培育到足夠時，我們稱之為智慧。

在剛開始時，我們還是在培育的階段，思維的階段，專注培育生滅的階段。當我們只是專注「生起」而已，我們稱之 udayānupassanā；當我們專注「滅去」而已時，我們稱之 vayānupassanā。我們思維「生起」，我們思維「滅去」。當我們專注全部時，生起一段時間後，消失，我們稱之 udaya vayānupassanā——生與滅的思維。當我們培育以及思維這些生與滅，一直不斷的專注時，它會帶來很強的定力，很強的理解，然後它變成了智慧。剛開始是思維，過後變成智慧。今天我們會解釋這個部分。

為什麼我們必須培育這個智慧，這個思維呢？因為世間的自然現象就是這個。

世間的自然現象就是生起以及滅去。所有的行法，色、非色的自然現象都是生起以及滅去。最簡單的例子，我們可以看看自己的呼吸。我們一個呼吸的開始，一段時間後，結

束、消失了。又另一個呼吸，一段時間後，結束、消失了。又再另一個…又…都是一樣的自然現象。另外一個例子，你張開以及閉上你的眼睛。你睜開然後閉上，你可以看到開始、閉起的時候，結束了。然後再睜開，又再結束了，這是自然的現象。比如你移動你的手，一段時間的移動，然後結束。然後再次的移動，一段時間，又結束。所以移動手的剎那也是在結束中。剛開始的移動有在，然後消失了。這是所有行法的自然現象。

你知道嗎？這個建築物之前是不存在的。因為一些的理由，現在有了這個建築物。一段時間過後，這個建築物摧毀，結束了。所以，剛開始有建築的開始，然後有建築物的存在，這期間的變換，建築物也在消失。同樣的，比如這棵樹，早前存在，持續一段時間，過後消失。世間所有的東西，比如這個地球，早前沒有這個地球的存在，它也是開始了，然後持續一段時間，過後即使是這個地球也會消失。這個太陽、月亮、所有的一切都是基於這個自然的現象，都是生起以及消失。

我們的生命，我們出生，我們活一段時間，過後我們死，

就結束了。可是我們的心卻沒有準備好去看這個自然的現象。由於心沒有被訓練去看它，所以我們必須訓練心去看它。這個訓練我們稱之為思維。在訓練中還不算是智慧。訓練是稱思維。**Anupassanā** 是思維。**udaya-vayānupassanā** 是生滅的思維。我們一直重複又重複這樣的思維，一百次、千次、萬次、百萬、億萬次的思維，過後它就變成智慧。然後你就可以看到全部的行法——內在、外在、色、非色——都是生起與滅去。之前是思維，過後變成了智慧。由於我們對無常有了深入的理解；對苦有深入的理解；對無我有深入的理解；以及有許多的智慧，這樣思維的結果變成了智慧。透過智慧，你可以看到世界。你可以去除所有的煩惱，你有能力維持你的定力，你有能力維持你的智慧，維持你的正念，這稱之為智慧。**Anupassanā** 是在培育、訓練中。訓練了過後，我們就畢業了，這稱之為智慧。

在生滅隨觀思維的開始，我們先訓練修生起而已。帕奧禪師也是教導，佛陀也是教導，其他的書本也是有提及，只是生起而已。生起，然後持續一段的時間。生起，然後又持續一段的時間。當你看你的呼吸的開始，持續一段時間。開

始，又持續一段時間。以任何的形式，比如呼吸、手或任何的方式，你只是多專注剛開始的階段，專注生起。當你多專注生起時，你從中得到更多的專注能力。現在你可以看到生起的地方，你可以很清楚這個東西的開始。

過後，禪修者訓練去看行法的滅去。比如你要看你的手，有一些的改變後，然後消失。改變然後消失。改變，消失，所以，你的動作在改變中以及消失。其實，改變，在我們所用的字眼是壞滅。因為這所有的改變都是基於壞滅。壞滅，壞滅後消失。帕奧禪師教導許多不同的方法訓練這個壞滅以及消失。當禪修者在滅去的這個部分訓練到足夠時，過後他必須得訓練全部一起——生起、壞滅、消失。當你拿起你的手——生起、改變、消失。你的呼吸也是一樣，你的生命也是生起、改變，許許多多的改變、消失。所有的事物，樹木、建築物都是生起、改變，一段時間消失。我們在這當中培育這樣的專注。

我們將再討論當這樣的專注時，心會發生什麼事？

當我們在修生與滅時，我們必須透過三個階段來培育：第一個階段是只觀生起而已；第二個階段是觀滅而已；第三

個階段是個觀生及滅，總共有三個階段。

剛開始是生，然後行法持續一段時間，不斷地變換，過後消失。所以有這三個階段在。當禪修者專注這三個時，他會從這三個階段得到專注的能力。主要是在從開始以及結束，他得到專注的能力。他可以看到行法的開始，他可以看到行法的結束。

當禪修者可以看到、專注開始和結束時，他的心會發生什麼事呢？他可以看見空，兩方面的空：你知道開始，在開始之前是空的；然後結束，在結束之後是空的。所以，我們可以看我們的生命，也是空的。在30至40年前，沒有這個人，然後他（這個人）開始了。在他開始之前，沒有這個人在那裡，是空的。再過50至60年或70年後，也沒有這個人了，結束了。結束後，也是空的。這是所有一切事物的自然法則。就像這個建築物，早前70至80年前在這裡的出家人的時候，沒有現在這個的建築物。在有這個建築物之前，這個地方是空的。過後開始了這個建築物，現在有了建築物。一段時間後呢？這個建築物消失，就沒有建築物了。你以後（下一世）可以看到，在你的下一世，你就可以看到沒有建築物存在了。

就是這樣的，在還未開始以前是空的，在結束後也是空的。
當禪修者專注雙方面的空時，他的心就得到更多的專注。

當禪修者得到很深的定力時，他的心會發生什麼事呢？
他就沒有了貪，沒有了瞋。因為不會再有任何東西再讓他執取。不會再有任何東西讓他起瞋恨，因為他知道所有的一切都是生滅的。如果我生氣，一段時間後就消失了，他明白這一點。如果我執取一些東西呢，都是生和滅的。所以禪修者知道這所有的一切都是生與滅的。因為這個的智慧，禪修者得到了很強的快樂。在這個修行主要的是，他得到很強的光、很強的定力之光。這是因為沒有貪、沒有瞋、沒有癡，所以強而有力的光出現以及很強的喜悅也會來、很強的快樂、很強的精進、很強的智慧。智慧整天的都在操作，所有的時刻正念也不會中斷，捨心也不會中斷。由於專注生與滅，所有十種重要的因素都會來。

之前我們有解釋到，當你有這個智慧時，會有很強的定力之光。有一個故事，有兩位尊者都修生與滅。第一位尊者他可以很清楚的從他的定力之光看到像一個大佛塔以及許多的花，全部都是行法，都是生與滅。另一位尊者說：「尊者！

我的定力之光可以看到超過於海洋。在海洋裡，可以長達幾個公里。所以，比起上一位尊者，他有著這樣的定力之光。早前的注疏裡解釋到了如此定的能力。這樣的智慧，很強的定力、定力之光只有出現在修行很強的尊者、禪修者而已。否則就只是出現一點點而已，不會很強智慧或其他的能力。

在這個智慧，帕奧禪師教導與緣起一起。因為這個原因，這個生起，所以這個生起，一起不斷的生起又生起。首先必須先經過生起，過後必須專注消失。當這個消失，這個也消失。過後就是必須專注生與滅。帕奧禪師很清楚的解釋這些所有，所以，我們得修上幾個月。持續的修幾個月，才能達到很強的智慧。一天，兩天是不容易的。

當我們解釋時很容易，當你聽的時候也是很容易，可是當你修時，至少得持續的修上幾個月。不然，除非是有很強，很強波羅蜜的人。這樣的人在世界上是有的，可是現在目前是很少的。除了他們以外，全部都得修上幾個月。當你修了幾個月後，你會得到看生滅的能力，全都是生滅。你得到很強的定力，很強的定力之光，所有的力量，讓你很容易的專注生滅。如果你的生滅隨觀的智慧足夠強，可以培育到達道

果。

這是基礎的智慧，這是所有觀禪基礎的智慧。生與滅是最基礎的觀智，很重要的智慧。如果這個部分不夠強，觀禪就不能到達道果的層次。如果你這個部分足夠強，而且你對未來沒有願望，只是想在這一世體證，那你的心可以帶到體證。不然，至少可以帶到行捨智。你可以培育到這個部分的智慧。

今天我們基本的解釋了生與滅的修法。你想要培育嗎？如果你想，那你就得持續的修行。可是生滅不是在這個階段。可是若你喜歡，你可以修一點點。比如在你走路或講話時，你可以專注。往後，當你有其他觀禪的時候，你就可以在這方面的智慧到達更深一層。當你修到這個智慧的階段時，你就不會再懷疑佛陀的教法了。因為你可以很容易的看到法，你可以很容易的去除煩惱。在你心裡的貪、瞋、癡可以很容易的就在你的心裡去除。因為現在的你已經有了很強的武器、很強的工具，所以你會很容易的，不會對佛法有任何的懷疑了，同時智慧也很清楚的在操作了。因為智慧，法也可以變得很清楚，過後就不會對佛陀的教法有懷疑了。所以，我們

嘗試吧！

思維很重要。其實當我們在聽的時候，我們覺得很容易似的，可是當我們修的時候，我們得面對許多的困難。如果沒有蓋、煩惱的話，那是很容易的，可是當我們在修的時後，蓋、煩惱來干擾我們，就會很困難。禪修者必須要有能力去克服所有的困難，這樣的能力必須與他們同在。不然，當他今天修一點點時，他期望著有很高的智慧，可是卻沒有。明天又再修一點點，這樣的方法，智慧是無法來的。智慧的生起是來自於持續的專注、持續的思維。持續的思維，才培育著智慧。所以，思維生起，思維滅去，這樣的思維對要得到智慧是很重要的。

當我們聽的時候，讀的時候，我們感覺很容易，可是當我們修時，就比較的困難。儘管如此，我們得持續的保持我們的修行直至智慧到來。我們得必須得持續的培育這個法。

我們祝福你們每一個人都持續的培育，持續的修行，證得所有觀禪的智慧，體證所有的道果以及涅槃！

法

「密集」意思是心沒有受到訓練去看真實法，所以心裡就有密集。就有我、你、她、他，這樣的。這是一般沒有訓練的心，是自然的。所以，我們必須慢慢的訓練它，一天、兩天、三天、五天，一個星期、兩個星期，這是我們現在正在做著的。

你可以自己檢查，比起之前，現在是比較好的。當你跟隨法之後，你現在比起之前好。這代表著有一點點的理解。當你重複又重複的聽，重複又重複的修習時，理解越去得更深。

當我們（導師）還很小，祖父還在世的時候，他總是談起元素，身體，什麼都沒有。他說：「沒有一個身體在那裡，都只是元素而已。我也是元素，他也是元素，全身都只是元素而已。」他這樣的教導我們法，可是，當時的我們都不明白。儘管如此，我們一再重複又重複的聽，當我們長大時，我們就會思考。為什麼這個會這樣，為什麼？當我們思考時，

就會更理解。所以，當你像這樣的一直重複又重複的聽，身體，身體，心，沒有一個人，沒有一個眾生，只是元素而已。當你一直重複的聽時，你會得到充電。就像電池，你給於電源，就有一點點的充電。你再給於電源，又再一點點的被充電。一百次、一千次、百萬次，然後電就滿了。像這樣的，法得到充電，法得到成熟，法得以更強。所以，在還未達到這樣之前，我們就只是思考，理解以及跟隨。

法不能在一天就做到的。如果可以的話，那就很簡單了。可是，這是在世間上很困難的部分——法。這就是為什麼，我們會又哭又修行，又哭又修行。

佛陀自己本身又如何呢？多久呢？他在六年裡很辛苦的修行，不夠食物、不夠休息、不夠睡眠，很用功的修行。六年！在六年過後，他得以找到正確的道路，這是因為他沒有放棄他的精進，他一直持續的精進。因為他的精進，他到達了目標。

所有現在快樂、安住在佛法裡的尊者以及禪修者們，他們都不是在一天就達成的。這無法在一天完成，必須一些時間把心建立起來。一段時間後，心就得以完全的建立起來。

所有的導師以及禪修者們，在剛開始的時候都必須很用功的。過後，他們可以說：「我的修行很好。現在我知道如何掌控我的心了。」這是由於他們的經驗。

佛陀以及其他的尊者們，舍利弗尊者、目犍連尊者，他們都體證以及他們可以很清楚的見到法。然而我們卻說：「啊！我們無法看見法。」

是的，沒錯！因為佛陀與阿羅漢尊者們，他們處在這個（較高）層次，而我們是在另外一個（較低）層次。所以，我們必須把我們的心建起到（較高）這個的層次。當我們的心來到這個（較高）層次時，我們才得以見到「真實」

佛陀的教法

佛陀的教法很清楚。如果我們明白，那就很簡單。如果我們不明白，那就很困難，這是由於我們內心的狀態。

有時我們的內心狀態離佛陀的教法很遙遠，當要帶到佛陀的教法時，我們感覺很累，我們必須很用力的。可是，當我們把它帶到佛陀的範圍時，就會很容易了。

我們的佛陀嘗試先給於定力。因為定力的關係，可以很容易的理解佛陀的教法。同樣的，帕奧禪師也是先嘗試給於定力。如果定力在，就可以很容易的理解佛陀的教法。

所有教導禪修的導師，他們都嘗試的給於不同定力的方法（依照他們的程度）。過後，法的部分就會很容易了。

出家生活需學

在出家的生活裡，要維持我們的戒律，我們應該修習慈心，慈心很重要。住在團體裡，有時我們無法避免他人犯錯，我們需要保護自己的心，要不然，我們自己受苦，因為外在是很困難改變的。

若我們有足夠的慈心，那我們就可以很容易的轉換外在，所以，慈心在出家的生命裡是很重要的！如果慈心不在，我們會感覺不開心、比較的緊繃，所以，當一些錯誤發生時，我們不應該生氣。我們應該修慈心，祝福她，願她可以改過。一個有慈心的人，她是比較快樂的。同時，其他的人也會容易的被轉換。

我們可以在內心裡訓練：「願她們快樂！」或巴利文「sukhi hotu！」（平安快樂）一百次、一千次。因為當我們常常用好的字眼時，一直地重複…重複…它在不知不覺中產生很強的慈心。

如果我們想的是壞的字眼呢？那在不知不覺中，我們會變得嫌惡。這是因為它在不知不覺中進到了我們腦部的底層。

或者，我們可以用不同的方法修慈心。比如若我們缺乏忍辱、耐心，我們祝福：「願所有的尼師們都有忍辱、耐心。」過後，在不知不覺中，我們變得比較有忍辱、耐心了。又或者信心，「願所有的尼師們有比較多的信心。」或者定力、精進、智慧。

這是一般修習慈心的方法。

稀有的生命

出家與出離這兩者很接近，我們稱之為無家。我們放棄我們的家，放棄我們所擁有的，然後出家。它們的意思很靠

近。現在，我們都出家了。當我們出家的時候，我們知道自己為何要出家。

Sabba-dukkha-nissara nibbāna-sacchikaranatthāya,
imaṃ kāsavaṃ gahetvā pabbājetha maṃ,
bhante, anukampaṃ upādāya.

為了出離所有的痛苦及體證涅槃，拿了這件袈裟；
尊者！請出於憐憫提拔的緣故讓我出家。

（沙彌出家受戒的程式之一）

為什麼我們要出家？出家是為了要出離所有的苦以及體證涅槃！我們大家都明白世間的苦，所以我們出家。可是我們出家的原因不是因為世間的苦，而是因為我們在過去世曾經有過經驗，在過去世曾經有修行過。在過去世曾經有修行過的人，當他們遇見法時，他們在當下就會想要修行。若在過去世沒有此經驗的人，當他遇見法，看見他人跟隨法時，他也還是一樣的，他不會想要改變生命，不會有很大的改變。可是，有些人會比較的敏感，這是因為他們在過去世曾經有過經驗。你們在過去都曾有过經驗，所以你們都進來佛陀的教法裡，你們會修行也是因為這個原因。在過去，我們都曾

有過定力的經驗、觀禪的智慧，曾有過法的喜悅。在前世、過去世，我們曾經發願：「願我在未來世可以出家。」因為這個願、因為功德，有過去的經驗，我們得到這出家的生命。

我們的佛陀曾提過六種的稀有，其中一個稀有就是出家的生命。出家的生命帶給很大的力量。你看像帕奧禪師、所有好的尊者們或 sayalay，他們可以做許多的事情。他們可以很容易的去每一個地方教導禪修，所有的一切都是那麼容易，如此有力量的生命。

為什麼如此有力量的生命、能力會來呢？因為「法」，因為「培育法」。當任何人有次第的培育法時，他們就得到這樣的能力、這樣的力量。所以，出家的生命是比較有力量、比較珍貴的。你自己可以看到，好的人們禮敬出家人，他們支持出家人，這都是因為法。天神們也是，上千的天神們也與你在一起，只是你沒感覺到而已。其實他們都與你在一起。天神們也禮敬你、支持你，這都是因為法。其他的眾生，比如鬼、看不見的眾生，他們不會干擾你。因為你跟隨著法，有許多上千的天神們保護著你。所以，有著佛法的保護，天神們的保護，生命就很有力量。

可是，在出家初期的階段會有一些困難。因為如此強大力量的生命，在剛開始時也是會有比較多困難的，為什麼呢？其中一個原因是我們的習氣。另外一個原因是因為我們的背景——煩惱。雖然現在我們的外表不一樣了，比如頭髮，我們剃頭了，衣服也換了，不再是俗家的衣服。可是我們的心呢？又如何？

我們的心也得出家。現在我們的身出家了，心也要出家。我們如何讓心出家呢？我們必須得減低早前我們在世間曾有的貪、瞋、癡的回憶到某個程度。由於減低過去的回憶，我們的內心就會有一點點（不是完全）的出離。也因為如此，我們會有許多的掙扎。在那段期間，我們無法說是完全的快樂，可是在某個程度上，我們是快樂的，因為我們知道我們擺脫了世間的事物。

一位智者，他會怎麼做呢？他們去除世間的思考，他們增加重要的素質——念、定、慧的能力。然後，生命就會比較的快樂，比較的平靜，這才是真正出家的生命！

許多的尊者們都因為修行而快樂。為什麼呢？因為當心淨化了，就會有法的喜悅。當我們的念、定、慧提升到某個

較高的程度時，心得以淨化，就會有法喜。

那麼為了得到快樂，我們應該怎麼做？修行！持續的修行！當我們一直修行…修行…修行的時候，你的心就一天一天的得到淨化。我們的佛陀在開始的六年也是有一些困難的。其他的尊者們，像帕奧禪師、其他的尊者們，他們為了法，也修行了許多年。過後，當修行的力量強大時，生命就比較快樂了。

你們希望在法上快樂嗎？的確，剛開始是比較辛苦的。因為我們得很用功，很用功的，可是又沒有成績。雖然如此，導師還是說得繼續修行一個小時、兩個小時、三個小時、五個小時、八個小時……得一直的修行。可是，漸漸的你會看到你的進步，煩惱的減低以及好的內心素質的成長。

往後，當內心的素質很強的時候，你的整個生命都會是比較快樂的了。

法語開示錄(2)

龍樹林聖喜長老

VEN. ARIYANANDA THERO

目 錄

柔軟的性格	1
智慧	3
臨死時刻	4
四護衛禪	5
貪	6
三十二身分的珍貴	7
日常生活的無我訓練	10
苦	11
減低外緣	12
兩隻鸚鵡的故事	12
掌控自己	14
定力與正念	14
法的管理	15
無色界	15
四聖諦	16
你有進步嗎？	17
禪修與身心的關係	19
心的密集	21
放鬆修行	23
七覺支	24
面對業的心態	26
我們的責任	27
捨	28
為何他人可以那麼快的體證？	29
敏感	30
一般以及究竟法的觀禪	32
心的轉換	33

內心的戰鬥	34
無人我	35
發願	36
光陰流逝	37
分辨對與錯的修行	38
未來	47
心	48
自然現象	48
慢 māna	49
戒 sīla	52
名色法開示1	54
名色法開示2	64
名色法開示3	77

柔軟的性格

我們要如何讓心變得柔軟？修行！

在我們的修行裏，佛陀主要解釋止禪以及觀禪。大多數的柔軟主要是來自於觀禪。因為當觀禪很强的時候，我們的理解就會更多、放鬆就會更多。有時貪的目標（還是會）來，可是在它的背後有一個心知道是它（貪），我們的心很自然的就會有柔軟。如果是瞋的目標來，我們知道是瞋，我們就可以控制。所以，觀禪、觀心的部分在禪修的生命是很重要的。在禪修的剛開始，我們修習定，過後我們會修更多的觀禪。是觀禪讓我們的心變得柔軟。

舉個例子，在這桌子上有幾樣東西，它們代表著不同的素質。它們每個都不同高低，有些較高，有些較低。同樣的，在我們的禪修上，我們必須把某些的素質帶到比較高。比如，我們需要正念、需要定力、需要智慧。智慧主要是來自於觀禪。如果智慧比其它的（素質）高，那它就得以控制其它的。有時如果是其它的心 - 貪、瞋或痴比較強，雖然智慧有在，可是還是難以控制的。如果我們的觀禪修到某個程度，我們的煩惱也在某個程度，兩者的程度都一樣，那我們有時還是好的。可是如果有時煩惱比較高，觀禪比較低，那就會被（煩惱）蓋過去。所以禪修者必須多修習觀禪，把觀禪的力量帶到比其它的更高，那麼我們的心就可以控制了。

佛陀在法句經《心品》裏的一首偈誦解釋到，

“我們的心是很微細的，無法看見的，無法控制的，它（心）總是去自己的目標。智者能控制他的心。如果任何人控制他的心，那心會為他帶來快樂。”

所以，控制我們的心吧！內心的控制來自於修行。當然，我可以透過強勢來控制你，可是這是不對的，唯有透過理解那才是對的。透過強勢的控制是無法一直被維持的。唯有透過智慧，才得以時時刻刻的被維持著。所以，我們必須得把智慧帶到最高。智慧的生起是來自於修習觀禪。我們可以看到，有時當我們修名色法，因果關係時，智慧有在。有時智慧在，有時心又變暗了。有時智慧在，有時又再變暗了。可是慢慢的，智慧會一直都醒覺著，我們稱之為智慧之光。任何禪修者如果一直這樣的持續修行到某個程度，這個能力就會來。

佛陀教導無常、苦、無我。無我是最重要的部分。我們經常說無我，可是卻很難看見無我。可是在佛陀的教導裏，無我是最重要的。我們得一直的訓練無我、因果關係、名色法...如果我們都明白這些部分，我們就會很容易的理解佛陀的教導，我們就會更靠近佛陀的教導。這就是最困難的部分，可是我們一再又一再的修習觀禪，我們就會更靠近這些理解。過後，我們的生命都會是快樂的。因為無論好壞發生、正面、負面、他人對我友善、不友善，我們都明白這是無人我的。當我們理解無我時，所有的事情都會很容易，慈心一直都與你在一起。

如果我們與法在一起，很自然的平衡就會有在，我們接受任何的好與壞。

智慧

理解的部分是很重要的。當事情發生時，不要直接就接受它。比如，有人來告訴你一些事，不要當下就接受。我們應該以不同的角度去看這件事情。用智慧，把智慧放進去。我們應該以不同的角度，比如業力、名色法、無常、苦、無我…的角度去看。

比如：有人來責備你。如果我沒有以不同的角度去看，那我當下就會生氣。如果我們想，‘這個人是誰？’他只是名色。他現在存在，過後會消失，這是無常的。

又或者，這可能是我的業，所以我才會得到這樣的責備。所以他才來責備我。過後，你的生氣就會消失了。

在本生經裏有一個關於兔子與獅子的故事。有一次，兔子在靠近棕櫚樹的附近睡覺。當時的它常常在想著關於世界，如世界反轉或世界不穩定時會如何…這樣的問題。當時在那裏地上有許多的乾葉子。當東西掉在乾葉子上時，就會發出很大的聲音。那時，有一個很硬的果實掉下來在乾葉子上，發出很吵的聲音。當時，兔子想，‘世界反轉啦！世界反轉啦！’就開始逃跑。當它在逃跑的路上遇上了其它的動物。它們問它為什麼在逃跑？它說世界反轉啦…這樣的其它的動物也跟著一起在逃跑。直至它們遇到獅子。獅子問為什麼它們在逃跑，它被告知世界反轉。獅子問是誰說的？問到兔子，它說當它在那裏睡覺時親眼看到世界反轉的。於是獅子就帶它們去看個究竟。雖然其它動物還是很恐懼，由於國王（獅子）的關係，它們還

是跟去。當它們到那裏時，獅子說：你看，什麼都沒有啊。看這地上的果實，是這果實從樹上掉下來在乾葉子上所發出的巨響。

就是這樣的，如果我們當下的接受別人所說，我們就會得到錯的方向。所以，當我們以不同的角度去看時，我們就會得到正確的方向。

臨死時刻

當我們在臨死的時候，如果無法提起正念及專注，你可以省思任何的善心，比如：buddho...buddho...佛陀...佛陀...或 sukhi hontu... sukhi hontu...平安快樂...平安快樂...任何你所喜歡的省思方式都可以，那善心就會來。

在佛法裏說到，通常任何一直都有修行的人，無論他們如何死，那個修行的力量肯定的會出現於他們。舉個例子，母親保護孩子，她會常常把注意力放在孩子的身上，如他們去了哪兒、吃了什麼、他們的成長的過程如何...同樣的，佛法就像媽媽，等著給我們結果。如果你現在修行佛法，修戒、定、慧，它就像你的媽媽。當你要死的時候，佛法知道你需要支柱，會帶給你定力或善的目標，帶你去好的地方。所以，不用擔心臨死的時刻。

比如現在你在修行，當你生病的時候，有人來幫助你。佛法也是一樣的，當你在死亡的時刻，佛法會來幫助你。有些

人他没有修行、也没有做任何好的事情，所以他在臨死的時候，就沒有人給於幫助。同樣的，没有修行、没有做好事的人，在臨死的時候，就像没有母親在一樣，没有母親的孩子。

不用擔心，你的媽媽有在，爸爸也在。你的爸爸是佛陀，媽媽是佛法。

四護衛禪

四護衛禪（佛隨念、慈心、不淨觀、死隨念）是普遍的修行。四護衛禪就有如四面牆，像我們的周圍、寮房有著的四面牆，保護著我們，讓我們不受外在風吹、炎熱...的干擾。漸漸的，我們就可以保持快樂、平靜。

再更深一層的修行讓心平靜、一直有正念，就是修無常、苦、無我。在（這裡）早前的文化是，通常大家都以無常、苦、無我來結束修行。比如：你供養花給佛陀，然後你想，這美麗的花朵、顏色、香味...供養於佛陀。過後你省思，這花的生命只能短暫維持而已，是無常的。香味、顏色也是無常的。過後，你專注苦。這些花、顏色、香味現在都不在了（之前在），所以是苦。過後，你專注無我。這些都是屬於自然的現象，是我們無法控制的，所以是無我的。我們在誦經的時候也是有誦到類似這樣的，都是以無常、苦、無我為最後的部分。

再舉另外一個例子，比如在我們修行的方面，整天的，我們的身與心都在修行。身也是無常的、苦的、無我的。心也是無常、苦、無我的，我們無法控制的。

當我們一直這樣的修時，它可以產生很强的善。這個善比其它的善來得更強。善有分許多種，比如：最低的是從幫助動物，然後到幫助人、好的人、出家人、有修行的人、佛陀、僧團...這樣的，一個比一個高。在所有禪修（比如：慈心、32身分...）的功德之中，修無常的功德比其它所有的功德來得更高。

貪

貪是支持世界，支持生命的力量。如果沒有貪，那大家就可以很容易體証到阿羅漢了，那這個世界就沒有衆生了。

可是因爲無明、貪愛，這個世界需要衆生。無明在是因爲貪在。因爲無明，事物（的真實）被遮蓋了，無法看清事實。就像一部車子，內在有許多的油，可是外在覆蓋著漂亮的鏡子...內在被遮蓋了。當你拿取內在的零件時，手卻都是沾滿了黑油。

身體也是一樣，內外不一。我們無法直接的看清內在。我們得透過訓練。佛陀教導 32 身分。當貪一直不斷的下降... 下降時，最後所剩下就是 一 理解。當我們一直這樣的專注時，無明會減低，相對的智慧就提升。

最終，當無明消失時，就只剩智慧留下。

三十二身分的珍貴

我們的佛陀在還未教導其它的業處之前，佛陀教導我們什麼禪修的目標呢？佛陀教導尊者們三十二身分。爲什麼呢？因為佛陀知道三十二身分是很有用的。

當我們在出家時，所得到的禪修目標又是什麼呢？三十二身分！爲什麼呢？爲什麼把它放在第一個禪修目標呢？

在我們的禪修裏有分幾個階段。第一個階段是到達近行定。第二個階段是到達禪那的階段。第三是觀禪的階段。第一個階段，要到達近行定是禪修最困難的部分。在第二個階段倒不這麼困難。在要到達近行定的階段，禪修者必須與煩惱不斷的在掙扎，因為 他們還不懂得如何克服蓋。當貪的目標來，去除了，瞋的目標又來。瞋去除了，痴的目標來。痴去除了，慢又來。慢去除了，又其它的煩惱來...。他們一直有這些困難直至近行定的階段。

在禪修的剛開始，我們是與蓋（煩惱）一起在操作著。在第二個階段，我們是與七覺支在操作著，我們在培育著念、定、慧。可是在第一個階段，我們的七覺支不是很強，因為我們與煩惱在抗戰著。

我們大多數的困難以及煩惱都是基於什麼呢？主要是身體。對身體的錯見，把身體看成是漂亮的、認為身體是恆常的（不會老，不會死）、認為 身體是我（個人）的。就是這些的障礙干擾著我們的禪修。在禪修中，我們會認為，我的父親、我的哥哥、我的女兒、他說了這些話... 好的、不好的、正面的、

負面的在干擾著我們。因為這樣，我們認為這個人是好人，這個人是壞人。大多數的我們在這個階段都是與煩惱掙扎著。佛陀理解這點，所以佛陀鼓勵禪修者們最容易克服這個困難的業處就是專注身體。

因為之前我們把身體看成是漂亮的，現在我們必須把身體看成是醜陋的、是不淨的。讓我們看清身體事實上的確是醜陋的。之前我們認為身體是恆常的，現在我們看到身體，身體的內在一直在變換，是無常的。比如：我們必須吃了食物，然後食物消失了。我們又再吃食物，它又再消失了...就是這樣的我們得一直的要給身體食物。除此，我們理解因果關係，理解到沒有生命（沒有一個靈魂主體）。這就是身體的真相，可是我們沒看到，所以我們的煩惱一直在我們的心裏持續著。我們在一邊禪修，蓋又在另一邊。在這邊禪修，蓋又在另一邊，我們的禪修就不會成功。

當我們專注身體時，剛開始只是簡單的專注五個身分，過後十個身分，過後十五個身分... 慢慢的，我們會看到我們的身體是沒有一個人，身體只是三十二身分而已。當然，我們（在這時）無法克服所有的身見，只是一點點的減低。可是早前我們有百分之百的身見，現在當我們專注三十二身分時，我們的身見減低至百分之五十。當它降低後，煩惱也會降低。對父親，母親的貪愛還是會在，可是比起之前已減低了、較少了。之前我們把身體看成是美麗的，現在我們看到的是身分，很醜陋的身分。我們看見醜陋，減低了百分之五十的貪愛。我們也會看到不同時期，身分的變換，是無常的。我們的困難 - 美麗

的想法，恆常的想法，身見都會減低至百分之五十。舉個例子，比如牙齒。在年輕時的牙齒是一個樣子，在年老後的牙齒是另外一個樣子，在死後的牙齒又是另外一個樣子，所以是無常的。當我們一直這樣的專注身體，我們就會更理解到我們的困難 - 漂亮的想法、恆常的想法、身見都會減低至百分之五十。那現在我們就會很容易專注了。所以在到達近行定之前，有著許多的蓋。當蓋減低後，我們就會很容易維持修安般念或遍禪。在第二個階段，我們必須繼續培育著七覺支。第三個階段也是繼續培育七覺支，最後直至體證道果。所以，我們的困難可以透過修三十二身分而克服。

再給你們另外一個對於三十二身分的解釋。當我們修三十二身分時，它的進展無法很快速。很少禪修者修三十二身分的進度是很快的。通常它（三十二身分）的進展是比較慢的，雖然如此，它的力量是很強的，就有如挖土機一樣。挖土機可以做許多事情，可是很慢。但它可以移除所有的樹，可以扁平路... 同樣的，三十二身分可以把我們的路鋪好，讓我們更容易的修其他的業處。修習三十二身分不會往下滑的，它肯定的讓我們慢慢的提升。比如一個月，我們提升一點點。兩個月又提升一點點，這樣的肯定會一直上升。基本上，我們在開始時會教導安般念。可是如果他人對修安般念有困難，比較適合他們的是三十二身分、省思食物或食物的消化，類似這樣的業處是比較有幫助的。

日常生活的無我訓練

在日常生活中的無我可以與因果關係一起修。如果你可以看見真正的名色法都是因果關係，那就可以很容易的看見無我。修習空或無所有 — 這個世界都是無所有的，也可以看見無我。

要訓練無我的最好方法就是因果關係。接下來就是修習空或者是思維業 — 每個人都依靠業。

當我們看見一個人時，就只是基本的看見而已。當我們思維業時，業裏頭就有因果。比如，今天我難過。我想這是我過去曾造的不善業，所以現在難過 — 這就是因果。或者，我今天快樂。我想這是我在過去所造的善業 — 這也是因果。

修因果關係可以很容易的看見無我。這不是一件容易的事，可是在佛陀的教法中，最重要的就是要帶起這個無我。所以，我們每天都得一直的訓練。

另外一個例子。如果我們把車子拆開，就不能說它是車子了，而是一堆的零件。當我們把身體拆開，就只有 32 身分，就不能說這是一個人。當你再把身體湊起來，又變成一個人了。這樣的，你可以透過不同的方式來思維。不容易，可是還是得要訓練。

一個對於訓練無我我的最大支柱就是正念。你每天的一直保持正念。你明白自己今天有多少的正念。如，今天就只有百分之二十的正念。然後你決意要帶起它，提升到百分之三十。百分之三十可以做到後，決意再帶起到百分之四十。可以很好

的做到後，再繼續的帶起它，這樣的一直達到百分之八十。在這個時候，就很靠近無我的理解了。當正念在，定力肯定有在。我們要決意以及精進的去維持正念。如果一個小時可以做到後，又再另外一個小時。

苦

苦是無法避免的。如果沒有遠離苦的因，而卻要遠離苦是無法（做到）的。

苦是果。因為有苦的因，所以苦就是它的果。

苦的因是什麼？貪愛！

對於苦，我們無法做什麼，唯有減低它而已。當苦的因停止，苦才能停止。所以，要停止苦的方法就是停止苦的因。

要減低苦的因，我們必須理解五蘊。佛陀說：生、老、病、死、愛別離、怨憎會… 最後佛陀說五蘊是苦。當五蘊在，就有苦在。我們得清楚理解二十八種的色法以及五十三種的名法。當我們在往後有更多的理解時，我們明白到每個心識刹那都有五蘊，在每一個蘊裏都有苦。其實，頭痛... 這些都不是苦，真正的苦是每一個刹那都是苦。你必須得理解每一個心識刹那。如果沒有這些的理解，你就無法理解它的因。

減低外緣

在禪修的時候，我們嘗試的去減低外在的接觸。因為這些事情會讓我們想，讓我們擔心，我們會執著。所以，我們嘗試的去減低它，這是很重要的。要不然，我們坐著在禪修，可是心裏卻是在想著外在的東西，這樣內心就無法成長。

如果我們坐著，也有專注禪修的目標，那禪修就得以成長。所以，我們應該跟隨 maha kaccana 尊者，那是比較好的。

我們看到， 當作沒看到。

我們聽到， 當作沒聽到。

我們有力量， 我們裝作很弱。

我們有智慧， 我們裝作愚痴。

當一些事情發生時，我們可以看見，可是我們裝作沒看見。有人在說話時，我們...

兩隻鸚鵡的故事

我們在過去世，肯定有貪、瞋、痴在，之所以為什麼我們現在會投生。可是現在世，如果我們處在的背景是比較多情緒的，那我們就會有比較多的貪、瞋、痴。這是依靠我們出生在哪裏。所以佛陀（在吉祥經）裏說到， Patirūpa desa vāso ca 住于適宜地，

我們出生的地方是很重要的。如果我們出生在許多情緒的背景，很自然的我們就有比較多的情緒，這是因為習氣的關係。如果我們是來自於少情緒的背景，很自然的我們的情緒也較少。

你們曾經聽過兩隻鸚鵡的故事嗎？

在山洞裏住著兩隻小鸚鵡，可能由於風吹的關係，它們被吹掉了下來。它們各自掉在不同的地方。一隻鸚鵡掉在強盜住的山洞，因此強盜把它收養了。另外一隻鸚鵡則掉在一位修行人住的山洞，因此修行人收養了它。與強盜住的鸚鵡，常與強盜們交往，被訓練強盜的工作，學習強盜的態度，說粗俗的語言，比如：殺他、打他... 這些傷害的話。而另一隻與修行人住的鸚鵡，由於修行人常常柔和的跟它說話，所以它也學習一樣的。當別人來時，它會說：“請過來、請坐下、請喝水...”這些友善的話。

有一次，那個國家的國王以平民的服裝出巡，探視國家。當時，那個國王來到強盜住的山洞範圍，然後他聽到很粗俗的聲音叫著：“殺他、打他...”國王被嚇到，跑到另外一個山洞，正是修行人住的地方。當時就聽到：“請來、請坐下、請喝水、請在這裏休息...”與剛才的情形完全的相反。國王見到修行人，問他為什麼會發生這樣的事情。修行人就向國王解釋。

所以，你可以看到如果與不好的人交往，就會很情緒。如果與好的人交往，就會比較的放鬆。我們過去世的貪、瞋、

痴對我們這一世是有影響。可是，我們現在世所交往的也是有影響的。

掌控自己

掌控我們自己，主要來自於修行，最容易的方法是整天的保持善心。無論你在走路，可能以任何的省思保持善心。當你在說話時，也是保持善的交談。當你在思考時，也是保持善的思考。當你睡覺時，也是保持善的睡眠。這個善帶給你很大的力量讓我們控制自己。因為這個善啟動了我們腦部控制能力的部分 - 就是專注的區域。過後，我們會感覺到整天都有平靜在，這個平靜增加我們專注的能力，當專注的能力增加，掌控自己的能力就增加。

所以，如果安般念對你有困難，那你至少維持任何的善的目標。因為如果我們讓心得空，那它就會帶來不必要的目標，這些不必要通常是不善的。

定力與正念

定力和正念這兩者不是個別的（因素），定力也是正念的一部份。如果我們的正念強，我們的定力就強。如果我們的正念弱，我們的定力就弱。

正念和定力是息息相關的，它們是一起操作的。所以，我們必須要有更多的正念。吃飯、說話、走路的時候都要有正念。如果我們每一個人都有比較多的正念，那禪坐就會容易許多了。

法的管理

世俗的管理工作之所以會有許多的問題、許多的困擾是因為它是基於貪、瞋、痴。而佛陀，阿羅漢尊者們的管理則是基於法。

有一天，Ajasattu 國王去見佛陀。他看見佛陀，還有其他許多的尊者們都很平靜的在修行、互相幫忙以及服從佛陀。他感覺很特別，於是問佛陀：“您是如何管理尊者們的？”因為在國家的管理上，通常是以處罰、責備...這些方式來管理的。他問佛陀是如何的管理這麼多、上千的尊者們。佛陀回答說是法！

當法有在的時候就是不一樣的。如果法不在，那就是貪、瞋、痴、貪愛、錯見、慢...這些在那裏。那就會有許多的問題。可是法，總是製造祥和的。

無色界

在無色界的天神只有內在的識在操作而已，所以他們不會造很强的不善。因為過去，在他還未投生無色界，在人間的

時候，他的心還是會有想（思考）升起。由於一直禪修的關係，過後他們投生無色界。所以同樣的，當他們在（無色界）禪修時，這些思考還是會生起，可是不是很强的不善。因為他們無法取外在的目標。在無色界的天神沒有眼睛，沒有耳朵，他們大多數的時間都處在定中。他們只有一些小小的想法生起，比如：“只有我懂得這些法而已。”

無色界的天神還是有很微細的不善。只要還未證得阿羅漢，我們還是會有煩惱的，這就是為何我們還存在在這個世間的原因。可是比起其他的人類、天神，在無色界的天神的不善是很渺小的。因為他們一直都處在定中，許多千年都在定中，沒做其它的事情。他們不跟其他人說話，因為沒有嘴巴。他們不看其他人，因為沒有眼睛。他們聽不見他人，因為沒有耳朵，所以所造的不善是很低的。

如果我們完全的把眼睛閉上，把耳朵關上，把嘴巴閉上，長時間躲在一間房裏，你會怎麼樣？只有在早前的一些想法會浮現而已，只有內在的目標而已。因為你無法看見他人，無法與他人說話，無法聽見他人。同樣的，在無色界也是一樣，只有內在的目標而已。

四聖諦

過去的苦來自過去的心，現在的苦來自現在的心。我們過去的苦來自過去的心，那個心現在已不在了。現在世的苦是來自於現在的心。

苦是有它根的。有苦的根就有苦在那裏。還有心的變換（早前的心不在了），現在的心又是另外一個，未來的也是另外的心，這些心一直在變換，因為 心的剎那一直在變換。因為這樣的變換，就會一直有苦。

第二個是苦的因。什麼是苦的因呢？主要佛陀說是貪愛（當然其它因素比如無明也有）。如果你苦，就代表你有貪愛。如果你沒有苦，就代表你沒有貪愛。

第三個是苦的止息，我們稱之為涅槃。在涅槃裏沒有苦，那涅槃就沒有貪愛。所以沒有苦，我們也稱涅槃，沒有貪愛，我們也稱涅槃。

什麼是熄滅苦的方法呢？就是修行所有佛陀的教導，我們稱之為八正道。所有的修行都是在減低苦。當你完全的止息苦，你就完全的止息貪愛。

所以，嘗試的圓滿這些道，然後就沒有苦了。

你有進步嗎？

在禪修上，只要沒有退步，就表示著我們有在培育中。其實，在修行的起步，由於我們不懂如何去克服煩惱，所以我們在很用功之餘，還是有困難。這是因為習氣的關係。比如我們早前的習氣是緊繃的，當我們在禪修時，緊繃也會出現。這個內心的習氣是來自於心。

緊繃與心是有聯系的。特別是擔憂、擔心：‘啊，我不能禪修！’或‘我無法得到定力。’類似這樣的負面擔心是導致緊繃的主要原因。

克服的方法有幾個：

第一：我們嘗試去明白、去理解導致緊繃的原因。

第二：我們忽略它，只是一直不斷的，整天的維持我們的精進。這樣妄想進來的機會就比較的少。比如：我們專注的能力只有百分之五，其它百分之九十五都是妄念。我們不應該擔心自己有這麼多的妄念。我們不允許自己去想它，我們接受自己目前的狀態。我們應該要理解如何帶起這百分之五、如何維持這百分之五，不讓它往下掉。過後，我們從百分之五，帶到百分之六、七、八... 到百分之五十。當我們到百分之五十的時候，我們就會感覺比較的舒服、放鬆。可是在這時，我們還無法克服這個困擾。因為妄想的部份還是多於一半的。

當我們可以帶到超過百分之五十後，我們就可以控制妄念了。因為現在專注的能力已超過一半。之前的我們無法做到，是因為當時百分之九十五的妄念太强了。

所以，我們必須帶起專注的能力，每天一直的訓練。在這之餘，我們也得平衡精進，因為過多的精進也會導致緊繃。其實，我們應想，有百分之五的專注能力是好的。如果我們只是一直想著自己還有百分之九十五的妄念，那最後連百分之五的專注力也會掉下來。一個有智慧的禪修者應該想的是如何把專注力帶起。

禪修與身心的關係

在我們的禪修裏，身心是互相聯系的。外在的因素會影響我們的禪修。可是，禪修代表我們在培育心的方面。比如我們要上路，我們需要車子。車子是没有生命的。可是在這旅途上，我們需要它。如果車子的狀態差，在半路可能就會壞了，我們的旅程就無法順利。如果車子的狀態好，我們的旅程就可以順利。我們的身體也是一樣的。我們必須做一些運動、讓身體出汗...要不然我們的身體就會不平衡。就像車子裏有著骯髒的油，車子的狀態就不好。我們的身體也是一樣的，當骯髒的被去除了，我們的身體狀態就會好。身體的狀態好表示著血液、血液循環好。過後血液得以活躍，就得以淨化。要不然，我們的血液是不純淨的。

我們的心得與血液一起操作，而血液與腦部及神經是有聯系的。舉個例子：我們讓心與禪修的目標一起工作。血液與心有關係，所以這時的血液也在培育著好的素質。當我們在修安般念，一直不斷的修時，我們的血液也在培育著好的荷爾蒙。這與腦部也有關係。因為這個荷爾蒙（心 / 血液的素質），腦部裏之前没有被啟動的部分也會被活躍。比如：當我們在專注呼吸時，我們會感覺在鼻子周圍的感知，我們會認為自己是在專注著鼻子的周圍。其實，是我們的心在專注。另外一個例子：當我們在修慈心時，我們祝福‘願一切眾生平安、快樂。’其實這個想像是來自於心裏。當我們一直不斷地重複一百次、一千次、百萬次...時，血液裏就會增加一些素質，荷爾蒙就得到

活躍，讓腦部定力的部分活躍。當這個部分被活躍，我們就會感覺比較的舒服、放鬆，心也放鬆。這些都是從血液開始的。

爲什麼我們有些部分是不活躍的呢？因為 早前，它沒有足够的食物（沒有足够的素質，沒有禪修）。早前，我們所活躍的是那些不必要的，所以許多的（不必要的）荷爾蒙與血液操作。我們稱它為 思，它與血液在操作，可是卻沒有與念、定、慧操作。所以，透過禪修，我們把不活躍的部分活躍。一段時間後，我們開始感覺額頭的部分有舒服的感覺，身體也舒服。爲什麼呢？因為不活躍的部分活躍了。

所以心與血液是一起工作的。我們需要運動，讓血液淨化，讓荷爾蒙足够。如果我們修慈心，修了一點點，有一點點地活躍後，然後我們停止修行，會怎麼樣呢？活躍的部分又會不活躍了。過後，我們又再修一點點，有一點點地提升，又再停止修行，（活躍的部分）又再掉了。禪修者的責任是，我們在修行時，當我們會感覺到有一點點地舒服，（其實）這才是開始而已。我們應該維持、繼續的修行，要不然，又會往下掉了，甚至掉到零。這是因為長久的習氣，它長久處在不活躍中。因為它的力量不足够，然而我們卻只修一點點。所以，我們必須修行直至足够，直至我們這一支香感覺舒服，下一支香、又下一支香也感覺舒服。當舒服一直有在，就表示不活躍的部分活躍了。

再舉另外一個例子。我有一隻手，可是長期沒有使用，肌肉也僵硬了。醫生告訴我多做運動。過後，我的手就能做一點點地工作了。可是過後，因為懶惰，我停止了運動，手又不

能動了...然後我又再做運動，手又可以動了...其實，我們應該一直做運動直到那隻手可以完全的使用。

同樣的，我們的腦部也是長時間不活躍，沒有正念、沒有定力、沒有智慧的，只有困難存在。所以，當我們進展到某個程度時，我們不應當停止，反而是一直的維持著精進。今天、明天、後天...也是一樣的維持著精進。因為我們長久沒有操作它，所以當我們停止，肯定地又會往下掉。我們應該讓它穩定。過後你要去定力的部分就會很容易了，這時我們稱之為自在（可掌控）。當你在說話時，可以有定力。你在用餐時，也可以有定力... 因為，它現在已成為習氣了。就是這樣的，我們把定力帶起。

心的密集

這裏有一顆堅果，當我吃的時候，它（堅果）就變成小小的元素了。其實，這些小小元素裏的成分都是一樣的。可是，當我們看的時候，我們只是看到整體的，比如：這是堅果、這是很好的堅果、這（吃了）會有力量... 這是我們心的習氣 - 習慣把大體積的（事物）看為一個，以我們習慣的看法去看事物，比如：這個人、那個人、這棵樹、這座建築物...

其實，實際上這些都是因為許許多多的因素支持而成的。比如：心有心所，可是我們看不見。因為這樣，貪、瞋、痴出現。我們認為這是我、這個人是高的、這個人是好的，有著各

種不一樣的看法。當我們看到的是密集，就會很容易有貪、瞋、痴。因為所有不必要的念頭都是基於密集。所以在禪修上，要破的就是密集。比如：我們吃這個堅果，吃了後它就變成小小的元素了。當我們吃完後，就沒有了，堅果就消失了。你看，早前有堅果在，過後堅果消失了。

我們以杯子再舉另外一個例子。比如一個杯子，我們把它弄破，它就變成一片一片的。我們再把它弄碎，它就變成小小粉狀似的。再弄得更碎後，它就消失了。建築物也是一樣的。你把它敲碎，過後它就消失了，所有的事物都是如此的。所以我們得透過修行，一直的訓練，一千次、一萬次... 過後我們就可以看到這些（事物）都是由小小元素組合的，我們就可以破除密集。當我們破除密集時，貪、瞋、痴就會減低，有時甚至會消失（暫時性的）。所以，如果我們看的是一顆堅果（整體的），那貪、瞋、痴就會在，我們就會有‘這是很好的’（類似這樣的想法）。

我們的佛陀很清楚的明白這些 - 我們的煩惱都是基於密集。當沒有密集在的時候，我們就可以到達涅槃。帕奧禪師也是這樣教導我們破除名色，破除密集。過後，透過這樣的理解，我們的捨心就會增加，我們就會更快樂，更放鬆。

放鬆修行

放鬆的讓自己修行是很重要的。因為通常我們的習氣是，當我們禪修一個小時或兩個小時的時候，心會抓得很緊的修。這是不必要的，要放鬆的修，重要的是持續的修行。你可以決意在這個小時內要放鬆的禪修。在下一個小時，也同樣的決意放鬆的修行，這樣是比較好的。因為這樣，你可以克服你的困難，你就可以學到放鬆，過後你會感覺比較多的舒服、放鬆、比較的正面。如果這些因素在，禪修的培育就很容易了。

學生說：老師，我透過閱讀可以放鬆。

導師答：透過閱讀不完全的會幫助我們達到放鬆，因為我們內在裏有太多的魔（煩惱）了。由於魔在，當我們嘗試修五分鐘時，我們就忘記當下自己在做什麼了，一段時間後才又記起自己應該做的是什麼... 你再次的決意（專注），2-3 分鐘後，魔又來了，有些魔又來帶走我們的心了... 我們再次的把心帶去禪修目標，魔又再次的來把我們的心帶走... 這是心的自然現象。

可是，有能力的禪修者，他們增加修行的能力。比如，今天他只能做到 5 分鐘而已，明天他可以增加到 6 分鐘。慢慢的，他把心帶到越來越廣闊。然後他可以做到 20 分鐘、30 分鐘、40 分鐘、一個小時，都一直守住禪修目標（而已），沒有其他的目標。

七覺支

在七覺支裏，通常我們只想到要帶起定力、要進入禪那，只要定力一個部分而已。可是這樣，心是不會提升的。但是，如果我們想的是七覺支，我們的心就得以提升。比如，我們需要正念，我們需要對呼吸或任何的禪修目標有正念。我們理解正念很重要。我們也明白擇法很重要，如：我們理解在禪修上，如何可以把心提升？心是怎麼樣往下掉的？我們需要這樣的擇法。然後我們需要精進，就是讓心一直保持持續的修行。整天的，在起床後、走路時、洗澡時、吃飯時、躺著時、所有的行、住、坐、臥都一直處在修行。這樣的修行在剛開始是必須的。當你一直這樣做時，你的精進會增加。當你的精進增加，正念也會增加、理解也會增加，你的快樂也會增加。現在你的心比較的快樂，因為你的困擾、煩惱減低了。過後，你的心就會變得比較的平靜、有比較多的輕安，比較多的專注，比較多的捨。在這所有的七個覺支，捨也是一個很重要的覺支，可是通常禪修者都沒有想到它。舉個例子：比如現在你的修行有進展到某個程度，突然有一些不開心、生氣的事情發生，如果當時你沒有捨，會發生什麼事？就是當下你的情緒會來，你的心就會掉了。所以維持捨以及正確的修行是很重要的。理解這七覺支是很好，很有用的。

問：在我們修行時，是否要在當下培育全部三十七道品？

答：不必要。如果我們一直帶起精進及正念，其他的很自然的會上升，主要是一直有正念。可是，如果我們理解，我

們的修行就會更很容易的提升。如果我們不理解這所有，我們只是一直持續的培育正念，其它的也自然會上升。正念是最重要的部分。可是理解七覺支的人，他的進展比起不理解（七覺支）的人是比較快的。主要有兩種的禪修者。第一種的禪修者是他正確的理解他的心，然後他得以提升。另外一種的禪修者是，雖然他不明白，可是他聽從導師的指示，他也可以提升。這兩種的禪修者都可以提升，可是正確理解心的禪修者的進展是快過後者的。因為他理解，某些素質不應該讓它提升，某些素質必須提升。比較多理解的人容易提升。當然，他還是得與煩惱對抗，可是比起其他禪修者（比如需要修一年的），他只需五個月或八個月的時間。

心的柔軟、輕安、捨...這些的因素對維持定力也是很重要的。當然，沒有這些因素也是可以的，可是它的變換就會很大，就無法維持。他的定力一下子很好，有時定力完全的掉下來... 再次的定力又很好，然後又往下掉...。所以，要維持定力，這些因素 - 柔軟、輕安、尊敬、謙虛 ... 是很重要的因素。如果沒有這些因素，我們的法是不會閃亮的。你可以看到有些的禪修者說他自己培育了這些...這些...可是他缺乏柔軟，比較多的僵硬，那法就不會閃亮。如果他正確的理解他的心，他會理解它的因。他會理解現在他的心僵硬。他應該理解僵硬的原因，如何讓心變柔軟？然後我們就可以把心變柔軟。舉個例子，你有一塊鐵，你知道它是硬的。你應該知道如何讓它變軟。當我們給於它足夠的熱量，它就會軟化。

同樣的，如果我們要讓它變硬，我們應懂得讓它硬化的方法。所以，真正的觀禪是要理解這個部分，就像如何減低硬度，如何增加軟化。這部分是很重要的，要不然我們就不能說是真正的觀禪。在觀禪的階段裏，如果我們培育正確的名色、因果關係、生滅，這些智慧是應該會來的。不然，我們不能說觀禪的培育已經足夠了。

面對業的心態

我們不需要去思考業，而是應該去做我們的責任，就是讓心保持在善法上。

我們不應該害怕業。任何的業，我們都接受，那業的力量就會減低。如果我們抗拒它，那業的力量就會增加。比如，你有一個壞朋友來找你。你嘗試的拒絕他。他也會生氣，然後以不同的方式出現，給你製造麻煩。可是，如果我們接受他，讓他進來，給他幫忙，與他交談一點點，過後他就會好好的離開。

同樣的，業也是一樣。當你嘗試的抗拒它，業的力量就會增加。如果我們接受它，專注它，如頭痛、受傷、腹痛...也是一樣，接受它，想‘這是自然的...因為我們在過去曾經造的業，所以現在這樣的事情會發生...這些的疼痛是讓我理解自然現象的好目標...’。就是這樣的，我們去接受它。

如果我們抗拒它，憂慮... 那業則變成雙重。一個是受苦的業，另一個是抗拒的業，業的力量就會增加，變成雙倍。
無論任何事情發生，我們接受它，那業的力量就會下降。

我們的責任

所有的佛法都不是依靠外在，而全都是依靠內在、依靠我們自己。如果我理解佛陀的教法以及跟隨佛陀的教導，那結果就是我的。

佛陀主要的教導是基於善心、善的修行。如果你整天的培育善，那你就會更理解佛法。如果我們可以理解自己的心當時是處在善或不善的，那你心的培育會很快。如果你不會，那你至少保持善心，那你的善也會慢慢的上升。就像你把一些東西放進杯子裏，然後又再放一些進去，會發生什麼事呢？杯子就會被裝滿。如果你是放進一滴水，又另外一滴水... 一滴一滴的，就被裝滿了。將來有一天，當你的杯子裝滿後，你就可以喝水了。所以，你放一些的善進去，又再放一些的善進去，每一個善就有如一滴的水進去了你的杯子。一天，當你的杯子裝滿了，你就可以喝水了。裝滿的意思是，當時你的定力是很好的。

裝進一滴又一滴的水可以透過許多不同的方法。比如，你給一個禪修目標，然後你一直以一個目標持續不斷的修行。如果一個目標對你有困難，那至少兩三個禪修目標，然後你的杯子就會裝滿。

當你一直與善交往時，你的七覺支就會提升一點點。當你一直在培育善心，你的七覺支就會上升一點點。一天，當你的七覺支變得很強，你就會得到很好的定力、很好的正念以及很好的智慧。（這是）因為 所有善的目標都涵蓋著七覺支，我們稱之為 美心所。

你（禪修者）的責任不是去理會結果。那你的責任是什麼？

你們的責任就是一直不斷的‘加進水’。一天，當你的杯子裝滿了，你就可以喝了。當時你就可以‘享用’你的定力、你的禪修的結果了。

捨

在捨心的階段，很自然的快樂就有在那裏。因為當心處在捨的時候，法喜就在那裏。因為沒有貪、瞋、癡，心就會很自然的（有）快樂。雖然心對外在是捨，內在裏是快樂的。

當捨與智慧在一起的時候，很自然的快樂就有在那裏。

捨主要有兩種：一種是與智慧在一起的。另外一種是沒有與智慧在一起的。有些人比較少敏感，捨自然的在那裏。對外在的敏感度少的人，任何的事情發生，他都是... 是... 是...（的反應）。他們很自然的有捨在那裏。對外在的敏感度少，外在的牽涉也少，很自然的就捨，很自然的就沒事。

有些人很理解法，他清楚的理解以及清楚知道在發生什麼事情，捨心也有在那裏，這種捨心是佛陀所建議的 - （就是）與智慧在一起的捨。沒有智慧的捨，比較不可貴。

為何他人可以那麼快的體證？

有些人要去龍樹林，他們可以在很短的時間，可能最快 20 分鐘內就到達龍樹林。有些比較弱的人，在一個小時裏可能也很困難（到達龍樹林）。所以，同樣的，有些人在過去世有著很多的力量、過去的修行很好、過去的經驗很好，就像年輕的人有比較多的力量。像年輕的人有比較多的力量，他就可以很快地走到龍樹林。

像這樣的，有些人的波羅蜜很好，他們只需某個禪修目標幾天的時間而已，因為他們力量已經在那裏了，所以當時就可以圓滿，只需七天就可以體證了。

有些人還是有一些力量可以走到龍樹林的。雖然可以走，可是比較慢。像這樣的，有些人的波羅蜜還是比較的弱，他還是可以體證到三果或阿羅漢的，只是需要一些時間。他們必須一直又一直的修行直到足夠，當他完全圓滿了，可以在七年體證。

有些無法走到龍樹林的人呢？我們給於四念處的修行，他們嘗試七年修行也不能，又再嘗試另外七年修行也是無法，這是他的生命，可是這個修行會幫助他的未來世。

智慧是其中一個因素，可是主要是過去波羅蜜的因素，十種的波羅蜜。智慧只是十波羅蜜的其中一個而已。所以，當這十種的波羅蜜強，他的功德也會強。可是如果一個人的智慧強，可是其它九個波羅蜜弱，雖然他的智慧在，可是力量不在。

敏感

在這個世間，敏感的程度有分高、中、低。有些人的敏感度很高，有些人的敏感度中等，有些人的敏感度則很低。主要有這三種人。每一組的人有著不一樣程度的智慧。有些人的敏感度很低，可是智慧操作得很好。有些人的敏感度很低，智慧的操作也很弱。敏感度中等的人，有些的智慧操作得很高，有些則操作得很低。有些敏感度很高的人，智慧操作得很高，有些的智慧則操作得很少。所以，有著這些不一樣的分別在。其他的因素，比如精進、正念也是如同以上，（這是）依靠個人的。

以上這些不同敏感程度的人，都需要信心來平衡。敏感度低的人，如果他的信心好，那他的道路就會好。信心就是對於佛陀、佛法、僧伽、修行的信心。如果他的這些信心很強，那他的道路就會很強。敏感度中等或高的人也是一樣，如果信心較強，道路就比較的順暢。

敏感度高的人，通常會一直在轉變。他如果在信心的背景，信心就會增加。如果處在智慧的背景，智慧就會增加。如果去精進的背景，精進就會增加。如果是不善的背景、打鬥的

背景，那什麼會增加呢？所以對於不同敏感程度的人處在不同的環境背景時，不同的因素會增加不同的。比如有兩個人在打架，在旁很敏感的人受的影響反而是比較多的，他的擔憂是比較多的。過後，之前那兩個打架的人和好了，他們放下了所有的不開心。可是那個較高敏感的人呢？卻還在一直想著。有時父母親吵架，兒女就一直在想‘為什麼會發生這樣的事情...’可是一陣子，父母親和好了，可是兒女卻還一直想著‘為什麼？為什麼...’。所以敏感度很高的人，不開心會存在很長的時間。

我們必須得破除這個部分，不然它會製造許多不必要的擔心、不必要的憂鬱。長時間後，就會變成習氣。身為一個禪修者，無論敏感或不敏感的都應該具有特別的素質，就是當任何事情發生時，當下原諒以及放棄它。不然內心裏一直擔心著，就會降低我們的修行。

有時當正念沒有在、由於我們當時的正念弱，我們為了一些事爭執。可是過後我們明白這其實是不好的，然後我們去道歉，請求原諒，停止了那個事情。這是個很好的素質，減低擔心以及減短擔憂的時間。有時小小的事情發生時，我們卻有許多天、或許多個星期、許多個月還在想著，‘為什麼發生這樣的事，為什麼...’時時刻刻都在增加不善的。所以，（讓）心放棄所有不必要的東西也是一個對禪修很重要的素質。

舉一個故事，當在斯里蘭卡還有許多尊者都有很强的修行的時候，有一個較年長的老師以及一位年輕的出家人。一天，他們出外托鉢。在那裏，有一條很大的河。在托鉢的路上，當

時尊者們看到一個女人被水淹沒著，由於當時沒時間請求年長的尊者的允許，年輕的尊者當下脫掉袈裟，跳入水裏救了那個女人起來，救了她的生命。過後，他再穿回袈裟，繼續去托鉢。當時年長的尊者什麼都沒說。隔天，年長的尊者說：‘尊者，你昨天做錯事情了，你不能觸碰女人。’年輕的尊者回答：‘尊者，您還把昨天的事情收在心裏嗎？我都没去想。我完成了，我已沒再去想了。（而）尊者您還在旋繞著這件事。’

這是個很好的回答，代表著在當時我們就得放棄這些，不然我們一直被這些事情盤旋著，破壞我們的修行。對於很敏感的人，這部分很難減低。他們可以透過多修無我、多修佛隨念、多修觀禪而減低這部分。

一般以及究竟法的觀禪

觀禪是一個很大的課題，是世間上最大的課題。最小的觀禪就只是思維這個身體，這個心。我們思考所有身體、身體的元素、身體的色聚、心、心的素質，有時思維無常、苦、無我、空... 所有的這些都是觀禪的開始/基礎。過後我們得進到更深的觀禪直到看到究竟法，看到這是身體裏的色聚，這是心的心所，這是所有的因，所有的果，這是深層階段的觀禪。所以觀禪一直去得越來越深，就像個大海洋。剛開始你可以看到這是個大海洋，過後你進入一點點的海水... 過後你踏入海水... 這樣的你慢慢去到越來越深，可能到達數千公里深。觀禪也是像

這樣的，我們一直去到越來越深，直到體證阿羅漢、辟支佛或佛陀。基礎觀禪的意思就是一般的思維身體、心，這樣的掠過。

其實，所有對身體以及心的思維都算是觀禪，可是不算是深層的觀禪。深層的觀禪是當你到達究竟真實法。可是這些基礎對初學者已足够了。舉個例子，對於較大的目標，如我們貪愛某樣東西，我們省思‘這是無常的，一天它將會消失的。’這也足夠讓我們減低我們的煩惱了。或者，我們看到這個建築物很好，我們被它吸引了，然後我們思維‘這建築物有一天也會消失的。’這足夠讓我們減低我們的煩惱。

心的轉換

我們的心是可以轉換的。任何人只要修行、禪修，他的心都可以轉換的。

如果任何人是很情緒的，在修行後，他是可以轉換的。你們都聽過在佛陀時代，指鬘尊者的故事。早前，指鬘尊者的情緒是如何的？他殺了許多人，甚至想殺他的母親，想殺佛陀。可是最後呢？他是如此的謙虛，柔軟，在佛陀的正法裏是如此般有力量的尊者。

所以，我們的心是可以透過持續的修行轉換的。

可是必須是有次第的修行。

內心的戰鬥

在修行的開始，止語是比較好的，只有在需要的時候才說而已。因為我們的內心裏有著很大的鬥爭。是什麼鬥爭呢？就是善與不善的鬥爭！

因為當我們在培育好的心、禪修的心時，相對的心 - 貪、瞋、痴的心會來引誘我們的心。當我們一直在嘗試禪修、不斷的禪修時，這些（它們）又來，所以我們的內心裏也有很大的鬥爭。在剛開始的時候，我們得付出比較多的努力，可是當你克服這個戰爭後，你內心裏的鬥爭就很少了。

那時你就可以有正念的說話，你可以有正念的做任何事情，因為煩惱的力量減低了。可是直到你克服這個強力戰爭之前，我們最好是少說話。

幾年前，斯里蘭卡有很強的戰爭。當時所有的警力（人員）時時刻刻都得警覺著，要不然當他們不警覺，比如睡覺時，敵方找到弱點，就會來破壞。可是如果他們時時刻刻都保持醒覺、警覺，那敵方就很少機會可以侵入。過後，戰爭結束了，當時就和平了，這時就不需要太多的注意了。

我們的心也是有如外在的戰爭。直至我們的困難，煩惱 - 五蓋克服之前，每當我們的心弱時，它們（煩惱）當下就會來破壞。就好像當時我們的國家，他們（敵方）當下就來破壞，因為有弱點在那裏。可是當五根強的時候，我們就可以鎮壓它，煩惱就得以受控制。心就和平了，那你就會很容易的維持正念。

所有的戰爭都是在我們的內心裏的。

無人我

其實沒有一個人我，可是我們卻總是看成人我。那就會有‘爲什麼這樣的事情會發生... 爲什麼... ? 爲什麼...?’。其實，沒有一個人我，就只是心而已。有時的心所是順從的，有時的心所是不順從的。可是，當時機成熟的時候，他會明白自己是不對的。所以，對於他人犯錯，我們應該給予機會。

在佛陀的教法裏，我們得專注的不是一個人，而是應該專注心。因爲當我們在幫助的時候，是在幫助你的心，而不是一個人。（我們）幫助你帶起心的素質。當我們要幫助他人去除不好的素質時，我們得要有許多的耐心。

你知道佛陀的忍辱有多少嗎？

有些人甚至想殺佛陀，即使是如此，佛陀還是忍辱，微笑。有些人來與佛陀爭論，佛陀保持沉默。這樣的，如果我要幫助你的心，我就得要有忍辱。不然，我就無法幫助你。

當我們專注個人，那是比較痛的。如果我們專注的是心所，如：現在你正在受苦，當我們交談後，你改變了，變得比較快樂了。這個部分就是心所，而不是個人。

所以，我們所轉換的是心所。要轉換心所，我們得要有忍辱。我們得專注的是心，而不是個人。這就是法----自然的現象。

發願

如果我們修行得越多，下一世會是好的。當善的力量很強，在你臨死的時候，善的力量肯定會出現。這個善的力量會把你帶去好的地方。

當你做了善行，然後發願：*願我有好的生命禪修直至我體証涅槃。*

你也可以以不同的方式發願：

願我可以培育我的正念，直至我體証涅槃。

願我可以培育信心，直至我體証涅槃。

願我可以培育定力，直至我體証涅槃。

願我可以培育精進，直至我體証涅槃。

願我可以培育智慧，直至我體証涅槃。

你可以這樣的一個一個的發願，‘願我...直至體証涅槃。’這樣的願會把你帶去對的地方。我們可以一個一個的發願，有時也可以全部一起發願。

當我們在修行的時候，我們產生很強的善心，我們禪修的力量是很強的。比起世俗的功德，我們的功德是很強的，所以我們應該發願。

如果我們今天可以體証是很好的，不然我們明天還是得修行，不然下一世...直至我們體証涅槃前，我們都得修行。所

以，我們不應該去想未來，什麼時候體証...明天嗎？後天嗎？
下個星期或下個月？...或下一世？或幾世...？不要去想，我們
想涅槃。

願我可以培育我的正念，直至我體証涅槃。

願我可以培育信心，直至我體証涅槃。

願我可以培育定力，直至我體証涅槃。

願我可以培育精進，直至我體証涅槃。

願我可以培育智慧，直至我體証涅槃。

光陰流逝

我們無法改變時間。我們都在時間的掌控之下。今天一天過了，明天又另外一天過了，我們無法改變它。時間一直在流逝。時間讓我們變老、病、死。所以，在這時間裏，我們得要很用功，做我們今天應該做的。如果應該做的，我們卻沒有做，那我們就在浪費著自己的時間。

我們應該做的，最重要的是什麼？

最重要的就是要有正念。早上，你有正念於自己的禪修目標上。中午、傍晚、晚上...也是有正念於自己的禪修目標。當你在說話時，（你）有正念...在吃東西時，（你）有正念...在睡覺時，（你）有正念...時時刻刻都有正念。那我們就沒有浪費時間。

所以，正念是很重要的。在正念上多用功！

分辨對與錯的修行

我們的佛陀期望我們培育內心的能力 - （像）五根、七覺支... 所有的 37 道品。主要的是培育五根以及七覺支。在五根以及七覺支之中有著 3 個很重要的東西 - 就是念，定，以及慧。如果任何人在早前，他的正念是比較弱的，可是現在他的正念增加了。如果在早前他的定根是比較弱的，現在他的定根增加了。如果他的慧根在早前是很弱的，現在他的智慧一點一點的增加了、對世間的自然現象有比較多的理解了。那表示這個禪修是正確的。相反的，如果在早前我們有正念，現在卻減少了。我們早前有一些定力，可是現在卻減少了。我們在早前有一些智慧，現在卻減少了。那在禪修上這就是修錯了。

還有另一個檢測的方法就是透過檢測煩惱。我們檢測自己的煩惱 - 貪、瞋、痴。舉個例子，比如我們在早前有許多這些的煩惱，可是現在這些的煩惱減低了。我們的貪在減低著、瞋在減低著、痴在減低著。那這表示我們的禪修是正確的。相反的，如果我們在早前有一點點的貪、瞋、痴，可是現在卻是更多的 - 比如：有更多的情緒... 更多的生氣... 很快的就生氣... 我們為 了小小的事而生氣以及有許多的煩惱出現，那表示我們的修行是錯的。當然，在某些情形下，會導致這樣事情突然發生，這（樣的情形）不包括在內。可是如果它（這樣的情形）是一直持續的、長時間發生的、我們的煩惱一直持續的增加著的，我們的（五根）根一直下降的，那這就是錯了。可是如果我們的煩惱是在減少的，（我們的五根）根 - 特別是念、定以

及慧一直都在增加的，那這就是正確的。我們先要有基本的理解，接下來我們會更詳細的解釋。

在禪修中，我們主要解釋到要帶起三個因素，就是念、定和慧。我們必須要了解正念，如何讓正念提升？定力，如何讓定力提升？這些的因素（根），以另外一個字眼，我們稱之為 在我們血液裏的荷爾蒙，在我們的五蘊裏。可是，在佛法上的用詞，我們稱之為 念根 - 心所。

念根是如何的增長的？定根又是如何的增長的呢？

當我們專注（禪修）目標時，念會增長。如果我們持續的專注目標，比如：安般念，那念就在培育著。如果你持續的專注身體的身分 - 髮、毛… 那念也在培育著。念和定是很親密的朋友。如果念成長足夠，定就會自然的來。如果我們是很深層的專注，念也會來（某個程度的提升）。舉個例子，你一直很投入的專注頭髮… 或心臟、肺、肝或身體的任何身分。當你一直不斷的專注時，這樣的持續代表你的念有在操作著。當你看一個地方時，一點點的念增加。當你再看另外一個地方時，一點點的念增加。再次的，當你看另外一個地方，又另外一點點的念增加。同樣的，當你看（專注）頭髮時，一點點地念在增加。當你看體毛時，一點點的念在增加。

再舉另外一個例子，如果你要裝滿一個杯子，你必須要倒入水。如果你有很大的水管，那你在當下很快地就可以裝滿了。不然，你的水是一滴一滴的來，你就得一滴一滴的裝，你必須把每一滴水都收住。一滴的水進到杯子裏後，你得把它收住…又另外一滴的水來，你也必須收在那裏…同樣的，念得

以在透過持續一個又一個的目標而提升。一個呼吸提升一個因素、就像一滴的水。又另外一個息，增加念根、又另外的一滴水。當你坐了 1-2 個小時後，你的杯子就裝滿了，你得到了平靜。你的身體得到平靜是因為念根在你的心裏增長著，你的念的荷爾蒙在你的血液裏增加著，然後你就會覺得比較的清新一你的身體變得比較明亮… 你的心變得比較明亮，我們稱之為定力之光/定力的目標或在巴利的字眼 – 我們稱之為禪相 nimitta。這是因為念的荷爾蒙得到了活躍。

這些是可以透過佛陀教法裏的任何目標而得到提升。比如：如果你持續的修 32 身分、佛隨念、法隨念、僧隨念、四大或者任何的目標，雖然我們專注的是外在的目標，可是念根是在內心裏增長著的。舉個例子，我們專注外在的目標 – ‘比如：我想我在思維你的身體，可是這只是我的概念而已。透過這個概念，我的念根在內在裏提升。

古時候，你曾經看過許多尊者們都有修白骨或其他的禪修業處。他們一直不斷的專注外在的目標，可是其實這些都是在內在裏發生的。比如：你在內心力產生那個目標以及你持續的保持一樣的目標，然後念心所就在增長… 增長… 一再的增長… 一滴又一滴的，你的杯子就得以裝滿了。到某個層次時，你就會得到亮光，得到更多的平靜及快樂，我們稱之為定力。

定力是如何的發生的呢？

就是帶起正念！那定力就會來。

當你一直的持續的專注在目標上時、重複又重複的，就會帶起正念。念和定就像兩隻手，兩個很親密的朋友。那智慧

又如何呢？在某個程度上，智慧也是有聯系的，它們三個都是好朋友。但是在與念和定一起的時候，智慧只出現大概百分之十而已，其餘的百分之九十是我們要分開別培育的。有些尊者，他們有很好的定，他們具有所有的定力 - 他們或許有全部的禪那定力、名色法的定力。雖然他們具有所有的定力，他們還是得要修觀禪。

爲什麼他們得再繼續修觀禪呢？

因為他們必須培育更多的智慧。智慧的升起不像（帶起）定力一樣，當念升起時，定力也會升起。可是至于智慧，我們必須得分開的培育，可是我們透過念和定的支持來培育智慧。

如果念和定是好的，那就可以很容易的以及很快地培育智慧。因為（你）可以很容易的持續專注。（因為）如果没有定力，要持續的專注是不容易的，當你在專注的時候，就會有許多的妄念…這就是爲什麼當定力有在時，就會很容易的持續專注以及思維，然後智慧就會很快的增長。所以，如果任何人明白以及培育這三個因素（念、定、慧）的話，那我們就可以說禪修是正確的。

在禪修中，我們主要解釋要帶起這三種因素。當我們在帶起這三個因素時，平衡精進力也是很有幫助的。在禪坐中，如果你要抓住所有的定力以及其它，那這個的精進力太多了。過多的精進會導致你的心散亂。早前的你没有這麼多的散亂，可是現在因為過多的精進力，你卻有比較多的散亂。在禪修以前，你的心是平靜的，可是在禪修過後呢？反而是比較多的散亂以及不開心。有時你的導師鼓勵你要坐 1 個小時、2 個小時、

3 個小時…5 個小時…然後你很有功的禪修，你在坐的時候（覺得）很痛。因為 這些過多的疼痛，你當時在培育著不必要的心所。當你下座後，你的心是比較情緒化的。禪修以前，你是很好的，可是在禪修以後，你卻在這很有功的禪修中得到了困難。所以，你必須得理解平衡，平衡你的精進，以讓你的心平靜。

當你用太多的目標時，你的心也無法得到平靜。如果用太少的目標，心也無法培育，你也無法得到平靜，因為心的工作不夠。要達到平衡，你必須給你的心足夠的工作。當你只給心很少的目標（比如：一個目標），那你就會睡著，心就無法培育。如果你給心太多的目標，你可能就會更多散亂（分心）。當精進是平衡的時候，心才得以慢慢的成長。

以工作為例子：當你在工作時，你很有力的做，你就會很疲憊。一兩個小時後，你會覺得失望及發狂。如果你工作得太少，就只有一點點而已，那你就會懶惰、睡著。這也無法做得很快。可是，如果你理解工作，今天你工作到某個程度，那你就可整天的工作。這代表精進是平衡的。

在禪修上也是一樣的，你必須讓精進力平衡，那你的禪修才會正確的增長。而且我們的佛陀教導我們培育禪修目標是為了要達到平靜、為了要減低煩惱。有些禪修者，他們嘗試坐著，訓練坐著，然後睡覺、或者任何事情發生，他們也不知道。有時甚至一兩個小時，他們什麼都不知道。這也是不對的，也不是在培育著。其實，禪修的培育代表我們培育心所。只有當我們與心的因素在操作，禪修才得以培育。如果我們沒有與心所工作，那禪修是無法培育的。純粹坐著而已不是在培育禪修。

可是，如果當我們在坐著時，而且讓心也有目標，這又是另外一件事。如果我們修得正確，那坐著才是有幫助的。如果我們是不正確的，那也是沒有用的。所以，坐著以及持續的正確修行，才是正確的修行。如果只是單單坐著而已，是錯的。

還有，有些教法是為了要訓練世間其它的力量，他們修行不是為了要減低煩惱。這也會導致一些的問題，這就是為什麼佛陀沒有解釋這個部分。我們曾經遇過一些禪修者，他們有一些問題。他們訓練一些能量，最終他們得到的是比如是身體不由自主地擺動 - 像身體顫抖、手顫抖 … 這些是因為 錯的結果，他們修行是為了（得到）某些東西。他們的訓練不是為了要讓心平靜，所以他們得到了這些的結果。

另外一種是，我們培育修行是為了要與天神有連接、為了要得到神通。我們在還沒有資格前訓練這個部分，然後就得到錯誤的結果 - 同樣的，也是身體的擺動、精神問題… 許多不同的問題都會出現。這些都是錯的修行。

所以，如果任何人所持的目的是為了要培育平靜、培育正念、培育定力、培育智慧、減低貪、瞋、痴以及其它的煩惱，然後修行，那才是正確的。我們所有的修行都是正確的，比起早前，我們現在在某些程度上是有進步的。或許有些人培育得比較快，有些人（培育得）比較慢，即使如此，每個人都有不同的經驗。你們每一個人可以自己省思看看。早前自己的貪欲有多少，現在有多少？早前自己的瞋恨有多少，現在有多少？早前自己的痴有多少，現在有多少？早前我的正念很弱，現在提升到這裏。早前我的定力很弱，現在提升到這裏。早前我的

智慧很弱，現在的理解比之前多。我們可以這樣的省思自己是否有在軌道上。我們每個人都有這樣的培育能力，那我們的修行就是正確的。過後，我們再繼續的培育這個修行，然後我們就會有更多的理解、定力以及正念。

關於像酒類、打針或服藥物可以產生定力（這個部分）。一個比丘解釋，大麻可以讓我們長時間持續住於一個目標。早前在我們的國家也是很出名的，可是現在停止了。我們曾聽他們說，當他們吃後，他們感覺就像飄浮。在禪修上，四禪的禪修者也是這樣報告。有四禪的禪修者報告說：‘尊者，現在我感覺很舒服，就像在飄著，我的身體什麼都沒有了。’這樣的，（服大麻的人）也感覺如此。可是正確的方法是，有定力的人，很容易的可以再次的得到定力，而且我們神經的力量，血液以及荷爾蒙的力量也在增加，然後我們就得到更多的力量。可是，如果我們用錯見的方法，短暫內我們是好的，可是神經力量，血液的力量呢？卻一直是在減低的。一天一天的，你在減低著你的力量。對於用正確方法的禪修者，佛陀，阿羅漢尊者以及其他已經體證的尊者，當他們體證時，很自然，心、身體是更明亮的。

可是他人呢？幾年後，當你看見他們時會覺得很噁心的，比如牙齒老化、身體老化，這是因為錯見，也是錯的習氣。所以爲什麼佛陀給我們關於酒精的戒律。酒精是可以幫助，可是對於出家人是不適合的，即使是短暫的也是不允許的。這會破壞我們的腦細胞，我們的神經，我們的血細胞。可是，如果是正確的修行，你可以看見，一天一天的，我們的臉越來越明亮。

當外來的人看到你時，他們會說：‘尊者，你的臉越來越亮。’這是因為血液的淨化。當我們的血液被淨化，當我們的煩惱從血液去除，心就越來越亮的，這個情形只有在正確的修行上發生的。

如果任何人思維酒精或壞的目標是很危險的。因為目標，我們內在裏會產生荷爾蒙，我們稱之心所。我們培育呼吸，不會情緒。我們培育身體的身分，比如：頭髮或體毛，不會有情緒，而許多的理解會生起，內在裏所培育的是有用的心所。可是，有時如果你省思的是欲望的目標，你的欲望就會增加。我們的佛法裏說到，即使在散播慈心也是不應散播給於不同性的人。因為散播慈心給於不同性的人可以增加欲望。所以親密或不同性的人是不可以的，是危險的。當任何人聽任何的佛法開示時，最好比較于帕奧禪師，大長老或任何好的尊者的開示，他們是否有給如此的開示？或許有些人會開示，沒有關係，你聽是沒有關係的，可是不應該去試驗。你比較于帕奧禪師，大長老或這世界任何好的尊者，如果是他們接受的，那你跟隨。因為我們只取帕奧禪師、大長老或任何好的尊者為榜樣而已。他們不會鼓勵這樣的方法，他們知道這些的傷害。可是，如果任何人有很強的智慧在，當他有欲望的目標時，他會想要把它破成小小的色聚或不淨，他可以有智慧的訓練，可是這必須依靠他智慧。他取欲望的目標，他可以把他破成色聚或把它作為不淨，可是必須小心。在沒有定力之下，得小心。我們必須很強的智慧來分開欲望的目標以及要在正確的修行下。所以，沒有好的老師會鼓勵去取這些目標。剛開始，取同性的，比如身

分，不淨…得到一些定力後，才訓練其他的。因為有定力可以很容易的控制心。沒有定力，要控制心是不容易的。

我們的心是根據目標而培育的。比如現在你思維不淨…不淨…透過這個目標，你的心在培育著某些東西。如果你有敵人，當你看見他，你想：‘你是我的敵人…你是我的敵人…。’你一直思維著，那我在培育著什麼？培育著內在裏的不開心，瞋心。身心在變著。所以根據不一樣的目標，我們的身心都在變。如果我們給於錯的目標，我們的身心跟著錯的目標在變。如果我們給於的是正確的目標，身心跟著正確的目標變化。所以，我們不要嘗試錯的目標。這是在浪費我們的時間。如果我們給於錯誤的目標，就像我們把杯子鑽了洞。我們在培育著禪修，另一邊的破洞卻在漏著水。

有一位尊者問，酒精的目標是否可以取為遍禪的目標？比如，在這一世，我們未曾喝過酒，我們完全不知道酒。可是當我們一直省思這個為水或任何的目標時，雖然我們這一世從未喝酒，可是在我們很靠近的過去世，我們曾上癮過，當我們在修這個禪修時，我們過去世的習氣也會來。這個習氣很自然的來，我們會想要喝酒，想要從喝酒中得到快樂，那我們的禪修就錯了。

舉個例子，佛陀曾經有一位侍者尊者，他的名字是meghiya。在阿難尊者之前，他是佛陀的侍者。他跟隨著佛陀，幫佛陀拿袈裟及鉢。一天，他看見一個很寂靜的芒果園。他告訴佛陀，‘尊者，我想要在這裏禪修。’佛陀說，‘不，這地方對你不好。’可是他再次請求，然後自己去了那裏。他把袈

袞，鉢交給佛陀，然後自己去了那裏禪修。佛陀知道，其實這個地方現在是很好，很平靜的。可是早前他（meghiya）是這裏的國王，這裏是他的花園。他常來這個地方尋找開心。所以當他在這裏禪修時，他的欲望一直在增加，貪的念頭一直增加，最後他無法控制，然後回來了。當時佛陀告訴他，‘這就是爲什麼我告訴你，這個地方對你不好。’因為我們現在無法看到，當我們在禪修時，我們過去的業習、習氣會來。

有些菩薩道時的故事也有解釋到，有些國王習慣吃肉。一天當沒有肉時，他給於的是人肉。他早前的過去世是個夜叉，所以現在當他得到這個肉時他覺得是如此的美味，因為他過去世曾一直吃過。他問廚師這是什麼？在告知後，他說我每天都要這個。這樣的習氣的東西是有可能來的。所以我們最好是用好的目標，沒有貪、瞋、痴的是我們應該取的禪修目標。比如白遍或任何的禪修，你可以取這個牆壁、樹或葉子都可以取。在這個世界，有這麼多的目標可以讓你取，讓你專注，讓你得到定力。所以，不應該取貪欲的目標。

所以，我們祝福你們大家有很好的修行直至體證涅槃！

未來

未來會是如何依靠你自身的修行。

如果你有好的修行，在未來就會去好的地方。如果你的修行是錯的，那就會去不好的地方。

不用去思考未來，而是一直地培育戒、定、慧，肯定地會去好的地方。

決定未來世依靠種種的因緣條件。如：一個人的出離、素質、過去的波羅蜜、現在世的修行...等。

心

我們的心需要一些的工作。如果我們不給於它任何的善或不善的目標，心還是會自己找它的目標的。可是，通常它所找的都是不善的目標。多數百分之九十去不善，只有百分之十去善的部分而已。

有時，當我們修無我、空或者無所有時，有些人會認為這是沒有目標在那裏的，沒有行在那裏。其實，這也是行，導向涅槃的行。

在我們還未體証涅槃之前，所有的一切都會變成善或不善。修空也是一樣的。可是，這個心是支柱涅槃的。

有時，我們不要去想任何的好或壞。這還是支柱涅槃的，我們無法制止它，這是它的自然現象。

自然現象

我們都無法停止變老。

有誰可以停止變老呢？

是誰讓我們變老？我們一段時間是年輕的，一段時間是中年了，一段時間後變老了，過後就結束了。這是誰在做的？

這所有的一切都是世間的自然現象，我們稱之為行 saṅkhara。生命也是行，所有的一切都是行。所有的色以及無色，我們都稱之為行。所有行的自然現象就是生起，一段時間在那裏，過後消失、滅了，我們稱這為自然現象的生滅。我們也是（一樣），我們出生了，有一段的生命，變老，結束，又去下一世。

同樣的，我們有一部新車，我們一段時間的駕駛它，過後它就無法駕駛了，我們就丟棄它，又再有新的車子。

我們就是這樣的得到新的身體，一次又一次的。這一切都是與業有關係的。業一直跟隨著我們。當你體証涅槃後，就不會再有老以及死了。

慢 māna

什麼是慢 māna？

慢，就是比較。最危險的慢就是認為自己比別人高等。當我們有能力做某件事情時，（我們）就會認為‘我比較厲害’。這才是危險的。

是什麼樣的危險呢？因為當你這樣想的時候，這很靠近瞋、生氣。你將不會聽從他人，沒有彈性，即使告訴那個人告訴我，我也不改。當別人告訴你時，你就會生氣，‘為什麼你告訴我？你是適合告訴我的嗎？’

在佛陀的時代，有一位 Channa 尊者，他有很高的慢。他跟佛陀一起出生、長大、有著很親的關係。他與佛陀去森林（出離），他們擁有一樣的階級、家族…所以他認為自己是比較高等的。他認為自己是佛陀的親戚，認為自己知道所有的一切，沒有人可以教導他。就是這樣的，他的行為完全錯誤。他在年老時才出家，可是卻坐在準備給長輩坐的大椅。別人給於勸告，他卻說：“你不適合教我！”他的行為是沒有彈性的。如果我們是謙虛的，就不會有慢。我們會道歉、會接受。如果是慢，我們就不會接受，反而生氣，這是因為沒有彈性。慢、僵硬與瞋是在一起的。這樣的人是不容易交往的。佛陀所制定的許多的戒律都是因為他而制。

在佛陀入滅以前，阿難尊者問佛陀應該怎麼做？因為他（channa 尊者）會造成僧團的困擾。佛陀指示默摈他，就是不與他交談、不與他來往。在佛陀入滅後，阿難尊者告知僧團，僧團們跟隨佛陀的指示。當 Channa 尊者問他人，向他人說話時，沒有人理會他。過後他很痛苦，因為沒有人理他。他知道自己做錯了。他知道他得要修行。就是這樣的，他剪斷了慢，體証到阿羅漢果。其實他是有足夠的功德可以體証阿羅漢的。因為慢，所以才沒有體証。我們也是有功德可以體証的，只是因為慢，這些的煩惱。

我們相對的要有謙虛、彈性、服從。每當別人勸告你時，你應該‘是…是…我會做…’這樣的。如果有慢在，我們就會‘為什麼你來告訴我？你不應該告訴我！’這樣的，我們就

不接受、不服從、沒有謙虛。所以，我們得要明白這兩者。這就是慢以及無慢的自然現象。

我們大家都有慢。在什麼時候，慢才能被克服呢？

就是體証到阿羅漢。在體証到阿羅漢之前，我們都有慢。之前我們曾解釋十種結（saṃyojana）

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Sakkāya -ditthisaṃyojana | 身見結 |
| 2. vicikiccha saṃyojana | 疑結 |
| 3. sīlabbataparāmāsa saṃyojana | 戒禁取見結 |
| 4. kāmarāga saṃyojana | 欲貪結 |
| 5. patigha saṃyojana | 瞋結 |
| 6. rūparāga saṃyojana | 色貪結 |
| 7. arūparāga saṃyojana | 無色貪結 |
| 8. māna saṃyojana | 慢結 |
| 9. uddhacca saṃyojana | 掉舉結 |
| 10. avijjāsaṃyojana | 無明結 |

最後的五個結 – 色貪，無色貪、慢、掉舉以及無明是在體証阿羅漢是才斷的。可是在已經體証道果時，所存在的慢已經是非常的微細了。如果像 Channa 尊者這麼強的程度，就會很困難。所以，我們得減低它（慢）。因為慢是依靠錯見。當有錯見，你就看見一個‘我’ – ‘我’比較高等。你會看見一個‘你’ – ‘你’是錯的！可是，當時你思維名色法、因果關係、無常、苦、無我時，它們就會減低。

一般減低慢的方法是透過禮敬佛陀，訓練服從、謙虛。禮敬長者，可以減低慢。禮敬該禮敬的人，也可以減低慢。我

們可以每天的禮敬佛陀，一次又一次的禮敬。你每一次的禮敬，就減低一次的慢。你可以在自己 *kuti* 禮敬一千次，那慢就可以減低一千次。你也可以憶念佛陀的美德。對於初學者，可以用這一般的方法。

第二個簡單減低慢的方法是修 32 身分，不淨觀可以減低慢。可是這一方面需要一些的經驗。修四大也可以讓我們看不到人我。

減低慢的方法也可以透過思維，減低錯見。（如）思維名色法、因果關係…

當我們這樣訓練時，相對的也在訓練著謙虛。

戒 *sīla*

在禪修的期間，我們應該嘗試的跟隨戒。那當我們在修行的時候，追悔就會比較少。這是因為，我們所做的任何事情，在臨死的最後一刻，我們都得去面對它。

我們大家都害怕死亡。如果我們希望可以平靜的去面對它（死亡），那我們就得有戒。我們要嘗試盡力的守護戒。這不是為了今天而做的，而是未來。在我們臨死的時刻，如果我們知道自己有好的言行、舉止，我們會感覺舒服、很平靜的。

在還未死之前，追悔倒不是那麼危險。最危險的是在臨死時刻有追悔。所以，我們不應該留住追悔，反而是讓內心堅定，盡可能的做好（這部分）。

在 Kassapa 佛陀的時代，有一位尊者修持戒律。比丘破壞枝幹是犯惡作的。一次，他上船渡河，他抓住一個樹枝，那個葉子斷了，他為之追悔。在死時，他追悔，過後投生為龍。戒就是 - 清淨的身行以及言行。如果有追悔，放掉它！

在斯里蘭卡有一個故事。一位尊者 - Ambakallika Tissa（音譯）有很強的修行，爲了要體証道果。當時的他還未體証。他有修行，有持守戒律。當時國家發生乾旱，沒有下雨。國家的雨水不足，很難生存。於是，他行走至國家南部。尊者在行走的過程中也是很辛苦。在路上，有一棵長滿許多已成熟果實的芒果樹。可是比丘是不可以自行拿取它們的。尊者無力向前走，跌倒以及昏了過去。一個信徒看見尊者，他明白尊者是因爲沒有食物。於是，他將芒果擠出果汁，放進尊者口中，當時的尊者也不知情。過後，信徒把尊者揹在肩上，朝往寺院。在路上，尊者醒來，他回想自己在哪裏？為什麼這個人揹著我在肩上？過後他想，信徒認爲他是有戒的人（所以才會這麼做）。尊者思維，‘我是否有好的戒？’他一直這樣的往前思維直至他受具足戒的那一天，他明白自己（的戒）是非常清淨的。他得到很深的定力、觀禪，體証到阿羅漢。

這個故事告訴我們，在我們臨死、生病、困難的時刻，戒是最好的工具。所以我們應該盡可能的持守戒律，那在未來（還未體証前），我們會為自己所做的感到快樂。

名色法開示 1

在我們帕奧禪師的教法裏，剛開始禪師先教導禪定。定力主要有三個階段，最低的是近行定。可是現在，即使是近行定，禪師也沒有把它包括在觀禪裏。（有些禪修者在早前是用近行定為最低的要求。）第二個階段是色禪的定力（到四禪或任何的禪定階段）。最高的階段是無色禪的定力、無邊的定力。在禪師的教導裏，要到觀禪的部分，這些當中任何一種的定力是必須的。如果任何禪修者有此定力，禪師會引導禪修者轉去色法的部分，去看自己身體裏的色法。

有些禪修者認為他們有禪那的定力，有很強的力量，所以他們就可以很直接的看到色法。其實，（只有）很少禪修者才有如此般的能力。在數千位禪修者當中，可能才有一位禪修者能如此做到。那是因為在過去世，他們在這個部分修得很好。所以，當他完成定力後，他對這些名法、色法的思維，無常、苦、無我的思維很自然的就會生起。可是，一般上，對於其他的禪修者，我們得訓練我們的心。如果没有訓練色法的話，我們無法專注、洞察色法。要洞察色法，首先我們必須得先訓練，之所以禪師教導色法的思維。所以禪修者在進入了禪定後，思維色法。再次的，再進入禪定，然後又思維色法。再次的... 當禪修者在這部分做得很好時（上百次，上千次），他就可以很清楚的看到色法。在專注色法的時候，他可以去到越來越深層的思維。

在禪師的教導裏，首先禪師會教導 *subhavalaksana* – 這是我們身體裏的自然特相。其實，我們的身體裏都有著這些特相，可是我們卻沒有感覺到。因為 我們沒有去專注它，所以我們才無法理解。禪師解釋到 12 種的特相。首先，禪師解釋推動。其實，推動的能力一直都在我們的身體裏。你自己可以看到腹部的推動。這些特相一直都在我們的身體裏，只是我們沒有去注意它，所以我們才不理解。現在，當我們專注推動時，我們就理解推動了。同樣的，硬也是一樣。當我們在坐著時，我們可以感覺到，下部分（臀部）的感覺比較硬，可是我們卻沒有專注它。在色法的修行裏，我們專注這個硬的特相，然後我們就明白有硬的特相存在著。過後，我們再次的省思推動、硬。接下來是粗，就是某些粗粗的感覺。我們省思這種感覺為 粗。如果粗的感覺清楚後，接下來是重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動、支持。

禪師教導我們專注這 12 種的特相，一個一個的專注。當我們專注時，我們就會明白這些特相存在著在我們的身體裏。由於我們早前沒有專注它，所以我們無法理解。現在，在經過我們專注後，就感覺有這些的特相存在著。禪修者會理解到，當他們專注推動時，就有推動。專注硬時，就有硬，它們（這些特相）都存在著我們的身體裏。

當禪修者可以很熟練的省思這 12 種的特相時，禪師會教導四大。因為在這 12 種的特相裏，有 6 種是屬於地界、2 種是水界、2 種是火界、2 種是風界。當我們專注這 12 種特相時，我們就理解四大。（理解）硬、粗、重... 這些的特相是由地界

產生的。就是這樣的，我們理解地、水、火、風。我們的身體裏有著這四界。四界代表小小的元素。可是，在剛開始的階段，我們看到的是很粗的部分（特相）。過後，我們會看到很細的 - 色聚。我們透過心可以看得很清楚。當我們專注時，我們的透徹的光 - 定力之光也可以看得很清楚。在這裏，重要的是訓練我們的心。訓練你的心專注色聚，那現在你就可以專注到你全身都是色聚。剛開始當你專注這些色聚時，你看到色聚有在，可是是在一個身體裏、一個硬的身體裏的。一段時間過後，這些硬的感覺消失，身體變成色聚，你看到身體裏有著許許多多的色聚。這部分對你是很清楚的。當你專注這些色聚時，你透過心專注，你的定力之光也顯示你這是色聚，你對色聚的理解就比較多。

下一個階段就是看色聚。當禪修者準備好要看色聚，他的身體會消失，他在心會得到這些色聚的影像。在這些小小的色聚裏，首先他是看到所有的色聚在一起。過後，當他有更多的專注時，這些小小的色聚會分開，他可以看到身體裏的色聚是分開的。過後，當他在專注這些色聚時，有地的元素在、硬的元素在、流動的元素、熱的元素在、冷的元素在、風的元素在... 這所有的四界對禪修者是清楚的。現在，他對色聚有更多的理解。當他在專注時，他感覺更多的快樂。因為 早前，禪修者對身體沒有這部分的理解。可是，現在他對身體的理解比較多，理解這些都是色聚。在這個階段，禪修者會得到很强的定力以及快樂。這是因為，所有的錯見都是基於一個目標。比如：（我們認為）我的身體是一個目標。現在，在這些錯見當中，

其中一部份已經消失了。早前，他看到自己的身體是一個東西，現在禪修者看到他的身體是色聚組成的。

當他訓練他的心時，他必須訓練看全身，每一個身體部分的色聚。當色聚變得清楚時，他專注主要的六門- 就是眼，耳，鼻，舌，身，意。依照佛陀的教法，禪師教導禪修者（這樣）專注。在眼門裏，有什麼呢？四大。在眼睛裏，有什麼呢？有地界，水界，火界，風界。禪修者明白到所有的四大都在眼睛裏，在耳朵裏、在鼻子、舌頭、身體、意門裏，這所有的地方裏。當然，我現在解釋你們也理解，可是不是這種的理解，這只是聽的理解而已。在這時的禪修者，他的心是去到很深層的。當他專注他的眼睛時，他的心可以穿透，他可以透過心明白，他可以透過光亮而明白。在內心裏，他也明白，我是色聚組成的。透過光，他也可以看到以及理解眼、耳、鼻、舌、身、意裏都有這些小小的色聚。這些的理解會在禪修者身上生起。依照佛陀的教法，禪師過後教導他們去理解其它的特相 - 顏色，香，味，食素。在所有的色聚裏，這八種的色法是普遍的，所有的色聚都有這八種的色法。舉個例子，比如你把這個東西弄成粉碎，然後你取一個究竟色法，你取最小的色聚，然後你看這色聚裏有著什麼特相？裏頭有著顏色、香、味、食素。當你拿著它時，也是有同樣的顏色、香、味、食素。這個部分不太容易理解。再舉另外一個例子，當你取你的一滴血液，把它弄成小小的元素。在一滴血裏，有著許許多多的元素。你取一個最小的元素，然後看在血液裏有著什麼色法？這個元素裏有紅的顏色，血也是紅色（不是完全一樣，可是靠近）。你可以想

像血有味道，血液裏最小的元素也是有味道。血液有氣味，血液裏最小的元素也是有氣味。血液有食素，血液裏最小的元素也是有食素。你可以很清楚的在六門裏理解到這所有的八種色法。當你明白後，你的心會去得更深層。

禪修者剛開始在看身體裏的色聚時，他是比較的快樂的，因為他對密集的見減低了許多。所以他感覺比較多的快樂。可是在禪師的教導裏，這（快樂）還是很低的階段。我們得再更深一層的訓練我們的心去專注其它的色法。所以基本上，在每一個色聚裏都有著這八種色法。

接下來，禪修者再更深一層的訓練專注色法。根據佛陀的教法，人的身體裏總共有 28 種的色法。可是一個人的身體裏只有 27 種的色法。我們都缺少了一種色法，因為男生缺少了女根色，女生缺少了男根色。就只是這樣的差別，（至於）其它的色法我們都有。我們必須訓練一個一個的去看這所有的色法來破除我們的密集以及錯見。

之前我們解釋了到每一個色聚裏都有著八種的色法，然後訓練去看在六門裏的這八種色法。過後，再訓練去看其它的色法。我們的身體裏有著四種的色聚，就是業生的色聚、心生的色聚、時節生的色聚以及食素生的色聚。在這四種的色聚裏，業生色聚在我們的身體裏很重要。在業生色聚裏接下來的另一個色法是命根。業生色聚裏都有著命根色。在佛陀的教法裏，佛陀解釋到，當我們死後，我們的身體當下就會開始腐壞。可是在這之前（還沒死前），我們的身體是沒有腐壞的。爲什麼呢？因為我們還有生命。因為 還有生命存在，所以身體不會

消失、不會腐壞。可是當我們一死，就會開始腐壞了。這代表著，當我們還活著的時候，色聚被某種的東西保護著。當我們一死後，身體就沒有了保護，這就是稱為 命根。通常我們會認為 命根是一個東西。比如，一個命根是我的生命，你的一個命根是你的生命。我們只是這樣大概的理解而已。可是，所謂的這一個東西在究竟法裏是，每一個業生色聚都有著這個色法，所有的業生色聚都被命根色保護著。在業生的色聚裏的第九個色法就是命根。舉個例子，比如你取整個斯里蘭卡的國家，這國家有著許多戶人家，每一個家庭裏有著父親、母親、孩子。當我們說這個國家毀壞了，代表著所有的家庭都毀壞了。如果我們說這個國家好，代表著所有的家庭、人們都好。同樣的，在我們身體裏的業生色聚都有著不一樣的命根。只要命根還存在在色聚裏，我們的生命就會存在著。當命根離開色聚，那個色聚就死了。命根離開另外一個色聚，另外一個色聚也死了。當命根離開身體裏的每一個色聚時，整個身體就死了。這就像一個家庭裏有著母親，母親保護著孩子。在一個小小的色聚裏也有一個媽媽。這個媽媽保護著色聚裏的色法。所以這些業生的小小色聚被命根保護著。每一個業生色聚都被命根保護著。一個業生色聚被命根保護著，另一個業生色聚也是被命根保護著，所以我們說我們還活著。我說我還活著，代表著我的命根還在每一個色聚裏操作著。當我的命根與身體裏的每一個色聚分開時，我說我死了。同樣的，我們每一個人的身體，有著許許多多不一樣的命根在每一個色聚裏。這樣的理解是禪師教導禪修者專注的，教導禪修者專注所有在眼、耳、鼻、舌、身、

意裏所有色聚裏的命根，讓禪修者對命根有更深入的理解。禪師一直訓練他們直到他們完全的理解命根。有些禪修者必須用上數天來訓練一個色法直到完全清楚地理解。

過後，禪修者才會得到訓練性根色。男生有男根色，女生有女根色。男生與女生各有他們不一樣的性根色遍布全身。當你取一根頭髮，男生與女生都不一樣。你取眼睛時，男生與女生也是不一樣的。你取身體其它的部分，男生與女生也是不一樣。這些的不一樣是基於性根色。舉個例子，比如我們要準備一些飲料。你把水倒在一個杯子，也一樣的把水倒在另外一個杯子。你在第一個杯子加了糖，同樣的在第二個杯子也加了糖。在這第一杯子裏加了奶粉，同樣的，在第二個杯子也加了奶粉。過後，你在第一個杯子放進茶，在第二個杯子放進咖啡，它們就變得不一樣了。主要的東西比如水、糖、奶粉是一樣的，可是它們就是不一樣了。放進茶的是茶味，放進咖啡的是咖啡味。同樣的，我們取四大，把它們放進兩個杯子。一個杯子的四大與女根色混合，我們就稱之為女生。另外一個杯子的四大，我們與男根色混合，我們就稱之為男生。這只是一般的解釋，禪修者可以自己很清楚的看到在他身體裏的這個色聚，它的性根色。

在理解了這個部分後，禪師訓練他們去看淨色，比如眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色...這些的色法。比如：眼睛，你可以看見我以及外在的事物。這是因為顏色的關係。不是我來到你的眼睛裏，而是因為顏色，光亮在你的眼裏反射著。有些色聚接受這些顏色，這稱之為眼淨色。這些眼淨色接受這些顏

色，所以你可以看到目標。可是，當你閉上眼睛時，其它的色聚就無法執行這個工作，只有眼睛的色聚可以看到顏色。耳朵也是一樣，聲音。當你關住你的耳朵，其它的色聚就無法執行這個工作，只有耳朵的色聚可以聽到聲音。一樣的，只有鼻子的色聚可以聞到香味。舌頭的色聚可以嘗到味道。就只有某些色聚（可以做到某些工作）而已。那些分開的色聚理解為十法聚。所以，色聚裏有地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、性根，最後一個就是感知的部分。顏色感知的地方是眼十法聚。聲音感知的地方是耳十法聚。香味的感知是鼻十法聚。味道的感知是舌十法聚。禪修者就是這樣的訓練十種色法直到完全的理解。過後禪修者會很清楚的理解眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門裏的色法。

在看了這些色法過後，再繼續訓練看色聚的增加倍數。你看眼十法聚，當你從食物中得到力量 - 食素時，它會產生其它新的色聚，可是（所產生的）不是十法聚，它產生的是八法聚。我們身體的色聚一直都在加倍著，產生著許多的色聚，然後消失。又再產生許多的色聚，又再消失。所以，禪修者專注這些的作用，過後禪修者對色法會很清楚。

在一門裏，有著 54 種色法，就是眼十法聚，身十法聚，性根十法聚，心生八法聚，時節生八法聚以及食素八法聚。還有另外一個是命根九法聚，是我之前沒有提到的，當你們修的時候，你們會明白。現在你們就只是基本的知道，還有一種色法是命根九法聚。所以在我們的眼門、耳門、鼻門、舌門以及意門裏各一共有 63 種色法。身門有一些不一樣，53 種色法。如

果這些色法對禪修者清楚後，接下來他專注色法為 色法。這部分就是在色業處的訓練。現在禪修者就會很理解身體，身體中有不一樣的色法。通常當我們看見一顆樹時，我們只是基本的認為 它就只是一顆樹。當我們專注得更深層時，我們會看到裏頭有著許多不同的色法在。同樣的，通常我們看到自己的身體就只是一般的身體而已。當我們一直嘗試不斷的訓練時，我們就可以看到許多不同的色法在我們的身體裏。這樣的專注會增加（我們）看色法的能力。之前禪修者認為 是眼、耳、鼻、舌... 現在他理解這些是色法。

當他再更深一層的專注這些色法時，禪師會訓練他修 42 身分。我們都知道 32 身分。可是根據佛法裏，有教到再另外 10 個。一般上，我們稱 32 身分，其實我們只是看到地界以及水界而已。地界有 20 個，水界有 12 個。其實還有 2 種，就是火界以及風界。所以在火界裏有四個，風界裏有 6 個。我們的身體裏總共有 42 身分。我們分開的專注這所有的 42 身分。當我們專注頭髮時，不是專注外面的頭髮，而是在皮膚裏的頭髮。當我們拔一根頭髮時，我們會覺得痛。為什麼我們會感覺痛呢？因為在那裏有身十法聚，所以我們感覺到痛。它也有著性根十法聚，心生八法聚，時節生八法聚，食素生八法以及命根九法聚，總共有 53 種色法在頭髮裏。這樣的，我們專注所有的頭髮，然後體毛，指甲，牙齒，一個一個的專注，我們就會對這些所有的色法更理解。不是專注外層，而是內層，即使專注指甲也是一樣專注內層的，你會看到 53 種色法在那裏。看完了 42 身分後，你會訓練 10 種非真實色法。它們主要不會有產生，可是

它們有一些特相在那裏，所以我們稱之為非真實。非真實色法，比如：兩顆色聚之間有空界。所以也把它取為色法。當然不是真正的色法，其實是特相。過後是身表。當你要移動身體時，是如何的？我們的心會支柱，我們的身體也是會產生一些色法來移動身體。語表。當你說話時會有某種色法產生 - 輕安，柔軟，適業。比如，當你昏沉，很累的時候，你感覺身體很沉重，當某人叫你做事情時，你說：‘啊，我無法。’這是因為沒有適業在。可是當你有很好的定力，你感覺身體很輕。某人叫你做事情時，你說可以。因為你有很好的力量、適業。

過後就是色積極- 色聚的生起，色相續- 色聚的繼續，色老化 - 色聚變老以及色無常 - 色聚的消失。舉生命為例子，由於某些原因，我們的生命開始了，這稱之為色積極。色相續就是現在我們的生命維持著。色老化是我們的生命變老。色無常是我們死了。另外一個例子，如果我們取色聚，也是一樣的。色聚剛開始也是生起- 色積極。色聚的維持 - 色相續。色聚變老- 色老化。色聚消失 - 色無常。所以這部分也是在色業處裏需要訓練的。當禪修者對色聚有更多的理解時，他就會更明白色法。有些禪修者會認為 名色分別智，是很簡單，很容易的。可是當你這樣理解，色法的智慧是很深的。分別的意思是必須得完全的理解色法。有些禪修者在修名色分別時，有一些的理解，他就認為自己有這個智慧。可是這還不能算是名色分別的智慧，這只是基礎的理解而已。要得到真正的名色分別智，你必須得真正的理解你的身體以及色法，必須要真正理解你的心以及心所。

過後，我們將會解釋名法的部分，你就會理解如何得到名法的智慧。

名色法開示 2

在上一個開示，我們解釋到色法。接下來是名法，可是有些尊者對色法的部分還有一些疑問，所以今天我們會繼續多討論關於色法的部分。

我們解釋到色法總共有 28 種。在一個人的身體裏，我們有 27 種的色法。在這 28 種的色法當中的首四個，我們稱為大種 (mahabhuta)，就是地、水、火、風。其它的 24 種我們稱之為 upada 所造色。在這 28 種的色法裏，一個生命具有 27 種。在女生的身體裏有 27 種的色法，她沒有男根色。在男生的身體沒有女根色。所以我們的身體裏有 27 種的色法。這是我們在上一個開示裏解釋到的。

我們之前解釋到，在我們還沒有專注身體裏的色法之前，我們需要定力。為甚麼我們需要定力呢？因為如果我們沒有定力，我們無法看清楚色法以及我們無法讓這個修行一直的持續著。比如，你今天修了一點點，有一點點的理解。明天你卻無法修，因為你不能理解色法。後天你也再次的無法修，因為不理解。這就是為甚麼禪師鼓勵我們先得到定力。當我們有定力時，就可以讓我們很容易持續的專注。如果我們向一般人，比如沒有定力，沒有好的禪修理解的人解釋這個部分時，他們也會有某個程度的理解。可是有定力與沒有定力的人的差別是很

大的。沒有定力的人的理解只是很少而已，可能就只有百分之一或百分之二而已了。可是如果你是有定力的，當你專注色法時，有定力的人可以理解到百分之九十。所以這兩者有著很大的差別，這就是為什麼禪師鼓勵我們先得到定力。

另外一個重點是，如果我們沒有定力，當你今天在專注時，你對色法有一點點的理解。可是明天當你專注時，你又不理解。這是因為沒有定力的關係，心不穩定。後天當你再專注時，也無法專注，因為心不穩定。所以，首先我們需要先讓心穩定。當然，在這世間沒有任何的東西是穩定的。這裡所謂的穩定是我們可以持續的專注。像我們今天可以專注色法，有某個程度的理解。明天也是，一樣的理解會很容易的來，可以很容易的讓你達到一樣的理解。後天也是一樣的，很容易的可以讓你達到一樣的理解。這是因為你的心可以很容易的修到這個部分。如果我們有定力，就會很容易了。

禪師教導 12 種的特相。地界有 6 種，水界有 2 種，火界有 2 種以及風界 2 種。地界有分兩種。如果是硬的地界有三種的（特相），就是硬、粗、重，這三者會一起來。如果是軟的地界，就有軟、滑、輕。舉個例子，比如一個硬的東西，當你觸摸時是粗的，也是重的。如果一個東西是軟的，有滑，也有輕。這兩種的色法在我們的身體裏。比如有些身體的部分是硬的，像牙齒是比較硬的，你的骨是比較硬的。像這樣的有硬的色法在裏面。有些部分是軟的，像嘴唇、舌頭是軟的。所以這兩種我們稱之為地界。在這兩者當中，有六個特相在 - 就是硬、粗、重、軟、滑、輕。水界有兩種 - 流動的特相，像血液的流動。

黏結，像黏在一起。火界有兩種 - 熱和冷。風界有兩種 - 支持以及推動。像你支持讓身體穩定，這是風的支持以及有些風在身體裏推動。

在我們還沒有專注色法以前，我們必須得先理解這 12 種的特相。當我們專注這 12 種的特相時，它會很容易的讓你去到色聚的部分。過後你會去到色聚的部分，主要有四界 - 地界、水界、火界、風界。當你專注這四大種時，你會理解到你的身體消失了，只有色聚存在著。你的身體消失了，你感覺自己就像是在空中，只剩下小小的色聚在那裏。這個感覺會帶給你更多的理解。你感覺地，有小小的色聚在那裏。水，有小小的色聚在那裏。火，有小小的色聚在那裏。風，也有小小的色聚在那裏。因為這些四大，你理解到你的身體是色聚。之前你也有理解到特相，像硬、粗、重... 這些的特相。現在你理解到是色聚。現在你的身體只剩下色聚在那裏，身體不在了。在這小小的色聚裏，有著四界。這是在修四大以及色法是必須要有的基本理解。

早前我們解釋到，在我們的禪修裏，第一個部分是- 要達到近行定是很困難的。要在到達近行定後才會穩定。這是因為我們必須得與煩惱對抗。因為當要把心帶起來時，煩惱是更喜歡我們的。因為這樣，在到達近行定以前，禪修是比較多困難的。到了近行定之後，就很容易了。任何的定力，禪那也很容易了。同樣的，在四大的部分，在到達有能力看見所有的四大之前，是比較困難的。即使你有定力，在剛開始的時候也會有些困難。有些禪修者，即使他們有定力，可是在專注四大時也

有困難。有時光太亮，或太多的思...。所以必須得透過許多不同的方法讓色法出現。過後，他們才會對四大有清楚的理解。在這個基礎的修行後，禪修者就可以很容易的專注更微細的特相了。

在一個色聚裏，有著許多的特相在裏面。在這個世界裏，所有的事物都有四大。在我們的身體裏以及外在也是。當你看身體，你可以看到身體是色聚組成的。當你看這顆樹，這個建築物，當你看所有的一切，都只是色聚而已。當你把它們弄成粉碎時，你看見它們都只是色聚而已。當你取一個硬的部分，比如指甲、牙齒或任何一個部分，當你把它們弄成粉碎時，它們只是四大而已。外在的東西也是一樣。可是在剛開始，禪師不鼓勵我們先專注外在。在剛開始，禪師鼓勵我們先專注內在，內在裏的四大。先專注內在的四大以及仔細的明白它們只是四大而已。過後禪師也鼓勵我們專注外在。一般上，世間所有的一切事物都是色聚組成的。你可以取土地 - 也是小小的色聚。金、石頭、寶石或任何的東西，當你把它弄成粉碎時，都是色聚。你可以溶解它，所有在那裏的都是色聚。當你對四大有理解時，這種智慧會在你的身上生起。當你有四大的理解時，你可以專注到整個世界都是色聚。這個智慧對你去到更深層的階段是有幫助的。即使是最小的東西，都是四大，我們也稱之為八不離色 - 就是地、水、火、風、顏色、香、味、食素。（所有的事物）都有這八法。如果你取身體的任何部分，比如，你的一滴血液，你可以看到有硬的能力、流動的能力、熱的能力、有推動的能力 - 所有四大的特相，以及顏色 - 紅色、香 - 血的香味、味 - 血

的味道、食素 – 就是可以產生其他的色法，加進其他的色法，讓它可以成長。在一滴血裏都有這八種的色法。當你深層的進入到血液裏最小的色聚時，都有這八種的色法。

最近，一個醫生告訴我，有一個科學家得到諾貝爾獎。因為他解釋關於生命的速度。最快是在一秒鐘裏，十八萬六千的速度。這叫做 **Life pace**，是很困難研究的。因為當下就消失。比如，現在出現，當下就消失了。因為它的速度是十八萬六千。他得到諾貝爾獎，因為他證明了，在一個小小的生命的速度裏有這八種的元素。因為這個證明，他得到了諾貝爾獎。過後，記者問他，他是如何找到這個理解的？因為生命的速度是不容易專注的。因為它的速度很快，當下就消失了。他回答：“是從佛陀的教導。佛陀說到，世界所有的一切事物都有著這八種的元素在那裏。我學習佛陀的教導，然後我研究這這個，我明白到有這八種的元素，所以我得到了這個獎。

其實，這只是一個小小的例子，告訴我們當你取世間最小的東西時，裏面都有著這些特相，更不用說是身體。身體不算小，身體是算粗的。當你專注外在，身體是比較粗的，很容易的讓你看到四大以及這八種的元素。這種的理解，當我們（透過）思考或閱讀時，我們也可以得到一些的理解。可是這些理解對我們是不夠的。如果你用顯微鏡專注，你也是可以理解，可是對我們是不夠的。因為現在的科學家或那些有學問的人，他們都有很先進的儀器可以看到最小的東西，可是他們都沒有體証，沒有定力。因為他們只是用簡單的心去看這些東西而已，而不是用禪修的心。可是，當我們透過佛陀的教導專注

色法，你會得到對四大的理解。你可以專注世界所有的事物都是四大。這個智慧會升起。如果你有這個智慧，就會很容易的讓你繼續的培育其它的色法，名法以及更深層的修行。透過閱讀、看書也會增加你對四大的理解，可是如果你要培育真正的智慧，（你必須修行）。舉個例子，比如用 1,000 的數目字。在透過閱讀，你所得到的（智慧）只有千分之一而已。其他的 999，你必須從修行中得到。從四大的修行，一直的修...然後你才得以得到其餘的 999。這就是爲什麼當我們看不淨或其它的（東西）時，你無法得到真正的智慧，你只能得到千分之一。其他的 999 你得從修行中得到。當你看到屍體，你可以得到一點點的理解，可是真正的智慧是當你一直重複的，一再的修不淨。同樣的，四大也是一樣。

所以，有這八種色法存在著在所有的色聚。另外一個是第九個，是很重要的。在上一個開示，我們也有解釋到。可是你得再理解更多這個第九個色法，我們稱之爲命根。其實，命根是保護色法的生命。舉個例子，比如有兩個人，我們說一個人活著，另一個人死了。這兩個身體，活著的身體和死了的身體是相像的。當你取活著的人的血以及死了的人的血，也是相同的。你取其他的元素時，也是相同的。可是一個人有生命，另一個人沒有生命。活著的人的身體還被保護著，可是死了的人的身體卻在腐壞了 - 比如身體開始變冷了，沒有東西保護色法了。活著的人的色法是被保護著的。是誰在保護著這些色法呢？現在，我們的身體都沒有腐壞，死了的人的身體的色法卻在壞滅了。是誰在保護著呢？就是命根。舉個例子，在我們的

身體裏的業生色聚。比如，我們的身體裏有十萬的業生色聚。在這十萬的色聚裏，都各自有著命根，可是它們全部都有關係的。當它們離開時，所有的也會離開。當它們在那裏時，所有的也會在那裏。如果我們從十萬的色聚裏取出一個色聚，這個色聚裏有著命根。這個命根保護著這顆色聚的。再取另外一顆，也是有命根，保護著這顆色聚。再另外一個，也是一樣，也是保護著那顆色聚。所以，這十萬的色聚裏，都被各自的命根保護著。可是它們是互相有關係的。當他們被移除時，所有都會移除。我們就稱人死了。

爲什麼命根必須保護這個（色聚）呢？我們的身體裏的色法都一直在變換著。在每一個心路過程，我們的色法都在變換著。每一個心的 17 剎那，都轉換著身體的色法。再次心的 17 個剎那，轉換色法。這樣的，我們身體在每一個心的 17 個剎那而變換。這些的心路過程在變著，當在變換時，如果沒有人保護著，它（色聚）就會換去別的。這個命根的作用是，它一直持續著同樣的形式。當在心的 17 個剎那時，命根把它帶去一樣的模式，嘗試的保護。再次的 17 個剎那，又把它帶去一樣的模式，保護著。在上一開示裏，我們解釋到，在一個國家裏，有許多戶的人家。這些家裏有母親。母親保護她的孩子，直到他們長大，成長足夠。同樣的，我們的命根保護著我們身體裏的色聚。再舉另外一個例子，比如你看見一間房子，沒有人保護的。你也可以看到有些車子，沒有人照顧。有些沒有被保護的房子，它的屋簷壞了，房子變髒了，然後慢慢的消失了。可是有些房子，有主人保護，維護著。維護著屋簷，讓它重修，一

直維持著。這個房子就存在著。車子也是一樣。當車子壞了，有被維修，又再恢復到原來的狀態。再次的，當車子出現問題，又再維修。如果沒有人修理車子呢？它就會變舊，過後消失了。同樣的，我們身體裏的色聚，如果沒有人照顧，就會很容易毀壞。所以，這個命根保護著色聚。

當你更深層專注你的色法時，這個理解會來。所以，死亡在何處？

死亡在每一個心識剎那。在每一個心識剎那，我們的死亡都存在著。在這心的 17 剎那裏，命根恢復著所有的色聚。如果沒有被恢復，在下一個剎那，我們就死了。如果被恢復，生命就會在。這樣的，命根一直讓生命恢復著，恢復著色聚。命根一直都維護著這個部分，所以我們覺得我們還活著。其實，一個人在每一個剎那都在死著。所有的這些的剎那都在生起以及死去。

一個尊者問，外面的樹是否有命根？因為它有生長的能力，可以持續一段時間，以及樹也會死。我們的答案是：有的。因為在樹裏面，還有其他的衆生在！比如看見以及看不見的衆生，他們都有命根。可是不是樹本身。樹本身沒有命根。樹有色法，繼續下一代的能力，我們稱之為色相續。

另外一個問題是，我們的身體裏有四種的色聚，有業生色聚，心生色聚，時節生色聚，食素生色聚。我們的命根有在業生色聚，它如何保護其他 - 心生色聚，時節生色聚，食素生色聚的色聚呢？其實，我們身體裏的業生色聚是比其他的色聚還要多的。其他的色聚，主要是支持業生色聚。如果（它們給

於) 支柱，業生色聚就更有力量。如果沒有支柱，業生色聚就變弱了。這些支柱的力量是來自其他的色聚。所以，主要都是業生色聚在保護著的。比如，我們每個人身體的溫度都是一樣的。通常 Fahrenheit 華氏溫度是在 98.4，或 Celsius 攝氏溫度是 37。如果沒有發燒，這溫度對於我、對於你、任何的人都是一樣的。是誰在做這個部分，在平衡著溫度呢？有時外在的溫度是 29，可是身體的溫度還是維持在 37。有時外在的溫度是 35，我們（的溫度）還是一樣維持著。是誰在做著這些調適？是業生色聚。因為（它）保護著生命、維護著這個熱的溫度，那我們的身體の色聚就不會毀壞、不會消失。這是命根的作用。命根有維持溫度的這個能力。一個特別の色聚叫命根九法聚, *jivita navaka*。這個色聚，是特別的產生身體的溫度，維持身體的溫度。當你吃食物時，（它）也是給於特別的火來消化食物。這個是業生色聚所給於的能力。

另外一個尊者問到關於懷疑的部分？其實，懷疑是一種病，心的病。不只是西方人而已，而是所有的人都有懷疑。什麼能克服懷疑呢？透過信心。因為在剛開始的時候，我們還沒有見到法。即使是佛陀所教的或是很厲害的尊者所教的，帕奧禪師所教的，我們還無法看見這個法。在剛開始的時候，我們只是相信而已。因為信心，信任，我們相信禪師是正確的，佛陀的教導是正確的，這個尊者是正確的，就只是信心，信任而已。其實，這世界所有的人，有些的部分的人有懷疑，有些部分的人沒有，這是很自然的。當你修得越多時，這個懷疑就得以克服。當你修因果關係時，你就可以真正的克服這個疑。在

這之前，這個疑會一直存在。當你有真正緣起的智慧，因果關係（的理解）時，你就可以克服所有的疑。對於過去、未來、內、外，這些所有你都清楚了。過後你就沒有懷疑了。可是在這之前，這個疑是疾病來的。所以，所有佛陀的教導都有解釋這些，只是不是全部都在一個部分。佛陀在一部經解釋這一個部份。再另外一部經裏，佛陀解釋另外的一部分。這些在佛陀的教法裏都是可以找到的。禪師把這些所有取出來，放在一起，解釋，讓你明白佛陀在這部經解釋這個...在阿毗達摩裏解釋這個...禪師把佛陀所有的教導放在一個課程裏。

其實這是一個很大的課題。禪師把它取出放在一個課程裏。如果任何人有信心，他必須修看看。如果沒有修，就不應該有任何的懷疑。像科學家，他們要做實驗。如果他們有懷疑，他們是不會想要做任何的研究的。剛開始，他們所做的是相信這是正確的。過後他們就可以理解這個部分是正確，這個部分是不正確的。我們必須有智慧的思考。誰跟隨禪師的教導？我們可以理解到大長老跟隨。大長老也是對三藏有很深層的理解的，他也跟隨著。其他好的、有學問的人，他們也跟隨著。那我也相信，這個是正確的。剛開始我們需要信心，因為我們還無法有真正的理解。過後你得研究，一次又一次的研究，過後你就可以得到禪師越來越深的教導。如果你沒有對教法的信心，是不容易的。所以這個部分－對教法的信心是很重要的。

舉一個小例子。當我們去到禪師的教導時。剛開始的時候，當我們在專注色法的部分時，我們向禪師解釋我們的經驗，這個色聚... 這個...這個的... 禪師沒有理會。禪師說好，繼續修這

個。當時我們有兩個心。一個心是我們早前想這個（經驗）是一個很大的進展。可是過後想想，可能禪師的教導是更加深的。早前我們想我們有那個智慧、能力，可以看見色聚。可是禪師所期望的卻是更深的。因為禪師的智慧應該是更深的。這樣的，我們明白導師。當我們跟隨這條道路時，我們可以理解導師、導師的教導，然後我們來到心的真實程度，我們看見真實。在這之前，我們不能去說（評斷）導師的教導。我們只是保有信心。比如，你沒有定力。我們解釋定力。可是你得要有信心。不然，你認為沒有定力，你就無法得到定力。如果你有信心，相信這個老師、這些尊者們的教導是正確的，那我也修，這是很重要的。西方人是屬於比較知識階層的，探討的心比較少。所以比較多這個對，這個不對...這樣的心會來。可是當他們去到禪修時，他們得放棄這些所有。在他們還沒有這探討的智慧之前，他們得放棄這些所有，繼續的修行。他們得供養（奉獻）所有修行的力量給於導師。甚至是生命。在佛法裏說到，即使是生命，我們也得奉獻于導師。然後我們會對導師很謙虛，會服從導師。慢慢的，我們才會融入法。要不然，我們時時刻刻都在懷疑，我們就無法融入法。往後，我們在名法裏會解釋到這個懷疑的部分，懷疑是如何毀壞我們的心。這不只是發生在西方人而已，而是這個世界所有的一切衆生。即使是斯里蘭卡人，也是有些人不相信阿毗達摩是正確的。這不只是西方人的心，而是心。在這個心裏，疑的素質是比較高的。像我們之前解釋四大，當我們身體的地界多或是火界多，我們就說這個人

很火。同樣的，這個人的疑比較多，我們就說這個人常常懷疑法。

疑是心的疾病。當我們跟隨法，我們應該要具有信心。導師所教的，我們應該跟隨。過後，當你完成所有導師所教的，那現在你就可以比較，是對與否。如果（你認為）不夠，你可以去其他的導師，再繼續的培育。就像佛陀對 Alara kalama 以及 Udaka ramaputta 有信心。剛開始，他去那裏討論佛法，保持信心。過後，他去樹下禪修，他得到所有的定力。然後他再去見導師，討論。導師說，‘對的’。過後我們的菩薩問，‘那您還有什麼？’導師說“這已是我所有，沒有其他的了。”過後，我們的菩薩明白，‘我得繼續再修，我得離開。’這樣的，當你去到導師的程度時，如果你認為不足夠，那你再去另外一個導師。

再另外一個問題，問到關於密集。由於時間的不足，我們只是大略的解釋。密集，其實是解釋關於四大。當你修四大，你的身體消失。當身體消失，你的心會發生什麼事呢？會減低許多的貪愛。因為所有的貪愛，執著都是依靠密集。比如：我喜歡一個人。當我取身體為一個東西，就是密集。我喜歡。如果我有專注色法的能力，（看到）這個身體有色聚，這個色聚一直在變換，命根這些一直在變換... 如果我有這專注的能力，我會減低很大部分的貪愛。當我專注貪愛的目標時，我會減低大部分的貪愛。減低貪愛的這個能力會增加。理解的能力是透過破除密集而得以培育的。密集有分三種，相續密集 *santati ghana*，組合密集 *samuha ghana* 以及作用密集 *kippa ghana*。我們下一回再解釋更多。

當我們比較於其他的教導時，帕奧禪師的教法是更加高的。你可以想像，現在這個世界有著許多的導師。誰有這麼多的跟隨者？最近，在緬甸有導師的訓練，超過 100 多個世界的導師去緬甸。有些雖然還沒有體証，雖然如此，還是有這麼多的跟隨者，這是因為佛法是正確的。但是，當你看其他的導師，他的跟隨者很少，有很少的理解。有些導師可以解釋很好的佛法，可是當你看他的跟隨者呢？沒有跟隨者，只有一個、兩個、三個...這樣的，你得到證明這修行不是那麼的實踐化。可是帕奧禪師的教導，你可以看到是比較實踐化的。在緬甸，有許多千的禪修者跟隨著，這個世界也是有許多千的人跟隨著。我們的大長老有著所有三藏的智慧。他甚至在還未出家時，也已經有定力了，所以他知道禪師所教導的珍貴。大長老是這麼的精通三藏的尊者，他也跟隨帕奧禪師以及完成禪師的教導，這樣的信心。許多好的人，他們所取的法，我們應該對這個修法有信心，我們應該修行，應該來到他們的程度。過後，如果我們要更多，我們就再修更多。

所以，我們希望你們每一個人都可以修習這個法以及嚐到禪師所教的法的味道。願你們每一個人圓滿禪師的教法、定力以及觀智。如果可以，在這一世體証道果。如果有困難，在下一世你也可以跟隨這個法、禪師的教法，體証道果以及涅槃！

名色法開示 3

在上幾個開示，我們解釋到色法的部分，色攝受 rūpapariggaha。我們解釋到這修行的珍貴以及如何更深一層的修。我們將會去到名法的部分。

在這之前，我再問大家一個小問題。色法，當我們在思維時，我們的禪師以及所有好的導師們，他們鼓勵我們以許多不同的方式來省思色法，在佛法裏提到 11 種方法 – 像過去的色法、現在的色法、未來的色法、劣的色法、勝的色法，近的色法、遠的色法... 這樣的，我們必須以許多不同的方法來思維色法。有些導師他們說，（這部分）是不必要修的。當你思維現在的就已經足夠了。所以，那一個是對的呢？為什麼我們得修過去、現在、未來、劣、勝、近、遠、內、外... 這些的方法呢？

我們大略解釋這樣修的珍貴。如果我修現在的也是在培育對色法的智慧，可是這還不夠的廣闊。因為我們心的培育來自於不同的思維，特別是在觀禪的部分。這些的理解以及智慧是依靠思維。如果你對身體、色法有更多的思維，你就會得到更多的理解。如果你只是思維一點點，只是知道色法而已，你也會得到一點點的智慧。可是當你用不同的方法時，你的智慧就會在不同的方法上增加。比如，你在學校，你做數學。如果你一天只做一兩題數學，你的知識就有限的。如果你在一天裏做許多的數學，你的知識就會增加。這樣的，色法智慧的增加來自於你的思維。另外一個是，你會理解到，過去也是色法在那裏，現在也是色法在這裡，未來色法也是會在那裏。過去的

色法，現在不在了。現在的色法，會在未來消失。未來的色法還沒有來，可是過後會來以及消失。這樣的，我們思維這些所有的，過去、現在、未來、內、外... 因為這樣許多的思維，我們會得到這個理解。所以，不同色法的思維增加你對色法的不同理解。

色攝受是，我們必須得仔細的思維更多的色法，那我們才能得到色法的智慧。如果我們有足夠的波羅蜜體証，就不需要做這個部分。可是大部分的我們都必須修這個部分。當我們修這個時，我們的智慧增加，我們就會透過經驗圓滿我們的波羅蜜。直至我們圓滿之前，我們都必須做這個仔細的修行。這就是為什麼我們得修這個部分。

現在，我們將解釋下一個階段，就是名法。名法，很少有禪修者可以先思維名法，先得到名法的智慧，然後再修色法。大部分的人，百分之九十九的人，剛開始先修色法的智慧後，再修名法的智慧是比較容易的。所以，在我們的佛法裏先解釋色法的智慧，然後名法的智慧。因為名法是比較困難的。

我問大家一個問題，什麼是名法？我們會說名蘊，在五蘊裏的四種蘊 - 受、想、行、識是名法。有些人說名法是心。我們所稱的識也可以說是名法。其實名法是無色的，我們可以說是無色的力量。這個無色的力量只能由它自己看得到。無法以其他的東西來衡量。唯有由心自己去看。其實 *nāma* 名法的意思是進去那個目標，像顏色的目標、聲音的目標，香的目標...。這是名法，是無色的，得由名法自己去看到，由心自己去看到，無法用其他的儀器看到的。像色法，你可以用儀器看到。可是

名法無法用儀器看到。它必須由名法自己去看。完全的理解這名法，稱之名攝受 *nāma pariggaha*。

比較起色法，色法可以很容易的看到，名法卻不容易看到。名法得由它自己去看。我們如何增加看心的智慧呢？有什麼方法可以讓我們得到這個智慧？什麼方法可以得到看內心裏的智慧？定力是其中的一部分，可是只是有定力而已是不能的。我們得做許多不同的思維。因為要在這世間所有的課題上成爲出色的，人們得長時間的處在那個課題上，他們才能成爲出色的。比如醫生。他們在這個課目上很長的時間，過後他們才能成爲出色的醫生。工程師，他們長時間在工程的領域，過後他們成爲出色的工程師。技術師，他們長時間在技術的行業上，他們嘗試不同的方法得到知識，過後他們在自己的領域上變成很厲害的技術師。名法也是同樣的，我們得做許多不同的方法，許多的分析。然後我們得到進入的方法。當我們做這個分析時，我們只是做外在的（部分）而已。我們還沒有辦法進去。過後，我們得到進去的入口。那時我們就可以做真正的分析，我們得到真正的理解。可是在這之前，我們無法做到。因爲心的密集，目標在那裏，遮掩了我們看清真實。因爲密集，我們無法看清真實，還有一個我在那裏，還有一個人在心裏，還有靈魂，還有自己在那裏。這是因爲密集。因爲心以不同的方式出現，我們無法明白，所以我們還是有，‘我在思考，我做這件事...’這樣的。因爲密集，所以我們無法看到名法。當我們做許多的思維，我們才可以得到進去的入口。過後當我們進去時，我們就可以看到裏面的名法。可是，在我們還沒有破除到某個程度的

密集之前，我們還是無法清楚地看到名法。在到達這之前，我們得持續的分析。這就是名法。要看到名法得從名法本身自己去看。

我們的心有許多不同的素質，稱為心所。在佛法裏說到，有 52 個心的素質。再加上心識，我們稱之 53 個名法，就是心識加上 52 個心所。這個心識是心所的依處。舉個例子，比如，這個禪堂。因為這個禪堂，我們來這裡坐著以及禪修。因為這個禪堂是我們在這裡坐著以及禪修的基礎。這個禪堂是我們做任何活動的基礎。現在我們在這裡聽開示。當任何的人從外面看進來，他們看到，‘啊，這些比丘在聽開示。’過後，你們在這裡禪修，當某人在外面看到，‘啊，這比丘在打坐。’過後你們在這裡說話，‘啊，比丘們在那裏說話。’過後你們在這裡玩。當有人來看時，‘啊，他們正在玩’。這個禪堂沒有換，可是裏面的我們在變著。我們的形式在變換著，取著我們在做任何事情的顏色。同樣的，內心裏，有心識是在，心所也在，當心所去到那裏時，心就有不同的顏色。另外的心所去到那裏，心又另外一個顏色。又再另外一個心所去到那裏，心又另外一個顏色...可是心還是一樣的。當心所去到那裏，心變，心所也變，不一樣的顏色了。這樣的能力存在著在我們的心，所以我們無法理解這個心。心所總是與心混合在一起以及得到一個形式，又另外一個形式...這是心的流動。一世一樣，下一世也是一樣，一世又一世也是一樣。我們無法停止，這是心的自然的現象。因為這個心有製造下一世的素質，製造下一個剎那...執取，貪愛... 這些素質都在心。在這個心，我們製造另外一個

心去看它。那我們就可以淨化那些不必要的心，比如製造下一世的（心），在培育著讓生命在輪回的（心）。這些所有的心都有在那裏。因為如此，無明遮蓋所有，（我們）無法清楚的看到法。所以，我們製造、培育一個心去看它。當我們在培育這個心時，會發生什麼事？會增加對心的理解。理解不一樣素質有不一樣的作用。比如，貪愛，你在做著什麼？瞋恨，你在做著什麼？痴，你在做著什麼？信心，你在做這什麼？它們可以透過這個心而理解。理解到貪愛產生下一世。如果（貪愛）沒有在那裏，就無法產生下一世。所以，這個理解會來。過後心自己會理解，如何去減低這個，如何減低不必要的力量，如何增加必要的力量？這個理解會從它自己本身來，我們稱之名法的思維，明白名法，因為這個部分必須由名法自己本身去做，無法由其它的名法去做。如果我說你的心的，代表是你自己的。可是當你自己看到自己的心，對你是有益處的。所以，一個人，我們稱一個名法，一個心，得由自己的心本身去看，來淨化我們自己。

我們解釋心的素質。我們之前說到心的心所有 52 個再加心識就 53 個。不同的心呈現不同的程度。在善的心裏，最多可以出現到 37 個。心以及心所可以出現最多 37 個。所有的體証、道果、定力最多可以出現 37 個。可是一般上，善心最多 35 個。在不善心裏，一個心裏可以出現 22 個心所。

心所代表心的素質。在這個素質裏，有 7 個素質是普遍于所有心的剎那，我們稱之為遍一切心所，巴利文我們稱 sabba

citta sadarana。在所有體証的，禪那裏...所有都有這 7 個。我們大略的解釋這 7 個。

第一個是觸 phassa。觸就是我們接觸某個東西。透過眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體或意門。當我們接觸時，與這些目標相關的心所會一起接觸，我們稱之為觸。當你得到眼睛的目標，裏面有基本的 7 個心所，所有 7 個心所接觸眼睛的目標，稱為觸。如果善或者不善，帶許多的心所接觸那個目標，我們稱觸 phassa。這個素質存在在我們心裏。

第二個是受 vedana。比如這個茶是甜的味道。有時 aralu 是苦的味道。雖然 aralu 是苦的味道，可是我們還是吃。即使是甜的，我們也吃。我們得到不同的味道。同樣的，在我們的目標裏有著不同的味道在那裏。在善的目標，是甜的味道。在不善的目標，苦或其他不一樣的味道。特別是不開心，生氣的目標，比較多苦的味道在那裏。我們得自己嚐到的。根據不一樣的目標，我們自己嚐到。心，所嚐到的味道，我們稱之為受。比如，今天你得到定力，你得到快樂的感受，我們稱快樂的味道。如果今天禪修沒有進展、很辛苦、有些心來干擾、煩惱來干擾、無法快樂、比較不開心、比較多的瞋心來、比較多的痴心來，這樣的我們必須取這個味道。無論我們喜歡與否，我們都得嚐到這個味道，我們得取這個感受。我們就稱不開心的感覺，不開心的味道。我們稱受，第二個心所，就是透過受嘗到目標的味道。

第三個是想 sañña。你如何理解想？你、我、他、這個建築物、這個世界、這棵樹... 這叫想。我們的心有能力製造目標。

就像當你有一支筆，你可以畫一個圖畫，我們稱男人。畫另外一個，我們稱女人。再畫另外一個圖畫，我們稱之為樹。這樣的，心有畫圖的能力，得到目標，我們稱想。像你看電視時，電視機有能力從小小的點裏製造出影像。許多的點點製造出一個影像，然後你可以看到一個人在電視機裏跑著。心也是一樣，有這個能力製造出目標。它的動作是很快的，所以我們無法看到它們在製造...心是這麼的快。電視機也是這麼的快，你無法看到它是如何組成影像的。可是如果它是很慢的，那你就可以看到。同樣的，如果心是很慢的在發生，你也可以看到。可是，它是很快的。因為這樣，你無法看到它是怎麼發生的。從目標上得到一些樣子，我們稱想。這個能力在那裏變做想 - （變作）你、我、他...

思 cetana。雖然只是一個字（形容），可是思的作用呢？其實思是在做事情的以及它帶其他的心所去工作。舉個例子，比如，尊者 A 叫你們去砍材，他說‘你們去砍材。’然後你們也去砍材。他（尊者 A）就是這個思。一個心所在那裏，叫其他的心所，‘啊，我們做這個。’第一個做這個事情的心所，我們稱它為思。一個尊者以木匠作為解釋。木匠他建造屋子。他叫其他的人來，‘我們一起造這個屋子。’所有的人都一起來建這個屋子。同樣的，建造我們輪迴屋子的人就是這個思。所以，我們每天在禪修，我們的思是什麼？為什麼你在禪修？有些人禪修是為定了力、有些人禪修是為了觀禪的智慧、有些人禪修是為了要體証。可是基本上全都是一樣，我們嘗試這些所有都是為了要得到平靜。我們的思是相似的，這個思在培育著

我們的業。這就是爲什麼佛法裏說思是業。這樣的，我們現在在產生善的業，整天的在禪修。明天也是在產生善的業，在禪修。後天也是一樣，你的業就變得越來越強。所以，這個思也是心的其中一個素質。

另外一個是，一境性 *ekagatta*，一個目標。心嘗試把心所放在那個目標。無論是善或是不善的，嘗試的維持在那裏，我們稱一境性。

另外一個是命根 *jivita indriya*。當我們在解釋色法時，也是解釋到命根。現在這個是內心的命根。因爲這個內心裏的命根，我們的心一直在持續著。當然還有其它的因素在那裏，可是你這樣的基本理解。比如，現在你有不必要的心，瞋的心或貪的心，你不想要這個（心），可是它自己還是持續著。你嘗試的去除它，可是它自己還是持續著。爲什麼它會一直的持續在那裏？因爲命根在那裏。命根在這個目標裏面，讓這個目標一直持續著。當然除了命根，也有其他的因素在那裏，可是基本上你可以理解到，因爲命根的關係，瞋的心一直持續著，瞋的心又瞋的心...所以你可以明白這個命根讓心所持續著。

下一個是作意 *manasikara*。作意，當我們看見大長老。你知道大長老是很好的。大長老有許多很好的素質，所有與大長老相關的目標，一些的目標出現。啓動這些目標的是作意。作意幫助出現其他的目標。同樣的，當你看見你討厭的人，你會聯想到‘他這樣對我，昨天他也是這樣對我，前天他也是這樣對我...我要對他採取一些行動。’這樣的，許多關於那個人的

目標嘗試的來。第一讓這個心出現的是作意。過後會有其他的作用在那裏，可是第一個心是作意。

所有的這 7 個心所是在所有一切的心裏面。你可以理解到，某些的心，這些的（心所）是否有在那裏？比如，當我們在修安般念，身體的身分，你可以理解到是否有在那裏。當你專注你的頭髮，你可以理解到觸，有觸在那裏。受，有感受在那裏，有時快樂的感受，有時不快樂的感受。想，有概念在那裏。思，你有想要讓心平靜的思。一境性，你的心有某個程度的處在一個目標。命根，心嘗試的繼續這個心。作意，與頭髮有關係的目標出現，比如這邊是頭髮，這一邊也是頭髮...。所以，在一個目標裏有著這 7 個心所。我們稱它為心的素質 - 心所。

在解釋這個名法時，我認為自己好像是技術人員。因為有些尊者比較難明白名法的部分。可是，如果我們學一點點，對未來是有幫助的。慢慢的，我們可以漸漸的進到我們的心裏。基本上，當我們在訓練心時，我們說是我的心。我是這個在禪修的這個人，有一個我見在那裏。有一個衆生的見在那裏。這些見無法讓你看到心的面貌。因為有一個人在那裏。可是往後，你得到看這個心只是心的這個能力、是心所。過後你可以清楚地你的心裏看到這些部分。當你得到這個能力，你可以從無我去看這個心。當你可以看到，‘啊，這個心來，是因為這個原因。那個心來，是因為那個原因...’，你可以理解心、心的作用。當你很廣泛的看到這些，你將得到名法的智慧，我們稱 *nāma pariggaha* 名攝受，完全的理解名法。當你完全的得到這些名色法的理解。你看到你自己是名色，看他人時也是名色，世

界所有的一切也是名色。現在，任何時刻，如果你想要，你就可以看到名色。這個智慧，我們稱真正的名色智慧。在這之前，你也是有一些，可是還沒有完全的成熟。如果你看你的心，這是好的心、這是不好的心，這是貪的心、這是瞋的心，這是信心，這樣的分別，在某個程度上是好的。這也算是在培育中的一個方法。可是，這個還無法可以完全的理解。

舉個例子，在五六年前，我們這裡有一位尊者，當他在修行時，他讀到一本觀禪的書。在那本書裏，有提到色法以及名法。他也思考名色法，他對這些得到一些影像，這是名，這是色。他想‘啊，我現在有名色法的智慧。’他認為自己有名色法的智慧，他認為，‘我已圓滿了這個智慧。’過後，他也想要教導他人。因為他人他的智慧圓滿了。其實，這也是一種方法，可是我們不能說這種的理解是智慧。這是很狹窄的。當你做許多的思維時，你的智慧才會變得比較廣。當完全的廣闊了，你可以看到名色，我們稱名色攝受的智慧 *nāma rūpa pariggaha*。在這之前，還是在培育中。其他的階段我們還不能說是名色法的智慧，可是是在培育中的階段。當你得到完全的智慧時，我們才說是名色的智慧 - *ñāna*。當你有這個智慧，你會看見名色法、你不會看見人我、你不會看到靈魂、你不會看到我、你，你只可以看到名法及色法。在到達這之前，你得培育名色法的智慧。

我們解釋到我們必須持續的培育多一點名法的智慧。比如，當你讀一本書，你看到一個故事，像舍利弗尊者，當他在聽這個法時，他體証阿羅漢。這是真的。他現在體証到阿羅漢，

是因爲他早前的修行到現在，很強的修行，現在最後的階段是他聽到佛法，體証阿羅漢。當你閱讀許多經典、故事也是一樣的。他們可以在聽到法後得到完全的成熟。可是我們是無法比較的，我們必須得不斷的培育更多，才能達到那個程度。過後，最後的階段，可能在聽到這個小小的開示，我們就結束了。可是一般上，我們是必須得培育，我們才得以得到清楚的智慧。

法語開示錄(3)

龍樹林聖喜長老

VEN. ARIYANANDA THERO

目 錄

聖喜長老簡介.....	1
禪修指導語錄.....	3
不再佈畏.....	3
如何思維死亡？.....	6
安般念的專注.....	7
幫助他人所需要的兩種力量.....	8
法.....	9
止禪與觀禪的開示.....	10
如理作意 & 掉舉.....	16
善朋友.....	17
錯見.....	18
知足常樂.....	18
帝釋天王的在人間時的 7 個素質.....	19
隨煩惱以及七覺支.....	19
保護.....	20
面對指責的應對方法.....	21
報答父母恩.....	22
安般念的初步修法.....	24

修行的食物.....	27
力量.....	28
法與法的修行.....	29
有分與意門.....	31
容忍習氣.....	32
蟻丘裡的飛蟻.....	33
三十二身分的開示.....	34
緊繃現象的原因以及克服方法.....	38
正精進.....	40
培育善的目標.....	43
禪修釋疑.....	50
長篇開示.....	69
食厭想 第一講.....	69
食厭想 第二講.....	80
法句經・雙品.....	95
第 1 偈.....	95
第 2 偈.....	110
第 53 偈.....	121

聖喜長老簡介

聖喜長老於 1964 年 2 月 27 日出生。二十八歲時，他在 1992 年 6 月 18 日那天出家成為沙彌 (sāmanera)。一年後，在 1993 年 6 月 18 日那天，他在最尊敬的卡達維都雨·斯裡勝統大長老 Ven. Rājakīya Pandita Kaddavedduve Srī Jinavaṃsa Mahāthera (於 2003 年 7 月 13 日逝世) 的座下受具足戒。

在 1998 年 1 月，他跟隨聖法大長老第一批帶領的僧團去緬甸帕奧禪林積極禪修。一年後，他與聖法大長老一起完成了帕奧禪修系統，回到斯里蘭卡。在 1999 年，他在 10 位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯裡卡裡亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāni Yogāsrama Association —— 斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場。聖喜長老是這道場的精神導師，在僧團指定下指導禪修。

聖喜長老經常伴隨聖法大長老到許多國家，如馬來西亞、新加坡、臺灣、中國、印尼、尼泊爾以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，他總是用讓人簡單易懂的英文。他是位很有善巧的導師以及充滿著許多的慈愛。在他眾多的弟

子當中包含許多當地禪修者以及世界各地如臺灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、瑞典、印尼、加拿大、德國、俄羅斯、緬甸、印度、非洲東部等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心。由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。

禪修指導語錄

不再佈畏

佛陀以及阿羅漢們已經沒有了貪、瞋、癡，不再情緒化。

世間的人們又如何呢？他們都有著貪、瞋、癡，有著許多的爭執、打鬥…

在什麼地方會發生這種事情呢？任何地方！世間裡的任何地方。因為我們人類都是在貪、瞋、癡的（掌控）之下。我們只是樣貌、行爲… 這些的不一樣而已，可是都是一樣基於貪、瞋、癡。

可是，佛陀以及修行者，他們控制貪、瞋、癡。他們是處在放鬆的、舒服的。已經體證的（人）不再有爭執；還未體證的人，雖然還有貪、瞋、癡，可是他們的貪、瞋、癡得以控制。

我們（應該）跟隨著誰呢？

我們跟隨佛陀、佛法、僧伽！因為他們是有很高的智慧，很放鬆、很彈性化的。

《旃旗頂經》（Dhajagga Sutta）裡提到：在過去諸天和阿蘇羅發生了戰爭。帝釋天王對他的跟隨者說：「如果你們產生佈畏、懼怕或身毛豎立，在那時你們可以望著我的旃旗頂…

如果你們不望著我的旃旗頂，那你們可以望著 Pajāpatissa 天王的旃旗頂…

如果你們不望著我的旃旗頂，那你們可以望著 Varunassa 天王的旃旗頂…

如果你們不望著我的旃旗頂，那你們可以望著 Īsānassa 天王的旃旗頂…」

佛陀問：「望著天王的旃旗頂可以減除佈畏嗎？他們還不離貪、不離瞋、不離癡，還不固定的。」然後佛陀教誨僧團們：「假如你們前往林野、前往樹下或前往空閒處，產生佈畏、懼怕或身毛豎立，那個時候你們可以憶念佛—Iti pi so Bhagavā Araham, Sammāsambuddho, Vijjācarana sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro purisa damma sārathi, Satthā devamanussānam, Buddho, Bhagavā'ti.（世尊即是：阿羅漢、全

自覺者、明行足、善逝、世間解、無上調禦丈夫、天人師、佛陀、世尊。)

假如你們不憶念我，那你們可以憶念法—Svakkhāto Bhagavatā Dhammo, Sandhitthiko, Akāliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattam veditabbo viññūhī'ti. (世尊所善說的法、現前可見、無過時的、請來看、導向、為每個智者皆能證知的。)

假如你們不憶念法，那你們可以憶念僧—Supatipanno Bhagavato sāvaka saṅgho, ujuapatipanno Bhagavato sāvaka saṅgho, Bāyapatipanno Bhagavato sāvaka saṅgho, sāmīcipatipanno Bhagavato sāvaka saṅgho. Yadidaṃ cattāri purisa yugāni attha purisa puggalā, esa Bhagavato sāvaka saṅgho, āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, anjalikaraniyo, anuttaram, puññākhettaṃ lokassā'ti. (世尊的聲聞僧眾是善於行道；世尊的聲聞僧眾是正直行道；世尊的聲聞僧眾是真實行；世尊的聲聞僧眾是正當行道的；即四雙八輩的世尊的聲聞僧眾，是應供養、應供奉者、應施與者、應合掌（禮敬）者，為世間無上的福田。)

當你們如此憶念時，肯定地將能去除你的害怕。因為佛陀已經完全的離貪、離瞋、離癡了。

我們所跟隨的是佛陀。佛陀已完全的離貪、離瞋、離癡了。所以，我們要做的就是漸漸的減低貪、瞋、癡，那我們就能到達佛陀的地方。最終不再有貪、瞋、癡，就是阿羅漢。

如何思維死亡？

剛開始要想（思維）自己死是困難的，我們可以先從身邊的人，如朋友、親戚們開始。你看，你身邊的人，許多人都死了。有一天我也會死。

你可以想：「以前佛陀有在，阿羅漢們有在，信徒們有在，可是現在他們都死了。」然後你也可以想：「未來，所有將會出生的也會死，有一天我也會死。」就是這樣地，我們先想外在（的目標），過後才想自己會死。

我們想：「死亡如何發生？有一天我會死。」如果這樣地想，感覺還不太明顯的話，可以再回到外在（的目標），過後又回到內在（自己）。

我們可以理解到，生命是依靠命根。當命根離開身體時，人就會死。或許我們會說這個人死於心臟病。其實，是因為命根離開了身體，人就會死。

安般念的專注

我們在剛開始修行的時候，我們完全無法看見（覺知）呼吸，當時的我們只是一味的專注在鼻孔周圍而已。這是因為當時我們的念以及定還是很弱的。

當你一再又一再地專注呼吸時，你會得到專注的經驗，當時你可以看見（覺知）出入息了，這已是另外一個階段。當時的你會有一些的念以及定，可是還不深。

當正念去到越來越深時，你可以更清楚地看見（覺知）息。你可以明白這是長息，這是短息。所謂的長息就是呼吸的時間較長，短息就是呼吸的時間較短。這也是你在培育念的另一個階段。

接下來，你可以看見（覺知）全息了。這時的念去到更深一層。再接下來，你感覺到平靜而微細的息，同時也可以保持持續地專注，這時的正念是很深的。

所有的禪修者都是一步一步去到更深一層的。我們不用去想這是長息或短息，就只是明白而已。重要的部分是觀看息。當你一直觀看息，一個又一個息的時候，你的念的能力以及專注的能力就會一直提升。當念以及專注有在，你就會感覺到舒服。所以在安般念裡，重要的部分就是持續的專注息。我們忘掉過去，忘掉對未來的期許，只是當下的息存在而已。這是不容易的，可是我們需不斷地嘗試。當你忘掉過去以及未來，心就會容易的處在一個地方，正念就會變強。當時定力也會變強。當時的你就會感覺非常的放鬆以及舒服。

幫助他人所需要的兩種力量

當我們要幫助他人時，我們必須具有兩種力量。

第一個力量就是我們本身修行以及決意的力量。我們決意要修行，我們決意要達到某個層次，我們要達到道果。

另一個力量就是想要幫助或教導他人的力量。在幫助他人時，他必須要有能力維持自己內心的力量，然後幫助他人。

法

要清楚地理解法是不容易的，如果（理解法）很容易，那大家都可以做到了。不要說我們，即使是對於佛陀也是困難的。當時我們的佛陀去到森林裡修行，在第一個星期裡我們的佛陀就可以證得到八定。即使如此，我們的佛陀很用功地修行了六年才達到智慧的成熟，才清楚地理解法。

所以對於所有人，這是自然現象。我們都要有次第地修行，智慧才會慢慢地增長。當智慧越來越深時，你就會看清法。

止禪與觀禪的開示

在佛陀的教法裡，禪修主要有分兩種，就是止禪 (Samatha) 以及觀禪 (Vipassana)。在佛陀的時代，佛陀以種種不同的方式教導（禪修），因為佛陀的智慧是最高的，佛陀清楚知道每個人的性格，素質以及波羅蜜，然後給予他們（禪修）目標，讓他們可以在最短的時間裡培育起來。有些的禪修者，佛陀會給予止禪的目標後，再給觀禪的目標，讓他們體證道果。而有些禪修者，佛陀沒有給予止禪的目標，只是給予思維（觀禪）的目標。他們因此而得到定力，得到觀智以及道果。還有另外一個方法就是，禪修者一邊修止禪，另一邊修觀禪，然後體證道果。所以在佛陀的時代，主要有著這三種的方法，就是先從止禪再到觀禪。第二就是直接從觀禪開始，另外一個是同時修止禪以及觀禪 (yuganaddha)。

有些有禪修經驗的人，他們會依照自己修行的方法教導他人，如從止禪開始到觀禪，或是從觀禪開始。像帕奧禪師是從止禪開始，然後教導觀禪，有次第地教導完整的修行（方法）。

這兩種（止禪以及觀禪）的修行，有著兩種的作用。止禪的作用是什麼？基本上我們可以說止禪是定力。我們也可以以相對的方法說止禪是鎮壓五蓋（貪、瞋、昏沉、掉舉／追悔、疑）。這五種都干擾著我們的修行，所以我們稱之為「蓋」。當有些目標出現干擾（我們的修行），得以鎮壓（暫時性的），我們就會達到平靜，放鬆以及舒服，定力就會升起。定力升起也是念的升起。當定力有在，念會提升。當念有在，定力也會提升。這就是在止禪裡會發生的事情。

所以，如果你要定力，如果你要鎮壓五蓋，你就應該修行止禪的目標，而且修行的份量得要足夠。舉個例子，你的五蓋（煩惱）很強，可是你的定力卻很弱。如果你只是修行一點點，有一點點地定力，可是卻期望很高的成績，那是無效的。如果你每天只是修一個小時，那麼（禪修的）結果明天，明年乃至下一世也是不會出現的，這是因為沒有效率（的修行）。你的蓋有如大石一般，卻想以簡單的工具打碎它，那你永遠也打不完，因為沒有效率。你的定力無法穩定，也不會得到正確的定力。

另外一種就是我們一天修 3-4 個小時，那我們的禪修成績有時有起效用，有時則沒有。有時我們上午感覺舒服，過後又沒有了。再另外一天，我們又只修 3-4 個小時，又是有一

點點的舒服（出現），其它的時間又沒有了。這（定力）無法強大到足以破除煩惱的背景。如果禪修者每次維持 4 個小時的修行，那他只可以維持一般的平靜以及定力，可是沒有辦法破除五蓋。

另外一些禪修者，他一天修 6-8 個小時，這樣的修行是比較有效率的。他們會感覺到平靜，他們的蓋也會一天一天的減低。持續 1-2 個星期，效果就會更多。有些一天修 9-10 個小時的禪修者，那是肯定的有效率的。可是有些禪修者用過多的精進力，一天修 11-12 個小時，那也是不太有效率。因為（過多的精進力）會導致身心的緊繃，蓋依然會存在。這樣過多的修行，也是沒有效的。佛陀的教導是中道，不太緊也不太鬆。我們應該平衡在 8-9 個小時，肯定會有結果的。禪修者必須理解多少的修行時間份量才是有效率的。如果今天的你只是修 3-4 個小時，那是不太有效的。如果你增加至 8 個小時，今天、明天也一樣。那你今天、明天會感覺平靜、放鬆、五蓋也減少了。所以你得要自己體驗，多少的時間才是適合你的。當你找到適合的（時間份量）後，你就得一直地維持直到定力穩定。當定力穩定後，修行就很容易了。

如果我們的修行很少，講話卻很多。可是我們卻期望很高，那（結果）也是不會來的。我們大家都喜歡結果，可

是結果不會出現。好像有些人他一天上班 8-10 個小時。這樣的人，他會得到許多的經驗，他人也很喜歡他，他自己也可以完成所有的工作，也很容易可以升職。而有些人，雖然他去上班 8 個小時，可是真正工作只有 2-3 個小時，其他的時間都用來講話。這樣的他自己不會快樂，別人也不會喜歡他，他只會一直保持原地，無法升職。他的生命無法進步，也無法提升，薪水也是處在一樣的階段。同樣的，禪修上也是有兩種人。有些禪修者，他很用功的修行 7-10 個小時，是辛苦，有時沒有看到明顯的成績，有時也會哭，即使如此，他知道他為佛、法、僧而努力，他知道自己是正確的。別人也知道他是正確的。他人也會喜歡他。或許（在修行的過程中），有一段時間是在哭泣的，可是在未來就不再如此了，他會感覺舒服、放鬆、光亮也在，定力、念也有在，這是因為他持續的用功。明天的結果是來自於今天的用功。下一年的提升是基於今年的修行。如果今年你是懶惰的，那就沒有辦法提升。所以，今天我們修行，不應該有期望，可是明天會得到結果的。要在修行上達到更高的層次，修行的時間份量是很重要的。

另外一種的禪修就是觀禪。主要可以說是智慧。可是只是單獨智慧是沒有辦法的，念、定、慧是一起的。觀禪的

部分也會出現定力。定力有分兩種，止禪的定力以及觀禪的定力。你們也曾經聽過有些人修觀禪，他們的定力去到越來越深。因為在觀禪裡有修名色法、生滅、壞滅... 這就是來自觀禪的定力。定力提升，念也提升，智慧也提升。在這裡（觀禪的部分）主要提升的是智慧。不只是念、定、慧而已，其他的素質如精進力也會平衡，信心也會穩定。

在止禪裡，我們所期望的是所有的五蓋的削弱。五蓋在止禪裡可以被鎮壓。在觀禪時，蓋（的力量）會變得更弱，所以就得以去除。在止禪裡是沒有辦法根除的，只是遮蓋而已。而在觀禪裡，蓋（的力量）可以更深一層的變弱，過後就可以拔除。觀禪的禪修者可以拔除蓋，穩定念、定、慧。

這兩者當中，那一種的力量比較大？這兩者我們都需要，只是觀禪（的部分）比較多。帕奧禪師先教導止禪，然後教導更多觀禪。因為在觀禪裡可以提升更多的素質。在佛陀的教法裡，觀禪是很重要的。在觀禪裡可以讓我們理解三樣事情，就是無常、苦、無我（不淨也有，主要就是就是無常、苦、無我）。這些的理解是來自於觀禪。在止禪中也是可以（有這些理解），只是還無法正確地理解。正確地理解是要明白這個身心是一直在變換的，生命一直變換，最終結束，是無常的。我們可以專注思維身分，髮、毛、爪、齒、皮，

這些身分也是擁有一樣的自然現象。也是一直在變換然後消失，是無常的。因為這些的變換、消失，所以帶給我們苦。這些自然現象的變換是誰在操作？我們大家都喜歡年輕，可是卻無法留住，無法留住我們好的眼睛，好的牙齒，好的肌膚。這一切都是誰在做的呢？誰讓我們變成熟？誰讓我們死？這個自然的現象稱為無我。這個自然現象只屬於我嗎？只屬於你嗎？這自然的現象都存在在所有的行法（所有的眾生、樹木）。你看，一棵樹變老了，然後死了，是誰做的？在森林裡的老樹倒了，新的樹就很快樂，他們可以成長。可是一段時間後，它們也是會倒下的。這就是世間裡有著的共同自然現象，唯獨涅槃以及概念法（*paññāti*）。你看太陽，它散發著光芒與力量，但有一天它也是會消失的，這是無常。月亮也是一樣，所有的自然現象都是無常的、苦的、無我的。所以，在修觀禪裡，我們可以理解這三種。當時，我們的心會發生什麼事呢？就是「行捨」會出現。另外就是我們可以嘗到八風（利、衰、譽、毀、稱、譏、樂、苦）。無論任何一種發生，我們的心都可以接受。在早前，我們只能接受四種，利、譽、稱、樂而已，相對的卻無法接受。過後我們可以理解這些所有的自然的現象，就會有「捨」在。就像佛陀，得到稱讚或責備都是一樣保持「捨」。舍利弗尊者也是一樣，

無論是得到佛陀的稱讚或是他人的責備，他也是一樣的保持「捨」。所以無論您得到名譽與否，樂或苦，都是可以以「捨」接受。對於世間八法的「捨」，如果觀禪的力量強，就會有更多的「捨」，同時還有所有重要的素質都會提升。這就是為什麼觀禪如此地重要。如果我們現在是在修觀禪的階段，我們應該修更多。如果我們還未到觀禪的階段，一天修 5-10 分鐘也是很有用的。

如理作意 & 掉舉

「如理作意」不強，「掉舉」就會出現。舉個例子，如果這個地方安全保護做的好，敵人以及不必要的（事情）就進不來。如果安全保護沒做好，那它們就會很容易進來。

在我們的心裡，如果守護（工作）做得好，敵人就無法進來。如果守護得不好，敵人就會進到心裡，那掉舉就會在操作，這是因為如理作意不強，心所不強（的關係）。

所以，我們得要帶起如理作意，帶起心、定以及慧。若如理作意在，所有的掉舉、疑慮都無法進到心裡。因為心已經被好朋友包圍著了，壞朋友只能留在外頭而已。

善朋友

我們常常都希望要得到外在的善朋友。可是發願要得到內心的善朋友反而是比較好的。

我們可以發願：希望內在裡的念一直增長直至涅槃。

希望內在裡的定一直增長直至涅槃。

希望內在裡的慧一直增長直至涅槃。

這些才是我們最好的善朋友。還有，敵人不是外在的，而是內在的敵人。我們可以發願：希望這個內在裡的貪一直不斷地減低直至體證。

這些才是最安全的。

錯見

世間沒有任何東西是恆常的，所有的一切事物都是無常的，生了又滅。所有新的生命、建築物也是生了又滅。可是我們的心卻總是要讓它們恆常。

這就是錯見。主要是無明，帶來輪迴。因為沒有正見。

知足常樂

我們需要平衡的心，平衡的定力，放鬆的心以及理解。當這些（因素）增長時，貪就會變得很少。如果貪很多，心就很難達到平衡，很難得到快樂，就會很情緒化。

如果一個人不知足，就很難平衡。如果一個人知足，他無論得到或得不到，他還是快樂的。無論得到供養與否，他的心都是平衡的。

帝釋天王的在人間時的 7 個素質

帝釋天王在還未投生成天王，在人間時所具有的 7 個素質：

1. 孝養父母
2. 禮敬長輩
3. 柔和言語
4. 不誹謗
5. 離慳垢；舒手施，樂捨施，有求必應，樂分配施。
（訓練沒有很強的貪）
6. 說真實語，不妄語。
7. 不生氣

隨煩惱以及七覺支

我們無法專注太多的「隨煩惱」，反而是要培育起七覺支的因素。如果七覺支一直在提升，當它（七覺支）成長足夠時，隨煩惱自然的就會下降。

所以，（我們）要檢查七覺支是否有提升。如果七覺支沒有提升，那才是危險的。

保護

有些外頭的人會祈求天神、衆生的保護，期望變好。可是，建立起自己的慈心才是更加安全的。

有一位尊者，當他住在森林時，有一位天神來到他的面前說：「這裡有著許多的非人，他們可能會來干擾您，他們是不跟隨佛陀、佛法、僧伽的。可是您不用擔心，我們會保護您。」

尊者回答：「不！不需要。你有太多的事情做，你去忙你的。我會保護自己。我有正念，這已經足夠了。」

所以，正念就是我們的保護。

面對指責的應對方法

有時他人來責備你，你就會（反應）：「他指責我！他這樣... 這樣... 這樣...」通常我們都是指向他人。可是我們應該指責的是自己。

我們應該想：「這是我們的業，因為錯的業。」我們也應該想：「這是我的錯，我應該要改正。」當時的我們（被他人責備時）應該保持沉默，不要有任何的行動，那麼業就會減低。所以，當他人來責備你時，通常有幾種的方式：

1. 你也一樣的責備他，與他爭鬥。
2. 你保持沉默。
3. 專注自己的業，不要有任何的行動。
4. 想想：「如果是佛陀，他會怎麼做？如果是導師，他會怎麼做？」

你們自己去想想，那一種方式（應對）才是適合的。

報答父母恩

在佛法裡說到，如果任何人出家，我們不再虧欠父母。不然，即使我們活到 120 歲都一直照顧他們，那恩情還是還不了。

我們如何回報父母親的恩情呢？就是讓他們對佛陀的教法有信心。你可以明白，有些父母在孩子剛開始出家時不太歡喜。可是一段時間過後，他們轉變了，態度也轉換了，這都是因為出家。

當然，有時他們需要我們的祝福，我們可以給與幫助，可是不是太頻繁。如果家裡有人可以幫忙，那我們就不需動蕩。如果家裡沒人可以幫忙，那我們就去幫。就讓這些自然地發生。我們主要可以每天的與他們分享功德，以此功德願他們健康，願天神保護我們的父母。

在我們（斯里蘭卡）的背景，注疏裡有提到一個故事。一位母親，有一對兒女都出家。兒子名 **naga** 比丘。女兒名 **nagini** 比丘尼。有一次女兒去見母親，當時母親生病了，沒有足夠的藥。女兒問：「母親，您怎樣了？」母親答：「我很辛苦。如果可以得到正確的藥，就會好。」女兒想她自己也

沒有藥。母親說：「請告訴您的哥哥。」於是，女兒去通知哥哥，「母親生病了，您是否有任何的藥？」哥哥說：「我目前沒有任何藥，可是我有一種特別的藥。我基於一些原因而在佛陀的教法裡出家，就是要培育戒、定、慧以及要體證道果。在修行中，我都有盡這些的責任。以此力量，願母親可以康復。請把這個訊息傳達母親。」

妹妹回去通知母親，「哥哥沒有藥，可是有一種藥，就是...」妹妹把哥哥的話傳達母親，母親聽後，這些話進入她身體裡的血液、骨、骨髓，她完全地康復了。沒有其它的藥，可是這是心的力量。

比丘及尼師們所盡的責任主要就是透過祝福，這對於前去幫忙來得更有價值。短暫的回去是可以的，只是不應該逗留太久，因為會讓他們失去信心。短期間的逗留，還能保留他們的信心。

安般念的初步修法

對於大多數的禪修者，安般念（出入息念）是最好以及讓內心平靜的禪修目標。在開始修安般念之前，我們得要做一些的準備工作。首先，就是我們的坐姿。佛陀鼓勵我們（坐著時）身體要保持正直，可是剛開始不要過用力。在剛開始時，我們以簡單地、舒服的盤腿姿勢，不要勉強自己坐得很直。如果禪修者一開始坐禪就讓自己充滿著疼痛，那接下來的整天，他都很難打坐。如果他在開始的時候以舒服的坐姿，大概 10-15 分鐘後，肌肉就會慢慢放鬆，當時我們可以做一些調整，讓自己坐得較直，當時的你也可以很容易做到。所以，最初的十分鐘得要特別的謹慎，不要讓自己坐得太僵硬。通常的我們都希望快快的有成績，所以當下就很用力的開始打坐，可是我們身體當時的肌肉還未準備好。所以，如果我們在開始時以舒服的坐姿，在十分鐘過後我們就會較容易專注。

在這十分鐘內，前五分鐘可以修慈心，對自己、禪修者、天神以及一切衆生以自己喜歡的方式散播慈心。比如「願我快樂！願我可以有很好的修行！願所有禪修者快樂！

願他們有很好的修行！願天神...」。如果你不會，那就只是「願我快樂...願禪修者...願快樂...」也可以。

大概五分鐘過後，你可以專注另外五分鐘的五個身分（就是簡單地誦念及專注頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚）。過後才慢慢的把心帶到鼻子的區域。當時，我們只需要簡單地覺知出入息，不要太用力的專注。如果你太用力地專注或想全神專注，那麼只會帶來緊繃。當時的我們只需要放鬆地專注而已。當然，在我們的心還未準備好之前，那個時候肯定地會有散亂的心或妄念出現，所以我們只是簡單地專注出入息。在簡單專注的同時，我們就讓妄念在那裡，不應去控制，就只是專注出入息。一段時間過後，你會感覺息變得比較放鬆、身體也放鬆、舒服。（我們在專注出入息時，不用刻意的指定要專注在上唇或下唇的息，我們只是需要知道息在那個範圍入出，感覺就像進出隧道一樣）。忘掉你的臉，忘掉你的鼻子，就只是息存在而已。不需要刻意地定住一個點，不然就會緊繃。

一段時間後，因為你的專注出入息，你會感覺放鬆以及舒服。過後，你可以漸漸的增加一些專注力（這必須得在你達到放鬆、舒服後才可以。如果還未達到放鬆、舒服之前，最好還是不要做改變）。當你以那樣的方式專注息時，你感

覺身體放鬆、舒服，那你就可以有更多的注意力。這樣的經驗通常在 10-20 分鐘後才會出現的（如果你在一開始就以僵硬的方法，那只會帶來痛苦。當然，有些已有經驗的人，他可以當下一打坐就直接專注。可是對於還沒有經驗的人是很難的）。所以，（在這過程中）我們得要有耐心。在經過 15-20 後，你會得到光亮以及平靜，你的舒服就更加的提升。

如果禪修者專注息還是困難，還是有許多的妄念，他可以以數息的方法（在專注息時，同時也計算）。入息 1...出息 1...入息 2...出息 2...3...4...5...6...7...入息 8...出息 8。數到 8 後，又再重新入息 1...出息 1...到 8。一直這樣的維持數息直到你達到舒服。感覺舒服後，你就可以停止數息，只是覺知出入息或只是覺知息就夠了。

在禪修上，要得到定力，要得到培育，我們需要持續地修行。比如：我們從早上開始修行到晚上，我們都嘗試多專注在禪修上，就好像我們時時刻刻地把善握在手裡。就如我們有很有價值的東西，我們時時刻刻地握在手裡，保護著它，要不然就會被他人拿走。同樣地，禪修的目標也是要一直握在手裡。無論我們在走路、說話、吃飯、做任何事情時，都握住禪修目標不放。即使在臨入睡之前，還是維持一些的專

注... 在打掃時，還是維持一些的專注...這樣的話，結果就會很快出現。

希望你們大家在這段期間可以成就深層的定、念以及慧。祝福大家可以持續的修行直至涅槃！

修行的食物

在修行上，我們需要一些經驗。我們（可以）明白，如果當天沒有禪修，心力就會下降，就會感覺沒有力量。這就像我們沒有定時地用餐。今天你有力量因為有吃食物，明天你又沒有力量，因為沒有給與食物。

禪修也是一樣的，如果禪修不夠，就會沒有力量。當你這樣地理解後，你就會想決意要修行。當然，有時我們可能需要做一些事情，沒關係我們可以去。可是至少要有一段時間是在禪修上的。若白天無法禪修，那就在晚上禪修。無論如何，對於還沒有成就的我們，食物是必須的。即使是已經成就的人，如佛陀，舍利弗尊者，目犍連尊者，他們每天早上在還未做任何事情以前，都會先入定。像佛陀每天都

會進入大悲定或滅盡定，過後才服務世間。舍利弗尊者，目犍連尊者在還未出外托鉢以前，都會先入定，過後才幫助佛法。他們都是先給予食物。所以，你們應該明白，無論在做什麼事情，都不應該停止修行。無論是忙家裡的事情或禪修方面的事情，你都得維持著你的禪修。你自己得吃下你自己的食物。

力量

力量的來源可以有三種，就是內心的力量、食物攝取營養的力量以及從運動中獲取的力量。

要得到內心的力量，我們必須要有正確的禪修以及也要控制煩惱，那心的力量就會提升。

要得到食物攝取營養的力量，我們就得要有通暢的排泄。因為如果排泄好，那我們所吃下的營養都會容易吸收。要不然，即使你吃再高級的營養品，也攝取不了其營養。

另外一種就是從運動中獲取的力量。無論胖瘦，我們每個人的體內都有一些脂肪（越胖的人越多）。在我們做運

動後，身體熱起來，體內的脂肪就得以燃燒，轉換成營養，然後進入到我們的血液裡，我們就有力量了。我們自己也是有如此的經驗。有時我們感覺很累，可是卻要做許多的事情。當天我們爬山（龍樹林山上靜默區）去給開示，回來後就感覺比較有力量了，即使當時是空腹的時候。這是因為我們運動後，體內的脂肪燃燒轉換力量。可是短短的運動是不夠的，至少一個小時以上。有些人只是一直不斷的儲存體內的脂肪，也沒有做任何的運動，體內的脂肪累積越來越多，那當他年老時身體就會有許多的毛病。

在修行的生活上，我們需要所有這三種的力量。

法與法的修行

佛法是依靠於修行。我們的佛陀修行佛法，因為他修行，他最終得以體證佛道。因為修行，他具有智慧的能力以及所有的能力。他自己帶起他的能力，過後他得以對這世間做許多服務，這都是因為法以及修行法。

我們也一樣，我們現在有法，我們也有修行法。當我們在修行法時，許多的素質如智慧以及其它的素質都在提升。當這些素質達到穩定時，我們的生命也會穩定，會舒服、放鬆、喜悅、明智，更多的慈心以及忍辱，這一切都會與我們在一起。那時對時間才是有利益的。因為所有的衆生、人們以及天神們，他們都需要這個力量。就好像一顆電池，當我們的電池的電量已充滿，那別人也可以用來充電。如果我們的電池電量不滿，別人要充電也沒有辦法。同樣的，我們也得時時刻刻充滿法的電量，這都要依靠於修行。修行依靠於善。善依靠於止禪及觀禪。

止禪是專注一般的目標，比如我們想這座建築物，這棵樹，世俗的目標，我們專注它以及得到平靜，這稱爲止禪。觀禪的訓練是我們嘗試的去理解這世俗的事物。舉個例子，我們看我們身體的皮膚。之前我們專注皮膚，然後我們得到內心的平靜。在觀禪時，我們嘗試地去理解這皮膚。這皮膚是如何出現的？這皮膚如果維持下去？這皮膚消失了。這皮膚的自然現象是什麼？在我們還未出生前，沒有皮膚。出生後，有了皮膚。皮膚一直處在不一樣的狀態，如小孩時的皮膚，成人、中年人、老年人的皮膚，一段時間後，皮膚消失了。清楚理解這所有在因緣條件下的事物，我們稱之爲觀禪。

我們的佛陀教導了這兩種善：「世俗法」（一般）以及「究竟法」（仔細）。如果任何人具有這兩種善，如果任何人具有這智慧，那他一般上可以很容易的維持著平靜、放鬆、舒服。

祝福你們持續的修行，在法上擁有這些所有的素質，得以體證所有道果以及涅槃。

有分與意門

「有分」就有如我們的房子一樣，它的目標是我們結生的目標，在整個生命裡是不變的。

「意門」就是我們儲藏回憶（想或目標）的地方。比如：我們有一間房子，裡頭有一間儲藏室，任何時刻我們都可以去裡頭拿取東西。同樣的，意門就是我們內在裡回憶的儲藏室，我們從那裡呼叫出回憶，我們稱之為「意門」。

容忍習氣

對於習氣，我們得要容忍（忍辱），因這是普遍的自然現象。我們要做的是更深一層的帶起法的力量以及定力。當我們這樣的訓練時，法的力量就會變強。舉個例子，我們有兩隻手。大部分的我們都習慣用右手，所以我們的左手是比較弱，左手的運用是有限的。由於我們的右手有力，有時當我們的右手緊緊抓著東西不放，即使左手嘗試要把右手打開也不行，這是因為右手的力量比左手強。往後，我們一直訓練左手，它就會越來越強，當右手緊抓東西時，左手就有能力把它打開。

同樣的，我們情緒的習氣的力量很強，就有如右手一樣，而我們法的力量就有如左手一樣，比較弱。有時當習氣的目標出現時，我們緊緊地抓著不放，而法的力量很弱，無法打開它。所以，我們應該像這樣地持續更進一步地訓練法，當法的力量強時，我們就有能力可以把緊握的目標放開。

蟻丘裡的飛蟻

相信你們都曾經看過蟻丘。在蟻丘裡有一種的昆蟲（飛蟻），它在裡頭長大，漸漸的長出翅膀。在長出翅膀後，還未下雨前，它們都還是一樣住在蟻丘裡。直到下雨了，它們就會展開它們的翅膀，飛出蟻丘，就像你們現在所看到的一樣（在龍樹林，連續幾天下雨後，許多的飛蛾密密麻麻的到處飛）。當你看到它們在飛的時候，代表著它們的生命即將結束，即將消失了，它們再也飛不回去了。其實他們之前還未有能力飛時，它們還是住在蟻丘，那它們的生命還是受到保護的。由於長了翅膀，雨後飛出蟻丘，生命就消失了。

我們出家的生命有時也會有如飛蟻一樣，當我們具有一些能力時，我們得要小心，不然一旦飛出去了，就飛不回來了。我們曾經有這樣的體會，大概在十多年前，這裡有一位尊者，他具有很好的說法能力，這能力是突然出現的。當時他的禪修比較的少，漸漸的由於這個說法能力，他離開寺院去了外頭。他就有如飛蟻一樣飛出去了，過後他的出家生命也有如飛蟻一樣消失了。當時我們就以這個飛蟻的故事比喻這位尊者的生命。

如果我們懂得怎麼飛，如何在飛行時不遇危險，那我們可以飛，要不然我們應選擇住在蟻丘裡，不飛出去比較好。就像有些人，雖然他具有很好的能力，可是他還是一樣很低調的，靜靜的，不出去就不會遇危險。

禪師問：我們應該要怎樣才不遇危險呢？

學生回答：不離開龍樹林。（衆笑）

禪師：離開龍樹林是可以的，只是不要離開導師。無論離開到哪裡修行都可以，只是不要離開導師。

三十二身分的開示

由於在這裡（中國北京）許多的禪修者對修三十二身分很有興趣，所以我會向大家解釋修這個三十二身分的一些基本的方法以及基本的階段。根據佛陀的教導，我們在剛開始修這個業處的時候，我們就只是簡單地念誦而已，一直不斷地念誦「髮…毛…爪…齒…皮…」。念誦五個身分或是三十二身分都可以。又或者是念誦完一組的五個身分後，又念誦

另外一組的五個身分都可以。在剛開始的時候，我們一直訓練我們的內心一直不斷地念誦五個身分「髮…毛…爪…齒…皮…」，一直這樣的念誦。

在我們訓練了一般念誦有一段時間過後，我們也可以開始做一些簡單地專注。比如說一直不斷地念誦頭髮的時候，我們把心放在頭部髮的部分，我們簡單地專注它。當我們念誦體毛的時候，我們簡單地專注我們的身體部分的體毛。不需要很深層的專注，就只是簡單地專注而已。比如說你在專注頭髮的時候，心跑去頭髮；當你在專注體毛的時候，心跑去體毛；念誦指甲的時候，心跑去指甲。就是當你念誦的時候，內心裡一直不斷地轉換去那個部分，一下子在頭，然後身體的體毛、手的指甲或者是腳的指甲。如果可以的話，當你簡單地專注的時候，你可以專注整個身體的。比如說頭髮，你專注頭上的頭髮；體毛，全身的體毛，你可以在當時想像整個身體，從頭到腳的體毛。指甲你也可以從身體的上半身掃描到腳，這樣地專注。如果只是一部分的專注也是可以的，所以這是第二階段。第一階段就只是純粹的念誦而已。第二階段念誦的同時你可以做些簡單地專注。

在第三個階段，你開始有些能力可以專注了。這個時候我們可以在念誦專注的時候，我們可以在內心裡想像我們

的手（智慧之手）在觸碰這個身分。頭髮，好像我們的手在觸碰著我們的頭髮；體毛，想像我們的手在觸碰著我們身體裡的體毛，這樣一直不斷地轉換。雖然這個階段的身分的影像還不是很清楚，可是還是可以做到的。我們從頭到腳這樣的專注，如果你覺得這個方法會很困難或者是會導致緊繃，那最好不要嘗試這個階段。如果你當時是覺得舒服的，那我們才做這個部分。如果感覺困難、緊繃那就不要這樣做。

如果第三個階段可以做到之後，就是第四個階段。在第四個階段時，如果你感覺非常地舒服，你可以繼續持續的專注這個影像直到讓這個身分的影像非常地清楚。這個時候你可以一直專注頭髮，你感覺頭髮的影像直到它非常的清楚；體毛，直到它非常地清楚；指甲，你可以很清楚地看見指甲。這個時候你感覺身分也很清楚，感覺很舒服，這個時候肯定地光亮會出現的。在這階段，你就一直不斷地維持直到這個舒服可以不斷地維持在那裡。比如說這柱香你可以維持舒服的專注，你可以維持 30-40 分鐘的清楚影像。下一柱香你也同樣的可以這樣的維持。在另外一柱香也可以一樣的這樣維持，這代表著你的專注能力已經達到比較穩定的階段了。在這個時候，你的方法是在開始修五個身分幾分鐘，過後你可以專注身體其中一個部分，其中一個身分而已，當光亮出現後，

而且舒服的感覺也在那裡的時候，你可以長時間的專注在一個身分，當然這樣的專注不只是停留在一個點而已，我們可以一直不斷地這樣移動，頭髮…頭髮…這樣地移動（頭部的不同角度），不應該只是停住在那裡。在光亮還沒有出現之前，我們一直專注我們內在裡的身分，當光亮出現了以後，我們可以把心專注在外面。比如說你可以把你自己的身分移到你的前面這樣專注，或是你可以專注外在其他禪修者的頭髮、體毛…這樣的專注外在的禪修者都可以。當光亮出現後，因為當光亮出現後是屬於近行定的階段，所以你要維持近行定的力量，你要專注外在的禪修者或者外在的身分，你專注頭髮，你不斷地專注外在的頭髮…頭髮…頭髮…當光亮在的時候也一起在光亮裡頭，這樣持續地專注身分。若你可以長時間這樣維持的話，慢慢地也可以到達禪那的階段。這個部分就是修三十二身分簡短而簡單地解釋。當我們到達第四個階段的時候，就是當光亮出現的時候。在還沒有達到第四個階段的時候，光亮還沒有出現的時候，你在專注的身分時你可以很清楚的看到每個身分，就有如真實看到每個身分，可以很容易的專注。可是當光亮出現後，你會感覺之前你所看到很清楚的身分不見了，當時你定力還是在的，只是那個身分之前很清楚，好像光亮出現後這些身分就不清楚，好像就

消失了。其實這些是很自然的，在我們還沒有經驗之前，當光亮出現了我們就不會專注那個身分。這個時候我們就要訓練直到我們得到經驗，當時我們就懂得如何在光亮裡專注那個身分，這就是我們要訓練的。之後慢慢的我們就可以在光亮裡長時間的專注這個身分，慢慢的就可以達到禪那的階段了，這就是修三十二身分一些基本的解釋。

（2014.07.04 開示於北京）

緊繃現象的原因以及克服方法

有些禪修者他們在禪修的時候會出現緊繃的情況。其實緊繃會出現有幾個因素導致的。第一就是我們專注的方法，如果我們專注的方法不正確也是會導致緊繃。

另一個會導致我們感覺肌肉緊繃的情況就是關係到我們的腸胃。如果我們胃裡很多東西也會導致緊繃出現，因為我們腸胃裡的排泄很弱，肚子裡就會有很多火、胃裡就會有很多的火，這些火就會在肚子裡產生很多的熱氣，這個熱氣

會上升到我們的喉嚨，那會影響到我們鼻子的鼻竇，會讓鼻竇緊繃。在這樣的情形發生時如果你去打坐，你會感覺很緊繃，所以這是另一個在禪修上導致緊繃的因素。另外一個就是有時我們也不自覺的，我們不知道自己鼻竇有這些問題，鼻竇是堵塞的或是緊繃的或是乾燥的。其實這也會導致緊繃的，因此要解決這些問題，我們得注意一些事項，比如說我們要注意腸胃的消化、排泄。這些部分要注意，我們可以做一些幫助腸胃消化的運動，做一些簡單地身體擺動、彎彎腰等這樣的運動，這樣也可以減低這部分的困擾。

另外一點就是我們可以透過誦經，我們可以念誦佛陀的功德或者是念誦《應行慈愛經》，讓我們的內心完全達到就很有感觸，比較有感觸的那個狀態，對於佛陀有很深層的感動、感觸，對於一切眾生有很多的感觸、感動。我們做這樣的誦經時，那我們這些鼻竇堵塞，這些問題都會不見的，都會去除掉的，很自然的緊繃都會消失，那時我們感覺非常的舒服。所以我們做一些簡單地念誦，比如去一些比較空曠的地方、沒有人的地方，我們在那裡念誦一些的偈頌。我們可以想起佛陀：「佛陀！你這樣的持續修行，您的法是非常的純淨的，我禮敬您。我也要持續的修行，我把我的生命都奉獻給佛陀。」就是這樣的念誦讓自己的內心有更多的感觸，

這時我們感覺內心裡是非常柔軟的，我們的腦部也會感覺非常的放鬆、柔軟，我們的鼻竇也就自然地放鬆了，就不再那麼緊繃了，這個緊繃的現象會消失。所以這個部分就是你們可以去注意的。

（2014.07.04 開示於北京）

正精進

在我們佛陀的教導裡，精進是其中非常重要的教法。有一個故事：有一次，佛陀在寺院裡行走著的時候，他看到一條走道地上都充滿了血跡，他就問其他的尊者發生了什麼事？尊者們回答佛陀，Sona 尊者他一直在那裡修行，他很用功的修行，即使流血了，他也不去理會。佛陀明白他的精進力過多了，他用力過多了。因為 Sona 尊者想到自己是從富裕的家庭出生，他知道他一直過著舒適的生活，他想：「這樣是沒有辦法讓我體證的，我得要很用功的修行。」於是他就很用功的修行，坐禪、行禪。由於他出生的環境都過著很舒適的生活，所以他的腳底也是非常柔軟的。當他一直這樣持

續的行禪，他的腳底都破皮了，都流血了。他也不去理會，一直不斷地行禪。當走到不能走的時候他就用膝蓋來代替，用膝蓋步行。一段時間過後，連膝蓋都流血了，整條的走道都充滿著血跡。

當時佛陀出現在那裡，佛陀問 Sona 尊者：「你懂得如何彈奏琴絃嗎？」Sona 尊者回答：「我懂得，以前曾經玩過，我懂得如何彈琴。」佛陀問：「如果琴的絃調得太緊會怎麼樣？」尊者說：「那聲音就無法發出來。」佛陀又問：「如果琴絃調得太鬆，又會怎麼樣？」尊者說：「聲音也是發不出來。」佛陀再問：「如果琴絃調的剛剛好又會怎麼樣？」尊者回答：「那這個琴絃演奏出來的音樂就會非常的好聽。」佛陀說：「是的，Sona！在我的教法裡也是一樣的。精進力過多，無法達到成果。精進力過少也沒有辦法出現成果，平衡的精進力才能有結果。」Sona 尊者說：「我知道了。我知道了，我用過多力量了，我會去平衡它。」於是 Sona 尊者平衡他所用的精進力，過後他得到了定力，他體證到了阿羅漢。

精進，我們得要去明白如何達到平衡的狀態。什麼是精進？我們可以把精進分為兩種，在這兩者當中我們又可以把它再分成另外兩種，就有四種（四正勤）。我們主要把它分為：一個是我們要減低「不善」，另外一個精進就是我們要

帶起「善」。所謂要帶起「善」，減低「不善」，我們稱之為「禪修」。在這善與不善當中，我們又再把它分成爲兩個：「善」的部分，要讓已增長的善增長，令還未增長的善增長；「惡」，令已增長的惡斷除，還未增長的惡不再生起。所以，善、不善可以把它分爲已增長和未增長。在這裡主要就是善與不善。如果任何人他嘗試著整天維持善，他可以很輕鬆的，整天維持這個善，那代表著他的精進力是很好的。如果有些人覺得整天這樣維持很辛苦，很用力的維持，這就代表了精進力過多。而有些人整天都不在把心放在修行上的，妄念來也隨著它，這代表著精進力不足。我們要有平衡的精進力，就是要嘗試一直都維持在我們的禪修目標上，我們嘗試著要帶起善，減低所有的不善。當然我們沒有辦法完全地去除所有不善，可是我們盡量地帶起更多的善，減低不善。好像在這個禪修營裡，你們大家都嘗試著一直在帶起善，都在減低著不善。所以，我們得要理解，如果我們用過多的精進力，我們就會有很多的困擾在那裡。如果精進力少，就會很容易昏沉，就會想要睡覺，心就很容易散亂。所以平衡的精進力是很重要的。如果我們在坐禪這支香有很多妄念進來，沒有關係，我們嘗試一直帶起我們的專注能力，我們嘗試一直維持在我們的禪修目標上，那慢慢地我們就可以成爲精進力平

衡的人了。所以，我們必須要有足夠的訓練，在我們有足夠的訓練過後，我們精進力就很容易達到平衡了。

（2014. 06. 28 開示於揚州法海寺）

培育善的目標

我們想要現在快樂，想要未來也快樂，那我們得要做的就是培育善行、培育善的業。當善業強的時候，我們就會現在快樂，未來也快樂。你看有些人，他們認為快樂是擁有許多的財富，有許多財富他們就會快樂。有些人認為他們身邊圍繞著許多的人，那他就會快樂。有些人認為他要具有這樣的能力、那樣的能力，他就快樂。而有些人，他的快樂是因為他跟法在一起，所以他們感覺快樂。有些人雖然他有財富或者是沒有財富，也不見得他會快樂。有些人雖然不富裕，可是他們有修行法，若他們有法的話，無論是否富有他們都感覺到快樂。

這個部分是很重要的。有些人希望能得到許多的財富，希望得到許多的能力，雖然他們嘗試著要快樂，可是也沒辦法。因為他們內心裡沒有這些善的，沒有好的素質，所以他們沒有辦法快樂。他們內心裡沒有好的心，他們只有財富而已，所以常常還是一樣地很情緒化，向他人顯示他的不快樂，也不謙虛，性格很僵硬。這樣的人即使富有也是很痛苦的。你看有些窮的人，他沒有財富，內心裡也沒有好的素質，他的性格也是情緒化的，也是很僵硬的，那他的生命也是痛苦的。

你看另外有些人，他富有，然後他也知道內心裡好的素質的珍貴，於是他們訓練內心好的素質，慢慢地他們就變得很有彈性，他們性格也很謙虛，所以他們擁有財富快樂，他們擁有法也快樂。另外有些人，雖然沒有財富，不是很富有，可是他們一直不斷地訓練，累積這些好的心，即使他們不富有他們還是一樣快樂的。其實快樂以及不快樂都是依靠於我們內心裡的素質，而不是依靠外在的財富或者是任何的能力，又或者是身邊有多少人圍繞著你。當然這些可能會短暫地讓你認為是很好，可是這些都不是真正讓你得到快樂的原因。所謂真正的快樂是依靠我們內心裡的素質。因為我們內心裡有好的素質，人們喜歡我們，連動物們都喜歡我們，

更不用說天神、梵天神們他們都喜歡我們。我們要得到這些好的素質，都是來自於修行佛法。如果我們修行我們就會得到好的心，我們的心就會感覺到快樂，我們就會喜悅。這些的喜悅，這些快樂才是真正的快樂。這些快樂在我們臨死的時刻肯定會給我們帶來好的目標。因為我們一直在累積著好的業，這些好的業讓我們的未來更強而有力，讓我們未來的生命更有力量。所以，如果以後你們有機會去天界的話，你們可以去問那些天神，你們是如何來到這裡的？他們就會告訴你：「我因為做了這些功德，我有做供養，我有禪修，就像你一樣有做功德，所以我投生來到天界，成為天神。」或者你看梵天神或比他更高的天界，更高的眾生，他們會到那裡是因為他們有訓練某個程度的修行，有做某個程度好的善行。所以，我們的佛陀的教導主要就是訓練內心好的素質。

佛陀時代的一位信徒—Dhammika 優婆塞，他一直都很精進不放逸地訓練這些好的素質。無論是在家裡或是寺院，他時時刻刻都一直訓練著這些好的素質。在他臨終時刻，許多層天界的天神們都來邀請他（投生到他們的天界）。這一切都是因為他非常強大的善業力量。同樣的，我們大家也得要這樣地訓練，去累積這些的業。你們有些人回到家過後要嘗試著做與法相關的事情，比如：當你們有空的時候可以來

寺院。或許有些人因為工作繁忙，沒辦法做到，又或者像有些出家人他們也是因為寺院事務繁忙，可是即便如此我們還是要不斷地訓練培育我們內心好的素質。當我們這樣的培育，這些素質在我們臨終的時刻對我們是非常有幫助的，它會給我們帶來快樂。在佛陀的教導裡要培育這些好的素質是非常重要的。

當我們在訓練好的目標的同時，我們內心裡素質就會提升。你看在我們的生命裡，通常在我們內裡的素質是非常弱的。你看，你內心裡正念的素質是很弱的。你的專注能力，比如要專注目標都是非常的困難，都是很弱的。至於理解這個世間的自然現象呢？（這理解能力—智慧）在我們的心裡也是很弱的。這些我們稱為「念」、「定」、「慧」，它們在我們的生命裡基本上都是非常弱的。當我們不斷地跟這些好的目標在一起的時候，跟這些善的目標在一起的時候，這些很弱的素質就會變得越來越強。這些的培育，這些變得越來越強的素質我們稱之為培育「七覺支」。

舉個例子，比如說你在專注呼吸，當你在專注呼吸的時候，一個息…又一個息…當時你可能只是專注 5 分鐘或 10 分鐘的呼吸，當你在專注的時候，你的正念的能力就慢慢地提升。同時，你的定力也會提升，然後你的智慧，就是理

解的能力也會跟著提升。由於這些念、定、慧在提升，其它的（內心）素質像精進、喜、輕安、定，這些素質都在提升。雖然你所專注的是一個目標，可是這些珍貴的素質都在提升著，當你在專注一個好的目標時，這所有的素質都在提升。當我們一直不斷地重複，又一再重複一樣的目標、善的目標的時候，我們稱之為禪修。就像當你在訓練一些基本的善行，比如：說好的話，做好的善行。其實善行的培育和禪修這兩者不是兩種東西，它們都是一樣的。我們常常做的這些善行，如果我們持續地一直去培育這個善的話，我們稱之為「禪修」。其實這兩者是一樣的。有時我們做善行，有時做，有時不做，這樣的我們說這只是在做一般的善行。如果這些善行我們一直持續地做，我們可以稱之為是在禪修。比如：你在專注呼吸或者是任何一個目標，你持續地一直訓練它，我們就稱之為禪修的目標。所以，我們可以透過禪修的目標，一再又一再的培育我們內心裡好的素質。

其實我們內心裡好的素質，它們都是存在於冬眠的狀態，在冬眠著，在睡覺著。它們都是躲起來的，它們都是不活躍的。所以，當我們這樣培育的時候，這些好的素質一念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，這些七覺支，這些好的素質就會慢慢地醒覺起來了，它們就會醒了，就會起身了，它

們就會活躍起來了。當時你會感覺：啊！正念時時刻刻都和你在一起。無論你是在走路，正念有在。你在吃飯的時候、說話的時候，你感覺正念有在。睡覺的時候或者是起身的時候，你也感覺正念有在。

定力的部分，你感覺時時刻刻你的專注力都在，好像你在家裡也可以專注。可能在家裡只有短短 5 分鐘，可是你感覺到只要一專注就可以專注了。當你去寺院的時候也可以專注，當你在巴士上、高鐵上或者任何地方，你都感覺可以專注。你出門在外，任何時刻都可以有這個專注的能力。無論是張開眼睛，閉著眼睛，你都可以專注，這就代表你的定的能力已經醒了。

智慧的部分，智慧就是我們理解這個世界的自然現象，你時時刻刻都可以看見世間自然現象，你可以理解過去、現在、未來，你看見整個生命的自然現象，這就是代表智慧醒覺了。所以，這些的素質都會跟你在一起的。早前這些素質都躲起來，現在它們出來了，它們活躍起來了。它們之所以會活躍都是因為你一直不斷地訓練這個禪修的心以及訓練這個善。所以，我們得要一再又一再地訓練我們的心，那麼在未來我們肯定的會快樂。我們現在快樂，未來也快樂。當然我們現在打坐時，感覺坐著時很痛，可是在未來它肯定會

（為你）帶來快樂的。然後，在未來當我們看見自己在過去所做的善行的時候，我們更加地快樂。

我們大家肯定的都有在法上增長。其實要增長這些素質必須透過在法上培育，而不是透過外在其他的東西。我們的佛陀很清楚地看見這些法，所以我們的佛陀教導我們要去培育這些法，讓我們得到快樂。

祝福你們大家每一個人都可以持續的修行，可以一直培育著好的目標。當你培育著好的目標 - 七覺支，就是剛才所說的念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，這七覺支都會不斷地提升。當你這樣培育的時候，你的生命肯定會一直不斷地提升。肯定的，在未來你也會更加的快樂。在未來，當你看見自己所做的一切時，當你看到自己生命過去所做的時候，你會更加地快樂。再次地祝福你們大家可以有很好的修行。願你們可以得到深層的定力，願你們可以得到神通，願你們具有觀禪的智慧，可以體證道果以及涅槃！

（2014. 06. 28 開示於揚州法海寺）

禪修釋疑

問 1：在專注安般念 5-6 分鐘後，被出現的光亮嚇到了，過後光亮就不見了，偶爾出現一團一團白色的東西。請禪師指示。

答：在剛開始禪修進步時，禪修者會得到這樣的經驗。可是我們（導師）可以理解，因為你的心在進步著，所以會有光亮。可是當時（禪修者）不應該專注光亮，而是繼續專注息直到感覺平靜、放鬆。在開始的階段，由於沒有經驗，所以光亮出現時，就會被其嚇著。可是不用害怕，這是內心裡光亮的自然現象。因為心的專注，光亮就會出現。只是在開始修行時，我們不明白。而且，我們會感覺到與光亮在一起時，好像忘記了許多東西，或忘記自己當時身處何處？其實不用擔心，這是自然的現象。往後你會得到更多的經驗。當時的你可以在專注光亮時也不會被嚇到。所以，現在的你應該持續的專注息直到感覺舒服。如果息穩定後，才專注光。

問 2：最近工作很累，禪修時容易昏沉。請問禪師我該怎麼辦？

答：在未上班前可以先禪修，那去工作時就會減少疲累，更加有力量。比如，你 5 點起身禪修，開始 10-15 分鐘可以先修

一些慈心，然後修安般念，過後才去上班。當空閒的時間，可以專注呼吸或者慈心。在走路時也是嘗試的保持善心、慈心，保持任何好的心，或者意念阿羅漢...阿羅漢...這對心的培育也是很有幫助的。這樣的，即使你整天的工作，你還是感覺有力量在，這是因為善的力量。如果善的力量弱，那我們就會感覺無力。所以，整天的一直運用上善以及好的心。

問 3：當我在修 32 身分時，沒有任何不淨的感覺，反而覺得還蠻喜歡這些身分，還蠻開心的。請示禪師，我會不會越修就會越喜歡／執取身體呢？

答：在禪修的成績還未到來以前，禪修者會有這樣的情形是很普遍的。可是當禪修的結果／成績出現後，禪修者就會對身體有更多的理解。

舉個例子：就有如螃蟹處在水裡時，它會很開心的在水中遊玩，可是當水一直變熱的時候，它才真正知道發生什麼事。同樣的，我們的煩惱會在水還未熱的時候一直不斷地跳動著，當水燒開後，我們的五蓋就無法活躍了。就像開始有執取，在水煮熟後執取就不在那裡了。

可是這個（過程）需要一些時間。要讓（外在的）水煮熱很容易，可是要讓心煮熟是需要一些時間，而且也需要

依靠禪修的修行。如果禪修者是從早上、中午、傍晚、晚上都一直在修行上的，那他的禪修很快就可以看到成績。如果沒有這樣修行的禪修者，那他的水會很慢才煮熟。

問 4：爲什麼我們需要「有分心」？

答：這世間自然的現象是生滅的，所有從小的到大的東西都是一樣。大的事物有如房子。房子生起了以及消失了。最大的事物像大地也是因緣生，因緣滅。太陽以及月亮也是一樣，生、住、滅，所有的一切事物都是一樣。相對地，越來越小的事物至最小的色聚也是生滅又生滅。看不見的心所、光線、太陽的磁波也是一樣，生及滅。

我們的心呢？什麼是心的自然現象？也是生以及滅。世間的所有一切事物從最大至最小的心識剎那都屬於這自然的法則。你看，太陽的光線。太陽出現，有陽光照射大地，過後消失。這就是所有一切（事物）的自然現象。這自然的現象必須有其方式，要不然它是無法進行的。我們有不同的心所。如果沒有貪、瞋，就只是生滅，那就沒有目標。所以，我們必須有一個系統得到開心與不開心的目標。要有這個系統，我們必須要一個轉換的方式。就是一直變換 17 個剎那後

就中斷，又再 17 個剎那。這 17 個剎那可以有次第的變換到 17 個剎那。我們可以比喻說這 17 個剎那很快，代表著好的心。若 17 個剎那很慢，代表著不好的心。這個心的自然現象就是生滅。這個部分有些複雜，比較難理解，往後你們修觀禪的時候會明白。

再舉個小例子：我們使用電腦，我們運用軟件。在我們還未下載軟件前，這電腦就有如沒有生命一樣。當我們下載軟件後，電腦就可以操作了。在電腦裡，有著 8、16、32、64 位元。為什麼有「位元」呢？位元也是會中斷的。每 32 位元就中斷，又 32 位元，我們就稱這為 32 位元。如果是 64 位元，就在 64 位元後中斷。在心所方面，我們稱之為生滅。電腦也是一樣有「位元」，一個生滅了，又另一個生滅。64 個位元後，中斷，又另外的 64 位元，又再中斷，又...。我們可以取名不同的磁波，如很高的磁波，我們稱為 A。另外一種磁波，我們稱為 B。又另外一種磁波，我們稱之為 C。在「世俗」的方面，我們給與不同的命令。可是內在裡所正在控制的是 64 位元。如果位元沒有中斷，就沒有辦法操作，我們就無法明白。因為有位元，一個 64 位元，我們稱 A。又另外一個，我們稱 B。我們在螢幕上可以看見 A、B。其實內在裡操

作的是磁波。所以，同樣的，我們心的自然現象就是有如這樣自然的發生。

問 5：請問要如何克服妄念？

答：在禪修上，當定力還沒有出現之前，妄念肯定會在那裡的，是無法避免的。我們不用去想（理會）妄念這個部分，而是要想帶起專注的能力這個部分。所以我們應該（繼續）專注我們的呼吸。就只是簡單地專注而已，不需要說一定得讓呼吸非常清楚。我們就只是簡單地專注，知道入出息就好。我們可以以一些簡單地數息方法：入息 1… 出息 1… 入息 2… 出息 2…（數到 8，然後又從 1 開始計算），簡單地專注呼吸以及計算，不需要說要讓它非常的清楚。因為如果我們嘗試要讓呼吸很清楚的話，那最終緊繃的感覺就會出現，這是很普遍的現象。我們就只是簡單地專注於我們鼻子的周圍，人中的部分那裡所出現的呼吸（氣息），這樣的簡單地專注入息 1… 出息 1… 入息 2… 出息 2…

有時專注呼吸也覺得困難的時候，你可以專注身體的五個身分。身體的五個身分就是「頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚」。我們可以這樣的簡單念誦，簡單地專注。大概幾分鐘過後，我們再回來專注出入息。當專注呼吸時再次覺得困

難的時候，我們再一次回來專注身體的五個身分。一段時間我們感覺自己可以專注呼吸了，那再回來專注在呼吸上。就是透過這樣，妄念就會慢慢的減低。

在日常生活中，當你在做一些事情的時候，嘗試著讓內心裡做一些簡單地省思（思維）。比如你在做著事情的時候，你讓讓內心想（思維）一些簡單地念誦，比如，你可以修慈心（**Metta**）、身體的五個身分、佛隨念（**Buddhānussati**）或是死隨念（**Maranānussati**）。這當中的其中任何一個四護衛禪都可以，或者你要修所有的四護衛禪也可以。其它的時間（早上或者是傍晚的時候），當你坐禪的時候，你的心當時就可以很容易地靜下來的。所以除了坐下來禪修之外，在日常生活中當我們在做其他事情的時候，也得要不斷地把心持續地維持在一些禪修目標上，內心要一直不斷地思維，在業處（禪修目標）上的思維。

問 6：我在專注呼吸時會緊繃、不舒服，請問該怎麼辦？

答：你在專注呼吸的時候，可能過於專注，所以會導致緊繃的感覺。由於你（之前）已有內觀的禪修的經驗，那你最好還是採用一樣的方法。當你感覺緊繃或任何不舒服的時候，你可以用一樣的方法（你曾經所學習內觀的方法），你的經

驗方法讓自己放鬆。當達到放鬆後，你可以再次回到專注呼吸，那個時候你專注呼吸就可以很容易培育起來。當你在專注的時候，如果緊繃或者是過於專注，這些困擾出現的時候，你可以再一次用內觀的方法，讓心達到舒服、放鬆的狀態。當我們的心平靜了，就可以很容易的達到深層的專注了。

問 7：安般念有初禪的經驗，要如何判斷是否可以進入二禪？

答：如果你在初禪的 2-3 個小時裡，你的身體是感覺舒服的，感覺有喜悅在那裡，感覺有快樂、有輕安在那裡，如果在 2-3 個小時裡你都可以這樣地維持（達到）這些因素的話，心若有一點點的跑掉是沒有關係的。你就忽略掉它，然後可以修二禪。

可是，如果這些因素 - 身心的舒服、喜悅、輕安，這些都還不穩定的話，那最好就是再更加的訓練初禪，一直到你可以完全的掌握初禪後，再修二禪會比較的好。如果你真可以感覺身心完全放鬆，那你可以修二禪。

再問：如果一支香內，專注出入息很久了是否也可以專注其他的業處？

答：當你在修安般念，如果感覺有一些無聊或者是專注太久了，有這樣的感覺在那裡的時候，你可以加入一些禪修目標，如「慈心」或者任何的禪修目標都可以，這也是有助的，不會帶來任何的傷害反而是一種支柱。

問 8：請問禪師，坐禪以及立禪是不是對禪修進展會有幫助？在立禪的部分需要怎樣的專注呢？

答：坐禪以及立禪這兩者在禪修上都是適合的。佛陀教導我們可以用四種方式禪修，就是坐禪、立禪、臥禪和行禪，這四種方式都是可以的。就是依照我們當時狀況的許可。有時我們立禪之餘也可以坐禪，有時可以行禪也可以臥禪，這四種方式佛陀都是有教導的。如果我們的身體狀況是健康、是允許的，那我們在坐禪的時間，去坐禪是比較適合的。可是有些人，如果坐著的話他的腳會很疼，那要他專注禪修目標也很難，所以當時立禪是比較有幫助的。

可是在立禪的時候我們必須要注意一些方面。因為有些人當他站著專注的時候，如果進入深層定力的話，有些人他會失去平衡。又或者有些人他在站著的時候，有時陷入昏沉也會失去平衡。如果要立禪，最好就是找一些可以讓你靠著的地方，比如說你的後方（背部）可以是牆壁，或者是站

在一棵樹下，這樣有一些東西倚靠在背後會比較好。在立禪的時候，你當時也是一樣的專注自己的禪修目標。比如：專注出入息，有時專注出入息困難的話，你可以以立禪的方式專注身體的五個身分。除了這個方法專注外，另一個方法也是很有幫助的。就是你站著的時候，你可以掃描你的頭部到你的腳部，然後從腳部到頭部這樣的掃描。從前面掃描，從後面掃描，以不同的方向從頭到腳這樣的掃描也是很有幫助的。有時不能專注安般念（出入息念）的時候，可以以這樣的方式專注。早前我們（聖喜禪師）的導師常常教導他們在禪修之前（坐禪前），先掃描自己的身體幾分鐘，就是從頭到腳這樣的掃描，那幾分鐘是很有幫助的。專注身體的身分和掃描這個身體，這兩者是很相近的。這就是為什麼我們（聖喜禪師）鼓勵大家在禪坐專注目標之前可以專注身體的五個身分。大家在開始專注自己的主要目標之前，可以先用幾分鐘掃描自己的身體或者是專注身體的五個身分，這對於你們接下來的禪坐是有幫助的。

問 9：午飯過後是否可以休息 30 分鐘。休息一段時間適當嗎？在打坐的時候好像會進入睡眠狀態以及有種種的狀況出現。

答：通常我們在吃完食物過後，我們的胃裡是充滿食物的，所以就會感覺昏沉。當我們昏沉的時候，我們的頸項很自然的就會彎曲向前，有時口水也會不由自主地流出來，有時也會有聲音（打鼾）出現。其實這些事情都是會發生的，要減低這樣的情形，在禪修的方法上可以有一些的改變。

如果你用餐過後想要休息 20-30 分鐘是可以的，過後你可以以立禪或行禪的方式禪修，這是會減低昏沉部分；或者另一個方法就是當我們用完餐後，我們可以當下的去禪修 20-30 分鐘，當時先不要立刻去休息。我們先禪修 20-30 分鐘或 40 分鐘，過後如果你想要休息，可以休息 20-30 分鐘，這樣的方法會比較的好。你自己可以試試看。在用餐完了以後你直接的休息 20-30 分鐘後才去打坐，或者是另一種方法在用餐完後直接打坐 30-40 分鐘，過後再讓自己去休息。你可以試試看哪一種方法對你是比較有效的。對你有效的方法，你就繼續以那個方法這樣的修。

另一個方法就是當你在專注出入息的時候，最好同時也一直不斷地覺知念誦：「入息 1、出息 1…」就是有一些讓自己這樣的念誦。在專注的時候同時也有些這樣的念誦讓自己有一些的覺醒，也是可以減低你的這些困擾。

問 10：一開始坐禪的時候是否都要有決意以及散播慈愛？

答：當你在打坐的時候，開始 1-2 分鐘做一些慈心是有幫助的。如果基本上我們的內心裡都有著慈心、沒有憎恨，那我們內心裡就很自然的放鬆，那就不需要每次開始修慈心。可是有時候我們的內心是處在一個負面的狀態、憂鬱的狀態，那在打坐之前最好先修幾分鐘的慈心，可以幫助減低部分的困擾。每一坐香是否都要決意？每一坐香都能決意的話是很有幫助的。可是我們的決意最好以最短的時間決意會比較好，比如：你決意一分鐘要這樣持續的專注。可以做到後，我決意這兩分鐘要持續地專注。過後我再決意這五分鐘要持續的專注。這樣比較短時間的決意是比較好的。在我們的定力還沒有出現之前，我們這樣每次的決意是有幫助的。

再問：當我們轉換一個新的環境的時候，該如何去適應新環境禪修呢？如果在長途跋涉後，睡眠不佳的狀態之下應如何去克服呢？

答：其實要適應新的環境，得依靠我們自身的經驗。我們要清楚瞭解我們身體的狀態。我們要瞭解我們去的那個環境，那個環境裡的因緣條件以及要瞭解當時的禪修狀態，如果你可以瞭解這一切的話，那你的禪修就可以很容易適應了。比

如，我們去比較寒冷的地方，我們身體沒有辦法去接受這些寒冷，那我們就得要知道讓我們身體溫熱起來的方法；如果我們去天氣炎熱的地方，我們知道我們的身體不能接受這個炎熱，那我們就得想辦法用一些方法去除身體的熱氣或者是在一些陰涼的地方打坐，就是透過這樣的方法去調整。

至於長途跋涉，如果你在長時間的旅途中，當時你也做一些禪修的話，那在你的旅途結束後，你會感覺很少疲憊，反而感覺有更多的力量，睡覺的品質也會很好。至於身體的一些病痛、一些疲憊，那我們在休息前也最好做一些禪修，專注禪修後才休息，當你睡醒了就可以很快的又專注你的禪修目標。除此要維持有規律的喝水、有規律的運動以及有規律的腸胃排泄。如果你這幾個因素都做到的話，那無論你去到哪裡，在任何環境之下都會很自然的都適應了。

問 11：請問禪師，我在專注呼吸時候，會感覺身體緊繃，身體有脹的感覺。

答：有些時候，緊繃的感覺出現只是維持很短的時間又消失了，有些時後緊繃出現可是卻一直持續很長的時間。如果我們的緊繃只是出現短短的時間然後就消失了，那我們就忽略掉這個部分；如果緊繃出現，而且一直留在那裡的話，這個

時候我們才需要想一些辦法去對治它。如果只是出現一下就消失了，那就忽略它，因為有時可能基於我們過多的專注在一個定點，或者是我們太用力的專注，緊繃就會出現，這是很普遍的，無法避免的。在我們定力還未出現之前，這樣的情形是沒有辦法避免的。所以你可以透過一些方式去克服。當你在專注呼吸的時候，你的心多覺知在於你的氣息，而不是在於那個定點的地方。不需要專注在臉的定點，不需要專注在鼻子的定點，你只要知道呼吸，知道氣息在那裡，那也可以減低你這一部分的困擾。如果有時在某些情形下，你還是沒有辦法的這樣專注，那當時也可以轉換禪修的目標，可以專注身體的五個身分也是有幫助的。

問 12：我在修佛隨念以及慈心的時候，剛開始專注時會比較有感覺，可是一段時間過後就會感覺麻木，請問禪師我應該如何對治？

答：其實在所有的禪修目標上，這樣的情形是普遍發生的。無論我們做著什麼事情，或專注什麼禪修目標，當我們一直持續的時候，我們就會感覺無聊、麻木。其實不只在禪修上而已，在世間裡無論你做什麼事情，只要你長時間的做，你就覺得很無聊。所以在禪修方面，在我們深層的定力還未出

現之前，這些情形都是會有的。當深層的定力出現後，這樣的情形就會消失了。有時如果你感覺修佛隨念或者是慈心很難維持的時候，你當時可以轉去修安般念或者是五個身分。在當時你就可以轉換其他的一些禪修目標是沒有傷害的。有傷害的反而是我們一直持續的留在那個無聊的感覺那裡。這是因為當我們的心感覺無聊、麻木的時候，心就會往那個負面的方向走，心就會往昏沉的那個方向，這就代表心往五蓋的方向，這才是有傷害的。所以，當時我們應該把心帶去另外的禪修目標，比如說轉去修慈心。困難的時候，我們可以修佛隨念。困難的時候，我們可以修三十二身分、五個身分、是四大或者是安般念，這樣反而是更適合的。

問 13：請問禪師，我是否可以交替的修安般念以及五個身分？

答：可以的，你可以如此交替的修。當你在修安般念的時候，有時感覺無聊或者是困難的時候，你可以轉去修五個身分。有時心裡處在比較負面的狀態時後，你可以專注佛隨念或者是慈心，這樣的時候都可以這樣交替的修。

每次禪修後你可以發願：「願這個禪修的力量，讓我可以持續地禪修，願這個禪修的力量讓我有能力一直不斷地繼續禪修，可以有能力的繼續維持這個定力，可以有能力的持

續正念、持續智慧、持續體證到道果！」你的這些願就會幫助你圓滿你這個道路，讓你持續禪修的因緣條件就會傾向於成熟的狀態，在這些因緣條件成熟之前，你就一直持續維持修安般念、慈心或者是五個身分。有時很難維持專注力的話，你可以在內心一直不斷地念誦，念誦身體的五個身分，然後有時做一些簡單地專注，要讓自己的內心保持在放鬆的狀態。有時在家的時候，空閒的時候你可以做一些簡單地念誦，就好像有如一些歌曲念誦的一些音調一樣（就像禪師剛才念誦的），髮、毛、爪、齒、皮的音律，很好聽的音律，這樣的一直念：「髮、毛、爪、齒、皮…髮、毛、爪、齒、皮…」有一些這樣的音調，可以讓我們的心達到放鬆的。又或者是慈心也可以，「願我平安快樂！願我遠離一切的痛苦！願我可以持續的禪修！願我可以培育我的定力！」這樣的有一些音律的念誦，對於內心裡達到放鬆是很有幫助的。所以當你空閒的時候，可以讓心裡一直持續地這樣念誦，是很有幫助的。

問 14：請問尊敬的禪師，我適合修安般念或三十二身分？

答：有時當我們在修安般念的時候，要我們一直專注在呼吸上其實是不容易。因為心一直重複著一樣的東西、一樣的目

標，我們就會感覺無聊，妄念就會出現。因為我們日常生活中習慣了都是很匆忙的，當要透過安般念讓我們的心平靜下來，有時是不容易做到的。我們透過一些的方式，修五個身分是有幫助的。因為我們「尋」（vitakka）的心比較容易維持。為什麼呢？因為當我們專注五個身分的時候，五個身分的目標是在轉換著的，我們的心是喜歡這樣的習氣、是喜歡這樣的習慣，所以我們就會很容易的可以專注：髮、毛、爪、齒、皮…這樣的目標、這樣的轉換。另一邊，我們可以很容易的專注是因為身分的目標是比較大，比如你在專注頭髮的時候，這個頭髮的目標是比較大的，毛、爪、齒、皮…這些目標是比較大的，是比較容易專注的。當你一直這樣持續專注的時候，你的「尋」的心就會得以活躍，當時你就會感覺比較舒服、比較放鬆。雖然我們無法說當下定力就會出現，可是至少舒服會出現。當舒服一直都很穩定、一直都在那裡的時候。如果你喜歡，可以轉去修安般念。如果你不想轉去修安般念的話，那你可以持續地修三十二身分。當你持續地修三十二身分時，你也可以從這裡入門直到禪那的階段。你可以試試看哪個方法對你比較的有幫助、對你比較適合。修五個身分肯定是適合的，所以你在這五個身分可以多修一些。因為有些人修身體的身分的部分比修安般念來得更好。你可

以試試看，看哪一種比較適合你。有些禪修者專注三十二身分的效果比專注安般念的更要好。

問 15：當我專注髮、毛、爪、齒、皮，是想它的形狀嗎？比如說想到頭髮的時候就感受到頭部的髮這兒的感覺？

答：在修身分的時候，在剛開始我們以一些念誦就足夠了，就是一直不斷地念誦，髮、毛、爪、齒、皮… 這樣的背誦起來。當時不需要去想這個身分到底是什麼樣子的。一段時間後，我們才開始專注這些身分，當時也是簡單地專注就夠了，就簡單地專注頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚。當我們的心達到更加放鬆後，我們也還是一樣簡單地專注。其實是有不同個別的階段，無論在什麼階段，我們都不需要太用力的專注，因為如果太用力專注，緊繃就會出現。舉個例子，好像你在閱讀一本書，你不會很用力的去看。如果你很用力的去看，那很快的你就會感覺很累。如果當時你是放鬆的去讀，那你就會感覺很舒服。同樣的，在禪修上也是一樣的。所以，你在專注時不要太用力，簡單地專注就好了。

再問：簡單地專注是要專注身分的形狀或是感覺它？

答：剛開始我們很難說要看見身分的形狀，我們當時只能把心放在身分的那個地方。比如說頭髮，我們可以把心放在頭上。體毛，把心放在身體的部分，這樣而已。一段時間後，我們才開始有能力可以專注在一些的頭髮上。我們當時可以想像頭髮，是在頭的上面… 它的毛孔… 這樣的，我們可以做一些想像這個身分的樣子。可是這個階段是得在我們的心處在舒服的狀態時，我們才去修。比如說，當心達到舒服的時候，我們才去想身分的形狀，才專注。一般上，我們開始先做一些簡單地念誦，過後才做一些簡單地專注。

長篇開示

食厭想 第一講

今天我們將談關於食物的不淨觀－食厭想。這段期間，我們都在有次第性地開示（止禪）禪修目標。今天的（主題）將會是食厭想。在這個食厭想過後，我們接下來的主題將會是四界分別觀的禪修目標。（今天）我們將簡單地解釋這食厭想，如何培育這食厭想的禪修目標，如何到達定力（的階段）。

食物的不淨是兩種不同的東西，食物以及不淨。首先，我們先想食物。食物是怎麼出現的？什麼是食物？在佛法裡，對於食物有不同的解釋。在這裡的食物是指我們所吃的食物，從嘴巴吃進的食物，我們咀嚼以及吞下的，我們稱這為食物。我們從這個食物思維（它的）不淨，這就叫食物的不淨觀（食厭想）。我們先談食物。食物如何進到我們的鉢裡？如何進到我們的盤子裡？有什麼種類的食物？你們知道，在亞洲的背景，主要的食物是米飯。你可以看到，斯里蘭卡的主

食是米飯，有各種不同種類的飯，乳飯、黏飯、小飯糰、大塊的飯…我們都給於這些飯不同的名稱。這些米飯是如何出現的？這些飯是從一顆種子，我們把它種進土地，過後透過大地的營養滋潤吸收進去這顆種子，因此有稻米的植物（苗）的生長。當它成長足夠的時候，它會產生稻穗，會有許多的稻子，過後我們會採收。一部份的米我們會用來種植，一部份的米我們會脫殼，供自己食用。這就是米的自然現象。我們所吃的米飯是來自於種子，經過土地的營養滋潤變成苗，過後長成稻穗，到成熟就變成米了。現在就在我們的盤子裡，我們稱之為飯。同樣的，在歐洲國家，他們的主食是麵包（或與其類似的）。他們如何得到麵包呢？一樣的，他們種植一些麥的種子，經過吸收大地的營養，種子長大後，就會長更多的小麥，過後他們就用來做成麵粉、麵包或與其相似的食物。其他的國家像中國或別的國家，他們吃許多的蔬菜。（蔬菜的出現）也是以一樣的方法，也是一樣來自大地。所有可以吃的東西，如：水果、飯、麵包、蔬菜…我們所能看見的都是來自於大地。大地的營養力量讓（它們）成長，然後現在變成了食物。這些（食物），我們以不同的方式料理後，進到了我們的鉢裡，進到了我們的盤子裡，我們就稱這為飯盤/飯鉢(或食物的盤子/鉢)。我們通常會形容這些食物

聖喜長老法語開示錄 3

很美味、很可口。其實這些（食物）都是來自大地不同的營養成分。就是這樣的，我們稱這些為食物。我們思維這些食物的真實現象，我們稱之為食厭想。這些食物來到我們的鉢裡，來到我們的盤子裡，我們思維這些食物的不淨，這稱為「食厭想」。

現在我們知道食物是（如何）進到我們的鉢/盤裡。當進到鉢/盤裡後，我們想：「在幾個小時之前，它是很美的，很香的，很可口的。如果我們把這全部混在一起呢？」有時我們（僧眾）也是會（把食物）混合在一起。有時我們不覺得不淨，可是他人卻覺得非常的不淨，因為你把全部混在一起。所以，我們思維把它混在一起以及思維不淨。

如果我們在剛開始的幾個小時沒吃這食物呢？幾個小時之後，食物變壞了，過後就不能吃了，會發臭。之前是很香的，現在幾個小時之後就變得很臭了。我們甚至不想用那個鉢/盤了，因為鉢/盤也因此變臭了。有時連整個房間都充滿著臭味，四周圍都很臭，這都是因為食物腐壞了。所以，我們這樣的思維食物在（經過）一段時間，腐壞後的不淨…不淨…不淨…（或巴利語 patikkula...patikkula...patikkula...）。這樣地思維食物的變換（過程）到不淨的狀態。食物之前是很美的、很香的、很好吃的，在幾個小時之後，（它）變成

很不淨。我們這樣地思維在我們身體外的食物的變換過程到不淨以及臭味的狀態，思維不淨…不淨…。外在的食物可以很容易專注，所以我們先專注外在食物的不淨。

過後，一些部份的食物，我們吃下它。我們把它放進嘴裡，我們咀嚼，與口水混合在一起，它變成了小小塊狀。我們也這樣地思維在口裡的食物不淨…不淨…。如果你要更不淨，你可以把它吐出來，把所有已咀嚼的食物放在手裡，然後看它。「啊！這個食物已經很不淨了。」我們（出家人 / 修行者）還算可以看一點點。可是外面的人，當食物從口裡吐出來後，他們是沒辦法去看的。有些人甚至不想看，這是因為太不淨的關係。這樣的，我們思維在嘴裡的食物更不淨…不淨…。（我們想）「我們咀嚼它…然後與口水混合…然後變小小塊狀…是不淨的…不淨的…。」

過後，食物吞下，進到胃裡。在胃裡有著許多不同的物體，我們稱為酸性物，如鹽酸（英：Hydrochloride）以及有一些痰。你知道，在胃上端的部分，有一層很厚的東西，在那裡有著許多的痰。這一層東西是爲了防止熱氣上升。這些的痰與食物混合在一起，在裡頭也與酸性物混合在一起。過後，食物在胃裡轉動，食物變成非常的醜，非常的不淨。在佛法裡解釋到，就有如狗所嘔吐出來的骯髒物體如此的不淨。

聖喜長老法語開示錄 3

同樣的，我們的食物在嘔吐出來後，也是非常的不淨。如果你想看，可以用內心去看這些嘔吐物，看在我們胃裡的食物是怎樣的。我們就是這樣的專注在胃裡食物的不淨…不淨…。

當我們在想胃裡的食物時，我們也會感覺到不淨。當我們聽到這個（講解）的時候，也很自然地會有不淨的感覺出現。當我們看解剖，看見被切開的身體，我們也很自然地會有不淨（的感覺）在那裡。同樣的，當我們想食物以及食物的不淨時，很自然地就會有不淨的感覺出現，這樣的自然認知力很強。如果我們真正的去修這食物的不淨觀（食厭想），它會帶給我們更多的力量，更多的不淨，更多的理解以及讓我們可以很容易的專注。所以，這食物的不淨觀（食厭想），在佛陀的時代是其中一個很重要的禪修目標。現在我們很少用，可是有些禪修者也是有在修的。如果我們用上（這禪修目標）的話，是很有用處的。它可以讓我們對於食物以及食物的不淨的理解更廣闊。其實，這些都是食物的真實現象，只是當我們想起或談起時，我們感覺不淨。可是這是它的真實面目，它的自然現象。

過後，食物進到腸子裡。腸主要有兩個部份，小腸以及大腸。小腸的體積不大，寬度大概 1 吋（2.5 公分 cm）。長度，我們通常解釋大概 28 英尺，蠻長的，大概是這禪堂（比

丘靜默區禪堂)的 3/4 長度。從胃裡來到小腸的食物是比較多液體的，這個時候不是固體的。因為已有摻雜了酸性物體以及其他物體。所以，這時的食物是處在半液體的狀態。因為它必須讓身體可以很容易地吸收以及可以在腸裡流動，所以它是液體狀態。這食物進到小腸。當時的小腸裡也有殘留著早前的一些物體，還有其它的比如蟲類，小腸裡頭有著許多的東西混雜在一起，是更加地醜，更加的不淨。我們這樣地思維在小腸裡的食物是更不淨的。我想你們當中曾經看過解剖，當時身體切開後，有時醫生會切開小腸給你看，（你可以看到）裡頭是液體狀態的食物。

在經過大概 28 英尺（的小腸）後，來到了一些轉角，過後來到了大腸。大腸的長度大概 4 英尺。大腸（的形狀）不像小腸，小腸是彎彎曲曲的，擠在一起的，就像打架一樣的。可是大腸是往上升（上行結腸），橫行（橫行結腸）以及往下（下行結腸）的。大腸是讓腹部的外觀好看，這是因為大腸的壓力，所以我們會覺得外在是好看的。大腸的寬度比較大，大概 3 吋左右（依靠於當時是否有食物）。有時沒食物，沒有風，就會比較小。有時較多食物，多風，會變得比較大，可以變成 2.5 吋或乃至 3 吋，就是大概 7.45 公分或 8 公分。算蠻大的，容量也是蠻高的。所以，大部份的食物會

聖喜長老法語開示錄 3

進到那裡，留在那裡。大腸的第一個部份還是處於液體的狀態，還是很不淨的，這是因為與之前的殘留的食物混雜在一起。大腸的第二個部份會吸收其水份去體內，過後食物變成固體了，糞便變成固體了。食物變成固體，變成糞便後也是非常地不淨的。過後排出我們的身體，非常地臭，非常地難聞，非常地不淨。我們這樣的專注它排泄出來後的不淨。所以，這個不淨可以以不同的階段專注其不淨。至於要修食厭想（食物的不淨觀），不需要（專注）全部的階段，一個也就夠了。只是，爲了要有更多的理解，專注全部（的過程）是更有價值的。

你們都知道，在佛陀的教導裡，佛陀解釋到十種的不淨，就是專注十種的身體的階段/過程為不淨。同樣的，在嘴巴外的食物，我們專注其不淨。在口裡的食物，我們專注其不淨。在胃裡的食物，我們專注其不淨。在小腸裡的食物，我們專注其不淨。在大腸的第一個部份，我們專注其不淨。在大腸的第二個部份，專注它的固體以及專注排泄出身體，我們專注其不淨（或者我們專注廁所或在樹下的糞便專注食物的不淨觀）。這樣的不同的方法專注食物的不淨，對我們培育食厭想會更有幫助。當我們聽到這些時，我們覺得不淨。可是，有一天我們得要明白，這是（它的）自然現象。以上

是一般的解釋，往後我們會從食物當中得到更多的理解。我們以後會再解釋。

食厭想（食物的不淨觀）是一個很重要的禪修。剛開始，爲了得到不淨的感覺，我們專注食物不淨的整個過程。就像我們修習 32 身分，在剛開始的時候，也是修所有的 32 個身分，有次第的修所有的身分。在我們的內心得到平靜過後，我們才專注一個身分，從這個身分我們可以去到更深一層定力的階段。同樣的，當我們可以在對食物的專注得到專注能力後，我們可以專注一個部分比較久，比如外在的食物，或嘴裡的食物、或胃裡、或小腸…主要是胃（這個地方）的食物，我們專注食物不淨…我們專注食物不淨…然後，現在的心貼住了這個目標，我們再深一層又更深一層的專注，那平靜就會升起，快樂就會升起，定力就會升起，然後非常深層的定力之光會出現在那裡。這個定力之光比起其它的定力是來得更強的。主要的原因是因爲有較多的理解能力。所以，這食厭想的定力，在開始思維不淨有點困難。可是日後當定力強的時候，定力是非常深的，這個定力可以產生非常深的近行定。因爲定力之光在那裡，所以近行定的力量也很強。所以，這樣的思維是很珍貴的。任何人修這食厭想，未來道果的體證也很接近。因爲透過思維食物（可以）很容易的明

聖喜長老法語開示錄 3

白身體的自然現象，所以道果的體證也就很靠近。可是，現今我們非常少修這個目標。因為現今的我們不太喜歡修不淨。可是對於要理解我們自己，我們的身體，身體的自然現象，這是對我們很珍貴的。

食物的思維很有幫助。我們至少在日常生活中用上一點點，如在用餐的時候或任何你空閒的時間，至少用一些的時間去思維是更有幫助的。我們的佛陀曾教誨我們看到食物時，把它視為自己的親生骨肉。佛陀給予這樣的比喻來思維食物。我們可以以同樣的（思維）專注食物然後食用，那對食物的貪愛就會減少，幫助我們培育我們的內心。身為僧眾或修行者，我們得到的食物是來自於信徒。信徒們供養這食物。如果他們不供養這食物，而是他們自己吃下，會怎麼樣？他們（的身體）會生血，會長肉。現在，他們把這食物供養於我們。我們就是在吃著他們的肉，我們就是在喝著他們的血。因為這些食物原本是要進到他們的身體的。可是卻沒有，而是進到我們的身體。所以以這樣不同的方式（思維），我們可以對食物有一些的理解。如果我們不去思維，就不會有理解。對於一般的定力、平靜及快樂，（每天）至少用一些的時間，如早上或晚上、用餐時或空閒的時間去想以及思維食物是會有許多幫助的。所以，這是食厭想定力（止禪）的

修行方法。如果你專注這食物（過程）的一個部份，如未消化的食物或已消化的食物，你思維它的不淨，你可以達到初禪的階段。如果你只是專注一般食物系統只能（達到）近行定，這是因為理解能力比較高。可是如果是專注一個地方的食物，可以到達初禪的階段。所以，你可以基本的訓練，讓自己的修行裡可以有某個程度的快樂。

這個食物的思維，往後我們會教導如何到達智慧（觀禪）的階段。現在所講解的是一般的食物系統，接下來的開示，我會講解這食物的系統如何培育到智慧的階段。這個部份會是蠻深奧的，可是如果我們可以廣泛的理解食物，也是很有幫助的。我們下個部份會解釋。我們祝福你們每一個人可以完全的理解這食物的系統，體證所有的道果以及涅槃。

Q&A 問答題

問：看解剖是否對這食厭想的修行有幫助？

禪師答：看也是有幫助的，我們可以從解剖上得到一些的影子。可是有些時候基於一些理由，我們無法看到解剖，或者沒有地方供我們看，我們可以在內心裡製造，這對於體證也是足夠的。像現在，你聽著這食厭想的開示，這樣的聽也是

聖喜長老法語開示錄 3

很有幫助的。可是如果因為一些理由，你無法聽聞到，可是你自己卻一直的思維食物…食物…食物…，然後你自己（得到）理解，這也是有可能發生的。以後我們可以再次安排，幫助你們去看解剖，那個時候，你可以問醫生，食物如何去到那裡的，醫生會給你看（解剖）腸子。

（2014.03.12 開示于龍樹林僧寺）

食厭想 第二講

在我們上一個開示裡，我們解釋食物的不淨觀（食厭想），我們已解釋了基礎的部份。（我們解釋到）在我們還未拿取食物，我們還未吃下的時候，外在食物的樣子都是很美的。當我們看見時，我們覺得它很好看。香氣？很令人歡喜的香氣。味道？很可口，很好吃，我們都喜歡。這就是外在食物的自然現象。如果我們幾個小時不吃這食物，我們只是置放在一旁，大概 10-15 個小時過後，全部都變了。這些食物的樣子都變了，變得很醜，現在看不見它的美了。香氣呢？是臭的，我們都不喜歡。味道呢？我們都不喜歡那味道，我們不喜歡吃，甚至不想去碰它，因為這個食物很醜。我們這樣的思維身體外在的食物不淨…食物不淨…食物醜陋…食物醜陋…。

過後，我們思維食物進到口裡，與口水混合在一起，我們咀嚼，在口裡把它變成小小塊狀。過後，這也是非常地醜，非常地不淨的。在幾分鐘之前，這食物是非常香，非常可口，顏色漂亮，現在全都變了。顏色變了，香氣變了，味

聖喜長老法語開示錄 3

道也變了。如果我們把已咀嚼的食物從口裡取出呢？我們都不喜歡。他人呢？肯定不喜歡。因為食物是不淨了。我們（這樣的）專注食物不淨…食物不淨…食物不淨…。

過後，我們（把它吞下），進到胃裡。胃裡也有許多的酸性物體，有許多膽汁，有非常厚的一層痰在那裡（在胃的上端部分有有一層很厚的痰，大概 1/2 吋厚）。這些（物體）與食物摻雜在一起，現在的食物變得更難看了。我們專注其不淨、醜陋。當這食物進到胃裡，它開始變形了。胃的操作開始了，胃的戰爭開始了。食物開始在胃裡頭與一些酸性物體，還有一些的火氣在打轉。當這樣混合在一起後，食物變得更小塊狀，變得更細了，因為這食物必須得讓身體吸收，所以在胃裡它得要變得更小。有些食物（如：葉子）是無法再變得更小，它只是繼續推動到腸子，只有硬的食物會變得更小。

在小腸裡都是液體狀的，就像湯一樣，很醜（噁心）的湯，不好喝的湯，沒有人會喜歡喝這個湯。（這些食物）在小腸裡的時候是很醜的液體湯，因為它在胃裡已經是完全的被攪碎了，這液體是讓身體吸收重要的部份。

過後，在小腸裡的食物會繼續進到大腸。（第一部份的）大腸會更進一步的吸收其水份。來到第二部份的大腸時，

所剩下的食物已是變得比較硬，比較厚了。現在已沒有太多水份，水份已減少，是很醜的。在大腸裡是非常的醜的。在大腸的最尾端部份也是非常醜的。我們會解釋聚集在大腸最尾端部份的食物—糞便。

糞便對於身體是必須的，它也有給予身體一些的力量。我們需要糞便的一些力量來平衡身體。如果（糞便）太多，就會對身體產生過多的力量，我們就會說：「頭痛、肌肉痛、身體痛…」不同的病痛都出現，這都是因為（糞便）過多。比如，我們的身體只需要留 1 公斤（糞便），可是身體卻殘留 2 公斤聚集在那裡。這代表多出了 1 公斤的力量，這個力量就會對身體產生不必要的力量，當時腦部的操作、肌肉的操作、血液循環都變差，這個人他就會說：「身體不舒服、身體很累…」有時吃了 ARALU（斯里蘭卡草藥）後，他就會感覺舒服許多。因為在大腸裡的一些（糞便）減少了，就平衡了。如果所有的糞便都在那裡，身體就會不平衡，我們就會說不舒服。所以，平衡大腸的部份對於身體的健康是很重要的。有些人說他的排泄很好，可是還是覺得不舒服，這代表著還是有太多聚集在那裡。我們可能只需要 1 公斤，可是卻有 2 公斤在那裡。（相對的），如果糞便在身體裡過少，像有些人瀉肚子，他們會說身體不舒服，身體沒有力氣，這是

聖喜長老法語開示錄 3

因爲大腸已經清乾淨了，過於乾淨。我們需要 1 公斤，可是現在卻剩下不到 1 公斤，這時我們就會說身體很虛弱。所以，我們需要一些在身體裡，可是過多又會導致不必要的力量產生。這個部份的解釋是額外的學問。基本上，我們理解這個部份（大腸、糞便）也是不淨…不淨…我們專注食物的不淨。

接下來，這糞便排出身體。在排出身體後也是很醜，很不淨的。所以，這樣的循環一再又一再地重複。排出後，樹木吸收，樹木再次地給與（產生）食物，我們再次地吃下，一樣的循環。我們首先得理解一點這個自然現象，過後我們只專注一個地方，如：專注你口中的食物，我們一直持續的專注…再持續的專注…或者我們專注胃裡或腸子裡的食物，你專注不淨的食物…不淨的食物…。當你一直持續的專注時，你的心可以專注它，這個定力會提升到近行定，很深層的近行定。如果足夠強了，可以透過這食厭想（食物的不淨觀）去到初禪的階段。你這樣的思維是很珍貴的，因爲會有多的理解出現（生起）。通常，世間的衆生都是以貪愛的心在吃食物，「這食物很好！很好吃！很漂亮的食物！」。世間的人都是這樣的。可是，禪修者他嘗試的去理解，「這食物是從哪兒來的？」因爲看見食物的「美」，內心不必要的素質就

會提升。可是，如果看到這食物的真實面目一不淨，這會培育起內心必要的素質。內心裡必要的素質對於培育智慧是有幫助的。所以，看清食物的真實現像是很有幫助的。今天我們所吃的很美麗的食物，明天它就會變得非常的醜，連我們自己都不喜歡。無論我們是否有吃這食物，它都會變醜。所以，這樣的思維對於我們的理解是很有幫助的。

這就是我們在上個星期開示裡所解釋到的。我們今天會再更深一層地解釋如何從這食物的思維去到觀禪的階段，如何去到更深一層直到破除煩惱。首先，我們會解釋一些基本的健康知識。對於僧眾及尼師，我們用餐的時間是有些限制的，通常我們可用餐的時間只有早上幾個小時而已。我們在中午過後及晚上都不吃東西（大概有 18-20 個小時）。因為這個原因，我們的腸胃不活躍，特別是大腸的部份，會聚集過多的糞便（因為我們吃的食物少，所以腸胃不活躍）。早前，我們有解釋到的，（比如）我們的大腸只需要 1 公斤（糞便），可是卻聚集 2 公斤。當時 2 公斤在那裡的時候，多餘的 1 公斤就會產生過多的力量，這個力量我們稱之為多餘的熱氣。在僧伽囉語（斯里蘭卡語）叫 *ratta usna*（拉德 烏斯呢），就是多餘的熱氣，不必要的熱氣，過多的熱氣。所以就會導致頭疼，膝蓋疼，種種的病痛都會明顯，如：當下的忘

聖喜長老法語開示錄 3

記事情，健忘也是因為這過多的糞便產生過多的力量而導致的，這個力量會去到頭部。你知道嗎？熱氣一直都是往上升的。這個熱氣也是（一樣）往上升，頭就會痛。你可以看見，有時這個力量經過喉嚨，來到鼻竇的區域，你就會感覺頭部的一邊痛，西醫稱為偏頭痛或其他病。這主要是因為過多的熱氣，過多的糞便產生過多的熱氣。你曾看過一些的天然氣（英：Methane Gas），是一種燃料的產生，他們需要用一些材料來產生這氣體。如果材料過多，它會變成不一樣。材料過少，它也會變成不一樣。同樣的，它（糞便）也是產生一些必要的氣體給予身體。如果這氣體變雙倍呢？就會產生不必要的力量。如果大腸裡的糞便過少，我們就會說無力氣。當你瀉肚子時，瀉 30-40 次，過後你的大腸沒有任何東西在那裡，我們就會說沒有力氣，因為大腸裡沒有任何力量。有些人，有過多的糞便（比如我們只需要 1 公斤），可是 2 公斤在那裡，這多餘的力量會上升，當時你看你的心臟，跳動會很快，感覺心臟很辛苦。你去心臟科檢查，一切正常，找不到任何心臟疾病。其實，這一切都是來自於這過多的熱氣。當你頭痛或鼻竇緊繃時，你去給耳鼻喉醫生檢查，他說一切正常。過後還是頭痛，你去檢測分析電腦圖（EEG），一些的儀器檢測，也是一切正常。其實都是因為舊的食物，多餘的

熱氣上升。有時你的膝蓋有問題，肌肉問題，你也是去檢查，可是都是一切正常。所以，你得要明白，這些過多的糞便長期留在大腸裡而產生了許多的病痛，如：頭痛、心臟問題等。特別是膝蓋問題，你的關節有一些關節液，這些關節液變硬了。這是因為有過多的力量，過多的熱氣，過後就會有膝蓋問題，膝蓋無法正常操作。這種病因主要來自大腸。所以，如果我們維持好大腸的部份，你的記憶力會好，你的修行也會很好，你可以很容易的禪修。如果大腸的部份不好，你打坐的時候會很辛苦，即使是 5 分鐘也坐得很辛苦，全身很痛，肌肉痛，這是因為血液裡過多的力量。這過多的力量在腦部，在神經系統裡，所以就無法很好的操作，即使 5 分鐘也很困難。有時你的朋友叫你吃 ARALU，有些人吃了，30-40 分鐘，你排出了一些糞便，過後你會感覺非常的舒服了。這是怎麼發生的？由於（之前）過多的糞便，現在減少了一部份，平衡了，你就覺得舒服了。所以，你現在明白了糞便（與健康）的關係，糞便量的維持很重要。有時有些禪修者來向我們報告：「我頭疼，我有這個問題… 這個困難…」我們說吃 ARALU。他們吃了，一段時間後，他們說現在比較好了。這是怎麼發生的呢？他們種種的病痛都顯示出與大腸有關，大腸留著糞便。所以，糞便的關係與禪修者在培育禪修的生命

聖喜長老法語開示錄 3

裡很重要。通常我們都很在乎所吃進的食物，可是卻很少關注所排出的食物。所以，我們得要多關注食物的排出。我們吃，同樣我們也關注排。你所吃下的量，你就得關注你所排出的量。如果你今天沒有正常的排泄量，那明天你肯定的會生病，疲累，不舒服。這是肯定的。今天你不會得到任何的問題，明天你才會出現這些問題，因為太多熱氣的關係。這些是額外的學問。通常我們隱形的毛病出現，都是因為大腸。你知道嗎？有許多的心臟問題的案例來到我們面前，都顯示出是大腸的問題。我可以給你們 1-2 個例子。

有一次，一位尊者（他是外國人）來找我，他說：「我的心臟有問題，心臟痛。」然後另外一位尊者也在一旁說：「是，是的！他的心臟有問題，我們得帶他去看醫生。」當時，我（禪師）去看看他以及做一些檢查，我明白這是大腸的問題。可是我當下沒有阻止他們去醫院，因為他們自己本身得去得到一些經驗。所以，我們帶他去見醫生。首先，醫生給他檢查心電圖（ECG），顯示出有一些心臟問題，過後就帶他去心臟科那裡，醫生也給他開了一些藥。回來後，他服藥，可是沒有康復。剛開始有好一點點，可是過後一樣的病狀又出現。我向他解釋，「這些（症狀）不是真正的病因。可是當時如果我阻止你不太好，所以我才送你去醫院。你

（現在）服這個藥吧。」我給了他 ARALU。隔天他來報告：「非常好，現在所有（症狀）都結束了。」一兩個星期過後，一樣的問題又再出現。他再次的來見我說：「尊者！這個問題又出現了。」我告訴他：「你現在已經知道這個病了，藥你也懂了，那你就得吃藥。」他吃了 ARALU，腸胃清乾淨了，過後他又好了。這樣的事情連續發生 2-3 次他都來找我，問我的意見。過後，他自己學會了，就沒來找我了。因為他現在已經知道當這樣的情形再發生時應該怎麼做。我們的病痛就是這樣，如果太多的熱氣聚集，就會對心臟造成很多的影響，也影響全身，主要是影響我們的修行。

另外一個例子。一次，有一位尊者（目前不在禪林，在外面的寺院），他有點胖，心臟問題也是非常嚴重。當時（禪林）有一位尊者是醫生（通常當有任何尊者生病時，都會先告知他），當時他去給這位生病的尊者檢查。他說：「噢！非常的嚴重，得馬上去醫院！因為他無法講話，無法起身，心臟痛，沒辦法控制。」他這樣的來告訴我。這位醫生尊者他自己本身也被嚇著了，連跟我說話時都無法說清楚。當時，我回想一些這位生病尊者的個性，「不可能會有這樣的心臟問題，因為他是年輕的，肯定是這個問題。」於是，我慢慢的去他那裡（因為我不想冒險）。我檢查他的手以及

聖喜長老法語開示錄 3

一些檢查，我明白是怎麼一回事了。我說：「是，我明白了。你不用擔心，我會給你一些藥，吃多一點 ARALU。」給了他兩茶匙的 ARALU，叫他喝下，他也喝了。過後，有兩位尊者較大力的幫他按摩（因為他比較胖），有時我們會踩在他後背上的肌肉，這樣的仔細的按摩。過了 10-15 分鐘後，他說，「是，有比較好了。」過後，他的腸胃蠕動（便意）也來了，之後完全康復了。（經過）這樣的事情，你應該理解病痛的顯示是一回事，真正的病因又是另外一回事。病痛顯示在心臟，可是病因卻是在大腸。大腸聚集過多的熱氣，這熱氣影響全身的系統。所以，身為禪修者的我們，得要多理解大腸以及排便的程度，糞便的過多或過少都會影響整個（身體）系統。如果（我們）有 2-3 天沒有正常的排便，沒有真正的清除糞便，那時的你肯定會不舒服，容易健忘，禪修時許多昏沉，沒辦法打坐。這些情形都是很普遍的。所以，我們大致上的這樣理解關於腸的部份。這是額外的學問。

接下來，我們會解釋如何透過這食物的不淨觀修習觀禪到達某個層次以及如何透過（理解）這食物的系統得到真正的快樂。觀禪代表理解，也是對於讓我們的內心達到平靜、放鬆以及舒服很珍貴的修行。任何人這樣的修行，他可以很容易的維持定力，因為可以很容易的減低對身體的執著。如

果對身體的執著減少，那我們就可以很容易的維持定力。我們都知道身體有 32 身分。在 32 身分裡，有頭髮。髮根可以有能力從外在聚集小小的色聚。這些色聚來到髮根，這頭髮就會長出來。頭髮不是我們讓它長出來的，它是自然地成長的。那是誰做的呢？這些色聚又從何而來？這些色聚的出現是因為食物。我們吃了食物，身體吸收這食物，（經過）體內裡的一些操作，操作完後來到頭髮，頭髮就長出來了。幾天過後，我們就得剪頭髮了。可是如果我們沒有吃食物，我們有頭髮可以剪嗎？如果我們沒吃食物，我們就無法剪頭髮，因為頭髮是來自於食物。食物經過許多的轉換過程後，來到髮根，然後頭髮就長出來了。所以，你可以這樣地修習，這算是觀禪。元素或色聚去到頭髮，頭髮長出來，（我們）剪掉及去除。再一次地，這些色聚去到頭髮，它成長，（我們）剪掉及去除。又再一次，色聚…我們可以做這樣的修行。

同樣的，體毛。體毛也是一樣的一直在成長。當我們洗澡，摩擦我們的身體時，有些色聚會老化。可是內在裡有老化，也有成長。這一切的發生都是因為食物。另外一個身分是指甲。你看，如果你不剪指甲，那你的指甲會很長，可能會長達 1 公里。可是我們還是把指甲剪掉，因為這指甲一直在長。為何它會一直長出來呢？因為色聚聚集在指甲，然

聖喜長老法語開示錄 3

後在那裡成長。這是因為食物，所以色聚聚集在指甲，然後指甲成長。我們這樣地思維。當我們這樣地思維指甲時，我們可以很仔細地理解它。

牙齒也是一樣。當我們在咬（東西）時，牙齒一直不斷地在老化。雖然如此，它還是會不斷地成長。如果它不再成長，那你可以咬（東西）的時間就不會很長了，一段時間後，你就沒有牙齒了。可是，它一直不斷地與色聚在成長，這些色聚是來自於食物。

皮膚，當我們洗澡時，一些的死皮會出來。你會說這些死皮是污垢，其實主要是

污垢與皮膚一起。新的皮膚會長出來，已死的皮膚會去掉。新皮膚的成長也是因為食物。

肌肉，我們身體所有的肌肉都有許多的色聚在毀壞。當許多色聚被毀壞後會離開肌肉，新的色聚會從食物那裡添加進去。所以，新的色聚加進去，舊的色聚去除，這就是肌肉的自然現象。

腱/筋、骨以及骨髓也是一樣。骨髓也是一個很重要的部分。它一直不斷地在毀壞，新的色聚又再添加進去。腎，腎的肌肉一直地在毀壞，新的色聚會添加進去腎裡。舊的色

聚一直去除，新的色聚一直添加進去。腎的自然現象也是如此。也因為這樣，我們會感覺到腎一直存在。

心臟，心臟的肌肉也是一樣一直在變換著。當老的肌肉變弱了，新的食物就會去到那裡，心臟就會變強。所以，心臟也是與色聚一直不斷地在變換。肝也是不斷的在變換。新的色聚集去那裡填補（毀壞的色聚），然後肝臟又變好了。所有的身分，肺，腦…都是一樣。它們都是一樣的操作，一直都需要這個力量。舉個例子：你吃下食物，食物變成糞便，糞便排出體外。過後，又新的食物，變成糞便，過後又排出體外。血也是，一些力量去除了，新的食物的力量變成血液的力量。就是這樣的，所有的力量，所有的色聚從身體去除了，新的色聚就會填補進去，所以身體就會一直存在著。這樣的思維很接近觀禪的「生滅隨觀」。這樣的思維對我們是很有幫助的，讓我們可以對身體有很深層的理解。當我們對身體有很深層的理解時，穿透（洞察）的能力就會在那裡。當這穿透力在那裡，我們的心就可以很容易的維持在非常少的欲心、瞋心、癡心、慢心，還有其它不必要的煩惱。內心會非常的放鬆，我們可以非常容易地維持定力，非常容易地禪修，非常容易地維持正念，非常容易地維持智慧（理解），所有的能力都會在。所以，在我們還未完全理解我們的身體

聖喜長老法語開示錄 3

之前，食物的思維是一個很廣泛的禪修目標以及修行。如果任何人以不同的方式去培育是很有價值的。這個部分目前我們不會修。我們大致上地理解（這個禪修目標）是如何到達觀禪。我們教導這個食物的不淨觀是給予一般的修習。觀禪的部分依靠於你們（禪修者）自己的能力，導師會在往後指導你們。訓練這觀禪的部份是很有用，能讓我們對身體有更深層的理解。當我們對身體有很深層的理解時，我們可以很容易維持我們理解（智慧）的心以及很容易的讓我們維持正念。

我們用了種種不同的方式解釋了這食物的思維。我們今天會結束這個主題。我們祝福每一個人都可以理解這食物的思維。祝福你們每一個人都可以從這食物的思維中得到定力以及徹底的（詳細的）理解食物的系統。祝福每一個人人都體證所有的道果以及涅槃。

（2014.03.19 開示于龍樹林僧寺）

法句經・雙品

第 1 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Mano pubbaṅgamā dhammā
mano setthā manomayā
manasā ce padutthena
bhāsati vā karoti vā
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam va vahato padaṃ

諸法意先導，意主意造作。
若以污染意，或語或行業，
是則苦隨彼，如輪隨獸足。

今天我們將以《法句經·雙品》的第一首偈誦為主題。我們的佛陀在 Jetavana 寺院誦念這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者。

在這首偈誦裡解釋到關於「心」，當心去惡的地方時，會帶來什麼樣的結果。心和心所在那裡。心領導所有的心所，心是比其它的心所更高的。所有的心所都在心識（心）裡升起。如果任何人的心造邪惡的言語、邪惡的行爲，業力會有如牛車跟隨牛一樣地跟隨他。因爲牛的背後一直都在拖著牛車。同樣地，在我們的輪迴裡，一直跟隨在我們背後的是我們所做的邪惡的行爲以及言語。這些的不善在這一世以及未來世都跟隨著我們。這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者。因爲他在過去世也是有造這樣的業力－不善業。

我們將會解釋這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者的故事。因爲聽了佛陀的開示，cakkhupāla 尊者在佛陀的教法裡出家。他在佛陀的座下學習了出家生命應該具有基本的學問以及戒律。過後，他想去遠方修行。他得到佛陀的允許讓他去遠方修行。另外有 60 位的尊者也跟隨他去遠方修行。當時的印度還沒有交通工具，他們得步行很遠的路程。當時有一個村落（的村民）供養他們食物，過後他們詢問：「尊者！

聖喜長老法語開示錄 3

你們要去哪裡？」尊者們回答：「我們在尋找著一個地方度過雨安居以及修行。」於是村民們邀請尊者們住在靠近他們的村落修行。Cakkhupāla 尊者以及同行的尊者接受了邀請。

Cakkhupāla 尊者是他們一行人的領導。他們全部的人都去了寂靜、隱秘的地方禪修。當他們在開始禪修的期間，他們在討論。Cakkhupāla 尊者向他們說：「我們是爲了要體證所有的定力、觀智以及道果才來這裡的。我們無法以任何其他的東西來滿足佛陀，唯一能滿足佛陀的是體證道果，所以我們應該用功。我會決定我自己的（修行）方式，你們也決定自己的（修行）方式，我們都應該要用功。」他們所有的人都贊同，所以他們都各自地決意自己的方式，決意修行。

Cakkhupāla 尊者決意，在這整個雨安居期間，我要一直禪修，不要睡覺。他把寮房裡的床移走，只剩三衣（袈裟）、鉢以及坐的地方，沒有任何的其他的東西，沒有睡覺的地方。在雨安居期間，他很用功。由於沒有睡覺，在雨安居的一個月後，他得到眼睛的疾病。他的眼睛變紅了，不舒服以及紅腫。可是他沒有告訴任何人。當他與其他的尊者去托鉢時，有些村民看到了他的眼睛紅腫，尊者解釋他得到眼睛的疾病。於是村民安排尊者去看眼睛的醫生。醫生看了過

後告訴 Cakkhupāla 尊者：「尊者！這個藥是很有趣的。您躺下來然後搽這個藥。」當時的他還沒有任何的體證，所以他沒說任何的話，然後取了藥。他不想告知醫生他是不躺下來的（因為跟隨頭陀行的尊者是不告訴任何人的）。Cakkhupāla 尊者也不想說出他持守頭陀行。所以他沒有躺下來，然後搽藥。因為這樣，他的疾病無法康復。

數天後，當醫生來看尊者時，尊者的病還沒有康復。於是醫生就檢查尊者的行爲，也進去他的寮房，他看到寮房裡沒有床。醫生問：「您是否有跟隨我的指示，躺下來以及搽藥？」尊者沉默，什麼也沒說。醫生明白尊者並沒有聽從。醫生再說：「尊者！您應該躺下來用藥，不然我無法給你藥。」尊者也沒給予任何的答復。醫生說：「尊者！我知道您有修行的方法，可是我的方法也是不一樣的。我的方法就是如果您不躺下來搽藥，我就無法醫治您。那這個治療也是沒有意義的，這個病沒有辦法康復。如果您不跟隨，我無法給您治療。」由於決意的關係，尊者一直保持沉默。醫生也明白了，於是說：「尊者！我無法給您治療。請不要告訴他人是我醫治您的。因為如果是我醫治的，肯定地（這個疾病）會康復。如果他人知道我治療您，可是您卻沒有康復，這樣會對我不好。」尊者接受。尊者想：「即使我會盲眼，我也

聖喜長老法語開示錄 3

不會破我的決意。我決意直至我在這個兩安居的期間達到某個程度（的修行），不然我不會破我的決意。」所以他繼續的禪修，即使眼睛的疼痛還是存在著。其他的尊者們也是知道，可是他們也無法做什麼。因為 Cakkhupāla 尊者是他們的領導及導師，而且也是因為尊者的決意，所以無法強迫他。

尊者很用功地修行。當他在很用功的時候，他可以專注觀禪的目標（因為尊者沒有修太多的止禪）。尊者修比較多的觀禪一無常、苦、無我。一次，他透過觀禪得到很強的定力、很強的觀智升起以及所有的道果。可是在體證的同時，他也盲眼了。可是他沒有爲了眼睛瞎了而擔憂，因爲他已經完成了所有的體證。現在，雖然他無法看見，可是他爲了他的體證而快樂。由於尊者沒有修任何的遍禪以及八定，他只是以觀禪的力量、定力達到體證，所以他沒有得到任何的神通。

過後他的弟子們來見他，說到：「啊！尊者您的眼睛盲了」尊者說：「你們不用擔心。你們嘗試地用功，嘗試地完成你的出家生命以及體證道果。」其他的尊者們明白到 Cakkhupāla 尊者已經體證了。雖然 Cakkhupāla 尊者沒有說出他已體證，可是透過尊者很強的內心以及心的平衡，他們知道尊者肯定是體證了，所以他們也很用功。

在整個兩安居的期間，所有的尊者也可以體證所有的定力—所有的八遍、八定，在這所有的定力裡體證道果。也因為如此，他們全部都擁有神通，除了 Cakkhupāla 尊者。在兩安居結束後，所有 60 位的尊者都體證到了阿羅漢。過後，他們準備回去 Jetavana 寺院。這時其他的尊者提出：「尊者！我們有神通，我們帶您一起回去。」尊者回答說：「我不要跟你們，我會自己走（回去），我不要以神通回去。」這樣的，他拒絕了其他尊者的邀請。所以，其他的尊者以神通回去 Jetavana 寺院以及通知 Cakkhupāla 尊者的親戚們，尊者現在已經體證了，眼睛也瞎了。於是他們派一位親人去接他回去 Jetavana 寺院。

當他在回來 Jetavana 寺院的路上時，其他在寺院的尊者們，他的弟子們都聚集在一起，整個寺院都在討論著關於 Cakkhupāla 尊者。因為這樣，當時佛陀用這個主題解釋佛法。如果我們用心在惡的事情，就有壞的結果。惡的言語，惡的行為導致你在未來得到惡的結果直至你體證為止。Cakkhupāla 尊者的惡業跟隨著他直至他達到體證。佛陀解釋，在許多世之前，他也是個很厲害醫治眼睛的醫生。當時有一個貧窮的婦女她的眼睛無法看見，她來取藥。她（向醫生）承諾：

聖喜長老法語開示錄 3

「如果我的眼睛可以康復，我以及孩子將自願地為您工作。」漸漸的，那婦女康復了，可是她卻在躲避、偽裝自己還沒康復。因為她擔心如果她顯示自己已經康復了，她就不得為醫生工作，所以就隱瞞，還是一樣的報告她還看不見。當時醫生知道她其實已經康復了。於是醫生給她另外的藥，讓她（的眼睛）又無法看見，讓她盲眼。真的，她整輩子都瞎了。因為這個業力，一世又一世地生起，直至他體證阿羅漢。即使在體證到阿羅漢的時候也瞎眼了。所以佛陀說，這些惡的言語，惡的行為一直跟隨著你直至你體證阿羅漢。

在這首偈誦裡佛陀要鼓勵所有的尊者以及跟隨者們要理解「心」。「心」到底是什麼？在心裡有著什麼？如果你把心用在惡的事情上，你將會發生什麼事？這是佛陀要解釋的。所以佛陀說心帶領所有的心所。心是比所有的心所更高的。所有的心所都在那心裡出生並升起。如果我們用這個心以及心所在惡的言語、行為，在未來你得到的是惡的結果。

在佛陀的世代，沒有交通工具，人們是以牛車來過活。牛得拖牛車，而且還是載滿許多東西或人的車子。當時的商人也是有用牛車（做生意）的。當他們要去不同的城市做買賣時，當時用的車子是 100 輛、500 輛或上千輛的。所以牛得做什麼？就是一直拖著這些車子，它們無法解脫它。這些（車

子)一直在後面，而且又很重，可是它們卻無法做什麼，因為已經被緊緊地綁著在它們的頸項了，無法逃脫。

同樣的，我們被惡業綁著，我們無法移除惡業。我們所說的、所做的就有如牛車一直在背後一樣，無法移除。所以佛陀說，如果任何人以「心」去做惡事，一定會有惡的結果。

尊者們得到了這個法，許多的尊者都決意要有清淨的戒。其實戒就是這兩個：「身行」以及「言語」。我們不用粗俗的言語，不與他人對抗；身體的行爲，我們不對抗他人，這稱之爲戒。在戒裡，這兩者是佛陀所期望的。「身行」的戒就是我們不對抗他人，我們是融入環境裡的，我們是友善的；「言語」就是我們常常用善的言語、好的言語，這就是戒。當我們做到這兩者，友善的「身行」以及友善的「言語」，會發生什麼事呢？你就有慈愛在那裡。慈愛就是戒。如果沒有慈愛就是表示沒有戒。如果你的心裡有慈心，當你在做事情時，別人也會感覺舒服。如果你的心裡有慈心，你的言語也會讓他人舒服。戒就是慈愛。戒的主要部分就是慈愛，就是善的行爲、善的言語。如果我們沒有好的行爲、好的言語，那我們的戒肯定地是有破洞、有弱點在那裡的。

聖喜長老法語開示錄 3

所以，如果我們跟隨佛陀，我們應該一直用好的行爲、用好的言語，那我們戒的力量就會一天一天地增長。我們在禪修的時候，這個力量很自然地會跟我們在一起。我們在禪修時，我們不會做惡的事情，很自然地戒、慈心就在那裡。身行（也是一樣），當我們在禪修時，我們不會與他人對抗，（戒與慈）很自然的就有在。佛陀在 Jetavana 寺院時，就是要詳細解釋這個部分。這個部分就是戒。如果任何人有戒，他就會得到好的結果。如果任何人沒有這個部分（戒），他就得到壞的結果。如果你得到的是壞的結果，你就無法擺脫它，就像在牛背後的牛車，常常得一直拖著。這個惡業，無論我們去到那裡，我們都得一直的拖著這個惡業。由於一些惡業的結果，很自然的我們會因某些原因而痛苦。明天也是，無論我們去到哪裡，還是苦。後天？也是一樣，無論我們去到哪裡，還是苦。因為我們的業一直跟隨在我們的背後。像我（導師）也是有腸胃的問題，無論我去到哪裡，這腸胃的苦還是在。同樣的，我們有不一樣的業跟隨在我們的背後，無論你去到何處，業都有在。

所以，我們現在停止了這些不必要的，我們停止不必要的「身行」，停止不必要的「言語」。我們產生善的業、我們培育慈愛、我們培育戒。慢慢地，（我們拖的）重量就

會減輕，我們的牛車就會慢慢地空了。之前的牛車是很重的，現在慢慢地，一點一點地減輕了，最終地牛車空了。同樣地，我們的惡業可以透過善的業而減輕。我們需要慈愛、需要戒，我們需要正確的「身行」以及正確的「言語」。佛陀鼓勵尊者們維持他們的心在好的事情、好的言語上。

舉個例子，水。一杯水，你加進糖或其它的東西，水就變成不一樣的味道了。同樣地，在一杯水裡，你加進毒藥，會怎樣？就變成有毒的水了。我們的心在內在裡是清淨的。如果我們在這個清淨的心裡加進有用的東西，像牛奶或糖，那就有它的用處在了。我們的心如果用上的是好的心所，那就是有用的。如果在清淨的心裡，我們用上的是毒藥，那就有毒了，就有病了。毒有分許多的種類，有些毒讓你長期地病痛，有些的病痛則讓你死，有些的病痛讓你癱瘓。同樣的，你加毒藥進去你的心裡，結果就是病痛在那裡。

我們得對心有一些的理解。心在我們的心臟裡升起。在心臟裡，心的升起就有如清淨的水。當我們在清淨的水裡加進一些東西，它的形狀就變了，好的或壞的、有用的或沒有用的、有力量的或是有毒的。當我們在做好的事情，在說好的言語時，是用什麼做的？「心」！我用心去做好的事情，我用心去說好的話，所以在心裡就含有營養、力量。這個力

聖喜長老法語開示錄 3

量，在未來會讓你有力量。如果我的身行是做錯的，這就像我在清淨的心裡加進毒藥。言語也是一樣，如果我就在心裡加進毒藥，說的話也就是有毒的話。在未來這個毒會延續很多世，我們因這個毒而痛苦。所以佛陀說，不要用這個毒藥。不要在你的身行或言語上用毒藥。如果你用身行以及言語在錯的方面，就會得到錯的結果。所以，維持我們的心，不要讓它做錯的事情是很重要的。如果我們真的跟隨佛陀，真的跟隨佛陀的教法，修行，這個部分是很重要的。在這個部分裡，一方面它變成是戒；另一方面是因為我們在尋找著涅槃，我們要體證涅槃、要解脫。如果我們沒有放棄這個部分（錯的行爲，錯的言語），我們無法尋找到解脫、無法體證涅槃。如果我們不放棄錯的行爲以及錯的言語，我們是永遠不會到達的。雖然我們嘗試（要到達），可是我們不可能到達。所以，如果我們跟隨佛陀，這個部分是非常重要的。

舉個例子，我在責備你。我有的是什麼心？我責備，代表我有瞋心，我對你顯示我的瞋恨。（如果）你對我敏感，那你也得到瞋恨。其實瞋恨只是在我的內心裡發生，而不是在你的心。（如果）你對我不敏感，你不會得到瞋恨，只是我自己瞋恨而已。當我責備你：「爲什麼你這樣做？爲什麼你這樣...那樣的...」當我在責備時，我得到一個心的次第過

程，「我」、「我是對的」之錯見。她，爲什麼她這麼做？這兩個心路過程在我們的心裡操作著。當這兩個心路過程在操作時，在它的背後有著其它心的過程—身行、言語。因爲內心在打架，在躁動著，我就顯示我錯誤的身行、邪惡的言語。所以，是哪裡遭到毀壞？是內心裡遭到毀壞。我無法給你我內心的毀壞、內心的毒藥，我必須得自己吃下它。因爲它在我的內心裡，所以結果就是屬於我的。有時，如果你也對我的言語敏感，你也想：「啊！bhante！您爲什麼生氣？」這又是另外一回事了。可是如果你的心有很好慈愛，你不會生氣，你的心是平靜，你不會對我生氣，因爲你的心是穩定的。所以，我生氣是給我自己。如果你生氣，那個生氣就是給你的。

有一次，一個名叫 Akrosa 的婆羅門去見佛陀。當他去見佛陀時，一直不斷地責罵佛陀。佛陀也一直地保持沉默，直到他結束很長的責備後，佛陀沒有提及任何關於他的責備，然後問：「你在家裡準備了特別的菜肴給你的客人，如果他們沒來，你會怎麼做？」婆羅門回答：「我們會自己吃。」然後佛陀說：「好！那這也是特別的食物，我不吃，你吃。這個特別的責備，我不要，你拿回去。」婆羅門沉默，過後他向佛陀求懺悔，跟隨佛陀以及體證道果。你看，佛陀對這

聖喜長老法語開示錄 3

些責備不敏感。因為佛陀的心是清淨的，所以不敏感。如果佛陀的心不清淨，那敏感就會在。同樣的，我們有時也會得到一些指控，有些人會生氣，用粗俗的言語，這都是在毀壞著他們。如果我們去拿取它？那就是我們的。如果我們不拿，反而我們想：「沒關係，無論怎樣我都不拿，我都不回應，我不要對這些的東西敏感。」那我的心就有被保護、看護著。我一直省思著所有好的心、慈心、善的心。可是如果我們沒有善的心，我們的心很弱？我們就會想：「啊，為什麼他這樣對我？為什麼？」當我們的心再次很強的時候，再省思這些所有都不要進到我的心裡。所以，我們應該讓我們的心保持在善的，很強的心以及心所，一直地省思，我們可以避開不必要的了。

所以，為了證得定力、為了證得觀智以及為了體證道果，（我們）保護心，不要讓心去惡的身行以及惡的言語是很重要的。要不然，我們只是偽裝而已。我們只是偽裝我們要到達涅槃，可是我們沒有到達涅槃，我們無法走在道上。

如果我們真的喜歡佛陀的教導，如果我們真的喜歡體證，如果我們真的要體證，這個部分是必須的。我們知道我們肯定的要得到定力、觀智、道果，那不必要的部分就得完全地避開。

決意，我今天決意整天的不要做錯的身行，我不要說錯的言語。明天也是一樣的決意，後天也是一樣地決意，下一個月也是決意。在一段時間過後，它就變成了習慣。我們的心就不會允許（錯的身行與言語）。當別人看見你時，他們會說：「啊！你現在不一樣了。你是好的人。」每個人也喜歡你。那你就跟隨佛陀的教法，走在佛陀的道上，你就可以到達解脫，要不然無法的。

有些人有時好的行爲，好的言語；有時則又惡的行爲，惡的言語；又好的行爲，好的言語，他們無法結束他們的旅程。因為他們吃營養品，又吃毒藥，他們無法得到健康的身體。所以，如果我們跟隨佛陀的教法，應該避開的，我們就完全地避開。應該培育的，我們就得培育，那我們的道路就會平順。對你自身、對周遭環境以及對其他所交往的也舒服。特別是人類、天神、梵天神，他們也會喜歡你，那你的道路會比較地順暢，你就可以到達解脫。

你們誰喜歡涅槃？如果你們喜歡體證涅槃，那你就得決意今天不要做任何粗俗的身行、不要說惡的言語、不要有不必要的行爲以及言語。決意，我不允許它們（出現）。

聖喜長老法語開示錄 3

好！我們祝福你們每一個人都培育正確的修行、正確的佛法，培育戒德、培育正確的慈心，體證所有的定力、道果以及涅槃！

(Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2014.01.31)

第 2 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Mano pubbaṅgamā dhammā
mano setthā manomayā
manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā
tato naṃ sukkhamanveti
chāyā' va anapāyini.

諸法意先導，意主意造作。
若以清淨意，或語或行業，
是則樂隨彼，如影不離形。

在上一個開示裡，我們解說了《法句經》裡的第一首偈誦。今天是第二首，它們的（念法）相近，可是意思是相對的。

我們的心裡有兩種東西就是心與心所。心領導著所有的心所。心是比所有的心所都更高的。所有的心所都在那裡出生。如果任何的身行以及言語是正確的，那好的結果就是他們的，有如影子一直跟隨著他。我們知道，影子是沒有重

聖喜長老法語開示錄 3

量的、很輕的，它一直地跟隨著我們，我們也沒不會覺得有任何的困擾。

這樣地，佛陀解釋很深奧的法。雖然只是短短的偈誦，可是卻是很深奧的法、很珍貴以及對我們很有幫助的。

上一個開示裡我們說到，如果我們以邪惡的心去做事情、說邪惡的話，我們就會得到惡的結果、痛苦的結果，有如牛車跟隨著牛。牛得一直拖著這些沉重的牛車。即使它想休息，可是也是無法，它得一直受主人的命令拖著車子。因為他所做過的錯事—錯的言語、錯的行為，惡業就像這樣地跟隨著他，即使他想擺脫也擺脫不了。

今天我們會解釋相對的。就是我們所做的正確的業、正確言語的業會一直跟隨著我們，帶給我們快樂。在這一世，我們得到快樂，下一世也會快樂，體證也是。

在佛陀的時代。有一位婆羅門，名字叫 Adinnapubbaka（音譯）。他是位財主，很富有的人。可是他卻很吝嗇，他不喜歡花錢在任何方面。即使他只有一個獨子，他也捨不得在孩子身上花錢。他自己所穿的是很舊的衣服，所乘的是很舊的牛車。他也不用貴重的物品，即使他有許多的財富，可是就是不要用。這就是他的生命。

當他的孩子（Mattakundali，後來被取的名字）到要上學的年紀時，他得穿戴一些珠寶，得戴黃金的耳環。他的父親認為不需要花太多的錢在這方面，於是他自己製造。他取出一塊金，然後用一些工具，製造出黃金耳環。這是很特別的（耳環），因為父親及孩子這麼地富有，可是穿戴的卻是很醜的耳環。因為這樣，這個男孩的名字被取為 Mattakundali。Kundali 的意思是寶石，Matta 是以錘子敲打（因為是父親用錘子敲打出來的），所以這個男孩的名字被取為 Mattakundali。他是很年輕的男孩，什麼也不懂，當他上學時，別人取笑叫他 Mattakundali，所以他的名字現在變成了 Mattakundali。

即使在他生病時，父親也沒有給藥，不想給任何的藥。有一次，這孩子生重病，父親想不需要在藥物上花太多的錢。於是他自己去找醫生談話，問：「如果是這種的病痛，你會開什麼樣的藥？」醫生也告訴他如果是這樣的病，他會給這樣...這樣...的藥。於是他回去後，就自己做藥。

這樣的，孩子的病一天一天的變得越來越嚴重，他還是不想找醫生。最後這孩子已經很嚴重，接近死亡了。當時父親知道，現在要救回他的命也很難了。現在父親知道他將會得到許多人的譴責，因為他沒有讓孩子看病。如果任何人

來探望他的孩子時，看到他的財富，一定會責備他：「爲什麼你有這麼多的財富，卻沒有幫助孩子？」他清楚知道，所以他把孩子移到外頭的走廊。因爲如果有人來探望孩子時，他們就不會進到屋子裡，只是在外面看孩子而已。由於孩子還很年輕，而且受病痛的折磨，很多人都來探望他。所以這個吝嗇的父親把財富都藏起來，外面的人就看不到。

幾天後，孩子越來越嚴重。當時我們的佛陀散播慈愛給於整個世界，佛陀檢查著：「我可以幫助誰？」當佛陀在專注時，他的心力出現了這個孩子。佛陀明白這個孩子將會在未來世得到好的生命，於是佛陀出現在那裡。佛陀走著，出現在那個房子那裡。當時那個孩子很痛苦，那時他看到有一個很亮的影子，他想：「是誰呢？」由於孩子無法轉身，無法看清楚，於是佛陀決意（讓他看見）。他看見佛陀。只是看見而已，他得到很強的信心，過後就死了。

他死後，投生天界，成爲很有力量的天神。可是，現在的父親則是很擔憂、追悔的，想到他失去了孩子。父親每天都去孩子的墳墓那裡很傷心地一直在哭（古時候，沒有任何的葬禮的，當人死後，不會收在家裡，幾個小時後就送去墳場焚燒或埋起來。所以當天孩子就帶去埋了。）

當時 Mattakundali 天神在檢查著，「爲什麼我會成爲天神？我做了什麼功德？」（通常投生往天界的天神，當他們在那裡時，會檢查回去自己到底是做了什麼樣的功德？）過後他明白「我只是做了小小的功德，我只是對佛陀生起信心而已。我無法做什麼，我只是見到佛陀，生起善的心而已。因爲這個善心，我投生成爲天人。我的父母親現在在哪裡？」然後，他看到父親在墳場哭著。於是他也以一個像 Mattakundali 一樣的年輕男孩的樣子出現在墳場那裡，也在一直哭著。由於失去了孩子，這時的父親很有同情心，當他看到年輕的男孩在哭，就去問他：「爲什麼你哭？你需要什麼嗎？」

孩子回答：「我的車子需要兩個輪子，我的車子沒有輪子。」

父親說：「我會給你，你需要什麼樣的輪子呢？」

孩子說：「我要天上的太陽以及月亮做我車子的輪子。」（在當時，太陽以及月亮都同時有在的，它們處在不同的方向）。

父親說：「你這個瘋子，你無法得到這個的！如果你告訴我你需要的是用金造的或是任何的東西，我都可以給你。可是這個怎麼給？你真的瘋了！」

聖喜長老法語開示錄 3

當時孩子反問他：「你為什麼在哭？」

父親說：「我爲了我的孩子在哭。」

孩子問：「你可以看到你的孩子嗎？」

「不！我看不到我的孩子了。」父親答。

孩子說：「那是誰比較瘋？你比我更加瘋。我看著太陽和月亮哭。可是你卻為看不到的而哭，所以誰比較瘋的？」

父親明白這個孩子是很不簡單地，問：「你是誰？」

孩子答：「我是你的孩子。」

「你現在（去了）哪裡？」父親問。

孩子答：「我現在在天界。我現在成了天神。」

「你是怎麼成爲天神的？你又沒有做什麼功德。」父親說。

「是！我沒有做什麼功德。可是在我最後的時刻，我看見佛陀，得到好的心，所以我成爲天神。所以，爸爸！現在您也應該開始做功德，邀請佛陀、僧團。哭是沒有用的。」孩子在忠告父親後，就消失了。

父親停止了哭泣，去了 *Jetavana* 寺院邀請佛陀。可是在這之前，他想再確定這是否是真的事，於是他問：「尊者！任何人可以只是看到佛陀而已而往生天界嗎？」

佛陀說「是的！可以的。你的孩子就是這樣。你的孩子在見了佛陀後，得到好的心，去了天界。」現在他明白了這是真的，然後他邀請佛陀去家裡接受供養。

因為吝嗇，他這一輩子從沒有在家裡做過任何的供養。所以當人們知道後，許多上百千的婆羅門、印度人都前來看他所做的供養（當時的印度是很大的。當有一些的事情發生時，他們都會出現。對他們來說是不難的。）由於他未曾做過任何的供養，所以上百千的人們都前來看這個特別的供養。這是其中一個理由，有些人則是聽到佛陀在，所以來見佛陀。

他準備很好的食物供養佛陀以及僧團。當時 **Mattakundali** 天神也是有來看他做供養，只是沒有現身，可是佛陀以及一些人可以看到。父親再次的問：「尊者！任何人可以在沒有做任何的供養、功德，可是只是看到而已就可以投生天界嗎？」（因為他一直都以為得做一些供養才可以。）

佛陀說：「是的！可以的。現在你的孩子去了那裡（天界）。你的孩子現在也在這裡，許多的跟隨者都跟來這裡聽開示。」

所以佛陀以今天的偈誦為主題，向他們開示佛法。因為這個佛法，父親體證初果。許多上萬的人也體證初果。因為他們對佛陀、佛法、僧伽有很強的信心。

聖喜長老法語開示錄 3

現在我們知道了，即使是在最小剎那裡的善也是很珍貴的。Mattakundali 得到的是小小剎那的善，內心的善 – 只是看到佛陀而得到善心，讓他成為很有力量的天神。過後他得以聽聞佛法，體證初果。不只是他本身而已，他的親戚朋友們，許多人都因為他這個小小善的力量而體證道果。

如果我們內心裡培育許多的善是更珍貴的。特別是在我們臨死的時刻，這些的善是更加珍貴的。在我們臨死時，如果我們有善心，下一世肯定的會得到好的生命。如果在臨死的時刻，我們有的是不善的心，那下一世肯定是不好的生命。所以，我們得一直重複又重複地訓練善的心、善的言語，善的行爲。這是很重要的，當我們在說話時，也是一直說好的話。在做任何事情的時候，也是做好的事，保持著正念以及定力。

之前，我們也曾經解釋過關於心以及心的過程。我們再多解釋一點。在一個意門心路過程裡有 12 個剎那。對於外在目標的心路過程是 17 個剎那。17 個剎那可以產生一個外在的目標，這個過程叫五門心路過程。心路過程有分兩種，就是意門心路過程以及五門心路過程。意門心路過程只是需要 12 個剎那。五門心路過程需要 17 個剎那。眼、耳、鼻、

舌、身的目標稱之為五門的目標，外在的目標。眼睛的目標是顏色，耳朵的目標是聲音，鼻子的目標是氣味，舌頭的目標是味道，身體的目標是感觸，這些的目標，都是需要 17 個剎那。一個目標 17 個剎那，又另外一個目標 17 個剎那...

內在的目標，像我們的回憶，這只需要 12 個剎那。這些的過程都在我們的內心裡發生。通常我們說，這是我的心，那是你的心，他的心。可是心的過程就是這樣的，沒有屬於任何人的，就只是心路過程。如果心去到意門就需要 12 個剎那。如果心是去到五門就需要 17 個剎那。這是心的自然現象。

在這些意門心路過程以及五門心路過程裡的每一個剎那裡都有著心及心所。在意門心路裡，有 12 個剎那，每一個剎那裡有著心及心所。在五門心路裡有 17 個剎那，也是一樣，在每一個剎那裡都有著心及心所。心是主要的，心所都在心裡，它們都是一起操作的。就像水是基礎，其它的成分是它的素質。比如牛奶或其它的東西在水裡，每一杯有著不一樣的味道。同樣的，在心路每一個剎那裡都有心及心所。在一個剎那裡有著許多的法。這些法存在在所有的 12 個剎那，在

聖喜長老法語開示錄 3

所有 17 個剎那裡。這就是心的自然現象。佛陀要解釋心的自然現象，心領導所有的心所，就是 *mano pubbaṅgamā dhammā*。

我們解釋到 12 個剎那以及 17 個剎那。如果只是一個 12 個剎那的心路過程或是 17 個剎那的心路過程是無法做什麼事情的。我們需要許多的心路過程形成一個目標。許多的 12 個剎那的心路來產生一個意門的目標。許多的 17 個剎那的目標可以產生外在的目標。舉個例子，電視機。電視機也是有許多小小的點。如果只是一個點而已無法形成一個影像。我們需要很多的這些小小的點，我們才可以看到影像。同樣的，我們的心如果只是一個心路而已，無法製造出目標。

我們的心是很快的。多快？在一秒鐘內超過百億次。因為它的速度這麼快，所以它可以製造出許多的目標。比如，在一秒鐘裡可以產生 1000 個目標。心是這麼的快，意門以及五門都可以做到，可以製造出目標。

在意門的心路很快地一直在產生。一個目標產生了，又再產生另一個相似的目標，又再另一個相似的...我們感覺好像一直是一樣的目標，我們感覺目標是一直持續著的。比如，一個回憶升起，我們去除了，又再升起...這代表這個目標一直在繼續，許多的意門的心路過程。因為這些心路（意

門以及五門) 過程這麼快，製造了一個目標，又另一個目標...所以就有許多的目標在那裡。

現在我們理解了心是很快的，有許多的目標出現在那裡。一個目標開始了，一直持續著一段時間，過後消失了，然後又再開始，持續一段時間，再次地又消失了...這就是心的自然現象。之所以爲什麼早上一些回憶升起，過後消失了。然後回憶又再升起，又消失了，這就是心的自然現象一心路過程。所以，一個短短善的念頭用在言語或身行，代表著上百億善的心路過程在那裡。比如，我們談起佛陀，想起佛陀，這帶給我們上百億善個心路過程。如果是惡的，結果也是相對一樣的。如果是一個小小的不善-貪或瞋，也是上百億個不善的心路過程在那裡。這兩者都在我們的內心裡成長。如果我們有善的心路，那我們善的力量就在那裡增長。如果我們有的是不善的心路，那不善的力量就在那裡增長。

在一個短短的時間，可以發生許多的心路過程。比如：1 秒或 2 秒。在這幾秒鐘內，我們可以有許多的心路。善或不善的心路都有可能會出現，不同的心路過程都可以在那裡成長。比如：我們在擺動我們的五根手指。我們看到五根手指一起在動。可是事實上不是一起在動。因爲心是這麼地快，

聖喜長老法語開示錄 3

當一點點地移動時，我們用五個五門的心路過程來移動每一根手指的肌肉，所以五根手指一起在操作。可是我們看到的以為只是一個而已。其實是心太快了。因為心這麼快，所以我才可以操作許多的心路。

(Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2013.02.07)

第 53 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Yathāpi puppha-rāsimhā

Kayirā mālā-gune bahū,

Evam jātena maccena

kattbbaṃ kusalaṃ bahuṃ

如從諸花聚，得造眾花鬘，
如是生為人，當作諸善事。

今天的《法句經》開示是來自花品的一首偈誦，關於 Visākhā Mātā（毗舍佉媽媽）。相信你們大家都知道 Visākhā Mātā，她是佛陀的女大護法，她在舍衛城建了一座 Pubbārāma 寺院（鹿母講堂）。我們的佛陀在這裡開示關於她以及她的功德。佛陀譬喻她就像花匠一樣，採取了各種樣的花，得以製造許多的花鬘、裝飾。Visākhā Mātā 也是做了許多種種不一樣的功德。這是一個很長的開示，可能要用上好幾天的開示才能說完，可是我們今天簡短地來解釋。

印度是一個非常大的國家，在那裡有許多的王國。每個王國都有各自的國王。當時佛陀住在舍衛城，那裡 Magada 城市有一個國王，就是 Kosala（苟薩拉）國王。在那臨近有一個 Rajagaha 城市，國王是 Bimbisara（頻婆薩羅）王。這兩個國王是親戚（表/堂兄弟），有著良好的交情。而且 Bimbisara 王的妹妹（或姐姐）嫁給了 Kosala 王，而 Kosala 王的妹妹（或姐姐）也嫁給了 Bimbisara 王。當時的國家都是以這種（聯婚）的方式保持交情，要不然的話難免會有爭鬥。而且，有了這樣的交情，如果其他的國王要侵犯他們其中一

方，他們也可以得到對方的支柱。這就是爲什麼國王與國王之間都會透過這樣的方式保持一些關係。Kosala 王及 Bimbisara 王的感情友好，彼此時常探望對方。有一次，Kosala 王想，在 Bimbisara 王的王國裡有著許多有功德的人，他們都具有很強大的力量，所以他們的王國很強。這些有功德的人都具有神通（puññā idhi），就是因爲功德而產生的神通。Kosala 王想，雖然他也具有財富，王國裡也有幾位財主，可是力量還是不如 Bimbisara 王。Bimbisara 王的王國裡具有聰明的、想得就可得的人才是他所沒有的。

在 Bimbisara 王國裡，有著 5 位具有很高功德的人。其中一位就是 Mendaka（綿羊的意思，因爲他擁有上千隻的綿羊）。因爲 Mendaka 的功德，如果他想要金幣，天空就會降下許多的金幣。他的妻子 Chandra Padumā 也是具有這樣功德的人，她有著很強的佈施。如果任何人向她要食物，她絕不說不。如果她煮飯要分發給所有的人，即使發完整個印度都分發不完。他們有一個兒子，名 Dhananjaya 也是具有這樣的功德。Dhananjaya 的妻子，Sumanā 也是一樣有這樣的功德。還有另外一位具有這樣功德的人就是 Puññā。他是耕種者，如果他想要錢，那他所耕種的土地都會變成黃金。這些具有如此般功德的人都在 Bimbisara 王的區域。Visākhā Matā 就是屬

於這個家族的系統，她的爺爺是 Mendaka，奶奶是 Chandra Padumā，父親是 Dhananjaya，母親是 Sumanā。自一出生，她也具有很強的功德。

有一次，Kosala 王也希望從 Bimbisara 王那裡得到一位這樣強（功德）的人。於是他就去見 Bimbisara 王。Bimbisara 王問：「你怎麼來了？」Kosala 王說：「您的王國裡具有強大力量的人，我希望我的王國裡得到其中一位。」Bimbisara 王說：「您千萬別想動他們，他們之間關係是很難拆開的。」Kosala 王又說：「如果今天我得不到任何一個人，我就不回去。」Bimbisara 王想：「他是我的表弟（或堂兄弟），又不能與他打鬥。」（因為 Kosala 王的區域較大，兵力較強。Bimbisara 王的王國區域較小，可是在 Bimbisara 王國裡法的力量是相對比較強的。）於是 Bimbisara 王說：「好！我會詢問看看。」然後，Bimbisara 邀請所有這五位重要的人物，雖然他知道他無法動搖他們，而他也不想動 Mendaka 以及 Chandra Padumā。於是他問 Dhananjaya：「你可以去 Kosala 王那裡嗎？」Dhananjaya 答：「如果是國王的命令，我會去。如果國王不命令，我不想去。」國王說：「好！那我命令你去。」基於國王的要求，他們就開始準備搬遷。由於 Dhananjaya 他們是很好的人，又是財主的兒子，具有智慧以及無數的財富，

聖喜長老法語開示錄 3

所以準備搬遷的工作也是蠻龐大的。他們帶著上千輛的馬車，物品隨同 Kosala 王回去他統治的區域。過後，他們來到了 Kosala 王的區域，由於天色已暗，他們無法繼續上路，於是就在附近那裡搭起了一些簡單地設備，把物品保護好，然後在那裡過夜。當時 Dhananjaya 問國王：「這裡是屬於您管制的或是 Bimbisara 王所管制的區域？」Kosala 王答：「這裡已是我 Kosala 國的區域。」Dhananjaya 問國王：「從這裡去到城市還要多遠呢？」Kosala 王答：「還需要 7 由旬（大概 112 公里）。」於是 Dhananjaya 說：「在您的城市裡住著許多人，如果我去的話，您的地方會不夠，會很擁擠。而我是財主，我也需要較大的空間，因為我有（帶著）許多的人、財富以及物品。如果您願意，我想住在這裡，這裡也算是您所管制的區域。」Kosala 王說：「好！我願意。」於是 Kosala 王在那裡為他們建了一座名為 Saketa 的城市（目前印度還存在著這個地方）。這個城市裡的財主就是 Dhananjaya，Visākhā Matā 的父親。所以，他們在那裡居住了下來，由於擁有許多的財富，他們的力量也很強大。

在 Visākhā Matā 她還未搬到 Saketa 城市前，佛陀常常去她的家鄉 Bhaddiya 城市（就是她的爺爺及奶奶居住的城市）。當時她的爺爺、奶奶知悉佛陀與許多的阿羅漢們到來，

就叫孫女以及她 500 位同伴去見佛陀。在當天，他們聽了佛陀的開示後，當時還是七歲的 Visākhā 以及她的同伴們都證得初果。來到 Saketa 城市後，她也漸漸長大了。她是非常有智慧的，非常成熟，有著 500 位的同伴（當時的印度，如果當時有錢人家裡生了孩子，他們也會把在當天出生的孩子放在一起撫養。所以在 Visākhā 出生當天，也有 500 位，所以她們都一起長大。主要是因為有人可以幫助，保護她）。由於家裡富裕，她只需要說一句，別人就會去做。

在舍衛城 Kosala 王國裡，也有一位非常富有的財主名 Migāra（鹿），可是其財富還是無法與 Visākhā 的父親相比。據說 Migāra 財主具有四千億的財富。他有一個兒子，名 Punnavaddhana（培育功德的人）也漸漸長大了，於是父母親建議兒子結婚。因為他是唯一的孩子，希望他結婚，可以傳宗接代。可是兒子說：「我不想結婚。現在的女人結婚前很好，結婚後就變了，有些則不純淨。」可是父母親告訴他不用擔心，現今還是會找到好的女孩的。於是父母親就請了幾位婆羅門幫忙尋找好的女孩。婆羅門知道，如果他們能找到合適的女孩，他們將會得到許多的獎賞。然而，他們也知道不能隨便找低級的家戶，一定得找富有家庭裡的孩子。然後他們就去不同的村落詢問哪一戶人家裡有好素質的女孩。一

聖喜長老法語開示錄 3

個村落找不到，又再去另外一個村落尋找。一天，當他們在去另外一個村落的路上下起了雨，於是他們就在路旁供旅人休息的亭子避雨。那個時候，Visākhā Matā 剛好也連同她的 500 位同伴在那兒。由於下起雨，所有的同伴們都趕緊的跑向亭子。可是唯有 Visākhā Matā 沒有跑，她慢慢的走向亭子，她全身都淋溼了。進去後，婆羅門就責備她說，「你這個懶惰的女孩，爲什麼（下雨了還）慢慢地走呢？因爲你慢慢地，所以你被淋溼了。」Visākhā Matā 答：「叔叔們！請別怎麼說。我是可以跑，可是對於我的身份是不適合的。我的父親是…我的母親是…以我的身份，跑是不好的。」她說：「在這個世界上，有四種人如果跑的話，那他們的身份價值會減低。

第一種人就是國王。國王穿著華麗的衣裳，如果在王宮裡跑是很難看的。因爲國王的氣勢在於他的行爲，慢慢的行爲對他是較好的。

第二種人就是國王的大象。國王有一隻特別的御用大象（稱爲 maṅgala 吉祥）。每逢吉祥的慶典，國王都會騎馭它。它當天也是會披上華麗的衣裳，所以跑起來也是很不好的。

第三種人就是出家人。如果出家人跑，是不好看的，對他的身份價值是有損的。所以尊者們都是慢慢步行的。

第四種人就是完全成長的女孩。如果她跑，也是不好看的，會有損她的身份價值。」

Visākhā Matā 這樣地對婆羅門解釋她不跑的原因。婆羅門認為這是個很聰明的女孩，他們找到正確的人選了。於是就告訴 Visākhā Matā 他們在為一戶財主人家尋找女孩的事情，他們要找的人就有如 Visākhā Matā 一樣。於是婆羅門就去通知 Migāra 財主，他們找到了這樣的女孩，她有這樣…的素質，她的父親是…母親是…。Migāra 財主與妻子也認為這是個好女孩，覺得很幸運。而且他們唯一的兒子也是很好的，具有許多的素質。他們想為兒子找到正確的，門當戶對的女孩。於是在發送訊息給予 Visākhā Matā 家的同時，Migāra 財主他們也通知 Kosala 國王哪一戶人家的女孩適合他們的兒子。Kosala 王說：「我知道那戶人家，是我把他們帶到我的地方的，我可以幫忙你們。」於是，Kosala 王，Migāra 財主與妻子一起出發去 Saketa 城市。同時也傳送訊息給 Dhananjaya 說：「我們來帶你的女兒。」Dhananjaya 的回覆沒有直接的說：「好！我把女兒給你們。」他只是以簡單地回覆：「任何人來都沒有關係。」當 Kosala 王他們到達離 Saketa 城大概半由旬的時候，他們再次的傳送訊息說他們來到了這裡。Dhananjaya 財主請他們在城外等候，直至得到他的通知後才

聖喜長老法語開示錄 3

進城。因為他們是大戶人家，需要用上幾天的時間來籌備，為女兒準備一切。Visākhā Matā 的父親為她準備了一件很特別，價值 270 億（金幣）的外套。這件外套特別重，只有某些人才能穿的。除此，父親也為他準備了各 500 數量的嫁妝，如 500 位侍女、馬車等。一切準備就緒後，他傳送訊息給國王，通知他們可以進城了。國王他們進城後，在那裡舉辦了一些慶典。在當時，Dhananjaya 財主教誡女兒做一個盡責的妻子要遵守的十條規章：

1. 不可以把家中的火拿到屋外。
2. 不可以把屋外的火拿入家裡。
3. 借東西給那些願意借東西給別人的人。
4. 不借東西給那些不願意借東西給別人的人。
5. 不管對方是否有雅量借東西給別人，都可以借東西給對方。
6. 愉快地坐。
7. 愉快地吃。
8. 愉快地睡。
9. 照顧火。
10. 尊敬家神

這些條文的意思如以下：

1. 火代表誹謗，爲人妻子不可以向他人投訴丈夫和公婆的壞話。他們的缺點和家庭爭論也不可向外人道。
2. 爲人妻子也不可以聽東家長西家短。
3. 借東西給有借有還的人。
4. 不借東西給有借不還的人。
5. 對窮困潦倒的親朋，即使不還，也要借給他們需要的東西。
6. 爲人妻子見到公婆時，當起身敬意，不應坐著不理。（對其他長者依然）。
7. 公婆丈夫照料妥當後，妻子方可進食，也應該確保僕人受到妥當的照顧。
8. 這不是說爲人妻子可以盡情的睡眠，相反地，爲人妻子入睡前，應確定所有門窗都已關好，僕人也已善盡職責，同時，公婆丈夫已入睡後才安心休息。
9. 公婆和丈夫應視之如火般地謹慎照顧。
10. 禮敬公婆和丈夫一如家神。

Migāra 財主是非常吝嗇的人。當時他在隔壁房聽到 Dhananjaya 財主給女兒的教條，可是他不明白其含義，內心裡有了一些疑心。在 Visākhā Matā 出嫁的同時，父親也派了八位婆羅門隨同，以便在 Visākhā Matā 遇到任何指責或投訴

時，可以為其解決，保護他的女兒。就是這樣的，Visākhā Matā 嫁了過去 Migāra 財主的地方。Migāra 財主、妻子、兒子以及新媳婦都住在一起。Visākhā Matā 也是友善地與他們住在一起。有一天，一位尊者來到他們家門前托鉢。當時的公公正在進餐，對於門外的尊者視而不見。Visākhā Matā 見到這樣的情形，於是向前告訴尊者：「我們的公公在吃的是剩飯。」她這樣的告訴尊者，示意尊者離開。當時的 Migāra 財主聽到後非常的生氣，責備她說：「你不應住在這裡，你回去！」可是 Visākhā Matā 有禮貌的回答：「我不是以隨便的方式過來這裡的，我是以特別的方式過來的，所以很自然的我也不會如此隨便的離開。您首先得證明我做錯了什麼，那我才離開。」過後，那八位婆羅門被召集前來仲裁此事。Migāra 財主對婆羅門說：「這女人說我吃的是剩飯。她非常壞，我無法讓她留下，請送她離開。」於是，婆羅門問 Visākhā Matā 是否有此事，她是否說了那樣的話。Visākhā Matā 回答：「我確實有說了一些話，可是我不是那個意思。我的意思是我的公公所在吃的是他過去的福報，我這樣的向尊者示意，請尊者離開。」然後，婆羅門證實 Visākhā Matā 沒有錯，她是對的。接下來 Migāra 財主又指控她：「有一天深夜，為何沒有通知我們就出去？」Visākhā Matā 答：「當天夜裡，外頭的雌

馬生孩子，我去幫忙，而且許多隨從陪伴我去，我不是獨自的。」婆羅門再次地證實 **Visākhā Matā** 是對的。過後，**Migāra** 財主又說：「在你嫁過來之前，你的父親對你說了什麼？」於是 **Visākhā Matā** 向他解釋十條規章的意思。過後，財主說：「好！你是對的。是我不對，你可以留下來。」

事後，財主也開始可以接受她的想法了。**Visākhā Matā** 邀請佛陀及尊者前來接受供養。她也請公公一同來供養，可是他拒絕了。因為當時他是 **Niganthas**（苦修行者尼乾特）的弟子。**Visākhā Matā** 說：「那你可以在較遠處或窗簾後聆聽佛陀。」於是，他就在窗簾後聆聽佛陀開示。在聽完後，他生起很強的信心，而且當佛陀在開示的時候說到：「即使你躲著，我也知道你在那裡。」過後，他出來見佛陀，也因此跟隨佛陀。**Migāra** 財主變成很好的人，他的吝嗇去除了，這一切都是因為 **Visākhā Matā** 的幫助。所以當時 **Visākhā Matā** 有另外一個稱呼就是 **Migāra Matā**（鹿母）。

有一天，**Visākhā Matā** 與一位侍女去 **Jetavana** 寺院禮敬佛陀。在見佛陀前，她把那件價值連城的外套脫下，交由侍女保管。可是在她們回程的路上，侍女說她忘了拿那件外套。**Visākhā Matā** 說如果忘記留在那裡的東西就是屬於僧團的。當時的阿難尊者看見這件鑲滿金銀珠寶的外套，問佛陀應該如

何處理及保護。佛陀說直到 **Visākhā Matā** 回來前，由阿難尊者暫時保管。佛陀也因此設了一條巴帝莫卡 (**Patimokkha**) 戒，就是任何人在寺院遺留下來的東西，僧團可以暫時代保管，可是不是佔為己有。阿難尊者把那件外套收在安全的地方保管。可是過後，**Visākhā Matā** 不想拿回。於是她想賣掉這件外套，以這筆錢供養佛陀的教法。由於這件外套太貴了，價值 270 億（金幣），沒人買得起。所以 **Visākhā Matā** 自己以這筆錢買下這件外套。她用這 270 億（金幣）來建造一座寺院供養佛陀以及僧團，這座寺院名 **Pubbārāma**（鹿母講堂）。這是一座兩層的建築物。**Visākhā Matā** 用了三分之一的錢建造，三分之一的錢裝飾，又再另外的三分之一的錢開幕。在她做了供養的當天，她非常地高興。她想到她過去的願，現在圓滿了。因為她在過去佛的時代曾經發願要成為未來佛的上首女在家弟子，想要建造一座大寺院。由於太高興，她不自覺地念出了一些偈誦，如「我很快樂!」、「我有一個願，我的願望達成了！」她的快樂都散播到尊者及周遭的人們。尊者們聚集在一起討論著 **Visākhā Matā**。佛陀出現在那裡，問他們所談何事。尊者們回答他們正在談論著 **Visākhā Matā** 今天的快樂。於是佛陀以花品的一首偈誦向尊者們開示佛法。

Yathāpi puppha-rāsimhā

Kayirā mālā-gune bahū.

Evam jātena maccena

kattbbaṃ kusalaṃ bahurū

如從諸花聚，得造眾花鬘，

如是生為人，當作諸善事。

意思是，如花匠能用群花製造許多花飾，還需在生死中輪迴的人亦可（依於信心慷慨地善用其財富）做許多的善事，就像可以用群花（功德）來裝飾他的生命。

在這首偈誦裡解釋著什麼是善以及不同種類的善。善可以是佈施、持戒、禪修、出離等。所有的善都帶來正面的力量，不同的善有不同的力量。比如，佈施的功德可以帶給我們物質上的享受。可是佈施袈裟有不一樣的功德，佈施食物、佈施設備又有不一樣的功德。不同的佈施有不同的果報。邪惡的方面也是一樣，如果我們累積邪惡，就是在收集著負面的力量。就像如果我罵你，結果是我在未來也會得到責罵，別人也不喜歡我。如果我打你，結果也是一樣。在未來，無緣無故地別人就想打罵我。這是因為我現在的邪惡帶來未來的果報。所以我們可以理解，做無謂的事情會帶來負面的力量。做必要的事情會製造正面的結果，會帶給我們許多的快樂。就像 Visākhā Matā，她做了許多不一樣的功德，所以她

聖喜長老法語開示錄 3

擁有健康、長壽。她活到一百二十歲。即使活到一百二十歲，她的樣貌還是很年輕的。她有二十個兒女，總共有超過四千名子孫，他們都是跟隨法的。**Visākhā Matā** 也有許多的支持者，大家都喜歡她，邀請她。這些都是因為她的功德的關係。這些能力不是自然出現的。這是因為她做了許多重要的功德，如供養尊者們，供養食物、財富、醫藥。所以她得到財富，健康，長壽。你看，我們大家也想要建一座寺院，可是我們做不到啊。我們也想要健康，我們也想要長壽，我們也想要和諧，可是也不見得可以。可是因為 **Visākhā Matā** 的功德很高，所以她可以成為佛陀的上首女在家弟子。（佛陀的上首男在家弟子就是給孤獨長者。）不只是這樣，**Visākhā Matā** 在年小時就修行，也有好的戒德，而且在七歲時就證得初果。在她整個生命裡，戒好、有定（對尊者們有信心）以及有慧（已證初果）。佛陀的開示讓許多尊者們都生起悚懼感而因此修行體證道果。所以，累積許多不一樣的功德將會帶給我們更多的利益以及正面的力量。

在這裡，我們可以看見無常。你看，以前有兩位擁有強大力量的國王，現在他們不在了。然後 **Visākhā Matā**，她的父親、母親、爺爺、奶奶，現在也不在了。同樣的，現在存在的一切，在未來也是會消失，這都是無常的。我們理解無

常，一直地變換就是苦。這一切都不屬於任何一個人，這一切就只是因果關係而已，是無我的。祝福你們大家健康，長壽，願你們都可以理解這因果關係，可以體證道果以及涅槃。

Visākhā Matā 現在在兜率天，我們也與她分享所有的一切功德。同時也與給孤獨長者，他們所有的跟隨者們，天神們，所有六層天界的天神、龍天護法們分享這所有的功德，願他們有著快樂的生命，願他們繼續護持佛陀的教法，願他們可以體證道果以及涅槃。我們也把功德分享於所有的一切衆生，願他們有快樂的生命，可以體證道果以及涅槃。再次地，祝福你們可以持續的修行，擁有戒、定、慧，體證道果以及涅槃！

(Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2014.05.26)

《聖喜長老法語開示錄1-3合集》

著作者 — 聖喜大長老

編譯者 — Kalyani

發行者 — 法寂禪林

地 址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號

電 話 — (06) 5732987

傳 真 — (06) 5731629

網 址 — <http://www.buddhadipa.tw>

Email — buddhadipa@gmail.com



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !