

法句經開示語錄

——本書獻給希望去除煩惱的人們

聖喜大長老講述
眾弟子翻譯
法錦編輯

禪修指導語錄

修正版





《法句經·第183偈》

自淨其意，是諸佛教。
諸惡莫做，眾善奉行；

禮敬世尊、阿羅漢、全自覺者。

法句經開示錄



禪修指導語錄

聖喜大長老講述 眾弟子譯

獻給尋找與熱愛真理者

E書&有聲書·2020再版

DHAMMAJĀTA PUBLICATION 法錦出版社



陳美樺老師與眾弟子 AUDIO書朗讀

DHAMMAJĀTA 法錦 編輯E書、剪輯AUDIO書

諸法意先導，意主意造作。若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。《法句經·第1偈》

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。《法句經·第2偈》



© DhammaJāta Publication 法錦出版社 2020

- 🔊 本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通此書。
- 🔊 任何單位、團體或個人皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。
- 🔊 請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。
- 🔊 本書電子版可以到法錦網 www.dhammajata.org 的電子書下載專區下載。



給：_____



弟子序言	I
聖喜大長老生平簡介	IV
佛陀教誡——卡拉瑪經	VI
上篇：法句經開示錄	1
第一講：第40偈	4

第二講：第8偈	14
第三講：第25偈	28
第四講：第79偈	42
第五講：第35偈	56
第六講：第110偈	70

第七講：第98偈	82	心	114
下篇：禪修指導語錄	95	智慧	118
修行的決心	98	佛隨念	124
生病時的省思	102	禪修的階段	128
不淨觀的珍貴	106	慈心與32身分	140
五禪支	108	安般念與不淨觀	144
修白骨觀的階段	110	尋	148
嬰兒期	112	散播慈心	152



易受教的羅睺羅尊者	154
忍辱	156
死隨念	158
禪修問答	160
縫階	162

血液	164
運動與禪修	166
中捨性與勝解	168
減低不善的方法	172
種植	174



維持	176
停止想吧！	178
善	180
我們都是一樣的	182
信心	184
持續修行的珍貴	200
把煩惱從心裡分開	214
美好未來	216

會心一笑	218
修想	220
生滅隨觀智	224
法	238
佛陀的教法	242
出家生活需學	244
稀有的生命	248
除妄念經（除尋經）	254



弟子序言

這裡收集了我們尊敬的導師（龍樹林聖喜大長老）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，導師都會適時把法帶給我們。

例如：學生還深刻的記得在導師47歲生日的時候，我們（學生）與信眾們都在當天去向導師頂禮及祝福。當時導師給了我們簡短的開示。他解釋到：「所謂『生日』，其實已經過了。只有我們出生的第一天『生日』，生日沒有什麼好覺得快樂的。無論如何，在這個已經過了的『生日』，大家可以聚在一起做善行總是好的。」

在另外一次，農曆新年的第一天，學生們在當天做了供養。導師慈悲地祝福我們新年快樂。過後他說：「新年在世俗的角度來看，不同國家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，每一個心事剎那都是新的。」

導師就是這樣的，把法帶給我們。導師常常強調要把法落實在日常生活中。現在當我們了知法後，我們也應當嘗試去運用它。若不，我們在了知法後仍沒作出任何改變，那是因為我們沒有去實踐它。

這些開示對禪修很重要，都能運用上去。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，是如此的珍貴，所以把它記錄下來。由於能力及理解力有限，若有任何翻譯上的錯誤及不足，請大家原諒。

願大家讀了這些開示後，受益無窮。

願我們的導師平安、健康、長壽。

願我們導師所有的善心願都能達成。

願佛陀的正法久住於世間。

Sayalay Kalyāṇī 學生翻譯

於錫蘭·正直寺 2011-2012

DhammaJāta 修訂

於馬來西亞·法錦禪苑 2020.5.7



聖喜大長老 台灣弘法

聖喜大長老生平簡介



喜大長老(Venerable Angulgamuve AriyaNanda MahāThera)於1964年2月27日出生在斯里蘭卡東北部(Angulgamuwe, Melsiripura County, North Eastern Province)的美西利布拉鎮，安古噶木維村。此村離龍樹林僧寺不遠。尊者的家族是虔誠的佛教徒。他小時候在佛教學校上學。他的祖父常為他講解阿毗達摩(AbhiDhamma)，而他的兄長則教導他閱讀（及課誦佛教）經典(Sutta)。高中畢業後，他進修專科，然後到社會工作。數年後，於1990年，獲得獎學金到新加坡專修。

他在28歲時，1992年6月18日那天，出家成為沙彌(sāmaṇera)。一年後，1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都雨·斯里勝統大長老(Venerable Rājakīya Paṇḍita Kaḍavedduve Sī Jinavaṃsa MahāThera，於2003年7月13日逝世)的座下達上為比丘。剛出家的（前幾年）尊者跟隨兩位緬甸馬哈西(Mahāsi)禪師，即Sayadaw Jagāro及Sayadaw Jatiro學習內觀禪(Vipassanā)。

在1998年1月，他跟隨聖法大長老(Venerable Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammaṭṭhānācariya)第一批帶領的僧團去緬甸帕奧禪林積極禪修。一年后，他與聖法大長老一起修完了帕奧禪修系統，回到斯里蘭卡。在1999年，他



在10位尊者的隨同下來到龍樹林僧寺(Nā-Uyana Aranya Senāsanaya)，建立起斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāṇī Yogāśhrama Association) ——斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織的森林道場。聖喜大長老是這個道場的精神顧問，並且是僧團指定的禪修導師。

聖喜大長老經常伴隨聖法大長老到許多國家，如：馬來西亞、新加坡、台灣、中國、印尼、泰國、緬甸、澳洲、中東以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，他總是用最簡單，讓人易懂的英文作為佛法開示的言語。他是個很有善巧及充滿慈愛的導師。尊者座下有眾多弟子，當中不僅有許多是當地的禪修者，而且還有來自世界各地，如：台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、日本、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度、尼泊爾、意大利等（國家）的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞和優婆夷禪修者等。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都以平等心對待、教導（他們），並無有任何分別心。由於他的慈悲以及善巧教導，來自斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者與日俱增。

近幾年，尊者用新哈勒語(Sinhalese)講的佛法開示及禪修指導已被信眾錄製成光碟或上載到網站上廣泛流通。英語的開示部份則由尊者的華裔學生翻譯成華語並且彙集成書籍流通到中國大陸、台灣、馬來西亞及新加坡。其中已出版的書籍有《佛法開示錄》及《法句經開示錄·禪修指導語錄》。除此之外，尊者的英語及英譯的佛法開示亦被製作成光碟廣結善緣。

DhammaJāta法錦 修訂

於馬來西亞·法錦禪苑 2020年5月7日

佛 陀 教 誡



要因聽聞就相信；不要因習俗傳統就相信；不要因流傳的消息就相信；不要因宗教經典就相信；不要因合乎邏輯就相信；不要因合乎推理就相信；不要因外表的觀察就相信；不要因深思熟慮就相信；不要因似真、有可能就相信；不要因沙門是我們的導師就相信。卡拉瑪!若汝等共自覺：「此法是善，此法是無罪，此法是智者之所稱讚者，若將此法圓滿執取即可引益與樂」則卡拉瑪!其時應具足而住。

《卡拉瑪經·增支部》



上篇
法句經開示錄

自為自保護，自為自依怙，自為自調御，如商調良馬。

《法句經·第380偈》

雜草害田地，欲望害世人。
施與離欲者，故得大果報。

《法句經·第359偈》

若人常正念：諸蘊之生滅，
獲得喜與樂，知彼得不死。

《法句經·第374偈》



諸比丘!我不見另有一更能抓緊男子心之色者，諸比丘!此即婦人之色是。諸比丘!婦人之色是最能抓緊男子之心者。諸比丘!我不見另有一更能抓緊婦人心之色者，諸比丘!此即男子之色是。諸比丘!男子之色是最能抓緊婦人之心者。《增支部·一集·色等品》



Lumbini, India

什麼是一？一切有情依食而住。什麼是二？名（受、想、行、識）和色（四大與二十四所造色）。
《小部·小誦·問沙馬內拉》

法句經開示錄：第一講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Kumbhūpamaṃ kāyaṃ imaṃ veditvā,
nagarūpamaṃ cittaṃ idaṃ thapetvā,
yodhetha Māraṃ paññāvudhena,
jitaṃ ca rakkhe anivesano siyā'ti.

諸位尊者，世尊為五百位比丘說這首偈頌，使他們證得阿羅漢果，斷盡煩惱，解脫世間的眾苦。這首偈頌的大意如下：

了知這身體猶如瓦罐，
保護這個心猶如城市，
以智慧劍打敗煩惱魔，
且守護勝利而不執著。（第40偈）

在佛陀的時代，有成千上萬的人包括國王、富翁、智者在內來見佛陀。他們聽聞佛法之後，就在佛陀的座下出家，並且透過層層增上的成就而達到安樂的境界。有一次，五百位有智慧的人聽聞佛法而了知通向涅槃的道路。為了證悟涅槃，他們跟隨佛陀出家。他們學習比丘的所有戒律及一

Lumbini, India



諸比丘!我不見另有一法，能令生未生之欲，或能令已生之欲增廣。諸比丘!此即淨相是。諸比丘!不如理思惟淨相者，即令生未生之欲，或能令已起之欲增廣。《增支部·一集·斷蓋品》

什麼是三？三種受（苦受、樂受、不苦不樂受）。什麼是四？四聖諦（苦、集、滅、道）。

《小部·小誦·問沙馬內拉》

些佛法，但是還不能獲得增上的智慧。於是這五百位比丘來到佛陀的地方，頂禮佛陀之後，坐在一旁。佛陀問他們為什麼來見他，他們回答說：「世尊，我們出家的目的是為了要證得更高的智慧，但是現在我們還無法證得。請世尊允許我們到森林裡去修行。」佛陀以神通力觀察他們的波羅蜜¹，知道那五百位比丘都會在那次雨季安居期間證果，因此就教導他們禪修的方法，並且允許他們離開，前往森林。

那五百位比丘走了很遠的路，找到一個理想的森林。在那裡，村子距離森林不遠，村子裡的人對修行人有信心，願意幫助他們，所以他們決定在那個森林裡住下來。不久，那個森林裡無形的眾生使許多比丘生病，於是他們又回來見佛陀，報告佛陀說：「世尊，我們找到一個很好的地方，但是無法禪修。請世尊指示我們一個有利於禪修的森林。」佛陀說：「比丘們，你們找到的那個森林就是適合你們禪修的地方，只是之前你們沒有帶著武器去。現在你們將武器帶去，這樣你們就不會有任何困擾了。」他們問佛陀說：「世尊，所謂的『武器』是指什麼呢？」佛陀回答說：「就是慈愛。你們先修慈心觀²，然後唸誦《應行慈愛經》³。」他們就學習慈心觀與《應行慈愛經》，然後回去同樣那個森林。走在路上的時候，他們就開始修行慈心觀及唸誦《應行慈愛經》。那個森林裡的無形眾生感受到那些比丘慈心的力量，就變成在家居士的模樣來迎接他們，幫他們拿衣鉢，然後領

¹ 波羅蜜(pāramī)：字義為完全、圓滿，乃是善良、美好的德行。有十種波羅蜜，即：布施、持戒、出離、智慧、精進、忍耐、實語、決心、慈、捨。在此，波羅蜜尤其指過去世所累積的修行經驗。

² 慈心觀(mettā bhāvanā)：一心專注於對他人生起慈愛，希望對方幸福快樂，藉此培育定力的修行法門。

³ 應行慈愛經(Karaṇīyamettā Sutta)。

諸比丘!我不見其他有一不修時，則能成大無利之法，諸比丘!此即是心。諸比丘!不修之心者，能成大無利者。諸比丘!我不見其他有一已修時，則能成大利之法，諸比丘!此即是心。諸比丘!已修之心者，能成大利者。《增支部·一集·無堪忍品》

Lumbini, India

什麼是五？五取蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）。什麼是六？六內處（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、識根）。
《小部·小誦·問沙馬內拉》

然後領著他們到他們的住屋。那五百位比丘繼續修行慈心觀，並且不久都證得慈心禪那⁴並且不久都證得慈心禪那。到了一個時候，佛陀再觀察那些比丘的情況，見到他們全部證得慈心禪那，正是教他們轉修觀禪⁵的適當時機。於是佛陀放光而出現在那五百位比丘面前，為他們說上面提到的那首偈頌，並且講說佛法。那五百位比丘在聽法的時候就透視世間的有為法，了知一切有為法⁶都是無常、苦、無我的。他們全部證得四道、四果⁷，並且具備神通。

關於這首偈頌

在這首偈頌裡，佛陀指示比丘們觀察自己的身體猶如瓦罐或瓦鉢一樣。大家都知道用陶器質料做成的瓦罐或瓦鉢是很脆弱的。現在我們有了鐵鉢與不銹鋼鉢，這些質料遠比瓦器堅固、耐久多了，即使掉在地上也不會摔破；瓦器就不同了，很容易破裂或毀壞。有時候，正當我們在使用、清洗或收藏時，瓦器就破裂了。佛陀教導我們觀照自己的身體猶如瓦罐：我們知道身體不是用鐵、金、不銹鋼做成的，而是由來自蔬菜、水果、水、空氣的柔軟微粒構成的。當我們吃了蔬菜，消化

⁴ 慈心禪那(mettā jhanā)：修行慈心觀提昇定力到深深地一心融入慈愛，完全沒有其他種心念間雜的境界。慈心禪那由淺至深可以是色界初禪、第二禪、第三禪。

⁵ 觀禪(vipassanā)：音譯「毗鉢舍那」，透視物質(色)與精神(名)的真實本質以提昇智慧乃至證悟聖道的修行法門。

⁶ 有為法(saṅkhāra)：或譯為「行法」，依靠因緣條件聚合而產生、隨著因緣條件改變而改變的一切事物或現象。

⁷ 四道、四果：即四聖道、四聖果；總共是八種出世間聖者的境界。這八種聖者都已證悟涅槃，不會再退為凡夫，而且肯定會解脫生死輪迴。



諸比丘!我不見另有一法能生未生之善法，或能捨已生之不善法者。諸比丘!此即發動精進者。諸比丘!發動精進者能生未生之善法，又能捨已生之不善法。《增支部·一集·發精進等品》

什麼是七？七覺支（念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支）。什麼是八？八支聖道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。《小誦·問沙馬內拉》

、吸收之後，它們的微小粒子能支持我們活一天或幾天。我們吃了水果之後，水果的微粒組成我們的身體。我們喝水之後，水的微粒組成我們的身體。我們呼吸空氣之後，空氣的微粒形成我們的能量。如此，我們可以了解身體依靠蔬菜、水果、空氣等這些質料而造成。這些質料不是堅固的，很容易毀壞；我們的身體也是同樣地很容易毀壞，這就是為什麼佛陀教我們觀察身體猶如瓦罐的理由。

許多煩惱是依靠身體而生起的，例如我們執著自己的身體長久、美麗，執著別人的身體長久、美麗。然而，如果我們真正了解自己的身體，我們就會知道，就像脆弱的瓦罐一樣，我們的身體很容易因為得癌症及其他許多疾病而毀壞，因此身體是無常。我們應當培育這種智慧，一直到能斬斷對自己身體及他人身體的常見，然後我們很容易就能培育定力及達到更高的成就。

佛陀教導我們要防衛自己的心猶如城市：大家知道城市裡有許多貴重的物品，例如黃金等。國王或統治者會建造城牆，指派警衛看守城門來保衛這個城市。他們用更多的時間與精力來保護那些貴重物品，以免被盜賊奪走。我們應當以同樣的方式來保護自己的心。我們的心有好的成份與壞的成份。智者將心的成份分成這兩種。應當像保護城市裡的貴重物品那樣來保護好的成份。什麼是好的成份呢？對佛、法、僧的信心，尊敬長老，服事長老，幫助他人，盡到對佛陀的義務，禪修，盡可能將出家戒持守到最清淨的程度——這些稱為好的成份。至於欲念、貪念、執取、憤怒、愚痴、散亂——這些稱為壞的成份。有智慧的人以正念來保護好的成份，而不去接觸壞的成份，就像守門人守衛城市與貴重物品一樣。如果能理智地培育心中好的成份，就能證得所有增上的成就。

佛陀說：「以智慧劍打敗煩惱魔」。在我們禪修當中，有時候心裡壞的成份會出現，這時必須

諸比丘!我不見另有一法能生未生之善法，或能捨已生之不善法者，諸比丘!此即善友者是。諸比丘!善友者能生未生之善法，又能捨已生之不善法。《增支部·一集·善友等品》

Lumbini, India

什麼是九？九有情居。什麼是十？具足十支者稱為阿拉漢。

《小部·小誦·問沙馬內拉》

用智慧來將它們送走，例如有時我們認為自己的身體是長久的，有時認為身體是美麗的。當這種心念來到時，必須以智慧力觀察身體三十二個組成部份（三十二身分）是醜陋的，或觀察身體是微小粒子構成的，是無常、苦、無我的。當心力夠強時，就能時時刻刻守護得很好，那麼心裡就時常都有安樂，在任何時間、任何地點都能專注。因此我們應當培育這種智慧力，直到證得增上智慧。

不執著

在這個階段，禪修者有很好的智慧力，所以在任何時間、任何地點都能專注。有些人會因此而執著這種定力，於是無法達到更高的成就，因此佛陀說即使在這個時候也不應容許心裡壞的成份生起，而應持續培育這種智慧，使它進一步提昇。如此你將能使心提昇到寂滅⁸的境界。

現在大家已經清楚地了解佛陀所教導的修行方法，就應當觀身體為無常、保護心、打敗煩惱、即使有好的境界也不執著。如此修行就能達到真正的安樂。

以此佛法的力量，以我們波羅蜜的力量，以我們福德的力量，願我們都能修行到證悟涅槃⁹。願大家超越一切障礙，經由禪修而達到真正的安樂。

(2001.10.14 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯

⁸ 寂滅：在此是指涅槃。涅槃是寂靜無煩惱、滅除一切痛苦的境界。

⁹ 涅槃 (nibbanā)：字義為清涼、熄滅（火），乃是滅盡渴愛等煩惱、滅盡眾苦、解脫生死輪迴、不死、無盡、無為（不依靠因緣條件而存在）、至上、究竟安樂的境界。

諸比丘!我不見另有一法能大無利者。諸比丘!此即放逸者。諸比丘!放逸者能成大無利者。諸比丘!我不見另有一法能成大利者。諸比丘!此即不放逸者。諸比丘!不放逸者能成大利者。《增支部·一集·放逸等品》



Bodhi Gayā, India

於此身中，有：「頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚，肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎，心、肝、肋膜、脾、肺，
《小部·小誦·三十二行相》

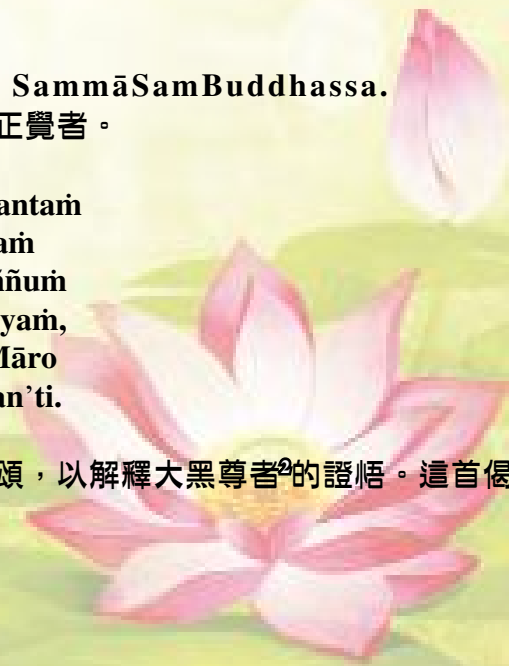
法句經開示錄：第二講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Asubhānupassim viharantaṃ
indriyesu saṁvutaṃ
bhojanamhi ca mattaññuṃ
saddhaṃ āraddha vīriyaṃ,
taṃ ve nappasahati Māro
vāto selaṃ va pabbataṃ'ti.

各位尊者，世尊在憐達衛城¹為許多比丘誦出這首偈頌，以解釋大黑尊者²的證悟。這首偈頌的含義是：

安住於不淨觀，
善於守護諸根，
以及飲食適量，
信心勤精進者，
魔無法征服他，
如風不動石山。（第8偈）



諸比丘!有一法，修習多修習，能起一向厭背、離、貪、滅、寂靜、通覺、涅槃。云何為一法?是念佛。諸比丘!有一法，修習多修習，能起一向厭背、離、貪、滅、寂靜、通覺、涅槃。云何為一法?是念法。諸比丘!有一法，修習多修習，能起一向厭背、離、貪、滅、寂靜、通覺、涅槃。云何為一法?是念僧。《增支部·一集·一法品》



Bodhi Gaya, India

腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦，膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，淚、油膏、唾液、鼻涕、關節滑液、尿。」
《小部·小誦·三十二行相》

尊者們，大家都知道佛陀明了這個世間與其他世間的一切事物，他清楚地了知心的歷程，因此他經常教導我們要達到這世間的真正安樂。世間上每個人都在努力追求安樂。然而，多數人由於無知的緣故，都循著錯誤的路線在找尋安樂；只有少數人理智地依循佛陀的教導而達到真正的安樂。

大家都知道佛陀的故事：在出家之前，他擁有一個王國、許多宮殿、許多王妃與隨從，但是他無法藉著這些而達到真正的安樂。於是他出家，進入森林裡獨自修行。最初的六年當中，他為了證悟真理而勇猛精進。最後他了悟一切法，並且透過正法而達到真正的安樂。如此大家就可以了解：佛陀也是捨棄自己原本擁有的一切而達到真正的安樂。

當我們討論到佛陀達到真正安樂的方式時，我們了解捨棄在家生活而成為出家人也是一種安樂。任何人只要持守好出家戒律就有某種程度的安樂。如果任何人禪修片刻的時間，安樂也會生起。如果任何人得到剎那定³，他將得到成千上萬倍的安樂。如果任何人得到近行定⁴，他的安樂將更增強數千倍之多。如果任何人得到安止定⁵，他的安樂又更加增強。如果任何人證得聖道與聖果，他的安樂增強無數倍。如此大家就能了解如何透過佛陀的教導而得到層層增上的安樂。大家已經感受到出家生活與持戒清淨所帶來的安樂，但是禪定的安樂又比持戒的安樂更高超。

¹ 傑達衛城 (Setavyā)

² 大黑尊者 (Venerable Mahākāḷa)

³ 剎那定 (khaṇika-samādhi)：又稱為遍作定（預備定），從開始禪修到近行定之間所有層次的定力皆稱為剎那定。此處的剎那定特別指深而強的剎那定。

⁴ 近行定 (upacāra-samādhi)：緊接在安止定之前的定稱為近行定。

諸比丘!我不見另有一法，能生未生之不善法，或能倍增廣大已生之不善法。諸比丘!是即為邪見。諸比丘!人若懷邪見，能生未生之不善法，又能倍增廣大已生之不善法。《增支部·一集·種子品》

不親近愚人，應親近智者，敬奉可敬者，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

要達到禪定的境界必須先超越一些障礙，也就是所謂的「蓋」。主要有五種障礙(五蓋)，即：

- 一、欲貪（欲欲）；
- 二、瞋恨；
- 三、昏沈與睡眠；
- 四、掉舉與後悔；
- 五、懷疑。

當我們禪修或專注時，如果有許多欲望生起，我們就無法專注，心會一再地趨向那個欲望目標。我們靜坐一小時或數小時，但是當中有許多關於欲望的念頭生起：如果我們將整個靜坐時間定為一百份，其中有百分之五十或更多的念頭都在想這個欲望目標。當一個主要的欲望目標生起之後，就有許多次要的目標隨著生起。當我們執著某個人時，剛開始是執著整個人，之後連身體的各個部位也執著：眼睛長得好、臉長得好、耳朵長得好、胸部長得好……乃至腳長得好。就像這樣，許多次要的欲望目標都跟隨著主要的欲望目標而來。然後不只是執著身體而已，也會漸漸執著其他的相關目標。正如我們的手碰觸到臭的東西之後，手就有臭味，然後被我們的手觸摸到的一切東西也都會沾上臭味；同樣地，如果我們強烈地執著或貪愛任何人、事、物，這就是禪修的一項障礙。

同樣的道理，瞋恨也會使我們的心不安樂。如果我們恨某個人，這也是禪修的一項障礙，使我們大大地遠離所希望達到的安樂。其他的障礙也應當以同樣的道理來理解。

⁵ 安止定(appanā-samādhi)：即禪那(jhāna)；心完全專一、融入於單一目標（似相）的狀態。此時的心很堅定、很有能力、清淨而無煩惱、寧靜而不動搖。



Bodhi Gaya, India

諸比丘!此等二種法是白。云何為二法?是慚與愧。諸比丘!此等二種法是白。諸比丘!此等二種白法，可護世。云何為二白法?是慚與愧。《增支部·二集·科刑罰品》

居住適宜處，往昔曾修福，自立正志願，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

在佛陀的時代有兩個兄弟都是商人，他們帶著五百輛車與許多隨從來到舍衛城祇園精舍的附近作買賣。

在傍晚的時候，他們看到許多人手拿著花與香到祇園精舍去。這兩個商人就問眾人說：「你們要去哪裡？」「我們要去聽世尊說法。」他們又問：「我們也可以去嗎？」「可以，跟我們一起走吧！」於是兩個商人也到祇園精舍去聽法。這兩個商人之中，哥哥名叫大黑，弟弟名叫小黑。哥哥大黑在聽聞佛法時了解到這是達到真正安樂之道。聽完法之後大黑就來問佛陀說：「尊者，我可以在您的座下出家嗎？」佛陀回答說：「可以，但是你必須先得到家人的同意。」大黑就去跟弟弟小黑說：「弟弟，我想要在佛陀的座下出家。」他很不容易才取得同意而在佛陀座下出家。弟弟小黑由於哥哥的緣故，也出家了。出家之後，大黑精進地追求真正的安樂；小黑則將時間耗費在想念自己的妻子與家庭。

大黑尊者實踐頭陀行⁶，晚間也不睡覺地精進修行。晚間他到墳場去修行不淨觀。有一天，看守墳場的人傳話給大黑尊者說那裡有一具很好的屍體可以觀。大黑尊者就去墳場看那具屍體；那是一具美麗的年輕女人的屍體。大黑尊者告訴看守墳場的人說：「這具屍體還會使人生起貪欲，因此將它焚燒之後才讓我修不淨觀吧。」看守墳場的人就依照交代去做。大黑尊者開始觀那具屍體為醜陋、不淨。他見到之前是美麗的屍體，現在則變得非常醜陋：皮膚焦裂、內臟顯露、膿汁流出。他如此

⁶ 頭陀行(dhutaṅga頭陀支)：頭陀(dhuta)是音譯，義為「抖落；去除」：抖擻精神以去除惡劣行為與修行障礙；以極簡樸的生活方式訓練少欲、知足等德行。



Bodhi Gayā, India

諸比丘!此等為二種愚人。云何為二愚人?一是於過，不見為過；其一是不接受如法於過作悔謝之人。諸比丘!此等是二種愚人。《增支部·二集·愚人品》

博學技術精，善學於律儀，所說皆善語，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

真實地觀察醜陋、不淨。當他專注於不淨時，他的心能夠透視到屍體的內部，見到屍體中充滿骯髒、醜陋之物。他的定力愈來愈深，直到證得禪那。然後他能透視自己內在全身以及外在全世界都是無常、苦、無我的。當他的智慧進一步開展時，他證得所有聖道、聖果及神通。他的弟弟小黑則還在想念自己的妻子、家庭及財富。

雨季安居之後，佛陀開始行腳到大黑尊者的家鄉傑達衛城去，包括大黑尊者及小黑尊者在內的許多比丘也跟隨佛陀同行。他們到達傑達衛城之後，小黑尊者取得允許回到自己俗家去準備隔天供佛與僧的事情。他回到家之後，他的妻子們就使他捨戒還俗，而這也符合他自己的心願。

再隔一天，大黑尊者的妻子們也邀請佛陀及所有比丘到家裡來接受供養。佛陀與僧團用完餐之後，大黑尊者的妻子們請求佛陀讓大黑尊者留下來為她們說法，佛陀答應她們的請求。於是佛陀與其他比丘回去住宿的地方，大黑尊者則開始說法；然而他的妻子們並不想聽法，而只想逼大黑尊者還俗。當大黑尊者在說法時，他的妻子們圍繞著他，想要將他的袈裟脫下來。大黑尊者知道她們的心念，所以他立即進入第四禪，發起神通力，並且決意飛到空中，於是，在一瞬間他就穿過屋頂，飛到天空去了。

佛陀在路途中問比丘們說：「你們正在談論什麼？」他們回答說：「世尊，我們正在談論大黑尊者。昨天小黑尊者還俗了，今天大黑尊者也會還俗。」這時佛陀誦出偈頌，分別談到這兩位尊者，然後為比丘們開示佛法。許多比丘在聽法時證悟。當佛陀開示完畢時，大黑尊者突然出現在僧團之中。

Bodhi Gayā, India

奉侍父母親，愛護妻與子，做事不混亂，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

培 育 五 法

在這首偈頌裡，佛陀教導我們五項重要的事情，能使我們得到大黑尊者那樣的堅強心念：

第一項就是「觀照身體的不淨」：為什麼我們需要觀察不淨呢？因為我們可以反省自己。大家知道，在我們來過這種修行生活之前，我們都在美化自己的身體與別人的身體。我們只看到自己身體與別人身體的外表而已。當我們看到臉的外表時，心裡生起臉很美麗的念頭。對於身體的其他部位也是同樣的道理。我們的心只是看到外表的皮膚、顏色，就認定它是美麗的——這是一種無知的、不理智的心。這種心態對我們的修行毫無幫助。這就是為什麼佛陀告訴我們要進到身體內部，觀察體內真實東西的理由。你用心將自己的身體打開，觀看裡面是否有任何恆常或美麗的部份存在。在身體裡我們找不到任何美麗的部份。身體的各個部份都很醜陋、惡臭，只是有時我們的心念會說它是好的、美麗的。我們必須修行不淨觀，直到去除這種將身體看成美麗的心念。然後漸漸提昇這種智慧，能夠觀照不淨、去除貪欲與削弱煩惱，並且能增強禪修力與定力，及透過真正的了解而達到真正的安樂。

佛陀教導我們的第二項重要事情是「善於守護五根」：想要修行有進展的禪修者必須守護五根，不要透過五根去執取可愛的或可恨的目標：當我們的眼睛看見某個事物時，不要去貪著它，也不要厭惡它，而應當了解那只是看而已。同樣地，當我們的耳朵聽到某種聲音時，不要貪著或厭惡它，而應當了解那只是聽而已。同樣的道理，鼻子嗅到氣味、舌頭嚐到滋味及身體感觸到可觸物時，不要貪著或厭惡它。如此照顧五根稱為「守護諸根」。這對我們的禪修也有直接的幫助。如果我們不守護諸根，許多無用的或無知的念頭就會透過諸根而產生。在禪修的時候，這些目標都會在心中生起，干擾禪修的進步，因此佛陀教導我們要善於守護自己的諸根。

諸比丘！云何為不善士地？諸比丘！不善士是不知恩、不感念。諸比丘！不知恩及不感念恩是不善人所稱讚。諸比丘！此純為不善土地，謂：不知恩、不感念恩。諸比丘！善士者是知恩、感念恩。諸比丘！知恩及感念恩者，是善人所稱讚。諸比丘！此純為善土地。謂：知恩、感念恩。《增支部·二集·等心品》

諸比丘!我說對二種人不能盡報。云何為二種人?是母與父。……諸比丘!不信之父母，則勸之令發信、令入[信]、令住。破戒之父母，則勸之令持戒、令入[戒]、令住。慳吝[之父母]，則勸之令行施捨、令入[施捨]、令住。惡慧[之父母]，則勸之令發正慧、令入[正慧]、令住。諸比丘!齊此以事奉父母，是為報恩者。《增支部·二集·等心品》

BodhiGayā, India

佈施與法行，接濟諸親族，行為無過失，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

第三項是「飲食適量」：我們應當了解我們取用食物的目的只是為了維持生命、繼續修行而已。因此應當知道什麼食物對修行有幫助、什麼食物沒有幫助，什麼食物對我們的健康有好處、什麼食物沒有好處，應當知道吃多少量並且適可而止。出家人應當如此適度地取用飲食，這樣禪修就能順利。

第四項是「信心」：佛陀教導我們要維持與增強對佛、法、僧及禪修的信心。信能夠淨化心、淨化血液及淨化思想，因此我們應當時時培育信心，這樣我們就能非常安樂、非常堅定地修行。這就是佛陀之所以教我們要培育信心的理由。

第五項是「策勵精進於修行」：應當維持與培育精進，當我們開始禪修時，我們有很強的精進，應當繼續培育這種精進，直到獲得增上的成就。有時候我們的心力減退，不想禪修，這時必須藉著精進而繼續禪修，因此精進也是禪修進步的一項重要因素。

如果任何人維持與培育這五件事，他就不會被心中的煩惱魔征服，就像石山不會被風吹動一樣。大黑尊者堅定地培育這五件事，佛陀很了解他，所以對僧團講了這個開示。聽開示時，比丘們就反省自己是否具備這五項：具備這五項的比丘們內心感到很歡喜；不具備的比丘們感到不歡喜，而開始依循這個法而精進地修行。不久，很多比丘都證得四道、四果。即使在現在，如果我們依循這個法而修行，我們也將很容易地提昇禪修境界，乃至達到佛陀指示我們的真正安樂。

願這次開示能幫助大家禪修進步及迅速地達到真正安樂與增上成就。

(2001.10.21 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯

諸比丘！此等三者，是愚人是為愚人之相、是為愚人之狀、是為愚人之行。云何為三愚人耶？諸比丘！世間有愚者，惡思惟、惡說、惡所作。《增支部·三集·愚人品》

Sarnath, India

遠離。離惡事，自制不飲酒，於法不放逸，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

法句經開示錄：第三講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

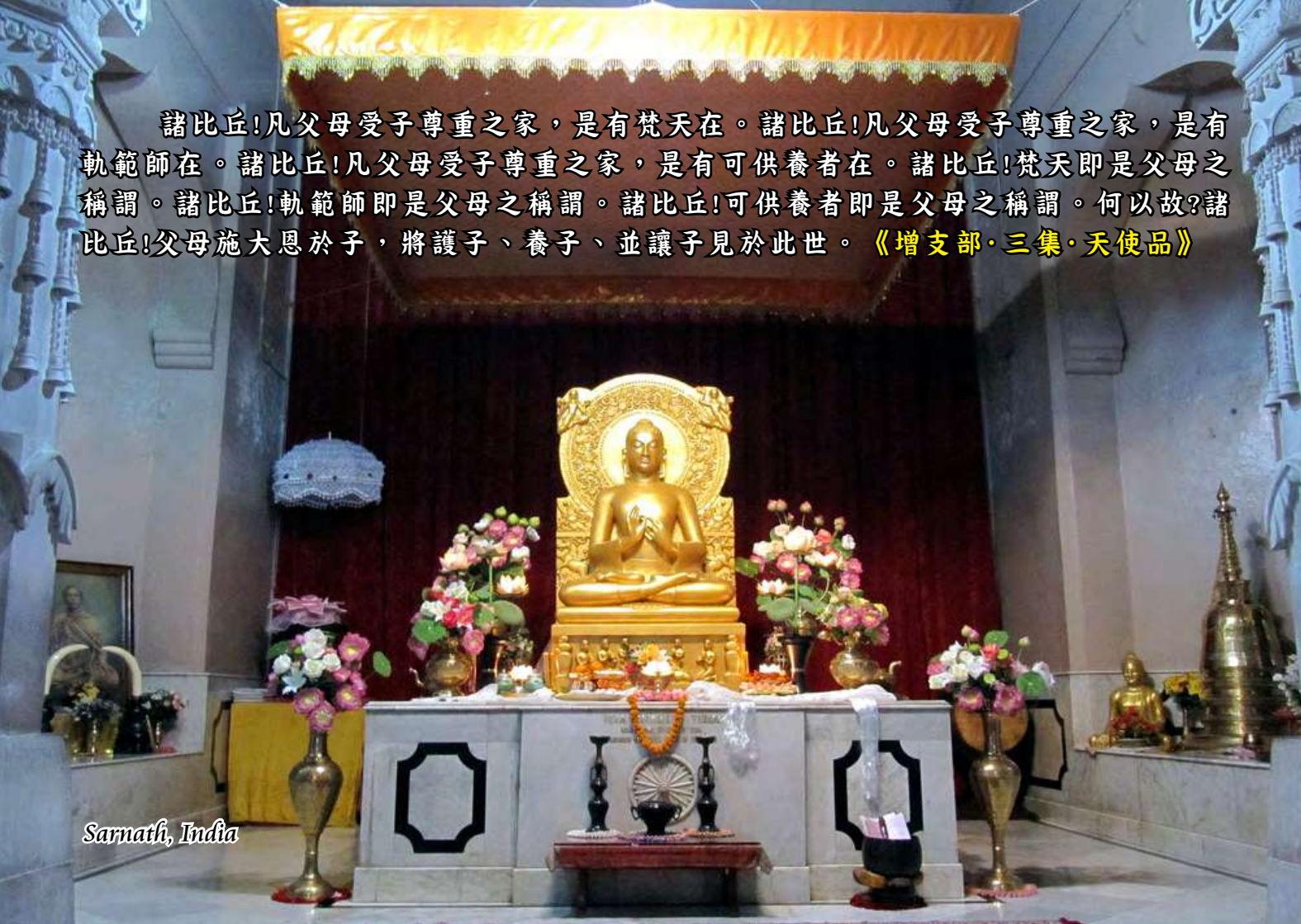
Uṭṭhānen'appamādena
saññamena damena ca
dīpaṃ kayirātha medhāvī
yaṃ ogho nābhikīratī'ti.

各位賢明的尊者，世尊在王舍城竹林精舍為比丘們誦出這首偈頌，解釋周利槃陀伽尊者¹證得阿羅漢果的理由。這首偈頌的含義是：

以精勤與不放逸，
以及節制與調伏，
智者自己作島嶼，
不被洪水所淹沒。（第25偈）

大家知道在佛陀時代許多有智慧的男眾與女眾為了證得增上的成就而出家。他們依循八聖道分

¹ 周利槃陀伽 (Venerable Cūḷapanthaka)



諸比丘!凡父母受子尊重之家，是有梵天在。諸比丘!凡父母受子尊重之家，是有軌範師在。諸比丘!凡父母受子尊重之家，是有可供養者在。諸比丘!梵天即是父母之稱謂。諸比丘!軌範師即是父母之稱謂。諸比丘!可供養者即是父母之稱謂。何以故?諸比丘!父母施大恩於子，將護子、養子、並讓子見於此世。《增支部·三集·天使品》

Sarnath, India

恭敬與謙虛，知足與感恩，適時聽聞法，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

(八支聖道)²，按照戒、定、慧的次第而修行。有些人在聽法時就證果；有些人循著此正道修行而在短時間內證果；有些人修行了幾年之後才證果。我們了解舍利弗尊者在十五天內證得所有道果；目犍連尊者在八天內證得所有道果；摩訶劫賓那尊者一天內就證得所有道果；護國尊者³修行十二年之後證果；羅侯羅尊者也修行了數年才證得增上成就。

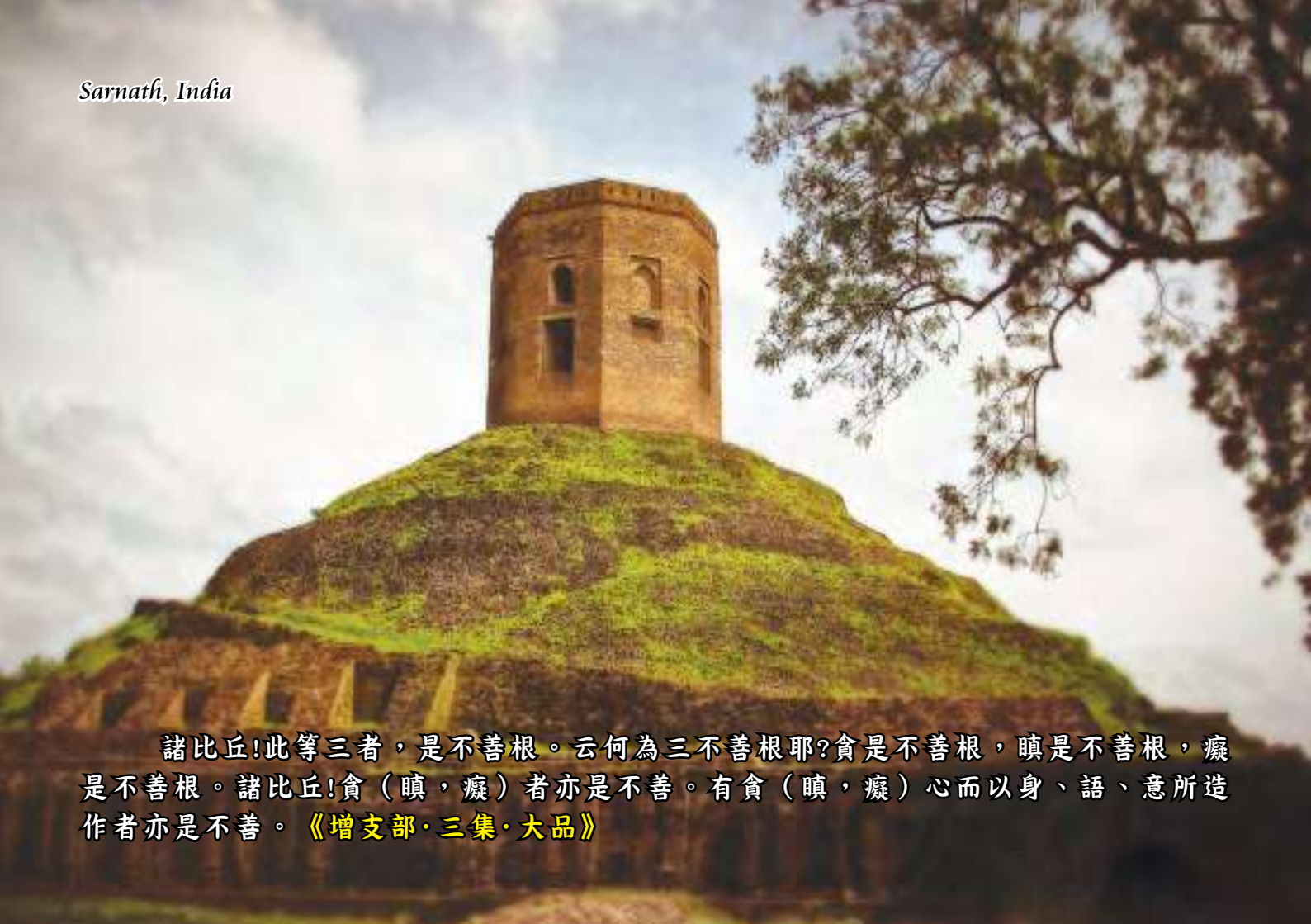
這首偈頌談到周利槃陀伽尊者的情況。他哥哥摩訶槃陀伽⁴比他先出家並且證得所有道果。一段時間之後，周利槃陀伽也隨著出家。摩訶槃陀伽尊者教他背一首偈頌，他背了第二行就忘了第一行，背了第一行就忘了第二行。如此他花了四個月的時間，連一首偈頌也學不起來。他的哥哥摩訶槃陀伽認為他無法依循這個教法，那就應該還俗、回家去，所以就對他說：「弟弟，你沒辦法了解這深奧的法，所以你還是還俗、回家去吧。」然而，周利槃陀伽尊者並不想還俗，他喜歡過比丘的生活，但是由於哥哥所說的話，即使心裡不願意，他仍然考慮要還俗。第二天，佛陀從禪定中出來之後就以心力觀照世界，察看是否有波羅蜜成熟的人。佛陀見到周利槃陀伽尊者正要捨戒還俗。

周利槃陀伽尊者離開自己的住屋而向家裡走去。佛陀走到他的前面，問他說：「你要去哪裡？」他頂禮佛陀，然後哭著說：「我要回家去。」「你為什麼要回家？」「世尊，我花了四個月的時間仍然無法學會一首偈頌，所以我的哥哥叫我回家去，然後還俗。」佛陀問他說：「這個教法是誰的

² 八（聖）道分(aṭṭha-maggaṅgāni)或八支聖道(ariyo aṭṭhaṅgiko maggo)：聖道的八項構成因素或由八項因素構成的聖道。這八項因素即：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

³ 護國尊者(Venerable Raṭṭhapāla)

⁴ 摩訶槃陀伽尊者(Venerable Mahāpanthaka)



諸比丘!此等三者，是不善根。云何為三不善根耶?貪是不善根，瞋是不善根，癡是不善根。諸比丘!貪（瞋，癡）者亦是不善。有貪（瞋，癡）心而以身、語、意所造作者亦是不善。《增支部·三集·小品》

忍耐與柔順，得見諸沙門，適時討論法，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

？是你哥哥的還是我的？」「世尊，這個教法是世尊的。」「那麼你就依照我的指示，不要依照你哥哥的指示。」「是的，世尊，我很喜歡這樣做。」「那麼，你就到我的住屋來吧。」佛陀帶著他到自己的住屋，交給他一塊非常乾淨的白布，要他一手拿著白布，另一手摩擦白布，並且說：「沾染塵垢，沾染塵垢⁵……」。他就如此一面摩擦，一面唸誦。不久，他見到原本很乾淨的白布開始變色、變髒。他的心開始思惟：「為什麼這塊白布這麼容易變髒？它原本是乾淨的，我的手也是乾淨的；它是怎麼變髒的呢？」於是他了解必然是有某種污垢從身體出來而將白布弄髒。然後他觀照自己的身體裡面充滿了污垢，他的心透視到身體是醜陋、不淨的。透過不淨觀，他的定力愈來愈深，一直到進入禪那。然後他的心中生起觀智⁶，而能在幾個小時的時間裡證得所有道果。

那天有人請求供養飲食。摩訶槃陀伽安排了佛陀與五百位比丘去接受供養，而沒有將周利槃陀伽算在內。他們都跟隨佛陀到施主家裡去。當施主要供養佛陀時，佛陀以手遮住鉢口，拒絕接受。他們問：「為什麼世尊拒絕接受？」佛陀回答說：「還有一位比丘留在寺院裡，去帶他來吧。」佛陀知道周利槃陀伽已經證果，並且具備神通。當施主派人到寺院去時，周利槃陀伽以神通力變成一千個身體。施主的僕人回來報告說：「尊者，寺院裡有一千位比丘，我應該帶哪一位來呢？」佛陀說：「帶周利槃陀伽尊者來。」僕人再度到寺院去，問說：「哪一位是周利槃陀伽尊者？」所有一千位比丘都回答說：「我是周利槃陀伽。我是周利槃陀伽。」僕人只好回來報告佛陀說：「一千位比丘都說自己是周利槃陀伽。」佛陀說：「再去那裡，抓住第一位回答的比丘的袈裟，將他帶來。」僕人又到寺院去，問說：「哪一位是周利槃陀伽？」一千位比丘都回答說：「我是周利槃陀伽。」

⁵ 沾染塵垢，沾染塵垢 (rajo haraṇam, rajo haraṇam)

⁶ 觀智 (vipassanā ñāṇa)：修行觀禪，透視名色法之實相而成就的智慧。



諸比丘!此等三者，是沙門之沙門行。云何為三耶?受增上戒學事，受增上心學事，受增上慧學事。諸比丘!此等三者，是沙門之沙門行。《增支部·三集·沙門品》

苦行與梵行，徹見諸聖諦，證悟於涅槃，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

」僕人抓住第一位回答的比丘的袈裟，於是一千位比丘變成一位，僕人就帶著周利槃陀伽尊者到施主家裡。施主供養佛陀及所有比丘飲食。

用餐之後必須有一位比丘說法，以答謝所接受的供養。佛陀指定周利槃陀伽尊者說法，而佛陀本人與諸比丘則回到寺院去。有些比丘懷疑周利槃陀伽，說：「他花了四個月的時間連一首偈頌都學不起來，這樣能夠說法嗎？」結果周利槃陀伽尊者說法說得非常好，所有的施主都聽得很歡喜。有些比丘知道這件事之後，就去問佛陀說：「世尊，周利槃陀伽尊者花了四個月的時間都無法學好一首偈頌，今天他卻能說法說得很好，這是怎麼回事？」許多比丘都知道佛陀將會開示很好的法，因此都集合到佛陀的地方來。佛陀為比丘們誦出這首偈頌，並且藉著解釋周利槃陀伽證得阿羅漢果的事而說了很好的開示。那時有許多比丘提昇智慧力而證果。有些比丘問說：「為什麼周利槃陀伽花了四個月的時間連一首偈頌都學不好？」佛陀回答說：「在迦葉佛的時代周利槃陀伽是一位比丘，那時他嘲笑一位正在學習的比丘。這個業力造成今生他得到如此的果報。」然後他們又問：「為什麼他能夠藉著觀照污垢而在幾個小時內了悟佛法？」佛陀解釋說：「在過去某一生中他是一個國王。有一次他穿著很乾淨的衣服，手裡拿著一塊很乾淨的布，出外去巡視國家。在路上他流汗，就用那塊乾淨的布擦汗。他見到那塊布沾染了骯髒的顏色，並且有了臭味。那時他了解到這個身體裡充滿骯髒的東西。這個領悟造成他今生能證悟正法。」

在這首偈頌裡，佛陀教導我們得到堅強心志的四項必要因素，能使我們如島嶼一般，不被洪水所淹沒。

一、勤奮精進

大家都知道精進的含義。精進的意思是努力地做某件事情，並且策勵心，不使心力減退。精進執

諸比丘!世間有比丘，為未生之惡不善法之不生而生欲、精進、發勤、策心、勉勵。為斷已生之惡不善法而生欲、精進、發勤、策心、勉勵。為未生之善法生而生欲、精進、發勤、策心、勉勵。為住已生之善法，為不忘、為倍增、為廣大、為修、為滿而生欲、精進、發勤、策心、勉勵。諸比丘!此等為四正勤。」《增支部·四集·行品》

Sarnath, India

接觸世間法，心毫不動搖，無愁、無染、安，此為最吉祥。

《小部·經集·吉祥經》

行這兩項任務。佛陀教導我們應當具備四種精進：

- (一) 努力去除惡念；
- (二) 努力培育善念；
- (三) 努力不使尚未生起的惡念生起；
- (四) 努力促使尚未生起的善念生起。

大家都了解什麼是惡念。一切惡念都是因為無明（無知；愚痴）而生起。無明的心覆蓋事物的真相。當我們想著「我是如何如何；你是如何如何；她是如何如何」時，我們使用這些話乃是因為無明的心生起，認為有真實的「人」或集合體存在。事實上身體只是一堆元素而已，這些元素不斷地生起與壞滅，只是無明的心覆蓋了真相，所以我們無法如實地了知。同樣地，建築物、黃金、錢幣等一切物品也都只是元素而已，但是我們的心卻說它們是人、建築物、黃金、錢幣等，這就是無明的心。由於這個無明，就有許多愚痴的念頭會隨著生起：我們會貪著某些目標，厭惡某些目標，我們懷疑某些目標，對某些目標生起掉舉……。正因為我們的心不了知實相，所以才會生起這些惡念。我們必須運用正精進，直到克服這些惡念。

同時我們也必須培育善念：在世俗諦⁷方面，我們應當培育對佛、法、僧的信仰，修行不淨觀、死隨念、慈心觀等。在勝義諦⁸方面，我們應當觀照身體的組成元素為無常、苦、無我，因為所有元素

⁷ 世俗諦(sammutisacca)：世俗的概念和表達方式，包括組成世間而還未受到分析的種種現象，如：眾生、人、動物等，以及看似恆常不變的事物。

⁸ 勝義諦(parāmaṭṭhasacca；究竟諦)：基於各自的自性而存在之現象；如實地分析到不可再分、最

諸比丘!世間有比丘，眼於色，見已不取於相，不取所好。所以者何?不護眼根而住，易流入貪與憂之惡不善法，為防彼而修行，守護眼根，擁護眼根。耳於聲，聞已……乃至……。鼻於香，嗅已……乃至……。舌於味，嚐已……乃至……。身於所觸，觸已……乃至……。意於法，識已，不取於相，不取所好。所以者何?若不護彼意根而住，易流入貪與憂之惡不善法，為防彼而修行，守護意根，擁護意根。諸比丘!此名律儀勤。《增支部·四集·行品》

所有此。他世財富，或於天界殊勝寶，無有等同如來者——此乃佛之殊勝寶，以此實語願安樂！

《小部·經集·寶經》

都是一生起之後就立刻壞滅；我們也應當培育正念，觀照自己的心，能夠分辨善心與不善心，能夠了知針對一個目標有多少個心所⁹生起作用。我們應當如此以正精進來培育善念。

有些煩惱雖然現在沒有生起，但是可能會在未來生起。我們應當以正精進來避免煩惱生起，例如我們可以想像到當我們提昇定力達到能夠入禪那的階段時，心中可能生起我慢的念頭，認為我的定力比別人好；有智慧的人會精勤地守護自己的心，不使尚未生起的惡念生起。

有些善念我們現在還沒有培育，未來可能會培育，例如了知身體不淨、了知名法（精神）與色法（物質）的觀智。這些上等的心念可能會在未來生起，我們應當以正精進來修行，促使它們生起。

二、不放逸

智者應當時時培育對身、受、心、法的正念：我們走路的時候應當有正念地走；吃飯的時候應當有正念地吃；同樣地，喝水、思惟、談話等每一個動作都應當有正念地做。如此正念得以提昇，而能輕易地培育必而能輕易地培育必要的心念，使我們能透過佛陀的教法而達到真正的安樂。

三、節制諸根

當我們看的時候，不要去貪著或厭惡所看到的。當我們聽的時候，不要去貪著或厭惡所聽到的

終存在之現象。

⁹ 心所(cetasika)：與心同時生起、附屬於心的精神因素，能協助心全面地識知目標。



諸比丘！世間有比丘，不
容納已生之欲尋，斷之、遣
之、破之、滅之。已生之慧
尋……乃至……，已生之害
尋……乃至……，不容納所有
已生之惡不善法，斷之、遣
之、破之、滅之。諸比丘！此名
斷勤。《增支部·四集·行品》

盡。離貪。不死。殊勝，得定釋迦牟尼證，無有等同彼法者——此乃法之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

當我們聞的時候，不要去貪著或厭惡所聞到的。當我們嚐的時候，不要去貪著或厭惡所嚐到的。當我們觸的時候，不要去貪著或厭惡所觸到的。如此就能節制自己的心，並且能很容易地經由定與慧而達到真正的安樂。

四、調伏心

未被調伏的心無法專注；已被調伏的心則很容易專注。因此智者善於控制自己的心，以正確的方式來訓練自己。這樣就能獲得定力與堅強的心力，不被煩惱擊敗，就像島嶼不被洪水淹沒一樣。

周利槃陀伽尊者能夠培育精勤、不放逸、節制諸根與調伏自己的心，所以能證得所有道果及神通。

我們應當思惟自己、反省自己，如此才能了解自己的弱點，乃至漸漸地克服自己的弱點。在這樣的過程中，我們可以培育善法、去除惡法及透過更深的定力而得到安樂。

大家應當了解有定力的心是什麼情況。在那樣的心中沒有貪愛、也沒有憤怒。若要達到這個境界，我們就必須削弱貪愛與憤怒。慢慢地，我們的心會開始專注，而且專注力愈來愈深。有些人認為「獲得定力之後能削弱貪愛」——這是不切實際的想法。「削弱貪愛之後能獲得定力」——才是合乎實際的想法。因此我們應當去除沒有用的心念，培育有用的心念。這樣我們就能培育起像周利槃陀伽那樣的心力。

祝大家都能培育那樣的心力，直到證得最後的成就。

(2001.10.23 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯

Kushinagar, India

諸比丘!世間有比丘，依止遠離、依止離貪、依止於滅，轉變棄捨，修念覺支，
……乃至……修擇法覺支，……乃至……修精進覺支，……乃至……修喜覺支，……
乃至……修輕安覺支，……乃至……修定覺支。依止遠離、依止於滅，轉變棄捨，
修捨覺支。諸比丘!此名修勤。《增支部·四集·行品》

最勝佛所讚清淨，謂為無間三摩地，不見等同該定者——此乃法之殊勝寶，以此實語願安樂！

《小部·經集·寶經》

法句經開示錄：第四講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.

禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Dhammapīti sukhaṃ seti
vipasannena cetasā,
ariyappavedite dhamme
sadā ramati paṇḍito'ti.

各位淨信的尊者，佛陀在祇園精舍談到摩訶劫賓那尊者¹時，為比丘們誦出這首偈頌。這首偈頌的含義是：

飲法水者以淨心
住臥於安樂之中；
智者恆常喜樂於
聖者所宣說之法。（第79偈）

各位都知道如何在這個世間快樂地生活。在這個世間，我們可以發現主要有兩種快樂：第一種是物質生活的快樂。有些人努力地累積物質，像房屋、汽車及其他財產，並且在這些物質當中追求

¹ 摩訶劫賓那尊者 (Venerable Mahākappina)



諸比丘!世間有比丘，隨護已生善定相之骨想、蟲啖想、青瘀想、膿爛想、穿孔想、膨脹想。諸比丘!此名隨護勤。諸比丘!此等是四勤。」《增支部·四集·行品》

爲諸善士稱讚者，他們乃四雙八輩，善至弟子應供養，佈施於此得大果——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

快樂。然而，他們無法透過這些物質而達到真正的快樂。大家知道佛陀在出家之前像國王那樣擁有許多財產，但是他並不因此而感到快樂；可是無知的人們卻期望藉著累積物質而得到世間的快樂。如此，各位尊者就可以知道，累積物質的快樂是很低等、很粗劣的快樂。

第二種是沒有物質的快樂或透過非物質而得到的快樂。有智慧的人會努力地透過非物質或無物質以達到真正的快樂。如果我們有許多物質，我們就必須多方面地設想：如何擴展這些物質、如何保護它們、如何存放它們……如此經常有許多念頭生起，心就不自由，不能正確地思惟。如果有人減少這些物質或放棄這些物質，他就不用老是掛念它們；他的心從物質中解脫出來，這樣的心中就會時常有快樂生起。

大家都很有智慧。大家都曾經擁有一些財產、教育與知識，但是大家放棄它們，而來過著很自由的單純生活。如此過著沒有財產的生活，心就得到自由，因而經常感到快樂。

大家知道我們的善慧菩薩²：他擁有數不盡的財產，然而，在他年輕的時候父母就過世了。他理智地思惟：「我的父母累積了這麼多的財產，但是他們一分錢也帶不去。我的祖父母也是一樣。」然後他思惟：「我應該將這些財產轉變到下一世。要做到這一點，就必須將所有財產布施給沒有財產的人。」於是他施捨了所有的財產，然後進入森林去修行。在七天之內他就證得八種定及五種神通，能夠以神通力在天空飛行。如果當初他控制自己的財產，擴展、保護自己的財產，他就不可能得

² 善慧菩薩 (Bodhisatta Sumedha)：我們的喬達摩佛久遠的過去世在燃燈佛面前得到授記（決定的預言）那一世的名字。

住適宜之地，於善士所服事，使已於正，及作前福。諸比丘！此等是四輪，成就此之天、人，轉有四輪；成就此之天、人，不久於財位得大與廣。」《增支部·四集·輪品》

Kushinagar, India

以堅固意，善用者，苟答馬教中離欲，彼達利得，入不死，無償獲得享寂滅——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

到那樣的快樂。然而，他的智慧指示他應該走的路。他的智慧說：「放棄一切財產。」他照著做了。智慧又說：「這樣子修行。」他也照著做了。就這樣，他藉著智慧而達到高等的快樂。所以大家就能了解：財產愈少，快樂愈多；財產愈多，快樂愈少。

在這首偈頌裡，佛陀講到「飲法水者」，意思是獲得增上的成就，因而很快樂的人。什麼是「增上的成就」呢？證得禪那，證得聖道智、聖果智稱為「增上的成就」。如何才能獲得增上的成就呢？基本的就是財產（所擁有的物品）要少，其次是應當削弱妄想的力量以及在禪修時停止妄想。

我們想要修行呼吸念（安般念），但是如果有許多事情要想，我們就無法持續地修行，心會經常跑掉：看住一個呼吸之後，還不到下一個呼吸，心就跑了。然而，有智慧的人會下定決心在禪修時不胡思亂想。慢慢地，妄想的力量會減弱，而禪修的目標（所緣）會變得愈來愈清晰。然後清明的心會專一、集中在目標，於是心中就有快樂生起。如果繼續沒有妄想生起，這個快樂就會更增強。當心力開展時，就有微弱的光出現。如果禪修者繼續控制住妄想，微弱的光就會漸漸變亮，乃至變成似相[§]，而且定力能提昇到近行定。如果禪修者繼續控制著心，減少妄想，而持續地保持正念，就能將定力提昇到安止定或禪那。

在禪那的階段主要必須解釋四種色界禪與四種無色界禪。色界的初禪（第一禪）依靠五項因素來維持，這五項因素稱為五禪支；第二禪依靠三個禪支；第三禪依靠兩個禪支；第四禪依靠兩個禪支

[§] 似相(paṭibhāga-nimitta)：三種禪相當中最高的一種。深度的剎那定、近行定與安止定都是以似相作為專注的目標。（禪相：修行禪定時心專注的目標）



Kushinagar, India

諸比丘!此等是四攝事。四者為何?即：布施、愛語、利行、同事是。《增支部·四集·輪品》

猶如帝柱依地立，四面來風不動搖；我說譬如善男子，決定見諸聖諦者——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

；四種無色界禪也都各依靠兩個禪支。如此，就能將心提昇到愈來愈好的層次，而且心中自己湧現快樂。任何禪修者修成這些禪那之後就能憑藉自己的定力而自得其樂。

如果任何人觀照身與心而了知這些只是色法與名法而已，他所得到的快樂比禪定的快樂更強，因為這種快樂是由他的智慧而來的。當他進一步開展智慧到能夠了知三世的因果關係時，他的快樂又比之前的更增強。如此逐步修行，最後能證得所有的聖道與聖果，並且以道果的力量而享有真正的快樂。這些就是佛陀在這首偈頌裡要解釋的快樂。

摩訶劫賓那尊者原本是兩個國家的國王。在他統治國家的時候，他安詳和平地處理政事。他有一千位大臣輔佐他，也都安詳和平地辦事。有一天，國王要去花園，他的隨從一千位大臣也跟著他去。在路上，他遇到五百名商人駕著他們的車輛。國王問說：「你們從哪裡來？」他們回答說：「我們從舍衛城來。」國王又問：「舍衛城那邊有什麼消息？」商人們要回答這個問題之前先漱口，向舍衛城的方向禮拜，然後才回答說：「在舍衛城，世尊佛陀出現了，法出現了，僧團出現了。」他們又進一步解釋佛、法、僧的含義。國王生起很大的信心，因為他曾經在過去生中培育波羅蜜的緣故。他心裡想：「統治國家太辛苦了，應當捨棄它而去見佛陀。」他對隨從們說：「朋友們，現在我想要到舍衛城去見佛陀。」他的隨從們說：「既然國王要去，我們也要跟著去。」最後他們都決定要去舍衛城。國王寫了一封信給他的王后阿耨加⁴，告訴她自己要離開的事情，並且交代她贈送三百萬個金幣給商人們，以酬謝他們帶來這個訊息。

⁴ 阿耨加 (Anoja)

Kushinagar, India



諸比丘!成就四法之比丘，無有退墮，祇有接近涅槃。四者為何？諸比丘!世間有比丘，戒具足，守護諸根門，了知食物之量，勤勉覺醒。《增支部·四集·輪品》

凡明瞭諸聖諦者，由深慧者所善說，即使他們極放逸，亦不再受第八有——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

國王和一千位隨從開始向舍衛城走去，在路上他們必須渡過三條河流。當他們來到第一條河流時，見到那條河流很大，水很多。他們生起堅強的心念，想著：「現在我們就要去拜見具有無限力量的佛陀。以佛陀的無限力量，願我們能渡過這條河。」如此，由於憶念佛陀的力量，他們很容易地就渡過了那條河。其次，他們走到第二條河，那也是一條水流很多的大河。他們生起堅強的心念，想著：「現在我們就要去聽聞具有無限力量的法。藉著法的力量，願我們能渡過這條河。」於是，由於憶念法的力量，他們都輕易地渡過那條河。然後他們來到第三條河的地方。他們憶念僧團的無限力量，心裡想：「僧團的力量是無比的。以那個力量，願我們能渡過這條河。」如此，他們很容易就渡過去了。

佛陀每天進入深的禪定，出定後就觀察世界的眾生，看看他應該去幫助誰。這一天，佛陀見到這位國王及一千位隨從要來見他，就到第三條河的岸邊去，坐在一棵樹下入定。當國王來到這裡時，他見到佛陀，心裡想：「這位尊者一定就是佛陀。」於是他走上前去頂禮佛陀。佛陀有能力了知每個人的波羅蜜或善根，他觀察到他們都具有證悟法的深厚波羅蜜，所以就為他們開示佛法。他們全部證得第一個聖道果——須陀洹道果。

國王的王后阿緹加接到國王的信之後，也生起堅強的信心，因為她也曾在過去生中累積很多功德，她的波羅蜜善根成熟。當她聽到佛、法、僧的消息時，心裡想：「我也應該依循這個法。」於是她先依照國王信裡的交代，贈送三百萬金幣給商人們，接著她自己又贈送六百萬金幣給他們，總共九百萬金幣。然後她就出發前往舍衛城去見佛陀，大臣們的妻子一千人也跟隨著她去。當她們來到第一條大河時，她們藉著憶念佛陀的力量而輕易地渡過去；然後她們藉著憶念法的力量而渡過第二條大河；藉著憶念僧團的力量而渡過第三條大河。她們在同樣的那個地方遇到佛陀，上前去頂禮

諸比丘!此等是四種之修定。四者為何?諸比丘!有修定，修之，若多所作，能得現法樂住。諸比丘!有修定，修之，若多所作，能獲得知見。諸比丘!有修定，修之，若多所作，能得正念正知。諸比丘!有修定，修之，若多所作，能得漏盡。《增支部·四集·赤馬品》

彼成就見之同時，實已斷除三種法：有身邪見與懷疑、戒禁取乃至其餘；他已解脫四惡趣，不可能造六逆罪——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

佛陀並且聽聞佛法。她們全部證得須陀洹道果；而國王及一千位大臣在聽聞這第二次開示之後都證得所有道果與神通。佛陀對他們說：「善來，比丘們。」他們全部得到袈裟及成為比丘。國王成為比丘之後的名字也是叫做摩訶劫賓那尊者。王后與一千位同伴也都跟著出家。

摩訶劫賓那尊者從出家生活中得到很大的快樂：他想進入禪那的時候就能進入禪那，有時則進入果定⁵。從這些定境出來之後他會說：「哦，真快樂！哦，真快樂！」(Aho sukham, aho sukham)有些比丘聽到了，懷疑他為什麼會那樣說，就去報告佛陀說：「世尊，摩訶劫賓那尊者經常說『哦，真快樂！』，不知道他是不是在想念以前當國王時的生活？」佛陀就招喚摩訶劫賓那尊者來，問他說：「你是否經常說『哦，真快樂！』？」他回答說：「是的，世尊。」「你為什麼會那樣說呢？」「世尊，我在這個教法中得到很大的快樂，所以我那樣說。」佛陀是無所不知的，但是由於其他比丘懷疑的緣故，所以他問了這些問題。後來很多比丘聚集在那裡，佛陀就誦出這首偈頌，並且講了一次很好的開示。許多比丘因而了知法、照見法及證得道智與果智。

這首偈頌談到體驗法而得到的快樂。簡單地說：遵守出家戒律、得到禪定及培育智慧力以達到聖道與聖果，如此就能享有真正的快樂。「住臥於安樂之中」意思是一切時候都很安樂：吃飯時很安樂，走路時、說話時、睡覺時……都很安樂。因為沒有了執著，所以寧靜與安樂一直存在內心。下一個字是「智者」。誰是「智者」呢？能夠了知善法與惡法、了知善法的利益與惡法的過患之人稱為「智者」。智者先了知通向安樂的道路，然後依循這條道路去走。這條道路就是八支聖道，或譯為八聖道分。漸漸地，他能夠走完這條道路而達到真正的安樂。這樣的人稱為智者。

⁵ 果定(phalasamāpatti)：或譯為果等至；聖果心相續生起的境界。



諸比丘!此等之四種，是想顛倒、心顛倒、見顛倒。四者為何?諸比丘!以非常謂常，是想顛倒、心顛倒、見顛倒。諸比丘!以非苦謂苦，是想顛倒、心顛倒、見顛倒。諸比丘!以非我謂我，是想顛倒……見顛倒。諸比丘!以不淨謂淨，是想顛倒、心顛倒、見顛倒。《增支部·四集·赤馬品》

即使他造作惡業，由身或語或心念，不可能將它覆藏，謂見道者不可能——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

「以淨心」是指心不被煩惱染污。真正了知法的人能經常保持心清淨，經常保持正念，所以他的心不會被染污。沒有定力或深度智慧的人很容易被煩惱所染污，很容易生起貪愛、瞋恨和愚痴。智者則是漸漸地將這些污垢從他的心中去除，使心保持清淨，如此就能經常保持正念，安樂地生活。

「聖者所宣說之法」。誰是聖者呢？佛陀、辟支佛及證得聖道果的人稱為聖者；他們依循正法而達到證悟。任何想達到證悟的人都必須依循八聖道分而修行，然後漸漸能達到聖者的境界。聖者們完成戒、定、慧三學，因此我們也應當逐步地完成戒、定、慧三學，以達到真正的安樂。

在這個教法中，我們很清楚地了解要得到真正的快樂就必須培育戒、培育定、培育慧。要培育戒就必須清淨地持守出家戒律及開展慈心。要培育定就必須有次第地禪修，必須減弱妄想的力量，想任何事情時都必須有正念地想，並且必須在一切時候都修行自己的禪修業處。要培育慧就應當將世間的人、事、物分成組成部份與微粒：必須將自己的身體分成三十二個部份及微粒，別人的身體也是一樣；必須了知我們的精神現象分成心與心所。當我們看一輛車時，如果只看外表，智慧就不會生起；如果我們見到它的各個組成部份，智慧才會生起；在我們的身體與精神方面也是同樣的道理。

現在各位已經了解培育定與慧的方法，這正是大家修行的大好時機。如果能將全部的精神用在修行上，我們就能真正地得到佛陀指示我們的快樂。

以此法的力量，以我們波羅蜜的力量，願我們都能證得禪那、聖道與聖果。

(2001.11.11 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯



Sanchi, India

諸比丘!此等是有學之五力。是故，諸比丘!應如是學。曰：我欲成就信力之有學力，我欲成就慚力之有學力，我欲成就愧力之有學力，我欲成就精進力之有學力，我欲成就慧力之有學力。諸比丘!汝等應如是學。《增支部·五集·學力品》

猶如熱季第一月，花開林中樹叢上；譬如所示最上法，導向涅槃至上利——此乃佛之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

法句經開示錄：第五講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Dunniggahassa lahuno
yatthakāmanipātino
cittassa damatho sādhu:
cittam dantam sukhāvahan'ti.

各位尊者，世尊在講述某一位比丘的情況時為比丘們誦出這首偈頌，並且開示佛法。這首偈頌的含義是：

心難被調伏且很迅速，
落著在它喜歡的地方；
能馴服此心是很好的；
被馴服的心帶來安樂。（第35偈）

在佛陀的時代，許多比丘依照次第修行而證得道果，獲得內在的安樂。

有一次，六十位比丘來見佛陀，頂禮佛陀之後，坐在一邊。佛陀問說「諸比丘，你們為什麼來這裡？」他們回答說：「世尊，我們放棄所擁有的財物而出家，目的是為了在此教法中得到安樂；然



Sanchi, India

諸比丘!此等是布施之五勝利。何等為五?多為人所受與為人所讚揚，為善之善士所親愛，善之稱讚聲增加，不破在家之義務（五戒），身壞死後生於善趣與天界。《增支部·五集·須摩那品》

最勝者知.與.持勝，無上者教示勝法——此乃佛之殊勝寶，以此實語願安樂！

《小部·經集·寶經》

而現在我們還未得到任何成就。請尊者允許我們到遙遠的地方去修行。」佛陀觀察他們的波羅蜜，然後教導他們修行的方法，允許他們到遠方去修行。這六十位比丘很歡喜，頂禮佛陀之後就離開了。

他們走了幾百英里的路，來到一個村子，就在村子裡托鉢。那個村子的人民很有信心，供養充分的食物給這些比丘。這六十位比丘用完餐之後為村民們講了簡短的佛法開示。村民們都很歡喜，就問說：「尊者們，你們從哪裡來？要到哪裡去？」比丘們回答說：「我們從舍衛城來，要尋找一個地方度過雨季安居。」那個村子村長的母親名叫摩地迦母¹。她邀請這些比丘住在她的地方。比丘們首先去看那個地方。他們發現那是一個寧靜的地方，就決定住在那裡。摩地迦母為比丘們建築了簡單的住屋及一棟大的餐廳。

這些比丘每天在村子裡托鉢，然後回到餐廳來用餐，其餘的時候都在修行。他們決定彼此不說話地精進修行，所有六十位比丘都這麼做。

有一天，摩地迦母來看望這些比丘。她來到餐廳問淨人說：「尊者們在哪裡？」淨人回答說：「他們在自己的住屋或樹下修行。」摩地迦母又問：「我可以見他們嗎？」淨人就去敲木鐘通知比丘們。比丘們一位接一位地來到餐廳，依照戒臘順序平靜地坐著。摩地迦母頂禮他們之後問說：「尊者們，你們身體都好嗎？」比丘們回答說：「我們身體都好。」她又問：「為什麼尊者們彼此不說話？是不是你們之間有不愉快的事情發生？」比丘們回答說：「不是，只是因為我們要專心地履行我們沙門的修行義務²。」她問說：「你們沙門需要修行什麼呢？」他們回答說：「我們觀察身體的

¹摩地迦母 (Mātika Mātā)

²沙門的義務(samaṇa-dhamma；沙門法)：修行戒、定、慧三學，以期證得阿羅漢果。證得阿羅漢

『諸比丘!此等，是六種無上。以何為六耶?即：見無上、聞無上、利無上、學無上、行無上、念無上。諸比丘!此等，是六種無上。』《增支部·六集·應請品》

Rajagahar, India

已盡舊者新不生，於未來有心離染，彼盡種子不增欲，諸賢寂滅如此燈——此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂！
《小部·經集·寶經》

各個組成部份及身體的不淨。」她問說：「尊者們，我們在家人也可以觀察身體的組成部份及不淨嗎？」比丘們說：「可以，你們也可以這樣修行。」於是她學習如何觀察身體的組成部份及不淨。回家之後她就開始精進地修行。

在過去生中她曾經修行身體的組成部份及不淨觀，因此在幾天的時間內她就透過修行不淨觀而提昇定力，達到初禪。然後她轉而專注身體組成部份的顏色而修行色遍⁸，證得初禪乃至第四禪。接著她修行觀禪，並且在短時間內就證得了前三種道果及具有神通。於是她進入第四禪，然後以神通力檢查那些比丘們是否已經證果。結果她發現那六十位比丘不但還沒證果，而且連禪那的階段都還沒達到。她進一步檢查是什麼理由造成這樣。於是她了解到那些比丘都有某種虛弱的病，所以他們的修行還無法成就。她就準備了適合那些比丘們身體需要的食物。那些比丘們食用之後身體虛弱的病消失，體力增強，能夠修行不淨觀達到初禪。然後他們轉而修行觀禪。結果他們全部在那次雨季安居期間證得所有的道果及神通，完成了沙門的義務。

在佛陀的時代，雨季安居之後所有的比丘都會來頂禮佛陀，並且以他們修行所得到的成就供養佛陀。這六十位比丘也來頂禮佛陀，並且以所證得的成就供養佛陀。佛陀問說：「你們是如何證果的？」他們解釋說：「由於摩地迦母的緣故，所以我們才能證果。」當時有一位比丘聽到了這件事，心裡想：「我也應該到摩地迦母提供的那個地方去修行。」他取得佛陀的允許之後，去到摩地迦母的地方，開始修行。摩地迦母檢查這位比丘的心，並且供養他喜歡的食物。這位比丘知道這件

果時即完成了沙門的義務。

⁸色遍(vaṇṇa-kasīṇa)：專注於顏色以培育定力的修行法門，通常用的顏色有四種：棕色（青色；深色）、黃色、紅色與白色。這些是十遍當中的四種。



Rajagahar, India

『諸比丘!此等，是六隨念處。以何為六耶?即：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、捨隨念、天隨念。諸比丘!此等，是六隨念處。』《增支部·六集·應請品》

善求義利、領悟寂靜境界後應當作：有能力、正直、誠實，順從、柔和、不驕慢；

《小部·經集·應作慈愛經》

事之後，就很精進地修行。經過很艱辛的努力，他才證得禪那及修得觀察過去世的智慧。當他觀察到過去第九十九世時，發現在那一世摩地迦母是他的妻子，但是不聽從他的話。這時摩地迦母也正在以神通力檢查這位比丘的情況，她傳送一個心念給這位比丘，要他更進一步觀察過去第一百世。這位比丘觀察之下，發現在那一世中摩地迦母幫他很大的忙，於是他了解到一再投生的痛苦。他依照次第地修行觀禪，並且在短時間內證得所有道果。然後他回來見佛陀，解釋自己的成就及曾經面對的困難。

那時有許多比丘聚集在佛陀的地方。佛陀誦出這首偈頌並且講了一次很好的開示，許多比丘在聽開示時證得道果。在那次開示中，佛陀教導比丘們修行身體的不淨觀。古時候許多比丘都修行不淨觀。在我們出家時，我們也是以不淨觀作為第一個修行的法門。

我們應當了解為什麼我們需要修行不淨觀及如何修行不淨觀。

事實上，我們有許多念頭都是依靠自己的身體及外在他人的身體而生起。這些念頭干擾修行，使修行無法持續不斷，使心念散亂。修行身體的三十二個組成部份（三十二身分）及不淨觀能減少這些散亂的念頭。另一個理由是：剛開始修行時心無法保持在單一個目標，而會循著一連串的目標跑。因此，如果我們一連串地修行身體的三十二個部份，心就會慢慢地安定下來，妄想會漸漸減少。

能夠直接修行呼吸念的人是很多的；但是如果修行呼吸念很長的一段時間仍然沒有得到成果，比較有效的辦法是修行身體的三十二個部份，觀察它們為醜陋、不淨。另一個理由是：由於無知的緣故，長久以來我們都一直培育將事物看成美麗與恆常的錯誤見解。當我們修行身體的三十二個部份

Rajagahar, India

諸比丘!此等六法，能令有學之比丘退失。以何為六耶?即：好事業、好談說、好睡眠、好伴侶、不守護根門、不知食量。《增支部·六集·天品》

知足、易扶養，少事務、生活簡樸，諸根寂靜、賢明，不無禮與不貪著居家；

《小部·經集·應作慈愛經》

及不淨觀時，這些無知的念頭會減少，並且能培育不淨及無常的正確見解。這些見解對培育定力很有幫助。

在培育定力的階段，心裡不應生起任何執著，也不應生起任何憤怒或瞋恨。要得到禪定就必須減輕對自己身體及外在他人身體的執著，然後心才能保持在單一目標而培育定力。另一個理由是：在禪定階段的心是很輕快、很柔軟、很好使用的；觀察身體的三十二個部份或其中一個部份能幫助心達到那樣的階段。

修行三十二身分時，剛開始必須先背熟三十二個部份的名稱。背熟之後，就在背誦的同時也一組一組地專注觀察這些部份。當心能夠完全專注時，就將心保持專注於單一個或幾個部份。如此，當禪修者能夠將心保持在單一個目標大約三十分鐘時，他的心中會深深地生起不淨觀、四大分別觀⁴或色遍。這決定於他過去生的修行：如果他過去生中曾經深入地修行不淨觀，這時候他的心會自動地轉向不淨觀；如果他曾經深入地修行四大分別觀，這時候他的心會自動地生起分別四大的智慧；如果他曾經深入地修行色遍，這時候他的心會自動地專注於身體部份的顏色。

修行三十二身分時，如果產生僵硬的現象，就應當只專注於柔軟的部份。當心變得柔軟之後，就可以專注於任何一組、任何單一部份或所有三十二個部份。如果觀察自己的身體部份時心無法安定下來，就應當改換成觀察外在他人的身體部份。當心安定下來之後，再回來觀察自己的身體部份。

⁴色四大分別觀(catumahābhūta kammaṭṭhāna)：或稱為「四界分別觀」(catudhātuvavatthāna-kammaṭṭhāna)；分辨四大的個別相狀（特相）以培育定力與智慧的修行法門。（四大即四界：地、水、火、風；乃是物質的基本構成元素。）



諸比丘!具足是等七法之比丘，為同梵行者所受、所喜、所尊重、所尊敬。諸比丘!此等是七力。以何為七耶?即：信力、精進力、慚力、愧力、念力、三昧力、慧力。此等是七力。《增支部·七集·財品》

只要會遭智者譴責，即使是小事也不做。願一切有情幸福、安穩！自有其樂！

《小部·經集·應作慈愛經》

在修行當中，如果有貪欲的念頭來干擾，就應當更深入地觀察身體與身體部份為不淨、醜陋、骯髒。如果有憤怒或瞋恨的念頭來干擾，最好能觀察身體中柔軟與醜陋的部份，像糞便、胃中的食物、鼻涕等。當我們觀察身體的組成部份時，心會安住在那些部份，並且以光來專注。如果光變得很穩定時，定力就能維持更久，這時應當用光來照見身體部份。當心力更強而且能持續地專注單一個部份時，就應當在定力之光的幫助下更長時間地專注單一個部份。出定之後檢查五個禪支。如果能清楚地檢查到五禪支，就應當練習五自在⁵，以便熟練初禪。如此禪修者想住在此禪定中多久就能住定多少，並且能在任何地方、以任何姿勢入定。如果任何人透過修行身體部份而得到禪定，這種禪定比其他種禪定更強，而且比其他種業處⁶更容易熟練，因為觀照三十二身分的智慧能夠避免執著生起。

事實上，我們的心喜歡趨向它自己的目標，並且在那些目標中尋找快樂。然而，由於無知的緣故，它不能找到快樂。有智慧的心會選取正確的目標，然後一再地訓練安住於那些目標。經過很辛苦的努力之後，心能夠保持在那些目標而得到禪定，那時才能得到沒有無知的快樂。佛陀在這首偈頌中解釋有智慧的人能控制心、了解心及看顧心，不使心趨向惡的境界，而使心培育善法。如此的心能帶來安樂。

⁵五自在(pañcavasitā)：精通禪那的五種方式，包括轉向自在、入定自在、住定自在、出定自在、省察自在。

⁶業處(kammaṭṭhāna)：字義為：工作處所。用來指修行法門，如呼吸念、不淨觀等。有時也用來指

「諸比丘!此等是七結。以何為七耶?即：隨貪結、瞋結、見結、疑結、慢結、有貪結、無明結。諸比丘!此等是七結。」《增支部·七集·財品》

「諸比庫，於慈心解脫習行、修習、多作、習慣、作根基、實行、熟練、善精勤者，可期望十一種功德。哪十一種呢？」
《增支部·慈愛功德經·第十一集》

古時候斯里蘭卡有一位比丘，名叫提舍⁷。他修行身體的不淨觀而得到禪定。後來他深深地專注骨頭為「骨、骨」。他能夠善巧地馴服自己的心，在吃飯、走路等一切動作中都能專注。有一天，在他去托鉢的路上，一個年輕女人走過來，看見這位比丘而對這位比丘生起愛欲的心。她對比丘發出笑聲並且展露自己的臉給比丘看。那時，這位比丘正在修行白骨觀。當他看到那個女人的牙齒時，他專注的心能透視那個女人而見到她全身的骨頭。他的心愈來愈深入地觀照，就以那站立的姿勢，經由層層的觀智而證得所有道果。

因此，各位尊者，修行身體的三十二個部份對我們的出家生活很有幫助。如果我們每天至少練習十到十五分鐘，我們的禪修就會慢慢進步。

以我們修行的力量，以此佛法的力量，願我們都能迅速地證得禪那與道果。

祝大家健康、快樂。

(2001.12.09 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯

⁷提舍(Tissa)

Savatthi, India

諸比丘!此等之七法，將導優婆塞之不衰滅。以何為七耶?即：不止見比丘，不急聞正法，修學增上戒，於長老或新比丘多歡喜，無難詰心、不求法之缺點，不求供養教(佛之教)外者，而且不以彼為先。《增支部·七集·跋耆品》

睡眠安樂，醒來快樂，不見惡夢，人們喜愛，非人喜愛，諸天守護，不為火、毒、刀所傷，

《增支部·慈愛功德經·第十一集》

法句經開示錄：第六講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.

禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Yo ca vassasatam jīve
dussīlo asamāhito,
ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo
sīlavantassa jhāyino'ti.

明智的尊者們，世尊在談到僧吉帝沙彌¹時為比丘們誦出這首偈頌。這首偈頌的含義是：

若人活百歲，
不持戒攝心，
不如活一日，
持戒與禪修。（第110偈）

如果一個人活一百歲，但是不持戒也不修行，臨死的時候沒有任何善念生起，只有惡念出現，結果下一世將投生在惡道，遭受許多痛苦。相反地，如果一個人持戒與修行，他的生命是比較高超的。如果他在修行的時候死亡，下一世將會更幸福。因此，一天的修行帶給他許多快樂。如此，各

¹僧吉帝沙彌(Saṅkicca sāmaṇera)

諸比丘!有八世間法，隨轉世間，世間亦隨轉於八世間法。以何為八耶?即：利、衰、稱、譏、毀、譽、樂、苦。《增支部·八集·慈品》



心迅速得定，面容明淨，死時不昏迷，不通達上位則至梵天界。

《增支部·慈愛功德經·第十一集》

位尊者就能了解修行一天好過不修行而活一百年。

在佛陀的時代，有許多人來聽聞佛法。有些人就在聽法時證得聖道、聖果；有些人則放棄在家生活而在佛陀的座下出家。僧吉帝尊者在出家之前每天跟著親戚到舍衛城去聽法。當他的波羅蜜成熟時，他得到允許出家，他的親戚帶他到舍利弗尊者的地方。舍利弗尊者知道這個小孩有足夠成熟的波羅蜜，就負責作他的戒師。他教僧吉帝觀察自己的身體為不淨：在為他剃頭的時候，把一些頭髮放在他的手掌上，教他思惟頭髮為不淨。那時，僧吉帝的心專注在自己頭髮與身體的不淨，定力愈來愈深，一直達到禪那的境界。然後他開始修行觀禪，透視自己的身體。在短時間內，他就能以深的觀智了知世間一切有為法都是無常、苦、無我的。他的觀智達到很深，乃至證得所有道果及神通。如此，他在出家的時候就完成了沙門的義務。

在他出家並且證得所有道果的時候，也成就了所有的禪定：他先透過不淨觀而達到初禪；接著專注身體部份的顏色而成就四種色界禪；然後專注色遍的空間，見到無邊的虛空而成就第一種無色界禪；然後藉著專注心識（空無邊處禪心）而成就第二種無色界禪；藉著專注無所有而成就第三種無色界禪；藉著專注第三種無色界禪禪心的寧靜而成就第四種無色界禪。由於他在很近的過去生中已經修行過這些，因此在那一生中他毫不困難地就證得這些禪定。如果任何人證得四道四果而且成就這八種定，他就有能力進入滅盡定，滅盡定是世間最高的禪定。如此，僧吉帝出家之後就協助自己的戒師，盡到對戒師的義務，並且時常服事比丘們，而當他有空的時候，就隨自己的意願而進入某一種禪定或果定。

在僧吉帝出家的同時，有三十位年輕人聽聞佛法而在佛陀座下出家。他們學習比丘戒並且有時也

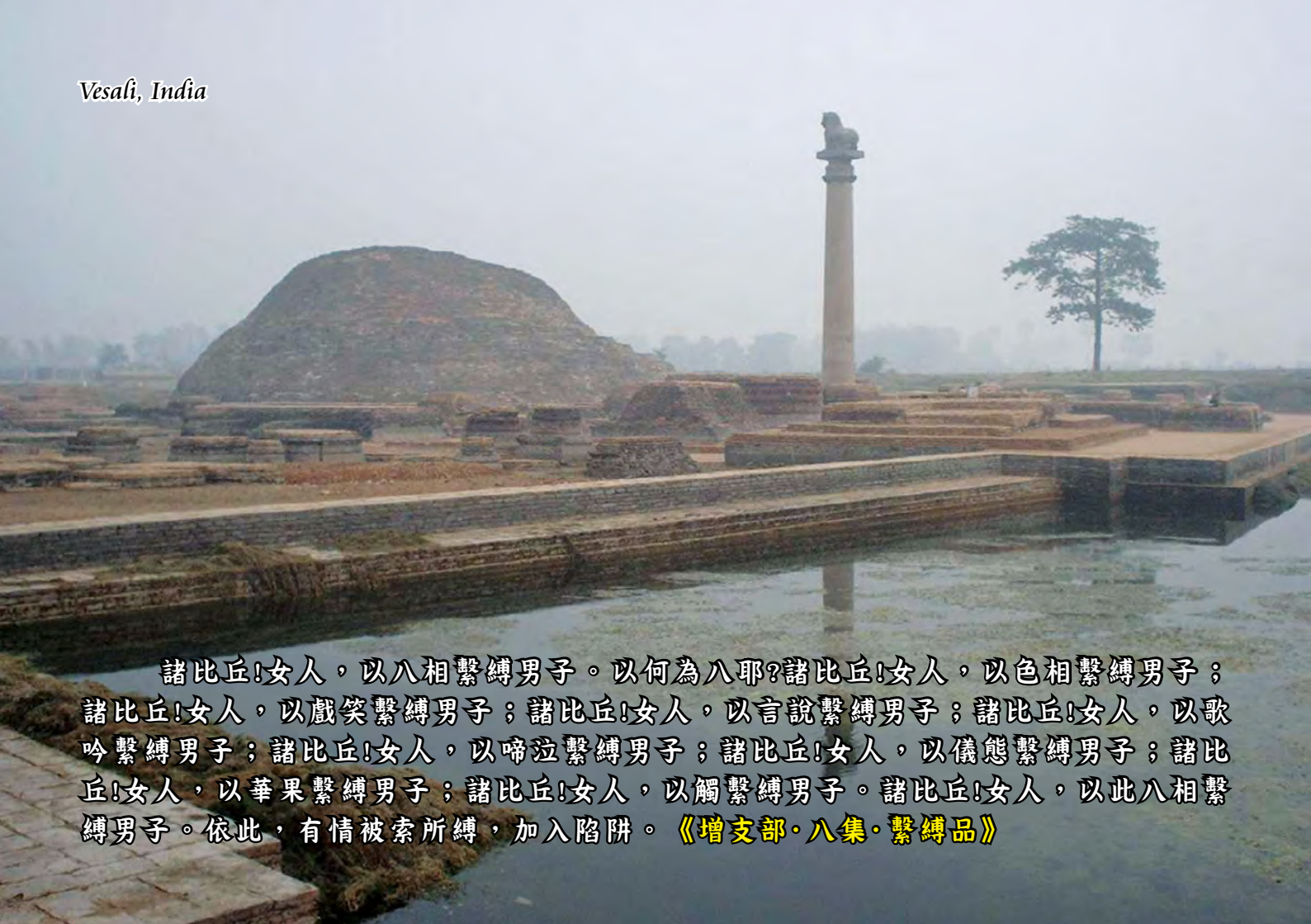
諸比丘!成就八法之比丘，適於接受使命而往。以何為八耶?諸比丘!此處有比丘，能聞、能說、能受、能持、能解、能與解、能善巧[了知]助伴與非助伴、不作鬥諍。《增支部·八集·垢穢品》

作為多食者，已離自己家，許多依靠他，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

禪修，但是他們無法完全地控制自己的心，所以對自己的禪修感到不滿意。一段時間之後，他們決定要到遠方去修行。他們去見佛陀，頂禮之後坐在一旁。佛陀無所不知，但是他仍然問他們說：「你們對自己的出家生活滿意嗎？」他們回答說：「世尊，我們對自己的禪修不大滿意，所以我們來請求世尊允許我們到遠方去修行，以便完成沙門的義務。」佛陀允許他們的請求，教導他們修行到證得最後成就的法門，並且對他們說：「去見舍利弗，然後才離去。」這三十位比丘得到佛陀的允許與教導之後，感到很歡喜，就去見舍利弗尊者，頂禮之後坐在一旁，說：「尊者，我們現在要離開這裡了。佛陀允許我們，並且要我們先來見尊者，然後才離開。這就是我們來見尊者的理由。」舍利弗尊者也有能力觀察別人的心及波羅蜜。他檢查為什麼佛陀要他們來見他。於是見到這三十位比丘將會遇到災難，而僧吉帝沙彌能解除他們的災難，這就是佛陀要他們來見他的原因。舍利弗尊者了解之後就說：「帶著我的僧吉帝沙彌去幫助你們吧。」包括僧吉帝沙彌在內總共三十一位尊者走了幾百英里的路，找到一個很適合修行的森林。村子裡的人有充分的信心，為他們建造了簡單的住屋。他們每天到村子裡托鉢，回到森林就整天禪修。

有一個乞丐見到這些比丘得到充分與美味的食物，就想來幫比丘們服務，以便從比丘那裡得到食物。他得到最上座比丘的允許之後，就來幫比丘們提水、煮水及打掃森林。後來他想要回自己家裡一趟，就在取得比丘們的允許之後離開，走上穿越深邃森林的旅程。在那個森林裡住著五百個強盜，每年要殺一個人祭拜火神。那天，他們捉到那個乞丐，就要殺他來祭拜火神。那個乞丐哭著說：「我能帶什麼呢？我沒有錢。」他們說：「我們不要錢；我們要殺你來祭拜火神。」乞丐說：「我是骯髒的乞丐。如果你們用我這樣一個骯髒的人來祭拜火神，火神可能會生你們的氣。你們應該用清淨的人來祭拜祂，祂才會高興。」強盜們心裡也想：「是的，如果我們用骯髒的人祭拜火神，祂可能會生我們的氣。」於是就問乞丐說：「我們到哪裡才能找到清淨的人呢？」乞丐說：「



諸比丘!女人，以八相繫縛男子。以何為八耶?諸比丘!女人，以色相繫縛男子；諸比丘!女人，以戲笑繫縛男子；諸比丘!女人，以言說繫縛男子；諸比丘!女人，以歌吟繫縛男子；諸比丘!女人，以啼泣繫縛男子；諸比丘!女人，以儀態繫縛男子；諸比丘!女人，以華果繫縛男子；諸比丘!女人，以觸繫縛男子。諸比丘!女人，以此八相繫縛男子。依此，有情被索所縛，加入陷阱。《增支部·八集·繫縛品》

無論去何國，市鎮與王都，到處受尊敬，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

在那個森林裡有三十一位清淨的出家人，你們可以去找他們。」強盜們就放走那個乞丐，而到那些比丘住的地方，說：「尊者們，我們需要用你們當中的一位來祭拜火神。」

那些比丘當中最上座的比丘就召集所有比丘來，對他們說：「強盜們需要我們當中的一位來祭拜火神。我就跟他們去了，你們好好地修行吧。」第二上座的比丘說：「不，尊者，你不應該去。你應該留在這裡領導大家。請允許我跟他們去吧。」第三上座的比丘說：「不，你們兩位都不應該去。請允許我跟他們去吧。」就這樣，一直到第三十位比丘，每一位都爭著要去。最後到了僧吉帝沙彌，他頂禮比丘們，然後說：「尊者們，你們都還沒完成沙門的義務，因此你們都留下來好好地修行。我跟他們去。」然後他又說：「請尊者們告訴舍利弗尊者說我去了。」於是僧吉帝沙彌跟著強盜們走了。他們將他帶到祭拜火神的地方。強盜首領舉起非常鋒利的大刀，用力地砍向僧吉帝沙彌的頸子，想要殺他來祭拜火神。僧吉帝沙彌立刻進入滅盡定。在滅盡定當中，沒有人能動他身上的一根毛，更不用說要傷害他。強盜首領的刀砍到僧吉帝沙彌的頸子時，立刻反彈回來，好像砍到石頭一樣。強盜首領再一次舉起大刀，更加用力地砍。這一次他的刀被砍彎了，還是無法傷害僧吉帝沙彌。強盜首領心裡生起恐懼，跪下來頂禮僧吉帝沙彌，說：「尊者，就連沒有心的刀都能感受到您的法力，我這個有心的人卻反而不認識您的法力。請尊者原諒我！從今天起，我皈依您及您的法。請剃度我並且幫助我依循那個法修行。」僧吉帝沙彌接受了他的請求。其他四百九十九個強盜也都請求原諒，並且跟隨他們的首領出家。僧吉帝沙彌帶領這五百個強盜回到寺院，剃度他們出家。

如此，那個寺院住了五百三十一位出家人。之前的那三十位比丘很高興僧吉帝沙彌平安地回來，但是對於自己還未能具有那樣的法力感到不滿意，所以他們都非常精進地修行。結果在那次雨季安



眼所識之色為可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染。耳所識之聲[為可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染]。鼻所識之香[為可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染]。舌所識之味為[可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染]。身所識之觸為可愛、可親、可意、愛色、引欲、可染。友!此五妙欲為世尊所說之憤亂。《增支部·九集·般闍羅健品》

賊不強迫他，王不輕蔑他；超越一切敵，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

居期間，那三十位比丘全部證得所有四道四果。安居之後，所有五百三十一位尊者就開始長途跋涉，去見佛陀。經過幾個星期之後，他們到達了舍衛城祇園精舍，頂禮佛陀之後，坐在一旁。佛陀問說：「你們如何平靜地度過雨季安居？」最上座的比丘回答說：「世尊，由於僧吉帝沙彌的緣故，我們才能完成沙門的義務。而且不只是我們，五百個強盜也是由於僧吉帝沙彌而皈依正法。」那時有許多比丘集合在那裡。佛陀就誦出這首偈頌，並且開示佛法。那五百位尊者就在聽法時證得所有四道四果。佛陀在這首偈頌裡談到依法而生活及修行禪那。假設我們活一百歲，但是沒有修戒、定、慧之類的善事，臨死的時候我們就記不起任何善事，心中只有惡事出現，結果下一世將會更不幸、更痛苦。相反地，假使這一世我們做了很好、很有利益的善事，臨死的時候我們回憶起善事，下一世就會更安樂、更理智。這就是為什麼佛陀說持戒、修行一天的生命強過不持戒、不修行而活一百歲。

這首偈頌中提到修行禪那。禪那的意思是燒毀五蓋（五種障礙）。在禪那當中沒有五蓋存在，因為禪那的力量燒毀了所有的障礙。我們都知道什麼是五蓋；五蓋覆蓋我們的心智，使它無法提昇。如果能超越五蓋，我們的定力就能愈來愈深，達到近行定。近行定之後就是禪那。透過禪那的幫助，我們很容易就能提昇心力。關於禪那，必須解釋四種色界禪及四種無色界禪。在色界初禪（第一禪）的階段，心由五個禪支伴隨而專注於禪相之中。這五個禪支當中的尋禪支使初禪的定力很容易破散，因為尋很容易執取其他目標，例如聲音等。到了色界第二禪，心由三個禪支伴隨而安住於禪相之中。在這三個禪支之中，喜禪支很接近五蓋而容易使心生起執著，但是第二禪的定力已經比初禪的定力更強。在第三禪中，心由兩個禪支伴隨而專注於禪相。這兩個禪支當中的樂禪支很接近喜，因此第三禪的定力仍然能在短時間內破散。在第四禪的階段，心安住於禪相中的一點，將它視為色法（物質）目標。由於目標是色法，所以定力仍然能在短時間內破散；儘管如此，出定後的定

Ajanta Cave, India

諸比丘!有五學之弱處。何等為五學之弱處耶?即：殺生、不與取、欲邪行、妄語、飲酒。諸比丘!此為五學之弱處。諸比丘!為斷此五學之弱處，當修習四念處（身念處、受念處、心念處、法念處）。《增支部·九集·念處品》

不忿怒回家，集會受歡迎，是至上親族，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

力仍然相當強。第四禪的心力比其他三種禪更強，但是由於透過色法而專注，所以仍然比不上無色界禪。

在無色界禪的階段，不以色法為目標，心透過非色法而專注。在第一種無色界禪——空無邊處禪時，心無限制地透視無邊的虛空；在虛空裡沒有色法存在，所以很少有機會讓五蓋生起，心力比色界禪更強。在第二種無色界禪——識無邊處禪時，心的目標只是心識，而不是色法，因此也比色界禪更強。在第三種無色界禪——無所有處禪時，心安住在無所有，沒有色法目標存在，所以也比色界禪更強。第四種無色界禪——非想非非想處禪的目標也是心識，不是色法，所以比色界禪更強。

以上這八種禪就是佛陀所說的禪那。在這首偈頌裡，佛陀說修行這些禪那一天強過沒有修行而活一百年。因此，各位尊者，我們應當聽從佛陀的教導，盡自己最大的努力來證得這些禪那。

願大家證得這些禪那。願大家迅速地證得所有道果。

祝大家健康、快樂。

(2001.12.16 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯



諸比丘!有五蓋。何等為五蓋耶?即：欲貪蓋、瞋恚蓋、惛眠蓋、掉悔蓋、猶豫蓋。諸比丘!此為五蓋。諸比丘!為斷此五蓋，當修習四念處（身念處、受念處、心念處、法念處）。《增支部·九集·念處品》

尊敬者受敬，尊重者受尊；擁有贊聲譽，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

法句經開示錄：第七講

Namo tassa Bhagavato, Arahato, SammāSamBuddhassa.
禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者。

Gāme va yādi vā'ranne
ninne vā yadi vā thale,
yatthārahanto viharanti
taṃ bhūmiṃ rāmaṇeyyakan'ti.

各位明智的尊者，世尊對比丘與居士們誦出這首偈頌，以顯示離婆多尊者¹的阿羅漢境界。這首偈頌的含義是：

如果在聚落或林野，
如果在低地或高地，
只要有阿羅漢居住，
該地即是宜人之地。（第98偈）

在這首偈頌裡，佛陀解釋阿羅漢的心是平靜與安寧的。我們知道由於人心的緣故，城市等一些地方是不平靜、不安寧的。由於住在這些地方的人們心很浮躁、很散亂，所以這些地方就不安寧。

¹離婆多尊者 (Venerable Revata)

阿難！如是，善戒者，以不悔為義，以不悔為功德；不悔者，以歡悅為義，以歡悅為功德；歡悅者，以喜為義，以喜為功德；喜者，以止為義，以止為功德；止者，以樂為義，以樂為功德；樂者，以定為義，以定為功德；定者，以如實智見為義，以如實智見為功德；如實智見者，以厭離為義，以厭離為功德；厭離者，以解脫智見為義，以解脫智見為功德。阿難！如是，善戒者，次第而趣於最勝。《增支部·十集·功德品》

敬人得敬奉，禮人者受禮；獲得名聞稱，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

假設一個寺院裡的出家人都在禪修，則那個寺院是很安寧的，因為禪修是為了得到內心的安寧。相反地，假設一個寺院裡的出家人不禪修，而忙著做很多事務，則那個寺院是不安寧的，因為他們內心不安寧的緣故。我們必須了解為什麼當出家人禪修時寺院會變得安寧。當他們培育自己的心力時，心變得清淨，五蓋減弱，同時產生定力的光明，這個光明能遍佈到全世界。遵循正法的諸天神會尊敬他們，不好的眾生則會離開那個地區，所以那個地區變得更平靜、更安寧。如此我們就能了解，若想得到平靜與安寧的地方，我們就必須先使自己的心平靜與安寧。

離婆多尊者是舍利弗尊者的最小弟弟。在舍利弗尊者的家庭裡，包括舍利弗尊者在內有四個兄弟及三個姐妹。他們的家庭非常富有。舍利弗尊者在佛陀的座下出家，並且在十五天內證得所有的道果。後來佛陀宣布他為第一上首弟子。之後他對眾人開示佛法，聽眾包括他的家人在內。由於舍利弗尊者的緣故，他的兩個弟弟及三個妹妹也都在佛教裡出家，並且都證得所有道果，只剩下最小的弟弟離婆多在家裡。他的母親心裡想：「萬一連離婆多也出家，就沒有人繼承這些財富了，因此應當趕快讓他結婚。」他的母親為他找了一個門當戶對的家庭。彼此接洽之後，選定了一個日期舉行結婚典禮。他們從離婆多家裡出發，去到女方的家裡舉行婚禮。他們舉辦了很大的宴會及依循傳統的禮節。有一位長輩祝福新娘長壽，能夠像她的祖母那樣活到一百二十歲。離婆多聽到了就問說：「她的祖母是否還活著？」他們回答說：「是的。」離婆多又問：「我可以見她嗎？」他們回答：「可以，進到屋子裡來吧。」他走進屋子，見到新娘的老祖母身體已經很虛弱：無法走動，無法說話，耳朵聽不到聲音，眼睛看不到東西；身體非常醜陋：牙齒都沒有了，皮膚充滿皺紋，頭髮都已變白。離婆多看了之後感到很同情她，就問旁邊的人說：「新娘以後也會變成像她的祖母這樣嗎？」旁邊的人回答說：「是的，終有一天她也會變老。」離婆多聽了心裡想：「原來我的哥哥、姐姐們早就知道了這個『秘密』！難怪他們要放棄在家生活而出家。我也應該捨棄世俗的一切，出家修

於內應修何等之五法耶？「我以時說而不以非時說。以實說而不以非實說。以柔軟說而不以麤暴說。以有利益說而不以無利益說。以有慈心說而不以有瞋心說。」內應修此五法。諸比丘！難詰比丘，若欲難詰他人，則內應觀察此五法，內修此五法之後，可難詰他人。《增支部·十集·罵詈品》

如火之燃燒，如天神光照，吉祥不捨離，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

行以便了知這個秘密。」

在回家的路上，離婆多向親戚們表示自己腹痛以及將要腹瀉。於是他進入樹林裡去，然後又回來；第二次他又進入樹林裡，然後又回來；第三次他再進入樹林裡，然後又回來；到了第四次，他進入樹林裡之後就開始逃跑，沿著一個路線去尋找寺院。跑了很長一段路之後，終於發現一個寺院。他去到上座比丘那裡，禮敬之後，說：「尊者，請剃度我出家。」上座比丘問說：「你是誰？」他回答說：「我是舍利弗尊者的弟弟。」上座比丘就收留他，並且不久就剃度他出家。他學習沙彌律儀及禪修法門。之後他心裡想他的親戚可能會找到那裡而將他帶回去，所以就請求戒師允許他離開，到遠方去，以免親戚們找到。得到戒師的允許之後，他就去到非常遙遠的地方，一個人獨住在森林裡修行。

舍利弗尊者聽說弟弟已經出家為沙彌並且獨自住在森林裡，就想要去看他。他來請求佛陀允許他去。佛陀觀察離婆多沙彌的情況，發現他尚未證得任何道果，如果舍利弗尊者去看他，他將無法在那次雨季安居中證果，因此佛陀說：「舍利弗，雨季安居之後才去吧，我也會一起去。」於是舍利弗尊者就等待到雨季安居結束。

在那次雨季安居期間，離婆多尊者盡自己最大的努力精進地修行，以期證悟佛法。他持續不斷地專注於禪修的業處。當他持續地修行時，他的心愈來愈平靜，完全地安住於單一目標。他的定力愈來愈深，生起智慧之光，證得色界禪與無色界禪。然後他轉而修行觀禪，而且觀智愈來愈深，能夠透視內在與外在世間的種種事物，了知一切有為法都是無常、苦、無我的。進一步他證得所有的道智、果智及神通。

諸比丘!若能修習多修十想，則有大果、大功德，究竟於不死，究盡於不死。何等為十想耶?即：不淨想、死想、食違逆想、一切世間不喜想、無常想、無常即苦想、苦即無我想、斷想、離貪想、滅盡想。《增支部·十集·己心品》

牛為他出生，種田地增產，食用籽與果，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

雨季安居之後，佛陀動身前往離婆多尊者住的地方，包括舍利弗尊者在內的五百位比丘也跟隨佛陀同行。離婆多尊者知道佛陀要來看他，就進入第四禪，然後以第四禪的定力為基礎而發起神通，決意變現出提供佛陀及所有比丘使用的一切設備。當他們到達那個森林時，見到那裡一切設備都齊全。他們在那裡住得很舒適。有些還沒證果的比丘因此而對離婆多的住處產生不好的想法。佛陀知道這件事，就決意在他們要離開時會有某些比丘東西忘了帶走。當他們走上回程時，有些比丘才想到手杖忘了拿，有些比丘濾水囊忘了拿……等等。於是他們走回原來那個住處拿自己的東西，才發現之前的一切住屋及設備全都不見了，他們忘了拿的東西都掛在樹上。他們費了很大的力氣才把那些東西拿到，然後與佛陀一起回到舍衛城。

回到舍衛城那天，毗舍佉母²邀請佛陀及比丘們隔天去接受飲食供養。隔天佛陀與比丘們去到她家。當她在供養食物給比丘時，她問說：「尊者，離婆多尊者的情況如何？」有些比丘回答說：「他過著很奢侈的生活。」毗舍佉母再問其他比丘說：「尊者，離婆多尊者的情況如何？」他們回答說：「他住在很艱苦的地方，沒有什麼設備可用。」毗舍佉母是很有智慧的人。等到比丘們都用完餐之後，她就去頂禮佛陀，請問佛陀說：「世尊，離婆多尊者的情況如何？有些尊者說他過著很奢侈的生活，有些則說他住在很艱苦的地方。到底誰說的才是正確呢？」佛陀解釋說：「無論阿羅漢住在哪裡，那個地方就變得平靜與安寧。」那時有許多比丘聚集在那裡。佛陀誦出這首偈頌並且講了很好的開示。許多比丘就在聽法時證得聖道與聖果。

在這首偈頌裡佛陀談到阿羅漢。我們都知道什麼是阿羅漢，但是我們還應當深入地了解阿羅漢的

²毗舍佉母(Visākhā)

善戒者以不悔為義，以不悔為功德；不悔者以歡悅為義，以歡悅為功德；歡悅者以喜為義，以喜為功德；喜者以止為義，以止為功德；止者以樂為義，以樂為功德；樂者以定為義，以定為功德；定者以如實智見為義，以如實智見為功德；如實智見者以厭患為義，以厭患為功德；厭患者以離貪為義，以離貪為功德；離貪者以解脫智見為義，以解脫智見為功德。阿難！如是，善戒者次第而趣於最勝。《增支部·十一集·依止品》

牛為他出生，種田地增產，食用籽與果，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

情況：阿羅漢的心中沒有貪愛，沒有瞋恨，沒有愚痴，經常都有智慧生起。就一般人而言，心中不能經常有智慧，因為他們的心中生起貪愛、瞋恨、愚痴的緣故。由於這些貪、瞋、痴，結果就有更多浮躁與散亂的念頭生起。阿羅漢的心中沒有執著也沒有憤怒，所以時時刻刻都有智慧力存在內心。我們必須了解為什麼阿羅漢的心中不會生起這些無用的念頭。這是由於他的理解，由於他的智慧，由於他的觀智，由於他能透視世間一切有為法的緣故。

一般人的心中有四種密集³：

- 一、相續密集；
- 二、組合密集；
- 三、作用密集；
- 四、所緣密集⁴。

相續密集：我們將自己的生命看成是單一、不變的個體；我們認為我、你、他、她都是單一的個體與自我。同樣地，我們也把樹木、建築物、岩石及其他外在事物看成單一的個體。然而，當禪修者的智慧變得銳利時，他就能了知這些都是生滅相續的集合體，而不是單一的個體。我們在三、四十年前得到這個身體。在那個時間之前我們不是今生這個生命，但是由於投生於母親胎中的第一念

³密集(ghana)：字義為：厚、固體的、密集的、緊密的。當名（精神）與色（物質）相互資助而生起時，由於誤解它們為整體，故有密集的概念產生。

⁴相續密集(santatighana)；組合密集(samūhaghana)；作用密集(kiccaghana)；所緣密集(ārammaṇaghana)

諸比丘!如是，成就十一法之比丘於此法、律，不能增長、增大、增廣。何等為十一耶?諸比丘!此處有比丘不知色，不解相，不除蟲卵，不覆護瘡瘍，不放煙，不知渡處，不知飲料，不知道路，不解行境，榨乳無遺餘，不多分敬重長老、耆宿、上臘、僧伽之父、僧伽導師之諸比丘。《增支部·十一集·憶念品》

人從洞或山，從樹上掉落，落者得扶助，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

心，所以才開始有色法（物質）生起。這個色法在幾天的時間內慢慢累積成小團；在幾個月當中漸漸成長；然後出生到這個世間來。那時，這個嬰兒會認為：「這是我、那是我的母親……。」他的身體漸漸長大，他會認為：「現在我長大了。」同樣地，他的身體會成熟，到了中年，到了老年，衰敗，生病，最後死亡。死亡之後他的身體被大地所吸收。不明智的人會說：「這個身體就是我，這是我的眼睛，這是我的頭等等。」事實上，這些物質只是依照自然法則而生起、暫時存在、壞滅而已。這些都依靠色法的生滅相續而產生，不是單一、不變的。我們身體裡的色法能夠產生新的色法；我們將這種舊色法產生新色法的現象看成是一個人或看成是我。但是，當我們真正了解身體時，我們就會知道身體只是一堆色法微粒（色聚⁵）而已，而且這些色法微粒產生新的一代之後就立刻壞滅。當我們照見到色法微粒的相續產生時，就破除了相續密集。

如果我們進一步透視每一顆色法微粒的組成元素，見到有些微粒由八種色法元素構成，有些由九種，有些由十種，如此透視時就破除了第二種密集——組合密集。當我們深入觀察而了知這些色法元素的個別作用時，就破除了第三種密集——作用密集。第四種密集是所緣密集，這是名法（精神）的密集，是比較複雜的一項。

有時禪修者會想：「我能夠了知我的智慧、我的能力是如此這般。」但是當他進一步反觀那個能了知的心時，他才知道那個心也是被觀察的目標（所緣）。當我們說話時，所說的每一句話都由不同的心產生出來，例如我們說：「我的定力很好。」當我們說到「我的」時，我們心裡想這是屬於

⁵ 色聚(rūpa-kalāpa)：色法的基本元素（究竟色法）不能單獨生起，必須成群地以微粒的型態生起，如此的微粒稱為色聚。每一顆色聚裡的所有色法元素是同時生起、同時消滅的。

諸比丘!為了知貪欲，當修習十一法。何等為十一耶?即初靜慮、第二靜慮、第三靜慮、第四靜慮、慈心解脫、悲心解脫、喜心解脫、捨心解脫、空無邊處、識無邊處、無所有處也。諸比丘!為了知貪欲，當修習此十一法。《增支部·十一集·貪品》

如根枝已長，風[莫搖]榕樹；仇敵不壓迫，不欺朋友者。

《小部·本生經·朋友功德經》

我的；當我們說到「定力」時，我們心裡想到定力或快樂；當我們說到「很好」時，我們心裡對它產生執著。如此，禪修者執著於自己的禪修進展。有些人說：「我沒有定力。」當他說到「我」時，他的心以自己的身體為對象；當他說到「定力」時，他的心想到可喜的境界；當他說到「沒有」時，他的心裡感到不愉快或難過。當禪修者培育起很敏銳的正念時，他就能了知這些心念的情況；那時他破除了所緣密集，不執著能思惟的心，並且能去除沒有用的心念及培育好的心念。

阿羅漢的心深入地透視世間的這些現象，所以他了知沒有什麼可以執著，也沒有什麼可以生氣。以這樣的了知，智慧時時刻刻都伴隨著他的心生起。當他觀照任何有為法時，他的心能夠深深地透視它的實相，藉此而達到寂滅（涅槃）的境界及生起果智。如此他以智慧力而時時處在安樂的境界。

各位尊者，我們的開示就講到這裡。願我們都能遵循佛陀的教導，修行到證得阿羅漢果。

(2001.12.23 講於斯里蘭卡·龍樹林僧寺) 德雄尊者 編譯

下篇
禪修指導語錄

修定莫放逸，心莫惑於欲！莫待吞鐵丸，燒然乃苦號！

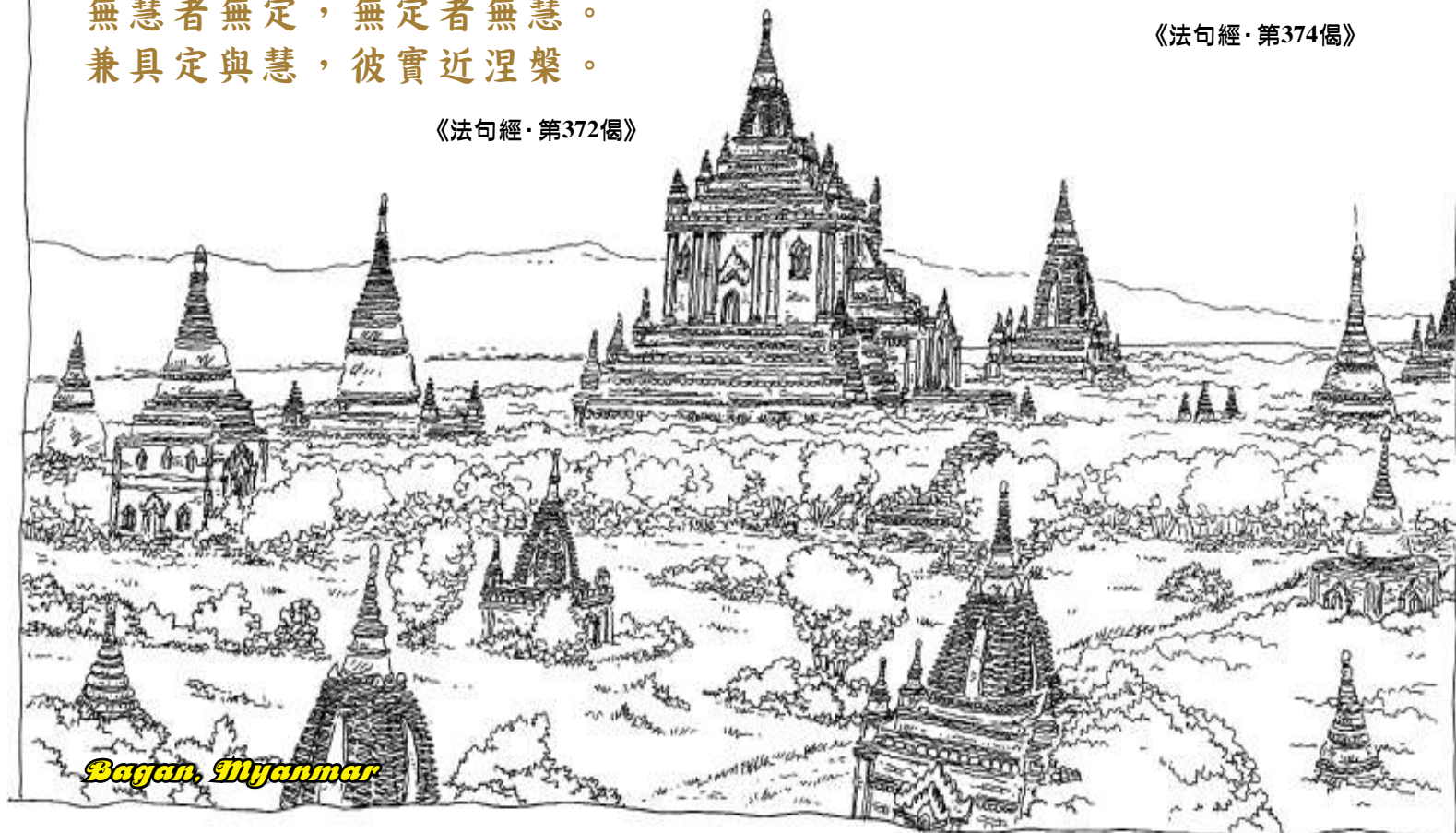
《法句經·第371偈》

無慧者無定，無定者無慧。
兼具定與慧，彼實近涅槃。

《法句經·第372偈》

態度須誠懇，行為須端正；
是故彼多樂，得滅盡諸苦。

《法句經·第374偈》





天神曰：生導死壽短 導老無庇獲 觀死此恐怖 齋樂積功德
世尊曰：生導死壽短 導老無庇獲 觀死此恐怖 棄欲希寂靜

《相應部·諸天相應·葦品》

Kandy, Sri Lanka

「於此，什麼財富對人最好？什麼善行導向快樂？什麼味更甜美？什麼生活是他們說的最好生活？」
《小部·經集·阿喇瓦咖經》

修行的決心

在數百年前，有上千位修行及體證很好的尊者。你們都可以從書本或者是各種開示裡聽到當時的故事。有幾個很出名的地方，比如在Anuradhapura (Mahāvihāra) Mihintale-Tisamaharama（在南部的區域）與Cittalapabadda等。這些地方都有許多阿羅漢。在佛書裡有說到，有12,000位的阿羅漢尊者們增經住在那裏禪修。而且，當時阿羅漢們有整夜開示。大多數的開示都是有關Satipaṭṭhāna四念處-Ariyavaṁsa（聖種）等，不同的經典或比較長的經。他們整夜開示及解說直至隔天早上。

一次，有一位尊者去森林裡聽開示。在當時，尊者們有時也會整夜在樹下開示。有時會在露天開示。因為許多人都可以聽到開示。當天，在尊者開示Satipaṭṭhāna四念處。另外一位尊者就去那裡聽開示。當尊者抵達那裡時，開示已經開始了。

因此，尊者沒走進去。那兒有特別座位是為尊者們而設的。如果當時他就這樣走進去，會干擾到其他人聽開示。所以他沒有進去，他只站在外面聽佛法。當時，也有一些在家眾在外面聽開示，尊者就跟著他們站在一旁。

當他在聆聽著開示時，他被一條大毒蛇咬傷（當時的森林有許多動物）。雖然被蛇咬，尊者並不害怕，他把蛇捉起來放進袋子裏。當時尊者想：「啊！我曾經死了那麼多次，可是都沒有在聽聞佛法時死去。今天，我將會在聽聞佛法時死去，所以沒有關係。即使毒蛇咬我，我還是要繼續聽我的法，我將不中斷。如果我告訴別人，會干擾他們聽法，因為不要干擾別人，我寧可在聽法中死去。」他有著很強的心念要聆聽佛法。

天神曰：欲慢無調順 不靜心無寂 獨林佳放逸 無趣死魔岸
世尊曰：去慢心寂靜 智慧悉解縛 獨住不放逸 可度死魔岸

《相應部·諸天相應·羣品》

「於此，信仰的財富對人最好？法的善行導向快樂？真諦之味更甜美？智慧的生活是他們說的最好生活？」
《小部·經集·阿喇瓦咖經》

他繼續聆聽開示。由於很強的信心，很強的精進心，在聽開示的時候，他得到了很強的定力。在隔天早上……他證得阿那含Anāgāmi第三果位。因為被蛇咬，他得到很強的心力去修行。現在，他快要死了，他證得Anāgāmi。

早上，在開示結束後，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：「我昨天被這條蛇咬傷。」

尊者問：「為甚麼你沒說呢？」

「不！如果我說出來，就會干擾到我的修行以及其他人的修行。我沒有說出來就是因為這個原因，所以我得以修行，得以在被咬後證果，因此我想要供養這個修行者。」就這樣，他向開釋的尊者宣佈他的體證。

在古時候，尊者們都有強有力的修行信念。即使死亡來臨了，也不會告訴他人，仍然繼續修行。所以，我們也應該要有這樣強有力的精進心念。

早前的尊者們有著很強的忍辱和耐心。現在，我們也得學習尊者們的忍辱及耐心。

天神曰：住於森林者 寂靜清淨行 日唯取一食 如何悅顏色
世尊曰：不悲過去事 未來勿憧憬 若持身現在 顏色即朗悅
憧憬於未來 悲於過去事 諸愚之為此 如割綠葦莖

《相應部·諸天相應·葦品》



Kandy, Sri Lanka

「如何度脫暴流？如何度脫海洋？如何解脫痛苦？如何得淨化？」

《小部·經集·阿喇瓦咖經》

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。這時，我們應該思維死亡：「一天，我也可能在病中死去。因為這樣，我現在就應該修行。如果我在病中死去，當時若沒有修行，沒有很強的心力，我將不能有善趣，所以我必須認真修行！」如此的思維讓心力越來越強。即使在躺臥中（任何舒服的姿勢），我們都要不斷修行，我們可以修習慈心、32身份、佛隨念或任何我們喜歡的禪修目標。因為在生病時，專注出入息念時比較困難（因為會睡著），修習慈心、32身分、佛隨念大多數是比較容易的，因為我們得做許多工作。當我們一直這樣修時，心會變得快樂。即使身體痛，可是心還是很快樂，你還是可以繼續修行。由於這樣強的修行力量，有時能帶來很好的定力。當我們擁有很強、很好的定力出現時，病痛也會康復得很快。

你們也曾聽過許多例子。有些病人，他們患上癌症，有著很嚴重的病痛，無法坐著或說話。即使如此，他們還是保持強有力的修行，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心力，不斷地修行。因為這樣堅持並精進不間斷的修行，有些人會因為這樣，癌症完全的康復了，身體也完全恢復健康。

在佛陀時代，有一位尊者生病，無法行走、說話及起身，身體長滿了膿瘡，膿也流出來，很痛。其他尊者都很怕觸碰到他。因此佛陀惟有去那裡幫他清洗傷口。在清洗時，傷口是更加的痛。那時，尊者不斷專注痛，痛... 痛... 痛... 最後他也可以證得阿羅漢果位。你們看，即使如此嚴重的疼痛，他亦可證果。在如此嚴重疼痛時，他們仍舊在修行。所以我們應該如此想，我們的疼痛並沒有像他們那麼嚴重。那麼，我們應有力量修行。



Kandy, Sri Lanka

天神曰：剎利兩足尊 四足牡牛勝 妻中貴姓勝 子中長子勝
世尊曰：正覺兩足尊 良駿四足勝 柔順為賢妻 孝順子最勝

《相應部·諸天相應·歡喜園品》

「以信仰度脫暴流？以不放逸度脫海洋？以精進解脫痛苦？以智慧得淨化？」

《小部·經集·阿喇瓦咖經》

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，明天才殺我吧！」強盜說：「我們怎能相信您呢？萬一您逃跑了怎麼辦？」尊者說：「我會證明給你們看，我決不會逃跑。」

於是，尊者拿起了一塊大石，把自己的腳骨打斷了，證明他已無法逃跑。當時他的身體的確很痛。你可以想像斷腿的痛，是難以承受的。可是尊者卻能不斷的思維這個痛，一直在專注痛。一天之內，尊者體證了阿羅漢果。隔天，尊者告訴強盜們：「好！現在你們可以殺我了。」在如此疼痛之下，尊者依然能持續的修行。我們應當多多省思他們這樣精進的修行態度。

還有另外一個故事。有30位尊者在森林裏修行，有14位尊者被豹吃掉。當時，尊者們都沒有叫喊，因為他們都在精進的修行，所以其他尊者都不知道。當豹吃到第15位尊者時，其他尊者才發現。可是當時豹已正在吃著那位尊者，來不及救他了。在那個時候，那位被吃的尊者不斷地在思維... 思維... 當豹吃到某個部位時，尊者已獲得體證。最後，當豹吃到心臟的部份時，尊者已證得阿羅漢果了。

在這麼痛苦時，他們仍然能繼續的修行，為何我們無法修行呢？只要我們認真修行，我們也能得到一些力量，病痛也會很快的康復。

我們應該時常省思這些事。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，那就應省思關於正念的故事，你就會想要培育正念了。

天神曰：無智沙門行 難為並難忍 愚者墮障礙 於此人最多
若不制伏心 幾日沙門行 思念之為因 步步當沈溺
世尊曰：如龜以已殼 藏頭尾手足 比丘攝意念 無著無害他 以離於煩惱 誰亦不得貶
《相應部·諸天相應·歡喜園品》

Kandy, Sri Lanka

「如何獲得智慧？如何得到財富？如何贏得稱譽？如何係結朋友？從此世至他世，如何過世不憂愁？」
《小部·經集·阿喇瓦咖經》

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。為什麼我們不明白這道理呢？因為無名與愛蒙蔽著我們。為何會有無名與愛呢？因為我們給目標標價。比如這個東西很好。由於無名，我們給與它標上價值，然後愛生起，東西便成了常、樂、有我。

因此，當我們修習不淨觀時，我們對目標的價值觀就會開始下降。當價值下降後，愛也會下降，然後無名也會下降。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。到那時候，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，然後能看到苦、無我。這與不淨觀是有很大的聯繫的，所以佛陀鼓勵我們修習不淨觀。



天神曰：內外之纏縛 人人纏縛縛 奉敬向瞿曇 誰離此纏縛
世尊曰：住戒智慧人 修心及智慧 熱誠慎比丘 彼離此纏縛
漏盡阿羅漢 解脫此纏縛 消滅名與色 障想及色想 無所殘餘者 此總斷纏縛
《相應部·諸天相應·劍品》

「信賴、聆聽能證得涅槃的阿拉漢之法；不放逸、明察，則可獲得智慧。所作適當、負責任，勤奮者能得到財富。」
《小部·經集·阿喇瓦咖經》

五禪支

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

第一個是「尋」。為何排在第一個是「尋」呢？排在第一的不是應該是「一境性」（一心專注於目標）才對嗎？為何是由「尋」排在第一呢？因為這個部分「尋」很重要，我們得一直把心投向於目標。當我們一直持續的把心投向目標時，我們專注的神經就可以得到啟動。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變熱。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了。那時，你就會得到平靜與快樂。由於「尋」好，你會得到喜、輕安及一境性。所以，「尋」是很重要的。



天神曰：心所制止者 不行心苦事 若總制止心 心脫一切苦
世尊曰：非總制止心 非制自制心 正於起惡處 應制此之心

《相應部·諸天相應·劍品》

真實能贏得稱譽。樂施者係結朋友。有信仰的居家者，若有此四法：真實、如法、堅定、施捨，他過世就不會憂愁。」
《小部·經集·阿喇瓦咖經》

修白骨觀的階段

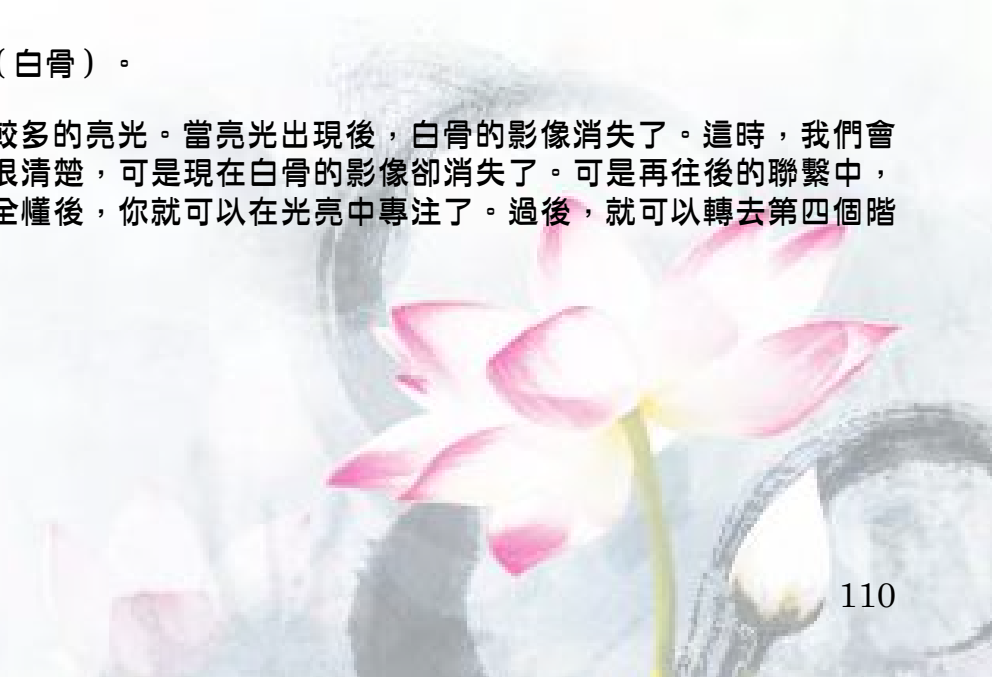
在修白骨觀的過程中，有幾個階段。

第一個階段：我們很難專注。雖然我們一直不斷地嘗試，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卻消失了。可是再往後的聯繫中，你會懂得如何在光亮中專注。當你全懂後，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）



天神曰：流何處不流 涸於何處止 名色何處滅 無有餘殘留
世尊曰：地水與火風 四大之滅處 由此流不流 於此止涸流 於此滅名色 無有餘殘留
《相應部·諸天相應·劍品》

Anurudhapura, Sri Lanka

信為種子苦行雨，智慧為我輓與犁；慚恥為輓意為繩，念是我的鋤、刺棒。

《小部·經集·耕者跋拉度阿迦經》

嬰兒期

我們的禪修就像孩子，剛開始時在母親的手中，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，之前的他只能在地下爬，只能看到底層的東西而已。當他可以站起來後，就開始玩。由於開始玩，就會跌倒。跌倒了，就在地下哭，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。惟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，也會哭，所以禪修就像嬰兒期。

守護身行守護語，果腹食物有節制；我作真實為鐮刀，柔和是我的解脫。

《小部·經集·耕者跋拉度阿迦經》

心

當我們明白心的時候，我們會發現一個心念來了，死了。另外一個心念又來了，又死了。又再有另外一個心念來了，又再死了。每一次都是新的心念。

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，等一會兒又不存在了。每一次都是新的心念，所有善與不善的心念都在消失中。每一個善心念升起了又消失了，不善的心念升起了卻也消失了。

可是，當我們在訓練善的心念時，善的心念會領導我們，因為當有比較多善的心念時，下一個心念也會產生善的果。也因為這樣，智慧得以升起。可是，這也是無常的；也是升起又消失的。真正的永恆是當我們可以完全的理解，明白法的時候——體證阿羅漢果。

舉一個例子，我們看到許多河水往下流，就認為這河很大，有很多水。可是當你從中抽出一些水的時候，還是會有新的水在那裡。這水從這個（高處）地方流至下方。又有另外的水從這個地方流至下方。當我們在看的時候，只是基本的認為這條河流一直都有水流下來，有許多水在這裡。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，還是會有其他的水在那裡。然而，我們已抽出來的水沒有再流回去，一直流去下方的水也沒有倒退回來，它們只是一直往下方流去。

天神曰：有太富太財 領國剎帝利 勿飽於愛欲 互為貪嫉妒
此等嫉妒性 隨有流中流 誰於世無嫉 以捨貪渴愛
世尊曰：捨家以出家 財子可愛捨 以捨貪與瞋 以及離無明
漏盡阿羅漢 彼等於此世 成為無嫉者

《相應部·諸天相應·劍品》

天神曰：唯與善人坐 唯與善人交
知善之正法 為善不為惡
世尊曰：唯與善人坐 唯與善人交
知善之正法 當脫一切苦

Anurudhapura, Sri Lanka

《相應部·諸天相應·沙睹羅巴天群品》

精進是我負重牛，運載至解縛安穩；一直向前不退轉，到達那裏無憂愁。

《小部·經集·耕者跋拉度阿迦經》

心念也如河水一樣，一個心路升起了又結束了，又有另一個心路，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水來，結束了；又抽出水來，又結束了……每一次都是新的水。（導師說當我們修學到心路過程的時候就會明白。）

我們的心念就像河流，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，可能上百年的時間。從最開始流，到流至海洋才結束。而有些水呢？可能流至一半就停止了，就乾了。



Anurudhapura, Sri Lanka

天神曰：慳貪畏布施 畏彼不施與 慳貪所恐怖 乃是飢與渴 愚人此世後
必然以觸此 是故滅慳貪 布施勝垢穢 功德實人人 後世之淺渡
世尊曰：或人之錯誤 立施於三業 傷殺又惱施 淚污殺害施 不值於正施
雖此千供犧 百千之供犧 斯施猶不值 十六分之一

《相應部·諸天相應·沙睹羅巴天群品》

作此如是之耕耘，它能結出不死果；耕耘如此耕耘後，即能解脫一切苦。

《小部·經集·耕者跋拉度阿迦經》

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，我們看到這是catumadhura。我們知道這是catumadhura，這只是個概念而已。我們知道這是catumadhura，那里沒有含蓋/包含智慧。若你知道這catumadhura裡邊有四種東西。是什麼東西呢？有酥油、牛油、椰糖、蜂蜜這四種東西在裏面。我們也知道這些元素裡有著四種東西。當你吃了，會發生什麼事呢？你會得到能量。之前，你只知道這是catumadhura而已。現在你能看到這四種原料的組合，你也知道你吃了之後，你會得到力量。

另外，在深一層的專注是，當你專注這catumadhura，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catumadhura的色聚的時候，會發生什麼事呢？這個身體的色聚就得到了力量。

這樣，你能以不同層面去看一樣東西，我們稱之為智慧。如果你只是一般地看一樣東西，比如：這是catumadhura，這只是概念而已。

智慧表示你必須從不同層面去看一樣東西。最終的智慧是理解究竟法——無常、苦、無我。比如：catumadhura是無常的。之前沒有這色聚，沒有catumadhura，現在有catumadhura。當你吃了，就不見了，是無常，也是苦。這個色聚，當我們吃下去就消失了。因為消失，所以就有苦在那裡。這catumadhura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。這是最終的智慧，最後一個是無常、苦、無我的部分。

天神曰：善哉行布施 貧困施亦善
依信施亦善 如法施亦善
辨別施亦善 自制於有生
不害有生者 善哉求生活
懼人之責難 以致不為惡
如是讚懼者 責不懼勇者
善人懼責難 以不為惡事
世尊曰：依信之布施 被受種種譽
法句施尤勝 其以前之世
過去世善人 有智慧諸人
皆行於涅槃

《相應部·諸天相應·沙睹羅巴天群品》

「繁榮容易知，衰敗容易知；欲法者繁榮，厭法者衰敗。」

《小部·經集·衰敗經》

基本上，能從不同層面去理解一樣東西，我們稱它為智慧。所以，若你能從不同的層面去明白你的元素，你應該怎麼做？你必須修練。比如：若你要看到catumadhura的元素，你該怎麼做呢？訓練你的心，剛開始是訓練。比如：這裏有酥油，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，你大致上會有所理解。這理解對智慧是有幫助的，可是你必須得一直訓練你的心，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，我們一而再，不斷地訓練，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，就會產生更多的理解。

同樣的，色法也是一樣。我們在剛開始專注的時候，不能很清楚是很自然的事。可是我們重複的專注，一百次、千次、百萬次…當我們這樣專注時，就會有更多的理解產生。理解來自于重複的思維。



天神曰：與何與力耶 與何美貌耶 與何安樂耶 與何與眼耶 與何一切耶 問之對我說
世尊曰：與食物與力 與衣與美貌 與車乘與樂 與燈明與眼 與住處人者 是為與一切
教與正法者 是與不死人

《相應部·諸天相應·燃燒品》

「喜愛不善人，不喜愛善士；喜好不喜法，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

如果你只是訓練少許的思維，你還是能獲得少許的智慧。如果你要有很豐富的智慧，你就必須多加思維。如此的思維是必須的。主要是要理解身與心。這就是為什麼佛陀的許多教導都是基於身與心的。佛陀說：「諸行無常，諸行是苦，諸法無我。」我們曾聽過許多次，可是能理解嗎？因為思維得不足夠所致！



天神曰：不論天及人 皆以食為樂 時有不喜食 夜叉實何者
世尊曰：以信清淨心 行施食之人 此世及後世 皆可得其食
是故調伏慳 善施克眼垢 功德即人人

《相應部·諸天相應·燃燒品》

「嗜睡、好聚會，無精打采人；懶惰、易發怒，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

佛隨念

我們的心得要帶起五根——信、精進、念、定、慧。

我們修學定時，如果其他的根較弱，我們就沒有定力。可是，如果信根強，其他的根也就會增強。因為信根能增強其他的（根）力。佛隨念會增強信根。

舉個例子，當我們在擔心某些事情。當時若我們想到他人談起佛陀、佛陀的教法時，所有的快樂就會升起，你所有的憂慮都會消失。這是因為信根的力量，信根是比較有力量的。在佛法裏說到，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。有人會說是盲信，盲信是針對無名的人說的。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。所以我們要多修習。

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。有一位尊者很精進、有很強的精進力，他曾經在很深的森林裏修行多年。當他來到了帕奧禪林後，他可以很舒服的坐幾個小時，可是卻不能得到定力。他不斷的禪修，一個月，兩個月過去了。每天小參時向禪師報告的都一樣。所以，我就嘗試幫忙他。他有很好的精進力。由於精進過多，信根相比就較弱。有一天，他跟我說話。當時的他有一點灰心，因為已經兩個月了，還沒有任何成績。他比我年長，所以我不想教他。他來跟我說話，我不能教他，可是我向他解釋自己的小經驗。我解釋道：「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和誦經。我是這樣做的。」他說：

天神曰：任何人功德 日夜常增長 具戒止住法 誰亦往天界
世尊曰：植園以植林 以是作橋梁 以掘飲水井 作水小屋者
其人之功德 日夜必增長 法住戒具足 是人行天界

《相應部·諸天相應·燃燒品》

「對其父母親，衰老青春逝；富有而不養，彼為衰敗門。」

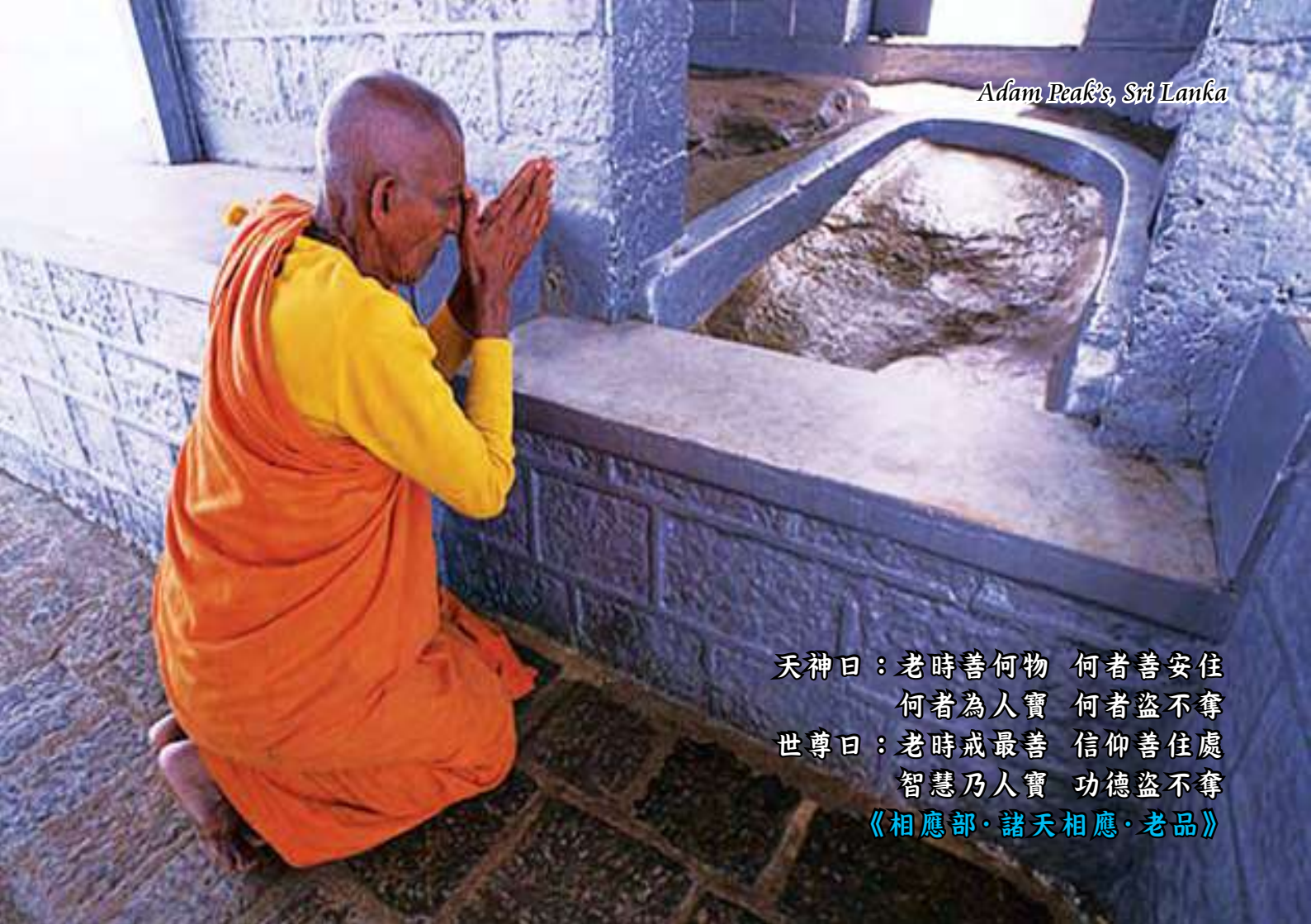
《小部·經集·衰敗經》

「我也要這樣做。」因為我要鼓勵他這樣做，所以我向他解釋。過後，他真的照做了。隔天，他來向我報告：「我做了一個夢，我從你那裏得到了2塊寶石。一塊是大的，一塊是小的。」我說：「好！是好的夢。尊者！你持續這樣的修習。」再隔一天，他也這樣修習，散播佛陀的力量、佛陀的威力以及多憶念佛陀，然後才修習禪定，結果，定力來了！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，成為出家人去修行。可是這信心只足夠出家生活，足夠基本的快樂，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，可是對於定力的培育，這信心的因素需提升至50%（當然，還需其他的因素），定力才會產生。

早前，我（導師本身）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。所以就想一些關於佛陀的修行的事務，他是如何覺悟的。這樣用言語誦念。在15至20分鐘，等心完全轉換了，才去打坐，差別就很大了。當時，我還不知道原因。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，我也作同樣的事。當疲累時，就這樣做，同樣的事情發生，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……信心的因素會提升，然後就會更平靜，這是一方面。另外一方面，當你的信心增加時，我們的鼻竇也會放鬆，你甚至會流一些鼻涕或眼淚，（因為那裏有一些重要的、敏感的肌肉）。過後你就會感覺比較舒服了。



Adam Peak's, Sri Lanka

天神曰：老時善何物 何者善安住
何者為人寶 何者盜不奪
世尊曰：老時戒最善 信仰善住處
智慧乃人寶 功德盜不奪
《相應部·諸天相應·老品》

「以妄語欺騙，沙門、婆羅門，或其他乞者，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

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）或在觀禪的部分時，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，大部分（百分之八十）都是處在貪、瞋、癡的，只餘下百分之二十是在好的部分，比如用在學習。你必須要從這裡把心力帶起來，這就是在我們還未禪修前，還未有定力前所處的階段。在這個階段，沒有快樂，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，明天又整天不開心，沒有固定的目標。因為你還沒有在線上（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。

我們都明白，若某天我們去了寺院討論比較多佛法的時候，當天就會比較快樂。這是在我們還未禪修前都明白的。我們在當天很開心，因為我們當天作了許多的善法，因此，心就會較快樂。然後，我們也明白有禪修的生活是很好的，出家的生活是很好的，比庫與尼師的生活是很好的（因為我們時常討論許多佛法、修行，因而有許多的快樂，所以我們知道這樣的生活是很好的）。因此，現在我們明白，當善增加時，快樂也會增加。在禪修上，最初的部分就是這樣。

天神曰：何為旅人友 何為自家友
何為肇事友 何為未來友
世尊曰：商主遊人友 母為自家友
朋友事起時 屢次皆為友
自作功德者 乃為未來友
《相應部·諸天相應·老品》

Mihintale, Sri Lanka

「多財富有人，有金幣、食物；獨自享美味，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

禪修，我們會聯想到定力，可是，不是這樣的。最初只會增加善法的能力。當今天你整天討論佛法，想到佛法，你感覺到很快樂。在禪修中，我們也期望同樣的事。第一件事就是善的目標——沒有貪、瞋、癡。因為我們之前心中想的都是貪、瞋、癡，現在我們必須轉變它。我們必須把善提升到百分之八十，讓貪、瞋、癡減少到百分之二十，如百分之八十得到善的目標，快樂就會尾隨。像我們之前體驗到的一樣，就像我們之前一直在討論佛法的時候相同。

或許你之前在家（出家前）的時候，一天、兩天、三天，都在想佛法，會很開心。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。這就如回到之前在家的時候，百分之八十都是屬於貪、瞋、癡，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工作，結交許多不好的朋友，我們難免必須談論世俗。可是，現在由於蓋的關係，我們必須得一直地想…想…

所以，在出家後，我們必須把這個心帶到善法，把它帶到百分之八十都是善的。在禪修上，我們整天把它帶到百分之八十都是善的。當善增加時，就會有幾條線出來了（有幾種修行的方向出來了）。

第一種就是你從禪修老師那裏得到一個業處，持續地修行，佔據你百分之八十的心。比如你專注白骨，從早到晚，睡覺也一直地專注著白骨…白骨…白骨…白骨…你整天持續不停地，超過百分之八十的時間都是在相同的禪修目標。



Dambulla, Sri Lanka

天神曰：何物以生人 人何奔迴走 何者墮輪迴 何者人大畏
世尊曰：渴愛以生人 人心奔迴走 眾生墮輪迴 苦惱人最畏

《相應部·諸天相應·老品》

「驕傲出身、財，驕傲種姓者；輕蔑自親屬，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

這是第一種方法，有些禪修者是可以做到的。他們可以持續地修行。如果安般念是你的業處，早上你也嘗試專注，晚上也一直地專注安般念，大部分的時間都是專注在安般念，也可以累積百分之八十的善。那時，你也可以同樣的得到像你之前在家時所體驗到的平靜，像你整天在討論佛法的時候一樣。

禪修開始時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，平靜也就會出現/到來。

第三種是用更多的業處。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。可是你在一天裏所累積的百分之八十都是善的，在這個階段，當善比較多時，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、嗔心還是很強。那時我們會用觀禪，觀無常、苦、無我。一方面，我們保留四護衛禪，32身分、不淨觀、佛隨念與慈心禪；在另一方面我們則保留著無常、苦、無我，來剪斷這些障礙我們很強的智見。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。比如有很強智見的人，很容易有情緒，易生起貪、嗔、癡的人。他很難修習某些業處。比如修32身分時，他會容易緊繃或有困難，因為概念很強。所以他們必須修比較多的空、無常、苦、無我、生起、滅去。在觀禪的部分累積百分之八十的善，也同樣可以達到平靜。



Dambulla, Sri Lanka

天神曰：何者謂非道 何者盡日夜 何為梵行垢 無水何沐浴
世尊曰：貪欲謂非道 青春盡日夜 女為梵行垢 於此人執著 苦行與梵行 為無水沐浴
《相應部·諸天相應·老品》

「好女色、嗜酒，及愛賭博者，所得皆耗盡，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

以上所有的方法都可以達到平靜，因為禪修的第一個階段就是平靜。還有，我們應該在我們現在所做的事中得到開心。

不然，如果我今天對自己所做的事不開心，明天、後天對自己所做的事也會不開心。沒有了目標，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提升到這個階段。

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），都不會阻礙我們達到近行定。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。以上這五種，都是禪修者可以體證的。只是第一種的禪修者，直接修一個目標（業處），它直接從一個目標達到近行定。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，用許多的目標來證得近行定。修習32身分是可以證得近行定的。接下來，他必須除去31身分，只取一個身分，一直地專注此一身分，來進入禪定。

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）在一個目標。過後，當你的心力強的時候，也可以進入禪定。

天神曰：何老為人伴 又何以教人
又愛樂何物 人脫眾苦惱
世尊曰：信為人之伴 智慧以教人
愛樂涅槃者 人脫眾苦惱
《相應部·諸天相應·老品》

Yangon Swihedagon, Myanmar

「不滿足己妻，廝混娼妓中；勾搭他人妻，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

第四種是綜合一些業處以及觀禪的禪修者。同樣可以沒有問題地達到近行定。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。這必須用一些時間來訓練。訓練後，心比較平穩時，就可以進入禪定了。

第五種修習觀禪，比如「空」，有較多的禪修者。同樣地也可以到達禪定，只是需要一些時間。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，就可以進入禪定了。

禪修不只是專注在一個目標而已。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在一個目標才可以。的確，是可以的，可是（專注）許多目標也是可以的。利用數個目標主要是讓心可以活躍起來，讓心快樂活躍。過後當平靜到來/顯現的時候，才專注一個目標是會比較好的。

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，然後如何得到平靜，然後如何得到近行定後，才入禪定。可是我們卻遺漏掉了前三個階段。

Yangon Swhedagon, Myanmar

天神曰：世間依何導 依何物所惱
以何之一切 一切所從屬
世尊曰：世間依心導 依心之所惱
以心之一法 一切所從屬
《相應部·諸天相應·老品》

「老漢青春逝，仍帶小乳女；妒她不能眠，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

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（一點兒沒關係，可是你必須限制於百分之二十），其餘百分之八十必須得要提升到善的。那麼你整天、大部分的時間都會是開心的。



天神曰：世間依何縛 世步是何物
離卻何物者 是名為涅槃
世尊曰：世間依喜縛 尋求世步腳
離卻愛欲者 是名為涅槃
《相應部·諸天相應·老品》

「上癮.揮霍女，男人亦如此；放棄於主權，彼為衰敗門。」

《小部·經集·衰敗經》

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。因此，慈心祝福的部分有在培育，至於32身分的理解也都有在培育著。

當你祝福你的頭髮時，你專注頭髮。因此，你對頭髮的理解也有在培育，這是一方面。當你在祝福時，正面的心也在培育著。當你在想的時候，你就在專注。願健康，祝福的心也在培育著，理解的心也有在培育。這樣，一方面在理解32身分；另一方面則正面的心也有在培育著，兩方面皆在培育。但是，主要是在培育32身分，可是祝福的心(mettā)同時也有在培育。但，我們不稱他為慈心(mettā)，你大概明白你是在培育正面的思維，開心的心以及理解的能力。

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，以及若在那裏有不健康的元素，你可以去除。你可以從全身或一部分去專注。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裏，你可以把那不健康的元素去除。這樣，你可以以32身分專注身體、元素並專注於健康，去除不健康。

再給你們另外一顆小小的慈心。這屬於普遍性、整體性的。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。」這樣的，我們會覺得比較舒服、比較快樂。如果你今天覺得比

Yangon Swhedagon, Myanmar



天神曰：世何所窘迫 依何為覆蓋
為鎗之所貫 依何常灼燼
世尊曰：世間死窘迫 依老為覆蓋
依愛投鎗串 依欲常灼燼
《相應部·諸天相應·老品》

「憤怒與怨恨，邪惡偽善人；壞見偽詐者，知其是賤種。

《小部·經集·賤種經》

較煩躁或對某人不開心或什麼的，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。」



天神曰：人於此世間 何為最勝富
善修何種事 能帶來安樂
何物之果實 其味為最上
如何之生活 為生活最勝
世尊曰：信在此世間 乃人最勝富
若修諸善法 帶來安與樂
真實乃果實 是最上美味
智慧之生活 謂生活最勝
《相應部·諸天相應·斷品》

一生或兩生，傷害其生命；對生無憐憫，知其是賤種。」

《小部·經集·賤種經》

安般念與不淨觀

問：「之前導師曾提到修習不淨觀能減低無名及愛，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，除非是有很強精進力的禪修者，他可以持續地專注，於安般念。這種禪修者在過去有較強的波羅密，就會比較容易，可以地持續專注，然後也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%、50%、40%、30%或20%。障礙處在於20%至50%的人修習安般念有幫助。因為當他持續地專注，障礙就會慢慢地減少至40%、30%，然後就會得到定力。

如果障礙多於50%的人，他在修習安般念時，心比較難以守住，會一直地跑，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，安般念才有能力。

所以障礙/蓋於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助。

天神曰：何老何不老 何者云非道 何者障礙法 何者盡日夜 何者穢梵行 何者無水浴
世有幾多穴 心意不停滯 我等來問佛 我等以何知
世尊曰：色體乃衰老 人姓氏不老 貪欲云非道 慳貪障礙法 青春盡日夜 女人穢梵行
人人執著此 苦行與梵行 乃無水沐浴 世有六孔穴 心不得滯此 懶惰與放逸
不勤不抑制 耽睡眠怠慢 應離此一切

《相應部·諸天相應·斷品》

破壞與圍攻，村莊及市鎮，稱為欺壓者，知其是賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，現在認為它是不淨的。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」，慢慢下降了。當這三種雜染下降時，其它所有的雜染也會下降到20%至30%。這時的心就會比較容易修安般念了。



天子曰：大智之瞿曇 無有蓋覆事 奉問於世尊 大雄智見者
何等持戒者 何等智慧者 何等超苦人 諸天崇何人
世尊曰：具戒有智慧 勤修於心意 寂靜而禪樂 正念捨諸愁
如是之行人 稱為持戒者 如是之行人 稱為智慧者 如是超苦人 是人諸天敬
《相應部·天子相應·給孤獨品》

村中或林野，他人所有物，不與而盜取，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

尋

我們的心常常會跑向很多目標，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，導向善的目標。當一直有這樣的尋時，善的尋就會慢慢地強起來。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，可是你不應該突然轉換專注的目標，而是應該在幾分鐘後才專注另一個目標。

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善的尋，讓它強、活躍起來。當這個尋強的時候，其他心所「伺」也跟著強起來，伺強時，「喜」也跟著強。「喜」強時，樂也跟著強。「樂」

天子曰：此心常怖畏 此意常顛慄 起時甚恐懼 不起亦恐懼 若有免畏道 願請以指教
世尊曰：菩提分之外 勤修行之外 制諸根之外 一切放棄外 我不得窺見 眾生之平安
《相應部·天子相應·給孤獨品》

實為負債者，催債時逃脫，『並沒欠你債』；知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，定力也會很快升起。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，佛陀給於我們九種功德，我們可以快速地念誦。剛開始時可能不太清楚，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，當我們的心力比較聚集的時候，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。比如有二隻手，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，我們善的尋弱的話，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。

Yangon Swihedagon, Myanmar

天子曰：比丘何不悲 如何亦不喜 唯獨寂寞坐 不足思不著
世尊曰：有悲者有喜 有喜者有悲 比丘無喜悲 如是友當知

《相應部·天子相應·給孤獨品》

貪求少財者，對路上行人，殺害奪財物，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

散播慈心

基本上，慈心就是友善地待人。比如在這裏所有的人都是我的朋友，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。因為有這種能量存在，我們就需要修友善來對治它。當我們持續不斷地訓練這種友善，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。

天子曰：不論天及人 皆以食為樂
時有不喜食 夜又實何者
世尊曰：信仰清淨心 行施食之人
此世及後世 皆可得其食
是故調伏慳 善施即勝垢
功德乃人人 後世渡津頭

《相應部·天子相應·種種外道品》

因自. 因他人，或因財物者，作證說謊言，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

易受教的羅候羅尊者

在注疏裏有提到Rāhula尊者希望每天都會得到教誨，他希望每個人都給於他勸導。Rāhula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，Rāhula尊者還是很謙虛，很單純。許多尊者們都討論者Rāhula尊者的素質。一天，他們想考Rāhula尊者的忍辱。於是他們把掃帚都丟在地下，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Rāhula尊者在寺院裏行走，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Rāhula尊者吧！」當時Rāhula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。佛法裏說道，由於Rāhula尊者的忍辱以及謙虛，當Rāhula尊者向尊者們頂禮時，尊者們眼裏都含著淚水。他原本是佛陀的孩子，他大可以說：「不是我做的。」可是他卻沒有。Rāhula尊者是如此般地忍辱。



Yangon Shwedagon, Myanmar

諸比丘!此輪迴無始，眾生為無明所覆、渴愛所縛，不知流轉輪迴之本際。諸比丘!如是，長夜受苦、受痛、受失，增大其墓所。諸比丘!是以於諸行足厭、足於厭離、足於解脫。

《相應部·無始相應·薪草品》

強暴或自願，鬼混於親戚，或朋友之妻，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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。夢裏出現一本很大的書，裏頭寫著一個很大的字，就是忍辱。當天，大長老收到了那封信。大長老在沒有任何不好的心念之下讀完那封信。過後，大長老回復那位尊者。（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庫。）大長老回復說：「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，可是我要回復你，這些事我全都沒做過。這是我想寫給你知道的，可是我接受你是我很好的朋友。」

當信寄出去之後，那位尊者再次地寫了另一封信來，長達16頁。這一次，信裏都是說大長老對的、好的一面。他告訴大長老：「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。

我們就是必須這樣多培育忍辱。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。



Yangon Swihedagon, Myanmar

諸比丘！利得、供養、名譽，其可怖、激烈、粗暴，為到達無上安穩之障礙。諸比丘！然則，應如是學：「我應捨既生之利得、供養、名譽，於未生之利得、供養、名譽、不執於心而住。」**《相應部·利得與供養相應·誡品》**

對其父母親，衰老青春逝；富有而不養，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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sādhū。

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。



諸比丘！我又見此處有一比丘，因敗於供養與不供養此等之二者，心為所眩惑，身壞命終之後，生於苦處、惡趣、無樂處、地獄。諸比丘！如是之利得、供養與名譽，甚為可怖……《相應部·利得與供養相應·誡品》

Kyaukse, Myanmar

對其父母親，兄、妹、岳父母，言語傷、激怒，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，很自然的會更放鬆。

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是完全平穩的。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。

「羅喉羅!汝對此作如何思惟耶?色是常耶?是無常耶?」「大德!是無常。」「受、想、行、識是常耶?是無常耶?」「大德!是無常。」「羅喉羅!多聞之聖弟子，如是而見：於色生厭意，於受生厭意，於想生厭意，於行生厭意，於識生厭意。生厭意、離貪、解脫，於解脫生解脫智，當知：『生已盡、梵行已立、應作已作，更無再生。』」《相應部·羅喉羅相應·界品》



Kyaithiyo, Myanmar

有人問義利，教示無益事，說話以遮掩，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，要嗔的目標。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運作時，我們就會感覺比較好，比較快樂。

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？會出現一個大縫隙。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裏。這個縫隙產生不開心、困難。（之前的心運作在障礙（蓋）裏、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。

「羅喉羅!汝對此作如何思惟耶?眼是常?是無常耶?」「大德!是無常。」「無常者是苦耶?是樂耶?」「大德!是苦。」認「無常而苦，是變易之法，並以「此即是我所有」，「此是我」，「此是我之我」為適當耶?」「大德!不然。」「耳、鼻、舌、身……」「意是常耶?是無常耶?」「大德!是無常。」「無常者是苦耶?是樂耶?」「大德!是苦。」認「無常而苦、是變易之法，並以「此是我所有」，「此即是我」，「此是我之我」是適當耶?」「大德!不然。」「羅喉羅!多聞之聖弟子，如是而見：於眼生厭意，於耳、於鼻、於舌、於身生厭意。生厭意、離貪、解脫、於解脫生「解脫」智，了知「生已盡、梵行已立，應作已作，更無再生。」

《相應部·羅喉羅相應·界蘊品》

Kyauksemye, Myanmar

做了邪惡事，欲人『不知我』；隱匿其所作，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

血液

血液是如何流動的？血是從心臟裏泵送出來的。從心臟輸送到全身，大的血管、較小的血管，至微細的血管。剛開始是先輸送到大血管，最後是到很微細的部分。最小的部分就是在腦部。在腦部裏有許多細微的血管，血液必須不斷地泵送，有時某些地方有阻塞。若有一部分阻塞，雖然血液一直嘗試地泵送，可是就是無法通過。那時，我們應該如何呢？我們應該加溫及增加泵送。

我們可以透過快步行走。快步行走有兩種效果。第一是心跳加快，另一個則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。當你將酥油加熱時，他就會融化變成油。同樣的，如果血液溫熱了，就會比較稀。如果沒有溫熱，就會稠、很難流動。當溫熱起來後，心的跳動也比較快，血液循環也就會很好了。

長老!依詳說之勝妙之獨住者，何耶?長老!於此處，能捨過去，不希未來，於現在，對自身之所得，欲貪全亡也。長老!依如是之詳說，為勝妙之獨住也。世尊說此已，善逝仰此，師言更曰：一切之勝者，一切之智者，乃至善智者，不染一切法，捨愛盡解脫，此謂獨住者。
《相應部·比丘相應·名為長老》

Kyaithiyo, Myanmar

去到他人家，享用美食物；來客不招待，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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。尤其是對腦部的操作很重要，因為腦部裏有許多微細的血管。如果血液不活躍，血液的流暢不夠，腦部的操作就不好。我們會感覺無法禪修、無法思考、無法理解，這代表我們腦部的操作不好。腦部的操作不好，代表血液循環不好。所以，當你做運動後，血液循環好，血管就會開始嘗試工作。那時你就會感覺比較容易思考、容易理解事情，這代表著腦有工作，所以禪修也會比較容易。



居士!如何身病而為心病耶?居士!於此有無聞之凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識、不知善知識之法，不順善知識之法，觀色是我，我以色有，我中有色，色中有我，住纏於色是我，色是我所。彼人，住纏於我是色，色是我所，彼色變易變異。彼人於色之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。《相應部·蘊相應·那拘羅父品》



Kyaithiyo, Myanmar

以妄語欺騙，沙門、婆羅門，或其他乞者，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，很自然地到來。這種自然到來的能力是沒有問題，但重要的是平衡的能力。如何整天讓心維持平等？這才是很重要的部分。比如你早上可以保持這樣的程度。中午也可以，下午也可以，你的善的能力一直地增加，你整天都可以如此做。那麼，往後你進行禪修時就會有更多的收穫。

當你嘗試整天一直讓心保持在正面時，就會有正面的能量，就會感覺很好，隔天的正面能量也會很好。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tatramajjhataṭṭā(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，平衡的能力稱為中捨性。如果用一個字形容就是稱為 tatramajjhataṭṭā(中捨性)。

在善組裡也有另外一個很重要的心所，稱為adhimokkha勝解（在不善組裏面也有這個心所，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）。比如今天你做了許多的善，心會比較穩定。明天你也行很多善，心就更穩定。這些心所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裏插一支樹杆或柱子。會發生什麼情況呢？搖晃！

諸比丘！色是無常，無常者則苦，苦者則無我。無我者，此則非我所，此非我，此非我體。應如是以正慧如實觀之。以如是正慧如實觀者，其心則無所取而離諸漏、解脫。

《相應部·蘊相應·自洲品》

Kyaukse, Myanmar

沙門婆羅門，飯食時前來；怒罵不施與，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

如果你是在地上挖一個洞，然後這樣做，又會有什麼事發生呢？堅定，穩定！勝解就是這樣穩定。如果勝解弱，就有如插樹幹在泥濘裡的樣子，會一直變化。當善的目標來時，就朝向善的那一邊。不善的目標來時，又朝向另外一邊。如果勝解強，他就不會轉變、會穩定。

如果中捨性強，平衡的能力整天都會存在。若中捨性弱，平衡的能力就會有很大的落差。比如：當一些比較大情緒的目標來時，就會很情緒化。可是在修行時，情緒又很好。同樣的，當影響情緒的事情再出現時，又再會很情緒化，所以差別很大。如果中捨性強，這樣，落差就很小。當然，偶爾還是有一點生氣的感受，可是它的落差只是一點兒而已。當你的善較強時，落差就很少了。

這些心所一直都與善的目標一起操作。因此，善的能力很重要。所以，一整天都有著任何的善是很重要的。在初期的階段需要訓練。當你訓練夠了，這些心所已成熟，往後它就會自然地操作了。



諸比丘!此等之五者，為女人特殊之痛苦。於此，
女人比男子更能忍受。何等為五耶?諸比丘!女人年輕嫁於
他家，離別親族。諸比丘!此為女人第一特殊之苦痛；此
乃女人比男子更能忍受。.....女人為有經水者。.....女人為
懷胎者。.....女人有分娩。.....女人奉侍男子。

《相應部·女人應相·中略品》

Kyaithiyo, Myanmar

言說皆不善，為愚癡圍繞；貪圖小便宜，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

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，另外一個百分率很自然地就減低。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，然後我們拒絕或丟棄它。然後培育善的，當不善的來時，我們專注，拒絕不善及培育善。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。所以我們這樣地專注，善心，不善心，就只是專注這兩者。觀看的心(watching mind)的意思是正念。當正念提升，智慧、定力增加，很自然地不善就會下降。



Bagan, Myanmar

諸比丘!具三種法之女人，身壞命終後，生於離去處、惡趣、極墮、地獄。是何等之三法耶?於此有女人，早晨以充滿慳貪之心住於家庭，日中以充滿嫉妒之心住於家庭，日暮以充滿染欲之心住於家庭。《相應部·女人應相·中略品》

稱讚其自己，又輕蔑他人；卑劣因自大，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

種植

你可以看到，如果你種一種東西，它的果實就是相同種類的而已。如果你種另外一種，它的果實也是另外一種同樣種類的。如果你種地瓜，往後你就只有地瓜。如果你種辣椒，往後你就只有辣椒。如果你種的是其它的蔬菜，那麼你就會有其它的蔬菜。

心也是一樣的。無論你在心裏種什麼，那個結果是相同的。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，往後智慧就在那裏。如果你種正念，往後正念就在那裏。如果你種定力，往後定力就在那裏。如果你種信心，往後就有更多的信心在那裏。如此，其他的心所，比如輕安、精進及其他的心所，也是相同的。

我們應種植正確的東西。我們需要米，也需要蔬菜，我們全部都得種。



具五種法之女人，身壞命終後，生於離去處、惡趣、極墮、地獄。何等之五法耶？無信、無慚、無愧、有忿、智劣是。《相應部·女人應相·中略品》

易怒又吝嗇，惡欲、慳、奸詐，無慚又無愧，知其為賤種。

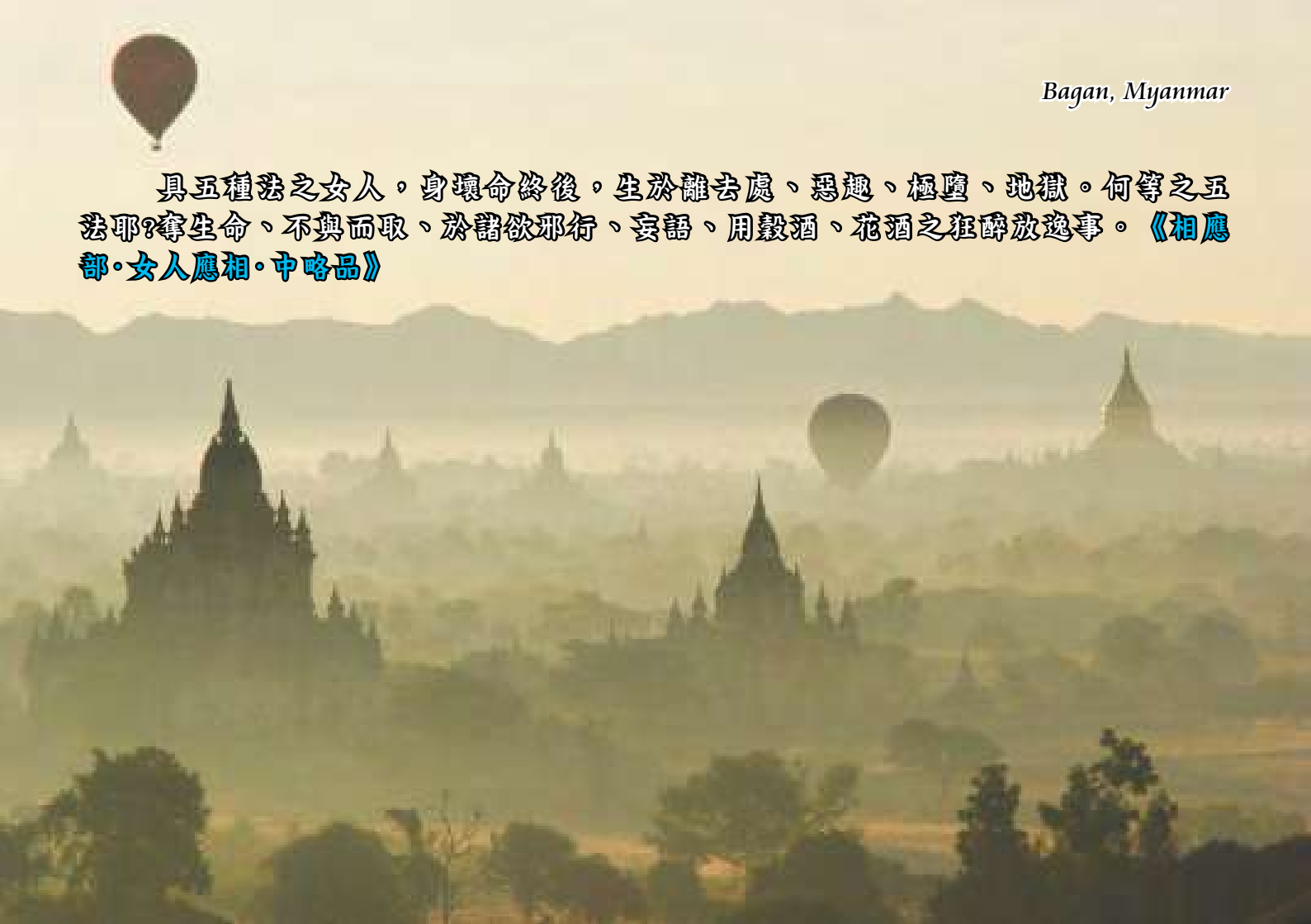
《小部·經集·賤種經》

維持

維持同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發生，有些問題會發生，我們會說很多話，修行就下降了。因為某些想法、妄念、電郵，就減少修行了。所以，即使是這些事情發生時，我們也應該一直維持同樣的修行水準。

當你保持同樣的水準時，七覺支（我們稱bojjhaṅga）就會持續地增長。念、理解或智慧（擇法）一直地增長，精進、喜、輕安、定、舍全都一直在增長。當這些因素一直增長時，禪修就會好、就會更有信心，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，我們得一直維持精進，直至這些條件成熟。當不善的心出現，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。往後你整天都會感覺很舒服了。



Bagan, Myanmar

具五種法之女人，身壞命終後，生於離去處、惡趣、極墮、地獄。何等之五法耶？奪生命、不與而取、於諸欲邪行、妄語、用穀酒、花酒之狂醉放逸事。《相應部·女人應相·中略品》

惡罵於佛陀，以及其弟子，出家、在家眾，知其為賤種。

《小部·經集·賤種經》

停止想吧！

在外道有一種禪修的方法（不是在佛陀的教法裏的），就是我們拒絕那個心。比如「不好的心…不好的心…」內心的拒絕，之後可以得到四禪的定力。這是拒絕內心裏的目標，至於外在的目標是另外的。這個意思是拒絕想（saññānirodha止息想）拒絕內心的目標。最後，當心沒有任何的目標時，心就可以很自由、很放鬆。這樣可以產生禪定，可以在未來活很久，可以在梵天界過500個劫。但是，身為一個佛教徒，我們修行不是為了要去梵天界。我們可以修，可是只是為了達到內心的放鬆（因為如果內心有許多目標，會干擾我們的修行及禪修）。所以，偶爾我們這樣修，自然就比較放鬆。過後，我們就可以修出入息觀或是其它的業處。

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，很自然就會放鬆。由於心的密集，它變得緊，內心疲累，緊繃。所以，我們拒絕內心的目標。但心的目標比較少時，很自然的我們就會放鬆。

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。在一個目標裏，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（不可分開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，心沒有目標時，就會很平靜，很寂靜。



Bagan, Myanmar

諸比丘!此等五者，為女人之力。何者為五耶?是容色之力、財產之力、親族之力、兒之力、戒德之力。諸比丘!此等五者，為女人之力。《相應部·女人應相·無所畏品》

實非阿拉漢，自稱阿拉漢；梵界之盜賊，為最下賤種。上述皆賤種，為我所闡明。

《小部·經集·賤種經》

善

在剛開始修行時，我們的七覺支都是很弱的。在培育修行的時候也很困難，因為充滿著蓋。當你嘗試去除一個蓋時，另外一個會出現。當你去除那個時，另外一個卻又出現。那個去除後，另外一個再出現…

在剛開始時，我們的心是這麼地難以培育，因為有兩樣東西讓我們修行時很疲累。其一就是七覺支很弱，另外則是煩惱很強。當我們把心帶去禪修的目標時，它卻與蓋在一起。當我們再次地把它帶去禪修的目標時，它卻又再次與蓋在一起。

為什麼呢？因為長久以來的習氣！沒有任何一個人造成你這樣，沒有人，沒有眾生，是你長久以來的習氣。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，並保持禪修的目標。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裏，只是一點兒地差別，但是所有的善都在那裏。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善帶去善的，把它放在這裡（善）。當心跑出去時，我們必須把它帶回來並收住。如心再跑出去，我們又得再次地從那裡把它帶回來，然後收住。

在禪修上，這個部分是最困難的！



Bagan, Myanmar

「知足而聞法者，智見者獨居樂。於世不害生命，為無瞋自制樂。離貪及離欲者，是為世之快樂，調伏我慢為最上之安樂。」

《小部·自說經·目真鄰陀品》

非生為賤種，非生婆羅門；由業為賤種，由業婆羅門。

《小部·經集·賤種經》

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，有些人的正念則較少，這些的差別而已。但是基本上，全部都是相似的。這些高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；有些定力少，但是智慧好。這樣，在它們之中也有不一樣，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，色法都是一樣的，我們都是一樣的。我們心路的过程是同樣的，沒有任何新的过程。你的心也是同樣地操作，全部是17次（剎那），有17次……一樣的过程。意思是，沒有任何的特別。每一個人都有著同樣的心路过程。





Bagan, Myanmar

『此世諸欲樂，與及天上樂，不值愛盡樂，十六分之一。』

《小部·自說經·目真鄰陀品》

你們也知此，正如我指明：煮狗賤民子，聞名馬當嘎。

《小部·經集·賤種經》

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，信心是如何的給予支柱？

「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敬禮以及給予幫助。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。在信徒的團體裏也一樣。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。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，有這兩種之分。

在佛法裏解釋到，信心必須平衡於智慧。如果沒有智慧，信心太多，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？如果信心能淨化心，如果信心能淨化蓋、煩惱，如果信心能淨化血液，它怎麼會變成盲目的呢？

『為求已安樂，以故害生類，此等於未來，無得安樂事。續求已安樂，不故害生類，此等於未來，將得安樂事。』

《小部·自說經·目真鄰陀品》

Mount Popa, Myanmar

他達到最高榮譽，馬當嘎得其難得；諸剎帝利·婆羅門，多眾前來侍奉他。

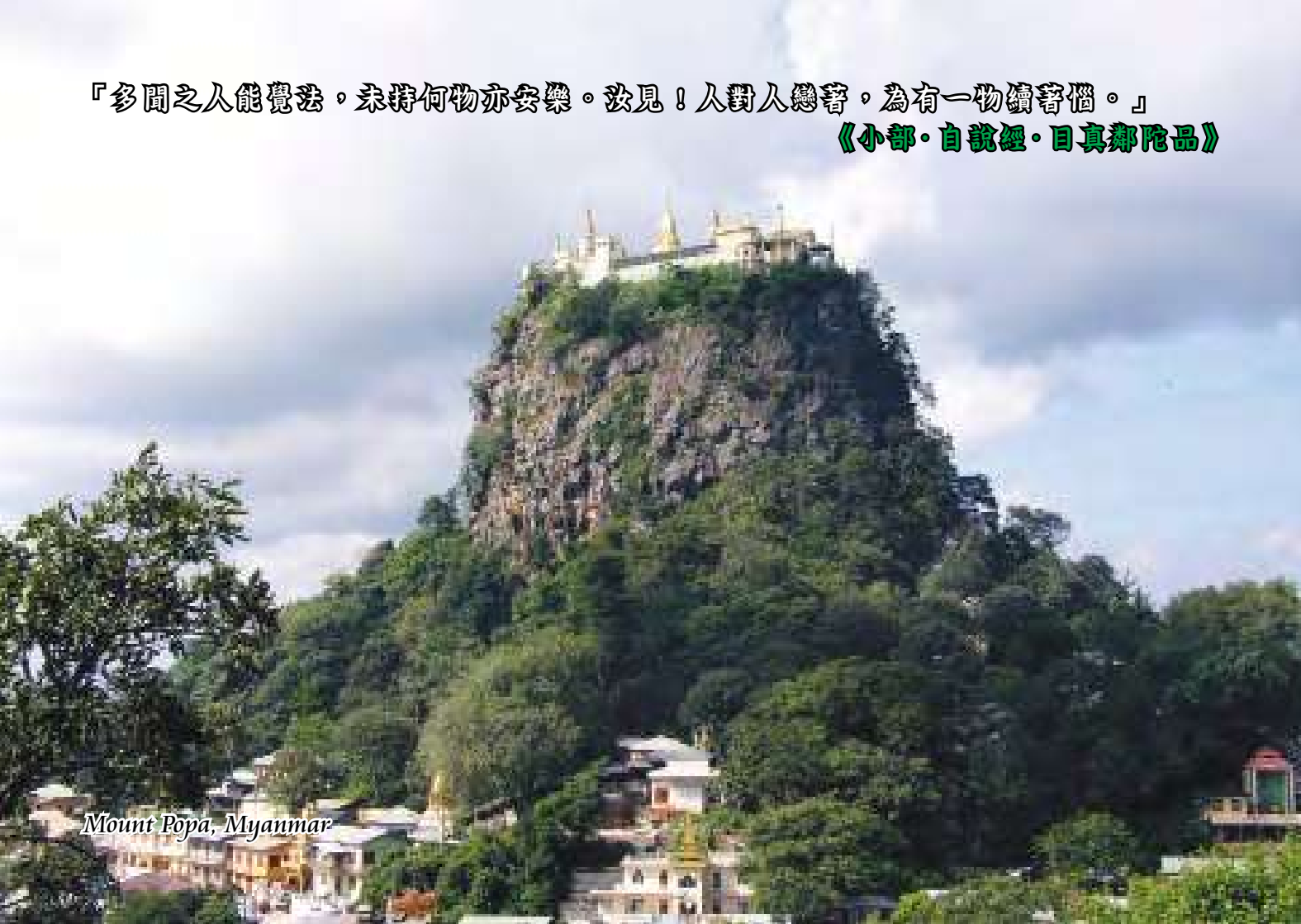
《小部·經集·賤種經》

舉一個小故事。我想你們有些人人都知道，關於佛陀在家的上首弟子——給孤獨長者（Anāthapiṇḍika）。早前，它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，他與隨從去了那裏，去看他的姐姐。當他到達那裏時，家裏正在準備著一個很大的供養。（當時，那裡有Nigaṇtha Nataputta或其他有名的尊者。）於是，他問：「這些供養，你是準備給誰的？給Nigaṇtha Nataputta?或任何人？」姐姐說：「不是的。」然後她朝向佛陀的方向敬禮，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。」他們就是為了這個而籌備的。當時還是夜晚，給孤獨長者說：「我現在就要去那裏。」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。」

於是他去了家裏最高的地方，七層樓的房子，住在那裏。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。因此當他在憶念的時候，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，那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，他很清楚地看到，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，他踢到了一具屍體。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，他再次地得到定力之光，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。他踢到了另外一具屍體，他再次地被嚇到，同樣的事情再次發生。這樣的事情發生了三次。

『多聞之人能覺法，永持何物亦安樂。汝見！人對人戀著，為有一物續著惱。』
《小部·自說經·目真鄰陀品》



Mount Popa, Myanmar

他已登天車，無塵上大道；離貪愛欲後，已到梵天界。出身不障他，往生梵天界。

《小部·經集·賤種經》

佛陀知道他的到來。當他來到佛陀住的森林時，佛陀在很冷的天氣裏行禪。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。」他如此地決意。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（Anāthapiṇḍika），因為他給予窮人食物。Anātha代表無家的人。他給於無家的人食物，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。在佛法裏說道，他不是走向佛陀的，他是在地上爬向佛陀的雙足前，觸碰佛陀的雙足後頂禮。聽了佛陀的法，證得了初果。過後，他邀請佛陀去他的城市，且立刻建起了祇陀林（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？在佛法裏說道，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，修行是比較困難的。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，您不曾造任何惡業，您是沒有秘密的，所以我們稱您為阿羅漢。我禮敬您，我把生命奉獻給您。」像這樣的憶念。（在錫蘭這種方式對他們修行者是很容易的，因為在那裡他們有很好的旋律。你也可以創造自己的旋律。）當你這樣地做了20至30分鐘後，你可以看到很大的差別。之前的心比較的緊，比較多蓋。在這20

『實無何物是安樂，通吠陀者無一物。人向人有戀著心，為一物而所煩惱。』
《小部·自說經·目真鄰陀品》



Mandalay, Myanmar

生於諷誦家，習咒婆羅門；他們之惡業，經常被發現。

《小部·經集·賤種經》

至30分鐘後，你感覺到比較多快樂及喜悅。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，過後它就會減輕。

我可以告訴你們一個小例子。早前，當我們出家時，我們是在總部那裏。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出現問題時可以淨化心的常識。所以，當時我去空曠的地方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並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，心完全地清新了。因為信心，有時淚水、鼻涕也會出現，然後信心幫助心清新了。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、鼻涕出現。也因為這樣，我得到了一些平靜、快樂。當時，我是這樣的想。可是，我每天都這樣做，也是出現同樣的情形，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，所以我們會有一些緊繃）。一則是，蓋嘗試出現；另外則是，我們嘗試專注。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，內在的肌肉得以活躍，過後淚水出現，然後內在的鼻竇的肌肉活躍起來，鼻涕也會出現。這個（臉部）範圍的肌肉也比較清新了。



Mandalay, Myanmar

「由不快者成快相，不喜者而成喜相，放逸者苦為樂相，克制放逸苦為樂。」

《小部·自說經·目真鄰陀品》

現世受斥責，來世墮惡趣。出身不障他，墮惡趣。受斥。

《小部·經集·賤種經》

這個肌肉與便秘的肌肉又聯系，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。但這不是恒長的，只是暫時性的淨化。因此，往後在我們的修行上，我們就能明白信心的可貴。

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。有六位尊者從錫蘭過去，還有幾位是從仰光過去，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。可是對導師的比較少。因為有些導師說，我們教導禪定、所有的定力，當我們真正地去體驗時比較少，所以信心也比較少。當時對於帕奧禪師，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英哩或10公哩前，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與我們教導，願我可以看到一些事情。願一些事情可以顯現給我看到。」我這樣地想，我還以為帕奧禪師會叫我的名字！因為我想：「願我看到一些東西。」（May I see something.）當時，立刻甚至不到一秒鐘的時間，我感受到身體完全有一種能量。身體就像消失了，有許多快樂與力量。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。這樣突然地發生，是因為一些外在的能量，突然出現。這是一個故事。



Mandalay, Myanmar

「內心無怒離怖畏，超越此生與彼生，安樂而為無憂者，諸天尚不能得見。」

《小部·自說經·目真鄰陀品》

非生為賤種，非生婆羅門；由業為賤種，由業婆羅門。」

《小部·經集·賤種經》

另外一個故事是關於Koṇḍañña尊者。Koṇḍañña尊者曾經在森林裏修行許久。當我們在帕奧禪林時，他也有來帕奧禪林。他一直都很用功地修行。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，坐得很好。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雨安居。一天，我告訴他：「尊者！我一直都這樣地修著。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。我把佛陀的能量、光輝、散播至整個寮房。我是這樣做的。」我解釋給尊者聽，因此尊者接受了。「好！我也如此地做。」然後他回去做了。

當天晚上，他做了一個夢。他夢見了我給他兩塊寶石。一塊是大的，一塊是小的。隔天，他來找我並說道：「我在你那裡得到了兩塊寶石。那是在夜晚夢見的。」我尊敬地說：「尊者！（因他是年長者）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。再隔一天，他得到了禪定。帕奧禪師教導他禪定。在六天內，他可以去了到了四禪。

其實，他是一直都在修行的，可是由於缺乏信心，信的根不強，所以禪修卡在那裡。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。



Mandalay, Myanmar

「越泥土之沼，破諸欲之荊，達愚癡之滅，無慄苦樂事，如是出家者，彼成真比丘。」

《小部·自說經·難陀品》

四種污染的行：殺生是污染的行為，不與取是污染的行為，欲邪行是污染的行為，虛妄語是污染的行為。
《長部·教誡新嘎喇經》

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、Jinavamsa大長老也在Galduwa那裡）我們想，我們只向大長老、Jinavamsa大長老頂禮而已，其他的不需要。可是過後我想：「不！若我去Jinavamsa大長老或大長老那裏禮敬，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裏來到我這裏。所以，如果我不去向大長老或Jinavamsa大長老頂禮，我應該去向這些較差的出家人頂禮。」於是，我平等地禮敬他們，Jinavamsa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，所以會出現比較多的虔誠。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，完全是癡的。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，然後我們才能得到平衡，心才能得到定力。所以，信心得從不同的方式提起，如誦經、一些偈誦、一些可貴的——佛、法、僧及一些經。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Buddham saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Saṅgham saraṇam gacchāmi。（我皈依佛；我皈依法；我皈依僧。）這也是在培育著虔誠。所以，這樣的一直地思維，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。



Bago, Myanmar

『善豎立向身念，善自制六觸處。常入定之比丘，將知己之涅槃。』

《小部·自說經·難陀品》

四種理由來作惡業：追隨欲望去作惡業，追隨嗔恨去作惡業，追隨愚痴去作惡業，追隨怖畏去作惡業。
《長部·教誡新嘎喇經》

今天我們討論了世俗的信心。往後我們可以討論究竟法。我們祝福大家培育信心，祝福大家培育智慧，圓滿所有的信心與智慧，體證道果及涅槃！





Bago, Myanmar

「不護身而陷邪見，昏沉睡眠所戰勝，憍慢浮薄多饒舌，終為惡魔所征服。
正思惟為清淨處，正見為先護心者，知生滅而勝昏沉，比丘皆捨諸惡趣。」

《小部·自說經·彌醯品》

六種導致損耗錢財的途徑：沉湎於酒類等麻醉品是導致損耗錢財的途徑，沉湎於在不適當的時間游逛街巷是導致損耗錢財的途徑，出入娛樂場所為導致損耗錢財的途徑，沉湎於放縱的賭博為導致損

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體證，達到平靜的故事。在我們的註疏裡提到許多有關的故事。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——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Galduwa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！你一直都住在森林裏。（其實當時這個地方是一個很大的森林，森林延伸到大路。當時我們知道有許多熊、大象、豹住在森林裡。尊者住在其中一個山洞，其它的山洞是熊住的。我們是這樣聽說的。）

當你在森林時，你不害怕嗎？第一是因為在森林裏有許多危險的動物，你不害怕嗎？還有，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任何的害怕。我一直都在持續地修行，除了在給與佛法開示以外（尊者給於來供養的人開示五分鐘的時間）。

Bago, Myanmar



「貪發有情 依貪行惡 勝觀之人 正知斷貪 斷於此世 決不再來」
「瞋之有情 依瞋行惡 勝觀之人 正知斷瞋 斷於此世 決不再來」
「癡之有情 依癡行惡 勝觀之人 正知斷癡 斷於此世 決不再來」

《小部·如是語·第一集》

耗錢財的途徑，結交惡友為導致損耗錢財的途徑，懶惰為導致損耗錢財的途徑。

《長部·教誡新嘎喇經》

除了那個時間以外，其他的時間，我都在修行。」尊者這樣地回答我。我問：「尊者！你是如何適應這些危險的動物？」尊者說：「當我在那裡時，我沒有直接地看它們。如果我直接地看它們的話，它們會害怕。我知道這個原因，所以我沒有直接地看它們。我一直都在修習正念，兩眼下視。所以，它們從遠處看到我，漸漸地它們習慣了。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，友善地與動物在一起。」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，當他去到那裏時，尊者正在洗澡（當時的水流是整年持續地流，不停的。因為那裡都是森林而且當時沒有人用水管系統。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。尊者在那裏洗澡）。洗澡後，他把他的下裙掛上，許多的水一直滴下來。父親看到，父親走向那下裙那裏去看，是什麼原因尊者沒有扭乾它。當他去到那裏時，他看到那件袈裟的下裙已經壞了、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，然後放在太陽底下曬乾。（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）。所以他得步行去那裡買了一件下裙來供養尊者。



「他無一法 有覆群生 日夜流轉 如為癡覆 然如捨癡 破除闇翳 更不流轉 亦無他因」
「愛為第二 長夜流轉 生此生彼 不超輪迴 知此災禍 愛之生時 無執愛心 比丘遊行」

《小部·如是語·第一集》

諸酒類的六種過患：損失現有的錢財，增加糾紛，滋生疾病，名聲狼藉，暴露私處，第六項是智力下降。
《長部·教誡新嘎喇經》

在另外一個時刻（早上大概接近十一時的時候），當父親去到那裏時，他沒有看到任何的信眾來供養食物。於是，他到尊者面前去（不能直接地問），他說：「尊者！我覺得今天佈施者沒有來，我去拿一些食物過來。」因為他不懂信眾是否已提早來過了。尊者說：「請過來！」尊者帶他去一個岩石（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。）那裡說：「請把這裏的一些東西放進我的鉢。」父親說：「不！我去村裏，很快就回來。」由於當時的村落都離開很遠，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，因為尊者很禮貌地說。於是，他拿了一些昨天猴子已經吃過的飯，放進鉢裏。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，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裏修行，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過，有時會有一些信眾從很遠的地方來。（可能有40至50英哩。當時我們國家的道路很少，很少交通工具。）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？因為這裏不是有名的地方，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。」



「善知識比丘 從順而恭敬 守知識言辭 有正知正念 一切結縛滅 次第將遂願」

《小部·如是語·第一集》

不適當時間游逛的六種過患：自己無保護、不安全，妻儿也無保護、不安全，自己的財產也無保護、不安全，若有惡事惹人嫌疑，對他招來謠言，遭遇諸多不幸事情。 《長部·教誡新嘎喇經》

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，他們顯靈說道：「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。」它們有些是透過顯靈，有些是透過夢境或其他的方式來說：「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便得到功德，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。（許多人都認知的，曾經住在這裏許多年。最近也曾來過，錫蘭比庫。）他的父親和大長老與尊者都來往了許久。他說大概在1970年（真正的年代不太清楚）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禮出家的。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Jinavamsa大長老剃度出家。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。他有如此好的素質。

Sukhotai, Thailand



「善知識比丘 從順而恭敬 守知識言辭 有正知正念 一切結縛滅 次第將遂願」

《小部·如是語·第一集》

出入娛樂場所的六種過患：哪裡有舞蹈？哪裡有歌唱？哪裡有奏樂？哪裡演說？哪裡有手鈴樂？哪裡有鼓樂？
《長部·教誡新嘎喇經》

為什麼這些素質會出現呢？因為修行。因為持續修行的關係，會發生什麼事呢？當他一直持續地修行，直至不必要的念頭從心裏去除，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超過40年。因為尊者，我們現在才得以在這裏修行。因為當時人們都在砍伐森林。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地砍伐。）由於尊者的關係，他們停止去那裏。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裏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裏。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，讓那椰子樹不能成長。或有些動物可能吃掉椰子樹。像大象、牛，那些都會進來吃椰子樹。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、肥料、風或陽光，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，去除掉那些干擾，給予所有支持的條件，什麼情形會產生呢？葉子！將來，你會得到很大的椰子樹，很大的椰子收成。成果是椰子的收入可以讓

Sukhotai, Thailand

「知世一類人淨心 佛宣此義比丘前 彼心淨者應死時
將生善趣往天界 如彼放置所拾物 實固有情心清淨」

《小部·如是語·第一集》

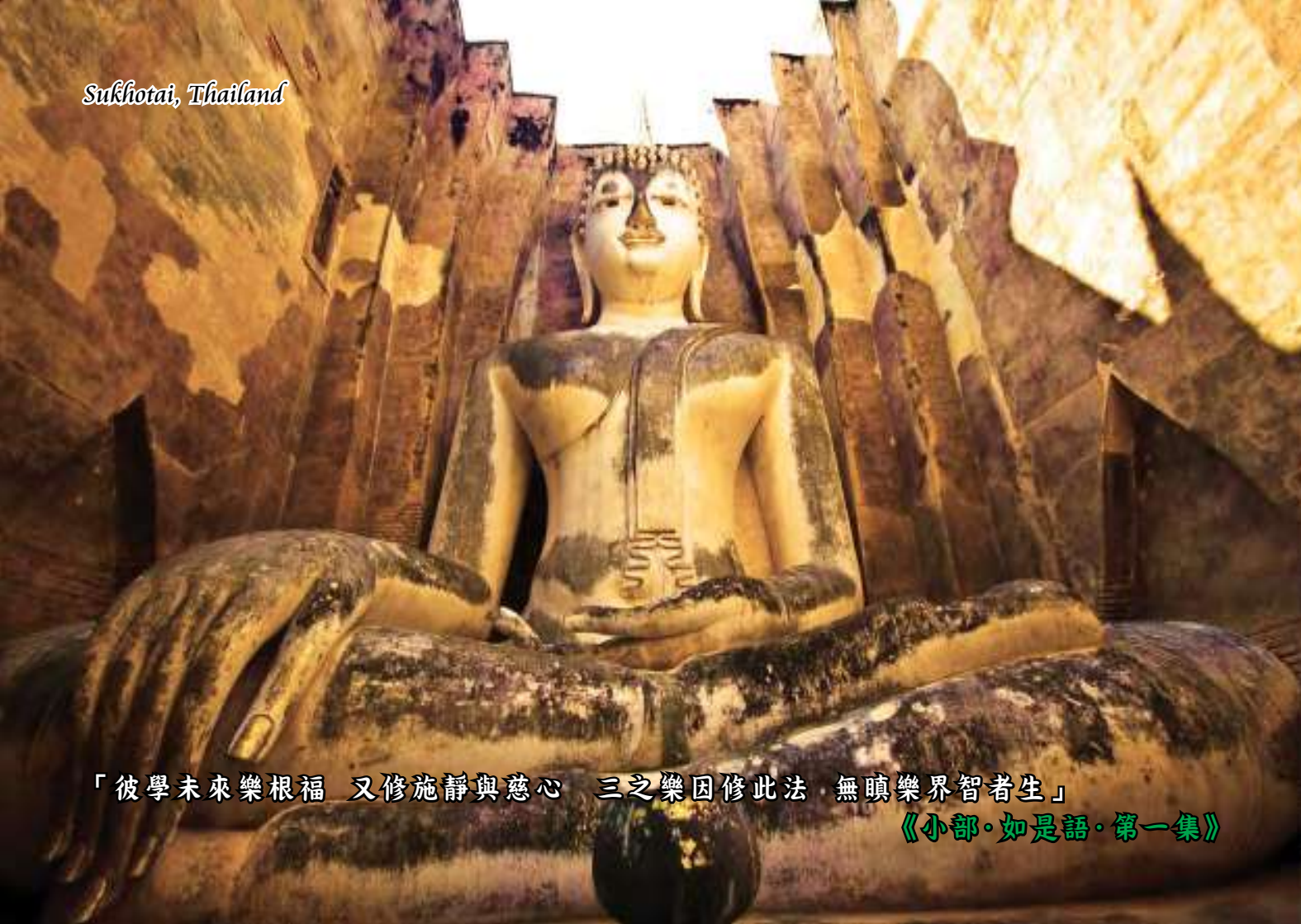
賭博放縱的六種過患：贏了滋生怨家，輸了悲哀錢財，損失現有的錢財，去裁判所言語無影響，遭朋友輕蔑，婚姻無望——這個男人是賭徒，沒能力養妻。
《長部·教誡新嘎喇經》

你安心，快樂地生活。

同樣的，在禪修上，為何我們得一直不斷地去禪修的園地呢？一次又一次的呢？因為那兩個原因。我們理解種植椰子和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，我們持續地修行，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。另外一個是這棵樹會乾，不夠水分，不夠肥料。所以我們得時時刻刻地照顧禪修的目標。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。嗔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。同樣的，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。所以我們需要持續地修行，來預防這些破壞。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。這是因為某一些因素，比如不夠水，或不够肥料。同樣的，禪修的目標沒有長大，也是因為一些因素。比如不夠水，不够肥料或被破壞。雖然我們有給水、肥料，但是一些牛來吃，樹也無法成長。就是因為其中一種或兩種的情形有可能發生。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。因為持續地修行，沒有遭到破壞。你得到了成績，可能是很強地喜悅境界出現，喜悅及一些定力出現。就像給你照顧椰子樹一樣，禪修給予成績。在我們還未達到這個程度之前，我們得一直持續地修行。因為那些干擾，因為那些必要的因素支持禪修，所以我們需要持續地修行。

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？

Sukhotai, Thailand



「彼學未來樂根福 又修施靜與慈心 三之樂因修此法 無瞋樂界智者生」

《小部·如是語·第一集》

惡友的六種過患：賭徒，痴迷者，嗜酒者，詐偽者，欺滿者，粗暴者。他與他們為朋友，與他們為同伙。
《長部·教誡新嘎喇經》

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，不能持續地修，你至少要對你的心有所覺知，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。但得到果實時，就不需要這麼用功。理由是，椰子樹剛開始時，你必須很努力照顧。但對樹長大了，有果子了，就不用太用功去照顧了。原因是現在已沒有障礙了。因為樹長大了，沒有障礙了，所以不需要每天去園地。禪修也是一樣的。在有好的定力後，好的觀禪後，就不需要一直時時刻刻地專注，因為專注很自然地就在那裡。因為果子已出現了，現在定力已出現了。所以在剛開始的階段，持續地修行是必須的，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，持續地修行，提升心的力量去克服所有的困難。古時候，許多尊者們都一直提升他們的心力。同樣的，我們也能一樣地提升我們的心力。近代的Bodhirakkhita尊者也是提升他的心力直至達到平靜。願我們也能像Bodhirakkhita尊者一樣提升自己的心力直至平靜，像所有的阿羅漢尊者們一樣，願我們能在這修行上體證最高的法，證得禪定、觀禪及道果，最後證入涅槃。

還有，我們分享這所有的功德予過去的尊者們，Bodhirakkhita尊者，Jinavamsa大長老，所有的大長老以及尊者們。我們也分享功德予所有的天神們，分享功德予信眾們，分享功德予所有的眾生。願他們都一直培育戒、定、慧，體證道果直至涅槃！

Sukhotai, Thailand



「若人無限修慈念 見生依滅有結少 人若有慈無邪心 由彼而得為善人
向一切人有愍情 聖者施行無限福 法治眾生於滿地 王施如仙續遊行
《小部·如是語·第一集》

懶惰的六種過患：太冷了不工作，太熱了不工作，太晚了不工作，太早了不工作，太餓了不工作，太飽了不工作。他基於這些諸多的借口，還沒有獲得的財富將無法獲得，已經獲得的財富也將散盡。

把煩惱從心裡分開

我們必須把煩惱從我們的心裏分開。煩惱是當我們看到一些目標時，它會讓煩惱出現。可是，我們不應該允許煩惱出現。比如「這個很好…這個是…」這樣的見解會出現，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，因為這些全都是自然法則。我們嘗試要取得真實的、自然的部分。當煩惱貪、嗔來時，我們把它轉去善的。我們無法停止它，它還是會來，我們卻能夠把它轉向善。當我們轉去善的時候，心就比較快樂，比較平靜。心就在培育定力，培育智慧。我們這樣的持續著。

下一步就是我們嘗試讓心不去不善的地方。



Sukhotai, Thailand



「若人無限修慈念 見生依滅有結少 人若有慈無邪心 由彼而得為善人
向一切人有愍情 聖者施行無限福 法治眾生於滿地 王施如仙續遊行

《小部·如是語·第一集》

四種非友似友者：應知道什么都要的為非友似友者，應知道花言巧語者為非友似友者，應知道阿諛奉承者為非友似友者，應知道酒肉朋友為非友似友者。
《長部·教誡新嘎喇經》

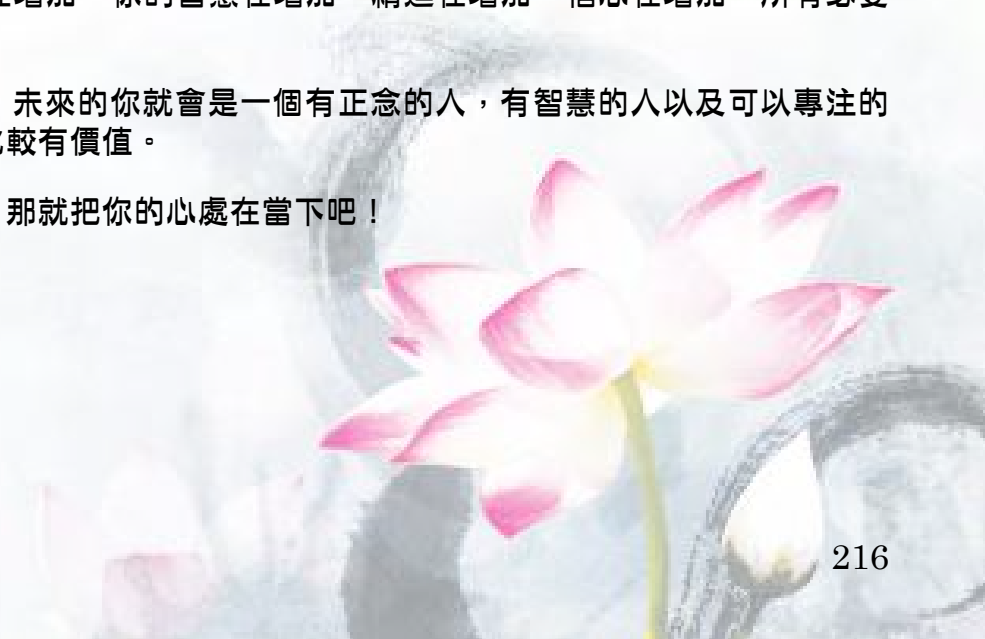
美好未來

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。

當這些（因素）都在增加時，未來的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！



Chiang Rai, Thailand



「眼耳鼻舌與身意 比丘不守此等門 食不知量不制根
身之苦受心之苦 日夜燒身又燒心 如此之人住於苦」

《小部·如是語·第二集》

四種方法來判斷什么都要的人為非友似友者：什么都想要拿走，只給一點要求多，因其有難才做事，有利可圖才親近。
《長部·教誡新嘎喇經》

會心一笑

身體的笑有兩種方法可以做到。一是你真正的快樂，可以讓它顯現出來。另外是你其實不開心，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，我們得必須要一整天保持善心，而不是不善的心。只是善的以及好的心，想好的。其他的時間，你就只是一直保持醒覺、如理作意。嘗試這樣的訓練！





「眼耳鼻舌與身意 比丘不守此等門 食不知量不制根
身之苦受心之苦 日夜燒身又燒心 如此之人住於苦」

《小部·如是語·第二集》

四種方法來判斷花言巧語的人為非友似友者：以已過去的事情來奉承，以未來的事情來奉承，以無意義的事情來招呼，挑現有事物的毛病。
《長部·教誡新嘎喇經》

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。如果把那水管的水分去兩邊，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，力量就降低了。如果再把它分支，力量就又要再降低了。若又再的分支，力量則又更加的降低了。

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。會發生什麼事呢？力量則會降低了！

所以，如果你要培育想的話，那你就一直想，不要禪修。如果你要培育的是想，那你就一直想…想…想吧！然後想的力量就會變強了。

如果你只要培育禪修，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。

如果在兩邊跑的話？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，過後就把「想」結束。



Chiang Rai, Thailand

「無愧懶惰缺精進 無慚不敬憊眠多 如此比丘不努力 無上等覺不得至
有念有定有深慮 努力有愧不放逸 斷除生死之結縛 無上等覺今可至
我聞世尊說此義。」

《小部·如是語·第二集》

四種方法來判斷阿諛奉承的人為非友似友者：認可惡事，不認可善事，當面恭維，背後誹謗。

《長部·教誡新嘎喇經》

當你在禪修，那你就只是禪修，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。過後，你要想，你就去想吧！過後再次地決意不要去想，這十分鐘我就只是禪修。那你的禪修就得以提升。



「若人常知慚與愧
白法為根免生死
若人常近慚與愧
增長梵行盡後有」

《小部·如是語·第二集》

四種方法來判斷酒肉朋友為非友似友者：沉湎於酒類等麻醉品時的同伙，沉湎於在不適當的時間游逛街巷為的同伙，出入娛樂場所時的同伙，沉湎於放縱的賭博時的同伙。 《長部·教誡新嘎喇經》

生滅隨觀智

今天我們將談關於udaya vayanupassanā生滅隨觀。這是很重要的智慧。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 vayanupassanā生滅隨觀——生起以及滅去。這智慧很重要，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。

相信你們都聽過也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。在生起一段時間後，我們稱之滅去。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udaya vayanupassanā；當我們專注「滅去」而已時，我們稱之vayanupassanā。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 vayanupassanā——生與滅的思維。當我們培育以及思維這些生與滅，一直不斷地專注時，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

為什麼我們必須培育這種智慧，這種思維呢？因為世間的自然現象就是這樣。

Chiang Rai, Thailand



Chiang Mai, Thailand

體中漫蛇毒 藥草能消除
心中生忿恚 此丘須調伏
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

四種朋友是善心人：應知道能周濟援助的朋友是善心人，應知道苦樂與共的朋友是善心人，應知道好言相勸的朋友是善心人，應知道體戚與共的朋友是善心人。
《長部·教誡新嘎喇經》

世間的自然現象就是生起及滅去。所有的行法，色、非色的自然現象都是生起及滅去。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，一段時間地移動，然後結束。然後再次地移動，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。太陽、月亮、所有的一切都是基於這個自然的現象，都是生起及消失。

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。

池中蓮華 予等潛入折
比丘須棄斷 愛欲盡無餘
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

Chiang Mai, Thailand



四種方法來判斷能周濟援助的朋友是善心人：[在你]放縱時能挽救，放縱時能挽救其錢財，有危難時能作庇護人，有事業要做時給予兩倍的資助。
《長部·教誡新嘎喇經》

Udaya vayanupassanā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，然後持續一段時間。生起，然後又持續一段時間。當你看你的呼吸開始，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，然後消失。改變，然後消失。改變，消失，所以，你的動作在改變中及消失。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及消失。當禪修者在滅去的部分訓練到足夠時，他必須全部一起訓練——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。所有的食物，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。

輪迴如急流 務須使涸竭
比丘須棄斷 貪欲盡無餘
共捨彼此岸 如蛇脫舊皮
《小部·經集·蛇經》

Chiang Mai, Thailand

四種方法來判斷苦樂與共的朋友是善心人：能告知秘密，能[帮你]保守秘密，危難時不捨棄，[朋友的]利益甚至不惜犧牲生命。
《長部·教誡新嘎喇經》

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，所以有這三個階段存在。當禪修者專注這三法時，他會從這三個階段得到專注的能力。主要是從開始及結束，他得到專注的能力。他可以看到行法的開始，他也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，我們可以看到我們的生命，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30年至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。像這座建築物，早在70至80年前住在這裏的出家人，沒有現在這些建築物。在有這些建築物之前，這個地方是空的。過後開始了這些建築物，現在有了建築物。一段時間後呢？這些建築物消失了，就沒有建築物了。你以後（下一世）可以看到，在你的下一世，你就看到沒有建築物存在了。就是這樣，在還未開始之前是空的，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。

Chiang Mai, Thailand

洪水大暴流 沖毀竹葦橋
比丘須破壞 我慢盡無餘
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

四種方法來判斷好言相勸的朋友是善心人：能勸阻作惡，引導向善，使聽聞未曾聞，告知往生天界的方法。
《長部·教誡新嘎喇經》

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。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，都是生和滅。所以禪修者知道這所有的一切都是生與滅。因為這智慧，禪修者得到了很強的快樂。修行主要是，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及很強的喜悅會出現，很強的快樂、很強的精進、很強的智慧。智慧整天都在操作，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出現。

之前我們有解釋，當你有智慧時，會有很強的定力之光。有一個故事，有兩位尊者都修生與滅。第一位尊者可以很清楚地從他的定力之光看到一座大佛塔及許多花，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越海洋。海洋長達幾公里。」所以，比起上一位尊者，他有著這樣的定力之光。早前的註疏裡解釋如此的定力。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。否則就只出現一點兒而已，不會有很強的智慧或其他的能力。

這種智慧，帕奧禪師將它與緣起一起教導。因為這種原因，這個生起，所以那個也生起，一起不斷地生起又生起。首先必須先經過生起，過後必須專注消失。當這個消失，那個也消失。過後就是必須專注生與滅。帕奧禪師很清楚地解釋這些。所以，我們得持續地修上幾個月。持續地修，才能達到很強的智慧。一天，兩天是不容易的。

無花果樹林 求花不可得
三界諸有中 不可得堅實
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

四種方法來判斷體戚與共的朋友是善心人：[在你]倒霉時不高興，有成就時感到歡喜，阻止[別人]說[你的]壞話，稱許[別人對你的]讚美。
《長部·教誡新嘎喇經》

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地修上幾個月。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，可是目前卻是很少了。除了他們以外，全部都得修上幾個月。當你修了幾個月後，你能看到生滅的能力，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，讓你很容易地專注生滅。如果你的生滅隨觀的智慧夠強，你可以培育到達道果。

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，那你的心可以到達體證。不然，至少可以到達行捨智。你可以培育到這個部分的智慧。

今天我們基本地解釋了生與滅的修法。你想要培育嗎？如果你想，那你就得持續地修行。可是生滅不是在這個階段。若你喜歡，你可以修學一些。比如在你走路或講活時，你可以專注。往後，當你有修學其他觀禪時，你就可以在這方面的智慧到達更深一層。當你修學到智慧這個階段時，你就不會再懷疑佛陀的教法了。因為你可以很容易地看到法，你可以很容易地去除煩惱。在你心裏的貪、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，同時智慧也很清楚地在操作了。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！

內心無怒火 嗔恚盡無餘
禍福與善惡 比丘須超越
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

Phuket, Thailand



應知道有這六方：應知道東方是父母，應知道南方是師長，應知道西方是妻儿，應知道北方是朋友，應知道下方是奴仆、工人，應知道上方是沙門、婆羅門。
《長部·教誡新嘎喇經》

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候，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，當他今天修學一點兒時，他期望著有很高的智慧，可是卻沒有。隔天，他又再修學一點兒。這樣的方法，智慧是無法出現的。智慧的生起是來自於持續地專注、持續地思維。持續地思維，才能培育智慧。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，可是當我們修學時，就比較困難了。儘管如此，我們得持續地保持修行直至智慧出現。我們必須持續地培育法。

我們祝福你們每一個人都能持續的培育法、持續地修行，直至證得所有觀禪的智慧，體證所有的道果直到涅槃！



諸尋已燒盡 心內一切善 比丘應受持
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

Phuket, Thailand

兒子應以五種方式對待東方的父母：曾受養育的我將孝養他們，幫他們做事情，維護家財，繼承遺產，先人去世後將捐贈布施。

《長部·教誡新嘎喇經》

法

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

你可以自己檢查，比起之前，現在是否比較好。當你跟隨法之後，你現在比起之前好。這代表著有一點兒的理解。當你重復又重復地聽，重復又重復地修習時，理解就更深。

當我們（導師本身）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，都只是元素而已。我也是元素，他也是元素，全身都只是元素。」他這樣地教導我們法，可是，當時的我們都不明白。盡管如此，我們一再重復又重復地聽，當我們長大時，我們就會思考。為什麼會這樣，為什麼？當我們思考時，就會更理解。所以，當你這樣地一直重復又重復地聽，身體，心，沒有一個人，沒有一個眾生，只是元素而已。當你一直重復地聽時，你會得到充電。就像電池，你給予電源，就會有少許充電。你再給予電源，又再少許的充電。一百次、一千次、百萬次，然後電就滿了。像這樣，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。

法不能在一天就達到的。如果可以的話，那就很簡單了。可是，這是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。

Phuket, Thailand

精進勿逾分 無遲亦無怠
所有諸障礙 比丘須超越
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

應以五種方式慈愍兒子：勸阻作惡，引導向善，讓[他]學習技能，為[他]迎娶合適的妻子，在適當的時候分與家財。
《長部·教誡新嘎喇經》

佛陀自己本身又如何呢？多久呢？他在六年裏很辛苦地修行，不夠食物、不夠休息、不夠睡眠，很用功地修行。六年！在六年後，他找到了正確的道路，這是因為他沒有放棄他的精進，他一直持續地精進。因為他的精進，他到達了目標。

所有現在的快樂、安住在佛法裏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，心就得以完全地建立起來。所有的導師以及禪修者們，在剛開始的時候都必須很用功。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，他們都體證並很清楚地見到法。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（較高）層次，而我們則在（較低）層次。所以，我們必須把我們的心建到（較高）的層次。當我們的心提升到（較高）層次時，我們才得以見到「真實」。

Bangkok, Thailand

精進勿逾分 無遲亦無怠
比丘知世間 一切皆虛妄
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

弟子應以五種方式對待南方的師長：起立，奉侍，順從，服務，恭敬學習技能。

《長部·教誡新嘎喇經》

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，當要達到佛陀的教法時，我們感覺很累，我們必須很用力。可是，當我們把它提升到佛陀的範圍時，就會很容易了。

我們的佛陀嘗試先給予定力。因為定力的關係，可以很容易地理解佛陀的教法。同樣的，帕奧禪師也是先嘗試教導定力。如果定力在，就可以很容易地理解佛陀的教法。

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

精進勿逾分 無遲亦無怠
比丘離貪欲 一切皆虛妄
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

Bangkok, Thailand

應以五種方式慈愍弟子：使受到很好的調教，使受到很好的教育，傳授一切技能知識，在朋友之間推薦[他]，在各處都保證[他]安全。
《長部·教誡新嘎喇經》

出家生活須學

在出家的生活裏，要維持我們的戒律，我們應該修習慈心，慈心很重要。住在團體裏，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，因為外在是很難改變的。

若我們有足夠的慈心，那我們可以很容易地轉換外在，所以，慈心在出家的生命裏是很重要的！如果慈心不在，我們會感覺不開心、比較地緊繃，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，會比較快樂。同時，其他的人也會容易地被改變過來。

我們可以在內心訓練：「願他們快樂！」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，一直的重復…重復…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。這是因為他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。

Angkor Wat, Cambodia

精進勿逾分 無遲亦無怠
比丘離愛欲 一切皆虛妄
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

丈夫應以五種方式對待西方的妻子：尊重，不輕慢，不邪行，讓與主權，贈送裝飾品。

《長部·教誡新嘎喇經》

這是一般修習慈心的方法。



精進勿逾分 無遲亦無怠
比丘離瞋恚 一切皆虛妄
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

應以五種方式慈愍丈夫：妥善整理工作(家務)，善待佣人，不邪行，守護所得，嫺熟且不懈怠地做一切事情。
《長部·教誡新嘎喇經》

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-nissaraṇa nibbāna-sacchikaraṇatthāya,
imaṃ kāśavaṃ 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的。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，它不會想要改變生命，不會有很大的改變。可是，有些人會比較敏感，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，你們都會來學佛陀的教法，你們會修行也是因為這個原因。在過去，我們都曾有过定力的經驗、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。

精進勿逾分 無遲亦無怠
比丘離愚癡 一切皆虛妄
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

Angkor Wat, Cambodia

應以五種方式對待北方的朋友：贈送禮物，柔和的語言，有益的行為，自他平等相待，誠實不欺。
《長部·教誡新嘎喇經》

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。出家的生命帶來很大的力量。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。他們可以很容易地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。

為什麼會有如此有力量的生命和能力呢？因為「法」，因為「培育法」。當任何人有次第地培育法時，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。因為你跟隨法，有上千的天神保護著你。所以，有佛法的保護，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、嗔、癡的回憶。由於減低過去的回憶，我們的內心就會有一點兒（不是完全）的出離。也因為如此，我們會有許多的掙紮。在那段期間，我們無法說是完全地快樂，可是在某種程度，我們是快樂的，因為我們知道我們擺脫了世間的事物。

隨眠諸煩惱 一切不可有
諸種不善根 比丘悉壞破
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

應以五種方式對待的北方朋友：放縱時能挽救，放縱時能挽救其錢財，有危難時能作庇護人，發生意外時不捨棄，尊重其後代。
《長部·教誡新嘎喇經》

一位智者，他會怎麼做呢？他去除世間的思考，他增加重要的素質——念、定、慧的能力。然後，生命就會比較的快乐，比較平靜，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！持續地修行！當我們一直修行…修行…修行的時候，你的心就一天一天地得到淨化。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，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…得一直地修行。可是，漸漸地你會看到你的進步，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，你的整個生命都會比較快樂。

凡來此岸者 一切應有緣
所生無不安 比丘無煩惱
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

主人應以五種方式對待下方的奴仆、工人：隨能力安排工作，發給食物及薪酬，生病時給予照顧，分享珍饈美味，適時放假休息。
《長部·教誡新嘎喇經》

除妄念經(Vitakkasaṇṭhāna Sutta除尋經)

如是我聞，一時，佛陀住在舍衛城（Savatthi），祇樹給孤獨園（Jeta's Grove, Anāthapiṇḍika's Park）。佛陀稱呼比丘們說：「諸比丘。」比丘們回答說：「世尊。」佛陀說：

「諸比丘，當比丘致力於開展增上心時，有時候，他必須注意五種法。是那五種法呢？」

「諸比丘，當比丘注意（作意）某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡念頭。這時，他應當注意與善法相關的其他對象。當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像善巧的木匠或木匠的徒弟，能夠用細的木釘將粗的木釘打掉、移除、取出。同樣地，當比丘注意（作意）與善法相關的其他對象時，他的心就能夠向內穩定、平靜、專注、一心。」

「諸比丘，有五種降伏瞋恨的方法。當比丘心中生起瞋恨時，他必須以這五種方法來將瞋恨徹底降伏。是那五種方法呢？」

心中生起瞋恨時，他應當修行慈心觀……應當修行悲心觀……應當修行捨心觀……應當察覺自己對引起瞋恨的對象沒有保持正念與反省……應當思惟每個人必須承受自己所造的業報……他應當如此降伏瞋恨。這就是降伏瞋恨的五種方法。每當比丘心中生起瞋恨時，他必須將瞋恨徹底降伏。」

「當他注意與善法相關的其他對象時，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在他的心中生起，他應當思惟這些惡念所帶來的危險：『這些念頭是邪惡不善的、是應該指謫的、它們會導致痛苦的果報。』當他思惟這些惡念所帶來的危險時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息



Borobudur, Indonesia

結縛為因本 身心不得脫
愛林無所生 比丘無煩惱
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

應以五種方式慈愍主人：早起，晚睡，只拿取給與的東西，妥善地完成工作，稱讚[主人的]名譽。
《長部·教誡新嘎喇經》

下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像喜歡打扮的青春少男或少女，如果有人把蛇的屍體、狗的屍體、或人的屍體掛在他的脖子上，他會感到恐怖、恥辱、厭惡；同樣地，當比丘思惟這些惡念所帶來的危險時……他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

「思惟這些惡念所帶來的危險之後，如果貪、瞋、癡的邪惡念頭仍然在心中生起，他應當努力忘掉這些念頭，不應繼續注意它們。當他努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個視力正常的人，當他不想看見進入他視力範圍內的事物時，他可以閉上眼睛，或看向其他地方；同樣地，當比丘努力忘掉這些念頭，不再注意它們時，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

「當他努力忘掉那些念頭，不再注意它們時，如果貪、瞋、癡的惡念仍然在他的心中生起，他應當注意去除這些惡念的來源。當他注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像一個快速行走的人，他心裡想：『我為什麼要走這麼快呢？何不慢慢地走？』於是他慢慢地走。然後他又想：『我為什麼要慢慢地走呢？何不停下來站著？』於是他停下來站著。然後他又想：『我為什麼要站著呢？何不坐下來？』於是他坐了下來。然後他又想：『我為什麼要坐著呢？何不躺下來？』於是他躺了下來。如此，他逐漸地用比較細的姿勢來取代比較粗的姿勢。同樣地，當比丘注意去除這些惡念的來源時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

「當他注意去除惡念的來源時，如果心中仍然生起貪、瞋、癡的邪惡念頭，他應當咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心。當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡

Borobudur, Indonesia

捨斷除五蓋 無苦度疑惑
比丘無憂慮 離開煩惱箭
共捨彼此岸 如蛇蛻舊皮
《小部·經集·蛇經》

應以五種方式對待上方的沙門、婆羅門：以行動表達仁慈，以語言表達仁慈，以內心表達仁慈，不關閉門戶，供養必需品。應以六種方式慈愍良家之子：勸阻作惡，引導向善，以善意慈愍，使聽聞未曾聞之法，淨化已聽聞之法，告訴往生天界的方法。

《長部·教誡新嘎喇經》

念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。就好像強者能夠捉住弱者的頭或肩膀，如此來擊敗他、強迫他、摧毀他；同樣地，當比丘咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。」

「諸比丘，當比丘注意某種對象時，由於該對象的緣故，比丘心中生起與貪、瞋、癡相關的邪惡念頭。這時，當他將注意力轉移到與善法相關的其他對象時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。當他思惟這些惡念所帶來的危險時……當他努力忘掉這些惡念，不再注意它們時……當他注意去除這些惡念的來源時……當他咬緊牙關、舌頭抵住上顎，以心來擊敗、強迫、摧毀惡心時，他就能夠摒除心中的一切貪、瞋、癡惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心得以向內穩定、平靜、專注、一心。這時，該比丘就可以稱得上是念頭的主人，他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。他已經斷除了貪愛、擺脫了枷鎖，並且透過徹底地洞察我慢，他解脫了一切痛苦。

世尊如此開示之後，諸比丘對世尊的教導歡喜信受。」

《中部·第1品·第20經》

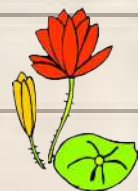
瑪欣德尊者 翻譯（於 帕奧禪林 2000.04.25）



禪修筆記

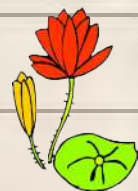


禪修筆記





禪修筆記



2014年馬來西亞信眾贈印法寶名錄

已故徐詩木，已故王振益，已故蔡富順，已故鄭美水，已故陳守雨，已故彭秀鳳，已故林堅與楊英，已故官亞珠，已故鄭細梅，已故黃文錦，已故周亞須，已故駱石水，已故黃碧音，已故吳真金，已故王海城，吳蓮蕊，蕭清來與王秀花，譚福興與王秀鑾，洪清枝，徐禮意與王秀媛，陳勇勝與王秀好，王廷清與倪蓮風，王廷來與鄭官佑，王廷伍與陳雅心，翁茹利，吳建裕與楊寶琳，楊德坤與黃明娥，楊國祥與洪宣真，楊振祥與陳彩麗，馮柿傑與黃會梨，嚴品超，黃瑞清與陳秀香，黃炳河與廖淑蘋，黃頌傑與黃小嫦，陳諺堇，陳美伶，吳國金與林月珍，李學平與陳光卿，林珮奇，林殷丞，李亞心，沈分明與蔡屏燕，陳光樂與沈安妮，陳文浩與蕭雅琴，陳喜利與劉玉有，林秀琮合家，林怡婷，林秀燕，林振強，何榮宗與李暹鸞，劉芬芳，黃寶梅，劉寶嬌，林金壽與鄭孟霞，劉鴻圖與林麗莉，曾靖凱，曾進善，蘇美霖，王春生，陳玉寶，王振財，李蕙銓，李喜樂，劉顏英，黃振德，駱玉花，羅君月，李美琴，鄭海祥與江卿華，黃金德，陳椿昇，方寶莉，郭亦璇，雷曙蓓，曾平煥，陳英得，駱漢錦與劉玉雲，駱勇升，莊淑元，駱漢城夫婦，邱武亭，陳來鳳，陳美樺，林巧妹，王思霖，陳熙晴，黃金美，林毓泰，林俊豪與林美玉，劉秀蓮，沈文成與林美鳳，鄭惠揚，鄭惠聯，鄭惠謙，鄭煥璐，Neoh Siew Heoh & Andrew Teh Tatt Huat, Kwan Chee Pun, Lee Wee Jolin, Sim Peck Har, Koh Yee Pan, Koh Yee Fon, Koh Jou Ee, Koh Wan Ee, Sim Phaik Wah, Lee Chu Soon, Herman & Groups, Ooi Say Wan, Yeap Hep Choo, Hong Gaik Keow, Saw Jun Sheng

法施勝過一切施，法味勝過一切味；
法樂勝過一切樂，愛盡戰勝一切苦。

《法句經·第354偈》



法施處：dhammajata@gmail.com [www:dhammajata.org](http://www.dhammajata.org)

結緣品·非賣品·法寶珍貴，不需時請轉施他人。



以此法施功德迴向予

Late Venerable Mātara Sṛī NānāRāma MahāThera
Principal Teacher & Chief Preceptor of the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Venerable RājaKīya Paṇḍita
Kaḍavedduve Shrī Jina Wamsa MahāThera
Founder & Chief Advisor to the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Venerable Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammatṭhānācariya

Venerable Pa Auk Sayadaw Agga Mahā Kammatṭhānācariya

Venerable Angulgamuve AriyaNanda MahāThera

師長、父母、親友、施主、一切有情眾生



以此法施的善業願成為一切有情眾生體證涅槃的助緣。

法寶流通慶賀

2014(B.E.2558)年衛塞節
Sṛī Kalyāṇī創立63 (June 18th)周年
聖法大長老75歲壽誕
聖喜大長老滿20 Vassa

願一切有情眾生依循八支聖道修學直至體證涅槃。

法錦禪苑

吉祥至善禪修者教團與龍樹林分院



八支道中勝，四句諦中勝，
離欲法中勝，具眼兩足勝。

《法句經·第273偈》

現世此處悲，死後他處悲，作諸惡業者，
兩處俱憂悲，見自惡業已，他悲他苦惱。



現世此處樂，死後他處樂，作諸善業者，
兩處俱受樂，見自善業已，他樂他極樂。

《法句經·第15-6偈》

DhammaJāta Dhamma Group



Strictly for Free Distribution

禁止販賣·免費贈閱