

## The WINGS to AWAKENING

*Readings in Theravadan Buddhism in Chinese Translation*

# 覺醒之翼

上座部佛教文獻選譯集

"諸惡莫作，  
 衆善奉行，  
 自淨其心：  
 這是諸佛的教誡。"      法句經183

**新增** 坦尼沙羅尊者: 覺知之心      阿姜放的教導(全文)  
 功德      巴利經文選讀(全文)

**佛法入門** 巴利經文摘錄:  
 佛 [巴利經典中的佛陀生平](#)  
 法 [佛陀的次第說法](#)  
 僧 [巴利經文中僧伽的定義](#)

**經文** [經文全文選 譯](#); [專題經文選譯](#)  
[上座部佛教的三部大經](#); [尊者們談讀經](#)

**論談** 泰系 [林居禪修傳統](#)的教導; 上座部佛教 [尊者與學者的文字選譯](#)

**修證** [歸依三寶](#); [布施](#); [持戒](#); [禪定](#); [功德](#); [面對病痛與死亡](#); [問答選](#)  
[2008年布薩曆](#); [巴利經誦錄音\(I\)](#) [巴利經誦 \(II\)](#)

**網站連接** [Access to Insight](#) [Buddhist Publication Society](#) [Metta Forest Monastery](#)  
[Wat Pa Baan Taad](#) [Abhayagiri Monastery](#) [Contemplatives](#) [Dhammatalks](#)  
[福聚院](#)



版權所有 © 2005-8 良稜 [關於本站](#)

本站文字采用許可依照[知識共享署名-非商業性使用-相同方式共享 2.5 許可協議](#)。 [轉載須知](#)

[[首頁](#)]

# 巴利經典中的佛陀生平

[編者] 約翰-布列特

[中譯] 良稜

**A Sketch of the Buddha's Life  
Readings from the Pali Canon**

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005-7 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

『他確是一位阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛陀、薄伽梵。』

—— [AN XI.12](#) (增支部)

## 編者前言

這部來自巴利經典的段落選集，對佛陀的生平作了粗略的描述。我希望讀者閱讀後對佛陀教導所涉範圍與他不凡一生的整個軌迹，至少略得其概。

有關佛陀生平更全面的描述，請看兩本優秀的經文選集：《覺悟的光輝：佛陀的一生》(兩冊)，編者康提帕羅比丘 (Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Press, 1976)，及《佛陀的一生》，編者年那摩利比丘 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1992)。

(約翰-布列特)

## 目錄

### § 菩薩

[先知阿西陀拜訪新生王子](#)

[年輕王子對優裕生活升起厭離](#)

[二十九歲的年輕王子出家](#)

[他的靜謐光輝與念住為路人矚目](#)

[一位國王問：你為何出家？](#)

[佛陀很快超過了導師的成就](#)

[他在森林裏修極端苦行](#)

[正視怖畏驚駭](#)

[摩羅來訪](#)

[他放棄苦行](#)

## § 覺醒

[他找到中道](#)

[他洞悉三智](#)

[無上覺醒](#)

[他成爲如來](#)

## § 覺醒之後

[佛陀探索因果緣起](#)

[他想：我應敬誰爲師？](#)

[他想：我是否傳法？](#)

[他想：我先傳法予誰？](#)

## § 轉法輪

[佛陀對五名苦行沙門的初次說法](#)

[第二次說法\(有關非我\);此後世間有了六位阿羅漢](#)

[佛陀與阿羅漢的區別](#)

## § 四十五年的教化

他的教導一貫實用，包括了[基本的禮儀](#).....[如何事奉父母](#).....[布施的價值](#).....[戒德的價值](#).....[操行端正的果報](#).....[一切感官欲樂，甚至天界之樂的過患](#).....[出離的價值](#).....[四聖諦](#).....簡言之，[佛陀教導了通往涅槃 真正而持久之樂的道路](#)

[佛陀舉世無雙](#).....[他的聲名傳播開來](#)

[他四處遊方，向來自各個種姓階級、各個社會階層的人們說法](#).....[包括居士](#).....[比丘](#).....[麻瘋病者](#).....[國王](#).....[賤民](#).....[其它精神傳統的求道者](#).....[還有天神](#)

佛陀教導他的親屬，[包括兒子羅睺羅](#).....[繼母大愛道-喬達彌](#).....[他輔導兄弟難陀成爲阿羅漢](#)

## § 佛陀的最後時刻

[阿難注意到佛陀漸老](#)

[佛陀死後弟子當以何爲依止？](#)

[他放棄續壽的意志](#)

[他對比丘們的最後教誡](#)

[他的最後一餐](#)

[他臨終臥床](#)

[佛陀所薦的四個朝禮聖地](#)

[數千人痛哭薄伽梵將逝](#)

[只要有人修八聖道，世上就有阿羅漢](#)

[佛陀的臨終之語](#)

---

## 先知阿西陀拜訪新生王子

先知阿西陀於日中禪境，看見了三十位喜慶的天神；  
身著禮敬因陀羅的純白，高舉旗幡、縱聲歡呼。

見天神如此喜氣洋洋，行禮之後，他請問其因：  
『衆天神何以如此歡喜？爲何故旗幡揮舞搖曳？

即便與修羅那一戰告捷，其時也未有過此番喧嘩。  
衆天神何以如此欣喜，究竟是見到了何等奇迹？

他們歡呼、他們歌唱，奏演器樂、起舞擊掌。  
我請問住在須彌山頂的各位，快爲我解惑吧，親愛的天神！』

『至尊之寶、無上菩薩，爲著人間的福利、人間的安樂，  
已降生於釋迦的蘭毗尼城，這就是我們全體歡慶之因。

他是有情之最，人中之聖，是人中之公牛、人中之至尊，  
在以先知爲名的林中他將轉起法輪，如征服衆獸的強壯吼獅。』

阿西陀聞此速离天界，迳自前往淨飯王宮。  
落座後他問釋迦族人：『王子何在？我也求一見。』

於是釋迦人爲先知展示王子，他如純金一般熠熠生輝，  
如巧匠於爐口錘煉成就，光華奪目、色澤完美。

見王子如火焰般光華四射，皎潔如夜空平移的星群，  
明亮如撥開秋雲的太陽，先知阿西陀喜不自禁。

衆天神在空中張起華蓋，環飾千層、支輻無數，  
金柄拂塵在上下飄動，持華蓋拂塵者卻隱而不現。

見男嬰頭懸白色天傘，如金飾展陳於紅色羊毡，  
這位名號暗光的虬發先知，滿心喜悅、迎接王子。

大師他精於相術密語，熱切接過釋迦的公牛，  
滿懷自信大聲宣說：『這是兩足類之尊，至高無上。』

接著，想起自己不久於人世，他黯然神傷、低首垂淚。  
見先知哭泣，釋迦人便問：『王子必定無不祥之兆？』

見釋迦人多憂先知便答：『我預見王子不受傷害；  
我預見王子安然無患；請放心，他絕非低微之輩。』

這位王子將自觸終極覺醒，他將自證無上清淨，  
慈憫衆生，他將轉起法輪，他的梵行之道將傳遍四方。

然而我此生壽命無多，死亡將先於轉法輪時，  
無緣聞法於這位曠世尊者，正是我為何傷感痛惜。』

——Snp3.11(小部經集)

## 年輕王子對優裕生活升起厭離

『我曾經過著優裕的生活，極度優裕、徹底優裕。我的父親甚至在宮內造起蓮池：一座盛開著紅蓮、一座盛開著白蓮、一座盛開著藍蓮，皆為我而造。非來自波羅那斯的檀香我不用。我的頭巾來自波羅那斯，我的外衣、下衣與鬥蓬也來自波羅那斯。白天黑夜，有人在我的上方舉著白色華蓋，保護我不著寒暑與塵露。』

『我曾經擁有三座宮殿：一座用於冷季、一座用於熱季、一座用於雨季。雨季四個月裏，我住在雨宮，有歌舞伎人伴我娛樂，其中無一男子，我一次不曾出宮。別家仆人、役工與家臣們吃豆湯與碎米，我父親的仆人、役工與家臣們吃小麥、大米與肉。』

『儘管我擁有如此福佑、如此優裕，我想到：「未受教的凡夫，自己不免衰老、不能超越衰老，看見另一位老者，他驚駭、恥辱、厭惡，忘記自己也不免衰老、不能超越衰老。如果我自己不免衰老、不能超越衰老，看見另一位老者，卻驚駭、恥辱、厭惡，這對我不合適的。」我注意到這一點時，年輕人對於青春特有的沈醉感(=青壯驕)，便徹底消失了。』

『儘管我擁有如此福佑、如此優裕，我想到：「未受教的凡夫，自己不免患病，不能超越疾病，看見另一位病者，他驚駭、恥辱、厭惡，忘記自己也不免患病、不能超越疾病。如果我

自己不免患病、不能超越疾病 看見另一位病者，卻驚駭、恥辱、厭惡，這對我不合適的。」我注意到這一點時，無病者對於健康特有的沈醉感(=無病驕)，便徹底消失了。』

『儘管我擁有如此福佑、如此優裕，我想到：「未受教的凡夫，自己不免死亡，不能超越死亡，看見另一位死者，他驚駭、恥辱、厭惡，忘記自己也不免死亡、不能超越死亡。如果我自己不免死亡、不能超越死亡 看見另一位死者，卻感到驚駭、恥辱、厭惡，這對我不合適的。」我注意到這一點時，生者對於生命特有的沈醉感(=生命驕)，便徹底消失了。』

——AN3.38(增支部)

## 二十九歲的年輕王子出家

『在我覺悟之前，還是一位尚未覺醒的菩薩時，我想到：「居家生活擁擠、是條多塵之路。出家生活開闊。在家梵行，不容易具足成就、具足清淨、如磨光的珠貝。我何不剃除須發、身著袈裟，從在家到出家、成爲沙門(=行者,修道者)?」

『於是後來，當我依舊年輕、黑發、擁有人生初期的青春福佑時，便剃除了須發 儘管我的父母並不情願、涕淚恸哭 我身著袈裟，從在家到出家、成爲沙門。』

——MN36(中部)

## 他的靜謐光輝與念住爲路人矚目

他出家之後，戒以身作惡，離以言作惡，淨化生活。

此後佛陀他前往摩羯陀國的山堡 王舍城 四處托鉢，妙相具足。

立于宮樓上的頻毗沙羅國王看見了他，見他妙相具足便說：『你們看！此人何等俊美、端莊、純淨！前視一犁之距，舉止何等完美！

垂目、念住，他不像出身低微者，這位比丘行往何處，快遣人探查。』  
出遣的使者跟隨其後：『這位比丘前往何處？他居于何處？』

善修自制、意守根門，念住、警覺，他沿戶行走，不久鉢滿。

于是他，這位聖人，乞食後離城，往槃多婆山。『那是他的住處。』

禦使們見他走向住處，于是三位坐待，一位回稟國王。

『陛下，那位比丘在槃多婆山坳裏，如虎、如公牛、如獅子般安坐。』

——Snp3.1(小部經集)

## 一位國王問：你爲何出家

尊貴的刹帝利國王，聞使者之言，立即乘禦犍，前往槃多婆山。

在車道盡頭他下車步行，到達後坐下。坐下後，交換友好的問候，接著說，

『你年輕、少壯，正值青春初期，擁有刹帝利的體魄與膚色。  
大軍前鋒之中、象騎陣營之內，你必定輝煌奪目。

我為你提供財富：享受它吧。  
我欲知你的出身：請告訴我。』

『在前方的喜馬拉雅山麓，陛下，有一個繁榮富庶的國家，  
居民稱拘薩羅人，部落稱太陽，我出身的氏族名為釋迦。

我出家離開該氏族，非為追求感官欲樂。  
以五欲為危險，以出離為安穩，精進修行：那才是我心樂住之境。』  
——Snp3.1(小部經集)

## 佛陀很快超過了導師的成就

『為著探索善巧之道、為著追求無上甯靜，出家後，我去見阿羅羅-迦羅摩，到達後對他說：「迦羅摩賢友，我願於此法此律中修行。」

『言畢，他對我答：「賢友，你可以留下。於此法，智者藉由親證自知，不久即能進入、安住(等同)於導師的智識。」

『我不久便學得此法之教義。僅於唇誦與複述層次，我可以講知識之言、長老之言，我可以宣稱我知我見，有他人也同樣如此。

『我想：「阿羅羅-迦羅摩非僅以信念宣稱：『我藉由親證自知，進入、安住此法。』他確實住於知見此法(中譯注：住有生活於、連續處於某狀態之意)。」於是我去見他說：「你宣稱已進入、安住之此法，是何等程度？」言畢，他宣布說，是無所有處。

『我想：「不僅阿羅羅-迦羅摩有信念、精進、正念、定力、明辨。我，也有信念、精進、正念、定力、明辨。阿羅羅-迦羅摩親證自知後，進入、安住之法，我何不也努力自證。」於是不久，我很快進入、安住該法。我去見他說，「阿羅羅賢友，你親證自知後，進入、安住之法，是這等程度麼？」

『「是的，賢友……」

『「賢友，我親證自知後，進入、安住之法，是這等程度。」

『「賢友，我們在梵行中有這樣一位同伴，是我們的增益、是我們的大增益。那麼說，我宣稱親證自知後，進入、安住之法，是你親證自知後，進入、安住之法。而你宣稱親證自知後，進入、安住之法，是我親證自知後，進入、安住之法。我了解的法正是你了解的法。你了解的法正是我了解的法。我達到的，你達到了；你達到的，我達到了。來吧，讓我們一起領導這個團

體。」

『如此，我的導師阿羅羅-迦羅摩，把我 他的學生 置於與他同等的地位，給予我崇高的敬意。但我想到：「此法不趨向厭離、無欲、止息、寂靜、智識、覺醒，也不趨向解脫(=涅槃)，只會重生於無所有處。」於是，對該法不滿意，我離開了。

『為著探索善巧之道、為著追求無上甯靜，我去找郁陀伽-羅摩弗，到達後對他說：「郁陀伽賢友，我想於此法此律中修行。」

『言畢，他對我答道：「賢友，你可以留下。於此法，智者藉由親證自知之後，不久即能進入、安住導師的智識。

『我不久便學得此法之教義。僅於唇誦與複述層次，我可以講知識之言、長老之言，我可以宣稱我知我見 有 他人也同樣如此。

『我想：「羅摩非僅以信念宣稱：『我藉由親證自知，進入、安住此法。』他確實住於知見此法。」於是我去見他說：「你宣稱已進入、安住之此法，是何等程度？」言畢，他宣布說，是非想非非想處。

『我想：「不僅羅摩有信念、精進、正念、定力、明辨。我，也有信念、精進、正念、定力、明辨。羅摩親證自知後，進入、安住之法，我何不也努力自證。」於是不久，我很快進入、安住該法。我去見他說，「郁陀伽賢友，你親證自知後，進入、安住之法，是這等程度麼？」

『「是的，賢友……」

『「賢友，我親證自知後，進入、安住之法，是這等程度。」

『「賢友，我們在梵行中有這樣一位同伴，是我們的增益、是我們的大增益。那麼說，羅摩宣稱親證自知後，進入、安住之法，是你親證自知後，進入、安住之法。而你宣稱親證自知後，進入、安住之法，是羅摩親證自知後，進入、安住之法。他了解的法正是你了解的法。你了解的法正是他了解的法。他達到的，你達到了；你達到的，他達到了。來吧，賢友，來領導這個團體。」

『如此，我的導師郁陀伽-羅摩弗，把我 他的學生 置於導師的地位，給予我崇高的敬意。但我想到：「此法不趨向厭離、無欲、止息、寂靜、智識、覺醒，也不趨向解脫，只會重生於非想非非想處。」於是，對該法不滿意，我離開了。』

——MN36(中部)

## 他在森林裏修極端苦行

『我想：「我試修咬緊牙關、舌抵上顎，以覺知打壓、強迫、征服心智。」於是，咬緊牙關、舌抵上顎，我以覺知打壓、強迫、征服心智。如壯漢緊抓弱夫的頭部、咽喉或肩部，打壓、強迫、征服他，同樣地，我以覺知打壓、強迫、征服心智。如此修時，汗水自腋下湧出。盡管在我內心，不倦的精進激起了、不亂的正念確立了，我的身體卻因痛苦奮力而激蕩、不得輕安。然

而由此升起的痛感，並不侵住於心。

『我想：「我試修止息禪定。」於是，我停止口、鼻的出入息。如此修時，呼嘯之風自耳湧出，如呼嘯之風自鐵匠風爐湧出……於是，我停止口、鼻、耳的出入息。如此修時，有強力當頭劈下，如壯漢以利劍劈開我的頭部……劇痛在頭部升起，如壯漢勒緊硬皮頭箍……有強力剖解我的腹部，如屠夫或其學徒剖解牛腹……身體灼痛劇烈，如兩個壯漢抓著一個弱夫的手臂在炭堆上炙烤。盡管在我內心，不倦的精進激起了、不亂的正念確立了，我的身體卻因痛苦奮力而激蕩、不得輕安。然而由此升起的痛感，並不侵住於心。

『有天神見到我時便說：「沙門喬達摩死了。」又有天神說：「他還未死，正在死去。」又有天神說：「他既死了、又不曾死，他是阿羅漢，因為阿羅漢正是這般活著。」

『我想：「我試修絕一切食。」却有天神來對我說：「親愛的尊者，請勿修絕一切食。你若絕食，我們會把天食(=天界養料)注入你的毛孔，你會靠它們活下來。」我想：「我若宣稱完全絕食，其時天神們卻在把天食注入我的毛孔，我是在妄語。」於是我說：「停止，」要他們退下。

『我想：「我試修一次只食少量，一餐只食一掬 大豆湯、小豆湯、野豆湯、或豌豆湯。」於是我一次只食少量，一餐只食一掬 大豆湯、小豆湯、野豆湯、或豌豆湯。我的身體極度憔悴。四肢如藤莖竹節，只因進食過少。背如駝蹄……椎骨突起如珠串……肋骨畢現，如朽倉畢現之椽木……眼神暗淡、眼窩深陷，如深井之水，微有其光……頭皮皺縮，如青苦瓜受熱風之皺縮……前腹緊貼後背，手摩腹部，觸及脊背；手摩脊背，則觸及腹皮……排尿排便時，我前撲倒地……我手摩肢體時，體毛因根部腐蝕，隨之脫落，只因進食過少。

『有人見到我時便說：「沙門喬達摩是黑人。」又有人說：「沙門喬達摩不是黑人，是褐色人。」又有人說：「沙門喬達摩非黑非褐，是金黃色人。」我過去膚色清淨皎潔，如今衰褪至此，只因進食過少。」

『我想：「凡過往僧侶沙門苦修之劇痛、室痛、錐痛，這已是極點，無有過之。凡未來僧侶沙門苦修之劇痛、室痛、錐痛，這已是極點，將無過之。然而，以如此緊室苦行，我仍不曾超越凡夫、修得聖者知見。可有另一條覺悟之路？」』

——MN4(中部)

## 正視怖畏驚駭

『我曾居住於園中祠堂、林間神龕、樹下靈祠等令人怖畏發指之地。居住期間，或有野獸近前、或有鳥折棄樹枝、或有風吹落葉瑟瑟作聲，其時我想：「可是那怖畏驚駭迫來了？」接著又想：「我何以一迳等候怖畏？我何不制服那怖畏驚駭，無論來者為何？」於是，在我經行時，怖畏驚駭迫來，我不站不坐不臥，繼續經行，直到制服那怖畏驚駭。在我站立時，怖畏驚駭迫來，我不行不坐不臥，繼續站立，直到制服那怖畏驚駭。在我端坐時，怖畏驚駭迫來，我不臥不站不坐，繼續端坐，直到制服那怖畏驚駭。在我橫臥時，怖畏驚駭迫來，我不坐不臥不行，繼續橫臥，直到制服那怖畏驚駭。』

## 摩羅來訪

『比丘們，摩羅不休不止地在你們身邊盤旋，[想著]「或許我可以藉眼獲得機會……或許我可以藉耳……鼻……舌……身獲得機會。也許我可以藉識獲得機會。」因此，比丘們，你們當善守根門(=感官門戶)。』

——SN35.199(相應部)

我在尼連禪河邊，決意精勤，為成就解脫之安穩，勤修禪那。

納摩支<sup>[1]</sup>前來，道以同情：『你灰敗枯槁，死期將近；死亡已取走千分，你命懸一分。活下去吧，活著你可以善修功德。梵行、火供將有多少功德，你何須如此一意精進？精進之道難行、難為又難持。』口說此偈，摩羅立於佛陀身前。

對摩羅此言，薄伽梵作答：『無慎之輩，邪惡者，無論你來此何意：我不需要哪怕絲毫功德，摩羅只配與求功德者交談。

我有的是信念、刻苦、持恒、明辨，決意至此，你為何勸我活著？此風能把河流烤幹，我決意時，血焉能不幹？

膽汁、粘液隨血幹涸，肌肉消損，心愈清明，念、慧、定愈堅強。

住此證得終極之受<sup>[2]</sup>，於感官之樂心無欲求。看吧：他清淨如此！

感官之欲是你的先頭軍，第二支軍為不滿，第三軍為饑渴，第四軍稱作貪求，第五軍名為昏睡，第六軍為畏懼，第七軍稱作遲疑，你的第八軍是虛偽與頑固。

以不當手段獲取利益、供養、名聲、地位，褒揚自我，貶低他人。

那就是你的軍隊，納摩支，是你這黑暗者的強兵。懦夫抵擋不了你，勝者將得到至樂。

我是攜孟加草之輩麼<sup>[3]</sup>？我唾棄性命，甯可戰死，決不敗中苟活。

有僧侶沙門覆沒於此處，他們不了解善修者之道。

旌旗浩蕩，摩羅率兵乘騎而來，我挺身迎戰，願他們不能動撼我的陣地。

天神征服不了你的軍隊，我會以明辨摧毀它，如以石擊毀未焙的泥罐。

我決心已定，念住已立，我將遊方各國，教誨弟子，

聽從我的教導，他們審慎、堅定，無視你的希冀，將到達無憂之境。』

摩羅滿懷悲哀，琵琶自脅下跌落，這個垂頭喪氣的生靈，就地消失不見。

——Snp3.2(小部經集)

原注：

[1]納摩支為摩羅別號。

[2]指禪那最高之舍境。

[3]孟加草，在古印度等同於白旗。一位自估有可能敗降的武士，通常攜孟加草參戰。戰敗時口銜該草臥地示降。佛陀在此表明他非是攜孟加草參戰之輩，他甯死不降。

## 他放棄苦行

『我想道：「記得有一次，我父親釋迦正行公事，我坐於涼爽的閻浮樹蔭下，接著 遠離感官之欲、遠離不善巧心態 我進入、安住於初禪：由遠離而生起了喜與樂、伴隨著尋想與評量。那可是覺悟之道？」隨著該憶念，我意識到：「那是覺悟之道。」我想：「我為何畏懼無關乎感官之欲、無關乎非善巧素質的那種喜樂？」我想：「我不再畏懼無關乎感官之欲、無關乎非善巧素質的那種喜樂，不過身體如此極度憔悴，是不易達到那種喜樂的。我何不進攝些實食 米飯與粥湯。於是我進攝實食 米飯與粥湯。有五比丘一向事奉我，想著：「我們的沙門喬達摩若證得某個高等境界，會傳與我們。」然而，當他們見我進攝實食 米飯與粥湯時，便厭惡地離我而去，心想：「沙門喬達摩生活奢侈。他舍棄精進，退墮於奢溢。」』

『於是，在進攝實食、恢復體力之後 遠離感官之欲、遠離不善巧心態 我進入、安住於初禪：由遠離而生起喜與樂、伴隨著尋想與評量。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。隨著尋想與評估的平息，我進入、安住於第二禪那；由沈靜而生起喜與樂，隨著尋想與評量的消退、覺知彙合起來 有了內在確定。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。隨著喜的消退，我繼續處於舍離狀態，念住、警覺，身體敏感於樂。我進入、安住於第三禪那，對此聖者們宣告：「舍離、念住，他有了愉快的居處。」然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。隨著樂與痛的離棄如先前喜與憂的消退一般 我進入、安住於第四禪那：舍離(=平等無偏)與念住達到純淨，既無樂、又無痛。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。』

——MN36(中部)

---

## 他找到中道

『比丘們，有此兩極端，隱者[出家者]不可耽于其中 哪兩極？于感官對象，追求感官之樂：是低級、粗鄙、庸俗、非聖、無益的；追求自虐：是痛苦、非聖、無益的。比丘們，避此兩極端，如來實現的中道，引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃。

『比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃者——是什麼？正是此八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。比丘們，此為如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃。』

——SN 56.11(相應部)

## 他洞悉三智

『當心這般入定、純淨、明亮、無瑕、無染、柔韌、可塑、穩定、不動搖時，我將它朝向宿世智。回顧我過去多少次的生命：一生、二生……五生、十生……五十、一百、一千、十萬、多少劫宇宙收縮、多少劫宇宙擴張、多少劫宇宙收縮與擴張：「在其處我有如此名字、如此族姓、如此容貌。我的食物為這般、我的樂痛經歷為這般、我的命終為這般。從該境界死去後，我重生於彼處。在彼處，我也有如此名字、如此族姓、如此容貌。我的食物為這般、我的樂痛經歷為這般、我的命終為這般。從該境界死去後，我重生在此處。」我如此回憶著宿世的形式與細節。

『這是那一夜初更裏我證得的初智。無明摧毀、智識升起；黑暗摧毀、光明升起——對一位警覺、精勤、精進者。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。

『當心這般入定、純淨、明亮、無瑕、無染、柔韌、可塑、穩定、不動搖時，我將它朝向有情的生死智。我以清淨、超人的天眼，察看有情的死亡與重生，分辨他們如何隨自己的業力，各有尊卑、美醜、福禍：「這些有情——擁有身、語、意的惡業，辱罵聖者，持妄見、在妄見影響下行動(=造業)——死時隨色身分解，現於惡趣、惡界、低等域界、地獄。然而，這些有情——擁有身、語、意的善業，不曾辱罵聖者，持正見，行動受正見影響——死時隨色身分解，現於善趣、天界。」如此，我以清淨、超人的天眼，察看有情的死亡與重生，分辨他們如何隨自己的業力，各有尊卑、美醜、福禍。

『這是那一夜中更裏我證得的第二智。無明摧毀、智識升起；黑暗摧毀、光明升起——對一位警覺、精勤、精進者。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。

『當心這般入定、純淨、明亮、無瑕、無染、柔韌、可塑、穩定、不動搖時，我將它朝向漏盡智。我如實明辨：「此為苦……此為苦因……此為苦的止息……此為苦的止息之道……此為漏……此為漏因……此為漏的止息……此為漏盡之道。」我的心，如此知、如此見，即從感官欲漏中解脫、從有生之漏中解脫、從無明之漏中解脫。隨著解脫，有此智：「解脫了。」我有明辨：「生已終止，梵行已成，不再有為於世。」

『這是那一夜後更裏我證得的第三智。無明摧毀、智識升起；黑暗摧毀、光明升起——對一位警覺、精勤、精進者。然而如此升起的愉悅感並不侵住於心。』

——MN36(中部)

## 無上覺醒

為追求築房者，  
我遊蕩於多少輪重生，  
無獎償、無休止，  
重生苦、一次次。

築房者，你已被看穿！  
你再也不能築房。

你的房椽被毀、棟梁被摧，  
心已證無爲、終結渴求。

(中譯注：據論藏，此偈之中，房指輪回中的個體；築房者指渴求；房椽指貪；棟梁指無明。)

——Dhp153-4(法句經)

## 他成爲如來

『如來對世間已徹底覺悟。如來已脫離世間。如來對世間之起源已徹底覺悟。如來對世間之止息已徹底覺悟。如來已實現了世間的止息。如來對世間的止息之道已徹底覺悟。如來已長養了世間的止息之道。』

『凡此世間一切 與其天神、摩羅、梵天、世代的沙門、婆羅門、王子、平民 如來已見、已聞、已感受、已認知、已達到、已證得、已用心思索、對之徹底覺悟。因此，他被稱爲如來。』

『從如來(*Tathagata*)徹底覺醒、達到正自覺醒之夜起，直到他徹底涅槃(=解脫)、達到無余般涅槃那夜爲止，凡如來所言、所論、所釋，皆如是(*tatha*)無它(=真實無偏)。因此，他被稱爲如來。』

『如來是行如(*tathaa*)其所言教者，是言教如其所行者。因此，他被稱爲如來。』

『在此世間 有其天神、摩羅、梵天、世代的沙門、婆羅門、王子、平民 如來乃是不可征服的征服者、見一切者、大神通力者。因此，他被稱爲如來。』

——Iti112(如是語)

## 佛陀探索因果緣起

如是我聞，一時薄伽梵新近自證覺醒，住於優樓毗羅村尼連禪河邊的菩提樹蔭下；他在菩提樹蔭下連坐七日，感受著解脫的喜樂。七日未出該定境，在後夜裏，密切專注正序與倒序的緣起過程，即：

有此，則有彼，  
此的升起，導致彼的升起。

無此，則無彼，  
此的止息，導致彼的止息。

換言之：

以無明爲前提，升起造作(=行蘊)。以造作爲前提，升起意識。以意識爲前提，升起名色。以名色爲前提，升起六種感官媒介(=六處)。以六種感官媒介爲前提，升起接觸。以接觸爲前提，升起感受。以感受爲前提，升起渴求。以渴求爲前提，升起執取/維持。以執取/維持爲前提，升起緣起。以緣起爲前提，升起生。以生爲前提，接下來老、死、憂、哀、痛、悲、慘，皆升起運

作。若大一堆緊張、苦痛緣此而起。

接下來，從該無明不留余迹的消退、止息，導致了造作的止息。從造作的止息，導致了意識的止息。從意識的止息，導致了名色的止息。從名色的止息，導致了六種感官媒介的止息。從六種感官媒介的止息，導致了接觸的止息。從接觸的止息，導致了感受的止息。從感受的止息，導致了渴求的止息。從渴求的止息，導致了執取/維持的止息。從執取/維持的止息，導致了生的止息。從生的止息，導致了老、死、憂、哀、痛、悲、慘的全部止息。若大一堆緊張、苦痛如此止息。

接著，意識到那件事(=緣起)重要性，薄伽梵當時大聲道：

『婆羅門精勤、專注

現象(=諸法)對他清晰起來。

他屹立著，使摩羅之軍改道而行，

如太陽照亮天空。』

——Ud1.3(自說經)

他想：我應敬誰為師？

如是我聞，一時薄伽梵新近自證覺醒，住於優樓毗羅村尼連禪河邊羊倌的榕樹腳下。在他獨自隱居時，覺知中升起此念：『人若無所崇敬、依止，則會有苦。那麼有哪位僧侶、沙門，我可以依止、崇敬、尊敬他？』

接著，他想到：『我若依止另一位僧侶、沙門，崇敬、尊敬他，將是為著完善一個尚未完善的戒德蘊。然而，在這個有天神、摩羅、梵天、有世代的沙門、婆羅門、王族、平民的世間，我見不到另一位僧侶、沙門，比我更有具足的戒德，使我得以依止、崇敬、尊敬他。

『我若依止另一位僧侶、沙門，崇敬、尊敬他，將是為著完善一個尚未完善的定力蘊……

『我若依止另一位僧侶、沙門，崇敬、尊敬他，將是為著完善一個尚未完善的明辨蘊……

『我若依止另一位僧侶、沙門，崇敬、尊敬他，將是為著完善一個尚未完善的解脫蘊……

『我若依止另一位僧侶、沙門，崇敬、尊敬他，將是為著完善一個尚未完善的解脫知見蘊。

然而，在這個有天神、摩羅、梵天、有世代的沙門、婆羅門、王族、平民的世間，我見不到另一位僧侶、沙門，比我更有具足的解脫知見，使我得以依止、崇敬、尊敬他。

『我何不依止我完全覺悟的此法，崇敬、尊敬它？』

此時，梵天沙巷婆提(=娑婆世界主梵天)以自己的覺知，識得薄伽梵覺知中的此念 如壯漢伸臂、曲臂一般 消失於梵天界，出現在薄伽梵面前。他整理上衣袒露一肩、合掌於心前向薄伽梵施禮，對他說：『正是如此，薄伽梵！正是如此，善逝者！過去那些阿羅漢、正自覺醒者

他們也正是依止此法本身，崇敬、尊敬它。未來那些阿羅漢、正自覺醒者 他們也將依止此法本身，崇敬、尊敬它。請薄伽梵，當世的阿羅漢、正自覺醒者，依止此法本身，崇敬、尊敬它吧。』

——SN6.2(相應部)

## 他想：我是否傳法？

如是我聞，一時薄伽梵新近自證覺醒，住於優樓毗羅村尼連禪河邊羊倌的榕樹腳下。在他獨自隱居時，覺知中升起此念：『我所證此法，深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。然而，這一代(有情)耽樂於執取、興奮於執取、享受執取。對耽樂於執取、興奮於執取、享受執取的一代來說，見這等真相 即：此/彼之因果與緣起 則難矣。見這等境界 即：對一切造作的消解、一切集取的放棄、渴求的終結；無欲、止息；解脫也難矣。我若傳授此法，若他人不能領悟，將於我疲憊、於我困擾。』

其時，薄伽梵想到這段過去未言、未聞的偈句：

『以我證悟之艱難，莫如放棄傳法。

為嗔怒、欲望制服者，此法殊難證悟。

『奧妙、精微、難見、深刻、逆潮流而行，  
耽於欲望、蔽於黑暗者，此法不可得見。』

隨著薄伽梵如此思維，其心傾向於安住自在，無意傳法。

此時，梵天沙巷婆提以自己的覺知，識得薄伽梵覺知中的此念，想道：『世界即將淪喪！世界即將毀滅！如來、阿羅漢、正自覺醒者的心傾向於安住自在，無意傳法！』於是 如壯漢伸臂、曲臂一般 梵天沙巷婆提從梵天界消失，出現在薄伽梵面前。他整理上衣袒露一肩、合掌於心前，向薄伽梵施禮，對他說：『世尊，請薄伽梵傳法！請善逝者傳法！有情之中，有眼內僅存些許塵垢者，因未聞法，正在衰退。會有能解法義者。』

.....

理解了梵天的懇請，出於對有情的慈悲，薄伽梵於是以覺者之眼觀世間。如此觀時，他看見了有情之中那些眼內僅存些許塵垢者與眼中多有塵垢者、根器敏銳者與根器遲鈍者、素養良好者與素養敗壞者、易教者與難教者，他們當中有的懂得另一世間的恥辱與危險。正如池中的藍蓮、紅蓮、白蓮，有的蓮 生長於水中 不出水面，浸於水中繁茂；有的則出立於水，不為水沾染 同樣地，薄伽梵以覺者之眼觀世間。如此觀時，他看見了有情之中那些眼內僅存些許塵垢者與眼中多有塵垢者、根器敏銳者與根器遲鈍者、素養良好者與素養敗壞者、易教者與難教者，他們當中有的懂得另一世間的恥辱與危險。

.....

梵天沙巷婆提心想：『薄伽梵已允傳法，』於是對薄伽梵頂禮、右繞後，就地消失。

——SN6.1(相應部)

## 他想：我先傳法予誰？

『我想：「我應先向誰傳法？誰將迅速領悟此法？」接著我想到：「這阿羅羅-迦羅摩有智慧、

優異、聰穎。長久以來他的眼內僅有些許塵垢。我何不先向他傳法？他將迅速領悟此法。」其時，有天神來對我說：「世尊，阿羅羅-迦羅摩七日前死矣。」我內心升起知見：「阿羅羅-迦羅摩七日前已死。」我想：「阿羅羅-迦羅摩損失甚巨。他若聽聞此法，本可迅速領悟。」

『我想：「我應先向誰傳法？誰將迅速領悟此法？」接著我想到：「這郁陀伽-羅摩弗智慧、優異、聰穎。長久以來他的眼內僅有些許塵垢。我何不先向他傳法？他將迅速領悟此法。」其時，有天神來對我說：「世尊，郁陀伽-羅摩弗昨夜死矣。」我內心升起知見：「郁陀伽-羅摩弗昨夜已死。」我想：「郁陀伽-羅摩弗損失甚巨。他若聽聞此法，本可迅速領悟。」

『我想：「我應先向誰傳法？誰將迅速領悟此法？」接著我想到：「在我精進苦修之時，那五比丘曾事奉於我、饒益於我。我何不先向他們傳法？」接著我想：「那五比丘今居何處？」我以清淨、超人的天眼，看見他們住於波羅那斯仙人墜的鹿野苑。

『於是，在優樓毗羅住夠後，我出發遊方，漸次往波羅那斯行去。順命派的郁婆迦在伽耶與覺醒地之間的路上看見我，見到時，他對我說：「賢友，你諸根清澈、膚色皎潔。你從誰出家？你以誰為師？你樂住於誰的法？」

『言畢，我對順命派的郁婆迦答以此偈：

「我已戰勝一切，覺知一切，  
我不著一切染，舍棄一切，  
我已滅盡渴求，證得徹底解脫：  
正自覺醒後，我該稱誰為師？  
我無師尊，無類可尋；  
人天世界，無有匹敵。  
因為我是阿羅漢，是無上導師，  
我自證覺醒，清涼、解脫。  
我將前往喀西城，轉起法輪，  
我將在趨向盲目的世間，擊起不死之鼓。」』

「賢友，據你所言，你必定是位無上勝者。」

「所謂勝者乃是如我一般，證得心漏之終結者。  
我已制服了邪惡素質，因此郁婆迦，我是勝者。」』

『言畢，郁婆迦說：「賢友，但願如此。」』 他搖搖頭，走上旁道，離去了。

『接著，我漸次遊方，到達波羅那斯仙人墜的鹿野苑，來到五比丘居住之地。他們看見我從遠處走來，看見後，相互約定說：「賢友們，沙門喬達摩來了：他生活放逸、放棄精進、退墮於奢侈。他不值得頂禮、站立迎接、或接其衣鉢。不過仍可敷座，他若願意，可以坐下。」然而，我走近時，他們不能夠自守其約。一位起立恭迎，接過我的衣鉢；一位敷座；另一位備洗足水。然而他們直呼我名，並稱我為「友」。

『於是我對他們說：「勿對如來直呼其名，或稱其為「友」。賢友們，如來是阿羅漢、正自覺醒者。賢友們，如來是阿羅漢、正自覺醒者。賢友們，注意聽：我已證得不死之法。我將為你們傳法，我將為你們說法。遵教修行，你們不久即會達到、安住於梵行生活的殊勝目標 族姓子(=善男子)為此離俗正當出家 即時即地自知親證。』

『言畢，五比丘答：「以那等修持、那等舉止、那等苦行，你未曾證得任何超人境界、任何堪稱聖者的殊勝知見。那麼你如今 生活放逸、偏離精進、退墮於奢侈 又如何能證得任何超人境界、任何堪稱聖者的殊勝知見？」

『言畢，我對他們答道：「比丘們，如來並未生活放逸、並未舍棄精進、並未退墮於奢侈。賢友們，如來是阿羅漢、正自覺醒者。賢友們，注意聽：我已證得不死之法。我將為你們傳法，我將為你們說法。遵教修行，你們不久即會達到、安住於梵行生活的殊勝目標 族姓子為此離俗正當出家 即時即地自知親證。』

『第二次……第三次，五比丘對我說：「以那等修持、那等舉止、那等苦行，你未曾證得任何超人境界、任何堪稱聖者的殊勝知見。那麼你如今 生活放逸、偏離精進、退墮於奢侈 又如何能證得任何超人境界、任何堪稱聖者的殊勝知見？」

『言畢，我對五比丘答道：「你們記得我過去可曾以此種方式說話？」』

『尊者，未曾。』

『比丘們，如來並未生活放逸、並未舍棄精進、並未退墮於奢侈。賢友們，如來是阿羅漢、正自覺醒者。賢友們，如來是阿羅漢、正自覺醒者。賢友們，注意聽：我已證得不死之法。我將為你們傳法，我將為你們說法。遵教修行，你們不久即會達到、安住於梵行生活的殊勝目標 族姓子為此離俗正當出家 即時即地自知親證。』

『如此我說服了他們。』

——MN26(中部)

## 佛陀對五名苦行沙門的初次說法：

[如是我聞]，一時薄伽梵住波羅那斯仙人墜的鹿野苑。在那裏，薄伽梵對五眾比丘說：

『比丘們，有此兩極端，隱者[出家者]不可耽于其中 哪兩極？于感官對象，追求感官之樂：是低級、粗鄙、庸俗、非聖、無益的；追求自虐：是痛苦、非聖、無益的。比丘們，避此兩極端，如來實現的中道，引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃[=解脫]。』

## [八聖道]

『比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃者——是什麼？正是此八聖道：[正見](#)、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)。比丘們，此為如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃。』

## [四聖諦]

『比丘們，此為苦聖諦：生苦、老苦、死苦；憂、哀、痛、悲、慘苦；與不愛者共處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：簡言之，五取蘊苦。

『比丘們，此為苦因聖諦：[苦因是:]造作再生的渴求——帶著貪與喜、于處處耽享——正是：對感官之欲的渴求、對有生的渴求、對無生的渴求。

『比丘們，此為苦的止息聖諦：對該渴求的無余離貪、止息、舍離、棄絕、解脫、放開。

『比丘們，比丘們，此為趨向苦的止息之道聖諦：正是此八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

### [對於四聖諦的責任]

『我對前所未聞之法，起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明[眼生智生慧生明生光生]：「此為苦聖諦」……「此苦聖諦需深解」……「此苦聖諦已深解」。

『我對前所未聞之法，起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：「此為苦因聖諦」……「此苦因聖諦需斷棄」……「此苦因聖諦已斷棄」。

『我對前所未聞之法，起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：「此為苦的止息聖諦」……「此苦的止息聖諦需直證」……「此苦的止息聖諦已直證」。

『我對前所未聞之法，起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：「此為苦的止息之道聖諦」……「此苦的止息之道聖諦需直證」……「此苦的止息之道聖諦已直證」。

### [十二輻法輪]

『比丘們，只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們，我未在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們，我即在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。我內心升起此知見：‘我的解脫不可動搖。此為最後一生。今不再有生。’”

### [聖者僧伽的誕生]

此為薄伽梵所說。五眾比丘對薄伽梵之說隨喜、心悅。在此解說期間，尊者喬陳如升起了無塵、無垢的法眼：『凡緣起者，皆趨止息。』[凡緣起法，皆為止息法]

### [法輪轉起]

薄伽梵轉法輪之際，地神們大呼：『在波羅那斯仙人墜的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神摩羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。』聞地神之呼聲，四大王天們大呼……三十三天的天神……夜摩天的天神……兜率天的天神……化樂天的天神……他化自在天的天神……梵眾天們大呼：『在波羅那斯仙人墜的的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神摩羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。』

于是，那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。此十千宇宙在抖動、顫動、震動，一道大無量光出現在宇宙間，勝于天神的燦爛。

其時，薄伽梵大聲道：“喬陳如真悟了？喬陳如真悟了。” 故此，尊者喬陳如得名：阿念-喬陳如[覺悟的喬陳如]。

——SN56.11(相應部)

第二次說法(關於非我相)：此後世上有了六位阿羅漢.....

『因此，比丘們，一切色身(色)，無論屬於過去、未來、當下；內在、外在；粗糙、細微；平凡、崇高；遠、近：必須以正確的明辨(=正慧)把每一個色身如實看成：「這不是我的。這不是我自己。這不是我的存在特點(=定義我的特征)。」

『一切感受(=受).....

『一切辨識(=想).....

『一切造作(=行).....

『一切意識(=識)，無論屬於過去、未來、當下；內在、外在；粗糙、細微；平凡、崇高；遠、近：必須以正確的明辨把每一種意識如實看成：「這不是我的。這不是我自己。這不是我的存在特點。」

『如此看待時，聖者的多聞弟子便疏離(=厭離,不再熱衷)色身、疏離感受、疏離辨識、疏離造作、疏離意識。疏離了，他達到無欲。藉著無欲，他徹底解脫。隨著徹底解脫，有智識：「徹底解脫了。」他辨知：「生已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世(=在世間不再余有可修之內容，不後受有)。」』

那就是薄伽梵所言。比丘們對他的話隨喜、心悅。並且在這段講解進行期間，五比丘的心智，亦由不再執取[不再維持]，徹底解脫於漏。

——SN22.59(相應部)

阿羅漢與佛陀的區別何在？

[佛陀:] 『那麼，一位正自覺醒者與一位明辨解脫[=慧解脫]的比丘之間，有何等不同、何等差異、何等區別?』

[一群比丘:] 『世尊，對我們來說，所受的教導以薄伽梵為其根源、為其指南、為其仲裁。善哉薄伽梵若能親自解說。聽聞薄伽梵之言，比丘們將會牢記。』

『既如此，比丘們，注意聽，我來解說。』

比丘們答：『世尊，請說。』

薄伽梵說：『是如來——阿羅漢、正自覺醒者——造就以往未造就之道、開辟以往未開辟之道、指明以往未指明之道。他懂得這條道、精通這條道、擅長這條道。他的弟子們，如今隨着他沿這條道而行，便擁有了這條道。』

『一位正自覺醒者與一位明辨解脫的比丘之間，正是有這等不同、何等差異、何等區別。』

——SN22.58(相應部)

他的教導一貫實用，包括了基本的禮儀……

『一位比丘如何才算通曉聚會？有此情形，一位比丘了解聚會：「這是貴族武士的聚會；這是僧侶的聚會；這是家主的聚會；這是沙門的聚會；在這裏，他應該這般對待他們、這般站、這般坐、這般發言、這般靜默。」他若是不了解聚會——「這是貴族武士的聚會；這是僧侶的聚會；這是家主的聚會；這是沙門的聚會；在這裏，他應該這般對待他們、這般站、這般坐、這般發言、這般靜默。」——就不能說他通曉聚會。正因為他的確了解聚會——「這是貴族武士的聚會；這是僧侶的聚會；這是家主的聚會；這是沙門的聚會；在這裏，他應該這般對待他們、這般站、這般坐、這般發言、這般靜默。」——才能說他通曉聚會。這才是一位通曉法、通曉法義、通曉自己、通曉節制、通曉時間、通曉聚會的人。

——AN7.64(增支部)

……如何對待父母

奉養父母、  
照顧妻兒、  
行事周全：  
這是至高的吉祥。

——Snp2.4(小部經集)

母親與父親對全家有慈悲心，  
堪稱梵天、第一位導師，  
值得子女贈送禮物。

因此智者應當禮敬他們，  
以飲食、衣物、臥具供養他們，  
為他們塗膏、沐浴、洗足。

智者如此奉養父母，  
即刻與來世受到褒揚，  
死後在天界有喜樂。

——Iti4(如是語)

……講授布施的價值

『何為**布施**的寶藏？有此情形，一位聖者的弟子，覺知已洗清了慳吝之染，居於家中、慷

慨、廣施、樂於寬宏大度、有求必應、樂於供養鉢食。此謂布施的寶藏。』

——AN7.6 (增支部)

### .....講授戒德的價值

『何為戒德的寶藏？有此情形，一位聖者的弟子，戒殺生、戒偷盜、戒不當性事、戒謊言、戒趨向失慎的醉品。比丘們，此謂戒德的寶藏。』

——AN7.6 (增支部)

### .....道德操行的果報

隨著心意端正、言語端正、身業端正，  
此地一位多聞者、行功德者，  
此生如此短暫，  
身壞命終時有明辨，往天界重生。

——Iti3(如是語)

### .....一切感官欲樂，甚至天界之樂的過患

『有此情形，某人自己不離衰老，意識到不離衰老的過患，去尋求那遠離軛制、不老、無上的安穩 涅槃(=解脫)。他自己不離疾病，意識到不離疾病的過患，去尋求那遠離軛制、無病的無上安穩 涅槃。他自己不離死亡，意識到不離死亡的過患，去尋求那遠離軛制、不死、無上的安穩 涅槃。他自己不離雜染，意識到不離雜染的過患，去尋求那遠離軛制、無染、無上的安穩 涅槃。』

——AN4.252(增支部)

### .....出離的價值

『看見了感官之樂的過患後，我探索該主題；在理解了出離的果報後，我使自己熟悉它。我的心急於出離，視出離為甯靜，趨向自信、穩步、堅定。接下來，遠離感官之欲、遠離不善巧的心態，我進入、安住於第一禪那：從遠離中升起了喜與樂，伴隨著尋想與評量。』

——AN9.41(增支部)

### .....四聖諦

『比丘們，是因為未曾證悟、未曾洞見四聖諦，我與你們，才經歷著、進行著這個漫長的生死輪回。哪四諦？是 [dukkha 聖諦](#)、[dukkha 之因聖諦](#)、[dukkha 的止息聖諦](#)、[dukkha 的止息之道聖諦](#)。但是比丘們，如今這些聖諦已經證悟、徹悟，對存在的渴求斬斷了、重新緣起之因摧

毀了、不再有新的緣起。』

(中譯注:巴利文 *dukkha* 一般譯為苦, 不過苦從粗相到精細, 有不同層次, 只能例舉, 難以定義。有一定禪定基礎者所見之苦、其精進於止息之苦, 未習禪定者是難見難解的。)

——DN16(長部)

……簡言之, 佛陀教導了通往涅槃 真正而持久之樂的道路

『有那麼一個維度, 其中既無地、亦無水、無火、無風; 既無空無邊處、亦無識無邊處、無無所有處、無非想非非想處; 既無此世、也無來世、無日、無月。我說有, 有不來、不去、不住; 不生、不滅; 無立足點、無基地、無維持[指心智客體]。這, 正是苦<sup>苦</sup>的終結。』

——Ud8.1(自說經)

『無論過去、現在, 我講的只是, 苦(*dukkha*)與苦的止息。』

——SN22.86(相應部)

## 佛陀舉世無雙

他坐下後, [衛兵目犍連]對尊者阿難說:『阿難大師, 是否有一位比丘, 擁有阿羅漢、正自覺醒者喬達摩大師的所有一切素質?』

『不, 婆羅門, 沒有任何比丘, 擁有阿羅漢、正自覺醒者喬達摩大師的所有一切素質。因為薄伽梵乃是造就未造就之道者、開辟未開辟之道者、解說未解說之道者, 是懂得這條道者、精通這條道者、擅長這條道者。他的弟子們, 如今隨著他沿這條道而行, 便擁有了這條道。』

——MN 108(中部)

……他的聲名傳播開來

『聽說有一位名為喬達摩的比丘, 從釋迦族出家的釋迦之子, 帶領一大群比丘僧團, 在拘薩羅國遊方, 到薩羅來了。關於喬達摩大師, 流傳著這樣的好名聲。「他確是一位尊貴者、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛、薄伽梵。他親證了法, 之後在這個有天神、魔羅、梵天、沙門僧侶與王者平民的世界上宣講; 他解說的法義, 始善、中善、後善; 他講述的梵行, 在細節與要義上, 圓滿具足、清淨非凡。去見這樣的阿羅漢是件善事。」』

——MN 41(中部)

他四處遊方, 向來自各個種姓階級、各個社會階層的人們說法

『我記得曾前往幾百次刹帝利聚會……幾百次婆羅門聚會……幾百次家主聚會……幾百次沙門聚會……』

一時薄伽梵住在舍衛城的祇樹給孤獨精舍。其時，如法優婆塞率五百優婆塞往詣薄伽梵。近前後頂禮，坐於一邊。坐下後，如法優婆塞對薄伽梵說道……

——Snp2.14(小部經集)

……包括居士

拘利揚人長胫[原注:又名虎爪]往詣薄伽梵，到達時頂禮，坐於一邊。坐下後對薄伽梵說：『我們身為居家人，享受感官之樂、生活於成群的妻兒之間、享用喀西布料與檀香、飾以花環香水油膏、受用金銀。願薄伽梵對我們這些人傳法，使我們的此生有幸福與安甯，使我們的來世有幸福與安甯。』

[薄伽梵說:] 『虎爪，這四種素質，使居家人此生趨向幸福與安甯。哪四種? 主動性具足、警戒心具足、可敬的友誼(=親近善知識)、維持生計平衡。

『何謂主動性具足? 有此情形，一位居家人，凡所操生計 務農、經商、牧牛、箭術、王家隨從、或其它手藝 靈巧、不倦地鑽研，對該技藝有明辨，足以擔當、勝任。此謂主動性具足。

『何謂警戒性具足? 有此情形，一位居家者有正當財產 來路正當，來自他的主動性、奮鬥、努力，以臂力積攢、以汗水掙得 他帶著警戒，設法保護它，[想著:]「我的這宗財產，如何不讓國王、盜賊奪走、不讓火燒盡、不讓水沖走、不讓不孝子孫拿走?」此謂警戒性具足。

『何謂可敬的友誼? 有此情形，一位居家人，無論住哪個村鎮，去親近戒德高嚴的家主或家主之子，長幼不拘。與他們談話，邀他們討論。他效仿[對業力原理]信念具足者、也達到信念具足，效仿戒德具足者、也達到戒德具足，效仿布施具足者、也達到布施具足，效仿明辨具足者、也達到明辨具足。此謂可敬的友誼。

『何謂維持生計平衡? 有此情形，一位居家人，了解他的財產的收入與支出，維持生計平衡，既不鋪張、也不小氣，[心想:]「這樣做，我的收入超過支出，我的支出不超過收入。」正如一位過磅者或其學徒，在執秤時，了解:「它下傾如許，上翹如許，」同樣地，一位居家人，對他的財產的收入與支出，維持生計平衡，既不鋪張、也不小氣，[心想:]「這樣做，我的收入超過支出，我的支出不超過收入。」假若一位居家人收入少，卻維持豪華的生活，關於他將會有謠言:「這位族人吞噬他的財產，如一位食果樹者[論藏指搖落多於飽食之果者]。」假若一位居家人收入多，卻維持困苦的生活，關於他將會有謠言:「這位族人將死於饑饉。」不過，當一位居家人了解他的財產的收入與支出，維持生計平衡，既不鋪張、也不小氣，[心想:]「這樣做，我的收入超過支出，我的支出不超過收入，」此謂維持生計平衡。

『耗盡財富有這四種方式: 墮落於性事、墮落於飲酒、墮落於賭博、與惡人作朋友、夥伴、同儕。正如一座有四個入口、四個出口的大儲水池，有人關閉入口、打開出口、又無天降陣雨，

池水只會耗盡，不會上升。同樣，此為耗盡財富的四種方式：墮落於性事、墮落於飲酒、墮落於賭博、與惡人作朋友、夥伴、同儕。

『積累財富有這四種方式：不墮落於性事、不墮落於飲酒、不墮落於賭博、與善知識作朋友、夥伴、同儕。正如一座有四個入口、四個出口的大儲水池，有人打開入口、關閉出口、又有天降陣雨，池水只會上升，不會耗盡。同樣，此為累積財富的四種方式：不墮落於性事、不墮落於飲酒、不墮落於賭博、與善知識作朋友、夥伴、同儕。』

『虎爪，這四種素質，使居家人此生趨向幸福與安甯的。』

『這四種素質，使居家人來世趨向幸福與安甯。哪四種？信念具足、戒德具足、布施具足、明辨具足。』

『何謂信念具足？有此情形，一位聖者的弟子有信念，堅信如來的覺醒：「薄伽梵真是一位正等正覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛、薄伽梵。此謂信念圓滿。」』

『何謂戒德具足？有此情形，一位聖者的弟子離殺生、離偷盜、離不當性事、離妄語、離導致失慎的醉品。此謂戒德具足。』

『何謂布施具足？有此情形，一位聖者的弟子，他的覺知已經洗清了慳吝之染、居於家中、慷慨大方、寬宏大度、有求必應、樂於供養鉢食。此謂布施具足。』

『何謂明辨具足？有此情形，一位聖者的弟子有明辨，擁有了對生與滅的明辨 尊貴、透徹、趨向苦的正確止息。此謂明辨具足。』

『這四種素質，虎爪，使居家人來世趨向幸福與安甯。』

——AN8.54(增支部)

## .....比丘

我聽說有一次，薄伽梵住在迦毗羅衛大森林裏的釋迦人之中，同住的還有一大群比丘僧團，約五百名比丘，全是阿羅漢.....

——DN 20(長部)

## .....麻瘋病者

接著，薄伽梵以他的覺知包容了全體在場者的覺知後，自問：『現在，這裏有誰能理解法？』他看見麻瘋病者蘇巴菩達坐在人群之中，看見他時，他想：『此人能理解法。』於是，針對麻瘋病者蘇巴菩達，他作了一場循序漸進的開示，即，一段布施說，一段戒德說，一段天界說；他宣說了感官之欲的過患、降格、退敗，以及出離的果報。接著，他看見麻瘋病者蘇巴菩達的心預備、可塑、五蓋除卻、提升、明亮，便作了一場諸覺者特有的法義開示，即：苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道。如無垢、潔淨之布得以善吸染料，同樣地，麻瘋病者蘇巴菩達正端坐原地，即升起內在無塵、無垢的法眼：『凡緣起者，皆趨向止息。』

——Ud5.3(自說經)

## .....國王

拘薩羅國的波斯匿王於日中往詣薄伽梵，進前頂禮後，坐於一邊。坐於一邊後，薄伽梵對他說：『大王日中由何處前來？』

『世尊，我方才正忙碌於那些耽溺於王權、沈迷於感官欲樂、穩坐江山、一統天下、頭塗油膏的刹帝利們所慣常忙碌的朝廷事務。』

『大王你以為如何？假定有一位可信可靠之人從東面來見你，到達後說：「啓稟大王，我從東面來。我在那裏看見一座高聳入雲的大山，正朝這邊壓過來，一路碾碎所有生靈。請您即刻決策。」接著第二個人從西面來.....接著第三個人從北面來.....接著第四個人從南面來，到達後說：「啓稟大王，我從南面來。我在那裏看見一座高聳入雲的大山，正朝這邊壓過來，一路碾碎所有生靈。請您即刻決策。」陛下，假定此等巨大的災難將臨，此等可怕的人命毀滅將至既然人生如此難得 你該當如何？』

『假若此等巨大的災難將臨，此等可怕的人命毀滅將至 既然人生如此難得 除了如法而活、端正而活、行善巧、功德之業，又能如何？』

『大王，我告訴你，大王，我知會你：老與死正朝你碾壓過來。當老與死朝你碾壓過來時，大王，你該當如何？』

『世尊，當老與死朝我碾壓過來時，除了如法而活、端正而活、行善巧、功德之業，又能如何？』

.....

『正是如此，大王！正是如此，大王！當老與死朝你碾壓過來時，除了如法而活、端正而活、行善巧、功德之業，又能如何？』

——SN3.25(增支部)

## .....賤民

我的種姓低賤，生活窮困，幾近無食；  
我的職業低賤：神龕上的敗花，由我回收棄置。  
人們厭惡我、鄙視我、毀謗我，  
我心卑微，對眾人恭敬聽命。

後來我見到那位正自覺者，身後跟隨著一隊比丘，  
那位偉大的英雄、摩羯陀的至尊，走入城內。  
我撇下擔子，近前行禮，  
他，這位至高者，出於慈悲，專為我停步。

在師尊足下禮敬後，我立於一邊，

請求這位有情之至尊，准我出家。

慈悲的師尊，同情全世界，他說：

『善來，比丘，』那便是對我的正式接納。

我獨居野外、不懈不怠，奉行師言，一如勝者對我的教導。

在前夜，我回憶起前世諸般；

在中夜，我升起清淨的天眼；

在後夜，那大堆的黑暗潰散。

暗夜終結，旭日複歸，

因陀羅與梵天前來向我致敬：

『禮敬您啊，人中之強，禮敬您啊，至高之士，

終結了心漏，親愛的尊者，您值得應供。』

——Thag12(長老偈)

## .....其它精神傳統的求道者

拘利揚人之子牛行者普那與裸身的狗行者塞尼耶，往詣薄伽梵。牛行者普那對薄伽梵行禮後，坐於一邊；裸身的狗行者塞尼耶與薄伽梵互致問候，交換禮貌友好的言辭後，如狗一般卷曲身體，也坐於一邊。

牛行者普那坐下後，問薄伽梵：『尊者，這位裸身狗行者塞尼耶行難行之事：食物棄置於地他才受用。長久以來他正持、修持狗行。他的趣向為何？他的未來命運為何？』

『夠了，普那，到此為止，勿再問我。』

第二次.....第三次，牛行者問薄伽梵：『尊者，這位裸身狗行者塞尼耶行難行之事：食物棄置於地他才受用。長久以來他正持、修持狗行。他的趣向為何？他的未來命運為何？』

『好吧，普那，既然我以「夠了，普那，到此為止，勿再問我，」仍不能勸止你，那麼我為你解答。』

『普那，在此有一人完全無保留地修持狗的習慣、他完全無保留地修持狗的心性、他完全無保留地修持狗的行爲。修成後，身壞命終之時，他投生於狗群中。不過，他若有此見：「憑此戒德、苦行、梵行，我將成爲某大神、或者成爲某小神，」那是妄見。我說，持妄見者有兩個趣向：地獄界與畜生胎內。因此，普那，假若他的狗行具足，這將引導他投生狗群；否則，他將墮地獄。』

——MN57(中部)

## .....還有天神

『.....幾百次四大王天的天神聚會.....幾百次三十三天的天神聚會.....幾百次摩羅隨從的聚

會……幾百次梵天聚會。我曾在那裏與他們同坐、說示、對談……』

——MN 41(中部)

佛陀教導他的親屬，包括兒子羅睺羅

『摒棄使心入迷、愉悅的五種感官之樂，隨信念出家，成就苦的終結。

『親近善友；擇偏遠僻靜處隱居；節制飲食；衣袍、食物、藥品、居處 這些物品不要貪求；不要成爲返回世間之人；如律修練，約束、控制五種感官。

『修身念處，連續培養對色身的無欲。避開與愛欲相連的美麗標記；藉修不淨觀，培養入定、自在之心。

『禪定於無相，滅除自滿。藉透視與摧毀自滿，你將安住於至高的甯靜。』

薄伽梵如此反復教誡羅睺羅。

——Snp2.11(小部經集)

……繼母大愛道-喬達彌

如是我聞，一時薄伽梵住在毗舍離大森林裏的尖頂堂。其時大愛道-喬達彌往詣薄伽梵，進前頂禮後，立於一邊。站立時，對他說：『善哉尊者若能爲我簡要說法，使我從薄伽梵處聞法後，得以獨自安住、退隱、警覺、精勤、決意。』

『喬達彌，你了解的素質(*dhammas*)中，「這些素質趨向欲求、非趨無欲；趨向束縛、非趨解縛；趨向堆積、非趨褪脫；趨向自大、非趨謙虛；趨向不滿、非趨滿足；趨向糾纏、非趨退隱；趨向懶惰、非趨勤奮；趨向沈贅、非趨輕鬆」：你可以確認「這不是法(*Dhamma*)，這不是律，這不是師尊的教導。」

『至於你了解的素質中，「這些素質趨向無欲、非趨欲求；趨向解脫束縛、非趨束縛；趨向褪脫、非趨堆積；趨向謙虛、非趨自大；趨向滿足、非趨不滿；趨向退隱、非趨糾纏；趨向勤奮、非趨懶惰；趨向輕鬆、非趨累贅」：你可以確認「這是法，這是律，這是師尊的教導。」』

那就是薄伽梵所言。大愛道-喬達彌對薄伽梵之言隨喜、心悅。

——AN 8.53(增支部)

……他輔導表兄弟難陀成就阿羅漢果

如是我聞，一時薄伽梵住在舍衛城附近的祇樹給孤獨精舍。其時尊者難陀 薄伽梵的兄弟、他的姨母之子 對一大群比丘說：『賢友們，我不樂於梵行生活，我不能忍受梵行生活。我將放棄修行，恢復俗家生活。』

有位比丘往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，對薄伽梵說：『世尊，尊者難陀

薄伽梵的兄弟、他的姨母之子 已告訴一大群比丘：「賢友們，我不樂於梵行生活，我不

能忍受梵行生活。我將放棄修行，恢復俗家生活。」』

於是薄伽梵囑咐某位比丘：『來，比丘。以我的名義去找難陀，說：「賢友，師尊喚你。」』

該比丘答：『遵命，世尊。』於是去見難陀，到達後說：『賢友，師尊喚你。』

尊者難陀答：『遵命，賢友。』於是他往詣薄伽梵，進前頂禮後，坐於一邊。坐下後，薄伽梵對他說：『難陀，你已告訴一大群比丘：「賢友們，我不樂於梵行生活，我不能忍受梵行生活。我將放棄修行，恢復俗家生活。」這可是真的?』

『是的，世尊。』

『不過，難陀，你為何不樂於梵行生活?』

『世尊，我離家時，有一位舉國傾慕的釋迦少女，頭髮半攏、瞥我一眼道：「大師速回。」回想那件事，我便不樂於梵行生活，我不能忍受梵行生活。我將放棄修行，恢復俗家生活。』

這時，薄伽梵抓著尊者難陀的手臂 如壯漢曲臂、伸臂一般 從祇樹消失、重現於三十三天。當時約有五百名鵠足(中譯注：意為美足)仙女，前來服侍帝釋天王。薄伽梵對尊者難陀說：『難陀，你可見那五百鵠足仙女?』

『是，世尊。』

『你以為如何，難陀： 哪位更可愛、更美貌、更有魅力 是那位釋迦少女，還是這五百鵠足仙女?』

『世尊，與這五百鵠足仙女相比，那位舉國傾慕的釋迦少女，像那被火燒灼、割去耳鼻的猿猴。她微不足道、她半分不如。兩者不可相比。這五百鵠足仙女更可愛、更美貌、更有魅力。』

『那麼歡喜吧！難陀，歡喜吧！我擔保你得到五百鵠足仙女。』

『薄伽梵若能擔保我得到五百鵠足仙女，我將在薄伽梵指導下享受梵行生活。』

接著，薄伽梵抓著尊者難陀的手臂 如壯漢曲臂、伸臂一般 從三十三天消失、重現於祇樹。比丘們聽聞：『據說尊者難陀 薄伽梵的兄弟、他的姨母之子 為著仙女而梵行。據說薄伽梵擔保他得到五百鵠足仙女。』

於是，尊者難陀的舊友比丘們，稱呼他時如同稱呼雇工、商販：『據說我們的賢友難陀是雇工，據說我們的賢友難陀是商販。他為著仙女而梵行。據說薄伽梵擔保他得到五百鵠足仙女。』

尊者難陀對舊友比丘們稱呼他時如同稱呼雇工、商販，感到恥辱、羞愧、自厭 獨自安住、隱居、警覺、精勤、決意。不久他便進入、安住於梵行生活的至上目標 族姓子為此離俗正當出家 即時即地自知親證。他自知：『輪回已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世。』於是尊者難陀成為世上另一位阿羅漢。

——Ud3.2(自說經)

## 阿難注意到佛陀漸老

那一次，薄伽梵於日晡時走出隱居處，坐於西陽下暖其腰背。尊者阿難往詣薄伽梵，進前頂禮後，以手按摩薄伽梵的四肢道：『多麼驚人，世尊，多麼駭人，薄伽梵的膚色不再皎潔；他的

四肢松弛起皺；他的脊背前傾；他的官能——眼的官能、耳的官能、鼻的官能、舌的官能、身的官能——有可見之轉變。』

『阿難，正是如此。有年輕，則不免衰老；有健康，則不免疾病；有活命，則不免死亡。膚色不再皎潔；四肢松弛起皺；脊背前傾；官能——眼的官能、耳的官能、鼻的官能、舌的官能、身的官能——有可見之轉變。』

——SN48.41(增支部)

## 佛陀逝世後佛弟子當以誰為依止？

『阿難，我如今體衰矣，老邁、年高、耄耋。我行年八十，壽命已盡。阿難，如一輛舊車，僅靠修補勉強可行，如來之身更如此，僅靠攝養勉強維持。如來僅在無視外緣(=外在客體)，止息某些覺受，進入、安住於無想定境時，色身才安穩些。

『因此，阿難，以己為島嶼(=洲)，以己為依止，不找外在依止；以法為島嶼，以法為依止，不找其它依止。

『阿難，一位比丘，如何以己為島嶼，以己為依止，不找外在依止；以法為島嶼，以法為依止，不找其它依止？

『當他觀照色身本身，精勤、明悟、念住，制服對世間的渴愛與憂愁；當他觀照覺受本身……心智本身……心理素質本身，精勤、明悟、念住，制服對世間的渴愛與憂愁，那時，他就真正做到以己為島嶼，以己為依止，不找外在依止；以法為島嶼，以法為依止，不找其它依止。』

——DN16(長部)

## 他放棄續壽的意志

『阿難，今日於遮婆羅神舍，邪惡者摩羅來見我說：「世尊啊，眾比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷等，皆已成為薄伽梵的真正弟子——智慧、自持、好學多聞、善守法義、如法而活、奉持戒律；精通導師的教言後，能夠解說、宣講、演教、確立、揭示、詳述、闡明；有異論時，能夠徹底完善地予之反駁，並宣說此信服、解脫之法。」

『「世尊啊，如今薄伽梵所傳的梵行生活已成功、興盛、廣知、普及、遍傳、在天界人間善為宣說。因此，世尊啊，請薄伽梵入最後的涅槃吧！請至樂者入徹底的涅槃吧！現在正是薄伽梵般涅槃之時。」

『阿難，其時我答邪惡者摩羅：「邪惡者，你勿自擾。如來的般涅槃已近。三月後如來將圓寂。」

『阿難，如此，今日於遮婆羅神舍，如來放棄了續壽之意志(=舍壽)。』

聽聞此言，尊者阿難對薄伽梵道：『世尊啊！請薄伽梵住世一劫！世尊啊，請至樂者住世一劫！為著眾生的福利、快樂，為著慈憫世間，為著天神與人類的福利、安甯、快樂。』

薄伽梵答：『阿難，停止。莫再懇請如來，因為阿難，這等懇請的時機已過。』

——DN16(長部)

## 他對眾比丘的最後教誡

『比丘們啊，我告訴你們，我所親知並為你們宣說的這些教導——你們應當善學、善習、善練、常修，使此清淨之道得以確立、久住，為著眾生的福利、快樂，為著慈憫世間，為著天神與人類的福利、安甯、快樂。』

『那麼，比丘們，這些教導是什麼？它們是，四念住、四神足、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。比丘們，這些正是我所親知並為你們宣說的教導——你們應當善學、善習、善練、常修，使此清淨之道得以確立、久住，為著眾生的福利、快樂，為著慈憫世間，為著天神與人類的福利、安甯、快樂。』

接著，薄伽梵對眾比丘說：『比丘們，因此我告誡你們：一切(依因緣)造合之事物終歸於朽滅。精勤證道。如來入般涅槃之時已近。三月後，如來將圓寂。』

——DN16(長部)

## 他的最後一餐

薄伽梵用過鐵匠純陀供養的僧食，遂染重症乃至血痢，經歷劇烈、瀕死之痛。然而薄伽梵以念住忍受劇痛，明解、不為所動。

接著，薄伽梵對尊者阿難說：『來，阿難，我們去拘屍那羅。』尊者阿難答：『是，世尊。』

——DN16(長部)

## 他臨終臥床

於是，薄伽梵與大群比丘走向熙連涅波提河彼岸，前往拘屍那羅附近的優婆伐檀那、末羅人的娑羅樹林。到達後，他對尊者阿難說：『阿難，請為我於娑羅雙樹之間敷設一床，頭朝北。我倦極欲臥。』

尊者阿難答：『尊命，世尊，』便於娑羅雙樹之間敷設臥具，頭朝北。於是薄伽梵以獅子睡姿，右側偃臥，一足疊於另一足之上，維持正念、警覺。

其時，那娑羅雙樹之花非時而盛開，紛撒、散落、點綴如來之身，以示崇敬。天界的曼陀羅花自空飄落，紛撒、散落、點綴如來之身，以示崇敬。天界的檀香屑自空灑落，紛撒、散落、點綴如來之身，以示崇敬。天界之樂自空奏起，以示崇敬。天界之歌自空頌起，以示崇敬。

——DN16(長部)

## 佛陀所薦的四個朝禮聖地

『阿難，有此四處，益於具信仰的族姓子朝禮、益於他(朝禮後)長養緊迫感與厭離感。哪四處？「這是如來降生處，」則為益於具信仰的族姓子朝禮、益於他長養緊迫感與厭離感之處。「這是如來證無上正自覺醒處」……「這是如來轉法輪處」……「這是如來入無余涅槃處，」則為益於具信仰的族姓子朝禮、益於他長養緊迫感與厭離感之處。正是此四處，益於具信仰的族姓子朝禮、益於他長養緊迫感與厭離感之處。阿難，眾比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷等前往諸聖地朝禮「這是如來降生處」、「這是如來證無上正自覺醒處」、「這是如來轉法輪處」、「這是如來入無余涅槃處」將升起信心。若有以明亮、信仰之心朝禮諸聖地時(萬一)死去者，身壞命終之際，將重生於善趣、天界。』

——DN16(長部)

## 數千人痛哭佛陀將逝

其時，拘屍那羅的末羅國人正聚於會議廳商議公事，尊者阿難走向會議廳，到達後對他們宣布：『婆西塔人，今晚的後夜裏如來將般涅槃。出來吧，婆西塔人！出來吧，婆西塔人！不要以後追悔：「如來就在本鎮境內般涅槃，我們卻得不到最後見他的機會！」』聽聞尊者阿難之語，末羅人與其兒女、妻子皆震驚、哀痛、憂傷。他們有的扯發痛哭、有的舉臂大泣。有的如雙足被斬般倒地，翻滾哭叫：『薄伽梵涅槃如此早！善逝者涅槃如此早！有眼者從世間消失如此早！』

接著末羅人與其兒女、妻子 震驚、哀痛、憂傷 走向拘屍那羅附近的優婆伐檀那，末羅人的娑羅樹林中尊者阿難處。

——DN16(長部)

## 只要有人修八聖道，世上就有阿羅漢

『任何法與律中，若無八聖道者，則無證得第一、第二、第三、第四果的沙門[指入流果者、一還果者、不還果者、阿羅漢]。然而任何法與律中，有八聖道者，則有證得第一、第二、第三、第四果的沙門。此教此律有八聖道，正在此處便有證得第一、第二、第三、第四果的沙門。其他教派缺多識的沙門。比丘們若端正而住，世間將不缺阿羅漢。』

——DN16(長部)

## 佛陀的臨終之語

於是薄伽梵對眾比丘說：『注意聽，諸比丘，我告誡你們：一切造合事物終歸於朽滅。藉由審慎，成就圓滿。』那就是如來的最後遺言。

於是薄伽梵即入初禪。自初禪出而入第二禪。自第二禪出而入第三禪……第四禪……空無邊緯度……識無邊緯度……無所有緯度……非想非非想緯度。他出該定境而入無想受處(=想與受的止息處)。

……

於是薄伽梵出無想受處而入非想非非想緯度。出非想非非想緯度而入無所有緯度.....識無邊緯度.....空無邊緯度.....第四禪.....第三禪.....第二禪.....初禪。出初禪而入第二禪.....第三禪.....第四禪。出第四禪後，他即刻徹底解脫。

——DN16(長部)

[完]



---

<http://www.accesstosinsight.org/ptf/buddha.html>

最近校訂 10-5-2007

[[首頁](#)]

# 法

[編者] 約翰-布列特

[中譯] 良積

**Dhamma**  
***dhamma***

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

## 次第訓練

佛陀教導的真理 即佛法 漸次展開。佛陀多次闡明，覺醒非如閃電，在未經修練與準備的心裏突然降落。反之，它歷經漫長修行的諸多階段方至頂點。

正如海底有著漸緩的淺灘、漸緩的坡度、漸緩的斜度，長久一段之後才有一個陡降，同樣，此法此律 (*dhamma-vinaya*) 有著次第的修練、次第的成效、次第的進展，長久一段之後才有直覺智 (*gnosis*, 通智) 的洞悉。 Ud V.5(自說經)

比丘們，我不說直覺智的成就一日可得。反之，直覺智成就於次第的訓練、次第的行動(業)、次第的修持。那麼，直覺智怎樣成就於次第的訓練、次第的行動、次第的修持？有此情形，當信心升起時，他拜訪[導師]。拜訪之後，他親近他。親近時，他注意聽。注意聽時，他聽見了法。聽見法，他記住了法。記住法，他洞悉法義。洞悉法義後，他藉思索法義有了認同。有認同，他升起願望。升起願望後，他有了決心。有決心，他作辨析。辨析時，他精進。精進之後，他親身體驗法義、又以明辨親眼洞見法義。 MN 70 (中部)

在更為實用的角度，佛陀傳授了這套以六階段展開的次第說法 (*anupubbi-katha*, 演教初階)，指點新學者從初級原理開始，上升至越來越高深的教導，直到四聖諦的圓滿實現與[涅槃](#)

**磐**的圓滿實現。

接著，世尊以他的覺知包容了全體在場者的覺知後，自問：“現在這裏有誰能理解法？”他看見麻瘋病者蘇巴菩達坐在人群之中，看見他時，想道：“此人能理解法。”於是，針對麻瘋病者蘇巴菩達，他作了一場循序漸進的開示，即，一段**布施**說，一段**戒德**說，一段**天界**說；他宣說了感官之欲的**過患**、降格、退敗，以及**出離**的果報。接著，他看見麻瘋病者蘇巴菩達的心預備、可塑、五蓋除卻、提升、明亮，便作了一場覺者們特有的法義開示，即：**苦、苦因、苦的止息、與苦的止息之道**。如無垢、潔淨之布得以善吸染料，同樣地，麻瘋病者蘇巴菩達正端坐原地，即升起內在無塵、無垢的法眼：“凡緣起者，皆趨向止息。” Ud V.3(自說經，**麻瘋病者**)

在修練的每一個階段，行者會發現因果法則 即作為**正見**構造基石的**業力原理**有一個重要的新維度。因此這是綜觀佛陀說法的一個極其有益的框架結構。

這個修練過程起始於修**布施**(1)，如此有助於尚未覺悟的行者啟動一個削弱其習慣性執取 即對觀念、感官之欲、不善巧的思維與行為模式的執取 的漫長過程。接下來為**戒德**(2)的修持，這是基本層次的感官約束，有助於行者培養健康可靠的自我感。由這個自尊層次升起的心智安甯，為這條道上的一切未來進展鋪設了基礎。行者這時理解了，某種快樂較之任何感官滿足更為深刻、可靠；來自於布施與戒德的快樂甚至還能在真實或象征意義上，導致重生**天界**(3)。但是，行者最終認識到，即使這類快樂也有**過患**(4)：重生善趣固然好，它所帶來的快樂却非真實長久，因為所依條件是他／她最終不能控制的。這一步標志著修練的轉折點，行者理解了，真正的快樂永遠不能在物質與感官世界裏找到。走向無條件的快樂的唯一可行之路，在於**出離**(5)，藉放棄熟悉、低等的快樂形式，代之以某種更有價值、更尊貴的快樂，脫離感官域界。最後，行者成熟起來，可以接受**四聖諦**(6)了，這個教導闡明的是達到終極快樂即**涅槃**所必要的心智修練過程。

不少西方人在密集禪修班裏初次接觸佛陀的教導，這樣的禪修班通常一開始便傳授**正念**與**正定**的培養技巧。值得注意的是，儘管這些素質很重要，佛陀將其置於次第修練的最後步驟。其中之意是很清楚的：為了從禪定中得到最大善益，為了使覺醒必須的一切素質皆成熟，基本功不能忽視。這個過程無捷徑可走。

以下是對佛陀的次第修練步驟較為詳細的解說：

1. [布施](#) (*dana*)
2. [戒德](#) (*sila*)
  - [五戒](#)
  - [八戒](#)
  - [十戒](#)
  - [持守布薩日](#) (*Uposatha*)
3. [天界](#) (*sagga*)
  - [三十一个生存域](#)
4. [過患](#) (*adinava*)
5. [出離](#) (*nekkhamma*)
6. [四聖諦](#) (*cattari ariya saccani*)
  - i. [苦聖諦](#) (*dukkha ariya sacca*)
    - [苦](#) (*Dukkha*)
    - [輪回](#) (*samsara*)
  - ii. [苦因聖諦](#) (*dukkha samudayo ariya sacca*)
    - [渴求](#) (*tanha*)
    - [無明](#) (*avijja*)
  - iii. [滅苦聖諦](#) (*dukkha nirodho ariya sacca*)
    - [涅槃](#) (*nibbana*)
  - iv. [滅苦之道聖諦](#) (*dukkha nirodha gamini patipada ariya sacca*) — [八聖道](#)

分組	聖道八道支
明辨 ( <i>pañña</i> )	1. <a href="#">正見</a> ( <i>samma-dithhi</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">業</a> (<i>kamma</i>)</li> <li>• <a href="#">可敬的友誼</a> (<i>kalyanamittata</i>)</li> </ul> 2. <a href="#">正志</a> ( <i>samma-sankappo</i> )
<a href="#">戒德</a> ( <i>sila</i> )	3. <a href="#">正語</a> ( <i>samma-vaca</i> ) 4. <a href="#">正業</a> ( <i>samma-kammanto</i> ) 5. <a href="#">正命</a> ( <i>samma-ajivo</i> )

奢摩他  
(*samadhi*)

6. [正精進](#) (*samma-vayamo*)
7. [正念](#) (*samma-sati*)
8. [正定](#) (*samma-samadhi*)
  - [禪那](#) (*Jhana*)

---

<http://accesstoinight.org/ptf/dhamma/index.html>

最近订正 10-5-2007

# 僧伽

[編者] 約翰- 布列特

[中譯] 良稜

**Sangha**  
**sangha**

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

在經文中，僧伽(*sangha*)這個詞[字面意義為：團體、集體]通常指兩個意思之一：(1)一群出家的比丘與比丘尼(*bhikkhu-sangha* and *bhikkhuni-sangha*)；(2)一個“聖者”團體(*ariya-sangha*) 即已至少證得初果者。

## 聖者僧伽的定義

“世尊的僧伽弟子們行道正善.....他們行道正直.....有方.....卓越 換句話說，四雙聖弟子們、八輩聖弟子們 他們是世尊的僧伽弟子，值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，他們是世界的無上福田。”

——AN XI12 (增支部)

## 四雙聖弟子

“在這個僧團中，有的比丘是阿羅漢，他們的心漏已盡，他們已圓滿成就，已完成任務、放下重負、達到真正的目標、徹底摧毀了緣起的束縛、以正確的直觀智(正知,正慧,通智)獲得解脫：這個僧團中正有這樣的比丘。

“在這個僧團中，有的比丘隨著低層次五種束縛的徹底終結，會重生於[淨居天]、在那裏獲得徹底解脫、永不自該界返回：這個僧團中正有這樣的比丘。

“在這個僧團中，有的比丘隨著[前]三種束縛的徹底終結，隨著貪、瞋、癡的減退，成爲一還者 他們會在回到這個世界的那一次裏，達到苦的止息：這個僧團中正有這樣的比丘。

“在這個僧團中，有的比丘隨著[前]三種束縛的徹底終結，成爲入流者，永遠不墜惡趣，穩步走向自我覺醒：這個僧團中正有這樣的比丘。”

——MN118 (中部)

## 八輩聖弟子

“正如大海是巨型生靈的居處，有鯨魚、食鯨獸、以食鯨獸為食之獸；有阿修羅、神蛇、乾踏婆；還有一百由旬<sup>[1]</sup>長……兩百由旬長……三百由旬長……四百由旬長……五百由旬長的海洋生物，同樣地，此法此律是巨人的居處，有初果者與向初果者；有一還果者與向一還果者；有不還果者向不還果者；有阿羅漢與向阿羅漢果者……這便是此法此律的第八條驚奇事實。”

——Ud V.5 (自說經)

[1]譯注：由旬為公牛挂轡行走一日之距。

## 尊貴

一位擁有八種素質的比丘值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，是世界的無上福田。  
哪八種？

[1] “有此情形，一位比丘有戒德。他始終以波羅提木叉戒約束自己，在行為與活動範圍內戒行圓滿。他受戒後，視細小過失為危險，訓練自己。”

[2] “所受鉢食無論精美粗劣，他仔細吃，不抱怨。”

[3] “他對於身、語、意的過失，對於邪惡、不善巧的心理素質，有厭拒感。”

[4] “他沈著自持，易於共同生活，不騷擾其他比丘。”

[5] “無論有何欺騙、欺瞞、哄騙、借口，他如實向師尊、或有識的修行同伴披露，讓師尊與有識同伴試著糾正。”

[6] “在修持中他這樣想：‘無論其他比丘是否想修持，我在此定要修持。’”

[7] “行路時，他走直路；這裏的直路指這一條：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。”

[8] “他始終勤奮修持，[心想]‘哪怕體內血肉枯幹，只剩皮、腱、骨，我也願意；不達到那些通過人的毅力、人的勤奮、人的精進可以證得的成就，我決不放鬆自己的努力。’”

“有此八種素質，一位比丘值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，是世界的無上福田。”

——AN VIII 13(增支部)

“比丘們，這個團體避免閑談、不作閑談，已在純淨的心材上確立起來：這群比丘正是這樣，這個僧團正是這樣。這樣的團體值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，是世界的無上福田：這群比丘正是這樣，這個僧團正是這樣。向這樣的團體贈一件小禮，可成爲一件大禮，贈一件大禮，可成爲更大的禮：這群比丘正是這樣，這個僧團正是這樣。這樣的團體世上少見：這群比丘正是這樣，這個僧團正是這樣。這樣的團體，是值得帶著資糧、長途旅行前去拜訪的。”

——MN118(中部)

## 至上僧團

“ 如來的弟子僧伽在任何團體、集體之中被視為至上 他們是：四雙聖弟子、八輩聖弟子。對僧伽有信念者，乃是對至上(品質)有信念，對至上(品質)有信念者，將得至上果報。 ”

——Iti 90(如是語)

---

## 憶念僧伽

“ 任何時候，聖者的弟子憶念僧伽時，他的心不為貪所制，為瞋所制，為癡所制。有僧伽為根基，他的心朝向正直。心向正直，這位聖者的弟子便有了**目標感**，**解法義**，有法樂。有樂，則有喜。有喜，色身甯靜。色身甯靜時，他有自在。有自在，心**入定**。 ”

——AN XI.12(增支部)

“ 比丘們，當你憶念僧伽時，任何畏懼、恐懼、驚懼因之棄去。 ”

——SN XI.3(相應部)

---

## 相關連接 初果

<http://accesstoinsight.org/ptf/sangha.html>

最近訂正2-2-2006

[\[首頁\]](#) >>

# 中譯經文索引

[編譯] 良積

[全文中譯](#)

[專題經文](#)

中譯版權所有© 2006-8 良積，<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明譯者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

## 全文中譯(中英對照)

《[出入息念經](#)》

《[慈經](#)》

《[大吉祥經](#)》

《[非我相經](#)》

《[教誡波羅提木叉偈](#)》

《[火燃經](#)》

《[卡拉瑪經](#)》(附評解)

《[芒果石教誡羅喉羅經](#)》

《[麻瘋病者](#)》

《[轉法輪經](#)》

《[釋迦經](#)》(關於布薩)

《[布薩根本經](#)》

《[阿難經\(教誡婆耆沙\)](#)》

《[釘銷經](#)》

---

## 專題經文選譯

[短段落選譯](#)(本站編譯)

[功德](#)(坦尼沙罗尊者編)

遣除五蓋  
初果

[\[首頁\]](#)

# 上座部佛教的三部大經

[編譯]良積

中譯版權所有© 2006 良積, <http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而,譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行,譯文與轉載也要求表明譯者原衷。轉載時請包括本站連接,並登載本版權聲明。

[《轉法輪經》](#) (SN LVI.11)

[《非我相經》](#) (SN XXII.59)

[《火燃經》](#) (SN XXXV.28)

年那摩利尊者: 這(前)兩部經.....乃是佛陀傳法起始的兩次開示。第三部《火燃經》是不久後對一千名拜火趨天苦行、後歸依佛陀的沙門而說。

這三部經以無比甯靜的簡約,毫無先見地揭示了整個佛教從中展開、又指歸其中的那套根本教說。第一部經文對四聖諦的表達方式,要求人們即刻當下親證自知。第二部經文揭露了浸染於一切"自我"妄見裏的矛盾性; 第三部經文從另一個角度與第二部經文相對應。

約翰-布列特: 這三部經被公認為巴利經藏中的三部大經——其中所定義的佛陀教導的基本主題,在整個經藏中以無數的變化形式反復出現。這三部經文向我們介紹了這樣一些基本概念: 四聖諦; 苦的本質; 八聖道; 中道; 法輪; 非我的原理; 以五蘊分析"自我"; 對感官之欲的出離; 代表佛教宇宙觀的多種生存界的生靈。這些基本原理,為我們提供了一個穩固的構架,經典的其它教導得以建於其上。

---

最近校訂4-2-2006

[\[首頁\]](#)

# 尊者們談讀經

[編譯] 良積

中譯版權所有© 2006 良積, <http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而, 譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行, 譯文與轉載也要求表明譯者原衷。轉載時請包括本站連接, 並登載本版權聲明。

<a href="#">四聖諦的羅盤</a> .....	年那摩利尊者談讀經
<a href="#">把佛陀當成你的老師</a> .....	年那維瑪拉尊者談讀經
<a href="#">經典怎樣幫助禪修?</a> .....	坦尼沙羅尊者
<a href="#">經典的詮解</a> .....	菩提尊者
<a href="#">如何讀經</a> .....	菩提尊者
<a href="#">當你親證之時</a> <a href="#">巴利經文的真實性</a> .....	坦尼沙羅尊者

## 年那摩利尊者： 四聖諦的羅盤

[簡介] 年那摩利尊者 (1905-1960, Ven. Nanamoli), 英籍, 牛津大學語言系畢業, 二戰時曾任英軍情報部門審訊官。戰後於1948年來到斯里蘭卡出家。長年居住在隱修島, 把一些艱澀難解的巴利文獻譯成了清晰的英語, 包括《清淨道論》、《中部》經文初稿(後由菩提比丘整理補訂出版), 其它書籍包括《念住呼吸》、以及《佛陀的一生》。以下摘自他編譯的經文選《佛陀的教導》一書(*The Buddha's Teachings in His Own Words*, 佛教出版社)。

把佛陀的教導, 稱為對世界進行完整描述的嘗試, 或者看成是藉由邏輯法構造起來的形而上學系統, 似乎都是不正確的。那麼, 它是一套道義戒規、一種信仰性的宗教啓示、還是區區一系列克己苦行的行為准則? 人們在尋找這些問題的答案之前, 需要對教義進行某種審查。經文中的材料, 實際上可以看成是地圖的原材料, 讓每個人去構造自己的地圖, 但都面向同一個目標。這些對於經驗的有目的的描述, 實際上, 能讓人們估測自己的位置, 判斷自己最好需要做些什麼。

經文中給出的描述，並非一套有重疊的系列描述。對於生存現象 作仔細審查，會發現表象背後，總具有某種幻象與悖論的性質。對終點(的描述)，從來不能 够徹底完成。經文描述的無數不同側面，其中某些以不同組合重複了無數次，這些描述所處的背景，令人聯想起一套空中攝影，從中可以構造起一幅地圖。經文中的各個側面，皆指向滅苦，這個羅盤所指的四個點，正是四聖諦。讓我們從這些材料中試著構造一幅個人地圖。這樣做總要有個起點，我們可以把出生作為基線開始構造，生，如同死，在普通人看來是個日常事實，與此同時，它卻是一個不解之謎。

---

年那維瑪拉尊者談讀經：把佛陀當成你的老師

[簡介]英籍比丘維巴西(Ven.Vipassi)跟阿姜苏美多出家多年。以下摘自《林居僧伽》網刊1998年十月刊：<http://www.fsnewsletter.amaravati.org/html/46/mundane.htm>

---

我在斯裏蘭卡度過了一年，在那裏與林居僧有過一些有趣的接觸，他們當中許多人研究巴利語，已達到覺得可以輕鬆閱讀經文原文，從那裏出發修行的地步。其中一位年那維瑪拉尊者，德籍，有大約40-45次雨安居了(vassa，代表連續的出家年數)。我見到他時，覺得在他面前有點畏懼感；他問起阿姜查的傳統禪修方法時，我嘟囔了幾句，發現自己提到了念處經和四念處。他的反應對我來說是上了一堂課：

“首先，你必須把佛陀當成自己的老師。然後你從中部107開始，接下來看中部117，之後中部44。我談到這點，是因為它的內容離我們的經驗範疇距離相當遠；而且我注意到有一種想推開的感覺——不想接受它。不過從這類接觸中，有東西保存了下來，我發現對佛法堅定不移的素質極其感人。這類接觸，醒目顯示了對經文某些地方有保留情緒，不願意看到教導的某些方面，想抓住我喜歡的、讓我舒服的東西。”

---

坦尼沙羅尊者：經典怎樣幫助禪修？

[簡介]坦尼沙羅比丘(Ven. Thanissaro, 1949-)，美籍，1971奧柏林學院歷史系畢業，主修歐洲思想史。1975年在泰國出家，跟隨泰國林居傳統大師阿姜放，直至1986年長老去世。自從1993年以來擔任聖地亞哥慈林寺住持。這是一位西方籍僧伽中的傑出行者，也是當代兩位巴利英譯名家之一。以下是尊者在接受《內觀》雜誌杂志採訪時的有關看法(2000年春季刊選譯)。<http://www.dharma.org/ij/archives/2000a/thanissaro3.htm>

---

問：阿姜放把你訓練成了一個行者，但是過去幾年中，你也在從事巴利經典的翻譯與詮釋工作。你覺得學習經典怎樣能幫助禪修？

答：在經典中，佛陀提出的都是正確的問題。大家都知道，我們看事物時帶著個人觀點，因此看見什麼，受這些觀點的影響。但是我們常常沒有意識到，觀點在很大程度上又受個人提問方式的影響。佛陀明智地覺察到，有些問題有善巧，確實把你引向解脫，引向苦的徹底止息；但另外一些問題卻缺乏善巧：它們把你引向死胡同，糾成死結、卡在那裏。經文有助於教你怎樣避免那些缺乏善巧的問題。如果你仔細遵從經典的教導，牢記在心，會發現在禪修和日常生活上，確實會開拓眼界。

問：在當前的佛學教育上有一股潮流，對歷史經典的重要性不再給予強調。例如有人會說：“難道我們沒有常常聽說，佛陀說不要相信經典和傳統麼？”

答：可是，他卻沒有說要把經典扔掉。你有沒有注意到，美國佛教就象是傳話遊戲(兒童依次耳語傳話，末了意義大改——譯者注)？佛法從一個人傳到另一個人、從一代老師傳到下一代，直至面目全非？

我有一次收到一張明信片，寄信人用橡皮圖章蓋著：“不要相信任何與你自己的對錯感不一致的東西。——佛陀語錄。”那句話似乎是在引用《[卡拉瑪經](#)》的一句經文，但是當你切實讀經時，發現上面講的要複雜多了。你不要只因為它來自經典、或傳自你的老師，就相信它。但是也不要只因為它看上去有道理、或者合乎你的偏好，就接受它。你要檢驗它，看看效果怎樣。如果你發現它有害、受智者批評，就停下來。如果它有益、受智者贊揚，就繼續。不過要注意，你不能完全只照自己對事物的領悟行事。要尋找智者，把你的領悟與他們的作對照。那樣你可以確保自己沒有按著先入之見行事。

問：那麼說，佛經可以作為 kalyana mita(s)，也就是善知識了？

答：沒有什麼可以代替與一位真正的智者相處，但是經文常可作為下一個選擇，特別在我們這樣一個國家(美國)，佛教意義上的智者如此稀少。

問：你提到經文中把某些問題稱為缺乏善巧。其中有些也許是相當晦澀的哲學問題，沒有人會有興趣。不過你能指出一些與當前禪修者有關的這類問題麼？

答：一個大問題就是：“我是誰？”有些佛法書籍告訴我們，禪修的目的是回答這個問題，許多人來禪修，以為那就是禪修的一切。但是佛經中把它列為不會有結果的問題。

問：為什麼？

答：(笑)這個問題好。照我看，回答是：你要什麼樣的經驗才能回答那個問題？你能想象出一個能夠讓苦止息的答案麼？你要是不帶著自己是誰的成見，凡事反而容易做得善巧。

問：非我的學說，是否可以作為佛陀對“我是誰”的回答呢？

答：不會。佛陀的“什麼是有善巧？”才是他對“我是誰”的回答。自我的認知是否善巧？在一定程度上，是的。某些地方你需要一種健康、連貫的自我感來擔負起責任，那些地方需要善巧地

保持自我。但是到最後，有責任感的行爲成了第二天性，你有了更高的敏感度，你看見自我的界定，哪怕是最細微的那類，也是一種妄執、是一個負擔。因此唯一有技巧的做法是舍棄。

問：有些人說，他們在禪修時得到宇宙同一體的感覺，他們與萬物相通，這樣一來就減少許多痛苦，你對此怎樣回答？

答：那樣的同一感有多穩定呢？等你覺得自己到達那個一切從中而來的穩定的基本狀態時，經文上要你問一句，你是否僅僅把情感當成了經驗。假如那個基本狀態真是穩定的，怎麼會產生我們生活的這個不穩定世界？因此，也許它是無色界中的一界，但是不管你體驗到什麼，它不是對苦的最終解答。

在某種情感層次，那種相通感也許會舒解孤獨的痛苦，但是看得深入一點，你得同意佛陀的說法，相通感和相互依賴正是苦的本質。比如天氣，去年夏天，聖地亞哥氣候宜人，我們沒有往常八月份襲來的熱浪。但同時，這個氣候模式給南阿拉斯加帶來了大雨、給東北地區帶來了幹旱、給北卡羅來納帶來了狂風大雨、棺木都從墓地浮起。我們與這樣的世界同一體能找到快樂麼？人們常常認爲經文主張從輪回中解脫是悲觀的，但是它遠勝於指望與萬物相通得到快樂的觀點本身所帶的悲觀感。然而卻有那麼多的人說希望解脫是自私的。這讓我思考他們是否懂得怎樣對他人最有益。如果解脫的途徑包括了傷害與冷心腸，你的確自私，但實際上(解脫的追求)卻包括了培養布施、慈心、戒德，所有那些可敬的心智素質。有什麼自私？你放下了貪、瞋、癡時，周圍每個人都有益。看一看阿姜曼對解脫的追求，在過去幾十年裏對泰國的影響吧，如今已經在傳到全世界。我們如果相互鼓勵找到真正的解脫，那些先找到的人可以告訴其他有志者，大家一起獲益。

問：那麼解脫的途徑，起始於問題：“什麼是善巧？”

答：對。佛陀建議你去拜訪一位老師時問的第一個問題就是它。你在佛經中通篇跟蹤這個問題，從最基本的層次一直往上看。經文中記載佛陀在教誡他七歲的兒子羅喉羅，有一個段落，極其精妙(中部61)。開始他強調誠實的重要性，意思是如果你要尋求真理，首先要對自己誠實；接著他談到要審查自己的行爲。凡行事前，要自問：“我這裏要做的事是有善巧、還是缺乏善巧？它會引向安甯還是傷害？”如果看上去會有害，你就不做。如果看去可行，就試一下。不過你做時還是要問自己同樣的問題。如果效果有害，就停下。無害，就繼續。你做完之後，再問同樣的問題：“這件事帶來了安甯還是傷害？”如果你看到，原來似乎可行的，結果是有害的，你就和另一個有同樣目標的人談談，決心不要再犯同樣錯誤了。如果沒有傷害，知道自己走在正路上，你便很快樂。

問：那麼佛陀是在講授怎樣從錯誤中學習的基本道理。

答：是的，但如果你仔細看，會發現那樣的提問，其中包容著他一些最重要教導的種子——也就是我們行動的動機、因果的原理、行爲的當下和長遠效應、以至於四聖諦——苦由過去和現在的

業(行動)造成，如果我們觀察仔細，行爲會越來越有善巧、直至徹底解脫。

問：你怎樣把它用於禪修呢？

答：從你自己的生活開始。我們都知道，禪修意味著自己得從生活的動蕩中脫身出來，直接審視自己當下的行爲。有些事比其它事容易從中脫身。假如你在生活裏以不善巧的方式行事——欺騙、不當性事、用毒品——你會帶著否定與追悔，發現自己在造一些麻煩的業。因此，爲了糾正言行，你把佛陀的提問方式用於日常生活，給自己一個新的生活方式，就更容易做到出離。

這樣做時，你同時便是在培養禪定坐墊上需要的那些技巧。關注當下是一種技巧，需要同樣的態度：觀察心的動態，了解哪些有效、哪些無效，然後作必要的調整。你一旦進入當下，就用同樣的問題來探索，拆解因果：當下、過往之業與當下之果。一旦把遮蔽了你的覺知亮度的每一個心智狀態都拆解過了，你就把同樣問題再轉向那個光明覺知本身，直到沒有什麼可以探問和拆解——連問題也不存在了。那裏便是解脫的開端。因此這些簡單的問題，可以把你一直帶到修行終點。

問：這是在泰國學會的禪修方法嗎？

答：是的。在一切忠告中阿姜放最強調的是：“仔細觀察”。換句話說，他不希望我只是盲目地學習一種方法、而不去觀察它的效果。他遞給我那本阿姜李的呼吸禪修七步驟，告訴我對它們進行實驗——不是松散地淺嘗，而是象邁克爾-喬丹打籃球那樣——反複實驗、富有創意、直到它成爲一種技能。除非加以實驗，否則又怎能對心智的因果模式獲得洞見？

.....

問：從我們目前爲止的討論來看，你似乎認爲巴利經文不僅給出正確的問題，而且也給出了正確的答案。

答：正確的答案在於：你在探索正確的問題時，在生活裏作善巧的選擇。我想是托馬斯-品欽(譯按：Thomas Pynchon 爲當代美國作家)曾經說過：“只要他們能讓你提錯誤的問題，就不必擔心答案是什麼。” 那句話也該有一句推論：只要你誠實地堅持正確的問題，你一定能獲得有意義的答案。

.....

---

菩提尊者：經典的詮解

[簡介]菩提尊者 (Ven. Bodhi, 1944- )美籍，1966年於布魯克林學院獲哲學學士，1972年於克萊芒特學院獲哲學博士。於1972年在斯裏蘭卡出家。1988年擔任斯裏蘭卡佛教出版社總編，著有一系列精煉、富有洞見的文章，與坦尼沙羅尊者並列爲當代兩位巴利英譯名家。以下摘自他的《佛陀之言——巴利經文彙編》一書(*In the Buddha's Words*, 智慧出版社)。

且不說把握尼柯耶集結者的視點，我們的詮解受自身先見的影響，較之受前者的影響，或許是有過之而無不及。我們依著個人的偏向與習性，或許選擇把佛陀視為一位腐朽的婆羅門教的自由派倫理改革家、一位偉大的世俗人道主義者、一位激進的經驗主義者、一位存在主義心理學家、一位橫掃一切的不可知論者或舉凡順應我們喜好的其它思想意識原型。經文裏對我們回眸的佛陀，太大程度上是我們自身的映現，鮮少代表一位覺悟者的形象。

在詮解一套古老的宗教文獻時，我們也許不可能徹底避免把自我與自身價值觀注入我們正在詮解的對象之中。然而，雖不能達到完全透明，我們卻可以給經文字句以應有的尊重，由此限制譯注過程中個人偏見的影響。當我們對尼柯耶如此致以敬意時，當我們對經文本身有關佛陀住世之相的背景敘述予以充分重視時，我們會看見，經文描述的佛陀使命，其影響範圍不亞於整個宇宙。在一個無上下時間界限、衆生受無明的蒙蔽與老病死的束縛在其中流轉不息的宇宙背景之下，佛陀作為人類的啓明者，帶來了智慧之光。

---

菩提尊者：如何讀經(摘自《探索的心智》2006年春季刊採訪菩提比丘) <http://www.inquiringmind.com/Pages/Archives.html>

問：請談談現代西方佛教居士學習經典的價值。

答：……我們走上佛陀之道的首要任務，畢竟是獲得八聖道第一道支的正見，它是我們整個靈性道路的指南。正見最初來自“聞”，它包括跟隨有資格的導師閱讀佛經，學習佛法；其次，正見來自“思”，推理思維教導本身及與我們個人生活的關係。只有當我們的“見”清晰敏銳時，我們對佛陀的信根才確立起來，在正見與正信的基礎上，禪定“修”習才能夠朝特定的目標進步。

真正的智慧來自于探索何為善巧，何為非善巧：何事趨向我們自己的真正福利與喜樂，並且促進他人的安甯，何事引生對己對人的傷害與苦痛。這一切，來自對經文的仔細研習，它只是經典中極少的一部分。我們對所學，必須檢驗、思考，藉內在觀照加以吸收，接著藉直觀洞見加以證悟。

問：如何把讀經融入個人的修持？

答：首先他必須了解從何處入門。對於初學經典者，我建議三界智尊者的一本精華小冊子《佛陀語錄》(Buddha's Words)。另一個入門途徑為“通往內覺”網站的[綱要性經文選編](#)，我也推薦站長的《與經為友》一文。作為下一步，也許甚至對初學者，我會把謙虛放在一邊，直接推薦《佛陀之言》一書，畢竟，該書大多是佛陀之言，非我之言[In the Buddha's Words, 菩提比丘編譯]。接下來，對於想繼續閱讀經集者，我推薦《中部尼柯耶》……

如何讀經：我建議初讀時，只把每部經通讀一遍，初步熟悉。接著，讀第二遍時作筆

記。對經文內容範圍熟悉之後，列出若幹似乎占主導地位並且反複出現的主題，作為將來閱讀的提綱。一邊讀經，一邊從中摘取筆記，納入提綱之下，有必要時隨時添加新的主題；不要忘記記錄出處。過了一段時間——一年或幾年後，你會逐漸對佛法獲得一個“總體”觀，了解所有的教導如何拼接為一個自恰的整體，好似完成一幅拼圖遊戲。

我還想強調，這些經文來自于歷史上最的佛教文獻，因此構成了整個佛教傳統的共同遺產。學習這些經典，不僅是上座部佛教弟子或者以上座部為基礎的內觀修行者的工作；對於一切宗派的佛教徒，如果想了解佛教的主根，學習這些經文也是他們的一項工作，甚至可說是責任。

問：在經典的運用上，有什麼陷阱或者說潛在危險？

答：在經典的運用上，有一個潛在危險已為佛陀在《蛇喻經》(中部22)中指明。他提到那些人學了佛法教義，非但不把教導用于修行，反用來批評他人，證優一己之辯才。佛陀把這比喻為抓住水蛇之尾：那條蛇會回頭咬住他的手臂，造成死亡或致命之痛。我見過無數西方人落入這個陷阱，我自己有時也包括在內。儘管一個人起始有良好的動機，他帶著教條觀念，抓緊某個教導，用自己的知識駁斥他人，結果與其他以不同方式解釋經典者陷入了一場“詮解戰”。另一個危險是，把分析思維扔出窗外，對經典全盤盲目接受。畢竟，有不少經文經不起現代科學知識的檢驗。我們不能一邊批評基督教創世論者，一邊自己成為與之類似的佛教徒。

---

[坦尼沙羅尊者：當你親證之時](#)     [巴利經文的真實性](#)

---

最近訂正3-16-2007

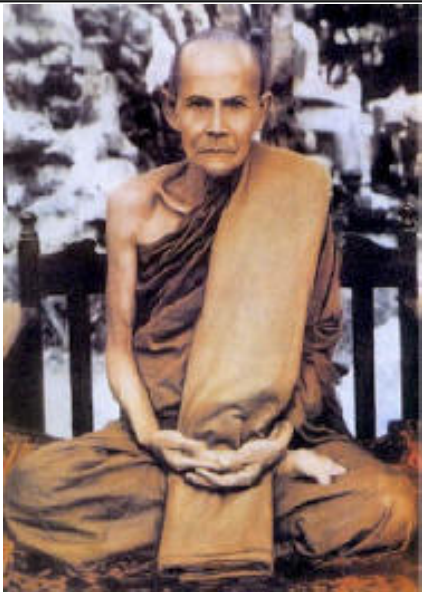
## 泰國林居傳統導師 選介與開示選譯

[編譯] 良積



阿姜索 - 堪塔西羅 (1861-1941) 阿姜索與弟子阿姜曼一起振興了二十世紀泰國林居修行傳統。阿姜索原籍烏汶，出家後專意於禪修。早年曾指導阿姜曼嚴格持戒，如法修持。幹季與阿姜曼結伴遊方數年，在野外林間梵行。他告訴阿姜曼，遵照經典，這條林居修行之道雖不能保障證果，但大方向是正確的。阿姜索心性平穩、靜謐、寡言，定力深厚，是一位真正的森林隱者，未留下教導的文字記錄。

[阿姜普的回憶](#)



阿姜曼 - 布裏達陀 (1870-1949) 尊者阿姜曼1870年1月20日出生於泰國東北部烏汶府空建區班堪蓬村，15歲入本村寺院作沙彌，好學強記，活躍、大膽、廣能。兩年後從父命還俗，22歲決意再次出家，1893年6月在烏汶城邊的裏亞寺受具足戒，入阿姜索在該寺的禪堂修佛隨念、不淨觀、身念處。曾與阿姜索結伴行頭陀行數年，之後獨自在泰東北與北部、寮國、緬甸山林間長期遊方梵行，探索滅苦之道。修成深度定力、調服自心之後，下行到中部(約1915年)，在曼谷巴吞旺寺度雨安居，其間多次走訪一位同鄉上座 波羅曼尼瓦寺住持、著名學者優波離長老(1856-1932)，印證體驗並探討進一步密集觀禪理論。雨安居完畢後他來到中部山區的幾處洞穴靜修，特別是在那空那育府傳說中惡靈出沒的薩裏迦山洞獨修三年，成就不凡。其時他想到早年遊方時曾遇見眾多頭陀僧在泰東北各處修行，又回想自己過去缺乏善知識指點、修行步伐的遲緩，升起了慈悲之心。他於是下山回到東北(約1919年)，把自己重新開啓的修證之道先傳給了他的老師阿姜索，不久弟子與護持者接踵而來。他與阿姜索不僅傳授禪定法門，而且為使弟子瞄准最高目標，對他們的個人習慣、價值觀與觀察力，作徹底的重新教育。阿姜曼在東北指點了一批弟子，自知未完成最後一步，必須再次加速。機緣成熟時他只身離去(約1928年)，在巴吞旺寺再度雨安居，又與優波離長老共讀經書，深受這位學者的推崇。雨安居結束後他來到北部的清邁，獨自在山裏日夜修行，不久成就。他在清邁地區遊方教化11年，1940年被烏汶弟子請回原籍。阿姜曼一生大部分時間在各處遊方，直到生命的最後五年，才定居班農伏寺，1949年圓寂。由阿姜索與阿姜曼振興的泰國林居禪修傳統，不僅傳遍了整個泰國，如今已立足海外。



阿姜李 - 達摩達羅 (1907-1961) 阿姜李於1907年1月31日出生於泰國烏汶府鄉村。十一歲喪母，十二至十七歲上學，十八歲外出作工，二十歲決意出家，開始了佛學教義與僧侶戒律的學習。他悶悶不樂地發現，自己所在寺院的生活，與佛陀教導的梵行之道相距甚遠，於是在第二個雨安居之初，發願找一位如法修行的導師。不久他遇見一位師承阿姜索與阿姜曼的頭陀僧，對這位比丘的說法與生活方式印象深刻，於是步行出發找到阿姜曼，拜他為師，於1927年5月重新受戒。他跟隨阿姜曼度過了兩段密集禪修時期，頭一次在烏汶密林，第二次是四年後在清邁徹地倫寺。此後經阿姜曼指點去泰國北部叢林自行遊方，至終走遍了泰國，及至緬甸、高棉、印度。1935年他在尖竹汶府一處墓地建立了克朗孔森林寺，1955年在曼谷郊外湄南河口的沼澤地帶建立了阿育王寺。在阿姜曼的弟子當中，阿姜李是第一位把林居傳統的禪修教導傳授給泰國中部主流社會的頭陀僧。一生短暫多彩，心性敏捷靈活，他以傳授呼吸禪定著名，也以能識著名。阿姜李於1961年圓寂。

[念住呼吸與15篇禪定](#)

[解脫的技能](#)

[卫塞节礼佛](#)

[停止與思考](#)

[安居处](#)

[從少做起——29篇開示](#)

[給每個人的法](#)

[慈心的力量](#)

[功德的力量](#)

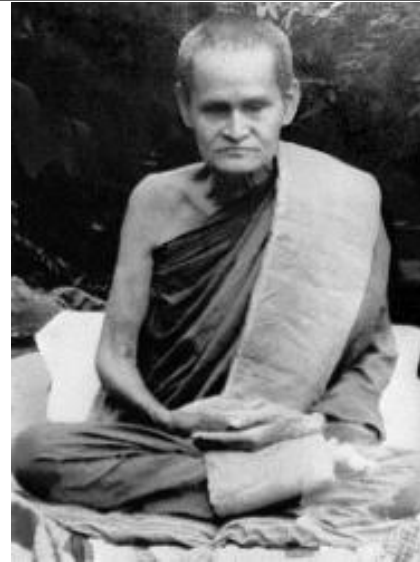
[成就戒德\(來自修心的技能\)](#)



阿姜宛 - 蘇近諾 (1883-1985) 阿姜宛1883年出生於泰東北黎府一戶鄉村鐵匠之家。五歲喪母，九歲從母遺願出家為沙彌，21歲在烏汶一家寺院受具足戒。師從多位導師，其中阿姜曼曾指點他修習禪定；曼谷波羅曼尼瓦寺的優婆離長老曾教導他研習經典數年，之後他在清邁重新受戒。此後阿姜宛在泰東北、北部、及至緬甸、印度常年獨自覓地行頭陀行，高度成就。他一生不識紙幣。1955年阿姜宛在清邁府的多美蓬寺定居，1985年圓寂。



阿姜敦 - 阿圖羅 (1888-1983) 阿姜敦1888年10月4日出生於素輦府乡村。早年曾是府城劇院主要演員，22歲出家。六年後對於無知見的城市比丘生活感到失望，便前往烏汶一所研經寺院修學數年，在烏汶結交了阿姜辛 - 堪提迦摩，於是在法宗派重新受戒。不久兩人遇見了阿姜曼。當時阿姜曼多年遊方之後剛回泰東北，在附近一所寺院裏度雨安居。兩人前去聽他說法，深受其教導與舉止的影響，於是放下經典研習，成了阿姜曼最早的兩位弟子，在他指點下遊方梵行。在泰國與高棉的山林間行脚19年後，阿姜敦接到僧團上座的指示，領導素輦府一座研經與禪修並重的寺院。因此他在1934年接受了這個座落於市中心的布拉帕寺住持職務。他在那裏直到1983年圓寂。



阿姜考 - 安那臘育 (1888-1983) 阿姜考1888年出生於泰東北烏汶府乡村。為人端正、熱心、多友。二十歲由父母作主婚配，育有子女七人。某次外出做工，回村時目睹其妻不忠。舉刀在手幾欲殺人，終為理智所制，決定成全其妻，自行出家，發誓找到滅苦之道。他於1919年受具足戒，時年三十一歲。阿姜考在寺院學習經律六年後，出走遊方，尋找當時已負盛名的阿姜曼。在廊開見到一次，旋即失去蹤迹。幾年後聽說阿姜曼在清邁，再次步行出發，一年多後遇見阿姜宛，與之結伴而行，終于找到。此後兩人聽從阿姜曼的指點，全力禪修。傳說他在林間坐禪時，常常夜半易地，因為意識到自己一旦熟悉了環境，警覺與念住即隨之松懈。阿姜考在清邁修行多年，成就卓著。1936年左右他回到東北，1958年烏汶密林裏的午鼓洞寺定居。1975年正值泰國武裝動亂四起，國王親往午鼓洞寺拜見87歲的阿姜考時，曾請教國家面臨的最大問題，他答：貪婪與腐敗。阿姜考於1983年圓寂。



阿姜帖 - 德沙蘭西 (1902-1994) 阿姜帖於1902年4月26日出生於泰東北烏汶府鄉村，年少時在本村寺院接受初級教育，心性溫和。1916年阿姜曼的弟子阿姜辛與阿姜堪遊方路過停留數月，由於行止與其他僧侶大不相同，少年帖親近供養，深受影響。隨後他由阿姜辛引薦，在烏汶城素塔寺受沙彌戒，開始了長達六年的經文學習。他於20歲受比丘具足戒後，決定遊方梵行。當時有位住持邀他協管理寺院，被他謝絕，理由是："禪修僧極其稀少，學問僧到處都是，他可以找別人。"以後的年月裏，他時常自往林中洞穴墓地修習禪定，又與其它高年資林居僧共度雨安居。他的老師除了阿姜辛外，還有阿姜索與阿姜曼。後來他本人也成為深受尊敬的禪修導師，定居普吉島。1957年阿姜帖與阿姜辛、阿姜李同時被泰王室尊封為昭昆，這是阿姜曼承傳下的禪僧第一次受封。不久他又被僧團任命為三府僧伽行政官。1964年阿姜帖離開普吉島覓地隱居，1965年定居於泰寮邊境森林裏的欣瑪蓬，後來成為欣瑪蓬寺。阿姜帖於1994年圓寂。

[正道修行](#)



阿姜摩诃布瓦 - 年那桑槃諾(1913- ) 尊者摩诃布瓦1913年8月12日出生於泰國東北烏汶府邦塔村，從小正直、果決、理性，21歲從父母意願、依當地傳統出家。原本無意永久為僧，但成為比丘後，在學習世尊與聖弟子傳記時，深受影響，升起了修證道果的強烈信念與信心。他在研習佛教經典七年後離開寺院，邊遊方行頭陀行，邊尋訪阿姜曼的蹤迹，於1942年找到這位禪修大師，被接納為弟子。阿姜曼對他說，你鑽研經書，已獲摩诃稱號，現在要把書本放在一邊，集中精力修習禪定，經典以後會對你有用。他跟隨阿姜曼度過每一個雨安居，直到1949年師尊圓寂。此後他獨自在叢林裏全力修行，成就卓著。1955年尊者在自己出生的村子附近一座森林裏定居下來，建立了帕邦塔寺。阿姜摩诃布瓦的佛法開示以流暢善巧、直接有力著稱，體現了他本人的個性與修行風格。五十年來尊者安於簡樸的林居生活，言傳身教，廣受尊敬，為保存林居傳統的修行模式與言教作出了寶貴貢獻。

### 滅苦之道



阿姜放 - 育提可(1915-1985) 阿姜放1915年出生於泰國東南部尖竹汶府的一戶農家。十一歲成為孤兒，輾轉在寺院長大，二十歲受具足戒。隨著戒學知識的增長，眼見周圍僧侶對佛陀教言奉行不足，他渴望有一位老師按照經典上的方式教導自己。受戒第二年，機緣來臨，阿姜李在尖竹汶城外的舊墓地建起一座寺院，於是阿姜放在法宗派重新受戒，加入該寺院，成為阿姜李的大弟子。二戰時期他曾在泰國北部森林中獨自修行五年。1957年阿姜李在曼谷附近建立阿育王寺後，他再次加入。1965年起阿姜放應邀在曼谷法宗派主寺之一的瑪古寺傳授呼吸禪定，在該寺度過三個雨安居，幹季則在鄉間遊方，覓地隱居。1968年阿姜放定居於羅勇府偏僻簡陋的達摩薩地寺，直到1986年圓寂。

### [坦尼沙羅尊者的回憶——關於判斷禪那境界](#) [覺知之心](#)

阿姜查 - 蘇拔多 (1918-1992) 尊者阿姜查1918年6月17日出生於泰國東北部烏汶府附近的小村。完成小學教育後，13歲入寺為沙彌三年，後還俗助父母務農。二十歲時，決意再次出家。他的早期僧侶生活以研習經典為主。受戒第五年，父親病逝一事令他深思人生真諦，自己雖已泛讀巴利經典，卻未趨近滅苦之道。他於1946年離開研經寺院，遊方修行，就學於幾位禪修大師，其中阿姜曼曾為他指明修心之道。此後阿姜查獨自在林間墓地苦修頭陀行，高度成就。1954年他應邀回家鄉定居，在附近一座熱病孳生、鬼怪出沒的森林裏建立了巴蓬寺。前來求教者越來越多，其中不乏西方人。阿姜查於1975年建立國際森林寺，1977年在英國建立第一所西方比丘主持的林居傳統寺院。阿姜查於1992年圓寂。

### 解脫之鑰



阿姜潘那維多(1925-2004) 師承泰系林居傳統的西方籍僧伽中，先驅者當屬尊者潘那維多。原名彼得-摩根，1925年10月19日出生於南印度一個英籍工程師家庭。七歲回國受教育，二戰結束時畢業於倫敦法拉第電機工程學院。先後在印度、英國任電機工程師，此間大量閱讀東方哲學，對佛教的理論與實踐升起信心。他於1955年10月在倫頓受沙彌戒，後往泰國受具足戒，1956年7月回國，住錫於英國僧伽信托會的小佛寺。慢慢地，其他三位英籍比丘各自還俗，潘那維多比丘獨自照料寺院，克盡職責，獨力宣法。盡管如此，他感到自己的禪定經驗尚不足祛疑，深知無可靠善知識的缺憾。五年後另一位西方籍比丘來到倫敦，於是他移交寺院，只身於1961年11月回到泰國。當時他認識一位做地質普查工作的泰國居士，於是請他協助查訪全國最優秀的禪定導師。最後這位友人為他引薦了阿姜摩诃布瓦。數次面見之後，潘那維多比丘請求以他為師。他於1963年2月加入了偏僻的帕邦塔寺，1965年4月重新受戒，從此潛心修練，直到2004年圓寂，在帕邦塔寺定居41年。尊者潘那維多心性精細、平穩、多智，生前為帕邦塔寺副住持，常在染棚為來訪者答疑，深受尊敬。

[潘那維多尊者的問答錄音](#)(英語mp3, 森林佛法網站)

[潘那維多尊者葬禮相集](#)(www.worldisround.com)

生平短片(youtube.com) [1](#),[2](#),[3](#)

"人們應該想一想，如果此生不修禪定，他們的生命軌跡將會如何。下一生有多好，只看你這一生修行有多努力。也許你不再有這麼好的機會了.....盡管佛陀的教導如此殊勝，很少有人花氣力去了解它。當人們把才智完全用于物質目的時，他們對真正實質性的事情繼續無知。靈性上他們是很愚蠢的.....世間的聰明，根本不能與佛法的智慧相比。我樂見聰明人出離世間，把注意力轉向佛教修行。" 尊者潘那維多



坦尼沙羅尊者 (1949- ) 原名傑弗裏-德格拉夫，美籍，1971年奧柏林學院畢業，主修歐洲思想史。大學期間曾參加佛教禪修班，如魚得水。畢業後來到泰國，邊教書邊尋找可靠的禪修導師，1976年隨阿姜李的大弟子阿姜放出家，親侍十年至師圓寂，一直隱修于羅勇府偏僻簡陋的達摩薩地寺。他的第二位導師是阿姜蘇瓦特。1991年他應邀來到加州，協助阿姜蘇瓦特建立了慈林寺，並於1993年被任命為該寺住持，自此時起擔教。他是西方籍僧伽當中的優秀行者之一，也是當代一位巴利英譯名家。2005年被泰王室尊封為禪僧類的昭昆。同年被泰國摩訶瑪庫僧伽大學授予榮譽博士。著名出版物包括英譯阿姜李的《念住呼吸》等林居導師開示錄、經文解讀《掌中之葉I-IV》、《覺醒之翼》等、論著集《聖道修行》等、開示集《禪定I-III》。其中《佛教比丘戒律》(Buddhist Monastic Code) 在西方為各派佛教的參考書。他的論著以原典為根本，直接了當、有穿透力、發人省思；有關禪定的論談則體現了林居傳統的實修承傳，字裏行間值得細讀。

論著

[業力](#)

[涅槃的意義](#)

[無我，還是非我？](#)

[印證心靈真諦 佛教的“厭離”與“清淨”](#)

[當你親證之時 巴利經文的真實性](#)

[信仰與覺醒](#)

[佛教浪漫主義之根蒂](#)

[慈悲的教育](#)

[優婆夷清-那那容與上座部佛教修證的社會動態](#)

[正見\(節譯自《以善巧業為依止》\)](#)

[歸依](#)

禪定

[呼吸禪定導引](#)

[呼吸禪定步驟](#)

[回憶阿姜放：關於禪那的判斷](#)

[解析識識](#)

[拆解當下 正思的作用](#)

[空性的誠實](#)

[布施先行](#)

[定義念住](#)

[四梵住](#)

更多圖片請看英文網站[Contemplatives](#)及[Forest Dhamma](#)。

最近訂正 10-1-2007

[\[首頁\]](#)

## 作者索引

菩提尊者 (1944- )原名傑弗裏 - 布勞克，美籍，1966年於布魯克林學院獲哲學學士，1972年於克萊芒特學院獲哲學博士。於1972年在斯裏蘭卡出家。導師為著名的學者巴蘭高達 - 阿難 - 彌勒長老。1988-2002年擔任斯裏蘭卡佛教出版社總編，著有一系列精煉、富有洞見的文章，與坦尼沙羅尊者並列為當代僧伽中的兩位巴利英譯名家。主要譯作包括《中部尼柯耶英譯》、《相應部尼柯耶英譯》、《佛陀之言》，均由美國智慧出版社出版。2006年斯裏蘭卡總統授予菩提尊者榮譽稱號，表彰他的佛學造詣及對佛法傳播的貢獻。

[佛法可以不提輪回嗎？](#)

[佛法的兩面性](#)

[佛陀與他的啓示——在聯合國首次衛塞節慶祝典禮上的發言](#)

[親近智者](#)

[滋養根柢](#)

[受戒](#)

[功德與靈性成長](#)

[諸行無常](#)

[寬容與多元](#)

莉莉 - 德西爾瓦 莉莉 - 德西爾瓦為錫蘭籍巴利學者。錫蘭大學頭等榮譽學士畢業，主修巴利文，並獲得伍德華巴利學獎。1967年博士畢業。她在佩拉德尼亞大學任教多年，後任巴利學與佛學系系主任，直到1994年退休。莉莉 - 德西爾瓦博士是倫敦巴利聖典學會的長部注疏編輯。曾發表多篇佛學研究論文與普及文章。

[巴利經典中的布施](#)

[巴利經典中的贍病送終](#)

向智尊者(1901-1994) 原名齊格蒙德 - 費尼格，原籍德國。于1936年來到錫蘭，跟隨另一位德籍的三界智長老 (1878-1957)出家。1958年幫助建立了佛教出版社，為首任總編至1984年，繼續擔任社長至1988年。1994年逝世于坎地郊外隱修島，戒臘57。著名出版書籍包括：《佛教禪修核心》、《法眼》、《阿毗達摩研究》、《英譯增支部》(與菩提尊者合譯)等。

[向智尊者論四梵住\(節譯\)](#)

坦尼沙羅尊者 (1949- ) 見[泰國林居傳統導師](#)

莫裏斯 - 沃石(1911-1998) 莫裏斯-沃石1911年出生于倫敦。曾在倫頓、柏林、維也納及弗萊堡接受教育，先後在裏德大學、諾丁翰大學、貝德福學院教授中世紀德語與德國文學，後為倫敦德國研究所副所長。自1951年起成為佛教居士，曾發表多篇有關佛教的文章。他曾擔任佛教協會付會長與英國僧伽信托會主席，為在英國本土建立僧伽承傳作出多年的努力。出版作品包括三卷有關德國十三世紀靈修大師艾克哈的論文集、《如是我聞：巴利經典長

部全集》以及即將出版的巴利佛教詞典。 文字有幽默感。

### [发自内心的布施](#)

"我還認為，對於整個社會與有關個體來說，真正有必要存在一些人，他們對當下使世界隨時騷動不安的問題持遠離的立場。" 莫裏斯- 沃石《遠離》

---

[\[首頁\]](#) >>

歸依  
閱讀文選  
[中譯]良稜

中譯版權所有© 2008 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

<a href="#">歸依三寶(專題經文選)</a>	約翰-布列特編
<a href="#">歸依</a>	坦尼沙羅尊者編譯
<a href="#">歸依佛陀</a>	菩提尊者撰
何謂三寶?	阿姜李-達摩達羅撰
三歸依	菩提尊者撰

---

最近訂正2-13-2008

[\[首頁\]](#) >>

# 布施

## 閱讀文選

[中譯] 良積

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

<a href="#">布施導言</a> .....	菩提尊者撰
<a href="#">布施(專題經文選編, 來自《佛法入門》)</a> .....	約翰-布列特編
<a href="#">布施(專題經文選譯, 來自《功德》)</a> .....	坦尼沙羅尊者編譯
<a href="#">功德 增支部經文選讀</a> .....	向智尊者譯
<a href="#">布施先行</a> .....	坦尼沙羅尊者撰
<a href="#">巴利經典中的布施</a> .....	莉莉-德西爾瓦撰
<a href="#">發自內心的布施</a> .....	莫裏斯-沃石撰
<a href="#">布施與募款有什麼關係</a> .....	約翰-布列特撰

### 菩提尊者：布施導言

人們普遍把布施的修習視為一項最基本的人類美德、一類體現人性深度的素養、一種超越自我的能力。佛陀的教導中，也把修習布施置於突出的地位，特別在作為靈性成長的根基與種子方面。在巴利經文中，我們一次次讀到，佛陀的[次第說法](#)總是把“布施說”(danakatha)列於首位。凡對尚未尊他為導師的聽眾說法時，佛陀必在起首強調布施的價值；只有在聽眾能夠欣賞這個美德之後，他才引介教導的其它部分，譬如戒德、業力、出離等等；只有當這些原理在聽眾的內心起作用之後，他才解說惟由覺者們證得的智慧 四聖諦。

嚴格說來，布施本身既非為八聖道道支，也未被納入菩提道品(*bodhipakkhiya dhamma*, 三十七分法)。之所以未列於上述諸要素之內，最主要的可能性在於，布施的修習，就其本質而言，不能直接即刻引生洞見、證悟四諦。布施在佛教的修習中起著另一種功能：它非

是作為構成覺醒過程的因素之一出現於正道之巔峰，而是作為根基與先行，默默支持著脫離雜染的整個修行努力。

然而，布施雖不直接算作正道的道支，它於修行道進步的貢獻卻不可輕視或低估。其貢獻的突出之處體現於它在佛陀為弟子所列的數類修持之中的地位。除了在次第說法中居首位之外，它還居三種基本功德(*punnakiriyavatthu*)之首、四攝(*sangahavatthu*, 四種利益他人的方式)之首、十波羅密(*paramis*, 完美)之首，後者乃是一切求悟者必須培養的至高品德，對那些目標是成為完美佛陀的菩薩道行者來說，十項波羅密必須具足培養。

從另一個角度來看，布施也可以等同於舍離(*caga*)這個個人素養。該角度所揭示的布施修持，非是把物品從自己轉給他人的外在之舉，而是舍離的內在心性，這種心性被布施的外在行為所強化，同時又反過來使更難行的自我奉獻成為可能。舍離，連同信念、戒德、學問與智慧，是一位善士(*sappurisa*, 君子)的基本素質。作為舍離的素養，布施與佛陀聖道的整個進程密切相關。因為聖道的目標是摧毀貪、嗔、癡，布施的培養直接摧毀貪與嗔，同時使心柔韌，有助於滅癡。

節譯自文集《布施的修習》，菩提尊者編輯，佛教出版社1990年

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/various/wheel367.html#intro>

---

最近訂正5-29-2007

[\[首頁\]](#) >>

# 居士持戒

## 閱讀文選

[中譯]良積

中譯版權所有© 2007 良積 ,  
<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

<a href="#">《作思經》</a> .....	巴利經文中譯
<a href="#">五戒、八戒、十戒</a> .....	約翰-布列特編
<a href="#">戒德(專題經文選編, 來自《佛法入門》)</a> .....	約翰-布列特編
<a href="#">持戒(專題經文選譯, 來自《功德》)</a> .....	坦尼沙羅尊者編譯
<a href="#">布薩日</a> .....	約翰-布列特編
<a href="#">《教誡毗沙卡布薩經》</a> <a href="#">《教誡婆西塔布薩經》</a> .....	巴利經文中譯
<a href="#">《釋迦經》</a> <a href="#">《布薩根本經》</a> .....	巴利經文中英對照
<a href="#">滋養根柢</a> .....	菩提尊者撰
<a href="#">受戒</a> .....	菩提尊者撰
<a href="#">成就戒德(來自《修心之技能》)</a> .....	阿姜李-達摩達羅撰

## 《作思經》

*Cetana Sutta*  
 An Act of Will

『比丘們，擁有戒德、具足戒德者，無須作此思：「願我生無悔。」對擁有戒德、具足戒德者，無悔為法[自然法則]。

『無悔者，無須作此思：「願我生愉悅。」對無悔者，愉悅為法。

『愉悅者，無須作此思：「願我生喜。」對愉悅者，喜為法。

『喜者，無須作此思：「願我身輕安。」對喜者，身輕安為法。

『身輕安者，無須作此思：「願我得樂。」對身輕安者，樂為法。

『樂者，無須作此思：「願我得定。」對樂者，定為法。

『入定者，無須作此思：「願我如實知見。」對入定者，如實知見為法。

『如實知見者，無須作此思：「願我得厭離。」對如實知見者，厭離為法。

『厭離者，無須作此思：「願我得離欲。」對厭離者，離欲為法。

『離欲者，無須作此思：「願我得解脫知見。」對離欲者，解脫知見為法。

『如此，離欲以解脫知見為目的，解脫知見為其酬報。厭離以離欲為目的，離欲為其酬報。如實知見以厭離為目的，厭離為其酬報。入定以如實知見為目的，如實知見為其酬報。樂以定為目的，定為其酬報。輕安以樂為目的，樂為其酬報。喜以輕安為目的，輕安為其酬報。愉悅以喜為目的，喜為其酬報。無悔以愉悅為目的，愉悅為其酬報。善巧戒德以無悔為目的，無悔為其酬報。

『如此，心理素質流向心理素質，心理素質把心理素質引向具足，為從此岸到達彼岸。』

AN 11.2(增支部，坦尼沙羅尊者英  
譯)

---

最近訂正11-13-2007

## 禪定譯文索引

---

《出入息念經》白話

阿姜李：[念住呼吸](#)

[阿姜李：從少做起](#)

[阿姜李：解脫的技能](#)

[阿姜李：慈心的力量](#)

[阿姜李：安止處](#)

[阿姜李：功德的力量](#)

阿姜摩訶布瓦：[滅苦之道](#)

[阿姜帖：正道修行](#)

[坦尼沙羅尊者：呼吸禪定引導](#)

[坦尼沙羅尊者：呼吸禪定步驟](#)

[坦尼沙羅尊者：解析辨識](#)

[坦尼沙羅尊者回憶阿姜放：關於判斷禪那境界](#)

[坦尼沙羅尊者：定義念住](#)

---

[\[首頁\]](#) >>

**功德**  
**閱讀文選**  
 [中譯]良積

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

<a href="#">何謂功德?</a> .....	佛陀與諸尊者的解說
<a href="#">功德 巴利經文選讀</a> .....	坦尼沙羅尊者編譯
<a href="#">功德 增支部經文選讀</a> .....	向智尊者譯
<a href="#">功德與靈性成長</a> .....	菩提尊者撰
<a href="#">功德的精髓</a> .....	阿姜李講述
<a href="#">功德的力量</a> .....	阿姜李講述
<a href="#">何處找功德</a> .....	阿姜查講述
<a href="#">阿姜放說功德</a> .....	坦尼沙羅尊者撰
<a href="#">行者當憶念功德</a> .....	年那達摩尊者撰
<a href="#">功德回向誦文</a> .....	巴利課誦本

---

## 何謂功德？

佛陀：這是幸福、如意、喜樂、可親、愉悅的別語 功德業[行事,行爲]。  
 Iti22(如是語)

法護阿闍梨（六世紀巴利注疏者）：洗滌與淨化心流者。  
 Vv.A19(天宮事注疏)

阿姜李：作為善行果報的喜樂與安甯。

\*\*\*

*sukho pu ñ ñ assa uccayo*功德的積累，帶來安甯。

*pu ñ ñ am sukham jivita-sankhamhi*功德在命終時帶來安甯。

*pu ñ ñ ani para-lokasmim patittha honti paninam*是功德決定眾生的來世。

功德這個詞在這裏的意思是，作為善行果報的幸福與安甯。我們的善行有許多形式，不過簡單講有兩類：

- (1) 作為因的功德，也就是我們得做的善行；
- (2) 作為果的功德，也就是來自我們善行的福報。

作為因的功德有三種：布施的功德[*danamaya*]、守戒的功德[*silamaya*]、修心的功德[*bhavanamaya*]。在阿毗達摩中，這三種功德又細分為十類。布施擴展為還包括了把功德回向他人的功德[*pattidanamaya*]與隨喜他人功德的功德[*pattanumodanamaya*]。這三類歸在一起，因為它們都與嫉妒和慳吝相克。持戒的功德擴展為還包括了對值得尊敬者表示尊敬的功德[*apacayanamaya*]，比如對長老、對該感恩的人的尊敬；還有助人行善巧之事，分享你的力量、財富與智慧的功德[*veyyavaccamaya*]。這三類歸在一起，因為它們都與人際之間的美德有關。禪修的功德擴展為還包括了諦聽佛法的功德[*dhammassavanamaya*]；傳法的功德[*dhamma-desanamaya*]；與正見的功德[*ditth'ujukamma*]：這四類歸在一起，因為它們都是明辨的來源。

這些功德，只有當它們根植于非貪、非嗔、非癡的心態之下才能產生。如巴利經中所說，*alobho dana-hetu*，非貪是布施的基礎；*adoso sila-hetu*，非嗔是戒德的基礎；*amohobhavana-hetu*，非癡是禪定的基礎。

你做的功德會給身心帶來自在。無論何時，想到自己做過的善事，總會使你快樂。它是一件跟著你的尊貴寶藏，就好比你的影子始終跟著你一樣。即使死時，你的功德也會跟著你，給你安排一個重生的好地方。這就稱為福行[*pu ñ ñ abhisankhara*功德造作]。

\*\*\*

心清淨，是世上最高的功德。

《從少做起》

阿姜摩訶布瓦：功德是福樂，善巧是找到帶給自己福樂之事物的技能。

當一個人的心靜止下來時，他將看見自己的心的虛假，也看見其中的真實。他既看見掉舉、散亂、遊走之心的錯誤，是這個心導致他煩躁受苦，也看見平靜、清涼之心的功德與善巧，也就是當心靜止時的福樂。這就叫做朝內同時看見了對與錯。

《倫敦開示》

阿姜放：心入定，你領悟時，它就趨向功德與善巧。心寂止時，你會懂得“功德”的意義，你達到他們所說的“功德”。它一點也不難。假若心不入定，就很難。因此，只管把

心牢牢地固定在出入息上。

### 《仔細聽》

菩提尊者：指帶來輪回之中的善果的善業。功德引生世間利益，譬如良好的重生、財富、美貌、成功。它也是出世利益的助緣。因此，佛陀敦促弟子培育功德，並講述自己在宿世中修習功德的例子。

### 《佛陀之言》

坦尼沙羅尊者：來自行爲正善並使人繼續爲善的內在安甯感。

### 《念住呼吸英譯本詞彙表》

---

## 何處找功德

阿姜查：

如今人們到處找功德<sup>[1]</sup>。他們似乎總把巴蓬寺當作一站。去的路上不停，回程也得停一下。巴蓬寺成了一個停靠站。有些人來去匆匆，我根本連見他們、和他們說話的機會都沒有。多數人在找功德。我不見有多少人找戒惡之道。他們這麼想要功德，卻不知把它存在哪裏。像是在染一塊汙穢未洗的布。

比丘們說話就是這麼直率，不過多數人難以把這樣的教誡用于實修。之所以難，是因為他們不懂。如果他們懂，就容易多了。譬如有個洞，洞底有件東西。每一個把手伸進去夠不着洞底的人，都會說那個洞太深。一百個、一千個把手伸進去的人，都說洞太深。沒有一個說自己的胳膊太短！

有這麼多的人在找功德。早晚他們得開始找找怎樣戒惡。不過沒有多少人對這事有興趣。佛陀的教導很簡要，不過多數人只是一掠而過，就像他們在巴蓬寺一掠而過。對多數人來說，法只是一個停靠站。

只有三句話，實在不多：*Sabba papassa akaranam*：諸惡莫作。那是諸佛的教導。這就是佛教的核心。人們卻不停地跳過它，他們不要這一句。離棄一切惡行，大大小小，身業、語業、意業……這就是諸佛的教導。

如果我們想染一塊布，先得把它洗一洗。不過多數人不那麼做。看也不看，就把它放進染料。那塊布如果不幹淨，染了更難看。想一想。染一塊又髒又舊的破布，能好看麼？

懂了麼？佛教是這麼說的，可多數人只是聽過算數。他們只想行善，卻不想棄惡。這就好比說“洞太深。”人人都說洞太深，誰也不說自己的胳膊短。我們必須轉過來看自

己。要把握這個教導，你必須退一步，看自己。

有時候，一車車的人出去找功德。也許還在車上爭吵、醉酒。問他們去哪裏，說是去找功德。他們想要功德，卻不停止作惡。那樣永遠也找不到功德。

人們就是這樣。你必須仔細看，看你自己。佛陀教導說，要在任何情形下，有念住，有自覺。惡從身業、語業、意業中生起。一切善惡、利害，都來自身、語、意。今天你把身、語、意帶來了麼？還是把它們留在家裏了？這就是你必須看的地方，就在這裏，不必看太遠。看你自己的行爲、言語、思想。看你的操行是否有錯。

這些事人們不真正去看。好像一位正在洗碗的主婦，一臉怒意。她洗碗這麼認真，卻不曉得自己的心不乾淨！你見過這種情形麼？她只看見碗。看太遠了，不是麼？我說，你們當中一些人可能有這種經歷。這是你必須看的地方。人們把心思集中在洗碗上，卻讓自己的心肮髒起來。這不好，他們把自己給忘了。

因爲看不見自己，人們造出各種各樣的惡業。他們不看自己的心。人們打算作壞事時，先得朝周圍看看，是否有人在邊上監視……“我的母親會看見麼？”“我的丈夫會看見麼？”“我的孩子會看見麼？”“我的妻子會看見麼？”沒人看見，就做了。他們這是在侮辱自己。說沒有人在看，趁機趕快做了。他們自己呢？難道不是人麼？

懂了麼？像這樣不看自己，人們永遠找不到真正有價值的東西，他們找不到法。如果你們朝自己看，就會看見自己。任何時候你打算作什麼壞事時，如果及時看見了自己，就能夠停下來。如果你想做什麼有價值的事，也要看自己的心。如果你懂得怎麼看自己，就懂得對錯、利害、善惡。這些事，我們應當懂得。

我不說這些事，你們不會知道。你們心裏有貪有嗔，卻不自知。老是朝外看，什麼也不會知道。人們不看自己，就會有這種麻煩。朝內看，你會看見善與惡。看見善，我們可以把它帶入心裏，修持奉行。

棄惡修善……這是佛教的核心。*Sabba papassa akaranam* 諸惡莫作。不犯任何錯事，無論藉著身、語、或者意。那是正善修行，是諸佛的教誡。現在我們的“這塊布”就乾淨了。

接下來是*kusalassupasampada* 行善巧事[衆善奉行]，使心有善德、善巧。如果心有善德、善巧，我們不需要坐車去鄉下到處找功德了。即使坐在家裏，也可以修功德。但是，多數人只會到處去鄉下找功德，卻不放棄作惡。回到家裏兩手空空，又恢復一臉愠惱的老樣子。就像在那裏洗碗，一邊在生氣。這個地方人們不看，他們離功德遠著呢。

這些事我們也許懂，但如果不是自己心裏懂，就不是真正懂。如果我們的心善良，有德，它就有喜樂。我們的心就帶著一股微笑。可我們多數人，難得找到時間笑，不是麼？我們只能在事情順心時才笑。多數人的快樂，有賴于事情順從自己的喜好。必須得世界上

所有人都只說好聽的。你是這樣尋找快樂的麼？要世上人人只講好聽的，可能麼？如果是這樣，你什麼時候才能找到快樂？

我們必須用法找到快樂。無論它是什麼，無論對錯，不要盲目地執取它。只注意它，接著把它放下。當心有自在時，你就會笑了。對什麼事一起反感，心馬上敗壞。接著就沒什麼好事了。

*Sacittapariyodapanam*: 自淨其心。清除了雜染的心，無憂無慮……甯靜、仁慈、具德。當心明亮、已棄絕惡行時，就常有自在。人的修證成就，真正概要地說，就是達到心的甯靜與和平。

當別人說我們愛聽的話時，我們笑。他們說我們不愛聽的話時，我們就皺眉。我們怎麼可能讓別人每天只說好話呢？可能麼？即使我們自己的孩子……難道他們沒說過你不愛聽的話麼？你沒有使父母生過氣麼？不單是別人，就連我們自己的心，也會使我們生氣。有時我們自己在想的事也不那麼愉快。你怎麼辦？也許你走路時突然踢著一個樹樁……砰！“哎喲！”……問題在哪裏？到底是誰踢了誰？你打算怪誰？是你自己的錯。即使我們自己的心也會令我們煩惱。想一想，就知道這是真的。有時我們做出的事，連自己也不喜歡。只得說：“真糟！”誰也怪不得。

佛教的功德，是棄絕惡行。當我們戒惡時，就不再繼續錯了。沒有苦時，就有平靜。平靜的心是清潔的心，無嗔、清明。

怎樣使心清明？透過了解它。比方說，也許你想：“今天我心情真差，看什麼都厭煩，包括櫃子裏的盤子。”也許你想把它們每個都給砸了。看什麼都糟，雞、鴨、貓、狗……你都厭煩。你的丈夫說什麼都令你生氣。即使看你自己的心，你也不滿意。這種情形下，怎麼辦？這個苦從哪裏來？這就叫做“無功德。”如今泰國有句成語：人死功德盡。這話不對。有很多人活著時功德就已經耗盡了……那些不懂功德的人。敗壞的心，只會收集越來越多的敗壞。

像這樣旅遊做功德，就好比造一座漂亮的房子，事先卻沒有平整土地。過不了多久，那座房子就會坍塌，不是麼？準備不良。現在你得重新來過，換一個做法。你必須看你自己，看你的身、語、意的過失。除了在你自己的身、語、意上修，還能在哪修？人們糊塗了。他們想到巴蓬寺的森林裏，在某個真正甯靜的地方修法。巴蓬寺甯靜麼？不，它並不真正甯靜。真正甯靜的地方是在你自己家裏。

……

如果你行了功德、善德，要把它保存在你的心裏。那是最好的儲存地方。你今天做的功德是好的，但不是最好的。造房子是好的，但不是最好的。把你自己的心造得好，是最好的方式。這樣，你無論來這裏、還是留在家裏，都會找到善德。在你的心裏找到這個

殊勝。外在的東西，比如這個大廳，就好比樹皮，它們不是樹的心木。

### 《使心有善德》

[1]原注："找功德"為常用泰語。指泰國佛教徒拜訪寺院、頂禮高僧、布施供養的習俗。

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/chah/living.html>

---

## 行者當憶念功德

年那達摩尊者：(1955年出生，原籍澳大利亞，1979年隨阿姜查受具足戒，後遊方隱修多年，受教于多位林居導師。曾任澳大利亞菩提亞那寺副住持，現任泰國國際森林寺住持。)

佛陀不斷地強調布施與戒德的重要性。在行禪道上，應當培育對自己的戒德與布施的憶念。來回經行時自問：“今天，我做了什麼功德事？”

我曾經就學的一位禪定導師阿姜剛訶，曾經常常評論說，禪修者不能入定的一個原因，是他們白天未做足夠的功德。功德是止的坐墊，是甯靜的基礎。假如我們那天行過善說過一句善語、做過一件善事、布施、慈悲，那麼心就會體驗喜樂。那些善行與由此自然而來的快樂，成為定力與甯靜的因緣。善德與布施的力量趨向喜樂，正是那種善巧的喜樂，構成了定力與明辨的基礎。

### 《泰國林居傳統的行禪》

<http://www.bswa.org/modules/icontent/index.php?page=67>

---

## 功德回向誦文

*sabbe satta sada hontu*

*avera sukha-jivino*

*katam punna-phalam mayham*

*sabbe bhagi bhavantu te*

願一切衆生生活幸福，常離敵怨。

願一切衆生分享我善行的福果。



---

最近訂正1-1-2008

[\[首頁\]](#) >>

# 面對病痛與死亡

## 文選

[中譯]良積

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。  
本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

<a href="#">滅苦手冊</a> .....	阿姜李-達摩達羅撰
<a href="#">禪定在面對痛苦、疾病與死亡時的作用</a> .....	坦尼沙羅尊者撰
<a href="#">慈悲的教育</a> .....	坦尼沙羅尊者撰
<a href="#">巴利經典中的瞻病送終</a> .....	莉莉-德西爾瓦撰
<a href="#">臨終說法一則</a> .....	阿姜李-達摩達羅講述
<a href="#">《箭喻經》節譯</a> .....	增支部36.6

### 《箭喻經》節譯

薄伽梵說：『為痛受所觸時，未受教的凡夫憂愁、悲傷、歎息、捶胸、昏亂。于是他感于身與心的雙重痛受。正如對一人射了一箭，之後立即再射一箭，使他感于雙箭之痛受；同樣地，為痛受所觸時，未受教的凡夫憂愁、悲傷、歎息、捶胸、昏亂。于是他感于身與心的雙重痛受。

『隨著他為那痛受所觸，他抵制它。任何對那痛受的抵制性偏執都使他為之偏執。被那痛受所觸，他(轉而)喜好感官之樂。為什麼？因為未受教的凡夫除了感官之樂之外，不能夠明辨脫離痛受之道。隨著他喜好感官之樂，任何對樂受的貪愛性偏執都使他為之偏執。他不能如實明辨那種感受的起源、消逝、誘惑、過患、脫離。隨著他不能明辨那種感受的起源、消逝、誘惑、過患、脫離，任何對那非樂非痛受的無明性偏執都使他為之偏執。

『感于樂受時，他與它結合起來感受。感于痛受時，他與它結合起來感受。感于非樂非樂受時，他與它結合起來感受。這就稱為未受教的凡夫與生、老、病、死的結合，與憂、哀、痛、悲、慘的結合。我告訴你們，他與苦結合了。

『為痛受所觸時，聖者的受教弟子不憂愁、悲傷、歎息，不捶胸、昏亂。于是他感于身的單重痛受。正如對一人射了一箭，之後不再射一箭，使他只感于單箭之痛受；同樣地，為痛受所觸時，聖者的受教弟子不憂愁、悲傷、歎息，不捶胸、昏亂。于是他感于身而非心的單重痛受。』

『隨著他為那痛受所觸，他不抵制它。無任何對那痛受的抵制性偏執使他為之偏執。被那痛受所觸，他不(轉而)喜好感官之樂。為什麼？因為聖者的受教弟子能夠明辨感官之樂以外的脫離痛受之道。隨著他不喜好感官之樂，無任何對樂受的貪愛性偏執使他為之偏執。他如實明辨那種感受的起源、消逝、誘惑、過患、脫離。隨著他明辨那種感受的起源、消逝、誘惑、過患、脫離，無任何對那非樂非痛受的無明性偏執使他為之偏執。』

『感于樂受時，他不與它結合起來感受。感于痛受時，他不與它結合起來感受。感于不痛不樂受時，他不與它結合起來感受。這就稱為聖者的受教弟子不與生、老、病、死結合，不與憂、哀、痛、悲、慘結合。我告訴你們，他不與苦結合。』

『聖者的受教弟子與未受教的凡夫之間，正是有這等不同、這等差異、這等區別。』  
增支部36.6，坦尼沙羅尊者英譯

---

最近訂正6-5-2007

[\[首頁\]](#)

## 基礎問答選

[佛教是宗教還是哲學？](#)

[維巴沙那與上座部佛教等同嗎？](#)

[如果沒有我-----](#)

[關於獨覺佛、阿羅漢、佛、未來佛](#)

## 生活問答選

[怎樣給孩子講解佛法？](#)

[佛教徒是素食者嗎？](#)

## 其它問題

[布施與籌款有什麼關係？](#)

[販賣佛法書籍有錯嗎？免費贈送佛書有什麼大不了的重要性？](#)

# 2008年布薩曆

-Uposatha Days 2008 (Dhammayut) -

	半月	新月	半月	滿月	半月	新月
一月	1	7	15	22	30	
二月		6	14	21	29	
三月		6	14	21	29	
四月		5	13	20	28	
五月		5*	13*	19	27	
六月		3	11	18	26	
七月		3*	11*	17	25	
八月		1	9	16	24	31*
九月			8*	14	22	29
十月			7	14	22	29*
十一月			6*	12	20	27
十二月			5	12	20	27*

本布薩曆由泰系法宗派(*dhammayut*)的美國慈林寺提供。因兩派算法略有差異，帶星號(\*)的布薩日比大宗派(*mahanikaya*)遲一日。

僧寶節( <i>Magha Puja</i> )	2月21日
衛塞節( <i>Visakha Puja</i> )	5月19日
衛塞節後第八日( <i>Visakha Atthami</i> ) <span style="color: red;">[注1]</span>	5月27日
法寶節( <i>Asalha Puja</i> )	7月17日
雨安居開始	7月18日
雨安居結束	10月14日
安那般那日( <i>Anapanasati Day</i> )	11月12日

[1]中譯注：*Atthami*直譯第八日。紀念佛陀般涅槃的火化日，人們右繞佛像以示禮敬。其餘節日的解釋，請看[布薩日](#)。

[\[首頁\]](#) >>

# 巴利經誦錄音下載

美國慈林寺

原音像制品版權所有© 2006  
美國慈林寺，僅限于免費發行。

[下載 MP3 巴英中 文字對照](#)

[Veneration 崇敬](#)

[Morning Chanting 早課](#)

[Morning Reflection on the Requisites 晨省受用品](#)

[Evening Chanting 晚課](#)

[Evening Reflection on the Requisites 晚省受用品](#)

[Contemplation of the Body \(ayam kho me kayo\) 身隨念](#)

[Five Subjects \(Jara dhammomhi\) 五禪思主題](#)

[Verses on Friends 賢友偈](#)

[Verses on Respect 禮敬偈](#)

[Verses on the Noble Truths 聖諦偈](#)

[Four Dhamma Summaries 四法要義](#)

[Sublime Attitude \(Aham sukhito homi\) 四梵住 / 四無量心](#)

[Mangala Sutta 吉祥經](#)

[Cha Ratana Paritta Gatha 三寶護衛偈](#)

[Karaniya Metta Sutta 慈經](#)

[Khanda Paritta 蘊護佑偈](#)

[Buddha-Jaya-Mangala Gatha 佛勝吉祥偈](#)

[Jaya Paritta 勝利偈](#)

[Dhammacakkavattana Sutta 轉法輪經](#)



---

最近訂正12-3-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[經誦目錄\]](#)

# 巴利經誦(II)

巴英中對照

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良稹

from *A Chanting Guide*

by *The Dhammayut Order in the United States of America*

原文版權所有© 1994美國上座部法宗系，僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## [巴利經誦錄音 mp3下載](#) (~18:30min)

(音像制品版權所有© 1995 美國慈林寺，僅限于免費發行。)

內容:

[邀天眾聞法](#) An Invitation to the Devas

[三歸依](#) Refuge

[轉法輪經](#) Turning the Wheel of Dhamma

[四梵住](#) The Sublime Attitudes

[功德回向](#) Dedication of Merit

---

## An Invitation to the Devas 邀天眾聞法

*Samant cakkav .lesu*

*Atr gacchantu devat*

*Saddhamma.m muni-r jassa*

*Su.nantu sagga-mokkhada.m*

From around the galaxies may the devas come here.

May they listen to the True Dhamma of the King of Sages,

Leading to heaven & emancipation.

願宇宙間諸天來此，

願他們聆聽牟尼王[聖賢之王]，

那趨向天界與解脫的真法。

*Sagge k me ca r pe*

*Giri-sikharata.te c'antalikkhe vim ne*

*D pe ra.t.the ca g me*

*Taruvana-gahane geha-vatthumhi khette*

Those in the heavens of sensuality & form,

On peaks & mountain precipices, in palaces floating in the sky,

In islands, countries, & towns,

In groves of trees & thickets, around homesites & fields.

欲界與色界天，

山巔、斷崖、天宮，

洲渚、鄉間、城鎮，

樹叢之中、村野周圍的天眾，

*Bhumm c yantu dev*

*Jala-thala-visame yakkha-gandhabba-n g*

*Ti.t.thant santike ya.m*

*Muni-vara-vacana.ms dhavo me su.nantu*

And the earth-devas, spirits, heavenly minstrels, & nagas

In water, on land, in badlands, & nearby:

May they come & listen with approval

As I recite the word of the excellent sage.

還有那地居神，

水陸荒郊的夜叉、乾踏婆、龍族，

在我持誦殊勝牟尼之經時，

願他們前來聆聽、贊歎。

*Dhammassavana-k lo ayam-bhadant .*

*Dhammassavana-k lo ayam-bhadant .*

*Dhammassavana-k lo ayam-bhadant .*

This is the time to listen to the Dhamma, Venerable Sirs.

This is the time to listen to the Dhamma, Venerable Sirs.

This is the time to listen to the Dhamma, Venerable Sirs.

尊者們，這是聞法時刻。

尊者們，這是聞法時刻。

尊者們，這是聞法時刻。

## Refuge三歸依

(LEADER):

*Handa maya.m buddhassa bhagavato pubba-bh ga-nama-k ra.m karoma se:*

Now let us chant the preliminary passage in homage to the Awakened One, the Blessed One:

現在，讓我們持誦禮敬覺者、薄伽梵的初誦文。

(ALL):

*[Namo tassa] bhagavato arahato samm -sambuddhassa.* (Three times.)

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One.

(全體) 禮敬薄伽梵、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

(LEADER):

*Handa maya.m sara.na.gamana-p .tha.m bha.n ma se :*

現在讓我們持誦歸依文:

(ALL):

*Buddha.m sara.na.m gacch mi.*

I go to the Buddha for refuge.

我歸依佛。

*Dhamma.m sara.na.m gacch mi.*

I go to the Dhamma for refuge.

我歸依法。

*Sa"ngaha.m sara.na.m gacch mi.*

I go to the Sa"ngaha for refuge.

我歸依僧。

*Dutiyampi buddha.m sara.na.m gacch mi.*

A second time, I go to the Buddha for refuge.

第二遍，我歸依佛。

*Dutiyampi dhamma.m sara.na.m gacch mi.*

A second time, I go to the Dhamma for refuge.

第二遍，我歸依法。

*Dutiyampi sa"ngaha.m sara.na.m gacch mi.*

A second time, I go to the Sa"ngaha for refuge.

第二遍，我歸依僧。

*Tatiyampi buddha.m sara.na.m gacch mi.*

A third time, I go to the Buddha for refuge.

第三遍，我歸依佛。

***Tatīyampi dhamma.m sara.na.m gacch mi.***

A third time, I go to the Dhamma for refuge.

第三遍，我歸依法。

***Tatīyampi sa"ngaha.m sara.na.m gacch mi.***

A third time, I go to the Sa"ngaha for refuge.

第三遍，我歸依僧。

***N'atthi me sara.na.m añña.m***

***Buddho sara.na.m vara.m***

***Etena sacca-vajjena***

***Sotthi me hotu sabbad .***

I have no other refuge,

The Buddha is my formeost refuge.

Through the speaking of this truth, may I be blessed always.

我別無歸依，佛是我的至上歸依。

以此真語，願我常有福佑。

***N'atthi me sara.na.m añña.m***

***Dhammo sara.na.m vara.m***

***Etena sacca-vajjena***

***Sotthi me hotu sabbad .***

I have no other refuge,

The Dhamma is my formeost refuge.

Through the speaking of this truth, may I be blessed always.

我別無歸依，法是我的至上歸依。

以此真語，願我常有福佑。

***N'atthi me sara.na.m añña.m***

***Sa"ngho me sara.na.m vara.m***

***Etena sacca-vajjena***

***Sotthi me hotu sabbad .***

I have no other refuge,

The Sa"ngho is my formeost refuge.

Through the speaking of this truth, may I be blessed always.

我別無歸依，僧是我的至上歸依。

以此真語，願我常有福佑。

***Mah -k ru.niko n tho***

***Atth ya sabba-p .nina.m***

***P retv p ram sabb***

***Patto sambodhim-uttama.m.***

***Etena sacca-vajjena***

***M hontu sabbupaddav .***

(The Buddha), our protector, with great compassion,

For the welfare of all beings,

Having fulfilled all the perfections,

Attained the highest self-awakening.

Through the speaking of this truth, may all troubles cease to be.

懷著大悲心的保護者(佛陀) ,

為著一切眾生的福祉 ,

圓滿成就一切波羅密 ,

證得至高的正自覺醒。

以此真語 ,

願一切困難止息。

***Mah -k ru.niko n tho***

***Hit ya sabba-p .nina.m***

***P retv p ram sabb***

***Patto sambodhim-uttama.m.***

***Etena sacca-vajjena***

***M hontu sabbupaddav .***

(The Buddha), our protector, with great compassion,

For the benefit of all beings,

Having fulfilled all the perfections,

Attained the highest self-awakening.

Through the speaking of this truth, may all troubles cease to be.

懷著大悲心的保護者(佛陀) ,

為著一切眾生的利益 ,

圓滿成就一切波羅密 ,

證得至高的正自覺醒。

以此真語 ,

願一切困難止息。

***Mah -k ru.niko n tho***

***Sukh ya sabba-p .nina.m***

*P retv p ram sabb*

*Patto sambodhim-uttama.m.*

*Etena sacca-vajjena*

*M hontu sabbupaddav .*

(The Buddha), our protector, with great compassion,

For the happiness of all beings,

Having fulfilled all the perfections,

Attained the highest self-awakening.

Through the speaking of this truth, may all troubles cease to be.

懷著大悲心的保護者(佛陀) ,

為著一切眾生的喜樂 ,

圓滿成就一切波羅密 ,

證得至高的正自覺醒。

以此真語 ,

願一切困難止息。

## *Dhamma-cakkappavattana Sutta* **Setting the Wheel of Dhamma in Motion** 轉法輪經

*[Evam-me suta.m,] Eka.m samaya.m Bhagav ,*

*B r .nasiya.m viharati isipatane migad ye.*

*Tatra kho Bhagav pañca-vaggiye bhikkh mantesi.*

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Varanasi

in the Game Refuge at Isipatana. There he addressed the group of five monks:

[如是我聞] , 一時薄伽梵住波羅那斯仙人墜的鹿野苑。在那裏 , 薄伽梵對五眾比丘說 :

*"Dveme bhikkhave ant pabbajitena na sevitabb ,*

"There are these two extremes that are not to be indulged in by one who has gone forth —

"比丘們 , 有此兩極端 , 隱者[出家者]不可耽于其中

*Yo c ya.m k mesu k ma-sukhallik nuyogo,*

*H no gammo pothujaniko anariyo anatta-saṅhito,*

That which is devoted to sensual pleasure in sensual objects: base, vulgar, common, ignoble, unprofitable;

于感官對象 , 追求感官之樂 : 是低級、粗鄙、庸俗、非聖、無益的;

*Yo c ya.m atta-kilamath nuyogo,*

*Dukkho anariyo anatta-saṅhito.*

and that which is devoted to self-affliction: painful, ignoble, unprofitable.

追求自虐：是痛苦、非聖、無益的。

*Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma,  
Majjhim pa.tipad tath gatena abhisambuddh ,  
Cakkhu-kara.n ñ .na-kara.n upasam ya abhiññ ya sambodh ya nibb n ya sa.mvattati.*

Avoiding both of these extremes, the middle way realized by the Tathagata — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

比丘們，避此兩極端，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃 [解縛]。

*Katam ca s bhikkhave majjhim pa.tipad tath gatena abhisambuddh ,  
Cakkhu-kara.n ñ .na-kara.n upasam ya abhiññ ya sambodh ya nibb n ya sa.mvattati.*

And what is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding?

比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃者——是什麼？

*Ayam-eva ariyo a.t.tha"ngiko maggo,  
Seyyath da.m,  
Samm -di.t.thi samm -sa"nkappo,  
Samm -v c samm -kammanto samm - j vo,  
Samm -v y mo samm -sati samm -sam dhi.*

Precisely this Noble Eightfold Path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

正是此八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

*Aya.m kho s bhikkhave majjhim pa.tipad tath gatena abhisambuddh ,  
Cakkhu-kara.n ñ .na-kara.n upasam ya abhiññ ya sambodh ya nibb n ya sa.mvattati.*

This is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision,producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃——即此：

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha.m ariya-sacca.m,*

Now this, monks, is the noble truth of stress:

比丘們，此為苦聖諦：

*J tipi dukkh jar pi dukkh mara.nampi dukkha.m,*

Birth is stressful, aging is stressful, death is stressful,  
生苦、老苦、死苦，

*Soka-parideva-dukkha-domanassup y s pi dukkh ,*  
Sorrow, lamentation, pain, distress, & despair are stressful,

憂、哀、痛、悲、慘苦；

*Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp'iccha.m na labhati tampi dukkha.m,*  
Association with things disliked is stressful, separation from things liked is stressful, not getting what one wants is stressful,

與不愛者共處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：

*Sa"ñkhittena pañcup d nakkhandh dukkh .*

In short, the five clinging-aggregates are stressful.

簡言之，五取蘊苦。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the origination of stress:

比丘們，此為苦因聖諦：

*Y ya.m ta.nh ponobbhavik nandi-r ga-sahagat tatra tatr bhinandin ,*

*Seyyath da.m,*

*K ma-ta.nh bhava-ta.nh vibhava-ta.nh ,*

the craving that makes for further becoming — accompanied by passion & delight, relishing now here & now there — i.e., craving for sensual pleasure, craving for becoming, craving for no-becoming.

[苦因是:]造作再生的渴求——帶著貪與喜、于處處耽享——正是：對感官之欲的渴求、對有的渴求、對無有的渴求[欲愛,有愛,無有愛]。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the cessation of stress:

比丘們，此為苦的止息聖諦：

*Yo tass yeva ta.nh ya asesavir ga-nirodho c go pa.tinissaggo mutti an layo,*

the remainderless fading & cessation, renunciation, relinquishment, release,& letting go of that very craving.

對該渴求的無余離貪、止息、舍離、棄絕、解脫、放開。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-g min -pa.tipad ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress:

比丘們，此為趨向止息苦之道聖諦：

*Ayam-eva ariyo a.t.tha"ngiko maggo,*

*Seyyath da.m,*

*Samm -di.t.thi samm -sa"ñkappo,*

*Samm -v c samm -kammanto samm - j vo,*

*Samm -v y mo samm -sati samm -sam dhi.*

precisely this Noble Eightfold Path — right view, right resolve, right speech, right action, right

livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

正是此八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

*Ida.m dukkha.m ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of stress.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明[眼生智生慧生明生光生]：‘此為苦聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha.m ariya-sacca.m pariññeyyanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of stress is to be comprehended.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦聖諦需全知’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha.m ariya-sacca.m pariññ tanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of stress has been comprehended.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦聖諦已全知’。

*Ida.m dukkha-samudayo ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the origination of stress.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦因聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-samudayo ariya-sacca.m pah tabbanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the origination of stress is to be abandoned.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦因聖諦需斷離’。

***Ta.m kho pan'ida.m dukkha-samudayo ariya-sacca.m pah nanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,***

***Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.***

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the origination of stress has been abandoned.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦因聖諦已斷離’。

***Ida.m dukkha-nirodho ariya-saccanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,***

***Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.***

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the cessation of stress.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦止息聖諦’。

***Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodho ariya-sacca.m sacchik tabbanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,***

***Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.***

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the cessation of stress is to be directly experienced.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦止息聖諦需直證’。

***Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodho ariya-sacca.m sacchikatanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,***

***Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.***

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the cessation of stress has been directly experienced.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦止息聖諦已直證’。

***Ida.m dukkha-nirodha-g min -pa.tipad ariya-saccanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,***

***Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.***

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為趨’

向苦止息道聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodha-g min -pa.tipad ariya-sacca.m bh vetabbanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress is to be developed.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此趨向苦止息道聖諦需修習’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodha-g min -pa.tipad ariya-sacca.m bh vitanti me bhikkhave,  
Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udap di ñ .na.m udap di paññ udap di vijj udap di loko udap di.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress has been developed.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此趨向苦止息道聖諦已修成’。

*Y vak vañca me bhikkhave imesu cat su ariya-saccesu,*

*Evan-ti-pariva.t.ta.m dv das' k ra.m yath bh ta.m ñ .na-dassana.m na suvisuddha.m ahosi,*

*Neva t v ha.m bhikkhave sadevake loka sam rake sabrahmake,*

*Sassama.na-br hma.niy paj ya sadeva-manuss ya,*

*Anuttara.m samm -sambodhi.m abhisambuddho paccaññ si.m.*

And, monks, as long as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are — was not pure, I did not claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its deities, Maras, & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & common people.

比丘們，只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們，我未在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱己直覺此無上正自覺醒。

*Yato ca kho me bhikkhave imesu cat su ariya-saccesu,*

*Evan-ti-pariva.t.ta.m dv das' k ra.m yath bh ta.m ñ .na-dassana.m suvisuddha.m ahosi,*

*Ath ha.m bhikkhave sadevake loka sam rake sabrahmake,*

*Sassama.na-br hma.niy paj ya sadeva-manuss ya,*

*Anuttara.m samm -sambodhi.m abhisambuddho paccaññ si.m.*

But as soon as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are — was truly pure, then I did claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its deities, Maras, & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & commonfolk.

然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們，我即在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱己直覺此無上正自覺醒。

***Ñ .nañca pana me dassana.m udap di,  
Akupp me vimutti,  
Ayam-antim j ti,  
N'atthid ni punabbhavoti."***

The knowledge & vision arose in me: 'My release is unshakable. This is the last birth. There is now no further becoming.'

我內心升起此知見：‘我的解脫不可動搖。此為最後一生。今不再有生。’

***Idam-avoca Bhagav ,  
Attaman pañca-vaggiy bhikkh Bhagavato bh sita.m abhinandu.m.***

That is what the Blessed One said. Gratified, the group of five monks delighted at his words.

此為薄伽梵所說。五眾比丘對薄伽梵之說隨喜、心悅。

***Imasmiñca pana veyy -kara.nasmi.m bhaññam ne,  
yasmato Ko.n.daññassa viraja.m v tamala.m dhamma-cakkhu.m udap di,***

And while this explanation was being given, there arose to Ven. Kondañña the dustless, stainless Dhamma eye:

在此解說期間，尊者喬陳如升起了無塵、無垢的法眼：

***Ya "nkiñci samudaya-dhamma.m sabban-ta.m nirodha-dhammanti.***

"Whatever is subject to origination is all subject to cessation."

“凡緣起者，皆趨止息。” [凡緣起之法，皆為止息之法]

***Pavattite ca Bhagavat dhamma-cakke,  
Bhumm dev saddamanuss vesu.m,***

Now when the Blessed One had set the Wheel of Dhamma in motion, the earth deities cried out:

薄伽梵轉法輪之際，地神們大呼：

***"Etam-Bhagavat B r .nasiya.m isipatane migad ye anuttara.m dhamma-cakka.m pavattita.m,  
Appa.tivattiya.m sama.nena v br hma.nena v devena v m rena v brahmun v kenaci v  
lokasminti."***

"At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deity, M ra, Brahma, or anyone at all in the cosmos."

“在波羅那斯仙人墜的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神摩羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

***Bhumm na.m dev na.m sadda.m sutv ,  
C tummah r jik dev saddamanuss vesu.m.***

On hearing the earth deities' cry, the deities of the Heaven of the Four Kings took up the cry.

聞地神之呼聲，四大王天們大呼。

*C tummah r jik na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*T vati.ms dev saddamanuss vesu.m.*

On hearing the cry of the deities of the Heaven of the Four Kings, the deities of the Heaven of the Thirty-three took up the cry.

聞四大王天之呼聲，三十三天們大呼。

*T vati.ms na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*Y m dev saddamanuss vesu.m.*

On hearing the cry of the deities of the Heaven of the Thirty-three, the Yama deities took up the cry.

聞三十三天之呼聲，夜摩天們大呼。

*Y m na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*Tusit dev saddamanuss vesu.m.*

On hearing the cry of the Yama deities, the Tusita deities took up the cry.

聞夜摩天之呼聲，兜率天們大呼。

*Tusit na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*Nimm narat dev saddamanuss vesu.m.*

On hearing the cry of the Tusita deities, the Nimmanarati deities took up the cry.

聞兜率天之呼聲，化樂天們大呼。

*Nimm narat na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*Paranimmita-vasavatt dev saddamanuss vesu.m.*

On hearing the cry of the Nimmanarati deities, the Paranimmita-vasavatti deities took up the cry.

聞化樂天之呼聲，他化自在天們大呼。

*Paranimmita-vasavatt na.m dev na.m sadda.m sutv ,*

*Brahma-k yik dev saddamanuss vesu.m,*

On hearing the cry of the Paranimmita-vasavatti deities, the deities of Brahma's retinue took up the cry:

聞他化自在天之呼聲，梵眾天們大呼：

*"Etam-Bhagavat B r .nasiya.m isipatane migad ye*

*anuttara.m dhamma-cakka.m pavattita.m,*

*Appa.tivattiya.m sama.nena v br hma.nena v devena v m rena v brahmun v kenaci v lokasminti."*

"At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deity, M ra, Brahma, or anyone at all in the cosmos."

“在波羅那斯仙人墜的的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神魔羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

*Itiha tena kha.nena tena muhuttana,  
Y va brahma-lok saddo abbhuggacchi.*

So in that moment, that instant, the cry shot right up to the Brahma world.  
于是，那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。

*Ayañca dasa-sahass loka-dh tu,  
Sa "nkampi sampakampi sampavedhi,*

And this ten-thousandfold cosmos shivered & quivered & quaked,  
此十千宇宙在顫動、抖動、震動，

*Appam .no ca o.l ro obh so loke p turahosi,  
Atikkammeva dev na.m dev nubh va.m.*

while a great, measureless radiance appeared in the cosmos, surpassing the effulgence of the deities.  
一道大無量光出現在宇宙間，勝于天神的燦爛。

*Atha kho Bhagav ud na.m ud nesi,  
"Aññ si vata bho Ko.n.dañño,  
Aññ si vata bho Ko.n.daññoti."*

Then the Blessed One exclaimed: "So you really know, Kondañña? So you really know?"  
其時，薄伽梵大聲道：“喬陳如真悟了？喬陳如真悟了。”

*Itihida.m yasmato Ko.n.daññassa,  
Añña-ko.n.dañño'tveva n ma.m, ahos ti.*

And that is how Ven. Kondañña acquired the name Añña-Kondañña — Kondañña who knows.  
故此，尊者喬陳如得名：阿念-喬陳如[覺悟的喬陳如]。

---

## The Sublime Attitudes 四梵住

*Aha.m sukhito homi*

May I be happy.

願我得幸福。

*Niddukkho homi*

May I be free from stress & pain.

願我離苦痛。

*Avero homi*

May I be free from animosity.

願我離敵怨。

***Aby pajjho homi***

May I be free from oppression.

願我離壓迫。

***An gho homi***

May I be free from trouble.

願我離困難。

***Sukh att na.m parihar mi***

May I look after myself with ease.

願我輕鬆照顧自己。

(METT — GOOD WILL)慈

***Sabbe satt sukhit hontu.***

May all living beings be happy.

願一切衆生得幸福。

***Sabbe satt aver hontu.***

May all living beings be free from animosity.

願一切衆生離敵怨。

***Sabbe satt aby pajjh hontu.***

May all living beings be free from oppression.

願一切衆生離壓迫。

***Sabbe satt an gh hontu.***

May all living beings be free from trouble.

願一切衆生離困難。

***Sabbe satt sukh att na.m pariharantu.***

May all living beings look after themselves with ease.

願一切衆生輕鬆照顧自己。

(KARU• — COMPASSION)悲

***Sabbe satt sabba-dukkh pamuccantu.***

May all living beings be freed from all stress & pain.

願一切衆生離一切苦痛。

(MUDIT — APPRECIATION)喜

***Sabbe satt laddha-sampattito m vigacchantu.***

May all living beings not be deprived of the good fortune they have attained.

願一切衆生不失所得的善運。

(UPEKKH — EQUANIMITY)捨

*Sabbe satt kammassak kamma-d y d kamma-yon kamma-bandh kamma-pa.tisara.n .*

All living beings are the owners of their actions, heir to their actions, born of their actions, related through their actions, and live dependent on their actions.

一切衆生是自己業的擁有者、業的繼承者、緣業而生、因業得眷屬、依業而活。

*Ya.m kamma.m karissanti kaly .na.m v p paka.m v tassa d y d bhavissanti.*

Whatever they do, for good or for evil, to that will they fall heir.

無論所作，爲善爲惡，他們自受業報。

---

## Dedication of Merit 功德回向

*Sabbe satt sad hontu*

*Aver sukha-j vino.*

May all beings live happily,  
always free from animosity.

願一切衆生生活幸福，常離敵怨。

(泰語略)

*Kata.m puñña-phala.m mayha.m*

*Sabbe bh g bhavantu te.*

May all share in the blessings  
springing from the good I have done.

願一切衆生分享我善行的福果。

(泰語略)



---

最近訂正 10-3-2007

## 關於我們

本站為兩位上座部佛教法友建立的網站。收錄的譯文來自巴利經典及一些傑出行者與學者的開示與論著，是一部分對我們個人研修甚有助益的文字。現將資料整理公開，供有興趣者參考。

## 版權限制

本站中譯文字與英文原文資料均有版權限制。本站每一篇譯文的登載，都遵守原文的版權限制。轉載中譯全文的條件是：不收取任何費用；不改動(疑誤敬請聯絡)；轉載時包括本站連接，並轉載每篇文章開頭的版權聲明。此外本譯者保留一切版權。中譯文字的書面印刷，因屬長期性保存，最好請先與本站聯絡，容我們有全面修訂的機會。引用本站的部分中譯文字，請注明標題、譯者、網站名。

## 訂正

本站譯文時有訂正，或修改陋譯、或隨英文版更新，譯文以本站最新訂正為準。如有不准確處，責任在本站，請讀者原諒譯者的無心過失，不吝指教。

## 致謝

坦尼沙羅尊者、菩提尊者、室羅勒塔諾尊者、法住尊者、信增尊者。

約翰-布列特、莉莉-德西爾瓦教授

錫蘭佛教出版社、美國慈林寺、泰國帕本塔寺、美國無畏山寺

## 良稜

[liangz716@gmail.com](mailto:liangz716@gmail.com)

---

最近更新1-13-2008

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第三聖諦](#)]

# 涅槃 *Nibbana*

巴利文 *nibbana* (梵文: *nirvana*)

[編者] 約翰-布列特

[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積, <http://www.theravadacn.org>, 流通條件如上。轉載時請包括本站連接, 并登載本版權聲明。

涅槃之意為佛陀一切教導所指的最終目標、即超世而不可形容的自由。

以它是什麼定義……

“此為甯靜，此為極致 一切造作的消解、一切有取的放棄、渴求的終結；無欲；止息；涅槃。”

——AN I 132(增支部)

無火可比貪欲。

無失可比瞋恨。

無痛可比五蘊。

無樂可比涅槃。

饑饉為百病之首。

諸行為眾苦之首。

如實見此真諦者，

解脫為自在之首。

無病為福佑之首。

知足為財富之首。

信任為族親之首。

解脫為自在之首。

——Dhp 202--205(法句經)

開悟者，  
    常住於禪那，  
    持恆、精進：  
得以親證涅槃  
    無上安甯的解脫。

——Dhp 23(法句經)

---

以它不是什麼定義……

“有那麼一個維度，其中既無地、亦無水、無火、無風；既無空無邊處、亦無識無邊處、無無所有處、無非想非非想處；既無此世、也無來世、無日、無月。我說有，有不來、不去、不住；不生、不滅；無立足點、無基地、無維持[指心智客體]。這，正是苦的終結。”

——Ud VIII.1(自說經)

“比丘們，不生、不有(非緣起)、非造作、無為(之維度)實有。若無不生、不有、非造作、無為(之維度)，則不能辨知從生、有、造作、有為的解脫。然而，正因為不生、不有、非造作、無為(之維度)實有，才得以辨知從生、有、造作、有為的解脫。”

——Ud VIII 3(自說經)

在水、地、火、風無立足處；  
    那裏星無光、  
    日不見、  
    月不起、  
    無黑暗。

當一位聖賢、一位行者  
    以睿智親證之時，  
他便從色與無色之中  
    從喜與苦之中  
    解脫。

——Ud I 10(自說經)

---

對涅槃的初次突破，終結了如此多的苦

接著，世尊用指尖拿起一丁点土，對比丘們說，“比丘們，你們認為如何？我用指尖拿起的一丁点土，比起大地之土，哪個更多？”

“世尊，大地之土要多得多。世尊用指尖拿起的一丁点土，與大地之土相比，根本不算什麼。世尊用指尖拿起的一丁点土，與大地之土相比，根本不到百分之一、千分之一、千萬分之一。”

“比丘們，同樣地，一位有具足見的聖者弟子，一個已經突破[入流]的人，苦與緊張的總體終結與止息，要遠遠大多了。剩下至多七次的輪回，根本不算什麼：與過去那一團苦相比，根本不到百分之一、千分之一、千萬分之一。比丘們，那就是突破、入法流的益處。那就是得法眼的大益處。”

——SN XIII 1 (相應部)

完全實現了涅槃的人，會發生什麼？

[阿奇沙那-婆蹉衢多:] “可是，喬達摩大師，一位如此獲得心解脫的比丘：他會往生何處？”

[佛陀:] “婆蹉，‘往生’不合適。”

“那麼喬達摩大師，他不往生。”

“婆蹉，‘不往生’不合適。”

“……同時既往生、也不往生。”

“……不合適。”

“……同時非往生、非不往生。”

“……不合適。”

“喬達摩大師，為什麼，當我問喬達摩大師這位比丘是否往生……不往生……同時既往生、也不往生……同時非往生、非不往生時，每一次他都說……‘不合適。’喬達摩大師，此時我迷惑了。此時我糊塗了。從你先前對話中所得的那一點明晰，如今又混淆了。”

“婆蹉，你當然會迷惑。你當然會糊塗。婆蹉，這個現象深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。對那些有其他見解、其他修持、其他滿足、其他目標、其他導師的人，這是難以了解的。盡管如此，我現在對你提些問題，你看怎麼合適就怎麼答。婆蹉，你覺得如何，如果你面前有一堆火在燃燒，你是否知道：‘這火在我面前燃燒。’”

“……是的……”

“婆蹉，再假定有人問你，‘在你面前燃燒的這堆火，靠什麼燃燒？’這個問題，你怎麼答？”

“……我會答，‘在我面前燃燒的這堆火，靠草木維持燃燒。’”

“如果在你的面前燃燒的火熄滅了，你是否知道，‘在我面前燃燒的這堆火熄滅了。’”

“……是的……”

“婆蹉，再假定有人問你，‘在你面前熄滅的這堆火，從此往哪個方向去了？東？西？北？南？’這個問題，你怎麼答？”

“那不合適，喬達摩大師。任何靠草木維持的火，不受滋養時 耗盡已有、另無供補只能歸為‘滅了[解脫]’。”

“更如此，婆蹉，任何以色描述如來者，會這樣描述：‘如來已舍棄了形色，如拔起的棕櫚，生機已失、永不再生。’婆蹉，如來不能以色分別，如來如大海，深奧、無限、不可測。‘往生’是不合適的。‘不往生’是不合適的……‘同時既往生、也不往生’是不合適的……‘同時非往生、非不往生’是不合適的。

“任何受……想……行……”

“任何以識(意識)描述如來者會這樣描述：如來已出離，如拔起的棕櫚，生機已失、永不再生。婆蹉，如來已脫離識的分別，如大海，深奧、無限、不可測。”

——MN72(中部)

---

## 阿羅漢的勝利呼聲

“輪回已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世。”

——SN XXII59(相應部)

---

## 輪回的終止

有人重投人胎，  
作惡者去地獄，  
正直者上天界，  
無漏者得解脫。

——Dhp126(法句經)

---

相關連接

[第三聖諦](#)

[輪回](#)

[三十一個生存界](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca3/nibbana.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)]

## Dukkha止息之道聖諦

### The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Dukkha *dukkha nirodha gamini patipada ariya sacca*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005  
[Access to Insight](#). 免費發  
行。本文允許在任何媒體再  
版、重排、重印、印發。然  
而，編者希望任何再版與分  
發以對公眾免費與無限制的  
形式進行，譯文與轉載也要  
求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良  
稜，<http://www.theravadacn.org>，  
流通條件如上。轉載  
時請包括本站連接，并登載  
本版權聲明。

#### 八聖道

“比丘們，這是苦的止息之道聖諦：正是這條八聖道：[正見](#)、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)。”

——SN LVI.11(相應部)

#### 八聖道的三分屬

[達摩迪那尊者尼出家前的丈夫毗沙卡:] “那麼，聖尼，這三聚[戒德、定力、明辨] 屬於八聖道之下，還是八聖道屬於三聚之下？”

[達摩迪那尊者尼:] “毗沙卡賢友，這三聚不屬於八聖道之下，但八聖道屬於這三聚之下：[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)屬於戒蘊，[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)屬於定蘊，[正見](#)與[正志](#)屬於明辨蘊。”

——MN44(中部)

#### 古道的重新發現

“正好比一個人沿着荒野足迹行走，發現了一條古徑、一條古道，曾為古人所行。他沿著它走。沿著走時，他看見一座古城，一座前人集居的古都，帶著庭園、矮樹、池塘，城牆環繞，賞心悅目。他去對國王、大臣們說：‘大人，你要知道，我沿著荒野足迹行走，發現了一條古徑、一條古道，曾為古人所行……我沿路而走……我看見一座古城，一座前人集居的古都，帶著庭園、小樹林、池塘，城牆環繞，賞心悅目。大人，重建那座城吧。’國王與大臣們便重建古城，後來那座城變得強大、富有、人眾、昌盛、繁榮。

“同樣地，我看見了一條古徑，一條古道，曾為古時的正自覺者所行。曾為古時的正自覺者所行的那條古徑、那條古道是什麼？正是這條八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定……我沿路而走。沿著走時，我獲得了對於出生……緣起……執取……渴望……感受……接觸……六種感官媒介……名色……意識的直觀了解，對於意識之因的直觀了解、對於意識止息的直觀了解、對於意識止息之道的直觀了解。我沿著那條道走。

“沿著它走，我獲得了對於造作的直觀了解、對於造作之因的直觀了解、對於造作止息之道的直觀了解。親證之後，我向比丘、比丘尼、男居士、女居士們指明，使此梵行強大、豐富、詳細、人眾、廣傳、在天界與人間宣說。”

——SN XII65(相應部)

### 排險之道

“致使母子分離的[真正]危險有這三種。哪三種？衰老之險、疾病之險、死亡之險。

“一位母親對孩子的衰老不能這般如願：‘我在衰老，但願我的孩子不老。’一位孩子對母親的衰老不能這般如願：‘我在衰老，但願我的母親不老。’

“一位母親對孩子的疾病不能這般如願：‘我有疾病，但願我的孩子無病。’一位孩子對母親的疾病不能這般如願：‘我有疾病，但願我的母親無病。’

“一位母親對孩子的死亡不能這般如願：‘我在死去，但願我的孩子不死。’一位孩子對母親的死亡不能這般如願：‘我在死去，但願我的母親不死。’

“這便是三種致使母子分離的[真正]危險。

“有一條道路、有一種修持，趨向於遣除與克服這三種致使母子團聚之險與這三種致使母子分離之險。

“是什麼道路、是什麼修持……？正是這八聖道，即：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

“正是這條道路、正是這種修持，趨向於遣除與克服這三種致使母子團聚之險與這三種致使母子分離之險。”

——AN III.62 (增支部)

### 唯有走這條道才能趨向覺悟

“任何法與律中，無八聖道，其處則無證得第一、第二、第三、第四果的行者[指入流果者、一還果者、不還果者、阿羅漢]。然而任何法與律中，有八聖道，其處則有證得第一、第二、第三、第四果的行者。此法此律有八聖道，在此便有證得第一、第二、第三、第四果的行者。其他教派空缺多識的行者。比丘們若安住正道，此世間就不缺阿羅漢。”

——DN16(長部)

相關連接 [四聖諦](#)  
[第三聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[正法\]](#) >> [\[四聖諦\]](#) >> [\[第四聖諦\]](#)

# 正見

## Right View

### *samma ditthi*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正見為[八聖道](#)為第一道支，屬聖道的[明辨分部](#)。

### 定義

“何為正見？即[苦之智](#)、[苦因之智](#)、[苦的止息之智](#)、[苦的止息道之智](#)：此謂正見。”

——DN22(長部)

### 與聖道其它道支的關係

“正見何以先行？他明辨妄見為妄見，正見為正見。此即他的正見。那麼，何為妄見？‘無布施、無供養、無奉獻。[善業惡業](#)無果 無報。無此世來世、無父母、無自行輪回的衆生；無僧侶行者，藉正行、正修，自知、親證之後，宣說此世來世。’此為妄見……

“他努力棄絕妄見、進入正見：這是他的[正精進](#)。他念住於棄絕妄見、進入、安住於正見：這是他的[正念](#)。因此，這三道支 正見、[正精進](#)、[正念](#) 圍繞正見而行。”

——MN117(中部)

### 妄見的果報……

“持妄見者，生妄志。妄志者，生妄語。妄語者，生妄業。妄業者，生妄命。妄命者，妄精進。妄精進者，生妄念。妄念者，生妄定。妄定者，生妄知。妄知者，妄得解脫。

“這便是妄見何以引生失敗、無成。”

——AN X 103(增支部)

……正見的果報

“ 當一個人有正見、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)、正知、正解脫時，他隨那個見，凡所行身業……凡所行語業……凡所行意業，凡有動機、凡有決心、凡有造作，皆趨向愉悅、喜樂、適意、福利、幸福。爲什麼？因爲那個見是吉祥的。 ”

“ 正如一粒甘蔗籽、稻種、葡萄籽種於濕土，凡從水土吸取的一切養分，皆增長其甜味、美味、純味。爲什麼？因爲那粒種子是吉祥的。同樣地，當一個人有了正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定、正知識、正解脫，他隨那個見，凡所行身業……凡所行語業……凡所行意業，凡有動機、凡有決心、凡有造作，皆趨向愉悅、喜樂、適意、福利、幸福。爲什麼？因爲那個見是吉祥的。 ”

——AN X 104(增支部)

妄見的叢林

“ 有此情形，一位未受教育的凡夫，看不清什麼意念適於專注，什麼意念不適於專注。因此，他不專注正當意念，而專注不當意念。什麼意念不適於專注、他卻在專注？無論什麼意念，當他專注時，未升起的感官欲漏升起、已升起的感官欲漏增長；未升起的緣起之漏升起……未升起的無明之漏升起、已升起的無明之漏增長。這便是他怎樣作不當專注：‘ 我有過去嗎？我沒有過去嗎？我過去是什麼？我過去怎樣？我已是什麼了，過去曾是什麼？我會去未來嗎？我未來會是什麼？我未來怎樣？我已是什麼了，未來會是什麼？ ’ 或者，他對即刻當下有內在的疑惑：‘ 我存在嗎？我不存在嗎？我是什麼？我怎樣？這個生靈從哪裏來？會去那裏？ ’

“ 隨著他這般專注不當，內心升起了六種見[view, 見解, 眼見]之一：‘ 我有自我 ’ 之見升起爲真確，或者，‘ 我沒有自我 ’ 之見……或者，‘ 正是藉著自我，我感知自我 ’ 之見……或者，‘ 正是藉著自我，我感知非我 ’ 之見……或者，‘ 正是藉著非我，我感知自我 ’ 之見升起爲真確，再不然他有如此之見：‘ 我這個自我 也就是對此處彼處善惡果報的覺知者 是常住、常存、固有、不變、永恆的。 ’ 這就稱爲見的叢林、見的荒野、見的變形、見的扭曲、見的束縛。爲見所捆綁、未受教育的凡夫不能從生、老、死、憂、哀、痛、悲、慘中解脫。我告訴你們，他不能從苦中解脫。

“ 一位受良好教育的聖者弟子……明辨什麼意念適於專注，什麼意念不適於專注。因此，他不專注不當意念，而專注正當意念。什麼意念適於專注？無論什麼意念，當他專注時，未升起的感官欲漏不升起、已升起的感官欲漏被舍離……未升起的緣起之漏不升起……未升起的無明之漏不升起、已升起的無明之漏被舍離。他適當地專注：‘ 這是[苦](#)……這是[苦因](#)……這是[苦的止息](#)……這是[苦的止息之道](#)。 ’ 隨著他作適當的專注，三種束縛斷絕了：自我觀念、疑、對戒律與修持教條的執取[戒禁取]。這就稱爲藉親見而滅漏。 ’ ’

——MN2(中部)

## 何時知識真正屬於自己

[迦旃延:] “世尊，人們說，‘正見、正見，’到什麼地步，才有正見？”

[佛陀:] “迦旃延，一般來說，這個世界是由極性[作為客體]維持著的，即存在與不存在。但是當一個人以正明辨如實看見世界的緣起，就不會認為這個世界‘不存在’。當他以正明辨如實看見世界的止息，就不會認為這個世界‘存在’。

“迦旃延，一般來說，這個世界受粘著、執取[維持]與偏見的束縛。但是這樣一個人，是不會涉入、抓住這些粘取、執取、成見、偏見、偏執的，他也不會堅持‘我自己’。他對此絕無不定、絕無疑惑，即：有升起時，只有苦的升起；有消逝時，只有苦的消逝。在這方面，他的知識不依賴他人。迦旃延，到了這個地步，就有了正見。”

——SN XII 15(相應部)

---

## 放棄不善巧素質，培養善巧素質

“不要只聽從報告、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的導師’的想法。當你親自了解了，‘這些素質是缺乏技巧的；這些素質是該受責備的；這些素質受到智者的批評；這些素質採納奉行起來，趨向傷害與苦痛——那時你應當遣除它們……

“當你親自了解了，“這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受到智者的贊揚；這些素質採納奉行起來，趨向安甯與幸福”——那時你應當進入、安住其中。”

——ANIII 65(增支部)

---

相關連接 [四聖諦](#)

[坦尼沙羅尊者：正見](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-ditthi/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[正法\]](#) >> [\[四聖諦\]](#) >> [\[第四聖諦\]](#)

# 正志

## Right Resolve

### samma sankappo

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正志(正確的動機)在八聖道八道支中位於第二，屬聖道的智慧分部。

#### 定義

“何為正志？有志於出離、無惡意、無傷害意。此謂正志。”

——SN XLV.8(相應部)

#### 培养善巧的思维方式

“一個人怎樣以三種方式使意業純淨？有此情形，一個人不貪。他不貪圖他人所有，想着：‘喔，那個屬於他人的可以成為我的！’他無惡意，內心堅定、不受敗壞。[他想]‘願這些生靈不受敵意、不受壓迫、不受困難，願他們平安照顧自己。’他有正見，看事物觀點不扭曲：‘有布施、有供養、有奉獻。善行惡行有果有報。有此世來世。有父母。有生靈在自發輪回；有僧侶行者、藉着正行、正修，親知、自證之後，宣說此世來世。’這就是一個人怎樣以三種方式令意業純淨。”

——AN X176 (增支部)

#### 與聖道其它道支的關係

“正見何以先行？他明辨妄志為妄志，正志為正志。這就是他的正見。那麼，什麼是妄志？有志於感官之欲、惡意、傷害意。這就是妄志。

“他努力棄絕妄志、進入正志：這是他的正精進。他念住於棄絕妄志、進入、保持正志：這是他的正念。因此，這三道支 —正見、正精進、正念 —圍繞正見而行。”

——MN117(中部)

## 把思考分兩類

世尊說，“比丘們，我在自覺醒前，還是一個未覺醒的菩薩時，曾想：‘何不把我的思考分為兩類？’於是我把飽含感官之欲的思考、飽含惡意的思考、飽含害意的思考分為一類，把飽含出離的思考、飽含無惡意的思考、飽含無害意的思考，分為另一類。

“如此我保持著警覺、精勤、決意，飽含感官之欲的思考升起時，我辨知：‘飽含感官之欲的思考在我內心升起了；它趨向害己、害人、或兩害。它妨礙明辨、增長煩躁、不趨向解脫。’

“我注意到它趨向害己時，它平息下來。我注意到它趨向害人……兩害……阻礙明辨、增長煩躁、不趨向解脫時，它平息下來。每當飽含感官之欲的思考升起，我立即棄絕它、摧毀它、驅逐它、滅除它。

“如此我保持著警覺、精勤、決意時，飽含惡意的想法升起了。我辨知‘飽含惡意的思考在我內心升起了；它趨向害己、害人、或兩害。它妨礙明辨、增長煩躁、不趨向解脫。’

“我注意到它趨向害己時，它平息下來。我注意到它趨向害人……兩害……妨礙明辨、增長煩躁、不趨向解脫時，它平息下來。每當飽含惡意的想法升起，我立即棄絕它、摧毀它、驅逐它、滅除它。”

——MN12(中部)

## 觀照個人行爲(業)

“每當你想作某個身業時，應當觀照它：‘我想作的這個身業——它會導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方嗎？它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報嗎？’如果觀照之後你了解了，它會導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方；它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼那樣的身業你絕對不適合作。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致傷害……它會是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的身業，你適合作。

“你正在作某個身業時，應當觀照它：‘我正在做的這個身業——是在導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方嗎？它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報嗎？’如果觀照之後你了解了，它在導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它不會……你可以繼續。

“你在作了某個身業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了傷害自己、傷害他人、或傷害雙方；它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致傷害自己、傷害他人、或者傷害雙方……它是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

[同理於語業與意業].....

.....

“ 因此，羅喉羅，你應當訓練自己： ‘ 我要反復觀照自己的身業。我要反復觀照自己的語業。我要反復觀照自己的意業。 ’ 你應當這樣訓練自己。 ”

——MN61 (中部)

---

### 慈愛之心

“ 在此，比丘們，某個人心裏充滿了慈愛之意，朝一個方向傳送，又朝第二個方向、第三個方向、第四個方向傳送，這般地朝上、朝下、周遭、處處傳送，如對己一般對一切衆生傳送；他的心保持著充沛、提升、無量慈心、無敵意惡意、向包容萬物的宇宙傳送。 ”

——AN IV.125 (增支部)

---

### 爲己爲他

“ 在如法修持法、了解法、了解法義的兩人之間 —那位只爲自己不爲他人福利而修行的人，當爲此受批評，那位既爲自己也爲他人福利而修行的人，當爲此受稱贊。 ”

——AN VII64 (增支部)

---

相關連接 [四聖諦](#)

[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-sankappo/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正語 Right Speech *samma vaca*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正語在[八聖道](#)八道支中位於第三，屬聖道的[戒德分部](#)。

## 定義

“何為正語？避說謊、避饞言、避辱罵、避閑談。此謂正語。”

——SN XLV 8(相應部)

## 正語的五要素

“比丘們，一句話擁有了五要素，則是善言、非惡言。它不受有識之士的指責與非難。哪五種？”

“適時而言。真實而言。溫和而言。有益而言。慈心而言。”

——AN V.198(增支部)

## 說謊的危險

“我告訴你們，有一件事，違反的人，沒有什麼惡事是他不會做的。哪一事？是這件事：故意說謊。

違反此戒的妄語者，  
毫不關心來世。  
沒有什麼惡事，  
他不會做。”

——Iti 25 (如是語)

## 只講無傷害之語

“他應只講既不損己、又不傷人之語。那樣的言語確為善語。

“他應只講親切之語、人易接受之語。不給他人帶來不幸之語，是和悅的。”

——Thag XXI (長老偈)

---

## 以善擇之言自我淨化

“那麼，一個人怎樣以四種方式淨化語業？

“有此情形，某個人棄絕謊言、避免謊言。他被廂鎮集會、團體集會、家族集會、行業集會、或者王室集會召去，如果他被指作證人，‘來吧，善男子，講你所知的事’，若他不知，就說‘我不知’。若他知，就說‘我知’。若他不曾見，就說‘我不曾見’，若他見過，就說‘我見過’。這樣，他不為己、為人、或為任何獎賞而故意說謊。他棄絕謊言、避免謊言。他說真話、堅持真相、堅定、可靠、無欺於世。

“他棄絕饒言、避免饒言。他在此處所聞，不在彼處講，為了不離間彼處與此處的人。他在彼處所聞，不在此處講，為了不離間此處與彼處的人。這樣，他團結彼此分裂者，鞏固彼此聯合者，他愛好和睦、喜好和睦、樂於和睦，講制造和睦之語。

“他棄絕辱罵、避免辱罵。他的言辭悅耳、親切、入人心、有禮、適意、令人欣慰。

“他棄絕閑談、避免閑談。他講述適時、講述如實、合乎目標、如法如律。他的言辭值得珍視、及時、合理、謹慎、與目標相關。

“這就是一個人怎樣以四種方式淨化語業。”

——AN X176 (增支部)

---

## 與正道其它道支的關係

“[正見](#)何以先行？他明辨妄語為妄語、正語為正語。這就是他的正見。那麼，什麼是妄語？說謊、離間饒言、辱罵、閑談。這就是妄語。

“他努力棄絕妄語、進入正語：這是他的[正精進](#)。他念住於棄絕妄語、進入、保持正語：這是他的[正念](#)。因此，這三道支 [正見](#)、[正精進](#)、[正念](#) 圍繞正見而行。”

——MN117(中部)

---

## 什麼話值得講的標準

[1] “有些話，如來知其非實、不真、無益[原注：與目標無關]、對人不親切、不合意，他不

說。

[2] “有些話，如來知其為實、為真、無益、對人不親切、不合意，他不說。

[3] “有些話，如來知其為實、為真、有益、對人不親切、不合意，他知時而言。

[4] “有些話，如來知其非實、不真、無益、但對人親切、合意，他不說。

[5] “有些話，如來知其為實、為真、無益、但對人親切、合意，他不說。

[6] “有些話，如來知其為實、為真、有益、對人親切、合意，他知時而言。為什麼？因為如來對衆生有同情心。”

——MN58(中部)

只講既不損己、  
又不傷人之語，  
那樣的言語  
是真正的善語。

只講親切之語、  
受歡迎之語。  
不給人帶來不幸之語  
是和悅的。

——SnIII.3(小部經集)

在你說話之前、之時、之後觀想

[佛陀對兒子羅喉羅說:] “每當你想作某個語業時，應當觀照它：‘我想作的這個語業——它會導致害己、害人、或兩害麼？它是一種不善巧的語業，會有苦果、苦報麼？’如果觀照之後你了解了，它會導致害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的語業，會有苦果、苦報，那麼那樣的語業你絕對不適合作。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致傷害……它是一種善巧的語業，會有樂果、樂報，那麼任何那樣的語業，你適合去做。

“你正在作某個語業時，應當觀照它：‘我正在做的這個語業——是在導致害己、害人、或兩害麼？它是一種不善巧的語業，有苦果、苦報麼？’如果觀照之後你了解了，它在導致害己、害人、或兩害……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它不會……你可以繼續。

“你在作了某個語業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的語業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的語業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日

夜修習善巧的心理素質。

——MN61(中部)

---

沙門當避免的言談

“有些僧侶沙門，雖靠信仰布施之食爲生，卻專好談論低下話題，譬如 談論國王、強盜、大臣；軍隊、警報、戰役；飲食、家具、花環、香料；親戚；車輛；村鎮、城鄉；女人、英雄；街井流言；死者故事；[有關過去未來的哲學討論的]種種說法、世界與海洋的起源；事物是否存在之談 他避免談論此等低下話題。這也是他戒德的一部分。

“有些僧侶沙門，雖靠信仰布施之食爲生，卻專好爭論低下話題，譬如 ‘你懂此教此律麼？我才是懂得此教此律者。你如何懂此教此律？你的修持有誤，我修持正確。我前後一致，你不一致。該先講的你最後才講，該最後講的你卻先講。你的久想心得已給駁回，你的教義已給推翻。你失敗了。快去挽救你的教義、挽救你自己吧!’ 他避免談論此等低下話題。這也是他戒德的一部分。”

——DN2 (長部)

---

十個有益話題

“有這樣十個[適宜]話題。哪十個？談論謙卑、滿足、隱居、不糾纏、精進、[戒德](#)、[定力](#)、明辨、解脫、解脫的知與見。這便是十個適宜的話題。反復討論這十個話題，你們的光明將使日月失色，如此強大、如此有力——不必說勝於其它教派的遊方者了。”

——AN X69(增支部)

---

怎樣善巧地批評他人

“比丘啊，一位比丘欲批評另一位比丘時，他應當自審五要點、並且自立另五要點之後進行。何爲他應自審的五要點？

[1] “我在身業修持上是否純淨、無過、無染……？”

[2] “我在語業修持上是否純淨、無過、無染……？”

[3] “我內心對梵行同道們是否有善意、無惡意？”

[4] “我是否多聞、聞後心記、聞後存憶？法義教導始善、中善、後善，細節與要義上圓滿具足、清淨非凡 這樣的教導，我是否多聞、廣記、已在言語上修習、已在內心思索後正確地洞穿其義？

[5] “我是否已把波羅提木叉[比丘與比丘尼戒]完全記憶於心、已精解善析、已逐經分部地詳細研習？

“ 此爲他須自審的五要點。

“ 那麼，何爲他須自立的另五要點？

[1] “ 我講的時機是否適宜？

[2] “ 我所講是否爲事實？

[3] “ 我言談溫和還是粗暴？

[4] “ 我所講是否有益？

[5] “ 我言談帶著慈心還是惡意？

“ 比丘啊，此即一位比丘欲批評另一位比丘時，應首先自審的五要素與自立的另五要素。 ”

——AN V(波羅提木叉經)

---

相關連接 [戒德](#)

[正業](#)

[正命](#)

[五戒](#)

[四聖諦](#)

[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-vaca/index.html>

最近訂正 9-19-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正業

## Right Action

### *samma kammanto*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正業在八聖道八道支中位於第四，屬聖道中的戒德分部。

#### 定義

“何為正業？離殺生、離偷盜、離不當性事。此謂正業。”

——SN XLV8(相應部)

#### 與聖道其它道支的關係

“正見何以先行？他明辨妄業為妄業、正業為正業。這為他的正見。那麼，什麼是妄業？殺生、不予而取、不當性事。此為妄業。

“他努力棄絕妄業、進入正業：這是他的正精進。他念住於棄絕妄業、進入、保持正業：這是他的正念。因此，這三道支 正見、正精進、正念 圍繞正見而行。”

——MN117(中部)

#### 善巧的生活

“他於是出家，接受比丘的訓練與生活方式，戒殺生，離殺生。他為了一切眾生的福祉，放下棍、放下刀，謹慎、仁慈、有同情心。他戒不予而取，離不予而取。他只取所予，生活不隱昧，自行淨化。戒非獨身、他獨身，戒離村人般的性事。”

——ANX99(增支部)

“那麼，一個人如何以三種方式淨化身業？有此情形，某人戒殺生、離殺生。他爲了一切衆生的福祉，放下棍、放下刀，謹慎、仁慈、有同情心。他戒不予而取，離不予而取。他不以盜賊的方式，在村裏或野外，拿走屬於他人、未曾贈與之物。他戒不當性事、離不當性事。他不與有父母、兄弟、姐妹、親戚的保護、有法保護(指出家人)的人；不與有丈夫者、受刑犯、甚至不與另有男子贈花爲冠者，行任何性事。這便是一個人如何以三種方式淨化身業。”

——AN X176(增支部)

---

相關連接 [戒德](#)

[業](#)

[正語](#)

[正命](#)

[五戒](#)

[四聖諦](#)

[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-kammanto/index.html>

最近訂正 2-25-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正命

## Right Livelihood

### samma ajivo

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正命在[八聖道](#)八道支中位於第五，屬聖道的[戒德分部](#)。

#### 定義

“何謂正命？有此情形，一位聖者的弟子，放棄了不誠實的生計、以正當職業活命。此謂正命。”

——SNXLV.8(相应部)

#### 生計平衡

“如此，毗耶柯帕迦，一位了解收支的家主，維持生計平衡，既不鋪張、又不慳吝，他了解這樣做，收入高於支出、而不是支出高於收入。”

——AN VIII54(增支部)

#### 與正道其它道支的關係

“[正見](#)何以先行？他明辨妄命為妄命、正命為正命。這就是他的正見。那麼，什麼是妄命？騙局、哄說、迎合、詐取、利上求利。這就是妄命。

“他努力棄絕妄命、進入正命：這是他的[正精進](#)。他念住於棄絕妄命、進入、保持正命：這是他的[正念](#)。因此，這三道支 [正見](#)、[正精進](#)、[正念](#) 圍繞正見而行。”

——MN117(中部)

#### 居士的妄命

“一位居士不應從事的商業交易有五類。哪五類？武器交易、人口交易、肉食交易、醉品交易、毒藥交易。”

——ANV.177(增支部)

#### 沙門的妄命

“.....占卦手足之相[如掌相]；占吉凶；占星[如隕星彗星]；占夢；占身體相[如骨相學]；占鼠咬之布；火供；從長柄勺獻供；以谷皮、米粉、米粒、奶酪、酥油作供；從口中獻供；血祭；以指尖作卦；以土作卦；於墓

地施魔；對精靈下咒；施房屋護衛咒；舞蛇；毒藥術；蠍術；鼠術；鳥術；鴉術；以幻相算命；施護身符；解鳥獸聲.....[等等]”

——DN2(长部)

---

相關連接 [戒德](#)  
[正語](#)  
[正業](#)  
[五戒](#)  
[四聖諦](#)  
[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-ajivo/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正精進

## Right Effort

### *samma vayamo*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正精進在八聖道八個因素中位於第六，屬於聖道的定力分部。

#### 定義(四正勤)

“比丘們，何為正精進？

[1] “有此情形，一位比丘發願、努力、勤奮、持恆、用心，令未升起的惡劣與不善巧素質不升起。

[2] “他發願、努力、勤奮、持恆、專心，令已升起的惡劣與不善巧素質得以棄絕。

[3] “他發願、努力、勤奮、持恆、專心，令未升起的善巧素質升起。

[4] “他發願、努力、勤奮、持恆、專心，令已升起的善巧素質得以維持、不混淆、增長、擴充、發展、圓滿。”

——SN XLV8(相应部)

#### 棄絕不善巧，培養善巧素質

“比丘們，要棄絕不善巧。棄絕不善巧是可能的。如果棄絕不善巧不可能，我不會對你們說：‘要棄絕不善巧。’但因棄絕不善巧可能，我才對你們說：‘要棄絕不善巧。’如此棄絕不善巧，若趨向傷害與痛苦，我不會對你們說：‘要棄絕不善巧。’但因如此棄絕不善巧趨向福益與喜樂，我才對你們說：‘要棄絕不善巧。’

“比丘們，要培養善巧。培養善巧是可能的。如果培養善巧不可能，我不會對你們說：‘要培養善巧。’但因培養善巧可能，我才對你們說：‘要培養善巧。’如此培養善巧，若趨向傷害與痛苦，我不會對你們說：‘要培養善巧。’但因如此培養善巧趨向福益與喜樂，我才對你們說：‘要培養善巧。’”

——ANII19(增支部)

## 棄絕聖道上的錯誤素養

- “他努力棄絕妄見、進入正見：這是他的正精進……
- “他努力棄絕妄志、進入正志：這是他的正精進……
- “他努力棄絕妄言、進入正語：這是他的正精進……
- “他努力棄絕妄業、進入正業：這是他的正精進……
- “他努力棄絕妄命、進入正命：這是他的正精進……”

——MN117(中部)

## 譬如為樂器調音

首樓那尊者在隱居禪定時[經行至足底開裂流血之後]，在覺知中升起這個想法：“世尊的精進弟子當中，我是一個，可我的心尚未由放棄執取/維持，解脫於漏。另一方面，我的家族富有，我足可既享受財富、又行功德。我若放棄修行還俗，既享受財富、又行功德，會怎樣？”

接著，世尊以其覺知，一旦感應首樓那尊者覺知中的想法——如壯漢展臂、曲臂一般——從鷲峰消失，出現於冷林的首樓那尊者面前，在座位前坐下。首樓那尊者對世尊頂禮之後，在一邊坐下。他坐下後，世尊對他說：“方才你在隱居禪定時，是否出現這個想法：‘世尊的精進弟子當中，我是一個，可我的心尚未由放棄執取/維持，解脫於漏。另一方面，我的家族富有，我足可既享受財富、又行功德。我若放棄修持還俗，既享受財富、又行功德，會怎樣？’”

“世尊，是想過。”

“那麼，首樓那，你覺得如何，你過去作家主時可精於七弦琴？”

“世尊，是的。”

“你覺得如何：琴弦太緊時，你的琴音調和諧、適於彈奏麼？”

“世尊，不能。”

“你覺得如何：琴弦太松時，你的琴音調和諧、適於彈奏麼？”

“世尊，不能。”

“你覺得如何：琴弦既不太緊又不太松，調定恰當音高時，你的琴音調和諧、適於彈奏麼？”

“世尊，是的。”

“首樓那，同樣地，過於激奮則趨向焦躁，過於松散則趨向懶惰。因此，你應當判斷精進的恰當音高，相應調節五根的音高，由此展開你的主題。”

“是，世尊，”首樓那尊者對世尊答道。對首樓那尊者作這番教誡後，接著世尊——如壯漢展臂、曲臂一般——從冷林消失，出現於鷲峰。

於是那以後，首樓那尊者判斷精進的恰當音高，相應調節五根的音高，由此展開他的主題。

獨居、遠離、警覺、精勤、堅定，不久他便達到、安住於梵行的最高目標，正是為這個目標，氏族之民出家為遊方者，追求即時即地的親身證悟。他知道“輪回已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世。”就這樣，首樓那尊者成了另一位阿羅漢。

——ANVI55(增支部)

---

相關連接 [正念](#)  
[正定](#)  
[四聖諦](#)  
[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-vayamo/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正念

## Right Mindfulness

### *samma sati*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

正精進在八聖道八道支中位於第七，屬聖道的定力分部。

### 定義(四念住)

“何為正念？有此情形，一位比丘連續專注色身內在與本身 精勤、警覺、有念 出離對世界的貪與憂。他連續專注於感受內在與本身……他連續專注於心的內在與本身……那時該比丘連續專注於心理素質的內在與本身 精勤、警覺、有念 出離對世界的貪與苦。此謂正念。

“這是淨化衆生、克服悲憂、滅除苦痛、得正法門、證解脫的直接之道 四念住。”

——DN22(長部)

### 棄絕聖道上的不正素質

“一個人念住於棄絕妄見、進入、保持正見：這是他的正念……

“一個人念住於棄絕妄志、進入、保持正志：這是他的正念……

“一個人念住於棄絕妄言、進入、保持正語：這是他的正念……

“一個人念住於棄絕妄業、進入、保持正業：這是他的正念……

“一個人念住於棄絕妄命、進入、保持正命：這是他的正念…… ”

——MN117(中部)

### 如頭頂一碗熱油

“比丘們，假定有一大群人蜂湧而來，說：‘第一美女！第一美女！’再假定那位美女歌舞技藝超群，於是更大一群人蜂湧而來，說：‘第一美女在唱歌！第一美女在跳舞！’接著來了一個好

生、怕死，好樂、惡痛之人。人們對他說：‘你這人，看這裏，你必須頭頂這滿碗熱油，從那大群人與美女之間穿過。你身後有人舉劍跟著，哪怕潑出一滴油，他會當即砍去你的頭。’比丘們，你們覺得如何，那人可會不顧那碗油，讓自己受外界幹擾？”

“世尊，他不會。”

“我給你們這個比喻，是爲了表達一個意思。意思是這樣：那滿碗油，代表浸滿全身的念住。你們應當這樣訓練自己：‘我們要培養浸滿全身的念住。我們要發展它、讓它駕馭(色身)、將它作爲基礎，給它一個基地、令它穩定、令它鞏固、善加修習。’你們應當這樣訓練自己。”

——SN XLVII20(相應部)

## 死隨念

“念住死亡，在培養、深修之後，有大果報、大功德。它投入不死、以不死爲終極目標。因此你們應當培養死隨念。”

——AN VI19(增支部)

## 念住呼吸

“出入息念，在培養、深修之後，有大果報、大功德。入出息念，在培養、深修之後，使四念處達到圓滿。四念處，在培養、深修之後，使七覺支達到圓滿。七覺支，在培養、深修之後，使明察與解脫達到圓滿。

“那麼，入出息念，怎樣在培養、深修之後，有大果報、大功德？”

“有此情形，一位比丘，去野外、樹下、空靜處，盤腿而坐，身體端正，在身前確立念住。他連續在入息時有念住、出息時有念住。

“[1] 他在長入息時，了解他在作長入息；長出息時，了解他在作長出息。[2] 短入息時，了解他在作短入息；短出息時，了解他在作短出息。[3] 他訓練自己，入息時辨知全身、出息時辨知全身。[4] 他訓練自己，入息時平息體感造作[指呼吸]、出息時平息體感造作。

“[5] 他訓練自己，入息時辨知喜、出息時辨知喜。[6] 他訓練自己，入息時辨知樂、出息時辨知樂。[7] 他訓練自己，入息時辨知心理造作[感受與辨知，受與想]、出息時辨知心理造作。[8] 他訓練自己，入息時平息心理造作、出息時平息心理造作。

“[9] 他訓練自己，入息時感知心、出息時辨知心。[10] 他訓練自己，入息時使心滿足、出息時使心滿足。[11] 他訓練自己，入息時使心穩定、出息時使心穩定。[12] 他訓練自己，入息時使心解脫(舊禪支)、出息時使心解脫(舊禪支)。

“[13] 他訓練自己，入息時專注無常、出息時專注無常。[14] 他訓練自己，入息時專注無欲、出息時專注無欲。[15] 他訓練自己，入息時專注止息、出息時專注止息。[16] 他訓練自己，入息時專注出離、出息時專注出離。

相關連接 [正精進](#)  
[正定](#)  
[四聖諦](#)  
[第四聖諦](#)  
[坦尼沙羅尊者：定義念住](#)

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-sati/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)]

# 正定

## Right Concentration

### *samma samadhi*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印  
發。然而，編者希望任何再版與  
分發以對公眾免費與無限制的形式  
進行，譯文與轉載也要求表明  
作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流  
通條件如上。轉載時請包括本站  
連接，并登載本版權聲明。

正定為[八聖道](#)的最後一個道支，屬聖道的[定力分部](#)。

#### 定義

“何為正定？有此情形，一位比丘 遠離感官之欲、遠離不善巧心態 進入、安住於[第一禪那](#)：由遠離而生起喜與樂、伴隨著尋想與評量。隨著尋想與評估的平息，他進入、安住於[第二禪那](#)；由沈靜而生起喜與樂，隨著尋想與評量的消退、知覺彙合起來 有了內在確定。隨著喜的消退，他保持著甯靜、有念、警覺，身體敏感於樂。他進入、安住於[第三禪那](#)，對此聖者們宣告：‘甯靜、有念，他有了愉快的居處。’ 隨著樂與苦的放棄 如先前喜與悲的消退一般 他進入、安住於[第四禪那](#)：甯靜與念住達到純淨，既無樂、又無痛。此謂正定。”

——SN XLV8(相應部)

#### 淨化依賴於定力

“我告訴你們，[心漏的終結](#)依賴於[第一禪那](#).....[第二](#).....[第三](#).....[第四禪那](#).....無限空間維度.....無限意識維度.....無所有維度。我告訴你們，心漏的終結依賴於非想非非想維度。”

——AN IX36(增支部)

#### 定力的四種發展

“定力有四種發展。哪四種？發展定力，在發展與深修之後，可得即時即地愉快的居處。發展定力，在發展與深修之後，可得知識與景象(知見)。發展定力，在發展與深修之後，可得念住與警覺。發展定力，在發展與深修之後，可得心漏的終結。”

(1) “那麼，什麼是發展定力，在發展與深修之後，可以獲得即時即地愉快的居處？有此情形，一位比丘遠離感官之欲、遠離不善巧心態進入、停留於第一禪那：由遠離而生起喜與樂、伴隨著尋想與評量。隨著尋想與評量的平息，他進入、停留於第二禪那；由沈靜而生起喜與樂，隨著尋想與評量的消退、知覺彙合起來有了內在確定性。隨著喜的消退，他保持著甯靜、有念、完全警覺，身體敏感於樂。他進入、停留在第三禪那，對此聖者們宣告：‘甯靜、有念、他有愉快的居處。’隨著樂與痛的放下就如先前喜與苦的消退一樣他進入、停留於第四禪那：甯靜與念住達到純淨、既無樂、又無痛。這就是發展定力，在發展與深修之後，可得即時即地愉快的居處。”

(2) “那麼，什麼是發展定力，在發展與深修之後，可得知識與景象？有此情形，一位比丘關注光感，決意於關注白天[任何時刻]的光感。白天[對他]如夜晚一般、夜晚又如白天一般。藉著開闊、無礙的覺知，他培養起明亮的心智。這就是發展定力，在發展與深修之後，可得知識與景象。”

(3) “那麼，什麼是發展定力，在發展與深修之後，可得念住與警覺？有此情形，感受升起時、比丘有覺知，繼續時、有覺知，消退時、有覺知。辨知升起時、他有覺知，持續時、有覺知，消退時、有覺知。這就是發展定力，在發展與深修之後，可得念住與警覺。”

(4) “那麼，什麼是發展定力，在發展與深修之後，可得心漏的終結？有此情形，一位比丘專注於五蘊的升起，消逝：‘這是色、這是它的起因、這是它的消逝。這是受……這是想……這是行……這是識、這是它的起因、這是它的消逝。’這就是發展定力，在發展與深修之後，可得心漏的終結。”

“這便是定力的四種發展。”

——AN IV.41(增支部)

## 聖正定

“那麼，比丘們，何為有支持與資助的聖正定？任何專注的心，具備了這七個因素 正見、正志、正語、正業、正命、正精進、與正念——就稱為有支持與資助的聖正定。”

——MN117(中部)

你在等什麼？

起來！

坐起來！

你何需睡眠？

患病的人，

為渴求之箭刺穿的人，

受壓迫的人，  
有何安眠？

起來！

坐起來！

爲了達到**甯靜**而堅定修行。

不要讓死神

看見你的疏忽

欺騙你，

把你置於掌下。

——Sn 11.10(經集)

“那裏有樹樁；那裏有空靜之處。比丘們，去修**禪那**。不要失去警覺。不要以後有悔。這就是我們對你們的告誡。”

——SN XXXV.145(相應部)

---

相關連接 [禪那](#)  
[正精進](#)  
[正念](#)  
[四聖諦](#)  
[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-samadhi/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)]

## 苦聖諦

# The Noble Truth of Dukkha *dukkha ariya sacca*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 定義

“比丘們，這為 *dukkha* 聖諦：生為*dukkha*、老為*dukkha*、死為*dukkha*，憂、哀、痛、悲、慘為*dukkha*；與不愛者相處為*dukkha*、與愛者離別為*dukkha*、所求不得為*dukkha*：簡言之，五種執取之蘊為*dukkha*。”

[中譯按：本段對*dukkha*的提示，與其說是定義，不如說是例舉。]

——SNLVI11(相應部)

### 舍利弗的闡述

[舍利弗尊者:] “賢友們，何為苦聖諦？生苦、老苦、死苦；憂、哀、痛、悲、慘苦；與不愛者相處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：簡言之，五種執取之蘊苦。

“何為生？凡諸有情，於此類、彼類有情中出生、投生、生下、出現、五蘊顯現、得其[感受]域界：那便是生。

“何為老？凡諸有情，於此類、彼類有情中衰老、朽壞、破損、發白、皮皺、生命力下降、諸根衰退：那便是老。

“何為死？凡諸有情，於此類、彼類有情中死亡、死去、破滅、消失、滅去、命終、五蘊分解、色身棄去、命根中斷：那便是死。

“何為憂？凡遭不幸、受痛苦之物所觸者，其憂苦、憂郁、憂傷、內憂苦、內憂傷：那便是憂。

“何為哀？凡遭不幸、受痛苦之物所觸者，其哀哭、哀痛、哀泣、哀號、哀歎：那便是愁。

“何為痛？凡遭不幸、受痛苦之物所觸者，其身之痛、身之不適、體觸所生之痛與不適：那便是悲。

“何為悲？凡遭不幸、受痛苦之物所觸者，其心之痛、心之不適、意觸所生之痛與不適：那便是戚。

“何為慘[絕望]？凡遭不幸、受痛苦之物所觸者，其絕望、失望、無望：那便是慘。

“何為與不愛者相處之苦？有此情形，不可喜、不可樂、不美的色、聲、香、味、觸感對他升起；或者他與那些對他有惡意、傷害意、愿他不適、愿他無安全的人們，有關聯、有接觸、有交往、有交流：那便是與不愛者相處之苦。

“何為與愛者離別之苦？有此情形，可喜、可樂、美妙的色、聲、香、味、觸感不對他升起；或者他既與那些對他有善意、增益意、愿他舒適、愿他安全的人們，又與他的父母、兄弟、姊妹、友人、伴侶、親戚，無關聯、無接觸、無交往、無交流：那便是與愛者離別之苦。

“何為所求不得之苦？因有重生，遂生此愿：‘喔，愿我們不再重生、愿重生不再光顧我們。’然而，藉想求不能達成此愿。那便是所求不得之苦。衆有情因受老……病……死……憂……哀……痛……悲……慘，遂生此愿：‘唉，愿我們不再有老……病……死……憂……哀……痛……悲……慘、愿老……病……死……憂……哀……痛……悲……慘不再光顧我們。’然而，藉想求不能達成此愿。那便是所求不得之苦。

——MN 141(中部)

---

## 從官感角度的定義

“何為*dukkha* 聖諦？答案應該是：‘六種內在感知媒介’。哪六種？眼的媒介……耳……鼻……舌……身……識。此謂 *dukkha* 聖諦。”

——SNLV1 14(相應部)

---

## *Dukkha* 如炽火

“這一切在燃燒。哪一切在燃燒？眼在燃燒。形色在燃燒。眼識在燃燒。眼觸在燃燒。凡是依賴於眼觸而升起的 樂、痛、不樂不痛 也在燃燒。以什麼燃燒？以欲望之火、怒意之火、與癡迷之火在燃燒。我告訴你們，以生、老、死，以憂、哀、痛、悲、慘，在燃燒。

“耳在燃燒。聲音在燃燒……

“鼻在燃燒。氣息在燃燒……

“舌在燃燒。味覺在燃燒……

“ 身在燃燒。觸覺在燃燒……

“ 心在燃燒。觀念在燃燒。意識在燃燒。意觸在燃燒。凡是依賴於意識接觸而升起的樂、痛、不樂不痛的經歷 也在燃燒。以什麼燃燒？以欲望之火、怒意之火、與癡迷之火在燃燒。我告訴你們，以生、老、死，以憂、哀、痛、悲、慘在燃燒。 ”

——SN XXXV.28(相應部)

## 應了解 *Dukkha*

“ ‘ 應了解 *Dukkha*。 應了解*dukkha* 轉起運作之因。應了解*dukkha* 的多樣。應了解*dukkha* 之果。應了解*dukkha* 的止息。應了解*dukkha* 的止息之路。 ’ 是這麼說的。是指哪方面而說？”

“ 生為*dukkha* 、老為*dukkha* 、死為*dukkha* ，憂、哀、痛、悲、慘為*dukkha* ；與不愛者相處為*dukkha* 、與愛者離別為*dukkha* 、所求不得為*dukkha* ；簡言之，五種執取之蘊為*dukkha* 。

“ 何為*dukkha* 轉起運作之因？[渴求](#)為*dukkha* 轉起運作之因。

“ 何為*dukkha* 的多樣？有大、有小的 *dukkha* ，有消退快、消退慢的*dukkha* 。這就是*dukkha* 的多樣。

“ 何為*dukkha* 之果？有這些情形，一個人被痛苦壓倒，他內心疲憊、悲傷、痛悼、哀歎、捶胸、昏亂起來。或者，一個人被痛苦壓倒，他內心疲憊、便外出尋索，‘ 有誰知道終止這苦痛的一兩個辦法？ ’ 比丘們，我告訴你們，*dukkha* 或者導致昏亂、或者導致尋索。這就是*dukkha* 之果。

“ 何為*dukkha* 的止息？從[渴求](#)的止息，就導致了*dukkha* 的止息；而正是這[八聖道](#)——[正見](#)、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)——是導致*dukkha* 的止息的修持之路。

“ 當一位聖者的弟子辨知，*dukkha* 是這般、*dukkha* 轉起運作之因是這般、*dukkha* 的多樣是這般、*dukkha* 之果是這般、*dukkha* 的止息是這般、*dukkha* 的止息之道是這般，那麼他即知，這個洞察(真相)的梵行，為 *dukkha* 的止息。 ”

——AN VI63(增支部)

相關連接 [第二聖諦](#)  
[第三聖諦](#)  
[第四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)]

## Dukkha之因聖諦

### The Noble Truth of the Origin of Dukkha *dukkha samudaya ariya sacca*

[編者] 約翰- 布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

#### 定義

“比丘們，這是苦因聖諦：引起進一步緣起的渴求 帶著貪欲與喜愛、隨時享受這與那  
換句話說，是對感官之欲的渴求、對緣起[有生]的渴求、對非緣起的渴求。”

——SNLVI11(相應部)

#### 渴求必然導致更多的苦

如果這粘著、粗俗的渴求，  
把你壓倒在世，  
你的憂愁會如  
雨後野草般瘋長。

如果在世間，  
你壓倒這粘著、粗俗的渴求，  
難逃的憂愁會如  
蓮上水珠般滾離。

——Dhp 335-336(法句經)

如果樹根  
完好、強壯  
樹幹砍倒  
仍會重長。

同樣，潛伏的渴求  
不被根除，  
這個苦  
會一次次重生。

——Dhp338(法句經)

---

放下渴求，開啓覺醒的可能性

“比丘們，任何渴求形色的欲望與貪愛，是一種心的雜染。任何渴求聲音……渴求氣息……渴求味感……渴求觸覺……渴求觀念的欲望與貪愛，是一種心的雜染。對於這六根，遣除了覺知的雜染時，心則趨向出離。長養了出離的心，易受教，可以親證值得證悟的素質。”

——SNXXVII.9(相應部)

---

相關連接 [第三聖諦](#)  
[第四聖諦](#)  
[第一聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca2/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)]

## Dukkha 的止息聖諦

# The Noble Truth of the Cessation of Dukkha *dukkha nirodho ariya sacca*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005  
[Access to Insight](#). 免費發  
行。本文允許在任何媒體再  
版、重排、重印、印發。然  
而，編者希望任何再版與分  
發以對公眾免費與無限制的  
形式進行，譯文與轉載也要  
求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良  
積，<http://www.theravadacn.org>，  
流通條件如上。轉載  
時請包括本站連接，并登載  
本版權聲明。

### 定義

“比丘們，這是滅苦聖諦：對該渴求不著余迹的消退、止息、出離、舍棄、解脫、放下。”

——SNLVII1(相應部)

### 無欲至上

“在任何造作與非造作的素質之中，無欲的素質 制服沈醉、消滅渴望、拔除執著、斬斷  
輪回、摧毀渴求、無欲、止息、實現解脫 至上。對無欲素質有信心者，是對至上素質有信  
心；對至上素質有信心者，會得至上果報。”

——Iti 90(如是語)

### 寂止：終點的標志

“這是甯靜、這是極致 一切造作的寂止、一切攫取的舍棄、渴求的終結；無欲；止息；  
涅槃。”

——MN64(中部)

### 揭示苦因

“比丘們，我告訴你們，漏的終結，有知有見者才得成就，無知無見者不可得。知何見何  
者，才有漏的終結？‘色是這般、其因是這般、其滅是這般。受是這般、其因是這般、其滅是這  
般。想是這般、其因是這般、其滅是這般。想是這般、其因是這般、其滅是這般。識是這般、其

因是這般、其滅是這般。’漏的終結，有如此知、如此見者才得成就。

“我告訴你們，在終結(漏盡)時對終結的了解，有先決條件，非無先決條件。其先決條件是什麼？是解脫……我告訴你們，解脫有先決條件，非無先決條件。其先決條件是什麼？是無欲……是厭離……是如實知見(知識與景象)……是**定力**……是愉樂……是甯靜……是至喜……是歡快……是信念……是苦……是生……是緣起……是執取……是**渴求**……是感受……是接觸……是六種感官媒體……是名色……是意識……是造作……我告訴你們，造作有先決條件，非無先決條件。其先決條件是什麼？是**無明**……”

“正如天神在高山施降暴雨、雷霆：雨水沿坡而下，注入山坳、山峽、山溝。山坳、山峽、山溝盈滿時，注入小池；小池盈滿時，注入大湖……小溪……大河。大河盈滿時，注入大洋。同樣地，

造作以無明為先決條件，  
意識以造作為先決條件，  
名色以意識為先決條件，  
六種感官媒介(六處)以名色為先決條件，  
接觸以六種感官媒介為先決條件，  
感受以接觸為先決條件，  
渴求以感受為先決條件，  
執取以渴求為先決條件，  
緣起以執取為先決條件，  
出生以緣起為先決條件，  
苦與緊張以出生為先決條件，  
信念以苦與緊張為先決條件，  
歡快以信念為先決條件，  
至喜以歡快為先決條件，  
甯靜以至喜為先決條件，  
愉樂以甯靜為先決條件，  
定力以愉樂為先決條件，  
如實知見以定力為先決條件，  
厭離以如實知見為先決條件，  
無欲以厭離為先決條件，  
解脫以無欲為先決條件，  
終結之智(漏盡智)以解脫為先決條件。”

——SN XII23(相應部)

## 非喜非痛升起之处

“由該無明不著余迹的消退與止息，樂與苦從內在升起所緣的色身[感]則便不複存在。樂與苦從內在升起所緣的言語則不複存在……樂與苦從內在升起所緣的意識則不複存在。樂與苦從內在升起所緣的域場、地點、維度、主題則不複存在。”

——SN XII 25(相應部)

## 此/彼依緣

“他藉着明辨，正確地找到、正確地培養成哪一種尊貴法門？有此情形，一位聖者的弟子注意到：

有此，則有彼

此的升起，導致彼的升起，

無此，則無彼

此的止息，導致彼的止息。

“換句話說：

以無明為前提，升起造作(行蘊)，

以造作為前提，升起意識，

以意識為前提，升起名色，

以名色為前提，升起六種感知媒介，

以六種感知媒介為前提，升起接觸，

以接觸為前提，升起感受，

以感受為前提，升起渴求，

以渴求為前提，升起執取/維持，

以執取/維持為前提，升起緣起，

以緣起為前提，升起出生，

以出生為前提，接下來衰老、死亡、憂、哀、痛、悲、慘，便都升起運作。若大一堆

緊張、苦痛便是這樣起源的。

“接下來，從該無明不著余迹的退隱、止息，導致了造作的止息。從造作的止息，導致了意識的止息。從意識的止息，導致了名色的止息。從名色的止息，導致了六種感知媒體的止息。從六種感知媒體的止息，導致了接觸的止息。從接觸的止息，導致了感受的止息。從感受的止息，導致了渴望的止息。從渴望的止息，導致了執取/維持的止息。從執取/維持的止息，導致了生的止息。從生的止息，導致了來老、死、憂、哀、痛、悲、慘的全部止息。若大一堆緊張、苦痛便是這樣止息。

“這就是他藉着明辨，正確地找到、正確地培養成的尊貴法門。”

——AN X92 (增支部)

---

相關連接

[四聖諦](#)

[第四聖諦](#)

[第二聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca3/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)]

# 天界 Heaven sagga

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

在[佛教宇宙觀](#)中，天界為喜樂的域界，當前的居住者(天神們)凭借過去的功德**業力**在彼處重生。然而，與[輪回](#)中的其他生靈無異，這些天神也經受老、病、死，最後也必須依照**舊業**的性質與力量投生它界。有善界亦有惡界。天神也不盡多聞，靈性上亦非特別成熟。實際上，他們當中有不少沉醉於感官之樂，無一值得敬仰與崇拜。然而，天神與其喜樂域界的存在，提醒我們兩個重要事實，一是善巧有德之行可得的喜樂果報，二是感官之欲的**終極過患**。

## 稀有的重生

這世界如此盲目——  
明眼人何等稀少。  
重生天界的人，  
如逃脫羅網的鳥兒，  
少而又少。

——Dhp174(法句經)

## 親眼所見

“我見過有的衆生 擁有良好的身業、良好的語業、良好的意業；不曾辱罵**聖者**、有**正見**、**行爲**受正見感化 在死後色身分解時，重生於善處、天界。我非是從其他僧侶行者之處聽來此事後告訴你：我見過有的衆生 擁有良好的身業、良好的語業、良好的意業；不曾辱罵聖者、有正見、行爲受正見感化 在死後色身分解時，重生於善處、天界。我是在親知、親見、親證此事之後才告訴你：我見過有的衆生 擁有良好的身業、良好的語業、良好的意業；不曾辱罵聖者、有正見、行爲受正見感化 在死後色身分解時，重生於善處、天界。”

## 憶念天神

“再者，你們應當憶念天神：‘有四大王天的天神、有三十三天的天神、有夜摩天的天神、有兜率天的天神、有化樂天的天神、有他化自在天的天神、有梵衆天的天神、有高於其上的天神。他們擁有何等信念，此世逝去時得以重生於彼(天)界，同樣的信念我也具備。他們擁有何等**戒德**，此世逝去時得以重生於彼界，同樣的戒德我也具備。他們擁有何等學問，此世逝去時得以重生於彼界，同樣的學問我也具備。他們擁有何等**布施**，此世逝去時得以重生於彼界，同樣的布施我也具備。他們擁有何等明辨，此世逝去時得以重生於彼界，同樣的**明辨**我也具備。’任何時候，一位聖者的弟子憶念自己與天神共有的信心、戒德、學問、布施、明辨，他的心則不為貪所制、為瞋所制、為癡所制。以天神[的素質]為基礎，他的心朝向正直。心正直時，這位聖者的弟子便有**目標感**、解**法義**、得法樂。有樂者，有喜。有喜者，色身甯靜。色身甯靜時，他有自在。有自在時，心**入定**。”

——ANXI12(增支部)

## 有喜樂，但智慧有限

“科帕塔，有一次，本僧團的某位比丘，覺知裏升起這個想法：‘這四大元素——地、水、火、風——在何處止息無余?’接著，他達到如此定境，定攝之心顯現趨天之道。於是他往四大王衆隨天神處，到達時問道：‘賢友們，這四大元素——地、水、火、風——在何處止息無余?’

“如此問時，四大王衆隨天神對比丘說：‘我們也不知四大元素.....在何處止息無余。但有四大天王在上、比我們崇高。他們當知四大元素.....在何處止息無余。’

“於是這位比丘往四大王處，到達時問道：‘賢友們，這四大元素——地、水、火、風——在何處止息無余?’

“如此問時，四大王對比丘說：‘我們也不知四大元素.....在何處止息無余。但有三十三天的天神在上、比我們崇高。他們當知四大元素.....在何處止息無余。’

“於是這位比丘往三十三天的天衆.....帝釋天.....夜摩天的天衆.....兜率天天王.....化樂天的天衆.....化樂天天王.....他化自在天的天衆.....他化自在天的天王.....梵衆天的天衆處.....

“接著，他達到如此定境，定攝之心中顯現趨梵衆天之道。於是他往梵衆天的天衆處，到達時問道：‘賢友們，這四大元素——地、水、火、風——在何處止息無余?’

“如此問時，四大王對比丘說：‘我們也不知四大元素.....在何處止息無余。但有梵天，大梵天、征服者、不可征服者、無所不見者、無所不能者、全權之尊主、制造者、創造者、主宰者、任命者與統治者、一切已生與來生(有情)之父。他比我們崇高。他當知.....’

“但是，賢友們，大梵天現在何處？”

“比丘，我們也不知梵天在何處、梵天如何存在。不過，當前兆顯現，光照、輝映之時，他會出現。因為這是梵天出現的前兆：光照、輝映。”

“不久大梵天出現了。”

“於是，這位比丘走向大梵天，到達時問道：‘賢友，這四大元素 地、水、火、風 在何處止息無余？’”

“如此問時，大梵天對比丘說：‘比丘，我是梵天、大梵天、征服者、不可征服者、無所不見、無所不能、全權之尊主、制造者、創造者、主宰者、任命者與統治者、一切已生與來生(有情)之父。’”

“第二次，比丘對大梵天說道：‘賢友，我不曾問你，你可是梵天、大梵天、征服者、不可征服者、無所不見、無所不能、全權之尊主、制造者、創造者、主宰者、任命者與統治者、一切已生來生(有情)之父。我問你，這四大元素 地、水、火、風 在何處止息無余？’”

“第二次，大梵天對比丘說：‘比丘，我是梵天、大梵天、征服者、不可征服者、無所不見、無所不能、全權之尊主、制造者、創造者、主宰者、任命者與統治者、一切已生與來生(有情)之父。’”

“第三次……”

“接著，大梵天抓著比丘的手臂、把他拉到一邊，對他說：‘這些梵衆天的天神們相信：“大梵天無所不知。大梵天無所不見。大梵天無所不覺。大梵天無所不能。”那就是為什麼他們在場時，我不說我也不知四大元素在何處止息無余。因此，你繞過世尊在別處求解這個問題，做錯了、做得不正確。馬上回去見世尊，到達時向他請教。無論他怎麼答，你應牢記在心。’”

“於是 如壯漢展臂、曲臂一般 那位比丘從梵天界消失，頃刻在我面前顯現。他對我頂禮之後，在一邊坐下。坐下時，他對我說：‘世尊，這四大元素 地、水、火、風 在何處止息無余？’”

“如此問時，我對他說：‘比丘，有一次，一群海運商人帶一只探岸鳥上船起航。看不見海岸時，他們就放出探岸鳥。它往東、南、西、北方向直飛，又朝羅盤四維之間側飛。如果在任何方向看不見海岸，它便直接回船。同樣地，比丘，你爲了求解這個問題，遠至梵天界，卻轉回我面前。’”

——DN11(長部)

相關連接 [三十一個生存域](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sagga/index.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)]

# 布施

## Generosity

*dana* (布施) , *caga* (舍離)

[編者] 約翰- 布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org> , 流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 寶藏

“何為布施的寶藏？有此情形，一位聖者的弟子，覺知已洗清了慳吝之染，居於家中、慷慨、廣施、樂於大方、回應所求、樂於供養鉢食。此謂布施的寶藏。”

——AN VII.6 (增支部)

### 靈性進步的資糧

“不遣除這五類素質，他不能進入、安住於第一禪那.....第二禪那.....第三禪那.....第四禪那，不能證得入流果.....一還果.....不還果.....阿羅漢果。哪五類？對本寺院(住宿)的吝嗇、對(護持者)家族的吝嗇、對個人收益的吝嗇、對個人地位的吝嗇、對法的吝嗇。不遣除這五類素質，他不能進入、安住於第一禪那.....第二禪那.....第三禪那.....第四禪那，不能實現入流果.....一還果.....不還果.....阿羅漢果。

“遣除了這五類素質，他能夠進入、安住於第二禪那.....第三禪那.....第四禪那，證得入流果.....一還果.....不還果.....阿羅漢果.....”

——AN V258-259 (增支部)

### 布施的果報

“此為布施的五種果報：他在人們眼裏可親、有魅力；他得善士景仰；他的善名廣傳；他不偏離家主的正當責任；身壞命終時，他重生善趣、[天界](#)。”

——ANV35 (增支部)

(佛陀:) “再者，有此情形，某人離殺生、離不予而取、離不當性事、離謊言、離饞言、離

辱罵、離開談、無貪意、無惡意、持正見。他把食物、飲料、布匹、車乘、花環、香料、軟膏、床具、住處、燈具布施給僧侶與行者。身壞命終時，他重生于天界。在那裏，他經歷五條天界的感官之樂(原按：愉悅的景色、聲音、氣息、味覺、觸覺)。正因他離殺生、離不予而取、離不當性事、離謊言、離饞言、離辱罵、離開談、無貪意、無惡意、持正見，他把食物、飲料、布匹、車乘、花環、香料、軟膏、床具、住處、燈具布施給僧侶與行者。身壞命終時，他重生于天界。在那裏，他經歷五條天界的感官之樂。 ”

(類似地重生于天界) “ .....正因他離不予而取.....有正見，他重生為天神。正因他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、油膏、床、住地、燈具，布施給僧侶與行者，他經歷五條天界的感官之樂。不管怎樣，婆羅門，施者是不會沒有果報的。 ”

(婆羅門遮努索甯:) “ 太驚奇了，喬達摩大師，太震驚了，施者是不會沒有果報的，那多麼足以使人想布施、足以使人想供養。 ”

“ 正是如此，婆羅門，正是如此。施者是不會沒有果報的。 ”

——AN X.177 (增支部)

---

## 永不低估小禮的力量

“ 即使一個人把涮完杯或碗的水倒入村裏的池塘時，想著：‘ 凡是住在此處的動物，願它們以此為食， ’ 那也是功德的一個來源。 ”

——ANIII57 (增支部)

---

## 不布施便失卻

因此，當世界

隨著衰老與死亡起火時，  
他應當藉布施搶救(他的財富)，  
布施了的，便是完好搶救下來的。

布施之物，帶來愉快的果報，  
不布施之物，則無果報，  
盜賊、君王會搶走，  
它或者被燒、或者丟失。

——SNI41 (相應部)

---

## 克服慳吝

以無瞋征服忿怒，  
以良善征服邪惡，  
以布施征服慳吝，  
以真語征服謊言。

——Dhp 223 (法句經)

吝嗇者不愿布施，  
所懼怕的，  
正是當他不布施時，  
將出現的。

——SNI32 (相應部)

吝嗇者去不了  
天神的世界，  
不讚美布施的  
是愚人。  
開悟者  
隨喜布施，  
因此在來世  
有自在。

——Dhp 177(法句經)

### 布施最後一餐

“衆生若了解布施與分享的果報，如我所了解那樣，他們不布施不會吃飯。慳吝之染也不會制服他們的心。即使那是他們的最後一嚼、最後一口，如果有人接受布施，他們也不會不分享。但因為衆生不了解布施與分享的果報，不如我所了解那樣，他們不布施就吃飯。慳吝之染制服了他們的心。”

——Iti26 (如是語)

### 適時布施

有明辨、回應所求、不吝嗇者——  
他們適時布施。  
帶著受聖者們激勵與糾正之心，

適時布施之後，  
他們的供養果報豐盛。  
隨喜、協助該布施者  
他們也得以分享功德，  
供養不因此失散。  
因此，他應當心不遲疑，  
在有果報處布施。  
正是功德  
決定了眾生的來世。

——ANV36 (增支部)

---

得到最高果報，我們應當布施誰？

拘薩羅國的波斯匿王坐在一邊時，問薄伽梵：“世尊，一件禮物應送往何處？”

“大王，應送到使心有自信感之處。”

“但是，世尊，一件禮物送往何處，才得大果報？”

“大王，‘一件禮物應送往何處’是一回事，而‘一件禮物送往何處，才得大果報’則是完全不同的一回事了。贈予一位有德者——而不是失德者——得大果報。”

——SNIII 24(相應部)

---

正直者如何布施

“這五類為正直者的布施：哪五類？正直者帶著信念布施、正直者帶著專注布施、正直者應時布施、正直者帶著同情心布施、正直者布施時不傷害自己與他人。”

——AN V148 (增支部)

---

多樣果報

(西河將軍：)“世尊可否指出一件布施，在即時即地可見果報？”

(佛陀：)“西河，可以。布施者、布施的大師，在人們眼裏可親、有魅力。布施者、布施的大師，在人們眼裏可親、有魅力，這就是布施時即時即地可見的一件果報。

“再者，善士與正直者欽佩布施者、布施的大師。善士與正直者欽佩布施者、布施的大師，這就是布施時即時即地可見的一件果報。

“再者，布施者、布施的大師，他的善名廣傳。布施者、布施的大師，他的善名廣傳，這就是布施時即時即地可見的一件果報。

“再者，布施者、布施的大師，與任何團體打交道——貴族武士、婆羅門、家主、行者——他/她有自信、不窘怯。布施者、布施的大師，與任何團體打交道——貴族武士、婆羅門、家主、行者——他/她有自信、不窘怯，這就是布施時即時即地可見的一件果報。

“再者，布施者、布施的大師，身壞命終時，重生於善趣、天界。布施者、布施的大師，身壞命終時，重生於善趣、[天界](#)：這是布施時來世的一件果報。”

此話說完後，西河將軍對世尊說：“對於世尊所指出的、布施時即使即地可見的四種果報，我並非只是相信世尊這般說，我也是了解的。我是布施者、是布施的大師，我在人們眼裏可親、有魅力。我是布施者、是布施的大師，受善士人與正直者的欽佩。我是布施者、是布施的大師，我的善名廣傳：‘西河好 施，是做實事者，是僧伽的護持者。’我是布施者、是布施的大師，與任何團體打交道——貴族武士、婆羅門、家主、行者——我有自信、不窘怯。

“不過，當世尊對我說：‘身壞命終時，布施者、布施的大師，重生於善趣、天界’，那卻是我不知的。那一句話上，我相信世尊。”

“正是如此，西河，正是 如此。身壞命終時，布施者、布施的大師，重生於善趣、天界。”

——AN V.34 (增支部)

### 多樣動機，多樣果報

“舍利弗，有此情形，一個人布施是為己私利、內心執取[果報]，為己積攢、[心想]‘我死後要享受它。’他把禮物 食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具 布施給僧侶行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會如此布施？”

“世尊，是的。”

“他為己私利、內心執取[果報]，為己積攢、[心想]‘我死後要享受它’，布施了該禮身壞命終時，重生四大王天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是返回者、又回到這個世界。

“再者，有此情形，一個人布施非是為己私利、內心不執取[果報]，非為己積攢、不想‘我死後要享受它。’而作此想‘布施是善事，’他把禮物 食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具 布施給僧侶行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會這樣布施？”

“世尊，是的。”

“他作此想‘布施是善事’，布施此禮。身壞命終時，重生為三十三天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘布施是善事’，他作此想‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的’，布施了該禮物。身壞命終時，重生為夜摩天的天神。接

著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的’，他作此想‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施那些不富裕的，是不對的’，布施了該禮物。身壞命終時，重生為兜率天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施那些不富裕的，是不對的’，他作此想‘正如過去那些古聖賢們 阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎 他們曾作過奉獻，我布施也為作這樣的奉獻’，布施了該禮物。身壞命終時，重生為化樂天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘古聖賢們 阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎 他們曾作過大奉獻，我布施也為作這樣的奉獻’，他作此想‘我布施這個禮物時，它使心安甯、升起滿足與喜悅’，布施了該禮物。身壞命終時，重生為他化自在天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我布施此禮，它使心安甯、升起滿足與喜悅’，他作此想‘這是對心的美化、對心的支持’，把他的禮物 食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具 布施給僧侶與行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會這樣布施？”

“世尊，是的。”

“他布施了該禮物，不為己私利、心裏不執取[果報]，不為己積攢、不想：‘我死後要享受這個。’

“……也不想：‘布施是善事。’

“……也不想：‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的。’

“……也不想：‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施不富裕的，是不對的。’

“……也不想：‘正如古聖賢們 阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎 他們曾作過大奉獻，我布施也為作這樣的奉獻。’

“……也不想：‘我布施此禮，它使心安甯、升起滿足與喜悅。’

“……而是想：‘這是對心的美化、對心的支持’ 身壞命終時，重生為梵眾天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個不還者、他不回這個世界。’

“舍利弗，這就是為什麼，一個人布施某種禮物，未得到大果報、大善益，而另一個人布施同種禮物，卻得到大果報、大利益。”

——ANVII49(增支部)

## 最大的禮物

法的禮物，高於一切贈禮。

——Dph354 (法句經)

---

相關連接 [渴求](#)

莉莉-德西爾瓦：[巴利經典中的布施](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/dana/index.html>

最近訂正 3-22-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[正法\]](#) >> [\[戒德\]](#)

# 戒 德 Virtue sila

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

戒德(道德，守戒)為[八聖道](#)的基礎。戒德的修持，包括了居聖道之中的三道支：[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)。

正修的佛教徒自願遵守與他們的生活狀況相應的一組訓誡：

男女居士遵守[五戒](#)

參加密集禪修的男女居士(如在布薩日)遵守[八戒](#)

新出家的僧尼遵守[十戒](#)

受具足戒的比丘遵守比丘波羅提木叉戒經(*Bhikkhu Patimokkha*)中的227條戒；女尼遵守比丘尼波羅提木叉戒經(*Bhikkhuni Patimokkha*)中的311條戒。

## 戒德的果報

[阿難:] “世尊啊，善巧的戒德，有什麼果報與福佑？”

[佛陀:] “阿難，是無悔。”

“那麼，無悔有什麼果報與福佑？”

“阿難，是悅。”

“那麼，悅有什麼果報與福佑？”

“阿難，是喜。”

“那麼，喜有什麼果報與福佑？”

“阿難，是輕安。”

“那麼，輕安有什麼果報與福佑？”

“阿難，是樂。”

“那麼，樂有什麼果報與福佑？”

“阿難，是入定。”

“那麼，入定有什麼果報與福佑？”

“阿難，是如實知見。”

“那麼，如實知見有什麼果報與福佑？”

“阿難，是舍棄與出離。”

“那麼，舍棄與出離有什麼果報與福佑？”

“阿難，是解脫知見。”

——AN X 1(增支部)

### 五件無咎之禮

“有此五件贈禮、五件大禮 獨特、持久、傳統、古老、純淨，從起始便純淨 不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。

“有此情形，一位聖者的弟子戒奪取生命、離奪取生命。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第一件禮物、第一件大禮 獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨 不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。

“再者，戒不予而取[偷盜]，這位聖者的弟子離不予而取。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第二件禮物.....

“再者，戒不當性事，這位聖者的弟子離不當性事。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第三件禮物.....

“再者，戒謊言，這位聖者的弟子離謊言。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第四件禮物.....

“再者，戒醉品，這位聖者的弟子離醉品。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第五件禮物、第五件大禮 獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨 不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。這是功德的第八種果報：是善巧、喜樂的滋養、如天界、得快樂、趨向天界、趨向愉快、喜悅、適意、福利、與幸福的果報。”

——AN VIII 39(增支部)

## 五種福佑

“家主們，一位正直者修持戒德，可增生五種福佑：藉勤勉大增財富；得好名聲；在任何社團，無論是貴族、婆羅門、居家者、還是苦行者團體中，他舉止自信、無畏；死時安詳；死後色身分解時，重生于善處、天界。”

——DN16(長部16)

## 善知識促進戒德培養

“何謂善知識(或譯:可敬的友誼)? 有此情形，一位家主，無論住在哪個村鎮裏，去親近戒德高嚴的家主或家主之子、長幼不拘。與他們談話，邀他們討論。他效仿[對業力原理]信念圓滿者、也達到信念圓滿，效仿戒德圓滿者、也達到戒德圓滿，效仿布施圓滿者、也達到布施圓滿，效仿明辨圓滿者、也達到明辨圓滿。此謂可敬的友誼。”

——AN VIII54(增支部)

## 憶念自身的戒德

“再者，有此情形，你憶念自身的戒德：‘不破不壞、無暇無疵、利于解脫、受智者贊揚、清淨無染、趨向正定。’任何時候，聖者的弟子憶念戒德時，他的心則不為貪所制，為瞋所制，為癡所制。以戒德為基礎，他的心朝向正直。心正直時，這位聖者的弟子便有目標感，解法義，有法樂。有樂者，有喜。有喜者，色身甯靜。色身甯靜時，他有自在。有自在時，心入定。”

——AN XI 12(增支部)

## 持戒——並支持他人的戒行

“比丘們，世上存在這四類人。哪四類? 為己而不為他人之福利修持者。為他人而不為己之福利修持者。既不為己亦不為他人之福利修持者。為己亦為他人之福利修持者。

“那麼，何為為己而不為他人之福利修持者? 有此情形，某人自己戒奪取生命，但不鼓勵他人守持不取生命之戒。他本人戒偷盜，但不鼓勵他人守持不偷盜之戒。他本人戒不當性事，但不鼓勵他人守持不行不當性事之戒。他本人戒謊言，但不鼓勵他人守持不講謊言之戒。他本人戒導致失慎的醉品，但不鼓勵他人守持不用導致失慎的醉品之戒。此為為己而不為他人之福利修持者。

“那麼，何為為他人而不為己之福利修持者? 有此情形，某人自己不戒奪取生命，但鼓勵他人守持不取生命之戒.....(同理于偷盜、不當性事、謊言、醉品之戒)。此為為他人而不為己之福

利修持者。

“ 那麼，何為既不為己亦不為他人之福利修持者？ 有此情形，某人自己不戒奪取生命，也不鼓勵他人守持不取生命之戒.....(同理于偷盜、不當性事、謊言、醉品之戒)。此為既不為己亦不為他人之福利修持者。

“ 那麼，何為既為己亦為他人之福利修持者？ 有此情形，某人自己戒奪取生命，也鼓勵他人守持不取生命之戒.....(同理于偷盜、不當性事、謊言、醉品之戒)。此為既為己亦為他人之福利修持者。

“ 此為世上存在的四類人。 ”

——AN IV.99(增支部)

---

相關連接 [八聖道](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/index.html>

最近訂正 2-7-2007

## 過患 Drawbacks *adinava*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#).  
免費發行。本文允許在任何媒體再版、  
重排、重印、印發。然而，編者希望任  
何再版與分發以對公眾免費與無限制的  
形式進行，譯文與轉載也要求表明作者  
原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadan.org>，  
流通條件如上。轉載時請包括本站連接，  
並登載本版權聲明。

### 感官欲乐的過患

縱使天上下起金幣之雨，  
我們的感官之欲  
也不會滿足。

‘ 它們是苦，  
遠非樂。 ’ ——

了悟此意，智者  
縱使在天界般的感官之娛裏，  
無樂可得。  
他是正自覺者的弟子，  
以渴求的終結為樂。

——Dhp186(法句經)

“ 假定一只狗，為虛弱與饑餓所困，路過一座屠宰場，有個技熟的屠夫或其學徒，朝它扔一串骨——刮淨、沾血、無肉。你們覺得如何：那只狗，啃著那串骨——刮淨、沾血、無肉——它的虛弱與饑餓可會消解？ ”

“ 世尊，不會。為什麼？因為那串骨刮淨、沾血、無肉。那只狗除了疲倦與惱怒，什麼也得不到。 ”

“ 家主們，同樣地，一位聖者的弟子如此思索：‘ 世尊把感官欲乐比作一串骨，苦多、絕望多、過患更多。 ’ 以正明辨如實看清了這一點，他會避免來自多種[因素]、依賴多種[因素]的安甯，培養來自單一[因素]、依賴單一[因素]的安甯，由此止息對世俗之誘的執取/維持，不著余迹。 ”

——MN54(中部)

“ 何為感官欲乐的誘惑？比丘們，感官欲乐有五條。哪五條？藉眼識別之色——愉悅、可喜、迷人、可愛、增欲、誘人。藉耳識別之聲……藉鼻識別之香……藉舌識別之味……藉身識別之觸——愉悅、可喜、迷人、可愛、增欲、誘人。有賴於這五條感官欲乐而生的喜與樂，那便是感官欲乐的誘惑。

“ 那麼，何為感官欲乐的過患？有此情形，一位族姓子從業謀生——無論會計、算師、耕作、商賈、牧牛、箭手、國王隨從，等等——他面對冷、他面對熱、受蚊蠅爬蟲騷擾、風吹日曬、死於饑渴。

“ 感官欲乐的這個過患，即時即地可見的這一堆苦，是以感官欲乐為由、以感官欲乐為源、以感官欲乐為因、只為了感官欲乐。

“ 這位族姓子若這般辛苦操勞，卻不得財富，他於是憂愁、悲痛、哀歎、捶胸、痛苦。‘ 我的工作徒勞無獲、我的辛勞毫無結果！ ’ 因此，感官欲乐的這個過患，即時即地可見的這一堆苦，也以感官欲乐為因……

“ 這位族姓子若這般辛苦操勞，得了財富，他便經曆守護之憂苦：‘ 如何不讓國王、盜賊搶走我的財物，如何不讓它給火燒毀、給水沖走、給不孝子孫奪走？ ’ 正當他守護、看護財物時，它卻給國王、盜賊搶走、給火燒毀、給水沖走、給不孝子孫奪走了。他於是憂愁、悲痛、哀歎、捶胸、痛苦。‘ 我的財物盡失去了！ ’ 因此，感官欲乐的這個過患，即時即

地可見的這一堆苦，也以感官欲乐爲因……

“再者，正是以感官欲乐爲由、以感官欲乐爲源、以感官欲乐爲因、只爲了感官欲乐，國王與國王相爭、貴族與貴族相爭、僧侶與僧侶相爭、家主與家主相爭、母與子相爭、子與母相爭、父與子相爭、子與父相爭、兄弟與兄弟相爭、兄弟與姊妹相爭、姊妹與兄弟相爭、友與友相爭。接著，他們在爭執、爭鬧、爭論時，以拳、以土塊、以棒、或以刀相互攻擊，招致死亡或如死之痛。”因此，感官欲乐的這個過患，即時即地可見的這一堆苦，也以感官欲乐爲因……

“再者，正是以感官欲乐爲由、以感官欲乐爲源、以感官欲乐爲因、只爲了感官欲乐，人們執起劍盾、架起弓矢、聚爲兩陣、沖進戰場，一時矢矛紛飛、劍光閃閃；在那裏他們爲矢矛刺傷、被刀劍砍頭，招致死亡與如死之痛。因此，感官欲乐的這個過患，即時即地可見的這一堆苦，也以感官欲乐爲因……

“再者，正是以感官欲乐爲由、以感官欲乐爲源、以感官欲乐爲因、只爲了感官欲乐，人們執起劍盾、架起弓矢、沖擊陡滑的堡壘，一時矢矛紛飛、劍光閃閃；在那裏他們受沸牛糞潑撒、被重物砸扁、給刀劍砍頭，招致死亡或如死之痛。因此，感官欲乐的這個過患，即時即地可見的這一堆苦，也以感官欲乐爲因……

“那麼，何爲感官欲乐的解脫？凡是平息對感官欲乐的貪愛、放棄對感官欲乐的貪愛，那便是感官欲乐的解脫。”

——MN13(中部)

## 形色的過患

“比丘們，何爲形色之誘？假定有一位貴族、婆羅門、或家主階級的少女，十五六歲、不高亦不矮、不胖亦不瘦、不黑亦不白。她的美貌與魅力可是在最盛之時？”

“世尊，是的。”

“凡有賴於該美貌與魅力而升起的喜與樂：那便是形色之誘。

“那麼，何爲形色之誘的過患？有此情形，人們可能後來再見同一位女子八十、九十、百歲之相：衰老、如椽木般彎曲、佝僂、持杖、抖索、衰弱、豁牙、白發、少發、禿發、皮皺、肢體多斑。你們以爲如何：是否她昔日的美貌魅力已然褪盡，過患顯現？”

“世尊，是的。”

“比丘們，這便是形色之誘的過患。

“再者，人們可能再見同一位女子在病患、痛苦、重疾之中，卧於屎尿之汙、靠他人擡起放下。你們以爲如何：是否她昔日的美貌魅力已然褪盡，過患顯現？”

“世尊，是的。”

“比丘們，這也是形色之誘的過患。

“再者，人們可能再見同一位女子棄屍墳場——一日、兩日、三日，腫脹、青灰、膿爛。你們以爲如何：是否她昔日的美貌魅力已然褪盡，過患顯現？”

“世尊，是的。”

“比丘們，這也是形色之誘的過患。

“再者，人們可能再見同一位女子棄屍墳場，爲烏鴉、鷹鷲、爲狗、土狼等動物啄食……骨節尚有血肉、以筋相連……骨節血肉盡失、以筋相連……骨髓分離、散亂四處——此處手骨、彼處足骨、此處腓骨、彼處腿骨、此處髖骨、彼處椎骨、此處肋骨、彼處胸骨、此處肩骨、彼處頸骨、此處脛骨、彼處齒牙、此處頭骨……骨色發白如螺殼、經年堆積……化爲粉末……你們以爲如何：是否她昔日的美貌魅力已然褪盡，過患顯現？”

“世尊，是的。”

“比丘們，這也是形色之誘的過患。

“那麼，比丘們，何爲出離形色？平息對形色的貪愛、放棄對形色的貪愛，那便是出離形色。

“凡不能如實明辨形色之誘惑爲誘惑、形色之過患爲過患、形色之出離爲出離的僧侶行者，他們自己理解形色、或以此真理激勵他人藉修持了解形色：那是不可能的。然而，凡能如實明辨形色之誘惑爲誘惑、形色之過患爲過患、形色之出離爲出離的僧侶行者，他們自己理解形色、或以此真理激勵他人藉修持了解形色：那是可能的。”

——MN13(中部)

## 感受的過患

“那麼，比丘們，何為感受之誘？有此情形，一位比丘——遠離感官欲樂、遠離不善巧心態——進入、安住於第一禪那：由遠離而生起喜與樂、伴隨著尋想與評量。那時候，他無心傷害自己、傷害他人、或傷害雙方。他有一種徹底無害的感受。我告訴你們，此無害之受，乃是一切感受中的至高誘惑。

“接著這位比丘，隨著尋想與評估的平息，進入、安住於第二禪那；由沈靜而生起喜與樂，隨著尋想與評量的消退、知覺彙合起來——有了內在確定……隨著喜的消退，他保持著甯靜、有念、警覺，身體敏感於樂。他進入、安住於第三禪那，對此聖者們宣告：‘甯靜、有念，他有了愉快的居處’……隨著樂與痛的放棄——如先前喜與苦的消退一般——他進入、安住於第四禪那：甯靜與念住達到純淨，既無樂、又無痛。那時候，他無心傷害自己、傷害他人、或傷害雙方。他有一種徹底無害的感受。我告訴你們，此無害之受，乃是一切感受中的至高誘惑。

“那麼，何為感受的過患？感受無常、有苦、可變：這便是感受的過患。

“那麼，何為出離感受？平息對感受的貪愛、放棄對感受的貪愛，那便是出離感受。

“凡不能如實明辨感受之誘惑為誘惑、感受之過患為過患、感受之出離為出離的僧侶行者，他們自己理解感受、或以此真理激勵他人藉修持了解感受：那是不可能的。然而，凡能如實明辨感受之誘惑為誘惑、感受之過患為過患、感受之出離為出離的僧侶行者，他們自己理解感受、或以此真理激勵他人藉修持了解感受：那是可能的。”

——MN13(中部)

## 色身的過患

“那麼，何為對過患的辨識[認知]？有此情形，一位比丘——來到野外、樹下、空靜之處——如此思索：‘這色身有諸多痛苦、諸多過患。在這色身裏會升起諸多疾病，如：視力病、聽力病、鼻病、舌病、體病、頭病、耳病、口病、牙病、咳嗽、哮喘、粘膜炎、熱病、衰老、胃痛、昏迷、痢疾、流感、霍亂、麻瘋、疔瘡、輪癩、肺結核、癩癩、皮膚病、癢症、痲、幹癬、疥瘡、黃疸、糖尿、痔瘡、癭管、潰瘍、膽症、粘液症、風症、體液症、氣候症、身體照顧不周之症、外傷、業力病、冷、熱、餓、渴、排尿排尿。’他這般地專注於色身的過患。這便稱為對過患的辨識[認知]。”

——AN X60(增支部)

## 老、病、死、雜染的過患

“這四種追求是尊貴的。哪四種？有此情形，一個人，自己會衰老，意識到衰老的過患，尋求脫離枷鎖、不老、無上的止息：即解脫。自己會染病，意識到染病的過患，尋求脫離枷鎖、無病、無上的止息：即解脫。自己會死亡，意識到死亡的過患，尋求脫離枷鎖、不死、無上的止息：即解脫。自己有雜染，意識到雜染的過患，尋求脫離枷鎖、無雜染、無上的止息：即解脫。”

——AN IV.252(增支部)

## 瞋怒的過患

怒者醜陋、少眠，他所得盈利，

因言行有失，轉為虧損。

盛怒的人，把他的財富摧毀。

狂怒的人，把他的地位摧毀。

親戚、朋友、同事們躲避他，

瞋怒帶來損失，瞋怒使心燃燒。

他意識不到危險由內心生起，

怒者不了解自己的利益，怒者看不見法。  
被瞋怒征服的人，  
處於一團陰暗之中。  
他樂於惡行，以為善行，  
當怒意消退之時，他如火燒般受苦。  
他如煙霧圍繞之火，  
無用、無光。

——AN VII 60(增支部)

---

#### 一切執取現象的過患

“ 一個人連續專注於執取現象的過患，[渴求](#)便止息了。從渴望的止息，引致執取/維持的止息。從執取/維持的止息，引致緣起[有]的止息。從緣起的止息，引致生的止息。從生的止息，於是老、病、死、憂、哀、痛、悲、慘，全部止息。若大一堆[苦與緊張](#)，便是這般地止息。 ”

——SN XII52(相應部)

---

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/adinava/index.html>

最近訂正 9-27-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)]

# 出離

## Renunciation

### *nekkhamma*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 公平交換

我願作此交易：

以衰老換得不老，

以熾燒換得解脫：

這是不再受軛的

至高甯靜

與無上安穩。

——Thag132(長老偈)

如果放棄小樂，

他得見大樂，

智者將放棄小樂，

求取大樂。

——Dhp290(法句經)

### 逆着流行觀念

其時，尊者阿難與家主塔普薩往詣世薄伽梵，近前頂禮後，坐于一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“這位家主塔普薩對我說：‘尊者阿難，我們是耽溺于感官之樂、欣喜于感官之樂、享受感官之樂、縱情感官之樂的家主。在我們這些耽溺于感官之樂、欣喜于感官之樂、享受感官之樂、縱情感官之樂的人看來，出離根本是個大損失。然而，我卻聽說此法此律之中，年輕的比丘們視出離為甯靜，內心急于出離，趨向有信心、穩步、堅定。因此正是在出離這個主題上，此法此律與大眾背道而馳。’”

“正是如此，阿難，正是如此。即便我自己在覺悟前、尚為未悟的菩薩時，雖想到：‘出離

善哉。退隱善哉，’然而我的心卻不急于出離，未視出離為甯靜，未趨向有信心、穩步、堅定。我想：‘是何因緣、是何理由，為什麼我的心不急于出離，未視出離為甯靜，未趨向有信心、穩步、堅定？’接著我想到：‘我還不曾看見**感官欲樂的過患**。我還不曾思考[那個主題]。我還不理解出離的果報。我對它還不熟悉。那就是為什麼我的心不急于出離，未視出離為甯靜，未趨向有信心、穩步、堅定。’”

“接著我想到：‘如果看見了感官欲樂的過患後，我思考該主題；如果理解了出離的果報後，我對它熟悉起來，我的心便有可能急于出離，視出離為甯靜，趨向有信心、穩步、堅定。’”

“於是後來，在看見了感官之樂的過患後，我探索該主題；在理解了出離的果報後，我使自己熟悉它。我的心急于出離，視出離為甯靜，趨向自信、穩步、堅定。接下來，遠離感官之欲、遠離不善巧的心態，我進入、安住于**初禪**：從遠離中升起了喜與樂，伴隨著尋想與評量。”

——AN IX41 (增支部)

## 極樂

[佛陀:] “跋提，[聽說]你獨自在林中、樹下、空靜處，反復大叫‘極樂！極樂！’可是真的？”

[尊者跋提:] “世尊，是真的。”

“你反復大叫‘極樂！極樂！’時，心裏在想什麼？”

“過去，在我居家時，爲了常享君王的喜樂，我把衛兵部署于王宮內外、城鎮內外、鄉村內外。即便有這等保護、這等守護，我仍住于怖畏——焦躁、多疑、恐懼。但現在，獨自去林中、樹下、空靜處時，我住于不懼、不躁、自信、無畏——不擔心、不困擾，我的需要滿足了、我的心如野鹿(般自由)。這就是我反復大叫‘極樂！極樂！’時，心裏所想的。”

接著，注意到那件事的重要性，世尊當時大聲說：

不再受激者，  
克服有與非有者，  
他已超越恐懼，  
有喜、無悲，  
**天神**看不見他。

——Ud II 10(自說經)

## 安眠

[佛陀:] “你覺得如何：假定一位家主或家主之子有一棟房子：山形屋頂、牆內外塗灰、門窗緊閉、無穿堂之風。在屋裏，他有一張馬鬃軟榻：上鋪一床長羊毛褥、一床白羊毛褥、一床錦

繡被、一床卡達裏鹿皮毯，頂垂華蓋、側堆紅枕。點一盞燈，四個妻子百般妩媚，伺候著他。他是否能自在安眠？或者你認為如何？”

[阿羅毗的赫塔迦:] “是，世尊，他能自在安眠。世上的自在安眠者當中，他便是一位。”

“不過年輕人，你覺得如何：那位家主或家主之子，是否有可能升起貪欲的身火或心火——受貪火的燒灼——他苦惱難眠？”

“是，世尊。”

“然而那些貪火——受其燒灼，那位家主或家主之子苦惱難眠——該貪欲已被如來棄絕、根除，如拔起的棕櫚、生機已失、永不再生。因此，他自在安眠。”

“年輕人，你覺得如何：那位家主或者家主之子，是否有可能升起嗔怒的身火或心火——受怒火的燒灼——他苦惱難眠？”

“是，世尊。”

“然而那些怒火——受其燒灼，那位家主或家主之子苦惱難眠——該嗔怒已被如來棄絕、根除，如拔起的棕櫚、生機已失、永不再生。因此，他自在安眠。”

“年輕人，你覺得如何：那位家主或家主之子，是否有可能升起癡迷的身火或心火——受癡火的燒灼——他苦惱難眠？”

“是，世尊。”

“然而那些癡火——受其燒灼，那位家主或家主之子苦惱難眠——該癡迷已被如來棄絕、根除，如拔起的棕櫚、生機已失、永不再生。因此，他自在安眠。”

常有常有自在安眠：

婆羅門已徹底解脫；

他不再粘著感官欲樂，

無積取，心清涼。

既已斬斷一切纏縛，

制服內心恐懼，

平息了，他自在安眠，

已達到心的寂止。

——AN III34(增支部)

安止

凡夫皆有生、老、死，

卻厭棄受其苦者，

那些事他不能自免。

見有情受這些苦，  
假如我厭棄，便不適合  
以同樣于他們的方式生活。

持此心態，  
——了解法，  
不再抓取——  
我克服了對健康、青春、生命  
的一切沈醉感，  
視出離為安穩。

我的力量升起，  
解脫清晰可見。  
如今再不可能  
求取感官欲樂。  
已走上梵行之道，  
我不回頭。

——ANIII38(增支部)

---

無畏

“ 有此情形，一個人已棄絕對感官欲樂的貪愛、欲望、喜愛、渴愛、狂熱、執取。接著他重病不起。在重病不起時，他不想：‘ 唉，我熱愛的那些感官欲樂要離我而去了、我要被迫離開它們了！ ’ 他不悲傷、不苦惱；他不哭泣、捶胸、狂亂。這便是一個面臨死亡時，對死亡不懼不怕的人。 ”

——AN IV184(增支部)

---

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/nekkhamma/index.html>

最近訂正 3-27-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第一聖諦](#)]

# 輪回

## The Round of Rebirth

### *samsara*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 淚海

“你們在這流轉輪回的漫長歲月裏，痛哭、悲泣之淚，與四海之水相比哪個更多？是這個更多：你們在這流轉輪回的漫長歲月裏，痛哭、悲泣之淚。

“長久以來你們已反復曆次喪母。你們因與所憎者結合、與所愛者別離而痛哭、悲泣 在這流轉輪回的漫長歲月裏，喪母之淚多於四海之水。

“長久以來你們已反復曆次喪父.....喪兄弟.....喪姊妹.....喪子.....喪女.....失眷屬.....失財富.....失健康。你們因與所憎者結合、與所愛者別離而痛哭、悲泣 在這流轉輪回的漫長歲月裏，為失去健康所流之淚多於四海之水。

“為什麼？從不可追解的起始，便有了輪回。儘管衆生受無明蒙蔽、受渴求束縛，流轉輪回不止，起點卻不明顯。你們經歷苦、經歷痛、經歷失、充斥墳地，已如此長久 對於一切造作足以升起厭離、足以升起無欲、足以期望解脫。”

——SNXV.3(相應部)

### 這寶貴的人生

“比丘們，假定大地完全為水覆蓋，有人把一副單套牛軛投入水中。東風把它往西推，西風把它往東推。北風把它往南推，南風把它往北推。再假定有一只盲眼海龜，每隔一百年浮出水面一次。那麼，你們覺得如何，那只盲眼海龜，每隔一百年浮出水面一次，會把頭頸穿入那副單套牛軛麼？”

“世尊，那只盲眼海龜，每隔一百年浮出水面一次，把頭頸穿入單套牛軛，純粹是巧合。”

“生為人身也同樣純粹是巧合。如來、尊貴的正自覺者升起於世，也同樣純粹是巧合。如來宣說的法與律示現於世，也同樣純粹是巧合。如今人身已得。如來、尊貴的正自覺者已升起於世。如來宣說的法與律已示現於世。

“ 因此，你們的責任是思索：‘ [這是苦](#)。 [這是苦因](#)。 [這是苦的止息](#)。 [這是苦的止息之道](#)。 ’

”

——SN LVII148(相應部)

---

我們為什麼流轉於輪回？

“ 因為不了解、不領悟四件事，你與我，我們流轉輪回，已歷經如此漫長的歲月。哪四件？

“ 因為不了解、不領悟尊貴的戒德，你與我，我們流轉輪回，已歷經如此漫長的歲月。

“ 因為不了解、不領悟尊貴的定力，你與我，我們流轉輪回，已歷經如此漫長的歲月。

“ 因為不了解、不領悟尊貴的明辨，你與我，我們流轉輪回，已歷經如此漫長的歲月。

“ 因為不了解、不領悟尊貴的解脫，你與我，我們流轉輪回，已歷經如此漫長的歲月。

“ 然而，了解、徹悟了尊貴的戒德、了解、徹悟了尊貴的定力.....尊貴的明辨.....尊貴的解脫，那麼，對緣起(有生)的[渴求](#)便摧毀了、緣起[即渴求與執取]的牽引便終結了、如今不再有緣起。 ”

——ANIV.1(增支部)

---

相關連接 [天界](#)

[業](#)

[第四聖諦](#)

[三十一個生存界](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/samsara.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第一聖諦](#)]

# 苦 *Dukkha* *dukkha*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如  
上。轉載時請包括本站連接，并登  
載本版權聲明。

沒有一個英語詞彙能夠完整、充分地抓住這個巴利文關鍵詞彙的深度、廣度及其細微內涵。過去一些年來，人們曾用過不少譯法（“緊張”、“不滿意”、“苦”等等），每個詞彙在特定的上下文裏有可取之處。不讓自己對於某個譯法過分滿意，是有價值的，因為佛學修持的整個目的，是爲了擴大與加深個人對 *dukkha* 的理解，直到 *dukkha* 的根源最後暴露出來、徹底除滅。一個有益的原則是，你一旦找到某個最佳譯詞，再想一想：因為無論你怎樣描述 *dukkha*，它總比那個描述更深刻、更細微、更不滿意。

## 举例

“生爲*dukkha*、老爲*dukkha*、死爲*dukkha*，憂、哀、痛、悲、慘爲*dukkha*；與不愛者相處爲*dukkha*、與愛者離別爲*dukkha*、所求不得爲*dukkha*：簡言之，五種執取之蘊爲*dukkha*。”

[譯按：本段對*dukkha*的提示，與其說是定義，不如說是例舉。]

——SNLVII1(相應部)

## 舍利弗的闡述

(舍利弗尊者：) “賢友們，什麼是苦聖諦？生苦、老苦、死苦；憂、哀、痛、悲、慘苦；與不愛者相處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：簡言之，五種執取之蘊苦。

“何謂生？凡諸有情，在此類、彼類有情中出生、投生、生下、出現、五蘊顯現、得其(感受的)域場：那便是生。

“何謂老？凡諸有情，在此類、彼類有情中衰老、朽壞、破損、發白、皮皺、生命力下降、諸根衰退：那便是老。

“何謂死？凡諸有情，在此類、彼類有情中死亡、逝去、破滅、消失、滅去、命終、五蘊分解、色身棄去、命根中斷：那便是死。

“何謂憂？凡遭遇不幸、受痛苦事物觸及者，其憂苦、憂郁、憂傷、內憂苦、內憂傷：那便是憂。

“何謂哀？凡遭遇不幸、受痛苦事物觸及者，其哀哭、哀痛、悲泣、號哭、悲歎：那便是哀。

“何謂痛？凡遭遇不幸、受痛苦事物觸及者，其身之痛、身之不適、體觸所生之痛與不適：那便是痛。

“何謂悲？凡遭遇不幸、受痛苦事物觸及者，其心之痛、心之不適、意觸所生之痛與不適：那便是悲。

“何謂慘？凡遭不幸、受痛苦事物觸及者，其絕望、失望、無望：那便是慘。

“何謂與不愛者相處之苦？有此情形，不可喜、不可樂、不美的色、聲、香、味、觸感對他升起；或者他與有惡意、傷害意、願他不適、願他不安全的人們，有關聯、有接觸、有來往、有交流：那便是與不愛者相處之苦

“何謂與愛者離別之苦？有此情形，可喜、可樂、美妙的色、聲、香、味、觸感不對他升起；或者，他與有善意、增益意、願他舒適、願他安全的人們，與父母、兄弟、姊妹、友人、伴侶、親戚們，無關聯、無接觸、無來往、無交流：那便是與愛者離別之苦。

“何謂所求不得之苦？衆有情因有重生，遂生此願：‘啊，願我們不再重生、願重生不再降臨我們。’然而，藉想求不能達成此願。那便是所求不得之苦。衆有情因有老……病……死……憂……哀……痛……悲……慘，遂生此願：‘啊，願我們不再老……病……死……憂……哀……痛……悲……慘、願老……病……死……憂……哀……痛……悲傷……慘不再降臨我們。’然而，藉想求不能達成此願。那便是所求不得之苦。

——MN 141(中部)

## 一個當代定義

*Dukkha* 是：

困擾、煩惱、沮喪、擔憂、絕望、惊恐、畏懼、苦悶、焦慮、易傷、傷害、無能、劣等、疾病、衰老、身體與官能的衰退、老邁、痛/樂、刺激/厭倦、匱乏/超額、欲望/挫折、壓抑、指望/無目的、希望/無望、致力、行動、掙紮/壓抑、損失、貧困、不足/過飽、愛/無愛、無友、不喜、反感/吸引、為父母/無子女、屈服/反抗、決策/未定、躊躇、不確定。

——引自 弗朗西斯-斯托裏《生存的三個基本側面》第二卷：《苦》。  
(坎地，佛教出版社，1983)

只講 *dukkha*

“ 無論過去、現在，我講的只是 *dukkha* 與 *dukkha* 的止息。 ”

——SN XXII86(相應部)

---

### 三類 *dukkha*

“ 賢友，有這三種形式的緊張[stressfulness，張力，苦]: 痛的緊張、造作的緊張、變易的緊張。這便是三種形式的緊張。 ”

(遊方者鍵布喀地卡:) “ 什麼道路、什麼修持，能夠徹底了解這三種緊張? ”

“ 賢友，正是這八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。正是這條道路、正是這個修持，能夠徹底了解這三種緊張。 ”

——SN XXXVIII.14(相應部)

---

相關連接 [第一聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca1/dukkha.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)]

# 四聖諦

## The Four Noble Truths

### *cattari ariya saccani*

[編者] 約翰- 布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 突破束縛

“比丘們，是因為沒有證悟、沒有徹悟四聖諦，我與你們，才經歷著、進行著這漫長的生死輪回。哪四諦？是 [dukkha 聖諦](#)、[dukkha 之因聖諦](#)、[dukkha 的止息聖諦](#)、[dukkha 的止息之道聖諦](#)。但是比丘們，如今這些聖諦已經證悟、徹悟，對存在的渴求斬斷了、重新緣起之因摧毀了、不再有新的緣起。”

——DN16(長部) (*dukkha* 依原文未译)。

### 大象的足印

(舍利弗尊者:) “賢友們，正如一切有足動物的足印為大象的足印所包容，大象的足印在尺寸上居首位，同樣地，一切善巧的素質彙集於四聖諦之下。哪四諦之下？在苦聖諦之下、在苦因聖諦之下、在苦的止息聖諦之下、在苦的止息之道聖諦之下。”

——MN28(中部)

### 對於四聖諦每一諦的責任

(佛陀講述他的覺醒)

“比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明[眼生智生慧生明生光生]：‘此為苦聖諦’。……‘此苦聖諦需全解’……‘[此苦聖諦已全解](#)’。

“比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦因聖諦’。……‘此苦因聖諦需斷棄’……‘[此苦因聖諦已斷棄](#)’。

“比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦的止息聖諦’……‘此苦的止息聖諦需直證’……‘[此苦的止息聖諦已直證](#)’。

“比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為趨向苦止息之道聖諦’……‘此趨向苦止息之道聖諦需修習’……‘此趨向苦止息之道聖諦已修成’。

“比丘們，只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們，我未在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們，我即在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。我內心升起此知見：‘我的解脫不可動搖。此為最後一生。今不再有生。’”

——SN LVI11(相應部《轉法輪經》)

相關連接 [第一聖諦](#)  
[第二聖諦](#)  
[第三聖諦](#)  
[第四聖諦](#)

[坦尼沙羅尊者：正思的作用](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/index.html>

最近訂正 1-3-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Udana V.3

### *Kutthi Sutta:* **The Leper**

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in Rajagaha at the Bamboo Grove, the Squirrels' Sanctuary. Now at that time in Rajagaha there was a leper named Suppabuddha, a poor, miserable wretch of a person. And at that time the Blessed One was sitting surrounded by a large assembly, teaching the Dhamma. Suppabuddha the leper saw the large gathering of people from afar and thought to himself, "Without a doubt, someone must be distributing staple or non-staple food over there. Why don't I go over to that large group of people, and maybe I'll get some staple or non-staple food." So he went over to the large group of people. Then he saw the Blessed One sitting surrounded by a large assembly, teaching the Dhamma. On seeing this, he realized, "There's no one distributing staple or non-staple food over here. That's Gotama the contemplative, sitting surrounded by a large assembly, teaching the Dhamma. Why don't I listen to the Dhamma?" So he sat to one side right there, [thinking,] "I, too, will listen to the Dhamma."

## 自說經 V.3

### 麻瘋病者經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 1998 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

如是我聞，一時薄伽梵住王舍城竹林的松鼠園。爾時王舍城有一麻瘋病者蘇巴菩達，乃貧窮、悲慘、潦倒之人。其時薄伽梵為眾人圍繞，正端坐說法。麻瘋病者蘇巴菩達于遠處見此眾人，心想：“無疑那裏必有人布施主食副食。我何不去那眾人處，或者可得些主食副食。”于是朝那群人走去。他看見薄伽梵為眾人圍繞，正端坐說法。見此，他意識到：“這裏並沒有人布施主食副食。那是沙門喬達摩為眾人圍繞，正端坐說法。我何不聽法？”他當即坐于一邊，[心想]：“我也願聽法。”

Then the Blessed One, having encompassed the awareness of the entire assembly with his awareness, asked himself, "Now who here is capable of understanding the Dhamma?" He saw Suppabuddha the leper sitting in the assembly, and on seeing him the thought occurred to him, "This person here is capable of understanding the Dhamma." So, aiming at Suppabuddha the leper, he gave a step-by-step talk, i.e., a talk on giving, a talk on virtue, a talk on heaven; he declared the drawbacks, degradation, & corruption of sensual passions, and the rewards of renunciation. Then when he saw that Suppabuddha the leper's mind was ready, malleable, free from hindrances, elated, & bright, he then gave the Dhamma-talk peculiar to Awakened Ones, i.e., stress, origination, cessation, & path. And just as a clean cloth, free of stains, would properly absorb a dye, in the same way, as Suppabuddha the leper was sitting in that very seat, the dustless, stainless Dhamma eye arose within him, "Whatever is subject to origination is all subject to cessation."

Having seen the Dhamma, reached the Dhamma, known the Dhamma, gained a footing in the Dhamma, having crossed over & beyond doubt, having had no more perplexity, having gained fearlessness & independence from others with regard to the Teacher's message, he rose up from his seat and went to the Blessed One. On arrival, having bowed down to the Blessed One, he sat to one side. As he was sitting there he said to the Blessed One: "Magnificent, lord! Magnificent! Just as if the Blessed One were to place upright what was overturned, to reveal what was hidden, to show the way to one who was lost, or were to carry a lamp into the dark so that those with eyes could see forms, in the same way has the Blessed One -- through many lines of reasoning -- made the Dhamma clear. I go to the Blessed One for refuge, to the Dhamma, and to the Community of monks. May the Blessed One remember me as a lay follower who has gone to him for refuge, from this day forward, for life."

其時，世尊以他的覺知包容了全體在場者的覺知後，自問：“現在，這裏有誰能理解法？”他看見麻瘋病者蘇巴菩達坐在人群之中，看見他時，他想：“此人能理解法。”於是，針對麻瘋病者蘇巴菩達，[他作了一場循序漸進的開示](#)，即，一段布施說，一段戒德說，一段天界說；他宣說了感官之欲的過患、降格、退敗，以及出離的果報。接著，他看見麻瘋病者蘇巴菩達的心預備、可塑、五蓋除卻、提升、明亮，便作了一場諸覺者特有的法義開示，即：苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道。如無垢、潔淨之布得以善吸染料，同樣地，麻瘋病者蘇巴菩達正端坐原地，即升起內在無塵、無垢的法眼：“凡緣起者，皆趨向止息。”

既已見法、證法、解法，于法中立足，已超越，不再有疑、不再有感，已證得無畏、于導師之教言不再依賴他人，他離座走向薄伽梵。近前向薄伽梵頂禮後，坐于一邊。坐于一邊後，他對薄伽梵道：“勝哉，世尊，勝哉！薄伽梵正好比將顛倒之物置正、把隱秘之事揭開、為迷途者指路、在黑夜裏舉燈、使有目者見形，同樣地，薄伽梵藉種種方便，闡明了法。我歸依薄伽梵、歸依法、歸依僧。願薄伽梵記得我這個從今日起一生歸依于他的優婆夷。”

Then Suppabuddha the leper, having been instructed, urged, roused, & encouraged by the Blessed One's Dhamma talk, delighting & approving of the Blessed One's words, got up from his seat, bowed down to the Blessed One, circumambulated him -- keeping him to his right -- and left. Not long after his departure he was attacked & killed by a cow with a young calf.

于是麻瘋病者蘇巴菩達受薄伽梵說法的教導、敦促、鼓勵、激勵，對薄伽梵之言心悅、隨喜，離座起身，對薄伽梵頂禮、右繞後離去。離去不久，他即被一頭帶著小牛的母牛撞死了。

Then a large number of monks approached the Blessed One and, on arrival, having bowed down to him, sat to one side. As they were sitting there, they said to the Blessed One, "Lord, the leper named Suppabuddha, whom the Blessed One instructed, urged, roused, & encouraged with a Dhamma talk, has died. What is his destination? What is his future state?"

此後有衆比丘朝薄伽梵走來，近前向薄伽梵頂禮後、坐于一邊。坐于一邊後，他們對薄伽梵說，“世尊，那麻瘋病者蘇巴菩達，受薄伽梵說法的教導、敦促、鼓勵、激勵者，今已死矣。他的趣向爲何？他的來世爲何？”

"Monks, Suppabuddha the leper was wise. He practiced the Dhamma in accordance with the Dhamma and did not pester me with issues related to the Dhamma. With the destruction of the first three fetters, he is a stream-winner, not subject to states of deprivation, headed for self-awakening for sure."

“比丘們，麻瘋病者蘇巴菩達有智慧。他如法修持，未在法義上與我糾纏。隨著前三種束縛的摧毀，他是入流者，不墜惡趣，必然走向自覺醒。”

When this was said, one of the monks said to the Blessed One, "Lord, what was the cause, what was the reason, why Suppabuddha the leper was such a poor, miserable wretch of a person?"

言畢，一比丘對薄伽梵說：“世尊，是什麼因、是什麼緣，麻瘋病者蘇巴菩達何以如此貧窮、悲慘、潦倒？”

Once, monks, in this very Rajagaha, Suppabuddha the leper was the son of a rich money-lender. While being escorted to a pleasure park, he saw Tagarasikhi the Private Buddha going for alms in the city. On seeing him, he thought, 'Who is this leper prowling about?' Spitting and disrespectfully turning his left side to Tagarasikhi the Private Buddha, he left. As a result of that deed he boiled in hell for many years, many hundreds of years, many thousands of years, many hundreds of thousands of years. And then as a result of that deed he became a poor, miserable wretch of a

“比丘們，一時就在此王舍城內，蘇巴菩達乃一富有的放貸人之子。他隨護衛往遊樂園途中，見獨覺佛多伽羅屍迦在城裏托鉢。見時他想：‘這徘徊覓食的麻瘋病者是誰？’他朝獨覺佛多伽羅屍迦唾啐、並無禮地以左側對之離去。作爲該業的果報，他在地獄裏煎熬了許多年、許多百年、許多千年、許多千萬年。作爲該業的果報，他就在此王舍城內，成爲一貧窮、悲慘、潦倒的麻

person in this very Rajagaha. But on encountering the Dhamma & Discipline made known by the Tathagata, he acquired conviction, virtue, learning, relinquishment, & discernment. Having acquired conviction, virtue, learning, relinquishment, & discernment on encountering the Dhamma & Discipline made known by the Tathagata, now -- on the break-up of the body, after death -- he has reappeared in a good destination, the heavenly world, in company with the devas of the heaven of the Thirty-three. There he outshines the other devas both in beauty & in glory."

Then, on realizing the significance of that, the Blessed One on that occasion exclaimed:

A person with good eyes,  
encountering  
a treacherous, uneven place,  
would try hard to avoid it.

A wise person, in the world of life,  
should avoid  
evil deeds.

瘋病者。然而，緣見如來宣說法與律，他獲得信心、戒德、學問、離欲、明辨。既已緣見如來宣說法與律而獲得信心、戒德、學問、離欲、明辨，如今身壞命終，他重現善趣、天界，與三十三天的諸天神為伴。他在彼處的美麗與榮耀勝于諸天神。 ”

意識到該事件之重要性，其時薄伽梵大聲宣說：

明眼者於艱險處，  
力避坎坷。  
明智者於人世間，  
當避惡行。

最近訂正 10-5-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)] >> [[正見](#)]

# 業

## Intentional action *kamma* (Skt: *karma*)

[編者] 約翰-布列特

[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

### 定義

“我告訴你們，動機，即是業。有動機時，一個人藉著身體、語言、意念造業。”

——AN VI63(增支部)

### 對自己的行為負責

“我是我的行為(業)的主人、行為(業)的繼承者、因我的行為(業)而生、由我的行為(業)相聯、依我的行為(業)作裁決。無論我做什麼，是善是惡，我自受業報……

“一個人應當時常觀想(此事)，無論女人、男人、在家、出家……

“那麼，是根據何等理由一個人應當時常觀想：‘我是我的行為(業)的主人、行為(業)的繼承者、因我的行為(業)而生、由我的行為(業)相聯、依我的行為(業)作裁決。無論我做什麼，是善是惡，我自受業報’？有的生靈在身……語……意方面行惡。但是當他們時常這般觀想時，該項身、語、意的惡業，或者會完全摒棄、或者會減弱下來。

“一位聖者的弟子，作這般思索：‘我並非唯一是我的行為(業)的主人、行為(業)的繼承者、因我的行為(業)而生、由我的行為(業)相聯、依我的行為(業)作裁決。無論我做什麼，是善是惡，我自受業報。在有眾生的情形下——過去的未來的、死亡的重生的——一切眾生，是他們的行為(業)的主人，行為(業)的繼承者、因他們的行為(業)而生、由他們的行為(業)相聯、依他們的行為(業)而活。無論他們做什麼，是善是惡，他們自受業報。’當他/她時常這般觀想，[聖道\[的道支\]](#)便升起了。他/她堅持那條道，發展它、培養它。隨著他堅持那條道，發展它、培養它，束縛棄絕了、執取摧毀了。”

——ANV57(增支部)

### 應當了解、懂得業

“應當了解業。應當了解業升起運作之因。應當了解業的多樣。應當了解業的果。應當了解業的止息。應當了解業的止息之道。是這樣說的。是指哪方面而說？”

“我告訴你們，動機，即是業。有動機時，一個人藉著身、語、意造業。

“那麼，何為業的升起運作之因？接觸，為業的升起運作的因。

“那麼，何為業的多樣？有必須在地獄裏經受的業、在動物界經受的業、在餓鬼界經受的業、在人界經受的業、在天界經受的業。此謂業的多樣。

“那麼，何為業的果報？我告訴你們，業的果報有三類：即時即地生起的果報、日後生起的果報(指此世)、來世生起的果。此謂業的果報。

“那麼，何為業的止息？從接觸的止息，便有業的止息；正是這條八聖道——[正見](#)、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)——此謂趨向業的止息的修持之道。

“因此，當一位聖者的弟子辨知如此為業、如此為業的升起運作、如此為業的多樣、如此為業的果報、如此為業的止息之道時，他辨知，此種深邃的梵行[聖道修行]為業的止息。

“應當了解業。應當了解業升起運作之因。應當了解業的多樣。應當了解業的果。應當了解業的止息。應當了解也的止息之道。”是這樣說的。是指這方面而說。”

——ANVI 63(增支部)

審視自己的行為（佛陀教導年幼之子）

[佛陀:] “你覺得如何，羅睺羅，鏡子有什麼用途？”

[羅睺羅:] “世尊，用於觀照。”

[佛陀:] “同樣地，羅睺羅，對於身業、語業、意業也應當反復觀照。

“每當你想作某個身業(行為)時，應當觀照它：‘我想作的這個身業——它會導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方嗎？它是不是一種不善巧的身業，會有苦果、苦報？’如果觀照之後你了解了，它會導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方；它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼那樣的身業你絕對不適合。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致傷害……它會是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的身業，你適合。

“你正在作某個身業時，應當觀照它：‘我正在做的這個身業——是在導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方嗎？它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報嗎？’如果觀照之後你了解了，它正導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它并不……你可以繼續。

“你在作了某個身業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了傷害自己、傷害他人、或傷害了雙方；它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方……它是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新、喜樂之心，日夜修習善巧的心理素質。

(同理於語業與意業)

“羅睺羅，過去所有淨化了自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們所做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“未來所有將淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，……當前所有在淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們在做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“因此，羅睺羅，你應當訓練自己：‘我要反復地觀照自己的身業。我要反復地觀照自己的語業。我要反復地觀照自己的意業。’你應當這樣訓練自己。”

——MN61(中部61芒果石教誡羅睺羅經[全文](#))

善巧而行所得的五件樂事

“這五件事是受歡迎、可取、愉悅、世間難得的。哪五件？長壽……美貌……享樂……地位……[重生天界](#)……我告訴你們，這五件事藉著推想、祈求、發願是不可得的。如果藉著推想、祈求、發願即便可得，這裏有誰會缺少它們？想得長壽的聖者弟子，是不適於祈求與好祈求的。反之，想得長壽的聖者弟子，應走上趨向長壽的修行之道。這樣做，他會得長壽，或在人界或在天界……(同理於美貌、享樂、地位、重生天界)。”

——AN V43(增支部)

一切業中最尊貴者：業的止息

比丘們，這四種業已由我親知、自證、宣講。哪四種？有得黑果的黑業。有得白果的白業。有得黑白果的黑白業。有得不黑不白果、趨向業止息的不黑不白業。

“何為得黑果的黑業？有此情形，某個人造作了傷害性的身體造作……傷害性的言語造作……傷害性的心理造作……他重生於一個傷害性的域界……他在該處受傷害性的接觸……他只體驗痛受，譬如地獄的衆生。是謂得黑果的黑業。

“何為得白果的白業？有此情形，某個人造作了無傷害的身體造作……無傷害的言語造作……無傷害的心理造作……他重生於一個無傷害的域界……他在該處受無傷害性的接觸……他只體驗樂受，譬如光明的天神。是謂得白果的白業。

“何為得黑白果的黑白業？有此情形，某個人造作了既有害又無害的身體造作……既有害又無害的言語造作……既有害又無害的心理造作……他重生於一個既有害又無害的域界……他在該處既受有害又受無害的接觸……他體驗傷害與無傷害之受，苦樂混合，譬如人類、某些天神、某些低等域界的有情。是謂得黑白果的黑白業。

“何為得不黑不白果、趨向業止息的不黑不白業？[正見](#)、[正志](#)、[正語](#)、[正業](#)、[正命](#)、[正精進](#)、[正念](#)、[正定](#)：是謂得不黑不白果、趨向業止息的不黑不白業。”

相關連接

[正業](#)

[三十一個生存界](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-ditthi/kamma.html>

最近訂正 9-16-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[正法\]](#) >> [\[戒德\]](#)

# 五戒

## The Five Precepts

### *pañca-sila*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

這五條基本教戒為所有居家佛教徒遵守。五戒常在[歸依佛、法、僧的段落](#)之後念誦。

## 五戒

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離破壞生命。
2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不予而取。
3. *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不當性事。
4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不正言語。
5. *Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離導致失慎的醉性飲料與藥品。

## 五種無咎之禮

“有這樣五件贈禮、五件大禮 獨特、持久、傳統、古老、純淨，從起始便純淨 不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。

“有此情形，一位聖者的弟子戒奪取生命、離奪取生命。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，

他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第一件禮物、第一件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。

“再者，戒不予而取[偷盜]，這位聖者的弟子離不予而取。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第二件禮物……

“再者，戒不當性事，這位聖者的弟子離不當性事。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第三件禮物……

“再者，戒謊言，這位聖者的弟子離謊言。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第四件禮物……

“再者，戒醉品，這位聖者的弟子離醉品。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於迫害。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無迫害的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無迫害的無限自由。這是第五件禮物、第五件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。這是功德的第八種果報：是善巧、喜樂的滋養、如天界、得快樂、趨向天界、趨向愉快、喜悅、適意、福利、與幸福的果報。”

——AN VIII 39 (增支部)

相關連接

[八戒](#)

[十戒](#)

[戒德](#)

[歸依三寶](#)

[阿姜李 成就戒德《修心之技能》](#)

[菩提尊者：受戒](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/pancasila.html>

最近訂正 2-7-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[戒德](#)]

# 八戒

## The Eight Precepts

### *attha-sila*

[編者] 約翰- 布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

這些戒律由居家者在密集禪修期與[布薩日](#)時遵守。八戒建立在[五戒](#)基礎之上，把第三戒延至一切  
性事，另增特別有助於禪修的三條戒律。

## 八戒

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離破壞生命。

2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不予而取。

3. *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離性事。

4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離[不正言語](#)。

5. *Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離導致失慎的醉性飲料與藥品。

6. *Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離非時食(不在禁食期間進食, 過午不食)。

7. *Nacca-gita-vadita-visukkadassana mala-gandha-vilepana-dharana-mandana-vibhusanathana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離歌舞、音樂、演藝、花環、香水與美容品。

8. *Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*

我接受這樣的訓誡，離高床與奢侈睡具。

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/atthasila.html>

---

相關連接

[十戒](#)

[五戒](#)

[戒德](#)

[阿姜李 布薩歸依求戒儀式\(來自《修心之技能》\)](#)

[菩提尊者：受戒](#)

最近訂正 2-7-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[戒德](#)]

# 十戒

## The Ten Precepts

### *dasa-sila*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#).  
免費發行。本文允許在任何媒體再版、  
重排、重印、印發。然而，編者希望任  
何再版與分發以對公眾免費與無限制的  
形式進行，譯文與轉載也要求表明作者  
原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，  
流通條件如上。轉載  
時請包括本站連接，并登載本版權聲  
明。

這些戒律由新出家的僧尼遵守。它們衍生於[八戒](#)，把關於娛樂的戒律分為兩條，另增一條禁用金錢的戒律。

受具足戒的僧侶(比丘)遵守《比丘波羅提木叉經》中的227條戒；受具足戒的僧尼(比丘尼)遵守《比丘尼波羅提木叉經》中的311條戒。

### 十戒

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離破壞生命。
2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不予而取。
3. *Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離性事。
4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離不正言語。
5. *Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離導致失慎的醉性飲料與藥品。
6. *Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離非時食(不在禁食期間進食，過午不食)。
7. *Nacca-gita-vadita-visuka-dassana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離歌舞、音樂、演藝。
8. *Mala-gandha-vilepana-dharana-mandana-vibhusanattthana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離花環、香水與美容品。
9. *Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離高床與奢侈睡具。
10. *Jatarupa-rajata-patiggahana veramani sikkhapadam samadiyami*  
我接受訓誡，離金銀(不接受錢幣)。

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/dasasila.html>

相關連接 [八戒](#)

[五戒](#)

[戒德](#)

[阿姜李 成就戒德\(來自《修心之技能》\)](#)

[菩提尊者：受戒](#)

最近訂正 2-7-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[戒德](#)]

# 布薩日

## Uposatha Observance Days

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#).  
免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

布薩日是精進修練的周期日，為整個上座部佛教世界的居士與比丘遵奉。

比丘們常在這些日子裏密集禪修。許多寺院停止建築、修複等體力勞作。在新月與滿月日，比丘們舉行兩周一次的懺悔并持誦波羅提木叉戒經。

在布薩日裏，居家者為了益於禪修、也為增長對佛法的承諾而持守八戒。居家者在這些日子裏盡可能造訪寺院，對僧伽作特別供養，聽聞佛法，與眾法友共修禪定，直至入夜。周圍無寺院親近者，可以視全世界正在修行的佛教徒為無形的支持，在這一日精進禪定。

布薩曆根據一套複雜的傳統計算公式制定，大致以太陰曆為基礎，日期與天文日期並非一貫吻合。更複雜的是，每一個上座部佛教派系所循的布薩曆略有不同。

以下幾個滿月布薩日在佛教日曆中具有特別的意義。

### 萬佛日 *Magha Puja* (通常於二月)

通常又稱“僧伽日”，這一日紀念 1250 位阿羅漢自發在佛陀面前的集會。其中一千名在場的比丘是過去在諦聽佛陀宣講《[火燃經](#)》後覺悟的，其他 250位比丘為長老木建連尊者與舍利弗尊者的弟子。面對這個吉祥的團體，佛陀宣講了法義總綱《[教誡波羅提木叉偈](#)》，之後遣派他們外出宣講佛法。[相關閱讀：《[阿姜李：給每個人的法](#)》]

### 衛塞節 *Visakha Puja (Vesak)* (通常於五月)

有時又稱“佛日”(Buddha Day)，這一日紀念佛陀生平中在這個滿月日裏發生的三個關鍵事件：他的出生、覺醒與最後的解脫(*parinibbana*，般涅槃)。[推薦阿姜李的開示：《[衛塞禮佛日](#)》]

### 阿薩拉日 *Asalha Puja* (通常於七月)

有時又稱“法日”(Dhamma Day)，這一日紀念佛陀的第一次宣講，當時是為曾一起在森林中修持多年的五位比丘講述的。聽了這篇開示之後，其中一位比丘(喬陳如尊者)第一次瞥見了涅槃，於是誕生了[聖僧伽](#)。每年的雨季安居(*vassa*)從第二日開始。

### 結居日 *Pavarana Day* (通常於十月，又稱自恣、僧寶節、佛陀歡喜節)

這一日標志著雨安居的結束。下個月舉行迦提那節(*kathina*)，那時居家人集體向僧伽贈送僧布與其它用品。

### 安那般那日 *Anapanasati Day* (通常於十一月)

有一次雨安居結束時，佛陀對於比丘們的進步極其滿意，鼓勵他們把密集禪修再延長一個月。在第四個安居月結束的滿月日，他傳授了出入息念(安那般那念)，內容記載於中部118 《出入息念經》中。

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sila/uposatha.html>

---

相關連接 [菩提比丘在聯合國首次衛塞節慶典上的講演](#)  
[阿姜李 布薩歸依求戒儀式\(來自《修心之技能》\)](#)

最近訂正 8-25-2006

# 三十一个生存空間

## The Thirty-one Planes of Existence

[編者] 約翰·布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。  
本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

無可逃避的**業力原理**確保了我們的每一個行動——無論身、語、意——依照該行動的善巧與否得其果報。我們在個人生活中時常親眼目睹這類過程，即便後果不一定當即顯現。然而佛陀還教導說，我們行為的後果甚至延續到來世，決定了死後重生的質量：你的行為有益、善巧，則決定有一個善界重生。行為不良、不善巧，則有不良重生。於是，我們被個人選擇與行為[業]的質量所推動，從一生到下一生，在多少劫世裏流轉**輪回**。

經文中描述了三十一個不同的生存“平面”或“域界”，衆生在其中久久輪回遊蕩。這些域包括了極其黑暗、冷酷、痛苦的地獄，一直到最爲崇高、精緻、極樂的天界。在每個域的生存均非永久，佛教宇宙觀裏不存在永恆的天堂與地獄。衆生之所以投生某個域，取決於舊業與死亡時刻之業。當推動他們進入該域的業力竭盡之時，他們便死去，再一次隨業力重生他處。於是，這個令人厭倦的周期繼續著。

習慣上把這些生存域歸爲三種特定的“界” (*loka*)，根據其精細程度由高至低羅列於下：

- **無色界** (*arupa-loka*，非物質界)：包括四域，死亡時在無色禪那 禪定者，可到達該界。
- **色界** (*rupa-loka*，精緻的物質界)：由十六域組成，其中的居住者(天神 *devas*) 享受著極其精緻的精神喜樂。那些至少達到了某些**禪那** 層次的人，以及(暫時)壓制了仇恨與惡意的人，可以達到那裏。據說諸天神們身體精緻，帶著純淨的光亮。其中最高域——淨居天，只能由證得覺悟第三階段的不還果者達到。無色界與色界共同構成了“**天界**” (*sagga*)。
- **欲界** (*kama-loka*，感官欲望界)：由十一域組成——受五種官感的主宰，經歷喜樂與不樂。其中七域爲善趣，包括我們所在的人界以及幾個天神居域。最低等域爲四種“惡趣”，包括動物界與地獄。

爭論這些域界是真實存在或僅是一些描述此生體驗的諸樣心態的奇特比喻，是無意義的。該宇宙觀的訊息在此：除非採取步驟，突破業力的鐵爪，我們注定會毫無目標地從一個狀態遊蕩到另一個狀態，遠離真正的甯靜與滿足。佛陀的革命性發現，在於他找到了解脫之道：**八聖道**，以此爲工具，使我們永遠逃脫這種令人厭倦的遊蕩，獲得**真正不可動搖的自由**。

## I. 無色界 (*arupa-loka*)

域處	評論	重生此域之業因
(31)非想非非想處Neither-perception-nor-non-perception ( <i>nevasaññanasaññāyatanupaga deva</i> )	此諸域居者僅有心智，無物質身體，不能聽聞佛法。	第四無色禪那
(30)無所有處 Nothingness ( <i>akiñcaññāyatanupaga deva</i> )		第三無色禪那
(29)識無邊處 Infinite Consciousness ( <i>viññanañcayatanupaga deva</i> )		第二無色禪那
(28)空無邊處 Infinite Space ( <i>akasañcayatanupaga deva</i> )		第一無色禪那

## II. 色界 (*rupa-loka*)

域處	評論	重生此域之業因
(27)色究竟天 Peerless devas ( <i>akanittha deva</i> )	這五個淨居天只能由不還者與阿羅漢達到。在別處修成不還者的生靈在此重生，在此證得阿羅漢。  此處居者之一為梵天沙巷婆提[娑婆世界主梵天]，是他請求佛陀傳法於世。(SN VI.1).	<a href="#">第四禪那</a>
(26)善見天 Clear-sighted devas ( <i>sudassi deva</i> )		
(25)善現天 Beautiful devas ( <i>sudassa deva</i> )		
(24)無熱天 Untroubled devas ( <i>atappa deva</i> )		
(23)無煩天 Devas not Falling Away ( <i>aviha deva</i> )		
(22)無想有情天 Unconscious beings ( <i>asaññasatta</i> )	僅有色身，卻無心智。	
(21)廣果天 Very Fruitful devas ( <i>vehapphala deva</i> )		
(20)遍淨天 Devas of Refulgent Glory ( <i>subhakinna deva</i> )		<a href="#">第三禪那</a> (最高程度)

(19)無量淨天Devas of Unbounded Glory ( <i>appamanasubha deva</i> )	此域諸天享受著程度不一的禪那之喜。	第三禪那(中等程度)	
(18)少淨天Devas of Limited Glory ( <i>parittasubha deva</i> )		第三禪那(低等程度)	
(17)光音天 Devas of Streaming Radiance ( <i>abhassara deva</i> )		第二禪那(最高程度)	
(16)無量光天Devas of Unbounded Radiance ( <i>appamanabha deva</i> )		第二禪那(中等程度)	
(15)少光天 Devas of Limited Radiance ( <i>parittabha deva</i> )		第二禪那(低等程度)	
(14)大梵天 Great Brahmas ( <i>Maha brahma</i> )		此域最著名的居者中有一位大梵天，這位天神幻想自己是宇宙間無所不見、無所不能者(DN 11)。	第一禪那(最高程度)
(13)梵輔天Ministers of Brahma ( <i>brahma-purohita deva</i> )		此域諸天享受著程度不一的禪那之喜。	第一禪那(中等程度)
(12)梵眾天Retinue of Brahma ( <i>brahma-parisajja deva</i> )			第一禪那(低等程度)

### III. 欲界 (*kama-loka*)

	域處	評論	重生此域之業因
	(11)他化自在天Devas Wielding Power over the Creation of Others ( <i>paranimmita-vasavatti deva</i> )	此域諸天享受著其他天神為他們創造的感官之樂。貪、瞋、癡的體現者魔罗( <i>Mara</i> )即住於此。	

## 欲界善趣地

Happy Destinations  
(*sugati*)

(10)化乐天 Devas Delighting in Creation ( <i>nimmanarati deva</i> )	此域諸天享受自造感官之樂	
(9)兜率天 Contented devas ( <i>tusita deva</i> )	純粹的喜悅與歡快之地。菩薩們在最後一次投生人界前即住於此。據說這裏住著未來佛—— <a href="#">彌勒菩薩</a> 。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <a href="#">十善業</a></li> <li>◦ <a href="#">布施</a></li> <li>◦ 培養戒德與智慧 (<a href="#">AN X.177</a>)</li> </ul>
(8)夜摩天 Yama devas ( <i>yama deva</i> )	此地諸天住在空中，毫無困難。	
(7)三十三天 The Thirty-three Gods ( <i>tavatimsa deva</i> )	佛陀的弟子帝釋( <i>Sakka</i> )主宰此處。這裏的許多天神住與空中樓閣。	
(6)四大王天 Devas of the Four Great Kings ( <i>catumaharajika deva</i> )	住著天界樂手乾踏婆( <i>gandhabbas</i> )與道德純淨度不等的樹精。後者類似於西方神話中的妖怪、小神、精靈。	
(5)人界 Human beings ( <i>manussa loka</i> )	你目前在此地。重生為人極其難得(SN LVI.48)，也極其寶貴，因為此界里喜與苦的獨特平衡有助於培養從整個輪回中解脫的戒德與智慧(SN XXXV.135)。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 培養戒德與智慧。 (<a href="#">AN X.177</a>)</li> <li>◦ 得入流果會保證所有未來重生至少為人或者更高。</li> </ul>
(4)修罗界 Asuras ( <i>asura</i> )	巨人們居此，相互作無情的爭鬥。	◦ 十不善業 ( <a href="#">MN 10</a> )
(3)餓鬼界 Hungry Shades/Ghosts ( <i>peta loka</i> )	鬼與不樂精靈們，毫無希望地在此域遊蕩，尋找不可得的感官滿足。 <a href="#">Read Ajaan Lee's colorful description of this realm.</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 十不善業 (<a href="#">MN 10</a>)</li> <li>◦ 缺少戒德、執取妄見 (<a href="#">AN X.177</a>)</li> </ul>

惡趣地  <b>States of Deprivation</b> <i>(apaya)</i>	(2)动物界Animals ( <i>tiracchana yoni</i> )	此域包括了尋常可見的一切非人動物：獸類、昆蟲、魚類、蠕蟲等等。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 十不善業 (<a href="#">MN 10</a>)</li> <li>◦ 缺少戒德、執取妄見。不過，如果此人對比丘與比丘尼作過布施，也許重生為“裝飾性動物”（例如，羽毛美麗的鳥、紋理可觀的馬。<a href="#">AN X.177</a>）。</li> <li>◦ “行为如动物” (<a href="#">MN 57</a>)</li> </ul>
	(1)地狱界Hell ( <i>niraya</i> )	此域生靈經歷著不可想象的痛苦(中部129與130中有詳細描述)，不要把它與其它宗教裏的永恒地獄相混淆，因為生靈在此域居留時間如在每個域界，皆為暫時。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 十不善業 (<a href="#">MN 10</a>)</li> <li>◦ 缺少戒德、執取妄見。(<a href="#">AN X.177</a>)</li> <li>◦ 殺父母、殺阿羅漢、傷害佛陀、制造僧伽分裂。(<a href="#">AN V.129</a>)</li> <li>◦ 好爭執、惹人厭。(<a href="#">Snp II.6</a>)</li> </ul>

來源：

- 《佛教辭典》，編者三界智長老Kandy: Buddhist Publication Society,1980)
- 《佛教史導論》(第四版)，作者 R.H. 羅賓遜; W.L. 約翰遜Belmont, California: Wadsworth, 1997)
- 《長部》(引言)，譯者莫裏斯-沃石Boston: Wisdom Publications, 1987)
- 《阿毗達摩手冊》，編者那爛陀長老Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1979)
- 《中部》(引言)，譯者年那摩利比丘、菩提比丘Boston: Wisdom Publications, 1995)
- 《天人之師》，作者蘇珊-E-朱勒Kandy: Buddhist Publication Society, 1997)
- 《三界》(挂圖)，編者阿嘉羅-蘇瓦諾尊者

[中譯者注：三十一生存域的系統編排出自阿毗達摩。經藏中(如《[轉法輪經](#)》)提到過一些天界層次，但無全面概述。長部20《大會經》中提到的十方世界諸天之名，與三十一生存域的對應關係亦不甚明了。]

相關連接 [業](#)  
[天界](#)  
[輪回](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sagga/loka.html>

最近訂正 8-9-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第二聖諦](#)]

# 渴求 Craving *tanha*

[編者] 約翰- 布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## 定義

“ 有此三種渴求(渴愛，欲求)。哪三種？渴求感官之欲、渴求有[緣起,存在]、渴求非有。 ”

——Iti 58(如是語)

## 穿心之箭

“ 渴求……是一支箭。[无明](#)之毒藉欲求、貪愛、惡意，傳播其毒素。 ”

——MN105(中部)

## 六類渴求

“ 有此六類渴求：渴求形色、渴求聲音、渴求氣息、渴求味感、渴求觸感、渴求觀念。 ”

——MN9(中部)

## 是什麼使我們陷於輪回

“ 比丘們，我未見另一結縛 衆生受其綁束，相互牽連、長久長久地[流轉輪回](#) 可比渴求之結縛。衆生受渴求結縛的綁束，相互牽連、長久長久地流轉輪回。 ”

——Iti 15(如是語)

受渴求之枷鎖之縛，  
心深陷於有 與非有。  
受魔羅的枷鎖之縛

人們 不得脫離枷鎖，  
衆生 [繼續流轉](#)、生死。

而已棄渴求着，  
不再渴求有 與非有，  
達到漏的終結，  
即使在世  
卻已[超世](#)。

——Iti 58(如是語)

---

渴求 是 苦因

“ 何爲[苦](#)升起運作之因？ 渴求爲苦升起運作之因。 ”

——AN VI 63(增支部)

---

斬斷 渴求之根

如果樹根  
未毀、強壯，  
砍倒之樹  
仍將重長。

同樣，潛伏的渴求  
不被根除，  
此苦也將  
一次次重來。

——Dhp 335-336(法句經)

人們爲渴求所困，  
如兔兒落於陷阱，  
[一圈又一圈](#) 蹦跳 。

爲結縛與枷鎖所困，  
他們長久地受苦，  
一次又一次繼續。

為思想所壓迫者，  
欲望強烈，  
關注美觀，  
渴求越生越多：  
他是個  
系緊束縛者。

而樂於止息思想者，  
常具念住，  
專注不淨：  
他是個  
將達目標者。  
是一個  
將斬斷魔罗枷鎖者。

渴求何從升起，居於何處？

“那麼，這渴求升起時、升起處何？停駐時、停駐何處？凡于世可愛、可悅者[從世間角度誘生愛悅者]：那就是它升起時、升起之處。那就是它停駐時、停駐之處。

“那麼，什麼是于世可愛、可悅者？眼，是于世可愛、可悅者。那就是那渴求升起時、升起之處。那就是它停駐時、停駐之處。

“耳……鼻……舌……身……意……

“色……聲……香……味……觸……觀念……

“眼識……耳識……耳識……鼻識……舌識……身識……意識……

“眼觸……耳觸……鼻觸……舌觸……身觸……意觸……

“眼觸之受……耳觸之受……鼻觸之受……舌觸之受……身觸之受……意觸之受……

“色的辨別……聲的辨別……香的辨別……味的辨別……觸的辨別……觀念的辨別……

“色的期待……聲的期待……香的期待……味的期待……觸的期待……觀念的期待……

“色的渴求……聲的渴求……香的渴求……味的渴求……觸的渴求……觀念的渴求……

“色的尋想……聲的尋想……香的尋想……味的尋想……觸的尋想……觀念的尋想……

“色的評估……聲的評估……香的評估……味的評估……觸的評估……觀念的評估，是于世

可愛、可悅者。那就是那渴求升起時、升起之處。那就是它停駐時、停駐之處。”

——DN22(長部)

---

相關連接 [第二聖諦](#)  
[布施](#)

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca2/tanha.html>

最近訂正 11-7-2007

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第二聖諦](#)]

# 無明 Ignorance avijja

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。  
然而，編者希望任何再版與分發以  
對公眾免費與無限制的形式進行，  
譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

## 定義

“何為無明？何為無明之因、何為無明的止息、何為無明的止息之道？不了解苦、不了解苦因、不了解苦的止息、不了解苦的止息之道——此謂無明。隨著雜染的升起，便有無明的升起；隨著雜染的止息，便有無明的止息。趨向無明的止息之道，正是這條八聖道；即，正見……正定。”

……

“何為雜染？何為雜染之因、何為雜染的止息、何為雜染的止息之道？雜染有三種：感官之欲的雜染、緣起[有生]的雜染、非緣起[無生]的雜染。隨著無明的升起，便有雜染的升起。隨著無明的止息，便有雜染的止息。趨向雜染止息之道，正是這條八聖道；即，正見……正定。”

——MN9 (中部)

因為無明是苦的根源……

“以無明為前提，升起造作[行蘊]。以造作為前提，升起意識。以意識為前提，升起名色。以名色為前提，升起六種感知媒體[六處]。以六種感知媒體為前提，升起接觸。以接觸為前提，升起感受。以感受為前提，升起渴求。以渴求為前提，升起執取/維持。以執取/維持為前提，升起緣起。以緣起為前提，升起生。以生為前提，接下來老、死、憂、哀、痛、悲、慘，便都升起運作。若大一堆緊張、苦痛便是這般起源。”

……當它止息時，苦也必然止息

“接下來，便從該無明不留余迹的退隱、止息，導致了造作的止息。從造作的止息，導致了意識的止息。從意識的止息，導致了名色的止息。從名色的止息，導致了六種感知媒體的止息。從六種感知媒體的止息，導致了接觸的止息。從接觸的止息，導致了感受的止息。從感受的止息，導致了渴求的止息。從渴求的止息，導致了執取/維持的止息。從執取/維持的止息，導致

了生的止息。從生的止息，導致了老、死、憂、哀、痛、悲、慘的全部止息。若大一堆緊張、苦痛便是這般止息。”

——SN XII 2 (相應部)

---

相關連接 [第四聖諦](#)  
[第二聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca2/avijja.html>

最近訂正 9-16-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)] >> [[正見](#)]

## 可敬的友誼 Admirable friendship *kalyanamittata*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

### 定義

“何謂可敬的友誼(善知識,善友)是什麼意思？有此情形，一位家主，無論住在哪個村鎮，去親近**戒德**高嚴的家主或者家主之子，長幼不拘。與他們談話，邀他們討論。他效仿[對**業力原理**]信念圓滿者、也達到信念圓滿，效仿**戒德**圓滿者、也達到戒德圓滿，效仿**布施**圓滿者、也達到布施圓滿，效仿明辨圓滿者、也達到明辨圓滿。此謂可敬的友誼。”

——AN VIII 54 (增支部)

### 培養善巧素質之因

“有關外在因素，對一位正在訓練中、尚未證得**心的目標**、繼續追求解脫束縛這個**殊勝安甯**的比丘，我未見任何其它一因素，作用之大，如善知識。一位比丘與善知識親近，得以遣除不善巧素質、培養善巧素質。”

——Iti 17 (如是語)

### 仔細選擇同伴

“此為耗盡財富的四種方式：墮落於性事、墮落於飲酒、墮落於賭博、與惡人作朋友、夥伴、同伴。正如一座有四個入口、四個出口的大儲水池，有人關閉入口、打開出口、又無天降陣雨，池水只會耗盡，不會上升。同樣，此為耗盡財富的四種方式：墮落於性事、墮落於飲酒、墮落於賭博、與惡人作朋友、夥伴、同伴。”

——AN VIII54 (增支部)

### 覺醒的先決資糧

“其他教派的遊方者若問你：‘朋友，何為菩提道品(覺醒之翼,三十七菩提分)的資糧?’你應答：‘有此情形，一位比丘有善知識作朋友、夥伴與同志：這便是培養菩提道品的首要資糧。’”

——AN XI.1(增支部)

---

### 聖道修行的全部

阿難尊者坐在一旁時，對世尊說，“世尊，有可敬的友誼、可敬的同伴、可敬的同道，這是聖道修行的一半。”

“不要那麼說，阿難，不要那麼說。實際上，有可敬的友誼、可敬的同伴、可敬的同道，這是聖道修行的全部。當一位比丘有可敬的人們作朋友、同伴、同志時，他有指望培養與追求八聖道。

“那麼，當一位比丘有可敬的人們作朋友、同伴、同志時，他如何培養與修習八聖道？有此情形，一位比丘藉隱居、藉無欲、藉止息、達到舍棄、培養了正見。他依靠居、依靠無欲、依靠止息、達到出離、培養了正志……正語……正業……正命……正精進……正念……正定。一位比丘有可敬的人們作朋友、同伴、同志，便是這樣培養與追求八聖道。”

“以這般推理，人們可以了解，有可敬的友誼、可敬的同伴、可敬的同道，如何是修行生活的全部。人們是依靠我，把我當成可敬的朋友，本來走向重生、才從重生中解脫，本來走向衰老、才從衰老中解脫，本來走向死亡、才從死亡中解脫，本來走向憂、哀、痛、悲、慘，才從憂、哀、痛、悲、慘中解脫。以這般推理，人們可以了解，有可敬的友誼、可敬的同伴、可敬的同道，是聖道修行的全部。”

——SN XLV 2(相應部)

---

### 可敬友誼的益處

“彌吉耶，當一位比丘與可敬的人們作朋友、同伴、同事時，他有指望有戒德，循照波羅提木叉經[戒律]約束自己、行為與活動上盡善持守，受戒後視細小過失為危險，訓練自己。

“當一位比丘與可敬的人們作朋友、夥伴、同事時，他有指望在聽講時，易得、易悟、無礙；在談話時，講真正清醒、有利於擴展覺知之事，即談論謙卑、滿足、退隱、無糾纏、勤奮、戒德、定力、明辨、解脫、解脫的知與見。

“當一位比丘與可敬的人們作朋友、夥伴、同事時，他有指望勤奮精進、遣除不善巧心理素質、培養善巧心理素質。他穩步、踏實地努力，培養善巧心態時不逃避責任。

“當一位比丘與可敬的人們作朋友、夥伴、同事時，他有指望作明辨、有明辨生滅的能力——尊貴、透徹、趨向苦的正確止息。”

——Ud IV.1 (自說經)

---

### 佛法導師的素質

“阿難，向他人傳法不易。法只能由一位五種素質兼備者來傳。 哪五種？

“ [1]傳法時應這樣想：‘我要一步一步講。’

“ [2]傳法時應這樣想：‘我要講解[因果]順序。’

“ [3]傳法時應這樣想：‘我要出於同情心而講。’

“ [4]傳法時應這樣想：‘我不爲了物質報酬而講。’

“ [5]傳法時應這樣想：‘我講時不輕視自己與他人。’

“阿難，向他人傳法不易。 法只能由一位五種素質兼備者來傳。”

——ANV.159(增支部)

---

### 與智者爲伴

見聖者善，

伴聖者常樂。

常避愚人，

悅意常在。

因爲：

伴愚人者，

長久悲傷。

與愚人結交之痛，

如仇敵共居。

與覺者相伴之樂，

如親族團圓。

以此：

開悟者——

明辨、多聞、  
持恒、盡責、尊貴、  
智慧、正直，  
——這樣的人，  
要如月隨星一般  
跟隨他。

——Dhp206(法句經)

---

永不與惡人爲伴  
我眼盲了，  
雙目已毀。  
我踣躑於  
荒野小徑。  
即便爬行，  
我將繼續。  
但我不與  
惡伴同行。

——Thag95(長老偈)

---

<http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-ditthi/kalyanamittata.html>

最近訂正 9-16-2006

[[首頁](#)] >> [[正法](#)] >> [[四聖諦](#)] >> [[第四聖諦](#)] >> [[正定](#)]

# 禪那 Jhana jhana

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#).  
免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜, <http://www.theravadacn.org> , 流通條件如上。轉載時請包括本站連接, 并登載本版權聲明。

禪那為一種深度靜止與專注的禪定狀態，在其間，心智完全沈浸、吸攝於所選的專注目標。它是培養[正定](#)的基礎。

定義(包括比喻)

[第一禪那]

“ 有此情形，一位比丘——遠離感官之欲、遠離不善巧心態——進入、安住於第一禪那：由遠離而生起了喜與樂、伴隨著尋想與評量。他把生起於遠離的喜與樂，瀰漫、滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著生起於遠離的喜與樂。

“ 正如一位技熟的浴工或 其學徒，在銅盆裏倒入浴粉、揉合成團，一次又一次灑水，使浴粉團飽和、濕潤、內外滲透——卻不滴水；這位比丘更是這般，把生起於遠離的喜與樂，滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著生起於遠離的喜與樂。

[第二禪那]

“ 再者，隨著尋想與評量的平息，他進入、安住於第二禪那：由沈靜而生起的喜與樂，隨著尋想與評量的消退，覺知彙合起來——有了內在的確定。他把生起於沈靜的喜與樂，瀰漫、滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著生起於沈靜的喜與樂。

“ 正如一座湖，內有泉水湧起，既無來自東、西、南、北的灌流，又有天降陣雨的周期補充，於是冷泉從湖內湧起，涼水在瀰漫、滲透、遍布、充滿，整座湖無處不滲透著這股涼水；這位比丘更是這般，把生起於沈靜的喜與樂，瀰漫、滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著生起於沈靜的喜與樂。

[第三禪那]

“ 再者，隨著喜的消退，他保持著甯靜、有念、警覺，使身體敏感於樂。他進入、安住於第三禪那，聖者們因此宣告：‘ 甯靜、有念、他有愉快的居處。 ’ 他把退去了喜的樂感，瀰漫、滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著退去了喜的樂感。

“ 正如一座藍蓮、白蓮、紅蓮池裏，有若幹藍蓮、白蓮、紅蓮生長於水中、沒於水中、在水中綻放，於是它們從根到頂，瀰漫、滲透、遍布、充滿著涼水，這些藍蓮、白蓮、紅蓮，無處不滲透著涼水；這位比丘更是這般，把退去了喜的樂感，瀰漫、滲透、遍布、充滿這個身體。他的全身無不滲透著退去了喜的樂感。

[第四禪那]

“ 再者，隨著樂與痛的放棄——如先前喜與苦的消退一般——他進入、安住於第四禪那：甯靜與念住達到純淨，既無樂、又無痛。他坐著，身體瀰漫著純淨、明亮的覺知，於是他的全身無處不滲透著純淨、明亮的覺知。

“ 正如一個人坐著，從頭到腳包著白布、全身無處不裹著白布；這位比丘更是如此，以純淨、明亮的覺知，瀰漫全身。他的全身無處不滲透著純淨、明亮的覺知。 ”

——AN V.28(增支部)

掌握禪那是智慧的標志之一

“ 我把一位擁有四種素質的人，稱為一位有大智慧者、一位偉人。哪四種？

“ 婆羅門，有此情形，他為了眾人的福祉與幸福而修行，使眾人確立了尊貴的法門，即：可敬的正直、善巧的正直。

“ 他可以想任何心之欲想、不想心不欲想。他可以願任何心之所願、不願心所不願。他於心路已了然通達。

“ 他達到四禪的高深境界——隨時隨意、無障無礙——那是即時即地的愉快居處。

“ 隨著心漏的終結——他安住於無漏的心解脫與慧解脫之中，已即時即地親自了解與證悟。

“ 我把擁有這四種素質的人，稱為一位大智慧者、一位偉人。 ”

——AN IV35(增支部)

---

禪那與內明並行

無明辨者

無禪那，

無禪那者

無明辨。

而禪那與明辨

具足者，

他便臨近

解脫。

——Dhp 372(法句經)

---

相關連接 [正定](#)  
[四聖諦](#)

<http://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sacca/sacca4/samma-samadhi/jhana.html>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

Sn I.8

*Karaniya Metta Sutta*

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

小部经集 1.8

慈經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯

原文版權所有© 1994 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

This is to be done by one skilled in aims  
who wants to break through to the state of  
peace:

Be capable, upright, & straightforward,  
easy to instruct, gentle, & not conceited,  
content & easy to support,  
with few duties, living lightly,  
with peaceful faculties, masterful,  
modest, & no greed for supporters.

爲了解脫、獲得甯靜，  
善達目標者當如此行：  
能幹、端正、直接、  
易教、溫和、不自滿、  
知足、易養、  
少管事、生活簡樸、  
諸根寂靜、技能完善、  
謙虛、對供養者不貪。

Do not do the slightest thing  
that the wise would later censure.

不做任何  
事後受智者指責之事。

Think: Happy, at rest,  
 may all beings be happy at heart.  
 Whatever beings there may be,  
 weak or strong, without exception,  
 long, large,  
 middling, short,  
 subtle, blatant,  
 seen & unseen,  
 near & far,  
 born & seeking birth:  
 May all beings be happy at heart.

這樣想：喜樂、平安，  
 願一切衆生心有喜樂。  
 一切衆生，  
     無論軟弱、強壯、  
     長、大、  
     中等、短小、  
     精細、粗顯、  
     可見、不可見、  
     遠、近、  
     已出生的、將投生的：  
 願一切衆生心有喜樂。

Let no one deceive another  
 or despise anyone anywhere,  
 or through anger or irritation  
 wish for another to suffer.

願人們不相互欺騙、  
 不鄙視任何地方的任何人，  
 不以怒意、敵意，  
 願他人受苦。

As a mother would risk her life  
 to protect her child, her only child,  
 even so should one cultivate a limitless heart  
 with regard to all beings.  
 With good will for the entire cosmos,  
 cultivate a limitless heart:  
 Above, below, & all around,  
 unobstructed, without enmity or hate.  
 Whether standing, walking,  
 sitting, or lying down,  
 as long as one is alert,  
 one should be resolved on this mindfulness.  
 This is called a sublime abiding  
 here & now.

如一位母親  
 舍命保護親子、獨子，  
 他更應對一切衆生  
 長養無量之心。  
 以對全宇宙的善意，  
 長養無量之心：  
     自上、自下、周遭，  
     無障礙、無敵意、無恨意。  
     無論站、行、  
     坐、臥，  
     凡清醒時，  
 他應當確立此念。  
 這稱爲即時即地的  
 梵住之心。

Not taken with views,  
but virtuous & consummate in vision,  
having subdued desire for sensual pleasures,  
one never again  
will lie in the womb.

不受觀念左右，  
有戒德與具足見，  
滅除了感官貪欲，  
他不再投胎。

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

Sn II.4

## *Maha-mangala Sutta*

### Protection

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

小部 經集 11.4

## 大吉祥經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯

原文版權所有© 1994 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

I have heard that at one time the Blessed One was staying in Savatthi at Jeta's Grove, Anathapindika's monastery. Then a certain deva, in the far extreme of the night, her extreme radiance lighting up the entirety of Jeta's Grove, approached the Blessed One. On approaching, having bowed down to the Blessed One, she stood to one side. As she stood to one side, she addressed him with a verse.

如是我聞，一時薄伽梵住舍衛城祇樹給孤獨精舍。有一天神，于深夜時分，身放強光、遍照祇樹，走近薄伽梵。走近跟前，向薄伽梵頂禮後，立于一邊。立于一邊後，她向薄伽梵口說一偈：

Many devas and humans beings  
give thought to protection,  
desiring well-being.  
Tell, then, the highest protection.

諸天與世人，  
想望吉祥、  
希求安甯，  
以此，請宣說至高的吉祥。

*The Buddha:*  
Not consorting with fools,  
consorting with the wise,  
paying homage to those worthy of homage:  
This is the highest protection.

佛陀：  
遠離愚人、  
親近智者、  
禮敬值得禮敬者：  
這是至高的吉祥。

<p>Living in a civilized land, having made merit in the past, directing oneself rightly:     This is the highest protection.</p>	<p>依往昔所修功德、 生活於文明國土、 志向端正：     這是至高的吉祥。</p>
<p>Broad knowledge, skill, well-mastered discipline, well-spoken words:     This is the highest protection.</p>	<p>博學、廣能、 精通律儀、 言語善宜：     這是至高的吉祥。</p>
<p>Support for one's parents, assistance to one's wife and children, consistency in one's work:     This is the highest protection.</p>	<p>奉養父母、 照顧妻兒、 行事周全：     這是至高的吉祥。</p>
<p>Giving, living in rectitude, assistance to one's relatives, deeds that are blameless:     This is the highest protection.</p>	<p>布施、正命、 濟助親友、 行事無咎：     這是至高的吉祥。</p>
<p>Avoiding, abstaining from evil; refraining from intoxicants, being heedful of the qualities of the mind:     This is the highest protection.</p>	<p>戒諸惡行、 避諸醉品、 心智警醒：     這是至高的吉祥。</p>
<p>Respect, humility, contentment, gratitude, hearing the Dhamma on timely occasions:     This is the highest protection.</p>	<p>恭敬、謙卑、 知足、感恩、 適時聞法：     這是至高的吉祥。</p>

<p>Patience, compliance, seeing contemplatives, discussing the Dhamma on timely occasions: This is the highest protection.</p>	<p>忍耐、受教、 親見沙門、 適時論法： 這是至高的吉祥。</p>
<p>Austerity, celibacy, seeing the Noble Truths, realizing Unbinding: This is the highest protection.</p>	<p>儉樸、獨身、 親見聖諦、 實證涅槃： 這是至高的吉祥。</p>
<p>A mind that, when touched by the ways of the world, is unshaken, sorrowless, dustless, at rest: This is the highest protection.</p>	<p>心觸世法、 不動、不哀、 無染、安住： 這是至高的吉祥。</p>
<p>Everywhere undefeated when acting in this way, people go everywhere in well-being: This is their highest protection.</p>	<p>如此行持， 無往不勝、 隨處安甯： 這是至高的吉祥。</p>

最近訂正 4-7-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

**Samyutta Nikaya XXII.59 VI.11**  
**Anatta-lakkhana Sutta**  
**The Discourse on**  
**the Not-self Characteristic**

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
 For free distribution only.

相應部 XXII.59 VI.11

## 非我相經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯

原文版權所有© 1993 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Varanasi in the Game Refuge at Isipatana. There he addressed the group of five monks:

如是我聞，一時薄伽梵住波羅那斯仙人墜的鹿野苑。在那裏，他對五比丘說：

"Form, monks, is not self. If form were the self, this form would not lend itself to dis-ease. It would be possible [to say] with regard to form, 'Let this form be thus. Let this form not be thus.' But precisely because form is not self, form lends itself to dis-ease. And it is not possible [to say] with regard to form, 'Let this form be thus. Let this form not be thus.'

“比丘們，色身(色)非我(不是我)。假若色身是我，這個色身不會讓它自己有不適。對於色身可以[說]，‘讓這色身這樣。讓這色身不這樣。’然而，正因為色身非我，色身自己遭受不適。並且對於色身不能[說]‘讓這色身這樣。讓這色身不這樣。’

"Feeling is not self...

“感受(受)非我.....

"Perception is not self...

“辨識(想)非我.....

"[Mental] fabrications are not self...

“[心理]造作(行)非我.....

<p>"Consciousness is not self. If consciousness were the self, this consciousness would not lend itself to dis-ease. It would be possible [to say] with regard to consciousness, 'Let my consciousness be thus. Let my consciousness not be thus.' But precisely because consciousness is not self, consciousness lends itself to dis-ease. And it is not possible [to say] with regard to consciousness, 'Let my consciousness be thus. Let my consciousness not be thus.'</p>	<p>“ 意識(識)非我。假若意識是我。這個意識不會讓自己有不適。對於意識可以[說]，‘ 讓我的意識這樣。讓我的意識不這樣。 ’ 然而，正因為意識非我，意識自己遭受不適。並且對於意識不能[說]: ‘ 讓我的意識這樣。讓我的意識不這樣。 ’ ”</p>
<p>"What do you think, monks — Is form constant or inconstant?" "Inconstant, lord." "And is that which is inconstant easeful or stressful?" "Stressful, lord." "And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?" "No, lord."</p>	<p>“ 比丘們，你們覺得如何 — 色身恒常還是無常? ” “ 無常，世尊。 ” “ 那麼，無常(的事物)是輕鬆還是苦? ” “ 是苦，世尊。 ” “ 那麼，把無常、苦、易變(的事物)看成 ‘ 這是我。這是我自己。這是我的存在特點(定義我的特征) ’ 適合嗎? ” “ 不適合，世尊。 ”</p>
<p>"...Is feeling constant or inconstant?" "Inconstant, lord." ...</p>	<p>“ .....感受恒常還是無常? ” “ 無常，世尊。 ” .....</p>
<p>"...Is perception constant or inconstant?" "Inconstant, lord." ...</p>	<p>“ .....辨識恒常還是無常? ” “ 無常，世尊。 ” .....</p>
<p>"...Are fabrications constant or inconstant?" "Inconstant, lord." ...</p>	<p>“ .....造作恒常還是無常? ” “ 無常，世尊。 ” .....</p>

<p>"What do you think, monks — Is consciousness constant or inconstant?"</p> <p>"Inconstant, lord."</p> <p>"And is that which is inconstant easeful or stressful?"</p> <p>"Stressful, lord."</p> <p>"And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?"</p> <p>"No, lord."</p>	<p>“ .....意識恒常還是無常? ”</p> <p>“ 無常, 世尊。 ”</p> <p>“ 那麼, 無常(的事物)輕鬆還是苦? ”</p> <p>“ 是苦, 世尊。 ”</p> <p>“ 那麼, 把無常、苦、易變(的事物)看成 ‘ 這是我。這是我自己。這是我的存在特點(定義我的特征) ’ 適合嗎? ”</p> <p>“ 不適合, 世尊。 ”</p>
<p>"Thus, monks, any body whatsoever that is past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every body is to be seen as it actually is with right discernment as: 'This is not mine. This is not my self. This is not what I am.'</p>	<p>“ 因此, 比丘們, 凡是色身, 無論屬於過去、未來、當下; 內在、外在; 粗糙、細微; 平凡、崇高; 遠、近: 必須以正確的明辨把每一個色身如實看成: ‘ 這不是我的。這不是我自己。這不是我的存在特點(定義我的特征)。 ’</p>
<p>"Any feeling whatsoever..."</p>	<p>“ 凡是感受..... ”</p>
<p>"Any perception whatsoever..."</p>	<p>“ 凡是辨別..... ”</p>
<p>"Any fabrications whatsoever..."</p>	<p>“ 凡是造作..... ”</p>
<p>"Any consciousness whatsoever that is past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every consciousness is to be seen as it actually is with right discernment as: 'This is not mine. This is not my self. This is not what I am.'</p>	<p>“ 凡是意識, 無論屬於過去、未來、當下; 內在、外在; 粗糙、細微; 平凡、崇高; 遠、近: 必須以正確的明辨把每一種意識如實看成: ‘ 這不是我的。這不是我自己。這不是我的存在特點(定義我的特征)。 ’</p>

"Seeing thus, the well-instructed disciple of the noble ones grows disenchanted with the body, disenchanted with feeling, disenchanted with perception, disenchanted with fabrications, disenchanted with consciousness.

Disenchanted, he becomes dispassionate. Through dispassion, he is fully released. With full release, there is the knowledge, 'Fully released.' He discerns that 'Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for this world.'"

That is what the Blessed One said. Gratified, the group of five monks delighted at his words. And while this explanation was being given, the hearts of the group of five monks, through not clinging (not being sustained), were fully released from fermentation/effluents.

“如此看待時，聖者的多聞弟子便疏離(厭離,不再熱衷於)色身、疏離感受、疏離辨識、疏離造作、疏離意識。疏離了，他達到無欲。藉著無欲，他徹底解脫。隨著徹底解脫，有智識：‘徹底解脫了。’他辨知：‘輪回已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世。(不再有可修持的內容)。’”

那就是薄伽梵之言。比丘們對他所言隨喜、心悅。並且在這段講解進行期間，五比丘的心智，亦由不再執取[不再被維持]，徹底解脫於漏。

[中譯者評：本經中的關鍵詞 *anatta*，坦尼沙羅尊者譯作not-self；年那摩利尊者亦譯作not-self；菩提尊者則譯作 nonself，皆為『非我』，『不是我』之意。『無我』之英譯為no-self。巴利文 *atta*為『我』，從語源上看，其反義 *anatta*解作『非我』更合適，從經中上下文看『非我』也更合適。]

相關連接 [坦尼沙羅尊者：無我，還是非我？](#)  
[佛陀對有我無我之間的應對](#)

最近訂正 2-2-2008

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## *Ovaada-paa.timokkha Gaathaa* **The Patimokkha Exhortation**

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

## 教誡波羅提木叉偈

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 1994 坦尼沙羅比丘。僅限於  
免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、  
重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發  
以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉  
載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，  
流通條件如上。轉載時請包  
括本站連接，并登載本版權聲明。

*Khantii parama.m tapo tiitikkhaa*  
*Nibbaana.m parama.m vadanti buddhaa,*  
*Na hi pabbajito paruupaghaatii*  
*Sama.no hoti para.m vihe.thayanto*

Patient forbearance is the foremost austerity.  
Liberation is foremost: that's what the Buddhas  
say.  
He is no monk who injures another;  
nor a contemplative, he who mistreats another.

忍耐自制為至上的簡樸。  
解脫至要：那是諸佛之言。

傷害他人者，非比丘。  
惡待他人者，亦非沙門。

*Sabba-paapassa akara.na.m,*  
*Kusalassuupasampadaa,*  
*Sacitta-pariyodapana.m:*  
*Eta.m buddhaana-saasana.m.*

The non-doing of any evil,  
The performance of what's skillful,  
The cleansing of one's own mind:  
This is the Buddhas' teaching.

諸惡莫作，  
眾善[善巧之舉]奉行，  
自淨其心：  
這是諸佛的教誡。

*Anuupavaado anuupaghaato*

*Paa.timokkhe ca sa.mvaro*

*Mattaññutaa ca bhattasmi.m*

*Pantañca sayan'aasana.m.*

*Adhicitte ca aayogo:*

*Eta.m buddhaana-saasananti.*

Not disparaging, not injuring,

Restraint in line with the monastic code,

Moderation in food,

Dwelling in seclusion,

Commitment to the heightened mind:

This is the Buddhas' teaching.

不毀謗，不傷害，

持比丘戒律，

飲食有節制，

隱居靜處，

確立於提升的心智：

這是諸佛的教誡。

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Samyutta Nikaya XXXV.28

### *Adittapariyaya Sutta* The Fire Sermon

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

相應部XXXV.28

## 火燃經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 1993 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in Gaya, at Gaya Head, with 1,000 monks. There he addressed the monks:

如是我聞，一時薄伽梵與一千名比丘住在伽耶國的伽耶頭。在那裏，他對比丘們說：

"Monks, the All is aflame. What All is aflame? The eye is aflame. Forms are aflame. Consciousness at the eye is aflame. Contact at the eye is aflame. And whatever there is that arises in dependence on contact at the eye — experienced as pleasure, pain or neither-pleasure-nor-pain — that too is aflame. Aflame with what? Aflame with the fire of passion, the fire of aversion, the fire of delusion. Aflame, I tell you, with birth, aging & death, with sorrows, lamentations, pains, distresses, & despairs.

“比丘們，這一切在燃燒。哪一切在燃燒？眼在燃燒。形色在燃燒。眼識在燃燒。眼觸在燃燒。凡依賴於眼觸而升起者——樂、痛、不樂不痛之體驗——也在燃燒。燃起爲何？燃起了欲望之火、嗔意之火、與癡迷之火。我告訴你們，燃起了生、老、死，燃起了憂、哀、痛、悲、慘。

"The ear is aflame. Sounds are aflame...

“耳在燃燒。聲音在燃燒.....

"The nose is aflame. Aromas are aflame...

“鼻在燃燒。氣息在燃燒.....

"The tongue is aflame. Flavors are aflame...	“ 舌在燃燒。味感在燃燒……
"The body is aflame. Tactile sensations are aflame...	“ 身在燃燒。觸感在燃燒……
"The intellect is aflame. Ideas are aflame. Consciousness at the intellect is aflame. Contact at the intellect is aflame. And whatever there is that arises in dependence on contact at the intellect — experienced as pleasure, pain or neither-pleasure-nor-pain — that too is aflame. Aflame with what? Aflame with the fire of passion, the fire of aversion, the fire of delusion. Aflame, I say, with birth, aging & death, with sorrows, lamentations, pains, distresses, & despairs.	“ 心在燃燒。觀念在燃燒。意識在燃燒。意觸在燃燒。凡依賴於意識接觸而升起者——樂、痛、不樂不痛之體驗——也在燃燒。燃起為何？燃起了欲望之火、嗔意之火、與癡迷之火。我告訴你們，燃起了生、老、死，燃起了憂、哀、痛、悲、慘。
"Seeing thus, the well-instructed disciple of the noble ones grows disenchanted with the eye, disenchanted with forms, disenchanted with consciousness at the eye, disenchanted with contact at the eye. And whatever there is that arises in dependence on contact at the eye, experienced as pleasure, pain or neither-pleasure-nor-pain: With that, too, he grows disenchanted.	“ 如此觀之，一位聖者的多聞弟子便疏離 [厭離,不再熱衷於]眼、疏離形色、疏離眼識、疏離眼觸。凡依賴於眼觸升起的樂、痛、不樂不痛之體驗：他隨之也疏離了。
"He grows disenchanted with the ear...	“ 他疏離耳……
"He grows disenchanted with the nose...	“ 他疏離鼻……
"He grows disenchanted with the tongue...	“ 他疏離舌……
"He grows disenchanted with the body...	“ 他疏離身……

"He grows disenchanted with the intellect, disenchanted with ideas, disenchanted with consciousness at the intellect, disenchanted with contact at the intellect. And whatever there is that arises in dependence on contact at the intellect, experienced as pleasure, pain or neither-pleasure-nor-pain: He grows disenchanted with that too. Disenchanted, he becomes dispassionate. Through dispassion, he is fully released. With full release, there is the knowledge, 'Fully released.' He discerns that 'Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for this world.'"

That is what the Blessed One said. Gratified, the monks delighted at his words. And while this explanation was being given, the hearts of the 1,000 monks, through no clinging (not being sustained), were fully released from fermentation/effluents.

“他疏離思維、疏離觀念、疏離意識、疏離意觸。凡依賴於意識接觸而升起的樂、痛、不樂不痛之體驗：他隨之也疏離了。疏離了，他達到無欲。由無欲，他徹底解脫。隨著徹底解脫，他知道：‘徹底解脫了。’他有明辨：‘輪回已終止。梵行已圓滿。任務已完成。不再有為於世。’”

那就是薄伽梵所言。比丘們對他的話隨喜、心悅。並且，就在這段講解進行期間，這一千位比丘的心智，由不再執取(維持)，完全解脫於漏。

最近訂正 2-26-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Anguttara Nikaya III.65

# *Kalama Sutta* To the Kalamas

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

I have heard that on one occasion the Blessed One, on a wandering tour among the Kosalans with a large community of monks, arrived at Kesaputta, a town of the Kalamas. The Kalamas of Kesaputta heard it said, "Gotama the contemplative -- the son of the Sakyans, having gone forth from the Sakyan clan -- has arrived at Kesaputta. And of that Master Gotama this fine reputation has spread: 'He is indeed a Blessed One, worthy, & rightly self-awakened, consummate in knowledge & conduct, well-gone, a knower of the cosmos, an unexcelled trainer of those persons ready to be tamed, teacher of human & divine beings, awakened, blessed. He has made known -- having realized it through direct knowledge -- this world with its devas, maras, & brahmas, its generations with their contemplatives & priests, their rulers & common people; has explained the Dhamma admirable in the beginning, admirable in the middle, admirable in the end; has expounded the holy life both in its particulars & in its essence, entirely perfect, surpassingly pure. It is good to see such a worthy one.'"

增支部III.65

## 卡拉瑪經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 1994 坦尼沙羅比丘。  
僅限於免費發行。本文允許在任何媒體  
再版、重排、重印、印發。然而，作者  
希望任何再版與分發以對公眾免費與無  
限制的形式進行，譯文與轉載也要求表  
明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

[尊者與學者談人們對卡拉瑪經的誤解](#)

如是我聞，一時薄伽梵与一大群比丘在拘薩羅國遊方，來到卡拉瑪(伽藍磨)人居住的克薩普達(羈舍子)城。克薩普達的卡拉瑪人聽聞：“沙門喬達摩 從釋迦族出家的釋迦之子已來到克薩普達。關於喬達摩大師，流傳著這樣的好名聲。‘他確是一位阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛陀、薄伽梵。他親證了法，之後在這個有天神、魔羅、梵天、行者僧侶與王者平民的世界上宣講；他解說的法義，始善、中善、後善；他講述的梵行，在細節與要義上，圓滿具足、清淨非凡。見這樣一位阿羅漢是件善事。’”

So the Kalamas of Kesaputta went to the Blessed One. On arrival, some of them bowed down to him and sat to one side. Some of them exchanged courteous greetings with him and, after an exchange of friendly greetings & courtesies, sat to one side. Some of them sat to one side having saluted him with their hands palm-to-palm over their hearts. Some of them sat to one side having announced their name & clan. Some of them sat to one side in silence.

於是卡拉瑪人去見薄伽梵。到達時，有的向他頂禮，在一旁坐下。有的與他相互問候，在友好的問候與禮節之後，在一旁坐下。有的合掌於胸前，朝他致意，在一旁坐下。有的自報姓名後，在一旁坐下。有的不出聲，在一旁坐下。

As they sat there, the Kalamas of Kesaputta said to the Blessed One, "Lord, there are some priests & contemplatives who come to Kesaputta. They expound & glorify their own doctrines, but as for the doctrines of others, they deprecate them, revile them, show contempt for them, & disparage them. And then other priests & contemplatives come to Kesaputta. They expound & glorify their own doctrines, but as for the doctrines of others, they deprecate them, revile them, show contempt for them, & disparage them. They leave us absolutely uncertain & in doubt: Which of these venerable priests & contemplatives are speaking the truth, and which ones are lying?"

他們在一旁坐著時，克薩普達的卡拉瑪人對薄伽梵說：“世尊，有一些僧侶行者來到克薩普達。他們闡述、頌揚自己的教義，但是對於他人的教義，則貶低、辱罵、鄙視、毀謗。接著，又有其他僧侶行者來到克薩普達。他們闡述、頌揚自己的教義，但是對於他人的教義，則貶低、辱罵、鄙視、毀謗。他們根本讓我們疑惑不定：這些尊敬的僧侶行者們，哪些講真話，那些在欺騙？”

"Of course you are uncertain, Kalamas. Of course you are in doubt. When there are reasons for doubt, uncertainty is born. So in this case, Kalamas, don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, 'This contemplative is our teacher.' When you know for yourselves that, 'These qualities are unskillful; these qualities are blameworthy; these qualities are criticized by the wise; these qualities, when adopted & carried out, lead to harm & to suffering' -- then you should abandon them.

“卡拉瑪人，你們當然不確定。你們當然有疑惑。當有某些原因使你們疑惑、不確定，就象這個情形時，卡拉瑪人，不要只聽從報道、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的老師’的想法。當你親自了解了，‘這些素質是缺乏技巧的；這些素質是該受責備的；這些素質受智者的批評；這些素質採納施行起來，趨向傷害與苦痛’ 那時你應當遣除

"What do you think, Kalamas? When greed arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

"For harm, lord."

"And this greedy person, overcome by greed, his mind possessed by greed, kills living beings, takes what is not given, goes after another person's wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of which is for long-term harm & suffering."

"Yes, lord."

"Now, what do you think, Kalamas? When aversion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

"For harm, lord."

"And this aversive person, overcome by aversion, his mind possessed by aversion, kills living beings, takes what is not given, goes after another person's wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of which is for long-term harm & suffering."

"Yes, lord."

"Now, what do you think, Kalamas? When delusion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

"For harm, lord."

"And this deluded person, overcome by delusion, his mind possessed by delusion, kills living beings, takes what is not given, goes after another person's wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of

它們。 ”

“ 卡拉瑪人，你們認為如何，當一個人升起貪欲時，是有益還是有害？ ”

“ 世尊，是有害。 ”

“ 這個貪人，為貪意左右，心受貪意控制：他殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的傷害與苦痛。 ”

“ 正是，世尊。 ”

“ 卡拉瑪人，你們認為如何，當一個人升起瞋怒時，是有益還是有害？ ”

“ 世尊，是有害。 ”

“ 這個瞋人，為瞋意左右，心受瞋意控制：他殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的傷害與苦痛。 ”

“ 正是，世尊。 ”

“ 卡拉瑪人，你們認為如何，當一個人升起癡迷時，是有益還是有害？ ”

“ 世尊，是有害。 ”

“ 這個癡人，為癡意左右，心受癡意控制：他殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的傷害與苦痛。 ”

“ 正是，世尊。 ”

“ 那麼，卡拉瑪人：這些素質是善巧還是缺乏善巧？ ”

“ 世尊，它們缺乏善巧 ”

which is for long-term harm & suffering."

"Yes, lord."

"So what do you think, Kalamas: Are these qualities skillful or unskillful?"

"Unskillful, lord."

"Blameworthy or blameless?"

"Blameworthy, lord."

"Criticized by the wise or praised by the wise?"

"Criticized by the wise, lord."

"When adopted & carried out, do they lead to harm & to suffering, or not?"

"When adopted & carried out, they lead to harm & to suffering. That is how it appears to us."

"So, as I said, Kalamas: 'Don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, "This contemplative is our teacher." When you know for yourselves that, "These qualities are unskillful; these qualities are blameworthy; these qualities are criticized by the wise; these qualities, when adopted & carried out, lead to harm & to suffering" -- then you should abandon them.' Thus was it said. And in reference to this was it said.

“是該受責備，還是無可責備？”

“世尊，它們該受責備。”

“是受智者批評還是贊揚？”

“世尊，它們受智者的批評。”

“採納施行起來，是否趨向傷害與苦痛？”

“世尊，它們採納施行起來，趨向傷害與苦痛。”

“因此，卡拉瑪人，我說過，‘不要只聽從報道，傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者“這位行者是我們的老師”的想法。當你親自了解了，“這些素質是缺乏技巧的；這些素質是該受責備的；這些素質受智者的批評；這些素質採納施行起來，趨向傷害與苦痛”那時你應當遣除它們。’是這樣說的。是指這方面而說。’

"Now, Kalamas, don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, 'This contemplative is our teacher.' When you know for yourselves that, 'These qualities are skillful; these qualities are blameless; these qualities are praised by the wise; these qualities, when adopted & carried out, lead to welfare & to happiness' -- then you should enter & remain in them.

“再者，卡拉瑪人，不要只聽從報道、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的老師’的想法。當你親自了解了，‘這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納奉行起來，趨向安甯與幸福’ 那時你應當進入、安住其中。

"What do you think, Kalamas? When lack of greed arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

“卡拉瑪人，你們認為如何，當一個人升起離貪之意時，是有益還是有害？”

"For welfare, lord."

“世尊，是有益。”

"And this ungreedy person, not overcome by greed, his mind not possessed by greed, doesn't kill living beings, take what is not given, go after another person's wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare & happiness."

“這個離貪之人，不為貪意左右，他的心不受貪意控制：他戒殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的安甯與幸福。”

"Yes, lord."

“正是，世尊。”

"What do you think, Kalamas? When lack of aversion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

“卡拉瑪人，你們認為如何，當一個人升起離瞋之意時，是有益還是有害？”

"For welfare, lord."

“世尊，是有益。”

"And this unaversive person, not overcome by aversion, his mind not possessed by aversion, doesn't kill living beings, take what is not given, go after another person's wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare & happiness."

“這個離瞋之人，不為瞋意左右，他的心不受瞋意控制：他戒殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的安甯與幸福。”

"Yes, lord."

“正是，世尊。”

“卡拉瑪人，你們認為如何，當一個

"What do you think, Kalamas? When lack of delusion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?"

"For welfare, lord."

"And this undeluded person, not overcome by delusion, his mind not possessed by delusion, doesn't kill living beings, take what is not given, go after another person's wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare & happiness."

"Yes, lord."

"So what do you think, Kalamas: Are these qualities skillful or unskillful?"

"Skillful, lord."

"Blameworthy or blameless?"

"Blameless, lord."

"Criticized by the wise or praised by the wise?"

"Praised by the wise, lord."

"When adopted & carried out, do they lead to welfare & to happiness, or not?"

"When adopted & carried out, they lead to welfare & to happiness. That is how it appears to us."

"So, as I said, Kalamas: 'Don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, "This contemplative is our teacher." When

人升起離癡之意時，是有益還是有  
害？ ”

“ 世尊，是有益。 ”

“ 這個離癡之人，不為癡意左右，他的心不受癡意控制：他戒殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的安甯與幸福。 ”

“ 正是，世尊。 ”

“ 那麼，卡拉瑪人：這些素質是善巧還是缺乏善巧？ ”

“ 世尊，它們是善巧的。 ”

“ 是該受責備，還是無可責備？ ”

“ 世尊，它們無可責備。 ”

“ 是受智者批評還是贊揚？ ”

“ 世尊，它們受智者贊揚。 ”

“ 採納施行起來，是否趨向安甯與幸福？ ”

“ 世尊，它們採納施行起來，趨向安甯與幸福。 ”

“ 因此，卡拉瑪人，我說過，‘ 不要只聽從報道，傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者“ 這位行者是我們的老師 ” 的想法。當你親自了解了， “ 這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納奉行起來，趨向安甯與幸福 ” 那時你應當進入、安住其中。 ’ 是這樣說的，是指這方面而說 。

you know for yourselves that, "These qualities are skillful; these qualities are blameless; these qualities are praised by the wise; these qualities, when adopted & carried out, lead to welfare & to happiness" -- then you should enter & remain in them.' Thus was it said. And in reference to this was it said.

"Now, Kalamas, one who is a disciple of the noble ones -- thus devoid of greed, devoid of ill will, undeluded, alert, & resolute -- keeps pervading the first direction [the east] -- as well as the second direction, the third, & the fourth -- with an awareness imbued with good will. Thus he keeps pervading above, below, & all around, everywhere & in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with good will: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

"He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, & the fourth -- with an awareness imbued with compassion. Thus he keeps pervading above, below, & all around, everywhere & in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with compassion: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

"He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, & the fourth -- with an awareness imbued with appreciation. Thus he keeps pervading above, below, & all around, everywhere & in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with appreciation: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

"He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, & the fourth -- with an awareness imbued with equanimity. Thus he keeps pervading above, below, & all around, everywhere & in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with equanimity: abundant,

“ 卡拉瑪人，一位聖者的弟子 如此離貪、離瞋、離癡、警覺、堅定以滿懷善意(慈)的覺知，連續朝第一個方向[東方]、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷善意的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“ 他以滿懷同情(悲)的覺知，連續朝第一個方向、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷同情的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“ 他以滿懷隨喜(喜)的覺知，連續朝第一個方向、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷隨喜的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“ 他以滿懷平等(舍)的覺知，連續朝第一個方向、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷平等的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝

expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

包容萬物的宇宙各處、各方傳送：豐富、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

"Now, Kalamas, one who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, & pure -- acquires four assurances in the here-&now:

“ 卡拉瑪人，一位聖者的弟子 如此心無敵意、心無惡意、清淨無染 即時即地便得四個保障。

"If there is a world after death, if there is the fruit of actions rightly & wrongly done, then this is the basis by which, with the break-up of the body, after death, I will reappear in a good destination, the heavenly world.' This is the first assurance he acquires.

“ ‘ 如果死後另有世界，如果善行惡行有果報，以此為據，死後隨色身分解，我將重生善處、天界。 ’ 這是他所得的第一個保障。

"But if there is no world after death, if there is no fruit of actions rightly & wrongly done, then here in the present life I look after myself with ease -- free from hostility, free from ill will, free from trouble.' This is the second assurance he acquires.

“ ‘ 但是，如果死後非另有世界，如果善行惡行無果報，那麼此生此地，我遠離敵意、遠離惡意、遠離困頓，自在地照顧自己。 ’ 這是他所得的第二個保障。

"If evil is done through acting, still I have willed no evil for anyone. Having done no evil action, from where will suffering touch me?' This is the third assurance he acquires.

“ ‘ 如果行為造作惡業，我却不曾對任何人起過惡意。既不造惡業，苦又從何觸及我？ ’ 這是他所得的第三個保障。

"But if no evil is done through acting, then I can assume myself pure in both respects.' This is the fourth assurance he acquires.

“ ‘ 但是，如果行為不造惡業，那麼我可以認為自己在這兩方面是清淨的。 ’ 這是他所得的第四個保障。

"One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, & pure -- acquires these four個 assurances in the here-&now."

“ 一位聖者的弟子 如此心無敵意、心無惡意、清淨無染 即時即地便得這四個保障。 ”

"So it is, Blessed One. So it is, O One Well-gone. One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, & pure -- acquires four assurances in the here-&-now:

"If there is a world after death, if there is the fruit of actions rightly & wrongly done, then this is the basis by which, with the break-up of the body, after death, I will reappear in a good destination, the heavenly world.' This is the first assurance he acquires.

"But if there is no world after death, if there is no fruit of actions rightly & wrongly done, then here in the present life I look after myself with ease -- free from hostility, free from ill will, free from trouble.' This is the second assurance he acquires.

"If evil is done through acting, still I have willed no evil for anyone. Having done no evil action, from where will suffering touch me?' This is the third assurance he acquires.

"But if no evil is done through acting, then I can assume myself pure in both ways.' This is the fourth assurance he acquires.

"One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, & pure -- acquires these four assurances in the here-&-now.

“是這樣，世尊。是這樣啊，善逝者。一位聖者的弟子 如此心無敵意、心無惡意、清淨無染 即時即地便得 四個保障。

“ ‘如果死後另有世界，如果善行惡行有果報，以此為據，死後隨色身分解，我會重生善處、天界。’ 這是他所獲的第一個保障。

“ ‘但是，如果死後非另有世界，如果善行惡行無果報，那麼此生此地，我遠離敵意、遠離惡意、遠離困頓，自在地照顧自己。’ 這是他所得的第二個保障。

“ ‘如果行為造作惡業，我却不曾對任何人起過惡意。既不造惡業，苦又從何觸及我?’ 這是他所得的第三個保障。

“ ‘但是，如果行為不造惡業，那麼我可以認為自己在這兩方面是清淨的。’ 這是他所得的第四個保障。

“一位聖者的弟子 如此心無敵意、心無惡意、清淨無染 即時即地便得這四個保障。 ”

"Magnificent, lord! Magnificent! Just as if he were to place upright what was overturned, to reveal what was hidden, to show the way to one who was lost, or to carry a lamp into the dark so that those with eyes could see forms, in the same way has the Blessed One -- through many lines of reasoning -- made the Dhamma clear. We go to the Blessed One for refuge, to the Dhamma, and to the Sangha of monks. May the Blessed One remember us as lay followers who have gone to him for refuge, from this day forward, for life."

“勝哉！世尊，勝哉！世尊正好比將顛倒之物置正、把隱秘之事揭開、為迷途者指路、在黑夜裏舉燈、使有目者見形，同樣地，世尊藉多方推理，闡明了法。我們歸依世尊、歸依法、歸依僧。願世尊記得我們這些從今天起一生歸依於他的居家弟子們。”

## 尊者與學者談人們對卡拉瑪經的誤解

坦尼沙羅尊者：(摘自本經英譯者注)

“盡管這部經文常被引用，作為佛陀許可人們跟著自己對錯感走的空白通行證，文中所講實際要嚴格得多。對於傳統，不能只因為是傳統就奉行。對於報道，不能只因為來源似乎可靠(例如曆史記載或者新聞)就聽信。對於個人偏好，不能只因為它看上去符合邏輯或反映個人感情，就遵循。反之，任何見解與信仰，必須受實證檢驗；而且為了防止那些檢驗結果帶著個人偏見與理解限制，必須進一步對照智者的經驗。”

菩提尊者：(摘自講經錄音以及《讀卡拉瑪經》一文)

“在卡拉瑪經中，佛陀為我們提供了幾個判斷某個靈性教導是有益還是有害的標準。運用這些判斷標準，我們採納或放棄某種靈性教導，使我們的生活對己對人有益。不過，卡拉瑪經在佛教圈子裏，在佛教宣傳家當中十分流行，經常給理解成，你可以同時既是一位佛教徒，又想信什麼就信什麼，因為這部經告訴你，不應依靠任何外在權威。如果是那樣的話，為什麼你依靠佛陀呢，依靠你自己行了。”

.....

“根據單獨一個段落，斷章取義地引用，佛陀被人們描繪成一個務實的經驗主義者，他排斥一切信仰，他的法不過是一個自由思考者的工具箱，讓每個人用來隨心所欲地接受、排斥任何事物。”

.....

“[卡拉瑪經中]佛陀首先肯定卡拉瑪人有疑問是合理的，這個肯定是在鼓勵自由探索；接著，他建議卡拉瑪人放棄那些自己確知是不良的教導，接受那些他們確知是善良的教導。

這個建議，如果給道德感低下者，是很危險的。我們因此可以假設，佛陀把卡拉瑪人看作具有良好道德感的群體。不過，他還是沒有讓他們單獨自己去摸索，而是藉著提問，使他們理解，趨向傷害與痛苦的貪、瞋、癡，應當放棄，對眾生的善意，應當培養。”

.....

“那麼，卡拉瑪經是否如許多人認為的那樣，表明佛陀弟子可以不需要任何信仰與教義，他應該以個人經驗為標準，來判斷佛陀教導，如果不一致就可以拒絕呢？佛陀的確沒有要求卡拉瑪人相信他而接受他的教導，但是讓我們注意到重要一點：在經文開始時，卡拉瑪人並不是佛陀的弟子。他們只是把他當成一個諮詢專家，希望能幫助自己解除某個疑惑，而沒有把他當成如來，要求他指出靈性進步與解脫之路。”

.....

“應當公正地指出，佛陀教導當中，那些屬於我們常規經驗範疇內的，是可以親身證實的，而這樣的證實提供了一個堅實基礎，去信賴那些必然超越常規經驗的教導。佛陀的教導中，信仰本身從來不是目的，也不足以保證解脫，而是作為起點，開始一個內在轉化過程，最終達到親身的洞見。但是為了這個洞見真正有解脫之力，它必須在我們對自己在世處境與解脫的尋求之地有著準確的理解這個背景下進行。佛陀對人類處境已獲得深刻的理解，并把這些真理傳授給了我們。藉著仔細思索之後接受它們，就是走上一條道路，最終將化信仰為智慧、化信心為確定，從苦中解脫。”

理查德-貢布裏奇：(牛津大學巴利學與梵文學教授，摘自《上座部佛教》一書)

“有一段經文在現代西方極其流行，因為它似乎帶有個人主義訊息，這便是《卡拉瑪經》。在這部經中佛陀教導說，每個人應當自己判斷宗教教義；對一種教說不應輕信，而必須親身驗證。這確是一段極其重要的談話。不過細讀之下可見，佛陀至少是極具自信，人們聽從這段忠告，將會接受他的教導。他的忠告，是一位背離常規權威的創新者之言，但這並不意味著他本人對真理的了解有任何缺陷或僅在主觀上有效。用史蒂芬-科林斯的說法，佛陀之意非是‘創造你自己的真理’(Make your own truth)，而是‘使真理成為你自己的’(Make the Truth your own)。”

---

相關連接: [坦尼沙羅尊者: 信仰與覺醒](#)

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Majjhima Nikaya 61

### *Ambalatthika-rahulovada Sutta* Instructions to Rahula at Mango Stone

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

## 中部 61

### 芒果石 教誡羅睺羅經

坦尼沙羅尊者英譯，良稹中譯  
原文版權所有© 1996 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Rajagaha, at the Bamboo Grove, the Squirrels' Feeding Ground.

如是我聞：一時薄伽梵住在王舍城竹林的松鼠園。

At that time Ven. Rahula<sup>1</sup> was staying at the Mango Stone. Then the Blessed One, arising from his seclusion in the late afternoon, went to where Ven. Rahula was staying at the Mango Stone. Ven. Rahula saw him coming from afar and, on seeing him, set out a seat and water for washing the feet. The Blessed One sat down on the seat set out and, having sat down, washed his feet. Ven. Rahula, bowing down to the Blessed One, sat to one side.

爾時尊者羅睺羅<sup>[注1]</sup>住在芒果石。薄伽梵日晡從隱居處起身，前去尊者羅睺羅所住的芒果石。尊者羅睺羅見他從遠處走來，看見他後，便為之敷座備洗足水。薄伽梵在施座處坐下，坐下後洗足。尊者羅睺羅向薄伽梵頂禮後，坐于一邊。

Then the Blessed One, having left a little bit of the remaining water in the water dipper, said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see this little bit of remaining water left in the water dipper?"

接著，薄伽梵在水勺中存留了點殘水，之後對羅睺羅尊者說：“羅睺羅，你看見水勺中所剩這丁點殘水麼？”

"Yes sir."

“是，世尊。”

"That's how little of a contemplative<sup>2</sup> there is in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie."

“一個故意說謊而無愧意的人，其沙門<sup>[注2]</sup>心性，便是那麼少。”

Having tossed away the little bit of remaining water, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how this little bit of remaining water is tossed away?"

"Yes, sir."

"Whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is tossed away just like that."

薄伽梵將殘水倒去，之後對羅睺羅尊者說：“羅睺羅，你看見這丁點殘水怎樣給倒去麼？”

“是，世尊。”

“一個故意說謊而無愧意的人，其沙門心性，便是那樣給倒去了。”

Having turned the water dipper upside down, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how this water dipper is turned upside down?"

"Yes, sir."

"Whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is turned upside down just like that."

薄伽梵將水勺翻轉倒置，之後對羅睺羅尊者說：“羅睺羅，你看見這水勺怎樣翻轉倒置麼？”

“是，世尊。”

“一個故意說謊而無愧意的人，其沙門心性，便是那樣翻轉倒置了。”

Having turned the water dipper right-side up, the Blessed One said to Ven. Rahula, "Rahula, do you see how empty and hollow this water dipper is?"

"Yes, sir."

"Whatever there is of a contemplative in anyone who feels no shame at telling a deliberate lie is empty and hollow just like that."

薄伽梵將水勺置正，之後對羅睺羅尊者說：“羅睺羅，你看見這水勺內怎樣空無、空洞麼？”

“是，世尊。”

“一個故意說謊而無愧意的人，其沙門心性，便是那樣空無、空洞。”

"Rahula, it's like a royal elephant: immense, pedigreed, accustomed to battles, its tusks like chariot poles. Having gone into battle, it uses its forefeet and hind feet, its forequarters and hindquarters, its head and ears and tusks and tail, but will simply hold back its trunk. The elephant trainer notices that and thinks, 'This royal elephant has not given up its life to the king.' But when the royal elephant... having gone into battle, uses its forefeet and hind feet, its forequarters and hindquarters, its head and ears and tusks and tail and his trunk, the trainer notices that and thinks, 'This royal elephant has given up its life to the king. There is nothing it will not do.'

"The same holds true with anyone who feels no shame in telling a deliberate lie: There is no evil, I tell you, he will not do. Thus, Rahula, you should train yourself, 'I will not tell a deliberate lie even in jest.'

"What do you think, Rahula: What is a mirror for?"

"For reflection, sir."

"In the same way, Rahula, bodily acts, verbal acts, and mental acts are to be done with repeated reflection.

"Whenever you want to perform a bodily act, you should reflect on it: 'This bodily act I want to perform — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful bodily act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful bodily act with painful consequences, painful results, then any bodily act of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful bodily action with happy consequences, happy results, then any bodily act of that sort is fit for you to do.

“羅睺羅，譬如有一頭御象：巨大、良種、善戰、牙如戰車之柱。作戰時，它動用前足、後足、象頭、象耳、象牙、象尾，只護著象鼻。馴象士注意到了，心想：‘這頭御象尚不能為王舍命。’但是，當這頭御象.....作戰時，它動用前足、後足、象頭、象耳、象牙、象尾、與象鼻，馴象士注意到了，心想：‘這頭御象已為王舍命。沒有什麼它不會做。’

“同樣，凡是故意說謊而無愧意的人，我告訴你，沒有什麼他不會做。因此羅睺羅，你應當訓練自己：‘我決不故意說謊，哪怕於戲笑之中。’

“你覺得如何，羅睺羅，鏡子有何用途？”

“世尊，用於觀照。”

“同樣地，羅睺羅，對於身業、語業、意業也應當反復觀照。

“每當你想作某個身業時，應當觀照它：‘我想作的這個身業——它會導致害己、害人、或兩害麼？它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報麼？’如果觀照之後你了解了，它會導致害己、害人、或兩害；它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼那樣的身業你絕對不適合做。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致.....它會是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的身業，你適合作。

"While you are performing a bodily act, you should reflect on it: 'This bodily act I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful bodily act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to affliction of others, or both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Having performed a bodily act, you should reflect on it... If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful bodily act with painful consequences, painful results, then you should confess it, reveal it, lay it open to the Teacher or to a knowledgeable companion in the holy life. Having confessed it... you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful bodily action with happy consequences, happy results, then you should stay mentally refreshed and joyful, training day and night in skillful mental qualities.

"Whenever you want to perform a verbal act, you should reflect on it: 'This verbal act I want to perform — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful verbal act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful verbal act with painful consequences, painful results, then any verbal act of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful verbal action with happy consequences, happy results, then any verbal act of that sort is fit for you to do.

“ 你正在作某個身業時，應當觀照它：‘ 我正在做的這個身業——是在導致害己、害人、或兩害 麼？ 它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報 麼？’ 如果觀照之後你了解了，它在導致害己、害人、或兩害.....你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它不會.....你可以繼續。

“ 你在作了某個身業之後，應當觀照它..... 如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害； 它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩傷.....它是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

“ 每當你想作某個語業時，應當觀照它：‘ 我想作的這個語業——它會導致害己、害人、或兩害 麼？ 它是一種不善巧的語業，會有苦果、苦報麼？’ 如果觀照之後你了解了，它會導致害己、害人、或兩害； 它是一種不善巧的語業，會有苦果、苦報，那麼那樣的語業你絕對不適合做。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致.....它是一種善巧的語業，會有樂果、樂報，那麼任何那樣的語業，你適合作。

"While you are performing a verbal act, you should reflect on it: 'This verbal act I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful verbal act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Having performed a verbal act, you should reflect on it... If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful verbal act with painful consequences, painful results, then you should confess it, reveal it, lay it open to the Teacher or to a knowledgeable companion in the holy life. Having confessed it... you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful verbal action with happy consequences, happy results, then you should stay mentally refreshed and joyful, training day and night in skillful mental qualities.

"Whenever you want to perform a mental act, you should reflect on it: 'This mental act I want to perform — would it lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful mental act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it would lead to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it would be an unskillful mental act with painful consequences, painful results, then any mental act of that sort is absolutely unfit for you to do. But if on reflection you know that it would not cause affliction... it would be a skillful mental action with happy consequences, happy results,

“ 你正在作某個語業時，應當觀照它：‘ 我正在做的這個語業——是在導致害己、害人、或兩害 麼？它是一種不善巧的語業，有苦果、苦報麼？’ 如果觀照之後你了解了，它在導致傷害自己、傷害他人、或傷害雙方.....你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它不會.....你可以繼續。

“ 你在作了某個語業之後，應當觀照它..... 如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的語業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩害.....它是一種善巧的語業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

“ 每當你想作某個意業時，應當觀照它：‘ 我想作的這個意業——它會導致害己、害人、或兩害麼？它會是一種不善巧的意業，有苦果、苦報麼？’ 如果觀照之後你了解了，它會導致傷害己、害人、或兩害；它會是一種不善巧的意業，有苦果、苦報，那麼那樣的意業你絕對不適合做。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致傷害..... 它會是一種善巧的意業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的意業，你適合作。

then any mental act of that sort is fit for you to do.

"While you are performing a mental act, you should reflect on it: 'This mental act I am doing — is it leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both? Is it an unskillful mental act, with painful consequences, painful results?' If, on reflection, you know that it is leading to self-affliction, to the affliction of others, or to both... you should give it up. But if on reflection you know that it is not... you may continue with it.

"Having performed a mental act, you should reflect on it... If, on reflection, you know that it led to self-affliction, to the affliction of others, or to both; it was an unskillful mental act with painful consequences, painful results, then you should feel distressed, ashamed, and disgusted with it. Feeling distressed... you should exercise restraint in the future. But if on reflection you know that it did not lead to affliction... it was a skillful mental action with happy consequences, happy results, then you should stay mentally refreshed and joyful, training day and night in skillful mental qualities.

"Rahula, all those priests and contemplatives in the course of the past who purified their bodily acts, verbal acts, and mental acts, did it through repeated reflection on their bodily acts, verbal acts, and mental acts in just this way.

"All those priests and contemplatives in the course of the future who will purify their bodily acts, verbal acts, and mental acts, will do it through repeated reflection on their bodily acts, verbal acts, and mental acts in just this way.

“你正在作某個意業時，應當觀照它：‘我正在做的這個意業——是在導致害己、害人、或兩害麼？它是一種不善巧的意業，有苦果、苦報麼？’如果觀照之後你了解了，它在導致害己、害人、或兩害……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它不會……你可以繼續。

“你在作了某個意業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的意業，有苦果、苦報，那麼你應當對此有憂惱、可恥、厭棄感。有了憂惱、可恥、厭棄感之後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的意業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

“羅睺羅，過去所有淨化了自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們所做的，正是這般反複地觀照自己的身業、語業、意業。

“未來所有將淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們要做的，正是這般反複地觀照自己的身業、語業、意業。

“當前所有在淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們在做的，正是這般反複地

"All those priests and contemplatives at present who purify their bodily acts, verbal acts, and mental acts, do it through repeated reflection on their bodily acts, verbal acts, and mental acts in just this way.

"Therefore, Rahula, you should train yourself: 'I will purify my bodily acts through repeated reflection. I will purify my verbal acts through repeated reflection. I will purify my mental acts through repeated reflection.' That is how you should train yourself."

That is what the Blessed One said. Gratified, Ven. Rahula delighted in the Blessed One's words.

觀照自己的身業、語業、意業。

“因此，羅睺羅，你應當訓練自己：‘我要藉反復觀照淨化自己的身業。我要藉反復觀照淨化自己的語業。我要藉反復觀照淨化自己的意業。’你應當如此訓練自己。”

那就是薄伽梵所說。羅睺羅尊者對薄伽梵之言隨喜、心悅。

[注1] 羅睺羅：佛陀之子，根據論藏，這段為他作的開示發生於他七歲那年。

[注2] *samañña*，沙門，修行者，修道者。

中譯注：Mango Stone 亦作芒果核，為地名。

最近訂正 2-27-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[經文\]](#)

Samyutta Nikaya LVI.11

## Dhammacakkappavattana Sutta Setting the Wheel of Dhamma in Motion

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

[下載《轉法輪經》巴利經誦錄音\(mp3\)](#)

[巴利, 英文, 中文全文對照](#)

相應部 LVI.11

## 轉法輪經

坦尼沙羅尊者英譯, 良稹中譯

原文版權所有© 1993 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Varanasi in the Game Refuge at Isipatana. There he addressed the group of five monks:

"There are these two extremes that are not to be indulged in by one who has gone forth. Which two? That which is devoted to sensual pleasure with reference to sensual objects: base, vulgar, common, ignoble, unprofitable; and that which is devoted to self-affliction: painful, ignoble, unprofitable. Avoiding both of these extremes, the middle way realized by the Tathagata — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

[如是我聞]，一時薄伽梵住波羅那斯仙人墜的鹿野苑。在那裏，薄伽梵對五眾比丘說：

"比丘們，有此兩極端，隱者[出家者]不可耽于其中 哪兩極？于感官對象，追求感官之樂：是低級、粗鄙、庸俗、非聖、無益的；追求自虐：是痛苦、非聖、無益的。比丘們，避此兩極端，如來實現的中道——引生見、引生知——趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃。

**[The Noble Eightfold Path]**

"And what is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding? Precisely this Noble Eightfold Path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration. This is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

**[八聖道]**

比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃者——是什麼？正是此八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。比丘們，此為如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃。

**[The Four Noble Truths]**

"Now this, monks, is the noble truth of stress:<sup>1</sup> Birth is stressful, aging is stressful, death is stressful; sorrow, lamentation, pain, distress, & despair are stressful; association with the unbeloved is stressful, separation from the loved is stressful, not getting what is wanted is stressful. In short, the five clinging-aggregates are stressful.

**[四聖諦]**

比丘們，此為苦聖諦：生苦、老苦、死苦；憂、哀、痛、悲、慘苦；與不愛者共處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：簡言之，五取蘊苦。

"And this, monks, is the noble truth of the origination of stress: the craving that makes for further becoming — accompanied by passion & delight, relishing now here & now there — i.e., craving for sensual pleasure, craving for becoming, craving for non-becoming.

比丘們，此為苦因聖諦：[苦因是:]造作再生的渴求——帶著貪與喜、于處處耽享——正是：對感官之欲的渴求、對有生的渴求、對無生的渴求。

"And this, monks, is the noble truth of the cessation of stress: the remainderless fading & cessation, renunciation, relinquishment, release, & letting go of that very craving.

比丘們，此為苦的止息聖諦：對該渴求的無余離貪、止息、舍離、棄絕、解脫、放開。

"And this, monks, is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress: precisely this Noble Eightfold Path — right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

比丘們，此為趨向止息苦之道聖諦：正是此八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

**[One's duties with regard to the Four Noble Truths]**

"Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of stress'... 'This noble truth of stress is to be comprehended'... 'This noble truth of stress has been comprehended.'

[對於四聖諦的責任]

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明[眼生智生慧生明生光生]：‘此為苦聖諦’。……‘此苦聖諦需全解’……‘此苦聖諦已全解’。

"Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the origination of stress'... 'This noble truth of the origination of stress is to be abandoned' [2](#) ... 'This noble truth of the origination of stress has been abandoned.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦因聖諦’。……‘此苦因聖諦需斷棄’……‘此苦因聖諦已斷棄’。

"Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the cessation of stress'... 'This noble truth of the cessation of stress is to be directly experienced'... 'This noble truth of the cessation of stress has been directly experienced.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦的止息聖諦’……‘此苦的止息聖諦需直證’……‘此苦的止息聖諦已直證’。

"Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress'... 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress is to be developed'... 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress has been developed.' [3](#)

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為趨向苦止息之道聖諦’……‘此趨向苦止息之道聖諦需修習’……‘此趨向苦止息之道聖諦已修成’。

**[Wheel of Dhamma]**

"And, monks, as long as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are present — was not pure, I did not claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its devas, Maras, & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & commonfolk. But as soon as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are present — was truly pure, then I did claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its devas, Maras & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & commonfolk. Knowledge & vision arose in me: 'Unprovoked is my release. This is the last birth. There is now no further becoming.'"

**[The Noble Sangha is born]**

That is what the Blessed One said. Gratified, the group of five monks delighted at his words. And while this explanation was being given, there arose to Ven. Kondañña the dustless, stainless Dhamma eye: Whatever is subject to origination is all subject to cessation.

**[The Wheel of the Dhamma begins to turn]**

And when the Blessed One had set the Wheel of Dhamma in motion, the earth devas cried out: "At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deva, Mara or God or anyone in the cosmos." On hearing the earth devas' cry, the devas of the Four Kings' Heaven took up the cry... the devas of the Thirty-three... the Yama devas... the

**[法輪]**

比丘們，只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們，我未在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們，我即在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。我內心升起此知見：‘我的解脫不可動搖。此為最後一生。今不再有生。’”

**[聖僧伽的誕生]**

此為薄伽梵所說。五眾比丘對薄伽梵之說隨喜、心悅。在此解說期間，尊者喬陳如升起了無塵、無垢的法眼：“凡緣起者，皆趨止息。” [凡緣起之法，皆為止息之法]

**[法輪轉起]**

薄伽梵轉法輪之際，地神們大呼：“在波羅那斯仙人墜的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神摩羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。” 聞地神之呼聲，四大王天們大呼……三十三天……夜摩天……兜率天……化樂天……他化自在天……梵眾天們大呼：“在波羅那斯仙人墜的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天

Tusita devas... the Nimmanarati devas... the Paranimmita-vasavatti devas... the devas of Brahma's retinue took up the cry: "At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deva, Mara, or God or anyone at all in the cosmos."

神魔羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

So in that moment, that instant, the cry shot right up to the Brahma worlds. And this ten-thousand fold cosmos shivered & quivered & quaked, while a great, measureless radiance appeared in the cosmos, surpassing the effulgence of the devas.

于是，那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。此十千宇宙在抖動、顫動、震動，一道大無量光出現在宇宙間，勝于天神的燦爛。

Then the Blessed One exclaimed: "So you really know, Kondañña? So you really know?" And that is how Ven. Kondañña acquired the name Añña-Kondañña — Kondañña who knows.

其時，薄伽梵大聲道：“喬陳如真悟了？喬陳如真悟了。”故此，尊者喬陳如得名：阿念-喬陳如[覺悟的喬陳如]。

最近訂正 10-1-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

AN10.46

*Sakka Sutta*  
**To the Sakyans (on the  
Uposatha)**

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

增支部 AN10.46

**釋迦經**

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 2000坦尼沙羅比丘。僅限  
於免費發行。本文允許在任何媒體再版、  
重排、重印、印發。然而，作者希望任何  
再版與分發以對公眾免費與無限制的形式  
進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有©2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載  
時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

On one occasion the Blessed One was staying near Kapilavatthu at the Banyan Park. Then many Sakyans lay followers, it being the Uposatha day, went to the Blessed One. On arrival, having bowed down to him, they sat to one side. As they were sitting there, the Blessed One said to them, "Sakyans, do you observe the eight-factored uposatha?"

"Sometimes we do, lord, and sometimes we don't."

"It's no gain for you, Sakyans. It's ill-gotten, that in this life so endangered by grief, in this life so endangered by death, you sometimes observe the eight-factored uposatha and sometimes don't."

"What do you think, Sakyans. Suppose a man, by some profession or other, without encountering an unskillful day, were to earn a half-kahapana. Would he deserve to be called a capable man, full of initiative?"

"Yes, lord."

一時薄伽梵住於迦毗羅衛附近的榕園。其時衆多釋迦族的居家弟子於布薩日往詣薄伽梵。近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，薄伽梵道：“釋迦人，你們可持布薩八戒？”

“有時持、有時不持。”

“釋迦人啊，在這如此為苦難威脅的人生裏，在這如此為死亡威脅的人生裏，你們有時持布薩八戒、有時不持，對你們是無益的、是不利的。”

“釋迦人啊，你們以為如何：假定某人，憑某種專業技能，無一日不善巧，掙得半個卡哈巴那。他可值得被稱為有主動性、有能力者？”

“是的，世尊。”

"Suppose a man, by some profession or other, without encountering an unskillful day, were to earn a kahapana... two kahapanas... three... four... five... six... seven... eight... nine... ten... twenty... thirty... forty... fifty... one hundred kahapanas. Would he deserve to be called a capable man, full of initiative?"

"Yes, lord."

“ 假定某人，憑某種專業技能，無一日不善巧，掙得一個卡哈巴那……兩個卡哈巴那……三……四……五……六……七……八……九……十……二十……三十……四十……一百卡哈巴那。他可值得被稱為有主動性、有能力者？”

“ 是的，世尊。 ”

"Now what do you think: earning one hundred, one thousand kahapanas a day; saving up his gains, living for one hundred years, would a man arrive at a great mass of wealth?"

"Yes, lord."

“ 那麼，你們以為如何：某人日掙一百、一千卡哈巴那，積攢收入，活一百年，結果是否得到大財富？”

“ 是的，世尊。 ”

"Now what do you think: would that man, because of that wealth, on account of that wealth, with that wealth as the cause, live sensitive to unalloyed bliss for a day, a night, half a day, or half a night?"

"No, lord. And why is that? Sensual pleasures are inconstant, hollow, false, deceptive by nature."

“ 那麼，你們以為如何：此人由於那筆財富、出於那筆財富、以那筆財富為因，是否可以接連一天、或者一夜、半天、半夜，住於不息的喜樂之中？”

“ 世尊，不能。為什麼？因為感官之樂本質上無常、空洞、虛假、有欺騙性。 ”

"Now, Sakyans, there is the case where a disciple of mine, spending ten years practicing as I have instructed, would live sensitive to unalloyed bliss for a hundred years, a hundred centuries, a hundred millenia. And he would be a once-returner, a non-returner, or at the very least a stream-winner."

“ 釋迦人啊，有此情形，我的一位弟子，遵照我的教導修習十年，能夠接連一百年、一百世紀、一百千年，住於不息的喜樂之中。他可以成為一還者、不還者、或者至少成為入流者。

"Let alone ten years, there is the case where a disciple of mine, spending nine years... eight years... seven... six... five... four... three... two years... one year practicing as I have instructed, would live sensitive to unalloyed bliss for a hundred years, a hundred centuries, a hundred millenia. And he would be a once-returner, a non-returner, or at the very least a stream-winner.

“ 且不說十年，有此情形，我的一位弟子，遵照我的教導修習九年……八年……七……六……五……四……三……兩年……一年，能夠接連一百年、一百個世紀、一百個千年，住於不息的喜樂之中。他可以成爲一還者、不還者、或者至少成爲入流者。

"Let alone one year, there is the case where a disciple of mine, spending ten months... nine months... eight months... seven... six... five... four... three... two months... one month... half a month practicing as I have instructed, would live sensitive to unalloyed bliss for a hundred years, a hundred centuries, a hundred millenia. And he would be a once-returner, a non-returner, or at the very least a stream-winner.

“ 且不說一年，有此情形，我的一位弟子，遵照我的教導修習十個月……九個月……八……七……六……五……四……三……兩月……一月……半月，能夠接連一百年、一百個世紀、一百個千年，住於不息的喜樂之中。他可以成爲一還者、不還者、或者至少成爲入流者。

"Let alone half a month, there is the case where a disciple of mine, spending ten days & nights... nine days & nights... eight... seven... six... five... four... three... two days & nights... one day & night practicing as I have instructed, would live sensitive to unalloyed bliss for a hundred years, a hundred centuries, a hundred millenia. And he would be a once-returner, a non-returner, or at the very least a stream-winner.

“ 且不說半個月，有此情形，我的一位弟子，遵照我的教導修習十晝夜……九晝夜……八……七……六……五……四……三……兩晝夜……一晝夜，能夠接連一百年、一百個世紀、一百個千年，住於不息的喜樂之中。他可以成爲一還者、不還者、或者至少成爲入流者。

"It's no gain for you, Sakyans. It's ill-gotten, that in this life so endangered by grief, in this life so endangered by death, you sometimes observe the eight-factored uposatha and sometimes don't."

“ 釋迦人啊，在這如此爲苦難威脅的人生裏，在這如此爲死亡威脅的人生裏，你們有時持布薩八戒、有時不持，對你們是無益的、是不利的。 ”

"Then from this day forward, lord, we will observe the eight-factored uposatha."

“ 世尊，從今天起，我們將持布薩八戒。 ”

最近訂正 3-13-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

AN3.70

*Muluposatha Sutta*

## The Roots of the Uposatha

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

增支部 AN3.70

## 布薩根本經

坦尼沙羅尊者英譯，良積中譯  
原文版權所有© 1997坦尼沙羅比丘。  
僅限於免費發行。本文允許在任何媒體  
再版、重排、重印、印發。然而，作者  
希望任何再版與分發以對公眾免費與無  
限制的形式進行，譯文與轉載也要求表  
明作者原衷。

中譯版權所有©2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。  
轉載時請包括本站連接，并登載本版權  
聲明。

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying in Savatthi at the Eastern Monastery, the palace of Migara's mother. Now at that time — it being the Uposatha day — Visakha, Migara's mother, went to the Blessed One in the middle of the day and, on arrival, having bowed down to him, sat to one side. As she was sitting there the Blessed One said to her, "Well now, Visakha, why are you coming in the middle of the day?"

"Today I am observing the Uposatha, lord."

"Visakha, there are these three Uposathas. Which three? The Uposatha of a cowherd, the Uposatha of the Jains, and the Uposatha of the Noble Ones.

如是我聞：一時薄伽梵住在舍衛城附近的東寺彌河羅母堂<sup>[1]</sup>。其時為布薩日，彌河羅之母毗沙卡於日中往詣薄伽梵，近前頂禮後坐於一邊。坐下後，薄伽梵對她說：“毗沙卡，你何以日中前來？”

“世尊，我今日持守布薩。”

“毗沙卡，有這三種布薩。哪三種？有牛倌的布薩、有耆那的布薩、有聖者的布薩。

"And what is the Uposatha of a cowherd? Just as when a cowherd returns the cattle to their owners in the evening, he reflects: 'Today the cattle wandered to that spot and this, drank at this spot and that; tomorrow they will wander to that spot and this, will drink at this spot and that'; in the same way, there is the case where a certain person observing the Uposatha reflects, 'Today I ate this sort of non-staple food and that sort of staple food. Tomorrow I will eat that sort of non-staple food and this sort of staple food.' He spends the day with an awareness imbued with that covetousness, with that greed. Such is the Uposatha of a cowherd, Visakha. When this Uposatha of a cowherd is undertaken, it is not of great fruit or great benefit, not of great glory or great radiance.

“何為牛倌的布薩？正如牛倌夜晚把牛群趕回主人家時，他想：‘今日牛群在那處、這處遊蕩，在這處、那處飲水；明日它們將在那處、這處遊蕩，在這處、那處飲水。’同樣地，有此情形，某人修持布薩時想：‘今日我吃了這類副食、那類主食。明日我將吃那類副食、這類主食。’覺知為該覬覦所浸染、為該貪婪所浸染，他度過了那一日。毗沙卡，牛倌的布薩即是如此。持守這等牛倌的布薩，是無大果報、大利益，無大榮耀、大光明的。

"And what is the Uposatha of the Jains? There are the contemplatives called the Niganthas (Jains). They get their disciple to undertake the following practice: 'Here, my good man. Lay down the rod with regard to beings who live more than 100 leagues to the east... more than 100 leagues to the west... more than 100 leagues to the north... more than 100 leagues to the south.' Thus they get the disciple to undertake kindness & sympathy to some beings, but not to others.

“那麼，何為耆那的布薩？有稱為尼乾子的沙門(指耆那教徒)。他們命弟子如此修持：‘如此，善男子。對居於東面一百多裏的有情放下棍杖……對居於西面一百多裏的有情……對居於北面一百多裏的有情……對居於南面一百多裏的有情放下棍杖。’如此，他們命弟子對某些有情、但不對其他有情施以仁慈與同情。

"On the Uposatha day, they get their disciple to undertake the following practice: 'Here, my good man. Having stripped off all your clothing, say this: "I am nothing by anything or of anything. Thus there is nothing by anything or of anything that is mine.'" Yet in spite of that, his parents know of him that 'This is our child.' And he knows of them that 'These are my parents.' His wives & children know of him that 'This is our husband & father.' And he knows of them that 'These are my wives & children.' His workers & slaves know of him that 'This is our master.' And he knows of them that 'These are my workers & slaves.' Thus at a time when he should be persuaded to undertake truthfulness, he is persuaded to undertake falsehood. At the end of the night, he resumes the consumption of his

“布薩日時，他們命弟子如此修持：‘如此，善男子。把你的所有衣服脫去，說：“對於任何依賴或隸屬之事而言，我什麼也不是。因此沒有什麼依賴我或隸屬我。”’儘管如此，他的父母識得他：‘這是我們的孩子。’他識得他們：‘這是我的父母。’他的妻兒識得他：‘這是我們

belongings, even though they aren't given back to him. This counts as stealing, I tell you. Such is the Uposatha of the Jains, Visakha. When this Uposatha of the Jains is undertaken, it is not of great fruit or great benefit, not of great glory or great radiance.

的丈夫、父親。'他識得他們：'這  
是我的妻兒。'他的雇工與家奴識得  
他：'這是我們的主人。'他識得他  
們：'這是我的雇工與家奴。'因  
此，在他應被勸誡持守真語時卻被  
勸誡持守妄語。夜盡時，他恢復對  
自己所有物的享受，儘管它們並未  
歸還給他。我告訴你，這算偷竊。  
毗沙卡，耆那的布薩即是如此。持  
守這等耆那的布薩，是無大果報、  
大利益，無大榮耀、大光明的。

"And what is the Uposatha of the Noble Ones? It is the cleansing of the defiled mind through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique?"

“那麼，何為聖者的布薩？它是藉  
適當的技能，淨化被汙染的心。如  
何藉適當的技能，淨化被汙染的心？”

"There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Tathagata, thus: 'Indeed, the Blessed One is worthy and rightly self-awakened, consummate in knowledge & conduct, well-gone, an expert with regard to the world, unexcelled as a trainer for those people fit to be tamed, the Teacher of divine & human beings, awakened, blessed.' As he is recollecting the Tathagata, his mind is calmed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned, just as when the head is cleansed through the proper technique. And how is the head cleansed through the proper technique? Through the use of cosmetic paste & clay & the appropriate human effort. This is how the head is cleansed through the proper technique. In the same way, the defiled mind is cleansed through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique? There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Tathagata... As he is recollecting the Tathagata, his mind is cleansed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned. He is thus called a disciple of the noble ones undertaking the

“有此情形，一位聖弟子如此憶念  
如來：'的確，薄伽梵是一位阿羅  
漢、正自覺者、明行足、善逝者、  
世間解、無上調禦者、人天之師、  
佛陀、薄伽梵。'隨著他憶念如來，  
他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜  
染(心漏)被棄絕，有如頭部藉適當  
的技能被洗淨。頭部如何藉適當的  
技能被洗淨？使用軟膏、黏土與適  
當的人力。頭部藉適當的技能被洗  
淨，即是如此。那麼，如何藉適當  
的技能，淨化被汙染的心？有此情  
形，聖者的弟子憶念如來.....隨著  
他憶念如來，他的心平靜下來，喜  
悅升起；心的雜染被棄絕。因此他被  
稱為修持梵天布薩的聖者弟子。他  
與梵天[=佛陀]同住。是歸功於梵

Brahma-Uposatha. He lives with Brahma [= the Buddha]. It is owing to Brahma that his mind is calmed, that joy arises, and that whatever defilements there are in his mind are abandoned. This is how the mind is cleansed through the proper technique.

天，他的心平靜下來，喜悅升起，心中凡有雜染皆被棄絕。藉適當的技能，淨化被汙染的心，即是如此。

"[Again, the Uposatha of the Noble Ones] is the cleansing of the mind through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique?

“ [再者，聖者的布薩]是藉適當的技能，淨化被汙染的心。如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？

"There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Dhamma, thus: 'The Dhamma is well-expounded by the Blessed One, to be seen here & now, timeless, inviting verification, pertinent, to be realized by the wise for themselves.' As he is recollecting the Dhamma, his mind is calmed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned, just as when the body is cleansed through the proper technique. And how is the body cleansed through the proper technique? Through the use of scouring balls & bath powder & the appropriate human effort. This is how the body is cleansed through the proper technique. In the same way, the defiled mind is cleansed through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique? There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Dhamma... As he is recollecting the Dhamma, his mind is cleansed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned. He is thus called a disciple of the noble ones undertaking the Dhamma-Uposatha. He lives with Dhamma. It is owing to Dhamma that his mind is calmed, that joy arises, and that whatever defilements there are in his mind are abandoned. This is how the mind is cleansed through the proper technique.

“ 有此情形，一位聖弟子如此憶念法：‘法由薄伽梵善說，即時即地可見、無時相、邀人親證，向內觀照、由智者各自證知。’隨著他憶念法，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕，有如身體藉適當的技能被洗淨。身體如何藉適當的技能被洗淨？使用擦球、浴粉與適當的人力。身體藉適當的技能被洗淨，即是如此。那麼，如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？有此情形，聖者的弟子憶念法……隨著他憶念法，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕。因此他被稱為修持法布薩的聖者弟子。他與法同住。是歸功於法，他的心平靜下來，喜悅升起，心中凡有雜染皆被棄絕。藉適當的技能，淨化被汙染的心，即是如此。

"[Again, the Uposatha of the Noble Ones] is the cleansing of the mind through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique?"

"There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Sangha, thus: 'The Sangha of the Blessed One's disciples who have practiced well... who have practiced straight-forwardly... who have practiced methodically... who have practiced masterfully — in other words, the four types [of noble disciples] when taken as pairs, the eight when taken as individual types — they are the Sangha of the Blessed One's disciples: worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of respect, the incomparable field of merit for the world.' As he is recollecting the Sangha, his mind is calmed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned, just as when clothing is cleansed through the proper technique. And how is clothing cleansed through the proper technique? Through the use of salt earth & lye & cow dung & the appropriate human effort. This is how clothing is cleansed through the proper technique. In the same way, the defiled mind is cleansed through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique? There is the case where the disciple of the noble ones recollects the Sangha... As he is recollecting the Sangha, his mind is cleansed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned. He is thus called a disciple of the noble ones undertaking the Sangha-Uposatha. He lives with the Sangha. It is owing to the Sangha that his mind is calmed, that joy arises, and that whatever defilements there are in his mind are abandoned. This is how the mind is cleansed through the proper technique.

“ [再者，聖者的布薩]是藉適當的技能，淨化被汙染的心。如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？”

“ 有此情形，一位聖弟子如此憶念僧伽：‘ 世尊的聲聞僧伽弟子行道正善……行道正直……行道有方……行道卓越——換句話說，他們是四雙、八輩聖者。那便是世尊的聲聞僧伽弟子——值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，是世界的無上福田。’ 隨著他憶念僧伽，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕，有如衣服藉適當的技能被洗淨。衣服如何藉適當的技能被洗淨？使用鹽土、城水、牛糞幹與適當的人力。衣服藉適當的技能被洗淨，即是如此。那麼，如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？ 有此情形，聖者的弟子憶念僧伽……隨著他憶念僧伽，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕。因此他被稱為修持僧伽布薩的聖者弟子。他與僧伽同住。是歸功於僧伽，他的心平靜下來，喜悅升起，心中凡有雜染皆被棄絕。藉適當的技能，淨化被汙染的心，即是如此。

"[Again, the Uposatha of the Noble Ones] is the cleansing of the mind through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique?

"There is the case where the disciple of the noble ones recollects his own virtues, thus: '[They are] untorn, unbroken, unspotted, unsplattered, liberating, praised by the wise, untarnished, conducive to concentration.' As he is recollecting virtue, his mind is calmed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned, just as when a mirror is cleansed through the proper technique. And how is a mirror cleansed through the proper technique? Through the use of oil & ashes & chamois & the appropriate human effort. This is how a mirror is cleansed through the proper technique. In the same way, the defiled mind is cleansed through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique? There is the case where the disciple of the noble ones recollects his own virtues... As he is recollecting virtue, his mind is cleansed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned. He is thus called a disciple of the noble ones undertaking the virtue-Uposatha. He lives with virtue. It is owing to virtue that his mind is calmed, that joy arises, and that whatever defilements there are in his mind are abandoned. This is how the mind is cleansed through the proper technique.

“ [再者，聖者的布薩]是藉適當的技能，淨化被汙染的心。如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？

“ 有此情形，一位聖弟子如此憶念他自己的戒德：‘ 不破不壞、無暇無疵、利於解脫、受智者贊揚、清淨無染、趨向正定。 ’ 隨著他憶念戒德，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕，有如鏡子藉適當的技能被洗淨。衣服如何藉適當的技能被洗淨？使用油、灰、軟皮與適當的人力。鏡子藉適當的技能被洗淨，即是如此。那麼，如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？有此情形，聖者的弟子憶念自己的戒德……隨著他憶念自己的戒德，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕。因此他被稱為修持戒德布薩的聖者弟子。他與戒德同住。是歸功於戒德，他的心平靜下來，喜悅升起，心中凡有雜染皆被棄絕。藉適當的技能，淨化被汙染的心，即是如此。

"[Again, the Uposatha of the Noble Ones] is the cleansing of the mind through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique?"

"There is the case where the disciple of the noble ones recollects the devas, thus: 'There are the Devas of the Four Great Kings, the Devas of the Thirty-three, the Yama Devas, the Contented Devas, the devas who delight in creation, the devas who have power over the creations of others, the devas of Brahma's retinue, the devas beyond them. Whatever conviction they were endowed with that — when falling away from this life — they re-arose there, the same sort of conviction is present in me as well. Whatever virtue they were endowed with that — when falling away from this life — they re-arose there, the same sort of virtue is present in me as well. Whatever learning they were endowed with that — when falling away from this life — they re-arose there, the same sort of learning is present in me as well. Whatever generosity they were endowed with that — when falling away from this life — they re-arose there, the same sort of generosity is present in me as well. Whatever discernment they were endowed with that — when falling away from this life — they re-arose there, the same sort of discernment is present in me as well.' As he is recollecting the devas, his mind is calmed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned, just as when a gold is cleansed through the proper technique. And how is gold cleansed through the proper technique? Through the use of a furnace, salt earth, red chalk, a blow-pipe, tongs, & the appropriate human effort. This is how gold is cleansed through the proper technique. In the same way, the defiled mind is cleansed through the proper technique. And how is the defiled mind cleansed through the proper technique? There is the case where the disciple of the noble ones recollects the devas... As he is recollecting the devas, his mind is cleansed, and joy arises; the defilements of his mind are abandoned. He is thus called a disciple of the noble ones undertaking the Deva-Uposatha. He

“ [再者，聖者的布薩]是藉適當的技能，淨化被汙染的心。如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？”

“ 有此情形，一位聖弟子如此憶念天神：‘ 有四大王天的天神、有三十三天的天神、有夜摩天的天神、有兜率天的天神、有化樂天的天神、有他化自在天的天神、有梵眾天的天神、有高於其上的天神。他們擁有何等信念，此世逝去時得以重生於該(天)界，同樣的信念我也具備。他們擁有何等戒德，此世逝去時得以重生於該界，同樣的戒德我也具備。他們擁有何等學問，此世逝去時得以重生於該界，同樣的學問我也具備。他們擁有何等布施，此世逝去時得以重生於該界，同樣的布施我也具備。他們擁有何等明辨，此世逝去時得以重生於該界，同樣的明辨我也具備。’ 隨著他憶念天神，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕，有如金子藉適當的技能被提純。金子如何藉適當的技能被提純？使用熔爐、鹽土、紅土、風管、鉗與適當的人力。金子藉適當的技能被提純，即是如此。那麼，如何藉適當的技能，淨化被汙染的心？有此情形，聖者的弟子憶念天神……隨著他憶念天神，他的心平靜下來，喜悅升起；心的雜染被棄絕。因此他被稱為修持天神

lives with the devas. It is owing to the devas that his mind is calmed, that joy arises, and that whatever defilements there are in his mind are abandoned. This is how the mind is cleansed through the proper technique.

布薩的聖者弟子。他與天神同住。是歸功於天神，他的心平靜下來，喜悅升起，心中凡有雜染皆被棄絕。藉適當的技能，淨化被汙染的心，即是如此。

"Furthermore, the disciple of the noble ones reflects thus: 'As long as they live, the arahants — abandoning the taking of life — abstain from the taking of life. They dwell with their rod laid down, their knife laid down, scrupulous, merciful, compassionate for the welfare of all living beings. Today I too, for this day & night — abandoning the taking of life — abstain from the taking of life. I dwell with my rod laid down, my knife laid down, scrupulous, merciful, compassionate for the welfare of all living beings. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“再者，聖者的弟子如此觀想：‘阿羅漢們終生離殺生、戒殺生。他們已放下杖、放下刀，為著一切有情的福利，謹慎、仁慈、有同情心。今天我也在這一夜之中，離殺生、戒殺生。我放下杖、放下刀，為著一切有情的福利，謹慎、仁慈、有同情心。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

"As long as they live, the arahants — abandoning the taking of what is not given — abstain from taking what is not given. They take only what is given, accept only what is given, live not by stealing but by means of a self that has become pure. Today I too, for this day & night — abandoning the taking of what is not given — abstain from taking what is not given. I take only what is given, accept only what is given, live not by stealing but by means of a self that has become pure. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“‘終其一生，阿羅漢們離不予而取、戒不予而取。他們只取所予、只受所予；非以竊取而生，而是清淨而活。今天我也在這一夜之中，離不予而取、戒予而取。我只取所予、只受所予；非以竊取而生，而是清淨而活。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

"As long as they live, the arahants — abandoning uncelibacy — live a celibate life, aloof, refraining from the sexual act that is the villager's way. Today I too, for this day & night — abandoning uncelibacy — live a celibate life, aloof, refraining from the sexual act that is the villager's way. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“‘終其一生，阿羅漢們離性事，操行貞潔，安住離欲，戒除村俗之人的性事。今天我也在這一夜之中，離性事，操行貞潔，安住離欲，戒除村俗之人的性事。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

"As long as they live, the arahants — abandoning false speech — abstain from false speech. They speak the truth, hold to the truth, are firm, reliable, no deceivers of the world. Today I too, for this day & night — abandoning false speech — abstain from false speech. I speak the truth, hold to the truth, am firm, reliable, no deceiver of the world. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“ ‘ 終其一生，阿羅漢們離妄語、戒妄語。他們講真語、不離真語，堅定、可靠。今天我也在這一日一夜之中，離妄語、戒妄語。我講真語、不離真語，堅定、可靠。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。 ’

"As long as they live, the arahants — abandoning fermented & distilled liquors that cause heedlessness — abstain from fermented & distilled liquors that cause heedlessness. Today I too, for this day & night — abandoning fermented & distilled liquors that cause heedlessness — abstain from fermented & distilled liquors that cause heedlessness. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“ ‘ 終其一生，阿羅漢們離導致失慎的蒸餾發酵的醉品、戒導致失慎的蒸餾發酵的醉品。今天我也在這一日一夜之中，離導致失慎的蒸餾發酵的醉品、戒導致失慎的蒸餾發酵的醉品。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。 ’

"As long as they live, the arahants live on one meal a day, abstaining from food at night, refraining from food at the wrong time of day [from noon until dawn]. Today I too, for this day & night, live on one meal, abstaining from food at night, refraining from food at the wrong time of day. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“ ‘ 終其一生，阿羅漢們一時而食 [2]，戒夜間進食、離非時而食。今天我也在這一日一夜之中，日食一餐，戒夜間進食、離非時而食。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。 ’

"As long as they live, the arahants abstain from dancing, singing, music, watching shows, wearing garlands, beautifying themselves with perfumes & cosmetics. Today I too, for this day & night, abstain from dancing, singing, music, watching shows, wearing garlands, beautifying myself with perfumes & cosmetics. By means of this factor I emulate the arahants, and my Uposatha will be observed.

“ ‘ 終其一生，阿羅漢們戒歌舞、音樂、觀看演藝、佩戴花環、以芳香與美容品美化自己。今天我也在這一日一夜之中，戒歌舞、音樂、觀看演藝、佩戴花環、以香水與美容品美化自己。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。 ’

"As long as they live, the arahants — abandoning high & imposing seats & beds — abstain from high & imposing seats & beds. They make low beds, on a pallet or a spread of straw. Today I too, for this day & night — abandoning high & imposing seats & beds — abstain from high & imposing seats & beds. I make a low bed, on a pallet or a spread of straw.'

“ ‘ 終其一生，阿羅漢們離高廣華麗的床與座位、戒高廣華麗的床與座位。他們以簡陋的床具或草鋪臥於低矮之處。今天我也在這一夜之中，離高廣華麗的床與座位、戒高廣華麗的床與座位。他們以簡陋的床具或草鋪臥於低矮之處。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。 ’

"Such is the Uposatha of the Noble Ones, Visakha. When this Uposatha of the Noble Ones is undertaken, it is of great fruit & great benefit, of great glory & great radiance. And how is it of great fruit & great benefit, of great glory & great radiance?

“ 毗沙卡，正是如此修持布薩八戒，有大果報、大利益、大榮耀、大光明。有多大的果報、多大的利益、多大的榮耀、多大的光明？

"Suppose that one were to exercise kingship, rule, & sovereignty over these sixteen great lands replete with the seven treasures, i.e., over the Angas, Maghadans, Kasis, Kosalans, Vajjians, Mallas, Cetis, Vansans, Kurus, Pañcalas, Macchas, Surasenas, Assakas, Avantis, Gandharans, & Kambojans: It would not be worth one-sixteenth of this Uposatha endowed with eight factors. Why is that? Kingship over human beings is a meager thing when compared with heavenly bliss.

“ 假定某人君臨、統轄、坐鎮充滿七種寶藏的這十六個大國 即，鴦伽國、摩竭陀國、迦屍國、拘薩羅國、拔祇國、末羅國、支提國、盤沙國、拘樓國、般闍羅國、婆蹉國、蘇羅西那國、阿梭迦國、阿般提國、鍵陀羅國、劍泮沙國：如此仍不值這布薩八戒的十六分之一。為什麼？人間的帝位，較之天界的喜樂，實在微不足道。

"Fifty human years are equal to one day & night among the Devas of the Four Great Kings. Thirty such days & nights make a month. Twelve such months make a year. Five hundred such heavenly years constitute the life-span among the Devas of the Four Great Kings. Now, it is possible that a certain man or woman — from having observed this Uposatha endowed with eight factors — on the break-up of the body, after death, might be reborn among the Devas of the Four Great Kings. It was in reference to this that it was said, 'Kingship over human beings is a meager thing when compared with heavenly bliss.'

“ 人間五十年，是四大王天天神的一晝夜。如此三十晝夜為一月。如此十二月為一年。如此五百天年，為四大王天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於四大王天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘ 人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。 ’

"A human century is equal to one day & night among the Devas of the Thirty-Three. Thirty such days & nights make a month... One thousand such heavenly years constitute the life-span among the Devas of the Thirty-three. Now, it is possible that a certain man or woman — from having observed this Uposatha endowed with eight factors — on the break-up of the body, after death, might be reborn among the Devas of the Thirty-three. It was in reference to this that it was said, 'Kingship over human beings is a meager thing when compared with heavenly bliss.'

“ 人間一百年，是三十三天天神的一晝夜。如此三十晝夜為一月。如此十二月為一年。如此一千天年，為三十三天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於三十三天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘ 人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。 ’

"Two human centuries are equal to one day & night among the Yama Devas... Two thousand such heavenly years constitute the life-span among the Yama Devas...

“ 人間兩百年，是夜摩天天神的一晝夜.....如此兩千天年，為夜摩天天神的壽命.....

"Four human centuries are equal to one day & night among the Contented Devas... Four thousand such heavenly years constitute the life-span among the Contented Devas...

“ 人間四百年，是兜率天天神的一晝夜.....如此四千天年，為兜率天天神的壽命.....

"Eight human centuries is equal to one day & night among the devas who delight in creation... Eight thousand such heavenly years constitute the life-span among the devas who delight in creation...

“ 人間八百年，是化樂天天神的一晝夜.....如此八千天年，為化樂天天神的壽命.....

"Sixteen human centuries are equal to one day & night among the devas who have power over the creations of others. Thirty such days & nights make a month. Twelve such months make a year. Sixteen thousand such heavenly years constitute the life-span among the devas who have power over the creations of others. Now, it is possible that a certain man or woman — from having observed this Uposatha endowed with eight factors — on the break-up of the body, after death, might be reborn among the devas who have power over the creations of others. It was in reference to this that it was said, 'Kingship over human beings is a meager thing when compared with heavenly bliss.'"

“人間一千六百年，是他化自在天天神的一晝夜。如此三十晝夜為一月。如此十二月為一年。如此一萬六千天年，為他化自在天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於他化自在天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’”

One should not kill a being  
or take what is not given;  
should not tell a lie  
or be a drinker of strong drink;  
should abstain from uncelibacy, the sexual act;  
should not eat at night, the wrong time of day;  
should not wear a garland or use a scent;  
should sleep on a pallet, a mat spread on the ground  
—  
for this eight-factored Uposatha  
has been proclaimed by the Awakened One  
to lead to the end  
of suffering & stress.

人應當不殺生；  
不取未予之物；  
不說謊；  
不飲酒，  
不作性事淫行；  
不非時而食；  
不戴花環、不飾芳香；  
以草席地鋪為床：  
因為這是佛陀教導的布薩  
八戒，  
它趨向憂苦的止息。

The moon & sun, both fair to see,  
shedding radiance wherever they go,  
& scattering darkness as they move through space,  
brighten the sky, illumining the quarters.  
Within their range is found wealth:  
pearl, crystal, beryl,  
lucky-gem, platinum, nugget-gold,  
& the refined gold called 'Hataka.'  
Yet they —  
like the light of all stars  
when compared with the moon —  
aren't worth one sixteenth

美麗的日月  
所行之處，驅散黑暗，  
閃耀天空、照亮四方。  
此間的寶藏：  
珍珠、鑽石、綠玉、  
金塊、鉑金、與名為荷踏卡的  
細金，  
它們與布薩八戒相比，  
好似眾星之光與月光相比，

of the eight-factored Uposatha.	不足其十六分之一。
So whoever — man or woman — is endowed with the virtues of the eight-factored Uposatha, having done meritorious deeds, productive of bliss, beyond reproach, goes to the heavenly state.	因此，凡持布薩八戒，有此戒 德的男女， 以修持的功德， 與喜樂的果報， 無可責咎，升入天界。

中譯注：

[1]彌诃羅母堂又譯鹿母堂，即"彌诃羅之母(毗沙卡)所捐贈的寺堂"。毗沙卡七歲證入流果，後來成為佛陀著名的護持者；彌诃羅實為毗沙卡之公公，由毗沙卡引導證果，從此彌诃羅以奉母之禮尊媳，人稱彌诃羅之母。

[2]此處一時而食與戒非時食，指一日只在某一段時間內(即上午)進食，不一定只食一餐。頭陀行則只食一餐。

最近訂正 4-11-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Samyutta Nikaya 8.4

*Ananda Sutta***Ananda  
(Instructions to Vangisa)**

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

相應部8.4

**阿難經****(教誡婆耆沙)**

坦尼沙羅尊者英譯，良稹中譯

原文版權所有© 1998 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

On one occasion Ven. Ananda was staying near Savatthi in Jeta's Grove, Anathapindika's monastery. Then early in the morning he put on his robes and, carrying his bowl & outer robe, went into Savatthi for alms with Ven. Vangisa as his attendant monk. Now at that time dissatisfaction (with the chaste life) had arisen in Ven. Vangisa. Lust invaded his mind. So he addressed Ven. Ananda with this verse:

With sensual lust I burn.  
My mind is on fire.  
Please, Gotama, from compassion,  
tell me how  
to put it out.

一時，尊者阿難住在舍衛城附近的祇樹給孤獨精舍。清早，他身著袈裟，手持僧鉢與外袍，以尊者婆耆沙為侍者，同往舍衛城托鉢。當時，尊者婆耆沙(對獨身生活)升起不滿；他的心為色欲侵入。於是他對尊者阿難說了以下此偈：

“以官感色欲，我在燃燒；  
我的心在起火。  
喬達摩啊，請出於慈悲，  
為我說止熄法。”

From distorted perception  
your mind is on fire.  
Shun the theme of the beautiful  
accompanied by lust.  
See mental fabrications as other,  
as stress,  
& not-self.

Extinguish your great lust.  
Don't keep burning again & again.

Develop the mind  
— well-centered & one —  
in the foul,  
through the foul.

Have your mindfulness  
immersed in the body.

Be one who pursues  
disenchantment.

Develop the theme-less.

Cast out conceit.

Then, from breaking through  
conceit,  
you will go on your way  
at peace.

[尊者阿難:]

“因辨識扭曲[想顛倒]，  
你的心在燃燒。  
應遠離伴隨著色欲的  
美麗主題。

“把心理造作，  
視為它物、苦、非我。  
熄滅你的莫大色欲，  
切勿一次次繼續燃起。

“以不淨觀  
修練心智，  
在不淨觀中  
入定、一境。

“使念住  
浸沒於色身，  
做一個  
趨向無欲者。

“修練無所緣禪定，  
脫離自滿。  
穿透自滿後，  
你得以平靜地繼續前行。”

最近訂正 3-14-2007

[[首頁](#)] >> [[經文](#)]

## Samyutta Nikaya 20.7

### Ani Sutta The Peg

Translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu.  
For free distribution only.

## 相應部20.7

### 釘銷經

坦尼沙羅尊者英譯，良稹中譯  
原文版權所有© 1998 坦尼沙羅比丘。僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

Staying at Savatthi. "Monks, there once was a time when the Dasarahas had a large drum called 'Summoner.' Whenever Summoner was split, the Dasarahas inserted another peg in it, until the time came when Summoner's original wooden body had disappeared and only a conglomeration of pegs remained. [注1]

於舍衛城。“比丘們，曾幾何時，陀舍羅诃人有一面名為‘召集者’的大鼓。每當‘召集者’出現裂紋時，陀舍羅诃人便另以一釘銷補合，至終，‘召集者’原先的木質鼓身已失，只剩一堆釘銷。[注1]

"In the same way, in the course of the future there will be monks who won't listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. They won't lend ear, won't set their hearts on knowing them, won't regard these teachings as worth grasping or mastering. But they will listen when discourses that are literary works — the works of poets, elegant in sound, elegant in rhetoric, the work of outsiders, words of disciples — are recited. They will lend ear and set their hearts on knowing them. They will regard these teachings as worth grasping & mastering.

“同樣地，未來時期，當如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——被持誦時，將會有比丘不願聽。他們不願傾聽、不用心理解、不以此教言值得領悟值得把握。然而，當文學造著的諸經——詩人聲雅辭美之作、外道之說、弟子之言——被持誦時，他們卻願意聽。他們願意傾聽、用心理解、以此教言值得領悟值得把握。

"In this way the disappearance of the discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — will come about.

“如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——將以此種方式消失。

"Thus you should train yourselves: 'We will listen when discourses that are words of the Tathagata — deep, deep in their meaning, transcendent, connected with emptiness — are being recited. We will lend ear, will set our hearts on knowing them, will regard these teachings as worth grasping & mastering.' That's how you should train yourselves."

“因此，你們應當訓練自己：‘當如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——被持誦時，我們要聽。我們要傾聽、用心理解、以此教言值得領悟值得把握。’你們應當如此訓練自己。”

[原注1]注疏中說，該鼓原先十二由旬之外尚可聽，最終一重帷幕之隔不可聞[1由旬為公牛挂轡行走一日之旅程]。

最近訂正9-22-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[經文\]](#)

## 專題經文選譯

[編譯] 良積  
(逐步增譯)

中譯版權所有© 2007-8 良積, <http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，譯者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明譯者原衷。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

『他確是一位阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛陀、薄伽梵。』

——[AN XI.12](#)(增支部)

1. [為何相爭?](#)
2. [為何衆生在仇恨中生活?](#)
3. [見的過患](#)
4. [如何判斷真法?](#)
5. [如何判斷導師?](#)
6. [如何護衛真理](#)
7. [自陷泥沼者難以救人](#)
8. [為己為人修持者最崇高](#)
9. [遠離愚人，親近智者](#)
10. [趨向覺悟的最重要的外在与內在原則](#)
11. [智慧的起點與判斷原則](#)
12. [何謂妄見，何謂正見?](#)
13. [所謂"佛教"](#)
14. [佛陀對“有我還是無我?”之間的應對](#)
15. [此心明淨](#)
16. [法句經第一句](#)
17. [一法經](#)

18. [佛陀說世界：定義，起源，止息](#)
19. [何為舊業，何為新業](#)
20. [這一切](#)
21. [如來宣說的此法](#)
22. [如來的定義，如何禮敬如來](#)
23. [眼見潦倒者與幸運者當作何結論](#)
24. [自觀其業](#)
25. [佛陀對五蓋的比喻](#)
26. [佛陀教導布薩八戒](#)
27. [四梵住](#)
28. [十善業道](#)
29. [五根定義，五根見於何處](#)
30. [五上分結與五下分結](#)
31. [七類人](#)
32. [此道雖坎坷，聖者行](#)
33. [四種修持模式](#)
34. [初禪](#)
35. [尊者阿難教導如何滅除色欲](#)
36. [制怒](#)
37. [鎮伏嗔恨的方式](#)
38. [人生短暫](#)
39. [逐步止息](#)

.....

---

為何相爭？

婆羅門阿羅摩南達走近大迦旃延尊者，與他互致友好問候，接著問他：“迦旃延大師，為什麼刹帝利[貴族武士]與刹帝利相爭、婆羅門與婆羅門相爭、家主與家主相爭？”

“婆羅門，是因為粘著於感官欲樂、流連於感官欲樂、執取於感官欲樂、沈溺於感官欲樂、迷戀於感官欲樂、緊抓住感官欲樂，致使刹帝利與刹帝利相爭、婆羅門與婆羅門相

爭、家主與家主相爭。”

“迦旃延大師，為什麼沙門與沙門相爭？”

“婆羅門，是因為粘著於觀念[見]、流連於觀念、執取於觀念、沈溺於觀念、迷戀於觀念、緊抓住觀念，致使沙門與沙門相爭。”

——AN4.6 (增支部，菩提尊者英譯)

為何衆生在仇恨中生活？

世尊許可之後，帝釋天王向他發出第一問：“衆生盡管心想‘願我們遠離敵對、遠離暴力、遠離爭鬥、遠離惡意、遠離有敵意者’，然而親愛的世尊，諸天、人類、修羅、龍族、乾踏婆等衆生是受何等束縛，仍生活在敵對、暴力、爭鬥、惡意、有敵意者之中？”

如此，帝釋天王向世尊發出了第一問，世尊受問後，答：“諸天、人類、修羅、龍族、乾踏婆等各類衆生，受嫉妒與吝嗇的束縛，這就是為什麼他們 盡管心想：‘願我們遠離敵對、遠離暴力、遠離爭鬥、遠離惡意、遠離有敵意者’， 却仍生活在敵對、暴力、爭鬥、惡意、及有敵意者之中。”

世尊在帝釋天王發問之後，如此作答。帝釋對世尊之言隨喜、贊歎：“是這樣啊，世尊，是這樣啊，善逝者。諦聽世尊的解答，如今我的疑惑斷除了，我的不解克服了。”

接著，帝釋天王隨喜、贊歎世尊之言後，再對他發問：“不過，親愛的世尊，什麼是嫉妒與吝嗇的因，什麼是它們的緣、什麼生起它們、什麼是其由來？當什麼存在時它們才出現？當什麼不存在時它們也不見？”

“嫉妒與吝嗇以愛厭為因，以愛厭為緣、從愛厭而生、以愛厭為由來。當愛厭存在時它們就出現。當愛厭消失時，它們也不見。”

“不過，親愛的世尊，什麼是愛厭的因、什麼是它們的緣、什麼生起它們、什麼是其由來？當什麼存在時它們才出現？但什麼不存在時它們也不見？”

“愛厭以欲求為因、以欲求為緣、從欲求而生、以欲求為由來。當欲求存在時它們就出現，當欲求消失時它們也不見。”

“不過，親愛的世尊，什麼是欲求的因、什麼是它的緣、什麼生起它、什麼是其由來？當什麼存在時它才出現？但什麼不存在時它也不見？”

“欲求以設想為因、以設想為緣、設、以設想為由來。當設想存在時它們就出現，當設想消失時它們也不見。”

——DN21 (長部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 見的過患

“比丘們，我未見任何其它事，如妄見一般，使未升起之不善法[不善巧素質]升起、使已升起之不善法增長、擴大。對持妄見者，未升起之不善法升起、已升起之不善法增長、擴大。

“比丘們，我未見任何其它事，如妄見一般，使未升起之善法[善巧素質]不升起、使已升起之善法消退。對持妄見者，未升起之善法不升起、已升起之善法消退。

“比丘們，我未見任何其它事，如妄見一般，使衆生身壞命終時重生匱乏境界、惡趣、低等域界、地獄。衆生持妄見，身壞命終時重生匱乏之處、惡趣、低等域界、地獄。

“比丘們，對一位持妄見者，凡是按照該妄見所行的身業、語業、意業，凡是按照該妄見所發出的動機、心願、願望、意志，皆趨向不樂、不欲、不良，趨向傷害、苦痛。爲什麼？因爲那個見是惡的。正如棟、苦瓜、苦葫蘆的種子植于濕土，把從土壤水分中獲得的任何養料都轉化爲苦、辛、不良之味，一位持妄見者更如此。爲什麼？因爲那個見是惡的。”

——AN1.17(增支部，《佛陀之言》菩提尊者英譯)

一時，薄伽梵住舍衛城附近的祇樹給孤獨園。其時有衆沙門、婆羅門、各種外道遊方者住舍衛城周圍。他們持種種見、種種主張、種種觀點，並且傳播種種見。他們住于爭論、辯論、辯駁，以言辭的箭矢互相中傷，說：“法是這樣，法不是那樣！法不是這樣，法是那樣！”

其時有衆比丘入舍衛城托鉢。返回食畢，往詣薄伽梵，頂禮後坐于一邊，告以所見。  
[薄伽梵說:]

“比丘們，外道遊方者盲目、無眼。他們不知什麼有益、什麼有害。他們不知什麼是法、什麼非法，因此他們住于爭論、辯論、辯駁。

“比丘們，一時舍衛城有位國王對一人發話，把城裏所有生來眼盲的人全部找來。  
[在他完成後]國王命那人給衆盲人展示一頭象。他給其中一些盲人展示象頭，給一些盲人展示象耳，給一些盲人展示象牙……象鼻……象身……象足……象後腿……象尾……尾端的毛。對每個人他都說：‘這是一頭大象。’

“他向國王報告行事後，國王來到衆盲人面前，問：‘盲人們，告訴我，大象是什麼樣？’

“被展示象頭者答：‘陛下，大象像一只水罐。’被展示象耳者答：‘陛下，大象像一只揚谷的簸箕。’被展示象牙者答：‘陛下，大象像一只犁頭。’被展示象鼻者

答：‘陛下，大象像一根犁柱。’被展示象身者答：‘陛下，大象像一間庫房。’[同樣，其他人各依被展示之部位描述大象的形狀。]

“接著說：‘大象是這樣，大象不是那樣！大象不是這樣，大象是那樣！’他們相互以拳毆擊。國王得到娛樂。更如此，比丘們，外道遊方者盲目、無眼。他們不知什麼有益、什麼有害。他們不知什麼是法、什麼非法，因此他們住于爭論、辯論、辯駁，以言辭的箭矢互相中傷。”

——Ud6.4(自說經，《佛陀之言》菩提尊者英譯)

“比丘們，被兩種觀念[見]抓住，一些天神與人有些固守、有些過頭。只有有眼者看見。

“那麼，比丘們，有些如何固守？天神與人享受有[存在]、樂于有、滿足于有。當傳給他們有的止息法時，他們的心不接受、不為之平息、不安住之、不決意之。這就是有些如何固守。

“那麼，比丘們，有些如何過頭？天神與人對那個有，怖畏、恥辱、厭惡，耽于非有[不存在]：‘當這個我，身壞命終，消亡、摧毀、不複存在時，那就是甯靜、那就是精緻、那就是滿足！’這就是有些如何過頭。

“那麼，比丘們，有眼者如何看見？有此情形，一位比丘視來有為來有。視來有為來有，他對該來有修習離欲、厭離、止息。這就是有眼者如何看見。”

——Iti49(如是語，《佛陀之言》菩提尊者英譯)

---

怎樣判斷真法？

“喬達彌，你了解的素質(*dhammas*)中，‘這些素質趨向欲求、非趨無欲；趨向束縛、非趨解縛；趨向堆積、非趨褪脫；趨向自大、非趨謙虛；趨向不滿、非趨滿足；趨向糾纏、非趨退隱；趨向懶惰、非趨勤奮；趨向沈贅、非趨輕鬆’：你可以確認‘這不是法(*Dhamma*)，這不是律，這不是師尊的教導。’

“至於你了解的素質中，‘這些素質趨向無欲、非趨欲求；趨向解脫束縛、非趨束縛；趨向褪脫、非趨堆積；趨向謙虛、非趨自大；趨向滿足、非趨不滿；趨向退隱、非趨糾纏；趨向勤奮、非趨懶惰；趨向輕鬆、非趨累贅’：你可以確認‘這是法，這是律，這是師尊的教導。’”

——AN8.53 (增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“優波離，你了解的素質中，‘這些素質不趨向徹底的厭離、無欲、止息、甯靜、直觀智、自覺醒、也不趨向解脫’：你可以確認：‘這不是法，這不是律，這不是師尊的教導。’

“至於你了解的素質中，‘這些素質趨向徹底的厭離、無欲、止息、甯靜、直觀智、自覺醒、解脫’：你可以確認：‘這是法，這是律，這是師尊的教導。’”

——AN7.80(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

怎樣判斷導師？

佛陀：“有此情形，跋羅陀瓦伽，有一位比丘依靠某個村鎮生活。後來有個家主或家主之子去看他，針對三類心理素質——源於貪、嗔、癡的素質——作觀察：‘這位尊者可有任何源於貪的素質，當他的心為之左右時，盡管他無知，會說“我知”，盡管他無見，會說“我見”；或者他勸人行事，結果對那人造成長遠的傷害與苦痛？’他藉著觀察，了解了：‘這位尊者並無這類源於貪的素質……他的身業、語業並無貪意。他傳的法，深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。這樣的法，貪者輕易不可能傳授。’

“針對源於貪的素質作了觀察，了解這位比丘是純淨的，接著，他針對源於嗔的素質……源於癡的素質，作觀察：‘這位尊者可有任何源於癡的素質，當他的心為之左右時，盡管他無知，會說“我知”，盡管他無見，會說“我見”；或者他勸人行事，結果卻對那人造成長遠的傷害與苦痛？’他藉著觀察，了解了：‘這位尊者並無這類源於癡的素質……他的身業、語業並無癡意。他傳的法，深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。這樣的法，癡者輕易不可能傳授。’

“針對源於癡的素質作了觀察，了解這位比丘是純淨的，接著，他對他有了信心。他升起了信心，便去拜訪他、親近他。親近他時，注意聽。注意聽時，他聽見了法。聽見法，他記住了法。記住法，他深解法義。深解法義，他藉思索法義而認同。藉思索法義達成認同，他升起願望。隨著願望升起，他有決心。有決心，他作辨析[巴利直譯為：稱量，比較]。辨析時，他精進。隨著精進，他同時既親身證法、又以明辨親眼見法。

——MN95 (中部，坦尼沙羅尊者英譯)

“藉著共同生活，一個人的戒德才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。

“藉著交往，一個人的純淨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。

“藉著逆境，一個人的忍耐才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。

“藉著討論，一個人的明辨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。

[1] “‘藉著共同生活，一個人的戒德才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。這是指哪方面而說？

“有此情形，某人與另一人共同生活，因此了解：‘長期以來，此人在行為上一直有破有壞、有瑕有疵。他的行為並不一致。他對戒律的修持未能始終如一。他不講原則，不是一個有戒德、有原則的人。’再者，有此情形，某人與另一人共同生活，因此了解：‘長期以來，此人在行為上一直不破不壞、無瑕無疵。他的行為始終一致。他對戒律的修持始終如一。他是個有戒德、講原則的人，而非不講原則的人。’

“‘藉著共同生活，一個人的戒德才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。是指這方面而說。”

[2] “‘藉著交往，一個人的純淨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。這是指哪方面而說？

“有此情形，某人與另一人交往，因此了解：‘此人與人單獨交往時有一套方式、與兩人交往時又是一套、與三人交往時又是一套、與多人交往時又是一套。他先前的交往方式與後來的交往方式並不一致。他的交往方式並不純淨，是不純的。’再者，有此情形，某人與另一人交往，因此了解：‘此人與人單獨交往時的方式、他與兩人交往、與三人交往、與多人交往時的方式，是相同的。他先前的交往方式與後來的交往方式是一致的。他的交往方式是純淨的，而非不純。’

“‘藉著交往，一個人的純淨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。是指這方面而說。”

[3] “‘藉著逆境，一個人的忍耐才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。這是指哪方面而說？

“有此情形，一個人失去親人、失去財富、失去健康，卻不觀想：‘一起生活在世上時就是那樣。有了個體觀念(巴利文字面意義為自我狀態)時就是那樣。活在世上，有個體觀念時，這八個世態跟著世界轉，世界又跟著這八個世態轉：得、失、貴、賤、臧、否、

樂、苦。’失去親人、失去財富、失去健康，他哀傷、悲痛、歎息、捶胸、痛心。再者，有此情形，一個人失去親人、失去財富、失去健康，則觀想：‘一起生活在世上時就是那樣。有了個體觀念時就是那樣。活在世上，有個體觀念時，這八個世態跟著世界轉，世界又跟著這八個世態轉：得、失、貴、賤、臧、否、樂、苦。’失去親人、失去財富、失去健康，他不哀傷、悲痛、歎息，不捶胸、痛心。

“‘藉著逆境，一個人的忍耐才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。是指這方面而說。

[4] “‘藉著討論，一個人的明辨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。是指哪方面而說？

“有此情形，某人與另一人討論，因此了解：‘此人如此發問。從他應用推理的方式、從他討論問題的方式來看，他遲鈍、混淆。為什麼？他的言談並非深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細，不依賴推測、微妙、有智者親證。他不能夠宣講法義、傳授它、描述它、提出它、揭示它、解說它、闡明它。他遲鈍、混淆。’正如一個眼力好的人站在湖邊看見一條小魚浮起，他會想：‘從這條魚的浮起、從泛起的波紋、從速度來看，是條小魚，而非大魚。’同樣，一個人與另一人討論，因此了解：‘此人如此發問。從他應用推理的方式、從他討論問題的方式來看，他遲鈍、混淆。’

“再者，有此情形，某人與另一人討論，因此了解：‘此人如此發問。從他應用推理的方式、從他討論問題的方式來看，他有明辨、不遲鈍。為什麼？他的言談深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴推測、微妙、有智者親證。他能夠宣講法義、傳授它、描述它、提出它、揭示它、解說它、闡明它。他不遲鈍、不混淆。’正如一個眼力好的人站在湖邊看見一條大魚浮起，他會想：‘從這條魚的浮起、從泛起的波紋、從速度來看，是條大魚，而非小魚。’同樣，一個人與另一人討論，因此了解：‘此人如此發問。從他應用推理的方式、從他討論問題的方式來看，他有明辨、不遲鈍。’

“‘藉著討論，一個人的明辨才為人所知，且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者，為有明辨而不糊塗者所知。’是這樣說的。是指這方面而說。”

——AN4.192 (增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“比丘們，一位正在求知，不知如何估測他人之心的比丘，應當針對兩種法[狀態，素質]，即眼可識、耳可識之法，對如來辨察如下：‘如來是否有眼可識、耳可識的汙穢法？’當他辨察如來時，即得如是知：‘如來無有眼可識、耳可識的汙穢法。’

“得如是知時，他再作辨察：‘如來是否有眼可識、耳可識的混雜法？’當他辨察如來時，即得如是知：‘如來無有眼可識、耳可識的混雜法。’

“得如是知時，他再作辨察：‘如來是否有眼可識、耳可識的純淨法？’當他辨察如來時，即得如是知：‘如來有眼可識、耳可識的純淨法。’

“得如是知時，他再作辨察：‘這位尊者得此善法為時已久、還是近時？’當他辨察如來時，即得如是知：‘這位尊者得此善法為時已久、並非近時。’

“得如是知時，他再作辨察：‘這位尊者既已獲得聲望、已贏得盛名，從他處是否可找到(與聲望、盛名相應的)過患？’因為，比丘們，只要一位比丘尚未獲得聲望、贏得盛名，從他處找不到(與聲望、盛名相應的)過患；然而，當他已獲得聲望、已贏得盛名時，從他處便可找到過患。當他辨察如來時，即得如是知：‘這位尊者已獲得聲望、已贏得盛名，但從他處找不到(與聲望、盛名相應的)過患。’

“得如是知時，他再作如下辨察：‘這位尊者是無畏而自禦、還是為怖畏而自禦？他是否因摧毀貪欲、滅盡貪欲，而遠離感官之樂？’當他辨察如來時，即得如是知：‘這位尊者是無畏而自禦、非為怖畏而自禦。他因摧毀貪欲、滅盡貪欲，而遠離感官之樂。’”

——MN47 (中部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 如何護衛真理

[佛陀:] “有五件做法，即時即地會產生兩種果報。哪五件？信念、好感、不破壞傳統、類比推理、藉思考達成同感。正是這五件做法，即時即地會產生兩種果報。不過有些事雖然人們堅信，卻是空洞、空虛、虛假的。有些事雖然人們並不堅信，卻是真實、事實、無誤的。有些事雖然人們極有好感.....有些事確非破壞傳統.....有些事人們雖多方推理.....有些事人們雖多方思索，卻是空洞、空虛、虛假的。有些事人們並不反復思索，卻是真實、事實、無誤的。一位護衛真理的有識之士，不適於得出這樣絕對的結論：‘只有這是真的，其它毫無價值。’

[伽巴提迦-跋羅陀瓦伽:] “但是，喬達摩大師，到什麼地步，一個人才能護衛真理？我們請教喬達摩大師關於真理的護衛。”

[佛陀:] “如果一個人有信念，他說‘這是我的信念’這話就護衛了真理。但是他不至於得出‘只有這是真的，其它毫無價值’這樣的絕對結論。跋羅陀瓦伽，到了這個地步，就是對真理的護衛。到了這個地步，他就護衛了真理。我把它稱為對真理的護衛。但這還不是對真理的覺醒。”

——MN95 (中部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 自陷泥沼者難以救人

“純陀，一位自身尚陷泥沼者，把他人拉出泥沼是不可能的。然而，純陀，一位自身未陷泥沼者，把他人拉出泥沼，是可能的。

“純陀，一位不能自制、不能自律、未曾滅盡[貪欲]者，使他人自制、自律，令其滅盡[貪欲]，是不可能的。然而，純陀，一位自制、自律、滅盡[貪欲]者，使他人自制、自律，令其滅盡[貪欲]，是可能的。”

——MN 8 (中部，向智尊者英譯)

好比一位墜河者，  
水勢湍急、泛濫、洶湧  
他被水流席卷而去，  
又怎能助人過河？

更如此，一位尚未明法者，  
不諳博學者的解說，  
自身未曾解惑  
又怎能教誨他人？

——SN2.8 (小部經集，坦尼沙羅尊者英譯)

---

## 爲己爲人修持者最崇高

“比丘們，世上存在這四類人。哪四類？既不爲己也不爲人修持者；爲人但不爲己修持者；爲己但不爲人修持者；爲己亦爲人修持者。

[1] “如一根來自火葬堆的木條 兩頭燒焦、中間爲汙糞覆蓋 村落、野外皆不能用於取火，我告訴你們，這個比喻指那既不爲己也不爲人修持者。

[2] “爲人但不爲己修持者在兩者中更爲崇高、精純。

[3] “爲己但不爲人修持者在三者中最爲崇高、精純。

[4] “爲己亦爲人修持者在四者中最重要、最突出、最卓越、最崇高、至上。

正如從奶牛得牛奶；從牛奶得凝乳；從凝乳得黃油；從黃油得酥油；從酥油得酥奶油；這其中，酥奶油堪稱最突出 同樣地，這四類人中，爲己亦爲人修持者最突出、最重要、最卓越、最崇高、至上。

“此爲世上存在的四類人。”

——AN4.95 (增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“ 依法修持法、了解法、了解法義的兩人之間 一位既為自己、也為他人的福利而修，一位只為自己、不為他人福利而修 那位只為自己、不為他人福利而修者，當為此受批評，那位既為自己、也為他人福利而修者，當為此受稱贊。 ”

——AN7.64 (增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

無論利益他人之事何等重大，  
不要因此犧牲自己的福利；  
要了解你自己的真正福利，  
並用心去實現它。

——Dhp166(法句經，坦尼沙羅尊者英譯)

忍耐自制為至上的簡樸。  
解脫至要：那是諸佛之言。

——教誡波羅提木叉偈(坦尼沙羅尊者英譯)

他首先自立於正善，  
之後方教導他人：  
如此不辱  
智者之名。

——Dhp158(法句經，坦尼沙羅尊者英譯)

---

遠離愚人、親近智者

遠離愚人、  
親近智者、  
禮敬值得禮敬者：  
這是至高的吉祥。

——SN2.4 (小部經集，坦尼沙羅尊者英譯)

伴愚人者，長久悲傷。  
與愚人相伴之痛，如仇敵共居。

與覺者結交之樂，如親族團圓。

——Dhp206(法句經，坦尼沙羅尊者英譯)

如果你得到一位成熟的伴侶，  
一位端正、睿智的同道，  
那麼克服一切險阻  
與他同行，  
愉悅、念住。

如果你得不到一位成熟的伴侶，  
一位端正、睿智的同道，  
那麼就獨自遊蕩吧，  
如一位國王拋棄他的王國，  
如一頭野象離開他的象群。

.....

見一對手鐲金光燦燦，  
由一位巧匠精心打造，  
同系于一臂叮當碰撞，  
如一頭犀牛獨自遊蕩吧<sup>[1]</sup>。

若我與人同住，同樣地，  
胡言與相罵在所難免，  
見此招致的將來之險，  
如一頭犀牛獨自遊蕩吧。

——Sn 1.3(小部經集，坦尼沙羅尊者英譯)

中譯注[1]本句為經中重複出現的疊句。直譯為：如一只犀牛角獨自遊蕩，此處按照英文意譯，英譯者在注解中提醒讀者，犀牛的獨角強化了獨行者的形象。

趨向覺悟的最重要的內在與外在原則

“關於外在因素，對於一位正在訓練中、尚未證得心的目標、繼續追求解脫束縛這個殊勝安甯的比丘，我未見任何其它一因素，作用之大，如可敬的友誼[善知識]。一位比丘與可敬的人們為友，得以遣除不善巧素質、培養善巧素質[善法]。”

一位比丘與可敬的人們為友，  
——恭敬、禮敬、  
以善友忠告行事——  
有念住、有警覺，  
一步步證得  
一切束縛的終結。

——Iti 17 (如是語，坦尼沙羅尊者英譯)

“關於內在因素，對於一位正在訓練中、尚未證得心的目標、繼續追求解脫束縛這個殊勝安甯的比丘，我未見任何其它一因素，作用之大，如正確的專注[正思維]。一位比丘作正確的專注，得以遣除不善巧素質、培養善巧素質。”

正確的專注，  
作為修行比丘的素質，  
對於達到至高目標，  
作用無比之大。  
一位比丘正確地精進，  
將證得苦的止息。

——Iti 16 (如是語，坦尼沙羅尊者英譯)

---

### 智慧的起點與判斷方式

“有此情形，有女子或男子在拜訪沙門、婆羅門時，不問：‘尊者，何為善巧？何為不善巧？何為有咎？何為無咎？何應長養？何不應長養？我已行之事，何將有長久的傷害與苦痛？我已行之事，何將有長久的安甯與幸福？’既行持與造作了此業，身壞命終時，他/她重生惡趣……否則，他/她若生來人界，無論再生何處，他/她亦愚鈍。此為趨向愚鈍之道：在拜訪沙門、婆羅門時不問：‘尊者，何為善巧？……我已行之事，何將有長久的安甯與幸福？’

“又有此情形，有女子或男子在拜訪沙門、婆羅門時，尋問：‘尊者，何為善巧？何為不善巧？何為有咎？何為無咎？何應長養？何不應長養？我已行之事，何將有長久的傷害與苦痛？我已行之事，何將有長久的安甯與幸福？’既行持與造作了此業，身壞命終時，他/她重生善趣……否則，假若他/她生來人界，那麼無論再生何處，他/她亦有明辨[慧]。此為趨向明辨之道：在拜訪沙門、婆羅門時尋問‘尊者，何為善巧？……我已行之事，何將有長久的安甯與幸福？’”

——MN135(中部，坦尼沙羅尊者英譯)

“至于那行之不樂，但行後趨向增益之處[行動軌迹]，正是藉此處，可知其人 在勇士的耐力、勇士的毅力、勇士的精進力方面 是愚人還是智者。因為愚人不想：‘此處雖行之不樂，然而行後趨向增益，’于是他不行，故此該處之不行趨向他的損失。然而，智者觀想：‘即便此處行之不樂，然而行後趨向增益，’于是他行之，故此該處之行趨向他的增益。

“至于那行之有樂，但行後趨向損失之處，正是藉此處，可知其人 在勇士的耐力、勇士的毅力、勇士的精進力方面 是愚人還是智者。因為愚人不想：‘此處雖行之有樂，然而行後趨向損失，’于是他行之，故此該處之行趨向對他的損失。然而，智者觀想：‘即便此處行之有樂，然而行後趨向損失，’于是他不行，故此該處之不行趨向他的增益。”

AN4.115(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

何謂妄見，何謂正見？

“那麼，何謂妄見？‘無布施、無供養、無奉獻。善業惡業無果無報。無此世來世、無父母、無自行輪回的衆生；無僧侶行者，藉正行、正修，自知、親證之後，宣說此世來世。’此謂妄見。

“那麼，何謂正見？我告訴你們，正見有兩類：有有漏的正見，支持功德、集獲緣起；有無漏的聖正見，無漏、超世、為道支之一。

“那麼，何謂有漏、支持功德、集取緣起的正見？‘有布施、有供養、有奉獻。善業惡業有果有報。有此世來世、有父母、有自行輪回的衆生；有僧侶行者，藉正行、正修，自知、親證之後，宣說此世來世。’此謂有漏、有功德、趨向緣起集取的正見。

“那麼，何謂無漏、超世、為聖道道支的正見？一位聖道修習者，其心入聖、其心無漏、聖道具足時的明辨、明辨根、明辨力、擇法覺支與正見道支。此謂無漏、超世、為聖道道支的正見。”

——MN117(中部，坦尼沙羅尊者英譯)

“何謂正見？苦之智、苦因之智、苦的止息之智、苦的止息道之智。此謂正見。”

——DN22(長部，坦尼沙羅尊者英譯)

(相关连接：[坦尼沙羅尊者論正見](#))

[迦旃延:] “世尊，人們說，‘正見、正見，’到什麼地步，才有正見？”

[佛陀:] “迦旃延，一般來說，這個世界是由極性[作為客體]維持著的，也就是存在與不存在。但是當一個人以正明辨如實看見世界的緣起，就不會認為這個世界‘不存在’。當他以正明辨如實看見世界的止息，就不會認為這個世界‘存在’。

“迦旃延，一般來說，這個世界受粘著、執取[維持]與偏見的束縛。但是這樣一個人，是不會涉入、抓住這些粘取、執取、成見、偏見、偏執的，他也不會堅持‘我是’。他對此絕無不定、絕無疑惑，即：有升起時，只有苦的升起；有消逝時，只有苦的消逝。在這方面，他的知識不依賴他人。迦旃延，到了這個地步，就有了正見。”

——SN12.15(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

---

### 所謂佛教(*buddhas sana*)

住于慈心，一位對佛教(*buddhas sane*，覺者的教言)

有淨信[清明的信念]的比丘，

將證得甯靜之善境：

諸造作止息的自在。

——Dhp368(法句經，坦尼沙羅尊者英譯)

住于多重喜悅，一位對佛教

有淨信的比丘，

將證得甯靜之善境：

諸造作止息的自在。

——Dhp388(法句經，坦尼沙羅尊者英譯)相關

連接：[阿姜李佛教之道](#)

---

### 佛陀對“有我還是無我？”之問的應對

遊方者婆蹉衢多坐於一邊後，對世尊說：“喬達摩尊者，‘我’存在麼？”此話說出後，世尊靜默不語。

“那麼，‘我’不存在麼？”再一次，世尊靜默不語。

遊方者婆蹉衢多離座而去。

遊方者婆蹉衢多離開不久，阿難尊者對世尊說：“世尊何以不答遊方者婆蹉衢多之

問？”

“阿難，遊方者婆蹉衢多發問後，我若答‘我’存在，便是認同主張永恒論<sup>[1]</sup>的僧侶行者。我若……答‘我’不存在，便是認同主張斷滅論<sup>[2]</sup>的僧侶行者。我若……答‘我’存在，是否隨順諸法非我之智的升起？”

“世尊，不會。”

“我若……答‘我’不存在，已經混淆的婆蹉衢多將更混淆：‘我曾經有過的“我”，現在不存在了？’”

——SN44.10(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

原注1:即存在一個永久靈魂之說。常見。

原注2:即死亡為體驗的湮滅之說。斷見。

## 此心明淨

“比丘們，此心明淨，為客塵所染。”

“比丘們，此心明淨，離客塵之染。”

“比丘們，此心明淨，為客塵所染。未受教的凡夫，未如實明辨，故此——我告訴你們，未受教的凡夫——無修其心。”

“比丘們，此心明淨，離客塵之染。聖者的受教弟子，如實明辨，故此——我告訴你們，聖者的受教弟子——有修其心。”

——AN1.49-52(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 法句經第一句

“諸法[諸現象]以意為前導，以意為主宰，從意所造。”

——Dhp1(坦尼沙羅尊者英譯)

[中譯注: *mano*: 意(末那)。 *citta*: 心。從禪定角度看後者意識層次深于前者。]

## 一法經

“我未見一法[一事]，未經修練時，如心一般不柔順。未修練時，心不柔順。

“我未見一法，修練成後，如心一般柔順。修練成時，心柔順。

“我未見一法，未經修練時，如心一般引生如此大的傷害。未修練時，心引生大傷害。

“我未見一法，修練成時，如心一般引生如此大的福利。修練成時，心引生大福利。

“我未見一法，未修練、未明顯時，如心一般引生大傷害。未修練、不明顯時，心引生大傷害。

“我未見一法，修成、明顯時，如心一般引生如此大的福利。修成、明顯時，心引生大福利。

“我未見一法，未修練、未培育時，如心一般引生如此大的傷害。未修練、未培育時，心引生大傷害。

“我未見一法，修練、培育成時，如心一般引生如此大的福利。修練、培育成時，心引生大福利。

“我未見一法，未修練、未培育時，如心一般帶來如此大的苦。未修練、未培育時，心帶來苦。

“我未見一法，修練、培育成時，如心一般引生如此大的喜樂。修練、培育成時，心引生喜樂。

.....

“我未見一法，未調服、未守衛、未保護、未制服時，如心一般引生如此大的傷害。未調服、未守衛、未保護、未制服時時，心引生大傷害。

“我未見一法，調服、守衛、保護、制服時，如心一般引生如此大的福利。調服、守衛、保護、制服時，心引生大福利。”

——AN 1.21-40(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

佛陀說世界：定義，起源，止息

《世界經》*Loka Sutta*

某比丘往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐于一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“人們說，‘世界’、‘世界’。‘世界’一詞適用於哪方面？”

“比丘，凡衰解者，即為‘世界’。是什麼在衰解？”

“眼衰解。色衰解。眼識衰解。眼觸衰解。凡有賴于眼觸而升起的樂、痛、不樂不痛之體驗，亦衰解。

“耳衰解。聲衰解。耳識衰解。耳觸衰解.....

“鼻衰解。香衰解。鼻識衰解。鼻觸衰解.....

“舌衰解。味衰解。舌識衰解。舌觸衰解.....

“身衰解。觸衰解。觸識衰解。觸觸衰解.....

“意衰解。法衰解。意識衰解。意觸衰解。凡有賴于意觸而升起的樂、痛、不樂不痛之體驗，亦衰解。

“凡衰解者，即稱‘世界’。”

——SN35.82(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

### 《世界經》 *Loka Sutta*

舍衛城。在那裏，薄伽梵對諸比丘道：“我將為你們說世界的起源與止息法。你們注意聽。我將說。”

“世尊，請說，”比丘們答薄伽梵。

薄伽梵道：“何為世界的起源？”

“有賴于眼與色，升起眼識。三者交集為觸。緣觸升起受。緣受升起渴求。緣渴求升起執取/維持。緣執取/維持升起有。緣有升起生。緣生，則老、死、憂、哀、痛、悲、慘升起運作。此為世界的起源。

“有賴于耳與聲，升起耳識。三者交集為觸……

“有賴于鼻與香，升起鼻識。三者交集為觸……

“有賴于舌與味，升起舌識。三者交集為觸……

“有賴于身與觸，升起身識。三者交集為觸……

“有賴于意與法，升起意識。三者交集為觸。緣觸升起受。緣受升起渴求。緣渴求升起執取/維持。緣執取/維持升起有。緣有升起生。緣生，則老、死、憂、哀、痛、悲、慘升起運作。此為世界的起源。

“何為世界的止息？”

“有賴于眼與色，升起眼識。三者交集為觸。緣觸升起受。緣受升起渴求。現在，從該渴求之無余止息與消退，來執取/維持的止息。從執取/維持的止息，來有的止息。從有的止息，來生的止息。從生的止息，則老、死、憂、哀、痛、悲、慘俱都止息。此為整團苦的止息。此為世界的止息。”

——SN12.44(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

何為舊業，何為新業？

“何為舊業？應當把眼視為舊業，造作的、由意志達成的、能被感受到的。應當把耳……鼻……舌……身……意視為舊業，造作的、由意志達成的、能被感受到的。此謂舊業。

“何為新業？凡是以身、以語、以意在當下所造之業。此謂新業。”

SN35.145(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

這一切

“比丘們，我將為你們說那‘一切’。注意聽，我將說。”

眾比丘答：“世尊，請說。”

薄伽梵說：“何為‘一切’？只是眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法[想法]。比丘們，此謂‘一切。’說：‘反駁“一切”，我將描述其它’的人，當被質問他的斷言的根據究竟是什麼時，將無可回答，而且還將陷于悲哀。為什麼？因為它超越了範圍。”

SN12.48(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

如來宣說的此法

“比丘們，此三事秘密進行。哪三事？女色、婆羅門之咒語、妄見。”

“然而此三事，昭然光明，不秘密行。哪三事？月、日、如來宣說的法與律。”

AN3.129(增支部，菩提尊者英譯)

“法由薄伽梵善說，即時即地可見、無時相、邀人親證，向內觀照、由智者各自證知。”

AN3.70等(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“他傳的法，深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。”

MN95(中部，坦尼沙羅尊者英譯)

於舍衛城。“比丘們，曾幾何時，陀舍羅诃人有一面名為‘召集者’的大鼓。每當‘召集者’出現裂紋時，陀舍羅诃人便另以一釘銷補合，至終，‘召集者’原先的木質鼓身已失，只剩一堆釘銷。[注1]

“同樣地，未來時期，當如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——被持誦時，將會有比丘不願聽。他們不願傾聽、不用心理解、不以此教言值得領悟值得把握。然而，當文學造著的諸經——詩人聲雅辭美之作、外道之說、弟子之言——被持誦時，他們卻願

意聽。他們願意傾聽、用心理解、以此教言值得領悟值得把握。

“如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——將以此種方式消失。

“因此，你們應當訓練自己：‘當如來所說的諸經——深邃、出世、相應空性——被持誦時，我們要聽。我們要傾聽、用心理解、以此教言值得領悟值得把握。’你們應當如此訓練自己。”

SN20.7(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

相關連接:坦尼沙羅尊者: [空性的誠實](#)

[原注1]注疏中說，該鼓原先十二由旬之外尚可聽，最終，一重帷幕之隔不可聞。[1由旬為公牛挂軛行走一日之旅程 譯注]

[中譯評：巴利語系的佛教絕不單是理性哲學系統。雖然佛法昭然光明，原典白紙黑字，人們沒有仔細讀，或者無禪修基礎，只理解表面層次而已。許多經文記錄的是禪定指南(如三部大經、箭喻經等)，听者大都是已具相當定力的修行比丘。講述的是心的動作或者說意念的操作。]

如來的定義；如何禮敬如來？

“如來對世間已徹底覺悟。如來已與世間脫離。如來對世間之起源已徹底覺悟。如來對世間之止息已徹底覺悟。如來已實現了世間的止息。如來對世間的止息之道已徹底覺悟。如來已長養了世間的止息之道。

“凡此世間一切 與其天神、摩羅、梵天、世代的沙門、婆羅門、王子、平民 如來已見、已聞、已感受、已認知、已達到、已證得、已用心思索、對之徹底覺悟。因此，他被稱為如來。

“從如來(*Tathagata*)徹底覺醒、達到正自覺醒之夜起，直到他徹底涅槃(=解脫)、達到無余般涅槃那夜為止，凡如來所言、所論、所釋，皆如是(*tatha*)無它。因此，他被稱為如來。

“如來是行如(*tathaa*)其所言教者，是言教如其所行者。因此，他被稱為如來。

“在此世間 有其天神、摩羅、梵天、世代的沙門、婆羅門、王子、平民 如來 乃是不可征服的勝者、見一切者、大神通力者。因此，他被稱為如來。”

Iti112(如是語，坦尼沙羅尊者英譯)

接著，薄伽梵(臨終前)對阿難尊者說：“阿難，這娑羅雙樹之花非時而盛開，紛撒、散落、點綴如來之身，以示崇敬。天界的曼陀羅花自空飄落……天界的檀香屑自空灑落……天界的音樂自空奏起……天界的歌聲自空頌起，以示崇敬。然而這不足以表達對如來的崇拜、致敬、尊敬、崇仰、禮敬。那些繼續如法修持、繼續善巧修持、奉法生活的諸

比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，才是以最高的敬意表達對如來的崇拜、致敬、尊敬、崇拜、禮敬者。因此你們必須訓練自己：‘我們要繼續如法修持、我們要繼續善巧修持、我們要奉法而活。’你們應當那樣訓練自己。”

DN16(長部，坦尼沙羅尊者英譯)

---

眼見潦倒者與幸運者當作何結論

“你們見到某人生活潦倒、困苦時，當作此結論：‘我們，在那段漫長的時間裏，也有過與此同樣的經歷。’

“爲什麼？從不可追解的起始，便有了輪回。儘管衆生受無明蒙蔽、受渴求束縛，流轉輪回不止，起點卻不明顯。你們經歷苦、經歷痛、經歷失卻、充斥墳地，已如此長久——對於一切造作足以升起厭離、足以升起無欲、足以期望解脫。”

——SN 15.11(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

“你們見到某人生活幸福、富足時，當作此結論：‘我們，在那段漫長的時間裏，也有過與此同樣的經歷。’

“爲什麼？從不可追解的起始，便有了輪回。儘管衆生受無明蒙蔽、受渴求束縛，流轉輪回不止，起點卻不明顯。你們經歷苦、經歷痛、經歷失卻、充斥墳地，已如此長久——對於一切造作足以升起厭離、足以升起無欲、足以期望解脫。”

——SN 15.12(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

---

自觀其業

“羅睺羅，過去所有淨化了自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們所做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“未來所有將淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們要做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“當前所有在淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們在做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“因此，羅睺羅，你應當訓練自己：‘我要藉反復觀照淨化自己的身業。我要藉反復觀照淨化自己的語業。我要藉反復觀照淨化自己的意業。’你應當如此訓練自己。”

——MN61(中部，坦尼沙羅尊者英譯) 相關連

## 佛陀對五蓋的比喻

“想象一鉢水，其中摻著紫膠、雌黃、靛青、赭紅等染料，以至於一個視力好的人對著它觀察倒影，不能夠如實知見自己的面貌，同樣地，當一個人，住于為感官欲望所支配、為感官欲望所制服的覺知時，感官欲望一旦升起，他不知不見如實存在的逃脫，那麼他對於何者利己、利人、或者兩利，也不知不見。

“想象一鉢水在火中煮熟、沸騰、泛泡，以至於一個視力好的人對著它觀察倒影，不能夠如實知見自己的面貌，同樣地，當一個人，住于為惡意所支配、為惡意所制服的覺知時，惡意一旦升起，他不知不見如實存在的逃脫，那麼他對於何者利己、利人、或者兩利，也不知不見。

“想象一鉢水為水藻與粘液所覆蓋，以至於一個視力好的人對著它觀察倒影，不能夠如實知見自己的面貌，同樣地，當一個人，住于為昏睡所支配、為昏睡所制服的覺知時，昏睡一旦升起，他不知不見如實存在的逃脫，那麼他對於何者利己、利人或者兩利，也不知不見。

“想象一鉢水為風吹皺，為涟漪擾動、覆蓋，以至於一個視力好的人對著它觀察倒影，不能夠如實知見自己的面貌，同樣地，當一個人，住于為掉舉[焦躁不安]所支配、為掉舉所制服的覺知時，掉舉一旦升起，他不知不見如實存在的逃脫，那麼他對於何者利己、利人、或者兩利，也不知不見。

“想象一鉢水被攪動，渾濁、泛泥、置于暗處，以至於一個視力好的人對著它觀察倒影，不能夠如實知見自己的面貌，同樣地，當一個人，住于為疑所支配、為疑所制服的覺知時，疑一旦升起，他不知不見如實存在的逃脫，那麼他對於何者利己、利人、或者兩利，也不知不見。”

——SN46.55(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 佛陀教導布薩八戒

### 《教誡毗沙卡布薩經》

如是我聞：一時薄伽梵住舍衛城附近的東寺彌訶羅母堂[1]。爾時彌訶羅之母毗沙卡往詣薄伽梵，近前頂禮後坐於一邊。坐下後，薄伽梵對彌訶羅之母毗沙卡說：

“毗沙卡，修持布薩八戒，有大果報、大利益、大榮耀、大光明。那麼，毗沙卡，如何修持布薩八戒，有大果報、大利益、大榮耀、大光明？”

“在此，毗沙卡，聖者的弟子如此思維：‘終其一生，阿羅漢們離殺生、戒殺生。他們已放下杖、放下刀，為著一切有情的福利，謹慎、仁慈、有同情心。今天我也在這一夜之中，離殺生、戒殺生。我放下杖、放下刀，為著一切有情的福利，謹慎、仁慈、有同

情心。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第一戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們離不予而取、戒不予而取。他們只取所予、只受所予；非以竊取而生，而是清淨而活。今天我也在這一日一夜之中，離不予而取、戒不予而取。我只取所予、只受所予；非以竊取而生，而是清淨而活。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第二戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們離性事，操行貞潔，安住離欲，戒除村俗之人的性事。今天我也在這一日一夜之中，離性事，操行貞潔，安住離欲，戒除村俗之人的性事。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第三戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們離妄語、戒妄語。他們講真語、不離真語，堅定、可靠。今天我也在這一日一夜之中，離妄語、戒妄語。我講真語、不離真語，堅定、可靠。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第四戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們離導致失慎的蒸餾發酵的醉品、戒導致失慎的蒸餾發酵的醉品。今天我也在這一日一夜之中，離導致失慎的蒸餾發酵的醉品、戒導致失慎的蒸餾發酵的醉品。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第五戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們一時而食[2]，戒夜間進食、離非時而食。今天我也在這一日一夜之中，一時而食，戒夜間進食、離非時而食。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第六戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們戒歌舞、音樂、觀看演藝、佩戴花環、以芳香與美容品美化自己。今天我也在這一日一夜之中，戒歌舞、音樂、觀看演藝、佩戴花環、以香水與美容品美化自己。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第七戒。

“（他想：）‘終其一生，阿羅漢們離高廣華麗的床與座、戒高廣華麗的床與座。他們以簡陋的床具或草鋪臥於低矮之處。今天我也在這一日一夜之中，離高廣華麗的床與座、戒高廣華麗的床與座。他們以簡陋的床具或草鋪低矮而臥。以阿羅漢為楷模，藉修此戒，我持守布薩。’

“這是修持的第八戒。

“毗沙卡，正是如此修持布薩八戒，有大果報、大利益、大榮耀、大光明。有多大的果報、多大的利益、多大的榮耀、多大的光明？

“毗沙卡，假定某人君臨、統轄、坐鎮充滿七種寶藏的這十六個大國——即，鴛伽國、摩竭陀國、迦屍國、拘薩羅國、拔祇國、末羅國、支提國、盤沙國、拘樓國、般闍羅國、婆蹉國、蘇羅西那國、阿梭迦國、阿般提國、鍵陀羅國、劍泐沙國：如此仍不值這布薩八戒的十六分之一。爲什麼？人間的帝位，較之天界的喜樂，實在微不足道。

“毗沙卡，人間五十年，是四大王天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此五百天年，爲四大王天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於四大王天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’

“毗沙卡，人間一百年，是三十三天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此一千天年，爲三十三天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於三十三天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’

“毗沙卡，人間兩百年，是夜摩天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此兩千天年，爲夜摩天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於夜摩天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’

“毗沙卡，人間四百年，是兜率天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此四千天年，爲兜率天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於兜率天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’

“毗沙卡，人間八百年，是化樂天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此八千天年，爲化樂天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於化樂天的天神之中。毗沙卡，有指於此，我才說：‘人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’

“毗沙卡，人間一千六百年，是他化自在天天神的一晝夜。如此三十晝夜爲一月。如此十二月爲一年。如此一萬六千天年，爲他化自在天天神的壽命。某位男子或女子修持布薩八戒，身壞命終時，就有可能投生於他化自在天的天神之中。毗沙卡，有指於此：‘我才說，人間的王位，較之天界的喜樂，實在微不足道。’”

“人應當不殺生；  
不取未予之物；

不說謊；  
不飲酒，  
不作性事淫行；  
不非時而食；  
不戴花環、不飾芳香；  
以草席地鋪為床：  
因為這是佛陀教導的布薩八戒，  
它趨向憂苦的止息。

“ 美麗的日月  
所行之處，驅散黑暗，  
閃耀天空、照亮四方。  
此間的寶藏：  
珍珠、鑽石、綠玉、  
金塊、鉑金、與名為荷踏卡的細金，  
它們與布薩八戒相比，  
好似眾星之光與月光相比，  
不足其十六分之一。

“ 因此，凡持布薩八戒，有此戒德的男女，  
以修持的功德，  
與喜樂的果報，  
無可責咎，升入天界。 ”

——AN 8.43(增支部，康提帕羅比丘英譯，主要參考坦尼沙羅尊者英譯AN3.70) (相關經文請看[持戒](#))

《教誡婆西塔布薩經》(選譯)

……(優婆塞婆西塔在毗舍離附近大森林裏的尖頂寺聽薄伽梵講述布薩八戒，內容同上文。他在聽完佛陀的偈語後大聲說：)

“ 世尊，假若我的親戚眷屬們修持布薩八戒，他們得到的利益與喜樂將持續多日。世尊，假若所有刹帝利、婆羅門、工商業者修持布薩八戒，他們得到的利益與喜樂將持續多

日。”

“正是如此，婆西塔。假若所有刹帝利、婆羅門、工商業者修持布薩八戒，他們得到的利益與喜樂將持續多日。假若整個世界，包括天神、摩羅、梵天，與一代沙門、婆羅門、統治者與平民，修持布薩八戒，他們得到的利益與喜樂將持續多日。婆西塔，假若這些大娑羅樹修持布薩八戒，它們得到的利益與喜樂——假若它們有心識——將持續多日；更何況人類。”

——AN 8.44(增支部，康提帕羅比丘英譯)

### 《釋迦經》

一時薄伽梵住迦毗羅衛附近的榕園。爾時衆多釋迦族的居家弟子于布薩日往詣薄伽梵。近前頂禮後，坐于一邊。坐下後，薄伽梵道：“釋迦人，你們可持布薩八戒？”

“有時持、有時不持。”

“釋迦人啊，在這如此為苦難威脅的人生裏，在這如此為死亡威脅的人生裏，你們有時持布薩八戒、有時不持，對你們是無益的、是不利的。”

……

“世尊，從今日起，我們將持布薩八戒。”

——AN10.46(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

相關連接 [《釋迦經》全文](#)

菩提尊者 [解說八戒](#)

[中譯注：戒非時食=調禦舌，戒性事與高床座=調禦身，戒香料=調禦鼻，戒觀歌舞與戒化妝=調禦眼，戒聽歌樂=調禦耳。只有對這五欲有自制能力，時常練習戒離(也就是定期持八戒)，才有可能使心擺脫依賴五種有限的欲界官能朝外索求的習慣，轉向朝內，有機會發展、顯明一種獨立于五種官感的覺知。布薩八戒律因此可看成是佛陀為弟子設置的一套自我修練系統。]

### 十善業道

“純陀，淨化身業有三種方式、淨化語業有四種方式、淨化意業有三種方式。

“那麼，如何以三種方式淨化身業？有此情形，某人戒殺生、離殺生。他為了一切衆生的福祉，放下棍、放下刀，謹慎、仁慈、有同情心。他戒不予而取、離不予而取。他不以盜賊的方式，在村中野外，拿走屬於他人、未曾贈與之物。他戒不當性事、離不當性事。對有父母、兄弟、姐妹、親戚的監護、有法庇護[指出家人]的人，對有丈夫的、服刑役的、另有男子贈花為冠的人，他不與之行任何性事。此謂如何以三種方式淨化身業。

“那麼，如何以四種方式淨化語業？有此情形，某人戒謊言、離謊言。當他被鄉鎮集

會、團體集會、家族集會、行業集會、或土家集會証台，若他被要求作證：‘來吧，善男子，講你所知的事’，其時他若不知，就說‘我不知’。他若知，就說‘我知’。他若不曾見，就說‘我不曾見’。他若見過，就說‘我見過’。如此，他不為己為人、為任何獎賞而故意說謊。他戒謊言、離謊言。他說真話、堅持真相、堅定可靠、不欺騙世界。他戒饒言、離饒言。他在此處聽見的，不在彼處講，為了不離間彼處與此處之人。他在彼處聽見的，不在此處講，為了不離間此處與彼處之人。如此，他團結彼此分裂者，鞏固相互聯合者。他愛好和睦、喜好和睦、樂於和睦，言語間制造和睦。他戒辱罵、離辱罵。他的言辭悅耳、慈愛、進入人心、有禮、令眾人寬心愉悅。他戒閑談、離閑談。他的言談應時、符合實際、循照目標、法與律。他的言談值得珍視、及時、合理、謹慎、關乎目的。此謂如何以四種方式淨化語業。

“那麼，如何以三種方式淨化意業？有此情形，某人不貪。他不貪他人所有，想著：‘啊，那個屬於他人的可以成為我的！’他無惡意、內心堅定、不受敗壞。（他想）‘願這些生靈離敵意、離壓迫、離困難，願他們平安照顧自己。’他有正見，看事物的觀點不扭曲：‘有布施、有供養、有奉獻。善行惡行有果有報。有此世來世。有父母。有生靈自發輪回；有僧侶沙門，藉正行正修，在自知親證之後，宣說此世來世。’此謂如何以三種方式淨化意業。

“純陀，此謂十善業道。”

——AN10.176(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 四梵住

比丘們，在此，一位聖弟子 如此離貪、離嗔、離癡、警覺、堅定 以滿懷善意的覺知[俱慈之心]，連續朝第一個方向[東方]、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷慈愛的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“他連續以滿懷同情的覺知[俱悲之心]，朝著第一個方向、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷同情的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“他連續以滿懷隨喜的覺知[俱喜之心]，朝著第一個方向、又朝第二、第三、第四個方向傳送。如此，他以滿懷隨喜的覺知，連續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

“他連續以滿懷平等的覺知[俱捨之心]，朝著第一個方向、又朝第二、第三、第四個方

向傳送。如此，他以滿懷平等的覺知，繼續朝上、朝下、周遭，朝包容萬物的宇宙各處、各方傳送：充沛、寬廣、無量、無敵意、無惡意。

——AN3.65(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)(相關連接：[向智尊者論四梵住](#))

五根定義五根見於何處？

“比丘們，何為信根？有此情形，一位比丘、一位聖者的弟子，有信心，堅信如來的覺醒：‘世尊確是一位尊貴者、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛、世尊。’比丘們，此謂信根。

善巧的心理素質。他穩步、踏實地努力，在培養善巧心理素質方面不逃避責任。他發願、努力、勤奮、持恒、專心，不令未升起的不善巧素質升起……令已升起的惡劣與不善巧素質得以棄絕……令未升起的善巧素質升起……令已升起的善巧素質得以維持、不混淆、增進、擴大、發展、圓滿。此謂精進根。

“那麼，何為念根？有此情形，一位比丘、一位聖者的弟子，有念住、細致入微、即便長久之前的所行所言也能夠記憶、回憶。他連續專注於身體本身 精勤、警覺、念住 平息對世界的貪與憂。他連續專注於感受本身……連續專注於心本身……連續專注心理現象[法]本身 精勤、警覺、念住 平息對世界的貪與憂。此謂念根。

“那麼，何為定根？有此情形，一位比丘，一位聖者的弟子，把目標對准遠離，達到入定、達到一心。遠離感官之欲、遠離不善巧心態，進入、安住於初禪：由遠離升起喜與樂，伴隨著尋想與評量。隨著尋想與評量的平息，他進入、安住於第二禪那：有喜有樂，覺知融彙起來，放下了尋想與評量 達到內在的確定。隨著喜的消退，他保持甯靜、有念住、有警覺、敏感於樂。他進入、安住於第三禪那，對此聖者們宣稱‘甯靜、念住，他有愉快的居留處。’ 隨著樂與痛的放棄，如前期喜與苦的消退，他進入、安住於第四禪那：甯靜與念住達到純淨，既無樂、又無痛。此謂定根。

“那麼，何為明辨根？有此情形，一位比丘、一位聖者的弟子，擁有明辨生滅的能力，他有明辨 尊貴、透徹、導致苦的正确止息。他如實明辨：‘這是苦……這是苦因……這是苦的止息……這是苦的止息之道。’ 此謂明辨根。”

——SN48.10(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

“比丘們，有此五根。哪五根？信根、精進根、念根、定根、明辨根。

“ 信根見於何處？ 在初果的四個素養之中……

“ 精進根見於何處？ 在四正勤之中……

“ 念根見於何處？ 在四念住之中……

“ 定根見於何處？ 在四禪那之中……

“ 明辨根見於何處？ 在四聖諦之中…… ”

——SN48.10 (相應部， 坦尼沙羅尊者英譯)

## 五上分結與五下分結

“ 五種低層次束縛[五下分結]是什麼？ 自我觀念[身見]、 不確定感[疑]、 執取戒律與修持教條[戒禁取]、 感官欲望、 惡意：這是五種低層次的束縛。 五種高層次束縛[五上分結]是什麼？ 對色界的貪欲、 對無色界的貪欲、 自滿、 掉舉[焦躁]、 無明：這是五種高層次束縛。 ”

——AN10.13(增支部， 坦尼沙羅尊者英譯)

“ 在這個僧團中， 有的比丘是阿羅漢， 他們的心漏已盡， 他們已圓滿成就， 已完成任務、 放下重負、 達到真正的目標、 徹底摧毀了緣起的束縛、 藉著正確的心法獲得解脫： 這個僧團中正有這樣的比丘。

“ 在這個僧團中， 有的比丘隨著低層次五種束縛的徹底終結， 會重生於(淨居天)、 在那裏獲得徹底解脫、 永不再回該域界： 這個僧團中正有這樣的比丘。

“ 在這個僧團中， 有的比丘隨著(前)三種束縛的徹底終結， 隨著貪、 瞋、 癡的退減， 成爲一還者——他們會在回到這個世界的那一次裏， 達到苦的止息： 這個僧團中正有這樣的比丘。

“ 在這個僧團中， 有的比丘隨著(前)三種束縛的徹底終結， 成爲入流者， 永遠不墜惡趣， 穩步走向自我覺醒： 這個僧團中正有這樣的比丘。 ”

——MN118(中部， 坦尼沙羅尊者英譯)

“ 賢友， 同樣地， 即使一位聖弟子已經棄絕了五種低層次束縛， 他對於五執蘊余有一點‘我是’的自滿、 一股‘我是’的欲求、 一種‘我是’的迷戀。 然而後來， 他連續專注於五執蘊的升起、 衰落：‘這是色， 這是它的起因， 這是它的消失。 這是受……這是想……這是行……這是識， 這是它的起因， 這是它的消失。’ 隨著他連續專注於五執蘊的升起、

衰落，參與的‘我是’之自滿、‘我是’之欲求、‘我是’之迷戀，便徹底滅除了。”  
——AN22.89(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 七類人

### 《水喻經》

“比丘們，世界上存在七類人。哪七類？

“有此情形，一個人一次沈沒，繼續沈沒。有此情形，一個人升至水面，再次下沉。有此情形，一個人升至水面，繼續浮在水面。有此情形，一個人升至水面，睜眼四顧。有此情形，一個人升至水面，朝對岸遊去。有此情形，一個人升至水面，獲得立足點。有此情形，一個人升至水面，遊至對岸，站立在高處，[成爲]一位婆羅門。

“那麼一個人如何一次沈沒，繼續沈沒？有此情形，一個人只擁有黑暗、不善巧的素質。那就是一個人如何一次沈沒，繼續沈沒。

“那麼一個人如何升至水面，再次下沉？有此情形，一個人來到水面，(看見)‘信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。’然而他的信念既不保持亦不增長，而是退失了。他的知恥……畏惡……精進……明辨既不保持亦不增長，而是退失了。那就是一個人如何升至水面，再次下沉。

“那麼一個人如何升至水面，繼續浮在水面？有此情形，一個人來到水面，(看見)‘信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。’他的信念不退失，而是增長、保持。他的知恥……畏惡……精進……明辨不退失，而是增長、保持。這就是一個人如何升至水面，繼續浮在水面。

“那麼一個人如何升至水面，睜眼四顧？有此情形，一個人來到水面，(看見)‘信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。’隨著前三種束縛的徹底終結，他成爲一個入流者，穩步，不落惡趣，趨向自覺醒。這就是一個人如何升至水面，睜眼四顧。

“那麼一個人如何升至水面，朝對岸遊去？有此情形，一個人來到水面，(看見)‘信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。’隨著(前)三種束縛的徹底終結，隨著貪、瞋、癡的退滅，他成爲一還者——他們會在回到這個世界的那一次裏，達到苦的止息。那就是一個人如何升至水面，朝對岸遊去。

“那麼一個人如何升至水面，獲得立足點？有此情形，一個人來到水面，(看見)‘信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。’隨著低層次五種束縛的徹底終結，他將重生于(淨居天)、在那裏獲得徹底解脫、永不再回該域界。那就是一個人如何升至水面，獲得立足點。

“ 那麼一個人如何升至水面，遊至對岸，站立在高處，一位婆羅門？有此情形，一個人來到水面，(看見) ’ 信仰善法善哉，知恥善哉，畏惡善哉，精進善哉，明辨善法善哉。 ’ 隨著心漏的終結，他進入無漏的心解脫與明辨解脫，在即時即地親證自知。那就是

一個人如何升至水面，遊至對岸，站立在高處，一位婆羅門。

“ 這就是世界上存在七類人。 ”

——AN7.15(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

---

此道雖坎坷，聖者行

《迦摩陀經》：

[舍衛城。迦摩陀天子立于一邊，對薄伽梵如是說:]

[迦摩陀:]

“ 難為啊，薄伽梵！  
真難為啊薄伽梵！ ”

[佛陀:]

“ 雖其難為，  
以戒為依恃者，仍為之。  
于出家人，  
隨知足之升起，自有樂。 ”

[迦摩陀:]

“ 難得啊，薄伽梵！  
這所謂的知足！ ”

[佛陀:]

“ 雖其難得，  
以寂心為樂者，得知足。  
連日連夜，  
其心于修習中，有喜樂。 ”

[迦摩陀:]

“ 難止啊，薄伽梵！  
所謂的這顆心！ ”

[佛陀:]

“ 雖其難止，  
以寂靜為樂者，仍得止。

迦摩陀啊，  
破死亡之網，聖者前行。”

[迦摩陀:]

“難行啊，薄伽梵！  
這條坎坷之道！”

[佛陀:]

“雖其難行，  
迦摩陀啊，聖者仍前行。

非聖者行道坎坷，倒地撞頭。  
諸聖者行道平坦，化險為夷。”

——SN2.6(相應部，安德魯-奧蘭茨基英譯)

[中譯注]：據注疏，迦摩陀前世為人間瑜伽行者，未證果即死，此世為天神之子。經中記載的是面對他修行艱難的抱怨，佛陀溫和而堅定的回答。

## 四種修持模式

“此為四種修持模式。哪四種？修持苦、直悟慢；修持苦、直悟快；修持樂、直悟慢；修持樂、直悟快。

“何為修持苦、直悟慢？有此情形，某人天性欲望強烈，他不斷經受由欲望而起的苦。或者，天性嗔恨強烈，他不斷經受由嗔恨而起的苦。或者，天性癡迷強烈，他不斷經受由癡迷而起的苦。他的五根——信根……精進根……念根……定根……明辨根的存在形式微弱。因其微弱，他僅能緩慢成就趨向滅漏的直悟[論藏指成就聖道的定力]。此謂修持苦、直悟慢。

“何為修持苦、直悟快？有此情形，某人天性欲望強烈……天性嗔恨強烈……天性癡迷強烈，他不斷經受由癡迷而起的苦。他的五根……的存在形式敏銳。因其敏銳，他快速成就趨向滅漏的直悟。此謂修持苦、直悟快。

“何為修持樂、直悟慢？有此情形，某人天性欲望不強……天性嗔恨不強……天性癡迷不強，他不常經受由癡迷而起的苦。他的五根……的存在形式微弱。因其微弱，他僅能緩慢成就趨向滅漏的直悟。此謂修持樂、直悟慢。

“何為修持樂、直悟快？有此情形，某人天性欲望不強……天性嗔恨不強……天性癡迷不強，他不常經受由癡迷而起的苦。他的五根……的存在形式敏銳。因其敏銳，他快速成就趨向滅漏的直悟。此謂修持樂、直悟快。”

“此為四種修行模式。哪四種？修持苦、直悟慢；修持苦、直悟快；修持樂、直悟慢；修持樂、直悟快。

“何為修持苦、直悟慢？有此情形，一位比丘連續專注於色身的不淨。感知食物的可厭與世界的不樂，他連續專注於一切造作的無常。對死亡的感知在他內心確立起來。他憑借初學者的五種力量——信念、知恥[良知]、畏惡力、精進、明辨——而安住，但他的五根……的存在形式微弱。因其微弱，他僅能緩慢成就趨向滅漏的直悟。此謂修持苦、直悟慢。

“何為修持苦、直悟快？有此情形，一位比丘連續專注於色身的不淨……連續專注於一切造作的無常。對死亡的感知在他內心確立起來。他憑借初學者的五種力量……而安住，但他的五根……的存在形式敏銳。因其敏銳，他快速成就趨向滅漏的直悟。此謂修持苦、直悟快。

“何為修持樂、直悟慢？有此情形，一位比丘……進入、安住於第一禪那……第二禪那……第三禪那……第四禪那。他憑借初學者的五種力量……而安住，但他的五根……的存在形式微弱。因其微弱，他僅能緩慢成就趨向滅漏的直悟。此謂修持樂、直悟慢。

“何為修持樂、直悟快？有此情形，一位比丘……進入、安住於第一禪那……第二禪那……第三禪那……第四禪那。他憑借初學者的五種力量……而安住，但他的五根……的存在形式敏銳。因其敏銳，他快速成就趨向滅漏的直悟。此謂修持樂、直悟快。

“此為四種修持模式。”

AN4.163(增支部, 坦尼沙羅尊者英譯)

## 初禪

“賢友，何為初禪？”

“賢友，有此情形，一位比丘——遠離感官之欲、遠離不善巧心態——進入、安住於第一禪那：由遠離而生起了喜與樂、伴隨著尋想與評量。此謂初禪。”

“初禪之中有多少因素[或譯支]？”

“初禪之中有五因素。有此情形，一位已具備初禪五因素的比丘，生起了尋想、評估、喜、樂與心一境。初禪有五因素，即是如此。”

“初禪之中離棄了多少因素？擁有了多少因素？”

“初禪之中離棄了五因素、擁有了五因素。有此情形，一位進入初禪的比丘，離棄了

感官之欲、離棄了惡意、離棄了昏睡、離棄了掉舉[=焦躁不安]、離棄了疑。並且，生起了尋想、評估、喜、樂與心一境。初禪之中棄除了五因素、擁有了五因素，即是如此。”

——MN43(中部，坦尼沙羅尊者英譯)相關連接：[四禪那](#)

“因此，比丘們，我教了你們新業與舊業、業的止息、趨向業的止息之道。凡是一位導師——為著弟子的福利、出于對他們的慈悲——應做之事，我已為你們做了。那裏有樹樁；那裏有空靜處。比丘們，去修禪那。不要失慎。不要以後有悔。這就是我們對你們的告誡。”

——SN35.145(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

---

## 尊者阿難教導如何滅除色欲

### 《阿難經》

一時，尊者阿難住舍衛城附近的祇樹給孤獨精舍。他於清早身著袈裟，手持僧鉢與外袍，以尊者婆耆沙為侍者，一同前往舍衛城托鉢。當時，尊者婆耆沙(對獨身生活)升起不滿；他的心為色欲侵入。於是他對尊者阿難說了以下此偈：

“以官感色欲，我在燃燒；  
我的心在起火。  
喬達摩啊，請出於慈悲，  
為我說止熄法。”

[尊者阿難:]

“因辨識扭曲，  
你的心在燃燒。  
遠離伴隨著色欲的  
美麗主題。

“把心理造作，  
視為它物、苦、非我。  
熄滅你的莫大色欲，  
切勿一次次繼續燃起。

“ 以不淨觀  
修練心智，  
在不淨觀中  
入定、一境。

“ 使念住  
浸沒於色身，  
做一個  
趨向無欲者。

“ 修練無所緣禪定，  
脫離自滿。  
穿透自滿後，  
你得以平靜地繼續前行。 ”

——SN 8.4(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 制怒

“ 比丘們，世界上存在三類人。哪三類？有的人譬如石上銘文，有的人譬如泥上銘文，有的人譬如水上銘文。

“ 一個人如何譬如石上銘文？有此情形，某人時常被激怒，他的怒意長久地伴隨他。正如石上銘文，不能被風或者被水快速抹去，長久存住，同樣地，某人時常被激怒，他的怒意長久地伴隨他。此謂一個人譬如石上銘文。

“ 一個人如何譬如泥上銘文？有此情形，某人時常被激怒，但他的怒意伴隨他不長久。正如泥上銘文，能被風或者被水快速抹去，不長久存住，同樣地，某人時常被激怒，他的怒意伴隨他不長久。此謂一個人譬如泥上銘文。

“ 一個人如何譬如水上銘文？有此情形，某人——當人們對他粗暴地說話、嚴厲地說話、無禮地說話時——依然和氣、友好、禮貌。如水上銘文，即刻消失，不長久存住，同樣地，某人——當人們對他粗暴地說話、嚴厲地說話、無禮地說話時——依然和氣、友好、禮貌。此謂一個人譬如水上銘文。

“ 此為世上存在的三類人。 ”

——AN 3.130(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“有此七件令敵愉悅，助敵得逞之事，對一位憤怒的男子或女子來臨。

“有此情形，比丘們，敵人祈願他的敵人：‘啊，願他醜陋！’爲什麼？敵人不爲敵人的美貌而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，即使他善沐浴、善塗膏、著白衣、修剪須發，他依舊醜陋，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第一件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人祈願他的敵人：‘啊，願他難眠！’爲什麼？敵人不爲敵人的安眠而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，即使臥榻上鋪一床長羊毛褥、一床白羊毛褥、一幅繡花床單、上蓋一床鹿皮毯，頂垂華蓋，側堆紅枕，他依舊難眠，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第二件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人祈願他的敵人：‘啊，願他無贏利！’爲什麼？敵人不爲敵人的贏利而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，即使他失利，卻想：‘我已贏利’；即使他贏利，卻想：‘我已失利。’當他抓緊這些違逆事實的想法時，它們引導他趨向長久的傷害與苦痛，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第三件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人祈願他的敵人：‘啊，願他無財富！’爲什麼？敵人不爲敵人的富裕而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，凡是他的財富，透過努力與勤勞、藉臂力積攢、由汗水集聚的正當合法之財，被國王下令罰歸國庫，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第四件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人如此祈願他的敵人：‘啊，願他無名！’爲什麼？敵人不爲敵人的盛名而歡喜。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，凡是他藉審慎而得的名聲，就此消退，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第五件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人如此祈願他的敵人：‘啊，願他無友！’爲什麼？敵人不爲敵人的多友而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，他的朋友、伴侶、親戚將遠遠地走避他，只因他被嗔怒掌控。這是對一位嗔怒的男子或女子來臨的第六件令敵愉悅、助敵得逞之事。

“再者，有此情形，比丘們，敵人如此祈願他的敵人：‘啊，願此人身壞命終時，重生于匱乏界、惡趣、低等域界、地獄！’爲什麼？敵人不爲敵人生天而愉悅。當一個人發怒，被嗔怒支配、被嗔怒掌控時，他作惡身業、作惡語業、作惡意業，于是，此人身壞命終時，重生于匱乏界、惡趣、低等域界、地獄，只因他被嗔怒掌控。此爲對一位嗔怒的男

子或女子發生的第七件令敵人喜悅、令敵人稱意之事。

“此為對一位嗔怒的男子或女子發生的七件令敵人愉悅、令敵人稱意之事。”

怒者醜陋、少眠，他所得盈利，  
因言行有失，轉為虧損。  
盛怒的人，把他的財富摧毀。  
狂怒的人，把他的地位摧毀。  
親戚、朋友、同事們躲避他，  
瞋怒帶來損失，瞋怒使心燃燒。  
他意識不到危險由內心生起，  
怒者不了解自己的利益，怒者看不見法。  
被瞋怒征服的人，  
處于一團陰暗之中。  
他樂于惡行，以為善行，  
當怒意消退之時，他如火燒般受苦。  
他如煙霧圍繞之火，  
無用、無光。

当嗔怒传播时，当一人发怒时，  
他无羞耻、不畏恶、言语不敬。  
因为对一位被嗔怒掌控者，  
任何事皆无光明。

我将列出带来悔恨、远离教导的行为。  
注意听！  
怒者杀父、杀母，  
杀婆罗门、也杀凡人。  
是缘于母爱，人得以见世，  
发怒的凡夫却会杀死这位生命的给予者。

如他一样，一切众生执爱自己，  
然而怒者昏乱，能以种种方式杀死自己：

用劍、使毒、在山涧以绳自吊。  
做这些事，这些杀生、自戕之事，  
怒者不知，他已被摧毁。

摩罗之网以嗔怒的形式，住于心坎：  
以自律、明辨、精进、正见，把它斩断。  
智者斩断每一种不善巧，  
训练自己：‘愿我们不被覆盖。’  
离嗔者无苦，离贪者无渴，  
善调御、断嗔怒，灭诸漏、得解脱。

——AN 7.60(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“比丘們，即使強盜們野蠻地用一把雙柄鋸將你逐肢鋸去，你們當中那些讓自己的心升起怒意者，還沒有聽從我的教導。即便那時，你們仍應訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住于善意、無恨、同情那人的福利。我們將以俱慈的覺知連續遍傳他，以他為出發點，我們將以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“比丘們，假若常念此雙柄鋸之教喻，還有任何細微或粗糙的語言形式你們不堪忍受麼？”

“沒有，世尊。”

“那麼應當常念此雙柄鋸之教喻，那將是爲了你們長遠的利益與幸福。”

MN21(中部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 鎮伏嗔恨的方式

“鎮伏嗔恨有五種方式，當一位比丘升起嗔恨時，應藉此把它滅盡。哪五種？

“對某人生出嗔恨時，應培育對那人的慈心。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“對某人生出嗔恨時，應培育對那人的悲心。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“對某人生出嗔恨時，應培育對那人的舍心。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“對某人生出嗔恨時，應不心想、不注意那人。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“對某人生出嗔恨時，應觀想那人是自己的業的產物：‘這位尊者是他的業的造作者，是他的業的繼承者，緣他的業而生，由他的業得眷屬，依他的業而活。’藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“這便是鎮伏嗔恨的五種方式，當一位比丘升起嗔恨時，應藉此把它滅盡。”

——AN5.161(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

舍利弗：

“有些人身業不純淨、但語業純淨。應鎮伏對這類人的嗔恨。

“有些人語業不純淨，但身業純淨。也應鎮伏對這類人的嗔恨。

“有些人身業、語業俱不純淨，但心有間或的清明與平靜。也應鎮伏對這類人的嗔恨。

“有些人身業、語業俱不純淨，心無間或的清明與平靜。也應鎮伏對這類人的嗔恨。

“有些人身業、語業俱純淨，心有間或的清明與平靜。也應鎮伏對這類人的嗔恨。

“那麼，一位身業不純淨、但語業純淨者，如何鎮伏對他的嗔恨？正如一位取用棄物的比丘在路上看見一塊破布時，會把完好的那部分撕下帶走：把它用左腳踩住，用右腳展開，他會把完好的那部分撕下帶走。同樣地，當某人身業不純淨、但語業純淨時，不應注意其身業之不淨，反之，應注意其語業之純淨。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“至于一位語業不純淨、但身業純淨者，如何鎮伏對他的嗔恨？正如水池中蓋滿粘液與水藻，走來一人，火熱、遍身是汗、力竭、顫抖、口渴。他會跳進池裏，雙手分開粘液與水藻，掬水啜飲後上路。同樣地，當某人語業不純淨、但身業純淨時，不應注意其語業之不淨，反之，應注意其身業之純淨。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“至于一位語業、身業俱不純淨、但心有間或的清明與平靜者，如何鎮伏對他的嗔恨？正如牛蹄印坑中有一小汪水，一人走來，火熱、遍身是汗、力竭、顫抖、口渴。他想：‘這牛蹄印坑中有一小汪水。我若用手用杯取水啜飲，會擾動它、攪動它，令它不適于飲用。我何不趴下，如牛一般啜飲後上路？’于是他就會趴下，如牛一般啜飲後上路。同樣地，當某人語業不純淨、但身業純淨時，不應注意其身業之不淨……其語業之不淨，反之，應注意他心有間或的清明與平靜這件事。藉此鎮伏對那人的嗔恨。

“至于一位語業、身業俱不純淨、心無間或的清明與平靜者，如何鎮伏對他的嗔恨？正如一位病人——痛苦、症重——沿路行走，遠離前村、遠離後村，不得所需食物、不得所需藥物、不得善護理、不得人搬他到聚落處。再假定另有一人，見他沿路走來。出于慈悲、憐愍、同情，會盡量相助，想：‘啊，此人應得所需食物、應得所需藥物、應得善護理、應得人搬他到聚落處。為什麼？使他不在此倒地毀滅。’同樣地，當某人語業、身業俱不純淨，心無間或的清明與平靜時，應出于對那人的慈悲、憐愍、同情，盡量相助，想：‘啊，此人應斷棄惡身業、培育正身業，斷棄惡語業、培育正語業，斷棄惡意業、培育正意業。為什麼？使他身壞命終時，不墮入匱乏處、惡趣、低等界、地獄。’藉此鎮

伏對那人的嗔恨。

“ 至于一位語業、身業俱純淨、心有間或的清明與平靜者，如何鎮伏對他的嗔恨？正如有一池清水 一味甜、清涼、清澈 一人走來，火熱、遍身是汗、力竭、顫抖、口渴。他跳進池裏，洗濯、啜飲完畢，會在樹蔭下就地坐臥。同樣地，當某人語業、身業俱純淨、心有間或的清明與平靜時，應注意其身業之淨……其語業之淨……應注意他有間或的清明與平靜這件事。藉此鎮伏對那人的嗔恨。一個徹底令人敬仰的人能使心平靜下來。

“ 這便是鎮伏嗔恨的五種方式，當一位比丘升起嗔恨時，應藉此把它滅盡。 ”

——AN5.162(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

“ 鎮伏嗔恨有這十種方式. 哪十種？

“ 一、作想：‘ 他傷害了我。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 二、作想：‘ 他正在傷害我。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 三、作想：‘ 他將要傷害我。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 四、作想：‘ 他傷害了我所親愛、悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 五、作想：‘ 他正在傷害我所親愛、悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 六、作想：‘ 他將傷害我所親愛、悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 七、作想：‘ 他幫助了我不親愛、不悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 八、作想：‘ 他正在幫助我不親愛、不悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 九、作想：‘ 他將幫助我不親愛、不悅意者。不過，我該指望什麼？ ’ 而鎮伏嗔恨。

“ 十、一個人對不可能之事，不惱怒。

“ 這便是鎮伏嗔恨的十種方式。 ”

——AN10.80(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 人生短暫

“ 比丘們，過去曾經有名為阿羅迦的一位導師、一位宗師，已脫離感官貪欲。他擁有數百位弟子，他對他們如此傳法：‘ 婆羅門啊，人生微不足道 一有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因為凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。 ’

“ 如日出時草尖上的一滴露水，迅速消失，不能久住，同樣地，婆羅門啊，人生如露水 一有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。

因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如雨神降大雨時泛起的一個水泡，迅速消失，不能久住，同樣地，婆羅門啊，人生如水泡——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如木棒在水面劃出的一條水線，迅速消失，不能久住，同樣地，婆羅門啊，人生如水線——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如遠行、急行、下行的一條山溪，沖走所載，無一時一刻一瞬的靜止，淌流、湍流、奔流而去，同樣地，婆羅門啊，人生如山溪——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如壯漢在舌尖蓄起的一滴唾液，不費氣力一吐而棄，同樣地，婆羅門啊，人生如唾液——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如火燒整日的鐵鍋裏投入的一塊肉片，迅速消失，不能久住，同樣地，婆羅門啊，人生如肉片——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“如被牽向屠宰場的一頭母牛，每走一步，是在趨近宰殺，趨近死亡，同樣地，婆羅門啊，人生如母牛——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。

“然而，比丘們，在那個年代，人們的壽命有六萬年，姑娘們五百歲可以出嫁。而且那時(只)有六種病：冷、熱、饑、渴、排糞、排尿。然而即便他們如此長壽、如此久住、如此少病，那位導師阿羅迦對弟子如此傳法：‘婆羅門啊，人生微不足道——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。’

“比丘們，如今，一位正語者當然可以說：‘人生微不足道——有限、微小、苦多、絕望多。人當如聖賢一般，接觸這個真相，行善巧，修梵行。因爲凡在那裏出生的，逃脫不了死亡。’比丘們，如今一個人長壽也就是活一百歲或者略多。活一百歲，等于活三百季：一百冷季、一百熱季、一百雨季。活三百季，等于活一千二百月：四百冷月、四百熱月、四百雨月。活一千二百月，等于活二千四百雙周：八百冷雙周、八百熱雙周、八百雨雙周。活二千四百雙周，等于活三萬六千日：一萬二千冷日、一萬二千熱日、一萬二千雨日。活三萬六千日，一個人吃七萬二千餐：二萬四千冷季餐、二萬四千熱季餐、二萬四千雨季餐——把母乳與飲食有障礙的餐數也估算在內。飲食有障礙是指這些：當他因嗔怒而

未吃、當他因痛苦而未吃、當他因患病而未吃、當他守布薩未吃、當他因貧困而未吃。

“ 因此，比丘們，我把百歲者的一生作了估算：我估算了壽命、估算了季節、估算了年、估算了月、估算了雙周、估算了夜、估算了日、估算了餐數、估算了飲食的障礙。凡是一位導師——為著弟子的福利、出于對他們的慈悲——應做之事，我已為你們做了。那裏有樹樁；那裏有空靜處。比丘們，去修禪那。不要失慎。不要以後有悔。這就是我們對你們大家的告誡。 ”

——AN7.70(增支部，坦尼沙羅尊者英譯)

## 逐步止息

“ 我也傳授了造作的逐步止息。證得初禪時，言語已止息。證得第二禪時，尋想與評估[尋伺]已止息。證得第三禪時，喜已止息。證得第四禪時，出入息已止息。證得空無邊維度時，色[形體]的辨識已止息。證得識無邊維度時，空無邊維度的辨識已止息。證得無所有維度時，識無邊維度的辨識已止息。證得非想非非想維度時，無所有維度的辨識已止息。證得辨識與感受[想與受]的止息維度時，辨識與感受已止息。當一位比丘的漏終結時，貪已止息，嗔已止息，癡已止息。

“ 我也傳授了造作的逐步寂止。證得初禪時，言語已寂止。證得第二禪時，尋想與評估[尋伺]已寂止。證得第三禪時，喜已寂止。證得第四禪時，出入息已寂止。證得空無邊維度時，色[形體]的辨識已寂止。證得識無邊維度時，空無邊維度的辨識已寂止。證得無所有維度時，識無邊維度的辨識已寂止。證得非想非非想維度時，無所有維度的辨識已寂止。證得辨識與感受的寂止維度時，辨識與感受已寂止。當一位比丘的漏終結時，貪已寂止，嗔已寂止，癡已寂止。

“ 有此六種平息。證得初禪時，言語已平息。證得第二禪時，尋想與評估已平息。證得第三禪時，喜已平息。證得第四禪時，出入息已平息。證得辨識與感受的止息維度時，辨識與感受已平息。當一位比丘的漏終結時，貪已平息，嗔已平息，癡已平息。 ”

——SN36.11(相應部，坦尼沙羅尊者英譯)

[原文除另注明外，都來自<http://www.accesstoinsight.org>

人物簡介來自[http://www.palikanon.com/english/pali\\_names/dic\\_idx.html](http://www.palikanon.com/english/pali_names/dic_idx.html)]

最近增訂2-12-2008

[\[首頁\]](#) >> [\[經文\]](#)

# 功德

巴利經文選讀  
(英譯、編輯)坦尼沙羅尊者  
(中譯)良積  
Merit

A Study Guide Prepared by Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2005 美國慈林寺，僅限於免費發行。慈林寺許可人們在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與其它衍生作品也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

目錄：

[引言](#)

[基本智慧](#)

[功德\(Puñña\)](#)

[布施\(Dana\)](#)

[持戒\(Sila\)](#)

[禪定\(Bhavana\)](#)

[證入流果的功德](#)

[超越功德](#)

[名詞解釋](#)

## 引言

佛教的所有核心概念之中，功德(*puñña*，福報，福德)在西方是最鮮為人知且最不受欣賞的一項。或許這是因為，功德行持似是一種專注於得利與“造我”(selfing)的低級修持，而更高等的佛教修持則專注於放開、特別是放開任何的自我感。由於西方人常為時間所迫，不願把時間浪費在低級修持上，而是想直接修習更高的層次。不過，佛陀反復告誡說，人們若非已培養了堅實的基礎，不可能穩定從事高層次的修練。功德的追求，正是在為此提供基礎。轉引一位現代佛教心理學家的話來說，一個人除非已培養起明智的自我感，是不可能明智地放下他的自我感的。功德的追求，正是佛教對一種明智的自我感的培養方式。

以下選讀材料，解說的是功德的修持之道。它以討論<基本智慧>作為開端，由此揭示

出，爲了最終引生「放開」的智慧，何以首先應側重對某些事的「抓緊」：這是指初級層次上的那些善巧素質，它們爲你在放開粗相有害品性時提供一個安全的立足點。佛家智慧以專注無常、苦、非我之三法印而著稱，然而該智慧的運用，是在對那些相對持久、愉悅之事的追求過程當中增長起來的，並且要求具備一個成熟的「自我」，即：能夠爲將來作計劃、爲長遠幸福而犧牲短暫的快樂、顧念他人之需、在追求一種智慧、純淨、慈悲的幸福之中培養起有力的自我依止感。

接下來，〈功德〉一章概述了引生那類喜樂的諸種功德業形式，它們主要集中於三類：布施、持戒、禪定。此後三章分別講述如何施行這些業才能夠引生最大的喜樂。例如，〈布施〉一章討論了如何可以藉著明智地選擇適當的施禮動機、適當的禮物、適當的受禮者，獲得最大的布施喜樂。〈持戒〉一章解說了如何從以往的錯誤中學習，同時又不陷入內疚、消沈。〈禪定〉一章不僅討論了何以慈心觀最常見與功德相提並論的禪修法門趨向即刻當下的幸福，而且討論了它如何還可以使過去不智之業的果報化至最小。

所有這三種功德形式都有益於最高的功德形式：入流果的證得，即對不死之法的第一瞥。因此，本材料的倒數第二章專講來自該成就的幸福與安甯。

結束章節提醒我們，儘管功德業有如此之果報，對幸福的追求最終趨向於超越功德追求。實際上，本文爲引介佛教追求幸福之途徑的兩集閱讀材料的上集，下集討論的是趨向阿羅漢道的三法印教導，它引向不死之樂。雖如此，把兩個階段視爲截然二分是不正確的。藉著對功德的追求，我們培養起一種明智的自我感，該過程本身即是在修習如何放開不智的“造我”方式，因爲布施、持戒、慈心的修持，正是克服吝嗇、冷漠、無情等素質的修習過程。三法印的教導只是把同樣的“拆解自我”(de-selfing)過程提升到更高的層次，以達到一種更複真實的幸福。

## 基本智慧

“有這等情形，一個人被痛苦壓倒，他內心疲憊，便悲傷、痛悼、哀歎、捶胸、昏亂起來。或者，一個人被痛苦壓倒，他內心疲憊，便外出求索：‘有誰了解止息這苦痛的一兩個辦法？’比丘們，我告訴你們，該苦或者導致昏亂、或者導致求索。”

——AN6.63(增支部)

“此爲趨向明辨之道：在訪問一位僧侶、沙門時發問：‘尊者：何謂善巧？何謂不善

巧？何謂有咎？何謂無咎？何應長養？何不應長養？我已行之舉，何將有長期傷害與痛苦？我已行之舉，何將有長期安甯與幸福？’ ”

——MN135(中部)

“你認為如何，羅睺羅，鏡子有何用途？”

“世尊，用於觀照。”

“同樣地，羅睺羅，對於身業、語業、意業 [=身、語、意之動作] 也應當反復觀照。

“每當你想作某個身業時，應當觀照它：‘我想作的這個身業——它會導致害己、害人、或兩害麼？它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報麼？’ 如果觀照之後你了解，它會導致害己、害人、或兩害；它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼那樣的身業你絕對不適合作。但是，如果觀照之後你了解，它不會導致害己……它會是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的身業，你適合作。

“你正在作某個身業時，應當觀照它：‘我正在做的這個身業——是在導致害己、害人、或兩害麼？它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報麼？’ 如果觀照之後你了解，它在導致害己、害人、或兩害……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它並不……你可以繼續。

“你在作了某個身業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

(同理於語業與意業，除了有關意業的最後一段如下：)

“你在作了某個意業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的意業，有苦果、苦報，那麼你應當對此有憂惱、可恥、厭棄感。有了憂惱、可恥、厭棄感之後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的意業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

“羅睺羅，過去所有淨化了自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們所做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“未來所有將淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們要做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“當前所有在淨化自己的身業、語業、意業的僧侶行者，他們在做的，正是這般反復地觀照自己的身業、語業、意業。

“因此，羅睺羅，你應當訓練自己：‘我要藉反復觀照淨化自己的身業。我要藉反復觀照淨化自己的語業。我要藉反復觀照淨化自己的意業。’你應當如此訓練自己。”

——MN61(中部)

---

“至於那行之不樂，但行後趨向增益之處[行動軌迹]，正是藉此處，可知其人 在勇士的耐力、勇士的毅力、勇士的精進力方面 是愚人還是智者。因為愚人不想：‘此處雖行之不樂，然而行後趨向增益，’於是他不行，故此該處之不行趨向他的損失。然而，智者觀想：‘即便此處行之不樂，然而行後趨向增益，’於是他行之，故此該處之行趨向他的增益。

“至於那行之有樂，但行後趨向損失之處，正是藉此行，可知其人 在勇士的耐力、勇士的毅力、勇士的精進力方面 是愚人還是智者。因為愚人不想：‘此處雖行之有樂，然而行後趨向損失，’於是他行之，故此該處之行趨向對他的損失。然而，智者觀想：‘即便此處行之有樂，然而行後趨向損失，’於是他不行，故此該處之不行趨向他的增益。”

——AN4.115(增支部)

---

自己確是自己的依止，他人誰能作你的依止？

善自調禦者，得難得的依止。

——Dhp160(法句經)

---

惡由自造，染由自汙。

自不作惡，自行潔淨。

諸淨諸染，各自所為。

無人淨化他人，無他人淨化他。

——Dhp165(法句經)

---

以自我監督自我、 以自我省察自我。

目寸、持念的比丘，女任於樂。

——Dhp379(法句经)

---

“何謂以己爲行事准則？有此情形，一位比丘前往野外、樹下、空居，如此觀想：‘我離家出家，非是爲了僧袍；我離家出家，非是爲了鉢食……爲了居處……爲了這等那等(來世的)緣起。而是因爲我爲生、老、病、死、憂、哀、痛、悲、慘所困，爲苦所困，爲苦所制，(我期待:)“這一整團苦與憂的終結或者可被證知!”我若尋求離家出家時已棄絕的同類感官之樂 或者更遭那於我是不合適的。’他於是如此觀想：‘我的精進將奮發而不松懈；我的念住將確立而不混淆；我的色身將平息而不動蕩；我的心將入定、一境。’在把自己作爲行事准則之後，他棄絕不善巧、培養善巧，棄絕有咎、培養無咎，以清淨方式照顧自己。此謂以己爲行事准則。”

——AN3.40(增支部)

---

“何謂以己爲行事准則？有此情形，一位比丘前往野外、樹下、空居，如此觀想：‘我離家出家，非是爲了僧袍；我離家出家，非是爲了鉢食……爲了居處……爲了這等那等(來世的)緣起。而是因爲我爲生、老、病、死、憂、哀、痛、悲、慘所困，爲苦所困，爲苦所制，(我期待:)“這一整團苦與憂的終結或者可被證知!”我若尋求離家出家時已棄絕的同類感官之樂 或者更遭那于我是不合適的。’他于是如此觀想：‘我的精進將奮發而不松懈；我的念住將確立而不混淆；我的色身將平息而不動蕩；我的心將入定、一境。’在把自己作爲行事准則之後，他棄絕不善巧、培養善巧，棄絕有咎、培養無咎，以清淨方式照顧自己。此謂以己爲行事准則。”

——AN3.40(增支部)

---

(阿難:)“‘此色身由自滿而生成。然而該自滿之棄絕，乃藉自滿。’有此一說，指哪方面而說？道友姐妹[聽者爲比丘尼]，有一比丘聽聞：‘他們說，名爲某某的比丘，經由終結心漏，在即刻當下親證自知，已進入、安住於無漏的心解脫與慧解脫。’他想到：‘他們說，名爲某某的比丘，經由終結心漏，在即刻當下親證自知，已進入、安住於無漏的心解脫與慧解脫。何以我不能?’於是後來，他藉此自滿，得棄自滿。”

——AN4.159(增支部)

---

溫和的聖者們，常自守身，  
去那不動之境<sup>[1]</sup>，在彼處再無憂愁。

——Dhp225(法句经)

中譯注[1]指涅槃，又指不受任何事擾動。

---

喬達摩的弟子心常覺醒，  
無分日夜，念住於佛。  
……念住於法。  
……念住於僧。  
喬達摩的弟子心常覺醒，  
無分日夜，念住於身。

——Dhp296(法句经)

---

如若放棄小樂，他得見大樂。  
智者將放棄小樂，求取大樂。

——Dhp290(法句经)

---

“比丘們，這四種業已由我親知、自證、宣講。哪四種？有得黑果的黑業。有得白果的白業。有得黑白果的黑白業。有得不黑不白果、趨向業止息的不黑不白業。

“何為得黑果的黑業？有此情形，某個人造作了傷害性的身體造作……傷害性的言語造作……傷害性的心理造作……他重生於一個傷害性的域界……他在該處受傷害性的接觸……他只體驗痛受，譬如地獄的衆生。是謂得黑果的黑業。

“何為得白果的白業？有此情形，某個人造作了無傷害的身體造作……無傷害的言語造作……無傷害的心理造作……他重生於一個無傷害的域界……他在該處受無傷害性的接觸……他只體驗樂受，譬如光明的天神。是謂得白果的白業。

“何為得黑白果的黑白業？有此情形，某個人造作了既有害又無害的身體造作……既有害又無害的言語造作……既有害又無害的心理造作……他重生於一個既有害又無害的域界……他在該處既受有害又受無害的接觸……他體驗傷害與無傷害之受，苦樂混合，譬如人類、某些天神、某些低等域界的有情。是謂得黑白果的黑白業。

“何為得不黑不白果、趨向業的止息的不黑不白業？對此得黑果的黑業[行動]，當下棄絕其動機……對此得白果的白業，當下棄絕其動機……對此得黑白果的黑白業，當下棄絕其動機。是謂得不黑不白果、趨向業止息的不黑不白業。”

——AN4.232(增支部)

---

另一篇相關經文大部分與上文重複，用以下例子定義得黑果的黑業：“有此情形，某人殺生、不予而取、行不當性事、說謊、飲用造成失慎的蒸餾與發酵飲料。”而把得白果的白業定義為：“有此情形，某人戒殺生、戒不予而取、戒行不當性事、戒說謊、戒飲用造成失慎的蒸餾與發酵飲料。”

——AN4.234(增支部)

---

“何為得非黑非白之果，趨向業之止息的非黑非白之業？正見、正志、正言、正業、正命、正精進、正念、正定。”

——AN4.235(增支部)

---

於是，針對麻瘋病者蘇巴菩達，他作了一場循序漸進的開示，即，一段布施說，一段戒德說，一段天界說；他宣說了感官之欲的過患、降格、退敗，以及出離的果報。接著，他看見麻瘋病者蘇巴菩達的心預備、可塑、五蓋除卻、提升、明亮，便作了一場諸覺者特有的法義開示，即：苦、苦因、苦的止息、苦的止息之道。如無垢、潔淨之布得以善吸染料，同樣地，麻瘋病者蘇巴菩達正端坐原地，即升起內在無塵、無垢的法眼：“凡緣起者，皆趨向止息。”[凡緣起法，皆止息法]

——Ud5.3(自說經)

---

## 功德

臨難遇友為福。少欲知足為福。  
命終積德為福。離一切苦為福。

在世間，孝敬母親為福。孝敬父親亦為福。  
在世間，敬奉沙門為福。敬奉婆羅門亦為福。

持戒到老為福。確立信心為福。  
證得明辨為福。諸惡不作為福。

——Dhp331-333(法句經)

---

薄伽梵如是語、阿羅漢如是語，我如是聞：“比丘們：不要畏懼功德行為。這是幸福、如意、喜樂、可親、愉悅的別語——功德行為。我知道，我曾經長久地行功德，因此長久地體驗著幸福、如意、喜樂、可親、愉悅的果報。修習慈心禪七年後，長達七個收縮擴張之劫，我未回此世界。凡於收縮之劫，我往生光音天。凡於擴張之劫，我重現空曠的梵天界。在那裏，我是大梵天、不可征服的勝者、無所不見者、大威力者。接著，我做了三十六次帝釋天王。我做了幾百次國王、轉輪皇帝、正法王、四方的勝者，穩坐江山，擁有七寶<sup>[1]</sup>——更不必說做地方國王的次數了。我想：‘是什麼業成就此果、是什麼業成就此報，如今我擁有如此的大力與威力？’接著我想到：‘是我的三種業果、三種業報，使得我如今擁有如此的大力與威力：那就是布施、自律[身行語行]、自禦[心意]。’”

修習那引生長樂的功德之，  
長養那布施、戒行<sup>[2]</sup>、與慈心。

培育這三件造就長樂之舉，  
智者重生純淨的喜樂之界。

——Iti22(如是語)

[1]原注:七寶爲: 聖輪、聖[=理想的]寶石、聖象、聖馬、聖妻、聖司庫、聖顧問。

[2]中譯注:直譯爲和諧的生活[samacariya]。

---

他於此世歡喜，他於來世歡喜。  
行功德者於兩處皆有歡喜。  
自見業行清淨，他歡喜、快意。

他於此世愉悅，他於來世愉悅。  
行功德者於兩處皆有愉悅。  
憶及: ‘我造了善業，’他爲之愉悅。  
重生於善趣後，他愉悅愈多。

——Dhp16, 18(法句經)

---

可敬之業速行，自禦其心避惡。  
緩行功德業時，心於惡中耽樂。

——Dhp116(法句經)

---

惡者也見善祥，直到惡報異熟。  
惡報異熟之時，惡者即見諸惡。

善士也見惡運，直到善報異熟。  
善報異熟之時，善者即見諸善。

莫小視惡: ‘它不來我’。  
點滴之水，可以盈鉢。  
愚人惡滿，點滴累積。

——Dhp119(法句經)

---

薄伽梵如是語、阿羅漢如是語，我如是聞: “有功德的活動，其場地有這三種。哪三種? 布施功德活動的場地[功德行處, 行功德的方式]、持戒功德活動的場地、禪定功德活動的場地。這就是三種功德活動的場地。”

修習那引生長樂的功德業，

長養那布施、戒行、與慈心。  
培育這三件造就長樂之舉，  
智者重生無咎的喜樂之界。

——Iti60(如是語)

---

薄伽梵如是語、阿羅漢如是語，我如是聞：“我見過諸有情 擁有善身業、善語業、善意業，不曾辱罵聖者，持正見，受正見影響而行動[正見業] 身壞命終時，重生善趣、天界。我非是從其他僧侶行者處聽來後告訴你們，我見過諸有情 擁有善身業、善語業、善意業，不曾辱罵聖者，持正見，受正見影響而行動 身壞命終時，重生善趣、天界。而是我親知、親見、親證之後告訴你們，我見過諸有情 擁有善身業、善語業、善意業，不曾辱罵聖者，持正見，受正見影響而行動 身壞命終時，重生善趣、天界。”

端正意向、言正語、身造正業：  
此處一人  
博學、福行於此短促一生，  
身壞時隨明辨，現於天界。

Iti71(如是語)

---

坐於一邊後，拘薩羅國的波斯匿王對薄伽梵說：“世尊，我方才獨處時，覺知中升起這個想法：‘誰愛惜自己，誰不愛惜自己？’接著，我想到：‘那些行不良身業、不良語業、不良意業者，不愛惜自己。即便他們也許說：“我們愛惜自己，”然而他們並不愛惜自己。為什麼？他們自己對待自己，如同仇敵對待仇敵；因此他們不愛惜自己。然而，那些行善身業、善語業、善意業者，愛惜自己。即便他們也許說：“我們不愛惜自己，”然而他們的確愛惜自己。為什麼？他們自己對待自己，如同親人對待親人；因此他們愛惜自己。’”

“正是如此！大王，正是如此！那些行不良身業、不良語業、不良意業者，不愛惜自己。即便他們也許說：‘我們愛惜自己，’然而他們並不愛惜自己。為什麼？他們自己對待自己，如同仇敵對待仇敵；因此他們不愛惜自己。然而，那些行善身業、善語業、善意業者，愛惜自己。即便他們也許說：‘我們不愛惜自己，’然而他們的確愛惜自己。為什麼？他們自己對待自己，如同親人對待親人；因此他們愛惜自己。’”

那就是薄伽梵所言。言畢，這位善逝者、導師，又道：

你若愛惜自己，勿以惡業自縛，  
因行錯事者，不易得幸福。

當你離棄人態、為終結者抓住時，  
是什麼真正為你擁有？  
是什麼你攜帶而行？  
是什麼如影不棄跟著你？

你作為凡人，在此生所行的功德與惡業：  
那是你真正擁有的。  
那是你攜帶行走的。  
那是如影不棄跟著你的。

因此，做可敬之事，作為來生的儲蓄，  
是功德維持有情在它界的生存。

SN3.4(相应部)

---

坐於一邊後，拘薩羅國的波斯匿王對薄伽梵說：“世尊，是否有一種素質，可以安穩保障兩種福利  
此生的福利與來生的福利？

“大王，有一種素質，可以安穩保障兩種福利 此生的福利與來生的福利。

“尊者，是什麼素質……”

“大王，是審慎[=不放逸]。正如一切有足眾生的足印為大象足印所包容，大象足印以其巨大被推為  
首位；同樣地，審慎的素質可以安穩保障兩種福利 此生的福利與來生的福利。”

那就是薄伽梵所言。言畢，這位善逝者、導師，又道：

對期望長壽、健康、美貌、生天、世襲者，

豐碩的喜樂，接連不斷

智者贊揚行功德時的審慎。

審慎、明智，得兩種福利：

此生的福利、來生的福利。

藉收獲福果，被稱為賢者、智者。

——SN3.17(相应部)

---

## 布施

“未棄絕這五類素質，他不能進入、住於第一禪那……第二禪那……第三禪那……第四禪那；不能證  
得初果……一還果……不還果……阿羅漢果。哪五類？對本寺院(指住宿)的吝嗇、對家族(指護持者)的吝  
嗇、對個人收益的吝嗇、對個人地位的吝嗇、對法的吝嗇。”

——AN5.256-257(增支部)

---

以布施征服慳吝。

——Dhp223(法句經)

---

“何為布施的寶藏？有此情形，一位聖者的弟子，覺知已洗清了慳吝之染，居於家中、慷慨、廣施、樂於大方、回應所求、喜供鉢食。此謂布施的寶藏。”

——AN7.6(增支部)

---

接著另一位天神在薄伽梵面前大聲說：

布施善哉，親愛的尊者！

雖貧乏而布施，善哉！

依信仰而布施，善哉！

以正當財布施，善哉！

有分辨而布施，善哉！

善逝者稱贊有分辨而布施，

給活在世間的值得應供者：

施予他們的禮物生大果報，

如良田沃土中播撒的種籽。

——SN1.33(相应部)

---

“這是布施的五種果報：他在人們眼裏可親、有魅力；他得善士的景仰；他的善名廣傳；他不偏離家主的正當責任；身壞命終時，他重生善趣、天界。”

——AN5.35(增支部)

---

“衆生若了解布施與分享的果報，如我所了解那樣，他們不布施不會吃。慳吝之染也不會制服他們的心。即便那是他們的最後一嚼、最後一口，若有人接受布施，他們也不會不分享。但因為衆生不了解布施與分享的果報，不如我所了解那樣，他們不布施就吃。慳吝之染制服了他們的心。”

——Iti26(如是語)

---

村長刀師兒對薄伽梵說：“尊者，難道薄伽梵不曾多方贊揚對家庭的仁慈、愛護與同情麼？”

“是的，村長，如來曾多方贊揚對家庭的仁慈、愛護與同情。”

“那麼，尊者，為什麼薄伽梵在饑荒之中、匱乏之際，在莊稼枯萎發白、轉為幹草之時，帶著大批比丘在那爛陀遊方？薄伽梵是爲了家庭的毀滅而修行。薄伽梵是爲了家庭的消亡而修行。薄伽梵是爲了家庭的衰敗而修行。”

“村長，回憶過往九十一劫，我未知有任何家庭因布施煮熟之僧食而衰敗。相反，凡是殷富之家，有多少財富、多少財產、多少金錢、多少寶飾、多少用品，一切皆來自布施、來自[行事]真實、來自自

——SN42.9(相应部)

---

吝嗇者不願布施，所懼怕的，  
正是當他不布施時，將出現的。

——SN1.32(相应部)

---

吝嗇者確然去不了天界，不讚美布施的真是愚人。  
賢明者隨喜布施，在來世自有喜樂。

——Dhp177法句经)

---

“藉由布施一餐飯，施主施予受者五件禮。哪五件？他/她施予生命、美貌、喜樂、力量、與急智。既施予了生命，他/她得以分享人界、天界的長壽。既施予了美貌，他/她得以分享人界、天界的美貌。既施予了喜樂，他/她得以分享人界、天界的喜樂。既施予了力量，他/她得以分享人界、天界的力量。既施予了急智，他/她得以分享人界、天界的急智。由布施一餐飯，施主施予受者這五件禮。”

賢明者施予生命、力量、美貌與急智，  
智慧者施予喜樂，自得喜樂。  
施予了生命、力量、美貌、喜樂與急智，  
無論重生何處，皆有長壽與地位。

——AN5.37(增支部)

---

接著有位天神，在深夜時分，身放強光、遍照祇林，走近薄伽梵。走近跟前，向薄伽梵頂禮後，立於一邊。立於一邊後，她在薄伽梵面前口說此偈：

當房屋起火時，搶救出來的器皿，  
是那些將來有用的，不是留在那裏焚燒的。

因此，當世界隨著老與死起火時，你應當  
藉著布施搶救(財產)，布施了的是完好搶救下的。

布施之物，帶來愉快的果報，不布施之物，則無果報。  
盜賊、君王會搶走，它或者被燒、或者丟失。

最後你離開色身、離開財產，  
懂得此理，聰明人享受財產，同時也布施財產。

按其所有享受與布施之後，

他不受責咎，重生天界。

——SN1.41(相应部)

其時，蘇摩那公主帶領五百貴族女伴，乘五百輛車，前往佛陀居處。近前頂禮後，坐於一邊。坐下後她對薄伽梵說：“假定有薄伽梵的兩位弟子，信念、戒德與明辨等同，但其中一位布施僧食、另一位未曾布施。身壞命終時，他們將重生善趣、天界。在成爲天神後，兩者是否有任何不同、任何區別？”

“是的，有區別。”薄伽梵說。“那位布施僧食者，生爲天神後，將在五方面超過另一位：天界的壽命、天界的美貌、天界的喜樂、天界的地位、天界的威力……”

“那麼，假若他們從該界落下，重生此地：生爲人後，兩者是否有任何不同、任何區別？”

“是的，有區別。”薄伽梵說。“那位布施僧食的，生爲人後，將在五方面超過另一位：人界的壽命、人界的美貌、人界的喜樂、人界的地位、人界的威力……”

“那麼，假若他們出家成爲比丘：出家後，兩者是否有任何不同、任何區別？”

“是的，有區別。”薄伽梵說。“那位布施僧食的，出家後，將在五方面超過另一位：他會時常被供養 [=被請用] 僧袍，罕有未受供養的情形。他會時常被供養食物……他會時常被供養居處……他會時常被供養醫藥，罕有未受供養的情形。他的聖道同伴們會時常待之以愉快的行動……愉快的言語……愉快的想法，並贈予他愉快的禮物，罕有待之以不愉快的行動……”

“那麼，假若兩人都證得阿羅漢果，兩者是否有任何不同、任何區別？”

“我告訴你，在該種情形下，就他們的解脫來說，兩者並無不同。”

“太驚奇了，喬達摩大師，太震驚了，只此理由足以使人想布施僧食、足以使人想行功德，因爲它使人在重生爲天神、人類、比丘時皆得利益。”

有人把一筆資財存起 深埋入地、接近水線

“當有必要、有征賦時，它將提供我的急求，  
若被國王貶、被盜賊欺時，它將提供我的解救。”

爲了此類目的，一筆資財被存儲於世間。

盡管如此隱蔽 深埋入地、接近水線 不總能滿足他的需求。

埋財之地變遷、他的記憶混淆。

或者在暗中，它被水蛇取走、被神靈偷走、被恨心子孫卷走。

當功德終結時，它被徹底破壞。

然而有位男子或女子存起一筆善儲的資財：

對寺堂、僧伽、善士，對客人、父母、兄長，

布施、守戒、自禦、自持，

那才是一筆善儲的資財。

當你離開此界時，無論去何處，你帶著它走。

它不能被奪走、它隨處跟著你，它不與衆生共持、它不爲盜賊所竊。

受此啓示，你應行功德，積累那類跟隨你的資財。

這等資財，將給予人界、天界的有情所想的一切。

——AN5.31(增支部)

婆羅門生漏往詣薄伽梵，到達後，與他交換友好問候。在交換友好的問候言辭之後，坐於一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“喬達摩大師，您知道，我們婆羅門作布施、作供養，(說:)‘願此供禮增益我們死去的親戚們、願我們死去的親戚們享用這件供禮。’那麼喬達摩大師，那件供禮是否增益我們死去的親戚？我們死去的親戚們是否享用到那件供禮？”

“婆羅門，在可能之處，它有增益，但在無可能之處則無。”

“那麼喬達摩大師，何為有可能之處？何為無可能之處？”

“婆羅門，有此情形，某人奪取生命、不予而取、行不當性事、講謊言、讒言、惡語、閑談、有貪意、有惡意、持妄見。身壞命終時，他重生於地獄。他藉著地獄生靈之食在那裏活、在那裏住。這是那件供禮對居者有增益的一個無可能之處。

“再者，有此情形，某人奪取生命、不予而取、行不當性事、講謊言、讒言、惡語、閑談、有貪意、有惡意、持妄見。身壞命終時，他重生為動物。他藉著動物之食，在那裏活、在那裏住。這也是那件供禮對居者有增益的一個無可能之處。

“再者，有此情形，某人戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見。身壞命終時，他重生為人。他藉著人類之食在那裏活、在那裏住。這也是那件供禮對居者有增益的一個無可能之處。

“再者，有此情形，某人戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見。身壞命終時，他重生為天神。他藉著天神之食在那裏活、在那裏住。這也是那件供禮對居者有增益的一個無可能之處。

“再者，有此情形，某人奪取生命、不予而取、行不當性事、講謊言、讒言、惡語、閑談、有貪意、有惡意、持妄見。身壞命終時，他重生為餓鬼。他藉著親友供養之食，在那裏活、在那裏住。這才是那件供禮對居者有增益的那個有可能之處。”

“不過，喬達摩大師，假若那位死去的親戚未重生於那個可能之處，是誰享用那件供禮？”

“婆羅門，是重生於那個可能之處的其他親戚。”

“不過，喬達摩大師，假若那位死去的親戚未重生於那個可能之處，而其它死去的親戚未重生於那個可能之處，是誰享用那件供禮？”

“婆羅門，經過如此漫長的歲月，那個可能之處缺少他死去的親戚[1]，這是不可能的、這是不能夠的。不過不管怎樣，施者是不會沒有果報的。”

“喬達摩大師能否講述[往生]那些無可能之處的準備？”

“婆羅門，我可以講述[往生]無可能之處的準備。有此情形，某人奪取生命、不予而取、行不當性事、講謊言、讒言、惡語、閑談、有貪意、有惡意、持妄見。然而，他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門。身壞命終時，他重生為大象。在那裏，他得到食物、飲料、鮮花及各種飾品[2]。因為他奪取生命、不予而取、行不當性事、講謊言、讒言、惡語、閑談、有貪意、有惡意、持妄見，他重生為大象。但因為他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門，他得到食物、飲料、鮮花及各種飾品。

“再者，有此情形，某人奪取生命……持妄見。但他把食物……布施給僧侶、沙門。身壞命終時，他重生為馬……牛……家禽。在那裏，他得到食物、飲料、鮮花及各種飾品。因為他奪取生命……持妄見，他重生為家禽。但因為他把食物、飲料……布施給僧侶、沙門，他得到食物、飲料、鮮花及各種飾品。

“再者，有此情形，某人戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見。他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門。身壞命終時，他重生為人。在那裏，他體驗人界的五條感官之樂(愉快的色、聲、香、味、觸)。是因為他戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見，他重生為人。是因為他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門，他體驗五條人界的感官之樂。

“再者，有此情形，某人戒奪取生命，戒不予而取……持正見。他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門。身壞命終時，他重生為天神。在那裏，他體驗五條天界的感官之樂。因為他戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見，他重生為天神。因為他把食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具布施給僧侶、沙門，他體驗五條天界的感官之樂。不過不管怎樣，婆羅門，施者是不會沒有果報的。

“太驚奇了，喬達摩大師，太震驚了，施者是不會沒有果報的，那多麼足以使人想布施、足以使人想供養。”

“正是如此，婆羅門，正是如此。施者是不會沒有果報的。”

“勝哉！世尊，勝哉！喬達摩大師好比將顛倒之物置正、把隱秘之事揭開、為迷途者指路、在黑夜裏舉燈、使有眼者見形，同樣地，喬達摩大師藉多方推理，闡明了法。我歸依喬達摩大師、歸依法、歸依僧。願喬達摩大師記得我這個從今天起一生歸依於他的居家弟子。”

原注：[1]律藏把自祖父上朔七代世系算作親戚 換句話說，指所有來自同一個曾曾曾曾曾曾曾祖的子孫。

[2]禽類的“飾品”似包括色澤鮮豔的羽毛。類似地，大象、馬、牛的“飾品”似指美觀的紋理。

——AN10.177(增支部)

尊者舍利弗與來自瞻波的居士們往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“是否有此情形，某人布施某種禮物，未得到大果報、大利益，而另一人布施同種禮物，卻得到大果報、大利益？”

“是的，舍利弗，有此情形……”

“世尊，何以有此情形……”

“舍利弗，有此情形，一個人布施是為己私利、內心執取(果報)，為己積攢、(想)‘我死後要享受此物，’他把禮物 食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具 布施給僧侶行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會如此布施？”

“世尊，是的。”

“他為己私利、內心執取，為己積攢、(想)‘我死後要享受此物，’布施了那件禮品 身壞命終時，重生四大王天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是返回者、又回到

這個世界。

“再者，有此情形，一個人布施非是為己私利、內心不執取，非為己積攢、不想‘我死後要享受此物，’而想‘布施是善事，’他把禮物——食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具——布施給了僧侶行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會這樣布施？”

“世尊，是的。”

“他想‘布施是善事，’而布施了這件禮物。身壞命終時，重生為三十三天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘布施是善事，’他想‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的，’而布施了該禮物。身壞命終時，重生為夜摩天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的，’他想‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施那些不富裕的，是不對的，’而布施了該禮物。身壞命終時，重生為兜率天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施那些不富裕的，是不對的，’他想‘正如過去那些古聖賢們——阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎——他們曾作過奉獻，我布施也為作這樣的奉獻，’而布施了該禮物。身壞命終時，重生為化樂天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘正如古聖賢們——阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎——他們曾作過大奉獻，我布施也為作這樣的奉獻，’他想‘我布施這個禮物時，它使心安甯、升起滿足與喜悅，’而布施了該禮物。身壞命終時，重生為他化自在天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個返回者、又回到這個世界。

“或者，不想‘我布施此禮，它使心安甯、升起滿足與喜悅，’他想‘這是對心的美化、對心的支持，’而把他的禮物——食物、飲料、布匹、車輛、花環、香料、軟膏、床具、住地、燈具——布施給僧侶與行者。舍利弗，你覺得如何？一個人是否會這樣布施？”

“世尊，是的。”

“他布施了該禮物，不為己私利、內裏不執取，不為己積攢、不想：‘我死後要享受此物。’

“……也不想：‘布施是善事。’

“……也不想：‘我的父親、祖父過去曾這般布施、這般行事。我中斷這個古老的家族傳統是不對的。’

“……也不想：‘我富裕，這些人不富裕。富裕的人，不布施不富裕的，是不對的。’

“……也不想：‘正如古聖賢們——阿得摩、婆摩、婆摩提婆、毗色密多、耶娑提伽、盎及羅、跋羅陀婆奢、婆悉得、迦葉、婆咎——他們曾作過大奉獻，我布施也為作這樣的奉獻。’

“……也不想：‘我布施此禮，它使心安甯、升起滿足與喜悅。’

“……而是想：‘這是對心的美化、對心的支持’——身壞命終時，重生為梵眾天的天神。接著，那個業、那個力、那個地位、那個權威耗盡之後，他是個不還者、他不回這個世界。’

“舍利弗，這就是為什麼，一個人布施某種禮物，未得到大果報、大善益，而另一個人布施同種禮

物，卻得到大果報、大利益。”

——AN7.49(增支部)

---

“這五件為正直者[=善人]的布施：哪五件？正直者帶著信念[=具信]布施；正直者用心布施；正直者適時布施；正直者帶著同情心布施；正直者布施時不傷害自己與他人。”

“既帶著信念布施，無論該禮物之果報異熟於何處，他富有，財富多、財產多。他健壯、英俊、令人景仰、膚色如蓮。

“既用心布施，無論該禮物之果報異熟於何處，他富有，財富多、財產多。他的兒女、妻子、家奴、仆人、役工，用心聽從他，仔細聽從他，以善解之心事奉他。

“既適時布施，無論該禮物之果報異熟於何處，他富有，財富多、財產多。他的目標適時達成。

“既帶著同情心布施，無論該禮物之果報異熟於何處，他富有，財富多、財產多。他的心傾向於享受五種奢華的感官之樂。

“既布施時不傷害自己或他人，無論該禮物之果報異熟於何處，他富有，財富多、財產多。他的財產無論在何處不遭破壞——無論來自火燒、水淹、王權、盜賊、還是恨心子孫。

“這就是正直者的五件布施。”

——AN5.148(增支部)

---

“有這五件適時之禮。哪五件？他布施給新來者；他布施給離去者；他布施給患病者；他在饑荒時布施；他向有德者供養田地與果園的頭期收穫。這就是五件適時之禮。

有明辨、回應所求、不吝嗇者

他們適時布施。

帶著受聖者們激勵、糾正的心，

適時布施後，

他們的供養結出豐盛的果實。

隨喜布施、協助布施者

也得以分享功德，

供養不會因此失散。

因此，以毫不猶豫之心，

他應當在有果報處布施，

是功德決定了眾生的來世。

——AN5.36(增支部)

---

於是弊宿王子為婆羅門、沙門、潦倒者、流浪者、窮人、乞者設了一次布施。在那次布施中，他施予了米糠粥與鹵水；他施予了邊緣起結的粗布。有一名為郁多羅的婆羅門少年，是那次布施的主管。他在施予時如此發願：“藉此布施，願我此生與弊宿王子交往，但不在來世。”弊宿王子聽說郁多羅在施予時如

此發願：“藉此布施，願我此生與弊宿王子交往，但不在來世，”便把他召來，對他說：“親愛的孩子，聽說你施予時如此發願：‘藉此布施，願我此生與弊宿王子交往，但不在來世，’可是真的？”

“是，大人。”

“你何以如此發願……？難道我們這些求功德者，不期望布施的果報麼？”

“可是大人，那次布施的食物是米糠粥與鹵水：你連腳都不願碰觸，何況食之。還有那邊緣起結的粗布：你連腳都不願碰觸，何況著之。大人待我們親愛、和悅，因此我們如何能把親愛、和悅[之果]與不悅[之果]結在一處？

“既如此，親愛的孩子，那就以我所食、以我所著的等次作布施吧。”

“是，大人，”婆羅門少年郁多羅答道，於是便以弊宿王子所食之食、以弊宿王子所著之衣的等次設立布施。後來，弊宿王子因未用心布施、未親手布施、布施時不體貼、布施如棄廢物身壞命終時，重生為四大王天的天神，住在空蕩的色裏沙迦宮。然而婆羅門少年郁多羅，那次布施的主管因為用心布施、親手布施、布施時體貼、布施不似棄廢物身壞命終時，重生於善趣、天界，成為(更高的)三十三天的天神。

——DN23(长部)

其時拘薩羅國的波斯匿王於日中往詣薄伽梵。到達後對薄伽梵頂禮，坐於一邊。坐下後，薄伽梵對他說：“大王日中由何處前來？”

“世尊，方才一位放貸人家主在舍衛城逝世。我剛把他的無嗣巨財轉歸王宮：一千萬銀幣，更不必提金幣。然而，儘管身為放貸人家主，他竟如此享受食物：吃碎米與鹵水。他竟如此享受衣物：穿三片麻布。他竟如此享受車乘：坐以樹葉為篷的破車。”

“正是如此，大王，正是如此。那位放貸人家主過去有一世曾經給名為多迦羅屍棄的獨覺佛供養鉢食。他一邊(對仆人)說：‘給這位沙門布施鉢食，’一邊起座離去。不過在布施後他反悔了：‘不如把那些鉢食給我的家奴或仆役吃’……他給名為多迦羅屍棄的獨覺佛供養鉢食的業果是，他七次重生於善趣、天界。隨著該業的余果，他就在舍衛城此地七次重生為放貸人。不過，他在布施後反悔‘不如把那些鉢食給我的家奴或仆役吃’該業果是，他的心不讓自己對食物肆意享受、不讓自己對衣物肆意享受、不讓自己對車乘肆意享受、不讓自己對五條感官之欲肆意享受。”

——SN3.20(相应部)

遊方者婆蹉衢多往詣薄伽梵，到達後，與他交換友好問候。交換友好問候言辭之後，坐於一邊。坐下後他對薄伽梵說：“喬達摩大師，我聽聞‘沙門喬達摩如是說：“只能對我布施，不能對他人。只能對給我的弟子布施，不能對他人。只有施予我而非他人之禮，方可生大果報。只有施予我的弟子而非他人弟子之禮，方可生大果報。”’傳播此言者：他們是在傳播喬達摩大師的實言麼？他們未以不實之言誤傳他麼？他們是如法回駁，使得如法思考者無理由批評麼？因為我們不想誤傳喬達摩大師。”

“婆蹉，凡是說：‘只能對我布施……只有施予我而非他人之禮，方可生大果報。只有施予我的弟子而非他人弟子之禮，方可生大果報’的人士，並未傳播我的實言，而是以不實不真之言誤傳我。

“婆蹉，凡是阻礙他人布施者，造成三種障礙、三種妨礙。哪三種？他造成對施者功德的障礙、對受

者利益的障礙、在此之前他破壞與傷害他自己。凡是阻礙他人布施者，即造成這三種障礙、這三種妨礙。

“我告訴你，婆蹉，即便一個人把涮完杯碗的水倒進村裏的池塘時，想著：‘願住在此處的動物以之為食，’那也是功德的一個來源，更不必說布施給人。但我實說，施予有德者之禮有大果報，施予失德者之禮果報不大。”

——AN3.57(增支部)

坐於一邊後，拘薩羅國的波斯匿王對薄伽梵說：“世尊，一件禮物應送往何處？”

“大王，應送到使心有自信感之處。”

“不過世尊，一件禮物送往何處，才生大果報？”

“大王，‘一件禮物應送往何處’是一回事，而‘一件禮物送往何處，生大果報’則是完全不同的一回事了。贈予一位有德者 而不是失德者 會生大果報。既如此，大王，我反問一個問題。你方便回答。

“大王，你認為如何，有此情形，你有一場戰爭迫近，一場兵事將臨。一位刹帝利青年前來加入未受訓、未練習、未整紀、未操練，怖畏、懼怕、怯懦、擅遁。你接納他麼？你任用此種人麼？”

“不，世尊，我不接納他，我不用此種人。”

“接著，一位婆羅門青年……一位商賈青年……一位勞工青年前來加入 未受訓、未練習、未整紀、未操練，怖畏、懼怕、怯懦、擅遁。你接納他麼？你任用此種人麼？”

“不，世尊，我不接納他。我不用此種人。”

“那麼大王，你認為如何，有此情形，你有一場戰爭迫近，一場兵事將臨。一位刹帝利青年前來加入已受訓、已練習、已整紀、已操練，無畏、無懼、不怯、不遁。你接納他麼？你任用此種人麼？”

“是，世尊，我會接納他，我任用此種人。”

“接著，一位婆羅門青年……一位商賈青年……一位勞工青年前來加入 已受訓、已練習、已整紀、已操練，無畏、無懼、不怯、不遁。你接納他麼？你任用此種人麼？”

“是，世尊，我會接納他，我任用此種人。”

“同樣地，大王，當某人已離家、出家 無論來自何等種姓 並且已離棄了五種素質、擁有了五種素質時，施予他的禮物生大果報。

“他離棄了哪五種素質？他已離棄了感官之欲……惡意……昏睡……掉舉……疑。這是他離棄的五種素質。他擁有了哪五種素質？他擁有了成就者<sup>[1]</sup>的戒德蘊……成就者的定力蘊……成就者的明辨蘊……成就者的解脫蘊……成就者的知見蘊。這是他擁有的五種素質。

“離棄這五種素質、已擁有這五種素質者，施予他的禮物生大果報。”

那就是薄伽梵所言。言畢，這位善逝者、導師又說：

正如一位備戰的國王將任用一位青年，

他擁有箭術、毅力與體力，

而非是出身高貴的懦夫，

同樣地，你應當禮敬一位行為尊貴者，

他擁有智慧、沈著與耐心，

即使出身低下。

讓施主建造愉快的隱居處，邀博學者居住，  
讓他們在幹燥的森林中，建造起蓄水池，  
在不平的土地上，建造起經行道，  
讓他們以清明、甯靜之心，  
布施食物、飲料、點心、衣服、居處，  
給諸位正行道者。

正如一片雲，百座峰頭、閃電環飾、雷聲隆隆，  
降雨在肥沃的土地，灌滿了平原與峽谷。  
更如此一個人，有信念、有學問、有智慧，  
儲備資糧，給行道者補充飲食，樂於施予，“給吧！給吧！”他說。  
那就是他的雷聲，如降雨之雲所隨，  
功德的甘露，對著施者回降。

中譯注[1]直譯為無學，成就圓滿不更修學者，指阿羅漢。

——SN3.24(相应部)

薄伽梵如是語、阿羅漢如是語，我如是聞：“這是三種無上的信仰對象。哪三種？

“凡一切有情中 無足類、雙足類、四足類、多足類、有色身與無色身者、有感受者、無感受者、非感非非感者 如來、阿羅漢、正自覺者被尊為無上。那些對這位覺者有信心者，是對無上者有信心，對無上者有信心者，得無上果報。

“凡一切造作與非造作的素質中，無欲的素質 制服沈醉、消滅渴欲、拔除執取、中斷輪回、摧毀貪愛、無欲、止息、證得解脫 被尊為無上。那些對無欲的素質有信心者，是對無上者有信心，對無上者有信心者，得無上果報。

“凡一切造作的素質之中，八聖道 正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定 被尊為無上。那些對八聖道有信心者，是對無上者有信心，對無上者有信心者，得無上果報。[1]

“凡一切團體之中，如來弟子的僧伽被尊為無上 即四雙八輩者。那些對僧伽有信心者，是對無上者有信心，對無上者有信心者，得無上果報。

比丘們，這就是三種無上的信仰對象。”

具信 理解無上法之無上。

對無上佛陀有信心 他是無上應供。

對無上之法有信心 無欲寂止為至樂。

對無上僧伽有信心 他們是無上福田。

既施予無上者，他長養無上功德，得無上的  
長壽、美貌、地位、榮譽、喜樂與力量。

既施予無上者，智者安住於無上之法，  
無論生為天神、人類，樂住於無上果報[2]。

中譯注:[1]三對象為佛、法、僧，此處第二與第三節屬於法的兩個層次。

[2]指該界中的至高果報。

### Iti90(如是語)

---

薄伽梵如是語、阿羅漢如是語，我如是聞：“有這兩類禮：財禮與法禮。兩者之中，此為至高：法禮。有這兩類分享：財的分享與法的分享。兩者之中，此為至高：法的分享。有這兩類增益：財的增益與法的增益。兩者之中，此為至高：法的增益。”

他稱為至高無上的禮物，  
薄伽梵贊歎的那類分享，  
凡有智慧、明辨、信仰無上福田者，  
誰不願應時布施此禮？

既對施法者，也對聞法者，  
凡堅信善逝者的訊息者：  
它淨化他們的至高福利<sup>[1]</sup>，  
凡聽從善逝者的訊息者。

中譯注[1]指法禮助他們證得清淨。

### Iti98(如是語)

---

“阿難，向他人傳法不易。法只能由一位五種素質兼備者來傳。哪五種？

“傳法時應作如是想：‘我願一步一步講。’

“傳法時應作如是想：‘我願講解(因果)順序。’

“傳法時應作如是想：‘我願出於同情心而講。’

“傳法時應作如是想：‘我不為物質報酬而講。’

“傳法時應作如是想：‘我講時不詆毀自己與他人。’

“阿難，向他人傳法不易。法只能由一位五種素質兼備者來傳。”

——AN5.159(增支部)

---

(天神：)

何物的施主，施予了力量？

何物的施主，施予了美貌？

何物的施主，施予了安逸？

何物的施主，施予了視力？

施予了一切的，又是誰？

既受此問，請為我解說。

(佛陀：)  
食物的施主，施予了力量。  
衣服的施主，施予了美貌。  
車乘的施主，施予了安逸。  
燈具的施主，施予了視力。  
是居處的施主，施予了一切。  
反而是法的傳授者，施予了不死。

——SN1.41(相应部)

---

## 持戒

灌溉者引導水流。  
弓弩手矯直箭杆。  
木工匠造型木材。  
善修者制服自己。

——Dhp145(法句經)

---

藉由振奮、  
審慎、調伏、自制，  
智者造起  
洪水不沒之洲。

——Dhp25(法句經)

---

“何為戒德的寶藏？有此情形，一位聖弟子戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒謊言、戒導致失慎的醉品。此謂戒德的寶藏。”

——AN7.6(增支部)

---

“何謂不善巧？奪取生命為不善巧，不予而取……不當性事……說謊……辱罵……讒言……閑談為不善巧。貪欲……惡意……妄見為不善巧。此為不善巧。

“何謂善巧？戒奪取生命為善巧，戒不予而取……戒不當性事……戒說謊……戒辱罵……戒讒言……戒閑談為善巧。離貪欲……離惡意……離妄見為善巧。此為善巧。”

——MN9(中部)

---

拘薩羅國的波斯匿王自宮樓走下，往詣薄伽梵。近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“方才我與末利王後同在宮樓。我對她說：‘有誰比你更愛惜你自己？’

‘陛下，沒有。’她答。‘沒有人比我更愛惜我自己。那麼陛下你呢？有誰比你更愛惜你自己？’  
‘末利，沒有。沒有人比我更愛惜我自己。’”

接著，意識到那件事的重要性，其時薄伽梵大聲道：

以你的覺知朝四方搜索，  
不見比自己更愛自己者。  
同樣地，人皆酷愛自己，  
故你若自愛，則不應傷人。

——Ud5.1(自說經)

---

“有此五件贈禮、五件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨，從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的沙門、婆羅門無可指責的。

“有此情形，一位聖者的弟子戒奪取生命、離奪取生命。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第一件禮物、第一件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的沙門、婆羅門無可指責的。

“再者，這位聖者的弟子戒不予而取、離不予而取。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第二件禮物……

“再者，這位聖者的弟子戒不當性事、離不當性事。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第三件禮物……

“再者，這位聖者的弟子戒謊言、離謊言。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第四件禮物……

“再者，這位聖者的弟子戒醉品、離醉品。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第五件禮物、第五件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的沙門、婆羅門無可指責的。這是功德的第八種果報：是善巧、喜樂的滋養、如天界、得快樂、趨向天界、趨向愉快、喜悅、適意、福利、與幸福的果報。”

——AN8.39(增支部)

---

“純陀，淨化身業有三種方式、淨化語業有四種方式、淨化意業有三種方式。

“那麼，如何以三種方式淨化身業？有此情形，某人戒殺生、離殺生。他爲了一切衆生的福祉，放下棍、放下刀，謹慎、仁慈、有同情心。他戒不予而取、離不予而取。他不以盜賊的方式，在村中野外，拿走屬於他人、未曾贈與之物。他戒不當性事、離不當性事。對有父母、兄弟、姐妹、親戚的監護、有法庇護(指出家人)的人，對有丈夫的、服刑役的、另有男子贈花爲冠的人，他不與之行任何性事。此謂如何以三種方式淨化身業。

“那麼，如何以四種方式淨化語業？有此情形，某人戒謊言、離謊言。當他被鄉鎮集會、團體集會、家族集會、行業集會、或王家集會征召，若他被要求作證：‘來吧，善男子，講你所知的事’，其時他若不知，就說‘我不知’。他若知，就說‘我知’。他若不曾見，就說‘我不曾見’。他若見過，就說‘我見過’。如此，他不爲己爲人、爲任何獎賞而故意說謊。他戒謊言、離謊言。他說真話、堅持真相、堅定可靠、不欺騙世界。他戒饞言、離饞言。他在此處聽見的，不在彼處講，爲了不離間彼處與此處之人。他在彼處聽見的，不在此處講，爲了不離間此處與彼處之人。如此，他團結彼此分裂者，鞏固相互聯合者。他愛好和睦、喜好和睦、樂於和睦，言語間製造和睦。他戒辱罵、離辱罵。他的言辭悅耳、慈愛、進入人心、有禮、令衆人寬心愉悅。他戒閑談、離閑談。他的言談應時、符合實際、循照目標、法與律。他的言談值得珍視、及時、合理、謹慎、關乎目的。此謂如何以四種方式淨化語業。

“那麼，如何以三種方式淨化意業？有此情形，某人不貪。他不貪他人所有，想著：‘啊，那個屬於他人的可以成爲我的！’他無惡意、內心堅定、不受敗壞。(他想)‘願這些有情離敵意、離壓迫、離困難，願他們平安照顧自己。’他有正見，看事物的觀點不扭曲：‘有布施、有供養、有奉獻。善行惡行有果有報。有此世來世。有父母。有生靈自發輪回；有僧侶沙門，藉正行正修，在自知親證之後，宣說此世來世。’此謂如何以三種方式淨化意業。

“純陀，此謂十善業道。”

——AN10.176(增支部)

坐於一邊後，拘薩羅國的波斯匿王對薄伽梵道：“世尊，我方才在獨處時，覺知中生起此念：‘是誰自得護衛，是誰自缺護衛？’接著我想：‘那些行不良身業、不良語業、不良意業者，自缺護衛。即便有一隊象軍、一隊馬軍、一隊車軍、一隊步軍的護衛，他們仍自缺護衛。爲什麼？因爲那是外在護衛、非是內在護衛。故此他們自缺護衛。然而，行良好身業、良好語業、良好意業者，自得護衛。即便無一隊象軍、一隊馬軍、一隊車軍、或者一對步軍的護衛，仍自得護衛。爲什麼？因爲那是內在護衛、非是外在護衛。故此他們自得護衛。’”

“正是如此，大王！正是如此！那些行不良身業、不良語業、不良意業者，自缺護衛。即便有一隊象軍、一隊馬軍、一隊車軍、一隊步軍的護衛，他們仍自缺護衛。爲什麼？因爲那是外在護衛、非是內在護衛。故此他們自缺護衛。然而，行良好身業、良好語業、良好意業者，自得護衛。即便無一隊象軍、一隊馬軍、一隊車軍、或者一隊步軍的護衛，仍自得護衛。爲什麼？因爲那是內在護衛、非是外在護衛。故此他們自得護衛。”

那就是薄伽梵所言。言畢，這位善逝者，導師又道：

調禦身者，善哉！

善哉！調禦語者。

調禦意者，善哉！

善哉！調禦一切者。  
調禦一切的謹慎者，  
堪稱得護衛。

——SN3.5(相應部)

---

坐於一邊後，拘薩羅國的波斯匿王對薄伽梵道：“世尊，方才我(在皇家法庭)斷案時看見，即便是富裕的刹帝利、富裕的婆羅門、富裕的家主 富有巨量的財物產業、巨量的金幣銀幣、巨量的寶物用品、巨量的資財糧食 也以感官之欲為因、以感官之欲為緣、為著感官之欲，故意說謊。於是我想：‘我再不欲斷案了！讓其他善士斷案出名吧！’”

“正是如此，大王！正是如此！即便是富裕的刹帝利、富裕的婆羅門、富裕的家主……也以感官之欲為因、以感官之欲為緣、為著感官之欲，故意說謊。那將引導他們趨向長久的傷害與痛苦。”

那就是薄伽梵所說。言畢，這位善逝者、導師，又道：

熱衷於感官所取，  
貪迷於感官之樂，  
如魚兒自陷羅網，  
未醒悟已走太遠。  
此後有苦，  
果報為惡。

——SN3.7(相應部)

---

“我告訴你們，有一件事，違反的人，沒有什麼惡事他不會做。哪一事？是這件事：故意說謊。”

違反此戒的妄語者，  
毫不關心來世。  
沒有什麼惡事，  
他不會做。

——Iti25(如是語)

---

“比丘們，有這五種缺失。哪五種？親戚的缺失、財富的缺失、因病的缺失、戒德的缺失、見的缺失。非是因親戚的缺失、財富的缺失、或者因病的缺失 有情於身壞命終時 重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。而是因戒德的缺失、見的缺失 有情於身壞命終時 重生於匱乏界、惡趣、低等域、地獄。這就是五種損失。

“有這五種具足。哪五種？親戚具足、財富具足、無病具足、戒德具足、見具足。非是因親戚具足、財富具足、無病具足 有情於身壞命終時 重生於善趣、天界。而是因戒德具足、見具足 有情於身壞命終之時 重生於善趣、天界。這就是五種具足。”

——AN5.130(增支部)

---

“ 擁有戒德、具足戒德有此五種利益。哪五種？ 有此情形，一位有戒德者，藉行事不失慎，聚集大量財富……他的善名遠揚……與任何團體打交道——貴族武士、婆羅門、家主、沙門 他/她有自信、不窘怯……他死時不昏亂……身壞命終時，重生於善趣、天界。這是擁有戒德、具足戒德的五種利益。 ”

——DN16(長部)

---

薄伽梵如是語，阿羅漢如是語。我如是聞：“ 期望此三種喜樂的智者，應守護他的戒德。哪三種？  
(想:) ‘ 願褒揚來我處， ’ 智者應守護他的戒德。(想:) ‘ 願財富來我處， ’ 智者應守護他的戒德。  
(想:) ‘ 願我身壞命終時重生善趣、天界， ’ 智者應守護他的戒德。期望此三種喜樂的智者，應守護他的戒德。 ”

聰明者守護戒德，期望此三種喜樂：  
得褒揚、得財富、死後生天得歡喜。

雖不作惡，但結交作惡者，  
受嫌作惡，你的惡名增長。

你所結交的，你所親近的，  
是你將變成的，因共居者同類。

被親近者，親近者，被接觸者，接觸者，  
如同毒箭，汙染箭囊。  
賢明者畏懼汙染，不應與惡人為伍。

腐臭之魚，以吉祥草包裹，  
得腐臭之草：結交愚人者亦然。

薰香之粉，以樹葉包裹，  
得薰香之葉：結交聖賢者亦然。

如同那裹葉者，懂得自己的業報，  
不善之輩不應結交，智者愿結交善者。  
不善者引你去地獄，善者助你至善趣。

——Iti76(如是語)

---

一切衆生對杖戰栗，一切衆生畏懼死亡。  
以此類比自推，莫殺生莫唆使殺生。

一切衆生對杖戰栗，一切衆生愛惜生命。

以此類比自推，莫殺生莫唆使殺生。

衆生向往安樂，凡以杖傷害者，  
雖自求安樂，死後無安樂。

衆生向往安樂，不以杖傷害者，  
自求安樂，死後將得安樂。

莫對任何人口說粗語，否則惡言將朝你回擲。  
激憤的爭言多有痛苦，棍杖毆擊是你的回報。

如壓扁的金屬罐，你若能止無回響，  
則已證得解脫，內心不見激憤。

——Dhp129-134(法句經)

---

凡以杖爲難無辜、無杖者，  
將迅速陷入十事之一：

大痛、大災、破體、重病、瘋癲、  
官司、誣陷、失親、財毀、屋焚。

身壞命終時，  
此人無明辨，重生地獄。

——Dhp137(法句經)

---

“世間有這四種人。哪四種？有此情形，某人奪取生命、不予而取(偷盜)、行不當性事、妄語、讒言、惡語、閑談、有貪欲、有惡意、持妄見。身壞命終時，他重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。

又有此情形，某人奪取生命……持妄見。身壞命終時，他卻重生於善趣、天界。

又有此情形，某人戒奪取生命、戒不予而取、戒不當性事、戒妄語、戒讒言、戒惡語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見。身壞命終時，他重生於善趣、天界。

又有此情形，某人戒奪取生命……持正見。身壞命終時，他卻重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。

凡某人奪取生命……身壞命終時，卻重生於善趣、天界者 此種情形：或者他先前曾作過善業，令有樂受，或者他在死亡時刻改持正見。因此，身壞命終時，重生於善趣、天界。至於他那些奪取生命……持妄見的果報，他或者在即刻當下、或者在(此生)後期、或者在來世感受。

凡某人戒奪取生命……持正見，身壞命終時，卻重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄者 此種情形：或者他先前曾作過惡業，令有痛受，或者他在死亡時刻改持妄見。因此，身壞命終時，重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。至於他那些戒奪取生命……持正見的果報，他或者在即刻當下、或者在(此生)後期、或者在來世感受……”

“村長，有的沙門、婆羅門持這類教義、持這類觀點：‘一切殺生者，即刻當下經歷痛苦。一切不予而取者……行不當性事者……說謊者，即刻當下經歷痛苦。’

“有此情形，人們看見某人配帶花環、飾品、沐浴梳洗、修剪須發、享受女色，如一位國王。他們探問：‘朋友，此人做了什麼，得以配帶花環……如一位國王？’答：‘朋友，此人攻擊了國王的敵人，奪取了他的生命。國王感謝他、獎賞他。那就是何以他配帶花環……如一位國王。’

“又有此情形，人們看見某人被堅繩捆綁、雙臂反縛、頭髮剃光、隨著凶厲的鼓聲被迫遊街，從一街到另一街、從一路口到另一路口，逐出南門，在城南郊被砍頭。’他們問：‘朋友，此人做了什麼，被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭？’答：‘朋友，此人是國王的敵人，他奪取了某男子或女子的生命。那就是何以官家派人抓住他，對他施以此等刑罰。’

“村長，你覺得如何：你是否見過、聽過此種情形？”

“世尊，我見過、聽過，將來還會聽聞此種情形。”

“那麼，村長，持此教義、持此見‘一切殺生者，即刻當下經歷痛苦’的沙門、婆羅門，他們所說是真是假？”“是假，世尊。”

“那些信口說空洞假話者，他們道德不道德？”“不道德，世尊。”

“那些修持錯誤者，他們持的是正見、妄見？”“妄見，世尊。”

“信任持妄見者是否合適？”“不合適，世尊。”

“那麼，村長，有此情形，人們看見某人配帶花環、飾品……如一位國王。他們探問：‘朋友，此人做了什麼，得以配帶花環……如一位國王？’人們答：‘朋友，此人攻擊了國王的敵人，盜竊了他的財寶。國王感謝他、獎賞他。那就是何以他配帶花環……如一位國王。’

“又有此情形，人們看見某人被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭。他們問：‘朋友，此人做了什麼，被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭？’答：‘朋友，此人是國王的敵人，他犯了盜竊罪，從某村某林中盜竊了某物事……’

“又有此情形，人們看見某人配帶花環、飾品……如一位國王。他們探問：‘朋友，此人做了什麼，得以配帶花環……如一位國王？’答：‘朋友，此人誘惑了國王敵人之妻……’

“又有此情形，人們看見某人被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭。’他們問：‘朋友，此人做了什麼，被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭？’答：‘朋友，此人誘惑了良家婦人與少女……’

“又有此情形，人們看見某人配帶花環，飾品……如一位國王。他們探問：‘朋友，此人做了什麼，得以配帶花環……如一位國王？’答：‘朋友，此人用一句謊話使國王大笑……’

“又有此情形，人們看見某人被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭。’他們問：‘朋友，此人做了什麼，被堅繩捆綁……在城南郊被砍頭？’答：‘朋友，此人用一句謊話使某家主或家主之子的志向被毀滅。那就是何以官家派人抓住他，對他施以此種刑罰。’

“村長，你覺得如何：你是否見過、聽過此等情形？”

“世尊，我見過、聽過，將來還將聽聞此等情形。”

“因此，村長，持此教義、持此見‘一切說謊者，即刻當下經歷痛苦。一切不予而取者……行不當性事者……說謊者，即刻當下經歷痛苦。’的沙門、婆羅門，他們所說是真是假？……信任持妄

見者是否合適？” “不合適，世尊。”

——SN42.13(相應部)

“比丘們，奪取生命 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自奪取生命的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致短命。

“偷盜 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自不偷盜一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致失去財富。

“不當性事 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自不當性事的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致敵對與報復。

“說謊 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自謊言的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致被誣陷。

“離間讒言 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自離間讒言的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致失去友誼。

“粗言惡語 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自粗言惡語的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致嗓音粗糙。

“瑣碎閑談 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事。來自瑣碎閑談的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致言辭不為重視。

“飲用發酵、蒸餾的醉品 耽溺、培育、發展之 乃是趨向地獄、趨向畜生界、趨向餓鬼界之事”。來自飲用發酵、蒸餾的醉品的一切果報中最輕者，是當他重生為人時導致精神混亂。”

——AN8.40(增支部)

尼乾陀的弟子、村長刀師兒往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，薄伽梵對他說：“村長，尼乾陀-若提子如何對弟子說法？”

“世尊，尼乾陀-若提子如此對弟子說法：‘一切奪取生命者，必定墮匱乏處、必定墮地獄。一切偷盜者……一切行不當性事者必定墮匱乏處、必定墮地獄……凡是某人常行之事，即隨其引導而重生。’那便是尼乾陀-若提子對弟子的說法方式。”

“假若‘凡是某人常行之事，即隨其引導而重生’為真，那麼照尼乾陀-若提子之言，無人必定墮匱乏處、必定墮地獄，你以為如何：假定某人為奪取生命者，那麼考慮他作此事與不作此事的時間，不論日夜，何者長久：是他奪取生命的時間，還是未奪取生命的時間？”

“世尊……他奪取生命的時間較短，未奪取生命的時間較長。假如‘凡是某人常行之事，即隨其引導而重生’為真，那麼依照尼乾陀-若提子之言，無人必定墮匱乏處、墮地獄。”

“村長，你以為如何：假定某人偷盜……行不當性事……說謊，那麼他作此事的時間與不作此事的時間，不論日夜，何者長久：是他說謊的時間，還是未說謊的時間？”

“世尊……他說謊的時間較短，未說謊的時間較長。假如‘凡是某人常行之事，即隨其引導而重生’為真，那麼依照尼乾陀-若提子之言，無人必定墮匱乏處、墮地獄。”

“村長，有此情形，某位導師持此教義，持此見[觀點]：‘一切奪取生命者，必定墮匱乏處、必定墮

地獄。一切偷盜者……一切行不當性事者必定墜匱乏處、墜地獄。”一位弟子信仰那位導師，想道：‘我們的導師持此教義，持此見：“一切奪取生命者，必定墜匱乏處、必定墜地獄。”我曾經殺死有情，我也必定墜匱乏處、必定墜地獄。他便抓緊了那個見。假若他不放棄該教義，不放棄該心態，不舍棄那個見，那就如同他已被帶走，他已被置於地獄。’

“（他想：）‘我們的導師持此教義，持此見：“一切盜竊者……一切行不當性事者……一切說謊者，必定墜匱乏處，必定墜地獄。”我曾說過謊，我也必定墜匱乏處，必定墜地獄。他便抓緊了那個見。假若他不放棄該教條，不放棄該心態，不舍棄那個見，那就如同已他被帶走，他已被置於地獄。’

“有此情形，村長，一位如來出現於世，他是阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、天人之師、佛陀、薄伽梵。他以種種方式，批評與責備奪取生命，並且說：‘戒奪取生命。’他批評與責備偷盜，並且說：‘戒偷盜。’他批評與責備不當性事，並且說：‘戒不當性事。’他批評與責備說謊，並且說：‘戒謊言。’

“一位弟子信仰這位導師，想道：‘薄伽梵以種種方式，批評與責備奪取生命，並且說：“戒奪取生命。”我或多或少曾經奪取過有情的生命。那是不對的。那是不善的。但假若我對此悔恨，我的那件惡行不會消解。’他如此觀想之後，當即戒奪取生命，在未來離奪取生命。如此才有該惡行的棄絕，如此才有該惡行的超越。

“（他想：）‘薄伽梵以種種方式，批評與責備偷盜……行不當性事……批評與責備說謊，並且說：“戒謊言。”我或多或少曾經說過謊言。那是不對的。那是不善的。但假若我對此悔恨，我的那件惡行不會消解。’他如此觀想之後，當即戒說謊，在未來離說謊。如此才有該惡行的棄絕，如此才有該惡行的超越。”

——SN42.8(相應部)

一時，薄伽梵住那爛陀附近的波婆離迦芒果林中。村長刀師兒往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐於一邊。坐下後，他對薄伽梵說：“世尊，西部地方的婆羅門 那些手持水瓶、佩帶西瓦羅[某種水生植物]花環、以水為淨化媒介的拜火者 能夠把死者(的靈魂)取出、托起、指教它、送它生天。不過，薄伽梵、阿羅漢、正自覺者能夠使全世界有情，於身壞命終後，重生於善趣、天界吧。”

“好吧，村長，我就此事問你，你看怎麼合適就怎麼答。你覺得如何：有此情形，有人是一位破壞生命、偷盜、行不當性事、謊言、讒言、粗語、閑談、有貪欲、有惡意、持妄見者。又有眾人聚集、集會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說)：‘願此人身壞命終時，重生於善趣、天界。’你覺得如何，那人得到眾人的祈禱、持頌、合掌於心前繞行 身壞命終時，能否重生善趣、天界？”

“不能，世尊。”

“假定有人把一塊巨石投入深湖，又有眾人聚集、集會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說)：‘大石啊，上升吧！大石啊，浮起吧！大石啊，漂上岸吧！’你覺得如何，那塊大石 得到眾人的祈禱、持頌、合掌於心前繞行 能否上升、浮起、漂上岸？”

“不能，世尊。”

“同理於任何破壞生命、偷盜、行不當性事、說謊、讒言、粗語、閑談、有貪欲、有惡意、持妄見者。哪怕有眾人聚集、聚會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說) ‘願此人身壞命終時，重生於善趣、天界。’那人身壞命終時，仍將重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。

“再者，你覺得如何：假定有人是一位戒破壞生命、戒偷盜、戒不當性事、戒謊言、戒讒言、戒粗語、戒閑談、無貪意、無惡意、持正見者。又有衆人聚集、集會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說)：‘願此人身壞命終時，重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。’你覺得如何，那人得到衆人的祈禱、持頌、合掌於心前繞行身壞命終時，能否重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄？”

“不能，世尊。”

“假定有人把一罐酥油投入深水湖中，油罐破壞、殘片下沈、酥油則上升。又有衆人聚集、集會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說)：‘酥油啊，沈沒吧！酥油啊，淹沒吧！酥油啊，下沈吧！’你覺得如何，那酥油得到衆人的祈禱、持頌、合掌於心前繞行能否沈沒、淹沒、下沈？”

“世尊，不能。”

“同理於任何破壞生命、偷盜、行不當性事、說謊、讒言、粗語、閑談、有貪欲、有惡意、持妄見者。哪怕有衆人聚集、集會、祈禱、持頌、合掌於心前繞行(說)：‘願此人身壞命終時，重生於善趣、天界。’身壞命終時，仍將重生於匱乏處、惡趣、低等界、地獄。”

——SN42.6(相應部)

## 禪定

“趨向自發重生(天界)之一切功德活動場地[功德行處]，不若慈心解脫(指藉修慈達心解脫)的十六分之一。慈心光明、光綸、光輝遠勝它們。

“正如一切星光不若月光的十六分之一，因為月光光明、光綸、光輝遠勝它們，更如此，趨向自發重生天界之一切功德活動場地，不若慈心解脫的十六分之一，因為慈心光明、光綸、光輝遠勝它們。”

“正如在雨季的末月、在秋季，天空晴朗無雲，太陽升起時，光明、光綸、光輝，占領了被黑暗浸沒的空間，更如此，趨向自發重生天界的一切功德活動場地，不若慈心解脫的十六分之一，因為慈心光明、光綸、光輝勝於它們。”

“正如晨星在黎明前的暗色中光明、光綸、光輝，更如此，趨向自發重生天界的一切功德活動場地，不若慈心解脫的十六分之一，因為慈心光明、光綸、光輝勝於它們。”

以正念培育無量慈心，  
見取終結，系縛磨穿。

以未腐敗之心，僅對一人生慈意，亦得善巧。  
而聖者對一切衆生具慈心，功德豐碩。

諸先知，如王者征服了衆生芸芸之地，  
四處祭奉：馬祭、人祭、水祭、蘇摩祭、無礙祭。

然而，皆不若善修慈心的十六分之一，  
如一切星光，不若月光的十六分之一。

既不殺生，也不令殺生；既不征伐，也不令征伐，  
對一切衆生具慈心，與任何人無敵意。

——Iti27(如是語)

---

“何爲不善巧之根？貪爲不善巧之根，嗔爲不善巧之根，癡爲不善巧之根。此謂不善巧之根。  
“何爲善巧之根？離貪爲善巧之根，離嗔爲善巧之根，離癡爲善巧之根。此謂善巧之根。”

——MN9(中部)

---

於是卡拉瑪人往詣薄伽梵。到達時，有的向他頂禮後，坐於一邊。有的與他相互問候，在友好的問候與禮節後，坐於一邊。有的合掌於胸前向他致意，坐於一邊。有的自報姓名，坐於一邊。有的不出聲，坐於一邊。

坐於一邊時，克薩普達的卡拉瑪人對薄伽梵說：“世尊，有些僧侶行者來到克薩普達。他們闡述、頌揚自己的教義，但對他人的教義，卻貶低、辱罵、鄙視、毀謗。又有其他僧侶行者來到克薩普達。他們闡述、頌揚自己的教義，但對他人的教義，卻貶低、辱罵、鄙視、毀謗。他們根本讓我們疑惑不定：這些尊敬的僧侶行者們，哪些講真話，那些在欺騙？

“卡拉瑪人，你們當然不確定。你們當然有疑惑。當有某些原因使你們疑惑、不確定，就像此種情形時，卡拉瑪人，不要只聽從報道、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的導師’的想法。當你親自了解了：‘這些素質[法]是缺乏技巧的；這些素質是該受責備的；這些素質受智者的批評；這些素質採納施行時，趨向傷害與苦痛’那時你應當遣除它們。”

“卡拉瑪人，你們認爲如何，當一個人升起貪欲時，是有益還是有害？”

“世尊，是有害。”

“此貪人爲貪意左右，心受貪意控制：他殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他人效仿，這一切皆有長遠的傷害與苦痛。”

“正是，世尊。”

(同理於嗔與癡。)

“因此，卡拉瑪人，我說過：‘不要只聽從報道、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的老師’的想法。當你親自了解了：‘這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納奉行時，趨向安甯與幸福’那時你應當進入、安住其中。’是這樣說的，是指這方面而說。

“卡拉瑪人，你們認爲如何，當一個人升起離貪之意時，是有益還是有害？”

“世尊，是有益。”

“此離貪之人不爲貪意左右，心不受貪意控制：他戒殺生、不予而取、追逐他人之妻、說謊並誘使他

人效仿，這一切皆有長遠的安甯與幸福。”

“正是，世尊。”

(同理於離嗔與離癡)

“因此，卡拉瑪人，我說過：‘不要只聽從報道，傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者“這位行者是我們的老師”的想法。當你親自了解了：‘這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納奉行時，趨向安甯與幸福’那時你應當進入、安住其中。’是這樣說的，是指這方面而說。

“卡拉瑪人，一位聖者的弟子 如此離貪、離嗔、離癡、警覺、決意 以滿懷善意的覺知[俱慈之心]，朝第一方向(東方)、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。

“他以滿懷同情的覺知[俱悲之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷同情的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。

“他以滿懷隨喜的覺知[俱喜之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷隨喜的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。

“他以滿懷舍離的覺知[俱舍之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷舍離的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。

“卡拉瑪人，一位聖者的弟子 其心如此無敵意、無惡意、清淨無染 即時即地便得四種保障。

“‘如果死後另有世界，如果善行惡行各有果報，那麼以此為依據，身壞命終時，我將重生善趣、天界。’這是他所得的第一種保障。

“‘不過，如果死後另無世界，如果善行惡行各無果報，那麼此生此地，我離敵意、離惡意、離困頓，自在地照顧自己。’這是他所得的第二種保障。

“‘如果惡由行為造成，我卻不曾對任何人有過惡意。既未造惡業，苦又從何處觸及我?’這是他所得的第三種保障。

“‘如果，如果行為不造惡業，那麼我可以認為自己在這兩方面是清淨的。’這是他所得的第四種保障。

“一位聖者的弟子 其心如此離敵意、離惡意、清淨無染 即時即地便得此四種保障。”

——AN3.66(增支部)

爾時有眾比丘往詣薄伽梵，近前頂禮後，坐於一邊。坐於一邊後，他們對他說：“世尊，方才在舍衛城，一比丘被蛇噬中後死去。”

“比丘們，那位比丘必定未曾以滿懷善意的覺知[俱慈之心]遍傳四蛇王族。因為，他若以慈心遍傳四蛇王族，他不會死於蛇噬。哪四蛇王族？毗樓帕卡蛇王族、伊羅鉢多蛇王族、舍婆子蛇王族、黑瞿曇蛇王族。那位比丘必定未曾以慈心遍傳四蛇王族。他若以滿懷善意的覺知遍傳四蛇王族，他不會死於蛇噬。比丘們，我准許你們，為了自我保護、自我護衛、自我生存，以滿懷善意的覺知遍傳此四蛇王族。”

我對毗樓帕卡有慈心，  
我對伊羅鉢多有慈心，  
我對舍婆子有慈心，  
我對黑瞿曇有慈心。

我對無足衆生有慈心，  
我對雙足衆生有慈心，  
我對四足衆生有慈心，  
我對多足衆生有慈心。

願無足衆生不傷害我，  
願雙足衆生不傷害我，  
願四足衆生不傷害我，  
願多足衆生不傷害我。

願一切生物、一切有息生物、一切衆生，  
每一個，  
有吉祥善運，  
願它們無一面臨險惡。

佛無量、法無量、僧無量。  
爬行衆生——蛇、蠍、百足、蜘蛛、蜥蜴、鼠——有量。  
我作此保衛、我作此護衛。  
願它們離去。  
我禮敬薄伽梵，  
禮敬七位正自覺者。

——AN4.67(增支部)

---

“比丘們，他人對你們說話，也許隨帶這五方面：適時或非時、真或假、親切或粗暴、有益或無益、慈心或恨意。

“他們對你們說話，也許適時，也許非時。

“他們對你們說話，也許爲真，也許爲假。

“他們對你們說話，也許親切，也許粗暴。

“他們對你們說話，也許有益，也許無益。

“他們對你們說話，也許懷著慈心，也許懷著恨意。

“不管怎樣，你們應當訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以俱慈的覺知連續遍傳他，以他爲出發點，以滿懷善意的覺知連續遍傳包容一切的宇宙——廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“假若有一人執鋤、筐來說：‘我要使這大地成爲非地。’他處處挖掘、處處撒土、處處吐唾、處處解尿，一邊說：‘成爲非地，成爲非地。’你們覺得如何 他能否使這大地成爲非地？”

“不能，世尊。爲什麼？因爲這大地既深又廣。不易成爲非地。那人只會得到疲倦與失望。”

“同樣地，比丘們，他人對你們所說之語也許隨帶這五方面：適時或非時、真或假、親切或粗暴、有益或無益、慈心或恨意。他們對你們說話，也許適時，也許非時。他們對你們說話，也許爲真，也許爲假。他們對你們說話，也許親切，也許粗暴。他們對你們說話，也許有益，也許無益。他們對你們說話，也許懷著慈心，也許懷著恨意。不管怎樣，你們應當訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以等同大地之俱慈的覺知連續遍傳他，以他爲出發點，以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“假若有一人手執紫膠、雌黃、綻藍、或者鍺紅來說：‘我要在此虛空之中，畫出圖像、顯現圖像。’你們覺得如何 他能否在虛空之中，畫出圖像、顯現圖像？”

“不能，世尊。爲什麼？因爲虛空無形、無相。不易在虛空之中畫出圖像、顯現圖像。那人只會得到疲倦與失望。”

“同樣地，比丘們，他人對你們所說之語可能包含這五方面……不管怎樣，你們應當訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以等同虛空之俱慈的覺知連續遍傳他，以他爲出發點，以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“假若有人執幹草火炬來說：‘我要以此幹草火炬令恒河升熱、沸騰。’你們覺得如何 他能否用這把幹草火炬使恒河升熱、沸騰？”

“不能，世尊。爲什麼？因爲恒河既深又廣，不易以幹草火炬使它升熱、令它沸騰。 那人只會收獲疲倦與失望。”

“同樣地，比丘們，他人對你們所說之語可能包含這五方面……不管怎樣，你們應當訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以等同恒河之俱慈的覺知連續遍傳他，以他爲出發點，以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“假若有一貓皮袋 捶擊、善捶、捶透、柔軟、如綢、無沙沙咯咯之聲響。一人執杖或礮來說：‘我以此杖或礮，將此貓皮袋 捶擊、善捶、捶透、柔軟、如綢、無沙沙咯咯之聲響者 令它發出沙沙咯咯之聲響。那麼你們以爲如何 他能否以此杖或礮，將此貓皮袋 捶擊、善捶、捶透、柔軟、如綢、無沙沙咯咯之聲響者 令它發出沙沙咯咯之聲響？”

“不能，世尊。爲什麼？因爲那貓皮袋已被捶擊、善捶、捶透、柔軟、如綢、無沙沙咯咯之聲響。不易以杖或礮令它發出沙沙咯咯之聲響。那人只會得到疲倦與失望。”

“同樣地，比丘們，他人對你們所說之語可能包含這五方面……不管怎樣，你們應當訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以等同貓皮袋的俱慈的覺知連續遍傳他，以他爲出發點，繼續以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“比丘們，即使強盜們野蠻地用一把雙柄鋸將你逐肢鋸去，你們當中那些讓自己的心升起嗔怒者，還沒有聽從我的教導。即便那時，你們仍應訓練自己：‘我們的心決不受影響，我們決不講惡語。我們將住

於善意、無恨、同情那人的福利。我們將以俱慈的覺知連續遍傳他，以他為出發點，我們將以俱慈的覺知連續遍傳包容一切的宇宙 廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。’你們應當那樣訓練自己。

“比丘們，假若常念此雙柄鋸之教喻，還有任何細微或粗糙的語言形式你們不堪忍受麼？”

“沒有，世尊。”

“那麼應當常念此雙柄鋸之教喻，那將是爲了你們長遠的利益與幸福。”

——MN21(中部)

---

爲了解脫、獲得甯靜，  
善達目標者當如此行：  
能幹、端正、直接、  
易教、溫和、不自滿、  
知足、易養、  
少管事、生活簡樸、  
諸根寂靜、技能完善、  
謙虛、對供養者不貪。  
不做任何事後受智者指責之事。  
這樣想：喜樂、平安，  
願一切衆生心有喜樂。  
一切衆生，  
無論軟弱、強壯、  
長、大、  
中等、短小、  
精細、粗顯、  
可見、不可見、  
遠、近、  
已出生的、將投生的：  
願一切衆生心有喜樂。  
願人們不相互欺騙、不鄙視任何地方的任何人，  
不以怒意、敵意，願他人受苦。  
如一位母親舍命保護親子、獨子，  
他更應對一切衆生長養無量之心。  
以對全宇宙的善意，長養無量之心：  
自上、自下、周遭，  
無障礙、無敵意、無恨意。  
無論站、行、坐、臥，  
凡清醒時，  
他應當確立此念。

這稱為即時即地的梵住之心。  
不受觀念左右，有戒德與具足見，  
滅除了感官貪欲，他不再投胎。

——Khp9(小部經集)

---

“ 賢明，念住，你們應當修無量定[即以無量慈、悲、喜、舍為修行業處所得之定]。一個人賢明、念住，修成無量定時，當即自得五種智。哪五種？

“ ‘ 此定當下極樂，將來亦得極樂。 ’ 之智當即自得。

“ ‘ 此定為聖定，非與肉欲之誘相關。 ’ 之智當即自得。

“ ‘ 此定非由低俗者證得。 ’ 之智當即自得。

“ ‘ 此定甯靜、精緻、得輕安、證一境、非藉造作約束維持境界。 ’ 之智當即自得。

“ ‘ 我以念住入此定、以念住出此定。 ’ 之智當即自得。

“ 賢明、念住，你們應當培育無量定。 一個人賢明、念住，修成無量定時，當即自得五種智。 ”

——AN5.27(增支部)

---

“ 比丘們，一位慈心解脫得以培育、發展、修習、給予傳播手段、給予根基、穩定、牢固、善持者，可預期十一種利益。哪十一種？

“ 他安眠。安醒。不見惡夢。為人敬愛。為非人敬愛。天眾守護他。火、毒、武器不能碰觸他。他的心入定迅速。他的膚色明亮。他臨終不混淆。並且 若不能洞穿更高境界 他將往生梵天界。

“ 此為一位慈心解脫得以培育、發展、修習、給予傳播手段、給予根基、穩定、牢固、善持者，可預期的十一種利益。 ”

——AN11.16(增支部)

---

“ 既已離棄殺生，他戒殺生……(聖者的弟子)戒偷盜……他戒不當性事……他戒說謊……他戒謾言……他戒謾罵……他戒閑談。既已離棄覬覦，他無覬覦。既已離棄惡意與忿怒，他成為無惡意心者。既已離棄妄見，他成為持正見者。

“ 村長，聖者的那位弟子 如此離貪、離嗔、離癡、警覺、堅定 以滿懷善意[俱慈]的覺知，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。如一位強力的螺號手可以朝四方無礙地傳訊，同樣地，慈心解脫如此發展、修習時，凡已行之任何有限度之事，不再留在那裏，不再停在那裏。

“ 聖者的那位弟子……以滿懷同情……隨喜……舍離的覺知，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷舍離的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。如一位強力的螺號手可朝四方無礙地傳訊，同樣地，舍心解脫如此發展、修習時，凡已行之任何有限度之事，不再留在那裏，不再停在那裏。 ”

“比丘們，我不說，已完成與積累之有動機行爲[業]，尚未在此地此刻、或在未來狀態體驗(其果報)，即可消除。我也不說，尚未體驗已完成與積累的有動機行爲(之果報)，即可作止息苦之業。

“聖者的那位弟子 由此離貪、離嗔、離癡、警覺、念住 他以滿懷善意的覺知，朝第一方向(東方)、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他明辨：‘過去，我之此心有限、未修。如今，我之此心已無量、善修。凡已行之任何有限度之事，不再留在那裏，不再停在那裏。’

“比丘們，你們以為如何：假若那位青年，從少時起，即修慈心解脫，他會作任何惡業麼？”

“世尊，不會。”

“既不作惡業，他會接觸苦麼？”

“世尊，不會，因為當他不行惡業時，從何處接觸苦？”

“此慈心解脫，無論男女，皆當修。無論男女，皆不能帶此色身離去。比丘們，死亡只有一念之遙。(修此心解脫者)他明辨：‘此色身由業所生，凡此身已行之惡業，將全部在此(此生)體驗。以後將不再來。’如是修成之慈心解脫，將使在此地證得直覺智而未成就更高解脫的比丘趨向不還。

“聖者的那位弟子 由此離貪、離嗔、離癡、警覺、念住 他以滿懷同情的覺知，朝第一方向……

“聖者的那位弟子 由此離貪、離嗔、離癡、警覺、念住 他以滿懷隨喜的覺知，朝第一方向……

“聖者的那位弟子 由此離貪、離嗔、離癡、警覺、念住 他以滿懷舍離的覺知，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷舍離的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他明辨：‘過去，我之此心有限、未修。如今，我之此心已無量、善修。凡已行之任何有限度之事，不再留在那裏，不再停在那裏。’

“比丘們，你們以為如何：假若那位青年，從少時起，即修慈心解脫，他會作任何惡業麼？”

“世尊，不會。”

“既不作惡業，他會接觸苦麼？”

“世尊，不會，因為當他不行惡業時，從何處接觸苦？”

“此舍心解脫，無論男女，皆當修。無論男女，皆不能帶此色身離去。比丘們，死亡只有一念之遙。(修此心解脫者)他明辨：‘此色身由業所生，凡此身已行之惡業，將全部在此(此生)體驗。以後將不再來。’如是修成之舍心解脫，將使在此地證得直覺智而未成就更高解脫的比丘趨向不還[得不還法]。

——AN10.208(增支部)

原注：巴利聖典協會增支部10-11的翻譯者F.L.伍德華提到本經似由數處來源連綴成。他舉本段與下一段之間、下一段與其後段之間的驟然中斷為例證。

“比丘們，說‘某人凡以何等方式造業，那即是它的體驗方式’之任何者，不可能梵行，無緣正確止息苦。但是說‘當某人令業得如此如此之感受，那就是它的果報的體驗方式’之任何者，有可能梵行，有

緣正確止息苦。

“ 有此情形，某人所行之一件小惡把他帶入地獄。有此情形，另一人所行之同樣一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 那麼，何種人所行之一件小惡把他帶入地獄？有此情形，某人未修身(不淨觀)、未修戒德、未修心、未修明辨：狹促、心小、住於苦。這種人所行之一件小惡把他帶入地獄。

“ 那麼，何種人所行之一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間？有此情形，某人修身、修戒德、修心、修明辨：無限、心大、住於無量(心解脫)。這種人所行之一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 假若一人把一塊鹽投進杯中少量水裏。你們覺得如何？杯中水是否因那塊鹽而變得味鹹、不適飲？ ”

“ 世尊，是的。爲什麼？杯中水只有少量，因爲那塊鹽而變得味鹹、不適飲？ ”

“ 那麼，假若一人把一塊鹽投進恒河。你們覺得如何？恒河水是否因那塊鹽而變得味鹹、不適飲？ ”

“ 不，世尊。爲什麼？因爲恒河水巨量，不會因爲那塊鹽而變得味鹹、不適飲。 ”

“ 同樣地，有此情形，某人所行之一件小惡把他帶入地獄；有此情形，另一人所行之同樣一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 有此情形，某人因半錢(卡哈巴那)被投進監獄、因一錢被投進監獄、因一百錢被投進監獄。有此情形，另一人不因半錢被投進監獄、不因一錢被投進監獄、不因一百錢被投進監獄。那麼，是什麼人因半錢.....因一錢.....因一百錢被投進監獄？有此情形，某人貧窮、少資、寡財。是這種人因半錢.....因一錢.....因一百錢被投進監獄。那麼，是什麼人不因半錢.....不因一錢.....不因一百錢被投進監獄？有此情形，某人富有、多資、多財。是這種人不因半錢.....不因一錢.....不因一百錢被投進監獄。

“ 同樣地，有此情形，某人所行之一件小惡把他帶入地獄；有此情形，另一人所行之同樣一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 正如屠羊者對一盜羊者有魄力打、綁、殺、或任意處置、但對另一盜羊者無魄力打、綁、殺、或任意處置。那麼，何種人盜羊時，屠羊者有魄力打、綁、殺、或任意處置？有此情形，某人貧窮、少資、寡財。是這種盜羊者，屠羊者有魄力打、綁、殺、或任意處置。那麼，當何種人盜羊時，屠羊者無魄力打、綁、殺、或任意處置？有此情形，某人富有、多資、多財，是一位國王或國王的大臣。是這種人盜羊時，屠羊者無魄力打、綁、殺、或任意處置。他只能雙手合於心前乞求：‘ 請大人把羊或羊的價錢給我。 ’

“ 同樣地，有此情形，某人所行之一件小惡把他帶入地獄；有此情形，另一人所行之同樣一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 那麼，何種人所行之一件小惡把他帶入地獄？有此情形，某人未修身、未修戒德、未修心、未修明辨：狹促、心小、住於苦。這種人所行之一件小惡把他帶入地獄。

“ 那麼，何種人所行之一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間？有此情形，某人修身、修戒德、修心、修明辨：無限、心大、住於無量(心解脫)。這種人所行之一件小惡在即刻當下被體驗，大部分僅顯現於剎那間。

“ 比丘們，說‘ 某人凡以何等方式造業，那即是它的體驗方式 ’ 之任何者，不可能梵行，無緣正確止息苦。但是說‘ 當某人令業得如此如此之感受，那就是它的果報的體驗方式 ’ 之任何者，有可能梵行，有之機正確止息苦。

——AN3.99(增支部)

“有此情形，一位比丘也許說：‘ 盡管善意作為我的心解脫，已被我發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持，惡意仍繼續控制我的心。 ’ 應當告訴他：‘ 不要那樣說，不應那樣講。不要誤傳薄伽梵，因為誤傳薄伽梵是不對的，薄伽梵不會那樣講。當善意作為心解脫，已被發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持時 惡意仍繼續控制心，是不可能的，是不能夠的。那個可能性不存在，因為這就是逃離惡意：慈心解脫。 ’

“再者，有此情形，一位比丘也許說：‘ 盡管同情作為我的心解脫，已被我發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持，害意仍繼續控制我的心。 ’ 應當告訴他：‘ 不要那樣說，不應那樣講。不要誤傳薄伽梵，因為誤傳薄伽梵是不對的，薄伽梵不會那樣講。當同情作為心解脫，已被發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持時 害意仍繼續控制心，是不可能的，是不能夠的。那個可能性不存在，因為這就是逃離害意：悲心解脫。 ’

“再者，有此情形，一位比丘也許說：‘ 盡管隨喜作為我的心解脫，已被我發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持，怨意仍繼續控制我的心。 ’ 應當告訴他：‘ 不要那樣說，不應那樣講。不要誤傳薄伽梵，因為誤傳薄伽梵是不對的，薄伽梵不會那樣講。當隨喜作為心解脫，已被發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持時 怨意仍繼續控制心，是不可能的，是不能夠的。那個可能性不存在，因為這就是逃離怨意：喜心解脫。 ’

“再者，有此情形，一位比丘也許說：‘ 盡管舍離作為我的心解脫，已被我發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持，欲意仍繼續控制我的心。 ’ 應當告訴他：‘ 不要那樣說，不應那樣講。不要誤傳薄伽梵，因為誤傳薄伽梵是不對的，薄伽梵不會那樣講。當舍離作為心解脫，已被發展、修習、調禦、作為基礎、穩定、牢固、善持時 欲意仍繼續控制心，是不可能的，是不能夠的。那個可能性不存在，因為這就是逃離欲意：舍心解脫。 ’ ”

——AN6.13(增支部)

“慈心解脫[=藉由慈意入定得心解脫]既修成，它的趣向是什麼，它的殊勝、果報、終極是什麼？

“有此情形，一位比丘以慈心培育念覺支，依靠獨居……離欲……止息，得以放開。他以慈心培育擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……舍覺支，依靠獨居……離欲……止息，得以放開。他若願意，則在非可厭存在的情形下住於辨識可厭。他若願意，則在非可厭存在的情形下住於辨識可厭。他若願意，則在非可厭與可厭存在的情形下住於辨識可厭。他若願意，則在可厭與非可厭存在的情形下住於辨識非可厭。他若願意 在可厭與非可厭存在的情形下 使自己斷離兩者，住於舍離、警覺、念住。或者，他可以進入、安住善妙[=美好]的解脫。我告訴你們，比丘們對一位未穿透更高解脫者 慈心解脫以善妙為其殊勝。

“那麼，悲心解脫既修成，它的趣向是什麼，它的殊勝、果報、終極是什麼？

“有此情形，一位比丘以悲心培育念覺支……他若願意 在可厭與非可厭存在的情形下 使自己斷離兩者，住於舍離、警覺、念住。或者，隨著對色(身體)之辨識的徹底超越，隨著對阻礙之辨識的消失，不注意辨識多樣性，(而辨識)：‘空無邊，’他進入、安住空無邊的域場。我告訴你們，比丘們，對一位未穿透更高解脫者 悲心解脫以空無邊處為其殊勝。

“那麼，悲心解脫既修成，它的趣向是什麼，它的殊勝、果報、終極是什麼？

“有此情形，一位比丘以喜心培育念覺支……他若願意 在可厭與非可厭存在的情形下 使自己斷離兩者，住於舍離、警覺、念住。或者，隨著徹底超越空無邊處之辨識，(想)：‘識無邊，’他進入、安住識無邊的域場。我告訴你們，比丘們，對一位未穿透更高解脫者 喜心解脫以識無邊處為其殊勝。

“那麼，舍心解脫既修成，它的趣向是什麼，它的殊勝、果報、終極是什麼？

“有此情形，一位比丘以舍心……培育念覺支……他若願意 在可厭與非可厭存在的情形下 使自己斷離兩者，住於舍離、警覺、念住。或者，隨著徹底超越識無邊處之辨識，(想)：‘無所有，’他進入、安住無所有的域場。我告訴你們，比丘們，對一位未穿透更高解脫者 舍心解脫以無所有處為其殊勝。 ”

——SN 46.54(相應部)

“有此情形，某人以滿懷善意的覺知[=俱慈之心]，朝第一方向(東方)、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他品嚐它、渴望它、藉此得滿足。住於它 固定於它、常居於它、不離落它 那麼，死時，他重現於梵眾天之天神之中。比丘們，梵眾天之天神的壽命有一劫。凡夫在彼處，耗盡天神的壽命後，去地獄、動物胎、餓鬼界。然而，薄伽梵的弟子在彼處，耗盡天神的壽命後，就在該生存態得解脫。比丘們，這就是聖者弟子與凡夫，有趣向、有重現時，兩者之間的不同、差異、區別。

“有此情形，某人以滿懷同情的覺知[=俱悲之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷同情的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他品嚐它、渴望它、藉此得滿足。住於它 固定於它、常居於它、不離落它 那麼，死時，他重生於光音天之天神中。比丘們，光音天之天神的壽命有兩劫。凡夫在彼處，耗盡天神的壽命後，去地獄、動物胎、餓鬼界。然而，薄伽梵的弟子在彼處，耗盡天神的壽命後，就在該生存態得解脫。比丘們，這就是聖者弟子與凡夫，有趣向、有重現時，兩者之間的不同、差異、區別。

“有此情形，某人以滿懷隨喜的覺知[=俱喜之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷隨喜的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他品嚐它、渴望它、藉此得滿足。住於它 固定於它、常居於它、不離落它 那麼，死時，他重生於遍淨天之天神中。比丘們，遍淨天之天神的壽命有四劫。凡夫在彼處，耗盡天神的壽命後，去地獄、動物胎、餓鬼界。然而，薄伽梵的弟子在彼處，耗盡天神的壽命後，就在該生存態得解脫。比丘們，這就是聖者弟子與凡夫，有趣向、有重現時，兩者之間的不同、差異、區別。

“有此情形，某人以滿懷舍離的覺知[=俱舍之心]，朝第一方向、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷舍離的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他品嚐它、渴望它、藉此得滿足。住於它 固定於它、常居於它、不離落它 那麼，死時他重生於廣果天之天神中。比丘們，廣果天之天神的壽命有五百劫。凡夫在彼處，耗盡天神的壽命後，去地獄、動物胎、餓鬼界。然而，薄伽梵的弟子在彼處，耗盡天神的壽命後，就在該生存態得解脫。比丘們，這就是聖者弟子與凡夫，有趣向、有重現時，兩者之間的不同、差異、區別。 ”

[2]

## ——AN4.125(增支部)

[1]原注:光音天、遍淨天[直譯:黑美]、廣果天的天神都是色界層次的梵天。

[2]原注:本經與增支部4.123一起讀時給人印象是,以修習無量慈心只能得初禪,而下兩個無量境界悲與喜 只能分別得第二與第三禪那。然而,下文的AN8.63表明,這四種無量境界都能一路引向第四禪。那部經與本經的不同之處在於修習這些境界的行者對該境界的態度。在那部經中,此人特意以該境界作為培育所有四禪的基礎。本經中,此人只享受該境界而住於其中。

某比丘往詣薄伽梵,到達頂禮後,坐於一邊。坐下後他對薄伽梵說:“善哉薄伽梵若為我簡要說法,使我從薄伽梵處聞法後,獨居遠離:審慎、精勤、決意。”

“不過,某些低俗之人正是如此求法,為說法後,卻以為應該緊隨於我。”

“願薄伽梵為我簡要說法!願善逝者為我簡要說法!也許我能領悟薄伽梵之言。也許我能成為薄伽梵言教的繼承者。”

“那麼,比丘,你應當如此訓練自己:‘我的心將朝內確立、善持。惡法、非善巧法[素質]一旦升起,無一將繼續毀壞心。’你應當那樣訓練自己。

“接下來,你應當如此訓練自己:‘慈,作為我的心解脫,應當發展、修習、給予傳播手段、給予根基、穩定、牢固、善持。’你應當那樣訓練自己。當你修得此定時,應以尋想與評估發展此定、應以無尋想[=尋]與少量評估[=伺]發展它、應以無尋想與無評估發展它、應以喜感……非喜感……樂感……應以舍離發展它。

“當此定如此發展、如此善修之後,你應當如此訓練自己:‘悲,作為我的心解脫……隨喜,作為我的心解脫……舍,作為我的心解脫,應當發展、修習、給予傳播手段、給予根基、穩定、牢固、善持。’你應當如此訓練自己。當你修得此定時,應以尋想與評估發展此定、應以無尋想與少量評估發展它、應以無尋想與無評估發展它、應以喜感……非喜感……樂感……應以舍離發展它。

“當此定如此發展、如此善修後,你應當如此訓練自己:‘我將住於觀色身 精勤、警覺、念住把對世間的貪與苦放在一邊。’你應當如此訓練自己。當你修得此定時,應以尋想與評估發展此定、應以無尋想與少量評估發展它、應以無尋想與無評估發展它,應以喜感……非喜感……樂感……應以舍離發展它。

“當此定如此發展、如此善修後,你應當如此訓練自己:‘我將住於觀受 精勤、警覺、念住把對世間的貪與苦放在一邊。’你應當如此訓練自己。當你修得此定時,應以尋想與評估發展此定、應以無尋想與少量評估發展它、應以無尋想與無評估發展它、應以喜感……非喜感……樂感……應以舍離發展它。

“當此定如此修習、如此善修後,凡行處,安適而行。凡立處,安適而立。凡坐處,安適而坐。凡臥處,安適而臥。”

於是那位比丘,被薄伽梵的訓誡所訓誡,離座起身,對薄伽梵右繞後離去。獨居遠離:審慎、精勤、決意,他不久即達到、安住梵行生活的至上目標 族姓子為此正當出家,即時即地親證自知。他了知:生已止,梵行已圓滿,任務已完成,此世界不再有為。”於是他成為另一位阿羅漢。

## ——AN8.63(增支部)

“有此情形，某人以滿懷善意的覺知[=俱慈之心]，朝第一方向(東方)、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他把凡與色、受、想、形、識相關的一切現象視為無常、苦、病症、造作、箭、痛、疾、異物、破壞、空性、非我。身壞命終時，他重現於淨居天的天神之中。這種重生是不同於凡人的。”

(同理於悲、喜、舍。)

——AN4.126(增支部)

“有此情形，某人以滿懷善意的覺知[=俱慈之心]，朝第一方向(東方)、又朝第二、第三、第四方向連續遍傳。如此朝上、下、一切方向、處處、全部，他以滿懷善意的覺知，朝包容一切的宇宙連續遍傳：廣博、廣大、無量、無敵意、無惡意。他對此觀想，則明辨：‘此慈心解脫是造作、意作的。凡造作、意作者，皆是無常、會止息的。’正是住於彼處，他達到心漏的終結。或者，若未達到——則由於此法愛、此法喜、由於五下分結的徹底消褪——他將重生(淨居天)，在那裏徹底解脫，從彼世界再不還此。

“家主，這也是薄伽梵 那位知者、見者、阿羅漢、正自覺者 所說之一法[=素質]，住於其中，審慎、精勤、決意，一位比丘解脫尚未解脫之心，滅盡尚未滅盡之漏，證得尚未證得的離軛之殊勝安穩。”

(同理於慈心解脫、喜心解脫、舍心解脫。)

——MN52(中部)

## 證入流果的功德

“比丘們，有此四種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。哪四種？

“有此情形，一位聖者的弟子擁有對佛陀的確信：‘薄伽梵確是一位尊貴者、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛、薄伽梵。’這是第一種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。

“再者，聖者的弟子擁有對法的確信：‘法由薄伽梵善說，此時此地可見，無時相、邀人證實、貼切、由智者親身證悟。’這是第二種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。

“再者，聖者的弟子擁有對僧伽的確信：‘世尊的僧伽弟子們行道正善……他們行道正直……有方……卓越——換句話說，四雙聖弟子們、八輩聖弟子們——他們是世尊的僧伽弟子，值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，他們是世界的無上福田。’這是第三種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。

“再者，聖者的弟子擁有為聖者們欣賞的戒德：不破不壞、無暇無疵、使解脫、受智者贊揚、無染、趨向正定。”這是第四種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。

這就是四種功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋潤。”

SN55.31(相應部)

---

SN 55.32把第四種功德的富源定義為：“再者，聖者的這位弟子，居於家中，覺知洗淨了慳吝之染，慷慨大方、寬宏大度、回應所求、樂於布施僧食物。”

SN55.33如此定義：“再者，聖者的弟子有明辨，擁有明察生滅的能力——尊貴、有洞察力、趨向苦的正確止息。”

“正如大海之水難以用‘有這幾桶、幾百桶、幾千桶、千萬桶水’來衡量。只能說這是不可估算、不可測度的巨量之水，同樣地，當聖者的一位弟子擁有此四種功德的富源、善巧的富源時，這功德難以用‘有這等數量的功德的富源、善巧的富源、喜樂的滋養，如天界、果報成熟之喜樂趨向天界、趨向欣悅、愉快、適意、幸福與利益’來衡量，只能說這是不可估算、不可測度的巨量功德。”

——SN55.41(相應部)

---

(阿難尊者為給孤獨講前一組功德的富源:) “一位受聖者良好教育的弟子，擁有這四種素養，死時對來世無恐懼、無驚惶、無畏懼。”

——SN50.27(相應部)

---

“有此情形，那人已無疑問、混淆，已得對真法之確信[=淨信]。接著他得重病臥床。隨著他重病臥床時，心有此想：‘我已無疑問、混淆。我已得對真法之確信。’他不悲傷、不痛苦、不哀哭、捶胸、狂亂。這也是一位臨死時，對死亡無懼、無畏者。”

——AN4.184(增支部)

---

(佛陀與離車維族的大臣難陀迦談到有關初果者的素養): “擁有此四素養[=四法]的聖者的弟子，是一位初果者，已確定、永不墜惡趣[=得不墜惡之法]、趨向自我覺醒。

“再者，擁有此四素養的聖弟子，與人界或天界的長壽相關聯[=相應]、與人界或天界的喜樂相關聯、與人界或天界的地位相關聯、與人界或天界的影響力相關聯。

“難陀迦，我對你說此，非是從其他婆羅門、沙門處聽來，而是我親知、親見、親證之後告訴你的。”

講此話時，有人對離車維族的大臣難陀迦說：“大人該沐浴了。”

(難陀迦答:) “我說，無需這外在沐浴了，我已滿足這內在沐浴：對世尊的淨信。”

——SN55.30(相應部)

---

接著，世尊以指端取起一粒微塵，對諸比丘說：“比丘們，你們以為如何？哪個更多：是我以指端取起之微塵，還是大地之土？”

“世尊，大地之土量遠多。世尊以指端取起之微塵，根本不算什麼。世尊以指端取起之微塵，與大地

之士相比，不到百分之一、千分之一、千萬分之一。”

“比丘們，同樣地，一位有具足見的聖者弟子，一位已突破(入流)者，總體終結與止息之苦量遠多。所余至多七次的輪回，根本不算什麼：與過去那大團苦相比，不到百分之一、千分之一、千萬分之一。比丘們，突入法流之利益巨大如此。得法眼之利益巨大如此。”

——SN13.1(相應部)

---

君臨大地，  
升入天界，  
統治一切域界：  
入流的果報，  
勝於它們。

——Dhp178(法句經)

---

## 超越功德

立於一邊時，優多羅天子在薄伽梵面前口誦此偈：

生命在流逝，  
壽限幾無多。  
隨衰老逝去者，  
無安穩庇護所。  
死亡時既知此險惡，  
當行得喜樂之功德。

(佛陀：)

生命在流逝，  
壽限幾無多。  
隨衰老逝去者，  
無安穩庇護所。  
死亡時既知此險惡，  
當棄世間餌求甯靜。

——SN2.19(相應部)

---

心未被[欲望]浸濕，  
心未被[仇恨]擊潰，

功德、邪惡皆棄去，  
警醒者，無險亦無畏。

——Dhp39(法句經)

---

此處功德與邪惡，  
兩者的執取他已超越  
無憂、離塵、已清淨，  
他是我說的婆羅門。

——Dhp412(法句經)

---

名詞解釋：

**Arahant**：阿羅漢；尊貴者；清淨者 心已無有雜染之漏，故不再重生者。這是佛陀及已證得最高果位諸聖弟子的稱號。

**Asava**：漏；雜亂；流出；指四種素質 感官之欲、觀念[見]、有生、無明 即制造死亡與重生輪回的洪流自心之“流出”。

**Brahma**：梵天，高等無色界天的居住者。

**Deva (devata)**：意為“發光者”，天界居者。

**Dhamma**：法。(1)事件；行動；(2)現象本身；事物本相；(3)心理素質；(4)教義；教說；(5)涅槃(但也有段落把涅槃描述為對一切法的棄離)。梵文為Dharma。

**Jhana**：禪那。以某一種體感或心理概念為單一專注對象的高度入定狀態。與之同源的一個動詞為 *jhayati*，意為以安靜、穩定之火的燃燒。

**Kamma**：業，有動機的行爲。梵文為Karma。

**Nibbana**：真實意義上把心從貪、嗔、癡，從整個死亡重生當中“解脫”出來。由於該詞也指火的熄滅，它因此帶有寂止、冷卻、甯靜的涵義。“般涅槃”(徹底涅槃)在某些情形下指覺醒的體驗；在另一些情形下指一位阿羅漢的最後逝世。梵文為Nirvana。

**Sangha**：僧伽。常規意義上指佛教僧尼團體。理想意義上指佛陀的弟子，無論在家出家者之中，已至少證得第一覺醒層次者。

**Sutta**：經文。

**Tathagata**：如來；意為“已成就真者(*tatha-agata*)”，該名號在古印度用以形容證得最高宗教目標者。在佛教中，通常指佛陀，但偶爾也指他的阿羅漢弟子。

**Vinaya**：比丘戒律。

## 功德回向誦文

*sabbe satta sada hontu*

*avera sukha-jivino*

*katam punna-phalam mayham*

*sabbe bhagi bhavantu te*

願一切衆生生活幸福，常離敵怨。

願一切衆生分享我善行的福果。

[完]



---

最近訂正 2-14-2008

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

## "當你親證之時....."

### 巴利經文的真實性

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

"When you know for yourselves....."

**The Authenticity of the Pali Sutta**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2002 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

在斯裏蘭卡、緬甸與泰國盛行的上座部佛教視巴利經文為出自佛陀之口的真實而權威性記載。西方學者對真實性與權威性問題向有興趣，十九世紀時初聞這番指稱，始以史家手法加以檢驗。舉凡可查的文獻與考古殘片似已遍查，史學上無懈可擊的證實證偽未曾水落石出。發掘出來的，卻是大量的次要事實與可能性。表明巴利經典可能是我們擁有的最接近佛陀教說的詳細記載。確鑿定論則付之闕如。考古學證據表明，巴利語可能非佛陀母語，這能夠證明他與巴利母語者交談時不曾用巴利語麼？巴利聖典在語法上有不規則性，這說明該語言尚處未標準化的早期階段，還是退化中的後期階段？佛陀的生平時代處於這門語言發展過程的哪個階段？所發現的其它早期佛教經典片段與巴利經典字句上略有出入，但基本教義無異。這種教義上的一致性，說明它們皆來自佛陀本人，還是有後人共謀，隨信仰與習俗的變遷對教義作過一番重整與標準化？學者們在這些問題上曆來急於加入某個陣營，不過他們的論證不可避免地使用了推論、猜想與可能性，因此整個過程便帶有不確定性。

不少人把這種不確定性看成是上座部對經文真實性的指稱證據不足的表現。然而，僅以此為理由排斥經文的教導，將令我們失去機會，驗證其中最不同凡響的斷言。人的努力，方向正確時，可以滅盡憂苦。或許我們應當質疑史學方法論，將其結論的不確定性，視為史學作為佛法認證工具的不足性。經文本身對於怎樣確認佛法的真實性與權威性，自有一番指南。在一段著名的經文中，曾引佛陀如是之言：

“卡拉瑪人，不要只聽從報道、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的老師’的想法。當你親自了解了，‘這些法(dhammas)是非善巧；這些法是該受責備的；這些法受智者的批評；這些法採納施行起來，趨向傷害與苦痛’。那時你應當遣除它

們..... 當你親自了解了，‘ 這些法是善巧的；這些法是無可責備的；這些法受智者的贊揚；這些法採納奉行起來，趨向安甯與幸福 ’ 那時你應當進入、安住其中。 ”

— 中部AN 111.65

由於這段文字出自一部宗教經典，最引人矚目的向來是其中排斥宗教導師、傳聞、傳統、經典的權威性以及堅持個人親證的句子。這些突出的反教條主義之言 曾有人稱之為佛陀特許自由探查的執照 往往使人們的注意力偏離該段文字中加諸於“ 親自了解 ” 的嚴格限定。在質疑報道的權威性時，它是對史學所依據的基本材料不以為然。在質疑推論與可能的權威性時，它是對這類手法的某些基本技巧不以為然。在質疑邏輯推理、類比與思考認同的權威性時，它是對自由思考的理性主義方法論不以為然。

因此，確證佛法只剩兩種方式，上述經文及經典中其它教導的核心皆與之相關：何謂善巧？何謂不善巧？培養任何技能時，你都必須(1)注意你個人行為的後果；(2)聽聞已掌握該技能者之言。同樣在佛法修證中，你必須(1)檢驗某個教導付諸實踐的結果；(2)把該結果與智者的意見相對照。

佛法有兩個方面使它具有了一門技能的特點。首先，法[Dhamma]這個詞的含義不僅指教導，而且指心理素質。因此上述段落亦可譯為：

“ 當你親自了解了，‘ 這些素質非善巧；這些素質是該受責備的；這些素質受智者的批評；這些素質採納施行起來，趨向傷害與苦痛 ’ 那時你應當遣除它們.....當你親自了解了，‘ 這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納奉行起來，趨向安甯與幸福 ’ 那時你應當進入、安住其中。 ”

實際上，這更有可能為正確的譯法，因為緊接著本段之後的討論，與不同心理素質影響之下的行動後果有關：一類是貪、嗔、癡的不善巧心態；一類是離棄了貪、嗔、癡的善巧心態。這表明佛法修證根本上是一門調心的技能。

佛法作為一門技能，特點之二在於它的目標：非是別的，正是苦的徹底止息。

儘管佛法的第二個特點令這門技能富有吸引力，它的第一個特點卻令人難以斷定有誰已掌握該技能，具備了解說的資格與權威。我們究竟不能夠看穿他人的內心，了解其中有何等素質，修證的內在成果如何。我們至多在其行事為人方面探得某些線索，僅此而已。因此，如果我們仰賴他人為佛法作定論，將永久置身不確定之地。為了排除不確定，唯有

親證佛法，看它是否在自己的內心帶來苦的終結。

傳統經文指出，對法的不確定感僅在證得入流果——即四個覺悟層次中的初級層次之後方能終止。儘管達到這個覺醒層次的人尚未完全沈浸於苦滅之境，他/她已親見的苦的止息程度，足令他對佛法修證之歸宿不再有疑。因此，經文指出的趨向入流的四個要素，無怪乎同時也是經文中推薦的四個法門，檢驗其本身是否真具權威性，是否是滅苦的真正指南。

相應部SNV.5中列出這四個要素為：

- 結交正直者[善知識,有德者]
- 聽聞真法
- 正確的專注[正思維]
- 依法修證

經文中有關上述各要素的段落有助於說明，如何將長養技能的兩個來源——即，請教智者與觀察自身行動的果報——適當地平衡與綜合，用於確證真法。並且由於聽聞真法在當前包括了閱讀真法，理解四要素及相互關係，便有了閱讀經文的指南。特別是，這四要素表明，經文本身對於如何讀經及最有效地讀經所另需的善巧背景，已有闡述。

隨著你探索對這些要素的詮解，會發現區區四條陳述，表面上簡單，其實不然，因為每一個要素同時也包含著其它幾個要素。比如，與正直之士結交對佛法修證極有助益，不過一個人能識得正直者，需要他/她事先對佛法修證已有一些經驗。因此，這一組要素形式上似為簡單的線性推進，每個要素卻以複雜的方式相互關聯。這意味著佛法修證是一個複雜的過程，需要具備對四要素作適當的平衡與綜合的敏感與明辨。

## 親近正直者

由於佛法主要由心理素質構成，任何對法的書面表述只是真法的一個蒼白影像。因此，為懂得佛法的全面維度，你必須尋找意、語、行之中體現法的人士，並以能夠盡量吸收法的方式與他們親近。因此解說本要素的段落在兩方面給出了忠告：怎樣識別正直者，一旦找到他們，最好怎樣與他們親近。

正直者的首要標志是知恩。

“ 正直者知恩、感激他人的相助。這種知恩、這種知謝，是正直者的第二天性。完全在正直者的層次。 ”

— 增支部AN 11.31

知恩是正直的必要標志，原因在於不承認他人的善德與正直的人，不會花氣力培養自身的正直。不過知恩本身不構成正直。正直的精髓在於三種素質：真實、無傷害、明辨。

“ 有此情形，跋羅陀瓦伽，有一位比丘依靠某個村鎮生活。後來有個家主或家主之子去看他，針對三類心理素質——源於貪、嗔、癡的素質——作觀察：‘ 這位尊者可有任何源於貪的素質，當他的心爲之左右時，儘管他無知，會說“ 我知 ”，儘管他無見，會說“ 我見 ”；或者他勸人行事，結果對那人造成長遠的傷害與苦痛？ ’ 他藉著觀察，了解了：‘ 這位尊者並無這類源於貪的素質……他的身業、語業並無貪意。他傳的法，深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證。 ”

— 中部MN 95

如本段經文所述，了解某人的真偽要求你對他的行爲作細致入微的觀察，到達有自信推斷此人心理素質的地步。這個層次的自信，反過來要求你不僅有觀察力，而且有明辨力，願意付出時間，因爲正如另一段經文裏指出，靈性正直的外表是可以偽裝的。

拘薩羅國王波斯匿去見世尊，到達後頂禮，坐於一邊。接著有七位卷發沙門、七位大雄沙門、七位裸身沙門、七位單布沙門、七位蓄著長指甲、長體毛的遊方者從離世尊不遠處走過……看見他們後，波斯匿王袒露一肩，右膝下跪，合掌於心前向沙門致敬，對他們三次自報姓名：“ 尊者們，我是國王波斯匿-拘薩羅。尊者們，我是國王波斯匿-拘薩羅。尊者們，我是國王波斯匿-拘薩羅。 ” 那些沙門離開後不久，他回到世尊身邊，到達時頂禮，坐於一邊。坐下後，他對世尊說：“ 世上的阿羅漢或趨阿羅漢道者當中，有這些人麼？ ”

“ 陛下身爲在家人，享受感官之樂、生活於成群的妻兒之間、享用喀西布料與檀香、以花環香粉油膏爲飾、受用金銀：了解這些人是否是阿羅漢或趨阿羅漢道者，對您來說是很難的。

[1] “ 藉著共同生活，一個人的戒德才爲人所知，並且只有經長期而非短期、爲專注而不疏忽者、爲有明辨而不糊塗者所了解。

[2] “ 藉著交往，一個人的純淨才爲人所知……

[3] “ 藉著逆境，一個人的忍耐才爲人所知……

[4] “藉著討論，一個人的明辨才為人所知，並且只有經長期而非短期、為專注而不疏忽者、為有明辨而不糊塗者所了解。”

“多麼驚人，世尊！多麼驚奇！善哉世尊之言！.....世尊，這些人是我的暗探，是我的巡探，出視鄉間歸來。他們先行，我隨後。當他們擦去塵泥、沐浴敷香、重整須發、穿上白衣後，便會擁有、備有五條感官之欲了。”

— 自說經Ud VI.2

增支部ANIV.192擴充了這些觀點，說明識別正直者的能力需要你本人擁有強烈的正直感。實際上，MN110堅持說，如果你想識得他人的正直，你必須是一位行動上、觀點上、友誼上的正直者。

## 聽聞真法

你一旦盡己所能判斷某人體現了正直，經文建議你聽聞其法，既為相知 進一步檢驗其正直性 也為參學，了解法可能是什麼。有關聞法之道與真法的識別之道，經文上也有建議。

中部MN95建議你親近正直者，增長恭敬之心，仔細注意他們說法。

相應部SNVI.2與增支部AN.VIII.2中解釋了恭敬的目的：它是參學的前提。這兩段並未對該點詳加闡述，不過道理是相當明顯的。師從己所敬仰者，易於效法己所不敬者。恭敬開啓心智，放松先入之見，利於接納新知識與新技能。同時，一位擁有寶貴教導的人，更願意指點心存敬意之士，而非不恭不敬之輩。不過，恭敬不一定指對教導的全面贊同。聞法的部分原因終究在於檢驗傳法者的觀點正確與否。只有當你把教導付諸實踐，嘗得善果時方可充分贊同。這就是為什麼律藏中從不要求弟子宣誓服從師尊之故。這裏的恭敬，以小部Sn.9中的經句來講，乃是遠離固執之意。或者，以增支部ANVI.88中的經句來講，是指“遵循教導的耐心”：願以開明之心傾聽並付出必要的時間與精力，認真地一試聽上去合理的教導。

衡量教導的合理性，可按照上述中部MN110中解釋正直觀念的中心原則。該原則即是對業力即人類行為之效應的信賴：人們對自己的行為負責，動機決定了行為的質量 即善巧與否 而行為必有果報，行為的質量決定著果報的質量。一個不信這些原則的人是不可信任的。

建議，向候選導師求解以下問題：

“何謂善巧？何謂不善巧？何謂有咎？何謂無咎？何應長養？何不應長養？我已行之舉，何將有長期傷害與痛苦？我已行之舉，何將有長期安甯與幸福？”

經文中舉出了幾個解答範例，堪稱判斷正直與否的最起碼的共同標準。這些教導基本上包括的是止息生活中粗相層次憂苦的“可行方案”。

“何謂不善巧？奪取生命為不善巧，不予而取……不當性事……說謊……辱罵……讒言……閑談為不善巧。覬覦……惡意……妄見為不善巧。此為不善巧。

“何謂不善巧之根？貪為不善巧之根，嗔為不善巧之根，癡為不善巧之根。此為不善巧之根。

“何謂善巧？戒奪取生命為善巧，戒不予而取……戒不當性事……戒說謊……辱罵……讒言……閑談為善巧。離覬覦……離惡意……離妄見為善巧。此為善巧。

“何謂善巧之根？離貪為善巧之根，離嗔為善巧之根，離癡為善巧之根。此為善巧之根。”

— 中部MN 9

“這三件事受智者與真善士的褒揚。哪三件？布施……出家……事奉父母。這三件事受智者與真善士的褒揚。”

— 增支部AN 111.45

不過，真法有一個維度，遠遠超越了最低的共同標準。重複中部MN95的經文，它“深刻、不易見、不易實現、甯靜、精細、不依賴猜測、微妙、由智者親證”。善巧的原則你在個人行動中可檢驗的因果關係 在這個維度中依然適用，不過這個層次裏，“可行”的標準相應地更微妙、更精細。有兩個著名的段落闡明了這些標準：

“喬達彌，你了解的法(dhammas)中，‘這些法趨向欲求、非趨無欲；趨向束縛、非趨解縛；趨向堆積、非趨褪脫；趨向自大、非趨謙虛；趨向

不滿、非趨滿足；趨向糾纏、非趨退隱；趨向懶惰、非趨勤奮；趨向沈贅、非趨輕鬆’：你可以確認‘這不是法(Dhamma)，這不是律，這不是師尊的教導。’

“至於你了解的法中，‘這些法趨向無欲、非趨欲求；趨向解縛、非趨束縛；趨向褪脫、非趨堆積；趨向謙虛、非趨自大；趨向滿足、非趨不滿；趨向退隱、非趨糾纏；趨向勤奮、非趨懶惰；趨向輕鬆、非趨沈贅’：你可以確認‘這是法，這是律，這是師尊的教導。’”

— 增支部AN VIII.53

“優波離，你了解的法中，‘這些法不趨向徹底的厭離、無欲、止息、甯靜、直觀智、自覺醒、也不趨向解脫’：你可以確認：‘這不是法，這不是律，這不是師尊的教導。’

“至於你了解的法中，‘這些法趨向徹底的厭離、無欲、止息、甯靜、直觀智、自覺醒、解脫’：你可以確認：‘這是法，這是律，這是師尊的教導。’”

— 增支部AN VII.80

對上述兩段裏前一段的部分原則，增支部AN VIII.30 有所擴展。不過我們在此主要看兩段落的交叉點 即真法必須趨向無欲，解脫束縛 因為覺悟真實性的檢驗標準，正在於它來自無欲且斬斷心智束縛[分結]。

“有這十種束縛.....自我觀念[身見]、不確定感[疑]、執取戒律與修持教條[戒禁取]、感官欲望、惡意：這是五種低層次束縛。五種高層次束縛[五上分結]是什麼？對色界的貪欲、對無色界的貪欲、自滿、掉舉[焦躁]、無明：這是五種高層次束縛。”

— 增支部AN X.13

按照中部MN118的解說，入流果者斬斷了前三種束縛；達到第二個覺醒層次的一還者，繼之削弱了貪、嗔、癡；達到第三個覺醒層次的不還者斬斷了感官之欲與惡意的束縛；達到覺醒最高層次的阿羅漢斷盡了余下的五種束縛。

當然，某個教導是否真正趨向這個方向，唯一證明終究在於，把該教導付諸實踐時你是否確實開始在內心斬斷這些束縛。不過修練之初，你可以作思考推理，看看相信該教導指明了正確方向，是否理由充足。

“聽見法，他記住了法。記住法，他深解法義。深解法義，他藉思索法義而認同了。藉思索法義達成認同，他升起願望。隨著願望升起，他有決心。有決心，他作辨析(巴利直譯為：稱量，比較)。”

— 中部MN 95

對教導的思索、分析、比較過程，須以正確的態度、發詢正確的問題為基礎。如增支部AN11.25指出，某些教導其涵義需作推論，其它則無需推論，混淆某個教導在兩類中的歸屬乃是嚴重失誤。這就是下一個入流要素的作用。

---

## 正確的專注

中部MN2根據思考法義時跟踪的主題，區分正確與不正確的專注。

“有此情形，一位未受教育的凡夫，分不清什麼意念適於專注、什麼意念不適於專注。因此，他不專注正當意念、而專注不當意念。什麼意念不適於專注、他卻專注？無論什麼意念，當他專注時，未升起的官感欲漏升起、已升起的官感欲漏增長；未升起的緣起之漏升起……未升起的無明之漏升起、已升起的無明之漏增長。他如此作不當專注：‘我有過去？我無過去？我過去是什麼？我過去怎樣？我已是什麼了，過去又曾是什麼？我會去未來嗎？我未來是什麼？我未來怎樣？我已是什麼了，未來又將是什麼？’或者，他對即刻當下有內在疑惑：‘我存在嗎？我不存在嗎？我是什麼？我怎樣？這個生靈從哪裏來？會去那裏？’

“隨著他如此作不當專注，內心便升起六種觀念之一：‘我有自我’的觀念在內心升起，他以之為真確，或者，‘我無自我’的觀念……或者，‘正是藉著自我，我感知自我’的觀念……或者，‘正是藉著自我，我感知非我’的觀念……或者，‘正是藉著非我，我感知自我’的觀念在內心升起，他以之為真確，再不然他存此觀念：‘我這個自我 也就是對此處彼處善惡果報的覺知者 是常住、永存、固有、不變、持之永恒的。’這就稱為觀念的叢林、觀念的荒野、觀念的變形、觀念的扭曲、觀念的束縛。為觀念所捆綁、未受教育的凡夫不能從生、老、死、

憂、哀、痛、悲、慘中解脫。我告訴你們，他不能從苦中解脫。

“一位受良好教育的聖者弟子……明辨什麼意念適於專注、什麼意念不適於專注。因此，他不關注不當意念、而關注正當意念。什麼意念適於專注？無論什麼意念，當他專注時，未升起的感官欲漏不升起、已升起的感官欲漏被舍離……未升起的緣起之漏不升起……未升起的無明之漏不升起、已升起的無明之漏被舍離。他如此作正當專注：‘這是苦……這是苦的起源……這是苦的止息……這是苦的止息之道。’隨著他作正當專注，三種束縛斷絕了：自我觀念、疑、對戒律與修持教條的執取[戒禁取]。’

中部MN2

佛教歷史上一些最無益的爭論，便起於忽視這段有關正誤專注對象的教導。佛教徒們過去徒勞無功地爭論了多少世紀，今日還在爭論如何定義本體特征——即“我是誰”的答案——或者，人是否有自我——即“我存在什麼？我不存在什麼？”的答案。此類爭論的無益性在本段經文中已反復點明：對這些問題的任何解答，皆陷於佛法本欲斬斷的束縛。

爲了回避這些爭論，經文建議把注意力集中於四聖諦——苦、苦因、苦的止息及止息之道——它們構成了正確的專注對象。這些真諦與善巧直接相關，後者把現實分爲兩組變量：因與果，善巧與不善巧。苦起源於不善巧之因，苦爲其果。滅苦之道爲善巧之因，苦滅爲果。從這些方面體察經驗，便是作正確的專注，其方式有助於斬斷體現不善巧的心理束縛。

譬如，相應部SN 56.11 定義苦諦爲五取蘊——對於色、受、想、行、識的執取——並斷言此諦的理解方式，當趨向於對執取的無欲。這也是正確的專注的功能之一。

一位有德的比丘，應正確地專注五取蘊，視其爲無常、苦、疾病、腫瘤、箭頭、痛、傷口、異物、分解物、空性、非我。因爲一位有德的比丘正確地專注五取蘊，視其爲無常……非我，便有可能證得入流果。”

相應部SN 22.122

因此，正確的專注意味著一種觀法方式，不僅指法義教說的表達，而且指法直接呈現於心智的體驗。

## 依法修證

你一旦藉由正確的專注嘗得法味，剩下的一步便是依法修證。如同入流的前兩個要素，這個過程是雙重的：依法改進你的行動(而非是試著改變佛法以適應你的偏好)，並隨著法的實踐，使你對法的理解更為細致。

中部MN61對修證之道提供了明確的指南。

“你覺得如何，羅喉羅，鏡子有何用途？”

“世尊，用於觀照。”

“同樣地，羅喉羅，對於身業、語業、意業也應當反復觀照。

“每當你想作某個身業時，應當觀照它：‘我想作的這個身業——它會導致害己、害人、或兩害麼？它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報麼？’如果觀照之後你了解了，它會導致害己、害人、或兩害；它會是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼那樣的身業你絕對不適合作。但是，如果觀照之後你了解了，它不會導致害己……它會是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼任何那樣的身業，你適合作。

“你正在作某個身業時，應當觀照它：‘我正在做的這個身業——是在導致害己、害人、或兩害麼？它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報嗎？’如果觀照之後你了解了，它在導致害己、害人、或兩害……你應當放棄。但是如果觀照之後你了解了，它並不……你可以繼續。

“你在作了某個身業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的身業，有苦果、苦報，那麼你應當對尊師或者一位多聞的修行同伴忏悔、披露、公開。忏悔後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的身業，有樂果、樂報，那麼你應當安住於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。

[同理於語業與意業，不過最後有關心理動態的段落說:]

“你在作了某個意業之後，應當觀照它……如果觀照之後你了解了，它導致了害己、害人、或兩害；它是一種不善巧的意業，有苦果、苦報，那麼你應當對此有憂惱、可恥、厭棄感。有了憂惱、可恥、厭棄感之後，你應當在未來約束自己。但是如果觀照之後你了解了，它不曾導致害己、害人、或兩害……它是一種善巧的意業，有樂果、樂報，那麼你應當安住

於清新與喜樂，日夜修習善巧的心理素質。”

— 中部MN 61

這段經文裏推薦的自我檢驗過程，包含着入流的前三個要素中討論過的原則。你必須正確地專注自己的動機與行為極其果報，知其善巧與否。你若注意到任何身業或意業導致傷害性結果，便要親近一位正直者，聽一聽他的指點。如此，你便把如是說Iti 16 & 17 中建議的有關覺悟的最重要的內在與外在原則——正確的專注與可敬者的友誼——結合了起來。卡拉瑪經中建議的也是這兩個原則，此非偶然。

不過這類自我檢驗，與入流的第一要素之間還有一個共同點：即正直之心的必要性。正如你的正直是你有能力識別他人正直的一個前提，它也是你有能力判斷自己的動機本質及行為後果的一個前提。通常這是人們對自己最不誠實的兩個經驗領域。不過，為了依法修證，你必須抵制任何不夠徹底誠實的習慣性傾向。這就是為什麼，作為上述忠告的序言，佛陀在該經裏講述了誠實的重要性，把它作為聖道行者最基本的重要素質。

儘管羅喉羅接受上述教誡時據說尚為幼童，中部MN19卻認為，這其中包含的原則可以一路引導人們趨向徹底解脫。這當然也意味著趨向初級覺醒的入流之果。

入流常稱為法眼的升起。入流果者法眼之所見，總是以同樣言辭表達為：“凡是緣起的，皆會止息。”律藏中有一段文字表明，“凡是緣起的”這個概念，是與瞥見了“凡是緣起”的對立面——換句話說，是無造作、不死維度——同時出現的。

(證得入流果之後) 遊方者舍利弗立即去找遊方者木犍連。遊方者木犍連見他從遠處走來，便說：“賢友，你眼目明亮、膚色純淨。可是已證見不死 [Deathless, 無死]?”

“是的，賢友，我證見了。”

— 毗尼律大品Mv 1.23.5

經文中僅以最粗略的筆法描述不死維度的經歷。寥寥數語意在表明，不死維度超越了多數語言表達的範疇。不過，有幾處提示，說明不死維度不是什麼。

首先，它不能以存在與不存在的狀態來描述。

磨訶俱希羅：隨著六個接觸域場(spheres of contact)不留余迹的止息與消逝(指視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、思維)，另有它物麼？

舍利弗：賢友，不可那麼說。

磨诃俱希羅：隨著六個接觸域場的不留余迹的止息與消逝，別無它物麼？

舍利弗：賢友，不可那麼說。

磨诃俱希羅：.....既有亦無它物麼？

舍利弗：賢友，不可那麼說。

磨诃俱希羅：.....既非有亦非無它物麼？

舍利弗：賢友，不可那麼說。

磨诃俱希羅：問及.....是否仍有它物，你說，‘賢友，不可那麼說。’問及.....是否別無它物，.....是否同時既有亦無它物.....是否同時非有非無它物，你說，‘賢友，不可那麼說。’那麼此話怎解？

舍利弗：說.....仍有它物.....別無它物.....既有亦無它物.....既非有亦非無它物，他是在把不複雜之事複雜化。六個接觸域場無論到達多遠，複雜性就到達多遠。隨著六個接觸域場的不留余迹的終止與消逝，複雜性便會終止、緩和下來。

— 增支部AN IV.174

第二，不死的維度並非是毫無覺知，不過這裏的覺知據其定義必然有異於五種造作之蘊裏的識蘊。

“比丘們，了解該維度當在眼(視覺)終止與色受(心理識記)消逝之處。了解該維度應當在耳終止與聲受消逝之處.....在鼻終止與香受消逝之處.....在舌終止與味受消逝之處.....在身終止與觸受消逝之處.....在意終止與想法/現象之受消逝之處：應當了解那個維度。”

— 相應部SN XXXV.117

“既然已親證指定的程度與指定對象的程度、表達的程度與表達對象的程度、描述的程度與描述對象的程度、分辨的程度與分辨對象的程度、輪回流轉的程度：該比丘對之親證而後解脫。[如果說，]他的觀點是，‘對其親證而後解脫的比丘，不見不知，’那是錯誤的。”

— 長部DN 15

無特征、無終極、周遭光明的意識，

此處，水、地、火、風無所駐，  
此處，長、斷、粗、細、淨、穢、名、色皆止息，  
隨著識(蘊)的止息，一切在此止息。

— 長部DN 11

“無特征、無終極、周遭光明的意識，不參與地之堅硬、水之液流、火之光明、風之呼動、天神之神性(曆經一系列層次不等的神性)等等一切的一切(即六種官感域場)。”

— 中部MN 49

“更如此，婆蹉，任何以色……受……想……行……識描述如來者會這樣描述：如來已出離，如拔起的棕櫚，生機已失、永不再生。婆蹉，如來已脫離色……受……想……行……識的類別，如大海，深奧、無限、不可測。”

— 中部MN 72

“巴戶那，如來自十事中解放、脫離、解脫，安住於無限的覺知。哪十事？如來從形態(色)中解放、脫離、解脫，安住於無限的覺知。如來從受……想……行……識……生……老……死……雜染中解放、脫離、解脫，安住於無限的覺知。

“正如一朵紅色、藍色、白色蓮花，生於水、長於水、升出水面之上、直立而不沾於水，同樣地，如來自此十事中解放、脫離、解脫安住於無限的覺知。”

— 增支部AN X.81

這些語句非出自一位在無意識狀態中找到解脫的人之口。

最後，儘管涅槃有時稱無相(without feature)、無極(without end)的意識，不可將它與非色界禪定裏的識無邊處混淆起來。兩者之間主要差別之一在於，識無邊處由造作與意志而生(見中部MN140)。不過居於該維度時，意志的因素極其微弱的，只有層次極其精細的明辨方能探得。檢驗的方法之一乃是看你對知性(knowing)是否有任何認同。如果是，該狀態則仍有造作我、造作屬我之感。另一個檢驗方法是，看這個覺知是否包容一切或為一切的來源。如果是，該心理狀態依然存在造作，因為當不死維度徹底把握之時，會把包容它物或發源它物的無限覺知，當成一種無明的自滿。

“比丘們，有此情形，一位寡聞的凡夫.....感知解脫為解脫。在感知解脫為解脫時，他構想(conceive)解脫之事、他構想解脫內之事、他構想來自解脫之事、他構想解脫為‘我的’、他欣喜於解脫。為什麼？我告訴你們，因為他還不曾理解它.....

“一位阿羅漢比丘，滅盡心漏 修證圓滿、完成任務、放下重負、達到真正目標、摧毀了緣起的束縛、以正智解脫.....直證解脫而知解脫。既由直證解脫而知解脫，他不構想解脫之事、不構想解脫內部之事、不構想來自解脫之事、不把解脫構想為‘我的’、不欣喜於解脫。為什麼？我告訴你們，因為他已理解了它。”

— 中部MN 1

然而，類似於對喬達彌與優波離的教誨，入流體驗的真正測試，非是對它的描述，而是它生起的果報。經文上有兩種描述方式：一是入流者特有的四個素養，二是入流時自動斷除的三種束縛。

據增支部ANX.92，這四個素養為：對佛陀的不可動搖的信念、對法的不可動搖的信念、對僧伽的不可動搖的信念、以及“聖者欣賞的善德 不破不壞、無暇無疵、利於解脫、受智者贊揚、清淨無染、趨向正定。”三種束縛為：自我觀念、疑、對戒律與修持的執取[身見、疑、戒禁取]。

這兩組要素在初果道的體驗上有其相通之處。由於這條道 八聖道 趨向入流之果，你注意到，雖然一般行動[業]在造作的經驗層次上會招致樂、痛、或兩者混雜的果報，八聖道卻是這樣一種行動[業力]形式，它不制造任何前述之果，反而導致行動[業]的止息(見增支部ANIV.237)。這個經歷斷除了對佛陀覺悟的真實性的任何存疑，從而確保對佛、法、僧的信念不再動搖。既已親見一般行動在造作層次上的後果，便不敢破壞聖者欣賞的五戒之德(見增支部ANVII139)。且因不死維度乃是行動(業)的終止，便不會執取戒律與修持，將其作為目標本身。由於經歷不死維度時已親見色、受、想、行、識蘊的消退，便再也不會圍繞它們構造起任何個人觀念了。

儘管傳統記載中入流帶來的一系列果報，提供了判斷個人修證成就的嚴格標準，經文上 以及現存佛教傳統中 報道過不少高估個人成就之例。因此，當你有了類似成就時，必須仔細審查它，要測試心智，看一看三種束縛是否真已斷除。由於該成就本身是對經文的權威性與真實性以及導師的正直性的證實或證偽，最後確認你的成就只剩一個標準，那就是你本人的正直，希望它在聖道上已充分長養。法在終極意義上，乃是體現於個人整體的一種心靈素養，根據這個原則，到頭來你評估法是否真實的唯一之道，是你本人

真實與否。

由於入流之果將給你的生命帶來如此巨大的變遷，它值得以一切正直去贏得並且確認它。

接著，世尊用指尖拿起一小塊土，對比丘們說，“比丘們，你們認為怎樣？我用指尖拿起的一小塊土，比起大地，哪個土更多？”

“世尊，大地之土要多得多。世尊用指尖拿起的一小塊土，與大地之土相比，根本不算什麼。世尊用指尖拿起的一小塊土，與大地之土相比，根本不到百分之一、千分之一、千萬分之一。”

“比丘們，同樣地，一位有了具足見的聖者弟子，一個已經突破、入流的人，苦與緊張總體的終結與止息，要遠遠大多了。所剩下至多七次的輪回，根本不算什麼：與過去的那一團苦相比，根本不到百分之一、千分之一、千萬分之一。比丘們，那就是突破、入法流的益處。那就是得法眼的大益處。”

— 相應部SN XIII.1

對一個已脫離如此深重之苦的人來說，歷史上的佛陀問題已無關緊要。如果真正的不死維度非是歷史佛陀的成就，它卻是一位真正佛陀的必然成就。趨向這個證悟的法，不可能來自他人。相應部SN XXII.87 中引用佛陀之語：“見法者見我”，這就是說，佛陀真正重要的那一面，揭示着徹底自由、徹底滅苦的那一面，是一個可證的目標。

君臨整個地球，  
升入天界，  
統治一切域界：  
入流的果報，  
勝於它們。

— 法句經Dhp 178

這些斷言極其大膽，顯然須由較史家手法更大膽的方式加以檢驗。經文中指出，只有具備了由謹慎訓導與修練而成就的絕對誠實正直的個性，才足以擔當。既然“法”兼有教說與心理素質之意，心性真實方可衡量教說的真實，是合乎邏輯的。唯有真實的人方能了解經文稱言的真實性。此言似有排他或精英主義傾向，實際不然。掌握史學方法論所必要

的教育並非對人人開放，正直卻相反 只要你願意培養。經文上說，真實的人會得到生命中最好的。唯一的問題是，你是否足夠真實，想知它正確與否。

---

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/authenticity.html>

最近訂正 2-25-2007

## 阿姜索的教導

——阿姜普 - 譚尼育的回憶

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

Ajaan Sao's Teaching

——A Reminiscence of Phra Ajaan Sao Kantasilo

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 1997 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

[簡介] 阿姜索- 堪塔西羅 (Ajaan Sao Kantasilo, 1861-1941) 與他的學生阿姜曼建立了泰國二十世紀森林頭陀傳統。他是一位真正的森林隱者，未曾留下教導的文字記載。很幸運，他的一個學生阿姜普- 譚尼育的回憶使我們得以一瞥阿姜索簡短有力的教導方式。

在我們這個時代，走進森林裏修習頭陀行的做法，是從阿姜曼的老師阿姜索開始的，之後又傳到了阿姜辛與阿姜李。阿姜索不善於演講，他是個行動者。教弟子時，講得也少。那些直接受教於他的弟子，如今是長老了，他們從老師那裏也學了沈默寡言、鮮少開示的習慣。因為阿姜索少言，我給你們講一點他傳授禪修的做法。

阿姜索是怎樣教的呢？假定有人來找他說：“尊敬的阿姜，我想學禪修。我怎樣做？” 他會說：“禪定時專心於‘唵-哆’ (Buddho) 這個詞。”

如果此人問：“‘唵-哆’的意思是什麼？” 阿姜索會說：“不要問。”

“我念‘唵-哆’時會發生什麼？”

“不要問。你的唯一責任就是在心裏一遍遍地重複‘唵-哆’。”

他就是那樣教的：沒什麼冗長的解釋。

好，假定這個學生誠心，聽從阿姜索的指教，在禪定中堅持重複‘唵-哆’，假定他開始入定，心變得甯靜明亮起來，他會來問阿姜：“在念著‘唵-哆’時，我的心變得如此這般。現在我該怎麼做？” 如果他做得對，阿姜索就說：“繼續禪定。” 如果不對，他會說：“你得如此這般地做。你現在的做法不對。”

舉例來說，有一次我還是個沙彌，負責照顧他起居，大宗派一個高年資比丘，作為禪修的初級學生前來求教。阿姜索教他禪定時念“唵-哆”。好，這個比丘念著“唵-哆”，心靜了下來，一旦靜下來，便明亮起來。然後他停下不念“唵-哆”了。這時候，心變得一片空白。他就跟著光明，把意念送了出去，有幾個形像開始出現：死者靈魂、餓鬼、神明、潛水生靈、人、獸、山嶽、樹林……有時仿佛他或他的心智，離開身體在山野裏漫遊，看見了上述事物。之後，他來告訴阿姜索說：“我在禪定中達到甯靜明亮時，心就跟著光亮出去了。鬼神人獸的形像顯現出來。有時仿佛是我出去跟蹤那些形像。”

阿姜索一聽到這裏就說：“這不對。心智在外境獲得知見是不正確的。你得讓它了解內境。”

這位比丘就問：“我應該怎樣讓它了解內境呢？”

阿姜索答：“心智在處於那樣的明亮狀態，忘記或離棄了它的反複念住，而只是空洞靜止地滯留在那裏時，就去找呼吸。如果呼吸感在你的意識中出現，就把注意力集中於呼吸[氣]，然後跟蹤它，一直朝內走，直到心變得更甯靜，更明亮。”

於是那位比丘遵照阿姜索的教導修行，直到最後靜止下來，到了近行定(*upacara samadhi*)，之後呼吸越來越精細，最後消失了。他對於身體的存在感也消失了，只剩下心智絕對靜止在那裏，那個狀態下知性本身清楚獨立地存在，沒有前後移動感，也沒有心的位置感，因為那個時刻只有心的完全突顯。這時，那位比丘又來問：“我的心智甯靜明亮之後，我把注意力集中於呼吸，跟著呼吸朝內，直到達到絕對安甯靜止的狀態——如此靜止，什麼也不存在了，呼吸不再出現、身體存在感消失，只有心明亮靜止地突顯出來。這個狀況，是對還是錯？”

阿姜答道：“是對是錯，那是你自己的標準。盡量經常這樣做，等到你練熟了，再來見我。”

於是這位比丘遵照阿姜的教導修行，之後能經常使他的心智靜止，達到身感不存在，呼吸感也消失的地步。他的技巧越來越熟練，心越來越有定力。最後，他就能讓心頻繁處於靜止狀態——原則上，戒德培養定力、定力培養明辨、明辨培養心智——在他的定力變得強有力時，便升起了神通(*abhiñña*)，所謂的高等知識、真正的洞見。什麼知識呢？據說是有關心智本性的知識，即心在當下的狀態。那只是他自己說的。

他離開那個定力層次後，來見阿姜索，阿姜索卻告訴他，“這個定力層次是安止定(*appana samadhi*)。可以肯定，你在這個定境什麼洞見與知識也沒有。只有明亮與靜止。如果心永遠處在那個狀態，也就只停在那個靜止層次裏。因此你一旦令心寂止到這個地步，就注意看心開始攪動起來、即將離開專注的那個間隙。心一旦覺察到它開始拿起一個對象——不管初現的對象是什麼——要把注意力放在拿起的那個動作上。那才是你應該觀察的。”

這位比丘聽從了阿姜的指教，以後在心智開發上獲得相當的進步。

這是阿姜索教育學生的一個例子——每次只教一點，只指出修持的關鍵要點，幾乎只說：“做這個、這個、這個”，从不解釋。有時候我在想為什麼他這樣教。我會與讀過的書、聽過的其他開示作比較。比如，阿姜辛(Ajaan Singh)曾寫過一本禪修小手冊，題名為《依止三寶與禪修技巧》，他在書裏說，禪修之前，首先必須身體坐直、確立念住、把它直接放在你面前。他是那樣說的，阿姜索卻不是。但他們教的是同一個原理，唯一不同之處在於阿姜索不是宣講家，因此不用許多修辭。

正如他對我說過：“我們在決定重複‘唵-哆’這個詞時，作這個決定本身就是確立念住。我們連續想著‘唵-哆’，不讓心智離開‘唵-哆’時，我們的念住和警覺便已經健康有力了，才能始終清醒地跟著‘唵-哆’。一旦注意力移開，忘記‘唵-哆’去想其它事，就表明我們的念脫節了。但是，假如我們把守念住，能不停地想著‘唵-哆’，不出空檔，念住就很強了，不需要在別處‘確立念住’。想著一個目標，把它與心連接起來，這個動作本身就是確立念住。”他是這樣對我解釋的。

這是我眼見耳聞阿姜索傳授禪修的一個例子，足以供我們作為思考的精神食糧。

---

<http://www.accesstosight.org/lib/thai/other/sao.html>

最近訂正 2-12-2008

# 從少做起

## ——對禪定初學者的開示集

[作者] 阿姜李 - 達摩達羅

[英譯] 坦尼沙羅比丘

[中譯] 良稜

*Starting Out Small—A Collection of Talks  
for Beginning Meditators*

by Ajaan Lee Dhammadharo

Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu

版權所有 ©美國慈林寺1995，訂正  
版2000 僅限於免費發行。本文允  
許在任何媒體再版、重排、重印、  
印發。然而，作者希望任何再版與  
分發以對公眾免費與無限制的形式  
進行，譯文與轉載也要求表明作者  
原衷。

中譯文版權所有©2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通  
條件如上。轉載時請包括本站連  
接，并登載本版權聲明。

## 目錄

- [引言](#) (Introduction)
- [內在的明亮](#) (Brightness Within)
- [明辨之光](#) (The Light of Discernment)
- [執取](#) (Clinging)
- [放開](#) (Letting Go)
- [三個原則](#) (Three Principles)
- [三股繩](#) (Three Strands of a Rope)
- [牛圈口](#) (At the Gate of a Cattle-pen)
- [從少做起](#) (Starting Out Small)
- [家務與外務](#) (Housework & Fieldwork)
- [行路的力量](#) (Strength for the Journey)
- [就位](#) (Into Position)
- [兩種護衛禪](#) (Two Guardian Meditations)
- [作東道主](#) (Playing Host)
- [佛像](#) (An Image of the Buddha)
- [望遠鏡](#) (Binoculars)
- [電心](#) (The Electric Heart)
- [約束感官](#) (Restraint of the Senses)
- [蛇、火、與大盜](#) (Snakes, Fires, & Thieves)
- [持久的法則](#) (Enduring Principles)
- [觀想死亡](#) (Thinking About Death)
- [上岸](#) (Coming Ashore)
- [正業, 正果](#) (Right Action, Right Result)
- [清淨與透明](#) (Clean & Clear)

- [真誠的修持，真正的知識](#) (Genuine Practice , Genuine Knowing)
- [甯靜](#) (Living in Peace)
- [心的食物](#) (Feeding the Mind)
- [功德的精髓](#) (The Essence of Merit)
- [用心](#) (Intent)
- [法的新鮮滋味](#) (The Fresh Flavor of Dhamma)

---

## 引言

### Introduction

這是一項進行中的工作。我希望繼《禪定開示》、《精神食糧》、《內在力量》、及《解脫的技能》之後，最終能把阿姜李的大部分開示譯成英語。不過目前與本集標題相對應，我從少做起。

這裏翻譯的片段，來自阿姜李為一群正在禪定的人所作的開示。某些場合聽者是他的弟子；其它場合則為陌生人。在每個場合，阿姜李覺得有必要覆蓋一些初學者的問題——為什麼禪定？我應當怎樣禪定？為什麼非要那樣？他以自己的風格，不僅對這些問題給出了直接解答，並且以生動的比喻，幫助聽眾把禪定與自己熟悉的活動聯想起來，使他們對於正在嘗試調馭的心這個未知領域，減少一些畏懼感。

阿姜李的教導中，有一個方面或許令你有怪異感，那便是他把色身分解為地、火、水、風元素[四大,四界]時所作的分析。這個分析模式可追溯到佛陀時代，不過阿姜李以獨特方式有所發展。不要以生物、化學即我們從外界對身體所作的科學分析方式，而要以身體內部的覺受方式，來理解這樣的分析。這種知覺經常為我們忽略，至少英語中形容詞貧乏。隨著你在禪定時對這類覺受熟悉起來，你會逐漸理解，阿姜李的分析方式何等有用。

這裏收錄的開示段落自從阿姜李之口，到你的眼前，經過了相當一番曲折。他的一位弟子——梅齊阿倫-阿比瓦那在這些開示進行時作了筆記，之後整理出阿姜李當時的談話。阿姜李對1957年之前的筆記作了審改。而1957年之後的開示，梅齊阿倫直到1961年阿姜李去世之後才有時間整理，因此這部分文字未經尊者的審核。

這些開示固然是很好的閱讀材料，然而聆聽更有益。如果你與一群朋友共修，試試在集體禪定時，讓一位成員讀一段。那樣做，可以重建這些開示的原始場景。

坦尼沙羅比丘(傑弗裏 - 德格拉夫)  
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)  
1999年10月  
美国加州慈林寺  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center , CA 92082 USA

---

## 內在的明亮

## Brightness Within

1958年5月18日

人們的喜與悲、好與壞，皆有賴於心。心是主宰者，是我們身上最重要的東西。那是因為它存在久遠，對我們所作的一切善惡負責。至於色身，它根本不知樂與痛、喜與悲，也根本不對任何人的善行惡行負責。為什麼？因為色身不長久。它是空的。

說它是空的，意思是，一旦缺了呼吸，它的地、水、風、火四元素[四大，四界]便相互分離，回歸原始狀態。來自地元素的部分回到原來相屬的地。來自水元素的部分回到原來相屬的水。來自風元素與火元素的部分回到原來相屬的風與火。它們裏面，根本沒有“女人”、“男人”、“好”與“壞”。這就是為什麼經上教導我們“色身無常[Rupam aniccam]、色身苦[Rupam dukkham]、色身非我[Rupam anatta]”。它是空的、不持續地受任何人控制。哪怕我們想禁止老、病、死，它不會服從我們的意願。它必須服從自然造作的本質，有生起必然有衰敗。每個人的色身都這樣。

不過你不能說，身體完全“非我”，因為某些部分是“我”。換句話說，它們在某種程度下受我們的控制。比方說，你要身體走，它就走。你要它躺下，它會躺下。你要它吃，它就吃。你要它洗澡，它洗澡。這說明它在某種程度下受我們的控制。因此身體既非我、也是我。但即使這樣，這兩個方面在空性、不對我們的善行惡行負責這點上，是一樣的。無論你做多少善事、惡事，色身與果報無關，死時照樣燒成灰。它根本不對我們的悲與喜負任何責任。人們做好事、壞事時，善惡果報會落在他們自己的心識上。心是我們一切行動的負責者，也是它在經曆業報。這就是為什麼佛陀教導我們，洗滌自心，使它純淨，使我們有將來的幸福。

我們用什麼來洗滌自心？我們以善巧來洗滌它。換句話說，以禪定培養內心的善巧素質。我們斷除心裏一切貪、嗔、癡的念頭，比如感官之欲、惡意、昏睡、掉舉、疑。這些都是汙染心的東西。當心這樣給玷汙時，注定受苦。它因為自己的業力而走向黑暗。

我們不善巧的業，可按其陰暗程度作區分。有的像夜一般黑，無一絲光亮。有的像雲一般有明有暗，又像月亮時而明亮、時而為雲所蔽。有的不善巧好比迷霧，白天黑夜擋著我們的視線。這第三種不善巧，就是無明[avijja]。它自始自終蒙蔽著心，我們認不出心的念頭哪些有關過去、哪些有關未來、哪些有關當下。這就是為什麼心總是繞著過去、當下、未來轉，不能定駐在一處。它對任何事沒一點確定感。這就是無明。由無明升起的渴求，是一切憂苦的根源。

為了清除這個迷障，我們必須修習禪定，看清過去、未來的想法與觀念，皆為無常、苦、非我；看清色、受、想、行、識這五蘊，皆為無常、苦、非我，達到無過去、無未來、無現在的境界，從而除掉過去、未來的觀念。那時候，心就從五蓋的雲障霧罩中解脫出來，進入光明。

世人分兩類。有的眼力好，在內心培養善巧的品質，日夜看見世界的光明。有的不長養善巧品質，好比生來眼盲：即使日月照耀，仍活在黑暗之中。意思是，在自己黑暗心靈的遮蔽之中。因此巴利經中，佛陀教導我們去除心的黑暗，使心脫離黑暗。

*Kanham dhammam vippahaya sukkam bhavetha pandito.* 意思是：“智者遣除黑暗品質，培養光明品質。”當人們培養了內在的光明品質時，可以用這個光，照亮他們的一切活動。這會給他們所做的一切帶來成功。但如果他們身處黑暗，則好比目盲眼瞎，做事難以盡善。比方說，他們也許在聽佛法開示，可心還是到處遊蕩，好似給五蓋的迷霧擋著。

這就是為什麼，我們要學習止禪，把心定著在一個目標上。告訴你自己，佛的品質與法的品質不可分離，也與僧的品質不可分離。它們實際上是同一個，如巴利經句中告訴我們：

*Buddho dhammo sangho cati nanahontampi vatthuto*

*Aññamaññaviyoga va ekibhutamapanatthato*

“佛、法、僧雖名目不同，似有分別，實為一義。”

因此，我們要使心定駐於清醒的覺知，它有著佛法僧合一的品質。那時我們的定力會正確地培養起來。因此，我要求你們放棄不善巧的心理素質，洗滌心智，使它清潔純淨。我們的內心會升起光明。這樣做，毫無疑問，你會有自在與快樂，如巴利經句上保證說：

*Citte sankilitthe duggati patikankha*

*Citte asankilitthe sugati patikankha.*

“心有雜染，去惡處。

心無雜染，去善處。”

## 明辨之光

The Light of Discernment

1958年8月29日

我們的明辨智好比光線，有三個層次：低層次的明辨，好比火把；中等層次的明辨，好比蠟燭、煤油燈；高層次的明辨，好比電燈。

火把取光需點用燃料。雖然發光，卻有煙。這好比來自布施的明辨：需要不少財源，有時你還得與人爭執。

蠟燭、煤油燈的光亮，好比來自守戒的明辨。你必須小心謹慎，有清淨持戒的耐力。煤油燈需要油與芯、蠟燭需要芯與蠟。有蠟無芯，發不出光。蠟燭、油燈有煙有碳灰，兩者都不盡好。

電燈那樣的明辨，無需油料、不造碳煙。好用，無論晝夜想用就開燈。這好比由修定達到的明辨。心在純淨、定駐時的力量，升起智識之光——即解脫的洞見，使我們明察世間與法界之事。當我們使心清潔、純淨時，會升起定力、升起明辨，好比電燈光、或者一天十二小時的日光。這樣的明辨，是聖者的明辨。

這三種形式的功德——布施、持戒、禪定，有賴於明辨。我們培養了明辨，便知道怎樣自己去找功德。我們要什麼樣的光——火把、蠟燭、油燈的光、還是電燈光？死亡如黑暗；死亡來臨時，外在的燈光對我們絲毫無用。我們的言辭、手腳、胳膊、大腿，也絲毫無用。它們什麼也幫不了我們。我們的眼睛看不見一點光亮。沒有人聽得見我們要說什麼。手腳動不起來。財產用不上。唯一能幫我們的是有明辨，確保貪、嗔、癡不給激發起來，使心保持在遠離貪、嗔、癡的狀態。我們能夠像分開蠟燭的芯與蠟一般，把這三樣東西區別開來——身、心、雜染。雜染之火便會熄滅，因為芯與蠟分離，不再接觸。同樣地，如果我們能把身與心分開來，常規的覺知[awareness]就不得不熄滅。不過當它熄滅時，並不說明覺知湮滅了。它還在那裏，但是以一種特別的覺知形式存在，它不依賴於身心，然而仍有覺知。好比蠟燭熄滅：火性並不湮滅。火的潛力多得是，就在世上。它的屬性還在那裏，只不涉及燃料。這樣的火，勝過多少涉及燃料的火，因為它並不消耗。它依著天性就在那裏。這樣的功德比什麼都了不起。

我們若能把身、心、雜染相互分開，便不會發熱了。心不再發熱，始終清涼。火光來自波的旋轉。無波動，便無旋轉。波動好比雜染。如果我們切斷波動，旋轉便會終止。不再有重生。貪、嗔、癡好比波動，又好比燭芯：把芯剪去，只剩燭蠟，火無處攀緣，只得熄滅。以燭滅比喻人死：火離蠟燭，但火的潛力並未湮滅。同樣，脫離色身的那個心，並未消亡。如果它能夠做到獨自存在，不依賴色身，便以任何方式、形

態，在任何地均呈現。那就是涅槃的覺知。

這樣的覺知，真好比電燈之光。無論何時需要它，它在那裏讓我們得知。有時哪怕我們不想知道，結果還是知道。對常人來說，即使想知，也常常不知；想看，也看不見。好比火把、蠟燭：沒有燃料，不可能有光。

這就是為什麼，我們要學會修練心智，確立定力 因為訓練有素的心，才能升起不著癡迷的明辨之光：那才是確知無疑的明辨。

---

執取 

Clinging

1957年9月9日

執取是一切憂苦的來源。是它產生了緣起與重生。它根本不安全。無論什麼，出現了、成形了，注定會造苦。好比某人的錢讓外人看見了：注定有小偷去偷它。你有錢時，怕人看見。即使人們看不見，你還是怕。同樣地，如果人們抓緊五蘊，當它們是這個世上的自我，他們就會受苦。死時投生來世，再受苦。

我們的執取有三種，或者說有三個時間維度：過去、現在、將來。每個時間維度下有五蘊，那就是說我們每個人有十五蘊。背著那麼多蘊走來走去，難怪有苦。我們往前看，開始想：“如果我活到60、70、80歲，那時會怎樣？如果我落窮，該怎麼辦？”這樣想時，便以各種形式發愁。如果想到好事，便興奮起來。想到壞事，便氣餒起來。有的人想了那麼多的壞事，變得垂頭喪氣。那是因為他們抓緊了想法與念頭。這就叫做身前放著五堆石。

接著，我們轉過去看身後：“我死時，兒孫怎麼辦？”我們也許想著該給些家產，好助他們安身立命。可接著又想到他們太愚笨：“如果拿家產去賭博，輸光怎麼辦？”這樣想時，就喪氣起來。其它時候，我們想著自己當下的好品德、孩子們的好品德，又高興起來。那是另外五堆石。因此我們的石頭，有前五堆、後五堆、當下五堆。右手抓緊色身現象，左手抓緊心理現象。我們抓住色、受、想、行、識這五蘊，把它們當成自己。因此左手提重物、右手提重物、肩上再挑一擔。如果繼續帶著這些東西走來走去，從不把它們放開，就只有苦。接著我們再抓緊苦，於是更苦，直到面目扭曲、肩骨變形。

這就是為什麼佛陀對我們如此同情，教導我們舍棄、放開[*cago patinissago*]。無論誰，不把重擔從肩上卸下，永遠解脫不了。如果我們先把過去、未來的念頭放開，會輕鬆一些。只在手上提些東西，還有希望繼續走下去。換句話說，如果不修禪定，讓心靜止，遠離五蓋，那麼我們還是肩挑重擔、前一堆後一堆地走，因為放不下過去未來的想法。過去未來的事，是我們不需要想的。無論是自己的事、兒孫的事、生意財務上的事：我們來禪定時，根本沒有必要想。要專心靜坐。身體挺直，關注當下，也就是呼吸，光明會出現。即使你的左右手還抓著色身與心理現象，起碼你放開了肩上的重擔。

對於尚且沈重的色身現象，那是因為死神不停地上面撒毒藥。比方我們的眼：起先清明，所見一切，清晰而光亮。接著死神在上面撒了毒，使它們渾濁陰暗、或者生起白內障。因此得去檢查、戴眼鏡、塗藥、手術。它使我們受各種苦，使得小小的眼球重得跟臉上長了拳頭一樣。

我們的耳，起先可以聽見各種聲音。接著死神來撒上毒藥，我們開始耳鳴、耳聾，聽不見別人在說什麼，聽不懂他們的意思，於是煩躁起來。他們說壞話，我們聽著像好話。或者他們說好話，聽著像壞話。理解有對有錯，這就有了吵架與爭執。

我們的鼻也一樣。起先功能不錯，死神撒了毒，於是長起瘤瘡。我們得去找嗅藥、吸霧劑、或者找醫生

用電力切掉腫瘤。鼻子開始發臭，毀容。

舌、身、心也同樣堆起一大堆苦。這就是為什麼經上教導說“*rupam aniccam*”：色身不恒穩、無常。如果我們不停地想這些事，會著起火來。年老時，皮肉松弛起皺、彎腰曲背。如果執取色身，會給自己心裏造成負擔、也給兒孫造成負擔。此外，照顧自己所需的金錢也是負擔。

凡是抓緊無常事物當成自我的人，行路就不穩。我們多數人，傾向於抓緊色身或其它物事，當成自我。有時我們抓緊心理現象——受、想、行、識，把它們當成自我。這就稱為雙手提物。不過比肩上挑擔好點，只要負擔只在手上，還能坐著、躺下。肩負重擔，就坐不下來，得一直站著。

因此，我們必須訓練自己的心，讓它甯靜、寂止，換句話說，要培養定力。當心甯靜、寂止時，明辨會升起。明辨升起時，我們便理解了自己的重生：生下時不帶一顆牙、一塊布。我們怎麼來，怎麼去。一樣東西也不帶走，除了善業、惡業送我們投生善趣、惡趣、甚至涅槃。人們這樣來禪定，就有輕鬆感、沒負擔，因為他們能放開手裏的東西。那樣就有喜樂，因為他們有三寶裝點自己。當他們去那邊時，就有值錢的東西。只要還在這裏，也有好東西裝點。誰要是聰明到這樣修習舍棄，就會得到哪兒都值錢的財富，好比金子：無論在哪個國家都有價值。不像紙幣，只有你自個國家承認它。

因為這個原因，我們訓練心，使它放開，鬆開對過去、未來、當下的抓取，這時就好比得了整塊黃金。我們會始終快樂。但如果我們愚蠢，抓緊事物，把它們當成自我，心裏會著起火來，不得安甯。這就是為什麼佛陀警告我們：抓緊色身與心理現象、或心理標記與觀念的人，負擔沈重，什麼事也做不成。最後死時卡在世間，像落入焦油陷阱的猴子。

執取的人，負擔沈重。只要我們還這樣活著，難有真正的善德。死時有重擔壓著我們。這就是為什麼佛陀教導我們放開。不要抓緊過去、未來、當下的念頭。要讓心如蓮葉，水珠不能滲入。它達到不滅境界，不回這個世界或者任何域界重生。它達到最高、最殊勝的自在，不再有憂苦。

因此我們都應當努力，盡量減輕負擔。

放開 

Letting Go

1953年4月21日开示笔记

放開。

佛陀傳法的諸多原因之一，是爲了教我們放開，不抓緊事物。我們越理解佛法，越能夠放開。領悟一點法的人，可以放開一點，領悟許多法的人，可以放開許多。

首先第一步，我們學布施[*dana*]——要慷慨、要贈與，這是讓我們學習放開的一個策略。下一步是舍棄[*caga*]——舍棄擁有權，是比布施更高一個層次的放開。最後在更精細的層次，學習舍棄我們的有取[*upadhi*]，也就是內心的抓取這個雜染。我們是在這個層次上，審查、探索，直到獲得最終解脫。

布施意思是贈送物質上的東西。如果我們不送走，難以放開。多數情況下，不把東西送人，就會抓緊，把它們當成自己的。送出去了，便不稱所有權了。我們抓緊的那些東西是很危險的。(1)它們會傷害我們。(2)它們會傷害從我們這裏偷竊的人。(3)一旦偷了去，他們又會對那些東西稱起所有權來。佛陀看見了這些危險，因此教導我們要慷慨大方，學會布施。

培養了布施習慣的人，會得到多種果報。他們的慷慨之業，會在現世與來世回饋他們。他們有許多朋友。人們信賴他們。他們心地輕鬆：把東西送人後，便沒有照看它們的沈重感了。同樣這些果報，還會在來

世不斷回饋，好比我們有一桶大米，種下去會收穫十桶。我們此生培養的善德也一樣。它會生出巨大的果報。有明辨的人會那樣理解。

下一步是舍棄。布施，哪怕瘋子也會做，不過舍棄這種贈與，只有智者能做，因為他們在作贈送這個動作時，個人的所有感得要即刻終止。他們把一切物質財富看作公共的，既不真正屬於我們，也不真正屬於別人。如果你把東西當成你的，那是耽於自肆 [*kamasukhallikanuyoga*]。如果你把東西當成他人的，那是耽於自虐 [*attakilamathanuyoga*]。我們生來不著一物。死時不帶走一物。那麼有什麼真正屬於我們呢？我們的所有感必須從內心消除，這樣的贈送才叫做舍棄。

第三個層次的放開，是舍棄內心之物。無論把東西送人與否，我們每天在心裏把它們放開。放開那些我們有的，放開那些我們沒有的。好比一個人每天吃飯後要洗手洗臉，才能夠保持清潔。這個意思是，不要讓任何事與心為敵，使我們吝嗇起來、緊抓不放。不然就同那些飯後不清洗的人一樣，不乾淨，永遠執迷不悟。不過我們如果能這樣舍棄，就可以稱離欲 [*viraga-dhamma*]。最低層次的放開，我們只能間或做。離欲隨時可以培養。

通常情形下，雜染把我們的手腳綁起、釘在地上，很難解脫，這就是為什麼我們需要一種高層次的明辨修所成慧 [*bhavanamaya-pañña*]，即來自禪定的明辨，才得以解脫。

離欲是一種心理素質，它實在可口、滋養。凡是不曾達到法的這個層次的人，還只是吃了果皮，不知果肉的滋味與營養。好果肉在果皮下的深處。

心對雜染的攫取 [*upadhi-kilesas*]，是無明、渴求、執取。如果我們達到在內心親眼看見法的層次，便會自己負起責任了。我們可以自己對付這些雜染，好比達到了法定年齡。

如果能使心達到初禪，就可以放開五蓋。

我們多數人，好比沒有經驗的兒童：吃魚吃雞時，連骨頭帶肉地吃，因為我們還不曾培養起一點直覺洞見。這種洞見升起時，比火光更明亮，比長矛更銳利。它可以消解一切：肉、骨、米、糠、任何事物。因為它聰明，把一切砸成齏粉。它可以消化色、聲、嗅、味、觸、想。好壞不挑剔，全吃下。人們贊揚我們，可以用來滋養心，人們批評我們，可以用來滋養心。即使色身劇痛，心照樣自在，因為它有加工食物的一應用具：碾子攪棒、蒸籠鍋碗。無明的迷霧會給摧毀。束縛我們的一切——五蘊之釘、三股繩（夫妻之愛、子女之愛、財物之愛）、世法八鏈 (*loka-dhamma*, 世法八風：得失、貴賤、譽毀、樂苦)，都會瓦解。

愚人以為住在牢獄裏舒服，那就是他們繼續為非作歹的緣故。他們把世界看成好地方，像個不願出獄的囚犯。有明辨的人，好比籠中鸚鵡，不停地尋找脫逃之路。結果牢系他們的鎖鏈會一節節落下。八世法好比捆綁囚犯的鎖鏈。愚人以為是金項鏈，帶著作裝飾。實際上它們是心的汙染物。人們受捆綁，永遠逃脫不了，因為他們怕失去財富地位、怕批評與痛苦。耽於享樂、怕受批評的人，永遠不會花氣力來寺院修行。

佛陀把我們看成身系枷鎖的猴子。如果我們不培養解脫洞見，永遠不能從枷鎖中解放。我們永遠達不到離欲。第一階段，我們放開作惡，開始行善。第二階段，我們放開惡，放開一些善。第三階段，我們放開一切，善與惡，因為一切依其本性造作，因此不可靠。我們行善，但不執著它。你放開時，必須有智慧地放開，不要有破壞性——也就是說，不要不行善。你連你的觀念也不能抓緊，更不用說物質資產了。你行善時，是為眾生做、為兒孫做。你盡量把事做好，但不執取它，因為你知道，一切造作之事皆為無常。這樣，你的心就如寶石一般清澈、明亮。

如果你在毀譽中糾纏，是很愚蠢的。那樣好比是在喝他人的唾液。你行事端正，會有人說你是錯的。你做錯時，有人說你錯，也有人說你對。好與壞，沒有哪個恒常，因為它們不是別的，都是造作。

## 三個原則

### Three Principles

1956年7月6日

簡單地說，禪定有三個極其基本的原則：

1. 正確的動機：你必須下決心放開一切關於世間的想法與念頭。你不打算留著它們繼續思考。每一個關於過去、未來的想法與概念，都是俗事、不是法。要下決心，就做佛法修行這一件事，不做別的。換句話說，你打算在即刻當下修行。這就稱為正確的動機。

2. 正確的目標：這意味著心有正確的主題或者說聚焦點。這裏的主題是觀四元素 [*dhatuvavatthana*，觀四大，四界差別]，它是身念住 [*kayanupassana-satipatthana*] 的一個主題。簡要說，我們觀察構成色身的四大元素：地、水、風、火。地元素包括體內堅硬的部分，比如骨骼。水元素包括液態部分，比如尿液、唾液、血液與膿液。火元素包括體內的熱量與暖意。風元素包括體內流動的能量感，比如呼吸。一切元素中，最重要的是風元素，也就是呼吸。如果色身其它部分有損傷——比方說，眼盲了、耳聾了、胳膊腿斷了，還可以活下去。但是如果呼吸沒了，活不下去，就會死。所以呼吸是一個重要目標，因為它構成了我們覺知的一個基礎。

3. 正確的品質：這個意思是，體內升起的舒適或者不舒適的覺受。當你照料出入呼吸，使它在色身各個部位自由流動時，會有好的果報。要仔細注意身與心從呼吸中所得的果報是好是壞。身體感覺開放、自在，還是緊繃、局促？心感覺甯靜、安靜、愉快，還是煩躁、走神、混亂？如果身與心有自在感，便是好果報。如果情形相反，便是壞果報。因此，你必須了解怎樣調整呼吸，使它舒適。

至於心的正確品質，那就是念住與警覺。

每次你修習禪定時，要試著遵守這三個基本原則。只有那時，你才會獲得完整、正確的結果。至於定力的果報，有很多。它們隨禪修者心力的增長而升起；以後我會作解釋。

## 三股繩

### Three Strands of a Rope

1959年8月19日

如果你從來不曾作過禪定，那麼只需了解這兩個簡易原則。(1)想著佛陀的品質。(2)把它們帶入你的內心。這個意思是，要注意把心念堅定地放在呼吸這一件事上，不要忘記它，不要讓自己受幹擾。

不忘記呼吸的意思是，始終對出入呼吸有念住。不受幹擾的意思是，不要抓住任何其它事去想。如果心念集中，但你在想其它事，那不叫正定。你的念住必須保持在工作範圍裏，換句話說，要意守呼吸。

不要對呼吸施以壓力、使它緊繃、或者屏住呼吸。要讓呼吸自在、舒適地流動，好比你把一只新鮮雞蛋放在棉墊上。如果不是扔下或者按下，它不會壓扁開裂。這樣你的禪定進展就順利。

呼吸是一件事，念住是另一回事，你的覺知又是一回事。你必須把這三件事擰在一起，不讓它們相互分開。換句話說，你的覺知必須隨著念住，想著呼吸。你的覺知與念住，同時又必須守著呼吸。只有那時你才可以說，這些是禪定的因素。

當你把這三件事擰成一股繩時，要把覺知集中在觀察出入呼吸上，看它是不是舒適，是開展還是有限

制、是寬還是窄。哪種方式感覺舒適，就繼續那樣呼吸。如果不舒服，要不停地改變，直到舒適為止。

如果你過於強迫心智，它必然會彈開。如果你過於放鬆，它會迷失。因此試著以適當的方式照料它。重要一點在於，你的念住與警覺必須慎密，在整個呼吸過程中進行調整。不要讓心流出去追逐其它念頭。

念住好比一個清醒著的活人。心失了念住，就好比我們在墳地跟屍體睡在一起。除了臭味與恐懼，什麼也沒有。這就是為什麼，我們要學習隨時對自己在當下有念住。切斷一切關於過去、未來的念頭，不去抓緊、思考，因為這些事好比妖魔鬼怪，有欺騙性與迷惑性。它們浪費時間，把你往下拉扯。因此只關注呼吸，因為呼吸給我們生命，把我們引向更高的快樂。

念住好比一塊魔皂，在擦著呼吸。警覺則是另一塊魔皂，在擦著心。如果你不停地隨著呼吸，有念住、有警覺，你的身與心會有價值、純淨起來，只要你活在世上，會有自在；你死時，不會經受困難。

如果心念集中，但是忘記呼吸，去想其它事，那叫妄定。如果心因為睡著而放開一部分五蓋，比方感官之欲，那是妄解脫。只有心堅定地集中於念住與呼吸，才是處於正定。只有心聰明地看穿五蓋的把戲，放開它們，才稱為正解脫。

如果念住與警覺在心中持久地確立起來，我們的見就會正直、我們的定才是正定，好比兩道光柱相遇：升起明辨之光。有時候，明辨在心裏只升起一小會，卻可以滅除巨大的雜染。譬如，它可以放開一切執取之蘊。它可以藉放開色身，舍棄自我觀念；藉放開感受，舍棄對修持與戒律教條的執取；藉放開辨識、心理造作與意識[想,行,識]，舍棄疑惑。

經裏教導我們，要藉著修持正定，培養這樣的明辨。即使它只升起一眨眼的工夫，也可以為我們帶來許多、許多的善益。好比原子彈，體積雖小，卻可以給世界造成驚人的破壞。

從內心升起的明辨是難以描述的。它是丁點小的東西，不像在學校裏學了記住的知識。那就是為什麼我們不能談論它。佛陀甚至為比丘們制定了戒規，禁止他們談論自己的修行成就。因此我們無從了解他人是不是聖弟子。這件事由每一個聖弟子各自覺知。

---

## 牛圈口

At the Gate of a Cattle-pen

1959年8月23日

對於新來的、從不曾學過禪定的人，我建議一些坐禪的基本原則。

1. 打定主意，不去收集任何其它事作思考，只想一件事：佛陀的品質，或者說“佛陀”這個詞。
2. 對呼吸要念住堅定，隨著入息、想著“佛”，隨著出息、想著“陀”。或者如果你願意，只是在心裏想著“佛陀”、“佛陀”。
3. 使心靜止下來之後，放開“佛陀”，讓自己只觀察出入呼吸。好比你站在牛圈門口，隨著那些牛出入牛圈，觀察它們的特點。是什麼顏色？黑色？紅色？白色？花色？是老牛、還是小牛？是牛犢還是壯牛？你要確定不跟著走進牛圈，因為它們會踢斷你的腿、用牛角把你頂死。你就站在門口。這個意思是，你使心停留在一點上。不需要跟著呼吸進進出出。觀察牛的特點，意思是，學習怎樣觀察呼吸：短入長出的呼吸舒適嗎？是長入息、短出息，還是短入息、長出息感覺好？要學會識別哪種呼吸最舒適，然後保持它。

因此，你得走過三個步驟：第一步，念住守著“佛陀”這個詞。第二步，念住守著呼吸，隨著入息想著“佛”，隨著出息想著“陀”。不要忘記。不要走神。第三步，當心靜止下來時，放開“佛陀”，只觀察

出入呼吸。

你能做到這一步時，心會靜下來，呼吸也會靜下來，好比漂在水桶裏的木勺：水靜，勺就靜，因為沒有人壓制它、翻轉它、碰擊它。水勺浮在水面，完全靜止。或者可以說，好比登上高山之頂、飄上雲頭。心只有一種清涼的舒適與自在感。這便是一切善巧的根、心材、與頂峰。

稱它為根，因為它是一種好品質，深植、牢固、直達內心。稱它為心木，因為它堅實、有韌性，好比樹的心木，蟲子鑽不進、毀不了。即使在外面咬，至多只影響樹皮與邊材。換句話說，即使外在幹擾來麻煩我們，只能到達門戶：我們的眼、耳、鼻、舌、身。比方說，聲音觸擊耳，它停在耳，不進入心。氣息觸擊鼻，只停在鼻，不進入心。這就是為什麼我們說，禪定的善德，是善巧的心木，因為當心堅固穩定時，各種形式的惡，不容易摧毀它。好比蟲子鑽不進心木一般。

心在禪定中的善巧，可稱為一切善巧的頂峰，因為它質量高。它還可以把各種其它形式的善德拉進心裏。當心寂止時，它的善德傳遍全身，我們停止以身體做不善巧之事；它的善德覆蓋了言語，我們停止用嘴講不善巧之語；我們曾以眼、耳、手，所行的不善巧之事，會給清洗掉。這樣，來自禪定的功德，會洗滌我們的眼、耳、手、以及色身各部分，使它們清潔起來。

我們的身體由清淨主宰時，會有高質量的功德。好比雨從高處落下，播撒萬物。越高覆蓋面越廣。當心的品質提升時，它的功德可以播及我們的眼、耳、鼻、舌、身。它可以播及色、聲、香、味、觸。它可以播及我們關於過去未來的想法。這個功德可以這樣傳播開來，直到播及整個宇宙。簡單說，這些便是來自於禪定的一些果報。

來自禪定的精良善德，好比雨從高處落下。不僅洗滌地面的不淨，也滋養植物，人類賴以為生。另外，它清涼，有清新感。佛陀自覺悟那天起，便在把他的善德播撒給世界，他的善德直到兩千五百年後的今天，依然朝我們落下。佛陀是一位大德，因為他藉禪定，培養起精良善德：同樣的禪定，我們現在就在這裏修習。

簡單講，禪定的每一個方面都是好事。無論你作了多少，哪怕看上去沒有得到一點結果，依舊是好事。即使你只是在重複“佛陀”這個詞，對心也是件好事。你關注呼吸時，於心有益。你使心隨著呼吸靜止下來，於心有益。因此，你應當經常禪定。不要讓禪定的時間與機會從你身邊流失。

---

## 從少做起

Starting Out Small

1959年5月17日

佛陀的力量巨大，遠遠超出人界天界一切生靈。他的身體巨大，那是說，我們從古到今，一直在造他的像，還不曾造完。他的口巨寬，那是說，許多事他只講一次，其他人在不停地重複：我現在就在講他的教導，那些教導由僧伽記錄成冊，傳給了我們，直到今天。佛陀色身之口雖小，他的言辭卻驚人地偉大，那就是為什麼我們說他的口巨寬。他的眼也巨寬：看見了整個宇宙的真相。真正的好人便是這樣：他們有這樣的大功德。

這樣的大功德，必須由少遞增而起。佛陀在成就大德之前，先把自己變小，換句話說，他脫離了王室家族，獨自去森林之中，坐到尼連河邊的菩提樹下。他讓呼吸越來越小，直到極其細微，就在那裏，他的雜染之火與心漏徹底熄滅。他獲得了正自覺醒，成為佛陀。他的心在如此的細小精微中成就起來，向外爆發的功

德，至今清晰可見。

因此我要求大家下決心修習禪定。不要擔心過去、未來、任何其它事。當心堅實入定時，知識與明辨會升起，不需要擔心結果。不要去想我要知道這個那個。這些事自己會來。如諺語說：“貪多的人，只得一點；滿足於小指頭的，得著大拇指。”要記著這點。

心分散開來，去追逐外在念頭時，會失卻對付本身事件的力量。想做什麼，難以成功。好比槍管口徑太大，你把小子彈放進去，它們在裏頭響動，出來不會有多少沖力。槍管口徑越小，發射時子彈越有力。呼吸也同樣：你的注意力越精細，呼吸會越精細，直到最後，甚至可以從毛孔呼吸。這個階段的心，力量比原子彈還大。

聰明的果園主人，讓香蕉樹幫著種果園，讓芒果樹幫著種果園。他們不需要投入大量本錢。換句話說，他們一點一點開墾、一點一點種、一點一點收、一點一點賣，直到果園越來越大。這樣便不需要投入太多的勞力與本錢，成效大而持久。愚人開始種果園時，不管園子多大，把所有的錢投了進去，雇人開墾、耕作，一下都種上。如果遇上一連三日、七日幹旱，果樹全枯死了。野草長得到處都是。那時候園主就沒辦法了，因為果園太大，自己顧不過來。沒有錢再雇人，因為一開始已經花光了。只能含淚抱膝而坐。丟了本錢，卻沒什麼收益。貪心的人就是那樣。做事穩當、一點一點不斷進步的人，果報會一直越來越大。

## 家務與外務

Housework & Fieldwork

1956年8月4日

我們坐下來禪定時，必須修習三件事：

1. 呼吸：使它成為心的目標。
2. 念住：隨著入息、想著禪定用詞“佛”，隨著出息、想著“陀”。
3. 心：使心同時跟著呼吸與禪定用詞。讓呼吸舒適地流動。讓心有自在。不要強迫呼吸，不要讓心處於恍惚走神狀態。要使心堅定、端正，不讓它到處遊蕩。

這些是我們必須學習的，不只是知道就行。我們學習，是爲了把它們用於修持，也就是說，我們爲了達到真正想要的智識而修習。

爲了保持心地純淨，我們必須斬斷一切觀念，不讓它們粘在心上。好比照料一幅白床單。風吹過，要注意落下的塵土、螞蟻、床蟎等。看見有灰，就揮去。有汗迹，馬上清洗。不要讓它們在床單上留太久，否則很難洗。如果有蟲，必須拿開，因為它們會咬人、起腫塊、睡不好覺。我們這樣照看，床單必能保持乾淨、潔白，成爲我們舒適的休眠地。

這裏的塵土與蟲子，指的是五蓋，它們是心的敵人。我們照料心，要像照料床具那樣。不要讓任何外在念頭進來，粘在心上，啃齧心。必須把它們全部掃開。那樣，心會平靜下來、不受幹擾。

我們禪定時，會以三種方式生起善巧：我們不以身體傷害任何人；不說他人壞話；保持心意良好。換句話說，隨著每一次出入呼吸，跟著“佛陀”，因此我們不在想任何壞事，也不對任何人有憤怒、仇恨的念頭。這樣，我們的身、語、意是純淨的。這就是功德與善巧的升起之處，因為我們不在做任何惡事。

我們這樣念著呼吸時，好比在一塊白布上畫圖。我們的心，平時像塊白布，沒什麼圖案花樣。當我們把

心提升到更高的層次，想著禪定因素時，好比在畫一幅心理圖案。比方說，“佛陀”這個詞是一幅心理圖案，眼雖看不見，禪思時卻可以看見。如果我們不停地想著“佛陀”，就好比墨水、顏料滲透白布。如果我們不想“佛陀”、或者只泛泛地想一下，好比用鉛筆畫畫，圖案不會深入、滲入內心。它會模糊起來、或者全給擦去。

接下來，我們給圖案添上細節。這就是評估[*vicara*]的意思。如果我們不停地畫，圖案會越來越精細。隨著圖案越來越精細，我們會注意出入呼吸是否舒適。如果自在、舒適，就繼續那樣呼吸。有時你注意到，心裏安適，身體卻不安適；有時身體安適，心裏卻煩躁走神；有時身體大致安適自在，心也定下來、不到處亂跳。因此，你看見哪個部分不舒適，應當糾正，好比稻農細心看護田裏的水閘，清除堵塞水流的樹枝樹幹。你看見哪裏不好，就除去它。你必須不斷地觀察呼吸，看它是不是太快、太慢、是否使你疲乏。如果是，要改變呼吸。

這樣做，好比在耕地、耙地。把大土塊粉碎、攤開，田地就平坦了。色身舒坦、平順時，要保持那個狀態。接下來心也會舒坦、平順起來——因為它與色身住在一起，如今有了一個舒適的地方。它是到處好、還是只有一部分好，你會知道。

我們在心裏這般升起善巧時，好比獲得了財富。有財富時，准有事打擾，好比一株樹有漂亮、芬芳的花朵，必然有毛蟲甲蟲前來騷擾。當佛、法、僧的品質在內心升起時，准會有什麼來搗亂，試圖摧毀它們，比如禪相與五蓋。花受蟲侵，會從樹上落下。落下便不能結果。你的心也一樣：不要讓你的善巧受五蓋影響而丟失。必須保持努力，讓它靜止不動，在體內確立起來，直到你知道不再有擾亂、破壞。那時的心，像一串受霧水滋潤的芒果花。不久便會結出果來，你可以采集果子，吃得舒坦。

《法句經》中佛陀說，健忘、失慎的人，如死人一般。換句話說，如果念住出一陣空檔，好比你昏迷了一陣。如果它出了長久的空檔，好比你長久昏迷。因此，如果你發現出了空檔，必須立即糾正。換句話說，你立即重新確立念住。有的人甚至根本不知道出了空檔：這些人毫無希望。如佛陀所說，無慎是死亡之路[*pamado maccuno padam*]。這是因為失慎乃是癡迷、不善巧之根。癡迷升起時，為各種各樣的惡與不善巧打開了門戶。因此我們應當在它剛剛長起、四處伸展分枝之前，試著連根拔起。念住出空隙時，便開啓了門戶，讓我們去想各種各樣的事，難以完成工作。如果念住老是失蹤，別說守不住呼吸，連一個字也寫不成。

因此，我們必須極其小心地保持念住。不要讓自己對正在做的事忘記或者走神。

## 行路的力量

Strength for the Journey

1958年5月7日

你坐著禪定時，必須保持觀察力，看心是不是確立了禪定的一切必要因素。你的定力修持必須具備三個因素，才算是合乎禪定原則的正確做法，那樣才會得到我們都期望的果報。禪定的三因素是：

1. 正確的目標。這指的是，心定駐的對象。換句話說，是呼吸。我們必須把知覺集中在呼吸上，不讓它朝其它方向遊蕩。這就是“處”[*thana*]或者說我們業處[*kammatthana*]的基礎。

2. 正確的動機。一旦把知覺集中於出入呼吸，我們得隨著入息、想著“佛”，隨著出息、想著“陀”，把心念完全定著於出入息。我們得一直這樣做，直到心靜止、就位。然後可以放開禪定用詞。一旦心靜止，不去別處遊蕩，念住會舒適地守著出入息，不會溜開、走神。這就是動機，或者說我們業處[*kammatthana*]裏的業[*kamma*]。

3. 正確的素質。這是指有技巧地改進、調整、傳播呼吸，使呼吸更舒適。比方說，如果短呼吸不舒適，略為

改長一點。如果長呼吸不舒適，略為改短一點。觀察長呼吸、短呼吸、快呼吸、慢呼吸，哪種呼吸最舒適，就以那個方式呼吸。如果出現問題或者不適，再作調整。但是不要使呼吸緊繃、或者屏住氣息。要讓身體自在地出息入息。那樣出入息會有開放、靈活、空曠感。它不會給堵在某個地方，不會有沈重、局促感。如果達到這個地步，心裏會升起一種充實、清新感、一種清涼、安適感。色身也有自在。這是善德的精髓，是我們人人期望的善巧。

我們訓練自己的心，堅定地安住於這三個禪定因素時，它會馴服、順服，不再頑抗。因為我們的心，一旦有了善巧與智慧，會了解什麼對我們有益、什麼無益，什麼是別人的事、什麼是自己的事。到這個地步，不會有多少疑惑了。好比我們馴服了一頭牛，讓它好好做工，不必浪費繩子把它綁著了。那時我們就有自在了。哪怕我們讓它自己漫遊，它也不會迷失。走開後，會自己回到牛圈，因為它知道哪個牛圈屬於主人、哪個牛圈屬於別人；哪個是他的主人、哪個不是；哪些草可以吃、哪些是稻秧不該吃。這樣一來它不會侵犯別家田地、踐踏莊稼、吃稻秧、引出各種紛爭與煩惱。那樣我們活著才有甯靜。

心也一樣。一旦訓練有素，會順服起來，不會遊蕩出去跟蹤外在念頭與想法。平時，心不喜歡守著色身安住當下。有時它從眼流出去、有時從耳流出去、有時從鼻、舌、身流出去：好比一條河，從主流分出五道分流：那樣的河，水勢弱，沖力不足。除了從五個感官門戶漏出去跟蹤色、聲、香、味、觸之外，心還會流出去跟蹤過去、未來的念頭，難以定駐當下。這就是為什麼，心從來沒有甯靜、沒有力量，因為它從來不得時間休息。心力消滅時，體力也衰弱，任何世間與法義工作，難以完成。

這樣的情形下，我們好比病人，成了醫生護士的負擔。醫生不得不停地探訪、檢查病情。護士得照顧他的飲食、服藥、排泄。坐起來需要幫忙。照顧他的人日夜無眠，又不能讓他獨自呆著。經濟上對他負責的人，得到處湊錢支付醫療費。全家憂心忡忡，病人自己也找不到安慰。哪裏也去不了，什麼也做不成，吃不成飯、睡不好覺：一切都成問題。

同樣地，當我們的心不能夠安靜、寂止，而是不停地流出去追逐想法與概念時，我們就好比病人。沒有力量完成工作。這是因為，未受訓練的心，喜歡隨意遊蕩、極其頑固。你根本不能讓它做任何事。要它躺下，它會坐下。要它坐下，它起來走路。要它走路，它開始跑。要它跑，它偏停下。你根本不能控制它。這樣的情形下，各種各樣不善巧素質——無明、貪欲、嗔怒、癡迷這些雜染、還有五蓋，都會流進心裏，控制它、操縱它，好比精靈附體。於是我們陷入各種麻煩與動亂之中：這都是因為心沒有力量抵抗無明，不能把它從心裏趕出去。

佛陀看見了，大多數人正因為這樣，才導致他們受苦，因此他教導我們凝聚起體力與心力，抵抗這些苦。換句話說，他教導我們修習禪定，使心力堅定穩固。修習禪定，意味著訓練心智，使它安靜、寂止下來。隨著心保持在安靜、寂止狀態下越來越久，它開始清晰起來。清晰起來時，明辨之光會升起。正是這個明辨力使心能夠應付一切事件，無論是好是壞，因為心有智慧，它可以聰明地對付一切由眼、耳、鼻、舌、身、意進來的偏見。它會區分過去、現在、未來的念頭。它熟悉四大、五蘊、六處，知道什麼好、什麼不好、什麼值得思考、什麼不值得、什麼不真、什麼真。等它了解這些時，便會升起無欲、厭離，放開一切想法與概念、放開對色身的執取、放開對外在事物的執取，放開來自造作、並無真正持久精髓的一切。

當心能夠放開一切觀念與偏見時，會輕鬆、靈活起來，好比一個過去雙肩雙手擔負重物的人，放開了重物。她可以靈活地走、跑、跳。她可以自在地坐下、躺下。去哪裏都舒適。心有舒適，會快樂、滿足。它不會饑餓。滿足、快樂時，它可以休息。一旦得到休息，會有力量。無論做什麼工作，世間法義，都會成功。不過，如果心不滿足，會有饑餓感。饑餓時，煩躁、生氣，情緒差。這樣的情形下就像病人，沒有氣力輕鬆完成任何工作。

那些修習禪定達到心智安靜、寂止這個地步的人，他們不再饑餓，因為有內在的滿足感。這樣他們便得到五種力量[五力]——信力、精進力、念力、定力、明辨力，助他們進步，獲得更高層次的善德。心靜止時，培養起心輕安。色身靜止時，也培養起身輕安：體內各元素平靜、和諧、相互無爭。整個色身沐浴在清淨之中，這樣的清淨來自於心流穿過土、水、火、風四元素，照料與保護它們。事物受到保護與照料時，不會衰敗。同樣，色身四元素達到和諧狀態，便有力量抵制痛感與疲勞。心則獲得越來越大的力量，抵制各種心理苦痛。它的力量越來越強，如火

箭、焰火的火藥。點燃時，爆發而起，直冲天際。

我們修習禪定時，好比是在收拾旅行資糧。這裏的資糧，是指內心培養的善巧。資糧越多，旅行越舒適，走得越遠。我們可以去人界、天界、梵天界、一直到涅槃。資糧充足時，旅行方便，因為我們坐得起車船；可以吃得飽，住得舒適；旅程不累，可以走得遠、走得快。那些資糧稀少的人，付不起車費，只好在石子路上步行，腳踩荊棘、日晒雨淋；住不舒適；吃不飽；旅程又累又慢。到目的地時，精疲力竭、都快放棄了。不過，無論走快走慢，都朝一個方向走。比方說我們都去曼谷。步行的，走三個月到；坐車的，三天到；坐飛機的，三分鐘到。

因此，你不要在做善事時有失望感。盡量培養你的力量，因此獲得資糧與車乘，助你加速達到目的地。一旦到達，滿心有快樂與自在。你在修持佛法時，哪怕此生不得正道、正果、涅槃，最起碼是在培養因緣，將來一路對你有益。

我們修禪定，好比開車旅行。如果你了解怎樣調整與改進呼吸，好比在平路上開車，一路無阻，長路好似短途。那些不能入定的人，心到處滑來動去，又不會改進呼吸，好比開車時一路顛簸不平。有的地方，橋塌了；其它地方，路斷了。這個意思是，他們的念住有空檔，讓心落入各種過去未來的念頭。他們不能定在當下。如果不懂得修路，會不斷遭遇危險與障礙。他們的車老是拋錨。有時幾個星期、幾個月停在原地，短途成了長途。有時他們回到起點，重頭開始。這樣來來回回轉圈，永遠達不到目的地。

因此，我要求你們把這場開示記在心裏，調整你的心，看看會發生什麼。如果你依照這裏提到的三個禪定因素，正確地訓練心智，很有可能找到你所求的甯靜與快樂。

---

## 就位

Into Position

1958年，日期不詳

行者“就位”時，他們到底在做什麼？“就位”的意思是，讓心定位，使它與身體在一起，不讓它與別人在一起、或者想其它事。如果心在體外，就像電池沒了電。你一點用不上它，不能拿來取暖、照明。這就是為什麼我們要學會使心安住於色身之內。

樹木枯幹，是因為沒有水的滋養。我們也一樣：心不安住於色身，身體不會健康。它會枯萎、疲倦，這樣或者那樣生起病來，最後死於病症。因此，心就好比滲透身體、給予滋養的水份。如果心把注意力集中在體外，那麼身體不會有清新感、滿足感、自在感。這是因為心在影響色身的因素中最重要。它是我們最有價值的資源。

既然心這般有價值，我們應當學會照料它。我們得把它托付給一位可靠的人。換句話說，把它托付給一位尊者。但是這個尊者並不指外在的尊者，比如一位比丘，因為並不是所有比丘都值得信賴。有的是好比丘，有的不是。如果讓他們騙走有貴重物品，會比以前更糟。不是的，這裏的尊者，指的是內在尊者，是內心佛、法、僧的可敬品質。

我們禪定時，要把心交給這些可敬的品質。這些品質善良、慎密。它們不會虐待、傷害我們。這就是為什麼可以全心全意把自己的貴重品質 我們的心，托付給它們。比方說，我們在觀想“佛陀”時，必須對這些品質有誠心。我們必須真正地觀想。不是戲想而已。戲想的意思是，觀想時不專意。我們每一次出息入息，必須切實注意使“佛陀”與心在一起，心與“佛陀”在一起。這是誠心觀想的意思。這樣的觀想才有目的性。

這裏的目的性，是指在我們自己的內心，培養起某種真實而富足的精髓 創造出某種果報持久的東

西。沒有目的性的事物是不持久的。舉個我們所說有持久果報的例子，你坐在這裏禪定，這樣的果報即使在你死後，會繼續顯現。但是如果你並不真在禪定，讓心去想其它事，你會發現那樣的果報在死時便消失了，因為你在想的那些事是不確定、不肯定的。它們不持久。它們必然改變、衰敗，結果會跟你一樣消失、死亡。

當我們使自己安靜、寂止 使心入定時，好比是在充電。一旦充了電，可以隨時用。我們的電池充足了 即明辨圓滿時，可以有各種用處。我們可以接上線路，用來煮飯、照明。如果只充電、不連線，好比電筒裏的電池，電力存在電池裏，不會有危險。如果只是電池，手摸一摸，感覺清涼、無熱，不過那裏還儲存著電火。需要光、需要煮飯，只要接上線路、合上開關，電會從電池流出，完成我們要它做的事。

我們的“電池”是指入定的心。如果接上“精勤”這條線路去燒烤雜染，電力也就是明辨，會把它們燒成灰燼。譬如煮食可以去除生味：食物不變質，有益於身體，同樣地，內心有明辨的人，能滅盡給身心帶來危險與痛苦的一切雜染。這就是為什麼經上教導我們要修習定力：增長明辨，有益於此生與來世。

## 兩種護衛禪

### Two Guardian Meditations

1956年8月11日

你坐著禪定時，要始終觀察兩個因素：(1)身，那是心的居處。(2)心，那是決定善惡的因素。

心這個因素，極其善變、快變。它喜歡溜出去尋找各種各樣無意義的事，找那些只會帶來麻煩的事。一下跑這裏、一下跑那裏，帶回來不同種類的苦。那就是為什麼我們說，它善變、快變：很容易分神，難以看管。既然我們的心如此善變、快變，佛陀必須尋找一個辦法，讓我們把這個弱點轉成優點。他教導我們藉關注色身培養定力。換句話說，他讓我們把注意力集中於色身當中一個極其重要的現象上，那就是呼吸。正是呼吸助我們在全身各處獲得舒適與自在。是呼吸維持色身的存活。我們的一切感官門戶 眼、耳、鼻、舌、身、心，有賴於呼吸製造各種覺受，這些門戶把接受到的外界印象，藉這類覺受，帶入並影響著色身。比方說，眼的功能是接受形色，讓我們看。耳的功能是接受聲音，讓我們聽。鼻的功能是接受氣息，讓我們嗅。舌的功能是接受味覺，讓我們嘗。身的功能是接受觸感，讓我們碰。心的功能是接受從其它五感進來的印象。

因此，我們禪定時，必須把所有感官門戶關閉起來。眼，我們閉上：不必去看好看、難看的景色。耳，我們閉上：不聽那些不必要的、即聽了無益的聲音。應該只聽那些勸我們做善事的話。鼻是生命必須的，如果我們沒有鼻腔作為呼吸道，色身其它部分會出毛病，所以我們打開這一部分。口，我們閉上。身體，我們保持同一個姿勢，就像現在這樣盤腿坐者。

我們必須始終關閉這些感官門戶，除了修習禪定，不用眼、耳、鼻、舌、身、心做其它活動。我們駕馭心，讓它只做一件事：呆在家裏、即色身內部，門窗一律關上。

心也就是心元素或者意境。心在本質上比風還要快，來回、上下流動，從來不停。因此我們必須把念住帶進心裏，把這個弱點轉成優點。這便稱為以禪定培養心智[bhavana]。我們專注於呼吸，並且憶念佛陀的品德。開始時我們只想著“佛陀”這個詞憶念佛陀。我們尚不需要分析它的意義。“佛陀”是念住的名稱。意思是，有覺知、清醒。但是如果我們只想“佛陀”，那還不具備培養心智定力的所有因素。我們想著這個詞時，必須穩定它、調整它，使它與呼吸的頻率一致。呼吸適中，不太長、不太快，無論怎樣，要自然。接著，我們隨著呼吸，來來回回想著“佛陀”，調整我們的想法，使它與呼吸融合起來。那時才可以說，我們

具備了禪定的所有因素。

這就稱為憶念佛陀，我們以一個簡化的詞，觀想佛陀的品德，以呼吸為聚焦點，以念住掌管禪思。

當念住與呼吸、覺知這般融為一體時，我們的各種感覺會平緩、安靜下來。心會一點一點地越來越安靜。這就稱確立起第一種“護衛禪”——以憶念佛陀作為修持之道。

這樣的憶念會給佛弟子帶來各種各樣的果報。同時，它把我們引向念住與警覺，這些因素輔助心智確立起善德。

第二種“護衛禪”是慈心。慈心這個詞 *metta*，來自 *mitta*，即朋友。作為一種素養，它的意思是，愛心、善意、熟悉、親密。我們使心充滿善意時，便避開了敵對與惡意。換句話說，我們應當提醒自己，要一直與朋友在一起。不要出去漫遊。不要讓朋友陷於困境。這裏的朋友便是色身。因為身與心必須始終相互依賴。色身必須依賴心。心必須依賴色身。人們作朋友時，必然相互有愛心、有良好祝願、相互支持、願意隨時相助。他們不會拋棄對方。

因此，告訴你自己，入息時，你要跟著呼吸。巴利文裏，呼吸稱為色身造作 [*kaya-sankhara*]，因為是它造作了色身，使色身活著。好比一家子人有廚子做飯，全家吃飽快活。如果廚子出問題，那一家會混亂騷動起來。如果色身的廚師——即呼吸，變得不正常，色身其它成員——地、水、風、火，都會受苦、陷於混亂。因此我們可以說，呼吸是照顧色身一切元素的元素。比方說，我們吸氣入肺。它在那裏清洗肺血，輸送到心髒。心髒的功能是把血輸送出去滋養全身，血液與呼吸能量得以正常流動。如果呼吸不佳，肺也不會完全健康。心髒也不會健康。輸出的血也不會好，結果色身各部分都受不良影響。這就稱為色身元素有雜染。

如果心對色身真有善意，就得照顧體內呼吸，使它工作正常。因此我們必須繼續照顧我們的“廚子”，確保她不肮髒、懶惰、麻木。否則她可能下毒害死我們，或者汙染食物使我們生病。因此我們隨著呼吸，帶入佛陀的品質，便是在確保廚子有清潔純淨的習慣。

伴隨著“佛陀”的呼吸，稱為樂呼吸 [*sukka*]，或者說是清潔、清晰的呼吸。房主這般清潔、謹慎，廚子也得清潔、謹慎。所有雇員也必然潔淨。換句話說，我們有念住時，進入色身的呼吸會是純淨的呼吸。它到達心髒時，會清潔心髒裏的血液，使它也純淨起來。當心髒輸出這樣純淨的血液去滋養色身時，色身也會淨化。那樣心會有健康感。換句話說，心好，血液裏的營養好。當這樣的好血液送出去滋養經絡時，身體功能良好。不會有疲勞與疼痛。

這是因為我們對呼吸善加調整，可以治療各種各樣的疾病與疼痛。當清淨的呼吸傳遍每一處血管時，原來那裏存在的不良因素會給驅散。不曾出現的，不會出現。這樣有助於色身保持平衡與正常。

呼吸健康、心智健康時，體內的火元素不會太旺。如果呼吸不對頭，或者如果它太熱，於是火元素失去平衡。太熱時，血液粘稠，停滯在毛細血管，使我們打瞌睡、頭痛。太冷時，使我們哆嗦、發燒。

因此，呼吸比體內任何其它元素更重要。它協助火元素，火元素蒸發水元素。體內的水元素分兩類：一部分會變硬，變成地，一部分本質上保持液態。呼吸功能正常時，一切其它元素功能正常，色身有休憩感、自在感。

這就稱為對自己有慈心。心守著呼吸，呼吸守著色身，色身守著心。它們相互不離棄。它們友愛、親密、和諧，是好友。

人們處在一起，相互之間會親密、熟悉起來。如果他們不在一起，便不熟悉。不熟悉時，便不了解對方。

當人們交朋友、熟悉起來時，會相互信賴，把自己的秘密不加隱瞞地告訴對方。同樣地，當我們與色身成為好友，相互熟悉起來時，會了解色身的一切秘密。比方說，我們會了解是什麼舊業導致色身重生為現在

這般形態 我們前世怎樣，做過什麼好爭壞爭，導致色身這樣那樣。我們曾了解色身的四元素怎樣工作。我們會了解事物怎樣在眼、耳、鼻、舌、身、意的根門上升起、消逝。我們會了解與色身相關的各種事件的秘密，因為它必然會向我們多方揭示真相，好比我們打開了菜盤上的蓋子，便可以看見盤裏的菜是什麼。

等到我們這般地了悟色身內部事件的運作時，便稱為明[vijja]。這樣的明來自於心的寂止。當身與心同時寂止下來時，它們相互傳遞知識。好比人一樣：如果我們對人友善，他們也會對我們友善。如果我們對他們有敵意，他們也對我們有敵意。同樣地，身對心友好時，心也必然對身友好。換句話說，它可以幫助色身各部分。它可以使色身安適如意。舉例說，如果有痛感、疲勞感，我們可以聚集全副心力使那個感覺消失，一念之下，那個痛感、疲勞感也許會徹底消失。曾經相互幫助的人，會一直相互幫助。如果我們幫助他們，他們也必然幫助我們。


這樣做的能力，來自於心，它會根據自己的意願發號施令。我們以意念之力使朋友健康時，朋友們都會健康起來。舉例來說，我們想著淨化呼吸時，呼吸會促進火元素。火元素促進水元素。水元素促進地元素。當所有元素這般相互協助時，會平衡起來，有益色身，於是身體會健康起來。

至於心，它變得清涼、甯靜。任何走近它的人，也會感受到一些甯靜。好比深山裏的涼意：過路人會得到清涼，儘管大山並不刻意朝他們潑水來顯示這一點。

我們在這裏一直講的與色身有關。對心來說，它清淨時，果報更大。我們想用清淨的心力時，它流動起來比空中閃電還要快，它可以傳到全世界。任何人想傷害我們，根本近不了身，因為清淨、強大的心流有力量抵制各種危險。以佛陀為例子，沒有人能殺他。想殺他的人，一旦走近他，會把他看成敬愛的父親。受佛陀心流影響的人們，會放棄惡習，變成好人；他們放開暴力與惡意，變得溫和、適度。例如盎掘摩羅：他如果不聽佛陀的話，會給大地吞沒。可是他卻能這樣想：“佛陀不肯殺我。我也不願殺任何人了”。他當即放開凶器，永遠不再殺人，出家成了佛陀的一位聖弟子。

因此同樣地，我們應當隨著每一次出息入息，觀想佛、法、僧的品質。我們這樣留駐於法界，就好比在聽佛陀本人講話。我們始終觀想佛、法、僧的品德時，即使是在同樣領域裏一次次重複，有什麼不對呢？實際上，我們這樣來回使用尋想[vitakka]與評估[vicara]的力量時，得到是正面的果報：有一種滿足感傳遍色身各處。心有滿足、明亮感。內心有綻放、充足感，或者說有喜感[piti]，它來自於善願。心這般得到滿足，便有自在，好比我們飽餐了一頓。心滿足了，它的朋友色身，也必定得到滿足、休憩。我們的身與心會同時自在，好比看見兒孫吃飽睡足。這就稱為樂感[sukha]。當我們看見，有東西給兒孫帶來愉快，就得繼續對它保持專注，就這樣達到一心[ekaggatarammana]，進入寂止，排除了一切幹擾與危險。

---

作東道主 

Playing Host

1956年9月27日

你坐下來禪定時，要告訴自己，色身好比你的家。你隨著呼吸重複“佛陀”這個詞時，好比延請一位比丘來家裏。人們把比丘請來家時，怎樣的行為才算有禮呢？(1)必須準備地方請他坐下。(2)為他提供好飯菜、好茶水。(3)與他交談。

我們禪定時，“準備地方坐下”的意思是，隨著入息、想著“佛”，隨著出息、想著“陀”。如果我們這般有念住，“佛陀”會一直舒適地與呼吸守在一起。我們的念頭每一次從呼吸上溜開，就好比在客座上撕一道口子。準備座位前，你不要忘記先把地方掃乾淨。換句話說，你開始時，作深長吸氣，之後全部呼出，

這樣做兩三次。之後逐漸讓呼吸一點一點輕鬆起來，直到有恰好舒適之感。然後開始把“佛陀”與呼吸結合起來。這樣做時，訪客比丘就會來到你家裏。現在，你要確保與他守在一起。不要跑到別處去。如果你的心出去跟外界過去、未來的觀念混在一起，就好比你把那位比丘請到家裏，自己卻跑了，這樣實在很無禮。

那位比丘在你準備好的客座上坐下後，你必須供給他好飯好菜與茶水，找些好話題交談。這裏的好飯菜，是指動機、感官接觸、與覺知[思食、觸食、識食]。動機這個食物，是指你調整呼吸的方式，要讓身與心同時舒適。比方說，你有觀察力，看見哪種呼吸有益於身體、哪種不利。什麼樣的入息、出息有輕鬆感？快入息、快出息感覺好嗎？慢入息、慢出息感覺怎樣？你必須試驗，然後嘗一嘗做好的食物。這是一種心的食物。這就是為什麼與呼吸在一起的意念稱為動機食物。當你調整呼吸，到了感覺舒適、有序的地步，就會升起一種滿足、自在感。那時候才可以說，你為訪客比丘提供了食物、並且是營養食物。等他吃完後，會誦經祝你安甯、幸福、免遭苦痛。如常言說，佛力祛苦。換句話說，你適度調整呼吸時，色身之痛會消失。即使有些也許不消失，它們不會影響心。不過內心的苦痛，都會消失。等心清涼下來，會有自在感 安靜、綻放、明亮。

常言說，法力祛危。進入色身的各種形式的魔羅，比如五蘊之痛，都會消失。心免受危險與敵意。

常言又說，僧力祛病：各種形式的心病 憂、哀、痛、悲、慘，都會消失。你這樣請了這位比丘來家裏，提供飯菜，他會給你三種護持：避開苦痛、避開危險、避開疾病。這就是訪客比丘給你的福佑。但是如果你請了比丘來家裏，自己卻跑出去了 換句話說，如果你忘記呼吸，周旋於外在念頭之間，那是極其無禮的，那位比丘也會處於困境，好比你請他來家，卻忘了給他做飯。因此，如果你不關心呼吸，不真心歡迎比丘來家裏，就不會得到這樣的護佑。

邀一位比丘來家的最後一部分，是同他交談。等他吃完了，你與他談話。這就代表尋想、評估、喜、樂、一心這些因素。你把體內所有六種呼吸能量連接起來，讓它們相互流動，就好比架起了電話線。如果線路通暢，你可以聽見世界各處人們在講什麼。線路斷了，連不遠的曼谷，人們在說什麼你也不知道。因此，當你保持線路狀態良好時，可以聽見任何地方所說的任何事。心這般安住於第一禪那時，就好比訪客比丘在同你談，你在同他談。你們談的都是法。這樣你會有好心情。時間長了，你感覺好到甚至不想吃東西。這就是喜：色身有滿足感。同時，心免受干擾，有樂感。哪裏有樂感，你便關注那一點：這是一心。

你這樣歡迎訪問比丘時，他會不斷地來看你。無論你去哪裏，他會找到你。即使你留在深山野林裏，需要什麼，他也會助你。

---

## 佛像

### An Image of the Buddha

1958年8月31日

我們的功德：怎樣做才真正有功德？今天做功德，我要每個人下決心，在心裏造一尊佛保護自己，因為佛陀們比世界上任何其它事物更神聖、更超凡。他們會保護我們、幫助我們超越各種危險與苦。巴利經誦中告訴我們：“*Sabba-dukkha sabba-bhaya sabba-roga vinassantu*”，意思是，一切苦、一切危險、一切病，藉佛、法、僧之力得以摧毀。

凡是有了內在之佛的人，便得到護佑，免受這三大畏懼。(1)畏懼苦，即懼怕生老病死。佛陀對那些東西毫不懼怕，因為他已經把它們趕走了。(2)畏懼各種危險，比如罪犯：誰想盜竊貴重珍品，佛陀一點不怕。因為他的貴重珍品，沒有人能偷走。至於火災之危，別說房子著火、核彈轟炸，就算大劫來臨，全世界燒起來，他也不驚不懼。

水災之危：即使大水淹了地球，水勢高升，他也不會發愁。饑荒、幹旱、蟲害之危：也不會讓他吃苦、受苦。(3)各種色身疾病也不會使他懼怕。看著你面前的佛像：他怕什麼危險？危險從哪裏來？無論誰對他做什麼，他只是一動不動坐在那裏，什麼也不怕。這就是為什麼我們應該在內心造一座佛，挂在脖頸，隨處保護我們無畏無懼。

那麼，人們造佛像時該怎麼做？首先要造一個佛像外模，美觀、勻稱。接著加熱，直到高溫燒透。之後人們把熔化的金屬注入外模，冷卻。等到徹底冷卻後，把外模卸下，只留佛像。不過那時的形象依然粗糙、不美觀。必須打磨，直到反光清晰，或者塗上油彩、敷上金葉。只有那時，佛像才算如願完成。

因此，我們既然要在內心造一尊佛像，首先要加熱外模，之後澆入金屬。在這裏，色身是你的鑄模；你的心是高明的工匠。我要大家把心意放在造一座內在佛像上。誰有最美觀的佛像，取決於每個工匠的鍛鑄技藝與才能。

怎樣加熱鑄模呢？要藉著坐禪：右腿放在左腿上，掌心朝上放在腿上，右手放在左手上。身體坐直，不要前倚後仰，或者朝邊上傾斜。如果外模重心不穩，你的佛像也會重心不穩。下一步，把你的念住固定在呼吸上，隨著入息想著“佛”。隨著出息，想著“陀”。只專注於呼吸。不要想其它，好比你把空氣推進風爐加熱模子。如果你的念住不能守著呼吸——忘記了、走神了、去想其它事，就好比你的氣泵壞了。火不旺，外模燒不透。如果它沒有燒透，你把熔化的金屬澆進去，模子開裂，金屬漏得到處都是。因此，你要小心不讓鑄模裂開，也要確保氣泵不損壞。換句話說，不停地看守念住，不讓它走神、忘失。

現在，我們談談怎樣融化你的金屬——銅、金、銀、凡是你打算用的佛像材料。人們造佛像時，必須燒熔金屬材料，除去斑點、雜質，留下提純了的金屬。只有那時才用來鑄像。同樣，我們必須從內心斬斷一切作為障礙的觀念與偏見。五蓋好比混在金子裏的雜質。如果不化開來，從心裏除去，佛像不會如我們所期望那樣完美、有力量。它會有斑點，到處是洞。放在供壇上，不會激勵人心。你想送人，也沒人要。因此，你的高明工匠必須——這很關鍵——極其細心、慎密，不要粗心大意；要協調努力，提純那塊金屬。換句話說，你要把過去、未來的觀念統統刷到一邊，只留著當下：也就是呼吸。只對呼吸有覺知。當你的外模燒透(指的是：你對全身有警覺)，你的氣泵功能正常(指念住穩定強大)，你的金屬純淨無雜質(指心不存五蓋)，那樣你造的佛像才會美觀、滿意。

在內心造佛像，意味著坐下來禪定，在內心升起甯靜、寂止。心甯靜時，色身也甯靜。喜感，即身心的充足感，會在內心升起(念住充滿色身，知覺也充滿色身)。喜感充足時，會讓位給樂感。樂感多時，心變得清晰、明亮。心的明亮感乃是解脫的智識。你會看見色身的真相，它只是四元素——地、水、火、風，不是你的、不是任何人的。它是無常、苦。這會使你升起一種厭離與不熱衷感，於是便放開了心理、色身的造作過程，你知道那裏沒有什麼實質。你可以把身與心分離開來。

那時，心便從拖著色身走動的重負中解脫出來。成了自由、輕鬆、自在的心。你無論朝哪邊看，都開放著——好比你把家裏的地板、牆壁、屋頂都搬開。你朝下看，看見了大地。朝上看，看見了星空。朝四周看，沒有什麼阻擋你的視線。你看任何事一清二楚。朝西看，看見苦聖諦。朝南看，看見苦因。朝東看，看見苦的止息。朝北看，看見了聖道。如果能這樣看，你就值一整塊錢了，也就是說值齊了整四個二十五分幣。如果你能夠多次得著這些二十五分幣，你就成了富人——有著尊貴的寶藏。你就從貧窮中解脫了。

凡有尊貴寶藏的人，稱為聖者。聖者是那些看見了四聖諦的人。凡是看見四聖諦的人，就可以說在內心看見了佛陀，我們便有了護佑，不再落入困境。我們只會繼續朝越來越高處走。這就是為什麼，我們大家一有機會，都應該藉修習禪定，在內心造佛像。

另一種在內心造佛像的方式是連續作不淨觀，如經誦所說：*Ayam kho me kayo*:我的這個色身。*Uddham padatala*:從腳趾到頭頂，像什麼？*Addho kesamattaka*:從頭頂到腳趾，像什麼？*Tacapariyanto*:在這個麻袋裏，有什麼貴重物品？覆蓋色身的皮膚，好比裝滿雜物的麻袋。那麼我們來看看這個袋子裏有什麼了不得的貴重物品。從肋骨開始，心、肝、肺、腸、胃裏的食物，接著，腸、血、膽汁、淋巴、尿液。這是些什麼可愛的珍品？

如果你仔細觀察你的身體，會看見這裏除了四種惡趣，什麼好東西也沒有。

第一個惡趣是動物界：也就是生活在我們腸胃、血液、毛孔裏的一切蠕蟲與細菌。只要那裏有食物，它們總會跟我們住在一起，拼命繁殖，讓我們生病。在體外，有跳蚤與虱子。它們喜歡跟那些不會保持清潔的人一起住，使

他們皮膚紅腫、酸痛。那些生活在血管、毛孔裏的衆生，則會使我們生皮炎、感染。

第二個惡趣是餓鬼界，也就是體內的地、水、火、風。它們先是太冷、然後太熱、接著病了、再想吃這吃那。我們必須不停地爲它們服務，到處找東西給它們吃，從來沒功夫停下來歇一歇。它們從來沒有夠的時候，就像餓鬼，死後挨餓，沒人給他們東西吃。這些元素不停地糾纏你，無論怎麼做，永遠不能讓它們高興。先是食物太燙，於是你加冰。接著太涼，於是你放回竈上。這一切歸根結底是四元素不平衡，時好時壞，永遠達不到正常狀態，使我們以各種形式受苦。

第三個惡趣是怒魔界[修羅界]。有時我們生病或者失去理智，不著一物，光著身體到處跑，好像給怒魔附體一樣。有的人經歷手術，拿掉這個、切掉那個、吸走這個，於是揮著手，淒慘地呻吟。有的人太窮了，沒東西吃，瘦得只剩肋骨、眼球，像怒魔一樣苦，他們看不見世界的光明。

第四個惡趣是地獄。地獄是那些惡業深重的生靈之家，它們給火烤、給紅熱的鐵釘戳、給荊棘紮。我們吃肉時，動物給殺死、煮熟了，到我們的胃裏集合，之後在體內消化，數目有多少。如果你去數一數，會有整整一個雞圈的雞、成群的牛、半個海裏的魚。我們的胃不大，可無論你吃多少，永不滿足。你還得給它吃熱的，好似地獄的居民，必須得生活在火焰裏。沒有火，不能活。因此就有一個大銅炒鍋給他們用。我們吃掉的所有生靈，都在我們的胃這個大銅炒鍋裏聚集起來，給消化之火吞沒，然後對我們作祟：它們的力量貫穿我們的血液，升起貪、嗔、癡，使我們扭來扭去，也像在地獄之火裏燒烤一般。

因此，看一看這個身體。它真是你的嗎？它從哪裏來？它是誰的？無論你怎樣照顧它，它不會長久跟著你。它必須回歸來處：地、水、火、風。它跟你呆一陣，完全是因爲有呼吸。呼吸不存在時，它開始腐爛，那時沒人會要它。你走時不能帶它走，沒有人帶著他的胳膊、腿、手腳一起走。這就是爲什麼我們說，色身非我。它屬於世間。而心，它是行善行惡者，隨著業力輪回。心是不死的。是它在經歷著一切喜與痛。

因此，你意識到這一點時，便要盡量爲自己的緣故多做好事。佛陀同情我們，這般教導我們，可是我們對自己卻沒多少同情心。甯可讓自己滿心是苦。其他人教我們，是不能跟自己教自己相比的，因爲別人只能偶爾教一下。成爲動物、人、天神、或者涅槃的可能性，都在我們自身，因此我們必須選擇要成爲什麼。

你作的功德，將來走時，會跟著你。這就是爲什麼佛陀教導我們禪定，觀想色身，升起離欲。它是無常、苦、非我。你借用它一陣，然後得還回去。色身不屬於心，心也不屬於色身。它們是相互依賴的不同事物。你能夠看見這點時，便不再有擔憂與粘著。你可以放開色身。這三大堆鏽物——自我觀念、對戒律與修持的執取、對聖道的疑惑[我見、戒禁取見、疑見]，會從你內心脫落。你看見一切善惡來自於心。心地清淨，是世上最高的功德。

---

## 望遠鏡

Binoculars

1956年8月20日

你作禪定時，必須同時念著三件事。換句話說，這三樣東西 (1)呼吸；(2)禪定用詞；(3)心——必須隨著出息入息，每時每刻在一起。同時，必須由警覺一直掌管。只有那時才能說，你已經確立了禪定因素，它們是禪定功德與善巧的精髓。

“念住”——慎密，在這裏算是功德；好忘——失慎，算是惡事。

是警覺審查著我們的行動[業]——看我們什麼行爲產生好果報、什麼行爲有壞果報，之後作調整。比方說，如果呼吸還不舒適，我們就把心挪到一個新的地方，或者改變呼吸方式。好比換坐。坐位不舒服，起來找個新地方坐下。一旦找到一個舒適的地方，就盡量保持下去，越久越好。不需要再換位子了。

念住守著呼吸時，稱安那般那[*anapanasati*]。念住沈浸於色身時，稱身念處[*kayagatasati*]。念住守著身與

心時，稱業處 [*kammatthana*，培養禪定主題] 譬如我們現在坐這裏禪定：我們在工作，也就是說，在培養禪定主題。

念住是因。如果我們把注意力集中在心智培養，會在心的層次上得到諸多果報。如果我們把注意力集中在色身，會在色身層次上得到諸多果報。

來自我們禪定業處的果報是：(1)平息心的不良素質。(2)平息色身的物質元素。心變得開放、自由，好似無波的海洋。風平浪靜、空氣清明。這樣的情形下，我們可以看見遠處的多樣事物。我們可以了解體內發生的事件。在最底層次，我們可以了解當下的色身：理解地、水、火、風元素的狀態，無論重要、次要部分。重要部分是指停留在體內的部分；次要部分是那些來來去去的部分，它們形成體內元素與外界之間的橋梁。至於風元素，我們會看見有多少種呼吸能量留在體內，多少種呼吸來來去去。我們會看見，哪部分地、水、火、空間元素留在體內，哪部分來了、走了。意識元素也一樣。例如，眼睛看不清楚時，眼識元素出了什麼毛病？我們可以看見它的各種變化方式，也可以看見耳識、鼻識、舌識、身識、意識元素的一切變化。我們的念住與警覺始終在執管著。

念住與警覺，好比觀察遠處的望遠鏡。心好比是這副望遠鏡的主人。如果色身元素不正常，如果它們不平滑、不安靜，無論我們的望遠鏡倍數多高，也看不見任何東西。例如，佛陀審視世人時，他會等到世界安靜、寂止下來 在夜的最後一個更次、黎明之前，人類的心平靜、靜止、入睡時分。那時他以特別的望遠鏡審視世間發生的事件。

心靜時，如平靜的大海：風靜、船不動、水清、大氣開朗。

隨著我們不斷訓練心智，它越來越成熟、堅強、銳利，可以切開一切。好比刀不停地磨，不可能不快。因此我們修行應當像磨刀一樣不間斷。身與心的任何部分不健康，我們不停地調整，直到獲得好的果報。好果報升起時，我們會進入正定。心會堅定地確立於當下，置於一處。我們的身與心同時會獲得力量。色身有力量，意思是無論那裏有痛，我們可以調節地、水、火、風元素，產生舒適感，好比修理樹木，哪根枝丫折斷、腐爛，把它剪去，移栽一段新的。新的斷了，再接更多的新枝。我們不斷地這樣做，直到那株樹健康、強壯。

我們這樣培養心時，四神足會升起，力量會達到圓滿。如佛陀所說，培養了四神足者，得長命。換句話說，

*chanda*: [欲]我們滿足於自己修持；

*virīya*: [勤]我們堅持修行，不灰心、不放棄；

*citta*: [心]我們把全副注意力只放在修持上；

*vimāṇsa*: [辨]我們心思慎密，對行為的因果謹慎。

這四種素養為聖道所必需。它們是培養體力、心力、漏盡智與涅槃的因。

我到現在為止所說的意思，是讓大家理解，怎樣培養念住與警覺，把它們當成自己特別的望遠鏡，觀察世法與佛法。因此你應當訓練心，堅定、端正地維持禪定的因素，好比騎著牲口趕牲口，讓心在當下一直跟著色身。你應當下決心不停地修。不要放棄修持，或者修一陣、停一陣，因為那樣會妨礙你獲得任何進步。把你當成管理員，不停地看守身與心。這樣做時，你的員工們 地、水、火、風，便不敢推卸職責、偷懶。每個成員盡責盡力。這樣你會在各方面獲得成功。同時，一旦培養了這個特殊的望遠鏡，你的眼力比常人要遠得多。這樣，你便能在各方面保護自己。你會避開危險，在各方面愉快、滿足。

## 電心

### The Electric Heart

1958年10月22日

心流極其快速、不定，無肉眼可見的形狀。聲音與氣息流動[的強度]，可以用數字測量，1、2、3、4等等，但是心流根本是不可測的。快的東西，本質上也相當精細。這就是為什麼對於不真正有興趣研究的人來說，心流根本是看不見的。有人甚至堅持說，人沒有心識，我們像樹一樣，只有色身。死時什麼也沒有了，沒有重生，只有地、水、風、火。

真正動得快的事物，本質上是什麼，形狀特點是什麼，我們是看不見的。比方說，我們坐在車裏、船裏，另一輛車、一艘船，從對面高速開過來，我們看不清對面車船裏的臉，認不出他們是誰。或者，假定兩個人在飛奔，面對面擦身而過，那時候誰也看不清對方的臉。有的鳥從空中飛過，快得我們看不見，只聽見空中響起呼的一聲。從色身閃出的心流，便是類似於這樣的東西。

佛陀發現，人的心有力量 比任何事物更強大、更超凡。但是因為心轉得太快，我們看不見。想看見它，必須讓它轉得慢些。它越轉越慢時，我們可以讓它停下。它停下時，我們會意識到，心是真實、不死的。同時，它是清涼的。它還不曾停下時，是熱的。熱量來自轉動。當它轉的飛快時，就產生了貪、嗔、癡的電。

我們在內心產生這三種電時，心便沿著六根線路 也就是眼、耳、鼻、舌、身、意的經絡，跑出去。哪根線若短路了，會使我們的房子、城鎮起火。這些電在心裏燒 起來時，會使眼、耳、鼻、舌、身、意的經絡疲乏，傳送錯誤的訊息，使我們生出誤解。如果我們帶著暴露在外的線路出門，碰上另一個線路也暴露著的人，就會短路，兩人都給摧毀。兩人都在放電，已經夠糟的了，更糟的是，去抓住對方暴露的線路。這樣發生時，會給電死。線路暴露的危險在於，那些電流會把我們吸進去。一接通時，熱量積累，爆發成大火。

心轉起來，色身元素會生出熱量，體內元素這般不平衡，就會有病痛。心這樣轉動時，一切昏黑。我們的眼、耳等等，都昏黑起來，看不見色、聲、香、味、觸、法的真相。這就是為什麼佛陀教導我們，要培養善巧、有功德的行為[業]，作為鎮定石，壓住心，讓它靜止下來。什麼是心的鎮定石？我們要找三塊大石，讓心鎮定下來：布施，貢獻物質上的東西；持戒，保持言行正常；禪定，訓練心智。如果善巧與功德之業，還不能讓心減慢下來，便不能從火熱之苦中得到緩解。時而惡念往這邊拉、善念又往那邊拉。善念好比正電流，惡念好比負電流。心就在好壞之間交替，間或有善念，卻找不到真正的寂止與甯靜。不過它看事情清楚一點了，好比車子開始減速，還沒有停下。

因此，我們必須找到其他四種辦法讓心慢下來。換句話說，我們必須確保思想、言語、行動，不受四種偏見的影響：這是指以貪、嗔、癡、畏懼為基礎的偏見。我們必須公平、溫和地待人，既不傷害自己、也不傷害他人。這樣會幫助我們的心轉得更慢。它朝前轉，有四個障礙物擋著。朝後轉，有三塊石頭鎮著。我們坐著、站著、走路、躺下、說話、動作，都需要有原則。這些是心培養止與觀的支柱。這就是禪定的意思。

心好比一台機器。機器停轉時，我們可以安全地摸一摸它所有的傳送帶與齒輪。這裏的傳送帶是指各種念頭與偏見。換句話說，有關過去、未來的想法在來回轉，這就是為什麼心裏找不到丁點涼快。它一邊轉，一邊發熱。轉得太快，著起火來，燒了自己，又傳出去燒別人。這就是為什麼，我們要學會切斷傳送帶，停止轉動。換句話說，我們修習定力，不讓心跟著世界潮流轉。不管你做什麼，要保持心的全神貫注。好比海水波浪洶湧：取一碗放在一邊，等它靜止下來，或者拿一塊明礬漂一下，我們便可以從水裏清楚地看見自己的映像。

我們的臉，自己平時從來看不見。嘴即使一天到晚講話，也從來看不見它的形狀。即使每時每刻用鼻呼吸，也從來看不見它。耳朵整天聽著聲音，從來不知它長什麼樣。眼睛看見各種事物，卻看不見自己。這就是為什麼我們必須依靠鏡子，看自己的映像。只有那樣才看見自己的臉。人們有明辨，就好比有了一面大鏡子可以照自己，因為明辨是從明亮、清潔、純淨、不轉、無波的心中升起的清明之智。

心停止轉動時，會寂止下來。這個寂止，是明辨升起的基礎，明辨會在我們的內心培養起智能。三種智、八種技能[八明]，比如宿世智，使我們看見自己；死生智，了解眾生的死亡與重生。一旦看自己看多了，也會看見他人的；還有漏盡智：我們會看見什麼是善、什麼是惡、什麼應當放棄、什麼應當培養、什麼緣起死亡、什麼非緣起而不滅。這些技能在心中升起時，我們便徹底了解自己的身與心，以及一切的造作。貪、嗔、癡這三堆火，會遠離心。心停止轉動，不再轉動時，火與電便終止了，只剩下清涼與自在。

這就是為什麼，經裏教導我們，要找到心的鎮定石與障礙物，讓它越轉越慢，直到停下來，才能達到我這裏講述的清涼、自在與甯靜。

## 約束感官

### Restraint of the Senses

1958年8月5日

約束感官，意思是確保它們與其客體一致。換句話說：

*Cakkhu-samvaro*: 約束眼根。不要讓你的眼大過視覺目標，也不要讓目標大過你的眼。舉個眼睛小、目標大的例子：你看見了什麼，一連幾天心裏抓緊了它。這叫做修行不正直，因為你讓視覺客體比眼大了。眼睛大、目標小的例子是，你對一件東西看不夠。當它消失時，你想一次又一次地看它。你不放它走。這叫做眼睛大、目標小。從這裏便產生了貪。目標大過眼時，也會升起貪與癡。凡是不知怎樣約束眼根的人，便會升起貪、嗔、癡這三把火，灼燒眼根，升起苦。

*Sota-samvaro*: 約束耳與聲，使它們大小一致。有時你的耳大過聲，有時聲大過耳。舉例來講，有人說了什麼，你拿著想了好多天。這就是聲大過耳。這樣便升起了喜與不喜。貪、嗔、癡的火，便這樣燒著人們的耳，因為對惡失去警覺，惡便流入內心。

*Ghana-samvaro*: 約束鼻與嗅感。如果某種氣息宜人，不要去追逐它。如果難聞，你受不了，就走開。不要恨它。如果你觀想鼻與氣息，會了解，有時某種氣息大過了鼻，也就是說，嗅這麼一下，粘在心裏多少天、多少月、多少年。那個氣息早就不見，已經過了多少天、多少月、多少年了，可是鼻子還放不下它。貪與嗔給激發起來，接著癡跑出去追逐那個氣息。這就叫做不能約束鼻。

*Jivha-samvaro*: 意思是，約束舌與味感。如果你得到的食物可口，就不要拼命去找些比它本身更特別的優點。如果你喜歡，就吃飽。不喜歡，那麼只吃一點。選擇對色身有益的食物。否則你便有苦。不要跟著你的味蕾走。有時味感比舌大。你坐在那裏，想吃雞鴨魚肉，於是去找它們。得到它們了，舌頭卻縮起來，根本吃不下了。這就稱為沒有餓足感，不能夠約束。除了吃，舌還有說話的功能。有時候舌也會大起來：說的話遠遠超過了真相。你不停地說，全是廢話。別的時候，話題大，舌頭卻小起來：需要許多解釋的地方，你卻哼哼哈哈，沒人聽懂真理。這就稱為不知約束，不能使舌頭與話題大小一致，這也是造苦的一種形式。

*Kaya-samvaro*: 意思是，約束身與觸感。有時它們在一起舒適、有時不適。換句話說，也許你呆的地方大、身體小。有時地方小、身體大。它們不一致。接觸身體的那些觸感不一致。有時色身小、但觸感大，舉例說，你喜歡某種觸感，即使消失多日，你還是想念它。有時色身大、觸感小，舉例說，你在哪兒坐著、躺著，總不舒服，整個世界顯得狹隘、局促。這就稱為不知約束，不能使色身與觸感保持一致。那樣便會升起苦。

*Mano-samvaro*: 約束心，使它走在正道上，與升起的事物保持一致。有時你的觀念大過了心：你對某件事擔憂、煩惱，遠遠超過了事情本身的真相。這會導致誤解，使心焦躁不安。有時心大過觀念：把一件小事，變成四五件大事。換句話說，你不知約束心，使它符合實際——那就是俗語“割了草又蓋回田裏”的意思。這樣做導致無益的分擾，為貪、嗔、癡開路。這就是為什麼，我們學會仔細地約束心，給它帶來甯靜、寂止。

這就是約束感官的意思。

---

## 蛇、火、與大盜

### Snakes, Fires, & Thieves

1959年4月12日

心面臨的危險，好比毒蛇、火、與大盜——它們日夜潛伏著準備摧毀我們：搶劫我們、殺死我們、奪走我們的財寶、奪走我們的善德。

這裏的“毒蛇”指的是貪、嗔、癡，這些東西有致痛的毒素，滲入常人之心。等到達內心，這個毒可以殺死人。

“火”在這裏有兩種：山火與家火。山火沒有主人。它自發產生，破壞力廣，到處燒，直到自行熄滅。它代表生、老、病、死這些由衆生色身升起之苦。這個火會燒毀我們的世間財產，也會燒毀尊貴財產（即我們本來可以培養的善心）。家火指我們內心升起的火——雜染、無明、渴求、執取——那些障礙會阻撓心智訓練，難以培養善德。

“大盜”，或者說“五百通緝犯”，代表我們的五蘊：身、受、想、行、識，它們不停地搶劫我們、壓迫我們、摧毀我們的世間財產與尊貴財產。還有那些地下罪犯，總趁我們不知不覺時偷襲：那便是外在的物質利益、地位、榮譽、享樂。中了這些罪犯的毒，難以解脫。這就是為什麼，我們內心本來可以培養起來的善德，會給它們破壞。

這些毒蛇、火、罪犯，都是心的大敵。他們每時每刻破壞我們的善德。如果不明智，難以從中解脫。唯一的防患之方，是依靠法的力量：換句話說，修習禪定，運用尋想、評估的力量，直到明辨升起，對一切造作的真相有明確知見。我們親見各處的危險時，便學會謹慎、防護，尋找摧毀或逃離它們的途徑。能夠做到這一步，生活便會有快樂。

我們修習佛法，好比是去一個有最高幸福與安全的目的地之前，路經一座孤寂荒涼的森林。為了穿過這座林子，必須依靠修定，以念住的謹慎，防護周身。我們絕不能失慎、自滿。必須下功夫斬斷進來破壞內心善德的一切觀念與偏見。我們明知有毒蛇、大火、五百通緝犯在路上潛伏時，必須有念住、警覺、時刻清醒，準備精良武器，把它們擊退。

同時，我們行路需要有資糧，換句話說，有五禪支。尋想把心念集中到想了解的目標上。評估則是斬除五蓋的因素。這兩個禪支好比做飯菜。但是如果只有這兩個禪支，就好比做了飯菜，卻不知食物的滋味。如果我們能使心靜止下來，與它的目標成爲一體，就好比把飯菜吃了咽下去。那時我們才知道它的口味，獲得滿足與滋養：換句話說，有了喜感、樂感、一心感。那時候，心才能獲得充足的力量，好比身體補充了營養食物一般。

外在的食物，滋養色身，賦予它力量。身體有氣力時，可以隨意走路、跑路。想做什麼，有力氣做成。內在的食物——法，那是心的養分。心有充分滋養，心力堅韌、強壯。無論我們下決心做什麼，會依著心念做成功。沒有法的滋養，心意衰弱。想做什麼不會成功，或者至多有成有敗，不能完全如意。那就是為什麼

必須盡量學會凝聚心力，因為心的力量，是我們最重要的力量，它會把我們帶到至高之樂。

只要你還活著，還在呼吸，不要讓自己失慎、自滿。不要讓時光毫無意義地流失。趕快加速培養善德，等到你不再呼有吸時，便沒有機會行善了……

你應當只關心那些有助於使心穩固、滋長善德的念頭。不要把玩其它想法，不管它們表面上是否更精緻。把它們都擺脫掉。不要帶到心裏思考。使意念堅定地專注於一件事——即你的真心，也就是佛陀教導的真如之心。

---

## 持久的法則

### Enduring Principles

1958年5月26日

我們當中那些爲了證得涅槃道果而訓練心智的人，如果不學會了解世界的基本原則，可能會偏離正道；或者原地轉圈，永遠達不到目的地。因此，如果真要滅苦，應該問自己：我們內心有什麼可作爲真正的依止之處？這樣的問題，應當經常問自己。正如我們每天的經誦裏有：“*Svakkhato bhagavata dhammo, sanditthiko akaliko.* 法由世尊完美解說，即時即地可見，無時相。”換句話說，如果想達到，便能達到。不想達到，不會達到。不過，我們達到與否，得取決於因緣，它有兩種：持久的法則與輔助的法則。持久的法則 [*dhamma-thiti*]，本質上保持不動。輔助的法則是我們的修持與教育，它有好有壞。這就是爲什麼，我們的修行在風裏來回搖擺。如果沒有內心的持久法則，便找不到真正的依止，因爲我們的訓練與教育只是些輔助因素。

這就是爲什麼，我們應當不停地問自己：“是否在內心找到了可作爲依止的法則？”只要我們還依賴其他人、其它事物，便沒有真正的依止。我們的訓練與教育只是輔助因素，好比給莊稼施肥。肥料用盡，莊稼便衰敗了。同樣，世尊的色身氣力用盡，回歸四元素。法失去力量，成了紙上、棕葉上的文字，接下來衰敗。僧伽失去力量，也衰敗了。因此，我們在這些表面事物上的依止，不是別的，只是快餐零食，但是人們大多誤解，以爲那是我們真正的依止。他們以爲佛、法、僧會背著、拖著他們去天界、去涅槃。從某個角度看是對的，但從另一個角度看是錯的。它是對的，意思是佛、法、僧維持著善德的活力，我們可以抓住、跟著。不過它是錯的，意思是，他們不能讓我們證得涅槃的道與果。涅槃需要靠我們自己的行動[或譯業]：也就是修行。

因此，我們必須問自己：“我活著要什麼？”如果真正想要，必然會在各方面獲得成功。但我們並不成功，原因在於自己。如果想成爲百萬富翁，必須造起百萬富翁的因緣。如果想成爲乞丐，必須造起乞丐的因緣。成功不成功在於自己——換句話說，來自個人善德所限定的因緣。如果我們修持正確，一定能成功。這一切取決於世上持久的法則加上輔助法則爲我們指明正確的方向。輔助因素，是指智者與聖賢的教導。持久的法則，來自於自然法則。爲了達到涅槃的道果，需要有持久法則。

舉佛陀與獨覺佛爲例：出生時，沒有佛教他們。但是他們在前世遇見過聖賢、佛陀，因此生來就有那些素質，使他們心智高貴，看清世間的過患，充滿雜染、渴求，帶著生老病死。他們升起厭離心，立志從這一切苦中解脫，因爲只要人類有生有死，即便插翅能飛，也逃不出苦。但是如果不再有生死，即使在土裏爬，也不覺得苦。這就是爲什麼，佛陀離開居家人的生活，到野外獨居，培養戒、定、慧，直到成就正自覺醒。達到目標後，他的另一個品質——大慈悲心，激勵他把法傳給親人與衆生，讓他們也得以從苦中解脫。

持戒稱爲行動上有同情心。接下來，在言語與思維上有同情心。當佛陀這般表達他的同情心時，人們也作出相應的反應：他們愛戴他、尊敬他、願意以他爲師。佛陀的同情心表達於兩方面：對世界的福祉

[*lokatta-cariya*]與對親近之人的福祉[*nātattha-cariya*]。

對世界的福祉：佛陀把慈心與同情心朝世上衆生傳播，對任何群體與個人平等無偏。對親戚的福祉：他與人人一樣，有父母、祖父母、嶽父母。佛陀的同情心也以同情的意、語、行，朝著這些親近之人傳播。這樣的同情，來自於已經找到可靠依止的心。這就是爲什麼他能夠傳送同情，讓他人從中獲益。本質上，心有依止時，善德自然向外傳播。教導別人時，可以用言語傳播善德。[佛陀的]心沒有憤怒、仇恨、嫉妒，只有爲他人犧牲的甘願。只要他可以藉心念助人，便不停地傳播善德。

他看見居家生活不便廣泛傳播善德，於是出家遊方。他知道作爲貴族武士階層的一員，有善惡之業，因爲這是世間法則。人們對家系、種族、階級有驕傲感，那些東西造成我們的分裂與不平等。世上有這樣的隔閡時，很難傳播善德。那就是爲什麼他離開親族，與他的階級與種族脫離關係的緣故。

這也是爲什麼，當一位新比丘舉行受戒儀式時，戒師會問他：“你的父母許可嗎？”請求出家者答：“是”。他已離開世間生活的束縛，如今不屬於任何家族。接下來，出家後有教誡，不與舊家庭閑暇相處。佛陀離家時，是爲了獨自尋找法的真理。無論是否以他人爲師，他始終在內心自我探索，而不依賴過去的財富與家族關係。他全心全意修持。起先與六師學，但不能信服他們的教導。

第一位老師是眼老師。這位老師以各種方式騙人。它告訴我們這個形象美、那個形象醜、這個形象好、那個形象壞。它對心悄聲嘀咕，使我們絆倒，因爲我們不能以基本原則看待事物：一切形色本質上相同。無論是鳥是鼠、是人獸、是樹是藤、還是什麼，它們只有表象不同。基本狀態是一樣的：它們依照自然規則，升起、衰落、消逝。

第二位老師是耳老師。起先有兩位，接著變成四位，更讓人糊塗。換句話說，左耳聽見好聲音、壞聲音，右耳聽見好聲音、壞聲音，這一切造成了扭曲的觀念。我們把好東西想像成壞的，壞東西想像成好的；把真的當成假的，假的當成真的。因此耳老師是另一個騙人的老師。佛陀因此離開了眼老師與耳老師，去找：

鼻老師。起先這位老師有兩只鼻孔，接著變成四只。有時它喜歡好氣息，有時不喜歡好氣息，偏喜歡壞氣息。然後它與心悄聲嘀咕，使它誤解事物。如果我們可以給心照張相，就會看見，眼又大又凸、耳大得像兩張船帆、鼻孔張得老大老大。佛陀意識到這三位老師對他無用，於是繼續去找：

舌老師。這位老師也就是嘴巴更亂。如果它是軍隊，堪稱多功能軍。既會吃東西，也會講各種話。有時愛講好話、有時愛講壞話。有時不愛講好話、偏講壞話。一條小舌，也分成四條。不講話時，它就吃。有時那人吃、這人不吃。這人只吃到一點、那人挨餓、那邊的人卻多得吃不了。這種麻煩的危險在於，它們會阻礙涅槃之路。因此佛陀離開，繼續找第五位老師：

身老師。這位老師由六元素組成，但是一旦那些元素不平衡起來，就會發燒發冷、虛弱僵硬。有摩擦便有損耗。至於第六位老師，它是：

心老師。這位老師用各種方式思考、擔憂、迷惑自己。比方說，我們正要離家來寺院。一出門它就開始騙我們：“真麻煩。要走那麼遠。浪費時間。日頭真熱。”等到了寺院，開始坐下來禪定，它又開始騙我們：“坐太久了。我累了。腿疼。發麻。我背疼。”接著它對我們捏腿捏胳膊、踢腰踢背、戳著胃、制造胃疼。這樣給鞭打著，我們就放棄了。有時它過來悄悄地說：“你怎麼還不停下？時間快到了。睜眼吧。”於是我們離開禪定，對佛陀合掌頂禮，走了。如果我們天性弱，便會這樣。

這就是爲什麼佛陀離開這六位老師，關閉眼、耳、鼻、舌、身、意，不讓心出去追逐色、聲、香、味、觸、法。他關閉感官，逃離這些東西，只留下心這個門，使它專注於善德。這時，他不關心任何感官輸入。在五月滿月那天，盤腿坐在菩提樹下，內心升起了明辨。他把一切心念集中起來，達到正念，不讓它們與法外之事有關聯。他開始禪定，切斷與過去、未來的一切關係，切斷通往眼、耳、鼻、舌、身、意的一切經絡

聯系。他專注呼吸，使它越來越精細，一直到色身感消失，只剩下六元素：他看見呼吸怎樣真正移動、怎樣停止。這就稱為明覺[buddha-vijja]，覺者的技能。以這個技能看待事物，不看它們的特性，而看它們的基本屬性。無常是一個特性。苦與非我 累贅、不可控制，都是那樣的特性。

而基本屬性，則是中性、恒常的。無常是在特性層次。作個比方：嘴不能變成鼻。那是特性。如果事物能那樣改，我們不能生存。如果今晚我們的耳變成了眼、腿變成了胳膊、鼻變成了嘴：一切就亂了。如果我們看事物，只從那些特性來看，那是六師的知識。不過聖者的知識，是從兩邊看，既看見特性，也看見基本屬性。再做個比方：我們的腿，兩歲就是腿，到八十歲還是腿，這好比基本屬性。這是恒常。過去是怎樣，到死還是那樣。看不穿這樣的基本屬性，就會給六師拖走。這就是為什麼佛陀離開六師，去學習覺者之智，同時看見兩面 無常的一面與恒常的一面，卻不卡在任何一面。那便是種姓智[譯按：指對不死境界的一瞥，使行者從此改變人生軌迹，由凡夫轉為聖者，即至少獲得初果]：既了解世間原理，也了解法義原理。

這就是為什麼佛陀教導說：“*Sabbe sankhara anicca, sabbe dhamma anatta*：一切造作無常；一切現象非我[諸行無常；諸法非我]。”人們說：“不變”、“變”、“苦”、“極樂”、“我”、“無我”，佛陀不為所動。這就稱為“*Attahi attano natho*” [作自己的依止]：內心升起這般智識與善巧的人，能真正依靠自己。他們不執取過去、未來、當下的知識。他們不會卡在任何時間維度裏。他們可以放開常規、公式化的教導、公式化的終極真理。他們獨自在心裏放開、在心裏有覺知。這就稱為真正依靠自己。達到這個地步時，你修持的涅槃道果，必然成功。不會再迷失走偏。就說到這裏。

---

## 觀想死亡

### Thinking About Death

日期不明

每一個人都會有同樣的基本經歷。一開始出生，中間這段在變化，最後衰敗死亡。誰也不希望死，可誰也逃不了。走到路的盡頭，都是死。

死隨念，有益也有害。對那些見識短的人，是有害的，因為這讓他們壓抑、沮喪，以至於不願在世上做一點好事。換句話說，他們看見的，只有死的那個部分，看不見不死的部分。實際上，每個人有兩個部分，會死的那部分、還有不死的那部分。比方說，色身依照天性在不停地變，直到衰敗。你可以說它會死，也可以說它不死。“死”這個詞適用的事實是：那個人，從他或她的朋友與親戚當中消失了，不過組成色身的元素只是回複原來的形式而已。地回歸為地、水回歸為水、火回歸為火、風回歸為風。好比冰塊時間放長了，化為原來的水。因此可以說，色身會死，也可以說它不死——它只是不能維持原來的形態。根據世間常規說法，這就稱為死亡，但是智者並不把死亡當成怪異或者不尋常的事件。唯一的問題是，這個死是不是隨帶功德。

這就把我們帶到了曾經與色身在一起的心。這是一個重要的部分，因為它不死。它只是隨著善惡為它作的安排而變。換句話說，善惡整理著心的層次，決定它去哪裏重生。如果你做善事，必然去善趣。如果你做壞事，必然去惡趣。如果你培養善德達到最高層次，以至於可以放開善惡，心就不再變了，或者稱為不死[deathless]。但是我們多數人不理解真相，我們傾向於忽略它，那樣永遠不能達到不死。這是因為我們自己愚蠢、缺乏明辨。無明把真相對我們隱藏起來。

心的天性，極其精細。你的眼睛看不見。有人說它不存在，那就是為什麼那些思考不仔細的人會說，死

後便湮滅了。拿火元素作例子。心好比火元素。色身好比點燃的蠟燭。當蠟燭的蠟與芯用完後，火不得不熄滅。但是火熄滅時，不說明世上火元素不存在了。我們可以點起另一根蠟燭，因為火元素在空氣中還是到處存在。我們也一樣：色身衰敗時，只要還有貪、嗔、癡的燃料，心會產生一個新層次的自我。

這就是為什麼佛陀教導弟子，不要失慎，盡量培養功德與善巧，因為正是功德與善巧，給我們此生來生帶來幸福。

*sukho puññassa uccayo*: 功德的積累，帶來安甯。

*puññam sukham jivita-sankhamhi*: 功德在命終時帶來安甯。

*puññani para-lokasmim patittha honti paninam*: 是功德決定眾生的來世。

功德這個詞在這裏的意思是，作為善行果報的幸福與安甯。我們的善行有許多形式，不過簡單講有兩類：

- (1) 作為因的功德，也就是我們得做的善行；
- (2) 作為果的功德，也就是來自我們善行的福報。

作為因的功德有三種：布施的功德 [*danamaya*]、守戒的功德 [*silamaya*]、禪修的功德 [*bhavanamaya*]。在阿毗達摩中，這三種功德又細分為十類。布施擴展為還包括了把功德回向他人的功德 [*pattidanamaya*] 與隨喜他人功德的功德 [*pattanumodanamaya*]。這三類歸在一起，因為它們都與嫉妒和慳吝相克。持戒的功德擴展為還包括了對值得尊敬者表示尊敬的功德 [*apacayanamaya*]，比如對長老、對該感恩的人的尊敬；還有助人行善巧之事，分享你的力量、財富與智慧的功德 [*veyyavaccamaya*]。這三類歸在一起，因為它們都與人際之間的美德有關。禪修的功德擴展為還包括了諦聽佛法的功德 [*dhammassavanamaya*]；傳法的功德 [*dhamma-desanamaya*]；與正見的功德 [*ditth'ujukamma*]：這四類歸在一起，因為它們都是明辨的來源。

這些功德形式，只有當它們根植於無貪、無嗔、無癡的心態之下才能產生。如巴利經中所說，*alobho dana-hetu*，無貪是布施的基礎；*adoso sila-hetu*，無嗔是戒德的基礎；*amoho bhavana-hetu*，無癡是禪定的基礎。

你做的功德會給身心帶來自在。無論何時，想到自己做過的善事，總會使你快樂。它是一件跟著你的尊貴寶藏，就好比你的影子始終跟著你一樣。即使死時，你的功德也會跟著你，給你安排一個重生的好地方。這就稱為 *puññabhisankhara*，功德為造作之因。

人將死時，好比旅客準備出國。走之前，必須給自己作好準備，只有那樣旅程才安適。比方說，他們得在銀行裏存錢，把泰銖兌成外幣，那樣可以在國外用。如果只帶上泰銖，出去什麼也買不成。同樣地，人死時離開這個世界，他們不能把財寶與產業帶到下一個世界去用。反之，當他們還活在這裏時，必須在佛弟子的銀行裏存錢，換得尊貴的寶藏，或者說內在的財富。這個意思是，他們以禮敬佛、法、僧的名義布施。那樣就可以在下一個世界中用那樣的財富。如果他們只有假幣——也就是除了惡事、不善巧事之外什麼也不做，哪個舒適、幸運的地方也去不成，因為他們沒有把自己帶去那裏的資金。他們不能回到人界，因為缺錢——也就是把自己帶到人界的人的價值。因此他們得去餓鬼界，到處遊蕩、迷失、騷擾、附體，受各種苦。為了這個原因，慷慨布施好比在銀行存款，你出國時可以用。那是第一步。

第二步，是得一本護照，證明你的國籍。這個意思是，你要在佛、法、僧的善德中確立自己，遵守戒律，除去言行上的那些粗糙雜染，證明你是佛弟子中的一員。

第三步，是學習外國語。換句話說，你必須修正禪觀禪，除去心裏中等程度與精細程度的雜染，也就是五蓋，使心端正，產生三種智。

*pubbenivasanussati-ñāna*，回憶前世的智能 [宿世智]。

*cutupapata-ñāna*，了解眾生生死的智能，了解他們為什麼生於高低域界，是痛是樂 [死生智]。


*asavakkhaya-nāna*，除去心漏的智能[漏盡智]。

這三種形式的智，可以說是你行路所需的外語。你的旅途會輕鬆愉快、光明耀眼、一路有奇珍異寶。你會見到從不曾見過的景觀，比如天界與梵天界。這就是“善逝者”的意思。即使你還在這裏時，也過得好。如果想回來，你可以做到。如果你不想，可以繼續修，一直到涅槃，從不得不在生死輪回裏遊來蕩去的命運中解脫。

因此，修持布施、戒德、禪定，會得到三種寶藏——人界寶藏、天界寶藏、與涅槃寶藏，取決於你的修持能力。把這三項都修得圓滿的人，稱為去得好、來得好、留的好，因為他們的意、語、行，訓練良好。無論去哪裏，不會遭受敵意與危險，因為他們受衆生——無論世人還是天神——的愛戴與尊敬。

因此我們每個人應當看看自己的處境，意識到自己每天、每分鐘走在死亡的旅途上，無計可逃。因此我們應當培養這三種善巧與功德——布施、戒德、禪定，使來自善行果報的幸福與安甯從內心升起，依己所能，帶領我們穿越死亡。

---

上岸 

Coming Ashore

1959年6月28日

法能洗滌心智，使它明亮、清淨、快樂。世人秉性各異，有的粗糙、有的中等、有的精細。這就是為什麼佛陀依衆人心性，多方說法。換句話說，他把短話解釋成長話。舉例說，有時他講布施的果報，有時講戒德的果報，有時講擦亮心智、即禪定的果報。但是他的真正目的，是教導人們淨化心智。其它一切都是詳細解說。

我們每一個人，好比獨坐一葉小舟，在大海裏漂行，周圍是狂風巨浪。有的人漂得太遠，根本看不見海岸。有的人上下沈浮，時而看見海岸，時而看不見。這代表那些在重複“佛陀-佛陀”的人。有的人漂得離岸近些，看見了魚籠、帆船、岸上的綠樹。有的人在拼命朝岸邊遊，還不曾到達。至於佛陀，他就像一個站在岸上的人，不再有海上的危難。他經歷過人們正在遭遇的險境，因此有大慈悲，想助我們脫離大海、安全靠岸。這就是為什麼，他教導我們修持布施、戒德、禪定，因為這些修持，能把我們安全地拉上岸。

我們下決心修持佛法時，必須瞄准法的真正目標。不要朝其它方向偏。你必須了解哪條路是錯路、險路；哪條路正確、安全。好比渡海時把舵：船長必須看著燈塔的信號。又好比開車：交警在主要十字路口以紅、黃、綠燈為信號。如果紅燈亮起，你不停下，繼續開會出危險，必定受罰。如果綠燈亮起，你不開，也錯了。這就是為什麼開車時必須理解交通信號，才能安全到達目的地。

同樣地，你在求法的航行中，必須了解佛陀的交通信號。他的紅燈是禁止、不許做的事。凡是讓車船穿越紅燈的人，必然會遭遇危險。因此我們在這裏禪定時，必須確保不去穿越雜染的紅燈。

佛陀把我們的雜染比作火。一個太陽，可以使世界這樣熱。想象有五、六個太陽會怎樣。我們每個感官周圍的雜染，好比太陽的熱量。*Cakkhum adittam*：眼如熾火。*Sotam adittam*：耳如熾火。*Ghanam adittam*：鼻如熾火。*Jivha aditta*：舌如熾火。*Kayo aditto*：身如熾火。*Mano aditto*：心如熾火。不要讓這六團火燒著你。平時，圍繞眼、耳、鼻、舌、身、意升起的官感之欲，就是在心裏燒個不停的一團團紅色大火。如果我們在禪定時，把心伸進這些欲念裏，就好比把點著的火柴伸進煤油、汽油。因此，你在禪定時，不要把心伸進家庭、房子、財產、任何人、任何事裏。這就是佛陀的紅燈，他告訴你不要再走。

另一個信號是綠燈，也就是正在講解的佛法。綠燈亮時，是要你往前走。這裏的綠燈代表你已經學過的法、和你正在修習的法。綠燈亮時，無論快慢，我們都得走。不要徘徊、擋道，否則會給警察抓住。換句話說，當法藉我們的眼、耳、舌、鼻、身、意升起時，我們必須追求那個善德。

法是朝向善德與甯靜的推拉之力。綠燈就好比內心升起的清淨之法。此刻我們的心是否進入了佛陀的品質？這一點很重要。我們必須有觀察力，察看內心的動態，是走向綠燈、還是走向紅燈。如果方向不對，得自己轉回身來。好比我們采花、洗花、插入花瓶，確保沒有蠕蟲毛蟲在吃它們。要使心成為瓶中純淨、綻放的蓮花，這才算達到了“佛陀”的品質。換個比方：心就好比池塘中開放的蓮花，清涼、清新。周圍是滋養的水分，清涼、芬芳。如果你坐在這個禪修大廳裏，心如池中蓮花，不著五蓋。這也稱佛陀的品質。它叫做光明之心，更簡單地說，它具有內在價值。心滲滿這樣的價值時，它有快樂自在。

法是一種專意，給心帶來喜感、充足感、自在感。它升起時，經上教我們要盡量發展、培養它。保持這個專意，達到合一境界：那就是法。內心無論有什麼善德，我們而努力提升它，達到越來越高的層次。要不停地評估它、始終念著它，看心怎樣進入這個善境。這就稱為念住的培養。

如果你保持念住，集中在一條道上，即憶念“佛陀”，不把心送到其它道上，心會培養起越來越深的內在價值。好比在地上踏路。如果在同一條路上來回踏，路必然平整起來。雜草長不起來，路越來越深，下雨時成一條水渠，可以灌溉莊稼，讓它生長茂盛。我們可以賣得好價、富有起來，不再窮困。這就是為什麼這樣的功德品質，或者說內在價值，稱為尊貴的財富。

深奧而精細的事物，質量比較高。如果呼吸精細起來、心精細起來、念住精細起來，我們的明亮覺知會傳得越來越廣，如電燈光照亮整個首都。它的光亮不同於油燈，想看清四周，得端著油燈走一圈。當心精細了、呼吸精細了、我們能夠了解整個世上的呼吸能量。我們會看見各個元素的運作情形。心更為寬廣，念住成為大念住。心越來越深入、越來越清涼。有更多的充足與喜感、綻放與自在。當心這般成熟起來時，你就有了尊貴的財富。你不再貧窮了。

清涼如水。地裏有水，必定有魚蝦、螃蟹、水貝，那些都能致富。佛陀了解這種心態的富足感，這便是為什麼他告訴比丘們：“不要種田。不要接受金銀。只做一件事——用心修法，使你的心成為一乘道——那時候想要什麼，必然會有。這是因為心滿載了功德與法時，你常有富足。”

這便是使功德深入之後升起的力量——它深如湄南河，比泰國任何其它河流更深更寬。河裏到處是舢板、小筏、機動船、蒸汽船、大船、小船，便於旅行通商。河裏有魚，地裏有稻米、甜瓜、黃瓜、玉米、小麥——你的心裏會有這一切，一應俱足。如果你不修持善德，怎樣也不會富有。這就是為什麼佛陀教導比丘：“不事農、不行商。不要擔心。你們不會窮苦。只要在內心培養大善大德，各樣財富自會朝你們湧來。”

但是我們並不真正信他，反而信自己的雜染，於是我們的心不朝那團純淨與清明走，而是朝著燒紅的火焰不停地滑過去。這就為什麼經裏教導我們：*sukkam bhavetha pandito*，智者培養清淨光明之法。

到目前為止我提到的，是有關佛與法的品德。

僧的品德意味著使心往前走，不後退。我們不停地促使心智健康起來。比方說，眼見不良景物，心依然健康。耳聽不良聲音，心依然健康。鼻聞不良氣息，心依然健康。舌嘗不良滋味，心依然健康。身觸不良事物，心依然健康。這就叫做*supatipanno*，行道正善。我們始終使心保持在正道上，稱為*uju-patipanno*，行道正直。當我們把心帶到內觀禪定的層次，獲得超世智時，稱為行道有方[*nāya-patipanno*]。至於*samici-patipanno*，行道卓越，意味著使我們的善德越修越好。比方說，雜染在內心升起時，我們必須用佛法把它關起來。雜染好比不幸的瘋狗在亂跑亂咬，直到給打死、或者自己死去。同樣地，雜染升起時，必須趕快圈起來、控制住。不要放出來用它們。貪、嗔、癡是醉藥。我們沈醉時，心就處於黑暗中。我們在黑暗中來回蹣跚、昏亂迷路，結果永遠到不了想去的地方。

佛陀的綠燈會把我們帶入佛、法、僧的明亮品質。當我們有這三寶，又坐在由七套尊貴財富組成的水晶寶座上時，會有什麼苦？當我們使心進入法時，心漏就得消失。不再有什麼汙染心。我們就能逃離苦海。

一旦上岸，我們會有各種各樣的樂趣，因為那裏有許多海上見不著的事物。好比進入湄南河口，看見濕地樹與鮮綠植物。我們著了迷，於是繼續朝內陸走，進入蘇胡提路。在那裏看見了自行車、吉普車、各色漂亮汽車，於是更激動。有的人沈醉於陸地景象，換句話說，沈醉於禪定中出現的禪相。比方說，我們也許開始能回憶前世。憶起壞事，於是難過起來。憶起好事，便高興起來。這樣會轉成渴求，這個那個的緣起欲望，有的人癡迷過頭，以為自

己真是禪相裏的人物。

如果我們的明辨不夠強，看見的景象會敗壞洞見[*vipassanupakkilesa*, 觀染] 好比有人看見一輛稀罕的車，激動起來，想進去坐一坐、開動一下，於是不看左右，便奔了過去，跑到路中央給車撞倒，或者撞死、或者斷胳膊斷腿。費了那麼大功夫脫離大海，結果受到迷惑，又把自己置於險境。

幾天前就有個例子。寺院裏來了位老比丘，有些居家人問他從哪裏來、想見誰。他說：“你們什麼都不懂。阿姜李過去是阿育王，這就是為什麼他造了阿育王寺。我是拘薩羅國的波斯匿王，他的老朋友。因此我今天來看他。”他讓弟子來通報，我告訴那位弟子，“快點、快點，回去告訴他走開。絕對不許進這裏來。”這種事也會發生。這就叫做受陸地景象迷惑，受禪相欺騙。那位老比丘也許心裏升起了一兩個什麼念頭，於是忘形了。

但是如果我們的明辨足夠強大，無論看見什麼，都可以變成尊貴財富[*ariya-dhana*]。看見濕地林也有用，可以砍作木柴，自家用、或去市場賣了。雜草叢生之地，可以鋤草為田。不休耕，必定有收成。

受禪相吸引，稱為“辨識走偏”。如果你有禪相，正確的反應是，要記得評估它，然後依照它的天性放開。不要抓住你看見的事物，因為那一切都是無常。如果你生來貧窮，會為發財的欲望而苦。生來富有，會為守財而苦，怕損壞、怕給人騙走、怕小偷撬門進來偷。沒有什麼是確定的。禪相也一樣。因此無論你看見什麼，必須依照它們的天性放開。把樹留在林子裏、草留在草坪上、稻苗留在田裏。如果你能這樣做，就有自在，因為你知道在陸地上感覺怎樣、水中感覺怎樣，何時該進、何時該出。你一旦有了技能，可以在水上、陸地旅行，輕鬆自如。你可以進退無礙。這便稱為世間解[*lokavidu*]。你可以守著知識，卻不卡在裏面。你可以住在海裏不淹死。你可以住世不沈淪於世 如水中蓮葉，水絲毫不能滲入葉中。

造作之事不屬於任何人，沒人掌管。如果你對它們作觀察後依其天性放開 譬如放開一把刀，不去抓緊它 這時心會達到一個重要層次：即光明的心境。

---

## 正業，正果

Right Action, Right Result

1958年11月11日

法是恒常而真實的。我們看不見真相，原因是自己一直在轉動。坐在車裏，路上經過些什麼，比如地上石頭有多大、什麼顏色形狀，是看不清楚的。我們看樹、看山、看田，它們似乎都在動。如果從生下來就一直在車裏，從來不曾停下出來走一走，我們肯定以為車在跑、樹在跑、山在跑。實際上，真相與我們所見並不一致。在跑的是我們自己、是車，而不是樹、不是山。

屬於法的一切，堅定、恒常。這就是為什麼稱它為真理。不真的，不是法。在法界裏，佛陀的最高目標之一是獲得明辨。他並非只追求甯靜與自在，因為單單的心態平和並不是真正的甯靜、真正的自在、真正的休憩。它仍然混雜著一些不安。至高之樂不僅超越了心的甯靜、也超越了明辨。

我們多數人，感覺甯靜、自在時，傾向於失慎、大意。結果長不了絲毫明辨。我們可以從日本人民那裏學一課。那裏土地貧瘠，莊稼生長慢，火山多。人們謀生辛苦，必須時刻警覺，有危險隨時撤離。這就是為什麼他們這樣活躍、聰明，善於解決困難、使國家繁榮。日子舒適的人，傾向於懶惰，因為他們不知道怎樣為滅苦而努力。

如今人們學了許多，可是照樣愚蠢。怎麼愚蠢呢？不會自己種稻米、自己做衣、自己洗衣。沒有一技之長，總有一天會吃苦遭難。我們泰國人，多數抱怨外國人控制我們的經濟，實際上是自己愚蠢。我們連腳趾頭一般大小的快樂也得不著，只會坐著兩眼盯著遠處看。別人又跑又跳，為了幸福什麼都做了，可我們只會閑坐著給家人惹麻煩。有苦，就給腐敗開了道。吃了飯起身就走，不會自己洗碗收拾。如果我們的全副明辨，就在於知道怎麼吃，能有什麼出息？這就是為什麼佛陀傳法時，同時講因與果、善巧與果報。他首先教與我們直

接有關的道理。我們自己修得好，才可以傳播給跟來我們身邊的人。無論什麼因、什麼善巧，能夠帶來甯靜、自在、便利的，我們必須學。學了一定有果報。

從好的方面講，戒德是定力的因、定力是明辨的因。從壞的方面講，苦來自渴求。渴求來自哪裏？來自我們自己的愚蠢。我們有多少愚蠢，就有多少苦。渴求升起時，會傷害周圍的人。這就是為什麼我們應該培養快樂、自在的因，防止這類危險，因為有困難時，心會以各種方式轉動，讓我們受苦。

因此，你一有機會便要自省。如果開始感到不舒服，要找原因。問你自己：“我今早起來後做了什麼？想過什麼？”你砍一棵樹，卻砍不斷時，得看看斧頭，是不是太鈍了。如果你用牙咬樹，是不會有結果的。想解決問題，必須追究根源。那樣做時，才能解決困難。

知識必須來自我們內心升起的明辨。最低等、或者說最弱層次的明辨，既不了解因也不了解果。中等層次的明辨，了解果、不了解因。最高層次的明辨，既了解因、也了解果。換句話說，你知道自己的業會有什麼樣的果。但是多數人根本不知自己在造什麼因，這也是為什麼我們的果根本好不起來的緣故。如果想活得有進步，必須造起甯靜、自在的因。換句話說，我們必須依照聖道道支修習禪定。

*Samma-kammanta*，正業，是甯靜自在的因。我們的業[行動]有各種各樣。怎麼站著，是一種業。身體怎麼動，是一種業。行動在世間指各種氣力活，需要我們奔走、以肢體搬取物件。但是在法界，單單以正確的動機靜坐，便是一種形式的工作或者說業。帶著正確的動機躺下，是一種工作或者業。坐、站、行、臥，我們一切動作、姿勢，如果帶著正確的動機做，都是一種工作或者說業。當我們的業正確，便會有甯靜與自在。但是苦又怎麼會找上門？我們有苦，原因是妄業：也就是我們違背法義坐、站、行、臥。接著，在那些基本的業上，再做其他事，那些事必然也轉成妄業。那就是為什麼，佛陀改進了坐、站、行、臥方式，使它們在動機上完全清淨。這個意思是，他在一切活動中不斷地修持禪定。色身做什麼，他的心必須一直跟著。如果心要色身做什麼，卻不跟著色身一起做，那麼他便沒有做成功。他不能讓色身自己做工。心必須與色身在一起。否則，舊習慣會回來，控制他的心。

妄業的意思是感官欲念：想那些升起欲漏的官感對象。色、聲、香、味、觸、法，來自於身與心的共同活動。如果接下來心開始想要這些東西，那就稱為貪。你希望有好東西，但結果跟你的期望不一致，就會升起嗔。如果你因嗔意而失控，那就是癡。

不過，如果你把思考指向呼吸，就可以滅除感官之欲。評估你的呼吸，就可以滅除惡意。評估有兩種(1)評估出息入息。(2)評估色身內在呼吸感，直到它們與色身其它元素相互作用。如果達到這一步，你會忘記任何惡意。一旦心與身充足起來，你會有自在感。因此，喜與樂是尋想與評估的結果。尋想與評估因此算是正業。因果原則，對於你的內在、外在一切活動都適用。

我們有苦，原因在於吃。吃怎麼有苦呢？因為我們永遠不餓足。色身不滿足；心不滿足。對於雜念永遠沒有餓足感，這樣便升起了饑餓。

但是，當心停止對吃的關心，而是專工正業時，你就有自在了。你作禪定時，有時專注於因，有出離感，不去考慮果。有時你守著果，即心有安居處的自在感[*vihara-dhamma*]。即使這個工作做起來很難，你不擔憂、不顧慮，心始終守著自在感。熟練起來時，你會了解何時專注於因、何時專注於果。這稱為行動時理解因果。你不會卡在任何世間誘餌上。你獨居法的自在之中。儘管修起來要化功夫，你不緊張。你帶著安甯而做。

有安甯感時，心不會攪動。心這般寂止時，解脫洞見會升起來。我們做工會變成洞見在做工。你觀看覺受的變化：形色觸擊眼時，喜與不喜升起了。你看著這些東西停留瞬間、分解消失。你把形色看成動態屬性。眼是動態屬性。意識 即對這些東西的知覺，也是動態屬性。一切感官媒介都是這樣：都有無常、苦、非我的屬性。是明辨保持充分寂止，能看見什麼在動、什麼不動。接下來把兩者都放開。那時你會看

見，常規意義上的自在，在法義上是假的 因為在終極層次上，有一種真正的自在。

## 清淨與透明

Clean & Clear

1957年8月3日

每一個人所希求的快樂，只能從內心得到。不過，有些形式的快樂，並不清淨透明。清淨與透明的快樂，是佛陀教導的至高之樂，換句話說，它是涅槃。除了這個形式之外的任何快樂，既不清淨、也不透明。

心有快樂，必須以法為根基。這就是為什麼佛陀教導我們，要了解法，依法培養善德，給我們帶來有益的幸福。

修持法，為什麼這麼重要？它的重要性在於，當一個人修持佛法時，它會提供清涼的安居處(1)給修習的人；(2)也給周圍其他人。如果世上少了法，我們哪裏也找不到快樂。這就是為什麼我們必須在心裏找到法，因為當前的世界變數橫生，各種事件必然會滲入內心。受法保護的事物，有著喜樂的因緣。不受法保護的事物，有著動亂與不安的因緣。

我們人類，就好比樹。如果花果豐盛、枝葉茂密、樹幹深紮於地、風吹不倒，會使定居的鳥兒快活，給過路的旅人蔭涼。這好比心裏有法作為堅實基礎的人，這樣的人為己為人提供了安居處。法好比細雨，使植物保持鮮綠。受法護佑的人們，內心有清涼的自在感，也可以傳給他人，與大家分享。

舉佛陀為例：他還是居家者時，是一個擁有大批財富隨從、有至高權力的王子。他有大宮殿。要什麼有什麼，什麼也不缺。即使那樣，他意識到，這種快樂好比樹上的熟香蕉，逃不過鷹、鴉的利喙，成為它們的口中餐。這就是為什麼他放棄富貴，出家尋找持久、真實的快樂 換句話說，從苦中解脫。他找到時，在心裏不停地叫：“極樂！極樂！”即使有時他遭遇難以忍受的困境，比如缺乏食物、生活條件艱難，他從來不覺得那是麻煩事。他對自己不停地說：“極樂！極樂！”一直到人們謠傳他瘋癲的地步。

儘管如此，當他找到真正的快樂時，自然而然對人類與其它眾生的愚昧升起同情，他們依然如此悲慘地沈淪於苦，找不到解脫之道。佛陀有同情心，於是去各地的城鎮鄉村，向人們傳法，傳授滅苦之道，使人們也獲得他找到的快樂。許多人諦聽佛法時升起信心，於是把教導用於修持，也達到高層次的諸多快樂。於是他們帶著兒孫、朋友來聽佛陀說法，使更多的人看見了自己內心的果報。這就是佛陀的教導能夠朝四面八方傳播的緣故。如今佛教在泰國占主導地位，也就是說，社會各階層都有人尊重佛陀的教導，程度從最低到最高。到處有人在學習法義，程度從最低到最高。同樣，法的修持也一樣，程度從最低、中等、一直到最高。我們當中程度最低的，就是坐在這裏修習禪定的。中等程度的，從入流果以上開始。程度最高的，是阿羅漢。你必須有高度觀察力，才了解這點。程度低的有許許多多，中等與最高程度的只有少數幾個。程度真正低的，是那些想要功德、可動機不良的人。因此，我們的修行取決於自己選什麼：你想吃葉子、吃花、還是吃那個果子？

如果我們想有吃著花與果的本事，必須有明辨 內在的明亮，稱為法眼或者內眼。外眼指肉眼。為了讓內眼的光明升起，看見真相，我們需要定力。外在的肉眼始終在欺騙心，使我們這樣看問題、相信事物是那樣。這就是為什麼佛陀教導我們培養內在智眼，洞察深遠。

實際上，每個人有兩部分。外在部分是色身，內在部分是心智。外在部分像木偶、塑模，由造苦的元素組成。無論我們怎樣花大錢奉承它、照顧它，它不會跟著我們。到頭來必然變成灰、埋入土。至於心智，那個比較持久的部分，我們卻根本不怎麼關心它、照顧它。這就是為什麼佛陀說，世人執迷不悟。看不見自己重

要的那部分，只看見有欺騙性的那部分。我們就像猴子，看見鏡中映影，以為是另一只猴子。於是伸舌、作鬼臉，想嚇跑它。結果嚇著自己，筋疲力盡、卻一無所獲。我們重要的部分是心。虛假的部分是身。哪怕用冠冕、頭飾裝點花哨，它改不了本性。一旦出生、便要老化、然後有病痛、接著死去。我們可以去全世界求學，掙多少學位，還是改變不了色身的本質。它逃不過一死。

這就是為什麼，有明辨的人，關注自己的重要部位，換句話說，那個負責一切的部分：也就是心。色身對善惡根本不負責任。比方說，假定我們殺人偷盜，色身不去地獄。我們做多少好事，色身不會跟著去天界。我們看不見的心：是那個東西去。我們看不見它怎麼去，但是它照樣從一個地方挪到另一個地方。去善處還是惡處的業，完全取決於心。這就是為什麼說，訓練自己心智的人，才是真正愛自己的人；而那些不訓練心智的人，是在黑暗與無明之中。

當覺知的光明，或者說智能，在心裏升起時，心就會有達到目標所需的臂、腿、手、眼。如果沒有這個覺知，心便在一片漆黑中，什麼也看不見，它必須完全依賴色身。但是，等到你修到內眼升起時，會看見色身是一回事、心是另一回事。它們不是同一個東西。目前我們的心還像孩童，這就是為什麼必須如此依賴色身作為護衛。但一旦心受訓練，長大成年，便可以放開色身。孩童的天性，還必須依靠監護人。但是等到長大，可以自己出門，便不需要保護者了。不需要背著孩子來來去去了。如果我們不了解怎樣訓練心智，它就一直停在孩童層次。我們都受苦，原因是我們的心智還都是孩子。

這就是為什麼，佛陀教導我們，要找到法作為依止，或者說作為心的安居處。目前我們的心無家可居。無論坐著躺著，心定不下來。停下的只是色身。這就是為什麼心永不快樂，好比一個人總在遊蕩，不得休息，在日頭下面又累又熱。“心的居處”在這裏的意思，指定力基礎。好比一個人有許多財產，卻沒有保險的地方存放，因此不得安甯，同樣地，定力是心的基礎，沒有定力的人，也就是沒有心的基礎，做了多少有功德的事，還會找不到甯靜。這就是為什麼，我們應當訓練心智入定。訓練心智，好比吃飯：吃完後必須洗碗、收拾、放好，下一次想吃，馬上有飯具。我們想能在活動中利用心，同樣必須經常清洗，把它安置妥當。

告訴自己，你在這裏坐禪時，是在朝一株菩提樹的樹蔭下走過去，那就是佛、法、僧的依止處。你這樣培養內在的善德時，決不能把心托付給這個世界、給任何人、任何事物。你要把它完全托付給一位值得尊敬的人，換句話說，你使心一直流向對佛陀的憶念，不讓任何事中斷它。用你的警覺審視內心，把色身當成活動場地。讓念住始終掌管著心，隨著出息入息，想著“佛陀”。你知道入息時怎樣，出息時怎樣。這就稱為在佛隨念中確立起來。那是第一步。

第二步，洗滌心智。你不要去關注任何與五蓋有關的事，比如愛這個人、恨那個人、喜歡、不喜歡、好、壞等等。你關注怎樣使心從這些東西中解脫出來。這樣，法會從內心升起，帶來清涼的舒解感。接著你看看心的清淨程度，看看你每天生活的方式，是不是清淨。不清淨，意思是內心混有雜染。你坐在這裏使心靜下來時，不要去想色、聲、香等等，那樣會引出感官之欲、惡意、傷害意。如果貪升起，試著把它清洗掉。不要讓它再升起來。如果怒意升起，試著把它清洗掉，不要讓它再升起來。癡也一樣。要努力把每一種惡驅除出去。

這就稱為心清淨。一旦心寂止下來，那就是清淨升起之時。好比旅人在樹蔭下歇息，可以解乏，不再冒汗。貪、嗔、癡好比汗迹，侵蝕、汙染我們的心。能這樣停止冒汗，也就是修習佛隨念，進入菩提樹蔭下，便會像坐在樹蔭下一般清淨。心在善的素質中確立起來時，它就有了安居處，有了自在，這種自在來自於寂止與甯靜。隨著心越來越純淨，會像水那樣清澈、透明，升起內在的明亮。有時候，它清澈但不明亮。換句話說，它一直在前後挪動，不能停在一個地方。不過一旦心明亮清淨時，會升起覺知。 *Cakkhum udapadi, ñanam udapadi, pañña udapadi, vijja udapadi*: 升起了景象、升起了智識、升起了明辨、升起了覺知。你會升起三只眼：

看過去的眼回憶前世；看未來的眼了解衆生的死生輪回；看當下的眼，了解心漏的終結。你會放開一切有毒的事物。你根本不會卡在過去、現在與未來。

這就是爲什麼，你培養定力時，會得到三只眼。換句話說，你的外在左眼看見好事，外在右眼看見壞事，它們把這些送到內眼，它保持平衡。你也會有三只耳，外在左耳聽見贊揚，外在右耳聽見批評，它們把這些送到內耳，它保持平衡。你會這樣接待來你這裏的一切世間訪客。至於心的眼睛，也就是直覺智見，它會接待你的雜染。一旦它真正理解了雜染，會把它們送走。那樣，你就可以舒適地活在世上，沒有什麼騷擾你的眼、耳、鼻、舌、身、意了。你見到的只有光明與清淨。

未曾訓練的心，像個孩童。訓練成了，就像大人。至於色身，本來以爲又大又成熟，你現在看它，實在是個孩子。它是無常、苦、非我。訓練成熟的心，不受這些東西的影響。儘管色身無常，無常不會在心裏顯現。儘管色身是苦，苦不會在心裏顯現。儘管色身非我，非我不會在心裏顯現，沒有什麼麻煩會在心裏顯現。心保持著寂止、平衡、無偏，根本不去抓取任何這些東西。

一旦心智訓練到真正有力量時，便能夠放開色身。因此，當我們不停地專注於佛隨念，以此培養善德，會達到放開一切執取的地步。我們的心會進入法流，獲得真正的直覺洞見，達到我所說的明亮、清涼與自在。

## 真修得真知

Genuine Practice, Genuine Knowing

1958年8月30日

你坐著禪定時，不要想你坐在這個禪定大廳裏。告訴自己，你獨個坐在深山密林裏。斷開一切承諾與擔憂。不要想團體與任何人。什麼好、什麼壞、你有什麼、缺什麼，不去想它們。只想色身內部的事，把念住只放在呼吸這一件事上。或者，告訴自己，你與佛陀面對面坐在一起，因此得要一直讓心守規矩。不讓它動來動去、抓耳抓鼻、東撓西蹭。要把身體挺直，使心穩定，念住佛陀：也就是專注於你的禪定用詞“佛陀”。對每一次出入呼吸要有念住。不要溜到別處去。

如果你做事不真心誠意，那是在欺騙老師、欺騙周圍的人、也欺騙自己。這裏的欺騙，指的是你閉著眼，看上去在禪定，可是心與身體不一致。這種情形下，你就有苦。

不真正用心的後果是，修行時好時差，有時你有知覺、有時沒有。換句話說，你在找尋的好果報不恒常。那是第一個後果。第二個後果是心不在焉。心在想其他人、其它事，不與色身在一起，不在當下。你像個吃飯的人，本該專心把飯送進嘴裏，可是心不在焉、東張西望。以爲送進嘴裏的是湯，結果是勺辣椒醬。伸手拿甜食，抓起一樣東西，一咬是塊泥沙。再好比盲人吃飯。明眼人給你送吃的，告訴你：“飯在這裏。菜在這裏。甜食在這裏。”可是你不用心聽，結果搞混了。不怪自己心不在焉，卻怪她。

做事不真心誠意的第三個結果，是善忘。你失去念住、失去對呼吸的把握、失去自持。

這三種結果，都是修行的障礙。說明你對自己的職責並沒有誠意。

知識有兩類：真正的知識與仿冒的知識。真正的知識，是即時即地與你在一起、別處哪也不去的覺知。你站著有覺知，躺下、說話、思考等等，有覺知。仿冒的知識，那是在追求標籤與印象。標籤是一種知識，但不是覺知。它們好比覺知的影子。真正的覺知是對當下有念住，了解因果。這就是明辨。

因此，我們應當努力訓練自己，升起明辨，那是不會騙我們受一大堆苦的真知。我們以修心，培養堅固的定力、以對呼吸有念住、慎密、以對每一個動作有警覺、以對職責有真正的誠意、以尊重老師尊重自己，來達到這個目標。這些因素會引導我們達到自己希望的快樂與安甯。

## 甯靜

### Living in Peace

1957年8月24日

法給世界帶來甯靜、安居與幸福。如果世界沒有法，我們根本找不到甯靜。如果個人與團體心裏始終有法，他們就好比牧場、山谷裏的新鮮綠草，始終有泉水、雨水在澆灌。如果人們沒有法，如果他們作惡、行事不善巧，就好比旱季、沙漠裏的乾草，在地裏枯死。他們一無所有，不會吸引任何人的喜愛與尊敬。相反，只會給踐踏、拋棄，收嘗苦果。

心裏有法的人，好比開著芬芳花朵的樹。人人想走近他們、與他們交往。行為不端的人，好比有些樹，也許花好看，不過到處長刺、沒有香氣、或者根本發臭。其他人必然討厭他們、不願靠近。

法也可以比作明燈。我們的心好比玻璃燈罩。如果燈罩不洗乾淨、蓋著灰土、不管燈火多亮、也不能透過燈罩照亮四周。同樣地，如果我們的心給惡念籠罩、蒙蔽，無論試著做多少好事，我們不會清潔、清淨，因為心照舊有雜染玷汙，好比灰土覆蓋著燈罩。

我們既來到這個甯靜的地方[指寺院]，應當努力使業清淨：在身、語、意方面保持清淨。我們這樣裏裏外外有清淨時，就與這個甯靜之地相稱了。

甯靜有因、也造果。因不存在，果也不存在。來自於熱鬧的那種快樂，壽命只有一口氣。來自甯靜的快樂，卻可以保持久遠。如果住處不安靜，對我們無益。比方說，想讀書寫字、背誦書文，就做不成。這就是為什麼甯靜極其重要，我們都應當努力培養它。

我們的色身，好比一只大水缸；心好比缸裏的水；我們的雜染，好比水中雜質。如果用明礬漂過，雜質沈到缸底，使水清潔透明。法就好比明礬，使心清潔透明。諦聽佛法，帶回家思考時，它會過濾我們的不善巧傾向，使雜染從心裏分離沈澱下去。有法安住於心時，即使有怒意，我們不會跟著發怒。有恨意時，也不跟著發作。有癡意時，不跟著迷亂。不過即使這樣，這些感受依舊在心裏存著、等著，這就是為什麼必須培養更高形式的善德，把那些沈澱物從我們的水缸裏完全除去。

我們必須培養的高等善德，是指修禪定，在內心升起甯靜。心有甯靜時，會增長內在價值，好比水靜止時，會清澈起來。我們人類有三樣大肇事者：眼、耳、口，這是在色身層次。在心理層次，肇事者指我們的心。是這些東西在制造不安。因此你必須小心，不讓毒素從這些門戶進來。如果你意識到自己在吞食毒素，必須立刻吐出去。否則它會對你有害。換句話說，你的眼、耳、口，是必須多加約束之處。

平常，我們的眼總在找事；耳總在找事；口總習慣於說些惹事的話。說話不惹事，需要有智慧與明辨。你有了明辨，吃好東西，不會受傷害。即使誤食毒素，也不會死。我這裏說的明辨，是指宿世智、死生智、漏盡智。如果你還沒有這樣的明辨，必須特別小心地照顧自己，培養起對善巧、不善巧的辨別能力。

你在照顧自己時，必須(1)警惕尚未升起的惡。(2)保護你的善德，使它不退失。(3)用你的善德獲得善益。說話的方式，要有利於和睦。如果你說的話制造麻煩，就好比吃了毒素。這樣不但傷害自己，也傷害他人，好比你在鬥魚缸裏撒毒，一條鬥魚咬了另一條，傷口中毒，所有的魚相互咬起來，結果全部中毒而死，像筏子一樣飄在水面。因此當你意識到，自己內心還有貪、嗔、癡時，說話必須特別小心。你有念住，只說該說的話，想說不該說的話時忍住不說，這時你便是在看守自己的善德，確保它不退失，同時你是在防止惡的升起。同樣地，你必須護住耳。有時別人好意說話，我們聽著覺得是惡意。有時我們好意說話，其他人卻誤解。這種情形好比對著牛耳朵吹笛。毫無意義。

我們作為團體在一起生活時，相互接觸時必定會有多種聲響。打個比方，我們跟一個樂隊沒什麼不同，有雙簧管、鑼、木管，有強音弱音、高音低音。如果所有樂器發出一樣的聲音，聽起來就沒樂趣了，單聲樂隊一點不中聽。同樣，許多人住在一起時，必定有好聲音、壞聲音。因此我們每個人，必須照顧自己的心。不要讓你自己對壞

聲音感到生氣、不樂，因為當有許多不樂時，必然轉為嗔意。有許多嗔意時，必然轉為惡意。有惡意時，便導致爭吵與糾紛。

因此，我們應該對上、下、同等層次的人們傳播善意。下屬對我們有不良言行，應當原諒他們。我們能這樣做時，就是在對團體的和平、甯靜做貢獻。

我們人類的心，很少有時間休息、放鬆。我們總有事，需要不停地思考。可以說，自從我們學會了人類語言，就一直在思考，從來不停下歇一歇，讓心一直忙到死。如果色身有這副勁頭，我們都成百萬富翁了。可是心沒有時間休息時，便會充滿五蓋，那就是為什麼它不得安甯。因此我們要學習禪定，放開感官欲念。換句話說，我們關閉感官門戶，不讓心去外面糾纏，使心想著佛、法、僧的尊貴品質，寂止下來。我們不讓它落進色、聲、香、味、觸、法之中，那些都是官感對象。

至於官感雜染，不要讓心落進貪、嗔、癡之中。有時我們禪定進步順利，於是高興起來、忘乎所以。不順利，便煩躁、氣惱。這些都是貪與嗔。至於癡，是指有時我們坐在這裏走神，忘記自己在哪裏、在做什麼。我們心不在焉，好的壞的、對的錯的，發生了什麼都不清楚。這就會導致心智昏暗、迷惑。有時心飄到過去，想那些對我們不好的人，於是墜入惡念，想報復、想扯平。這樣一來我們破壞修持、傷害自己。這三種雜染——貪、嗔、癡，是三堆幹柴、在等著起火，因此我們必須把它們從內心徹底清除。

念住與警覺，是佛的品質。它們帶來的清涼之樂，是法的品質。如果你能夠守著那股清涼，直到它結成一塊冰。換句話說，你使那個善德在心裏鞏固增強，那就是僧的品質。你一旦心裏有了那塊堅實強大的善德，可以拿起它來，作任何用途。無論你說什麼，會有好果報。無論你做什麼，會有好果報。你那塊堅實的善德，會變成如意寶石，給你一路帶來諸多快樂。

---

## 心的食物

### Feeding the Mind

1957年8月10日

水在日曬火燒之下蒸發、剩下空壺空罐時，你能說水完結了嗎？實際上它還在，只是熱量把它變成蒸汽，散到空中。因此你不能說水不存在了。它在某個地方以另一種狀態還存在著。心也一樣。色身死時，心不跟著死。它只是根據你的善業惡業，搬到另一個地方。它以另一個狀態存在，這就是我們說它不死的意思。

儘管如此，水用大火燒時，便散失了。這好比色身：色身給老、病、死的大火燒著，便衰敗了。心受雜染之火，即貪、嗔、癡的大火燒著，也會衰敗。這三堆大火越燒著心，善德越衰敗。正因為我們的火在兩邊燒著身與心，結果它們分離開來、各走各的。這就叫做生與死。

因此如果你要幸福，必須訓練心智、去除雜染。只有那時你才能夠了結生死。但是如果你要問無生無死的地方在哪裏，是很難指出的。好比把一頭白象或者水牛指給盲人看：那是白費氣力。同樣，描述無生無死之處，想讓一個無明的人理解，是在浪費時間。只有當你培養了明辨，你才理解他們死後去哪裏，是否真有一個無生無死之處。這是因為有明辨的人有內在之眼——智慧眼[*nāna-cakkhu*]。這個意思是，他看見了真法。那樣才使他有能力了解這個問題。佛陀說：“見法者，如見我”。換句話說，當我們看見不死之法時，便能看見那些不死的東西，究竟是什麼不死。因此當我們證得不死之法時，便會接觸不死之處。只要我們還沒到達那個地步，就得不斷修持，去證得法眼。

問題是，儘管多數人外眼清晰，內心還是陰暗、迷糊。每天學的佛法好比聚光鏡，給內心之眼投進一點光亮，好讓我們摸著走，不至於掉進坑裏、井裏。即使那樣，心依舊模糊不明。這就是為什麼我們會有那麼多不同的觀點：我們的眼還模糊著，不過至少還不瞎，隱隱約約能看見一些形狀與影子。

有句話說：*samañca dassanam etam-mangalamuttamam*：“見到一位行者是最高的福報。”這個意思是，凡是見到

聖者 入流者、一還者、不還者、阿羅漢的人，看見的是一幅宏偉吉祥的景象。不過必須見著一位真正的聖者，這話才是真的。因此，你去哪裏找一位聖者？他有什麼特征你能辨認？如果你從外面看，根本不能確定。唯一能確定的辦法是，修習佛法，在你的內心升起聖者的素質。只要你內心還沒有那些素質，你看不見一位真正的聖者。你的眼睛還模糊著，看見的一切也模模糊糊的。你的心是凡人的心，因此到處看，只看見凡人。

爲了助我們看見真相，佛陀教導了三條修持原則：

- 1) *mattaññuta ca bhattasmim* 飲食有節制；
- 2) *pantañca sayanasanam* 喜獨居；
- 3) *adhicitte ca ayogo* 確立於提升的心智，即提升心的快樂層次。

第一條原則 飲食有節制，這裏指兩類食物消費：色身食物與心的食物。色身食物有兩種必須避免：由任何惡業獲得的食物、與任何並不真正滋養身體的食物。你避免了這兩類食物，就稱爲飲食有節制。

至於心的食物，有三類：

- 1) *phassahara* 感官接觸的食物[觸食]，即形色觸擊眼、聲音觸擊耳、氣息觸擊鼻、味感觸擊舌、觸感觸擊身、念頭觸擊心時的交接。
- 2) *viññanahara* 意識接觸的食物[識食]，即在六個感官門戶之處的意識。
- 3) *mano-sañcetanahara* 心理動機的食物[思食]，即使心著意於某個目標。

飲食無節制感，好比一個病人不了解什麼食物會加重病情。他注定會短命、早死。不僅如此，還給周圍的人造成負擔：父母、配偶、兒女、親戚，給他們帶來各種麻煩。死時他們得湊錢支付葬禮，爲他做功德。死前他們必須支付醫療費用。醫生護士們得日夜看護，給他吃藥、清洗屎尿、做各種事。但是如果你了解怎樣照顧自己，小心進食，你會少病。有自在，也不給周圍人增加負擔。

五蓋譬如細菌。如果在你的心裡紮根，會繁殖、傳播、不停地咬齧心，使它淪落到再也不能提升的地步。意識的食物[識食]，意思是，當形色觸擊眼、聲觸擊耳等等時，在六個感官門戶升起的意識。悅目的形色，就像糖漿蜂蜜，必然招致成群的螞蟻蟲蠅。可惡的形色好比茅坑，除了帶菌，必然還招來各種壞東西、爬滿蠅蛆。如果我們看不見那些螞蟻、蟲蠅、髒物，就把食物吃進去，對健康有毒。像個沒牙的人吃雞骨頭，咬不成便囫圇吞，憋得眼珠凸起。如果你沒有明辨，會連蛆蟲帶髒物、連蠅蠅帶蜜糖，一起吞下。

因此你必須小心注意。吃之前，看看什麼吃得、什麼吃不得，什麼要小心、什麼不用擔心。這叫做用刀砧處理食物，你能這樣自己檢查時，才會吃著材料好、煮得好的食物，不像個吃生食的怪物。你不檢查事物，會誤解正在發生的情形，把壞事當成好事、好事當成壞事。心不明了這些事情，是因爲缺乏念住與明辨。你把有毒的食物一口吃到心裏，這便稱大貪、大癡，因爲你進食不慎，給心帶來災害。

同樣，耳識的食物也一樣。你愛聽的聲音好比甜食美食。不愛聽的聲音好比發黴發臭的食物。如果你不加以明辨、約束與慎重，會去吃腐爛長蟲的食物。只要是甜的都吞下去，結果螞蟻蠅蛆一塊下肚。這會給腸胃造成痛苦、給心造成混亂。你的心本來不健康，還大吃有毒的東西。這種情形下，除了你自己，誰也治不了你。

對待鼻、舌、身、意方面的識食也一樣。無論打算咽下什麼，首先得仔細檢查，就像比丘用四種受用品前，要誦一段觀想經文一樣。同時，還要觀想給我們帶來食物的人，是不是有妄見、持妄命。否則我們的戒德招損。因此我們必須小心謹慎，以念住獲得證據、以明辨作出判斷。那樣才會吃到正當、公平的食物。凡是不用念住與明辨的人，就像吃死食、腐食、生食的妖怪。骨頭、翅膀、皮毛、全部一口吞下，像個不懂道理的野人。

科學家們如今很聰明。他們可以把人們平時不吃的東西，加以蒸餾處理，變成可吃的，而且還有營養。缺乏明辨的人，讓自己受貪欲與渴求的控制，結果翅、尾、骨、鱗，什麼都吃。喜歡的東西粘在心裏。不喜歡的東西也粘在心裏。走到哪裏，好像喉裏都有骨頭卡著。不過如果我們在消化識食時，有戒德、定力與明辨，就好像有火、有竈、有刀，隨時處理食物。

下一種食物，是心理動機的食物[思食]。如果我們把心意放在錯誤的目標上，它可能有毒害。如果你坐在這裏

想著你痛恨的人、令你惱怒的人，心裏說等見著那人時，非要說這句那句話，這就叫做把心意放在錯誤目標上。如果你把心意放在正確的目標上，便會流向正確的方向。健忘與癡迷不會升起。比方說，你可以觀想自己已經修習的戒德與布施，觀想你的尊師。這就稱為把心放在正確目標上。心會綻放。好比佛陀時代的人們，他們的心就在憶念佛、法、僧時便可以證果，進入尊貴的依止處。因此，我們應當使心傾向於會讓它開放、成長的人與事上。這樣會獲得力量，從五蓋中解脫出來，五蓋好比霧障、又好比圍咬著心的群蟲。這樣我們才有力量往上沖，直到證得涅槃的道與果。因此我們要這樣做自己的好廚師。如果不知怎樣切、煮、炒，只好如怪物一樣吃生食。

第三口食物，是接觸的食物[觸食]。凡是由眼進來的形色、由耳進來的聲音、由鼻進來的氣息等等，你必須謹慎。自始至終注意什麼有用、什麼有毒。不善巧的食物，你必須馬上擺脫它。對於接觸心的觀念也一樣。你能這樣做時，有益於眼、耳、鼻、舌、身的食物會不斷流進來，滲入、沐浴你的心。你會遠離惡食、遠離雜染。 *Adhicitta ca ayogo*: 你會確立於提升的心智中。通往低等域界的心理素質會消失，聖者的心理素質會升起。心處在堅定、穩固狀態、一直朝涅槃走。那樣它才能超越吞噬宇宙的大火。

## 功德的精髓

The Essence of Merit

1957年7月23日

功德是你心裏升起的動機，從你想做什麼好事的第一個念頭開始。比方說，今天你決定要來寺院。那個念頭本身，就是心裏升起的功德。接著，你來到寺院，依照你本來的心願受戒、聽一段開示。這樣，你原來的動機成功了，實現了它的目的，也產生了更多的功德。不過，如果你本來想來寺院受戒、聽法，可碰巧遇上別人反對或者批評你，情緒壞起來，那麼你心裏的功德 也就是原來的動機，就死了。即使其他人後來又邀你來寺院，你並不情願來，坐在這裏像根樹樁，心裏就不會升起功德。這是因為，你心裏那個功德的精髓已經死去了。

你做的功德事件本身，並不是功德的精髓。比方說，布施、守戒、聽法、坐禪，並不是功德的精髓。儘管這樣，我們還是得繼續做這些事，使我們的舊功德壯大、健康，而不是衰退、消亡。因此，當你決定做什麼好事時，要趕快去做。你一想到布施時，就去布施。你一想到受戒，就去受戒。你一聽法，就去聽法。你一想禪定，就去禪定。這樣一來，你的業果，在三個時段都達到完整、圓滿。換句話說，起初想做時、正在做時、做完時，你的心對自己的功德懷著快樂、喜悅、與滿足。

做善事的動機，也就是你那個善德的初始階段，才是功德的精髓。這就像種樹。你布施，好比是在樹周圍施肥。你守戒，好比在除掉吃花、吃葉的毛蟲、蠕蟲。而禪定，則好比以清潔、清澈、清涼的水澆樹。這樣你的樹必定如願成長，直到生出葉子、果子，讓你享用。如果是花樹，那些花明亮多彩、大朵、芬芳。如果是果樹，那些果子又多、又大、又甜。布施、戒德、禪定，就是這樣子培養你原來那個心念的功德。

但是，如果你心裏帶著慍惱，那麼你不會從行功德、做布施的事件中得多少果報。好比給一株死樹施肥。哪怕你只想樹上結一粒釋迦果，也不能如願，因為你施的肥滋養了邊上的草，對你的釋迦果什麼也沒做。同樣地，如果只是做一遍功德的動作，你的原始目標 遣除貪、嗔、癡，不會結出果來。布施的動作只是功德的肥料。功德的精髓死去時，你不能吃肥料，因為那只是些汙穢 牛糞、雞糞。怎麼能要這些髒東西幫你呢？不過，你比起那些從來不施肥的，也就是那些尚未培養戒德、定力、明辨的人，要好點，因為起碼可以收集你施肥長成的香草，煮點湯、作個菜。

因此，無論你做什麼時，應當檢查內心是不是有功德的精髓。有的人行功德時心壞惡念：他們就像竹筒

烤甜糯米，上面松软熟了，底下要麼生的、要麼焦硬。這樣的東西不能吃，因為整同質量不好。多數人行事方式，與他們的心不一致。有的人布施，可心還有貪意，比如贈禮時想做百萬富翁。有的人布施一塊錢，希望有一千塊、十萬塊的回報。有的人守戒，可心裏還在對這人那人生氣、嫉妒、懷恨。有的人禪定，是指望來世長得美、身段好看、或者做天神。還有人希望成這成那，總在找什麼作交換。這樣的功德，還是遠遠偏離了目標。

佛陀教導我們，爲了遣除貪而布施、爲了遣除怒而持戒、爲了遣除癡而禪定，不是爲了培養這些雜染。有的人來這裏禪定、靜坐，閉著眼、身體挺直、一動不動，外面看真像那麼回事，可是他們的心，卻在到處跑：有的去自家果園田地；有些人的心，嗖地一下竄到國外找自家孩子、朋友去了；有的在想各種各樣的事。他們的心沒有跟身體坐在一起。這就稱爲身與心不一致，就像竹筒裏的甜糯米，上熟下生。

如果你能夠小心守護著心裏功德的精髓，那麼想做什麼善事，就去做。不要跟在你那個功德的屍體後頭來寺院；換句話說，如果你本想來寺院，其他人罵你，結果來時心裏懊惱，這樣做功德，對你沒有什麼幫助。

\* \* \*

我們要訓練心，使它在法中堅定、強壯，原因在於我們必定會遭遇世上的三種危險(1)苦、病、貧窮。(2)死亡。(3)敵人與蠢友。我們必須有準備，這些東西來時，心力足夠強大，能勇敢無畏地對付它們。不管從哪方面進攻，我們有辦法打敗他們。這就是爲什麼，每天的護佑經文裏說，“*Ichitam patthitam tumham khippameva samijjhatu*”意思是，“願你心意速成。”換句話說，當心智堅強有力時，無論你想做什麼，一定成功。

如果你在來布施、持戒、禪定之前，讓你原來那個功德的意願從心裏死去、消失，那麼原來那個動機的果就不會培養起來，不過你比那些根本不來的人要好些。功德的初始心意，好比一株樹。如果你的樹不死，那麼施肥越多、長得越大、分枝越多。換句話說，你的業會美好、甯靜。無論你手上做什麼，會有功德。無論你的腳踏到哪裏，會有功德。無論你嘴裏說什麼，會有功德。無論你的心想什麼，會有功德。你的全身是功德。到了這個情形，你只有快樂。

\* \* \*

戒德從形式上講，包括了持守五戒、八戒、十戒、227戒。從意義上講，是在思考、說話、行動方式上不傷害任何人。你思考時，心裏帶著善意。說話時，心裏帶著善意。行動時，心裏帶著善意。從滋味上講，戒德清涼。因此，守戒這個動作並不是戒德的精髓；它只是在給戒德，也就是我們的初始心意施肥，使它壯大、堅固。

巴利文中戒德這個詞 *sila*，來自 *sela*，也就是石頭，因此培養戒德時，必須使你的心大如巨石。石頭是什麼樣子？它堅硬、穩定、清涼。即使日曬一天、雨砸一夜，它不動不搖。而且它的內部保持著清涼。那是什麼樣的清涼？勇敢、敏捷、慎密。這樣的清涼是一種美德，不是慢吞吞、懶洋洋的人那種清閑。如果你有清涼，你的清涼必須來自內心的戒德。心有戒德，好比家裏有座水池。家有水池時，房子怎麼會起火？有這樣的清涼感照料你的心時，怒意、恨意、惡意怎麼能控制它？

此外，戒德這塊清涼的磐石，內部還有一種火，但不是雜染之火。它是一種清涼的火，你可以用來做各種好事。你用一塊石頭撞擊另一塊石頭時，火星可以點起火來，做飯、給屋子照明。這是戒德的一些益處。

\* \* \*

當你修習定力，心卻還不曾在真正的功德中確立起來時，魔羅會來笑嘻嘻地追逐你。這是指五蘊之魔：你全身疼痛、概念混亂、行蘊會想一萬八千件事、你的意識到處走。好比沒有熟透的甜糯米：吃了不消化。

修習定力時，你得小心，不要太強迫、擠壓心智，同時你不能讓它到處跑。必要時強迫；必要時放鬆。重要的是，自始至終有尋想與評估在掌管。這樣，心的素養就提升了：它不會逃學、或者偏離善德之道。有

善，自然會有惡事溜進來，就好比有富人，必然有小偷偷等搶他們。你做功德時，魔羅必然會百般阻撓。因此，你在禪定時，要小心不落入妄念與妄定之中。

妄念是指你的念住離開了四念住：身、受、心、法。這裏，身指的是呼吸，受指的是舒適與不舒適感，心指對色身的知覺，而我們法的法[直譯為心理素質]，指的是當下。

妄定是當你健忘、沒知覺時，比如你對色身怎麼坐著、心遊蕩到哪裏、它又怎麼回來，毫無知覺。心既缺乏念住，又缺乏警覺。

但是當你的定力確立起來時，心會提升起來。心提升到高處時，就沒有什麼能夠著它、摧毀它的善德了。好比天上放光的日月群星，即使有雲經過，那些雲夠不著日月星辰，使光明轉為渾濁與陰暗。

\* \* \*

功德是尊貴的寶藏。它是我們一切內在價值的源頭。當它在內心升起時，不要讓任何人碰它。你有這樣的財源時，好比有了一塊鑽石原坯，它比地產、牛群、雇工那樣的財富要好上一百倍，因為那些東西又遠、又難照料。如果你有一塊鑽石原坯，只要用布包起來它就長。只是要確保不去切它磨它。如果你把它變成一塊切過的鑽石，放一百年它也不會再長。

同樣，定力在內心升起時，你必須照料它。不要讓任何標籤與概念接觸它。那樣，你的定力會一步步增長。你的心境會越來越高。快樂與清涼朝你流過來。你期望的一切會獲得成功，最後你會證得通往涅槃的道與果。

---

## 用心

Intent

1957年8月25日

當一個人決定做一件事，轉身卻做其它不相幹的事時，他最初的動機根本不會有結果。這樣的人，可以說是愚蠢的：他對自己忘恩、對自己背叛。就好比一個孩子向父母辭行說他上學去了，可是卻出去遊蕩，看電影、看演出。父母不知情，以為孩子在學校裏。等到發現真相，已經浪費了許多時間。這樣一來，孩子以四種方式傷害自己：(1)有欺騙父母的惡業。(2)浪費父母供他上學的學費。(3)本該在學堂裏學的知識不曾學到，他繼續無知。(4)死亡一日日逼近，孩子自己為人父母，還是大字不識三個。

同樣地，當你不能一心一意修行時，也就是你來坐這裏禪定，心卻不跟身體在一起；它出去遊蕩，想著與法不相幹的事，想家事、想兒孫、想這人那人、想身前身後的事；你的心不能在寂止中確立起來；眼閉著，心卻溜出去找各種念頭取樂；看見貓狗，就逗一逗；發生這樣的情形時，你也以同樣方式傷害自己：(1)你有欺騙老師的惡業，你告訴他打算禪定，結果卻不做。(2)老師不知情，作開示講到口幹，什麼結果也沒有。(3)你自己繼續無明。坐著修三年，一點結果也沒得到。人們問你修得怎樣，你什麼門道也講不出，給老師造成壞影響。(4)死亡來臨時，你有痛有難，沒什麼內在財富帶去來世。因此你就繼續在輪回裏，再轉不知多少輩子，永遠不能達到涅槃。

這一切，都來自不能一心一意。如果你做到一心一意修習佛法，無論怎樣，一定有果報：或大或小，取決於你的能力。如果你打算修習禪定，要用心修。如果你打算聽法，要用心聽。如果你打算講話，要用心講。無論你做什麼，要用心做。那樣，你會從你的業中得到你要的果。

要有果報，你用心時必須包括四個方面，才會成功。換句話說：(1) *Chanda*: 欲神足，指你想做的，如果你想禪定，要安於念住呼吸。(2) *Viriya*: 勤神足，要精進，不氣餒。即使身有痛感，要忍耐。(3) *Citta*: 心神

足，做事全心全意。不戲耍。不讓心遊蕩出去想其它事。(4) *Vimansa*: 辨神足，當你真在禪定時，要觀察，看見是什麼使身與心升起甯靜與自在感。

當你的禪定具備這四神足時，就好比坐在一把四腿堅實的椅子上。你不必擔心它會傾斜翻倒。這與坐在只有一兩條腿的椅子上不同。誰要是還在回想過去，可能會翻倒摔個仰面朝天。不過如果你坐在四腿堅實的椅子上時，即使誰撞了你，或者抓著椅子搖一把，你不必擔心會跌倒。即使他們搬起椅子挪到別處，你還是在上面坐得舒適。你根本不怕任何危險。

你讓心堅定有力地專意於正在修持的善德時，就是這個情形。坐著、躺著，你有自在。在寺院、在家裏，你過得自在。吃、或者不吃，照樣自在。做許多事、做一點事，照樣自在。有一百億、一分錢沒有，照樣自在。死亡來臨時，你不受苦，自在地死。誰能做到這點，天神會拍手稱快。做不到這點，天神皺眉，魔羅與隨從會拍手大笑，因為他們又打敗了一個佛弟子。想一想，你真要做魔羅的弟子嗎？

我們必須以善巧與功德磨練自己，直到發光發亮。換句話說，我們以戒德、定力、明辨，擦亮自己的業。當你以定力訓練心智，直到把它調理得柔韌、強大，它會甯靜、清涼、明亮、閃光，好比深井中靜止的水，又好比天上的星。五蓋不能肆意踐踏你，因為心的層次一直越長越高。它升得高時，會清涼起來。好比我們坐在這裏不覺得特別涼快，不過上升到離地面兩三公裏高處，馬上清涼。不僅清涼，我們的眼睛也可以看得遠遠的。我們能看見人界獸界的生存狀態，看見下面世界裏生存的一切危險與困苦。我們對這些危險的理解深刻起來，於是再也不要回到下面去了。

我們談到心處在高層次上，意思並不是它像飛機那樣升在高空，只是說，心的覺知由定力與明辨的訓練，提升到高層次。這時候，你會看見一切真假之事的因與果。你看見流轉輪回的危險，對於生老病死升起厭離感，把它們當成除了憂苦之外，什麼也不值。等到你這樣看待世事時，就對色、聲、香、味、觸、法這些東西失去一切挂念。你會專注於培養心智，從一切雜染與漏中解脫出來，再也不要再在世間的生死輪回中遊來蕩去了。

---

## 法的新鮮滋味

The Fresh Flavor of Dhamma

1959年8月23日

你坐在這裏禪定時，要把注意力只集中在一件事上。如果你從那件事上溜開，就好比掉進了地獄。這裏的“地獄”是指什麼意思？*Cakkhum adittam*: 任何藉著眼進來的，稱爲一團地獄火球。*Sotam adittam*: 任何藉著耳進來的，稱爲一團火球。任何藉著鼻、舌、身、意進來的，都是一團團火球。如果你去注意那些東西，它們會使你發熱，熱得就像此生落入地獄之火。那就是爲什麼，你應當斬斷一切那類關注。根本不讓它們擾亂你的心。

\* \* \*

雜染好比鹵水；法好比清水，以三種方式利益世界：(1)可以飲用。(2)可以清洗物件。(3)助植物生長。至於鹵水，你不能喝，不能用來洗東西，澆溉植物，它們會死。

一個坐在雜染中發酵的人，好比一條鹹水魚。鹹水魚腥味強。有一次我在尖竹汶府，住在蓮池寺，有一群漁婦拉著一堆海魚經過寺外，距離大概有80米。即使那麼遠，魚腥味照樣沖，實在臭。淡水魚有氣味，但不及鹹水魚。同樣，雜染多的人，實在腥臭：沒人願意讓他們靠近，到哪受人嫌。

一般情形下，鹹水魚只喜歡生活在海水裏。如果你抓了它放進淡水，立即會死。淡水魚也一樣：抓了它放進鹽水，它立即會死。但是現代科學家發現一種把鹹水魚變成淡水魚的辦法。他們把鹹水魚放在鹽水裏，

一點一點兌進淡水。那些魚慢慢地熟悉了淡水，一直到可以養在淡水池裏不死。淡水魚也同樣：科學家們把鹽水逐漸兌進淡水魚池裏，那些魚慢慢習慣了鹹水生活條件，直到科學家可以把它們放進海裏不死。同樣地，滿是雜染的人，就好比鹹水魚。他們一開始來寺院時，帶著所有雜染一起來。接著，隨著誦經、坐禪，開始嘗到法的滋味，他們的心逐漸遠離原來的鹹腥：也就是貪、嗔、癡。善德一點一點滲入內心，逐漸稀釋了雜染之惡，一直到他們的心有了法的滋味，煥然一新。內心的焦躁與混亂感會消失，他們滿足地安住於法中，有快樂、有甯靜，像一條鹹水魚習慣了淡水。

淡水有四種：靜水、流水、下落的水、上湧的水。靜水是湖裏、井裏的水。流水是河道、運河、小溪的水。下落的水是指瀑布和雨水。有時這類水又重又冷，變成冰雹，砸在頭上發痛。上湧的水是湧泉、噴泉的水。同樣地，法有各種各樣 四十個禪定主題中你可以隨意選擇。

當你跟你的雜染糾纏不清，或者喜歡來回穿梭於外在的觀念與辨識之間時，你跟怒海中一只小船裏的人，沒什麼不同。坐著、躺著，得不著一點休息，因為浪頭不停地沖擊，你頭暈反胃。心在翻攪，找不到一點安甯。只會在那裏叫：“我要死了！我要死了！”

不過，當你努力把自已從那一大堆雜染、一團團地獄火球中拉出來 也就是使心進入佛、法、僧的品質，在定力中確立起來時，你便脫離了風浪。好比一個上岸的人，腳踏堅實的大地。腳踏堅實大地的人，可以隨意坐著、躺下、站起、行走、蹦跳。他比那些還在海裏的人要舒適多了。因此，我們應當訓練心智，達到正定，徹底斬斷一切外在的觀念與辨識。這樣，我們都會得到安居處，得到休憩。

法的滋味，好比長生甘露。如果你與法常住，那麼死時會到一個好去處，成為身心純淨的淨居天神 [visuddhi-deva]。這樣的人，不輕易死，也不像一般人那樣死。如果你想達到不死境界，必須以清涼、清潔、清淨的法，洗滌你的思想與行為，使它們清潔發亮。那樣，你就會嘗到不死的滋味，超越死亡，最終達到超世與涅槃。

---

## 功德回向誦文

*sabbe satta sada hontu  
avera sukha-jivino  
katam punna-phalam mayham  
sabbe bhagi bhavantu te*

願一切衆生，永遠免遭敵意，生活快樂  
願一切衆生分享我善行的 福果

---

最近校訂 5-1-2007

[[首頁](#)] >> [[禪定](#)]

# 解脫的技能

[作者] 阿姜李 - 達摩達羅

[英譯] 坦尼沙羅比丘

[中譯] 良積

*The Skill of Release*

— *Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo*

Compiled and Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有 ©美國慈林寺1995，訂正  
版2000 僅限於免費發行。本文允許在任  
何媒體再版、重排、重印、印發。然  
而，作者希望任何再版與分發以對公眾  
免費與無限制的形式進行，譯文與轉載  
也要求表明作者原衷。

中譯文版權所有©良積2006，http://  
www.theravadacn.org，流通條件如上。  
轉載時請包括本站連接，并登載本版權  
聲明。

## 目录

- [前言](#) Foreword
- [引言](#) By Way of Introduction
- [世間諸法](#) The Affairs of the World
- [法的寶藏](#) The Treasures of the Dhamma
- [為什麼要禪修?](#) Why Meditate?
- [禪定之初](#) Beginning Concentration
- [呼吸禪定基礎](#) The Basics of Breathing
- [禪那技巧](#) The Skills of Jhana
- [覺醒之翼](#) Wings to Awakening
- [僧侶生活](#) Monastic Life
- [教與學](#) Teaching & Learning
- [生老病死](#) Birth, Aging, Illness, & Death
- [全方位的明辨](#) All-around Discernment
- [放開](#) Letting Go
- [詞彙錄](#) Glossary

---

## 前言

我作比丘的第二年，有人請我為一位女士講法，我只知人們稱她為“大姑”，是她把贊助我出家的女士撫養成人。大姑突然病倒，親戚們確信她不久於人世。她一生中識得的林居修行大師不在少數，因此我決定，與其自己講，不如為她讀幾段阿姜李的開示。我讀完之後，她問：“那是誰的開示？”

我告訴她：“是阿姜李的。”

“我也這麼想，”她答道。“沒有人作開示能像他講得那麼優美。”

此後我時常回想起這句評論，特別是優美這個詞的意義。一段優美的談話，對她那一代多數泰國人來說，是指正式的宮廷語言，帶著繁複的文學詞藻，常以最大量的文字，表達最少量的內涵。當然，那不是阿姜李的風格。我想大姑的意思，指的是另一種優美：表達的直接與清晰，帶著想象力豐富的明喻與暗喻。阿姜李善於使

法義中的晦澀之處明朗起來，使平時熟悉的教導印象深化。儘管他對文字表達有著詩人般的敏感，他的開示之優美，與其說是博學的詞藻之美，不如說是內心的自然之美。本書摘自他的開示集，我在選譯段落時，注意到的便是這樣的優美。

阿姜李的開示，僅在他生命的最後一年裏才被錄音下來。他早期的開示記錄，歸功於在場作筆記的幾位弟子：女尼阿倫-阿比瓦那；比丘邦古-安努達諾；另有一位女居士桃-薩締雅努拉把阿姜李的開示載入日記，她去世後人們出版了這些日記。我在編輯本書時，對三處筆記均有採擷。這三者之中，以阿倫-阿比瓦那的筆記最為詳盡。數年來，她記錄著阿姜李的開示，有時隨手寫下閃光的片段，有時還原整場開示。她的筆記連同邦古比丘的筆記、以及根據錄音整理的開示，近來已收集成兩大冊。由於編排隨機，這兩集材料難以系統閱讀，不過對於只想隨手翻開讀上一段，思有所得後回去自修的行者來說，它們是優秀的指南手冊。

阿姜李在林居大師們當中的獨特之處，在於他留下了有關禪定及廣義佛教修持的系統指南，著作包括：《念住呼吸》、《心的技能》、《四念住》與《基本主題》等。希望對他的教導的總體概要有所了解的人，應當先讀那几冊。不過，他的開示才是揭示他本人率直敏捷的個性之處，同時為他一些比較系統的教導提供了富於啟發性的旁注，也包含了別處不曾收錄的若幹要點。他的部分開示我已英譯成集，包括《禪定開示》、《精神食糧》與《內在力量》。不過那裏收錄的是還原完整、圍繞特定主題的開示。在本集裏，我的選取面比較廣，收錄內容包括數篇完整的開示、一些短段落、甚至有的只是思緒片段，只要它們讀來有所啟示。

本書意在作為省思材料，讀者一次讀一點。特別是不少短段落，只有反復思索方能領悟其意。此外有些體現阿姜李個性的段落，對於佛教行者應如何開示的諸樣現代觀念，是一個挑戰。正如阿姜李曾提醒聽眾，對佛法教導不應輕易接受或排斥。反之，應以開明之心諦聽，接著用於實修，看它是否有助於揭示自己不曾意識到的先入之見。我希望讀者能以這樣的心態閱讀本書。

在選擇本書的組成段落時，我認為有兩個主題比較突出。第一個主題——同時也被選作本書書名——即佛教修行關乎一類技能的培養，這一點阿姜李經常提及。這類技能不僅包括禪定技巧，而且包括對世界與日常生活事件的觀察方式。這類技能的培養，最終趨向於他所說的解脫技能，即把心引向徹底解脫的覺知。第二個主題是呼吸禪定對培養該技能所起的中心作用。對阿姜李來說，佛教教義只有應用於呼吸禪定時才揭示其真義。為了理解這一點，我收錄了題為“覺醒之翼”的一節，主題為佛陀本人所列的中心教導[譯按：指三十七菩提分]，說明阿姜李怎樣從呼吸禪定角度對這些教導作詮解。

這裏選譯的段落既足以使本書獨立成冊，同時也得以補充阿姜李其它著作的缺漏。我希望本書對於阿姜李所述的解脫技能、與其表達之優美，給英語讀者一個較為全面的印象。

坦尼沙羅比丘(傑弗裏 - 德格拉夫)

Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)

美國加州慈林寺


Metta Forest Monastery

PO Box 1409

Valley Center, CA 92082

---

## 引言



我喜欢四處遊方，不只為了有趣，也因為我想學。要學到有價值的東西，取決於三件事：看、聽、想，也就是讓你的感官各尽其用。有時你遇見一些人，發現他



們的信念與修持層次比你低，你可以起作用，教他們走上正道。但是，當你親眼看見、親耳聽見、內心確信那是真正的好東西時，不要去想它是你的、還是他們的。要把它記住，用在自己的修行當中。

因為我的心著意於為佛教服務，因此一直試著做些有益的事。無論職位高低，只想著起些作用。至於作用的方式，換句話說，怎樣有益於程度高的、與程度還不那麼高的人，那與場合有關。佛教不是家庭、寺院、這個那個城市、或者哪個國家的專有財產。佛教的意義在於利益每個人、每個地方。它屬於全世界。我們越能傳播它的益處越好。

不過即使我有好意，按這些想法行事，也不能逃脫人們的批評，也許是因為批評者並不理解。就在不久前的4月20日，我同一位年長的貴族談過，不過我不想過

分責怪他。他的批評，簡單說便是：“你跟居家人在一起的時間太多了，怎麼能為解脫而修行呢？”

我坦率地回答他了；不過首先為了確定，我問他：“你的意思是指什麼？”

“教人涅槃。”他說，“不要與他們有太多牽扯。”

於是我說：“我喜歡教人涅槃，這樣做是難，不過我願意，這是我的事。如果照你說的去做，反而不對。假定你種水稻，等它金黃成熟時，你能只收裏面的白米粒麼？人們也許會說我不正常，我為什麼在乎呢？我收穫整株植物，因為它用途多樣。稻莖可以收著喂牛、或者賣了、或者作火引。米糠可以喂豬。”

他說：“我懂了，你說得對。”事情就這樣了結了。

\*

我與多數比丘不同，不喜歡只吃一種風味的食物，也就是日常飲食。我喜歡的食物，每一口有三種風味。它是精緻的食物，是心的食物，不是色身的食物。它的三種風味是，觸食、識食、思食[直譯為感官接觸、意識、與動機]。如果比作榴蓮，是那種人們特別喜歡的，同時又甜、又醇、又有點苦。

觸食的滋養，在這裏意思是可喜的色、聲、香、味、觸、法。識食的滋養，意思是注意到從眼、耳、鼻、舌、身、意進來的可喜事物。而思食的滋養，意思是我們瞄準的目標獲得成功。歸結起來，這些東西稱為法的食物：咬一口得三種滋味。無論誰，常吃這樣的食物，會有長久、快樂、健康的人生。

這便是我要的食物。簡單說，是我看見弟子們——比丘、沙彌、居家人——行道正善時的滿足感。它不是米食、而是人食，我是個怪比丘，喜歡吃人。如果誰的行為使我喜樂、滿足，會讓我活得長點。如果誰行為不端，會讓我死得快。我在這裏的原因，是利益佛教、利益世界。我在尋找生計，希望有點收成。如果我種的稻，產出又大又胖的谷子，收成又好，我會多留一陣。如果只收矮小的谷子，還欠收，我會上路。

因此，如果我看見留下來有用，會努力呼吸得又好又長、又好又長。如果我看見繼續留著不再起作用，我會使呼吸越來越短，直到一下就走。那時我才有自在，那樣的快樂沒有什麼比得上，不需要坐這裏折磨身體，一面聽誰的煩惱了：明亮的光，我獨自一個，沒一點牽挂。

因此，那就是我喜歡的食物。至於色身的食物，我吃是因為需要。並不是想吃，因為那裏沒什麼實質。今天吃了，明天就得排出去。但是心的食物，你一天里吃的，可以跟著你十年、百年，永遠不會厭倦。你持續滿足，直到忘記饑餓的滋味。

---

## 世間諸法

動亂來自我們自己的雜染，非來自他人。你要找到和平，必須解決你自己內心的沖突。

\*

凡是與世間有關的事，無論多好，都是緊張與苦。你有一塊錢，便有一塊錢的苦。有一萬塊錢，便有一萬塊錢的苦；因為錢的事又沈又重。法界的事輕鬆，不需要包起隨身帶著：它不是別的，只是褪除、置於一邊、放開。

\*

我們的大愛是我們的大敵。次愛是次敵。我們不愛的只是中立者。

\*

世間諸事，至多是善而不真、或者真而不善。他人的意、語、行，並非真事，而是世間事。不過法，確實真、確實好、確實有益。它是甚深心法。

因此，當我們知道，世間諸法其善處不真、其真處不善時，就不該抓緊它們，得把它們撥到一邊。如果人們說道我們的好壞，那些話沒什麼實質，因為“好”只在說話者的嘴裏是真的，“壞”也一樣。因此不要抓緊他們說的任何話，而要關注你自己內心升起的好與壞。

\*

不要抓緊外在的言辭。如果人們說你的是非、詛咒你，讓他們自己收著。狗在路中央叫，把它踢到一邊去。

\*

愛叫的狗不咬人。安靜的狗也許會，因此要小心。

\*

愛聽謠言的耳，是水罐耳，不是人耳。

\*

不要相信你聽到的一切。如果他們說你是一只狗，自己查查有尾巴沒有。如果你沒有，那麼是他們錯了。

\*

世間迷戀於言辭，然而我不跟著走。我甯可在內心探索真相。言辭是你吐出去的，不是該保存的，它們不是真相。真相在你心裏。因此不管你的話是好是壞、動聽難聽，至少確保你的心善。

\*

隨便與自在是兩回事。隨便的意思是，你又慢又懶，該做的事不做完。你把事弄糟，浪費時間。自在的意思是，心裏有著精細的舒適與清涼，毫無內在的緊張與混亂。這般有自在的人，是世間真正需要的；法更需要這樣的人，因為清涼好比醫藥，能驅散高熱、安撫燒灼之痛。

\*

“人管事”，意思是我們用定力與明辨完成工作。“事管人”，意思是我們缺乏定力與明辨，哪怕躺在床上，還在想事。“事管事”，意思是一切失控。

\*

我的信條是：“盡量使自己好，其它一切，會因你變好。”如果你不爲了外在的善而放棄內在的善，事情必然順利。

\*

“不要砍倒給你蔭涼的樹。”給它施肥、照顧它、讓它成長。不要忘記曾經幫過你的人，找些好事做，回報他們。如果你不能用言辭與行動這樣做，至少用你的心念去做。如果人們可以殺死自己的善德，沒有什麼能夠阻止他們殺死別人。

\*

如果你想說的不是好話、真話，就保持安靜。即使它是好話、真話，但無益，還是會造成傷害。

\*

愚人可以坐在金礦上，卻不知怎樣得益。智者可以把土與草，轉為金與銀。

\*

愚人即使繼承了祖輩的大宗遺產，也不能避免用它造大宗惡業。聰明人即使名下只得一頭牛，也能用它安身立命。

\*

我們多數人所知之多，無邊無界。知識無邊界時，就好比林火，到處燒。換句話說，我們聰明過頭了。知道什麼是對是錯，卻擋不住自己做錯事。這樣的知識毫無意義，只會帶來傷害。那就是為什麼它好比失控的山火，會毀壞大家的果園田地。這樣的人到頭來失去一切。他們了解世上的一切，卻不了解自己。沒有邊界的知識，會導致兩種傷害：自己受傷害，他人也受傷害。

\*

無明深重的人，視混亂為有趣，好比一條魚見到大海的波濤，以為是遊樂場。

\*

貪的意思是緊盯、粘取事物：自己的、他人的。如果我們給粘住了，就好比給電流吸住、電死。世間一切，本質上好比發電機，時刻在轉。如果沒有絕緣防護，就去接觸線路，電流會把我們吸住、直到燒焦。我們以為電流明亮美妙，想去撫摸，它會電死我們。如果緊抓事物，欲望會使我們卡在那裏。

\*

不要讓內心的雜染接觸外界的雜染。如果我們與他人同時有雜染，結果會出麻煩。比方說，如果他們怒時我們也怒、他們貪時我們也貪、他們癡時我們也癡，結果一起遭殃。

\*

世人本不平等，但你必須使你的心平等對待每個人。

\*

如果你見到他人壞的一面，把眼轉開找一找，直到你也看見了他們好的一面。

\*

做錯事的人，好過根本不行動的人，因為錯誤可以糾正。但是如果你不行動，怎麼知道糾正自己？你不知自己是否有錯。你不做，本身就是個錯誤。

\*

你越研究世事，它們越發散分枝。越研究法義，它們越收斂會聚。

---

## 法的寶藏

世間珍寶，只在我們呼吸尚存時能夠擁有。一旦死了，它們就去別人那裏。死神不停地改變我們的外表：眼睛、頭髮、皮膚等等，警示我們即將撤離到另一個國度。如果不備好資糧，撤離令到達時，我們會有麻煩。

\*

我們從世間借用的這個身體：不知不覺，原來的主人不停地來一點一點取回。譬如我們的頭髮：他們一次取一兩根，使它變成白色。我們的眼：他們一次取走一只，使它們模糊起來。我們的耳，他們一點一點取走，使它們逐漸失聰。我們的牙齒，他們一只一只取走。一只牙開始鬆動，停一陣，又開始鬆動。最後它悄悄對牙

醫說，把全部牙齒都拔去吧。原主人一點一點削去我們的肌肉，使它慢慢萎縮，使皮膚松弛起皺。我們的脊柱，他們不停地朝前拉扯，直到彎得令我們直不起腰。有人不得不爬著走，或者拄著拐杖、跌跌撞撞、摔倒爬起、景象淒慘。最後主人回來，把整個色身收回，我們把這稱為“死亡”。

\*

如果你仔細觀察自己的身體，會看見裏面除了四種惡趣，什麼好東西也沒有。

第一個惡趣是動物界：即生活在我們的腸胃、血液、毛孔裏的一切蠕蟲、細菌。只要有它們的食物，它們總會跟我們一起住，拼命繁殖，使我們生病。體表有跳蚤、虱子。它們喜歡跟那些不會保持清潔的人一起住，使他們的皮膚紅腫酸痛。生活在血管、毛孔裏的生靈，會使我們發起皮炎與感染。

第二個惡趣是餓鬼界：即體內的地、水、火、風。它們先是太冷、然後太熱、接著病了、再想吃這吃那。我們必須不停地為它們服務，到處找東西給它們吃，從來沒功夫停下來歇一會。它們從來沒有夠的時候，就像餓鬼，死後挨餓，沒人給他們東西吃。這些元素不停地糾纏你，無論怎麼做，永遠不能讓它們高興。先是食物太燙，於是你加冰。接著太涼，於是你放回竈上。這一切歸根結底是四元素[四界]的不平衡，時好時壞，永遠不在正常狀態，這使我們受各種形式的苦。

第三個惡趣是怒魔界[修羅界]。有時我們生病或者失去理智，好似怒魔附體一般不穿衣物到處跑。有的人經歷手術，拿掉這個、切掉那個、吸走這個，於是揮著手，極其淒慘地呻吟。有的人太窮了，沒東西吃，瘦得肋骨、眼球凸起，似怒魔一般受苦，他們看不見世界的光明。

第四個惡趣是地獄。地獄是惡業深重的生靈之家，它們給火烤、給紅熱的鐵釘戳、給荊棘紮。我們吃肉時，動物給殺死、煮熟，來到我們的胃裏集合，接著在體內消化，數目有多少。如果你去數一數，會有整整一個雞圈的雞、成群的牛、半個海裏的魚。我們的胃不大，可無論你吃多少，永不滿足。還得給它吃熱的，好像地獄的居民，必須得在火焰裏。沒有火，不能活。因此就有一個大銅炒鍋給他們用。我們吃掉的所有那些生靈，都在我們的胃這個大銅炒鍋裏聚集起來，給消化之火吞沒，之後對我們作祟：它們的力量滲透我們的血液，升起了貪、嗔、癡，使我們扭來扭去，也像在地獄之火裏燒烤一般。

因此，看一看這個身體。它真是你的嗎？它從哪裏來？它是誰的？無論你怎樣照顧它，它不會長久跟著你。它必須回到原處：地、水、火、風四界。它跟你呆一陣，完全是因為有呼吸。當呼吸不存在時，它開始腐爛，那時沒人會要它。你走時不能帶著它走，沒人帶著他的胳膊腿、手腳一起走。這就是為什麼我們說，色身非我。它屬於世間。心才是行善行惡者，隨業輪回。心是不死的。是它在經歷一切的喜與痛。

因此，你意識到這一點時，就要盡量為自己的緣故多做好事。佛陀同情我們，這般教導我們，可是我們對自己卻沒多少同情心。甯可讓自己滿心是苦。其他人教我們，是不能跟自己教自己相比的，因為別人只能偶爾教一下。成為動物、人、天神、甚至涅槃的可能性，都在我們自身，因此我們必須選擇要成為什麼。

你作的功德，將來走時，會跟著你。這就是為什麼佛陀教導我們，要禪定、觀想色身、升起離欲。它是無常、苦、非我的。你借用它一陣，然後得還回去。色身不屬於心，心也不屬於色身。它們是相互依賴的不同事物。你能夠看清這點時，就不再有了擔憂與粘著。你可以放開色身。這三大堆鏽物——自我觀念、對戒律與修持的執取、對聖道的疑惑[身見、戒禁取、疑，入流者所解脫的三種束縛]：會從你的心裏落下。你看見一切善惡來自於心。如果心地純淨，那是世上最高的功德。

§ 有一次，有人向阿姜李請教。朋友對他說：“如果色身非我，為什麼我們不能打你？”阿姜李讓他這樣回答：“聽著，它不是我的。我借了它，因此必須好好照顧它。我不能讓你們虐待它。”

\*

法不屬於任何人。它是公共財產，好比無主之地：如果我們不開墾擁有它，它只是空曠、未開墾、不長莊

稼的荒地。如果我們想擁有它，讓它成爲自己的，必須依照確立的原則修練。等到貧窮、痛苦、疾病、死亡等困難升起時，我們有東西保護自己。但如果我們還不曾依照確立的原則修持，等到這些事發生時，卻怪佛、法、僧、與功德不幫我們。那樣會妨礙我們，難以增長一點內在功德。

心在生命中最重要，在世上最重要，因爲它是我們內在功德的基礎。如果心不明亮、不清淨，陰暗、有雜染，無論我們怎樣努力修布施、守戒、禪定，不會有結果。佛陀知道，我們早晚得出國(即死後開始新的生命)，因此他教導我們培養內在功德，了解怎樣準備資糧。我們必須知道怎樣去想去的地方、怎樣穿著得當、怎樣講那裏的語言。我們還必須把錢存入銀行，兌換那裏的貨幣。

“把錢存銀行”，意思是藉著贈送與慈善活動行布施。學習他們的語言，意思是會說我們歸依佛、法、僧。戒德圓滿，意思好比有時興衣服穿。然而，即使有錢兌換、有好衣服穿、知道怎樣講他們的語言，可基本上是個瘋子，也就是我們的心到處遊蕩、無定力根基，還是不能過關。這就是爲什麼佛陀要我們盡量培養心智，使它純淨、明亮。當我們的財富與內在功德這般準備好了，會傳給我們的孩子，以及周圍其他人。

人人都可以有內在功德，不過凡是不會擁有它、培養它的人，不會從中得到一點益處。

\*

人間珍寶並不重要。小偷與傻瓜毫不費力便可以得了去。但是重生於人界的珍寶，無戒德者卻不能夠得到。

\*

佛陀教導說，尊貴的財富[*ariya-dhana*, 聖財]，多得者不窮，哪怕只得一點，也不窮。重要的是在你內心升起它來，便常有富足。比方說，如果你下決心給佛教捐贈一件物品，它立即在你內心轉爲布施的尊貴財富。你守戒，在言行上不作惡，它們就轉成戒德的尊貴財富。這樣一來，財富在你心裏，不在別處。你的布施存在內心，你的戒德，也就是約束感官之欲的美德，就在你的眼、耳、口。當你的財富如此存於內心時，就好比把錢存在自家口袋，不放在別人那裏。那樣不會有麻煩。你不必擔心他人欺騙、詐騙你。錢在自己的口袋裏，怕什麼？

\*

佛陀教導我們，不要對事物占有欲太強。讓它們順其自然，只取其滋養。物質上的東西是糟粕與殘渣，它們的滋養，在於我們願意送掉它們時感受的喜悅。因此，不要吃糟粕。把它們吐出去，讓它們對人有用，對自己有用，那才是來自布施的內在價值感。

\*

我們必須盡快長養功德與波羅蜜，因爲我們對這些東西的信念還不確定。有的日子，它縮得看不見了。那叫做烏龜頭的信念。有的日子，它又伸了出來。因此如果它今天伸出來，就要去做。明天也許它又縮回去了。

\*

兩條腿、兩條胳膊、兩只手、兩只眼、一張嘴：這就是你的波羅蜜。要善用它們。

\*

不相信善的人，很少做善事，但是不相信惡的人，一直在做惡事。

\*

惡不是自然而然發生的。我們作惡，它才發生。

\*

佛陀教導我們藉修慈心禪，培養內在的善德。但是如果你想真正獲得果報，必須全心全意去做。即便只做短暫一刻——大象之耳一扇、毒蛇之舌一閃——那點時間裏，也會升起驚人的力量，好比大象與毒蛇，眨眼間能置人獸於死地。不過，如果你修的時候並不真正用心，真法的力量不會在心裏升起，你不會有絲毫果報：好

比貓耳狗耳，盡可以一天到晚扇，誰也不怕。可大象之耳只扇一下，人們連滾帶爬、跑得腿幾乎掉了。或者，眼鏡蛇之舌只閃一下，人們嚇得昏倒。心在真正專注之下的力量會有那麼強。

\*

念住與警覺，是佛陀的品質。它們給我們帶來的清涼之樂，那是法的品質。如果你保持那種清涼，直到它結成一塊冰——換句話說，你使那個善德在心裏堅實壯大，那是僧的品質。你一旦心裏有了那塊堅實強大的善德，可以拿它作任何用途。無論你說什麼，會有好果報。無論你做什麼，會有好果報。你那塊堅實的善德，會成爲如意寶石，給你一路帶來諸多快樂。

\*

作佛、法、僧的仆人，稱爲作尊貴家族的仆人，那樣的人，我們甘心爲仆。但是作我們的情緒——即渴求與雜染——的仆人，好比服侍盜賊。他們有什麼尊貴東西可以給我們呢？不過，即使作佛、法、僧的仆人是對的，不如不作任何人的仆人，因爲“仆”的意思是我們尚無自由。因此，佛陀教導我們學會怎樣依靠自己：*attahi attano natho*，作自己的安居處。那時我們才能站起來，有自由，擺脫仆從狀態，再沒有人對我們發號施令了。

\*

我們到佛寺，是來找和平與甯靜的，因此不要把老虎、鱷魚、瘋狗在寺院裏放出來。老虎、鱷魚、瘋狗代表我們的貪、嗔、癡。我們得把它們好好綁起來、關起來、鎖起來。

\*

活著不求進步的人，是那些身體像人、心卻跌落到低等層次的人。換句話說，他們身體健康，但心智不良。比方說，我們來寺院時，靠雙腳走來，等來到這裏，如果我們讓心念與舉止落到低層次，這與蝙蝠把腳掛在高處，腦袋吊在低處，沒什麼不同。

\*

法與心有關。講的話是法、講話的動機是法，如果你想聽法，必須使你的心進入法。當這三個因素彙集在一起時，諦聽法義，會升起不可計數的果報。

\*

我們聽佛法開示時，好比講話的比丘在給每人一把刀，就看我們是否接受。回家後遭遇困難，可以用那把刀一下切開。不過，如果我們把刀扔在這裏、或者還給比丘，等回家遇上麻煩時，就沒有對付它的武器了。

\*

學法，好比讀菜譜。修法，好比燒飯菜。證法，好比了解飯菜滋味。如果我們只讀經，不用於修行，好比聽說有辣椒、洋蔥、大蒜，卻吃不著。

\*

如果你學法、卻不修法，好比缺胳膊少腿。又學法、又修法，好比有雙眼、雙手、雙腿。做起事來，比只有單眼、單手、單腿的人，容易多了。

\*

有自尊心的意思是，你尊重自己的意、語、行。尊重自己的行爲，意思是無論你做什麼，恪守善巧行爲的三個原則：不殺生、不偷盜、不行不當性事。尊重自己的言語，意思是無論你講什麼，恪守善巧言語的四個原則：不說謊、不進饞言、不惡語、不閑談。尊重自己的心念，意思是無論你想什麼，恪守善巧心念的三個原則：持正見、無貪意、無惡意。

\*

破戒好過無戒可破。穿破衣好過光身走。

\*

許多死生靈入過你的口：豬、雞、牛、等等，因此注意不要讓嘴給那些東西附體了。說話前，無論動機如何，左右看一看，確定你要說的話，場景合適才說。不要服從壞舉止。

\*

關於正命：即使我們的基本職業正當，操持時不誠實，那還是錯的。比方說，我們是農戶，但把別人的田地歸入自家：這是妄命，那塊地裏種的糧食會傷害我們。

\*

不淨有兩類：一類是佛陀稱贊過的，一類是他批評過的。他稱贊過的，是觀身體的不淨，這使我們看清造作之物的衰敗與醜陋，心有懲誡、生起無欲、放開對苦的執取，確見長養功德、脫離苦的意義。至於佛陀批評過的不淨，那是邪惡之心的不淨，它汙染我們的意、語、行，是佛陀重加批評、懲誡的。因此，必須隨時清洗我們的行動[業]。只有意、語、行清淨時，智者才會稱贊我們不自滿、有功德。

\*

約束感官的意思是，我們使感官知覺與其對象，兩者尺寸保持一致。比方說，守護眼根，意思是，我們不讓自己的眼大過所見的形色，也不讓形色大過眼。如果形色比眼還大，它們就卡著了。我們白天黑夜想念它們。如果眼比形色大，那個意思是，我們看不夠那些形色，老想多看。兩種情形下，都會升起貪與癡。欲望、反感、癡迷之火，燒著眼，使我們有苦。

\*

有一種重要的尊貴財富是禪定，不讓心在各種事件之間毫無目標地遊蕩。我們心裏想著佛、法、僧，好比沈浸於他們的善德之中。那樣心裏會充滿善德。好比將一把苦草泡在糖漿裏，直到飽和。苦味會消失，代之以甜味。一個人的心無論何等粗劣，如果不斷浸泡在善德之中，必然越來越精細，好比苦草在糖漿裏變得有甜味。

\*

無論你做什麼，想要得到實相，必須誠心去做。如果你真有誠心，哪怕做一點也夠了。百萬真幣強過千萬假幣。說話時，要緊跟話題。無論做什麼，要專注所做之事。吃飯時，專心吃；站立時，守著站姿；走路時，跟著腳步；坐著時，心留在坐位；躺下時，跟著躺那裏。不要讓你的心，跑到實相前頭去。

\*

心好比盤中食。念住好比盤上的蓋。如果失了念住，好比你沒把菜蓋上。蒼蠅(即雜染)必然在上面落脚，帶來各種細菌汙染、使食物有毒性、致病。因此，你必須隨時小心，把菜蓋上。不要讓蒼蠅落在上面。那樣你的心會清潔、純淨，升起智慧與知識。

\*

一棟棄屋或死了人的房子，會使你緊張。房裏有人，你才有安全感。一個對當下無念住的人，就好比一棟棄屋。見到這樣的人，你不會有安全感。

\*

雜染好比河裏的淺灘與暗樁，阻礙我們的船靠岸。換句話說，貪會擋著我們、怒會撞著我們、癡會使我們打轉下沉。有個故事講的是兩個人受雇劃船，沿著運河叫賣犁頭、鏟子、鋤頭。如果全船貨物賣出，雇主會給足工錢，一天一個卡哈巴那[kahapana]，相當於四個大錢。頭一天雇主一起去了，一船貨全部賣出。接著他不去了，兩人自己外出賣貨。有一天，他們劃著船，一反過去吆喝“犁頭、鏟子、鋤頭！”卻喊：“淺灘、暗樁！淺灘、暗樁！”一路劃過去，沒人買。

晚上劃回雇主家，船裏滿是犁頭、鏟子、鋤頭。一件也不曾賣出。於是雇主給了每人一塊錢，作為那天的工資。其中一個回家把錢交給妻，她見平常有四塊錢，這天只得一塊，很吃驚。心想：“也許他把錢給了另一個女

人。”於是罵起來。怎樣解釋也不聽。於是丈夫要她去問雇主，如有作假，甘願頭上挨一下。可那位太太盛怒之下，不耐煩地說：“不行，讓我先打了再問。”一面說，一面去拿鏟柄，不過只抓著一根趕狗棍，於是就在丈夫頭上打了三下。後來她當然知道了真相，但已經遲了，丈夫頭上白白挨了三記。

這個故事說明失了念住會帶來的傷害。如果你讓心從正在做的事上遊蕩出去，會使自己陷入困境。

\*

行善會有危險。如果你不做特別多的好事，人們不會盯上你。重要一點是，你知道怎樣使善德對自己有益。如果你是個好人，卻不會善用你的好處，比方說用在錯誤的時間與地點，或者行善方式令人生氣，它不會對你有益、反而會傷害你。這樣一來，你的善行轉成了惡行。因此，對於怎樣體現你的善德，必須謹慎。

\*

你有惡意動機，不要體現出來；對你的善意動機也要小心。好比把一把刀交給別人。你也許動機良好，希望他善加利用，但是如果他用來殺人，你的動機會反彈，影響你們兩個。

\*

善可以來自惡，意思是，一旦你真正好好看著惡，它就輸了。無論你看什麼，要從各方面看。這就是為什麼他們不讓你對一件漂亮的物事或一個美女看太久，因為過一陣子，你會看出她們究竟並不那麼美。因此如果你看見什麼可愛的東西，要長久地、仔細地看它，直到你看出來，它並不如你原來所想的那麼可愛。如果有人使你生氣，要觀想他們，直到你對他們升起同情。同樣原則也適用於癡。

\*

如果你明智，那麼貪、嗔、癡會有助於你。如果你明智，即使欲望，也可以作為培養功德的願望幫助你。因此不要看低這些東西。你現在坐這裏聽法義開示。是什麼使你來？是欲望。人們出家作比丘沙彌，是什麼發出指令？是渴求。因此不要只看見渴求與欲望的缺點。如果你沒有為善的欲望，便不能長養功德。長養功德必須從動機開始。無明是好事，這個意思是，我們知道自己無明時，會做點什麼來彌補。無明領著我們走偏，不過也會領我們回來。知識從來不會引導人們求學。是無明引導人們尋找知識。如果你已經知道了，還找什麼？

\*

我們修持佛法，會帶來三種益處：有助於自己從苦中解脫、有助於他人、有助於護持佛教。

---

## 為何禪定？

有果，必有因。我們經歷的世界，以心為因。心善，世界必然善。心惡，世界必然惡。

\*

心不與色身守在當下時，它是“世間”。與色身守在當下時，它是“法”。它是世間，必然熾熱如火。它是法，則清涼如水。

\*

不要自滿。要提醒自己，我們一天天在給趕離這個世界。換句話說，衰老在暴跳、疾病在怒吼、死亡在贏分。因此不要健忘，只知與你的雜染尋歡作樂。要親近佛、法、僧的品質，直到你的心培養了正定。那樣，你對世間危險就無所畏懼了。

\*

相信其他人是可以的，但不怎麼殊勝。好比借錢，必須與債主分享投資回報。當我們還不明白、還沒有自信、還必須相信他人之言時，就好比嬰兒必須依靠父母。不強壯起來，只好給哺養到老。如果我們不努力培養心智，直到它堅定不移，便不能升起定力，只好繼續作孩童。

當我們能擺脫內心一切雜念，只留下心本身時，會升起三件寶：佛之寶、法之寶、僧之寶。一旦這三寶在內心出現，我們便不需要勞累自己，背負太多其它什麼了。如果你願意，只要夾在胳膊下、甚至頂在鼻子上就行。你有這樣的財富時，心就輕鬆了，尊貴的寶藏會在你內心升起。換句話說，對佛陀品質的信念會在心裏出現。接著你依照那些品質修行，得到它們帶來的各種果報。你會在內心看見真正的佛、法、僧。如果你試圖從外在層次歸依佛、法、僧，你必然會死。外在層次的佛陀很早以前已入涅槃。外在層次的法只是書本上的文字。外在層次的僧是你看見的、周遊在全國各地、削發著袈裟的比丘。如果你試圖抓住這些東西，就好比抗一把沈重而無大用處的鋤頭。但是如果你抓住內心佛、法、僧的品德，把它們用於修行，會意識到，你在找的就心裏。接下來你要什麼？回到人界？投生天界？達到涅槃？還是去地獄？它們都是可能的，不需要在別處找。

\*

佛陀教導說，五蘊好比重負，因為它們最終會讓我們走到再也背不動、必須扔進泥坑的地步。如果你不經常清除，它們會越來越重。接著你去依靠他人，既給人造成負擔、自己也毫無希望。這是因為，把東西在心裏存著，就好比照了相不沖膠卷。你吃了什麼照進膠卷、說了什麼照進膠卷、聽見什麼照進膠卷，但是到此為止：都在膠卷上。你從來不停下，看看照片是什麼樣、是美是醜。如果你想看照片，得把膠卷拿進暗室，也就是閉眼入定、達到初禪，把你的念頭引到當下、進行評估，直到清楚地看見自己。如果你現在不進暗室，到時候死神會把你蒙上眼、綁住手腳、拖進他的暗室。換句話說，你臨近死亡時，口眼張不開，沒有人喂得了你。你想吃卻吃不成，想說話也說不出。耳朵給塞住，什麼也聽不清。你看不見父母、家室、兒孫，不能把遺願告訴他們。那就是死神的暗室。

\*

心是唯一感受樂與痛的東西。色身對這些沒有絲毫感受。好比拿把刀殺人。他們不會追著懲罰那把刀，只懲罰用它謀殺的那個人。

\*

如果你的心不善，那麼你的善行也非真善，你的善言也非真善。

\*

你必須像儲存彈藥一般，在內心培養起力量。槍沒有彈藥，不能摧毀任何目標。做仆役的是那些缺乏做上司能力的人。有力量的人只要一動指頭，其他人會跳起來跑。如果我們不培養自己的力量，就得一直做仆人：作雜染的仆役。

\*

色身好比一把刀。如果你有刀，卻不經常磨，會蓋滿鏽迹。同樣地，你有色身 它由四大元素、五蘊、六種感官媒介組成 卻不訓練它，不停地擦亮它，那樣會蓋滿厚厚的雜染。如果它是一杆槍，連只蒼蠅也打不死。

\*

平時，心不喜歡守著色身停駐於當下。有時它從眼流出去、有時從耳流出去、有時從鼻、舌、身流出去 好比一條河，從主流分成五道分流：那樣的河，水勢弱，不能有十足沖力了。除了從五個感官門戶漏出去跟蹤色、聲、香、味、觸之外，心也流出去跟蹤過去、未來的念頭，不能夠定駐當下。這就是為什麼，心從來沒有甯靜、沒有力量，因為它從來沒有時間休息。心力消滅時，體力也衰弱，無論什麼工作，難以完成。

\*

如果心不守著色身安住於當下，而是在外面到處遊蕩、經歷外在感知，必然會遭遇諸多麻煩，好比一個人不呆在家裏，反而去外面到處亂跑。他注定受日曬雨淋、也許還會給車撞上、給瘋狗咬著。如果我們呆在家裏，即使也有一些危險，不會太嚴重，我們不會陷入困境。

\*

心不靜時，好比拿著火把到處跑。注定會燒著自己。只有停下不跑，才能涼快下來。

\*

積累功德卻不長養心力根基的人，好比有地產、沒地契。也許能賣了換錢，卻容易受騙子訛詐，因為對那塊地的主權沒有牢靠的依據。如果你修布施與戒德，但不修禪定(那是心力的根基)，好比大熱天洗澡只洗腰部以下。如果你不從頭往下洗，不會有通體清涼，因為那個清涼感不曾直入內心。

\*

外在的功德 布施與守戒，好比果皮。內在的功德 指禪定，好比果肉。兩者不能只取其一。如果水果沒有果皮，果肉長不起來。有果皮沒果肉，不能吃。兩者相輔相成，性質不同。是外在的功德保護內在的功德，內在的功德滋養外在的功德。

\*

今天我講怎樣掘井。這個技能不易，不像簡單的挖洞、鋤地。

我們都想要快樂，但是並不真正了解什麼是快樂。真正的快樂只存在於內在功德與善巧。那麼我們在哪裏找到內在功德呢？內在功德好比水井。第一類水井只是一塊窪地，像池塘那樣聚集雨水。對這類井我們用處不多，因為有時水牛、黃牛等動物會去那裏泡澡、喝水，使水渾濁。你用那種水，必須過濾多次。這類水井，好比布施，只升起淺顯的果報，如淺池裏的水。

第二類水井，是深水庫。牛不能入水浸飲，只有蟾蜍與青蛙，不過即使這樣，我們想用水，也得先過濾。這樣的水井，好比持戒的功德，升起的果報高於布施。

第三類水井，是噴井，它不停地湧出泉水。用多少，不會幹竭。這類井深得連蚊子(即你的雜染)也進不了。為了掘這樣的井，你必須用鑽石井鑽、硬鋼軸，才夠得著地下水。這類井好比禪定，你想掘井成功，必須有強大的念住、明辨、精進與忍耐。念住必須如井鑽、忍耐必須如鋼軸。你用精進力往下鑽時，會升起功德與善巧的果報，它會不斷流進來，如長生之水，給心帶來一道清新與喜悅的不竭之泉。

\*

如果我們沒有一個保險的地方存放功德，它怎麼幫助我們？好比養馬養牛，卻不築起圍欄讓它們呆著。它們跑了，怪你不怪它們。如果你自己不修戒、定、慧，只迷惑於歸依的象征，永遠得不著真東西。所謂歸依的象征：佛像是佛陀的象征；佛經是法的象征；佛教僧尼，是那些修持正善、直到成為聖弟子的僧伽象征。如果你卡在外在層次，永遠見不著真東西。

\*

功德好比金錢。如果你的口袋有洞，它會一直漏出。如果你做那些有功德的事，卻不在心裏存起來，它不會跟著你。你快死時，招它來助你，有什麼會來應召？這樣的情形下，不能怪功德不幫你。得怪自己。如果你把一塊錢塞進口袋裏，可那是只破口袋，到時候你想買杯咖啡的錢都找不著。那時你怪誰？怪錢還是怪口袋？

\*

修習禪定，好比把你的功德果實收起來吃。不收獲，它會壞掉。你及時吃，它滋養身體。不吃就浪費了。如果你不把功德帶進心裏，永遠不覺得飽。

\*

修布施，窮人難修，瘋子卻可以。修戒德，瘋子難修，窮人卻可以。修禪定，無論年紀、性別、生活境況，人人可以修。

\*

沒有定力的心，好比地面上一堆木條，人畜隨意踐踏。但是把木條豎直插進土裏，便可以善加利用。哪怕它們不長，一米左右，也可以做成一排柵欄，把院子圍起，不讓人畜亂踏。心也一樣：如果我們定力牢固，成

為心的基礎，使念住與警覺緊密結合，便能防止雜染溜進心裏造成汙染。

\*

法是恒常而真實的。我們看不見真相，原因是自己一直在轉動。坐在車裏，路上經過些什麼，比如地上石頭有多大、什麼顏色形狀，是看不清楚的。我們看樹、看山、看田，它們似乎都在動。如果從生下來一直就在車裏，從來不曾停下、出來自己走一走，我們必然以為車在跑、樹在跑、山在跑。實際上，真相與我們所見並不一致。在跑的是我們自己、是車，而不是樹、不是山。

\*

凡是成就定力的人，會得到三只眼。換句話說，你的外在左眼看見好事、外在右眼看見壞事，它們把這些送到內眼，內眼保持平衡。你也會有三只耳，外在左耳聽見贊揚、外在右耳聽見批評，它們把這些送到內耳，內耳保持平衡。你會這樣接待來你這裏的一切世間訪客。至於心的眼，即直覺洞見，它會接待你的雜染。一旦它真正理解了雜染，會把它們送走。那樣你就可以舒適地活在世上。

\*

如果真下功夫，只有一把小刀也可以做成各種事。同樣地，如果你真下功夫使心寂止下來，你的果報遠高於研習、背誦了幾百幾千部經文的人。使心寂止，人人可以做到。如果它超越了我們的能力，佛陀不會教我們。

\*

涅槃的道與果，不是蠢人的財產、也不屬於聰明人。它們屬於真心誠意、下決心為自己培養善德的人。

\*

身體好比一座多寶礦山。礦裏有金銀鑽石，這是指非緣起[the Unconditioned]。山裏也有樹木草石人獸，這是指緣起的[the Conditioned]。金礦銀礦，不是動物能住的地方。因此我們的行為如果像猴子、老虎、大象，便永遠見不著金銀寶藏。

行為像猴子，意思是做事從不下功夫。我們到處遊蕩、沒有固定的地方吃睡、從一根樹枝晃到另一根樹枝。這個意思是，心沒有定力、沒有牢固的依止處。我們在過去未來的念頭與情緒裏到處遊蕩，沒有時間停下、安止一處。這就是行為像猴子的意思。

老虎凶猛、殘暴，代表人類內心升起、爆發的憤怒，我們有什麼功德，都給它窒息了。

大象只愛聽甜言蜜語，半點不能接受批評，好比有的人做錯事，不能忍受別人指出他的錯。做了什麼事，得到一點贊揚，便笑得下巴痛。這就是好比大象的意思。

因此我們必須在內心去除猴、虎、象，使自己變成人。那樣我們觀察這座山時，才能夠看見，那裏要珍品有珍品，要廢品有廢品。接下來我們可以收集寶藏。既可以推土造田，也可以提煉礦石。樹砍了來，既可以作柴炭，煮飯煉礦，也可以作梁柱板條，給自己造房。

這些東西都能從我們這座山裏得到，但是必須下功夫、有精進力。如果想要金銀，得架爐煉礦，看哪類是純元素(即非緣起)、哪類是雜質(即緣起的)。要這樣做：(1)準備大量燃料。(2)架爐。(3)升火。這樣才能從山石裏提煉礦物。

準備大量燃料，意思是願意把內在外在事物都放開。架起熔爐，意思是找個地基堅實、屋頂不漏的地方，這代表持恒[persistence]。架起熔爐後開始升火，這個意思是用功[ardency]。一旦修持有了功力，我們這塊石頭，即色身裏的元素會熔化、分離，好比礦石熔化後，銀、鉛、錫之類的金屬會自行分層。色身也一樣。當它受到心的全力審視時，純金屬與雜質會自行分離開來。

但是如今多數禪修者，把石頭放進煉爐前，就在想分離礦藏。他們手頭沒一件冶煉工具，在作空想。沒有燃料、沒有熔爐、沒有火，屋頂漏水、地板塌陷，煉什麼？他們說，超世該這樣、內觀禪定該那樣、初果該這樣，你必須這樣那樣放開、才能達到這個那個階段；一還、不還、阿羅漢必須這樣那樣才能達到、四禪那必須

這樣那樣做。他們試圖依照自己的想法分離事物，無論怎麼試，也不能把寶礦分離，因為沒有燃料、火、爐子，怎麼會有結果？

果報不是憑空想出來的。它來自內心培養的素質。因此不要試圖依照你自己的觀念去分解事物。有些人看見一個人背一塊大石頭回家，以為他是傻瓜：首先那塊石頭太重，再說一塊平平常常的大石頭能有什麼價值？於是他們自己拿把鏟子去山裏，想只挖金銀——不要多，只鏟些又小又輕的卵石，包在布裏拿回家。結果什麼也得不著，因為他們想要的金銀，結結實實地埋在大山裏，只用鏟子是取不出的。

那個所謂的“傻瓜”一到家，便清場地、造熔爐、收集燃料、升火、把石塊扔進去。石塊受大火燒煉，礦物融化、分離。銀滲出來，朝這邊走、金朝那邊走、錫與鉛又朝別處走、鑽石朝另一處走，相互不混雜。這樣，“傻瓜”便可以隨意選取金銀鑽石。

那些自以為聰明的人，知道是這是那、要達到這個層次才有那個層次、定力是這樣、內觀是那樣、超世是這樣：到頭來除了自己的唾液，什麼可吃的沒有。他們什麼有價值的東西也得不到。

覺得自己愚笨的人，遇到什麼，必須不停地禪思、觀照、挖掘，直到他有所領悟。如果我們想要快樂，必須升起它的因緣。

(1)收集大量燃料：意思是，我們必須在心裏放開色、聲、香、味、觸、想，並且要大方地布施身外物、守戒、修禪定。我們便是這樣以舍離的波羅蜜[caga-parami]燒去雜染。舍離波羅蜜是燒烤雜染的優質燃料。

(2)造熔爐：代表我們放棄感官之樂，坐禪，藉觀想佛、法、僧獲得甯靜。接下來，我們不停地給色身注入呼吸，好比鑄銅佛時把空氣送進熔爐。我們使心穩固、堅定，念住與警覺連續掌管。這樣一來，我們精勤的內火越來越強。隨著我們繼續注入呼吸，內在的光感越來越明亮。

一旦你這般繼續下去，要把身與心彙合為一。不要試著把它們敲開或拆開，那是愚人的法子，以為自己事先什麼都知道了。隨著我們的精勤之火不斷增強，色身各元素[界]會自行熔解、分開。

你在修習時，不要擔心過程怎樣。不要這樣、那樣地計劃、安排。當你修行的火力達到十成足時，各種雜質會自行退落，留下純金屬。附著在金屬上的石質——也就是五蓋[nivarana]，會從心中退落。不過如果你的爐子到處是洞，火閃到外頭，熱量散失，是不能把心裏的雜質燒去的。因此，你要學會怎樣造炭。

(3)升火：人們燒炭時，先升火，然後關閉爐子(好比關閉感官門戶)，只留一個小通風處(好比我們的鼻)。火爐這樣整個關閉起來時，裏面的木材不會燒成灰。到最後打開爐子時，便有了堅硬、高質的木炭。同樣地，我們一旦記住禪定用詞不走神時，火爐關閉意味著關閉了眼、耳、鼻、舌、身、意記錄的各種感知。我們堵住五蓋，不讓心閃出去追逐外在感知。一旦這樣把門戶關起來，木材便在爐裏慢慢地烤。等到開爐時，我們會看見裏面沒有灰，而是又好又硬的高質木炭。

我們在內心培養起來的堅實善德，好比那些木炭，可以接著用來冶煉礦石。這樣，內在元素會獲得力量，自行分離成緣起的、非緣起的。一旦我們升起四禪，不善巧的心理狀態，即那些石塊，會分離褪去。感官之欲會分離褪去，惡意、昏睡麻木、掉舉、疑，皆分離褪去。心沈浸於禪那，有尋想與評估掌管，這足以使洞見升起。我們會明察鑽石與金銀。銀是至樂的滿足感，金是心的輕安感。

一旦有樂，心不再受幹擾，好比無風時燈火不動。這便是法光[dhammo padipo]，或者說是明辨之光[pañña-pajoto]，即升起的洞見。我們會在內心看見佛、法、僧，在內心升起寶藏。

這好比架起熔爐，用木炭燒煉礦石。裏面的元素會分離出來，留下非緣起。內觀禪是加熱礦石的火，如果要把事物這般分離開來，必須有內觀智。你不要自己去分離事物。那些會變成光明、炭灰、與煙的，自然會變。這便是我們怎樣超越緣起。非緣起的，會分到一邊，緣起的，會到另一邊。這樣我們會看見真相。但是，無論事物怎樣分離，你必須帶著明辨進一步探索。如果你粘著好東西，它們對你會有反作用。如果你粘著壞東西，那就糟了。

## 禪定之初

我們修習呼吸禪定時，已經講過謹防五蓋摧毀善果的辦法。我們必須專注出入呼吸，有念住連續掌管，同時隨著出入呼吸，默念“佛陀”、“佛陀”。如果你只想“佛陀”也可以，不過它太輕，你的覺知不會深入。淺顯的地方，塵土很快吹進去填滿。深奧的地方，塵土不容易吹進。同樣地，當心進入深定時，不容易受雜念影響。

因此當你只注意“佛陀”、“佛陀”時，分量不夠。好比拿把刀在空中砍來砍去，感受不到什麼，因為那把刀什麼也砍不著。但是如果用同樣一把刀砍樹樁或者別的物體，你會感到手裏有分量、臂上有力道、可以擋住威脅你的勁敵。

這就是為什麼，經上教我們專注於單一點、置心一處。堅實穩固，心會獲得力量。取四十個基本禪定主題中任何一個作為目標。你的心會獲得力量，你的念住會成熟起來，成為正念與正定。

\*

“佛陀”是禪定用詞。對出入呼吸有念住與警覺，是禪定本身。一旦心智就位，你可以放開禪定用詞。禪定用詞好比餌。比方說，如果我們想要一只雞走過來，把米撒在地上。一旦雞走過來吃米，就不需要再撒了。

\*

有念住，指記得跟著呼吸，是一回事。有警覺，指檢查流動於全身的呼吸感，了解呼吸是局促還是寬廣、是淺是深、是重是輕、是快是慢，是另一回事。兩者共同構成禪定的因素。

\*

出入呼吸好比蠟燭、油燈的芯。念住呼吸，好比點起燈芯，使它放光。單單一根蠟燭，點起來能燒毀整座城市。同樣，念住能摧毀我們內心的壞東西：雜染、無明、渴求、執取。念住是修行之火。

\*

念住呼吸，好比在內心造一座佛像。你的身體好比煉爐，念住好比鑄模。如果念住缺失，銅液會從鑄模中漏出，你的佛像就毀了。

\*

讓念住走失，好比你的衣服上出了一個洞。讓它再走失一次，好比有了第二個洞。如果你繼續讓它走失，好比衣服上有了第三、第四、第五、第六個洞，到最後，衣服就不能穿了。

\*

念住走失有三種方式。第一種是拿著內在事物思考。換句話說，抓緊出現的光亮或禪相，這樣你的正道便給沖毀了。第二種方式，是把外面的事物拿進來思考，放棄了你的禪定對象。第三種方式是失去意識，你坐著，卻好像睡著了。這些都稱為正道的敗壞，好比一條道給沖毀，到處是深坑。

把雜念擋在心外，是在開辟內心的正道。把外在念頭放進來，是讓道路受破壞。道給沖毀時，洞見與明辨不可能升起，好比沖垮的路上，開不了車。定力這般熄滅時，不能有內觀智。除了關於內觀的想法、根據過去的偏見而升起的觀念、猜測、摸索之外，什麼也沒有。你心裏的功德不知不覺地消失了。想回來重新開始修，不容易，好比回去走一條沖垮的路。

\*

入定的心好比純銀，白色、可塑，因為它不含雜質。我們可以隨意把它做成任何物件，又快又容易，不必浪費時間釘起來燒煉、去雜質。沒有定力的心，好比仿銀或者摻雜質的銀：又硬又脆又黑，因為它混雜了銅與鉛。雜質越多，價值越低。

因此純淨的心好比純銀。各種熏暗心智的念頭，好比使銀發黑、發脆、發鈍的雜質。如果我們讓雜念與心

混雜起來，把心變成了仿冒的銀。不會有清淨。這樣的情形下，心不能寂止。不過如果我們把汙染心的各種想法、念頭撥到一邊，它會堅定地依照正道的道支，在定力中確立起來。心一旦走上正道，得小心看守，好比我們嚴防路給沖垮一般。我們得不停地巡查，尋找溝槽與凹坑。哪裏需要修整，立即補上。如果不立即修補，放任它，到了一路坑窪或者沖垮的地步，很難修複。心走在正道上，幹擾它的五蓋好比路上的裂紋。不趕快修補，裂紋會越來越寬、越來越深，直到那條路變成一塊普通的地皮。

因此，你在培養正道時，不要讓自己健忘。如果你讓念住走失，讓幹擾的事物進入內心，構成正道的心態就給破壞了。你的禪定受破壞、定力受破壞、心回到常態、找不到真正的善德之道。

\*

我們坐著禪定時，如果心不與色身守在當下，就好比有食物，卻不看護它。貓狗必定會吃了它。這裏的貓狗，指的是五蓋——感官之欲、惡意、昏睡麻木、掉舉、存疑；我們喜歡把它們當寵物養著。轉個身，它們就溜進來吃光我們的食物，即本來該從修行中得到的快樂與功德。

\*

迷路強過睡著。即使你有雜染，能保持這個覺知也強過心不在焉。知道自己有雜染，可以去克服它們。沒有覺知的人，已經死了。

\*

如果你的心不能定駐在一處，好比站在草坪上：如果你在十個不同位置上輪流站，那十處的草會繼續長，因為你先這裏站上一會、接著那裏站上一會、又到別處去站著。不在同一個地方站久，草就會長。但是如果你真正定下來站在同一個地方，那裏的草怎麼會長？腳底站著的那塊地方，不會長起草來。同樣，如果你的心定駐一處，念住於出入呼吸，五蓋雜染便不會升起。

\*

我們走的路是一條近路。一條踏平的路。沿著踏平的路走，意思是路上沒有雜草與障礙，不需要這裏那裏停下來，延遲進展。我們還不知怎樣沿這條路走，原因是不會走路。我們與世人走路一樣：往前走、轉回來、左看右看。這就是我們為什麼不停地相互碰撞、跌到爬起。有時即使無人撞過來，還是踉蹌。無人絆腳，照樣跌倒。有時懶散起來，躺下歇息。有時停下來，觀賞路上風景。這樣做永遠達不到目的，因為我們並不專心走路。我們不走路，而是到處遊蕩。

因此我們必須學會走路的新方式，這是佛陀的方式。什麼是佛陀的方式？佛陀的方式，好比士兵踏步，不像我們前後蹣跚，而是身體挺直、原地踏步、腳蹬地面。這樣就不累，因為不必走遠。如果我們原地走三個鐘頭，腳下的草就踩平了。草要在那裏長，也不能長出地面。

我們現在正在做的念住呼吸也一樣。如果真正專心，把注意力完完全全只放在呼吸上，而不是跑得無影無蹤，那麼五蓋——過去、未來、好、壞的念頭，就進不來、碰不著我們。五蓋好比那些草，必然給踩平。惡念、不善巧之念不會在心裏出現。這樣的情形下，心不會走上惡趣之路，而是走在越來越提升的正道上。這就稱為依照佛陀的方式，沿著踏平的路走。

\*

修習禪定，好比采掘鑽石礦。色身好比一塊大石；念住好比錘子。如果你不認真挖掘——也就是說，你在這裏那裏掘幾個淺坑，不在一處深挖，掘上一個月，還不及膝蓋那麼深。但是，如果你真的專心在一處深挖，掘的洞越來越深，直到碰到石層。蠢人碰上石頭時，便扔下錘子跑了（這代表那些修習禪定，卻忍受不了痛感的人）。聰明人遇上石頭時，會繼續鑿下去，直到穿過它，那個時候就找到石頭下面有價值的鑽石了。如果它是鑽石層，一輩子不必再做工了。

\*

真正有價值的寶石與鑽石，埋在地下深處，因此如果想找到有價值的東西，必須掘得深。在表層下不遠處

找，結果只有沙土，賣起來只值五分錢一擔。

\*

我們真心實意做事，不停下、不松懈、不放棄，必定會有大果報，即使它們出現得慢。那些果報同時一起長出來，正是出現慢的原因。好比一棵樹有許多枝莖，造起大片樹蔭保護自己。它必然比香蕉樹長得慢，香蕉樹只有一根莖，長出好果實，但有許多危險。有些人，得果報快，其他人慢些。慢的人不應當與快的人攀比競爭。快的人也不應當與慢的人競爭。好比擦木板與擦鏡子。擦亮一面鏡子、看見自己的映像，不需要多少才幹，因為鏡子本身有反射性。但是擦一塊木板，使它光滑到能見著映像，即使花上很長時間，卻代表了真功夫。

\*

爲了保持心的純淨，我們必須斬斷一切觀念，不讓它們粘在心上。好比照料一幅白床單。要注意風吹過會落下塵土、螞蟻、床蟎之類。看見有灰，要揮掉。有汗迹，馬上清洗。不要讓它留在床單上太久，否則很難洗掉。有蟲子，必須拿開，因為它們會咬人、起腫塊、睡不好覺。我們這樣照看，床單必能保持幹淨、潔白，成爲舒適的休眠地。

這裏的塵土與蟲子，指的是五蓋，它們是心的敵人。我們照料心，要像照料床具那樣。不能讓任何外在念頭進來，粘在心上、或者啃著心。我們得把它們全部掃開。那樣，心會平靜下來、不受幹擾。

\*

你一旦斬斷了關於過去、未來的念頭，便不必擔心五蓋了。

\*

你觀想外在事物時，必須仔細選擇想什麼。要只想善事，不想會導致傷害的事。不過，你觀想內在事物時，什麼都可以想：好、壞、新、舊。換句話說，念住與警覺，能對付一切事物。好比我們的菜放在蓋緊的鍋裏，蒼蠅夠不著。無論是鹹是淡，吃著安全。

\*

“琢磨”長。“想著”短。你使心寂止下來時，必須把這兩個聚成一個。“想著”的意思是，你只專注於一件事。“琢磨”的意思是，你檢查、評估，看看以某種形式安排因，會得到什麼果，是好還是壞？

\*

如果你睜著兩眼，瞄不准目標。想看個清楚，必須用一只眼，同樣，人們使槍、使弓時，只用一只眼瞄准。如果你使心與目標合爲一體，同樣能夠明察內心事物。

\*

你必須在四個姿勢的每一個上修習定力。色身坐著時，心與它一起坐著。色身站著時，心一起站著。色身走路時，心跟它一起走路。色身躺下時，心一起躺下。如果色身坐著，心卻站著，或者色身走路，心卻坐著、躺著，那樣毫無益處。

\*

身體六元素是地、水、火、風、空間、與意識。你必須不斷熟悉它們，直到它們成爲你的朋友。那時它們會把自己的秘密告訴你，而不是綁束你、囚禁你。

\*

心好比孩童。念住好比成人。成人負責撫養孩子、照看孩子。只有那時孩子才能吃好睡好、不哭不鬧。你得給孩子好東西吃，也就是使心專注於佛、法、僧的品質。接著，你得給它四個大玩偶玩耍：也就是體內的地、水、火、風四元素。孩子吃得好、有玩偶，就不會跑外面淘氣。如果你放它去外面遊蕩，會發生各種危險。但是它呆在家裏，即使有一些危險，不那麼嚴重。你必須教會心在這一尺寬、一掌厚、六尺長的色身裏的各個元素之間遊戲。那樣它不會惹麻煩。一旦孩子玩累了，會在小床上躺下。換句話說，心會在禪那中定駐，

那是聖賢們的休憩處。那樣，心會彙合為一。

---

## 呼吸禪定基礎

色身寂止時，你從色身裏獲得知識。心寂止時，你從心裏獲得知識。呼吸寂止時，你從呼吸裏獲得知識。

\*

日常呼吸，除了維持你不死之外，沒什麼特別之處。你的覺知所專注的呼吸，則會升起各種好處。

\*

普通的呼吸，是苦與緊張的呼吸。換句話說，它吸入時，會達到一種不適感，必須呼出去。呼出後，又遇到不適，於是再吸入。這樣的呼吸，不叫禪定。禪定意味著把你的一切覺知收斂入心。

\*

色身的當下是呼吸。心的當下是念住與警覺。因此要把心的當下與色身的當下結合起來。

\*

呼吸好比水。念住好比肥皂。心好比衣服。如果不經常洗滌心，它會肮髒。衣服不白不淨，穿起來不會舒服。

\*

不要對呼吸施以壓力、強迫它、或屏住呼吸。讓呼吸自在、舒適地流動，好比你把新鮮雞蛋放在棉墊上。如果不把它扔下、壓下，不會給壓扁、裂開。這樣你的禪定進步順利。

\*

如果心尚未寂止，那麼只觀察出入呼吸，先不去關注心是否舒適。否則心會開始偏離。好比一位果農開墾果園：如果他一下除草面積過大，不能及時把樹種上，草會重新長起來。他必須只割一天能種植的土地。那樣才能得到想要的結果。

\*

無論呼吸是否均勻，你必須保持念住均勻。

\*

呼吸好比波浪。念住好比船。心好比坐在船裏的人。如果呼吸的波浪不靜下來，船會傾斜、翻轉，船裏的人不溺死、也會陷入困境。你必須使心靜得好似在風平浪靜的海裏拋下鐵錨。船不會傾斜，船裏的人靜止、安甯。這個時候心便走上聖道：這是擁有全副力量的自由之心，脫離了五蓋的控制。

\*

色身呼吸並不局限於出入的鼻息。色身呼吸傳遍每個毛孔，好比冰塊上蒸發的水汽。它比外在空氣要精細得多。當內在呼吸從毛孔呼出時，它會重新折回身體。這類呼吸稱為輔助呼吸。它有助於使身與心保持清涼、寂止。因此，你吸氣時，要讓呼吸充滿全身，呼氣時，讓它傳遍各個方向。

\*

你吸氣時，必須在體內三個部分感受內在呼吸的效果：(1)心肺。(2)肝、胃、腸。(3)胸廓與脊柱。如果呼吸不能在全身各處起作用，你不會得到定力的全副結果。

\*

熱呼吸有破壞性。它升起痛感，使色身衰老。涼呼吸有促進性。暖呼吸好比醫藥。

\*

平常的呼吸好比催吐劑。精細呼吸好比治病的藥物。中等呼吸好比補品。

\*

普通呼吸長而慢。精緻呼吸短而輕。它會穿透每根血管。這種呼吸質量高。

\*

如果呼吸沈重，你可以把它的幅度調低。它輕鬆時，你必須使它寬廣。如果它輕到極其精細，就不需要從鼻呼吸了。你可以對呼吸從全身各個毛孔出入保持覺知。

\*

無論色身哪裏有痛，如果你想要結果，便集中注意力使呼吸經過該處。假定你的膝痛，必須專心使呼吸一直傳到腳趾。如果你肩膀痛，要專注心使呼吸經過手臂。

\*

呼吸克服痛感。念住克服五蓋。

\*

我們禪定時，好比在磨谷，準備米粒。心好比稻谷，五蓋好比谷殼。我們必須把谷殼碾開、再把下面的紅皮磨去，那時才得到好白米。磨谷的辦法是尋想與評估。尋想是我們使心專注在對出入呼吸的覺知上，好比拿幾把稻谷放進磨齒裏。我們必須確定磨齒完好。如果只知道入息、出息時卻走神，就好比磨齒斷了。這時候，我們得立即修補。換句話說，重新確立念住呼吸，把雜念推開。

評估是有觀察力，隨著入息，仔細注意呼吸，看它情形怎樣，是否舒適、自在、流暢。接下來，使好的呼吸感傳遍全身，趕走不良的呼吸感。色身各元素會純淨起來、心會明亮起來。呼吸有清涼自在感。我們照料呼吸，得像把小雞捉進雞籠。如果抓得太緊，它們就死了。如果太松，又跑了。我們得用雙手力度適當地捧起來。那樣才能把它們安置於雞籠。

我們用尋想與評估時，好比在磨去紅谷皮，結果就有了上好的白米(喜、樂、置心一處)。把米拿到市場，能賣好價錢；煮的飯味道好，滋養身體。這就是為什麼我們都應該專心打磨自家稻谷，得到一等大米。

\*

禪支 尋想、評估、喜與樂，都得彙集在呼吸上，才能達到置心一處。尋想好比擁有一塊地。評估好比在上面播種。等到種子結出果來，那便是喜與樂。

\*

對呼吸保持覺知是尋想。了解呼吸的特點是評估。傳播呼吸，讓它彌漫、充滿全身是喜。身與心的甯靜與安適感是樂。心離五蓋，與呼吸合一，那是置心一處。這五禪支共同把念住轉成念覺支。

\*

傳播呼吸，讓整個呼吸感傳遍色身各元素、各部分：血管、肌腱等等，好比在荒野裏造起相互連接的通道。一個國家有良好的公路系統，必然發達起來，因為交通便利。

\*

我們不停地在色身各處調整、改進呼吸，好比在剪去一株植物的壞死部分，讓它開始重新生長。

\*

尋想，是把注意力集中在呼吸上，好比你把食物送進口中。評估，也就是調整、傳播、改進呼吸，好比你在咀嚼食物。如果你細嚼慢咽，食物容易消化，給身體帶來充足滋養。消化是色身的功能，但是如果你想有好結果，必須助以咀嚼。你使呼吸越精細，結果越好。

\*

我們作呼吸禪定時，有兩類評估。第一類是評估出入呼吸。第二類是評估色身內在的呼吸感，直到你能把它傳遍身體各元素，達到忘記一切雜念的地步。身與心同時滿足了，從我們的尋想與評估中會升起喜感與樂感。這是心的正業。

\*

調理出入息的益處之一是，色身各元素之間友好、和諧起來。我們把呼吸傳遍身體，等它寂止下來時，會給你身遠離感。這是色身的一個益處。心的益處在於，念住會擴大起來。念住擴大時，覺知也擴大了。心成熟起來，不像普通的心那樣容易溜出去。你要它想，它就想。要它停，它就停。要它走，它就走。心訓練有素時，好比受過教育的成年人，會有知識。你與它交談時，能相互理解。一個人的心未受訓練時，好比孩童。這樣的心不理解你在說什麼，喜歡溜出去到處漫遊，也不告辭。你一點不知它走時帶走什麼，回來時又帶回什麼。

\*

當呼吸、念住、與覺知三者擴大起來時，它們都是成年人了。相互之間不會打鬧，色身不與心爭吵、念住不與心爭吵。那時我們就有自在。

\*

你一邊傳播呼吸，一邊作評估，念住在全身流動，好像電路一般。你要使自己有念住，好比讓電沿著線路流動。警覺是催醒身體的能量。身體醒著時，痛感不能壓倒它。換句話說，四元素[四界]平衡、充足時，色身有自在。色身受呼吸與念住這般滋養時，便會長大成年。四元素有安甯，都成年：成了大念住[mahasatipatthana]。這稱為近行定或評估。

\*

心分散開來，去追逐外在念頭時，會失卻對付本身事件的力量。想做什麼，難以成功。好比槍管口徑太大，你把小子彈放進去，它們在裏頭響動，出來不會有多少沖力。槍管口徑越小，發射時子彈越有力。呼吸也同樣：你的注意力越精細，呼吸會越精細，直到最後，甚至可以從毛孔呼吸。這個階段的心，力量比原子彈還大。

\*

要使心與念住、呼吸舒適地相處在一起，就好比織布。如果織得精細，不透水，那塊布就值錢。你用它篩面粉，會得到精粉。如果織得粗糙，那塊布值不了多少。用它篩面粉，出來的淨是疙瘩。同樣地，使自己的覺知越精細，得到的果報越精細、越有價值。

\*

呼吸充滿色身時，覺知會精細起來。原先呼吸快的，會慢下來。原先呼吸用力的，會柔和起來。原先呼吸沈重的，會輕鬆起來，直到你不需要呼吸的地步，因為色身充滿呼吸，不存在空隙。好比加水入罐，直到罐滿：那就是充足點，你不必再加了，從這個充足感升起了清涼與明晰。

\*

呼吸有五個層次。第一個層次是最明顯的：我們的出入呼吸。第二個層次的呼吸穿過肺部，連通色身各元素，產生舒適與不舒適感。第三個層次是停留在全身各處的呼吸，它不會到處流動。過去在體內上下流動的呼吸感會停止流動。過去在體內前後流動的呼吸會停止流動。一切停下、寂止。第四個層次的呼吸升起清涼與明亮感。第五個層次是真正精細的呼吸，細微程度好比原子。它可以貫穿整個世界。它的力量快速、強大。

\*

最精細的覺知層次，好比原子那麼細微，它的力量類似於原子彈，埋在地下也可以把人與動物炸為齏粉。精細的心理在這樣的呼吸裏時，也可以把人與動物炸為齏粉。這個意思是，當心達到這樣的精細層次，它的“我”感與“他”感消失得無影無蹤。它放開對色身與自我的執取，放開對“人們”與“衆生”的執取。這就是為什麼我們說它像原子彈，可以把人與東西炸為齏粉。

剎那定好比草房，房柱由軟木做成。剎那定不是禪那。近行定好比瓦房，房柱由硬木做成。安止定好比牢固的水泥房，這才是我們在一乘道[ekayana-magga]上“合一”之處。好比獨個坐在椅上、躺在床上，沒有人來占據我們的位置。或者好比獨個在房裏，沒有人來打擾我們。我們獨個在屋裏時，就自在了。如果願意，甚至可以把衣服脫去。我們可以規規矩矩，也可以無拘無束，沒有人抱怨。這就是爲什麼，安居於禪那的心，有自在。它擁有一口深井，可以從井裏得到足夠水分，達到可以放開尋想與評估、只留下樂感的地步：這個時候，覺受成了你的念住之處[vedananupassana-satipatthana]。色身有充足感。地、水、火、風四元素都有充足感。心這般充足時，什麼也不缺。那就是喜。你不再想要四元素了。心在這個喜感中沈浸許久時，好比你把東西長久泡在水裏。水必然飽和它。這種喜感是第二禪那。喜感開始動起來時，你就不自在了，好比船開始搖晃時，你想回岸上去。因此，一旦喜感充滿身體，你就放開它，只留下樂感與置心一處。當心在樂感中浸泡、達到飽和點時，也把它放開，只剩下一種平等無偏[舍]的空曠感。心真正達到空性時，它寬敞、明亮。它越沈浸在平等無偏之中，越寂止，升起一種內在光明感。光度強大時，你達到了正念。

\*

尋想，是專注於呼吸、不受幹擾，它好比種樹。評估好比松土、施肥、從根到頂給樹澆水。色身好比土壤，會松軟起來，讓肥料與水滲透到根部。喜感好比那棵樹葉色鮮綠，綻放出花朵(喜感有五類(1)一種色身特殊的重感或輕感；(2)色身的漂浮感；(3)涼感或熱感；(4)色身表面一種微顫感；(5)色身開始搖動。)樂感的意思是，身與心寂止，不著五蓋。置心一處[心一境]意思是，對其它事物持中性感，完全寂止於專一目標。這就是佛陀所說，隨著戒德而成熟起來的定力，有大善益、大果報的意思。

\*

尋想好比站著看窗外。有誰經過，我們知道，但不去招呼；他們走過，我們不轉頭跟著看。我們只站在窗口一動不動。

\*

對呼吸作尋想與評估，好比修車技工。心好比總技師。我們開車，必須注意觀察，不斷檢查機械零件，比如方向盤、緩沖器、輪胎、輸油管，看哪個部件有磨損、不正常。發現有部件不正常，得立即修。那樣，汽車會載著我們安全到達目的地。你在修習定力時，也必須注意觀察，檢查呼吸是否平緩，作調整，使它舒適。那樣你的定力會一步步提高，最後把你帶到超世。

\*

人們批評你耽於禪那的盲目境界，那也強過無禪那可駐。如果他們說，你就像不出殼的雛雞，那也好。雛雞在殼裏時，鷹鷲不會沖下來抓它。等它破殼而出時，便成了獵物。

\*

人們也許會說你坐著禪定像“樹樁”，不要聽他們的，因爲樹樁有樹樁的用處。有時它們會長出新枝嫩葉讓你吃。不過如果樹樁起火燒焦，就沒有一點用處了。

\*

我們不斷地訓練心智，它越來越成熟、堅強、銳利，可以直接切開一切。好比刀磨個不停，不可能不快。因此我們修持，應當像磨刀一樣不間斷。身與心任何部分不健康，要不停的調整，直到獲得好的結果。好結果升起時，我們會進入正定。心堅定地確立於當下，置於一處。我們的身與心同時獲得力量。色身有力量，意思是無論那裏有痛，我們可以調節地、水、火、風元素，產生舒適感。好比修理樹枝：哪根枝丫折斷、腐爛，把它剪去，移栽一段新的；新的斷了，再接更多的新枝。我們不斷地這樣做，直到那株樹健康、強壯。

\*

心寂止有兩個好處：壓制與斬除。如果我們還不能斬除，可以壓制。“壓制”意思是，心有雜染，但我們

不讓它燒起來，變成行動。我們控制它。“斬除”意思是，根本不讓雜染出現。

\*

爲了調理心智，我們必須有觀察力，看見什麼需要糾正、什麼需要培養、什麼需要放開。如果你只糾正，不做別的，不會成功。只放開，不做別的，也不行。修行要求怎麼做，我們就得怎麼做。

\*

心入定時，不會給經過的任何念頭吸引。好比一個人專心工作。路人想與他攀談，他不會應答，甚至頭也不擡。同樣地，心真正斬斷外在雜念時，必然會專心守著禪定對象。

\*

滿是雜染的心好比海中鹹水。你必須用許多尋想與評估，把心過濾、蒸餾、才能把海水變成雨水。

\*

我們每一個人，好比獨坐一葉小舟，在大海裏漂行，周圍是狂風巨浪。有的人漂得太遠，根本看不見海岸。有的人上下沈浮，時而看見海岸，時而看不見。這代表那些在重複“佛陀-佛陀”的人。有的人漂得離岸近些，看見了魚籠、帆船、岸上的綠樹。有的人在拼命朝岸邊遊，還不曾到達。至於佛陀，他就像一個站在岸上的人，不再有海上的危難。他經歷過人們正在遭遇的險境，因此有大慈悲，想助我們脫離大海、安全靠岸。這就是爲什麼，他教導我們修持布施、持戒、禪定，因爲這些修持，能把我們安全地拉上岸。

我們在內心培養佛、法、僧的品質時，不會有苦。使心進入法，各種破壞它的雜染會消失。我們得以逃離苦海。

一旦上岸，我們會有各種各樣的樂趣，因爲那裏有許多海上見不著的事物。好比進入湄南河口，看見濕地樹與鮮綠植物。我們著了迷，於是繼續朝內陸走，進入蘇胡提路。在那裏看見了自行車、吉普車、各色漂亮汽車，於是更激動。有的人沈迷於陸地景象，換句話說，沈迷於禪定中出現的禪相。比方說，我們也許開始能回憶前世。憶起壞事，於是難過起來。憶起好事，便高興起來。這樣會轉成渴求，與這個那個的緣起欲望。有的人癡迷過頭，以爲自己真是禪相裏的人物。

如果我們的明辨不夠強，無論看見什麼，都會敗壞洞見[vipassanupakkilesa, 觀染] 好比有人看見一輛稀罕的車，激動起來，想進去坐一坐、開動一下，於是不看左右，便奔了過去，跑到路中央給車撞倒，或者撞死、或者斷胳膊斷腿。費了那麼大功夫脫離大海，結果受到迷惑，又把自己置於險境。

但是如果我們的明辨足夠強大，無論看見什麼，都可以變成尊貴財富[ariya-dhana]。看見濕地林也有用，可以砍作木柴，自家用或者去市場賣了。雜草叢生之地，可以鋤草爲田。不休耕，必定有收成。

受禪相吸引，稱爲“辨識走偏”。如果你有禪相，正確的反應是，要記得評估它，然後依照它的天性放開。不要抓住你看見的事物，因爲那一切都是無常。如果你生來貧窮，會爲發財的欲望而苦。生來富有，會爲守財而苦，怕損壞、怕給人騙走、怕小偷撬門進來偷。沒有什麼是確定的。禪相也一樣。因此無論你看見什麼，必須依照它們的天性放開。把樹留在林子裏、草留在草坪上、稻苗留在田裏。如果你能這樣做，就有自在，因爲你知道在陸地上感覺怎樣、水中感覺怎樣，何時該進、何時該出。你一旦有了技能，可以在水上、陸地旅行，輕鬆自如。你可以進退無礙。這便稱爲世間解[lokavidu]。你可以守著知識，卻不卡在裏面。你可以住在海裏不淹死。你可以住世不沈淪於世 如水中蓮葉，水絲毫不能滲入葉中。

\*

你做事誠心誠意時，諸事會有成就。比方說，如果誠心守戒，你的戒德會有果報。誠心修定，你的定力會有果報。誠心培養明辨，你的明辨會有果報。我們沒有果報，是因爲做事不誠心。五戒才五條，都不能清淨持守，能指望成什麼事？四禪才四個，我們卻繼續摸索，找不著它們。有人會管理幾百、幾千畝田地，我們連四禪也不會，難道不丟臉？

\*

如果我們在心念與行為上對佛陀的教導不誠心，那個果報會推著我們離法越來越遠。有饑渴、受各種苦痛。因此佛陀教導我們無論做什麼要誠心。有誠心時，即使在世間也有自在。我們知道怎樣把苦清除出內心，使色身各處安適。和平與甯靜，有賴於心的滿足與充實。心有滿足，外在的火焰進不來。色身充滿念住時，心裏還缺什麼？

這就是為什麼，如果我們想有滿足，必須盡量培養定力。喜感會升起。喜感升起時，不給卡著，因為我們知道它不可靠，最終會消退。因此放開喜感。我們放開喜感時，心自在，有樂感。這樣的樂與自在感，比喜感更精細、更深刻，沒有喜感的動態外相。喜感好比某人看見什麼可喜事物，以微笑、大笑表示出來。樂感沒有什麼外相。它藏在心裏，好比某人富有，卻絲毫不顯出來讓人看見。正是這種樂使心甯靜。顯示在外，沒什麼意義。這樣的樂感使心清涼，使心得休養，引向寂止與甯靜。心有甯靜時，它會明亮、清晰起來，好比風平浪靜的海上，可以看見十裏外的船。東西南北，無論哪個方向來什麼，不需要望遠鏡，看得一清二楚。我們的視感比平常要遠。維巴沙那，即讓我們對世間真相有如實知見的洞見，便是這般升起。

\*

如果我們有一只椰子，把它砸開吃果肉，只會飽一次。如果不吃，把它種起來，長成樹，結更多椰子，再種起來，最後我們會成為椰樹種植園的百萬富翁。

如果我們有了錢，只是存起來，不會起什麼作用，有一天它會開始不安全。因此我們得布施給佛教，找正確的地方存放。那樣它會升起更多的果報。

如果心只達到定力，停滯不前，只會有自在感。我們必須利用那個寂止，來升起明辨。那時候我們才會有最高的快樂。

\*

我們心有內在滿足感，與別人交往時，他們也會感到那股滿足感。心有痛苦，與別人交往時，也會使他們痛苦。

\*

如果我們培養起心力，可以傳送慈心，助他人減輕苦痛。但是如果我們不糾正自己，是不能真正幫助他人的，好比一個瘋子不能使另一個瘋子清醒過來。如果我們自己著火，別人也著火，怎麼幫他們？得先把自己的火滅了，才能助人清涼下來。我們必須“有”，才能“給”。

---

## 觉醒之翼

當你念住呼吸時，能夠同時達到四念住。呼吸為“身”、覺受在色身內、心在色身內、心理素質[法]在內。

\*

我們坐著禪定時的四念住：呼吸是“身”、舒適與不舒適是“受”、純淨與清晰是“心”的狀態、而心定是“心的素質”。

\*

修習禪定時，我們必須為它注入成功的四神足：

*Chanda*(欲望)[欲神足]:對呼吸有著友好的興趣，守著呼吸，了解入息時帶入什麼。如果不出息，會死。如果出息而不入息，也會死。要連續使心集中在這上面，不要管其它事。

*Viriya*(精勤)[勤神足]:勤於了解有關呼吸的一切事務。你必須專心於“我現在要入息，我現在要出息；我要使它長、短、輕、重、暖、涼，等等。”你必須掌管呼吸。

*Citta*(專心)[心神足]:專心於呼吸。觀察外在呼吸怎樣進入,與色身上部、中央、下部的內在呼吸相連接;這些內呼吸存在於胸部 肺、心、胸廓、脊椎;與腹部 胃、肝、腎、腸;還有從手指腳趾與身體各毛孔流出的呼吸。

*Vimansa*(明辨)[觀神足]:觀想、評估進來滋養色身的呼吸,看它是否盈滿色身、是否有自在自然感、是否還有地方需要調整。要注意外在呼吸怎樣與內在呼吸碰觸、看它們是否在各處相連、看呼吸對地、水、火元素的作用怎樣升起、維持與消逝。

這一切來自於對物質事件的禪觀,也合乎大念住[*mahasatipatthana*]的稱謂。當心發展四神足達到圓滿、念住與警覺達到圓滿時,色身果報是痛的寂止。心的果報是,一路導向超世:證得入流、一還、不還、與阿羅漢果。

\*

如果你真正培養了定力,會有五種力量[五力]。(1)信力,你對於自己努力的結果升起信心。(2)精進力升起,不需別人強迫你。從那裏開始,(3)念力對你的行動有更綜合性的關注。(4)定力在你的行動中堅實地確立起來,同時升起了(5)明辨力,了解一切正誤之事。這些力量稱為五力。

\*

止禪[*samatha*]是讓心安駐於單一目標。它不去與其它事物建立接觸;它保持清除了外在雜念的狀態。觀禪[*vipassana*]是心在全方位的念住與警覺狀態下,放開對一切念頭的關注。當滲透著洞見[內觀智]的甯靜在心裏升起時,五根同時升起,成為主宰:(1)信根[*Saddhindriya*]:你的信念堅定強大。無論誰說什麼、說好說壞,你的心不受影響。(2)精進根[*Viriyindriya*]:你的精進有韌性。無論是否有人教,你繼續努力,不倦怠、不灰心。(3)念根[*Satindriya*]:念住成為主宰,擴大為大念住。你不需要強迫它。它傳遍全身,好比大樹的枝丫護著整個樹幹,無需任何人上下扯動。覺知在坐、站、行、躺每個姿勢上通體明亮。它自己知道,不需要你去想。這種全方位的覺知,就是大念住的意思。(4)定根[*Samadhindriya*]:你的定力也成為主宰。無論做什麼,心不動搖、不走偏。即使你在講話,嘴巴張得一米寬,心照樣正常。如果色身想吃、躺、坐、站、走、跑、想,不管什麼,那是它的事。如果它哪裏疲倦、疼痛,還是它的事,心保持正直、安駐一處,不偏離到其它事上。(5)明辨根[*Paññindriya*, 慧根]也在你內心成為主宰,使心證得入流、一還、不還、甚至阿羅漢果。

\*

為了使心斷離色、聲、香、味,等等,我們必須培養定力,它由七個基本因素[七覺支]組成

1.念覺支[*sati-sambojjhanga*]:心牢固地定駐於呼吸,對身、受、心、法有覺知。

2.擇法覺支[*dhamma-vicaya-sambojjhanga*]:使呼吸傳遍全身,成為大念住。了解怎樣調整、改進、選擇、利用呼吸,讓它給我們帶來安適。我們摒棄凡是有害的呼吸、培養凡是有益的呼吸。

3.精進覺支[*viriya-sambojjhanga*]:對呼吸不棄不忘。我們粘著它、它粘著我們,不停地從心裏驅除五蓋。我們不抓緊、不涉入幹擾性的雜念裏。不斷使心的寂止越來越強。

4.喜覺支[*piti-sambojjhanga*]:心安靜時,呼吸充實而清新。我們遠離五蓋、遠離各種躁動感。好比一塊一塵不染的白布,心這般潔淨時,只會舒適與充實起來,於是便升起了滿足感,稱為喜。

5.輕安覺支[*passaddhi-sambojjhanga*]:呼吸在全身堅實。各元素甯靜,心也甯靜。沒有什麼麻煩與擾動感。

6.定覺支[*samadhi-sambojjhanga*]:呼吸堅實、穩固、不動搖。心堅守一處。

7.舍覺支[*upekkha-sambojjhanga*]:當身、受、心、法在這兩類呼吸中相安相適時 當心守著呼吸的這些側面時,它根本不需要造作任何事物。它不抓住任何好與壞的表現形式。它處於中性、不受幹擾、不贊同與反對任何事。

\*

1. 下決心，堅守念住與警覺。不停地觀察心，使它按照你的意願守著呼吸。不斷排除五蓋，即破壞定力能量的各種幹擾。這就是念覺支。

2. 一旦呼吸清潔、淨化了，讓這個淨化的呼吸傳播開來，照料全身各處。一旦色身受這種純淨呼吸的滋養，它也會淨化。我們的言與行也受淨化。這時我們經歷的是愉悅與自在。或者，如果你想用這個呼吸感照料色身個別部位，或多或少、或重或輕、或明顯或細微，可以隨意去做。這就是擇法覺支。

3. 照料呼吸，不停地審查心，不讓它偏離出去尋找其它念頭，破壞你的初意。不要因為身心有疲倦或者困難而灰心。要有決心斬去障礙，不管來自哪個方向，即使你必須舍命。(呼吸堅實。)[譯按：本句似突兀，故英譯版加以括弧；筆記不排除有疏漏]這就是精進覺支。

4. 當這前三個因素圓滿成就、純淨起來時，會升起一種明亮、充實、滿足感。呼吸充實。這就是明[*vijja*]的呼吸。換句話說，呼吸受念住的掌管。這就是喜覺支。

5. 心跟隨著充實的呼吸時，對於任何經過的雜念，如聲音觸及耳，不動搖、不失念。依然有覺受，但這時不再導致渴求、執取、緣起、重生。覺知只是有知。這是輕安覺支。

6. 當覺知全面堅固而確定、明亮而充實時，智識升起了。我們對於自己現狀的來曆與去向，同時有知有見。這就是定覺支。

7. 一旦心走過第一到第六步，接著以寬敞的放鬆感舍棄、寂止，不抓緊任何禪相、念頭、事物時，那就是舍覺支。

我們理解了所有這七覺支，能在心裏發展圓滿時，它們會在同一時刻彙聚到同一點。

經上教我們呼吸時培養這七個因素，是爲了讓我們平息內心的情感，因為情感是五蓋的精髓。五蓋是包含著無明與陰暗的呼吸。這種情形下，我們好比一個人站在黑暗裏看不見自己、也看不見他人，因為我們在自己的雜染裏發酵，滿是緣起。這就是不受照料、不受引導普通呼吸。它倒是充滿的，不過充滿了陰暗。這個狀態嚴重切斷、關閉我們的聖道。只有除去五蓋，心才能明亮起來，能夠同時從因果角度明察真法。

\*

當念住充滿色身，如火焰充滿汽燈的每根燈芯時，全身元素協同工作，好比一夥人齊心出力做工：每個人在這裏那裏作一點貢獻，用不了多久工作可以輕鬆完成。如汽燈的每根燈芯爲火焰飽和，放出明亮的白光，同樣地，你的心充滿念住與警覺，對全身有意識，身心兩者都會輕盈起來。你想使用念住之力時，體感立刻變得極其明亮，有助於同時開發身與心。你可以長久坐著、站著，不覺吃力，你可以走長路，不覺疲勞；長期只吃少量食物，不覺饑餓；一連幾天不吃不睡，不失氣力。

心會變得純淨、開放、無染。它明亮、無畏、堅強。有信力[*Saddha-balam*]：你信心十足，如汽車開足馬力不停地奔馳。有精進力[*Viriya-balam*]：你不懈怠、加速精進。有念力[*Sati-balam*]：你的念住與警覺強大、旺盛。有定力[*Samadhi-balam*]：你的定力強大，毫不動搖。沒有什麼會使定力頓失。換句話說，無論你在做什麼，坐著、站著、講話、行路等等，一想入定，心馬上收攝。無論何時你要入定，只要想一想，就可以入定。等到你的定力強到這個地步，內觀修習毫無問題。有明辨力[*Pañña-balam*, 慧力]：你的洞察力會如一把雙刃劍。對外界有敏銳的明辨，對內心活動也有敏銳的明辨。

這五力從內心升起時，心圓滿成熟了。如經文所說：信力、精進力、念力、定力、明辨力成熟，在各自領域中強大突出[*Saddhindriyam viriyindriyam satindriyam samadhindriyam paññindriyam*]。性格成熟的成年人可以相互合作，一起做事可以快速完成。因此，等到有這五個成年人爲你做事時，可以成就任何工作。你的心有力量摧毀任何雜染，好比核彈頭可以摧毀世上一切。

\*

當你的定力強到這一步時，可以升起明辨：對於苦、苦因、滅苦、滅苦之道的知見，都在呼吸之中。我們可作如下解釋：出入息爲苦：入息爲苦的升起，出息爲苦的消逝。對出入息無知無覺，不了解呼吸本質，這是苦

因。入息時有覺知、出息時有覺知、了解呼吸本質，也即對出入息有如實知見：這是聖道之一的正見。了解哪些呼吸方式不舒適，了解怎樣改變呼吸，了解“那樣呼吸不舒順；我要這樣呼吸才有自在感”：這是正志。尋想與正確地評估呼吸的各個側面：這樣的心理素質是正言。了解改善呼吸的各種方法：例如，長入息短出息、短入息短出息、短入息長出息、長入息長出息，直到掌握最舒適的呼吸方式：這是正業。了解怎樣利用呼吸淨化血液、令這股清淨血液滋養心肌，怎樣調整呼吸令身輕安、心輕安，怎樣呼吸令身心滿足清新：這是正命。調整呼吸，直到它使身心輕安，只要尚未達到，則繼續努力：這是正精進。自始至終對出入呼吸有念住、有警覺，了解呼吸的各個側面——上行、下行的呼吸感，胃部、腸部的呼吸感，經由肌肉從各個毛孔流出的呼吸感，隨著每一次出入呼吸，把握這些覺受：這是正念。心只專注與呼吸相關的事件，其余波瀾不驚，直到呼吸細微，進入安止定，從那裏出發獲得解脫洞見：這是正定。

當聖道三方面——戒、定、慧，在內心彙合、圓滿成熟時，你對呼吸的各個層面會升起洞見，了解“這樣呼吸，會升起善巧心態。那樣呼吸，會升起不善巧心態。”你放開造作色身的因素——即呼吸的各個層面，放開造作言辭與心意的因素，無論是善是惡。你讓它們依著天性自行發展。這便是苦的消解。

## 僧侶生活

為什麼佛陀對世間升起厭離心？因為他問自己：“我們生於這個世界，有什麼真正令人滿意的？父母？親戚？仆人？朋友？財富？這其中沒有哪個真正令人滿意。這種情形下，為什麼要忍著活在世上？”這就是為什麼他要出家，給自己找到不再輪回這個世界的法子。

\*

我們出家，如果想無愧於釋迦之子的稱號，必須依照佛陀訂下的訓練法則進行修持。佛陀真正的後代是四類聖弟子：入流者、一還者、不還者、與阿羅漢，是那些依靠心力，一步一步從雜染與心漏中解脫出來的人。這些才是佛教真正的親戚、才是佛陀的子女、無疑值得接納他的遺產。這樣的出家，人人做得——男眾、女眾、沙彌、任何人。這是內在的出家。至於削發著袈裟的比丘，那是外在的出家。如果同時經歷內在、外在的出家當然更好。

\*

每當你有快樂時，應當轉化它，不讓它在你心裏敗壞。好比市上賣水果的女人，看見自己的芒果熟透、吃不了、不能過夜、又賣不出時，就拿來削皮切塊、做成果醬。這樣可以長期保存。果醬味道好、賣得上好價錢。這就稱為有智慧，不讓熟透的東西敗壞。同樣地，我們有快樂時，不應當自滿。要把那個樂感磨成粉，變成痛感，揭示出不變、堅實、持久寶貴的內在快樂與安甯。

例如，有的比丘與沙彌，得到生活用品供養充足，不需要像居家人那樣辛苦勞作——肩挑重擔與職責、開荒、日曬雨淋。他們只要“收集煮好的米飯”，就能吃個飽。這是來自出家的快樂。但是如果這樣的比丘執著於物質用品——僧袍、鉢食、居處、藥品，卻不能做到行為端正，對得起人們為他們所作的奉獻，那不是真正的行者。那只是在利用他們的供養者。

因此，當你看到個人生活需要得到良好的照顧，應當把那種自在、愉快感，磨成粉末，成為痛感，也就是用功修行，犧牲你的樂感，以佛陀為榜樣，修習頭陀行。這樣，你會理解擁有一個色身必然帶來的痛與苦。

你應當觀想受人供養的樂感，了解那裏沒有什麼持久的精髓。有持久精髓的快樂，必須是你自己培養起來的。這個意思是，你必須修持忍耐、抵制色身的苦與緊張。你能做到這點時，心會穩定、堅實、強大，一步一步上升到更高的層次。最後你會了悟真正的快樂與安甯，佛陀把它稱為至高的喜樂。

\*

無論你在哪裏住，應當照料它，把它當成你的家。無論你在哪裏睡，應當照料它，把它當成你的家。無論你在那裏吃，應當照料它，把它當成你的家。這樣，無論你住哪裏，無論你去那裏，都能找到快樂。

\*

把你的耳朵、眼睛張得大大的，才能幫助照料寺院，把事情做好。我們每個人，都應當有大大的眼睛。你住在這個寺院時，眼睛就得如寺院那麼大，耳朵也得有那麼大。

\*

那些對自己估計甚好、行爲卻不怎麼好的人，累贅、沈重，住在哪裏，哪裏開裂。這就是爲什麼人們說智者如貓爪一般輕盈：柔軟、多絨，把爪子藏在安全處，真正需要時才拿出。走在地板上不出聲、不留足印。

至於蠢人，他們在行爲上不知操持，人們說這樣的人如狗爪。爪子沈重、走在地板上有聲響、留下足印。

\*

我們作爲團體在一起生活時，相互接觸時必定會有多種聲響。打個比方，我們跟一個樂隊沒什麼不同，有雙簧管、鑼、木管，有強音弱音、高音低音。如果所有樂器發出一樣的聲音，聽起來就沒樂趣了，單聲樂隊一點不中聽。同樣，許多人住在一起時，必定有好聲音、壞聲音。因此我們每個人，必須照顧自己的心。不要讓你自己對壞聲音感到生氣、不樂，因爲當有許多不樂時，必然轉爲嗔意。有許多嗔意時，必然轉爲惡意。有惡意時，便導致爭吵與糾紛。

因此，我們應該對上、下、同等層次的人們傳播善意。下屬對我們有不良言行，應當原諒他們。我們能這樣做時，就是在對團體的和平、甯靜做貢獻。

\*

無事不要與一群人閑聚，否則你浪費禪定的時間。閑聚的危險是：(1)如果你們的行爲不在一個層次，會升起惱怒。(2)如果你們的觀點不一致，會有爭論、升起雜染。好比梯田裏的水，高處往低處流，會發出大聲響。水沿著平地流，很少出聲。

與衆閑聚好比把菜澆在飯上，很快就壞，不能保存多久。如果把飯與菜分放在兩個盤裏，不那麼容易壞。人們自處時，很少出麻煩。

\*

作爲一位比丘，出家卻不曾有過野外生活的經歷，好比知道飯的滋味，卻不知菜的滋味。去叢林裏覓地隱居的比丘，必然了解法的滋味；好比就著菜吃米飯，滋味必然不同。拿雞做例子。野雞與家雞是很不同的，它們眼神快、尾巴短、啼聲急、翅膀長。它們需要連續保持警惕、必須得這樣。而那些家雞，尾巴長、眼神慢、翅膀弱、啼聲長。這樣一來，必然成了豹子的獵物。這說明林居生活，滋味必然不同於定居村鎮的生活。

曾經有人批評我進入叢林，不過我只是對自己笑。他們說我膽小，不能應付世人，因此逃走躲起來。我在心裏暗笑，最後只得說：“住在城裏好，不錯，但不需要什麼特別的本事。爲什麼？我從來沒見過城裏人在叢林裏能呆上多久，可是在城裏，別說比丘能住，雞狗到處都是。”

---

## 教与学

雜染厚的人比雜染薄的人容易教。他們有一張厚殼，因此容易敲開。薄皮是很難剝除的(這代表那些自以爲已經很不錯的人;有什麼剩存的雜染不願放開)。

\*

人有各種各樣。有的使自己變成豬、有的使自己變成雞、有的使自己變成水牛、有的使自己做人。只有人

像人樣，你才給他們吃米飯；即使人也有許多層次。有的吃精米、有的吃次等米、有的吃剩米。

\*

有一次有人來對我說：“無知無覺才使人們思考，因此它們實在有好的一面，因為如果人們不思考，怎麼能聰明起來呢？可是你卻在這裏教人們靜坐，讓他們的心寂止下來不去思考。能有什麼好處？”

於是我回答他：“先不談無明這等微妙的事。我們就講簡單的。你小時候學認字，老師教你邊旁部首：三點水加各是洛、木加各是格、足加各是路 直到你確認足加各是路。你現在在曼谷；假定你放開學業，去尖竹汶府。見到一個標牌上寫“公路”，你馬上知道這是說有條“路”，不必去想，對不對？因為你知道。如果他已經知道了，為什麼還想？那個需要想的人，是因為他並不真正知道。

有時如果你想有效果，必須拿他們的話，堵他們的嘴。這樣他們才會坐直了注意聽。

\*

我在曼谷時，每個來到我居處的人，都在靜坐禪定；不是因為我要他們做，而是因為我自己在做。那本身就足以教他們了。我閉眼坐著；他們見我閉眼坐著，也就閉眼坐下，不敢說什麼。如果我涉入他們的事，他們也會涉入我的事。

\*

你眼睛模糊時，得學會怎樣自己滴眼藥。如果到處找別人給你點藥，會給人增加負擔。這個意思是，你必須注意觀察。舉例說，人們也許會、也許不會跟你說話，但是如果你發現他們話裏有東西，就要注意：“此人這樣做時，是什麼目的？她這樣做，是想要什麼？”僅僅這樣做，足以使你開始懂事了。

這就是給自己點眼藥水的意思。有的人，你得拿根棍子撬開他們的眼皮，即使那樣還不願睜眼。那時他們是教不成了。如果你的眼睛還不太模糊，不必經常察看。某件事看見一次，足以作為長期指南，不需要太多例子。譬如好鞋匠，只需一只鞋樣，便可以開門做生意，做出成百上千雙鞋。

\*

耳朵靈的人，意思是：老師只說了一次，你拿著一生受用。

---

## 生老病死

凡是出現了、有形了，必然會升起苦。

\*

如果我們把不穩定的東西據為己有，我們的生活也會不穩定。

\*

痛感升起時，就呆在痛處跟著痛感。樂感升起時，就呆在樂處跟著樂感。去了解它們。了解什麼在升起，何時在升起。你與它們在一起時，要專心一意地觀察、從頭看到尾。最後，它們會消逝，好比我們在草地上放一塊大石頭，下面的草自己會慢慢死去。

\*

痛感升起時，你把注意力集中在其它地方、其他人那裏，忘記痛，這樣是可以的，但是這只是念住，不是警覺。如果要同時有念住與警覺，你的覺知必須在你色身內部事件發生的地方。

\*

老、病、死，對於理解它們的人來說，是寶藏。它們是聖諦，是尊貴的財富。如果它們是人，我會每天朝他們頂禮。正因為有疾病，我做比丘才一直做到今天。

\*

修行時進食少量很有用。我想對呼吸作仔細觀察時，會盡量少吃。色身饑餓時，我可以看清楚致痛呼吸感的升起之處。如果色身吃飽了，很難觀察這些事情，因為平常情形下一般不發生什麼。因此我看在饑餓、生病時修行是件好事。實在有病痛時更好，我可以關起門來，不必與其它人牽扯。

\*

色身是“死”。心是“生”。如果能把兩者相互分離，我們便能解脫生死。

\*

心有雜染與漏，必然經受生老病死。好比糧倉裏的稻種，一旦土壤、濕度、日光、空氣條件合適，必然發芽，生出更多稻谷、永不休止。但是如果把谷殼刮去，在鍋裏烤一烤，它們就不能發芽了。同樣地，如果我們燒去心裏升起的雜染，即藉着修定，連續以四念住(身、受、心、法)觀察心的素質，雜染會同米花蹦出炒鍋一樣從心裏蹦出去。我們達到這個地步時，便達到了不死之心，從死中解脫。我們看見色身不死的部分、心不死的部分，那時我們便證得了聖諦。

\*

智者把死亡當作脫棄一件破舊的衣物。心好比身，身好比破衣。破衣本身沒有什麼實質，它們卻令我們恐懼。一見衣服上有細小的破洞，趕快找東西補起來。我們打越多的補丁，它越厚。越厚越暖。越暖我們越粘著它。越粘著它，越癡迷。結果我們永遠脫不了身。

不過在智者看來，我們是活是死的問題，不如能否起到作用這個問題更重要。如果繼續活著對己對人有用，即使是塊破布，他們會忍著繼續穿。不過，如果他們看見繼續活著不再起什麼作用，到時候該把衣服脫去，他們會立即放開。

\*

修習定力，好比把菜籽收集儲存起來，有了濕度，會發芽、長出枝葉花朵。同樣，我們的定力也會發芽成明辨，會對世間、法界諸事升起全方位明辨。我們會了解色身的四界、五蘊、六處是什麼，一直到不怕老、病、死的地步。好比我們長大起來時，孩子氣就不見了。

\*

不要對你將死與否，生出許多事來。甚至不要去想它。只管淨化你的心，那樣做一切會順利。

## 全方位明辨

法在每個人的心裏。無論你意識到與否，它就在那裏。無論你學不學，它也在那裏。問題在於你能否破解。一旦學了佛陀制訂的標記，就可以自己破解，好比認字讀書。舉例來說，嬰兒不懂事，生下就哭：“哇！”那是受蘊。他吃著不喜歡的，便扔了找更好吃的，那是行蘊。長大一點時，開始記事，那是想蘊。因此法就在每個人的心裏。

那麼為什麼要學習？我們學習，是為了解事物的名稱，最後得把一切概念，舊的、新的、過去、未來，全部除去。那時我們就達到了涅槃。警察不換下制服穿上便裝，便查不出罪犯的秘密。這就是為什麼，我們必須修習戒、定、慧，才能熟悉五蘊。那就是觀禪的意思。

定力是你做的工作。內觀禪是放開。你不能“做內觀”[“do” insight meditation]。它是一種果。戒德為因時，定力為果。定力為因時，明辨為果。明辨為因時，解脫為果。

\*

內觀的技能[the skills of insight]不能教。至多你可以教人們修禪定，但不能教人們有洞察力。

\*

你必須“做”，才能“知”。你必須知，才能舍。你必須先種因，那個果自然會來。

\*

人們在日頭下來回奔跑時，不知太陽真正的熱度。如果你想知道天有多熱，大日頭底下，去田裏坐上五分鐘，那時你才了解真正的熱度。苦與痛也一樣。如果心到處不停地跑，它並不真正了解苦與痛。如果想看，必須靜止下來。

\*

定力好比一面鏡子，用來清楚地看自己。明辨則好比望遠鏡，把小的東西放大，遠的事物挪近。

\*

你必須停止找，換句話說，心必須寂止，才能升起明辨。找是無明[avijja]。

\*

你藉着聽講與閱讀獲得的理解[Sutamaya-pañña，聞所成智]，好比一個人醒了，眼還不曾張開。他看不見一點光，只好到處摸索，沒有確定感，有時抓對、有時抓錯了。你從思考獲得的理解[Cintamaya-pañña，思所成智]，好比一個人醒了，還不曾離開蚊帳、洗去睡意。他的視覺模糊不清。你藉禪定獲得的理解[Bhavanamaya-pañña，修所成智]，好比出了蚊帳，洗了臉，把事情看個明白。這是最高等的理解。要努力培養它。

\*

禪定要獲得圓滿結果，心必須發出指令。念住是執行者，協助我們的一切活動，警覺則審察著做完的結果。從四念住角度，它們稱為念住與警覺。從禪那角度，它們稱為尋想與評估。明辨就是從這些素質中升起的。

明辨來自於觀察因果。如果我們知道果、卻不知因，那不算明辨。如果了解因、不了解果，那也不算明辨。我們必須以念住與警覺，同時一切了解這兩者。這就是全方位覺知的完整意義。

我們內心升起的全方位覺知，來自於因果，不來自書本、傳言、個人臆測。假定我們口袋裏有幾塊銀幣：如果只知別人說是錢幣，我們不了解它的屬性。如果試驗一下，放進煉爐裏，看看怎樣做成其它東西，那時我們才真正了解它的屬性。這樣的智，來自於我們自己的業[行動]。我們禪定時，這樣的智有五類。我們發現自己內部，有的東西以色身元素為因；有的以心為因；有的因來自心、但影響色身；有的因來自色身、但影響心；有的因來自身與心共同作用。這樣的智就是明辨。因此我們必須培養戒德、定力與明辨，從中獲得智識。如果不這樣做，就有無明與癡迷之苦。

念住好比蠟燭，給心帶來光明。如果夜裏把蠟燭拿進屋裏、關起門窗、堵住牆上的裂縫、風進不來、火焰不動，火光會更亮，我們可以看清房裏的一切。關起門窗、堵上裂縫，意思是約束我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，使注意力不遊蕩出去追逐概念與想法。這叫做以念約束。我們的念住會彙集為一體。念住強大時，即刻會有果報：那是一種心輕安感。念住堅定不移時，我們的定力會更強大。心會寂止、端正。光明以兩種形式出現：或者從我們內心、或者來自牆上反射。這便是為什麼，念住是因、是輔助因素，使定力不斷進步。

因此，我們要重視這個心理素質。當我們知道某種因升起快樂與安甯時，應當照料這些因。好比別人同我們分享食物時，不應忘記他們的好意。又好比父母把我們養大、從小照顧我們。等我們長大、在世上立足後，不應忘恩。我們必須表示孝心，始終照顧他們，報答他們的善意。只有那時，活著才有進步、不會倒退。

因此念住好比父母。我們必須連續照料它，因為它是一切善巧素養之母。生活中得到任何快樂，是因為有念住。因此，是念住給心帶來甯靜。

坐在這裏，把心帶入寂止，做起來並不那麼難。它看起來難，是因為我們有誤解。觀念有錯，假設也有錯。如果我們願意去審查，理解了這一點，便會了解真相。比方說，我們以為是心去這裏那裏，那不是真的。那是先入之見。實際上，心始終與身在一起。好比電筒發出的只是燈光。燈泡與電筒一直在一起，只是光線閃

了出去。燈泡與燈光是兩回事。燈泡發光，但電筒外的光不帶燈泡。心，即覺知本身，隨著每一次出入呼吸與色身在一起。閃出去的覺知不是真實的。你不能把燈光放回電筒，好比一個人想抓住光柱，它不會粘到手上。

那麼如果心始終在當下，我們為什麼要修定？我們修定，是因為心裏有兩種火，或者說兩種電：熱火是貪、嗔、癡之火；涼火是禪那之火。如果我們懂得怎樣訓練心，會找到涼火。熱火對我們的眼、耳、鼻、舌、身的經絡是有害的。感官好比燈泡。感官的經絡好比燈絲。如果它們與電流接錯，會立即爆炸。與電流接對，卻從不關閉，會有損耗。因此修習禪那，是因為我們要涼性電流，即禪那的涼火。涼火不傷感官，還讓我們利用感官看見真相，理解我們視、聽、嗅、嘗、觸、想到的一切。這樣，心才有清涼自在。

這就是內觀的技能。形色觸擊眼，在觸點升起概念時，我們能以明辨看清它。聲音觸擊耳、氣息觸擊鼻、口味觸擊舌、觸感觸擊身、念頭觸擊心時，明辨就在它們之間。這樣一來，色不粘著眼、眼不粘著色，聲不粘著耳、耳不粘著聲，如此類推。這就是直覺洞見，或者說六處舍離，那樣就能夠同時放開觀念與它們的對象。真正的心保持著清涼與自在，好比一股持久無害的涼火。

不能調伏心的人，得與熱火相處，拖垮內心各個部分，比如眼、耳、鼻、舌、身的經絡。經絡疲倦時，這些人便無明起來。他們眼力暗淡：看見形色，不知形色的真相。這稱為無覺知。他們的耳失聰：聽見聲音，不了解聲的真相。同樣於鼻、舌、身、意。無論感受什麼，他們不了解那些東西的真相。這就稱為無覺知。它導致渴求與雜染，於是有苦。這就是對真相無明的意思。

對真相無明的人，好比盲人。走到哪裏都會出麻煩，以為高處之物在低處、低處之物在高處，盲人沿著平地走時把腳擡高，因為他怕絆著什麼。同樣，不了解真相的人，把深奧的法當成淺顯的、把淺顯的法當成深奧的；把高等的法當成低等、把低等的法當成高等。那是妄見。你的見有誤時，修行便有誤，你的解脫也有誤，好比擡腳想上台階，可是台階卻不存在。有的人想把自己放到高層次，但缺乏正確的基礎。心沒有一點定力。他們不停地走路、思考、想象高層次的法，結果卻在原地打轉。他們好比盲人想上樓梯，可下層階梯卻不存在，只好在原地踏高步。同樣地，處於低層次的人，以為自己在高層次上，結果越來越往下走。越試圖往上爬，越下沈。好比大象跌入泥沼，越掙紮陷得越深。

上面所說的階梯，便是戒德、定力與明辨。如果我們沿這些階梯走，就會達到目標。好比一個眼力好的人，會爬實際存在的階梯。修習了定力的人，無論睜眼閉眼，都可以了解事物，因為他們內心明亮。

\*

“行蘊”意思是造作。我們必須研究行蘊，明確如實地了解它們。對它們也要有智慧。行蘊有兩類。世間行蘊，比如利益、地位、褒揚、娛樂，這些事物升起、消逝。法界行蘊，是我們自己的色身與心理現象：五蘊、四界、六處。這些事物也同樣升起、消逝。因此，我們有它們，應當好好利用。否則它們會轉過來害死我們。如果不花功夫訓練，它們只停留於表象層次。不過如果訓練它們，可以從中得到越來越多的價值。好比陶土，如果我們聰明，可以做成陶罐煮食。再好一點，做成瓦片蓋房頂。如果塗上釉彩，會更有價值。這些都取決於我們有多少明辨，了解怎樣加工，增加它們的價值。

\*

呼吸是色身造作[行蘊]，即是造作色身的因子。

言語造作是由想法轉成的言辭，話在口裏，還不曾大聲說出。

心理造作是那些不涉及口頭言辭的想法。你仅作参考，之後了解的那些想法。

言語造作與心理造作很類似。在訓練心智時，重要的是努力防止言語造作的升起。不管是關於過去還是未來的觀念，你必須把它們都掃出去。

\*

色身造作，即呼吸，乃是色身的當下側面。心理造作是心的當下側面，即構成思維的覺知。

心的造作構成了苦的精髓。蠢人把造作當成財物。你想看見火焰，得先 去除煙霧。你想看見非造作，得先去除

心裏的造作。

\*

從色、聲、香、味等等中獲得愉悅，是感官之欲。遊蕩出去尋找、尚未找到喜愛之物的心態，是對緣起[有]的渴求。在當下的想法中動搖、傾斜的心態，是對非緣起[非有]的渴求。對於心的這些側面不了解，則是無明[avijja]。

\*

過去、未來的標籤是“世間”。當下是法。不要讓自己受哪怕一丁點標籤的欺騙。即使稍微牽涉進去，那就是一種緣起，你必須經歷更多的生老病死。

\*

當“過去”只是一種動態、“未來”只是一種動態、“當下”只是一種動態，卻不生業時，便有了解脫的技能。你可以想過去，但是心不從那個思考中嘗到任何果。為了使心有離欲，你需要有技能，決定什麼對當下有害，把一切欲望立即吐出去。過去不真，未來不真。如果它們是真的，必須永久存在。如果你有智慧，就不會把已經吐出的東西，又放回口裏。

\*

貪欲與渴求好比吃與咽、往裏收集。離欲好比吐出、扔棄。如果去抓那些已經離開你、或者尚未來你這裏的東西，那是渴求與貪欲。離欲，就好比食物碰到你的舌，你立即注意到，在吞下之前把它吐出。

\*

佛陀還是居家人時，他曾經思考真正的快樂來源。他問自己：“快樂來自富有嗎？”但是他看著財富，看見它有過患。於是他轉向學問，學問也有過患。他轉向權力，可是他看見權力包含著殺人與戰爭。他這樣來回思索，問自己怎樣才能找到真正的快樂。最後意識到，快樂來自苦痛，苦痛來自快樂。世間必須這樣轉。事物轉動時，必須有一根軸，否則怎麼轉？因此，有什麼在轉，必定有什麼不在轉。他繼續這樣思索，直到發現了一切轉與不轉的來源，它就在心裏。

\*

知識有兩類：真正的知識、與仿冒的知識。真正的知識，是即使即刻與你在一起、別處哪也不去的覺知。你知道何時站著、何時躺下、說話、思考，等等。仿冒的知識，是追求標籤與印象。標籤是一種知識，但不是覺知本身。它們好比覺知的影子。真正的覺知，是念住當下，看見因果。這就是明辨。

\*

依照標籤、依照書本、依照人言的知識，是仿冒的知、不是真知。它好比覺知的影子。真知是你內心的覺知。它只對個人升起[paccattam, 各自證知]。這種知不能教、不能講。它必須從你內心升起。只有那時，你才了解什麼是無常、苦、非我，什麼是恒常、自在、我。而種姓智[gotarabhu-ñāna]，既見到這兩方面，同時又放開這兩方面。法的真相是恒法[Dhammathiti]，即保持不動的那部分心智。心的動態與心所，只是覺知的影子與仿冒。修習佛法時，你要的是真知。如果你不真正修行，只會得到法的影子。因此，我們應當勤修，讓內心升起真知。

§ 恒法[Dhammathiti]依著天性原地安住。它不變化、不動搖、不隨接觸到的思維對象升起、落下。它是脫離了苦與緊張的心，是依著天性安住的心。即使以各種形式思考、談話、行動，心只有覺知。它不呈現出離真如本性變化之相。比方說，把一只杯子放在這裏，沒有任何人、任何東西碰它，它會在那裏停十年、百年不壞。恒法之心就像那樣。或者，好比寫下數字1，不改成其它字，它就還是原來的1。這便是恒法。

\*

要連續從無常、苦、非我角度作觀察，不過你也得從恒常、自在、自我角度觀察。你必須從兩方面看事物，不只看它們的缺陷，也得看到它們的用處。不過不要讓自己執著於任何一方，否則你便像個獨眼人。恒常、自在、自我，不知不覺會悄悄地過來，打中你的頭。

\*

洞見有兩方面：一方面依我們所學的角度看，一方面朝另一個角度看。依傳言看，會成爲洞見的破壞因素。從另一個角度看的意思是，從不爲人們所說的角度看。他們說有無常的地方，那裏有恒常。他們說有苦的地方，那裏有自在。他們說是非我的地方，那裏有我。這便是直覺洞見。

\*

明辨的甯靜寂止，並非佛陀的目的，因爲它並不真正甯靜。最終的甯靜，甚至高於明辨。

\*

那些獲得了超世之果的人，入流者、一還者、不還者、阿羅漢：這些名稱不是指人，而是指心。

---

## 放開

“我們”好比樹。“執取”好比藤。如果我們對形色有欲望，它們會纏在眼周圍。如果我們對聲音有欲望，它們會纏在耳周圍，依此類推。我們這樣到處給纏起時，必須得死。有的人不讓自己死得自然。他們的執取把自己的咽喉勒起來。

\*

世界好比順藤爬的紅蟻。如果砍去纏繞我們這棵樹的藤，螞蟻便不能上樹了。

\*

我們必須盡量砍。心長，使它短。心短，使它圓。心圓，使它平滑。心平滑，使它放光。於是它可以滾來滾去，不卡在任何事上，那樣才能從一切苦與緊張中解脫。

\*

苦來自“有”。這就是爲什麼世人受苦。如果他們有五，想添作十。以爲一旦有十就可以寬心了。可真有了十，又要添到百。接著必得找更多的、怕失去已有的。只有斷氣時，才停止找更多。這就是爲什麼經上教導我們，“有”是苦。這就是爲什麼佛陀什麼也不要。他說：“色、受、想、行、識，不是我的。色、聲、香、味、觸、法，不是我的。”沒有什麼是他的，誰又能從他那裏拿走什麼？誰能壓迫他？如果人們給我們什麼，我們說“得”與“有”。如果他們把東西拿走，我們說“失”。但是不擁有任何東西，便不存在得失。那樣的情形下，哪裏會有苦？

\*

涅槃是一切得失的終結。

\*

如果我們不會放開，就有苦。手裏提著東西，不知放手、放開，不會拿到更好的。這就是爲什麼佛陀教我們放開。首先，手不會老提著東西而出汗。第二，可以把東西放開、翻過來、從各個角度看看到底是什麼。比方說，我們手裏緊握一把刀，也看不清它是什麼樣。如果松開手，把刀放開，就能看個仔細，是鋼刀、木刀、角刀、還是象牙刀，質量好壞、有什麼用。

\*

抓緊色身，是在抓緊舊業。放開色身，是放開舊業。我們能這樣放開時，不會造身業。好比一宗地產，如果我們擁有了它，開了地產證明、劃了地界，就容易有侵權、詐騙、地界糾紛、訴訟官司。但是如果我們不擁有它，只讓它成爲公共財產，就不會有麻煩與爭吵。這樣心有自在。

\*

如果心糾纏於任何事，必然生惡。如果你能照見，生與不生平等、病與不病平等、死與不死平等，意思是

有同樣的價值，那麼心可以放鬆，不卡在任何事當中了。

\*

第一階段，我們放開作惡，開始行善。第二階段，我們放開惡，放開一些善。第三階段，我們放開一切善惡，因為這一切依其本性造作，因此不可靠。我們行善，但不執著它。你放開時，必須有智慧地放開，不要有破壞性，也就是說不要不行善。你連你的觀念也不能抓緊，不必說物質資產了。你行善時，是爲了衆生而做、爲兒孫而做。你盡量把事做好，但不執取它，因為你知道，一切造作之事都是無常的。這樣，你的心便如寶石一般清澈、明亮。如果你糾纏於毀譽之中，是很愚蠢的。好比在喝別人的唾液。你行事端正，會有人說你是錯的。你做錯時，有人說你錯，也有人說你對。好與壞，沒有哪個恒常，因為它們不是別的，都是造作。

\*

惡來自善。善來自惡。舉例說，我們吃飯時說，真美味，可接著它穿過身體，變成了性質相反的東西。小偷來自富人。如果人們沒有財產與珍寶，哪裏會有小偷來竊取？佛陀看見，惡不可靠；善不可靠。那就是爲什麼，他不讓那類線路與他的心連接起來，因此同時放開了善與惡。他從一切善惡之中解脫，超越了世法[*loka-dhamma*]。他便是那樣進入了至高的喜樂。

\*

善惡的力量，好比磁鐵，吸引著心爲善爲惡，接著隨這個吸引力，投生到善處惡處。如果我們爲善爲惡，好比把磁鐵留在世間。那些磁鐵會吸住我們的心，留在它們的層次。不夠聰明、不知怎樣避免與脫離善惡之力的人，必然給這些磁鐵的力場拉著走。他們得在輪回世界裏繼續遊來蕩去。這就是爲什麼，智者找辦法切斷這個力場、逃脫它的力量，自由地浮起來。換句話說，他們做善事，接著把磁力場斬斷。他們做也許不那麼善的事，也把磁力場斬斷。他們不讓這些東西連接起來。換句話說，不執取於做過的事。他們不會繼續把玩它們。這就是明辨的意義：知道怎樣切斷世間的磁力場。

\*

心既不善、也不惡。但正是它，了解善、了解惡。正是它，作善事、作惡事。也正是它，放開善、放開惡。

\*

如果我們抓緊事物，它們不會進步，如果我們放開，它們也不會退化。

\*

執取好比一座橋。如果橋不存在，誰去過橋？只有河的這邊與那邊。有眼便可以看見河的兩邊，卻不與它們相互連接。不牽扯於念頭之間的心，好比水中蓮葉：水不能滲進葉裏，水珠只在表面滾動。有覺知，無執取。

\*

不帶執取的覺知好比不需線路的電，只有光明。沒有電線時，不會電死人。或者可以說，它好比無燈之光：不用燈芯、不耗燈油、卻有光亮。

\*

如果我們把身與心分開來，常規的覺知便消失了，但是那不意味著覺知湮滅了。它還在那裏，但是以一種特別的形式存在，不依賴於身心。好比我們把蠟燭的蠟與芯分開：火焰消失，不過火的潛力並不消失。不管燃料是不是存在，它的天性獨立存在。這就是涅槃之智。

\*

阿羅漢能說能動，不過不像平常人那樣說與動。他們知道怎樣把事物分開。好比有人在收音機裏講話：即使我們敲打音箱，也不會碰著說話的人。

\*

解脫的經驗，沒有“前”“後”之感，甚至也沒有“當下”之感。

\*

心為空性時，它輕鬆、自由、沒有絲毫念頭。好比鳥兒有雙足，卻不在空中留下足跡。同樣，心為空性時，人們批評你，空中留不下字迹，沒有什麼印象粘在心裏。

\*

止禪意味著使心的渴求靜止下來。觀禪意味著同時了解渴求與非渴求之心。如實了解前世與來世，那是直覺智。這樣的智根本不粘著於任何概念。這就稱為解脫的技能。它既不粘著於有渴求的心，也不粘著於無渴求的心。好比在空中寫字：不消耗空氣、寫得不費氣力、寫什麼你讀不出。寫的是好是壞，看不出來。空氣就在那裏，要說空氣的形狀，卻不存在。

## 词汇录

**ajaan**: 導師，尊師。

**arahant**: 阿羅漢；有價值者；純淨者 即心已無有雜染之漏，因此不再重生。這是對佛陀與證得最高果位諸聖弟子的稱號。

**ariyadhana**: 尊貴的財富；作為解脫“資糧”的素養：信念、戒德、良知、懼惡、多聞、布施、明辨。

**avijja**: 無覺知，無明。苦與緊張的基本原因。

**buddho**: 覺醒，佛陀的名號。

**dhamma (dharma)**: 法。事件；現象；事物本質；事物內在性質；事物發展的基本原理。也指人類為了順應自然法則應該採取的行為準則，指人們為了內心證悟需培養的心智素質。在引申意義上，法(大寫的Dhamma)也指任何傳授這些原理的學說。因此佛法，指的既是他的教導，也是這些教導所指明的，對涅槃本質的直接體驗。

**dhutanga**: 頭陀行，比丘與其它行者自願採納、強化修行的做法 如一日一餐、林居修行、一段時間不躺倒入睡。

**gotarabhu-ñāna**: 種姓智。指使凡夫轉為聖僧伽弟子的洞見。

**jhana**: 禪那，指對於單一目標的(某種覺受或者心念)的禪定專注。

**kamma (karma)**: 業，導致緣起與重生的動機。

**lokadhamma**: 世間法，常列為八種：財富、失去財富、地位、失去地位、贊揚、批評、喜樂與痛苦。

**lokavidu**: 世間解。精通宇宙現象者，為佛陀的名號之一。

**mahasatipatthana**: 大念住。阿姜李指的是心在禪那之中時，作為念住參照的身感。

**nibbana (nirvana)**: 涅槃。心智從感受、心理動態、動機與推測中的“解脫”。由於這個詞也用於指火的熄滅，它因此帶有寂止、冷卻、甯靜的涵義。(根據佛陀時代的物理學，一切物質多少具有潛在的火的屬性。激活之後，它便抓住、附著於燃料之上。火熄滅後，它便解脫了。)

**nivarana**: 五蓋。障礙。妨礙入定，明辨的五種心理素質：感官之欲、惡意、昏睡、掉舉[焦躁]、不確定[疑]。

**sangha**: 僧伽。跟隨佛陀的弟子團體。理想意義[ariya, 聖義]上，指的是佛陀的弟子，無論在家出家者之中、已至少證得解脫初果者。常規意義上指佛教僧侶。

**sankhara**: 行蘊。虛構、合成、造作之事，指造作物質或心理事件的力量與因素、造作過程、及造作而成的事物。

**vipassana**: 內觀[內明，洞見，維巴沙那，毗婆奢拿]。指從無常、苦、非我的角度，如實觀察物質與心理現象的生

滅，從而獲得清晰、直覺的明辨。

*vipassanupakkilesa*：洞見的敗壞；觀染；禪定中可能出現某些強烈的體驗，使行者誤信修持已成。通常指以下十種：光、異能、喜、輕安、樂、強烈信念、過度精進、執迷、漠然、自滿。

---

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/skilof.html>

最近校訂 2-9-2008

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：給每個人的法

1960年10月5日開示

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

Dhamma for Everyone

—Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 1993 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

我現在講一段佛陀的教誡，提醒、鼓勵你們專心一意依法修行。這些教誡稱為法。法是心的裝飾；也是培養五根的方式。我打算討論的經文來自波羅提木叉教誡 (*Ovada-Patimokkha*)。這個教誡講的是歸依佛陀而出家的行者職責，不過這些做法也同樣適用於居家人。居家人修行，可以訓練自己成為好人，成為護持佛教的眼、耳、腿、足、手，使佛教繁榮。

這些指導綱要，對我們大家都適用，它們歸為六類：

<i>Anupavado</i>	不責難，
<i>Anupaghato</i>	不傷害，
<i>patimokkhe ca samvaro</i>	遵守波羅提木叉戒[比丘戒]，
<i>mattaññuta ca bhattasmim</i>	節制進食，
<i>Pantañca sayanasanam</i>	隱居靜處，
<i>adhicitte ca ayogo:</i>	確立於提升的心智：
<i>etam buddhana-sasanam.</i>	這是諸佛的教誡。

第一條教導：*anupavado*(不責難)。不要相互找錯。換句話說，不要講他人壞話、不誤傳他人、不說離間的話。不講讒言、不鼓勵讒言。不相互詛咒、叫罵。與其相互找錯，我們每個人應當在自己身上找缺點。那就是不找錯的意思。任何時候，無論出家人居家人，都應當遵守這個教誡。

*Anupaghato*(不傷害)：不要讓自己仇恨對方。一起生活的人，行為不在同一個層次是正常的。有的人有教養，有的人比較粗糙——但是要記得，不是惡，只是他們的舉止比較粗糙。體力上，有的人精力旺盛、能幹、有力，有的人孱弱、患病。言語上，有的人能言善道，有的人拙於辭令；有的人話多，有的人少言；有的人喜歡談世事，有的人喜歡講法；有的人講錯，有的人講對。這就是不平等。這樣的情形下，必然有一些衝突與沖撞。我們同在一個法界生活，有這樣的

情形發生時，不應當記恨。應當相互原諒，把雜染從心裏洗清。為什麼？因為不這樣已會轉為敵意與仇恨。原諒的舉動，稱為原諒的禮物。它會使你成為一個不抓緊事物、不背負事物、不糾纏於事物的人——也就是不記恨的人。即使間或有過失、有錯誤，我們應當相互原諒。我們應當對周圍的人盡量有愛心、慈心、仁心。這就稱為*Anupaghato*(不傷害)，這是我們作為佛教徒，居家人與出家行者，都必須修練的一部分。

*Patimokkhe ca samvaro*(遵守波羅提木叉戒)：行為要使你靠近涅槃之門。什麼是涅槃之門？*Mukha* 意思是口或者入口。*Mokkha* 意思是解脫。要坐得靠近食物，讓你的嘴靠近解脫。不要坐得遠遠的，否則吃不著。要坐得近，使解脫就在觸手可及的地方，把它一下送進嘴裏。換句話說，凡是靠近佛教的行為，就是你應當遵守的行為。靠近佛教的意思是，聖道修行。你要知道，居家人與出家人一樣，也有梵行生活。居家人的梵行有兩類：第一類是遵守八戒中的前五戒：不殺生；不偷盜；無性事——梵行生活便要這樣；不說謊；不用醉品。這是聖道修行的一類，那就是靠近涅槃之門。居家人梵行的第二類，是遵守八戒裏的每一戒。

沙彌與比丘應當分別遵守十戒與227戒。同時，不應舍棄該當遵守的好行為。這就稱為*gocara-sampanno*——不在法界外可能傷害你的地方遊蕩[譯按：巴利文字面意為在善法之地放牧]。換句話說，不要讓你的身體去那裏、不要讓你的言語去那裏、也不要讓你的心去那裏。不要與習性低下的失德者交往。不要向缺乏戒德的人討教。不要讓你的心與他們糾纏在一起。要在心裏想那些善士；想你自己也要培養的善德。這就叫做梵行。凡是這樣做的人，稱為遵守波羅提木叉戒，就在涅槃旁邊。

*Mattaññuta ca bhattasmim*(節制進食)：對食物要有節制感。我這裏講的是物質消費品。人們有三種吃法，第一種是吃得貪心。胃飽了，心還不飽。嘴滿了、咽不下、胃也滿了，心還想吃更多。不要讓這種貪欲控制你的心。

第二種，是滿足地吃。你滿足於鉢裏的食物，不吃鉢外食。或者，你滿足於伸手可及的食物。你不要求任何夠不著的食物。你不用手、眼、表情，示意自己還要更多。盤裏、鉢裏有多少，就吃多少。這就稱為吃得滿足。

第三種，是有節制地吃。這種吃法世間意義上、在法義上都有好處。舉悉沃裏尊者(*Ven. Sivali*)的例子。他吃得有節制。怎樣有節制呢？我們多數人只知道，悉沃裏尊者得到的供養極其豐富。但那樣的富盛從哪裏來？來自於有節制地吃。吃有節制，會成為富足之源。悉沃裏尊者是這樣做的：無論何時他得到布匹，如果不送人一塊，他自己不用。鉢裏得到食物，他會送一些給人之後自己才吃。他得到的四受用品中無論哪種——食物、僧布、居處、藥品，無論得多得少，一旦為他所有，不把其中一些與周圍的人分享，他自己不用。得到許多，他給眾人送大禮。只得一點，他還是盡量有益於人。這給他帶來了各種各樣的好事。朋友喜愛他、僧團喜愛他、人們善待他。這就是為什麼說，布施結交友誼、排除敵人。

悉沃裏尊者就是那樣做的。他從那世謝世、最後一次重生時，得到各種各樣的財富，從來不需挨餓。即使他住到食物本該稀少的地方，也從來不曾有困難、從來不曾短缺什麼。

這個故事的意義是，我們得到什麼，只吃三分之一，把其它三分之二送出去。適合給動物

的，布施給動物。適合給人的，布施給人。適合給僧團修行同伴的，我們帶著清淨之心布施。這就是消費有節制的意思。我們的身與心都有自在。死時，不會受窮。

這個道理不僅對佛教徒，而且對外面的現代世界，也是好的。這是克服恐怖活動的良方。它怎麼克服恐怖活動呢？人們不受窮，不會暴動。恐怖活動從哪裏來？它來自那些沒有家可住、沒東西可吃、沒人照顧的人。又窮又餓到這個地步，他們就想：“只要我在苦，讓大家一起苦。不要有私人財產。大家一起公用。”這樣的想法來自於貧窮與匱乏。為什麼有貧窮呢？因為有的人只管自己吃。他們不與大家分享。等到有許多人受苦、想報復時，他們就轉成革命者，或者成爲恐怖活動者。

因此，恐怖活動來自於貪與自私、來自不分享我們所得。如果我們得到十銖，可以布施九銖，吃一銖能買的東西。那樣，我們會有許多朋友。那樣會有愛心與慈心、甯靜與繁榮。怎麼會呢？當老百姓有地方住、有飯吃，當他們有飯能吃饱，躺下睡得著時，為什麼要腦袋裏找麻煩，去參與政治的混淆呢？

這就是為什麼，佛陀教導我們，消費有節制是件好事，是件尊貴、傑出的事。我們這樣修持，就符合了這句經文：*mattaññuta ca bhattasmim*(節制進食)，我們修持正善、修持有方、益己益人。

*Pantañca sayanasanam* (隱居靜處)：不要做忙人。無論你住哪裏，要盡量安靜、平和。不要相互牽扯、與團體其他成員相互湊熱鬧。不要參與事件，除非實在不能避免。當你學過了、理解了，就去找個僻靜、獨居的地方住下來禪定。你跟其他人住時，要找安靜的團體一起住。你一人隱居時，要安靜。即使你與團體一起住，也要獨自靜處。只接受團體提供的和合優點。你一人隱居時，不要動作太多。你的行、語、意要平和。你與兩三個人一起住時，不要參與爭吵，因爲吵起來不得安甯：行爲不甯靜，你會反復發作；言語不甯靜；你心裏帶著憤怒、報復、惡意的念頭。這樣會升起各種各樣的惡業。你住的團體裏，四人也好，九十九人也好，必須確保團體的安甯，不要做那些爭吵、傷感情、有害於對方的事。僧團內要合作、甯靜地修習戒與法。那時它才是一個好僧團，有秩序、有文明、有利於每個成員的進步。按照佛陀的教誡，這是我們作爲佛弟子的職責一部分，這就稱爲*pantañca sayanasanam*：制造一個安靜的地方居住，身與心有自在。

*Adhicitte ca ayogo*(確立於提升的心智)：不要自滿。勤修定力，達到提升的心智層次(*adhicitta*)。經常修定、經常坐著入定，爲僧團作榜樣。你談話時，要請教怎樣培養禪定主題[業處]。要談論修定的果報。要修行，滅除心的五蓋。你這樣做時，就是在遵照提升心智的教誡。

另一個心智的提升層次是，心已脫離五蓋而入定、無上下浮動。它堅定、結實、有力、不再有汙染。這就稱爲*adhicitte ca ayogo*：確立於提升的心智。因此不要自滿。始終不斷地在這上面努力。

*Etam buddhanasasanam* (這是諸佛的教誡)：你這樣做時，就是在遵循諸佛的教導。這是佛陀之言，是他親口所說。因此，我們都應當努力訓練，在內心升起這些原則。如果你誠實端正，在這些教誡中確立起來，那麼即使你還不能使心智徹底滅苦，最最起碼，你在朝正確方向培養自

己。你的壞習性會一天天消失，取代它們的是你過去從不曾有的好習性。你現有的好習性，會茂盛、壯大。

因此，你聽了這個開示，要拿回去用於修行。要訓練自己，行為遵照佛陀的教誡。你那樣做時，會在他的教導中成長起來，得到喜樂與進步。

---

<http://accesstoinight.org/lib/thai/lee/everyone.html>

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：衛塞禮佛日

1956年5月24日

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

Visakha Puja

——**Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo**

Translated by **Thanissaro Bhikkhu**

英文版權所有© 1998 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

[英譯者注：1956年5月24日，阿姜李在阿育王寺作開示時，女居士阿倫·阿比瓦那作了速記，之後還原為本篇記錄。經阿姜李的同意，作為《四年開示》一書的一部分出版。]

\* \* \*

*Puja ca pujaniyanam*

*Etammangalamuttamam*

禮敬值得禮敬者

這是至高的吉祥

我現在作一段開示，講解佛陀的教導，聚集在這裏聽的，要用它裝點自己的念住與明辨，你們要把法帶回去用於修行，得到聞法應得的善益。

今天，衛塞禮佛日，是佛教傳統裏一個極其重要的日子，因為在這一天，佛陀出生，三十五年後成就無上正自覺醒，再過四十五年後入般涅槃。這每一個事件，都發生在五月的滿月日，月亮位於衛塞星群，這就是為什麼稱為衛塞禮佛日的緣故。

每年這個重要日子來臨時，我們佛教徒用這個時機禮敬佛陀，作為我們對世尊功德的感念。我們放下日常雜務，藉著布施、持戒、聞法等善巧方式，來修功德。這叫做禮敬佛、法、僧三寶的善德。佛陀好比我們的父親，法好比我們的母親——意思是，法使我們升起對佛陀教導的理解。目前，我們的父親過世了，只有母親還活著。兩者始終在保護我們、照料我們，使我們有自在與幸福，直到今天。我們蒙受大恩，因此作為子女，應當記得表示感激之心。

一般情形下，父母去世時，人們以痛哭、戴孝等方式表示哀悼。在衛塞禮佛日——我們的父親佛陀去世的紀念日——我們也要表示哀悼，但方式不同。我們不哭，而是誦一段憶念佛、法、僧的功德經文。我們不穿孝服，而是卸去漂亮的珠寶、不擦香水、衣著簡樸。平時躺在舒適的高床厚墊上，我們避開它們。平時一天愛吃三四頓，我們減到兩頓或一頓。如果要真心誠意地表示對我們的父親——佛陀的哀悼，必須放下習慣的娛樂。

除此之外，我們帶來鮮花、蠟燭、香料供養佛、法、僧，作為禮敬。這是物質的禮敬 (*amisa-*

*puja*)。這是一種有關我們的言行的外在層次的修持。它屬於布施與持戒，但不算是最高形式的禮敬。還有另一種層次的禮敬，叫做梵行禮敬(*patipatti-puja*)，佛陀說這是至高的禮敬：就是指禪定，或者說培養心智，使它堅定地確立於內在善德之中，獨立於一切外在事物。這是佛陀要我們盡量專注的關鍵點，因為正是這樣的修持，使他證得至高善果，成為正自覺醒的佛陀，也使他的許多聖弟子成為阿羅漢。因此，我們大家都應當重視這樣的修持，下決心以他們為榜樣，跟著父母的足迹走。這樣，我們才稱得上知恩感德的繼承人，因為在恭敬聆聽父母的教導之後，我們能夠付諸實踐。

我在談話開始時引用的《吉祥經》偈句，*Puja ca pujaniyanam etammangalamuttamam*，意思是：“禮敬值得禮敬者，這是最高的福佑。”我們已經提到有兩種禮敬：物質上的禮敬與梵行上的禮敬。隨著這兩種禮敬，人們所瞄準的希望，代表兩種不同的快樂。有些人修持，是為了繼續生死輪回、為了世間快樂。這樣的修持稱為趨向輪回的善巧(*vattagamini-kusala*)。比如說，他們守戒，是為了以後重生為美麗英俊的人或天神。他們修布施，是為了不貧窮、重生後富有、成為銀行家或者國王。這樣的善巧所達到的程度，只是重生人界、天界的資格。它使人們在世間繼續輪回流轉，沒有什麼出路。

人們禮敬的另一個原因，是為了從苦中解脫。他們不想繼續在世間生死輪回裏轉圈了。這就稱為趨向出世的善巧(*vivattagamini-kusala*)。

這兩類修持，目的都是為了快樂，但一種快樂是世間的，另一種超越世間、高於世間。我們對佛、法、僧表示禮敬，並非是用修持的果報，把三寶頂得更高。實際上，我們在做的是，培養善德，利益自己。因此，我們為自己而培養善德時，必須把佛陀的另一句話記在心裏：*Asevana ca balanam panditanañca sevana*，意思是：“遠離愚人，親近智者”，只有那樣我們才有安全與快樂。

“愚人”在這裏是指那些心意與行為惡劣的人。他們的行為惡劣：殺生、偷盜、不當性事，而且言語惡劣：說謊、制造不和、欺騙他人。換句話說，他們以社會上的好人為敵。那就是“愚人”的意思。如果你與這樣的人交往，好比給他們拉進一座山洞，裏面只有黑暗。你走得越深、裏面越黑、直到不見一點光亮。那裏沒有出路。越與愚人交往越愚笨，你會發現自己淪落到做那些只會導致痛苦的事。不過，如果與智者、聖賢交往，他們會把你拉回明處，使你更有智慧。你會有眼力看見什麼是善、什麼是惡，什麼對、什麼錯。你會幫助自己從苦與動蕩中解脫出來，得到快樂、進步、甯靜。

如果我們與壞人交往，會有麻煩與痛苦。與好人交往，會有快樂。這是給自己護佑的一種方式。這樣的護佑是我們任何時候、任何地方，可以提供給自己的。無論何處、何時，給了自己，就會得到護佑。因此我們為了自己的安全與安甯，應當隨時隨地給自己提供護佑。

值得禮敬：無論是值得物質上還是梵行上的禮敬，禮敬動作本身，都帶來護佑與快樂。世間的快樂，有賴於外界的人與事，有生有滅，而法的快樂，是一種內在快樂，完全有賴於心。它是從憂苦中的解脫，不需要我們再回到世上經歷更多的生死輪回。這兩類快樂形式，分別來自物質

上與梵行上禮敬三寶，使我們或者回來重生、或者不再重生。差別只有一小點：我們是否想要重生。

我們如果造了連綿不絕的因，就會有連綿不絕的果。造了短因，則有短果。連綿不絕的果，是那些生死沒有盡頭的果。這指的是雜染還不曾滅盡之心，是綁在世間人事善惡上的渴求與執取之心，如果死時心象這樣，就得回來重生於世。不過造短因的意思是，斬斷、摧毀緣起與重生，讓它再也不升起。這是指內在雜染已經擦去、洗淨之心。它來自於觀察自己心裏升起的陰暗，看清它的過患與形態，使心憶念佛、法、僧的善德，或者安住於經典裏提到的四十種禪定主題之一中，直到看穿一切心理造作的本質。換句話說，我們看見它們升起、暫住、衰解。我們把覺知範圍保持在直接、本位之處——也就是自己的色身、從頭到腳——而不牽挂世上任何人、任何事的好與壞。我們為心找一個堅實的基礎，讓它完全定著、安止於自身，不粘著任何事物、甚至不粘著色身。等我們達到這個階段，那時死去時，便再也不會遊蕩回來重生於世了。

無論是以物品還是修行表示禮敬，如果我們把心的聚焦點拉開，放在自己的行為上——也就是，如果執著於我們的善行，比如持戒、布施等等——那就稱為趨向輪回的善巧(*vattagamini-kusala*)。心並不自由。它必須成為這事那事、這業那業、這個念頭那個念頭的奴隸。這是一個連綿不絕連綿不斷的因，會迫使我們回來重生。但是如果把我們戒德、布施等善行的果報，帶進內在根基，在心裏存起，而不是讓心跑出去，追逐外在之因，這會有助於減少緣起與重生，直到最後我們不再必須回來重生了。這稱為*vivattagamini-kusala*，出離輪回的善巧。這就是兩種善巧的區別。

人心好比硬皮枳。熟透時不能留在樹上，必須落下、著地、最後腐爛入土。以後接觸到適量的空氣與水分，種子慢慢地再次發芽，成為樹幹，長起枝丫、花朵、果子。這些祖先的訊息都在種子裏存著。最後，果熟落地，再發芽成另一株樹。就這樣一輪一輪，不會湮滅。如果我們不破壞種子裏允許發芽的汁液，它們的遺傳物質會繼續這樣下去，活上一劫。

如果我們想要從憂苦中解脫，必須使我們的心沖出世間，而不像硬皮枳那樣落回地面。當心出離了世間，會給自己找到著落點，不讓它再回來重生。它會高高留在那裏、徹底自由、不再有任何執取。

這裏的自由意思是自主。心有自主。它掌管自己。它不需要依賴任何人，不需要淪為任何事的奴隸。我們在自己身上可以看見，身與心在一起。身體並不那麼重要，因為它不長久。死去時，各種元素——地、水、風、火，分解、回歸原始狀態。不過心很重要，因為它持久。它是住在體內的真如元素。是它製造緣起與重生。是它經歷樂與苦。它不隨色身一起分解。它繼續存在，但是以一件驚奇而看不見的東西存在。它象一支點著的蠟燭。熄滅時，火元素還在，只是它不發光。只有我們點起一根新蠟燭時候，火才出現，重新放光。

色身包括四大、五蘊、六處、三十二身分，心即是覺知，當我們把心與色身簡化為最基本的形式時，就剩下了名與色(*nama, rupa*)。色是身體的另一個稱呼，由四大組成。名是心的一個別稱，心住在色身裏，是製造色身的那個元素。如果我們想減少緣起與重生，應當只把這兩件東西

——名與色——作為我們的參照框架，用來體驗當下。色——即色身——怎樣活著？它因為有呼吸而活著。因此，呼吸是生命裏最重要的東西。一旦呼吸停止，身體就得死。只有入息，沒有出息，我們得死。只有出息，沒有入息，我們也得死。

因此，無論你坐著、站著、走路、躺著，每時每刻，要這樣想著呼吸。不要讓身體一邊在呼吸，心卻不能從中得些益處。一個人不了解自己的呼吸，可稱作死人，無慎，失念。如佛陀所說，無慎是通往危險、死亡之路。我們不能讓心跑出去，卡在外在念頭，也就是關於過去未來的想法裏，不管它是善念惡念。我們必須就把覺知保持在當下，在出息入息上。這就是置心一處 (*ekaggatarammana*)。我們千萬不能讓心溜開去找其它想法。我們的念必須堅定地確立於當下的覺知。那樣，心才能培養起力量，抵擋任何念頭的沖擊，正是那些念頭導致升起好感壞感、喜歡不喜歡——它們是汙染心的障礙。

我們必須把知覺唯獨保持在當下，警覺敏捷地了解念頭的生滅、同時放下好壞念頭不予執取。當心堅定地專注於這一個目標——也就是呼吸時，會產生定力，到達內在智慧眼出現的地步。舉例說，它也許會升起天眼、天耳，使我們看見過去、未來、遠近事物。或者也許升起宿命智，我們會了解自己與眾生的生死、來去，怎樣與他們的善惡之業有關。這會使我們對緣起與重生升起氣餒與厭離感，阻止我們再也不造惡業。

這樣的厭離感，是有用、有益、沒有什麼缺陷的。它與有一個叫做厭倦的表兄是不同的。厭倦是指一個人今天吃得太飽，到了再吃一點的念頭使他厭倦的地步。可是明天，厭倦感消退，他又想吃了。不過厭離感不會消退。你再也不會從厭離的對象裏得到任何樂趣。你把生、老、病、死看成苦，因此再也不要制造那些會迫使你回來經受生、老、病、死的緣起了。

對於任何為了從一切憂苦中解脫而修行的人來說，重要的因素是精進與耐力，因為每一種善德，都會有擋路的障礙，隨時準備破壞它。即便是佛陀本人在精進修行時，魔羅的軍隊就跟在他的腳踵後，一直騷擾、阻止他達到目標。儘管如此，他從不動搖灰心、從不放棄努力。他以誠心波羅蜜趕走魔羅的勢力，直到把它們徹底擊敗。他的心堅定、不退、勇敢，為了與魔羅抗爭，不惜失去性命。這就是為什麼他最後贏得光榮的勝利，證得無上正自覺醒，成為我們的佛陀。這是他作為我們的“父親”，所作一個重要榜樣，使後代牢記在心。

因此，當我們專心於訓練心智培養善德時，必定會有障礙——也就是魔羅的影響，正如佛陀的經歷一樣，但是我們要一路砍過去，用耐力與全副本事擊敗它們。我們有什麼好東西時，其他人想要它，是正常的，好比甜果子招蟲咬一樣。一個人空手走路，不會引人注目，可是如果我們背著什麼財寶，必然有人想要，試著偷走。我們手裏拿著吃的，貓狗會來搶；空手不拿食物，它們不會朝我們身上蹦。

我們修行也一樣。我們行善時如果要成功，必須克服障礙。我們必須使心象鑽石磐石一般堅實、穩固，燒它不會起火。即使給砸開，碎片還是如鑽石磐石一樣堅硬。佛陀使自己的心如此堅實、穩固，當他的色身火化時，有一部分沒有燒毀，至今作為舍利保留著，讓我們敬拜。這來自於他的清淨與真實。

因此，我們應當卜決心，淨化我們的身與心，直到它們象佛舍利那樣，具止成爲火燒不了的眞如元素。即使我們不能達到那個硬度，起碼該像羅望子的種莢那樣：即使蟲子鑽進種莢吃了果肉，卻傷不了堅硬的種籽。

因此，總結起來講：減少緣起與重生，意味著使我們的覺知收斂、朝內。我們必須使心的基礎堅實地紮根於色身，根本不讓它粘著於任何外在活動。我們必須放下每一種、每一類服從世間法、有生滅本質的事物。我們行善，但是不讓心出去跟著善事跑。我們必須讓善事的果報跑進心裏來。我們把每一種、每一類善果拉進來存在心裏，不讓心在外面分散開來，對它的動態或者任何外在事物升起喜與悲。我們這樣做，就好比硬皮枳把樹幹、分枝、花、葉全部卷積在種子裏。如果我們能夠防止外在的土壤、水分，與內在種子的潛力結合起來，它就不能展開，成爲一株新的硬皮枳樹。

凡是以我在這裏討論的方式修習的人，就是在以正確的方式禮敬世尊。這樣的人，會得到福佑、始終有喜樂。

我在這裏討論了《吉祥經》裏的一段偈句，作爲培養明辨的提示。我們要牢記這些教導，把它們用於修行，作爲在衛塞節禮佛日對佛、法、僧的禮敬。

我就講到這裏。

---

<http://accesstoinight.org/lib/thai/lee/visakha.html>

相關連接 [菩提比丘在聯合國首次衛塞節典禮上的發言](#)  
[布薩日](#)

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：慈心的力量

1958年10月21日

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

The Power of Good Will

——Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 2003 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

慈心的果報是(1)它淨化修慈心者的善德；(2)它把心帶入正定。這就是為什麼它包括在四十個經典禪定主題之內。

我們的世尊，從他覺悟之日，到他入大般涅槃，自始至終在行為上有慈心、在言語上有慈心、在心意上有慈心。我們人類在三寶的善德之下和平生活到今天，是因為有佛陀大慈心、大悲心的力量。因此，我們也應當以他為榜樣，培養對眾生的慈心。

慈心的力量，會以無數方式，給世界帶來和平與安甯。有一個佛陀時代的小故事，說明了這一點。有位國王在一次征戰之後率軍返回，路上在一座清涼、甯靜的叢林裏停下休整，找水煮食、盥洗。在林子裏遇見了大約五百名比丘，正在修慈心禪。比丘們簡直無聲無息，他們的甯靜舉止使國王震驚。他想：“區區三兩口之家必有爭亂。這幾百行者住在這裏，卻可以一絲不亂。我國如有這樣的和平，或許不需要戰爭。”

他大有感觸，於是去拜見比丘長老，要求學這個法門。他聽從長老的建議，把軍隊先遣回國都，自己留在森林裏潛修慈心禪十二年，直到掌握禪那，這才回到都城。他一回來，便專心致志朝著王國的四面八方、也朝各鄰國傳播慈心。人們蜂擁而來，圍繞在他身邊：快樂、歡喜、禮敬。他在交談中了解了他們的甘苦，便教人們修習慈、悲、喜、舍四無量心。臣民們帶著信賴與尊敬、專心聽他宣講、並遵照他的教導修習。從那時起，愛心與仁心在每家每村傳播、在全國增長起友誼感、團體感、合作感。不再與鄰國交戰，人們快樂、和平地生活。

這個故事表明，一個人內心的善意，可以有力量成就多少事：它給一個國家帶來了安全與甯靜。

這就是為什麼，佛陀教導我們以慈心禪培養內在的善德。但是，如果你想真正有結果，必須全心全意去做。即便只做短暫一刻——大象之耳一扇，毒蛇之舌一閃——那點時間裏也會升起驚人的力量，好比蛇象，眨眼間能置人獸於死地。不過，如果你修習時並不用心，真法的力量不會在心裏升起，你不能用它得一點果報——好比貓狗之耳，盡可以一天到晚扇，誰也不怕。可是大象耳朵，只扇一下，人們連滾帶爬，跑得腿快落下。或者，眼鏡蛇的舌，只閃一下，人們嚇得昏

倒。心在真正專注之下的力量會有那麼強。

\* \* \*

世間君王之冠，裝點著九顆吉祥珠寶，即使它閃光、無價，也難與行者的法冠相比，它裝點著佛的寶石、法的寶石、僧的寶石。

\* \* \*

如果我們讓惡意流入心裏，善德便沒有機會進來掌管。惡意會抓緊權力、控制心，善德只好逃出去，靠著牆發抖。

---

<http://accesstoinsight.org/lib/thai/lee/goodwill.html>

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：停頓與思考

1959年7月20日

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

Stop and Think

——**Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo**  
**Translated by Thanissaro Bhikkhu**

英文版權所有© 1995 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

內觀(insight, 毗婆奢拿, 維巴沙那)不是什麼可以教會的東西。它必須在你的內心形成,不是你可以記住和談論的。要教到可以記住,我保證花不了五個鐘頭。但是你想懂得其中的一個字,也許三年也不夠。記錄只能形成回憶,實踐才能產生真知。這就是為什麼你想要懂得和掌握它,必須靠自己的努力和堅持。

明辨升起時,你會知道事物是什麼、從哪裏來、到哪裏去——好比看到一盞燈在大放光明:我們知道“那是火焰……那是煙霧……那是光亮。”我們知道什麼和什麼混在一起就產生了什麼、熄燈時火焰去哪裏了。所有這一切便是明辨的技巧。

有些人說,止禪和觀禪是兩個分開部分——那怎麼可能是真的呢?止禪是“靜止”(stopping),觀禪是通往覺悟的“思想”(thinking)。在開悟時,心定下來、保持靜止。它們是同一樣東西的組成部分。了解必須來自靜止。假如你不靜止,怎麼能了解?比方說,你坐在快速行駛的車、船裏,想看看路邊擦身而過的人或物,你根本看不清誰是誰、那是什麼。只有你停在某處,才能把事物看個清楚。

再舉個更直接的例子。我們說話時,每個短語之間要停一下。假如你一口氣不停地說,有誰能聽懂你在說什麼?

這就是為什麼,我們首先必須使心停下來、靜下來、定下來。在心靜止到了一種穩定狀態時,定力就升起、明辨接著產生。這個你得自己練習、自己培養。不要光聽別人說:“這樣做,你就知道是‘喔!喔!喔!’”,而不是‘喔?喔?喔?’”不要把他人說的好東西記在心裏。得讓它們從內心產生出來,把那些東西變成自己的。花你自己的一塊錢,比花從別人那裏借來的一百塊錢要好。你用借來的錢,就得擔心欠債。你花自己的錢就不必擔心。

靜止是產生力量的前提。假如一個人有走有跑,就打不贏別人,因為靜止以待的那個

人比較有優勢。這就是為什麼我們教大家把心定下來，才能獲得力量。然後它才能開始帶著力量和敏捷重新走路。

我們有兩只腳是事實，但我們走路時必須一次用一只腳邁步。假如你兩只腳一起邁步，哪也去不了。或者你只用一只腳走路，那也不行。右腳停下來時，左腳必須邁一步。左腳停下來時，右腳必須邁一步。你要想走得有點力度，必須一只腳停下來，邁動另一只腳，因為力量來自那只停下來腳，而不是來自邁步的腳。一邊邁一步時，另一邊得停下。否則你沒有支持，肯定會跌倒。假如你不信，試試自己用兩只腳一起走，就知道能走多遠。同樣，止和觀必須一起培養。你首先必須使心靜止下來，然後察看一步：這就是觀。由此生起的了解就是明辨。而放下你對那個了解的執著，就是解脫。

因此，停止就是為了產生力量、產生知識和明辨的因素——靜止的心，以高度的戒德、高度的知覺、高度的明辨，同時了解了世間法和出世法，從而走向超越。

---

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：功德的力量

1960年10月4日 阿育王寺

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

The Power of Goodness

—Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 2004 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

我們在這裏已培養的功德：不要忘記。它一定會有結果。不要低估它，以為我們在這裏做的一點點小事不會生出多少果報。千萬不要低估它。

佛陀時代就有許多例子。有些比丘與沙彌，出家後不能夠斬除雜染，只刮得薄一點，因此氣餒還俗。還俗後，他們得找個生計：有的找正當的，有的找不正當的。那些參與不良活動的人，給官府抓起來送進了牢獄。

有個例子講的是舍利弗的弟子。他爲了培養功德而出家，可當他得不到想要的果報時，就還俗做了盜賊。過了一陣，給抓住判了死刑。執行前，官府決定施大刑示衆七天，藉此警誡他人。國王命令下屬削尖木樁、磨光鐵矛，插成幾排，讓他在尖刺上或坐或躺。於是他的身體給叉得鮮血淋漓，升起鑽心之痛。就這樣早、中、晚一天三次，召集了全城人來看盜賊受刑。

本來計劃是這樣折磨他七天之後砍頭，可這個盜賊過去跟舍利弗修行時所得的善業還有剩餘。舍利弗教他修過一些苦行與禪定，他已達到初禪。不過那初禪擋不住雜染與渴求，這也是他還俗的原因。

碰巧在第六天，舍利弗——因爲有大慈悲，畢竟有時是他代替佛陀，教導世人修習佛法——用他的禪定力量察看出家的、還俗的弟子們，人在哪裏、生活怎樣。因爲那個盜賊跟著舍利弗時有一點功德的緣故，一道光閃向舍利弗，他看見這個弟子正在受刑，第二天要給砍頭。了解情形後，舍利弗開始觀想弟子所存的功德，看見他本來有一點潛力，却已枯萎。即使這樣，他過去的功德依舊埋在內心。雖然雜染包裹著心，可裏面還有一點善德。

看見這點後，舍利弗大早就去弟子的受刑地點托鉢。去時弟子正躺在尖矛床上，周圍擁擠不堪，人們興奮地跑來跑去，有的是見到舍利弗而興奮，有的是看盜賊受刑而興奮。碰巧人群分散片刻，舍利弗的弟子看見了尊師的袈裟一角。舍利弗傳送著慈心，學生感受到了，這成了尊師就在附近的保證，但他再不能走得更近了。

這個弟子見到舍利弗滿心歡喜，又想：“明天我就得離師而去——我要給處死了。”一邊動

念頂禮尊師，一邊記起了舍利弗的禪定教導，於是他開始練習禪那，使心入定。心定下來後，開始觀想死亡：“死亡在哪裏？死亡發生在哪裏？”他意識到，死亡就在鼻端。如果呼吸停止，那就完了。可只要你還有呼吸，即使在受慘痛的折磨，你還不曾死去。

於是他開始練習出入息念。一旦專注起來，呼吸變得寂止，血停止朝傷口流出。當血停止流動時，傷口開始愈合。傷口愈合時，他感到又喜又樂：禪定居然如此有克服疼痛的力量。

於是他開始觀色身各部分——頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚——再倒過來觀，一遍又一遍，直到把切開的色身再又重新連接起來。當色身各部位如此有力量時，就可以在矛尖上盤腿坐起，成全蓮式，進入初禪、二禪、三禪、四禪。進入四禪後，他的色身輕安如一團棉絨，力度超過鐵木槍尖。那些尖刺再也不能穿破身體。最後，他的心進入了安止定。他發願：“如果逃得一命，我要回去與尊師同住。”他把心意專注於第四禪那，帶著兩個因素。第一個因素是一心，根本不參與其它事，人們要處死他的念頭徹底消失了。第二個因素是念住，它明亮放光。在念住之光裏，他看見了尊師。於是他又發一願：“我要跟著尊師。”他一發此願，身體便浮到空中，飄向舍利弗所在之處。與老師重逢後，他發誓永不作惡。因此，他借著禪定，從整件事中活了下來。他沒有成為阿羅漢或者什麼，但他的確活下來了。

這個故事說明，哪怕我們的功德不能立刻達到所期望的果報，不應低估它。功德好比火。不要低估火，因為一根火柴可以毀滅整個城市。功德的力量正是這樣。這就是為什麼佛陀教導我們不要低估我們培養的功德之故。即使看上去只有一丁點，它有力量阻擋不幸事件、減重為輕、保護我們的安全、安甯。要記住這一點。

另外要記住的一點：人們好比植物，比方說，你把南瓜籽種在地裏，想要它馬上生長，給你結出南瓜，是不成的。儘管如此，你種下那個東西的天性會一點一點長，過一陣子才長成你要的南瓜。不過你坐在那裏，看它一天、一小時、一分鐘裏長了多少，看那棵南瓜苗長了幾公分，能那樣算計嗎？當然不能。但你相信它每天在長嗎？當然。它要是不長，過一陣怎麼會那麼大？我們所作的那些大大小小的功德也一樣：即使不能馬上可見，必然會有果報。你不能算計一天裏做了多少功德、一天的行為結出多少善果，但若問有無果報，你得回答：有。好比南瓜苗：看不見它在長，可你知道它在長。即使你一直在做的善事看上去不生果報，不要低估它。

還有一點，有些人好比香蕉樹，香蕉樹的天性是，如果你把樹幹砍了，一個鐘頭內它就長，你會看見新芽從頂上長了整整一寸。再過兩三天，那根芽已經長了一兩尺。有的人就象這樣。他們結果快、果報異常、培養出各種各樣的能力。比方說，他們可以很快進入禪那，之後可以清楚地對人們講解他的經驗。

同樣事發生在佛陀時代。以周利槃陀伽為例[中譯注：此為法句經故事，周利槃陀伽生來愚鈍健忘]：很長時間他一直在培養功德，帶著因朋友們輕視而受傷的自尊心，不過當他終於掌握了禪定時，立刻有了結果。故事是這樣的：有一次，他與世尊帶領的五百比丘在一起，有位錢商邀請全體去他家裏應供。周利槃陀伽的兄長摩訶槃陀伽，正是掌管僧食的。有誰來請供，摩訶槃陀伽的職責是通知其他比丘。可是，摩訶槃陀伽正為弟弟的懶惰、麻木、整天打磕睡而羞愧，認為周利槃陀伽不配去任何人家裏應供。摩訶槃陀伽決定不讓他加入那些應供的比丘，因此只邀了其

他499位比丘，由佛陀帶領，去錢商家吃飯。來到錢商家，眾比丘受供後，剩下一只供盤。因此錢商問摩訶髻陀伽，為什麼人數不足他邀的五百。摩訶髻陀伽告訴他，周利髻陀伽不曾受邀。

錢商於是去見佛陀。佛陀知道周利髻陀伽正在寺院裏禪定，於是告訴錢商，周利髻陀伽是位重要的比丘，必須派一位家仆請來應供。只是佛陀要錢商看見周利髻陀伽已經成就的力量，因此沒有解釋怎樣請。他要讓家仆親眼看見之後再講。

再說周利髻陀伽，他的自尊心大傷，那天決定不吃飯，坐著禪定。碰巧他進入了第四禪。他這輩子禪定從來不曾進入這麼深。達到第四禪後，他又進入第五禪，使心智清晰、明亮、綻放，升起了身與心的神通力。

就在這時，錢商家仆來到寺院裏。周利髻陀伽見到他時，動了一個意念，使全寺到處是比丘、長得都跟他一樣。有的在坐禪、有的在行禪、有的在洗袈裟。仆人問其中一位，周利髻陀伽在哪裏，他指寺院另一處。到了那裏再問一位比丘，他又指著別處，一直到就餐時間快結束了，還找不到周利髻陀伽。於是他跑回錢商家裏。

這時候，佛陀知道周利髻陀伽的神通力已經圓滿成就，從今以後不再受朋友輕視，於是告訴那位家仆回寺裏再請，不過這一次，告訴了他該怎麼做。怎麼做呢？當家仆問其中一位，周利髻陀伽在哪裏時，要在比丘開口之前一把抓住他的手臂。家仆照做了。回到寺院，裏面還到處是比丘，他問其中一位，周利髻陀伽在哪裏。那個比丘正要指向別處時，他一把抓著他的手臂，寺裏其他比丘全部消失，只剩下手裏抓著的那一位。於是他就請那位比丘去錢商家應供。

從那以後，周利髻陀伽成了僧伽中出眾的比丘之一，有各種各樣的神通。他能站在日頭下不熱、走在雨裏不濕、走長路一會就到。他可以使自己同時在多處出現：森林裏、墓地裏、其它地方。他培養了各種力量。結果，他終於克服受朋友輕視而受傷的自尊，反而成爲佛陀的著名弟子當中出色的一位。

這就是功德的力量。有的人得到異能與種種神通：禪定成熟了、洞見成熟了，能夠就在此生證得涅槃。這一切，來自善德、來自他們培養的波羅蜜。所以我們也應當爲已經培養的功德而自豪。

還有另一個故事，講的是一位老婦，有天去寺院，看見行禪道髒了，就把垃圾掃清，方便比丘們修行。她只做了這麼一次，但是做的時候帶著慈心，有信念、有敬意、心純淨。她看著那些垃圾不舒服，於是把它掃去，還準備好洗足水，結果她的心有了清潔、清新感。回家不久，她突然得心髒病死了。死後重生爲天神，有一大群隨從、一座宮殿、美食、各種財富。她住在宮殿裏，回憶起前世來，心想：“如果我做更多的功德，會比現在更富有。最好回去，再多做一點好事，我可以有比現在更多的財富。我過去不知道功德會有這樣的果報。”

因此她離開天界來到地面，在森林、野外悄悄地尋找比丘。她碰見一位比丘正要入定，就站在一旁盯著他，找機會做事。可是當他見著她時，卻趕她走：“這是什麼天神，想來撈取人界的功德？以前你低估了功德，如今得著好果報，還要更多。你能貪到什麼地步？走開！我什麼也不要你做。讓人類有機會做善事。很多人沒有機會做你做過的事。不要來拿走他們做功德的機

會。”

那位天神懊惱地飛回天界，只得滿足於已有的果報。她本想有更多的功德，別人卻不要她做。爲什麼？我們人類傾向於低估小事的功德，死後想做一點功德卻很難。爲什麼難？你不再有人身，根本不能與人講話，連把食物放進僧鉢也做不到。能做的，只是站在一邊，隨喜他人的功德。只有那些眼力好的人能夠看見你。沒有法眼的人，根本不知道你的存在。如果碰上那些有特殊心力的人，可以教你一點。但是如果你做天神時沒有碰見這類人，就沒有機會培養更多功德了。

因此，你不要低估功德的力量。只要有時間與機會，任何時候你注意到有行善的機緣，自己有能力，應當趕快努力、盡快培養功德。如果死亡現在降臨，你有什麼？什麼也沒有。你能做的，只有把存著的幹糧包起來帶走——換句話說，你過去做的功德。當你回想起它時，那個功德會滋養你的心，助你到達天界的好去處。如果你培養心智修得強大的定力，能從世俗域界裏解脫，把你的心帶到超世。

因此，我們當中那些還不曾培養出大功德的人：不要低估你已有的。把已經做的當成自己的財富。是這些財富，將來會防止你落入低等域界。只要活在這個世上，你可以相信功德決定你的人生軌迹。如果離開這個世界，你的功德好比影子，會一直跟著你。

我在這裏所講的功德，正是我們這些心聚集在一起，來這裏培養的東西。把我的忠告牢記在心，作爲對法的憶念。

---

<http://accesstoinight.org/lib/thai/lee/goodness.html>

相關連接： 阿姜李：[功德的精髓](#)

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

# 阿姜李：安居處

1958年9月28日

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

Shelter

——**Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo**

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 2000 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

[英譯者注：這段開示的不尋常之處，在於我們有兩個速記還原版本，長版本(II)來自梅齊阿倫·阿比瓦那，短版本(I)出自無明氏之手。兩個版本比較之下發人深省，提示我們根據速記還原的開示會失卻多少原義。盡管如此，我們感謝那些在阿姜李開示時，不計其煩作了筆記的人。沒有他們，我們不會有他的口頭教誨保存至今。]

有些段落的譯文已收錄在《精神食糧》與《解脫的技能》當中。把他們放在原來的上下文裏，顯示出它們在阿姜李教導方式中的功能。正如他的弟子阿姜放有一次曾經說，阿姜李能夠同時在三個層次上講話。這場開示對每個人都有所啓示。]

## I

“快意”與“清淨”是不同的。它們不是一回事。快意是有關於物質對象的身、心自在，但它不清淨，因為心依然沈浸於、飽和於各種念頭，受到汙染。至於清淨，那是一種獨立於物質對象的愉悅，它來自寂止與自在的心。

快意是形式比較低的善德：是世間的。清淨則是更高形式的善德：是超世的。

在定力修持中，正精進是輔助因素，正念與正定是監督因子。這兩個因子是止禪的基本原則。它們監督、保護心智不落入妄定。

有些人說，止禪與觀禪是兩件分開的事，實際上它們是同一回事。止禪升起內觀智(洞見)。內觀智升起清淨。因此清淨還是來自於這個我們經常說的寂止之心。

我們怎麼做才能達到清淨？要使心達到清淨，我們必須訓練它。你要說容易，也容易。要說它難，也難。如果你真心誠意地修，會容易得結果。如果你不真心，想有結果就難。

修正禪好比點蠟燭。如果小心保護它不受風吹，火焰會直升、發光。什麼都可以看個清楚。如果蠟燭傾斜，火焰會熄滅，你得摸索著走路。也許會把貓當成狗，把狗當成貓，因為你看不清。

同樣地，我們必須精進，要用念住保護心不受風吹。不要讓五蓋吹進來，壓住心。

## ||

快意與清淨的善德是不同的，它們不是一回事。快意是來自於一般事物的身心自在感：吃得、住得、睡得舒服、無病、手頭富裕，等等。而清淨的善德，是一種來自於尋常事物之外的愉悅感。它來自你自己的心，不需要依靠外界事物的支持。這樣的清淨以法為支持。它升起時，穩定、不變、持久。而平常的快意，是不可靠的。多數情形下，它傾向於令人失望。這就是為什麼，我們來到法界尋找快樂，它的喜悅不會讓我們失望。

法好比房頂上的茅草、瓦片，保護人們不受日曬雨淋。人生來這個世界時，好比落在露天裏；沒有什麼庇護，必定受日曬、雨淋、風吹之苦。只有心裏有法定駐下來，才能夠逃離這些危險。這就是為什麼經上教導我們，為心找到安居處——也就是法——獲得保障。法在這裏指的是戒德、定力、明辨。

戒德有四方面：約束感官、遵守比丘戒、淨化生計、省思受用品。這四類戒德，好比四面牆，保護我們不受颶風侵襲。定力——也就是四禪那——好比一座四方屋頂，保護我們不受日曬雨淋。明辨——指超世智——好比堅實的地板，保護我們免遭落入低等域界的危險。你給自己這三重防護時，就有了安全感，不必懼怕今世、來世會出現的任何苦。

持戒是身的安居處、定力是心的安居處。心的安居處，由止禪與觀禪組成。止的意思是使心甯靜、堅實、不著五蓋。觀的意思是，用你的明辨審視內心一切造作之物的因與果，使你能看見它們的實相，達到一層、一層放下雜染的地步。當你能把它們全部放下時，你的心會從漏中解脫，獲得清淨的善德。有些人說，止與觀是兩件分開的事，實際上它們是同一件事。止禪使心寂止。當心寂止時，就升起光。當這團光越來越明亮時，它就轉成洞見之光。當洞見(內觀智)升起時，你便進入了清淨的善德。因此，這個善德、這個清淨，還是來自於我們常說的寂止之心。

心不寂止，就不能守著色身。這種情形下，你只有苦與雜染。好比一棟沒人住的房子：必然會積塵、髒亂。不必到遠處找例子：就拿我們坐在這裏的禪修大廳來說。假定全體比丘、沙彌、居士們離開，讓它閑上一整天。回來時你會看見，它蓋滿塵土蛛網，正因為沒人清掃。同樣地，心離開身體跑掉時，身與心同時積累塵垢。身體蒙塵時，心又怎麼會跟著它？好比一棟到處積灰的髒屋子，主人不能住、別人也不能住。比丘不願來訪。假定你們居士請我去家裏。如果你家又亂又髒、到處是雞糞鴨糞，我可不願進門坐下、連呼吸都有困難。因此把這個例子記在心裏：如果心無定力、不長養善巧素質，就好比一棟髒屋子。那樣你到哪裏去找願意上門的比丘呢？比丘不願上門，你去哪裏得到祝福？

當心在身外時，是在世間。它在體內時，是在法界。在世間，必然如火一般熾熱。在法界，會如水一般清涼。

感官層面上的善巧，是常規、社會層次上的功德。它必須涉及外界的人與事。超世的善巧，是超越、高於社會層次的功德：你學會依靠自己、自己解決難題。

凡夫的心，會前後移動，因此不可靠。有時贏了之後轉身又輸了。今天贏、明天輸。而聖弟子的心，贏後不會再輸。它往前走，不會朝後滑。它不停地朝前直走。

心沒有依止、沒有堅定原則時，好比是沒有宗教感的革命者。有宗教感的心，必須有原則，可以依靠自己。這個心可以自主。

當心不能自主時，沒有完整的主權，它不能指令、控制任何事。比方說，如果你命令身體來聽佛法開示，它不願來。你命令它坐下入定，它不願坐下。好比作父母：只有你是孩子百分之百的家長，才有權威。如果你只是他百分之五十的家長，他是你百分之五十的孩子，你不會有那個自信徹底管教他。因此心好比父母；身體好比孩子。那就是為什麼，我們必須訓練心，使它有自主，讓它對身體有全副掌管能力。當心有了這個能力，我們可以克服任何體內升起的痛、與心裏升起的任何雜染。那個時候，你才可以說，你真正是自己的主人。

我們每個人，好比一台常年開著的錄音機。我們作善事時，那個善在內心記錄下來。我們作惡事時，那個惡在內心記錄下來——好比錄音機在記錄著好聲音、壞聲音。不管我們作什麼業，它留在我們心裏——它哪裏也不去。因此，問自己，是要把善還是惡留在心裏。

心既不善，也不惡，但正是它，了解善，了解惡。正是它，作善事，作惡事。也正是它，放下善，放下惡。

身體這個東西，會磨損、分解消失。心這個東西，不分解、不死。因此，我們好比谷粒，一部分重生、一部分不重生。不重生的部分，是谷粒裏的澱粉。重生的部分，是頂上那個白點。如果我們不要那粒稻米重生為稻苗，只要摧毀那個小白點，它就不能發芽了。人也一樣：身體好比谷粒裏的澱粉，心好比發芽的那個小白點。如果心有雜染——也就是有對善惡的執取——還不曾摧毀，會導致我們在新的緣起與重生空間裏發芽。這就是為什麼，經上教導我們，放下對善惡的執取，把它們放下。當心不再有什麼可發芽時，那時它就從生死之中解脫了。

死亡時，心離開身體，它消失的方式與熄滅的蠟燭之火一樣，不存在我們肉眼能看見的形狀。但是這並不說明，火焰之火從世上消失了。它只是彌散在它的屬性裏，好比銅絲裏的電熱。如果你只看電線，什麼火也看不見。但是如果你用手摸一下，立刻就感到熱量。同樣地，當心離開身，它就象彌散在火界的火，會重新在其它地方出現。

抓緊色身，是在抓緊舊業。放下色身，是放下舊業。我們能夠這樣放下時，體內不會有業。好比一宗地產。如果我們擁有了它，有了產業證明、劃了地界，就容易有入侵、詐騙、地界糾紛、訴訟官司。但是如果我們不擁有它，只讓它成為公共財產，就不會有麻煩與爭吵。這樣心就有自在。

身體好比一只船，河流是我們善巧的動機。念住是推動我們的風。雜染好比淺灘。如果你培養了自始至終的念住，就能把你這個“身體之船”劃到對岸，而不會在淺灘上擱淺。

雜染好比河中的淺灘與暗樁，會阻礙我們的船靠岸。換句話說，貪會擋著我們，怒會撞著我們，癡會使我們打轉下沉。有個故事，講的是兩個人受雇劃著船，沿著河道、運河叫賣犁頭、鍬

子、鋤頭。如果全船貨物賣出，雇主會給足工資，一天一個卡哈巴那，相當於四個大錢。第一天雇主與他們一起去，一船貨全部賣出。接著，他不去了，於是兩人自己出去賣貨。有一天，他們劃著船，不象過去那樣吆喝：“犁頭、鏟子、鋤頭！”而在喊：“淺灘、暗樁！淺灘、暗樁！”一路劃過去，可是沒人買。

到了晚上，他們劃回雇主家，船裏滿是犁頭、鏟子、鋤頭。一件不曾賣出。於是雇主給了每人一塊錢，作為那天的工資。其中一個回家把錢交給妻，她看見平常有四塊錢，這天只得一塊，很吃驚。心想：“也許他把錢給了另一個女人。”於是就罵起來。無論怎樣解釋也不聽。於是丈夫要她去問雇主，如果作假，甘願頭上挨一下。可是那位太太盛怒之中，不耐煩地說：“不行，讓我先打你，之後再問。”一邊說，一邊去拿鏟柄，不過只抓到一根趕狗棍，於是就在丈夫頭上打了三下。後來，她當然知道了真相，但已經遲了，丈夫頭上白白挨了三記。

這個故事說明失了念住會帶來的傷害。如果你讓心從正在做的事上遊蕩開來，會使自己陷入困境。

如果我們做個類比，在船頭站著的那個人代表比丘們。站在船尾的人代表居家人。暗樁指的是貪、瞋、癡，而淺灘則是五蓋。如果我們不能夠小心地保持念住，讓心糾纏於雜染之中、覆滿五蓋，我們的佛法修持很難成功。

感官層次上的善巧，好比一輛行駛的卡車、一艘河裏的行船，兩種情形的好處，都不及停在倉庫的車與停在碼頭的船。不過，跑路的車與航行的船有它們的好處：(1)載客載貨。(2)從收取運費。不過當我們把車停在倉庫、把船停在碼頭時，好處會多出幾倍：(1)可以休整疲勞的筋骨。(2)卸下舊貨、裝上新貨。(3)經常停在同一個碼頭，會同碼頭管理員與當地人熟悉起來，最後達到讓他們與我們分享食物不要飯錢，或者准許我們過夜不要房錢的地步。這是因為我們相互越來越熟，他們開始喜歡我們。最後他們信任我們，讓我們在家裏過夜。這個情形下，我們也許可以問一問他們的家庭秘密：妻兒多少、生計如何、何處保存家產。他們什麼都會告訴我們。

同樣地，如果我們的心，停止追逐各種念頭，定駐在碼頭——也就是身體內——我們會獲得同樣的三種益處。(1)心會獲得休息，從疲倦中恢復。(2)它會升起甯靜、愉快、自在感。(3)它會對四元素[四界,四大]越來越熟悉，那些東西好比當地居民。我們會徹底了解身與心的運作規則。我們跟地元素在一起時，會了解地元素的事。當我們跟水元素在一起時，會了解水元素的事。我們跟風在一起時，會了解風元素的事。我們跟火元素在一起時，會了解火元素的事。我們會升起三種智、八種能識。我們會精通色身事件，到不再有疑的地步。那樣會使我們放下色身。

依照標籤、依照書本、依照人言的知識，是仿冒的知、不是真知。它好比覺知的影子。真知是你內心升起的覺知。它是 *paccattam*：完全對個人升起。這種知不能教、不能講。它必須從你內心升起。只有那時，你才會知道什麼是無常、苦、非我，什麼是恒常、自在、我。對於涅槃的一瞥，使凡夫轉為聖者的那種智 (*gotarabhu-ñāna*，種姓智)，同時看見這兩方面，同時又放下這兩方面。法的真相是法住 (*Dhammathiti*)，保持不動的那部分心。心的動態與心所，只是覺知的

影子與仿冒。修習佛法時，你要的是真知。如果你不認真修，只會得到法的影子。因此，我們應當修到讓內心升起真知。

我們這個身體，有的部分恒常、有的部分無常，既有自在也有苦、既有我也有非我。舉例說，地、水、風、火是恒常的，意思是，它們從來不會變成別的。地元素從不變成水、水元素從不變成風、風元素從不變成火。自古以來，它們就那樣一直到世界破壞。拿水作例子：即使人們把它凍成硬塊，或者放進綠色、黃色、紅色染料，它照樣是水。我們的身體部位，甚至也有恒常的一面：手從來不會變成腳，胳膊從來不會變成腿，眼睛從來不會變成耳朵，下唇從來不會變成上唇。這些是恒常、自我的側面。至於無常的側面，那些只是這些東西的特點，不是他們的真實屬性。

地、水、風、火四元素，好比四個人。如果你不停地接近了解他們，過了一陣，他們會成爲你的朋友。

一開始，他們不大熟悉你，不信任你，因此先要考驗你。比方說，你開始坐下禪定時，他們會拿根棍子，在你的大腿、小腿上戳，於是你開始腿疼、麻木。仰面躺下，他們會在你的後背捅。側身躺著，他們又捅你的腰。如果你起身再坐禪，他們又來考驗你。或者悄悄對你說，放棄吧。如果你放棄了，魔羅會笑得下巴痛。

你應當樂觀地面對困難、忍受一切、堅持到底。要不停地與四元素交談。即使開始它們不回應，你必須繼續與它們說話、問這問那。過一陣，它們會回你一個字。你就繼續攀談，接下來它們的答復會越來越長，直到最後，你們成了熟人，可以正兒八經地交談。從那以後，它們成爲你的知交、密友。他們會喜愛你、幫助你、把秘密告訴你。你成了有朋友的人，不孤獨。你們會一起吃、一起睡，無論去那裏、你們一起去。你會有安全感。無論坐多久，不會酸痛。無論走多遠，不會疲勞——因爲你有朋友一路同行，有樂趣，不知不覺就到了目的地。

這就是爲什麼，經上教導我們，修習禪定時把念住牢固沈浸在色身之內。對你的禪定主題——身、受、心、法，作尋想與評估，不讓心遊蕩到外在想法與雜念裏。觀照身體，了解這四個元素怎樣相處，哪裏有樂感、痛感、不樂不痛感。注意心怎樣在你注意到的各種事件之間移動，直到你獲得寂止、堅實、真實的心理素質。

這樣，就好比無論去哪裏、無論做什麼，有朋友在一起。換句話說，色身走路，心跟著一起走。色身躺下，心跟著一起躺下。身體坐著，心跟著一起坐。色身停在哪裏，心也停下。不過我們多數人並不是那樣。身體才走兩步，心已經走了四五步——怎麼不累呢？身體躺在蚊帳裏，周圍有欄杆與七道厚牆，心照樣跑到屋外。這種情形下，它哪裏會有一點快樂？它不呆在家裏，就得在外面遊蕩，日曬、風吹、雨淋、有各種各樣危險，因爲它沒有屋頂、沒有保障。沒有定力作爲心的安居處，必然會有苦痛。

因此，你們應當訓練心，確立於禪定之中，培養內在主權、成爲自己的主人。這樣，你一定會得到上面提到的清淨善德。

---

<http://accesstoinight.org/lib/thai/lee/shelter.html>

最近訂正 8-26-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[林居傳統\]](#)

# 阿姜李：修心之技能

[英譯] 坦尼沙羅比丘

[中譯] 良積

**The Craft of the Heart**

——**Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo**

**Translated by Thanissaro Bhikkhu**

英文版權所有© 1994 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。  
流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

## 目錄

§ [序](#) Forword

§ [引言](#) Introduction

§ [第一部分：成就戒德](#) Mastering Virtue

[居士戒](#) Precepts for Laypeople

[布薩日](#) The Service for the Lunar Sabbath

[持戒問答](#) Virtue: Questions & Answers

[修定問答](#) Concentration: Questions & Answers

§ [第二部分：修心之技能](#) The Craft of the Heart

§ [詞彙表](#) Glossary

## 序

本書作為阿姜李的第一部著述，如同一本編目：在其中，他就佛教修行之技能 從持五戒，一直到徹底解脫 給出了全面的教導。因此，不同的部分是為處於不同修行階段的不同的人而寫，建議讀者不帶偏見，賢明閱讀 吸取凡對自己修行有用的部分，把其余部分留給別人。

本書的兩個組成部分交叉重疊，原因在于它們早先是獨立撰寫刊印的兩個冊子。第二部分原名《心的修練》，刊印于1936年；第一部分原名《居士戒律》，刊印于一年後。1939年阿姜李對兩者作了修訂與擴展，把這兩個既自足又互補的部分合並為現今的單行本形式。二十世紀五十年代早期，他再次修訂，本書便按照這個最後版本翻譯。

儘管阿姜李的教導在此後的年月裏繼續發展，基本要點不變。後期教導大多只是對本

書諸主題的推演。不過這些後期發展當中，有一項值得特別提及：有關初學者應如何開始修習禪定。對這個問題，阿姜李最後在他的《念住呼吸》一書方法二中給出了解決方案 [1]，要點如下：先培育禪那因素[禪支]，方法是(1)清楚覺知每一次呼吸；(2)評估與調節呼吸，使它盡可能舒適、滿足；(3)讓此舒適覺受，帶著對當下的覺知，傳遍全身。假若個別禪修者有困難堅持第(1)步，阿姜李也許會建議本書中給出的一些方法 隨著呼吸重複“佛陀”、觀想色身的基本元素等等 但這些方法被當作念住呼吸主修法的輔助。

然阿姜李的後期教導對本書一些個別主題發展出新的視點，他的後期寫作無一具備本書的廣度與完整度。因此，這是迄今流傳最廣並最受尊崇的阿姜李著作之一。

不過，雖然涉及面如此之廣，它只是一部預覽 地圖或者說窺鏡 因為真正的修心技能不在書裏，而在讀者內心。

引用一段阿姜李後來的開示：“明辨從哪裏來？我們不妨拿陶工、裁縫、編工的學藝過程作個比較。一開始，師傅教你怎樣制陶、縫褲、編籃。不過你做的產品是否勻稱美觀，有賴於你自己的觀察力。假定你編了一個籃子，接下來要仔細看它的比例，是太矮還是太高。太矮，就再編一個高一點的，接著再仔細看還有哪裏需要改進，是太瘦還是太肥。接著再編一個，比先前那個更美觀。這樣繼續編下去，直到你編出一個盡可能美觀勻稱、挑不出毛病的產品。最後這個籃子就可以作為標準，你現在可以自己開業了。你所做的，是從自己的行動[業]中學習。過去的努力，不需要再理會了，把它們扔出去。這是一種自發升起的明辨，一類創新與判斷的能力，它不來自老師所教，而來自獨立地觀察與評估你自己做成的產品。”

希望本書增益所有欲把握修心技能者。

坦尼沙羅比丘(傑弗裏-德格拉夫)  
Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)  
美國加州慈林寺  
Metta Forest Monastery  
PO Box 1409  
Valley Center , CA 92082 USA

[中譯注1]：指阿姜李在後來對初學禪定者傳了一套呼吸禪定的修法，它就是收錄在《念住呼吸》一書中的方法二。本書所教的初階修定法，以後被阿姜李作為輔助修法。

## 引言

本書的第一部分我將討論戒德，接下來在第二部分討論禪定。編寫這第一部分，是爲了補救我自己的遺憾。我曾經讓佛教居家弟子們告訴我，五戒、八戒與十業道 [kammāpatha] 究竟戒什麼，回答正誤參雜。問他們受戒多久，有的說從不曾受戒，有的說“兩年”、“五年”等等。從未受戒者，其無知可諒；受了戒的，又各有各樣：有受戒三年者，戒學知識多于受戒五年者。有受殺生戒多次者，至今三年，未知戒之本意，依舊殺生。當然，比上述人等更有學識者不少，我仍不免遺憾，因爲他們的作爲實在與其學識不匹。此說非是批評，僅爲實述。我因此纂寫本書，以彌補遺憾。我已安排將它刊印成冊，散發給實修的佛教徒作爲指南，助他們以實踐世尊教導的方式，禮敬世尊，使他的教言盛傳、久傳。

總之，我請讀者邊讀邊思考。此中內容有的你也許喜歡，有的不喜歡。不管怎樣，我相信，你若按照書中敘述的種種教導實修，會發現它值得你付出的閱讀時間。

本書有任何不如法處，請讀者原諒。

我把纂寫本書用去的體力與心力，回向給發心提供財力印刷本書的人們。其中凡有未滅盡諸苦者，願他們無論重生何界，對一切關乎其真正福利之事，擁有領悟與明辨。

阿姜李-達摩達羅

于尖竹汶府 蝦河森林寺

---

## 第一部分：成就戒德

### 居士戒

居士戒有三類：五戒、八戒、十業道。我們在此先說五戒與八戒，之後討論十業道。五戒可分兩類：一類與身業有關，一類與語業有關。正持身業，表現爲三戒：戒奪取生命；戒偷盜；戒不當性事。正持語業，表現爲戒妄語，不僅指謊言，也指離間讒言、粗口謾罵、拉雜閑談。至于戒醉品，它與第三戒——戒不當性事——同歸一路，因其關乎不同形式的沈醉。

八戒自五戒派生——同樣分兩類。其中有七戒關乎身業：戒奪取生命；戒偷盜；戒任何一切性事；戒午後至天明進食；戒觀聽歌舞、器樂等演藝；戒以花環、香料、化妝品、珠寶爲飾；戒高而奢侈的床與座。

無論五戒、八戒，終其究竟，實爲兩條：身業正常，語業正常。巴利文戒德一詞

*sila*，字面之意為正常[normalcy, 正態] 該素質可分五種或八種戒德成分。布薩八戒所斷棄的身業雜染多于五戒或十業道。持八戒者身業輕，類似出家。(說到出家，至少對女眾而言，持八戒者斷棄身業方面的貪、嗔、癡似多于過去的學法女[sikkhāmanas, 式叉摩那]。學法女作為沙彌女雖授十戒，她們在剃度前僅被要求嚴格持守前六戒[2]。)因此凡持八戒者，可說是以一種純淨的方式活命——或者說是短期梵行[kala-brahmacariya]——唯不必變換衣著。

世間男女欲行此道者殊罕。行持者堪稱有德之輩，明智、貴重之器，當可容置奢摩他。

**十業道**不同於五戒、八戒，不必起誓。一經了解，只管持守。共分三類：身業道三項、語業道四項、意業道三項。身業道為：離奪取生命；離偷盜；離不當性事與離醉品(後兩離算作一項)。語業道源自妄語戒：離謊言；離離間讒言；離粗言謾罵；離拉雜閑談。

三意業道為：離覬覦[anabhijjha]：無覬覦他人所有之心；離惡意[abyapada]：無願他人受苦之心；持正見[samma-ditthi]：堅信我們經歷的苦樂來自個人的善惡之業，善有善報，惡有惡報。

如此共有十業道，又稱善業道[kusala kammaṭṭha] 明智之道、淨行。此十業道當遵守、奉行 越持恒越好。貪之雜染將給滅除；嗔與癡之雜染將無緣升起。貪來自覬覦之念 即欲望之聚焦 隨後在意、語、行之中表現為貪。心意因此而不安、躁動；言語、行為也變得不智、染垢。至于嗔怒，它源自惡意，隨後升至敵意，最後成為憤怒、狂怒、凶暴，意、語、行由此變得不智、染垢。癡迷來自妄見，來自對對錯、善惡的無明，致使意、語、行不智、染垢。

故此，你應當從根本上滅除它們。為著滅除覬覦而與他人 兒女、兄弟姐妹、親屬友人、僧尼隱者 分享所有，究竟將有益于你自己的福利：這稱為布施[dana]。為著滅除惡意而培育慈、悲、喜、舍之心；為著離惡業而持戒[sila]。為著滅除妄見而親近求學于多聞智者，藉此發展自己的內覺與明辨：這稱為修心[bhavana]。

這便是貪、嗔、癡的對治法門。覬覦、惡意、妄見，乃是雜染的主根；貪、嗔、癡為其頂冠；表達這些惡法的意、語、行構成了樹幹與枝叉；結生之果即是苦：生、老、病、死之苦，憂、哀、痛、悲、慘之苦。我們平常食果肉後，若不破壞種子，它將有機會發芽，形成另一株樹。雜染亦如此：我們若不摧毀那粒種子，它將結生更多的果。攀附與執取之心：這就是種子。未了悟者，以為其果美味可口，不願棄絕、摧毀覬覦、惡意與妄見。果報是，他們在這三類雜染的影響之下，以種種形式輪回。當這些雜染十足升起時，無論何等地位皆被摧毀，無論何等財富盡數散失。贊譽變成毀謗，喜樂轉為悲苦。友朋四

避，家室離散 未離散者，心亦多有愁苦，如受煎熬。

[中譯注2]學法女受十戒兩年後剃度，嚴守前六戒意謂：期間若破其中之一，則兩年時間必須重新開始算。其它四戒則無此規定。

\* \* \*

問：五戒、八戒、十業道應何時持守？

答：五戒與十業道，應一貫持守——無分早晚、日夜——因其為常戒[nicca-sila]、無時相戒[akalika-sila]。布薩八戒，則依居士各自的所能與機緣，有既定規範；每隔七八日，于陰曆的新月、滿月、上下弦的第八日，集體持守，每月共四次。該模式適合于時間或機緣不多者。不過，你若時間與機緣充足，則要讓信念作為你的引導。要專意于功德，而不是曆書，只管自守八戒，無分日期、季節，無論哪天持守，就把那天作為你個人的布薩日。

對此有人也許持異見：“若非布薩日，便不算持布薩戒。”

“不是布薩戒，是什麼？”

“僅是一般的八戒。”

“持八戒是好事壞事？”

“……是好事。”

“我們為善德而持八戒，不是麼？若是做對了善事，哪天做有什麼關係？”

我們在此當翻譯“布薩”一詞。字面上它的意思是，“接近休止”[approaching respite]一切腐敗與不智。因此從定義上講，你的行動[業]若不休止腐敗，那一日便非是布薩日。你無從保證這日那日是布薩日還是什麼日。雖如此，按陰曆定制持八戒對機緣不多者不失為有益模式。不過你若有機會，不應自限于那幾日，因為戒德在本質上與日期無特別關係。

因此，我們應當安排次第，使有志于修持者擇其所能。

1. 第一組于雨季每個陰曆布薩日持守八戒：三個月，每月四日，共十二日。這稱為初階[mudu]。
2. 中階布薩[majjhima uposatha]——每個陰曆布薩日持守八戒，終年不輟：十二個月，每月四日，一年共四十八日。
3. 高階布薩[ukkattha uposatha]——每個陰曆布薩日及布薩日的前後日持守八戒，不論月份、季節：十二個月，每月十二日，因此一年共144日。信念堅定者可持此戒。或者，你若願意，可以瞄准更高的目標，在任何時間、任何季節持守八戒，專注于戒德本身

的質量，不管世間的常規條例——正如當今的佛教尼衆，所守持的便是這同樣的八條戒律。

\* \* \*

因此，爲了滅除這些雜染，我們應當布施財物，持守五戒、八戒、十業道，禪定修心，令心堅固、不動、寂止。這些雜染一旦滅絕，即使你從未富有，也將富有起來；即使你從未達到過天界，也將常住，正如佛陀宣說五戒果報之偈：

*silena sugatim yanti*

*silena bhoga-sampada*

*silena nibbutim yanti*

*tasma silam visodhaye*

憑戒德重生天界，

憑戒德獲得財富，

憑戒德證得涅槃 安穩幸福，離一切苦

故我們都應淨化戒德。

\* \* \*

戒可以兩種方式確立。(1)持戒離 [*samadana-virati*]，即發誓受戒，如我們隨比丘或沙彌重複戒律(此處還必須了解五戒或八戒所戒之不良惡行究竟爲何)；或者(2)自然離 [*sampatta-virati*]，即自行決定戒某項不良惡行。換言之，你若想淨化品格，可自行決定戒除惡習。一旦立戒，你要以良知細心守護，不使松弛，這稱爲正斷離 [*samuccheda-virati*]：絕對斷離，完全脫離造惡的傾向。

維持戒德的清淨，有賴于兩類因素：毅力與四梵住(慈、悲、喜、舍)。舉一個憑毅力持戒的例子：假定你習慣于宰殺動物。你決定持戒，于是停殺一兩日，但因毅力不強，一過自限時日，又重返舊習。這種憑毅力持戒的方式，意味著行使自制，不犯過去慣犯的惡習。

問：如此持戒有價值麼？

答：就那一天而言是有價值的。偶爾見到光明，強過從來不見。

不過，藉四梵住持戒，意味著內心願衆生幸福，同情衆生皆不欲受苦、願得安甯、不受傷害。一旦意識到這一點，即升起悲愍，不敢破戒。以慈悲心持戒，有大果報。

戒行圓滿者，凡有所求皆得成就：重生人界、重生天界、涅槃。這樣的人可以求得美貌妙聲、芳香美味、精緻感覺、喜樂情緒。有戒德即是有財富：五戒好比五十金錠，八戒

好比八十金錠，十業道好比一百金錠。實際上，戒德的價值不可計量。戒德與布施，兩者共同構成了重生人界、天界的必要因素。布施、持戒、禪定修心又是涅槃的必要因素。因此，我們都應當找時間努力造那些引導我們趨向真正福利之業。

---

## 布薩日

受戒前，首先禮敬三寶 佛、法(他所傳授的真理)、僧(已證道之弟子)：

*Araham samma-sambuddho bhagava*

*Buddham bhagavantam abhivademi*

*Svakkhato bhagavata dhammo*

*Dhammam namassami*

*Supatipanno bhagavato savaka-sangho*

*Sangham namami*

薄伽梵是阿羅漢、正自覺者：

我頂禮世尊、覺悟者。(一拜)

法由薄伽梵善說：

我崇敬法。(一拜)

薄伽梵的弟子行道正善：

我禮敬僧伽。(一拜)

現在全體持誦常規早課。你若不會，則保持安靜。全體誦完後，將一齊念請求授戒文。同樣，你若不會，也保持安靜。五戒求授方式如下：

*Mayam bhante ti-saranena saha pañca silani yacama*

尊者，我們請求歸依三寶並授五戒。

*Dutiyampi mayam bhante ti-saranena saha pañca silani yacama*

第二次，我們請求歸依三寶並授五戒。

*Tatiyampi mayam bhante ti-saranena saha pañca silani yacama*

第三次，我們請求歸依三寶並授五戒。

布薩八戒的求授方式如下：

*Mayam bhante ti-saranena saha atthanga-samannagatam uposatham yacama*

尊者，我們請求歸依三寶並授布薩八戒。

*Dutiyampi mayam bhante ti-saranena saha atthanga-samannagatam uposatham yacama*

第二次，我們請求歸依三寶並授布薩八戒。

*Tatiyampi mayam bhante ti-saranena saha atthanga-samannagatam uposatham yacama*

第三次，我們請求歸依三寶並授布薩八戒。

接下來，重複禮敬佛陀的句子：

*Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa*

禮敬薄伽梵、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

接下來，持誦三寶歸依文：

*Buddham saranam gacchami*

*Dhammam saranam gacchami*

*Sangham saranam gacchami*

我歸依佛。

我歸依法。

我歸依僧。

*Dutiyampi buddham saranam gacchami*

*Dutiyampi dhammam saranam gacchami*

*Dutiyampi sangham saranam gacchami*

第二遍，我歸依佛。

第二遍，我歸依法。

第二遍，我歸依僧。

*Tatiyampi buddham saranam gacchami*

*Tatiyampi dhammam saranam gacchami*

*Tatiyampi sangham saranam gacchami*

第三遍，我歸依佛。

第三遍，我歸依法。

第三遍，我歸依僧。

完畢後，主持儀式的比丘說：*Ti-sarana-gamanam nitthitam*。三歸依儀式完畢。

你答：*Ama bhante*。是，尊者。

現在，跟著他重複五戒：

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*。我接受訓誡，戒破壞生命。

2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*。我接受訓誡，戒偷盜。

3. *Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒不當性事。

(如果你受持八戒，則以此句代之：*Abrahma-cariya veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒一切性事。)

4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒妄語。

5. *Sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒醉品。

(如果你受持五戒，則在此停下。如果受持八戒，則繼續)

6. *Vikala-bhojana veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒午後至清晨之間進食。

7. *Nacca-gita-vadita-visuka-dassana mala-gandha-vilepana-dharana-mandana-vibhusanatthana veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒觀聽歌舞、器樂等演藝，戒以花環、香料、化妝品、珠寶裝飾身體。

8. *Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*. 我接受訓誡，戒高而奢侈的床與座。

你若持布薩戒，比丘將宣說布薩期的長短。跟著他重複：

*Imam atthanga-samannagatam.*

*Buddha-paññattam uposatham.*

*Imañca rattim imañca divasam.*

*Sammadeva abhirakkhitum samadiyami.*

我今日今夜圓滿、清淨地持守佛陀制定的布薩八戒。

比丘將提醒人們審慎持戒，並宣說持戒的果報：

*Imani attha sikkhapadani accekam rattin-divam uposathasila-vasena sadhukam rakkhitabbani.*

此八戒當在布薩期間日夜善持。

你說：*Ama bhante*. 是，尊者。

比丘接著說：

*Silena sugatim yanti silena bhoga-sampada silena nibbutim yanti tasma silam visodhaye.*

憑戒德重生天界，憑戒德獲得財富，憑戒德證得涅槃，因此我們都應淨化戒德。

授戒儀式至此完畢。

戒律譯文如下：

1. 我接受訓誡，戒破壞生命。
2. 戒偷盜。
3. 戒不當性事(此為受五戒者持守。 *Abrahma-cariya*..... 為受八戒者持守：指戒一切性事。)
4. 戒妄語。
5. 戒醉品。
6. 戒午後至清晨之間進食。
7. 戒觀聽演藝(如歌舞、器樂等)，戒以花環、香料、化妝品、珠寶裝飾身體。
8. 戒高而奢侈的床與座。(奢侈意為有厚墊、床墊。高床意為高于十寸。不過扶手椅與扶手沙發，即便高于十寸，亦不受本戒約束。)

不論五戒、八戒，都有兩個[構成]基礎。換言之，破戒須得有(1)身與心共同違越；或者(2)語與心共同違越。假若某個無意的身體行為違反了戒律，則戒德依舊完整。舉例說，你砍樹或采花供于佛台，恰巧有生活于樹枝或花莖上的昆蟲因此死亡。你事先不知它們在那裏。此種情形下，你的戒德依然完整，因為你內心無意願它們死亡。至于語行，假若你說話匆忙，出于疏漏或無心，辭不達意。例如你本想講兩字，實際講了四字；本欲講真話，但說錯了。既然它僅是語言動作，內心無意誤導，因此你的戒德依然完整。

破壞十業道，可隨著三因素之一而生效：身與心共同違越；語與心共同違越；或者僅以心違越。換言之，意、語、行中任一的違越，須得有動機，才算是破壞了戒德，因為動機即戒離的意志 [*cetana-virati*, 戒離心] 構成了戒德的精髓。可查看任何一條戒律，其中必包含此要素。動機為戒德的精髓；動機以外，戒德的其它側面，只是它的表達與應用。

堪稱戒德之動機者，乃是遵守五戒或八戒的戒離意志。至于諸戒行，它們是該動機的表達，而詳述諸戒所禁行為的細則，則是該動機的應用範圍。戒德為正常態。言語與行動的正常態與正平衡，表達為五戒與布薩八戒。意、語、行的正常態與正平衡，則表達為十業道。

動機為戒德之根本，可引經文中佛陀之語為證：

*cetanaham bhikkhave kammam vadami*

比丘們，我說，動機即為業。

\* \* \*

佛教徒一般所修的戒德，總結起來歸為三類：小戒[hina-sila]；牧守戒[gocara-sila]；非牧守戒[anagocara-sila]。

1. 小戒，指只服從戒律。譬如，第一戒要你戒殺，你希望有功德，因此看護其它有情的生命，不使它們死亡。第二戒要你不偷盜，你因此照料別人的財產，不使它們失蹤，希望藉此得些功德。第三戒不許行不當性事，因此你四處看護他人的配偶與兒女。第四戒不許妄語，于是你四處照顧他人的耳聞，不在其中灌輸謊言。第五戒不許飲酒，因此你為他人的酒瓶著想，不把他們的酒喝光。對其它戒律也同樣如此。這樣地修戒德，等于為他人的貨物充當看守。你把自己置于奴仆或雇傭牛倌的層次。無論是守五戒、甚至八戒，這都屬於層次最低的戒德，或者說戒禁取[silabbatupadana]，執取于外在的善德形式。

2. 牧守戒，指確保心只住于良善的動機，譬如思考如何行動才是明智、有功德。無論你的思想涉及過去還是未來，色、聲、香、味、觸、法，你小心保持動機明智，不讓它們墮落于腐敗或不智。

3. 非牧守戒，指使心住于當下，不讓它漫遊于雜念之間。你有念住與警覺，連續守護心，使它完全安住當下。這才是戒德 達到正常狀態時的戒德 這種戒德有天界與涅槃的價值。

小心謹慎不破條文的戒德，能夠對治粗相的貪。來自牧守心的思路，不讓它進入不良動機領域的戒德，能夠滅除嗔怒與厭惡。進入當下的戒德 即正態之中的戒德 能夠滅除癡迷。因此我們可以說，戒德能夠滅除粗相的雜染，即某些層次的貪、嗔、癡。

\* \* \*

繼續說布薩曰：你現在有機會聽一段說法。請求說法的方式如下：

*Brahma ca lokadhipati sahampati  
katañjali andhivaram ayacatha  
santidha sattapparajakkha-jatika  
desetu dhammam anukampimam pajam*

世界之主、梵天沙巷婆提，  
合掌于心前，(走近世尊)請求祝福：

“有衆生眼裏僅存些許塵垢，  
請佛慈悲，為他們傳法。”

現在，整肅你的思想，住于吸收法的滋養。說法完畢，你可以如下方式宣告自己成爲佛陀的居家弟子：

*Aham buddhañca dhammañca sanghañca saranam gato*

我已歸依佛、法、僧，

*Upasakattam desesim bhikkhu-sanghassa samukkha*

我已在比丘僧伽面前宣告我的歸依。

*Etam me saranam khemam*

*Etam saranam-uttamam*

這是我的安穩歸依，

這是我的至上歸依。

*Etam saranam-agamma*

*Sabba-dukkha pamuccaye*

這是能從一切苦痛中解脫的歸依。

*Yatha-balam careyyaham*

*Samma-sambuddha-sasanam*

我將盡善遵從正自覺者的教導，

*Dukkha-nissaranasseva*

*Bhagi assam anagate*

將來得以從憂苦中解脫。

(女衆應以 *gata* 替代 *gato*，以 *upasikattam* 替代 *upasakattam*，以 *bhaginissam* 替代 *bhagi assam*。)

巴利文的居士一詞 *upasaka* [優婆塞/近事男，女居士*upasika*，優婆夷/近事女]，字面意義爲：靠近者。居士有十種素質：五種當止持[禁止]，五種當作持[具備]。五種止持爲：

(1) 販售武器

(2) 販售人口

(3) 販售動物給予宰殺，販售自己所殺動物之肉

(4) 販售醉品

(5) 販售毒藥

五種作持素養爲：

(1) 具信

(2)持戒

(3)堅信業力原則 善有善報，惡有惡報

(4)不欲在佛陀教導之外尋求功德

(5)唯以佛陀教導的方式行功德

擁有了這些資格，依照定義，他就是一位以布施、持戒與禪定為修持目標的居家弟子。

\* \* \*

布薩儀式完畢後，你應當利用這個機會，培育心的平靜與安止。不要把一天浪費掉。把“佛陀”作為你的禪修練習。專心默念“佛陀”是一種修定方式。明辨之意是，對一切造作緣起之事有徹底的領悟。明辨的價值在於棄絕一切形式的雜染。戒德、定力、明辨：這些素質構成了佛陀教導的核心，我們都應當盡己所能長養它們。

現在，我們對戒德、定力提出若幹問題，藉此進一步解釋這些主題。

## 戒德問答

1. 什麼是持戒的利益？什麼是不持戒的過患？
2. 什麼是戒德？
3. 戒有多少種？
4. 什麼是戒德的精髓？
5. 維持戒德需要什麼？

1. 答第一問：持戒者此生可識得的利益如下：他們不受世人猜疑、鄙視；他們進入聖人與常人的集會時有自信。他們死後，至少可得人界的重生。因此，有德者不願自己的戒德受玷汙。

另一解答是：持戒者在全世界受人愛戴。何以如此？因為世上無人願受欺壓，哪怕一丁點也不願。不必說善士，即便盜賊也責怪無原則者，比如他們團夥搶劫：盜團成員們必然因行事之苦而相互找錯。但出于無明、愚蠢、缺判斷力，他們還去做。

另一解答是：持戒者所行之事有益于這個世界與下個世界。多數人忽視了戒德的這個側面。我們視錯誤為正常，以為持戒妨礙進步，持戒者老套、落後時代，或者認為持戒不可能謀生。這一切觀點並無實際根據。戒律究竟如何妨礙進步？仔細考慮這一點：世界的本質是，無一人願意受苦；即便畜生也不欲見痛。因此戒德之本意，非是破壞世界，而

是保護它、助它進步。佛陀制定戒律，非僅僅依照自己的見解，而是順應了全世界人的方式與見解。何以知此？我們無須問佛陀本人，可以自己考慮：

例(1)：舉一簡單例子，殺生。漁人以殺生謀生，有的因此賺了大錢。他們仍抱怨自己工作之辛苦，甚至有時落海溺死。既然抱怨自己的工作，就表明他們不好此業。至于那些魚，它們也不喜歡[被捕]。甚至小蚊小蟲也不願被虐待[作餌]。我們為什麼虐待它們？因為我們未曾親近智者。我們眼見傷害與苦痛，但出于自己的暗昧、愚癡，仍然去做。此例說明，佛陀確立戒律乃是順應了世界共見。

例(2)：偷盜，世上有人喜好此事麼？假若世界喜好偷盜，也許就不會有禁止 哪個人類社會沒有這些法規？既有這些法規，就說明我們並不喜好偷盜。即便被盜的物事也不願被人竊走。譬如動物，被盜賊迫之一隅時，會試圖逃避。小偷與強盜們常怨生計辛苦老得遮掩躲藏、少食少眠。抱怨則說明不好此業。為什麼還要做？因為他們未曾親近智者。出于自己的暗昧、愚癡，視錯誤為正確。

例(3)：通奸，世上誰喜好？問做此事者，他們抱怨自己為之痛苦。問受害者，他們也抱怨因之痛苦，不歡迎此事，有時甚至以自殺結局。這表明世界並不喜好此事。人們為什麼做？因為他們未曾親近智者。視錯誤為正確，因此帶來世界的毀滅。他們被罰款、收監，家庭關係破壞，相互擊頭，原只為取樂。如此做錯事，將使父母哭泣、使官府煩惱。這些事給世界帶來毀滅。

例(4)：說謊，世上可有任何人喜好此事？一個人正在說謊時，必然苦于怕被人識破。將要說謊時，他苦于盤算如何開脫。一旦說了謊，又苦于怕無人相信。被騙者怕所聞非實，得質問、對證。即便兒童也不欲受騙。譬如小孩子啼哭要娘，父親騙他說：“乖你娘來了。”當他不見母親來時，就會大哭不止。為什麼？因他不能信任他的父親。不必說人，連動物也不願受騙。譬如我們拿米飯引誘一只狗。它看見米飯，以為要給它吃，就舉臀搖尾地跳過來，我們不給它，反拿著米飯跑掉。如此三四次之後，它很可能不再走近前來，因為它知道我們在騙它。這說明眾生不喜好謊言。那麼為什麼人們說謊？因為他們未曾親近智者。視錯誤為正確，導致世界衰敗。

例(5)：飲酒。是有一種人喜好飲酒。釀酒者訴苦：陪錢、怕被警察發現、被酒客欺騙。酒徒們抱怨，酒令他們頭暈、蝕盡薪水、潦倒貧窮。我未聞世人盛贊飲酒為趨向健康、財富、幸福之道者。酒徒若真以為善，也許不會回來照舊飲水吃飯。一旦喝醉了，鬧事出醜之態，不為世人贊賞，連遭家人厭惡。自己又訴說欠債、缺錢，表明他們也不愛好、欣賞此項癮習。

在某些地區，政府出于對民生福利的關心，立法阻止飲酒之害。(我個人一直想知道，官家酒稅所得是否足以覆蓋酒徒造成的損失。我對此存疑，不過這只是我的觀點。你

可以自己考慮。常見例子是，人們聚眾飲酒時 不論是合法還是偷稅的燒酒 便開口說話：一瓶燒酒之後，當中一人也許就給殺死了。這種情形下，官府從一瓶酒中所得的丁點稅收，可能遠抵不上追捕凶手的費用。)

因此佛陀看見了這類行爲之中的邪惡：它敗壞世界，妨害民生。譬如，醉漢難以保持一份穩定的工作。他只會自誇。我非是批評，這是我時常所見。例如，農夫請鄰人幫忙收割稻谷時，眾人[醉酒]大聲喧嘩，不過去看他們的工作，卻發現稻谷撒得遍地都是。

有一次我見到一口井，井道驚人地傾斜，往下看，水倒是新鮮幹淨。于是我問井主：“這水是不錯。何故井道掘工不佳？是遇上巨石還是樹根？什麼時候掘的？是誰掘的？你自己還是雇人？”

于是井主答：“這井是我請了朋友幫忙挖的。”

“怎麼讓他們掘這麼深？花了不少錢吧。”

“我請他們喝燒酒，直到大醉，接著下去挖井，這就是井道如此歪斜的由來。”  
這說明酒精何等壞事。

我在此所舉的一切例子 雖然短小，足以引發思考 說明世界並不喜好這些事，說明它們造成傷害、損失，浪費金錢、勞力、人生。這就說明，佛陀禁止這些行爲，是合乎世界共見的。沒有哪條戒律與那些觀點背道而行。既如此，有哪條戒律妨礙進步？

那麼，人們何以不識此理？因為他們未曾親近智者，視錯誤爲正確。他們與世界作對，因此受苦。佛陀隨順世人的願望，爲了人民與國家的發達而傳法。假若人們真正遵守戒律，在地球上的生活在可見的當下即有幸福。

第一問 守戒的利益與不守戒的過患 到此討論完畢。

2. 第二問“什麼是戒德？”可回答如下：戒德的巴利語 *sila* 意爲正常。所謂“正常”，是指意、語、行無偏，而“無偏”是指不以行動造惡、不以口舌言惡、不以心思惡：換言之，戒離三類有害的身業、四類有害的語業、三類有害的意業。當離的三身業是：殺生、偷盜、醉酒與不當行事。避免這些行爲，不讓身體朝那裏偏，即是讓身體住于正常狀態。當離的四語業是：謊言、離間讒言、粗口謾罵、拉雜閑談。保持言語不朝那裏偏，即是使言語住于正常狀態。而使心住于正常狀態，意味著

(1)不覬望他人所有。

(2)對行爲不愉悅的人或有情無惡意。

(3)持正見：懂得一切有情依自己的業而活 動機好的，有好報，動機惡的，有惡報 無一希望受苦。一旦你能夠如此看待事物，要維持該視角。不要讓它偏離到錯誤道

上。

如此維持意、語、行于正常、平衡狀態，即為戒德。不過“平衡”在此，非是排除一切行動[業]；它只排除導致言行朝錯誤方向偏走的行動。除了此等偏離之外，凡有精力者，無論以何謀生，盡管做，因為佛陀的戒律並非是懶惰的戒律、膽小的戒律、貧窮或呆滯的戒律——即不許你做任何事的戒律。那非是佛陀的教導。至于言語，凡無害之言，盡管講。佛陀的戒律並非是啞口禁聲的戒律；而是讓你講適宜言語的戒律。至于心意，凡有利于謀生知識或發明的想法，盡管想。佛陀並未禁止此類思考。他只禁止有害的思考，因為戒德之要旨乃是戒離意、語、行當中的邪惡不正，培育意、語、行的正直誠實。這表明，佛陀教導我們戒當戒之事，行當行之事。此說可以八聖道的正志與正命為證。不過我們多數人相信，持戒等于把自己圈在寺院，妨礙謀生，甚至動一動指頭都不行。這種信念是錯誤的：它違反了佛陀的教導，有害世界的進步。

持戒——有戒德——意味著使言與行住于正常狀態。具戒德者，無論做什麼事都是清淨的。作為果報，他們得到的財富殷實、長久。具戒德者，無論說什麼——無論說多少——不會令聽者有刺耳感。它可以帶來善運，使聽者感覺順耳。有戒德者無論思考什麼，假若本來是件難事，將會轉為易事；假若是造什麼物件，會做得美觀，這都是那戒德的緣故。不過我們多數人，傾向于太輕視戒德，不在工作與活動中行持，因此沈重不堪，跟不上世界的進步。

意、語、行不受戒律統轄者，好比蓋滿細菌、煙灰：有所觸處，盡受汙染，難以實現目標。即便成功，也不長久。言語也一樣：言語不能長久維持戒德者，常被聽者懷疑、鄙視。他若想找人要錢[商業集資等]，會有困難；一但得到錢，也不能久存。心意也一樣：人若無戒德掌管心，他的思考是暗昧的。無論想什麼計劃，會有困難，即便成功，也不善不久。

欲使意、語、行維持正態，須有念住。換言之，一切行動之中，必須連續審視自己的業——坐、站、行、臥——才能知道自己不曾作惡。不能連續反觀自業者，好比不著衣服：處處冒瀆他人。甚至有故事說，某男如此心不在焉，把妻子的上衣與下裙穿了出門，這說明不能反觀自業者，將會發生什麼。

不檢點自己的言語者，好比無蓋的飯鍋。水煮開時溢出，會把火熄滅。人不能時常把握自己的思想——譬如那無休止地臆想賺錢致富以至與現實脫節者——必然給自己造成傷害。有些人想得過多，以至于吃不下、睡不著，神經受傷、心理失衡，皆因思考無根基、無自制之故。

如此，缺念住者同時也正是那些不守戒者，他們會傷害自己。

第二問討論完畢。

3. 第三問“戒有多少種？”可回答如下：專義上區分有五類，指五戒、八戒、十業道、十戒與227戒。廣義上區分有兩類：一類是居士戒，另一類是比丘與沙彌戒。

從另一個角度區分，有三類：與身業有關的、與語業有關的、與意業有關的。

再換個角度區分，有兩類：基本戒[*adi-brahma-cariya-sikkha*，初梵行戒]，即必須首先學習與遵守的五條基本戒律，如殺生戒；一旦掌握之後，下一個層次是儀表規範[*abhisamacara*]，有關個人行止，如就餐等。

再換一個角度，有兩類：世俗[*lokiya*]與出世[*lokuttara*]。出世戒德，既可是居士戒、亦可是比丘戒。假若某人，不論僧俗，已證得心的真實正態，他的戒德便已出世。不過，尚未達到入流正態者的戒德——不論居士比丘、不論是否嚴格持戒——只是世間的。世間的戒德，本質上無常，時而清淨、時而不淨；持這類戒者，有的生天界、有的下地獄。不過，出世戒德恒常、直趨涅槃。此類戒德排除了在四惡趣[*apaya-bhumi*]重生的可能。

達到出世層次者所具有的戒德，乃是佛陀教導的真正戒德，比其它一切戒德更尊貴、更有價值。世俗戒德，即便是比丘的227戒，品質上亦不可與一位入流居士的五種戒德相比：出世戒德貴為如此。為什麼入流者的戒德恒常，而凡夫的戒德非恒常？因為入流者已經藉明辨之力，徹底擺脫了自我認同[*sakkaya-ditthi*，身見]。他們的明辨來自何處？來自修定，使心堅實，從中升起明辨，永遠洗淨了自我認同。他們已經看見了對身與心持癡見的危害，意識到這些東西不是我。他們已觀照色身，直到看見，它只是四元素，來時未帶來，去時也不帶走。因此，他們能夠放開，不帶著執取或者錯誤的先見。

(1) 假若我們把身體視為屬我所有，就會對它持占有心，不願明智善用。我們卡在了身體快樂的層次——是那種享樂抹殺我們的功德與福利。當色身痛受升起時，是那種痛抹殺我們當行的功德。這可算是一種形式的殺生[*panatipata*]：用樂與痛，滅去眾生希求的功德。這是入流者已棄絕的自我認同之一。

(2) 不與而取[*adinnadana*]：入流者不抓緊色身，以之屬我，因為他們已意識到，它只是四大之合成，這些元素是世間的一部分，不可能拿走<sup>[3]</sup>。結果，他們不會試圖欺詐世間，把世間元素指為屬我，如此他們棄絕了自我認同之另一側面。

(3) 不當性事[*kamesu micchacara*]：入流者已看見來自感官攀緣——色、聲、香、味、觸、法——的危害。可以享受的，就享受；不可耽于其中的，則不介入。這意味著他們對感官之樂，不會讓自己做錯事。如此他們棄絕了自我認同的另一側面。

(4) 妄語[*musavada*]：入流者已親見絕對真相，就不會說謊了。換言之，他們已看見了四聖諦，如此棄絕了自我認同的另一側面。

(5) 醉品 [*surameraya*]：入流者不可能沈醉、失慎于色、聲、香、味、觸、法。如此他們棄絕了自我認同的另一個側面。

[中譯3：指入流者已放下色身，把執取色身作為一種形式的偷竊。他更不會對其它世間物質不與而取。]

這就是明辨[慧]層次上的戒德。一旦達到這個層次，常規形式的戒德即轉為恒常、持久，因為自我認同已藉着明辨徹底擺脫。至于戒禁取 [*silabbata-paramasa*，對戒條與修持的“摸取”]，入流者不再“摸取”自己的行為，因為已確見其正確性。至于疑 [*vicikiccha*]，他們已棄絕一切對明辨價值、活命方式、修行道的存疑：不再臆測是否正確。一旦能做到這一步，即與世俗戒德隔離。世俗戒德是無常的，因為它缺明辨。何以缺明辨？因為我們不在內心修定，頑固地執取色身、攀附它、誤以為是我，以至于少許的蚊蠅騷擾、日曬雨淋，都會使我們的功德枯萎、死去。

因此，出世戒德殊勝；世俗戒德不持久。至于戒德是出世還是世俗，完全與心有關。

愚鈍、少明辨之心，

攀附色身，

死時為骨所梗，不得吃肉、坐皮。[4]

它未經修練，

沈淪于苦。

修成之心，升起明辨，

死時放開色身，

無憾脫褪。

既見真相，

此謂尊貴、無上。

第三問討論完畢。

[中譯4]此處意為，人身死後無用，不如已死動物的色身尚可利用。

4. 回答第四問：“什麼是戒德的精髓？”我們首先必須把戒德精髓即戒離的動機 [*cetana-virati*，戒離心]與戒德的表達區別開來，戒德的表達有三類：自然離、持戒離、正斷離。這三種稱為戒德的表達，因為它們隨戒德而來。

自然離 [*sampatta-virati*]：指未曾作誓而自發約束自己的行為 譬如在野外或林間看見一頭動物，有機會殺死，但因畏懼罪惡，決定不殺；或者看見他人的財物，本有機會拿走，但因畏懼惡業，決定不取。

持戒離 [*samadana-virati*]：指發了持戒的誓言 或者對自己、或者隨他人重複此後謹持不破。

正斷離 [*samuccheda-virati*]：指維持戒德清淨無染，不論是否作誓。

戒行的表達清淨與否，有賴于對意、語、行之操作中升起的若幹次要因素、它們或者違反戒德的表達(因此使之玷汙)、或者謹慎持守(因此保持清淨)。

至于戒德的精髓 此處“精髓”指主要成分或決定因素 乃是戒離有傷害性的意、語、行的意志[戒離心]，並且牢記使心保持正常狀態。這些有害的意、語、行可以是五種、八種、十種、或其它形式的傷害。因此，戒德分兩類：一類是清淨的戒德，即，意、語、行之絕無汙染；另一類是染垢的戒德，即撕破，穿洞的戒德。例如守兩戒，但連破三戒，即是被撕破的戒德。非連續性的破戒，則稱染垢的戒德、穿洞的戒德。

不良品性由此而來。品性不良者，有[生于人界的]戒德，但他們不守護它。他們持戒不力，于是讓邪惡透過言與行流進來。染垢的戒、撕破的戒、穿洞的戒：即便它們算是惡，卻也強過無戒。戒德有破裂之處，強過無戒可破，好比穿破衣強過無衣可穿。人人生來俱有戒德，除非身死。

既然如此，為什麼我們必須守戒？守戒意味著我們把已有的戒德洗淨，而不是到比丘沙彌那裏收集他們培育的戒德。

我們已了解，戒德指動機端正之心；染垢的戒德，指動機不端之心。這足以說明人人都有戒德，因為有誰無心？即便瘋人也有心，唯有死屍無心。任何有呼吸的人都有戒德，唯一不同是，該戒德清淨與否。正如佛陀對弟子說：

*cetanaham bhikkhave kammam vadami:*

比丘們，我說，動機即是業。

邪惡動機玷汙戒德。善巧動機維護戒德的清淨。第四問討論完畢。

5. 第五問：維持戒德需要什麼？可作如下解答。此處戒德指的是戒德之清淨。為使此清淨穩固持久，有賴其因緣，好比初生兒有賴父母的護持方能活命成長。若得父母的充足哺育，則茁壯成長，無營養不良之虞；喂養不足，則單薄虛弱。同樣地，戒德之維持，有賴于我們的念住、警覺：此二法為清淨戒德之守護。同時，我們必須以資糧滋養戒德。若無資糧，戒德將枯萎、死去；即便有正念與警覺的守護，也不能壯大，好比兒童有父母，無哺育，必然消瘦枯竭。戒德的壯大，須有資糧，戒德的資糧為：

(1)慈 [*metta*]—善意，自愛愛他，願一切衆生皆有幸福。

(2)悲 [*karuna*]—對己對人有同情心，願人人遠離苦痛。

(3)喜[karuna]—隨喜，對一切眾生的善德由衷喜悅。

(4)舍[upekkha]—舍離，在我們不再于事有益的情形下，住于平靜無偏之心，把事情放下，既不喜也不惱。例如，面對罪犯被判處殺頭刑罰之情形。

此四梵住之心，乃是戒德的資糧。

念住為父，  
警覺為母，  
無量梵住為資糧。

如此行事者，戒德將壯大有力。換言之，當意、語、行中體現著慈悲喜舍之心時，戒德將堅定、持久、直趨涅槃。此謂壯大的戒德、豐盛的戒德、富足的戒德、喬達摩佛教導的戒德。不能成就這一步者，只能得到貧窮的戒德、染病的戒德、孤寡的戒德、枯萎退失的戒德。

有戒德者有善德，  
有善德者有財富，  
有財富者有喜樂，  
戒德之樂為至上。

戒德為人人可佩戴的美飾。不論老幼，以戒德裝點，皆有魅力，因為它不同于外在飾品，無論由誰佩戴，永無不協調或不適宜之感。外在飾品僅于適當場合美觀，戒德卻永久宜持。凡能維持戒德者，此生與來生將脫離危險與敵意。因此，有明辨者細心守護他們的戒德。無明辨者自尋鎖鏈，即：束縛手腕、腳腕、脖項、耳垂的金鎖鏈。即便細心守護，仍不免受其傷害。比如盜賊搶奪金鏈時，會撕裂耳廓、擦破手足皮膚。可以藉此思考外在飾品究竟有多少善處。

至于戒德，當它包圍著我們的心意、包圍著我們的言語、包圍著我們的行為時，誰能破壞它？哪個賊能偷它？什麼火能燒它？經偈保證，我們死後，能去天界享受快樂。

*silena sugatim yanti*

*silena bhogasampada*

*silena nibbutim yanti*

憑戒德重生天界，  
憑戒德獲得財富，  
憑戒德證得解脫。

*candanadinam gandhanam sila-gandho anuttaro*

一切如檀之芳香，戒德之芳香至上。

*silam loke anuttaram*

戒德在世間至上。

*silo rahado akuddamo*

戒德如清池。

*sukham yava jara silam*

戒德在終老時帶來安寧。

*silam yava jara sadhu*

戒德在終老時善哉。

因此，一切有志于清澈、清淨之功德者，當以四梵住之心，勤修、完善其戒德。既掌握後，凡有志于聖道中段之修定者，將迅速得果報。

第五問討論完畢。

---

最近訂正2-12-2008

[[首頁](#)] >> [[禪定](#)]

# 正道修行<sup>[1]</sup>

[作者] 阿姜帖-德沙蘭西

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Steps Along the Path**

**by Phra Ajaan Thate Desaransi**

**(Phra Rajanirodharansi)**

**Translated from the Thai by**

**Thanissaro Bhikkhu**

英文版權所有© 2004 美國慈林寺，僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

## 前言

你手中的這部小書，緣起於一位猶太裔西方人的信念與信心。此人名為菲力普博士，1963年來泰國修習佛法。當時我住在普吉島，他隨我修習禪定整六個月，似乎不僅達到了心的甯靜，也對佛教的價值生起極大的敬意。在返回夏威夷之前，他請我為他寫下幾個簡明要點，以便攜回繼續研修。我因此寫下十點。此後聽說他在國外某刊物上將其發表，刊名我如今回憶不及。

我想到，這本小書也許可以裨益有志於禪修的人士。它篇幅小、便攜易讀、不至於太費神。我因此整理潤色、增補要點，特別是第十一點與其後的討論(如何處理禪相)，使本書更適於作為禪修指南：闡明禪定的價值、解說正確與錯誤的禪修之道、詳述修練中應當糾正的問題。希望這本小書能成為有志者的助緣。

本書如有失真之處，我個人願承擔一切責任。在文化程度、練習、寫作技能、以及諸科知識上我缺乏經驗。有識之士偶讀本書，如蒙勘正明示，我將十分感激。

---

一、佛陀教導的一個基本要義是，身與心並行，但身處於心的調控之下。是心指令色身行此行彼，不過色身勞損時，心也不得不曆經一些磨難。儘管我們可以把大腦視為神經中樞，心卻不受神經系統的控制。色身死亡，依其組成元素之屬性分解時，如果無明、渴求、執取、業力等必要因緣尚存，那麼心必然在此界或其它生存空間裏重生，繼續經歷憂苦。

---

二、爲了遣除無明、渴求、執取、業力等主要肇事者，我們首先必須遵守各自生活中相應的道德准則，以此練習棄絕言行上的粗糙惡業。換句話說，居家人應守五戒，並且周期性持守八戒；沙彌應守十戒或二十戒；比丘則應恪守所有227條基本的比丘戒，還必須遵循佛陀制定的清淨正命、約束感官、正當使用受用品等原則。

只要你持戒尚不清淨，你的心便未準備好修練。即使修練了，也難以在佛法中進步成長，因爲你的基礎尚不穩固，不足以在聖道上提升。可以說，你的心還不曾依止三寶。作爲真正的佛教徒，首要一步，必須堅定地以三寶與戒律爲根本。

八聖道和佛教的三個中心教導——諸惡莫作、衆善奉行[或譯：行善巧之事]、自淨其心——必須首先建立在戒律基礎上。這就是何以在佛陀的教導中，戒行構成了宗教生活的開端。

下一步是藉修習止禪，訓練心智達到奢摩他與禪那。一旦心智能夠熟練地維持穩定的專注，我們接下來就可以藉對無常、苦，非我這三大特征[三法印]的領悟，培養清晰的洞見[內明，毗婆舍那]。這將會引導我們對諸法獲得清淨如實的知見，因此從一切有害與雜染性的事物中解脫。

---

三、佛教中，培養奢摩他與禪那的真正目的，在於凝聚心力，使其穩定強大地聚焦一處。這就構成了以智識與明辨，洞察諸法本質，滅除一切雜染[心漏]的基礎。因此，培養心定，並非單用於外在的科學諸領域，反之，它專門用來洗滌內心的五蓋等雜染。不過，等你修練純熟之後，只要對人對己無害，也可以將心的定力任作它用。

---

四、修練心智的過程中——作爲心理現象——鎖鏈和繩束這類實物是無用的。心智必須經過調教，加以修練：如果你自己獨立探索因果緣起的努力未見成效，那麼應當先聽精於此道者的解釋，接下來在修證中決意奉行，這最初的努力是需要建立在信賴與信心基礎上的。

大體上，那些一開始就逕自探索因果緣起的人不能夠如願以償，是因爲缺乏正確的途徑。他們傾向於以自己的先見爲准，卻錯失了真道。對修行導師與自己正在修練的法門，首先要培養起一股信賴感，達到安止定，之後再開始對事物作如實探索與理解：這樣才會

有滿意的結果。

這是因爲，大凡對因果緣起的探索，一開始通常只是跟隨外來影響 即：“此人那樣說…… 那人這樣說 ” 從外在角度觀察事物。然而，完全從色身範疇之內觀察與探索緣起 即：“我這個身體由什麼組成？它如何令各部件善司其職？它有何用途？是什麼維持它？它的命運是興盛還是衰退？它真是我的嗎？” 接下來觀察心理現象

“貪、嗔、癡、愛、恨等等，是起源於身，還是心？它們從何而來？當它升起時，是樂還是苦？” 以這種方式完全從內在推斷與探索，這本身就是修練心智。

不過，你的心若還不夠有定力，不要根據讀過的書本或聽來的傳聞去作推理，因爲即便你想通了，也不會把你引向真諦。換句話說，它不會使你升起無欲與出離感。反之，要對當下內心實際升起的因與果作探索與觀察。

---

五、心智按其自身的推理方式觀察和理解事物時，傾向於專注單一對象的單一部位，這稱爲置心一處。這是一個心力凝聚的過程，有了強大的定力，能夠根除執取 即錯誤的假設 並且淨化心智，令它當下明亮清晰。最起碼，你會有甯靜感 一股極度的身心安甯之感 或許還能獲得一兩種智能：那是一類奇特的智識，因爲它不來自心理理想象，而來自實相的因果以前所未有的方式作用於當下。即便這是你一早猜到的訊息，只有現在它才是你自己的，它令你心智明亮，驅除過去充斥於心的一切懷疑與不確定感。你會以深度的滿足與欣慰對自己說：“原來如此！”

不過感覺比較遲鈍的人，除非有他人認證，或者在佛書中找到證明，對自己的智識不會有確信與欣喜感。這反映了佛弟子各有各樣。

這類智識 無論數量多少、範圍多廣 不會加重你的精神負擔。相反，它以一種甯靜與真正的安樂，給你的精神帶來明亮與清新之感。同時，它會令你的心意與舉止精細起來，對他人有激勵作用。無論說什麼，做什麼，你會帶著念住，少有疏忽空檔。一旦達到這一步，你應當設法保持這一切素質，不要大意自滿。

這些能力完全因人而定，非人人皆有。但不管怎樣，你如前所述修練心智，即使未有全面成果，仍會經歷顯著的、與個人修持程度相應的甯靜與安樂之感。此後你應當設法保持這個心態，不要讓貪欲、失望、沮喪等情緒升起來。使心保持中立，帶著信賴與信心，以我先前解釋的方式繼續修習。在修持的每個階段都要保持念住、保持謹慎、注意觀察，你會獲得希望的果報。

六、如果在依照第四與第五點修練心智時未有成果，那麼把你的覺知會聚起來，堅定集中於某個單一的對象或意像，把它作為目標。譬如，專注於色身的某個側面——骨骼或內腸——觀察其不淨本質。或者你干脆讓心專注於覺知本身——由於心非肉眼可見，若不聚焦於某個單一點，你不知道它是否在那裏。心與風相類似：風若不接觸物事，你不知道它是否在場。

心也一樣。新手若不為它立一個靶子，他/她是抓不住心的。但是請不要選色身以外的任何事物為目標。你選的靶子——即心所關注的目標——如前所述，應是色身的某個側面。當你瞄準時，要把注意力聚焦於你覺得合適的單一目標上。不要貪，先東抓一點、又西取一點。

專注之時，要根據四念住(*satipatthana*)的基本原理來觀察該目標。換句話說，分析色身的各個側面，直到你看見：“這不是我，這不是我自己。”

有兩種觀法可以促成這個認知。

(一)、把全副心意專注於那個目標時，對該目標是什麼、誰在專注等，不要有任何想法。只讓覺知與專注的動作本身存在。根本不要去命名或者標記。只存在一股你與目標粘在一起的感覺，但不要去想那個目標是什麼。

(二)、把全副心意專注於該目標的同時，保持這樣的意識：“這是心的目標。這是心在察看。這是念住，即心系目標的。這是明辨在觀察當下對象的真相。”

這兩種方法都是可行的，儘管方法(一)適於初學者與敏感度有待長養的人，而方法(二)則適於比較敏感而有經驗的人。不過，你若精進修練，兩種方法會升起同樣的果報，即定力與明辨。

---

七、如上所述修練心智時，無論選哪種，請不要對自己能否修成定力與明辨心存臆測。把緣起於謠言與傳聞的一切欲望放在一邊。只要正確按照第六點去做，你會學有所得。

同時，要觀察自己的修習過程，看你如何把心帶向目標、如何保持念住、結果心又發生什麼。若以該法門修持，心智開放明亮起來，就繼續下去，直到極其熟練、隨時可以做到的地步。不過若是結果不佳，或者說結果相反，那麼不要遲疑，運用你的觀察力，以前述方式，作調整與糾正。

在觀察心智在修練中的行為時，有些人能在心仍處在該狀態下作觀，有的人只有在退出該狀態，暫離寂止才能作觀。兩種方法皆可行，端看個人心性[2]。不過，你若根本不

用自己的觀察力，心智修練是難以進步的，即便達到什麼境界，也難以維持。

---

八、你在修練心智時，有一個奇特的現象也許會不期而來。那就是，心會從外界對象中撤離，放開一切有關過去、未來的標記與執取，整個彙攏合一。只有覺知本身與它對當下的專注兩者配對存在。這個狀態下無“內在”、“外在”之感[3] 其特征是心本身獨有的。就好象一切在經歷一場革命。

這是心來到了它自身的層次：有分(*the bhavanga*)。在這個時刻，一切只以心為參照。生命盡管繼續，然而心在達到這個層次時，放下了對色身的一切執取，除了獨自體驗心本身的對象之外，不體驗其它。這就稱為有分心(*bhava-citta*)，即，處於自身層次之心。在這個層次上的心，其內部仍有形式精細而完整的五蘊，因此仍會經歷生與有的狀態，並在未來繼續受生[4]。

進入這個狀態，多少有點像迷迷糊糊地入夢。不同之處，取決於警覺程度。鎮定、辨別力強的人 初次遭遇時 意識到在發生什麼，自己在經歷什麼，因此不會激動、緊張。不過對那些容易受騙、念住不足的人來說，這正像是迷糊入夢。來到這個境界，碰巧見到禪相時，容易吃驚或者受其誤導。不過，當他們經過修練，能夠熟練頻繁地升起這個狀態時，他們的念力會增強，各種禪相會消失。逐漸地，他們會獲得洞見，直到明察諸法實相。

---

九、在第八點裏討論的現象 雖不產生可用來廣泛探索因果緣起模式的明辨 仍不失為心智修練的初級階段。它可以抑制五蓋，同時升起當下的平靜與安甯感。若是培養得當、不退失，將來可根據個人業力背景趨向於好的重生。

附帶說一下，各種禪相出現，通常正是在我們此處討論的這個心理時刻。但這並不意味著心達到這個狀態時，每次必有禪相。某些人、某些時候會出現。其他人、其他時候，則不出現。這是另一個與個人心性有關的例子，也與其他因素有關。

真實地說，禪定時升起的禪相，只有當禪修者足夠機智敏銳時才能說是好事，這樣的人能夠不受迷惑，看穿它們；當他們看見禪相時，也不會當成我或屬我之物，受其左右或者緊抓不放。他們視禪相為禪相，足可作為工具，或者作為心一時的安住之境，之後把它們放下。

那些不特別有正念與警覺的人 這類人也容易受騙上當 當某個視像升起時，大為激動，甚至有可能信以為真，因此糊塗起來，與現實脫節(我在以下第十一點將討論如何處理禪相)。

另外，心智修練到這個地步的人，由於心力強大，通常比較倔犟、固執己見。思考時

傾向於只看一面，不容易留心他人的意見，因為他們相信自己的觀點完全合理可靠。儘管實際上只是在自圓其說、大多缺乏邏輯、且容易曲解事實。

不管怎樣，禪相升起與否，實在非你此時所需，因為它們除了作為雜染，混淆你的辨知力，還是阻擋你培養洞見的障礙。修練心智的目的，是去除五蓋，接著觀察五蘊，如實看清它們，直到你對它們升起離欲，鬆開對它們的貪執與迷戀，把它們放下，再也不投入或抓緊。

---

十、等到你修練心智達到足夠穩定，在禪那與奢摩他中安住下來，抑制了五蓋，這時就應當修習長養明晰的洞見(clear insight, 內明)。實際上，你在修習止禪時，明晰的洞見也可能同時升起。換句話說，識別力可能明亮起來，知見真相，即，一切造作升起了必然消逝。它們不持久。它們非“我”或“我自己”，只是自然狀態在自行運作。

這等智識升起時，會使心無欲、出離於一切有為之事。心完全安住於成熟與警寤的離欲狀態，無論它在何處、看見聽見什麼。這就稱為洞見與寂止同時發生。

不過，若是洞見並未如此升起，那麼你在修練止禪達到入定之後，就可以任選色身一部分比如骨骼、內腸 或者，選一個占據你當前心思的主題，觀察它，直到看出來，那些心智緊抓著、以為恒穩真實、趨向真樂的事物，實際上都脫不開三法印的控制。我們依照自己的想象，以為“這是這樣、那是那樣”，實際根本不真。一切有為事物只從因緣而生：無明、貪欲、妄執、業力。因緣耗盡之後，就自行消散，無人強迫它們分解。即便是我們居住的色身，也依賴因緣生存，例如呼吸、食物等。這些東西耗盡之後，色身就根本無意義了。

你用完全凝聚的心力，如此觀察事物，就會達到心智修練的目的。明辨之光會升起，成就對因果緣起的洞見，它完全由你獨立證得。這些洞見非來自記取、挪用他人的名稱或理論，而是完全在你的內心親證自知因果緣起。心將不再受迷惑而粘著、貪愛、欣喜、不悅於任何造作之事。

附帶地，我們可以說，心若還不曾真正清晰地透視禪定的對象，那麼它還未真正把自己收斂起來、安定下來。不過，在達到這一步之前的心智修練之所以不叫做觀禪(insight meditation)，是因為對因果緣起的明辨力尚且薄弱、不夠慎密。

總結起來說：我們言與行的淨化必須從修練戒德開始。心的淨化必須從修練止禪開始 即奢摩他與禪那 直到心有足夠的力量壓制五蓋。當心修習奢摩他與禪那達到純熟地步，能夠隨意出入、停駐其中時，明辨 也就是穿透實相法(*sabhava dhamma*)連同其生滅緣起的智識之光就會以突出的方式升起。

這等智識可能在特定的場合，只對某些人升起。但無論如何，心智修練到這個層次的人應當意識到，達到這個層次的心是適宜長養升起明辨的。因此他們應該取色身的任何側面、或者占據

思維的任何心理現象，從前所述的三特征角度作觀。那麼他們也會明察一切緣起事物，長養洞見之光 並且能夠根除對每一種色身與思維現象的執取。

心雖不可觸及，卻影響著色身和世間一切。它能把萬物攝於掌控之下。然而，它並非如此邪惡野蠻以至於毫無善惡之感。一個動機善良的人如前所述修練心智，使之進入佛陀教導的前述正道時，它就會易教、快學、長養智慧、調禦也許尚無秩序的色身。此外，它還能淨化自己，使之明亮清潔、不帶雜染，能夠自證精深的真諦，能夠給這個盲目黑暗的世界帶來耀眼的光明。

這是因為心的本質，從其初始就是光明的。但由於對客體攀緣的滲入與籠罩，心的明亮暫時暗昧下來，也使世間隨之暗昧。心若原本黑暗，恐怕無人能夠淨化它以至於升起明辨的地步。

因此，世界是黑暗還是光明，它將經歷安甯還是苦難，取決於每個人的心。我們作為個人，因此首先應當善修自己的心，之後再訓練他人的心。如此世間方可免於動亂。

---

十一、禪定中升起的各種禪相，是一件離奇古怪之事。它們會迷惑判斷力弱、易上當受騙的人，使之信以為真，以至於與現實脫節。因此，禪修者應當謹慎，對這些現象作審視思考。容我解釋如下。

禪定中升起禪相有兩類：視像(visions)與征兆(signs)。

(一)、視像：我們在作不淨觀時，有時心會收斂起來達到有分，我們會看見色身的腐爛之相、或者只剩一具屍骨或者一堆灰燼等等。曾經還發生過有人不堪目睹這類禪相以至於自殺的例子。

此外，神靈、地獄、餓鬼的形像有時也可能出現。

(二)、征兆：心智如前述開始收斂時，可能會出現耳語。它可以是我們所敬重的人要我們去觀察某個特定的事實，或者告知某個將來的事件；也可以是某個蓄意傷害我們的敵人要來傷害我們前所發之聲 這說明不同個體的心流如何相互沖撞。另一方面，同樣現象也可以來自對我們有善意的人。有時一個不熟悉的聲音會來報告一件引人思考的真事，禪修者一般稱之為能識 (*abhinna*)，或稱為法的教誡或警示。

並非每個禪修者都經歷禪相。對某些人來說，無論他們的心達到何等精細的層次，禪相也不會出現。對另一些人來說，心只要入定一小段時間，各種各樣的禪相就會冒出來(不過小心不要造作太多)。這與禪修者的心性有關。對那些輕信而不多作合理思考的人，禪相容易很快地出現，並且繁殖到失控。因此要謹慎對待。

---

問：禪相是真的嗎？

答：有時是、有時不是，因為它們完全來自禪那，而禪那為世間法 因此是不可靠的。那就是說，有些人在修習禪定時，心智收斂達到有分，卻不懂得自己達到了什麼境

界，也不了解它是如何聚焦、觀察、放下專注對象的。禪相，無論是否有意識地升起，都包含著大量的心理造作與執取，因此是靠不住的。因為心處於有分狀態時升起的禪相，就好比某人躺下入睡或只是迷糊打盹而做的夢。大體上，它們一開始出現時，帶一些真相成分，但不多。

問：禪那屬於世間還是超世？

答：禪那僅有十二至十三種成分[5]，它們完全是世間的。不過，進入禪那的人若是聖者，利用禪那作為心的安止地，那麼他／她可以任意並可靠地利用該世間禪那。這就好比神槍手與射擊生手之間的差別；就好比國王與平民之劍的差別，前者象征王權，後者僅為一把劍而已。

問：禪相是好事麼？

答：僅對懂得如何正確使用它、不受欺騙、不執取它們的人而言是好事。對一位不了解如何善用、對之信以為真的人來說，不是件好事。一旦執取起來，心理造作會使這些禪相繁殖增生，使禪定者對現實感失去把握的地步。因此對待它們時必須謹慎小心，容我解釋如下。

禪相隨著世間禪那之力升起，由執取與心理造作所維持。因此服從於三法印：它們無常、即不長久、它們有苦、它們非我、不屬於你的或任何人的。它們只是些以自己的方式不停地升起消失的狀態。要以這個方式審視它們，看穿其本質，然後放下。不要受迷惑而抓緊禪相，因為它們是果。反之，要著手修習其因，即禪那，使你越來越熟練，直到能夠隨意進入。那時禪相自然不會有麻煩。

此外，要學會觀察禪相的過患。它們升起時，我們一旦受其迷惑，以至於緊抓不放，就會使禪那衰退，好比對一位試圖使心寂止，以便探索精深現象的人來說，聲波是一種障礙，或者又好比清水的波動會妨礙我們觀看自己在水面上的映像。

禪修者剛開始證得禪那之時出現的禪相，傾向於異常驚人。心的執取與造作之動作傾向於對它們緊抓不放，它們會在內眼中留下難以消彌的印象。上述對治與消除禪相的方法如果無效，那麼就設法不讓心進入禪那。換句話說，不促心入禪、不令心寂止、不對禪相有好感。盡意多睡多食、做重體力活直到色身倦極、觀想易生雜染之事，比如引起欲望的美景或者音樂。一旦心從那股執取中退出，禪相會自動消失。

如果學禪弟子以這些方法不能夠解決問題，那麼師長應以同類方法相助。最快最有效的辦法是，找件事刺激那位受迷惑者，令他大怒，禪相會立刻消失。

升起法住智的基礎，乃是近行定，它有兩類：

(一)、隨著禪定者專注於某個特定的對象，心會逐漸從雜念中退離，收斂於一處，正對自心，不過又未完全與一切客體切斷。它仍在感知、思考、評估，試圖從那個極其精細

的對象上撤離，但還不能夠完全放下。這就是達到安止定(*appana samadhi*)之前的近行定。

(二)、心越來越精細，直到能夠放下正在思考的對象，從中退離，因此該對象就消失了。這就稱為安止定。念住與警覺充分意識到一種空性，對一切不抓取、不粘著，惟獨以心本身作為對象。當心從這個狀態退出、再次觀法時——即觀察對象、觀察因果——它是處在從安止定出來後的近行定。

這兩類近行定，都可構成對特別的真相與種種事件獲得洞見的良好基礎，這種洞見與來自前述禪相的智識是不同的，因為禪相來自於世間禪那，而我們在此討論的智識，即便它從世間定力中升起，結果卻更加可靠(科學家們利用這個層次鑽研課題)。並且，假若你的定力達到超世，它可以一步一步拔除一切心漏(*asava*)。

簡言之，來自禪相的智識與來自近行定的智識，從來源與本質上講都是不同的。

此處值得多說一句的是安止定(*appana samadhi*)。安止定是人生極高的禪定成就。達到安止定者，多以出入息(安那般那)為專注對象(業處)。隨著他們專注於呼吸的升起落下、或者只專注其落下，心逐漸地越來越精細，直到一步步放下一切攀緣、收斂起來，成為上述的安止狀態。出入息的停止，表示達到了安止定。在某些情形下，又名安止禪那，因為它由呼吸入禪而來。之所以稱為安止，是因為當心達到那個狀態時，出入息停止，但念住仍然具足。

處在這個狀態時，你不能作觀，因為心根本不介入任何事物。只有當心退出那個狀態，進入近行定時，你才能再開始觀察事物。那時你會明察世尊說必須了解的真相，還可了解其它事物。這時沒有禪相，然而所得之智以因果為基礎，還帶著類比，它將會消除一切疑惑。

在某些情形下，禪修者以出入息之外的對象作為禪定業處，仍可與修呼吸者一樣達到安止定。當心收斂起來，達到不再有出入呼吸時，即為安止定。

不管怎樣，這是我對這個問題的看法。禪修者不可把我的觀點作為自己的標準，因為思想與觀念乃世間之事——即便我們在同時同地看見同一件事——仍不免對那同樣之事，構想不同的名稱、達成不同的理解、因此升起無窮無盡的爭論。讓我們都只專意於各自的業處，達到前述的安止定——到那時，有了無偏見的公正之心——再來拿我們的體驗與經文中的敘述作比較。我們的智識那時才是*paccattam*：親證自知。這是我樂見的。

---

## 結束語

一切超世現象，以世間現象為根基。三十七菩提分雖完全被歸類於超世素質，必須發

端於心理與物質現象 即世間的身與心。

來自禪那的禪相智識，對獨目者 也就是那些只修禪那的人 來說是障礙，但對雙目者 那些既修定力，又修明辨的人 能夠促生洞見。

每一把劍與斧，都有利鈍兩面，各有其用。不過混淆兩者的人，不僅不得劍斧之力，還可能傷害自己，或者傷害正在做的工作。洞見與汙染洞見的雜染，來自同一個基礎。當缺乏明辨的人思考有誤時，會升起洞見之染，不過當他們思考正確、方法適宜時，同樣的事會轉成真正的洞見。

世間法 當我們對之有如實知見、解其緣起、見其過患時，會升起厭離，不受其迷惑、對它執取 那時它就轉成了超世法。但是，當我們受其欺騙、不願放下……世間境界，要它恒常永存是不可能的。梵天會退墮至欲界天，欲界天會退墮至人界，人界又會退墮至低等域界。正如水勢往低處流，衆生之心也易於往低處 即惡境 墜落。

禪修雖是一個自我變革的過程，你仍須甘冒生命危險。至少你應當威脅自己，若無成就，便要自我放逐[6]。不發這等大願的人，等待他們的只有永遠受他人 即雜染 奴役的命運。

---

## 詞彙表

**Abhiñña**: 能識；神通；修定而得的直覺能力。

**Asava**: 心漏；升起輪回重生之瀑流的雜染。有四類：感官之欲、有生、見、無明。

**Bhavanga**: 有分；心的固有所緣(underlying preoccupation)或者說休止態(resting state)，是它決定心的生存境界，並且也是心在響應各種刺激的空檔裏回複的基準狀態(中譯注：見[4])。

**Bodhi-pakkhiya-dhamma**: 菩提分法；趨向覺悟的原則，共有37部分，構成了佛陀本人對其教導的總結：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。

**Brahma**: 梵天，色界與無色界天的居者。

**Deva**: 喜樂欲界天的居者。

**Dhamma**: 法；事件；事物本身；事物正確的自然秩序。延伸意義上，法也指任何傳授這些原理的教說。

**Jhana**: 禪那。心智沈浸於單一的感受或心理對象的狀態。

**Kamma**: 導致緣起與重生的有動機的行為。

**Khandha**: 蘊；聚集體；主體及廣義感官體驗的組成部分 色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊 [直譯為物質現象、感受、心理標記、思維構造、意識]。

**Nivarana**: 入定的障礙；五蓋 感官之欲、惡意、昏睡、掉舉[直譯為焦躁不安]、疑。

**Sabhava dhamma**：實相法；自性法；自然條件；現象；如實內在所體驗的事物與性質。

**Samadhi**：奢摩他；定境；把心專注於單一對象或者主題的動作。

**Sankhara**：行蘊；緣起的現象；造作。這個詞可包括一切由因緣或條件造作而起的物質與心理現象，以及造作之力，與造作的過程。

---

中譯者注[筆者感謝坦尼沙羅尊者答疑，下文為筆者的總結，如有理解錯誤，責任在筆者]：

[1]本文標題泰語直譯為正道行道，文中要點非指次第連貫的操作步驟，而是修行道上應當注意的問題，故譯為正道修行。

[2]根據中部111，從初禪到四禪，直到非想非非想處，在諸禪境中皆可作觀。觀察時意識需要從專注所緣略略移開，又不至脫離該禪境。以下提到安止定中不能作觀，而需在近行定(直譯為臨界定)中觀察，也是此意。不過安止定與近行定是論藏用詞，經文用的是奢摩他與禪那。對比其特點，第四禪與安止定同義。奢摩他可泛指定境，也可特指安止定/第四禪。

[3]指相對於色身。

[4]此處的所緣是心本身的動態，或者說對覺知的覺知。例如對禪定過程的意識 如何維持禪境等。雖不再與色身有關，內心仍有身見。*Bhavanga*一詞僅在論藏中出現，該境界也為泰國佛教所承認。這個心理層次決定了所處的輪回域界，例如梵天的有分不同於人的有分。

[5]此處指四禪中各禪支之累計。

[6]此處為尊者幽默的鼓勵。

---

最近訂正 1-20-2007

[[首頁](#)] >> [[禪定](#)]

## 親身實踐——關於禪那境界 回憶阿姜放

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Seeing for Yourself —— A monk recalls his teacher's bootstrap  
method for navigating the jhanas**

英文版權所有© 2004 坦尼沙羅比丘。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

[簡介] 本文原載於英文佛學雜誌《三輪》2004年冬季刊。

我最初開始跟我的老師阿姜放學習時，他遞給我一本禪修小冊子，便讓我去寺院後山上坐禪了。這本小冊子是他的老師阿姜李寫的，開頭講呼吸禪定方法，結束時談到怎樣用這個方法達到前四禪。

以後的年月裏，我看見阿姜放把這本書給了他的每個新學生，無論居家人還是比丘。儘管小冊子裏詳細講述了禪那境界，他自己卻從不曾對哪個學生說，他們已修到哪個特定境界。學生對他講述某個重複出現的禪定經驗時，他願意討論的，並非那是什麼、而是該怎麼辦：要把注意力集中在哪裏、把哪些東西放下、改變什麼、保留什麼。接下來，他教學生怎樣對這個境界作一些實驗——怎樣使它更穩定，更寂靜——以及怎樣判斷這些實驗的結果。如果學生要把個人進展與書裏的禪那描述作對比，那是他們的事，與他無關。阿姜放從未這般多言地講過，但是以他的教法，這個意思是很明顯的。

他持這個態度，道理也是很明顯的。有一次他給我講自己年輕時的禪修經驗：“那個年代與我們現在的做法不同，沒有什麼書給你解釋一切。我開始跟阿姜李學習時，他要我把心定下來。因此我就集中意念向下、向下、再向下，越向下越沈重、困鈍。我想，這肯定不對了。於是轉過來把意念集中向上、向上、再向上，直到找到一種平衡，就懂了他的意思。”

像這樣的諸多經歷使阿姜放理解了：必須親自嘗試，了解教導中哪些必須照字面意義去做、哪些必須當成比喻；你得自己判斷做得怎樣；你必須有創意、願意實驗、願意冒險，去解決禪修中出現的問題。

因此作為老師，阿姜放要求弟子培養的也同樣是這些自足、創意、願意冒險、親身嘗試的素質。他不僅談論這些素質，而且還把你逼到某個處境，不得不去發展這些素質。如

果他老在一邊替你認證：“對，你已經達到第三禪那，”或者“不對，那只是第二禪那”，便繞過了他要你培養的那些素質。那樣他便代替了你，來決定你心裏發生的事；而你就卸除了正確分析自身經驗的責任。正如他有一次告訴我，“我要是解釋一切，你們就習慣於等著東西放在盤子裏送上來。以後修行中發生問題，你卻沒有一點自己解決問題的經驗怎麼辦？”

因此，跟著他學時，我只得在不確定中冒險。如果禪定中發生什麼值得注意的現象，我就得堅持下去，隨時觀察，之後再作結論。即使那樣，我學會的是，對自己禪修經驗的標識，也不像鐫刻於石一般永久。其實它更像個便條：給自己作個方便的記號，以後熟悉了自己境界的版圖時，可以揭下來，粘到別處。這堂課學得很有價值，自己一直應用於禪修的各方面。

儘管如此，阿姜放並沒有讓我獨自重新發明法輪。經驗告訴他，有些定力訓練辦法較之其它辦法，能更有效地把心智引向這樣的境界：你在其中可以發揮創意，精確判斷實驗結果。他對那些方法的推崇是很明確的。以下是他強調的要點：

高度的定力對內觀的開啓是絕對必要的。阿姜放常常說，“沒有定力作為深厚基礎，內觀不過是概念而已。”爲了明確觀察苦與苦因，心必須平穩、寂止。爲了保持寂止，需要高度自在感，只有高度定力才能够提供。

在某種禪定狀態下要獲得洞見，你必須在那個狀態下保持很久。如果你不夠耐心，急著從一個境界轉到下一個境界，或者你達到某個境界後分析得太倉促，便不曾讓它充分展現出來，也沒有給自己機會去徹底熟悉它。因此你必須學會這個技巧，努力培養它，用於各種情形。你從不同側面去觀察，隨時間變化去觀察，看看到底還與最初印象相一致，是否真是喜感、空性、自在。

爲培養全方位觀智，最佳禪定狀態是保持全身意識的狀態。阿姜放平時不指出你達到的境界是什麼，但是有兩個例外，那兩種情形都來自錯誤的禪定。第一種狀態是，當呼吸達到極其舒順時，你的注意力從呼吸開始漂移到這種舒順感本身，你的念注開始模糊，對自己的身體與周遭的知覺迷失在一團愉快的朦朧裏。出定時發現自己不能準確地指明自己剛才注意力集中之處。阿姜放稱之爲“迷幻定境”(moha-samadhi)。

第二種狀態，是我在一天晚上進入深定的情形下遭遇的，它極其精細，對任何哪怕突飛而過的意念都不去注意或者標記。我落入這樣一個狀態，在那裏失去了任何身體覺受，內外聲音、思想或覺知都不存在了——只留下一絲意識，出定之後知道自己當時並不曾睡著。我發現自己可以在那裏定上許多小時；時間卻過得飛快，兩個鐘頭快如兩分鍾。我還可以“編程序”，讓自己在某個特定時間出定。

在一連七夜進入這個境界之後，我告訴了阿姜放。他的第一個問題是：“你喜歡它

麼？”我答，不喜歡，因為自己第一次出定時有點昏沈。“很好”，他說，：“只要不喜歡，你就安全了。有的人實在喜歡，以為那就是涅槃寂止。實際上那是無想天 (*asanna-bhava*)。它連正定都不是，因為你根本不能在那裏作觀，獲得任何明辯。但是它確有其它用處。”接著他告訴我，有一次他做腎臟手術，因為不信任那位麻醉師，便讓自己在手術期間進入了這個定境。

這兩個禪定誤區的錯誤，在於其覺知範圍有限。如果你的覺知整個給擋住了，如何有全方位觀智？然而從那以後，我曾注意到，有些人可以藉着高度專注，熟練地屏蔽大片的知覺領域，這樣的人在心理上也慣常有分離 (*dissociation*) 與否認 (*denial*) 心態。這就是為什麼阿姜放以阿姜李為榜樣，所教的呼吸禪定，要求對於呼吸能量貫通全身有著全方位意識 (*all-around awareness*)，對這個意識作實驗、對它把握自如、然後令其寂止，不幹擾對於心智微妙起伏的清晰禪觀。這種全方位意識有助於消除那些盲點，而無明常常潛伏於其中。

產生內觀智的理想禪定狀態，是你身在其中，也能夠分析苦 (*dukkha*, 張力) 與非苦。一旦你能在這個狀態裏定駐下來，阿姜放會建議把注意力從專注目標上“拿開”，不過要離得不太遠，不至於破壞禪定。從那個角度，你可以判斷禪定中哪個層次還存在張力，然後釋放它。初始階段通常包括檢查自己與呼吸的關係，探索體內呼吸能量的微妙層次，以便於達到更深的靜止層次。一旦呼吸完全靜止下來，對色身的覺受開始分解，成為無形的霧體，隨之探察到的，是對“空間” (*space*)、 “覺知” (*knowing*)、 “合一” (*oneness*) 等等覺受，這些便替代了色身覺受，如洋蔥般一層層剝除。無論初始或者高級階段，基本模式是一樣的：探察導致不必要張力的感知層次，或者說心理造作，之後放下，找到更精細的感知層次或造作，一直到再也沒有什麼可以放下。

這就是為什麼，只要你能保持穩定的覺知與全面的清醒，你在第一還是第几禪那，是無關緊要的，因為你處理禪定的方式是一樣的。阿姜放要人們把注意力放在張力與放下張力的問題上，以此向人們指出了一條道路，自己鑒定自己的境界，無需問外界權威。而且看起來，這個自我鑒定的過程——張力(苦)、它的原因、它的止息、與止息之道——正是四聖諦所闡述的主題。如佛陀所說，你以這些原理觀察諸法，便能夠走向徹底解脫。

---

最近訂正 8-26-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[林居傳統\]](#)

# 覺知之心

增訂版

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

From *Awareness Itself*

By Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 1999 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>。流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

## 目錄

[序言](#)

[留意你所說的](#)

[留意你所吃的](#)

[修法者](#)

[功德](#)

[弟子與導師](#)

[活在世間](#)

[獨身生活](#)

[禪修](#)

[呼吸](#)

[禪相](#)

[接近覺知](#)

[觀察](#)

[實證](#)

[解脫](#)

[詞彙表](#)

[附錄：念住呼吸七步驟](#)

## 序言

我的導師阿姜放-育提可，1915年出生於泰國東南部尖竹汶府靠近柬埔寨邊界的一戶小農家。十一歲成爲孤兒，輾轉於多家寺院中被撫育成人，二十歲受比丘戒。然而，在開始學習比丘戒律後，他意識到自己所在寺院的比丘們對佛陀的教導並不怎麼認真地實修，於是渴望找到一位導師，能夠以一種更符合所讀的經典中的方式訓練自己。成爲比丘的第二年，他的機會來了，由阿姜曼-布裏達陀創立的林居苦行傳統的成員阿姜李-達摩達羅，當時來到尖竹汶，在城郊一座舊墳地裏造起一座寺院。被阿姜李的教導所吸引，他在阿姜李所屬的派系重新受戒，並加入了這座新寺院。

從那時起，除了幾次例外，他在阿姜李的指導下共度了每一個雨安居，直到後者於1961年圓寂。其中一次例外是，二戰期間他曾經在泰北森林中獨自修行五年。另一次例外是五十年代早期，有六年時間阿姜李讓阿姜放主持尖竹汶的寺院，自己在泰國各地遊方，預備在曼谷附近覓地定居。1957年他建立了坐落於曼谷附近的新寺院——阿育王寺(Wat Asokaram)，阿姜放前去那裏，協助完成了阿姜李一生中最後的一件主要工作。

阿姜李圓寂後，一般人都認爲阿姜放會成爲阿育王寺的住持。然而，到了那時，該寺院已發展成一個如此龐大、難管的團體，他不要這個職位。於是1965年，當住在曼谷瑪古-卡薩崔亞冉寺(泰國王室寺院)的僧王請他在他的寺院裏度過雨安居，爲他與寺院中任何有興趣者傳授禪定時，阿姜放欣然接受了這個機會。

他在瑪古寺一共度過了三個雨安居，在幹季則遊方於鄉間，覓地隱居。盡管他對僧王極其敬重，但對高等僧侶階層所見的權力政治生起厭倦，於是開始尋找離開的出路。1968年機會來臨，一位名爲奈-松布恩-瑞安吉的女士向僧王捐贈土地，在離尖竹汶不遠的雷勇府沿海山區造起一座小寺院。阿姜放自願去這所新寺院——達摩薩地寺——一直住到他們找到一位永久住持爲止。不過，寺院所在的地區十分貧困，當地人對在那裏造起一座嚴格的禪修寺院並不熱心，因此找不到人願意接受住持的職位。於是，1971年，就在僧王車禍去世前不久，阿姜放自己接受了達摩薩地寺住持的職務。

正是此後不久的1974年4月，我初次遇見了他。達摩薩地寺當時像是個破舊的夏季野營區：三位比丘分住三間小茅棚，在一間單傾斜面的窩棚裏用餐；有一間容得了兩位八戒尼的廚房；我住在山頂一座小木棚，朝南可以望見大海。這塊土地是在一場大火燒光了它的所有植被後不久被捐贈的，山坡上大多爲白茅草覆蓋。年年仍有山火掃過，使樹木難以根植。不過寺院上坡的山區卻覆蓋著一座蚊瘴重重的濃密森林。

條件盡管惡劣，阿姜放似乎有一種令他超越環境的明察與務實的智慧——一種我羨慕與欣賞的內在的甯靜、喜樂與穩定。在他的指導下度過了數月的禪修之後，我回到美國，又在1976年秋天轉回泰國出家，開始在他的訓練下認真修行。

在我離開的那段時間裏，他已開始發展起一個居士禪修團體，人數不多但極其誠心。1976年初，瑪古寺的新住持請他定期回那裏傳授，因此他的余生每年一半時間在曼谷，一半時間在雷勇

度過，直到1986年圓寂。他的學生們大部分來自曼谷的職業階層，面對現代泰國都市社會多變的壓力，他們求助於禪修以獲得精神上的力量與慰藉。

我回到雷勇的最初幾年間，寺院裏極其安靜、隔離，只有少數幾位比丘，幾乎沒有來訪者。防火巷已開始制止山火的傳播，一座新的森林正在成長。不過在1979年秋天，靜謐的氣氛開始起了變化，一座佛塔在山坡頂部開工建造。由於這項造塔工程幾乎完全依靠自願者的勞力，人人都參與了——比丘們、來自曼谷的居士們、還有當地的村民們。

一開始，我對寺院裏平靜的作息被打亂感到不滿，不過後來我逐漸注意到一個有趣的現象：以前從來不曾想到禪修的人，都樂意來為周末工程隊出力；施工的休息期間，那些經常來禪修的會跟著阿姜放去坐禪，於是新來的一起加入，不久也成為常來禪修的人。同時，我開始學習如何在不理想的條件下禪修這門重要的課程。阿姜放自己告訴我，他本人雖不喜歡建築工程，但是有些人他必須幫助，只有這樣做才能夠引導他們。1982年，佛塔完成後不久，一座底部有一間傳戒廳的大佛像的建造工作開始了，再一次，隨著佛像營造的進展，更多來出力幫忙的人被引導到禪修上來了。

阿姜放的健康狀況在晚年持續惡化。在瑪古寺期間出現的一種輕微的皮膚病，變成了嚴重的幹癬——無論西醫、泰醫、中醫都無藥可治。他仍然繼續著耗盡精力的傳授課程，不過他很少對一大群人作開示。他偏向個別傳授。為了引導人們開始禪修，他最喜歡的方式是與他們一起坐禪，帶領他們走過初始的難關，然後越來越讓他們自己打坐，他就有時間指導新的學生。即使在他的幹癬症最嚴重的發病期間，仍然有時間作個別指導。結果他的弟子們，雖然與阿姜李和其他著名的禪修導師比起來人數較少，但那些人都極其忠實。

1986年5月，佛像造成，但底部的傳戒廳尚未完成，幾天後阿姜放坐飛機去香港看一位在那裏設立起一座禪修中心的弟子。5月14日他正在坐禪時，突然心肌梗塞。那位弟子一等覺察到發生了什麼，立即呼叫救護車，但阿姜放被送到醫院時即被宣告死亡。

由於早幾年前他已要求不把身體火化，人們立即開始計劃為他造一座陵墓。我被派給的任務是，收集整理他的傳記材料以及凡是可作為紀念冊內容的任何錄音開示。我驚訝地發現，我對他的生平比任何人都更了解。他年輕時一起生活的人，不是已經去世，就是年屆耄耋，記憶衰退。突然，我回到他身邊的最初幾年間他告訴我的一些軼事，變成了他的傳記內容。當時我的泰語和對泰國文化的了解仍有待提高，不知有多少被疏漏了，一想到此便令我不安。

更令我不安的是，發現他的教導傳給後世的是如此之少。他通常不讓人們用錄音機記錄他的教導，因為他認為，他的教導是專門為在場的聽者即刻當下付諸實修而講的，對處於其它修行階段的人來說可能並不正確。現有的幾卷錄音帶，來自一些簡單的介紹性開示，那是他對來寺院作集體供養的新來者、或者對剛剛開始學習禪修的人所作的開示。層次更深的內容則沒有被錄下來。

因此，在紀念冊出版之後，我獨自開始實行一項計劃，把我能憶及的他的教導記錄下來，並且走訪他的其他弟子，搜集同樣的材料。我一共用了兩年多的時間採訪，作了不少編輯工作，以

便萃取對普通讀者有益、又適合書面表達的教導。結果是，一本題名為《心靈的語言》的小書刊印出版了。接著，在我回到美國協助建立一所寺院前不久，人們找到了阿姜放的另一卷錄音帶，在其中他對一位弟子作了較為深入的指導。我把它筆錄下來，安排印成一本小冊子，題名為《出世明辨》。

你手中這本書的內容便摘自這三本書。多數材料取自《心靈的語言》，不過該書有一部分內容不得被略去，一是因為提到的事件為泰國文化所獨有，二是因為某些雙關語和字節別解無法翻譯。阿姜放喜歡巧用語言 他的幽默感是吸引我跟隨他的最初幾件事之一 他有許多令人難忘的言談正是如此才使之難忘。可惜的是，這些話多數在翻譯後便失去了原有的影響力，解說起來又太費力，因此我把這其中的絕大部分給略去了，只剩下幾個 比如“垃圾”的故事 讀者得以品嚐他對文字運用的善巧。

除了從《心靈的語言》一書中摘取之外，我還收錄了《出世明辨》一書幾乎全部的內容，以及紀念冊當中的主要部分。對這些內容的翻譯，並不都是直譯，因為在某些情形下，為了使西方讀者讀懂，我必須換一種講述方式。不過，我一直注意盡可能準確地翻譯阿姜放本人的言談。

本書的編輯過程，使我有機會思考師生關係在泰國的存在形式、以及阿姜放對待他的居家與出家弟子們的方式。他給人們提供的是一種溫暖與尊重的氛圍，弟子們因此可以與他討論生活與心靈上的具體問題，不覺得自己被當做病人或顧客，而是單純地同樣作為人類，阿姜放只是為自己提供了生命中一個堅實的參照點。自從來到西方後，我發現這種關係在我們當中不幸地十分缺乏。我希望隨著佛教在本地確立起來，這樣的關係也開始確立起來，這將有益於我們整個社會的心靈與精神的健康。

一群泰國人曾經問我，在與阿姜放接觸當中最令我欽佩的事是什麼，希望我會提到他的他神通或者別的神通力。儘管那些東西是有的 他對我的心思解讀之多，簡直料之如神 我告訴他們，最令我欽佩的是他的仁慈與人性：我們在一起的這麼多年當中，他從未使我感到自己是西方人、他是泰國人。我們的交流始終是直接的、超越文化差異的、在人對人的層次上。我知道，他的許多弟子，儘管不會以同樣的措辭來表達，但同樣也感受到了他的這項特質。

我呈上本書，謹此分享我從阿姜放處學得的一些事；並且以至深的敬意題獻給他，作為紀念。他曾經告訴我，沒有阿姜李，他將永遠不知生命的光明。我對他深懷同樣的感銘。

坦尼沙羅比丘(傑弗裏-德格拉夫)

慈林寺

Valley Center, CA 920082-1409

1999年1月

注：在這部增訂新版中我收錄了“功德”一章，其內容在1993年初版中多被略去。

## 留意你所說的

§ 平時，阿姜放是個寡言的人，他說話只是爲了應付實際情形：如有必要，他可以給出大段的詳細解說。沒有必要，他只說一兩個字 或者什麼也不說。他信守阿姜李的格言：“如果你想教人佛法，但他們不用心聽，或者還沒有準備好接受你想說的，那麼無論你想教的東西多麼殊勝，仍然算是閑談，因爲它不起任何作用。”

§ 他對教授禪定的樂意 有時是熱心 不斷地令我驚訝，他甚至在病中亦如此。有一次他對我解釋說：“如果人們真正用心聽，我也會用心教，無論我必須講多少，也不疲倦。實際上，我會比開始講解時更有精神。但是，如果他們不用心聽，我講兩三個字就累了。”

§ “開口說話前，問自己，是否有必要。沒有必要，就不說。這是修心的第一步 因爲，如果你對自己的口也不能有所調禦，怎麼能指望對自己的心有所調禦？”

§ 有時，他表達善意的方式是挑刺 不過有他自己的方式。他從不提高嗓門，也不用嚴辭厲語，但他的話仍然可以直刺人心。我有一次提到這件事時問他：“爲什麼當您的話紮人時，它一直痛到心裏？”他答道：“那是爲了使你們記得。如果言辭沒有達到聽者之心，那麼它也沒有達到言者之意。”

§ 對弟子挑刺時，他會看弟子的認真程度。越認真的，他越挑剔，他認爲這種學生會從他的話中得益最大。

有一位不懂得這一點的弟子，當阿姜放在曼谷生病時，曾經幫著看照顧他。雖然她盡己所能地看護他，卻不停地受他的批評，直到她想要離開的地步。碰巧另一位居家弟子來訪，阿姜放順口對他說了一句：“一位導師批評弟子，是出於兩個原因之一：或者要他們留下，或者要他們離開。”

前面那位弟子，旁聽了這句話，突然明白了，於是決定留下。

§ 有一則故事是阿姜放喜歡講述的 那是本生經中烏龜與天鵝的故事，講述時帶著自己添加的細節與點評。

從前有兩只天鵝，每天喜歡去某個池塘棲息喝水。過了一陣，它們與住在池塘裏的一只烏龜交上了朋友，開始把自己在空中飛行時看見的種種事物講給它聽。烏龜對那些故事心馳神往，不久卻抑郁起來，因爲它知道自己永遠沒有機會像天鵝那樣觀看廣闊的世界。當它把這個想法告訴天鵝時，它們卻說：“哎，那不是問題。我們會想辦法帶你一起去。”於是它們找來一根枯枝。公天鵝銜著枯枝的一頭，母天鵝銜著另一頭。它們讓烏龜銜著中間。一切就緒，它們就起飛

了。

隨著它們飛上天空，烏龜看見了大地上許多、許多的事物，過去連夢中都不曾見過，一時快樂無比。但是，當它們在一個村莊上空飛過時，被下面幾個正在玩耍的孩子看見了，他們開始大叫：“看！天鵝帶著烏龜！天鵝帶著烏龜！”這一下，大大破壞了烏龜的心情，他終於想出一句反駁的話：“不！是烏龜帶著天鵝！”可是，它一張嘴說話，就直落地面，給摔死了。

這個故事的寓意是：“身在高處時，看緊你的嘴。”

§ “垃圾”在泰國俚語中指無益閑談，有一次，阿姜放用這個詞，達到了戲劇性的效果。

事情發生在一個夜晚，他在曼谷傳授[禪定]。有三個結交已久的年輕女子碰巧一齊出現在他執教的那座廳裏；不過她們沒有加入正在那裏的衆人，而是找了一個隱蔽的角落，交流最新的閑話。她們正忙著交談，沒有注意到阿姜放起身活動腿腳，正從她們身邊經過，口裏銜著一根未燃的煙，手裏拿著一盒火柴。他停了一下，擦起一根火柴，但沒有點煙，而是把燃燒的火柴扔到她們當中。她們立即跳了起來，其中一人說：“師父！您為什麼這樣做？您差點就扔著我啦！”

他回答：“我看見那裏有一堆垃圾，覺得該點火燒了它。”

§ 有一天，阿姜放無意中聽見兩位弟子在談話，其中一人提出一個問題，另一人答覆的起始語句是：“這個，我看似乎……”阿姜放立即打斷他：“如果你不是真的知道，就說不知道，到此為止。為什麼還要四處傳播你的無知？”

§ “我們每個人有兩只耳，一張嘴 這說明我們應當多聽、少講。”

§ “你的禪定過程中無論發生什麼，除了你的導師外，不要告訴任何人。如果你去告訴別人，那是自吹。它難道不是雜染麼？”

§ “當人們宣傳自己多好時，他們實際上是在宣傳自己多笨。”

§ “如果某件東西真正好，你不需要宣傳。”

§ 泰國有數家比丘雜誌，有點類似影星雜誌，登載那些出名的和不怎麼出名的比丘、尼師、居士禪修導師的生平事迹與言教。不過那些故事，傾向於大肆渲染神通與奇迹，以至於很難讓人認真對待。從與負責那些雜誌的編輯、記者們的偶然接觸當中，阿姜放感到，他們多數人的主要目的是圖利。如他所說：“禪修大師們進入叢林，爲了尋法甘冒生命危險。得法之後，回來免費貢獻給他人。可這些人坐在空調辦公室裏，腦袋裏隨便想什麼就寫什麼，然後登出來販賣。”結果是，當他們試圖把他登在那些雜誌上時，他從不與之合作。

有一次，一群來自名爲《超世者》雜誌的記者，帶著照相機與錄音機前來採訪他。行禮之

後，他們要他的*prawat*，也就是個人簡曆。碰巧泰語的*prawat*還有警察局記錄的意思，於是阿姜放說他沒有，因為他從未犯罪。可那些記者不肯輕易退卻。他們說，如果不想講述生平故事，請至少教他們一點佛法吧。這個請求是比丘不能拒絕的，於是阿姜放要他們閉眼禪修、默念“佛陀”意為覺醒。他們開動了錄音機，然後坐下禪修，等著聽一場佛法開示，結果聽到的是：

“今天的法是兩個字：佛與陀。如果你心裏不能記住這兩個字，那麼教你們其它東西，等於浪費時間。”

說法完畢。當他們意識到這就是全部所得時，那些記者們表情十分泄氣，收起照相機與錄音機離去，再也不來打擾他。

---

## 留意你所吃的

§ “你知道，我們人類擁有長舌。坐在那裏，突然你的舌閃了出去，來到海裏：你想吃海鮮。接著，它又在全世界閃來閃去：你想吃外國美食。你必須訓練你的舌，使它縮回正常的尺寸。”

§ “你吃東西時，要把心放在呼吸上，觀想為什麼吃。如果你只爲了食物的口味而吃，那麼你吃的東西會傷害你。”

§ 從美國旅行回來後，有一位弟子問他是否在那裏吃過披薩。他說，吃過了，而且味道不錯。這使跟隨他出訪的一位弟子很吃驚，他說：“您只吃了兩口，我們還以為您不喜歡。”他答道：“兩口夠讓我吃飽了。你們為什麼要我吃更多？”

§ 有一次，一位剛隨他習禪不久的婦女決定做一些食物供養他。爲了確定食物是他喜歡的，她直接問道：“師父，您喜歡什麼樣的食物？”

他答：“夠得著的食物。”

§ 周五夜晚，阿姜放的一群弟子們坐在一輛小型卡車的後車架上，從曼谷開往達摩薩地寺。另一位跟他們在一起的弟子帶了一筐桔子準備供養寺裏的比丘。路上開了一陣，有一位弟子決定那些桔子看起來實在太好了，於是想出以下一番辯辭：“我們都是師父的孩子，是吧？他不會讓我們挨餓，是吧？因此，誰不吃一只桔子，誰就不是師父的孩子。”

這群人當中有些守八戒的，因爲過午不食，得以逃脫這張羅網。其他的人，雖然有幾位對吃原本是供養比丘的食物感到不妥，但個個自己拿起桔子吃了。

當他們到達寺院時，把事情經過告訴了阿姜放，他立即批評他們說，把供養比丘的食物，在

交給比丘之前拿走吃掉的人，將會在來世重生為餓鬼。

這群人中一位婦女被這話嚇著了，她立即回道：“可是我只吃了一瓣！”

阿姜放答道：“那麼說，如果你打算做餓鬼，還是趁著有機會吃個飽吧。”

§ 1977年雨安居期間，來自雷勇城的一對夫婦幾乎每晚都來寺院習禪。奇怪的是，他們在禪修過程中，不管發生什麼事，總是對兩人同時發生。

有一次他們同時發現自己吃不下東西，因為兩人心裏都被一種食物的汙穢感所占據。這種感覺持續了三四天，也不覺得虛弱、饑餓。於是他們想知道自己的禪定達到了什麼階段。

當他們再訪寺院時，對阿姜放提到了這件事，他讓他們坐下來禪修，然後告訴他們：“好，觀想食物，看它是由什麼組成的。元素，是吧？你的身體是由什麼組成的？也是同樣的元素。你的身體元素需要食物裏的元素，才能繼續生存。因此何必對食物的汙穢這麼激動呢？你的身體更汙穢。佛陀教導我們觀想食物的汙穢，是爲了使我們克服對它的癡迷 不是爲了使我們吃不下食物。”

他們的厭食狀態就此結束。

---

## 修法者

§ 阿姜放有一位弟子 一位女裁縫師 被一位顧客批評道：“你修習佛法，不是嗎？那麼爲什麼你那麼貪心，要價那麼高？修法的人應當只取足夠活命的收益才對。”

儘管她知道自己的定價是公道的，卻想不出一個好的答覆，於是下一次見到阿姜放時，把這事告訴了他。他答道：“他們再這麼說時，你告訴他們：‘聽著，我修習佛法，不是爲了當傻瓜。’”

§ 我最初住在達摩薩地寺時，有時可以在遠遠聽見從烏塔帕空軍基地起飛的B-52，在凌晨時分前往柬埔寨執行轟炸使命時從高空飛過的聲音。每次聽見時，我就開始想，世上有如此多的不公正需要去鬥爭，我有什麼權利還在這裏禪修。當我對阿姜放提起這個想法時，他說：“如果你還沒有把自己糾正好，便試圖去糾正世界，你自己的內在善德最後會被破壞，那時你將去哪裏？那樣對任何人 自己也好、他人也好 都不會有益。”

§ “我們一生下，便被判了死刑 只不過不知何時將輪到我們。因此不要自滿。在你仍有機會時，立刻開始培育一切善良的品質，使它們達到圓滿。”

§ “如果你想當一個好人，要確定你知道真正的善德實際在哪裏。不要光做行善的動作。”

§ “我們都希望得到幸福，多數人對造起幸福的因卻不感興趣。我們只要果。但是，如果不關心那些因，果又怎麼會來我們這裏呢？”

§ 我一開始跟阿姜放修習禪定時，曾經問他，人是否真的死後重生。他回答：“你開始修行時，佛陀只要你相信一件事：業。至於其它事，你信不信都不是真正重要的。”

§ 有一年雨安居 按照傳統，人們在這段時間裏，下決心特別地精進修法 開始前不久，阿姜放的一位弟子來找他說，自己想雨安居期間持八戒，又怕不吃晚飯會挨餓。

他反駁道：“爲了找到法，把它傳給我們，佛陀斷食一直到瘦得只剩下皮和骨，我們在這裏少吃一餐飯都不能忍受。正因此，我們還在生死輪回中遊來蕩去。”

結果，她下了決心，在雨安居三個月裏的每個布薩日 滿月、新月、半月 持守八戒。她的確做到了。在雨安居結束時，她對自己實現了自己的決心感到十分驕傲，可下一次去看阿姜放時，沒等她提起這個話題，他就評論道：“你要知道，你很幸運。你的雨安居只有十二天。其他人的是三個月。”

聽了這話，她十分羞愧，此後的每一個雨安居裏，她從頭到尾每天持守八戒。

§ 另有一位弟子正在坐禪，一時失去念住，對一只正在咬她胳膊的蚊子，打了一巴掌。阿姜放當時在場，他評論道：“你對自己的血要價很高，不是嗎？那只蚊子只要了一滴血，你卻取了它的命作爲抵償。”

§ 一位年輕人與阿姜放討論戒律，講到了第五戒，戒醉品：“佛陀禁止飲酒，是因爲多數人喝了酒就會失去念住，對吧？但是，如果喝酒時帶著念住，就可以喝，不是嗎，師父？”  
“如果真有念住，”他答道，“一開始你就不會喝。”

§ 比起其它戒，人們似乎對於第五戒總有更多破戒的借口。一天晚上，另一位弟子在對阿姜放說話，另一群人則坐在他們的周圍習禪。“我守不了第五戒，”他說，“因爲我受到許多團體壓力。工作時有聯誼活動，那群人都在喝酒。我不得不跟著一起喝。”

阿姜放指著周圍坐禪的人們，問道：“這群人沒有要你喝酒。爲什麼你不屈服他們的壓力？”

§ 那位女裁縫師看見她的朋友們在達摩薩地寺持八戒，於是決定自己也試一試。可下午過了一半，她在穿過寺院時，經過一株番石榴樹。那些番石榴看著好不誘人，於是她摘下一棵來，咬了一口。

碰巧阿姜放正站在不遠處，於是他說：“嘿。我以爲你是打算持八戒的。你嘴裏那是什

麼？”

那位女裁縫師嚇了一跳，意識到自己破戒了。不過阿姜放安慰她說：“也不是非得持八戒，但是有一條戒你一定得守，好吧？你知道那條戒是什麼？”

“師父，我不知道。那是什麼？”

“諸惡莫作。我要你一生牢牢守住這條戒。”

§ 有位婦女來達摩薩地寺持戒、禪修一周，可到了第二天結束時，她告訴阿姜放，自己必須回家，因為怕家裏人沒有她不能和平相處。爲了使她斷除這種憂慮，他教她說：“你來這裏時，跟自己說，你已經死了。你的家人，就必須得找到某種方式，學會自己照顧自己。”

§ 一位中年人初訪達摩薩地寺時，驚訝地看見一位美國比丘。他問阿姜放：“西方人怎麼可以出家呢？”

阿姜放的回答是：“西方人難道沒有心麼？”

§ 有一本曼谷雜誌曾經登載過一部連載自傳，作者是一位用定力治病的在家禪修者。有一段他提到自己如何拜訪阿姜放，後者如何證實他已修得禪那。聽起來這不像是阿姜放的風格，不過那本雜誌一發刊，寺裏的來訪者異常地多起來，他們以爲阿姜放和那篇自傳的作者一樣，可以藉定力治病。一位婦女問他是否能治腎病，他回答：“我只治一種病，心病。”

§ 一位弟子請求准許把阿姜放的言教記在筆記本上，但他拒絕了，說：“你是那種怕沒吃的，老在口袋裏裝著食物的人麼？”接著他解釋說：“如果你把它記下來，你會覺得把寫下的東西忘掉沒關係，因為它們都在筆記本上。結果是，所有的法都在你的筆記本上，沒有什麼留在你的心裏。”

§ “經文中說，如果你仔細聽，會獲得智慧。爲了聽仔細，你的心必須安靜、寂止。你要用你的心聽，不只是用耳聽。聽了之後，你必須把聽見的東西即刻當下用於修持。那時你就會收獲它的利益。如果不把它用於修持，你所聽見的永遠不會變成你內在的真東西。”

§ 有一次，人們正在造達摩薩地寺的佛塔，參與的弟子當中有些人發生嚴重爭執。其中一位氣得趕去把這事告訴了阿姜放，當時他正住在曼谷。等她報告完畢，阿姜放問她：“你認識碎石麼？”

她吃了一驚，回答說：“認識。”

“你認識鑽石麼？”

“認識。”

“那麼，爲什麼你不收集鑽石？收集那些碎石有什麼好處？”

§ 即使在泰國那樣的佛教國家，一些修法的年輕人發現父母也反對他們禪修，覺得應當把時間用在更實際的事務上。有一次，那位女裁縫的父母想阻止她去瑪古寺，這使她十分氣惱。當她把這個心情告訴阿姜放時，他提醒她：“要知道，你欠了父母很大的恩情。如果你對他們生氣、吼叫，是在給頭頂上的地獄之火添加燃料，因此要小心。提醒自己：如果希望有鼓勵自己禪修的父母，為什麼不選別人生下你呢？既然他們是你的父母，說明你跟他們之間造過舊業。因此就讓你的舊債耗完吧。沒有必要藉著爭執，再造更多的業。”

§ 通靈在泰國久為流行，即使有些修佛法的人也喜歡參加通靈者的降神會。不過阿姜放有一次說，“如果你想從修行中得到果報，你必須下決心把佛陀作為你的唯一依止。不要依止其它東西。”

§ “如果你修習佛法，就不必對他人的功力或能力有神奇感。不管你做什麼、說什麼、想什麼，讓你的心立足於理性原則。”

§ “真相在你的內心。如果你對所做之事真心，就會見到真相。如果你不真心，也只會見到虛假、仿冒的東西。”

---

## 功德

§ 據阿姜放的一位弟子的講述，她第一次見到阿姜放時，他問她：“你平時去哪裏做功德？”她說，自己已經在那家寺院捐造了一尊佛像，又為這家寺院的火葬廳捐款，等等。於是他問她：“為什麼你還沒有在心裏造功德？”

§ 有一次，阿姜放讓弟子芟除寺院裏過盛的雜草。不過她不情願做這件事，因此一邊除草，一邊不停地自問：“我造了什麼業，得如此辛苦地做工？”等她做完後，他告訴她：“好了，你是有了一些功德，不過不多。”

“什麼？我做了那麼多，還沒得到很多？”

“你若想功德圓滿，那個功德必須一直進入你的心。”

§ 另一個除草的故事。有一天阿姜放指著他的小屋附近一處蔓延的雜草，對前述同一位女士說：“你不想要這牛圈口的草麼？”

“牛圈口的草，是什麼意思？”

“ 在人人眼皮底下卻被忽略的功德機會，就叫做牛圈口的草 ”

§ 另有一次，阿姜放帶著一群曼谷弟子爬上山丘，清理佛塔四周。他們發現有人在那裏扔了一大堆垃圾。一位弟子抱怨道：“ 誰這麼不恭敬，竟然做這樣的事？” 阿姜放卻告訴她：“ 不管是誰，不要批評。如果他們沒有把垃圾扔在這個地方，我們就沒有機會藉著清理它，得到這個功德了。 ”

§ 阿姜放的名字在一本雜誌上登載出來後，一天，有三位曼谷男士休工一日，開車到雷勇府拜見他。頂禮後，聊了一陣，其中一人說：“ 我國仍然有比丘正善修行，因此我們可以求他們把波羅密分給我們一點，不是嗎，師父？”

他回答：“ 是的。不過假如我們老是要要求分享他們的波羅密，卻不去培育自己的，他們會以為我們只會行乞，以後就不要再跟我們分享了。 ”

§ 住在曼谷郊外薩木-帕幹鎮上的一位女士，通過阿姜放的弟子傳話說，她願意捐贈一大筆錢，幫助建造達摩薩地寺的佛像，不過要求他到她家裏，在她交付支票時，給予祝福。他拒絕去，說：“ 人們若想要功德，必須去找。不能指望功德來找他們。 ”

§ 另一位女士，有一次打電話給瑪古寺的辦公室，說她打算在家裏供僧，想請阿姜放來應供，因為她聽說他是一位聖弟子。當人們把這個請供消息轉給他時，他拒絕了，說：“ 她的飯難道這麼特別，只有聖弟子才能吃嗎？”

§ 阿姜放的一個弟子告訴他，自己想在生日那天作一件特別的功德。他答：“ 為什麼非得在你生日那天？其它日子做那件事難道功德會少些麼？假如你想做功德，就在想到的那一天去做。不要等你的生日，因為你的死日也許先到。 ”

§ 阿姜放在一次提到那些不喜歡坐禪，但樂於為寺院建築工程出力的人們時說：“ 輕的功德他們不欣賞，因此得給他們找些重的功德做。只有那樣才能讓他們滿意。 ”

§ 佛塔造成後不久，阿姜放的一群弟子正坐著欣賞它，為自己出力造塔的功德而歡喜。阿姜放碰巧走過，聽見他們說話，似乎無所特指地隨口說了一句：“ 不要執取事物。你做功德時，不要執取那個功德。你要是讓自己忘乎所以地想：‘ 是我親手建造了這座塔， ’ 就得小心了。假如你碰巧現在死了，能想到的只是：‘ 這座塔是我的，它是我的。 ’ 你不會和其他人一樣重生天界，反而會生為餓鬼，在這裏守一兩個星期的佛塔，因為你的心目著在物質事物上。 ”

§ “你做善事時，要是粘在你的善德上，永遠不得自由。粘上哪裏，那就是你的有生之處。”

§ 佛教中有一項古老傳統 這是根據《譬喻經》的故事 每當你為佛教布施一件禮物，或者做其它功德事時，你應當把這件功德回向給某個特定的目標。阿姜放時常告訴弟子，每次禪定後作類似的回向，不過他所建議的回向因人而異。有時他建議用阿育王臨終時的祈願：“願我在來世得以主宰我的心。”

有時他又會說：“沒必要作冗長的回向了。告訴你自己：假如我必須重生，願我常聞佛陀的教導。”

不過，也不是每次他都建議這類回向。有一次，一位女士告訴他，自己做功德時，想不出特別的回向目標。他告訴她：“心若已經滿了，不想回向，就不必了。好比吃飯。不管有無發願吃飽，只要你繼續吃，不可能不飽。”

---

## 弟子與導師

§ “不管你做什麼，要常常想著你的導師。如果你忘記導師，便把自己從根上砍去了。”

§ “從一個導師換到另一個導師的人，根本沒有導師。”

§ 有時人們向阿姜放供養一些佛牌，他會把它們分給弟子 但很少給身邊特別親近的人。有一天，一位跟他住了好幾年的比丘忍不住抱怨道：“為什麼您得到好佛牌時，總是給別人，從來不給我？”

阿姜放答：“我已經給了你多少比佛牌更好的東西了。為什麼你不接受它們？”

§ “與導師住得近，但不懂得導師的禪修者，好比一鍋咖哩裏的勺子，永遠不會知道那鍋咖哩有多甜、多酸、多鹹、多濃、多辣。”

§ 對那些連日常瑣事都要請教導師的弟子，阿姜放的的比喻是：“好比小狗娃。撒了糞也要跑到母親那裏要她舔去。他們永遠不長大。”

§ “粘著老師的弟子好比小飛蟲。不管你如何趕，他們老飛回來，不讓你清靜。”

§ “假若一位導師當面稱贊一位弟子，這是該弟子將達到修行極限的征兆 此生他也許不會超過那個高度了。導師稱贊他的原因是，弟子可以對自己起碼已達到這一步而自豪。死亡時刻

他的心需要抓住好事時，有這件事可抓。”

§ 不少阿姜放的弟子相信他有他心通，能夠了解自己在想什麼，因為一次又一次，他談起的話題，正是他們當時碰巧正在想的、或者正在為之苦惱的事。我本人就有許多這類經歷，在我編寫本書時也有不少人對我如此講述。不過多數情形下，他說的話只對當事人有特別的意義，在此我略過不提，請讀者見諒。不過，我想提兩個例子，因為在我看來它們對所有修法者有益。

有一次，他的一位弟子——一位年輕人——從曼谷坐公交車到雷勇幫助建造佛塔。他在通往寺院的路口下了車，但還得步行六公裏才能到達寺院。他不願走那段路，於是坐在交叉路口的面攤邊，對自己說——仿佛是對阿姜放的挑戰——“假若師父真的很特別，願有一輛車經過這裏，把我順路帶到寺院。”一小時，兩小時，三小時，在路口轉彎的汽車或卡車一輛也沒有，最後他只得自己步行來到寺院。

到達寺院後，他來到阿姜放的小屋拜見他。但是，阿姜放一見他走近，就起身進屋，把門關上了。這使弟子吃了一驚，不過仍然在緊閉的門前頂禮。一等到他頂禮完畢，阿姜放把門開了一條縫，對他說：“聽著，我沒有請你來這裏。是你自己要來的。”

另有一次，佛塔造成後，那位年輕人在塔內坐禪，希望有一個聲音對他耳語，告訴他下一個彩券的中獎號碼。可是他聽見的，卻是阿姜放路過此地的真實聲音，但又好像不是特別針對誰：“你到底把什麼作為歸依？”

---

## 活在世間

§ “阿姜曼曾經說：‘世人都一樣，但也不完全一樣，不過最後分析起來，都一樣。’你得好好想一陣，才能懂得他指什麼。”

§ “如果你想判斷他人，要根據他們的動機來判斷。”

§ “如果你想教別人為善，必須看他們的善能夠達到多遠。如果你硬要使他們的善，超過他們能夠達到的程度，你才是愚人。”

§ “專注他人的過錯，是得不到什麼益處的。不如查看自己的過錯，那樣會得到更多。”

§ “他人有多好多壞，是他們的事。你要專注自己的事。”

§ 有一位弟子對阿姜放抱怨自己在工作中面臨的種種困難。她很想辭職，獨自安安靜靜地過

日子，但境況不允許，因為她必須供養母親。阿姜放告訴她：“如果你必須與這些事共存，就要找到一種超越它們的活法。只有那樣你才能生存。”

§ 對一位受工作壓力的影響而心情郁悶的弟子，他的忠告是：“你治辦一件工作時，不要讓工作治辦了你。”

§ 另一位弟子，在家庭與工作上都遇到嚴重困難，阿姜放鼓勵她振作起來：“任何真實的活人，在人生當中都會遭遇到真的、活的難題。”

§ “遇到障礙時，你必須迎頭反擊。如果你輕易放棄，整個一生就會給放棄了。”

§ “告訴自己，你是由心木做成的，不是由邊材做成的。”

§ 阿姜放的一位弟子——一位年輕的護士——在工作上不得不忍受許多閑話的攻擊。一開始她試圖不予理睬，但是當這些閑話越來越頻繁時，她的耐性開始消褪。

有一天，閑言冷語實在讓她心煩，於是來到瑪古寺跟阿姜放坐禪。打坐時，在視相中看見自己不斷地退後、退後、退到無限，好像被夾在兩面平行的鏡子之間。她想，自己的許多前世裏，也許也同樣必須忍受無數的閑言，這使她對自己的處境更不能忍受。於是她離開禪定，把自己如何倦於成爲謠言指摘目標的想法告訴了阿姜放。爲了安慰她，他說：“要知道，這種事是世間的一部分。哪裏有褒揚，那裏必然有批評與閑話。你既了解這個道理，爲什麼還讓自己卷入其中呢？”

不過她的情緒太激烈了，爭辯道：“師父，我沒有卷入他們的事。是他們要來卷入我的事！”

於是他拿她的話反過來問道：“那你爲什麼不問問自己——誰讓你硬要來這裏投生的？”

§ “如果他們說你不好，要記得，那些話僅止於唇。它們根本沒有伸出來觸及你。”

§ “別人批評我們，過後全忘了，可我們卻拿著它不停地想。這就好比他們吐出些食物，我們把它撿起來吃。那種情形下，誰是愚人？”

§ “你就當有鎮石壓著耳朵，那樣就不會被聽到的一切給吹走。”

§ 一天，阿姜放突如其來地問：“如果你的衣服掉進糞池裏，你會把它撿回來麼？”被他問著的那位婦女不懂他的意思，但知道如果答得不對，就會像個傻瓜，於是小心翼翼地答到：“看情況。如果是我唯一的一套衣服，我就得撿起來。但如果有別的衣服，我可能就不要它

了。師父，您的意思是什麼？”

“如果你喜歡聽別人說他人壞話，即使你沒有參與他們所造的惡業，你還是收集了一些惡臭。”

§ 如果弟子中有人對什麼事心懷怨恨，他會告訴他們：“你連這點小事也不能奉獻麼？就當它是一件禮物。回憶一下佛陀作毗桑塔羅王子時奉獻了多少有價值的東西，然後問自己：‘我的這個嗔怒根本沒有價值。爲什麼還是不能奉獻呢？’”

§ “行動之前先想一想。不要做那種先行動、再思考的人。”

§ “小心所謂的落井之仁：你想幫助別人，結果沒有把他們拉上來，他們卻把你拉了下去。”

§ “當人們說某件東西好時，那是他們想象中的好。不過，它是否真的總是對你也好？”

§ “如果人們恨你，那時你就解放了。你可以自由來去，不需要擔心他們是否會思念你，或者爲你的離去而難過。你回來時不需要帶給他們任何禮物。你可以隨心所欲地行動。”

§ “奮力贏過別人，除了帶來敵意與惡業之外，什麼也沒有。最好是贏過自己。”

§ “無論你失去什麼，讓它失去，但千萬不要失去心。”

§ “如果他們拿了你的東西，那麼告訴自己，你把它當作一件禮物。否則仇恨將無休無止。”

§ “他們拿了你的，好過你拿了他們的。”

§ “如果它真是你的，不管怎樣必然會跟著你。如果它不真是你的，何必爲這件東西那麼激動？”

§ “外在貧窮沒有一點錯，但是要確定你的內在不貧窮。要確定你在布施、戒德、禪修上富有。那是心的財富。”

§ 阿姜放的一位弟子對他抱怨說：“我看別人，他們的日子似乎都過得如此輕鬆。爲什麼我

活得那麼艱難？”他的答覆是：“你的‘艱難生活’和許多人的生活相比，是‘美好生活’的十倍、二十倍。你為什麼不看那些生活比你艱難的人？”

§ 有時，當他的弟子中有人生活中面臨困境時，阿姜放會教他們提醒自己：“我能怪誰呢？從來沒有人雇我投生。是我自己願意來的。”

§ “萬事都有壽命。它不會永遠存在。等到壽命終結，它自己會離去。”

§ “生活中有伴侶是苦。有一個好伴侶是真正苦，因為有那麼多的執取。”

§ “感官欲樂好比毒品：嘗一口，就上了癮。聽說海洛因難戒，不過這比它更糟。這種癮有刻骨之深。正是它令我們出生、而且使我們一劫又一劫地輪回生死。這個癮，除了佛陀的教導之外，無藥可戒。”

§ “我們看印度教信徒崇拜希瓦神的男根時，似乎感到怪異，實際上，世人個個崇拜希瓦神的男根——他們崇拜性，只有印度教信徒是公開崇拜而已。性是世界的締造者。我們大家出生的原因是，我們在心裏崇拜希瓦神的性器。”

§ 有一次，阿姜放的一位弟子受到父母的壓力，要她找一位丈夫，好安家生子，她問他：“他們說，女人生孩子得到很多功德，因為她給別人出生的機會，是真的嗎？”  
“如果是真的，”他回答，“那狗就功德成堆了，因為它們一次生一窩。”

§ 他還告訴她：“結婚不是脫離苦的辦法。實際上，你所做的，是堆積起更多的苦。佛陀教導說，五蘊是重擔，但是如果你結了婚，突然就有了十個(蘊)得關照，接著十五個、接著二十個……”

§ “你必須作自己的依止。如果你是那種必須依止別人的人，那麼你就得和別人的看法一致，那就意味著，你必須和他們一樣地愚笨。因此，把自己從那一切中拉出來，好好看一看自己，直到心裏對這些事清楚起來。”

§ “也許你會想：‘我的孩子，我的孩子’，可他真是你的麼？即使你的身體也不真正屬於你。”

§ 阿姜放的一位弟子，當她身患嚴重的肝病時，夢見自己死去，來到天界。她覺得這是一個不祥之兆，於是來到瑪古寺，把夢境告訴了阿姜放。他試圖安慰她說，這是一個偽裝起來的吉

兆。假如她大病不死，也許可能升職。如果不能存活，也會重生善界。不過一說到這裏，她的情緒就變得十分混亂：“可我還不願死啊！”

他告訴她：“聽著，等到該走的時候，你必須願意走。生命不是一根橡皮筋，任你拉長縮短。”

§ “如果你對任何一種感官之樂有饑渴感，說明你的前世可能享受過。那就是你這輩子如此想念它們的緣故。對這件事想夠了，應該足以使你升起離欲與厭欲。”

---

## 獨身生活

§ “有些人說，比丘們不做任何工作，不過實際上，棄除雜染是世界上最難的工作。世間工作有假日，但我們的工作是沒有休息日的。你必須一天二十四小時地工作。有時也許你覺得自己不勝其力，但還得去做。你不做，誰替你做？它是你的責任，不是任何其他人的。如果你不做，爲什麼要靠他人的供養活命？”

§ “不管你做什麼事，要看好你的心。看見它走偏了，就要停止正在做的事，把全部注意力集中在它的上面。照料你的心，這件事應當總是放在第一位。”

§ “佛陀之法是*akaliko* 無時相的。我們之所以還未達到它，是因爲我們有太多的時間：做這的時間、做那的時間、工作的時間、休息的時間、吃飯的時間、睡覺的時間……我們的一輩子變成了一段段時間，結果是，它們不讓我們得到機會，明見內心的真相。因此，我們必須使修行無時相。那時，真相就會在我們的心裏出現。

§ 阿姜放對保持物品的清潔與秩序，一絲不苟，並且教導弟子們也必須一絲不苟，因爲這是他的導師們教給他的方式，他知道自己從中得益。用他的話來說：“如果你不能把握如此明顯的事物，怎麼能把握心那樣精細的東西？”

§ 服侍他的比丘 打掃他的小屋、爲他燒洗澡水、生病時照顧他，等等 必須有細致的觀察力，因爲阿姜放把這個師生關係作爲身教的機會。與其說明東西該放哪裏，某些事該怎麼做，他留給弟子自己從觀察中得出答案。如果那位弟子懂了，他什麼也不說。不懂，他就訓斥一頓 但還是不解說錯在哪裏。得靠弟子自己把事情弄明白。正如阿姜放所說：“如果到了我必須告訴你的地步，那說明我們還是陌生人。”

§ 一天晚上，達摩薩地寺的一位比丘看見阿姜放獨自在撿取佛塔工地周圍的廢木料，把它們堆列整齊。那位比丘跑下來幫助他，過了一陣問他：“師父，這種工作你不該獨自做。還有許多人呢。爲什麼不叫他們來幫忙？”

“我是在叫別人幫忙，”阿姜放一邊繼續撿起木條，一邊回答。

“叫誰啊？”那位比丘問，一邊朝周圍看了看，沒有看見別人。

“你。”

§ 我於1976年回到泰國出家時，阿姜放提醒我兩件事：

(1) “作一個禪修者，不只是閉眼坐禪而已。做任何事你都必須機警。”

(2) “如果你想學，就得像個小偷那樣思考，盤算如何偷竊知識。這個意思是，你不能只等著導師給解釋一切。你自己必須注意看他做什麼，爲什麼那麼做 因爲他做的一切事都有原因。”

§ 比丘與護持者之間的關係，需要一種平衡。阿姜放最喜歡提醒比丘弟子的一句話是：“要記得，沒有人雇你來做比丘。你出家不是爲了成爲任何人的仆人。”不過，如果一位比丘抱怨說，寺院的看護者沒有按照要求做事，他會說：“你出家是爲了讓別人伺候的麼？”

§ “我們的生活依靠別人的支持，因此不要做給他們增加負擔的事。”

§ “吃別人的供養，卻不修行的比丘，可預期下輩子重生爲水牛，耕地還債。”

§ “不要以爲小戒不重要。阿姜曼說過，大木頭從來不會鑽進人們的眼裏，但細木屑會它會使你眼盲。”

§ 西方婦女得知比丘被禁止碰觸她們時，往往很生氣，她們通常把這當成是佛教歧視婦女的迹象。不過正如阿姜放所解釋的：“佛陀不讓比丘碰觸婦女的原因，不是婦女有什麼錯。而是因爲比丘們有錯：他們仍然有心理雜染，因此必須把他們管住。”

§ 對任何想過獨身生活的人來說，異性是離開梵行道的最大誘惑。如果阿姜放在教導比丘，他會說：“女人就像藤。一開始她們看上去如此柔弱，等到你讓自己喜歡上她們，她們就會纏上你，把你全身牢牢綁住，直到把你拖下來爲止。”

教導八戒尼時，他會對她們提醒男性的誘惑。有一次，一位八戒尼想還俗回家，知道她的父親會爲她安排一門親事。她向阿姜放求教，他告訴她：“問問你自己。你想活在套索內，還是套索外？”結果，她決定還是留在套索外。

§ “如果你發現自己在想性，就把手拿到頭上摸一下，提醒自己是誰。”

§ 關於他與阿姜李一起度過的時光，阿姜放有許多故事可講。我最喜歡的一則是，有一次阿姜李的曼谷弟子們決定跟他一起去森林，作一次遊方禪修。他們說定在曼谷火車主站華蘭朋會面，坐火車北上去華富裏府。然而，當人們在車站聚集起來時，發現許多人至少帶了兩大箱的“必需品”進森林，連來自曼谷的不少比丘也帶著大件行李。見此情形，阿姜李不說什麼，只是沿著鐵道朝北邁步走去。既然他步行，人人只得步行，但是過了不久，那群人當中負重最多的開始抱怨了：“師父，為什麼你要我們走路？我們有這麼多沈重的行李要背負啊！”

一開始，阿姜李不說話，不過他終於一邊走，一邊告訴他們：“既然沈重，為什麼還背著？”這句話的訊息，過了幾分鍾人們才領悟，不久那些人各自停下來，打開行李帶，把所有不必要的東西都扔進了路邊的荷花池裏。當他們到達下一個車站時，阿姜李看見，行李已足夠精簡，可以帶他們坐下一班火車北上了。

§ “你住在一家寺院裏時，要當作你在獨居。這個意思是，一旦完成了集體活動 進餐、課誦、雜務，等等 你不必與任何人有牽扯。回你的小屋去禪修。

“獨居時，要當作你住在寺院裏：訂一個作息表，然後遵守它。”

§ 我去阿育王寺 一所大寺院 度過我的第一個雨安居時，阿姜放告訴我：“如果他們用泰語問你，你就用英語回答。如果他們用英語問你，你就用泰語回答。過一陣，他們就會懶得跟你說話，不打攪你禪修了。”

§ “住在一個並非人人認真禪修的寺院，是件好事，因為它教你依靠自己。如果你只跟那些精進的禪修者一起住，會變得不能在別處生存。”

§ “我們讓難以相處的人留在寺院裏，是爲了測試，看我們的雜染是否真的都除去了。”

§ “守苦行戒的目的是爲了磨滅你的雜染。如果你是爲了給人以良好印象而守苦行戒，不如不守。”

§ 關於作爲禪定助緣的斷食：“對有些人來說，是有益的，對有些人來說，效果正相反。越斷食，他們的雜染越強烈。斷絕給色身飼食，不等於也斷絕給雜染飼食，因為雜染不來自身，它們來自心。”

§ “在一段經文中，佛陀問道：‘日與夜，逝去了、逝去了。你在做什麼？’你對他的問題怎

麼答？”

§ “如果你在自己的修行合格之前教導別人，你做的事害多於利。”

§ “訓練禪修者，好比訓練拳擊手：你出拳時，力度不要超過他能夠承受的。當他反擊你時，就會用盡全力。”

§ 我第一次作佛法開示前，阿姜放告訴我：“假裝你手裏拿著一把劍。聽眾當中有誰對你有批評的想法，就把他們的頭砍去。”

§ 我初到達摩薩地寺的時候，由於路面條件遠不如後來，而且彎道更多，因此從曼谷到寺裏要花一整天。有天晚上，一位婦女來訪，她租了一輛車，從曼谷開了一天，來這裏向阿姜放請教她與家庭之間的種種問題。經過兩個小時的諮詢，她乘著那輛出租車，又一路趕了回去。

她走後，他對我說：“住在這裏有一件好處：我們如果住在曼谷附近，那些手裏空閒時間多、又不知怎麼用的人，會來閑扯一整天，浪費我們的時間。不過在這裏，當人們費了大工夫出門時，就表明他們真正想得到我們的幫助。無論花幾個鐘頭跟他們談話，都不算浪費時間。”

§ “人們來看我時，我讓他們先坐禪，學會把心靜下來。那時，我才讓他們談想談的其它事。如果你試圖在他們的心尚未靜下來時討論事情，他們不可能懂。”

§ “如果人們腦袋裏得了主意，以為自己已經開悟而實際不是這麼回事時，不要浪費口舌去糾正他們。如果他們對你沒有百分之百的信任，你越試著跟他們講道理，他們越固守己見。如果他們信任你，只要一兩句話，就會醒悟過來。”

§ 有一次，一位跟阿姜放同住的比丘，得到父親的來信，要他還俗、回家、繼續學業、謀得一職、成家、和世人一樣過一種正常的幸福生活。這位比丘對阿姜放提起這事，後者說：“他說這種幸福是特別的，不過看一看——到底是什麼樣的幸福？是你出家時離開的同一堆臭物。難道就沒有比它更好的幸福麼？”

---

## 禪修

§ 有很多次，人們告訴阿姜放，他們的生活當中工作與責任太重，沒有時間禪修。有很多次，他會回答：“你以為死後會有時間嗎？”

§ “ 你需要學的，只是禪定用詞[業處]：‘ 佛陀’。至於任何其它你可能去學的領域，它們永遠也學不完，也不能帶你超越苦。不過，一旦‘ 佛陀’學完，那就是你得到真正快樂的時候。 ”

§ “ 心不靜，那就是它匱乏，被困難重壓的時候。它把鼠丘變成大山。不過，當心靜止時。就沒有苦，因為根本沒有什麼事。根本沒有大山。心裏多事時，那只是雜染多，使心受苦。 ”

§ “ 如果你一心一意做任何想做的事，必然會成功。 ”

§ “ 你在觀想‘ 佛陀’時，不需要臆測你的禪定是否會成功。如果你用心做，必定會成功。出來擾亂你的不過是些誘惑勢力，出來表演一番。不管演的是什麼，你只需要看著 不必跟著一起上台。 ”

§ “ 真正重要的是，使你的見與真相一致。一旦你的見端正起來，心就會立刻靜止下來。如果你的見不端正，一切馬上出錯。修行所需要的一切 呼吸、心 已經在那裏了。因此，試著使你的見與呼吸達成一致，你就不需要在禪修中費太多氣力了。心會靜下來，達到安止。 ”

§ “ 心好比一個國王。它的種種情緒好比他的臣子。不要做一個輕易被朝臣左右的國王。 ”

§ 有一群學習阿毗達摩的居士一起來找阿姜放，想試一試他的修心教法，可是，當他要那些人坐下來，閉上眼，專注呼吸時，他們立即退卻了，說自己不願修定，怕會卡在禪那境界，結果重生在梵天界。他回答：“ 有什麼好怕的？連不還果者也重生在梵天界。不管怎樣，重生梵天界也比重生為狗強啊。 ”

§ 阿姜放教禪修時，不喜歡事先擬定計劃。一把開頭步驟解釋完，就讓弟子們當著他的面開始坐禪，接下來把那些步驟帶回家練習。如果禪修過程中出現什麼事，他會解釋如何應付，接著繼續教下一步。

有一次，一位認識很多禪修導師的居家人來與阿姜放討論佛法，問了他許多高深的問題，意在測驗他的修證層次。阿姜放反問他：“ 你自己的禪修中已經有這些體驗了嗎？ ”

“ 不，還沒有。 ”

“ 那麼，我甯可不討論這些，因為在它們對你還不是現實時，如果我們討論它們，那只是理論，不是真法。 ”

§ 有一位禪修者注意到自己的禪修在阿姜放的指導下進步迅速，於是便問下一步是什麼。阿姜放答：“ 我不會告訴你。否則你會變成那種奇人 自己還沒有見過，就知道一切，自己還沒

有試過，就掌握一切 你繼續修，自己會知道。 ”

§ “ 修行的路子是不能計劃的。心有它自己的步伐與階段，你得讓禪修跟它們保持一致。只有那樣，你才能得到真正的果報。否則你會變成一個夾生的阿羅漢。 ”

§ “ 不要把你的禪修體驗記錄成日記。如果你這樣做，就會開始爲了這事那事的發生好讓你在日記裏寫下來而禪定。結果除了你造作出來的那些事，什麼也得不到。 ”

§ 有些人禪修不敢太認真，怕走火入魔，不過正如阿姜放有一次說：“ 你若想善修禪定，必須得熱衷禪定。至於出現什麼問題，總有解決的辦法。真正可怕的是，你修得不夠，那些問題根本沒有顯露出來。 ”

§ “ 別人只能教你外在的表面，至於內在更深的層次，只有你能給自己定下規矩。你必須劃定界限，隨時保持念住，記得自己在做什麼。就好比有一位導師無論大庭廣衆下，還是私密場合中，到處跟著你、監護你，告訴你做什麼、不做什麼，確保你走正道。如果你的內在沒有這種導師，這個心必然偏離正道，惹事生非、滿城行竊。 ”

§ “ 堅持來自確信，明辨來自念住。 ”

§ “ 修行的堅持是心的問題，不是姿勢的問題。換句話說，不管你做什麼，要使你的念住持恆，不讓它出空檔。不管做什麼活動，要確保心繼續做它的禪定工作。 ”

§ “ 開始坐禪時，你費了很長時間才把心安頓下來，不過時間一到，馬上就站起來，把它給扔了。這就好比一步一步好不容易沿著梯子爬到二樓，接著卻從窗口跳了出去。 ”

§ 一位女軍官在瑪古寺跟隨阿姜放坐禪，直到她的心似乎達到格外的喜樂、明亮。可是當她回到家裏時，不但沒有試圖保持那個心境，反而坐在那裏聽一位朋友訴苦，直到連她自己也感到抑郁起來。幾天後她回到瑪古寺，對阿姜放講述了這件事。他回答：“ 你拿金子換來了大糞。 ”

§ 另一位弟子幾個月不見，回來告訴阿姜放：“ 我不來的原因是，我的老板把我送去夜校讀了一個學期，因此根本沒有時間禪修。不過現在課程學完了，除了坐禪我什麼也不想做 不想工作，不想上學，只想讓心靜止。 ”

她以爲，阿姜放聽自己仍然如此熱心禪修一定很高興，可是他讓她失望了：“ 那麼說你不想工作 那是雜染，不是嗎？誰說人們不能一邊工作、一邊禪修？ ”

§ “你要知道，禪定不是一個使心虛空的問題。這個心必須得做工作。如果你使它空著，那麼任何事——好的壞的——都可以闖進去。這就好比讓你家前門大開著。什麼都可以信步走進來。”

§ 一位年輕的護士一連跟著阿姜放修了幾天禪定，有一天終於問他：“爲什麼今天的坐禪不如昨天好？”

他答：“禪定好比穿衣。今天你穿白的，明天穿紅的、黃的、藍的，等等。你得變化。不能老穿同一套衣服。因此不管穿什麼顏色，只要對它有覺知。不要對它抑郁或者興奮。”

§ 這位護士幾個月後，在坐禪當中，心裏升起一股強烈的甯靜清明之感，她覺得惡劣情緒似乎再也不會滲入內心了。但不出所料，不良情緒後來照樣回來了。她對阿姜放提到這事時，他說：“要像養育孩子一樣照料心。它必定有壞日子，也會有好日子。如果你只想要好的，必然會出麻煩。因此你得中立：不要介入好的和壞的。”

§ “禪修順利時，不要興奮。不順利時，不要抑郁。只要留意去看，爲什麼好，爲什麼壞。如果你能這樣善於觀察，要不了多久你的禪定就會修成一門技能。”

§ “萬事有賴你觀察的功力。如果它們粗糙草率，你只能得到粗糙草率的果報。你的禪定沒有進步的指望。”

§ 有一天，一位女青年跟著阿姜放坐禪，一切似乎進展順利。她的心清明，放鬆，她可以按照阿姜放的指導，逐步觀照體內的元素，毫無困難。可是第二天，諸事不順。結束時他問她：“今天進行得怎樣？”

她答：“昨天我感覺自己很聰明，今天卻感覺自己很愚笨。”

於是他再問她：“這個聰明的人和愚笨的人，是不是同一個？”

§ 有位弟子來跟阿姜放抱怨說，自己已經修了多年，仍然什麼也沒得到。他立即答道：“禪修不是爲了‘得到’什麼。禪修是爲了放開。”

§ 那位女裁縫，在跟隨阿姜放禪修幾個月後，告訴他，自己的心似乎比開始禪修前更亂。“當然，”他告訴她：“就好比你的房子。如果每天擦亮地板，就會受不了上面有一點點塵土。房子越乾淨，你越容易看見塵土。如果你不使心保持擦亮的境界，即使讓它出去睡在泥地裏你也不會不舒服。不過一旦你得以在擦亮的地板上睡，那麼即使只有一丁點灰塵，你非得把它掃去不可。你不能容忍髒亂。”

§ “如果你為他人的禪修體驗而興奮，就好比為他人的財富而興奮。你從中得到什麼？還是注意培育你自己的財富吧。”

§ “慈與悲，如果沒有舍作為後盾，會導致你受苦。那就是為什麼需要有禪那的舍支才能圓滿。”

§ “你的定，必須是正定：在任何時候都處於恰好、平衡。無論你作什麼 坐、立、行、臥 不要讓它有任何上下起伏。”

§ “一旦你抓住這個心，它將住於當下，不滑落到過去未來。那時，你就能夠使它按你的意願做任何事。”

§ “當你達到能抓住禪定的地步時，就像風箏終於抓住了風。它不會想降下來。”

§ 一天晚上，達摩薩地寺一次集體勞動之後，阿姜放帶著居家弟子們上山來到佛塔坐禪。這群人中的一位婦女因為做了許多事，感到精疲力竭，不過出於對他的尊重，仍然參加坐禪。她坐在那裏，意識越來越弱、越來越小，直到她以為自己快要死了。阿姜放碰巧走過，他說：“不要怕死。每一次出入息你都在死。”

這句話給了她驅除疲勞、繼續禪定的力量。

§ “禪修是在練習死亡，使你能夠把它做得正確。”

---

## 呼吸

§ 我父親來訪達摩薩地寺時，我說服他與阿姜放一起坐禪，由我擔任翻譯。開始前，我父親問，他是基督徒這件事，是否對禪定有障礙。阿姜放向他保證說不會：“我們將專注呼吸。呼吸既不屬於佛教，也不屬於基督教，或者任何人。它是全世界的共同財產，人人都有權觀察它。因此試著觀呼吸，直到你能夠看見你自己的心，了解你自己的心。那時候你屬於什麼宗教，就不是個問題了，因為我們可以談論心，而不是討論宗教。這樣我們就可以相互了解了。”

§ “你在禪定中做任何時，把它與呼吸連接起來，因為那就是我們正在培育的整個技能的基礎。”

§ “捉心，就好比捉鰻魚。如果你只是跳到泥裏猛抓一通，它們會想方設法地滑走。你必須找件它們喜歡的東西——比如像人們把一只死狗放在一只大陶罐裏，再把它埋在泥裏。不一會兒，所有的鰻魚都遊到罐子裏吃狗肉，接下來你只要把手堵在罐子口，看看，你就捕到了鰻魚。

“心也一樣。你必須找一件它喜歡的東西，因此盡量讓呼吸舒適，直到它在全身感覺舒適的地步。心喜歡舒適，因此它自己會來，接下來就容易捕捉它了。”

§ “你必須在任何時刻覺知呼吸，那麼快樂就是你的。人界、天界、涅槃都在這個呼吸裏。如果你被其它事幹擾而走神，快樂就會從你的指間溜走。因此你必須學會如何在任何時刻觀察呼吸。注意它過得怎樣——不要把它扔下，讓它自生自滅。當你懂得它的生活方式——坐、站、行，一切時，你就能夠從中得到你想要的。身體有身輕安，心有輕安，常有喜樂。”

§ “要知道，這呼吸能把你一路帶到涅槃。”

§ “第一步只是如實地觀察呼吸。你不必在那裏對它鼓搗太多。只要隨著入息想‘佛’，隨著出息想‘陀’。不要強迫呼吸，或者迫使心進入一種恍惚呆滯狀態。只是在那裏小心地守著每一次呼吸。”

§ “怎樣用你的觀察力熟悉呼吸？問你自己：你了解呼吸嗎？呼吸是在那裏嗎？如果看不見呼吸[氣]是不是真的，再接著看，直到看見它就在那裏，一清二楚。重要的是，你自己是不是真的。如果你是，那就繼續。就是這麼回事。只要行事繼續真實、不虛，你的禪定一定會進步。它會越來越有力，心會靜下來。只要明確自己正在做的事。不要多疑。如果你連自己的呼吸也要懷疑，那就再沒別的法子了：你會懷疑一切。不管發生什麼，你都不確定。因此，無論你做什麼，要直接、真實，因為一切都歸結為你是否真實。”

§ “一旦心跟著呼吸時，你就不必在心裏重複‘佛陀’了。就好比招呼你的水牛。一旦它來了，何必繼續叫它的名字？”

§ “使心與呼吸[氣]成爲一體。不要讓它們分開。”

§ “不要做泥沼地裏的柱子。你見過泥沼地裏的柱子麼？它前後搖擺，總也站不穩。不管你做什麼，要牢固、一心。就像你專注呼吸一樣：使心與它合一，像一根牢牢固定在磐石裏的柱子。”

§ “要像紅蟻咬人那樣抓緊呼吸：即使你把它的身體一直扯到與頭部分開，那個頭還是緊咬

不放。”

§ 我最初聽阿姜放講‘抓住’呼吸時，沒有聽懂。坐那裏繃緊身體，想抓住它，不過這只讓我感到疲倦，不適。後來有一天，我坐公車去瑪古寺時，在車上入定，發現如果我讓呼吸順著它自己的軌迹走時，舒適多了，心不會從那裏跑開。到達瑪古寺時，作為一個典型的西方人，我跑去批評他：“為什麼你說要抓緊呼吸？越抓緊，它越不舒服。你必須讓自然流動。”

他笑了起來，說：“我不是那個意思。抓住它，指的是，你粘著它、跟著它，確保自己不從那裏遊蕩出去。你不需要擠壓、強迫、控制它。不管它是什麼樣子，只要連續地觀察它。”

§ “要達到你真正懂得呼吸的地步，不單是你對它有覺察而已。”

§ “觀呼吸是因，升起的喜樂是果。盡量把注意力放在因上。如果你不管那個因，卻對那個果得意忘形起來，它將會耗盡，到頭來你什麼也得不著。

“你專注呼吸時，要以得到多少樂感為衡量標準。如果呼吸與心同時有喜樂，你做得不錯。如果呼吸與心哪一個感覺不舒適，那時你必須作一些調整。

“你禪定時，主要一件事是仔細觀察。如果你感覺不舒適，要變化呼吸，直到你感覺好起來。如果身體有沉重感，就要觀想傳播呼吸[氣]，使身體感覺輕盈起來。告訴你自己，呼吸可以從你每一個毛孔進出。”

§ “書上說，專注身體各個部位的呼吸感，這個意思是，專注凡是體內一直存在著的覺受。”

§ “呼吸可以作為心的安止處，也可以作為心在主動觀察的對象。當心不願意安定下來時，說明它想運動。因此，我們給它工作做。我們使它掃描身體，觀想各個部位的呼吸感[氣感]，看看它們與出入息如何關聯，看看哪裏能量平順流動、哪裏有阻礙。不過，要確保你的心不遊蕩到體外。讓它在內部轉，不要停，直到它累了。一旦它累了，你就可以給它找個安止的地方，不需要你強迫，它自己會停在那裏。”

§ “使呼吸粘稠起來，接著觀想它爆發開來，充滿全身。”

§ 阿姜放有一次告訴一位喜歡做瑜伽体操和有氧健身操保持健康的弟子：“改用呼吸[氣]保持健康。坐下來禪定，把呼吸傳播到全身每一個部位。心會得到訓練，身體會強健起來，不需要把它扭曲成結，也不需要讓它蹦來蹦去。”

§ 一位跟隨阿姜放習禪的八戒尼，從小身體不佳，經常生這個病那個病的。阿姜放告訴她：“每天早晨你醒來時坐禪，給自己作個體檢，看看那些疼痛在哪裏。接著用你的呼吸[氣]治療它們。大痛會變輕，小痛會消失。不過，不要對它們是否消失看得太重。無論發生什麼，繼續檢查身體，調節呼吸，因為重要是，你在訓練你的念住守著呼吸，達到它有足夠力量超越疼痛。

“調整呼吸，直到它徹底均勻。如果你看見一道白光，把它帶入體內，讓它朝每一個毛孔爆發出來。心會寂止，身體會失去重量。你會感到全身發白發亮，你的心會有自在。”

§ “當呼吸充滿身體時，就好比水一直灌到水缸的邊緣。即使你試圖再灌，它只能容納那麼多。恰恰正好。”

§ “禪定需要喜 一種身與心的充足感 作為潤滑劑。否則會枯燥起來。”

§ “你打坐時，必須一步一步地放開。像他們去星際太空：太空艙必須逐節釋放助推火箭，才能夠到達月亮。”

§ “當心真正就位時，你可以放開呼吸，它哪也不會去遊蕩。就好比灌水泥：如果水泥還沒有凝固，你不能把板模拿走，不過一旦凝固了，它就會呆在那裏，不需要任何模子了。”

§ “傳播這個呼吸[氣]，直到身與心如此輕盈，身感根本就不存在了 只剩下覺知本身。心將如澄澈的清水一樣明淨。你朝下看那個水，可以看見你自己的臉。你就能看見你心裏在發生什麼。”

§ “當呼吸充足、寂止時，你把它放開。接著你觀想體內的其它每一種元素 火、水、地 逐一觀想。當它們都清楚了，你把它們放到一起，也就是，平衡它們，不讓身體太熱、太冷、太重、太輕；各方面恰到好處。現在你把那個放開，守著所謂的‘空間’。這就是你轉過來看覺知本身的地方，也就是‘識’元素。一旦心像這樣合一起來，你接著可以放開那個‘合一’，看看還剩下什麼。

“等到你能做這一步時，你就修練出入於各個階段，直到熟練，隨著你這麼做，能夠注意各種心態。那就是明辨開始升起的地方。”

§ “觀你自己時，必須先觀六元素。你把它們拆開，再把它們放回到一起，好比你學ABC，把它們組成詞語。過了一陣，你就能夠隨心所欲地造出任何字了。”

§ “你要給予充足時間，保證這個基礎打得牢固。一旦牢固了，無論你想在上面造多少層樓，都能夠迅速造起來，而且穩定不動。”

§ “你說它容易，那麼是的，它是容易。你說它難，它就難。完全取決於你。”

§ “阿姜李在他的方法二當中描述的呼吸禪定的基本步驟只是修持的主要綱要。置於細節，你必須用你自己的才智對這個綱要輪廓作變異，使它適合你的體驗。那個時候你才會得到結果。”

§ “書上說，呼吸禪定對人人有益，不過並不真正如此。只有當你小心謹慎，才能得到觀呼吸的果報。”

§ “有一位著名的禪修導師曾經批評阿姜李：‘為什麼你教人觀呼吸？有什麼可觀的？無非是一進一出。那樣觀，怎麼能得到明辨？’他回答：‘如果那是他們看到的一切，那就是他們將得到的一切。’之所以提這個問題，是因為他不懂得如何觀呼吸。”

§ “有明辨的人，任何東西拿來都可以善加利用。”

---

## 禪相

§ 有一年，阿姜放在曼谷因皮膚病看中醫，住在阿育王寺，一群八戒尼與在家眾每晚來跟他學禪定。其中有人向他報告自己在禪定中看見的這個那個視相，最後一位八戒尼抱怨道：“我知道自己沒有走神；我一直跟著呼吸，為什麼我不像別人那樣有視相？”

阿姜放回答說：“你知道你很幸運嗎？那些有視相的人，總有這個那個的形像進來幹擾。你沒有舊業來幹擾禪定，可以把注意力直接放在修心上，不必卷入其它事情。”

§ “對看見視相的人，不要有什麼神奇感。視相不是別的，只是些夢境。它們有真有假。你實在不能信任它們。”

§ 有位曼谷家庭主婦跟阿姜放學禪定，聽他的其他弟子說，沒有視相的路是直路。恰好她自己在禪定中時常出現視相，於是想知道為什麼自己的路如此曲折。在向阿姜放請教時，他告訴她：“禪定中有視相，就好比走的路，邊上有茂盛的草叢。你可以一邊走一邊採，路上有點東西可吃，你會和別人一樣到達終點。對其他人來說，他們看見了草叢也許不採，或者根本沒看見，他們的路穿過的是荒地。”

§ “修定者分兩類：心入定後，一類人有視覺禪相，一類人有體感禪相。前一類就是那些看到人、獸或其它形像的人。

“第二類人沒有視覺禪相，但他們心入定後，身體會有不尋常的覺受：重、輕、大、小，等等。這些人觀色身元素時，會有不同的覺受：溫暖、清涼、沈重、虛空，等等。教這類人禪定時，我不太擔心，因為他們的路上沒有多少危險——除了在禪定中因為沒有看見什麼而氣餒的危險。

“我擔心的是前一類人，因為他們有許多危險。視相會引導他們急於得出各種各樣的錯誤結論。不學會處理視相的正確方法，會給綁住，永遠不能超過那個境界。”

§ “對於視相——或者禪定中出現的任何事物：不是要你一概不理睬，因為某些種類的禪相帶著重要的訊息。當這樣的事物顯現出來時，你得調查它們是怎麼顯現的、為什麼顯現、有什麼目的。”

§ “有視相的人，好比手持一把雙刃劍，因此必須小心。顯現出來的視相既有它們的用處，也有它們的危險。因此要學會怎樣把它們的功能擠出來，把危險棄去。”

§ 一般來說，假如弟子在禪定中看見自己的身體，阿姜放會讓他們把身體分解成四元素：土、水、風、火；或者分解成三十二個基本成分，接著對它點起火來，直到燒成灰燼。同樣的視相重現時，以同樣方法對付，直到他們做起來敏捷嫻熟。

他有一位八戒尼弟子，每天修這個方法，可是一旦她把身體分解成三十二個部分，準備點火燒時，另一個身體形像又在第一個旁邊冒了出來。她一準備火化第二個身體，旁邊又出現一個身體，就這樣排成隊，像是盤子裏排著隊準備燒烤的魚一樣。她看著這些身體，實在厭煩繼續做下去，但對阿姜放提起此事時，他卻說：“這樣做的目的，就是要你厭煩[輪回]，但不要厭煩修練。”

§ 對付禪定中所見到的自己身體形象，阿姜放傳授的另一個修法是：專注它在子宮裏的第一周、第二周、第三周，等等，看起來是什麼樣子。如此下推，直到出生的第一天；接著看出生後的第一月、第二月、第一年、第二年，等等，一直到衰老、死亡。

有位婦女在嘗試這個辦法，可她覺得這樣修太慢了，便改為以五年、十年為觀想的間隔。阿姜放得知後，告訴她：“你跳過了所有重要的步驟，”接著他又訂了一套新的規則：“觀想你的頭，然後想著把頭髮一根一根地拔出來，放在你的手掌上。看你能拔出多少根。然後，再把它們一根一根地種回去。如果你還未種完，不要離開禪定。如果你想把頭髮一束一束地拔起來，也可以。但是你必須把它們一根一根地種回去。如果想得到任何利益，你必須這樣細修。”

§ 有一位弟子問阿姜放：“為什麼我在禪定中得到的直覺，閃現如此短暫，不讓我把整個圖

像看清楚呢？”他回答：“放唱片時，如果想要聽到整段內容，唱針必須連續地往下壓。如果不連續下壓，你怎麼能指望覺知任何事？”

§ 另一位弟子在跟著阿姜放坐禪時，在定境中看見一個死人的形像，請求分享一點她修行的功德。這讓她感到悚怯，於是告訴阿姜放：“師父，我的面前有一只鬼。”

“那不是一只鬼，”他回答，“那是一個人。”

“不，那真是一只鬼，”她堅持說。

“如果那是鬼，”他說，“那你也是鬼。如果你當他是人，那你也可以是人。”

§ 之後，他告訴她，如果再遇見那樣的事，要傳播慈心，那個形像就會離去。從那時起，她在禪定中一看見死人的形像，立即就照這個辦法做。阿姜放得知後，教她：“等一等。不要那麼急著把他們送走。首先，看一看他們處在什麼境況，然後問一問他們，是造了什麼業才變成那樣。如果你這樣做，就會開始對法得到一些洞見。”

§ 幾周之後，她的視相中出現一個憔悴的女子，手中抱著一個幼小的孩子。那位女子只穿著肮髒的破衣，孩子在不停地哭泣。弟子問那位女子，她做了什麼才變得如此悲慘，回答是，她試圖墮胎，結果自己和孩子都死了。聽了這件事，這位弟子不禁深感同情，可無論她傳送多少慈意，對他們似乎沒有什麼幫助，因為他們的業如此之重。

她十分不安，於是把此事告訴了阿姜放。他答：“無論他們接受你的幫助與否，是他們的事，不是你的事。不同的人有不同的業，有些人目前是幫不了的。你施予自己所能給的，但不必回頭調查結果如何。盡你的責任，到此為止。他們請求你的幫助，你施予力所能及的。他們顯現出來讓你看，使你對業的果報了解更多。那就足夠了。你做完後，回到觀呼吸上。”

§ 她繼續照阿姜放的教法去做，直到有一天，她想到：“如果繼續這樣施予、施予、施予，我自己會不會一無所存？”當她把自己的疑問告訴阿姜放時，他板著臉看了她一眼說：“唉，你的心胸狹窄起來，真夠可以啊。”接著他解釋說：“慈心不是一件東西，像錢那樣越施予、剩下越少。它更像是你手裏一根燃著的蠟燭。這個人請求用你的蠟燭點亮他的，那個人請求點亮她的。你點燃的蠟燭越多，人人都會增添光明 包括你自己。”

§ 過了一段時間，她在視相中看見一個死者請她告訴他的子孫，以哪些方式行功德，然後供養給他。於是在她離開定境後，請求許可去告訴那個死者的子女，但阿姜放說：“為什麼？你不是郵差。即使你是，他又沒有錢付工資給你。你有什麼證據拿給他們，說明你講的是真事？如果他們相信你，你會得意起來，以為自己有什麼特別的神通力。走到哪裏，你會不停地沾沾自喜。如果他們不相信你，你知不知道他們會說什麼？”

“ 師父，說什麼？”

“ 他們會說你不正常。 ”

§ “ 視相有真有假。因此任何時候你看見一個視相，要穩坐不動，觀察它。不要被它拖走。 ”

§ “ 你要像看電視那樣，只是看著，不要給拽進光屏裏去。 ”

§ 阿姜放的一些弟子有時在禪定中看見自己或友人的前世，對此十分興奮。當他們向阿姜放講述自己的視相時，他警告說：“ 你不會還糾纏在過去吧？假如還那樣，就太愚蠢了。你已經重生無數次了。要是把你過去的白骨堆起來，比須彌山還高。把你過去爲了那些大苦小苦所流的淚加起來，比海水還多。你以真正的明辨這樣觀想，就不會對重生有什麼喜樂感。你的心會瞄準涅槃。 ”

§ 1976年，阿姜放收了一大批新弟子。其中有一人想知道這是爲什麼，於是在禪定中問自己。得出的答案是，阿姜放在某個前世有許多子女，如今重生爲他的弟子。當她離開禪定後，問他爲什麼是這個情形，以爲他會告訴她，他在前世是一位妃嬪衆多的國王，可是他卻說：“ 我大概是海裏的一條魚，一次下了誰知道多少個魚子。 ”

§ 有天晚上，一位教師在家裏坐禪，開始回憶起前世，一直回溯到阿育王時代。在視相中，她看見阿育王爲了一項宮廷禮節的輕微違犯，無情地責打她的父親。第二天早上，她把自己的視相告訴了阿姜放，顯然因爲自己視相中所見，仍然對阿育王盛怒不已。阿姜放既未證實、也未否認她的視相的真實性。而是針對她當下的憤怒，說道：“ 你看，你一直背負著這個怨恨，長達兩千多年，它讓你得到了什麼？去，在心裏請他原諒你，然後把這事了結了吧。

§ “ 多數人不記得他們的前世，是件好事。否則事情會比現在還要複雜得多。 ”

§ 有位婦女，在還未成爲阿姜放的弟子之前，在家裏自己坐禪時，在視相中出現一個句子有點像巴利文，又不完全像。於是她把它描下來，從一家寺院到另一家寺院，請不同的比丘爲她翻譯。沒有人能做到，直到後來遇見一位比丘，告訴她那是用阿羅漢的語言寫的，只有阿羅漢才懂得說的是什麼。接著他居然厚顏爲她翻譯，之後告訴她，以後視相中出現其它句子，也可以拿去，他會爲她解說。

她對此說並不完全相信，在初次見到阿姜放時碰巧提起這件事。他的反應是：“ 什麼？阿羅漢的語言？阿羅漢的心已經超越了常規。那樣的心有什麼樣的語言？”

§ “ 世人多數不喜歡真相。他們甯可要假相。 ”

§ 有時阿姜放的一些弟子在視相中得到這種或那種知識，於是得意起來，但他卻不批評他們。有一天那位女裁縫師問他，為什麼他不提醒這些人，他們的修行已經走偏了。他告訴她：“ 你得看他們的成熟程度。如果他們真正成年了，你可以對他們直言。如果他們的心還是幼兒，你得讓他們玩一陣，好比孩子得到一件新玩具。如果你對他們太嚴厲了，他們也許會氣餒，以至於徹底放棄。隨著他們成熟起來，自己會開始了解什麼合適，什麼不合適。 ”

§ “ 不要管過去未來。只管住於當下 那就足夠了。而且，即使那裏是你該住的地方，也不該抓緊它。那你為什麼覺得應該在那些不該住的地方抓緊事物？ ”

§ 要知道，即使你是自己的視相，也不應當相信，那麼，為什麼還要去相信別人的視相？

§ “ 假如你不能放開你的視相，永遠不能獲得解脫。 ”

§ 有個弟子問阿姜放：“ 在視相中看見什麼東西時，怎麼知道它是真是假？ ”  
他答：“ 即使是真的，也只是常規意義上的真。你必須使心同時超越真與假。 ”

§ “ 禪修的目的是使心清淨。其它這些東西只不過是遊戲與娛樂。 ”

---

## 接近覺知

§ “ 不管你體驗到什麼，只要對它有覺知。你不必模擬它。原始的心是無相的。它是對一切的覺知。但是一旦與內在，外在的事物作了接觸，它們就使念住出一段空檔，使我們放開覺知、忘記覺知本身、而呈現出隨後而來的事物的所有特征。接著，我們隨之相應地動起來 變得快樂、悲傷，等等。之所以這樣，是因為我們拿著俗定真理，緊抓不放。如果我們不想受它們的影響，必須一直守著原始覺知。這需要有強大的念住。 ”

§ 阿姜放的一位弟子感到世界待自己不公平，於是去見他，希望尋求慰藉。他告訴她：“ 有什麼可以感到不公平的？你是那個被沖擊你的事件影響到的人，就是這麼回事。想一想發生的事，你會看見，心是一件分開的東西。各種事件來來去去，為什麼受它們的影響？使你的心，只

守著那個單純的覺知，這些事物來就來，不久它們會離去，因此為什麼跟著它們？”

§ “到底有什麼真正是你的？死時，這些東西一樣也帶不走，為什麼浪費時間想要任何東西？沒有什麼是你必須想要的。使你的心靜止。使它合一。沒有必要關心自己或別人的成就。只要保持覺知，就足夠了。”

§ “無論什麼擊中你，只讓它走到‘覺知’這一步。不要讓它一直進入心。”

§ “你需要的，只是使你那個單純的覺知保持堅實、有力，那樣就沒有什麼能夠壓倒你。”

§ “隨時守著你的覺知本身——除了睡覺時。一醒過來，立即住於覺知，要不了多久，明辨就會升起。”

§ 一位跟阿姜放習禪的婦女，修到後來，覺得自己變成了兩個人：一個在行動、一個在觀看。無論坐禪與否，她都有這個感覺——以至於根本不想坐禪了，因為她覺得坐與不坐沒有什麼區別。她向他請教這件事，他告訴她：“如果你不想坐禪，就不必坐了。只要隨時保持這個‘觀察者’的感覺就行。閉眼而坐，只是外在的俗定。只要繼續觀察。當心與身這樣分開時，身是不能夠對心施壓的。如果身能夠對心施加壓力，那麼心就必得受身體發生之事的影響。”

§ “正確的覺知必須與呼吸成對存在。”

§ “有覺知，意思是指雜染一升起就覺察到，指明見雜染，不隨之行動。”

§ “這裏沒有過去、沒有未來，只有當下。沒有男人、沒有女人、沒有任何記號。什麼也沒有，甚至自我也沒有。所謂自我，只是一個俗定的感覺而已。”

§ “一旦覺知堅實起來，你必須超越它。”

§ 1978年，阿姜放的一位弟子必須遷居香港，於是在那裏建立起一個小小的禪修中心。他在一封來信中，請求阿姜放寫下禪修要點。他收到的複函如下：

“專注所有六元素：地、水、風、火、空間、意識。當你熟悉了每一種元素時，把它們熔為一體，專注它們，直到它們穩定、有力。你的能量會聚集起來，直到身與心都有充沛感。當物質元素平衡、和諧時，它們會充沛起來，心自然會放開它們，轉向合一。元素會合一，心會合一。現在，你把注意力轉向心。專注心，直到對它有全面覺知。接著放開那個覺知，連同你得到的知

見，就不剩下什麼了。連你所覺知的當下事件也放開。那時，直觀明辨將會升起，禪修達到終點。”

§ 一天夜晚，阿姜放帶著他的一群弟子，爬到達摩薩地寺的坡頂佛塔裏坐禪。朝南望過去，在漆黑的夜色下，可見遠方海域內漁船的燈亮。他評論道：“位於這樣的高處時，你可以看見一切。”對一位在場聆聽的婦女，這句話有著特殊寓意，因為她知道，他指的不止是山坡上的景觀。

---

## 觀察

§ “對你發生的一切都有它的原因。你善巧觀想，懂得它的因之後，就能夠超越它。”

§ “我們的雜染已經讓我們受夠了苦。現在輪到我們使它們受苦了。”

§ “有兩種人：一種愛思考，一種不愛思考。不愛思考的人開始禪修時，你必須迫使他們觀想事物。不迫使，他們只會像樹樁一樣卡在定境裏，什麼進步也沒有。至於那些愛思考的人，他們實在必須強迫自己把心靜止下來。不過一旦把握了止，就不必迫使自己觀了。不管什麼觸擊心，他們必然會立即觀。”

§ 能夠把雜染放開的明辨，是一種特別的明辨，不是普通的明辨。如果要放開，它需要以定力作為基礎。

§ “為了使洞見升起，你必須用自己的策略。不能用別人的策略，期望得到同樣的果報。”

§ “洞見升起時，不要試圖記憶。如果是真的洞見，它們會跟你在一起。如果你試圖把它們記住，就會變成標籤與概念，妨礙新的洞見升起。”

§ 一位新加坡的禪修者一次給阿姜放寫信，描述他如何把佛陀的教導應用於日常生活：不論他的心專注什麼，總是試圖把它看成是無常、苦、非我。阿姜放讓我寫一封回信說：“事物是否說過它們是苦、無常、非我？從來沒有，因此不要那樣怪罪它們。專注那個給它們貼標籤的東西，因為那裏才是錯誤發生之處。”

§ “即便你的見也許是正確的，如果執取它們，就錯了。”

§ 一位海軍中尉的妻子在家裏禪修，突然出現一股強烈的沖動，想把阿姜放大肆責罵一頓。無論她多麼努力地排除這個想法，就是不成功。幾天後，她前去請求他的原諒，他告訴她：“心可以想好的念頭，為什麼不能想壞的念頭？不管它在想什麼，只要觀察它。不過如果是壞的念頭，要確定你不按照它行動。”

§ 一位高中生有一次說，在禪修中，如果他的心想到好的念頭時，他會讓它們通過，但如果想到壞的念頭時，就馬上終止它們。阿姜放告訴他：“只要觀察它們。看是誰在想好念頭、壞念頭。好壞念頭自己會消失，因為它們受無常、苦、非我三法印的支配。”

§ “如果心要想，讓它想，但不要受它的想法支配。”

§ “雜染好比浮萍。你必須把它們推到一邊去，才能看見下面的清水。如果你不能連續地把它們推開，它們就會挪進來再把水蓋住。不過至少你知道，下面的水是清的。”

§ 有位婦女對阿姜放抱怨說，她已經禪修了好長一段時間了，還不能斬斷任何雜染。他笑了起來，說：“你不需要斬斷它們。你以為能斬斷麼？早在你來之前，雜染已經是這個世界的一部分了。你是那個來找它們的人。無論你來不來，它們自己存在著。誰說它們叫雜染？它們把名字告訴你了？它們只是自行其道。因此，試著熟悉它們。同時看它們的利與害兩個側面。”

§ 一天，阿姜放對一位新弟子解說如何觀察雜染的升起、落下。碰巧她讀過大量的佛法書籍，於是提出了自己的觀點：“與其只是這樣觀察它們，難道我不應該試圖拔除它們嗎？”

“如果你一心想拔除，”他回答，“它們的果可能會落到地上，又開始長起來。”

§ 阿姜放的一位弟子告訴他，自己已經修到這個地步，對遭遇的一切事都不在意了。他提醒她：“只要你沒有碰上直中內在要害的事物，當然可以不在意。”

§ “人人生活中都帶著苦、苦、苦，但他們不理解苦，因此不能從苦中解脫。”

§ “懂得苦的人不苦。不懂的人，是那些受苦的人。每一個生命都有苦。只要有五蘊，就得有苦。但是，如果你真正了解了，就可以活得自在。”

§ “生病時，你有一個好機會。你可以觀察病中升起的痛。不要只躺在那裏，而是要一邊禪修。隨著痛的升起，觀察它。不要讓心跟著一起痛。”

§ 阿姜放的一位弟子因患癌症而接受钴療法，後來對麻醉劑發生了過敏反應。醫生們束手無策，於是她提出，試一試不用麻醉劑直接治療。一開始他們不願那麼做，不過，當她向他們保證說，自己能夠用禪定的力量抵制痛感時，他們終於同意一試。

治療後，阿姜放去醫院看她。她告訴他，自己能夠令心入定，忍受痛苦，但這使她筋疲力竭。他告訴她：“你可以用定力抵擋痛感，不過它浪費精力。你必須用明辨[慧]對付它，看清它不是你。它不是你的。你的覺知是一回事，痛是另外一回事。你能夠這樣看時，情況會好起來。”

§ 幾個月後，這位婦女去聽一位著名的曼谷比丘說法，講到生、死、輪回之苦多如海水。她深受影響，之後去看阿姜放，把這事告訴了他。講述之間，大海的形像有力地沖擊著她，淚水湧了出來，於是他說：“你現在懂得它是大海了，為什麼不幹脆跨過去，到達那一邊？”那句話足以止住了她的淚水。

§ “佛陀沒有教我們治愈各種疼痛，他教我們全知它們。”

§ “疾病的確能夠妨礙你的禪定，不過如果你足夠聰明，把疾病作為你的老師，你會看見，身體是病的巢穴，你不應該執取它，把它當成自己的。那樣你就能拔除對身體的執取 因為它裏面沒有什麼屬於你。它只是一件工具，讓你用來造善業，盡量償還舊時的惡業。”

§ “當你專注觀察苦時，必須達到精細的層次 直到你看見，苦在你一張開眼看事物時就升起了。”

§ 對一位必須忍受一連串疾病的婦女，他的忠告是：“用你的念住，觀身體，直到你能夠看得骨頭落下成堆，你能夠把它們點起火來，燒得一幹二淨。那時候，問自己：那是你的自我嗎？那麼為什麼它使你感受苦痛？那裏有任何的‘我’存在嗎？繼續觀，直到你達到法的真正核心 直到不存在任何屬於你的東西為止。心在那時將會對它得到如實知見，自然地放開它。”

§ “告訴你自己：我還感受到痛苦的原因是，我仍然有一個‘我’。”

§ “總有一天，死亡會對你降臨，迫使你放開所有的一切。因此，你應當早早練習放開，把它練熟了。否則 我告訴你 到那時就難了。”

§ “你不需要怕死。怕生還好一些。”

§ “你死時，不要讓注意力被臨終的症狀所吸引。”

§ “把心提升到超越它的所知。”

§ “無論什麼死，讓它死，但不要讓心死。”

---

## 實證

§ 對一位禪修遇到難關的弟子的談話錄音。

一旦心確立在呼吸上，接著你要嘗試把心從它的所緣中——也就是呼吸中——分離出來。要這樣看：呼吸是一種元素，是風元素的一部分。對呼吸的覺知是另一種東西。因此，你有合在一起的兩件東西。等到你能夠把它們分開時——也就是，透過意識到呼吸[氣]的本質是一種元素時——心就能夠獨立出來。畢竟，呼吸[氣]不是你，你不是呼吸。當你能夠把事物這麼分開時，心就獲得了力量。它從呼吸上被釋放出來，對呼吸的每一個側面都有了智慧。念住充足時，它對呼吸的所有側面都有智慧，能夠把自己從它們當中分離出來。

假若你正在這麼修時，你的心有力量，你的念住敏銳，那就是洞見升起的時候。知見在那時會升起來，讓你知道你真的放開了。不過，如果你的念住仍然薄弱，就放不開。只有當你的念住真正有韌性時，才會有念住與洞見的同時升起。

這件事，你一有機會就得觀。當你能夠把心從它的所緣上分離出來時，它就從它的一切重負當中獲得了自由。因此，把你的注意力就往下放，放在心的部位。使它連續集中在那裏，然後觀察呼吸[氣]，觀察是什麼在覺知呼吸。要盡你所能詳細觀察，最後你會看見，它們相互是分開的。當它們分開之後，就給了你朝內進一步探索的機會。一旦你觀察了這一個元素，你會發現，你所了解的，適用於其它一切。

觀呼吸時，你會發現，它不是一個生靈、不是一個人——那麼有什麼可攀附的呢？你不能把它當作你的自我來抓住，因為它自行其道。觀呼吸時，你會看見，它沒有身——沒有頭、沒有腿、沒有手、沒有腳，什麼也沒有。看見這一點時，你就如實把它放開了。

經文中說：*Cago patinissaggo mutti analayo*——舍離、棄絕、解脫、放開。你從呼吸[氣]中搬出。你撤走對它的關注。你不再把它當作你的家——因為它不是你的。你如實把它放開。你把它交還。不管它有什麼，你把它還給自然。所有的元素——地、水、風、火、空間——你還給自然。你讓它們回到來處。當你觀察所有這五件東西時，會發現，它們不是一個生靈、不是一個人，不是我們、不是他們。你讓它們全部徹底回歸原來的屬性。

這就把我們帶到了心，就是覺知這五種元素的那個東西。它現在要和什麼住在一起？把你的

觀察力放在覺知這個元素上，如今它獨立凸顯，什麼也不剩下了。檢查它，看什麼是什麼，那時候另一層洞見將會升起。

如果你想要能夠如實放開一切事物的洞見，就必須有一種從放開的動作中升起的特別領悟。如果沒有這個領悟，你的放開只是一般的、俗定的標籤或辨識。它是世間明辨。不過，當這個特殊的領悟在放開的動作中升起時——你一放開，果報即刻對你回現，證實、確證發生的是真事。你知道，已經放開了。接下來你體驗到內在的清淨。

這就稱為出世的明辨。當領悟在內心升起，證實你的所知、所為時，那就稱為出世明辨。只要這個領悟沒有升起，你的明辨仍然是世間的。因此，你就繼續觀察，直到所有因緣成熟起來。等到它們成熟時，你不需要再做什麼了，因為出世明辨一升起，就徹底穿透了事物。它一點不像世間明辨。

因此，我們的修行路，就是仔細觀察、探索事物。不停地用心觀察，直到你達到某個關鍵點。當心達到這個地步時，它自己就放開了。之所以這樣，是它達到了圓滿——內在的佛法達到圓滿——它就放開了。一旦放開，果報立即顯現。

因此，繼續修練。沒什麼可怕的。你一定會得到果報，毫無疑問。你一直在收獲果報。好比現在，你在這裏坐禪時：你知道，呼吸與心相互舒適。那就是修練的果報。雖然你還沒有達到道路的終點，你在禪修中仍然得到一種舒適與自在的感覺。心與出入息平靜相處。只要心與呼吸[氣]不能分離，它們就得繼續相互幫助。心幫助呼吸，呼吸幫助心，一直到它們徹底熟悉。一旦心徹底熟悉了，它就能夠放開。當它覺知時，就放開了。只要它不真正地覺知，就不能真正地放開。

這裏的意思是，你必須與呼吸親近、與它在一起、逐漸了解它。隨著心對它越來越熟悉，它將能夠解開它對色、受、想、行、識的執取。它的身見[自我觀念]——會褪去。這就是通往自由之道。這個出世明辨一升起，你就自由了。你將能夠把自己從那些所謂‘人’、‘我’、‘男人’、‘女人’、‘我們’、‘他們’等等一切世間的俗定真理當中脫離出來。

但是，只要你還不能放開，那麼還得依靠這些東西。它們是你的停靠處，不是你的歸依。你們只是一路相互倚靠、相互幫助，使你能夠進步。你不能扔棄這些東西，因為它們就是你的修行道。只要你堅持修，就不會退步。但是你一松懈，它會立即開始後退。你會被疑抓住，懷疑這個法究竟是不是真的。

你必須連續對心——也就是知性本身——仔細觀察。它的本性是覺知。你就看著它。它是對一切的覺知——它覺知，但還放不開它執持為真的那些俗定認知。因此，你必須把觀察集中在它上面。朝內專注，直到心與它的所緣相互分離。只要繼續觀。你這樣堅持下去，不松懈，疑會逐漸消褪、消褪，最後你將在內心達到真正的歸依，稱為“佛陀”的、明察洞穿一切的基本覺知。這就是作為你的終極歸依，在內心顯現出來的佛、法、僧。

這個時候，你會懂得什麼是真正的內在、什麼是真正的外在、什麼是真正的停靠處、什麼是你的真正依止。你將能夠把這些事物區分開來。

外在的事物只是停靠處。好比色身：它是一個停靠處。在地、水、風、火平衡彙集的短暫時

間裏，你可以在色身停歇。至於真正的歸依，你已經看見了。它就是心的內部、這個基本的覺知本身。你對呼吸的覺知，是一個層次的歸依。當它與呼吸分離時，它是另一個層次的歸依。至於你的真正歸依——“佛陀”——那是位於內部更深處的覺知。一旦你達到這一步，就是這麼多了。它就是至高主宰。它的覺知明察、真實、全方位。那就是你內在的真正依止。

至於外在的事物，它們只是暫時的支撐，好比一根拐杖，你可以靠一陣。只要還有呼吸[氣]使它們繼續活著，你可以利用它們。呼吸不復存在時，就結束了。物質元素分離開來，不再相互依靠，於是心回到它的真正依止。那是在哪裏？那個“佛陀”覺知到底在哪裏？當我們修練心，使它自作依止，那時在禪定之心中，將無憂無慮。

佛陀自己的探索正是爲了這個依止。他教導所有的弟子以自己爲依止，因爲我們依靠他人只能是短暫的。別人只是對我們指出這條道。但如果你想要生命中真正真實、良善的東西，你必須依靠自己——教導自己、訓練自己、在各方面依靠自己。你的苦終究來自你。你的幸福終究來自你。好比吃東西：你不吃，怎麼能飽？讓別人來吃，你是不可能飽起來的。要想得到飽，你必須自己吃。修行也一樣。

你不能讓自己執持外在的事物。外在事物是無常的。不持久、不可靠。對你如此，對人人如此。你不在活著的時候與它們分離，就在死的時候分離。你隨著每一次出入息，與事物分離。你不能把你的人生意義建築在這些事物上——而且也不必要。你就對自己說：這些東西在世間到處都這樣。世間給予的東西沒有什麼是長久的。我們不要事情那樣，它們就是那樣。根本不受任何人的控制。不僅外在事物如此，你體內的事物也一樣。你想要這個色身繼續活著，你不要它死，但是它會死。你不要它變，它卻不停地變。

這就是爲什麼你必須按照佛陀教導的修練技能，訓練你的心，使它有力量作自己的依止。你不必對修行存疑，因爲你在修行中需要培育的所有素質在你的內心已經存在。一切形式的善與惡，都在你的內心。你已經知道，哪條是善道、那條是假道，你只要抓住那條善道。現在，停下來看看自己：你是走在正道上麼？凡是錯的，不要執持。放開它。過去、未來、別的，放開它，只剩當下。使心隨時在當下保持開放、自在，接下來，開始觀。

你已經知道，外在的事物不是你，不是你的，但你的內在，還有許多層次你必須審視。許多層次你必須審視。即使心也不真正是你的。它的內部還有無常、苦的事物。有時它想做這、有時想做那，它並不真正是你的。因此不要太執取它。

行[行蘊,思維構造蘊]是個大問題。有時它形成善念，有時形成惡念，哪怕你知道那是不對的。你不要想那些事，儘管如此，它們卻繼續在心裏出現。因此，你必須把它們當成不是你的。審視它們。它們沒有什麼可依靠的。它們不長久。它們是非我的事件，因此放開它們，讓它們隨順自己的本性。

那裏究竟有什麼是持久、牢固、可靠、真實的？繼續朝內看。念住呼吸，就在那裏問你自己。最後你會看見內心裏什麼是什麼。任何時候你對修行有疑惑，或者有困難，就往下專注呼吸，就在那裏問這個心，領悟將會升起，放鬆你的妄見，助你通過難關。

不過，即使這個領悟也是無常、苦、非我。 *Sabbe dhamma anatta*：諸法非我。佛陀說，升起的一切，都是無常、非我。即使心裏升起的那些領悟也不恒常。有時它們升起、有時不升起。因此，不要太執持。在它們升起時，留意它們，接著把它們放開。讓你的見變成正見：恰好、不過頭。如果你的見過了頭，對它們緊抓不放，那時它們就對你轉成了錯，因為你已經忽視了自己正在做的事。

總而言之，你的修行中越有念住越好。隨著你的念住越來越成熟、越來越圓滿，它就變成一件出世的東西。我們前面提到的出世明辨，就是從你的越來越圓滿的念力當中升起的。

因此，繼續訓練你的念住，直到它成為大念住。

---

## 解脫

§ “ 我們的修持是逆水、逆流而行。我們去哪里？去水流的來源。那就是修行之‘因’的那一面。‘果’的那一面是，我們能放开，得到徹底自在。 ”

§ “ 修行的进阶.....实际上不同的进阶不会自报名稱的。是我们给它们造起名字来。只要你还卡在这些造作的名字上，永远不会得到自由。 ”

§ “ 教导人们时，你必须依照他们的心性与能力教，不过最终他们都来到同一点：放开。 ”

§ “ 涅槃是精细的，需要许多明辨。它不是靠愿力就能达到的。如果我们藉着愿力能达到，世界上人人早就达到了。 ”

§ “ 有些人谈论‘暂时涅槃，暂时涅槃’，涅槃怎么可能是暂时的？如果它是涅槃，必须是恒常的。如果它无常，就不是涅槃。 ”

§ “ 他们说涅槃是空性时，意思是，空无杂染。 ”

§ “ 就在那没有人苦、没有人死的地方。就在那里。在每一個人那裏。好似你的手心朝下，你把它翻转过来 但只有明辨者才能够做到。如果你不聪明，就看不见，你不会逮着它，你不会超越生死。 ”

§ “ 解脱时的心，好比空中的火元素。当火熄灭时，它并没有消失在任何地方。它仍然弥漫在虚空，只不过它不攀附任何火引，因此不显现出来。 ”

§ “ 当心从杂染中 ‘ 熄灭 ’ 时，它仍然在那里，但是当新的火引来时，不再抓取火，不再附着 甚至它自己。那就是所谓的解脱。 ”

## 詞彙表

**Abhidhamma**：阿毗達摩，巴利三藏中的第三部分，以佛陀教導中提取的分類歸納為基礎所作的系統論述。

**Ajaan**：導師，師尊。

**Apadana (Avadana)**：譬喻經，巴利經典中一部後期記載，講述佛陀與其弟子的供養前一位佛陀，並把布施的功德回向給某種覺悟，藉此走上修行之道的故事。

**Arahant**：阿羅漢；應供；尊貴者；清淨者 即心已無有雜染之漏，故不再重生者。這是對佛陀及證得最高果位之諸聖弟子的稱號。

**Brahma**：梵天；色界、無色界等高等天界的居住者。此處是藉著培育戒德與禪那、以及無量的慈悲喜舍之心修成，但非是永恒。

**Buddho**：覺醒 佛陀名號之一。

**Chedi**：尖頂紀念塔；其中收藏著佛陀或其弟子的舍利、與他們有關的物品、或者佛經。

**Dhamma (dharma)**：法：佛陀的教導；對那些教導的修持；以及作為修行果報的苦的解脫。

**Jataka**：本生經，佛教經典中記載的，據言與佛陀前生有關的故事。

**Jhana**：禪那，對一個單一身感[色]或心理概念[無色]的專注。

**Karma (kamma)**：業，有意的動作 意、語、行 根據該動機的質量，行動者對其後果負責。

**Khandha**：蘊，聚集體。五蘊乃是感識體驗的構成單元，是“自我”感的基礎。它們是：包括色蘊(指體感或其素材)、受蘊[指苦、樂、不苦不樂之感受]、想蘊(指辨識與心理標籤)、行蘊(思維造作)、識蘊(指感官意識，其中心算作第六種識)。

**Nibbana (nirvana)**：涅槃。內心貪、嗔、癡的熄滅，導致從苦中的徹底解脫。

**Pali**：巴利聖典；現存最早的佛教經典之名稱。亦指書寫這套經典的語言。

**Parami**：波羅密；為趨向覺醒需要培育的十種素養：布施、戒德、出離、明辨、精進、忍、真實、決意、慈、舍。

**Sangha**：僧伽。跟隨佛陀的弟子團體。常規意義上，指佛教僧侶。理想意義上，指無論在家、出家的佛弟子中至少已修練成就解脫的第一種出世品質[初果]者。佛、法、僧共稱三寶。歸依三寶—把它們作為人生的終極指南—即成為佛教徒的要素。

**Sumeru**：須彌山，神話中聳立於喜馬拉雅山北的宇宙中心的高山。

**Than Phaw**：尊敬的父親；師父，泰國東南部對高年資比丘的敬愛之稱。

**Vessantara:** 毗桑塔羅為佛陀最後一世的前一生，在其中他圓滿修行布施波羅密，放棄他的王國、連同他最愛的妻兒。

**Wat:** 寺院。

---

## 附錄：七步驟

來自阿姜李《念住呼吸》

有七個基本步驟：

一、起始作三次或七次長呼吸，隨著入息、默想『佛』，隨著出息、默想『陀』。保持禪定用詞的音節與呼吸等長。

二、對每一次出入息有清晰的覺知。

三、隨著出息、入息，觀察它舒適與否、是窄是寬、是順暢還是堵塞、是快是慢、是長是短、是暖是涼。呼吸若不舒順，便作調節、直至舒順為止。例如，長入息、長出息自感不適，則嘗試短入息、短出息。

一旦呼吸有舒順之感，則要讓這股舒順的呼吸感傳到身體的其它部位。起始，從後腦根部 [base of the skull] 吸入氣息感，讓它沿脊柱下傳一直到底。接下來，你若是男性，則讓它沿右腿下傳至足底，至趾尖而外出。再一次，從後腦根部吸入氣息感，讓它沿脊柱下傳，沿左腿下傳，至趾尖而外出(女性則從左側開始，因男女經絡有別)。

接下來，讓來自後腦根部的呼吸[氣]下傳到雙肩，經雙肘、雙腕，至指尖而外出。

讓氣息自喉根進入，沿著身前的中央經絡下傳，穿過肺部、肝部，一路下傳至膀胱與直腸。從前胸正中央吸氣，讓它一路下傳至腸道。

讓所有這些氣息感傳播開來，讓它們融會貫通、一齊流動，你的安甯感將大有增進。

四、學會四種調息法：

(1)長入息、長出息，

(2)長入息、短出息，

(3)短入息、長出息，

(4)短入息、短出息。

選擇最舒適的方式呼吸。學會以四種方式舒適地呼吸更佳，因為你的身體狀態與呼吸時常變動。

五、對心的本位 [bases] 或者說聚焦點 那是呼吸[氣]的停靠點 [resting spots] 熟悉起來，其中哪個部位感覺最舒適，就把你的覺知定駐在那裏。這些本位當中有以下幾個：

(1)鼻端；

- (2) 頭部中央；
- (3) 上顎；
- (4) 喉根；
- (5) 胸骨下端；
- (6) 臍部(或略上於臍部)。

如果你常患頭痛症或神經官能症，便不要把注意力集中在喉底以上的任何部位。不要強力呼吸，也不要使自己進入呆滯或催眠的狀態。流暢自然地呼吸。讓心對呼吸有自在感，但不要耽於舒適而走神。

六、擴展你的覺知 即你的覺受意識，使之遍及全身。

七、使全身各處的氣感融會貫通，讓它們一齊舒暢流動，同時使覺知保持儘可能寬廣。你對身體的某些呼吸層次已有所了解，一旦對它們有了全面的覺知，你會開始了解其它的諸種層次。呼吸[氣]在本質上有多種層面：有沿著經絡流動的呼吸感[氣感]，有圍繞經絡流動的呼吸感，也有從經絡向每個毛孔傳行的呼吸感。有益與有害的呼吸感本質上相互混雜。

總結起來：(1)爲了改善色身各處現存的能量，助你克服疾病與苦痛；(2)爲了澄清內心已有的知見，以它爲基礎，培育趨向解脫與心清淨的技能 你應當把這七個步驟常記在心，因爲它們對呼吸禪定的每一個層次都是絕對基本的。

---

相關連接：

最近訂正1-29-2008

[[首頁](#)] >> [[林居傳統](#)]

## 尊者阿姜查：解脫之鑰

[英譯] 美國無畏山寺

[中譯] 良積

*The Key to Liberation*

by Ajahn Chah

*Translated from Thai by the Sangha of Abhayagiri Monastery*

英文版權所有© 2002 [美國無畏山寺](#)。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與其它衍生作品也要求表明譯者原衷。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

我們學習佛法的根本原因，是要找到超越苦、獲得甯靜的方法。無論你研究物質現象還是精神現象、研究心(*citta*，心智，心識)或者心所(*cetasikas*，mental factors，心理因素)，只有使你從苦中解脫的方法，才是修持的正確方法，而不是其它什麼方法。這是因為苦和苦因就在當下。

你在觀想苦因時應當了解，我們稱為心的這個東西，當它靜止時，那是正常狀態。一旦它動起來，就有了行蘊(*sankhara*，或譯造作)。心中升起了喜愛，那是行蘊；升起反感，那是行蘊；有去這裏那裏的欲望，那是行蘊。只要你對這些蘊沒有保持念住，就很容易追逐它們、受它們影響。一旦心動，就有了世俗行蘊(*sammuti-sankhara*)，當即淪陷於緣起世界。佛陀教導我們觀照的，正是這些蘊、這些心的動態。

每當心有動態，它都是無常、苦、非我。佛陀要我們觀察和觀想這一點。他教導我們觀想影響心的行蘊，觀想十二因緣：由無明而生行蘊、由行蘊而生意識、由意識而生名色，等等。

你已經在書裏學習、閱讀了這個主題，盡管那裏說得正確，實際發生時你卻跟不上。好比從樹上落下：一眨眼你已經從樹頂摔到地面，卻一點不知落下時經過了多少根樹枝。心經歷一個客體(*arammana*，對象，所緣)，受它吸引，突然你感到心情好起來，卻不知導致這個心情的原因與狀態。當然，在某種層次上事情按照經典上描述的理論過程發生，但同時又超越了理論的局限。實際上，沒有什麼記號告訴你現在是無明、現在是行蘊、接下來是意識、現在是名色，等等。那樣看問題的學者們，在這個過程發生時，是沒有機會把那一系列名詞讀完的。盡管佛陀分析了意識的瞬間，描述了各個組成部分，以便於理解，但實際發生時，我看更象是從樹上落下來。一切發生如此之快，你不會有時間計算落下多

遠，某個時刻身在何處。就知道自己“砰”地一下砸到地上，而且很痛！

內心事件的發生也類似。一般來說，你經歷苦時，看到的都是結果，也就是心裏有苦痛、悲哀、絕望。你實際上並不知道它從哪裏來，那個你從書裏是找不到的。書裏沒有哪裏會描述你那個苦的細節與因緣。儘管現實按照經論中描述的過程進行，但那些只讀書、卻從來沒有超越書的人，是不能在事件實際發生時把握它的。

因此佛陀教導我們要安住於“知性”(that which knows)，只觀察事物的生滅。一旦訓練意識留駐於“覺知”(awareness)，一旦探索了心，對心與心所的真相獲得了洞見(又譯內明)，你會把心看成非我。

你會發現一切心理狀態與物質狀態終究是必須放下的，你會清楚地看到，執取或給予不必要的重視是愚蠢的。

## 理論與實踐

佛陀並沒有教導我們學習心與心所之後對它們執著起來，他只是教我們了解它們是無常、苦、非我。因此佛教修持的根本目的，是把它們放下、放到一邊。你必須對心與升起的心所確立和保持覺知。實際上心在過去早已習慣於遠離覺知這個天然狀態，習慣於產生行蘊(*sankhara*)，行蘊又作進一步的虛構與造作。因此心已經習慣於思維的不斷繁殖，再加上各種善惡概念的影響。佛陀教導我們把這一切放下，但是你能夠放下之前，必須學習與修行。

考慮八聖道，它是以智慧或者說正見為基礎的。有了正見，接下來就有了正志、正語、正行、正業等等。這些都需要心所，心所又從那個覺知升起。覺知好比一盞燈，有了正確的覺知，會貫徹整個正道，產生正志、正語等等，好比燈光照亮你行走的路。無論心經歷什麼，終究得從覺知中升起。如果這個心不存在，那麼知覺也不存在。這些是心與心所的根本特點。

這一切都是心的現象。佛陀教導說，心就是心，它不是一個活著的個體、一個人、一個自我、“我們”或“他們”。法就是法，它不是一個活著的個體、一個人、一個自我、“我們”或“他們”。沒有什麼有任何實質性。這個人的存在，不管看哪個方面，無論是受、想，都在五蘊範疇。因此都得放下。

禪定如同一塊木板。比方說，維巴沙那(*vipassana*，觀)是木板的一頭，奢摩他(*samatha*，止)是另一頭。你要是把木板拿起來，只是一頭起來呢，還是兩頭都起來？當然了，你拿起木板時，兩頭都起來了。維巴沙那是什麼？奢摩他是什麼？它們就是對於心本

身(的了解)。首先通過修練奢摩他，心平靜下來、穩定下來。藉着培養奢摩他，你可以讓心有甯靜。但是，奢摩他的甯靜消失後，便升起了苦。爲什麼苦會升起呢？因爲來自奢摩他的那種甯靜本身是苦因。它是導致苦升起的因。雖然得到了一定程度的甯靜，但修持並沒有完成。佛陀從自己的經驗裏看見了，這並不是修持的終點。緣起的過程尚未除盡；連續的輪回依舊存在；聖者的修持還不曾圓滿。爲什麼不圓滿？因爲苦依然存在。因此他從奢摩他的甯靜出發，繼續觀照、探索，獲得洞見，直到不再執著。那樣的甯靜是一種行蘊，仍然是緣起的常規世界的一部分。執取於奢摩他的甯靜，意味著執取於緣起的常規世界，只要你還執取於緣起的常規世界，你就執取於緣起重生。從奢摩他中獲得喜樂的做法，有緣起與重生。修持奢摩他，焦躁不安感消失了，心便執著於由此而來的甯靜，但這是另一種形式的緣起。它還會導致進一步重生。

緣起與輪回又升起了，當然，佛陀立刻意識到了。佛陀繼續觀照緣起與輪回背後的原因。只要他還不曾徹底理解真相，則繼續以甯靜的心爲工具，作越來越深入的觀照。他觀照一切升起的狀態，無論是平靜還是焦躁，直到最後他看見了，一切狀態好比一團熱鐵。五蘊就象這樣。一塊燒得發紅的熱鐵，哪裏你可以碰一下不傷著嗎？哪裏有清涼？你去碰上、下面、邊上、任何地方，能有一小塊清涼地嗎？顯然不能，因爲整塊鐵燒得又紅又熱。同樣，五蘊中的每一蘊，好比熱鐵那樣灼燙。執著於心的甯靜狀態，以爲甯靜的是你，以爲有一個我在感受甯靜，都是錯誤的。如果你以爲甯靜的是你，或者有人感受甯靜，這只是強化了有一個固定個體、有一個自我(*atta*)的想法。但是自我感只是常規現實。要是你執取於“我感到甯靜”、“我感到焦躁”、“我好”、“我壞”的想法，就說明你還會淪陷於更多的緣起重生。那會有更多的苦。樂消失了轉成苦；苦消失了轉成樂。你就淪陷在苦與樂、天堂與地獄之間無窮無盡的輪回裏，不得終止。

佛陀觀察到，心這般受習慣影響，他想到緣起重生之因依然存在，修持尚未結束。於是他加深禪定，觀照行蘊的真相，因爲有因，便有相應的生與死，這些動態特征在心裏來回運作。他反復觀照，看清五蘊的真相。一切物質現象、一切心理現象、一切精神思考都是五蘊。佛陀教導說，你一旦明辨了這點，就會把它們放下，自然把它們舍棄。要對這些東西有如實知見。只要你還不曾了解事物的真相，你就毫無選擇地受苦。你放不下它們。但是一旦徹悟了真相，理解了事物本質，你會把它們看成幻相。這就是佛陀的意思，他解釋說，有了如實知見的心，實際上是空的了，它本身不受任何事的羈絆。它不生不滅。它是自由的。它光明清朗，不攀緣任何外在事物。心與外界牽扯起來，是因爲受行蘊和自我感的迷惑。

因此佛陀教導我們仔細觀察心智。開始時那裏有什麼？實在什麼也沒有。緣起與重生，和心的這些動態，並非與生俱來，也並非隨死而去。佛陀的心接觸到愉快的客體時，並不高興，接觸到不愉快的客體時，也不反感。因為他對心的本性有著清楚的了解與洞見。他有洞見，了解這一切現象本身沒有什麼實質或者精髓。他把它們看成無常、苦、非我，在整個修持中保持著這個深刻的洞見。

明辨諸法實相的是知性(the knowing)。這個知並不對事物產生愉快感、悲哀感。愉快的狀態是“生”，苦惱的狀態是“死”。有死，那裏就有生，有生，那裏就有死。這個生死過程就是 *vatta* – 無窮無盡的生死輪回。

只要行者的心還受習慣影響，象這樣動來動去，毫無疑問緣起重生之因繼續存在，不必去問他人。佛陀徹底觀照了行蘊的特點，結果可以放下行蘊，也放下五蘊中的每一蘊。他成了一個獨立的觀察者，只承認其存在，不作它想。他經歷愉快的心智客體，並不為之著迷，他只是看著，保持對它們的了解。他經歷不愉快的心智客體，並不反感。為什麼？因為他已經明辨真相，斷除了重生的因緣與條件。維持重生的條件不存在了。他的心在修持中已經達到這個地步，對自身的理解有了自信與確定。這樣的心已達到真正的甯靜，免除了生老病死。它無因無果，不依賴於因果；它獨立於緣起。一切因已不存在，已除盡了。他的心超越了生死、苦樂、善惡，超越了言辭與概念的限制。不再有任何條件能在他的心中升起執取。任何對生死和緣起過程的執取，都與心與心所有關。

心與心所確實作為現實的一部分存在。它們確實存在於常規現實，但是佛陀觀察到，我們對它們了解再多、相信再多，也不會真正有益。那樣並不能找到真正的甯靜。他教導我們，你一旦了解它們，就應該把它們放下、捨棄、鬆開。因為心與心所正是引導你在生活中為善為惡的原因。你明智，它們引導你為善；你愚蠢，它們引導你作惡。心與心所就是這個世界。佛陀利用世間事物來觀察世界，獲得如實知見後，了解了世界，自稱世間解——即明察世界者。

你在了解真相之前，必須培養奢摩他與維巴沙那。從書裏學習，也許可以獲得心與心所的理论知識，但是你不能用那樣的知識來切實地斬斷貪、瞋、癡。你只研究了貪、瞋、癡的外在特點，只會描述雜染的不同特點……貪是這樣的，怒是那樣的，等等。你了解的，只是它們的外在特點與表面狀態，也只能在那個層次上談論它們。你也許已經得到了一些覺知(awareness)與洞見，但重要的是，當雜染真的在心中升起時，心是不是受它們的控制，呈現它們的特點？比方說，你遭遇一個不喜歡的思維客體，會產生一種反應，導致心呈現某些特點。你是不是執著於那個反應？你能不能放下那個反應？你一旦意識到升起

的反感，“覺知”是不是會把反感儲存起來，還是見到後，“覺知”能立刻把它放下？

如果你經歷不喜歡的事，仍然把反感儲存在心裏，你必須重頭開始修。因為你還有錯誤；修持不圓滿。修持達到圓滿的地步，心會自動把事放下。要這樣對待修持。你在修持時要切實深入地探索心，獲得洞見，自證果報。如果你試圖根據理論，以意識在不同時刻的數目與各自特點來描述心與心所，那還很不夠。真相比這要複雜得多。你真要了解這些東西，必須獲得直觀洞見，獲得透視事物的親身理解。如果你沒有真正的洞察力，又怎麼超越理論呢？那是沒有結果的。你就得永遠學下去。

因此禪修是最重要的。我在個人修持中，並沒有把所有時間花在研究對心與心所的理論描述上。我觀察“覺知”。內心升起反感的念頭時，我問：“為什麼有反感？”升起喜愛的念頭時，我問：“為什麼有喜愛？”這就是禪修之道。我不了解那些精細的理論要點，也沒有對心與心所作詳細的分析。我只是始終在對付心中那一點，直到整個解決了反感與欲喜的問題，讓它們徹底消失。不管發生什麼，如果我能把心帶到一個地步，在那裏喜歡與不喜歡終止了，那就超越了苦。心已經達到無論經歷什麼都保持甯靜的地步。沒有執取、粘著……它止息了。這是你的修持該瞄準的目標。其他人要談理論，那是他們的事。不過到頭來，不管談了多少，還得回到這一點開始修。你談得不多，也是從這一點開始修。無論你談多談少，都得回到這一點。有生，它從這裏來。有滅，也在這裏發生。無論心念怎樣繁殖，沒有多少差別。佛陀稱這個地方為“知性”(that which knows)。它的功能是了解如實知見。等到你明辨了真相，自然就了解心與心所的行動模式了。

心與心所一直在欺騙你，一刻也不停。你在讀書時，只不過是在研究這個欺騙的外在形式。你在學習那些東西時，它們同時也在騙你。找不到其它辦法來形容。即使你了解它們(的欺騙性)，那一刻它們仍然迷惑你。事情就是這樣。佛陀並沒有讓你只了解苦和雜染的名稱，他的目的是讓你真正找到修持的道路，引導自己超越苦。他教導我們去探索，找到苦因，從最基本的苦，到最精細的苦。

## 戒、定、慧

我個人來說，我沒有大量的理論知識，但已經可以修了。了解正道從戒德開始，就足夠了。開始有戒德(*sila*)很優美。中間有奢摩他(*samatha*，定)很優美。最後有智慧(*panna*)很優美。隨著你修行的深入，它們就出現了，雖然你仍可以把它們看成修持的三個並列部分，它們卻是一體的。訓練的先決條件是戒德，其實也需要智慧，但我們一般說修持從戒德開始。那是基礎。只是智慧是決定戒行有多成功、多圓滿的因素。你需要觀照自己的言

行，探索因果，那都是智慧的作用。你必須依靠智慧確立戒德。

根據理論，我們說先有戒德、奢摩他，後有智慧；不過我對這個作了思考，覺得智慧是所有其它方面的基礎。你需要完全理解你的言行對心的影響，理解有害效果是怎麼來的。你用智慧作向導，經過推理思考，把握淨化你的言行。你的言行同時受善與惡的心理狀態影響；了解了它們的不同特點，就看見需要修的地方了。你會看見，要培養戒德，就得行善棄惡。一旦心放棄惡行、培養善行，會自動朝內走，變得堅固穩妥。當心對言行不再有疑惑與不確定時，便不再動搖，為固守奢摩他提供了基礎。

這個堅固的定力又形成了修持中更有力的第二個能量來源，讓你更全面地觀察視覺、聽覺與其它官感。一旦心智堅定不移確立了甯靜與念住，你可以連續觀照色、受、想、行、識，觀照色、聲、嗅、味、觸、想，看見這一切在不斷升起。結果你會對這些現象怎樣依天性而升起的真相，獲得洞見。有了不間斷的覺知，便有了智慧升起的因。一旦有了明晰的如實知見，你那個老的自我感會逐漸從過去的影響中拔除，轉變成智慧。到最後，戒、定、慧在修持中融合起來，成為持久合一的整體。

智慧增長了，會培養奢摩他，讓它更加穩定、不可動搖。奢摩他越堅固，戒德越堅定、越圓滿。戒德增長了，會培養奢摩他，奢摩他增強後，又導致智慧的成熟。修持的這三個部分是很難分開的，它們有那麼多相互重疊之處。它們共同增長，構成了佛陀所稱的正道。當戒、定、慧達到頂峰時，正道就有足夠力量摧毀雜染。貪、瞋、癡中無論升起什麼，只有正道有力才能摧毀它。

佛陀教導的作為修持體系的四聖諦是：苦(*dukkha*)、苦因(*samudaya*)、滅苦(*nirodha*)、和滅苦之道(*magga*)，後者指的是戒、定、慧，是訓練心智的方式。儘管我大聲講戒、定、慧，它們卻不在外表，而是根植於心智本身。戒、定、慧要不斷起作用，不斷成熟起來。心中的正道強大，無論經歷什麼樣的色、聲、嗅、味、觸，正道都會占上風。正道弱了，雜染便占上風。正道強，會摧毀雜染。正道弱、雜染強，正道會給摧毀。雜染會毀滅你的心。如果面對意識裏出現的色、受、想、行，你的念住不夠快，它們會把你摧毀。正道與雜染就這樣走在一起。修持中注意力集中的地方是你的心。你在正道上每走一步都得與雜染爭鬥。好象你心裏有兩人在爭論，實際上是正道與雜染在搏鬥。正道的功能是掌握心智、培養觀照佛法的技能。只要你能繼續觀照，雜染就會輸。但是任何時候，你的修持衰退，雜染重占上風。正道消失，雜染取而代之。這兩方面必須不斷這樣爭鬥，直到結束爭鬥、分出輸贏。

到最後，苦、苦因、滅苦、滅苦之道會在你的心中確立起來。那時候你就切切實實地

修到了洞察四聖諦的地步。無論升起什麼苦、無論以什麼形式，一定有因。那就是第二聖諦——苦因。因是什麼？是你戒、定、慧的修持弱。正道弱時，雜染便占了上風。它們控制了心時，就成爲苦因，不可避免產生各種苦。苦升起來，意味著滅苦的那個因素消失了。正道升起的因素是戒、定、慧。它們力道足時，正道會勢不可擋，滅除苦因。那時候，苦就屈服了，不再升起，因爲正道的修持在斬除雜染，苦在心中止息了。爲什麼你能滅苦呢？因爲對戒、定、慧的修持已經達到最高階段，也意味著正道達到不可停止的地步。我說，你要能這樣修，那麼你關於心與心所的理論知識學到哪裏都無關緊要了，因爲到頭來，一切都彙集到這一個地方。心超越了概念上的知識，會對禪修極其自信與確定，因爲它已經不再存疑。即使它開始走偏，你不必追多遠就能把它帶回正道。

芒果樹葉是什麼樣的？只要撿起一片葉子看看就知道了。哪怕你看了一萬片葉子，也不會比看一片葉子了解更多。基本上它們都一樣。你看一片樹葉，就了解了所有芒果樹葉。如果你看芒果樹幹，只要看一株就了解了所有樹幹。一切芒果樹幹都一樣。即使有千萬株，只看一株就看見了一切。佛陀教導我們要這樣修持佛法。

戒、定、慧就是培養佛陀稱爲正道的方法，但是正道仍不是佛陀教導的中心。它本身不是目標，本身並非佛陀想要的。但這個正道指向內心。好比從曼谷到農帕蓬寺這裏；你要的是到達這個寺院，並不要這條路或者柏油材料，但是爲了旅行，你需要用到這條路。路與寺院不是一回事。路只是通往寺院，但你要到寺院，要走這條路。你也許會說，戒、定、慧並不組成佛教的中心，但它們確實是通往佛教中心的路。你一旦把戒、定、慧修到最高階段，結果就升起了甯靜。這是修行的最終目標。一旦心平靜下來，即使你聽見聲音，它不打擾你。達到這樣的甯靜狀態，你不再會在心中造出什麼了。佛陀教導我們放下。因此無論你經歷什麼，不必恐懼擔心。修行到了真正有成果的地步，你有了親身洞見，不必去相信別人的話了。

佛教並不是建立在奇異能力基礎上的。它不依賴於展示各種奇迹、神通、超人素質。佛陀沒有贊揚、鼓勵那些東西。這種能力也許存在，隨著你的禪定，也許可能發展出來，但是佛陀並沒有加以贊揚或者鼓勵，因爲它們可能會讓人誤入迷途。他贊揚的只有那些讓自己從苦中解脫的人。這點他們得依靠修持才能做到。我們的工具是布施、戒德、定力、智慧。這些是我們必須培養的。這些東西組成了指向內心之路，但是爲了到達最後目的地，必須首先有智慧來保證正道的培養。八聖道，意味著戒、定、慧。心被雜染覆蓋，路不能暢通。正道強大，就能摧毀雜染。雜染強大，會摧毀正道。修持就是這兩個東西在爭鬥，一直到正道終點。它們得不停地鬥，直到達到目標。

## 執取的危險

修持的工具與助緣是艱苦與困境。我們必須依靠耐心、堅韌、自制、節儉。我們必須爲自己修，讓修持從內心出發，讓自己的心有徹底轉變。

不過學者們傾向於多疑。他們坐下禪定時，一旦有了一點點甯靜，就開始想，也許自己達到了初禪。他們傾向於這樣想。思想一旦開始繁殖，心從目標轉開，禪定完全受到幹擾。過一會又來了，以爲自己已經達到了第二禪那。不要開始繁殖那些想法。那裏沒有什麼路標告訴你禪定達到了哪個層次。沒有路標跳出來說：“此路去農帕蓬寺。”你一路上沒有什麼(路標)可讀。有一些著名的老師給出了第一、第二、第三、第四禪那的描述，但這些訊息只存在於外在書本。心真的進入這樣深的靜止層次，它不知道這種描述。有覺知(awareness)，但它不同於你在理論學習時獲得的那種知識。那些學了理論的人坐下來禪定時如果還抓著學過的東西，想記下自己的經歷，想知道自己是否達到了禪那，他們的心馬上受到幹擾，離開禪定。他們不會有真正的理解。爲什麼？因爲那裏有欲望。一旦欲望升起，無論你作什麼禪定，心就退卻了。你要學會怎樣放棄一切思考與疑惑，徹底放棄、放棄一切，這個很關鍵。你應該就把當下的身、語、意作爲基礎，不要帶別的。觀照心的狀態，不要拖著教科書跟你走。你進入的禪定境界裏沒有教科書。你試圖把它們帶進去，也是白帶了，因爲你要真在經歷什麼時，教科書也不在那裏跟你描述了。

那些飽學之士，那些把所有理論記得條理分明的人，在禪定時傾向於不成功，因爲他們卡在知識那個層次上了。實際上，心不一定可以用教科書的外在標準來衡量。如果真的達到了甯靜，就讓它甯靜。這樣可以繼續進展，達到最高等的甯靜。我自己對理論和經文的了解是有限的。我已經告訴一些比丘們我在第三個雨季裏的禪定情形。我對奢摩他仍有許多問題與疑惑，一直在思考解決辦法，可是我越修，心越煩躁。情況糟到我不在禪定時反而甯靜。那時候真很困難。不過即使困難，我沒有放棄。還是堅持禪定。在不對結果抱許多期望時，情況就好轉了。但是只要我下決心要使心靜下來入定，情況會更糟。我就是沒有辦法。我問自己“爲什麼？”

之後我意識到，這個問題與呼吸一樣。如果你下決心只作短呼吸、中呼吸、或者長呼吸，似乎是件難事。另一方面，你走路時並不意識到呼吸是進是出，卻舒適自在。我意識到修持也是一樣。一般情形下，人們走來走去不在禪定時，他們會不會爲呼吸而苦？不會。這不是個問題。但是我坐下來，下定決心要讓心寂靜下來，結果自動成了粘著、成了執取。我下了這麼大的決心，強迫以某種形式呼吸，或短或長，結果不平衡了，不能集中

注意力、保持念住。於是我比禪定前還要苦。爲什麼？因爲我的決心本身成了執取。它關閉了覺知，我一點沒有進步。一切成了負擔、困難，因爲我把執取帶進了禪定。

### “自發燃燒”

有一次，我在夜裏大約十一點後經行。離我所在的森林寺半裏路遠的村子裏，人們在慶祝某個節日。我從白天開始，感覺就有些異常。我感覺特別甯靜，沒有在想什麼特別的事。經行累了之後，去我那間小草棚裏坐下。我正坐下時，發現來不及把腿盤起，心就進入了深度甯靜。它是自動自發的。等到我盤腿坐好，已經進入深定，我感覺堅固穩妥。倒不是我聽不見村裏人唱歌跳舞的聲音；我還是能聽見的。但同時，我又可以把注意力指向內心，那樣就聽不見聲音了。這真奇怪。如果我不注意聲音，就安靜。但如果我想聽，就可以聽見，也不覺得受到幹擾。好象心裏有兩個不同的客體並列在一起，又不相互連接。我意識到，心與客體是分開、不同的，好比水壺與痰盂。結果我理解了，心在奢摩他裏達到甯靜時，你注意聽，就可以聽，但如果你守著心，守著空性，那裏就會安靜。聲音進入意識，你看著它的產生，就會了解到，覺知與客體是兩碼事。

因此我就想：“如果這不是它，又是什麼呢？真相是這樣的嗎？這兩個現象相互根本不連接。”我繼續觀想，直到我意識到它的重要性：當事物的連貫性 (*santati*) 切斷時，結果就是心的甯靜 (*santi*)。本來是連續的，現在甯靜從中出現了。這個經歷給了我繼續禪定的能量。我加緊努力禪定，對其它一概不聞不問，心沒有一剎那離開念住。不過我想停止禪定，也很容易。一旦停下了正式禪定，有任何懶惰、疲倦、惱火嗎？一點沒有。心完全沒有這些雜染。剩下的是那種完全的平衡感，或者說“恰到好處”感。要是我想停下來，不爲別的，只爲了讓色身休息一下。

我確實休息了一下。我只是停下了正式坐禪，心卻不曾停下。它保持同樣狀態，繼續和先前一樣禪定。我把枕頭拉過來準備休息。躺下時，心仍然平靜。就在把頭靠上枕時，心往內走去。我不知道它要去哪裏，但它不停地往內越走越深。好象誰打開了開關，一股電流傳來。一聲震耳欲聾的巨響，身體從內部爆炸了。心的內在覺知在那一刻最精細。過了某一關，似乎心就放鬆了，已經穿透到內在最深、最靜的地方。它停了一個絕對空性的境界。外面什麼也穿透不進、什麼也達不到這裏。停留一陣，心退回了。我意思是，自己並沒有令它退回，我只在觀看、目睹發生的一切。心在經歷了這些之後，逐漸退回常態。

一旦回到常態，問題來了：“發生了什麼？”升起的答案是：“這些是根據因緣與條件產生的自然現象；不需要擔心。”我只這樣稍作觀想，心就接受了。停了一陣，它

又朝內走去。我並不曾有有意引導心，它是在自發行動。在它繼續往內越走越深時，又碰上前面那個開關。這次身體粉碎成極其精細的顆粒。心再一次放鬆，滑向深處。安靜。有一種比過去更深度的甯靜。沒有什麼可以穿透到達這裏。心按著自己的動力，停留一陣，又自行退回了。一切自發進行。沒有人在影響、引導它；我沒有作意要使事件發生，或以某種方式進退。我只是守著覺知觀看。後來，心退回常態，沒有升起疑問。我繼續觀察，心又朝內走去。第三次時，我經歷了整個世界的徹底崩潰。大地、植被、林木、山巒、實際上整個地球看上去成了空間元素(*asaka-dhatu*，空界)。不再有任何人、任何東西留存。在這個最後階段，只有徹底的空性。

心繼續在裏面平靜地停留著，不受外力影響。我不知怎樣解釋，怎麼會這樣發生、為什麼發生。很難用別人能聽懂的方式描述這個經歷、談論這個經歷。沒有什麼可與它相比。最後一次，心在那個狀態停留要長久得多，時間到時，它又自己退回了。我說心退回，意思並不是我在控制它，讓它退回，它是自發的。我只是看著它回轉常態。誰能說那三次發生了什麼呢？誰知道呢？你用什麼名詞描述呢？

### 奢摩他的力量

我在這裏一直同你講的是心在純淨狀態下經歷現實的情形。並沒有對心與心所作什麼理論分析。沒有那個必要。真正需要的是對世尊教導的信心和深入修持的誠意。你得搭上性命。到時候，整個世界會顛倒過來。你對現實世界的看法和理解會徹底改變。如果其他人在那個時候見到你，可能以為你發瘋了。如果發生在一個不能保持念住的人身上，他們真可能會瘋癲起來，因為有了這樣的經歷，一切都與過去不同了。你看世人的方式也不再相同，可你是唯一這樣見過真相的人。你的整個現實感改變了。你考慮事物的方法也改變了。其他人這樣想，你卻那樣想。他們這樣談論事情，你那樣談。他們朝那裏往上走，你這裏往下走。你不再與其他人一樣了。那以後，你經常會有這個經歷，而且會持續很久。你自己去試試看吧。如果你在禪修中有過這樣的經驗，就不會到遠處找任何東西，只要不停地觀察心就可以了。在這個層次，心最大膽也最自信。這就是心的力量與能量。它比你想象的要有力得多。這就是奢摩他的力量。

在這個階段，仍然是心單獨從奢摩他獲得力量。奢摩他達到這個地步，是最深、最強。它不僅僅是剎那定。它達到了頂峰。你用這樣的定力作為修持維巴沙那的基礎，就可以流暢地觀。從這裏繼續下去，也可以用於其它途徑，例如培養神通或者奇迹。不同的苦行者與宗教修道者以不同方式使用這種定力，比如符咒、聖水、護身符、避邪物。達到這

個地步時，心可以用許多方式加以發展，每種方式也許有自己的好處，但是它的好處象一杯好飲料：你一旦有了，會陶醉其中。那種好處最後沒有什麼用。

甯靜(指奢摩他)的心是禪修者的休息地。佛陀在這裏休息，它構成了維巴沙那、觀照真相的基礎。在這時，你只需保持有限的一些奢摩他，把注意力放在觀察周圍的世界，連續觀照因果過程。用清明的心，觀照一切色、聲、香、味、觸，觀照它們怎樣產生各種心情：好、壞、愉快、不愉快。這就好象有人爬上芒果樹，把果子搖下來，你就等在下面，收集落下的所有果實。你扔掉爛的，保留好的。那樣你不需要花太多能量，因為你沒有自己爬樹，只是等在下面收集果子。

這個意思是，心在甯靜時，你經歷的一切心理客體都會給你帶來知識與理解。因為你有覺知，不再圍繞這些東西進行造作與繁殖了。成敗、毀譽、臧否、苦樂，一切自行來去。有了清淨靜止的心，又賦予了洞見，把那些念頭篩選、清理起來，是很有趣的。你經歷的這一切心智客體，不管是毀是譽，都會對你有益。因為別人爬上芒果樹搖動，讓果子朝你落下。你輕鬆地把它們收集起來，不必怕什麼。別人爬上樹，為你搖下芒果來，你怕什麼？一切得失、毀譽、臧否、苦樂，好比朝你落下的芒果。你把它們收集起來時，甯靜的心構成了觀照的基礎。有了念住，你知道哪些果子是好的，哪些是爛的。

## 修行的步伐

這樣在禪定中培養了甯靜，在這個基礎上進行對這些事物進行觀照，就能生起智慧。這就是智慧，這就是維巴沙那。那不是什麼需要創造出來、虛構出來的東西。如果有真正的洞見，那麼維巴沙那的修持會自然跟上來，你不用發明那些名稱與標記。有一點明辨，稱為一點維巴沙那；洞見加深了，那是“中等維巴沙那”；對真相有徹底的知識與洞見，那是圓滿的維巴沙那。維巴沙那的修持，是在培養智慧。它不是那麼容易的。你不能那樣去做。需要達到一定的靜止，從那裏出發去修。一旦確立了(靜止)，維巴沙那自然而然會培養起來，升起智慧。這個不是強迫心智可以做到的。

佛陀根據自己的經驗教導我們，修行必須根據客觀條件自然進行。達到這個層次後，你就讓事情根據自己積累的善業與波羅蜜(完美)自然發展。這個意思，並不是讓你停止修持的努力，而是你繼續修，同時要理解不管你進步是慢是快，不是可以強迫的。好比種樹，它自己知道生長的合適進度。你執意要速成，那是幻想。好比種樹，你只有做了工，才會有結果。比如種辣椒苗，你的責任是挖坑、種苗、澆水、施肥、防蟲。這是你的工作、你的那部分作用。接下來你要有信心。對辣椒來說，怎麼長是它的事、不是你的事。

你不能拔苗助長。自然規律不是那樣的。你的工作就是澆水、施肥。

你用同樣道理進行修持，心裏就自在。無論你此生、來生證悟，並不重要。如果你對修持的成效有信心，那麼無論進步快慢，取決於你的善業、慧根(直譯為靈性素質)、波羅蜜。你這樣看，就對修持感到自在。好比你駕一輛馬車，不要把車放在馬前面。又好比你耕地，卻走到了水牛的前頭，換句話說，你的心焦躁不耐，想趕快有結果。一旦你能這樣理解、這樣修持，就不會走到水牛前頭，而是走在它後頭。

因此種辣椒時，你澆水施肥，趕走來犯的螞蟻白蟻。那樣足以讓它茁壯成長了。一旦它成長起來，你不能強迫它馬上開花。不要那樣做。那樣是無端地造苦。辣椒按自然天性生長。一旦開花，你不要強迫它馬上結籽。那樣你做不到，只有苦。那樣實在苦。你理解了，就說明你了解自己在修持中的作用，了解心智客體與雜染的作用了。它們各司其職。只要心不理解它的作用，總要強迫辣椒苗在同一天裏長大、開花、結籽。

那樣的做法不是別的，正是*samudaya*，四聖諦中的苦因，執取生起了苦。如果你對這點有洞見，就說明你在心智迷失時會有覺知。你一旦了解正確修持的方法，就能放下，讓事情按照你積累的善業、慧根與波羅蜜自然發展。你只要繼續修，不去擔心花多久。你不去擔心要一百次重生、一千次重生才得證悟。無論多少世無關緊要，你要以自在的步子不停地修。

一旦心智入流之後(初果)，就不會回轉了。它已經超越了哪怕是最小的惡業。佛陀說，證得入流果者(*sotapanna*)已進入法流，不再回轉了。修到這個地步的人，不會再落下來，重生於低等域界(*apaya*)或者地獄。他們已經清楚地看見了危險與害處，切斷了一切惡業的根源，怎麼可能回頭呢？他們已經不可能有不善言行了。一旦言行上不再作惡，怎麼可能再落入低等域界或者地獄呢？他們的心已經進入了法流。

心一旦進入法流，你就知道自已的責任、和必須擔當的工作了。你了解修持的道路，它怎樣進步。你知道什麼時候該努力、什麼時候該放鬆。你了解了身體與心智、物質與精神。哪些應當放下拋棄，你就放下拋棄，不會猶豫不決。

## 改變視景

在過去，我在修行中並沒有下功夫掌握大量的具體知識和精理理論。最重要的是，以精致的修持，對心本身獲得清楚的理解。如果我看自己或他人的體態，感到有吸引力，就去找這個吸引的原因。我仔細觀照色身，把它分解成各個組成部分：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、等等。佛陀教導我們一遍又一遍地觀想色身各個部分。把它們分開、拆解，

把皮膚剝下、燒掉。不斷地這樣觀想，直到心在不淨觀中靜止下來，堅定不移。比方說，你外出托鉢時，就把其他比丘或者居家眾觀想成屍體，在前面路上搖搖擺擺地走。你走路時，就努力這樣練習，讓心越來越深入地觀想色身的無常。如果你看見一位青年女子，受她吸引，就想象一具腐爛發臭的屍體在行走。每一次都這樣觀想，使心保持一種距離感，不會沈迷於那種吸引力。如果你這樣修，那個吸引力就不會長久，因為你清楚地看見了真相，不再懷疑人身不過是腐爛分解的屍體。就這樣觀想，直到不淨感清楚地固著於心中，不再有疑。你無論走到哪裏，都不會迷失。你必須真正下決心修到這樣的地步，也就是，你每次見到誰，就和見到一具屍體一模一樣。你看見一個女人，當她是具屍體；看見一個男人，當他是具屍體；你看自己，也是具屍體。到頭來，每個人都成為屍體。你得盡量多花時間作這個觀想。訓練自己，直到成為心的一部分。你真這樣做時，其實是很有趣的。但是，如果你只埋頭於一大堆書本，很難得到結果。你得誠心修持，下定決心，直到這個修持成為心的一部分。

學習阿毗達摩可以是有益的，但是你學習時不能執著於書本。正確的讀法是，要在心裏明確自己是為了實現真理、超越苦而學。如今有許多不同的維巴沙那老師，有許多不同的方法可以選擇，但實際上，維巴沙那不是那麼容易的。你不能就那樣去做，必須培養牢固的戒德作為基礎。試試看吧。道德、戒律、行為准則是修持的必要部分。如果你的言行不受訓練、不守紀律，好比跳過正道一部分，你不會成功。有人說，你不需要修奢摩他，可以直接做維巴沙那，那樣說的人，傾向於比較懶，不願花力氣就想有結果。他們說守戒對修持不重要，但實際上，持戒本身就難，不是隨便做得到的。如果你跳過戒行，整個修持當然就舒適方便起來。修行碰到一點困難就跳過去，當然好了，大家都願意避開難點。

有一次，一位比丘來這裏請求留住，說他對禪修有興趣。他問起寺院的規矩，我解釋說，在這個寺院裏，我們恪守毗尼律，比丘個人不能存錢、存用品。他說他修不執著。我說，我不了解他是什麼意思。接著他問，如果他一點不看重金錢，是不是就可以存錢、用錢。我說，他要是能找到不鹹的鹽，就可以那樣地用錢。這個比丘真是在誇誇其談，實際上，他懶得持戒，把它當成是許多微不足道、不必要、過分精細的規矩，在他看來只是讓日子過得不舒服而已。如果他能找到不鹹的鹽，我就相信他。如果不鹹，他得拿一籃子來吃吃看！真可能不鹹嗎？不執著，不是講講、猜猜它的意義就行的。不是那樣的。這位比丘對修行是這樣的態度，很清楚不能在這裏生活，於是他就離開，走自己的路去了。

你要堅持不懈地守持戒律和各種頭陀行，居家者也一樣，起碼要守五戒。努力自持，約束言行。要盡最大的努力，你的修持就會有進步。

不要只因為試了幾次，發現心靜不下來，就放棄奢摩他的修持。那樣的做法是錯的。你實在必須訓練很長時間。為什麼要花那麼長時間呢？想想吧。心已經遊蕩了多少年？你沒有修奢摩他，過了多少年？思緒在心中升起，把它朝這邊拉，你就奔過去了，思緒把心往那邊拉，在那裏繁殖起來，你又奔過去了。你想終止心的流動，讓它靜止在當下，兩個月是不夠的。想一想吧。要讓心智平靜地面對影響它的各種問題與事件，平靜地面對它所經歷的各種思維客體，需要多大努力。你一開始修行時，心幾乎沒有什麼穩固性，一接觸到一個思維客體，就焦躁糊塗起來。為什麼焦躁呢？因為它受到執取(*tanha*)的影響。你不願意讓它思考。你不願意讓它經歷思維客體。這種不願意，是一種形式的執取。它叫做執取於非有(*vibhava-tanha*)。你越不想焦躁，越鼓勵、越請它進來：“我不要這個麻煩，為什麼它來這裏？我不要心焦躁，為什麼會這樣？”

那就是了。那就是想讓心處於平靜狀態的執取。因為你不了解自己的心。就是那樣。你總受心智執取的羈絆，還要花老長時間才意識到自己走錯了。你想清楚時，就會看見，這一切幹擾與焦躁，是你自己要它們來的！是執取於不願經歷什麼、執取於甯靜、執取於不要焦躁——問題就在這裏，這都是執取，象一塊燒紅的熱鐵。

好了，不用管別的，你就管自己修吧。每次你接觸一個心智客體，就去觀想它。把它扔進無常、苦、非我這三個深溝之一裏，作觀想、探索。一般來說，我們接觸一個思維客體，它就刺激心開始思考。這種思考是對思維對象的反應。普通的思考與智慧是很不同的。普通的思考，本質上會不停地、過分地進行下去。你經歷的那些思維客體，會領著你到處走，你的念頭就跟著去了。智慧的本質是終止這樣的繁殖，使心靜止下來，哪兒也不去。你只是個知者、接受者。你在經歷不同的心智客體時，它們會產生不同的情緒，你就對這個過程保持覺察，最後你就能看見，這一切思考與繁殖、擔憂與評判，完全沒有任何實質、也沒有自我。這都是無常、苦、非我。這樣修持，是從根本上切斷一切繁殖，看清它們都帶著那三個特點。結果，它就減弱下來，失去影響力。下一次你坐禪它升起時，或者無論何時你經歷那種焦躁感，就要觀想它、不停地觀察它、審視你的心。

這個過程好比放牛。有一頭牛、一位趕牛人、和一處稻秧。平時，水牛喜歡吃稻秧。你的心好比水牛，你經歷的思維客體，好比稻秧。心裏的那個“覺知”，好比趕牛人。修行實際上與這個沒有什麼不同。想一想吧。你放牛時在做什麼？你讓牛自己遊蕩，但是總在留心它。離稻秧太近了，你就喊一聲警告它，水牛聽見了，會停下、走回來。但是你不能粗心大意。它要是倔強、不聽警告，你就得拿趕牛棍，好好給它一下，那樣它就不敢靠近稻秧了。但是你可別睡起晌午覺來。要是你忍不住睡一下，稻秧肯定完了。

修行也是這樣。你在觀心時，是那個“覺知”在作觀察。“那些會觀察自己心智的人，能免落心魔(Mara)的陷阱。”不過這個“覺知”也是心，怎麼會心在看心呢？它在遭遇情緒與情感時是怎麼回事？這樣想會讓你糊塗起來。心是一回事，“覺知”是另一回事。但是這個覺知來自那個心。它知道心的狀態、知道心在經歷思維客體、知道心與思維客體是分開的。心的這個側面，就是佛陀所說的“覺知”。正是覺知在觀察著心。這個覺知，也是智慧升起的地方。心呈現出思想與觀念。它接觸一個心智客體，會去那裏停下來，呆一段時間。接觸下一個客體，又在那裏停下呆一段時間。就象那頭水牛停一停吃點稻秧。無論它遊蕩到哪裏，你都得留心，確保它不離視野。要是它靠近稻秧，又不聽你喊，就得不客氣馬上拿出趕牛棍來。爲了訓練它，你得強硬地對付它，讓它逆著欲望而行。

心智訓練也一樣。一般情形下，它接觸到一個心智客體，馬上會抓住它。它抓住客體時，“覺知”就得教它。你必須以明智的觀照，來訓練心；要對每個客體進行觀想，看它有益還是無益。你經歷另一個客體，以爲它稱心如意，心又奔過去抓住它。因此“覺知”得一次又一次地以明智的觀想來教它，直到能把它們放下。心的甯靜是這樣培養起來的。你會逐漸發現，無論你抓住什麼，它的本性都是不中意的。結果，心馬上停止進一步繁殖。它失去了追逐這些東西的欲望，因爲它不停地受到攻擊批評。你要毫不客氣地對待它。你得挑戰它，直到這些教導深入內心。那就是訓練心智的方法。

我自從走進森林裏禪修以來，一直是這樣訓練的。我每次教僧衆時，也是這樣教，因爲我要你們看見真相。我不要你們只看書裏的東西。要你們親身去看，用你的心去看，你是不是已經從帶雜染的思想中解脫出來。你一旦解脫了，自己會知道。只要你還沒有解脫，就必須觀照緣起的真相，一直觀到你徹底了解爲止。一旦有了洞見，看穿了它們，就會自動超越。有什麼事發生了，你卡在那裏了，就去觀照它，只要還沒有超越它，便不能放棄，否則不能進步。你必須一次又一次努力，不要讓心溜開。以我個人來說，我是這樣修持的。佛陀說，智者自知。意思是，你必須自己修行，親身體驗，獲得洞見。你必須去了解 and 懂得這個自我。

如果你對自己的知見有信心、信賴自己，那麼其他人批評你、贊揚你，你都保持自在。無論他們說你什麼，你照樣平靜、不起煩惱。爲什麼你能這麼放鬆呢？因爲你了解自己。如果你實際上值得批評，別人卻贊揚你，你真信嗎？不會，你不會這樣就信了，你自己修、自己判斷。沒有修持基礎的人受到贊揚，會信以爲真，於是高興起來、沈醉其中。同樣，你受批評時，必須自我反省、自己檢查。他們可能不正確。也許他們說你錯了，其

實是自己錯了，你一點錯沒有。如果是這樣，就沒有必要對他們發怒，因為他們講的不真。但是，如果他們是對的，你確實有錯，也沒有道理對他們發怒。你能這樣想，就會完全自在、不起煩惱，因為你以佛法看待一切，而不是盲目從個人觀點與偏好出發作出反應。

## 走中道

我是這樣修持的。這是修持的捷徑。即使你要同我爭論佛法或者阿毗達摩，我不會參與。與其爭論，我會給你這個理由，讓你充分思考。重要的是理解佛陀的教導，修行的中心是放下。要帶著覺知放下，而不是毫無覺知，象水牛奶牛那樣對什麼也不關心。那是不正確的。你放下，是因為你對常規世界與概念有了洞見，對不執取有了洞見。佛陀教導說，開始時，你要多練習、多培養、多親近。他教導我們這樣做。你應當盡量親近佛、法、僧。他教導我們這樣開始修，帶著誠意與決心來靠近、緊緊抓住。

另外，佛陀關於不要嫉妒別人的一段教導，(在佛法傳授上)有類似意義。他說，人們應該靠自己的勞動成果謀生，用自己的奶牛水牛和田地養活自己。這樣做沒有惡業。如果你取他人財產為生，會造惡業。許多人聽了這個教導，信服這個教導，就去自食其力。這樣做當然有一些困難和苦。有苦，是因為他們得為自己的產業流汗。因此他們去見佛陀，講述自己的苦，抱怨說，產業正是麻煩不快的源頭。過去佛陀教導他們，困難與麻煩來自競爭，想獲得本來屬於別人的東西。因此他們理解成如果遵照這個教導自食其力，不靠剝奪別人，那麼一切麻煩就會解決。可他們那樣做時，發現還是有麻煩與困難。因此這時候，佛陀就把教導轉向另一個層次。他說實際上，你執著任何事、過分重視任何事，無論誰的東西都有苦。別家房子著火燒起來燙，自家房子著火也燙。那就是執著的天性。佛陀只能根據每個人的理解和智慧來教。好比教瘋子。你教瘋癲的人時，有時適合給他一下電擊，因此你就這樣做。只要人心還處在粗糙層次，他們不會有念住或智慧來理解教導。佛陀已經完成了自己的修持，他就來對付我們的難題，以各種善巧方式，根據不同情形教導人們。

在我的修持中，我試了各種方法觀照、審查、獲得洞見。我把性命放在了修行上，因為我相信，佛陀教導的正道、正果、涅槃真的存在。這些事真的有，正象佛陀所講的，以正確的修持確實能夠達到。你必須敢於把自己推向極限，敢於訓練、敢於觀照、敢於作出根本改變。要敢於親身去修持。

怎樣修持呢？它的意思是要逆著心的傾向走。你的心這樣想，佛陀卻要你那樣走；它

那樣想，佛陀卻要你這樣走。爲什麼佛陀說逆著天性走呢？因爲在過去，多少年了，你的心蓋滿了雜染。他教導說，心不可靠，因爲它尚未調伏，尚未爲法轉化。因爲這個原因，他說你不能相信它。只要還沒有升起戒德與法，它還不清淨，缺乏明徹的洞見。你怎麼能相信它呢？他教導我們不要依靠尚未覺悟的心，因爲它有雜染。它一開始是雜染的奴仆，逐漸汙染，越來越久，成了雜染本身。因此，他教導我們不要信賴心。

看看我們的寺院規矩和訓練規矩，這些都是讓你逆著心性而行的(助緣)。你違反心意做事，就會有苦。當然了，一有點苦，你馬上抱怨修行太難、太麻煩了。你說做不了，但佛陀卻不那麼想。他認爲，有苦就說明修行正確。但是你卻理解成，修行走錯了，才導致這些艱難困苦。你開始修行，才經歷一點苦，就以爲自己一定做錯了。每個人都想感覺良好，卻不關心是不是修行的正道。你一旦開始反對雜染和執取，苦就來了，你以爲自己做錯了，想停下。但是佛陀教導說，你這樣修行是對的。你刺激了雜染，它發熱翻攪起來，但是你誤解了，以爲是你自己在發熱翻攪。

佛陀說，是雜染給攪動起來。這是因爲雜染使修行困難，你卻不喜歡逆雜染而行。你不觀想這些事。一般來說，人們會卡在兩個極端之一：或者耽於官感，或者自我折磨。耽於官感的意思是，你想服從心的一切欲望：想做什麼就做什麼。你想服從自己的執取，坐得舒服、睡得越多越好，等等。無論做什麼，你要舒服。那是感官的天性。如果你執取於感覺愉快，修持怎麼能進步？

你要是耽於官感不成，或者執取快感卻不得滿足，就偏向另一個極端：反感、發怒、不滿，因此有苦。那是自我折磨。但是經過訓練獲得甯靜的人，遠離雜染的人，卻不是這樣的。

佛陀教導我們不要走這兩個極端。他教導說，當你有愛欲感時，應該用覺知注意它。如果你沈溺於憤怒與仇恨，便沒有走在佛陀的腳步後面。那是在走凡夫之路，不是聖者之路。獲得甯靜的人，不往那些方向走，他們走中道、正精進，自肆的極端在左邊，自虐的極端在右邊。

因此，如果你決定按一個修行僧侶的方式生活，就該走中道。那個意思是，你對喜樂苦痛不要太在意。你把它們放下。可是你總感到自己被這兩個極端推來推去：從這邊打你一下，又從那邊拉你一下。好象錘舌：人們從這個方向打錘，你就晃到那邊，一來一回，一次又一次。正是這兩個極端在推你。佛陀第一次宣講時便談到了這兩個極端，因爲它們是執取紮根的地方。一半的時間，欲望從這邊沖擊你，剩下的時間，不滿和痛苦從那邊沖擊你。正是這兩個極端始終在恐嚇我們、推搡我們。

走中道的意思是，你把愉快與痛苦同時放下。要正確修持，你必須走中道。沿著佛陀的腳步走中道是很難的，要吃些苦。如果你的心還在渴望快感，又不得滿足，那只有苦。你的一切就存在於這兩個極端，只要你還相信它們，就會執取它們，把自己扯進去。你對某人生氣時，馬上要找根棍子去揍他，一點不能忍耐。你喜歡某人，就徹底昏頭，想永遠和他在一起。是那樣子，對不對？你總走這兩個極端，從來看不見中道。但是佛陀卻教我們不走極端。他要我們慢慢地放下。這就是滅苦之道，終止緣起重生之道。

這條道路通往無緣起重生、無喜無悲、無好無壞。作為未覺悟的凡夫，還有緣起，每次你落入緣起，就是沒有看見那個中點。你不停地奔忙，一頭紮過去，錯過中點，結果執著於快樂那個極端。沒有得到你想要的，一頭紮向不滿那一端，又錯過中點。你來回跑，偏看不見那個平衡點，那裏才是和平與甯靜。你不去安住在那個非緣起重生的中點。為什麼？因為你不喜歡它。牽扯在緣起裏，就象落進一個受惡狗攻擊的域界，想爬出去逃走，頭卻給惡鷲的鐵喙撕開，卡在無盡的地獄。緣起的真相就是那樣。

因此非緣起與重生的那個地方，人們並不注意。未覺悟的心，看不見那裏，結果只是來來去去經過它。*Samma patipada*是佛陀走的中道，直到他從緣起與重生中解脫。它已經超越好壞，因為心已經放下一切。這是聖者之路。不這樣走，就不算是真正的聖者，因為那樣不會有真正的內在平靜。為什麼？因為還牽扯在緣起與重生，還卡在生死輪回。但是中道超越了生死、高低、悲喜、好壞。這是一條直路，一條甯靜、有紀律的路。這樣的甯靜超越了悲與喜，好心情與壞心情。這是修持的本質。要是你的心經歷了這樣真正的甯靜，會停下來。你不會再問。沒有必要問了。這就是為什麼佛陀教導說，法由智者親證。你對佛陀的教導親證無疑，不需要問別人了。

## 勤奮修行

因此我講了自己的經驗和修行的幾個故事。我沒有那麼多外在知識，也沒有徹底研究經文。通過實踐與探索，我自然學到了。每次欲喜升起，我就觀察它，看它把心引向哪裏。它所做的，不過是把你拖向苦。因此你要做的，就是不停地觀照自己的心，直到逐漸培養了意識與理解，直到親眼目睹了法。但是你必須完全有誠意，下決心去做。

你要是真想修行，必須下決心不要繁殖思想、不要想太多。你要是開始禪定時執意要有什麼體驗、想達到什麼境界，最好停下來。你開始經歷一點甯靜，就想：“這就是嗎？”“我達到了嗎？”那你就休息一下，把所有理論知識收起來放進盒子裏、收到一邊去。不要拿來討論。在禪定中升起的知識，不是那一類的。它是全新的一類。當你經歷一

點真正的洞見時，它與理論是不同的。比方說，你把“貪”字寫在紙上時，它與心裏經歷的貪是不同的。“怒”也一樣。文字是一回事，真的在心裏發生時，你沒有時間讀什麼，就直接在心裏體驗過了。

懂得這一點很重要。書面上的理論是對的，但是佛法必須直指內心(*opanayiko*)。你必須把它化爲內在的東西。如果你不化爲內在，就不會真正獲得理解與洞見、不會親證真相。我年輕時也那樣。儘管我沒有一直在念書，不過也考了佛法-毗尼律前三級考試。我有機會聽不同的老師談論他們的禪修，但是一開始我並不留心，不知怎樣正確地聽。我不理解禪修大師們談論時的表達方式。他們談的是親身經驗，描述自己怎樣在心裏而不是從書裏，直接看見了佛法。

後來，我自己作了更多禪定之後，開始看見真相，正和那些老師們描述的一樣。我從心裏理解了他們的教導。最後，經過多年禪修，我意識到他們在教導中傳授的所有知識，來自親眼所見、親身經歷。他們並不只是從書本出發說話。如果你跟著他們描述的路走，也會同樣深刻地體證佛法。我得出結論，這是禪修的正道。也許還有其它的禪修方法，不過這對我足夠了，因此我就堅持下去。

你必須堅持努力修行。一開始重要的是去做。心是不是平靜，不管它。你得接受它就是那樣。你要注意造善業。如果你勤奮修持，不需要擔心結果怎樣。不要怕不會有結果，那樣擔心只會妨礙心靜止下來。要堅持不懈。當然了，你要是不修，能得到什麼呢？只有那些追求的人，才能實現佛法。吃的人才能滿足肚饑感，而不是讀菜譜的人。每一種情緒都在欺騙你，要是你能意識到這點，哪怕十次，也比毫無覺知要好。老是同一個人，老用同樣的事作欺騙。你要能意識到這點，已經不錯了，因爲你開始了解真相，需要很久。雜染一直在企圖迷惑你。

禪修的意思是，在心中確立戒、定、慧。要觀想佛法僧三寶的品質，把其它放下。你在這裏修的時候，便是在創造此生覺悟的因緣與條件了。要誠實、誠心、不停地去做。

修行的性質是這樣，即使你坐在椅子上，還是可以把注意力放在某個禪定目標上。一開始，你不需要專注許多不同的事物，只注意一個簡單的目標就夠了，比如呼吸、或者隨著呼吸念一句“佛陀—達摩—桑和”(Buddho, Dhammo, Sangho)這樣的禪定用語。你把注意力集中在呼吸上時，要明確，決不以任何形式強迫呼吸。如果感覺呼吸吃力，說明你的方法不正確。如果呼吸還不舒順，可能長短，太短，或者太用力，那就不舒服。你一旦覺得自在了，對每一次吸氣與呼氣都有覺知，那就對了，說明你的做法正確。如果還不對，你還是困惑。你要還是困惑，就停下禪定，重新確立呼吸念住。

在禪定過程中，如果有經歷靈異事物的願望，或者心變得光亮、明朗，或者你看見天宮之類景象，不要怕。要對這類經驗保持念住，繼續禪定。有時你在禪定時，呼吸感徹底消失了。這個感覺可能極其逼真，讓你害怕。實際上，沒有必要怕，那只是你的想法，以為它消失了，其實呼吸還在，只是在一個精細得多的層次上進行。過一段時間，呼吸感會自己回來。

一開始你就這樣修，讓心安定下來。無論何時你坐下來禪定，不管在椅子上、還是在車裏、船裏，你把注意力放在禪定目標上，讓心馬上靜下來。你要修到這個地步，乘火車旅行，能一坐下來馬上入定。如果你這樣徹底訓練了自己，就能在任何地方修。這說明你已經對禪修之路有了一些熟悉，就可以觀了，用這個靜止的力量來探索你經歷的心智客體——視覺、聲音、嗅覺、味覺、觸覺、想法等。無論感官經歷什麼，喜歡的與不喜歡的，都可以進行觀照。只要對它們有覺知，但不要賦予意義或者解釋。如果你經歷愉快的客體，意識到愉快；經歷討厭的客體，意識到討厭。這些都是常規現實。是好是壞是其它，都是無常、苦、非我。它們都不值得執著、抓緊。這個教導，或者說咒語，你要不停地對自己重複。如果你能始終看見這三個特征，智慧自然會升起。維巴沙那的中心意思，就是把你經歷的每一件心智客體扔進這三個坑裏：無常、苦、非我。一開始，你就這樣修，讓心平靜下來。無論好、壞、更壞，都扔進坑裏去，不久你開始獲得知見，升起一點智慧，那就是禪修的意義。要不斷地努力。你現在已經受五戒多年，也該在禪修上作點實際努力。你要對現實的真相獲得洞見，那樣就可以放下、舍棄、獲得平靜。

去禪修！

我不擅長於對佛法進行長時間的論證。很難把一切用言辭表達出來。誰要想了解我怎樣修行，就該來住在這裏，時間長了會了解。在過去，我到處雲遊，跟不同的老師學習佛法，學習禪修。我去那裏並不是要別人聽我說話。我去聽各位大師講授佛法；不是去教他們的。他們無論教我什麼，我就聽著；哪怕他們年輕，沒有多少名氣。我沒有覺得有必要做很多討論。重要的、值得關心的，是舍棄與放下。修行的整個目的，是舍棄與放下。進行大量的正式學習，到最後也不會證果。一天天過去，你越來越老，要是你光知道學習文字，就象在追逐海市蜃樓，永遠不會抓到真東西。修行有許多法門、方式，我不會批評，只要你懂得修持的真正意義與目的就行。但是，如果有修行者不嚴守戒律，即使不一定有大錯，我可以說他們在修行中不可能獲得最終成就。這就象繞過正道，跳過戒德、奢摩他、智慧之中的關鍵部分。有人告訴你，不要執著奢摩他，你不要麻煩了，直接就去維巴

沙那，但是從我的經驗看，要是你跳過奢摩他、只做維巴沙那，不會成就。

阿姜索、阿姜曼、阿姜同如、昭昆烏巴離為我們留下的修持方法與基礎，不要放棄。如果你跟隨這些大師的足迹修行，就是一條最直接的覺悟之路，因為他們親身證悟了佛法。他們沒有繞過戒德，而是對戒律一絲不苟、無懈可擊。他們的弟子對老師、對寺院規矩、修行方法有著極大尊重。如果老師告訴你停下，你就照辦。如果他說你做錯了、該停下，你就停下。弟子們以決心與誠心來學習，直到親眼看見、親身經歷。結果是，那些林居大師的弟子對老師有著深切的尊重與敬畏，因為自己是跟隨他們的腳步，才親見、證悟了法。

因此，試一試我建議的方法。要是你去禪修，自己會看見、體驗結果。要是你真的努力修行，探索真相，沒有理由不達到我講的結果。我說，你要是有正確的修行方法，舍棄、少言、放下觀念與自滿，雜染不可能在心裏站住腳。你能心平氣和地聽那些人講不真的話，就如你能耐心地聽別人講真話，因為你知道怎樣自己來觀照真相。我說，要是你真正努力修行，這是可能的。但是學者們不常來修，他們當中這樣做的人還太少。我感到有點遺憾，我們許多佛教徒是這樣，我一直鼓勵他們切實修行，開始禪定。你們當中那些過去是學者的終於遠道而來修行，是值得贊揚的，你們有自己的優點可以貢獻給僧團。這裏多數的鄉村寺院，重視的是經文和理論學習，可結果是，他們學得沒完沒了、無窮無盡。他們從來沒有停下來、結束它。他們只學習“甯靜”這兩個字，學了升起重生的東西。你要停下動態思考，好好把你的理論知識作為對苦因進行調查研究的基礎。心的本質與你從書裏學到的描述不差多少，是一致的。但你若是學了卻從來不修，永遠不會真正了解。你一旦修了，便能得到深刻的知見，你在書裏學到的那些東西才變得生動清晰。重要的是開始修行，獲得那樣的知見。

因此去試一試，住在森林小棚裏，努力訓練自己、體驗教導。這比只學理論要強。要修的是在內心跟自己討論佛法，住在偏僻之處，觀察自己的心。心靜止時，放下了一切，停留在正常狀態。當它動起來，從這個靜止的正常狀態，泛起漣漪與波動，各種思緒和想象升起，行蘊的影響過程就啟動了。因此要小心地對它們保持覺知。一旦心離開了正常狀態，就不再是中道。它或者執著官感，或者自我折磨。就在那裏形成了影響思維的網絡（行蘊，*sankhara*）。如果影響是善良的，心則呈現出善良的特點；影響不良，則呈現出不良特點。這個過程就在你心裏進行。如果你修持時保持覺知，密切觀察心智，實際上是很有趣的。這個話題，我可以高興地講一天。

你一旦對心的動態有了覺知，就可以看影響它的過程。心受雜染的培養與訓練長大。

我看心好比一個中心地。那些我們稱為心所的，好比來這裏的訪客。有時這“人”來訪，有時那“人”來訪，有時另一個“人”來。他們都來呆在這一個地方。所有升起於心中的這些“訪問者”，我們稱為心所。

修行之道就是喚醒心智，讓它有“覺知”，等著觀察自己。無論何時一個訪客靠近，你得搖搖手不許它進來。要是你整天坐在唯一的座位上，你的覺知就在中間等著所有來客，它們又能呆哪兒呢？這就是佛陀所說的“佛陀” (*buddho*): 一種堅定、不可動搖的覺知。你要是能把持這個覺知，它就能守護心。你只要坐下來、就在這一點確立覺知，這裏是一切訪客要來的地點，從你還是個胎兒、到你活到現在。因此你得徹底了解它們，要這樣做。你就守著佛陀所說的覺知。所有這些訪客會想盡辦法對你的心進行改造、虛構，影響你的經驗。當它們成功地把心扯進它們的事件中時，心所就產生了。無論它們的性質怎樣，把心引向何方，都不重要。你的工作是了解那些訪客。無論何時客人來，他們發現只有一把椅子，只要你占著那把椅子，它們就沒地方坐。它們來的用意是向你灌輸點流言，卻沒地方呆下來。這些愛閑談的客人不管來多少次，總是看見同一個家夥坐在同一個位子上接待客人，總也不挪動。下回來，還是沒位子。他們會回來多少次呢？你要做的，只是坐在這裏接待它們，就都了解它們了。自從你最早了解世界起，所經歷的一切，來訪的正是這個地方。你只要了解這麼多。要是你就在這個地方觀察、覺察，就會看見佛法，培養出穿透一切的洞見。你就自己討論、觀察、觀想佛法。

這才是佛法討論，我不知道別的討論方法。我還可以繼續這樣講，但是到頭來不過是講與聽。我建議你去切實修行。你自己修時，就會有一些經驗了。有些方法告訴你怎麼走……發生這樣，就做那樣，等等，但是你繼續修時，常常會發生不如意的情況，你得思考、調整自己的方法。你也許要走很長的路，才看見一個路標，才意識到這條路走對了。重要的是，你通過失誤來學習，總結經驗，直到確立起正確的修行方法，就會確信無疑。你要是還不曾找到正確的修行方法，那麼注定會有許多疑問與障礙，你就得在那點上不停地探索。一旦調查過了、從各個角度考慮過了、跟自己討論過了、確實給心智留下印象，你就知道怎麼做了。要是你實在卡住了，可以問老師，他對克服障礙、訓練心智經驗多，會給你修行建議，超越困難。有一個老師可以有很大價值。有人已經去過了，了解那裏的地形。你可以帶著疑惑找他，與他講述自己的修行。

考慮觀聲音。有聽、有聲音。你可以對聲音有覺知，卻沒有什麼想法。要利用這種自然現象來觀察真相，直到能把心與客體分開。能產生這個辨別力，是因為心不出去牽涉其中。耳朵聽見一個聲音，就觀察心是不是牽扯進去、是不是給帶走了。是不是感到心煩？

至少要了解這些，才能做到注意聲音而不受幹擾。這就是在當下培養與確立念住。你不需要到別處去做。即使你想躲開聲音，實際上也逃不開。只有以修行才能真正“逃離”聲音。那就意味著要訓練心智，直到念住堅固，官感接觸什麼能夠放下。聽仍是在聽，同時你放開客體。有念住時，放下是很自然的。你不需要花氣力把心與客體分開，由舍棄、放下，自動分開了。哪怕你想跟蹤聲音，心也不去抓著。

你一旦對色、聲、香、味、觸、法有了充分念住，就會以內在慧眼，看清它們的本質。他們受三個普遍特點(三法印)的主宰：無常、苦、非我。比方說，你無論何時聽見一個聲音，馬上會在經歷它的過程中洞見這三個特征。好象你不再聽見它了，你不以平常方式聽它，因為你知道，心是一回事，客體是另回事。但是那樣並不意味著心不再起作用了。念住始終在監視與觀察心。要是你能修到這個地步，意味著你不管在哪裏、不管做什麼，都在培養對法的探索。這就是七覺支之一的擇法(*dhamma-vicaya*)。要是心裏有了這個因素，就意味著它在自動自發地、不斷進行這樣的深度分析。

要與自己討論佛法，這樣會逐漸放鬆你對身體、感受、辨知、思維、意識(五蘊)的執取。在心沈浸於觀照的工作時，就沒有什麼能夠幹擾、入侵了。對於有定力的人，這個觀想與探索的過程在心裏是自動產生的。不是什麼要你思考或者創造出來的。心會立刻熟練地朝你指的地方觀照。

## 建立禪修的基礎

你要是這樣修，還會發生一件事：你睡覺前一旦確立了念住，就不再會習慣地打鼾、說夢話、磨牙、或者扭動了，那些都消失了。即使你睡得很沈，醒來時好象不曾睡過，也不會覺得疲倦或者磕睡。過去你也許會肆無忌憚地打鼾，但是真的培養了警醒之後，不會發生了。你並沒有真的睡著，又怎能打呼呢？念住到了這個地步，心在白天黑夜一直醒著。這就是佛陀所說的純淨而高度的覺知：知者、覺醒者、喜悅者、明亮者。在這個層次上，心有維持自己的能量，不會磕睡，即它不以通常方式入睡。如果你的禪定培養到這個層次，也許可以一連兩三天不睡。即使那時，要是你因為身體累極了想睡時，可以集中在禪定目標上，立刻進入深度奢摩他，你要是技巧，也許只需要在那裏呆上五到十分鐘，感覺好象睡了一天一夜那樣有精神。

說起不睡覺，要是你不擔心身體，睡覺無關緊要了。但是你應該觀照身體狀態、身體的經歷，根據需要調整睡眠。你修到這個到層次時，不必有意告訴身體做什麼，它會告訴自己。心裏有一個部分不停地點撥你、督促你。即使你感懈怠，卻不可能耽於那些情緒

裏，因為總有這個聲音在鼓勵你、激勵你去努力。你會達到一個地步，修行不再停滯、而是自動進行。試試看吧。你已經學得夠多的了，得到了足夠的教導了，現在是把你所學，用在訓練自己的時候了。

一開始，身遠離 (*kaya-viveka*) 很重要。舍利弗尊者教導說，身遠離可以升起心遠離 (*citta-viveka*)，心遠離可以升起遠離雜染的涅槃之心 (*upadhi-viveka*)。有些人說，這不重要，心裏甯靜，住哪裏都可以。那是對的，但是在修行最初階段，你應該把身遠離看成是必要的。哪天你該試試，住到方圓幾裏不見人影的火葬林裏、或者荒涼恐怖的山頂上禪定。要獨自去，好吧？你一整夜都有好戲看。那時你才知道是什麼感覺。就連我年輕時也曾經以為身遠離不太重要。那不過是我的想法，可是一旦真去那裏修了，我就思考起佛陀的教導來。世尊鼓勵弟子在遠離人煙的荒野裏禪修，我意識到從身遠離，升起心遠離，可以有多快。比方說你是居家人，有家庭有房子，你有什麼身遠離呢？一進門就是混亂與複雜，沒有身遠離。因此你離開家裏，去一個隱居地，那麼修行氣氛就完全不同了。你一定要了解開始修行時身遠離與孤獨的重要性。之後去找一位禪修大師指點你，他(她)會指導你、建議你，指出你誤解的地方，因為你認為理解正確的地方，實際上是誤解了。錯的地方，你卻肯定自己是對的，要是你有一位善巧的老師，就能給你建議，直到看見自己的錯誤為止，通常它就在你以為正確的地方，你的誤解蒙蔽了思考。

有些學問僧學了很多，徹底研究了經文，但是我建議人們投身於修行。學習的時間到了，可以打開書本，學習常規理論形式；但是與雜染爭鬥的時間到了，你得去超越理論與常規。要是你在爭鬥時，亦步亦趨、過於注重課本模式，你不會擊敗對手。如果你真要去除雜染，就得超越書本。現實中的修持就是這樣。書本只是作為指導和範例。要是你過於執著書本，它們甚至會讓你失去念住，因為有的作者根據自己的想蘊 (*sanna*) 與行蘊 (*sankhara*) 來寫書，他們不一定理解，蘊所做的只是在影響心。一不注意，他們就跑到遠遠的地底下見神蛇去了，等到回來後，就開始講起蛇語，誰也不知他們在講什麼。簡直糊塗了。

林居大師們並沒有教我們這樣修持。也許你會想象書裏的東西刺激、有趣，實際上不是那樣的。老師們告訴我們，修行方法是舍棄雜染、拔除觀念、去除自滿與自我感。這樣的修持，對付的是雜染的根源。這個過程無論多難，你不要急於把從林居老師那裏繼承的東西扔掉。沒有好的指導，心與奢摩他可能受到迷惑，不該發生的事可能會發生，我總是對這點很小心。我還是年輕比丘、剛開始修行的幾年裏，總還不能相信自己。但是一旦禪定中獲得了更多經驗，對心的動向有了一些洞見，就不再有疑問了。即使有異常情況出

現，就讓它發生，不去抵抗它。如果你理解了怎樣修持，這一切本身就不再具有危害性，它們成了觀想的客體，你利用它們作為你的禪定材料，繼續從容地修行。也許你還不曾試過這樣做。

你做過一點禪修，對不對？有時候在禪定中，平常不該出問題的事卻會出問題。比方說，你坐下來，下定決心：“這回不要東想西想了，我要集中注意力禪定了。”可是那天你什麼進步也沒有。但我們喜歡那樣的豪言壯語。實際上，我觀察到，修行常常按照自身因緣與條件發展。有的夜晚你坐下時想：“好，今晚我起碼坐到凌晨一點，決不起身。”你那樣一想，已經讓自己進入不夠善巧的心態，因為過不了多久，所有那些痛感、不適感從四面八方入侵你的感覺，你覺得難受到快要死去的地步。實際上，心會自行設立禪定的時間限度，你不需要估側或者界定。禪修又沒有什麼特別的停留站或時間目標。七點、八點、九點，並不是最重要的；你只是繼續禪定、維持甯靜，不要去強迫。你對事物不要有強制觀點或者成見，也不要太雄心勃勃地宣布這一次你一定要怎樣，這樣迫使心智。當然了，就是那種時候，事情偏不如意。

你必須讓心放鬆下來。讓呼吸舒暢地流動，不要刻意使它太長太短。不要對它做什麼。讓身體自在，不斷努力禪定。有個聲音會出來問：“今晚你要修幾個小時？你什麼時候停止禪定？”它會一直問你，你就打斷它：“嘿，你別打擾！”你得一直壓服它，因為這些都是這種那種形式的雜染，來這裏麻煩你。不要去注意它們，要這樣反駁：“我是早是遲停下，與你無關！我願意坐一晚上，也不會傷害誰；不要打擾！”就這樣打斷它們、自顧自禪定。心有自在感，會平靜下來，你對執著的力量會有更好的理解，對你自己多麼容易虛構故事、給事情不應有的重視、受這種傾向的影響，會有更好的理解。也許要花上似乎是無窮長的時間，也許過大半夜才能坐得自在，但說明你已經找到禪定的正確方法。那樣你會有一些洞見，了解到你的粘著與執取都是雜染，它之所以存在是因為心卡在妄見裏。

有的人在坐下來禪定前，會在面前點上一注香，然後發一個大願：香不燃盡、決不起身。接著開始禪定，五分鐘後就覺得象是過了一個鐘頭，睜眼一看很吃驚，那根香還長著呢。他們就閉上眼，重新開始禪定，過一會又察看香的長短。當然了，這樣一來，他們的禪修什麼進步也沒有。不要象猴子那樣。你到頭來什麼也沒幹，整個坐禪時間裏，就在想那根香是不是燒完了。訓練心智很容易變成這樣了，因此不要太注意時間。

在禪定時，不要讓欲取與雜染了解禪修規則、或者你的修持目標。那個雜染會發問：“你要怎樣修？要做多少？你打算花多少努力？要坐到多晚？”它會一直對你嘮叨，直

到你與它達成某種協議。要是你說，打算坐到早上兩點，雜染馬上開始騷擾你。你坐了不到一個鐘頭，就焦躁起來，不耐煩完成禪定。接著，五蓋會出來說：“你要死了有那麼糟嗎？我以為你真要入定呢，看你多動搖。你發了願，卻不能保守它。”這樣一想，就給自己造了苦。你就批評自己，結果痛恨自己。那裏沒人替你挨批，出麻煩不能怪別人，你就更苦。如果你發了什麼理想主義的宏願或者下了決心，就覺得必須守護榮譽，不成功、便成仁。根據這個風格，要做得正確，你要勇猛精進，不能放棄誓言。另外有一種方式是，比較溫和地修持，不發什麼固定的誓言，但是不斷作穩定持續的努力，這樣訓練自己。你會發現有時心可以靜下來，身體痛感會消退。腿上的那些僵硬與痛感會自行消失。

### 觀照一切

因此，有這麼個平衡的修行方法，要你觀照經歷的一切。你無論做什麼，要徹底觀照它，不要放棄禪定。有些人以為正式禪定結束後，可以休息一下，於是把禪定目標放下，停止觀照。不要那樣做！要不停地觀照你經歷的一切。無論接觸到善人惡人、富人窮人、名人凡人、年輕年老，一切都要觀。把它當成禪修的一部分。觀想與探索佛法，意味著你必須觀察與反思影響心智的各種緣起。要觀照各種心智客體，大小、好壞、黑白。要是想法，就注意心在“想”，注意它實際上就那麼多。到最後，一切思維與印象都可以捆起來，當成無常、苦、非我，不去抓緊與執取。這就是一切心智客體的墳場，把它們扔到這三個坑裏，你會看見它們的真實面目。

比方說，看見了“非我”，就不會導致苦，但是它必須來自禪觀。如果你得到什麼漂亮物件，你喜歡它，就不停地觀照那個愉快感。有可能你用了一陣，覺得夠了，想把它送人或者賣了，你要是找不到人接受，甚至會扔了它。為什麼？那是因為無常。要是賣不掉、送不掉，你開始有苦。事情就是這樣。你這樣切切實實一路看清楚後，不管多少次它冒出來，你總能用那個經歷幫助你超越表象。是那老一套在重複自己。你只要看見一次，以後就都看見了。

有時候你經歷刺耳的聲音、刺目的景象，就升起了反感。要注意那個不滿的感覺，去觀照它。也許將來某個時刻那些感覺會變，你開始喜歡起過去不喜歡的事物。你現在喜歡的，可能是過去產生反感的原因。有時就是那樣。一旦你意識到了、親身了解了，一切愉快、不愉快的客體與經歷都是無常、苦、非我，你不會執著它們了。你自然而然把一切現象看成是一樣的，都有一樣的內在屬性，用覺知中升起的佛法來看待一切。

好了，我在這裏談論的只是自己的修行經驗，沒什麼特別的。你來和我討論佛法，我

的工作就是告訴你我所知道的。但是佛法實在不是要你把所有時間用在討論上，最好是坐下來禪修。好比你邀朋友一起去哪裏。你問他們：“去嗎？”他們說去，於是你們馬上走了，既簡單又不啰唆。要那樣去修行。

## 禪相

如果你在禪定時經歷不同的禪相(*nimitta*)，比如天人形象，頭等重要的是密切關注心的狀態。不要忘記這個基本原則。心必須平靜，才能經歷這些事物。要小心禪定時不要帶著想或不想經歷禪相的願望。如果它們升起，就觀照它們，不要讓它們迷惑你。要觀想它們不是你、不屬於你。它們是無常、苦、非我，同一切其它心智客體一樣。要是你真的經歷了它們，不要讓心對它們太感興趣了、或者注意太久。要是它們不自行消失，你就重新確立念住。把全部注意力放在呼吸上，作幾次重呼吸。至少作三次特別長的呼吸，應該能把禪相除掉。你在繼續禪定時，必須這樣不斷重新確立念住。

不要把這些東西當成是你、屬於你的。它們只是禪相，會欺騙心智、產生吸引、反感、恐懼感。禪相有迷惑性、不可靠。你要是真的經歷了，不要太重視，因為它們實在不是你。你一經歷到任何禪相，應該馬上把注意力轉回到觀察心智本身。不要放棄這個修持的基本原則。你要是忘記了，就容易糾纏於其中，可能受到迷惑、甚至瘋癲。你甚至可能徹底糊塗了，不能與其他人作正常交談。不管你體驗什麼，你能信賴的、最能確定的，是你自己的智慧。你要是經歷禪相，就去觀心。必須甯靜地經歷它們。

重點是，要把禪相看成是非我。它們對有智慧的人，可能是有用的；但是對沒有智慧的人，是有害的。不斷地練習，直到你不再為禪相動心。它們來就來、不來就不來。不要怕它們。要是你的智慧已經發展到可以信任自己的判斷，就沒有問題了。一開始你為禪相所激動，因為它們新奇有趣，你有經歷它們的欲望。你變得對它們中意起來，這就是一種幻覺。你最好不受它們吸引，不過它出現了，你不知怎麼辦，不知怎麼正確地修，它就成了苦因。如果心因為它而情緒好起來，那就對這個好情緒確立念住，了解它是雜染，它本身是無常的。這是放下執取的明智方法。不要這樣告訴自己：“我不要有好情緒，為什麼心情好起來呢？”那樣就錯了。這是帶著妄見禪定。就在這裏出錯了，不必遠看。沒有必要懼怕禪相、或者禪定的任何側面。我只是向你們描述可能發生的一些事，因為我過去有一些經驗；不過你得帶回去，自己考慮我說的是對是錯。

就說到這裏。

[完]

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 業力

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中译] 良積

**Karma**

**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 2000 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

*Karma* is one of those words we don't translate. Its basic meaning is simple enough — *action* — but because of the weight the Buddha's teachings give to the role of action, the Sanskrit word *karma* packs in so many implications that the English word *action* can't carry all its luggage. This is why we've simply airlifted the original word into our vocabulary.

有些詞我們是不譯的，karma（業）便是其中之一。它的基本含義很簡單——行動(action)——但由于佛陀的教導中關於行動的闡述占據了相當的比重，karma這個梵文詞因此滿載著複雜的內涵，使得“行動”(action)這個英語單詞不勝重荷。這就是我們何以幹脆把原詞空運過來，納入自身語彙之故。

But when we try unpacking the connotations the word carries now that it has arrived in everyday usage, we find that most of its luggage has gotten mixed up in transit. In the eyes of most Americans, karma functions like fate — bad fate, at that: an inexplicable, unchangeable force coming out of our past, for which we are somehow vaguely responsible and powerless to fight. "I guess it's just my karma," I've heard people sigh when bad fortune strikes with such force that they see no alternative to resigned acceptance. The fatalism implicit in this statement is one reason why so many of us are repelled by the concept of karma, for it sounds like the kind of callous myth-making that can justify almost any kind of suffering or injustice in the status quo: "If he's poor, it's because of his karma." "If she's been raped, it's because of her karma." From this it seems a short step to saying that he or she *deserves* to suffer, and so doesn't deserve our help.

然而，如今這個詞既已成為日常用語，我們在拆解它的內涵時，卻發現搬運後不少含義已混雜不清。在多數美國人看來，karma與命運同義。惡運是一股來自我們過去的、不可解釋、不可改變的力量，我們對它隱隱約約感到罪有應得、想改變它卻無能為力。我聽見人們在惡運突降、招架不及時，逆來順受地歎道：“我猜這是我的karma”。這句話裏隱含的宿命感，是我們當中不少人何以對業力觀心存排斥之故，因為聽上去像是在麻木不仁地故作神秘，如此即可使任何苦難、不公正之事合理化。“如果他貧窮，那是因為他的karma”。“如果她被強暴，那是因為她的karma”。從這裏出發，再走一小步便可以說，他/她活該受罪，因此不值得我們相助。

This misperception comes from the fact that the Buddhist concept of karma came to the West at the same time as non-Buddhist concepts, and so ended up with some of their luggage. Although many Asian concepts of karma are fatalistic, the early Buddhist concept was not fatalistic at all. In fact, if we look closely at early Buddhist ideas of karma, we'll find that they give even less importance to myths about the past than most modern Americans do.

這種誤解來自于，佛教的業力觀傳到西方時非佛教概念也同時傳入，結果前者便帶有某些非佛教的積澱。儘管不少亞洲人的業力觀也帶有宿命成分，在早期佛教中業力概念中宿命感卻根本不存在。實際上，仔細審查早期佛教的業力思想，我們會發現當時人們對待過去的神話，其重視程度甚至低于多數現代的美國人。

For the early Buddhists, karma was non-linear. Other Indian schools believed that karma operated in a straight line, with actions from the past influencing the present, and present actions influencing the future. As a result, they saw little room for free will. Buddhists, however, saw that karma acts in feedback loops, with the present moment being shaped both by past and by present actions; present actions shape not only the future but also the present. This constant opening for present input into the causal process makes free will possible. This freedom is symbolized in the imagery the Buddhists used to explain the process: flowing water. Sometimes the flow from the past is so strong that little can be done except to stand fast, but there are also times when the flow is gentle enough to be diverted in almost any direction.

對早期佛教徒來說，業力是非線性的。其它的印度教派則相信，業力作用為線性：過去的行動影響現在，現在的行動影響將來。結果，他們認為自由意志無多少發揮余地。然而佛教徒卻把業力看成是一個反饋循環，當下時刻同時由過往行動與當前行動構成；當下的行動不僅構成未來，也構成當下。這個始終對當前輸入開放的因果過程，使自由意志成為可能。佛教徒在解釋這個過程時用流水的比喻象征這種自由：有時來自過去的水流強勢，除鎮定之外可為之事不多，但也有時水流和緩，可令它朝幾乎任何方向改道而行。

So, instead of promoting resigned powerlessness, the early Buddhist notion of karma focused on the liberating potential of what the mind is doing with every moment. Who you are — what you come from — is not anywhere near as important as the mind's motives for what it is doing right now. Even though the past may account for many of the inequalities we see in life, our measure as human beings is not the hand we've been dealt, for that hand can change at any moment. We take our own measure by how well we play the hand we've got. If you're suffering, you try not to continue the unskillful mental habits that would keep that particular karmic feedback going. If you see that other people are suffering, and you're in a position to help, you focus not on their karmic past

因此，遠不同于鼓勵逆來順受的無奈感，早期佛教的業力概念，側重于釋放心智在每時每刻如何行動的潛力。你是誰、從哪裏來等問題的重要性，遠不如心的動機如何影響當下這個問題。盡管用過去能夠解釋許多生活中所見的不平等，我們衡量人的價值，卻不在已攤開在面前的那副牌上，而在隨時可以改動的這手牌上。我們如何打出手上這副牌，便是在實現自身的價值。如果你在受苦，便試著不再繼續缺乏善巧的思維習慣，它使你那個特定苦業的反饋循環得以轉動不息。如果你見到他人受苦，而你有機會相

but your karmic opportunity in the present: Someday you may find yourself in the same predicament that they're in now, so here's your opportunity to act in the way you'd like them to act toward you when that day comes.

This belief that one's dignity is measured, not by one's past, but by one's present actions, flew right in the face of the Indian traditions of caste-based hierarchies, and explains why early Buddhists had such a field day poking fun at the pretensions and mythology of the brahmans. As the Buddha pointed out, a brahman could be a superior person not because he came out of a brahman womb, but only if he acted with truly skillful intentions.

We read the early Buddhist attacks on the caste system, and aside from their anti-racist implications, they often strike us as quaint. What we fail to realize is that they strike right at the heart of our myths about our own past: our obsession with defining who we are in terms of where we come from — our race, ethnic heritage, gender, socio-economic background, sexual preference — our modern tribes. We put inordinate amounts of energy into creating and maintaining the mythology of our tribe so that we can take vicarious pride in our tribe's good name. Even when we become Buddhists, the tribe comes first. We demand a Buddhism that honors our myths.

助，就不要關注他們的舊業，而是注重于你自己當下之業的(或譯行動的)機會。有一天你或許會發現自己也身處他們現在的困境，因此這裏就有你行動的機會，用你希望他們在那一天到來時對待你的方式來對待他們。

這個主張人的尊嚴不以過去、而以當前行動來衡量的信仰，與印度種姓制傳統背道而馳，這也解釋了為什麼早期佛教徒對於婆羅門的自負與神話如此戲謔笑談。如佛陀指出，一位婆羅門之能成為精英，非因他生于婆羅門之家，而只有當他真正以善巧動機行事之時。

我們閱讀早期佛教徒對種姓制的批判，在理解其反種姓制的寓意之外，常有一股怪異之感。我們不曾意識到的是，這些批判正打中了我們有關自身背景的神話——我們總是執迷于那些代表自己來曆的事物：種族、民族傳統、性別、社會經濟背景、性向——即現代種群的屬性。我們付出大量的精力，製造與維持某個種群的神話，以便對這個種群的好名聲持一股與有榮焉的驕傲感。哪怕成了佛教徒，也要以這個種群優先。我們要一種推崇那些神話的佛教。

From the standpoint of karma, though, where we come from is old karma, over which we have no control. What we "are" is a nebulous concept at best — and pernicious at worst, when we use it to find excuses for acting on unskillful motives. The worth of a tribe lies only in the skillful actions of its individual members. Even when those good people belong to our tribe, their good karma is theirs, not ours. And, of course, every tribe has its bad members, which means that the mythology of the tribe is a fragile thing. To hang onto anything fragile requires a large investment of passion, aversion, and delusion, leading inevitably to more unskillful actions on into the future.

不過從業力角度看，我們從哪裏來屬於舊業，對此我們毫無掌控。我們“是”什麼，從好處講僅為一團朦朧的概念，從劣處講若作為非善巧動機的藉口，却是有害的。一個種群的價值僅體現于其中個別成員的善巧之業。即便那些善士屬於我們這個种群，他們的善業是他們的，不是我們的。此外，每一個种群裏自然有不良成員，這意味著种群神話有其脆弱性。緊抓任何脆弱的事物，要求我們注入大量的貪、瞋、癡，在未來不可避免地導致更多非善巧之業。

So the Buddhist teachings on karma, far from being a quaint relic from the past, are a direct challenge to a basic thrust — and basic flaw — in our culture. Only when we abandon our obsession with finding vicarious pride in our tribal past, and can take actual pride in the motives that underlie our present actions, can we say that the word *karma*, in its Buddhist sense, has recovered its luggage. And when we open the luggage, we'll find that it's brought us a gift: the gift we give ourselves and one another when we drop our myths about who we are, and can instead be honest about what we're doing with each moment — at the same time making the effort to do it right.

因此，佛教的業力教導，遠非一套古舊遺說，而是對我們文化的一個基本動力 以及基本缺陷 的直接挑戰。只有放棄執著地從自己的种群史中尋找與有榮焉的自豪感，而是從當下行爲的動機中得到切實的自豪，我們才可以說，karma這個詞已恢復了它在佛教意義上的內涵。如此探索這個詞的內涵，會發現它帶來了一件禮物：當我們放下自己是誰的神話，能夠誠實地面對每時每刻自己的行爲，同時努力行事周正 我們便獲得了這件既可自贈、也可贈人的禮物。  
[譯按：文中過去、現在、將來，也可譯為前世、現世、來世。]

<http://www.accesstoinight.org/lib/modern/thanissaro/karma.html>

最近訂正 4-22-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

## 涅槃的意義

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中译] 良積

Nibbana

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有 © 1997，坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

We all know what happens when a fire goes out. The flames die down and the fire is gone for good. So when we first learn that the name for the goal of Buddhist practice, nibbana (nirvana), literally means the extinguishing of a fire, it's hard to imagine a deadlier image for a spiritual goal: utter annihilation. It turns out, though, that this reading of the concept is a mistake in translation, not so much of a word as of an image. What did an extinguished fire represent to the Indians of the Buddha's day? Anything but annihilation.

我們都了解火焰熄滅的情形。火盡煙散、寂然無迹。因此我們初次了解到，涅槃 (*nibbana/nirvana*) 這個詞，作為佛教的修持目標，其字面意思是火焰的熄滅，會感到作為一個靈性追求目標，很難想象有比徹底消亡這個形象更致命的了。不過，對於涅槃概念作這般理解，實際上是一個誤會，並非在文字上，而是在形象上。對於佛陀時代的印度人來說，熄滅之火代表了什麼？絕對不是消亡。

According to the ancient Brahmins, when a fire was extinguished it went into a state of latency. Rather than ceasing to exist, it became dormant and in that state — unbound from any particular fuel — it became diffused throughout the cosmos. When the Buddha used the image to explain nibbana to the Indian Brahmins of his day, he bypassed the question of whether an extinguished fire continues to exist or not, and focused instead on the impossibility of defining a fire that doesn't burn: thus his statement that the person who has gone totally "out" can't be described.

根據古老的婆羅門信仰，火焰熄滅時進入一個潛在階段。它並非停止存在，而是處於靜態，在這個不受燃料束縛的狀態下擴散開來，瀰漫於空間。當佛陀用這個比喻對當時印度的婆羅門人士講解涅槃之意時，繞過了熄滅之火是否繼續存在的問題，而是側重於說明，要定義不燃之火是不可能的：因此他關於一個徹底“熄滅”者的稱謂，也是不可描述的。

However, when teaching his own disciples, the Buddha used nibbana more as an image of freedom. Apparently, all Indians at the time saw burning fire as agitated, dependent, and trapped, both clinging and being stuck to its fuel as it burned. To ignite a fire, one had to "seize" it. When fire let go of its fuel, it was "freed," released from its agitation, dependence, and entrapment — calm and unconfined. This is why Pali poetry repeatedly uses the image of extinguished fire as a metaphor for freedom. In fact, this metaphor is part of a pattern of fire imagery that involves two other related terms as well. *Upadana*, or clinging, also refers to the sustenance a fire takes from its fuel. *Khandha* means not only one of the five "heaps" (form, feeling, perception, thought processes, and consciousness) that define all conditioned experience, but also the trunk of a tree. Just as fire goes out when it stops clinging and taking sustenance from wood, so the mind is freed when it stops clinging to the *khandhas*.

Thus the image underlying nibbana is one of freedom. The Pali commentaries support this point by tracing the word nibbana to its verbal root, which means "unbinding." What kind of unbinding? The texts describe two levels. One is the unbinding in this lifetime, symbolized by a fire that has gone out but whose embers are still warm. This stands for the enlightened arahant, who is conscious of sights and sounds, sensitive to pleasure and pain, but freed from passion, aversion, and delusion. The second level of unbinding, symbolized by a fire so totally out that its embers have grown cold, is what the arahant experiences after this life. All input from the senses cools away and he/she is totally freed from even the subtlest stresses and limitations of existence in space and time.

但是，佛陀在對自己的弟子講解時，更多地用涅槃的形象作為自由的象征。當時的印度人，似乎都把燃燒之火看成動蕩、有依賴性、禁錮狀態，燃燒時既執取、又受縛於燃料。為了點火，必須把它“抓獲”(seize)。火在放棄了(let go)燃料之後，便“自由”了，從動蕩、依賴、禁錮中獲得解脫，甯靜、不受制約。這就是為什麼巴利文詩偈中反復以熄滅之火的形象作為自由的比喻。實際上，這個詞屬於火的一組類比，相關詞彙另有兩個。*Upadana*，意為執著，也指火從燃料中獲得的滋養。*Khandha*，不僅指界定一切緣起經驗的五蘊之一——形態、感受、辨知，思維、意識，而且還指樹幹。正如火停止執著、停止從木料獲取滋養，便熄滅了；心終止對五蘊的執著時，便獲得了自由。

因此，涅槃這個形象之下的內涵是指自由。巴利論藏追溯其動詞的詞根為“解脫”(unbinding)，也支持這個觀點。是怎樣的解脫？經文中描述了兩個層次。一個是此生的解脫，以火已熄滅、余燼尚溫為象征，這代表已證悟的阿羅漢，有視覺聽覺，敏感於喜樂，但已脫離了貪、瞋、癡。第二個層次的解脫，以火焰滅盡、余燼已冷作為象征，代表了阿羅漢此生以後的經驗。來自感官的一切輸入冷卻下來，他/她從時空存在的最細微的苦與局限中獲得了解脫。

The Buddha insists that this level is indescribable, even in terms of existence or nonexistence, because words work only for things that have limits. All he really says about it — apart from images and metaphors — is that one can have foretastes of the experience in this lifetime, and that it's the ultimate happiness, something truly worth knowing.

佛陀堅持說，這後一個層次是不可描述的，即便以存在與非存在角度也不可能，因為言辭只適於有限事物。他除了以形象和比喻之外，實際上說的只是，人在此生可以預嘗終極快樂的經驗，而這個經驗是真正值得了解的。

So the next time you watch a fire going out, see it not as a case of annihilation, but as a lesson in how freedom is to be found in letting go.

因此，下一次你目睹火焰熄滅時，不要把它作為消亡的例證，而看成從舍棄中獲得自由的一課。

<http://www.accesstoinight.org/lib/modern/thanissaro/nibbana.html>

最近訂正8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 無我，還是非我？

[作者] 坦尼沙羅尊者  
[中译] 良積

**No-self or Not-self?**  
**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 1996 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

One of the first stumbling blocks that Westerners often encounter when they learn about Buddhism is the teaching on anatta, often translated as no-self. This teaching is a stumbling block for two reasons. First, the idea of there being no self doesn't fit well with other Buddhist teachings, such as the doctrine of kamma and rebirth: If there's no self, what experiences the results of kamma and takes rebirth? Second, it doesn't fit well with our own Judeo-Christian background, which assumes the existence of an eternal soul or self as a basic presupposition: If there's no self, what's the purpose of a spiritual life? Many books try to answer these questions, but if you look at the Pali Canon — the earliest extant record of the Buddha's teachings — you won't find them addressed at all. In fact, the one place where the Buddha was asked point-blank whether or not there was a self, he refused to answer. When later asked why, he said that to hold either that there is a self or that there is no self is to fall into extreme forms of wrong view that make the path of Buddhist practice impossible. Thus the question should be put aside. To understand what his silence on this question says about the meaning of anatta, we first have to look at his teachings on how questions should be asked and answered, and how to interpret his answers.

西方人了解佛教時，一個常見的初始障礙，即為 anatta 教說，該詞常被譯成無我 (no-self)。此說之為障礙其因有二。首先，“無我”之觀念與佛陀的業力與輪回等其它教導不甚契合：假若“我”不存在，是什麼經歷業報重生？再者，它與我們自身的猶太-基督教背景也不甚契合，該背景預設永恒的靈魂或自我之存在為基本前提：假若“我”不存在，靈性生活的目的又是什麼？不少書籍嘗試解答上述問題，然而查一查巴利經典——現存最早記載佛陀言教的文獻——其中根本找不到相關論述。實際上只有一處[1]，佛陀被當面直問：“我”是否存在，他卻拒絕作答。後來有人求解其因，他說，認定有我、無我觀念之任一，皆落入極端妄見，不可能走上佛法修持之道。因此，該問題應予放下。為了解他對此問保持緘默代表 anatta 釋義為何，我們首先必須對他有關如何發問答問，面對他的答復又當如何譯解的教言有所了解。

The Buddha divided all questions into four classes: those that deserve a categorical (straight yes or no) answer; those that deserve an analytical answer, defining and qualifying the terms of the question; those that deserve a counter-question, putting the ball back in the questioner's court; and those that deserve to be put aside. The last class of question consists of those that don't lead to the end of suffering and stress. The first duty of a teacher, when asked a question, is to figure out which class the question belongs to, and then to respond in the appropriate way. You don't, for example, say yes or no to a question that should be put aside. If you are the person asking the question and you get an answer, you should then determine how far the answer should be interpreted. The Buddha said that there are two types of people who misrepresent him: those who draw inferences from statements that shouldn't have inferences drawn from them, and those who don't draw inferences from those that should.

These are the basic ground rules for interpreting the Buddha's teachings, but if we look at the way most writers treat the anatta doctrine, we find these ground rules ignored. Some writers try to qualify the no-self interpretation by saying that the Buddha denied the existence of an eternal self or a separate self, but this is to give an analytical answer to a question that the Buddha showed should be put aside. Others try to draw inferences from the few statements in the discourse that seem to imply that there is no self, but it seems safe to assume that if one forces those statements to give an answer to a question that should be put aside, one is drawing inferences where they shouldn't be drawn.

佛陀把一切問題劃分為四類[2]: 一類值得明確的答覆, 即直答是否; 一類值得分析式的答覆, 即對發問的條件作定義與限制; 一類值得反問, 即把球送回提問者的場地; 還有一類值得舍置不答。這最後一類即為那些不能夠止息苦與張力的疑問。一位導師受問時的首要責任, 是判斷該問歸屬於哪一類, 之後以相應方式作答。譬如對本應舍置不答之問, 便不以是否作答。假若你是發問者, 在得到答覆後, 便要決定對其詮釋該走多遠。佛陀說, 誤釋他的人有兩類: 一類對不該作推論的言句硬作推論, 另一類人該作推論時卻不作[3]。

詮解佛陀教導的基本原則便在於此, 不過看一看多數作者對 anatta 教說的詮解方式, 我們發現這些基本原則被忽略了。有些作者稱佛陀否定的是永恒之我或獨立之我的存在, 藉此支持“無我”之詮說, 不過這樣做, 是對一個佛陀表明應舍置不答的問題給出分析式答覆。又有人試圖對經文中少數幾處似寓我不存在之意的述語作一番推論, 不過可以有把握地說, 硬用那些句子來答覆一個本應不答的問題, 是在作不當推論。

So, instead of answering "no" to the question of whether or not there is a self — interconnected or separate, eternal or not — the Buddha felt that the question was misguided to begin with. Why? No matter how you define the line between "self" and "other," the notion of self involves an element of self-identification and clinging, and thus suffering and stress. This holds as much for an interconnected self, which recognizes no "other," as it does for a separate self. If one identifies with all of nature, one is pained by every felled tree. It also holds for an entirely "other" universe, in which the sense of alienation and futility would become so debilitating as to make the quest for happiness — one's own or that of others — impossible. For these reasons, the Buddha advised paying no attention to such questions as "Do I exist?" or "Don't I exist?" for however you answer them, they lead to suffering and stress.

To avoid the suffering implicit in questions of "self" and "other," he offered an alternative way of dividing up experience: the four Noble Truths of stress, its cause, its cessation, and the path to its cessation. Rather than viewing these truths as pertaining to self or other, he said, one should recognize them simply for what they are, in and of themselves, as they are directly experienced, and then perform the duty appropriate to each. Stress should be comprehended, its cause abandoned, its cessation realized, and the path to its cessation developed. These duties form the context in which the anatta doctrine is best understood. If you develop the path of virtue, concentration, and discernment to a state of calm well-being and use that calm state to look at experience in terms of the Noble Truths, the questions that occur to the mind are not "Is there a self? What is my self?" but rather "Am I suffering stress because I'm holding onto this particular

因此，與其對“我”是否存在之間以否定作答——無論該“我”是相互聯通之我還是各自獨立之我，無論該“我”永恒與否——佛陀認為此問從一開始即有誤導性。爲什麼？無論怎樣劃定“我”、“他”之界，“我”的概念本身已包含某種自我認同與執取的成分，因此即包含苦與張力。這個道理既適於獨立之我，也適於相互聯通之我，後者不承認“他”。假若一個人認同自然界的一切，他便爲每一株被伐之樹而苦。同樣，假若以整個宇宙爲“他”，此中的隔絕感與徒勞感將如此壓抑，對幸福的追求——無論爲己爲他——將不可能成就。出於這些因由，佛陀的忠告是，不要關心“我存在嗎？”、“我不存在嗎？”之類的問題，因爲無論你怎樣答，都引致苦與張力。

爲了避免“我”、“他”之間本身固有之苦，他給出了解析體驗的另一種方式：苦、苦因、滅苦、滅苦之道這四聖諦。他說，與其把這些真諦看成與我、他有關，不如對其直接體驗、如實認知，接著分別施行相應的責任。苦應當理解、苦因應當消除、止息應當實現、止息之道應當長養。這些責任構成了理解 anatta 教說的最佳背景。假若你培育了戒德、定力、明辨，達到某個甯靜安止之境態，利用該止境從四聖諦的角度看待體驗，心裏升起的問題就不是“我存在嗎？我自己是什麼？”而是“我在受苦，是不是因爲我執著於這個特定現象？它真的是我、我自己、我的嗎？如果它

phenomenon? Is it really me, myself, or mine? If it's stressful but not really me or mine, why hold on?" These last questions merit straightforward answers, as they then help you to comprehend stress and to chip away at the attachment and clinging — the residual sense of self-identification — that cause it, until ultimately all traces of self-identification are gone and all that's left is limitless freedom.

In this sense, the anatta teaching is not a doctrine of no-self, but a not-self strategy for shedding suffering by letting go of its cause, leading to the highest, undying happiness. At that point, questions of self, no-self, and not-self fall aside. Once there's the experience of such total freedom, where would there be any concern about what's experiencing it, or whether or not it's a self?

是苦，但實際上不是我或我的，又為何執著？”後面那組問題，就值得一個直接了當的答覆了，因為此時的答覆有助於你理解苦，鑿去致苦的粘取與執著——也就是引生其苦的殘余的自我認同感——直到最後，一切自我認同的痕迹消失，剩下的是無限的自由。

在此意義上，anatta 之教言非是一套無我 (no-self) 的學說，而是一項非我 (not-self) 的策略[4]，藉放下苦因、趨向至高不滅之樂，達到離苦的目的。到那時，我、無我、非我之間已落到一邊。一旦有如此徹底自由的體驗，又何來誰在體驗、是否為我之惑？

中譯注：

[1]SN 44.8

[2]AN 4.42

[3]AN 2.25

[4]值得提醒讀者的是，本文從巴利詞 *anatta* 在原典語境出發討論此教義在解脫道上的作用，而不是抽象討論 *anatta* 的終極哲學意義。因此讀者應當仔細閱讀經文(《[非我相經](#)》)，才能夠判斷是否言之有理。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/notself2.html>

相關連接: 《[非我相經](#)》

[佛陀對有我無我之間的應對](#)

最近訂正 8-19-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 印證心靈真諦

## ——佛教的“厭離”與“清淨”

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良稜

**Affirming the Truths of the Heart**  
**The Buddhist Teachings on Samvega & Pasada**  
**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 1997 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

We rarely think of Buddhism as an emotional religion. Early Buddhism in particular is often depicted as centered more in the upper left quadrant of the head than in the heart. But if you look closely at the tradition, you'll find that from the very beginning it has been fueled by a deeply felt emotional core.

我們很少把佛教看成一門感性宗教，尤其早期佛教常被形容為，其重點在腦左前部，非在於心。不過，你若仔細審視這個傳統，會發現其原動力從一開始便以深切的感性為核心。

Think back for a moment on the story of the young Prince Siddhartha and his first encounters with aging, illness, death, and a wandering contemplative. It's one of the most accessible chapters in the Buddhist tradition, largely because of the direct, true-to-the-heart quality of the young prince's emotions. He saw aging, illness, and death as an absolute terror, and pinned all his hopes on the contemplative forest life as his only escape. As Asvaghosa, the great Buddhist poet, depicts the story, the young prince had no lack of friends and family members who tried to talk him out of those perceptions, and Asvaghosa was wise enough to show their life-affirming advice in a very appealing light. Still, the prince realized that if he were to give in to their advice, he would be betraying his heart. Only by remaining true to his honest emotions was he able to embark on the path that led away from the ordinary values of his society and toward an unsurpassed Awakening into the Deathless.

讓我們回想一下年輕的悉達多王子初次面對老、病、死、與叢林遊方者的故事。它之成為佛教傳統中最廣為人知的章節之一，主要在於體現了年輕王子內心情感的直接與真切。他視老、病、死為怖畏之極，寄一切希望於叢林梵行這條唯一的解脫之道。據佛教大詩人馬鳴對這個故事的敘述，王子身邊試勸他放棄己見的親友不乏其眾，作者足有智慧地把世俗人生觀描繪得引人入勝。儘管如此，王子意識到，屈服於勸解等於背叛自己的真心。惟有繼續誠實地面對這些真切情感，他才得以踏上遠離世俗價值、超越生死的覺悟之路。

This is hardly a life-affirming story in the ordinary sense of the term, but it does affirm something more important than life: the truth of the heart when it aspires to a happiness absolutely pure. The power of this aspiration depends on two emotions, called in Pali *samvega* and *pasada*. Very few of us have heard of them, but they're the emotions most basic to the Buddhist tradition. Not only did they inspire the young prince in his quest for Awakening, but even after he became the Buddha he advised his followers to cultivate them on a daily basis. In fact, the way he handled these emotions is so distinctive that it may be one of the most important contributions his teachings have to offer to our culture today.

這個故事以一般意義而言，很難說是對入世人生觀的肯定，然而它卻肯定了比生存更重要的一件事：心靈渴求一種絕對純淨的幸福真諦。這股渴求之力以兩種情緒為基礎，巴利文稱為厭離 (*samvega*) 與清淨 (*pasada*)。雖然我們當中鮮有聞者，它們卻是佛教傳統中最基本的兩種情緒，不僅激勵著年輕的王子對覺醒的求索，在他證悟之後，也鼓勵弟子們常長此心。實際上，他處理這些情緒的方式如此獨特，對於當今文化來說，是可資採納的最重要的貢獻之一。

*Samvega* was what the young Prince Siddhartha felt on his first exposure to aging, illness, and death. It's a hard word to translate because it covers such a complex range — at least three clusters of feelings at once: the oppressive sense of shock, dismay, and alienation that come with realizing the futility and meaninglessness of life as it's normally lived; a chastening sense of our own complacency and foolishness in having let ourselves live so blindly; and an anxious sense of urgency in trying to find a way out of the meaningless cycle. This is a cluster of feelings we've all experienced at one time or another in the process of growing up, but I don't know of a single English term that adequately covers all three. It would be useful to have such a term, and maybe that's reason enough for simply adopting the word *samvega* into our language.

厭離感 (*samvega*) 是年輕的悉達多王子初次面對老、病、死之時所生的感受。這個詞很難英譯，其內涵複雜，至少並攝了三類感受：意識到世俗生活的徒勞與空虛而生起的震驚、氣餒與疏離的壓抑感；對自耽自滿、愚癡盲目地生活至今的自責感；尋求脫離無謂輪回之道的急迫感。這些感受，我們在成長過程的某個時刻都曾經歷過，但我不認為有哪個英語詞彙可以同時貼切地表達這三種含義。有這樣一個詞很實用，也許足以把它直接吸收過來，納入我們的語彙中。

But more than providing a useful term, Buddhism also offers an effective strategy for dealing with the feelings behind it — feelings that our own culture finds threatening and handles very poorly. Ours, of course, is not the only culture threatened by feelings of *samvega*. In the Siddhartha story, the father's reaction to the young prince's discovery stands for the way most cultures try to deal with these feelings: He tried to convince the prince that his standards for happiness were impossibly high, at the same time trying to distract him with relationships and every sensual pleasure imaginable. Not only did he arranged an ideal marriage for the prince, but he also built him a palace for every season of the year, bought him only the best clothes and toiletries, sponsored a constant round of entertainments, and kept the servants well paid so that they could put at least a semblance of joy into their job of satisfying the prince's every whim. To put it simply, the strategy was to get the prince to lower his aims and to find satisfaction in a happiness that was less than absolute and not far from pure. If the young prince were alive today, the father would have other tools for dealing with the prince's dissatisfaction — including psychotherapy and religions counseling — but the basic strategy would be the same: to distract the prince and dull his sensitivity so that he could settle down and become a well-adjusted, productive member of society.

Fortunately, the prince was too eagle-eyed and lion-hearted to submit to such a strategy. And again, fortunately, he was born in a society that offered him the opportunity to find a solution to the problem of *samvega* that did justice to the truths of his heart.

佛教不僅提供了這個有用的詞彙，更提供了對治它表達的感受的有效策略——我們的本土文化覺察其威脅性，卻素無良方。當然，並非僅西方文化受厭離感的威脅。在悉達多的故事裏，面對王子的新生情緒，父王的回應代表著多數文化的應對方式：他試圖說服王子，他的快樂標準高不可及，同時試以婚姻關係與各樣感官極樂轉移其注意力。父王不僅替他安排了一樁理想婚姻，還為他蓋起宮殿，每季各居一處。不僅為他購置華服美飾，還使他的周圍娛樂不斷；受到優待的仆役們極盡能事，奉承王子的一應興致。其策略簡單說，是令王子降低目標，從遠離絕對、遠非清淨的世俗生活中覓得快樂。如果年輕的王子活在今日，那位父王對付王兒的不滿情緒則另有其招——其中會包括心理療法與宗教諮詢——不過基本策略不變：分散注意力，麻醉敏感度，使他安定下來，成為適應社會、有事生產的一員。

所幸的是，王子有著鷹眼獅心，未曾屈從此計；更有幸的是，他出生的社會為他提供了尋找厭離感的解答與求證心靈真諦的機會。

The first step in that solution is symbolized in the Siddhartha story by the prince's reaction to the fourth person he saw on his travels outside of the palace: the wandering forest contemplative. Compared to what he called the confining, dusty path of the householder's life, the prince saw the freedom of the contemplative's life as the open air. Such a path of freedom, he felt, would allow him the opportunity to find the answers to his life-and-death questions, and to live a life in line with his highest ideals, "as pure as a polished shell."

在悉達多的故事裏，那個解答的初步象征，正落在王子離宮出遊時遇見的第四人——叢林遊方者時的反應上。較之被他稱為“局限多塵”的世俗生活，王子視這位行者的人生如天空般遼闊。他感到這條自由之道將令他有機會找尋生死問題的解答，同時過一種符合自己最高理想的生活，“如磨光的珠貝般純潔。”

The emotion he felt at this point is termed *pasada*. Like *samvega*, *pasada* covers another complex set of feelings usually translated as "clarity and serene confidence" — mental states that keeps *samvega* from turning into despair. In the prince's case, he gained a clear sense of his predicament, together with a confidence that he had found the way out.

這個時刻他感受的情緒，便稱為清淨 (*pasada*)。如同厭離感，該詞也包含一組複雜的感受，通常解作“清明而安詳的信心”——這類心態使厭離感不至淪為絕望。在王子的故事裏，他對自己的困境有了清晰的了解，同時又對找到超越老、病、死的出路升起了信心。

As the early Buddhist teachings freely admit, the predicament is that the cycle of birth, aging, and death *is* meaningless. They don't try to deny this fact and so don't ask us to be dishonest with ourselves or to close our eyes to reality. As one teacher has put it, the Buddhist recognition of the reality of suffering — so important that suffering is honored as the first noble truth — is a gift, in that it confirms our most sensitive and direct experience of things, an experience that many other traditions try to deny.

早期佛教毫不諱言，困境就在於輪回於生、老、死的毫無意義。其教導並不試圖否認這個事實，因此不要求我們欺騙自己，或者裝著視而不見。如一位導師所說，佛教對現實之苦的確認——並且鄭重其事地尊之為第一聖諦——是一件贈禮。它印證了我們對世事最敏感、最直接的體驗，而這種體驗是許多其它宗教傳統試圖否認的。

From there, the early teachings ask us to become even more sensitive, to the point where we see that the true cause of suffering is not *out there* — in society or some outside being — but *in here*, in the craving present in each individual mind. They then confirm that there is an end to suffering, a release from the cycle. And they show the way to that release, through developing noble qualities already latent in the mind to the point where they cast craving aside and open onto Deathlessness. Thus the predicament has a practical solution, a solution within the powers of every human being.

從那裏出發，早期佛教要求我們進一步提高敏感度，直到看見，造苦的真正原因不在那裏 不在外界社會，不在他人 而在這裏，在每個人內心的渴求。接著，它確認苦是可以止息的，輪回是可以脫離的。同時它指出了解脫之道 藉由長養內心潛在的尊貴素質，直到止息渴求、趨向涅槃。因此，困境有一條人人得以實踐的解脫之道。

It's also a solution open to critical scrutiny and testing — an indication of how confident the Buddha was in the solution he found to the problem of *samvega*. This is one of the aspects of authentic Buddhism that most attracts people who are tired of being told that they should try to deny the insights that inspired their sense of *samvega* in the first place.

這條道之具有開放性，接受人們嚴格的審查與檢驗，也說明佛陀本人對於解決厭離感的難題何等有把握。對那些倦於受人勸解、拒絕否認引生厭離感的原初洞見的人來說，這也是真正的佛教最吸引他們的原因。

In fact, Buddhism is not only confident that it can handle feelings of *samvega* but it's also one of the few religions that actively cultivates them to a radical extent. Its solution to the problems of life demand so much dedicated effort that only strong *samvega* will keep the practicing Buddhist from slipping back into his or her old ways. Hence the recommendation that all Buddhists, both men and women, lay or ordained, should reflect daily on the facts of aging, illness, separation, and death — to develop feelings of *samvega* — and on the power of one's own actions, to take *samvega* one step further, to *pasada*.

實際上，佛教不僅對解決厭離感的問題足有把握，也是少數幾個鼓勵從根本上長養此心的宗教之一。對於人生困境的解決之道要求如此專注的修持，只有具備了強烈的厭離感，才能夠確保行者不至松懈退步、回複舊習。故有此番教誡，無分男女、在家出家，每日籍省思老病離死，長養厭離之感，下一步，藉由個人自身行動之力，將厭離升華為清淨。

For people whose sense of *samvega* is so strong that they want to abandon any social ties that prevent them from following the path to the end of suffering, Buddhism offers both a long-proven body of wisdom for them to draw from, as well as a safety net: the monastic sangha, an institution that enables them to leave lay society without having to waste time worrying about basic survival. For those who can't leave their social ties, Buddhist teaching offers a way to live in the world without being overcome by the world, following a life of generosity, virtue, and meditation to strengthen the noble qualities of the mind that will lead to the end of suffering. The close, symbiotic relationship maintained between these two branches of the Buddhist *parisa*, or following, guarantees that the monastics don't turn into misfits and misanthropes, and that the laity don't lose touch with the values that will keep their practice alive.

對於厭離心強，有志於離開世俗糾葛、減少解脫道上的障礙者，佛教既提供了一套久經考驗的智慧體系，也提供了僧伽的安全網，這個機構使他們得以離開居家社會，基本生存條件無虞。對於離不開世俗關係者，佛教提供了一套居世而不受其染的生活方式，以布施、持戒與禪定，增強心智中趨向解脫的尊貴品質。佛教僧俗 (*parisa*) 這兩個分支的緊密共生關係，保證了僧侶們免於成爲邊緣人與厭世者，居士們得以繼續接觸保持其修行活力的根本價值。

So the Buddhist attitude toward life cultivates *samvega* — a strong sense of the meaninglessness of the cycle of birth, aging, and death — and develops it into *pasada*: a confident path to the Deathless. That path includes not only time-proven guidance, but also a social institution that nurtures it and keeps it alive. These are all things that our society desperately needs. In our current efforts at mainstreaming Buddhism, we should remember that one source of Buddhism's strength is its ability to keep one foot out of the mainstream, and that the traditional metaphor for the practice is that it crosses *over* the stream to the further shore.

因此，佛教對生命的態度令人長養厭離之心——即對輪回於生老死之強烈的無謂感；進而將其提升至清淨——即對涅槃之道的信心。那條道不僅包括了久經考驗的智慧指南，還包括了延續法脈的團體組織。這些都是我們個人與社會迫切需要的。在當前使佛教主流化的努力當中，我們應當記得，佛教的力量來自於不隨波逐流，修證的傳統譬喻是跨越水流、到達彼岸。

最近訂正 8-25-2006

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 信仰與覺醒

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Faith in Awakening**  
by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2006 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀從未強求任何人報以無條件的信仰。對於生長背景中的主流宗教確作此強求的人來說，這是佛教最具吸引力的特點之一。對這一點特別有好感的，是那些反感於宗教組織的信條，支持科學實證觀點，認為除非有可檢驗的物質證據、余皆不值一信的人士。在這種傾向之下，佛陀對卡拉瑪人的著名告誡常被解讀為，鼓勵我們隨順個人的喜好信或拒信。

不要僅聽從報告、傳聞、傳統、經典、猜測、推論、類比、同感、可能性、或者‘這位行者是我們的導師’的想法。當你親自了解了，‘這些素質是善巧的；這些素質是無可責備的；這些素質受智者的贊揚；這些素質採納施行起來，趨向安甯與幸福’ 那時你應當進入、安住其中。（增支部 III.65）

不少現代作者援引這段經文，甚至於說，信仰在佛教傳統中毫無地位，正確的佛家態度乃是置疑一切。不過，佛陀盡管在信仰問題上提倡寬容與健康的存疑，他也提到一個有條件的必要性：如果你誠心想滅苦 那是條件 你應當對某些事付出信賴，將其作為工作假設，接下來沿著他的修持之道加以驗證。對卡拉瑪人的忠告，實際上正包含著這個關鍵的提示，即你必須參考智者的評估。

這個提示使佛陀的忠告具備了平衡性：正如你不應毫無保留地信賴外在權威，你也不應毫無保留地信賴自己的邏輯與感覺，如果它們與實踐及他人的真正智慧相左。早期經文中另有一段也清楚表明，我們可以對照佛陀及其覺悟弟子所樹立的言行典範，藉此識別智者。對符合標準者，正確的態度乃是信賴：

作為一位對導師的教說有信心、深解、奉行的弟子，如法的是：‘世尊為師，我

為弟子；是世尊有知見，而不是我。’（中部70）

佛陀曾反復提到，正是對一位導師的信心促使你向那位導師求教。堅信世尊的正自覺醒，乃是任何人追求覺醒所必要的五力之一。由於這個信力支撐著精進、正念、正定與明辨，它引導你一路趨向涅槃[the Deathless]。

如此，佛陀有關信仰與實證的告誡之間存在一種張力。我所認識的亞洲佛教徒當中鮮少有人對此感到不妥，然而西方佛教徒們在他們生長的文化環境裏，宗教信仰與科學實證長期處於紛爭狀態卻甚為不安。在與我討論時，他們常常沿用自身文化之中基督教與科學實證觀的沖突在歷史上的調和方式，試作一番化解。有三種廣義觀點引人注目，因其既如此普遍，又如此具西方特色。這些觀點對佛陀關於信仰與實證的立場詮解，其方式有意無意，皆可在宗教與科學這場現代西方紛爭之中找到相應的陣營。

第一種詮解源自於西方文化中徹底排斥信仰之正當性的分流。據此觀點，佛陀是一位體現著維多利亞時代理想的無畏的不可知論者，他擺脫了信仰的幼稚慰藉，主張以純科學的方式訓練與增強個人心智。由於他的法門完全關注於當下，過去與未來的命題與其訊息徹底無關。因此，任何涉及信仰的教義，譬如舊業、來世重生、獨立於即刻感官輸入的無緣起之樂，皆系後人對經文的附贅；無信仰的佛教主義者當效仿佛陀，勉力將其剔除。

第二種詮解源自於西方文化中既排斥基督教教條或任何宗教組織的權威性、同時又承認信仰於心靈健康之必要性的分流。這個觀點把佛陀描繪成一位浪漫主義年代的英雄人物，他理解信仰在確立一種內在完整感或外在相通感過程之中的主觀重要性，不論其信仰對象為何。換句話說，只要對某個信仰感受深切並且個人受益，該信仰指向何處，是無關緊要的。照這個觀點，信仰佛陀的覺醒僅意味著，相信他找到了適合自己的智識，其內容是否同樣適合於你，並無相關意義。如果你覺得業力與輪回的教導給自己帶來慰藉，那麼盡管去信。否則，不信也罷。重要的是情感上，你從個人信仰裏獲得複健、滋養與力量。

第三種詮解包容了以上兩種觀點，不過，一改佛陀的英雄形象，視其為受歷史背景局限之士。他與我們多有類似，在當時的世界觀背景之下，探索有意義的人生。他對業力與輪回的見解，不過是取材於古印度原始科學的若幹設想；他的修持之道，則是在該設想之下妥善充實度過一生的嘗試。假使活在今天，他也會以類似於西方人詮解單神宗教信仰的方式，試將其個人的價值觀契合於現代科學的新發現。

這個立場包含的前提是，科學關乎事實，宗教關乎價值。科學提供確鑿數據，宗教對之提供意涵。因此，每一個佛教徒當行佛陀之所行：接受科學為我輩業已證明的鐵板事實，繼之在佛教傳統及舉凡相宜的另類傳統裏搜求奧義與價值，為該事實賦解添注，在此過程之中鍛造出一個現代的新佛教。

這二種觀點的母一裡，從四方視用米看或計理所當然，然而無一公正地體現我們所了解的佛陀以及他有關信仰與實證的教導。在強調佛陀不欲強加於人的態度上，三者固然正確，然而，由於這些觀點把一己的假設強加於佛陀的教導與行爲，便誤讀了那種不情願的涵義。佛陀絕非一位不可知論者，[他斷言某些觀念值得信、其余不值得信](#)，足有其理由；他的業力、輪回與涅槃教導與當時的主流世界觀背道而馳。他既非維多利亞式或浪漫主義式的主人公，也非受曆史背景局限之輩，而是一位在諸多成就之中兼以鮮明的方式把握了信仰與實證問題的大德。不過，要理解這個方式，我們首先必須從西方文化戰場上退下，在一個更基本的場景之下，僅從個人心智的運作角度審視信仰與實證。

儘管我們甯願相信自己在決策時鑿鑿有據，實際上我們所作的每一個決定，同時有賴於信仰與實證。即便在經驗依據性最強的決策之中，我們的視野仍受時間坐標的限制。正如克爾凱郭爾[Kierkegaard]曾經評論說，我們朝前生活，朝後理解。任何一個頭腦精明的企業家會告訴你，無論我們對過去的了解何等充分，未來必須仰仗信念。何況我們時常被動決策，並無時間與機會搜集充足的資訊作出有把握的選擇。其它情形下，我們訊息過量，有如醫者面對病人化驗單上釋義沖突的數據，必須作出信念的一躍，決定哪些數據需要重視、哪些可以暫略。

然而，信仰在我們的諸多決策之中另有一番更深刻的作用。威廉-詹姆斯[William James]曾評論說，生活中的真相有兩類：一類的有效性與我們的行動無關，另一類的真實性有賴於我們的作爲。第一類真相 即觀察家的真相[truths of the observer] 包括的是物質世界的行爲事實：原子如何組成分子，星球如何爆炸。第二類真相 即意志的真相[truths of the will] 包括了技能、交往、商業投資、任何需要你付出努力才能成真的事件。對觀察家的真相來說，在合理證據出現之前持存疑態度爲佳。不過對意志的真相來說，沒有你注入信念，且常是面臨無望前景之下的信念，該事件難以成真。例如，你若不堅信做一名鋼琴家值得，自己具備了優秀琴手的素質，此事不會發生。意志的真相與我們對快樂真諦的追求最具相關性。不少真實的勵志故事裏，主人公正是那些逆著堆積如山的經驗證據而行 種族歧視、貧困、殘障 爲自己創造這類真相的人。在這種情形下，真相的實現需要信仰主動貶值就近的事實。

如果我們進一步深究決策心理，便會進入一個科學實驗不可證知的領域：我們確實在行動，抑或行爲僅是幻覺？我們的行爲由物理法則或由外在智能先驗地確定，還是我們擁有自由意志？因果關係確實存在，或僅屬虛構？即便最精密的科學實驗也永無可能解答上述問題之任一，不過我們一旦意識到了，只要在意、語、行中投入精力，就得有個態度。

佛陀有關實證與信念的教導，正集中於這些領域。儘管第一聖諦要求我們觀察苦、及至了解苦，我們必須相信他的斷言，即觀察苦的真相是我們一生中時時刻刻最重要的決策指南。由於第三聖諦 苦的止息 屬於意志的真相，我們必須相信這是一個值得的目

標，可及的目標。由於第四聖諦——苦的止息之道——為行動[業]與技能的長養之道，我們必須相信自己的行動具有真實性、相信我們有自由意志、相信心的運作存在一種因果模式，掌握該門技能之後可以證知。如佛陀所說，這條道引向對四聖諦的直接體驗，不過你只有帶著信念修持，才能夠親證自知。換句話說，“信仰”在佛教內涵裏，意味著相信你的行動[業]能夠趨向滅苦的直接體證。

佛陀把這些教導傳給了前來尋求快樂真諦的人們。因此他無須任何脅迫：他的教導假定聽者已投身於探索。當我們理解了他對於人們探索的目的與對象的看法，便能夠理解他的忠告，如何運用信仰與實證使之有成。最有效的理解方式，乃是審視佛陀為闡明正確的探索方式所作的五個比喻。

第一個比喻描述的探索形式至為生硬與發散。

兩個壯漢抓著另一人的手臂，把他拖到一堆炭火上。佛陀說：“此人會不會這樣那樣地扭曲身體？”

身體的扭曲代表對苦的反應。我們既不關心自己的苦是否有先決性，也不關心自己的做法是否有成功的指望，只作一番脫逃的竭力掙紮。此屬本能反應。

佛陀教導說，這種反應有兩重意義：其一為困惑不解——“為什麼我遭此苦？”——其二為探索苦的止息。他言及自己所傳的一切僅關乎苦與苦的止息，正是對這雙重反應作答，即在苦與苦的終結問題上為我們解惑，同時指明滅苦之道，成就我們的探索。佛陀並不支持以下說法：苦來自抵制苦時的掙紮；正是對滅苦的求索妨礙我們看見早已存在的甯靜。按照上述比喻，僅只放鬆下來全盤接受當下，意味著放鬆地進入活活焚燒的未來。

第二個比喻：

一個尋找果子的人爬到樹上，吃夠了，又在衣裏塞滿果子帶回。他在那裏時，另一個尋找果子的人走了過來。第二個人爬不了樹，卻有一把斧，於是他把樹砍倒。如果第一個人不急速離樹，他可能摔落，斷臂、斷腿、甚至死亡。

這個比喻說明在錯誤的地帶即感官欲樂中尋求快樂真諦的危險。如果幸福仰仗於他人可以奪走的事物，你便把自己置於險境。如佛陀所言，我們希望在感官欲樂中尋求快樂，非因它們曾令我們有過真正的滿足，而因我們想象不出逃離苦痛的別策。如果讓自己相信另一種選擇的存在，我們或許更願意質疑自己對渴求與執取的強烈信仰。我們或許更願意去尋找那個另類選擇並且試行一番。如以下第三個比喻指出，求索有方則必有所得。

有一個取牛奶者試以扭動牛角得到牛奶。另一個取牛奶者試以擠動牛乳得到牛

奶。

這個比喻意在回應人對苦的解脫無可作為這個觀點。佛陀說，如同那位擠動牛乳的人，我們只要循照正確的方法，即能夠獲得解脫。

正確的方法起始於正確的理解，信仰佛陀的覺醒正在此處顯其深意。佛陀有一次說過，他不曾把覺醒的一切告訴我們。他傳給我們的，譬如掌中之葉；他所了解的，譬如林中之葉。儘管如此，這一掌之葉涵攝了助人覺醒的全部課程；正確的理解起始於學習那些特定的課程。

最重要的一課，同時也是**最重要的信念**，正是覺醒事件本身。佛陀經由自身努力成就了覺醒，非因他是超人，而因他長養了人人皆有潛力培養的那些精神素質。因此，信仰他的覺醒，意味著對你自己的覺醒潛力有信心。

不過，他在覺醒時了解的具體智識也同等重要。並非他僅只找到了適合自己的東西，至於什麼適合你可以完全是兩碼事。無論怎樣扭動牛角，它不會流出牛奶。佛陀的洞見穿透了事物的規律以及運作的意義，這些洞見適用於古今前後的每一個人。

佛陀以最精簡的形式總結他的覺醒經驗時，專講了緣起法則，它解釋了我們生活的世界裏因果怎樣塑造事件、然而事物又不完全由過去先驗地決定。

這個原則實為雙重，因為我們的生活中交織著兩類因果。第一類是，某一種努力導致即刻果報：有此，即有彼；無此，即無彼。例如，打開立體音響，便有聲音；關閉它，聲音終止。第二類因果關係是，某一種因隨著時間推移而顯現其果報：此的升起導致彼的升起；此的止息導致彼的止息。如果你現在學習，會長期地擁有知識。如果你的大腦受傷，其負面影響也將長期顯現。

應用於業或者說有動機的行爲時，這個雙重原則的意義如下：任何時刻的經驗由三部分組成：(1)來自過去動機[舊業]的樂痛果報，(2)當下的動機[現業]，(3)當下動機即時呈現的樂痛果報。因此當下並非完全由過去塑造。實際上，你的當下樂痛經歷的最重要的塑造因素，在於你怎樣以當下的動機，對過往動機提供的原材料進行造作。而你當下的動機完全可以是自由的。

因果之中何以有自由意志便在於此。同時，業果規律使我們得以從過去的錯誤中學習。規律之中的這等自由，開啓了心智修煉之門，藉由親證，趨向滅苦。我們修習布施、戒德、禪定，是爲了學習個人動機的力量，特別是爲了能夠看見在動機極其善巧以至於當下動機止息之時的情形。只有當它們止息時，你才會親見其力量何等強大。再者，止息之處正是不死與無輪回[不生不滅] 即苦的止息 之處。從那裏，你可以回到動機，但從此不再是它們的俘虜與奴隸。

仕闡述有關業力與苦的教導時，佛陀以經驗證據作為支持。比如他曾提到，對他人悲苦的反應，怎樣有賴於對此人的愛執。然而佛陀從不試圖給出全套的經驗證明。實際上，他曾經多次笑談同時代某些大雄教徒，他們聲稱殺人、偷盜、行不當性事者會在即時即刻遭受業報，試圖借此證明他們那套更有決定論傾向的業力說。佛陀問：“你可曾見過一個人，因為殺死君王之敵、盜取君王之敵的財產、以巧妙的謊言娛樂君王，而得君王的獎賞？”盡管業力的基本原理相當簡單。善巧的動機趨向快樂、不善巧的動機趨向苦痛。業力依照因果雙重原理展現的過程卻有如曼德布羅特分形圖[Mandelbrot set]一般複雜之極，試圖從經驗角度確定整個過程，會令你陷入混亂。

因此，佛陀回避了業力教導的經驗證明，提供的是一個務實證明：如果你相信他有關因果、業力、輪回、四聖諦的教導，你會怎樣行動？你會怎樣生活？你是否傾向於更有責任心與同情心？反過來，如果你相信任何其它選擇。譬如苦樂由客觀命運或神明主宰之說、或者萬物隨機、無因而生之論。該類信仰在邏輯上會引導你怎樣行動？循其道而行之，是否有可能讓你以自力止息苦痛？是否承認個人修持的意義？反過來，如果你對於人類行為的效力拒絕採納一個自恰的觀點，你有無可能踏上一條艱苦的修持之路，一直走到底？

佛陀用的是這類推理思路，激勵人們對他的覺醒升起信心、也對我們自己對快樂真諦的求索升起信心。

第四個比喻強調的是不接受任何次於真法之教義的重要性。

有一個尋找心材的人走入林中，來到一株有心材的樹前，但他不取心材，卻取了邊材、叉枝、樹皮而歸。

涅槃乃聖道之心材，相信其可能性，方令你不受邊材、樹皮之樂的羈絆，這裏的邊材與樹皮，是指來自布施、持戒的滿足感，以及深度禪定的甯靜、相通與合一感。然而，涅槃卻與我們經歷的任何事毫無關聯。它就在那裏，卻為我們對物質活動與精神活動的欲望所屏蔽。為了觸及它，我們必須放棄對動態的習慣性執取。相信此事可能且為至樂，需要大幅度的一躍。

佛陀在世時願作此一躍者甚眾，然而也有不少不情願者，甯可滿足於枝叉與邊材，只想學會怎樣合家幸福地安度此生、來世投生天界。他們說，涅槃可以等一等。面對涅槃教說如此誠實而溫和的抵制，佛陀是樂於滿足其要求的。

然而，有些婆羅門與天神，沾沾自得於輪回世界的無限合一與悲心體驗，以為他們的邊材勝於佛陀教導的涅槃心材，對這類更為強烈的抵制，他便不那麼容忍了。對於那類情形，佛陀舉其所能，以神通與智慧挫敗他們的驕傲，因為他知道，那類觀點徹底關閉了覺醒之門。如果你把邊材當作心材，便不會另求上善。當邊材破壞時，你會認定心木是一個

謊言。但是，如果你意識到自己用的是樹皮與邊材，便開啓了可能性，有一天會回過頭來試一試心材。

當然，更好的做法是，你把佛陀的涅槃教導作為此生的直接挑戰，好似他在說：“給你這個機會。你能證明我錯了麼？”

第五個比喻：

一位有經驗的捕象者在找大公象，他在森林裏發現一個碩大的象足印。但他並不急於肯定此為大公象足印。為什麼？因為有大足的矮雌象；這可能是它們的足跡。他跟蹤而行，看見高樹上有擦痕與象牙鑿痕，但仍不急於肯定此為大公象的痕跡。為什麼？因為有牙長體高的雌象；這可能是它們的痕跡。他繼續跟蹤，終於在樹下或空地裏見到一頭大公象。那時他才確定，自己已找到了大公象。

在講解這個比喻時佛陀指出，修持的一切先行步驟——出家後隱居修行；恪守戒律；約束感官、長養知足感與深度定力；修得宿世智與生死智——只是覺醒的足印與痕跡。只有當你沿著他走的路初嘗覺醒滋味時，才會真正了解，你對他的覺醒所信不虛。接觸到苦滅的維度時，你意識到，佛陀對它的教導不僅真實、而且有用：他知而所言，且能夠為你指點彼境。

這個比喻把健康的信念與誠實的存疑相結合，其方式值得注意。以此信念為指南的行持，是在驗證該信念，如同檢驗某个工作假設。你需要有信念方能堅持求索，不過你還需要有誠實才能夠識得信仰終結、知見升起之處。這就是為什麼佛教涵義裏的信仰與實證是不可分割的。不同於單神宗教——其信仰核心在於仰仗外力，存疑意味著排斥該力——對於佛陀覺醒的信念，始終指回你個人行動[業]的力量：你是否有足夠的力量，控制自己的動機令其無害？無害的動機是否給予你完全放下動機的自由？你能解答這些問題的唯一方式，是對個人的動機有嚴謹慎密的誠實，去探測哪怕最細微的傷害、甚至於探測動機本身最細微的動態。只有那時你才能確知涅槃，它徹底不受動機的影響。不過，如果你對不了解的事物聲稱了解，在探測這些現象時如何信賴自己？你必須使自己的誠實對得起你試以證實的精細真諦。

這就是為什麼科學永不能夠對覺醒真諦作有效評判之故，因為那條道關乎之事，乃是外在實驗者不可觸及的。儘管他人也許同情你的苦，這個苦本身的體驗你卻不能與任何人共享。你的動機的誠實與善巧，是你內心的對話，也純粹是你個人的心事。科學家可以檢測代表痛苦與意念活動的神經數據，然而沒有任何外在的指標能夠衡量該痛苦的覺受如

何、以及你的動機對話的誠實程度。至於涅槃，它半點物質對應也無。因此，經驗測量至多達到的僅是地面的足迹與樹上的鑿痕。

爲了抓獲大公象，你必須以佛陀的弟子舍利弗爲榜樣。他一路跟蹤，不急於作不誠實的結論，直到他看見了內心的大象。接著，佛陀問他：“你相信這五力——信力、精進力、念力、定力、明辨力——趨向涅槃麼？”舍利弗可以誠實地回答：“不，我不信。我確知。”

正如在另一部經中舍利弗說，他的證道是經驗性的，然而它如此內向，所接觸的維度不僅外在官感、就連感知心智功能的意識，亦不能觸及。如想證實他的知見，你必須在能夠達到該維度的唯一地點——你的內心——接觸它。這是佛陀的法門有別於現代經驗主義的兩點之一。

另一點與求證者的誠實度有關。

信仰佛陀的覺醒，其功能類似於科學實驗裏的一個工作假設，不過較之科學，驗證這個假設所要求的誠實度更深刻、更非同一般。你必須將你自己——你所感知的一切形式的自我意識——投入這個實驗。只有當你拆除對內在外在自我感的一切執取，方能證明掩蓋著涅槃的正是執取的動態。佛陀從未強求任何人對此項實驗作出承諾，既因爲你不能脅迫人們對自己誠實，也因爲他理解，那堆燃燒的炭火本身已足具脅迫之力。

[譯者注：原文標題有雙重含義，一爲信仰在覺悟道上的作用，一爲對覺醒的信念，中譯難以簡明完整地表達，故改爲信仰與覺悟，取兩者關係促人深思之意。]

---

最近訂正 10-13-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 佛教浪漫主義之根蒂

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**The Roots of Buddhist Romanticism**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2006 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

不少西方人在接觸佛教之初，對其中某些似為核心的概念——相通性、完整性、超越自我等——有一股怪異的熟悉感。然而他們也許不曾意識到，那些概念貌似相熟，因其確實相熟。它們多非出自佛陀的教說，而是來自西方心理學這道法門[Dhamma gate，意謂佛法理解方便之門]，佛陀的言辭向來由其過濾。尋根究底，這些概念與其說來自佛法，不如說更多來自於西方文化自身：其暗藏根蒂即為德國浪漫主義思想。

德國浪漫主義者雖已身死名逝，其觀念仍活躍至今。之所以保存下來，原因在於，是他們率先探索了生長於現代社會的感受。他們對問題的分析連同其薦策，至今似有真意。

他們認為，現代社會否定了人格的完整性，致使人性淪喪。勞力分工引生出斷裂與隔離之感；官僚體制導致了嚴控與桎梏之感。浪漫主義者提出，唯有創造性的藝術行為，才能夠對治這些感受。藝術創造令分裂的自我得到統合，使個體的界限消融於一種擴大的自我感，一種與人類、與大自然的相互連通感之中。人類在無拘無束、發自內心地從事創造活動時最具人性。正是心靈創意的表達，使人們相互溝通。儘管不少浪漫主義者認為宗教的機構與教條致使人格淪喪，他們當中的一些人轉而尋求宗教體驗——一種與整個大自然心物合一的直接感受——以之為人性回複的主要源泉。

心理學與心理療法在西方發展為學科時，吸收了不少浪漫主義思想，將其廣泛傳播，普及於文化階層。其結果是，人格完整、自我實現、相互連通等概念，以及完整感的治療力、自發、諧趣、靈動感等等，久已成為我們呼吸空氣的一部分。另有一個我們熟知的觀念亦與之同源，即：宗教主要是對感性體驗的訴求，宗教教義則是對該體驗的創造性表達。

這些觀念除了影響心理學之外，也活躍了基督教開明派與猶太教改革派的思想；他們提出，為使宗教體驗保持生命與活力，必須針對每一代新人，對傳統教義作出有創意的新

解。因此，佛法西傳時，很自然地，人們也帶著這些觀念解之釋之。亞洲導師們 不少人來西方之前所受的西式教育使他們已吸收了浪漫主義思想 發現透過強調對立於“我執獨裁”的自發與靈動等主題，他們更能與西方聽眾溝通。西方弟子們則感到，把十二因緣作為相互連通概念的別解更為投契；把非我教義理解為否定一己之小我、肯定包容宇宙之大我，便易於接受。

實際上，浪漫主義的宗教生活觀遠不止再造了個別的佛法教說，它影響著西方人對佛法修持目的的全面看法。來自各個佛教傳統的西方導師們皆主張，佛教修持的目的在於達到一種超越二元性的創意靈動境界。轉引一位作者之言：“（佛陀教導說，）消解我們在相互之間、與世界之間豎起的屏障，是最有益的人生…… [無我性]表現為探索、適應、幽默、諧趣……從容放鬆地面對未知的能力。”又如另一位作者曾言：“當我們的本體 (identity) 擴大到包容一切時，我們身隨世界的起舞，仍在其中找到一份甯靜。”再舉第三例：“我們余生的工作，便是開放心懷，接納那個廣袤，並將它表達出來。”

正如中國人以道教為佛法理解之門 這個本土傳統提供的概念曾助他們理解佛法 我們西方人則有浪漫主義作為我們的理解門。不過，漢傳佛教的經驗包含了常為我們忽視的一課。在對佛教的興趣持續了三個世紀之後，他們意識到，佛教與道教旨趣有異。隨著對兩者歧義的發掘，他們開始以佛教的概念質疑根植於道家的先見。這就是佛教何以未被道教同化，反為中國文化注入真正新鮮的內涵之故。問題是我們西方能否從漢傳佛教的先例中學習，開始以佛法的概念質疑我們的理解之門，看清這道門與真法之間的相似度究竟有多少。否則我們便有以門為法，永不能跨越門戶直達真法的危險。

在廣義上，浪漫主義與佛法對精神生活的看法有類似性。兩者皆視宗教為人類活動的產物，非神性幹預的作品。兩者皆認為，宗教的精髓在於經驗性與實用性；宗教的功能是作為對治人類心靈病症的醫藥。不過，審視這兩個傳統的歷史根蒂，你會發現，不僅於宗教體驗之本質，而且於所對治的心靈病症及痊愈之本質上，兩者的看法是截然不同的。

這些差異非僅為史海逸聞，它們影響著行者帶入禪修的預想。心智即便全然安住於當下時，仍帶著以往的假定，凡有體驗時依其判斷哪些值得重視，這是佛教業力教說的內涵之一。這些先見只要不受檢驗，便繼續存持不為我們所知的影響力。為了解卸該力，我們對佛教浪漫主義 即透過浪漫主義之門示現之法 有必要究其根蒂。為使此番審視合乎佛法的因果原理，我們必須朝兩個方向深究：面向歷史，探索浪漫主義思想的緣起；面向當下，探索此時此地浪漫主義思想維持吸引力的土壤。

浪漫主義者的原始靈感取自一個意想不到的來源 康德；這位枯瘦的老教授每日散步如此准時，鄰居們可隨其身影校准鐘表。他在《判斷力批判》中教導說，審美的創造與感受是人類心靈的最高級活動，因為只有它們才能夠對治人類經驗的二分法。弗雷德里

克-席勒(1759-1805)可謂最有影響力的浪漫主義哲學家，他對該主題作了進一步闡述，提出審美的“遊戲沖動”是人類自由的終極表達，它同時超越了獸性沖動與理性原則，把兩者相互結合。他說，人“只有在遊戲時才是完整的”。

在席勒看來，這種遊戲沖動不僅使人格趨向完善，同時也有助於化解與他人及整個大自然的隔閡。一個擁有自我完善所必要的內在自由者，本能地希望他人亦體驗同樣的自由。此種溝通感解釋了浪漫主義人士聲援與同情各國受壓迫者推翻其統治者的政治綱領。在他們看來，內在心靈的完整性在社會與政治活動領域裏能夠締造團結，不啻為其價值的印證。

席勒視人格的完善為無止境的追求：完美的人格永不能夠達到。有意義的人生是一個人格不斷完善的過程。道路即目標。

該過程也完全是無模式、無限制的。遊戲沖動既然本質上自由，每個人的自我完善途徑因而亦有個別性與獨特性。

席勒的同道弗雷德里克-施萊爾馬赫(1768-1834)把這些概念應用於宗教，作結論說，宗教如同其它藝術形式，是一種人類的創造，其最大功能在於治療人的個性與社會之間的隔裂。他把宗教的精髓定義為“對於無限(the infinite)的情感與品嘗”，宗教起始於接納性的心靈境界，在那裏意識對無限開放。感受該無限之後，引發一類創意的想象活動，把該感受對己對人作出表達。由於這些創造活動以及緣此而生的一切宗教教義於經驗現實已存在差距，故而經歷著不斷的完善與流變。

從《論宗教》中引用數段，可略識施萊爾馬赫的思想。

“個人不僅是全體的一部分，而且是它的展現。心靈有如宇宙，不僅接納、而且創造。凡達到大於自我之境界者會領悟到，他在失卻自我時，並未損失什麼。一位真正有宗教感的人，與其信仰個體在死後永生，甯可盡力消彌個性，活在這同一體[the One，指上帝]之中，活在全體之中。

“宗教主要在何處找到？在人與世界活生生的接觸成形為感受之處。真正有宗教感的人能夠包容對此種感受的不同表達，即便表達者遲疑不決地採用了無神論的形式。在他們看來，情感之中無神性的直接存在，總是較這種遲疑不決的表達方式更無宗教感。堅持唯一特定之神性概念為真，是遠有悖於宗教精神的。”

席勒與施萊爾馬赫對拉爾夫-華多-愛默生的影響之深在後者的作品中顯而易見。我們時常聽說愛默生曾受東方宗教的影響，實際上他的佛教與印度教涉讀，只是為他早年學習

歐洲浪漫主義的心得提供了印證的章節與文句罷了：

“把過去帶入千眼的當下，常住於新的一天。偉大的靈魂絕不受常規的局限。天才、美德、生命的精髓，存在於所謂的自發或直覺之中。每個人深知，他的被動感受值得全然的信賴。”

“世界缺少團結，其因在人自身的不和諧……我們生活在斷續、分離、零散與破碎之中。同時，人的內心卻有著”完整”的靈魂、睿智的沈默、萬物的美感，每一個部分與之均等相通，這便是永恒的合一(the eternal One)。我們存在於這個深刻的力量中，我們皆有它的祝福，它不僅時時刻刻自足完美，而且見與所見、觀者與場景，交融為一體。”

浪漫主義者與超經驗主義者的作品目前在文學與神學課堂之外傳閱不多。他們的思想繼續活躍於大眾文化，主要原因是為心理學吸收，以一套既更為科學、又易於大眾理解的語彙加以表述。其中最重要的一位轉譯者即是威廉-詹姆斯，他在一個世紀前的1902年以《宗教經驗種種》一書的出版，為宗教心理學奠定了當今的模式。詹姆斯的宗教同情跨越了西方文化，不僅延至佛教與印度教，甚至超越當時公認的宗教，包容了十九世紀版的新時代運動——心靈成長運動(mental culture movement)。對多元性的興趣使他具有驚人的後現代性。

儘管如此，詹姆斯仍然受當時活躍的思想潮流影響，這體現在他把大量素材轉化為宗教心理學科的方式上。儘管他以科學家的身份發言，與其思想淵源至深的卻是浪漫主義。

與浪漫主義者一脈相承，他主張宗教體驗的功能，是為了解治“分裂的自我”之感，塑造一個較為健全與適應社會的本體自我。不過為具科學性起見，宗教心理學對宗教體驗內容之真偽，不可持肯定或否定的立場。例如，不少宗教體驗給人以宇宙合一的強烈信念，科學的觀察家固應接受合一的感受為事實，但不應以之為宇宙合一的實證，反之，他們應當判斷每一種體驗對人格的影響。多少世紀以來宗教體驗曾引發諸多相互衝突的真理指稱，詹姆斯對之並無困擾。在他的看來，不同的個性需要不同的良藥，對治各自的心靈創傷。

詹姆斯取材於循道主義(Methodism)，把一切宗教體驗劃分為兩類——皈依與成聖。從浪漫主義角度加以詮解。對循道主義者來說，這兩類體驗關乎靈魂與上帝的關係。皈依指把靈魂歸置於神的旨意之下，成聖是使靈魂的一切行為契合神的旨意。把這個分類法應用於其他宗教時，詹姆斯剔除了涉及上帝的部分，剩下一個更具浪漫主義傾向的定義：皈

依指人格的統一；成聖代表該統一持續地融入日常生活。

此外，詹姆斯在判斷這兩類體驗的世間效應時，也以浪漫主義者為樣板。當皈依的體驗促進健康的成聖時——即在混亂沖突的日常生活中保持人格的完整，成為人類社會有道德感與責任感的成員——它便是健康的。用心理學術語來說，詹姆斯視皈依為通常在青少年時期經歷的心理突破的極端範例。他同意浪漫主義者，認為人格的完善不應視為必達目標，而應作為一個終生努力的過程。

繼詹姆斯之後的宗教心理學家們設計了一套更具科學性的語彙來分析素材。不過，他們仍保留了由詹姆斯引入該領域的不少浪漫主義觀念。

例如，在《尋求靈魂的現代人》中，卡爾-榮格同意，宗教之適宜功效在於治療人格的分裂，不過他觀察到，基本人格的兩極分裂普遍存在：一方面是狹隘、畏懼的自我，另一方面是較為明智、開放的潛意識。因此，他視宗教為心理療法的原型。實際上，他對心理健康的定義較詹姆斯更接近於浪漫主義。榮格援引席勒關於人類在遊戲時最有人性的斷言，把培養自發性與靈活性既作為人格統合的方式，也作為健康的人格在一生中內在外在永無休止的完善過程的表達。

榮格有別於詹姆斯之處在於，他認為完美的人格超越了道德準則的生硬約束。儘管榮格本人不曾使用“負面接受力”(negative capability)一詞，他對濟慈提出的這種能力甚為欣賞，即，能夠自在地面對不確定與奧秘，不試圖強求有封閉性的確定感。因此，榮格建議借鑒宗教之中任何有助於人格完善的教導，同時，擯棄任何壓抑完美人格之自發性的教義。

亞伯拉罕-馬斯洛為美國“超個人心理學”之父，他在《宗教、價值觀與高峰體驗》(1970)中，把宗教體驗劃分為同於詹姆斯的兩類。不過，試圖脫離任何特定的傳統，他把兩類體驗依時間軸上的展開圖型命名為高峰體驗(peak-experiences)與高原體驗(plateau-experiences)，如今它們已屬常用語彙。高峰體驗的認同與合一感較為短暫，不僅來自宗教領域，也可來自體育、性愛與藝術。高原體驗的心物一元感更趨穩定、且遠為持久。

馬斯洛認為高峰體驗的傳統釋義之不可取在於，它與文化背景重疊，使體驗的本質含糊不明。他假定一切高峰體驗無論其原因背景如何，基本上等同，故將其還原為共有的心理特征，例如完整感、超越二分法、遊戲性、輕鬆感。他發現如此還原後，若非轉換為高原體驗，這些心理特征便無持久價值。為具持久性，他認為有必要以心理治療助其完善：把這些心理素質的培養，納入咨訊與教育體系之中，實現人在智力、體力、社交與性方面的全部潛力——在一個視人生百態皆為神聖，高原體驗習以為常的社會裏。

這三位宗教心理學者雖各有異，浪漫主義宗教觀卻因有他們加蓋的科學圖章得以繼續活躍於西方。透過他們的影響，塑造了人本主義心理學，並且——透過人本主義心理學

塑造了不少美國人帶入佛法的先見。

不過，當我們把這些先見與原始佛法原理作比較時會發現，其中存在著根本差異。兩者的反差在靈性生活的三個中心問題上尤其突出：何為宗教體驗的精髓？何為宗教體驗所對治的根本痼疾？何為治愈之內涵？

宗教體驗的本質：對人本主義心理學，同樣也對浪漫主義來說，宗教體驗是一類直接感受，非是對客觀真相的發現。基本覺受是一種超越了內在外在一切隔閡的心物合一感。這些體驗分兩類：在高峰體驗中，合一感突破了分裂與二元性；在高原體驗中，從這股合一感出發，透過修練，塑造出健康的自我感，以之支配日常生活的一切活動。

然而，早期記載的佛法卻把修練合一感與健康的自我感置於最強烈的宗教體驗之前。藉由布施與戒德的修持，長養起健康的自我感。而合一感——無論高峰、高原體驗——可在世間層次的禪定(原注：即禪那)中達到，它是正道的一部分，但非修持之目標。終極的宗教經驗——覺醒——卻是截然不同的一回事。它的描述方式非以感受、而以知見：善巧把握貫穿於行動與果報的因果原理，之後親證超越因果、止息諸苦之維度。

根本的心靈痼疾：浪漫主義與人本主義心理學認為，苦的根源在於人格的破碎感，它不僅製造了內在的界限——在理性與情感之間、身與心之間、自我與陰影之間——也製造了外在的界限，使我們與人類、自然、整個宇宙相互隔離。然而，佛法教導我們，苦的根源在於執取，而最基本的執取形式正是自我的認同，無論這個自我感有限無限、靈活靜止、完整破碎。

成功的靈性對治：浪漫主義與人本主義心理學認為，完美終極的痊愈是永不可及的。反之，對治是一個不斷進行的個人完善過程。覺悟者的標志是擁有一個擴大、靈活的自我感，不受僵化的道德規範所滯礙。在相互連通的背景之下，以自感合理的心念為主要指南，他如一位舞者，輕鬆自若地穿行於人生的角色與韻律之間。對“何為真我？”之問既已找到創意性的解答，此後對人生的其它奧秘再無求索之必要。

然而，佛法教導的是，徹底覺醒即等於痊愈，開放於超越時空的無緣起維度之時，任務便完成了。接下來覺悟者的足迹是“不可尋探”的，然而他不可能逾越基本的道德准則。這樣的人意識到，“何為真我？”乃構思不當之問；藉由直觀體驗，他自知死時將從時空中徹底解脫。

兩個傳統逐點比較之下，很明顯——從早期佛教的角度——浪漫主義與人本主義心理學的靈性修持觀有片面與局限性。這就意味著，佛教浪漫主義循照浪漫主義原理表達佛法時，它對佛教內涵的觀點亦是片面而局限的。

對不少人來說這些局限無關緊要，因為他們親近佛教浪漫主義的原因與其說關乎歷史，不如說發自現實。現代社會的隔離症狀之嚴重，遠甚於浪漫主義者當年的所知所聞。

它使我們依賴於越來越多的人，依賴的範圍越來越大，且此種依賴大多隱而不露。我們的衣食來自於商家，不過貨品如何來到店堂、誰負責連續供給，我們對此並無所知。這個錯綜交織的網絡，在調查記者的追蹤之下，僅從田間到我們手中的成品這串事實本身，讀來便如一篇曝光文章。舉例來說，我們的絨衣來自烏孜別克斯坦的棉花，在伊朗紡成線，在南朝鮮織成衣，在肯塔基儲倉——這是一個相互連通的不穩定網絡，對勞工同時也對被廉價勞力擠出製造網絡的人們來說，其中之苦不可低估。

無論對細節了解與否，我們直覺地意識到整個系統制造的割裂與不穩定性，於是我們當中不少人嚮往一種完整感。對得益於現代生活隱含之依賴性者來說，需要的是一種對相互連通之可靠與良性的肯定感——即便未趨良性，亦可藉有效改革令其轉善。他們想聽的是，自己可以安心信賴相互連通原理，不必懼怕它會轉過來傷害自己，或令自己失望。當佛教浪漫主義與這等需求相契時，便開啓了提供慰藉的那部分佛法領域之門。心理治療的工作因此得到擴展，這是何以有如此衆多的心理治療師爲自己、也應病人之需而接受佛法修持之故，這也是何以其中一些人自身也成爲佛法導師之故。

然而，對於佛法中某些挑戰以相通感爲終極幸福之冀望的領域，佛教浪漫主義也助長門戶的封閉。傳統佛法主張出離與舍棄，理由是，一切相通感在根本上是不穩定的，任何以之爲基礎的幸福乃是致苦之因。真正的快樂必須超越這種相互依賴與相互連通，達到無緣起。作爲答辯，浪漫主義論者以這些教導對宗教體驗或非爲必要、或不足以表達爲由，貼上二元論的標籤，於是下結論可將其安全忽略。如此一來，便封閉了佛法中意欲解決合一感達成後余下之苦的根本領域。

這道浪漫主義門戶把兩類本可從佛法修持中得大益者拒之門外。

1) 那些看出相互連通感不能夠止息苦，正在探索根本的止息之道者。

2) 那些來自不抱幻想、身處劣境的社會群體，對延續此種現代相通性少有利害投資，對有效的改革或在體系內尋求快樂已放棄希望者。

對這兩類人來說，佛教浪漫主義觀念其樂觀似不實際，其薦策似過輕巧。作爲佛法理解之門，不如說它朝這些人迎面關起。

佛教浪漫主義如同現代生活的諸多產物，其根蒂埋沒已久。我們何以不識其究竟，也未嘗意會以偏代全之過患，即爲此故。美國社會若非有重大變遷，佛教浪漫主義自當延存。我們需要的是開啓更多的門戶與窗口，使佛法至今爲浪漫主義所隱晦的一些根本側面明朗起來。

---

最近訂正 10-12-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 慈悲的教育

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Educating Compassion  
by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版权所有© 2006 坦尼沙羅比丘。免费发行。本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而，作者希望任何再版与分发以对公众免费与无限制的形式进行，译文与转载也要求表明作者原衷。

中译版权所有© 2006 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通条件如上。转载时请包括本站连接，并登载本版权声明。

你若有親友罹病或不久於世，我識得的人士中，當無人勸你寡情處之。人人同意，你應盡慈悲之心。問題是，如何把慈悲轉為具體行動，此中少有共識。對某些人來說，慈悲意味著盡可能延續生命；對另一些人來說，意味著當生存質量低於某個水準時，由輔助自殺或安樂死終結生命。這兩個群體並不承認對方以慈悲為懷。前者謂後者有殺生之罪；後者視前者冷酷無情。

對我們這些在兩極間的混沌域界裏摸索的人來說，可靠的指南並不多。我們的文化對疾病與死亡無思考之意趣，結果是，面對病者與瀕死者，我們一籌莫展。會有人建議你只管順著感覺走，不過感覺這事有不可靠、易走偏的傾向。有些事感覺對頭，只因它令你舒適，無關乎真正裨益他人。延長生命的願望，也許掩藏著你對自身死亡的深度恐懼；終結悲慘的生命，或僅是你不堪目睹苦難的藉口。即便有人建議以正念為本，你也許會發現，那些貌似自發的靈感，實際上仍受制於你的潛在而未經檢驗的生死先見。

這就是面對病者與臨終者，何以單一句心存慈悲或正念的薦言是不夠的。我們的慈悲心需要經受教育：目睹生死，如何思考自身行為之後果，我們需要忠告；借鑒以往悟透此道者如何行事，我們需要範例。

帶著這個想法，我查閱了巴利經典 佛陀教說現存的最早記載 看一看從佛陀的親身典範中能夠學到什麼。畢竟，佛陀常自喻醫者，稱其法為對治世間之苦的良藥。在他看來，我們在某個微妙層次上皆陷於病患或瀕死之態，盡當慈悲以待。不過，這位醫者面對疾病與死亡的血肉之苦，曾給予何等忠告？面對生理上的病者與臨終者，又曾如何處之？

你或許了解佛陀與阿難尊者遇見一位比丘病臥於汙穢中無人照顧的故事。世尊在洗濯這位弟子後，召集起眾比丘，呵責他們不該離棄兄弟，並以“凡願瞻視我者，當瞻視病

者”之語，大刀敦促弟子效仿其追。他制定戒律，使瞻病者另有憫哀，減輕負擔以資鼓勵。然而，佛陀並不贊同醫學應不惜一切代價延續生命之說。佛制比丘律對拒絕看護病中與臨終同伴者，或在其康復或過世前棄之而去者，僅罰以小過；對不採納或中斷某項療法者並無懲戒。因此據比丘律，放棄延長生命之舉不屬破戒。然而，刻意終止病人性命者，即便出於慈悲動機，亦將被逐出僧團，此生再不許出家；因此安樂死或輔助自殺是絕無許可余地的。

這就意味著兩者之間的域界乃是真正的慈悲當施行之地。佛陀對理想護理的定義可資借鑒：你有資格照料病者，如果(1)你懂得如何調制藥物；(2)你懂得如何有益於病人的痊愈，揚益祛害；(3)你的動機出自慈悲而非物質利益；(4)你對清洗屎尿唾嘔等穢物無不適之感；(5)你勝任適時說法。

上述五條件之中，巴利經典裏最常討論的是第五項：如何說法，對病者與臨終者方可謂有益與慈悲？如何說法算不得慈悲？

此處仍由反例界定正解之域。毗尼律的範例中，有若幹比丘相信死亡勝於悲慘地苟活，於是建議病人一心求死；病人依言死去，佛陀將比丘逐出僧團。因此，在佛陀看來，說服病人放鬆對生命的執取、放棄求生意志，算不得慈悲。一反勸病人接受死亡，佛陀重視的是助病人領悟苦與苦滅的洞見。

這是因為，佛陀視生命的每時每刻為修法並從中得益的機緣。各個修道傳統中普遍存在的一項原則是，對當下苦痛升起片刻的洞見，遠勝於以瞋心面對當下、轉寄希望於來世。這個原則既適於命終，也適於生命的任何時刻。實際上，佛陀鼓勵比丘即便健康無恙，也應隨時觀想死亡每時每刻的潛在迫近，以修持的緊迫感，全然專注於當下。你若學會視每時每刻為生命的最後一瞬，當命終時分真正來臨時，必能有備以對。

不過，最常見的情形是，病者與臨終者向未生活於精進修持的警寤感之下，對這些人，初步建議的目標是，掃清任何妨礙從當下學法的情感障礙。巴利經文中提到過兩類障礙：一為身後之憂，二為怖畏死亡。在一篇感人的經文中，某男子病似將死，其妻慰之：他過世後，她會養活自己與子女；她不再嫁；她會繼續修習佛法。每個承諾之後，她重複以下疊句：“因此你死時勿需擔憂。憂患者死得痛苦。世尊告誡不可懷憂而死。”該男子病情意外好轉，雖未痊愈，仍往詣世尊告以妻之慰語。佛陀評論說，有此明智慈悲之妻何其有幸。

至於對死亡的怖畏，佛陀提示說，這類怖畏的主因乃是對以往傷害與酷行的回憶。因此在此毗尼律中，比丘們為安慰臨終的同伴，常囑其憶念某個正面事件——譬如他最高的禪定成就——將心念定駐其中。亞洲佛教國家中與此一脈相承的常見做法是，提醒臨終者此生所修的布施與戒行。即便他積聚不了透視當下所必要的正念與警醒，任何有助於緩解憂慮、阻擋恐懼的法義開示，方為真正的慈悲之道。

不過，佛陀評論說，怖畏死亡另有三個原因：執取色身、執取感官之樂、對無緣起的涅槃缺乏直觀洞見。他對病者與臨終者的進一步教導，便著重於如何根除這些怖畏之因。他曾在走訪病房時教導病中的比丘，臨近死亡時保持正念與警醒。與其心系康復，不若觀照當下所體驗的覺受——痛受、樂受、不痛不樂受——之動態。譬如，觀察某處痛受時，應專注其無常，接著專注一切痛受的反覆消解。接下來把同樣的專意警覺用於觀察樂受與不痛不樂受。這等專注的穩定性會帶來一股獨立於感官覺受的自在之意，從這個獨立點出發，可培養對色身與任何覺受的無欲與舍離。隨著舍離，會升起對法的真正洞見，因其為不死之法，故將止息對死亡的一切怖畏。

另有一次，舍利弗尊者探望佛陀的一位著名護持者——臨終的給孤獨。聞長者病勢沉重，建議他自我修練：“我不執取眼；我的意識不依賴於眼。我不執取耳；我的意識不依賴於耳。”同理類推於六根、六塵[直譯為六類感官媒介與對象]及任何有賴於它們的心理事件。儘管給孤獨未能按舍利弗的指點升起這類獨立的覺知，他請求把這段教導傳給其他居士，理由是，其中會有人領悟受益。

以上荐言顯然皆成型於佛陀對心智如何影響死亡與重生的教導，不過，這不等於它們僅對自稱佛教徒者有益。無論宗教信仰為何，面對明顯的苦痛時，必然重視任何藉觀照痛受減輕苦痛的教導。有精力跟隨這些步驟時，必願一試。若在精進中證得涅槃，他是不會計較是否當冠以佛教之名的。

這一點可由另一個故事來說明，主人公是舍利弗與一位臨終的婆羅門長者。舍利弗因考慮婆羅門向往與梵天合一，於是傳此人四梵住——無量的慈悲喜舍之心。遵從這些教導，那位婆羅門死後重生為一位梵天。不過，佛陀後來卻責備舍利弗未教他把定力聚焦於痛受，因他若修習此道，本可經歷涅槃，毋需重生。

這些教導的突出之處在於，佛陀眼中，臨終之法與他傳予常人之法無異。苦因在每一種情形下是相同的，滅苦之道亦然：理解苦、棄絕苦因、實現苦的止息、長養止息的心理素質。唯一區別是，死亡的迫近使傳法既易又難——傳法之易在於，病人無雜務牽累，對了悟與解脫苦的必要性有切身之見；難的是，病人身心可能過於衰弱，又因恐懼憂慮，難以把教導付諸實修。不管怎樣，值得注意的是，直到死亡的瞬間，佛陀甯可你少耽於情勢的困窘，盡可能關注解脫的契機。即便在痛苦中瞥得瞬間的洞見，也勝於百年無恙。

以我來說，綜觀師長與個人對上述指南的實用，主要經驗有兩條。首先，病中與臨終時從佛法中得益最大者，是那些不受以往酷行與傷害回憶所困者，以及那些病前已作禪定或靜心修持者。即便那種修持非屬佛教，他們對佛陀的苦集滅道之說會有直覺的響應，從中得益、減輕苦痛。此中一課：只要你懂得自己不免一死，那麼避免酷行、自修禪定、對病痛與死亡有備以對，實屬良策。正如我的導師阿姜放曾言，你修禪定時，正是在練習死

亡 如何維持正念與警醒、如何忍受痛苦、如何制服雜念、甚至證得涅槃 當死亡迫臨時，你能夠善巧而行。

經驗之二是，你若想助他人克服對死亡的恐懼，也必須棄絕對色身與感官欲樂的執取、避免酷行、證得涅槃的直觀洞見，藉此克服你自己對死亡的恐懼。隨著怖畏的消解，你對臨終者說法的成效將大有增長。你會鎮定面對死亡的生理恐怖，與臨終者的需求直接溝通。你的言辭更有份量，因為它們來自實證。你的慈悲心所受的教育，非來自書本與感覺，而來自對什麼死、什麼不死的明確洞見。

這兩條經驗歸結為：以禪修為對己對人的慈悲之道，哪怕死亡看似遙遠。如此，臨終時你能夠減輕護理者的負擔。若有瞻病送終之需時，你的慈悲有真助益，你的說法也更有效。

---

最近訂正 2-19-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 優婆夷清-那那容 與上座部佛教修證的社會動態

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Upasika Kee Nanayon and the Social Dynamic  
of Theravadin Buddhist Practice**  
by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 1996 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

優婆夷清-那那容筆名高選隆[Khao-suan-luang]，可說是二十世紀泰國最傑出的女性佛法導師。1901年出生於曼谷以西叻丕府一個華商家庭，她在一母所生的五個子女中排行老大，加上繼母後來所出，則居八子女之首。母親信仰甚篤，從小便教給她晚課、守戒等基本的佛教行持。據她後來回憶，六歲時目睹母親孕期與分娩時經受的苦難，滿心怖畏厭離，以至於初見那新生兒 “一個安睡著、頭髮黑黑的紅色小東西” 竟逃家三日之久。她在年歲不大時即立意絕不屈就在她看來無異於奴役的婚姻生活，個中緣由與這段經歷、加上後來父母離異必經之痛不無關係。

青少年時期，她靠經營小生意贍養年老的父親，余時專心閱讀佛法，修習禪定。她的禪修卓有進展，在老父命終那年教他坐禪，居然成效可觀。父親死後，她繼續經商，期待有足夠積蓄後退隱，余生全力修行。她的姑母與姑丈在叻丕城外皇苑山[泰語高選隆,原注]的叢林附近有一棟小屋，兩人亦有志於佛教修行，她時常去該處閉關。1945年二戰後生活漸趨正常，她結束生意，與姑母姑丈遷居山林，三人開始全力禪修。一處廢棄的僧寮原是他們為自己準備的小小閉關之地，後來逐漸發展為女眾禪修中心，至今仍有活力。

當時這個閉關之居的生活甚為節儉，因早期罕有外來資助。不過，即便後來該中心遠近聞名、頗有建樹之後，同樣的簡樸生活仍保持著，以其益於克服貪欲、驕慢等雜染，又使心有卸重之樂。在該中心修習的女性皆食素，戒煙草、咖啡、茶葉、檳榔等刺激物。她們每日聚會、誦經、集體坐禪、討論修行。優婆夷清體力尚健時，會主持一些專門的參修晤談，成員們彙報各自的修證，之後由她開示其中要點。本書收集的多數談話便是這類聚會的錄音記載。

中心成立的早期，親友們在特別的日子裏結伴前來護持並聽優婆夷清說法。她的開示與修持有高水准的消息傳開後，來訪者越來越多，加入這個團體的女性也越來越多。1950

年泰國引進磁帶錄音後，法友們開始為她的說法錄音，1956年其中一群人把她的錄音整記印制成一本小冊子，免費發行。至60年代中期，以高選隆為筆名發行的免費佛法文獻優婆夷清的詩偈與說法已勢如潮水。更多的人受吸引前來她的中心，自此確立了她作為泰國著名的佛法導師(無分男女)之一的地位。

優婆夷清可說是位自學成就者。雖然在青年時代常常拜訪寺院，從中學得禪定入門，她以獨自修習為主，從未正式求師。她所受的教育多來自閱讀巴利經文與當代導師的著作並以絕對誠實之心，親自體證，嚴格檢驗。她的後期教導顯示受佛使比丘著作的影響，但將其見解加以演變，獨具個人風格。

她在晚年患白內障終至失明，但仍修行不懈，同時繼續接待有志於佛法的來訪者。她於1978年去世，身前指定人選，把中心交付一個負責小組。她的妹子優婆夷宛當時已擔當起中心的主要護持者與協調者，在優婆夷清過世幾個月後加入該團體，不久成為負責人，直到1993年去世。如今該中心再次由集體管理，已發展為可容納60人長住的修行團體。

近來有關女性在佛教中的作用論著甚豐，不過值得一提的是，優婆夷清雖在個人修行與為其他女性提供修行機會方面卓有成就，有關泰國佛教女性的社會歷史類書籍中卻未提她的名字與她所創建的團體。這就說明，作為修道的佛教與作為社會歷史現象的主流佛教，兩者之間是有區別的，我們在討論女性在佛教中的地位問題時，有必要記住這個區別。

一項又一項的研究表明，主流佛教，無論居士僧侶，在所傳入的各類社會中流變適應如此徹底，以至於在某些情形下，原始教義已被完全扭曲。從佛教傳統最早的幾個世紀起直到現代，一些群體既受佛陀教導的感化，同時又甯可改造那些教導以方便一己之需、而非以教導為標準改造自身，於是創造出所謂的“品牌佛教”。這就解釋了當我們在比較各類佛教譬如日本佛教、西藏佛教、泰國佛教等時所發現的大幅度差異，同時也解釋了何以不同國家的眾多佛門女性屈就於多樣的社會角色。

不過，真正的佛教修證，即便在名義上的佛教社會中，曆來是逆世間觀念而行的。無論何地，社會的主要目標是為了自身的延續。其世間價值的設計，乃是以維持其成員在持續的經濟中直接間接地有用與多產為本。多數宗教透過強調利他主義為其最高的宗教情操，允許自身為這些價值觀念本土化[domesticated]，主流佛教亦無例外。所傳之處，本土化的結果是，絕大多數僧侶與居士投身於形式不一的社會服務，以博愛與事奉他人的成功度，衡量個人的靈性價值。

然而，佛陀指出的實修並未賦予利他主義以如此之高的價值。實際上，他對那些專為個人的靈性福利而修持者的贊揚，勝於對那些為他人犧牲個人靈性福利者([增支部4.95](#))

這一教導是主流佛教特別是大乘傳統中的主流佛教傾向於抑制的。修行的真道在於尋

求出世之樂，一種內心獨有、徹底超越世間、不一定以任何社會功利形式表達的不滅之樂 [undying happiness]。成就此道者或有擔教，或有不教。擔教者被認為高於不教者，然而那些不擔教者，又被稱高於自身尚未有成即演教宏化者。因此個人修道所成，非其社會功能，方為衡量個人價值的真正標準。

主流佛教，以其易被本土化之程度，常與佛教的真修實證背道而馳。女性對此的感觸主要在於，她們沒有與男性均等的出家機會，面對現存的機會，又多受阻撓。比丘尼僧伽傳統由佛陀創立，上座部承傳近千年前因戰事與饑饉而遭中斷，佛陀對其復興並未提供機制。(同理於比丘僧伽的承傳。萬一中斷，也是無可恢復的。)因此在上座部佛教國家中女性僅有的出家機會是成為八戒女或十戒女[指離家梵行的居士，譯注]。

由於這類持戒女無正式組織，她們的地位與修行機會因地點不同，差異頗大。在泰國，最有利的地區是叻丕府與鄰界的佛丕府 或許是受當地孟族文化的影響 傳統上長期存在一些深受尊敬的獨立女庵。不過即便在那裏，教育質量隨庵不同也有大幅度差異。不少女性甯可選擇附屬於[男]寺院的持戒女團體，這也是泰國其它地區的基本模式。

寺院為持戒女提供的機會，就修行的自由時間與教學質量而言，也同樣因地而異。對附屬於寺院的持戒女團體來說，一個主要的過患是，持戒女的地位明顯地處於男僧之下，不過在好一些的寺院裏，這種情形因重視佛陀對座次的教言而有所改善：這僅是為僧團決策過程的次第連貫性而設計的社團規範，座次並不意味著個人的價值，因此這種排列在道德上是中性的。

持性別歧視態度的比丘固然是存在的，他們把男性處境的優越誤解為男性性別的優越，不過所幸的是，持戒女無須起誓服從，若發現氣氛壓抑，可自由轉換團體。在較好的寺院裏，修持精深的持戒女得到住持的公開同意，可以攝受大批個人弟子。例如當前曼谷最活躍的佛法導師中有一位名為阿瑪若-瑪立拉的女性，放棄醫師生涯，加入了一個附屬於泰國東北禪修寺院的持戒女團體。經過幾年的修習，經寺院住持的支持，她開始擔教，如今出版的書籍數量可觀。不過，這樣的個人實屬罕見，不少持戒女發現自己淪為獨身主婦[意謂忙於寺院雜務，譯注] 在她們看來雖比實際的家庭主婦自由得多，仍遠不能滿足全力修道之願。

儘管泰國女性的禪修機會遠非理想，也應注意到，主流佛教對男眾修行亦多有障礙。出家之門對男性雖敞開無阻，比丘們發現自己很少受到鼓勵，全力投身禪修。村居寺院的比丘長期以來被敦促學醫，以便擔當起村內郎中之職，或者被鼓勵研究占星術，以便為村人卜相算命。這兩項活動雖受戒律禁止，卻極受居家人歡迎 以至於直到近前，一位村居比丘若非承擔兩者其一，則不免被視為逃避職責。城市學院僧們長期以來被告知，涅槃之路已不復存在，全力修行無異於浪費時間，把主要精力投入行政職務，余時略習禪定，

方為最有收獲的僧侶生涯。

除此之外，父母們雖從小鼓勵其子短期出家，然而當他們加入僧團後一旦流露出放棄家業、永為僧侶的意向時，常轉而施壓，令其還俗。即便是樂見其子永久為僧的家庭，也常勸他們放棄林居修行的艱苦生活。

在某些情形下，主流佛教之狀態對修證的障礙已如此顯著，人們開始嘗試體制改革。在上座部傳統中，這類改革僅在高階比丘得到在位政治力量的支持，從上到下引進時方見成功。這個模式的經典範例為第一次集結，這是在佛陀入滅的第一年內，為把世尊的教導標準化以便記誦傳世，由王權護持，專門召集的聚會。在君主專制政體下，這類模式的改革可以做得相當徹底，有時簡直是鐵面無情。不過近代這種改革在範圍上有限得多，並且只在以下情形下取得一定成效，即：倡導時不以強制，而以增進機緣為形式。例如，提供更可靠的經文版本、改進教育水準與設施、支持戒律的嚴格持守等。當然，無論這類改革如何實施，它們只限於外相，因涅槃的證悟非法令所能飭知。

泰國持戒女協會為這類改革運動的一個現代實例，它在泰國王後與全國高階僧侶的主持下成立，目的是為全國的持戒女提供一個組織架構。它的成功之處主要在於，為少數女眾提供了受教育的機會，然而它的建會目的並未達到。協會負責人員雖是受過高等教育的持戒女，我個人了解的持戒女當中多數卻回避入會，因為她們不覺得協會的領導本人值得敬仰，也因為在她們看來，入會並無顯見之得，卻犧牲了個人的獨立性。這個觀點也許源自於泰國邊遠地區人們的常見態度：與中央官僚權力機構的接觸越少越好。

至於從下至上引入的衝突式改革，它們從未受到上座部傳統的認可，在上座部佛教史上也從未記載過成功之例。經典中僅有一次提到這類改革，那就是提婆達多分裂僧團事件，起因與加嚴某些戒律標準的改革要求有關。經典中對他這項嘗試的記載，采用了如此強烈的負面措辭，以至於該事件在上座部心態中記憶猶新，使得絕大多數佛教徒不願提倡衝突式改革，無論看上去何等合理。這也是有道理的：任何需要以衝突方式迫使他人接受一己之見的人，不可避免地喪失了無欲、謙遜、不與人糾纏、淡泊知足、退隱等素質。這正是佛陀制定的、衡量某個動議與其倡導者[是否如法的標準](#)。

此外，在一些突出的事例中，人們為政治動機作幌而推行宗教改革，當他們的野心受挫時，便拋棄其追隨者使之無所依恃。即便某些事例中的對抗型改革者本質上似有利他之心，他/她總傾向於誇大該項改革的社會效益以贏得支持，因此就損傷了這項改革與實修的關係。此類事件的經驗使上座部佛教徒對衝突性的改革總體上持謹慎態度。

因此，既然體制改革的機會有限，對那些為數不多、不惜脫離主流佛教決意修行的男女來說，唯一所剩的途徑，便是追隨佛陀本人的足迹，走上一條可稱為個人或者說獨立的改革之路：放棄社會流行的價值觀，獨自出走，忍受社會的非難與邊緣地帶的艱苦生活，

尋找任何生活與行持於主流價值之外的可靠的禪定導師。若無這等導師，專意求道之士則必須單人匹馬地修練，盡己所能恪守經文之教——這是爲了防止被自身的雜染引上歧路，從根本上依止佛、法、僧。

在某種意義上，這種做法頗具常識性智慧。但凡只肯在物質資糧、地位與贊譽——佛陀稱之爲世間誘餌——有保障的條件下修道者，多半是不能夠付出修證本身所要求的奉獻與自律的。

因此，從修證角度上講，主流佛教所起的功能是激勵真正專意求道者離開主流、走進叢林，那裏是佛教的發源地。至於那些甯願居於社會者，主流佛教滿足了他們的社會與宗教需要，同時使他們對那些出世求道者，傾向於有某種敬畏與尊重之感，非單以迷失者視之。

這就意味著真正的佛教修證，曆來徘徊於社會與歷史的邊緣——或者從另一個角度看，佛教史曆來徘徊於修證的邊緣。查看佛陀第一代弟子之後的歷史記載，我們發現只有少數幾則修行僧尼的軼聞。載入史冊的僧侶唯有學問僧、爭議事件的參與者、以及傳教僧。當前有人把尼衆[在佛教史上]的默默無聞視爲第一代弟子之後傑出的比丘尼師不複存在的證據。然而，印度山奇[Sanci,現存最早的佛寺遺址,其中最早的佛塔由阿育王建於公元前三世紀,譯注]上座部佛塔上的銘文所羅列的主要捐資者當中有一些比丘尼的名字，這僅在該尼師擁有大批弟子信衆的情形下才有可能。因此可以公平地認爲，著名比丘尼導師固然存在，然而她們專意修行，不事學術，並且——亦如專意修行的比丘——由於禪定上的成就乃是史家無從評判之事，她們的名字與言教在歷史記載中被忽略了。

因此，從原典到現代的這段時間裏，對於某個特定年代中男女的修行機緣，我們只能作一番推測。儘管如此，根據對泰國狀況的考察——在它受西方顯著影響之前——可能存在著以下動態：禪修傳統傾向於維持至多兩三代，它們起始於甘願忍受開拓佛法修行道之艱辛的魅力型先驅。由於精進成果的正確性需要多年的檢驗——並非所有的開拓者皆已滅盡愚癡與不誠實——他們的角色要求具有偉大的獻身精神。實際上，大規模的護持若來之過早，可能使該運動流產。假如時間證明，先驅者們的確忠實體現了正道修行，那麼隨其教導與修持之名聲的傳播，會開始吸引弟子與護持者。有了護持，艱苦不再迫人；生活輕鬆起來，修持也隨之松懈，一兩代之內便衰退到不再激發護持的地步，最終該傳統，連同開創者言教之記憶，一並消失。

在某些情形下，這類傳統在消失前，其榜樣可能形成一股影響力，促進廣泛變革，主流宗教在慚愧與激勵之下，至少暫時對真修實證轉持正面態度。其它情形下，修行傳統只影響一個有限的圈子，之後無波而止。當然對受益者來說，歷史影響問題是無關緊要的。即便僅有一人得益，證得涅槃之法，該傳統便成功了。

當前在泰國，我們正目睹這個過程以數條線索展開，主要不同之處在於，現代媒體為我們提供了各修行傳統中多位導師的說法與行持記錄。在僧伽當中最具影響力的修行傳統乃是由兩位農家之子[阿姜索-堪塔西羅與阿姜曼-布裏達陀](#)於上世紀末在極不可能的情形下確立的林居傳統，當時泰國的中央官僚集權正積極地壓制任何政治與宗教上的獨立運動。我們手中無阿姜索說法的直接記錄，僅有一兩本阿姜曼的開示小冊子，但卻有著兩人承傳弟子成卷成冊的教導。女眾當中主要有優婆夷清的修行傳統。儘管她本人已去世，該中心的女眾每夜聆聽她的錄音，繼續免費印發她的開示，使她的言教活躍於世。

這兩個傳統皆有其脆弱性：林居傳統正因其盛名，示現出不久可能趨向消失之相，高選隆中心的女眾們則面臨著魅力型領導去世後禪修水准能維持多久的問題。此外，大眾媒體的出現——特別是電視的出現，傾向於使形象比內涵更具影響，使性格較品格更顯份量——必然改變佛教主流與佛教修道的動態，其趨勢不盡樂觀。雖如此，這兩個傳統至少都保存了一份記載——其中一部分以本書形式體現——既可激勵後代，也啟示我們，無論何樣的品牌佛教把握主流，不可避免地引向歧途，佛教修證之道仍可被任何男女行者重新開啟。

(譯者注：本文為英譯優婆夷清的開示集前言。)

---

最近訂正 11-15-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 正見

(節譯自《以善巧業為依止》)

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良稹

原文版權所有© 2001 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## 正見的教導

經文告訴我們，佛陀覺醒後，在頭七周裏體驗著那種喜樂與自由。接著決定把證得該喜樂的途徑傳給他人。他的教導以引生自覺醒體驗的三種智為根本。由于他對業與離業道的分析之中，正見居核心位置，他的教導特別著重于三智洞穿過程中所得的兩種正見：一種形式來自第二智，它趣向良好的重生；一種形式來自第三智，它導致永遠斷離生死輪回。

佛陀把第一種正見層次稱為世俗正見。他用以下句子表達：

有布施、有供養、有奉獻。善業惡業有果有報。有此世來世、有父母、有自行輪回的衆生；有僧侶行者，藉正行正修，自知親證之後，宣說此世來世。——

MN117(中部)

這段文字意謂：布施是有功德的；善與惡的道德品質為宇宙本身固有，非僅為社會俗定；死後生命續存；人對父母真正有道義上的債務；有出家人端正修行，對這些事已證得真正的直覺智。這些信念構成了奉行善巧業道的最低先決條件，它們將引生輪回中的喜樂果報。因此可以說，這是以重生於喜樂境界為目的的正見。

佛陀把他稱為出世正見的第二種正見層次簡單表達為：

苦之智、苦因之智、苦的止息之智、苦的止息道之智。——DN22(長部)

換句話說，這個層次的正見由四聖諦之智構成，可稱之為以徹底脫離輪回為目的的正見。

正如第三智從前兩智引生而出，這第二層次的正見也從前一層次發展而來，其目的假若脫離了世俗的善惡之業及其善惡果報的背景，是不可理解的。正見的這兩個層次，對業力本質從不同視角提供了完整、互補的描繪。前一層次的正見視業力為作用於每個人多少次生命故事的宇宙法則。第二層次的正見視業力為作用於即刻當下的法則，觀察的心理框架不帶著我與他、存在與非存在等類別，種種的故事與宇宙觀，本質上即是在作此種分類。

爲了理解這兩個正見層次如何在構建佛陀教導的形式與內容方面相互補充，我們可以看一看他最常用的演教模式“[次第說法](#)” [anupubbi-katha]，它以善惡業力法則爲開端，藉著布施、戒德、天界、過患、出離等主題，逐步上升，以四聖諦主題爲終結。次第說法方式有若幹理由，主要歸結爲四聖諦過於抽象，與我們似無直接相關性，並且，除非在合適的背景之下看問題，脫離重生這個目標並無道理。次第說法的作用就是提供這種相關與背景。

從正見的第一層次開始，佛陀把善業在兩個主要類別之下描述：布施與戒德。這兩個類別共同延展開來，幾乎可以覆蓋任何一種身、語、意的善行。例如，布施不僅包括給予物質上的禮物，而且也包括施予時間、知識、感恩、原宥。戒德以五戒開始——戒殺生、偷盜、不當性事、說謊、使用醉品，再包括戒五種錯誤的活命方式——販賣奴隸、醉品、毒藥、武器、將被宰殺爲食的動物，接下來覆蓋了對一切有害行爲的戒離[十善業道]。因此，從布施與戒德這兩類來看，善行意味著戒離有害的行爲[業]、造作有益的行爲[業]。

佛陀在描述了善業之後，接著描述它們的酬報，也就是依照業力普遍原則的果報。此處的酬報既包括在這個世界可見的，也包括下個世界可預期的。佛教經文對來自善業的即刻當下的安甯感與重生天界帶來的精緻喜樂，都有著引人入勝的描述。這些描述也寓 含了業力原則的黑暗那一面：來自惡行的自然懲罰，同樣既在這個世界、也在下個世界：在諸層地獄與其它低等重生——如成爲畜生——再回到這個世界，當他回複爲人態時繼續。

然而——因爲有限的業不能提供無限的果報——業的回報，無論好壞，皆非永恒。這一點自然而然地引向下一主題：整個輪回重生的過患。在輪回中沒有哪種幸福是永久的，即便是最精緻的天界享樂，當善業耗盡時，也必然終結，他不得不重曆低等域界生存的艱難困苦。業力造作背後的心極其易變，這說明個體在重生界的軌迹不一定總在上升。實際上，正如佛陀在回憶自己的宿世時看見，從一生到下一生的軌迹，充滿了漫無目的的上下起伏，如擲向空中的枝條：有時這頭著地、有時那頭、有時中間。這多少次投擲的軌迹之中，所經歷的苦痛難以計量。

這些觀想自然地引向說法的下一主題：出離。既然理解了輪回之中哪怕極致喜樂的瞬逝性，敏 覺的聽衆即作好準備，贊同放棄輪回內部的任何快樂追求、轉而培育解脫道的主張了。經文把這個心理準備比喻爲把一塊布洗淨，得以善吸染料。正是這個時候，佛陀帶領聽衆超越世俗正見，開講出世層次。

描述這個[次第說法步驟的經文](#)把這一步簡單描述爲：“諸佛特有的教導：苦、苦因、苦的止息與止息道”，也就是四聖諦。不過，四聖諦只是經文中教導的相互關聯的三種出世正見之一。它們是：(1)此/彼依緣性[idappaccayata]；(2)緣起法則[*paticca samuppada*]；(3)四聖諦[*ariya sacca*]。爲了對佛陀對業力本質的教導得見其完整面貌，我們應當三者都看。

## 此/彼依緣性

最基本的正見形式就是佛陀修持善巧業的過程中發現的因果反饋原理。他稱之爲“此/彼依

緣性”，因為它以直接呈現於覺知的方式——即內心可指為“此”、“彼”的事件——來解釋體驗，而不是以覺知之外的原則。他把這個原則以貌似簡單的公式表達為：

- “ (1)當此是，則彼是。
- (2)從此的升起，來彼的升起。
- (3)當此不是，則彼不是。
- (4)從此的止息，來彼的止息。 ”

此公式的譯解可以有多种方式，只有一種貼切地反映了公式的措辭，同時又反映了經文描述因果關係具體例子時其方式的複雜與流動性。那就是把該公式視為兩重因果律的交互運作。一種具曆時性[diachronic]，作用於一段時間；另一種具同步性[synchronic]，作用於單一瞬間。這兩個原則結合起來構成了一種非線性模式。曆時性原則——以(2)與(4)為一對——把事件沿時間軸連接起來；同步原則——以(1)與(3)為一對——把對象與當下的事件連接起來。這兩個原則相互交接，使任一事件受到兩套條件的影響：來自過去的輸入與來自當下的輸入。

儘管每項原則貌似簡單，兩者的相互作用，使後果極其複雜。首先，每一個動作[業]既有即刻當下的反彈，同時也有延及未來的回報。根據該動作的強度，這些回報或者持續短暫，或者持續長久。因此，每一個事件所發生的背景，決定於過去長時間範圍內發生之諸事件的效應以及當下諸動作之效應的總合。這些效應可以相互強化，可以無甚相關地共存，也可以相互消彌。因此，儘管有可能預測某種類型的動作傾向於給出某種類型的果報——譬如，發自嗔怒的行動將導致痛苦——但無法預測，該果報將在何時、何地令被感受。

使該系統更為複雜的是：兩種因果律相遇在內心。心藉著它的觀念[見]與動機，使此雙重因果律繼續活躍。心藉著它的感受力，受由它啟動之諸因的果報的影響。隨著心對自己的行動之果報作出反應，兩重因果律便構成了自我反饋。這些反應可以構成正反饋，強化原輸入與果報，如同把話筒放在由它輸入的揚聲器旁邊時發出嘯聲一般。它們也可以構成負反饋，抵消原輸入，譬如恆溫調節器在室溫過高時把加熱器關閉，又在低溫時開動。因為這些業的回報可以是即刻性的，心當即可對它們作出反應，這些反饋循環的運轉，有時會很快失控；其它時候，它們可以對個人的行為提供善巧的控制。例如，某人出於嗔怒而行動，該動作給予他即刻的不適感[=現時苦果]，對此他的反應，可以是進一步發怒，於是制造出滾雪球式的效應。另一方面，他可以領悟到，這種不適感是由嗔怒造成的，於是馬上試圖停止怒意。不過，有的時候，他過去的行動果報，也許可能隱蔽當前的不適感，使得他對它根本不作反應。這就意味著，儘管習慣性行動與其果報之間的關係具有一般的模式，某個特定動作與它的諸果報之間，並無一一對應或一報還一報的既定關係。反之，果報由該行動的整個背景決定，受它之前、之後的行動[業]，以及當他作此行動或體驗其果報時的心態的影響。

以這種方式，兩重因果律的結合——也就是過去的影響與即刻當下的影響——解釋了因果關係在即刻體驗層次上的複雜性。不過，兩者的結合也開啓了找到一個系統化的方式、打破該因果網絡的可能性。假若因與果完全是線性的，那麼宇宙將完全是先驗決定的，對於從因果機制中的

逃脫則無可作為。假若它們完全是同步的，那麼從一刻到下一刻即毫無相關性，一切事件將是隨機的；此網絡可以無緣無故地徹底破壞，又可以自發地重新形成。然而，在這兩個模式的共同作用之下，人可以從觀察過去的因果模式中學習，再把洞見應用於拆解作用於當下的同樣的因果模式。假若他的洞見為真，則可以脫離這些模式獲得自由。這就使藉八聖道培育高等善巧層次之業，再從業力循環中徹底解脫成為可能。

再者，此/彼依緣性的非線性，解釋了為什麼高等善巧，在專注即刻當下時，能夠成功地引向業的終結，是業構成了對整個宇宙的體驗。一切非線性過程皆體現所謂的“尺度不變性” [scale invariance] [1]，意謂，某個過程的行為，在更大與更小尺度上的表現都是相似的。譬如，想了解某個非線性過程的大型模式，他只需要專注它在更小、更易觀察的尺度上的行為，就可以看見同樣模式的運作。就業來說，他只需要在培育高等善巧[=禪修]時，專注業在即刻當下的過程，隨著他從其中的解脫，跨越時空的大範圍問題也將會明朗起來。

## 緣起法則

緣起法則的教導，有助於對這一點提供更詳細的指南，確切地表明業力循環在何處提供入口，允許更善巧的當下輸入。如此，它既解釋了在培育高等善巧時，專注這個動作的重要性，也解釋了把正確地專注當下體驗的過程中，以行動[業]為指南的重要性。

緣起法則說明，宇宙在被禪修者直接體驗的觀察背景之下，完全容攝在即刻呈現於覺知的因素內：五蘊(色、受、想、行、識)、六處(五種官感加上心)。諸因緣的標準序列如下：老、病、死之苦緣於生；而生緣於有；如此下推，經過執取、渴求、受、官感接觸、六處、名色(心與身之現象)、官感意識、心理造作、直到無明。儘管該序列讀來似乎具線性模式，這些詞語的準確定義表明，它充滿了許多反饋循環。因為它的非線性，故而在若干尺度上運作：譬如“生”，既指有機體的出生，也指內心一種存在感[有]的出生。

在這個序列當中，包含著佛陀對業力與重生的終極分析。譬如，業的系聯[nexus]——執取、有、生——解釋了生的發生域界。業(它包括在名色的諸因素中)升起五蘊，後者構成了渴求與執取的對象。一旦執取，就會在三界之任一——欲界、色界、非色界——“來有”。這些界，不僅指宇宙尺度之存在態的層次，而且指出心理狀態的層次。生與有之間的關係，可以用入睡與做夢的過程作比喻。隨著昏沈帶領心與清醒時的現實失去接觸，另一個時空的夢像將在其中顯現。這個圖像的顯現即稱為“有”。進入這幅圖像，在其中擔當起一個腳色或身份——的動作，就是“生”。巴利經典的注疏認為，正是同樣的過程使得重生在色身壞死後發生。同時，入睡與出生的比喻解釋了何以從“有”中解脫被稱為“覺醒”。

一旦在某個界出生，名色與意識的系聯解釋了活性有機體在該界內的升起與存活。沒

有意識，心與身之有機體會死去。沒有心與身之有機體，則意識無處著陸與發展。這個系聯也解釋了能夠引向善巧業的反饋循環。“名”包括了專注、動機、感受、辨識、接觸等亞因子，它們正是業與果的作用過程中的那些因子。善巧的第一課是，一個行動的精髓是它的動機：一個以求高等善巧為動機的行動所生之果報，將不同於一個以貪、嗔、癡為動機所生的果報。反過來，動機又受到對他之處境的專注動作正確與否的影響。專注的動作越少為癡所迷惑，就將以正確的角度觀察[=正思]得越清楚。專注與動機的組合，又決定了該動作的受與色(身體事件)之果報的質量。行動越善巧，這些果報會越精緻。辨識[想]隨著那些果報升起，某些比另一些更適當。專注的動作選擇去注意哪些，接著反饋入另一輪的行動[業]循環。整個循環之能夠進行，是因為它的所有因子都與意識接觸。

名、色、與意識的這種相互作用，為如何終結業的循環本身所具有的苦這個困境，提供了解答。假若他僅僅試圖透過一個直接的動機來終止循環，那麼這個動機本身就是一件業，因此成為循環繼續的因。不過，假若他能夠隨著意識與循環中的諸接觸自然而然地褪離而作觀察，這個雙重束縛可以解脫。這裏所要求的，非是不動，而是越來越正確地專注業力本身的過程。當他對這個過程的專注與把握達到完整全面時，就會出現一個稱為“非造作”[*atammayata*]的平衡，在其中業的諸過程與意識的接觸——此時意識仍然具足——自然地脫離。一位現代導師把這個脫離過程比作果子熟透時自然地脫離果樹。這就是業的循環如何在覺醒的瞬間得以終止。

這個分析表明，解脫之最重要的障礙是無明，它使專注不能夠全然辨知。佛陀跟蹤無明這個升起心理造作過程的元素，發現歸根到底它是對四聖諦的無明：[聖諦的內容、每項聖諦相應的責任](#)、與對那些責任的掌握。當此無明被徹底克服時，維持循環的渴求無可抓取，因為它所有的可能對象都被如實知見——為苦。無處著陸，渴求消失，輪回即能夠終止。

## 四聖諦

由於正是四聖諦之智終止了無明與渴求，佛陀最經常地以此表達出世正見。這些真諦把業力分析直接聚焦在苦的問題上：人們自造生命體驗之敘事，其核心正是這些問題。正如佛陀在第二智中提到，他的宿世回憶包括了每一生的樂痛體驗，而多數人在回顧自己的生命時，也傾向於注意這些問題。然而，四聖諦並未簡單地停留在苦的敘事上：而是從一位學技者求解難題的角度出發。對於試圖把握高等善巧的禪修者來說，這就意味著，這些真諦不可能藉不參與地旁觀而全知。只有敏感地參與念住、定力、明辨等善巧功能的培育過程——對影響該過程的諸心理因素的因果關係獲得實踐性的把握——他才有可能消滅妨礙業力止息的無明。因此，只有通過把善巧培育到終極程度，才能把輪回帶到某個平衡點，得到消解的果報。

中譯注[1]scale invariance,「尺度不變性」為直譯,意謂:性質不隨尺度而變。視覺例子可見維基百科中同名條目與曼德博(Mandelbrot)分形圖。

本文來自原作者解說三歸依的文集《歸依》之尾篇《以善巧業為依止》的四節段。文中小號字體為譯者加。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/refuge.html>

---

相關連接: [正見](#)

最近訂正 11-17-2007

# 歸依

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良稹

**Going for Refuge**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2001 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良稹，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

The act of going for refuge marks the point where one commits oneself to taking the Dhamma, or the Buddha's teaching, as the primary guide to one's life. To understand why this commitment is called a "refuge," it's helpful to look at the history of the custom.

歸依之舉，標志著一個人作出承諾，把佛法或者說佛陀的教導作為自己生活的主要指南。為了理解這項承諾何以被稱為“歸依”，審視該傳統的歷史淵源是有益的。

In pre-Buddhist India, going for refuge meant proclaiming one's allegiance to a patron — a powerful person or god — submitting to the patron's directives in hopes of receiving protection from danger in return. In the early years of the Buddha's teaching career, his new followers adopted this custom to express their allegiance to the Buddha, Dhamma, and Sangha, but in the Buddhist context this custom took on a new meaning.

在佛教出現之前的印度，“歸依”意味著對某位保護者——當權者或者神明——宣示忠誠，服從該保護者的指示，以期換得遠離危險的安穩庇護。在佛陀傳法生涯的早期，他的新弟子們沿襲了這個傳統，以表達自己對佛、法、僧的忠誠，不過在佛教語境之中，該傳統有其新意。

Buddhism is not a theistic religion — the Buddha is not a god — and so a person taking refuge in the Buddhist sense is not asking for the Buddha personally to intervene to provide protection. Still, one of the Buddha's central teachings is that human life is fraught with dangers — from greed, anger, and delusion — and so the concept of refuge is central to the path of practice, in that the practice is aimed at gaining release from those dangers. Because the mind is the source both of the dangers and of release, there is a need for two levels of refuge: external refuges, which provide models and guidelines so that we can identify which qualities in the mind lead to danger and which to release; and internal refuges, i.e., the qualities leading to release that we develop in our own mind in imitation of our external models. The internal level is where true refuge is found.

佛教不是一個奉神的宗教 佛陀不是一位神祇 因此一個人歸依，在佛教意義上，並非是請求佛陀親自介入，提供庇護。雖如此，佛陀的一條核心教導是，人生布滿了危險 指來自貪、嗔、癡的危險 故此，歸依的概念對修證之道具有根本的重要性，因為修持的目的正是為了脫離這些危險。由于心既是危險的來源，又是解脫的來源，我們需要在兩個層次上歸依：外在層次的歸依為我們提供榜樣與指南，我們得以認清心的哪些素質引生危險，哪些素質引生解脫；內在層次的歸依，則是效仿我們的外在榜樣，在自己內心培育起來的趨向解脫的素質。這個內在層次才是歸依的真正實現處。

Although the tradition of going to refuge is an ancient practice, it is still relevant for our own practice today, for we are faced with the same internal dangers that faced people in the Buddha's time. We still need the same protection as they. When a Buddhist takes refuge, it is essentially an act of taking refuge in the doctrine of karma: It's an act of submission in that one is committed to living in line with the principle that actions based on skillful intentions lead to happiness, while actions based on unskillful intentions lead to suffering; it's an act of claiming protection in that, by following the teaching, one hopes to avoid the misfortunes that bad karma engenders. To take refuge in this way ultimately means to take refuge in the quality of our own intentions, for that's where the essence of karma lies.

儘管歸依的傳統古已有之，今日它對我們自己的修行仍具相關性，因為我們面臨著與佛陀時代的人們同樣的內在危險。我們仍然需要同樣的庇護。當一位佛教徒歸依時，基本上這是對業力法則的一種歸依：之所以為遵奉，因為他承諾在人生中遵奉善業[以善巧動機為基礎的行為]趨向幸福，不善業趨向苦痛的原則。之所以為庇護，因為藉著服從教導，他希望避開惡業招致的不幸。以這種方式作歸依，終究意味著歸依我們自己的動機的質量，因為那就是業的精髓。

The refuges in Buddhism — both on the internal and on the external levels — are the Buddha, Dhamma, and Sangha, also known as the Triple Gem. They are called gems both because they are valuable and because, in ancient times, gems were believed to have protective powers. The Triple Gem outdoes other gems in this respect because its protective powers can be put to the test and can lead further than those of any physical gem, all the way to absolute freedom from the uncertainties of the realm of aging, illness, and death.

佛教的歸依 內在、外在兩個層次上  
都是指佛、法、僧，亦稱三寶。之  
所以被稱為寶，既因為它們有價值，也  
因為在古代，人們相信寶石具有種種護  
佑力量。三寶于此處勝于諸寶，因其保  
護力可被驗證，並且功效之遠為礦物寶  
石所不及，它能把我們一直帶到徹底脫  
離老、病、死之不安穩的自由境界。

The Buddha, on the external level, refers to Siddhattha Gotama, the Indian prince who renounced his royal titles and went into the forest, meditating until he ultimately gained Awakening. To take refuge in the Buddha means, not taking refuge in him as a person, but taking refuge in the fact of his Awakening: placing trust in the belief that he did awaken to the truth, that he did so by developing qualities that we too can develop, and that the truths to which he awoke provide the best perspective for the conduct of our life.

佛陀，在外在層次上，指的是悉達多 -  
喬達摩，那位舍棄了王族頭銜，進入叢  
林禪修，最終證得覺醒的印度王子。歸  
依佛陀，並非意味著把他作為個人而歸  
依，而是對他的覺醒的歸依，也就是置  
信于：他的確覺悟真相、他的覺醒是藉  
著培育我們亦可培育的諸種素質、他所  
悟得的真諦為我們的人生行動提供了最  
佳視野。

The Dhamma, on the external level, refers to the path of practice the Buddha taught to his followers. This, in turn, is divided into three levels: the words of his teachings, the act of putting those teachings into practice, and the attainment of Awakening as the result of that practice. This three-way division of the word "Dhamma" acts as a map showing how to take the external refuges and make them internal: learning about the teachings, using them to develop the qualities that the Buddha himself used to attain Awakening, and then realizing the same release from danger that he found in the quality of Deathlessness that we can touch within.

法， 在外在層次上，指的是佛陀傳給  
弟子們的修證之道。它又分為三層：他  
的教言、依此教言的實修、修成的覺醒  
體證。對“法”一詞作此三部區分<sup>[1]</sup>，  
如一幅地圖，指明了從外在歸依出發，  
將其內在化的轉變方式：即，學習教  
言，把它們應用于培育佛陀本人藉之證  
悟的諸種素質，接下來，在由他發現  
的、我們亦能從內心觸及的不死素質之  
中，同樣地實現解脫，遠離危險。

The word Sangha, on the external level, has two senses: conventional and ideal. In its ideal sense, the Sangha consists of all people, lay or ordained, who have practiced the Dhamma to the point of gaining at least a glimpse of the Deathless. In a conventional sense, Sangha denotes the communities of ordained monks and nuns. The two meanings overlap but are not necessarily identical. Some members of the ideal Sangha are not ordained; some monks and nuns have yet to touch the Deathless. All those who take refuge in the Buddha, Dhamma, and Sangha become members of the Buddha's four-fold assembly (*parisa*) of followers: monks, nuns, male lay devotees, and female lay devotees. Although there's a widespread belief that all Buddhist followers are members of the Sangha, this is not the case. Only those who are ordained are members of the conventional Sangha; only those who have glimpsed the Deathless are members of the ideal Sangha. Nevertheless, any followers who don't belong to the Sangha in either sense of the word still count as genuine Buddhists in that they are members of the Buddha's *parisa*.

僧伽一詞，在外在層次上有常規與理想兩種意義。在理想意義上，僧伽由所有修練到至少瞥見不死之法者構成，不論在家、出家。在常規意義上，僧伽指出家的比丘與比丘尼組成的團體。這兩種意義有重疊，但不一定等同。有的理想僧伽的成員並未出家；有的比丘與比丘尼尚未觸及不死。所有歸依佛、法、僧者，皆屬於佛教四眾弟子(*parisa*)的成員：比丘、比丘尼、優婆塞(男居士)、優婆夷(女居士)。儘管有一種流行說法認為所有佛教徒都是僧伽的一分子，其實不然。只有出家者，才是常規僧伽的成員；只有已瞥見不死者，才是理想僧伽的成員。不過，上述兩種僧伽以外的信眾，作為佛陀的四眾成員，仍都是真正的佛弟子。

When taking refuge in the external Sangha, one takes refuge in both senses of the Sangha, but the two senses provide different levels of refuge. The conventional Sangha has helped keep the teaching alive for more than 2,500 years. Without them, we would never have learned what the Buddha taught. However, not all members of the conventional Sangha are reliable models of behavior. So when looking for guidance in the conduct of our lives, we must look to the living and recorded examples provided by the ideal Sangha. Without their example, we would not know (1) that Awakening is available to all, and not just to the Buddha; and (2) how Awakening expresses itself in real life.

當一個人歸依外在的僧伽時，他歸依的是兩種意義上的僧伽，但這兩種意義提供了不同層次的歸依。常規僧伽協助延續著教言的生命力，長達兩千五百多年。沒有他們，我們不可能了解佛陀教導的是什麼。然而，並非常規僧伽的所有成員都是可靠的行為楷模。因此，當我們尋找人生的操行指南時，必須以在世的和記載中的理想僧伽作為楷模。沒有他們作出的典範，我們不會了解(1)覺醒不僅只有佛陀才能成就，而是對人人開放；(2)覺醒在真實生活中如何體現。

On the internal level, the Buddha, Dhamma, and Sangha are the skillful qualities we develop in our own minds in imitation of our external models. For instance, the Buddha was a person of wisdom, purity, and compassion. When we develop wisdom, purity, and compassion in our own minds, they form our refuge on an internal level. The Buddha tasted Awakening by developing conviction, persistence, mindfulness, concentration, and discernment. When we develop these same qualities to the point of attaining Awakening too, that Awakening is our ultimate refuge. This is the point where the three aspects of the Triple Gem become one: beyond the reach of greed, anger, and delusion, and thus totally secure.

在內在層次上，佛、法、僧是我們效仿外在的榜樣，在自己的內心培育起來的善巧素質。譬如，佛陀是一位智慧、清淨、慈悲者。當我們在自己的內心培育起智慧、清淨、慈悲時，它們就構成了我們在內在層次上的歸依。佛陀藉著培育信念，精進、念住、定力、明辨，嘗得覺悟之果。當我們培育同樣這些素質、達到同樣的覺醒時，該覺醒就是我們的終極歸依。就在此處三寶的三側面合而為一：超越了貪、嗔、癡之所及，故此徹底安穩。

[1]中譯注：“法”一詞的三部區分，指*pariyatti*，*patipatti*，*pativedha*，即，教理、實踐、證得；或學法、修法、證法。

本文來自原作者解說三歸依的文集《歸依》首篇。

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/refuge.html>

最近訂正 1-22-2008

[[首頁](#)] >> [[禪定](#)]

# 呼吸禪定引導

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中译] 良積

**A Guided Meditation**  
**by Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有 © 1999，坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

身體舒適地坐直，不要偏向前後左右。閉上眼、觀想良好的祝願。良好的祝願首先要送給自己，如果你不能為自己祝福，對自己的幸福沒有真誠的期望，就不可能真正為他人祝福。因此，這樣告訴你自己：“願我找到真正的幸福。”要提醒自己，真正的幸福來自於內心，因此這不是一種自私的欲望。實際上，你在內心找到、開啓了幸福之源，才能夠向他人傳送。這種幸福不依賴於從別人那裏拿走什麼。

現在，你要對其他人傳送良好的祝願。首先，向身邊親近的人傳送——你的家庭、父母、好友：願他們也找到真正的幸福。之後把那些善念，傳向一個不斷擴增的圈子：你熟悉的人、不太熟悉的人、你喜歡的人、感覺泛泛的人、還有你不喜歡的人。不要讓你的善念有局限，因為如果有，你的心就有局限。現在，把良好的祝願傳遍給那些你不認識的人，不僅僅是人，還有各方各樣的衆生：東、西、南、北、上、下，直到無限。願他(它)們也找到真正的快樂。

現在，把你的心帶回當下。要是你想找到真正的幸福，就得在當下找。過去已逝，將來未決。因此你必須定駐於當下。在這裏你有什麼？你的身體坐在這裏，進行著呼吸。你還有心智，在思考、有知覺。因此把所有這一切彙集起來。想著呼吸、觀察呼吸的一進一出。始終把心念指向呼吸：那是念住。始終覺察呼吸的一進一出：那是警覺。要把心智的這兩個方面結合起來。如果你願意，可以以一個禪定詞彙來加強你的念住。可以試試用“佛陀”(Buddho)，意思是“覺醒”，吸氣時想著“哺”，呼氣時想著“哆”。

盡量舒順地呼吸。要想學會在當下為自己提供幸福，同時又能夠提升警覺，一個極其具體的方法，就是讓你的呼吸變得舒順。要作嘗試，看看哪一種呼吸在當前對身體最合適。可以是長息、短息、長入息短出息、或者短入息長出息。呼吸可以有輕重，快慢，深淺感。一旦找到一種舒適的節奏，就保持一陣子。要學會品嚐呼吸感。一般來說，呼吸的質感(texture)越舒順越好。不要把呼吸只當成空氣在肺部的一進一出，而是整個呼吸能量流，隨著每次出入息在體內的動感。要對那個能量流的質感有知覺。你會發現過一陣子身體會有改變。某一種節奏或者質感有一陣對頭，過一陣可能覺得另一種更舒順。要學會傾聽身體怎樣在向你講述當下，並且學會作出

反應。它需要怎樣的呼吸能量？你怎樣最好地提供那種需要？如果你有疲勞感，試著用一種令身體振作的方式呼吸。如果你有緊張感，試著用一種令身體放鬆的方式呼吸。

如果你的心念遊走，輕輕把它帶回。遊走十次、百次，你帶回十次、百次。不要放棄。這個素質叫做精勤。換句話說，你一旦意識到心溜開了，馬上把它領回來。不要漫無目的地把時間花在嗅嗅花香、望望天空、聽聽鳥叫上。你有工作要做：要學會怎樣舒順地呼吸，怎樣讓心在當下一個良好的空間定駐下來。

在呼吸變得舒順起來時，你可以開始探索身體的其它部分。如果你只是在狹隘的知覺範圍裏跟著舒順的呼吸，就可能打瞌睡。因此要有意擴大你的知覺。一個開始注意的好地方是臍部附近。在意識中找到那個部位：它現在在哪裏？然後注意：你吸氣時那裏感覺怎樣？呼氣時感覺怎樣？隨著幾個呼吸，觀察那個部位。注意在出入息時那裏是不是有緊張感。入息時你那裏是不是緊繃起來？出息時那裏是不是有張力？你呼氣時是不是太用力了？要是發現有以上情形，就放松下來。想著那些張力隨著出入的呼吸感消解而去。你如果願意，可以想象呼吸能量在臍部周圍進入身體，消解感受的張力……

接下來，把你的知覺移到右邊——腹部的右下方——作同樣的三個步驟：1) 在意識裏找到身體的那個部位；2) 隨著出入息，注意那裏的感覺；3) 如果感覺到呼吸時那裏有張力或者緊繃，讓它放松下來……現在，把你的意識移到左邊，來到腹部左下方，重複上述三個步驟。

現在把知覺轉移到上腹部中央(solar plexus)……之後到右邊……右側邊……左側邊……胸中央，過一陣，移動到喉根，然後到頭部中央。呼吸能量在頭部時要極其小心。想著它極度柔和地進入，不僅經由鼻，也經由眼、耳、頭頂、頸後進入，極其柔和地流動，放鬆任何張力，例如你的下顎、頸後、眼部周圍、或者臉部。

從那裏你可以把注意力逐漸移到後背，下至雙腿，來到腳趾、趾間。與前面一樣，把意識集中在身體的某個地點，注意隨著吸氣呼氣那裏的感受，放鬆任何張力與緊繃感，這樣，呼吸能量可以更加自由地流動，直到趾尖。然後重複這個過程，從頸後開始，沿著雙肩、雙臂、雙腕，直到指尖。

你可以像這樣重複巡查身體，多少次都行，一直到心準備好安定下來。

之後，讓注意力回到身體中一個你覺得能夠最自然地安定下來、又最利於心念集中的地方[注1]。讓你的注意力停留在那裏，與呼吸成爲一體。同時，把你的知覺範圍擴大開來，充滿整個身體。如房中蠟燭：火焰在一處，但光線充滿整個房間。又如蛛網：蜘蛛在一處，但它感知整個網絡。要敏銳地把持那個擴大的知覺感。你會發現它就如帶著小洞的氣球，傾向於縮小，因此要一直擴大它，想著“全身、全身、吸氣進入全身，從頭頂到腳趾。”想著呼吸能量從每個毛孔進入身體。要特別停留在這個既集中，又擴大的意識感上，越久越好。你現在不作它想，又無處可去、無事可幹。你就停在當下這個既集中、又擴大的知覺感上……

等到離開禪定時，提醒自己出定時要有技巧。換句話說，你不要一下跳出來。我的老師阿姜放曾經說，多數人禪定時，就好像爬梯子上二樓，一步一步、一級一級慢慢順著梯子爬。可是一

到一樓，他們就從窗口跳了出去。不要那樣做。想一想你花了多少努力才把注意力集中起來，不要把它扔掉。

出定的第一步是，把良好的願望傳送給你周圍所有人。之後，在睜開眼之前，提醒自己即使打算睜眼，你還是要把注意力集中在身體上，集中在呼吸上。你起身、走動、談話、傾聽、或者做其它什麼時，要努力使注意力集中在那個中心，越久越好。換句話說，離開禪定的技巧，在於學會怎樣不離開它，不管你可能在作其它什麼事。要從那個中心感[定點]出發行事。如果你能夠這樣讓心保持在穩定集中的狀態，就有了一個參照標準，可以探測心智的動態，探測它對周圍與內在事件的反應。你只有擁有這樣一個穩固的中心，才有可能對心的動態獲得洞見。

---

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/guided.html>

[注1]：譯者注：關於注意力集中的地點，在另一篇談話裏，阿姜坦尼沙羅提到：“把你的注意力集中在呼吸的感受上。呼吸幾次，把注意力放在易於感受呼吸，而心智又容易集中的身體部位。可以是鼻部、前胸、腹部、或者任何其它部位。把注意力停在那裏，注意你呼氣吸氣時那裏的感覺。不要用力呼吸，不要使勁把注意力壓在那個部位。傾聽呼吸自然地流動，只是跟蹤它的感受。品嚐它，當它是一種你想要延長的精緻感覺。”

這是引導初學者進入禪定的方法之一。與阿姜李的念住呼吸法的初始步驟大同小異。阿姜李在談到呼吸念住的停著點時舉例提到的幾個部位是：鼻尖、頭中心、上顎、喉底、前胸骨底端(tip of sternum)，臍部或略上一點的部位。他還說，如果你有頭痛症或者神經官能之類的病症，就不要把注意力集中在喉底以上的任何部位。

前面對身體的巡察(body-sweeping)，為南傳常見，不同教法的巡察順序不同。

關於呼吸念住，也請參照自中部118(出入息念經)。

長老的英文禪定指導錄音：<http://www.audiodharma.org/mp3files/>

[ThanissaroBhikkhu\\_032903\\_GuidedMeditation.m3u](#)

---

相關連接 [坦尼沙羅尊者：呼吸禪定步驟](#)

[坦尼沙羅尊者：解析辨識](#)

[阿姜李 念住呼吸與禪定開示](#)

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[禪定](#)]

# 呼吸禪定步驟

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

講於2002年11月，美國慈林寺

**The Steps of Breath Meditation**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有 © 2002，坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀傳授呼吸禪定時，所教共有十六步。這是經文中詳細的禪定指導。而呼吸則是他最高度、也是最經常推薦的禪定主題——因為呼吸不僅僅是心智借以安定下來集中起來的所在地，也是心智得以用來作分析的對象。那裏是覺醒的洞見升起之處——心智對於呼吸有念住、有警覺，也對自己與呼吸之間的關係有著意識。

在呼吸禪定的後續階段，重點不再側重於呼吸，而在於心智與呼吸的關係上。不過在初始階段，重點是在呼吸本身，用呼吸把心智套牢，將它帶到當下。在最初兩步裏，你只是跟著長呼吸與短呼吸，讓自己對長短呼吸的知覺開始敏感起來。但從第三步開始，就有了意志的成分。你要訓練自己，首先要訓練自己的是，隨著吸氣，意識到你的全身，隨著呼氣，意識到你的全身。

佛陀在描述禪定境界時，並未採用一境性（single-pointedness）的形象。他用了全身意識的形象。喜與樂的感覺從呼吸中產生時，他告訴你，要把喜感與樂感，如同把水揉入面粉中發面一般地傳遍全身。另一個形象是，喜悅從體內湧起，如同冷泉水從湖底湧出，給整個湖水帶來清涼。另一個形象是湖中直立的荷苞：一些荷苞並未露出水面，而是整個沒於水中，從根部到頂部為湖水的靜止與清涼所飽和。再有一個形象是，一個包著白布的人，從頭到腳裹著白布，全身覆蓋著白布。

這些皆是全身意識的形象，是一種喜、樂、明亮的意識充滿全身的感覺。那就是你在了解呼吸時需要嘗試達到的，因為讓洞見升起的那類意識，並非限制於一點。當你將注意力集中於一點，把其它一概堵在知覺之外時，那樣心智也會留下許多盲點。但是當你試著維持一種全方位的知覺感時，就有助於消除盲點。換句話說，你要沈浸於呼吸之中，對周身的呼吸有知覺。用來描述它的一個詞是 *kayagatasati*——念住浸沒於全身。身體為知覺所飽和，知覺本身又沈浸於身體中，為身體所包圍。因此並不是你就只注意一點——例如頭部後方——從那一點看身體，或者從那點出發堵住對其它身體部分的知覺。你必須要有全身的知覺，有全方位，三百六十度的知覺，那樣就消除了心智中的盲點。

你一旦有了這樣的知覺，就要致力於維持它——儘管“致力”與一般的致力並不同。你致力於不把注意力移開，或者不讓它縮小。你致力於不去擔負其它的責任。不過時間長了，這樣的調

禦就越來越自然，越來越成爲第二天性。你感覺越來越自在。隨著心智安定下來，它平時的緊張能量就開始消解。身體實際上需要的氧氣越來越少，因爲你的大腦活動層次開始安靜下來，呼吸也越來越精細。它甚至能夠變得完全靜止，因爲你需要的氧氣只需從皮膚的毛孔中獲取。

在這時，呼吸與你的知覺似乎融合在一起。很難把兩者分開，不過你暫時不要嘗試那樣做。就讓知覺與呼吸相互貫通，成爲一體。

你必須把這樣的意識，這種一體感，練得極其穩固。否則很容易遭到破壞，因爲心智的天性會由它縮小。我們一開始思考，身體某處的能量場就收縮起來，從意識中給堵了出去，這就是爲什麼每次一個念頭出來，身體就會有張力。身體這部分緊張起來，讓你去思考那個念頭；身體那部分緊張起來，讓你去考慮這個想法，就這樣來來回回。難怪一個簡單的思考過程會讓身體消耗許多。根據一些中醫理論，腦力勞動者消耗能量的速度，比一個完全的體力勞動者要快三倍。這是因爲思考給身體帶來緊張。特別是那些有關過去未來的想法，必須造出一個世界來，才能讓那些想法有地方居留。

我們使心智集中起來時，是在以一個不同的方式思考。初始階段，我們還是在思考，不過想的完全是有關當下，完全在觀察當下，對當下發生的事件有警覺、有念住，這樣就不必去創造過去、未來世界。這樣給身體造成的張力就減少了。爲了保持對當下的念住，不讓心思溜回到老習慣去，你必須盡量保持開闊的知覺，一直到包括對你的手指、腳趾的知覺，那樣才讓你紮根於當下。你的知覺保持著開闊感時，就會防止產生那種收縮性，它允許心智溜出去跟蹤過去與將來。你就完全安住於當前。思考的需要變得越來越少。

隨著念頭越來越少，不去幹擾呼吸能量的流動，會產生一種全身的滿足感(sense of fullness)。經文中把這種滿足感稱爲喜(rapture)，而稱隨之而來的自在感(sense of ease)爲樂(pleasure)。你就讓這個自在的滿足感充滿全身，但仍然把注意力放在呼吸能量上，即使它完全靜止了。你不需要匆忙，不過最後會達到一個地步，身體與心智經歷了足夠的喜與樂，你可以讓它們平息下來。或者有時候，喜念太強烈了，那時你就讓更爲精細的呼吸感，進入喜悅中的知覺，然後你轉入一個完全自在(total ease)的層次。之後連自在感——一種啜飲愉悅的感覺——也平息了，把你留在了徹底的靜止狀態。

你在靜止中定駐下來後，可以開始尋找呼吸於知覺之間的分界線。在此之前，你一直在調禦呼吸，試圖越來越敏感於呼吸怎樣最舒服，怎樣不舒服，你的調禦越來越精細，直到可以放下調禦，與呼吸同一體。這樣做，就使呼吸越來越精細，直到它徹底靜止。當一切穩定靜止下來之後，你的知覺和知覺對象自然而然就分開了，好比懸浮液中的化學物質沈澱下來。一旦知覺分離了出來，你就可以開始直接調禦心智因素，那些影響你的知覺的那些感受(feelings, 受)與辨識(perceptions, 想)了。你可以觀察它們的行爲，因爲目前呼吸已經不會幹擾了。

這就好像是在調節無線電頻道。只要有雜音，只要你還沒有調准電台頻率，你就聽不見訊號的微妙。但是你一旦調到了那個頻率，雜音消失，一切精細處就會清楚起來。你調到心智的頻道，就能看見那些感受與辨識的細微動作。你能看見那些動作的結果，對你知覺的影響，過了一

陣，你就會了解到這種影響越精細越好。這樣讓它們安靜下來。等到它們安靜下來，你就剩下了知覺本身。

不過，即使這個知覺也有上下起伏的時候，爲了超越它們，佛陀讓你調禦它們，就好像你調禦呼吸、調禦感受、辨識那些心理因素一樣。經文上談到令心勝喜、令心定、令心解脫。換句話說，在你對禪定各個階段越來越熟悉時，就會開始對知覺當前所需要的禪定層次有所了解。假如它不穩定，怎樣讓它穩定下來？你怎樣改變呼吸的感應，或者調整你的注意力讓心智更加穩定？當禪定變得幹枯起來時怎樣做才能令心勝喜？從一個階段移到下一個階段，你確切需要放下什麼，才能讓心智離開一個比較弱的禪定境界，讓它在一個更強的境界裏安住下來？

佛陀在談到修持這個階段裏的心解脫時，並不是在講徹底解脫。他講的解脫，是指比如你放下初禪的尋想(directed thought, 尋)與評量(evaluation, 伺)，讓自己從那些因素(禪支)的負擔中解脫出來，同時進入第二禪那，如此類推地進入不同禪定層次的情形。你這樣做時就會看到，出入那些層次，很多意義上是可以藉着意志進行的。這一點很重要。你在禪定中，從一個階段轉到下一個階段，在心目一角注意，爲了從一種體驗呼吸的方式轉到下一種方式、從一種層次的穩定性轉到下一種穩定性，自己在做些什麼，就會有洞見產生。你可以看見，很多意義上這是一種心意造成的現象。

這樣做，最後就把呼吸禪定引向了洞見。首先，有了無常的洞見，不僅是對於呼吸，而且更重要的是對於心智本身，因爲你看見，即使那些穩定、清新的禪定層次也是可以藉着意志產生的。在这一切清新、一切穩定的狀態之下，是一種重複的意志、意志、維持禪定狀態的意志。有一種累贅的元素存在著。對於無常的洞見，與其說是你怎樣消化經驗，不如說是你怎樣產生經驗。你看見爲了產生某一種特別的經驗需要付出的一切努力，就產生了問題：“這樣做值得嗎？這樣一直不停地產生、產生、產生這些經驗，難道不累贅嗎？”

之後問題變成了：“怎樣放下這個累贅呢？”假如你不製造這些禪定境界，你唯一的選擇是不是就回去製造其它種類的經驗呢？或者有可能根本不去製造任何經驗？我們的一切常規經驗，無論是在禪定之中還是禪定以外，每分每刻，都具有某種意願、意志的成分。你現在到了一個地步，那種意願的成分、意志的成分，開始明顯地成爲累贅。特別是你環顧四周，問道：“我是爲誰製造這個？到底是誰在體驗它？”你就開始看見，你的自我感、這個體驗者是誰，是很難確定的，因爲它由五蘊組成，五蘊本身是無常、苦、非我的。這位體驗者也是製造出來的。這樣就產生了經文中稱爲 *nibbada* 的素質，可以譯成覺醒、幻滅。有時候譯文意義更強烈：厭棄。不管怎樣有一種你受夠了的感覺。你覺得淪陷於這個過程。你不再覺得這裏有任何滿足感。你要找一條出路。

因此你就把注意力放在舍棄(letting go)。根據經文，首先集中於無欲(dispassion, 離貪)，然後集中於止息(cessation, 滅)，最後是一種徹底的出離。換句話說，在最後階段，你放下作爲製造者、體驗者、觀察者的每一個動作、每一種意願，哪怕是那些組成正道的辨識(想蘊)與思維構造(行蘊)。當正道的因素完成了它們的工作，你也把它們放下。

所有這一切就圍繞著呼吸發生，在身與心交集的這一點上發生。這就是為什麼佛陀從來沒有讓你把呼吸這個禪定主題徹底放下。解脫道上的進展，正來自安住於當下，正是對這周圍發生的一切，越來越有知覺。你培養出一種全方位的知覺，不僅僅是身體的全方位，而且是心智的全方位。你看穿了那些盲點，是它們讓你明知自己在體會各種經驗，卻忘記了你必須製造那些經驗這個事實。就好像在看電影——燈光在屏幕上閃動了兩小時——接下來看一個講述這部電影攝制過程的紀錄片。你意識到，這上面耗費了幾個月、有時幾年的工夫，於是問題升起了：“這樣做值得嗎？”區區幾個小時的享受，之後你就遺忘了——儘管為了製造它，花了那一切辛苦。

因此當你以同樣方式看待你的一切經驗，看見製造它們時付出的那一切努力，問自己是否值得時：那個時候你就真正開始看穿幻相、開始覺醒，那個時候你就真的能放下了。你放下的不僅是來來去去的辨識與感覺，而且放下了製造它們的行為。你看見這種製造行為無處不在，包括了你的一切經驗。你無論善巧還是缺乏技巧，總是在製造什麼。心智每升起一個願望、每作一次選擇，就是在不斷地製造。這樣看，就有了壓迫感；這也在最後促使你舍棄。

你舍棄了製造、舍棄了創造。舍棄之後豁然開朗。心智面向了一個全新的維度，非創造、無升起、無消逝。儘管那一刻沒有呼吸感、沒有身體感、沒有心智的操作與創造、作為體驗者與製造者的感覺，但也是直接與當下相接觸。佛陀談到這裏時，他的所有言辭都是比喻，所有的比喻都有關於自由。你試圖描述那個狀態，也只能說到這裏，但是怎樣達到那個狀態，卻可以說很多。那就是為什麼佛陀的教導如此詳細。他列出了所有的步驟，詳細解說怎樣到達那裏。但是假如你想知道終點究竟如何，不要去尋找它的詳細描述。只要跟隨那些步驟，你在當下就會有親身的了解。

---

相關連接 [坦尼沙羅尊者 呼吸禪定引導](#)

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/meditations.html#steps>

最近訂正8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

## 解析辨識

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**De-perception**

**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 2002 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

Meditation teaches you the power of your perceptions. You come to see how the labels you apply to things, the images with which you visualize things, have a huge influence over what you see, how they can weigh you down with suffering and stress. As the meditation develops, though, it gives you the tools you need to gain freedom from that influence.

禪定使你了解辨識的力量。你會發現，給事物賦予的標籤與觀察前的先入印象，怎樣大幅度地左右你的知見，而這些東西的苦與張力怎樣給你造成負擔。不過，隨著禪定的進步，你會獲得工具，脫離那類影響。

In the beginning, when you first notice the power of perception, you can easily feel overwhelmed by how pervasive it is. Suppose you're focusing on the breath. There comes a point when you begin to wonder whether you're focusing on the breath itself or on your *idea* of the breath. Once this question arises, the normal reaction is to try to get around the idea to the raw sensation behind it. But if you're really sensitive as you do this, you'll notice that you're simply replacing one caricature of the breath with another, more subtle one. Even the raw sensation of breathing is shaped by how you conceptualize raw sensation. No matter how hard you try to pin down an unfiltered experience of breathing, you still find it shaped by your idea of what breathing actually is. The more you pursue the reality of the breath, the more it recedes like a mirage.

你最初意識到辨識的力量時，很容易對它的普遍存在有應接不暇感。譬如作呼吸禪定，到了某個程度，你會開始思索，自己到底在專注呼吸本身，還是呼吸的概念。這個問題一旦升起，通常的反應是，試著繞過概念，去觀察它背後的原始覺受。不過假如你在觀察時真正敏感，就會注意到，你只是以另一種對呼吸更精細的描繪方式，替代原先的概念罷了。即使呼吸的原始覺受，也成型於你對原始覺受這個概念的把握方式。無論你作多少努力，試圖確定未經過濾的呼吸體驗，你還是發現，它成型於你對呼吸究竟是什麼這個觀念。你越追蹤呼吸的實相，它越後退，如海市蜃樓。

The trick here is to turn this fact to your advantage. After all, you're not meditating to get to the breath. You're meditating to understand the processes leading to suffering so that you can put an end to them. The way you relate to your perceptions is part of these processes, so *that's* what you want to see. You have to treat your experience of the breath, not as an end in itself, but as a tool for understanding the role of perception in creating suffering and stress.

技巧在於把此事轉為己用。說到底，你作禪定非為理解呼吸。你作禪定是為了解苦的升起過程，達到苦的終結。呼吸與辨識怎樣相關，便是這些過程的一部分，因此你要觀察的正是它。你必須把體驗呼吸作為手段，而不是目的，透過它，理解辨識在苦與張力製造中的作用。

You do this by de-perception: questioning your assumptions about breathing, deliberately changing those assumptions, and observing what happens as a result. Now, without the proper context, de-perception could easily wander off into random abstractions. So you take the practice of concentration as your context, providing de-perception both with a general direction and with particular tasks that force it to bump up against the operative assumptions that actually shape your experience of the present.

這裏的做法是，解析辨識：質疑有關呼吸的假定，刻意改變它們，觀察結果如何。當然，缺乏適當的背景，拆解辨識很容易淪為隨機雜念。因此，你就把修定作為背景，如此既提供一個總體趨向，也提供一些具體任務，迫使它衝擊塑造當下體驗的那些操作假設。

The general direction lies in trying to bring the mind to deeper and more long-lasting levels of stillness so as to eliminate more and more subtle levels of stress. You're not trying to prove which perceptions of the breath depict it most truly, but simply which ones work best in which situations for eliminating stress. The objectivity you're looking for is not the objectivity of the breath, but the objectivity of cause and effect.

總體趨向是，試著把心帶入越來越深度、持久的靜止層次，以便消解程度越來越精細的張力。你並非要證實哪些呼吸辨識最真實地反映呼吸，而只是體驗哪些辨識對於消解哪類張力最有效。你尋找的客觀性，並非是呼吸的客觀性，而是因果的客觀性。

The particular tasks that teach you these lessons begin with the task of trying to get the mind to stay comfortably focused for long periods of time on the breath — and right there you run into two operative assumptions: What does it mean to breathe? What does it mean to be focused?

使你學得這類知識的具體任務，起始於試著讓心舒適、長久地專注於呼吸——當下你就有了兩個操作假定：呼吸意味著什麼？專注意味著什麼？

It's common to think of the breath as the air passing in and out through the nose, and this can be a useful perception to start with. Use whatever blatant sensations you associate with that perception as a means of establishing mindfulness, developing alertness, and getting the mind to grow still. But as your attention gets more refined, you may find that level of breath becoming too faint to detect. So try thinking of the breath instead as the energy flow in the body, as a full body process.

Then make that experience as comfortable as possible. If you feel any blockage or obstruction in the breathing, see what you can do to dissolve those feelings. Are you doing anything to create them? If you can catch yourself creating them, then it's easy to let them dissolve. And what would make you create them aside from your preconceived notions of how the mechanics of breathing have to work? So question those notions: Where does the breath come into the body? Does it come in only through the nose and mouth? Does the body have to pull the breath in? If so, which sensations do the pulling? Which sensations get pulled? Where does the pulling begin? And where is the breath pulled from? Which parts have the breath, and which ones don't? When you feel a sensation of blockage, which side of the sensation are you on?

These questions may sound strange, but many times your pre-verbal assumptions about the body are strange as well. Only when you confront them head-on with strange questions can you bring them to light. And only when you see them clearly can you replace them with alternative concepts.

So once you catch yourself breathing uncomfortably in line with a particular assumption, turn it around to see what sensations the new assumption highlights. Try staying with those sensations as long as you can, to test them. If, compared to your earlier sensations associated with the breath, they're easier to stay with,

一般認為呼吸是指出入鼻腔的氣息，這個有用的辨識可作為起點。無論使你聯想起該辨識的呼吸感何等粗顯，不妨就把它當作確立念住、培養警覺，使心靜止下來的手段。不過，隨著專注力越來越精細，你也許會發現，呼吸層次微弱得難以探測。於是你試著把呼吸改想成一股體內能量流，一個全身過程。

接下來，要使該體驗盡量舒適起來。如果你感到呼吸之中有任何障礙、阻礙，要設法化解那些覺受。你是不是在做什麼，造就了它們？你若發現是自己在造作，放下它們就不難了。除了你對呼吸機制該怎樣運行有先入之見外，還有什麼令你造作它們？因此要質疑那些觀念：呼吸從哪裏進入體內？它只從口鼻進入麼？身體是否有必要把呼吸拉入體內？若有必要，那麼是哪些覺受在用力？那些覺受被拉動？拉動從何處開始？呼吸又從何處被拉過來？哪些部位有呼吸，哪些部位沒有？障礙感升起時，你在覺受的哪一邊？

這些問題聽來也許怪誕，然而許多情形下，你對色身的下意識假設也同樣怪誕。只有用怪誕的問題迎面觀照，才能把那些假設揭開。你只有把它們看清楚，才能用其它概念取而代之。

因此，你一旦發現自己呼吸不順乃是緣於某個特定的假設，便把它轉過來看看，新的假設會揭示出什麼樣的覺受。試著盡可能長時間地安住於那些覺受，檢驗它們。如果它們較之你先前的呼吸感更容易安住，如果它們

if they provide a more solid and spacious grounding for concentration, the assumption that drew them to your attention is a useful new tool in your meditation. If the new sensations aren't helpful in that way, you can throw the new tool aside.

For example, if you have a sense of being on one side of a blockage, try thinking of being on the other side. Try being on both. Think of the breath as coming into the body, not through the nose or mouth, but through the middle of the chest, the back of the neck, every pore of your skin, any spot that helps reduce the felt need to push and pull.

Or start questioning the need to push and pull at all. Do you feel that your immediate experience of the body is of the solid parts, and that they have to manage the mechanics of breathing, which is secondary? What happens if you conceive your immediate experience of the body in a different way, as a field of primary breath energy, with the solidity simply a label attached to certain aspects of the breath? Whatever you experience as a primary body sensation, think of it as already breath, without your having to do anything more to it. How does that affect the level of stress and strain in the breathing?

And what about the act of staying focused? How do you conceive that? Is it behind the breath? Surrounded by breath? To what extent does your mental picture of focusing help or hinder the ease and solidity of your concentration? For instance, you may find that you think of the mind as being in one part of the body and not in others. What do you do when you focus attention on another part? Does the mind leave its home base — say, in the head — to go there, or does the other part have to be brought into the head? What kind of tension does this create? What happens if you think of awareness already being in that other part? What happens when you turn things around entirely: instead of the mind's being in the body, see what stress is eliminated when you think of the body

為定力提供的基礎更堅實、寬廣，那麼揭示它們的那個假設對你的禪定便是一個有益的新工具。如果新的覺受無益，就把新工具棄置一邊。

譬如，你感到自己位於堵塞的一邊，試著觀想處於堵塞的另一邊。試想同時在兩邊。不把呼吸想成從口鼻而入，而是從胸前、頸後、皮膚每個毛孔、任何一個有助於減少推拉感之處進入。

或者，質疑推拉的根本必要性。你是否感到，色身直接體驗到的是固態部位，必須由後者掌管處於次要地位的呼吸機制？如果你設想以另一種方式直接體驗色身，把它當成主要是一個呼吸能量場，固態部位只是對呼吸某些側面的一種標籤，又將如何？無論你經歷哪一種主要色身感，把它設想為現成的呼吸，無需你再對它做些什麼；那樣一來對呼吸的苦與緊張層次，又有什麼影響？

還有，維持專注的動作是怎麼回事？你是怎樣構想它的？它位於呼吸之後，還是被呼吸包圍？在多大程度上，你對於入定的心理形象，協助或妨礙了定力的自如與堅固？例如，你也許注意到自己以為心識存在於色身某個部位，不在其它部位。那麼當你將注意力放在別處時，是怎麼做的？是心識離開本位(比如頭部)去該處，還是得把其它部位引入頭腦？這樣做造成了何等張力？你把知覺設想為現存於該部位將如何？如果你把整件事顛倒過來，與其設想心在在色身之內，反之，設想色身被一現成的覺知場包圍，又將如何？

as surrounded by a pre-existing field of awareness.

When you ask questions like this and gain favorable results, the mind can settle down into deeper and deeper levels of solidity. You eliminate unnecessary tension and stress in your focus, finding ways of feeling more and more at home, at ease, in the experience of the present.

Once the mind is settled down, give it time to stay there. Don't be in too great a hurry to move on. Here the questions are, "Which parts of the process were necessary to focus in? Which can now be let go? Which do you have to hold onto in order to maintain this focus?" Tuning into the right level of awareness is one process; staying there is another. When you learn how to maintain your sense of stillness, try to keep it going in all situations. What do you discover gets in the way? Is it your own resistance to disturbances? Can you make your stillness so porous that disturbances can go through without running into anything, without knocking your center off balance?

As you get more and more absorbed in exploring these issues, concentration becomes less a battle against disturbance and more an opportunity for inner exploration. And without even thinking about them, you're developing the four bases of success: the desire to understand things, the persistence that keeps after your exploration, the close attention you're paying to cause and effect, and the ingenuity you're putting into framing the questions you ask. All these qualities contribute to concentration, help it get settled, get solid, get clear.

當你這樣一邊提出問題，一邊獲得有益結果時，心就會入定，越來越深、越來越牢固。你消解了專注時不必要的緊張與壓力，找到越來越自在、舒適的覺受方式來體驗當下。

一旦心定下來，讓它定久一點。不要急于繼續前行。此處的問題是，“這個過程的哪些部分必須專注？哪些可以放下？哪些部分你需要抓住，才能維持這個定境？”進入正確的覺知層次是一個過程，停駐在那裏，又是一個過程。你在學著維持這個寂止感時，試著在任何場合之下保持它。你發現有什麼在妨礙？是否它是你自己對幹擾的抵制？能否使你的靜止如此多孔，那些幹擾可以一穿而過、不受抵擋、不把你的定力中心撞得失去平衡？

隨著你越來越沈浸于對這些問題的探索，入定漸少成爲一場抵制幹擾的戰鬥，漸多地成爲一個探索內心的機會。不知不覺地，你便在培養四神足：理解事物的欲望、堅持探索的勤奮、對於因果的密切關注、提問方式的創意。所有這些素質皆有助于培養定力，助它安止、牢固、清晰。

At the same time, they foster discernment. The Buddha once said that the test for a person's discernment is how he or she frames a question and tries to answer it. Thus to foster discernment, you can't simply stick to pre-set directions in your meditation. You have to give yourself practice in framing questions and testing the karma of those questions by looking for their results.

同時，這些探索也在培養著明辨。佛陀曾經說過，測驗某人的明辨程度的方法，是看他/她怎樣提出問題，怎樣嘗試解答。因此，爲了培養明辨，你在禪定中不能只固守既定的指南。你必須構思問題，尋其果報，如此測試那些問題的業力，給自己創造修練的機會。

Ultimately, when you reach a perception of the breath that allows the sensations of in-and-out breathing to grow still, you can start questioning more subtle perceptions of the body. It's like tuning into a radio station. If your receiver isn't precisely tuned to the frequency of the signal, the static interferes with the subtleties of whatever is being transmitted. But when you're precisely tuned, every nuance comes through. The same with your sensation of the body: when the movements of the breath grow still, the more subtle nuances of how perception interacts with physical sensation come to the fore. The body seems like a mist of atomic sensations, and you can begin to see how your perceptions interact with that mist. To what extent is the shape of the body inherent in the mist? To what extent is it intentional — something added? What happens when you drop the intention to create that shape? Can you focus on the space between the droplets in the mist? What happens then? Can you stay there? What happens when you drop the perception of space and focus on the knowing? Can you stay there? What happens when you drop the oneness of the knowing? Can you stay there? What happens when you try to stop labeling anything at all?

最後，你達到一種令出入息寂止下來的呼吸辨識，那時便可以對更精細的色身辨識提出問題。這樣做類似于無線電調頻。你若調得不准，雜音會干擾訊號的細節。調准時，每個細節都會傳過來。你的色身覺受也類似：當呼吸動態寂止下來時，辨識與生理覺受之間相互作用的更微妙的細節便顯現出來。色身仿佛是一股原子感的霧體，你開始看見辨識如何與那團霧體相互作用。色身的形狀多大程度上屬於那團霧體的固有性質？多大程度上是有意形成——或者說是外加的？你放下造作該體形的意志[動機]，會發生什麼？你能專注于霧體顆粒之間的空間麼？那時會發生什麼？你能安住那裏麼？當你放下對空間的辨識，改爲專注于覺知，那時會發生什麼？你能安住那裏麼？當你放下覺知的一體感，會發生什麼？你能安住那裏麼？你若根本不試圖標記任何事物，那時又會發生什麼？

As you settle into these more formless states, it's important that you not lose sight of your purpose in tuning into them. You're here to understand suffering, not to over-interpret what you experience. Say, for instance, that you settle into an enveloping sense of space or consciousness. From there, it's easy to assume that you've reached the primordial awareness, the ground of being, from which all things emerge, to

隨著你在這些無色界層次定駐下來，重要的是不要迷失自己進入其中的目的。你在這裏的目的是理解苦，不是過分詮解自己的體驗。譬如說，你在一個包容一切空間或意識之感的境界中定駐下來。從那裏看，容易認爲你已到達原始的覺知、生命的本源，萬物

which they all return, and which is essentially untouched by the whole process of emerging and returning. You might take descriptions of the Unconditioned and apply them to what you're experiencing. If you're abiding in a state of neither perception nor non-perception, it's easy to see it as a non-abiding, devoid of distinctions between perceiver and perceived, for mental activity is so attenuated as to be virtually imperceptible. Struck with the apparent effortlessness of the state, you may feel that you've gone beyond passion, aversion, and delusion simply by regarding them as unreal. If you latch onto an assumption like this, you can easily think that you've reached the end of the path before your work is really done.

Your only protection here is to regard these assumptions as forms of perception, and to dismantle them as well. And here is where the four noble truths prove their worth, as tools for dismantling any assumption by detecting the stress that accompanies it. Ask if there's still some subtle stress in the concentration that has become your dwelling place. What goes along with that stress? What vagrant movements in the mind are creating it? What persistent movements in the mind are creating it? You have to watch for both.

In this way you come face to face with the perceptions that keep even the most subtle states of concentration going. And you see that even *they* are stressful. If you replace them with other perceptions, though, you'll simply exchange one type of stress for another. It's as if your ascending levels of concentration have brought you to the top of a flag pole. You look down and see aging, illness, and death coming up the pole, in pursuit. You've exhausted all the options that perception can offer, so what are you going to do? You can't just stay where you are. Your only option is to release your grip. And if you're letting go fully, you let go of gravity, too.

從其中升起、又回歸其中，本身卻不受整個升落過程的影響。也許你會以為經上對無緣起的描述合乎自己的體驗。如果你定駐于非想非非想界，則容易以為它是心無所住[之狀態]，不存在知與被知的分界，因為思維活動微弱至極，基本上不可分辨。你被該境界的表面無為所打動，也許覺得只需把貪、瞋、癡看成幻相，便超越了它們。如果你抓緊這類假定，很容易以為自己已經到達正道頂端，實際上你的工作尚未完成。

此處你的唯一防護，是把這些假定看成辨識形式，也它們拆解開來。四聖諦正在此處顯其價值，即作為拆解任何假設的工具，方法是：探測伴隨這些假設的張力。問自己，你安住的那個定境裏是否仍有某種精細的張力。是什麼伴隨那種緊張？是內心什麼樣的遊散動態在制造它？是內心什麼樣的持續動態在制造它？這兩個方面你都必須審視。

就這樣，你面對面地看見了維持著哪怕最精細的定境的那些辨識。你看見，即便它們也有苦。你若以其它辨識替代它們，只會以一種苦替代另一種苦。這就好比上升的定力層次把你帶到了一根旗杆的頂點。你朝下看，看見老、病、死朝著旗杆追上來。你已窮盡了辨識所能提供的一切，怎麼辦？你在那裏停留不得。唯一出路是松開你的緊握。如果你徹底放下，便也放下了重力。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/deperception.html>

最近訂正 2-19-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 拆解當下 正思的作用

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Untangling the Present**

**The Role of Appropriate Attention**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2006 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

心智活動若非複雜，其困苦亦當單純易解。佛陀在教導滅苦之道時，即可言簡意賅。無論當下發生什麼，以一聖道應其萬變：只需正念、只需正定、只需無反應即可。或者，知世人易於自解其惑，他毋需多方教導，也許說一句：“信賴你自己內在的本性與理解，”到此為止。不過，心智的活動模式並非如此，佛陀的傳法之道亦非如此。

靜觀心智，少時即知，其動態何等輾轉複雜。這意味著其問題亦當錯綜難解。特別是苦的問題：佛陀曾言，苦因如鳥巢、亂線般盤曲糾結。凡解過複合難題者皆知，求解的關鍵在於以何等框架觀察問題：確定症結之所在；整理相關線索；厘清規律之後，決定哪些線索作為解題的關鍵值得重視，哪些線索必須忽略，以免被引入歧途。以正確的框架觀察事物還意味著，對各條關鍵線索決定如何著手，使之利於症結的抒解，不令其續存與惡化。這個過程可歸結為：面臨困難時，了解哪些問題究之有益，哪些問題求之無解。

回到佛陀的比喻，解決複合難題的能力，類似於拆解一團亂線。你對線結的構造需要有基本的了解，接下來經過嘗試與觀察，積累經驗，了解亂結之中哪些線索該往何處牽動，哪些線索當原地保留。

譬如你是一位醫者，在急診室裏面對主訴胸痛的病人，必須迅速作出多項決策：作哪些測試，提哪些問題，體檢時觀察哪些症狀，才能作出診斷，該胸痛究竟屬腸胃病、冠動脈阻塞、還是另有其因。你也必須決定哪些問題不予置問，以免受無關訊息的幹擾。你若對關鍵症狀識別失誤，病人有可能或者死亡，或者無端在加護病房裏度過一夜，令真正的冠心病患者急缺床位。一旦作出診斷，你必須制定治療方案，密切觀察療效。若把病症納入錯誤的觀察框架，你的療法可能弊多利少。觀察框架正確，方能救死扶傷。

同樣的原理適用於求解苦的症結，因此，佛陀把以正確的框架觀察苦置於首位。他把這種能力稱為正思 (*yoniso manasikara*，正確的專注，正思維)，並教導說，無其它內在因素，比正思更益於拆解苦痛、求得解脫。

佛陀在對正思的最詳細的闡述中，首先例舉了非正思命題，其中心圍繞於本體與存在：“我存在麼？”“我不存在麼？”“我是什麼？”“我過去存在麼？”“我將來會存在麼？”這些問題之所以非正思，因其指向“我有自我”、“我無自我”等“觀念的荒野、觀念的叢林，”它們皆引生糾纏，無一趨向苦的止息。

與之相反，佛陀把正思描述為對“這是苦”、“這是苦因”、“這是苦的止息”、“這是苦的止息之道”的認知能力。(原注：巴利文的*dukkha*在此亦有張力、痛之意)。這就是佛陀在初轉法輪時稱為四聖諦的四個類別。你若能以此四類構成的分析框架觀察苦，最終便能夠徹底止息苦。這是四聖諦何以為正思之故。

從非正思與正思的這等區分模式中，最明顯的一課在於，以非正思審視心智，用的是抽象的分類框架，而正思所用的框架，可直接指向體驗：“這……這……這……這……”本體與存在的觀念乃是抽象思維的要素，不少哲學家稱之為一切精神追求的基礎。然而佛陀卻評論說，“我是思考者”的想法，乃是構成觀念繁殖的一切分類與標籤之根源，這類思考有可能回擊思考者。眾所周知，此種分類極難落實，往往消溶於語義的隨意界定之間。“我存在麼？”取決於你對“存在”的定義。“我有自我麼？”取決於你對“自我”的定義。這種由定義驅動的思考，往往受制於定義背後隱藏的動機與議程，因此是不可靠的。

然而苦卻直接可知：勿須語言、與個人相關、然而普遍存在。佛陀以苦為心智問題的觀察框架，便使其教說立足於欲助聞法者止息諸苦這個全然可靠的動機之上，其關注對象不依賴於定義。實際上，對於苦這個詞，他從未給出一個正式的定義，而是例舉生、老、病、死之苦加以說明，接著指出，一切形式的心智之苦包含著共同的功能元素，即：對色、受、想、行、識這五蘊的執取。執取雖有別於苦，然而集中觀察苦的這個側面，最有效於滅苦。

儘管在一段經文中，佛陀把執取定義為欲望-貪求，他從未曾精確地描述何謂欲望-貪求。巴利經典中的《眾義品》(*Attaka Vagga*)似最早成編，在這部專論執取的經文裏，佛陀的敘述充滿了雙關語與字節別解，此類風格阻止系統化設置定義的嘗試，因其易滋長觀念的繁殖。個中之意：你若想對執取、欲貪、與苦的內涵有更精深的領悟，便不能執取字句與文本。你必須進一步深入審視當下的體驗。

不過，在反復指向直接體驗的同時，佛陀並未阻止一切思想與觀念。區分四類正思的能力要求有思考與分析——這種思考質疑以往的理解與誤解，觀想當下發生的事件；這種分析能發掘業果關係，判斷其是否有益。譬如有的欲求為造苦之因，有的可作為正道的一部分，趨向其最終止息。儘管佛陀給出了大致綱要，解說各類欲求的作用方式，你必須學會細心誠實地省察自身的欲求，了解它是否有益。

你以這四類正思構成的框架連續分析當下時，即是沿著佛陀的足迹走在覺悟道上。他首先集中觀察執取，以之為苦的有效著手處，而後尋找其基本緣起，發現它們存在於三類執取或者說渴求之中：對感官之欲的渴求、對有生的渴求、對無生的渴求。接下來他確認，苦的止息即是對三類渴求的徹底厭離、止息、解脫。他還確認了趨向止息的心理素質與修持——即：正見、正志、正言、正命、正精進、正念、正定——這八道支的潛在形式，皆可在當下找到。

因此佛陀並未把當下整個朝你擲來，而是把你的注意力指向當下可見的四類重要事件。這是因為，我們從一刻到下一刻經歷的變化過程，存在著一種模式。變化從不會隨機或突兀到以往知識在當下無一所用的地步。觀念也許缺乏即刻的新意，但仍有其重要的作用。伸指入火必生灼痛；迎風唾吐定遭反彈。這樣的經驗有必要牢記在心。較之風與火的模式，苦的模式也許更複雜，但仍為模式，是可以學習與把握的。正思的四種類別對於把握那些規律，將其引向苦的止息，至關重要。

從實用角度看，區分現象，只在有必要以不同方式處理時才有意義。例如，一位把頭痛症細分為十六種理論類型，卻一概以阿斯匹靈對治的醫者無異於浪費時間。不過，注意到不同類型的頭痛對不同的藥物反應各異，因此設計出一套準確區分頭痛類型的檢驗方法，則是對醫學科學真正有所貢獻。同樣原理也適用於正思的分類。佛陀初次回顧自己的證道時曾言，[他在區分四類之後即看出](#)，每類須以不同方式對待：苦必須理解、苦因必須棄絕、苦的止息必須實現、止息之道必須長養。

這就意味著，作為禪修者，你不能以同樣方式處理當下的一切。你不能僅僅不作反應，或僅僅接受一切。如果內心升起片刻的寂止與自在，你不能只作標記，接著任它離去。你應當加以長養、成就禪那——即構成正道核心的全身喜樂的正定。當內心升起苦時，不能只放開它。你有多少定力與洞察力，應當試著用它們理解位於其核心的執取。

佛陀在闡述如何把正思用於當下各個側面的經文之中，對這點作了詳細闡述。把正思應用於觀察色、受、想等五蘊，意味著其方式引生減輕執取的離欲感。應用於觀察美感與愠感，意味著其方式不滋長感官之欲與惡意等妨礙正定的五蓋。應用於觀察安甯感與潛在的喜感，意味著其方式有助於長養七覺支。

即便在同一類別裏，也並無應對萬變的同一招式。有一部經中，佛陀評論說，某些不善巧心態以平等心視之即可棄去，其它需主動破除。在另一部經中，他對此進一步闡明，妄念有五種對治法門：代之以善巧之念、專思其過患、有意忽略、放鬆維持該念的張力、強力壓制。不過兩部經文對哪類妄念當用何種法門，俱未給出簡明直接的准則。你必須親自反複嘗試，提高明辨力，了解各種情形之下那些對策有效與無效。

同樣原理也適用於善巧的心理狀態。佛陀在最後總結他的教導——三十七道品時，列

出了滅苦之道的七種構建方式——四念住、四神足、四正勤、五力、五根、七覺支、八聖道。同樣，要靠你自己反復嘗試，學會如何構造最適於某個修持階段的正道。這就意味著，以正思審視善巧與不善巧心態，非一蹴而就之舉。與四類正思相關的任務，都必須作為技能反復嘗試方能把握。借用經典中的比喻，成就覺醒之道非如隨手抓起一副弓箭，僥幸一箭中的。覺醒的洞見來自於草靶習射，直到你能夠“遠距長射、連環准射、深入勁射”。

正如佛陀在初轉法輪時提到，他僅在徹底掌握四類正思技能後，方自稱覺醒。在圓滿發展各道支的過程中，他完全領悟了五取蘊，直至斷除對它們的一切貪欲與渴求。那時他才實現了苦的徹底止息。至此，四類正思完成其滅苦功能。不過即便此時，它們仍可善用。佛陀曾說，即便完全覺醒的阿羅漢仍運用正思，為心智在當下提供一個愉快的安住之境。

所有這些情形中，正思意味著從功能角度審察事物——它們做什麼——而正思本身也是一類作為，之所以被採納是因其有益心智。正思的檢驗在於是否的確有助滅苦。把正思與佛陀例舉的非正思對比可知，以存在與本體的框架看待事物，即非正思，以因果關係的框架看待事物，即為正思。實際上，正思把存在本身視為一種作為，每一個維持存在與承擔某個身份的動作，皆應照由此而生的樂痛——之受加以評估。當我們以正思自我審視時，便不會關心我們是什麼，而是我們在做什麼——特別是，我們在做引生苦痛的非善巧之事，還是在行趨向滅苦的善巧之舉。

這一點我們在思考對四正思的兩種批評觀點時有必要牢記在心。第一種批評認為，四正思對豐富多樣的生命只提供有限的視野，然而處理經驗的善巧方式幾近無限，不能為其囊括。在構思生命理論時，你可以立論說，物種多多益善。不過，擇醫而就時，你不會找一位堅持以無限多樣方式對治病症的醫者。你選的良醫，必須懂得專攻最有可能成功的方案。正思也同樣。這四大類別連同各自的任務，本意非在包攬現實，而在於助你專攻經驗中最根本的難題。佛陀把討論局限於這四類，因他無意令你在解決當下問題時心有旁騖。

第二種批評是，四正思有二元性，劣於非二元性的世界觀[=不二論]。如前所述，在構想存在理論時，你儘可立論說，由於非二元性的存在觀較之二元論更具包容性，理論上更統一，故以前者為優。不過，正思非一套存在理論，而是當下行為的指南。由於當下如此糾曲繁複，正思之有四類與其說為缺陷，毋甯說是長處。在理解與處理當下事件時，面對苦的糾纏與錯雜，它們提供了更具洞察力的理解與數種應對之法，使你不至受限於單一模式。

在提供解策選擇時，原則上多寡無分優劣。重要的是，選擇面足以解決問題，又不至

多到隱晦答案、自生糾結。換句話說，評估某項策略時，不應以抽象原則為准，而應觀其實效。儘管佛陀將滅苦之道描述為一類最終止息行動[業]的行動[業]，只要當下你仍在作某種動作，正思確保你的行動合乎正道。一旦正道的長養達到苦的解脫時，其余一切也隨之解脫。

---

最近訂正 11-17-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 空性的誠實

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**The Integrity of Emptiness**  
by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2006 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

以佛陀教言之精深，對於評估智慧卻有一則簡單的測試。他說，有些事你雖不樂為，但知其將引生樂果，有些事你雖好為，但知其將造就苦果；在多大程度上你能使自己行前者而避後者，便決定了你的智慧程度<sup>[1]</sup>。

這項智慧的評估准則，來自于佛陀的一則洞見，即：有動機的行動[業]在塑造我們的悲喜痛樂等體驗上，起著根本的作用。既然行動如此重要，又備受誤導，智慧在促行真善之業時，必須機智有方，巧勝短視偏見，趨向持久之樂。

由于佛陀從業果角度審視一切經驗，從粗糙到精細，他的智慧評估原則也適用於一切層次，從簡單的布施，到空性的智慧，直至解脫。該原則在各層次上之所以明智，因其有效。你的行為與引生樂果與否，是大有幹系的。條件是必須誠實：即，願意誠實地審視行為的後果，當造成傷害時予以承認，並改正行為，使自己不犯同樣的錯誤。

這個評估智慧的標準，其矚目之處在于它的直接與平實。這或許出人意料，因為我們多數人並不認為佛陀的智慧如此具常識性，如此直截了當。“佛家智慧”一詞給人的印象，反而指一套公然違背常理的抽象而悖論性教說——空性為其突出範例。我們聽說，空性意味著萬物無本質上的存在性。換句話說，在終極層次上，事物並非我們常規認為的“事物”，而是一些過程，與它們所依賴的其它一切過程不可分離。這是一個哲學上精緻而引人遐思的概念，不過它對你在一個寒冷的早晨起身禪修提供不了明顯的動力，對你戒除一個毀滅性的惡習也無濟于事。

舉例來說，你若耽于酗酒，這並非因為你覺得酒精本身有什麼實質性，而是因為在你的估算裏，酒精的立得快感之價，重于它對人生造成的長遠性破壞。這是一個普遍原理：執取與癮習並非是形而上學的問題，而是一個決策的問題。我們執取于某些事物與行為，並非因為我們認為它們是什麼，而因我們以為它們對我們的快樂能做什麼。如果一味高估其樂，低估相隨之苦，無論我們認為其終極意義是什麼，照樣執取。

由于這個問題屬於策略性範疇，其對治也必然有策略性。癮習與執取的戒離之道在于，對行動[業]的力量與其能夠達到的快樂程度，擴展領悟力，藉此重新訓練你的設想與動機。這意味著

學會更為誠實、敏感地面對你的行為與果報，同時，讓自己設想與把握另一條道，它趨向更多喜樂、更少過患。形而上學的觀念有時也可以接受，但至多處次要地位，多數情形下它們是不相幹的。即便你認為酒精與酒酣之樂無實質存在性，只要你以為酒樂大于其害，仍將求之不舍。形而上學的空性概念有時甚至是有害的。你若把酗酒之害與受害者視若無物，即可滋長繼續酗酒的藉口。因此，形而上學式的空性教說似乎過不了佛陀本人提出的智慧標準。

具有反諷意義的是，空性作為無實質存在的概念，與佛陀本人的空性教說甚少相關。在最早的佛教文獻——巴利經典之中，他的空性教導直接關乎業果、樂痛的問題。按照這些教導理解與體驗空性，需要的非是哲學的精致，而是個人的誠實——願意坦承你的行為背後的真正動機與隨之而生的利害果報。因此，這個版本的空性，與長養能夠通過佛陀的常識性標準的那類智慧是極其相關的。

佛陀的空性教導——保存于兩部大經與數部小經之中——以三種突出的方式定義空性：作為一種禪定方式、作為六根與六塵[六種官感及其對象]的一種屬性、作為一種定境。儘管這幾種空性形式定義各異，它們終歸于同一條滅苦之道。為了理解這一點，需要對空性三義逐一審視。我們會發現，空性的每種形式，都把佛陀檢驗智慧的常識性標準，應用于觀察心的細微動態。不過，為了理解如何把該準則應用于這等精細層次，我們首先必須懂得如何把它應用于粗顯層次。為此，最佳的入門指導乃是[佛陀對幼子羅睺羅的教誡](#)，如何在日常活動中培養智慧。

## 觀察日常行為

佛陀教誡當時年方七歲的羅睺羅，以自己的意、語、行為鏡。換句話說，正如人們觀鏡以檢視臉面之汙，羅睺羅當以自身之業[行為]為鏡，檢視內心不淨之處。行動前他應當預想其後果。若發現將對己對人造成傷害，則不應作此業；若未發現傷害性，則可行之。在行動期間，若發現造成了意外傷害，則應停止。若未發現傷害性，則可繼續。

事後他若發現該行為生成任何長期性傷害，應就此業與如何避免重犯，請教另一位修行同道，接著決意不再重蹈覆轍。換句話說，向自己敬重的人披露錯誤，不應有恥辱感，這是因為，如果他開始對他們掩藏錯誤，不久也會開始對自己掩藏錯誤。另一方面，對該行動若不見其傷害，他應當為自身的進步而喜悅，繼續修持。

此等觀想的正確名稱，非是“自我的淨化”，而是“業[行動]的淨化”。把善惡之評估從你的自我感上移開，在該處作評估，會使你受制于自滿與自責。反之，你直接關注行為本身，在此處作評估，能使你從錯誤中學習，從正業中找到健康的快樂。

如此連續觀照時，可以起不少作用。首先最重要的是，此舉迫使你對自己的動機與行為後果保持誠實。此處的誠實指一個簡單的原則：事後不添加合理化藉口，掩飾實際作為，也不透過否認，試圖減少實際作為。由于你的這種誠實所針對的事實範圍，通常人們的反應是恥辱或畏懼，這比單單承認事實要求更高。它還需要道德上的誠實。這就是佛陀何以強調道德為智慧的先決條件，並宣稱[最高的道德原則為戒謊言之故](#)。你若對令人不舒適的事實不養成坦承的習慣，整個真相將對你隱而不現。

這類觀想的第二個作用在於深化理解自身行動[業]的力量。你看見，自己的行動與樂痛果報之間的確大有幹系。第三，你練習如何不帶恥辱或悔恨感從錯誤中學習。第四，你意識到，評估自己的行動時越誠實，越有力量朝正面方向改變自己。最後，你得以長養慈悲之心，這是因為你下決心只依照不傷害任何人的動機行動，並且把連續專意地培養無害之業的技能，作為你的首要目標。

這些課程對於長養合乎佛陀所定之評估標準的那類智慧，都是必要的；實際上，它們與空性的第一種含義——作為一種禪定方式——直接相關。此種空性，從根本上講，就是把教誡羅睺羅審視日常行為的做法，直接延用於審視內心辯識[認知]的動作。

## 空性作為一種禪定方式

作為禪定方式的空性為空性三義中最基本的一類。這個背景下的空性，意味著“空于擾動”——換個說法是空于張力。攝心入定，接著審視你的定境，尋找該境界內部是否存在細微的擾動或張力。當你找到某種擾動時，便跟蹤它找到本定境立足的辨識——即，心理標記或辨認的動作。接著，你放下那個辯識，轉入一種更精細、內部擾動更少的定境。

在解釋此種空性的經文中(中部MN121《空小經》)，佛陀首先引入一個比喻。他與阿難的住處，過去曾經是廢棄的宮殿，如今是寂靜的寺院。佛陀命阿難觀察並欣賞寺內如何空于舊時宮殿的擾動——金銀、象馬、成群男女——惟有比丘共修禪定之相的擾動。

以這個觀感為比喻，佛陀進而描述作為禪定方式的空性(巴利文寺院、居處一詞*vihara*——亦有“態度”、“方式”之意，故此強化了該比喻——原注)。他講述一位在野外禪定的比丘，專注于自己正在野外。他令心定駐並欣賞此種“野外”的辨識。接下來，他在心理上退後一步，觀察並欣賞此種辨識模式如何空無他已脫離的村居生活之擾，惟有與“野外”辨識相關的擾動——比如對野外危險的任何情緒反應。如佛陀所說，該比丘準確地觀察到此種辨識模式之下何種擾動不存在；對尚存的擾動，他準確地觀察到：“有此。”——換句話說，他對存在之事不增不減。這是他進入某個純淨無擾的禪定空性的方式。

接下來，注意到對“野外”辨識的專注動作本身帶來的擾動，該比丘放下這個辨識，代之以一種更精細、激起更少擾動的辨識。他選擇地元素[地大，地界]，在內心除去山丘峽谷等與地相關的細節，只剩下地性。他重複類似于野外辨識的過程——在“地”的辨識中定駐下來，充分欣賞它，接著後退一步，注意到與“野外”有關的擾動現已消失，惟有與“地”的單一辨識相關的擾動。

接下來，他對越來越精細的辨識施以同樣過程，定駐于無色界禪那：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。接下來定駐于無所緣[無對象]的覺知。

最後他看見，即便這種無所緣的覺知定境亦由造作、意志而生，便放下了繼續以心造作任何事物的欲望。如此他便從感官之欲、有生、觀念、無明等能夠“泛泡”成為進一步緣起的心漏之中解脫。他觀察到，這種解脫仍具有來自六種感官域場的擾動，但它空無一切漏、一切再造苦與

張力的潛能。佛陀下結論說，這便契入了清淨[純淨]、真如[不失真]、殊勝、無上的空性。

在這整個描述之中，空性意味著一件事：空無擾動或張力。禪修者要學會把無擾動當作正面的成就加以欣賞，把剩下的由心造作的擾動，無論何等微妙，視為必須消解的問題。

當你懂得了，擾動實為一種形式精細的傷害，這時你就看見了此種空性描述與佛陀對羅睺羅之教誡兩者間的相關性。與其把禪定境界視為本體或自我價值的評估——比如成就一個更純淨、更擴展、更與造物之源合一的自我——該比丘僅僅從業與果的角度作觀。佛陀對羅睺羅關於業的廣義評論，在這個禪定層次依然適用。

此處的業[行動]，即是構成你這個定境基礎的辨識。藉著連續重複的分辨動作，直到你對它徹底熟悉，進而定駐于該境。正如羅睺羅觀察對己對人的粗相傷害，藉此發現自己行動之果報，此處你觀察心理動作造成多少擾動，藉此發現入定所緣之辨識的果報。隨著對擾動的感知，你可以改變心理動作，把定力移至一種更精細的辨識上，直到最終能停止一切心態的造作為止。

此種禪定修持的核心，包含著自羅睺羅教誡衍生而來的兩個重要原則。首要原則是誠實：能夠不加修飾、否認，不對現存的擾動添加任何注解，同時又不試圖否認其存在。此種誠實的一部分在於，對事物能夠單看其業與果，而不把“我是”的自滿讀入其中。

原則之二為慈悲——即，止息苦的願望——它表現于，無論何處你找到苦與擾動，便不停地嘗試棄絕其因。此種慈悲之效力不僅有益于自身，也延及他人。當你不再受累于苦時，也較少成為他人的負擔；需要時你更有可能助人一肩之力。誠實與慈悲的原則便是如此支持著智慧哪怕最精細層次的表達，一直到解脫。

此種無擾的空性境界，其長養過程未必平緩直接。它不斷要求具備放棄執取所必要的意志力。這是因為，為了領悟禪定辨識是一種行動，基本的一步是學會定駐、耽溺其中——換句話說，徹底沈浸于它，甚至達到執取的地步。這是止禪的作用之一。你若不學會充分享受禪樂以達到持續入定的地步，便不會熟悉它。你若不熟悉，對其後果便不能升起洞見。

不過，除非你已按照羅睺羅教誡加以修練，擺脫了粗相層次的執取，即便你通過對定力的執取，獲得了對擾動的洞見，它仍缺乏誠實。由于你尚未修習粗相執取的克服之道，便不能以可靠方式撬離你的細相執取。首先你必須培養自審業果的道德習慣，透過親身體驗，堅信避免傷害的價值，無論它何等細微。只有那時，你才能夠以清淨、真如的方式培養空性禪定的技能，它能夠一路把你帶到**目標**。

## 空性作為六根與六塵的屬性

空性作為一種屬性，被用于修持的出發點時，趨向一個類似的過程，只是途徑不同。空性作為禪定方式，專注的是擾動與張力的問題，空性作為屬性，專注的是我與非我的問題。作為禪定方式的空性起始于止，作為屬性的空性起始于觀。

佛陀在一部短經中曾經描述過此類空性(SNXXXV.85《空經》)。對話者仍為阿難，他在經首發問：世界以何種方式為空性[2]？佛陀答，六根與六塵中的每一項，皆空于我或任何屬我之物。

此經雖未作進一步闡述，但其它相關經文表明，該洞見運用于修持，可有兩種方式。第一種

方式是觀想佛陀有關“自我”的教導以及“自我”觀念如何可理解為心理活動形式的教導。第二種方式是下一節將討論的[第三義]，即，長養對諸法非我的辨識<sup>[3]</sup>，以之為精細定境的立足點。不過，我們將會看見，這兩種技巧終究仍歸結為對第一種空性的運用，即作為成就覺悟的禪定方式。

在言及“自我”時，[佛陀拒絕說它是否存在](#)，不過對心智如何在渴求的基礎上滋長起自我的觀念，他卻給過一個詳細的描述。出于對快樂的欲求，我們反復從事被佛陀稱為“造我”及“造屬於我”<sup>[4]</sup>的活動，試圖以此掌控我們的樂痛體驗。由于“造我”與“造屬於我”實為行動，因此佛陀對羅睺羅的教誡同樣適用。無論何時你造作它們時，應當自審是否引致傷害；如果是，你應當棄絕。

這門課在顯著層次上，我們孩提時代早已學過。你若把屬於姊妹的糖果據為己有，則難免陷于爭吵。她若個頭比你大，那塊糖果莫如不霸占。我們成長過程所受的實際教育，很大程度上在于發現圍繞某件事物在何處構造起一種自我感有益，何處無益。

你若學會按照佛陀對羅睺羅的教誡，處理你的“造我”與“造屬於我”之舉，你在這方面所受的教育便會大大精細起來，因為你發現，為了理解“自我”在何處為過患、何處為資糧時，自己不得不更誠實、更有明辨、更慈悲。在粗相層次上，你發現盡管在多數領域裏“我”與“屬我”的造作，只趨向無謂的沖突，在另一些領域裏這類造作卻是有益的。引導你布施與持戒的“我”，是值得造作、值得作為一門技能加以把握的。同樣，能夠對你的行為負起責任、能夠甘為將來的大樂犧牲當前小樂的這類“我”，也是值得造作與把握的。隨著修持，這類“自我”引導著你遠離傷害、趨向層次越來越提升的喜樂。正是這個“自我”，最後引導你修習禪定，因為你看見了訓練自己的念力、定力、與明辨力的長遠利益。

不過，隨著禪定使你的敏感性精細起來，你開始注意到“造我”與“造屬於我”在內心引生的程度細微的傷害與擾動。它們能令你執取于甯靜狀態，以至于排斥任何對“我的”甯靜的侵擾。它們能令你執取于洞見，圍繞“我的”洞見增長起驕傲。它們將以這種形式妨礙進步，因為“我”與“我的”這類感覺，會使你盲目不見甯靜與洞見所立足的精細層次之苦。不過，假若你已依照佛陀對羅睺羅的教誡修習淨業之道，便能夠欣賞學會連把甯靜與洞見也視為空于我或屬我[即非我、非我所]的優點。空性第二義的精髓即在于此。當你將“我”或“我的”標籤從哪怕你的洞見與心理狀態中除去時，你如何看待它們？只以苦的升起、落下之態——即擾動的升起與落下之態視之，不另作任何增減。隨著繼續以此種辨識模式深入禪定，你便採納了第一種空性形式，即以之為禪定的方式。

## 空性作為定境

佛陀教導的第三種空性——作為一種定境——基本上是利用空性為六根六塵屬性的洞見達到解脫的另一種方式。在一部經(中部MN 43《法義問答大經》)中對此有如下描述：一位比丘去靜處坐禪，專意辨識六根六塵之空于我或屬我。隨著他跟蹤該辨識，它未把心引向直接解脫，而引向

無色界禪中的無所有處，其中伴隨著高度的舍離[平等無偏]。

另一部經文(中部MN106《不動利益經》)對此作了進一步闡述，提到比丘享受該舍離。若僅只繼續享受，他的禪定不超過此境。但他若把舍看成一種行動[業] 造作的、意欲的 他就能夠尋找由它引致的細微之苦[張力]。他若能觀察到此苦僅在自行升起、消逝，對之不另增減其它辨識，他便再次把空性當成了禪定方式。藉由不斷放下定境中找到的苦因，他最終達到最高形式的空性，不再有任何心理造作。

## 空性的智慧

因此，後兩類空性至終回歸第一類 作為禪定方式的空性 這意味著三類空性終究指向同一個目標。無論把空性解釋為空于擾動(苦/張力 原注)還是空于自我，無論它們促進由止禪培養觀禪、還是由觀禪培養止禪，它們都使四聖諦之相應任務的修持 了解苦、棄絕苦因、實現止息、長養止息之道 趨向完善。這些任務的完成即成就了解脫。

該過程的突出之處在于，它從佛陀傳與羅睺羅的淨業原則衍生而來，將其用于修持的每一步，從最初步到最精細。正如佛陀對羅睺羅說，這些原則乃是證得清淨的不二法門。儘管多數注疏中把句中的“清淨”定義為戒德的純淨，佛陀對空性作為禪定方式的討論表明，清淨一詞在此處也有心清淨與智清淨之意。修持的每一個側面皆從業果角度加以觀照，藉此加以淨化，這等觀照既有助于長養能夠坦承非善巧之業的誠實，也有助于長養成熟的善意，能夠繼續追求那些傷害、擾動與張力層次越來越低的業果。

這種空性與“缺乏本質存在性”的形而上學空性定義，差別即在于此。後者是描述事物終極本質的嘗試，非是對行為的評估，因此未必與誠實有關。前者則要求如實判斷你的心理行為[意業]及其後果，因此誠實是掌握這類空性的一個要素。

因此，最高層次的智慧與明辨，其主要長養之道非來自辯論與邏輯分析引生之智，也非來自單由認知與標記所得之識。智慧與明辨的成就來自于誠實的滋養，祛除了自滿，融合著慈悲之心。

個中緣由如此明顯，以至于常常為人們忽視：你若想滅苦，就需要把它視為值得目標的慈悲心，也需要坦承過去無謂失慎所造之苦的誠實感。造苦的無明之所以生起，非因你理解力不足，也非因你哲學上不夠精緻，以至于不懂得空性的真正內涵；它來自不願坦承自己睜眼而為之事正在致苦。這就是覺醒何以**摧毀自滿**之故：它令你醒悟到，使自己淪為非善巧之業的一貫共犯的有意無知，其範圍之廣泛。這個體驗令人警省。面對該體驗，唯一誠實可行的做法是開放于解脫 那就是至高無上的空性。

佛陀把這類空性的成就之道建立在等同于粗相淨業層次所立足的原則之上，這使他得以在追求常規真相與終極真相的修習之間，避免制造人為的二分法。因此，他的終極智慧的實現方式同時也有助于證實粗相層次的智慧。當你意識到，空性的正解有賴于你對一切行為採取負責、誠實、慈悲的態度時長養起來的技能，這時你更有可能以此種態度對待自己的一切行為，無論層次粗顯或精細。你更重視自己的一切行動與後果，重視你的誠實感，因為你意識到，這些事直接關

乎徹底解脫的技能。對自己的業與果不可滋長漫不經心的態度，否則你便扔棄了找到真正無為 [無緣起] 之樂的機緣。說服自己在寒冷的早晨起身坐禪，在懶散的午後抵制杯酒之誘，所需的技能與最終證得真如至上甯靜的技能實出一轍。

佛陀的空性教導便是如此促使你在一切行動中運用智慧。 [完]

原文來自作者文集《清淨之心》 (Purity of Heart, 2006)

中譯注：

[1] 此為SNIV.115《行處經》。

[2] 本段中佛陀的回答實際上包含了對“世界”的間接定義。在SNXXXV.82中佛陀把世界 (*loka*) 直接定義為衰解中的眼耳鼻舌身意/色聲香味觸法/其識、其觸、及由之而起的樂、痛與中性體驗。

[3] 指對諸現象或體驗的認知不包含我或屬我之辨識，或者說以非我之辨識處理體驗。這與客觀陳述萬物無我並非同義。

[4] 造我=*ahamkara*/I-making; 造屬於我=造我所=*mamamkara*/my-making。

---

最近訂正 3-14-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 布施先行

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Generosity First**

**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 2003 美國慈林寺。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

幾年前，阿姜蘇瓦特在內觀禪定協會指導密集禪修，我為他翻譯。兩三天過後，他轉過來對我說：“我注意到這些人坐禪時及其生硬。”放眼望過去，滿屋人坐著，無比嚴肅，板著臉，雙目緊閉，好似前額寫著“不涅槃勿甯死。”

他把這些人的生硬感，歸結為多數西方人來到佛教禪修班時，對佛陀的其它教導無任何先行準備。他們沒有按照佛陀的布施教導行過布施。他們沒有按照佛陀的戒德教導守過戒。來到禪修班之前，並未在日常生活中檢驗過佛陀的教導，於是他們面對坐禪的困難，無必要的自信，覺得只能完全仰賴意志。

假若你觀察此地禪定、戒德、布施的教法，它相對於亞洲的教法，次序完全相反。在這裏，人們報名參加一次禪修班，學一點禪定，只有人到禪修中心後，才得知自己必須在禪修期間遵守若幹戒律。禪修結束時他們才得知，在回家之前，應該布施。這個次序完全顛倒了。

在泰國，孩子們除了學會合什禮敬的姿勢之外，對佛教的初次接觸即為布施。你看見父母們手把手教他們，在一位比丘托鉢經過時，把孩子抱起來，幫著把一勺米飯放進比丘的僧鉢內。慢慢地，孩子們開始獨自布施，這個過程的生硬度越來越小，過了一陣，他們開始從布施中獲得喜樂。

這種喜樂初看起來也許違背常理。對一位孩童來說，藉把東西送人得到快樂的概念並非自發而生。不過隨著修習，會發現它真是如此。畢竟，布施時，你把自己置於富者的地位；布施之禮是你富足有余的憑證。同時它賦予你以人的價值感：你能夠幫助他人。布施的動作也造就了心靈的開放感，因為我們生活的世界由自己的行為[業力]造作而生，布施之業造作起一個開擴的世界：在這個世界中，舍離是運作的原則，在這個世界中，人們有富足有余，可以分享。如此在內心引生出一股良好的感受。

接下來，孩子們接觸到持戒：即戒德的修持。再一次，從孩童的視點看，不做某些想做之事比如想拿走某物，想說謊掩飾尷尬或保護自己不受批評與懲罰，竟能得到快樂，仍是違背常理的。不過日久之後的確發現，是的，從行為遵守原則、從無須掩蓋謊言、從避免不善巧行

為、從對不良行爲的不屑造作之感中，的確能升起一種喜樂感與安甯感。

於是，從布施與持戒走到禪定時，你對世界上存在某種違背常理的快樂形式已有了經驗。當你已接觸佛陀的教導並遵教修持時，你已體會了來自布施的深度快樂、來自約束自己在任何情形下遠離不善巧行爲的深度快樂。等到來修習禪定時，你已經培養了某種自信，到目前為止佛陀是正確的，因此你對他的禪定教導也願意一試。

正是有這股信心，使你得以克服禪定之初的雜念、痛感等諸多困難。同時，來自布施的開放感，給了你修定的正確心態、修觀的正確心態。因為當你坐下來念住呼吸時，是帶著何樣的心？是你透過布施與持戒之業一直在造作的那個心，一顆開放之心。它非是自感匱乏者的狹隘之心，而是有余物分享者的擴展之心，這顆心對以往的行爲無遺憾，也不否認。簡言之，有此心者已意識到，真正的幸福並不視自己與他人的福利為對立二分。

幸福的達成，必須或者只為一己之私行事，或者為他人而犧牲自己。這套概念與二分法是十分西方化的，它與佛陀的教導背道而馳。根據佛陀的教導，真正的幸福在本質上，是可以相互傳播的。藉著為你自己的真正福利而出力，你也是在他人的福利出力。藉著為他人的福利出力，你也是在為自己的福利出力。布施他人的行爲使你有善報。在堅守戒律，堅守原則，保護他人不受你不善巧行爲傷害的過程中，你也從中獲益。你獲得念住、獲得人的價值感與自尊感。你也保護了自己。

因此，你來禪修時，已準備好以同樣的原理修習止與觀。你意識到，禪定並非是自私之事。你坐在這裏，試著了解你的貪、嗔、癡，試著控制它們。這意味著你並非是唯一的獲益者。他人也將獲益。他們正在獲益。隨著你越來越有念住，越來越有警覺，越來越善巧地祛除內心的五蓋，其他人也越來越少地受你那些五蓋的傷害。你的行爲中流出的貪、嗔、癡越少，周圍的人受苦越少。你的禪定是對他們的布施。

舍離 [大方]這個素養，巴利文稱“*caga*”，是不少佛法系列教導中提到的要點。其一是趨向幸福重生的有關修持。這不僅適用於死後的重生，而且也適用於生存狀態，指你每時每刻為自己造作、每時每刻進住的心態。你藉由自己的行動[業]，造作起自己生活在其中的世界。藉著布施，不僅以財物，而且以時間、精力、原宥、公平公正待人的願心。你造作出一個自己生活在其中的良好世界。假若你的習慣更傾向於吝嗇，它們就會造作一個十分局限的世界，因為總不充足。你總覺得缺這少那，總怕某件東西會從你手中溜走或給奪走。因此，當你不願布施時，就有一個狹隘、畏懼的世界，而非是你藉著布施之業造作起來的自信、寬廣的世界。

舍離也是聖財之一，因為財富除了一股充足有余感之外，還有什麼？不少物質上貧乏的人，心態上卻十分富有。不少物質上大富之人，[內心]卻十分貧乏。永感匱乏者，是那些總需要更多的安全感、總需要存積更多財物的人，是那些怕財物給搶去而在房屋四周造起圍牆、或者住進門控社區裏的人。那種生活十分貧乏、十分局限。不過，隨著你修習布施，你意識到，自己可以少欲而活，布施他人自有一種快樂。那就是一股富有之感。你富足有余。

同時，你也在消解屏障。金錢的交易制造屏障。某人交給你某件物事，你必須把金錢交付給

他，當下就出現一個屏障。你不付錢，那件東西不會越過屏障來到你這邊。不過，假若某件東西免費給予，它就破解了屏障。你成爲贈者大家族的一員。在泰國，比丘們對他們的護持居士的稱呼，與對自家親戚的稱呼是一樣的。布施護持，造就起一種親戚感。我曾經就住的寺院——這指既包括比丘也包括居士護持者們——好似一個大家庭。泰國的不少寺院也是如此。在其中有一股親戚感，不存在屏障。

我們聽過不少“相互連通性”(interconnectedness)的言談，很多情形之下，是作爲對十二因緣的演繹，實際上如此運用這個教說並不合適。緣起法教導的是從無明到苦、從渴求到苦的相關性。那是心智內部活動的相關性、是我們需要切斷的相關性，因爲它使苦連續不斷、周而復始，不過，還有另一種相關性，一種來自於我們的行爲的有動機的相關性，這就是業的相關性。我們西方人對業力教導常感困難，也許這是我們何以想要一種無業力的相關性。於是我們在佛陀的其它教導中爲相關性尋找某種邏輯或者根據，然而相關感的真正依據來自於業力。當你與另一個人交流時，就建立了某種相關性。

相關性據其動機，可以是正面的，也可以是負面的。隨著布施，你造作起一種正面的相關性，一種有益的相關性，一種你爲之樂見的消除屏障的相關性，一種善德在其中可以往返流動的相關性。假若是不善巧之業，那麼你也在造作相關性，你在造作一個遲早後悔的裂口。法句經中有一句話，沒有傷口的手，可以拿起毒藥不受傷害。換句話說，你若不造惡業，該惡業之果就不會臨至你。不過，假若你手上有傷口，接著拿起毒藥，它會沿著傷口滲入害死你。不善巧之業正是那個傷口。它爲有毒物品的進入開啓了入口。

反之亦然。假若與善巧行爲有關，那麼就建立了好的關係。這類正面的關係以布施爲開端，隨著戒德而成長。正如佛陀說，當你在任何情形下嚴守戒律，決不破例時，它就是對一切有情布施安全感。你把無限的安全贈予每個有情，因此也得以分享那種無限的安全。隨著禪定的布施，你護衛他人不受你的貪、嗔、癡之害。你也受到護衛。

因此，布施的功能如下：它使你的心更寬廣；與周圍的構造起良好的關係；它消解阻礙幸福傳播的屏障。

當你以這種心念修習禪定時，你對禪定的態度會有徹底的改變。如此衆多的人帶著這個問題來禪定：“我這次花時間習禪，能得到些什麼？”。特別在現代世界裏，時間是我們極其匱乏的。因此，從禪定中得到、得到、得到的問題，總在背景中出現。我們被告誡應該消除“得到”的念頭，然而，若非你早已修練，養成內心[施予的]的習慣，它是難以消除的。不過，假若你帶著布施的體驗來禪定，問題就變成了“我拿什麼給予禪定？”你給予你的全副專注、給予你的精進。你樂於精進，因爲你已經從經驗中了解到，對佛法修持投入良好的努力，將會有良好的果報。因此“我從這次禪修中得到什麼？”的內在匱乏感就被消除了。你帶著財富來禪定：“我拿什麼給予這個修持？”

當然，你會發現，假若以布施作爲開端，結果會得到更多。心更能夠接受挑戰。“我多給些時間修習如何？比過去入夜更遲如何？早晨起更早如何？對當下修行給予更持恒的專注如何？忍

痛坐禪更久一點如何？”禪定於是成了一個施予的過程，你當然仍有果報。當你對自己的精力與時間的付出不那麼不情願時，對禪定的過程便加以越來越少的限制。如此，果報也會越來越少有不情願感、越來越多的無局限感。因此，我們培養布施的聖財帶入禪定，是十分重要的。

經文中提到，當你對禪修氣餒、當禪修枯燥時，你應回想過去曾作的布施。這給你一種自尊感與鼓勵感。當然，假若從未布施，回想起來何其有之？這就是為什麼，你在有意識地修習布施之後再修習禪定，是十分重要的。

我們時常問：“如何把禪修帶回世界？”但是，把世間的良好素質帶入你的禪定之中也同樣重要。那些日常生活中的良好素質、那些你不斷長養起來的素質。假如你的布施之業只有那麼一次，還發生在很久以前，那麼回想一陣就顯得枯燥了。你需要新鮮的布施來鼓勵自己。

這就是為什麼，佛陀在談到功德的類型時，他說：“不要怕功德，因為功德是喜樂的另一個詞彙。”三種主要功德中，布施第一，它是舍離的體現。持戒的施予，建立在簡單的布施行為基礎上，而禪定的施予，則建立在兩者之上。

當然，禪定的一大部分是放下：放下雜念、放下非善巧的想法。假若你已習慣於放下物質上的東西，那麼嘗試放下不善巧的心理習慣就容易得多了；這是你那些長久以來緊抓不放，以之為必須，但真的審視起來，發現並不需要的東西。你看見，它們實際上是致苦的不必要負擔。當你看見苦、看見它的無謂時，就能夠把它放下。以這種方式，布施的動力把你一路推向禪修，你意識到，布施並未使你因此少了什麼。它更類似於一項交換。你放下物質財物，得到心的大方素質。你放下雜染，得到自由。

(2003年3月某日開示，本文為坦尼沙羅尊者開示集《禪定》中首篇)

---

最近訂正 3-23-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 定義念住

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Mindfulness Defined**

by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2007 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

念住呼吸究竟為何意？很簡單：把呼吸牢記在心。每一次吸氣、每一次呼氣，不忘觀呼吸。爲了翻譯巴利文 *sati* 而發明 *mindfulness* 一詞的英國學者，可能是受聖公會教派一句祈禱文影響 “常念人之需” (to be ever mindful of the needs of others) 換句話說，將他人之需求時常記掛在心。不過，儘管 *mindful* 這個英文詞可能有其基督教背景，佛陀本人卻把 *sati* 定義爲記憶的能力，以四念住 (*satipatthanas*) 闡明該功能在禪修中的作用：

“何爲念根？有此情形，一位比丘、一位聖弟子，有念住、細致入微、即便長久之前的所行所言也能夠記憶、回憶。(以下開始了四念住的公式：) 他連續專注于身體本身 精勤、警覺、念住 平息對世界的貪與苦。他連續專注于受本身.....連續專注于心本身.....連續專注心理現象[法]本身 精勤、警覺、念住 平息對世界的貪與苦。” —SN 48:10(相應部)

對四念住的完整討論(長部22)以常念呼吸的教誡爲開端。現代導師們告訴我們的諸如“幹觀呼吸”、“接受呼吸”或者其它所謂的念住內涵，實際上是別種心理素質的功能。它們並非自動是 *sati* 的一部分，不過在適當場合下你應當把它們一齊帶入。

確立念住時一個永遠適宜的素質，是警視或者說警覺：巴利文 *sampajañña* 是另一個常被誤解的詞。它並非意味著對當下不作選擇地覺知，也不意味著全知當下。經典中的例子表明，*sampajañña* 意味著對身動與心動時你的動作有覺知。說到底，你若想對自己如何

造苦獲得洞見，你的主要焦點必須始終放在觀察你自己實際的行動上。這就是為什麼，禪定時念住與警覺應當始終成對地存在。

在《念住經》中，兩者還與第三個素質 精勤(*atappa*) 並存。精勤意味著用心于所做之事，盡己所能善巧而為。這並非意味著你必須不停地使勁與流汗，而是指你連續培育善巧習慣，遣除非善巧習慣。要記得，通往自由的八聖道上，正念由正精進引生而出。正確的精進，乃是精進于善巧。念住藉著提醒你堅持下去，對該精進一路支持，不令它失落。

這三種素質的焦點都出自佛陀所稱的*yoniso manisikara* 正確的專注[正思]。注意：那是正確的專注，不是純粹的專注[純觀或幹觀]。佛陀發現，人專注事物的方式，決定于他認為什麼重要：帶入修持的疑問，希望修持能解決的難題。沒有任何專注動作是純粹的專注。假如生活中沒有麻煩，無論發生什麼，你可以不作選擇地開放受納。不過，實際上，你做的每一件事當中，就是有那麼一個大問題：來自無明的行為之苦。這就是何以佛陀不告訴你，用新人之眼觀視每一個瞬間。你必須始終把苦與其終結牢記在心。

否則，不正確的專注會盯在諸如“我是誰？”“我有自我麼？”之類有關存在與本體的疑問上，造成幹擾。佛陀說，那種問題把你引向觀念[見]的叢林，令你卡在荊棘之中。趨向自由的那類問題，其焦點在全知苦、放開苦因、發展滅苦之道。正是你對於這些問題的求解欲望，使你警覺于自己的業[行動] 你的思想、言語、行為 精勤于善巧為之。

把正思的觀察視角牢記在心者，正是念住。現代心理學研究表明，專注以間隔性的片刻形式存在。你對某件事物的專注只能持續極其短暫的片刻，假如你想繼續保持專注，必須一刻接著一刻地提醒自己，回返其上。換句話說，連續的專注 能夠觀察事物隨時間變化的那種 必須把為時短暫的專注連綴起來。這就是念住的目的。它把你的專注對象與你的專注目的牢記在心。

不過，有關禪修的普及書籍卻賦予念住以多種別樣的定義、多種其它的所謂職責如此之多，可憐這個詞給擴展得徹底變了形。某些書籍中，它甚至被定義為覺醒，例如在短句“念住的一刻是覺醒的一刻”之中 佛陀絕不會這麼說，因為念住是緣起的，而涅槃是非緣起的。

這些討論，並非只是好鑽牛角尖的學者們所爭論的瑣碎小事。假如你對於自己帶入禪定的諸種素質看不見之間的區別，它們堆附在一處，使得真正的洞見難以升起。假如你認定覺悟道的道支之一為覺悟本身，那就好比走到半道上倒地睡著。你永遠不能到達終點，同時，你必然為老、病、死所碾壓。因此，你必須端正方向，其中就要求準確地了解念住是什麼、不是什麼。

我曾聽有人把念住定義為“深情的關注”或“同情的關注”，不過深情與同情不同于

念住。它們是兩回事。假如你把它們帶入你的禪定，必須清楚，它們是念住之外附加的動作，因為禪定所習之技，即包括懂得同情之類的素質何時增益、何時無益。正如佛陀所說，有時深情乃是苦因，因此你得小心。

有時念住被定義為欣賞每時每刻所提供的一切細微喜悅：一粒葡萄幹的滋味、一杯茶在手的感覺。在佛陀的詞彙當中，這種欣賞被稱為知足。當你經歷身體上的艱辛時，知足感是有用的，不過它在心的領域中並非一貫有用。實際上佛陀有一次說，他的覺醒的秘密在於，不曾讓自己滿足于已有的成就。他不斷地尋找更高的目標，直到再無高處可達。因此知足必須有它的時間與場合。念住，若不與知足堆附在一起，就能夠記住這一點。

有些導師把念住定義為“不反應”或者“全然接受。”你若在佛陀的詞彙中尋找這些詞語，最接近的是舍與忍。舍，意味著學會放下你的偏好，使得你能夠如實觀察發生之事。忍，是對你不樂之事不煩惱、在不順意的困境中堅持下去的能力。不過在確立念住時，你堅忍不樂之事並非只為了接受，而是為了觀察與理解它們。一旦清楚地看見了某個特定素質 譬如如厭惡與色欲 對心的傷害性，你不能以耐心或舍心住于其中。你得作出必要的努力把它滅除，並且引入正道的其它道支 正志與正精進 藉此培育善巧素質[善法]，取而代之。

歸根到底，念住是正思所測繪的一條大道的一部分。你必須不斷地記得帶著更大的地圖，以之影響你做的每一件事。譬如，現在你正在試圖念住呼吸，是因為你懂得，定力作為正道道支，是你需要培育的，而念住呼吸正是一個良好的培育方式。呼吸還是一個良好的立足點，從那裏出發你可以直接觀察心的動態，看見哪些心理素質在給出善果報，那些相反。

禪定牽涉到諸多心理素質，你必須清楚它們是什麼、區別在何處、它們每一項能夠做什麼。那樣，當事物出現不平衡時，你能夠判斷缺乏什麼，培育必須補充的因素。假如你感到沖動易怒，試著帶入一點溫和與知足。你懶惰時，就要激發對於非善巧與自滿的危險感。這不單是堆起越來越多念住的問題。你還必須增加其它素質。首先，你有足夠的念住，記得把事物[的專注片刻]連綴起來、記得你的禪定的基本主題、記得觀察事物隨時間的變化。接著你試著注意 那就是警覺 看是否能把其它素質加入鍋中。

這就好比烹飪。當你不喜歡自己正煮的湯味時，不能只加越來越多的鹽。有時你加點洋蔥、有時大蒜、有時牛至葉 凡是你感覺需要的。要記得，你有一架子調味料可供使用。

而且，要記得你的烹飪有一個目的。在正道的地圖中，正念並非是終點。它應該引向正定。

我們經常被告知，念與定是兩種分列的禪定形式，然而佛陀從未明確作此二分。在他

的教導中，念融入定，定則構成最佳的念。四念住也是禪定主題。最高層次的定，發生在念純淨之處。正如泰國林居禪修大師阿姜李曾經評論說，念住與精勤相結合，即成為所謂的“尋想”(vitakka, 尋)禪支，那時你把思維連續不斷地聚焦于單一所緣。警覺與精勤相結合，即構成另一個禪支——所謂的“評估”(vicara, 伺)。你評估呼吸所發生的情形。它舒適嗎？假如舒適，就繼續下去。假如不舒適，你能做些什麼使它更舒適？試著使它長一點、短一點、深一點、淺一點、快一點、慢一點。看看發生什麼。當你找到一種能夠滋養充沛與清新感的呼吸方式後，可以把那股充沛感傳遍全身。學會影響呼吸，使之滋養起一股良好的全身能量流。有如此清新之感時，你就容易入定了。

也許你聽說過這樣一種觀點，認為絕不能調試呼吸，只應順其來之。然而禪定並非是一個無判斷、不改變、隨遇而安的被動過程。念住不斷地隨時間把[專注所感受的]事情連綴起來，同時它也記得有一條正道要發展，令心入定乃是那條道的善巧道支。

這就是何以評估——判斷修得呼吸之至樂的最佳途徑——是修行的根本要素。換句話說，隨著念住的培養，不要離棄你的諸種判斷力。你只是訓練它們少偏見、更賢明、得明顯果報。

當呼吸在全身真正充沛、清新起來時，你可以放下評估，只與呼吸合一。這種合一感有時也被稱為念住，就是字面上的意思：**mind-fullness**(念-充沛/心-充滿)，是一種滲滿整個覺知範圍的合一感。你與凡所專注的對象合為一體，與你凡所作為的事件合為一體。根本沒有分別的“你”。這種類型的念住很容易與覺醒混淆起來，因為它感覺如此解放，然而在佛陀的詞彙中，它既不是念住也不是覺醒。它是*cetaso ekodibhava*：心一境(覺知的統一)——是定的因素之一，存在于從第二禪那開始到識無邊處為止的每一個[禪那]層次。因此，它甚至未達到定的終極，更非是覺醒。

這就意味著還要繼續修。這就是念住、警覺、精勤不斷挖掘之處。念住提醒你，無論這股合一感何等美妙，你還沒有解決苦的難題。警覺試著專注于在該合一狀態下心仍行之事——也就是你為使那合一感繼續下去而作的下意識選擇，及該選擇導致的細微層次之苦。同時，精勤試著找一種放下那些細微的選擇方式，止滅該苦。

因此，即使這股合一感也是達到更高層次的手段。你把心帶到一個堅實合一的狀態，得以放下把體驗區分為我與非我的常規方式，但不要停在那裏。接下來，你要對那個合一感，不斷地用正念的一切因素加以觀照。那時候，真正有價值的東西才開始自行分離出來。阿姜李用了石中礦源的形象做比喻。守著這股合一感就好比滿足于知道你的石塊中有錫、銀、金：只做到這裏，永遠不能從中得益。不過，你若加熱石塊達到各金屬的熔點，它們就會自動分離開來。

解脫洞見來自嘗試與實踐。這是我們最初對世界的了解方式。假如我們不是主動的生

物，根本不可能了解世界。萬事只會從旁邊經過、經過，我們不會了解它們怎樣相關，因為我們無法影響它們，從改變其因，觀察其果。是因為我們在世間行動，我們才得以了解世間。

心也同樣如此。你不能只坐在那裏，希望某個單一的心理素質——念住、接受、知足、或合一——將做全部工作。你若想了解心的潛力，必須願意調試——調試體感、調試心的素質。那時你才開始懂得因與果。

這要求你付出你的一切才智力量——它非僅指你的書本才智。它意味著你具備自觀行為[自觀其業]的能力、解讀行事之果報[業果]的能力、找到越來越少致苦的明智的行事方式[業道]的能力——也就是聖道的實用智慧。念住使你能看見這些相關性，因為它不停地提醒你，始終守著這些事，守著它們的因，直到你看見果。不過單憑念住不能夠完成這一切。做湯時不能只加入越來越多的胡椒。你得按其所需加入其它作料。

這就是為什麼對念住這個詞最好不添加過多的涵義，不賦予過多的功能。否則，你不能夠明辨諸如知足之類的素質何時有用、何時不宜，何時你需要對合一添加什麼、何時你需要拆解。

因此，使你的調料架上的作料標記明確，透過修持，學會哪種作料適用於哪種目的。只有那時，你才能發展出一位廚師的全部潛力。

中譯注："念，黏也。意相親愛，心黏著不能忘也。"——東漢劉熙《釋名》。"假如我們把守念住，能不停地想著‘佛陀’，不出空檔，念住就很強了……想著一個目標，把它與心連接起來，這個動作本身就是確立念住。"——阿姜索。

---

最近訂正 2-14-2008

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 四梵住

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**The Sublime Attitudes**  
**by Ven. Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 2006 美國慈林寺。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀有關心之善法[善巧素質]的教導一貫成組傳授：五[禪]支、七[覺]支，等等。即便那個永遠適時的素質 念住 也一向作為某個集合的成分加以傳授。首先，它與警覺並列：念住意味著把某件事牢記在心，譬如我們在禪定時不斷提醒自己意守呼吸；警覺則意味著註意當下事態，敏知自身行為[業]與其果報。為了使念住在心智修練中發揮效應，它必須始終與警覺成對共存。其次，兩者還必須在幾個更大的集合中發揮作用，作為五力、七覺支、八聖道的構成部分。

佛陀之所以成組教授善法，是因為不善法也成組出現。不善法的三大主根 貪、嗔、癡 可以分枝發散，成為五蓋、七隨眠[偏執習性]、十分結、一百零八渴求。它們以指數形式增長。無單一善巧之法能獨立對付這一切。每一善法之效力必須藉其它善法的強化，才能在整個修心過程中發揮作用。同時，每一善法必須藉其它善法以維持平衡，確保它不至過盛，反成其對治力量的工具。這就是佛陀傳授四神足、七覺支、四梵住等教導的用意：作為善法之陣，迎戰摩羅之軍。

乍見一、二、三、四、五、六等諸善法之集合名稱，給人印象是，從某個善法開始培養，接著把它放下，再培養下一個善法。實際上這個過程更多的是如何把所有善巧之法聚結起來，應機朝這個或那個方向適當傾側以維持心的平衡。該原理也適用於四梵住，即：無量之慈、無量之悲、無量之喜、無量之捨。

我們從修慈心開始，非是因為該素質層次最淺，而是因為它最基本、最根本。在此基礎之上，才能確立起其它素質：悲、喜、最後是捨。平衡之心，懂得何時側重這四種素質之任一。非是你放下第一項，挪到第二或第四項，而是試著隨時保持所有這四種素質，應機善用其中之所需。

慈心[善意]是一切的根基。可以說它是整個修行的根基。如果我們沒有對自己、對周

遭人士的善意，四聖諦無成其為受諦之埋田。止因我們希望止息苦，才願意走上滅苦之道。我們有意探索何為苦、如何棄絕苦因、並為實現苦的止息而努力。

因此慈心是一切的發端。想一想：你為什麼希望任何人受苦？你也許想到他們過去所作的邪惡、殘忍之事，但即使那樣，為什麼要他們受苦？是為了給他們一個教訓麼？他們當然會得到教訓，因為業力原則自會生效——那就是捨心教導的依據——因此你沒有必要自充上帝的復仇之劍，確保人人接受應得的懲罰。

你的唯一工作是，確保你的慈心不存在限度。有人做殘暴之事時，你不必喜歡他們，你不必姑息他們的行為。那非是慈心之意。慈心意味著你不願任何人受傷害。假如他們正在做殘暴之事，你若有能力，那麼你完全有權制止——行事殘暴者終究是在自造惡業，給自己造更多的苦。只是要確定你在試圖制止他們的過程中不欲傷他們。

因此，試著使你的慈心無限——用經文用語來說是，使之無量。把這個目標當作一項挑戰。當你傳播慈心時，測試一下哪裏有局限。不要只虛設自己慈心無量。每個人的慈心起始都有限。你的局限是什麼？對你的朋友、親人——對之已存此心者——傳送慈念之後，對你無自發情感者傳送。對你所厭惡者傳播善意時，你的心是否有抵制？停下來問一句：為什麼？見他們受苦，我能從中得著什麼？審視內心見不得他們幸福的那個細小聲音。它是你想認同的聲音麼？你能把那個心態放下麼？

這就是慈心觀的修練於心智真正有益之處，也就是當它迫使你挑戰內心的任何小氣、狹隘之時。假若你把慈心想象為一片粉紅色棉花糖式的翻卷雲彩，朝各個方向覆蓋世界，你不過是在掩蓋自己的真實心態，那樣做對於覺察心的洞見了無增益。慈心意味著一種挑戰，是對你那些狹小心態逐一作探索與解卸的方式，使得你能夠審視、拔除它們，真正地放下它們。只有當你如此精修細節時，慈心才越來越成就無量。

那時候，你的悲心[同情]也才有可能成其無量。假若你對人們有善意，那麼當他們受惡業之果報，而你莫可相助時，只會對他們升起悲心。你希望他們不僅止息當下的苦痛，而且止息造成他們繼續受苦的行為。這是悲心的一個重要部分。它不單指你對受苦者心存一處柔軟，它還意味著你試著尋找某種方式，助他們止息自造苦痛的行為。

你能夠相助時，對他們的幸福會有欣悅之感。你隨喜其樂。即便人們正在經歷的喜樂與你無關，此時你仍隨喜他們在經歷過去與現在善業之果報這件事。你不怨憎他們的幸福。即便你們同在一場競賽之中，他們居先，你居次，而且你自感本應拔得頭籌，這就是你必須修練喜心之處。事情發生在一個比你的所知範圍更廣大的架構之中。

注意在上述諸種情形下，到一定程度你必須把事情放下，例如你對某人欲相助而力不從心；或者你寧可自己得到他人的幸福[指自感嫉妒]。這就是你應當修習捨心之處。

要註意，捨心的教導，是對業力原理的觀想。四梵住經誦之中，這是唯一就事論事的陳述句。其餘幾句說的是：

“願一切眾生快樂。(慈)

願他們遠離苦痛。(悲)

願他們不失所經歷的善運。(喜)”

這前三句是願望、態度、你期望發生之事：“願……願……願……”。而第四句則是對事物的如實觀想：

“一切眾生是自己業的擁有者、業的繼承人、由業而生、因業相聯、以業為仲裁。無論所作，為善為惡，他們自受業報。”(捨)

這句觀想實際上在經文多處不同背景下出現。在五禪思主題中，是業的觀想給人以希望。你意識到，你掌握著自己的行動[業]。你不只是受害者，受命運、星宿、其他生靈的操縱。你是那個在做選擇的人。正因此給予你希望。

不過這是結合著審慎的希望。你有藉自己的行為行善的力量，也有制造傷害的力量。業力原理是一把雙刃劍。若不小心，你可能以它自斷咽喉。這就是佛陀何以建議藉觀想業力原理警策審慎之故。

稍進一步理解，觀想業力原理的普遍性，可用來培養對己對人的捨心。換句話說，你在人生中遇到所求幸福不能如願的情形，那裏存在著某種業力障礙，因此你學著以捨心接受它。這並不意味你放棄，對一切變得被動漠然。而是你尋找自己的行為能起作用的區域。不要拿腦袋撞牆，把時間與精力浪費在無可改變之處，而是關注你能有所作為的領域。

因此捨離並非是無望，並非是被動的漠然。它的作用是把你的能量轉引至合適地帶，引向對己對人有益的行動區域。

對業的觀想也被作為智慧與洞見的培養基礎。它們構成了明辨教導的一切背景。佛陀覺醒的核心洞見在於，痛與樂來自你的業。其中有帶來苦痛的業、帶來喜樂的業、帶來兩者的業、還有那止息業、止息苦、帶來至樂的業。那就是佛陀明辨說之精髓。故此有一套富有意義的組合：捨離、希望、審慎、明辨。這些素質同歸一路。它們圍繞著同一句觀想：

“我是我自己的業的擁有者。一切眾生各為其業的擁有者。”

換句話說，一切眾生對自己的行為負責。阿姜蘇瓦特曾經就這句觀想作過一次開示，著重闡明非我教說與這句話的區別。色、受、想、形、識：這些不是我。但我們是自己的業的擁有者。他說：“仔細想想。”

換句話說，不要抓緊你那些業的果報，而是抓緊你當下不斷在作決策這件事。一旦作出某個決定，它就被納入了一個超越你所能控制的更大的因果圈子；但你下一個時刻繼續有機會再作一次決定，再下一刻、下一刻。要把注意力集中在那裏。不要糾纏於舊業的果

報。而是關注你當下能做什麼，才能使你的現業善巧。那就是“我是自己的業的擁有者”這句教言的重點。

“我們自己的業的繼承人。”

我們將會收獲這些業的果報。因此要以你願意接受其果報的方式行動。慎慮此事：那就是巴利詞 *ottappa* [畏惡]的意思。它既可譯為怖畏行為之果報，也可譯為關注行為之果報。不管怎麼翻譯，它意思是，你不漠然置之；你懂得無論自己做什麼，必然受其果報。

在此，明辨的素質再次出現。有許多我們好行之事將引生惡果，又有許多我們不好行之事將帶來善果。佛陀說，衡量我們是愚人還是智者的標準在於，看我們如何處理這種情形。換句話說，這就是明辨的素質真正顯示其價值處。你可以談論明辨，你可以描述三法印、五蘊、六處、十二因緣、空性這一切殊勝概念；你可以談論它們，但它們若不能助你在面臨難關時作出正確的決策，那麼你的明辨毫無用處。有用的明辨是這種：它能讓你說服自己不做那些想做但自知將引生惡果之事，或者說服自己做那些不愛做然自知將引生善果之事。那才是明辨顯示其實效之處。

“我們由業而生。”

我們的行為[業]是我們所體驗的一切的來源。你若想得良好的體驗，就得專注它的來源。你若不喜歡正在經歷的體驗，還得轉過來專注其來源。它一直就在這裏，就在當下此處。

佛陀對時間的教導頗具意味，雖然談論時間，但不談論時間的起點。你的體驗的起點就在此時此地。它全部從這裏湧出；因此與其試圖追溯過去某處的第一因，佛陀要你在此時此地尋找第一因，在內心深處動機、專注、認知對立運作的領域深入挖掘，因為那裏正是一切“出生”之處。

“我們因業相聯。”

我們人生中的各種人際關係是由我們的行動[業]造就的：與他人一同做、對他人所做、為他人所做之事。這些事造就起我們與周圍人們的關聯性。

相互連通性，是一套極受歡迎的佛家學說，特別是在當今，但可笑的是，人們喜歡談論不帶業力說的相互連通性。他們把十二因緣當作相互連通的原型，在這個網絡之中，一個因素不能獨立於全套其它因素的存在，但他們疏漏了，未曾意識到，十二因緣的教導講述的是無明如何與苦關聯、渴求如何與苦關聯。這種相互關聯是你要切斷，而不是慶祝的。

業力的相關性可以有兩個方向——有善的關聯、有惡的關聯。因此你應當培育那些良性的關聯。

再一次，你往何處看？你看此時此地你正在做什麼。你與其他人相處時行為如何？你

如何對待他們？由這些行為造作的關聯，從現在到將來，你或者將從中得到快樂，或者你將擺脫不了。因此要仔細選擇你的行為[業]。

“我們以業為仲裁。”

我們的業決定我們的人生。換句話說，沒有什麼法官坐在天界某處大寶座上對我們宣判。我們以自己的行為[業]，判決自己欲得何種生活。此事既使人感到自身的力量，同時也有些可怕。想一想多少次你曾以不善巧動機行事。想一想你內心仍然徘徊著的、可能成為將來不善巧行為基礎的那些不善巧動機。用心想一想。它意味著還有工作要做。不僅是避開不善巧之業，而且要長養善巧之業。

這就是希望升起之處。即使我們在生活中也許受苦，透過我們自身的行為，卻存在一條出路。我們不需要坐等他人的拯救。我們不是命運的受害者。我們能夠作選擇，我們能夠安排事物輕重次序，透過自己的意、語、行，朝正面方向重新塑造我們的人生。

我們修禪定，正是為了這個緣故，因為禪定在內心塑造起良好的素質、善巧的素質：念住、警覺、定力、明辨、精進、誠實、持恆。隨著我們對這些素質的培育，隨著我們將之用於行動，它們強大起來，越來越成為我們人生的明智仲裁，把我們的人生引向真正欲往之地。

接下來，最後一句的觀想建築在：

“無論所作，為善為惡，我們自受業報。”

這一句提醒我們要審慎，行事真正依照良性沖動與善巧動機。我們要在內心培養起保護這類善巧動機的素質，因為它們實在是舉足輕重。

這些教言之所以培育捨心，是因為它們提醒我們對舊業與來自舊業的果報持捨離心。有些事我們不可能改變，因為它們是既成事實。我們不能逆轉時鐘。

然而這些教言之所以滋長希望，是因為我們能夠通過即刻當下的作為改變局面。有那麼一個出口，讓我們塑造人生，將它引向更好的方向。

在捨離、審慎與希望的平衡之中，學會如何正確利用業力的原則：這就是明辨升起之處。

業力教說現在之所以受到非議，主要是因為它被亂改成了簡單化的線條形式：不是宿命論，就是一報還一報。但是，你若懂得了該教說的複雜性與目的性，你會開始意識到，它非如我們過去所想。它非是對人們經受苦難或我們對之無動於衷的合理化解釋。當你真正懂得了業力的運作時，你會把他人的苦，作為你相助的機會。你不知道他們的苦將持續多久。你若能成為他們止息苦痛的助緣，難道不是件善事麼？把自己放在他們的位置上：你不希望有人幫助麼？有一天你也可能真處在他們的位置。說到底，如佛陀所言，你過去早就經歷過那種情形了，假若不出離輪回，很可能還會再去那裏。業力教導的用意非是令我

們自感高於他人。你不能確定的是：也許他們過去惡業的果報只比你過去惡業的果報來的更快罷了，有一天你也可能處於與他們類似的位置 或者更糟。

因此不能自滿。業力的教導不是為了讓你自滿。若說有什麼用意，它正好相反：為使你不自滿。有一次我讀到某人說，911事件使他那自滿的佛教徒的氣泡破滅。不過，“自滿的佛教徒”是個自相矛盾的說法。奉行佛法的整個目的，在於它教導你不自滿。只要你的心裏有苦，就說明還有工作要做。

因此，一方面，業的原則使你審慎，提醒你繼續修持。但它也意味著存在一條對付苦的途徑，令你得以超越它：那就是希望存在之處。

假若你懂得運用業力教導，會看見它何等有用，它與我們此刻正在進行的禪定何等相關。你在禪定中想要挖掘與尋找的主要因素就在於此：業力，即動機這個因素。觀察它如何動。看你如何令它更善巧。看你如何能完善該因素，使它不僅把你帶到時空上更愉快之境，而且 等達到真正善巧之時 出離時空、達到業的終結、無須再修的地步。

那就是 *katam karaniyam* [所作已作] 對阿羅漢的描述：此人所作已作、已完成任務、已放下重擔。理解業力原理並正確運用它，是使那一切成為可能的因緣。

(根據2003年7月某日開示錄音整理，選自坦尼沙羅尊者開示集《禪定》第二集)

---

相關連接: [向智尊者論四梵住](#)

最近訂正 10-18-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 佛法可以不提輪回嗎？

[作者] 菩提尊者

[中譯] 良積

**Dhamma Without Rebirth?**  
**by Ven. Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1987 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載 本版權聲明。

In line with the present-day stress on the need for religious teachings to be personally relevant and directly verifiable, in certain Dhamma circles the time-honored Buddhist doctrine of rebirth has come up for severe re-examination. Although only a few contemporary Buddhist thinkers still go so far as to suggest that this doctrine be scrapped as "unscientific," another opinion has been gaining ground to the effect that whether or not rebirth itself be a fact, the *doctrine* of rebirth has no essential bearings on the practice of Dhamma and thence no claim to an assured place in the Buddhist teachings. The Dhamma, it is said, is concerned solely with the here and now, with helping us to resolve our personal hangups through increased self-awareness and inner honesty. All the rest of Buddhism we can now let go as the religious trappings of an ancient culture utterly inappropriate for the Dhamma of our technological age.

現代人對宗教教導強調有必要與個人相關並直接可證，相應地在某些佛教圈子裏，久經考驗的輪回教說在經受苛刻的重新審查。儘管只有少數幾位當代佛教思想家仍走得過遠，建議將此教說作為“非科學”予以廢棄，另有一種觀點已開始流行，意謂不管輪回本身真實與否，輪回的教說對佛法修持無根本重要性，因此在佛法教導中無必要地位。有人說，佛法只關乎即刻當下，助我們藉提升自覺與內在誠實，解決個人難題。佛教的其余一切，只是一個古老文化的宗教性裝飾，作為我們當今科技時代的佛法已徹底不合宜，如今可以放棄了。

If we suspend our own predilections for the moment and instead go directly to our sources, we come upon the indisputable fact that the Buddha himself taught rebirth and taught it as a basic tenet of his teaching. Viewed in their totality, the Buddha's discourses show us that far from being a mere concession to the outlook prevalent in his time or an Asiatic cultural contrivance, the doctrine of rebirth has tremendous implications for the entire course of Dhamma practice, affecting both the aim with which the practice is taken up and the motivation with which it is followed through to completion.

假如暫時放下個人偏見，直接去我們的來源查看，便會發現一個不可否認的事實：佛陀本人講授了輪回，並且是把它作為一個基本要旨來講授的。綜觀佛陀說法的經文，我們可以看見，輪回教說遠非僅是對他那個時代的流行觀念或者對一種亞洲文化構想的折衷接受，相反，它對於佛法修持的整個過程意義巨大，既影響著起始修持的目的，也影響著把修持堅持到底的動力。

The aim of the Buddhist path is liberation from suffering, and the Buddha makes it abundantly clear that the suffering from which liberation is needed is the suffering of bondage to samsara, the round of repeated birth and death. To be sure, the Dhamma does have an aspect which is directly visible and personally verifiable. By direct inspection of our own experience we can see that sorrow, tension, fear and grief always arise from our greed, aversion and ignorance, and thus can be eliminated with the removal of those defilements. The importance of this directly visible side of Dhamma practice cannot be underestimated, as it serves to confirm our confidence in the liberating efficacy of the Buddhist path. However, to downplay the doctrine of rebirth and explain the entire import of the Dhamma as the amelioration of mental suffering through enhanced self-awareness is to deprive the Dhamma of those wider perspectives from which it derives its full breadth and profundity. By doing so one seriously risks reducing it in the end to little more than a sophisticated ancient system of humanistic psychotherapy.

佛法之路的目的是從苦中解脫，佛陀多次闡明，需要從中解脫之苦，乃是受縛于周而複始的生死輪回之苦。確切地說，佛法有一個側面是直接可見並親身可證的。直接審視個人經歷，我們可以看出，憂愁、緊張、恐懼與悲痛，總是來源于我們的貪、瞋、癡，因此是可以藉滅除那些雜染而消解的。佛法修持中這一直可證的側面，其重要性決不能低估，因為它堅定了我們對佛法之路解脫效力的信心。然而，對輪回教說不予重視，把佛法全義解釋為藉提升自我覺察以緩解精神痛苦，便使它失去了那些更寬廣的視點，佛法有賴于後者才得以保持完整的廣度與深度。那樣做的嚴重危險是，最終把佛法縮減至無異于一門複雜而古老的人道主義心理療法。

The Buddha himself has clearly indicated that the root problem of human existence is not simply the fact that we are vulnerable to sorrow, grief and fear, but that we tie ourselves through our egoistic clinging to a constantly self-regenerating pattern of birth, aging, sickness and death within which we undergo the more specific forms of mental affliction. He has also shown that the primary danger in the defilements is their causal role in sustaining the round of rebirths. As long as they remain unabandoned in the deep strata of the mind, they drag us through the round of becoming in which we shed a flood of tears "greater than the waters of the ocean." When these points are carefully considered, we then see that the practice of Dhamma does not aim at providing us with a comfortable reconciliation with our present personalities and our situation in the world, but at initiating a far-reaching inner transformation which will issue in our deliverance from the cycle of worldly existence in its entirety.

佛陀本人已清楚闡明，人類生存的根本矛盾非僅是我們善感于憂愁、悲哀與恐懼，而是我們藉著我執、自縛于生老病死的連續再生模式，在其中經受種種形式的精神痛苦。他還說明，雜染最主要的危險在于，它們是維持輪回繼續之因。只要繼續存在于心智的深度層次不予遣除，它們會拖著我們繼續那“緣起”的循環，在其中我們的泛濫之淚“多于大海之水”。對這些要點作仔細思考，我們便可看見，佛法修持的目的，並非是為我們的當前個性與在世處境之間提供一項舒適的調停，而在于啓動一個影響深遠的內在轉化過程，它將會引導我們從世俗的生存循環中徹底解脫。

Admittedly, for most of us the primary motivation for entering upon the path of Dhamma has been a gnawing sense of dissatisfaction with the routine course of our unenlightened lives rather than a keen perception of the dangers in the round of rebirths. However, if we are going to follow the Dhamma through to its end and tap its full potential for conferring peace and higher wisdom, it is necessary for the motivation of our practice to mature beyond that which originally induced us to enter the path. Our underlying motivation must grow toward those essential truths disclosed to us by the Buddha and, encompassing those truths, must use them to nourish its own capacity to lead us toward the realization of the goal.

誠然，對我們大多數人來說，走上佛法之路的主要動機，一直是對自己無明人生的常規軌迹有一股啃齧于心的不滿足感，而非是對輪回重生的危險有著敏銳的警悟。然而，我們若是想徹底奉行佛法，得益于它的全部潛力所賦予的甯靜與高等智慧，則有必要使我們修持的動機成熟起來，超越引導我們走上此道的初始因素。我們的基本動機必須朝著佛陀揭示的那些根本真理而增長起來，隨著對這些真理的包容，以之滋養潛能，引導我們實現（解脫的）目標。

Our motivation acquires the requisite maturity by the cultivation of right view, the first factor of the Noble Eightfold Path, which as explained by the Buddha includes an understanding of the principles of kamma and rebirth as fundamental to the structure of our existence. Though contemplating the moment is the key to the development of insight meditation, it would be an erroneous extreme to hold that the practice of Dhamma consists wholly in maintaining mindfulness of the present. The Buddhist path stresses the role of wisdom as the instrument of deliverance, and wisdom must comprise not only a penetration of the moment in its vertical depths, but a comprehension of the past and future horizons within which our present existence unfolds. To take full cognizance of the principle of rebirth will give us that panoramic perspective from which we can survey our lives in their broader context and total network of relationships. This will spur us on in our own pursuit of the path and will reveal the profound significance of the goal toward which our practice points, the end of the cycle of rebirths as mind's final liberation from suffering.

我們的動機藉由正見的培養獲得必要的成熟，正見居佛說八正道之首，這其中便包括對業力與輪回原理對我們生存結構之根本重要性的理解。儘管思維當下是內觀禪修的關鍵，然而認定整個佛法修持只是對當下保持念住，是一個極度的錯誤。佛法之路強調，智慧是解脫的工具，而智慧不僅必須包括對當下在縱向深度上的透視，而且必須包括對過去與未來在橫向軸線上的領悟，我們當前的存在就在其中展開。對輪回原理的充分認識，將會提供全景視野，我們得以在更廣闊的背景與全副的關係網絡下審視人生。這將促使我們加快在這條道路上的步伐，也將為我們揭示修持目標的深遠意義，即心智最終從苦中解脫時輪回的終止。

[http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_06.html](http://www.accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_06.html)

最近訂正 10-20-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 佛法的兩面性

[作者] 菩提尊者

[中譯] 良積

**Two Faces of the Dhamma  
by Ven. Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1985 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

On first encounter Buddhism confronts us as a paradox. Intellectually, it appears a freethinker's delight: sober, realistic, undogmatic, almost scientific in its outlook and method. But if we come into contact with the living Dhamma from within, we soon discover that it has another side which seems the antithesis of all our rationalistic presuppositions. We still don't meet rigid creeds or random speculation, but we do come upon religious ideals of renunciation, contemplation and devotion; a body of doctrines dealing with matters transcending sense perception and thought; and — perhaps most disconcerting — a program of training in which faith figures as a cardinal virtue, doubt as a hindrance, barrier and fetter.

初遇佛法，我們面臨一個悖論：在智力上，它冷靜、現實、非教條，令自由思考者心悅。在世界觀與方法論上，它幾乎還具有科學性。但是我們若走進活生生的佛法內部，不久便發現它還有另一副面貌，似乎背離了我們對它的一切理性假設。我們仍不見刻板的教條與隨機的臆測，看見了出離、冥思與崇敬等宗教理想；我們看見了一套教義，闡述那些超越了官感與思維的事物；或許更令人困惑的是，我們看見了一個訓練方案，在其中信念被當成一個至關重要的美德，而存疑則是一種妨害、障礙、與羈絆。

When we try to determine our own relationship with the Dhamma, eventually we find ourselves challenged to make sense out of its two seemingly irreconcilable faces: the empiricist face turned to the world, telling us to investigate and verify things for ourselves, and the religious face turned to the Beyond, advising us to dispel our doubts and place trust in the Teacher and his Teaching.

我們在嘗試決定自身與佛法的關係時，最終都會發現受到挑戰，需要對這兩副看上去不可調和的面貌作出合理的解釋：經驗主義的那一面朝向世界，告誡我們對萬事親自作調查與驗證，宗教性的那一面朝向超世，告誡我們遣除疑念，信賴尊師佛陀與他的教導。

One way we can resolve this dilemma is by accepting only one face of the Dhamma as authentic and rejecting the other as spurious or superfluous. Thus, with traditional Buddhist pietism, we can embrace the religious side of faith and devotion, but shy off from the hard-headed world-view and the task of critical inquiry; or, with modern Buddhist apologetics, we can extol the Dhamma's empiricism and resemblance to science, but stumble embarrassingly over the religious side. Yet reflection on what a genuine Buddhist spirituality truly requires, makes it clear that both faces of the Dhamma are equally authentic and that both must be taken into account. If we fail to do so, not only do we risk adopting a lopsided view of the teaching, but our own involvement with the Dhamma is likely to be hampered by partiality and conflicting attitudes.

我們解決這個困境的辦法，一個是把佛法的一面作為真法來接受，而把另一面作為偽造或附贅加以排斥。這樣一來，在傳統的崇拜式佛教裏，我們包容了信仰的宗教性與崇敬那一面，卻回避了腳踏實地的世界觀與批評探索的任務；或者，為現代佛法作辯，我們可以贊揚佛法的經驗性、與科學的相似性，但在宗教那一面尷尬地躊躇不前。然而在思考了真正的佛教精神必須具備的因素之後，很清楚，佛法的兩個面貌都是真實的，必須同時兼顧。如果做不到這點，不僅涉險於只接受部分教導的不平衡性，我們個人的佛法修持，也可能受偏向性與衝突態度的障礙。

The problem remains, however, of bringing together the two faces of the Dhamma without sidling into self-contradiction. The key, we suggest, to achieving this reconciliation, and thus to securing the internal consistency of our own perspective and practice, lies in considering two fundamental points: first, the guiding *purpose* of the Dhamma; and second, the *strategy* it employs to achieve that purpose. The *purpose* is the attainment of deliverance from suffering. The Dhamma does not aim at providing us with factual information about the world, and thus, despite a compatibility with science, its goals and concerns are necessarily different from those of the latter. Primarily and essentially, the Dhamma is a path to spiritual emancipation, to liberation from the round of repeated birth, death and suffering. Offered to us as the irreplaceable means of deliverance, the Dhamma does not seek mere intellectual assent, but commands a response that is bound to be fully religious. It addresses us at the bedrock of our being, and there it awakens the faith, devotion and commitment appropriate when

然而，怎樣協調佛法的這兩面同時避免自我矛盾，仍是個問題。我們認為，達成這兩面的協調，從而在個人的觀念與修持中確保內在一致性，關鍵在於考慮兩個根本問題：第一，佛法教導的目的，第二，為了達到該目的所需的策略。目的是從苦中證得解脫。佛法的本意，並非為我們提供有關世界的實際知識，因此雖與科學兼容，其目標與內涵必然有異於科學。佛法在最主要、最基本的意義上，是一條通往釋放心智、擺脫輪回之苦的道路。佛法為我們提供了無可替代的解脫之道，非僅尋求智力上的認同，它指定的態度必然有充分的宗教性。它直指內心深處，於存在的終極意義岌岌可危之際，在那裏喚醒了相應的信念、崇敬與堅定。

the final goal of our existence is at stake.

But for Buddhism faith and devotion are only spurs which impel us to enter and persevere along the path; by themselves they cannot ensure deliverance. The primary cause of bondage and suffering, the Buddha teaches, is ignorance regarding the true nature of existence; hence in the Buddhist *strategy* of liberation the primary instrument must be wisdom, the knowledge and vision of things as they really are. Investigation and critical inquiry, cool and uncommitted, constitute the first step toward wisdom, enabling us to resolve our doubts and gain a conceptual grasp of the truths upon which our deliverance depends. But doubt and questioning cannot continue indefinitely. Once we have decided that the Dhamma is to be our vehicle to spiritual freedom, we have to step on board: we must leave our hesitancy behind and enter the course of training which will lead us from faith to liberating vision.

For those who approach the Dhamma in quest of intellectual or emotional gratification, inevitably it will show two faces, and one will always remain a puzzle. But if we are prepared to approach the Dhamma on its own terms, as the way to release from suffering, there will not be two faces at all. Instead we will see what was there from the start: the single face of Dhamma which, like any other face, presents two complementary sides.

但是對佛教來說，信念與崇敬只能促使我們走上這條路、並堅持走下去；它們本身卻不能保證解脫。佛陀教導說，束縛與苦的根源，是對真相的無明；因此佛教的解脫策略中，基本工具必須是智慧，即對真相的如實知見。冷靜而不受約束的調查與批判性的探索，構成了通往智慧的第一步，使我們排疑解惑，對解脫所依的真理有一個概念上的把握。但是疑與問不能永久存在。我們一旦決定佛法是通向靈性自由的載體，就得走上前來：把存猶置於身後，投身於一個修練過程，它會把我們從信仰引向解脫的洞見。

對那些爲了尋求智力或情感的滿足而接近佛法的人，它不可避免地以雙重面貌存在，其中之一必然始終是個難題。但如果我們做好準備，以佛法本身指定的態度，把它作爲滅苦之道，則絲毫不存在雙面形式。相反，我們看見的是法的單一面貌，它從起始便這般存在，如一切面貌，皆显现互補的兩個側面。

相關連接: [坦尼沙羅尊者: 信仰與覺醒](#)

最近訂正 12-13-2006

[http://accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_02.html](http://accesstoinight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_02.html)

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 佛陀與他的啓示

## 聯合國首次衛塞節慶祝典禮上的發言

2000年5月15日

(中譯)良積

**The Buddha and His Message: Lecture on Vesak Day**

**by Ven. Bhikkhu Bodhi**

**United Nations , 15 May 2000**

原文版權所有© 2000菩提比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

[目錄](#)

[前言](#)

[佛陀的誕生](#)

[求悟](#)

[佛陀教導的目的](#)

[教導的方法](#)

[入滅與後續](#)

[佛陀的教導對當今世界的啓示](#)

[前言](#)

首先，我要表達自己參加本次聯合國慶典的愉快心情，衛塞節在國際上首獲承認，是一個吉祥的事件。我虽身著上座部佛教僧侶的袈裟，卻非是亞洲佛教徒，我是紐約本地人，生長於布魯克林區。在人生前二十年裏我對佛教一無所知，二十歲出頭時開始對佛學產生興趣，視其為有別於現代拜物主義的富有意義的另類選擇。之後的年月裏，我的興趣不斷遞增。完成西方哲學的研究課業之後，我在斯裏蘭卡出家，成爲一名佛教僧侶。我在斯裏蘭卡度過了成年生活的大部分歲月，能够回到故土，在這個盛會上發言，我感到特別高興。

衛塞節是紀念佛陀誕生、覺悟與入滅的日子，根據傳統記載，這幾個日子都落在五月的滿月日。自公元前五世紀以來，佛陀始終是亞洲之光，作爲一位精神導師，他的教化所照之處，西至喀布爾山谷、東傳日本、南及斯裏蘭卡、北通西伯利亞的廣大疆域。在佛陀的卓越人格影響之下，產生了一個以崇高倫理與人道理想爲指南的文明體系、一個富有活力的精神傳統，它使百萬人的生命，因親證人類的最高潛力而尊貴非凡。他的優美形象，

曾經是文學、繪畫、雕塑、建築諸領域展現其輝煌藝術成就的中心主題。他的溫和而神秘的微笑，啓示着深邃的智慧，由此衍生出成卷成庫的文稿與論著。隨著當今全世界了解佛陀并受其吸引者愈來愈多，一個跟隨他的圈子在不斷擴大，已開始對西方文化產生影響。因此，聯合國每年專設一日，紀念這位具有偉大智慧與無限仁心的人、這位被多少個國家的千百萬人尊爲宗師與導師的人，我認爲是很合適的。

## 佛陀的誕生

衛塞節紀念的第一個事件，是佛陀的誕生。我在這部分談話裏，打算不僅從歷史角度，也從傳統佛教的角度回顧佛陀的誕生——藉以表明該事件對佛教徒自身的意義。我們以傳統佛教的眼光看待佛陀的誕生，必須首先考慮這個問題：“佛陀是什麼？”衆所周知，“佛陀”這個詞非是一個姓名，而是一個尊稱，意思是“覺悟者”、“覺醒者”。這個尊稱被加諸於悉達多-喬達摩，一位公元前五世紀在印度東北部生活與教化的印度聖人。從歷史角度看，喬達摩正是人稱佛教這個精神傳統的創始人。

然而，從古典佛教的傳統意義上看，“佛陀”一詞的內涵，較之一位歷史人物的頭銜要廣泛得多。這個詞所指的，不僅是生活在某個特定年代的一位宗教導師，而是指一類人、一類典範，在宇宙紀元中有過多次先例。正如“美國總統”的頭銜不僅指比爾-克林頓，也指任何就任美國總統的人，“佛陀”的頭銜在某種意義上是一類“靈性職稱”，適用於一切達到佛陀境界的人。因此喬達摩佛只是佛陀的精神承傳系列之中一位最近的成員，這些佛陀的生存年代，從幽暗的遠古，直趨無際的未來。

爲了更清楚地理解這一點，我們必須對佛教宇宙觀有所涉獵。佛陀教導說，宇宙并無可究的時間起點：不存在原點，不存在創世紀的初端。在無始無初的紀元之間，有諸多宇宙在產生、發展、分解，接下來，新的宇宙系統依照同樣的生滅法則繼續。每一個宇宙由諸多的存在空間組成，在其中居住著很大程度上類似於我們自己的有情生靈。除了我們熟悉的人界與動物界之外，還存在著高于我們的諸層天界，那裏有天界的喜悅，同時也存在著低於我們的空間，即那些痛苦悲慘的黑暗域界。居住在種種域界的有情生靈們，以重複不間斷的生命，度過一生又一生，這個過程稱爲輪回，意爲“繼續漫遊”。這種毫無目的、一生又一生的漫遊，受我們自身的無明與執取所驅動，重生的特定形式取決於我們的業、善行惡行、以及身、語、意的願力。有一種客觀的道德准則主宰著這個過程，確保善行帶來愉快的來世，惡行帶來痛苦的來世。

在一切生存界裏，生命無常，同樣經受衰老、腐朽、與死亡。哪怕在天界，雖有長壽極樂，生命也非永恒。每一種生存終將結束，繼之以重生他處。因此仔細看來，一切輪回生存都具缺陷，帶有不完美的特征。它們不可能提供穩定、安全的快樂與安甯，因此不能爲苦的難題給出終極解答。

然而，在輪回緣起的域界之外，還有一個喜悅與甯靜的完美域界或狀態，有著徹底的精神自由，這個狀態哪怕就在當下不完美的世界里，也能實現。這個狀態稱爲涅槃，指的是貪、瞋、癡之火

的“熄滅”。並且，從輪回的痛苦走向涅槃的喜樂，存在一條路，一條修持之路，把我們從無明、執取、與束縛的循環往復，帶到非緣起的甯靜與自由。

多少紀元以來，這條路已湮沒於世、久久無聞，因此涅槃之路不可探尋。然而時不時，世間有人，藉著獨自的努力與敏銳的智慧，找到已埋沒的解脫之道。找到這條道後，他一直走到底，徹底領悟了世界的真相。之後他回到人間，把這個真理傳給他人，讓這條通往至樂之路，再現人世。行使這個功能的人，便是一位佛陀。

因此佛陀不僅是一位自悟者，而且最重要的，是一位解悟者、一位世界的導師。他的作用，是在靈性的黑暗年代裏，重新發現業已湮沒的涅槃之路，達到圓滿的靈性自由，並向世界傳解這條路徑。他人也得以踏著他的足迹，證得解脫。佛陀並非唯一成就涅槃的人。所有那些跟隨他的足迹走到底的人，也達到了同樣的目標。這樣的人稱為阿羅漢，即“有價值者”，因為他們已滅盡一切無明與渴求。佛陀的獨特，在於重新發現了真相的終極原理——法，並且確立了一個“藥方”或者說精神遺產，把教導保存下來、傳給後代。只要這個教導還在，那些接觸教導者、走上正道者，便能按照佛陀的引導，達到目標、成就大善。

爲了有資格成爲佛陀、成爲世界的導師，有志者必須經歷不可思議的漫長歲月與無數次重生，方成就預備過程。在這些前世裏，未來的佛陀稱爲菩薩，即有志於徹底覺悟者。在每一世裏，菩薩必須以無私的善行與禪定努力，訓練自己成就佛陀的基本素質。根據輪回的教導，我們出生時的心智非如白板一塊，而帶著宿世形成的一切品質與心性。因此，成就一位佛陀，需要徹底完善一切道德與靈性品質。這些品質稱爲波羅蜜，即超世的美德或完美。不同的佛教傳統所列的完美品質略有不同。在上座部傳統中有十項：布施、戒德、出離、智慧、精進、忍耐、誠實、決意、慈心、平等無偏。無數紀元裏，一世又一世、每世生命裏，菩薩必須多方培養這些崇高的美德。

激勵著菩薩成就如此崇高波羅蜜的動機，乃是慈悲之願，他要把通往不滅與無上寂止的涅槃之道傳給世界。對衆生深陷苦網的無限慈悲之心，滋養著這個願望，也是菩薩在世世代代裏完善波羅蜜的動力。只有一切波羅蜜具達頂峰，他才有資格證得無上智慧，成爲一位覺悟者。因此，佛陀的人格，代表著十項波羅蜜素質。如精雕細琢的寶石，他的人格體現著一切優秀品質的完美平衡。在他身上，這十項品質具達頂峰、融爲和諧的整體。

這便解釋了爲什麼佛誕日對佛教徒具有如此深刻而喜悅的意義。佛陀的誕生不僅標志著一位偉大聖賢與倫理導師的升起，而且標志著一位未來世界導師的誕生。因此我們在衛塞節慶祝佛陀的誕生，是慶祝他經過無數世努力，圓滿成就一切波羅蜜，使他有能力把這條通往最高幸福與甯靜之道，傳授給世界。

## 求悟

我現在從古典佛學的高峰，下行到人類曆史的平原，簡單回顧佛陀的生平，直至他的證悟。這樣我得以簡要總結他的教導要點，側重特別與今日相關的部分。

首先我必須強調，佛陀出生時並非一位覺悟者。雖藉宿世努力，已具足覺悟資格，他必須首先經歷一段漫長而痛苦的奮爭，才得以親證真理。這位未來的佛陀出生於喜馬拉雅山腳附近、今為尼泊爾南部地區的釋迦小共和國，他的名字是悉達多-喬達摩。我們雖不了解佛陀生平的確切年代，許多學者相信他生活在公元前563 到前483; 也有少數學者認為他的生活年代要遲一個世紀左右。傳說中他是一位強大君王之子，實際上釋迦國是一個部落共和國，他的父親可能是長老資政院的首領。

作為王族青年，悉達多王子在優裕環境中長大。十六歲時娶了美麗的公主耶輸陀羅為妻，在首都迦毗羅衛過著舒適的生活。隨著時間的推移，王子卻越來越陷入沈思。困擾他的，卻是我們凡夫習以為常的，也就是那些有關人生目的與意義的迫切大事。人活著，只是為了享受感官娛樂、獲取財富地位、執掌權柄？還是除了這些，另有一類超世的、更真實更有意義的追求？二十九歲那年，在對生命的困苦現實作深思熟慮後，他得出結論，較之執掌王權的前途與世俗責任的召喚，尋求覺悟更為重要。於是，正當人生青壯年期，他削發剃須，披上土黃色僧袍，開始了出家者的雲遊生涯，尋求從生、老、死的輪回中解脫之道。

這位王族的苦行者，首先找到當時最著名的靈性導師求學。他掌握了他們的教導與修行傳統，但很快意識到，這些教導並不指向自己所求的目標。接著他走上自我折磨的極端苦行之路，幾近死亡。就在前途渺茫那一刻，他想到了覺悟的另一條出路，一條在適當照顧身體與繼續禪定、深入探索之間達成平衡的道路。他後來稱這條路為“中道”，因為它避免了耽於官感之樂與自我折磨這兩個極端。

經食物滋養、體力恢復之後，有一天他來到伽耶城附近、尼連河畔一處美麗的所在。他坐在一株樹(後稱菩提樹)下，發願不達目標決不起身。夜幕降臨，他進入越來越深的禪定層次。根據記載，他的心完全寂止，在入夜的第一個更次裏，回顧了自己的前世，一直追溯到多少紀元前；在入夜的第二個更次裏，他獲得了“法眼”，看見無數生靈入滅，依各自業力走向重生；在最後一個更次，他洞察了生存的至深真相，即現實的根本法則。黎明破曉，樹下坐著的已不再是一位尋求開悟的菩薩，而是一位佛陀、一位完全的覺悟者；他已揭除了無明最微妙的面紗，就在此生證得涅槃(the Deathless)。根據佛教傳統，這個事件發生在他三十五歲那年、五月衛塞月的滿月夜。這便是衛塞節紀念的第二件大事：他的證悟。

新近覺悟的佛陀在這株菩提樹附近停留了數周，從各個角度思考自己發現的真理。之後，他朝這個世界凝望，看見仍深陷於無明泥沼的世人，受慈悲心所感，決定走出來教導解脫之法。其後數月之間，他的追隨者迅速增長，苦行者與居家者們聽說有新的解脫之法，便來到覺悟者跟前請求歸依。佛陀每年，甚至在老年，始終在印度東北部的鄉村城鎮之間漫遊，耐心教化所有願意諦聽的人們。他建立了一個僧伽團體，繼續傳播他的訊息。這個團體至今活著，或許可與大雄教並稱為世界上最古老的連續性機構。他也吸引了許多居家人，成為世尊與僧伽的敬信護持者。

## 佛陀教導的目的

佛陀的教導在印度東北部社會各界何以傳播如此之快，這個課題不僅具有歷史意義，對當前也有著相關性。因為我們生活的這個時代，佛教正在對越來越多的人，無論東方西方，產生著強烈的吸引力。我相信佛教引人注目的成功與其在當代的吸引力，主要可從兩方面理解：一個是教導的目的，另一個是教導的方法。

在目的方面，佛陀使他的教導內容直指人生的關鍵難題，也就是苦，而不依賴於典型宗教的神話與神秘感。他進一步保證說，追隨他的教導一直走到底的人，會在即時即地證得最高的快樂與甯靜。除此之外其它一切問題，譬如神學教條、形而上學的細枝末節、以及崇拜儀軌，佛陀將其置於一邊，認為它們對目前的任務，即心從束縛與羈絆中解脫，並無關係。

法的這種實用特點，在佛陀總結的解脫道主要公式中很明確，這便是四聖諦。

- (1) 生存為苦
- (2) 苦來自執取
- (3) 苦的消解來自去除執取
- (4) 苦的止息有一條道路

佛陀不僅把苦與從苦中解脫，作為教導的焦點，而且在解決苦的方式上，表現出傑出的心理洞察力。他把苦的根源追溯至我們內心，首先找到欲望與執取，之後進一步找到無明，即對真相的原始無知。既然苦從我們自己的內心升起，那麼治療之道必須在內心實現，即遣除雜染與迷幻、對現實獲得洞見。佛陀教導的起點，是未悟之心，緊攬於自身的疾病、憂慮、悲哀，而終點則是覺悟之心，喜悅、光明、自由。

為了從教導的起點與終點之間建立起橋梁，佛陀提出一條由八個因素組成的清晰、準確、可修之道。這當然是八正道。這條道起始於(1) 對於生存基本真理的正見。(2) 接受訓練的正確動機。接下來是三個道德因素：(3) 正語，(4) 正業，(5) 正命，再接下來，是有關禪定與心智培養的三個因素：(6) 正精進，(7) 正念，(8) 正定。當所有八因素達到成熟時，這位弟子會洞穿生存的真相、證得道果：即圓滿的智慧與不可動搖的心解脫。

## 教導的法門

佛陀的教導方法，其特點與目的密切相關。最有吸引力的特點與其心理傾向有關，那就是強調依靠自己。對佛陀來說，解脫的關鍵在於心意的純淨與理解的正確，因此他反對依靠他人救贖的想法。佛陀並不自稱有神性，也不宣稱是救世主。反之，他稱自己是一位向導與老師，指明弟子必須行走的道路。

由於智慧或者說洞見是解脫的主要工具，佛陀始終要求弟子們根據自己的理解來跟隨他，而不是不經質疑地盲從盲信。他邀請發問者以自己的邏輯與智力審查他的教導。佛法與教導是經驗性的、必須親證直悟、而不是只信即成的口頭教條。一個人走上修行之路，他會經歷增長的快樂與安甯，在沿著標記分明的路上進步時，這些覺受在擴大與加深。

原始佛教給人印象最深刻之處在於其晶體般的透明度。佛法開放而明晰、簡單而深刻。它把倫理的純淨與邏輯的嚴格相結合、把崇高的遠見與生活經驗的印證相結合。儘管對實相的徹底洞察有階段性，但是教導的初始原理，如果我們把它們視為思考指南，是當即明顯易懂的。成功地掌握了每一步，自然引向更深層次的理解，最終達到至上真理的證悟與涅槃。

由於佛陀關心的是人類一切難題中最普遍的苦，他使自己的教導有普遍性，針對一切人類成員。他為古老的印度社會裏各階層人士：婆羅門教士、王子、商販、農夫、甚至賤種姓者，開啓了解脫之門。作為這個普遍性的一部分，佛陀也把教化之門朝女性打開。正是法的普遍性，使之得以傳至印度地域之外，成為一門世界宗教。

有些學者把佛陀描繪成世外仙人，對世俗生活的困境根本無動於衷。然而，不帶偏見地讀一讀早期佛教經文，會看出這個觀點缺乏根據。佛陀不僅為僧尼們傳授了禪修之路，也為生活在世間的男女居家眾傳授了一套尊貴的理念。實際上，佛陀在印度宗教界之外的成功，一部分原因可歸結為他為居家弟子提供的新模式，即世人應毫不動搖地堅持佛法體現的價值觀，把它與繁忙的家庭生活與社會責任結合起來。

佛陀對居家人提出的道德准則由五戒組成，要求戒殺生、偷盜、不當性事、妄語、及使用醉品。心靈的內在素質在這些戒律的約束下，體現出倫理上積極的一面：對一切生靈的慈愛與同情、與他人相處時的誠實、忠於婚姻誓言、言辭可信、心智清醒。除了個人戒德之外，佛陀還為家長與子女、夫與妻、雇主與雇工，列出了倫理准則，目的是倡導社會各階層奉行和諧、平靜、善意的准則。他還對君王們解說他們對民衆的職責。這些經文表明佛陀是一位敏銳的政治思想家，他深刻地理解只有掌權者把民衆福利置於私人利益之前，政府與經濟才能蓬勃發展。

## 入滅與後續

衛塞節紀念世尊生平的第三件大事是他的般涅槃，即逝世。佛陀最後時日的故事，在大般涅槃經中有著生動感人的詳述。佛陀傳法四十五年不怠，在八十歲時意識到即將辭世。臨終時他拒絕任命一位個人繼承者，而是告訴比丘們，在他死後，法是他們的指導。對那些悲痛難過的弟子們，他重複了無情的真理：無常主宰著一切緣起事物，包括覺者的色身。他邀弟子對教導與正道發問，鼓勵他們為涅槃而精進修持。之後，他以徹底的平靜，安然進入了“不再緣起的涅槃。”

佛陀入滅三個月後，五百名已覺悟的弟子在王舍城集會，將他的教導彙集流傳後世。這些經文的編集，為後代提供了教義的標準版本，作為指導的依據。佛陀入滅後的兩個世紀裏，他的教導繼續傳播，其影響大部分依局限於印度北部。接著在公元前三世紀，有一個事件改變了佛教的命運，使它開始成為世界性宗教。孔雀王朝的第三位君主阿育王，在經歷了一場導致成千上萬人死亡的血腥征戰之後，轉向佛教以平息良知的痛苦。他從佛法獲得靈感，開始貫徹一套建立在公正、非暴力、非壓迫基礎上的社會政策，他把這個新政策的法誥，鐫刻於全國各地的石碑石柱上。阿育王儘管篤信佛教，却不把個人信仰強加於世人，而是提倡印度人共同擁戴的法的觀念，

即善行使生活幸福，死後有好的重生。

在阿育王的護持下，比丘們在首都集會，決定向整個印度次大陸及以外地區派遣佛教使者。這些使命中於佛教後續歷史最有成果的，是由阿育王之子摩曬陀比丘率領前往斯裏蘭卡的傳法使團，他的女兒僧伽密陀比丘尼隨後亦前往彼處。這對王室兒女給斯裏蘭卡帶去的上座部佛教，盛行至今。

印度本土的佛教經歷三個階段的演變，形成了三個主要歷史形式。第一階段，原始佛教向各方傳播，教系分裂成十八個宗派，細節上各有差異。唯一保存下來的是上座部佛教，在早期曾於斯裏蘭卡或東南亞其它地區埋下根系。相對地遠離印度次大陸影響佛教變更的因素，它在這裏得以生存發展。在今天，上座部佛教盛行於斯裏蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、和寮國。

從公元前一世紀起，出現了一種新的佛教形式，提倡者自稱大乘佛教，表示與他們稱之為小乘的早期派系有所不同。大乘佛教者把菩薩的事業作了更多注解，並把成爲菩薩當作佛教徒的普遍理想，提出了對智慧的全新解釋，即對一切現象的終極本質——空性(*shunyata*)的洞見。以大乘經文爲靈感，龍樹、無著、世親、法稱等傑出的思想家提出了一些大膽的哲學體系。對於普通信衆，大乘經文講的是天界諸佛與菩薩對虔信者的救助。大乘佛教在其早期的公元一到六世紀傳到了中國，從那裏又傳至越南、朝鮮、和日本。從這些土壤中，佛教孕育起新的派系，較之原始的印度形式，更適於遠東人的心理。這些派系中最有名的是禪宗，它如今在西方廣爲流傳。

在印度，大約公元八世紀，佛教在演變中產生了第三個歷史形式——金剛乘，以被稱爲密乘(*Tantras*)的隱密經文爲基礎。金剛乘佛教接受大乘佛教的教義，輔以幻術儀軌、神秘象征、和複雜的瑜伽修持，目的是爲了加速覺悟的步伐。金剛乘佛教從北印度，傳至尼泊爾、西藏及其它喜馬拉雅山地國家，如今盛行於西藏佛教。

在佛教漫長的傳播歷史中，一個引人注目之處，在於它能完全以和平方式贏得所有信衆的擁護。佛教的傳播始終以師傳與榜樣形式進行，從不示以武力。佛法傳播的目的，從不在於贏得信衆，而在於向人們傳授一條獲得真正快樂與甯靜的道路。無論哪個國家地區的人們，在接納了佛教之後，對他們來說，它不僅成爲一門宗教，而且是一整套生活方式的源泉。以它爲靈感，在哲學、文學、繪畫、和雕塑領域曾產生過傑出的作品，其價值不輸於任何其它文化的衍生品。它塑造了社會、政治、與教育機構的形式，爲統治者與民衆提供指南，影響著追隨者的生活道德、習慣、與禮節。從斯裏蘭卡、到蒙古、日本，不同佛教的文化形式雖各有特點，它們都滲透著細微然而無可錯認的佛教的獨特風格。

佛教在印度消失後，許多世紀以來，佛教不同派系的信奉者幾乎完全隔離，相互間很少了解對方的存在。然而，自二十世紀中葉以來，不同傳統的佛教開始相互接觸，了解其共同的佛教特征。如今在西方，佛教主要三乘的追隨者共存於同一地理區域，這是自印度佛教衰退後的首次現象。這個密切關係注定會產生融合，或許還會衍生不同於所有傳統形式的佛教新風格。西方的佛教依然年輕，難以作長遠預測，但我們可以肯定，佛法會在這裏久駐下去、與西方文化相互接觸，希望雙方從中得益。

## 佛陀的教導對當今世界的啓示

在談話的最後這個部分，我想簡略地討論佛陀的教導對於我們這個時代的意義。我們正站在一個新世紀、新千年的開端。我發現特別有意義的是，佛教對於諸學科，從哲學、心理學、到醫療學和生態學，均可提供有益的啓示與方法，卻不要求采用其資源者把佛教作為一門完整的宗教來接納。我在這裏打算把討論的重點，放在佛教原理在公共政策的應用上。

儘管人類在科學技術領域已取得巨大進步，多方面大幅度改進了生活條件，我們仍發現自己面臨全球性困難，即便下最大決心在現有體系中改良，也難以克服。這些難題包括：地區性種族與宗教的爆發性緊張局勢；核武器裝備繼續擴大；對人權的藐視；貧窮差距繼續加深；毒品、婦女與兒童的國際性走私；地球天然資源的衰竭；環境的衰退。我們站在佛教立場上整體觀想這些問題時，感覺最突出的一點是，它們基本上均屬病態症狀。外表多樣性之下，乃是同一根源的諸多表現，這是一種根深蒂固、汙染社會機體的精神癌症。這個共同的根源或許可以簡要描述為，把狹隘、短期的個人利益(包括我們碰巧歸屬的那個社會或種群的利益)，置於更大範圍人類集體的長期利益之上。不把人類內心的強烈欲望揭示出來，社會諸弊端便得不到充分解釋。太多情形下，是這些欲望驅動我們追求分裂而有限的目標，哪怕這些目標最終導致自我毀滅。

佛陀的教導為我們提供了兩個富有價值的工具，助我們脫離這個陷阱。一個是對人類苦難其心理源泉的冷靜分析；另一個是籍心智訓練解決困難的明確道路。佛陀解釋說，人類生活無論在個人還是社會領域，苦難的隱秘根蒂在於三種心理因素，即貪、瞋、癡的不良之根。傳統佛教把三個因素解釋為個人痛苦之根蒂，不過把這個看法擴大開來，我們同樣可以把它們看成是社會、經濟、政治緊張的根蒂。貪欲的普遍化，使世界成為一個全球市場，人們退化為消費者、甚至商品；我們星球的重要資源被人們無視子孫後代的福利，進行著掠奪。瞋恨的普遍化，使國家與種族的差異成為猜忌與敵意的醞釀地，暴力與復仇周而復始地爆發。癡迷的普遍化，使人們根據錯誤的觀念與政治理想，推出以貪與瞋為動機的政策，從而支持了這兩個不良因素。

面對當今世界如此普遍多樣的暴力與非正義，改變社會結構與政策當然是必須的，但只作這樣的改變，卻不足以走向真正和平與社會穩定的新紀元。站在佛教立場上，我會說，最重要的需求，是一種新的感知模式、一種大同覺知，使我們把他人看成基本上與己類同。這樣做也許有困難，我們必須學著脫離堅持自我利益的呼聲，上升到大同的視野，從那裏出發，把所有人的福利與個人福利看得一般重要。那就意味著，我們必須超越當前人們固守的個人與種族中心的態度，包容一種“世界中心倫理”(worldcentric ethic)，把所有人的福利放在重要地位。

這樣一個以世界為中心的倫理應有三個指導方針，以制約那三種不良之根。

- (1)我們必須以全球性的布施、幫助、合作，克服剝削性的貪婪。
- (2)我們必須以仁慈、寬容、原宥的政策，替代仇恨與報復。
- (3)我們必須認識到，世界是一個相互依賴、相互交織的整體，任何地方的不負責行為，可

能到處引起有害反應。這些取自於佛陀教導的方針，可以構成一個全球倫理核心，世上一切偉大的精神傳統均易於採納。

在全球倫理的具體條文背后，是我們在個人生活與社會政策上必須具備的一種心態。其主要代表為：慈愛之心與同情之心。以慈愛之心，我們認識到，正如我們人人希望幸福和平地生活，一切衆生也都希望幸福和平地生活。以同情之心，我們意識到，正如我們人人不願有痛苦，一切衆生皆不願遭受痛苦。當我們如此理解這個人人共有的感受核心時，便會以期望人們待己的仁慈與關懷去對待他人。這個心態不僅必須應用於個人的人際關係上，而且必須應用於團體層次上。我們必須學會把其它團體，看成基本上類似於自己的團體，有權擁有我們希望自己所屬團體應得的同等利益。

這個世界中心倫理的主張，並非來自倫理理想主義或者一廂情願，而是建立在牢固的務實基礎上的。長期、擴張地追逐狹隘的個人利益，是在破壞我們真正的長遠利益，因為這樣的方針將造成社會瓦解與生態破壞，傷害我們自身的生存。把狹隘的個人利益置於公共利益之下，最終有利於我們真正的善益，後者極其有賴於社會和諧、經濟公平、與環境可續。

佛陀說，世上一切事物之中，影響善惡的最大力量來自於心。民族與國家之間的真正和平，來自於人心的和平與善意。這樣的和平僅藉物質進步、經濟發展、技術發明是不能贏得的，必須有道德與心智的培養。只有改進自身，我們方能使世界朝著和平與友好的方向改進，這就意味著，人類如果要在這個資源減縮的星球上和平相處，我們面臨的不可逃避的挑戰，在於理解與把握自身。

正是在這裏，佛陀的教導即便對那些尚未準備全面接受佛教的宗教信仰與教義者，也有著特殊的及時性。佛陀的教導把人類苦難的根源診定為心理雜染，從而向我們指明了個人與團體矛盾下隱藏的根源。藉着一條道德與心理訓練的實修之道，為我們指明了解決世界矛盾的有效方案——即培養自己的心智，正是這個地方，人人可以直接參與。無論持何種宗教信仰，佛陀的教導為我們大家提供了指導方針，在踏入新千年之際，致力於建造一個更和平、更友好的世界。

(完)

---

相關連接: [阿姜李衛塞禮佛日](#)

最近訂正8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 親近智者

[作者] 菩提比丘

[中译] 良積

**Association with the Wise**

**by Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1994 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

The Maha-mangala Sutta, the Great Discourse on Blessings, is one of the most popular Buddhist suttas, included in all the standard repertoires of Pali devotional chants. The sutta begins when a deity of stunning beauty, having descended to earth in the stillness of the night, approaches the Blessed One in the Jeta Grove and asks about the way to the highest blessings. In the very first stanza of his reply the Buddha states that the highest blessing comes from avoiding fools and associating with the wise (*asevana ca balanam, panditanan ca sevana*). Since the rest of the sutta goes on to sketch all the different aspects of human felicity, both mundane and spiritual, the assignment of association with the wise to the opening stanza serves to emphasize a key point: that progress along the path of the Dhamma hinges on making the right choices in our friendships.

《[大吉祥經](#)》 (*Maha-Mangala Sutta*) 是一部最常為人們持誦、被收錄於所有規範巴利課誦本內的佛教經文。在經文開端，一位美麗耀眼的天女於靜夜降臨大地，近詣柢樹園中的薄伽梵，請為說至高的吉祥。佛陀在應答初偈中宣稱，至高的吉祥來自遠離愚人、親近智者 (*asevana ca balanam, panditanan ca sevana*)。由於余下經文敘述的，是包括世間與靈性諸側面在內的一切人類福佑，親近智者被置於經偈之首，意在強調一個關鍵點：佛法之道的進步有賴於正確選擇我們的友伴。

Contrary to certain psychological theories, the human mind is not a hermetically sealed chamber enclosing a personality unalterably shaped by biology and infantile experience. Rather, throughout life it remains a highly malleable entity continually remolding itself in response to its social interactions. Far from coming to our personal relationships with a fixed and immutable character, our regular and repeated social contacts implicate us in a constant process of psychological osmosis that offers precious opportunities for growth and transformation. Like living cells engaged in a chemical dialogue with their colleagues, our minds transmit and receive a steady barrage of messages and suggestions that may work profound changes even at levels below the threshold of awareness.

與某些心理學理論相反，人類的心靈並非是一個密閉式的容器，在其中封存著由生物學規律與嬰兒期體驗所定型的性格。反之，個體在整個一生當中始終高度可塑，不斷地回應其社會互動而自我再造。我們決非是以固有不變的心性踏入個人的交往圈子，相反，那些定期與頻繁的社會接觸，把我們置於一個心理濡染的連續過程，為我們提供成長與轉化的寶貴機會。正如活細胞與周圍同伴進行著化學對話，我們的心持續地發送與接受著訊息與提示，它們甚至有可能在潛意識的諸層次上，造就深刻的變化。

Particularly critical to our spiritual progress is our selection of friends and companions, who can have the most decisive impact upon our personal destiny. It is because he perceived how susceptible our minds can be to the influence of our companions that the Buddha repeatedly stressed the value of good friendship (*kalyanamittata*) in the spiritual life. The Buddha states that he sees no other thing that is so much responsible for the arising of unwholesome qualities in a person as bad friendship, nothing so helpful for the arising of wholesome qualities as good friendship (AN 1.vii,10; I. viii,1). Again, he says that he sees no other external factor that leads to so much harm as bad friendship, and no other external factor that leads to so much benefit as good friendship (AN 1.x,13,14). It is through the influence of a good friend that a disciple is led along the Noble Eightfold Path to release from all suffering (SN 45:2).

對於我們的靈性進步特別重要的，是朋友與同伴的選擇，那些人對我們的個人命運能夠起決定性的影響。佛陀之所以反復強調善友 (*kalyanamittata*, 善知識) 在精神生活中的價值，是因為他了解我們的心，何等易受友伴的左右。佛陀說，他不見任何其它事，對引生不善巧素質[惡法]，作用之大，如惡友伴者，他不見任何它事，對引生善巧素質[善法]，作用之大，如善友伴者 (AN 1. vii,10; I. viii,1)。他又說，他不見任何其它的外在因素，引生傷害之大，甚於惡友伴者，他不見任何其它的外在因素，引生利益之大，甚於善友伴者 (AN 1. x,13,14)。正是藉著善友的熏陶與指點，一位弟子在滅盡諸苦的八聖道上才得以進步 (SN 45:2)。

Good friendship, in Buddhism, means considerably more than associating with people that one finds amenable and who share one's interests. It means in effect seeking out wise companions to whom one can look for guidance and instruction. The task of the noble friend is not only to provide companionship in the treading of the way. The truly wise and compassionate friend is one who, with understanding and sympathy of heart, is ready to criticize and admonish, to point out one's faults, to exhort and encourage, perceiving that the final end of such friendship is growth in the Dhamma. The Buddha succinctly expresses the proper response of a disciple to such a good friend in a verse of the Dhammapada: "If one finds a person who points out one's faults and who reproves one, one should follow such a wise and sagacious counselor as one would a guide to hidden treasure" (Dhp 76).

Association with the wise becomes so crucial to spiritual development because the example and advice of a noble-minded counselor is often the decisive factor that awakens and nurtures the unfolding of our own untapped spiritual potential. The uncultivated mind harbors a vast diversity of unrealized possibilities, ranging from the depths of selfishness, egotism and aggressivity to the heights of wisdom, self-sacrifice and compassion. The task confronting us, as followers of the Dhamma, is to keep the unwholesome tendencies in check and to foster the growth of the wholesome tendencies, the qualities that lead to awakening, to freedom and purification. However, our internal tendencies do not mature and decline in a vacuum. They are subject to the constant impact of the broader environment, and among the most powerful of these influences is the company we keep, the people we look upon as teachers, advisors and friends. Such people silently speak to the hidden potentials of our own being, potentials that will either unfold or wither under their influence.

佛教意義上的善友，其內涵遠甚於結交意氣相投或與之有共同興趣者。實際上它意味著尋找能夠引導與指點自己的智侶。聖友的任務不僅是行道的同伴；真正的智慧、慈悲之友，乃是一位心懷理解與同情，願意批評、責備、指錯、敦促、鼓勵、視佛法中成長為友誼之終極目標者。佛陀在《法句經》中簡明扼要地表達了一位弟子對此等善友的態度：“如果找到一位願意指錯、批評者，他應當追隨這位智慧、賢明之士，如緊跟一位寶藏的向導。” (Dhp76)

親近智者對靈性進步之所以如此重要，是因為聖者的指點常常是喚醒與培育我們的靈性潛力使之開啓的決定性因素。未修之心具有廣泛多樣的潛在可能性，低至自私、自我中心、侵略性，高至智慧、奉獻與慈悲。作為法的追隨者，我們面臨的任務，是抑制非善巧的心性，培育善巧的心性，長養那些趨向覺醒、自由、清淨的素質。然而，我們的內在心性並非在真空中成熟或衰退。它們不斷地受著環境的影響，其中最有力者乃是我們的同伴，我們尊為導師、顧問、朋友者。這些人潛移默化著我們自身隱藏的潛力，使之或者開啓、或者枯敗。

In our pursuit of the Dhamma it therefore becomes essential for us to choose as our guides and companions those who represent, at least in part, the noble qualities we seek to internalize by the practice of the Dhamma. This is especially necessary in the early stages of our spiritual development, when our virtuous aspirations are still fresh and tender, vulnerable to being undermined by inward irresolution or by discouragement from acquaintances who do not share our ideals. In this early phase our mind resembles a chameleon, which alters its color according to its background. Just as this remarkable lizard turns green when in the grass and brown when on the ground, so we become fools when we associate with fools and sages when we associate with sages. Internal changes do not generally occur suddenly; but slowly, by increments so slight that we ourselves may not be aware of them, our characters undergo a metamorphosis that in the end may prove to be dramatically significant.

If we associate closely with those who are addicted to the pursuit of sense pleasures, power, riches and fame, we should not imagine that we will remain immune from those addictions: in time our own minds will gradually incline to these same ends. If we associate closely with those who, while not given up to moral recklessness, live their lives comfortably adjusted to mundane routines, we too will remain stuck in the ruts of the commonplace. If we aspire for the highest — for the peaks of transcendent wisdom and liberation — then we must enter into association with those who represent the highest. Even if we are not so fortunate as to find companions who have already scaled the heights, we can well count ourselves blessed if we cross paths with a few spiritual friends who share our ideals and who make earnest efforts to nurture the noble qualities of the Dhamma in their hearts.

因此在佛法修行之中，選擇那些起碼部分地體現我們希望藉修法而自攝之尊貴素質者作為向導與同伴，就成為一個關鍵的問題。這一點在我們靈性發展的早期階段特別有必要，那時我們的求善志向尚為新生、柔弱，易受內在的不決感與非同道之損友的破壞。在這個早期階段，我們的心如同變色龍，隨著不同的背景變換色彩。正如這只奇異的蜥蜴入草而身綠，著地而色棕，我們在親近愚人時亦會轉愚，親近智者時也將得智。內在的轉化通常非是驟然達成，而是逐漸地以可能不為自身覺察的微小幅度遞增，我們的品格經歷著一場最終有可能極其顯著的形變。

我們若與那些嗜好感官之樂、權力、財富與名聲者過從密切，則不應想象自己有可能對那些癮習保持免疫：我們的心終究將逐漸地傾向同樣的目標。我們若與那些雖未放縱於道德之不端，然已舒適地納入世俗慣習者頻繁交往，也將繼續淪陷於庸碌人生之舊轍。我們若向往至高理想，欲達出世的智慧與解脫的高峰，則必須親近那些體現著至高理想的人士。即使我們尚未有幸尋得已達此等高度的同伴，若能夠遇上幾位志同道合、精進努力、在內心培育佛法尊貴品質的靈性賢友，我們也堪稱有福了。

When we raise the question how to recognize good friends, how to distinguish good advisors from bad advisors, the Buddha offers us crystal-clear advice. In the Shorter Discourse on a Full-Moon Night (MN 110) he explains the difference between the companionship of the bad person and the companionship of the good person. The bad person chooses as friends and companions those who are without faith, whose conduct is marked by an absence of shame and moral dread, who have no knowledge of spiritual teachings, who are lazy and unmindful, and who are devoid of wisdom. As a consequence of choosing such bad friends as his advisors, the bad person plans and acts for his own harm, for the harm of others, and the harm of both, and he meets with sorrow and misery.

面對如何識別善友、區分善惡導師的問題，佛陀給予我們的忠告清晰明了。在《滿月小經》(MN 110)中，他解釋了非善士與善士兩者的同伴之別。非善士選擇無信念、無慚意、不畏惡行、對靈性教導無知、怠惰、無念住、少智慧的人士為朋友與同伴。由於選擇了這等惡友為其咨謀，此人在計劃與行動上害己、害人、兩害，他得到憂苦與不幸的果報。

In contrast, the Buddha continues, the good person chooses as friends and companions those who have faith, who exhibit a sense of shame and moral dread, who are learned in the Dhamma, energetic in cultivation of the mind, mindful, and possessed of wisdom. Resorting to such good friends, looking to them as mentors and guides, the good person pursues these same qualities as his own ideals and absorbs them into his character. Thus, while drawing ever closer to deliverance himself, he becomes in turn a beacon light for others. Such a one is able to offer those who still wander in the dark an inspiring model to emulate, and a wise friend to turn to for guidance and advice.

佛陀繼續說，反之，善士選擇有信念、知恥、畏惡、於法博學、精勤修心、有正念、具智慧者為友人與同伴。求教於這等賢友，敬其為師長、向導，善士以同樣的素質為追求理想，將其吸收納入自己的心性。如此，隨著他本人越來越趨近解脫，轉而成為他人的燈塔。這樣的人，就能夠為那些仍然在黑暗中摸索的人們擔當起一個勵志的榜樣、一位可請得忠告與指點的智友。

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_26.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_26.html)

最近訂正 1-1-2008

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 滋養根柢

[作者] 菩提尊者

[中譯] 良積

**Nourishing the Roots  
by Ven. Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1990 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀教導的靈性修持之道，是一個自我轉化與自我超越、最終從苦中徹底解脫的雙重過程。自我轉化的過程要求棄絕非善巧心性，代之以利己利人的純淨心性；而自我超越的過程，則是專注我們平常視為我與屬我的身心過程，洞見其非我本質，由此棄絕自我中心之見。當這個雙重過程達到頂點時苦被止息，這是因為隨著智慧的覺醒，苦的本源由無明支持的渴求自此消失，不更複生。

由於非善巧傾向與自私性執取乃是來自深埋於內心最底層的種子，為了滅除這些苦痛的根源，培育如實的解脫洞見，佛陀以次第訓練的方式解說他的教導。佛教修行之道需要漸次修練與逐步成就。它並非一蹴而就，而是如樹木等生命形式一般，有機地展開；它又如階梯，每階以下階為必要的立足點，自然地引升上階。這個次第修練過程主要階段有三：戒德的修持、定力的修持、智慧的修持。我們若把整個佛教修證比作一株樹，則信念為其種子，因為正是信念提供了修道的原始動力，又是信念滋養著它的每一階段。戒德為其根柢，因為正是戒德，如樹根為大樹確立基地，也為我們的靈性追求提供了基地。定力為其樹幹，它是力量、不移、穩定的象征。智慧為其分枝，從中結生出覺醒之花與解脫之果。

修行道的活力，一如樹的活力，有賴於健康的根柢。正如根弱、淺植之樹難以蓬勃生長，矮矬、枯萎、無果，靈修生活無強壯的根柢，生長亦將受矬，難以證果。修道中若期望高度成就，以善育根柢為起點至關重要，否則果報將會是失望、幻滅、甚至危險。聖道的根柢乃是 *sila* 的成分，也就是戒德的要素。它們構成了禪定的基礎，由此出發引生一切智慧與高等成就。

不過，我們說戒德是成功的先決條件，其意並非如保守佛教圈內常常相信的那樣，非戒德圓滿不可開始禪修。這等規定使禪修幾不可能，因為正是禪修過程所培育的念住、定力與智慧，帶來了戒德的逐步淨化。不過我們說戒德為修持之根柢，確實意味著，禪修的

成就潛力有賴於戒德的純度。假若我們的戒德根柢弱小，我們的禪修也將同樣弱小。假若我們的行爲與端正操行的基本原則反復沖突，那麼禪定對調禦心智的嘗試，也將自取失敗，因為那些行爲的源泉，正是禪修意欲滅除的同一堆垢染心態。

只有當我們以正業的無咎原則爲本，獲得可靠的滋養，禪定的內在努力才有可能發展、成就。以正確的操行准則爲基礎，戒德的根柢將生起定力的主幹，入定之心引生智慧的分枝，由智慧的分枝結生覺悟的花果，最終從結縛中徹底解脫。因此，正如一位善巧的園丁在植樹時先滋養根柢，真誠的求悟者在起步時當照料他的修行根柢——那就是，他的戒德。

巴利語 *sila* (戒德) 原意僅指操行。不過在佛教靈性修持的背景中，該詞特指一類操行，即正善操行，並且在引申意義上，指這類操行所代表的良好品德。因此 *sila* 既指有道德的行爲——即爲道德准則統轄的一套習慣，也指道德的德性——即常持這些准則意欲培育的內在素養。

這兩層意義對理解戒德在佛教修行系統中的位置至關重要。戒德的前一種內涵，指身與語不逾越主導道德生活的基本戒律。這是行動與言辭意義上的道德紀律，以抑制欲藉身語渠道流出的不道德沖動爲開端，發展成與端正操行原則的習慣性同步。不過，戒德的全副內涵未止於外在行爲的控制，該詞另有一重更深刻、更趨心理性的意義。在這第二重意義上，戒德是道德純淨度，即以道德原則持續規範人生所達到的內在品德的淨化。戒德的這個層面強調的是行爲的主觀與動機。它的視向，非是外顯的動作本身，而是引生良好操行的心的正態。

如此審視戒德，揭示其雙維性質：外在維度由操行的淨化構成，內在維度由品德的淨化構成。不過在佛陀的教導之中，內外體驗的這兩個維度，並非是相互分裂、相互隔離的兩個自足領域。它們被認爲是單一體的兩個側面、統一場的互補兩極，相互映射，相互關聯，以各自的影響潛力相互滲透。從佛教立場上看，身與語所作的種種行動[業]，並非是某個獨立靈性精髓的衆多可卸附件，而是其背後作爲激活源頭的種種心態的具體示現。反過來，種種心態，也並未封存於一個純粹爲精神性的隔離體內，而是隨著場景的運作，從意識的源泉中升起、外溢，透過身、語、意的渠道，進入有關人際事件的世界。從行動，我們可以推斷心態，從心態，我們可以預測可能的行動軌迹。兩者關係之契合，如樂壇上的樂譜與它所指揮的演奏。

由於兩個領域的這種相互依賴性，有德的操行與品格的純淨以微妙複雜的關係相互契合。戒德淨化的完成，要求這兩個側面都達到淨化：一方面，身與語的行爲必須與道德理想達成一致；另一方面，心性必須洗滌雜染，直至徹底清淨。無後者，前者不充分，無前者，後者不可能。兩者之間，從靈性發展的角度來看，以內在側面更爲重要，因爲身業與

語業主要藉表達相應的心理素養得其倫理意義。不過在靈性修持的進階中，道德戒律先行。因為修練之初，品德的淨化是一個必須達到的理念，非是一個可作為起點的現實。

根據佛教的緣起法，任何給定狀態的實現，只有透過造就它的適當因緣才有可能，這既適用於身與心的自然現象，也適用於修練的各個階段性成就。無始以來，意識的連續流一直被貪、嗔、癡的非善巧根性所敗壞；這些雜染正是我們絕大多數想法的起源、是我們習性的根基、是我們對他人與世界的行為與大體傾向的源泉。單憑意志一舉祛除這些垢病，達到靈性圓滿的頂峰，幾乎是不可能的。靈修的實用系統，必須從人性原材料著手，既不可只滿足於對人類優秀典範的推想，也不可強求成就卻不給予實現之手段。

佛陀使他的教導立足於以下主旨：以正確的方式，我們有能力改變自我。我們不會永遠背著那付積習的重擔，反之，藉著自身的努力，必能擺脫這一切傾向，證得徹底的清淨、自由。在正見的背景之下，具備了適當的手段，我們能夠大幅度地改變意識的活動，從自己內心那塊似乎不可變更的東西出發，塑造起新的狀態。

這條道的第一步乃是淨化品德，佛陀以遵守戒德即調控身語操行的一套戒律，作為重塑品德的有效手段。換言之，以道德紀律意義上的戒德為手段，引生道德德性意義上的戒德。這種方式的有效性來自於前述的戒德內外兩層次的相互契合。由於內外領域相互關聯，使得其中一方成為工具，給另一方造成深刻持久的變化。正用心態以身或語的作為對外表達自己，同樣地，某種行為的止持與作持能夠反過來作用於心，改變心靈生活的基本傾向。如果說，為貪與嗔所主宰的心態可以導致殺生、偷盜、說謊等行為，那麼對殺生、偷盜、說謊的戒離，亦可以產生仁慈、知足、誠實、真語等心理傾向。因此，道德純淨意義上的戒德，也許不是靈性修練的起點，但恪守端正的操行原則可使之最終成就。

連接*sila*的這兩個維度、並協調外在行為向內在純淨轉譯的媒介，乃是動機或者說意志(*cetana*)。動機是每一個體驗俱有的心理因素，與每一個意識活動普遍共存。正是這個因素使體驗有其目的性(*teleological*)，即指向某個目標，因為它的具體功能是引導它的相關諸要素達成某個特定的目的。佛陀教導說，一切業(*kamma*)，本質上即為動機。因為動作本身，終究是動機透過身、語、意三種行動之門的體現：“比丘們，我說動機即為業。因為動機既發，他藉著身、語、意造業。”

動機決定著業的種類，由此給業賦予道德意義。不過，既然動機存在於每個意識狀態，它本身並無倫理特征。動機從某些稱為根(*mula*)的別種心理因素得其特定的倫理品質，在主動的體驗情形下它總是與根共同升起。根在道德定性上有兩種：非善巧(*akusala*)與善巧(*kusala*)。非善巧根為貪、嗔、癡，善巧根為非貪、非嗔、非癡。後幾種雖然以負面形式表達，其意非僅是染垢素質之無，還指相應的正面道德素質之有。它們分別是：施予、慈愛、智慧。

當動機由貪、嗔、癡的非善巧根驅動時，它以惡行的形式——殺生、偷盜、私通、謊言、讒言、謾罵、閑談——突破身語之門而出。以這種方式，心理雜染的內在世界使時空延展的外在世界陰暗化。然而，動機的汙染傾向雖強大，並非不可逆轉。非善巧的動機可以被善巧動機取代，使精神生活的整體傾向接受根本性的逆轉。動機的這種逆轉，其發端乃是自願持守屬於一種正態秩序的操行原則——即願意戒惡修善。接下來，當有暴發為惡行傾向的動機被約束，代之以相反的動機，代之以言行有德的意志時，一個逆轉過程即已開始，堅持下去，可以使品性的道德基調發生深遠的轉變。這是因為動機的諸種作用，非是把全力施行於當下活動，而且還對生起它們的心流起著反推作用，引導那道心流轉向它們本身的趣向：非善巧的動機引向惡趣，善巧的動機引向善趣。於是，每一次一個非善巧的動機被其相反的善巧動機所替代，從善的意志即被強化。

素質的替代過程，以不相容的心理素質不可能共存於同一個體驗剎那的法則為構造的基礎，接下來，藉著相關之根的效力達成轉化。正如非善巧動機的升起必然帶著非善巧根——貪、嗔、癡——同樣地，善巧動機也必然帶著非貪、非嗔、非癡的善巧根。既然對立素質不可能同時存在，善巧動機對非善巧動機的替代意味著善巧根與非善巧根的置換。善巧根性被湧現的動機不斷地喚起，便以其素質——施予、慈愛、智慧——“薰染”著心流；這些素質隨其力量的聚集而凸顯為個性的慣常習性。以此方式，善巧動機在種種場合下的重複，使得個性從原先道德上的易腐性，轉變為具有一定程度的純淨，甚至對邪惡的誘惑亦能夠安然遠拒。

雖然動機或*cetana*是轉變的主要工具，該意志本身卻是無定性的，必須有具體的指南把它的能量引向善的實現。從佛教觀點來看，單有“善意”是遠不充分的，因為動機雖然高尚，只要持者的智力為癡迷的塵垢所遮蔽，可嘉的願望總是有可能以愚昧甚至毀滅性的行動軌迹表達出來。這種例子在過去已有太多，至今仍然令倫理泛論者<sup>[1]</sup>常年頭痛。根據佛教的觀點，意志的良善必須轉譯成具體的行動軌迹[的良善]。它必須受端正操行之具體原則的統轄，這些原則在應用上雖然靈活，卻有其值得作為遵守原則的有效性，這種有效性獨立於任何歷史上的文明與現存的價值系統，完全是因為它們符合道德報應的普遍法則[=業力法則]，以及它們在修行道上的重要性，這條無時相之道引導我們從苦與輪回世界中解脫。

為了引導意志追求善德，佛陀以明確的語言給出了道德修練的要素，我們必須完善它們，才能夠確保在覺悟道上獲得進步。這些要素構成了八聖道中的三項戒德蘊：正言、正業、正命。正言指避免一切傷害性的言語——戒謊言、讒言、謾罵與閑談；行者的言談必須永遠真實、利於和諧、溫和、有意義。正業要求停止非善巧身行，即戒離偷盜、不當性事（這對比丘來說意味著非獨身，對居士意味著通奸及其它被禁止的關係）；行者必須常具

同情、誠實、純潔。正命要求避免對其它有情造成傷害與痛苦的職業，如販賣肉類、奴隸、武器、毒藥與醉品；聖弟子戒離這些有害的生計，以和平正當的職業活命。

八聖道當中上述幾支所蘊含的訓練要素，同時既抑制著人類心智中低等、非聖、毀滅性的沖動，也促進著一切超凡、純淨的行動。儘管以負面詞性表達這些規則意欲排除的種種行爲，在效果上卻是正面的，因爲當它們被納爲行動指南時，激發健康心態的生長，後者終究體現爲良善的行動軌迹。在深度上，這些戒律直趨內心隱僻處，挫敗非善巧動機的力量，把意志轉引向善德的成就。在廣度上，它們延至人的動蕩的社會生存，遏制著競爭、剝削、攫取、暴力、戰爭的潮水。在心理維度上，它們賦予心靈健康；在社會維度上，它們促進和平；在靈性維度上，它們是成就解脫道一切高等進階的無可替代的基礎。常規地受持與修習之下，它們制止一切以貪、嗔、癡爲根性的心態，促進以非貪、非嗔、非癡爲根性的行爲，引導人們度過施予、慈愛、智慧的一生。

可見從佛教角度看，操行的具體規則，並非是良好意願之外的多余附件，而是對正確行動[正業]的必要指南。它們是修練的基本成分，當這些規則被意志力付諸實施時，即成爲淨化的根本手段。特別在禪定修持的背景下，戒律防止那些毀壞禪修目標的垢染業的發作。審慎服從操行的既定規則，我們可以安保自己至少戒離了貪、嗔、癡的粗相表達，我們將無須面對逾越常規道德所招致的自責、焦慮、不安等障礙。

如果我們回到前文中對佛教修持的大樹比喻，把戒德作爲根柢，操行原則即是根柢的生長土壤。正如土壤包含著助樹苗抽芽生長的養分，戒律也包含著靈性生活需要的清淨與德性的滋養。戒律所表達的，乃是阿羅漢的自發操行。對阿羅漢來說，操行是他的內在清淨的自然流露。他的一切行爲依其本性無瑕無染。他的行動不可能以貪、嗔、癡、懼爲動機。非是因爲他被迫服從規矩，而是藉著他的存在法則。

不過，凡夫對不道德行爲是不能夠免疫的。相反，由於非善巧根性繼續固植於心的內在結構，他時時朝著逾越道德的方向傾斜。他有可能殺生、偷盜、私通、說謊、飲酒等等；沒有對這等行爲的明確禁戒，他將時常屈服於此種傾向。因此，有必要爲他提供一套建立在智慧與慈悲基礎上的倫理准則，藉此調禦自己的行爲，使之與解脫者的自然、自發行爲和諧一致。

因此，從佛教的角度來看，戒律遠非是強加於行為的無端禁制。每一條戒律具體表達的，是一種相應的心靈態度與精神原則，該原則以切實的行動模式，包裹著內在的一道清淨之光。戒律使不可見的清淨態成爲可見；透過身與語的媒介，折射爲諸項具體的操守規則，爲我們所把握。當我們發現自己處於這些規則所覆蓋的種種情形之下時，把它們作爲行動指南。我們使操行與戒律和諧一致，藉此滋養我們修行的根柢——戒德。當戒德被牢固確立起來時，聖道的後繼階段將依照修道的法則自然展開，在達到頂峰之際，成就圓滿。

的智識與解脫的甯靜。如世尊所說：

比丘們，擁有戒德、具足戒德者，無須作此思：“願我生無悔。”比丘們，對擁有戒德、具足戒德者，無悔為法[自然法則]。

無悔者，無須作此思：“願我生愉悅。”比丘們，對無悔者，愉悅為法。

愉悅者，無須作此思：“願我生喜。”比丘們，對愉悅者，喜為法。

喜者，無須作此思：“願我身輕安。”比丘們，對喜者，身輕安為法。

身輕安者，無須作此思：“願我得樂。”比丘們，對身輕安者，樂為法。

樂者，無須作此思：“願我得定。”比丘們，對樂者，定為法。

入定者，無須作此思：“願我如實知見。”比丘們，對入定者，如實知見為法。

如實知見者，無須作此思：“願我得厭離。”比丘們，對如實知見者，厭離為法。

厭離者，無須作此思：“願我得離欲。”比丘們，對厭離者，離欲為法。

離欲者，無須作此思：“願我得解脫知見。”比丘們，對離欲者，解脫知見為法。

如此，一階流向續階，一階引生續階之具足，為從此岸到達彼岸。

(增支部 10:2)

本文來自原作者同名文集。

注解[1]：倫理泛論者(ethical generalist)的定義，據尊者對中譯者的解釋，是指“那些認為我們只要堅定承諾行事有道德感即已足夠，反對把該道德態度明確表達為具體操守規則者。”

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/wheel259.html#roots>

相關連接: [居士持戒文選](#)

最近訂正 11-21-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 受戒

[作者] 菩提比丘

[中译] 良積

**Taking the Precepts**

**by Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1981 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

歸依佛、法、僧三寶，是通向佛陀教導的門戶。爲了進入佛教，我們必須走過這道門戶，不過一旦藉著三歸依作了初步承諾，則有必要進一步把教導應用於實修。因爲佛教非是一個憑信仰即得救贖的系統，根本上它是一條涅槃即滅苦之道。一開始，我們需要一定程度的信念作爲踏上此道的促因，但通往目標的進步主要有賴於我們自己在行道每一進階當中的精進與領悟。佛陀的教導把解脫的成就從一切外源上取開，放到了我們自己的手中。我們必須以佛陀的教誡爲指南，在內心自修自證該目標。

佛陀指出的解脫之道，乃是由戒德(*sila*)、定力(*samadhi*)、智慧(*pañ ñ ñ*)所構成的三階段修練。這三階的升起各自有賴於前一階——定力有賴於戒德，智慧有賴於定力。可見，整條道的根基在於戒德。由於這個正道初階的作用如此關鍵，嚴肅的修行者對其基本意義與修持方式獲得明確的了解是十分重要的。爲了增進了解，我們在此解說 *sila* 即戒德的修持，著重其最基本的形式即五戒(*pañ casilā*)的修持。討論將以如下分題進行：一、戒德的基本意義；二、五戒的逐條解說；三、八戒；四、持戒的利益；五、受戒；六、破戒；七、戒德的比喻。

## 一、戒德的基本意義

戒德的巴利語 *sila* 有三層意義：(1)內在善德，即擁有諸如仁慈、知足、簡樸、真實、忍耐等素養。(2)外在地表達這些內在德性的種種有道德的身語行爲。(3)爲使身語行爲與道德理想達成一致而設計的支配身語行爲的操行規則。這三個層次密切交織，在具體個例中不一定總能夠明確區分。不過，我們若是把它們分離出來，作爲內在德性的 *sila* 可稱爲戒德的修練目標，作爲清淨的身語行爲的 *sila* 可稱爲該目標的體現，而作爲操行規則的 *sila* 則可稱爲實現該目標的系統化手段。因此作爲內在德性的 *sila* 的確立，是

藉著使我們的身語行為與道德理想達成一致，而後者的實現，是藉著服從操行規則，這些規則給道德理想賦予具體形式。

佛教經典上解釋說，*sila*具有使我們的身語行為和諧化的特性。*Sila* 藉著使我們的行為與我們自己的真正利益、與他人的利益、與普遍法則相一致，達成這個和諧。違戒的行為導致一種以自責、不安、悔恨為特征的自我分裂狀態。而戒律的持守則彌合該分裂，使我們的內在諸根器彙聚起來，達到平衡、集中的合一狀態。戒德也使我們與他人的關係和諧起來。無視倫理原則的行為導致為競爭、剝削、侵犯所傷害的人際關係，體現這些原則的行為則促進人們之間的和睦相處 和平、合作、相互尊重。由持戒達成的和諧不止於社會層次，它還引導我們的行為與一項更高的法則和諧一致，那就是有關行為與其果報的業力法則，該法則在無形中統治著整個有情生存的世界。

為了使倫理美德內在化，成為修行道的根基，需要有一套戒律作為良好操行的標準規則。

佛陀的教導之中，最基本的戒律是五戒(*pañcaśīlā*)，由以下五條訓練規則構成：

- (1) 戒殺生的訓練規則[學處]；
- (2) 戒不予而取的訓練規則；
- (3) 戒不當性事的訓練規則；
- (4) 戒謊言的訓練規則；
- (5) 戒造成失慎的發酵與蒸餾醉品的訓練規則。

這五條戒律是佛教居士應當遵守的最低限度的倫理准則。它們幾乎在每一次佛教活動與儀式上，都會由比丘在三歸依之後緊接著對居家人傳授。它們也被精誠的佛教居士作為日常課誦每日重複受持。

戒律在道德操行的修練中起著核心的作用。它們的目的是，透過細致的修持，成就意志與動機的內在純淨，后者逐漸地體現為良好的身語操行。因此戒律有一個同義詞 *sikkhapada* “訓練規則”[學處]，那就是，道德紀律的一個訓練成分。然而，把倫理道德表達為操行規則的做法却遭到一種反對，後者體現了一種愈見流行的態度。由倫理泛論者提出的異議，質疑把倫理道德構建為具體規則的必要性。他們說，只要有良好的願望，讓自己跟隨何為善惡的直覺指引即已足夠。服從操行規則在最好的情形下是多此一舉，在更糟的情形下傾向於形成禁錮式的道德觀念與壓迫性、法制性的倫理系統。

佛教徒的答覆是，倫理道德誠然不能直接等同於任何一套規則，也不能等同於對規則的外在服從，然而，戒律在幫助培育內在德性上仍有其價值。只有極少數人能夠單憑意志改變他們的生活內涵；絕大多數人不得不以較慢的速度進步，依靠一系列立足的基石，助他們逐步跨越貪、嗔、癡的險流。如果說，作為佛教修道核心的自我轉化過程以戒德開始，那麼它的具體表現就是在行動上服從五戒，要求我們以之作為自我轉化的手段加以遵

守。戒律並非是無端施加的命令，而是每個人主動自願採納並努力自覺地理解與服從的修練原則。戒律的格式讀來並非是“你不可做這事或那事”；它們讀來是：“我受持訓練規則，戒殺生”等等。此處側重的，正如整個修行道所側重的，乃是自我承擔。

戒律藉著相反素質的替換過程，形成具德的心性。戒律所禁止的行爲——殺生、偷盜、通奸等等——都是由佛教術語稱爲“雜染”( *kilesa*) 的非善巧心理因素所驅動。藉著有意、自願地從事這些行爲，我們強化著雜染對心的緊攬，以至於它們成爲我們的主導習性。但是，當我們藉著受戒接受訓練時，就對那些不善巧心理因素的流動加上了一個剎止閥。從那裏出發，便開始了一個“因素置換”過程，諸雜染藉此被善巧心態所替代，後者隨著我們的繼續修練越來越根深蒂固。

在這個自我轉化的過程中，戒律借助另一個心理原則——重複得深修的原則——發揮效應。雖然修持開始時激起內心的某些抵制，如果帶著理解與決心一次次重複，它所喚起的素質將不可覺察地進駐內心結構。開始時我們一般都帶著不善巧情緒織就的負面態度。不過如果我們懂得這些心態引生苦，懂得爲了滅苦必須棄絕它們，那麼我們將會有足夠的動力，接受專門的對治訓練。這個訓練以持戒的外在形式爲發端，接下來透過禪定與智慧，進一步把自我節制內在化。開始持戒時也許特別費力，但逐漸地，戒律所代表的良好素養將積聚起力量，直到我們的行動從其中流出，如泉水般自然平穩。

五戒格式的形成，乃是依照以己爲標準決定如何對他人行動的倫理推演。在巴利經文中，該原則以詞組 *attanam upamam katva*[以我作比] 表達，即“考慮自己與他人相似，他人與自己相似。” 應用方式是簡單地設想人己對換。爲了決定是否採取某種行動，我們以自己爲標準，考慮使自己愉快或痛苦之事。接著觀想他人與自己基本上類似，因此，對我們愉快或痛苦之事，也同樣會使他人愉快或痛苦；因此正如我們不欲他人對我們造成痛苦，我們也不應對他們造成痛苦。佛陀解釋說：

“對此事，聖弟子觀想：‘在此，我好活命、不欲死亡，好喜樂、厭惡痛苦。假定某人奪取我的生命，將是一件對我不樂不喜之事。若是我反過來奪取那位好活命、不欲死亡，好喜樂、厭惡痛苦者的生命，將是一件對他不樂不喜之事。因爲，那對我不樂不喜之狀態，必定對他人亦不喜不樂：我如何能把那對我不親愛不愉悅的狀態加諸於人？’ 如此觀想的結果，他本人戒離殺生，鼓勵他人戒離，並且贊揚戒離。” 增支部55.7

佛陀以此推理方式，得出了前四戒。第五戒，戒醉品，表面上只是處理我與我自己的關係，我把什麼輸入自己的體內。然而，由於此戒的違犯可以導致所有其它戒律的違犯，對他人造成更大的傷害，它的社會影響比初見之下要深刻得多，因此就把它帶入同一種推理方式的應用範圍。

五戒中蘊涵的佛教倫理，有時被指責爲完全的消極負面。有人批評說，這種道德觀整

個由戒離構成，缺乏任何正面行爲的理想標準。對這種批評，可以有數種答覆。首先必須指出，佛陀制定的五戒乃至更長的戒律，並非覆蓋了他的整個倫理教說。戒律只是最基本的道德訓練準則，然而佛陀還提出了明確教育正面美德的其它倫理原則。例如，《大吉祥經》贊揚了恭敬、謙卑、知足、感恩、忍耐、布施等美德。另有經文則針對社會安甯的鞏固，提出了家庭、社會、政治等方面的多樣義務。這一切義務背後起支持作用的，是四種被稱爲“無量心”的態度——慈愛、同情、隨喜、舍離。

不過，回到五戒本身，我們必須對它們的負面格式說幾句辯言。戒律之中的每一條道德準則都包含著兩個側面——一個是負面，即戒離規則，另一個是正面，也就是必須培育的美德。這兩個側面分別被稱爲止持(*varitta*)與作持(*caritta*)。因此第一戒以戒破壞生命爲格式，它本身是一種止持。但與之對應，在對本戒修持的描述中，我們也發現有一種作持，一種必須培育的正面素養，那就是悲愍。因此經文中我們讀到：“這位弟子戒殺生、離杖離劍而住、有良知、滿懷同情、願一切有情得福利。”因此，對應於殺生戒的負面，存在著對一切衆生長養慈悲的那個正面。類似地，戒偷盜亦與誠實、知足組成一對；戒不當性事，對居士來說與忠實婚姻成對，對比丘來說與獨身成對；戒謊言與真語成對；戒醉品與審慎成對。

雖然人們認識到這雙重側面的存在，仍有人提出這個問題：假若每一條道德原則有兩個側面，爲什麼該戒的措辭只提戒離？爲什麼我們不同時受持那些培育悲愍、誠實等正面美德的訓練規則？

這個問題的解答有兩部分：首先，爲了培育正面美德，必須從戒離與之對立的負面素質出發。只要我們允許雜染自由發展，只會使正面素質的增長受挫、變形。我們不可能一邊耽溺殺生，一邊修習慈悲，或者一邊偷盜詐騙，一邊培育誠實。只有當我們在戒離不善的方面確立起根基，才可望成功地培育正面素質。淨化戒德的過程好比在一塊荒地上種植花園。我們不能一開始就撒種，然後期望豐收；而是必須做除草、堆壟等較爲沈悶的先行工作。只有在拔去雜草、滋養土壤之後，我們才可以懷著花朵將能夠健康成長的確信，播下種子。

戒律以節制性的負面格式制定的另一個理由是：正面美德的培育是不能以條文形式規定的。訓練原則可以規定我們的外在行爲必須避免與表現什麼，但只有勵志的理想，而不是條文，才能夠主宰我們在內心培育什麼。因此我們不可能受持一條永遠對他人具有慈心的訓練規則。接受這樣的一條規則，有可能自造挫折，導致內在沖突，因爲我們的內在態度不是順服到可以被指令所決定的<sup>[1]</sup>。慈悲是我們在內心修練成就的果報，不是同意某條教誡就能夠達成的。我們所能做的，是受持一條戒破壞生命、戒傷害衆生的教誡。接下來，最好是不造多少聲勢，我們可以確立培育慈心的意願，把精力用於慈心禪的修練。

有關戒律格式，還有必要說一句。儘管它的措辭是負面性的，即便以那種格式，戒律仍然對他人與自身產生著巨大的正面利益。佛陀說，戒破壞生命者，施予無數衆生無量的安全與保障。單單持守一條戒律何以產生如此巨大的後果，此事並非一目了然，而是需要一些思考的。僅我一人，永遠不能夠藉著任何正面的行動計劃給予其它衆生以無量的安全與保障。即使我去抗議世界上所有的屠宰場，或者不停地遊行反戰，以這種行爲我永遠不能終止屠殺動物，也不能保證戰爭的終結。但是當我爲自己受持破壞生命戒時，因爲這條戒，我不有意破壞任何有情的生命。因此任何衆生在我面前可以有安全與保障感；一切衆生得到擔保，不會從我處遭遇傷害。當然即使這樣，我永遠不能保證衆生絕對不受傷害與苦痛，但這已超越了人之所能。我的力量所延及的，在我負責範圍之內的，只能是我自己對他人發出的態度與行動。只要這些事爲殺生戒所覆蓋，就沒有任何衆生需要在我的面前有威脅感，也無需懼怕傷害和苦痛將會來自我。

同樣原理也適用於其它戒律。當我受持不予而取戒時，沒有人有理由懼怕我會偷竊他們的所有物；一切衆生的所有物從我處得到保障。當我受持不當性事戒時，沒有人有理由懼怕我會試圖逾越與其妻的界限。當我受持謊言戒時，任何與我對話者可以相信他們將聽聞真語；甚至於性命攸關的事，我的話仍然可信可靠。此外，因爲我受持醉品戒，人們可以安心，因沈醉而招致的罪行與錯失永遠不會爲我所犯。以這種方式，藉著持守五戒，僅憑這五項沈默而有力的意志在內心的確立，我就把無量的安全與保障施予了無數衆生。

## 二、五戒

### 第一戒：戒奪取生命。

五戒的第一戒，巴利文是：*Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*；英語是：I undertake the training rule to abstain from taking life (我受持訓練規則，戒奪取生命。) 此處 *pana*一詞意爲有息者，指一切有呼吸、有意識的生命。它包括動物、昆蟲、也包括人，但不包括植物，因爲後者只有生命，但無呼吸也無意識。“生命”(living being)一詞是一個常規用語、一種習慣表達，意指嚴格的哲學意義上的命根(*jivitindriya*)。 *Atipata*一詞的字面意義爲擊倒，因此指殺死或破壞。因此，本戒要求戒離(*veramani*)奪取生命。儘管戒律的措詞是禁止殺死，就其目的而言，也可以理解爲禁止傷害、致殘、折磨。

巴利佛教注疏把奪取生命正式定義爲：“奪取生命，是在一個生命存在、(違犯者)知其爲生命時的殺死意志，它透過身或語之門表達，所造成的行爲[業]導致該生命的命根被斬斷。”

這個定義中的第一個要點是，奪取生命的行爲被定義爲一個意志(*cetana*, 心意, 動

機)。意志是對業 (*kamma*, 行爲) 負責的心理因素；其功能是激發整個心理機制，完成某個特定的目的，此處指斬斷一個生命的命根。把犯戒與意志等同，示意著殺業的終極責任者在於心，因為引發該行爲的意志乃是一個心理因素。身與語的功能僅是作為該動機之門戶，也就是殺心達成其表達的渠道。殺生被歸為身業，因為它一般是藉著身體發生，但真正行使該殺死動作的是心，它以身體作為工具實現其目的。

第二個要點是，殺生不需要直接透過身體。奪取生命的意志也可以透過語言之門表達。這意味著以言語、文字、姿勢，對他人發出殺死的指令。一旦該指令達成其奪取生命的用意時，下達指令者即對此業負責。

構成徹底違反此戒的一個完整殺業包含五要素：(1) 一個生命；(2) 對該生命為生命的認知；(3) 殺死的想法或意志[殺心]；(4) 相應的努力；(5) 作為此行爲之後果的該生命的實際死亡。第二個要素確保只有當肇事者了解他的行爲的對象是生命時，才對殺死負責。因此假如我們踩在一隻自己未看見的昆蟲上，此戒即未破，因為對生命的認知或覺知並不存在。第三個要素確保殺生是有意的。沒有意志這個因素，就不算違犯，譬如我們原本只想用手趕走一隻蒼蠅時卻把它殺死的情形。第四個要素堅持行爲必須指向奪命。第五個要素堅持此業的後果是該生命的死亡。假若命根未被斬斷，本戒即未全破，不過以任何方式傷害生命時，本戒的基本目的已被違犯。

奪取生命根據其背後的動力被分為不同的類型。一種區分標準是對該業負責的主要雜染。殺生可以來自貪、嗔、癡三種不善巧根性之任一。作為與殺死行爲共存的直接因緣，嗔與癡起著根性的作用，因為該行爲的驅動力乃是毀滅該生命之生命的沖動，也就是一種形式的嗔怒。不過，這三種不善根之任一都可作為該行爲在某段時間內的主要因緣或者說決定性依持 (*upanissaya paccaya*, 近依緣)。儘管貪與嗔在同一剎那總是相互排斥，兩者可在一段時間的不同剎那相互合作，奪取生命。主要以貪婪為動力的殺生可見於為了獲得個人的物質利益與地位、為了消除對個人的舒適與安全的威脅、或者為了打獵釣魚等娛樂目的而殺生的情形。為嗔恨所驅動的殺生可見於以強烈的仇恨、冷酷、或嫉妒為動機的惡性謀殺。為癡所推動的殺生可見於獻牲祭神，殺牲者相信此舉的靈性健康，或者也可見於對異教徒的屠殺，行事者以之為宗教職責。

種種殺生行爲依其失德的嚴重程度而有所不同。並非一切情形應得同等的責咎。它們都不善、都是破戒，但佛教經典中對不同形式的殺生賦予了不同的失德嚴重度。

首先是殺死有道德素養 (*guna*) 的生命與殺死無道德素養的生命的區別。在實用當中，前者指人，後者指動物，據認為，殺死一個同類的人比殺死一頭動物，在倫理上嚴重得多。接下來，在每一個類別中再作區分。對動物來說，失德的嚴重程度據說與動物的比例有關，殺死一頭大型動物比殺死一頭較小的動物在道義上更應受譴責。決定失德嚴重次序

的其它相關因素還包括：該動物有無主人、是家養還是野生、脾性溫順還是凶暴。失德嚴重性在上述三種情形下分別以前者更嚴重，以後者為輕緩。對人來說，道德責咎程度有賴於被害者的個人素質，殺死一位達到崇高靈性層次者或者一位個人的恩惠者，比起殺死一位靈性不發達或與個人無關係者，更應受譴責。被選為最有罪的三種情形是弑母、弑父、弑阿羅漢即一位徹底淨化的聖人。

決定失德嚴重程度的另一個因素是行為的動機。這就產生了預謀殺人與沖動殺人的區別。前者為冷血、故意、事先計劃、為強烈的貪婪或仇恨所驅動。後者則事先未謀，比如某人在盛怒之下或者在自衛過程中殺死他人。一般來說，蓄謀殺人被認為比沖動殺人更嚴重，嗔恨較之貪婪更受責咎。酷刑或者以虐待為樂的存在，更增其失德的嚴重性。

衡量道德權重的因素還包括：伴隨該行為的雜染力度與執行時付出的精力，由於篇幅限制，它們的作用在此不作完整討論。

## 第二戒：戒不予而取

第二戒：*Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*。“我受持訓練規則，戒不予而取。”*Adinna*一詞字面意思是“未予”，表明是他人的財產，那人對它行使合法、無咎的所有權(*adandaraho anupavajjo*)。因此假若所取的物件無主，則不犯戒，例如取木造火、撿石築牆。再者，對方必須合法、無咎地擁有該物件；那就是，他對此物必須有法律上的權利，而且在使用上必須無可責咎。後一句在某些情形下明顯地適用，例如某人取得一件物事的法律所有權，但是通過不正當的途徑獲得、或者把它用於不道德的目的。在這些情形下，或許有從此人處奪走該物事的正當依據，例如法律規定對某個犯了輕罪的人征收罰款，或者沒收某人用合法獲得但用來作破壞的凶器。

不予而取的行為被正式定義如下：“不予而取是認知一件物事為他人所有的情形下，對這件合法、無咎地屬於他人的物事的偷盜意志，該意志激發了取得該物件的活動。”與第一戒相同，此處的違犯終究歸結為一種意志。這個意志能夠透過身與語產生行動，完成盜竊事件。因此無論自己直接取得，還是間接地、透過命令他人獲取欲得之物件，都構成違犯。本戒的基本目的是保護個人財產不受他人不公正的奪取。其倫理效應是鼓勵誠實與正命。

根據注疏，徹底破戒必須存在五要素：(1)一件合法、無咎地屬於他人的物事；(2)知其屬於他人；(3)偷盜的想法或意志[盜心]；(4)獲取該物事的活動；(5)該物事的實際獲得。根據第二個要素的推理，我們若是誤以為該物事屬於自己，例如錯認外觀相似的大衣或雨傘等而拿取，則不存在違犯。第三個要素再次對意外獲得提供保障。第五要素認為，該行為必須使物主失去該物事，才歸入違犯。物主不需要知道他的財產遺失了，只要該物

事哪怕暫時被挪離他的控制範圍。

不予而取可分為多種不同形式的違犯。我們可以提幾種最主要的。一種是偷竊，也就是秘密地、不為物主所知地不予而取，例如破門盜物、夜半盜竊銀行、偷錢包等。另一種是搶劫，即憑借武力的不予而取，或者從物主處奪走他的財物、或者利用威脅迫使他交出。第三種是詐騙，為了得到他人的財物而假稱屬於自己或者謊騙。還有一種是造假，即利用欺騙性手段剝奪某人的物事或者金錢，例如店主用假秤、又如造假幣。

本戒的違犯不需要構成一件大罪。該戒內涵精細，可以有很多破戒的機會，其中一些看起來微乎其微。例如，雇員拿走屬於雇主的財物；把無權拿走的小物品收進自己的口袋，以為公司不會發現；未經許可用他人的電話打長途，讓別人付款；攜帶物品過海關時為了逃稅而不予申報；被付工資要求認真工作的情形下消極怠工；迫使雇員做工卻不付足工錢，等等。

不予而取依其根性，可以從貪或嗔出發，兩者都與癡結合。以貪為動力偷盜的情形是很明顯的，但違戒也可以出自仇恨。以嗔為動力的偷竊例子是，某人剝奪他人一件物事，不是因為自己想要，而是因為怨恨對方擁有，希望他因失去而痛苦。

偷盜行為的責咎程度，被認為由兩個主要因素決定，一是取走物事的價值、二是物主的道德品質。偷盜一件昂貴物事的責咎，顯然大於偷盜一件沒有多少價值的物事。不過在價值等同的情形下，該行為的責咎程度隨著違犯行為所針對的個人仍有不同，從一個具有高度道德素養者處、或者從個人的恩惠者處偷盜，較之從道德低下者或與個人無關者處偷盜，違犯性嚴重得多。實際上，這個因素甚至可以比物品的金錢價值更重要。因此，假若某人從一位禪僧處偷走了他需要用來收集食物的僧鉢，該行為的失德比從一位敲詐勒索者手中騙得數千元錢更嚴重。行為背後的動機與雜染的力量也決定了失德的嚴重程度，嗔恨被認為比貪婪更受責咎。

### 第三戒：戒感官之樂方面的不正操行

第三戒為：*Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*。 “我受持訓練規則，戒感官欲樂方面的不正操行。” *Kama*一詞廣義上意味著感官之樂或感官欲望，但注疏中把它解釋為性關係 (*methunasamacara*)，這個解釋也為經文所支持。*Micchacara*意思是錯誤的行為模式。因此本戒要求戒離不適當或者被禁止的性關係。

感官欲樂方面的不端操行被正式定義為：“透過身之門發生的性事意志，導致與一位被禁止的伴侶發生違犯。”本定義的主要問題是：誰當稱為被禁止的伴侶？對男子來說，經文上列出了二十種女性為被禁止的伴侶。可將之歸納為三類：(1)受長輩或其它有權者監護的女性，例如被父母、兄姐、親戚或整個家族照顧的女孩；(2)被常規禁止的女性，

那就是，受族系傳統禁止的近親、發誓獨身修行的尼眾或其它女性、還有那些被當地法律禁止作為伴侶的女性；(3)已婚女性、與另一男子訂婚的女性，哪怕該婚約只是臨時性的。對女性來說，丈夫之外的任何已婚男子都是被禁止的伴侶。對所有女性來說，一位受傳統或宗教戒律禁止的男性都不可作為伴侶。對男女雙方來說，任何暴力、強迫、脅迫的關係，無論藉著體力迫使還是心理壓力，都視為違犯戒律，即使該伴侶不屬於被禁止的類別。不過鰥夫寡婦、離婚男女都可以選擇再婚。

經文中提到了破壞本戒必須存在的四要素(1)一位合乎上述定義的被禁止伴侶；(2)與那人性交的想法或意志；(3)性交的行為；(4)性交的接受。這最後一個要素的加入是為了把那些不情願但被迫參與不當性關係者排除在違犯之外。

犯戒的道德權重取決於發動該行為的淫欲力度，以及針對者的道德素養。假若違犯的對象是一位具有高度靈性素養者、違反者淫欲強烈、並且使用了暴力，此事的責咎重於對方素質不發達、違反者欲望弱小、未施暴力的情形。最嚴重的違犯是亂倫與強暴一位阿羅漢(或女阿羅漢)。破戒背後的根性總是貪與癡。

#### 第四戒：戒謊言

第四戒為：*Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*。“我受持訓練規則，戒謊言。”謊言被定義為：“透過身或語之門的欺騙意志，它激發起身或語的努力，欺騙他人。”違犯必須理解成是有意的。構成違戒的不是單單說不真之語，而是懷著把假語當作真語的動機而說的不真之語。定義上說，該意志激發起身或語的行為。用言辭欺騙是顯而易見的，但身體也可以作為交流工具 書寫、手語、姿勢等 因此也可以用來欺騙他人。

謊言戒的違犯包含四要素：(1)一個不真的事態；(2)欺騙他人的意志；(3)以身或語表達該動機的努力；(4)錯誤印象對他人的傳遞。因此要求有動機，假若一個人不以欺騙為目的說假語，比如信以為真地說假語，則此戒未破。不過，破戒不需要真正被騙；把錯誤的印象傳遞給對方，就足以構成。只要表達了謊言，對方聽懂了語意，即使他不相信，謊言戒仍然被違犯了。謊言的動力可以是三種根性之任一：(1)由貪驅動的謊言，目的是為了增進個人利益、提升自己或親近者的地位；(2)由嗔驅動的謊言，目的是為了破壞他人的福利、給他們帶來傷害與苦痛；(3)還有一類嚴重性低些的謊言，主要由癡驅動，結合著惡性程度低一些的貪或嗔，目的既不是為了給自己帶來利益，也不是為了傷害他人。例子是：為了玩笑而說謊、誇張敘述使之更引人注意、吹捧逢迎他人等等。

違犯的嚴重程度主要取決於謊言的受者、謊言涉及的對象、謊言的動機。受者指謊言被告知的一方。該行為的失德嚴重性與此人的品德成比例，對個人的恩惠者或者靈性發達

者說謊的責咎更大。謊言涉及的對象也就是謊言所妨害的人不同，失德的嚴重程度也不同，這與此人的靈性素質、還有他與說謊者的關係成比例，情形類似於謊言的受者。第三，謊言的嚴重性與其動機有關，最嚴重的是惡意破壞他人福利的情形。最惡性的謊言是誣蔑佛陀或者一位阿羅漢、以及爲了得到個人利益與地位而假稱證得超人的精神果證。對比丘來說，這後一種違犯可以導致被逐出僧團。

## 第五戒：戒致醉的飲料與藥物

第五戒爲：*Suramerayamajjapamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami.*

“我受持訓練規則，戒導致失慎的發酵與蒸餾醉品。” *Meraya*一詞指發酵的酒類，*sura*指經過蒸餾增加酒力與味感的酒類。*Majja*一詞指醉品，它與詞語其余部分的關係，既可以是被*surameraya*所修飾，也可以作爲一項附加。在前一種情形下，整個詞語意味著發酵與蒸餾的酒類等醉品。假若戒律采用第二種讀法，將會明確地包括非醫用的致醉藥物，例如鴉片、大麻、致幻藥等。但即使用第一種讀法，本戒也透過其指導目的也就是防止醉品引起的失慎，間接地禁止這些藥物。

服用醉品被定義爲：導致把蒸餾或發酵的醉品攝入身體之行爲的意志。它只可以對本人實施(而不是被他人命令)，並且只能透過身體之門。本戒的違犯要求存在四要素：(1)醉品；(2)服用的意志；(3)服用的動作；(4)醉品實被服下。破戒的動力是貪與癡的組合。失德的權重次序則未給出。出於醫療原因服用含有酒精或致醉品的藥物，則此戒未破。服用含有用來調味的微量酒精也未破戒。

第五戒不同於前四戒處在於，前四戒直接涉及與其它生命的關係，而本戒從外表看完全只涉及個人與自己的關係——也就是與自己的身與心的關係。因此，雖然前四戒顯然屬於道德範疇，可能有人會問，本戒是否真正具有倫理特性，抑或僅僅關乎衛生。回答是，它具有倫理性，因爲一個人對自己的身與心做什麼，能夠對他與其他人的關係產生決定性的作用。服用醉品能夠影響與他人的互動方式，導致所有五戒被破壞。在醉品的影響下，一個本來有自制的人，可能變得失控、無慎，從事殺生、偷盜、通奸、說謊等。戒醉品的理由是，它對個人的自我保護、對確立家庭與社會的福利，具有根本的重要性。本戒以此防范來自醉品的不幸福報：失財、爭端與犯罪、身病、名譽招損、操行失去羞恥感、疏忽大意、瘋癲。

必須強調，戒律所禁止的不單是沈醉，而是服用醉品這件事。雖然偶爾幾次耽享也許不會每次當即有害，醉品的誘惑性與成癮性是衆所周知的。對這種引誘的最大保障是完全戒離它們。

### 三、八戒

在五戒之上，佛教還為在家居士提供了一套更高層次的道德紀律，由八戒構成 (*atthasila*)。這八戒內容上並非與五戒完全不同，而是包含著五戒，但其中有一項重要的更動。這個更動是在第三戒，把戒不當性事改為戒一切性事。因此八戒中的第三戒是：*Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami*。“我受持訓練規則，戒一切性事。”在這五條基本戒律之外，另增三戒：

(6) *Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami*.

“我受持訓練規則，戒非時食。”非時指從中午至翌日天明。

(7) *Nacca gita vadita visukhadassana-mala gandha vilepana dharanamandana vibhusanatthana veramani sikkhapadam samamadiyami*.

“我受持訓練規則，戒舞蹈、歌唱、器樂、演藝、戴花環、塗香料、以化妝品美化身體。”

(8) *Uccasayana mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami*.

“我受持訓練規則，戒高而奢侈的床與座。”

這些戒律的持守可以有兩種形式——永久與暫時。永久持守者在兩者中為數甚少，通常為已完成家庭責任、欲把余生用於精進修行、深化心智培養的長者們所持。即使那時也並不普遍。短期八戒通常為居士們在布薩日或者密集禪修期間持守。布薩日為陰曆的新月與滿月日，這些日子被用來進行特別的宗教活動，該定制在古印度曆史上早於佛教前已經存在，為佛教所吸收。這些日子裏，佛教國家的居士們常常持守八戒，特別是當他們去寺院度過布薩日時。在這些場合，八戒的持守時間為一天一夜。第二種情形也就是密集禪修期間，居士們全程持八戒，從幾天到幾個月不等。

兩套獨特的倫理准則，服從佛教戒律的兩個基本目的。一個是基本的倫理目的，它剝止直接或間接傷害他人的不道德行為。這個目的由五戒覆蓋，約束的是對他人導致痛苦的行為。在要求戒離這些非善巧行為的同時，五戒也保護自己不受其不良後果的回報——這些果報有的在此生即刻可見、有的只有在未來生命中該業結果時才得顯現。

佛教戒律修練的另一個目的與其說關乎倫理，不如說關乎靈性。它提供的是一個自我調禦的系統，作為禪定修習的基礎，實現更高層次。為了達到這個目的，戒律起著某種禁欲的功能，要求操行具備提升到高等覺知所必須的克己與出離。這個上升的過程——其頂峰即為涅槃，也就是從苦中的最終解脫——有賴於渴求的削弱與滅盡，正是渴求以欲望的多樣分枝，構成了束縛我們的主要力量。為了減少與克服渴求，有必要不僅節制破壞型的道德違犯，也必須節制那些對他人無害但仍給奴役我們的渴求提供出口的種種行為模式。

八戒中闡述的佛教行為準則，代表著戒律從初級層次朝第二個層次的過渡，那就是，從純粹的道德持守式的 *sila*，轉向以解脫道的進步為目標的克己自修式的 *sila*。五戒在一定程度上也起著這個功能。在八戒中，倫理準則有了一個明顯的轉折，朝向控制那些對社會來說並非是有害、不道德的欲望。修練的這一步延伸，主要是針對聚焦於色身和與之相關的種種欲望。第三戒被改成戒一切性事，要求遏制性欲，非是作為敗德之邪惡，而是作為渴求的強烈表達，為了朝高等禪定層次進步，必須加以控制。三條新的戒律節制對食物、娛樂、自我美化、身體舒適的關注。它們的持守對深度精神生活所必須之素養的生長——知足、少欲、謙虛、簡樸、出離——起著滋養的作用。隨著這些素養的成熟，雜染被削弱，對成就止與觀的修行是一個助緣。

#### 四、戒德的利益

戒德對持戒者的利益可分為三類：(1) 此生的利益；(2) 來生的利益；(3) 終極至善的利益。我們逐一討論如下。

##### 1. 此生的利益

在最基本的層次上，五戒的持守保護個人不與法律起沖突，至少免受為戒律禁止之行為的現世懲罰。殺人、偷盜、通奸、作假證、醉後的不負責行為，都是受法律懲處的過錯，持戒者避開五戒要求戒離的行為，故而免遭它們招致的懲罰。

進一步的現世利益透過持戒自然增生。服從戒律有助於在智者與有德者當中確立良好名譽。在一個更內向的層次上，它使人問心無愧。反復地違反基本的倫理原則，即使不為人知，仍傾向於製造良知上的擾亂——自責、不安、悔恨之苦。然而持戒引生無悔，當我們回顧自己的行為，意識到它們善巧、善良時，良知上的這股安甯感可以轉化為“無咎之樂” (*anavajjasukha*)。良知的清明還滋長另一種利益——臨終時的平靜、無畏懼、無混亂。臨終時刻，我們一生中頻繁造作之諸業將上升到心的表面層次，投射的形像如屏幕上的圖畫。如果不善巧業占多數，其權重將為主導而引生臨終時的恐懼，導致死亡時的混淆與痛苦。但是，如果善巧業在一生中占主導，情形則相反：臨終時，我們將能夠平靜安甯地死去。

##### 2. 來生的利益

根據佛陀的教導，我們下一個存在的重生模式取決於我們的業，即當下存在中意志所支配的行為。主宰重生過程的大體原則是，非善巧業導致不良的重生，善巧業導致良好的重生。具體地說，假若破壞五戒所積累的業力成為重生模式的決定性因緣，它將引向四種

惡趣的重生 地獄、餓鬼、動物界、修羅界。假若作為某個善業的果報，一個經常破壞五戒者重生為人，那麼當他的不善巧業異熟時，將導致他在人界的痛苦。該痛苦的形式與違犯的形式相對應。殺生導致短命、盜竊導致失財、不當性事招致敵意、謊言導致被人欺騙與誣蔑、用醉品導致智力喪失。

另一方面，五戒的持守帶來善巧業的積累，它們導致重生樂趣，即人界或天界。這種業，同樣地也在生命軌迹中異熟，所產生的良好果報與所戒的性質相一致。因此，戒殺生導致長壽、戒偷盜致富、戒不當性事得人愛戴、戒謊言得良好信譽、戒醉品引生念住與智慧。

### 3. 終極至善的利益

終極至善即是涅槃，從重生輪回之中的解脫，依照我們的靈性根器的成熟度，可以在此生或某個未來的生命中成就。涅槃的證得是藉著修習解脫之道，即以戒德、定力、智慧為三階段的八聖道。這三階段以戒德為根本，後者以五戒為開端。因此受持五戒可以理解為解脫道上的實際起步與高等定慧成就的必要基礎。

戒律在解脫道上以兩種方式起著基礎的作用。首先，持戒引生無悔的良知，這對修定極其重要。如果行事時常違戒，我們的業傾向於生悔，坐下來禪定時悔意將湧上心的表層，造成躁動不安與內疚感。但是，如果行為與戒律和諧一致，我們的心將懷著喜樂與清明的良知，使定力順利增長。持戒益於修定的第二種方式是：它把我們從不相容動機之間的沖突危險中救離；這種沖突幹擾禪定境界。止觀禪修必須在雜染靜止的情形下進行，但是當我們有意破壞戒律時，行為便從貪、嗔、癡的不善根性中湧現出來。於是造這種業時我們一邊激發著雜染，坐禪時卻在試圖克服它們。後果是，內在的沖突與不和諧在我們的存在核心制造分裂，妨礙禪定要求的心一境。

開始時，我們不能期望一舉滅除所有細微形式的雜染。這些只能在以後更深的禪定階段加以對付。初始階段我們必須停止雜染以粗糙形式的出現，這是由制止它們透過身語渠道的表達來實現的。這種制止正是戒律的精髓。因此我們受持戒律，把它們作為一種精神修練的形式，一種封鎖雜染，防止向外爆發的手段。它們被封閉起來、外流被制止之後，我們接下來透過定力與智慧的修習，可以致力拔除其根性。

## 五、受戒

佛教傳統接受三種不同的持戒方式。一種稱為自然離(*sampattavirati*)，意謂藉著固有的良知而自然地戒離，這種良知或者來自內在敏銳的道德天性、或者來自教育與修練。第二種稱為持戒離(*samadanavirati*)，意謂決意服從端正操行的指導規則，藉著受戒而戒

離。第三種稱為正斷離(*samucchedavirati*，根絕性的戒離)，意謂這種對戒律禁止之違犯的戒離，是業已斬斷引生違犯之雜染的結果。

爲了達到自我訓練的目的，佛教強調第二種戒離形式。自然離本身被認爲是值得贊揚的，但它不足以作爲訓練的基礎，因爲它預設強烈良知的存在，這對絕大多數人來說並非是一個現實。爲了培育抵制雜染潮升的心理力量，藉著有意識地發願受戒並下決心認真持守，是極其重要的。

正式受五戒有兩種方式，初受與再受，對應於兩種歸依形式。初受戒緊接著初歸依。在正式儀式中，歸依者從一位比丘處接受三歸依後，接下來將是授五戒；該比丘逐一念誦每條戒律，居家人跟著重複。在沒有比丘主持傳授三歸依與五戒的情形下，請求者帶著強烈而專注的決意，可以自行履行儀式，最好是在一尊佛像面前進行。比丘的在場不是必要的，但一般是人們所期望的，它給予一種承傳的連續感。

受戒並非是一次性事件，經歷一番後即投入記憶的儲倉。反之，如同三歸依，戒律應當重複受持，最好成爲日常習慣。這就是重複受戒。正如弟子每日重複三歸依以強化自己對法的承諾，他也應當緊接著持誦五戒，表達自己在行爲中體現法的決心。不過，戒德的修持不可與僅在口頭背誦混同。持誦戒律有助於增強修持的意志，但在一切口頭持誦之外，更重要的是戒律必須應用於日常生活，特別是在相關情形之下。受戒好比購買火車票：車票的購買許可我們上車，但它本身並不把我們載往任何地方。同樣地，正式受戒讓我們得以開始修練，但在接受後，必須把戒律內容轉化爲行動。

一旦形成培育戒德的初心，有某些心理素質能夠助我們保護戒行。其中之一爲念住(*sati*)。念住是覺知，是連續的專注、敏銳的觀察。念住包涵著我們存在的一切側面我們的身體行動、感受、心態、思維對象。有了敏銳的念住，我們能夠明確知曉自己正在做什麼、是什麼感受與心態促使我們採取某種行爲、是什麼思想構成了我們的動機。接下來，藉著這股念住，我們能夠避免不善巧、培育善巧。

益於我們持戒的另一個因素是智慧(*pañña*)。戒律的修持不應作爲一種對外在規則的盲目教條的服從，而應作爲理智引導之下的一個完全自覺的過程。是智慧賦予我們引導的理智。爲了正確地持戒，我們必須自己懂得哪類行爲善巧、那類行爲不善巧。我們還必須懂得其理由——爲什麼它們善巧或不善巧、爲什麼一類必須追求、一類必須棄絕。智慧的深化使得我們看見自己行爲的根性即心理因素，看見其後果即對己對人造成的長遠影響。智慧使我們的視野擴大起來，不僅看見後果，也看見另類選擇，以及在任何客觀情形之下種種行爲的軌迹。它以此賦予我們種種方案的知見與擇善而就的領悟。

益於我們持戒的第三個因素是精進(*viriya*)。端正操行的訓練本質上是一種修心方式，因爲是心支配我們的行爲。不過，沒有精進、沒有付出能量把心引向善巧渠道，心是

不可能被調禦的。精進與念住、智慧一起使戒德逐步淨化。藉著念住，我們了解自己的心態；藉著智慧，我們確定這些心態的傾向、品質、根性與後果；接下來透過精進，我們棄絕非善巧，培育善巧。

益於我們持戒的第四個因素是忍耐(*khanti*)。忍耐使我們安於他人的侮辱行爲，不惱怒、不報復。它還使我們安於不樂情形，無不滿、無沮喪。它遏制我們的愛厭、約束我們不因爲貪求或暴力回擊破壞戒律。

最高形式的持戒 正斷離 隨著成爲證法的聖者而自動來臨。當弟子達到入流(*sotapatti*)即聖者初階時，他必然在至多七次生命之內徹底解脫。他不可能在覺悟進程中倒退。隨著他證得入流果，這位弟子獲得被稱爲四入流分(*sotapattiyanga*)的四種不褪素質。前三種素質是指對佛、法、僧的不可動搖的確信。第四種素質是徹底淨化的戒德。這位聖弟子已經徹底斬斷破戒的驅動性雜染，因此永不可能故意破壞五戒。他對戒律的持守已經達到“不破不壞、無暇無疵、使解脫、受智者贊揚、不被執取、助長正定。”

## 六、破戒

受戒等於下一個決心，使生活與戒律和諧一致，它不等於保證自己永不破戒律。雖然我們下了決心，但有時出於不小心或者受雜染影響的沖擊，有可能行事與戒律相背離。因此就有了這種情形下怎麼辦的問題。

有一件事是我們在破戒後不應當做的，那就是，讓自己背負起內疚與自鄙。在我們達到解脫的維度之前，雜染必然會時時地冒出來，激發不善巧的行爲。負罪與自責的情緒不但無濟於事，而且只會因自厭的堆積使事情更糟。知恥感與道德上的審慎對持戒是極其重要的，但不要讓它們與盤旋的內疚纏繞在一起。

當違犯戒律的情形發生時，有數種補救的方式。比丘們違戒時爲了還淨而採取的方式是發露。某些種類的戒律被觸犯時，比丘只需對另一位比丘發露即可還淨。也許在適當修改之後，同樣的步驟也可以爲居士採納，至少用於那些較爲嚴重的違犯。因此，如果有若幹居士精進修道，其中一位違犯某戒，他可以把他的錯失對一位法友發露，或者，無他人時，他可以私下在一尊佛像面前發露。不過，必須強調的是，發露的目的不是爲了得到赦免。沒有人被這項道德失誤所觸犯，也沒有人在給予原諒。而且，發露並不取消該違犯所招致的業報。此業已被該事件造成，假若它得到機會，必然會結生果報。發露的根本目的是清除內心由破戒而背負的悔意。發露特別有助於防止對錯誤的遮掩，後者是我執的一種微妙手段，用來維持對自我完美之幻想的驕傲。

另一種補救方式是重新受戒，在一位比丘或一尊佛像面前逐一重複戒律。重新受戒可以被第三種方式強化，也就是，下決心未來不再重犯。實行這三種方式之後，接下來可以

去做更多的善行，以此善業補救破戒的不善業。業力傾向於結生應得的果報，假若這個傾向足夠強，我們無法遮住它。然而，業力果報的異熟不是一個嚴格的定數。錯綜複雜的業力傾向之間相互推拉。有的業傾向於強化其它業的果報、有的傾向於弱化該果報、有的傾向於阻礙該果報。假若我們藉善行積累起善業，這種淨業可以抑制不善業，妨礙它結果。由於業力是一個活的、非機械性的過程，因此不可能保證必然如何，但這個過程的諸種傾向可以被了解。既然善業具有一種遮蔽不善巧、阻礙其不良果報形成的傾向，那麼克服破戒效應的一個增益力量，即是行善業。

## 七、戒德的比喻

經文中以衆多比喻彰显戒德的素質，不過類似三歸依，我們再次只略舉數例。戒德被比作清澈的泉水，因為它能夠洗滌永不能為其它河水洗去的錯業垢染。戒德好比檀香木，因為它能夠退解雜染的熾熱，正如檀香木(根據古印度信仰)可用於退解體熱。戒德又被比作寶石飾品，因為它點綴著佩戴者。它好比薰香，因為它釋放出悅意的氣息，那是有別於普通芳香、甚至可以逆風傳送的“戒德之香”。它被比作月光，因為它涼卻貪愛的狂熱，如月光涼卻日間的酷暑。戒德又好比階梯，因為它逐階上升——升向來世重生善趣、升向高等層次的定力與智慧、升向神通力、升向解脫的道與果、最後升向至高目標——涅槃的證得。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/wheel282.html#prec>

本文來自原作者文集《歸依與受戒》。

[1]本句與英文原版略有不同，原因是尊者作了修改。筆者曾就本文向尊者請教，他在回函中說：「.....  
*Instead I would say: "To accept such a rule for oneself can be self-defeating and may cause inner conflict, since our inner attitudes are simply not so docile that they can be determined by command[sic]." I would suggest translating from this revised version rather than from the original formulation.*」

---

最近訂正 12-31-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 功德與靈性成長

[作者] 菩提比丘

[中译] 良積

**Merit and Spiritual Growth**

**by Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1994 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

功德的行持，是佛教修證當中一項最重要的基本元素。其種種形式之總和，為實修佛教提供了一個概要；這表明佛教不是一個思想系統，而是一套完整的生活方式。佛教的流行觀念常常把功德作為世俗福佑——健康、財富、長壽、美貌、友誼——的生產源泉來強調。其結果是，功德行持被理解為一種經濟投資、一項以滿足參與者的世俗欲望為回報的宗教性風險貿易。雖然這種觀念無疑包含著某些真實成分，但它的普及化已趨向於掩蓋功德在佛教修持中那個更重要的功能。從正確的角度看，功德乃是使精神生活達到和諧完整的基本要素、是自我修養的手段、是禪修進步不可或缺的基石。

“功德儲備”的積累，是證得佛教精神修持之一切果報的主要資糧，從即時即地的樂住之境，到來世投生善趣，從禪定進展的初階，到聖道四果的證得。功德的至上果報，即等同於佛教禪修的最高成就——那就是，輪回枷鎖的解脫與涅槃的實現，涅槃即是那超越了無實質之現象世界的非緣起態。僅僅堆積功德，本身固然不足以保證該目標的成就。功德只是資糧的一種，它必須借助另一種資糧的平衡，才有可能突破結縛達到終極自由。這另一種資糧就是智[*ñāṇa*]，即透過直覺智眼對生存基本真相的洞見。

功德與智共同構成了行者追求解脫所必備的兩組資糧，它們分別稱為功德資糧[*puññasambhāra*]與智資糧[*ñāṇasambhāra*]。每一種資糧對梵行成就各有其獨特的貢獻。功德資糧有助於輪回軌迹的進步：它帶來的是，良好的重生、善知識指點修行的值遇、靈性成長的機會、尊貴素質在個性中的湧現、以及高等成就所需之靈性根器的成熟。智資糧則帶來斬斷輪回生存結縛的直接必要因素：真相的洞見、覺悟、對諸現象本質如實無偏的全知。

兩組資糧之任一，在獨立運作時不足以證得目標；單獨追求其一，則導致歧趨、片面的發展，偏離佛陀教導的解脫直道。無智之功德引生愉快的果報與喜樂的重生，但不可能

超越世俗秩序，進入出世之道。無功德因緣之智，則退化為干癟的主智論、純博學與學術化，無力擔負起把握非思考所及之實相的任務。不過，這兩套資糧在精神生活中共同運作時即獲得功效，把行者推向高等成就。當這兩者相互補充、相互琢磨、相互完善時，即是在經歷一個漸進的相互淨化過程，在達到頂峰之際具足解脫者的兩項稟賦——明察的智慧與無瑕的操行，以佛陀的話來說，為“天神與人類中之最勝者” [明行悉具足,天人中最勝]。

不過，功德與智雖然地位協調，從靈性進展的角度來看，當以功德居先。原因是，內在成長過程之中，功德的效力先行。如果說，智為解脫果報之花，信[saddha]是令那朵花從中生顯之種，那麼功德就是土壤、水分、肥料的總合——也就是每一個生長階段不可或缺的養分。功德為智鋪平道路，它在佛教修練系統內的地位，從智當中得到肯定。

之所以有此種次第結構，原因與佛教的實修親證[noetic realization]之說密切相關。從佛教角度來看，對靈性真相的全知，不是一個單單理性上作思考的問題，而是一個存在上作實踐的問題。那就是說，它要求用我們自己的整個存在，去把握所求的真諦，並且內向地應用此真諦，其方式之完全徹底，使得我們自身的存在，轉化為我們立足之真諦的反射與流露。換句話說，在修道的背景之下，真相的領悟，遠非是一項零散知識的累積工作，那些知識對公眾開放、與主體無關；反之，它是一個至深真相的揭示過程，這個真相直接關乎我們的自身與世界；它是一個把升起的領悟，融會到內在生活整個複合體的過程。故此，我們以“實踐”、“實現”等語彙，提示這個親證過程所蘊涵的踐行性背景。

為了在精神修持的每一個特定階段以此等徹底的方式把握真相，我們的內在主題必須被提升到一定的高度，使之適合於接受真諦的某些新揭示。智慧與品德，雖不等同，至少平行，在多數情形下，兩者的成熟也具有某種微妙的平衡比例。我們只可能把握我們適於把握的，而這種適合性主要取決於品德。對真相的實踐性全知[existential comprehension]，因此就成了一個內在價值、值得性、或者說功德的問題。使這種內在值得性生效的方式，即是透過功德的行持，不僅指外在的作為，而且還必須得到正確的態度與心性的支持。這是因為，對靈性秩序之真相的全知能力，總是與功德積累的儲備與質量成比例。功德越多、越精細，悟性的容量也就越廣、越深。這個原理不僅適用於通往圓滿果證之每一進階的成熟，也以特別的力量作用於終極真相的把握。

終極真相，在佛陀的教導之中即為涅槃，或者說是非造作元素[asankhata dhatu]；終極真相的實現，即是涅槃的實現。涅槃是清淨的圓滿成就：一切貪愛的摧毀、一切執取的斷滅、每一個自我肯定之沖動的廢除。趨向涅槃的最後沖刺，屬於智慧的職能，因為單有智慧一項，足以擔當起全知一切造作現象之無常、苦、非我本質，藉由厭離、洞見非造作的任務，只有非造作才可能永遠滅苦。不過，為了得此洞見，我們的內心必須淨化到相應於欲把握之真相的純度，這就要求首先排除一切阻礙高等光明與智能顯現的因素。涅槃

乃是離貪離垢的徹底清淨，它的全知只有我們自己的內心確立起相應的清淨才有可能。這是因為，只有清淨之心才能夠穿透無明與雜染的迷霧，明辨涅槃的無垢清淨，安住於超越了現象行進之動亂的絕對獨立。

我們的內在得此淨化，乃是功德的作為。是功德在內心搜索粗相雜染、松懈不善根性的緊攬、增強引生善巧與增益之心態的力量。以其累積的功力，為智慧最終洞見非造作提供了基礎。可以說，它是智慧從世俗層次上升到出世層次的燃料。正如升月火箭在初級諸階段獲得的沖力使它在最後階段得以突破地心引力，駛向月球，同樣地，是功德賦予禪修生活那股向前的沖力，推動慧根突破世俗秩序的引力，洞穿出世真相。

古代的佛教注疏者們從語源學角度把功德[*puñña*]定義為“洗滌與淨化心流者”時[*santanam punati visodheti*]，便著重指出了功德這個前行性的洗滌功能。功德的洗滌效力，發生於一個複雜的過程，其中涉及作者、淨化目標與操作模式。淨化的作者乃是心本身，作為業力的來源與基質，它起著造作、構成的作用。如前所見，功德業即為善巧業，而業終究歸結為動機。因此，究其根本，功德業乃是由動機構成，是一種意志的造作，該意志歸屬一個端正的秩序[*puñña abhisankhara*]福行。既然動機是心理活動，細審之下，這就意味著功德也是心理活動。以行為模式為載體，其核心乃是某個意念的動作，心藉此集結起它的組件，求達某個選定的目的。

這個發現警示我們，不要把佛教對功德修持的重視，誤解為盲目服從戒規與儀軌的要求。從佛教觀點來看，任何功德業背後的主要工具乃是心。該事件本身，在其身或語的維度上，主要作用是表達相應的意識狀態[心所]，若非對功德業之本質與意義具有敏銳的覺知，光憑外在的動作，並無洗滌價值。即便帶著求取功德之見，遵守操行戒律、舉行儀式禮拜，這些造作的精神力量，也並非來自它們本身有什麼神聖內涵，而是來自它們能夠有效地引導心理活動的續流朝著於靈性有益的方向發展。它們所起的功能，實際上是作為引生善巧意識態的技能手段或者說方便設置。

機械地服從戒律規則，不予質疑地循照既定儀軌行使宗教職責，從佛教的觀點看，遠非是救贖之道，實際上反構成障礙。它們正是第三種結縛[*samyojana*] “戒禁取”[*silabbataparamasa*]的範例，是這些結縛把眾生綁束於緣起之輪，我們必須斷除它們才能夠最終進入解脫道。即使在受戒與頂禮等相對外在的功德業形式當中，念住與警覺也是必要的；兩者對禪定與學法等主要為內在的功德業形式，則更有必要。

功德的淨化對象也是心。只不過此處的考慮角度，非是從它作為業的造作來源的當下性，而是從它作為心續流[*cittasantana*]的連續性。這是因為，從時序角度來看，心因其變化活動，並無可認同為我的穩定實體，而是由分列的思維動作構成、相互間由因果關係的精確法律串聯起來的一個續流系列。每一個思維單元一閃而現，持續極為短暫的剎那，

接著消失，把它記錄的印象存儲交給下一單元。每一個系列成員對整個系列的全部內容，加上它自己的新近修改，有著承接、保存、傳遞的作用，因此整個系列為其中每個成員的基礎。從那裏，該系列維持著某種一致性，給分立的思維剎那的流動賦予一種連續性，儘管它的構成員間斷性。

根據佛教，這種思維的序流無始以來一直在繼續著。為無明與渴求所推動，從一生到一生，它一時以某種形式、一時又以別種形式出現。埋藏在心續流內部、貫穿於整個無始旅程之中的，是一群特別致苦的破壞性的心理力量，稱為“雜染”[*kilesas*]。這當中最主要者為貪、嗔、癡三種非善巧根性；從三者出發，湧現出諸如驕傲、成見、自私、嫉妒、昏睡、掉舉等該組的其余成員。未被激發時，這些雜染作為“隨眠”[*anusaya*]即潛在傾向，沈眠在心續流的底部。但是，當它們藉著外在感官刺激的沖力，或者自發的潛在增長，獲得足夠力量時，便以“纏”[*pariyutthana*，偏執]的形式上升到意識的表面。這些“纏”以它們的毒流汙染著心，並且反作用於意識深層，強化著心續流底部的根性。假若繼續聚集更大的沖力，這些雜染有可能達到更危險的“違犯”[*vitikkama*]階段，那時它們就爆發成違犯道德基本原則、導致痛苦果報的身體或語言行動[業]。

所謂功德“清除與淨化心續流”，是指它具有遏制雜染潮升的力量，雜染威脅著把心沖向違犯業的危險深淵。只有智慧——聖道的出世智慧——才能夠消滅潛伏層次的諸雜染，這是欲斷有生之結縛、證得解脫所必須的。不過，功德的修持對緩解雜染的纏力、為智慧準備解脫的立足地，可以作莫大的貢獻。智慧只可能作用於清淨之心，而功德的積累使心淨化，為智慧提供了助緣。

當心被允許無拘無束地隨其沖動奔流時，它將如一條湍急的河流，把底部積泊的汙垢——貪、嗔、癡及其衍生雜染——攪至表面即活躍的意識層次。假若耽溺其中，給這些雜染以進一步發展的余地，它們將使善的潛力枯萎、使覺知之光晦暗、使慧根被扼制，直至所剩無幾。功德業的行持，可作為抵制雜染態的升起、代之以善巧態的手段，藉此把心續流淨化到一定程度，為智慧滅棄雜染提供必要的力量儲備。

功德對淨化心續流的有效性，以其與若幹心理法則的一致性為依據。這些法則共同構成了使整個佛教精神修持具有效力的沈默的基石，下文僅作簡述。

第一法則：某一時刻只能發生一種意識狀態；這條法則看似平常，它與其它法則共同作用時引生重要的後果。第二法則：帶著相反倫理素質的心態不可能共存。第三法則：意識態的一切因素——感受、認知、意志、以及包括在“心理造作蘊”[行蘊]之中的其余狀態——必然帶有等同於該意識態本身的倫理素質。

一個業力上活躍的意識態，不是完全善巧，就是完全非善巧，它不可能(根據第二法則)包含兩者。因此，某個善巧狀態發生時，非善巧狀態不可能同時發生。一個於靈性有

益的善巧意識態必然排除了每一個有害性的非善巧意識態以及後者所隨帶的一切非善巧素質(第三法則)。因此，他在做一件功德業的剎那，該功德行為將自動地排除非善巧的意識、動機與相關的雜染。起碼在該剎那，意識將是清淨的。功德業的頻繁地造作，每一次都將排除雜染在造作該業時升起的機會。

因此，功德業的行持總是誘導短暫的淨化，這等事件的頻繁行持則誘導出多次的短暫淨化。不過引生某些更持久的果報，則另須其它原則，即第四法則。

第四法則是，重複賦予力量。正如鍛煉某塊體肌，可以把它從孱弱無力的肌纖維轉化成強大的力源，同樣地，反復修練個人的心理素質，可以把它們從沈睡的士兵再造成無敵的求道勇士。

自我轉變構成了靈性生活的精髓，對這整個過程來說，重複乃是關鍵。正是重複使自我轉變成爲可能。透過重複的力量，純淨、善巧素質、信念、能量、念住、定力、智慧的脆弱、柔軟之苗，才可能壯大起來，在覺悟的追求中長出主宰性的五根[*indriya*]，或者在拔除雜染的戰役中，升起不屈的五力[*bala*]。藉著對惡潮的反復抵制，對善行的反復作爲，能夠轉魔成神，轉罪犯爲聖者。

如果說，是重複提供了自我轉變的關鍵，那麼可以說，是意志爲重複提供了賴以發揮效應的工具。意志對心續流施加著定向的力量，它從續流中升起，根據它自身的道德基調，重導續流的方向。每一個意志的作用，隨著它傳入前湧的心續流而隱沒，同時又把心流推向自身的趣向。善巧的動機引導心流朝向善、清淨、智慧、終極自由，非善巧的動機則推動它朝向惡、雜染、無明、不可避免的綁縛。

每一個意志的發生，都以某種方式、在某種程度上，修改著心靈生活，無論多麼輕微，因此任何特定時刻人的總體品質，是積累於續流之中的諸動機的反射與揭示。既然意志把整個心理流朝著它自己的方向推動，那麼是意志必須以重複之力加以強化。心理生活的改造，只有把意志朝善巧渠道引導轉變，才有可能發生。對意志重新定向的有效渠道乃是功德的修持。

當意志被引向培育功德時，它將自然地妨礙雜染的湧流，增進心續流中儲存的尊貴品質的陪伴。在後者的溫和教化之下，清淨的因素將從沈眠態覺醒，使它們的存在成爲個性的習慣傾向。一個專注布施的意志將引生仁慈與同情；一個專注持戒的意志將引生無害、誠實、自制、真語、離醉；一個專注修心的意志將引生平靜與洞見。信念、崇敬、謙虛、同情、勇氣、舍離，將會增長。意識將修得甯靜、輕安、柔韌、靈活、熟練。被這些善法淨化的意識將無礙地進步，經由定與慧的高等成就，達到精神修持的頂峰——涅槃。

本文來自原作者文集《滋養根柢》。

最近訂正 12-27-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 諸行無常

[作者] 菩提比丘

[中译] 良積

*Anicca Vata Sankharae*

by Bhikkhu Bodhi

原文版權所有© 1999 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

*Anicca vata sankhara* — "Impermanent, alas, are all formations!" — is the phrase used in Theravada Buddhist lands to announce the death of a loved one, but I have not quoted this line here in order to begin an obituary. I do so simply to introduce the subject of this essay, which is the word *sankhara* itself. Sometimes a single Pali word has such rich implications that merely to sit down and draw them out can shed as much light on the Buddha's teaching as a long expository article. This is indeed the case with the word *sankhara*. The word stands squarely at the heart of the Dhamma, and to trace its various strands of meaning is to get a glimpse into the Buddha's own vision of reality.

The word *sankhara* is derived from the prefix *sam*, meaning "together," joined to the noun *kara*, "doing, making." *Sankharas* are thus "co-doings," things that act in concert with other things, or things that are made by a combination of other things. Translators have rendered the word in many different ways: formations, confections, activities, processes, forces, compounds, compositions, fabrications, determinations, synergies, constructions. All are clumsy attempts to capture the meaning of a philosophical concept for which we have no exact parallel, and thus all English renderings are bound to be imprecise. I myself use "formations" and "volitional formations," aware this choice is as

*Anicca vata sankhara* “諸行無常！” 這是上座部佛教國家通報親人去世的用語；不過我在此引用這個偈句，非是作為訃告的開端，僅是爲了介紹本文的主題 *sankhara*(行)這個詞本身。有時候，一個巴利單詞具有如此豐富的內涵，僅僅坐下把它們勾畫出來，對於闡明佛陀的教導，作用不亞於一篇義理長文。*Sankhara*一詞的確可當此說。該詞正居於佛法的核心，對其內涵的種種線索探究一番，即是對佛陀本人的現實觀作一管窺。

*Sankhara*一詞來自前綴 *sam* 與名詞 *kara* 的組合；前者意謂“共同”，後者意謂“做、造”。諸行因此就是“合造”，即與其它事物共同行動的事物，或者被其它組合事物造作起來的事物。對這個詞的譯法，衆譯家已有種種表達：造作、合成、活動、過程、力量、化合、組成、制造、決意、協同、構造。這都是爲了把握一個我們並無準確對應的哲學概念所作的粗陋嘗試，因此一切英譯必然是不

defective as any other.

However, though it is impossible to discover an exact English equivalent for *sankhara*, by exploring its actual usage we can still gain insight into how the word functions in the "thought world" of the Dhamma. In the suttas the word occurs in three major doctrinal contexts. One is in the twelvefold formula of dependent origination (*paticca-samuppada*), where the *sankharas* are the second link in the series. They are said to be conditioned by ignorance and to function as a condition for consciousness. Putting together statements from various suttas, we can see that the *sankharas* are the kammically active volitions responsible for generating rebirth and thus for sustaining the onward movement of *samsara*, the round of birth and death. In this context *sankhara* is virtually synonymous with *kamma*, a word to which it is etymologically akin.

The suttas distinguish the *sankharas* active in dependent origination into three types: bodily, verbal, and mental. Again, the *sankharas* are divided into the meritorious, demeritorious, and "imperturbable," i.e., the volitions present in the four formless meditations. When ignorance and craving underlie our stream of consciousness, our volitional actions of body, speech, and mind become forces with the capacity to produce results, and of the results they produce the most significant is the renewal of the stream of consciousness following death. It is the *sankharas*, propped up by ignorance and fueled by craving, that drive the stream of consciousness onward to a new mode of rebirth, and exactly where consciousness becomes established is determined by the kammic character of the *sankharas*. If one engages in meritorious deeds, the *sankharas* or volitional formations will propel consciousness toward a happy sphere of rebirth. If one engages in demeritorious deeds, the *sankharas* will propel consciousness

準確的。我自己用的是 formations (造作)與 volitional formations(有動機的造作/意志的造作)，亦知其缺憾不少於任一別譯。

不過，雖不可能為 *sankhara* 找到一個確切對應的英語詞彙，透過對其用法的探討，我們仍然可對它在佛法“思維世界”中的功能獲得領悟。在經文中，該詞出現於三類主要的教義語境。一類是十二因緣的連鎖公式，在其中 *sankhara*(行/造作)居系列的第二位。經文中說，它們以無明為緣，又作為意識的緣。把諸經中有關句子歸納起來，我們可以看見，諸行乃是負責造作重生、從而維持生死輪回繼續運行的有業力活性的意志。在這個語境當中，諸行與語源學上一個相近的詞 *kamma*(業)基本上同義。

經文中把作用於十二因緣的諸行分為三類：身、語、意。諸行又被分為福行、非福行、以及“不可擾動”即四類無色界禪定中的存在意志。當無明與渴求主宰我們的意識流時，我們身、語、意的有動機行為，便成為造作果報的力量，在它們產生的果報之中，最重要的是死後該意識流的更新。以無明為促進，以渴求為燃料，是諸行推動著意識流，朝下一個重生模式行進，並且，意識的具體立足點，取決於諸行的業力性質。假若某人行功德事，那麼該行或者說“有動機的造作”將會把意識推向喜樂的重生域界。假若某人行損功德事，則將把意識推向痛苦的重生。假若他掌握了無色界禪定，這些“不

toward a miserable rebirth. And if one masters the formless meditations, these "imperturbable" *sankharas* will propel consciousness toward rebirth in the formless realms.

A second major domain where the word *sankharas* applies is among the five aggregates. The fourth aggregate is the *sankhara-khandha*, the aggregate of volitional formations. The texts define the *sankhara-khandha* as the six classes of volition (*cha cetanakaya*): volition regarding forms, sounds, smells, tastes, tactile objects, and ideas. Though these *sankharas* correspond closely to those in the formula of dependent origination, the two are not in all respects the same, for the *sankhara-khandha* has a wider range. The aggregate of volitional formations comprises *all* kinds of volition. It includes not merely those that are kammically potent, but also those that are kammic results and those that are kammically inoperative. In the later Pali literature the *sankhara-khandha* becomes an umbrella category for all the factors of mind except feeling and perception, which are assigned to aggregates of their own. Thus the *sankhara-khandha* comes to include such ethically variable factors as contact, attention, thought, and energy; such wholesome factors as generosity, kindness, and wisdom; and such unwholesome factors as greed, hatred, and delusion. Since all these factors arise in conjunction with volition and participate in volitional activity, the early Buddhist teachers decided that the most fitting place to assign them is the aggregate of volitional formations.

可擾動”的諸行將推動他的意識流重生於無色界。

“諸行”一詞的第二個主要應用領域，是作為五蘊之一。第四蘊即為行蘊 (*sankhara-khandha*)，也就是有動機的造作的聚集體。經典上把行蘊定義為六類動機 (*cha cetanakaya*): 即與色、聲、香、味、觸、法相關的動機。儘管這些“行”與十二因緣公式中的“行”密切對應，兩者並非處處等同，因為行蘊的範疇更為廣泛。有動機的造作蘊[行蘊]涵攝一切動機種類。不僅包括業力上有活性的造作，也包括造作的業果，還包括那些與業力無關的造作。在後來的巴利文獻中，行蘊成為一個覆蓋了除受蘊與想蘊之外的一切心理素質的類別，前兩項各具獨立的蘊。於是行蘊這個詞便涵攝著諸如接觸、專注、思維、能量等倫理上中性的素質，諸如慷慨、仁慈、智慧等善巧的素質，以及諸如貪、嗔、癡等非善巧的素質。既然這一切素質隨著動機共同升起，並且參與動機的活動，早期佛教導師們認為它們最適合歸類於有動機的造作。

The third major domain in which the word *sankhara* occurs is as a designation for all conditioned things. In this context the word has a passive derivation, denoting whatever is formed by a combination of conditions; whatever is conditioned, constructed, or compounded. In this sense it might be rendered simply "formations," without the qualifying adjective. As bare formations, *sankharas* include all five aggregates, not just the fourth. The term also includes external objects and situations such as mountains, fields, and forests; towns and cities; food and drink; jewelry, cars, and computers.

“行”的第三個主要語境，是作為一切有為[緣起的]事物的統稱。在這個語境當中，該詞有了一種派生的被動性，指凡是因緣造作的事物，凡是有為的、被造作的、被合成的。在這個意義上，也許可以把它只譯成不帶限制性形容詞的“造作”。作為廣義的造作，諸行不僅是第四蘊，而且包括了所有五蘊。該詞還包括諸如山、地、林；城鎮；飲食；珠寶、車輛、電腦等外在的客體與狀態。

The fact that *sankharas* can include both active forces and the things produced by them is highly significant and secures for the term its role as the cornerstone of the Buddha's philosophical vision. For what the Buddha emphasizes is that the *sankharas* in the two active senses — the volitional formations operative in dependent origination, and the kammic volitions in the fourth aggregate — construct the *sankharas* in the passive sense: "They construct the conditioned; therefore they are called volitional formations. And what are the conditioned things they construct? They construct the body, feeling, perception, volitional formations, and consciousness; therefore they are called volitional formations" (SN XXII.79).

諸行既可包括主動的力量，也包括由它們產生的事物，這個意義的重要性，確立了它在佛陀的哲學觀中的奠基石作用。這是因為，佛陀強調的是，兩種主動意義上的諸行——即十二因緣中的有動機的造作，以及第四蘊的業力動機——造就了被動意義上的諸行：“它們造作有為的，因此被稱為有動機的造作。它們造作的有為事物是什麼？它們造作色、受、想、行、識；因此它們被稱為有動機的造作。” (SN XXII.79)

Though external inanimate things may arise from purely physical causes, the *sankharas* that make up our personal being — the five aggregates — are all products of the kammically active *sankharas* that we engaged in our previous lives. In the present life as well the five aggregates are constantly being maintained, refurbished, and extended by the volitional activity we engage in now, which again becomes a condition for future existence. Thus, the Buddha teaches, it was our own kammically formative *sankharas* that built up our present edifice of personal being, and it is our present formative *sankharas* that are now building up the edifices of personal being we will inhabit in our future lives.

儘管外在的無活性的事物可以純粹從物理因緣中升起，構成我們個人存在的諸行——五蘊——則完全是我們在宿世生命中所作的具有業力活性的造作產物。此生的五蘊也同樣地被我們當下所作的有動機的活動不斷地維持、替補、延續，這些活動再複成為將來的存在之緣。因此佛陀教導說，是我們自己的業力形成的諸行，建築了我們當前個人存在的結構，是我們當下的諸行，正在建造我們未來生命中將進住的個人存在的結構。這些結構由有為的諸

These edifices consist of nothing other than *sankharas* as conditioned things, the conditioned formations comprised in the five aggregates.

行組成，也就是，由有為的造作形成的五蘊。

The most important fact to understand about *sankharas*, as conditioned formations, is that they are all impermanent: "Impermanent, alas, are formations." They are impermanent not only in the sense that in their gross manifestations they will eventually come to an end, but even more pointedly because at the subtle, subliminal level they are constantly undergoing rise and fall, forever coming into being and then, in a split second, breaking up and perishing: "Their very nature is to arise and vanish." For this reason the Buddha declares that all *sankharas* are suffering (*sabbe sankhara dukkha*) — suffering, however, not because they are all actually painful and stressful, but because they are stamped with the mark of transience. "Having arisen they then cease," and because they all cease they cannot provide stable happiness and security.

以有為的造作來理解諸行，其中最重要的事實是，它們無一持久：所謂“諸行無常”。在意義上，無常不僅指諸行的那些粗糙形體終究完結，更重要的是，它們在微妙、精深的層次上，連續不停地升起、落下，永遠出生，又在轉瞬間敗壞、消失：所謂“是生滅法”。因此，佛陀宣稱諸“行”皆苦 (*sabbe sankhara dukkha*)。不過，這並非是因為它們本身痛苦、緊張，而是因為它們具有不持久的特征，所謂“生滅滅已”；由於它們都趨向止息，因此不能夠提供安穩的幸福。

To win complete release from suffering — not only from experiencing suffering, but from the unsatisfactoriness intrinsic to all conditioned existence — we must gain release from *sankharas*. And what lies beyond the *sankharas* is that which is not constructed, not put together, not compounded. This is Nibbana, accordingly called the Unconditioned — *asankhata* — the opposite of what is *sankhata*, a word which is the passive participle corresponding to *sankhara*. Nibbana is called the Unconditioned precisely because it's a state that is neither itself a *sankhara* nor constructed by *sankharas*; a state described as *visankhara*, "devoid of formations," and as *sabbasankhara-samatha*, "the stilling of all formations."

爲了從苦中徹底解脫 不僅從苦的體驗，而且從一切有為存在的不滿意屬性中解脫 我們必須從諸行中解脫。諸行之外者，是那非構造、非組建與非合成。這就是涅槃，相應地又稱“非行” (*asankharas*)，它與 *sankhata* (被造作) 諸行的被動分詞 意義相反。涅槃之所以被稱爲非行，正是因爲這個狀態本身既非是一種“行”，也非由“行”造成；它被描述爲“離行” (*visankharas*)，又被描述爲“一切行的寂止” (*sabbasankhara-samatha*)。

Thus, when we put the word *sankhara* under our microscope, we see compressed within it the entire worldview of the Dhamma. The active *sankharas* consisting in kammically active volitions perpetually create the *sankhara* of the five aggregates that constitute our being. As long as we continue to identify with the five aggregates (the work of ignorance) and to seek enjoyment in them (the work of craving), we go on spewing out the volitional formations that build up future combinations of aggregates. Just that is the nature of *samsara*: an unbroken procession of empty but efficient *sankharas* producing still other *sankharas*, riding up in fresh waves with each new birth, swelling to a crest, and then crashing down into old age, illness, and death. Yet on it goes, shrouded in the delusion that we're really in control, sustained by an ever-tantalizing, ever receding hope of final satisfaction.

因此，當我們把*sankhara*一詞置於顯微鏡下觀察時，便在其中窺見了整個佛法世界觀的壓縮版。主動的“行”藉著業力上活躍的動機，持久地製造、構建著我們存在的五蘊。只要我們繼續認同五蘊(此為無明的作用)，在其中尋求享樂(此為渴求的作用)，我們就繼續噴放有動機的造作(諸行)，建築起未來的諸蘊組合。那正是輪回的本質：空洞而有效的諸行連續推進，製造出更多的行，隨著每一次新生，堆聚起新的波動，上升至頂峰後傾頹，又成為舊式的老、病、死。然而它繼續著，被一團我自掌控的癡迷所籠罩，為一股對終極滿足的冀望所維持，該冀望永具誘惑，永見退卻。

When, however, we take up the practice of the Dhamma, we apply a brake to this relentless generation of *sankharas*. We learn to see the true nature of the *sankharas*, of our own five aggregates: as unstable, conditioned processes rolling on with no one in charge. Thereby we switch off the engine driven by ignorance and craving, and the process of kammic construction, the production of active *sankharas*, is effectively deconstructed. By putting an end to the constructing of conditioned reality, we open the door to what is ever-present but not constructed, not conditioned: the *asankhata-dhatu*, the unconditioned element. This is Nibbana, the Deathless, the stilling of volitional activities, the final liberation from all conditioned formations and thus from impermanence and death. Therefore our verse concludes: "The subsiding of formations is blissful!"

不過，當我們開始修習佛法時，諸行的這場不屈不撓的生產就被緩止下來。我們學會看見諸行的真相，看見我們自己的五蘊：它們是不穩定、有為的過程，無人主宰地滾動著。因此，我們關閉被無明與渴求所驅動的引擎，中止業力的築造，那麼諸行的主動生產，就被有效地卸除了。藉著對有為現實的造作的終止，我們打開了通往無時相、但非是造作有為的非行元素(*asankhata-dhatu*)：即，非緣起元素。這就是涅槃、不死、意志活動的止息、從一切緣起造作也就是從無常與死亡中的最後解脫。因此我們的偈句末尾如此結束：“寂滅為樂！”

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_43.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_43.html)

譯按：“諸行無常，是生滅法。生滅滅已，寂滅為樂。”此偈為帝釋天王在佛陀般涅槃之際所誦，見于《大般涅槃經》等。常在南傳佛國葬禮上持誦，首句亦為訃告之發端語。現代語中譯為：“一切造作無常啊，生滅是其法則。既已升起，必然滅去，它們的止息是安樂！”

最近訂正 1-16-2008

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 寬容與多元

[作者] 菩提尊者

[中譯] 良積

**Tolerance and Diversity**  
**by Ven. Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1993 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

Today all the major religions of the world must respond to a double challenge. On one side is the challenge of secularism, a trend which has swept across the globe, battering against the most ancient strongholds of the sacred and turning all man's movements toward the Beyond into a forlorn gesture, poignant but devoid of sense. On the other side is the meeting of the great religions with each other. As the most far-flung nations and cultures merge into a single global community, the representatives of humankind's spiritual quest have been brought together in an encounter of unprecedented intimacy, an encounter so close that it leaves no room for retreat. Thus at one and the same time each major religion faces, in the amphitheater of world opinion, all the other religions of the earth, as well as the vast numbers of people who regard all claims to possess the Great Answer with a skeptical frown or an indifferent yawn.

當前，世界上的諸大宗教都必須對一項雙重挑戰作出回應。一方面，是世俗主義的挑戰。這股潮流已橫掃全球，沖擊著神聖信念的亘古堡壘，把人類一切朝向超世的沖動，淪變為一場感人而無謂的悲涼作態。另一方面，是諸大宗教的相互交會。隨著地理遙遠的國度與文化融合為同一個全球社區，人類的精神追求的代表者們，在一場前所未有的近距離接觸中被帶到了一起，接觸之緊密，使得人們已無後撤的余地。于是，每一個主要宗教，在世界觀的圓型競技場中，同時面對著地球上所有的其它宗教，也面對著以懷疑的蹙眉與漠然的哈欠，回應超世解悟之一切持稱的芸芸世人。

In this situation, any religion which is to emerge as more than a relic from humanity's adolescence must be able to deal, in a convincing and meaningful manner, with both sides of the challenge. On the one hand it must contain the swelling tide of secularism, by keeping alive the intuition that no amount of technological mastery over external nature, no degree of proficiency in providing for humanity's mundane needs, can bring complete repose to the human spirit, can still the thirst for a truth and value that transcends the boundaries of contingency. On the other hand, each religion must find some way of disentangling the conflicting claims that all religions make to understand our place in the grand scheme of things and to hold the key to our salvation. While remaining faithful to its own most fundamental principles, a religion must be able to address the striking differences between its own tenets and those of other creeds, doing so in a manner that is at once honest yet humble, perspicacious yet unimposing.

在此情形之下，任何一個層次上高于人類早期遺俗的宗教，都必須能夠以一種既令人信服又富有意義的方式，應對這個挑戰的雙重側面。一方面，它必須藉使那股直覺保持活力，遏制世俗主義的潮漲，也就是：無論多少對外在自然的技術性掌控，無論多少對世俗需求的精良供給，都不能給人類的心靈帶來徹底的甯靜，都不能平息對一種超越偶然性範圍之真諦與價值的渴求。另一方面，各個宗教都必須找到某種方式，拆解諸教皆持的抵牾指稱，即本教懂得我們在宇宙大局中的位置並擁有救贖之鑰。一個宗教在忠實自身之根本原則的同時，必須能夠闡明本門旨趣與別教的突出歧異，闡明的方式必須同時既坦誠又謙和，既明察又不強加。

In this brief essay I wish to sketch the outline of an appropriate Buddhist response to the second challenge. Since Buddhism has always professed to offer a "middle way" in resolving the intellectual and ethical dilemmas of the spiritual life, we may find that the key to our present problematic also lies in discovering the response that best exemplifies the middle way. As has often been noted, the middle way is not a compromise between the extremes but a way that rises above them, avoiding the pitfalls into which they lead. Therefore, in seeking the proper Buddhist approach to the problem of the diversity of creeds, we might begin by pinpointing the extremes which the middle way must avoid.

在本篇短文中，我打算概述佛教徒對第二種挑戰的適當回應。由于佛教在解決精神生活的思想、倫理矛盾時一貫主張“中道”，我們也許會發現，當下問題的解決關鍵，也有賴于找到最能夠體現中道的回複。正如常為人們指出的那樣，中道並非是兩個極端間的折衷，而是超越兩者、避開兩者所趨之困境的方式。因此，就教義的多元性問題探索正確的佛教回應時，我們一開始不妨指明中道必須避開的極端。

The first extreme is a retreat into fundamentalism, the adoption of an aggressive affirmation of one's own beliefs coupled with a proselytizing zeal toward those who still stand outside the chosen circle of one's co-religionists. While this response to the challenge of diversity has assumed alarming proportions in the folds of the great monotheistic religions, Christianity and Islam, it is not one toward which Buddhism has a ready affinity, for the ethical guidelines of the Dhamma naturally tend to foster an attitude of benign tolerance toward other religions and their followers. Though there is no guarantee against the rise of a militant fundamentalism from within Buddhism's own ranks, the Buddha's teachings can offer no sanctification, not even a remote one, for such a malignant development.

For Buddhists the more alluring alternative is the second extreme. This extreme, which purchases tolerance at the price of integrity, might be called the thesis of spiritual universalism: the view that all the great religions, at their core, espouse essentially the same truth, clothed merely in different modes of expression. Such a thesis could not, of course, be maintained in regard to the formal creeds of the major religions, which differ so widely that it would require a strenuous exercise in word-twisting to bring them into accord. The universalist position is arrived at instead by an indirect route. Its advocates argue that we must distinguish between the outward face of a religion — its explicit beliefs and exoteric practices — and its inner nucleus of experiential realization. On the basis of this distinction, they then insist, we will find that beneath the markedly different outward faces of the great religions, at their heart — in respect of the spiritual experiences from which they emerge and the ultimate goal to which they lead — they are substantially identical. Thus the major religions differ simply in so far as they are different means, different expedients, to the same liberative experience, which may be indiscriminately designated "enlightenment," or "redemption," or "God-realization," since these different terms merely highlight different aspects of the same goal. As the famous maxim puts it: the

第一個極端是朝向原教旨主義的退卻，採取的態度是對自身信仰的激烈肯定，結合著對仍位于同道圈外者的傳教狂熱。對多元性挑戰的這種回應，雖然在諸大單神宗教即基督教與伊斯蘭教之中已達到示警的比例，對於這個極端，佛教是不具備現成親和力的，因為佛法的倫理准則自然地傾向對其它宗教及其追隨者培育良性的寬容態度。雖不能保證佛教自身的教眾中不會產生一種好戰的原教旨主義，佛陀的教言對這樣的惡性發展，不能夠提供任何支持依據，甚至連邊也夠不上。

對佛教徒來說，更具誘惑力的是第二種極端。這個以正直為代價購買寬容的極端，或者可稱為靈性普遍論：認為諸大宗教的核心基本上擁護的是同一個真理，只不過為不同的表達模式所包裹。當然這種論說不可能依靠各大宗教的正式教義來維持，其旨趣如此歧異，須得下一番大功夫扭曲文字，才能夠把它們整束一致。普遍論者的立場改由一條間接的途徑得出。它的主張者們論辯說，我們必須把宗教的外在表面——它的具體信條與外在持守——與其內在的體驗核心區別開來。在這個區別的基礎上，他們接著堅持說，我們將會發現各大宗教在迥異的外表之下，其核心也就是引生宗教的靈性體驗與其指向之目標——實質上是等同的。因此，諸大宗教的區別僅僅在於，它們是達到同一種解脫體驗的不同手段、不同方便，而這個解脫體驗則可以不加區別地稱為“開悟”、“救贖”、或者“神的實現”，因

roads up the mountain are many, but the moonlight at the top is one. From this point of view, the Buddha Dhamma is only one more variant on the "perennial philosophy" underlying all the mature expressions of man's spiritual quest. It may stand out by its elegant simplicity, its clarity and directness; but a unique and unrepeated revelation of truth it harbors not.

為這些異稱僅是在顯示那同一目標的不同側面。有道是：條條蹊路通山頂，山頂月色同一景。照這個觀點，佛法只不過是人類精神追求之一切成熟表達所共同蘊涵的“長青哲學”的另一變異。也許它以簡潔、清晰、直接而出類拔萃，然而它所揭示的真諦卻並非獨一無二、未見重複。

On first consideration the adoption of such a view may seem to be an indispensable stepping-stone to religious tolerance, and to insist that doctrinal differences are not merely verbal but real and important may appear to border on bigotry. Thus those who embrace Buddhism in reaction against the doctrinaire narrowness of the monotheistic religions may find in such a view — so soft and accommodating — a welcome respite from the insistence on privileged access to truth typical of those religions. However, an unbiased study of the Buddha's own discourses would show quite plainly that the universalist thesis does not have the endorsement of the Awakened One himself. To the contrary, the Buddha repeatedly proclaims that the path to the supreme goal of the holy life is made known only in his own teaching, and therefore that the attainment of that goal — final deliverance from suffering — can be achieved only from within his own dispensation. The best known instance of this claim is the Buddha's assertion, on the eve of his Parinibbana, that only in his dispensation are the four grades of enlightened persons to be found, that the other sects are devoid of true ascetics, those who have reached the planes of liberation.

初察之下，這種觀點的採納，似乎是走向宗教寬容的不可或缺的踏腳石，堅持教義上的分歧不僅存在于文字表達，而且有其真實性與重要性，或許看來幾近頑固不化。因此，出于對單神宗教之教條與狹隘的反對而接納佛教的人們可能會發現，面對那些宗教獨家掌握真理的典型堅稱，這樣一種觀點 何等地柔和、通融 不啻為可取的避風港。然而，不帶偏見地對佛陀口述的經文作一番考察，即可以明確地顯示，普遍主義者的論點並未得到這位覺悟者本人的支持。相反，佛陀反複地宣稱，通往梵行生活之殊勝目標的途徑，只有在他本人的教導中闡明，因此，該目標的實現 也就是苦的終極解脫 也只能在他本人的教派中成就。此說的最佳例證，[存在于佛陀般涅槃之夜的指稱](#)，他說，只有在他的教派中存在四種層次的覺悟者，其他教派缺乏真正的沙門即已證達解脫境界者。

The Buddha's restriction of final emancipation to his own dispensation does not spring from a narrow dogmatism or a lack of good will, but rests upon an utterly precise determination of the nature of the final goal and of the means that must be implemented to reach it. This goal is neither an everlasting afterlife in a heaven nor some nebulously conceived state of spiritual illumination, but the Nibbana element with no residue remaining, release from the cycle of repeated birth and death. This goal is effected by the utter destruction of the mind's defilements — greed, aversion and delusion — all the way down to their subtlest levels of latency. The eradication of the defilements can be achieved only by insight into the true nature of phenomena, which means that the attainment of Nibbana depends upon the direct experiential insight into all conditioned phenomena, internal and external, as stamped with the "three characteristics of existence": impermanence, suffering, and non-selfness. What the Buddha maintains, as the ground for his assertion that his teaching offers the sole means to final release from suffering, is that the knowledge of the true nature of phenomena, in its exactitude and completeness, is accessible only in his teaching. This is so because, theoretically, the principles that define this knowledge are unique to his teaching and contradictory in vital respects to the basic tenets of other creeds; and because, practically, this teaching alone reveals, in its perfection and purity, the means of generating this liberative knowledge as a matter of immediate personal experience. This means is the Noble Eightfold Path which, as an integrated system of spiritual training, cannot be found outside the dispensation of a Fully Enlightened One.

佛陀把終極解脫限定在他本人的教說之內，並非是出自狹隘的教條主義，或者是由于慈心不足，而是立足于對終極目標之本質與其成就之必要手段的精確確定。這個目標，既不是死後永生天界，也不是某種概念模糊的靈性啓示態，而是無余涅槃，從生死輪回之中的解脫。這個目標的成就，來自徹底摧毀心的雜染——貪、嗔、癡——直至最細微的潛在層次。雜染的滅除，只能藉著洞見諸法實相才可能成就，那就意味著，涅槃的證得有賴于親見內在、外在一切有為現象之“三法印”：無常、苦、非我。佛陀斷言，他的教導提供從苦中最終解脫的唯一法門，他的依據是，對諸法本質如實完整的知見，只能透過他的教導才能達到。之所以如此，在理論上，是因為定義此知見的原則為他的教導所獨有，並且與其他教派基本教義的關鍵部分有重大分歧；還因為在實踐上，只有他的教導完整、純淨地揭示了親證這個解脫知見的途徑。這就是八聖道，它作為一個綜合系統，在一位徹底覺悟者的教說之外是不存在的。

Surprisingly, this exclusivistic stance of Buddhism in regard to the prospects for final emancipation has never engendered a policy of intolerance on the part of Buddhists toward the adherents of other religions. To the contrary, throughout its long history, Buddhism has displayed a thoroughgoing tolerance and genial good will toward the many religions with which it has come into contact. It has maintained this tolerance simultaneously with its deep conviction that the doctrine of the Buddha offers the unique and unsurpassable way to release from the ills inherent in conditioned existence. For Buddhism, religious tolerance is not achieved by reducing all religions to a common denominator, nor by explaining away formidable differences in thought and practice as accidents of historical development. From the Buddhist point of view, to make tolerance contingent upon whitewashing discrepancies would not be to exercise genuine tolerance at all; for such an approach can "tolerate" differences only by diluting them so completely that they no longer make a difference. True tolerance in religion involves the capacity to admit differences as real and fundamental, even as profound and unbridgeable, yet at the same time to respect the rights of those who follow a religion different from one's own (or no religion at all) to continue to do so without resentment, disadvantage or hindrance.

Buddhist tolerance springs from the recognition that the dispositions and spiritual needs of human beings are too vastly diverse to be encompassed by any single teaching, and thus that these needs will naturally find expression in a wide variety of religious forms. The non-Buddhist systems will not be able to lead their adherents to the final goal of the Buddha's Dhamma, but that they never proposed to do in the first place. For Buddhism, acceptance of the idea of the beginningless round of rebirths implies that it would be utterly unrealistic to expect more than a small number of people to be drawn toward a spiritual path aimed at complete liberation. The

不同尋常的是，佛教對終極解脫之道的獨特性立場，從未導致佛教徒對其他教派的追隨者採取過不容性政策。相反，在其漫長曆史上，佛教對於所遭遇的諸多宗教一直體現了完全的寬容與和藹的善意。在保持寬容的同時，它也始終保持著自己的深刻信念，那就是，佛陀的教導對有為生存之過患，提供了獨一無二、無可超越的解脫之道。對佛教來說，宗教寬容性的達成，不是透過把諸種宗教縮減為一個共同的基本命題，也不是把它們在思想與行持上的重大差異，化解成曆史發展中的偶然性事件。從佛教的觀點來看，使寬容依賴于粉飾差異，根本不是行使真正的寬容；因為這種做法能夠“寬容”的差異，只是藉著把差異稀釋得如此徹底，使得它們不再具有區別的意義。真正的宗教寬容，要求有度量承認差異的實存性與基本性，甚至于深刻性與不可逾越性，然而在同時又尊重信奉別教者(或無宗教信仰者)繼續奉持的權利，不施以怨恨、損害或障礙。

佛教的寬容性來自于承認，人類的心性與精神需要種類繁多，不可能為單一教說所包容，因此這些需要自然地將在廣泛多樣的宗教形式中找到表達。種種非佛教系統不會把其追隨者引向佛陀之法的終極目標，然而那些系統原本未作此等主張。對佛教來說，接受一種無始輪回的思想，意味著預期受吸引而走上一條以徹底解脫為目標的修行道者多于一小部分人，根本是不切實際的。絕大多數人，即便是那些追

overwhelming majority, even of those who seek deliverance from earthly woes, will aim at securing a favorable mode of existence within the round, even while misconceiving this to be the ultimate goal of the religious quest.

To the extent that a religion proposes sound ethical principles and can promote to some degree the development of wholesome qualities such as love, generosity, detachment and compassion, it will merit in this respect the approbation of Buddhists. These principles advocated by outside religious systems will also conduce to rebirth in the realms of bliss — the heavens and the divine abodes. Buddhism by no means claims to have unique access to these realms, but holds that the paths that lead to them have been articulated, with varying degrees of clarity, in many of the great spiritual traditions of humanity. While the Buddhist will disagree with the belief structures of other religions to the extent that they deviate from the Buddha's Dhamma, he will respect them to the extent that they enjoin virtues and standards of conduct that promote spiritual development and the harmonious integration of human beings with each other and with the world.

求脫離世俗之過患者，將會瞄准在輪回內部穩得一種良性的生存模式，甚至于把它誤解為宗教追求的終極目標。

一門宗教在多大程度上主張堅實的倫理原則，能夠在一定層次上促進諸如愛心、布施、遠離、悲愍等善巧素質的發展，那麼在多大程度上，在這個方面，它值得佛教徒的稱贊。這些為其它宗教系統所倡導的原則，也將有助於重生樂趣 [天界與梵天界](#)。佛教從未聲稱對這些境界擁有獨家通道，而是認為，趣向這些境界的途徑已經在人類不少偉大的精神傳統之中，以種種的清晰度被描述闡說。儘管對其它宗教的信仰結構，在多大程度上它們與佛陀之法有偏離，佛教徒將在相應程度上持異見，然而就其箴誡的道德與操行准則在多大程度上促進靈性進步與人類的和諧相處，他將在相應程度上敬重它們。

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_24.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_24.html)

最近訂正 1-6-2008

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 巴利經典中的布施

[作者] 莉莉-德西爾瓦

[中譯] 良積

Giving in the Pali Canon

by Lily de Silva

原文版權所有© 1990 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

巴利經文中把布施(*dana*)贊為高尚美德。實際上它是走向解脫的第一步。佛陀對新來者的[分步說法](#)是以講解布施這個美德開始的(*danakatha*，律藏Vin.i,15,18)。三種基本功德(*punnakiriyavatthu*)之中，以布施為首，另兩種為持戒與禪定(直譯為心智培養)(增支部A.iv,241)。在佛陀的十大至高成就(十波羅密)之中，布施也居首位。因此，在通往解脫、成就阿羅漢與佛陀之路上，首先應當修習布施。

## 布施的作用

布施在佛教心靈淨化過程中占有首要地位，因為它是對付貪欲的最佳武器，而貪欲(*lobha*)在三大不良根本動機中居於首位。利己與自私包裹著貪欲，因為我們把身份與財產當成“我”和“我的”。布施作為治療自私與貪欲之病的良藥，有助於化解利己主義。《諸天相應》裏告誡說，“克服貪欲的雜染，修持布施(相應部S.i,18)。”《法句經》中也提醒我們以慷慨克服慳吝(Dhp223)。

以一個人的貪欲與自私程度，修持相應程度的布施功德卻不容易。因此《諸天相應》中把施舍等同於交戰(相應部S.i,20)。他必須與貪婪的惡勢力爭鬥才能下決心把自己珍愛、有用的東西贈給他人。中部《鶴喻經》中藉比喻說明，缺乏靈性力量者放棄自己熟悉之物是何等困難(中部M.i,449)；小鶴身陷松弛腐爛的爬藤中也會死去。儘管松弛腐爛的爬藤是小鳥的束縛，對強壯的大象來說，鐵鏈也不算大枷鎖；同樣，一位個性軟弱的潦倒貧者，會難於舍棄僅有的一點物品，而個性堅強的君王，一旦確信貪欲的危險，甚至可以放棄整個王國。

慳吝並非是布施的唯一障礙，失慎、對業力與輪回的無知也同樣是原因(相應部S.i,18)。假如一個人了解布施的道德善益，他會警覺地抓住各種機會修持這個大德。佛陀曾言，世人若知自己布施的價值，每餐飯都不會不與他人共享(自說經It.p,18)。

## 施者的素養

經文中(例如, D.i,137)用了若幹名詞形容施者的素養。他是個有信念者(*saddha*)，相信有德人生的尊貴、相信業與輪回。他相信人在道德與靈性上達到完美的可能性。簡言之，他非是一位物質主義者，他對佛、法、僧有信心。他不僅是施者(*dayako*)，而是個尊貴的施者(*danapati*)。在經疏中對“尊貴的施者”這個概念解釋如下：“樂於甘美之物，卻把不美之物贈予他人，他是布施之禮的奴隸。把自己同樣喜愛之物贈予他人，他是布施之禮的友人。自己安於所有，卻把甘美之物贈予他人，他是尊貴的施者，是布施之禮的長老與主人。”

經文中還形容施者是對困難者敞開大門者(*anavatadvaro*)。他對隱者、婆羅門、潦倒者、旅人、遊方者、乞食者，有如一座甘泉。這樣的人是在行功德。他慷慨大度(*muttacago*)、願意與他人分享福報(*danasamvibhagarato*)。他是了解窮困者難處的慈善者(*vadannu*)。他慷慨大度、有求必應(*payatapani*)。他是值得相求的人(*yacayogo*)、他樂於布施窮人(*vossaggarato*)、他有布施之心(*cagaparibhavitacitto*)。經文中以這些專詞形容心地慷慨者的素質。

一位尊貴的施者，在布施前、布施時、布施後常有喜悅(增支部A.iii,336)。布施前，他喜悅地期待著行使贈予的機會。在布施時，為提供他人之需而喜悅。布施後，他滿足於行了一件善事。經文中把布施列為君子的重要素養(A.iv,220)。佛陀稱正當致富者把財富布施給窮人為有雙目者，只掙財富不行功德者為獨目者(A.i,129-30)。富者對財富獨享不散，被稱為自掘墳墓(小部經集Sn.102)。

## 布施之物

幾乎任何有用物品，俱可為布施之禮。《義釋經》中(ND.2,523)列出十四項適於行善的布施物品。它們是：僧袍、鉢食、居住地、醫藥等病者之需、食物、飲料、布料、車輛、花環、香料、軟膏、床鋪、房屋與燈具。修習布施不需有大量財富，因為那是各予所有。從自己卑微所得中行布施，被認為是極有價值的(相應部S.i,18；法句經Dhp224)。一個人勉強糊口，盡己所能照顧家庭，但堅持正命，而且特地從有限之得中行布施，他的慷慨等價於一千次祭獻(S.i,19-20)。佛陀曾盛贊以來路正當的財富作供養(增支部A.iii,354；如是語It.p.66；A.iii,45-46)。他說，一個居家人這樣做，會立刻從此幸運。在《經集》的《馬河經》中，馬河說自己把正當途徑獲得的財富大量散給窮人，得到佛陀的高度贊揚。

即使布施少量的物品，只要滿懷信心，也可以從此得到快樂。在《天宮事》中就有許多例子。根據其中的《阿迦瑪施主天宮事》(*Acamadayakavimanavatthu*)，帶著崇敬之心，對一位傑出的阿羅漢供養一小塊米糕，得到的福報會是重生於天堂華廈。在《施分別經》中說，一件供養物的純淨，有賴於施者有德，有賴於受者有德，有賴於施受者雙方有德，如果雙方都不虔誠，那麼禮物就不純淨。傳播佛法(*Dhammadana*，法施)據說是超過了一切其它形式的布施(法句經354)。

在相應部經文中，提到五種禮物，自古以來受心地尊貴者的高度景仰。它們的價值過去、現在、未來皆不容置疑。有智慧的隱者與婆羅門對它們有著最高的敬意。這個布施指的是對五戒一絲不苟的持守。這樣做，他會給一切衆生帶來無畏、慈愛、與善意。如果一個人能以自己的行爲給別人 不僅人類，而且一切衆生 帶來安全感與自由感，那是他能做的最高形式的布施。

## 受施者

經文中也描述了布施應該贈與的對象(A.iii,41)。客人、旅人、和病人應施以好客與關懷。饑荒時期對困難者應慷慨相助。對有戒德者，應供以頭期收獲的果實。經文中有一個反復出現的詞組，指特別需要公衆慷慨布施的對象。他們是：隱者、婆羅門、潦倒者、旅人、遊方者、乞食者。隱者與婆羅門是宗教人士，不得工錢。他們爲居家人提供靈性指導，因此應當護持他們。窮人需要幫助，富者藉助窮人，獲得精神上的財富。在交通設施匱乏的時代，公衆當出面對旅人多加關照。佛教認爲對上述這幾類人給予幫助，是道義上的責任。

在增支部中，佛陀以祭獻儀式用詞，描述了必須以細心與敬意照應的三種聖火(增支部A.iv,44)。它們是，*ahuneyyaggi*，*gahapataggi* 與 *dakkhineyyaggi*。佛陀解釋說，*ahuneyyaggi* 意思是雙親，應當尊敬與照顧他們。*Gahapataggi*意思是妻兒、員工與仰賴爲生者。*Dakkhineyyaggi*代表宗教人士，或者已證得阿羅漢果、或者已走上滅除負面心理素質的修練之道者。這些人都應當如照顧聖火一般予以盡心照應。根據《大吉祥經》，一位居家者款待親戚，是大吉大利的善行之一。

拘薩羅國國王有一次問佛陀，布施應該給送給誰(相應部S.i,98)。佛陀答，布施應給施者給了之後心有快樂的人。接著國王再問：施舍應給予誰，才能獲得大果報？佛陀把兩者看成不同的問題，答道，布施給有德者得大果報。他又進一步闡明，供養那些滅除五蓋、具備了戒、定、慧、解脫與解脫知見的有德隱者，最有果報。

在相應部(S.i,233)中，天神之王向佛陀請教同樣問題：禮物贈給誰，會帶來最大果報？佛陀答，贈予僧伽的禮物會得到最大的果報。在這裏佛陀專門指明，他所說的“僧伽”，意爲由正直、尊貴的成員組成的僧團，他們已經進入聖道、證得聖果、具備了戒德、定力與明辨。要注意的重要一點是，在比丘律裏，僧伽意味著人數足夠、可行種種宗教活動的僧團(律藏Vin.i,319)；但在經文中，“僧伽”意味著四雙尊貴者、八輩超凡者，也就是，趨向初果、不還、一還、與阿羅漢道者、及已證得上述四果者。

《馬河經》中(經集Sn.p.86)詳述了阿羅漢的美德，闡明這是欲有功德者應該供養的對象。《婆羅門相應》中說，供養那些知道自己前世、見過天界與地獄界、終止了重生、已證得最高智識的人最有果報。因此經中把戒德圓滿的尊貴者組成的僧伽描述爲福田(*punnakkhetta*，中部M.i,447)。正如在一塊水足土肥之地裏播種會得到豐收，把供養送給八聖道上有成就者，會得到大果報(增支部A.iv,238; i,162)。《法句經》中說，如雜草爲田地的汙點，人的汙點是貪、瞋、

癡，因此給予那些已滅除汙點的人，會有大果報(Dhp356-59)。布施的果報，更多以接受者的品質，而非以禮物的數量與價值來衡量。

在增支部(A.iv,392-95)經文中，記載了菩薩(譯按：指世尊前世)作供養的傳奇故事，當時他是一位名為毗拉瑪的婆羅門；他不僅把食物、飲料、衣物，還把大量金銀、大象、奶牛、馬車，送給任何前來領取的人。但這樣做對功德本身非殊有價值，因為沒有尊貴的應供者。據說，以鉢食只供養一位有正見の入流者，也比如毗拉瑪那樣廣泛施予更有功德。以鉢食供養一位不還者的功德，甚於供養一百位入流者。接下來的次序為不還者、阿羅漢、辟支佛、與正覺佛。以鉢食供養佛陀與僧伽的功德，又高於單獨供養佛陀。甚至更有功德的是，造一座寺院請僧伽常住，歸依三寶則更佳。更有價值的是持守五戒。比之功德更高的是培養慈心，最有功德的是，洞見無常，趨向涅槃。

### 布施的動機

經文中記載過各種布施動機。增支部中(A.iv,236)羅列了以下八種：

1. *Asajja danam deti*: 帶著惱意布施、或刻意冒犯受供者、或以侮辱之意贈予。
2. *Bhaya danam deti*: 畏懼也可以是某人供養的動機。
3. *Adasi me ti danam deti*: 還願，作為過去對自己恩惠的回報。
4. *Dassati me ti danam deti*：希望此時饋贈在將來獲得同類回報。
5. *Sadhu danan ti danam deti*: 他布施是因布施為善事。

6. *Aham pacami , ime ne pacanti , na arahami pacanto apacantanam adatun ti danam deti*: 有些人以這樣的利他動機布施：“我煮食，他們不煮。煮食的人不該不給那些不煮食的人。”

7. *Imam me danam dadato kalyano kittisaddo abbhuggacchati ti danam deti*: 有些人供養是為了贏得好名聲。

8. *Cittalankara-cittaparikkarattham danam deti*: 還有人布施是為了裝點與美化心智。

偏好、惡意與癡迷也被列為布施的動機。有時布施是為了維持一個長久的家族傳統。死後重生於天界是另一個主要動機。布施給有些人帶來愉快，他們帶著贏得心智喜悅的目的布施(A. iv.236)。

然而經中說(A.iv,62)，布施應該不帶任何期許，也不應帶著對受施者的執取。假如布施時想著積攢以後所用的物事，那是一種低下的布施；想著死後享受的果報，也同樣是一種低下的布施。唯一正確的布施動機應該是美化心智，遣除內心貪婪自私的醜惡。

### 布施的方式

經文中認為布施的方式極其重要(例如,增支部A.iii,172)。無論禮物大小，布施者在贈予時的態度不同，對施受兩者間善意的培養，有天壤之別。贈予的方式應使受者無屈辱、渺小、受傷

之感。需要幫助的人，帶著難堪之心相求，施者的責任是不讓他更難堪，增加他業已沉重的負擔。*Cittikatva danam deti* 意思是，布施必須帶著相應的關切與尊重。應該使受供者有受歡迎之感。當一件禮物以這般的溫暖相贈時，在贈者與受者之間會產生一種牢固而互益的友誼，*Sahattha deti*：他應當親手布施。在布施時親自參與是大有益的。這樣做促進了施者與受者之間的關係，布施的社會價值正在於此。當布施以親身參與的暖意進行時，社會將以相互關心與照應的風氣團結在一起。*Na apaviddham deti*：他不應當布施只適於扔棄之物。他應當注意只布施有用而適當的物事。*Na anagamanaditthiko deti*：他不應當以冷淡的方式布施，令受者不願再來。

帶著信念布施(*saddhaya deti*)，在經文中廣受贊揚(增支部A.iii,172)。特別是在供養僧侶時，應當帶著相應的恭敬與尊敬，樂於有此服務的機會。他還應當在急需時應時布施。這樣的及時供養最有價值，因為他們寬解了求者的焦慮與壓力。他應當帶著利他動機布施，唯一目的是幫助有難處者。在布施時，他應該注意不傷害自己、不傷害他人。佛陀曾贊揚帶著理解與審慎布施的做法。如果有助於受者的福祉，那麼這樣的布施是明智的。但若是有害於受者的福祉，那麼他應當小心謹慎。上述的布施方式受到高度贊揚，被稱為尊貴的布施。一件禮物具有價值，不僅在於布施什麼，而且在於布施的方式。一個人也許不能夠贈一件昂貴禮物，但他總能以贈禮的方式，使受者感受到關懷。

## 布施的價值

許多經文羅列了布施的各種益處。布施促進社會交流與團結。它是有者與無者之間彌補心理差距的最佳方式，其意義遠大於物質經濟本身。《馬河經》中說，當一個人確立了慷慨之心時，可以消解仇恨(Sn.506)。心地慷慨者會贏得他人的喜愛，許多人願與他交往。布施可以鞏固友誼(Sn.187)。

經中說，如果一個人在供養之後發願重生於某個特定域界，這個願望只有在有戒德時才能實現，否則無效(增支部A.iv,239)。根據一部經文(A.iv,241-43)，如果一個人的布施與戒德修習有限、且對禪定一無所知，那麼他會在人界得到不幸的重生。一個人對布施與戒德修到一定程度、但對禪定一無所知，那麼他會在人界得到良好的重生。但是那些大力修習布施與戒德，也對禪定一無所知的人，卻有可能重生於某個天界。他們會在壽命、美貌、喜悅、名聲、五種享樂上，超過其他天神。

在增支部中(A.iv, 79)羅列了布施可以獲得的一些世俗果報。一位慷慨好施者、而非吝嗇者，會贏得人們的同情；阿羅漢們會朝他走去，首先接受他的布施、對他傳法。他的好名聲會傳播開來。他可以帶著自信與尊嚴參加任何集會。他在死後會重生於喜悅的域界。另一部經(A.iii,41)補充說，一位慷慨好施者會受人歡迎；聖者與他交往，他以完成家主的責任而心滿意足。

經上說，一位贈予他人生命、美貌、喜悅、力量與智力的布施[食物]者，藉把這些素質饋贈他人，自己也成了受益者(增支部A.iii,42)。在另一部經裏則以簡明一句話表達了同樣意思：種什麼收穫什麼(相應部S.i,227)。

帶著信心布施，在果報實現時會得到財富與美貌。另外，帶著相應的恭敬作供養，他的妻兒、下屬與仆人也會恭順、有責任心、通情達理。及時供養不僅可以得到巨富，而且也會得到及時之需。帶著真誠的助人願望布施、他可以得到巨富、享受最好的感官之樂。布施時不傷害自己與他人，他不會受到火災、水災、盜賊、王權與不孝子孫等的傷害(A.iii,172)。

供養走在八聖道上的隱者與婆羅門會得到神奇的果報，如同在一塊富饒、水足、遍耕的良田裏播種，會得到大豐收(A.iv,238)。不帶任何期許的布施可以重生於梵天，在那裏最後還可能成爲不還者(A.iv,62)。

在《施分別經》中，列出了一系列布施對象，所得功德是這樣依次遞增的。把一件物事給一頭動物帶來一百倍果報。贈與一位道德不佳者的禮物帶來一千倍果報。贈給一位有德者的禮物帶來一萬倍果報。贈與一位非佛教者，此人已不再執取於感官之樂，所得果報爲一千萬的十萬倍。當一件禮物贈給一位趨入流道者，所得果報不可計數。那麼一件禮物贈給一位入流者、一還者、不還者、阿羅漢、辟支佛與完全覺醒的佛陀，功德又怎麼說呢？

同一部經中又強調說，贈給僧伽團體的禮物比起贈給某一位比丘個人更有價值。據說遠久之後會有一位道德敗壞邪惡的佛教比丘，僅在衣領上著黃色代表他的僧侶地位。即使布施這樣一位比丘，如果是以僧伽的名義布施，也比單獨布施一位比丘本人，功德要多得多。但是，應當注意到，這句話與經中其它地方表達的意見并不一致，在別處說的是，贈與有德者而不是不道德者，才有大功德，顯然不能排除這句話作爲後來一個推論的可能性。

佛陀有一次曾經說，即使在把涮盤水倒掉時帶著布施之心，想著：“願這洗盤水裏的食物顆粒，成爲地上生靈的食物”，也是一件有德之舉。那麼，如果布施食物給一個人，會有多少功德！不過那篇經文緊跟一句說，布施一位有德者，會有更多功德(增支部A.i,161)。

另一部經中說(A.iii,336)，布施時擁有了六個特別的素質時，所積累的功德是不可估量的。其中三種素質屬於施者，三種屬於受者。施者應當在布施之前對饋贈心懷喜悅，他在布施時應當愉快，他在布施後應當心懷滿足。因此是布施前、布施中、布施後不著貪欲的尊貴意念，才使他的禮物成爲真正的大禮。受者也應當是棄除了貪、瞋、癡，或者已開始了消除這些不良心理素質的修練過程。據說，當布施的施者與受者具備這些素質時，功德如大海之水一般不可估量。

有一次，佛陀問毗沙卡，她對自己樂善好施的優點有什麼看法(律藏Vin.i,293-94)，於是毗沙卡對自己布施所期待的回報，作了一番博學的解釋。她說，當聽聞某一位比丘或比丘尼證得了任何聖果，如果那位比丘或者比丘尼曾經來訪過舍衛城，她便可以肯定他／她曾得益於自己長期不斷的供養。當她觀想自己曾在某種程度上對於他／她的靈性成就作過貢獻，心裏就升起極大的快樂。快樂的心中就有喜。心中有喜時，身體放鬆下來。當身體放鬆時，就有了自在，助心入定。那樣就有助於培養五根、五力、七覺支。這就是她樂善好施所期待的益處。佛陀對於她的回答如此歡喜，大聲贊道：“善哉、善哉、善哉。”

很明顯，單單布施並不足以導致苦的終結。被佛陀稱爲最大布施者之一的給孤獨長者，只成爲一位入流者。特別是，布施必須由戒德的鞏固，才能得到好的果報。盡管給孤獨戒德無缺，

經中並沒有在哪裏提到他曾修習禪定。因此，即使他有著樂善好施的慷慨，他只能是一位入流者。

在《卡提迦拉經》(中部M.ii,52陶師經)中記載了一個獨特的布施故事，其中布施者甚至不在場。陶工卡提迦拉是迦葉佛的主要供養者。他本人是不還果者，因需照顧年老眼盲的父母而不願出家，他以自己的尊貴行爲與敬意，得到了佛的高度信任。有一天迦葉佛托鉢時來到他家，但卡提迦拉不在。他向盲眼的父母詢問陶工何在，他們答：出門了，請佛進來，從鍋盤中自行取食。佛照辦了。卡提迦拉回來時詢問，是誰取走了食物，父母告訴他，佛來過了，他們請他自己取食。卡提迦拉覺得佛對他如此信任，因此很高興。據說，他的喜樂持續了兩周，父母的喜樂一周不褪。

同一部經報道，另一次，迦葉佛的寺院屋頂漏水。他派比丘去卡提迦拉家裏取一些茅草，他當時不在家。比丘們回來說，除了屋頂上的草，別處沒有。佛陀讓比丘們從屋頂上取草。比丘們開始從屋頂拿草時，卡提迦拉年老的父母探問是誰。比丘們說明情況，父母說：“請拿走所有的草”。卡提迦拉聽說後，對於佛的信任深深感動。升起的喜樂持續了兩周，父母的喜樂一周不褪。於是卡提迦拉的房子有三個月只見天空、不見屋頂，但是據說那幢房子不受雨水侵濕。

如本文起始所述，布施居功德之首。它也是利益他人的四種方法之一(*cattari sangahavatthuni*，四攝)。不過值得注意的是，在覺悟所必須的三十七道品當中，從不曾把布施列爲必要的因素之一。有的列表中包括五種素養——信念、戒德、學問、舍離、智慧，這裏說的是舍離(*caga*)，而非布施(*dana*)。從根植於內心的美德角度考慮，布施與舍離之間也許是有一定區別的。布施是指贈與的動作本身，舍離則是指藉反復布施、根植於心的慷慨態度。*Caga* 這個詞字面意義是放棄、放下，意思是藉由舍離，放鬆對個人財產的自私執取。人們布施時，甚至可以懷著偏意、惡意、恐懼、癡迷、與追求名聲等心態，但舍離則是一種正面的慷慨美德。

佛陀教導的是一套逐步把自己清空的過程。它起始於放棄個人的外在所有。當慷慨好施的素質開始培養起來、同時又有了對於事物本質的深刻洞見，他會對感官之樂(*nibbindati*)失去追求興趣。在這個階段，他會放棄居家生活而出家。接下來，藉由守護感官之門，他清空感官輸入。藉由禪定(*bhavana*)，他清空自己內心根深蒂固的雜染，補充以正面的尊貴素養。但是，這整個脫離負面心理素質的過程，起始於布施。

(本文引用的經典卷頁數以牛津巴利聖典學會出版的巴利三藏爲參照。)

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel367.html#pali>

---

相關連接 [布施](#)

最近訂正 2-9-2008

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

## 巴利經典中的瞻病送終

[作者] 莉莉-德西爾瓦

[中譯] 良積

**Ministering to the Sick and the Terminally III**

by Lily de Silva

原文版權所有© 1994 莉莉-德西爾瓦，來源：Bodhi Leaves No. 132 ([佛教出版社](#)，坎地，斯裏蘭卡)。原文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀在教誡護理病者的重要性時曾經說：“瞻視病人者，是為瞻視我”。這句著名的教言，是世尊在見到一位身患重症痢疾、臥于糞汙的比丘後發出的。在阿難的協助下，世尊以溫水為該病僧洗淨身體。有鑒于此，他提醒眾比丘，他們既無父母的照看，也無親戚的扶持，應該相互瞻視。若師尊罹病，弟子有責任護理；弟子有疾，師尊當負責照看。為師為徒若不克出面，則僧團有責任瞻視病僧(律藏Vin.i,301ff.)。

另有一次，佛陀見到一位比丘遍身瘡疔，僧袍附于病體，瘡膿自袍滲出。同伴因無力看護，已棄之而去。佛陀見後，煮燒熱水並親手為他清理，再將其僧袍洗淨晾乾。等到該比丘身心安適，佛陀為之說法，他遂證阿羅漢果，不久命終(法句經注疏DhpA.i,319)。因此，佛陀不僅敦促弟子為人瞻病療傷，並且親自護理身患惡疾乃至為人厭棄者，樹立聖者之楷模。

佛陀曾經提到過理想護理者的素質。他應勝任施藥；他應懂得護理的損益事宜，揚益祛害；他應有慈悲心，瞻病動機出于奉獻、非為物質酬報；他應對尿尿、吐唾、傷口等無嫌惡之意；他應勝任說法，以聖道理想激勵病人(增支部A.iii,144)。

值得注意的是，此處對護理者，不僅要求以合理的膳食與醫藥調理病人的色身，還要求護理病人的心態。眾所周知，醫護人員的慈心對病人的精神與康復，其作用不亞于藥物。重病之下彷徨無助，一句溫言，一件善行，都會給病人帶來慰藉與希望。這正是慈心與悲心 梵住之心 被視為護理者的可貴素養之故。該部經文要求護理員的言語有靈性內涵，藉此為護理職業增設了另一個緯度。人于病中，乃正視活命現實之時，這也是輸入靈性警寤感的良機，即便對拜物心態最強的人也不例外。再者，病中對死亡的恐懼自然較平時猶甚。平息這股恐懼的良方，乃是把心念轉向佛法。作為護理者職責的一部分，便

是為自己照看的病人提供這項靈性指南。

在增支部經文裏，佛陀提到過三類病人(增支部A.i,120)。有的病人不論有無良好的醫療護理，俱不能康復；有的病人不論有無醫護，必能好轉；有的病人，僅有治療頤養得當，方可痊愈。因為有這第三類病人的存在，一切病人俱應給予妥善的醫治、合理的膳食與良好的護理。只要病人還活著，有可能康復，則應盡量給予醫治。

根據另一部經文(增支部A.iii,56,62)，疾病乃生命中無可回避之事。面對疾病，一切可用資源，即便是咒語，也盡當利用，以期康復<sup>[1]</sup>。這等做法是否有效的問題在此未予討論。其意似乎是，在危機關頭，即便對傳統上認為有效、但本人不一定確信的做法，亦不妨一試。當然這類做法不應違背良知。倘若竭盡努力，仍不免一死，那麼他就可以把死亡當成自身的業報，心平氣和、成熟理智地予以接受。

此處令我們聯想起另一個事件(中部注疏MA.i,203)：一位母親病情垂危，需兔肉入藥。其子求覓于市不得，遂自往獵。雖捕得一兔，即便為救母，仍不忍宰殺。于是他將兔放生，祈母安康。此願一發，該子的戒德之力使母親身病立除。佛教傳統似乎認為，在某些情形下，道德力量所具有的醫療性能，即便在藥石不治時，亦可能有效。

《毗尼律-大品-藥犍度》(律藏Vin.i,199ff.)中顯示，佛陀對患病的比丘放寬了若幹戒律條文。雖然他對持戒要求嚴格，但對病者卻有著極大的慈悲與體恤之心。健康的寶貴受到充分承認，甚至被稱為最大的收益(法句經Dhp204)。[1]

佛陀教導說，病人為了康復，也應與醫護人員合作。好病人的取用與行事，應以適宜為准。除了種類適宜，他還懂得份量適宜。他應服所給之藥，不生怨言。他應對有責任心的護理員如實披露病情。哪怕病痛劇烈，他也應予忍耐。

經文中可見，佛陀在病中保持了極大的毅力與鎮靜。提婆達多投擲巨石時，有一塊碎石砸傷了世尊的足部，引生劇痛。他以正念與自制忍受痛苦，不受其擾(相應部S.i,27,210)。世尊在臨終前患病時，也憑著正念忍受劇痛，以可敬的勇氣，與他的忠實侍從阿難一起從波婆步行至拘屍那羅，路上幾處停下，讓病體暫作歇息(長部D.ii,128,134)。《大般涅槃經》裏還報道，佛陀有一次在竹林村以意志壓制了一場重病，使身體恢復健康(長部D.ii,99)。

心智高度發達者，至少在某些情形下，似乎能夠抑制病情。有一次，那拘羅父年邁時拜訪佛陀，世尊建議他，色身雖弱，仍應保持心靈的健康(相應部S.iii,1)。痛苦有身心之分。若有生理之痛，便憂心忡忡，則又增添心理之苦，好比身中雙箭(相應部S.iv,208)。靈性發達者，能夠維持心智在相應靈性層次上的健康。由于阿羅漢的靈性成就已具足圓滿，他僅體驗色身之痛，而無心理之苦(相應部S.iv,209)。

有數部經裏主張藉憶誦七覺支治愈身恙。有兩次，大迦葉長老與大目建連長老患病時，佛陀為誦七覺支，據報道兩位比丘俱告痊愈(相應部S.v,79-80)。或許值得注意的是，有關比丘皆為阿羅漢，七覺支故已具足長養。在《覺支相應》中還報道，一時佛陀有恙，囑純陀為誦七覺支(相應部S.v,81)。佛陀聞誦心悅，據說隨之康復。另有一次，耆利摩難陀比丘(增支部A.v,109)病重，佛陀告訴阿難，若為說十種認知(dasa sañña, 十想)，他將會好轉。這十種認知為：無常、非我、色身不淨、(色身存在)的惡果、(感官之樂)的棄絕、無欲、止息、厭離、一切造作之無常、念住呼吸。阿難從世尊處學說此法，為耆利摩難陀複述，據報道後者旋即痊愈。

有一次，佛陀聽說某位新近出家、少為人識的比丘病勢沈重(相應部S.iv,46)，于是前往探視。該比丘見到世尊時掙紮欲起，世尊囑他息臥勿動。落座後佛陀探問痛感是增是減。比丘答，自感病重、虛弱、痛感有增無減。佛陀接著問，他是否有任何不滿與追悔。比丘答，實有諸多不滿與追悔。佛陀問，他是否因破戒而自責。他予之否認。接著佛陀問，若非破戒，何以追悔。比丘答，佛陀說法非為戒德清淨，而為脫離色欲。佛陀大為嘉許，連稱善哉、善哉。

接著佛陀為比丘說法。他解釋說，感官體驗是無常、有苦、非我的，故不應視為“我”、“屬我”。理解了真相，聖弟子即對感官體驗不再熱衷。正當說法時，該比丘法眼開啓：凡是緣起的皆會止息。換句話說，他證得了預流果。

根據《預流相應》，給孤獨有一次身罹重病，在他的請求下，舍利弗前往探視(相應部S.v,380)。聞長者疼痛劇烈，舍利弗為之說法，提醒他自身修成的戒德。他說，對佛、法、僧無信念、未修戒行的凡夫，身壞命終時投向惡趣。然而，給孤獨對佛、法、僧有不可動搖的信念，已成就聖戒。舍利弗告訴他，憶念這些尊貴品質，可以消滅痛苦。

舍利弗接著又說，未受教化的凡夫由于未長養八聖道，身壞命終時將投生惡趣。反之，給孤獨你已成就八聖道。心念 聖道、思維其尊貴品質時，痛苦將會消滅。據報道，痛苦果然消滅，給孤獨于病中康愈。如此有起色，以至于他離開病床，親自備餐供養了舍利弗。

《預流相應》中記載了給孤獨的另一個罹病事件(相應部S.v,385)。阿難尊者被請至床邊說法。阿難解釋說，未受教的凡夫，對佛、法、僧無信念，不守戒行，命終時滿心憂懼。然而，對佛、法、僧有深刻信念、成就戒德的聖弟子們，則無憂懼之感。給孤獨坦承說，他對佛、法、僧已有不可動搖的信念，並宣稱自己戒行無染。阿難高聲說，給孤獨披露已得預流之果，實乃大收穫也。不過，經文中對於給孤獨是否即刻康復未予報道。

佛陀建議說，一位比丘即使在病中，亦不應松懈精進之力與解脫之心(增支部A.iv,335)。病情有可能惡化，應當在病重之前盡量修有所成。病情好轉後，他也不應放逸，

因為病情若複發時，靈性進步的機緣便失去了。

從上述經文的例子看來，佛陀的瞻病關懷之道不僅高度重視合理的醫療護理，也高度重視把心智引向善巧之念。人們似乎相信，思維法義特別是念誦業已成就的戒德，具有治療之力。在佛陀與阿羅漢的例子中，藉由念誦七覺支得以恢復健康。在耆利摩難陀比丘的例子中，他可能當時尚未證阿羅漢果，是一場有關十種認知的開示助他康愈。給孤獨是一位預流果者，對預流素養的討論對他的迅速好轉起了關鍵的作用。有可能在提醒某人業已成就的靈性素質時，他的心中升起極大的喜悅。這股喜悅甚至也許能以正面與健康的方式，使體內化學發生轉變。

此處令我們聯想起《破除疑障》(中部注疏MA.i,78)中提到的一個相關事件。一位正聞說法的比丘被蛇咬傷，他罔顧傷口繼續靜聽。毒液擴散，劇痛升起。于是他觀想自己出家以來無染的戒德。當他意識到自身戒德之純淨時，心裏升起極大的喜悅與滿足。這個健康的心理變化，作用一如抗毒素，令他即刻痊愈。這類事件似乎揭示出，重病之時憶念自身的靈性素質，所湧起的衷心喜樂有可能透過康復荷爾蒙的分泌，激活體內的保健因子。或許那正是靈性發達者持誦合適的經文時健康得以恢復的機制吧。

巴利經典中對於善終輔導多有記載。與臨終者談論死亡，並非是應予回避的不快話題。反之，人們毫無矯飾地接受死亡的現實或其逼近之可能，幫助病人以信心與平靜面對將近的死亡。

與此相關的是那拘羅母給予那拘羅父的一段極其寶貴的忠告(增支部A.iii,295-98)。有一次那拘羅父身患重病，妻子那拘羅母注意到他焦躁憂郁，便作了以下一番勸解：“請你面臨死亡時不要擔憂。憂患者死得痛苦。世尊認為懷憂而死是不可取的。也許你以為死後我難以養活全家，請勿作此想。我會紡紗織布，即使你不在了，我仍有能力把子女撫養成人。也許你以為死後我會另嫁他人，請勿作此想。我們兩人都持居士聖戒，生活清淨正善，因此不要對此心有焦躁。也許你擔心我日後對佛陀與僧伽供養疏失，請勿作此想。你死後我會對佛陀與僧伽更加虔誠。也許你擔心我日後戒行松懈，請勿有疑。凡居士之戒德我已具足圓滿，如果你願意，請就此事求問佛陀。也許你怕我未得心定，請勿作此想。凡居士能修之定力我已修成，你若對此有疑，佛陀在設首婆羅園，你可去問他。也許你想到，我尚未通曉佛法，尚未超越疑惑、不依賴他人，你若想澄清此事，不妨去問佛陀。但是面臨死亡時請勿擔憂。憂患者死得痛苦。世尊認為懷憂而死是不足取的。”據報道，那拘羅父接受那拘羅母這番進言之後病體康愈，該疾症再未複發。後來佛陀聽了整個事件的複述後，稱贊那拘羅母的忠告何其明智。

《預流相應》中有一部關於善終輔導的寶貴經文(相應部S.v,408)。有一次，釋迦族的摩訶男請教佛陀，一位明智的優婆塞如何對另一位明智的優婆塞作善終輔導。此處應當注

意的是，輔導者與病者同為有智慧的佛 教居士。整部經文記載了佛陀對善終輔導的解說。首先，一位明智的優婆塞命終時，另一位明智的優婆塞應以四句慰語安撫他：“賢友放心，你對佛、法、僧有著不可動搖的信念，堅信世尊的徹底覺醒、法義的善說、僧伽行道的正直。你還成就了趨向正定的無染戒德。”以四句慰語如此安撫病人後，他應當問對方是否顧戀父母。他若說是，則應指出，無論顧戀與否，死亡必然來臨，因此最好放下。接著，他若說自己已斷棄對父母的顧戀，則應問他是否顧戀妻兒，以同樣的推理勸他斷棄此念。接下來應當問他是否顧戀感官之欲，若答是，則應說服他，天界之樂遠勝于人間之樂，鼓勵他向往天界之樂。接下來，應當引導他沿著天界之樂的進階次第上行，來到欲界天的最高層次時，應當引導他把注意力轉向梵天。假若他說，自己已志願生往梵天界時，應當勸誡他，即便梵天界也不脫無常與重生，因此發願止息輪回更佳。他若能夠使心智確立于止息輪回，佛陀說，此人與已證得解脫的比丘無異。

無疑這是一位靈性發達者能夠給予另一位靈性同等發達者的最高形式的輔導。經文中很清楚，病人必定是一位修道已達預流者，因為經文一開始提到的四句慰語或者說安慰素質，與預流者的素質等同。

《質多相應》中有一段有趣的記載，講述一位靈性發達而多聞的優婆塞之死。家主質多是一位不還果者。當他病危之時，有一群林居天神邀他發願投生為轉輪王，因為有德者的志願是能夠實現的。他以該境界也不脫無常為理由拒絕了。質多臨終前囑告身邊的親人淨信佛、法、僧的重要性與布施的重要性，旋即去世。

根據《預流相應》，佛陀有一次探望臨終的優婆塞長壽(相應部S.v,344)。世尊建議他把注意力定駐于對三寶尊貴品質的不可動搖的信念上，並且發願戒德無染。長壽答，這些預流者的素質他已具備。佛陀接著囑咐他，確立于預流者的品德之中，並且培養引生智慧的六種素質，即對諸行無常、無常者皆苦、苦者非我的認知，對無欲、出離、止息的認知。長壽答，這些素質他也已具備，只是他擔心自己的死令父親悲傷。這時，他的父親喬帝波羅囑他不必擔心，只管諦聽佛陀的教言。佛陀離去不久，長壽去世。後來佛陀宣布長壽命終時已得不還果位。

婆羅門陀然闍尼是一位濫收稅務官，既貪汙皇家、也剝削民衆(中部M.ii,184-96)。舍利弗尊者有一次見到他，曾就邪命的惡報作過一番勸誡。不久陀然闍尼身染沈疴，舍利弗被請至床邊。探問之下，陀然闍尼訴說頭痛難忍，舍利弗于是與病人交談，把他的注意力從低等域界逐漸提升至梵天。等到把臨終病人的注意力如此引向梵天界後，舍利弗為之解說趣向梵天的修行法門，即四梵住——修練慈、悲、喜、舍之心，使之具足長養、朝各方傳布。說法完畢時，陀然闍尼要求舍利弗轉達對佛陀的禮敬。舍利弗離開後不久，陀然闍尼去世。據經文報道他重生于梵天界。佛陀得知此事，批評舍利弗未引導陀

然闍尼在靈性道路上走得更遠。

這部經文顯示，一位行為不端者在命終前的關鍵時刻，也有可能是在關懷引導下重生善趣。惡行者是否人人可被如此輔導、投生樂趣，是很可懷疑的。也許陀然闍尼的優點超過了他的惡行(法句經Dhp173)，臨終時有緣得一位阿羅漢聖者的輔導，引其投生善趣。

上述解釋從經文中推斷可知(中部M.ii,185)。舍利弗遊方于邊遠的南路時，有位比丘從王舍城來。舍利弗在問候佛陀的健康之後，特意探問陀然闍尼是否精勤修道。極有可能陀然闍尼在他的前妻——一位淨信女——未亡故時，曾是僧伽的誠心護持者。他的續妻卻不信佛法。舍利弗聽說陀然闍尼行事不端，失望之下，決意有機會見面時加以勸誡。

這部經文中另一個值得注意的重要特點是，舍利弗說法時，從最低等的域界開始，一路提升至梵天。以地獄為起點，可能是因為陀然闍尼已退墮到那個層次。舍利弗也許已助他憶念起過去的善行，也使他回想起病發前不久、可能近在數日之前的有關開示。也許正因此引發了他內心隱藏的靈性潛勢，舍利弗才能夠在臨終說法時助陀然闍尼重生善趣。

此處令我們聯想起少年摩陀毘陀離的故事(法句經注疏DhpA.i,26)。在他臨終時刻，世尊前來探望。摩陀毘陀離在極度喜悅之下，對佛陀生起大信心。不久善終，生于天界。

《預流相應》(相應部S.v,386)裏的一部經指稱，一位未受教的凡夫臨近死亡時，意識到自己對佛、法、僧的尊貴品質素無信心，戒行不良，內心對死亡升起極大的憂懼。然而，對三寶的尊貴品質有不可動搖的信念、戒行無染清淨者，不會有這種憂懼。死亡時刻，似乎是自責的良知在制造極大的痛苦。當恐懼與憂慮在這個關鍵時刻存在時，重生必然發生在與該痛苦體驗同等相應的域界。

此處適合記述釋迦族的摩訶男與佛陀之間關於暴死者命運的一場對話(相應部S.v,369)。摩訶男告訴佛陀，當他來到氣氛甯靜的寺院裏親近聖僧時，感到平靜自持。但外出走在迦毗羅衛城車水馬龍的大街上時，想到自己萬一暴死于交通事故，不知重生何處，不免恐懼起來。佛陀安慰他說，持戒正命之人，無需有這等懼怕。他用一個比喻解釋：假若把一罐酥油投入水中，陶片雖沈入河底，酥油則浮于水面。同樣地，色身分解消散，修練成就的心則如水中酥油一般上升。

諸如《行生經》(中部M.iii,99)、《狗行者經》(中部M.i,387)、與《三明經》(長部D.i,235)等經文中，也同樣強調了這個意思。重生通常取決于一生中最常存持的心念。假若某人思想與心性類似于動物，比如《狗行者經》中提到的狗與牛，那麼有可能他會在這些動物——即心性等同的有情——當中重生。另一方面，倘若他藉著培養慈愛同情等崇高心境，已達到類似于梵天的思想與心性，那麼他很有可能重生為梵天中的一員。因此，預備死亡實在必須從活著時做起。即便有善終輔導，心念得以被引向更高等的重生，仍需對人生完美的德性與悟性有信心——因為這就是對佛、法、僧有信心的涵義——作為前提，同

時還需有道德習性(持戒)為前提。假若他戒德虧失，死亡時刻對其心意模式的引導會隨著失德的程度，相應地困難起來。不過，無論實際的引導困難與否、有效與否，佛教的傳統做法是，延請一位比丘來到臨終者病床前念誦護衛經，希望藉此助病人長養信心，並把他的心念提升到更高的靈性層次。

我們在此聯想到，根據毗尼律(律藏iii,8)，一些以往的佛陀，例如其法駐世不長的毗舍浮佛，曾以他心通觀視弟子之心，引其思路：“作此想、不作彼想；念此處、勿念彼處；釋放此，長養此”，等等。也許喬達摩佛與他的大弟子們正是利用這類能識，對有信受力的弟子臨終前的思維模式加以引導。在其它日常情形下，與其把握引導個別弟子的思路，他們似乎更傾向于採取一般的大段講解作為教育手段。

人們也許會問，臨終病人若處于昏迷狀態，靈性輔導又有多少效力。在此值得強調的是，我們並不真正了解病人在死亡時刻的心靈狀態。醫生與旁觀者也許得出結論，病人對其環境與問話不作響應，故此說明他神智昏迷。不過，他的感官機能也許部分或完全失效，無人能夠確定他的心智是否依舊活躍。我們確然不了解死亡時刻心所存持的特別潛能。很有可能心智機能在這個關鍵時刻極其活躍。也許正是在這個時刻，他的心理掙紮最為劇烈，帶著固執的習慣性渴求生命，抵制、反抗著死亡。

我們可以推測，人對死亡的恐懼最強烈時，對生命的渴望也最強烈。自責感最強烈時，對死亡的恐懼也最強烈。恐懼的是，他荒廢了人生本可用于長養靈性的大好時機。另一方面，若是善用一生，增長靈性，他就能夠以相對的平靜、滿足與欣慰，面對死亡之必然。他的重生境界似乎對應于其靈性的潛力 佛教稱之為業。

以探望臨終病人時如何行事的思考結束本文，是合乎題意的。我們一般的態度是傷感與垂憐，然而佛教認為，在這種時刻存持負面想法並不正確。我的觀點是，對臨終者或任何患者傳布慈愛之心是行之有益的。由于瀕死者的心智功能在這個關鍵時刻仍可能續存，不受感官生理機制的局限，他的心對周圍人們的靈性思緒有敏感受納的可能性。如果哀痛悲歎引起負面的思想波動，臨終者有可能受到不良影響。不過，我們如果能夠傳送溫和的慈愛心念，它也許可以成為精細的心理藥物，減輕瀕死時的焦慮與不安，使臨終者之心受到甯謐慰藉的溫暖護持。

(本文引用的經典卷頁數以牛津巴利聖典學會的巴利三藏本為參照。)

[1]中譯者注：此處提到的是AN5.48與AN5.50詩偈中的相同一句，大意是：“對傳下來善語，思索念誦，照著領悟之意，身體力行。”文中推論對傳統善語若不解其義，但出于信心，反複念誦思考，亦可能有靜心之效，甚至有可能領悟。

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/desilva/bl132.html>

相關連接 坦尼沙羅尊者: [慈悲的教育](#)

[面對病痛與死亡 文選](#)

最近訂正 5-22-2007

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 向智尊者論四梵住

(譯自《四梵住》引言)

[作者] 向智尊者

[中譯] 良積

**The Four Sublime States (introduction)**  
**by Ven. Nyanaponika Thera**

原文版權所有© 1993 [佛教出版社](#)。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀曾傳授四種崇高的心靈境界：

慈愛 (慈, *metta*)

同情 (悲, *karuna*)

隨喜 (喜, *mudita*)

舍離 (舍, *upekkha*)

巴利文佛教經典中，此四種心境稱為 "*Brahma-vihara*" (梵住、梵天之居處)。這個詞既可表達為：卓越、崇高、升華的心境，又可表達為：梵天般的、天神般的、神聖的居處。

這四種心態被稱為卓越、崇高，因其為眾生的正確或者說理想的操行之道 (*sattesu samma patipatti*)。事實上，它們可應對社會接觸的一切場景，在社會沖突中，對於化解緊張、制造和平、愈合生存爭鬥的創傷起著極大作用。它們填平社會隔閡、建立和諧的團體、喚醒久已忘卻的寬容、複蘇久已失卻的喜悅與希望、促進人類的兄弟情誼、抗衡自私自利的力量。

四梵住心與仇恨心不可兼容，因其心等同于梵天，即傳統佛教宇宙觀中高等天界內神聖而壽命有限的統治者。東西方不少其它教說中的神祇，據其信徒之言，示現嗔意、苛責、嫉妒與"義憤"；與之相反，梵天無恨心。一個藉著戒行與禪定，勤勉培養這四種崇高心境的人，被認為與梵天等同 (*brahma-samo*)。如果這些境界在此人內心成為主導影響，他將會重生于相合的域界，即梵天界。因此，這些心態被稱為似梵似神。

它們被稱為住 (*vihara*，居處)，其因在于，我們應以之為心的長久停住之處，以之為"家"，而不應僅作偶至、暫住、旋即忘失的造訪之處。換句話說，我們的心應當為之徹底飽和，讓它們成為我們不可分離的同伴，在一切尋常活動時連續念住其中。正如《慈經》中說：

無論站、行、坐、臥，  
凡清醒時，  
他應當確立此念。

此謂即時即地的梵住之心。

這四種心境 慈愛、同情、隨喜與舍離 亦稱為無量心(*appamañña*，無邊界，無限)，因為在其完善與真實狀態下，普及眾生的範疇不應受任何限制而有偏狹。它們應當無排斥性，無偏向性，不為任何選擇或偏見所束縛。達到如此無量梵住的心，不包含任何建立在國籍、種族、宗教或階級基礎上的仇恨。

不過，若非對這種心態具有牢固、自然、根植的傾向，我們很難藉由迫使意念，成就那種無量並持續避免任何形式與程度的偏失。為了成就它，多數情形下，我們不僅必須以這四種素質作為行為準則與省思內容，還要把它們作為系統禪修的主題[業處]。那樣的禪修稱為"梵住修習"(*Brahma-vihara-bhavana*)。修習的目標是，藉由這四種崇高心態，成就高度的心力專注狀態 即禪那(*jhana*)。修習慈、悲、喜三梵住之一，皆能成就前三禪那，而修習舍，僅能成就第四禪，在其中"舍"為最主要的禪支[中譯者注：另有一說認為四梵住之任一出發皆可成就四禪]。

一般而言，持續修練會有兩種至高果報：第一、這四種素質深植于心，成為不易瓦解的自然態度。第二、引領並鞏固梵住心的無量延伸，其範圍達到包容一切眾生。事實上，佛經中對這四種修持的詳盡教導，顯然正是為了使這些崇高心態的無量性逐漸地延展開來，有系統地突破人地限制的一切障礙。

在禪定修練時，慈、悲、喜心朝向之對象的選擇，乃是從易到難。例如，修慈心禪時，從祝願自己得安甯開始，以之為參照點逐步展開："正如我希望幸福、離苦，願那個有情、願一切有情，幸福、離苦！"接著，把慈心傳向自己所敬愛者，如導師；接著傳向親愛者、無特殊情感者、最後傳向敵對者，假若有的話，或者自己所厭惡者。因為此種禪定與生者之福利有關，不應選已亡故者，也應避免選擇對之自感性吸引者。

完成最難的一步即把心念傳向為自己厭惡者後，他應當"破除界限"(*sima-sambheda*)。把自己的慈心，對這四類人無分區別地平等傳送。那時，他將已達到較高的禪定階段：隨著似相(*patibhaganimitta*)的出現，達到"近行定"(*upacara samadhi*)，進一步修持將趨向初禪安止定(*appana*)，在上升至高階禪那。

在空間擴展上，該禪法從就近的環境出發，如自己的家庭，接著推延到鄰舍、整條街、整個城鎮、國家、別國、全世界。在"方向延滲"上，慈心首先朝東面傳播，接著朝西、北、南、兩個正方向之間、上方、下方。同樣的修行原則也適用於慈心、喜心、舍心觀的修持，對象的選擇相應有變動。詳細修法可在經典中找到(見清淨道論，第九章)。

成就梵住的最終目的在於，其達到的心態，可作為解脫"觀智"的堅實基礎，洞察一切現象其無常、造苦及無實質的真相。由四梵住而成就禪那的心，純淨、寂止、穩固、鎮定、無粗相的自私，因此為解脫的最後工作所必要的"觀"做好了準備。

以上論述表明，培養梵住的方法有兩種：首先是操行修持與正確的思維指向，第二是以禪那為目標的系統禪修。這兩者相輔相成。系統的禪修有助於使慈、悲、喜、舍自發而生，使我們的心面對人生中無數煩惱的挑戰，在身、語、意上保持這四種素質，越來越堅定與甯靜。

另一方面，如果操行越來越受四梵住的把握，心智會減少怨惱、緊張與煩躁，這類心態常常在禪定時刻細微地侵入，構成所謂的"掉舉"蓋[焦躁不定之障礙]。我們的日常生活與思維對禪定之心有著強烈地影響；只有兩者距離不斷縮小，才可望有穩步的禪定進展，成就修行的最高目標。

反復思索這四種崇高心境的本質、利益、以及其對立素質的過患，有助於梵住修習。如佛陀所說："長久地思索、觀想之事，即為其心所趨、所向之處。"

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html#intro>

---

相關連接: [四梵住经文](#)

[坦尼沙羅尊者: 四梵住](#)

最近訂正 11-5-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 發自內心的布施

[作者] 莫裏斯-O'C-沃石

[中譯] 良積

**Giving from the Heart**

by M. O'C. Walshe

原文版權所有© 1990 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

對某些人來說，布施為其天性。他們樂於施舍，施舍不成反而不樂。儘管人們布施時顯然有可能行事愚昧，但總的來說，布施是善行、有功德之舉。這一點大約所有宗教皆予承認：在基督教中，我們被告知，施比受更有福；在伊斯蘭教中，對於把部分財產施舍給窮人，也有著正面的教誡。

然而我們也許應該在本文之首，開誠布公地討論可能令不少人不安的一點：對僧伽的布施。有一段經文居士們也許時常聽誦乃至於自誦，在其中僧伽被形容為 *anuttaram punnakkhettam lokassa*，即“世間的無上福田”，意謂布施僧伽的福德是無可比擬的。當然了，聽聞或共誦這段經文的居士們，並非人人懂得這句話的含義，不過在那些聽懂的人當中，西方佛教徒或佛教同情者們有時對這個概念的反應是某種程度的義憤，認為這些詞句頗不得當，甚至更糟！實際上，對一些至少部分受基督教路德教派影響的人來說，這令他們回想起馬丁-路德當年所反對的教會弊病，“善行”在當時的流行觀念中尤指供養僧侶階層，後者至少在某些情形下習慣於無所事事，並且腐化敗德。

這等芥蒂也許是可以理解的，不過適當的解釋應該能排除障礙，使之不至久存，條件是，只要僧伽明顯地行道正善 (*supatipanno*)。傳統的佛教社團由四眾組成：比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。儘管原始比丘尼僧伽已經消亡，梵行女性依然存在，生活與尼眾幾乎無異，所有迹象表明她們的人數將會增加。前二眾與後二眾的關係乃是相互共生。畢竟，僧伽有一件無價之寶可以相贈，那就是法寶。 *Sabbadanam dhammadanam jinati*: “法禮高於一切 (Dhp 354)”。如律而活，為證悟而不斷精進，也是僧伽成員們不可推卸的責任。實際上，惟有如此行持，他們才擔當得起“世界的無上福田”之稱，否則他們不僅虧欠自己，也虧欠了護持他們的居家眾。一位不能夠守戒的僧尼應該，並且在某些情形下必須離開僧團。至少在部分程度上，這可視為對濫用居家護持者之慷慨的代價。

如前所述，根據聖經，施比予更有福。值得注意的是，對猶太-基督教中那句難行的告誡“愛你的鄰人，一如愛你自己，”慈心禪給出了一個成就它的切實法門，並且對這句聖經名言，佛教還能夠賦予一個明白的技術性解釋。假若我們得到某件可愛的物事，這在佛教中被認為是*vipaka*：“報”[異熟]，即過去功德的果報。該果報持續期間固然美好，不過當它終結時，該功德就耗盡了。然而，施予卻是一件善業(*kusala kamma*)，對施主來說，將會產生某種愉快的回報或者說果報。如此看來，施明顯地比受更有“福”。確實，這種福是“為世間(*lokassa*)行功德”，因此仍完全是世俗而有限的。然而，由於我們的一切行為皆構成習慣，布施一次，使我們傾向於再次布施，因此果報傾向於累積。當然，這個善業之王還能夠引生其它結果，布施被列為十項波羅密[完美]之首，甚至先於戒德，並非毫無道理。畢竟，一位道德不佳者也有可能布施！

在一本流行的巴利文入門閱讀小冊子中，已故的I-B-霍納博士挑選了十個本生故事藉以解說十大波羅密，其中的布施波羅密採用了野兔自我獻身(No.316)的故事。不過奇怪的是，這類主題中傳誦最廣的毗桑塔羅本生故事(*Vessantara Jataka* No. 547)，至少對西方心態來說卻是最不受歡迎的；在故事中，菩薩布施了一切所有，最後包括了自己的妻兒

人們也許會想，此故事之寓意殊為可疑！不過在泰國，該故事專門被挑選出來，時常作為對居家人開示及特別閱讀的主題。

布施是發自內心的行動，我在前文提到，有的人樂於為布施而布施 只要該施予有智慧兩相平衡，則堪稱善事。當然，也有人不願布施，這些人與口不言“請”、“謝謝”、“對不起”等的，常常是同一群人。對於這類人，慈悲梵住禪定有益於開放其心智。

最近在英國，我們有了一樁發心布施的大好事例，其來源出乎不少人的意料。搖滾明星鮑勃-蓋道夫有感於埃塞俄比亞饑民的艱難處境，組織了那場全球直播的盛大義演，募得幾百萬英鎊善款 以這種方式，得現代科技之助緣，這項歷史上至為壯觀的布施之舉，觸動了幾百萬人的心靈，不僅跨越了不同的政治與宗教間的隔閡，而且也跨越了對此種娛樂形式成癮者與反對者之間的鴻溝。

勿庸贅言，布施須謹慎為之，如同一切業，應服從中道原則。譬如教養孩子時任予所欲，斷非良策。與近來某些時興理論相反，對一個寵壞了的頑劣子弟偶爾挫其濫求，危害甚少！當然，若期望某種回報 哪怕是重生於某個天界 也非是最高形式的布施。那種布施基本上根植於執取，因此業力價值有限。

實際上對施主來說，真正的利益在於，自發的布施行為是克服貪執的絕好方式。那正是毗桑塔羅本生故事的寓義。我們西方人想的却是被菩薩“犧牲”了的不幸妻子與家庭(儘管故事結局自是皆大歡喜，他們又回到了菩薩身邊!)，不過，故事的動機是，視妻兒

為執取之對象，並將其為執取之對象而放下。實際上，這個故事盡管婦孺皆知，現代學者們卻認為它原非佛教故事，而是把它不甚善巧地演繹一番，賦予了“佛教”的寓意。

我們越思考布施的問題，它的各個側面越顯示出來；我們看見，布施有多種形式，有善巧者也有不然者。我們不妨以經典中一個有趣的故事結束本文，講的是一樁不甚善巧的布施。《弊宿經》(長部23)中，我們讀到不信死後生命續存的懷疑論者弊宿王子與尊者庫摩羅-迦葉之間的一場辯論。在聽了這位比丘一系列高明的比喻之後，弊宿宣布歸依，決定布施“沙門、婆羅門、行路人、乞丐、窮人”，命年輕的婆羅門郁多羅組織分發。郁多羅抱怨說，他被召去布施的衣食如此劣質，連弊宿本人都不願碰；弊宿終於准他施予“如我所食、如我所著”的衣食。在經文末尾，我們被告知這兩人死後的果報。弊宿頗不情願地作了那次布施，他的確重生天界，不過是最低的四大王天，住在空蕩蕩的色裏沙迦宮。在那裏，他接待了尊者伽梵婆提的來訪，這位阿羅漢習慣於午休[入定]時前往低等天界。於是此事被傳回人間。然而，重新安排布施、施予時發自內心的郁多羅，則生於更高的三十三天。

或許西方人之中少有人會以重生為三十三天的天神為目的而布施，也許有人所求的唯一回報是緩解良知：即對某種特別需求的覺知。埃塞俄比亞饑民為突出例子，人們覺得假若不給些什麼自己不能夠心安。比起重生天界的期望，這自然要好些，不過心安的購買，或許有時也過於容易了些。最好是把施予本身作為其報償，止此而已！

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel367.html#heart>

---

相關連接 [布施文選](#)

最近訂正 5-8-2007

# 歸依三寶 The Threefold Refuge *tisarana*

[編者] 約翰-布列特  
[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## 至高归依

人們畏懼危險，

四處尋求歸依：

去山嶽、森林、

去庭園、樹木、神龕。

那不是平安的歸依，

不是至上的歸依。

一切苦與憂，

以此歸依

不得解脫。

而歸依佛、法、僧者，

以正明辨得見四聖諦——

苦、

苦因、

苦的超越、

與趋向滅苦的八聖道。

那才是安全的歸依、

那才是至高的歸依。

一切苦與憂，

以此歸依

得解脫。

——Dhp 188-192(法句經)

## 三寶

“薄伽梵確是一位阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦者、人天之師、佛、薄伽梵。

“法由薄伽梵善說，此時此地可見，無時相、邀人證實、貼切、由智者親證。

“薄伽梵的僧伽弟子們行道正善……他們行道正直……有方……卓越——換句話說，四雙聖弟子、八輩聖弟子——他們是薄伽梵的僧伽弟子，值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，他們是世界的無上福田。”

——AN11.12(增支部)

---

## 巴利歸依誦文

(以下句子通常在受[五戒](#)之前持誦)

*Buddham saranam gacchami*

我歸依佛

*Dhammam saranam gacchami*

我歸依法

*Sangham saranam gacchami*

我歸依僧

*Dutiyampi Buddham saranam gacchami*

第二次，我歸依佛

*Dutiyampi Dhammam saranam gacchami*

第二次，我歸依法

*Dutiyampi Sangham saranam gacchami*

第二次，我歸依僧

*Tatiyampi Buddham saranam gacchami*

第三次，我歸依佛

*Tatiyampi Dhammam saranam gacchami*

第三次，我歸依法

*Tatiyampi Sangham saranam gacchami*

第三次，我歸依僧

### 功德果報

“ 有此情形，一位聖者的弟子前去歸依佛。 這是第一次功德果報：是善巧、喜樂的滋養、如天界、得快樂、導向天界、導向愉快、喜悅、適意、福利、與幸福的果報。

“ 再者，這位聖者的弟子前去歸依法。這是第二次功德果報……

“ 再者，這位聖者的弟子前去歸依僧。這是第三次功德果報…… ”

——AN8.39(增支部)

---

### 解脫痛苦的歸依

如果你懼怕痛、  
如果你厭惡痛，  
去歸依佛，  
歸依法，  
歸依僧。

受持戒律：  
那將會引導你  
走向解脫。

——Thig12(長老尼偈)

---

### 一位家主的宣告

世尊這般說完之後，年輕的家主屍迦羅越說了以下的話：

“ 勝哉，世尊，勝哉！世尊正好比將顛倒之物置正、把隱秘之事揭開、為迷途者指路、在黑夜裏舉燈、使有目者見形，世尊更是藉多方推理，闡明了法。

“ 我歸依世尊、歸依法、歸依僧。願世尊記得我這個從今天起一生歸依於他的居家弟子。 ”

——DN31(長部)

---

<http://www.accesstoinight.org/ptf/tisarana.html>

### 相關連接 [五戒](#)

[阿姜李 歸依儀式\(來自《修心之技能》\)](#)

[坦尼沙羅尊者：歸依](#)

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[作者索引](#)]

# 歸依佛陀

[作者] 菩提尊者

[中譯] 良稹

**Refuge in the Buddha  
by Ven. Bhikkhu Bodhi**

原文版權所有© 1993 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良稹，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

The first step in entering the Buddhist path is going for refuge to the Triple Gem, and the first of the three gems that we approach as refuge is the Buddha, the Enlightened One. Because the act of going for refuge to the Buddha marks the beginning of a new chapter in our life, it is worth our while to repeatedly pause and reflect upon the significance of this momentous step. Too often we are prone to take our first steps for granted. Yet it is only if we review these steps from time to time in a deepening awareness of their implications that we can be sure the following steps we take will bring us closer to our desired destination.

踏上佛教之道的第一步，乃是歸依三寶，而我們前往歸依的三寶之首，即是佛陀，覺悟者。由于歸依佛陀之舉標志著生命新一章的開啓，它值得我們反復地靜下來觀想這一重大步驟的意義。我們太傾向于想當然地看待自己的起步。只有以漸進的理解，時時回顧這些足迹的意涵，我們才能夠確保後繼的步程將帶領我們趨近欲達之終點。

The going for refuge to the Buddha is not a single action which occurs only once and is then completed with absolute finality. It is, or should be, a continually evolving process which matures in tandem with our practice and understanding of the Dhamma. To go for refuge does not imply that at the outset we already possess a clear grasp of the dangers that make a refuge necessary or of the goal toward which we aspire. Comprehension of these matters grows gradually over time. But to the extent that we have actually gone for refuge with sincere intent, we should make an earnest effort to sharpen and deepen our understanding of

歸依佛陀並非是一次性徹底完成的單一事件。它是，或者說應該是一個隨著我們對佛法的修持與領悟的成熟而連續進化的過程。歸依並不意味著我們對使歸依成爲必要的危險或者對期望達到的目標一開始就有了明確的領悟。對這些事的理解與時俱增。不過，我們應當作出相應于歸依之誠意的認真努力，對自己視爲解脫之根本依靠的對象，獲得明確與深入的了解。

the objects to which we have turned as the basis for our deliverance.

In going for refuge to the Buddha it is most essential at the outset to clarify our conception of what a Buddha is and how he functions as a refuge. If such clarification is lacking, our sense of refuge can easily become tainted by erroneous views. We may ascribe to the Buddha a status he never claimed for himself, as when we regard him as the incarnation of a god, as the emanation of the Absolute, or as a personal savior. On the other hand, we may detract from the exalted status to which the Buddha is properly entitled, as when we regard him simply as a benevolent sage, as an unusually astute Asiatic philosopher, or as a genius of meditative technology.

A correct view of the Buddha's nature would see him in terms of the title he assigned to himself: as a Fully Self-Enlightened One (*samma sambuddha*). He is self-enlightened because he has awakened to the essential truths of existence entirely on his own, without a teacher or guide. He is fully enlightened because he has comprehended these truths completely, in all their ramifications and implications. And as a Buddha he has not only fathomed these truths himself, but has also taught them to the world so that others may awaken from the long sleep of ignorance and attain the fruits of liberation.

在歸依佛陀的初端，從概念上澄清何為佛陀、他如何起歸依的作用，是極其重要的。缺乏這樣的澄清，我們的歸依感很容易沾染妄見。我們也許會賦予佛陀某種他自己從未承認的位格，比如把他視為一尊神祇的化身、絕對終極的體現、或者一位個人的救主。另一方面，我們也許會對佛陀正當擁有的崇高地位加以貶低，比如把他僅僅視為一位慈藹的智者、一位異常敏銳的亞洲哲學家、或者一位掌握禪定技術的天才。

對於佛陀本質的正確見解，乃是以他本人賦予自己的名號來看待他：一位正自覺者 (*samma sambuddha*，徹底自我覺醒者)。之所以稱他為自覺者，是因為他對生存的基本真相的覺醒，無師尊、向導，全憑自力成就。之所以稱他為正自覺者，是因為他對這些真相的一切細節與寓意，已達成全知。作為一位佛陀，他不僅本人領悟了這些真相，而且還把它們傳給了世界，使得他人也有可能從無明的長眠中醒過來，證得解脫之果。

Taking refuge in the Buddha is an act anchored in a particular historical individual: the recluse Gotama, the scion of the Sakyan clan, who lived and taught in the Ganges valley in the fifth century B.C. When we take refuge in the Buddha, we rely upon this historical individual and the body of instruction that stems from him. It is important to stress this point in view of the fashionable notion that taking refuge in the Buddha means that we take refuge in "the Buddha-mind within ourselves" or in "the universal principle of enlightenment." Such ideas, allowed to go unchecked, can lead to the belief that anything we contrive in the flights of our imagination can qualify as true Dhamma. To the contrary, the Buddhist tradition insists that when we go for refuge to the Buddha, we place ourselves under the guidance of one who is distinctly different from ourselves, one who has scaled heights that we have barely begun to glimpse.

But when we rely upon the recluse Gotama as our refuge, we do not apprehend him merely as a particular individual, a wise and sensible sage. We apprehend him rather as a Buddha. It is his Buddhahood — his possession of the full range of excellent qualities that come with perfect enlightenment — that makes the recluse Gotama a refuge. In any cosmic epoch, a Buddha is that being who first breaks through the dark mass of ignorance encompassing the world and rediscovers the lost path to Nibbana, the cessation of suffering. He is the pioneer, the trailblazer, who discovers the path and proclaims the path so that others, by following his tracks, may extinguish their ignorance, arrive at true wisdom, and break the fetters that tie them to the round of repeated birth and death.

歸依佛陀，指的是對一位特定歷史人物的歸依：即隱者喬達摩，生活于公元前五世紀、傳法于恒河流域的釋迦族太子。我們歸依這位佛陀時，是在歸依這位歷史人物與他的教誡。面對現今流行的歸依觀念

所謂歸依佛陀意味著歸依“我們自己內在的佛性”或者“開悟之普遍原則”

強調這一點是十分重要的。聽任那些想法自由發展，可以引向但凡想象力馳騁所及皆可作為真法的地步。與之相反，佛教傳統堅持認為，當我們歸依佛陀時，是在把自己置于那位卓然獨立者的指導之下，他所成就的高度我們只開始獲得遙遙的一瞥。

不過，當我們依止隱者喬達摩作為自己的庇護時，並不把他僅僅理解為一位智慧賢明的個人。我們把他理解為一位佛陀。正是他的佛陀位格 隨著圓滿覺悟而來的、對一切殊勝品質的擁有 使得隱者喬達摩成為一個歸依處。在任何一個宇宙紀元之中，佛陀是那位率先突破籠罩世界的無明黑暗、重新發現失卻的滅苦涅槃之道者。他是一位先驅者、開拓者，他重新發現古道、宣講古道，使得其他人跟隨他的足迹，也能夠滅盡自己的無明，證得真智，突破把他們綁束在反復生死輪回之中的諸種結縛。

For the refuge in the Buddha to be genuine, it must be accompanied by a commitment to the Buddha as an incomparable teacher, as unexcelled and unsurpassed. Strictly speaking, the historical Buddha is not unique since there have been earlier Fully Enlightened Ones who have arisen in past epochs and there will be others who will arise in future epochs as well. But in any one world system it is impossible for a second Buddha to arise while the teaching of another Buddha is still extant, and thus in terms of human history we are justified in regarding the Buddha as a unique teacher, unequalled by any other spiritual teacher known to humanity. It is this readiness to recognize the Buddha as "the unsurpassed trainer of persons to be tamed, the teacher of gods and humans" that is the hallmark of an authentic act of taking refuge in the Buddha.

The Buddha serves as a refuge by teaching the Dhamma. The actual and final refuge, embedded within the Dhamma as refuge, is Nibbana, "the deathless element free from clinging, the sorrowless state that is void of stain" (Itiv. 51). The Dhamma as refuge comprises the final goal, the path that leads to that goal, and the body of teachings that explain the practice of the path. The Buddha as refuge has no capacity to grant us liberation by an act of will. He proclaims the path to be traveled and the principles to be understood. The actual work of walking the path is then left to us, his disciples.

爲了真正地歸依佛陀，必須伴隨著把佛陀尊爲一位無可倫比的導師、一位至勝無上者的承諾。嚴格地說，曆史上的佛陀並非獨一無二，因爲徹底的覺醒者在過去紀元中曾經出現過，在未來紀元中還將會升起。但是在任一世界系統中，在一位佛陀的教導尚存時，不可能升起第二個佛陀，因此就人類曆史來說，我們有理由把佛陀視爲獨一無二的導師，不可與人類任何其它精神導師同日而語。正是願意承認佛陀爲“無上調禦者，天人之導師”，成爲對佛陀的真正歸依的標志。

佛陀的歸依作用是藉著傳法進行的。真正而終極的歸依，蘊涵在作爲歸依的法之中，也就是涅槃 “無執取的不死元素，無垢染的無憂狀態” (Itiv. 51,如是語)。作爲歸依的法，包括的是終極目標、趨向目標的道路、以及解說此修行道的教導體系。憑借願力，並不能使作爲歸依的佛陀把解脫施予給我們。他宣說了必須行走之道，解說了必須領悟的原理。接下來，實際的修行道，得由我們這些弟子去走。

The proper response to the Buddha as refuge is trust and confidence. Trust is required because the doctrine taught by the Buddha runs counter to our innate understanding of ourselves and our natural orientation toward the world. To accept this teaching thus tends to arouse an inner resistance, even to provoke a rebellion against the changes it requires us to make in the way we lead our lives. But when we place trust in the Buddha we open ourselves to his guidance. By going to him for refuge we show that we are prepared to recognize that our inherent tendencies to self-affirmation and grasping are in truth the cause of our suffering. And we are ready to accept his counsel that to become free from suffering, these tendencies must be controlled and eliminated.

Confidence in the Buddha as our refuge is initially awakened when we contemplate his sublime virtues and his excellent teaching. It grows through our undertaking of the training. At first our confidence in the Buddha may be hesitant, punctured by doubts and perplexity. But as we apply ourselves to the practice of his path, we find that our defilements gradually lessen, that wholesome qualities increase, and with this comes a growing sense of freedom, peace and joy. This experience confirms our initial trust, disposing us to advance a few steps further. When at last we see the truth of the Dhamma for ourselves, the refuge in the Buddha becomes inviolable. Confidence then becomes conviction, the conviction that the Blessed One is "the speaker, the proclaimer, the bringer of the good, the giver of the Deathless, the lord of the Dhamma, the Tathagata."

把佛陀作為歸依的正確態度，是信任與信心。之所以必須付諸信任，是因為我們對自身的內在了解以及對世界的自然趨向與佛陀所傳的教義是背道而馳的。接受這套教導因此傾向於觸發內在的抵制，甚至對它要求的生活方式的轉變激起抗拒。不過，當我們對佛陀寄予信任時，便對他的教導敞開了自己的心靈之門。我們藉著歸依佛陀，表示自己準備承認，對自我的肯定與執取的內在傾向確實是我們的苦因。我們準備接受他的教誡，也就是，為了滅苦，這些傾向必須加以控制與遣除。

把佛陀作為歸依的信心，在我們觀想他的崇高品德與他的殊勝教導時被初次喚醒，透過修持開始增長。我們對佛陀的信心一開始也許帶著猶豫、遲疑，但隨著修持我們發現，自己的雜染逐漸減少，善巧的素質在擴展，隨之而來的是一種愈增的自由、平靜、喜樂之感。這個體驗證實了我們最初的信任，使我們傾向於繼續進步。等到我們最終親見法的真相時，對佛陀的歸依成為不可動搖。信心於是轉為確信，確信“佛陀是善的演說者、宣示者、帶來者、是不死的給予者、法的尊主、如來。”

[http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay\\_24.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bps-essay_24.html)

最近訂正 1-6-2008

[[首頁](#)]

功德  
增支部經文選讀  
[英譯] 向智尊者  
[中译] 良積

原文版權所有© 1976 [佛教出版社](#)，堪地，斯裏蘭卡。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## 1. 布施的方式

“有八種布施的方式。哪八種？”

“自發地布施<sup>[1]</sup>；

“因為懼怕而布施<sup>[2]</sup>；

“因為想：‘他也施予了我一件禮物’；

“因為想：‘他也將施予我一件禮物’；

“因為想：‘布施是善事’<sup>[3]</sup>；

“因為想：‘我煮食，他們(指沙門)不煮；既然我煮食，不施予不煮食者(一餐飯)是不合適的’；

“因為想：‘藉著布施這件禮物，我將贏得善名’；

“他布施，是因為它使心尊貴、使心美化。<sup>[4]</sup>”

—— AN 8.31

## 2. 布施的理由

“有八種布施的理由。哪八種？”

“人們出於喜愛而布施；

“以惱意布施<sup>[5]</sup>；

“出於愚昧而布施<sup>[6]</sup>；

“出於畏懼而布施；

“因為想：‘這等禮物我的父親與祖父曾經布施過，他們過去曾經做過此事；因此我放棄這個古老的家族傳統，是不值得的’；

“ 因為想：‘ 藉著布施這件禮物，願我身壞命終後，重生於善趣、天界 ’ ；

“ 因為想：‘ 當我布施這件禮物時，我的心將愉悅，喜與樂將在內心升起 ’ ；

“ 他布施，因為它使心尊貴、使心美化。 ”

—— AN 8.33

### 3. 根據布施的重生

“ 根據布施，有八種重生。哪八種？

“ 有此情形，比丘們，某人對一位沙門或婆羅門布施，施予他食物、飲料、衣服、車乘、花環、熏香、床具、住處、或燈具。在布施此禮時，他希望有回報。他注意到富有的刹帝利、富有的婆羅門、富有的家主，擁有五種感官之樂並享受它們。於是他想：‘ 啊，當我身壞命終時，願我重生於他們當中！ ’ 他把心住於那個想法中、定在那個想法上、培育它。他的這個想法瞄準的目標低下<sup>[7]</sup>，假若不培育提升<sup>[8]</sup>，就會引導他得到這個重生。在他身壞命終後，他將重生於富有的刹帝利、富有的婆羅門、富有的家主當中。然而我說，這只是對那些有戒德者、不是對缺戒德者<sup>[9]</sup>，因為比丘們，正是由於他的純淨，具德者的心願才能夠達成。

“ 有此情形，比丘們，某人對一位沙門或婆羅門布施，施予他食物、飲料、衣服、車乘、花蔓、熏香、床具、住處、或燈具。在布施此禮時，他希望有回報。他聽說四大王天……三十三天……夜摩天……兜率天……化自在天……他化自在天的天神們的長壽、美貌、喜樂，想重生於他們當中。他把心住於那個想法中、定在那個想法上、培育它。他的這個想法瞄準的目標低下，假若不培育提升，會引導他得到這個重生。在他身壞命終後，他將重生於四大王天……三十三天……夜摩天……兜率天……化自在天……他化自在天。然而，我說，這只是對那些有戒德者、不是對缺戒德者，因為比丘們，正是由於他的純淨，具德者的心願才能夠達成。

“ 有此情形，比丘們，某人對一位沙門或婆羅門布施，施予他食物、飲料、衣服、車乘、花蔓、熏香、床具、住處、或燈具。在布施此禮時，他希望有回報。他聽說梵天界的天神們的長壽、美貌、喜樂，於是想重生於他們當中。他把心住於那個想法中、定在那個想法上、培育它。他的這個想法瞄準的目標低下，假若不培育提升，會引導他得到這個重生。在他身壞命終後，他將重生於梵天的天神當中。然而，我說，這只是對那些有戒德者、不是對缺戒德者，只是對無淫欲者<sup>[10]</sup>、不是對有淫欲者。因為比丘們，正是由於他的無淫欲，具德者的心願才能夠達成。

“ 比丘們，這就是布施所得的八種重生。 ”

—— AN 8.35

#### 4. 功德業的方式

“比丘們，有三種制造功德的方式<sup>[11]</sup>。哪三種？

“有藉著布施、持戒、禪定<sup>[12]</sup>制造功德的方式。

“有一人，只在少量程度上藉布施修功德；同樣地，只在少量程度上藉持戒修功德；但他不曾藉禪定修功德<sup>[13]</sup>。此人身壞命終時，將重生於人間困苦境界<sup>[14]</sup>。

“另一人，曾經大量藉布施修功德；同樣地，曾經大量地藉持戒修功德；但他不曾藉禪定修功德。此人身壞命終時，將重生於人間良好境界。

“或者，他將重生於四大王天的天神當中。在那裏，曾經高度修習布施與持戒的四大王，在十事上超過該界的其他天神：天界壽命、天界美貌、天界喜樂、天界權力、天界之色、天界之聲、天界之香、天界之味、天界之觸。

“或者，他將重生於三十三大的天神當中。在那裏，曾經高度修習布施與持戒的帝釋天王，在十事上超過了……

(同樣地提到在夜摩天、兜率天、化自在天、他化自在天的重生以及這些域界的統治者。)

“比丘們，這就是三種行功德的方式。”

—— AN 8.36

#### 5. 功德的富源

“比丘們，有八種功德與善巧的富源，哪八種？

“比丘們，有八種功德與善巧的富源，它們是喜樂的滋養、珍貴、得快樂、趣向天界、帶來愉快、喜悅、適意、福利。哪八種？

“有此情形，一位聖者的弟子前去歸依佛。這是功德與善巧的第一種富源：它們是喜樂的滋養、珍貴、得快樂、趣向天界、帶來愉快、喜悅、適意、福利。

“再者，有此情形，這位聖者的弟子前去歸依法。這是功德與善巧的第二種富源……

“再者，有此情形，這位聖者的弟子前去歸依僧。這是功德與善巧的第三種富源……

“再者，有此五件贈禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨，從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。這五件贈禮是什麼？

“有此情形，一位聖者的弟子戒奪取生命、離奪取生命。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第一件禮物、第一件大禮——獨特、持久、傳統、古老、純淨、從起始便純淨——不容置疑、永遠不容置疑、是多聞的行者僧侶們無可指責的。這是第一件贈禮，是功德與善巧的第四種富源。

“再者，這位聖者的弟子戒不予而取，離不予而取。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第二件贈禮，是功德與善巧的第五種富源。

“再者，這位聖者的弟子戒不當性事，離不當性事。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第三件贈禮，是功德與善巧的第六種富源。

“再者，這位聖者的弟子戒謊言，離謊言。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第四件贈禮，是功德與善巧的第七種富源。

“再者，這位聖者的弟子戒醉品，離醉品。他這樣做時，便使數量無限的生靈免於危險、免於敵意、免於壓迫。藉著向數量無限的生靈贈予無危險、無敵意、無壓迫的自由，他也得以分享這個無危險、無敵意、無壓迫的無限自由。這是第五件贈禮，是功德與善巧的第八種富源。

“比丘們，這就是八種功德與善巧的富源，它們是喜樂的滋養、珍貴、得快樂、趣向天界、帶來愉快、喜悅、適意、福利。”

—— AN 8.39

原注選譯：

[1]據經注：例如居士見到一位比丘，立即自發供養一個座位與一餐飯。

[2]“畏懼責咎或畏懼重生惡趣”(經注)；或者爲了討好權貴。

[3]“因爲布施被佛陀與智者贊揚”(經注)。

[4]“藉著使施者與受者的心柔軟”(經注)。此處與下文中提到的“布施”特指布施比丘齋食，但也並非完全局限於此。有些物品可以普遍贈與。在斯裏蘭卡，巴利詞 *daana*(布施)通常指供養佛教僧侶的齋食；不過該詞的用法在巴利經文當中未限於此。

[5]*Dosena*，字面意義爲：出於嗔。據經注：“帶著嗔心，他隨手抓一件物事，快速給予。”

[6]*Mohena*，出於愚蠢的理由；或者以一種不智或心不在焉的方式。

[7]瞄準的目標低下：據經注，指低下的五種感官對象。

[8]未提升：據經注，“他的心尚未培育到超越它，朝向聖道與聖果(指入流等)。”

[9]據經注：“這是爲了說明，失戒德將造成障礙，並非僅僅由布施的功德業就能夠導致重生善趣。”

[10]無淫欲(*viitaraagassa*, free of lust)，據經注：“那就是，一位脫離(感官)淫欲者，或者藉著修不還道而斷淫欲；或者藉著禪定成就遏制它。因爲一個人不可能完全藉布施重生梵天界。不過，布施是趨向止觀禪定的尊貴助緣。一個人若以布施造就的柔軟之心修四梵住，他將重生梵天界。”據復注：“無淫欲，在此僅指感官之欲的滅除；藉此很可能重生梵天界；然而這樣的重生不可能藉著‘有’欲的滅除達到。”

[11]*Puññā-kiriya-vatthuvatthu* 一詞也可以解作基地、條目、類型。

[12] *Daana, siila, bhaavana.*

[13] 據經注：“他尚未付出修習禪定的努力。”

[14] 據經注：“他將重生于低階層家庭，生活坎坷。”

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel238.html#t-8-9>

中譯按：本文節譯自向智尊者《增支部經文選譯之三(八集至十一集)》中的第八集，段落題名為原書所有。

---

最近訂正 11-21-2007

[[首頁](#)] >> [[問答選](#)]

## 布施與募款有什麼關係？

[作者] 約翰 - 布列特

[中译] 良積

**What's the relationship between "dana" and "fundraising"?**  
**by John Bullitt**

原文版權所有© 2005  
[Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

兩者完全無關——至少理應這樣。可惜，近些年來，布施的名稱在西方被許多佛教組織採納，作為打動人心的募款技巧。我們讀過多少份佛教組織的求捐信件，以這樣熟悉的語句開始：“布施是一個古老傳統，藉着它，兩千五百年來佛陀的教導才得以保存下來”？這些信件裏多少次我們看見求捐物品清單？多少次我們聽說禪修中心對他們的課程有“建議捐贈數額”？在我看來，為佛教事業大張旗鼓地招徠物質支持的壯舉，只會削弱**布施**的真正精神，它是毫無壓力、心有所感、自發湧起的慷慨之舉，體現在佛陀傳法的基本動機之中。

任何類型的布施毫無疑問是件好事。佛陀鼓勵我們對任何請求幫助的人慷慨布施[法句經 224]。即使最小的禮物，只要帶著慷慨之心布施，也會有巨大的價值：“即使一個人把涮完杯碗的水倒進村裏的池塘時，想著：‘願住在這裏的任何動物來吃，’那也是功德的一個來源[增支部 AN I 1157]。”然而，布施的實際果報，極大地依賴於捐贈發生的氛圍。施者與受者，也就是捐贈者與籌款組織，對於培養使布施獲得最大益處的氛圍，有著同等責任。如果雙方對於把佛陀的教導用於修持均有誠意，他們應當考慮以下幾點：

首先，布施的功德，隨著施主動機的清淨而倍增。我們半心半意贈出的禮物，總體來說果報是有限的，而一件禮物贈送時帶著真正開放之心，“不尋找個人利益，心不執取於果報”[AN VII.49增支部]，其價值要大得多。如果我們饋贈時，期望從受者得到什麼回報——會員便利、感謝狀、書籍、或者禪修課程，等等——便虧待了自己，稀釋了布施的力量。因此，佛教組織以這類補貼來獎勵布施時，應當慎重考慮。

第二，佛陀不鼓勵我們廣求布施。實際上，他說的正相反：他鼓勵我們將就使用已有之物[AN IV.28增支部]。這個少欲知足的主題處處體現於佛陀的教導。在我看來，一位籌款人“希望獲得的物品”清單，表達了一種不滿足感，與佛陀的訊息背道而馳。布施者最樂於贈予的情形，乃是在知道他們的禮物——無論多麼渺小——真正為接受者感激時。如果一個請求布施的組織籌

款目標宏大、需求品又多又昂貴，而我只有一件小小禮物，不知他們會不會感激、甚至會不會注意到它。一個組織，生存簡樸、求助稀少，能最有效地提倡佛陀的教導，在它的護持者當中激起最大的信心。

第三，接受者是否清淨也有關係[SN 111.24相應部]。我們布施給有德之士，也就是那些至少持五戒者時，不僅承認他們培養戒德的動機，也增強我們自己持戒的決心。因此，布施給有德者有大業力，它的善報遠遠超過布施當時的事件本身。布施與戒德兩者深刻地交織在一起，當我們學會善巧地行使自己的慷慨沖動，把禮物送到果報最大的地方時，在這兩方面都會受大益。我們重視戒德時，無論作為贈予者還是接受者，都會從布施中得到大益。

最後是對成長中的佛教團體與組織的呼籲：請极其、极其地耐心，抵制使你的組織壯大起來的誘惑。佛教組織的成功，永遠不應以常規的商業指標來衡量：成員數、下載數、開課量、募得款額，等等。它的成功只能以如何正確地體現佛陀的教導來衡量。如果它的工作堅實地確立在戒德基礎上，識戒德者必然注意到，受其鼓舞，會以無邊的慷慨相助。只要能做到這麼多，該組織便是在以最直接的方式，把布施這個無價傳統傳給他人——布施為法中精髓，而法的布施，是一切禮物中最珍貴的[法句經354]。

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#dana>

---

相關連接：[莉莉 - 德西爾瓦：巴利經典中的布施](#)

經文主題選譯：[布施](#)

[免費贈送佛書有什麼大不了的重要性？](#)

最近訂正 3-26-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[林居傳統\]](#)

# 阿姜李：滅苦手冊

## 三篇短文

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Handbook for the Relief of Suffering**

**Three Essays**

**Translated by Thanissaro Bhikkhu**

原文版權所有© 1995 美國慈林寺。  
免費發行。本文允許在任何媒體再  
版、重排、重印、印發。然而，作者  
希望任何再版與分發以對公眾免費與  
無限制的形式進行，譯文與轉載也要  
求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，<http://www.theravadacn.org>。  
流通條件如上。轉載時請包括本站  
連接，並登載本版權聲明。

[目錄](#)

[引言](#)

[解脫苦痛](#)

[人類價值](#)

[佛教之道](#)

---

## 引言

阿姜李1959年年底住院時撰寫了這三篇短文，一年多後便去世了。文章以鋪敘甚少的綱要形式寫成，這是他後期文字的典型風格。他的寫作目的，似乎是為了留給住院病人在治療期間，作為精神食糧細細思考。儘管表達方式對其它宗教有兼容性，但基本要點完全來自於佛教。第一篇短文對兩類病症的解說，遵循佛陀覺悟時獲得的中心洞見：當下事件的發生，同時由舊業(業乃指有動機的行為)與現業所構造。第二篇短文中關於人類價值的四原則，對治的是佛陀曾予以警戒的建立在以下四個基礎上的偏見(*agatis*四不善)，它們是：(1)喜好與欲望；(2)厭惡與嗔怒；(3)癡迷；(4)畏懼。

第三篇短文《佛教之道》，是對佛陀的教導所作的提綱挈領式的講述。其依據一是《教誡波羅提木叉偈》中的短句，該經是佛陀說法之初把1250名阿羅漢弟子送出去傳播他的教導時對他們講述的；二是對一個佛教基本概念「造作[行]」的分析，其意為[造作]的力量、塑造過程、以及和合而成的事物。對兩種造作形式的分析——世間層次與法的層次——為阿姜李的獨解，它來自對兩個巴利複合詞語 *sankhara-loka* [行世] 與 *sankhara-dhamma* [行法] 的泰式解讀。從巴利語法角度，*sankhara* [行，造作] 在兩個詞語中的作用都是形容詞：第一個複合詞語意指造作成的世界，第二個詞語指的是作為現象本身的造作。這兩個複合詞直接為泰語吸收，但因為泰語把形容詞放在所修飾的名詞之後，於是阿姜李把世與法解釋為修飾造作的形容詞，因此對兩個詞彙作了新解。他對於第五蘊，識蘊的理解有異於多數學者的解釋，也頗具意味。除此之外，他所講解的內容都是標準式的，其要點構成了對巴利經典中佛陀教導的方便概述。

英譯者 坦尼沙羅尊者

美國上座部慈林寺

---

## 第一篇：解脫苦痛

疾病在我們的身體內部升起，可以有兩種方式：

1. 物質元素為因 (*dhatu-samutthana* , 界生 )
2. 業力為因 (*kamma-samutthana* , 業生)

1. 物質元素為因：是指由五種物質元素 (*dhatu* , 界) 失調造成的物質性疾病。這五種物質元素是：

(1) 地：身體當中固體的部分，比如骨骼、肌肉、皮膚等。

(2) 水：液體的部分，比如唾液、黏液、血液等等。

(3) 火：體內的暖意。

(4) 風：在體內來回動的力量，例如呼吸。

(5) 空間：全身各處的空隙部位，體內各種元素在其中混合、起作用。這些包括：耳道、鼻腔、口腔、皮膚毛孔等。

當這些元素受到激發或處於不平衡時，為疾病升起打開了一類缺口，稱為界生 (*dhatu-samutthana*)。

2. 業力為因：是指緣起於業心 (*kamma-citta*) 或者說是心理動作的疾病，心對一些刺激性或者不良的主題攀緣不放。隨著我們對這些事想得越多，心的力量會虛弱起來，使心動蕩、不平衡，疾病得以升起。

有兩種對治的辦法 不過在治療之前，我們應當首先自我檢查，看看它們是怎麼來的，這樣我們才能更好地對治它們。

對治的兩種辦法是：

1. 藥物治療：由各種化學成分組成的藥物，可以使體內的元素恢復平衡，使我們的痛與病得以減少或者完全消失。

2. 佛法治療：有賴於我們自己改進自己，把心轉向善良、有價值、明智的主題。例如，我們也許可以發願做几件善事，比如以某種形式供養僧食、以某種形式出家持戒、資助造某一種姿勢的佛像、或者以某種方式誦經坐禪。在某些情形下，當心裏有好的動機升起時，我們會有喜樂感、開放感，它會給心帶來能量、給身體帶來力量，通過這種方式，我們可以減輕已經升起的任何病症。

另外幾點供病人與治病的醫生思考：

我們生病時，自己的責任是，自我檢查，尋找病因。假如我們自己不能夠了解，就應當去找那些了解並且願意指點我們的人。譬如他們也許會告訴我們，我們生的這種病應當用藥物治療。我們於是應該找醫生，讓他或她有機會舒解我們的痛苦。一旦得到醫生的建議，我們有兩個責任：

1. 聽從醫生的囑咐。

2. 給醫生完全的自由，讓他或她看怎麼合適就怎麼治。

我們不需要擔憂自己會康復還是死亡。那是醫生的責任。我們有一個責任，那就是照顧自己的心 使心無病，把心轉向善良、善巧的主題，增強心力，來幫助照顧我們的醫生。當醫生與病人這樣相互幫助時，誰也不會給對方添加負擔。醫生有治療我們身體的自由，我們在心的範疇之內有自由，這樣我們就會有機會減少痛苦。即使我們死去，自己和醫生雙方都已經盡了力，醫生照顧我們的身體盡了力，我們照顧自己的心也盡了力。即使我們死了，也沒有損失；我們有自己內在的功德可以帶著走。

因此，當我們以這種方式治療疾病時，才可以說，我們用了兩種療法：藥物療法，這是醫生的事；佛法療法，這是我們自己的事。這樣一來，我們與醫生就能夠相互幫助，照顧我們生命的品質。

這就是病人的責任。

至於醫生的責任：作為醫生，我們應當熟悉疾病的來源。假如我們知道，某種病來自物質因素，就應當給予適當的藥物治療。假如我們發現那個疾病來自業力因素，那麼還應當運用其它的方式，改善病人的心態。例如，我們在病床邊，可以用和善的態度，或者使病人對於做功德有好感，鼓勵他或者她供養僧食、禪定、誦經、發願出家一段時間等等，這些都是使病人的心轉向端正的途徑。這就稱為法的醫藥。

在某些情形下，一種病本來需要用大量藥物，結果只用少量藥就消失了。有經驗的醫生肯定見過這樣的病例。比如，某個病人病勢沉重，不過假如我們能找到一種辦法安慰他，提高他的士氣，症狀本來在惡化，後來卻減輕了；本來預期今天死，但病人卻活到下個星期或者下個月。有人踩到荊刺，以為自己給蛇咬了，這樣一想，疼痛立即發作。又有人被毒百足蟲咬了，以為自己踩到了荊刺，這種想法使得蟲毒不造成劇痛。假如他們接著去看一位有經驗的醫生，醫生說是給百足蟲咬傷了，那個痛馬上就發作起來。像這樣的例子都說明業力在致病過程中所起的作用。

『業力』(kamma)這個詞指兩件事：

1. 業報(*Kamma vipaka*)，或者說過去行為的果報，它可以影響現在的身體，刺激物質元素，引生疾病。有時即使我們根據醫療原理正確地給予治療，就是不能好轉。等到它們該走時，病人也許只喝一口去邪水，就消失了。這在部分程度上取決於病人的士氣。這種病屬於舊業的果報。有時舊業會發散開來，影響心智，使病人內心煩燥，反過來再加劇生理疾病。有時疾病毫無希望，病人卻痊愈了。有時明明有希望，病人卻死了。在這類情形下，我們得說，疾病來自於舊業。如果我們想要緩解疾病的痛苦，必須同時治療物質上的病因與心理業力上的病因。
2. 有時疾病來自於心的新動態。這叫做業心(*kamma-citta*)。舉例說，當我們感到強烈的憤怒、仇恨、愛意、或者焦躁時，心整個受到刺激，包裹著心的那些雜染就會濺潑到身體裏，在那裏它們與體內各種元素混合，比如在血液中混合，接著流向全身各部位，造成虛弱與疲勞。假如這類血液在體內某個特定部位停滯下來，疾病就會在那裏升起。心變得渾濁起來，身體的元素也渾濁起來。最起碼，我們會覺得自己精力不足。假如我們不趕快想辦法糾正這個情形，就會生病。

這裏我們可以作個比方：心好比池塘裏的一條魚。假如有人拿棍子在水裏攪，那條魚只得快速繞圈，身上的黏液會脫落。水變得渾濁，池底的爛泥翻攪上來，那條魚就看不清楚了。過一陣，魚的黏液與水裏的泥粒黏在一起，成為水草的養料。隨著水草繁殖起來，池水就成為停滯的死水，不能用了。同樣地，當心的雜染被全面攪動起來時，這種心理活動的力量會發散開來，使身體生病。如果體內的元素與心同時發作起來，這個病就很難治了。哪怕它可以治，好轉也會極其緩慢。

因此，業力病在某些情形下，首先在體內升起，接著發散開來影響心：這叫做業報。有時它們先在心裏升起，傳播開來影響身體：這叫做業心。當業力病升起，我們明了它來自身體、還是來自心時，就應當用上述兩種醫藥來治療，那樣做，將會提供解除痛苦的有效法門。

我自己已經親身經歷過這些要點的真實性，不過把它全部記錄下來，將是一件冗長的麻煩事。因此，我就把這些留給有明辨的人士自己去思索。

*arogya parama labha*

無病是至上財富。

*pañca-mare jine natho  
patto sambodhim-uttamam  
araham buddho itipi so bhagava  
namamiham*

制服了五種誘惑，  
佛陀 我們的歸依 自證無上覺醒，  
他是阿羅漢，有一切福報者[薄伽梵]。  
我禮敬他。

你生病臥床時，可以每天持誦此偈。

---

## 第二篇：人類價值

世上人人希求公道。爲了給世界公道，我們大家 無論種族與國籍 需要在自己的心裏擁有人類價值。人類價值非是一種教條或者宗教。人們出生在這個世界，本性就是希求公道。他們有時得到、有時得不到。這是因爲，有時他們讓非人的價值幹擾了人的價值。在這種情形下，那些非人的價值妨礙他們得到所希望的公道。

因此，我想指點一條道路，這條路可以幫助全世界的人，使他們能夠使自己的心與人類價值保持一致。即使我們也許有時會犯錯，只要能夠盡量長時間保持不出錯，我們仍然做得很好。

1. 於人於事的好惡，要懂得有節制。不要讓自己耽溺到狂熱的地步，導致你對人對物的行爲超出常規範疇之外。這種失足，會在行爲層次上傷害你的名聲。在心的層次上，會使你受迷惑、欺騙。所得的果報將會是於心有害的悲苦，這都是因爲缺乏節制這個人類價值。

2. 在人事交往中，不要讓自己耽於嗔怒。即使人們的行爲不可取，或者來你這裏的事物非你所願，你仍然應當停下來，觀想那些人是否至少有某些優點，那些事物是否至少對你有一些用處。當你能夠以這種方式對自己的心有所約束時，你就能使自己從怒意與不快的緊攣中松脫出來，使善念能代之升起。果報是，那些人會成爲你的朋友與同盟；你得到的事物會以其它方式爲你所用。比如說，假定你想要一把鑿子，卻得到了一枚釘子。這意味著你的願望沒有實現，但即使如此，那只釘子仍然在將來對你有其它用處。

此外，善意的念頭能夠培育持久的鎮靜與心的安甯。因此，這個人類價值應該是我們全世界人相互交往的基本准則。

3. 在你的一切交往之中，要保持正直與直接，人前人後保持一致。即使面臨恐嚇，你仍要使你的心相應地勇敢起來。過度的莽勇會導致傷害，過度的膽小也同樣。比如說，你在商業交往中若是讓自己被恐嚇壓倒，你的生意就會受損。過於鹵莽、放膽，也會使你在工作中出現疏失。因此，你應當有一股節制感與合適感，使你與世間的人事關係能夠和諧進行。只有那時你才算有了人類價值。

4. 在世間的人事交往之中，無論你在意、語、行中做什麼，應首先檢查自己的動機。只有當它們可靠合理，你才能聽從它們、付諸行動。這會防止你受癡迷的影響。你必須擁有審慎的念住與合理的明辨這個人類價值。能做到這一點的人，無論他們參與哪個社會團體，都有朋友。他們會給經手的事物帶來增益與發展，給自己給社會帶來進步 這是我們每個人所希求的。

我們生活的世間，在我們當中任何人出生之前早就存在了。即使我們的教義與宗教，也是在世間存在很久之後才逐漸形成的。人界的歷史上，有時世間同時在物質與精神層次上進步，給所有人帶來福利；有時人類在物質與精神層次如此退化，它幾乎沈到了海底。有時精神上先進，人們生活在和平與安定之中，但物質方面卻不發達。

當人類內心有人類價值時，物質上的進步能夠給大家帶來幸福與安樂。當人們缺乏人類價值時，當他們濫用力量與影響，踐踏人類價值時，物質上的進步會摧毀全世界人類的和平與安樂。人心邪惡時，哪怕好的物品也會給人們帶來傷害；當人們有道德、公正之心時，即使本身有害的物品也會有增益處，這是一條基本真諦。

當世間所有人都牢固確立了人類價值時，就好像我們都是朋友親戚。假如人們內心沒有人類價值，即使家庭也會給破壞，朋友變成敵人。當小範圍的關係是這種情形時，大規模的戰爭將不可避免。我們怎麼能夠逃脫得了？

因此世上每個人都應當培養人類價值，使我們都可以把對方當成朋友，在行爲中表現出善意與仁慈的態度，使世界有公道與公正。

我到此為止所講的，是適用於全世界的共同原理。即使信守不同宗教的人，也應當相互幫助。我們應當記得我們共同的人性，在人的層次上相互幫助。佛陀贊揚那些在共同人性基礎上助人者；至於其它宗教，我自己曾經遇見過幾位羅馬天主教徒與基督教徒，他們來到我國時，有禮貌、有教養、有很好的人類價值。例如，他們有些人捐款幫助造寺院。這使我對他們的宗教好奇，我問他們時，他們說自己是基督徒。那時我覺得他們有充足的人類價值，因此在人生中進步得遠。

至於佛教的教導，有一條佛陀的教誡是，當我們與教外人士交往時，應當考慮我們共同的人性，不要使宗教成爲障礙。否則，它會造成傷害。

如果這樣做，熟悉人類價值的人，可以適應任何社會，能夠與其他人建立牢固的友誼。

因此我請一切讀了本文的人，運用自己的明辨，思考這個問題。

---

### 第三篇：佛教之道

以下討論的是佛教之道，這條道由一個受衆多人崇敬、贊爲尊貴者的人所發現並爲我們指明。學習他的教導時，我們可以自己判斷，自由地相信或者不信；發現它們的這個人從來沒有立下任何規矩強迫我們。

當一群人認爲某種教說能夠使他們爲善，於是對那種教說敬仰、服從時，它就稱爲他們的宗教。至於佛陀的宗教或者說教說，它可以總結爲三點。

1. 我們應當在意、語、行上，戒離一切惡與破壞性的、對己或者對人造苦的事。即使我們發現自己正在做這種事，也應當極力停止。
2. 我們應當在內心培養一切我們知道是善良、有德的素質，維護我們已有的好品德(這稱爲守護具足 *arakkha-sampada*)，同時不斷地瞄準還未達到的品德加以培育。
3. 無論我們從事什麼活動，應當懷著純淨的心去做。我們應當使自己的心純淨清潔。如果我們做不到一直保持清淨，假如能夠間或使它純淨，也仍然是好的。

以上這三點都體現了佛陀教導的目的。

佛陀按照世間的真正本質給予教導。他說：『*Khaya-vaya-dhamma sankhara , appamadena sampadetha*』，意

思是：一切造作和合之本質是，一旦升起，必然衰敗。不要失慎自滿。要保持全副的念住、全然的警覺，你們會證得甯靜與安穩。

這個意思是：出現於世間的、來自業力的一切，都稱為造作(*sankharas*，諸行) 形成、塑造、和合之事物。造作本質上有兩類 世間層次的造作與法層次的造作。

1. 『世間層次的造作』指的是世間的八種現象：地位、財富、贊揚、享樂，這些是我們都希求的，但是既然它們是造作起來的，因此是不穩定、不持恒的 另一種果報就有可能介入：既有了地位，我們就可能失去它。既有了財富，我們就可能失去它。既有了贊譽，我們就可能被批評。既嘗過了來自物質財富的快樂，我們也許變得貧困潦倒、痛苦不堪。因此佛陀教導我們不要失慎，以至被這些事情迷惑。假如我們心裏不能牢記這一點，我們必然受苦。

2. 『法層次上的造作』是指我們內部的元素(*dhatu*)、蘊(*khanda*)、處(*ayatana*)，它們來自無明，由心的造作升起了外在層次上的法的造作。

A. 元素：參與法的層次上造作的元素有六種：

(1) 體內堅硬、密集的部位，比如骨骼、肌肉、皮膚，稱為地元素。

(2) 滲透於全身各處的液體部分，比如血液，稱為水元素。

(3) 在體內流動的能量，比如出入呼吸，稱為風元素。

(4) 給身體各部位帶來暖意的層次稱為火元素。

(5) 體內的空隙部位，其它元素可以移動、進出，讓空氣進出的通道，讓我們移動 比如耳道、鼻腔、口腔 稱為空間元素。

(6) 身體的這些層次，假如沒有意識監督它們，就好比手電筒電池沒了電，再也不能發電、發光、動用。只要意識在掌管，它能夠使身體的各種素質與部件對衆生有用。善與惡、功德與失德，只有在意識發出指令時才能夠升起。因此，善惡最終來自於覺知本身。這就稱為識元素。

這六元素，都屬於同一類法層次上的造作。

B. 蘊：我們所體驗到的事件分成幾個種類，稱為五蘊：

(1) 色：一切可見的感官素材，既包括身體內部、也包括體外一切，稱為色蘊。

(2) 受：當意識與感官素材相互接觸時升起的樂、痛、不樂、不痛之覺受，稱為受蘊。

(3) 想：對自己與外在的人與事物所作的標記與指稱之動作稱為想蘊。

(4) 行：來自心的念頭與心理造作 好壞、對錯等，這是一切思考的共性 稱為行蘊。

(5) 識：對於常規假定的明確了解。例如，當眼看見一個視覺對象時、耳聽見一種聲音、氣息來到鼻、味道來到舌、接觸感來到身、或者一個想法在心中升起時，透過那些感官，清楚地覺知，『那是好的、那是壞的，那是微妙的、那是精細的』：這種形式的了解功能，稱為識蘊。

所有這五蘊，歸結為身與心。它們是來自無明的法的層次上的造作。

C. 處(*Ayatana*)：這個詞字面上意思是一切善惡的『根基』或者『媒介』。一共有六種感官媒介：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、思想。

所有這些事，都是法的層次上的造作。它們是無明造成的果，也就是未能穿透真相的知見。

因此，我們有世間層次的造作，也有法層次上的造作。佛陀教導說，這一切造作都是不可靠、瞬間即逝、不穩定的。它們出現、暫住、然後消失。接著，它們再出現，繞著圈輪回。這就是無常與苦。不管它們是好是壞，一切造作都這樣。我們不能迫使它們服從我們的意志。因此佛陀教導說，它們不是我。我們一旦培養了明

辨的力量，就能夠逐漸放鬆我們對這些造作的執取。一旦我們穩住心，達到正定，清晰的知見能力會在我們內心升起。我們會清楚地看見世間與法層次上造作的真相，因此就會把它們從心裏褪去。我們的心，那時就會從一切造作中解脫，達到佛陀教導的最尊貴的快樂，獨立於任何物質與心理對象。

這兩個主題的討論盡管簡要，卻能夠包容佛陀教導的各個層次。

總結起來說：不放逸。警惕。不自滿。不要信賴任何這些造作。努力在你的內心培育應當成就、應當修得的德性。那就是不放逸的意思。

---

<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/handbook.html>

最近訂正10-26-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[作者索引\]](#)

# 禪定在面對苦痛、疾病 與死亡时的作用

[作者] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

**Using Meditation to Deal with Pain, Illness & Death**  
by Ven. Thanissaro Bhikkhu

原文版權所有© 2003 坦尼沙羅比丘。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。

我今天的談話主題，是有關禪定在面對苦痛、疾病與死亡時能起的作用。這是一個不十分愉快但極其重要的命題。令人悲哀的是，人們只有在面臨絕症時，才開始思考這類問題，那時候，往往來不及作充分準備了。儘管今天會議主要討論的是醫學對艾滋病能夠做什麼，我們不應當自滿。即使艾滋病及其並發感染症未奪取你的生命，還有其它病症會，因此最好是有所準備，修練當醫學。無論中醫、西醫還是其它療法，不再能幫助你，你只有自己可以依靠時，所需要的那些技能。據我看來，培養這些技能的唯一途徑是修練心智。另一方面，假如你正在照顧絕症患者，禪定可以為個人的靈性與情感補充力量，使你得以在困難的情形下繼續前行。

有關禪定在對治疾病與心理疲潰感中的作用，書籍、報紙、雜誌、電視等媒體已有不少報道。與媒體抓住某個專題作報道時的情形無異，它傾向於對禪定是什麼、能為你做什麼，或者高估、或者低估。這是典型的媒體風格。聽那些報道，好比聽汽車推銷員的推銷。他不需要懂得如何駕駛與護理車輛。他的唯一任務是指出車的賣點，也就是能說服你掏錢購買的那些優點。但是，假如你真打算開那輛車，你必須研究駕駛手冊。我今天打算討論的正在於此：在緊要關頭能夠助你的一部禪修使用手冊。

我在這個領域有不少親身經驗。離開泰國的前一年，我染上了瘧疾。與艾滋病相比，它雖是完全不同的一類病，卻仍是世界上致命人數最高的病種。目前世界上每年死於瘧疾的人數超出了任何其它疾病，這還是在六十年代世界衛生組織發起過一場大規模的鏟除運動之後。大量的奎甯被分送到第三世界國家村民手中；沼澤與居家被噴撒了致命劑量的殺蚊藥滴滴涕。但如今，瘧疾寄生蟲產生了新變種，西藥已無法對治；蚊蟲已對滴滴涕有了抵抗力，瘧疾的死亡率再度回升。當你想把全副希望寄托在國家健康研究機構或紹克研究所研發出治愈艾滋病的神藥或疫苗時，要記得這一點。

我很幸運。你們可以看見，我活了下來，但只有在熱帶病專家們提供的最佳療法失敗後轉向傳統醫學，才得以活命。同時，我得以仰賴過去幾年間一直在修練的那類禪定，在發病期間助我度過最險惡的陣痛與昏亂。正是這個經驗，使我確信它在該種情形之下的價值。

除了我自己的經驗，我還熟悉本地與泰國幾位身患癌症或其它重症的禪修者。從他們那裏我了解到，那類禪定有助於對付病症以及比癌症本身更可怕的治療過程。我在談話中也將討論他們的經驗。

不過首先，我想請大家坐著作幾分鍾禪定，這可以使你們對我的發言主題得以親嘗其味，有一點實際經驗，回家後也可以作為基礎繼續增進。

我所教的法門是呼吸禪定。不管你的宗教背景是什麼，它是一個良好的禪定主題。正如我的導師有一次說，呼吸既不屬於佛教，也不屬於基督教，不屬於任何人，而是誰都可以用來修習禪定的公共財產。同時，它在所有禪定主題當中也許是對身體最有益的，因為當我們觀呼吸時，面對的不僅是出入肺部的空氣，而且是隨著每一次呼吸而貫穿全身的能量感。假如你能夠學會對這些覺受敏感起來，讓它們平緩無礙地流動，你可以幫助身體更順利地發揮功能，給心一個對付苦痛的支點。

好，讓我們一起作幾分鍾的禪定。舒適地坐直，保持平衡。你不必像士兵那樣堅挺身體。只是不要往前後左右傾斜。閉上眼，對自己說：『願我獲得真正的幸福，遠離苦痛。』聽起來這也許是奇怪甚至自私的禪定開端，但這樣做是有道理的。首先，如果你不能祝願自己得到幸福，是不可能誠心誠意祝願他人得到幸福的。有人需要不停地提醒自己，他們該得到幸福。我們都該得到，不過我們若不相信這一點，就會不停地找事懲罰自己，結果也以細微或粗顯的方式懲罰他人。

第二，觀想真正的幸福是什麼，它在哪裏能夠找到，是十分重要的。略想即知，你不能在過去與未來之中找到它。過去已逝，你對它的記憶是不可靠的；而未來則是空白的不確定。因此我們真正能夠找到幸福的唯一之處是當下。但即使在這里，你也必須懂得在哪方面尋找。假如你試圖把幸福建立在易變的事物上——聲、色等一切官感、外在的人與事

你是在自找失望，好比在一處多次塌方的懸崖邊上造房子。因此，真正的幸福必須在內心尋找。禪定好比探寶：在內心找到某件牢固不變之寶，那件東西連死亡也不可觸及。

為了找到這個寶藏，我們需要工具。第一件工具是做我們現在正在做的：對自己培育起善意。第二是把那股善意散布給其它衆生。告訴你自己：『一切衆生，無論他們是誰，無論他們過去對我作了什麼——願他們也都找到真正的幸福。』假如你不培育這個心念，而是把怨惱帶進你的禪定，那麼你在朝內看時，就只看見了這一點。

只有當你以這種方式把心清掃乾淨，把外在事情放在一邊後，這才作好了觀呼吸的准

備。把你的注意力帶到呼吸上。作幾次長入息、長出息，把注意力放在任何一個呼吸感明顯、專注時心有舒適感的部位。這可以是在鼻部、在胸部、腹部等任何部位。停在那個部位，注意你出入息時那裏的覺受。不要強迫呼吸，也不要專注時用力下壓。讓呼吸自然地流動，只跟蹤它給你的覺受。品嚐它，好像它是你想要延長的一種美妙感受。假如你的心散亂走神，就把它帶回來。不要灰心。它走神一百次，把它帶回一百次。這表示你是認真的，最後它就會聽你的。

假如你願意，可以嘗試幾種不同的呼吸。如果長呼吸舒適，就堅持下去。假如它不舒適，就換成任意一種使身體舒適的呼吸法。你可以嘗試短呼吸、快呼吸、慢呼吸、深呼吸、淺呼吸。凡是當下你感到最舒適的。

一旦使呼吸在你選擇的部位舒適起來後，移動注意力觀察呼吸在身體其它部位的覺受。從略低於臍部處開始。作出入息，觀察該處的覺受怎樣。假如你在那裏感覺不到一點動態，就只注意那裏沒有動態這件事。假如你感覺到動態，要注意它的品質，看看呼吸[中譯：隨著禪定的深入，呼吸也可以理解成風感、氣感、能量感]在那裏是否不均勻，或者那裏是否有任何張力或繃緊處。假如有張力，要想法使它放鬆。假如那裏的呼吸[氣感]如鋸齒狀或者不均勻，想法把它們撫平.....現在把你的注意力移到該部位的右側。來到腹部的右下部位，重複同樣的過程.....接下來到腹部的左下部位.....上行到臍部.....右.....左.....上腹部中央.....右.....左.....胸部中央.....右.....左.....喉根部.....右.....左.....頭部中央.....(在每個部位停上幾分鐘。)

假如你在家裏禪定，可以在全身繼續這個過程。經過頭部、後背部、手臂與大腿、從你的手指腳趾流出。不過由於現在時間有限，我請你們把注意力轉回到我們方才提到的幾個部位當中的任何一個。讓你的注意力舒適地停留在那裏，接著讓你的覺知意識散布開來，充滿整個身體，從頭部到腳趾，使得你像一只坐在網中央的蜘蛛：它坐在某一處，但對整張網絡有敏感性。這樣使覺知保持寬廣。這需要修練，因為你的覺知傾向於縮小到一點。想象呼吸從你的整個身體每一個毛孔出入。讓你的覺知在那裏停一陣子，你沒有必要去別處，沒有必要想別的.....接下來，輕輕地出定。

我在發言後會有時間解答你們可能有的問題，不過現在我想回到先前提到的一點：禪定的意義及其在面對疾病與死亡中的作用，傾向於被低估或者高估，只有你對自己的工具評估正確，才能夠準確、有益地使用它。我的評論分兩部分：禪定是什麼，它能為你做什麼。

首先，禪定是什麼：在這個領域裏流行概念傾向於低估它。討論禪定治病的書籍傾向於只談兩方面，仿佛它的功效只有這些。那兩方面是：放鬆(relaxation)與視觀(visualization)。的確，這兩個過程構成了禪定的初級階段。你也許發現我們剛才的一段

坐禪相當有放鬆感，你在想象呼吸穿過身體時或許也作了一些視觀。但是禪定的內涵比這要多得多。人類曆史上偉大的禪修者們所做的，遠甚於僅只把握了放鬆反應。

禪定作為一個完整過程，包括了三個階段。首先是，帶著念住的放鬆，使心在當下有舒適感。因為只有當它在當下有舒適感時，才能入定安住下來。不過這句話裏的要緊詞語，乃是念住。你必須有全然的念住，知道你正在做什麼、你的心是否守著它的禪定對象、它是否在走神入睡。假如你只是放鬆地打起瞌睡，那不叫禪定，那種情形下沒有什麼可作為繼續發展的基礎。不過，假如隨著心舒適地安住於當下，你能夠繼續保持全副覺知，那樣發展下去，就進入了下一個階段。

隨著心在當下越來越入定，它開始獲得力量。你會感覺到，仿佛你的零散注意力擔憂這事、記挂那事、種種先見等。如今彙聚起來，心開始有一種整體感與合一感。這使心有了力感。隨著你讓這股整體感繼續發展下去，你會發現，它越來越堅實，存在於一切活動之中，無論你在做什麼，這就把你引向第三階段。

隨著你越來越一心一意地守護這股整體感，你會越來越敏感起來，對那些可能推翻這種平衡感的事物越來越有洞察力。在初級層次上，你注意到，假如你做任何傷己害人之事，就會破壞它。接下來，你開始注意到，心裏諸如貪、欲、怒、癡、懼等東西，只要一出現，也會破壞這個平衡。為了減少它們對心的影響力，你開始分辨解決之道，直到你能夠達到一種不再被這類事物——或者被任何事物——觸及的覺知層次，那麼你就從它們之中獲得了解脫的自由。

我在稍後會解說，正是這些比較高的禪定層次，才是最有益的。假如你把禪定練習只作為一種放鬆的形式，它對於你的疾病中來自壓力的那個部分固然是有效的，不過艾滋病當中除了壓力之外，生理與心理上的因素還有更多，如果把自己局限在放鬆與視觀上，那麼你並沒有得到禪定能夠提供的全面利益。

現在我們來談談當你面對重病與死亡時，禪定能夠為你做什麼的問題。媒體對這個領域既有高估、也有低估。一方面，有些書告訴你，一切疾病來自你的心，只要令心端正，就會好起來。有一次，一位24歲左右患了肺癌的女青年來訪我的寺院，她問我對那些書有什麼想法。我告訴她，有些病純粹來自心理因素，在這種情形下，禪定能夠治愈它，但也有的病來自物質因素，禪定再多也不能使它消失。假如你相信業力，有的病來自現業——也就是你當下的心態——有的病來自舊業。假如是現業病，禪定也許能夠使它消失。假如它是舊業，你對禪定的最大期望是，它能夠幫助你帶著病與痛生活，不受其苦。

另一方面，假如你告訴病人，他們在受苦，是因為心處於不良狀態，想要康復，完全得靠自己使心端正起來，你是在他們正感到虛弱、悲慘、無助、孤獨的情形下，再給他們加上了一個沈重的負擔。我談到這裏時，那位女青年笑了，說她同意我的看法。她一得到

癌症的確診，朋友們就送了她大堆書籍，講述如何透過意念使疾病消失。她說，自己若是相信燒書有益，可能早就把那些書付之一炬了。我本人認識不少人，他們相信自己身體健康，代表自己心態良好。在健康時盡管可以這樣想，不過一旦生了病，就會感到這說明自己禪定失敗，於是便陷入了困境。

有一點你應當十分明確：禪定的目的是爲了找到內心的快樂與安甯，獨立於身體與外界發生的其它事件。你的目標是，在內心找到一件牢固的東西，無論身體發生了什麼，你可以有所依靠。假如碰巧透過禪定，能夠對身體起到醫療作用，固然更好。曾經有過許多禪定對身體發生突出影響的例子。我的導師有一位弟子——一位五十多歲的女士

早在十五年前被診斷患有癌症。當時醫生說她只有幾個月時間可活，但她藉著禪定，至今仍然活著。她把自己的禪定放在『盡管她的身體可以有病，她的心卻不必也有病』這個主題上。幾年前我去醫院看她，那一天她正經歷了腎切除手術。她坐在床上，明朗、清醒，似乎什麼也沒有發生。我問她是否痛，她說，是的，一天二十四小時，但她不讓痛進入她的心。實際上，她對待自己的疾病，心態比她的丈夫還要好，這位未修禪定的丈夫如此擔心失去妻子，以至於自己也病倒了，結果她還得照顧他。

不過，這樣的情形畢竟不是常例，你不應只滿足於身體的存活——因爲，如我先前所說，假如這個病沒有奪去你的生命，還有其它事必定會，直到你找到心裏那個連死亡也不能影響的寶藏，你實際上並不安全。要記得，你最寶貴的財產就是你的心。假如你能使它保持健康，無論周圍發生了什麼，那麼你什麼也沒有損失，因爲你的身體的存活只到死爲止，但你的心仍將續存。

因此，在審查禪定能爲你做什麼的問題時，你應當更多地關注它如何助你面對痛、老、病、死，維持你內心的平靜這個問題，因爲這些事，總有一天你必須面對。實際上，它們是人生正常的一部分，雖然現代人已把視之爲反常。我們所受的教育，以永恆的青春、健康與美貌爲我們生來的權利。當這些事物離棄我們時，我們覺得出了可怕的麻煩，這必然是某某人的過錯——或者自己或者他人。不過實際上，它不是任何人的錯。我們既然出生了，老、病、死不發生是不可能的。只有當我們接受它的不可避免性時，才能夠開始以明智的方式面對它，不受其苦。看一看你的周圍。那些拼命試圖否認自己正在老化的人——透過鍛煉、飲食、手術、化妝等等方式——他們正是受衰老之苦最深的人。對病與死也一樣。

現在我打算集中談談如何運用禪定面對並超越苦痛、疾病、死亡的問題。首先是痛感。當它發生時，你先得接受它的存在。接受此事本身就是一大進步，因爲多數人遭遇痛苦時，試圖否認它存在的權利。他們以爲把它往外一推就能夠避開它，不過那樣做，無異于一扔報稅表借此逃稅：你也許能逃一陣子，但必然爲當局抓獲，你會比先前更糟。因

此，超越痛感之道，首先是理解它、熟悉它，這就意味著安忍它。不過，禪定卻可以提供一個法門，使你雖生活在痛感中，卻可以把自己從痛感中分離出來，因此即使它在那裏，你也不需要從中受苦。

首先，假如你掌握了觀息與調息的技巧，使它舒適起來，你會發現，你有能力選擇把覺知安置在某一個部位。如果你願意，你可以專注痛感，不過在早期階段，最好專注於舒適的身體部位。讓那痛感留在另一處。你不打算把它趕出去，但也沒必要搬入同住。只把它當成自然現象，當成正在發生的事件，但它不一定對你發生。

另一個技巧是，讓呼吸穿過痛感部位。假如你能夠對每次呼吸時貫穿身體的呼吸感[氣]敏感起來，會注意到，你傾向於圍繞痛感構造起一層緊繃的硬殼，在那裏體內的能量難以自由流動。儘管這是一種回避戰術，實際上它使痛感增劇。因此，隨著你的出入息，想象那股氣息直接穿過痛感部位，使這層張力的外殼融解開來。在多數情形下，你會發現此法可消解相當一部分痛感。例如，瘧疾發作時，我發現它對消解聚集在頭部與肩部的大量張力極其有用。有時，痛感劇烈得難以呼吸，於是我觀想呼吸[氣]透過體內所有經絡中心流入 胸部中央、喉部、前額中央等等 張力會消散開來。不過，也有些人發現讓呼吸穿過痛處反而使痛感增劇，這說明他們沒有正確地專注。這種情形的解決辦法是，專注於身體的另一邊。換句話說，假如痛感在右邊，就專注左邊。如果它在你的頭部 指具體部位 那麼就專注於手與腳。(順便說一句，這個技巧對偏頭痛特別有效：比方說，假如你的偏頭痛在右側，你就專注於使呼吸穿過身體的左側，從頸部下行。)

隨著你的定力越來越強、越來越深入，你可以開始分析痛感了。第一步是，區分生理與心理兩部分。把實際存在的生理疼痛與隨之而來的心理苦痛 也就是那股該當或不該當的受迫害感、那股怕痛感越來越劇烈、預示著完結等的畏懼感 區別開來。接著提醒自己，你不需要與那些念頭站在一邊。假如心要那樣想，你不需要跟進。當你停止輸入時，會發現過了一陣，它們開始離去，好比一個來和你說話的瘋漢。你要是與此人對起話來，過一陣你也會發瘋。不過，你由那瘋漢盡管說，但不參與對話，過一陣他就會走開。你心裏那一切垃圾念頭也同樣如此。

隨著你剝除了圍繞痛感的一切心理附著物 包括痛是你的、是對你發生的想法 你發現，最後來到一個簡單的標記，只是說：這是一種痛，它就在那裏。當你能夠超越這一點時，那就是你的禪定達到一個突破的時刻。一種做法是，只注意這個東西在升起、接著消失。當它來臨時，痛感增加。當它消失時，痛就消失。接著，嘗試把身體、痛、你的覺知，看成三件分開的事件 好比打成結的三根線，現在你把它們解開了。當你能夠這樣做時，就會發現再也沒有你不能忍受的痛了。

禪定能夠助你的另一個領域是，使你對身體有病這個單純事實以平靜舍離的心態處

之。對一些人來說，接受這個事實是病中最難的部分之一。不過一旦你在心裏培育起牢固的定力，你可以把那個中心作為快樂的基礎，開始以平靜得多的態度看待疾病。我們必須記得，疾病並沒有從我們這裏騙走任何東西。它只是活著的一個部分。如我先前所說，疾病是正常的，健康才是奇迹。身體的各個複雜系統全部工作正常，是一件如此不可能的事，當它們出毛病時，我們是不應該吃驚的。

許多人抱怨說，身患愛滋病或癌症的最難處，是對自己身體的失控感。不過，一旦你調禦自心的程度有了提高，會開始懂得，你能控制身體的想法，本身是一種幻覺。身體從來沒有與你達成協議，服從你的指揮。你只是搬了進來，迫使它吃飯、行走、說話，等等，接著就以為你是主人了。即使那樣，它仍自行其道——饑餓、拉屎、拉尿、漲氣、摔倒、受傷、生病、老化。你可以想一想那些最以為自己能控制身體的人，比如健身家，他們實在是最受奴役的，一天必須吃足夠十個索馬裏人活命的食物，花幾個鐘頭推拉金屬杆，把所有能量化在那些無甚用處的操練上。一停下來，那些充氣式膨大的肌體很快就會回縮。

因此在給予你一個牢固的中心，作為觀察生命真相的視點方面，禪定的一個重要功能在於，當身體開始重振其獨立性時，你沒有受威脅感或者吃驚感。哪怕大腦開始失常，修習禪定，培養了念住的人也能夠對這個現象有覺知，並且把那一部分身體給放下。我的導師有個弟子必須接受心臟手術，期間醫生顯然切斷了流向大腦的一根血管。他醒來時，即能意識到自己的大腦功能不太正常，不久他發現，自己對事物的認知受到影響。比如說，他以為自己對妻子說了什麼，於是對她的毫無反應感到氣惱，實際上他只是想說什麼，但並未對她說出。發現這個問題時，他能夠樹立起足夠的正念，保持平靜，觀察大腦中正在發生的事件，提醒自己這是個出了故障的工具，不再因為情形不順而生氣。逐漸地，他終於能夠重新正常地使用他的那些功能。他告訴我，能夠自觀大腦是否運作正常，並發現大腦與心智兩者分列，實在是一件神奇之事。

最後，我們來談談死亡這個話題。如我先前所說，禪定的一個重要階段是當你發現，心的內部有一個覺知核心，色身死亡時它不死。如果在禪定中你能夠達到這一步，那麼死亡根本不是問題了。即便你尚未達到那一步，也可以作好準備，使自己死得善巧，不像多數人那樣在散亂中死去。

死亡來臨時，各種各樣的思想——對未做之事的遺憾、對已做之事的遺憾、對你所愛而不得不離開者的憶念——會湧進來充斥你的心。有一次我觸電幾乎死去，儘管目擊者說幾秒之內電流就被切斷，對我來說，卻好像經歷了五分鐘。在那段時間裏，我內心思緒萬千，開始是想到自己將死於自己的愚蠢。接著下決心，真要死，最好做得正確，於是我不讓心攀緣那些洶湧而來的遺憾等種種情緒。我似乎做得還順利，接著電流停止了。

假如你沒有修過禪定，面對這種經歷可能難以應付，心可能隨便抓住一個對象，就朝那個方向走去。不過，假如你已經修習了禪定，能夠善巧地放下你的思緒，或者懂得該抓住哪些思路、放下哪些思路，就能夠應付這個情形，拒絕落入任何品質不良的心理狀態。假如你的定力牢固，你可以把這個經歷作為你所培養的技能的終極檢驗。假如有痛感，你可以看一看哪一個先消失：是痛感還是你的覺知核心。你可以放心，不管發生什麼，痛感會先消失，因為那個覺知核心是不可能死的。

這一切歸結為，只要你還活著，禪定能夠改進你的生活質量，使你以平靜舍離之心，面對痛苦與疾病，並從中學習。當死亡來臨時，當醫生不得不承認他們無可奈何時，你一直在禪定中培養的技能，是唯一一件不會離你而去的東西。它會使你明智地應付你的死亡。即使我們不願想它，死亡必然來臨，因此我們應當學會正視它、壓倒它。要記得，善巧地面對死亡，是你一生善巧而活的一個明證。

到現在為止，我一直把談話局限於艾滋病與其它絕症患者所面臨的困難，我沒有直接討論照顧這些患者的護理人員所面臨的困難。儘管如此，對如何處理這類問題，你們應該能夠從中吸收一些有益的要點。禪定能為你們提供一個靜休、聚能之處。它還有助於提供一種遠離感，從那個視角觀察自己的作用。病人的病情惡化或死亡，並非是護理人員失敗的象征。只要病人還活著，你的責任是盡量改進他們的生存品質。當病人的死亡將至時，你的責任是幫助他們增進死亡的品質。

有一次，一位修習禪定多年的老人，在得知自己身患晚期癌症時，來向我的導師告別。他打算死在家裏，可是我的導師卻告訴他，留下來，死在寺院裏。他如果回家，只會聽見侄兒侄女們為他的遺產而爭執，那樣可能使他的心處於不良狀態。因此，我們為他安排了一個地方，讓他的同為禪修者的女兒來照顧他。不久他的身體系統開始破壞，有時似乎他開始被痛苦所壓倒，於是我讓他的女兒對著他的耳悄聲重複禪定要點，念誦他愛聽的佛教經誦。這對他起到了靜心的作用，當他在某夜凌晨兩點離世時，看上去平靜安詳，覺知清晰。第二天他的女兒告訴我，她毫無悲傷遺憾，因為自己已盡了力，使他的死亡過渡順利。

如果病人與護理者都是禪修者，這個情形下，事情對雙方來說會容易得多。病人的死亡不等於護理者對其他患者的照顧能力的死亡。

我想討論的主題到此都已覆蓋。恐怕你們當中一些人覺得我的談話不那麼令人振奮，不過我的目的一直是為了有助於你們看清面臨的現狀——既對病人，也對病人的護理者。假如你對病痛與死亡這類事採取回避的態度，只會更痛苦，因為你拒絕為自己妥善準備。只用當你把它們看清楚，明確懂得什麼重要，什麼不重要，堅定地抓緊你的優先選擇時，你才能夠超越它們。

不少人發現，絕症的診斷，使他們平生第一次清晰地審視人生，使他們對真正重要的事有所領悟。僅達到這種領悟本身，就可能使他們的人生品質大有增進。遺憾的是，他們必須到這個地步才能夠看清真相。但是，無論你的情形如何，我請你們對改善自己的心態盡量作出努力，因為等到一切離你而去時，那個心態能續存下去。假如你還沒有付出時間培養它，那麼它也沒有什麼可以回報你。假如你訓練它，善加照料它，它會數倍地報償你。而且，我希望自己已經闡明，禪定對於幫助你穩固自己的心態，使它超然面對來之一切，是一件有多種效益的工具。

謝謝大家聽講。

<http://www.accesstosight.org/lib/authors/thanissaro/painhelp.html>

---

相關連接 [面對病痛與死亡 文選](#)

最近訂正 11-7-2007

[[首頁](#)]>>[[林居傳統](#)]

# 阿姜李：臨終說法一則

1956年2月19日

[英譯] 坦尼沙羅比丘

[中譯] 良積

The Last Sermon

—Teachings of Ajaan Lee Dhammadharo

Translated by Thanissaro Bhikkhu

英文版權所有© 1998 美國慈林寺。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2007 良積，  
<http://www.theravadacn.org>。  
流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

“1956年2月19日，奈-通曼-夏沙功女士請阿姜李-達摩達羅在波羅尼瓦寺的出離院(Nekkhamma House)為桃-薩蒂雅努拉女士說法。桃-薩蒂雅女士靜臥病床，雙手合十，恭聽了這段開示。這是她最後一次聽講法義。結束後，我走近她說，‘我希望把這段開示記下來。你若去世，我會把它印出來，在你的葬禮上分發。’她眼有笑意，微微頷首同意，接著問：‘你都記得嗎？’我答道：‘不完全，不過至少記得一部分。’於是她為我複述了幾個要點，言語中始終對法味有喜悅與感動之意。我因此記錄了回憶所及的這段開示總結。”

*namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa.*

*ayudo balado dhiro'ti.*

禮敬薄伽梵、阿羅漢、正等正覺者

智者施予生命與力量...[1]

我現在為你簡要講述佛陀教導的一個要點，助你長養體力與心力。我們大家活著，都必須依靠體力與心力。缺了這兩樣，生命不能夠繼續。

身體的力量，無論我們以四類必需品、以世間財富加以滋養，仍免不了隨其本性衰敗、消亡。它逃脫不了老、病、死。體力的存在需要心力的幫助。但是心的力量不需要依賴四類必需品或者世間財富；它根本不需要依靠體力。它可以完全依靠“聖財”[2]而活。因此，心力比體力更重要。

自己力量不足的人，一開始必須寄希望於依靠他人，直到可以自立。依靠他人時，我們必須仔細選擇一個好的依止，根據巴利經文：*asevana ca balanam, panditanañca sevana* (遠離愚人，親近智者)：意思是，我們必須選擇智者去親近。如果我們親近智者與聖賢，他們會教我們為善。與愚人交往，會因此受苦。

因此，尋找這樣的依止不算是真正的上善，因為它就好比射鳥，也許只射中翅膀或者

尾羽。我們若真想直中目標，必須依靠另一類支柱：*atta hi attano natho*[自己做自己的主人]。我們必須依靠自己。這種依止，佛陀稱贊它是最高的，因為它會教我們對自己的善惡之業有覺知 *kammassako'mhi*[業的主人]：再也不需要寄希望於他人。

爲了制造這類依止，我們必須培養五種素質——信力、精進力、念力、定力、明辨力。這稱爲五力，它會賦予我們向善的心力。這五力可歸納於戒、定、慧之下。信力歸於戒；精進力、念力與定力屬於定；明辨力屬於慧。

有信力，等於有財富。戒德好比一塊白布，包裹著身體，使它看著美觀，又好比蓮花的花瓣，包裹著花蕊的香氣。戒德是在我們在行爲中斬去邪惡與敗壞的素質，使得我們的舉止誠實端正。這就是戒德，但它還不是最高的功德。身體持戒時，我們的心要端正地伴隨著它。

精進力意味著行事勤奮、決意、持恆、果敢、不屈不撓，這樣才有力量追求善德。

念力意味著審慎、自制，確保我們的意、語、行不走偏；對善惡有自覺，使我們的行爲不退墮到不良與不智的層次。

定力意味著使心牢固定駐於單一目標——一乘道，不讓它攀緣其它目標，受其影響傾斜、動搖——無論是好是壞、過去未來——使心保持誠實與端正。

這三類素質一起構成了抑制了感官欲望、惡意、傷害意的端正心智。這就稱爲出離正志(*nekkhama-sankappo*)：心對感官情緒或者感官對象，無論它是善是惡，既不喜也不惱。這是一顆離開俗世的出家之心。不論我們是否經歷出家儀式，不論住在家裏還是住在寺院，我們就稱得上是出家了。

下一個素質是明辨，佛陀稱之爲最高的善德。我們有了戒德與定力，明辨會在達到初禪到四禪的心裏升起。是這股明辨之光，使我們看見內在與外在之法。我們可以從兩面看見自己。我們看見生的那個側面會重生，不過還有一個側面不重生。老的那個側面會老去，不過還有一個側面不衰老。病的那個側面會生病，不過還有一個側面不生病。死的那個側面會死去，不過那不死的部分，它不死。這就是種姓智(*gotarabhu-ñāna*)，好比有雙目，看見了兩個側面。無論朝哪面看，我們都看見了，但兩面都不執取。我們只看見事物的造作本質，它們都必須經歷生老病死。不少人觀想這四件事，明見實相，直到從無明中解脫，因此成了阿羅漢。

色身的本質是朝一個方向——也就是衰敗——流過去；然而心不跟著它流。心必然依其力量程度而上升。凡心力大者，走得遠。執著於生者，必然投生。執著於老者必然衰老。執著於病者必然得病。執著於死者必然死亡。但是，凡不執著於生老病死者，必然趨向於不生、不老、不病、不死之境。

當我們能夠做到這一步時，就可以說在生老病死之中找到了一大塊聖財。我們不需要

懼怕貧窮。即便身體會老去，我們的心不會衰老。身體要生病死去，就讓它生病死去，但我們的心無病，我們的心不死。對阿羅漢來說，即便有人把他的頭砸開，他的心也不會痛苦。

\* \* \*

當心與世間糾纏時，必然受到沖撞，一旦沖撞，它會搖晃起來、來回滾動，好比一堆石彈。因此，無論其他人是好是壞，我們不要在心裏積存起來，升起愛意或者惱意。當它是別人的事，不是我們的事，完全排除出去。

\* \* \*

五蓋是五種病，抓住心、齧食心，使它消瘦饑餓。凡是定力深的人，能夠滅盡這五種病。這樣的人，身心必定充實 無饑餓、貧窮、匱乏之感 不會去找任何人求取功德。

我們得到的果報是(1)我們會得到聖財，使自己富有起來。(2)若是佛陀還活著，他必定會為之心悅，就好比父母看見子女自足富有，可以安枕無憂。

總結起來說：世間的財富滋養體力。尊貴的財富滋養心力。因此我要求我們大家，把這段教言用於修行，訓練自己，使我們的意、語、行精細起來，有價值、純淨、達到聖財富的層次，那就是通往至樂的涅槃之道。

中譯者注：

[1]此為增支部AN5.37中偈語的開頭，為了引出下文關於心力體力的開示。

[2]增支部AN7.6中提到七種聖財：信念、戒德、良知[恥心]、畏惡[懂得不良意語行之傷害]、多聞、慷慨、明辨。佛言擁有這七種財富者不貧窮、未白活。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/thai/lee/handbook.html>

---

相關連接 [面對病痛與死亡 文選](#)

最近訂正 8-26-2006

[[首頁](#)] << [[基礎問答選](#)]

# 佛教是宗教還是哲學？

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良積

## Is Buddhism Religion or Philosophy?

by John Bullitt

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀只把他的教導稱為 *Dhamma-vinaya* ——法與律。但是多少世紀以來，人們試圖把他的教導以各種方式作系統化歸類，將其納入時興的文化、哲學與宗教思想模式中。佛教是一個倫理體系、一套生活法則，有極其明確的目標，同時也具有宗教與哲學的某些側面。

### 它是哲學

如同多數哲學，佛教試圖把人類生存的複雜性以某種方式勾畫出來，向我們擔保，宇宙實際上存在著某種秩序。佛陀在四聖諦中精辟總結了我們的處境：有苦、有因、有一條滅苦之道。業力的教導，對於因與果的性質提供了一個完整而邏輯上自恰的描述。即便是佛教宇宙觀，儘管有些人一開始可能感覺牽強，也是業力法則的邏輯延伸。根據佛法，有一種深邃而不可動搖的邏輯性瀰漫於世界。

### 它不是哲學

佛教與多數哲學系統的不同之處在於，後者依賴於推測與推理達到一種邏輯上的真理，而前者則依賴對個人經驗的直接觀察與某些技能的培養，獲得真正的理解與智慧。閑情逸致的推測在佛法修持中是毫無地位的。儘管課堂學習、書本閱讀與活躍的思辯，對培養基本佛學概念的知性理解可以起到關鍵作用，佛教的精髓永不能藉由那些方式達到。佛法非是一個構思出來作智力消遣的抽象系統，而是一個實用的指路地圖，它的根本目標在於把修持者引向最終目標——涅槃。

### 它是宗教

世上每一種偉大宗教的核心皆存在某種超世的理想，教義則圍繞該理想而展開。在佛教中這個真理就是涅槃——以苦與緊張的止息為標志，它具有徹底的超世性，與我們平常的感官體驗不存在一絲一毫的類同。涅槃是佛教的同義詞，是佛陀所有教導的要點指向的終極目標。由於它所瞄準的目標是如此高遠的超世理想，我們可以公平地把佛教稱為一種宗教。

### 它不是宗教

然而，與世上其它主要宗教反差鮮明的是，佛教裏沒有神性，沒有超然的創世者，沒有超

我，沒有我們對之祈求拯救的聖靈或博愛的上帝。反之，佛教要求我們努力自救：培養明辨，區分我們內心非善巧的素質與真正尊貴善良的素質，學習如何培養善巧素質，排除不良素質。這就是通往佛教最高的完美目標——涅槃之道。即便佛陀也不能夠把你領到那個目的地，只有凭你自己的努力才能走完全程。

“因此，阿難，做你自己的島嶼，做你自己的安居處，不要找外在的安居處。法是你的島嶼，法是你的安居處，不要找其它安居處。”

——DN16(長部)

儘管本質上屬於無神論[譯按：此處指西方式的單神主宰論]，然而佛教修持確實需要某種信念。它並不是盲信，不是對經文所傳的佛陀言辭不加分析的接受。反之，這是 *saddha*[譯按：巴利文意由確知而生起的堅心]，是歸依三寶後升起信心；這是對於精進修持佛法將會獲得佛陀擔保的果報的一種信賴。這個信念(*saddha*)是對世尊教導有條件的接受，這些教導在修持過程中始終受到嚴格的檢驗，而且也必須受到行者不斷增長的明辨力的支持。對許多佛教徒來說，這種信念藉着傳統的崇拜儀式得到表達與增強，如對佛像的頂禮與巴利經文的持誦。儘管這與許多有神宗教的崇拜具有表面上的類似性，但這些活動既非祈禱、也非乞求一位超世者的拯救。反之，它們作為表達對三寶的高度尊貴的謙卑與敬意態度，是有益而激勵人心的。

---

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#neither-and-both>

最近訂正9-17-2006

[[首頁](#)] << [[基礎問答選](#)]

## 毗婆奢那與上座部佛教相等同嗎？

[作者] 約翰-布列特

[中译] 良積

**Is Vipassana the same as Theravada?**

**by John Bullitt**

原文版權所有© 2005

[Access to Insight](#). 免費發

行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良

積, <http://www.theravadacn.org>, 流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

不等同。

巴利詞 *vipassana* 常常譯成內觀(又譯: 內明, 內覺, 維巴沙那, 毗婆奢那), 具有幾種含義。首先, 它指的是標志著佛教禪修頂峰的瞬間直覺領悟。在巴利經文中, 毗婆奢那還指心智清晰地目睹事件在即刻當下展開的能力。在這個意義上, 它是行者利用種類多樣的禪修工具與技巧培養起來的一種能力。隨著修持, 這個能力可以把行者帶到解脫洞見的臨界狀態。第三個意義近年來特別在西方十分流行, “毗婆奢那”(通常為大寫的 *Vipassana*) 指的是以《念處經》(南傳中部十)的詮解為基礎的一個禪修系統 *Vipassana Bhavana* (內觀禪修), 在那部經中佛陀對念住培養作了簡明指導。

毗婆奢那運動曾風行一時, 它的參加者常把《念處經》說成是佛陀教導的精髓, 有的甚至說, 該經的教導是獲得洞見唯一必要的。不過上座部佛教承認的巴利經文有幾千部, 每一部顯示着佛陀教導的一個不同側面。在上座部佛教裏, 每一部經支持、依賴、反映、提示著其它經文; 即使是《念處經》這樣重要的經文, 也仅是 複合交織的佛陀教導之中的一條線索。

儘管許多學生的確在毗婆奢那禪法中得到他們想要的一切, 另一些人則隱隱感到, 其中缺乏某種根本的東西。這個反應並不令人驚奇, 因為《念處經》是對一群程度相對比較高的弟子講授的, 他們已在佛法修持中富有經驗並且修有所成。

令人高興的是, 那些缺失的片斷, 均可以在巴利經藏中找到。在那裏我們看見了佛陀對布施與持戒的教導, 此乃一切靈性修持的兩大支柱。我們看見了憶念佛、法、僧的教導, 其作用是加強長養信念, 為我們提供強大動力, 從那個密集禪修班回到家後, 久而久之還能夠繼續佛法修持。在經文中我們看見了有關感官欲取的過患、出離的價值、以及培養八聖道各道支的教導, 包括毗婆奢那禪修班中很少討論的側面: 正語、正業、正精進、正定(即禪那)。還有更多、更

多。

上座部佛教中，通往解脫洞見的道路並不歸結為一種禪定技巧、或連續不斷的念住。覺醒之道充滿着意外的曲曲折折。佛陀留下了一系列工具和學習技巧，助我們安全走完全程。

---

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#vipassana>

最近訂正8-25-2006

# 如果沒有我-----

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良稜

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良稜，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

如果沒有我，是誰獲得覺悟？

如果沒有我，什麼獲得重生？

如果沒有我，為什麼？.....

在巴利經藏中，沒有任何地方佛陀明確、不加限制詞地宣布：“沒有我。” 因此任何以“如果沒有我”開頭的這類問題，本身就有誤導性，注定讓提問者陷入毫無希望的混亂——“妄見的叢林”(中部 2)。這樣的問題最好把它們全放在一邊，去尋找其它更有意義的問題。

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#noself>

相關連接 [《無我，還是非我?》](#)

[《非我相經》](#)

[佛陀對有我無我之間的應對](#)

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[問答選](#)]

# 關於獨覺佛、阿羅漢、佛、未來佛

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良積

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

未來佛(彌勒菩薩)是誰?

曾有過其他佛嗎?

佛與阿羅漢的區別

什麼是辟支佛?

根據上座部佛教傳統，無數紀元之間，許多佛來了、走了。每過遠久漫長的一段籠罩世界的靈性黑暗時期之後，會誕生這樣一個人，藉著自身的努力，重新發現被遺忘的覺醒之路，使自己永遠從漫長的輪回中解脫出來，因此成了一位阿羅漢(即完全覺醒的尊貴者)。如果這樣一個人，缺少必要的波羅蜜(完美)，他就不能夠把自己發現的路向他人作解釋，因此被稱為“沈默”的佛(*paccekabuddha*，獨覺佛、辟支佛、辟支迦佛)。但如果他的波羅蜜得以完善培養，能把他的訊息昭示世界，他就被稱為一位佛陀(*Buddha*)。佛陀的弟子們也可以成為阿羅漢，但他們不是佛，因為他們依賴一位佛陀指明覺悟之路。(所有辟支佛與佛都是阿羅漢，但並非所有阿羅漢都是佛或辟支佛。)無論佛法傳播何等廣泛，遲早會覆沒于不可抵抗的無常之法，從記憶中消失。世界再一次陷入黑暗之中，漫長的周期如此重複著。

最近的一位佛出生在公元前六世紀的印度，名為悉達多 - 喬達摩。他就是我們通常所指的“佛陀”。

據說，下一位佛陀名為彌勒佛(*Maitreya*)，是一位目前居于兜率天的菩薩(譯者注：菩薩在上座部佛教中指尚未最終覺悟之佛)。傳說在遙遠的未來，當前佛陀的教導早已被遺忘之後，他會重生為人、重新發現四聖諦、再一次教導八聖道。儘管他在一些北傳佛教傳統中具有重要地位，一些信徒們向他祈求良好的重生與救贖，他在上座部佛教傳統中作用不大。他在整個三藏中只提到過一次，在長部26《轉法輪獅子吼經》裏：

[佛陀說：] “在那時，人們有八萬年的壽命，會有一位名為彌勒的世尊、阿羅漢、正自覺者、明行足、善逝者、世間解、無上調禦師、天人之師、佛、世尊，就如我現在一樣。”

在中國與日本藝術中，那位笑嘻嘻的大肚子菩薩，便代表著彌勒佛前世的模樣。

---

相關連接：經文中世尊解說阿羅漢與佛陀的區別

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#maitreya>

最近訂正 2-24-2007

[\[首頁\]](#) >> [\[問答選\]](#)

## 怎樣給孩子講解佛法？

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良積

**How should I teach Buddhism to my children?**  
**by John Bullitt**

原文版權所有© 2005 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2005 良積，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

佛陀對父母的建議堪稱直接了當：幫助孩子們成長為慷慨、守戒、有責任心、善巧、自給自足的成年人（長部31與相應部11.4）。對孩子講授佛法並不意味者給他們宣講冗長的十二因緣課程，或者強迫他們記住佛陀羅列的八個什麼、十個什麼、十七種什麼，而只意味著，為他們提供找到真正的快樂所需的基本技巧。其它方面自然會培養起來。

父母對孩子所傳的最重要一課是，每一種行動都會有後果。每時每刻為我們提供機會，看我們選擇怎樣思考、發言與行動。正是這些選擇，最終決定了我們快樂與否。這便是業的精髓，是佛法指明的因果原理。記載中為數稀少的幾篇佛陀對獨子羅睺羅的開示中，這也是其中一篇所表達的訊息。這篇經文——[芒果石教誡羅睺羅經](#)（中部61）——不僅在內容上、而且在方法上，對於怎樣給幼童講解佛法，給了父母們一些重要的提示。

在這篇經文中，佛陀批評了七歲的羅睺羅所犯的一個小謊言。佛陀的教誨內容在此既簡單又明了：它與正語有關，目的是助羅睺羅對戒德的基本原則保持誠意。佛陀的教導方式有幾個值得注意的方面：首先，佛陀以日常用具善巧為喻（此處為水勺），以羅睺羅年齡相稱的生動語言闡明他的教導。第二，佛陀并未發動一場冗長抽象、有關業力本質的演說，而是把這堂課的內容聚焦於當下問題：如何謹慎選擇行動。第三，儘管五戒的確構成了道德行為的基本框架，佛陀此並未提及——或許因為某些（涉及性事與醉品的）戒律與多數七歲兒童無關。（或許等到羅睺羅長成少年時，佛陀對戒律會多說幾句。）第四，佛陀在教誡時，藉由簡單提問，始終保持羅睺羅的參與；這可不是一場枯燥、催眠性的講演。最後，佛陀利用這個機會把教育內容深化，對羅睺羅解釋了任何行動之前、期間、之後，在身、語、意方面內省的重要性，於是就把羅睺羅原來的細小失誤，放在了寬廣得多的背景之中，成為具有深刻持久意義的一堂課。

管我們多數作父母的，要象佛陀那樣有意識、有成效地教育孩子，只能是夢中之想，我們仍可以效仿他的榜樣。但是在我們把他的榜樣付諸行動時，需要認識到這樣一個關鍵點：佛陀對兒

子的教誨來自一位具有如實知見者。羅睺羅的老師是一位言行一致的榜樣人物。因此這個訊息很清楚：如果我們希望教育孩子走上佛法之路，最好確保自己也在那條路上修持。如果你贊揚布施、誠實、忍耐等善巧美德，孩子們只見你自己吝嗇、無意中聽見你說謊、或者目睹你發脾氣，你的教育訊息便失卻了。當然，你不需要圓滿實現佛法才夠格教育孩子，但是為了使你的教育有分量，孩子們必須能親眼看見你自己也在認真努力，把同樣的教導付諸實行。而且，如果你以自身榜樣激勵他們，教給他們依照佛法生活的必要技巧，你就給了他們一件珍貴的禮物。

智者希望孩子

有高等或類似的重生，  
而不是低等的重生，  
使家族蒙羞。

居士們，這些孩子，

有具足的戒德、信念、慷慨、不吝，  
如撥雲之月，  
在任何團體中放光。

—— Iti 74(如是語)

如果你有意尋找兒童讀物，我推薦一系列附彩色插圖的本生經。這些講述佛陀前世故事的書籍，提供了許多討論基本道德原則的機會。他們對於十歲以下的孩子最有益。

---

<http://www.accesstoinight.org/bfaq.html#kids>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[問答選](#)]

## 佛教徒是素食者嗎？

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良稜

**Are Buddhists Vegetarian?**  
**by John Bullitt**

原文版權所有© 2001-7 [Access to Insight](#). 免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，編者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2008 良稜，  
<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

有些是，有些不是。從上座部角度看，食肉與否完全是個人的選擇。的確，有不少佛教徒(當然還有不少非佛教徒)出于對動物福利的同情，最後失去對肉食的胃口。但素食主義並非是走上佛教修行道所必要的。

五戒為所有實修佛教徒所遵守的基本道德准則；雖然其中的第一戒要求戒離故意殺死生命，它沒有提到對業已死亡的動物之肉的消費。不過，有幾種動物的肉，上座部比丘們被戒律禁止食用，其理由與殺生的倫理並不直接相關<sup>[1]</sup>。比丘們可以藉著不食人們放進他們僧鉢內的肉類，自由地選擇食素，但因為他們依靠居家護持者的慷慨布施<sup>[2]</sup>(這些人本身不一定是素食者)，因此提出特別的飲食要求，似乎是不合適的。世界上有的地區(包括南亞的許多地區)，素食並不普遍，許多食物是摻在肉汁或魚湯裏燒煮而成，素食的比丘們不久就會面臨一個簡單的選擇：不是食肉，就是挨餓<sup>[3]</sup>。

為了食物而參與殺生，是絕對與第一戒不相容的。這包括：打獵、捕魚、陷殺、屠宰、蒸活蚌、食生蠔等。

那麼，要他人為我捕捉或殺死動物又如何呢？這一點上，教導也是十分明確的：我們決不能故意要求別人為我們殺生。例如，我們不應當根據餐館裏的菜單，要一道鮮蒸活龍蝦。《法句經》中簡單扼要地表明了這個態度：

一切衆生對杖戰栗，

一切衆生畏懼死亡。

以此類比自推，

莫殺生莫唆使殺生。

法句經130

那麼，購買被別人屠宰了的動物的肉又如何呢？這與作為佛教根本基石的止惡當中的慈悲與不傷害原則是否一致？正是在此處，問題變得複雜起來，經文只給出了有限的指南。在佛陀對居家人的正命定義中，五種被禁止的職業之一是“肉類貿易”。儘管他沒有明確指出這種禁止是否也包括我們屠夫的客戶與顧客們，它的確把我們置于與不善巧業的距離接近到令人不舒服的位置。

把經文對我們講說的內容總結起來：我們似乎可以問心無愧地接受、煮燒、食用他人贈予的或是自然死亡的動物的肉。至于購買肉食，我不那麼肯定。此處沒有一概而論的答案。

我們每個人，對其它生物的傷害與死亡，都程度不同地、以一種或另一種方式，承擔共犯的罪責。無論我們是肉食者、純素食者、或者介于兩者之間，無論我們多麼仔細地選擇食物，在漫長的食物生產與加工鏈之中，會出現殺生。無論我們行走多麼小心，每走一步，無數的蟲蟻或其它動物，在我們的腳下被無意地殺死。這就是我們所在的世界的本質。只有當我們徹底脫離生死輪回，當我們進入涅槃的徹底自由不死我們才能把殺生與死亡徹底洗淨。為了引導我們朝向那個高遠的目標，佛陀給予了我們極其務實的忠告：他沒有要我們成為素食者；他要我們持戒<sup>[4]</sup>。對我們許多人來說，這個挑戰已足夠巨大。這就是我們的起點。

原注：

[1]上座部比丘被戒律禁止食生肉或生魚，以及人、象、馬、犬、蛇、獅、虎、豹、熊、土狼。請看《佛教比丘律》“主食”一章中的解說。吃了上述肉的比丘，便是破戒，他必須對其他比丘披露。

[2]請看坦尼沙羅比丘《贈禮的經濟》一文。

[3]大乘佛教的某些教派的確食素。請看《佛教史導論》(第五版；作者R.H.羅賓遜、W.L.約翰遜、坦尼沙羅比丘；Wadsworth,2005)。

中譯注：

[4]關於第一戒 戒殺生(戒奪取生命)，巴利佛教注疏把它正式定義為：“奪取生命，是在一個生命存在、(違犯者)知其為生命時的殺死意志[殺心]，它透過身或語之門表達，所造成的行為[業]導致該生命的命根被斬斷。”請看菩提尊者的[詳細解說](#)。

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bullitt/bfaq.html#veggie>

---

最近訂正 1-18-2008

[\[首頁\]](#) <<[\[基礎問答選\]](#)

# 販賣佛法書籍有錯嗎？

## 免費贈送佛書有什麼大不了的重要 性？

[作者] 約翰 - 布列特

[中譯] 良稜

**Is there anything wrong with selling Dhamma books?  
What's the big deal about giving them away free of charge?  
by John Bullitt**

原文版權所有© 2005  
[Access to Insight](#). 免費發  
行。本文允許在任何媒體  
再版、重排、重印、印  
發。然而，編者希望任何  
再版與分發以對公眾免費  
與無限制的形式進行，譯  
文與轉載也要求表明作者  
原衷。

中譯版權所有© 2005 良  
稜，[http://www.  
theravadacn.org](http://www.theravadacn.org)，流通條  
件如上。轉載時請包括本  
站連接，并登載本版權聲  
明。

販賣佛法書籍本身沒有什麼錯。許多盈利性出版社確實提供有價值的服務，出版一些高質量的佛法書籍，在書店裏找起來比那些免費、私人付印的類似書籍要容易。但是那種方便的代價極高。商業出版社有生存底線，不可避免地根據書籍的銷售潛力，作出相應的編輯性選擇。這種壓力的結果，經常導致出版的書籍代表著稀釋了的佛法，那樣的法也許聽起來喜悅、提升、愉快，然而缺少真相的鋒利。例如，人們不太可能擁到書店裏掏空荷包，閱讀佛陀關於[出離](#)、[感官之欲的過患](#)、不淨觀的意義等重要教導。可惜，這樣的真理消費市場太小，並不能盈利。

然而，人們在販賣佛法書籍時，還有另外一個深刻理由值得再思。自佛陀時代以來，佛法教導始終是在師徒之間、友人之間免費傳授。法的教導被尊為無價，多少世紀以來藉著一條不曾間斷的[布施](#)之脈傳給了我們。出版免費的佛法書籍，是在延續這個傳統。這股布施之脈，從作者流向那些化時間編輯、排版、印刷書籍者、流向贊助印刷的布施者、流向照料分發、郵寄書籍者。如果你有幸接到一本來自這股布施脈流的書，你甚至在打開這本書之前，便已在學一堂重要的佛法之課。一旦某人在佛法書籍上貼了價格標籤，你不僅得付錢買，而且你所得的，缺了一點東西：你僅得到一本有關佛法的書，而不是本身代表佛法在行動的例子。你覺得哪一本更有價值？

因此，下一次你發現自己掏錢交換佛法——無論它的形式是書籍、磁帶、光碟、佛法開示、禪修課程、密集閉關時，要記得這點。有一句俗話繼續管用——買家自負。

相關連接： 莉莉-德西爾瓦：[巴利經典中的布施](#)  
經文主題選譯：[布施](#)  
[布施與籌款有什麼關係？](#)

<http://www.accesstoinsight.org/bfaq.html#dana>

最近訂正 8-25-2006

[[首頁](#)] >> [[經誦目錄](#)]

# 巴利經誦選譯

巴英中對照

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良積

from *A Chanting Guide*

by *The Dhammayut Order in the United States of America*

原文版權所有© 1994美國上座部法宗系，僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有© 2006 良積，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。轉載時請包括本站連接，并登載本版權聲明。

## 目录

- [崇敬](#) Veneration
- [早課](#) Morning Chant
- [晨省受用品](#) Morning Reflection on the Requisites
- [晚課](#) Evening Chant
- [晚省受用品](#) Evening Reflection on the Requisites
- [身隨念](#) Contemplation of the Body
- [五禪思主題](#) Five Recollections
- [賢友偈](#) Verses on Friends
- [禮敬偈](#) Verses on Respect
- [聖諦偈](#) Verses on the Noble Truths
- [四法要義](#) Four Dhamma Summaries
- [四梵住](#) Sublime Attitudes
- [吉祥經](#) Mangala Sutta
- [三寶護衛偈](#) Cha Ratana Parita Gaathaa
- [慈經](#) Karaniya Metta Sutta
- [蘊護衛偈](#) Khandha Parita
- [佛勝吉祥偈](#) Buddha-Jaya-Mangala Gaathaa
- [勝利護衛偈](#) Jaya Parita
- [轉法輪經](#) Dhamma-cakkappavattana Sutta

[崇敬](#) 

**Veneration**

*Ukaasa, dvaara-tayena kata.m, sabba.m apaaradha.m khamatu no (me) bhante.*

We (I) ask your leave. We (I) ask you to forgive us (me) for whatever wrong we (I) have done with the three doors (of body, speech, & mind).

我(們)向您請辭。請您寬恕我(們)以(身、語、意)三門戶所犯的錯失。

*Vandaami bhante cetiya.m, sabba.m sabbattha .thaane, supati.t.thita.m saariira "nka-dhaatu.m, mahaa-bodhi.m buddha-ruupa.m, sakkaarattha.m.*

I revere every stupa established in every place, every Relic of the Buddha's body, every Great Bodhi tree, every Buddha image that is an object of veneration.

我崇敬每一座佛塔、每一片佛身舍利、每一株大菩提樹、每一尊供奉的佛像。

*Aha.m vandaami dhaatuyo, aha.m vandaami sabbaso, icceta.m ratana-taya.m, aha.m vandaami sabbadaa.*

I revere the relics. I revere them everywhere. I always revere the Triple Gem.

我崇敬佛舍利。我崇敬各處的佛舍利。我常敬三寶。

*Buddha-puujaa mahaa-tejavanto, Dhamma-puujaa mahappañño, Sa "ngha-puujaa mahaa-bhogaavaho.*

Homage to the Buddha brings great glory. Homage to the Dhamma, great discernment. Homage to the Sa"ngha, great wealth.

禮敬世尊得大尊榮。禮敬正法得大智慧。禮敬僧伽得大財富。

*Buddha.m Dhamma.m Sa "ngha.m, jivita.m yaava-nibbaana.m sara.na.m gacchaami.*

I go to the Buddha, Dhamma, & Sa"ngha as my life & refuge until reaching Liberation.

我把佛、法、僧作為生命與依止，直至證得涅槃。

*Parisuddho aha.m bhante, parisuddhoti ma.m, Buddho Dhammo Sa "ngho dhaaretu.*

I am morally pure. May the Buddha, Dhamma, & Sa"ngha recognize me as morally pure.

我是清淨的。請佛、法、僧憶持，我是清淨的。

*Sabbe satta sadaa hontu, averaa sukha-jivino.*

May all living beings always live happily, free from enmity.

願一切眾生常有喜樂，不受敵意。

*Kata.m puñña-phala.m mayha.m, sabbe bhaagii bhavantu te.*

May all share in the blessings springing from the good I have done

願一切眾生分享我善行的福果。

---

早課 

## Morning Chanting

*Araha.m sammaa-sambuddho bhagavaa.*

The Blessed One is Worthy & Rightly Self-awakened.

世尊[薄伽梵, 吉祥者]是阿羅漢[應供, 尊貴者]、正自覺醒者。

*Buddha.m bhagavanta.m abhivaademi.*

I bow down before the Awakened, Blessed One.

我頂禮世尊、覺悟者。(一拜)

*Svaakkhaato bhagavataa dhammo.*

The Dhamma is well-expounded by the Blessed One.

法由世尊善說。

*Dhamma.m namassaami.*

I pay homage to the Dhamma.

我崇敬法。(一拜)

*Supa.tipanno bhagavato saavaka-sa"ngho.*

The Sangha of the Blessed One's disciples has practiced well.

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善。

*Sa"ngha.m namaami.*

I pay respect to the Sangha.

我禮敬僧伽。(一拜)

INVOCATION (by leader):

起誦(領誦者):

*Yam-amha kho maya.m bhagavanta.m sara.na.m gataa,*

We have gone for refuge to the Blessed One,

我們已歸依世尊,

*(uddissa pabbajitaa) yo no bhagavaa satthaa*

(have gone forth on account of) the Blessed One who is our Teacher

(已出家, 以)世尊為導師,

*yassa ca maya.m bhagavato dhamma.m rocema.*

and in whose Dhamma we delight.

樂住於世尊之法。

*Imehi sakkaarehi ta.m bhagavanta.m sasaddhamma.m sasaavaka-sa"ngha.m abhipuujayaama.*

With these offerings we worship most highly that Blessed One together with the True Dhamma & the Sangha of his disciples.

以這些供奉, 我們對世尊、真法、他的聲聞僧伽弟子, 致以最高的禮敬。

*Handa maya.m buddhassa bhagavato pubba-bhaaga-namakaara.m karoma se:*

Now let us chant the preliminary passage in homage to the Awakened One, the Blessed One:

現在, 讓我們誦持禮敬覺者、世尊的初誦文:

(ALL):


(全体):

*[Namo tassa] bhagavato arahato sammaa-sambuddhassa. (Three times.)*

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One.

禮敬世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

---

贊頌佛 

Praise for the Buddha

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m buddhaabhithuti.m karoma se:*

Now let us give high praise to the Awakened One:

現在讓我們贊頌佛陀:

(ALL):

(全體)

*[Yo so tathaagato] araha.m sammaa-sambuddho,*

He who has attained the Truth, the Worthy One, Rightly Self-awakened,

如來[得悟真相者]、尊貴者、正自覺者，

*Vijjaa-cara.na-sampanno sugato lokaviduu,*

consummate in knowledge & conduct, one who has gone the good way, knower of the cosmos,

明行足、善逝者、世間解，

*Anuttaro purisa-damma-saarathi satthaa deva-manussaana.m buddho bhagavaa;*

unexcelled trainer of those who can be taught, teacher of human & divine beings; awakened; blessed;

無上調禦者、天人師、佛、世尊。

*Yo ima.m loka.m sadevaka.m samaaraka.m sabrahmaka.m,*

*Sassama.na-braahma.ni.m paja.m sadeva-manussa.m saya.m abhiñña sacchikatvaa pavedesi.*

who made known — having realized it through direct knowledge — this world with its devas, maaras, & brahmas, its generations with their contemplatives & priests, their rulers & common people;

他在親證了法之後，在這個有天神、魔羅、梵天、行者僧侶、王者平民的世界上宣講；

*Yo dhamma.m desesi aadi-kalyaa.na.m majjhe-kalyaa.na.m pariyosaana-kalyaa.na.m;*

who explained the Dhamma fine in the beginning, fine in the middle, fine in the end;

他解說的法義，始善、中善、後善；

*Tam-aha.m bhagavanta.m abhipuujayaami,*

who expounded the holy life both in its particulars & in its essence, entirely complete, surpassingly pure:

他講述的梵行，在細節與要義上，圓滿具足、清淨非凡。

*Tam-aha.m bhagavanta.m abhipuujayaami,*

*Tam-aha.m bhagavanta.m sirasaa namaami.*

I worship most highly that Blessed One,

To that Blessed One I bow my head down.

我向那位世尊致以最高的崇敬。

我俯首頂禮那位世尊。(一拜)

---

贊頌法 

Praise for the Dhamma

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m dhammaabhithuti.m karoma se:*

Now let us give high praise to the Dhamma:

現在讓我們贊頌法:

(ALL):

(全体)

*[Yo so svaakkhaato] bhagavataa dhammo,*

The Dhamma well-expounded by the Blessed One,

法由世尊善說，

*Sandi.t.thiko akaaliko ehipassiko,*

to be seen here & now, timeless, inviting all to come & see,

即時即地可見、無時相、邀人親證，

*Opanayiko paccatta.m veditabbo viññuuhi:*

leading inward, to be seen by the wise for themselves:

向內觀照、由智者各自證知。

*Tam-aha.m dhamma.m abhipuujayaami,*

*Tam-aha.m dhamma.m sirasaa namaami.*

I worship most highly that Dhamma,

To that Dhamma I bow my head down.

我向那[真]法致以最高的崇敬。

我俯首頂禮那[真]法。(一拜)

---

贊頌僧   
Praise for the Sangha

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m sa "nghaabhithuti.m karoma se:*

Now let us give high praise to the Sangha:

現在讓我們贊頌僧伽:

(ALL):

(全體):

*[Yo so supa.tipanno] bhagavato saavaka-sa "ngho,*

The Sangha of the Blessed One's disciples who have practiced well,

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善，

*Uju-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa "ngho,*

the Sangha of the Blessed One's disciples who have practiced straightforwardly,

世尊的聲聞僧伽弟子行道正直，

*Ñaaya-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa"ngho,*  
the Sangha of the Blessed One's disciples who have practiced methodically,  
世尊的聲聞僧伽弟子行道有方，

*Saamiici-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa"ngho,*  
the Sangha of the Blessed One's disciples who have practiced masterfully,  
世尊的聲聞僧伽弟子行道卓越，

*Yadida.m cattaari purisa-yugaani a.t.tha purisa-puggalaa:*  
i.e., the four pairs — the eight types — of Noble Ones:  
他們是四雙、八輩聖者：

*Esa bhagavato saavaka-sa"ngho —*  
That is the Sangha of the Blessed One's disciples —  
那便是世尊的聲聞僧伽弟子

*AAhuneyyo paahuneyyo dakkhi.neyyo añjali-kara.niiyo,*  
worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of respect,  
值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，

*Anuttara.m puññakkhetta.m lokassa:*  
the incomparable field of merit for the world:  
是世界的無上福田：

*Tam-aha.m sa"ngha.m abhipuujayaami,*  
*Tam-aha.m sa"ngha.m sirasaa namaami.*  
I worship most highly that Sangha,  
To that Sangha I bow my head down.  
我向那個僧伽致以最高的崇敬。  
我俯首頂禮那個僧伽。（一拜）

---

禮敬三寶  
与 警悟出離偈   
**Salutation to the Triple Gem**  
&  
**The Topics for Chastened Dispassion**

(LEADER):  
(領誦者):  
*Handa maya.m ratanattayappa.naama-gaathaayo ceva sa.mvega-vatthu-paridiipaka-paa.thañca bha.naama se:*  
Now let us recite the stanzas in salutation to the Triple Gem together with the passage on the topics inspiring a sense of chastened dispassion:  
現在讓我們誦持禮敬三寶與警悟出離偈：

(ALL):

(全體):

*[Buddho susuddho] karu.naa-maha.n.navo,*

*Yoccanta-suddhabbara-ñaa.na-locano,*

*Lokassa paapuupakilesa-ghaatako:*

*Vandaami buddha.m aham-aadarena ta.m.*

The Buddha, well-purified, with ocean-like compassion,

Possessed of the eye of knowledge completely purified,

Destroyer of the evils & corruptions of the world:

I revere that Buddha with devotion.

佛陀圓滿清淨，悲心似海，擁有具足清淨的智慧眼，  
是世間邪惡與垢染的摧毀者，我虔誠地禮敬那位佛陀。

*Dhammo padiipo viya tassa satthuno,*

*Yo magga-paakaamata-bhedabhinnako,*

*Lokuttaro yo ca tad-attha-diipano:*

*Vandaami dhamma.m aham-aadarena ta.m.*

The Teacher's Dhamma, like a lamp,

divided into Path, Fruition, & the Deathless,

both transcendent (itself) & showing the way to that goal:

I revere that Dhamma with devotion.

世尊之法，如一盞明燈，分爲道、果、涅槃，  
既自超世、又指明超世之道，我虔誠地禮敬那樣的法。

*Sa "ngaho sukhettaabhyatikhetta-saññito,*

*Yo di.t.tha-santo sugataanubodhako,*

*Lolappahiino ariyo sumedhaso:*

*Vandaami sa "ngaha.m aham-aadarena ta.m.*

The Sangha, called a field better than the best,

who have seen peace, awakening after the one gone the good way,

who have abandoned carelessness — the noble ones, the wise:

I revere that Sangha with devotion.

僧伽被稱爲無上福田，他們追隨善逝者證得甯靜、覺醒，

已斷除不慎——是聖者與智者：

我虔誠地禮敬那個僧伽。

*Icevam-ekant'abhipuujaneyyaka.m,*

*Vatthuttaya.m vandayataabhisa "nkhata.m,*

*Puñña.m mayaa ya.m mama sabbupaddavaa,*

*Maa hontu ve tassa pabhaava-siddhiyaa.*

By the power of the merit I have made

in giving reverence to the Triple Gem

worthy of only the highest homage,

may all my obstructions cease to be.

三寶值得最高的禮敬，以此崇敬三寶的功德之力，願我的一切障礙止息。

*Idha tathaagato loke uppanno araha.m sammaa-sambuddho,*

Here, One attained to the Truth, Worthy & Rightly Self-awakened, has appeared in the world,

在此，如來、阿羅漢、正自覺悟者，已現於世，

*Dhammo ca desito niyyaaniko upasamiko parinibbaaniko sambodhagaamii sugatappavedito.*

And Dhamma is explained, leading out (of samsara), calming, tending toward total Nibbana, going to self-awakening, declared by one who has gone the good way.

所講解的法，引導出離(輪回)、得甯靜、趨向究竟涅槃、得自覺醒、由善逝者宣說。

*Mayan-ta.m dhamma.m sutvaa eva.m jaanaama,*

Having heard the Dhamma, we know this:

我們聞法而知：

*Jaatipi dukkhaa jaraapi dukkhaa mara.nampi dukkha.m,*

Birth is stressful, aging is stressful, death is stressful,

生為苦、老為苦、死為苦，

*Soka-parideva-dukkha-domanassupaayaasaapi dukkhaa,*

Sorrow, lamentation, pain, distress, & despair are stressful,

憂、哀、痛、悲、慘苦，

*Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp'iccha.m na labhati tampi dukkha.m,*

Association with things disliked is stressful, separation from things liked is stressful, not getting what one wants is stressful,

與不愛者相處苦、與愛者離別苦、所求不得苦，

*Sa"nkhittena pañcupaadaanakkhandhaa dukkhaa,*

In short, the five clinging-aggregates are stressful,

簡言之，五種執取之蘊苦，

*Seyyathiida.m:*

Namely:

即：

*Ruupuupaadaanakkhandho,*

Form as a clinging-aggregate,

色為執蘊，

*Vedanupaadaanakkhandho,*

Feeling as a clinging-aggregate,

受為執蘊，

*Saññuupaadaanakkhandho,*

Perception as a clinging-aggregate,

想為執蘊，

*Sa"nkhaaruupaadaanakkhandho,*

Mental processes as a clinging-aggregate,

行為執蘊，

*Viññāa.nuupaadaanakkhandho.*

Consciousness as a clinging-aggregate.

識為執蘊，

*Yesa.m pariññaaya,*

*Dharamaano so bhagavaa,*

*Eva.m bahula.m saavake vineti,*

So that they might fully understand this, the Blessed One, while still alive, often instructed his listeners in this way;

世尊住世時，為使聽眾詳解這[五蘊]，常如是教誨弟子，

*Eva.m bhaagaa ca panassa bhagavato saavakesu anusaasani,*

*Bahula.m pavattati:*

Many times did he emphasize this part of his admonition:

曾多次強調這段教誡：

*"Ruupa.m anicca.m,*

"Form is inconstant,

色無常，

*Vedanaa anicca,*

Feeling is inconstant,

受無常，

*Saññaa anicca,*

Perception is inconstant,

想無常，

*Sa "nkhaaraa anicca,*

Mental processes are inconstant,

行無常，

*Viññāa.na.m anicca.m,*

Consciousness is inconstant,

識無常，

*Ruupa.m anattaa,*

Form is not-self,

色非我，

*Vedanaa anattaa,*

Feeling is not-self,

受非我，

*Saññaa anattaa,*

Perception is not-self,

想非我，

*Sa "nkhaaraa anattaa,*

Mental processes are not-self,  
行非我，

*Viññā.na.m anattaā,*  
Consciousness is not-self,  
識非我，

*Sabbe sa "nkhaaraa aniccaā,*  
All processes are inconstant,  
諸行無常，

*Sabbe dhammaa anattaati."*  
All phenomena are not-self."  
諸法非我，

*Te (WOMEN: Taa 女眾念: Taa) maya.m,*  
*Oti.n.naamha jaatiyaa jaraa-mara.nena,*  
*Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upaayaasehi,*  
*Dukkh'oti.n.naa dukkha-paretaa,*

All of us, beset by birth, aging, & death, by sorrows, lamentations, pains, distresses, & despairs, beset by stress, overcome with stress, (consider),

我們都為生、老、死所困擾，為憂、哀、痛、悲、慘所困擾，(這樣想：)

*"Appeva naam'imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaa paññaayethaati!"*

"O, that the end of this entire mass of suffering & stress might be known!"

"啊，這一整團憂苦怎樣才能止息!"

\* (MONKS & NOVICES):

(比丘與沙彌誦):

*Cira-parinibbutampi ta.m bhagavanta.m uddissa arahanta.m sammaa-sambuddha.m,*  
*Saddhaa agaarasmaa anagaariya.m pabbajitaa.*

Though the total Liberation of the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One, was long ago, we have gone forth in faith from home to homelessness in dedication to him.

雖然世尊、阿羅漢、正自覺者入般涅槃為時已久，我們信賴他、崇敬他而出家。

*Tasmi.m bhagavati brahma-cariya.m caraama,*

We practice that Blessed One's holy life,

我們修習世尊教導的梵行，

*(Bhikkhuuna.m sikkhaa-saajiiva-samaapannaā.*

Fully endowed with the bhikkhus' training & livelihood.)

(完整奉行比丘的訓練與生活。)

*Ta.m no brahma-cariya.m,*

*Imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaaya sa.mvattatu.*

May this holy life of ours bring about the end of this entire mass of suffering & stress.

願我們的梵行之力，令這一整團憂苦止息。

\* (OTHERS):

(其余者誦：)

*Cira-parinibbutampi ta.m bhagavanta.m sara.na.m gataa,*

*Dhammañca bhikkhu-sa"nghanca,*

Though the total Liberation of the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One, was long ago, we have gone for refuge in him, in the Dhamma, & in the Bhikkhu Sangha,

雖然世尊、阿羅漢、正自覺者入般涅槃為時已久，我們信賴他、崇敬他而出家。

*Tassa bhagavato saasana.m yathaa-sati yathaa-bala.m manasikaroma,*

*Anupa.tipajjaama,*

We attend to the instruction of the Blessed One, as far as our mindfulness & strength will allow, and we practice accordingly.

我們奉行世尊的教誨，盡自己的念與力，如法修行。

*Saa saa no pa.tipatti,*

*Imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriyaaya sa.mvattatu.*

May this practice of ours bring about the end of this entire mass of suffering & stress.

願我們的修行之力，令這一整團憂苦止息。

## 晨省受用品

### Reflection at the Moment of Using the Requisites

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m ta"nkha.nika-paccavekkha.na-paa.tha.m bha.naama se:*

Now let us recite the passage for reflection at the moment (of using the requisites):

現在讓我們持誦當下省思(受用品)偈:

(ALL):

(全體):

*[Pa.tisa"nkhaa yoniso] ciivara.m pa.tisevaami,*

Considering it thoughtfully, I use the robe,

仔細省思，我用衣袍，

*Yaavadeva siitassa pa.tighaataaya,*

Simply to counteract the cold,

只為禦寒，

*U.nhassa pa.tighaataaya,*

To counteract the heat,

蔽熱，

*.Da.msa-makasa-vaataatapa-siri.msapa-samphassaana.m pa.tighaataaya,*

To counteract the touch of flies, mosquitoes, wind, sun, & reptiles;

抵擋蚊蠅、風吹、日曬、爬蟲侵襲；

*Yaavadeva hirikopina-pa.ticchaadan'attha.m.*

Simply for the purpose of covering the parts of the body that cause shame.

只為遮蔽私處。

*Pa.tisa "nkhaa yoniso pi.n.dapaata.m pa.tisevaami,*

Considering it thoughtfully, I use alms food,

仔細省思，我用鉢食，

*Neva davaaya na madaaya na ma.n.danaaya na vibhuusanaaya,*

Not playfully, nor for intoxication, nor for putting on bulk, nor for beautification,

非為玩樂、非為縱情、非為增重、非為美化，

*Yaavadeva imassa kaayassa .thitiyaa yaapanaaya vihi.msuparatiyaa brahma-cariyaanuggahaaya,*

But simply for the survival & continuance of this body, for ending its afflictions, for the support of the holy life,

只為這個色身的生存與維持、為止其傷痛、為繼續梵行，

*Iti puraa.nañca vedana.m pa.tiha "nkhaami navañca vedana.m na uppaadessaami,*

(Thinking,) Thus will I destroy old feelings (of hunger) and not create new feelings (from overeating).

(要這樣思索：) 因此我要消除舊的(饑餓)之感，不造新的(飽漲)之感。

*Yaatraa ca me bhavissati anavajjataa ca phaasu-vihaaro caati.*

I will maintain myself, be blameless, & live in comfort.

我要自律、無咎、安住。

*Pa.tisa "nkhaa yoniso senaasana.m pa.tisevaami,*

Considering it thoughtfully, I use the lodging,

仔細省思，我用房舍，

*Yaavadeva siitassa pa.tighaataaya,*

Simply to counteract the cold ,

只為禦寒，

*U.nhassa pa.tighaataaya,*

To counteract the heat,

蔽熱，

*Da.msa-makasa-vaataatapa-siri.msapa-samphassaana.m pa.tighaataaya,*

To counteract the touch of flies, mosquitoes, wind, sun, & reptiles;

抵擋蚊蠅、風吹、日曬、爬蟲侵襲；

*Yaavadeva utuparissaya-vinodana.m pa.tisallaanaaraam 'attha.m.*

Simply for protection from the inclemencies of weather and for the enjoyment of seclusion.

只為抵擋不良氣候、利於獨居。

*Pa.tisa "nkhaa yoniso gilaana-paccaya-bhesajja-parikkhaara.m pa.tisevaami,*

Considering them thoughtfully, I use medicinal requisites for curing the sick,

仔細省思，我用藥品治療疾病，

*Yaavadeva uppannaana.m veyyaabaadhikaana.m vedanaana.m pa.tighaataaya,*

Simply to counteract any pains of illness that have arisen,

只為抵擋已有的病痛，

*Abyaapajjha-paramataayaati.*

And for maximum freedom from disease.

也為盡量免染疾症。

---

晚課   
Evening Chanting

*Araha.m sammaa-sambuddho bhagavaa.*

The Blessed One is Worthy & Rightly Self-awakened.

世尊是尊貴的正自覺醒者。

*Buddha.m bhagavanta.m abhivaademi.*

I bow down before the Awakened, Blessed One.

我禮敬世尊、覺悟者。(一拜)

*Svaakkhaato bhagavataa dhammo.*

The Dhamma is well-expounded by the Blessed One.

法由世尊善為解說。

*Dhamma.m namassaami.*

I pay homage to the Dhamma.

我禮敬法。(一拜)

*Supa.tipanno bhagavato saavaka-sa"ngho.*

The Sangha of the Blessed One's disciples has practiced well.

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善。

*Sa"ngha.m namaami.*

I pay respect to the Sangha.

我禮敬僧伽。(一拜)

---

INVOCATION (by leader):

起誦(領誦者):

*Yam-amha kho maya.m bhagavanta.m sara.na.m gataa,*

We have gone for refuge to the Blessed One,

我們已歸依世尊,

*(uddissa pabbajitaa) yo no bhagavaa satthaa*

(have gone forth on account of) the Blessed One who is our Teacher

(已出家，以)世尊為導師，

*yassa ca maya.m bhagavato dhamma.m rocema.*

and in whose Dhamma we delight.

樂住於世尊之法。

*Imehi sakkaarehi ta.m bhagavanta.m sasaddhamma.m sasaavaka-sa"ngha.m abhipuuujayaama.*

With these offerings we worship most highly that Blessed One together with the True Dhamma & the Sa"ngha of his disciples.

以這些供奉，我們對世尊、真法、他的弟子僧伽，致以最高的禮敬。

*Handadaani mayanta.m bhagavanta.m vaacaaya abhigaayitu.m pubba-bhaaga-namakaarañceva buddhaanussati-nayañca karoma se:*

Now let us chant the preliminary passage in homage to the Blessed One, together with the guide to the recollection of the Buddha:

現在，讓我們誦持禮敬世尊與憶念佛陀的偈句：

(ALL):

(全體):

*[Namo tassa] bhagavato arahato sammaa-sambuddhassa. (Three times.)*

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Rightly Self-awakened One.

禮敬世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

---

## 憶念佛

### A Guide to the Recollection of the Buddha

*[Ta.m kho pana bhagavanta.m] eva.m kalyaa.no kitti-saddo abbhuggato,*

This fine report of the Blessed One's reputation has spread far & wide:

世尊的盛名廣傳：

*Itipi so bhagavaa araha.m sammaa-sambuddho,*

He is a Blessed One, a Worthy One, a Rightly Self-awakened One,

他是一位世尊、尊貴者、正自覺者、

*Vijjaa-cara.na-sampanno sugato lokaviduu,*

consummate in knowledge & conduct, one who has gone the good way, knower of the cosmos,

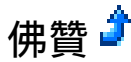
明行足、善逝者、世間解、

*Anuttaro purisa-damma-saarathi satthaa deva-manussaana.m buddho bhagavaati.*

unexcelled trainer of those who can be taught, teacher of human & divine beings; awakened; blessed.

無上調禦者、人天之師、佛、世尊。

---



## Verses in Celebration of the Buddha

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m buddhaabhigiti.m karoma se:*

Now let us chant in celebration of the Buddha:

現在讓我們贊頌佛陀:

(ALL):

(全體):

*[Buddh'vaarahanta]-varataadigu.naabhiyutto,*

The Buddha, endowed with such virtues as highest worthiness:

佛陀擁有崇高的美德:

*Suddhaabhiñaa.na-karu.naahi samaagatatto,*

In him, purity, supreme knowledge, & compassion converge.

集清淨、無上智慧、慈悲於一身。

*Bodhesi yo sujanata.m kamala.m va suuro,*

He awakens good people like the sun does the lotus.

他使善士覺醒，如日照使蓮花盛開。

*Vandaam'aha.m tam-ara.na.m sirasaa jinenda.m.*

I revere with my head that Peaceful One, the Conqueror Supreme.

我頂禮甯靜者、無上調禦者。

*Buddho yo sabba-paa.niina.m*

*Sara.na.m khemam-uttama.m.*

The Buddha who for all beings is the secure, the highest refuge,

佛陀是一切衆生安全、至高的歸依處，

*Pa.thamaanussati.t.thaana.m*

*Vandaami ta.m sirenaha.m,*

The first theme for recollection: I revere him with my head.

第一次憶念，我俯首頂禮他。

*Buddhassaahasmi daaso (WOMEN女衆念: daasii) va*

*Buddho me saamikissaro.*

I am the Buddha's servant, the Buddha is my sovereign master,

我是佛的仆侍，佛陀是我的主導宗師，

*Buddho dukkhassa ghaataa ca*

*Vidhaataa ca hitassa me.*

The Buddha is a destroyer of suffering & a provider of welfare for me.

佛陀為我摧毀苦，給我幸福。

*Buddhassaaha.m niyyaademi*

*Sariirañjiivitañcida.m.*

To the Buddha I dedicate this body & this life of mine.

我對佛陀奉獻此身此世。

*Vandanto'ha.m (Vandantii'ha.m) carissaami*

*Buddhasseva subodhita.m.*

I will fare with reverence for the Buddha's genuine Awakening.

我將奉行對佛陀真悟的崇敬。

*N'atthi me sara.na.m añña.m,*

*Buddho me sara.na.m vara.m:*

I have no other refuge, the Buddha is my foremost refuge:

我別無依止，佛陀是我的至高依止：

*Etena sacca-vajjena,*

*Va.d.dheyya.m satthu-saasane.*

By the speaking of this truth, may I grow in the Teacher's instruction.

以此真語之力，願我在尊師的教誨中成長。

*Buddha.m me vandamaanena (vandamaanaaya)*

*Ya.m puñña.m pasuta.m idha,*

*Sabbe pi antaraayaa me,*

*Maahesu.m tassa tejasaa.*

Through the power of the merit here produced by my reverence for the Buddha, may all my obstructions cease to be.

以我在此禮敬佛陀的功德之力，願我的一切障礙止息。

(BOW DOWN AND SAY):

(俯首頂禮並誦)：

*Kaayena vaacaaya va cetasaa vaa, Buddhhe kukamma.m pakata.m mayaa ya.m,*

*Buddho pa.tigga.nhatu accayanta.m,*

*Kaalantare sa.mvaritu.m va buddhe.*

Whatever bad kamma I have done to the Buddha

by body, by speech, or by mind,

may the Buddha accept my admission of it,

so that in the future I may show restraint toward the Buddha.

凡是我對佛所作的任何惡業，無論身、語、意，

願佛陀接受我的認錯，未來我會對佛陀恭敬謹慎。

---

憶念法 

## A Guide to the Recollection of the Dhamma

(LEADER):

(領誦者)：

*Handa maya.m dhammaanussati-naya.m karoma se:*

Now let us recite the guide to the recollection of the Dhamma:

現在讓我們誦持憶念法的偈句：

(ALL):

(領誦者):

*[Svaakkhaato] bhagavataa dhammo,*

The Dhamma is well-expounded by the Blessed One,

法由世尊善為解說，

*Sandi.t.thiko akaaliko ehipassiko,*

to be seen here & now, timeless, inviting all to come & see,

即使即地可見、無時相、邀人親證，

*Opanayiko paccatta.m veditabbo viññuuhiiti.*

leading inward, to be seen by the wise for themselves.

向內觀照、由智者各自證知。



## Verses in Celebration of the Dhamma

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m dhammaabhigiti.m karoma se:*

Now let us chant in celebration of the Dhamma:

現在讓我們贊頌法：

(ALL):

(全體):

*[Svaakkhaatataa]digu.na.yogavasena seyyo,*

Superior, through having such virtues as being well-expounded,

法義殊勝、有功德、已善為解說，

*Yo magga-paaka-pariyatti-vimokkha-bhedo,*

Divided into Path & Fruit, study & emancipation,

可分為道、果、學問與解脫，

*Dhammo kuloka-patanaa tadadhaari-dhaarii.*

The Dhamma protects those who hold to it from falling into miserable worlds.

持法者受法的保護，免墜惡道。

*Vandaam'aha.m tama-hara.m vara-dhammam-eta.m.*

I revere that foremost Dhamma, the destroyer of darkness.

我崇敬那樣的卓越之法，驅除黑暗之法。

*Dhammo yo sabba-paa.niina.m*

*Sara.na.m khemam-uttama.m.*

The Dhamma that for all beings is the secure, the highest refuge,

法是一切眾生安全、至高的歸依處，

*Dutiyaanussati.t.thaana.m*

Vandaami ta.m sirenaha.m,

The second theme for recollection: I revere it with my head.

第二次憶念，我俯首頂禮它。

*Dhammassaahasmi daaso (daasii) va*

Dhammo me saamikissaro.

I am the Dhamma's servant, the Dhamma is my sovereign master,

我是法的仆侍，法是我的主導宗師，

*Dhammo dukkhassa ghaataa ca*

Vidhaataa ca hitassa me.

The Dhamma is a destroyer of suffering & a provider of welfare for me.

法為我摧毀苦，給我幸福。

*Dhammassaaha.m niyyaademi*

*Sariirañjiivitañcida.m.*

To the Dhamma I dedicate this body & this life of mine.

我對法奉獻此身此世。

*Vandanto'ha.m (Vandantii'ha.m) carissaami*

Dhammasseva sudhammata.m.

I will fare with reverence for the Dhamma's genuine rightness.

我將奉行對法義真理的崇敬。

*N'atthi me sara.na.m añña.m,*

*Dhammo me sara.na.m vara.m:*

I have no other refuge, the Dhamma is my foremost refuge:

我別無依止，法是我的至高依止：

*Etena sacca-vajjena,*

*Va.d.dheyya.m satthu-saasane.*

By the speaking of this truth, may I grow in the Teacher's instruction.

以此真語之力，願我在導師的教誨中成長。

*Dhamma.m me vandamaanena (vandamaanaaya)*

*Ya.m puñña.m pasuta.m idha,*

*Sabbe pi antaraayaa me,*

*Maahesu.m tassa tejasaa.*

Through the power of the merit here produced by my reverence for the Dhamma, may all my obstructions cease to be.

以我在此禮敬法的功德之力，願我的一切障礙止息。

(BOW DOWN AND SAY):

(俯首頂禮，並念誦)

*Kaayena vaacaaya va cetasa vaa,*

*Dhamme kukamma.m pakata.m mayaa ya.m,*

*Dhammo pa.tigga.nhatu accayanta.m,*

*Kaalantare sa.mvaritu.m va dhamme.*

Whatever bad kamma I have done to the Dhamma

by body, by speech, or by mind,  
may the Dhamma accept my admission of it,  
so that in the future I may show restraint toward the Dhamma.

凡是我對法所作的任何惡業，無論身、語、意，  
願法接受我的認錯，未來我會對法恭敬謹慎。

---

憶念僧 

## A Guide to the Recollection of the Sa"ngha

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m sa"nghaanussati-naya.m karoma se:*

Now let us recite the guide to the recollection of the Sa"ngha:

現在讓我們誦持憶念僧伽的偈句：

(ALL):

(全體):

*[Supa.tipanno] bhagavato saavaka-sa"nggho,*

The Sa"ngha of the Blessed One's disciples who have practiced well,

世尊的聲聞僧伽弟子行道正善，

*Uju-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa"nggho,*

the Sa"ngha of the Blessed One's disciples who have practiced straightforwardly,

世尊的聲聞僧伽弟子行道正直，

*Ñaaya-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa"nggho,*

the Sa"ngha of the Blessed One's disciples who have practiced methodically,

世尊的聲聞僧伽弟子行道有方，

*Saamiici-pa.tipanno bhagavato saavaka-sa"nggho,*

the Sa"ngha of the Blessed One's disciples who have practiced masterfully,

世尊的聲聞僧伽弟子行道卓越，

*Yadida.m cattaari purisa-yugaani a.t.tha purisa-puggalaa:*

i.e., the four pairs — the eight types — of Noble Ones:

他們是四雙、八輩聖者：

*Esa bhagavato saavaka-sa"nggho —*

That is the Sa"ngha of the Blessed One's disciples —

那便是世尊的聲聞僧伽弟子——

*AAhuneyyo paahuneyyo dakkhi.neyyo añjali-kara.niyyo,*


worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of respect,

值得布施、值得禮遇、值得供養、值得尊敬，

*Anuttara.m puññakkhetta.m lokassaati.*

the incomparable field of merit for the world.

是世界的無上福田：

僧贊 

## Verses in Celebration of the Sa"ngha

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m sa"nghaabhigiti.m karoma se:*

Now let us chant in celebration of the Sa"ngha:

現在讓我們贊頌僧伽：

(ALL):

(全體):

*[Saddhammajo] supa.tipatti-gu.naadiyutto,*

Born of the true Dhamma, endowed with such virtues as good practice,

由真法而生，有這般善行修持的功德，

*Yo.t.thaabbidho ariya-puggala-sa"ngha-se.t.tho,*

The supreme Sa"ngha formed of the eight types of Noble Ones,

無上僧伽由八輩聖者組成，

*Siilaadidhamma-pavaraasaya-kaaya-citto:*

Guided in body & mind by such principles as morality:

以戒德指導身與心：

*Vandaam'aha.m tam-ariyaana-ga.na.m susuddha.m.*

I revere that group of Noble Ones well-purified.

我崇敬清淨的聖者僧團。

*Sa"ngho yo sabba-paa.niina.m*

*Sara.na.m khemam-uttama.m.*

The Sa"ngha that for all beings is the secure, the highest refuge,

僧伽是一切衆生安全、至高的歸依處，

*Tatiyaanussati.t.thaana.m*

*Vandaami ta.m sirenaha.m,*

The third theme for recollection: I revere it with my head.

第三次憶念，我俯首頂禮它。

*Sa"nghassaahasmi daaso (daasii) va*

*Sa"ngho me saamikissaro.*

I am the Sa"ngha's servant, the Sa"ngha is my sovereign master,

我是僧伽的仆侍，僧伽是我的主導宗師，

*Sa"ngho dukkhassa ghaataa ca  
Vidhaataa ca hitassa me.*

The Sa"ngaha is a destroyer of suffering & a provider of welfare for me.  
僧伽為我摧毀苦，給我幸福。

*Sa"nghassaaha.m niyyaademi  
Sariirañjiiivitañcida.m.*

To the Sa"ngaha I dedicate this body & this life of mine.  
我對僧伽奉獻此身此世。

*Vandanto'ha.m (Vandantii'ha.m) carissaami  
Sa"nghassopa.tipannata.m.*

I will fare with reverence for the Sa"ngaha's good practice.  
我將奉行對僧伽善修的崇敬。

*N'atthi me sara.na.m añña.m,  
Sa"ngho me sara.na.m vara.m:*

I have no other refuge, the Sa"ngaha is my foremost refuge:  
我別無依止，僧伽是我的至高依止：

*Etena sacca-vajjena,  
Va.d.dheyya.m satthu-saasane.*

By the speaking of this truth, may I grow in the Teacher's instruction.  
以此真語之力，願我在導師的教誨中成長。

*Sa"ngaha.m me vandamaanena (vandamaanaaya)  
Ya.m puñña.m pasuta.m idha,  
Sabbe pi antaraayaa me,  
Maahesu.m tassa tejasaa.*

Through the power of the merit here produced by my reverence for the Sa"ngaha, may all my obstructions cease to be.  
以我在此禮敬僧伽的功德之力，願我的一切障礙止息。

(BOW DOWN AND SAY):

(俯首頂禮，並念誦)：

*Kaayena vaacaaya va cetasaa vaa,  
Sa"nghe kukamma.m pakata.m mayaa ya.m,  
Sa"ngho pa.tigga.nhatu accayanta.m,  
Kaalantare sa.mvaritu.m va sa"nghe.*

Whatever bad kamma I have done to the Sa"ngaha  
by body, by speech, or by mind,  
may the Sa"ngaha accept my admission of it,  
so that in the future I may show restraint toward the Sa"ngaha.

凡是我對僧伽所作的任何惡業，無論身、語、意，  
願僧伽接受我的認錯，未來我會對僧伽恭敬謹慎。

## 晚省受用品

### Reflection after Using the Requisites

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m atiita-paccavekkha.na-paa.tha.m bha.naama se:*

Now let us recite the passage for reflection on the past (use of the requisites):

現在讓我們持誦過後省思(受用品)偈:

(ALL):

(全體):

[*Ajja mayaa*] *apaccavekkhitvaa ya.m ciivara.m paribhutta.m,*

Whatever robe I used today without consideration,

凡是今日我未經省思而用的衣袍，

*Ta.m yaavadeva siitassa pa.tighaataaya,*

Was simply to counteract the cold,

只為禦寒，

*U.nhassa pa.tighaataaya,*

To counteract the heat,

蔽熱，

*.Da.msa-makasa-vaataatapa-siri.msapa-samphassaana.m pa.tighaataaya,*

To counteract the touch of flies, mosquitoes, wind, sun, & reptiles;

抵擋蚊蠅、風吹、日曬、爬蟲的侵襲；

*Yaavadeva hirikopina-pa.ticchaadan'attha.m.*

Simply for the purpose of covering the parts of the body that cause shame.

只為遮蔽私處。

*Ajja mayaa apaccavekkhitvaa yo pi.n.dapatto paribhutto,*

Whatever alms food I used today without consideration,

凡是今日我未經省思而用的鉢食，

*So neva davaaya na madaaya na ma.n.danaaya na vibhuusanaaya,*

Was not used playfully, nor for intoxication, nor for putting on bulk, nor for beautification,

非為玩樂、非為縱情、非為增重、非為美化，

*Yaavadeva imassa kaayassa .thitiyaa yaapanaaya vihi.msuparatiyaa brahma-cariyaanuggahaaya,*

But simply for the survival & continuance of this body, for ending its afflictions, for the support of the holy life,

只為這個色身的生存與維持、為止其傷痛、為繼續梵行，

*Iti puraa.nañca vedana.m pa.tiha "nkhaami navañca vedana.m na uppaadessaami,*

(Thinking,) Thus will I destroy old feelings (of hunger) and not create new feelings (from overeating).

(要這樣思索:) 因此我要消除舊的(饑餓)之感，不造新的(飽漲)之感。

*Yaatraa ca me bhavissati anavajjataa ca phaasu-vihaaro caati.*

I will maintain myself, be blameless, & live in comfort.

我要自律、無咎、安住。

*Ajja mayaa apaccavekkhitvaa ya.m senaasana.m paribhutta.m,*

Whatever lodging I used today without consideration,

凡是今日我未經省思而用的房舍，

*Ta.m yaavadeva siitassa pa.tighaataaya,*

Was simply to counteract the cold,

只為禦寒，

*U.nhassa pa.tighaataaya,*

To counteract the heat,

蔽熱，

*.Da.msa-makasa-vaataatapa-siri.msapa-samphassaana.m pa.tighaataaya,*

To counteract the touch of flies, mosquitoes, wind, sun, & reptiles;

抵擋蚊蠅、風吹、日曬、爬蟲侵襲；

*Yaavadeva utuparissaya-vinodana.m pa.tisallaanaaraam'attha.m.*

Simply for protection from the inclemencies of weather and for the enjoyment of seclusion.

只為抵擋不良氣候、利於獨居。

*Ajja mayaa apaccavekkhitvaa yo gilaana-paccaya-bhesajja-parikkhaaro paribhutto,*

Whatever medicinal requisite for curing the sick I used today without consideration,

今日我未經省思而用的治病之藥，

*So yaavadeva uppannaana.m veyyaabaadhikaana.m vedanaana.m pa.tighaataaya,*

Was simply to counteract any pains of illness that had arisen,

只為抵擋已有的病痛，

*Abyaapajjha-paramataayaati.*

And for maximum freedom from disease.

也為盡量避染疾症。

身隨念 

## Contemplation of the Body

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m kaayagataa-sati-bhaavanaa-paa.tha.m bha.naama se:*

Let us now recite the passage on mindfulness immersed in the body.

讓我們誦持身隨念。

(ALL):

(全體):

*Aya.m kho me kaayo,*

This body of mine,

我的這個色身，

*Uddha.m paadatalaa,*

from the soles of the feet on up,

自足底而上，

*Adho kesa-matthakaa,*

from the crown of the head on down,

自頭頂而下，

*Taca-pariyanto,*

surrounded by skin,

為皮膚包裹，

*Puuro naanappakaarassa asucino,*

filled with all sorts of unclean things.

盛滿了種種不淨之物。

*Atthi imasmi.m kaaye:*

In this body there is:

這個色身裏有：

*Kesaa*

Hair of the head,

頭髮，

*Lomaa*

Hair of the body,

體毛，

*Nakhaa*

Nails,

指甲，

*Dantaa*

Teeth,

牙齒，

*Taco*

Skin,

皮膚，

*Ma.msa.m*

Flesh,

肉，

*Nhaaruu*

Tendons,

筋，

*A.t.thii*

Bones,

骨，

*A.t.thimiñja.m*

Bone marrow,

骨髓，

*Vakka.m*

Spleen,

脾，

*Hadaya.m*

Heart,

心，

*Yakana.m*

Liver,

肝，

*Kilomaka.m*

Membranes,

隔膜，

*Pihaka.m*

Kidneys,

腎，

*Pappaasa.m*

Lungs,

肺，

*Anta.m*

Large intestines,

大腸，

*Antagu.na.m*

Small intestines,

小腸，

*Udariya.m*

Gorge,

胃中物，

*Kariisa.m*

Feces,

屎，

*Matthake matthalu "nga.m*

Brain,

腦，

*Pitta.m*

Gall,

膽汁，

*Semha.m*

Phlegm,

痰，

*Pubbo*

Lymph,

淋巴液，

*Lohita.m*

Blood,

血，

*Sedo*

Sweat,

汗，

*Medo*

Fat,

脂，

*Assu*

Tears,

淚，

*Vasaa*

Oil,

油，

*Khe.lo*

Saliva,

唾液，

*Si"nghaa.nikaa*

Mucus,

粘液，

*Lasikaa*

Oil in the joints,

關節潤滑液，

*Mutta.m*

Urine.

尿。

*Evam-aya.m me kaayo:*

Such is this body of mine:

這便是我的色身：

*Uddha.m paadatalaa,*

from the soles of the feet on up,

自足底而上，

*Adho kesa-matthakaa,*

from the crown of the head on down,

自頭頂而下，

*Taca-pariyanto,*

surrounded by skin,

由皮膚包裹，

*Puuro naanappakaarassa asucino.*

filled with all sorts of unclean things.

盛滿了種種不潔之物。

---

## 五常念主題

### Five Subjects for Frequent Recollection

(LEADER):

(領誦者):

*Handa maya.m abhi.nha-paccavekkha.na-paatha.m bha.naama se:*

Let us now recite the passage for frequent recollection:

現在讓我們誦持常念之偈：

(ALL):

(全體):

*Jaraa-dhammomhi jara.m anatiito.*

I am subject to aging. Aging is unavoidable.

我會經歷衰老，衰老不可避免。

*Byaadhi-dhammomhi byaadhi.m anatiito.*

I am subject to illness. Illness is unavoidable.

我會經歷疾病，疾病不可避免。

*Mara.na-dhammomhi mara.na.m anatiito.*

I am subject to death. Death is unavoidable.

我會經歷死亡，死亡不可避免。

*Sabbehi me piyehi manaapehi naanaa-bhaavo vinaa-bhaavo.*

I will grow different, separate from all that is dear & appealing to me.

我會變得與過去不同，與一切可親可愛的人事分離。

*Kammassakomhi kamma-daayaado kamma-yoni kamma-bandhu kamma-pa.tisara.no.*

I am the owner of my actions, heir to my actions, born of my actions, related through my actions, and live dependent on my actions.

我是自己的業的主人、業的繼承人、因我的業而生、由我的業相聯、依我的業而活。

*Ya.m kamma.m karissaami kalyaa.na.m vaa paapaka.m vaa tassa daayaado bhavissaami.*

Whatever I do, for good or for evil, to that will I fall heir.

無論我做什麼，是善是惡，我自受業報。

*Eva.m amhehi abhi.nha.m paccavekkhitabba.m.*

We should often reflect on this.

我們應當常作此念。

---

## 賢友偈

### The Verses on Friends

*Aññadatthu haro mitto*

One who makes friends only to cheat them,

交友只為欺詐的人、

*Yo ca mitto vacii-paramo,*

one who is good only in word,

言而無信的人、

*Anupiyañca yo aahu,*

one who flatters & cajoles,

阿諛哄騙的人、

*Apaayesu ca yo sakhaa,*

and a companion in ruinous fun:

追求有害娛樂的同伴：

*Ete amitte cattaaro*

*Iti viññaaya pa.n.dito*

These four the wise know as non-friends.

這四類，智者知其非友。

*AArakaa parivajjeyya*

Avoid them from afar,

遠離他們，

*Magga.m pa.tibhaya.m yathaa.*

like a dangerous road.

如避險道。

*Upakaaro ca yo mitto,*

A friend who is helpful,

樂助的友人、

*Sukha-dukkho ca yo sakhaa,*

one who shares in your sorrows & joys,

与你分擔憂喜的人、

*Atthakkhaayii ca yo mitto,*

one who points you to worthwhile things,

指點你趨向善益的人、

*Yo ca mittaankampako,*

one sympathetic to friends:

同情友伴的人：

*Etepi mitte cattaaro*

*Iti viññaaya pa.n.dito*

These four, the wise know as true friends.

這四類，智者知其為真友。

*Sakkacca.m payirupaaseyya*

Attend to them earnestly,

殷切關心他們，

*Maataa putta.m va orasa.m.*

as a mother her child.

如母親照顧孩子。

---

[禮敬偈](#) 

## The Verses on Respect

*Satthu-garu dhamma-garu*

One with respect for the Buddha & Dhamma,

禮敬佛與法者、

*Sa"nghe ca tibba-gaaravo,*

and strong respect for the Sa"ngha,

禮敬僧伽者、

*Samaadhi-garu aataapii,*

one who is ardent, with respect for concentration,

禮敬奢摩他並精勤修習者、

*Sikkhaaya tibba-gaaravo,*

and strong respect for the Training,

禮敬訓練者、

*Appamaada-garu bhikkhu,*

one who sees danger and respects being heedful,

見危而禮敬慎行者、

*Pa.tisanthaara-gaaravo:*

and shows respect in welcoming guests:

禮敬賓客者：

*Abhabbo parihaanaaya,*

A person like this cannot decline,

這樣的人，不會退墮，

*Nibbaanasseva santike,*

stands right in the presence of Nibbana.

與涅槃同存。

---

## 四聖諦偈

### The Verses on the Noble Truths

*Ye dukkha.m nappajaananti*

Those who don't discern suffering,

不能辨識苦、

*Atho dukkhassa sambhava.m*

suffering's cause,

苦因、

*Yattha ca sabbaso dukkha.m*

*Asesa.m uparujjhati,*

and where it totally stops, without trace,

何處徹底終止苦、

*Tañca magga.m na jaananti,*

who don't understand the path,

不了解正道、

*Dukkuupasama-gaamina.m*

the way to the stilling of suffering:

滅苦之道者：

*Ceto-vimutti-hiinaa te*

They are far from awareness-release,

他們遠離心解脫，

*Atho pañña-vimuttiyaa,*

and discernment-release.

与慧解脫。

*Abhabbaa te anta-kiriyaaya*

Incapable of making an end,

不能終止，

*Te ve jaati-jaruupagaa.*

they'll return to birth & aging again.

他們會一次次重生與衰老。

*Ye ca dukkha.m pajaananti*

While those who do discern suffering,

而那些辨識苦、

*Atho dukkhassa sambhava.m,*

suffering's cause,

苦因、

*Yattha ca sabbaso dukkha.m*

*Asesa.m uparujjhati,*

and where it totally stops, without trace,

何處徹底終止苦、

*Tañca magga.m pajaananti,*

who understand the path,

理解正道、

*Dukkhuupasama-gaamina.m:*

the way to the stilling of suffering:

滅苦之道者：

*Ceto-vimutti-sampannaa*

They are consummate in awareness-release,

他們具足心解脫、

*Atho pañña-vimuttiyaa,*

and in discernment-release.

慧解脫。

*Bhabbaa te anta-kiriyaaya*

Capable of making an end,

會有終止，

*Na te jaati-jaruupagaati.*

they won't return to birth & aging ever again.

他們不再重生與衰老。

---

## 四法要義

### The Four Dhamma Summaries

*1. Upaniyyati loko,*

The world is swept away.

世界沖卷而去，

*Addhuvo.*

It does not endure.

它不持久。

*2. Ataa.no loko,*

The world offers no shelter.

世界無安居處，

*Anabhissaro.*

There is no one in charge.

無人掌管。

*3. Assako loko,*

The world has nothing of its own.

世界空無所有，

*Sabba.m pahaaya gamaniiya.m.*

One has to pass on  
leaving everything behind.

人必須把一切留在身後。

*4. UUno loko,*

The world is insufficient,

世界不滿意，

*Atitto,*

insatiable,

無饜足，

*Ta.nhaa daaso.*

a slave to craving.

受渴求的奴役。

## 四梵住 / 四無量心 The Sublime Attitudes

### *Aha.m sukhito homi*

May I be happy.

願我快樂。

### *Niddukkho homi*

May I be free from stress & pain.

願我脫離憂苦。

### *Avero homi*

May I be free from animosity.

願我不受敵意。

### *Abyaapajjho homi*

May I be free from oppression.

願我不受壓迫。

### *Aniigho homi*

May I be free from trouble.

願我免遭困難。

### *Sukhii attaana.m pariharaami*

May I look after myself with ease.

願我輕鬆照顧自己。

(*METTAA* — GOOD WILL)

慈

### *Sabbe satta sukhitaa hontu.*

May all living beings be happy.

願一切衆生快樂。

### *Sabbe satta averaa hontu.*

May all living beings be free from animosity.

願一切衆生不受敵意[無怨]。

### *Sabbe satta abyapajjhaa hontu.*

May all living beings be free from oppression.

願一切衆生不受壓迫[無瞋]。

### *Sabbe satta aniighaa hontu.*

May all living beings be free from trouble.

願一切衆生免遭困難[無憂]。

*Sabbe sattaa sukhii attaana.m pariharantu.*

May all living beings look after themselves with ease.

願一切衆生輕鬆照顧他們自己[善守各自的安樂]。

(*KARU.NAA* — COMPASSION)

悲

*Sabbe sattaa sabba-dukkhaa pamuccantu.*

May all living beings be freed from all stress & pain.

願一切衆生脫離憂苦。

(*MUDITAA* — APPRECIATION)

喜

*Sabbe sattaa laddha-sampattito maa vigacchantu.*

May all living beings not be deprived of the good fortune they have attained.

願一切衆生不失所得的善運。

(*UPEKKHAA* — EQUANIMITY)

舍

*Sabbe sattaa kammassakaa kamma-daayaadaa kamma-yonii kamma-bandhuu kamma-pa.tisara.naa.*

All living beings are the owners of their actions, heir to their actions, born of their actions, related through their actions, and live dependent on their actions.

一切衆生是自己業的主人、業的繼承人、由業而生、因業相聯、依業而活。

*Ya.m kamma.m karissanti kalyaa.na.m vaa paapaka.m vaa tassa daayaadaa bhavissanti.*

Whatever they do, for good or for evil, to that will they fall heir.

無論所作，為善為惡，他們必自承擔。

---

*Sabbe sattaa sadaa hontu*

*Averaa sukha-jiivino.*

May all beings live happily,  
always free from animosity.

願一切衆生生活幸福，永遠不受敵意。

*Kata.m puñña-phala.m mayha.m*

*Sabbe bhaagii bhavantu te.*

May all share in the blessings  
springing from the good I have done.

願一切衆生分享我行善的功德。

---

*Hotu sabba.m suma"ngala.m*

May there be every good blessing.

願你有一切善佑。

*Rakkhantu sabba-devataa*

May the devas protect you.

願天神護佑你。

*Sabba-buddhaanubhaavena*

Through the power of all the Buddhas,

以諸佛之力，

*Sotthii hontu nirantara.m*

May you forever be well.

願你永遠安康。

*Hotu sabba.m suma "ngala.m*

May there be every good blessing.

願你有一切善佑。

*Rakkhantu sabba-devataa*

May the devas protect you.

願天神護佑你。

*Sabba-dhammaanubhaavena*

Through the power of all the Dhamma,

以諸法之力，

*Sotthii hontu nirantara.m*

May you forever be well.

願你永遠安康。

*Hotu sabba.m suma "ngala.m*

May there be every good blessing.

願你有一切善佑。

*Rakkhantu sabba-devataa*

May the devas protect you.

願天神護佑你。

*Sabba-sa "nghaanubhaavena*

Through the power of all the Sangha,

以諸僧伽之力，

*Sotthii hontu nirantara.m*

May you forever be well.

願你永遠安康。

## Ma"ngala Sutta.m The Discourse on Good Fortune

[Evam-me suta.m,] Eka.m samaya.m Bhagavaa, Saavatthiya.m viharati, Jetavane Anaathapi.n.dikassa, aaraame.  
I have heard that at one time the Blessed One was staying in Savatthi at Jeta's Grove, Anathapindika's monastery.  
我聽說，有一次世尊住在舍衛城祇樹給孤獨精舍。

Atha kho aññataara devataa, abhikkantaaya rattiyaa abhikkanta-va.n.naa kevala-kappa.m Jetavana.m obhaasetvaa,  
yena Bhagavaa ten'upasa"nkami.  
Then a certain devata, in the far extreme of the night, her extreme radiance lighting up the entirety of Jeta's Grove, approached the Blessed One.

有一位天神，在深夜時分，身放強光、遍照祇樹，走近世尊。

Upasa"nkamitvaa Bhagavanta.m abhivaadetvaa ekamanta.m a.t.thaasi.  
On approaching, having bowed down to the Blessed One, she stood to one side.  
走近跟前，向世尊頂禮後，她立於一旁。

Ekam-anta.m .thitaa kho saa devataa Bhagavanta.m gaathaaya ajjhabhaasi.  
As she was standing there, she addressed a verse to the Blessed One.  
立於一旁後，她對世尊說了一段偈：

"Bahuu devaa manussaa ca  
ma"ngalaani acintayu.m  
AAka"nkhamanaa sotthaana.m  
bruuhi ma"ngalam-uttama.m.  
"Many devas & humans beings give thought to good fortune,  
Desiring well-being. Tell, then, the highest good fortune."  
"諸天與世人，想望吉祥、希求安甯，  
以此，請宣說至高的吉祥。"

"Asevanaa ca baalaana.m  
pa.n.ditaanañca sevanaa  
Puujaa ca puujaniyaana.m  
etam-ma"ngalam-uttama.m.  
"Not consorting with fools, consorting with the wise,  
Paying homage to those who deserve homage:  
This is the highest good fortune.  
"遠離愚人、親近智者、禮敬值得禮敬者：  
這是至高的吉祥。"

Pa.tiruupa-desa-vaaso ca  
pubbe ca kata-puññataa  
Atta-sammaa-pa.nidhi ca  
etam-ma"ngalam-uttama.m.  
Living in a civilized country, having made merit in the past,  
Directing oneself rightly:  
This is the highest good fortune.  
依往昔所修功德、生活於文明國土、志向端正：  
這是至高的吉祥。

*Baahu-saccañca sippañca  
vinayo ca susikkhito  
Subhaasitaa ca yaa vaacaa  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Broad knowledge, skill, discipline well-mastered,

Words well-spoken:

This is the highest good fortune.

博學、廣能、精通律議、言語善宜：

這是至高的吉祥。

*Maataa-pitu-upa.t.thaana.m  
putta-daarassa sa "ngaho  
Anaakulaa ca kammantaa  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Support for one's parents, assistance to one's wife & children,

Jobs that are not left unfinished:

This is the highest good fortune.

奉養父母、照顧妻兒、行事周全：

這是至高的吉祥。

*Daanañca dhamma-cariyaa ca  
ñāatakaanañca sa "ngaho  
Anavajjaani kammaani  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Generosity, living by the Dhamma, assistance to one's relatives,

Deeds that are blameless:

This is the highest good fortune.

布施、奉法、濟助親友、諸事無咎：

這是至高的吉祥。

*AAratii viratii paapaa  
majja-paanaa ca saññamo  
Appamaado ca dhammesu  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Avoiding, abstaining from evil; refraining from intoxicants,

Being heedful with regard to qualities of the mind:

This is the highest good fortune.

戒諸惡業、避諸醉品、心智警醒：

這是至高的吉祥。

*Gaaravo ca nivaato ca  
santu.t.thii ca kataññutaa  
Kaalena dhammassavana.m  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Respect, humility, contentment, gratitude,

Hearing the Dhamma on timely occasions:

This is the highest good fortune.

恭敬、謙卑、知足、感恩、適時聞法：

這是至高的吉祥。

*Khantii ca sovacassataa  
sama.naanañca dassana.m  
Kaalena dhamma-saakaccha  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Patience, compliance, seeing contemplatives,  
Discussing the Dhamma on timely occasions:  
This is the highest good fortune.

忍耐、受教、親見沙門、適時論法：  
這是至高的吉祥。

*Tapo ca brahma-cariyañca  
ariya-saccaana-dassana.m  
Nibbaana-sacchi-kiriya ca  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

Austerity, celibacy, seeing the Noble Truths,  
Realizing Liberation:  
This is the highest good fortune.

儉樸、獨身、親見聖諦、實證涅槃：  
這是至高的吉祥。

*Phu.t.thassa loka-dhammehi  
citta.m yassa na kampati  
Asoka.m viraja.m khema.m  
etam-ma "ngalam-uttama.m.*

A mind that, when touched by the ways of the world,  
Is unshaken, sorrowless, dustless, secure:  
This is the highest good fortune.

心觸世法，不動、不哀，無染、安住：  
這是至高的吉祥。

*Etaadisaani katvaana  
sabbattham-aparaajitaa  
Sabbattha sotthi.m gacchanti  
tan-tesa.m ma "ngalam-uttamanti. "*

Everywhere undefeated when doing these things,  
People go everywhere in well-being:  
This is their highest good fortune."

如此行持，無往不勝、隨處安甯：  
這是至高的吉祥。 "

[三寶護衛偈](#) 

**Cha Ratana Paritta Gaathaa**

***The Six Protective Verses from the Discourse on Treasures***

*Ya"nkiñci vitta.m idha vaa hura.m vaa  
Saggesu vaa ya.m ratana.m pa.niita.m  
Na no sama.m atthi tathaagatena.*

Whatever wealth in this world or the next,  
Whatever exquisite treasure in the heavens,  
Is not, for us, equal to the Tathagata.  
此界他界的一切財富，天界的一切精妙珍寶，  
對我們來說，無一可比如來之寶。

*Idam-pi buddhe ratana.m pa.niita.m  
Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Buddha.  
By this truth may there be well-being.  
這也是佛陀的精妙寶藏。

以此真言，願你有安甯。

*Khaya.m viraaga.m amata.m pa.niita.m  
Yad-ajjhagaa sakyamunii samaahito  
Na tena dhammena sam'atthi kiñci.*

The exquisite Deathless — dispassion, ending —  
Discovered by the Sakyan Sage while in concentration:  
There is nothing equal to that Dhamma.  
精妙的涅槃——離欲、止息——由釋迦聖人定中得證：  
那樣的真法無與匹比。

*Idam-pi dhamme ratana.m pa.niita.m  
Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Dhamma.  
By this truth may there be well-being.  
這也是法的精妙寶藏。

以此真言，願你有安甯。

*Yam-buddha-se.t.tho pariva.n.nayii suci.m  
Samaadhim-aanantarik'aññam-aahu  
Samaadhinaa tena samo na vijjati.*

What the excellent Awakened One extolled as pure  
And called the concentration of unmediated knowing:  
No equal to that concentration can be found.  
至尊之佛，贊歎定力的清淨，稱它為無間之智：  
那樣的正定無以匹比。

*Idam-pi dhamme ratana.m pa.niita.m  
Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Dhamma.  
By this truth may there be well-being.  
這也是法的精妙寶藏。

以此真言，願你有安甯。

*Ye puggalaa a.t.tha sata.m pasatthaa*

*Cattaari etaani yugaani honti*

*Te dakkhi.neyyaa sugatassa saavakaa*

*Etesu dinnaani mahapphalaani.*

The eight persons — the four pairs —  
praised by those at peace:

They, disciples of the One Well-Gone, deserve offerings.

What is given to them bears great fruit.

八輩與四雙，得甯靜者的贊揚：

他們 善逝者的聲聞弟子 值得供養。布施他们必有大果報。

*Idam-pi sa "nghe ratana.m pa.niita.m*

*Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Sangha.

By this truth may there be well-being.

這也是僧伽的精妙寶藏。

以此真言，願你有安甯。

*Ye suppayutta manasaa da.lhena*

*Nikkaamino gotama-saasanamhi*

*Te pattipattaa amata.m vigayha*

*Laddhaa mudhaa nibbuti.m bhuñjamaanaa.*

Those who, devoted, firm-minded,

Apply themselves to Gotama's message,

On attaining their goal, plunge into the Deathless,

Freely enjoying the Liberation they've gained.

虔誠、堅心的人們，奉行喬達摩的教誨，

證得目標、進入涅槃，安享解脫之樂。

*Idam-pi sa "nghe ratana.m pa.niita.m*

*Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Sangha.

By this truth may there be well-being.

這也是僧伽的精妙寶藏。

以此真言，願你有安甯。

*Khii.na.m puraa.na.m nava.m n'atthi sambhava.m*

*Viratta-cittaayatike bhavasmi.m*

*Te khii.na-bijjaa aviru.lhi-chandaa*

*Nibbanti dhiiraa yathaa 'yam-padiipo.*

Ended the old, there is no new taking birth.

Dispassioned their minds toward further becoming,

They, with no seed, no desire for growth,

The wise, they go out like this flame.

舊業已盡，不再重生。心有離欲，不再緣起。

無再生之種，無成長之欲，智者入滅，譬如這火焰的止息。

*Idam-pi sa "nghe ratana.m pa.niita.m*

*Etena saccena suvatthi hotu.*

This, too, is an exquisite treasure in the Sangha.

By this truth may there be well-being.

這也是僧伽的精妙寶藏。  
以此真言，願你有安甯。

慈經 

**Kara.niyya Mettaa Sutta**  
***The Discourse on Loving-kindness***

*Kara.niyyam-attha-kusalena*  
*yanta.m santa.m pada.m abhisamecca,*  
This is to be done by one skilled in aims  
Who wants to break through to the state of peace:  
爲了解脫、獲得甯靜，善達目標者應當這樣做：

*Sakko ujuu ca suhujuu ca*  
*suvaco cassa mudu anatimaanii,*  
Be capable, upright, & straightforward,  
Easy to instruct, gentle, & not conceited,  
能幹、端正、直接、易教、溫和、不自滿，

*Santussako ca subharo ca*  
*appakicco ca sallahuka-vutti,*  
Content & easy to support, with few duties, living lightly,  
知足、易養、少管事、生活簡樸，

*Santindriyo ca nipako ca*  
*appagabbho kulesu ananugiddho.*  
With peaceful faculties, masterful, modest, & no greed for supporters.  
諸根寂靜、技能完善、謙虛、對供養者不貪。

*Na ca khudda.m samaacare kiñci*  
*yena viññuu pare upavadeyyu.m.*  
Do not do the slightest thing that the wise would later censure.  
不做任何事後受智者指責之事。

*Sukhino vaa khemino hontu*  
*sabbe sattaa bhavantu sukhitattaa.*  
Think: Happy & secure, may all beings be happy at heart.  
這樣想：喜樂、平安，願一切衆生心有喜樂。

*Ye keci paa.na-bhuutatthi*  
*tasaa vaa thaavaraa vaa anavasesaa,*  
Whatever beings there may be, weak or strong, without exception,  
一切衆生，無論軟弱、強大、

*Diighaa vaa ye mahantaa vaa*

*majjhimaa rassakaa a.nuka-thuulaa,*  
Long, large, middling, short, subtle, blatant,  
長、大、中等、短小、精細、粗顯、

*Di.t.thaa vaa ye ca adi.t.thaa*  
*ye ca duure vasanti aviduure,*  
Seen or unseen, near or far,  
可見、不可見、遠、近、

*Bhuutaa vaa sambhavesii vaa*  
*sabbe sattaa bhavantu sukhitattaa.*  
Born or seeking birth: May all beings be happy at heart.  
已出生的、將投生的：願一切衆生心有喜樂。

*Na paro para.m nikubbetha*  
*naatimaññetha kathaci na.m kiñci,*  
Let no one deceive another or despise anyone anywhere,  
願人們不相互欺騙、不鄙視任何地方的任何人，

*Byaarosanaa pa.tiigha-sañña*  
*naaññam-aññassa dukkham-iccheyya.*  
Or through anger or resistance wish for another to suffer.  
不以怒意、敵意，願他人受苦。

*Maataa yathaa niya.m putta.m*  
*aayusaa eka-puttam-anurakkhe,*  
As a mother would risk her life to protect her child, her only child,  
如一位母親舍命保護親子、獨子，

*Evam-pi sabba-bhuutesu*  
*maana-sambhaavaye aparimaa.na.m.*  
Even so should one cultivate a limitless heart with regard to all beings.  
他更應當對一切衆生，長養無量慈心。

*Mettañca sabba-lokasmi.m*  
*maana-sambhaavaye aparimaa.na.m,*  
With good will for the entire cosmos, cultivate a limitless heart:  
以對全宇宙的善意，長養無量之心：

*Uddha.m adho ca tiriyañca*  
*asambaadha.m avera.m asapatta.m.*  
Above, below, & all around, unobstructed, without enmity or hate.  
自上、自下、周遭，無障礙、無敵意與恨意。

*Ti.t.thañ'cara.m nisinno vaa*  
*sayaano vaa yaavatassa vigatam-iddho,*  
Whether standing, walking, sitting, or lying down,  
as long as one is alert,  
無論站、行、坐、臥，凡清醒時，

*Eta.m sati.m adhi.t.theyya*  
*brahmam-eta.m vihaara.m idham-aahu.*  
One should be resolved on this mindfulness.  
This is called a sublime abiding here & now.  
他應當确立此念。  
這便稱為即時即地的梵住之心。

*Di.t.thiñca anupagamma*  
*siilavaa dassanena sampanno,*  
Not taken with views, but virtuous & consummate in vision,  
不受觀念左右，而有戒德與具足見，

*Kaamesu vineyya gedha.m,*  
*Na hi jaatu gabbha-seyya.m punaretiiti.*  
Having subdued desire for sensual pleasures,  
One never again will lie in the womb.  
斷除了感官貪欲，他不再投胎。

蘊護衛偈 

**Khandha Paritta**  
*The Group Protection*

*Viruupakkhehi me metta.m*  
*Metta.m Eraapathehi me*  
*Chabyaa-puttehi me metta.m*  
*Metta.m Ka.nhaa-Gotamakehi ca*

I have good will for the Virupakkhas, the Erapathas, the Chabya descendants, & the Black Gotamakas.  
我對毗樓帕卡有慈心，  
我對伊羅鉢多有慈心，  
我對舍婆後代有慈心，  
我對黑瞿曇有慈心。 [注：四詞均為蛇王族名]

*Apaadakehi me metta.m*  
*Metta.m di-paadakehi me*  
*Catuppadehi me metta.m*  
*Metta.m bahuppadehi me*

I have good will for footless beings, two-footed, four-footed, & many-footed beings.  
我對無足衆生有慈心，  
我對雙足衆生有慈心，

我對四足衆生有慈心，  
我對多足衆生有慈心。

*Maa ma.m apaadako hi.msi*  
*Maa ma.m hi.msi di-paadako*  
*Maa ma.m catuppado hi.msi*  
*Maa ma.m hi.msi bahuppado*

May footless beings, two-footed beings, four-footed beings, & many-footed beings do me no harm.  
願無足衆生不傷害我，  
願雙足衆生不傷害我，  
願四足衆生不傷害我，  
願多足衆生不傷害我。

*Sabbe satta sabbe paa.naa*  
*Sabbe bhuutaa ca kevalaa*  
*Sabbe bhadrāni passantu*  
*Maa kiñci paapam'aagamaa*

May all creatures, all breathing things, all beings — each & every one — meet with good fortune. May none of them come to any evil.  
願一切生物、一切有呼吸之物、一切衆生，它們中的每一個，有吉祥善運，  
願它們無一遭遇險惡。

*Appamaa.no Buddhō,*  
*Appamaa.no Dhammo,*  
*Appamaa.no Sa"ngho,*

The Buddha, Dhamma, & Sangha are limitless.  
佛無量、法無量、僧無量。

*Pamaa.na-vantaani siri.m-sapaani,*  
*Ahi vicchikaa sata-padii u.n.naanaabhii sarabuu muusikaa,*

There is a limit to creeping things — snakes, scorpions, centipedes, spiders, lizards, & rats.  
爬行衆生之力 蛇、蠍、百足、蜘蛛、蜥蜴、鼠 有限量。

*Kataa me rakkhaa, Kataa me parittaa,*  
*Pa.tikkamantu bhuutaani.*

I have made this protection, I have made this spell. May the beings depart.  
我作此護衛、我作此咒語。願它們離去。

*So'ha.m namo Bhagavato,*  
*Namo sattanna.m Sammaa-sambuddhaana.m.*

I pay homage to the Blessed One, homage to the seven Rightly Self-awakened Ones.  
我禮敬世尊，禮敬七位正自覺者。

## 佛勝吉祥偈

### Buddha-jaya-ma"ngala Gaathaa The Verses of the Buddha's Auspicious Victories

*Baahu.m sahassam-abhinimmita-saavudhanta.m*  
*Griimekhala.m uditā-ghora-sasena-maara.m*  
*Daanaadi-dhamma-vidhinaa jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma "ngalaani*  
*[Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma "ngal'agga.m].*

Creating a form with 1,000 arms, each equipped with a weapon,  
Mara, on the elephant Girimekhala,  
uttered a frightening roar together with his troops.  
The Lord of Sages defeated him by means of such qualities as generosity:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
[By the power of this, may you have the highest victory blessing.]  
以千手執兵器之相，魔羅身騎基裏米卡拉大象，怒吼一聲，率軍前來，  
聖者之君以布施的品質調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Maaraatirekam-abhiyujjhita-sabba-ratti.m*  
*Ghorampan'aa.lavaka-makkham-athaddha-yakkha.m*  
*Khantii-sudanta-vidhinaa jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma "ngalaani.*

Even more frightful than Mara making war all night  
Was AA.lavaka, the arrogant unstable ogre.  
The Lord of Sages defeated him by means of well-trained endurance:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
威力勝於魔羅的，是阿羅迦夜叉，急躁傲慢、連夜索戰，  
聖者之君以善修的忍耐調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Naa.laagiri.m gaja-vara.m atimattabhuuta.m*  
*Daavaggi-cakkam-asaniiva sudaaru.nanta.m*  
*Mett'ambuseka-vidhinaa jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma "ngalaani.*

Naa.laagiri, the excellent elephant, when maddened,  
Was very horrific, like a forest fire, a flaming discus, a lightning bolt.  
The Lord of Sages defeated him by sprinkling the water of good will:  
By the power of this, may you have victory blessings.  
良象那羅及力發怒時其態可怖，如森林之火、如火輪、又如閃電，  
聖者之君灑下慈心之水調服了它：以此威力，願你得勝吉祥。

*Ukkhitta-khaggam-atihattha sudaaru.nanta.m*  
*Dhaavan-ti-yojana-path'a"nguli-maalavanta.m*  
*Iddhiibhisa"nkhata-mano jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma"ngalaani.*

Very horrific, with a sword upraised in his expert hand,  
Garlanded-with-Fingers ran three leagues along the path.  
The Lord of Sages defeated him with mind-fashioned marvels:  
By the power of this, may you have victory blessings.

可怕的盜掘摩羅以人指為飾，手舉利劍、狂追三旬之路，  
聖者之君以神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Katvaana ka.t.tham-udara.m iva gabbhiniyaa*  
*Ciñcaaya du.t.tha-vacana.m jana-kaaya-majjhe*  
*Santena soma-vidhinaa jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma"ngalaani.*

Having made a wooden belly to appear pregnant,  
Ciñca made a lewd accusation in the midst of the gathering.  
The Lord of Sages defeated her with peaceful, gracious means:  
By the power of this, may you have victory blessings.

以木制腹部偽裝身孕，旃遮當眾毀謗佛陀，  
聖者之君以沈默的大度調服了她：以此威力，願你得勝吉祥。

*Sacca.m vihaaya mati-saccaka-vaada-ketu.m*  
*Vaadaabhiropita-mana.m ati-andhabhuuta.m*  
*Pañña-padiipa-jalito jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma"ngalaani.*

Saccaka, whose provocative views had abandoned the truth,  
Delighting in argument, had become thoroughly blind.  
The Lord of Sages defeated him with the light of discernment:  
By the power of this, may you have victory blessings.

薩遮迦觀點偏激、遠離真理，好爭辯、執迷不悟，  
聖者之君以明辨之光調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Nandopananda-bhujaga.m vibudha.m mahiddhi.m*  
*Puttena thera-bhujagena damaapayanto*  
*Iddhuupadesa-vidhinaa jitavaa munindo*  
*Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma"ngalaani.*

Nandopananda was a serpent with great power but wrong views.  
The Lord of Sages defeated him by means of a display of marvels,  
sending his son (Moggallana), the serpent-elder, to tame him:  
By the power of this, may you have victory blessings.

蛇王南陀优巴難陀神通廣大，卻持妄見，聖者之君遣弟子(目建連)化為蛇相，  
顯現神通調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Duggaaha-di.t.thi-bhujagena suda.t.tha-hattha.m*  
*Brahma.m visuddhi-jutim-iddhi-bakaabhidhaana.m*

*Ñaa.naagadena vidhinaa jitavaa munindo  
Tan-tejasaa bhavatu te jaya-ma "ngalaani.*

His hands bound tight by the serpent of wrongly held views,  
Baka, the Brahma, thought himself pure in his radiance & power.  
The Lord of Sages defeated him by means of his words of knowledge:  
By the power of this, may you have victory blessings.

梵天拔迦明亮有力，自以為清淨，他的雙手受妄見之蛇的緊縛  
聖者之君以智慧之言調服了他：以此威力，願你得勝吉祥。

*Etaapi buddha-jaya-ma "ngala-a.t.tha-gaathaa  
Yo vaacano dinadine sarate matandii  
Hitvaan 'aneka-vividhaani c 'upaddavaani  
Mokkha.m sukha.m adhigameyya naro sapañño.*

These eight verses of the Buddha's victory blessings:  
Whatever person of discernment  
Recites or recalls them day after day without lapsing,  
Destroying all kinds of obstacles,  
Will attain emancipation & happiness.

這八首佛勝吉祥偈：凡有明辨者，日日持頌、憶念不息，  
摧毀一切障礙，將得解脫與安甯。

[勝利護衛偈](#) 

**Jaya Gaathaa**  
***The Victory Protection***

*Mahaa-kaaruu.niko naatho  
Hitaaya sabba-paa.nina.m  
Puuretvaa paaramii sabbaa  
Patto sambodhim-uttama.m  
Etena sacca-vajjena  
Hotu te jaya-ma "ngala.m*

(The Buddha), our protector, with great compassion,  
For the welfare of all beings,  
Having fulfilled all the perfections,  
Attained the highest self-awakening.  
Through the speaking of this truth,  
may you have a victory blessing.

佛有大悲之心，是我們的護佑，  
他為眾生福祉，圓滿一切波羅蜜，自證無上覺醒。  
以此真語之力，願你得勝吉祥。

*Jayanto bodhiyaa muule*  
*Sakyaana.m nandi-va.d.dhano*  
*Eva.m tvam vijayo hohi*  
*Jayassu jaya-ma "ngale*

Victorious at the foot of the Bodhi tree,  
Was he who increased the Sakyans' delight.  
May you have the same sort of victory,  
May you win victory blessings.  
菩提樹下得勝，他為釋迦族帶來歡欣。  
願你同樣獲勝，願你得勝吉祥。

*Aparaajita-palla "nke*  
*Siise pa.thavi-pokkhare*  
*Abhiseke sabba-buddhaana.m*  
*Aggappatto pamodati*

At the head of the lotus leaf of the world  
On the undefeated seat  
Consecrated by all the Buddhas,  
He rejoiced in the utmost attainment.  
在世間蓮葉之頂，於諸佛加持的常勝寶座之上，  
他為證得至高成就而歡喜。

*Sunakkhatta.m suma "ngala.m*  
*Supabhaata.m suhu.t.thita.m*  
*Sukha.no sumuhutto ca*  
*Suyi.t.tha.m brahmacaarisu*  
*Padakkhi.na.m kaaya-kamma.m*  
*Vaaca-kamma.m padakkhi.na.m*  
*Padakkhi.na.m mano-kamma.m*  
*Pa.nidhii te padakkhi.naa*  
*Padakkhi.naani katvaana*  
*Labhantatthe, padakkhi.ne*

A lucky star it is, a lucky blessing,  
a lucky dawn, a lucky sacrifice,  
a lucky instant, a lucky moment,  
a lucky offering: i.e., a rightful bodily act  
a rightful verbal act, a rightful mental act,  
your rightful intentions  
with regard to those who lead the chaste life.  
Doing these rightful things,  
your rightful aims are achieved.  
吉祥的星辰、吉祥的祝福、吉祥的曙光、吉祥的奉獻，  
吉祥之時、吉祥之刻，  
吉祥的供養：即，正當的身業、語業、意業，對生活清淨者心意正當。  
行此正當之事，你的正當目標必得成就。

---

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/dhammayut/chanting.html>

最近訂正 3-12-2007

[\[首頁\]](#)

# 轉法輪經

巴英中對照

*Samyutta Nikaya LVI.11* 相应部

[英譯] 坦尼沙羅尊者

[中譯] 良稹

*Dhamma-cakkappavattana Sutta*

The Discourse on Setting the Wheel of Dhamma in Motion

[美國慈林寺《轉法輪經》經誦mp3下載](#)

原文版權所有©美國上座部法宗系1994，僅限於免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有 © 2006 良稹，流通條件如上。轉載時請同時登載本版權聲明。

*[Evam-me suta.m,] Eka.m samaya.m Bhagavaa,  
Baaraa.nasiya.m viharati isipatane migadaaye.*

*Tatra kho Bhagavaa pañca-vaggiye bhikkhuu aamantesi*

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Varanasi in the Game Refuge at Isipatana. There he addressed the group of five monks:

[如是我聞]，一時薄伽梵住波羅那斯仙人墜的鹿野苑。在那裏，他對五眾比丘說：

*"Dveme bhikkhave antaa pabbajitena na sevitaabaa,*

"There are these two extremes that are not to be indulged in by one who has gone forth — 比丘們，有此兩極端，隱者不可耽於其中。哪兩極？

*Yo caaya.m kaamesu kaama-sukhallikaanuyogo,*

*Hiino gammo pothujjaniko anariyo anatta-saṅghito,*

That which is devoted to sensual pleasure in sensual objects: base, vulgar, common, ignoble, unprofitable; 對於感官之物，追求感官之樂：是低級、粗鄙、庸俗、不尊貴、無益的。

*Yo caaya.m atta-kilamathanuyogo,*

*Dukkho anariyo anatta-saṅghito.*

and that which is devoted to self-affliction: painful, ignoble, unprofitable.

再者，追求自虐：是痛苦、不尊貴、無益的。

*Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma,*

*Majjhima pa.tipadaa tathaagatena abhisambuddhaa,*

*Cakkhu-kara.nii ñaa.na-kara.nii upasamaaya abhiññaaya sambodhaaya nibbaanaaya sa.mvattati.*

Avoiding both of these extremes, the middle way realized by the Tathagata — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct

knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

比丘們，避此兩極端，如來實現的中道——引生見、引生知[升起景象、升起知識]——趨向甯靜、直覺智、自覺醒、解脫。

*Katamaa ca saa bhikkhave majjhima pa.tipadaa tathaagatena abhisambuddhaa,*

*Cakkhu-kara.nii ñaa.na-kara.nii upasamaaya abhiññaaya sambodhaaya nibbaanaaya sa.mvattati.*

And what is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding?

比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知——趨向甯靜、直覺智、自覺醒、解脫，是什麼？

*Ayam-eva ariyo a.t.tha''ngiko maggo,*

*Seyyathida.m,*

*Sammaa-di.t.thi sammaa-sa''nkappo,*

*Sammaa-vaacaa sammaa-kammanto sammaa-aajiivo,*

*Sammaa-vaayaamo sammaa-sati sammaa-samaadhi.*

Precisely this Noble Eightfold Path: right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

[八聖道]正是此八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

*Aya.m kho saa bhikkhave majjhima pa.tipadaa tathaagatena abhisambuddhaa,*

*Cakkhu-kara.nii ñaa.na-kara.nii upasamaaya abhiññaaya sambodhaaya nibbaanaaya sa.mvattati.*

This is the middle way realized by the Tathagata that — producing vision, producing knowledge — leads to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding.

[四聖諦]比丘們，如來實現的中道——引生見、引生知，趨向甯靜、直覺智、自覺醒、涅槃——即此。

Ida.m kho pana bhikkhave dukkha.m ariya-sacca.m,

Now this, monks, is the noble truth of stress:

比丘們，這是苦聖諦：

*Jaatipi dukkhaa jaraapi dukkhaa mara.nampi dukkha.m,*

Birth is stressful, aging is stressful, death is stressful,

生苦、老苦、死苦，

*Soka-parideva-dukkha-domanassupaayaasaapi dukkhaa,*

Sorrow, lamentation, pain, distress, & despair are stressful,

憂、哀、痛、悲、慘苦；

*Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yamp'iccha.m na labhati tampi dukkha.m,*

Association with things disliked is stressful, separation from things liked is stressful, not getting what one wants is stressful,

與不愛者共處苦、與愛者離別苦、所求不得苦：

*Sa''nkhittena pañcupaadaanakkhandhaa dukkhaa.*

In short, the five clinging-aggregates are stressful.

簡言之，五取蘊苦。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the origination of stress:

比丘們，此為苦因聖諦：

*Yaaya.m ta.nhaa ponobbhavikaa nandi-raaga-sahagataa tatra tatraabhinandinii,*

*Seyyathiida.m,*

*Kaama-ta.nhaa bhava-ta.nhaa vibhava-ta.nhaa,*

the craving that makes for further becoming — accompanied by passion & delight, relishing now here & now there — i.e., craving for sensual pleasure, craving for becoming, craving for no-becoming.

[苦因是:] 造作再生的渴求——帶著貪與喜、於處處耽享——正是：對感官之欲的渴求、對有生的渴求、對無生的渴求。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the cessation of stress:

比丘們，此為苦的止息聖諦：

*Yo tassaa yeva ta.nhaaya asesaviraaga-nirodho caago pa.tinissaggo mutti anaalayo,*

the remainderless fading & cessation, renunciation, relinquishment, release, & letting go of that very craving.

對該渴求的無余離貪、止息、舍離、棄絕、解脫、放開。

*Ida.m kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gaaminii-pa.tipadaa ariya-sacca.m,*

And this, monks, is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress:

比丘們，此為趨向止息苦之道聖諦：

*Ayam-eva ariyo a.t.tha''ngiko maggo,*

*Seyyathiida.m,*

*Sammaa-di.t.thi sammaa-sa''nkappo,*

*Sammaa-vaacaa sammaa-kammanto sammaa-aajiiivo,*

*Sammaa-vaayaamo sammaa-sati sammaa-samaadhi.*

precisely this Noble Eightfold Path — right view, right resolve, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right concentration.

正是此八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

*Ida.m dukkha.m ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijja udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of stress.'

[對於四聖諦的責任] 比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明[眼生智生慧生明生光生]：‘此為苦聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha.m ariya-sacca.m pariññeyyanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of stress is to be comprehended.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦聖諦需深解’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha.m ariya-sacca.m pariññaatanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of stress has been comprehended.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦聖諦已深解’。

*Ida.m dukkha-samudayo ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the origination of stress.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦因聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-samudayo ariya-sacca.m pahaatabbanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the origination of stress is to be abandoned.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦因聖諦需斷棄’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-samudayo ariya-sacca.m pahiinanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the origination of stress has been abandoned.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦因聖諦已斷棄’。

*Ida.m dukkha-nirodho ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the cessation of stress.'

比丘們，我對前所聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為苦的止息聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodho ariya-sacca.m sacchikaatabbanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the cessation of stress is to be directly experienced.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦的止息聖諦需直證’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodho ariya-sacca.m sacchikatanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the cessation of stress has been directly experienced.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此苦的止息聖諦已直證’。

*Ida.m dukkha-nirodha-gaaminii-pa.tipadaa ariya-saccanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This is the noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此為趨向苦止息之道聖諦’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodha-gaaminii-pa.tipadaa ariya-sacca.m bhaavetabbanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress is to be developed.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此趨向苦止息之道聖諦需修習’。

*Ta.m kho pan'ida.m dukkha-nirodha-gaaminii-pa.tipadaa ariya-sacca.m bhaavitanti me bhikkhave,*

*Pubbe ananussutesu dhammesu,*

*Cakkhu.m udapaadi ñaa.na.m udapaadi pañña udapaadi vijjaa udapaadi aaloko udapaadi.*

Vision arose, insight arose, discernment arose, knowledge arose, illumination arose within me with regard to things never heard before: 'This noble truth of the way of practice leading to the cessation of stress has been developed.'

比丘們，我對前所未聞之法，升起視眼、升起洞見、升起明辨、升起知識、升起光明：‘此趨向苦止息之道聖諦已修成’。

*Yaavakiivañca me bhikkhave imesu catuusu ariya-saccesu,*

*Evan-ti-pariva.t.ta.m dvaadas'aakaara.m yathaabhūta.m ñaa.na-dassana.m na suvisuddha.m ahoṣi,*

*Neva taavaaha.m bhikkhave sadevake loke samaarake sabrahmake,*

*Sassama.na-braahma.niyaa pajaaya sadeva-manussaaya,*

*Anuttara.m sammaa-sambodhi.m abhisambuddho paccaññaasi.m.*

And, monks, as long as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are — was not pure, I did not claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its deities, Maras, & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & common people.

[法輪]比丘們，只要我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們，我未在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。

*Yato ca kho me bhikkhave imesu catuusu ariya-saccesu,  
Evan-ti-pariva.t.ta.m dvaadas'aakaara.m yathaabhūta.m ñāa.na-dassana.m suvisuddha.m ahosi,  
Athaaha.m bhikkhave sadevake loke samaarake sabrahmake,  
Sassama.na-braahma.niyaa pajaaya sadeva-manussaaya,  
Anuttara.m samma-sambodhi.m abhisambuddho paccaññaasi.m.*

But as soon as this knowledge & vision of mine — with its three rounds & twelve permutations concerning these four noble truths as they actually are — was truly pure, then I did claim to have directly awakened to the right self-awakening unexcelled in the cosmos with its deities, Maras, & Brahmas, with its contemplatives & priests, its royalty & commonfolk.

然而，一旦我對此四聖諦之三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們，我即在有天神摩羅梵天、沙門婆羅門、貴族平民的宇宙間宣稱已直覺此無上正自覺醒。

*Ñāa.nāñca pana me dassana.m udapaadi,  
Akuppaa me vimutti,  
Ayam-antimaa jaati,  
N'atthidaani punabbhavoti."*

The knowledge & vision arose in me: 'My release is unshakable. This is the last birth. There is now no further becoming.'

我內心升起此知見：‘我的解脫不可動搖。此為最後一生。今不再有生。’”

*Idam-avoca Bhagavaa,  
Attamanaa pañca-vaggiyaa bhikkhuu Bhagavato bhaasita.m abhinandu.m.*

That is what the Blessed One said. Gratified, the group of five monks delighted at his words.

[聖僧伽的誕生]此為薄伽梵所說。五眾比丘對薄伽梵之說隨喜、心悅。

*Imasmiñca pana veyyaa-kara.nasmi.m bhaññaamaane,  
AAyasmato Ko.n.daññaassa viraja.m viitamala.m dhamma-cakkhu.m udapaadi,*

And while this explanation was being given, there arose to Ven. Kondañña the dustless, stainless Dhamma eye:

在此解說期間，尊者喬陳如升起了無塵、無垢的法眼：

*Ya'"nkiñci samudaya-dhamma.m sabbān-ta.m nirodha-dhammanti.*

"Whatever is subject to origination is all subject to cessation."

“凡緣起者，皆趨止息。”[凡緣起之法，皆為止息之法]

*Pavattite ca Bhagavataa dhamma-cakke,  
Bhummaa devaa saddamanussaavesu.m,*

Now when the Blessed One had set the Wheel of Dhamma in motion, the earth deities cried out:

[法輪轉起]薄伽梵轉法輪之際，地神們大呼：

*"Etam-Bhagavataa Baaraa.nasiya.m isipatane migadaaye anuttara.m dhamma-cakka.m pavattita.m,  
Appa.tivattiya.m sama.nena vaa braahma.nena vaa devena vaa maarena vaa brahmunaa vaa kenaci vaa lokasminti."*

"At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deity, Maara, Brahma, or anyone at all in the cosmos."

“在波羅那斯仙人墜的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神摩羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

*Bhummaana.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Caatummahaaraajikaa devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the earth deities' cry, the deities of the Heaven of the Four Kings took up the cry.  
聞地神之呼聲，四大王天們大呼。

*Caatummahaaraajikaana.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Taavati.msaa devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the deities of the Heaven of the Four Kings, the deities of the Heaven of the Thirty-three took up the cry.  
聞四大王天之呼聲，三十三天們大呼。

*Taavati.msaana.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Yaamaa devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the deities of the Heaven of the Thirty-three, the Yama deities took up the cry.  
聞三十三天之呼聲，夜摩天們大呼。

*Yaamaana.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Tusitaa devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the Yama deities, the Tusita deities took up the cry.  
聞夜摩天之呼聲，兜率天們大呼。

*Tusitaana.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Nimmaanaratii devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the Tusita deities, the Nimmanarati deities took up the cry.  
聞兜率天之呼聲，化樂天們大呼。

*Nimmaanaratiina.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Paranimmita-vasavattii devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the Nimmanarati deities, the Paranimmita-vasavatti deities took up the cry.  
聞化樂天之呼聲，他化自在天們大呼。

*Paranimmita-vasavattiina.m devaana.m sadda.m sutvaa,  
Brahma-kaayikaa devaa saddamanussaavesu.m.*

On hearing the cry of the Paranimmita-vasavatti deities, the deities of Brahma's retinue took up the cry:  
聞他化自在天之呼聲，梵眾天們大呼：

*"Etam-Bhagavataa Baaraa.nasiya.m isipatane migadaaye  
anuttara.m dhamma-cakka.m pavattita.m,  
Appa.tivattiya.m sama.nena vaa braahma.nena vaa devena vaa maarena vaa brahmunaa vaa kenaci vaa lokasminti."*

"At Varanasi, in the Game Refuge at Isipatana, the Blessed One has set in motion the unexcelled Wheel of Dhamma that cannot be stopped by priest or contemplative, deity, Maara, Brahma, or anyone at all in the cosmos."

“在波羅那斯仙人墜的的鹿野苑，薄伽梵轉起無上法輪，沙門婆羅門、天神魔羅梵天、宇宙中任何者，皆不能阻止。”

*Itiha tena kha.nena tena muhuttena,  
Yaava brahma-lokaa saddo abbhuggacchi.*

So in that moment, that instant, the cry shot right up to the Brahma world.

於是，那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。

*Ayañca dasa-sahassii loka-dhaatu,  
Sa'nkampi sampakampi sampavedhi,*

And this ten-thousandfold cosmos shivered & quivered & quaked,

此十千宇宙在顫動、抖動、震動，

*Appamaa.no ca o.laaro obhaaso loke paaturahosi,  
Atikkammeva devaana.m devaanubhaava.m.*

while a great, measureless radiance appeared in the cosmos, surpassing the effulgence of the deities.

有一道大無量光出現在宇宙間，勝於天神的燦爛。

*Atha kho Bhagavaa udaana.m udaanesi,  
"Aññaasi vata bho Ko.n.dañño,  
Aññaasi vata bho Ko.n.daññoti."*

Then the Blessed One exclaimed: "So you really know, Kondañña? So you really know?"

其時，薄伽梵大聲道：“那么喬陳如真悟了？那么喬陳如真悟了。”

*Itihida.m aayasmato Ko.n.daññassa,  
Añña-ko.n.dañño'tveva naama.m, ahosiiti.*

And that is how Ven. Kondañña acquired the name Añña-Kondañña — Kondañña who knows.

故此，尊者喬陳如得名：阿念-喬陳如[覺悟的喬陳如]。

---

最近訂正 10-1-2007