

解脫的滋味

(A Taste of Freedom)

阿姜查 講述

果儒 譯

前言

《解脫的滋味》是非常吸引人的書名，因為身在萬丈紅塵中的我們，無論僧俗，不是被工作、家人所纏縛，就是被名韁利鎖所束縛，或被寺院的寺務所羈絆，而不得解脫。

英文版《解脫的滋味》已經印行第五版了，且內容有所增補和刪改。我用來翻譯的版本有網路版與佛陀教育基金會印行的版本，內容略有不同，尤其是阿姜查的略傳，佛陀教育基金會印行的版本內容要詳細多了。由於英譯本內容太簡略，經常語焉不詳，所以我必須一再的加以補充說明，以免讀者閱讀後，有不知所云的困惑。

讀阿姜查的著作就像品嚐一頓豐盛的法筵，讀後除了充滿法喜，也會有「心有戚戚焉」的感受。除了欣賞阿姜查通達活潑的智慧，以及他的簡明、生活化、直指人心的開示外，他的風趣、慈悲、耐心與苦行，也讓人讚嘆不已，讓吾人「雖不能至，心嚮往之」。

宋朝的理學家程頤在〈論語序說〉中提到：「今人不會讀書，如讀《論語》，未讀時是此等人，讀了後又只是此等人，便是不曾讀。」同樣的，讀阿姜查的著作，未讀時，非

常執著、強硬強勢，放不下，讀後依然故我，我執我相仍非常深重，依然「我最大」，很難相處，「便是不曾讀」。

《解脫的滋味》是我翻譯的第四本阿姜查的著作，其他三本也是篇篇精彩，一代大師阿姜查的著作之所以如此受歡迎，是因為他解門、行門俱佳，且不厭其煩的教導四眾弟子，讓後人受益無窮，並緬懷他的慈悲、智慧與風姿。

最後，非常感謝姬天子和何彩熙兩位老師惠予校對，謹此致謝。

2015/6/21 果儒 於中平精舍

目 錄

1. 訓練心 4
 2. 關於禪修 6
 3. 和諧之道 14
 4. 關於三昧的害處 19
 5. 內心的中道 22
 6. 平靜之外. 32
 7. 張開法眼 46
 8. 世俗諦與解脫 65
 9. 一無所求 74
 10. 正見—清涼處 83
 11. 跋 89
 12. 阿姜查略傳 92
- 附錄一：何其殘忍！讓高齡父母不得善終—身上插著管子，
手腳綁著，直流淚的可憐父母 94
- 附錄二：究竟解脫之道—四念處禪修法 97

訓練心

關於心，實際上心沒有什麼真的錯誤，心的本質是純淨的，心本身是平靜的，心不平靜是因為受情緒影響而迷失了。真正的心如同自然（Nature），心變得平靜或焦慮不安，是被情緒所矇蔽。

未訓練的心是愚蠢的。感官被外在的事物所欺騙，因此心有苦樂，有悲喜，但心原本沒有這些東西，悲喜不是心，是情緒在欺騙我們。未訓練的心迷失了，因而有悲喜、苦樂，所以我們認為，是我們在心煩、沮喪、安心等等。

然而，我們真正的心是不動搖的，是平靜的，就像沒有風時，樹葉是靜止不動的；當起風時，樹葉會搖動，樹葉搖動是因為風。我們的心會動搖是因為感官接觸外境，是心隨境轉的結果；如果心不隨境轉，就不會動搖。

如果我們充分了解感官印象的本質，我們的心就不會動搖。我們修行只是去觀察我們的心，所以我們必須訓練心，讓心觀察那些感官印象，而不會迷失在裡頭。我們辛苦修行的目的，是為了使心平靜，讓煩惱、貪慾不再生起。

關於禪修

正念如同生命，當我們沒有正念，
當我們失念時，就好像死了一般。

正念是心的現前（正念現前），

正念是自知與智慧生起的因，

即使當我們不再入定時，也應始終讓正念現前。

使心平靜，意指使心平衡。如果你過度強迫你的心，這是太過；如果你的心不夠專注，則會散亂，心沒有平衡點。

通常我們的心是不平靜的，一直在動，沒有力量。使心強大與使身體強壯不同，要使身體強壯，我們必須鍛鍊身體；使心強大，意指讓心平靜下來，不去想東想西。對大多數人來說，心從未平靜過，從未入定¹過，因此我們必須將心安住在某個範圍內，我們必須禪修。

如果我們強迫我們的呼吸太長或太短，這是刻意的，如此，我們的心是不會平靜的。就像當我們第一次使用踏板縫紉機，剛開始，在我們實際操作、縫製衣物之前，我們必須練習踩踏縫紉機，以便熟練的使用它。觀察出入息亦然，我

¹. 定（Samādhi）是心的安止，透過禪修讓心安住在所緣境上。

們不要在意出入息的長短與強弱，我們只要觀察出入息即可，我們只是順其自然，讓氣息自然的出入。

當自然呼吸時，我們把出入息作為我們禪修的對象（所緣境）。當我們吸氣時，剛開始，氣息是在鼻端，之後氣息到了胸腔，最後氣息到了腹部，這是出入息的通道。當我們呼氣時，剛開始，氣息是在腹部，之後，氣息到了胸腔，最後，氣息到了鼻端。

我們只觀察氣息出入的過程，在鼻端、胸腔和腹部，之後，再觀察出息，氣息在腹部、胸腔和鼻端，我們觀察這三個點，使心更穩定，並限制心的活動，以便讓正念和自我覺知易於生起。當我們習於觀察這三個點時，我們可以把這三點放下，去觀察出入息，只專注在空氣出入時經過的鼻端或上唇，我們不必跟著氣息，只需觀察鼻端，讓正念現前，在這個點上，觀察氣息的出與入。

不必想任何事情，當下只專注在出入息上，持續的正念現前，無須他顧，只須專注在出入息上，不久，心變得平靜，純淨的呼吸，身心皆輕安，這是禪修時的正確狀態。

當打坐時，心變得平靜，無論有什麼狀況，我們應該有所覺知，知道有什麼狀況生起。此時，心是平靜的，有「尋」

禪支，「尋」是把心瞄準在禪修的所緣境上。如果沒有正念，不專注，將沒有「尋」禪支，有了「尋」，然後「伺」隨之生起，「伺」是持續專注在所緣境上。此時，各種微細的心法（Mental impressions）可能不時的生起，而我們的自我覺知是非常重要的，無論發生什麼事，我們都必須持續的覺知。

當我們更深入禪定時，我們能覺知我們禪修的狀況，知道心是否更專注，此時，專注和覺知都存在。

有一顆平靜的心，並非指什麼也沒發生，心法確實會生起。例如，當我們談論初禪時，我們說它有五禪支：尋、伺、喜、樂、心一境性。隨著尋、伺的生起，持續專注在所緣境上，喜、樂也生起了。心必須在平靜狀態，這四禪支才會生起。

第五禪支是心一境性或住心一境。你可能想知道：也有其他的禪支時，如何能達到心一境性，這是因為他們都在平靜的基礎上而變得專一，這是三昧（samādhi）的狀態，這不是每天的心的狀態，而是入定時的境界。禪修時，有五種禪支，但這些禪支不會干擾內心的平靜。有「尋」，但是它不會干擾心；伺、喜、樂生起，也不會干擾心，入住初禪有這五禪支。

我們無須稱之為初禪、第二禪、第三禪等，讓我們稱之為平靜的心。當心逐漸平靜時，會無尋無伺，只剩下喜、樂。為什麼會無尋無伺？因為當心變得更平靜，尋與伺太粗糙而不存在。當無尋無伺時，在這個階段，大喜可能生起，眼淚可能撲簌簌的往下流淌。當進入更深的定時，喜的感受也沒有了，只剩下樂和心一境性，最後，甚至樂也沒有了，心變得非常平靜，只有捨心和心一境性，其它的禪支全部消失，心如如不動。

一旦心平靜下來，只有捨心和心一境性，關於此，你毋須思考太多，這是自然而然的，這是平靜的心。此時，心不會昏沉，五蓋（貪慾、嗔、掉悔、昏沉、疑）全都捨離。但如果心力不夠強大，而正念也很弱時，心中將會生起各種有關外在事物的念頭。

心雖然平靜，但這好像是有雲霧般的平靜，這不是一般的昏睡，一些印象會顯現，或許我們會聽到聲音，或看見一條狗或其它事物。雖然顯現的景象不清楚，但也不是夢，這是因為五禪支已經不平衡，而且很微弱。

心會在這平靜的狀態下捉弄人，有時，一些景象會出現，而禪修者可能無法正確分辨所發生的事。我在昏睡嗎？不。我在作夢嗎？不，這不是夢。這些景象在平靜的心中生

起，但是如果心真的平靜和清明，我們不會懷疑所出現的各種景物和景象。有一些問題不會生起，例如：我那時逐漸昏睡了嗎？我睡著了嗎？我迷失了嗎？因為這些是心的特徵，心會懷疑：「我是睡著了還是醒著？」此時，心是模糊的，心逐漸迷失，就像月亮躲在雲後一般，你仍能看見月亮，但是被雲遮住的月亮變得模糊不清，不像從雲後面出現的月亮，清楚、輪廓鮮明，又明亮。

當心是平靜的，並具足正念正知時，對於我們遇到的各種現象，將沒有疑惑。心會超越五蓋，我們會清楚的覺知在心裡生起的所有念頭，我們沒有疑惑，因為心是清楚和清明的，入定的心就像這樣。

然而有些人覺得很難入定，因為他們不習慣打坐。有些人有定，但不夠強大穩固；而有些人能透過用智慧，用觀察或發現事情的真相，以解決問題等方式來獲得平靜。這是用智慧而不是定力。

要使內心平靜，打坐不是必要的，例如，問你自己：「那是什麼？」並且就地解決你的問題，有智慧的人是這樣處理事情的，或許他真的不能獲得高層次的定，但他培養了一些定力，足以增長智慧。

就像在農地種植稻米和種植玉米之間的差別。人們靠稻米來維持生計多於靠玉米來維生。我們的修行也是這樣，通常我們用智慧來解決問題，當我們看見真相、真理時，內心會平靜下來。這兩種方式是不同的，有些人有洞察力，有深湛的智慧，但沒有多少定（三昧）。當他們打坐時，他們不太平靜，他們想很多，想東想西，直到最後，他們思考苦樂，並且看見苦樂的真相。

有些人喜歡內觀甚於禪定，無論行、住、坐、臥，都可能證悟法（Dhamma），由於親自觀察，他們了知實相而沒有疑惑，因而內心平靜。

另有些人只有很少的智慧，但是定卻非常強大，他們能迅速進入非常深的定，但沒有很多智慧，他們不知觀察他們的煩惱，他們對煩惱所知不多，因此無法解決他們的問題。

無論我們屬於哪一種人，我們都必須去除錯誤的觀念（邪見），只留下正見；我們必須讓散亂的心平靜下來。

止與觀，都在相同的地方結束。止與觀，是修行的兩種方法，不可偏廢，我們不能廢棄其中一種，必須有止有觀。

在禪修時，是正念在觀察所生起的各種禪支。透過修行來培養正念，正念可以幫助其他禪支的生起。正念如同生命一般，當我們沒有正念、失念時，就像死了一般。如果沒有正念，我們的言行將沒有意義。

正念是自我覺知和智慧生起的因，如果沒有正念，我們所培養的任何美德都是不完美的。當我們行、住、坐、臥時，必須以正念來觀察我們的四種威儀。即使當我們不在定中，也應該始終正念現前。

無論我們做什麼，我們要小心從事，慚愧心¹會生起，我們會對我們所犯的錯誤感到慚愧，當慚愧心生起時，我們的正念也會現前。當正念現前時，就不會失念。即使我們沒有在打坐，也會正念現前。

因為有正念，所以慚愧心會生起，因此我們要培養正念。這是觀察我們所做所為，以及過去已經做的「法」，正念是非常實用的。

我們應該認識自己，如果我們像這樣認識自己，就能明辨是非，解脫之道會變得很清楚，而所有的羞恥心也會消失，智慧會生起。

¹ 這種慚愧感是來自於深信因果，而非情感上的認為「有罪」。

我們可以把修行的大綱歸納為戒、定、慧三學。自制或自我控制是戒；心的專一、住心一境是定；對修行有全面的了知和證悟是慧。總之，修行的內容是戒、定、慧三學，換句話說，即修「道」，修習解脫之道，別無其他。

和諧之道

有了正定，
無論達到哪種層次的安止，
都能自我覺知，具足正念正知。
這種三昧能引生智慧，禪修者不能失去它。

今天我想問你們：「你們確信，你們在禪修時沒有疑惑嗎？」我會這樣問，是因為近來有很多人教禪修，僧眾與在家居士都有，我擔心你們會猶豫和有疑問。如果我們有正知，能清楚的了解，我們會讓心平靜和堅定。

我們應該知道八正道就是戒、定、慧¹三學。修行之道就是八正道，我們修行是為了圓滿八正道，終至究竟解脫。

¹ 八正道中的正語、正業、正命屬於戒學；正念、正定屬於定學；正精進、正見、正思惟屬於慧學。請參閱《中阿含經》卷第五十八，210，（法樂比丘尼經）第九：法樂比丘尼答曰：「非八支聖道攝三聚，三聚攝八支聖道，正語、正業、正命，此三道支聖戒聚所攝；正念、正定，此二道支聖定聚所攝；正見、正思惟、正精進，此三道支聖慧聚所攝。」（T.2, 788c）

當打坐時，我們被告知要閉上眼睛，不要看任何東西，因為當下我們將直接觀察心。當我們閉上眼睛時，我們專注於出入息，把心放在出入息上，讓正念現前。當禪修的過程非常平順時，我們會觀察出入息、感受，以及各種心境。

當我們打坐時，觀察出入息，心想：我在獨自打坐。沒有人坐在你旁邊，什麼也沒有。要習慣於獨自打坐，直到我們放下所有外在的事物，只專注在出入息上。如果你在想：這個人坐在這裡，那個人坐在那裡。你的心將不得平靜，心無法專注，請把這些念頭放下，直到你覺得沒有人坐在你旁邊，什麼也沒有，直到你的心不再動搖，或對你週遭的環境不再感興趣。讓氣息自然的出入，不要強迫氣息變短或變長，只要坐著觀察氣息的出與入。

當你的心放下所有的外在事物時，汽車的聲音等不會再干擾你，無論是色塵還是聲音，沒有什麼會干擾你，因為心不再接受他們，你的心會專注在出入息上。如果心被干擾，無法專注在出入息上，此時，盡可能深呼吸，然後全部呼出，直到毫無剩餘。這樣做三次，然後專注在呼吸上，你的心就會變得平靜，會很自然的平靜一會兒，掉舉和散亂可能會再出現，此時，專注，再次深呼吸，然後將你的注意力放在出入息上，如此一再反覆練習。

當你一再練習時，你會變得很熟悉，心會放下所有的外在事物，外在的事物將不會干擾心，正念會現前。

當心變得更平靜時，出入息亦然，感覺（Feelings）會變得越來越好，身心皆輕安。我們專注在出入息上，我們清楚的觀察出息和入息，我們清楚的觀察整個過程，我們會發現戒、定、慧同時生起，這是和諧之道。當有這種和諧時，我們的心不會散亂，會住心一境，這是定（三昧）。

在觀察出入息很長時間後，我們會變得非常熟練；「覺知出入息」將逐漸消失，最後只剩下覺知。出入息變得如此平靜而消失。或許我們只是坐著，好像根本沒有呼吸，實際上有出入息，但似乎又沒有。這是因為心已到最平靜的狀態，只有覺知，已經超越了出入息。

當不再覺知有出入息時，我們禪修的目標（所緣境）是什麼？我們只是保持覺知，即覺知沒有出入息。此時，意想不到的事情可能會發生，有些人會有所體驗，有些人則不然，如果他們發生了，我們應有堅定而強大的正念。有些人發現沒有出入息而大吃一驚，他們擔心他們會死。此時，我們應該如實的知道情況，我們覺知沒有出入息，並且把這作為覺知的目標。

我們可以說，這是入定的最穩固、最平靜的狀態，只有心一境性（住心一境），心不動搖，此時，或許身體會變得非常輕，好像根本沒有身體一般，我們好像坐在空無一物的空間裡，一切皆空。雖然這似乎很不尋常，但你應該知道沒什麼好擔心的，要如此堅定的安住你的心。

當心非常專注時，沒有感官印象（sense impressions）會干擾心，禪修者可以入定很長的時間，沒有苦受會干擾我們。當我們的定力已經到達這種層次時，當我們想出定時，我們可以自在的出定。我們能出定自在，不是因為我們感到厭煩或疲倦而出定，我們之所以出定，是因為現在我們已有足夠的定力，我們感到輕安自在，對於出定、入定，我們根本沒有問題。

如果我們能培養這種三昧，那麼，如果我們坐三十分鐘或一個小時，心將清涼和平靜許多天。當心如此清涼和平靜時，心是清淨的。無論我們經歷什麼，心會接受和觀察，這是一種三昧的果。

戒、定、慧三學各有其功能。戒、定、慧像一個循環，我們可以在平靜的心中觀察他們。當心安止時，心有「慧」的平靜和自制力，也有「定」的力量。當心變得越專注，也會變得更平靜，而持戒讓心更清淨。當我們持戒更精嚴，心

會變得更清淨，這有助於增長定力。當定力穩固的生起時，也有助於智慧的生起。戒、定、慧相輔相成，彼此像這樣互相關連。

最後，我們應該觀察從修道所產生的力量，因為這是生起觀智和智慧的力量。

關於三昧的害處

對禪修者而言，三昧（定）能帶來許多害處與益處，你不能說：三昧是有害無益的，或有益無害。對沒有智慧的禪修者而言，三昧是有害的；而對有智慧的禪修者而言，三昧會帶來許多好處，三昧能生起觀智。

對禪修者最有害的是安止定，這種定有深深的、持續的安止，這種定讓心平靜。當內心平靜時，則快樂生起；當快樂時，會生起執著與執著樂。

此時，禪修者不想思考其它事情，他只沉溺於那愉快的感覺（樂受）。當我們禪修很長一段時間，或許我們能迅速入定，一旦我們開始觀察禪修的所緣境，心即進入安止，我們不想出定去觀察任何事物，我們會執著這種快樂，這對禪修者而言是有害的。

禪修時，我們必須入近行定¹，當我們的心非常平靜時，我們出定並觀看外面的活動。以平靜的心觀察外在的事物，

¹ 近行定 (upacāra-samādhi)：指已經降伏五蓋，接近禪那的定力，具有五禪支，但不穩定。

能生起智慧。這很難理解，因為這很像平常的思考和想像。

當念頭生起時，我們可能會認為心不平靜，實際上，那念頭是在平靜的心中生起，雖有念頭，但不會干擾平靜的心。為了思考，我們會有念頭生起，我們不是毫無目的思考，不是漫無目的讓念頭生起，是從平靜的心中生起某些念頭，這稱為「止中有覺，覺中有止」（安止中有覺知，覺知時有安止），如果這只是一般的思考和想像，心會不平靜，會被干擾。我沒談論一般的思考，我說的是來自平靜的心的一種覺知，稱之為觀，智慧於焉生起。

定有正定和邪定。所謂邪定是指心進入安止而毫無覺知。禪修者可以坐兩小時或坐一整天，卻不知道心在何處，或發生了什麼事，一無所知，只有安止，這是不圓滿的安止，因為沒有自我覺知。

禪修者可能認為他已經達到極至，因此他不想觀察任何事物。此時，三昧（定）或許是禪修至該層次者的敵人，因為沒有分辨是與非的覺知，所以智慧無法生起。

有了正定，無論進入哪種層次的安止，都有覺知，具足正念正知，因此，定能生慧，禪修者不能沒有正定，而且應該有所了解。你不能沒有覺知，自始至終都要有正念正知，

這種三昧沒有害處。

你可能想知道，「定」有哪些益處，智慧如何從定中生起？當已達到某種層次的正定時，智慧隨時會生起。當眼見色，耳聞聲，鼻嗅香，舌嚐味，身體接觸外物，以及心接觸外塵時，在所有四威儀中，心對這些感官印象具有正念正知，不會心隨境轉。

當心有智慧時，心不會去簡擇。無論採取何種姿勢，我們知道樂與苦的生起。我們放下苦與樂，不執著，這叫做正行，在四威儀中正確修行。除了這四種威儀—身體的各種姿勢，禪修者始終要有正念正知。當定已正確發展，智慧也會生起，這是「觀智」，是了知實相的智慧。

有兩種平靜：粗的和細的，來自三昧的平靜是粗的。當心平靜時，則有樂。苦與樂是有（becoming）與生（birth）的本質。如果我們仍執取他們，將無法脫離生死輪迴，因此樂不是平靜，而平靜也不是樂。

另一種平靜是來自智慧。我們不要把平靜與快樂混淆。我們知道：解脫者的心觀察苦與樂時都是平靜的。來自智慧的平靜不是快樂，而是觀察到苦與樂的實相，不會去執取他們，心會超越苦與樂，這是佛教徒修行的真正目的。

內心的中道

佛教的教導是要我們棄惡修善，當已經棄惡修善時，我們必須放下善與惡。我們已經聽了許多關於善與惡的開示，因此，我想談中道，中道就是超越善與惡之道。

所有的法談（Dhamma talks）和佛陀的教法只有一個目的：對那些尚未解脫者指出離苦的方法。這些教法的目的是要讓我們有正知正見。如果我們的知見不正確，那麼，我們將不得解脫，無法脫離苦。

當諸佛證悟時，他們第一次說法即宣說這兩種極端：沉湎於樂和陷溺於苦。這兩種都有所偏執，凡是耽溺於感官之娛者，他們的心是波動的，不得安寧，無法平靜下來，這是生死輪迴之因。

證悟者發現一切眾生都處在這兩種極端中，從未看見中道，為了指出兩者的缺失，佛陀教導我們中道。因為我們仍然執著於樂，因為我們仍然有慾望，我們一直在苦與樂中過生活。佛陀宣稱這兩種極端各有所偏，這不是禪修者修行的方式，也不是平和的方法，這兩種方法是沉湎於樂與陷溺於苦，換句話說，是懈怠與緊繃兩種方式。

如果你觀察自己的心，不斷的觀察，你會發現心中充滿憤怒、哀傷，繼續觀察下去，只有艱辛和痛苦。如果你不再沉湎於樂，這意味著你已經捨離快樂。苦與樂，這兩種狀態是不平靜的。佛陀教我們把苦與樂都放下，這是正確的修行，是中道。

中道，不是指我們的身體和言語，而是指我們的心要合乎中道。當我們不喜歡的某種印象出現時，會影響心情，使心散亂，當心被干擾時，這不是好現象。當我們喜歡的印象生起時，我們的心會去執取這種愉悅，這也不是好現象。

我們不要痛苦，我們想要快樂，實際上，快樂只是痛苦的一種微細的狀態。苦本身是粗糙的狀態，苦與樂如同一條蛇，蛇的頭是「苦」，蛇尾是「樂」。蛇頭真的很危險，它有毒牙，如果你去碰它，它會立刻咬你，不要只在乎蛇的頭，即使你去抓蛇尾，它會轉身咬你，因為頭與尾同屬一條蛇。

同樣的，苦與樂或愉悅與悲哀，來自相同的父母—欲望，因此，當你愉快時，心會不平靜，真的不平靜，例如，當我們得到我們喜歡的東西時，例如財富、名望、稱譽、快樂，我們因而高興。此時，我們的心會感到不安，因為我們害怕失去它，這種害怕的心是不平靜的，之後，我們可能真的失去它，我們會因而受苦。

如果你不自知，即使你是愉快的，痛苦即將來臨。這就像你抓住蛇的尾巴，如果你不放手，蛇會咬你。因此，無論是蛇尾或蛇頭，亦即無論是苦是樂，它們都有生命輪轉的特性，有無窮無盡的變化。

佛陀以戒、定、慧三學作為通向解脫，通向證悟的方法，戒、定、慧三學是滅苦之「道」。佛教的目標是解脫、平靜，而平靜來自於徹底了解所有事物的本質。如果我們仔細觀察，我們會發現內心的平靜不是快樂，也不是不快樂，兩者皆非才是真諦。

佛陀要我們去覺知和觀察我們的心。只有透過心的活動，我們才會了解人心。真正的「初心」無從得知，初心應該是不動搖的，如如不動。當快樂生起時，這時心會迷失，心會動搖。當心動搖時，我們會執取、執著那些事物。

佛陀已經指出修行的道路，但是我們還沒有去修習，如果有的話，我們只是在口頭上談論而已。我們的心和言語仍不一致，我們只會空談，但佛教不是用來談論的，佛教有圓滿的實相（truth）的知識，如果我們已經了解實相，那麼，就不需要其他的教法了。如果我們不了解實相，即使在聽經聞法，也沒有真的在聽，這是為什麼佛陀說：「覺悟者只是指路者，指出修行之道，滅苦之道。」佛陀無法為我們修行，

因為「實相」是不落言詮的，必須親修實證。

佛陀所說的法只是譬喻，是要使我們的心能看見實相，如果我們看不到實相，我們必定受苦。例如，我們通常說「行」(saṅkhāra)，當「行」指身體時，每個人都會說它，事實上，我們之所以有問題，是因為我們不了解「諸行」的本質，因此，會對「諸行」產生執取。因為我們不知道身體的本質，所以我們會受苦。

舉個例子：假如某個早上，你走路去工作，有人在街道的對面對你大吼大叫，辱罵你，羞辱你，你一聽到這辱罵、羞辱，你的心情就改變了，你不再愉悅，你感到憤怒，受到傷害。那個人辱罵你，當你被辱罵時，你會生氣，即使你已經回到家，你仍然在生氣，因為你想報復。

幾天後，有人到你家，說道：「嗨！前些日子辱罵你的那個人是瘋子，他已經發瘋很多年了，像罵你那樣，他也辱罵其他人，沒有人會在意他說什麼。」你一聽到這些話，就突然放下了，不再生氣。這些日子，你內心的憤怒和受到的傷害完全消失了。為什麼？因為你已經知道事情的真相，以前，你不知道，你以為那個人是正常的，因此你憤怒，這種錯誤的認知讓你受苦，一旦你知道真相，就完全改變了：「喔！他是瘋子！這說明一切。」

當你了解真相時，你感覺好多了。已經知道真相了，那麼你會放下；如果你不知道那人是瘋子，你會陷入其中，因而受苦。當你認為辱罵你的人是正常人時，你可能想殺了他；當你知道真相時，原來他是瘋子，你覺得好多了，這是得知實相之智。

見「法」者有類似的經驗，當貪、嗔、癡消失時，他們以同樣的方式消失。當我們不知道我們生起的念頭時，我們能做什麼？我們有許多的貪與嗔，這是沒有正知。這與「當我們認為瘋子是頭腦清醒的正常人時」是一樣的。當我們發現他是瘋子時，我們的擔憂消失了。只有當你的心見法時，才能根除執著。

這與我們稱之為「行」的這個身體是一樣的。雖然佛陀已經解說過：它不是真實的或真我，但我們仍然不同意，我們頑固的執著它。如果身體會說話，它會整天告訴我們：「你知道，你不是我的擁有者。」實際上，身體一直告訴我們，只是它是以「法」的語言來告訴我們，所以我們不能了解。

例如，我們的感官：眼睛、耳朵、鼻子、舌頭，以及身體不斷的改變，但是我們從未看見他們向我們請求允許改變，甚至一次也不曾。同樣的，當我們頭痛或胃痛時，身體從未先請求允許，而是要痛就痛，遵循自然的法則。這顯示

身體不承認有誰是它的擁有者，它沒有擁有者。佛陀把身體描述為沒有實體的東西。

我們不了解法 (Dhamma)，因此我們也不了解「諸行」，我們認為諸行是我們自己，認為諸行屬於我們或屬於其他人，這會引起執取，當有了執取，「有」(becoming) 隨之生起；一旦「有」生起，則有生 (birth)；一旦有了「生」，則有老、病、死，而無量無邊的憂悲苦惱亦隨之生起，這是緣起¹。

我們說：「無明緣行，行緣識等。」這些緣起法都由心生。當我們接觸我們不喜歡的事物時，如果我們沒有正念，無明就會生起，苦也會立刻生起。心念的變化是如此快速，以致於我們跟不上他們。同樣的，當你從樹上掉下來時，當你來不及反應時，你已經跌落在地上，實際上，你已經穿過許多樹枝和樹幹，但是你不能算出他們有幾根，當你掉落時，你不會記得經過幾根樹枝，你只是往下掉，然後慘叫一聲！

緣起法亦然。如果我們以經典所說來區分十二緣起，我們會說：無明緣行 (volitional activities)，行緣識，識緣名

¹ 緣起 (Paṭiccasamuppada)：指有為法的十二緣起，這是佛教的基本教義之一。

色，名色緣六處（six sense bases），六處緣觸，觸緣受，受緣愛（wanting,），愛緣取（clinging），取緣有（becoming），有緣生，生緣老死、憂悲苦惱。當你接觸你不喜歡的事物時，苦會立刻生起。實際上，苦受是如鏈子般的緣起法的結果。這是為何佛陀教導他的弟子們，去觀察和徹底了知自己的心。

當人們出生在世間時，他們沒有名字，一旦生下來，我們便為新生兒取名字，這是習俗（世間法）。為了方便而取名字，以便互相稱呼。經典亦然，我們將佛法分門別類，是為了方便研究真諦。同樣的，一切事物都只是「諸行」，他們只是生起的有為法。

佛陀說：「諸行（有為法）是無常、苦、無我的，是不穩固的。」我們沒有深入了解佛陀的意思，我們的了解是不正確的，因此我們有錯誤的見解（邪見）。這種邪見是視「諸行」為我們自己，我們是「諸行」，或者把快樂與不幸當作是我們自己，這種看法沒有正知，不知道事物的本質。事實上，我們不能強迫所有事情都順從我們的願望，他們順從自然的法則。

有個簡單的例子：假定你坐在高速公路的中間，有許多汽車和卡車在你旁邊經過，你不能對汽車生氣並大喊：「不

要在這裡開車！」這是高速公路，你不能這樣喊。這時，你會做什麼？你走下高速公路。高速公路是汽車跑的地方，如果你不要汽車在那裡，你會痛苦。

對「諸行」而言，也是一樣的，我們說：他們干擾我們。當我們打坐並聽到聲音時，我們會想「這聲音干擾我」。如果我們認為這聲音干擾我們，那麼我們會因此而受苦。如果我們深入觀察，我們會發現是我們的心跑出去干擾這聲音。聲音僅僅是聲音，如果我們如此了解，將不受干擾，我們把它放下。

我們觀察聲音是一件事，我們是觀察者又是另一件事。如果有人認為聲音干擾他，這是沒有觀察自己的人，他真的沒有觀察自己，一旦你觀察自己，那麼你會感到自在。聲音只是聲音，你為什麼要去執著它？實際上，你會發現是你的心跑出去干擾這聲音。

這是有關真諦的知識，你看見兩邊，因此你有平靜的心；如果你只看到一邊，你會受苦。一旦你看見兩邊，那麼，你遵循中道，這是正確的修行，也是我們所謂的「釐清見解」。

同樣的，「諸行」的本質是無常和壞滅，但我們想要抓住他們，我們帶著他們，貪戀他們，我們希望他們是真的，我們想在不真實的事物中尋找真實的事物。凡是像這樣觀看並執取「諸行」為自我的人會受苦。佛陀要我們思考此事。

修行「法」，不在於你是比丘、沙彌或是在家居士，而取決於你是否有正確的了解。如果我們的了解是正確的，我們的心會平靜下來。每個人都有機會修行「法」，去思惟「法」，我們都思考相同的事情。如果你的心很平靜，這是完全一樣的平靜，是相同的「道」，有相同的修行方法。

因此，無論僧俗，佛陀教所有人去修行，去了知「諸行」的實相。當我們知道真相時，我們要放下。如果我們知道實相，將不再有「有」或「生」。如何不再有「生」？不再有「生」，是因為我們徹底了知「諸行」的真相。如果我們完全了知實相，就會有平靜的心。有或無完全一樣；得與失也是一樣。佛陀教我們去了解這些，這樣心才會平靜，這種平靜來自於超越苦與樂，來自於超越悲與喜。

我們必須知道：沒有理由要出生。如何生出？出生於歡喜。當我們得到我們喜歡的東西時，我們會高興。如果不執取這種喜樂，那麼就沒有「生」；如果有所執取，就有「生」。因此，如果我們得到某些東西，我們不會心生歡喜；如果我

們失去某些東西，我們不會悲傷。這是不生與不死，生與死都是從執取和貪愛「諸行」中產生。

因此佛陀說：「我將不受後有，此生是我的最後一生。」佛陀知道不生和不死，而這是佛陀經常教導他的弟子去了解的，這是正確的修行。如果你沒有去修行，如果你不了解什麼是中道，不去證悟，那麼，你將無法離苦。

平靜之外

禪修的目的是使心平靜，讓智慧生起，
簡而言之，這只是苦與樂之事，
佛陀教我們從心中超越苦與樂。

修行「法」是非常重要的，如果我們不修行，那麼我們所有的知識只是表面知識，是沒有用的。就好像我們有一些水果，但是我們還沒吃，雖然水果在我們手裡，但我們並沒有從中獲益，只有在吃了水果後，我們才知道它的滋味。

佛陀不稱讚那些只相信其他人的人，而稱讚那些親自驗證、證悟的人。就像那水果，如果我們已經嚐過了，我們不必問別人它是甜的或酸的，我們的問題便結束了，為什麼會結束？因為我們根據事實找到了答案。已經證悟「法」的人，就像那位知道水果是甜或酸的人，所有的疑問於焉結束。

當我們談論「法」時，通常我們把它分成四諦：了知痛苦，了知痛苦的原因，了知痛苦的結束，以及了知導致痛苦止息的滅苦之道。我們的修行之道歸納為這四諦，當我們知道如何修行時，我們的問題便結束。

四諦從何處生起？從我們的身心內生起，別無他處。為什麼佛陀的法（Dhamma）如此博大精深？四諦之所以被解說得如此精闢，是為了幫助我們了解。當悉達多太子出生時，在他證悟法以前，他和我們一樣是凡夫。當他知道他必須了解這是苦諦，苦的原因，苦的結束，以及滅苦之道，他證悟到「法」，並成為一尊完全開悟的佛陀。

當我們證悟到「法」時，無論我們坐在哪裡，我們都知道「法」，無論我們在哪裡，我們都會聽到佛陀的教導。當我們了解「法」時，佛陀就在我們心中，「法」也在我們的心中，而產生智慧的修行也在我們心中。有佛、法、僧在我們心中，意味著無論我們的行為是善是惡，我們清楚的知道他們的本質。

佛陀捨棄世俗的看法，他捨離稱譽和批評。當人們稱讚他或批評他，他只是如實的接受它，這兩件事是世間法，佛陀不為所動。為什麼不為所動呢？因為佛陀知道它會產生痛苦，佛陀知道如果他執著於讚美或批評，這會使他受苦。

當痛苦生起時，我們會焦慮，我們會感到侷促不安。痛苦的原因是什麼？是因為我們不知道真諦。當有苦因時，苦便生起，苦一旦生起，我們不知道如何止息苦。我們試著止息苦，苦卻越來越多。我們說：「不要批評我。」或說：「不

要責備我。」想這樣來止息苦，苦惱只會愈來愈多，不會止息。

因此佛陀教我們滅苦之道，也就是讓是真諦的「法」在心中生起，我們成為親自「見法」者。如果有人說我們好，我們不會迷失自己；如果他們說我們不好，我們也不會忘失自己，如此，我們就能解脫。善與惡是世間法，他們只是心的狀態，如果我們隨順他們，我們的心會成為世俗的，我們只能在黑暗中摸索，不知道如何出離。

如果像這樣，那麼我們仍未能掌控自己。我們想要打敗其他人，但是在這過程中，我們只打敗自己；因此我們必須控制自己，控制我們所有的名法（心法）、色、聲、香、味、觸（身體感覺）。

現在，我將談論外在的事物：色法。外在的事物也反應在心裡，有些人只知道外在的事物，他們不了解自己的心。就像當我們說：「以身觀身。」只看見身體外表是不夠的，我們必須在身體內觀察身體，然後觀察心，我們應該觀察內心深處。

為什麼我們應該觀察身體？什麼是「身內之身」？當我們說了解心時，什麼是心？如果我們不了解心，那麼我們也

不會知道心中的妄念，這是不知四聖諦的人：不知苦，不知苦的原因，不知苦的止息，也不知滅苦之道。這好像我們的頭皮癢，而我們卻在腿上抓癢，如果是我們的頭皮癢，那麼我們的癢將不會減輕。同樣的，當痛苦生起時，我們不知道如何對治，我們不知道要修行滅苦之道。

例如我們的身體，我們每個人把身體帶來這裡聽聞佛法。如果我們只看到色身，我們是不可能離苦的，為什麼不能？因為我們仍然沒有看到身體的內部，我們只看見外表，我們把身體視為美麗的、真實的。佛陀說這樣是不夠的，我們用我們的眼睛看身體的外表，一個孩子能看，動物能看，不難。身體的外表容易看見，但看見後，我們會執取，我們不知道身體的實相，我們只看外表，因而產生執取，因而受苦。

因此我們應該觀察身體的內部，繼續觀察，如果我們只看外表，是看不真切的，我們看見頭髮、指甲等吸引我們的漂亮外表，因此佛陀教我們看身體裡面，在身體內觀察身體。什麼東西在身體內？仔細觀察身體內，我們會發現許多使我們驚訝的東西，因為即使這些東西是在我們的體內，我們從未觀察他們。無論我們走到哪裡，我們都帶著他們，坐在車裡，我們帶著他們，但是我們根本不認識他們。

就像我們去拜訪一些親戚，他們給我們一份禮物，我們拿了禮物，然後把它放進我們的袋子裡，沒有打開來看就離開，最後，當我們打開時，發現裡頭充滿毒蛇。我們的身體就像這樣，如果我們只看外表，我們說身體是美好和美麗的，我們忘了身體是無常的，是不完美的，而且沒有不變的實體（無我）。如果我們觀察身體內部，它真的令人厭惡。

如果我們根據事實來觀察身體內部，而不加以粉飾，我們會發現，充滿膿血涕唾、屎尿的身體，真的令人厭惡、噁心，這種厭惡的感覺，不是我們厭惡這個世間或其它事物，而是我們的心變清淨了，我們的心放下了。我們如實的觀察這些自然的事物，但我們想要他們，他們隨著自然法則生滅，不理會我們，無論我們是笑還是哭，他們只是緣生緣滅，不穩定的事物是不穩定的，不美的東西就是不美。

因此佛陀說：當我們面對色、聲、香、味、觸、法時，我們應該捨離他們。當耳朵聽到聲音時，把他們放下；當鼻子聞到某種味道時，把它放下；當身體的感受生起時，放下隨之生起的好惡，讓它們回到原處。對名法（心法）亦然，所有這些事情，讓他們順其自然，這是正知。無論他們是苦是樂，都是一樣的，心不為所動。

禪修意指使心平靜下來，讓智慧生起。為了觀察和了解色、聲、香、味、觸、法等感官印象，我們需要用身心來修行。簡而言之，這只是苦與樂的問題，樂是心中令人愉快的感受，苦是不愉快的感覺，佛陀教我們將苦與樂從心中捨離。心是能知者，受¹指苦與樂、喜歡或厭惡的感受。當心沈湎於這些事物時，我們會執取，或認為苦與樂值得執取。這種執取是心的作用，而苦與樂則是一種感受。

當我們說佛陀教我們將心與受分離時，字面上的意思並非將他們放到不同的地方，他的意思是：心必須知道苦與樂的本質。例如，當打坐時，心非常平靜，然後快樂生起，但是心不受干擾；苦生起時，我們也不受干擾，這是把感受與心分開。我們以水與油為例，把油和水放在瓶子裡，他們不會混合在一起，即使你試著混合，油依然是油，水仍然是水。為什麼如此？因為他們的密度不同。

心的自然狀態，既非苦，也非樂。當心有所感時，苦與樂於焉生起。如果我們有正念，那麼我們會知道樂受就是樂受，覺知的心不會執著樂受，快樂就在那裡，但是在心外，而不是埋藏在心裡，心只是清楚的覺知。

¹ 受（vedana）：指好惡、憂喜等心理狀態。

如果我們把苦與心分開，這意味著心不會受苦，我們不是體驗了嗎？是的，我們體驗了，但我們知道心是心，感受是感受。我們不會執取那種感受。佛陀透過智慧來分開心與感受。佛陀有痛苦嗎？佛陀知道痛苦的狀況，但不受影響，不為所動，因此我們說佛陀已斷除痛苦。快樂亦然，佛陀知道快樂就像毒藥，他不會執取快樂，快樂就在那裡，而不是在他的心裡，因此我們說：佛陀將苦與樂從他的心中捨離。

當我們說：佛陀和證悟者殺死煩惱賊，不是他們真的殺了煩惱。如果他們把煩惱全都殺了，那麼我們或許就沒有煩惱了。他們並沒有殺了煩惱，當他們如實了知煩惱時，他們把煩惱放下。愚蠢的人會執著煩惱，但開悟的人知道心中的煩惱是毒藥，所以他們把煩惱捨離，他們把使他們受苦的事物清除，他們並沒有殺了煩惱。未證悟者看到這些事情，例如快樂，認為是好的，因而執取快樂，但佛陀如實了知他們的本質，而將他們捨離。

當樂受生起時，我們會陷溺其中，亦即心會執著苦與樂。實際上，這是兩件不同的事。心念、樂受、苦受等是心法，這是世間法。如果心如實了知這些世間法，心視苦與樂是同樣的，為什麼？因為心了知苦與樂的本質。如果你執取樂，稍後，會產生苦，因為快樂是不穩定的，一直在改變。當快樂消失時，苦即生起。

佛陀知道：因為苦與樂都不令人滿意，他們有相同的價值。當快樂生起時，把它放下，佛陀如此正確的修行，因為苦與樂有相同的價值和缺失。苦與樂，受「法」的影響，亦即，他們是不穩定的和不令人滿意的，一旦生起，必定消失。當佛陀如此觀察苦與樂時，正見生起了，正確的修行方法變得更清楚。無論心中生起何種念頭和感受，他知道這只是苦與樂的持續狀態。佛陀不會執取苦與樂。

當佛陀剛證悟時，他解說沉湎於樂和陷溺於苦：「諸比丘！沉湎於樂是懈怠法，陷溺於苦是緊繃法。」苦與樂會干擾他的修行，直到他證悟之日，因為之前他沒有把苦與樂放下。當他了解苦與樂的本質時，他放下了，因此在他第一次說法時，佛陀解說如何捨離苦與樂。

因此我們說：禪修者不應執著苦與樂，而應該了解苦與樂的本質。知道痛苦的事實（苦諦），他將知道苦的原因，苦的止息，以及滅苦之道。離苦之道即是禪修，簡而言之，我們一定要有正念。

正念就是覺知，或心的現前，是覺知當下我們在想什麼，我們在做什麼？我們當下有正念現前嗎？我們如此觀察，我們知道我們如何過生活。當我們如此修行時，智慧會生起。

無論何時或以何種姿勢、威儀，我們都要保持正念。當一個念頭生起時，我們有正念正知，我們不認為快樂是實在的，這只是快樂。當苦生起時，我們若陷溺在痛苦裡，這不是禪修者修行的方法。

這是我們所謂的把心與感受分開，如果我們夠聰明，我們不會執著，我們會放下，我們會成為「覺知者」。心和感受就像油和水一樣，他們在同一個瓶子裡，但不會混合在一起。即使我們生病或在受苦，我們仍然知道感受是感受，心是心。我們知道苦與樂的狀態，但我們不受影響，我們的心是平靜的，這種平靜是超越苦與樂的，我們應該如此了解。我們必須不悲不喜的過生活，我們只是保持覺知，而無須把外在的事物放在心裡。

只要我們仍未證悟，這些聽起來可能不可思議，但這不重要，我們只是在這個方向確定我們的目標。心只是心，當心中有苦樂生起時，我們把苦樂視為無常的，並超越苦與樂，僅此而已，別無其他。苦與樂是分開的，不混合，如果他們混在一起，那麼，我們將無法分辨他們。就像住在一間房子裡，房子和居住者有關，但卻是分開的，如果我們的房子有危險，我們會煩惱，因為我們必須保護它，如果房子著火了，我們必須逃離；如果苦受生起，我們要捨離，就像逃離那間著火的房子一樣。當我們發現房子充滿熊熊烈火時，

我們會趕快跑出去，他們是分開的事物：房子和居住者是兩件分開的事物。

我們說：我們把心和感受以這種方式分開，實際上他們已經自然的分開。我們所了解的，只是根據事實而知道這是自然的「分開」。當我們說：「不！它們不是分開的。」這是因為對真相的無知而對他們產生執取。

因此佛陀要我們禪修。禪修是非常重要的，僅僅用理解力去知道，是不夠的。來自修行的智慧，與來自研讀的知識，這兩者真的是天壤之別。來自研讀的知識，不是我們的心的智慧。心想要擷取和保有這些知識。為什麼我們想保有它？一旦失去它，我們會哭。

如果我們真的知道，那麼就會放下，順其自然。我們知道事物的本質，而且不會迷失自己。如果我們生病了，我們不會迷失在那裡。有些人會想：「我今年一整年生病，我根本不能禪修。」這是愚蠢的人說的話。生病將臨終的人更應該精進修行。

有人說：他的身體太糟，因此無法禪修。如果我們像他這樣想，要禪修是很難的。佛陀沒有這樣教導我們，佛陀說：此時此地就是禪修的地方。當我們生病或臨終時，正是我們

能了知和看見實相的時候。

其他人會說：他們沒有機會禪修，因為他們太忙。有時，學校的老師來看我，他們說他們有很多責任，所以沒有時間禪修。我問他們：「當你上課時，你有時間呼吸嗎？」他們回答：「有」。「如果你的工作非常忙碌，你如何有空呼吸？你離法（Dhamma）很遙遠。」

實際上，修行只是有關心與心的感受，修行不是你必須追逐或為之奮鬥的事。在工作時，呼吸持續著，呼吸只是順其自然，我們必須做的只是保持覺知，只要一直保持覺知，向內清楚的觀察，禪修就是這樣。

如果我們正念現前，非常專注，那麼無論我們做什麼工作，我們都能有條不紊的把工作做好。我們有足夠的時間禪修，只是我們沒有充分了解修行。當睡覺時，我們呼吸；吃飯時，我們呼吸，不是嗎？為什麼我們沒有時間禪修？無論我們在哪裡，我們都會呼吸。如果我們這樣想，那麼我們的生活和我們的呼吸有同樣的價值，無論我們在哪裡，我們都會有時間禪修。

各種的念頭都是心法，而非色法，因此我們只要正念現前，那麼我們就會知道什麼是對的，什麼是錯的。行、住、

坐、臥都會有時間禪修，只是我們不知道如何正確利用時間。請思考此事。

我們不能沒有感受，我們必須了解感受只是感受，快樂只是快樂，苦只是苦，僅僅如此。那為什麼我們會對他們產生執取？如果心是明智的，僅僅聽到這開示，就能使我們把感受與心分開。

如果我們像這樣持續觀察，心會逐漸解脫，但心並非因無知而沒有感覺，而是放下，但仍清楚的覺知。這不是笨拙的放下，不是因為不想要而放下。放下，是因為如實知道事物的本質，仔細觀察我們周遭事物的實相。

當我們知道：我們熟練於觀察自己的心，我們熟知心法。當我們熟知心法時，我們也熟知這個世間，這是一個「知者的世間」，佛陀非常了解這個世間的困苦，他知道令人煩惱的與不使人憂惱的事就在那裡。這個世間是如此錯綜複雜，佛陀如何了解這個世間？我們應該了解：佛陀所教的法不會超出我們的能力。在四威儀中，無論採取何種姿勢，我們應該正念現前並自我覺知，當打坐時亦然。

我們打坐是為了使心平靜，並培養心力，我們打坐不是為了任何特別的事物。在某些地方，他們說：「現在，我們

要修習止禪，之後，我們將修習觀禪。」不要如此區分止禪與觀禪。靜能生慧，平靜的心是使智慧生起的基礎，智慧是內心平靜的結果。若說：「現在我們將要修習止禪，稍後，我們將修習觀禪。」你不能這樣做。你只能在口頭上把禪修分成止禪與觀禪，就像一把刀一樣，刀片在一側，刀片的背面是在另一側，你不能把他們分開，如果你拿起刀子，你兩邊都會一起拿。靜能生慧就像這樣。

戒是「法」的父母親。剛開始，我們必須遵守戒律，持戒使心平靜，這意味著在言行上沒有犯錯。當我們不犯錯時，那麼，我們不會焦慮；當我們不焦慮時，平靜會在心中生起。所以我們說：戒、定、慧是所有聖者邁向證悟之道。

戒、定、慧三學是相輔相成的，戒能產生定，定能引發智慧。就像一個芒果，當它是一朵花時，我們稱它為芒果花；當它成為水果時，我們稱它為芒果；當它成熟時，我們稱它為成熟的芒果。同樣是一個芒果，它會持續改變，大芒果由小芒果長成，小芒果變成大芒果，你可以稱他們為不同的水果，或總稱為水果。戒、定、慧亦然，他們是通往開悟之道。芒果，最先是從一朵花生長到成熟，我們應該像這樣觀察，無論其他人稱它為什麼，不重要，一旦生長，直到成熟，最後在哪裡？我們應該思考此事。

有些人不想變老，當他們變老時，他們會惆悵，這種人不應該吃成熟的芒果。我們為什麼想要芒果成熟？如果芒果沒有及時成熟，我們用人工方法使芒果成熟，不是嗎？但當我們變老時，我們充滿懊惱，有些人會哭，他們怕變老或怕死。如果這樣，他們不應該吃成熟的芒果，最好只吃尚未結果的花。如果我們能如此觀察，那麼我們就能看見「法」。當一切雜染、煩惱都清除時，我們就平靜了。請確定是這樣修行。

你們應該思考我所說的，如果有任何不正確的地方，請見諒。至於你知道它是正確抑或錯誤，取決於你的修行與親自觀察。凡是錯誤的，把它丟掉；如果它是正確的，請身體力行。實際上，我們修行是為了把對與錯，是與非全部放下。最後，我們把一切放下。如果它是對的，把它放下；如果是錯的，把它放下。通常，如果它是對的，我們執著對的；如果它是錯的，我們認定它是錯的，接著便開始爭論。但「法」是什麼也沒有，一無所有，沒有執著，全部放下。

張開法眼¹

佛陀是在這世間證悟的，

他觀察這世間，如果他不觀察、不了解這世間，
他無法超越這個世間。佛陀的開悟是從這個世間開悟，
這世間仍在那裡，利衰、毀譽、稱譏、苦樂仍在那裡。

如果沒有這些，將沒有什麼可讓人開悟。

有些人開始修行，甚至在一兩年後，仍然不知道正確的修行方法，他們不知道修行是否正確。當我們仍然不確定時，我們無法看見在我們周遭的一切全是法，因此我們轉向師父們尋求教導。實際上，當我們了解自己的心，當有正念去仔細觀察心時，就有智慧，我們隨時隨地都能聆聽到法。

我們能從自然中學習法，例如樹木，一棵樹由種子而生長，並遵循自然的過程而生長，樹在教我們法，但我們不了解。在適當的時候，種子會生長，直到發芽、開花和結果。我們看見的全是花和水果，我們沒有深入去觀察它，因此我們不知道樹在教我們法。水果成熟了，我們只吃它而沒有注

¹ 張開法眼：是 1968 年 10 月，阿姜查在巴篷寺對比丘和沙彌們的開示。

意它的酸甜，這是水果的性質，而這就是法，水果在說法。接著，樹葉會變老，會枯萎，然後從樹上掉下來。我們看見的是所有的葉子已經落下，我們踩在樹葉上，把落葉掃除，我們沒有徹底觀察，因此我們不知道大自然在教導我們。後來，新葉子發芽，我們只看到這，沒有更進一步觀察，我們沒有深入觀察這些現象。

如果我們仔細觀察一棵樹的成長，樹的生長與我們的成長沒有不同。我們的身體出生後，依靠某些有為法而存在，依地、水、火、風而存在，我們的身體必須有食物，才能漸漸長大。身體的每個部分會根據自然法則而改變，這與樹木是一樣的，我們的頭髮、指甲、牙齒和皮膚全部會改變。如果我們了解自然，那麼，我們就能認識自己。

人們出生，最後死亡，死後又再生，指甲、牙齒和皮膚經常壞死，又重新生長。如果我們知道如何修行，那麼我們會發現：一棵樹和我們並沒有什麼不同，同樣有生、住、異（變異）、滅（壞滅）。如果我們了解師父們的教導，那麼，我們就會知道外在的事物和我們的色身是可以相提並論的，有意識的眾生和沒有意識的植物，並無不同。他們有相同之處，如果我們了解其相同之處，那麼，當我們觀察樹的本質時，我們會發現這和我們的五蘊之身並無不同。五蘊是色、受、想、行、識。如果我們了解這，那麼，我們就了解法；

如果我們了解法，我們就了解五蘊如何不斷移動、改變，從未停止。

因此，無論行、住、坐、臥，我們都應該有正念去觀察我們的心。當我們觀察外在的事物時，就像觀察自己的心；當我們觀察內心時，就像觀看外在的事物一樣。如果我們了解這，那麼，我們就能聽到佛陀的教導。如果我們了解這，那麼，我們就可以說佛陀是覺知者，知道外在的事物，知道內心，知道一切生起的事物。

像這樣理解，那麼，當我們坐在樹下，我們可以聽到佛陀的教導；行、住、坐、臥，我們都能聽到佛陀的教導；看，聽，聞，品嚐，接觸外物和思考，我們都能聽到佛陀的教導。佛陀是深入了解人心的「覺知者」，他了解法，觀察法，心充滿智慧光明。

如果我們心中有佛，那麼我們能了知一切事物，我們會發現一切事物與我們並無不同。我們發現各種動物、樹木、山巒，與我們並無不同。我們看窮人和富人也是一樣的，他們有相同的特性。一個了解法的人，無論他在哪裡，他都是滿足的，他始終聽佛陀的教導。如果我們不了解這，那麼，即使我們花了很多時間去聽師父們的教導，我們仍然不了解他們的意思。

佛陀說：證悟法就是了知事物的本質（Nature）¹，真諦就在我們周遭，事物的本質就在這裡。如果我們不了解事物的本質，當我們沮喪和快樂時，我們的心情會受影響，會生起憂傷和遺憾。迷失在心所法裡，就是迷失在有為法的本質中。當我們在有為法的本質中迷失時，那麼我們就不知道法，開悟者僅指出有為法的本質。

「有生必有死」，凡是生起的事物都會改變、壞死。我們做的東西，例如盤子、碗和碟子，都有相同的特性。由於人們的需要，一個碗被塑造成形，我們使用這碗，它會變舊、破碎，然後消失。樹木、山巒、葡萄樹亦然，動物和人也不例外。

當佛陀的第一位弟子阿若憍陳如（Añña Koṇḍañña），第一次聽到佛陀開示，他所了解的法並不複雜，他發現：任何生起的事物必定改變，且依照自然狀態逐漸變老，最終必定壞死。憍陳如以前從未想過此事，即使想過，也不完全明白，因此他還沒有放下，他仍然執著五蘊。當他坐著專注的聽佛陀的開示時，他有了「一切有為法都是無常的」的觀念，任何生起的事物必定老化和壞死，這是必然的結果。這是他以前所不知道的，他真的了解他的心，因此「覺」在他內中

¹ 本質（Nature）：此處指所有事物（有為法），包括名法、色法，而不只是花草樹木、動物等等。

生起，此時，佛陀宣佈：橋陳如已經證得「法眼」。

「法眼」看見什麼？法眼看見所有出生的事物都會老化和壞死，這是必然的結果。「所有出生的事物」指一切事物，無論是物質或非物質，都屬於「所有出生的事物」。就像這個身體，出生後，逐漸邁向死亡，當身體幼小時，幼小的身體「壞滅」而變成年輕人，不久，年輕的身體又「壞滅」而變成中年人，然後中年的身體繼續壞滅，變成老年，最後壞死。樹木、山巒和葡萄樹都有這種特性。

因此，當橋陳如坐在那裡時，覺知者（佛陀）的洞察力或知見很明顯的已進入橋陳如的心中。「有生必有死」的知見深深的埋藏在他心裡，使他能夠拔除對身體的執著。這種執著是身見（*sakkayadiṭṭhi*，薩迦耶見），這表示他沒有把身體視為自我或我的，他不會執取這個色身，他清楚的觀察色身，因此能根除身見。

同時，「疑」也被摧毀。當已經根除對身體的執著時，他對自己的證悟沒有疑惑。「戒禁取」¹也被根除。他的修行變得堅定而直截，即使他的身體會疼痛或發燒，他也不會

¹ 戒禁取：傳統譯為「執著儀式與儀軌」。三結：指身見、疑、戒禁取。這三結是證得初果者（入流者）所斷除的，而阿羅漢則斷除十結。

執著，他沒有疑惑，因為他已經不會執取，所以沒有疑惑。執取於色身稱為「身見」。當我們根除了「色身是我」的見解時，執取與疑也根除了。如果「視色身為我」的觀念在心生起，那麼，執取和疑也同時生起。

因此，當佛陀闡述法時，憍陳如即張開法眼。具法眼者是清楚的覺知者，他以不同的觀點來看事情，他看見自然的法則。清楚的看見自然的法則，能根除執取，而成為「覺知者」，之前，他雖然知道，但仍有執取，你可以說他知道法，但仍未見法。

此時，佛陀說：「憍陳如知道。」憍陳如知道什麼？他只是知道大自然的法則。通常我們會在大自然的法則中迷失，像我們的這個身體一樣，地、水、火、風組成這個身體，這是大自然的一部分，這是我們能用眼睛看見的色身。色身的生存取決於食物、成長和改變，最後它會壞滅。

往內觀察身體的是意識，是這「覺知者」，單一的覺知意識。如果透過耳朵聆聽，這叫耳識；透過鼻子嗅聞，這是鼻識；透過舌頭品嚐，這叫舌識；透過身體接觸外物，這是身識；透過心思考，這是意識。意識只有一個，當意識在不同的地方發生作用時，我們以不同的名稱稱呼，透過眼睛，我們稱它為眼識；透過耳朵，我們稱之為耳識；無論是在眼

睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體起作用，只有一個意識，經典稱之為六識，但實際上只有一個意識在這六根門中生起。有六根門，卻只有一個意識，這就是我們的心。

心，能知道大自然的實相，如果心仍然有障礙，那麼，我們說它是無知的（無明）。無論所知是錯誤的或所見是錯誤的，這種錯誤的認知與所見，或正知與正確的看見都是同一個意識。我們說的邪見和正見是指同一個認知意識，正見和邪見來自相同的地方。當有錯誤的認知時，我們說無知遮蔽了真相。

當有錯誤的認知時，那麼，會有邪見、邪思惟、邪業、邪命（**wrong livelihood**），一切都是錯誤的。另一方面，正確修行之道也在相同的地方生起。當有「正」時，則「邪」會消失。

佛陀在修行時，忍受許多艱難困苦，並以禁食等來折磨自己，但他深入觀察他的心，直到最後，他根除無明。諸佛都是在心裡證悟，因為身體什麼也不知道。你可以讓身體吃或不吃，色身可能隨時死去。諸佛都是用心修行，他們在心裡證悟。

佛陀在觀察他的心之後，他放棄了兩種極端的修行—沉湎於樂與陷溺於苦。佛陀在他的第一次開示裡，闡述了這兩者之間的中道。我們聽佛陀的教導，而這卻違反我們的慾望，我們耽溺於娛樂和舒適，我們沉湎於快樂，認為這是好的，我們陷溺在快樂中，這不是正道。不滿，不高興，不喜歡，憤怒，這是陷溺在苦中。這兩種極端是修行者在修行的道路上應該避免的。

這兩種極端只是苦與樂的生起。而「修道者」正是這顆心，也就是「覺知者」覺知的心。如果心情好，我們執取它，認為是好的，這是耽溺於樂。如果心情不好，我們因不喜歡而執取它，這是陷溺於苦。這些是錯誤的道路，不是禪修者的修行方式，而是世間法—屬於那些尋找樂趣和快樂，並避開不愉快和痛苦的人。

智者知道錯誤的道路，於是他們避開了，放棄了。他們對快樂與不快樂，幸與不幸，無動於衷。覺知者對這些事情無動於衷，不會執著，覺知者根據他們的本質而把他們放下，這是正見。當覺知者完全了知時，他就解脫了。對一位開悟者而言，苦與樂是沒有意義的。

佛陀說：開悟者沒有煩惱。這不是說他們從煩惱中逃離，他們沒有逃到其他地方，煩惱仍在那裡。佛陀以水池中

的荷葉作譬喻，葉和水一同存在，互相接觸，但是葉子不會潮濕，水就像煩惱，荷葉就像開悟者的心。

同樣的，修行者的心不會逃到其他地方，心就在那裡。善惡、苦樂、對錯，修行者的心全都了知，禪修者只是知道他們，他們不會進入禪修者的心，也就是他不會執取，他僅僅是體驗者。以我們的普通語言，我們說他是體驗者；若以法的語言，我們說他讓他的心遵循中道。

苦與樂等不斷生起，因為苦與樂是世間的特徵。佛陀在這世間開悟，他觀察這世間。如果他不觀察這世間，如果他不了解這世間，他不可能超越這世間。佛陀就在這個世間開悟，這世間仍然存在。得失、毀譽，稱譏，苦樂，仍然在那裡，如果沒有這些，也就沒有什麼可證悟的。

佛陀所知道的正是這個世間，人心所執取的世間。如果人們追逐這些事情，尋找稱譽、名利和快樂，並試著避免相反的事物，他們會陷溺在世間的苦惱中。得失、毀譽、稱譏、苦樂，這就是世間，迷失在世間的人沒有逃離的道路，被世間所征服。這個世間遵循「法」的軌則，因此我們稱之為世間法。在世間法內生活的人，叫做世間人。

因此，佛陀教我們修道，我們把滅苦之道分為戒、定、慧三學，把三學修習至圓滿，這是摧毀世間煩惱的修行之道。這個世間在哪裡？就在瘋狂迷戀世間的人心裡。執取稱譽、名利、苦樂的行為即是世間，當這些在心中生起時，然後有了世間，有了世間人。這個世間因為慾望而產生，慾望是所有世間的生處，慾望的止息即是世間的結束。

我們修行的戒、定、慧就是八正道。八正道和八種世間法是成對的。他們是如何成對的？根據經典的說法，我們說利衰、毀譽、稱譏、苦樂是八種世間法。正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，這是八正道。這兩種八法在相同的地方存在，八種世間法就在心中——即「覺知者」，但這覺知的心有障礙，由於心錯誤的認知，因此成為這世間，正是這個「覺知者」，別無其他！若覺性尚未在心中生起，則心無法從世間抽離，心就像這個世間。

當我們修道時，當我們訓練我們的身體和言語時，全都在相同的心，在相同的地方，因此他們相互觀察，觀察這個世間。如果我們用我們的心修行，我們發現心會執取稱譽、名聲、快樂和幸福，我們發現心執著於世間。

佛陀說：你應該知道這世間。世間像國王的馬車一樣眩目耀眼，愚人看得出神，而智者不會被眩惑。他不是要我們

去全世界看一切事物，研究有關它的一切。佛陀只要我們去觀察這顆心——這顆執取世間的心。

當佛陀要我們去觀察這世間時，他不要我們迷戀這世間，他要我們觀察這世間，因為這世間就在心中產生。坐在樹的蔭涼處，你可以觀察這世間。當欲望生起時，世間就在那裡。欲求是世間的出處，止息欲求就能止息這個世間。

當我們打坐時，我們想要讓心平靜下來，但心並不平靜，為什麼？我們不想要想，但我們卻一直想。就像有人坐在螞蟻窩上，螞蟻會一直咬他。當我們的心充滿俗事，那麼，即使我們閉上眼睛，安靜的坐著時，我們所看見的全是俗事：快樂、悲哀、憂慮，困惑全有。為什麼？因為我們仍然不了解法。如果心像這樣，禪修者是無法忍受世間法的，他無法觀察，就像坐在螞蟻窩上，螞蟻會咬人，因為他坐在螞蟻的家上面，那麼，他該做什麼？他應該想辦法把螞蟻趕走。

但是大多數的「法行者」不會像那樣觀察，如果他們感到滿足，他們只是滿足；若感到不滿，他們也只是不滿。追求世間法者，他的心會充滿俗事。有時，我們會認為：「喔！我做不到，這不是我的能力所及。」因此，我們甚至不去試試看，這是因為心理充滿染污、煩惱，世間法使他遠離修道。

我們無法修習戒、定、慧，就像那位坐在螞蟻窩上的人，他什麼也不能做，螞蟻正在咬他和爬滿他的身上，他感到不安和煩躁，他無法清除他坐處的螞蟻，因此他只能坐在那裡受苦，因此，用我們的修行去斷除煩惱。

世間法在世俗人的心裡，當心愚昧時，只有黑暗；當智慧生起時，心是光明的，因為愚昧和智慧出自相同的地方：心。當無明生起時，智慧無法在心中生起，因為心有了無明；當智慧生起時，無明會消失。

佛陀教導他的弟子用「心」修行，因為世間由心生，八種世間法（利衰、毀譽、稱譏、苦樂）就在那裡。修習八正道，讓我們放下對世間的執取，亦即透過止禪和觀禪，透過精進和增長智慧，來斷除八種世間法，貪、嗔、癡就會變得更輕更薄，我們如此了知。如果我們有了名望、利益、稱譽、苦樂，我們保持覺知。在我們能超出世間之前，我們必須知道這些事，因為世間就在我們心中。

當我們沒有這些東西時，就好像離開房子一樣。當我們進入房子時，我們有什麼感覺？我們感到我們經過門並進入房子；當我們離開屋子時，我們到了燦爛的陽光下，不像屋內那麼暗。進入世間法的心，就像進入房子一般；摧毀世間法的心，就像已經離開屋子的人。

因此「法行者」必須親自見法，他自己知道世間八法是否已消失，八正道是否已修習增長。當修習八正道有良好的進展時，能清除世間八法，八正道變得越來越強大。當邪見減少時，正見會增長，直到最後，八正道會摧毀煩惱，或煩惱雜染會摧毀八正道。

只有正見和邪見這兩種見。你們知道：邪見也有它的智慧，但這是被誤導的智慧。修習八正道的禪修者去體驗這種區分，最後，他成為兩個人，一個在世間，另一個在道上，他們是分開的。每當他觀察時，會有這種區分，這樣持續的觀察，直到獲得觀智。

或許它會產生觀染¹，在我們修行的過程中，有了良好的結果時，我們會對這種結果產生執取。這種執取來自我們想要從修行中有所得，這是觀染，是被染污的智慧。有些人增長善，並執著善；他們使心清淨，卻執著清淨；或他們增長知識，卻執著知識。執著善或知識是一種觀染，染污我們的修行。

因此當你修習毗婆舍那（觀禪）時，小心！當心觀染！因為他們如此相近，以致於有時你無法區分他們，但有了正見，我們可以清楚的觀察他們。如果是觀染，結果會有苦生

¹ 觀染（vipassanapakkilesa）：在禪修時生起的微細的雜染。

起。如果是真的毗婆舍那（vipassanā），不會有痛苦，只有平靜，苦與樂都止息了，這你可以親自觀察。

修行需要忍耐。有些人，當他們開始修行時，不想被任何事干擾，他們不想和別人有摩擦，但是和以前一樣，與人有摩擦，我們必須透過摩擦本身讓摩擦終止。

因此，如果在你的修行過程中有摩擦，這是正常的；如果沒有摩擦，這是反常的。當你想去任何地方，或想說話時，你只是隨順你的願望，而非遵循佛陀的教導。出世間與世間相反，正見與邪見相反，清淨與不清淨相反，佛陀的教導違反我們的慾望。

在經典裡，有一個關於佛陀的故事，在佛陀證悟前，那時，他收到一盤米，他讓那個盤子漂浮在水上，他下定決心，：「如果我將證悟，願這盤子逆流而上。」這個盤子果然往上游漂移！那個盤子是佛陀的正見，或是讓他覺醒的覺性。他沒有隨逐凡夫俗子的願望，佛陀的心在各方面與之相反。

同樣的，這些日子，佛陀的教導與我們的心相反。人們沈溺於貪婪與憎恨中，但佛陀不讓他們如此。他們會被愚弄，而佛陀破除愚痴，因此，佛陀的心與凡夫的心相反。世人說身體是美麗的，佛陀說身體不美。他們說身體屬於我

們，佛陀不那麼說。他們說它是實在的東西，佛陀說它是沒有實體的。凡夫泰半沒有正見，只是隨波逐流。

當佛陀從那裡起來時，他從婆羅門那裡收到八把的草，這八把的草意指世間八法：利衰、毀譽、稱譏、苦樂。佛陀接受這些草後，決定在上頭打坐，並進入三昧。坐在草上入定，他的心在世間法之上，他降伏世間法，直到證悟。

對他而言，世間八法就像垃圾，沒有意義。他坐在上頭，世間八法絲毫沒有障蔽他的心。許多魔羅¹（maras）想要誘惑他，但他只是坐在那裡入定，降伏這個世間，直到最後，他證悟到法，並且完全戰勝魔羅，亦即他戰勝世間，殺了煩惱。

這些日子，人們很少有信仰。才修行一兩年，他們就想要證悟，他們想要速成，他們不去思考佛陀—我們的老師，離家六年後才證悟。這是為什麼我們有「免於依止」的說法，根據經典，一個比丘在他被認可「能夠獨自生活」以前，必須至少經過五個雨安居²。此時，他有足夠的時間研讀和修行，有足夠的知識，有信仰，他的行為良好。一個已經修行

¹ 魔羅（Mara）：誘惑者，魔王。

² 雨安居：指每年三個月的雨安居，以雨安居來計算他們的戒臘。經過五個雨安居的比丘，即是已出家受戒五年的比丘。

五年的人，我說他有能力，但他必須真正在修行，而非只是披著袈裟五年，他必須認真修行，全力以赴！

到了第五年的兩安居，你可能想知道：「佛陀所說的免於依止是什麼意思？」你必須認真修行五年，那麼，你會了解他的意思。屆時，你肯定是有能力的人，能勝任。至少，在五年的兩安居之後，此人應該在證悟的第一階段：證得初果須陀洹。這不只是身體有五年的兩安居，心也有五年的兩安居。如果一個比丘怕被責備，有羞恥心，又謙虛，他不敢在人前或人後犯錯，也不敢在明亮處或暗處做壞事。為什麼不敢？因為他接受佛陀一覺悟者的教導，他皈依了佛、法、僧三寶。

皈依佛、法、僧，我們必須了解佛，如果只是皈依而不了解佛陀，這樣皈依有什麼用？如果我們不了解佛、法、僧三寶，卻皈依三寶，這只是身體和言語上的皈依，心並沒有真正皈依。一旦心也皈依了，我們知道佛、法、僧是什麼，然後，我們會真的皈依佛、法、僧，因為佛、法、僧在我們心中，無論我們在哪裡，我們心中都有佛、法、僧。

皈依佛、法、僧的人不敢做壞事，這是為什麼我們說：已經證得初果的人不會再墮入惡道。他已經進入聖流，他的心毫無疑惑，如果他在今生不能究竟解脫，他必定會在未來

證得阿羅漢果。他可能會犯錯，但不至於讓他下地獄，亦即，他不會犯下身惡行和惡口，他不會做這種事，因此我們說：此人已經進入聖流，為初果聖者，他不會退轉，這是我們在今生應該了解的事。

現在，那些聽了這些說法而對修行有疑問的人會說：「喔！我怎麼做得到？」有時我們感到愉快，有時會有煩惱，或高興，或不高興。是什麼原因？因為我們不知道「法」。什麼是法？指自然的法，指在我們周遭的現象，也指身體和心。

佛陀說：「不要執取五蘊，把他們放下，捨離五蘊。」為什麼我們不能放下五蘊？只因為我們不了解五蘊，沒有完全認識五蘊。我們視五蘊為我們自己，我們在五蘊裡看見自己。我們視苦與樂為我們自己，我們在苦與樂中看見自己，我們無法把自己與五蘊分開。當我們不能與五蘊分離時，這表示我們不能看見法，我們不能看見有為法的本質。

苦樂、憂喜沒有一樣是我們，但我們認為這些是我們的。我們有了這些感受時，我們看見一團「自我」。一旦有了自我，你會感到快樂、不快樂等等。因此，佛陀說要摧毀自我，也就是破除「身見」。當自我（atta）被破除時，便成無我（anatta）。

我們把自然之軀視為真我，把自己視為自然之軀，因此我們真的不了解自然。如果身體是美好的，我們會開懷的笑，如果身體毀壞了，我們會哭泣，而自然之軀只是五蘊罷了！當我們在唱誦時，會說：「平靜是真正的快樂！」我們如何使他們平靜下來？我們只要去除執取，並如實的觀察五蘊，便可獲得平靜之樂。

樹木、山巒和葡萄樹根據他們的自然法則存活，他們有生有死，遵循他們的本質。只有我們人類不是真的了解自然的法則，我們觀察大自然，大自然是無情的，我們必須如實的了知自然現象。我們笑，我們哭，但實際上大自然依然如是，這是實相。無論我們多麼愉快或悲傷，這個身體只遵循它自己的本質：出生，成長，老朽，不斷改變和變得更老，以這種方式遵循大自然的法則。凡是視身體為自己，並且帶著它到處跑的人，將會受苦。

因此，當阿若憍陳如了解：無論名法或色法，有生必有死。他的世界觀改變了，他看見實相，他從打坐的地方起來，他已經證悟了。生與死不斷的輪迴，他只是旁觀；苦與樂生起又消失，而他只是觀察著，他的心如如不動，他不會再墮入惡道。他沒有太興奮，也沒有太沮喪，他的心專注的在沉思。

此時，阿若憍陳如已經有了法眼，他根據實相，觀察我們稱之為「諸行」的自然（Nature），智慧是知道「諸行」的真相，這是見法的心，已經降伏的心。

我們必須有耐心和自制，直到我們見法。我們必須忍耐，必須捨離，我們必須精進和忍辱。為什麼我們必須精進？因為我們懶惰。為什麼我們必須忍辱？因為我們不能忍辱。當我們已經穩當的在修行，不再懈怠，那麼，我們不再需要精進。如果我們已經知道所有心理的狀態，如果我們不以物喜，不以己悲，那麼，我們不需要再修習忍辱，因為心已經見法，他已經看見法，已經張開法眼。

當心中有法時，不再散亂，已經平靜下來，不再需要去做任何特別的事，因為心已經見法。外面是色法，裡面是心法，覺知者也是法，能知與所知都是法。

這「自然」是不生不老，不病不死，這自然既不喜，也不悲，不大不小，不輕不重，不長不短，不黑不白，沒有什麼能比喻。這不是世俗的層次，這是為何我們說「涅槃無色」，因為所有的顏色都是世俗的。涅槃是超越世間的，是超越世俗的，因此，法是超越世間的，是每個人應該親自觀察的，法是超越語言的，你無法用文字來形容，你只能談論證悟法的方法和手段。那些見法者已經完成他們的工作。

世俗諦與解脫

無論時間和地點，
修行「法」在一無所有處完成，
這是降伏處、空處、放下負擔的地方。

這個世間的事物是我們自己創造的，創造後，我們在其中迷失，拒絕放下，並執著於個人的觀念和意見。這種執著從未結束，這是生死輪迴，是無止境的流轉，沒有結束。

如果我們知道世俗諦，那麼，我們就知道解脫。如果我們清楚的知道解脫，那麼我們就知道世俗諦，這是知法。以人為例，實際上人沒有名字，我們只是赤裸裸的出生在這個世界。如果我們有名字，是因為世俗的需要。我思考此事，發現如果你不了解世俗諦，這可能有害。世俗諦是我們為了方便起見而使用的，如果沒有世俗諦，我們無法溝通，將沒有語言，無話可說。

在西方，我發現西方人在一起禪修後，當男生和女生同時起來時，有時他們會碰觸彼此的頭。當我看見這時，我想：喔！如果我們執著習俗，這時就會生起煩惱。如果我們能放

下習俗，放下我們的成見，我們就能和平相處。

例如，有將軍和上校來看我，當他們來時，他們說：「喔！請碰觸我的頭¹。」如果他們這樣要求，沒問題，他們很高興我能碰觸他們的頭，但如果你在街道上碰觸他們的頭²，這會是不同的故事，這是因為執著。因此，我覺得放下真的是和平之道。碰觸別人的頭違反我們的習俗，但實際上這沒什麼，當他們同意被碰觸時，這沒問題，就像碰觸一顆高麗菜或馬鈴薯一樣。

接受，放棄，放下，是輕鬆之道。無論你執取什麼，有（becoming）與「生」於焉生起，危險就在那裡。佛陀教導世俗諦，以及以正確的方法捨離世俗，以達到解脫。這是解脫，而非執取世俗。

在這個世界，所有的事物都是世俗諦。如果了解世俗諦，我們不會被欺騙，因為在世俗中迷失會產生痛苦，這個關於常規和習俗的觀點是非常重要的。能夠超越世俗的人，也能超越苦。

¹ 在泰國，讓一位極受尊敬的比丘觸摸頭部，被認為是吉祥的。

² 在泰國，頭是不可侵犯的，去觸摸一個人的頭部，被認為是一種侮辱。另外，根據傳統，男女不可當眾彼此碰觸。

這些是這個世間的特性，以 **Boonmah** 為例，他以前是大眾中的一員，現在他被指派為地區委員。這只是一種常規，但這是我們應該尊重的常規，這是世俗人的一部分。如果你想：喔！以前我們是朋友，我們過去常在服裝店一起工作，然後你在公共場所輕輕拍他的頭，他會生氣，這是不對的，因此，為了避免引起怨恨，我們應該遵守習俗。了解習俗是有用的，活在這世間就應該去適應世間的習俗，要知道適當的時間、地點，要了解對方是誰。

為什麼違反世俗諦是錯誤的？錯誤，是因為人。你應該知道世俗諦和解脫，知道適當的時間。如果我們知道如何遵守常規和世俗諦，那麼我們是通達的。

在錯誤的情況下，如果我們試著根據高層次的真諦表現，這也是錯誤的。錯在哪裡？錯在人們的煩惱，別無其他。人們都有煩惱，在某種情況下，我們表現某種方式；在另一種情況下，我們必須以另一種方式表現，我們應該知道詳細情況，因為我們住在世間裡。

問題之所以發生，是因為人們執取他們。如果我們認為某些事情如此存在著，那麼它就是如此，因為我們認為它在那裡；但是如果你仔細觀察，在絕對意義上來說，這些事物真的不存在。

我經常說：以前我們是在家居士，現在我們是僧侶。以前我們是住在世間的在家人，現在我們是住在俗世的比丘。以世俗而言，我們是僧侶，剛開始，我們像這樣建立習俗，但如果某人剃度出家了，這並非指他已經斷除煩惱。如果我們拿一些沙，大家同意後，我們稱之為鹽，這能使它變成鹽嗎？它是鹽，只是名義上，而非事實，你不能用它來煮菜，因為那不是真的鹽而是沙，是因為大家同意後，才稱之為鹽。

「解脫」這個詞本身也是世俗的，但它是超越世俗的。已經解脫，獲得解脫，我們仍須使用世俗諦來稱它為解脫。如果沒有世俗諦，那麼我們無法溝通，因此，世俗諦確實有它的用處。

例如，人們有不同的名字，但他們全都是人，如果我們沒有名字來區分他們，我們對大眾中的某人大叫：「嗨！人！人！」這是沒用的，沒有人會回答你，因為他們全都是人，如果你叫：「嗨！約翰！」那麼，約翰會回答，其他人不會回答。名字只滿足這個需要，透過名字，我們可以溝通，他們為社會行為提供了基礎。

因此，你應該知道世俗諦和解脫。世俗諦有它的用途，但實際上真的沒有任何實體，即使人也不存在，他們只是許多元素而已，由因與緣而生起，依靠外緣而成長，並存在一

段時間。如果沒有世俗諦，我們將無話可說，我們將沒有名字，沒有修行，沒有工作。常規與習俗，讓我們能用語言溝通，讓做事更方便，如此而已。

以錢為例，從前沒有任何硬幣或鈔票，人們以物易物，如此交換貨物，但是那些貨物不易保存，因此他們製造錢，使用硬幣和鈔票。在未來，或許我們會有一位新國王頒布法令：我們不必使用鈔票，我們應該使用蠟，熔化的蠟，壓成一塊，我們說這是貨幣，並在全國各地使用。不用說蠟，如果他們決定以雞糞為本地貨幣，這甚至有可能發生，其它東西不能當錢用，只能用雞糞。那麼，人們會為了雞糞而打戰，互相殘殺，這是人類使用貨幣的方式。

你可以用許多例子來說明世俗諦。我們作為貨幣使用的東西，只是約定俗成的世俗諦，在世俗裡有它的用處，已經發布命令把它當作貨幣用，但實際上，貨幣是什麼？沒有人能說。當某項受歡迎的事物達成協議時，那麼，就會約定俗成的滿足大眾的需要，世間就是這樣，這是世俗諦。

要讓普通人了解解脫真的很難。我們的錢財，我們的房子，我們的家庭，我們的孩子和親戚都是世俗諦，這是我們創造的世俗諦，但依照法的觀點，他們並不屬於我們。或許我們聽到這些，我們不會感到如此美好，但實際上就是那樣。

這些只有透過已建立的世俗諦才有價值，如果我們所建立的習俗沒有價值，那麼它就沒有價值，我們創造世俗諦來滿足世間的需要。

即使這個身體也不是真的屬於我們，我們只是如此認為，這真的只是一種想像，如果你想在身體內找到真的自我，你找不到的，只有地、水、火、風四大組合而成的身體，持續一段時間後，會壞死。一切事物都是這樣，沒有實體的物質，但我們能適當的使用它。身體是供你使用的工具，如果它壞了，就有麻煩，因此即使它必定會壞滅，你也應該盡力保護它。

因此，佛陀再三的教導我們去思考四資具（飲食、衣物、臥具、湯藥）。一個僧侶依靠這四種資具去維持他的修行，只要你活著，你必須依靠他們，但你應該了解他們，而不要執取，不要在心中生起貪愛。

世俗諦和解脫像這樣相關連。雖然我們使用世俗諦，但不要認為它是真實的，如果你執取它，痛苦會生起。對與錯的情況是很好的例子，有些人把錯的認為是對的，把對的認為是錯的，但最後有誰知道什麼是正確的，什麼是錯誤的？我們不知道。

不同的人有不同的習俗—關於對與錯的習俗，但佛陀把苦作為他的準則，如果你想要討論它，是討論不完的。甲說「對」，乙說「錯」，丙說「對」，丁說「錯」。實際上我們真的不知道對與錯，而在有用的、實用的層次上，我們可以說那「對」的不會傷害自己，也不會傷別人。這種世俗諦是有用的。

畢竟習俗和世俗諦和解脫都是法，一個比另一個層次高，但同在一起。我們無法保證任何事情肯定像這樣，或像那樣，因此佛陀說：順其自然。順著它的不確定（無常）。無論你喜歡或不喜歡它，你應該了解它是不確定的。

無論時間和地點，修行法在一無所有處完成，這是降伏處、空和放下負擔的地方，這是結束。這不像某人說：「為什麼旗子在空中飄揚？」我說：「因為有風。」有人說：「是旗子在動。」另一位反駁說：「因為風吹，所以旗子才會飄動。」這是沒完沒了的，這與老謎語相同，是先有雞還是先有蛋？無法得出結論，這就是自然。

所有我們說的這些都是世俗諦，我們自己建立的世俗諦。如果你以智慧來了解，那麼你就會知道無常、苦和無我，這是導致開悟的觀點。

你知道，用不同層次的理論來訓練人和教導人，真的很難。某些人有某些想法，你告訴他們某些事情，他們不相信你；你告訴他們事實，他們說：「這不是真的。」「我是對的，你是錯的。」這是沒完沒了的。

如果你不放下，你會受苦。我曾經告訴你們：有四個人進入森林裡，他們聽到雞叫聲，其中一個想知道那是公雞還是母雞？另外三位一起說：是一隻母雞。但另一位不同意，他堅持說：是公雞。他問：「母雞能那樣叫嗎？」他們反駁：「喔！它有一張嘴，不是嗎？」他們爭論不休，直到眼淚落下，真的很煩，最後他們全都錯了，無論你說母雞還是公雞，他們只是名字。我們建立這些世俗諦，說一隻公雞就像這樣，一隻母雞就像那樣；公雞像這樣鳴叫，母雞像那樣鳴叫，在這世間上，這是我們如何被套牢。請記得：如果你只說：實際上真的沒有母雞和公雞，那麼爭論就結束了。

在世俗諦的範圍裡，一邊是錯誤的，而另一邊是對的，但彼此絕不會完全同意，所以爭論不休，直到眼淚掉下也沒用。佛陀教我們不要執著，我們如何修行不執著？我們修「放下執著」，但是這「不執著」非常難了解。必須有敏銳的智慧和深入觀察，才能真的做到不執著。

當你思考此事時，無論人們是愉快或悲傷，滿足或不滿

足，並非取決於他們擁有多少，而是取決於他們的智慧。只有透過智慧和透過觀察事物的實相，才能超越所有的痛苦。

因此，佛陀教導我們去觀察，去思考。去思考，意指正確的解決這些問題，這是我們的修行。像生、老、病、死一樣，這是最自然、最常見的事。佛陀教我們去思考生老病死，但有些人不了解，他們說：「去思考什麼？」他們出生，但不知道為何出生，他們會死，但他們不知道死後的去處。

當我們一再的觀察這些事，我們會逐漸的解決這些問題。雖然我們仍然有執取，如果我們有智慧，並看到老、病、死是自然之道，那麼，我們就能減輕痛苦。我們學習法的目的，是為了對治苦。

佛教真的沒有太多的基本教義，只有苦的生起與止息，佛陀稱之為真諦，生是苦，老是苦，病是苦，死是苦。人們沒有把苦視為事實，如果我們知道事實，那麼我們就知道苦。

有許多個人的意見，眾說紛紜，這些辯論永無休止。為了使我們的心平靜，我們應該觀察過去、現在，以及未來之事，例如生、老、病、死。我們如何才能避免生、老、病、死的折磨？如果我們仔細觀察，直到我們完全了知實相，所有的痛苦會減少，因為我們不再執取。

一無所求

世人做事是為了某種原因，
是為了得到一些回饋，在佛教，
我們做事沒有任何「獲得」的想法。

如果我們不想要任何東西，我們要獲得什麼？
我們不「獲得」任何東西。無論你得到什麼，這只是苦因，
因此，我們修行「一無所得」，讓心平靜，如此而已！

我們聽到一些教導，但真的不了解，我們認為他們不應該是這種方式，所以我們沒有遵守這種教導，或許事情不應該是那種方式，但是他們的確如此。

剛開始，我甚至不相信打坐。閉上你的眼睛只是坐著，我看不出有什麼用處。而行禪（Walking meditation）從這棵樹開始走，走到盡頭，再往回走，我想：為什麼要行禪？行禪有什麼用處？我這樣想，但實際上行禪和打坐大有益處。

有些人比較喜歡行禪，其他人則喜歡打坐，但是你不能缺少其中一種。在經典裡提到四種姿勢：行、住、坐、臥。我們有這四威儀，我們可能比較喜歡其中一種，但是我們必須使用這四種，不可偏廢。

有人說：要使四種威儀平均，要平均的修習四種威儀。剛開始我無法了解這意思，如何平均的修習四種威儀。或許它的意思是我們睡兩個小時，然後，站兩小時，然後走兩個小時 或許是這樣吧！我試了，做不到，不可能！這不是要平均修習四威儀的意思。「使四種威儀平均」指的是心，指我們的覺知，亦即讓心生起智慧，照亮內心。

我們的智慧必須在四威儀中生起，我們必須持續的覺知，無論行、住、坐、臥，我們知道所有的念頭、心態都是無常的、不令人滿意的（苦）和無我的，以這種方式「使四種威儀平均」則行得通。無論喜歡或不喜歡我們的心念，我們不要忘了修行，我們要保持覺知。

如果我們經常把注意力放在自己的心上，觀察自己的心，那麼我們就掌握了修行的要點。無論我們認為這世間是好是壞，我們不要忘失自己，不要迷失在好與壞裡。我們直道而行，以這種方式修習四威儀是可能的。

如果我們在修行的過程中堅定不移，我們被稱讚時，只是被稱讚；如果我們被責備，只是被責備。我們的心不要因此而變高或低，我們就停在這裡。為什麼？因為我們在那裡看見缺失，我們看見他們的結果，我們知道稱譽和責備兩者的危害。通常，如果我們心情好，心也好，我們觀察他們，

視為相同的事；如果我們心情不好，心也變壞，我們不喜歡它。這是心隨境轉，是不平衡的修行。

如果我們持續覺知我們的心情，並且知道我們正執取他們（受心情影響），這已經好多了，這表示我們有覺知，知道發生什麼事，但我們仍然放不下。我們觀察我們自己執取好與壞，我們知道。我們執取好的善的，也知道這不是正確的修行，但我們仍然不能放下。這已經是50%或70%的修行，但仍然沒有全部放下，我們知道如果我們能放下，這是平靜之道。我們像這樣一直修下去，會發現無論喜歡或不喜歡，是毀是譽，同樣是有害的。無論發生什麼事，心以這種方式修行。

對世人來說，如果他們被責備或被批評，他們會苦惱；如果他們被讚賞，他們會高興，他們說：「真好！」而且真的感到高興。如果我們知道我們的各種心境，如果我們知道執取毀與譽的結果，知道執取任何事物的害處，我們的心會變得非常敏感。我們知道執取他們真的會引起痛苦，我們看見這種痛苦，發現我們的執著正是這痛苦的原因。我們觀察執取好壞與善惡的結果，因為我們的執取，我們會發現執取的結果並不快樂，因此我們會尋找放下的方法。

如何放下？在佛教，我們說：「不要執取任何事物。」我們一再的聽到：「不要執取任何事物！」這表示保有，但不執取。像這個手電筒，我們想：這是什麼？我們把它拿起來，「喔！這是手電筒。」然後把它放下，我們以這種方式保有事物。

如果我們沒有任何東西，我們能做什麼？我們不能行禪或者做任何事情，因此，首先我們必須有某些東西。這是欲求（wanting），是的，確實如此，但後來，這種「善法欲」生起波羅蜜（pāramī，美德或完美）。

想要來這裡亦然，例如 Jagaro¹比丘來巴篷寺，首先他必須想要來，如果他不想來，他就不會來。任何人都一樣，因為想要來，所以他們來這裡，當「想要」的念頭生起時，不要執著！你來，然後回去。

這是什麼？我們把它拾起：「喔！原來是一支手電筒。」然後，把它放下，這叫做保有而不執取，我們放下了。我們知道，然後放下，我們說：「知道了，然後放下。」一直觀察，保持覺知，然後放下。

¹ Jagaro比丘：澳大利亞 Pah Nanachat 寺的僧眾，那時，他帶了一些比丘和在家居士去拜訪阿姜查。

「這，他們說很好；而這，他們說不好。」我們知道了好與壞，然後放下。好與壞，我們了然於心，但是我們把它放下。我們不要愚蠢的執取好與壞，我們以智慧來「保有」他們。你必須像這樣固定的修行，保持覺知，讓智慧生起。當有智慧時，還要尋找什麼？

我們應該想想：我們在做什麼，什麼原因讓我們生於此、在這裡生活？我們為什麼工作？在這世間，人們為了某種原因或為了報酬而工作，但僧侶教導的法比這深一點。無論我們做什麼，我們都不求回報。世人工作因為他們想要有所得，或是為了其他原因，但佛陀教導我們為了工作而工作，我們不要求其他事物。

如果你做某些事情只是為了得到一些報酬，這會產生痛苦。為了你自己，試試看！你想要使你的心平靜，因此你坐下，要讓心平靜，這樣你會受苦。試試看！我們的方法更有效，我們去做，然後放下；去做，然後放下。

看看婆羅門的獻祭：他心裡有某些願望，因此他獻祭。這些行為無法幫他超越苦，因為他是按照慾望來做事。剛開始修行時，我們的心裡是有某些願望的，我們不停的修行，但是我們無法實現我們的願望，因此我們繼續修行，直到我們達到「我們修行不求任何回報」，為了放下我們才要修行。

這是我們必須親自觀察的事，非常深。或許我們修行是為了證入涅槃，但你不證入涅槃，因為有所求。想要平靜是很自然的，但這不是正確的，我們必須修行而沒有想要獲得任何東西。如果我們不要任何東西，我們會獲得什麼？我們不會獲得任何東西。無論你得到什麼，這只是一個痛苦的因，因此我們修行不是為了有所得。

這叫做「使心空」，心是空的但還在運作。這種空，通常人們是不了解的，但了解的人知道它的價值所在。這不是空無一物的空，而是事物的本質的空。像這手電筒一樣，我們應該視這個手電筒為空的，因為手電筒有空的性質，終歸壞滅、空無。這不是我們不能看見東西的空，不是這樣。這樣了解的人全搞錯了，你必須從事物本身來了解空性。

那些修行人想要有所得，就像做獻祭的婆羅門想實現某些願望。就像人們來看我，被撒上「聖水」一樣，當我問他們：「你們為什麼要這聖水？」他們說：「我們想要愉快舒適的過生活，不生病。」像這樣，他們絕不會解脫苦。

世間法是做事要有理由，要得到一些回報，但在佛教，我們做事沒有想獲得回報的想法。世人必須依據因果來了解事情，但佛陀教我們超越因與果，超越生與死，超越苦與樂。

想想看，真的沒有地方可以長住。我們住在「家」裡，如果離開家，去沒有家的地方 我們不知道如何做，因為我們總是與「有」（becoming）共住，與執取共住。如果我們不執取，我們不知道要做什麼。

所以許多的人不想證入涅槃，因為證入涅槃後，什麼也沒有，一無所有。看這裡的屋頂和地板，最上面是屋頂，那是一處；更低處是地板，那是另一處。在地板和屋頂之間的空間內，沒有地方可站立。我們可以站在屋頂上，或站在地上，但不能站在屋頂與地板之間，這裡無處可站立，那是空的地方。

直率的說，我們說涅槃是空。人們聽到這，他們會向後退一點，他們不想證入涅槃，他們擔心會看不到他們的孩子或親戚。這是為什麼當我們祝福在家人時，我們會說：「祝你長壽、美麗、快樂和健康。」這讓他們愉快，他們會說：「Sadhū! ¹」他們喜歡這些，如果你開始談論空，他們不要聽，他們執著世間的事物。

但你見過一個非常老的人有美麗的膚色嗎？你見過一個老人很強壯或很快樂嗎？沒有。但我們說：「祝你長壽、

¹ Sadhū：巴利文，意思是「善哉」。

美麗、快樂。」他們聽了真的好高興，每個人都會說：「Sadhū!」這就像做獻祭的婆羅門想要實現一些願望。

我們修行不會獻上祭品，我們修行不是為了得到一些回饋，我們一無所求。如果我們有所求，那麼，將不得解脫。心也不得平靜。如果我像這樣開示，你們可能非常不舒服，因為你想要再「生」。

因此，所有在家居士應該親近僧侶，看看他們如何修行。親近僧侶表示親近佛、親近他的法。佛陀說：「阿難！多修行，多修習！見法者即見我，見我者即見法。」

佛在那裡？我們可能認為佛陀已經滅渡，但佛陀即是法，是真理。有些人喜歡說：「如果我生在佛世，我會證入涅槃。」愚蠢的人會這樣說。佛陀仍然在這裡－佛陀是真理，無論誰出生或死亡，真理仍在這裡，真理從未離開世界，一直在那裡。無論佛陀出世或未出世，無論人們是否知道佛陀，真理仍在這裡。

因此，我們應該親近佛，親近法，當我們見法時，即見佛，見法後，我們所有的疑惑將消失。舉個例子，就像周醫師，原先他不是醫師，他只是周先生，當他研讀並通過必要的考試後，成為醫師，成為周醫師。他如何成為醫師？透過

研讀必要的課程，讓周先生成為周醫師。當周醫師往生後，成為醫師的研讀過程仍然留傳下來，研究醫學的人將成為一位醫師，成為醫師的過程並沒有消失，就像真理一樣。

了解真理使佛陀成為佛陀，因此，佛陀仍在這裡。凡是見法者即見佛，現在人們全搞錯了，他們不知道佛在那裡。他們說：「如果我生在佛世時，我會成為他的弟子，並且開悟。」這是愚蠢的說法。

不要想在雨安居結束後，你要脫去僧服，不要那樣想！在一瞬間，一個惡念頭可能在心中生起，你可能想殺某人。同樣的，只是一剎那，善念也會在你心中生起。

不要認為你必須出家很久才能禪修。正確的修行，在於觀察我們每一剎那的心念，以及我們所造的業。一剎那間，如果惡念生起，在你知道這個惡念前，你可能已經造了某些惡業。同樣的，佛陀的弟子們修行了一段時間，但他們獲得開悟的時間只是一個念頭的時間，因此，不要輕忽，即使是小事，也要認真修行。

試著親近僧侶，觀察事物的本質，那麼你會了解僧眾。這就夠了，現在，已經夜深了，有些人想睡覺，佛陀說：不要對想睡的人說法。

正見—清涼處

我們的不滿是由於錯誤的見解，
因為我們沒有守護六根，
卻把我們所受的苦歸咎於外在因素，
正見是僧眾的住處、是讓僧眾冷靜的地方。

修習「法」違反我們的習慣，實相違反我們的願望，因此在修行過程中有困難。我們認為某些事是錯的，卻可能是對的，而我們認為是對的事，也可能是錯的。為什麼？因為我們的心在黑暗裡，我們沒有清楚的看見真相。我們真的不知道任何事情，因此被人們的謊話所欺騙，他們把正確的當作錯誤的，而我們卻相信他們所說的。那個錯的，他們說是對的，而我們相信了，這是因為我們內心無主。我們經常被我們的心情所騙，我們不應該把這種心和意見作為我們的指導，因為我們不知道真相。

有些人根本不想聽別人說話，這不是智者的行為模式。聰明人會仔細聆聽，同樣的，聽法者必須專注的聽，無論是否喜歡它的內容，不要盲目的相信或不相信，不要輕忽而是聆聽，然後思考，那麼會有正確的結果。

聰明的人在相信他所聽到的之前，應該思考和觀察因果。即使老師說的是事實、真理，不要輕易相信，因為你還沒有親自查證是否屬實，這對所有人都是一樣的，包括我自己。我在你們之前修行，以前，我聽過許多謊話，例如，修行真的很難，真的很困難。修行為什麼難？這是因為我們的觀念錯誤，我們有邪見。

以前我和其他僧侶一起住，但是我感到不對勁，我到森林和山中，逃離人群、僧眾和沙彌，我認為他們和我不一樣，他們不像我一樣認真修行，他們懶惰，那個人是這樣，這個人是那樣。這真的把我搞得心神不寧，這是我一再逃走的原因，無論我獨自生活還是與他人共住，我的心仍然不平靜。一人獨居，孤獨無助，我不滿意；過團體生活，我也不滿意，我認為不滿是因為我的同伴，因為我的心情，因為我的住處、食物、天氣，因為這和那。我經常尋找讓我滿意的事物。

作為一個頭陀僧¹，我去遊方，但仍然覺得不對勁，因此我仔細思考：我如何做正確的抉擇？我該怎麼辦？與許多人共住，我不滿意；與少數人共住，我也不滿。是什麼原因？

¹ 頭陀（Dhuta）：意指苦行。頭陀僧必須遵守佛陀允許的十三種頭陀行的某幾種。頭陀僧通常到處遊方，去尋找安靜的地方以便禪修，或尋求能指導他的老師們。請參閱《清淨道論》第二章說頭陀支品。

我為什麼不滿？因為我有邪見，因為我仍然執取錯誤的法。無論我到那裡，我都不滿意，我認為：這裡不好，那裡也不好。像這樣，我繼續不斷的責備他人，責備天氣，嫌太熱或太冷，我責備一切事物。

就像一條瘋狗一樣，無論它看見什麼就咬，因為它是瘋狗，當我們的心像這樣時，我們的修行不會進步的。今天我們感覺很好，明天覺得不好，一直這樣，我們無法滿足或不得安寧。

佛陀曾看見一隻野狗，牠跑出所住的森林，站著不動，過了一會兒，牠跑到矮樹叢裡，又跑出來，然後又跑到樹洞裡，又跑出來，然後，牠跑到一個洞穴裡，又跑出來。牠站著一分鐘後，又跑，然後躺下，之後又跳起來，因為那隻野狗有疥癬。當牠站立時，疥癬會侵蝕牠的皮膚，因此牠只好跑。跑，仍然不舒服，因此躺下，然後又再跳起來，跑到矮木叢裡，樹洞裡，從未靜止不動。

佛陀說：「諸比丘！今天下午，你們看見那隻野狗了嗎？站著受苦，跑也受苦，坐著也受苦，躺下也受苦，跑到灌木叢裡，或樹洞或洞穴裡，牠都在受苦。牠責怪站立使牠不舒服，責怪坐下，責怪跑和躺下，又責備樹、灌木叢和洞穴。牠的問題與這些無關，那隻野狗有疥癬，問題出在疥癬。

我們僧眾就像那隻野狗一樣，我們的不滿是由於邪見，因為我們沒有守護六根門，我們把所受的苦歸咎於外在的事物。無論我們住在巴篷寺，住在美國或倫敦，我們都不會滿意，住在 **Bung Wai** 或其他寺院，我們仍不滿意。為什麼會不滿意？因為我們有錯誤的觀念，就這樣！無論我們走到哪裡，我們不會滿足。

就像那條狗，如果疥癬被治愈，無論牠去哪裡，都是滿意的，我們也是如此。我經常思考此事，也經常教你們此事，因為非常重要。如果我們知道我們的各種心情，我們會滿足；無論冷熱，我們會滿意；無論有多少人，我們會滿意。滿足並非取決於我們與多少人共住，而取決於我們是否有正確的觀念（正見），如果我們有正見，那麼，無論我們住在哪裡，我們都會滿足的。

但大多數人有錯誤的觀念（邪見），就像蛆一樣，蛆的活動空間是污穢的，它的食物是髒的，但這些地方適合蛆生長。如果你用一根棍子，把蛆從糞堆中趕離，它會努力的爬回糞堆。當阿姜查教我們去正確的觀察時，同樣的，我們也會反抗，這使我們感到不自在，我們會跑回我們的「糞堆」，因為那裡我們覺得像在家一般，我們都像這樣。如果我們沒有看見邪見的害處，那麼，我們不會捨離他們，修行是很難的，因此我們應該多聽，對修行而言，別無其他。

如果我們有正見，無論我們走到哪裡，我們都會滿足，我已經修行和了解此事。這些日子，許多僧眾、沙彌和在家人來看我。如果我仍然不知道，如果我仍然有錯誤的觀念，我現在就死了。對僧眾而言，正確的住處、清涼處即是正見，我們不應該去尋找其它事物。

因此，即使你可能不開心，這不重要，不開心是無常的。那「不開心」是你的「自我」嗎？它有任何實體嗎？它是真實的嗎？我不認為這是真實的。不開心是一閃即逝的感受，生起，然後消失；快樂亦然，快樂有實體嗎？快樂也是一閃即逝的感受，生起又消失，在那裡，有生有滅。喜愛也是一閃即逝，喜愛也是沒有實體的；厭惡、忿恨亦然。實際上沒有實體在那裡，它們只是在心中突然生起又消失的感受。

我們經常被這些感受所欺騙，我們在任何地方都找不到恆常不變的事物。正如佛陀所說：「當不快樂生起，一段時間後便消失，當不快樂消失時，快樂生起，並持續一會兒，然後消失，當快樂消失時，不快樂再次出現，如此繼續不停。」

最後，我們可以說：除了出生、生命，以及痛苦的死，別無其他，僅此而已。但是我們愚昧的去追求，和不斷的執取，我們從不了解它的真相，這不斷的改變。如果我們了解，那麼，我們不需要想太多，因為此時我們有了智慧。如果我

們不了解，那麼，我們會想更多，或許此時我們根本沒有智慧，直到我們看到我們的行為的害處，我們才能捨棄他們。同樣的，直到我們看見修行的好處，我們才會去修行。

如果我們砍一根木頭，把它扔進河裡，如果那根木頭不下沉或腐爛，或擱淺在河岸邊，那根木頭肯定會流到海裡。我們的修行可與這相提並論。如果你遵循佛陀教導的解脫道來修行，正確的遵循，你會超出兩件事。哪兩件事？就是佛陀說的兩種極端：陷溺於苦與沉湎於樂，這不是禪修者的修行之道。

這是河的兩岸，其中一邊的河岸是恨，另一邊河岸是愛，或者你可以說一邊是樂，另一邊是苦，而水中的浮木就像這顆心，會體驗苦與樂，如果我們的心不執取苦與樂，它將到達涅槃的海洋。你會發現：除了苦與樂的生起又消失，別無其他。如果你不「擱淺」，那麼，你是在解脫道上的真正禪修者。

這是佛陀的教導：苦樂、愛恨，是人的本性。智者不會順其本性或助長他們，也不會對他們產生執取。是這顆心，讓我們陷溺於苦，以及沉湎於樂。正確的修行就像那根漂流在河中的木頭，最終將流到海裡一樣，同樣的，不執著在這兩種極端的心，最後必然獲得平靜。

跋

你知道這會在哪裡結束嗎？或許你想像這樣繼續學習，或者在那裡結束，都好，但這是外部的學習，而非仔細觀察內在。至於觀察內在，你必須仔細觀察眼睛、耳朵、鼻子，舌頭、身體和這顆心，這是真的仔細觀察。研讀書本是外部的學習，很難完成。

當眼睛看見色法時，會發生什麼事？當耳朵、鼻子和舌頭聽到聲音時，嚐到或聞到香味時，會發生什麼事？當身體被觸摸，以及心接觸法塵時，會有什麼反應？貪、嗔、癡仍然在那裡嗎？我們在色、聲、香、味、觸、法中迷失了嗎？這是仔細觀察內在，有完成的時候。

如果我們研讀佛經，卻不修行，我們將得不到任何益處。就像養母牛的人，早晨，他帶母牛去吃草，晚上，他帶母牛回牛欄，但是他從未喝過母牛的奶。研究佛法是好的，但不要像這樣，你應該飼養母牛，也喝牛奶。你必須研究和修行，使解門與行門得到最好的結果。

在這裡，我將進一步解釋，就像一個養雞的人，他不撿雞蛋，盡是撿雞糞，這是我經常舉的例子。當心！你千萬不

要變成那樣！這意味著，我們研讀佛經，卻不知道如何去除煩惱，我們不知道如何去除心中的貪、嗔、癡。研讀佛經而沒有修行，沒有放下，不會有結果的。這是為什麼我把它與養雞的人相提並論，養雞的人不收集蛋，只收集雞糞，這是一樣的。

因此，佛陀要我們研讀經典，然後放下身體的惡行，口惡行，以及惡念，去增長我們的善行、善語與善念。人類的價值將因我們的身善行、善語和善念而完成，如果我們只是說得好聽，沒有付諸行動，就還沒完成。

如果我們做了善行，但心仍然不好，這仍然不完美。佛陀教我們培養身善行、善語和善念，這是人類的珍寶。解門和行門都必須好。

佛陀的八正道，修行之道有八個因素，這八個因素除了這個身體：兩隻眼睛，兩隻耳朵，兩個鼻孔，一個舌頭和一個身體，別無其他，這是道，心是遵循道的，因此，解門和行門就在我們的身、語、意上。

除了身、語、意，你是否看過佛經教過其他事？佛經只教這些，別無其他。煩惱在這裡生起，如果你發現他們，他們就在這裡消失。因此，你應該了解修行和研讀佛經都在這

裡。如果我們研究這麼多，我們就能知道一切。就像我們講話：講一次真諦，比說一輩子錯誤的言語要好。你了解嗎？一個只研讀佛經而不修行的人，就像湯鍋裡的勺子，每天在湯鍋裡，但它不知道湯的味道。如果你不修行，即使你研究佛經到你死亡之日，你不會知道解脫的滋味。

阿姜查略傳

1917年，尊者阿姜查生在泰國東北一個傳統的農民家庭裡。如同泰國鄉村裡的其他年輕人，依照風俗，阿姜查在少年時期，在當地的寺院出家作為沙彌，除了學習一些基本的佛教教義之外，他也在這裡學習閱讀和寫字。

許多年後，他還俗去幫助他的父母種田，由於被寺院生活所吸引，在20歲那年，他又再度出家住在寺院裡，這次出家是為了成為比丘或佛教僧侶。

他受戒成為比丘的前幾年，都在研讀佛經和學習巴利文，而他父親的去世，讓他意識到生命的無常和短暫，因此他有個願望，想找到佛陀的教法的精隨。他開始到其他寺院參訪，並詳細研究比丘的戒律，也花了非常短暫但有深遠影響的時光去參訪尊者阿姜曼。阿姜曼是最傑出的苦行禪師和傳統的住在森林裡的比丘。

在參訪尊者阿姜曼之後，他花了許多年在泰國四處遊方，他在森林和墓地修行，森林和墓地是禪修最理想的地方。最後，他回到他出生的村莊附近，他被邀請在巴篷森林建立一座寺院，這是當時被認為是野獸和鬼魅棲息的地方。

尊者阿姜查精進的禪修，或修行「法」，他簡單、直截的教導風格，強調實修和平衡的態度，開始吸引一大群僧侶和在家居士。1966年，第一位西方人阿姜蘇美多比丘來到巴篷寺，從那時起，來依止阿姜查的外國人的數開始穩定的增加，直到1975年，第一座為西方人和其他非泰國公民的分支寺院—Pa Nanachat 寺，由住持阿姜蘇美多建立。

1976年，阿姜查被邀請到英國弘法，由阿姜蘇美多陪同前往，其結果是建立了巴篷寺在泰國國外的第一座分支寺院。從那以後，在英國、瑞士、澳洲、紐西蘭和義大利，更多的分支寺院被建立起來。

1980年，阿姜查開始感到嚴重的頭暈和記憶力衰退，這樣持續了好幾年，這些症狀使他於1981年動手術，然而，手術並沒有改善他的症狀，而終致癱瘓，這使他臥床不起，不能講話。然而，這並未讓前往巴篷寺修行的僧侶和在家居士不再前來，且人數仍持續的增加，因為阿姜查的教導仍繼續指導他們，激勵他們。

何其殘忍！讓高齡父母不得善終

— 身上插著管子，手腳綁著，眼淚直流的可憐父母

我認識的親人中，第一位被插管的是外祖父的哥哥，我稱他為伯公（伯祖父）。伯公是個非常慈祥、善良、忠厚老實的鄉下人。因為伯祖母無法生育，所以伯公沒有子女，只收養一位與家母同年的養女，家母年幼時，伯公非常疼愛家母（家母是長女，大舅舅比家母小四歲），所以家母非常懷念他。

我最後一次看到他，是在 1990 年的春節，我陪家母回娘家，住在鄰近的伯公剛好過來探望外婆和舅舅們。那年九月，我到台北念書去了，三年後，外婆和舅舅們把祖厝賣了，我也無須去龍潭鄉下探望外婆了，當然也沒有機會再看到伯公。

家母去醫院探望伯公時，那年，他 88 歲，伯公身上插著管子，手綁著，腳好像也綁著（記不得了），被折磨數月後，終於往生了。

第二位是一位師姐的母親：三年前，這位師姐送資源回收來精舍時，告訴我：她母親 88 歲時往生，往生前三個月，插管急救，插管時，她母親發出如豬被宰殺時所發出的慘叫

聲，淒厲、悲慘，非常痛苦，她握著母親的手，一再的對母親說：「要忍耐。」我告訴她：「這是比生產更讓人無法忍受的苦，否則您母親不會如此慘叫、哀號。」這位師姐聽了，直掉眼淚。三個月後，老太太總算往生了，這三個月的人間煉獄多麼難熬啊！應該是度日如年吧！

去年，住在附近的李先生告訴我：「我岳父已經 95 歲了，住在醫院，插管，手腳都綁著。」老先生拒絕插管，想要拔除，無奈手被綁著，只好用腳憤怒的亂踢，以示抗議。

我見過這位和藹可親的老先生，七、八年前，李先生與在新屋鄉下獨居的岳父來精舍，希望我們能教他念佛，或是講說佛法給他聽。去年，我聽到老先生悲慘的遭遇時，頗難過，因為我無法忍受手腳被綁著超過一小時，想想看，無法翻身是何滋味，插著管子，手腳又被綁著有多痛苦！

最後一位是家母的老友黃老太太，我在小學就讀時，常去黃老太太家，送家母已裁剪好的布料去給黃老太太縫紉，並去取回。黃老太太人非常好，家母忙不過來時，她會主動幫家母洗衣服，洗我們全家的衣服，這是四五十年前的舊事了。

黃老太太的夫婿是公務員，尚未退休便因醫療疏失（打錯針？）而致死，她的七個子女泰半是知識份子，小女兒為

人師表，小兒子有碩士學位，大媳婦是已退休的郵局局長(經理)。數月前，家母前往醫院探視時，黃老太太插著鼻胃管，手綁著，眼淚直流。家姊問：「為何不讓她走？」黃老太太的大女兒竟然回說：「壽年沒到。」

可憐的黃老太太，晚年一人獨居，請外勞照顧。去年，家母去探望她時，她已經不會說話了，但仍認得家母(家母問她：「您認得我嗎？」她點頭。)今年，姊姊陪家母去醫院探視黃老太太時，她眼淚直流，有苦說不出，手綁著，不知要折磨到何時？

喔！當我們又老又病時，願意如此被折磨嗎？為什麼那麼殘忍，讓我們的至親受這種人間煉獄，生不如死。「己所不欲，勿施於人！」我絕不會讓我母親受這種折磨。

2015/6/5 果儒 於 中平精舍

究竟解脫之道—四念處禪修法

2005 年，在埔里寶相寺禪修的慈濟委員陳師姐問我：「四念處禪修法這麼殊勝，為什麼來禪修的人那麼少？」我說：「因為知道這個法門的人非常少。」上個月，在南投縣名間鄉靈山寺參加禪修的余秀雯師姊也問我：「這個法門那麼殊勝，為什麼知道的人那麼少？」

在中國，在北傳佛教國家，「四念處禪修法」被忽視了千餘年。許多古代的高僧大德未曾聽聞四念處禪修法，因為沒有讀過四部《阿含經》；即使讀過、聽過，因無人教導，也無從修起。佛陀在《大念處經》¹中說道：

諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。

在《雜阿含經》佛陀一再提到四念處：

住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。(T.2, P.131a.)

¹ 《大念處經》出自《長部》第 22 經 (D.N.22)。此經相當於《中阿含》第 24 卷 98 經的《念處經》，T.1, P.582b；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有詳細的解說。《大念處經》的中文翻譯，可參閱《中文巴利文對照課誦本》159~179 頁，慈善精舍印行。

又說：

有一乘道，令眾生清淨，離生老病死、憂悲、惱苦，得真如法，所謂四念處。(T.2, P.139b)

又說：

有一乘道，能淨眾生，謂四念處，乃至解脫生老病死、憂悲、惱苦。(T.2, P.322b)

此外《長阿含經》也提到：「云何四法向涅槃？謂四念處：身念處、受念處、意（心）念處、法念處。」(T.1, P.59c.)

在《增壹阿含經》，世尊為比丘說樂受、苦受、不苦不樂受…當以四念處滅此三受。(T.1, P. 607b)

以上的經文只說明「四念處是一乘道（為證得涅槃的唯一趣向之道）」，是能「解脫生老病死、憂悲、惱苦」的究竟解脫之道，卻沒有詳細說明如何修習，如何從日常生活中，從行住坐臥中修習；《大念處經》對四念處的修習法有詳細的解說，將在稍後說明。

四念處又稱為四念住。念處(satipaṭṭhāna)有兩種解釋，即：「建立起」(upaṭṭhāna)，以及作為「念」(sati)的「立足處」。在巴利大藏經中，《長部》第22經及《中部》第10

經對四念處有詳細的解說，而《相應部》中的〈念處相應〉則收集一些有關修習四念處的較簡短的經文。

此外，《增支部》也提到：

阿難！茲有比丘，從正念而往，正念而還，正念而立，正念而坐，正念而臥，正念而作。阿難！此隨念處，如是修習多修習，能引生正念正知。(A.6.29./III,325)

什麼是毗婆舍那 (Vipassanā) ？

毗婆舍那即是觀禪，又稱為內觀。毘婆舍那指不斷的觀察身心生滅的現象，也就是觀察名法 (mentality) 與色法 (physicality) 無常、苦、無我的本質，漸漸的由粗到細膩的觀察，所謂「細膩」是觀察到「究竟色法」(極微物質中的地、水、火、風等) 與「究竟名法」(心法、心所法)。「究竟」(paramattha)指最終的狀態。

修習毗婆舍那禪或「念處禪」的目的是要了解身心生滅現象中的無常、苦、無我三種特性，由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉、悔恨等。去除這些煩惱後，我們就能究竟解脫，證入涅槃(涅槃是痛苦煩惱的止息)。

止禪和觀禪的不同

止禪可以培養持續的定，如四禪八定。當心專注在禪修的目標時，心變得平靜。止禪的目的是從觀察單一的目標上獲得深定，因此修習止禪可以獲得安止定（*appanā-samādhi*）或近行定（*upacāra-samādhi*）。

當心專注在禪修的目標時，所有的煩惱，如貪慾、嗔恨、驕慢、無明等均已遠離，此時，心專注在所緣境上。當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，然而止禪無法觀察身心生滅的現象，無法止息痛苦。《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可選其中一種作為禪修的所緣境。

修習觀禪（*Vipassanā meditation*）的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。為了達到這個目的，我們需要某種程度的定，透過「對身心生滅現象持續的觀察」可以獲得這種定，因此我們有許多禪修的目標，快樂是禪修的所緣境；生氣、悲傷、痛苦的感受，以及僵硬、麻等都是禪修的所緣境；任何身心生滅的現象都是禪修的所緣境。止禪和觀禪的修習法不同，所以目的和結果也不同。

修習觀禪，當我們的身體感到熱或冷時，我們應該觀察熱或冷的感覺；當我們感到痛苦或快樂時，我們應該觀察痛苦或快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒的情緒，讓憤怒消失；當我們悲傷或失望時，我們應該以正念觀察悲傷或失望的情緒；我們必須觀察每一個身心生滅的過程，以便了解它的本質（無常、苦、無我）。正確的了解能使我們去除無明；當無明已經去除時，就不會有任何執著。當沒有執著時，就沒有痛苦。

因此，以正念觀察身心生滅的現象，觀察它們的本質（無常、苦、無我）是滅苦之道，這是佛陀所開示的四念處的內容。

佛陀在《大念處經》中說道：

諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。

修習四念處的功德（成果）

《中部》經典提到「勤修身至念（身念處），可獲得十種功德。」（M.119./III,97~99）；而《中阿含經》也提到修習念身（身念處）有十八種功德（T.1, P.557），內容與《中部》的十種功德雷同。只修習「身念處」就有許多功德，那麼，修習四念處的功德就更殊勝了。

根據《大念處經》，修習四念處有如下的功德：

諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智¹；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

¹ 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果中的一種：今生證得阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。

可見四念處是究竟解脫之道，是多麼的殊勝。《大念處經》對四念處有詳細的解說，茲摘錄如下：

一、身念處(Kāyagatāsati)

1.身隨觀—觀出入息（安那般那念）

諸比丘！比丘如何於身觀身而住？比丘往森林，或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。…或於身，觀生法而住，觀滅法

而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

2. 身隨觀—四威儀

復次，諸比丘！比丘於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。…或於身，觀滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

3. 身隨觀—正知

復次，諸比丘！比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。…或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

4. 身隨觀—可厭作意¹

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、

¹ 請參閱《清淨道論》第八品：〈說隨念業處品〉有關「身至念」（身念處）的部份。

皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。

諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀物，即：麥、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。

諸比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃、糞、膽、痰、膿、血、汗、脂肪淚、油脂、唾液、鼻涕、關節液、尿。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

5. 身隨觀一界作意¹

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

¹ 有關「四界差別觀」請參閱《清淨道論》第十一品〈說定品〉。

6. 身隨觀—九種墓地觀¹

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被鳥所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，…一年後，骨骸堆積，碎成粉末。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。

比丘如是…或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

¹ 請參閱《清淨道論》第六品〈說不淨業處品〉所列出的十種不淨，即膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相，¹這十種是死者的不淨。

二、受念處（受隨觀）

諸比丘！比丘如何於受觀受而住？比丘有苦受時，即知我有苦受；有樂受時，即知我有樂受；…或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

三、心念處（心隨觀）

諸比丘！比丘如何於心觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂；…若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。

比丘如是於心內觀心而住…或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

四、法念處（法隨觀）

1.五蓋

諸比丘！比丘如何於法觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲未來將不生起。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔未來將不生起。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑未來將不生起。

2. 法隨觀：五蘊

復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：「此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。」

比丘如是…於諸法，觀生滅法而住；立念在法，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法觀法而住。

3. 法隨觀—十二處

復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。

知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛未來將不生起。

比丘如是…或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於法觀法而住。

4.法隨觀：七覺支

復次，諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。

內心有擇法覺支，即知…修習圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。

比丘如是…或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達，彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於七覺支，觀法而住。

5.法隨觀—四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦觀法而住。比丘如何於四聖諦觀法而住？諸比丘！比丘如實知此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道。…

由於篇幅有限，故只摘錄某些重要經文，也無法深入解說，有興趣的讀者，請自行閱讀《長部》第 22 經《大念處經》及《中部》第 10 經《念處經》，另外班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》，恰宓禪師的《毗婆舍那禪——開悟之道》，Jotika 禪師的《禪修之旅》、阿姜念的《身念處禪修法》，以及 Sujivo 禪師的《四念處內觀智慧禪法》對四念處禪修法有非常精闢的解說，對解脫之道有興趣的讀者不妨請來細讀，讀後若能身體力行，並去禪修中心禪修，必獲益良多，能逐漸邁向解脫之道，早日究竟解脫。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎法雨道場（明德法師）

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

電話：(05) 2530029

◎正法蘭若（本清法師）

南投縣埔里鎮福長路 210 巷 60 號

電話：(049) 2933-624

◎印刷：耿欣印刷有限公司

新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

電話：(02) 2225-4005

初版：西元2015年8月