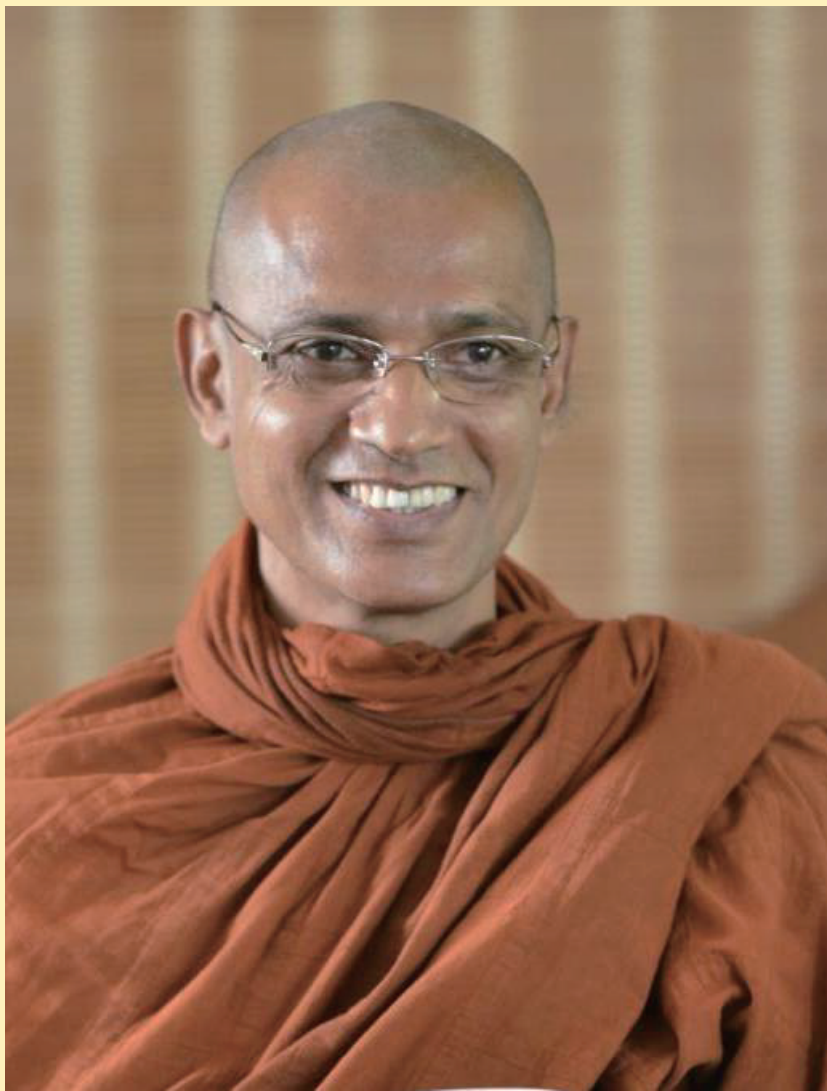




Sabba pāpassa akaraṇaṃ
Kusalassa upasampadā
Sacitta pariyo dapaṇaṃ
Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ

諸惡莫作 衆善奉行
自淨其意 是諸佛教



目 錄

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

修行的食物.....	27
力量.....	28
法與法的修行.....	29
有分與意門.....	31
容忍習氣.....	32
蟻丘裡的飛蟻.....	33
三十二身分的開示.....	34
緊繃現象的原因以及克服方法.....	38
正精進.....	40
培育善的目標.....	43
禪修釋疑.....	50
長篇開示.....	69
食厭想 第一講.....	69
食厭想 第二講.....	80
法句經・雙品.....	95
第 1 偈.....	95
第 2 偈.....	110
第 53 偈.....	122

聖喜長老簡介

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

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

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

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

禪修指導語錄

不再佈畏

佛陀以及阿羅漢們已經沒有了貪、瞋、癡，不再情緒化。

世間的人們又如何呢？他們都有著貪、瞋、癡，有著許多的爭執、打鬥…

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

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

我們（應該）跟隨著誰呢？

我們跟隨佛陀、佛法、僧伽！因為他們是有很高的智慧，很放鬆、很彈性化的。

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

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

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

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

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

自覺者、明行足、善逝、世間解、無上調禦丈夫、天人師、佛陀、世尊。)

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

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

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

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

如何思維死亡？

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

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

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

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

安般念的專注

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

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

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

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

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

幫助他人所需要的兩種力量

當我們要幫助他人時，我們必須具有兩種力量。

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

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

法

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

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

止禪與觀禪的開示

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

如理作意 & 掉舉

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

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

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

善朋友

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

我們可以發願：希望內在裡的念一直增長直至涅槃。

希望內在裡的定一直增長直至涅槃。

希望內在裡的慧一直增長直至涅槃。

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

這些才是最安全的。

錯見

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

這就是錯見。主要是無明，帶來輪迴。因為沒有正見。

知足常樂

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

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

帝釋天王的在人間時的 7 個素質

帝釋天王在還未投生成天王，在人間時所具有的 7 個素質：

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

隨煩惱以及七覺支

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

所以，（我們）要檢查七覺支是否有提升。如果七覺支沒有提升，那才是危險的。

保護

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

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

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

所以，正念就是我們的保護。

面對指責的應對方法

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

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

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

你們自己去想想，那一種方式（應對）才是適合的。

報答父母恩

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

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

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

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

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

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

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

安般念的初步修法

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

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

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

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

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

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

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

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

注... 在打掃時，還是維持一些的專注...這樣的話，結果就會很快出現。

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

修行的食物

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

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

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

力量

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

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

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

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

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

在修行的生活上，我們需要所有這三種的力量。

法與法的修行

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

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

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

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

祝福你們持續的修行，在法上擁有這些所有的素質，得以體證所有道果以及涅槃。

有分與意門

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

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

容忍習氣

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

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

蟻丘裡的飛蟻

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

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

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

禪師問：我們應該要怎樣才不遇危險呢？

學生回答：不離開龍樹林。（衆笑）

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

三十二身分的開示

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

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

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

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

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

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

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

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

（2014. 07. 04 開示於北京）

緊繃現象的原因以及克服方法

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

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

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

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

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

（2014. 07. 04 開示於北京）

正精進

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

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

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

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

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

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

（2014. 06. 28 開示於揚州法海寺）

培育善的目標

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

（2014. 06. 28 開示於揚州法海寺）

禪修釋疑

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

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

問 2：最近工作很累，禪修時容易昏沉。請問禪師我該怎麼辦？

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

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

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

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

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

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

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

問 4：爲什麼我們需要「有分心」？

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

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

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

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

問 5：請問要如何克服妄念？

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

有時專注呼吸也覺得困難的時候，你可以專注身體的五個身分。身體的五個身分就是「頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚」。我們可以這樣的簡單念誦，簡單地專注。大概幾分鐘過後，我們再回來專注出入息。當專注呼吸時再次覺得困難的時候，我們再一次回來專注身體的五個身分。一段時間

我們感覺自己可以專注呼吸了，那再回來專注在呼吸上。就是透過這樣，妄念就會慢慢的減低。

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

問 6：我在專注呼吸時會緊繃、不舒服，請問該怎麼辦？

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

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

問 7：安般念有初禪的經驗，要如何判斷是否可以進入二禪？

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

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

再問：如果一支香內，專注出入息很久了是否也可以專注其他的業處？

答：當你在修安般念，如果感覺有一些無聊或者是專注太久了，有這樣的感覺在那裡的時候，你可以加入一些禪修目標，

如「慈心」或者任何的禪修目標都可以，這也是有助的，不會帶來任何的傷害反而是一種支柱。

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

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

可是在立禪的時候我們必須要注意一些方面。因為有些人當他站著專注的時候，如果進入深層定力的話，有些人他會失去平衡。又或者有些人他在站著的時候，有時陷入昏沉也會失去平衡。如果要立禪，最好就是找一些可以讓你靠著的地方，比如說你的後方（背部）可以是牆壁，或者是站在一棵樹下，這樣有一些東西倚靠在背後會比較好。在立禪的時候，你當時也是一樣的專注自己的禪修目標。比如：專

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

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

答：通常我們在吃完食物過後，我們的胃裡是充滿食物的，所以就會感覺昏沉。當我們昏沉的時候，我們的頸項很自然的就會彎曲向前，有時口水也會不由自主地流出來，有時也

會有聲音（打鼾）出現。其實這些事情都是會發生的，要減低這樣的情形，在禪修的方法上可以有一些的改變。

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

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

問 10：一開始坐禪的時候是否都要有決意以及散播慈愛？

答：當你在打坐的時候，開始 1-2 分鐘做一些慈心是有幫助的。如果基本上我們的內心裡都有著慈心、沒有憎恨，那我們內

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

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

答：其實要適應新的環境，得依靠我們自身的經驗。我們要清楚瞭解我們身體的狀態。我們要瞭解我們去的那個環境，那個環境裡的因緣條件以及要瞭解當時的禪修狀態，如果你可以瞭解這一切的話，那你的禪修就可以很容易適應了。比如，我們去比較寒冷的地方，我們身體沒有辦法去接受這些寒冷，那我們就得要知道讓我們身體溫熱起來的方法；如果我們去天氣炎熱的地方，我們知道我們的身體不能接受這個

炎熱，那我們就得想辦法用一些方法去除身體的熱氣或者是在一些陰涼的地方打坐，就是透過這樣的方法去調整。

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

問 11：請問禪師，我在專注呼吸時候，會感覺身體緊繃，身體有脹的感覺。

答：有些時候，緊繃的感覺出現只是維持很短的時間又消失了，有些時後緊繃出現可是卻一直持續很長的時間。如果我們的緊繃只是出現短短的時間然後就消失了，那我們就忽略掉這個部分；如果緊繃出現，而且一直留在那裡的話，這個時候我們才需要想一些辦法去對治它。如果只是出現一下就消失了，那就忽略它，因為有時可能基於我們過多的專注在一個定點，或者是我們太用力的專注，緊繃就會出現，這是

很普遍的，無法避免的。在我們定力還未出現之前，這樣的情形是沒有辦法避免的。所以你可以透過一些方式去克服。當你在專注呼吸的時候，你的心多覺知在於你的氣息，而不是在於那個定點的地方。不需要專注在臉的定點，不需要專注在鼻子的定點，你只要知道呼吸，知道氣息在那裡，那也可以減低你這一部分的困擾。如果有時在某些情形下，你還是沒有辦法的這樣專注，那當時也可以轉換禪修的目標，可以專注身體的五個身分也是有幫助的。

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

答：其實在所有的禪修目標上，這樣的情形是普遍發生的。無論我們做著什麼事情，或專注什麼禪修目標，當我們一直持續的時候，我們就會感覺無聊、麻木。其實不只在禪修上而已，在世間裡無論你做什麼事情，只要你長時間的做，你就覺得很無聊。所以在禪修方面，在我們深層的定力還未出現之前，這些情形都是會有的。當深層的定力出現後，這樣的情形就會消失了。有時如果你感覺修佛隨念或者是慈心很難維持的時候，你當時可以轉去修安般念或者是五個身分。

在當時你就可以轉換其他的一些禪修目標是沒有傷害的。有傷害的反而是我們一直持續的留在那個無聊的感覺那裡。這是因為當我們的心感覺無聊、麻木的時候，心就會往那個負面的方向走，心就會往昏沉的那個方向，這就代表心往五蓋的方向，這才是有傷害的。所以，當時我們應該把心帶去另外的禪修目標，比如說轉去修慈心。困難的時候，我們可以修佛隨念。困難的時候，我們可以修三十二身分、五個身分、是四大或者是安般念，這樣反而是更適合的。

問 13：請問禪師，我是否可以交替的修安般念以及五個身分？

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

每次禪修後你可以發願：「願這個禪修的力量，讓我可以持續地禪修，願這個禪修的力量讓我有能力一直不斷地繼續禪修，可以有能力的繼續維持這個定力，可以有能力的持續正念、持續智慧、持續體證到道果！」你的這些願就會幫助你圓滿你這個道路，讓你持續禪修的因緣條件就會傾向於成熟的狀態，在這些因緣條件成熟之前，你就一直持續維持

修安般念、慈心或者是五個身分。有時很難維持專注力的話，你可以在內心一直不斷地念誦，念誦身體的五個身分，然後有時做一些簡單地專注，要讓自己的內心保持在放鬆的狀態。有時在家的時候，空閒的時候你可以做一些簡單地念誦，就好像有如一些歌曲念誦的一些音調一樣（就像禪師剛才念誦的），髮、毛、爪、齒、皮的音律，很好聽的音律，這樣的一直念：「髮、毛、爪、齒、皮…髮、毛、爪、齒、皮…」有一些這樣的音調，可以讓我們的心達到放鬆的。又或者是慈心也可以，「願我平安快樂！願我遠離一切的痛苦！願我可以持續的禪修！願我可以培育我的定力！」這樣的有一些音律的念誦，對於內心裡達到放鬆是很有幫助的。所以當你空閒的時候，可以讓心裡一直持續地這樣念誦，是很有幫助的。

問 14：請問尊敬的禪師，我適合修安般念或三十二身分？

答：有時當我們在修安般念的時候，要我們一直專注在呼吸上其實是不容易。因為心一直重複著一樣的東西、一樣的目標，我們就會感覺無聊，妄念就會出現。因為我們日常生活中習慣了都是很匆忙的，當要透過安般念讓我們的心平靜下來，有時是不容易做到的。我們透過一些的方式，修五個身

分是有幫助的。因為我們「尋」（vitakka）的心比較容易維持。為什麼呢？因為當我們專注五個身分的時候，五個身分的目標是在轉換著的，我們的心是喜歡這樣的習氣、是喜歡這樣的習慣，所以我們就會很容易的可以專注：髮、毛、爪、齒、皮…這樣的目標、這樣的轉換。另一邊，我們可以很容易的專注是因為身分的目標是比較大，比如你在專注頭髮的時候，這個頭髮的目標是比較大的，毛、爪、齒、皮…這些目標是比較大的，是比較容易專注的。當你一直這樣持續專注的時候，你的「尋」的心就會得以活躍，當時你就會感覺比較舒服、比較放鬆。雖然我們無法說當下定力就會出現，可是至少舒服會出現。當舒服一直都很穩定、一直都在那裡的時候。如果你喜歡，可以轉去修安般念。如果你不想轉去修安般念的話，那你可以持續地修三十二身分。當你持續地修三十二身分時，你也可以從這裡入門直到禪那的階段。你可以試試看哪個方法對你比較的有幫助、對你比較適合。修五個身分肯定是適合的，所以你在這五個身分可以多修一些。因為有些人修身體的身分的部分比修安般念來得更好。你可以試試看，看哪一種比較適合你。有些禪修者專注三十二身分的效果比專注安般念的更要好。

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

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

再問：簡單地專注是要專注身分的形狀或是感覺它？

答：剛開始我們很難說要看見身分的形狀，我們當時只能把心放在身分的那個地方。比如說頭髮，我們可以把心放在頭上。體毛，把心放在身體的部分，這樣而已。一段時間後，我們才開始有能力可以專注在一些的頭髮上。我們當時可以

想像頭髮，是在頭的上面… 它的毛孔… 這樣的，我們可以做一些想像這個身分的樣子。可是這個階段是得在我們的心處在舒服的狀態時，我們才去修。比如說，當心達到舒服的時候，我們才去想身分的形狀，才專注。一般上，我們開始先做一些簡單地念誦，過後才做一些簡單地專注。

長篇開示

食厭想 第一講

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

是一般的解釋，往後我們會從食物當中得到更多的理解。我們以後會再解釋。

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

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

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

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

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

Q&A 問答題

問：看解剖是否對這食厭想的修行有幫助？

禪師答：看也是有幫助的，我們可以從解剖上得到一些的形象。可是有些時候基於一些理由，我們無法看到解剖，或者沒有地方供我們看，我們可以在內心裡製造，這對於體證也是足夠的。像現在，你聽著這食厭想的開示，這樣的聽也是很有幫助的。可是如果因為一些理由，你無法聽聞到，可是

你自己卻一直的思維食物…食物…食物…，然後你自己（得到）理解，這也是有可能發生的。以後我們可以再次安排，幫助你們去看解剖，那個時候，你可以問醫生，食物如何去到那裡的，醫生會給你看（解剖）腸子。

（2014.03.12 開示於龍樹林僧寺）

食厭想 第二講

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

過後，我們思維食物進到口裡，與口水混合在一起，我們咀嚼，在口裡把它變成小小塊狀。過後，這也是非常地醜，非常地不淨的。在幾分鐘之前，這食物是非常香，非常可口，顏色漂亮，現在全都變了。顏色變了，香氣變了，味道也變了。如果我們把已咀嚼的食物從口裡取出呢？我們都

不喜歡。他人呢？肯定不喜歡。因為食物是不淨了。我們（這樣的）專注食物不淨…食物不淨…食物不淨…。

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

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

過後，在小腸裡的食物會繼續進到大腸。（第一部份的）大腸會更進一步的吸收其水份。來到第二部份的大腸時，所剩下的食物已是變得比較硬，比較厚了。現在已沒有太多

水份，水份已減少，是很醜的。在大腸裡是非常的醜的。在大腸的最尾端部份也是非常醜的。我們會解釋聚集在大腸最尾端部份的食物—糞便。

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

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

接下來，這糞便排出身體。在排出身體後也是很醜，很不淨的。所以，這樣的循環一再又一再地重複。排出後，樹木吸收，樹木再次地給與（產生）食物，我們再次地吃下，一樣的循環。我們首先得理解一點這個自然現象，過後我們只專注一個地方，如：專注你口中的食物，我們一直持續的專注…再持續的專注…或者我們專注胃裡或腸子裡的食物，你專注不淨的食物…不淨的食物…。當你一直持續的專注時，你的心可以專注它，這個定力會提升到近行定，很深層的近行定。如果足夠強了，可以透過這食厭想（食物的不淨觀）去到初禪的階段。你這樣的思維是很珍貴的，因為會有多的理解出現（生起）。通常，世間的衆生都是以貪愛的心在吃食物，「這食物很好！很好吃！很漂亮的食物！」。世間的人都是這樣的。可是，禪修者他嘗試的去理解，「這食物是從哪兒來的？」因為看見食物的「美」，內心不必要的素質就會提升。可是，如果看到這食物的真實面目一不淨，這會培

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

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

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

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

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

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

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

另外一個例子。一次，有一位尊者（目前不在禪林，在外面的寺院），他有點胖，心臟問題也是非常嚴重。當時（禪林）有一位尊者是醫生（通常當有任何尊者生病時，都會先告知他），當時他去給這位生病的尊者檢查。他說：「噢！非常的嚴重，得馬上去醫院！因為他無法講話，無法起身，心臟痛，沒辦法控制。」他這樣的來告訴我。這位醫生尊者他自己本身也被嚇著了，連跟我說話時都無法說清楚。當時，我回想一些這位生病尊者的個性，「不可能會有這樣的心臟問題，因為他是年輕的，肯定是這個問題。」於是，我慢慢的去他那裡（因為我不想冒險）。我檢查他的手以及一些檢查，我明白是怎麼一回事了。我說：「是，我明白了。」

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

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

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

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

指甲成長。我們這樣地思維。當我們這樣地思維指甲時，我們可以很仔細地理解它。

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

皮膚，當我們洗澡時，一些的死皮會出來。你會說這些死皮是污垢，其實主要是

污垢與皮膚一起。新的皮膚會長出來，已死的皮膚會去掉。新皮膚的成長也是因為食物。

肌肉，我們身體所有的肌肉都有許多的色聚在毀壞。當許多色聚被毀壞後會離開肌肉，新的色聚會從食物那裡添加進去。所以，新的色聚加進去，舊的色聚去除，這就是肌肉的自然現象。

腱/筋、骨以及骨髓也是一樣。骨髓也是一個很重要的部分。它一直不斷地在毀壞，新的色聚又再添加進去。腎，腎的肌肉一直地在毀壞，新的色聚會添加進去腎裡。舊的色

聚一直去除，新的色聚一直添加進去。腎的自然現象也是如此。也因為這樣，我們會感覺到腎一直存在。

心臟，心臟的肌肉也是一樣一直在變換著。當老的肌肉變弱了，新的食物就會去到那裡，心臟就會變強。所以，心臟也是與色聚一直不斷地在變換。肝也是不斷的在變換。新的色聚集去那裡填補（毀壞的色聚），然後肝臟又變好了。所有的身分，肺，腦…都是一樣。它們都是一樣的操作，一直都需要這個力量。舉個例子：你吃下食物，食物變成糞便，糞便排出體外。過後，又新的食物，變成糞便，過後又排出體外。血也是，一些力量去除了，新的食物的力量變成血液的力量。就是這樣的，所有的力量，所有的色聚從身體去除了，新的色聚就會填補進去，所以身體就會一直存在著。這樣的思維很接近觀禪的「生滅隨觀」。這樣的思維對我們是很有幫助的，讓我們可以對身體有很深層的理解。當我們對身體有很深層的理解時，穿透（洞察）的能力就會在那裡。當這穿透力在那裡，我們的心就可以很容易的維持在非常少的欲心、瞋心、癡心、慢心，還有其它不必要的煩惱。內心會非常的放鬆，我們可以非常容易地維持定力，非常容易地禪修，非常容易地維持正念，非常容易地維持智慧（理解），所有的能力都會在。所以，在我們還未完全理解我們的身體

之前，食物的思維是一個很廣泛的禪修目標以及修行。如果任何人以不同的方式去培育是很有價值的。這個部分目前我們不會修。我們大致上地理解（這個禪修目標）是如何到達觀禪。我們教導這個食物的不淨觀是給予一般的修習。觀禪的部分依靠於你們（禪修者）自己的能力，導師會在往後指導你們。訓練這觀禪的部份是很有用，能讓我們對身體有更深層的理解。當我們對身體有很深層的理解時，我們可以很容易維持我們理解（智慧）的心以及很容易的讓我們維持正念。

我們用了種種不同的方式解釋了這食物的思維。我們今天會結束這個主題。我們祝福每一個人都可以理解這食物的思維。祝福你們每一個人都可以從這食物的思維中得到定力以及徹底的（詳細的）理解食物的系統。祝福每一個人都體證所有的道果以及涅槃。

（2014.03.19 開示於龍樹林僧寺）

法句經・雙品

第 1 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Mano pubbaṅgamā dhammā
mano setthā manomayā
manasā ce padutthena
bhāsati vā karoti vā
tato naṃ dukkhamanveti
cakkam va vahato padam

諸法意先導，意主意造作。
若以污染意，或語或行業，
是則苦隨彼，如輪隨獸足。

今天我們將以《法句經·雙品》的第一首偈誦為主題。我們的佛陀在 Jetavana 寺院誦念這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者。

在這首偈誦裡解釋到關於「心」，當心去惡的地方時，會帶來什麼樣的結果。心和心所在那裡。心領導所有的心所，心是比其它的心所更高的。所有的心所都在心識（心）裡升起。如果任何人的心造邪惡的言語、邪惡的行為，業力會有如牛車跟隨牛一樣地跟隨他。因為牛的背後一直都在拖著牛車。同樣地，在我們的輪迴裡，一直跟隨在我們背後的是我們所做的邪惡的行為以及言語。這些的不善在這一世以及未來世都跟隨著我們。這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者。因為他在過去世也是有造這樣的業力 – 不善業。

我們將會解釋這首偈誦解釋關於 cakkhupāla 尊者的故事。因為聽了佛陀的開示，cakkhupāla 尊者在佛陀的教法裡出家。他在佛陀的座下學習了出家生命應該具有基本的學問以及戒律。過後，他想去遠方修行。他得到佛陀的允許讓他去遠方修行。另外有 60 位的尊者也跟隨他去遠方修行。當時的印度還沒有交通工具，他們得步行很遠的路程。當時有一個村落（的村民）供養他們食物，過後他們詢問：「尊者！

你們要去哪裡？」尊者們回答：「我們在尋找著一個地方度過雨安居以及修行。」於是村民們邀請尊者們住在靠近他們的村落修行。Cakkhupāla 尊者以及同行的尊者接受了邀請。

Cakkhupāla 尊者是他們一行人的領導。他們全部的人都去了寂靜、隱秘的地方禪修。當他們在開始禪修的期間，他們在討論。Cakkhupāla 尊者向他們說：「我們是爲了要體證所有的定力、觀智以及道果才來這裡的。我們無法以任何其他的東西來滿足佛陀，唯一能滿足佛陀的是體證道果，所以我們應該用功。我會決定我自己的（修行）方式，你們也決定自己的（修行）方式，我們都應該要用功。」他們所有的人都贊同，所以他們都各自地決意自己的方式，決意修行。

Cakkhupāla 尊者決意，在這整個雨安居期間，我要一直禪修，不要睡覺。他把寮房裡的床移走，只剩三衣（袈裟）、鉢以及坐的地方，沒有任何的其他的東西，沒有睡覺的地方。在雨安居期間，他很用功。由於沒有睡覺，在雨安居的一個月後，他得到眼睛的疾病。他的眼睛變紅了，不舒服以及紅腫。可是他沒有告訴任何人。當他與其他的尊者去托鉢時，有些村民看到了他的眼睛紅腫，尊者解釋他得到眼睛的疾病。於是村民安排尊者去看眼睛的醫生。醫生看了過後告訴 Cakkhupāla 尊者：「尊者！這個藥是很有趣的。您躺

下來然後搽這個藥。」當時的他還沒有任何的體證，所以他沒說任何的話，然後取了藥。他不想告知醫生他是不躺下來的（因為跟隨頭陀行的尊者是不告訴任何人的）。Cakkhupāla 尊者也不想說出他持守頭陀行。所以他沒有躺下來，然後搽藥。因為這樣，他的疾病無法康復。

數天後，當醫生來看尊者時，尊者的病還沒有康復。於是醫生就檢查尊者的行為，也進去他的寮房，他看到寮房裡沒有床。醫生問：「您是否有跟隨我的指示，躺下來以及搽藥？」尊者沉默，什麼也沒說。醫生明白尊者並沒有聽從。醫生再說：「尊者！您應該躺下來用藥，不然我無法給你藥。」尊者也沒給予任何的答復。醫生說：「尊者！我知道您有修行的方法，可是我的方法也是不一樣的。我的方法就是如果您不躺下來搽藥，我就無法醫治您。那這個治療也是沒有意義的，這個病沒有辦法康復。如果您不跟隨，我無法給您治療。」由於決意的關係，尊者一直保持沉默。醫生也明白了，於是說：「尊者！我無法給您治療。請不要告訴他人是我醫治您的。因為如果是我醫治的，肯定地（這個疾病）會康復。如果他人知道我治療您，可是您卻沒有康復，這樣會對我不好。」尊者接受。尊者想：「即使我會盲眼，我也不會破我的決意。我決意直至我在這個雨安居的期間達到某

個程度（的修行），不然我不會破我的決意。」所以他繼續的禪修，即使眼睛的疼痛還是存在著。其他的尊者們也是知道，可是他們也無法做什麼。因為 Cakkhupāla 尊者是他們的領導及導師，而且也是因為尊者的決意，所以無法強迫他。

尊者很用功地修行。當他在很用功的時候，他可以專注觀禪的目標（因為尊者沒有修太多的止禪）。尊者修比較多的觀禪一無常、苦、無我。一次，他透過觀禪得到很強的定力、很強的觀智升起以及所有的道果。可是在體證的同時，他也盲眼了。可是他沒有爲了眼睛瞎了而擔憂，因為他已經完成了所有的體證。現在，雖然他無法看見，可是他爲了他的體證而快樂。由於尊者沒有修任何的遍禪以及八定，他只是以觀禪的力量、定力達到體證，所以他沒有得到任何的神通。

過後他的弟子們來見他，說到：「啊！尊者您的眼睛盲了」尊者說：「你們不用擔心。你們嘗試地用功，嘗試地完成你的出家生命以及體證道果。」其他的尊者們明白到 Cakkhupāla 尊者已經體證了。雖然 Cakkhupāla 尊者沒有說出他已體證，可是透過尊者很強的內心以及心的平衡，他們知道尊者肯定是體證了，所以他們也很用功。

在整個雨安居的期間，所有的尊者也可以體證所有的定力—所有的八遍、八定，在這所有的定力裡體證道果。也因為如此，他們全部都擁有神通，除了 Cakkhupāla 尊者。在雨安居結束後，所有 60 位的尊者都體證到了阿羅漢。過後，他們準備回去 Jetavana 寺院。這時其他的尊者提出：「尊者！我們有神通，我們帶您一起回去。」尊者回答說：「我不要跟你們，我會自己走（回去），我不要以神通回去。」這樣的，他拒絕了其他尊者的邀請。所以，其他的尊者以神通回去 Jetavana 寺院以及通知 Cakkhupāla 尊者的親戚們，尊者現在已經體證了，眼睛也瞎了。於是他們派一位親人去接他回去 Jetavana 寺院。

當他在回來 Jetavana 寺院的路上時，其他在寺院的尊者們，他的弟子們都聚集在一起，整個寺院都在討論著關於 Cakkhupāla 尊者。因為這樣，當時佛陀用這個主題解釋佛法。如果我們用心在惡的事情，就有壞的結果。惡的言語，惡的行為導致你在未來得到惡的結果直至你體證為止。Cakkhupāla 尊者的惡業跟隨著他直至他達到體證。佛陀解釋，在許多世之前，他也是個很厲害醫治眼睛的醫生。當時有一個貧窮的婦女她的眼睛無法看見，她來取藥。她（向醫生）承諾：

「如果我的眼睛可以康復，我以及孩子將自願地為您工作。」漸漸的，那婦女康復了，可是她卻在躲避、偽裝自己還沒康復。因為她擔心如果她顯示自己已經康復了，她就得為醫生工作，所以就隱瞞，還是一樣的報告她還看不見。當時醫生知道她其實已經康復了。於是醫生給她另外的藥，讓她（的眼睛）又無法看見，讓她盲眼。真的，她整輩子都瞎了。因為這個業力，一世又一世地生起，直至他體證阿羅漢。即使在體證到阿羅漢的時候也瞎眼了。所以佛陀說，這些惡的言語，惡的行為一直跟隨著你直至你體證阿羅漢。

在這首偈誦裡佛陀要鼓勵所有的尊者以及跟隨者們要理解「心」。「心」到底是什麼？在心裡有著什麼？如果你把心用在惡的事情上，你將會發生什麼事？這是佛陀要解釋的。所以佛陀說心帶領所有的心所。心是比所有的心所更高的。所有的心所都在那心裡出生並升起。如果我們用這個心以及心所在惡的言語、行為，在未來你得到的是惡的結果。

在佛陀的世代，沒有交通工具，人們是以牛車來過活。牛得拖牛車，而且還是載滿許多東西或人的車子。當時的商人也是有用牛車（做生意）的。當他們要去不同的城市做買賣時，當時用的車子是 100 輛、500 輛或上千輛的。所以牛得做什麼？就是一直拖著這些車子，它們無法解脫它。這些（車

子)一直在後面，而且又很重，可是它們卻無法做什麼，因為已經被緊緊地綁著在它們的頸項了，無法逃脫。

同樣的，我們被惡業綁著，我們無法移除惡業。我們所說的、所做的就有如牛車一直在背後一樣，無法移除。所以佛陀說，如果任何人以「心」去做惡事，一定會有惡的結果。

尊者們得到了這個法，許多的尊者都決意要有清淨的戒。其實戒就是這兩個：「身行」以及「言語」。我們不用粗俗的言語，不與他人對抗；身體的行爲，我們不對抗他人，這稱之爲戒。在戒裡，這兩者是佛陀所期望的。「身行」的戒就是我們不對抗他人，我們是融入環境裡的，我們是友善的；「言語」就是我們常常用善的言語、好的言語，這就是戒。當我們做到這兩者，友善的「身行」以及友善的「言語」，會發生什麼事呢？你就有慈愛在那裡。慈愛就是戒。如果沒有慈愛就是表示沒有戒。如果你的心裡有慈心，當你在做事情時，別人也會感覺舒服。如果你的心裡有慈心，你的言語也會讓他人舒服。戒就是慈愛。戒的主要部分就是慈愛，就是善的行爲、善的言語。如果我們沒有好的行爲、好的言語，那我們的戒肯定地是有破洞、有弱點在那裡的。

所以，如果我們跟隨佛陀，我們應該一直用好的行爲、用好的言語，那我們戒的力量就會一天一天地增長。我們在禪修的時候，這個力量很自然地會跟我們在一起。我們在禪修時，我們不會做惡的事情，很自然地戒、慈心就在那裡。身行（也是一樣），當我們在禪修時，我們不會與他人對抗，（戒與慈）很自然的就有在。佛陀在 Jetavana 寺院時，就是要詳細解釋這個部分。這個部分就是戒。如果任何人有戒，他就會得到好的結果。如果任何人沒有這個部分（戒），他就得到壞的結果。如果你得到的是壞的結果，你就無法擺脫它，就像在牛背後的牛車，常常得一直拖著。這個惡業，無論我們去到那裡，我們都得一直的拖著這個惡業。由於一些惡業的結果，很自然的我們會因某些原因而痛苦。明天也是，無論我們去到哪裡，還是苦。後天？也是一樣，無論我們去到哪裡，還是苦。因為我們的業一直跟隨在我們的背後。像我（導師）也是有腸胃的問題，無論我去到哪裡，這腸胃的苦還是在。同樣的，我們有不一樣的業跟隨在我們的背後，無論你去到何處，業都有在。

所以，我們現在停止了這些不必要的，我們停止不必要的「身行」，停止不必要的「言語」。我們產生善的業、我們培育慈愛、我們培育戒。慢慢地，（我們拖的）重量就

會減輕，我們的牛車就會慢慢地空了。之前的牛車是很重的，現在慢慢地，一點一點地減輕了，最終地牛車空了。同樣地，我們的惡業可以透過善的業而減輕。我們需要慈愛、需要戒，我們需要正確的「身行」以及正確的「言語」。佛陀鼓勵尊者們維持他們的心在好的事情、好的言語上。

舉個例子，水。一杯水，你加進糖或其它的東西，水就變成不一樣的味道了。同樣地，在一杯水裡，你加進毒藥，會怎樣？就變成有毒的水了。我們的心在內在裡是清淨的。如果我們在這個清淨的心裡加進有用的東西，像牛奶或糖，那就有它的用處在了。我們的心如果用上的是好的心所，那就是有用的。如果在清淨的心裡，我們用上的是毒藥，那就有毒了，就有病了。毒有分許多的種類，有些毒讓你長期地病痛，有些的病痛則讓你死，有些的病痛讓你癱瘓。同樣的，你加毒藥進去你的心裡，結果就是病痛在那裡。

我們得對心有一些的理解。心在我們的心臟裡升起。在心臟裡，心的升起就有如清淨的水。當我們在清淨的水裡加進一些東西，它的形狀就變了，好的或壞的、有用的或沒有用的、有力量的或是有毒的。當我們在做好的事情，在說好的言語時，是用什麼做的？「心」！我用心去做好的事情，我用心去說好的話，所以在心裡就含有營養、力量。這個力

量，在未來會讓你有力量。如果我的身行是做錯的，這就像我在清淨的心裡加進毒藥。言語也是一樣，如果我就在心裡加進毒藥，說的話也就是有毒的話。在未來這個毒會延續很多世，我們因這個毒而痛苦。所以佛陀說，不要用這個毒藥。不要在你的身行或言語上用毒藥。如果你用身行以及言語在錯的方面，就會得到錯的結果。所以，維持我們的心，不要讓它做錯的事情是很重要的。如果我們真的跟隨佛陀，真的跟隨佛陀的教法，修行，這個部分是很重要的。在這個部分裡，一方面它變成是戒；另一方面是因為我們在尋找著涅槃，我們要體證涅槃、要解脫。如果我們沒有放棄這個部分（錯的行爲，錯的言語），我們無法尋找到解脫、無法體證涅槃。如果我們不放棄錯的行爲以及錯的言語，我們是永遠不會到達的。雖然我們嘗試（要到達），可是我們不可能到達。所以，如果我們跟隨佛陀，這個部分是非常重要的。

舉個例子，我在責備你。我有的是什麼心？我責備，代表我有瞋心，我對你顯示我的瞋恨。（如果）你對我敏感，那你也得到瞋恨。其實瞋恨只是在我的內心裡發生，而不是在你的心。（如果）你對我不敏感，你不會得到瞋恨，只是我自己瞋恨而已。當我責備你：「爲什麼你這樣做？爲什麼你這樣...那樣的...」當我在責備時，我得到一個心的次第過

程，「我」、「我是對的」之錯見。她，為什麼她這麼做？這兩個心路過程在我們的心裡操作著。當這兩個心路過程在操作時，在它的背後有著其它心的過程——身行、言語。因為內心在打架，在躁動著，我就顯示我錯誤的身行、邪惡的言語。所以，是哪裡遭到毀壞？是內心裡遭到毀壞。我無法給你我內心的毀壞、內心的毒藥，我必須得自己吃下它。因為它在我的內心裡，所以結果就是屬於我的。有時，如果你也對我的言語敏感，你也想：「啊！bhante！您為什麼生氣？」這又是另外一回事了。可是如果你的心有很好慈愛，你不會生氣，你的心是平靜，你不會對我生氣，因為你的心是穩定的。所以，我生氣是給我自己。如果你生氣，那個生氣就是給你的。

有一次，一個名叫 Akrosa 的婆羅門去見佛陀。當他去見佛陀時，一直不斷地責罵佛陀。佛陀也一直地保持沉默，直到他結束很長的責備後，佛陀沒有提及任何關於他的責備，然後問：「你在家裡準備了特別的菜肴給你的客人，如果他們沒來，你會怎麼做？」婆羅門回答：「我們會自己吃。」然後佛陀說：「好！那這也是特別的食物，我不吃，你吃。這個特別的責備，我不要，你拿回去。」婆羅門沉默，過後他向佛陀求懺悔，跟隨佛陀以及體證道果。你看，佛陀對這

些責備不敏感。因為佛陀的心是清淨的，所以不敏感。如果佛陀的心不清淨，那敏感就會在。同樣的，我們有時也會得到一些指控，有些人會生氣，用粗俗的言語，這是都是在毀壞著他們。如果我們去拿取它？那就是我們的。如果我們不拿，反而我們想：「沒關係，無論怎樣我都不拿，我都不回應，我不要對這些的東西敏感。」那我的心就有被保護、看護著。我一直省思著所有好的心、慈心、善的心。可是如果我們沒有善的心，我們的心很弱？我們就會想：「啊，為什麼他這樣對我？為什麼？」當我們的心再次很強的時候，再省思這些所有都不要進到我的心裡。所以，我們應該讓我們的心保持在善的，很強的心以及心所，一直地省思，我們就可以避開不必要的了。

所以，爲了證得定力、爲了證得觀智以及爲了體證道果，（我們）保護心，不要讓心去惡的身行以及惡的言語是很重要的。要不然，我們只是偽裝而已。我們只是偽裝我們要到達涅槃，可是我們沒有到達涅槃，我們無法走在道上。

如果我們真的喜歡佛陀的教導，如果我們真的喜歡體證，如果我們真的要體證，這個部分是必須的。我們知道我們肯定的要得到定力、觀智、道果，那不必要的部分就得完全地避開。

決意，我今天決意整天的不要做錯的身行，我不要說錯的言語。明天也是一樣的決意，後天也是一樣地決意，下一個月也是決意。在一段時間過後，它就變成了習慣。我們的心就不會允許（錯的身行與言語）。當別人看見你時，他們會說：「啊！你現在不一樣了。你是好的人。」每個人也喜歡你。那你就可以跟隨佛陀的教法，走在佛陀的道上，你就可以到達解脫，要不然是無法的。

有些人有時好的行爲，好的言語；有時則又惡的行爲，惡的言語；又好的行爲，好的言語，他們無法結束他們的旅程。因為他們吃營養品，又吃毒藥，他們無法得到健康的身體。所以，如果我們跟隨佛陀的教法，應該避開的，我們就完全地避開。應該培育的，我們就得培育，那我們的道路就會平順。對你自身、對周遭環境以及對其他所交往的也舒服。特別是人類、天神、梵天神，他們也會喜歡你，那你的道路會比較地順暢，你就可以到達解脫。

你們誰喜歡涅槃？如果你們喜歡體證涅槃，那你就得決意今天不要做任何粗俗的身行、不要說惡的言語、不要有不必要的行爲以及言語。決意，我不允許它們（出現）。

好！我們祝福你們每一個人都培育正確的修行、正確的佛法，培育戒德、培育正確的慈心，體證所有的定力、道果以及涅槃！

（Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2014.01.31）

第 2 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Mano pubbaṅgamā dhammā
mano setthā manomayā
manasā ce pasannena
bhāsati vā karoti vā
tato naṃ sukkhamanveti
chāyā' va anapāyinī.

諸法意先導，意主意造作。
若以清淨意，或語或行業，
是則樂隨彼，如影不離形。

在上一個開示裡，我們解說了《法句經》裡的第一首偈誦。今天是第二首，它們的（念法）相近，可是意思是相對的。

我們的心裡有兩種東西就是心與心所。心領導著所有的心所。心是比所有的心所都更高的。所有的心所都在那裡

出生。如果任何的身行以及言語是正確的，那好的結果就是他們的，有如影子一直跟隨著他。我們知道，影子是沒有重量的、很輕的，它一直地跟隨著我們，我們也沒不會覺得有任何的困擾。

這樣地，佛陀解釋很深奧的法。雖然只是短短的偈誦，可是卻是很深奧的法、很珍貴以及對我們很有幫助的。

上一個開示裡我們說到，如果我們以邪惡的心去做事情、說邪惡的話，我們就會得到惡的結果、痛苦的結果，有如牛車跟隨著牛。牛得一直拖著這些沉重的牛車。即使它想休息，可是也是無法，它得一直受主人的命令拖著車子。因為他所做過的錯事—錯的言語、錯的行為，惡業就像這樣地跟隨著他，即使他想擺脫也擺脫不了。

今天我們會解釋相對的。就是我們所做的正確的業、正確言語的業會一直跟隨著我們，帶給我們快樂。在這一世，我們得到快樂，下一世也會快樂，體證也是。

在佛陀的時代。有一位婆羅門，名字叫 Adinnapubbaka（音譯）。他是位財主，很富有的人。可是他卻很吝嗇，他不喜歡花錢在任何方面。即使他只有一個獨子，他也捨不得在孩子身上花錢。他自己所穿的是很舊的衣服，所乘的是很

舊的牛車。他也不用貴重的物品，即使他有許多的財富，可是就是不要用。這就是他的生命。

當他的孩子（**Mattakundali**，後來被取的名字）到要上學的年紀時，他得穿戴一些珠寶，得戴黃金的耳環。他的父親認為不需要花太多的錢在這方面，於是他自己製造。他取出一塊金，然後用一些工具，製造出黃金耳環。這是很特別的（耳環），因為父親及孩子這麼地富有，可是穿戴的卻是很醜的耳環。因為這樣，這個男孩的名字被取為 **Mattakundali**。**Kundali** 的意思是寶石，**Matta** 是以錘子敲打（因為是父親用錘子敲打出來的），所以這個男孩的名字被取為 **Mattakundali**。他是很年輕的男孩，什麼也不懂，當他上學時，別人取笑叫他 **Mattakundali**，所以他的名字現在變成了 **Mattakundali**。

即使在他生病時，父親也沒有給藥，不想給任何的藥。有一次，這孩子生重病，父親想不需要在藥物上花太多的錢。於是他自己去找醫生談話，問：「如果是這種的病痛，你會開什麼樣的藥？」醫生也告訴他如果是這樣的病，他會給這樣...這樣...的藥。於是他回去後，就自己做藥。

這樣的，孩子的病一天一天的變得越來越嚴重，他還是不想找醫生。最後這孩子已經很嚴重，接近死亡了。當時父親知道，現在要救回他的命也很難了。現在父親知道他將

112

會得到許多人的譴責，因為他沒有讓孩子看病。如果任何人來探望他的孩子時，看到他的財富，一定會責備他：「為什麼你有這麼多的財富，卻沒有幫助孩子？」他清楚知道，所以他把孩子移到外頭的走廊。因為如果有人來探望孩子時，他們就不會進到屋子裡，只是在外面看孩子而已。由於孩子還很年輕，而且受病痛的折磨，很多人都來探望他。所以這個吝嗇的父親把財富都藏起來，外面的人就看不到。

幾天後，孩子越來越嚴重。當時我們的佛陀散播慈愛給於整個世界，佛陀檢查著：「我可以幫助誰？」當佛陀在專注時，他的心力出現了這個孩子。佛陀明白這個孩子將會在未來世得到好的生命，於是佛陀出現在那裡。佛陀走著，出現在那個房子那裡。當時那個孩子很痛苦，那時他看到有一個很亮的影子，他想：「是誰呢？」由於孩子無法轉身，無法看清楚，於是佛陀決意（讓他看見）。他看見佛陀。只是看見而已，他得到很強的信心，過後就死了。

他死後，投生天界，成為很有力量的天神。可是，現在的父親則是很擔憂、追悔的，想到他失去了孩子。父親每天都去孩子的墳墓那裡很傷心地一直在哭（古時候，沒有任何的葬禮的，當人死後，不會收在家裡，幾個小時後就送去墳場焚燒或埋起來。所以當天孩子就帶去埋了。）

當時 Mattakundali 天神在檢查著，「爲什麼我會成爲天神？我做了什麼功德？」（通常投生往天界的天神，當他們在那裡時，會檢查回去自己到底是做了什麼樣的功德？）過後他明白「我只是做了小小的功德，我只是對佛陀生起信心而已。我無法做什麼，我只是見到佛陀，生起善的心而已。因爲這個善心，我投生成爲天人。我的父母親現在在哪裡？」然後，他看到父親在墳場哭著。於是他也以一個像 Mattakundali 一樣的年輕男孩的樣子出現在墳場那裡，也在一直哭著。由於失去了孩子，這時的父親很有同情心，當他看到年輕的男孩在哭，就去問他：「爲什麼你哭？你需要什麼嗎？」

孩子回答：「我的車子需要兩個輪子，我的車子沒有輪子。」

父親說：「我會給你，你需要什麼樣的輪子呢？」

孩子說：「我要天上的太陽以及月亮做我車子的輪子。」（在當時，太陽以及月亮都同時有在的，它們處在不同的方向）。

父親說：「你這個瘋子，你無法得到這個的！如果你告訴我你需要的是用金造的或是任何的東西，我都可以給你。可是這個怎麼給？你真的瘋了！」

當時孩子反問他：「你為什麼在哭？」

父親說：「我爲了我的孩子在哭。」

孩子問：「你可以看到你的孩子嗎？」

「不！我看不到我的孩子了。」父親答。

孩子說：「那是誰比較瘋？你比我更加瘋。我看著太陽和月亮哭。可是你卻為看不到的而哭，所以誰比較瘋的？」

父親明白這個孩子是很不簡單地，問：「你是誰？」

孩子答：「我是你的孩子。」

「你現在（去了）哪裡？」父親問。

孩子答：「我現在在天界。我現在成了天神。」

「你是怎麼成爲天神的？你又沒有做什麼功德。」父親說。

「是！我沒有做什麼功德。可是在我最後的時刻，我看見佛陀，得到好的心，所以我成爲天神。所以，爸爸！現在您也應該開始做功德，邀請佛陀、僧團。哭是沒有用的。」孩子在忠告父親後，就消失了。

父親停止了哭泣，去了 Jetavana 寺院邀請佛陀。可是在這之前，他想再確定這是否是真的事，於是他問：「尊者！任何人可以只是看到佛陀而已而往生天界嗎？」

佛陀說「是的！可以的。你的孩子就是這樣。你的孩子在見了佛陀後，得到好的心，去了天界。」現在他明白了這是真的，然後他邀請佛陀去家裡接受供養。

因為吝嗇，他這一輩子從沒有在家裡做過任何的供養。所以當人們知道後，許多上百千的婆羅門、印度人都前來看他所做的供養（當時的印度是很大的。當有一些的事情發生時，他們都會出現。對他們來說是不難的。）由於他未曾做過任何的供養，所以上百千的人們都前來看這個特別的供養。這是其中一個理由，有些人則是聽到佛陀在，所以來見佛陀。

他準備很好的食物供養佛陀以及僧團。當時 **Mattakundali** 天神也是有來看他做供養，只是沒有現身，可是佛陀以及一些人可以看到。父親再次的問：「尊者！任何人可以在沒有做任何的供養、功德，可是只是看到而已就可以投生天界嗎？」（因為他一直都以為得做一些供養才可以。）

佛陀說：「是的！可以的。現在你的孩子去了那裡（天界）。你的孩子現在也在這裡，許多的跟隨者都跟來這裡聽開示。」

所以佛陀以今天的偈誦為主題，向他們開示佛法。因為這個佛法，父親體證初果。許多上萬的人也體證初果。因為他們對佛陀、佛法、僧伽有很強的信心。

現在我們知道了，即使是在最小剎那裡的善也是很珍貴的。**Mattakundali** 得到的是小小剎那的善，內心的善 – 只是看到佛陀而得到善心，讓他成為很有力量的天神。過後他得以聽聞佛法，體證初果。不只是他本身而已，他的親戚朋友們，許多人都因為他這個小小善的力量而體證道果。

如果我們內心裡培育許多的善是更珍貴的。特別是在我們臨死的時刻，這些的善是更加珍貴的。在我們臨死時，如果我們有善心，下一世肯定的會得到好的生命。如果在臨死的時刻，我們有的是不善的心，那下一世肯定是不好的生命。所以，我們得一直重複又重複地訓練善的心、善的言語，善的行為。這是很重要的，當我們在說話時，也是一直說好的話。在做任何事情的時候，也是做好的事，保持著正念以及定力。

之前，我們也曾經解釋過關於心以及心的過程。我們再多解釋一點。在一個意門心路過程裡有 12 個剎那。對於外在目標的心路過程是 17 個剎那。17 個剎那可以產生一個外在的目標，這個過程叫五門心路過程。心路過程有分兩種，就是意門心路過程以及五門心路過程。意門心路過程只是需要 12 個剎那。五門心路過程需要 17 個剎那。眼、耳、鼻、舌、身的目標稱之為五門的目標，外在的目標。眼睛的目標

是顏色，耳朵的目標是聲音，鼻子的目標是氣味，舌頭的目標是味道，身體的目標是感觸，這些的目標，都是需要 17 個剎那。一個目標 17 個剎那，又另外一個目標 17 個剎那...

內在的目標，像我們的回憶，這只需要 12 個剎那。這些的過程都在我們的內心裡發生。通常我們說，這是我的心，那是你的心，他的心。可是心的過程就是這樣的，沒有屬於任何人的，就只是心路過程。如果心去到意門就需要 12 個剎那。如果心是去到五門就需要 17 個剎那。這是心的自然現象。

在這些意門心路過程以及五門心路過程裡的每一個剎那裡都有著心及心所。在意門心路裡，有 12 個剎那，每一個剎那裡有著心及心所。在五門心路裡有 17 個剎那，也是一樣，在每一個剎那裡都有著心及心所。心是主要的，心所都在心裡，它們都是一起操作的。就像水是基礎，其它的成分是它的素質。比如牛奶或其它的東西在水裡，每一杯有著不一樣的味道。同樣的，在心路每一個剎那裡都有心及心所。在一個剎那裡有著許多的法。這些法存在在所有的 12 個剎那，在所有 17 個剎那裡。這就是心的自然現象。佛陀要解釋心的自然現象，心領導所有的心所，就是 *mano pubbaṅgamā dhammā*。

我們解釋到 12 個剎那以及 17 個剎那。如果只是一個 12 個剎那的心路過程或是 17 個剎那的心路過程是無法做什麼事情的。我們需要許多的心路過程形成一個目標。許多的 12 個剎那的心路來產生一個意門的目標。許多的 17 個剎那的目標可以產生外在的目標。舉個例子，電視機。電視機也是有許多小小的點。如果只是一個點而已無法形成一個影像。我們需要很多的這些小小的點，我們才可以看到影像。同樣的，我們的心如果只是一個心路而已，無法製造出目標。

我們的心是很快的。多快？在一秒鐘內超過百億次。因為它的速度這麼快，所以它可以製造出許多的目標。比如，在一秒鐘裡可以產生 1000 個目標。心是這麼的快，意門以及五門都可以做到，可以製造出目標。

在意門的心路很快地一直在產生。一個目標產生了，又再產生另一個相似的目標，又再另一個相似的...我們感覺好像一直是一樣的目標，我們感覺目標是一直持續著的。比如，一個回憶升起，我們去除了，又再升起...這代表這個目標一直在繼續，許多的意門的心路過程。因為這些心路（意門以及五門）過程這麼快，製造了一個目標，又另一個目標...所以就有許多的目標在那裡。

現在我們理解了心是很快的，有許多的目標出現在那裡。一個目標開始了，一直持續著一段時間，過後消失了，然後又再開始，持續一段時間，再次地又消失了...這就是心的自然現象。之所以為什麼早上一些回憶升起，過後消失了。然後回憶又再升起，又消失了，這就是心的自然現象一心路過程。所以，一個短短善的念頭用在言語或身行，代表著上百億善的心路過程在那裡。比如，我們談起佛陀，想起佛陀，這帶給我們上百億善個心路過程。如果是惡的，結果也是相對一樣的。如果是一個小小的不善-貪或瞋，也是上百億個不善的心路過程在那裡。這兩者都在我們的內心裡成長。如果我們有善的心路，那我們善的力量就在那裡增長。如果我們有的是不善的心路，那不善的力量就在那裡增長。

在一個短短的時間，可以發生許多的心路過程。比如：1 秒或 2 秒。在這幾秒鐘內，我們可以有許多的心路。善或不善的心路都有可能會出現，不同的心路過程都可以在那裡成長。比如：我們在擺動我們的五根手指。我們看到五根手指一起在動。可是事實上不是一起在動。因為心是這麼地快，當一點點地移動時，我們用五個五門的心路過程來移動每一根手指的肌肉，所以五根手指一起在操作。可是我們看到的

以為只是一個而已。其實是心太快了。因為心這麼快，所以我才可以操作許多的心路。

(Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2013.02.07)

第 53 偈

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、自正等正覺者

Yathāpi puppha-rāsimhā

Kayirā mālā-gune bahū,

Evam jātena maccena

kattbbaṃ kusalaṃ bahum

如從諸花聚，得造眾花鬘，

如是生為人，當作諸善事。

今天的《法句經》開示是來自花品的一首偈誦，關於 Visākhā Mātā（毗舍佉媽媽）。相信你們大家都知道 Visākhā Mātā，她是佛陀的女大護法，她在舍衛城建了一座 Pubbārāma 寺院（鹿母講堂）。我們的佛陀在這裡開示關於她以及她的功德。佛陀譬喻她就像花匠一樣，採取了各種樣的花，得以製造許多的花鬘、裝飾。Visākhā Mātā 也是做了許多種種不一

樣的功德。這是一個很長的開示，可能要用上好幾天的開示才能說完，可是我們今天簡短地來解釋。

印度是一個非常大的國家，在那裡有許多的王國。每個王國都有各自的國王。當時佛陀住在舍衛城，那裡 **Magada** 城市有一個國王，就是 **Kosala**（苟薩拉）國王。在那臨近有一個 **Rajagaha** 城市，國王是 **Bimbisara**（頻婆薩羅）王。這兩個國王是親戚（表/堂兄弟），有著良好的交情。而且 **Bimbisara** 王的妹妹（或姐姐）嫁給了 **Kosala** 王，而 **Kosala** 王的妹妹（或姐姐）也嫁給了 **Bimbisara** 王。當時的國家都是以這種（聯婚）的方式保持交情，要不然的話難免會有爭鬥。而且，有了這樣的交情，如果其他的國王要侵犯他們其中一方，他們也可以得到對方的支柱。這就是為什麼國王與國王之間都會透過這樣的方式保持一些關係。**Kosala** 王及 **Bimbisara** 王的感情友好，彼此時常探望對方。有一次，**Kosala** 王想，在 **Bimbisara** 王的王國裡有著許多有功德的人，他們都具有很強大的力量，所以他們的王國很強。這些有功德的人都具有神通（**puññā idhi**），就是因為功德而產生的神通。**Kosala** 王想，雖然他也具有財富，王國裡也有幾位財主，可是力量還是不如 **Bimbisara** 王。**Bimbisara** 王的王國裡具有聰明的、想得就可得的人才是他所沒有的。

在 Bimbisara 王國裡，有著 5 位具有很高功德的人。其中一位就是 Mendaka（綿羊的意思，因為他擁有上千隻的綿羊）。因為 Mendaka 的功德，如果他想要金幣，天空就會降下許多的金幣。他的妻子 Chandra Padumā 也是具有這樣功德的人，她有著很強的佈施。如果任何人向她要食物，她絕不說不。如果她煮飯要分發給所有的人，即使發完整個印度都分發不完。他們有一個兒子，名 Dhananjaya 也是具有這樣的功德。Dhananjaya 的妻子，Sumanā 也是一樣有這樣的功德。還有另外一位具有這樣功德的人就是 Puññā。他是耕種者，如果他想要錢，那他所耕種的土地都會變成黃金。這些具有如此般功德的人都在 Bimbisara 王的區域。Visākhā Matā 就是屬於這個家族的系統，她的爺爺是 Mendaka，奶奶是 Chandra Padumā，父親是 Dhananjaya，母親是 Sumanā。自一出生，她也具有很強的功德。

有一次，Kosala 王也希望從 Bimbisara 王那裡得到一位這樣強（功德）的人。於是他就去見 Bimbisara 王。Bimbisara 王問：「你怎麼來了？」Kosala 王說：「您的王國裡具有強大力量的人，我希望我的王國裡得到其中一位。」Bimbisara 王說：「您千萬別想動他們，他們之間關係是很難拆開的。」Kosala 王又說：「如果今天我得不到任何一個人，我就不回

去。」Bimbisara 王想：「他是我的表弟（或堂兄弟），又不能與他打鬥。」（因為 Kosala 王的區域較大，兵力較強。Bimbisara 王的王國區域較小，可是在 Bimbisara 王國裡法的力量是相對比較強的。）於是 Bimbisara 王說：「好！我會詢問看看。」然後，Bimbisara 邀請所有這五位重要的人物，雖然他知道他無法動搖他們，而他也不想動 Mendaka 以及 Chandra Padumā。於是他問 Dhananjaya：「你可以去 Kosala 王那裡嗎？」Dhananjaya 答：「如果是國王的命令，我會去。如果國王不命令，我不想去。」國王說：「好！那我命令你去。」基於國王的要求，他們就開始準備搬遷。由於 Dhananjaya 他們是很好的人，又是財主的兒子，具有智慧以及無數的財富，所以準備搬遷的工作也是蠻龐大的。他們帶著上千輛的馬車，物品隨同 Kosala 王回去他統治的區域。過後，他們來到了 Kosala 王的區域，由於天色已暗，他們無法繼續上路，於是就在附近那裡搭起了一些簡單地設備，把物品保護好，然後在那裡過夜。當時 Dhananjaya 問國王：「這裡是屬於您管制的或是 Bimbisara 王所管制的區域？」Kosala 王答：「這裡已是我 Kosala 國的區域。」Dhananjaya 問國王：「從這裡去到城市還要多遠呢？」Kosala 王答：「還需要 7 由旬（大概 112 公里）。」於是 Dhananjaya 說：「在您的城市裡住著許多人，

如果我去的話，您的地方會不夠，會很擁擠。而我是財主，我也需要較大的空間，因為我有（帶著）許多的人、財富以及物品。如果您願意，我想住在這裡，這裡也算是您所管制的區域。」Kosala 王說：「好！我願意。」於是 Kosala 王在那裡為他們建了一座名為 Saketa 的城市（目前印度還存在著這個地方）。這個城市裡的財主就是 Dhananjaya，Visākhā Matā 的父親。所以，他們在那裡居住了下來，由於擁有許多的財富，他們的力量也很強大。

在 Visākhā Matā 她還未搬到 Saketa 城市前，佛陀常常去她的家鄉 Bhaddiya 城市（就是她的爺爺及奶奶居住的城市）。當時她的爺爺、奶奶知悉佛陀與許多的阿羅漢們到來，就叫孫女以及她 500 位同伴去見佛陀。在當天，他們聽了佛陀的開示後，當時還是七歲的 Visākhā 以及她的同伴們都證得初果。來到 Saketa 城市後，她也漸漸長大了。她是非常有智慧的，非常成熟，有著 500 位的同伴（當時的印度，如果當時有錢人家裡生了孩子，他們也會把在當天出生的孩子放在一起撫養。所以在 Visākhā 出生當天，也有 500 位，所以她們都一起長大。主要是因為有人可以幫助，保護她）。由於家裡富裕，她只需要說一句，別人就會去做。

在舍衛城 Kosala 王國裡，也有一位非常富有的財主名 Migāra（鹿），可是其財富還是無法與 Visākhā 的父親相比。據說 Migāra 財主具有四千億的財富。他有一個兒子，名 Punnavaddhana（培育功德的人）也漸漸長大了，於是父母親建議兒子結婚。因為他是唯一的孩子，希望他結婚，可以傳宗接代。可是兒子說：「我不想結婚。現在的女人結婚前很好，結婚後就變了，有些則不純淨。」可是父母親告訴他不用擔心，現今還是會找到好的女孩的。於是父母親就請了幾位婆羅門幫忙尋找好的女孩。婆羅門知道，如果他們能找到合適的女孩，他們將會得到許多的獎賞。然而，他們也知道不能隨便找低級的家戶，一定得找富有家庭裡的孩子。然後他們就去不同的村落詢問哪一戶人家裡有好素質的女孩。一個村落找不到，又再去另外一個村落尋找。一天，當他們在去另外一個村落的路上下起了雨，於是他們就在路旁供旅人休息的亭子避雨。那個時候，Visākhā Matā 剛好也連同她的 500 位同伴在那兒。由於下起雨，所有的同伴們都趕緊的跑向亭子。可是唯有 Visākhā Matā 沒有跑，她慢慢的走向亭子，她全身都淋溼了。進去後，婆羅門就責備她說，「你這個懶惰的女孩，為什麼（下雨了還）慢慢地走呢？因為你慢慢地，所以你被淋溼了。」Visākhā Matā 答：「叔叔們！請別怎麼說。」

我是可以跑，可是對於我的身份是不適合的。我的父親是…我的母親是…以我的身份，跑是不好的。」她說：「在這個世界上，有四種人如果跑的話，那他們的身份價值會減低。

第一種人就是國王。國王穿著華麗的衣裳，如果在王宮裡跑是很難看的。因為國王的氣勢在於他的行為，慢慢的行為對他是較好的。

第二種人就是國王的大象。國王有一隻特別的御用大象（稱為 *maṅgala* 吉祥）。每逢吉祥的慶典，國王都會騎馭它。它當天也是會披上華麗的衣裳，所以跑起來也是很不好的。

第三種人就是出家人。如果出家人跑，是不好看的，對他的身份價值是有損的。所以尊者們都是慢慢步行的。

第四種人就是完全成長的女孩。如果她跑，也是不好看的，會有損她的身份價值。」

Visākhā Matā 這樣地對婆羅門解釋她不跑的原因。婆羅門認為這是個很聰明的女孩，他們找到正確的人選了。於是就告訴 *Visākhā Matā* 他們在為一戶財主人家尋找女孩的事情，他們要找的人就有如 *Visākhā Matā* 一樣。於是婆羅門就去通知 *Migāra* 財主，他們找到了這樣的女孩，她有這樣…的素質，她的父親是…母親是…。*Migāra* 財主與妻子也認為這是個好女孩，覺得很幸運。而且他們唯一的兒子也是很好的，具有

許多的素質。他們想為兒子找到正確的，門當戶對的女孩。於是在發送訊息給予 Visākhā Matā 家的同時，Migāra 財主他們也通知 Kosala 國王哪一戶人家的女孩適合他們的兒子。Kosala 王說：「我知道那戶人家，是我把他們帶到我的地方的，我可以幫忙你們。」於是，Kosala 王，Migāra 財主與妻子一起出發去 Saketa 城市。同時也傳送訊息給 Dhananjaya 說：「我們來帶你的女兒。」Dhananjaya 的回覆沒有直接的說：「好！我把女兒給你們。」他只是以簡單地回覆：「任何人來都沒有關係。」當 Kosala 王他們到達離 Saketa 城大概半由旬的時候，他們再次的傳送訊息說他們來到了這裡。Dhananjaya 財主請他們在城外等候，直至得到他的通知後才進城。因為他們是大戶人家，需要用上幾天的時間來籌備，為女兒準備一切。Visākhā Matā 的父親為她準備了一件很特別，價值 270 億（金幣）的外套。這件外套特別重，只有某些人才能穿的。除此，父親也為他準備了各 500 數量的嫁妝，如 500 位侍女、馬車等。一切準備就緒後，他傳送訊息給國王，通知他們可以進城了。國王他們進城後，在那裡舉辦了一些慶典。在當時，Dhananjaya 財主教誡女兒做一個盡責的妻子要遵守的十條規章：

1. 不可以把家中的火拿到屋外。

2. 不可以把屋外的火拿入家裡。
3. 借東西給那些願意借東西給別人的人。
4. 不借東西給那些不願意借東西給別人的人。
5. 不管對方是否有雅量借東西給別人，都可以借東西給對方。
6. 愉快地坐。
7. 愉快地吃。
8. 愉快地睡。
9. 照顧火。
10. 尊敬家神

這些條文的意思如以下：

1. 火代表誹謗，為人妻子不可以向他人投訴丈夫和公婆的壞話。他們的缺點和家庭爭論也不可向外人道。
2. 為人妻子也不可以聽東家長西家短。
3. 借東西給有借有還的人。
4. 不借東西給有借不還的人。
5. 對窮困潦倒的親朋，即使不還，也要借給他們需要的東西。
6. 為人妻子見到公婆時，當起身敬意，不應坐著不理。
（對其他長者依然）。

7. 公婆丈夫照料妥當後，妻子方可進食，也應該確保僕人受到妥當的照顧。
8. 這不是說爲人妻子可以盡情的睡眠，相反地，爲人妻子入睡前，應確定所有門窗都已關好，僕人也已善盡職責，同時，公婆丈夫已入睡後才安心休息。
9. 公婆和丈夫應視之如火般地謹慎照顧。
10. 禮敬公婆和丈夫一如家神。

Migāra 財主是非常吝嗇的人。當時他在隔壁房聽到 Dhananjaya 財主給女兒的教條，可是他不明白其含義，內心裡有了一些疑心。在 Visākhā Matā 出嫁的同時，父親也派了八位婆羅門隨同，以便在 Visākhā Matā 遇到任何指責或投訴時，可以為其解決，保護他的女兒。就是這樣的，Visākhā Matā 嫁了過去 Migāra 財主的地方。Migāra 財主、妻子、兒子以及新媳婦都住在一起。Visākhā Matā 也是友善地與他們住在一起。有一天，一位尊者來到他們家門前托鉢。當時的公公正在進餐，對於門外的尊者視而不見。Visākhā Matā 見到這樣的情形，於是向前告訴尊者：「我們的公公在吃的是剩飯。」她這樣的告訴尊者，示意尊者離開。當時的 Migāra 財主聽到後非常的生氣，責備她說：「你不應住在這裡，你回去！」可是 Visākhā Matā 有禮貌的回答：「我不是以隨便的方式過

來這裡的，我是以特別的方式過來的，所以很自然的我也不會如此隨便的離開。您首先得證明我做錯了什麼，那我才離開。」過後，那八位婆羅門被召集前來仲裁此事。Migāra 財主對婆羅門說：「這女人說我吃的是剩飯。她非常壞，我無法讓她留下，請送她離開。」於是，婆羅門問 Visākhā Matā 是否有此事，她是否說了那樣的話。Visākhā Matā 回答：「我確實有說了一些話，可是我不是那個意思。我的意思是我的公公所在吃的是他過去的福報，我這樣的向尊者示意，請尊者離開。」然後，婆羅門證實 Visākhā Matā 沒有錯，她是對的。接下來 Migāra 財主又指控她：「有一天深夜，為何沒有通知我們就出去？」Visākhā Matā 答：「當天夜裡，外頭的雌馬生孩子，我去幫忙，而且許多隨從陪伴我去，我不是獨自的。」婆羅門再次地證實 Visākhā Matā 是對的。過後，Migāra 財主又說：「在你嫁過來之前，你的父親對你說了什麼？」於是 Visākhā Matā 向他解釋十條規章的意思。過後，財主說：「好！你是對的。是我不對，你可以留下來。」

事後，財主也開始可以接受她的想法了。Visākhā Matā 邀請佛陀及尊者前來接受供養。她也請公公一同來供養，可是他拒絕了。因為當時他是 Niganthas（苦修行者尼乾特）的弟子。Visākhā Matā 說：「那你可以在較遠處或窗簾後聆聽佛

陀。」於是，他就在窗簾後聆聽佛陀開示。在聽完後，他生起很強的信心，而且當佛陀在開示的時候說到：「即使你躲著，我也知道你在那裡。」過後，他出來見佛陀，也因此跟隨佛陀。Migāra 財主變成很好的人，他的吝嗇去除了，這一切都是因為 Visākhā Matā 的幫助。所以當時 Visākhā Matā 有另外一個稱呼就是 Migāra Matā（鹿母）。

有一天，Visākhā Matā 與一位侍女去 Jetavana 寺院禮敬佛陀。在見佛陀前，她把那件價值連城的外套脫下，交由侍女保管。可是在她們回程的路上，侍女說她忘了拿那件外套。Visākhā Matā 說如果忘記留在那裡的東西就是屬於僧團的。當時的阿難尊者看見這件鑲滿金銀珠寶的外套，問佛陀應該如何處理及保護。佛陀說直到 Visākhā Matā 回來前，由阿難尊者暫時保管。佛陀也因此設了一條巴帝莫卡（Patimokkha）戒，就是任何人在寺院遺留下來的東西，僧團可以暫時代保管，可不是佔為己有。阿難尊者把那件外套收在安全的地方保管。可是過後，Visākhā Matā 不想拿回。於是她想賣掉這件外套，以這筆錢供養佛陀的教法。由於這件外套太貴了，價值 270 億（金幣），沒人買得起。所以 Visākhā Matā 自己以這筆錢買下這件外套。她用這 270 億（金幣）來建造一座寺院供養佛陀以及僧團，這座寺院名 Pubbārāma（鹿母講堂）。這是

一座兩層的建築物。Visākhā Matā 用了三分之一的錢建造，三分之一的錢裝飾，又再另外的三分之一的錢開幕。在她做了供養的當天，她非常地高興。她想到她過去的願，現在圓滿了。因為她在過去佛的時代曾經發願要成為未來佛的上首女在家弟子，想要建造一座大寺院。由於太高興，她不自覺地念出了一些偈誦，如「我很快樂!」、「我有一個願，我的願望達成了!」她的快樂都散播到尊者及周遭的人們。尊者們聚集在一起討論著 Visākhā Matā。佛陀出現在那裡，問他們所談何事。尊者們回答他們正在談論著 Visākhā Matā 今天的快樂。於是佛陀以花品的一首偈誦向尊者們開示佛法。

Yathāpi puppha-rāsimhā

Kayirā mālā-gune bahū.

Evam jātena maccena

kattbham kusalam bahum

如從諸花聚，得造眾花鬘，

如是生為人，當作諸善事。

意思是，如花匠能用群花製造許多花飾，還需在生死中輪迴的人亦可（依於信心慷慨地善用其財富）做許多的善事，就像可以用群花（功德）來裝飾他的生命。

在這首偈誦裡解釋著什麼是善以及不同種類的善。善可以是佈施、持戒、禪修、出離等。所有的善都帶來正面的

力量，不同的善有不同的力量。比如，佈施的功德可以帶給我們物質上的享受。可是佈施袈裟有不一樣的功德，佈施食物、佈施設備又有不一樣的功德。不同的佈施有不同的果報。邪惡的方面也是一樣，如果我們累積邪惡，就是在收集著負面的力量。就像如果我罵你，結果是我在未來也會得到責罵，別人也不喜歡我。如果我打你，結果也是一樣。在未來，無緣無故地別人就想打罵我。這是因為我現在的邪惡帶來未來的果報。所以我們可以理解，做無謂的事情會帶來負面的力量。做必要的事情會製造正面的結果，會帶給我們許多的快樂。就像 Visākhā Matā，她做了許多不一樣的功德，所以她擁有健康、長壽。她活到一百二十歲。即使活到一百二十歲，她的樣貌還是很年輕的。她有二十個兒女，總共有超過四千名子孫，他們都是跟隨法的。Visākhā Matā 也有許多的支持者，大家都喜歡她，邀請她。這些都是因為她的功德的關係。這些能力不是自然出現的。這是因為她做了許多重要的功德，如供養尊者們，供養食物、財富、醫藥。所以她得到財富，健康，長壽。你看，我們大家也想要建一座寺院，可是我們做不到啊。我們也想要健康，我們也想要長壽，我們也想要和諧，可是也不見得可以。可是因為 Visākhā Matā 的功德很高，所以她可以成為佛陀的上首女在家弟子。（佛陀的上首

男在家弟子就是給孤獨長者。)不只是這樣，Visākhā Matā 在年小時就修行，也有好的戒德，而且在七歲時就證得初果。在她整個生命裡，戒好、有定（對尊者們有信心）以及有慧（已證初果）。佛陀的開示讓許多尊者們都生起悚懼感而因此修行體證道果。所以，累積許多不一樣的功德將會帶給我們更多的利益以及正面的力量。

在這裡，我們可以看見無常。你看，以前有兩位擁有強大力量的國王，現在他們不在了。然後 Visākhā Matā，她的父親、母親、爺爺、奶奶，現在也不在了。同樣的，現在存在的一切，在未來也是會消失，這都是無常的。我們理解無常，一直地變換就是苦。這一切都不屬於任何一個人，這一切就只是因果關係而已，是無我的。祝福你們大家健康，長壽，願你們都可以理解這因果關係，可以體證道果以及涅槃。

Visākhā Matā 現在在兜率天，我們也與她分享所有的一切功德。同時也與給孤獨長者，他們所有的跟隨者們，天神們，所有六層天界的天神、龍天護法們分享這所有的功德，願他們有著快樂的生命，願他們繼續護持佛陀的教法，願他們可以體證道果以及涅槃。我們也把功德分享於所有的一切衆生，願他們有快樂的生命，可以體證道果以及涅槃。再次

地，祝福你們可以持續的修行，擁有戒、定、慧，體證道果
以及涅槃！

（Dhammika Ashramaya 女眾正直寺 2014.05.26）

《聖喜長老法語開示錄 3》

著作者 — 聖喜大長老

編譯者 — Kalyani Sayalay

發行者 — 法寂禪林

地 址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號

電 話 — (06) 5732987

傳 真 — (06) 5731629

網 址 — <http://www.buddhadipa.tw>

Email — buddhadipa@gmail.com

西元 2014 年 11 月 第一版 恭印 1000 冊



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

