



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者

主观与期待

Expectation

Derived from

One's Own Point of View

雷瓦达尊者

Revata Bhikkhu

西双版纳法住禅林 印行



1. 只要不增删、修改本书内容(例如：不得把“比库”改为“比丘”等)，则任何单位及个人皆可无须经过作者的同意而引用、复印本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。
3. 若您希望获得本书，以及其他佛法资料，请访问西双版纳法住禅林官方网站：www.theravada.org.cn。
4. 未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书，请联系 dhammavihari@theravada.org.cn。

• 免费赠阅 •



献给维护佛陀原始教法，
令其历经世纪更迭，
保持纯正不杂的一切僧团。

*Dedicated to all the Sangha
who have sustained the
original teachings of the Buddha
and kept them unadulterated
over the centuries.*



法施胜一切施

SABBADĀNAṂ DHAMMADĀNAṂ JINĀTI

The gift of truth excels all other gifts.

法的赠礼——结缘品

A gift — Not For Sale

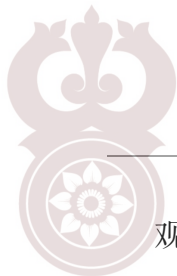


目 录

感谢信.....	I
序.....	II
原出版序.....	IV

主观与期待

观 点.....	1
感官享受的乐味、过患与出离.....	2
第一位老师.....	8
第二位老师.....	9
苦 行.....	10
婆罗门护明的不善业.....	10
五随从.....	12
沙喇树林的修行.....	14
第一个神通.....	16
第二个神通.....	18

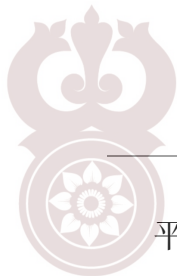


观 禅.....	20
菩萨观智的范畴.....	21
三类菩萨.....	23
圆满证悟前观禅的最后所缘.....	27
第一道智断除的烦恼.....	29
有身见.....	31
神通的证明.....	34
能资助圆满证悟的禅那.....	37
去见五位苦行者.....	39
想.....	41
五位苦行者初闻佛法.....	42
分辨正确与错误的教导.....	44
以乐证得乐.....	47
两种观行者.....	51
观之战.....	59
四种行者.....	62
究竟名色法.....	66
缘 起.....	75



精选问答篇

善业与巴拉密.....	84
适时的布施.....	86
慈心·和家人分享佛法.....	89
四梵住 / 四无量心.....	92
家中唯一的佛教徒·改变信仰.....	98
世界的创造者.....	103
投生于天界或是人间——何处比较好?	104
在轮回中, 哪一趣最好?	107
天界的感官欲乐: 投生至何处?	108
带着巴拉密来此生修行.....	110
日常生活中如何保持善心.....	112
如何以新模式取代旧模式?	114
旧模式改成新模式.....	116
导师的资格.....	117
拒绝学阿毗达摩.....	120
理解《咖拉玛经》.....	126
欲与渴爱.....	129



平衡世间责任和出离之愿.....	131
为何佛陀不鼓励人人成佛?	134
结束永无休止的追逐.....	140
有身见与入流者.....	142
导向道果的观禅所缘.....	145
什么是涅槃? 它是一种生存界吗?	146
涅槃是我们修行的唯一目标吗?	148
心是否灭尽于果定中?	148
功德回向与它的利益.....	151
发愿与功德回向.....	154
礼赞佛陀.....	155



感谢信

首先，要对我的导师——最尊敬的帕奥西亚多 (Pa-Auk Tawya Sayadaw)，以及传承佛陀原始教法的所有僧众表达我心中的感谢。

其次，我要感谢雅奴冈萨 (Ñāṇukkama) 尊者，他将原始的开示，笔录后汇编成文字，并慷慨地提供给我，作为本次出版的材料。

我也要感谢新加坡的德维 (Dave)、清玉和建仁，他们对本书的完成都有了相当大的帮助。

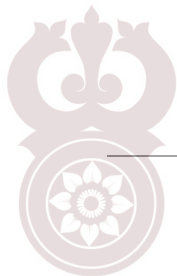
在此，特别提出对德维的感谢，由于他的努力，这本书才能应运而生。

我想对他们所有人的努力，再次表达心中的感谢之意！此书，汇集了我在三个不同场合的开示：其一，2014 年 4 月在印度尼西亚的巴淡岛 (Batam)；其二，2014 年 12 月我第一次访问台湾期间，以及 2015 年 3 月在印度尼西亚的吉波达 (Cibodas)，它们是同一个主题的佛法开示。关于本书第二部份的佛法问答，是在台湾禅修营期间和吉波达所举办的佛法讲座中，精心挑选出来的记录。

雷瓦达比库 (Revata Bhikkhu)

于泰国安东帕奥分院

2015 年 9 月 16 日



序

期待！

你们有所期待、我们有所期待、每个人都有期待。这对我们来说是如此的稀松平常。我们活在希望与期待中，没有任何人，对人生不抱持着期待！同样的，也没有人不持有自己的观点(主观意识)。观点与期待有着一种相互、附随的关联。如果我们的观点不同，我们的期望自然而然地也将两相径庭，我们的期待与行动，多数是取决于我们的观点。

基于诸多的理由，我们的观点有着不定时的变化，有时观点的改变，是因为我们重复地听到某一讯息，也可能是基于传统、又或者有时是源于猜测；另外，有些时候的改变是基于推理论证、有时是根源于我们的背景或是教育；又或者是因为，我们所居住的地方。观点的变异也会因为时空与环境，以及多数人的共识；然而，有时我们的观点之所以改变，亦是根据我们的好恶，而有所不同。

观点，无非是种见解，仅只是观点并不足以代表实相；只有当无知，亦即对实相的不了知被摒除在外时，才能证得新的知见而不再只是观点。我们不该对生命中任何的观点抱有强烈的执取，相反的，在观点需要被平衡的时候，我们便该去持平；在观点需要被改善时，我



们便应该要改进；当我们知道观点是错误时，我们更该将之放下。

在这本书中，我和读者分享了有关我们的菩萨，是如何的视正为非，并且以错为对，来锻炼修行；而在后来，菩萨又是如何的放弃错见，改善了他的观点。因此，当他在寻求真理实相之时，他得以行于正道上。

我们也是这样的人——以错为对，视正为非，持有错误的知见，并非只是在这一世，而是整个生死轮回以来都是如此。

当我们的恶业成熟时，我们将错的想成对的，将对的视为错的。这本书就是我想和所有读者们分享的内容。

不执取于任何的观点……

愿你们大家都能以敞开的胸怀来阅读此书——主观与期待。并于书中获得最丰厚的法益！

愿大家都能投入于实践佛陀真正的教法！愿大家都能远离一切苦！

满怀慈心……

雷瓦达比库
于泰国安东帕奥
2015年9月16日



原出版序

这句“每一件事情的发生都是好事！”是雷瓦达尊者经常性的教诫，它是用来提醒禅修者与弟子们的一句良言；这也是自己在修学路上的精神资粮。因此，首先以这一句话，分享所有见闻此书的贤友们！

再则，感恩禅师雷瓦达尊者，慈悲允许台湾无忧小筑翻译此书《Expectation Derived From One's Own Point of View》并在台湾发行。这本书译名为《主观与期待》，于众因缘和合的推动下，终于在 2015 年 12 月份雷瓦达尊者再次莅临指导“台湾止观二十日禅修营”前顺利付梓，利益世间的人们！

此书的发行，缘起于泰国安东帕奥分院雨安居期间的 9 月初。算算日子，距离禅修营到来的日子剩余两个多月。除了翻译的作业时程，再加上出版社编辑，以及校稿与润笔，中译本是否可以顺利的付梓成册呢？当时左思右想，简直是进退两难。虽然已经向尊者报告时间上的匆促，以及无法如期发行的可能。可是，私底下仍抱有一丝希望，期待着善因缘的相助。因为，这是一份“利益世人减弱烦恼”的法宝，是善行！纵然，自己只是一份小小的助缘也应该尝试努力。其他，心想着就有待善因缘来成就吧！



自己于修行路上的一句座右铭“护法者，法护之！”此书能够如愿呈现在每位读者的手上，是非常不可思议！想到当时自己处在人生地不熟的泰国，要完成此书，谈何其容易呢？

因此，我要感恩程予瑾这位禅修者。同为台湾人，她也报名今年此次的禅修营。然而，直到黄孟铨贤友前来泰国帕奥分院供养僧团袈裟，临回台湾前，他邀请予瑾贤友担任净人方才认识。在她得知此中译本面临的难处后，便积极地寻找友人协助翻译，此书就在这样的因缘推动下重新点燃了曙光。

接下来，仍有时间逼迫的问题必须面对。正当伤神之际，脑海清晰地浮现了“合译”二字的思绪。是的，可以尝试邀请多位译者来进行翻译，护法者，法护之！作业的过程中，由一位译者陆续增加到了六位；最后，再加上一位统筹，共出现了七位贤友共同完成此书。

感谢予瑾介绍贤友蔡杏莉，而杏莉也积极的推荐常光法师，法师和杏莉二位去年都有参加尊者指导的禅修营。虽然有二位殊胜的译者，可是仍然清楚难以在短时间内完稿，于是和予瑾提起合译的想法，她很用心的再次推荐黄韵如；自己也积极地邀请曾玉萍、林一峰、叶健欣等贤友的协助。每一位译者几乎都是尊者的学生，



无论在翻译的时间上是如何的逼迫，最后也都在预定的时间内将译稿呈现出来。更随喜的是他们分享翻译上的法喜，并热切地期待着此书顺利完成后，让更多华人看到尊者是如何由浅入深的将法呈现出来，让大家能够见到法的真义。

过程看似顺利，然而一切尽在不言中……。这突发的因缘，虽是强而有力的善法，但由于自己的能力有限，以及运作中时常出现措手不及的意外，再再面临了相当大的考验！感恩的是，一切终能迎刃而解。善的因肯定是有善的果实，但是过程是否能够顺利呢？不然，这就是所谓的考验！更是一项心力的提升，如同开头分享的一般，亦是“如人饮水，冷暖自知！”因此，虽然过程起伏不定，但源源不绝的推动力相继而来，是因为，即将会有一帖助人减弱苦恼之良药，出现于世间，这不仅是利益台湾人，乃至未来也将会延续利益到其他国家的有缘之人。每当忆念此“未来将会有许多人受益于心灵上的净化”于中之法喜，就是给自己最棒的强心剂！

此书能够分享到各位读者贤友的手上，除了感恩予瑾和所有的译者；Sādhu 其他贤友们的发心协助。更感恩导师慈允此英文书，让小筑翻译在台发行；还有 JJ 耐心的处理稿件传递，及协助译者们快速的解决译稿上



的诸多问题。

另外，这里要特别感谢 Sayalay Karunā 作最后译稿的校润与统合。由于 Sayalay 跟随雷瓦达导师学习已有十年之久，因此，她很容易明白导师开示的内容；尤其关于实修的部份也较能够掌握及阐扬法义。因为，在帕奥禅林她是担任外国禅修者的口译工作。若不是她日以继夜的协助，本书将无法顺利完稿送件；除此之外，她个人的翻译经验也让此书增添了浓厚的法味。

最后一位幕后协助者是渊明印刷出版社的吴稚嫻贤友，她除了很耐心地给予我们护持，也及时处理了我们所提出的诸多问题与要求，让我们能够顺利地脱稿。

以上除了对译者表达至深的谢意，也感谢无忧小筑的贤友和赞助此书发行的人们，随喜诸贤友圆满此法布施之善行业！道不尽的感恩……“感恩所有随喜参与我们此书发行的贤友们！感恩一切因缘和合之法！”

所以，“每一件事情的发生，都是好事！”我们每天念头不断的快速生灭着，善与不善就在一念之间交错着。这些都是修行上强而有力的助缘，此身难得，今已得；正法难闻，今已闻；善士难逢，今已得遇见闻。佛陀教导吾人“自依止！法依止！莫异依止！”如今，目标已经明确了。于此雨安居三个月圆满的日子，接着又



是下一段旅程的开始。

“布施、持戒、禅修”是未来旅程的资粮，愿不断地勤习三增上学，成为早日止息一切苦的助缘，直到体证涅槃。

以所成就之善的威力，愿一切众生，了知正法王之法，导向快乐之法！通过清静、快乐的修行，愿他们到达无忧、无恼、至上的涅槃乐！愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

戒尼 Daw Sukhesī

于台湾台中大坑

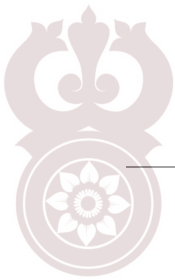
2014 年 11 月 5 日



主观与期待

(依据开示录音整理)



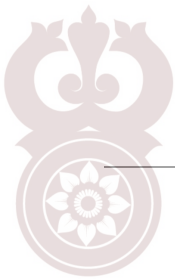


观 点

今天我要跟各位分享的主题是“主观与期待”。大家都知道，我们并非都有相同的观点，实际上我们的观点是千差万别的。我们之所以在观点上会有差异，是因为不同的生长环境、教育过程及学习的知识，观点上的不同是由于不同的知识来源。因观点的不尽相同，不同的期待也就应运而生；由于观点上的不同，我们的想法、期待与希望也就各异其趣。

即使你们都知道人们各有不同的观点，但你们不见得知道，我们的菩萨(Bodhisatta，特指佛陀未成佛前的称呼)在圆满证悟前的观点与成佛后也不同。今天的开示就是要特别阐明菩萨、佛陀及佛陀的弟子在世时，他们的观点是如何的不同。

菩萨与佛陀的观点是不同的，很多学佛者并不明了这个差异。在与你们分享之前，我想问你们一个问题：“菩萨是不是一出家就马上遇到正法？”你们都知道，他是从小在王宫里长大的王子，因悚惧感逼迫，二十九岁时离开了王宫，远离世俗而出家。



感官享受的乐味、过患与出离

我们的菩萨为何出家？因为贫穷吗？因为出生低贱吗？还是不够富有或没有伴侣呢？其实他拥有一切，以及庞大的财富。但他为何要出家呢？你知道智者为何要出离世间吗？你的观点为何？是的！你会说菩萨是为了灭苦，为了超越生老病死。这也不能说错！但我希望你们有更深一层的了解。

感官享受会带来愉悦的感觉吗？是的！感官享受确实是愉悦的。因此，佛陀并没有说感官享受不会带给人愉悦的觉受；佛陀承认，世间是有快乐的。但他也观察到，迷恋于感官快乐，是世人无休止地追求欲乐的推动力。¹

感官享受确实能带给我们愉悦的感觉，但只有一点。智者看到感官欲乐所潜藏的危险与过患，而愚人只见到感官享受所带来的快乐而看不到它的危害，所以会不断地追求而无法自拔。

我们的菩萨曾生活在极度的感官欲乐中。他早年享受极度的荣华富贵，随侍都是女众，无一男众，乐师舞

¹ 《第二味着经》(Dutiyāssādasuttaṃ): 《增支部·三集·第三之五十经·第1品·第3经》或《增支部·三集·第106经》。



者也都是女众，享受人间极品的欢乐。然而，当他最后看到欲乐所潜藏的危险与过患，他就放弃了所有的欲乐而离世出家，并试着寻找能远离这些感官欲乐所潜藏危机的答案。

我会更进一步地说明，让你们明白感官欲乐所潜藏的过患。绝大部分世人所追求的最远大目标是什么？是人间的感官享乐，除此别无它物；对他们而言，这就是终极目标，无法超越的。

我们从小为什么要受教育？从小学到大学，因为好的教育可以带给我们较高的职位，较好的欲乐享受。所以，我们从小就开始准备要完成世间的成就，诸如高收入、好名声等等。但这仅仅是一般而论，并非人人如此。

这里，我要你们好好深思，哪一个会比较长时间？是“追求世间目标”还是“享受世间欲乐”的时间比较长？想想我们花了多少时间在准备，殚精竭虑地要完成这个世间目标。但当目标完成时，真正能够享受欲乐的时间却是那么短暂无常。

在追求目标的过程中，你们所做的事大多数是不善的；你们在享受欲乐时，纵然时间是如此短暂，也是不善的。从出生到死亡，我们大部分的时间都活在贪欲之家、怨恨之家，或愚痴、骄傲、嫉妒与悭吝之家，这样



的家对我们而言是很不好的。虽然我们是住在一个所谓的物质之家，但实际上我们是住在贪欲、怨恨、愚痴、骄傲、嫉妒与悭吝之家。这些主要的烦恼从一出生就紧跟着我们，一生都困扰着我们。不幸的是，我们大部分人都受困于此，这竟成了我们真正的家。《法句》义注云：“对放逸的人而言，四恶道就像他们永远的家。”²

各位都知道，如果我们是过客，是不会在该地久留而一定要回家的；也就是说，只有因缘成熟时，我们才会暂时来到人间或天界当过客。我们迟早会装满我们的烦恼，回到我们真正的家——四恶道。

所以，我们一生为了欲乐目标所做的一切事及所累积的一切业，都是不善的行为与不善的业。如果这类不善业成熟，我们就得去四恶道受报，这就是世间欲乐所隐藏的危险与过患。这也是几乎所有的人都没有察觉的，所以他们花很多时间，甚至于一辈子去追求终究是瞬间即逝的欲乐目标。

世人较重视“目标”，还是完成“目标的途径”？是的，他们较重视目标，只为达到目标而不择手段。在“达成目标”是最重要的前提下，不管做对或错，完成目标就是主要目的。因此，在缺乏深思熟虑之下，他们

² 《法句义注·第1偈·护眼长老的故事》。



会为了达到目标而造作很多不善的行为，并累积很多的不善业。

智者见到为了达到欲乐目标而造作诸多不善业的危险，因而他们很害怕欲乐所带来的过患。一开始，他们可能也看到并享受世间欲乐，然而一旦时机成熟，由于过去的善业及巴拉密 (pāramī) 支助，他们就会看见世间欲乐的过患而设法出离。

并非很多人能看得到欲乐的过患与危险，只有少数人可以。因此，能离世出家的人甚少。

你们为何不能出家呢？因为你们看不到世间欲乐的祸害，既看不到又如何能放弃呢？

那些只看到世间欲乐的人，会认为菩萨非常富有，随从伴侣无数，住在豪华宫殿，活在世间欲乐里；但他为何选择离家，出家过无家的生活呢？他疯了吗？也许有很多人这么想。

只有智者会选择离家，出家过无家的生活。古代的智者会这么选择，现在的智者、将来的智者也会做同样的决定。能出家的人就是看到了世间欲乐的过患，因此他们寻找出离的方法。

佛陀用三个巴利语来解释——味 (assāda)、患



(ādinava)、离(nissaraṇa)。味是指见到欲乐享受中的愉快和乐味。患是指看得到世间欲乐的过患与危险。选择远离欲乐祸患的道路，就是开始了从欲乐中出离的旅程。

菩萨不仅在最后这一生离世出家，他在无法计数的过去生，不管是做国王还是富人，也曾放弃一切有情和非有情而选择出家这条道路。

这是看到“世间欲乐”与“世间欲乐的过患和危险”的不同观点，这两个观点一样吗？哪一个观点比较强而有力？能看得到世间欲乐的过患者，有较强的心力使他能远离这些祸患，所以他们有足够的勇气去放弃世间的欲乐。

试想想，要我们放弃用尽全力所拥有的一切有多难！所以，我们应当尊敬那些愿意放弃财产、远离亲人及世间一切而努力去追求正法的勇者。

在禅修时，除非你能看到世间欲乐的过患与危险，否则是不会有足够力量去阻挡诱惑的，面对世间欲乐你只会生起欢喜心。我要跟你们分享一位从海外来见我的男子的经验。他曾在三个国家求学直到大学，但生活仍不像他所希望的安详如意；他周遭的人从不满足于他们所拥有的，且经常在明争暗斗。他说：“我的邻居老跟我吵架，虽然我想心平气和的与他们融洽相处，但生活

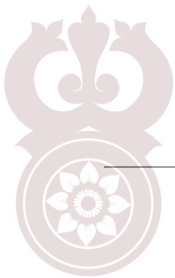


却是那么的复杂。”你们看得出来，此人对他自己以及周遭每个人的行为感到困惑，他正在受苦，虽开始感受到一点点欲乐的过患，但仍带着疑惑。他说：“在某种程度上，我开始明白，人们若不依止佛、法、僧，内心是无法得到平静的。佛陀发现的这个方法是过平静生活的最好的方法。”他的了解只是“某种程度”，对于世间欲乐过患的理解还很肤浅，仍在感官上找到乐趣，因此他还无法选择让他出离所有苦难的生活方式。

你们也还看不到世间欲乐的过患，因此在断除烦恼的旅程上会充满各式各样的痛苦。你的心想要回家，想回到亲人身边，想要去逛街、上班，你看有多少烦恼生起！但那些看到世间欲乐过患并想出离的人，在走向这条通往终结痛苦烦恼的道路上时，他的欢喜心是会生起的。你是在走向痛苦还是快乐之路？你现在暂时是走向快乐之路，对吗？

是的！我很高兴你选择走向真正快乐的这条道路。即使是很短暂的时间，也是证悟涅槃的强大助缘，迟早也是灭苦的一大因缘。试想想，离开亲人，远离我们所黏着的这一切，即使很短暂，也很难！现在你在圆满巴拉密，暂时远离你所贪爱的一切，你的出离将会是未来世永远出离世间、证入涅槃的一大助缘。

现在我要继续介绍我们的菩萨。



第一位老师

我们的菩萨出家后，遇到过两位老师。你记得他们是谁吗？他们是阿腊勒·咖喇马 (Ālāra Kālāma) 及伍德格·拉马子 (Udaka Rāmaputta)。从第一位老师阿腊勒·咖喇马那儿，菩萨学了一些禅修技巧。你记得是什么吗？他从阿腊勒·咖喇马那儿学了七个禅定，你知道是哪七个禅定吗？

假设你要修十遍中的白遍³，以白遍为所缘入初禅、第二禅、第三禅、第四禅的安止定，这是色界禅那。从色界禅那你可以进入无色界禅那，练习空无边处定、识无边处定、无所有处定。这就是菩萨跟第一位老师阿腊勒·咖喇马学习的七个禅定。菩萨在几天内就练习得很纯熟，阿腊勒·咖喇马对菩萨非常赞赏，因为他自己花了很长时间才把七定修习成功。所以阿腊勒·咖喇马想要分一半学生给菩萨，请他做他们的老师。

菩萨怎么想的呢？菩萨想：“这不是圆满证悟之道，也不是趋向厌离之道，更不是灭苦之道！”所以，他没有接受老师之邀而离开了。现在请记住菩萨的观点，他认为那不是趋向厌离、灭苦，也不是证悟之道，所以他离开了这个老师，而碰到了第二位老师。

³ 遍业处有十种所缘，称为十遍：地遍、水遍、火遍、风遍、黑遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍和限定虚空遍。



第二位老师

谁是他第二个老师？伍德格·拉马子，他教菩萨什么？教授八个禅定，而第八个禅定是非想非非想处定。就在两、三天的时间，菩萨很轻易地就把八个禅定都练得很纯熟。

你认为如何？菩萨的老师在教他时，是不是已经证得这八个禅定？很多学佛者并不知道，伍德格·拉马子从他的老师那儿学得如何修习八定，但当他教菩萨时，他自己仍无法证得八定。所以当他看到菩萨能在极短的时间内证得八定，非常崇拜菩萨。他怎么做呢？他把所有的学生都交给菩萨，请菩萨做他的老师。

你认为如何？一个老师把所有的学生都交给自己的一个学生，容易吗？当然不容易，这是非常困难的。但阿腊勒·咖喇马及伍德格·拉马子对比他们更优秀的菩萨没有生起嫉妒与悭吝，他们都是当时很伟大的老师。菩萨怎么反应？他是怎么想的？他认为“八定非趋向厌离、灭苦之道”，也不是“证悟之道”，他想：“现在是该自我寻找证悟之道的时候”，所以他也离开了第二位老师。

请记住菩萨的观点，他是这么想的：“这不是圆满



证悟之道，也不是趋向厌离之道，更不是灭苦之道！”

苦 行

这之后，菩萨做了什么呢？他决定苦行。他花了多久时间修严厉的苦行？总共六年。你认为如何，菩萨当时的观点为何？菩萨认为这是证悟之道吗？当然！他认为“这将是证悟之道”，他才会勤修苦行。当时他还不是圆满证悟者，他的心仍为无明所覆盖，由于不善业成熟，他修错了，却仍认为自己走在正确的道路上。他为何苦行六年？

婆罗门护明的不善业

菩萨苦行六年却以为是正确的道路，是由于他过去世在咖沙巴佛 (Kassapa Buddha) 教化时期造了不善业。那一世，他出生于婆罗门家庭，名叫护明 (Jotipāla)。由于出生婆罗门家庭，他对佛、法、僧并没有信心。

他的好友喀帝咖勒 (Ghaṭṭikāra) 是个陶匠，邀他去见咖沙巴佛。⁴

婆罗门护明说：“去见光头的有什么用？”他一点

⁴ 《陶师经》(Ghaṭṭikārasuttaṃ): 《中部·中五十经·第4品·第1经》或《中部·第81经》。



都没有兴趣。

喀帝咖勒一而再、再而三地邀请他朋友至第五次，说：“我的朋友，去见圆满证悟的佛是件好事，他是人、天及梵天人的导师，是他们所崇敬的。”

后来，为了说服护明，喀帝咖勒去拉扯他的腰带说：“我的朋友，你应该去。”却再度遭到拒绝。

最后，陶匠喀帝咖勒想再劝护明去见咖沙巴佛，就拉他头发中间的发结。

喀帝咖勒生在较低的阶层，只是个陶匠，而护明是生在较高的婆罗门阶层。

那时护明有点惊愕，他想：“为什么一个出生那么低微的人胆敢拉我的发结？咖沙巴佛一定是不同凡响的。”

陶匠喀帝咖勒第一次邀请护明时，护明说：“去见一个光头有什么用？要成为一个圆满证悟者是很困难的，他怎么会是佛呢？”在接下来的邀请中他也是这么说。只有在最后一次，当出生那么低微的朋友敢拉他的发结并说“我们一定得去”时，他的巴拉密成熟、智慧生起，才决意去见咖沙巴佛。

当他见到咖沙巴佛，听到佛法时，护明跟他的陶匠



朋友说：“佛法多么美妙！开端很美妙！中段很美妙！
结尾也很美妙！你为何还不出家？我要出家！”

你知道陶匠喀帝伽勒为何无法出家？因为他需要照顾失明的双亲，而且他不是咖沙巴佛的普通弟子，那时他已是三果不来圣者(Anāgāmi)。由于他已证悟如此深的道智与果智，所以他能勇于鼓励人们去见咖沙巴佛。

当菩萨最后一世做悉达多太子而出离世间时，他无法立刻找到成就佛果的方法，就是因为他在咖沙巴佛时所造的不善口业在最后一世成熟。所以，虽然他遇见两位老师，跟他们学习得很好，然而他的不善业遮障他，让他把正确的当成错误的，而且不知如何继续修行。尤有甚者，他将错的当成对的而严厉苦行六年。当不善业成熟时，我们会把错的当作对的，把对的却当成错的。

五随从

你记得菩萨的随从吗？那时他有五位苦行者做他的随从。当他们六人在一起修行时，五随从看到菩萨严厉苦行那么长时间，心中生起对菩萨的期望，他们想：“哦！菩萨快要成佛了。哦！菩萨今天就要成佛了。哦！菩萨明天就要成佛了。”因为菩萨的修行太艰辛，导致他们生起这样的观点，而这样的观点所带来的期望却与



后来不同。当菩萨放弃六年的苦行，五随从怎么样了？他们离菩萨远去。当菩萨放弃错误的方法时，五随从却放弃了菩萨。

现在你们明白吗？菩萨的观点与五位苦行者的观点在那时是不同的。刚开始，菩萨也以为苦行是正确的道路，所以苦修六年。当时五随从也是这么认为的，他们对菩萨有很高的期待，深信菩萨快要成佛了。所以当菩萨放弃苦行时，他们也放弃了菩萨。三藏持者大长老明昆西亚多(Mingun Sayadaw)在《大佛史》⁵中曾记载五随从如何在菩萨证悟成佛前十五天离他而去。你记得菩萨证悟成佛的那一天吗？是韦萨卡(Vesākha)月的月圆日。所以，五随从在菩萨证悟成佛前十五天离开他，这个事迹是由缅甸三藏持者大长老记录在《大佛史》中的。

他们离开菩萨时是何观点？他们认为：“现在菩萨选择利养而放弃证悟之道，如果他选择利养，他如何能成为圆满证悟者？即使苦行六年，他尚无法证悟佛果，

⁵ 《大佛史》(Mahābuddhavaṃsa)是缅甸有史以来的第一位三藏持者，明昆西亚多所编写的巨著。这是一本有关过去二十五尊佛的生平之书，始于授记给我们的菩萨的燃灯佛。此书主要是根据经典中的《佛陀史》(Buddhavaṃsa)及其义注，以及其他有关的经典及义注而编写。这套《大佛史》一共有六集八册。英译版是《The Great Chronicle of the Buddhas》。现有的中译版是由台湾敬法比丘所译的《南传菩萨道》，此书分为上下两册，译自英文版的第一集上下两册。

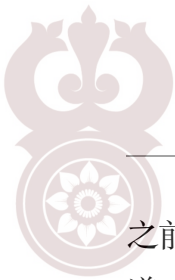


如今选择利养又如何能成佛呢？”有了这样的观点，他们离开了菩萨。你明白了吗？之前，他们期待菩萨选择的路是可以圆满证悟的；但这只是他们的观点所带来的期望。在古代印度中部区域的人们相信：只有通过严厉苦行才能证悟，且是唯一的道路，这就是他们的观点。依据此观点，期待应运而生，也因此他们离开且放弃了菩萨。

若我们想要如实知见正法，想知道佛陀的真实教义，决意跟着佛陀的教导时，也许有人不接受我们的决定，也许有人抱怨我们，也许有人找我们的麻烦，那时，我们得效仿菩萨，坚定地走我们应走的道路。

沙喇树林的修行

现在我要与你们分享菩萨放弃苦行以后的观点。他去托钵，吃了一餐能让身体恢复气力的食物。之后呢？自五随从离开到菩萨成就佛果，中间有十五天，这十五天他做了什么？修了什么？他在沙喇(sāla)树林的尼兰哲拉(Nerañjara，尼连禅)河附近，修习八定及十四种御心法并证得五神通。这些都在复注《胜者庄严》(Jinālañkāra)的长诗里有所说明，此注也提到佛陀的故事及他的前世。再问你们一次，他修什么呢？修八定。



之前他认为“这不是圆满证悟之道，也不是趋向厌离之道，更不是灭苦之道！”是的，这没错！只证入八定并非趋向厌离之道，只证入八定也非灭苦之道。确实，仅仅证入八定也不是成为圆满证悟者之道，但八定是修行及证得神通的基础。之前他的不善业障碍了他，所以他不知道从八定之后该如何继续修行。

当受到业力障碍时，我们会将对的当成错的，并将错的当成对的。这非常重要。你要在日常生活及经验中反观自我——观照自己的观点是如何改变、如何修正、如何随着时间而变化的。你可能做了很多错事却误认为是对的，你也可能错误地拒绝了很多正确的事。当不善业遮障你时，这种事就可能发生。

虽然菩萨已经圆满了四个不可数(*asaṅkhyeyya*)及十万大劫的巴拉密，而且他在那最后一生已是被授记成佛的菩萨，但他仍然把对的事想成错的、将错的事想成对的。由于他心中的观点不同，所以他的期待也跟着有所不同。

他在沙喇树林做什么？修八定及十四种御心法，并且证得五神通。他能很容易证得五神通不是从他的两位老师那儿学来的，而是因为在许多过去生做菩萨圆满巴拉密时已经不断地在修习了。你了解吗？你必须知道，



并不是因为两位老师的教导，他能很快地证得神通，而是他在许多过去生以来的修习。

要知道，菩萨在许多过去生即使没有老师也已证得神通，这是他累劫所累积的巴拉密；但当他的不善业障碍他时，他就不知道有了八定之后该如何继续修行。当不善业的业果渐渐减弱，他就知道如何继续了。多么奇怪！你明白了吗？五随从的观点是与菩萨不同的，他们的观点完全不同。

第一个神通

菩萨在韦萨卡月的月圆日做了什么？他走到菩提树下，坐下来开始修入出息念(ānāpānasati)。他证得初禅、第二禅、第三禅及第四禅的安止定，然后他以八定为基础修习其中一种神通。所以他于月圆日在菩提树下用入出息念证入色界四禅定，又以八定做基础，修五神通之一的宿命通或宿住随念智。以这种神通，他回忆起他许许多多过去生。现在你明白了吗？因为他今生注定要成佛，所以当不善业的障碍消失，他就知道如何正确地继续修行。当因缘成熟时，他就知道如何靠自己的努力和智慧修行而无需老师或他人的教导。

因为有了宿住随念智，他知道并清楚地看到自己的



过去世。他知道自己每一世的名字、族名、住处、家人及死亡的年龄——他能详细地回忆起很多世的细节。你记得他被燃灯佛授记的那一世吗？那是四个不可数及十万大劫以前，他以善慧(Sumedha)隐士的身份被授记。他可以回忆起那一世之前的无数世，并记得所有细节。佛陀说我们有过去世，这不是他的幻想，而是他用神通力亲自彻见过去世而知见的。请记住你也有机会修习这种神通力，如果你证得这种神通力，你也是有同样的机会直接看到你过去世的每个细节。佛陀教导的正法不是靠想象而来，而是亲自证知的。佛陀说法是可以亲证的，“来见吧！来见吧！”⁶ 只要你愿意且真心努力修行，你此生此世就能证得。然而，如果你的观点还不正确的话，你必须先改变你的观点。

有了宿住随念智，他不仅仅详细知道过去世，他还体悟到更深刻的内容，那就是了知究竟名法与究竟色法。他用宿住随念智证得究竟名色法，用这个神通他如实了知了什么？他如实了知究竟名色法。这是什么智慧呢？有十六种不同程度的观智，第一观智是名色识别智，就是识别究竟名法与究竟色法的智慧。所以我们可以说佛

⁶ 见《人中牛王经》(Janavasabhasuttam):《长部·第2品·第5经》或《长部·第18经》。其中有:“法乃世尊所善说,是自见的,无时的,来见的,导向[涅槃]的,智者们的各自证知的。”



陀在初夜证得宿住随念智，或者我们也可以说他证得第一观智——究竟名色识别智，后者是从观智的角度而言的。

从四圣谛的角度而言，佛陀在初夜证悟什么？他证悟第一圣谛，什么是第一圣谛呢？是苦圣谛。什么是苦？简而言之，五取蕴是苦。⁷

何谓五取蕴？简而言之就是究竟名法与究竟色法。这就是第一圣谛。这就是为什么我们可以说菩萨尚未成佛前，在初夜证悟第一圣谛。

第二个神通

他继续修证第二个神通。在中夜他证得第二个神通——天眼通或有情死生智。用天眼通，他能如实地看到正要死去的众生；也清楚地了知众生是各依其善与不善业而投生。部分的天眼通能证得随业趣智，就是能了知有情各随业果法则而投生的神通。在中夜证得天眼通后，他明了善因导致善报，恶因带来恶报。⁸ 他清楚地

⁷ 《转法轮经》(Dhammacakkappavattanasuttam): 《相应部·小品·第12相应·第2品·第1经》或《相应部·第56相应·第11经》。

⁸ 见《怖骇经》(Bhayabheravasuttam): 《中部·根本五十经·第1品·第4经》或《中部·第4经》:



看到生善趣之因及生恶道之因，并如实地了知并没有一个所谓的造物主，一切都是由自身的业所造。

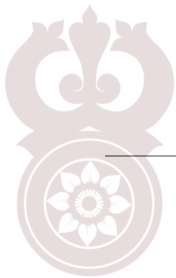
他了知业果法则并不是靠想象得来的，而是直接体证的。所以为什么佛陀说：“比库们，我告诉你们这些并不是从沙门或婆罗门那儿听来的，我告诉你们这些是我自己如实知见、亲自发现的。”⁹

只要你们跟随佛陀的教导，有系统地一步步修学戒、定、慧，就在今生你们也可以如实知见。从这个角度来看，我们很幸运，由于佛陀的出生、亲证了真理，我们才有机会学习和修行正法。

证得这个神通让我们的菩萨了解了业果法则。从观禅的角度，他证得什么？他证得缘摄受智，即辨识因果的智慧。从四圣谛的角度，我们可说他证悟第二圣谛——苦集圣谛。

“以清净、超人的天眼，我见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸。我了知有情各随其业：‘诸尊者，这些有情的确因为具足身恶行、具足语恶行、具足意恶行，诽谤圣者，为邪见者，受持邪见业；他们身坏死后，生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，诸尊者，这些有情的确因为具足身善行、具足语善行、具足意善行，不诽谤圣者，为正见者，受持正见业；他们身坏死后，生于善趣、天界。’”

⁹ 《天使经》(Devadūtasuttaṃ):《中部·后五十经·第3品·第10经》或《中部·第130经》。



观 禅

我要问你们一个问题：观禅的所缘(目标、对象)是什么？是名(nāma)、色(rūpa)、因及它们的果。所以观禅的所缘是第一圣谛——究竟名色法，以及第二圣谛——因及它们的果。请牢记在心。

我不知道你们的看法如何？在听到这样的法之前，你们是如何想的？现在你们明白了吗？菩萨已证悟第一圣谛——究竟名色法和第二圣谛——因及它们的果，这些就是维巴沙那(vipassanā，观)的所缘。只有在这之后，我们的菩萨——未来佛——才开始在后半夜修习观禅。你们知道这些吗？听过吗？是的，这是你们大家都应该了解的。菩萨是一步步地修习观智，从思惟智开始；思惟智就是见到究竟名色法及其因果的生灭，而随观其无常、苦、无我之共相的智慧。

然后，他接着修随后的几个观智，从生灭智开始。何谓生灭智？生灭智是见到行法生灭的智慧。它有三个阶段：随观集法——观行法生起的本质；随观灭法——观行法灭去的本质；随观集灭法——观行法生起与灭去的本质。接着，菩萨继续修下一个观智——坏灭智。坏灭智只着重于观照行法的灭去而漠视生起的阶段，所以菩萨只观察究竟名色法及因果的坏灭来观照无常、苦、



无我之实相。

菩萨观智的范畴

你们都需要知道菩萨观智的范畴。如果说观智的范畴只包括观禅的所缘，那就再简单不过了。也就是说观智的范畴涵盖第一圣谛——究竟名色法以及第二圣谛——因及它们的果。但如果要详细叙说，你们都必须要了解菩萨的观智所涵盖的范围。

这个范围可分为三个不同的刹土(khetta，或称为领域)。三个不同的刹土分别是诞生刹土、威令刹土以及境界刹土。

诞生刹土是指菩萨出生时所震动的一万个轮围世界。有多少个轮围世界在震动？是的！一万个轮围世界，这就是诞生刹土。

接着，何谓威令刹土？是指菩萨观智所缘的范围。第一圣谛——究竟名色法与第二圣谛——因及它们的果，是菩萨观智的所缘。他要观照一万亿个¹⁰轮围世界的所有究竟名色法。这就是威令刹土，是菩萨权威所摄受涵

¹⁰ 一万亿，英文是 one hundred thousand crore，即古译的十万俱胝。俱胝(koṭi) 是印度人的数字，意思是一千万。十万俱胝就等于一千万的十万倍。在这里，威令刹土是一万亿(1×10^{12}) 个轮围世界。



盖的领域。¹¹

所以当菩萨观照每一个轮围世界众生的过去、现在与未来的真实本质时，他都能彻底了知，不论一个轮围世界里有多少天人、人类及梵天，他们都可以被归纳为十二个缘起支。你们记得十二个缘起支吗？无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死愁悲苦忧恼。

所以菩萨把一个轮围世界里一切的有为法归纳为十二个缘起支。接着，通过照见一个轮围世界里所有十二个缘起支的生灭现象，他随观无常、苦、无我，同时也用同样的方法观照所有其余的轮围世界。

你们想成佛吗？如果你想成为佛陀的话，必须记得要在一万亿个轮围世界里如实观照所有这些法，这必须是你修观的威令刹土。

¹¹ 摘录自《大佛史》第 324 页（新加坡版）。根据《胜者庄严》和《巴拉基格》(Pārājika)诸义注，有三种与佛陀相关的刹土。第一、诞生刹土(jāti-khetta)限于当如来结生及其他重大事件发生时所震动的一万个轮围世界。第二、威令刹土(ānā-khetta)限于《宝经》、《蕴护卫》、《旌旗顶护卫》、《阿塔那帝亚护卫》以及《孔雀护卫》这些护卫力量所能及的一万亿个轮围世界。第三、境界刹土(visaya-khetta) 是无量无边，以及佛智可以行使一切知智，了知佛陀愿能了知任何事物、任何地方的无穷尽之领域。



三类菩萨

这里，我要跟所有想成佛的人分享，你的愿望必须由一位佛陀来授记才能实现。这个授记是成佛的重要因素之一，只有授记之后才能称做菩萨，之后要用至少四个不可数与十万大劫的时间圆满巴拉密才能成佛。

菩萨可以分为三类：精进者菩萨(viriyādhika)，信者菩萨(saddhādhika)以及慧者菩萨(paññādhika)。每一类菩萨，根据他们的性向不同，所要完成巴拉密的时间也不尽相同。精进者菩萨，以精进为其最明显的素质，要完成十六个不可数及十万大劫的巴拉密才能成佛。信者菩萨，以信为其最明显的素质，要完成八个不可数及十万大劫的巴拉密才能成佛。我们的菩萨是一位慧者菩萨，这类的菩萨是以智慧为其最明显的素质。慧者菩萨要完成四个不可数及十万大劫的巴拉密才能成佛。你想做哪一类的菩萨？

以上所说并不只是个佛陀的观点。对于不肯定的事，在我们心中会生起一种观点。但这是佛陀亲自见证的。他圆满觉悟后证悟一切知智，分享此法给所有想成佛者。

如果你想成佛，是可以的，你可以先决定做精进者菩萨、信者菩萨或慧者菩萨。佛陀已解释过，不同类别



的菩萨所要完成巴拉密的期限，这是一切知的佛陀所如实知见的，而非只是个观点。

当他还只是个菩萨时，他所想的、所认为的都只是个观点；但当他成佛时，就不仅仅是个观点，而是佛陀的亲证之智和如实知见。我们不再称之为观点，这是由佛陀的一切知智所亲证的智慧。

你认为如何？只是听闻佛法就可能成佛吗？有人能让你成佛吗？你的观点是什么？你要违背佛陀的教导吗？这些都是你要深思熟虑的。

佛陀可分为两类。一类是正自觉者 (sammāsambuddha)，我们果德玛佛 (Gotama Buddha) 是属于这一类；另一类是独觉佛 (paccekabuddha)。我们要用多长时间圆满巴拉密才能成为独觉佛呢？想成为独觉佛的人需要用两个不可数及十万大劫圆满巴拉密。

你想成为佛陀的上首弟子吗？你知道要用多长时间圆满巴拉密才能成为佛陀的上首弟子吗？一个不可数及十万大劫。

佛陀时代有很多大弟子，要成为佛的大弟子要用十万大劫的时间圆满巴拉密。

你要成为哪一种弟子？是不是只想做佛陀的普通弟



子？经典并没有记载成为普通弟子需要多久时间(几世)，也许你可在两、三世就能断尽所有的痛苦；但若愿力不强，需要更长的时间。若你没有愿力想断苦，即使历经像菩萨圆满巴拉密到成佛的那段漫长时间，你仍然无法灭苦。为什么呢？因为你并没有发愿要做佛陀的普通弟子，成为能断苦的阿拉汉(arahant)。

你想做佛陀的普通弟子吗？做一个普通弟子是指成为阿拉汉。你必须如何修行才能成为阿拉汉呢？你必须禅修，必须要培育定力。因为佛陀说要如实知见佛法、如实知见四圣谛者，都要培育定力，佛陀说这是灭苦之道。

你们在今生都可能断苦；如果能培育四禅八定，这种定力、这种修证，可以让你们如实知见究竟名色法，也就是第一圣谛；以及因和它们的果，也就是第二圣谛；涅槃是第三圣谛；而第四圣谛即是趣向苦灭之道，这些都是可以实证的。也就是说，如果你能在今生培育定力而努力不懈，花上足够时间，在一位合格导师的指导下，你可能证悟第一道智与果智，这该有多好！

现在，我碰到你们其中很多人今生已有很好的巴拉密，且在极短时间内就修得不错。所以你们应当全心全意投入禅修，好好利用今生宝贵的时间，因为你们不仅



遇到了佛陀正法，而且还是正法盛传于世间时。

让我们回到佛陀的观智范畴，我前面已说过，他的威令刹土有一万亿个轮围世界。当菩萨观照每一个轮围世界众生的过去、现在与未来的真实本质时，他都能彻底了知；不论一个轮围世界里有多少天人、人类及梵天，他们都可以被归纳为十二个缘起支。

用同样的方法，当他观照其余轮围世界的人、天、梵天众生及他们的过去、现在、未来的本质时，他也完全明了；像这个轮围世界的众生一样，同样的十二个缘起支就是观禅的所缘。

所以这是菩萨实证佛法与圆满证悟的范畴，他能观照的范畴竟是如此的深广。

他如此观照之后，观智一个接一个的成熟。你能让他完成目标的最后所缘是什么吗？有人知道吗？他用来观无常、苦、无我而证悟的最后所缘是什么呢？你或许有不同的观点。但如果你没有正见，你可能无法了解趣向涅槃之道，你也有可能无法选择正确的路，你甚至可能将后代导师的错误教法牢记于心。



圆满证悟前观禅的最后所缘

现在让我跟你们分享菩萨证悟前最后的所缘是什么？

《污垢经》¹² 的义注如此解释：当观智成熟时，菩萨进入初禅。义注中并没有特别指出是依入出息念或遍业处证得禅那。但很多上座部大长老都认为是依入出息念，我们也就假设他是依入出息进入初禅。菩萨进入初禅，再从初禅出定后，他注意初禅的禅那法，即三十四个名法的灭去。通过观察初禅禅那法的坏灭，他一次又一次地不断随观无常、苦、无我，直到他的观智成熟，第一道智生起，紧接着就是第一果智的生起。

现在你们知道他证悟第一道智前的所缘了。是什么呢？是初禅的禅那法。然后他继续为证入第二个果位修观。他进入第二禅，从第二禅出定后，通过观察第二禅禅那法的灭去，并随观无常、苦、无我，当观智成熟时，他证悟第二道智及果智。

第一道智断除什么烦恼？第一道智断除“有身见”

¹² 《污垢经》(Upakkilesasuttam): 《中部·后五十经·第3品·第8经》或《中部·第128经》。



(sakkāya-diṭṭhi)、“疑”(vicikicchā)及“戒禁取见”¹³。

菩萨已经将这三种结缚完全断除无余。

而第二道智断除什么？第二道智没有断除任何烦恼，但在入流者(Sotāpanna)心中仍然强烈的烦恼会被第二道智削弱，因此心染污的强度与力道就被减轻。

菩萨继续进入第三禅，从第三禅出定后，他观察第三禅禅那法的灭去，随观无常、苦、无我，当观智成熟时，他证悟第三道智及果智。你们能告诉我第三道智断除什么烦恼吗？就是对欲界的贪欲及瞋恨完全断除。你们能想象菩萨当时心有多么清净吗？但他仍未证悟圆满觉悟。

然后，他进入第四禅，继续前进以证悟第四道智及果智。从第四禅出定后，他观察第四禅禅那法的坏灭，随观无常、苦、无我，当观智成熟，他证悟与一切知智

¹³ “戒禁取见”(Sīlabbata-parāmāsa)，这是一种被邪见所驱使的执取，认为某些修行是必要和足以让人获证清净。古时候，很多沙门和外道以模仿狗和牛的惯性行为，作为修行的方法。他们被邪见所误导，认为这类修行能导向清净。现在这个时代，有很多表面上看来像是佛教的修行方法，可是，从明确说明完整的八支圣道为唯一导向清净之道的佛陀原始教法来说，并不真实。这种相似的佛教修行方法可以被视为错误的修行(sīlabbata)。由于证悟了初道智，入流者完全肯定地知道，在八支圣道以外，没有其他修行方法能导向清净。如此，他已经永恒和毫无余留地去除对错误修行的执取。



相应生起的第四道智及果智，他成为圆满的证悟者——佛陀(Buddha)。

现在你明白了吗？证得禅那是多么有用！禅那对佛陀的证悟是非常有帮助的。如今很多人认为禅那没有必要。今天很多学佛者都持“证悟并不需要安止定”的观点，甚至于根本不需要任何定力。我希望你们没有这种观点。

我们需要有禅那的强大力量，没有这样的定力，在修习观禅时就无法击败烦恼，因为烦恼从不可知也无法知的轮回之始就已根深蒂固地深植在我们心的相续流中。

第一道智断除的烦恼

当我们谈到烦恼的断除，我们得更深入地来了解第一道智所断除的结缚。

巴利圣典中提到三种烦恼：随眠烦恼、困扰性烦恼、违犯性烦恼。¹⁴ 你们以前听过吗？

随眠烦恼是何种烦恼呢？随眠烦恼是潜藏的烦恼，潜藏在我们心的相续流深处的一种潜在倾向。为了让你

¹⁴ 随眠烦恼(anusaya kilesa)是在心流中隐藏为潜在倾向的烦恼；困扰性烦恼(pariyuṭṭhāna kilesa)是使心困扰的烦恼；违犯性烦恼(vītikkaṃ kilesa)是导致身体、语言做出违犯行为的烦恼。



们更清楚地理解，我要进一步地说明。

让我先问你们一个问题，你现在在跟谁生气？你现在在觉得气愤吗？你现在觉得骄傲吗？所以，你现在不觉得生气。但是你还有愤怒、还有嗔恨吗？现在它在哪儿？你能把你的愤怒拿给我看吗？你能触摸到它吗？你能指给我看吗？去哪里了？愤怒是你的吗？不是的！不是你的！

道智断除这些潜在倾向，这些随眠烦恼。诸如那些你所不知道的、无法指出的、触摸不到的（烦恼）都被道智断除了。

火可烧毁整个世界，风也可摧毁这个世界，水当然也有这等力量。然而即使是能烧毁整个世界的熊熊烈火也无法清除你心中潜藏的烦恼，能毁灭整个世界的暴风也无法根除你深藏的秽垢，即使是排山倒海的洪水当然也无法断除深植于你心中的结缚；只有在观智成熟时生起的道智，可以逐步地将这些随眠烦恼连根拔起、完全断除无余。

如前所释，证悟第一道智时，三种结缚会被毫无保留地断除。我会进一步说明是哪三结？即“有身见”、“疑”和“戒禁取见”。



这三结会从你的心的相续流中完全断除无余，绝不会再出现，从此你的心流中永远不会再有这三种结缚。

有身见

当你仍是凡夫时，你可能会有以下的错误见解：你执取愤怒将它当成是自己的，执取贪欲也将之当成是自己的，或执取骄傲、愚痴、嫉妒与悭吝把它们都当成是自己的。你会这样想是因为你的“有身见”。当你证悟初道智时，“有身见”就能被永远断除。除了断除这个邪见外，证悟初道智还能断除所有强大到足以让你堕入恶道的烦恼。你不再认为愤怒是自己的，贪欲是自己的，骄傲、愚痴、嫉妒与悭吝是自己的。从今以后不会了，在断除错见的同时，你就拥有了正见。

对凡夫而言，如果听到有人抱怨他们，他们会怎么样？他们会生气。所以若你是凡夫处在那种情境，你也会很生气，因为你认为愤怒是你的愤怒，对吗？然后你会想法子回应，因为你认为：“我在生气！”这种“我”及“我的”的见都可能强烈到成为堕入四恶道的因缘。

如果你处于高位又很骄傲，当有人轻视你时，你想着：“我！我！”，在心里会对他们说：“你们知道我是谁吗？”。这个“我，我的”的邪见也可以强烈到让你



堕入四恶道。

入流者不再持有这些邪见。他们仍会生气因为他们仍未断除瞋恨的烦恼；他们还有贪心因为他们仍未断除贪欲的结缚。如果有人抱怨他们，他们仍会生气，但他们不会把瞋恨当成是自己的。这样好不好？太好了！他们不再与这些邪见纠缠，他们看清贪念瞋心在折磨他们，他们改变了观点。多美妙啊！你想不想跟他们一样？

所以你们必须了解，是因为心中生起的愤怒、贪欲、高傲、愚痴、嫉妒、悭吝和怀疑，被“有身见”强化，才让你们堕入四恶道受苦。由于你认为烦恼是你的，你就会依着那个烦恼做出反弹。你会想报复，你会用愤怒、自大、嫉妒、悭吝来反应。

入流者完全没有这样的错见，他们的反应不会再建立在把愤怒当成是自己所有的基础上。他们会看到正在发生的事并想：“哦！愤怒浮到表面上来了，它在折磨我呢！”他们不会抓取、不会胶着于愤怒，所以不会有不好的肢体或言语上的行动；或许仍会有一些非常微细的不善念头，但这个业绝不会导致他堕入四恶道，因为入流者已经断除了“有身见”。如果你们从此不想再投生四恶道，这对你们非常重要。

你想要断除“有身见”吗？执持“有身见”是非常



危险的，除非它被根除；没有人可以保证你今世之后不堕四恶道，也没有人可以保证你投生善趣，实际上没有人可以给你任何保证。

下一个结缚是“疑”。证初道智的人会断除另一个结缚，就是“疑”。初道智的证悟使他们对佛陀的一切知智，对法，对圣僧团、三学、过去生、未来世、过去和未来世以及业果法则不再有任何怀疑，他们已将所有这些疑虑断除无余。

初道智也会断除“戒禁取见”，也就是不再生起对错误修行的执取。道智让你确信除八支圣道外，没有其他修行方式可以证悟正法。

这三个结缚在证悟初道智时完全断除无余。

我用一个例子来解释。假设有一个垃圾箱塞满了垃圾，又重又臭，你打开盖子拿出一些垃圾，所以现在垃圾箱没有以前那么重或者那么臭了。

同理，你与生俱来的这颗心是既沉重又不净的。你知道心有多沉重、多污秽吗？心非常的污臭，充满了烦恼的腥味。烦恼让你觉得天天都很沉重，因为你每天从早到晚带着它像垃圾箱一样到处奔波游走。

当你证初道智时，三种结缚断除，有点像垃圾从垃



圾箱中被移除。那时，你的心不再像以前一样充满腥味，也不像从前那么沉重，变轻松了，多好！在你的旧身体里，你带着一颗崭新的心重生。

这样好吗？好极了！你们想去除烦恼，不是吗？这是我们禅修的第一个目标。如果你已经有了安止定，你很有可能在今生就能证得此甚深的修行成就而根除这些结缚，不留余习。现在，让我们再回来探讨因为有不同的观点就会带来不同的期待。

神通的证明

就像我告诉你们的，如果我们学习得来的知识不同，我们的观点与立足点就会有所不同；我们的观点不同，我们的期待也会不同。我已经解释过，菩萨在放弃六年的苦行后，在沙喇树林里的尼兰哲拉河附近如何修行。你们记得他在沙喇树林里修什么？他修八定及五神通。以八定做基础，他修十四御心法来训练他的心智，让心柔软后，转入五神通。

你认可菩萨证得八定吗？你相信他能在放弃六年苦行后的十五天内证得神通吗？你接受《胜者庄严复注》的解释吗？你对这些事有疑惑吗？

是的，可能有些人对这些事尚有疑惑，有些人可能



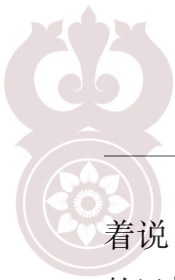
不同意。我要跟你们解释，菩萨在菩提树下证果前成功地修得神通是否属实？你们需要深思。当菩萨坐在菩提树下时，魔王和他的军队现身阻挠。记得吗？

当时菩萨对魔王说了什么？他说：“如果我愿意，我可以在一粒芥菜籽里走来走去。”¹⁵ 你知道芥菜籽是什么吗？芥菜籽非常小，若他没有证得神通，他能这么说吗？这是减少你的疑问的第一个原因。菩萨又继续说：“如果我愿意，我可以用我的身体覆盖整个世界。”若他没有证得神通，他怎么能如此说？这是降低你的疑虑的第二个原因。他接着说：“如果我愿意，我可以按压我的手指就完全摧毁你和你的军队，但我没有一点意愿要杀任何人，这是为什么我不会用这种方法摧毁你们的原因。”¹⁶ 他没有证得神通，他又怎么能如此说呢？这是第三个理由。

另一个理由是，魔王告诉菩萨：“这是我无敌的宝座，请离开。”菩萨回答说：“谁是你的证人能证明这是你的宝座？”魔王接着说：“不必老远去找证人，我的军队就是我的证人。”魔王的军队就全体吼叫：“是的，我们都是他的证人，我们就是证人。”所以菩萨接

¹⁵ 见《大佛史》第 311 页（新加坡版）。

¹⁶ 见《大佛史》第 312 页（新加坡版）。



着说：“魔罗，我已经用四个不可数及十万大劫圆满我的巴拉密。在这么漫长的一段时间里，没有任何布施我未曾做过，没有任何戒律我没有守过，也没有任何苦行我没有修过。且不提四个不可数及十万大劫，就仅仅一世，在我过去生做韦山德勒(Vessantara)国王时，我做了七次大布施，甚至把我的玛坻(Maddi)皇后布施出去，大地为之震动七次。现在为什么大地如此沉静呢？我会请大地做我的证人。”接着，他指着大地，大地剧烈震动，以致魔王和他的军队心生大恐惧而仓惶逃逸。¹⁷

所以，你看到多少个理由？一共有四个。你听到菩萨提到他做韦山德勒国王的那一世，如果他没有证得神通，他如何能谈到他的过去世呢？由于这些理由，《胜者庄严复注》的解释就合情合理了。如此看来，菩萨的观点也不是在所有时间里都一样。如我之前告诉你们的，当不善业障碍他时，他以为“八定不是圆满觉悟之路，也不是灭苦之道。”是的，仅仅证得八定是不足以灭苦的，只有通过照见那八定的禅那法之生灭来修观才有可能灭苦。

这是为什么当菩萨还是凡夫时，他的观点跟成佛以后是不同的。这里“凡夫”指的是他还是一位伟大的人

¹⁷ 同上。



物，但他还不是一位圣者。菩萨所持有的这个观点，当时机成熟时，就改变了。

能资助圆满证悟的禅那

我要跟你们分享佛陀在《增支部·九集》中的开示。在其中，你会看到《禅那经》¹⁸。佛陀在经中说了什么？

“比库们，我说诸漏的灭尽依止于初禅。

我说诸漏的灭尽依止于第二禅。

我说诸漏的灭尽依止于第三禅。

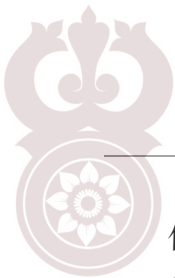
我说诸漏的灭尽依止于第四禅。

我说诸漏的灭尽依止于空无边处定。”

以空无边处做为所缘的禅那是第五种定。这是无色界定，菩萨是跟阿腊勒·咖喇马学的。当时菩萨成功地圆熟了空无边处定后，他说了些什么？他说：“这无法灭尽诸漏，不是灭苦之道。”那是他当时的观点。但当他证悟成佛后，他说什么？

他说：“我说诸漏的灭尽依止于空无边处定。”

¹⁸ 《禅那经》(Jhānasuttaṃ): 《增支部·九集·第一之五十经·第4品·第5经》或《增支部·九集·第36经》。



他继续说：“我说诸漏的灭尽依止于识无边处定。”
这是第六定。

他继续说：“我说诸漏的灭尽依止于无所有处定。”
这是第七定。

最后他说：“我说诸漏的灭尽依止于非想非非想处定。”这是第八定，是第二个老师伍德格·拉马子教给菩萨的。

你记得吗？所以，菩萨的观点跟佛的观点一样吗？不一样！因此，当我们没有真正理解时，我们的观点会跟证得正见时不一样。作为一位菩萨，他注定会成为正自觉的佛陀，肯定能证悟的。他有能力自证，不需他人的辅助与指导。然而，由于过去不善业的成熟，这种自证的能力受到阻扰；当他在两位老师指导下修习八定时，他不知道如何缘取八定作为观禅的所缘。

我之前已与你们分享菩萨最后的观禅所缘，那是什么？初禅的禅那法是证第一道果智前的所缘，第二禅的禅那法是证第二道果智前的所缘，第三禅的禅那法是证第三道果智前的所缘，第四禅的禅那法是证第四道果智前的所缘。他如何修习的？

他先入初禅，然后出定，再以观察初禅的禅那法的



坏灭修观。如果你知道如何随观所有初禅的禅那法，就能导向灭尽诸漏。同理，如果你进入第一个无色界定，即第五定，然后出定，如果你注意第五定的禅那法的坏灭，随观无常、苦、无我，也能导向灭尽诸漏。但当时菩萨并不知道如何把禅那法当做观禅的所缘。所以，他那时的观点会把八定当做不是断除烦恼、止息痛苦的成佛之道。

后来，当菩萨懂得缘取最后所缘以便证入道果智及佛果的时机成熟时，他就缘取禅那法为所缘修习观禅，照见禅那法的坏灭，随观无常、苦、无我，他一步步成功地证悟道智与果智。就在黎明前，他在菩提树下证悟圆满的佛果。

去见五位苦行者

菩萨圆满证悟成为佛陀后，在七个地方(都在菩提树附近)各待了七天，共四十九天。之后，他前往巴拉纳西(Bārāṇasi)仙人落处(Isipatana)的鹿野苑。为什么佛陀要去那儿呢？因为他要去给跟随他苦行六年的五位苦行者说法。

五位苦行者看到菩萨远远走过来，他们做了什么事？他们一同商量说：“贤友，沙门果德玛”——你看，



他们没有称呼他“佛陀”而叫他“沙门果德玛”——“沙门果德玛来了，沙门果德玛放弃禅修了，他转向去追求四资具了，我们不要向沙门果德玛顶礼，我们不要迎接他，不要接他的钵，但如果他愿意，我们可以给他准备一个座位。”

佛陀明了五位苦行者的心思，就特别对他们散发慈心。当佛陀越走越近时，他们被佛陀的庄严威力所感动，发现自己无法遵守之前的约定，所以五位苦行者都一起上前欢迎佛陀；他们一个帮他拿钵，一位帮他准备座位，一个送上水，另一位放一块坐板，最后一位拿盆子为佛洗足。

你记得菩萨放弃苦行时，五位苦行者他们当时的观点是什么？他们的观点是这样的：“沙门果德玛放弃禅修了，他转向去追求四资具了。即便他苦行了六年都无法成为佛陀，现在他去追求四资具了，又如何能成得了佛？”当菩萨明了苦行并非圆满证悟之道，他就放弃这种错误的修行方法。那时，五位苦行者如此想：“他已放弃苦行，肯定不会证悟成佛。”因为持有这样的观点，他们就放弃了菩萨。

因此，一个人对某个社会、某个族群或他人的期待会因观点的不同而相异。从小所受的教育及世代相传的



谆谆教诲，都以不同的方式在我们内心产生各式各样的认知，造成强烈的影响。当认知不同，观点也就不同。

同样的，五位苦行者生长的时代，几乎每个离世出家的人都持有苦行与觉悟正法和解脱是密不可分的观点。他们深深地相信这是唯一的导向解脱之道，这是环境 with 教育带给他们的影响，这也就是为什么五位苦行者在当时会持有这样的观点。

想

你们的观点是什么？你们有什么认知？这一点是我们所有人都需要去好好思考的问题。在此我要问大家一个问题：此世界中，具有错误认知的人和具有正确认知的人，哪个比例较高？是持有负面认知的人多？还是持有正面认知的人多？

于此，佛陀说：“想是苦。”¹⁹ 有越多不善之想²⁰，

¹⁹ 《三时苦经》(Kālattayadukkhassuttaṃ)：《相应部·蕴品·第1相应·第1品·第10经》或《相应部·第22相应·第10经》

²⁰ 〈译注〉：尊者这里所提的“想”(saññā)是指五蕴中的想蕴。“想”的特相是认知或辨认所缘，并且作标记，以便能够再次认得该所缘。“想”将过去与现在的经验连贯起来，所以“想”导致记忆生起。读者们若对想蕴要有更进一步的了解，请参考雷瓦达尊者《负担的承受者》(Bearers of the Burden)中译“想蕴”的部分。



我们就越苦。当今世界，由于诸多感官欲望的刺激，人们有很多不善之想。

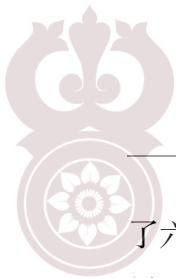
在禅修时，你就会明白你的想是如何折腾着你；你无法好好禅修，反而一下子记起这件事、一下子忆起那件事。原因何在？就在你的“想”。有时回想起某人对你不好，就生起瞋恨，因而受苦。所以不善之想越多，你就越苦。因此，从今天开始，我们应当学习佛陀的教法，建立善想、正见、正智，以走向法的实证。

五位苦行者初闻佛法

当这五位苦行者遇见佛陀时，他们并不知道我们的菩萨已成就佛果，他们对佛陀还有误解。见到佛陀时，他们怎么做呢？他们以同辈的语气跟佛陀说话，直呼他的名字“果德玛”，称他为“贤友”（āvuso）。

佛陀即对五位苦行者说：“哦！五位苦行者，切勿以我为同辈、平等看待而以我的名字‘果德玛’或‘贤友’来称呼我。我已成为了知一切的正自觉者，我已证悟不死、涅槃。我将指导你们，我将为你们说法。你们若能随学修习我所教导，便能很快证悟法，乃至就在此生成就！”

但是五位苦行者回答说：“贤友果德玛，即使修习



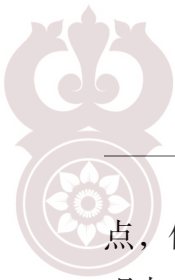
了六年极端的苦行，你已修习与达到凡夫所不能及的境界，但你还无法证悟一切知智。现在你放弃了苦行，而努力追求四种生活资具。一个追求四种资具的你，怎么可能证悟一切知智？怎么可能证悟阿拉汉道果？怎么可能证悟圆满觉悟？”

然而，佛陀对他们说：“哦！是的，五位苦行者，在此之前，当我在伍卢韦喇(Uruvelā)森林修习严厉的苦行时，你们可曾听我说过我现在对你们所说的话；我可曾有任何言辞说我已证悟圆满的觉悟来鼓励你们，让你们不要失去信心，对我保持高等评价？”

唯有在那时，五位苦行者才回想起当时，而思惟着：“是啊！当他修习六年极严厉的苦行时，如果他对我们说‘我已经成佛了’，我们也会赶快相信他。”

现场的禅修者，你们看，他们当时的观点是多么的危险。由于错误的认知，他们持有错误的观点。但是，当佛陀跟他们说话后，他们理性地思考着：“当时，沙门果德玛并没有欺骗我们。同样的，现在他也只是说出他实际具备的素质。”这样思惟后，他们才愿意听佛陀说法。而后，佛陀展开了他首次的弘法——《转法轮经》。

现在，你们都听闻了我们的菩萨和五位苦行者的观



点，他们彼此的观点并不相同。只有当明了他们本来的观点是错误的，五苦行者才会改变他们的观点。

你们这一生曾经改变过任何观点吗？过去你认为对的，而现在却认为是不对的观点，有吗？你心里还持有任何以非为是，或任何以是为非的观点吗？

生活中，我们每个人都持有某些观点，而且一贯地运用着那个观点，我们不容易放下它。有些人至死都执持不捨，而不知道自己坚持守着的是不正确的，还自以为那是正确的观点。生命中最重要，是知道正确的道路去止息苦。当今世上对禅修感兴趣的人，都有各种不同的学习方法，而那些指导禅修的老师也传授各种不同的学习方式。

分辨正确与错误的教导

在佛陀证入般涅槃之前，他解说如何分辨正确或错误教导的几个标准，这些标准出现在《大般涅槃经》²¹中。在这篇经中，佛陀教诫比库们，若有比库现身并宣称他从备受尊敬、博学多闻、有所成就的比库、长老，或亲从佛陀处听闻了属于佛陀教导的法与律，随后进行

²¹ 《大般涅槃经》(Mahāparinibbānasuttaṃ)：《长部·第二品·第3经》或《长部·第16经》



阐述其教法；面临这种状况，佛陀告诫众比库，不要立即接受或否定那些内容，而是要考虑其内容是否符合法与律——《经》、《论》和《律》。²² 若比库所述内容与三藏符合，则当认可其内容的真实性。佛陀指出，即便现身的比库宣称这些教导是从佛陀处所听来，若其内容与三藏不相符，则当捨弃彼论，为属于佛陀教法以外的内容。

值得注意的是，在讲解这段话时，佛陀是以一位比库为例，这位比库自称：“所有我言说的内容，都是直接从佛陀处所听闻而来。”换句话说，佛陀所描述的是一位确实亲从佛处闻法的比库，然而，佛陀清楚说明：“即使是这位比库所教导的，也应该与佛陀讲述过的内容进行比对。”

我想要跟诸位提出的建议是，对于我所讲解的内容，不要急着去接受，不要相信雷瓦达尊者；请将我所讲述的内容，与佛陀的教法比较，只有当你确认我所说的与

²² 巴利语“三藏”(Tipiṭaka)圣典分别是：

- 1) 《律藏》(Vinaya-piṭaka)，分《巴拉基格》、《巴吉帝亚》、《大品》、《小品》和《附随》五个部分；
- 2) 《经藏》(Suttanta-piṭaka)，共有五部，即《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》和《小部》；
- 3) 《论藏》或《阿毗达摩藏》(Abhidhamma-piṭaka)，共有七部，即《法集论》、《分别论》、《界论》、《人施設论》、《论事》、《双论》和《巴他那》。



佛陀的教法相符合时，请接受我所说的。无论如何，请不要依靠人，请依靠法！

你们有什么想法呢？大多数人依靠的是什么？依法还是依人？大部分的人是倾向于依靠人。其实不是这样的，希望诸位只是依法，而非依人。

“人 (puggala)” 是会改变的。人的言语有时真实正确，有时却是不符合真相，因为人的言语会由于他的情绪与当下感受而变化。当一个人内心平静、心不被自我所驱动时，他的言语倾向真实；然而面对他所厌恶的事物时，他们的言语会偏离真实。同样的，当他们的内心有喜好之情、欲望与贪婪的时候，他们的言语也是会偏离真实的。人是会轻易被喜好厌恶之情所驾驭的，而法则是永远保持真实不变的，法绝对不会毒害你。

然而，人会毒害你；若我用非真实的、偏离法的言语，那就是一种毒害。我一生中，从非常年轻开始，就不想依靠任何其他入。这是为什么？我有我的道理：“人的想法是根据他们的喜好、烦恼而变换不定。因此我倾向于有可信度的、符合真相的法为标准。”

这是我所要忠告于诸位的：“不要依靠雷瓦达尊者。”然而，如果他所言所述是根据法，就请依靠法。为什么？因为法是不变异、无害、不会干扰我们、不侵



害，而且永远是有益的。这就是为何，我要反复提及法。我钟爱法，我乐于将法分享于诸位。

诸位目前已经理解，菩萨的观点与佛陀的观点有何等差异了。

以乐证得乐

另外，我有一点想与大家分享。现今世界各地，有不少的导师在许多国家的禅修中心教导法，指导禅修者去注意与观察他们体内产生的各种痛苦的觉受，并将之标示为——痛苦、痛苦、痛苦。我相信，你们也经历过类似的修行方法。我本人也曾通过这种方法修行，直到克服了那种痛苦。

有一次，菩提王子拜访佛陀，并向佛陀说他对于“乐”的理解：“尊者，我有这样的观点：不能以乐证得乐，只能以苦证得乐。”²³ 菩提王子如此阐述了他的观点。

诸位认同他的话吗？你的观点是什么？我想诸位会认为这场开示很怪异。是的，我想令一些怪异的不再以为异。同时，我希望诸位心中一些怪异的观点，也可以

²³ 《菩提王子经》(Bodhirājakumārasuttaṃ)，《中部·中五十经·第4品·第5经》或《中部·第85经》。



通过听闻此法而导正过来。

或许在很长甚至一辈子的时间内，我们禅修的方式使得我们累积了许多痛苦而非喜乐，这就是菩提王子的观点。当他表述了这段想法后，佛陀怎么说？佛陀说道：“当我还是一位菩萨时，我也持有同样的观点：不能以乐证得乐，只能以苦证得乐。”这是未证悟的菩萨之观点，与菩提王子的一样。然而佛陀进一步解释，当他成佛时他有了新的理解。当他还是未证悟的菩萨时，他认为不能以乐证得乐，只能通过苦才能证得乐境，因此他进行了长达六年的苦行。

菩提王子的知见是：我们不能以乐证得乐。他到底是什么意思呢？是什么样的观点使他说：“不能以乐证得乐”？菩提王子所指的“乐”是“欲乐”（kāmasukha），他指的是感官之乐无法带领人们证悟出世间的道智和果智——真正的喜乐。我们的菩萨也曾经持有同样的观点，然而当他证悟成佛后，他有了全新的理解。世尊的观点如下：首先，感官之乐确实不能通往道乐（maggasukha）与果乐（phalasukha）——道智与果智的喜乐；其次，苦行也同样无法带领我们达到这种出世间的喜乐；第三，通过禅乐（jhānasukha），即禅那的喜乐，我们确实能证悟道果之乐。这就是佛陀所持有的观



点。因此，可以看出佛与菩萨的观点大异其趣。

现在，以我与诸位为例，我们都修习过许多不同的禅法。有时，乃至很多时候我们久坐不起，心神专注地经历着身体上剧烈的疼痛，不是吗？这是以苦来修。那么你认为你可以由此获得喜乐了吗？这是我们要避免的。

佛陀教导“中道”：一方面是避免沉溺于欲乐享受，另一方面则是避免从事自我折磨。这两种是不可喜而且无所利益的极端，都是我们要避免的。

如此，你们可以看出，佛陀的观点和菩萨的观点迥然不同。一者已经圆满觉悟，一者还没有证悟；两者怎么可能具有同样的观点？

身为凡夫时，你的观点是一回事；但是，如果你成为圣者时，又是另外一回事了。你们不想见到这些改变吗？这是很重要的。身为凡夫和成为圣者时的观点，全然是两回事。法能够改变你，让你增上；法令你改头换面，你的心得以蜕变而迥然不同。你是以旧有的心识来投生的，但成为圣者后的心智是全然不同的；你将是焕然一新的人，肉体虽依旧不变，心智结构却是焕然一新，而成为一个全新的人。这样好吗？很好！

那时候，你的观点会改变。法是令你改变的力量。



法的力量如此之大，能够带给你们这种变化，但是你必须认识正法，而非虚伪不实的相似之法。佛陀如此说：

“只要伪金不出现，真金仍可存在于世；一旦伪金出现于世，真金将会从世上消失。同样的，只要相似之法不出于世，正法将不会消失；但是相似之法一旦现于世间，正法将会消失。”²⁴

这世间终有败坏的一天。世间的坏灭，有时起因于水，有时起于火或风；水、火和风的力量，大到足以摧毁这个世间。然而，它们无法摧毁佛陀的教法。根据佛陀所言：“唯有愚痴无用之人，才得以坏灭佛陀的教法。”²⁵ 佛陀所谓的“无用之人” (moghapurisa) 并非指在家人；佛陀所指的“愚痴无用之人”即是那些没有讲出实相、教导相似之法的比库们，他们毁坏了佛所教导的正法。没有人可以败坏正法，除了那些出家人，因为他们被赋予弘扬佛法的责任；如果没有弘扬正法，他们终究会败坏佛陀的教法。

同样的，若不认识正法，你就会散布各式各样所见所闻，自以为那是真实的教法；那你自己将牵涉于不真

²⁴ 《相似正法经》(Saddhammapatirupakasuttam), 《相应部·因缘品·第5相应·第13经》或《相应部·第16相应·第13经》。

²⁵ 同上。



实教法的散播，你也将成为败坏佛陀教法的人。那就是为什么你们都应当学习正法，而不是虚伪不实的相似之法。

现在，我正在与各位分享正法，然而，如同我所说的，我勇敢地邀请诸位来检视我所分享的法义，将之与佛陀所教导的进行比对。请你只有在确认我所说的无异于佛陀的教导时，才接受它。

两种观行者

当今，许多国家的禅修老师认为不经由禅定的修行，也能止息烦恼与痛苦。诸位是否认同这个观点？即便在佛法兴盛的缅甸，也有许多人认为可以不必培育定力。

佛陀在证悟正自觉后，传授给我们的是什么？佛说：

“诸比库，应修习定。诸比库，具有定力的比库，能如实了知。”²⁶

谁说了这句话？是佛陀！佛陀说了什么？具有定力者能如实知见。在这段话之后，佛陀接着说：

“他如实了知什么？他如实了知‘此是苦’。”

²⁶ 《定经》(Samādhisuttam): 《相应部·大品·第12相应·第1品·第1经》或《相应部·第56相应·第1经》。



换句话说，那些具有定力的人，能如实知见第一圣谛。而且培育定力，也能让行者如实知见第二、第三直到第四圣谛。诸位，若本来持有不同的观点与见解，请调整它们，使其与佛陀的教导一致。我们要时刻告诉自己：没有培育定力，就无法如实彻见佛法与事实的真相。

如果培育定力是绝对必要的，那么诸位也可能会有疑问：何以在佛世时，有些人未发展出定力，就能开始进行观禅？我相信诸位会有这种想法和疑问。

确实，从佛陀时代开始，修行者就已经可以被归纳为两类：止乘者与纯观乘者²⁷。那些在培育了禅那的定力之后才开始修观的，称之为止乘者；而那些直接修观的行者，称之为纯观乘者。诸位，你想要成为哪一种类型？你属于哪一种类型呢？你是否先培育起定力后才开始修观？你是否想要成为纯观乘者？接下来我要跟你们分享，使你们可以决定自己想成为哪一种行者。

若我们比对止乘者与纯观乘者，两者会有何共同点？有何差异处？两者的同异是你们所需了解的。所以我会对第一种修行者，即：先达到定才开始修观的止乘者，进行讲解。这一类行者的修行模式如何？

我们首先要问，如何达到涅槃？导向涅槃之道是八

²⁷ 止乘者(samathayānika)；纯观乘者(suddhavipassanāyānika)。



支圣道。八支圣道可概括为三种训练：道德的训练；定力的训练；修观的训练(戒、定、慧三学)。在向诸位解释两种行者之前，我须先解释这三学。

由于诸位都对第一学即戒学，有了一定的了解，因此我不用详细解释。第二学是修定。当佛陀教导定学时，他教导几种业处？他教导四十种不同的止禅业处。在这四十种业处中，有三十种能带领我们达到证得禅那或安止定。而剩下的十种能一路带领行者进入近行定的境界。安止定与近行定其实很相近。

如此一来，我们可以把业处分成两种：可以入安止定与近行定的这两种类别。对于止乘者，他们先培育定力后才开始修观，因此他们必须先培育安止定；藉由修习那三十种业处其中之一，可以达到安止定。获得安止定以后，行者必须接着修观禅，这就是止乘者的修行方式。若是一位纯观乘者，则不需经过安止定的阶段，而直接从观禅开始修。

佛陀教导止禅时，他教给我们四十种业处。既然如此，我接着要问诸位一个问题：当佛陀教授维巴沙那或者观禅的时候，他传授了我们几个业处？诸位可能会想：我们已经来学习佛法了，尊者为何还要问我们这么多问题？这是因为就像在学校里要问许多问题一样，我同样



想给大家许多问题去思考：当佛陀在教导三学中的第三学，他教导多少种修观的业处？答案是两种：名业处与色业处。当佛陀教导我们观禅时，他就只教导了我们这两种业处。若你们是纯观乘者，你们就只能从色业处开始修，没有其他选择。

纯观乘者的修行不能从名业处开始，什么原因呢？这是由于当你还未达到安止定的时候，你还未能看到禅支；这使得你要修习纯粹的观禅时，无法直接观照名法。因此你别无选择，必须从色业处开始修，这是纯观乘者修行的起点。

此刻，诸位可能会提的另外一个问题是：如何开始修行色业处？这个问题，我打算引述《大念处经》义注中的一段文字来回答。义注中，在“受随观”的部分有一段文字如此解释：

“当佛陀教导观禅时，他教我们两种业处：色业处与名业处(非色业处)。在教导色业处时，佛陀教导以简略与详尽法修习四界差别。”²⁸

在四十种止禅业处之中，四界差别是其中一种。四界差别同时涵盖了止与观两者。佛陀教导以简略法和详

²⁸ 见《大念处经》(Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ)的义注：《中部·根本五十经·第1品·第10经》或《中部·第10经》。



尽法修习四界差别，以此作为修习色业处的开始。

诸位若要成为纯观乘者，则必须修四界差别。或许你们在过去已经练习过一段时间的观禅，然而当你把自身视为一位纯观乘者时，你是否有修习四界差别？我相信，诸位一定曾经认为自己是一个纯观乘者，我自己也曾有一段时间如此认为。

然而，我们实际上并不曾如义注所解释的那样被指导如何修行四界差别。这就是为何我们现在会和之前有不同的观点。以往的我们会认为“这是对的”，而将错误的认为是正确的。然而现在我们根据义注得知，作为一位纯观乘者来练习观禅必须知道如何分辨四大元素。佛陀教导我们四界差别时，他教导地界、水界、火界和风界。地界中有六个特相：硬、粗、重、软、滑、轻；水界有两个特相：流动与黏结；火界有冷与热两个特相；风界有推动与支持两个特相。四大总共有十二个特相。你必须能够以系统化的方式，对之加以辨识。

现在你知道如何作为一位纯观乘者来修观了。而若你想成为止乘者，在培育定力之后才修观，则你必须先证得安止定。在这之后，你才能接着以四界差别作为色业处开始修习。那么，这两种修行者的共同点和差异之处在哪里呢？



纯观乘者不需先经由安止定，而止乘者则必须先达到安止定才能开始修观。然而当两者都进入到观禅这一阶段时，他们是否一样？是一样的。两者唯一的区别，就是一者需要先达到安止定，而另一者不用。而两者修观禅时都必须从四界差别开始。

我想做进一步的解释。对于那些已经有定力的止乘者来说，他们有另外一种选择方式去开始修观。如果他们想要从名业处而不是从色业处开始，他们是有能力这样做的。为什么？这是因为他们已经证得禅那，具有辨别禅支的能力，他们因此能够辨识禅那法以进一步修习名业处。

在初禅中，有三十四个名法。由于止乘者具有对之进行辨别的能力，因此他能够选择名业处作为观禅的修行起点。而且，由于他们同样可以在这方面选择色业处开始修行，因此止乘者有两种选择的自由。然而，对于五蕴界的众生而言，名法是依靠色法而生起。根据《清净之道》(Visuddhimagga)，那些想要辨识名法的行者，他们必须先能彻底辨识究竟色法。因为这个原因，即使止乘者能有两种选择，当他们修观禅时，能从四界差别开始也是很好的选择。对于纯观乘者而言，就没有其他的选择了，只能以四界差别开始。所以，这两种行者开



始修观时是一样的。对两者来说，修观的起点都一样，那就是四界差别的修习。

现在，我问诸位另一个问题：假设你要跨越一条河流或是大海，而你可以选择乘船或是游泳过去；诸位会比较喜欢哪一种？很明显的，各位会选择乘船！游泳太耗体力了，太困难了。同样的，纯观乘者的修法有如以游泳跨越轮回之海；而止乘者在培育定力后再修观，就有如乘船跨越轮回之海，非常平静安详。

我已经教导各种的本地人与外地人禅修超过十三年了，因此我亲眼看到了纯观乘者与止乘者两种修行者的区别。总的来说，那些经历过安止定而进行观禅的行者，相对之下会比较容易，他们能够感觉到乐。而那些没有经历安止定就直接修四界差别的纯观乘者，总的来说则大多数都面临困难。然而这只是一个概括性的观察。对于一些人来说，由于他们在过去世已经成功修习四界差别，所以在现世，他们修习四界差别时会进展较快。因此，一般而言，纯观乘者在修行上会遭遇更多困难；但是经历过安止定的行者，在修四界差别时会较轻松，没有太多困难，进展也要来得迅速、较易达成一定的成果。

但是，这不意味着我否定纯观乘者的修行方式，我仍然会进行相关的教导。若诸位在过去世曾修四界差别



而累积了一定的巴拉密，修起来则会简单很多。但只有经由教导与亲自操作时，你才能知道你在过去曾经修习过的业处。届时，我们可以共同找到你过去的业处。若你在短时间内于入出息念上已达成一定成果，则我们可以说你在过去或许已经在这样的修习上有所成就；若你在短时间内于四界差别的修行上，达到一定成果，则我们可以得知，你过去或许也成功修过四界差别。

因此，在进行禅修时我们要将这点铭记于心：如果我们带着足够的巴拉密来到这一生，只有遵从了佛陀真正的教法，我们才能达到最高的修证；若你不遵从佛陀真正的教法，则你以往的积累就不能运作而毫无结果。

为何不这样做呢？当佛陀出现在世间，导向涅槃之道才为人所知。若你不遵从佛陀的教导，你如何能如实体证法呢？即便你在过去世可能已经有过相关的修行，然而在此世，仍然要遵从佛陀的教导。假设你没有带着足够的巴拉密来到此生，若你掌握此世修行佛陀真正教法的机会，则你就是在为未来的证悟而累积巴拉密。因此，最重要的是修习佛陀真正的教法，而不是虚伪不实的相似之法。



观之战

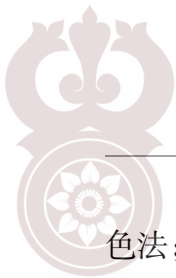
所以，我们正在讨论佛陀的忠告：“以苦不能证得乐，只有以乐才能证得乐。”诸位对此有何见解？

实际来讲，在我们寻求佛法的修行道路上，我们都曾经将苦视为一种业处，带着将要达到证悟法的期望而专注于苦——身体所产生的痛苦、不适感。这是我们在过去都曾经经历的，诸位是否同意？是的。若你持续这样做，你会发现自己在修行中无法得到任何的喜乐，你只是在受苦而已。最后你将会怎么做？这会导致你对修行产生恐惧，驱使你放弃修行。你会因为在修行中找不到乐，只能找到苦，而无法持续修行。因此，当佛陀说：“以苦不能证得乐，只有以乐才能证得乐”，他到底意指什么呢？

对那些止乘者来说，他们能够持续住在安止定中一个小时、两个小时甚至三个小时，但在身体上不会有所不适或是痛苦。这是为什么？因为通过安止定的作用，根据他们掌握的住定善巧，足以让他们在整个禅坐中产生乐，他们在安止定上的基础能够帮助他们进行修观。我将对大家做这方面的解释。

如佛陀所说的：“有定力的比库能如实了知。”

这样的行者能够知见第一圣谛，即究竟名法与究竟



色法；以及第二圣谛，即因与它们的果。在达成前两个圣谛后，行者就能开始修观；修观时，行者必须循序渐进。

首先，你要注意第一与第二圣谛生起和灭去的现象，然后随观无常、苦与无我。在观智逐渐成熟后，你要接着开发生灭智——专注于行法生灭的观智。如此一来，你的观智就会进一步成熟，而后就会发展到坏灭智——专注坏灭而漠视生起的现象——从而看到行法不断迅速地坏灭。这时，无论你是站着、坐着或是躺着修行，都能持续不断地观察迅速坏灭的现象。这时，由于你的观智尚未成熟到可以证悟涅槃的程度，因此你会由于持续看到行法的坏灭，产生精神上而非肉体上的疲惫感。

面临这种状况时，佛陀是如何指导他的弟子来应对的？他教导他们进入安止定。根据佛陀的教导，在观智还不够成熟时，会因为持续地看到行法一直在迅速坏灭，从而在精神上感到疲惫。就如同一位在战场上战斗的士兵，由于和敌人战斗许久而感到疲惫与饥饿，最终体力无法支撑。因此，这位士兵应该回到堡垒休息，以食物补充体力；当恢复力量后，他再离开堡垒与敌人战斗。

29

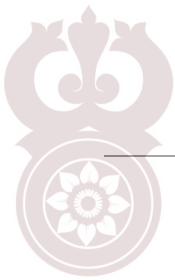
²⁹ 见《双寻经》(Dvedhāvitakkasuttam)的义注：《中部·根本五十经·第2品·第9经》或《中部·第19经》。



修观也是一样：当你根据佛陀的教导修观时，最终将会一直看到极其迅速和持续的坏灭现象，你就有如处于一场“观之战”。到了一定阶段，你会感到疲惫，需要补充能量。佛陀建议你在这时躲入一个“壕沟”——进入安止定，达到休息的效果，让心补充能量而感到清新。当你的精神再次清新有力时，你必须返回战场——从禅那的壕沟里离开，回到观之战。

如此一来，就不会有任何肉体或精神上的痛苦，有的只是由于观智不足导致的精神疲惫感，从而需要再次的平衡。虽然此时的观智尚未成熟到可以突破至证悟涅槃，然而经由这样的修行方法来调整情况与需求，我们可以免除“苦”而保留“乐”。在佛法的道路上，行者需要花费许多时间努力成就道果智。没有定力的帮助，你如何有能力花一段长时间来走这条你需要走的路？没有定力的帮助，你会面临许多的苦，有可能因此而折返，放弃了修行的道路。

这就是为何以苦不能证得乐，以乐才能证得乐。这是我们都应持有的观点。若还未持有这样的观点，则从即刻起，请持着这个观点，运用它，听从佛陀的教导并实践之。唯有这样，你才有希望通过成就道智与果智而证悟涅槃。这是我想让各位清楚的观点之一。



四种行者

有些老师声称，经由听闻佛法就能证悟涅槃，并坚持认为不需要禅修。他们声称佛陀在世时，有些人仅由听闻佛法就成就了阿拉汉果。是否确实有些人仅通过听闻佛法就能证悟法呢？这确实是有的。

佛陀教导我们有关四种人³⁰。第一种人是“敏锐知者”，他们仅仅通过一句极简短的偈诵就能证悟道智与果智。你们是否记得有两位大弟子仅仅听闻阿沙基(Assaji)尊者述说的一首偈诵，就证悟入流果、成为入

³⁰ 在《敏锐知者经》(Ugghaṭitaññūsuttaṃ):《增支部·第四之五十经·第4品·第3经》或《增支部·四集·第133经》提到这四种人。以下的解释取自《人施設论》及其义注(由菩提比库所摘录和[英]译):

- (a) 敏锐知者(ugghaṭitaññū)——在(听到)法句诵出的同时即证悟佛法(dhammābhisamaya, 亦即证悟道果智)。ugghaṭita是指智慧的开启(ñāṇugghāṭana); 意思是一旦智慧开启, 一个人即成为知者; 智慧之开启, 可以与法句之诵出同时发生, 或者, 在开始诵出一首法句之时。其证悟与了知四圣谛的智慧同时发生。
- (b) 详说知者(vipaṇcitaññū)——在(听到)经过详尽分析之前所说的简略法义后, 即证悟法。当教法的简要提纲被建立, 涵义被详加分析后, 这种人就能证悟阿拉汉果。
- (c) 可引导者(neyya)——通过指导、请问、如理作意和依靠善友渐渐证悟法。
- (d) 文句为最者(padaparama)——纵然多听闻、多念诵、多忆持、多教导, 也不能在那一生证悟法。



流者？

诸位是否也想听听那首偈诵，看看自己是否也能如此就证悟道智与果智？好，请仔细听（这首巴利语偈诵）：

“Ye dhammā hetuppabhavā, Tesam hetum tathā gato āha.”

“由因生诸法，如来说其因。”³¹

你们有没有人就此证悟道智与果智了？没有人吗？诸位可能会对我说：尊者！别提是否证悟道智与果智了，我们连这段话的意思都不懂。然而对于那两位大弟子来说，他们在这段偈诵中听到“āha”（说）之前就证悟道智与果智了。

为什么呢？这是因为他们已经在一个不可数与十万大劫的轮回中累积了足够的巴拉密。他们已经无数次得定；在许多次的轮回中，通过深定与神通而无数次地修习了观禅，随观无常、苦、无我，直到成就行捨智。然而，由于他们发愿成为佛陀的上首弟子，所以他们不能超越行捨智阶段。只有当时机成熟遇见佛陀时，他们才能成为佛陀的上首弟子；也只有在圆满成为上首弟子的

³¹ 《长老本行(1)·第1品·第3-1本行·第286偈》
(Therāpadānapāli):

“由因生诸法，如来说其因，以及彼之灭，此大沙门说。”



愿(修习足够的巴拉密)之后，他们才能超越行捨智。他们就是仅仅听闻一首简短偈诵，就证悟道智与果智的那一类人。

这就是为何在缅甸，我们有一句话说：“Me-du-yin, me-du-neh——不同能力，不要比较”。我很喜欢这句话，意思是：“天生我才必有用，无须相互作比较。”对我们这些人来说，由于没有那种能力，因此，我们无法仅仅听闻一首简短偈诵，就证悟道智与果智。

第二种人是“详说知者”。他们是那些听闻长篇的法义解说后，就能证悟道智与果智的人。诸位是否记得佛陀所说的第一篇经是哪一篇？是《转法轮经》。还记得这篇经的听闻者是谁吗？他们还不是比库，只是五位苦行者，他们后来都成为比库。当佛陀讲解了他的第一篇经——《转法轮经》之后，有几位证悟了初果？唯一的一位就是后来的袞丹雅(Koṇḍañña)尊者，他是当时人间唯一证悟道智与果智的一位。

我相信你们之中有许多人已经听过与读过《转法轮经》。你们应该问问自己：“我是否已经证悟了道智与果智？”那些还未听过或读过这篇经的人，请回家阅读并问问自己：“我是否在听闻过经文的详细解释之后，就能成为入流者？”



若读过一遍仍未达到初果，则请尝试读百遍千遍；你仍然无法证悟第一道智与果智——请记住：“Me-du-yin, me-du- neh——不同能力，不要比较。”

第三种人称为“可引导者”。是那些无法仅仅通过听闻简短或是详细的法义阐释，就证悟道智与果智的人。他们须循序渐进、有系统地遵从佛陀教法中的解说才能成就。

他们必须有系统地修行三学。以持戒为基础，他们必须进入第二学——定的训练。如佛陀所说：“有定力者能如实了知。”培育了定力以后，他们就能进入第三学——修观的训练。若他们精进努力，按部就班地培育这几个学程，并且如果他们以往所累积的业与现世所做的努力能相结合，他们在现世就能证悟道果智。这就是第三种人。

当今有许多行者属于这第三种人。即使在诸位之中，有许多人显然是可引导者。你们需要循序渐进地修习三学，以在此生证悟法、证悟道果智。

第四种人称为“文句为最者”。这一类人在今生无论如何努力，花多少时间都无法成就安止定，也无法在今生成就道果。然而，他在修行上的努力会积累成为他 come 世体证佛法所需的巴拉密。这是第四种人。



无论我们是第三种还是第四种人，我们都应当在现世精进、循序渐进地遵循佛陀的教导。若我们是第三种人，那我们今生就能成就；若我们是第四种人，我们今生的修行将能够帮助我们在来世体证佛法。

究竟名色法

还有，当今教导内观的禅师声称，究竟名法和究竟色法非常深奥，只有佛陀才能证知。他们说我们不可能证知如此深奥、一弹指就经历百万次生灭的名色法。他们问道：一个人如何可以见到此法？因此他们以新的“名”与新的“色”为所缘，取代了佛陀所教导的“名”与“色”。各位知道这一点吗？我相信诸位已有许多人知道了。

这些禅师如此教导：当你行走时，身体在移动，那个正在进行动作的身体就是“色”，而那个知道我们身体动作的心就是“名”。如此，这些禅师以这两种方式来代替佛陀所教导的名色法；他们认为，只要我们能将我们身体的行为和与之对应的心分别理解为“色”与“名”的话，我们就能体证佛法。诸位对此怎么想？果真如此，那么我们的菩萨还需要经历四个不可数与十万大劫来累积巴拉密吗？果真如此，那么我们的菩萨是不



需要这样做的，而且佛陀也就不需要经历他所走过的那段历程才能出现于此世了。

事实上，佛陀是以究竟名色法作为第一圣谛——苦圣谛——来教导我们的。到底什么是究竟名色法？它们以何种形式、如何生起？这些是我们必须了解的。我也向各位讲解过，在教授观禅时佛陀教导我们几种观禅业处？两种——名业处与色业处。

当教导色业处时，佛陀具体教导我们什么？他教导我们修习四界差别。我要再次引述这段义注的解说：

“当佛陀教导观禅时，他教我们两种业处——色业处与名业处(非色业处)。在教导色业处时，佛陀教导以简略与详尽法修习四界差别。”

因此，若想要证知究竟色法，我们就必须修色业处，色业处的修行须从四界差别开始。正如我之前说的，如果你能够以系统性的方式辨识四界中的十二个特相时，随着定力的加深，你的身体会消失，你会只是看到一块四界的组合，对于“有情”的这一认知也将会消失。那时，你只是看到自己的身体是一块四界的组合；如果你继续辨识那块四界组合中的四界，你会发现你的色身会发出光芒；光的颜色逐渐从灰色变成白色，最终变为一块光团。此时，你看不到自己的身体，只会看到一块极



亮的光团；接着，如果你持续地在那块光团中辨识四界，维持一个小时，你就能够证得近行定。

如果你持续辨识这块光团中的四界，它会分解成非常微细的粒子，称之为“色聚”（rūpakalāpa），他们极为微细。不知道诸位有没有人见过色聚？诸位是否想检视看看？这要取决于我们是否遵从佛陀的教导来修习。怎样修习？修四界差别。若你能够通过修习四界差别而培育起定力，你就能看到这些微细的粒子。即便诸位大部分都还未见过，但是，我还是希望能让诸位先部分了解。我要举一个例子，但不知道诸位是否能理解这个例子。

你们家里有没有电视？由于我不知道各位家中的电视是哪一种型号，因此我不太能够确定你们能否听懂我的例子。当我们打开一台老旧的电视时，在电视还没出现影像之前，我们会看到什么？我们会看到许多细小的点，是吧？它们是大还是小？是很小的。虽然我们说它们很细小，但还是能为肉眼所见。若我们将电视上这些微细点分解成千百个或更多，它们就会变得有如色聚的大小了。诸位是否知道什么是原子？你曾经见过原子吗？20 世纪之前，科学家将原子视为最小的物质单位，然而这是那时的观点。到了 19 世纪末 20 世纪初，科学家发现，他们能将原子分解成更小的质子、电子与中子。



什么时候他们能将原子分解成更小的质子、电子与中子？是在 19 世纪末 20 世纪初时。质子、电子与中子等粒子被称为亚原子(或次原子)。佛陀所洞见而后教导的，也是我们所需要洞见的微粒子就被称为“色聚”；色聚与亚原子非常相似。它们是何时为佛陀所见？两千六百年以前。佛陀不用借助任何实验室与任何工具器材，仅仅通过定力就见到了色聚。

在韦萨卡月的月圆日，我们的菩萨在菩提树下修习入出息念直至证得第四禅。他随之继续修习遍业处，证得八定，再修习十四御心法直到证得神通。他证得能忆念起许许多多过去生的宿住随念智，这是他在初夜时分证得的。以他的神通，他透彻知见了究竟名色法。菩萨在两千六百年前，于菩提树下不用借助显微镜或是实验室与任何器具，就看到了如同亚原子粒子一般的色聚。

多年来，我在帕奥禅林教导过许许多多本地与外地的禅修者。我指导他们首先培育定力，然后再去知见这些色聚。诸位难道不想看到吗？诸位要给我机会让我教导你们这深奥的佛法吗？我希望能够有指导诸位的机会。

诸位能听到这些佛法是非常幸运的。稀有难得的是佛陀出现于世；稀有难得的是能听闻佛法；能生而为人是稀有难得的；能够生为人并对佛法僧三宝有信心，是



稀有难得的；能够学习禅修是难得的；能如实见到佛法的本质是难得的。现在面对那么多难得的机会，诸位打算怎么做？对各位来说最重要的是什么？就是去见证法。既然如此，大家接下来要怎么做？要培育定力，只是通过专注你正在修习的业处才能培育定力，就只有如此。

佛陀说：“汝当自努力，如来唯说者。”³²

佛陀无法让你证悟任何道果，佛陀只是指出一条道路，引导你修习而成就这些道果。佛陀尽了他的本分，你则必须尽你自己的本分。

因此，科学家必须藉由仪器设备把原子解析成质子、电子、中子。你或许知道我们的全身一直充满着细菌，你用肉眼看得见吗？只有在科学家发明可以放大很多倍的显微镜之后，他们才见得到我们全身那么微小的细菌。由于显微镜的帮助，你得以见到没有仪器辅助时肉眼所见不到的东西。佛陀所彻悟的法、所教导的法，是你需要彻悟的法，是肉眼远不能及的。你所需要用来彻悟正法的仪器，并非外在的工具，而是内在的，如同显微镜一般的定力。但是显微镜的力量不如定力，你相信吗？

显微镜并不能让你见到实相，只有定力能让你见到

³² 《法句·第276偈》：“汝当自努力，如来唯说者。修禅行道者，解脱魔系缚。”



实相；那就是为什么你不能依靠显微镜来见到真相。你要决意依靠定力，来让自己如实知见事物的本质。

这些色聚就是佛陀所洞见并教导我们的物质微粒。根据佛陀的教法，没有所谓的男人、女人，没有树木、山脉、建筑物，只有极微细的色聚相续不断而急速地生灭罢了。

现在你或许还有怀疑，如果是这样的话，请放心，你是没有错的。怎么说呢？因为你还没有培育定力的缘故，你还没有实修至见到这些色聚。假设现在有些禅修者已经能见到这些色聚，如果他们闭上眼睛辨识坐在他们周围的人的四界，他们自然也能见到周围都是色聚；如果他们辨识这栋建筑的四界，他们能看到的只是色聚；如果他们专注于周围空间的四界，他们可以看到只有非常细微的色聚。他们看到的不是男人、女人、建筑物、山脉、林木，而只是色聚。一切皆如是。此时你不再与佛陀不同知见了，你会与佛陀的知见一致。

佛陀怎么说的呢？佛陀说：“我不与世间争；只是世间与我争。”³³

³³ 《花经》(Pupphasuttam):《相应部·蕴品·第1相应·第10品·第2经》或《相应部·第22相应·第94经》——“诸比库，我不与世间争；只是世间与我争。诸比库，说法者不与世间任何人争。”



为什么？世人无眼无慧，盲无慧眼。您是具眼者或不具眼者？你知道你是谁吗？感官上你不是盲人，但在究竟真理上，你却是盲目的。

这就是为什么佛陀说：“**此世界盲瞑。**”³⁴

我不想让你们继续盲目地生存于无明的世间，我但愿你们能改变，不再盲目。

因此，要彻见这些色聚。但我得提醒大家，这些色聚还不是究竟色，它们只是世俗谛中可见物质的最小单位。每一粒色聚中都存有地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道与食素，有些色聚还有命根、净色这些色法。每一粒色聚中有八到九种乃至十种的究竟色，你必须以自己的工具分析这些色法。什么工具？定力。你需以定力之光、智慧之光——能照见它们的智慧之光——如实见到这些色法。这是科学家也力所不及的。在由定生起的智慧之光的照见之下，内外的一切事物都变成一样；过去、现在、未来都一样；生起与灭去也都一样；没有所谓的男人、女人。此时，你会认同佛陀，你对佛陀的信心会变得非常强烈。

你必须继续辨识究竟名法。只是知道自己正在做着

³⁴ 《法句》第174偈：“此世界盲瞑，能得见者少。如鸟脱罗网，鲜有升天者。”



一些事情，这并不是佛陀所教导的名业处；只是知道了知行为动作的心就称之为名法，它对涅槃的实证并无益处。可是，这却是当今很多老师所教导的，这只是一种肤浅的了解，你需要超越这个层次。根据佛陀的教法，名法是以一种心路的形式生起，一个心路中有许多的心识刹那，随后也有许多离心路心生起。佛陀所教导的心路以及离心路合称为“名法”。

我来解说一下。现在，你们正在听着我说话，这音声撞击你的耳净色（在耳朵内一种对声音敏感的色法，存在于耳十法聚中），与此同时，声音也撞击着你的意门。你同意吗？它也会撞击着你的意门。为了让你更能理解，我再多做一些说明。年轻时，由于被错误的知见所蒙蔽，你听音乐；你曾经把音响的低音贝司调到最强，让乐声听起来够大，能轰轰作响。那时会怎么样呢？在你的心脏，能感觉到呼呼呼的声响，对不对？是的。因此，某个明显的所缘，不论是由眼、耳、鼻、舌或身所感知的，当它撞击个别根门的同时，它也撞击意门，一个所缘同时撞击两个门。色所缘撞击眼门和意门，声所缘撞击耳门和意门。意门的巴利语叫做“有分”（bhavaṅga）。

佛陀说：当没有耳聋的人听到音声，此音声撞击耳净色和意门时，耳门心路以及随后的许多意门心路生起，



它们迅速不断在生灭，速度极快。你们想知道它们是怎样生起的吗？我曾举究竟色法的例子，但我不知道如何给你们实例说明，以便你们能了解究竟名法。好，我来试试看。这就是禅修行者对我所做的报告。他们说：“尊者，当见到心路时，当某种音声撞击耳门和意门时，名法以这种方式生起……”——报告者模仿着他们的印象给我看。你们想听听看他们报告时所模仿的声音吗？那是：“滴滴滴滴滴滴……”我发不出那么快速的音节，模仿它们生起的方式。你们不想经验这一段吗？别忘了，你们都崇拜科学，但是直到世界毁灭，科学家也永远无法以这个方式证知或发现名法；而佛陀在二千六百年前就已体证了此一深奥之法，没有实验室，也没有仪器设备，他就靠自己修行的力量——禅定之光或智慧之光的帮助而已。为能体悟正法，你们都需要这样的知见。

所以，假定你已如此证知究竟名法和色法，那表示你已经彻知了第一圣谛。记住，如果你还不能以此方式透彻了知究竟名法和究竟色法，那你就还没有洞见佛陀教导的法。如果你不能洞见这些法，你仍然不会认同佛陀所教导的。只有当你见佛所见，你才能无异于佛之知见，只是你的智慧程度与佛陀有别。佛陀具有圆满的知见，而你的知见所及只是一部分而已。佛陀说，一般的弟子所能知见的都还是分证，无法等分如佛陀的知见。



但是这样的分证却足以成就圣位。³⁵ 况且缺乏这种体悟，你也无法证悟第一圣谛。好！我就不多作说明了，有机会再教你们如何洞悉究竟名法的实相。

缘 起

再来，什么是第二圣谛？这是苦集圣谛。为了阐明这一圣谛，我要举我一个弟子修习缘起的例子，我教导他如何辨识过去五世。

佛陀说，由于我们还没有知见缘起，你我长久以来流转轮回，不知如何灭苦。³⁶ 所以，如果我们不知见缘起，是无法止息苦的。因此，我们教导禅修行者如何知见他们的过去世，至少五世甚至于更多，以便他们能知见到其中的因果关系。

所以第二圣谛是苦集圣谛。简而言之，第一圣谛指出苦的存在以及何谓苦，而第二圣谛则指出苦生起之因。佛陀的核心教义是业果法则。你们知道是什么因缘令人

³⁵ 《根本法门经》(Mūlapariyāyasuttaṃ):《中部·根本五十经·第1品·第1经》或《中部·第1经》。

³⁶ 见《大因缘经》(Mahānidānasuttaṃ):《长部·第2品·第2经》或《长部·第15经》——“阿难，此缘起甚深，具甚深相。阿难，由于未能随觉、未能通达此法，世人就如同打结的线球、缠结的鸟巢、乱蓬蓬的芦丛，不能超越苦界、恶趣、堕处、轮回。”



成为佛教徒？你是佛教徒吗？什么人有权成为佛教徒？佛教徒就是能够相信业果法则的人。如同佛陀所说的：没有任何事件的发生是无因的，任何事件的发生必有其因。³⁷

现在这儿，有人长得高有人生得矮；有人好看，而我看也没有人生得丑。但是，我们的外貌个个不同，这些差别是来自不同的因素，那是业之故。而这就是我们的菩萨在韦萨卡月的月圆日中夜时分，于菩提树下所直接彻见的缘起法。成佛之后，佛陀教导弟子们如何洞彻因及它们的果，使他们了知第二圣谛。所以要了知第二圣谛，你首先需要彻见第一圣谛。没有彻见第一圣谛，是不可能了知第二圣谛的；同样地，已经彻见第二圣谛的人，不可能还没彻见第一圣谛。

至于我所曾提到的行者，在证知第一圣谛——也就是究竟名法和究竟色法之后，我指导他去辨识他在当夜的名法和色法，然后前一天的名色法，然后再前一天的名色法，再三天前的、一周前的、一个月前的、一年前的、两年前的、五年前的、十年前的、二十年前的。他当时大约三十岁，我告诉他辨识二十九年前的名色法，

³⁷ 见《大爱尽经》(Mahātaṇhāsāṅkhasuttaṃ)：《中部·根本五十经·第4品·第8经》或《中部·第38经》——“此有故彼有，此生故彼生。”



那是非常接近他在母胎的初期。然后，他继续辨识名色，以达到在母胎里最初始的阶段——结生心生起的刹那。他再辨识这一世结生时生起的究竟名色。带着想知道这个究竟名色法生起之因的愿，他再进一步辨识他的前一世；然后，他看到一些比当生更远的过去世。我指导他一起辨识过去的五世，所以将现在世计算在内，他辨识了六期生命。我将从最早的一生开始一直到今生来说明。

回溯到他过去的第五世，他是一个梵天人。怎么投生到梵天界呢？只有在证得禅那之后才有可能。你必须纯熟地持续禅那状态直到临终刹那，才能投生梵天界。如果你此生能够在临终那一刹那维持在第二禅中，你会投生到第二禅的梵天界；你并不需要住胎于子宫，在死亡心生起后，梵天人即刻以完整的色身呈现于彼界。这是你肉眼无法见到的，也是除了佛陀以外，没有任何其他宗教导师所能教导的。如果你能有系统地修习佛陀教导的方法，你就可以体证到有梵天界、天界、地狱界等。所以，那位禅修者得以见到他过去第五世是个梵天人。

梵天人无鼻净色，无舌净色，亦无身净色；他们只有眼净色和耳净色。因为要见佛，他们要眼净色；因为要闻法，所以要耳净色。

我们由于鼻净色而承受多少的苦？由于舌净色，我



们承受多少的苦？生而为人，由于这个舌净色，你是多么的忙！由于身净色，你面对那么多的苦！如果没有这些净色，有多好啊！你同意吗？你可见到这其中的种种苦吗？若不见苦，你无法投生于梵天界，因为你将不会修得好。

梵天众不需要任何食物，他们以进入禅那而生起之喜(pīti)为食。这样好吗？他们不必煮饭，不必赚钱，多好啊！真好！因此，在那珍贵的一生中，作为一位梵天人这位行者都在修习安止定。不幸的是，他在临死的时刻无法维持他的安止定。他最后的所缘是佛陀的影像。这样好吗？这是善或者不善？是的，这是非常殊胜的所缘。这不仅是佛像而已，这是真实可见的佛身亲现眼前。取这个相作为他的临终所缘，他非常高兴。

在他的下一生，也就是过去第四生，他出生为男性，是一名国王。你们想当国王吗？在场或许有人想当国王。当国王时，他同时累积了善业与恶业。然而，由于他在梵天界死后投生人间，生为男人且为国王，我相信他有很好的品性；因此他作为国王时，累积了很多善业。

当时，国王的皇宫内喂养着一头很好看的母牛。每当国王去看这头牛的时候，他对她有一种特别的感情，而对母牛起了爱著。当国王濒死之际，成为他意门最后



所缘的并不是其他善业，竟然是那头漂亮的母牛。非常不幸地，他以对母牛的爱著而命终。所以他的下一生，即过去第三世是一头公牛。但即使生为公牛，由于性格良好及脾气温和的影响，它还是累积了足够的善业。

有一天，牛主人打算要去献供，所以牛就拉了装满物品的牛车。从你们的经验中，就算像我们有智慧的人类，当要去背负重物时，我们会开心吗？不会开心的！但这头牛因为上辈子临终时的业，导致他下一世生为愚笨的动物，它还是有一副好品性。它很开心的拉着装满准备供养的物品的车，因而生起善心。很幸运的，这个业在它临终时刻出现。下一世发生什么事呢？在它的下一世投生为男人，成为一位木匠。

有一天，这位品性良好的木匠建造了一座可以给人类和牛车通过的小桥；这也是一项善行，而成为出现在他那一生临终时刻的业。再下一世，也就是他的前一个过去世，他又成为一个男人，并且变得非常富有。因为人是会死亡的，有一天他就要去世了，幸运的是在他临死的时刻，最后出现的所缘是供养食物给三位比库。这是善还是不善？这是善的。那时他就发了一个心愿：“以此善行，愿我可以彻知这些尊者所彻知的佛法！”这样是好的吗？因为这样的业，他这一世投生为人，并且



由于过去生身为梵天人时的修行，资助他能够在今生禅修得很好，他因此能够培育起禅那的定力。而因为他发愿要彻知佛法，他能在这一生非常深入地彻知佛法。

我叙述这些来帮助你们了解第二圣谛。如果你们想要体证佛法，如果你们在这一世想要证悟道果智，这就是你们需要了知的，因为如果你不能证知第一与第二圣谛，你们无法修习真正的观禅。所以在证知第一与第二圣谛以后，你们就可以开始修观了。

我们的菩萨在菩提树下通过两种神通的力量，于初夜时分彻悟第一圣谛，中夜时分彻悟第二圣谛，随后在后夜时分修习观禅，就在黎明之前证悟了与一切知智相应的阿拉汉道果。这就是趣向涅槃之道，这就是你们该持有的观点。你们的目标应该是如实知见佛法。如果你们的观点与这不相符，那么不管你们多么努力地尝试，花多少时间，你们永远无法证悟涅槃。所以，要持有正见，明了佛陀真正的教法……

愿你们能在此生投入禅修！

愿你们能在此生如实体证佛法！

愿你们能在此生见到涅槃，止息一切苦！

Ārambhatha nikkamatha,



Yutjatha buddhasāsane.

Dhunātha maccuno senaṃ,

Naḷāgāraṃva kuṭjaro.

当佛陀真正的教法还盛行的时候，

激起你们修行的精进力、力争成就解脱、努力不懈！

扫除死亡大军，就像大象粉碎芦苇一般。³⁸

Sādhu! Sādhu! Sādhu!³⁹

萨度！萨度！萨度！

³⁸ 《阿卢那瓦帝经》(Aruṇavatāsuttaṃ): 《相应部·有偈品·第6相应·第2品·第4经》或《相应部·第6相应·第14经》。

³⁹ “萨度”：巴利语Sādhu的音译，有多义。用作形容词时，意为好的，善的，善巧的，有益的，值得赞叹的。用作副词时，意为很好地，完全地，善于。用作感叹词时，意为很好，做得好，甚善，善哉；常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认可等。Sādhu可能是南传上座部佛教使用频率最高的词，在诵经、听经结束时的回向，随喜、感谢他人等许多场合都适用。——参见《您认认佛教吗？》玛欣德尊者著作P.10注4。





精选问答篇





善业与巴拉密

问：巴拉密 (pāramī) 与功德福业有何不同？其他宗教的信奉者也做功德，他们也是在累积巴拉密吗？

答：功德 (puñña) 的另一个用词是善业 (kusala kamma)，善业与巴拉密并不相同。在生活中，佛教徒与非佛教徒都做了善业。

佛陀在世时，他有时会造访天界。在那儿，佛陀遇见由于过去所造善业而投生到天界的众生。有些是佛教徒，其他的并非佛教徒。所以，并非只有佛教徒才造作善业，这一点是我想要和你们分享的。

佛教徒指的是那些相信业果法则的人，当他们在累积善业时，保有着对业果法则的信念。如此，他们所累积的善业是与智慧相应的。

非佛教徒也同样在累积善业，尽管他们所持有的是错误的见解；他们在临终的时刻，如果此善业产生果报，他们也可能因此而投生到天界。可是，由于他们所造的善业并不具备着对业果法则的信念，所以他们在天界的宫殿与富裕的程度将不及佛教徒所拥有的。

因此，我希望你们认知以下的观点：“尽管他们是非佛教徒，对业果法则不具有信念，他们还是要对自己



所造的业和所体验到的果报负责。”只有你自己，没有任何人能为自己的业负责。顺带循环的，你的业便成为你快乐亦或是不快乐的原因。

佛陀有时也会造访地狱界，在那里，他见到许多由于过去所累积的恶业而投生到那儿的众生。他们并非因为任何人而投生地狱，这完全是源于他们自己的恶业，诸如：杀生、偷盗、邪淫、妄语和服用酒类等麻醉品⁴⁰，这所有的恶行都能导致投生到四恶趣。这就是为何你务必要对自己负责，切勿让他人为你负责，因为没有人能真正地为你承担这些责任。

现在，我们来讨论什么是善业和巴拉密，它们有什么不同？每当你想要从事善业时，你这样做也许只是为了能够投生到善趣，或者是要成为名门贵族的富人等等。如果这些是你行善背后的动机，你所做的仅仅只是造善业，并不是圆满巴拉密。

如果你能以达到苦的止息，或是捨离导致苦的源头为动机去从事供养、持戒或禅修，这些方法都是在圆满你的巴拉密。

⁴⁰ 〈译注〉：只是服用酒类等麻醉品，并不是直接导致堕入恶趣之因。但是在服用这些麻醉品后，会导致失去理智、神智迷乱、陶醉、放逸，因而造下不善业，则成为投生恶趣之因。



所以，想要投生到善趣、投生为富人或是成为名门贵族等等，这些都是抓取而非捨离，它们依旧是“我要！我想要！”这样做只是累积更多的业而已。

我们行善时应该怀着捨离的意图，并且想着“我欲从苦集——从烦恼中出离！我欲到达苦的止息！”以这样的方式去做供养或者行善，它们并无抓取，只有捨离——这就是从对有情与非有情界的执取中出离，这便是捨离烦恼（不净杂染）。

请问这两者之间，何者较为殊胜，抓取还是捨离？肯定是捨离比较殊胜了。

因此，从今天开始，不论要做什么，为了让你的行为能够成为圆满巴拉密的方法，请你这样发愿：“藉由此行，令我能从苦集中出离！”这就是你圆满巴拉密的方法，累积巴拉密是为了证悟涅槃，达到苦的止息和证得解脱。

适时的布施

问：尊者为我们解释过，当我们实行布施、持戒和禅修，便是在圆满我们的巴拉密。那么，针对布施，恳请尊者举个例子，我们应该布施给谁和行哪一种布施？怎样的布施才是在圆满我们的巴拉密，而不只是行善业？



答：正如我刚刚所说的，无论你所行的是哪一种善行，或许是布施、持戒或禅修，如果你善行背后的用意是为了达到苦的止息，这便是在圆满巴拉密。根据这样的建议，请你们依个人的意愿去选择想要布施的类别。

相信你们大家都知道这句偈颂：“法施胜一切施！”⁴¹ 所以，只要诸位有能力，就可以提供法的礼物，并应当尽你的所能。即使你无法像出家众一样地给予开示，你仍旧可以提供佛法书籍或是录音带给那些还未知晓佛法，或是喜爱听闻佛法的人。这样的布施就是一种胜过所有其他礼物的布施了。

这里总共有三种类型的布施：“物质方面的财布施、无畏施和法布施。”当然，法布施是最高尚的赠予。

佛陀也有教导过其他类型的布施——适时的布施 (kāla-dāna)。⁴² 我希望大家用心去思考“适时布施”的涵意。适时的布施，对施者与受者双方都具有益处。

诚如佛陀所说：“比库们，一位有德行、具戒之人

⁴¹ 《法句》第 354 偈。

⁴² 《适时布施经》(Kāladānasuttaṃ)：《增支部·五集·第一之五十经·第4品·第6经》或《增支部·五集·第36经》——

“诸比库，有这五种适时的布施。哪五种？给予客人的布施；给予旅者的布施；给予病者的布施；于食物难得时给予布施；凡新谷物、新果实，首先向具戒者建立布施。诸比库，这是五种适时的布施。”



的愿望，藉由清净的行为能如愿以偿。”⁴³

对于有德行、具戒之人，没有一项愿求是不如愿的。

所以，当你们将行布施时，你们应该要具足德行和持戒；你们应当明了业果法则；并且当以欢喜心来布施；和用正当途径所获取的财物去布施。这些是施者所应具备的四项条件。再者，佛陀说：“如果你们能布施给一位有德行、具戒的受供者，它将带来极大的果报。”

当你们供养的时候，若受供者不只是具足戒行，并且还善于修习禅定(samādhi)，这样的供养所带来的福报，将更胜于第一种类型的供养；而供养一位修习观禅的人所能带来的福报，将更胜于前两种类型的供养；布施供养给一位圣者所带来的福报，将远胜过所有其他类型的布施，没有任何文字能够描述如此供养能带来何等广大的果报了。

然而，菩萨从来不会去区别他所布施供养的对象。相反地，他布施供养给任何有需要的人。如果我们能够向菩萨看齐，以此来学习，这样将会更好。

但是，在大多数佛教徒的心里，他们倾向于布施供养给出家众或具戒之人，或是禅修的人。然而，我期许

⁴³ 《布施受生经》(Dānūpapattisuttam):《增支部·八集·第一之五十经·第4品·第5经》或《增支部·八集·第35经》。



大家能够布施给真正有需要的人。你们应该不只是布施给出家众，还要布施给真正有需要的人，这才是我所谓的“适时的布施”。

慈心·和家人分享佛法

问：佛法是如此的殊胜！特别是今天，我们能有如此机会得以学习并接触原始纯正的佛陀教法。因为我们都是正法的良善子民，我们得遇正法、以正法为皈依，法喜满溢。我们试着和家人与亲戚分享我们的体验，然而，他们似乎只是停留于门外，不得而入。是不是因为我们所作的不足？我们应该如何引导他们，使他们也能从中学习并体验正法？

答：你的问题源自于你的慈心 (mettā)。慈心是利益自己和利益他人。然而，我们务必要善巧地将慈心运用在自己与他人身上。

我们期望我们的亲朋好友能够听闻正法——初善、中善、后亦善的佛法。即便是如此，我们需要了解自己的极限，并且也能了解他们的限度。

即使我们有很高的意愿，如果他们还没有准备好，我们的期望是无法实现的。基于这样的原因，在做饶益他人之事时，我们应该要考虑他人在每一个时间点能力



所及的范围，然后再辅助他们；渐次性地、日复一日、年复一年地，根据他们的意愿给予帮助。

我们对他们的期望是一回事，他们能力所及是另一回事。于是，我们的考虑不应该是建立在对他们的期望上，我们需要考量他们能力的极限(多寡)。

假若我们抱着很高的期望去利益他人，我们会遭受极大的痛苦！因此，当我们决定去做时，应当根据他们的能力而非我们自己想要的。

所以，当我们为他人做事情时，无论多少，都应该向佛陀学习。否则，我们在尝试的过程中就会受苦，因为我们正努力去完美自己和他人。

每天清晨破晓前，佛陀都会入大悲定，用他的佛眼俯视世间，某些众生便会出现在他的佛眼内，他因此省察此人当下的情况，再考虑此人未来的可能性。

有的时候，佛陀会看到某位众生，并了知此众生只需藉由听闻一偈法的开示便能皈依三宝，则不论此众生在多远之处或位于多少里路之外，只要是如此，佛陀一定会前往为此人解释佛法，使他契合正法、皈依三宝。这时，佛陀不会授予更多的法；佛陀的教导是适度的。慈心是依据他人的能力，而非根据我们的期许。



有的时候，佛陀也会看到某位众生已具备受持五戒的条件，则无论此众生在多少里路之外，佛陀都会前往并阐述正法；不会为了其他理由，只是为了让这位众生有机会受持五戒。

也有时候，佛陀看到某位众生听闻正法后可能成为入流者；满怀着无量慈悲，佛陀便会前往教授并契机阐述适合于此众生的正法。这时，在听闻正法之后，这位众生便证悟第一道智与果智。所以，佛陀的所行是根据众生的能力所及，这也就是我所说的，慈心并不是做我们自己想要做的事；慈心是根据他人的能力，而做饶益他人的事。

因此，你们都应该了解，如何在群体中施予真正的慈心。我们都知道，朋友之间或是亲子间的冲突，之所以会发生，是因为双方不知道如何以正确的方式来施予慈心。几乎所有的父母都要求子女们顺从父母的心意，长者也要求幼者顺从长者的心意。反之，我们应该时时考虑我们施予慈悲的对象以及他们的能力。如果你们真的想用正确的方法来施予慈心，那我想要提醒大家——我们之前已分享过的“接受的艺术”——你必须接受每一个人如实的状态。基于此点，你应该知道如何饶益他人，你必需要先接受原来的、如实的他们；如此，你才



能依据他们所能做的而去有所作为。唯有如此，双方面才能拥有快乐。如果我们无法合理并正确地施予慈心，我们将会为自己的努力而受苦。我们的所作所为都会抱着期待，而期待却是情绪抑郁的主要来源。

四梵住⁴⁴ / 四无量心

问：如何在日常生活中，培育慈 (mettā)、悲 (karuṇā)、喜 (muditā)、捨 (upekkhā)，以便于养成许多的慈心，并且受每一个人欢迎？

答：在生活中修习这四梵住，以便能用智者赞赏的方式来改善个人的个性，这点非常重要。我们需要修习四无量心，以避免误入极端；我们也需要有四无量心的特质，去平衡我们的心念而过活。

那些知道如何修习四无量心的人，才真正能够美满自己与他人。只有少数的人知道如何利益自己与他人，这是因为只有少数的人知道如何在日常生活中运用四无量心。

第一个四无量心是“慈心”。在先前的问答中已经解释过了，你们还记得吗？我将在此重复解说，以免你

⁴⁴ 〈译注〉四梵住(brahmavihāra)是指：慈、悲、喜、捨，一般称为四无量心。



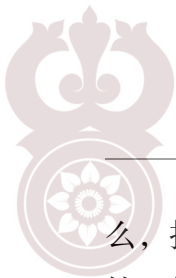
们忘记了。

什么是慈心？慈心是饶益自己也饶益他人。但是，如果是根据自己的冀求来饶益他人，便不是真正的慈心。与此同理，若有人说：“我将以我想要给予的去行布施，这是为了有利于他人。”这也不是真正的慈心。慈心是在仔细地观察过对方的能力、需求、强项与短处之后，再取决如何去饶益对方。这些都应该先做考虑，并基于他或是她的需求，我们才来伸出援手。

假如我们过分强调我们希望他们做的、期许他们成为的，这样在彼此之间会产生冲突。

父母都关爱他们的子女。但是，这世上大部分的父母总是望子成龙、望女成凤。是的，这是父母对子女们殷切的期望。尽管父母寄望子女们能成龙成凤，父母仍需要细心的观察。如果父母期望孩子有某些成就，经过观察之后也证实孩子有这样的潜力，这是再好不过了。父母应该以这样的态度去支持孩子。如果父母对孩子的期望与孩子本身的潜力刚好一致，父母可以进一步强调对孩子的期许，也同时兼顾到孩子自身的能力，在这样的状况下，一切都会很圆满！

然而有些时候，父母的期望并不等于孩子的能力。在这种情况下，做父母的应该分析他们的孩子能够做什



么，把自己的期许先放在一旁，根据孩子们的能力来支持和辅助。这才是施予慈心的正确方法！无论对象是幼者、弟子、学生、儿子、女儿，他都能运用在日常生活中。

我将继续另一个论题。许多时候，世间人选择不做某些真正利益他人的事，是因为他们害怕被人误解，或者导致反感。有些时候，我们可以做出某些事给他人带来极大利益。我们也许可以用话去利益他人，但是，如果当场说出来会引起他们的反感，他们可能变得非常的愤怒；可是，在某些类似情况下，我们仍要去做，同时接受所有可能发生的响应；因为我们了解，事后他们会感到无比的欢喜。了知他人会在未来蒙受利益，所以我们需要当场有所作为，即使他人对我们当下的作为是反感的。就是以这种方式，智者们在过去、现在与未来一向如此作为。在某些情况下，你们需要自己去通融可以做到几分，那要看你们的生活经验和你们了解的程度了。

然而，如果没有必要“招惹反感”，我们应当选择一个可以被接受的方式，假使它能够使事情更圆满。当我们知道别无选择，只有一种特定的方式时，想着对他有益，我们应该要勇敢些，用慈心，不憎恨也不是为了虚荣，我们应该要处理或是说出来，这也是利益他人的



方式。对多数人而言，这当然是非常困难的，要能判断适当的时间与情况来饶益他人。

这也是佛陀在必要时所实践的。虽然说当场便需要有所反应，但若我们能够谨言慎行，它将真正有所益处；不要用严厉的言辞，相反的，我们应该用令听者感到抚慰的话语，这也是重要的。

什么是“悲心”？悲心是指对受苦的众生有所悲悯、同情。见到某人处于身苦或是心苦而受到煎熬，智者将心生恻隐，这是智者胸怀的本质——不忍见到他人受苦。于是，他们竭尽所能想要有所行动或帮忙。假若他们无法藉由身行或是言语缓和众生的疾苦，至少智者会在意念上去祝福众生！

大致说来，当人们见到某些人犯下了恶行，他们会心生厌恶或是反感。事实上，假若某人犯下了恶行，他定会为恶行受苦。我们不应产生反感或是感到愤怒，反而应该心生悲悯。我们不需要去责难他，恶行自会遭致惩罚，他会在将来受苦的；如果情况允许的话，我们应该要建议他不要再胡作非为。对于这些做恶的人，我们应该要尽量地培育悲悯之心，无论受伤害的是我们或是他人；唯有如此，我们才能找到帮助他们的方式。

在我们的生命中，为了能够適切地施予慈心，我们



需要培育悲悯之心，并等候适当的时机饶益他人。有时机缘如此，即使我们非常想要去帮助那些人，然而时机不对，我们需要等待一年、两年、甚至是三年；有的时候，想要表达什么，然而时机不对，他们还没有准备好的话我们也要有耐心，我们要有耐心地等待适当的时机来表达我们的意见；有时候，有可能要等待很久，若我们想要饶益他人，我们更需要培育自己的耐性。

如果，将多数的注意力放在对他人的期待上，这不是出自于慈爱而是出自于贪爱(lobha)；如此对待他人的方式也欠缺了悲悯之心，因为我们没有仔细地观察，以至于我们无法充分了解到对方的能力和潜力。如此一来，反而可能令他人受苦。所以说，缺乏了悲悯之心是无法真正地利益他人的。慈爱与悲悯是相辅相成的。

什么是“喜心”或“随喜心”？喜心指的是见到他人有成就时能够随喜或赞叹他，而且也为他欢喜。在这世上大部分的人，当他们听到别人成功或是名利双收时，他们并不感到欢喜，而觉得很嫉妒。这样的修为是与喜心，也就是随喜之心背道而驰的。

当你听到你的朋友成功了，你会有何感想呢？你会说“萨度！萨度！萨度！”吗？如果你能说“萨度！萨度！萨度！”，这是非常好的，表示你正在修习随喜之



心。反过来说，若你心生忌妒，生起随喜之心对你而言是非常困难的。

依据佛陀的教导，没有任何事件的发生是无因无由的。即便是我们想要致富，由于过去没有在因上圆满自己致富的先决条件，不论我们尝试了多久或是多么地努力，我们仍然无法变得富有，没有任何事件的发生是无因无由的。如果你见到他人成功，请将你惯有的嫉妒习气放一旁，请当下改变你的心态，对他们的成功来培育欢喜心，并且去审思、了解、观察业果法则。记住！没有任何事的发生是无因无由的，他们的成就是有缘由的，生起欢喜心吧！只有通过这样的方式，你们才能修习喜心。不论发现自己处于何种状况，请去改变和进化你们的思考模式。唯有这样，一天天地，你们会看到自己在进步。

倘若见到他人成就时，我们未能培育随喜心，反而忌妒，我们便累积着不善业而会在将来开花结果。当这个业成熟时，我们也会发现自己没有善同伴。然而，当你见到他人成就时如果你是欢喜的，你培育着随喜之心，除了当下自己得到快乐，也会长养你的心智——无量心的成熟，它将会在未来给你带来幸福。有鉴于此，我们都需要培育随喜心，并将它运用在日常生活当中。



若只是修习慈心、悲心与喜心，而没有“捨心”的支持，成效将会不显著。纵使你想要饶益他人，又想要为他人拔苦，或是祝愿他人成功；但事情的结果不是基于你慈心的祝福，也不是悲心的祝福，亦非是随喜的祝福，而只是取决于他自身所造的业。以这样的方式了解业果法则的运作，便是我们对自己与对他人培育中捨之心，亦即捨心。对自己或对他人，若没有以捨心为基础，我们是无法真正利益到他人；缺乏了对自己与对他人的捨心，从长远来看，也没法持续地饶益他人。在利益他人时，由于缺乏了对自己与对他人的捨心，在过程中我们可能会遇到如意或不如意的后果，由于缺乏捨心故，我们将因此而受苦。

捨心是最殊胜的无量心，我们都需要培育这个素质。缺乏了捨心，长远来看，我们无法持续地利益他人。

家中唯一的佛教徒·改变信仰

问：首先，我要感谢尊者给我们的开示！我由衷地感谢！我是家里唯一的佛教徒。自从八年前，我十五岁的时候便想过要皈依佛教；然而，我从未有过机会为自己思量、付诸行动，或者为自己负责。因此，从我开始学习佛法到现在只有一到两年的时间，这也是因为我不



再和家人同住的原故。只有在过去的这两年，我才能为自己选定信仰。

我的问题是，在通往解脱的道路上，父母诚然地阻碍了我，我如何能尊敬他们？由于我改信另一个宗教（在我的家庭里，这是无法想象且难以启齿的……），尽管他们强烈地斥责，叫我如何能平静地过生活并且尊重他们的立场？这一切在学习的过程中，我有许多沉重的情绪，在这种情况下我应采取什么样的态度？

答：我想要建议你慢慢来，不要这么仓促地下决定。

2008 年我在南韩，那是我第一次去拜访南韩，他们邀请我去主持一个为期两个月的禅修营。在那儿，基督教徒也一起来禅修。在禅修营期间，他们并没有向我顶礼。然而，他们依旧问了我许多问题，而我尽我所能向他们解释。

有一天，他们问我：“尊者！我们是否需要改信佛教？”你觉得，我会如何回答呢？“不要那么着急！多多熏习佛法，慢慢来。我不是来这里请大家改信佛教的；我来到南韩，是为了分享正法。”我这么回答，我没有要求他们改信佛教。

我们都在寻求真理！所有的人都诚挚地想要了解真理。然而，因为还没有机会听闻佛法——也就是真理，



所以我们有许多的困惑和怀疑，这便是苦。未能听闻和未能了知佛法是一种苦。我们不了解生命是怎么一回事；我们不知道业的运作；我们不知道是什么在影响着我们的生命，是什么造就了我们？什么才是真正的创造者？我们不确定是主耶稣或是自己的业——源于恶念或善念的业。事实上，没有任何人能为我们的快乐负责，是我们为自己的快乐负责；没有任何人能为我们的不快乐负责，是我们为自己的不快乐负责。

基督教徒在这个禅修营中希望能改信佛教，但是我并没有要求他们去更改信仰。我告诉他们，再给自己多些时间。因为，假如一个人是通过理智层面或是经由自己直接的体证而了悟到真理，对他们而言，有必要通过信仰的改变成为佛教徒吗？

佛陀的教导并非是一种宗教，佛陀所引导的是实修实证的方法，能够让人如实知见法——真理。在宗教的框架下，人们称自己为佛教徒。也有许多的人并非是真的佛教徒，却仍然自称为佛教徒。

当一个人已经如实领悟到法，我不需要再改变他们，他们已经热爱上法了。

宗教是什么？宗教是一种信仰体系、崇拜体系和祷告体系。佛陀的教导不是一个信仰体系、崇拜体系或祷



告体系。佛陀的教导是一条导向证悟之道。

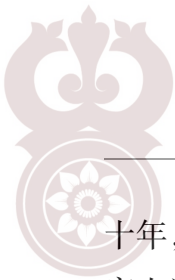
佛陀是在证悟法之后出现于世间。如果我们热爱法，我们务必遵循着那条道路，但不是通过依赖佛陀，而是依靠佛陀所教的法；依于自己的精进、念和定，我们必须寻找见法的道路。

当你了知法以后，你就成为一个了知真理的人。这个时候你会称自己为佛教徒吗？当然，如果你想称自己为佛教徒，就这么做。不过，最重要的事还是要让自己了知法，到那个时候，你已经是一位了知究竟谛的人。这样就够了！

所以，没有必要和任何人争辩。假若他们真的想知道，可以和他们分享；如果他们不想知道，请尊重他们。相互的尊重是必要的。我们需要培育对彼此的尊重。如果他们还没有准备好聆听佛法，请等待对的时间点。

我们需要培育对自己和对他人的慈心。慈心是利益自己也利益他人——不伤害自己也不伤害他人。假如他们还没有准备好，还在拒绝中，我们这么做会伤害到他们，也会伤害到自己。我们的苦是因为他们还没准备好要聆听，我们会起争执的。

所以，为了避免任何的争吵，我们要等待适当的时间、适当的地点和适当的对象。很有可能要等个五年或



十年，甚至要等到我们死亡。所以，你没有必要和父母家人讨论宗教，只要去追寻法，直到你自己亲自知见法为止。这是最重要的事！

佛陀的时代，许多人持有错误的知见。他们接近佛陀是为了来控诉或是找茬，他们向佛陀提出异议并和佛陀争辩。然而，佛陀知晓众生的思绪和内心的想法，由于了知众生的想法，他们来的原因，佛陀在他们还来不及开口提问时，便为他们阐述佛法。因此还没来得及发问，他们就已经知道原先想要得知的法而感到非常惊恐。彼此之间互相询问，心想：“佛陀怎么会知道我们的意图？”佛陀从来没有要求这些人要相信他，或是向他顶礼。他们恍然大悟后，才知道所计划的一切是非常糟糕的事。佛陀有着深切的悲悯，佛陀是为了这些人，为了避免他们造作恶业和避免不善的恶行发生，所以佛陀以讲解佛法来帮助这些人，这也是原先他们所想要的，他们感动得举起手、恭敬合掌、寻求三宝的庇护，口里诵着：“我皈依佛、我皈依法、我皈依僧。”⁴⁵ 是否有人督促他们皈依三宝呢？佛陀从来没有迫使他们去做，对吗？

⁴⁵ 这是一般佛教徒受“三皈五戒”时的念诵：“Buddham saraṇaṃ gacchāmi. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.”



2008 年我前后去韩国两次，第一次是 5-6 月，11 月我再度去韩国。这一次是伴随帕奥西亚多前往南韩教导正法。在那期间，这两位原本是基督徒，先前询问过我是否需要改信佛教的女居士们，前来向我顶礼。当时她们已成为佛教徒，我从未督促过她们要改变信仰的。

世界的创造者

问：是谁创造了这个世界？又是谁创造了世上的众生？

答：你是怎么想的呢？谁创造了这个世界？你有神造世界这样的观点吗？如果你有这样的观点，神将会是你烦恼的根源。

神不是创造者。神并没有创造这个世界，神也没有创造我们人类和世间的有情众生。这是我们人类创造了神。没有人创造有情众生。

对大数的人来讲，这种错误的见解是因为不了知实相。不了知实相是一切苦的源头，是我们所有问题的根源。由于无明，我们造作了善行与不善行；由于善业与不善业，我们徘徊于轮回之中。

由于无明——不了知实相，再加上烦恼，人们造就



了许多不善行，因此伤害了彼此。

当世间众生的烦恼变得过度，而且十分严重时，他们的寿命变得越来越短。那些心智为无明所覆盖，有着强烈烦恼的人们，犯下了各式各样的罪行。

投生到人间或是天界是源于善业，这些善业根植于无明。投生到饿鬼道、畜生道和地狱界，是源于不善业与无明。投生到梵天界也是由于无明、执取和善行。

除非我们彻底的、毫无馀留的去除无明，否则，这个世界和有情众生将会仍然持续存在。

带着对人类生命的执取，人们去累积善业，基于这个理由，他们会再一次投生到人间。同样的道理，天界、畜生道和其他的趣处，也是如此。

所以，这个世界的产生与它持续存在的原因，是我们还未去除的无明和烦恼。

投生于天界或是人间——何处比较好？

问：尊者之前有提到，普通弟子可能只需要两到三辈子，便可成为圣者。如果我们这辈子无法成为圣者，发愿在来生得遇佛法，何者为佳？是投生到人间得遇佛法？或是投生到天界得遇佛法？



答：针对第一部份，我之前所指的是，在所有适当的条件俱足之下，有些人可能在两到三辈子就达到苦的止息，这种情况是有可能的。但是也有可能，有些人需要一百世、一千世、甚至更多世，来圆满他们的巴拉密。基于这个理由，我们无法确切地说，到底需要多久才能到达苦的止息。这一切都取决于你的悚惧感⁴⁶ 有多强烈，和你对证悟解脱的意欲有多迫切。

在培育了定力之后，你就能够如实知见佛法——真理，相对于仍未有定力的人而言，你能快速的到达苦的止息。所以你要了解，想要证悟佛法，你需要培育定力。如果你不培育定力，懒散，找出许多的借口，不去修行，或是对你的家庭有所执取，不愿出离。那么，你如何能证悟佛法？

所以，这一切都取决于你下了多少的功夫去修行。因此，有可能是一百世、一千世，甚至是更多的辈子、又有可能仅仅是三到四世便能成就，这些情况都有可能，一切都操之在你。

终了此生，有些人能投生到天界，有些人可能再次

⁴⁶ 〈译注〉：“悚惧感”的巴利语是 Saṃvega，意思是：悚惧、激动、厌离心(由于省察世间之苦如生老病死苦、恶趣、轮回之苦等，而生起的)。其英译多用 sense of urgency 一词，即(修行上的)迫切感。



回到人间，又有些人可能堕入四恶趣。在此，我将不谈论那些会堕入四恶趣的人们；我只讨论那些投生善趣的人，诸如天界或是人界。有些人，基于布施或持戒的善业，而投生天界或人界。他们有机会投生到天界和人界，是在布施与持戒的善业支持下。这是人们之所以能投生天界和人界的一种方式。

另一类型的人，他们投生到天界或人界是由于禅修力量的支持。有些人他们的这一生进行禅修，培育了定力之后，进一步修习观禅，通过照见有为法的生灭，他们随观无常、苦、无我。在此生临终时，若他们仍保有这样的修习，不论是要投生到天界或是再次投生人界，都不用担心。这是因为，直到临终时刻，他们仍然拥有佛法修行力量的支持。在天界，他们将会遇到许多法友，提醒他们去持续禅修。在人界，过去世的佛法修持，会促使他们遇到正法的指导。

然而，如果你只是藉由布施与持戒到了天界，这是很冒险！因为在天界，有许多的感官欲乐。天界的感官享乐是如此的强而有力，以致于你会忘了要修行。所以去那里，不要仅仅只是因为布施与持戒，还要有禅修力量的支持，这将会非常好。

至少，当佛陀真正的教法还依旧兴旺的时候，培育



定力。如果你修习到能够知见第一圣谛(也就是究竟的名色法)和第二圣谛(也就是因果法则)。那么在未来,你将不会离开佛陀的教法。最起码,你要达到这种程度的修证。再者,如果你持续修行,并能证悟第一道智与果智,最多还有七期生命,你肯定会到达苦的止息。

在轮回中,哪一趣最好?

问: 在一次次轮回当中,何趣是最好的投生去处?那一趣,最适于修行?我读到,有些天人仍然在斗争。然而,于《转法轮经》中,当佛陀初转法轮时,只有一位人类——苦行者袞丹雅(Koṇḍañña)——彻见佛法,可是却有一亿八千万天人与梵天众彻见佛法。相对于我们人类,天众们仿佛有着更优越的心智能力,是这样的吗?

答: 许多人由于布施与持戒的善行,得以投生天界。他们投生天界,并没有禅修力量的支持。他们渴望投生到天界,是为了得到非凡的感官欲乐享受。天界非凡的感官欲乐,远远超出于人类的体验。因为这个原因,多数天人住在天界时就会放逸。只有那些在人身阶段就在禅修上有所成就的人,投生到天界或是梵天界才是对他们有益的。天界和梵天界众生的寿命是如此的长,因此



他们有机会遇见一尊未来佛。而且，他们会在天界遇见许多法友。所谓“同类相依”，所以他们会在天界相遇，彼此提醒：“切勿放逸，应当要禅修。”

当我们的果德玛佛陀初转法轮，演说《转法轮经》时，那些得以见法的天人与梵天人，在过去生中已经有禅修，所以他们不会放逸。他们来到拜见佛陀，是为了要听闻佛法。依于他们的修行和过去所累积的巴拉密，于是证悟佛法。

对于那些已能成功地修习止观，但却还未证悟道智与果智的人而言，亦是类似的情况。因为已经能够深刻、如实地体证佛法到某种程度，不论他们投生到何处，佛法都将提醒他们，不要忘了自己的修行与进一步的修证。

天界的感官欲乐：投生至何处？

问：在尊者的书中，尊者提到每一位天神都拥有五百位天女。每一位天子都伴随着五百位天女。然而，为了能够投生天界，我们必须持守八戒。持守八戒，进而能投生到天界，这仿佛意味着，避免了人间的感官享乐结果，是为了能在天界更去纵情于感官欲乐！这很难理解？还有，对于初果圣者——也就是入流者而言，对于



两性的欲求仍旧存在。举例来说：沙格天帝(Sakka)——诸天之王，有两百五十万位的天女环绕于他。沙格天帝已是一位入流者。这真的让我很难理解！

答：并非每一位天人都有五百位天女！

捨离感官的享受不是为了获得更高层的感官享受。天人投生到天界，是由于在前一生临终的那一刻，善业现前的结果。

人道里有苦也有乐，出生为人是善业造成的结果。但是生为人后，在生活中，我们的遭遇有好也有坏。相比之下，地狱的众生就受极大的苦，他们投生到地狱，是不善因的结果。他们没有经验任何快乐，只有痛苦。而人类，有痛苦，有快乐。天人经验的，只有快乐；因为他们的善业，在天界里他们才能享乐。人道里有苦有乐；地狱众生只有苦。因此，你想要去哪里？

因为，人道是属于欲界，那些如实体证佛法的人，他们知苦、见苦，苦是人道的特质。人道中的感官欲乐是远远比不上天界的。因此，明了这种祸患的人，不会再想要投生到人道或天界。只有对感官欲乐有强烈执着的人，他们则会想要投生到高度感官享乐的天界去。

我的一些弟子已经如实体证佛法。我曾经问他们：



“假设你这辈子还不能止息苦，那你要投生到哪里去？”

他们都回答：“我不想再投生为人，人经历太多的苦。有苦也有乐，也有很多的竞争。我也不要投生到天界去，那些无与伦比的享乐会淹没了我。我想投生到梵天界。”这是他们的选择，为什么呢？因为他们有能力去选择。他们可以进入禅那，练习进出和住于禅那的善巧，所以临命终他们可以进入禅那，维持到最后一刻。

因此，去哪一界端视你的选择；然而，你的选择又决定于你的能力。如果你没有这种能力，那你怎么可能投生到梵天界去呢？这种情形下，你只有三个机会：“天界、人道或者四恶道。”你想去哪里呢？

带着巴拉密来此生修行

问：尊者先前提到过，我们都带着过去生中累积的巴拉密来到此生。不管我们过去累积了的巴拉密或多或少，大家都有累积过巴拉密。如果我们没有遇到佛陀真正的教法，那么所累积的巴拉密会崩毁，因此我很庆幸今天我遇到了佛陀真正的教法。可是这条路走来艰辛漫长，况且，这个能遇到正法的机会是建立在我和家人经历过一些痛苦而得来的，还好，通过佛法，我们现在平安稳定了。这是我第一次参加禅修营，虽然我以前学过



禅修，但是都不太明白。我学得比以前多，但还不是很多仍然在学习中。

尊者刚才说：“我们生活中要时时刻刻保持正念，并且要等待时机的成熟。”我听了很感动。今天下午，我才在问自己，为什么需要去禅修？禅修，好像是为了要随时保持正念，并且继续累积我们的巴拉密，以等待时机的成熟。我们应该要继续保持正念；做好事、不做坏事。我想请问尊者，我的理解对不对？

答：我之前所讲的，并不是说每个出生为人的都已经累积了好的巴拉密。

这次禅修营中，我已经告诉过大家。有些人可以看到光，可以专注在光上，这类的禅修者是已经带有好的巴拉密来的。然而，并非每个人来到这世上都能带有好的巴拉密。所有能投生为人的，是因为在前一世临终时，善业现前的结果。你们应该了解它们的不同。因为禅修营是短时间的，所以不要认为看不到光或者没有好的成绩，就以为欠缺了好的巴拉密。它只是一个短暂的禅修营，这些人还是需要继续禅修的。

另外值得思考的一件事，禅修的目的是在于了知实相。由于不了知及看不到实相，世人都很迷惑和怀疑，他们的知见也不清楚。为了要了知实相、看到实相，我



们需要投入在禅修中，这才是禅修的目的。

而那些无法投入禅修的人，他们需要去学习佛法。应该多听闻佛法、多读经典，安住于法。他们应该要有正念，每天安排时间去禅修，等待那一天，他们便可以全心投入在禅修中。如果在日常生活中能够以正念来行善，时机很快就会成熟。因此让我们全心投入禅修，得以在今生证悟涅槃。

然而，大家都知道行善不是自然就会发生，你需要决意行善。如果你不尝试做善行，下不了决心去禅修，那么你将会花大部分的时间做其他事情——不善的事情。在这种情况下时机是不会成熟的，因为你只是继续在选择你所熟悉的方式。然而，假如你用了不熟悉的方式和下定了决心，成熟的时机就会很快到来。

日常生活中如何保持善心

问：根据阿毗达摩，在众多不同的心之中，最美的心是“悦俱智相应无行心”。我的问题是：在我们的日常生活当中是如何生起，而且能够持续生起这个最美的心？这最美的心又如何与我们目前在修定的过程中相关联？



答：“心喜于恶”。⁴⁷ 只要我们不在行善，心就偏向于不善，你同意吗？那么在日常生活中，我们的行为表现应该如何呢？

每当在累积善业时，正念是主导的因素。为了能够时时行善，我们需要时时持有正念，持有正念意味着投入于善行中。假如不去行善，我们就会造作不善。

只有两件事，在我们人生中是可以做的——应该做的和不应该做的，没有其他的了。如果我们在做应该做的事，我们就没有做不应该做的事；如果是在做不该做的事，那表示没有做应该做的事。因此，为了要做善事或者做应该做的事，我们应当保持正念。当你们专注在入息和出息中，你们就有正念；没有正念，你们是无法做到的。供养需要有正念，持戒也要有正念，没有正念你就会犯戒。所以，我们必需要有正念，让我们的心尽可能地持续处于善的状况中。

我的一些弟子已经在定力的修习上有所成就，以及能够知见究竟名色法。然后，他们接到指示，需要去辨识内在和外在的究竟法。过后，他们就跟我报告：“尊者，人类的心大多是不善的！”

⁴⁷ 《法句·第116偈》：“应急速作善，制止罪恶心。怠慢作善者，心则喜于恶。”



之所以会如此，是因为我们不如理作意。如理作意是可以真正开发出来的，但是要在了知、见到究竟法之后。我们大多数时间都处于不如理作意当中，所以会累积很多的不善业。因此，我们的心就不美，而且是颗丑陋的心。

对你们来说，目前最好的修行方法就是持戒。如果不持戒的话，其他的都会很困难。

如何以新模式取代旧模式？

问：我刚开始能看到我可以真正遵行的法，大概是两年前，不是很久，现在我二十三岁。

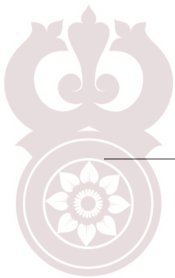
这十九年来，人们不断地告诉我该做什么、该如何思考。经历了一些高低起伏的生活之后，我对于法有些理论上的理解。然而有的时候，还是有些十九年来余存的旧模式。一些小的事情，即使它们并非真的存在，我还是觉得有些焦虑。旧模式仍在，它造成了我一些不必要和混乱的思绪。所以我的问题是：我应该如何建立起新的思考模式？如何把过去的、我不认同的旧模式，完全去除和屏除在外？

答：我们从小所受的教育对我们的心、我们的想法及我们的思考方式起着很大影响，这是正常的。



现在你都不需要做什么，只需要运用你的理性思维。你可以重新开始一个旅程，经由过去所学和你现在学习的作个比较，你就会知道你应该做些什么了。根据你的智慧与理性思维，你正在进行一个新的旅程。当然，你仍然无法如你所应该做的将你的知识坚固地根植在心中。有的时候，你过去的知识和受过的教育会来反对你。请接受这一点。你需要去分辨哪些属于新的模式，哪些属于旧的模式。如果你懂得分辨，那就足够了。之后如果你开始知道那是不需要实行的、这是需要实行的，你就必需按照你所知的，全心投入地付诸实行你需要实行的。这就成了你的新习惯，你需要以新习惯来取代旧习惯。

熟能生巧！因为你十九年来长时间生活在旧模式中，它会如影随形，就像随眠烦恼，像某些隐藏着的东西，它偶尔会跳出来，浮现在你心中。如果你能够分辨那是属于哪一种模式，我想对目前来说已经够了。若想要完全改变的话，那需要有亲证之智。亲证之智是让你能够了解什么是法的最重要的力量，只有亲证之智能够改变得了你。没有任何人或其他外在事物能够改变得了你，你的改变只有靠你的观智、你自己亲证的智慧。这就是你该如何走下一步的方法，这将让你向前迈进一步。



旧模式改成新模式

问：我想要问有关从旧模式改成新模式的方法。尊者讲过通过重复的操作，我们就能以新模式取代旧模式。旧模式的取代与习气有关吗？

答：我刚才对你们所解释的是，我们应该尽可能以该做的方式去改善。我们也许有很多旧模式还潜伏着，假如没有正念，旧模式就会浮上心头；假如有正念，那就可以适应新的模式了。

旧模式的形成是由于我们的习惯、我们过去的业、我们的人格特质，有的时候也是由于我们的倾向，它们深深地影响着我们。但是我们如果现在不去改善，那么就不可能有所改变，我们必须想办法去改善。旧模式会干扰和影响你，所以你必须要有正念，无视那些旧模式，投入和推进新模式。这就是我们必须做的了。如果我们不训练自己，那和动物没有什么差别。

所以，我们都需要提升自己。我们都曾经生为畜生很多次了，因此我们都还有动物的本性。如果我们不去训练自己，仍然随心所欲，那我们的行为将会继续像动物一样。



导师的资格

问：如果我们要证悟阿拉汉果，要证悟四道和四果，我们需要在一位合格的导师引导下学习。一位导师应该具备什么样的条件？我们必须要到帕奥禅林去吗？还是在其他禅林，也有可能证悟阿拉汉果吗？

答：佛陀是最好的导师，如果能遇见佛陀，那是最好不过了；如果遇不到佛陀，那第二种选择是跟随阿拉汉学习；如果遇不到阿拉汉，则可跟随三果不来圣者学习；如果遇不到不来者，那么跟随二果一来圣者学习，这是第四种选择；如果遇不到一来者，那跟随初果入流圣者学习也很好；如果遇不到入流者，那可跟随一位熟悉三藏、熟悉二藏或熟悉一藏的导师学习；其次是熟悉五部(Nikāya)，乃至四部、三部、两部或一部者，都可以是你的好导师。

这里，我们也要有一些实际的知识，它们则是根据佛陀的教导。佛陀在《尖屋经》提到：

“诸比库，犹如有人这样说：‘我不用建造尖屋下面的房子，就能建造上面的房子。’无有此事！”

同样地，诸比库，若有人这样说：‘我不用如实现证悟苦圣谛，不用如实现证悟苦之集圣谛，不用如实现证悟苦



之灭圣谛，不用如实证悟趣向苦灭之道圣谛，就能完全作苦之边际。’无有此事！

诸比库，犹如有人这样说：‘我建造尖屋下面的房子后，才建造上面的房子。’乃有此事。

同样地，诸比库，若有人这样说：‘我已如实证悟苦圣谛，我已如实证悟苦之集圣谛，我已如实证悟苦之灭圣谛，我已如实证悟趣向苦灭之道圣谛，就能完全作苦之边际。’乃有此事。”⁴⁸

这是佛陀对弟子们的解释。既然这样，那我问大家一个问题，谁会了知？谁会证悟四圣谛？没错，得定的人可以了知，可以得见四圣谛。

“诸比库，应修习定。诸比库，有定力的比库能如实了知。”⁴⁹

换句话说：有定力的人可以如实知见四圣谛。如果你还没证悟阿拉汉果，但是至少要成为一位入流者，那你需要培育定力。如果为了法的实现和实证四圣谛，你要学习和获得知见，你是需要找一位可以带领你培育定

⁴⁸ 《尖屋经》(Kūṭāgārasuttaṃ): 《相应部·小品·第12相应·第5品·第4经》或《相应部·第56相应·第44经》

⁴⁹ 《定经》(Samādhisuttaṃ): 《相应部·小品·第12相应·第1品·第1经》或《相应部·第56相应·第1经》



力的导师。你至少要有近行定，有安止定当然更好。

我之前开示时提过，想要成为一位纯观乘者，需要从四界差别开始修习。不要忘记了，这是修观的开始，是知见究竟色法的开始。修行四界差别可以得到近行定。所以认为想要成为纯观乘者的人他们不需要修定，这是错误的看法。没错！四界差别达不到安止定。可是能够达到近行定。只有这样，才有可能把身体再进一步分解成细小的粒子（色聚）。如果有人可以教你到这一步，对你而言，他就是具资格的导师，你可以跟他学，这是实际的！

得定的人可以如实知见四圣谛。任何导师能够教你如实知见四圣谛者，都可以跟他们学习。所以，只要有导师可以教你如何如实知见四圣谛，无论他在何方，你都可以向他们学习而证悟道智与果智。如果他们住在美国，又在美国教，那么住在美国的人可以因此而受惠；如果导师住在中国，也在中国教，那么住在中国的人可以受惠；如果在台湾、美国、越南都没有这样的导师，只有在帕奥禅林有这样的导师，那么你就应该去帕奥禅林学习。



拒绝学阿毗达摩

问：尊者说过，要检视是否是真正的佛法，我们应该比对三藏，即《经》、《律》和《论》。但我最近听到一位出家人说他拒绝学阿毗达摩，因为这不是佛陀的教法。他说佛陀在般涅槃前说过：“只有法和律是我们的导师。”所以，如果连出家人都有如此错误的知见，那么在家人也很可能有同样的错误看法！

答：第一个观智是什么？第一个观智是分辨究竟名色法(名色限定智)。

《律》、《经》、《论》是佛陀教法的三个篮子，即三藏⁵⁰，这些都是佛陀的教法。在《经藏》中，佛陀是依照听众的倾向阐述佛法。佛陀在说法方面有优胜的善巧，会选择适合的用词，对适合的人说法；佛陀深深了知如何去教导、何时教及对象是谁。明辨个人的能力、倾向和巴拉密后，佛陀会以个别众生听得懂的论述来阐明法。这样的佛法教学都记载在《经藏》里。

但是在阿毗达摩里，并没有聚焦对任何特定的听闻者，它所阐明的法是宇宙的真理。也只有阿毗达摩是针

⁵⁰ 〈译注〉：有关“三藏”(Tipiṭaka)圣典类别，请参阅 P.49 脚注 22。



对这么广泛的真理，去分析各种名色法的可能性和不可能性，并且涵盖了不同的人。根据各生存界的有情以及根据个别特定的有情，佛陀分析了所有可能生起的名法和色法。以人类而言，色法共有二十八种；但是因为男人和女人各有他们性别上的色法，有男性根色和女性根色，所以每一个人都具有二十七种色法。若想要证得色摄受智、辨识究竟色法的知见，我们必须能辨识内在的和外在的所有二十八种色法。如果我们不能做到，那我们就无法辨识究竟色法。所有二十八种色法是在一起的，缺乏这种辨识，我们可以宣称自己证得色摄受智吗？

那么名法呢？佛陀教导八十九种心及五十二种心所，也教授色界禅那法及无色界禅那法。所有的不善心及欲界善心都会在我们的心中生起。当你感觉有贪心，想要或渴望某些东西时，你心里同时感受到愉悦的话，总共会出现二十个名法。当你得到了你想要的东西，心里会高兴，不是吗？谁教导这些？哪里可以找到这种教法？只有在阿毗达摩里。佛陀可以列出我们心里出现的名法。如果是与喜相应，总共会有二十个名法。有时候得到你想要的，但是你并没有欢喜心，佛陀因此说有时喜并不伴随着贪出现。在这种情况下，就只有十九个名法。谁能教导这些？只有佛陀，也只有在阿毗达摩里才看得到。



佛陀在阿毗达摩里提到，这整个物质世界是由色聚所组成。佛陀在哪里讲这些法？在阿毗达摩里。当你开始实际投入修习四界差别，并且到某个阶段，你会把身体分解成色聚。你若以四界差别来观察一切有情及非有情，包括内在及外在的，你会发现你身边所有的万事万物，全都是色聚。佛陀说没有男人也没有女人，没有有情也没有非有情，只是色聚而已。佛陀说如果想要看到色聚，就要修习四界差别。当你修习四界差别时，你将能培育起定力。当你培育起定力，身体就会发光。当你持续分辨身体的四界，你的身体会变成一块光团。当你继续辨识那块光团的四界，你可以把那块光团再分解成更小的构成物，非常非常小的粒子，即色聚。到那时候，你会同意佛陀所说的，就不会想要和佛陀争辩了。

佛陀说这些色聚，还不是究竟的色法，这些只是最小的概念。你还要去分析每粒色聚里的究竟色法，例如：地、水、火、风、色、香、味、食素、命根、及净色。根据佛陀在阿毗达摩里所说，眼门里有眼十法聚、身十法聚、男性根十法聚或女性根十法聚、心生色、食生色、时节生色、以及命根九法聚。眼门里就存在有这七类色聚。

现在，我要让大家想想以及让大家了解佛陀教导的



是否真实。当你看东西时，你为什么能够看到？因为你有眼净色。色所缘会撞击你的眼净色，就在那片刻，眼识会生起。

现在请大家摸一下自己的眼睛，感受得到触觉吗？为什么？因为有身净色的缘故。你是不是觉得男子的眼睛和女子的眼睛不一样？确实不同！以前可能还没有觉察到，但是它们的确是不一样！这是因为有男性根色或女性根色在他们的眼睛里。

当一个男人看一个男人，一个女人看一个男人，一个男人看一个女人，或一个女人看另一个女人时，你会看到他们的不同。为什么会有不同？因为有性根色。男人的行为举止和女人的行为举止会是一样的吗？佛陀说女性根色遍布在女人的全身，男性根色遍布在男人的全身，所以才不同。从外表和举止就可以检视出男女的不同。这些不同是由于性根色。性根色存在于每一根门。你在哪里可以找到这些教导？只有在阿毗达摩。

一百多年前，科学家还一直认为原子是物质最小的单位。19 世纪末 20 世纪初，科学家才发明把原子分裂的技术，分成质子、中子及电子，也就是次原子。科学家们一直到 19 世纪末 20 世纪初才能把原子分裂成质子、中子及电子；比他们早很多年，佛陀就觉察出整个世界



都是由很小的粒子所组成。佛陀不用仪器，没有实验室，只通过定力，就能察觉出来，那是发生在多早以前的事？两千六百年以前。水的化学分子是什么？ H_2O ，两个氢原子，一个氧原子，这是科学家说的；而佛陀说水是由八种色法构成。在没有任何仪器之下，佛陀比科学家分析得还要深入精确。科学家无法分析出究竟色法，他们只能知道物质的表面。所有这些究竟法的教导，都在阿毗达摩里。

有些泰国的教团拒绝接受阿毗达摩以及义注。在出家人中，一个教团不接受阿毗达摩以及义注，而另一教团接受。因为这个原因，就会起冲突。义注解释了如何禅修，以及如实了知与见到佛法的深入方法。学习阿毗达摩之前，请先读佛陀在经典里的教法，然后再彻底地学习阿毗达摩。接下来再去读经，你会发现对经文的了解会完全的改观。

因为阿毗达摩，佛陀才被称为一切知者。如果你忽略了阿毗达摩的教法而只读经的话，你看不出佛陀的智慧有多么的殊胜。经文是无法传递佛陀如此深邃的知见的。阿毗达摩的教法之深奥，不是凡人能够规划出来的；只有一切知的佛陀能够做到。如果你能彻底地学习阿毗达摩，你将会领悟到佛陀的智慧有多么的深邃了。



你们知道《吉祥经》吗？里面有一句是说：“**不亲近愚人，应亲近智者。**”⁵¹

那些拒绝阿毗达摩的比库们非常不幸，这个问题源自他们的师长，因为这些比库亲近那些不真正明了佛陀教法的导师。受师长的影响，他们继续原有的方式，并不知道师长所教导的是不符合佛陀的教法。这种做法虽然没有不良动机，但事实上他们已经无意中亲近了愚人。

同样的道理，在某一世中，当我们的佛陀身为菩萨，在圆满巴拉密时曾经发愿说：“愿我不会遇到愚人，愿我不会听到愚人所说，愿我不和愚人交往。如果我必须和愚人交谈，愿我不以和他交谈为乐，愿我不随顺他的意见。”⁵² 这非常的重要，我们都应该发同样的愿。

菩萨还继续发愿：“愿我遇到智者，愿我听闻智者，愿我和智者交往，愿我和智者交谈，喜悦智者的言谈，愿我听随智者的话语及指示。”⁵³ 这也非常好和非常重要的。

有些时候，我们还没有准备好去听智者的话。在我

⁵¹ 《小部·第5经》：《吉祥经》(Maṅgalasuttaṃ)。

⁵² 《本生·十三集·第480本生》：《阿吉帝本生》(Akittijātaka)。

⁵³ 同上。



们的生活中，这种事情每个人都会遇到。我们经常遇到的是愚人，我们和他们谈话，还享受彼此的对话。偶尔我们遇到智者，但是却对他产生怀疑，带着异样的眼光去看，想着“我的观点和他的观点不一样，他到底在说什么呀？”由于你的自我，你想去否定、想不认同、想要反对、想与他对立。所以，我们都需要谨慎，我们都需要有智慧。我们都要像佛陀一样，在他成佛前的每一世，发同样的愿。

在《长老偈》里有一段偈诵：“知者知知者，知者知不知者。不知者不知不知者，不知者不知知者。”⁵⁴你是哪一种人呢？知道的，还是不知道的？记住，不知者不知不知者，不知者不知知者。

理解《咖拉玛经》

问：与刚才所引述的经文有关——知者知知者等，在《咖拉玛经》里，佛陀和咖拉玛氏族人有一段著名的对话。他们请教佛陀，如何确知哪些是真实的。佛陀说：“你不应该因为传统而相信，或者因为导师如是说而相信等等……”很多人从这教导中普遍得出的结论是：

⁵⁴ 《长老偈·一偈集·第7品·第1偈》：《瓦巴长老偈》
(Vappattheragātha)



“佛陀教导我们，只接受我们觉得有道理的事。”在这个观点上，我记得您的一位德国学生说：“因为我喜欢，所以是善的。”同样地，很多人根据他们的喜好，或者符合情绪的事情，就认为是有道理，而不是根据逻辑上的合理性去判断。所以，谁才有资格知道什么事情合理呢？假设我说：“这事情有道理，因为是我喜欢。”那其实是没有道理啊！

答：《咖拉玛经》⁵⁵ 的教导之所以会发生，有很多的原因。那时，很多宗教师都会去那个村庄。而且每一位都会说：“我教的才是对的，其他教法都是错的。”去过那里的所有师长都会指责其他的导师们，每个人都瞧不起其他人并挑惕他们的错误，每一位都坚持自己的是对的。因此，佛陀去到那里时启发他们说：“对于可疑的事情，你们应该怀疑。由于你自己的确知，善与不善，请去追随善，从善如流。”又说：“不要接受事情，只因为是传统，或者因为是世代相传，或者是书上说的，或者是你所尊敬的人告诉你的。”这些话就是在当时的情况下佛陀和他们分享的。

佛陀的教法是合理的，所以当我们听到佛陀的教法

⁵⁵ 《咖拉玛经》(Kesamuttisuttaṃ or Kālāmasuttaṃ): 《增支部·三集·第二之五十经·第2品·第5经》或《增支部·三集·第65经》。



时，会发现到佛陀从来不强迫别人相信他。佛陀只是讲解法，法阐明了因果，就这个来说，它是合理的。佛陀纯粹只是解释何谓真实、何谓不是真实，何谓善、何谓不善，何事该做、何事不该做。

我们喜爱佛法，为什么呢？并不是因为佛陀阐释它，而是因为通过佛法，我们可以根据自己的智慧、知识及了解来论理。正如佛陀所说：“事情的发生都有原因的。”我们有机会听闻佛法也是有原因的。这表示我们在过去世中，累积了与佛陀教法相关的善业。所以，当我们有机会听到佛法时，我们不会觉得困难，并且会接受佛陀的教导。在有机会听闻佛法的人当中，有的非常热爱佛法、有的还在探问、有的还在考虑反思，或者思索他们所听到的是否是真的。因为过去的业不同，每个人今生接触到佛法的经验也有所不同，我们不需要责怪任何人。因为，事情会不一样是根据每个人各别的状况而论。

那么，决定事情的好坏要由谁来负责呢？没有人要去负责。由于每个人成长的背景不同，受的教育不同，就有不同的观点、态度及思考的模式。相同的，当我们听闻了佛陀真正的教法，那合理的、可以用在日常生活中的、可以让我们快乐的法，会发生像之前发问有关旧



模式与新模式之间的冲突所提的情况。新旧模式之间的冲突也许只在开始的阶段发生，当你对佛法有更深入的了解之后，你就能分辨出新和旧的模式了。

所以，你如果想要增强你的新模式，就要重复地去实行；只有这样，新模式才可以取代旧模式。然而，面对所有新的模式时，你必须先去分析，决定是否应该遵循和实践。

分析时不要带有喜欢或不喜欢在里面。倚赖好恶来做分析的话，只会增加你的烦恼而已。

对于法的寻求，你应该思索以下的问题：“我所做的是否基于自己的好恶？我是否顺着我的烦恼而行？”你不应该顺着烦恼行事，那只是一种心的陷溺；你要很理性，要反思你的行为倾向，和导致我们随顺好恶的原因。你应该考虑它是否真是好的。所有这些议题，我们都应该不断地去审思。

欲与渴爱

问：欲(chanda)与渴爱(taṇhā)有什么不同？如果有人想要迅速得证以卸下负担，请问这是欲还是渴爱？从许多书本的解释来看，这两者好像非常的相似。

答：欲只是单纯的希望，渴爱是渴望与执着。如果



你在禅修中渴望有所进步，或者在禅修中有所期待，那你的心是不平静的。当心在欲求或期待的情况下，它是不会平静的。

我们需要靠欲望与期待来谋求生计。贪心与期待是谋生的推动力。但是在禅修中，不能有欲望与期待，因为禅修的业处不能够与欲望和期待相应。禅修的业处，只是与智慧和正念相应。正念要在心平静的状态下才能开发出来，智慧也要在心平静的状态下才能增长。当心平静下来了，我们需要强大的欲——但它只是单纯的希望。比如说，你正在修入出息念业处时，你需要较强的欲，希望让心安住在入出息上。

欲仅仅是希望，渴望刚好相反。渴望会成为你修行的障碍，它会造成心的骚动与不清净，会扰乱你的禅修状态。如果一个禅修者想要不断进步，我们可以检视，看他们付出的精进力是基于渴望，或者基于单纯的希望。如果他们加诸太多的精进力，那是基于渴望与期待。

正如我告诉过你们的，渴望与期待会让你的心骚动与不清净。你的心因此躁动是由于强大的渴望，而强大的渴望与躁动的心，会让你施加更多没有必要的精进力，这种情况是源于贪心的渴望和期待造成的。

我们在禅修时所需要的欲和源于贪心的渴望或期待



不相关，它只是对善所缘的单纯希望。在这里的欲是指，当我们禅修或做善行时，在善心状态中生起的相应心所；它也许会与智相应或与智不相应，但它永远与善心相应生起，远离源于贪心的渴望和期待。欲心所也会在源于贪或瞋的不善心状态中生起，在这里的欲就是对不善所缘的欲求，不是我们所需要的。当我们造善业和禅修时所需要的欲，是在善心之中生起的欲。贪求、渴望与期待是不善心，所以不善的欲求会在你内心生起。如此，这两种状态是有所不同的。

平衡世间责任和出离之愿

问：当我们的菩萨出离世间时，他的儿子刚刚出生；我们的菩萨又是王朝的继承人。假设说他离开之后整个国家变成一团糟，或是他的离开导致灭亡；也假定他的儿子没能接受到良好的教育，请问他回来如何面对这些后果？我会问这个问题是因为现在有许多在家人希望能够出家，但是他们有家庭、父母、丈夫、妻子及孩子。请问，他们如何在出离的愿望与世间的责任中找到一个平衡点？

答：这是一个很好的问题。我想你是在担心你所关爱的人中，有人可能想要出家吧！



不错，这是许多人都会想问的问题：“我们的菩萨怎么能这样做呢？”我们的菩萨是命中注定要成佛的。当时机成熟时，没有任何人可以阻挡他的出离；不但没有人会阻挡他，而且所有周遭的环境都会成为他出离与证悟的助缘。

在二十九岁的壮年，我们的菩萨有妻子、儿子，还有整个王国。当我们的菩萨选择出离时，他的父亲净饭王遇到很大的困难，失去挚爱的儿子对他打击很大。他的儿子也是注定可以成为一位转轮王的；即使菩萨没有选择走向正觉的道路，他将来也一定会成为转轮王。所以净饭王失去的不仅仅是一个儿子，也失去了一位转轮王，还有将来王位的继承人。因此，净饭王内心的沉痛可想而知。然而，随后当净饭王受到儿子——也就是佛陀——的教化而证悟时，他回顾自己过去所受的苦是微乎其微的。

不仅如此，菩萨的儿子拉胡叻(Rāhula)也成为一位比丘，后来成为一位圣者。他的许多亲戚，包括兄弟姐妹也都相继追随佛陀出家，且都如实证悟佛法，成功地渡越——到达寂静与苦灭的彼岸。所有的这些之所以成为可能，是因为我们的菩萨选择了那条必须选择的路。菩萨必须选择那条路，是因为他注定要成为一位佛陀，



注定要去教导许多已经具有强大巴拉密的众生。

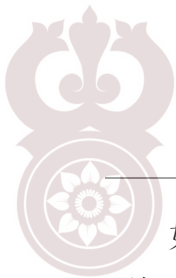
如果当初菩萨没有出离世间，我们怎么能听闻到这么美妙、深奥及珍贵的佛法？我们怎么有办法通过修行，而获得解脱呢？因此，菩萨的出离是真正非常了不起的！

如果我没有出家，我们今天怎么会碰在一起？我怎么有办法来教导你们佛法？

对于那些准备出家的人，就让他们出家吧！还没有准备好的人，没有任何人可以强迫他。即使我现在想要你出家，请问：“你准备好了吗？”没有人可以强迫你。

至于这个问题，如何找到出离和责任之间的平衡点？问题之用词和问题的本身都是源于某种特定的观点。如果我们现在有儿女，坚持去完成我们对他们的责任是合理的；这是我们的理性推理告诉我们的——我们应该、你们应该，推理是我们根据因缘条件所作的思考。

但是，当一种悚惧感出现在心中时，它是非常强大的，强大到没有人可以阻挡得了你。这样的悚惧感生起时，请不要停滞不前，因为它将会为许许多多众生带来利益。对于你最亲近的家人也许不利，但是从长远的观点来看，它将为你亲近的家人及世界上的许多人带来利益。



如果佛陀没有出现于世间，这个世间就处在黑暗中。不知你有没有意识到这一点？现在整个世界的人类都生活在黑暗中，他们正在黑夜中沉睡；虽然白天有日光及晚上有灯光，但是他们的心中并没有真正的光明，因为心中的黑暗是无法以日光及灯光驱除的，只有佛法的光明能驱除长存于每一个人心底的黑暗。也因为要使佛法出现于世间，菩萨是势必要选择出离这条路；基于同样的理由，在远古的时代有许多智者选择出离，在佛陀的时代也如此，现代亦然。所以，对于注定要为众生利益而出离的人，就让他们出离，不要阻挡他们。

为何佛陀不鼓励人人成佛？

问：尊者有提到，在佛陀的时代有许多他的大弟子或其他弟子都迅速证悟道与果。然而，证悟佛果是很好。请问，佛陀为什么没有鼓励他们证悟佛果？

答：佛陀在四个不可数及十万大劫以前受燃灯佛授记。在当时，他是善慧(Sumedha)隐士。在获得授记后，他自己知道他是菩萨了。这是菩萨的本质——他们不需要任何人引导他们如何圆满他们的巴拉密，他们自己很清楚。在获得授记后，菩萨省察圆满巴拉密的次第。他意识到他必须从布施巴拉密、持戒巴拉密、出离巴拉密



开始。这是菩萨在授记之后心中生起圆满巴拉密的次第，而他对圆满巴拉密次第的了解是自然生起的。

我现在先不解释圆满巴拉密的细节。正如我已经解释过，菩萨在最后一生身为悉达多太子，当悚惧感在内心生起时，他出离世间去修行。我已经描述过菩萨如何禅修直到证悟正自觉的过程。他成为佛陀之后的第七个雨安居(vassa)，升到三十三天(Tāvātimsa)去教导阿毗达摩。你们还记得这些吗？

为什么佛陀要到三十三天去教导阿毗达摩？他到那里去教导他的母亲(已投生为天人)。为了感谢母亲的恩情，佛陀上到三十三天去教导母亲阿毗达摩，作为对母亲的回报。由于阿毗达摩非常深广、庞大，不可能在人间一次性地完成。天界与人间的寿命是非常不同的，一百年的人寿等于天界的一天。我们有办法连续一百年聆听佛法的开示吗？那是不可能的。因此，佛陀选择在那一次的雨安居到三十三天教导阿毗达摩。由于佛陀还有色身，还需要进食，所以他每天要回到人间来用餐。在利用神通力化现出另一个佛陀自己的色身，以继续在三十三天说阿毗达摩后，佛陀才下降回到人间。

在此我要长话短说。在三个月的教导完成、雨安居结束的时候，佛陀决定要回到人间。佛陀对三十三天的



沙格天帝宣说他回到人间的意愿。在那个雨安居结束的月圆夜，三十三天王造了三条天梯——一条是用黄金造的、一条是用红宝石造的、一条是用银造的天梯——并排而列。右边的金梯是给诸天用的，左边的银梯给大梵天用，中间的红宝石天梯给佛陀使用。当佛陀从三十三天下降到人间的那个时候，所有的人、诸天及大梵天都可以看到彼此。诸天看到大梵天和人、大梵天看到诸天及人、人看到大梵天及诸天，还有地狱的众生，大家都彼此可以看得到。这是佛陀所显现的不可思议的神妙境界。佛陀举身放出六色宝光从三十三天冉冉而降。在这个时候，三十六由旬之内的所有看到伟大辉煌佛陀的众生，没有一个不油然而生起想证悟佛果的愿。我再重复一次：“在这个时候，三十六由旬之内的所有看到伟大辉煌佛陀的众生，没有一个不油然而生起想证悟佛果的愿。”

你们当时也有可能和群众里，有没有这样想过呢？

就我而言，我想我当时不在场。如果我是当时群众之一，我早就灭尽苦难了。我不认为我现在可以和大家见面！你们知道吗？那时就有机缘面见佛陀的众生，都是已圆满了强大的巴拉密。在佛陀亲自的指导下，大部分具有如此巴拉密的人都已到达苦的尽头。所以我在想，当时的你们不知是身在何处。假使我们都在场，也都见



过伟大辉煌的佛陀，假使我们都生起想证悟佛果的愿望，你认为会怎样？是不是确定有一天我们也会成佛？也许你会说有可能，在累积四个不可数与十万大劫的巴拉密之后。事实上，经过四个不可数与十万大劫，对每一位当时已经发愿证悟佛果，而且累积巴拉密的人也不可能，因为只有获得佛陀亲自授记的人才有可能。当人们看到伟大辉煌的果德玛佛从三十三天下降到人间时，没有一个人不油然而生起想证悟佛果的愿望，因为这是难能稀有亲见活着的佛陀的时刻。然而，在场的每一个人都都不具备证悟佛果的条件。善慧隐士和其他的人不同，在他遇见燃灯佛的时候，已经具足来日成佛的先决条件。燃灯佛清楚地知道，当时他所遇见所有具足巴拉密的人中，没有一个人有资格接受他的授记，只有一个人例外。当时只有善慧隐士受到燃灯佛的授记。

你想知道什么样的人可以被授记吗？有八项因素是授记的必备条件：⁵⁶

- 1.是真正的人
- 2.是真正的男人
- 3.巴拉密已经圆满到，足以证悟阿拉汉果
- 4.遇到一位活着的佛陀

⁵⁶ 《佛陀史 Sumedhapatthanākathā 善慧愿论·第 59 偈》。

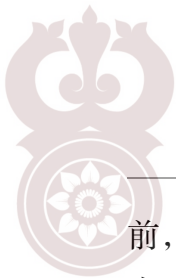


- 5.是一位相信业果法则的出家沙门
- 6.已经具备禅那和神通
- 7.为了佛陀的福利可以不惜牺牲生命的精神
- 8.具有证悟佛果的热切善愿

当时的善慧隐士，如果他愿意，他可以在听闻一首简短偈颂后立即成就阿拉汉，就如同授记第三要素中所说的。他已圆满了他的巴拉密，如果他愿意，他可以当生证悟阿拉汉果。然而，他放弃那极伟大的证悟的机会，相反地，他发愿成佛，为的是以佛法救度广大的苦难众生。

关于第七个要素，如果燃灯佛及他随行的四百万阿拉汉真的走在善慧隐士的背部，就好像走在一座桥上那样，善慧隐士是无法保全自身的，他深深地了解这一点。但是善慧隐士还是毫不犹豫，勇敢地为燃灯佛他们作出奉献。这种行为被尊为增上善行(adhikāra kusala)。至于最后一项要素，即使整个宇宙充满了炽热燃烧的火炭及竖立的锐利尖矛，为了证悟佛果，他也不会犹豫而勇敢走过。

这样看来，获得授记是件容易的事吗？假如我们想要成佛，我们必须具足所有上述的素质。假设我们想成佛，不管我们的愿有多大，在未受到一尊佛的亲自授记



前，即使要成为一位菩萨都还不可能。如果只有成佛的大愿，我们还不能确定能成佛；因为证悟佛果，要先受到一尊佛的亲自授记，而且必须是在圆满上述的八项先决条件之下才能得到授记。燃灯佛了解善慧隐士已具足了八项先决条件，佛走向他，站在拜倒身体的善慧隐士面前，运用他的神通力透视未来，观照善慧隐士未来成佛的愿望能否实现，然后宣示：“善慧于四个不可数与十万大劫后将要成佛，名为果德玛。”你要成佛吗？我不会反对你，如果你真的想要，这是你的选择。

为了回答这个问题，我还要更进一步地说明。佛陀有教导我们证悟佛果的方法吗？还是他只有教我们成就阿拉汉果？这是原来问题的所在。

你还记得吗？佛陀回到他的故乡去拜访他的父王净饭王，在他到达的那天，他的亲戚教年轻的一辈去顶礼佛陀；但是比他年长，或是他的长辈，如他的叔叔、兄长等却想：“他是我的小弟”、“他是我的侄子……”，年长的亲戚们不愿意顶礼比他们年轻的佛陀。佛陀那时候怎么响应呢？他想：“我的亲戚不知道谁是佛陀，他们不知佛陀的伟大。”于是，佛陀运用他的神通力展现一些奇迹，因为如此，他的年长亲戚们才合掌向他顶礼。看到这些情形，沙利子 (Sāriputta) 尊者就请问佛陀：



“无上的世尊，您是如何圆满成佛的巴拉密？对于那些发愿成佛的人，他们如何去圆满巴拉密，以实现他们的愿望？”佛陀于是教导了证悟佛果的方法。从这点我们知道，对于发愿成佛的人，佛陀确实有教导成佛的方法，我们需要知道如何去圆满巴拉密成就为佛。如果你们根据佛陀所教导的方法，有朝一日成佛是可能的。

然而，在圆满巴拉密、证悟正自觉而成佛后，佛陀主要的意愿是要教导具有好的巴拉密来到现世的众生如何达到苦的止息。虽然佛陀也有解释证悟佛果的方法，但是佛陀对他的弟子们大部分的教导还是着重于此。

成佛是稀有的，成为真正的菩萨也是一样稀有。因此，如果你发愿成佛，先成就为真正的菩萨；然后，至少花上四个不可数及十万大劫的时间去圆满你的巴拉密。

结束永无休止的追逐

问：如果我是第三或第四种人⁵⁷，而且我现在是一位在家居士，请问什么事我应当避免，什么事我该改进，才可以成为入流者？

答：你是要成就第一道智与果智吗？如果是，你必

⁵⁷ 请参阅 P.66 注 30，有关四种行者的解释。



须离开你的家；如果不能终生，至少也要离开一段时间。如果你不能终生出家，要想成为一位入流者还是有可能的。但是，你需要以在家身份，花足够的时间住在禅林修行。如果你都无法要求自己做到，你就必须在生活中持有正念，每天无论身在何处都要禅修、研读佛法、读经、听闻佛法、安住于法。时间成熟时，你也许就能下决心全心投入在禅修中。

然而，生命是无常，死亡是必然的。谁知道我们什么时候会死？所以，如果你的心倾向禅修，你应该为自己作出安排，使自己能够做到这点。

在我们无尽的轮回中，没有一道是我们没有经历过的。我们已经历经人道无数次，在人间中我们曾经是国王、是富人、是穷人。同样的，没有一个人从未到过天界。在无尽的轮回中，我们已经经验过每一种的感官享乐，享受过荣华富贵。事实上，在许多过去生中，你们曾经获取与得到所有你们于这一生正在为其努力奋斗和追逐的一切。在过去，我们也已经尝试过所有的感官的享乐；唯一我们没有尝到过的，就是法味。无明——对实相的无知，覆盖了我们的心，使我们无法知道过去我们已经尝尽了所有感官的品味。我们希望这一世通过无尽的追逐与渴求再来品尝这些享乐的滋味。然而，在你



们还没有追逐完之前，生命就到达了终点。所以，就应该尽快、尽可能的结束。你们明白我的意思吗？你应该终止无尽的旅程，开始踏上一个有尽头的旅程。

有身见与入流者

问：尊者曾经说过，当一位行者去除“有身见” (sakkāya-diṭṭhi) 后就可证悟入流果，就不会再堕入恶道。我的问题是：在成就入流果以前，过去世或现在世所造的重大恶业，为什么不会发生影响？为什么这些恶业不会成为令生业，但还会成为阻碍业或毁坏业？

答：一个行者，在成就入流果以前，也许已经累积了许多好或善的业，或许也累积了许多恶业。正如我以前告诉你们的，凡夫还有一切的烦恼；所有的凡夫都有愤怒、愚痴、情欲、贪婪、骄傲、嫉妒、悭吝等等。如果不善业在这些凡夫临终时出现，他们肯定会堕入四恶道。

他们所有的业都是基于错见，尤其是“有身见”而造下的。他们还没有去除有身见，所以有身见的影响遍及在他们每一件事上，无论是过去世所做的、现在世所做的、或是将来要做的每一件事。也就是如此，他们的业足够强大以致在四恶道产生其果报。



但是，对于一个已经证悟第一道智和果智的人，他的道智能祛除三种结，其中之一是有身见。在成为入流者的那一刹那，他的道智会完全祛除有身见。在这之前，他一直执持这样的错见，他会认为这个身体是他的身体，这些五蕴是他的五蕴，如此错误的认知是因为他的错见。更有甚者，在证悟道果智前，他会认为心中所生的烦恼是他内在的烦恼——他的愤怒、他的愚痴、他的贪婪、他的骄傲、他的嫉妒、他的悭吝等……。在这种情况下，他的业会随着有身见的支持而强化，并受到极大的影响。

在证悟道果智后，他将不再认为身体是自己的，他不再认为五蕴是自己的、所有的烦恼是他的、一切已作的业是他的。现在他开始清楚地看到，它们只是——因和果。如是因，如是果。没有了有身见这种错见的支持与影响，不善业不会像之前那么强大，它们不足以强大到导致投生四恶道。

还有，那些证悟第一道果智的人，在戒行上已经获得清静，他们绝不会破犯五戒。凡夫也会持五戒，但他们必须付出很多精进力来保护这些戒条，以避免犯戒。我想介绍你们两个巴利名词：“人的工作 (puggala-byāpāra)” 和 “法的工作 (dhamma-byāpāra)”。人的工作是指：“一个人的守护行为或者为守护自己而付出的



努力，它是指通过人类的努力而作出的行为。”法的工作是指：“由于佛法的素质力量而自然产生的守护力，它是指由佛法的功德所引发的行为。”这两者是截然不同的。凡夫通过自我的努力，亦即通过人的工作，尝试守护自己以免作下恶行；相反的，对于证悟道果智的人，法的工作就已经稳固地建立起来了。由于法的力量，圣者是不会违犯五戒的，他们的修证让他们永远不会触犯哪怕是一条戒。这就是所谓的法的工作。

此外，圣者——包括入流者——由于他们的修证，临终出现的所缘永远是善的。由于他们已经祛除了有身见，他们的不善业不再受到有身见的支持，所以不会有力量在临终之时造下结果。虽然累积了不善业，也不至于产生结生心作为其结果，但也许会在结生之后产生果报。因为如此，佛陀及他的一些弟子必须在生命中承受某些苦难，作为曾经在过去累积不善业的代价。

到底哪一个的力量比较强呢？是经由个人努力而引发的行为（人的工作）？还是经由佛法的功德所引发的行为（法的工作）？毫无疑问的，法工作的力量更强大！

愿你们在这一生中能够在禅修上有所进展，直到拥有法的工作！



导向道果的观禅所缘

问：请问我们可不可以靠观察五蕴、名色的生灭，然后辨识无常、苦、无我而证悟道果智？或者我们是否需要从初禅的禅那法到第四禅的禅那法中去观无常、苦、无我，才能证悟道果智？

答：为了使观智成熟，佛陀教导我们照见有为法的生灭，照见内在、外在、过去、现在、未来、远、近、殊胜、低劣、粗、细，这十一组有为法的生灭，随观无常、苦、无我。我们需要观照十一组色法、十一组名法、十一组名色法、十一组五蕴，以及善与不善法两者。为了使观智成熟，我们必须如此修习。

当你的观智成熟时，业处导师就会教你坏灭随观智，着重于观照上述有为法的坏灭。假如你精进修行，除了睡眠时间以外时时刻刻精进投入修习观禅，你的观智就会越来越成熟，最后你可以证得行捨智。到那个时候，导师就会根据你真正的修观体验给你建议。当照见色法的坏灭，随观无常、苦、无我时，如果有某一色法的特质特别明显时，请花更多的时间去随观那个色法的无常、苦、无我。当你见到随观内在色法非常清楚而且是对你有益的，如果你继续修观，随观无常、苦、无我，你也



许可以证悟道果智；当你只是照见外在色法的坏灭进行修观时，你也许也能证悟道果智。行者有时是在随观无常，或者苦，或者无我时证悟道果智。有时候你会向导师报告：“尊者，当我在随观初禅禅那法时，我感觉非常的好。”如果是如此，请花更多的时间去照见初禅禅那法的坏灭进行修观，你也可能因此而证悟道果智。

所以，这些所缘中的任何一个都可能成为你证悟道果智的最后所缘。最后的所缘只有一个，而非两个或更多个。同理，随观最后的所缘而证悟道果智，只是当正在随观它的三相其中之一相，是无常、是苦或是无我之时证悟。

什么是涅槃？它是一种生存界吗？

问：尊者，可不可以请您解释一下，什么是涅槃？有人认为涅槃是一种生存界，就像是空界或无欲界。在佛教里有六道，那么涅槃有可能是第七道吗？

答：涅槃是在三十一界之外，它超越了生存地，它不是一种生存界。

有三种世间(loka)：“空间世间(okāsa-loka)”、“行世间(saṅkhāra-loka)”和“有情世间(satta-loka)”。空间世间，是有情众生居住的生存界。有情世间，是指居



住在不同生存界的一切有情众生。从究竟的观点而言，空间世间和有情世间只有生灭，只是在生灭的究竟名色法，所以它们被称为行世间。如果你以观智去观察众生所居住的不同生存界，或居住在不同生存界的众生，众生与生存界都只是在生灭。在究竟名色法的生灭以外，别无其他了。这就是它们被称为行法或行世间的原因。而且，空间世间和有情世间都只是一种概念。如果我们把这些概念分解到最究竟的层次，它们只是究竟名色法。这就是三种世间彼此之间的关系。

涅槃是无为法 (asaṅkhata)，为了证悟涅槃，为了证悟无为法，你需要了解及看到行法 (saṅkhāra dhamma)。当禅修者在随观无常、苦、无我时，他们看到这些行法的坏灭，所以他们希望能从这些恒常生灭的有为法中解脱出来。他们希望能获得生灭的止息——就是无为法——涅槃。

涅槃不是一种生存界。涅槃是通过证悟道果而证悟的。涅槃属于无作 (akata)——它不是任何人去造作，也不是任何东西能够造成的。涅槃是——不死 (amata)；涅槃是——寂乐 (santisukha)，真实的乐；涅槃是——无缘 (appaccaya)，它无造作因。并不是道智促使涅槃的出现，而是获证道智而证悟涅槃。涅槃是永恒存在的。



如果涅槃是道智促成的，那么涅槃就是有为法；涅槃不是有为法，它是无为法。不论佛陀有没有出现于世间，涅槃都一直存在。然而，只有佛陀出现世间之后，证悟涅槃之道路才被开启，而开启这一条道路者就是佛陀。

涅槃不是一种生存界，不是所有佛陀或阿拉汉去的地方。涅槃绝对不是一种生存界，而只有活在这个世间，还有色身的证悟者，可以通过随时进入果定体证涅槃。涅槃是一种证悟，可以在此生实际经验到，而不是等到入灭后才进入的生存界。

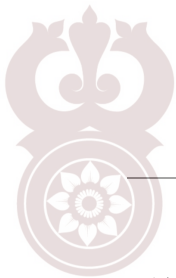
涅槃是我们修行的唯一目标吗？

问：请问涅槃是所有佛教徒的唯一目标吗？

答：如果你喜欢，你可以选择生到梵天界；你也可以再选择到人道。然而，对于希望在这一生就能够止息苦之人，他的最高目标就是涅槃。你们的目标也许可以依据个人的倾向、了解、观点、悚惧感和对生命执着的程度而有所不同。

心是否灭尽于果定中？

问：当圣者缘取涅槃为所缘进入果定时，心是否灭尽？



答：当圣者缘取涅槃为所缘进入果定时，心并没有灭尽。在《增支部·十集》的《定经》⁵⁸中，佛陀这样跟阿难尊者讲解，阿难尊者请示佛陀：

“尊者，一位比库是否能证得这样的定，即：①于地无地想，②于水无水想，③于火无火想，④于风无风想，⑤于空无边处无空无边处想，⑥于识无边处无识无边处想，⑦于无所有处无无所有处想，⑧于非想非非想处无非想非非想处想，⑨于此世无此世想，⑩于他世无他世想，但他仍然有想？”

“他能，阿难！”

“可是，尊者，他如何能证得这样的定？”

“在此，阿难，比库有这样的想：‘此是寂静，此是至上，即：诸行的寂止，诸依的捨离、爱尽、离、灭、涅槃。’如此，阿难，比库证得这样的定，即：①于地无地想，②于水无水想，③于火无火想，④于风无风想，⑤于空无边处无空无边处想，⑥于识无边处无识无边处想，⑦于无所有处无无所有处想，⑧于非想非非想处无非想非非想处想，⑨于此世无此世想，⑩于他世无他世想，但他仍然有想。”

⁵⁸ 《定经》(Samādhisuttam)：《增支部·十集·第一之五十经·第1品·第6经》或《增支部·十集·第6经》。



在接下来的一篇经文，阿难尊者向沙利子尊者请示同样的问题。沙利子尊者叙述他自己的体验，与佛陀所描述的相同。

接着，阿难尊者要求得到更进一步的说明：“具寿沙利子，当时是以什么为想呢？”

沙利子尊者用一个譬喻来作答：

“于我‘有灭即涅槃，有灭即涅槃’之想生起，另一想灭去。犹如烧细枝之火在燃烧时，一火焰生起，另一火焰灭去。同样，于我‘有灭即涅槃，有灭即涅槃’之想生起，另一想灭去。当时，我以‘有灭即涅槃，有灭即涅槃’为想。”⁵⁹

我们该怎样了解这一点？抱着欲入果定之心，圣者进入地遍初禅。出定后，通过照见地遍初禅禅那法的灭去，他随观无常、苦或无我。然后，他将心倾向于入果定；他进入果定，缘取涅槃为所缘。

那时，他的心并没有于地为地想，而只是以涅槃为想。一想生起，另一想灭去。果定并不是“想受灭定”

⁵⁹ 《沙利子经》(Sāriputtasuttaṃ):《增支部·十集·第一之五十经·第1品·第7经》或《增支部·十集·第7经》;该部经的义注将“有灭即涅槃，有灭即涅槃”这段文，作此释义——

“当时，贤友，我以果定之想为想”。换句话说，由于想还存在，这就不是“想受灭定”(灭尽定)。



(灭尽定)。同样地，任何圣者可以通过照见，无论是究竟色法、究竟名法或禅那名法，内在或外在的，过去、现在、未来任何一时的，任何有为法的灭去，随观无常、苦或无我，而后进入果定，缘取涅槃为所缘。法可分为：有为法和无为法。有为法时时刻刻在迅速生灭；无为法——涅槃，则是名色灭尽的。

因此，当圣者进入果定时，心并没有灭尽。那时，有的是涅槃之想。有些行者宣称他们进入果定时，什么都不知道，而只有在出定后才知道自己已经进入果定。若是那样，他们当时并没有涅槃之想。其实他们只是落入有分，以致于什么都不知道，熟睡了。他们所证的是“睡眠涅槃”，并不是佛陀所宣称和教导的涅槃。

功德回向与它的利益

问：在我的心中还是有些疑惑。在每次佛法开示后，我们都会做功德回向。我们念的最后两行是：“愿以此功德，与一切众生分享；愿一切众生，平等获得此功德。”它的意义很简单，就是说我们把功德平等地回向给所有的众生。我的问题是，请问：“一切众生”是说我们也回向功德给非众生吗？我们的功德也回向给堕入恶道的众生吗？它也包含我们的家人吗？这些所有的众



生都能收到我们的功德吗？

答：佛陀教导他的弟子们，把功德回向已经逝世的众生。还有，十善行业 (kusala sucarita kamma) 中其中一种善业是回向功德，另一种善业是随喜别人的功德回向，这是构成十善行业的其中两种善业。这就是对于那些了解要善待自己与善待他人的人，所应作的。

做了善行后，应该把自己累积的功德与他人分享。基于这种动机，我们把累积的功德回向给已逝者。有时，我们并没有特殊的动机回向功德给已逝者，我们就只是把功德回向给能够聆听到我们回向的人。如果我们随喜别人的功德回向，我们也在累积善业。我们累积什么样的善业呢？在随喜别人功德回向的当下，善心会生起，这是功德回向的本质。虽然在回向的过程中，我们说“一切众生”，事实上它是特指那些可以听到、知道如何随喜、生在其中一个饿鬼道的众生。这些饿鬼道的众生，叫做他施活命饿鬼；这些鬼类众生能借着随喜他们家属所作的功德，提升自己的生命层次。基于这样的原因，我们作功德回向。

功德回向就如同点燃蜡烛，如果你手中有一根已经点燃的蜡烛，站在你周围的人，每一个人手中都有一根蜡烛，然后你点燃他们的蜡烛，这样加起来的光明变得



更大、更强。所以回向自己累积的功德，会使自己的功德变得更大。

同样的，对于那些知道如何随喜他人作功德回向的人，他们不但可以自己累积善业，而且如果他们知道如何随喜别人的功德回向，他们也有机会累积善业。虽然有时候他们不能自己制造善业，但是他们的随喜会增长他们的善业，而且帮助他们生起善心。如果这些善心出现在他们临终的那一刹那，他们就会投生善趣。

这是针对那些懂得如何随喜别人功德回向的人，以及针对那些了解要把功德回向给逝者，及回向给懂得随喜的众生之重要性的人。所以为了利己及利人，我们都需要做功德回向。



发愿与功德回向

我们通过布施、持戒、禅修已经累积了许多善业，但是没有一种果报比证悟涅槃更殊胜。所以，你们在这次禅修营累积的善行，应该要导向证悟涅槃；其他的修证与成就都没有涅槃重要。也许因为累积的巴拉密尚未具足，在你们追寻佛法的这一生中可能无法立刻灭苦，但是如果你发愿证悟涅槃，你将会投生善趣。若能如此，你在往后的生生世世都会有灭苦之愿，你将会一生又一生地精进不放逸。所以，发愿灭苦，对我们的生命来说是一种殊胜的愿。现在让我们一起发愿和回向：

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

愿我此功德，导向断尽一切烦恼！

愿我此功德，成为证悟涅槃的助缘！

愿以此功德，与一切众生分享，

愿一切众生，平等获得此功德！

萨度！萨度！萨度！



Buddhavandanā

礼赞佛陀

**Buddho Bodhāya deseti, danto yo damathāya ca ;
Samathāya santo dhammaṃ, tiṇṇo'va taraṇaya ca ;
Nibbuto nibbānatthāya, taṃ lokasaraṇaṃ name.**

佛陀、觉者、三界之归依处、阿拉汉(龙)，当他已经自觉了悟四圣谛后，他愿令其他可得觉悟者，如他自己一样觉悟；当他已经调伏六根后，他愿令其他可受调伏者，如他自己一样得调伏；当他已经证悟寂静(涅槃)后，他愿令其他可证寂静者，如他自己一样得证寂静；当他已经渡越轮回苦海至彼岸后，他愿令其他可渡彼岸者，如他自己一样得渡彼岸；当他已经熄灭四个阶段的烦恼之火后，他愿令其他可灭烦恼者，如他自己一样熄灭烦恼之火；出于悲悯之心，他向人、天开示殊胜庄严之法四十五年。我以谦卑恭敬的身、口、意向他，佛陀、龙、三界之归依处合掌礼敬。

愿一切众生皆能圆满圣洁之愿。

愿一切众生幸福和快乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！ 萨度！ 萨度！



Hitvā kāme pabbajjimsu

Santo gambhiracintakā

Te tumepya anusikkhāvo

Pabbajitā supesalā

现在和过去大劫的远古时候，那些肯定会成为佛陀、独觉佛和圣者的善人，他们已经深深地省察到生命的真相，而毫不迟疑地舍弃一切作为大多数人欲爱目标及容易带来危害的有情和非有情所属物。见到那些所属物潜伏着的过患，他们选择出离，独处，过出家生活，以便精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿现在来到这一期生命以及具足出离巴拉密的善人，跟随古代伟人的足迹，并且，毫不迟疑地将心建立在戒清净上而出家。愿这些善人独处，过出家生活，以及能够精勤与热诚地修习戒、定和观慧。

愿一切众生皆在这一期生命中知见佛法。愿一切众生皆得离苦。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！ 萨度！ 萨度！

(注：以上是尊者开示前后所诵念的内容及译文。)