父親的寶藏

在這個生命中，
我們要努力做個付出的人:
付出慈心、付出笑容、付出物質、付出言語、付出正念智慧。

如果我們多做好事，多做正確的事，心就會勇敢，心就會開朗。
用心去做好。如果我們不用心，心就沒有力量，不能前進。
訓練舒服地吸氣，舒服地呼氣。在呼吸出入中快樂自在，
行、住、坐、卧四威儀中快樂自在。

非賣品

珍惜一草一木，保護森林，本書用FSC規格印刷。

FSC
For position only
To be replace by printer

這泰文字解作「心好，心自在」。

阿贊間夏略傳		07
父親的寶藏	譯者序	10
第一章	修行要滅苦	17
第二章	言之有物	22
第三章	堅守於戒	27
第四章	丟下自私	32
第五章	止於我們的心	36
第六章	不要與思慮糾纏	40
第七章	團結很重要	44
第八章	諸法有因有緣	48
第九章	錯為師，對亦為師	53
第十章	為超越而精進	57
第十一章	內在的敵人	62
第十二章	高尚之道	66
第十三章	涅槃不遠	70
第十四章	見輪迴過患之人	75

阿贊間夏略傳



Ajahn Ganha Sukhakamo

阿贊間夏俗名 Ganha Sriwongsa，巴利法名 Sukhakamo。佛曆 2493 (公元 1950) 年 3 月 5 日出生於泰國烏汶府 。他是泰國著名大修行人阿贊查的親族 (他外婆的父親跟阿贊查的外公是親兄弟)。佛曆 2513 年，年滿二十歲的他在位於烏汶府城區，同時也是烏汶府首間法宗派寺院 Wat Supatwanaram 出家。戒師為 Phraraj Dhammasudhi。

在出生地的寺院 Wat Sirimongkon 度過第一個雨安居後，阿贊查慈悲接引他至巴蓬寺，並指導他在座下修行三年。其後就隨比丘師兄出外，開始他的行腳生涯。阿贊間夏每年行腳超過六個月以上，足跡遍佈泰國、緬甸、寮國、柬埔寨、馬來西亞諸國。直至 2543 年他停止行腳時，一生行腳累積的步行距離超過六萬公里。

阿贊間夏一生嚴格遵守阿贊查所教的規矩和戒律，明顯可見的包括日食一餐、不私有金錢、不閱報、不聽收音機、不看電視、不用電話等。雖然持素不是比丘戒律，但他為訓練捨己付出，終生持素。一開始時沒有告訴居士，長時間只吃米飯，後來才為人所知。直至現在，他所住的寺院仍是奉行素食。

他首間主持寺院是位於栢府的 Wat Phrae Dhammaram。由於修行精嚴，普受泰北八個省人民尊敬。佛曆 2536 年，僧王發出文書欲加授他 Samanasak 頭銜，做整個泰北區的僧團首長，他回應拒絕。僧王當時示下：「若不接受 Samanasak 頭銜，那就接受戒師資格吧，那就可以剃度比丘。因為你年紀大了，舟車勞頓不方便。」阿贊間夏接受了這個特別授與的戒師資格，可以剃度

本土及外國比丘。時至今日，阿贊間夏的分院已超過三十間。每年生日和袈裟節來赴會的比丘超過二百位，居士不計其數。

阿贊間夏曾説，Luang Ta Mahabua（摩訶布瓦尊者，已故泰國近代著名森林派大師）曾多次（差不多十次）請他照顧泰國人民。近年阿贊間夏大力發展公益事務：包括幫助寺院附近的村莊發展學校、村中寺院；為附近森林保護區建設水池和種草，以保護瀕臨絕種的野生牛群；另外又為省府王立醫院興建新大樓等。慈悲德名，日漸廣傳。

能忍比丘 Bhikkhu Khantiko
佛曆 2559 年 3 月

譯者序

父親的寶藏

這本書是我在出家第二年翻譯的。那時我還是初學泰語，剛掌握了基礎的泰文拼音懂得用字典的程度。而翻譯的目的除了是想看大師父原汁原味的佛法之外，主要還是用來學習泰文。翻譯的進度很慢，前後持續了兩年多才完成。而這兩年多正是我泰語進步最明顯的階段(因為初學)，因此這本書前後章節的翻譯風格便誠實地表現出必然的不一致性。一開始我力求準確和字義的全面包容，用字比較生硬。後來就比較意譯，文字風格就有點不同。

泰文很受到印度語言的影響。很多泰語的日常用詞都是來自巴利文或梵文。一些我們只有佛教徒才懂的詞，如功德、波羅蜜、業、因緣等，都是他日常使用的語言和概念，也幸好中文裏也有相對應的詞。不過還是有一些泰國佛教詞語，難以在中國大乘佛教語言中找到相應詞彙。比如泰文中的「ขอวัตร」:「ขอ」是要點、項目的意思，「วัตร」是梵文外來字，對應的巴利文是「vatta」。「vatta」這個字狹義上指的是比丘律中的第十四品，中文版戒本譯作「行事」，英文版戒本則作「duties」。其內容是比丘在不同情況下應作的義務(比如如何服侍師長，如何保養寺院資具等)，但廣義上卻泛指各別寺院的所有規矩，比如掃地清潔、早晚課、日食一餐、素食、服務長老等，在日常用法中猶其著重指寺院內的清潔打掃等工作。這種由戒律用字轉化而成的泰文如果直接採用對應的中文翻譯「行事」，就會引起不必要的難以理解和句子不通順。多番思量後，還是覺得「修行義務」較直接和平易。

大師父(Luang Por Ganha)曾禁語十年，近年才慢慢

增加對比丘和居士們談話。直到現在他還沒有親自上台作正式開示。居士們甚至是戒臘比大師父還高的大長老都曾邀請他親自開示，他都拒絕了。他說：「我不是擅長說法的比丘。」而包括這本書在內的所有開示錄音或文字，其實都是他授意幾個弟子比丘代說的。不同的弟子各有自己的語言和用字習慣，雖然大意還是大師父的法，但表達風格不盡相同。

相比起很多舌燦蓮花的名師，大師父的語言能力並不算高。他用詞樸實無華，自具風格，乍看並沒有甚麼稀奇。比起現時網上四處可見的佛法或似佛法，並不會怎樣吸引眼球。需要接觸久了才會明白他的佛法脈絡。

為了幫助讀者理解這本書，以下我嘗試列出幾個我自己所認識的大師父的佛法概念。當然，這些概念都是我自己所理解的，並不一定百分之百等同大師父的法。列出來只為給大家參考，這一點希望大家記住。

1 甚麼是修行？

大體而言，一般人對修行的錯誤概念有三種：

一是唯戒修行。認為只要透過某些特定的身體或語言行為就能達到修行的最終目的，比如布施、吃素、齋戒、燒香、拜佛、經讖、法會、灌頂、持咒等。

二是唯定修行。認為只有打坐經行，不問世事就是修行的全部。這些人往往會對一些不合意的外境抱有抗拒或不滿，拒絕作務，逃避一些他們認為與禪修無關的義務和責任。

三是唯慧修行。把佛學當成佛法的全部。這些人分不清頭腦和心，分不清知識和智慧。

大師父經常說：戒定慧是在一齊的。修行就是要三者並進。戒和定能幫助慧，戒和慧能幫助定，定和慧能幫助戒。三者就是一個不可劃分的鐵三角。

修行的目的是滅苦。不是禪定神通，也不是財運福報。修行是可以改變自己的性格，令它變得善良、無私、勤勞、平靜、快樂。品德上的增長比一時的禪修體會更加重要。只有把佛法變成我們的性格，這才叫作修行(修正身口意三方面的行為)。

2 戒定慧

大師父常用的解釋：戒 = 負責任，定 = 穩重，慧 = 捨己付出。

戒並不一定指五戒八戒沙彌戒比丘戒。戒對修行的真正意義是自律能力，也就是對自己語言和行為的自制能力，表現在一個人對工作的責任心上。大師父說：「如果你看一個人做事沒責任心，他的戒一定不好。」工作時有沒有貫徹執行自己的責任，有沒有偷工減料，是否有始有終，這些都是衡量一個人是否有戒。

定不只是指禪定。事實上禪定對修行的真正意義是心的堅定和不動搖。工作時專心工作，身心不離，時刻念住己身。喜歡也要做，不喜歡也要做，勤勞時要做，懶惰時也要做。不論是身體或心的愉快或不愉快感受，都不要讓心動搖。這就是定的培養。

慧不只是指耳聰目明、頭腦靈敏、舌燦蓮花。慧對修行的真正意義是破執，是心的「放下的能力」。不論是工作、待人接物或禪修，緊記我們的目的是為了付出，為了捨。捨掉自私，捨掉懶惰，捨掉對身心樂受的執著。捨到終極，那就是無我，也就是阿羅漢的境界。

負責、堅定、付出。這就是大師父口中戒定慧、八正道。三者都可以在我們工作的時候得以訓練。猶以付出為首要。大師父說：大部分的人都只是有戒和定而已。

3 捨己付出

泰文「เสียสละ」意指捨棄和付出。在作名詞用時我會意譯作「捨己」，而作動詞用時則譯作「捨」或較日常化的「付出」。捨己是大師父教法的一個核心概念。因為我們習慣自私，習慣懶惰，習慣於黏著享受，自私、懶惰、黏著享受都是煩惱的大將，而捨己付出則是煩惱的敵人。捨己付出貫徹在戒定慧三個層次。

戒的層次：也就是行為和語言上的付出。以戒律和修行義務作為自己言行準則，而不是自我情緒或興趣。行為上樂於助人、樂於付出。語言上謙恭有禮、柔和不慢。一開始必然是不習慣，所以一定要有逆流而上的精進力。等好的習慣培養成了，就會變得容易。

定的層次：禪修是心意上的捨己付出。禪修不是為了得，而是為了捨。打坐經行不是為了要得到心的平靜，而是履行出家人的責任。靜不靜那是果，只求果而不種因是不可能有成績的。我們做好自己的戒定慧的修行責任，這就是種因。即使不求平靜，平靜也會自然而至。

慧的層次：在我們持戒修定的過程中，我們要清楚明白自己為何持戒修定。戒和定是訓練我們身口意的捨己付出。這個「己」就是所有煩惱的根源。捨己就是走向無我的過程。我們三管齊下，在行為、語言、心意上一步步地止惡行善，自淨其意。沒有智慧的人持戒或是為了樹立人前形象、吸引信徒，又或是大眾所行，不得以而從之等等。而他們修定或是為了求心靜、求禪定、求神通、求名譽、求勝於他人等等。這些是愚痴，沒正見。佛教修的是捨，捨掉自己的壞習慣，捨掉自己的貪瞋痴；修的是當下處境中勇於面對和勇於付出。因此，智慧的修行並不只是表面上的口誦身拜、枯坐緩行，這點非常重要。

這是我第一本較正式完成的大師父的開示錄。書名也頗有深意：佛陀一次回國托缽時，耶輸陀羅叫七歲的羅睺羅上前向父親要寶藏。於是佛陀就帶著羅睺羅出家，成為佛教第一個沙彌；另外，在泰國傳統，我們習慣稱呼大師父作「Luang Por」，意指「尊敬的父親」。「父親的寶藏」也就是佛法的寶藏，希望這寶藏能給有心人帶來滅苦的法益。

願此善行的功德，能助我在覺醒的正道上成長。也願此功德能迴向給我的父母、尊師和善知識們，乃至一切眾生。願他們皆能領受佛法的清涼，離苦得樂。

能忍比丘 Bhikkhu Khantiko
佛曆 2559 年春於綠水宮

第一章

修行要滅苦

佛曆 2554 年 6 月 9 日

坐著，讓身體舒服，讓心舒服。我們的責任就是坐著，讓心舒服，讓身體舒服。過一會兒自然就平靜了。我們努力讓心舒服，我們努力地付出，不懶惰，不跟隨習氣。要做一個捨己的人，對自己的修行規矩、作務職責、持戒要負責。如果我們多付出，做好修行的義務，經行、打坐、禪修，讓心平靜，每樣事物會自然轉好。

不斷地做，不斷地修行。懶惰時要做，勤勞時要做，累時也要做。佛陀他不讓我們隨順習氣。如果我們隨順習氣，我們就會變得定力短淺。不要去看別人，別人是錯是好是對都是別人的事情，我們別去拿別人的好壞對錯來放在自己的心裏。那是苦，令信心退失。我們努力讓心跟身體在一起、跟平靜在一起、跟戒律在一起、跟功德在一起，具有喜樂，行善積福，以及捨己付出，一直這樣地修行，持續不斷。

努力丟掉過去的東西，不論好壞，過去的東西要努力丟掉、努力放下，不論在過去它是好是壞。努力以平等心對待過去的事。要做到持守自己的呼吸。要在當下舒服地呼吸，當下我們就是在做好事。從思想開始，我們要只想好的，不好的東西我們不要去想，因為這個思想很重要，我們要提升思想，要對惡業慚愧，要見到輪迴流轉的過患，不敢去想、不敢造作那些不好的念頭，我們要提升思想。

學習去想那些有助於認識和洞察實相的事，比如多點以三法印思維身體，例如 (思維) 拿走頭髮，拿走體毛，拿走指甲，拿走筋腱，拿走骨頭。把這堆三十二身分全部拿掉，就像汽車零件那樣一件件地拆開。就這樣

思維以令自己看清楚，這不過是組合在一起的東西，是假有的色身，是「我」，是「他」，是「自己」，是污穢不淨的，不美麗也不長久，要依賴吃東西和四資具才能生存。要這樣不斷思維，智慧就會慢慢生起。同時還要保持訓練心的平靜和舒服自在。

我們的日常生活時間，一部分用於經行，一部分用於打坐，一部分用於寺院作務。早晚課時間到了就做早晚課，這是利用職責和工作的機會來修行，令善法、波羅蜜和修養生起。莫要跟隨習氣，想怎樣就怎樣，想要就要，想停就停。

佛陀要我們認識習氣，如果我們不認識習氣，我們就是無戒、無定、無慧之人，就會被無明拉扯帶走，就像行屍走肉一樣。

我們要認識自己的價值，自己是有價值、有用處、有意義的人。我們要訓練、修練自己，令自己變得有價值、有用處，不論是對自己還是對別人。我們每個人都想變得有價值，(因此)我們要建立它的因和緣。我不斷地做，不論在人前人後。作為一個知恩感恩的人，感恩佛陀、感恩父親、母親，感恩老師，以至所有品德高尚的人。佛陀要我們做好人，做阿羅漢。父母兄弟也要我們做好人。

他們對我們很有期望，覺得他們的孩子、他們的天之驕子一定會好的，因為可以出家修行，跟隨佛陀的足跡。那樣的法，那樣的修行規矩，將會改變我們的生命。如果我們還是像以前那老樣子修行，就也是老樣子，又

怎能比以前有所改善？

時間剎那剎那地改變，每天都有所不同。我們也要讓自己改頭換面，讓戒律更加提高。我們要自我檢查，仔細列下自己哪個違反了，哪條有所欠缺，甚麼事情大意疏忽。對惡業的慚愧之心是否已完全具足。如果我們對惡業無慚無愧，還沉迷於想、做、說那些不好或不恰當的事，我們就是一個粗俗、憂愁、昏昧、輕慢的人。佛陀要我們趕走心中的魑魅魍魎，以三寶為皈依、為榜樣，因為佛陀他做到了，佛陀的聖弟子僧伽也做到了，我們也必定可以做得到。過去做錯了就讓它過去，重新再來，我們千萬不要一直錯下去。

生在這世上的每個人都一樣曾經犯過錯。如果沒有錯就沒有對。最終我們都要停止犯錯，在善法中修行，並且不執著於善法。因為這是責任，是付出，是因緣和合。我們不要在身體的層面去避開 (問題)，要在心的層面去避開 (問題)。如果我們在身體的層面避開問題，我們會患上神經病、心病、胃病、自私病——擁有自己的私人天宮，在精神病院裏稱王稱霸等等。

各種問題不在身體上，而是在我們的心。調整我們的修行、我們的自私心，做個有戒有規範的人，並讓它不斷提升。我們要具有正念、定和智慧，樂於不斷地滅苦，這就是我們的修行。修行要滅苦，可以在當下解決問題的。佛陀他帶領我們走向舒服自在，站著、走著、坐著、躺著，都沒有甚麼問題。我們是他的子孫，是法的繼承人，祝願在修行道上快樂和增上，以令根 (五根) 和波羅蜜每天成長。佛法開示到此為止。

第二章

言之有物

佛曆 2554 年 6 月 3 日

說話是很重要的大事，可以帶我們去到寧靜和清涼。如果我們說不好的話就會令我們煩惱，其他人也煩惱。佛陀所定的八支聖道其中一支就是關於說話的（正語）。我們大部分人都是自小跟隨習慣去做，習慣怎樣說就怎樣，跟隨習慣的那套。在說話的時候沒有念，沒有定，沒有智慧。它想說甚麼就說出來。說之前沒有先想一想，也沒有好好斟酌過濾一下語句。先考慮過說了之後自己會痛苦嗎？別人會痛苦嗎？這樣我們才不會跟隨自己的心，因為我們的心不是聖者的心，不是阿羅漢的心，而是有我慢、我執的心。

說話是對外聯絡的工具，目的是帶來平安喜樂，利益自己及他人。有些人從不會說好話，說動聽的，說斯文的，說柔和的，甜蜜的話，當要說的時候就會自己感到靦腆，因為從沒做過這些好的，會感到尷尬。它只習慣說直來直去、單刀直入、乾巴巴的話，莽撞挖苦，頂嘴辯駁，直至形成習慣。那樣說話它才會高興，稱心滿足，無拘無束。當我們習慣於說好話、動聽、柔和的話，它就跨過尷尬，跨過對自己的靦腆羞恥，直到不再認為自己是做甚麼錯事，覺得那是自己的習性，本來就是這樣。而不是說我們的天性如此（指不懂說好話），那只是因為沒有受過訓練，說話輕率。

有些人很聰明很利害，而且有才幹，從事世間職業謀生，偏偏只是說話不行，從小到大沒有誰喜歡他。跟朋友交往不到一年或幾個月，朋友都不要他了。跟家人一起吃飯，家人都不要。最後一生到老都沒有朋友。因為不論接近誰他都會惹惱了那個人。他充滿熱惱，所以不能跟我們在一起。因為我們跟別人在一起一定要給予他們利

益。給他物質上、語言上，又或者正念智慧方面的利益。如果我們說話不聰明，這最後會成為我們交不到朋友的因緣。我們作為人是需要有朋友群體，缺一不可。不過，即使我們說得好說得對，但是我們也要對自己小心慬慎，不要讓自己變成說話太多的人。有些人嘴巴很厲害，說的話也很對，但是他說得太多了，一樣會惹惱別人。一見面就說個不停，別人都來不及說話。他說話又好又厲害又動聽，別人都沒有機會說話了 。

說話一樣也會醉，它醉得比喝酒還利害。如果說得舒坦爽心，它就會弄得別人不滿，因為別人沒有機會說話，就他一個人說話而已。如果見到這種說話令子女和家人不滿的人，即使他說得好說得對但是說得太多了，這種人可以算是好人但是沒有定，沒有剎車器，只有油門踏板。如果這樣多話別人就糟糕。我們要訓練聆聽，讓別人說一些，給他機會 (說話)，這樣才可能對話。(要不然) 我們就這樣一串串地發射 (說話)，比 M16 還利害。

如果我們是這種能說會道，卻喋喋不休的人，我們應該要發展正念，訓練吸氣時在心中念「別說太多話」，呼氣時念「別說太多話」。我們不需要吸氣時「佛」，呼氣時「陀」這些念誦，因為要讓正念自然而生。我們大部分人都不認識自己，看不見自己的錯處，自己的缺陷和過失。但是在我們身邊的其他人卻糟糕了，難以忍受。我們年紀越大就越要訓練說得好、說得動聽。不要說太多，因為後輩們會討厭會不喜歡，後輩們覺得悶也會不喜歡。有時我們會說些陳年往事，一會說當年這樣，一會說當年那樣，直說到後輩們回答爸爸 / 媽媽「不要說太多了，我們明白了，我們知道了」。我們有期望

和要求，希望子女變成這樣那樣，煩惱燃燒自己也燃燒別人，燃燒下屬和後輩，而不是成為一個心地好具備戒德的大人，成為菩提樹或榕樹般庇蔭著每家每户，反而成為放火作惡的人。希望各位回來觀察自己，看自己的缺點，才能得以改善調整。哪個不好就改善，哪個好就會令它變得更好，這樣才可以叫做修行人，而不是隨心所欲的人。人同此心，即使是貧困潦倒的人或者我們的後輩和徒弟，他們也有一樣的心。因為佛陀要我們有愛心，有慈心，有悲憫心。訓練對他人的慈心，憐憫他人，幫助他人，這樣我們才可以建立善行，累積波羅蜜。如果我們訓練大量的慈心和憐憫心，以慈悲的角度看待別人，這樣會比較好。不要以不善的、負面的角度看人。我們不要做個拿著炸彈的人，準備好用憎恨、憤怒、厭惡的心來轟炸別人。別人不好的東西全拿來收藏在自己心裏。這種想法會導致我們內心的惡性腫瘤，最後我們的身體也同樣地生出腫瘤。我們的心喜歡傾向於瞋恚，這是不善的。我們予以改善，要增長大量的慈心以改善它。它憎恨自己還不夠，更會憎恨別人。

在這個生命中，我們要努力做個付出的人：付出慈心、付出笑容、付出物質、付出言語、付出正念智慧。安樂和寧靜就會為我們及他人而生起。我們要自我改善，如果我們今天不做，明天也要做，因為是我們自己的責任、自己的工作。佛陀叫我們不要浪費太多時間。(我們浪費時間)，甚至可能浪費了整個生命，就是因為我們放逸。

最後祝願諸位得取三邈三佛陀所教之聖法，以用於日常生活中的修行，為了不放逸而住乃至圓滿，為了得快樂清涼直至永久。

第三章

堅守於戒

佛曆 2554 年 5 月 25 日

今天是佛日是聞法日，是持戒、聞法、修行的日子。一個月有四個佛日，分別是初八，十五，再加上虧月(十六至月尾)相應的兩日，總共四天，給居士持守佛日八戒的機會。其他日子就是讓居士守日常五戒，到了佛日就讓居士守八戒，佛日戒(即八戒)。持戒怎樣重要呢？持戒非常重要。佛陀比喻説，戒就好像大地。如果沒有大地我們就沒有居住的地方，不能建造房屋和城市，持戒守戒而來的善法功德又怎樣能生起？如果我們沒有戒，也就不會有定，不會有慧，也不會有所修證，就是因為我們是個無戒之人。

怎樣持戒呢？持戒從起心動念開始，欲要戒除、決心不做禁作之事，如殺害有情眾生。然後多發展慈愛，多發展悲憫，有無邊無量的同情體諒之心。我們要多有慈愛，這樣才會快樂，才不會繃緊。不佔他人便宜，不侵擾他人。觀察自心，不要比較也不要傷害他人，因為他們的智慧比我們少，他們的福份機緣比我們少。別認為他們生來便是我們的僕侍，我們要多發展慈愛。

這樣的修行才叫做持戒。如果我們沒有動機，走路踩死小生命我們也沒犯戒。

第二條戒。佛陀教導我們知足，不偷盜，不掠奪，要我們滿足於已有的東西。他要我們做個有知足心的人。擁有得少也快樂，擁有得多也快樂，一無所有也快樂。我們的快樂在於知足。滿足於付出，滿足於持戒，滿足於工作。莫要令渴求之心露出頭臉，乃至以犯戒行為損害自己和別人。有時犯戒還不夠，甚至觸犯國家法律。我們要訓練知足。訓練知足的人不是一覺睡到日上

三竿，不是懶惰。我們要訓練滿足於善行。如果我們有知足之心，我們就是大富翁了。初果聖者有快樂的心，他們活在知足之中。

第三條戒。佛陀不允許於愛欲方面有失品行。這是指持守日常五戒的人，而不是八戒。夫妻不許有外遇。互相給予愛，慈心和溫暖。圓滿地履行為人父母的責任。例如：父母要有責任做個付出的人、給予的人、不自私的人、有慈愛的人、有憐憫的人、好心自在的人。這樣的父母就好像子女的梵天和阿羅漢（註：梵天是高層次的天神，阿羅漢則是滅盡煩惱的眾生，比喻為值得子女依靠信賴的榜樣）。我們為人父母應該履行做父母的責任，要做個有戒有法的人。

要懂得種福供僧，禮佛誦經，禪修打坐。到了佛日便努力持守八戒、聞法，這是樹立一個原則給自己以及子子孫孫。努力控制自己不去做不善的事，那些事只會耗費心力，損毀（別人對你的）尊重。持守八戒的人要守梵行，離開夫妻之事，由早上持守直至次日黎明，這就叫八戒。

對於那些（未婚的）年輕人就一直持守梵行戒下去，直至我們依照法律、傳統及父母批准正式結婚。這是對善行的自我規範和管理，也是人生的地基。

第四條戒。說話很重要。開口之前我們是主人，說話後我們就成了下人。我們說得好別人就會喜歡，我們說得不好他人就會討厭我們，我們就不得安寧。說話非常重要。開口前要有正念，如果我們不肯定就不要說。如

果說出來了就會有針對我們自己和別人的後果，這是說話的惡業。不要說我們的性格如此，說話如此。我們不要那樣說。如果我們那樣說的話，那就是隨自己心之所欲的說話，就是沒有剎車器的人，亂衝斑馬線。習慣怎樣說話就怎樣說。如果說出來後又爛又臭，就很糟糕。這種人交朋友的話，朋友也會失踪。不論結交誰，誰都會離開。其中大部分的原因是因為說話。我們用語言損壞他人，燃燒他人。不斷地說，不斷地做，直到它習慣，不知道自己已經成為一個嘴巴不好的人。長了一張嘴巴卻貧嘴爛舌，爭辯駁嘴利害，這叫做炸彈嘴。在哪裏說話哪裏就要散團。損害自然環境，破壞得乾乾淨淨，這樣可不行。佛陀要我們訓練好好說話，發展語言，家庭才會快樂，社會才會快樂，國家民族才會清涼。

第五條戒。不喝酒類致醉的發酵液體、啤酒、鴉片、海洛英、大麻及各種的致癮藥物。因為這些東西會造成功能損害。正念正知處於放逸狀態。現在犯這條戒也有很大的罪過，命終了墮入惡道，轉生後也不能做正常人，智慧不完滿，工作生計也不興旺，這些部分與犯第五條戒有關。雖然佛陀已滅盡諸蘊入無餘涅槃，他仍擔心我們，告誡我們要不放逸而住。犯第五條戒就是把自己置身於放逸之中。現在的社會每家每戶都喜歡喝酒，喝啤酒，不考慮戒律方面，這已經很普遍了。每人都認為這不過是很尋常的事。但是發展下去便對自己國家民族和社會有所損害。高貴的職業，大部分都有喝酒，喝啤酒，喝紅酒，這是違反佛陀教誨的價值觀，住於放逸的價值觀。

當社會變成這樣我們要怎麼辦？我們要拿佛陀所教之

聖法作為準則。做個堅定持戒的人，立志戒離，做個堅定、堅強的人。別人怎樣做都由他，這都與我們無關。我們修行不要去說別人，不要去抓別人的錯處。我們嘴巴不說就會在心面說。我們不要去說別人批評別人。不說壞的，不做壞的，不想壞的。我們加緊去找自己的內心。大部分(情況)是它拿外面的苦放進我們內心。活好好的，偏偏犯傻，把別人的好處壞處全拿來揹上了。我們修心，我們放下，才能快樂。我們訓練呼氣時自在，吸氣時自在。有戒作皈依處，有戒作基礎根本。因為法之生起與戒有關。由此緣故戒很重要，是善業福德的基礎。因此佛日才會是重要日子。隨喜來寺院持戒的、修行的、做善事的、付出的，以及跟隨佛陀足跡而行的所有人。

第四章

丟下自私

佛曆 2554 年 5 月 6 日

佛陀教我們讓身體跟心在一起，不論做甚麼都要把心放在當前的事務上。行時置心於行，坐時置心於坐。要把戒定慧結合為一。如果我們的身心共處，我們的心就安樂、有力，而且令我們自己能作主。身處於人群之中便如一人獨處。佛陀教我們活於行善，活於捨己，不追隨欲求，知足，擁有得多也快樂，擁有少也快樂。因為即使我們想得到更多也不行。因為真正的快樂在於心，如果我們的身體在於一個地方，心在另一個地方，那就好像一個流浪漢一樣，沒有自己的家，沒有自己睡覺的地方。我們要回頭找回自己。不要多想，不要庸人自擾，沒事找事，放火燒自己。我們要燒掉煩惱，不要追隨煩惱，努力剎車，停下來。

如果心中無事就訓練舒服地吸氣，舒服地呼氣。我們不用多做甚麼，只要舒服自在地呼吸。於每種威儀姿態中多多修習，在呼吸中找到快樂。我們之所以要訓練呼吸自在，是為了不被習氣和外境拉走我們。因為呼吸是自性清淨的，沒有造作。我們的身體是由地水風火四大組成的，呼吸之風是自性清淨的。

如果我們跟著習氣走，追逐利祿名譽，那是沒有盡頭的。越追逐便越累，越為自己找來煩擾。

在我們的日常生活中，眼耳鼻舌身意六處接觸（外境）。當觸到時我們要認識和看清楚它，不要去跟它走。如果我們跟它走，那就是迷失於境相和習氣，這是導致我們的根器和波羅蜜不成熟的因緣，令我們不明白修行，日常生活中遇到甚麼外境都跟隨著去。人生遭遇就像蔽日之雲，很快就散滅或飄過。當下我們就要認清楚，

我們要訓練不追隨習氣、不追隨外境。如果我們跟隨而去就會有生、老、病、死、愛別離，有很多苦，就會成為沒有佛陀的人。因為佛陀要我們每天訓練，不怪責埋怨所遇之事，不大意疏忽，不放逸，不軟弱。我們總喜歡軟弱，心要堅強、果斷、堅定、正直，真心地面對自己，面對我們的修行。

別做個無主孤魂一樣的人。心四處飄蕩，便如睡覺做夢一樣。一天又一天，就是飄來飄去。沒有佛陀、知者、覺者、悅樂者。我們如果不停地做善事就一定會得到善果。心意和語言方面要做好，行為上也要做好，而且一直地做下去。所謂放下不是說甚麼都不做。放下是心的放下，但是我們的事務、責任和工作要十分努力 (去做)，要比過去更努力。我們是為了捨己付出而做，因為我們自私。它執著樂受，執著懶惰，執著舒服，執著散漫。我們要為了捨己付出而工作，每個人的工作不一樣。比丘、沙彌、優婆塞、優婆夷有自己的工作，比如經行的工作，打坐的工作，在這些工作中保持快樂。思惟身体的工作，思惟三法印的工作。讓自己看到萬事萬物的無常、苦、無我，看到生，住，滅，這是為了令自己跳出轉世輪迴。而居士的工作 : 如果是小孩就要讀書，念書要專心。如果是工作的年紀，就要全心全意地工作，令心感到快樂。不要去想甚麼工作繁重，沒有時間休息。如果我們那樣想就不對了，那代表我們很自私。

我們要付出，從醒來直到睡覺。要樂於不斷做好事。我們不要迷失方向。這條路是人生道路，我們要追尋高尚的道路。思想是一種工作，同時還有語言和行為，

我們要努力自我改善以求正法，那是善的，是高尚的。有自私心的人會致力於擁有自己的世界：這是我的身體，這是我的子女，這是我的財產。吃不下飯睡不著覺，只有我我我。如果我們想令每個人對我們好，我們就要扔掉自私心。我們要先自己脱困了才去幫助別人。佛陀教我們幫助自己，修自己，然後以修行榜樣的方式去教導別人。如果不是這樣的話，不論我們的心，還是財富、利祿名譽都會變得貧乏，因為欲望幫不了我們甚麼。我們要付出，要讓身心同處，讓心安樂，這叫做有念，有定，有慧，活於高尚之道的人。

第五章

止於我們的心

佛曆 2554 年 5 月 28 日

訓練讓心平靜，讓心與身體共處。訓練放下過去事，也放下對未來事的憂慮。致力令心平靜，住於當下。平靜是必不可少的，因為平靜是心的住處和皈依處。如果我們的心不平靜就甚麼都沒有了。便如佛陀開示說「不論哪種快樂都比不上平靜」(平靜是無上之樂)，我們在所有威儀姿態中訓練呼吸自在，這樣我們的心才能住於當下。佛陀在波羅提木叉訓誡中開示說:「一切惡莫作」，也就是說不做一切的惡業。我們應該作善業，從早上直到睡著，醒來再繼續做。付出給這樣的修行，才能稱作持戒的人、修行的人，持戒同時也具有定。

定的意思就是平靜、快樂、滅苦、清涼、自在。戒與定要一起走，良好而正確地修行，心會快樂、清涼、自在。智慧就是聰敏機智、周詳細密、善於思考、理智分析。但是這種智慧還不能拿來用。如果沒有戒、如果沒有定，我們的智慧就沒用，不能捨離煩惱、捨離自我。要依靠戒，也就是良好而正確的行為。要依靠定，也就是堅定、穩重、無畏、不左搖右擺、忍受挑戰和考驗。平靜的心是妄念不能擾動的心。我們必需訓練定，令它在日常生活中成為自然。保持心快樂，讓心和身體同住，不要令它迷失於世界、迷失於習氣、迷失於外境。讓心不受外境影響，不論色、聲、香、味、財、祿、名。這些東西會在日常生活中操控我們。

如果我們有定了，就可以(把心和外境)分離，外境是外境，身體是身體，心是心。它就會平靜、快樂、滅苦，我們應該要這樣去做、一直做、每天做。我們工作時就要樂於工作。日常作務時就要樂於日常作務。我們不要去分開修行是一件事，工作是另一件事。其實它們都是

同一件事，不能拆分。就像我們呼吸，不論我們在那裏都要呼吸，如果我們這樣去修，我們的根性（五根）就會成長。我們就會知道這樣做、這樣修就是佛法修行。修行佛法就是付出、捨棄自我。工作就是付出、捨棄自我、捨棄懶惰散漫、捨棄執著樂受。得到的果報就是我們成為快樂的人，富有於世間財富和品德修養。

不斷地去做，不要心急。我們就是心急，做一丁點兒就想要得到多多，修行一丁點兒就想要成就。煩惱燃燒自已，燃燒著所有活著的人，還沒死就先進了地獄。它燒自己還不夠，還要燒別人、燒兄弟姐妹，到處地燒。我們不要求。我們盡力種因種緣，堅持不放逸。其實我們都不想放逸，但是有時候我們的四大五蘊不許可，最終變成了放逸的人。我們的心軟弱、不堅強、不穩固、沒有定力，因此就沒有力量。我們要堅強、要堅定、要勇敢，勇於斷，勇於捨，勇於放下。我們要死就死這個妄想、這個習氣，死這個執著；如果我們不死，我們就不能令自己向好的方面改變。大部分人執著留戀，不肯放下——因為這些東西已經累積（與我們）共處的資糧很久了，它們不想彼此分離。我們必需要斷、要丟、要放。我們要斷除煩惱結縛、斷除輪迴，這是必要的。因為每一次的生都是苦的打擊，每一次的老都是苦的打擊，每一次的病都是苦的打擊，每一次的死都是苦的打擊。它實在令人厭倦。它不外乎是那些苦的生起、那些苦的維持、那些苦的熄滅。我們致力熄滅諸行會帶來極大的快樂，具備定和安穩。因此佛陀入息自在、出息自在，具喜、樂、一境。不追隨習氣和行蘊，相信妄想是極苦的。我們要回來自己的心，這是很容易的事。

這世界上的種種問題都要止於我們的心，外面的事是永無休止的。我們為自己在心中認識和滅苦，這才是正確、正直、圓滿的修行，成為值得合十恭敬的人，成為有貢獻不會一事無成的人，造福自己和別人。這種人越多越好，才能為我們同生世上的所有人帶來平靜、快樂和清涼。

我們要以戒，定，慧來改變自己，才能成為永遠快樂離苦的人。

第六章

不要與思慮糾纏

佛曆 2554 年 6 月 6 日

今天是星期一，居士比較少，大部分都是出家人和持戒修行的人。佛陀要我們對自己有堅定的信心，要我們有圓滿的念與正知。令身心共處同在。我們要對自己有堅定信心，因為自己做好了做對了、沒犯錯；因為有戒和律作為皈依處，有修行義務和日常工作作為皈依處，不會猶豫不決，三心兩意。我們做好了做對了，要繼續做以至圓滿。如果做得對了師長就不會斥責，佛陀也不會斥責，他們會高興、會隨喜、會支持。

如果我們多做好事，多做正確的事，心就會勇敢，心就會開朗。用心去做好。如果我們不用心，心就沒有力量，不能前進。訓練舒服地吸氣，舒服地呼氣。在呼吸出入中快樂自在，行、住、坐、卧四威儀中快樂自在。我們要讓心舒服自在，讓心跟身體長住一起。不善的事物我們不要去想、不要去説去做。我們要在修行中感受快樂和離苦，每時每刻每分，由早上直至睡著，醒來就再接再勵，令它延續下去，令它熟練習慣。我們的信念是：我們生來是為了行善法、為了捨己付出、為了不跟隨自己的妄心、為了跟隨戒、跟隨定，跟隨修行義務，乃至做個不軟弱、不畏縮的人。疲累是身體的事，飢餓是身體的事，但是這個心不累不餓，不畏縮。

訓練自己做個聰明人。無論何時，當眼觸色、耳觸聲，要令它生起戒、生起定、生起慧。我們的根（五根）就會壯大。當眼、耳、鼻、舌、身、意觸到（外境／六塵），要有戒、定、慧，我們的根才會壯大。我們的心我們的習氣還不是聖者（的心和習氣），我們不要去相信它。小孩的時候它是一種想法；到了少年、中年、老年、患病時，它又是另一种想法；而當生起離愁、喜悦的心情，

它又是另一種想法。我們不要去相信它。觸了就讓它過去，想了就讓它過去。我們不要與思慮糾纏。因為我們的心就像猴子，猴子不懂得靜處，喜歡雀躍蹦跳。如果我們不認識習氣、不認識我們的心，我們就會變成有問題的人，變成心靈不健康的人。情緒習氣從哪裡來就跟著哪裏去，任由情緒牽領。心靈變成不屬於自己。我們要先訓練好，訓練呼吸自在，我們才會活於當下，心才會活於工作，我們要努力先站穩腳跟。

萬事萬物都不過是生起、維持、滅去而已。我們作為還沒有清楚明了的人，來出家後，就要依佛陀教誨多思維身體。為甚麼要多思維身體？因為我們執迷於身體，以為身體是我們的東西。

其實它並不是我們的東西，它是地、水、火、風，它由因、緣和過去業而生，組合一起就變成了這個我。就好像一座屋子，要用水泥、鋼筋、木頭、玻璃等種種物質來組合而成。我們的身體也是一樣，它由三十二身分 (三十二種身體組成部分) 來組合而成。佛陀因此要 (我們思維) 把頭髮、皮膚、指甲、肉、骨頭一層層地分開，去找真正的自我在哪裏。密集而經常地這樣修這樣思維，中間再加上修心入靜的功夫，不斷地去做。如果還看不到 (三十二身分) 的話，就先用思維想像。先用想像造作的來觀察。我們這樣修行是善的、正確的。是建立修行的基礎。要經常做、每天做。要令它更加清晰。如果我們不做，智慧就不會生起。

佛陀定下規矩，如果戒師主持剃度出家，不給這個思維身體的業處的話，他就犯戒。持業處傳承的大師，

隆埔曼(即阿姜曼)及弟子們他們這樣行持。他們很多都是聖者。這是我們的責任、我們的義務、我們的工作。我們期望成為聖者的話，請多發展、多修行(三十二身分業處)。把修行規矩做到最好，謙虛恭敬，借佛陀的聖法來走向高尚之處。莫要做個萎糜、沉迷、懶惰懈怠的人，不願意修練自己，不願意發展自己。如果我們懶惰，不要修行義務，我們的智慧就不能生起。我們要下定決心，因為每個人都有這樣的期望，親人兄弟家屬們也希望見到我們成為依隨佛陀聖教修行的人，才可以作為世間的福田。

第七章

團結很重要

佛曆 2554 年 5 月 4 日

佛陀清淨皓潔，慈悲為懷，是教導人天的老師，使之正確地依教奉行。母親是子女的第一個老師。老師教導學生，而做父母的也要培養品德做個好人，做子女的榜樣，這樣子女才會接受和尊重信任。人如果沒有信任基礎，很難要別人聽話並跟著做，因為說一百次也比不上做給他看一次。要提升家庭的快樂是由父母開始。父母相敬相愛。當父母好的時候 ，子女也會有信心和溫暖。父母要做子女的榜樣。

下一個老師也就是學校老師。老師不是真正的父母，我們要怎樣修行才能讓學生尊重敬仰？第一點仍然不外乎愛心和仁慈。我們要對孩子非常有慈愛，表現於身、口、意三方面。我們先取得孩子的好感，因為孩子正是需要找人依靠的時候，無論是身體、語言或思想。我們需要訓練大量的慈愛和憐憫。要把別人的孩子當作自己的孩子，因為那是我們的學生。當孩子尊重信任(我們)後教導工作也就變得容易。七至十六歲的孩子正好是可以約束和訓練的。我們努力教他做好事，恩威並施。有好事就塞給他做，不好的事就拿來教導他。有時老師疏忽職守，孩子直到小五小六還不識字。我們努力與孩子相處，教他，陪他。不要冷嘲熱諷言語粗劣，免得等下孩子就不上學堂了。我們要教得有方法有技巧。

每個人都應該知這一個重點：令致家庭和機構興旺的是團結。我們個人不興旺、家庭不興旺、機構不興旺，這團結是非常重要(的因素)。佛陀認為不團結就是分裂，是業，是無間業(無間業中的「破僧」)。大德尊者們(也認為)這是很重的業。人民遊行抗議爭吵是出於不團結。佛陀禁止比丘爭吵，即使是要比丘還俗。

不喜歡我們的人，我們要付出給他；喜歡我們的人，我們也要付出給他。他是對是錯，我們不要管它。因此佛陀禁止我們這邊聽了那邊講。我們聽過就算了。有些人說話是為了燃燒別人、令人煩惱，我們不要輕易相信。我們說話不要太直接，單刀直入的，不然就會給人找到討厭你的藉口。我們不要為了稱心快意而意氣用事，因為團結是大事。

我們要懂得照顧別人的心。不要嫌棄別人，即使是下人或窮人，都是一樣的心。我們每個人都想做主子，掌握權勢。但如果它(團體)快要分裂了，就想辦法挽救，把分裂停住了再說。這世上每個人都想要別人跟隨自己的那一套，所有人都是這樣。當我們成為真正的好人，具備真正的德行，別人才會尊敬。我們不要拿權勢壓人。我們想做大人就不要用權勢，(而是用)善行、付出、無私，這樣才會為事物帶來清涼。夫妻兩人都要做大的，這樣就不能相處。我們不要做老虎，老虎不能共住一洞。我們要做獅王，有慈悲心的獅王。我們要鼓勵每一個人，不論是好人壞人都要給予鼓勵，給予慈愛。我們要訓練自己去聆聽別人，因為每人的專長不一樣。如果我們不懂得聆聽別人就得不到他的心，只能得到他的身體而已。

知恩感恩很重要。要感恩父母、師長、物質金錢、衣服、食物、居所、醫藥。如果我們不感恩父母、師長、物質金錢、樹木、天地萬物，我們就是沒有價值的人。用過的東西不收拾好、吃飯不洗碗、有丈夫就罵丈夫、開車不照顧車。他是個知恩感恩的人，因此才能成為佛陀。他不會與師長父母平起平坐。他們是背後支持我們的

人。我們能過好日子都是因為師長和父母。

第八章

諸法有因有緣

佛曆 2554 年 5 月 7 日

工作即是修行。佛陀教我們莫要做懶情懈怠的人。要工作、要付出，勤奮努力。出家人的工作是好好持戒，堅守善行。不論發生甚麼事，要堅定不動搖，不左搖右擺，這樣我們才能堅守於善。善是甚麼？就是具備五戒、八戒、二百二十七戒。多經行、多打坐、寺院作務、早晚課誦經、清潔廁所、維護臥具住所、照顧新人、打掃乾淨道路和住處。思維身體：把它分開一片片，直至看到它的三相(無常、苦、無我)。思維感受：樂受、苦受，思維心的感受：喜歡、不喜歡。努力多做、多修。

別人做或者不做都不要管。讓我們專心修行。訓練身心共處。身體走、坐、卧，不論做甚麼都讓心處於那件事，努力別讓心跑去外面玩。練習出入息念，每種威儀姿勢中的出入息，令心有所依止，不要讓心無所事事。因為我們的心要有依止處。如果心太閒了，它就會胡思亂想。要找工作給自己的心做。但是那工作要有利於道德。不要去相信煩惱，因為煩惱它執著於樂受和舒適，執著於懶惰放逸。煩惱喜歡去找皮肉的舒適，去找嬉戲樂趣，日復一日，每日如是。

我們的煩惱並不尋常。它是軍隊統帥，是村鎮，是城市，是皇宮，是國都。我們努力不讓它停駐我們心頭，這是出家人和修行人的工作。至於居士的工作是為了謀生：做買賣的、農務者、公務員、國營企業等等，我們也要用心去做。做得舒服做得快樂，令心跟身體在一起。我們要覺得我們工作是為了付出。我們別說工作重工作忙、累了倦了不能休息，我們不要那樣想。我們要工作得快樂，心悶不悶，都不要對它感興趣。

我們由早上直至睡覺為止都要工作做善事。每天一覺醒來就讓心好心自在。如果我們工作得快樂，那就是修行了。或許我們看不到工作的價值。執行工作時應該要快樂。一般我們覺得工作就是用身體或語言賺取物質，但其實那正是我們行善和付出(的時候)。要好好地做，要令心感到快樂。我們需要讓工作快點完成的話，就要快樂地趕工。如果我們是勤勞的人、付出的人、具備戒和法的人，每個人都會喜歡、尊重、恭敬我們，因為我們有價值，對其他人有利益。

我們要做個有價值的人，對他人有益處。不論是身體上、語言上或心靈上，要讓別人在我們身上得到利益。我們不要去從別人身上得到利益。最起碼要做到彼此互益。每個人都是彼此的手足和心臟。佛陀他生來是個給予的人、付出的人，不隨心所欲，這樣他才得以成為佛陀。佛陀是世上最快樂的人，因為他付出。他所作所為都是為了施捨別人。他具備無邊無量的慈愛和悲憫。他不佔任何人便宜。他是人天的老師。我們要專心跟隨他修行。

我們的生命不用多久就要終結了。身體死了，那是隨壽命而終結，但是我們的心如果還沒有滅盡煩惱諸漏，它就要在輪迴中流轉生死。因為我們有煩惱，才會有輪迴，如果沒有煩惱，也就沒有了輪迴了。因此佛陀說此有故彼有。諸法有因有緣，有因才有果。我們活著的每一天都是因緣所生，不是說無緣無故地便發生了。因此佛陀要我們種因結緣，要不放逸直至完滿。能生為我們父母兄弟姊妹的，都是曾經一起修行、一起種因的人。

我們舊人(老參)如果還是依舊時方式修行，那也就同

舊時一樣。我們要比舊時修行得更好，而且持久地好。

這種人想想看就奇怪：想要讓別人尊重恭敬，但是卻沒有相符的言行。每一個尊重、恭敬、信賴、推崇我們的人，都希望我們做個付出的人；做個具備戒德的人，不放逸地修持身口意直到圓滿；做個具備定的人，堅定而不動搖。不論發生甚麼，讓它維持而後滅去，而心如如不動。以聖法教為立處，快樂、寧靜。心便如身中的空調（般清涼）。具備念和慧，清楚認識到貪、瞋、痴是不能跟隨的。

它們由美色、美味、舒適、迷醉中而來。要清楚認知：這就是苦。如果我們這樣修行，人們就會來尊重和信任我們，會自己來讚譽我們。人們只有具備善行美德、有戒有法才會互相尊重。

在這世界上人們有種種問題。可是如果我們的心沒有問題的話，這些（世上的）問題就不會存在。為甚麼心會有問題呢？就是因為心有自我，有身體，有我，有我所。我們努力捨掉有身見（執著「我具備身體，身體是我」）。我們不要覺得身體是我們、快樂和痛苦的感受是我們、記憶和預測是我們。我們不要把種種的思慮當作我們。我們要努力於令此四大五蘊復歸大自然。我們努力於清楚認知，這樣我們才會睡得安寧，心胸中才會有涅槃。它才會知道這樣子修心是好的，寧靜、清涼。人沒有死，但心中已經沒有了苦。佛、法、僧都齊聚於我們心中。

我們努力建立身、口、意，令它們成為出家人。出家人意指付出的人，見到輪迴的過患。出家人是沒有自我、

沒有兄弟、沒有子女、沒有財產。不論擁有甚麼都只是暫時的，就像風來風去，過眼雲煙。佛陀要我們這樣修心，日復一日，我們的根與波羅蜜才會慢慢成熟。這是我們日常生活中身心的工作。我們這樣修行，才叫做修行人。每個人都要修行，沒有誰可以代替我們修行。我們要覺得自己是有福之人，還活著沒死。閻羅王，也就是死亡，還給機會我們行善、累積波羅蜜，因此，我們一定要修行，跟隨佛陀的足跡而行。

第九章

錯為師，對亦為師

佛曆 2554 年 5 月 19 日

現在是衛塞節慶典。(衛塞節)是(佛陀)出生、成道、圓寂的日子。我們來緬懷憶念，以及跟隨佛陀足跡修行。佛陀是怎樣的人呢？是捨己付出的人，是不隨自己心意行動，而隨正法。恭敬聖法，不執持諸法為我、為我所，是世間的先驅者，而我們是跟隨他的足跡而行。律是(佛陀)教誨，為了克制我們的心，以令我們行於善的、正確的、不作惡業罪過之道；不令我們追隨欲望，放逸於不正當之法；不令我們放縱；不令我們依自我行事，在日常生活中具備良善的品德修養。

我們其實是幸運的人，可以來剃度出家，可以來做優婆塞、優婆夷，跟隨佛陀足跡而修行。如果我們依戒律和寺院規矩修行，我們就會自然地成為有定的人，這是因為對善行的恒久堅持。

不論身處何處，我們會經常堅持。不限時間，不限地點，在任何地方都堅持於戒，堅持於法。

做個永遠堅定的人，不論雨天晴天，熱季、雨季、寒季，我們都這樣堅持。(具備)這種堅持就叫做有定的人。有定的人才能稱為快樂的人，快樂的人才能稱為有定的人。

我們如果做了好事就會感到快樂。如果做了不好的事就會煩躁、胡思亂想、不平靜、耗損心力、破壞自信心。即使有滿腦子的知識也不能避免。我們莫要做錯、說錯、想錯。即使是微細的過錯也是不好。我們要對惡業感到慚愧，努力在輪迴苦難中見到其過患。人們犯戒犯規，便是超支生命、虧蝕生命。

我們要勇敢堅強，做好事不要怕。一般來說，我們大部分人都害怕做好事。怕累、怕瘦、怕不方便、怕不舒服、怕不發達，甚麼都怕。這種想法就是阿修羅的心。阿修羅惡鬼盤踞我們心頭，我們不要去怕它。害怕的人最多只能 (與對手) 平局，沒有勝算，不是平局就是戰敗。害怕的人損害自己的才能。行善、持戒、守規，做每一樣好事，我們都不要去害怕。不要拖拖拉拉，不要放逸，趕快下定決心，迅速反應。如果不那樣的話，阿修羅的性格又會盤踞我們的心。

我們努力把阿修羅趕出身體。阿修羅害怕善行。阿修羅有很多我見我慢，自我膨脹，死愛面子，害怕丟臉。它害怕做事做得不好，怕丟臉。要上台開示也怕做不來，怕丟面。就連守持五戒也要怕，守八戒就更怕。想凌晨三時起床做早課它也怕。怕來怕去，變得憂心忡忡、緊張兮兮。然後導致消化不良、腸胃脹滯。患上胃病，再患上精神病、心病。全是來自害怕的果。

我們不要去怕。有甚麼要生起就讓它生起，有甚麼要滅去就讓它滅去。這樣我們才可以時時刻刻面對實相。敢想敢做敢付出。訓練做個敢於行善的人，不要拖拖拉拉、猶豫不決，如果心不果敢，心會逃避。(這時) 要清晰覺察呼吸，多做幾次，把念和正知喚回來，令心跟身體共處。我們要面對自然，不論酷熱寒冷，不論生老病死。我們面對自然要豪氣一點。過去了就讓它過去。讓我們重新下定決心 : 從今以後我們做個全新的人。以全新的思維、全新的行為，行於善道。因為我們已經浪費了很多時間。以過去的經歷為老師、為課本。以錯為師，對亦為師。

這樣我們才是奉行佛法，跟隨佛陀足跡修行。

在這個衛塞節期間，我們憶念佛陀，追隨佛陀足跡，以善行為皈依，以三寶為皈依。我們要反省自己：是否已跟隨佛陀的足跡而行？讓我們經常在心中決意發願：如果我們要死，希望是因為追隨佛陀修行而死，莫要因為煩惱而死。要讓呼氣自在、吸氣自在。佛陀呼吸自在，不論身在何處都自在，沒有心的苦惱。有「佛陀」，有「知者、覺者、妙樂者」(泰文對「佛陀」一詞的意譯)。努力訓練自己、修行自己，每天、每月、每年，作為修行方式。不論我們行、坐、卧，吃飯或工作，每時每地，讓我們的心變得清淨、快樂和離苦。

第十章

為超越而精進

佛曆 2554 年 5 月 23 日

修行是發展自己、改變自己：從不善變成善，從善變成更善。我們大部分都喜歡改善外面的、不合意的東西，喜歡去改變別人，埋怨外面的東西，埋怨別人。當我們苦的時候，我們就覺得這是因為外面的原因。外面的東西不配合，外面的東西不許可。佛陀要我們為改善自己而修行，不要去改善別人，不要去挑剔別人的是非對錯。回來改善自己、觀察自己，這樣才可以改變自己，令自己每日進步。為甚麼我們的修行沒有進步？我們要回來觀察自己：是因為我們持戒不好？我們的戒不清淨？戒有瑕疵？回來反省自己的品行，這樣才可以得以改善和修正。如果我們行為如舊、思想如舊，一如以往的做法，就沒有機會改善提升。比如說我們每天可以賺1000 泰銖，不够我們吃住開銷，一身債務。如果我們還是一如以往地工作，就會一如以往地負債，沒有方法擺脱債務。我們要改變自己，更加提升自己。

我們能否改變自己就視乎我們的修行道跡和修行義務。要堅定慎重，始終一致地善加修持。每天薰陶培養根性，不要放逸。要反省自身，若是沉迷於一些不善的念頭，便要丟下放下，要做個慚愧於作惡業的人。莫要令心惡劣、骯髒、憂愁、輕慢。我們是可以改變自己的，而且也有必要改變自己。

我們要從心意上開始改變，然後改變語言。我們要在日常生活行為中觀察自己：問題容易出現在與父母、兄弟姐妹以及親近的人的對話上。因為我們嘴巴快、沒正念、說廢話、直來直去、說話沒智慧、隨心所欲。如果我們常常（這樣）說話，我們就覺得這很輕鬆平常，因為習慣了，但是別人卻不喜歡、不能接受。如果這樣

的話就糟了。我們說話很重要，開口前是主人，說完後就變成奴隸下人(比喻不當的說話令人掉價、變賤)。如果我們說得好、柔和、慈愛，互相支持鼓勵令彼此團結，別人就會喜愛我們，自己也會平靜。說話是會破壞環境的。如果我們說得不好，就會讓氣氛全部毀壞，小事化大，燃燒自己、燃燒別人、燃燒家庭和親友，全數燒掉。

別人變成怎樣都由他，他是好人壞人或自私的人都由他。我們不要拿來放在自己心上。我們大部分人苦是因為拿外面的東西來讓自己受苦。想得頭疼也無他，就是不行了還硬要拿來想。如果我們心好心自在，心有喜樂、沒壓力的話，我們還有機會可以解決問題。但如果我們散亂不寧，又怎能解決問題？我們努力發展改善自己，為自己增添快樂離苦，讓心與身體共處，不論做甚麼都讓身心共處，多作善行，這樣才會有快樂、有心靈的糧食。

不要做個自私的人。等黏著了樂受和惰性後再想改變自己，這是行不通的。每個人都有很多惰性，但是每個人都要努力丟棄惰性，每天令自己更加勤奮。沒有哪一尊佛陀是懶惰懈怠的，也沒有哪一位阿羅漢聖弟子是懶惰懈怠的。我們要做勤奮的人：樂於工作，樂於勤奮精進，看到勤奮精進的功德和好處。經常地做、大量地做，不用多久懶惰就會自己消失。它懶惰，我們不要理它不要管它，繼續去做。精進是每個人都需要的，即使只剩下一天的生命，也總比那些活了一百年(但是懶惰)的人好。懶惰會損壞人，勤奮會增長人。前輩大德們得證聖果的經歷都是勤奮的：大量的經行、大量的打坐、嚴格

的修行義務，心志堅定，這樣才得以成為值得我頂禮合十的聖者。沒有哪一位是疏忽、放縱、沒原則和規範的。

我們要找工作給自己。出家人或修行者的工作就是經行、打坐、依時作務、跟隨集體時間或規定時段。要把它做好，不要草率敷衍。要做得令它生起快樂、平靜和清涼。我們要以戒、以法、以修行義務來改變自己。因為時間一天一天地流逝，老和病也會每天輪流著來找我們。時間飛快流轉，而我們的心也會更加熱惱，我們的欲求也會增加：求富有，求成功，求這個求那個。欲求燃燒我們，但是我們自己不願修行、不願去改變。緊緊黏著樂受和舒適，以懶惰懈怠作為倚靠和皈依。到了我們要改變自己、跟隨佛陀修行親證的時候，我們就要斷、要丟、要放、要捨、要死了求樂受懈怠的心，因為所有的這一切會封鎖我們走向功德善行之路。

佛陀要我們以不隨順煩惱的方式來滅苦，因為煩惱沒完沒了，猶如播放舊電影般地不斷重複，無有終止，放完了又重複再來。有些人厭倦了老病死亡、生離死別，不想投生但卻又不願丟捨放下。(他們)仍然沒想到，如果我們放下煩惱、不追隨煩惱，就會得到快樂。他還想要煩惱的滋味，如果去了涅槃又怎樣去找那滋味？最終還是流連於生死，流連於金錢物質、朋黨、名譽、地位。沒想過這些東西只是暫時的、會生住異滅的。即使是身體也不是我們的，如果我們放下了就會快樂。就如巴利聖典所示：不論哪種快樂都不及寂靜之樂。就像我們背負整個世界後把它放下，我們會感到(寂靜的)快樂。如果我們回來解決自身，所有問題都會消失。

第十一章

內在的敵人

佛曆 2554 年 5 月 14 日

現在是出家剃度的開示時段。很多居士一起來剃度出離，借此特別的機會累積功德善業。每個人的生命都應該要走的高尚之道就是功德善業，訓練自己，不跟隨自己的煩惱。如果跟隨去了那會很苦，非常苦。每個人都習慣於不善法，我們要以「不跟隨」的態度自己去停止它。努力持好戒，持好律，持好修行義務，以此來照顧自己、修正自己。沒有甚麼比我們自己更難以教導。

我們要樂於做功德善業，從早上直到睡覺，一直這樣地去做。這世上有問題的種種事物不在別處，而在自己的心。心黏著享樂、黏著懶惰懈怠、黏著自由放縱、黏著隨心所欲。為人輕慢，報復心強，不論誰都不能觸犯、不能教育。這種人是有問題的，要接受治療。要自己治療。我們可以治療自己，為此我們覺得振奮和喜悅。

人的美麗、漂亮、英俊，不在於這個不能長久的身體，而在於嚴謹的修行道跡 (修行方式)，不搖擺震顫於外境的洪流。要堅定於自己的職責、修行義務。當我們來出家修行就專心訓練、努力修行。我們的親人兄弟們也會高興地來修行，因為這段時間我們改變自己走向善道。已經過去的東西就讓它過去，它是對是錯我們都改變不了了。可以改變的，就在當下把它變好。要把指南針對準了，行路要有推動力，要有剎車器也要有加速桿。這個人生要身心並進而行，不要身在一個地方，心又在另一個地方，這會有問題。貪、瞋、痴的煩惱蓋令心變得粗劣和墮落。努力剎停自己，不要去跟著它做。不要隨心所欲，多忍耐，莫去跟隨心意而做。即使它 (心痛苦得) 像雛鳥般顫抖，也不要去跟隨心意。毫無必要地讓自己作惡、作業、作苦。

我們要發展自己。我們別去黏著享樂、懶惰和懈怠，那是不好的東西。我們要走出罪惡，(因為)那是墮落，那是懶惰懈怠。佛陀說，所有鼓吹懶惰懈怠的法都不是佛陀的法，而是餓鬼和夜叉的法。有時它會以一種甜美清新的形式出現，到最後它哄我們去殺去滅，而我們的功德善業就這樣消亡。

我們對於生意和事業上的發展興旺有很多期望和需求。但是光有期望並不能幫助我們，要修行律己，對自己謹慎、有紀律、誠實。外在的敵人比不上內在的敵人重要。內在的敵人就是自己的心。它延續不斷不知幾生幾世；它既聰明又厲害。我們要以三寶作皈依處，以佛陀和阿羅漢聖弟子引領我們前進。

我們不要做厚顏無恥的人，作惡業而無慚無愧。明知這想法不好，還要去說去做。要羞於做錯事，害怕作惡業。不要固執昏昧。如果固執了就會昏昧，看不見自己的價值，也看不見時間的寶貴。我們出家來修行，是為了多付出，捨棄我們的有身見，捨棄我們的自我，去掉我們心中的負擔。我們為了放下而打坐，為了放下而經行，為了放下而作務。我們別為了得到而做。如果是為了得到而做就會有壓力。我們已經壓力夠大了，想去得到的話就會更加有壓力。我們要為了放下而做，為了無我而做，為了去除我慢我見而做。現在我們是扮演的比丘、假裝的美琪(泰國白衣八戒女)，如果我們訓練放下直至無我，才是真正的出家人。

一般來說我們都有欲望和壓力，那樣就沒有快樂。如果我們做甚麼都是為了付出和給予，具備愛和慈悲，就會

有快樂。不想富有卻自然富有，不想有頭有臉，人們卻專程來禮敬。我不要令戒行退失。早晚課誦、各種寺院作務，也不要令它退失。我們別放逸。一點放逸就是一點錯誤，我們就會因此苦惱，不能坦蕩做人。

隨喜有幸來受持具足戒，用心修行的比丘。你們正走在正確的路上，對父母感恩孝順。也隨喜來持守出離戒的居士們。一切功德善業迴向給冤親債主。願你們修行得到如佛陀般的快樂和清涼，也能為天人及一切眾生帶來快樂和清涼。

第十二章

高尚之道

今天是星期六，在家居士放假來持戒修行，以提升道德和善法作為心靈的支柱。在供養食物和其他供僧物品之前，我們先來打打坐。請各位舒服坐好，舒服地閉上眼睛就像我們要睡覺一樣。舒舒服服地吸氣，舒舒服服地呼氣。我們的責任就是舒服地吸氣，舒服地呼氣，至於平不平靜則是它的事 (與我們無關)。我們不用去求平靜。就像我們吃飯，我們一口一口地吃，自然就會知道它飽了。讓我們於呼吸中感到快樂、於呼吸中感到喜悅、於呼吸中心歸一境。我們的心就像靜不下來的猴子，想這個想那個，靜不下來。只要我們不是死人就會想，這是很正常的。我們只要做好責任，不用管它，跟我們的呼吸相處。

每個人都有心和身，就猶如一輛車跟司機，正行駛在前往目的地的路上。司機要好好開車前往目的地，就要控制好方向盤，控制好制動器、油門、排檔。(同樣) 我們也要控制自己去做好的。如果不控制自己、不駕馭自己，就不能到達目的地。控制自己只想好的，不好的事不要想。控制自己在日常生活中有節有度，以作行持善法的資糧。我們做學生要控制自己好好讀書。

不對的、不好的東西，我們要控制自己，不跟隨自己的心意和習氣。它是不正確的，是有害的。隨心所欲很苦，非常苦。它不平靜不清涼。我們要跟隨正法律和善法，跟隨正確的東西。不要去相信它 (自己的心意)，它懶惰懈怠，它貪著享樂，自由放縱，沒有生命的立足點。我們讀書是為了了解高尚之道，分辨是非對錯。要做哲學家的話，這樣我們就可以提升。(但是) 要做個佛教修行人的話，我們每個人就要有修行的覺悟。修行並不是說

要住寺院，而是要負責做好每一個責任和每一件工作。我們要快樂地去做好事，從早到晚地做好事。我們不要迷失路向。雖説為所欲為是很舒服，但是接著它就會苦。

這個世上發生的種種問題，全都是來自我們自己所作所為。大部分都是不願種因，只想得果：想富貴、想有德行、想有正念智慧，但卻沒有種因，即使種因也種得不夠。我們一直地發展自己，不論是心靈還是思想層面。做生意、義務和工作，不要想著「這樣已經夠了」。我們要樂見自己的努力實踐，種下新的福業，這也是過去業的福報。我們要多捨己。不好的東西就要把它從自己心中全部捨掉。我們要努力多回來看自己，看看我們要從哪部分去改善自己。

因為人心各不相同。人人各有不同：有瞋重、貪重、痴重，不一而論，要回來自己觀察。我們要給自己快樂，做個好心自在的人，給自己安裝空調（意指內心清涼）。感恩父母資具，感恩能行善積福。我們是破壞大自然資源和環境的人，因為我們不自然、還有自我，它會破壞法、破壞大自然環境。這個自我焦急躁熱，燃燒身邊的人：燃燒父母、燃燒周遭的人。我們燒自己還不夠，還要燒別人、燒樹木、燒動物。心裏頭沒有涅槃。我們要回頭來找佛陀，跟隨佛陀修行。經歷過的東西，好的就拿來當榜樣，不好的就把它丟掉。不斷地行我們的善法，以此作為立場。自己訓練自己、發展自己。我們要自己修自己，沒有別人能替我們修行。持續地修，很快就習以為常。（我們）要有立場、要穩重。不負責任、丟棄義務的人就叫做不穩重。已確定的原則就要至死堅持：持戒、於各種境中觀察自心、堅持行善，這些我們要至

死堅持。這樣才能進入高尚之道。不然的話，我們就沒有希望再生而為人了。

放逸(這一點)是很重要的。少放逸就少錯，多放逸就多錯。因此佛陀告誡我們莫要放逸。滅盡煩惱的阿羅漢不會放逸，這也是他們之所以成為阿羅漢的原因。希望每個人能以佛陀的聖法教導、以三寶行道，作出改變：令顛倒重新翻正，令黑暗成為光明。這樣的人才叫做光明正大、不晦暗蒙蔽、不醉不迷，能帶自己出離於苦、出離輪迴。我們如果隨心所欲就會沒完沒了，因為(欲望)永不會終結、不會滿足。佛陀沒有隨心所欲，沒有跟隨自己的煩惱習氣，這樣才可以成為佛陀。

第十三章

涅槃不遠

佛曆 2554 年 5 月 21 日

交朋友是重要的事情。如果我們交好的朋友，可以令我們人生豐盛。但如果我們交不好的朋友，可能就會讓我們的人生墮落。我們生於這世上，有機會遇到好人和不好的人，因此佛陀要我們明智地結交朋友。如果是不好的朋友，我們就要知道不應該太過親近交往，只要表面淺交即可。佛陀曾開示說，僅僅只是一個壞人，就可以讓一百個人衰退。在僧人的戒律中，他也教誡禁止與不知耻者 (犯罪比丘) 結交。不知耻者也就是對惡行無慚無愧的人。如果有比丘與之結交，就是犯戒。如果是好人，即使我們不願意也要努力與他結交以利益自己。我們需要有朋友、有群隊、有圈子、有團體 。佛陀教導我們結交朋友要明智。

我們來出家、持戒、修行，是為了見到佛陀，為了可以跟隨佛陀的足跡。佛陀是依法而行的人，不依自己的心意所欲。佛陀的工作就是依法修行，以法為依止，以清淨為依止。規範自己遵循戒律、修行義務及其他既定規則修行，這是為了訓練自律 : 甚麼時候該做甚麼，時候到了就去做。懶惰時要做，勤勞時也要做。不跟隨懶惰或勤勞 (的心情)，而跟隨責任。我們要樂於好好履行自己的責任，令心跟身體在一起。這個就叫戒、定、慧同時齊頭並進。

過去的東西已經過去了，怎樣也解決不了。未來的東西還沒來到，我們就不要擔心憂慮。我們在當下履行自己的責任，做到最好。我們在當下努力提升身、口、意的才能，把大問題變小問題，小問題變沒問題 。同時，我們也不要去怪罪外面的東西。外面的東西是現象，有它自己的因緣。我們不再去責備這東西這樣，那東西那樣。

不要批判非議。外面的東西本來就是那樣，如果我們沒有智慧，就會去把它拿來收在自己心裏，令我們自己苦、很苦、非常苦。我們不能否定外面的東西。如果誰否定外物，就表示說他需要「空」、缺乏「空」。「空」其實也沒甚麼，就是說我們不需要有生、老、死。不想有八種世間法 : 生、老、病、死、名、利、譏、譽。每樣事物都以它自己的方式存在，只是我們自己拿來塞進心裏而已。所謂塞進心裏也就是造作妄想。諸行 (諸般造作) 的平息是無上的快樂。

我們現在感到苦、活在苦中是由於我們自己造作妄想，自尋煩惱來填塞自心，自作自受。我們從小到大都在接受影響。六根，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意，在我們日常生活中不斷接受外面的東西。佛陀要我們有念、定、慧 : 每種事物自然生起，自然衰滅；每種事物生起、維持、滅去，這些都不是我們。我們要把它看得清清楚楚。我們要努力持戒。我們努力堅持修定，具備正念與智慧，明明了了。我們不要去打妄想，跟隨那觸踫我們眼、耳、鼻、舌、身、意的東西。我們要把這些東西看作是我們修行和發展自己的機會，不論身在何處，都是我們滅苦的道場。身體方面的苦有時候要解決，有時候不用；但是心靈方面的滅苦就要不斷地去做。涅槃並不遠，它就在我們的心意，在我們的身體，在我們的語言。

我們不要去跟隨悶或不悶、喜不喜歡的心情而修行。我們要學會放下這世間的所有事物。我們要學會「管他呢」這對話，要不然我們就不會長大，根器和波羅蜜不會成熟。為人逃避真理、逃避現實，否認事實存在，

自甘於耳聾目盲、身體殘廢。他會想：如果沒有這樣那樣的東西來打攪我就好了。這種想法就好像（希望自己）耳聾目盲、身體殘廢一樣。這種人沒有正念智慧，不是佛陀的弟子。

我們要在這世上活得有價值。這世上的每種事物，如果我們明白清楚了它就是價值，如果不清不楚它就是罪過。享樂、便利、舒適是（世間）價值，但是如果我們迷失和黏著於享受那就是罪過，因為這些東西都是暫時的，生起，維持，然後滅去。如果我們有正念智慧。我們就不會拿有價值的東西來傷害自己，而是拿來增長自己的修行。我們皈依佛法僧，以之作為我們的善知識和修行道路。我們獨自生來、獨自衰老、死去也是自己一個人。所有東西都沒有自性，一切都是暫時的，但是我們錯誤地去重視它，認為它是我們或是我們的：是我們的家、我們的父親、我們的母親、我們的病痛，但是其實這些僅僅是施設的名相、表面的妝扮而已，真相是沒有甚麼東西是我們的。

佛陀要我們依隨八支聖道而行：正見 - 正確的見解、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定；要我們在日常生活中有堅定的心，讓身心共處。

不要去打妄想，那一定會令自己苦。我們要調適自心，讓它舒服自在，從早上醒來直到睡著為止。醒來就又調心自在，每天就這樣做。履行自己的責任，造福他人，因為其他人需要我們的福業和恩惠。他們需要有戒有法的人作為他們的手足，作為他們的耳目。這完全符合佛陀本意，佛陀告誡說，要利己利人乃至圓滿，不要放逸。善哉。

第十四章

見輪迴過患之人

佛曆 2554 年 5 月 2 日

今天是僧日(又叫佛日，泰文“phra”可指兩者)，是持戒、修行、聞法的日子。「僧」的意思是見到輪迴的過患、老的過患、病的過患、死的過患、別離的過患的人，這些過患在生命中沒有終結。如果我們還有貪瞋痴，而且還跟隨貪瞋痴而行，(這些過患)就沒完沒了。而僧人看到了輪迴之患，於惡業有慚有愧，諸惡莫作，以戒為依止，因為戒能助我們斷除罪業。眾善奉行，清規完滿，為人堅毅，內心堅強不軟弱。我們如果內心軟弱不堅強，就不能斷除煩惱，不能改變自己，只能做個失敗的人，不論是做人還是其他範疇。沒有哪個軟弱的人可以斷絕煩惱。

種種問題生起，因為我們軟弱，沒有好好控制自己。我們要好好控制自己，控制自己的心念、語言、行為。控制自己要履行善法和修行義務。就好像在道路上行駛的人，他開車要控制好方向盤。要有正念控制應付路面情況。如果不控制應付，又能走得了幾公里呢？同樣道理我們要去涅槃，我們也要控制自己：以戒律為依止，以修行義務為依止；不要放逸，不要懶惰懈怠、貪圖享樂。我們不要去怪罪別人和外境。如果我們沒出生我們就不會老，不會病，不會死。

種種這些東西，如果我們沒出生我們就不會遇到這些東西。我們自己才是問題的製造者。就是因為這個原因，佛陀要我們不去跟隨自己的煩惱，要我們平穩持續地修行，連貫不斷，直至涅槃。

我們是幸運的人，有佛、法、僧，有八支聖道讓我們修行。我們要對自己誠實，對正法律誠實，對修行誠實，

正直而行，不要內心污穢腐敗，粗鄙輕慢，散亂不安。我們不要去跟隨內心的散亂和不安。不好的東西不要管它，從新開始。心靈受傷了、受挫了，就要好好記住，作為有益的教科書。我們不要以為自己比佛陀還利害，放逸會令我們崩潰滅絕。我們如果戒律不好，修行義務不好，心就會墮落，就像掉進地獄深淵。它會很傷很痛，只想做那些舊事（以前的習慣），就像失去正念智慧的人。

今天是僧日，我們要明白僧日的意義。如此我們才會明白自己生而為人的高尚價值。軟弱的人要堅強，因為每個人都對我們抱著期望，不論是父母居士，或是所有四眾弟子。我們做出家人就要做個好出家人，做居士就做個好人。佛陀他為我們宣示了聖法聖律，要我們如是這般地做，我們就應該依法奉行。修行並樂於其中，由醒來直到入睡，做個歡喜滿足於修行的人。

不要去跟隨喜歡或不喜歡，悶或不悶，那些只是思緒和情緒而已。不要對它感興趣，要不然等下就連站的地方也沒有了。滿腦子知識但不能用來自救，活著只是徒耗資具、食物和用品，白白浪費光陰，帶來吃住方面的負擔。這樣日復一日，個人品德和善法都沒有增長。我們不要做個心粗臉厚的人，污穢不淨，對惡業無慚無愧，不見輪迴過患。這就是佛陀的教誡，也是大德尊者們慈悲轉告的法。

希望各位努力修行，成為見到輪迴過患的出家人。所謂的出家人指的是心靈上的，而不是指外表裝扮上的。無論是誰精進修行，心便是出家人了。因為我們每個人

的心沒有施設的假相，沒有老病死，沒有慢沒有快，清淨無染，不具自性。不會造作妄想，招引煩惱。因此佛陀教我們止惡，行善，調心自淨。

泰國道場地址

Subtawee Dhammaram Monastery
Bansubtaweekoon
Wangmee Sub-district
Wangnamkeaw district
Nakhon Ratchasima Province 30370
Thailand

聯絡人 (泰語 / 英語)

Khun Choke +668 19129052

父親的寶藏
作者 : 阿贊間夏 Ajahn Ganha
翻譯 : 能忍比丘 Bhikkhu Khantiko
出版 : 香港南傳禪修學會
香港尖沙咀金巴利道 16 號
香檳大厦 B 座 2 樓 B 室
電話 : 852 + 6190 0187
印刷 : TANKOH PRINT Sdn Bhd
No. 5&7, Jalan Industri PBP 11,
Taman Industri Pusat Bandar Puchong,
47100 Selangor, Malaysia
電話 : 603 5891 7363
初版 : 2016 年 4 月

版權所有 © 2016 香港南傳禪修學會

本著作所有文字、設計、影像、圖形等均受知識產權保障，
未經本會同意，請勿擅自取用，不論部分或全部重製、
仿製或修改，均屬侵權。

父親的寶藏
作者 : 阿贊間夏 Ajahn Ganha
翻譯 : 能忍比丘 Bhikkhu Khantiko
出版 : 香港南傳禪修學會
香港尖沙咀金巴利道 16 號
香檳大厦 B 座 2 樓 B 室
電話 : 852 + 6190 0187
印刷 : 柴灣祥利街 26 號銀星中心
電話：852 + 2552 7113
初版 : 2016 年 4 月

版權所有 © 2016 香港南傳禪修學會

本著作所有文字、設計、影像、圖形等均受知識產權保障，
未經本會同意，請勿擅自取用，不論部分或全部重製、
仿製或修改，均屬侵權。