沙门

摩诃布瓦尊者



“ To behold a Samaṇa whose
Heart is free of defilement –
That is the highest Blessing.”

“见到心已解脱于烦恼的沙门
——即是无上吉祥。”

目录

8 | 沙门之兆

36 | 人身难得

54 | 心灵的医药

64 | 就在心中

78 | 生死流转

94 | 从愚痴到空

106 | 中道之中

116 | 佛法的继承者

134 | 禅僧本分事

150 | 沙门心



摩诃布瓦尊者
（1913–2011）





沙门



















沙门之兆













我的母亲是个婉顺虔诚的妇女。她曾告诉我在生下的十六个子女中，怀我时最辛苦，我要么完全没有动静，让她以为胎儿已经夭折了，不然就胎动剧烈得让她以为我快要死了；越接近临盆，情况就越严重。

出生前，我的父母各自做了一个吉祥的梦。父亲梦中得到一把非常利的刀，刀尖锐利，刀柄是象牙做的，收在银鞘内，他很开心。

我的母亲在梦中得到一对非常漂亮的金耳环，她忍不住戴上，然后站在镜子前面欣赏，越看越喜欢。

我的祖父诠释这两个梦时说，我的命会是个极端，不是至恶就是至善。要是我走上邪道，将会是一代黑道魁首，个性残暴无恶不作，宁可在森林里作困兽之斗遭警方打死也决不愿被活擒。另一方面，要是我走上正道，我的功德将无与伦比，会出家为僧，成为世间福田。

我日渐长大，注意到每个比我大的男孩都结婚组织家庭，这使我很自然地认为自己有一日也会如此。有一天，在某个朋友家里遇到一位老算命师，谈话间，那位朋友不经意地说他要出家为僧，那老人听了有点不屑地叫他伸出手来。

“给我看看你的手相，看你有没有出家的命。嘿，看这条线，你绝不可能出家！”

“我是真心要出家的！”

“门都没！你会先结婚。”

我没想过要出家，当时只想要结婚，于是突然兴起念头想让老人看看我的命，便也把手伸过去让他看，老人把着我的手惊叹道：“会出家的是这个小子！”

“我打算结婚啊！”

“不可能！你的出家线完整没有中断，肯定不久就会出家。”

听到这样的结果太出乎意料之外了，我窘迫得满脸通红，因为一直以来我都只想着要结婚，从不曾考虑过出家。从那天起，每次我盘算着要和哪家女孩结婚，就总会发生什么事把计划搞砸。甚至在我出家之后，还发生过一次一个我爱慕的女孩到寺院去找我，而碰巧我刚离开到别地方去，要是当时我们真的见到面，天晓得……





从小到大我都没有真正想过要出家，结果要过了好一段时间才让我严肃面对这件事。事缘二十岁那年我得了重病，严重到父母日夜坐在床边照料，身体症状沉重到让我觉得阎王已经点到我的名了，在这生死未卜的情况下，我认真考虑是否要出家。

父母亲忧心忡忡地坐在我身旁不敢说话，母亲平时总爱说不停，这时却只是坐在那里哭泣，最后父亲也忍不住流泪，他们都以为我熬不过那个晚上了。看到他们绝望地哭泣，我内心庄重地发了个愿：“要是我活过来，我会为他们而出家。”仿佛是真切的愿力起了感应，我的情况好转过来，病症慢慢减轻，到了凌晨，所有的症状已经完全消退，结果我不但没有如预期中那般死去，还完全康复了过来。

可是康原之后，我出家的心愿却跟着冷了下来，虽然内在的良心不断提醒自己曾庄重发过这个愿，一直告诉自己必须还愿，结果还是磨蹭了好几个月。为什么我会一再拖延，不快快出家呢？我知道自己没得选择，一定要出家，关于这点，我心甘情愿地接受，





没有什么好抱怨的。毕竟，我已经和阎王做了这桩买卖：以出家来换这条命。我得遵守承诺，所以我并没有逃避，只是在等待助缘。

最后，当我和母亲开诚布公地讨论这件事时，出家的因缘终于成熟。

当时的情况是父母亲都迫切地求我一定要出家，说到最后他们都哭了，逼我不得不作出改变这一辈子的决定。我的父亲是那么殷切地要我出家，以至苦劝到哭了起来。看到他哭，我惊愕不已，因为他是那种决不会为小事流泪的人，可见事态有多严重。我为了这事思考了三天才作决定。



第三天晚上我去见母亲，告诉她我决定出家，但是有个条件：只要我喜欢，可以随时还俗。当时我把话说清楚，如果不能还俗就免谈。她是个聪明人，轻易地答应了我。她说即使是我一完成出家仪式，就立刻在所有出席观礼的群众前还俗也无所谓，她不会反对。她要的只是看到我披上袈裟在那里就够了。有谁会蠢得在戒师和整村人面前当场还俗呢？

剃度之后，我开始阅读佛传，阅读时一股强烈的信念在心中觉醒，佛陀求道的种种艰苦令我感动得泪流满面，遐想佛陀证悟的境界炽热地燃起我追求解脱的欲望，为此，我决定上正式的佛学课程，打好基础然后修行。我庄重地发愿要完成巴利





语三级的课程，只要一通过巴利语三级考试，就立刻改走修行的路，我没有打算要深造巴利语。

我去清迈参加考试时，碰巧阿姜曼（Venerable Ãcariya Mun Bhūridatta）也来到清迈的大佛塔寺（Wat Chedi Luang）。我听到他住在那里，当时兴奋不已。第二天早上托钵回来，一位比丘告诉我阿姜曼托钵的路线，并告知他来回都途经同一条路。

听到了这消息，我更迫切地想见他，即使无法面对面相会，只要在他离去前偷偷一瞥我也心满意足。第二天早上，阿姜曼还未出去托钵前，我提早出去托钵然后赶回寮房。我在寮房里面往外张望他会经过的道路，不久就看到他走着过来。我从藏身的地方向他窥视，那股想见他的欲望隐藏在心里面不知道已经多久了，现在终于如愿以偿。看到他的那一刻，内心生起无比的虔敬，觉得自己能见到一位阿罗汉，没有白费了这人身。虽然没有

人告诉我他是阿罗汉，然而见到他的刹那，我内心坚信他是阿罗汉。这时，内心突然涌起一股难以形容的欣喜，整身毛发都竖立起来。

通过巴利语考试之后我回到曼谷，想依照之前发的愿去乡下禅修。然而曼谷的师长坚持要我留下来，他一心要我继续巴利语的学习。我则认为既然通过考试，就已经完成了我读书学习的愿望，没有理由还要继续读下去。于是我想办法离开。

我的性格绝对诚实，一旦发了愿，就决不违背，我把发的愿看得比自身性命还重，因此我现在得找机会离开去修行。很幸运的，这位师长刚好受邀请前往另一个府，让我有机可乘，如果他在那里，我要离开就有困难，毕竟他对我有恩惠，我非常恭敬他，因此很难坚持不听从他的话。我看到这个机缘，决定在当晚发个愿，依法推断吉凶，以确定是否真的应该离去。

念诵之后，我发了个愿，愿的内容主旨是我想遵守先前的誓愿去禅修，如果顺利的话，我会在禅修或梦中得到殊胜的禅相或梦兆。如果这不是适当的时机，又或者我出去会失败的话，我要得到一个让我知道失败因缘的征兆。相反，如果这次出去能满我的愿，那个征兆要非常特别、令人惊叹。接着，我坐下来禅修。坐了一段很长的时间之后没有禅相出现，于是我下座去睡觉。

我一入睡就做梦，梦到自己自在地飘浮在一个一望无际的天城上方，景观无与伦比，建筑物皆像宫殿般在阳光下闪闪发亮，仿佛是黄金打造的。我环绕整个天城三圈，然后回人间，一回到地面我就醒了过来，当时是凌晨四点，我心满意足地立刻起身。我环绕那个天城时，看到的景象是那么的特殊、那么的壮观，令我眼花缭乱，得到这么一个梦兆，我开心极了！我认为我的愿望肯定会实现，因为从不曾看过那么令人惊叹的兆象，而且又天衣无缝地与我发的愿相应，我对这个梦兆惊讶不已。当天我一早即向住持请假离开，他乐意地答应了我的要求。

一开始修行，我就绝对地真诚和投入——因为我就是这种人，不会只是玩玩而已，只要立定主意，就会坚持到底。我出去修行时，背袋里只有一本书——波罗提木叉。现在我就去追求那圆满的道果，我会为它牺牲一切——献出我的生命。除了解脱烦恼，我别无所求。我自信能在这一辈子中证得解脱，惟一的要求是有人能树立典范给我看，在这个时代仍然可以证得道果及涅槃，我会毫无保留地为这个人以及法献生命，如果我会因此而死去，我要为修行而死，决不会窝囊而死，我的道心坚定如石柱。

由于赶不上阿姜曼，我在呵叻府（Nakhon Ratchasima）的节甲叻县（Cakkaraad）度雨季。在那里一安顿下来，我就立刻加紧用功日夜禅修。不久，我的心就证得三摩地，除了坐禅和经行，我什么也不想做，拼命用功的结果使我的定非常平稳。

有一天，我的心刚刚平静集中下来，就浮现一个禅相。我看到一个白衣隐士走向我，然后在前面大约六尺的地方站住。他有五十岁左右，衣着得体，相貌威严而且肤色白皙得惊人。我注视着他时，他低头看双手，然后开始数手指。他一次数一根手指数到九为止，然后瞥我一眼说：“九年之内你会证得。”

过后，我思索这禅相预示着什么意义，我唯一真正渴望要证得的是从苦中解脱，当时，我已经出家七年，要在两年这么短的时间内成就几乎不可能，情况肯定不会那么简单！我考虑从出走修行这年算起，按照这个算法，我会在第十六个戒腊，即从现在起的九年内证果。如果这是个灵验的禅相，那么这样的一段时间倒是相当合理。

当我最后见到阿姜曼时，他教导的佛法如同直接从内心流露出来一般，他从不用“这个可能是”或“看来像是这样”这类语句，因为他的知识从亲身的体验中得来，他就像是不断在说，“在这里，在这里”。道、果、涅槃在哪里？“在这里，在这里”。我打从心里折服了、真正的折服了，我庄重地发了个愿：“只要一天



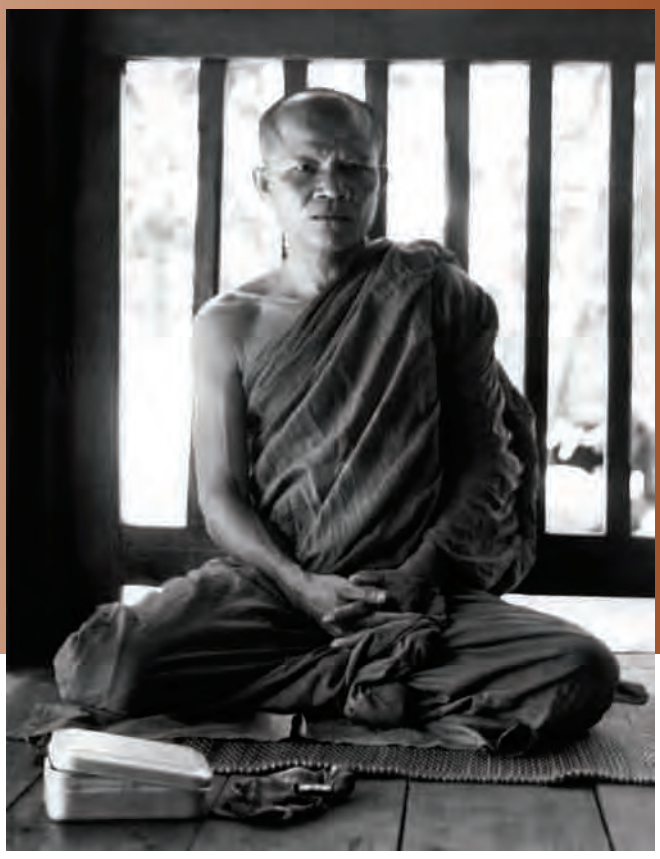
他还活着，我就把他当作老师，不会弃他而去。不管我去哪儿，最终都会回归到他座下。”下了这个决心，我勇猛精进办道。

过了几个晚上，我又得到另一个吉兆。我梦到自己披着三衣，带着钵和禅伞，走在一条荒芜的小径穿过森林，小径的两边长满荆棘，我别无他途，惟有跟着这勉强可辨认的荒径走下去。一会儿我来到一大簇倒下横跨在路径上的竹丛前，我走不过去，两边也找不到空隙。我要怎么穿过去呢？我东翻西拨终于找到一个缺口，一个非常小的缺口，就在径上，勉强够我带着钵挤过去。

我没有其他选择，只好脱下大衣把它摺好，把钵的背带从肩膀上脱下，然后再拖着钵和禅伞爬过那个小缺口。我胼手胝足匍匐着，后面拖着钵、禅伞和大衣，进程着实困难至极，挣扎了好长一段时间才爬了过去。脱身出来之后，我再把禅伞和钵拖出来，确定没有东西遗漏了，就立刻穿回大衣，把钵背在肩上，跟着自语道：“现在可以继续上路了。”

我沿着那条长满杂草的小径再走了整百尺，抬起头来看时，那是一片开阔的空间，前面是大海。站在岸上望过去，看不到海的尽头，触目所及，只有远远在水平线上一个小黑点般大的小岛。我决意要去那个岛，刚走到水边，一艘船就出现在眼前，我即上了





去。我才把钵和其他东西安置好坐下，也不必说什么，船夫就一言不发地把船驶向小岛。海上没有风浪或其他干扰，船静静地飞速航行，顷刻就到了，我不知道整件事是怎么发生的，说到底，这只不过是个梦罢了。

一抵达那个小岛，我即提起东西上岸，也不必和船夫打照会，那船立刻消失无踪。我把钵背在肩上然后开始往上爬，一直爬至我见到阿姜曼坐在一只小板凳上，他正在捣槟榔，看到我爬向他，“摩诃”，他说：“你是怎么过来这里的？打从什么时候有人从这条路来这里？你怎么做到的？”

“我乘船来。”



“哟！那条小径实在难走，没有人敢冒生命的危险从那条路来，那很好。现在你在这里，来，替我捣槟榔。”他把杵交给我，我就开始捣——咚、咚、咚，我在捣第二还是第三下时醒了过来，感到若有所失，我多希望能梦下去，至少让我看到结局就好了。

第二天早上，我去告诉阿姜曼这个梦兆。他解得很好：“这个梦非常吉祥，它显现你修行的明确路子。你就遵照梦中的方式修行，开始阶段会极端困难，你一定要勇猛精进，这个时候万万不可退却，这个过程就是你梦中穿过竹簇的阶段——棘手的部分，心会进进退退，反复如此。所以，你必须竭尽所能用功，绝不要退心。一旦突破这一点，后面的道路就开阔易走，你将毫无困难地抵达安全岛，那个阶段不是问题，困难在开始的阶段。”





我把他的话铭记心中，加把劲专注在禅修上。过去一年多来我的三摩地一直无法保持稳定，导致禅修时进时退，它会提升到某个顶点然后打回原形，这种情况不断重复。直到四月，我才摸索到新的法门，以新的方法专注禅修所缘，把禅定真正稳固下来。从那时起，我就有能力坐通宵，心可以完全入定，让我能加紧用功。关于梦兆预言修行初阶的困难，对我而言就是要不断拼命地控制心把它调服，这点最困难。

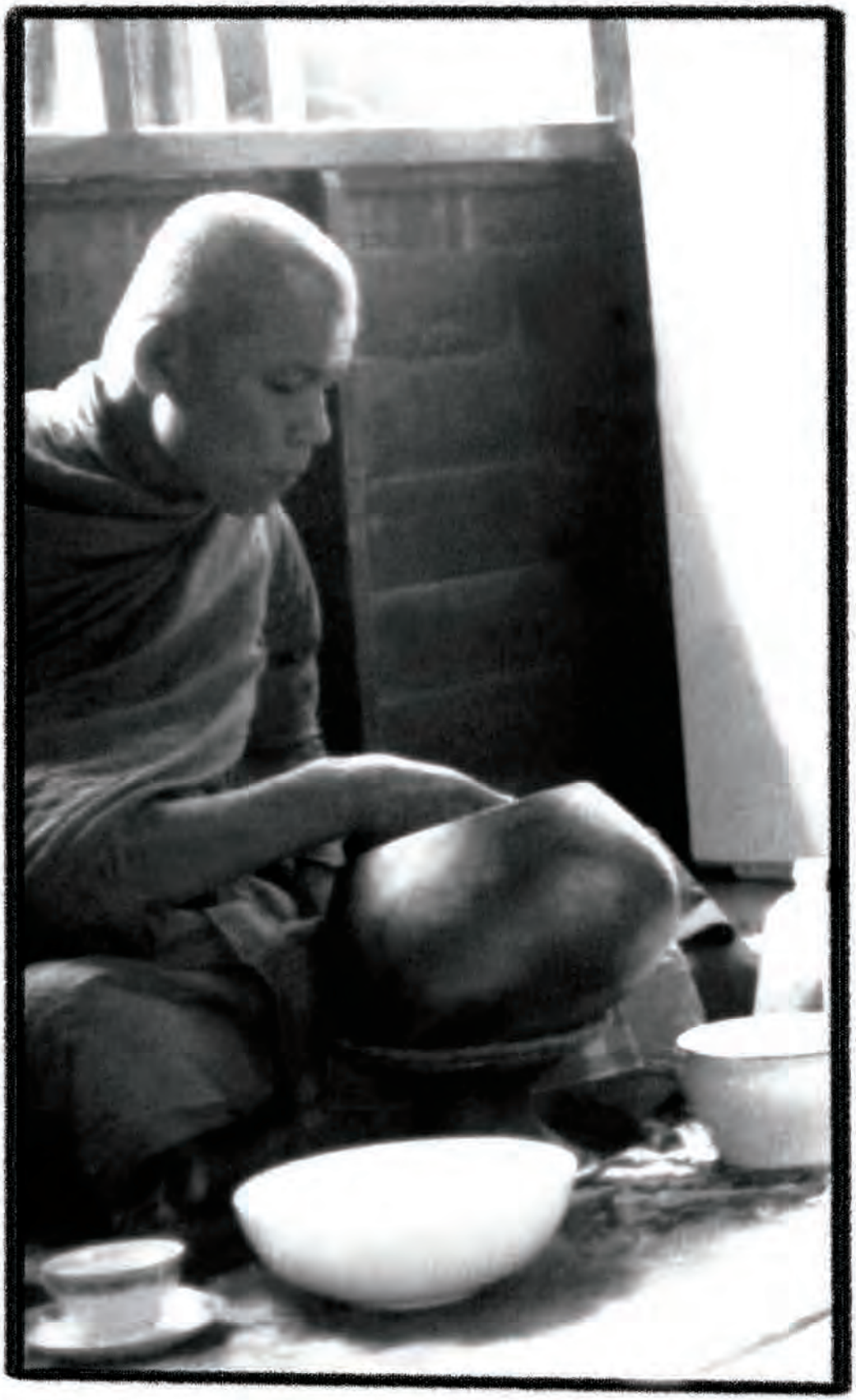
某日——那个时期我对阿姜曼战战兢兢——我大白天躺着睡着了，阿姜曼出现在梦中呵斥道：“你干嘛睡得像只猪？这里不是养猪场！我决不允许出家人来这里学猪，你这个模样会把这里变成猪寮！”他怒吼的声音非常凶暴吓人，我当下惊醒过来，在迷茫中颤抖着把头探出门外，惊慌地四处张望，以为他在那里，可是却看不到人影，这时我才松一口气放下心来。平时我非常、非常怕他，但是我强迫自己和他共住，原因很简



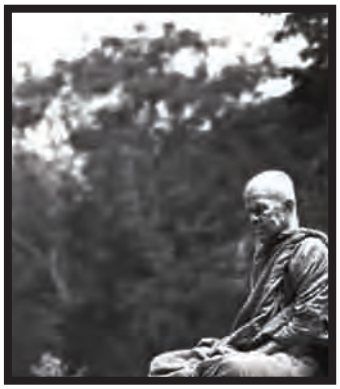
单：这是正确的也是该做的事，况且，他对教育像我那样的猪真有一套。

后来我有机会告知阿姜曼这件事，他善巧地诠释这个梦，安抚我的不安：“你刚刚来这里和老师共住，真诚发心要好好修行。这个梦只是反映出你内心的状态，你听到的呵斥，责备你像猪那样，是佛法在警告你不要把像猪那样的个性带进僧伽和佛教。”

从此，我把握每一个机会精进用功。我一到来就听阿姜曼说了许多关于头陀行的法门——比如只接受托钵得到的食物。他自己非常严格持苦行。所以我也发愿在雨安居持头陀行，并且严谨遵守。我发愿只吃自己托钵得来的食物，要是有人把这之外的食物放进我的钵，我不接受，也不感兴趣。我坚持原则决不妥协，不让任何人——除了阿姜曼——把食物放入钵里毁



了我的苦行，我诚心诚意恭敬阿姜曼，因此只要他认为适合，就让他把食物放进我的钵里。



在安居期间我规划自己的食量，决定吃六七成饱，减少三四成食量。每天托钵回来，就立刻把钵放好，只拿要吃的少量食物。由于我要负责僧团的事务，完全不吃会不方便。那时我隐然是僧团中的资深比丘，虽然我从不刻意表现如此，我负责看顾僧团的和谐和规矩，我的戒腊并不高，只有十个安居，但是阿姜曼慈悲地信任我协助看顾比丘和沙弥。

我把钵摆好，放在座位后方的柱子旁边，对着墙壁——一个不方便走到的位置，然后再把钵盖好，上面铺上一块布，确保没有人会放食物进去。但是当阿姜曼要给我食物，他会很聪明地做：我把替他准备的食物给了他，回到自己的座位，大家念完经文坐着思惟食物，还未开始吃时，他会在这个时候把食物放进我的钵里。

那个时期，我誓死清净坚守这个行持，不管是形式上还是精神上，我都要求自己的修持圆满无缺。然而出于对阿姜曼的敬爱，尽管内心不安，我还是接受他的赠与。我想他大概看出我的愿心杂染着我慢在其间，所以稍微降服它，让我思惟个中意义，避免太过执着自己的看法。这当中有着修行的原则和心的原则，我诚心严厉修行是对的，与此同时，就更高深更微细层次的佛法而言，我这样做并不正确。

跟阿姜曼比较，可以看出我和他有很大的差异，阿姜曼看事情，会在心中面面俱到完整地掌握整件事，他从不会只看一面，而是应用智慧看大局，在和他共住期间，我好多次学到这点。

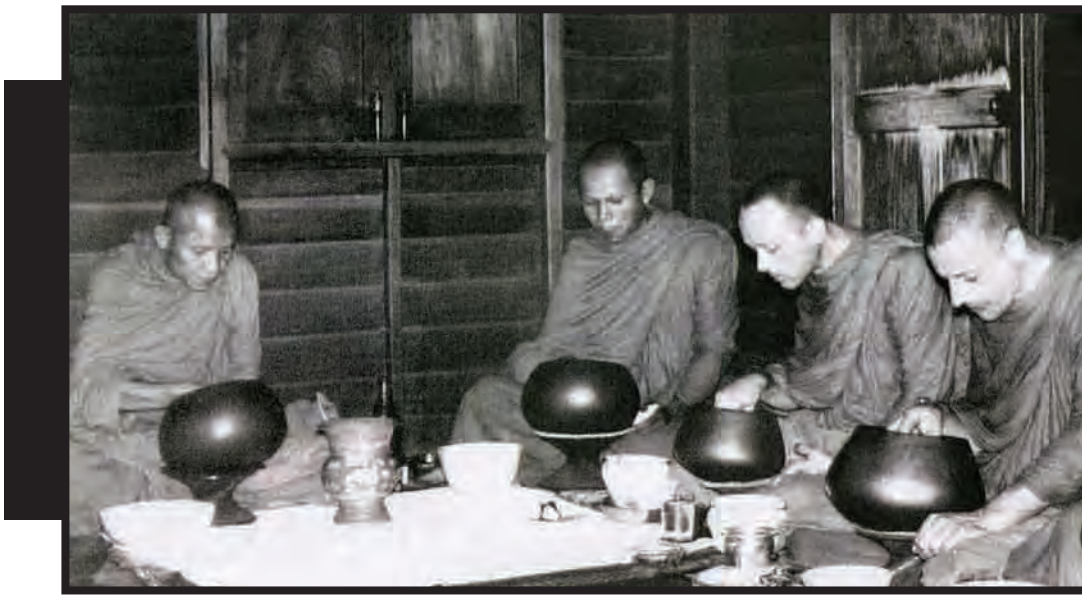
所以，在他座下参学不止是学习佛法，还得与他的行持相



应，直到深深烙印在我的身语意中。长期相处让我能仔细观察他的习惯和修行，理解这些作为背后的道理，乃至铭心刻骨。他本身整个就是佛法的体现，因此和他共住我内心很踏实，完全没有任何顾虑。另一方面，待在他身边也迫使我无时无刻不保持警觉和自制。

阿姜曼习惯每天晚上诵经几个小时，有一晚，听到他寮房传来轻柔的念诵声，我突然兴起念头想要偷偷靠近去窥听，知道他每晚花那么长时间念些什么。我蹑手蹑脚靠过去，一走到可以听清楚诵经声音的距离，他即停止诵经静下来。这可不是个好预兆，我赶快转过头离开，在一段距离外聆听，我一离开就听到他那缓慢的念诵声又响起来，可惜无法听清楚内容。于是我再次悄悄潜回去——他马上停下来。最后我还是不清楚他念些什么，我怕要是坚持偷听，会一个霹雳当头劈下，招来一顿痛斥。

第二天遇到他，我避开视线，不敢面对他，可是他以严厉尖锐的眼神瞪着我。这堂课我令吃了一番苦头：从此再也不敢窥听他



念诵，免得惹祸上身。

我曾听说阿姜曼有他心通，这让我很好奇。有一天我想测试看是不是真的，那天下午，我在佛前顶礼三次，然后心中发愿：如果阿姜曼知道我现在想什么，那么让我得到一个确定无疑的迹象，彻底消除我的疑惑。

那天稍晚，我去阿姜曼的寮房顶礼他，抵达时他正在缝补袈裟，于是我上前帮忙。我一接近，他就两眼圆睁脸色立变，让人感到不对劲，我犹豫不决地拿起一块布，他一把从我手中夺回去，哼了一声咕哝道：“不要烦我！”整个场面很僵，我默不作声坐在一旁。在紧绷的气氛中沉默了一阵，他说：“修行僧应该关注自己的心，观察自己的念头，除非是疯了，不然不会期望别人替他观心。”

接着一段长时间的沉默，我感到很惭愧，内心对阿姜曼五体投地地降服，很庄重地发了个愿，从此决不再质疑他。然后，我很恭敬地请他让我帮忙缝补，他不再反对。

与阿姜曼共住，让我觉得道、果、涅槃仿佛唾手可得，不管做什么都很踏实，很顺利。一旦离开他独自进森林行脚，就完全不



是那么一回事。这是因为我的心基础还不巩固，疑惑会浮现。每次遇到无法解决的问题，我都会赶回去向他请教，通常在他解答的同时，问题当下解决，似乎是他帮我给处理了。偶尔，才离开他五六天就遇到问题，倘若无法立时搞妥，我隔天就会回去见他，因为有些问题很严重，遇到了必须马上解决。

倘若要论用功精进，在第十个雨季——其实是从第九个雨季后的四月开始——是我最拼命的时期，我这一辈子里，从不曾像这个安居那么拼搏，心拼搏到尽，身体也是。从那时起，我的修行不断提升，最后心稳固如岩石，也就是说，我娴熟于三摩地以至心凝聚得像岩石般不动摇。结果我沉溺在这个平静宁谧的三摩地境界中，以至我的禅修停滞在这个定境足足有五年之久。

感谢于阿姜曼的棒喝，把我从三摩地的痴迷中唤醒，我即开始修观。由于我已具足三摩地，以智慧修观轻而易举而且进步神速，前途开阔无阻，一如之前梦兆中所预示。

第十六个安居来临时，我的禅修已经进入念和慧周旋于一切外在的尘与内在的心念过程，纤悉无遗精确地观察一切的境界。这个层次的修行，念和慧双运如法轮，在心中旋转不已。我开始感到果证近在眼前，这让我记起早年的禅相征兆，预言会在这一年证得，于是我加紧用功。

雨季结束时，我仍然没有证悟，我得到的征兆向来都准确无误，我开始怀疑这次要失灵了。内心多少有些不耐烦，我去问一位信任的同修，为何征兆不应验。他听了马上反驳道我必须算完整的一年，即从第十六个安居起始至第十七个安居。这一来我就还有九个月才过完第十六个安居。我对他的解释满心欢喜，回去继续用功。

阿姜曼重病了几个月，在我刚过完第十六个安居的雨季不久，他就去世了。那么久以来，他一直都在身旁指点我，激励我，





遇到不能解决的问题找他，只要他一开始讲解，一切困惑当下云消雾散，如今失去这位明师，对我期望的证悟是个沉重的打击。那种有他在，什么问题都能轻易解决的日子一去不复返了，我想不出有谁在禅修上能给我解惑，现在，我得全靠自己了。

有一点很幸运的是，我已入佛法之流，达到不退转的境界。第二年五月，我的修行来到最紧要的关头，在这决定性的一刻来临之际，时间空间已不牵涉其中，心中惟有呈现一发亮自然的光明。修到这个阶段，再也没有什么需要观察了，我已放下一切——只剩下这光明，除了这内心光明的中心点，整个宇宙皆已彻底放下了。

那时，我在检查心里面这个专注的中心点，其他的一切皆已经检查过并且舍弃了，只剩下这“能知”的点。由于满意与不满意都从这能知的点流露出来，这使它变得显著，另外光明和黯淡之类的分别也源自这个点。

检查之际，突然一瞬息间，佛法回答了问题，佛法在毫无预兆之下突然生起，仿佛是心中的声音：“不管是黯淡还是光明，满意或不满，这一切二元皆不是我。”它的意思非常清晰：放下一切，一切皆非我。

这时，心忽然变得完全的静止，当清楚无疑地确定一切全都不是我，心再没有要手段的余地，只好休歇下来——不为所动地静止下来，不再兴趣于是我或非我，不再兴趣于满意不满意、光明黯淡，心憩息在中心，平等沉着，它似乎漫不经心，其实是全面觉知，只不过是暂时处于静止、沉寂的状态而已。

然后，从这平等，不为所动的心境，那存在的本质——能知的核心——突然分裂剥落。当最终彻底剥掉所有的自我认同，光明、黯淡以及其余的一切此时突然粉碎，永远毁灭。

心的根本无明翻过去脱落时，整个宇宙震动摇晃起来，虚空倾倒。无明彻底从心中分离消散的那一刻，整个世界似乎跟着一起崩溃毁灭，大地、天空在一瞬间坍塌。

那年五月十五日，早前禅相征兆的“九年证得”丝毫不差地应验，我终于抵达汪洋中的安全岛。

过了几年，我住在卉晒村（Baan Huay Sai）时，得到另一个瑞兆：我飘浮在高空中，见到过去诸佛显现在前面，我







向他们顶礼时，所有的佛都化成人一般高的金佛像。我依照仪式以香水沐浴这些金佛。

我飘回地面时，看到人群遍满十方，一望无际。此时珍贵的圣水从我的掌缝和指端涌下，洒向十方，遍洒所有集会中的大众。

我浮在上空向下望时，看到我的母亲坐在人群中，她望向我恳求道：“孩子啊，你就要离开了吗？你在离开吗？”我回答：“我办完了就离开，不过你在这里等我。”

我向十方洒完圣水就飘回地面，母亲铺一片坐垫在她房子前，于是我坐在那里向她开示佛法。

过后我思考这个征兆，意识到我应该让我那六十岁的老母出家为美琪，我希望在她有生之年能尽量教导她佛法修行。于是我赶快寄了一封信给她，要她准备好剃度。

我家乡在乌隆府（Udon Thani），离开卉晒村几百里，我抵







达邦塔村（Baan Taad）时，母亲已迫不及待要过新生活了。我们立刻准备她的剃度事宜，考虑到她年纪太大，不适合随我在森林中行脚，我物色村子附近的地段，打算建间森林道场。我舅舅联合他的朋友提出要供养一块离村子南部一英里，七十英亩的地时，我满怀感恩地接受了。我决定安顿下来，在这里开山，建一座男女出家众皆可宁静修行的寺院。我指示信众用竹搭建简单的茅草盖大殿，以及供出家人住的小茅舍。

那个我教导母亲的征兆预示了邦塔森林寺（Baan Taad Forest Monastery）的成立，并且从此完全改变了我的生活。在之前，雨安居一结束我就消失在森林中随兴云游，像只小鸟般无忧无虑。现在，我住在寺院照顾母亲直到她过世。

慢慢地，越来越多出家人聚集在这里，我传承阿姜曼出离隐遁、戒行严谨和密集禅修的宗风，教导他们勇猛坚决地修行。虽然我以严峻猛烈和刚正不阿闻名，这些年来还是吸引许多修行僧前来邦塔森林寺，使它成为一间兴盛的修行道场。



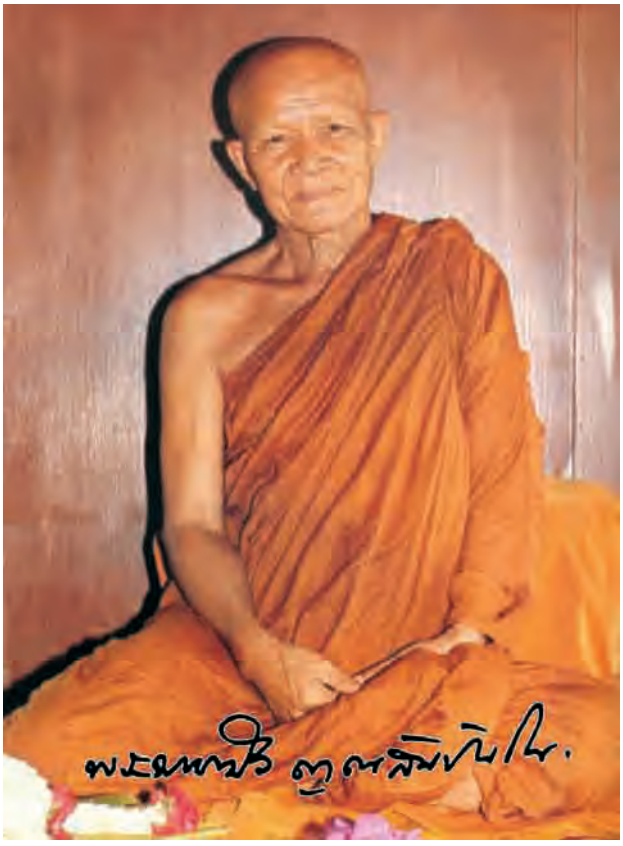




禅相中见到无量大众的场面开始变成事实，逐渐地，我的教法开始慢慢弘扬开来，传遍各地。现在，人们从全泰国乃至世界各地都来听闻阿姜摩诃布瓦讲解佛法，有些亲自跋涉来这里聆听，有些则通过全国性的电台广播或透过网际网络听我的开示录音。

我年纪越大，介入泰国社会也越深。一九九七年金融风暴，我出面协助挽救国家脱离黑暗的深渊，针对我们社会的贪婪风气以及贫困问题，我要泰国人民专注于造成金融风暴的起因，惟有了解成因，人们才会改变行为，避免重蹈覆辙。于是我发起“救国运动”，号召捐献黄金予国库，另一方面，基于现代的泰国社会，大部分人已经完全与佛法脱节了，因此这项运动更重要的作用，是把佛法广泛地传入泰国各社会层面。

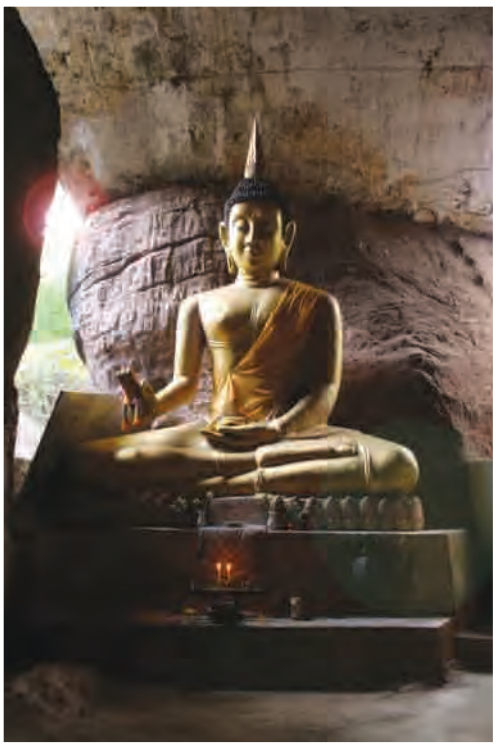
我已经尽了最大的能力协助这个社会，在这个过程中，我内





心没有勇敢恐惧或利衰胜负之类，我帮助世间纯粹出于慈悲心。为了觉悟我现在教导大家的无上佛法，我舍弃了一切，求法的过程中，我甚至几乎牺牲生命，在有能力向世间弘扬我所证悟的佛法之前，我与死亡擦身而过。有时我好像君临天下般不可一世地讲话，其实在我心中，至高无上的佛法既不狂妄也不胆怯，既没有得也没有失，没有胜也没有负，我的佛法是从纯净无染的悲心中流露出来的。

我可以向你们保证，我教导的法与我证悟的法一致，佛世尊教导的道理与我传达给你们的也没两样。虽然我无法与佛陀比较，然而证悟的印可就在我的心这里，我圆满证悟的与佛世尊所说的丝毫不差，没有半点出入。我教的法是我一直以来诚心诚意信受的实相，这是我那么有活力向全世界弘法的原因。









人身难得











佛法甚深极甚深，如果没有法水来浇熄世间之火，这个世界将会是个苦难——恶劣不堪——的地方。佛法让我们的心有所归依，滋润我们的心灵，使人行善得安乐。佛教，作为佛法在人世间流传的施设，仅是佛陀对于善与真的教导，给予我们个人、家庭、社会乃至国家指引。在教导世人修善积德方面，佛法的效应无与伦比。不管是谁，或者哪个家庭，哪户人家，要是没有佛法，没有道德来保护这颗心，净化这颗心，肯定要遭祸殃，不得安宁，失去幸福安稳，这类家庭发生的纷争会蔓延到社会——街坊邻里和工作场所。人们无法和谐共处，主要的原因是没有恪守正确、高尚和善良的道德。

这种情况在夫妻关系上特别明显，夫妻无法相处是由于其中一方没有遵守佛陀教导的两个原则：知足和少欲。知足是安于自己所拥有，不侵犯别人的。换句话说，你有了一个配偶，就不要觊觎第二个，因为一旦你有两个，他们就会争风吃醋。

所谓的“少欲”这里是指什么？记得好多年前，报章在头版上刊登一则某个政府首长的宣布，读了令人反感。他告知出家人不应该教导知足和少欲这两个原则，他说这两个原则阻碍经济发展，对当时政府正在振兴的经济带来负担。这已经是陈年往事了，但我却忘不了，因为这种说法实在扰乱人心。实际上，知足和少欲不但完全不会带来他所谓的负面影响，而且还是一般人，不管是在家或出家，都应该在生活中实践的原则。佛法没有哪一句哪一字与世间的进步冲突，与此相反，佛法只有保护世间，庇佑世间。

对于僧侣——佛子——少欲与知足意味着不应贪着四事供养：一、衣服，信众不吝布施而得；二、食物，一个出家人从剃

度那一天伊始，只要一日为僧，无论是什么食物，皆不可自己张罗，得依靠其他人的布施而获得；三、房舍；四、汤药。

这四事供养是一般大众诚心布施而得，所以僧人不应该贪着，贪着供养违背佛法。出家人的日常需求当适可而止，由于依靠俗人而获得，因此需求要合度，以免让发心的善信负担过重。物质需要仅仅是为了让这副臭皮囊活下去，以便尽修行僧的本分，所以不应该为此操心。

至于在家人，少欲的原则是满足于自己的家庭生活。一个丈夫应该有一个妻子，反之亦然。一个丈夫应该只有一个妻子——不是两个三个，否则就像引火自焚，把自己和家人给毁了。这就是所谓的少欲——不贪求破坏家庭的刺激，不放纵于引发家庭纷争的欲望。

夫妻之间彼此应该坦诚相待，忠贞不渝，不管何时何地，彼此都推心置腹毫不隐瞒，以纯洁和忠诚的心坦白地相处。要是其中一人必须离家工作或在外过夜，那么必须以纯洁的心出去，清清白白回来。彼此间的关系应当做到不管出外多远去公干，在家的不必担心对方没有遵守少欲的原则，出轨搞婚外情而招惹麻烦，这类担心比起群魔摧心还要痛苦！如果夫妻有必要分离一段长时间，那应该是为了维持家庭的和乐而分离。

夫妻彼此这样忠诚，那么无论他们去哪儿，都不会担心或怀疑，如此诚实忠贞就能白头偕老。即使是有时家庭一贫如洗也无所谓，重要的是他们忠贞不二，信任对方。不管贫富，这样的家庭成员间大家能和谐安稳，过着每个人都期望的快乐、安定和信任的生活。这是婚姻中的少欲，一夫一妻，没有第三者，即使是全世界充满男男女女，他们也不为所动。这是在家人的少欲。

倘若少欲这个原则从世间消失，人类将变得贪得无厌，我们将和发情的狗没什么两样。你们有看过吗？泰国东北部这里，狗在

八九月发情，疯狂地吠嚎，根本不理哪只是哪只的“狗公”，哪只是哪只的“狗母”，只知道互相撕咬。每个八九月你们有看过这情景吗？真正发情时它们不分昼夜、远近，也不管有吃没吃，只知四处乱窜追逐配偶，比患了狂犬症还疯狂。如果我们人类也像狗那般放纵自己，我们造成的破坏比它们还糟，因为我们有枪械等武器，可以互相残杀，幸亏我们比它们聪明，否则整个世界将变成屠杀场，将没有足够的监狱囚禁我们。这是放纵淫欲带来的祸害，永没有“满足”的时候，发情的狗肯定比不上我们。

淫欲炽热时这些狗肆无忌惮，它们不怕死，不管饥渴，变得疯狂，忘了谁是主人，最多待在家一阵，有人喂食它就吃，否则就出外追逐。你们看，这时它们变成怎么个模样？耳朵撕烂，嘴巴裂掉，脚断掉，有些甚至连肚子都裂开来，有的死掉，有的发疯，还有的失踪了，这些都是与其它狗打斗的结果。

这是动物欲火焚身时的伤害，它们的个性变得与平时不同，模样一点也不可爱。发情季节一到来，公狗和母狗就互相追逐，淫欲和愤怒之火烧毁一切，动物没有节制时就是这个样子。它们的淫欲不受控制，炽热地燃烧起来，让它们遭受无量的痛苦，甚至死亡或终生残疾。

要是我们人类没有佛法少欲的教导来节欲，保护我们，那么我们的本能也同样没有止尽。而且，由于我们的智力比动物高，我们对彼此的伤害比动物大。把智力用在善的方面，可以让我们有尊严，为自己、家人和国家带来好处。然而人类的智力既可行善亦可造恶，大致上，如果我们的心地不敦厚，智力就变成做坏事的利器，给彼此带来严重的伤害。

这是我们需要道德规范和保护，以便快乐和平生活在一起的原因。至于夫妻之间，这意味着彼此忠贞，不要像我们八九月的朋友，追逐残羹剩菜，这不是人类应有的行为，我们人知善恶、好坏，不应该这样做。否则我们将会遭殃，至少是贬损我们人性的尊

严，或者更糟，堕落至不值一文的地步。

受内在炽热的情绪摆布而流连酒吧、夜总会、按摩院或类似的地方寻花问柳，是在败坏我们生而为人的内在德行，这跟不知礼仪廉耻，受欲火煽动而撕咬的畜牲没什么两样。所以，我们人——特别是已婚者——不应当做这类事，这违背普世的家庭道德观。

这类没有节制的行为对配偶造成的心理伤害将无法治疗，难以恢复正常。所以，珍惜婚姻的夫妻决不应该做这些事。不遵守少欲的原则，爱很快会变成恨，夫妻变冤家。家庭少了这个原则，则婚姻幸福缺乏重要的保障。

不要以为少欲的道理没什么大不了，夫妻少欲，彼此间才能心心相印，感情至死不渝。家庭所有的收入会汇聚往同一目的，而不是挥霍在欲望的深渊里，不管家用多少，每一分钱的花费都会增添家庭的幸福，而累积的财富则是幸福的泉源，它的开支变得合理，为父母与儿女带来好处，真正体现财富的价值。

这是为什么佛陀教导我们依照佛法修心，心是根本，一颗稳定的心意味着稳定的财富，心不安稳，开了缺口，就无法把持任



何东西，这时财富也随着不稳定地日夜流失。就像完好无缺的水瓮可以盛水，一旦有裂缝就不好使用，万一整个裂开就报销了，婚姻也一样，配偶非常重要，双方都诚实忠贞和信任是整个家财富、安稳和幸福的根本。我要你们实践这些道理，应用在自身、家庭和工作上，让你终生幸福和乐。道德能保护和维持你内在的财富，令家庭和平安乐，所以不要违背道德原则。

淫欲如果放任不管，将令人失去理性变得荒淫无度，佛陀说“没有河流比得上爱欲之流”，大小河流、大海汪洋，不管多么深广，总会有涯岸，有岛和沙洲，然而爱欲却没有尽头，没有岛没有岸，它没有节制，不会适可而止，日夜奔流，淹没心中的堤岸。倘若我们没有道德作为防洪堤阻止它，世间将被贪欲和嫉妒之洪流淹没。放纵淫欲将令我们比那些八九月的朋友们更凶猛，我们会因为欲火焚身而把对方干掉。还有，我们愚痴的行为会被畜生当笑料。所以，要维护我们人类的尊严，不被动物笑话，就一定要遵守道德，行为举止要得体，这些都影响我们自己和家人。

道德的意思是高尚以及善的行为，道德使得这个世界有保障和稳定，为世间所需，是人心最好的滋养。善行在理性方面保证我们行为有分寸，为世间众生毫无异议地信受——它超越异议。假设我们赚五元，不管我们花多少，都合理地使用，不浪费。要是我们赚一元、一百、一千乃至百万，我们都会合理地使用和储蓄，充分发挥它们的价值，知道怎么应用金钱满足我们的需要，增添幸福。



但是如果心有裂口，即没有道德原则，那么所有的财富就会像破瓮里的水一般全部流失，无论赚多少钱都白费。这里我不是说把钱财应用在有益的事项上，那不是浪费；我是说花在没有意义，有害的事物上，这样挥霍的话钱财变成祸害，使愚蠢的人堕落蒙羞，这种人没有道德来保障他们的平安和财富，无法好好利用他们的钱财，结果他们拥有的一切，包括财富在内，原本是带来幸福的，现在却给他们招来祸殃。

这是为何道德之所以那么重要，有道德规范和保护的家是个安全的家，家人能理性沟通，不会顽固执持己见，使得日常作息和生活各方面都顺适。其实，真诚地受持五戒就足以使家庭安宁了，五戒就像冷天保暖的寒衣、雨天遮雨的伞、放置贵重东西的保险箱，持戒能保护家人的心，特别是夫妻的心，免于贪欲的腐蚀。

第一条戒是不杀生：所有众生——我们或其他有情——的生命平等，每一只动物的生命跟人类的生命一样珍贵，因为如果某只动物被杀害，那它就不能活命，人被杀害也不能活命，换句话说，动物的生命和人的生命一样会断绝。我们受教导不杀害生命，由于



杀生彻底消灭一个生命，不管是动物还是人，死亡都是最恐怖的事，所以佛陀教导我们不杀害有情众生。

第二条戒是不偷盗：偷窃，没有得到物主的允许擅自拿取东西，不但滥用物主的东西，还伤害他的心。这是大罪，我们切切不可犯。

所谓别人的东西，即使是一根针也算。物主的东西和他的心两者都很珍贵，每个人都珍惜自己的财物，要是被偷了，就会伤心。这里心是个重要的因素，比被偷的财物还重要，财物被偷盗而失去跟自愿给出去是两回事。即使是一根针，失去了也会让人懊恼，想要报仇，并且导致人们彼此杀害。由于人们非常看重所有权，因此我们受教导不可偷盗，偷盗的行为对物主的心理造成极大的伤害，是件严重的事。

偷盗的行为和自愿布施完全不一样。自愿布施，人们对于施了出去的财物不管多少能轻易舍下，不要说给一根针，即使捐出是一大笔财富也会很高兴。布施的人会开心，接受的人也感激不尽，施受双方皆受惠，社会上人们互相帮助的情况通常都是如此。

佛法平等对待所有的心，认为每一众生都珍贵自己的心，所以教导我们不要杀生、偷盗、与他人的配偶或子女邪淫，来伤害别人的心，这些东西的主人都是某个有情的心。偷盗触怒物主的心不会带来好处，一颗暴怒的心产生的暴力比任何东西都来得大，不管哪里的谋杀案，凶手通常是由于愤怒，受委屈而行凶。所以佛陀教导我们持戒，尊敬彼此的心和财物。

这意味着我们不应该有不道德的行为伤害彼此的心。例如，杀死一个人不但把他的身心毁灭，同时也给他亲近的人带来毁灭性的影响，使他们要报复。结果那个人死了，他的亲友和家人还活着，他们寻仇报复，如此冤冤相报终劫不尽。

第三条戒是不邪淫：天下的父母都爱自己的孩子，每一个丈





夫都爱他的妻子，每一个妻子也都爱自己的丈夫。任何一个家庭，最深的爱是夫妻间的爱，丈夫和妻子相互扶持如同一体。在一个家庭里，丈夫对妻子的爱或妻子对丈夫的爱是最深的，他们如此深爱，以至执着和占有欲也那么强烈，没有什么比这份爱更值得他们珍惜。所以，万一有一方不忠贞或不诚实，像饥渴的杂种狗到外面去偷吃残羹剩菜，对另一方带来的悲伤和失望将难以形容，虽然还活着，但是却像是被人剜心肝那般的痛，出轨给配偶带来的伤害就是那么严重。

要是你们当中有人想对配偶不忠，我建议你先放长远看看佛教的教导——至高的佛法和无上的导师——看看佛法教些什么，导师是怎么样的人，为何过去诸圣贤对他那么尊崇。至于淫欲烦恼，有哪位圣贤崇拜过淫欲烦恼吗？既然如此，为什么我们要那么崇拜淫欲呢？这样思考，你就有能力多少抗拒和避免这些烦恼。至少，在这个充满烦恼的世间，你会是比较文明的一个，你的配偶将能睡得安稳体面，不是在睡梦中暗自流泪——你可以看到全世界的人都愚痴地往这个方向冒进。你们在社会上打滚，比我这个闭目塞听的老和尚有更锐利的眼睛，所以肯定看过我在说的。

为了彼此的尊敬以及维持和谐的关系，家中有些事务由丈夫负责，那么除非受要求帮忙，做妻子的不应该干涉；同样的，有



些事务由妻子负责，除非是她要求协助，做丈夫的也应该由她全权处理。彼此都应该让对方处理适当的事务，两人相敬如宾，而不是互相诅咒。还有，谈及对方家人时要尊重，千万不要侮辱他们。即使是夫妻偶尔起争执，也要把问题限制在两人之间，别把对方的家庭背景扯进来，那样的侮辱会造成无法挽回的伤害，种下家庭破裂的因缘——那是谁也不愿看到的结果。

闹意见时，不要立刻愤怒或起嗔恚，想想嫁娶之前，为了这桩婚事你们经历了多少煎熬，另外，也考虑一下你们家人为此的付出，既然现在如愿以偿结婚了，就应该想办法维持这段姻缘白头偕老。

有缘共结连理，你们可以为对方付出生命，要是两人之间有什么问题，应该看作牙齿咬到嘴唇，唇齿紧密相依，彼此之间经常有摩擦是正常的。由于你们分担彼此的责任，所以如何维持两人关系的稳定比起可能伤害感情的小问题重要多了。

记住，你们两人离开父母成家，现在对方就是你们的父母、密友和终生伴侣，做什么事，都要先考虑主人的心——妻子是丈夫的主人；丈夫则是妻子的主人——不要伤主人的心。如果没有主人照顾，不管是什么都不安全，所以时刻记住你的主人，不要放逸或者无所顾忌，这样，你们的家庭才能安稳。

以上所说的是少欲的部分道理，如果你们把这个道理铭记在心，那么不管去哪里——为了工作待在家或出外——由于你们互相信任，因此都能保持一颗清净的心。你们一心为家庭的幸福、

丰足和安宁而工作和付出，因此你们的收入将会为家庭带来欢乐。

即使由于世事无常，家庭有所匮乏，问题还不至于像夫妻发展婚外情那么严重，那会把整个家毁掉，要是婚姻潜伏着这个问题，那么就算是银行里存款百万，也不会快乐。另一方面，一个遵循少欲道理过活的家庭——把丈夫牢记在心，把妻子牢记在心，清楚知道什么是自己的，什么是别人的，决不逾越界限——肯定快乐安宁，即使是偶尔物资不足，还是能知足地生活。

我们人类的生活，夫妻间的家庭关系是重要的一环，这个关系健康的话，孩子不会有父母为婚外情争执的心理创伤。父母为其他事情争吵——这个那个不够还是什么问题——还不至于那么严重，一般家庭多少都有；但是因为配偶不忠而争执就非常严重，让家里每个人蒙羞。所以，这方面你们一定要非常严格把持自己，决不可放任随便。其他争吵，你们也要小心才是，反正不管吵些什么，都使孩子难堪，他们去学校或跟朋友出外会觉得很没面子，抬不起头。

第四条戒是不妄语：为什么佛陀教我们不打妄语？好好思考一下，说谎有什么好处吗？假设这个国家，这个世界，每个人见面都互相说谎，不管你去哪里，听到的都是谎话，没有任何一个人讲真话，这种情况发生，我们人类能共同生活吗？——不可能。倘若我们彼此间完全不可信任，不诚实，我们将无法相处。朋友、夫妻、父母、孩子，以及整个社会上的人要能生活在一起，彼此能信任，我们一定要真实不欺，一切交往以诚相待，把这作为待人的原则，这样社会才能蕴聚深厚的根底。

这里我只是简略解释一下不妄语戒，你就会看到诚实的价值多大。人们必须诚实才能和谐相处在一起，谎言和欺诈不会带来和谐，实际上，谎言对我们的社会破坏非常大。我们如果为别人着想，与对方交往时就必须诚心诚意。说谎者欺骗别人，是败坏社会风气的恶鬼，善良的人都轻视说谎者，尽量避开他们，惟有专门赚

取别人心血的，也就是靠招摇撞骗过活的人喜欢说谎。所以，只有坏人才靠行骗过活，好人根本不屑这样做。佛陀教导我们不打妄语，因为妄语就好像刑官，等着要拷打说谎者，让他遭恶报。

第五条戒是不饮酒：什么是酒？这里酒是指醉人的物品。喝酒把一个高尚的人变成有缺憾的人，喝得愈多，毛病愈多，到最后变成乱讲话的疯子。我们一生下来，父母亲没有喂酒，他们喂营养健康的食物，比如母乳给我们。我们靠母乳，还有这些营养丰富的食物才能长大，可是一旦长大了，却饮酒以及吸食麻醉品来毒害自己。我看不出这样做对这个人身带来什么好处。

大家想像一下：假设我们这里在座的全都喝醉了，从我这个布瓦老爷爷以下，每一个都大耍酒疯，大家横七竖八瘫在路边，不管去到哪里，都大小便在裤子里，完全没有正常人的羞耻感或难为情，你看得下去吗？要是酒真的如人们吹嘘的那般好，为什么有品德的人不会羡慕躺在路边，身体和周围沾满大小便的酒鬼？“这些酒鬼真不错！他们不必选地方大小便，可以直接撒在裤子里，一般人都做不到，实在了不起！”他们会这么说吗？

这是佛陀警戒我们不要喝酒的原因，他不要整个国家的人都发疯，个个道德沦落荒废工作。喝醉的人和死人没什么两样，除了吹牛什么也不会做，他变得没有理智，毫无忌惮什么事都敢做，不知尊卑，不怕作恶也不怕因果，既不尊重别人，也不会考虑地点适当与否。他可以不顾廉耻什么地方都敢去，什么都敢说，可以从早到晚讲个不停，没完没了地重复同样的故事，烦死听的人，说了一阵子，他会说“哦，我得走了”，然后继续讲，再一会，“哦，我看最好还是先走了”，还是再继续讲。他就是这样讲一整天——“哦，我该走了”一整天，就是没有走——这就是酒鬼的作为。

他讲话完全没有意义和目的，没有内容，没有顾及善恶对错，他也完全没有时间观念，喋喋不休地讲不停。这是醉酒——完全失去注意力，没有节制。人最蠢是喝醉的时候，也是最爱吹嘘自



己多聪明的时候。一个酒鬼就是一个疯子，所以我们把酒叫作“乱性水”，凡是要体面做人的都不应该喝酒。喝酒一点好处都没有，所以，作为一个有品德的人，我们怎么可以假装坏东西——令我们神志不清和醉醺醺——对我们好？

这是五戒从不杀生到不饮酒简单的讲解。这些戒称作道德的根本，人由于有理智而地位殊胜，这些戒就是我们做人的基本德行。作为有理智的人意味着能够明智地遵守个人的操守，不是喝酒、结怨恨或者伤害其他人，这种人不叫有理智的人，他們是愚蠢的人。

佛陀的教导正确无误，适合我们人类根据各自的身分在生活中实践，佛法的道理根本没有阻挡世界的进步。相反的，世间的作为却障碍佛法，违背良心毁灭佛法。我们这样做时，唯一缺少的是一条尾巴，不然我们就叫作狗。如果我们的行为那么堕落，即使没有尾巴也可称作狗，当我们尝试去抢狗的尾巴时，小心被咬！

人类已经完全失控，我们说我们在进步，我们很先进，很文明，问题是如果我们全然不顾及什么是合理的，什么是尊严或正确，那么我们就被世间牵着鼻子走，物质的进步只会像烈火般燃烧这个世间，燃烧每一个人，到最后没有世界供我们住。我们没有尾巴，不能冒充自己是狗，要是去抢狗的尾巴，它们会咬我们。作为人却没有良好的品行就是所谓的伪人类，没有道德来正名我们就不能假装是真正的人。另一方面，我们又没有尾巴，也不能冒充是动物。不遵守佛法，破坏自己和大众的利益，就会陷入这样的困窘中。这是为何修行佛法使我们名副其实地成为真正的人——因为佛法是佛陀针对人的教导。

做任何事前，先考虑是否正确，不要随着自己的情绪和欲望行事，情绪和欲望没有真正的标准，欲望什么都要，即使吃饱了，你仍然可以要更多，你的欲望饥渴——无时无刻不饥渴。这就是欲望，完全没有标准没有节制，佛陀把这称作心卑劣低下的一面。

所以你需要应用佛法来观察欲望，仔细剖析看它要什么，倘若它的要求合理，你才去做。如果你已经吃饱了，它还要吃，要更多，那么问它："你还要吃多少？整个天空？这个世界上没有人吃天空。人们吃的你都吃了，你已经吃够了，到底还要什么？"要是欲望顽固不化，你要成为有品德能节制的人，就必须来真的狠狠惩罚它。

放任欲望和情绪，它们将失去控制，所以我们一定要管教自己，甚至强迫自己节制，被欲望牵着走的话，人类就会堕落，所以我们必须把道德当作行为的准则。佛法的教导是一个重要的对策，确保我们做个好人，快乐安详地生活，如果我们在追求快乐过程中没有道德规范，那么至死都得不到快乐，等待着我们的只有痛苦和不满足。无论你是谁，正确和适当的做法是把佛法拿来实践。缺乏佛法——也就是说，没有善法和道德——你就缺乏追寻快乐的工具。

我们的心和行为没有道德，导致这个世间一天比一天苦恼。我们看到的是世间的作为压制道德、践踏道德。不要以为道德会压迫世间，道德从来不曾伤害这个世间一毫一发。事实上，是世间全面压制道德，摧毁道德，使我们失去指引，什么也得不到，最终大家以可怕的方式互相破坏对方。所以，我要求你们看清没有道德的坏处以及实践道德的价值。有了佛法庇护，你会顺利发展，家庭和谐，社会也会繁荣。

你们知道吗，我们作为人类的价值来自于我们的道德行为，不是像动物般来自皮肉。鱼和螃蟹之类死了，你可以把它们的肉拿去集市卖，带着满袋子的钞票回来；你试把一个死人的肉拿去集市看看会发生什么事——所有的人会一哄而散。打从什么时候开始我们人类的价值来自于皮肉了？人类的价值来自以道德庄严的心，有德行的人是有价值的人，不管他们住在哪里，那里就安详和乐。

我们以德行庄严自己，会显得富有魅力，不管多大年纪，都不会褪色，我们的价值就在于德行！要是一个家庭道德观念不强，这个家会越来越烦恼，要是道德严重不足，这个家就陷入大麻烦中，如果道德荡然无存，整个家就完蛋。

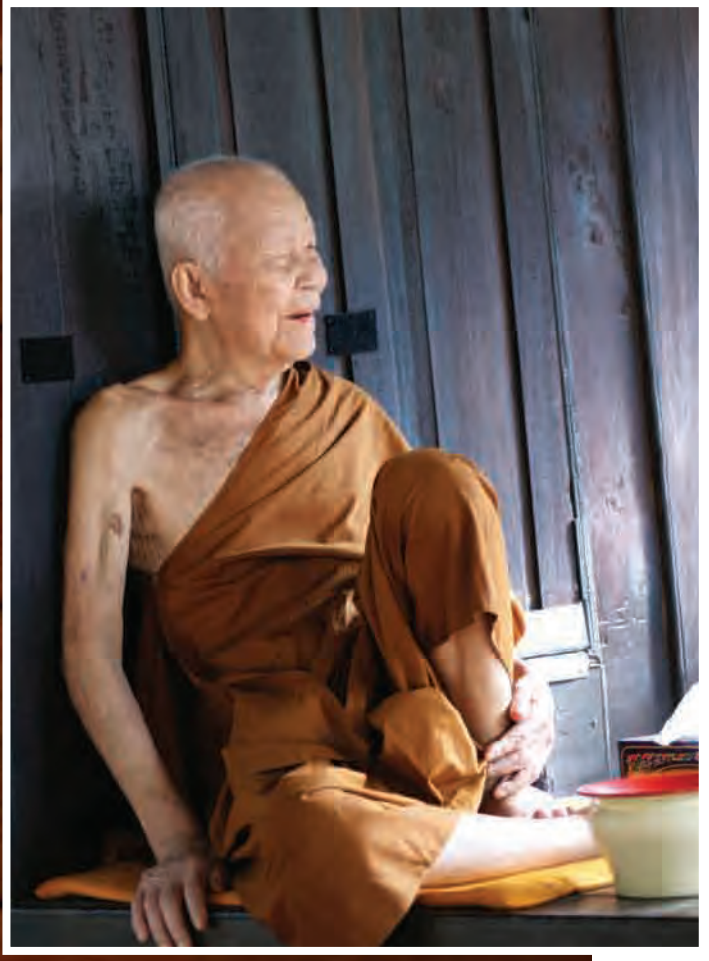
我要求你们好好思考我刚才所说的，然后拿来实践，这样就能使你自己和家人免于目前面对的危险，带来快乐及安详。特别是夫妻，应该好好互相尊敬，我要求你们对待另一半就像对待自己一样，决不要意气用事贬低对方赞扬自己，应该在道德上，在家庭方面彼此平等对待，那么你们的家庭将和谐快乐。











心灵的医药







我们这个世间——无论多么炎热炽然——仍然有佛法医治疾病。至少，还有佛教作为医药减轻某个程度的痛苦。苦就如疾病，不管多么严重，要是我们医治，多少可以舒缓病情。

如果世间的心——我们的心——受烦恼和苦摆布，那么不管我们是什么种族、阶级或国籍都好，皆无法在这个世间得到快乐和安详，因为我们的心没有佛法救济它。

佛教依照因果的法则指导，从最根本而言，佛教即结合因和果而成，信仰佛教就是信仰正确的因果律，不违背因果。如果我们遵循因果的定律修行，就有办法从世间内在与外在的痛苦中解脱。

内心没有佛法信仰的人——不管住在哪里，受多高深的教育，多富有——找不到快乐，他们一刻也放不下内心的包袱，因为没有地方给他们放下，他们能把包袱放在哪儿呢？他们所拥有的是贪婪的欲望带来炽热的烦恼，而这些欲望所造成的痛苦，反过来焚烧他们自己。大部分情况下，他们得不到想要的，却不断面对不要的，是烦恼把世间众生带上这条路。

但是我们让因果的力量——佛法的力量——引导的话，那么虽然我们在遵照理性，违反烦恼的过程中可能会遭遇一些痛苦和困难，但是最终的结果会带给我们满满的幸福和欢乐，解除我们的苦，这是为什么人心迫切需要佛法的指导。我们人类——比世间其他有情的智力高——应该利用佛法来庄严、保护我们的身语意，让我们的言行举止赏心悦目。

佛教是从纯净的佛法流传出来的，从无上的法——佛世尊证

悟的微妙法——开展出来，以指导“这样做、不那样做”等形式流布世间，以让我们能照着做，不至于偏离正道。一旦我们信仰因果律，那无论在修道上遭遇多大的困难，我们还是尽力而为，尽管这样做违反我们的习性。其实，违反习性就是违反烦恼——佛法的敌人，换句话说，遵循佛法行事就会违逆烦恼，快乐、安详和宁静必定会随之而来。

我举个例子好了：假设想起今天令你生气和心烦的事，你整颗心就会充满怒气，如果那件事确实恼人，使你愤愤不平，那你就真的会怒火中烧，整个心思沉溺在这恼火沮丧的事件上，日夜想着它，行住坐卧都放不下，现在你不是专注在禅修所缘上，而是专注在这件事上，所以，这样做怎么可能会快乐？这样做只会变成熊熊烈火，不断燃烧——因为事件本身就是一把火，你那些围绕着它的念头也是火，结果怎么可能产生“水”呢？——只有更猛烈的火，情况必然如此。你越坚持往里面钻，就越伤害你的心，到最后你会吃不下睡不着，没有足够的心力把这些妄想停顿下来。很多情况下人就这样发疯了，被自己的想法拖垮。

什么造成这个破坏？这是烦恼干的事，与佛法无关。为此，你坚持不想坏的事，用念住停止妄想，用智慧把它切断——虽然这很难，违反我们的习性——你可以意料到心会平静下来，或者你至少有足够的专注力来思考如何解决问题，思量之前沉溺其中的思绪，哪些是对的哪些是错的，更重要的是，看清为什么会拼命往牛角尖里钻——“你知道不好，那为什么还拼命想它，为了自己的好处难道你不能振作起来？”

这是如何以道理——因果律——解决问题，由于你的心受思绪所累，已经炽热得懊恼不堪，流露出明显的痛苦，因此整个考虑的重点在于看出那些思绪的害处：“你再沉迷于思绪的话，结果会怎么样？现在都已经那么痛苦了，你继续想下去，恐怕要把心给淹没了，你怎么承担得了这个压力？你再这么胡思乱想，只会越来越

痛苦，那件事已经够烦了，你越想就会引发越多的思绪，到最后你要怎么承受这些痛苦？难道你还要继续想？给自己累积愈来愈多的痛苦？”

通过这样思考，足以使心恢复理智。心一旦有了理智就能冷静下来控制自己，这时可以尝试放下思绪，用理性把自己抽离，同时控制自己的思想。炽热的思绪受抑制之后，由此产生的痛苦也随之受制服。你这样做是经由念住来控制它们，由此可见，你有能力用念住来抗拒妄想，用智慧来衡量情况，进而使心冷静平和下来。做到这点，就能制服痛苦使之消失。

虽然我们的心很难約束，很难控制，我们应该想出策略来应对，以此卸下内心的负担。这的确很困难，但这是正道上的困难，会带来幸福快乐的困难。当事情不再干扰人，令人沮丧，我们就不再增添痛苦，不再受痛苦的余烬燃烧，心因而能释下重担休息。遭遇坏事时，我们可以抱着这个原则来省思。

例如，有人诅咒你或说你的闲话，也不知道这些诅咒或闲话到底流传了几天还是几个月，你是今天才突然发现的，知道了之后马上沮丧无比。有人告诉你：“张三和李四说你的坏话，他们说……”你听到了这个转告，不必什么理由就紧紧执着这些话，心里面燃烧起来。这是你自己错误的设想引起的，要是那个人不告诉你，即使别人真的那么讲你，你的心也安然自在，没有任何感受，因为你的心还不知道这件事，还未受刺激，所以保持正常，不受苦。

别人说这类事情的时候，如果你保持念住，就会立刻看清楚这种事不会带来什么好处，所以何必执着它来染污自己的心？大家都曾接触过污秽的东西，对不对？

我们走路经过污秽时，会保持一段距离，我们知道那不是什么好东西，所以不想踏到，更别说要用鞋底踩它，踏到了肯定弄脏





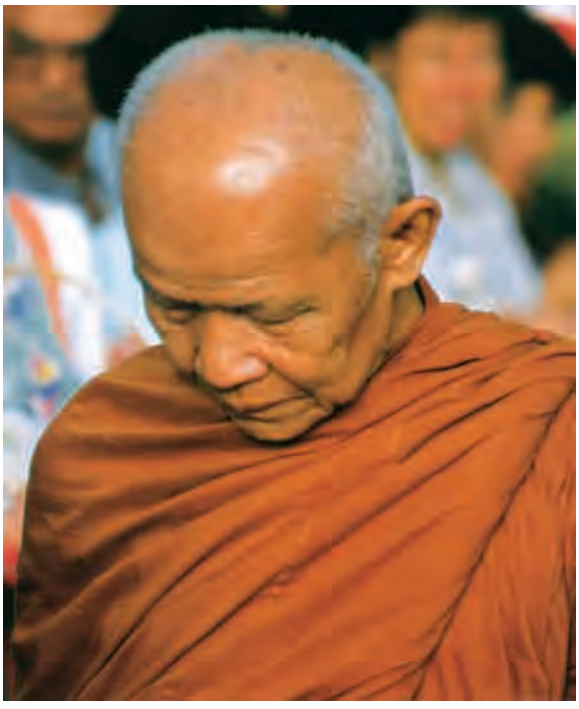
自己。同样的道理，既然我们知道是龌龊的事物，为什么还要让心在其中打滚？为什么还喜欢和它们纠缠不清，想着它们？我们生这类事物的气，整个心就受染污而热恼，真笨！

我们这么思考，就可以把这些思绪打住，不再在乎它们。只要一想起它们，念住就在那儿——迅速且机警——这使我们能放下，不再执着它们，反复地燃烧自己的心。

如果你把佛法视为医药，在一切活动中拿来保护自己，那么你的心将能保持平等，当眼、耳、鼻、舌、身接触外尘时，它也鲜少会受伤害，即使是心中生起不愉快的回忆干扰你，你也可以立刻摆脱它们，因为内心有念和慧。你一利用念和慧，它们即刻发挥效果。惟有忘失了我们的守卫——念和慧——烦恼才能生起，让坏东西跑进来糟踏我们的心，使我们痛苦。要是我们肯承认是愚痴和放逸使自己受苦，那么我们就没有理由好抱怨的。

事实上，全世界的人都在抱怨，为何如此？因为他们不要受苦。既然不要受苦，为什么总是以令自己受苦的方式思考？这是由于他们没有警觉到自身内在的情况。要怎么样做才能警觉内在情况？他们必须用念和慧来专注内心当下的状况。开始修行时，这样做使他们至少有个依靠，持续不断修行之后，他们会逐渐有能力掌握内心发生的一切。





这是我们如何应用佛法来对治我们的心，要是世上所有的人都诉诸理性面对内心和外在的事务，我们将清楚知道什么会危害个人和大众，并且避开它们。这样，我们的心就不再处于危险状态，四处鲁莽地伤害自己和别人。另一方面，我们会思考如何给自己和大众带来好处。如此一来，整个世界会繁荣进步，我们也能快乐和平。以佛法作向导，我们就会依据因果——为世间带来兴盛的普遍真理——正确地修行，走向和平的道路。

这是我们要和谐生活在一起，佛法能起重要的作用的原因。现在，我们可以快乐安稳过活，身心祥和，要是佛法在社会上流传，每个人都如此，那么世界就会太平。现在让我们考虑心未来的境界——内心有佛法，坚持以理智为原则，它哪会遭遇什么麻烦呢？说到底，之所以会有麻烦是心自己招来的，如果它不自寻烦恼，并且用佛法来保护自己，那么不管死后投生到什么地方，都不会遭受痛苦。

佛法教导的道理，使心修善积德，不造下堕的恶业，因此不太可能投生去悲惨的地方。内心惟有善——内在的品德——会提升

它转向善道，世世如此，这是它未来的果报。

一个修道，内心有佛法的人跟一个没有佛法的人有着很大的差别，即使两人住在同一个世界，拥有同样的外表，但是他们的知识、思想、观念和行为天差地远，因此不可能招感同样的果报，所谓如是因如是果，无始以来法尔如此。

这是为什么佛陀说：“是业力区分众生，从最低至最高把众生分成不同的种类。”众生的种类不同源自于各自所造的业，因此业是有情生命最大的课题。为何是大课题？因为我们每一个都不停地造业，尽管我们可能没有意识到自己造业，我们的行为带来的或善或恶的果报必定会成熟。

什么是业？业的意思是行为：我们的意欲称作意业；我们的语言是口业；我们的行动是身业。当中的每一项行为，都是由我们自己恒常造作，所以，我们怎么可以希望阻止这些行为的果报将来不成熟？我们没有间断地造作善恶业，这些行为的善恶果报形成力量决定我们来生的去处。在这方面，没有任何力量可以超越我们自己造的业，没有力量大过我们自己造的业，造了业之后，业的果报会给我们带来慰藉或痛苦。这就是佛法教导的道理——相信身口意所造的善恶业；佛教没有要我们相信其他外在的力量。这是我们的安全保证、我们的保障。所以是这个，也惟有这个，可以毁灭或救济我们的，没有任何其他的东西可以毁灭或救济我们。

恶的身口意毁灭我们；善的身口意则救济我们，照顾我们。确保我们不堕落的方法就是这个，也惟有这个——业力，没有力量超越这个，所以我们不必毫无来由地忌惮重重，怕三怕四。

其实，我们最应该恐惧的是任何会危害自己的身语意三业，我们应该认识到真正的危险来自当下的身语意，要是我们不愿意回归理智修正自己，我们的所作所为不只对今生，也为来世带来最大的祸害，直到业力消尽为止，这个祸害和痛苦才消除。



如果我们信仰佛教，我们就应该相信业的道理，相信业力会带来果报。我们这里有没有人不再造业的？一个也没有。我们每个都造业，不管是否信仰佛教，我们全都在造业。佛陀说我们每个都有本身的业，这个说法正确地指出业是我们人类行为的本质，是因果的定律。我们可以选择相信业与否，但是没有任何力量能消除业这个事实，业力或者果报决不可能消除掉，业力会继续存在，生生世世带来或善或恶的果报。没有任何力量能超越我们善恶行为的业力和果报。所以，我们不必莫名其妙地恐惧，如果你害怕地狱，你应该害怕现在你正在内心挖着的陷阱，这个才重要，这是真正令你堕入地狱的陷阱！

造成地狱之火焚身的因缘就在你的心中，所以你应当保持理智，利用念和慧观察内心的因缘，观察心中错误、带来危害的想法，以及正确、增长善法的想法。在这里小心地作抉择，以便不再为自己及世间众生带来危害。

情况就是这样，所以，我们是否真正需要佛教？在这里我们得作决定。教导我们佛法的那个人——佛陀——彻底理解业力以及其果报的运作，你根本不可能和他争辩，他巨细无遗地知晓一切关于他自己，以及三界所有众生的业报，没有哪一个可以像佛那样彻底精通业报。他宣扬这个道理，让我们行为有所规范——除非我们违反佛法做坏事，导致与愿望相反的结果，带来失望和痛苦。根本的道理就在这里。

这是为何我说：倘若我们世间众生的心目中有佛法，那么无论遭遇多大的苦难，我们都有地方把它放下。就像疾病，如果我们不放任疾病肆虐，服用汤药，就有机会痊愈。







就在心中





你聆听佛法开示时，仔细观察自己的心，那是佛法所在之处——佛法在心中。我还未开始禅修之前，不相信佛法在心中，我想“怎么可能？”，“佛法是经由内心用功修行而得来，这么说比佛法在心中合理。”

“佛法在心中，佛法僧在心中，诸法皆在心中。”起初我不相信这个，我认为所有八万四千法门都在经典里面。然而，我一直听老师们讲解佛法，他们从不曾乖离这个论点：“佛法在心中，佛法和心一起。”在我长期重复听到这个说法之后，心逐渐安顿，静止了下来。

最初，我听法时会把注意力放在说法者身上，而不是自己。他们会说“不要把注意力放在外边”，“注意你内在当下的状态，开示着的佛法自己会流入和你相应”。我没听话，持续把注意力放在说法者身上，事实上，他在说法时我还要注视他的脸。开始时，没有望着他，看着他的嘴巴讲话，我还觉得不对劲。

日子久了，我发现听闻佛法时心会凝聚在宁静中，此时我开始相信“禅定之法确实是在心中”，我开始亲自证得这个境界。从此我听闻佛法时不再关注外面，乃至不关注说法者，因为我沉浸于内心的止静中，听法时我的心会定下来——清凉、宁静和全神贯注。这使我相信：“他们没有错，佛法的确是在心中。”

当听闻佛法时，“定法”、安止和宁静在心中生起，于是我开始相信佛法在心中。有了这个经验，让我想继续听闻佛法以便心安止和宁静。

我持续禅修，随着日子的流逝，修行的成果总是在心中浮现，从不会在其他地方出现。要是心无法安止，肯定可以在心中

找到它骚动的原因，我会知道“今天心不安”，心受情绪干扰焦躁。“唔，为什么心今天不安？”从另一个角度看问题让我感兴趣，我会尽力令心宁静下来，一旦它禅修回复状态，就会安稳停下来。从这里可以清楚看出——佛法确实在心中。

世界在心中，佛法在心中，所以，听闻佛法时，你应该把注意力集中在自己内心。不要攀向外面——比如，任何与弘法者相关的事物。你这样觉知自己内心，开示中的佛法会流入，触及你的觉知。

在觉知的是心，佛法的声音绵绵不绝流入与心相应，由于佛法令你宁静集中，心就没有机会分神，这一刻，那一刻，它让你念念相续专注于弘法者的声音之流，一步步地持续流入，心慢慢变得越来越宁静，越来越定。这样修行，你已经开始看到听法的效果。

这是为什么假使你想要用正确的方式听闻佛法，以便得到显著的效果，就需要把注意力牢牢地集中在内心。聆听时不必留意外界，不需要思考太多，就只是让心跟随讲解着的佛法之流，佛法就会渗透入你的心，心不再受各种念头刺激，就会定下来，情况就是这样。心要定下来，不会因为你要它停它就停，这需要方便来调伏妄念，你得应用些什么法门，或者开示时的法音来调伏妄念，心才会静下来。

世间最剧烈的骚乱在哪里？没有骚乱比内心的骚乱剧烈，要说黑暗和浑浊的话，没有什么比心更黑暗浑浊，没有什么的懊恼和痛苦比心的更强烈，即使是燃烧的火也比不上内心烦恼之火炽热。

烦恼除了一步步逼我们受苦之外，不会给我们什么，所以要学习看出烦恼的害处。我们一定要坚决保持念住，从各个角度观察事物。念与觉知互相配合，那么我们的定力，以及从各方面观察事物的智慧，慢慢就会产生效果。

例如，佛陀教导我们：“生是苦，死是苦，这是圣谛。”生

是苦，然而我们喜欢生。一个孩子出生了，我们开心，一个孙子出生了，或者亲戚朋友生孩子了，大家开心。然而我们没有想过孩子诞生时经过那狭隘，几乎是必死的产道生出来所经历的痛苦。

如果我们没有看头尾两端，没看清楚起点——生——以及终点——死——这两端，这两者带给我们无尽的欢乐和痛苦。其实，婴儿必须通过几乎是必死的经历才生出来，如果熬不过，他会死在过程中——在母胎里或者分娩过程——因为他会痛到死。这是我们人如何死去，一旦我们生了下来，不管几岁，我们死时都是痛到死。

我们从出生的那一刻就体验到疼痛，可是我们不认为这是圣谛。实际上，我们应该把它视为有害的东西，是危险和威胁，才会想办法自己用功——特别是在念和慧上下工夫——超越它。要是我们喜欢开始但不喜欢结尾——喜欢生不喜欢死——那么就一直和真理相违背，内心有这样的矛盾怎么可能会快乐？持有这样的观点肯定受苦。

要做到对开始和终点的看法一致，我们一定要观察整个过程——看到生是苦，老是苦，死是苦——这三个过程都充满疼痛和苦，是通往苦和不满的道路，不是涅槃之道，所以，没有善巧地全面观察来理解，我们不可能步上正道。佛陀教导：“不再受生的人没有苦。”不再生，哪会有苦？没有生的种子，就没有苦的种子，苦也就不存在心中。这是为何觉悟者心中没有不满，没有痛苦，他们的心完全没有情绪，阿罗汉心中没有快乐，没有悲伤或不苦不乐的情绪。

阿罗汉的肉体跟我们一样有三种感受：他们感受到肉体的痛楚，但是心没有情绪，肉体的感受对心不起影响，他们的心不像凡夫的心受这类影响动摇，他们知道身体的喜受、苦受和舍受，但是心没有起相应的情绪作用——因为阿罗汉已经超越所有的情绪，他们的心是清净的无杂染法，没有烦恼可以渗入，由于喜受和苦受都是无常、苦、非我，所以不可能渗入清净心的本性。

如果你希望自己的心提升趋向清净，那就努力培养内在的善行，别让布施和戒行的德行中断，这是滋养你内心的善法，往生善处的助缘，你累积足够的善业作为资粮的话，不管投生哪里，这些善业会紧随着你，感生善处。

我们受教导，一日还未从苦中解脱，就应当拼命用功修行，不可懈怠或自满。每天磨砺自心，心每天受磨砺，必然发亮。心发亮了，你一定会看到自己的映象，就像清澈的水可以看到水中的动植物。

相比充满烦恼，黑暗混乱的时候，心一旦静止下来，你就能更容易看到它包藏的一切毒素或危险。所以，佛陀教我们要清净自己的心，波罗提木叉中的告诫教导：

诸恶莫作，
众善奉行，
自净其意，
是诸佛教。

这是所有佛陀的教导，无一例外。诸佛教导我们不要做恶的、堕落的事，要用自己的智慧只做善事，培养圆满的善行意即培养圆满的智慧。

要把心彻底清净很难做到，但是仍然在我们人类能力范围之内。佛陀曾经历过磨难，佛弟子们曾经历过磨难，凡是证得清净的人都曾经历过磨难，他们经历磨难是为了得到清净和解脱，为了这个目标而付出是值得的。

心受污秽和烦恼覆盖时，它会显得一文不值。即使我们能看到自己的错误，也会觉得无地自容，无法面对世间，因此对生命感到厌倦，或许会决定一了百了。心黑暗污秽到像冒黑烟的闷火时，就会有这种心态。







要是整个心充满了黑暗，生命会变得没有意义，心也似乎没有价值，令我们觉得去死比较好。问题是死了我们哪里会“比较好”？即使是现在，也不见得有什么好，这个世界长久以来都死了那么多人，倘若死了情况就会变好，为什么世界没有变得更好？是因为我们不好，所以才想死，一旦心是好的，充满了善，那么生或死都不再是问题。

心被污染的东西遮盖了，它整个看来没有意义。我们慢慢把这些垢染清洗，心就逐渐显现出它内在的光辉，开始变得祥和平静，整颗心就会放光、快乐、轻松。这时不管我们做什么，行住坐卧或其他的，内心都欢喜，都令我们开心。

怀着一颗祥和平静的心，我们在哪里都满足，所以关键在于心，心不好，不管在哪里都没有一样是好的。我们会不断欺骗自己：“这里或许好些，那边可能比较好；这辈子不好，下辈子会比较好；活着不好，死了比较好。”我们就是这样欺骗自己。是陷入烦恼的心在欺骗我们，是那搅起各种问题的心在欺骗我们，“这个会好……那个会好”，事实是没有一样好，无论我们到哪里，都打回原形——因为最重要的心不好。我们必

须依靠自己的努力改正这不好的部分，使它变好。

修行先修止使心能定下来，修止时必须节制自己的心，节制心磨砺它禅修是为了不让心放纵打妄想。这样子修行我们称作精进用功，我们持之以恒——以恒心毅力下工夫，改过内心的错失，把敌人连根拔起，直到心能入定。要知道是精进用功迫使心定下来，不是放纵妄想使心定下来。心能入定，安住定中，就是我们修行的成果。我们精进努力，善心就不断增长，从这里可以越来越清楚看到精进的意义。

我们的修行进入以智慧观察的阶段时，专注于清晰地观察东西，如实思惟世间的一切。我们的世界或许无限宽广，然而当心受烦恼遮盖时，就囚禁在非常狭隘、封闭的心境里。受囚禁的心又会压迫自己，使你周身不自在。所以你一定要把心从囚禁中解救出来，给它空间成长发光。这样它会自由，宁静和自在。

禅修到这个阶段你可以观察疼痛，因为现在心有了足够的力量，已经准备好，同时也愿意观察疼痛，疼痛是磨砺智慧的磨石。我们用定和慧来消除内心的烦恼，虽然是智慧把烦恼根除，然而在这之前需要有定来逮着烦恼，把它们捆住，定使心集中一处，否则心散乱到你根本无法控制它。一旦心凝聚一处，智慧就把心关注与执着之处——色声香味触，又或者是色受想行识——揭开，让心看清楚，智慧把它们解开来，让心能够纤悉无遗地如实观察。

智慧一而再，再而三地思惟这些东西，观察它们。这些对象是智慧所经之处，是智慧的磨石。智慧越观察它们，就越深入，智慧一步一步进行，理解了观察的对象就把它们放下。放下的意思是心不再受执着影响而背负着它们。

心在想什么？心从念头中得到什么好处？念头形成的那一刻就灭去。一个善的念头？——它生起然后灭去；一个恶念？——它生起然后灭去；不管什么念头，皆生起灭去，这称作“行”。它们

生起，它们成形，它们灭去，生起与灭去同时发生，在同一时间生灭。所以，我们怎么能执着这些东西——这些生灭、生灭——为自我？

大家都害怕观察疼痛，既然每一个人都害怕“疼痛”这两个字，我们怎么能执着疼痛是我们的呢？你要坚持紧抓着这团疼痛认为是你吗？执着疼痛是你的“自我”等于拿火来烧你的心。知道疼痛就只是疼痛，能知道疼痛的不是疼痛本身，是心。能知道关于疼痛的一切的是心：疼痛生起时，是心知道，疼痛持续时，是心知道，疼痛消退时，也是心知道。心透过自己的智慧知道，智慧清楚确实地看到疼痛是疼痛，能知的是能知的，这两者是不同的真实。

我们对到六尘，是想蕴的作用使我们认出对象和赋予对象意义。六尘生起，心在赋予意义的同时它们就灭去，这个可能是我们的“自我”吗？我们认出意义，它就灭去，就如一切其他的东西一样，生起灭去，生起灭去，这类事物有可能是我们的“自我”吗？这类东西可以是我们的吗？如果它是我们或者是我们的，那么由于记忆和疼痛，我们就必须不断地逃避，记忆生起灭去，疼痛生起灭去，生起灭去，没有停息地使我们懊恼受苦，一刻也没有停止。所以我们得观察，看清情况——身心的因缘——我们各方面的生灭，心各方面的生灭。

意识：我们意识到色和声多久了？一出生就如此。我们曾经从中得到什么永恒的价值吗？

一旦我们经由眼、耳、鼻、舌或身来认知到什么——“哔！”——它同时灭去，在同一时间。所以，你能从中得到什么久恒的价值？——什么也没有。色会是我们的“自我”吗？声呢？香、味、触会是我们的“自我”吗？意识——认知任何接触到的——会是我们的“自我”吗？它认知——“哔！哔！哔！”——立刻灭去，这是否会是我们的“自我”？决不可能！



我们怎么能认为这些生起立刻灭去的为我们的“自我”？我们怎么能信任它们？它们只是不断生起灭去。我们是否要坚持这些生灭的是我们的“自我”？果真如此，我们将终日混乱，因为这些东西总是生起又灭去！不管它们是色、受、想、行或识，都没有间断地生起和灭去，每一个皆如此。既然我们已经清楚知道它们生起灭去，那怎么可以紧抓着认为它们是我们的？这是为什么我们得用智慧观察它们，看清楚它们是什么，然后随之放下它们。

能知的不会灭去，真心——能知者——永远不会灭，它知道任何灭去的，但“能知者”不会灭去。色、受、想、行和识依据各自的本性生起灭去，它们全都是自然的现象，受三相——无常、苦和无我——支配，我们怎么能相信这类东西真正属于我们的？要是我们以念和慧观察它们的因和果，决不可能会执着于它们，是由于内心烦恼粗重看不清楚，我们才会执取它们。只要我们观察，如实知事物的真相，心就会放下它们。

当决斗的时刻来临——死亡时——把这些东西当作你的战场，身体分崩离析时，疼痛的感受会凸显出来，比其他东西明显





得多。拿疼痛和心作为你的战场，观察它们以便看清它们的真相。不管疼痛多么剧烈，它不会超越死亡，疼痛只剧烈到死亡的程度，身体也只延续到死亡为止，然而心不会在死时灭去，它超越死亡，因为心永远不死，它超越这些东西，而疼痛则只延续到死亡，不会超过于此。无论什么感受生起，它们灭去就完了，剧烈的疼痛或小痛，心一直都如实知道它们。

有了念住，心能知道疼痛的每一过程，然而那个能知疼痛的不会灭去，所以为何我们要担心和关注疼痛？疼痛只不过是生起的现象。疼痛依靠心而生起，但它们不是心；疼痛依靠身体生起，但它们不是身体，它们就仅仅是感受。疼痛与身和心分开来，是不一样的东西，这就是实相。

我们不违背实相的话，心观察疼痛——特别是在生命最后阶段身体败坏分离的时刻——会获得安祥。你可以看到哪个先灭去，哪个后灭去，因为能知的一直在知道。即使一切都已灭去，那个能知的仍然不会灭去。面对死亡时你只需要这样看到因果一次，你的勇气会立刻化为行动，死亡来临时，你立刻展现为战士踏入战场。拿起念和慧的武器，开出迈向实相的道路。你把道上的一切砍尽之后，会抵达哪里？——你会证入实相。

用你的念和慧砍尽通往真理之道上所有形形色色的东西。你抵达实相时，一切会平稳下来，一切会停止，再无一法干扰心，要是还有什么在干扰心，那就表示你的观察还未透彻，还未到达实相。一旦你全面而且透彻地来到实相，决不会有任何东西会干扰心或刺激心，这个境界就只是整个实相渗透无余的境界。这称作受实相平稳和停止下来，是通过念和慧清楚观察的力量而来。

佛陀及其阿罗汉弟子在这里——疼痛和苦存在之处——超越疼痛和苦。疼痛和苦出现在身体、在意识（mind）和在心（heart）中。我们要分开它们，就在这里把它们分开。我们知道，就在这里——我们受蒙蔽之处——知道。我们所不知道的，念和慧——用来劈开真理之道的工具——会令我们知道。要剖析一切现象的根本，洗涤一切烦恼，把烦恼从心中彻底清除，没有什么比得上念和慧，它们是解决所有内心烦恼最先进的工具。

所以，在你需要的时候，特别是临命终时，好好利用念和慧，届时将没有任何人可以帮助到你，即使是所有眷属围绕在你身旁，也没有一个真正帮得上忙，一切都得靠你自己。就如佛陀所说的："自己是自己的依止。"你要透彻地领悟到这点！要怎么做才成为自己的依止，而不是敌人？如果你提起自己的弱点、混淆和无智，那你就是自己最大的敌人；如果你遵照佛陀的教导，应用念、慧，信、坚持和勇气，观察到一切因缘的因、果和真相，那么你就是自己的依止。

所以，为你自己寻找依止。你能在哪里找到呢？"我皈依佛"在整个内心回响，没有其他地方了，"我皈依法"在整个内心回响，"我皈依僧"也在同一颗心回响，心是它们的容器，佛、法、僧全部聚集在这一心之中，因为心是聚集诸法最适当的容器。掌握了这个你就可以看到这点——特别是你看到整颗心满满是法时。



因此，净化你的心，要是你在那个当下能解脱就更好。届时你不必问佛法僧在哪里——你确知无疑，只需看着能知全面而彻底地在你内在展现，你就知道它们全都是一体。佛、法、僧全部都是一法——单一、真实的法。

在开始修行的阶段，内心充满贪嗔痴污秽，一文不值。我们用佛法把污秽彻头彻尾清除干净，心本身就变成纯净的法。做到这个境地，心就自在无碍，不管到哪儿，你都自在。“涅槃是彻底的空”，在空中有什么消灭了，你会知道，什么剩下的，你也会知道，还有谁能比没有烦恼的人更理解这个？

就在眼前

当佛陀说涅槃是彻底的空，他是见到了涅槃才这样说的，是从彻底解脱烦恼的境界中流露出来的佛法。但是我们还未见到涅槃，无论我们重复他的话多少次，依旧还是老样子。所以好好观察以便真正见到涅槃，到时“涅槃是彻底的空”就不再是个问题，内心会透彻明了什么消灭了，什么剩下来。

“涅槃是至乐”，听好！这里的至乐不是喜悦或快乐的感受。这是从纯净无染的心流露出来的乐，没有像喜悦或痛苦等感觉那般生灭，这和存有的三相——无常、苦、非我——无关。至乐是纯净无染心一个恒常的特性，与三相毫不相干，它没有变化，一直恒常如是。

佛陀说涅槃不变。是什么不变？除了清净心，没什么是不变的，是这个不变。所以，掌握这个以便你能看到，你能知道。





生死流转





大家来问我问题，最多人急着想知道的是：“人死了有没有来世？”这类问题不是个人的课题，而是我们这些背负着重担的每一个的课题。当他们问我类似的问题时，我会反问他们：“有没有昨天？今天有没有早上？有没有现在这一刻？”他们都会承认有；“那么有没有明天？后天？有没有这个月？下个月？有没有今年？明年？后年？”

过去我们记得的事可以用来推知未来，即使情况还未发生，我们可以比较已经发生的事。过去事情的发展有一定的方式，未来事情的发展也必然依循这个方式。例如，“昨天”已经发生了，“今天”正在发生着，日子一天接着一天过。我们知道这点，我们记得，还未忘记。这个下午，这个傍晚，今晚，明早，我们看到时间是依着这样的顺序推移，情况必然如此进行，所以我们能接受未来也必然依照这个方式发生。

对今生来世感到困惑，或者其它关于自我的课题困惑，都是由自我幻觉而来，制造出关于轮回的课题给整个世间带来无尽的纷扰，所以说这些都是大课题。“有来世吗？人死了会轮回吗？”这些问题条理起来，即是谁在投胎和死亡？是我们自己不断死去又投胎，来到这世界，然后又投生到另一个世界的，除了我们还有谁呢？背负这些问题的都是我们这些流转生死的众生。

这就是无明的害处：我们过去出生了无数次，却全然记不起这回事。它在我们生命中浮现，可是我们找不到它的根源，不晓得它为何发生，我们无法记得过去发生了什么。另外，我们为日常的事务忙得团团转，纠缠得不知何去何从，自我幻觉就是这样把问题搞得很复杂。受其他事物迷惑还不那么糟，被自己迷惑则把所有的出路给封死了，我们找不到任何出口。由于这类疑惑和问题会束缚着我们，而非让我们自由，结果我们身受其害，承受

它带来的苦。除非禅修，否则我们没有办法解决这些困惑。

因此佛世尊教导我们解决自己的困境。然而，正确地依照着做非常重要，要是我们不确定，靠猜测来修行，将不会成功。我们的情况得依靠禅修来解决，而惟有老老实实不断地累积善行，作为禅修的资粮，我们的修行才会成功，才能开始解决问题，清楚明了自己的困扰，获得圆满的解答，可以不再为死后是否有生命，或死后是否断灭的课题困惑。

不是断灭，也不是有我之常

我们要处理的是什么？我们要处理的是心。心是行动的那个，不断为自己造作因果（快乐、痛苦、纠缠不清和混乱）的那个。大多数情况下，心使自己沉沦，而不是提升，要是我们没有强迫它走上正道，它就会招惹恶报。苦来自焦虑、担心，以及没来由地不断胡思乱想，这样的行为是我们受苦不安的一个主要原因。对于那些受世间和自己所迷惑，又没有兴趣修行佛法——确证实相之道——来了解自己的本来面目而苦恼的人来说，这是极其困难的事。比如，一旦我们死了，我们必定会投胎，只要轮回的种子在心中，我们就不断流转生死，情况必然如此，我们死后不可能什么都没有。

佛陀教我们监视那个煽动者，也就是说观察我们自己的心，是这颗心造成生和死。由于我们不理解它，佛陀便解释不同观心的法门，直到我们可以明白情况，好好处理它。特别是他教我们禅修，以便这颗飘浮不定的心，能稳固下来足以自立，得到宁静和定，如此心就安宁不受干扰，不再起伏。

例如，佛教我们重复念“佛陀、达摩、僧伽”或“骨头”、“头发”、“体毛”或任何适合我们个性的禅修念诵词，保持觉知观察我们的禅修所缘，不忘念或分神。这样修行，我们习惯四处攀缘的心就会稳稳地安住在禅修所缘，即禅修念诵词上。平时习惯沉溺于各种妄想的觉知，现在会聚集在一点——心——觉知集合的地方，整个觉知之流会汇聚在这个我们关心念诵的禅修词上，这是

由于清晰和显著的觉知越来越专注在这个禅修词。所以，在修行初阶禅修词很重要。

一旦我们看到由此修行而来的安祥的真正意义，我们也清楚看到心没有基础安住而骚乱的害处。我们从体验中知道安祥心的好处以及骚乱心的坏处。佛陀教导我们首先这样修行来明白这颗心。

接下来我们继续念诵刚才讲过的禅修词，使心更沉淀更定止，不断如此重复，直到工夫精纯，能随心所欲地入定。从定心而来的福乐变得愈来愈明显清楚，而且没有间断。心一定下来，觉知就变得清晰显著，与此同时，烦恼也聚集在一点，我们可以更清楚观察它们，更容易注意它们的反应——也因此能依据烦恼的粗、中和细，一步一步以对应的智慧消除之。

现在，关于烦恼，这个有各种匪夷所思的伎俩来扰乱心的家伙：在培养稳固的定力之前，我们看不到什么是烦恼，什么是心，什么是佛法。心往内聚集静止不动时，烦恼也往内聚集静止不动。心往内收回到自己成为我们可以专注的一点时，烦恼也受限制于这一点之内，它们聚集在心，很少像心还未静止之前那般放肆制造麻烦。

心一旦静止下来，就能稳定自立，我们受教导这时要应用智慧来观察，思惟身体的各个部分——这些烦恼匿藏的地方。心兴趣什么？当心静止下来，它喜欢介入什么？心静止下来，就不再给自己惹麻烦，不过一个我们人通常犯的毛病是一旦证得宁静和轻松，我们就懒惰，只想躺下来休息。我们不想用念和慧来深入探讨身体或心以找出真相，把各种烦恼从心中清除。我们没有反省，成功把身心内各种烦恼消除的人，是依靠念和慧做到的。至于定或者说三摩地，只能把烦恼聚集一处限制它们，却没有办法消除它们。请用心好好记住这点。

心未静止下来时，总是卷入色声香味触中，把它们当课题令自己骚动。我们用念和慧能知道，心最喜欢哪一色声等尘，观察





时，我们可用念和慧知道心喜欢涉入哪一尘。由于心定下来我们能关注它的动静，只要心一往外攀向各种妄想，我们就立刻知道。这是为什么佛陀教我们用智慧观察东西，以便知道心涉入什么。努力注意以便了解情况，观察时应用念和慧来看清楚。只有在入定时不需要观察，因为定和慧轮流在不同时段以自己的方式运作。

你观察色尘，心涉入最多的是哪一种色尘？是什么原因？看着对象，剖析它，分析它里里外外各部分以便看清楚它，知道它的实相。一旦你剖析对象——不管什么——用智慧如实观察它，你会发现我们的心是多么荒谬，多么欺诈，它在没有任何道理，没有任何事实根据的情况下，以形形色色的手段扭曲事物。

你仔细观察之后会发现，那个对象根本不值得心给予它的评价，心会有此臆想只不过是它迷恋上那个对象罢了。你通过观察把身体各个部分隔开仔细看清楚，会发现完全没有任何东西是有意义或有实质的。心会自行看出自己的臆想和执着的害处，因为不断揭开内外的事物，心越以智慧观察，就看得越清楚——不单是各种色声香味触，也包括介入这些对象的心行——直到彻底明了和看透为止，你彻底明了和洞见心行，同时知道令它生起的各种荒谬透顶的原因。



在这之前，你不知道为什么心介入那么深，现在，你清楚知道心之所以如此是由于无明和错误的臆想。你如实观察看到外在事物的本质，内心就清楚理解，心把现象扭曲成这样那样，导致它越陷越深地执着攀取，贪嗔的烦恼也就愈累积愈重。至此心方领悟到自己的荒谬。

当心觉悟到自己受迷惑了，就会往内收，因为如果它再想要攀缘那些东西，智慧将立刻把它切断——攀缘使它什么也得不到。修观是透彻明了这个是这个，那个是那个，于诸法如实观察一一法：这是解决整个大问题——内心的纯大苦聚集——的方法。

智慧持续解决问题，直到清楚明确理解为止，我们不必叫心放下，心一知道就自行放下。执着的心是还未以智慧知道，还未以智慧明白的心，一旦它知道，就会彻底放下，不再牵挂或懊悔。所有曾经干扰心的挂碍自行消失，因为心彻底看穿它们了。心清楚明确地看透一切之后，还剩下什么要探索的？

下一步是观察心——微细烦恼聚集的点——看它流出来时要什么。它从哪里流出来？是什么迫使心形成念头？念和慧跟得上念头的话，这些念头当下瓦解，不会像之前那般产生东西或制造课题纠缠我们。这是因为念和慧很好地处理它们，在跟踪烦恼要找出它

的源头时，念和慧当下把念头赶在一块然后清除掉。念头的孩子和孙子——烦恼——从哪里来？动物有父母，这些烦恼的父母是什么？在哪里？为何它们一再形成，一再思想？为何它们生起臆想和诠释，无止尽地增添痛苦？

实际上，念头在心形成，不在别处，所以，一步一步地观察、跟进，这会引导你找到真相，不要跟失了。这是真正的探索，运用真正的念和真正的慧的力量，观照所有烦恼的动静。最后，你会知道心还缺乏什么、依然联系着什么、兴趣什么、要知道什么和看到什么。

我们持续跟踪这些联系，随着时间的推进，烦恼越来越受限制，因为我们利用没有间断的念和慧，切断了心跟色声香味触，以及外在世间一般事物的联系，如此修行到没有疑惑的地步。此时外在的世间仿佛不存在，剩下的只是在内心形成——“哔、哔、哔”——的专注点，这是那个暴君的所在之处，那个虚构创造，焦躁不安地挣扎、受苦的暴君所在之处。

过去，我们不知道心是怎么受苦的，只知道苦的果报发生了，这个世界上没人要的痛苦就落到我们身上来。我们的心背负着沉重的苦，却不知怎么摆脱，它完全没有头绪要怎么改善局面。但是，现在我们知道了，我们对心——无明是这里的主角——越看越清楚。无明抓不到任何联系往外攀，只好在里面活动，为什么它抓不到联系呢？因为念和慧了解它，把它包围住，所以它怎么能抓到任何东西？我们现在用念和慧把无明看得更清楚，专注于观察它，剥开把它挖出来，心一有动静就包围着它。在修行的开始阶段，念和慧还不够灵活，活动缓慢，可是现在情况不同了，念和慧警觉地运作不再有间隙。内观是探索精神的体现，不是为了断烦恼得清静，不然它还只是粘着于宁静/避苦而以

我们在这个阶段的修行不再是专注每一行动，而是专注心波动的每一心刹那（mental moment）。心一波动，念和慧知道它的开始至它的消逝——不管心形成一个念头、一个意见或一个诠释都

好——之间没有任何课题能浮现。能做到这点是因为我们拥有速度超快的念和慧，可以跟得上任何东西。波动一发生，我们就知道，我们一知道，它就消逝，当中没有课题生起。它们在浮现的那一刻灭去，由于念和慧已经切断往外的衔接，它们无法攀到哪里去。

念和慧认真、持续和不屈不挠地探索，它们要知道所有的危险，同时将之摧毁，“是什么令我们投生？是什么令我们流转生死？是哪些因缘联系事物？”这称作以念和慧挖掘和剥开无明心，我们不可能会忽略或没有切断那逼迫一切众生受苦的主要根源——狡猾地染污心的无明烦恼。这是高深层次念、慧、信和精进的力量，是我们所不曾想像过的境界。

现在烦恼被迫开始现身了，因为它们无处可藏，衔接被切断之后，它们失去以往色声香味触躲藏之处，惟有匿藏在心中：心是无明窝藏之处。当智慧仔细搜寻整颗心，把一切彻底粉碎，什么都不剩时，最终，这至高的无明烦恼——轮回生死的统治者——全面





被围阻在心中。这时，我们怎么可能不知道是什么造成这个或那个层次的“生”？至于我们将来会不会轮回，那不重要，重要的是清楚看到这是造成生死的原因。

这是我们证明死后会轮回或者断灭的方法，佛陀以及圣弟子们修心，内心清楚知道这点，我们也和他们一样，依据修心的道理修行，在心中证明这点。除此以外，没有其他方法可以知道实际的情况，所以不要像抓跳蚤那样四处探索捉摸，除了感染满身的疥癣，什么也得不到。我们修到这个程度，称作彻底消灭心中——主要的种子在里面——的“生”。从此以往，再也没有东西可以联系外面和往外攀。在证悟佛法这个层次的念和慧彻底明了这点。

无明是问“有没有来生？”的罪魁，它为来生预留位子，在过去生为我们预留位子，它一而再、再而三无止尽地生了又死，次数多得它记不得生生世世大大小小的生、死、乐、痛、苦。这就是它。

所以好好记住它的模样，探索它砍伐它，把它消灭，切不可手下留情，否则你不过是在滋养它，让它回过来消灭你。

你围捕烦恼，它们会聚集进入心中，它们在这里会聚，我们在这里消灭它们。一旦你把它们彻底消灭无余，关于生死以及依生死而来的痛苦等问题不复存在，我们当下清楚地知道这点。

此时，是否有来生不再是个问题。我们已经舍弃过去生，未来生的联系已全被摧毁，至于今生，我们明智地面对，内心不存在一丝一毫的世间法，这是真正没有困惑的心，一旦所有的问题都在此解决，就不会再有任何问题。

佛世尊在此解决问题，他的阿罗汉弟子们在此解决问题——在此知道问题，在此彻底清除问题。由于这个知见，这个问题的解决，我们的导师才宣称为彻底解脱苦，成为世间无上的导师。我们对世间的研究在心这里完毕，我们佛法的修习在这里圆满成就。

“世间”的意思是有情的世界，“有情”的意思是那些受困于心中者。这是我们穿透问题之处，是我们学习和知道之处。阿罗



汉弟子们全心投入在这里学习和知道——在这里终结问题，他们彻底解决了问题。

至于我们，我们背负整个包袱，背负纯大苦聚集，背负所有的问题，我们不愿意解决它们。我们就是不断聚积它们，压在自己身上，内心挤满整堆的烦恼，没有什么比得上它，因为没有东西比累积痛苦的心更沉重。背负着这整大堆问题让心沉重不已，这是由于我们还未完成我们的学习，因为无明之故，我们什么也没有，就只是背负着这大包袱。

根据自然的法则，惟有真正的知见显发出来，消除内心所有的危险，才算是“毕业”。这个毕业可没颁发学位或头衔，否则会令我们更加迷惑。完成佛法的修学意味着我们彻底把心中的无明消除，没有残余。

这时，三界诸有——欲界、色界和无色界——不再是问题，因为他们全都在心中，欲界是一颗欲染构成的心，色界和无色界是埋藏在心中这两个层次的世界。心消除了它们，问题就解决了，我们要解决问题，就在这里解决。此世、来世皆在这里，因为那个投生去任何世界的就在这里，这颗心就是往外攀去受苦的那个。那个发动的引擎，那个推进器，就在心里面，不在别的地方。

佛世尊的教导正中要点、最关键之处：心——这个罪魁祸首。我刚才谈到的东西如果不是在我们自身的话会在哪里呢？我们不在这里解决它们，要在哪里解决？

众生流转诸趣，是由心内善恶业力所牵引，是心自己投生诸趣中。如果我们不在心这里解决问题，将永远无法避免忧悲恼苦的大火聚；要是我们在这里解决问题，那么不管火在哪里，我们都能保护自己。整个情况就是这样！

无论什么问题浮现，皆在这里浮现。“死后会轮回吗？还是断灭？有来世吗？有地狱吗？有天堂吗？有恶吗？有善吗？”我去

到哪里，都是同样的问题：“天堂地狱存在吗？”我一向不想回答这种问题，我看不出有什么理由要回答，因为背负着天堂地狱的是每个人都有的心，所以干吗要浪费时间回答？何况我又不是天堂地狱的记录管理员！

在这个引导我们上天堂下地狱的根源之处解决问题，改掉恶因，增长善因。我们正确地改善，苦就不再干扰我们，我们怎么会错失呢？佛传授下来的微妙法，教导我们解决问题要切中要害，不是无的放矢，我们不在心中解决问题，要在哪里解决？重大的问题就只在这心中，在这觉知，低劣是这觉知的问题，胜妙亦是这觉知的问题，使我们人低劣或胜妙的是这受烦恼驱使的觉知。倘若心变得胜妙，那是由于受善驱使，使心胜妙，并最终超越胜妙境界，超越世间最高处，从诸苦中解脱，不再有系缚的种子。

另一个人们经常问的问题是如何克服懈怠。要是你告诉他们以懈怠来克服懈怠，那就等于教他们永远睡着不必醒就能成为床、被和枕头的敌人那般。他们就像已经死去一般，因为懈怠令你软弱，无精打采，像已经死了的人，你怎么能用懈怠来对治懈怠？一旦你得到一个舒服的休息之处，引诱你躺下睡觉，你就像个死人——死在枕头上！即使醒了，你也不想起身，因为懈怠把你踏在脚下，迫你躺着。你用懈怠对治懈怠的结果就是这样。

假如你用精力和毅力来对治懈怠，那么你会立刻起来，准备好斗争。有斗争的话，你就有希望胜利；如果你只是躺着，你惟一可以做的是输掉——虽然我们应该把这情况称作输还是称作什么说不准，因为你根本就没有斗争，怎么能说你输掉？要是有斗争赢不了，那么你还可以说这个人赢那个人输。可是现在根本没有斗争！你只是躺在那里翻滚。倘若你不把这称作“成为烦恼家中的下人”，要叫什么？因为情况就是如此：

成为它们家中的下人。如果你用懈怠解决烦恼，结果将累积更多烦恼。还是你有什么要说的？照目前的情况看，烦恼都已经装满了整个心，你还要滋养更多烦恼，你要把它们放在哪里？你只有一颗心！唯一的方法是消除烦恼，这样你才可以开始喘一口气，不让它们坐在鼻子上，使你完全没无法呼吸。

我们的毅力、精进和努力必须与我们的目标相应：这是圣贤走过的道路。即使这样做可能会很难，但是足以使我们起来斗争。这就好像脚有刺，你要把刺拔掉：要拔刺虽然疼痛，但你得忍耐。不拔它的话，你整只脚会发炎，可能完全不能走路，甚至要截肢。所以唯一合理的方法是把它拔出来。不管多么疼，都得忍受，因为你得把它拔出来！只有这样做才合理。刺拔了出来，就不再造成伤害，接着在伤口敷上药，脚就会痊愈。否则如果刺一直在里面，问题迟早要发生。

烦恼就像一根刺，我们让它永远埋在心中，只要它存在，心就一直受感染发炎。这就是你想要的吗？做个道德沉沦的人？问









你自己，别问烦恼，它们只会给你更多伤害。假使你不要这个，你就得和它们斗争。你跟它们斗争，肯定能找出一些方法来战胜它们，不论输多少次，总有一次你会胜。一旦你胜了一次，你就会一胜再胜，直到敌人一个不剩，所有的烦恼都彻底消灭为止。

你胜利时，打败了什么？你以精进打败懈怠，以精力和毅力打败烦恼，你是这样从诸苦中解脱。这是你解决生死的方法——在心中，最需要解决的就是这一个点，这是解决问题最关键、最切中的点，你不可能在其他地方解决问题，否则即使是臆想和诠释无量劫，你也只是继续背负这个增加生、死、痛、苦的包袱。

“苦存在还是不存在？善恶存在还是不存在？”事实上，我们全都经历过这些，“恶”是内心的黑暗和苦；“善”是安乐自在。这些法存在每个人的身心内，所以你怎么否定它们？“善”是安乐的名称，佛陀称之为“善”；苦他称之为恶。我们恒时接触善与恶，不管活在此世或来世，我们都必然要面对善与恶。

不管有地狱与否，如果身心充满痛苦，有人会要吗？谁想遭遇这种情况？这是我们每一个都知道的，我们已经这样子处于地狱了，为何还要问地狱？痛苦燃烧我们时，就像用火烙印着那般的热，无论烙在哪个部位，都同样热。要不要称这个作地狱随你便，不过没有人会想要这样，我们大家都知道什么是疼痛。

然后你要到哪里去找天堂？你修行佛法就会获得安乐——特别是内心的安乐，从开始时得定和平静，逐渐提升到心培养起稳定的基础，获得确信，接着，你将证得解脱——那么你要去哪里找天堂和涅槃？不必找，你内心清楚知道。你是主人，负责掌管心这个煽动者，所以你还要去哪里找称作“天堂”和“地狱”的？还要摸索什么？

你已经在自身里得到了真品，这才是关键，佛世尊的法不会令人迷惑，去追寻这个那个。所以在这里好好看管着这货真价实的宝贝！









从愚痴到空











我意识到我们都来自愚痴和疑惑的国度，这是由于我们的父母，还有祖先，他们天生就有烦恼，因此愚痴。在此我要借这个机会告诉你们我自己的愚痴和疑惑。我们当中大概没有一个是来自聪明没有疑惑的国度。在这种情况之下，我们必然都有疑惑，我们每一个，在开始修行之前，或在修行初阶，肯定会有愚痴和疑惑，这两者是“有”和“生”的因缘，“有”和“生”则是令一切有情出生的因缘。我们在为修行打基础时，由于还未累积足够的资粮，智慧无法面面俱到，因此愚痴会伺机而入，起带头作用。要是我们不锻炼智慧来引导我们，在心中主导的愚痴肯定会把我们带向错误的方向。

我自己开始修行时，对佛陀的教导——修行之道以及修行之果——有所怀疑，它们是否就如佛所说的那般圆满，我内心挣扎着是否要修习最高层次的佛法——或者，简单地说，追求涅槃——的时候，一直深受这个问题困扰。我还未决定修行求证涅槃之前，从没有过这类困扰，这大概是我的罗盘还未指向这个方向之故。

然而在出家学习佛法之后，特别是阅读了佛陀传——关于他的大出离，走向证道、果和涅槃的故事，以及圣弟子们的传记，他们聆听佛陀的教法，云游四方修行，最终证得觉悟，证明佛陀和佛法的真实性——修学到这里，我生起信心仰慕，也要像他们一样修行。

可是，我要怎么训练才能跟他们一样？这个训练——即让佛陀以及弟子们证悟最高佛法的修行——是否还能为修行人带来同样的成就，抑或已经失效了，修行只是白费工夫？修行佛陀传授下来的微妙佛法还能证得圆满的果位吗？——这是我最大的疑

惑。至于佛陀以及其弟子的果证，作为一介凡夫，我深信无疑。我刚开始修行时最大的障碍是疑惑，怀疑遵照佛陀以及佛弟子的修行，是否能证得和他们同样的境界，虽然佛与佛弟子全都走过这条道路来到安全祥和的境地，但是搞不好这条路现在已经荆棘满途，它会不会已经改变了，不再导向解脱呢？这是我对修道因行的疑惑；至于修行的果位，我则怀疑佛陀时代的道、果、涅槃目前是否还存在。虽然这疑惑萦绕于心，但却苦于无对象可倾诉，因为我觉得没有谁可以为我真正理清这个问题。

这是我一心想见阿姜曼的原因，虽然之前未见过他，但是我听说他是个不世出的高僧，一般上，跟我谈起阿姜曼的人，说起他的果证必然是指阿罗汉，决不会是指其他下位的果证。我因此决定，待完成学习，满了之前发的誓愿，我一定要去见他，在他座下参学，届时再把内心这个沉重的疑惑解决。

我曾经发愿先完成巴利语三级的课程然后禅修。所以，三级的考试一及格，我立刻遵行誓愿离开曼谷，我远行至呵叻府（Nakhon Ratchasima），在节甲叻县（Cakkaraad）度安居。我在这里开始修三摩地，很惊讶自己的心逐渐地定止和宁静，可以清楚看到心沉淀平和下来。不久，在我继续行脚之前，教授巴利语的长老慈悲地前来找我，要我回曼谷继续深造。回程中，长老要我伴随他一起去曼谷，这令我进退两难，最终我前往乌隆府（Udon Thani）去追寻阿姜曼。在路上，我停留在家乡班塔村（Baan Taad）制作一把简单的禅伞，结果使得三摩地的境界消退，我在家乡还不到一个月，就开始觉得心在禅修中定下来时不像之前那么紧密，有时能定下来，有时无法入定。情况看来不妙，再留在这里功夫要丢失，于是我赶紧离开。

我从呵叻到乌隆是为了赶上阿姜曼，他在乌隆的暖尼寺（Wat Noan Nives）度雨季。我赶到之前他碰巧受邀请去了色军府（Sakon Nakhon），结果我遇不上他，只好在廊开府（Nong Khai）

的通沙旺寺（Wat Thung Sawaang）逗留了三个多月。一九四二年五月，我离开廊开府去色军镇，再从那里去万曼县（Muang）的通阔俺镇（Tong Khoam），阿姜曼就住在这里廓阿克村（Baan Khoak）的寺院。抵达寺院时，他正在暮色中经行，他问道："谁？"于是我告诉他我是谁。他听了带我离开经行道去大殿——他住在大殿内的一间房间里——在那里跟我交谈，他对这个愚痴透顶的参访者流露出无限的慈悲。那天傍晚他给我第一堂课，我会把所记得的要点告诉你们，时至今日他说的话我依然牢牢紧记心中。

"你已经读了好多书"，他说，"至少考到'摩诃'的学位。现在我要告诉一些东西，你得好好思考。你不要以为我看轻佛陀的教法，问题是眼下不管你读过多少佛法，除了障碍你的禅修之外，不会给你带来什么好处，因为当你禅修静心时，会禁不住在道理上打转，用学过的佛法来衡量境界。所以，我要你暂时放下过去的学问，好好修定。因缘成熟时，你修学过的佛法会涌现出来恰如其分地跟修行相应，届时，你用它来作标准，衡量自己的修行是否正确。但是目前我要你暂时完全抛却过去的学问。

"你修定或者以智慧修观时，先把禅修范围局限在自己身体。经典中所有的佛法都指向身和心，然而在这个阶段，你的心无法确凿看清，故无法把书本中的佛法拿来应用。你目前沉迷在理论中的心态，与佛的实际方法有出入，你会拿脑子里的理论来与佛法比较，不断思索，最后变得没有坚稳的立场。所以好好思考我说的话，你发心修道不退的话，有一天这些话会在你心中彰显出来。"

当晚我亲自和阿姜曼交谈时当下对他生起大信心，一方面是对他慈悲教导我的佛法深信不疑，一方面是感恩他允许我住下来跟随参学。与他共住，我感到难以言喻的满足——同时也难以形容我自己的愚蠢。他非常慈祥，每次去见他，他都教导我佛法。

我刚和阿姜曼共住的时候，我的禅修一直起伏不定，我的心



已经有好长一段时间无法稳定地静止下来。我跟他共住的第一个雨季是我第九个安居，我的头七个安居是读书期间度过，开始修行之后在呵叻府过一个安居。与阿姜曼共度的这个雨季，我的禅修还是进进退退，雨季过后，我去山上住了两个月再回来，心依然起伏如旧。我找不出原因为何我已经尽了全力修行，功夫还是会退步。好些晚上，我害怕境界退失结果整夜睡不着，可是最终境界还是退失。尤其是心开始要定下来的阶段，我害怕它像之前那般散掉而加紧用功，尽管如此，它还是退失。整个禅修就是如此反复不断：进步一阵子再退步，进步时，会保持这个境界三天，然后在我眼前退失。这个情况干扰着我，我不禁奇怪：到底是什么原因令功夫退步？是否是我疏漏了禅修所缘呢？有可能那时失念了。我开始注意这点，告诉自己，无论在什么情况之下，我都必须专注于禅修所缘，决不可间断。不管去哪里，不管是进出禅修——就算是打扫寺院或做任何杂务——我都不让心稍有忘失“佛陀”——我念诵的禅修词。





即使心入定，只要我可以继续想“佛陀”，我就念着不放，心依然要退步的话，我会在这点知道。注意到这点，立下誓愿之后，我开始重复念诵“佛陀”。我念诵时心迅速静止下来，比以前快得多。它紧密入定时才舍下禅修词，这个时候，不管是否想“佛陀”，这个定的觉知变成自己本身就是整个“佛陀”。心没有念头的时候就没有念“佛陀”，心一动出定——也就是说心轻微波动——我就立刻灌注念诵词进去，用它来栓住心。

这时我不再挂碍修行的进退，无论发生什么，我都不愿意放下念诵词。我只是强迫心觉知“佛陀”，不再关注它如何起伏。关于修行的进退，我从心是否有“佛陀”来知道，从这个角度知道修行的进展，我把信心放在这一点上，不再关心其它的。

久而久之，心不再像过去般起伏。这让我理解到心之所以会不断退步是由于念禅修词时有失念——念肯定在那时忘失了。因此从那时起，我保持不间断念禅修词，不管去哪里住哪里都不失念，即使面临死亡，也决不忘失“佛陀”。万一心退步，这是我能找出原因的唯一地方，我不会往别方面找。结果，心通过全神贯注“佛陀”而打好基础。

接下来雨季又到了，这是我跟阿姜曼一起的第二个安居。在雨季前，我的心已经不再退失，稳定地入深定。虽然如此，我还是不愿放弃禅修词，我不断如此修行，直到可以从下午静坐不动到第二天破晓为止。

与阿姜曼共度的这第二个安居，我认为从傍晚坐禅到黎明是我最重要的禅修方法。在这之后我意识到身体是修行的工具，要是不加节制地使用会把它拖垮，这才慢慢放缓用功。虽然如此，我发现比起其它方法，通宵禅坐加紧用功是增强心力最佳的方法。

我从傍晚坐到破晓期间，由于长时间的禅坐，身体疼痛异常，这次的疼痛在许多方面跟以往都很不一样，我从这疼痛中证得一个清晰的知见。我用来观察疼痛并与之斗争的智慧运作无有间歇，直到它能明了体内各种疼痛——经过好几个小时的禅坐，疼痛变得整大团密集的剧痛——的本质。在这同时，智慧能深入渗透知道心的感受。

这个经验对我禅修中的念、分别和勇气起了很大的提升，也让我有胆识和自信面对将来，因为在死亡来临时的疼痛，和现在我正在观察着的疼痛，将会一样，死亡时来欺骗和迷惑我的疼痛，将不会有什么不同或特别，这是进一步的领悟。一旦智慧彻底理解这疼痛，疼痛立刻消失，心进入纯粹的定境中。

定中的空

心沉浸在纯粹的定境时，你可以说心是空的，不过它只在三摩地中是空，从三摩地退出来，这个空就散了。接着，心再继续观

察，如此修习至功夫纯熟，能恰到好处地驾驭三摩地。一旦三摩地增强，智慧也相应加强地观察身体的各面向，直至清晰无疑，一劳永逸地把对身体的执着根除。在这个阶段，心也开始越来越空，但是还未显现彻底的空。一日它未臻至炉火纯青的境地，影像就会在里面现为心的映像。这个内心的影像会日复一日地淡化，直到最后离去，至此内在或外在皆没有心的映像浮现，这称作空心。

这种空是心到达心自己这个层次时内在的空，和三摩地的空不同，三摩地的空只存在禅坐三摩地中，当心放下身体，依靠念和慧的力量全面警觉内在影像，这个空称作心自己的空。这个由智慧证得的空经久不变。

空心所

证得这个境界，心是真正的空，身体虽然存在，然而只是有个身体的感觉罢了，身体的影像根本没有浮现在心中，这类空叫做心自己的空——它一直是如此地空。如果这个空是涅槃，这只是某些修行者的涅槃，或这层次心的涅槃，依然不是佛陀的涅槃。要是有人把三摩地的空当作是涅槃，那只是某些禅修者三摩地的涅槃。为什么这两类空不是佛陀涅槃的空？因为心在三摩地中的空无可避免地会满足于三摩地，并且执着这三摩地。心自己的空同样必然会沉浸于空当中，执着它，心一定会把这层次的空当作所缘，直到超越它为止。任何把这空称为涅槃的人其实不自觉地执着这空，既然有执着，这类空怎么可能是涅槃呢？

如果我们不满足于这个层次的涅槃，我们一定要对受、想、行和识看个透，直到我们清楚详尽地看透它们——因为我们所指的空是受的空，喜受充满这个空；想认出它是空；行把空当作造作的对象；识觉知内在的空。所以这个层次的空是心所缘的空。

倘若我们观察这个空，清楚看出是心编造的，我们就开启了一道门，迟早会超越这个空。这样观察，心的真相会自己揭露开来，心肯定会找出办法让自己自由。编造出来的空它的基础经不起念和慧的观察，激进的念和慧会杀开道路——就像燃烧的火遇着燃

料——直到把一切有为的根源挖掘出来为止。



在这个层次，佛涅槃的敌人是心执着的东西：感觉到“我的心是空的”、“我的心自在”、“我的心清净”。虽然我们或许看到心是空的，然而不空必然随之；心似乎满足，然而这只是不满的另一面向；心似乎清净，可是我们没有意识到它与烦恼同住。所以，空、自在、清净都是障碍心的法，因为它们都是“有”和“生”的相。修行者要切断“有”和“生”，应该以智慧观察这些东西，以便放下它们，不要保有它们，否则它们会转过来焚烧你。当这些统治三界的魔王出现，你的智慧挖掘进去时，你会来到“有”和“生”的中枢，智慧进入它的根源的那一刻，它会在心中崩溃。

空心能-涅槃

智慧的力量把这些因缘灭尽之后，毕竟空会生起。没有任何世俗谛的相会出现在这个空之中，这个空与我们之前经验过的空不同。这个空是否可以称作佛陀的空或者是谁的空，我恐怕说不上，除此之外，这个空是每个修行者惟证自知的。

这毕竟空没有时节，彻底超越时间。三摩地的空会波动改变，作为我们修行之道的无相空或无影像空，可以改变也可以超越。然而这个全然在我们之中的空不会变——因为这个空里面没



如实知道，仅仅是如实知道，没有知道的人（我），也没有染有我，不会感觉到这个空是自我，仅仅是如实看待事物的知见罢了——法尔如此如实地看待这个空，如实看待一切法。即使是戒定慧——我们用来修心的德行——也由于觉悟到它们的本质而放下，没有任何东西隐藏在这最终层次的空性中。

请思惟这三种空，努力修行证得，特别是最后一种，是法尔如此的空，超越任何其他人或任何世俗谛再能介入的范畴。我们的疑惑，从最初的佛法到这究竟的空，最后会被我们的知见——作为判官——彻底解决。









中道之中











见到一个道心坚决的人——比如阿姜曼——我可以辨认出来。只要看着他你都会敬畏，烦恼怎么可能不畏惧他呢？连我们出家人都畏惧他，何况比我们聪明的烦恼，哪有不畏惧他的？它们肯定畏惧他，情况必然如此。一个有佛法，有功德的老师，必定非常坚决消灭恶，他一定要非常坚决，恶越强，他的善也越坚决越强大，不坚决强大，善会输给恶。

假使这里肮脏，不管有多么脏，不可能倒一杯水就干净，对吗？我们要用很多的水来清洁。如果有一坨大便，那我们就得用一整桶水，不是普通水桶，而是特大的一桶水来清洁，大力冲，大便就会冲掉，水力够强就能冲干净。道心坚决的意思是理智地真诚发心面对一切的一切，你们把这个好好思考一番。你修行时要是懦弱就还未上路，与内心的烦恼斗争一定要强大，不要让强大的烦恼颐指气使。倘若你没有办法跟烦恼斗争——你怯弱无力——那就太差劲了。

你们那些要从佛法中获得清净和功德的：佛法是什么样子？佛陀教导些什么？是哪类佛法消除哪类烦恼，而被称为中道？佛陀在《转法轮经》中教导：“如来觉悟中道——使得眼生、智生——导致寂静、证智、等觉、涅槃。”中道能令所有这些知见生起。“智”是非常微细和锐利的内观知见，“等觉”则比内观知见更微细锐利，它们构成趋向涅槃之道。这些无一不是源自中道，没有哪一项在中道之外。

中道的“中”意思是什么？实际的“中”跟我们通过学习、记忆和推测的“中”真的有很大的差别么？对，两者差太远了！我给你一个例子：假设有两个军人，他们皆接受过完整的军事科学训练，一个不曾上过战场，另一个则在战争中出生入死，有着丰富的实战经验。对于战争的情况，哪个会说得比较精确，了如

指掌？——肯定是打过仗的那个，他可以据实讲解经历过和亲眼看到过的各种情况，乃至自己死里逃生的过程。他能够从战场上活下来，必定机敏异常，要是愚蠢的话，早就战死了。

所谓的中道：“中”是怎么样的？我们学过遵循中道意思是不太松不太紧，那么我们要怎么确定自己的修行符合真正的佛法，不会不及或过度而处于“中”？或许我们禅坐了一会儿，就开始害怕疼痛，昏倒、死去、身体瘫痪或发疯，于是告诉自己，“我的修行过度了”——明白吗？想到布施时，我们会说，“不，这样做浪费，用在这方面或那方面比较好”，这算什么？你知道这是谁的“中”吗？要是依照佛法，我们认为是过度，然而要是依照烦恼，我们什么都行，把“中”忘得一干二净。所以，这是谁的“中”？这只不过是烦恼的“中”，因为烦恼也有它们的“中”。

有些人因渴望升天或要证涅槃而行善，他们担心这个渴望是一种执着。然而他们当生要下地狱时，却不担心这是否是执着，他们根本没想过这点。他们去酒吧时：这是执着吗？他们没有停下来想一想。他们喝酒或寻欢作乐堕落时：这是中道吗？是执着吗？是烦恼吗？他们不在乎。但是一来到佛法方面，他们的渴望就变成过度了，无论什么都是太过。这算什么？难道我们没想过这些看法都是烦恼在牵着我们的鼻子吗？

烦恼巧妙地将东西包装起来，它们真正的“中”是在枕头中，在垫褥中，一旦我们稍为行禅和思维佛法僧，就好像太拼命快要死去的样子，我们如同被系着的猴子，不断又跳又扭，直到把保护我们的“佛陀”丢弃。无论是布施、持戒或修定，我们都害怕用功过度晕死掉。我们每一步修行烦恼都障碍我们，堵住前进的道路，可是我们却没有意识到这是烦恼的“中”，因为它一直在引诱我们睡觉。

我刚才提到两个接受军事训练的军人，一个上过战场，一个没上过，我们可以把这情况比作读书：有上过战场的——跟烦恼斗

争过的人——可以把中道贴切和精确地描述出来。如果你仅仅是研究和死记……这里我不是轻视读书，尽你的能力去读，尽量记忆，我不是在批评记忆。问题是如果你仅仅记忆烦恼的名相——尽管你能熟背它整个家族——要是你不打算修行，那就根本毫无意义。不修行的话，这样做就像记熟不同罪犯的名字、这帮那帮罪犯怎么干案、怎么发财、喜欢干什么勾当，还有各成员的名字：我们可以记住这些东西，甚至把他们的祖宗十八代都熟背起来，但是倘若我们没有采取行动对付他们，那么那些我们记得名字的罪犯将继续危害社会。所以单单是记住名字根本没有用，我们必须采取行动，拟定方案：这些罪犯大多在什么地方干案？对象通常是哪些人？然后把方案付诸行动，埋伏在他们出没的地点，直到逮捕他们归案为止，至此我们的社会才安宁。这是修行的面向。 心所，觉性与之斗争

这个道理适用于烦恼以及其等流，我们必须通过修行来解决它们。一旦我们知道它们的门路，就把知识应用在修行上。布施是怎么样的？我们已经布施了所以知道；持戒是怎么样的？我们已经受持了；禅修是怎么样的？我们已经修过了；这就是修行。不是仅仅记住布施有这个结果，持戒有这个结果，禅修有这个结果，天堂是这样的，涅槃是这样的。如果我们只是死记这些东西，却没有意愿修行，我们将什么也得不到，什么也成就不了。

所以专注修行跟烦恼斗争。无始以来，烦恼就是佛法的敌人，佛陀教导我们烦恼是佛法的敌人。烦恼在哪里？就在这里——在人心里；佛法在哪里？同样在人心里；这是人类对抗他们的烦恼之所以那么重要的原因。在与烦恼的斗争中，我们很自然地会遭遇多少痛苦和不适。无论烦恼用什么武器、什么策略、什么伎俩，佛法一定要对它们的攻击全神贯注。所有消灭烦恼的技巧，好像闪步、猛击、拳打、突击等，都必须符合佛法的原则——例如正见和正确的心态——一圈又一圈绕着烦恼攻击。这样修行，我们能逐渐降伏烦恼，这才是真正的中道。





所以，去渴望吧！渴望从苦中解脱，渴望获得福报，渴望升天，渴望入涅槃，尽可能去渴望这些果报，因为这些都是道的一部分。以为凡是渴望都是执着的观念不对，假使我们以为所有的渴望都是执着，而不起任何渴望，那么我们就像死了一般。没有渴望的生命将一事无成，这并不是在消灭烦恼和执着，这种人一无所长，是平庸之辈，是个活死人。活着的人必然要这个那个——只需小心别要错方向，就那么简单。倘若你要错了方向，那就是执着和烦恼；假使要对方向，那是道。所以，确保你明白这点！

我们的渴望越强，毅力就越坚决，渴望和愿力是修道的部分，是解脱苦的途径。我们强烈渴望要升天、要证涅槃或解脱苦，令我们在斗争中勇猛。要证涅槃和解脱苦的愿力会把毅力、耐力和士气汇合成一股力量，不管什么时候、什么日子都持续发挥作用，不断地战斗。





渴望变得那么强烈时，禅修者的道心也必坚定无比！不管有多少烦恼都能降伏。我们无法逃避，一定要顽强地把烦恼摧毁。如果它们太强大，不先倒下来，那我们就准备撤退，但是决不会有“投降”的念头。要是烦恼把我们踢翻下擂台，我们立刻爬回上去再战，再次被踢出去，就再次爬回去继续打斗。如此遭遇次数多了，我们开始能反击，把烦恼踢下台去。每一次被踢打，我们都从中汲取教训。每次被打败，我们都重新振作反攻，用烦恼的招数来回敬它们，慢慢地我们就可以抵抗它们的攻击。

烦恼逐渐弱下来之际，佛法——念、定、慧和精进——变得愈来愈强大，此时烦恼再无法跟佛法匹敌，开始在我们面前退缩。这之前只有我们退缩，我们退缩时烦恼狠狠揍我们，躺下来，我们哀叫呻吟；坐着我们呻吟；站着，我们有所求；走路，我们也有所求和充满欲望；不管去哪里，我们内心只是充满了爱恨和愤怒，受



烦恼践踏。可是一旦烦恼被念、慧、信和精进打倒，我们去哪里都好，它们都无法抬头——因为这时是烦恼在退缩。烦恼不断地退缩，我们就不停地搜寻它们，见到一个就杀一个，见到两个就杀一双，直到所有的烦恼全都被杀光，没有东西干扰心为止。

这之后，我们谈及烦恼，不管是哪类烦恼都可以据实而谈。我们可以如数家珍地讲解用来摆脱烦恼的窍门技巧，以及确凿地描述心没有遭烦恼染污的清净境界，这就有如上过战场的人可以不假思索地讲述作战经验般，跟我们仅仅靠记忆的不同，单凭记忆，由于不了解实际情况，我们只能根据书本的内容照本宣科地讲，无法详尽描述。

打过仗的人知道各方面的细节——不只是战争中怎么行动的军事科学，他也会从各角度来理解情况，熟稔地掌控整个局势，专注于应该采取什么行动保卫自己或赢得胜利，应用各种需要的手段。我们和烦恼作战也一样，要取胜烦恼各种策略所需的武器，佛陀业已提供给我们，只待我们应用念和慧发动。你知道吗，真正的

修行者不会把法宝用尽，要是我们真的用完，念和慧就会发明方法，帮助我们继续攻击烦恼，彻底将它们粉碎。从此以往，无论烦恼在哪里带领什么军队，我们都一清二楚——因为已经彻底把它们从心中消灭了。

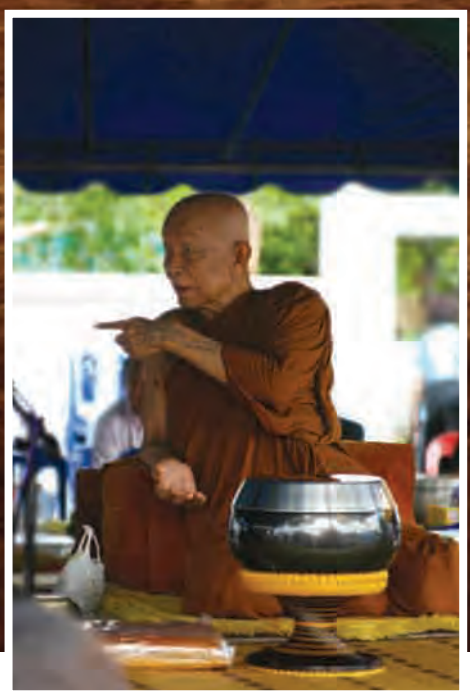
这是中道的修行，烦恼进攻时，中道出击与它们交锋；如果它们出动大部队，中道也出动大部队迎敌；要是它们猛攻，我们也猛烈反击；它们不怕死，我们也拼死；这就是中道的意思：适当的方法击败烦恼的军队。假使烦恼的军队强大而我们的军队小部署弱，那将起不了作用，肯定要吃败仗。不管它们的军队多强大，武器多么多，我们的军队必须更强大，武器必须更先进，唯其如此才能获胜。这是佛法的军队，无论烦恼的军队有多大，念、慧、信和精进一定要狠狠给它们迎头痛击，最后烦恼会被击倒，不必给它们做佛事。我们最终将证得无上佛法。

佛法是现证的——直接见到。佛陀的教导是摊开来供大众选择的，道、果和涅槃就在其中，永远不会落伍——除非我们自己落伍，让烦恼欺骗我们说：佛法落伍了；去寺院修行佛法的人过时落伍了；佛法已经无法证道果了；道、果和涅槃已经不存在了；不论你多精进用功，也只不过是自讨苦吃罢了；这类心态正是烦恼在欺骗我们——而我们全盘相信它们说的一切，将继续沉沦下去，什么善法都没累积。

由于这个理由，我们见法的渴望一定要坚持下去，真理在每个人的心中，佛陀没有私自霸占真理，我们所需要的是修行，不要怀疑道、果和涅槃的事实。烦恼曾经落伍吗？它在我们心中始终是新潮的，为什么从来没有人指责它落伍？我们从来不曾批评过烦恼。那么，为什么用来对治烦恼的佛法似乎要消灭了？佛法跟烦恼是一对，一起存在心中。然而烦恼诱惑我们入睡，使我们不会用佛法来打击它们。烦恼害怕失去权力——因为烦恼畏惧佛法，所以欺骗我们忽视佛法的存在。好好记住我刚才所说的。









佛法
的继承者





凡夫的心在还没有任何规范之前，一旦遇到境界勾引往错误的方向，就会随这些妄想翻滚不已，乃至找不到可以让自己安宁的方法。依据佛法，这些妄想称作烦恼。

开始修行时我们可以看到这点：由于烦恼的粗重，心总是跌跌撞撞，举步维艰，根本不愿意遵循正道，这是从我投入修行至今所不能忘怀的，因为这是深植于内心的事实，教我如何忘掉呢？

业处的重要性

我开始禅修时，修行缺乏稳固的基础。由于还未找到正确的方法看护我的心，我的修行一直起伏不定，它会稳定地进步一阵子，然后迅速地退步。修行持续退步时，我不晓得要如何逆转形势。我艰辛地摸索了好长的一段时间，努力找出一个稳固的基础来使心安住。最后我得出结论，我之所以会失念是因为我的基础错误：我需要一个禅修念诵词，让注意力能精确地专注其上。

我全神专注在禅修念诵词上，心从此专一不退。在之前修行的退步是绝佳的教训。要是心再退步，我宁愿死去，我无法活在这世间承受修行退步带来的巨大痛苦，因为我已遭受过一次了——超过一年最剧烈的痛苦，再也没有痛苦来得比禅修退步的痛苦更炽热了。如果心再退堕会杀了我，这是我从此以后那么小心翼翼地观照自己的原因。我不让心退堕，它因此得以不断提升。

第一次见到心令人惊叹之处是我开始坐通宵的第一晚。当时我在观痛，疼痛从没那么剧烈过！起初我并没有打算坐通宵，我坐久了，疼痛开始剧烈起来，无论我怎样观照它，情况依然照旧。“嗯，这是怎么回事？好，假使我今天会死，就让我死去好了”，当下我就发愿：“从现在起至黎明，我将不起座。如果我能活下去，随它去；如果不能活下去，也随它去。”

我直接探索痛楚，强迫心行动起来，智慧从不曾如此运作过，然而当心被逼入绝境时，智慧激发起来行动，从每个角度紧跟着状态，直至全面警觉疼痛、身体和心的状态，了解每一个都是各别的真实。接着疼痛、身体和心各别分开彻底消失，我不曾面对过类似的情况，身体从我的觉知中消失，痛彻底熄灭，剩下的只是一个单纯在觉知的明觉。这个明觉不是我们想像中那么明显的那种，此时仅仅是单纯的明觉，非常微细，非常精妙，非常令人惊讶。

从那个境界出来之后，我重新观察，可是当我采取之前用过的策略时，却得不到同样的效果，因为那些策略是已经过去的记忆，我必须运用适合于当下情形的新策略。心之后再度安住下来。那个晚上，心安住了三次，然后破晓了，我曾如此赞叹过自己吗！

那天早上我找到一个机会去告诉阿姜曼。平常我非常敬畏他，可是那天早上我一点也不畏敬，我要告诉他真相，让他看到我坚决愿力的成果。我放肆地讲，虽然之前我不曾这般对他说话，我直接了当地告诉他——喝！嘿！——听完之后他说：“事情应当就是这样子！”他只说这么一句话！他确实击中我要的，他解释事情令我心满意足，我觉得像是主人的狗，只要他赞叹及激励我，我这只狗就拚命吠和咬。

一两天之后，我又坐通宵，再过两三天，我又再坐，直到心彻底的令人惊叹。心真正明白之后，就不再恐惧死亡，你把物质元素分开来观察生死的本质时，地、水、风和火四大就回归到地、水、风、火的本质，空回归到空的本质，那过去恐惧死亡的心变得更显著，所以到底什么死去？当心那么明显地知道时，它怎么会死呢？心不会死。所以它害怕什么？我们被欺骗了，虽然实际上没有东西死，烦恼却欺骗世间的有情生命，使他们害怕死亡。

我观察一天，就会得到一个途径；另一天，又得到另一个途径；这些都是艰苦和令人惊叹的。心越来越勇敢与殊胜，直到使我感到：“当死亡到来时，烦恼能拿出什么样的疼痛来愚弄我呢？

现在痛的所有情况都已完全呈现出来了，过此，只是死亡罢了。我已经见过疼痛的各个面向，彻底明了它们并全与它们周旋过了，所以当死亡来临时，烦恼能拿出什么样的疼痛来迷惑我？它们没法子迷惑我的。至于死亡，没有东西死亡。所以，除了被烦恼欺骗使我们掉入它们的诡计之外，还怕什么？从现在起，我再不会上它们的当。”

这就是当心知道以后的情形，自从第一晚开始它就清楚地知道。至于心曾经进步又退步的状况，自从第一晚起它就不再退堕，那一晚，它明白了：“噢，那不退堕的心应该是这样子的。”这仿佛是它不断爬上又跌下，爬上又跌下，直到最后爬上并抓紧，百分之百不再退堕了。这是我得以全力用功的原因。

那一个雨安居我坐通宵九或十次，但从未试过连续两晚如此，有时候隔两三晚，有时六或七晚。我达到彻底了解疼痛的地步——重或轻的，小或大的，我知道怎么与疼痛周旋，怎样逃避它，怎样即时治疗它，而不被它所转。我甚至不怕死，因为我已应用最灵巧的策略观察它，念与慧已从各方面接触死亡。

就我修行的精进度而言，第十个安居是我拼尽全力的时期。在这一辈子里，我修行用功不曾如第十个安居那般拼搏，心拼搏到尽，身体也是。从此，我不停进步直到心如磐石。换句话说，我的禅定功夫已纯熟得使心不动如磐石。我沉醉在纯粹平和宁静的三摩地境界里，以至于停滞在这个定境中整整五年。

幸亏得到阿姜曼的点拨，使我脱离这定境，开始修观。由于定力深厚，我开始以智慧观察时，事情进行得很快速和顺利，这就比如一切建筑材料已准备好了，可是我还没有把它们建成房子，所以它们只是没有用的木料。我的修行只是停留在定的阶段，由于没有把定、念及慧结合在一起，修行无法进步。

我一开始以智慧观察，立刻就知道什么是什么，可以一步步



地把烦恼切断。我开始觉悟到：“这些岁月我一直沉醉在定中如死去了一般，一事无成！”所以我开始精进修慧，让它昼夜不断运作没有一刻停息。

我是那种走极端的人，开始时用什么方法我就只用那个方法。我开始修智慧时，批评三摩地就如躺着的死人一般，其实三摩地是让心休息的方便，如果你恰如其分地修习，那就是道。而我却批评三摩地如躺着的死人，“这些年来不曾令智慧现起”。

所以我加紧用功修智慧，先从观身着手。观不净时，心变得非凡的灵活大胆。我见到任何人都可以观透过去，坦白告诉你们我的心是多么的大胆（如果这么坦白的说话不正确，在此我要向各位涉及的先生及女士道歉），你知道，老妇女当然不成问题，即使是年轻妇女的聚会，我可以大步踏入而心不起任何欲念，这是心观不净时的勇气。

看一个人时，我只看到皮包着骨头以及血红色与艳明的肌



肉，没其他的东西了，所以我哪能看到什么漂亮呢？不净观的力量是那么的强，无论是谁的躯体，见到的都一样，因此哪里还有什么漂亮来引起我的欲念？你知道，这就是为什么我敢大胆地步入……实在漂亮的年轻女人群众中（我会持续道歉直到讲完这“森林疯狂”为止），由于对自己力量肯定的缘故，我敢如此大胆，毫无困难地步入。

以心陶醉于自己的力量这点而言，这样大胆不全然正确，这是为什么我后来突破这点之后批评自己的原因，这类大胆是一种疯狂，然而当我在循着这条道路走时，这是正确的过程，因为这是我那时所能遵循的。

我观不净直至生理上的欲望完全不再现起，在完全没有显示任何特定征象的情况下，它自己逐渐地消失。它没有给我任何印可在什么时候、地点对人体的贪欲已消失。所以我必须重新审慎思量，我不会认同贪欲自己如此轻易消失，也就是说，心不接受它。假设欲念已真的在某一点被彻底消灭，必然会有某种征象，让我清楚知道是什么原因、时候它完全消失，它必然发生在某一时刻。

所以心得退回来找寻新的方法解决问题。如果贪欲真的全部消失了，为什么没有明显的征象显示它在什么时候被消除？只要看到一个人的身体，我会看透过去，只剩骨和肉，不会看到漂亮的女人或漂亮的人，这是因为我观不净的力量强到我看每个人都是一副骨头。在这种情形之下，还有什么能使心受到诱惑或者引起欲念呢？

所以现在我必须改换新的方式，我现起净相取代不净相，我用皮把那副骨头包起来使它漂亮。开始时，我得强迫心如此做，不然它立刻自行生起不净相，这是由于它已那么惯熟于不净观的缘故。我逼心想像皮包着骨使它漂亮，之后再把那漂亮的躯体紧贴着我的身体，这是我修观的方法。经行时我会想像那漂亮的躯体贴着我自身，紧随着我前后经行。如果还有欲念留下，它会显示出来；不然，让我知道欲念已离去。

我这样子修习了整整四天而没有任何生理上的诱惑或欲望生起，虽然那是美丽至极的躯体，却什么也没生起。那相不断地变成一副包着皮的骨头，可是我强迫心停留在皮的表面。

第四晚，泪开始流了下来，“我已试够了，我认了”。换句话说，心没有感到任何乐受。它说它够了，故我再试探它：“够了什么？如果你承认再也没有欲念，那么让我知道，我不接受你这样子的降服。这样子降服是个诡计，我不能接受。”

我持续观察每一方面，尝试找出哪里能使心生起欲念，看哪一刹那欲念会生起，以便让我能专注于任何的生起作为观察对象并将它根除。夜越来越深，我继续专注——此时不是专注于不净观——一连整整四天我只是观净相，因为我下定决心找出方法来勘验这状况的真相。

第四天晚上大约十点，一闪而过，好像是心感受到这期间一直紧贴着我自身的漂亮躯体而引起的欲念。它是不寻常的一闪，念警觉到它，因为念无时不在。那一闪之后，我即刻不断地鼓励它：“看到那一闪吗？看到了吗？我们捉到匿藏着的罪犯了，所以它怎么可能离开了呢？如果它已离去，怎么还会有这样的反应呢？”我专注着它，那一闪仅仅是心呈现一个细微的状态而已，对身体完全没有影响，它只在心内。当我鼓励它时，它会再闪，这证明了它并没有完全离去。

所以它现在并没有完全消失，那我应该怎么办？

现在我得再次改变方法了，由于这是之前不曾修学过、不知道的，所以实在无处下手。只要我专注于不净相，净相立刻在一眨眼间消逝，由于我惯于不净相，所以净相消逝得快到极点。我一观不净，身体立即变成一副骨头，结果我必须专注净相使它漂亮。我这样子不停在两者之间转换，因为以前没有修过，所以花了许多时间。由于我不了解，因此必须摸索不同的方法直到找到肯定的为止。

最后当我坐着观不净相现在前面时终于找到了真相。心专注于不净相静站在前面，我不让它以任何方式移动或改变，我让它如此待在那儿。如是皮包骨的相或是整副骨头除去皮的相，我让它待在我前面，心以念专注地瞪着它，等待着从这不净相中找出真相，看它怎么办，看这副不净相会如何移动或改变。

由于心的熟练，我要这副相怎么样它就那样待着。如果我不让心消灭这相，心就不消灭它。如果我专注消灭这相，因智慧的速度它一瞬间就消失。不过我不让心去消灭它，我让它待在面前以便找出让我确定的真相。

造作心，失去了如实观

当我保持专注，站在我前面的不净相慢慢地吸入心内，渗透入心，最终让我觉悟到不净只是心自己的事。固执着不净概念的心境把它吸入——即是说净与不净仅仅是心在欺骗自己的把戏罢了。

接着心于一瞬间放下，放下外在的不净。由于有所突破，心现在明白了："情况应当就是这样的，整件事只不过是心画出图像在欺骗自己，为自己的影子激动罢了。外在的相不是贪、嗔、癡，是心有贪、嗔、癡。"心清楚知道这点之后，把自己从外境舍下然后往内转。只要心一专注向外，就知道这外流是心内在的情况在显示自己。所以现在不净相完全现在心内。

接下来我在心内专注及观察，不过现在不再是关于世间的贪欲，而是非常不同的东西。世间的贪欲已完全离去，心已清楚知道并且已通过裁决，它已觉悟。所以现在是内在的相，它清楚知道内在的相来自于心。消失时，相在此消失，不会消失去别地方。我专注生起一个相，生起之后它立即消失。我还未能较久地专注它，它就消失。

然后，它就像闪电一般：只要我专注生起一个相，它就立刻消失，结果因生灭的速度，根本没有时间去分辨它是净相或是什么，它现起的那一刻——"哔！"——立即消失。

从那时起，心中再也没有相，心变成一个全然的空。至于外在的不净相，这问题已被关照好，在它被吸入心的那一刻我已经明白了，当时心即刻放下外在的不净相，心放下色、声、香、味、一切外在的东西——因为之前心是个骗子。当我清楚明白这一点之后，其他的不再是问题，心已当下领悟并永远放下外在的东西。

当内在的相全部消失之后，心就空了，彻底的空。无论我专注于什么都是空的，我看树、山、建筑物，看到它们就如影子，主要的部分——心——彻底的空，即使是看自己的身体，我看到它像影子般。至于心自己，它空得透明——空得令我惊叹："心真得是这么的空吗？"心任何时候都是空的，没有东西进入。

即使心是那么的空，我仍然现起心理影像来锻炼它。结果不论我现什么影像，最终都成了锻炼心使之更娴熟于空的方法，达到一个"哔！"之后它就变空——一个"哔！"它就空了，任何东西形成的当下——"哔！"——心当即变空。 心不再习惯于紧盯抓取所缘了

在这点——在心已空到极点的程度——心的明觉也达到最显著的地步。明觉完全掌握了色、受、想、行和识，它自己彻底放下它们，没有丝毫的保留。惟一剩下的只有明觉，对它有一种非常微细的敏感以及亲切的感受和关系，难以叙述它的本质，对这明觉有种完全渗入的感觉。其他任何的情况会在生起的同一瞬间消逝。知者安住独立凸显

我继续观察它。这个阶段的念与慧，如果现在是佛陀住世的时代，我们可以称之为大念（mahā-sati）与大慧（mahā-paññā），但在我们这个时代则不应如此标榜，称它们自动念与自动慧就已达到我们的目的，够贴切了，这不会偏离实际事相，所以不必另外安立名目。心所以会显著是由于自动念和自动慧之故，而这显著使心持续光亮。

光明藏

一天，我在达摩支提山寺（Wat Doi Dhammachedi）西边经行。我已经经行了三四天没有进食，那天是斋日，人们到寺院供养。我从破晓开始经行，早上当我在经行道上站着思惟时，一个不可思议的微妙



感觉生起，令我惊叹道：“为什么心是那么的令人惊异？无论看什么——即使是以双眼清楚看着经行道上的土地——为什么作为主要部分的心是彻底的空？心中没有树或山，彻底的空，丝毫不剩任何东西，心中除了空之外什么也没有。”

知道就只是知道，看到就只是看到，心就空了

我站在那儿思惟了一阵子，一种觉悟突然生起：“如果能知者在任何地方有一个点或一个中心，那个点就是‘有’的核心。”它这么说，而当时我在迷惑中。

看到知者，消灭知者

其实，“点”这个字是指能知的点，如果我能够在真理警告我的时候明白这问题，一切都已在当下解决。然而那时我不但没有领悟，反而感到迷惑——因为这是我之前所不曾了解或见过的。如果有一个点，它就是能知的点；如果有一个中心，它是指能知的中心；它在哪儿？——就在能知的心内，那是“有”的核心。这呈现在心中的句子已那么清楚地説明了，这句子绝对没有错，可是我却在迷惑中——“这是什么？”——结果在这期间我完全没有从中受益，平白浪费了超过三个月；虽然问题仍然悬在心中，我却无法解决。

等我知道的时候，我正在观察心——不是广泛的东西——因为心已知道一切外在层次的东西，即使是整个宇宙的任何色、声、香、味或触，心都已经了然明白并且已经舍弃，它没有兴趣去观察它们，它甚至根本不去观察色、受、想、行或识，它只兴趣于那显著的明觉，以及渗透心的微细感受。

念与慧持续不断地与那明觉接触，前后检查它。可是你应当知道我所谓的那个“点”只是世间的真实，无论多么庄严，也只是在世间范畴之内的庄严；无论多么光明或辉煌，也只是在世间范畴之内的光明与辉煌，因为仍有无明在其中。 看到心的三法印

无明构成世间真实的核心。那个主要的点逐渐开始显示出起落——保持与极精细的心一致——使我有能力看到这些变化。有时它比较暗淡，有时光明，有时微微逼迫，有时自在，这变化非常微细，与心精细的程度一致，但足以让我观察到它的起伏。

譬如说贪，比较粗显，容易了解而且明显有害，可是世间依然安于贪受，好好反省吧！嗔也是粗显，可是世间也仍然满意于嗔受。沉溺、爱、恨：这些全都粗显，容易了解和明显有害，而世间都满意于感受它们。

可是这全然不属于同一类的东西，心此时远远超越了外在的对象，已放下一切其他的东西，但为何仍然执着于这令人惊讶的光明？应用任何时候都持续往内专注的念和慧，我发现它偶尔变得稍微暗淡，或显示出些许逼迫——都是一种变化的形态，所以是无常或不可靠。

最后，它无处可逃：我看到这个阶段的心丝毫不可信赖，令我反思：“为什么这个阶段的心可以如此善变？现在它烦恼，现在它发光，现在它自在，现在它逼迫，它不是一直恒常与真实。为什么那么纯净的心仍然会显现出那么多种情形？”



就在念与慧转向有兴趣对这心的状态观察时，一个完全预想不到的开悟从心中骤然爆发：“烦恼、光明、自在和逼迫——这些全都是世间真实，全都不是我。”

这就够了。念与慧觉悟到心浸没于无明的状态是世间真实，应彻底放下，不该执着。当这觉悟生起来警告那如守卫般运作的念与慧之后，念与慧各自变得中立及不为所动，不激发起来执行任何任务。那一刻心平等，不专注于任何东西；慧不操作；念如往常般警觉而不专注于任何东西。





那一刻——当心、念与慧各自不为所动以及中立——就是心中无明所统治的宇宙震动倾倒及崩裂的一刻，无明在心中从宝座上被抛下来；在无明被欢呼胜利的念与慧之力所征服、推翻与根除的同一刻，清净心出现在它的位置上——在那天塌下来内在宇宙倾覆崩裂的一刻，最终的不可思议展现在世间与解脱的分界上。以解脱知见为法官，法庭已以下判，中道、实相之道被判为绝对的胜利者，集谛被击败并被担架抬出场，再也没有机会复活。 阿罗汉道

我整个在惊讶中，叹道：“这不是太不可思议了吗！？这不是太不可思议了吗！？这法之前隐藏在哪儿？这真正的法、不可思议的



法，超越一切预想——超越整个世间——现在如何呈现在心中并与心是一？还有之前佛陀及圣僧伽在哪儿？这不可思议的皈依现在如何与心为一？这就是真正的佛、法、僧吗？”它完全与任何猜想及推测不相符，只是一个纯粹的真理安住于一个纯粹的真理。

然后我颓丧地回顾与我在一起的有情的困境：“既然真正的法是这样子的，它怎么可能被提出来教导并让其他人明白呢？与其尝试指导任何人，倒不如自己独自生活直到身体败坏岂不是更恰当吗？”

就在我如此思考时，一种觉醒突然生起：“佛世尊全靠自己觉悟这不可思议的法，仍然成为三界有情的导师，何以我有能力教导自己，却沮丧于无法教导别人？教导的方法以及佛法的知见并没有隐藏或秘密。”觉悟这点之后，想到教导同修而生起的颓丧感慢慢消退。

这件事令我想起了佛陀刚证悟后的情形，有感于他所证悟的微妙法超越其他人所能领悟，他生起不想度众生的念头。纵使他曾

发愿要成为世间的导师，他觉得所证悟的法是无法企及的，鼓励世间去接受、修习及体悟是徒然的。可是当他回顾自己证悟所经历过的道路之后，发觉法并不是不可能达到或没有希望获得的，如果把使他亲证无疑之道教导予世间，将会为世间带来无尽的利益。这是他为何从那时起决定教导世间的原因。

我之所以有同样感受，是由于那不可思议的法是我所不曾体验过的。当我只是看到目前的结果，而没有反思过去的因——自己所修过的道——我感到颓伤并放弃告诉或教导任何人这法的意愿。不过在回顾我所经历过的道路之后，我自此感到比较愿意讲解或开示法的不同层面，给那些来跟我学习或受教于我的人。

这个法是不变的真理，知道这真理的人全部同样相信这法，因为真正的佛、真正的法和真正的僧存在心中，真正清净的心是佛、法和僧全然的显现。我要求你们接受这个教导，诚心诚意地用在修行上，以便证得解脱，在心中清楚见到。目前受烦恼压迫的心跟解脱压迫的心比较：它们的价值有什么不同？亲自在你心中彻见！你不会在其他地方见到！正确修行的禅者会立刻清楚这点。











禅僧
本分事





我们邦达森林寺这里不随顺一般人的要求和观点运作，而是遵循法与律——佛教的原则——办道。这么做是为了广大群众的利益，因为一般大众依据佛教的原则，以及佛教的宗教导师——比丘与沙弥——的行为来辨别善恶。由于这个理由，任何偏离佛教徒修行根本——法与律——的意见，我都不接受。

要是我们的心开始受哪一个人——乃至没有分寸或道德准则的社会大众——的意见和观点影响，那么寺院和佛教也将同样变得没有分寸或道德准则。那些没有恰当理由而屈服于世间影响的寺院，将变得散漫没有纲纪和戒律，佛法的核心将荡然无存。这么一来，诚心追求真正皈依处的人——也就是说，那些明智的人——将找不到可以让心安住的真正善法，因为在寺院、比丘、沙弥和美琪当中，只充斥着没有真正意义和虚伪的东西，这些东西充斥着每一个角落、每一样事物，世俗人家或寺院，世间领域或者佛法领域，全都混杂着伪佛法和没有真正意义的东西。

为了这个原因，我们必须把东西分开，佛教和世俗虽然可以并存，但并不相同。一间寺院——不管是坐落在市镇，在市镇之外或在森林里——跟一座市镇不一样，住在寺院里的人跟俗人不同，必须是僧团。僧人必须依据僧人的法与律生活，不是依据某个人生活，这是个重要的原则，能令追求真理皈依的明智者敬仰。我是从这个角度看问题，即使是佛陀，我们的导师，也从这个角度看问题，在他教导那耆多长老时就可以看出这点。

当时有一大群人要见佛陀，他们在外面大声喧哗，佛陀问道：“那耆多，是谁来了，像渔贩为了鱼大声小叫那般？我们不要这类行为，这类行为只会毁了佛教。佛教应受到护持，以便世间得安祥和宁静——就如好好守护着清澈的水，方便大众饮用沐

浴，佛教就像是清澈的水，所以我们不要任何人扰乱它，把它弄得浑浊。”

佛陀是这么告诉那耆多长老，然后要那耆多长老叫那些人离去，告知他们的行为以及选择的时间（当时是晚上）不适合拜访隐居的比丘，由于这个时段比丘需要静处，不应该无谓地打扰他们，浪费他们的时间和给他们带来麻烦。明智的人会彬彬有礼，并且选择适当的时候拜访寺院。

这是我们导师立下的榜样，他不是那种什么时候都没有节制或没规矩地与俗人交际厮混的人，那种人把佛教当作酿酒厂，比丘和沙弥在卖酒，让大家喝得每一天都醉醺醺。事实上，佛教是对治醉酒的医药，比丘和沙弥应该是医生，医治自己以及世间有情众生的醉酒，他们不应该卖酒或麻醉品，卖到不知羞耻。

每当有人踏入寺院，我们就假设他们是诚心的——所以就迁就他们，大开方便之门，结果忘失了自己，忘了法与律，忽略了出家人的本分。我们就这样逐日一点一滴地堕落、毁掉寺院和佛教，最终全部变成污泥，在家人和出家人都变得没有原则可言，比丘和沙弥受烦恼摆布，结果寺院就累积一大堆没有意义的事物。

因此，我们每一个比丘都应该仔细反省这件事，佛教修行者的心主要是依据法与律，团结在自信、信念以及祥和当中，所以不要置任何东西于法与律之上。要是佛教徒不遵守法与律，或者缺乏法与律的原则，那么他所得到的利益也就不圆满，最后内心必然一无所有。那样，即使是书中全是佛陀的教导，每间寺院都典藏着三藏，然而那个能激发道心，带来利益和吉祥的精髓却没有了！这是我们在这个时代可以清楚看到的事。

对于追求善法和吉祥的人来说，在推广佛教以及起示范作用方面，比丘和沙弥是非常重要的榜样。如果比丘和沙弥发心严持佛陀留下的法与律，他们将毫无疑问地成为住持正法，传承道、

果和涅槃者。人们会以他们为榜样——毕竟这世间还是有许多明智的人。至于愚蠢的人，他们可能挤满整个地球，这些人没有道德标准，高兴时他们就称赞你，然而这些称赞来自他们的愚痴，根本没有意义；不高兴时他们就批评你，这些批评对你和对他自己也同样没有意义。如果明智的人称赞你，那么我们可以记在心上，对双方都有好处。他们称赞僧伽，是根据佛法的道理明智地称赞。同时，如法的僧伽成员可以成为大众的福田，让其他人也受益。要是明智的人批评僧伽的话，必然是真的有道理才批评，我们应该仔细反省。我们修行人需要注意这点。

无论你去哪里，都别忘了自己是佛教的修行者，代表着我们的导师。你信仰佛教，同时佛教经由你的修行弘扬出去。这不是说你得向大众讲解佛法，你只需要正确地修行，就成为活生生的例子，他们看见了自然对佛教起恭敬心。如果你能把佛陀教导的佛法正确地解释，那就更好，更能正确和适当地弘扬佛法，善良的人会生信心。通过这样的方式，佛教在信众心中会越来越兴盛。

无论你到哪里，住在什么地方，不要忘记这些基本道理——戒定慧——这是我们修行人的根本职责，每个比丘最重要的本分事，这是我们之所以为“胜者释迦佛之子”，之所以为如来的弟子。不单单是剃光了头，披上袈裟，这些小事任何人都能做到；重要的是我们的言行举止符合本分。

关于戒行：我们持戒必须严谨，决不容毁犯或沾污，一定要小心，举手投足都保持念住和智慧。什么东西都可以破，就是戒不可破，戒是你身为比丘的无价之宝，应当舍生命以护持净戒。

定的修习：要是心还未静止和专一，你一定要努力调伏心，使它受驾驭，是烦恼的力量驱使心不守规矩，所以你得严厉对付，以修行控制心，应用念和慧阻挡鲁莽的心行，令它安住在祥和宁静中。这是我们身为比丘的三摩地之宝。

慧是理智和机敏，慧于一切处一切时都有用。无论内在和外在的活动，你都好好利用慧。内在的活动当中，检查各种心理烦恼时，慧显得特别重要。慧和念不应当分开，两者必须一起运作。念保持看守慧的工作，一失念，它们的工作就无法圆满完成。因此，修行的时候，念是一定要有的心行，同时必须一直保持着。

上面这三项任务构成我们禅修者的本分。好好记住它们，随时随地都放在心上；不要不在乎这些，否则你将成为无耻的比丘，无视社会大众向你顶礼。

“慧”的意思，是观察和揭开各种与我们相关的内外因缘的能力。（各位有兴趣佛法的，接下来我讨论到的问题，如果正好是你们的情况，在这里我要向你们道歉，但是请你们坦诚地反省我说的话。）我们的身体：通常是异性的躯体对修行者带来最大的麻烦。就如佛法所说的，无论看到什么，都没有比看到异性给修观的心带来更大的危害；异性的声、香、味和触也一样，是修行者最大的敌人。相对于其他感官对象，面对这些对象时我们一定要特别小心和节制，和其他方面比较，它们为修行带来更多的麻烦，因此一定要用念和慧应对这些重要的因缘。

所以，我们应该运用智慧分析这具物质的身体，把它看清楚。“女人的身体”或“男人的身体”这些字眼只不过是根据世俗安立的名字，事实上，物质身体不是女人或男人，仅仅是一具和我们的躯体一样的身体，整个包着一层皮，要是我们看里面，都是肌肉、筋和骨头。那具身体，跟我们的一样，装满了污秽和令人作呕的东西，没有哪一部分跟我们的身体有根本的差别，只是我们的脑子里认知它是“女人”或“男人”罢了。虽然“女人”和“男人”这些字眼只不过是世间施设，没有真实性，但是却深深铭印在我们的心目中。

声音也一样，就只是普通的声音，然而我们认知是异性的声音，结果它深深刺入心——尤其是我们这些出家的——穿透过

去，到我们忘记自己的程度。虽然我们还活着，可是心的脉被切中，断了、腐烂了，我们不但没有死，脉被切时我们还欢喜地听心的歌声，一点也不厌倦。

至于气味，跟我们的一样，是普通的气味，因为这也是人的气味。即使我们把天人和梵天的香水和香粉拿来涂满全身，嗅到的气味是那些东西的气味，不是女人或男人的气味。所以，分析这点仔细辨别。

接触另一个人的身体跟我们自己身体的某部分接触另一部分没有差别，对方身体的每一部分跟我们的一样，都是地水风火罢了，我们感受不出有什么不同。所以，我们必须观察清楚、作比较，比较女人或男人的色声香味触跟我们的色声香味触，从自然的法则来看，它们都一样，是心根据自己的思想作出的臆测起分别罢了。

因此，我们一定要用智慧来剖析这些现象。别让任何臆测成为敌人，潜入摧毁你的心。用智慧摆脱它们，让它们回归本来的样子，就只是色，只是声，只是香，只是味，只是触，就如其它现象，全部都逝去消失。毫无疑问，这是正确的观察法，能逐渐把对它们的执着和误解根除。







你观察世间的一切，皆无常、苦、非我，没有一法是永恒的。一切东西依其他因缘而生起然后瓦解，不管是什么对象：如果它存在这世界上，必然会瓦解；如果它不瓦解，我们瓦解；如果它不结束，我们结束；如果它不离去，我们离去——因为这个世间依据自然的法则运作，充满了别离。所以，在它们离开我们或者我们离开它们之前，运用智慧如此观察以便清楚理解它们，随顺它们的因缘。能做到这点，心就会自在。

三摩地是指心的稳定和坚实，从短暂的不动和宁静，进步到深细和稳固的禅定。假使心没有以念、慧、信和精进等各种方法磨砺、改善和推动，心至死都无法获得安宁。心会白白死去，死时会不安、混淆、沉溺在各种各样的妄想中，它没有念或自觉，也没有任何原则或道德标准可依傍，就像断线的风筝，随风飘浮而死。即使是活着时，由于散漫、粗心和缺乏理智，心会很浮，没有原则或道德。要是我们活着时轻浮，没有累积善德安稳身心，我们离开时，将同样轻浮。

轻浮能有什么用？我们对自己的终点做得了主么？只要我们活着和觉知，就应当为真正有意义的事勇猛无惧地努力，使心能做主。那么无论活着或临命终时，我们都有把握，不受生死、别离或舍下这具身体——我们每一个必将面对的，是我们的本然——所影响或牵挂。并不是说心集中了智慧就紧随着三摩地自动生起，我们需要以三摩地辅助，磨砺和训练智慧思惟、探索和观察，这样智慧才会生起。三摩地本身不会变成智慧，它就仅仅是定罢了，三摩地的作用是让心休息，保持宁静。心在定中获得满足，就不再追逐各种干扰和妄想，我们就用定心和智慧一起观察和揭开各种东西，这些东西皆无常、苦和没有自我，一切现象皆如此，所以我们应用智慧——从最适合你根性的角度——思惟，内心要充满兴趣和渴望来观察，要真正知道这些东西的真相，观察时一定要保持觉知，还有不要漫无目标。

其中，不净观是对治淫欲和贪的有效法门——非常殊胜的对治法门。无论淫欲多么强，你修的不净观也应该那么强，强到你看世间就像坟场，自己的身体和别人的身体都是活死尸。智慧渗透入身体，看到里面充满了令人作呕的东西，欲火就焚烧不起来。有谁会对令人作呕的东西起淫欲？有谁贪恋不漂亮的东西？令人反感的东西？这是不净法门的一种，医治淫欲和贪执最主要的药。一旦心持续观察不净到纯熟的地步，可以随心所欲地观想人体，心会把不净汇聚入它自己。当心看到自己绘出来的不净影像是虚幻的，它就放下两边：不净的一边和净的一边。

净与不净两者皆是想蕴跟淫欲的结合，一旦我们观察了，彻底明白两边，“净”这个字会消融，不再有意义；“不净”这个字也会消融，不再有意义。赋予净和不净意义的是心，换句话说，是想蕴。我们现在明智地对待认识东西的想蕴。由于看出想蕴的害处，想蕴无法再以令心执着和贪取的方式诠释东西。这种情况之下，心放下净与不净，或漂亮和丑陋。在此之前，这些认识只是用智慧训练心的工具，因为要根除它们的智慧还不够纯熟来放下。

当智慧纯熟到足以领悟这两边——净与不净两者——的因果之后，它可以回过来知道那个认出东西是净或不净的想的作用。智慧清楚理解想的作用，看到它的害处时，想即失去力量，这时心可以看到想是真正的罪犯，净或不净的对象不该被怪罪，应该怪罪的是想诠释东西为净或不净，欺骗我们去执着。这时心开始往内专注，当我们的观察往内移，心遂稳定地舍下执着。

心修到这个境地，净和不净的影像会出现在心中，我们不必专注外在的影像，影像就出现在心中。虽然影像出现在心中，我们清楚知道对这现象产生净或不净的看法来自想。我们知道这出现在心中的影像，同时也知道认识这影像的想。最后，这个影像在心中消失，想——那个诠释——也消散。当愚弄我们，令我们以为东西是净和不净的想作用消散，再没有东西欺骗心。这是我们如何从修





行的立场来观不净。但是，你在书本中找不到这样的解释，你只能够在存在身心内——四圣谛和四念住安住于此——的自然法则中找到这个真相，你只能在你自己的心这本书里找到我刚才的讲解。

这些都是身体的本质，我们清楚知道身体的每一部分都只是物质现象。在这些物质现象当中有些什么呢？所有的部分——头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨头、骨髓、脾、心、胰、膜、肾、肺、肠、肚、胃中物、屎——都只是物质现象，跟心分隔开来。如果我们认为它们不净，是谁赋予它们意义，说这个是净、那个是不净？这些东西何曾给自己意义？它们什么时候说过自己净或不净？它们决不会代表自己说话。无论它们的实相是什么——它们本来就根据自己的本质存在——它们不会意识到自己的意义。诠释它们意义的是想，被这些意义迷惑的也是想，想源自于我们受迷惑的心。一旦我们看穿想的伎俩，所有的这些意义就消失。每一个现象都有自己的个别真实，这就是要有智慧面对心理现象的意思。

受是指身体中生起的乐、苦和舍受；身体是感受生起之前就已经存在的现象。疼痛生起，逗留然后灭去。身体是身体，疼痛是疼痛，它们是两个分开的真实。观察和分析这两者，以便如实看清它们——只是感受，只是身体——不把它们当作生命、人、我们、任何人、属于我们的或属于任何人的。感受不是我们、我们的或任何人的，它只不过是某些根据其本性浮现一阵子然后消失的东西，这就是它的真相。

想的意思是认识和诠释。无论想记得什么——近的、远的、过去的、现在的或未来的——都立刻消逝；想不断消逝——生起然后消逝、生起然后消逝——所以我们怎么能把它当作自我、一个生命、一个人？这里谈的是微细层次运用智慧往内渗透的情况，在这个层次，我们的心已经清楚知道真相，不必询问别人。

行是指念头和想像：形成善的念头、恶的念头以及不善不恶的念头。行蕴不断生起灭去、生起灭去，这些行蕴对心没有意义，除非是想在行蕴停下时把行蕴拿起来制造课题。至于想，我们已经清楚知道了，所以被想拿起来变成较长课题的行蕴，会有什么实质呢？行蕴只不过是在内心生起灭去的心理现象，这就是行。

识是指认知的范畴，跟外境接触时的注意，如当眼睛跟对象接触，识就生起，一旦对象灭去，这个识也灭去，不管注意什么对象，它都与对象一起灭去。这么短暂的东西会有什么意义或实质存在？我们怎么能认为它是我们或属于我们的呢？

从我们出生的那一刻，这个被当作个人的五蕴就一念接一念，没有间断地生起灭去，它们本身没有实体，你也不可能在它们之中找到任何实体，是心对这些现象的诠释赋予它们自我的表相。心执取它们，当作是个人的自体或为个人所拥有。这个邪见构造出一个自我，形成比山还重的负担，心自己背负着这个负担，却不曾得到任何好处，这个受到自我幻觉增长的邪执，惟有带来痛苦罢了。

当心以尖锐和穿透性的智慧观察这些东西，看清楚它们，知道身体是自然的现象，根据身体内在的物质而言，它是真实的，但不是我们的本体，因此不再是执取的对象。清楚知道身体的感受——体内乐、苦和舍的感受——是真实的，但只是在它这特定的领域内是真实，所以身受也被舍弃了。然而智慧还无法看透纯粹从心中生起的微细感受。因此，惟有内心生起的乐、苦和舍受是心依然有兴趣观察的对象。虽然在这个阶段我们无法理解它们的实相，然而心不断体验到这些微细的感受，促使它要去检查它们。

简单地说，一旦智慧看透个人的心理组合——名蕴，心就放下它们；只要智慧还看不透它们，心就执取它们。一旦智慧彻底看清它们，看到它们只是内心的波动，没有实质，心就会把它们全部舍弃。一个善的念头生起灭去；一个恶的念头生起灭去；它们都一样，什么念头在心中浮现都好，就仅仅是生起灭去，由想和行构造出来的形态罢了，无一例外，没有哪一个念头不是立刻灭去的。念头的存在短暂到没有任何重要的意义，因此不可信任。

心舍弃一切自我执着之后，处于极其微细的境地。虽然它已放下一切，但却还未放下自己，依然被根本无明——不知自己真正本性——渗透。此时根本无明所有外在的出口已经被切断了，无法流出去，只好汇集心中，汇集在一个专注点上。无明的出口是眼耳鼻舌和身，引发色声香味和触。一旦念和慧永远切断这些外流的出口，无明就失去通路。由于无明外在的媒介已被废除，余下的只是在心中一个持续的微细波动，被剥夺了活动的出口，无明仅剩下心作为地盘。只要智慧未能彻底超越无明，无明就显现为微细的满意、不满意的感受，以及实在令人敬畏和惊叹的光明，所以心要保持专注观察这些因缘。

每一世间实相——不管显现得多么微细或多么光明庄严——一定会展现出某种波动的状态，足以引起心的注意，进而要找出解答。仅仅出现在心里面极度微细的满意和不满意，以及从中放射出



来令人敬畏的光明，两者皆源自无明。我们第一次观察这个点时，会因为不曾有过这样的经验而受骗，执着它们。这是我们受无明催眠，熟睡过去了，相信这微细的满意感和令人惊叹的光明是我们的本性，超越名色。由于没有意识到这个错误，我们把这宏伟而夹杂着无明的心，当作是真正的自我。

这个情况不会维持太久，在这个层次，大念（mahā-sati）和大慧（mahā-paññā）强有力的功能永远不会自满，它们习惯一直前后不停地仔细审查、观察和分析，它们最后一定会意识到真相，会发现这微细的满意和不满意的感觉显示出微乎其微的变化，似乎与庄严的光明不协和。即使显现出来的不满是那么的微细，依然足以令我们怀疑，为什么心有这些变化，而不是永恒的？在心的中央，这令人惊叹的光明之内可以观察到微乎其微的起伏，微细到仅够念和慧发现。

一旦检验到这点，疑心自然会起，警告智慧必须观察它们。结果心的觉知成了观察的焦点，念和慧专注这个能知的点，尝试发掘它的真相。念和慧已经观察过一切的一切，直到所有其他因素都已成功被剔除的程度，然而这个觉知那么明亮，那么令人惊叹——

它到底是什么？念和慧继续向内专注的时候，心成了全面观察的焦点，成为大念和大慧的战场。不久，大念和大慧将能摧毁这看来壮观、令人惊叹和庄严的根本无明，把它消灭得不留下一丝痕迹。

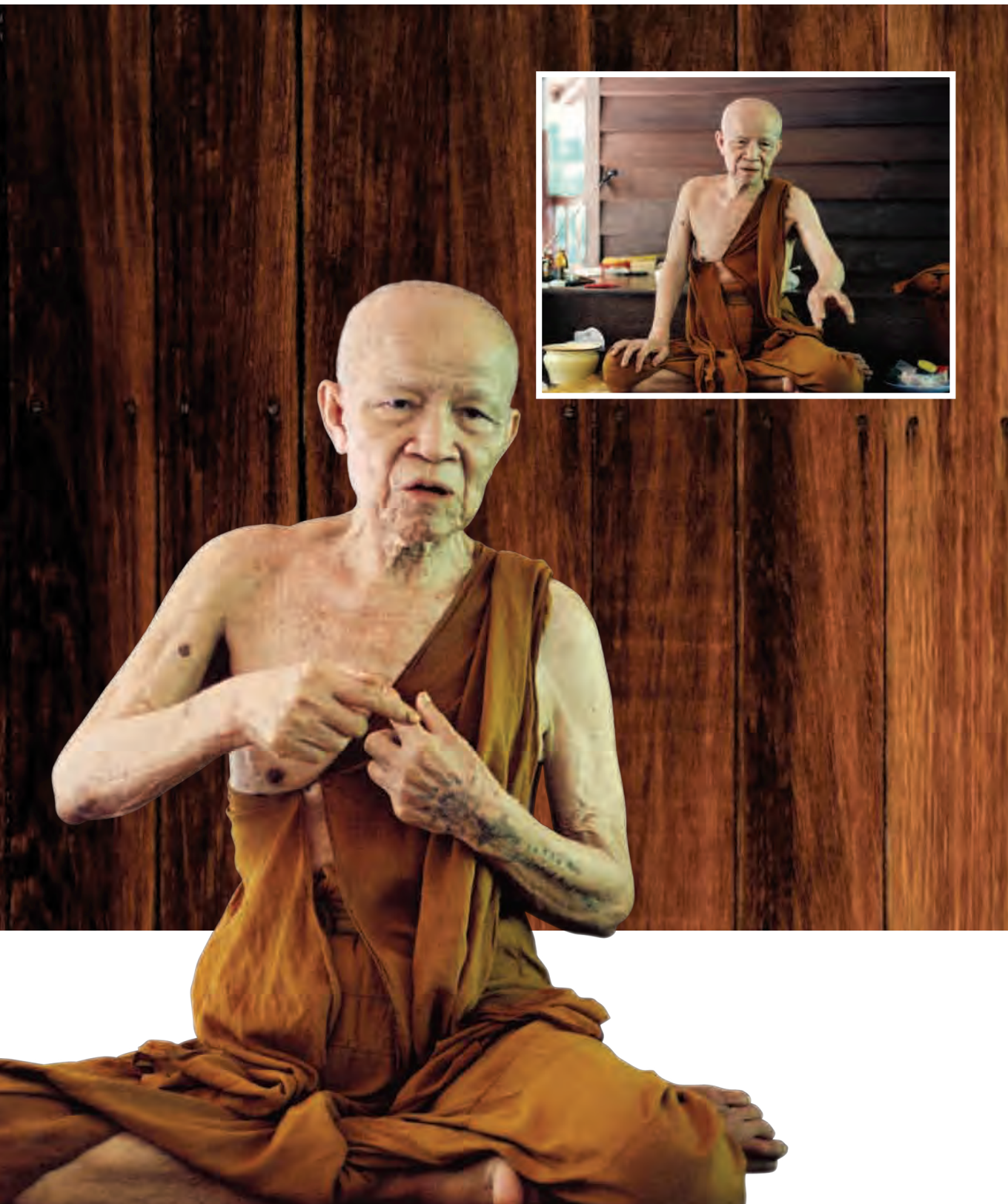
那个我们所相信、壮观和令人敬畏的特质最终崩溃时，某些不可思议的全面生起，那个本性是心的绝对清净。与这清净的境界比较，我们曾经视为极端殊胜的无明心就像是堆牛粪，被无明心覆盖的本性就像纯金。哪个比较珍贵，纯金还是牛粪团？就算是黄口小儿都懂得，所以我们不必浪费时间作比较，徒显自己的愚昧。

这完成了心的观察。证得这个境界，心永远切断生与有，彻底消除一切无明与爱的显现。无明熄灭之后，引生痛苦的有为现象也一并熄灭，它们从心中消失。有为现象，比如想，继续在它的领域之内运作，但它们不再制造苦，仅是构成和引导心理活动；识从心中生起，纯净简单不再产生苦；所有的根以及它们所缘的触，只是根据它们内在本性发生的自然现象，不会对所作皆办的心带来负面影响之类。这是纯大苦聚的彻底熄灭。

现在心自由了，心空得广大无际，无界无垠——彻底开阔，没有东西限制或障碍它，一切矛盾都已消除。当心知道，它只知道真理；当它看见，它只看见真理；这是真正的空。

这是依据佛陀的教导的原则总结一个禅修者的本分。从佛陀时代到今天，这些道理依然保持一样，没有增加或减少以至无法对治各种无明的诡计和欺诈。佛陀的教导称作中道，是因为佛法永远能恰到好处地对治各种无明，彻底消灭各种无明，这是你所应该理解的中道的力量。从苦中解脱的意义超越三界诸有，我们在三界中能找到什么比心永远从苦中解脱还要殊胜的？透彻明白这个道理之后，我们的修行会稳定地不断前进，我们愿意为修行献生命，以便从无明的重担中解脱。









沙门心











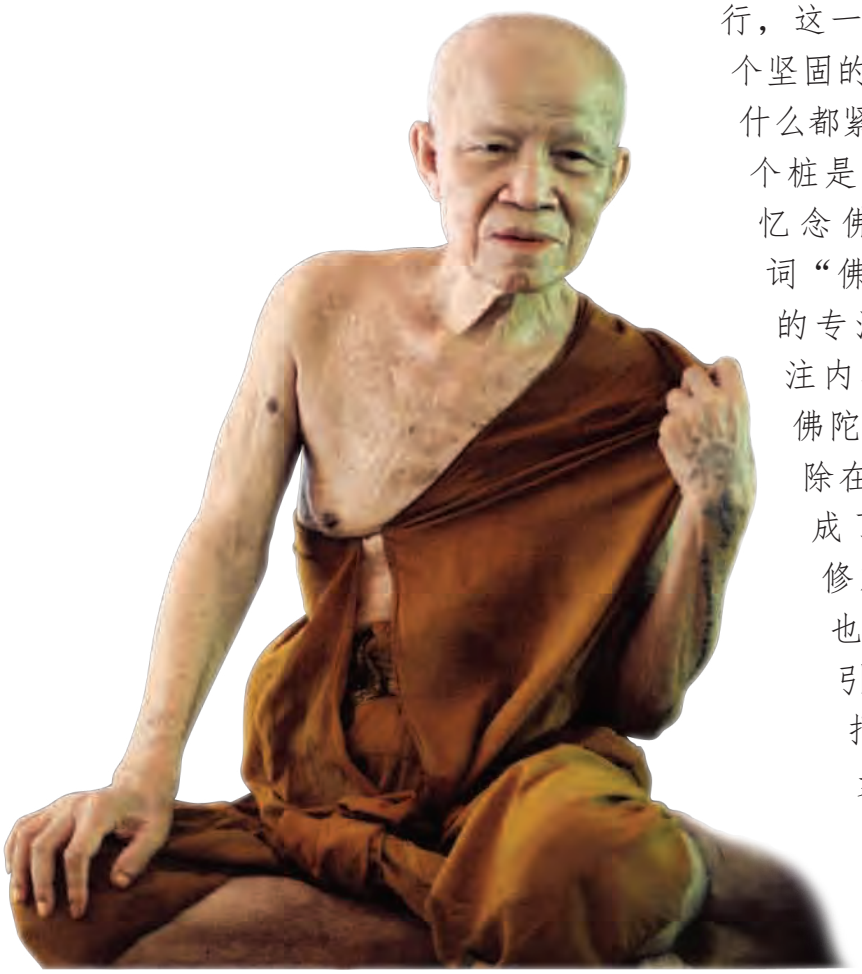
佛陀时代，沙门由于修苦行而受敬仰，他们为了超越苦而舍弃世间，佛陀最有成就的弟子当中有些就是沙门。他们在佛陀座下出家受教后，不管之前的社会地位、年龄或性别如何，都如法地改变旧有的思想、行为和语言习惯，把烦恼舍弃一旁，不再受摆布，诚心诚意精进用功，消除烦恼染污，净化内心。

从根本上来说，诚心修行的意思是修行者努力地保持稳定的念住来觉知，不断地观察心念。当念住在我们行住坐卧中时时刻刻在觉察着思维与情绪活动时，这就是“正精进”。不管我们是否在进行正式的禅修，只要诚心地努力让我们的心专注于当下，就能持续制止烦恼发出的威胁。烦恼会无止息地炮制过去与未来的妄想，扰乱心，把心拖离当下，拖离维持修行的正念觉知。

因此，禅修者不应该让心游荡于过去与未来的俗念，这类妄念肯定受烦恼控制，障碍我们的修行。禅修者必须往内专注于觉知内心世界，而不是受烦恼影响往外攀缘注意外面的世界，这点非常重要。

许多禅者修不到理想的成果，主要是因为他们对修行的基本原则不够坚持。假如我们只是专注于心当下的知觉，没有以禅修念诵词作为锚拴住心，那修行成果将是时好时坏，因为心的知觉太微细了，无法成为念住稳固的基础，很快的心会受烦恼引诱，迷失于妄想与干扰。这样一来禅修就变得不一贯，有时会进行得顺畅，不费吹灰之力，然后突然毫无预兆地困难起来，整个修行变得不稳定，所有表面的进展都散掉，信心受动摇，心会受挫折。但是假使我们用念诵词作为锚来巩固念住，那么心就肯定能在最短的时间内静下来证入禅定，并能以这个方便轻易地保持住定境。

我从个人的经验说起。开始禅修时，我的修行缺乏稳固的基础。由于还未找到正确的方法守护我的心，我的修行一直漂浮不定。它会稳定地进展一阵子，然后迅速地退堕，掉回到原来还未修行的程度。由于我在开始阶段勤奋用功，心成功地进入平静专注的三摩地，感觉到像座山那么坚固稳定。尽管此时还未掌握适当的方法保任这个境界，我却漫不经心地满足于自己的成就了。就在这一点，我的修行退步了。虽然修行开始退堕，而我却不知道要如何扭转逆境。这让我花了很长时间艰苦摸索，尝试找出一个坚固的基础来稳住我的心。最后我得出结论：念住弃我而去是因为基础打错了——我缺乏一个念诵词作为念住精确的专注点。



我被迫重新开始修行，这一次首先打下一个坚固的桩，不管发生什么都紧紧抓着它，那个桩是“佛陀”——忆念佛。我把念诵词“佛陀”当作唯一的专注对象，我专注内心重复持念“佛陀”，把一切排除在外。“佛陀”成了我唯一的禅修对象，同时我也确保念住一直引导着修行，把那些关于进步或退步的想法全都放在一旁，该发生什

么就让它发生。我坚决不沉迷在旧有的思维模式里：回想过去——我的修行进展那么顺利——及其怎样崩溃；再幻想未来，期望通过强烈的意愿能成功，找回过去的满足感。一直以来我只是期望看到进步，却没有去创造实现目标的条件，结果当期望的目标无法实现时就感到失望。事实上，期望本身并不会带来成果，只有保持念住修行才会得到成果。

这次我坚定地发愿，无论发生什么，我都不去管。担心进步退步正是烦燥的根源，使我不能专注于当下和眼前的工作。只有保持觉知重复念诵“佛陀”才可以防止修行的波动，把心集中在觉知当下是我的当务之急，我决不再允许妄想妨碍专注。

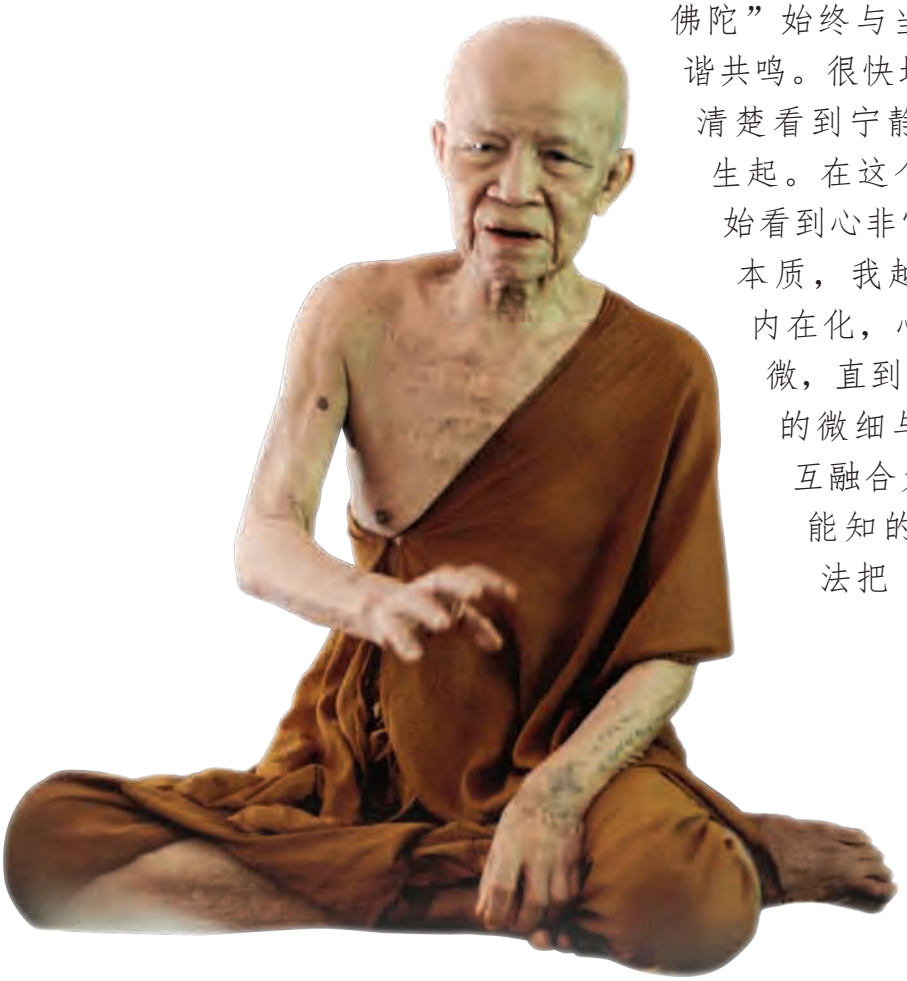
诚心为了要熄灭一切苦而禅修，你必须在修行的每一阶段都全心全意地投入，要有所成就的话就必须竭尽所能而不可有丝毫的保留。要体验最高的三摩地、证得最深的智慧，你不能三心两意或无精打采，没有捉紧修行原则将永远摇摆不定。不痛下决心修行的人即使修一辈子也将一无所获。在开始阶段，你一定要选择一个稳定的禅修对象，作为锚拴住你的心。不要只是随意地专注于不清晰的对象，比如内心一直存在的觉知。没有特定的专注对象来拴住心，你几乎不可能阻止心到处游荡，这是失败的祸根。最后，你会因失望而放弃修行。

念住一失去焦点，烦恼就会闯进来，把你的心不是拖向久远的以前，就是未到的将来。心变得不稳定，漫无目标地游荡在妄想境界里，没有一刻知足或停下来，这是修行者眼睁睁看着自己的修行崩溃时的情形。唯一的对治法是用一个简单、可以专注的中心，比如念诵词或呼吸，选择一个看来最适合你的，然后排除一切，坚定地专注在这个对象上。重点是你必须竭尽全力地修。

我选择修持念“佛陀”。从我发愿那一刻起，我就不让心离开重复持念“佛陀”。从早上醒来的那一刻到晚上睡着，我逼自己只是忆念“佛陀”。同时，我也放弃思考进步或退步：如果我的禅

修进步，那它与“佛陀”一起进步；如果禅修退步，那它与“佛陀”一起退步。不管怎么样，“佛陀”是我唯一专注的对象，其他的一切都毫不相干。

这样保持一心专注不是件容易的工作，每时每刻我都必须确实强迫自己的心不受干扰地安住在“佛陀”上，不管是在坐禅，经行或者只是做日常的杂务，“佛陀”一直在我内心深处共鸣。我的禀性和气质是绝对坚定和不妥协的，这种性格给我带来好处，我是那么虔诚地全心全意投入修行，决心不受任何动摇。最后，没有任何妄想可以把心和“佛陀”分开。



我每天这样修行，确保“佛陀”始终与当下的觉知和谐共鸣。很快地，我开始能清楚看到宁静与定从心中生起。在这个阶段，我开始看到心非常微细精妙的本质，我越把“佛陀”内在化，心就变得越细微，直到最后“佛陀”的微细与心的微细相互融合为一体，成为能知的核心。我无法把“佛陀”从心

的微细本质中分开，不管怎么尝试，我就是无法令“佛陀”这词在心中浮现。由于精进用功，“佛陀”已那么紧密地与心合一，以至“佛陀”本身不再出现在觉知中。心变得那么宁静和定，那么微细，以至没有任何东西——即使是“佛陀”——在此共鸣。

这种情况的发生，令我不知怎么办才好，在这之前我以为会在整个修行中牢牢地保持着“佛陀”，现在“佛陀”不再出现，我该专注在哪儿？至此之前，“佛陀”一直是我主要的专注对象。现在它消失了，无论我多努力尝试找回这专注点，它就是不见了，我陷入困惑中。心中剩下的只是一个纯净自然的知觉，光明清晰，在这觉知中没有任何可系缘的实体。

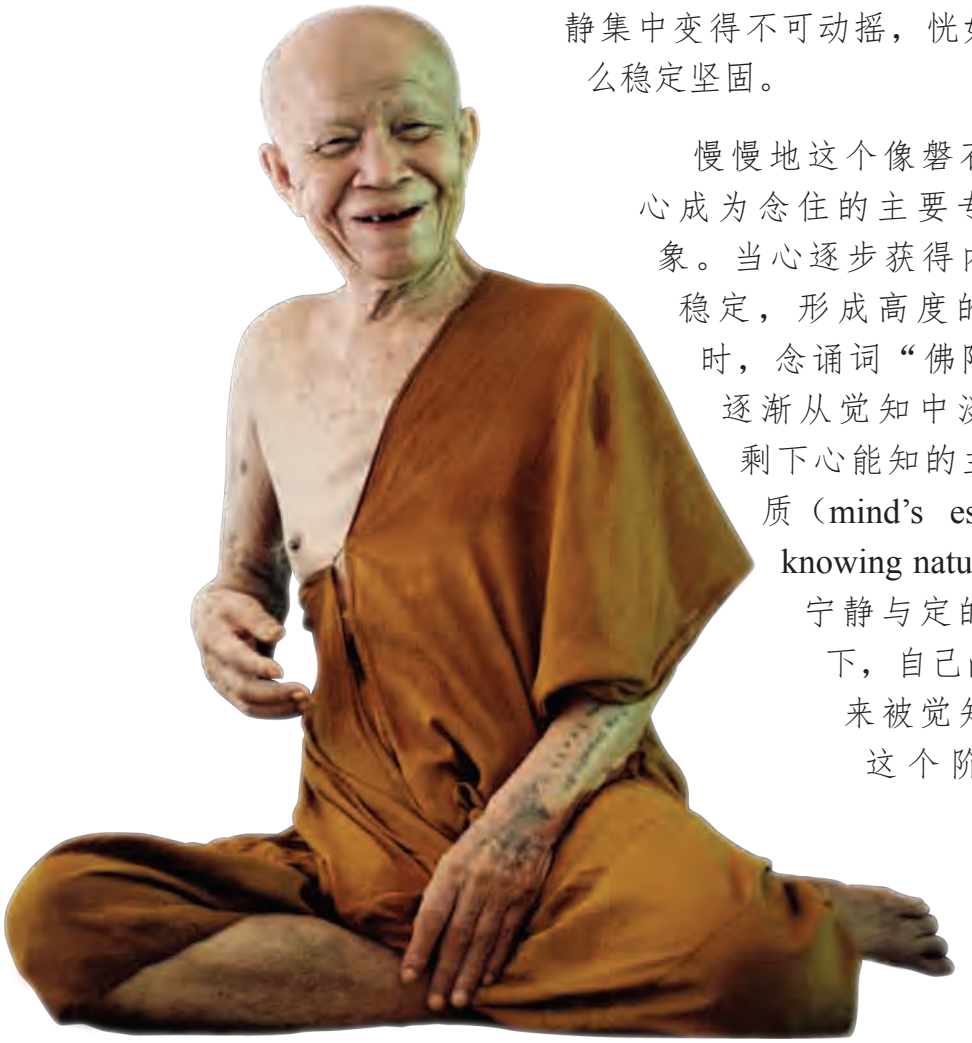
我觉察到意识——当下的知道——在达到那么高深和微细的境界时，没有任何东西可以进入心觉知的领域。我剩下唯一的选择：失去了“佛陀”，我只得把注意力放在当时无所不在而明显的觉知感上。意识没有消失，相反地，它渗透一切。之前专注在“佛陀”的觉知，现在牢牢地专注在这宁静集中的心内极其微细的觉知上。我的注意力稳固地保留在这微细的能知核心，直到它逐渐不再显著，正常意识恢复过来为止。

正常意识一回来，“佛陀”就再次显现，我立刻转过来专注重复持念这个念诵词。不久，我的日常修行进入一个新的节奏：我专注于“佛陀”直到意识进入一个清晰、光明的觉知境界，接着全神专注在这微细的能知，直到正常的意识恢复。然后我又再次更精进地重复持念“佛陀”。

我的禅修在这个阶段第一次得到稳固的修行基础。从这时起，我的修行平稳地进步——不再退堕。每过一天，我的心就更加宁静、安详、集中。那一直以来折磨我的波动，已消失无踪。对修行进展的挂念已被安住在当下的念住所取代，妄想过去未来的妄念根本无法和当下念住的力量相比较。我活动的中心是在当下——每一个默念“佛陀”的生起和灭去，我对其他一切没有兴趣。最后，

我坚信过去修行会波动是因为念住缺乏一个念诵词作为锚，那时我没有专门的禅修对象，只是专注于内在觉知这么一个笼统的感觉上，妄想侵入时心轻易就走失。

一旦明白了禅修初阶的正确方法，我是那么诚心地投入修行，就连一瞬间的失念也不允许。从早上醒来的那刻到晚上睡觉，我在清醒的时间内无时无刻不觉知修行。这是个严酷的考验，需要无比地专注和精进，我绝不让念住有一丝的松懈。由于那么专心深入“佛陀”，我几乎没留意身边周遭的一切，日常生活模模糊糊地过去了，可是“佛陀”则一直清晰地专注着。我对念诵词的决心是绝对的，以这个坚实的基础支撑我的修行，心宁静集中变得不可动摇，恍如山那么稳定坚固。



慢慢地这个像磐石般的心成为念住的主要专注对象。当心逐步获得内在的稳定，形成高度的合一时，念诵词“佛陀”就逐渐从觉知中淡出，剩下心能知的主要特质（mind’s essential knowing nature）在宁静与定的状态下，自己凸显出来被觉知。在这个阶段，

心进入三摩地——一个高度专注的觉知，独自呈现，这状态与任何禅修技巧无关。心此时的境界是完全的宁静和合一，能知显现成为唯一的专注对象，它是那么的显著和有力，以至没有其他的东西可以生起取代它。这是心持续在三摩地的境界中。换句话说，心即是三摩地——两者等同合而为一。

就更高深的禅修境界而言，定的境界与三摩地的境界有一个根本的分别。当心集中落入宁静、定的境界一段时间，然后退出来回到正常的意识状态，这是定境。它的宁静和定只是暂时维持在心进入这个定境的期间内，心恢复平常状态，这个特殊的境界就渐渐消散。不过，当禅修者越来越熟练于禅修——一次又一次地进出这宁静和定的境界——心就会建立起坚固的内在基础。这个基础变得在任何情况之下都不动摇时，心就被称为进入持续三摩地的境界。这时，即使心从这个禅定退出来，它仍然感到稳固紧密，仿佛没有任何东西可扰乱它的内在焦点。

持续集中在三摩地的心会维持平等和不动，它感到充实饱满，在这个境界，由于内在的结合有种非常紧密集中的感觉，日常的思想和情绪不再带来冲击，心不再妄想任何东西。它自己彻底的安详满足，无所匮乏。在这持续宁静和定的境界中，心变得非常有力。这之前它渴望的思想和情绪，现在则视之为令人讨厌的东西而回避之，过去它为了停止思考和想像而烦恼，现在当三摩地已成了惯性，它提不起兴趣思考任何东西，视念头为不受欢迎的干扰，当心的觉知一直都那么明显时，心就极度往内专注，不能忍受任何干扰。由于这甚深的宁静——以及三摩地令心进入安详满足的倾向——那些证得持续三摩地的人易于强烈地执着这境界，禅者会一直停留在这个阶段，直到智慧超越它，之后效果就会更理想。

从那时起我加紧用功，也在那个时候我开始坐通宵，从傍晚至黎明。有一晚开始时我一如既往向内专注，由于它已建立起良好、坚强的基础，心轻易地进入三摩地。只要心在三摩地中休息，

就不会觉知外在身体的感受。当我在定中数个小时之后退出来，就可以完整地感觉到身体。不久，我的身体剧烈疼痛起来，剧烈到令我难以忍受的地步。心突然失去力量，它那良好，坚强的基础全面崩塌，整个身体疼痛得颤抖起来。

结果，这开始了一场肉搏斗，并且最终让我洞见一项重要的禅修技巧。在发生出乎意料的剧痛那一夜以前，我不曾想过要坐通宵，也从不曾发过类似的愿。我只是像往常一样坐禅，可是当被疼痛淹没时，我想到："嘿，到底怎么了？我今晚一定要尽全力搞清楚这疼痛。"我遂发了一个庄重的愿：无论发生什么，不到隔天破晓我绝不下座。我下定决心要检查清楚并明白疼痛的本质，我会深深地挖掘，如有需要，我愿意为找出疼痛的真相而献生命。



智慧开始真诚地应对这个问题。在我发现自己已被逼入绝路之前，没想到智慧会那么锋利尖锐。一开始工作，智慧就像个绝不放弃、不投降的战士般，坚定不休止地朝疼痛的根源不断回旋探查。这一次的经验让我深信，遇到真正的危机时，智慧会挺身而出面对挑战，我们不是命中注定要永远愚痴的——真正被逼入绝境时，我们有能力寻找解决的方法。那天晚上，这情形发生在我身上，被剧痛淹没逼入绝境时，念和慧钻入痛觉中。

开始时我手脚背疼痛得像电灼般，不过这实在算是轻度的了。疼痛到达极点时，四肢百骸像在熊熊烈火里那般的痛，所有的骨头、关节好像浇了燃料遭烈火吞噬般，身体里面的每一根骨头似乎都断裂，我的颈项好像折断而头掉到地面上了，身体的每一部分同时遭受剧痛，疼痛剧烈到连耐着喘口气都不行。

危机令念与慧无法可施，唯有深入挖掘疼痛，找出最强烈的疼痛点，念和慧探索观察疼痛最强的部位，尝试把它隔离以便可以清楚检视之。“这疼痛的根源在哪里？谁在承受疼痛？”它们对每一个部位问这问题，发现每一个部位都只有它们自身的特质罢了，皮肤是皮肤，肌肉是肌肉，筋是筋，以此类推，自从出生以来它们就是这个样子。另一方面，疼痛则在某段时间来去，不像肌肉皮肤般始终在那里。通常疼痛和身体似乎是一体，可是，真相确实是如此吗？

往内专注，我可以看到身体的每一部位都是一个真实的物质。真实的就这样存在。我搜寻身体内那团疼痛时，我可以看到某一点比其他部分强烈。如果疼痛和身体是一体，而身体的每一部位都同样真实，那为什么某一部位的疼痛会比其他部位来得强？我尝试把每个层面分隔开来。在观察中，念和慧不可分离，它们扫描疼痛的部位然后在最剧烈处回旋，不断把感受从身体分隔开来。观察了身体之后，它们快速地转移过去注意疼痛，然后是心。

这三者：身体、疼痛和心，是主要的观察对象。虽然身体的疼痛是那么强烈，我却看到心平静不受影响，不论身体遭受多么强烈的不舒适，心不受干扰折磨。这引起我的兴趣，通常烦恼会和疼痛联合，然后这对伙伴令心受身体的痛苦扰乱。这引起智慧探索身体的本性、疼痛的本性和心的本性，直到清楚地认出三者是不同的真实，每一真实都有各自的领域。

我清楚看到，是心给感受定义为疼痛和不舒适。不然，疼痛就只是一种自然现象，它不是身体的一部分，也不在心里面。当这个道理变得透彻时，疼痛瞬间消失。那时，身体就只是身体——其本身是一个分开的真实；疼痛只是感受，在一瞬间感受直接消失在心中；疼痛在心中消失的同时，心知道疼痛已经消失，消失到不留痕迹。



此外，这个色身从觉知中消失。那时我完全没有意识到身体，只剩下单纯和谐的觉知独自存在，就是这样。心精致微细得难以形容，它只是知道——一个内在非常精致的觉知弥漫着。身体完全消失，虽然色身仍然坐在那儿，可是我完全没有意识到它。疼痛也消失了，完全没有身体的感觉。只是心基本的觉知存在，所有的思想停止下来，心连一个念头也没有生起。当思想停息时，连一丝最微细的波动都没有，内在的平静不受干扰，心不动摇牢牢地独自存在。

念与慧的力量使得那烈火般煎烤身体的疼痛完全消失，连我的身体也从觉知中消失。能知独自存在，仿佛悬浮在半空中，它全然的空，但同时又充满活力地觉知。因为身体的元素不再与它互动，心就不再感受到身体的存在。这个能知只是一个单纯独立的觉知，和任何东西都没有联系，它令人敬畏、宏伟，实在的庄严。

这是不可思议、令人惊叹的经验。疼痛完全消失，身体也不见了，唯一剩下的只是一个那么精细微妙、无法形容的觉知，我所能说的是它仅仅是存在罢了。这是一个真正令人惊叹的内在境界。心里面没有活动——连最微细的波动都没有，它完全渗入这静止的境界中，直到过了足够的时间，开始从三摩地中退出来时才波动，它微微波动之后再静止下来。

这个波动是自动自发的，不能故意为之，任何作意都会把心带回平常的意识状态中。当心渗入在定中够长时间了，它就开始波动，它觉知到波动短暂荡漾然后就平息下来；过一阵子它再次短暂波动，并在同时间消失；逐渐地，波动的次数越来越频密。当心集中定在三摩地的根本时，它不会一下就退出来，这对我而言很明显。心只是稍微波动，意思是说一个念头短暂形成，在还未被认清楚之前就消失了。一波动就消失，一次又一次，波动了就消失，然后慢慢地增加次数直到心逐渐退回平常的意识。接着

我意识到身体，不过疼痛已消失无踪，开始时完全没有疼痛，慢慢的它才回来。

这次经验带来不可动摇的证信，加强我内心坚实的修行基础。我觉悟到与疼痛搏斗的基本道理：疼痛、身体和心全都是明显分开的现象，但是由于一个心理染污——无明——它们合成一体。无明就像无色无味的毒药渗透入心，染污我们的认知并且扭曲事实。疼痛只是自发的自然现象，我们紧抓着以为它是燃烧的痛苦，它就立刻变热——因为我们的诠释使它变热。



一会儿之后疼痛回来了，我得再次上前对付它——决不退缩，深入探索疼痛的感受，就像之前那样观察它。可是现在我不能用回和上次同样的观察技巧，尽管那带来良好的效果。这是因为那之前用过的技巧与当下的状况不相应，为了跟得上内部浮现的状态，我需要针对眼前的发展，以念和慧设定新的技巧。疼痛的本质还是一样，可是技巧得适应当下的情境。即使以前已成功应用过一次，可是我不能用回这些旧技巧应付新情况，而是依据当下战斗的剧烈程度采用不同的、创新的技巧。念和慧重新工作，不久心又再次集中到三摩地的根本。

这晚的修行，心这样集中入定三次，每一次我都必须贴身搏斗厮杀。第三次之后，破晓了，决定性的格斗终于落幕。心表现得勇猛、踊跃和绝对的无畏。那晚，死亡的恐惧消失了。

疼痛感就只是感受强弱程度不断波动的自然现象，只要我们不把它变成个人的负担，它对心没有什么特别的意义。疼痛在本质上没有什么意义，不会影响心；色身在本质上也没有意义，它对感受或我们也不会添加意义——当然，除非心介入赋予特殊的意义，把因此而产生的苦拿来焚烧自己。外在的因缘并未真正造成我们的苦，是心创造出来罢了。

早上起来，我感到难以言喻的勇猛大胆，对自己不凡的经历感到惊叹。在我的修行中从未发生过可以和这相比的情况。心彻底切除任何引起注意的联系，带着真正的勇气往内汇集。由于我全面、艰辛的观察，心集中成宏伟的定，即使它了退出来，仍然充满勇气，对死亡无畏。我现在知道正确的观察技巧，所以可以肯定下次再遇上疼痛时不会害怕。毕竟，疼痛将保持同样的性质，色身也是同样的色身，我应用的工具也将会是之前的智慧。因此，我显得无所畏惧，不怕疼痛或死亡。

一旦智慧觉悟到什么会死亡和什么不会死亡的真正本质，死亡变得如此平凡。头发、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、骨头：当这

些回归到它们原本的元素，它们就只是地大罢了，地大什么时候死亡过呢？它们分解时，会变成什么？身体所有的部分回到原来的元素，地大和水大回归到它们本来的属性，风大火大也一样，没有东西被消灭掉。这些元素聚合在一起成为躯体，心就安住其间，心——这个幻象大师——驻进来然后赋予它生命，接着认它作自我，结果就背着这整个包袱：“这是我，这是我的。”心把这整个当作自我，由于这个错误的认知，给自己带来无尽的炽热痛苦。

心本身才是真正的罪魁祸首，而非那堆物质元素。身体不是那些不断波动威胁我们安乐的敌人，它是一个独立的真实，只是



依照内在的因缘自然变化。只有当我们错误认知它才成为必须背负的重担，这正是为什么我们会因身体的疼痛和不适而受苦，色身不会令我们受苦，是我们自己令自己受苦。从这里我看到没有外在的因缘可以让我们受苦。是我们自己对事物的错误认知，而这个误解带来痛苦的火焰，燃烧我们的心。

我清楚明白到没有任何东西死亡；心肯定不会死，事实上，它变得更显著，我们越全面地观察四大，把它们分解成它们原来的属性，心就越发凸显出来。所以哪里可以找到死亡？还有，到底是什么死去呢？四大——地、水、风和火——它们不会死。至于心，心怎么会死呢？它变得更显著、觉知和有洞察力，心的觉知绝不会死亡，所以，为什么它那么害怕死亡？因为心自己欺骗自己，无量劫以来它不断地愚弄自己相信死亡，实际上根本没有东西死去。

所以当疼痛从身体中生起，我们应该理解它只是感受，别无其他。不要用自我的观点诠释疼痛，假设那是发生在你身上的事。疼痛从出生那天就折磨你的身体了，你从母胎出来时的疼痛是那么尖锐，只有通过这煎熬人才生下来。疼痛从开始就在那里，它是不会逆转或改变其特性的。身体的疼痛永远显现同样的性质：生起了，短暂停留然后灭去，生起、短暂停留、灭去——就只是这些。

观察身体生起的疼痛感，以便看清楚它们是什么。身体本身只是物质，自从我们出生就知道的物质真实。可是当你相信你是你的身体，你的身体一受伤害，你就会疼痛。身体、疼痛，还有认知这两者的觉知被等同起来时，它们就会联成一体：你疼痛的身体。生理的疼痛由于身体的机能不调而产生，因某些身体的理状况而引起，但它本身不是物质现象。觉知依赖心而知道身体和感受。但是对它们的认知不正确的话，就担心生理的毛病和疼痛的剧烈，引发内心苦受的生起。疼痛不但会带来伤害，而且还显示你的身体——你——有问题。除非你分开这三个明显的真实，否则生理的疼痛必然会造成心理的苦。

身体只是物质现象，无论我们要怎么看待它，都不会改变这真相的根本。物质存在是这么一个真实，四大属性——地、水、风和火——依不同的组合聚集在一起形成一个所谓的“人”，这个物质聚合体可以被认为是男人或女人，给予某个名字和社会地位，可是本质上它就只是色蕴——物质的组合。所有的器官聚合在一起形成一个人体，一个明确的物质真实。还有每一个不同的部位都是那整个基本真实的一部分，四大以不同的形式聚合在一起，在人体我们称之为皮肤、肌肉、筋、骨头等等，但是不要只因为它们有不同的名字，就愚昧地以为它们有不同的实相，应该把它们看作是一个根本的实相——色蕴。



至于受蕴，它们存在于自己的领域，不是物质身体的一部分。身体同样的也不是感受，在生理疼痛中身体没有直接的作用。这两个蕴——身体和感受——比想、行和识三蕴来得明显，这是由于后三者生起后立刻灭去，远比色蕴和受蕴难以观察。相对之下，感受在熄灭之前会短暂停留一会，这令它们突显出来，使它们在禅修时容易被隔离。

疼痛感生起时直接专注它们，并尽量了解它们真正的本质。要面对挑战，不要尝试把注意力转移到其他地方逃避疼痛，同时要抗拒任何期望疼痛熄灭的诱惑。观察的唯一目的是要得到真正的了解，疼痛的解除只不过是清楚理解真相的附带效果，不可以当作主要的目标，否则疼痛没有舒缓的话，只会带来更大的情绪障碍；面对剧痛时，压抑忍耐将无法成功；把身体和心排除在外，专注一心在疼痛也不行；观察要达到正确的成果，所有三个因素都必须包含在内，观察一定要直接并有明确的目标。

佛世尊——大沙门——教导我们，观察的目的是为了见苦圣谛：所有的疼痛只是生起、短暂停留然后灭去的现象。不要牵涉其中以自我的角度，把疼痛当作自己不可分割的一部分来观察，那样做违反疼痛的真正本性，同时也破坏观察疼痛的技巧，障碍理解感受真相的智慧生起，不要无中生有地制造麻烦。在疼痛的每一刻见到苦圣谛的生起，观察感受短暂的停留和灭去，这就是疼痛的一切。





























































































二〇一一年一月三十日，九十七岁的摩诃布瓦尊者舍下他的色身，彻底离开这个世间。佛陀或阿罗汉弟子的逝世称之为般涅槃；对于与他共住和跟随他修行的人，摩诃布瓦尊者毫无疑问是真正佛世尊法脉的圣弟子，是一位最吉祥的沙门。



沙门

Samaṇa

作者　：摩诃布瓦尊者（Venerable Ācariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno）

编译　：戒宝比丘 Bhikkhu Dick Silaratano

中译　：捷平

校对审阅：李梓榕 等

中文排版：Lam Kin Chow

出版　：2014年10月

出版　：传承出版社
Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor
dmvspublications@gmail.com

本书是摩诃布瓦尊者的开示，内容大部分选自坦尼沙罗尊者（Ajahn Thanisaro）翻译的*A Life of Inner Quality, Straight from the Heart*以及*Things As They Are*这三本书的文字，并重新加以编辑。

中文翻译版权所有©2014 Bhikkhu Dick Silaratano
Forest Dhamma Books
fdbooks@hotmail.com
fdbooks@gmail.com
www.ForestDhamma.org

佛法不应该像市场上的商品般买卖，因此只允许将本书当做佛法的布施免费流通，禁止作任何形式的商业用途。

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。

If you are benefited by this book and would like to support us for sharing Dhamma books with others, you may make donation by depositing cash or cheque (Payable to: Cho Ming Wei) into the bank account stated below. All donations will be used solely for Dhamma books' publication and distribution only.

Cho Ming Wei
CIMB Bank: 8000-978-370
SWIFT CODE: CIBBMYKL

Due to limitation in manpower, we do not provide receipt to our donors. Please keep the bank-in slip/cheque deposit slip as a prove of donation. Kindly e-mail us **(dmvspublications@gmail.com)** your name and a photo of the bank-in slip/cheque deposit slip.

To facilitate conveniency, list of donors will no longer be stated except request for bulk printing (exceeding 1000copies) by specific individual or organisation.

Thanks and Sadhu!

如果您想支持我们与大家分享佛书，可以把支票（支票抬头：Cho Ming Wei）或捐款存入以下的银行户头。所有的款项皆只用于翻译，出版及流通佛书之各费用。

Cho Ming Wei
CIMB Bank: 8000-978-370
SWIFT CODE: CIBBMYKL

由于人手的局限，我们将不另行提供收据，另请保存存款单/支票存入单作为捐款证明，请拍下存款单/支票存入单的影像并连同您的名字，传至我们的电邮：

dmvspublications@gmail.com

为了方便业务的处理，除了大量助印（超过1000本）之外，我们将不再列出助印者名字。

善哉！善哉！善哉！

传承出版社成立的目的在于翻译与出版不同佛教禅修传承的教导，让这些教法得以广传，让更多人得到佛法的利益。传承出版社成立于2011年。成立的缘起，源于发起人和身边的佛友发现，过去近十年，新的结缘禅修书籍逐渐减少，取而代之的是商业性质的出版物和不断的旧书翻印。有鉴于此，我们希望能够为传扬佛陀的教法出一份力，出版有素质禅修结缘书籍，以弥补佛教圈子中对于这类书籍的需求。

Like我们的面子书专页，以获取我们的最新消息：

Like us on Facebook

dhammavamsapublications

传承 DHAMMAVAMSA PUBLICATIONS



这是无上的吉祥