

礼敬彼世尊 阿拉汉 正自觉者

*Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa*

自我探索的旅程

A JOURNEY OF SELF-DISCOVERY

雷瓦达 比库
Bhikkhu Revata

(简体版：2017 年 5 月)

• 免费赠阅 •

只要不擅自更改或曲解作者之教义，
则无须经过作者之同意而重印本书。

献给维护佛陀原始教法，
令其历经世纪更迭，
保持纯正不杂的一切僧众。

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

所有布施中，法施最殊胜

SABBADĀNAM **D**HAMMADĀNAM **J**INĀTI

The gift of truth excels all other gifts

原出版序(繁体版)

首先，我要感谢导师雷瓦达尊者(Ven.U Revata)的慈允，方使此书终能于台发行，乃至能分享到其他国家和地区。

此书的内容是雷瓦达尊者于「2015 台湾止观禅修营」的佛法开示中所极力推荐的法宝，英文书名为“A JOURNEY OF SELF-DISCOVERY”，去年底已出版于新加坡帕奥禅修中心。尊者于今年五、六月份应邀到美国指导禅修，在这两场禅修营的开示中，他再次分享了此书的殊胜法味，因此我希望贤友们都有机缘能早日阅读此书。

从这份目录的章节就可以窥见其殊胜之处，这是多么令人拭目以待的法宝：不同的观点、如何在日常生活中圆满巴拉密、自我探索的旅程、最高的艺术、给想要见到佛陀的人。这一份酝酿已久、能协助众人出离的良药，终于出炉了……。期盼所有人都能见、闻到这稀有难得的法宝；更祈愿所有人都能早日品尝到正法的清凉与醍醐灌顶般的法味！

再则，感恩所有的译者：常光法师、蔡杏莉与曾玉萍贤友，没有他们的发心翻译，此书有如为尘垢所覆盖的摩尼宝珠一般，不知何时方能绽放出闪耀的光芒？于此更感

恩 Sayalay Karuṇā 为此书增入巴利文及全文校对；林一峰贤友对文字的后制编辑；以及禅修营的现场口译者 JJ (Thong Jian Jen)，于百忙中仍耐心地借着电邮的传输往返，对本书的中文译稿提供相关的意见与解惑。

还要感谢的是，对本书发行有着莫大帮助的贤友——无忧小筑发行小组。刘美宏、李丽玲是小筑成立后，自始至终默默耕耘的幕后最大推手；还有近几年来陆续参与小筑的众多护法者，由于凝聚了你们的力量，此书才能够顺利在台发行与分享，「法」也才能像丝路般的绵延流传……！

期待此《自我探索的旅程》一书，能够在年底献给即将三度莅临台湾，指导禅修的导师雷瓦达尊者。愿所有阅读此法宝者皆能沐浴于法海、戒定慧增上、早日燃起智慧之光！

于此，对护持此书的所有人，除了表达我最诚挚的感谢，更感恩一切善因缘和合的法，成就此难能可贵、殊胜无比的「法供养」。

此书的最后，特别保留了「2015 年雷瓦达尊者二度莅临来台」，弘法于台湾时的足迹¹，无论是禅修者或护持禅

¹ 注：简体版因版面及篇幅等因素，未收录繁体版后附的图集。

修营的法工们，诸贤友，你们皆在此时、此刻，留下了趣向涅槃、止息一切苦的痕迹。

最后以此殊胜法施功德，回向给最受尊崇的导师，缅甸帕奥禅林毛淡棉本山住持——帕奥西亚多，乌·阿钦纳 (The Most Venerable Pa-Auk Sayadaw, U Āciṇṇa)。

祈愿帕奥西亚多：

健康快乐、福寿绵长、久住世间、转正法轮！

亦祝愿十方一切众生：

早日亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行，直到「苦」的止息！

萨度！萨度！萨度！

戒尼 Daw.Sukhesi

于缅甸帕奥禅林

无忧小筑

2016年9月15日

序

从我们呱呱坠地睁开眼睛，一直到闭上双眼的最后一刻，我们将会不断地看见五花八门的事物。大部分我们所学习到的知识，也都是透过亲眼所见而得的。这一生当中，我们知道也见到诸多各式各样的事物。想想看，就在今天，打从醒来开始，有多少事物已映入眼帘？然而这样的情况会持续到晚上合眼入睡方休。就在这一天当中，你所知所见已难以计数。

我们见到了什么？我们见到的是那些令人愉悦和不愉悦的，喜欢与不喜欢的，决意追求与尽力避免的事物。我们之所以那么做，是因为我们已从经验中得知，应如何巧妙地操控情势，以获得自身最大的利益与可能上最小的损失。这些经验组成我们现有的知识，而随之生起的意图也都被我们当成是正确的、高尚的。我们会认为如此思考是合理的，是因为我们看到周遭的每一个人也都如此应对，而且在某种程度上通行无碍。

然而，我们迟早会发现自己身处在必须真实地面对自我的情况中。也许要面临与至亲别离，又或许别无选择地，我们需要去忍受一些让我们忧心痛苦之事。即使没有遭遇到痛苦或灾难，我们最终也会明白无穷尽地追求欲乐，并

不能为内心深处带来任何持久的快乐。欲乐并不能满足我们，更不用说让我们得到快乐。我们会开始觉知到生命的本质就是苦——有微细的也有剧烈的痛苦，那时我们将会陷入迷茫之中。

正如追求欲乐，我们的困惑也被认为是合理的。我们坚持自己见到了，而且知道了——我们清楚地见到生活是如何运转的，也清楚地知道如何获得快乐，那为何我们并没有因为努力而成功呢？虽然原因非常简单，却蕴含着极深奥的道理。我们认为自己已见已知，但是我们并非真正地见到，也并非真正地知道。此外，因为我们见不到，所以我们不知道；也因为我们不知道，所以我们见不到。我们所认定的知识为我们带来困惑，并让我们身陷五里雾中，所以必须有人带领我们走出这个困境。

亲爱的读者，如果你正处于这样的困境中，那你应该振作起来并感到万分高兴，因为在你手持的这本书里，你将遇到一位可以指引你走出困境的向导。你所遇到的这位向导不是别人，他就是佛陀。他指引你脱离困境之道就是「佛法」，即是他的教法。他会教导你如何正确地如实见知，并且于何处可见，所以你自己就可以亲证真实的智慧，然后把不正确的误解与看法，以及不完整的错误见解都抛诸脑后。用这个方法，你可以逐一地断除烦恼与痛苦，并于最终达到你未曾经历过的轻安与无上的喜乐。你会了知事

物的实相，你会亲自见到佛法，也会因此亲自见到佛陀。

佛法的某些内涵，会在开示中不断地出现。其中有一点是绝对必要的，那就是透过持戒来净化我们的语业与身业。再者，不间断的正念也是不可或缺的。另外，因果法则与业果法则也是常常被提及的两个重点。然而，每个开示都会用个别的方式来进一步强调佛陀的教法。

在《不同的观点》一文中，确认业果法则是佛陀教法中的核心教导。八支圣道可总结为「三学」——戒、定、慧，「道」可解释为清净之道，而「三学」则是关于身、语、意三种业的净化。整场开示所强调的，就是采取一个可以符合事实真相的观点。换句话说，这场开示将教导我们如何正确地知见、如实地知见，或所谓的「正见」。

当我们开始放弃错误的见解与行为，取而代之的是正见与正业。《如何在日常生活中圆满巴拉密》宣说了十种巴拉密和德行的圆满教法。如果我们要像佛陀一样证得四圣谛并达到苦的止息，那必然要修学十巴拉密。这场开示会进一步解释，十巴拉密彼此间是如何强化与相互支持的。

《自我探索的旅程》进一步阐述如何从无益的、不具善巧的状态，提升到有益的、具足善巧的心路过程。此开示强调心与心的惯性倾向、无我的共相与知足的价值。

在《最高的艺术》中,「知足」被详尽地解释成「接受的艺术」。正如上一场开示,这场开示再度阐明佛陀对我们的教诫——应善于知悉自心的习性;同时深入解说烦恼的无我性,并且指出日常行为中的烦恼皆是心的反射习性。这场开示劝勉我们要努力地 from 无尽的生死轮回中解脱出来,踏上一条以涅槃作为终点的生命旅程。

最后的开示《给想要见到佛陀的人》,进一步地展开前两场所提及的清静之道。简而言之,此开示的重点是对禅修方法做了一个简单而又全面性的解说,也就是以戒为基础、以智慧为终极目标的「定」之修习。至于观禅,亦用了部分篇幅来作详尽的解释。我们禅修的目标很明确:就是要证得道智与果智,达到究竟涅槃。

如果这些教导能在你的心里占有一席之地,而且你愿意很努力且有智慧地修学,那你就有亲自知见的可能性。你的苦将逐渐减少,你的困惑也会消失。如实知见会取代你的无知,轻安与喜乐会随着证果的道路逐渐地增强。原先在爱与恨、喜与忧、富与贫、乐与苦之间不断动摇的心将不再生起,你会从一个喜乐提升到到另一个喜乐,直到从生死轮回的大海中完全解脱,达到真正的、坚定不移的依归。你会见到从来都未曾见过的,会知道从来都不曾知道的。佛法之光会自然照亮你的心,驱散愚痴、渴爱、烦恼的黑暗。在佛法之光的照亮下,你会见到所有事物其内

在与外在的本质，你会在任何地方、任何时候都见到佛陀及佛法。透过知见佛法，你会见到佛陀，你会见到涅槃。

愿你在本书的教导中获得利益！

愿你依照佛陀的教导修行，也愿佛法之光成为你永远的导航！

愿你就在今生见到佛陀与佛法，证悟涅槃！

满怀慈心

Bhikkhu Revata

雷瓦达 比库

于泰国安东帕奥

2015年9月27日

感谢函

首先，我要对我的导师——最尊敬的帕奥西亚多 (Pa-Auk Tawya Sayadaw)，以及维护佛陀教法，令其经历世纪更迭仍保留原貌的所有僧众，表达我心中的谢意。

其次，我要感谢雅奴冈萨 (Ñāṇukkāṃsa) 尊者以及新加坡一群年轻的居士，他们义不容辞地将录音下来的开示通过笔录转成文字。同时雅奴冈萨尊者也协助编纂笔录的文字，以作为此次出版的材料。

我也要感谢戴维 (Dave)、清玉 (Cheng GeokSeow) 和 JJ (Thong Jian Jen)，他们对本书的完成有莫大的帮助。

我还要特别感谢戴维，由于他的努力，这本书才能顺利付梓。

对所有人的努力，我在此致上最诚挚的谢意！

Bhikkhu Revata

雷瓦达 比库

于泰国安东帕奥

2015年9月30日

目 录

出版序.....	i
序.....	v
感谢函.....	xi

自我探索的旅程

不同的观点.....	1
如何在日常生活中圆满巴拉密.....	19
自我探索的旅程.....	49
佛法问答.....	88
最高的艺术.....	97
佛法问答.....	126
给想要见到佛陀的人.....	131
发愿及功德回向.....	159
礼赞佛陀.....	161

不同的观点

今晚，我要开示的主题是「不同的观点」。我们都了解，由于文化、成长背景、教育与信仰的不同，因此不同的人会有不同的观点。对大家来说，这是一种常态，你们觉得如何？对于每个主题，你们都持有相同的观点吗？你们肯定有不同的观点。对于世间的事，我们的观点各有所异。由于文化、教育及诸多因素的不同，对于美国而言是属实的，或者美国人一般习惯性的作法，若换作是在印度尼西亚或许就会很不一样。然而，即便世俗的观点各有所异，对于法的观点则没有不同。

法——何谓法？法是佛陀的教导，换句话说：「法是真理。」法和佛陀的教导是相同的，因为佛陀教导的是法，也就是真理。基于此，我才说：对法的观点应该是相同的。如同我告诉各位，有些事在某些国家是被认为属实的，然而其他的国家则不然。某些在印度尼西亚惯常的作为，换作是在其他的国家，则未必会是公认的准则。理由为何？因为人们所实践的并非真理，只是于某个环境中被公认的事实而已。也因为如此，倘若你想要过平静的生活，你应该对无论何时、何地或何人都属实的真理有所了解。佛陀所发现的真理，佛陀所洞察与教导的真理，恒常真实且不为时间所限制。这并非自我中心的言论；相反的，这是

我们从实相的角度所了解的。

人们归属于不同的宗教，并认定各自的教法为真理，我们佛教的比库也声称佛陀的教法为真理。所以，谁是对的呢？这是大家需要去思索的。基于这个原因，我挑选了今晚开示的主题。

这世上的确有许多的宗教，也就是所谓的「派别主义」；虽然我们使用「佛教」一词，然而佛陀的教法实非所谓的「派别主义」，佛教并非是一个宗教。如果你检视宗教的定义，你会发现宗教莫过于是一套信仰、膜拜与祷告的制度，这是所谓的宗教。人们所了解的宗教是一套信仰、膜拜与祷告的制度；然而，佛陀的教导并不在于信仰、膜拜与祷告的制度，佛陀所教导的是寻求与证悟实相的方法和道路。

诚如佛陀对咖拉玛族裔所说的：

「喔，咖拉玛，你们的怀疑是适宜的，你们的疑惑是适当的。对应当怀疑的事，你们生起了疑惑……但当你们自己了知『这些法是不善的……』，你们便应该摒弃……但当你们自己了知『这些法是善的……』，你们便应该奉行。」²

佛陀劝导我们不要有盲目的信心。

² 《盂沙子经》(Kesamuttisuttam) 或《咖拉玛经》(Kālāmasuttam) 《增支部·三集·第二之五十经·第2品·第5经》或《增支部·三集·第65经》。

佛教徒也会发愿。大家都知道，我们的菩萨在久远劫以前发愿要成佛。你们对此有何想法？是否只因为菩萨发愿成佛，而因此就能成佛？并非如此。相反的，由于菩萨非常地精进，努力不懈地去实践修行以圆满巴拉密，他才因此而成佛。你们都知道，菩萨成佛不单单只是由于发愿。在发愿时，就如同我们挑选了一个目的地，为了到达终点，我们必须精勤地向前迈进。如果发了愿，却不致力于该做的事，我们还能否说自己所作所为是依照自己的愿力吗？因此，大家或许也在自己的生活中发愿，然而一旦发了愿，就应慎重地关注于做你所当做的事；也唯有如此，方能圆满你自己的愿。

佛陀的教导，其中心思想是业果法则。如何才算是佛教徒？你是佛教徒吗？佛教徒指的是那些相信业与业的果报之人。你对业果法则有信心吗？虽然如此，佛陀并非要我们盲目信从，因为这是个人所能亲身体证的。回到「不同的观点」这个议题，某些宗教主张水中与陆地的生物之所以被造，主要是为了供人们食用。这是我们在其他信仰中所看到的观点；在此方面，这些人和我们有着完全不同的观点。

佛陀说：「善有善报，恶有恶报。」³ 你相信吗？你真

³ 见《怖骇经》(Bhayabheravasuttam)，《中部·根本五十经·第1品·第

的相信吗？你的净信是无可动摇的吗？若非无可动摇，就仍可能被撼动。佛陀不会迫使人们盲目地信从于他。佛陀已是证悟的觉者，同时也为我们指出了能同他自己一般通达觉悟的方法。只有照见四圣谛的人，才能建立起无可动摇的信心。什么是四圣谛？四圣谛是苦、苦之集、苦之灭与导向苦灭之道。

你的苦始于何时？在这一期生命的最初阶段（也就是结生时），于母胎中便开始受苦。所有的人包含我自己，亦是从母胎时苦便已经开始。在巴利圣典中，佛陀说：“Saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā”——「简而言之，五取蕴是苦。」⁴ 以人类来说，这五蕴由名法与色法所组成，于母胎中这期生命的结生时生起。你知道有几种色法生起吗？以色法来说，只有三种色聚（rūpa-kalāpa）生起：身十法聚⁵，性根十法聚⁶，以及心色十法聚⁷。这期生命在母胎

4 经》或《中部·第4经》：「以清净、超人的天眼，我见到有情的死时、生时，低贱、高贵，美丽、丑陋，幸福、不幸。我了知有情各随其业：『诸尊者，这些有情的确因为具足身恶行、具足语恶行、具足意恶行，诽谤圣者，为邪见者，受持邪见业；他们身坏死后，生于苦界、恶趣、堕处、地狱。然而，诸尊者，这些有情的确因为具足身善行、具足语善行、具足意善行，不诽谤圣者，为正见者，受持正见业；他们身坏死后，生于善趣、天界。』」

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

5 以身净色为第十种色法的色聚。

6 以男或女性根色为第十种色法的色聚。

的结生之初，三种色聚生起。⁸

科学家在胚胎发育的几个月后，才能知道胎儿的性别；只有在最初阶段的数个星期过后，医师才能断定胎儿的性别。然而，根据佛陀的教导，在母胎中的结生之时，便得知胎儿为女性或男性。性别乃取决于胚胎中所存有的女性根十法聚或男性根十法聚。你们觉得是否可能这么快，而且依这样的方法便可知晓？我听到你们有些人回答「不能」而另一些人回答「不确定」。在此，我见到佛教徒之间持有不同的观点。对此我能够接受。即便都是佛教徒，对于无法透过亲自体验而了知的人们，观点亦是有所不同的。我希望大家对于法都持有相同的观点，这是我的心愿；而非以此说服大家，我无法强迫大家有一致的观点。只有当你们透过实证而知见这一切，那时才会有相同的观点。

就如同色法一般，人类在母胎结生时，名法也会一并生起。于不同的名法中，有些人以三十四种名法结生，有些是三十三种名法，又或者另一些人是三十二种名法。现在我希望让大家了解，在座的各位，哪些人结生时伴随着喜 (pīti)？而哪些人的结生没有伴随着喜？你们曾注意到有些人鲜少微笑，他们的脸部表情总是严肃的，他们觉得

⁷ 以心色或心所依处色为第十种色法的色聚。

⁸ 《清净之道·第二册·第20品》：《色的思维法》(Rūpanibbattipassanākārikāthā)。

微笑是困难的。这些人在母胎中也是如此，于这一期生命结生时，名法中没有喜悦。但是我们也见到一些人，几乎总是面带微笑。这是由于这一期生命的结生时，他们名法的生起是伴随着喜的。对有些人来说，名法生起时与智慧 (pañña) 相应，另一些人在母胎中已属智不相应。倘若某人的结生与智相应并俱有喜悦，则此人的结生包含三十四种名法；如果某人的结生与智相应而不俱有喜悦，则包含三十三种名法；有些人是智不相应但俱有喜悦，这亦是三十三种名法；有些人是智与喜均不存在，则此人的结生只包含三十二种名法。你觉得是否有可能洞见此甚深法义吗？确实，我们不能肯定。然而我们之所以不能肯定，是因为我们还未有亲证的智慧。对于那些结生属于智不相应的人，于此生将无法亲证法义。那么我们要如何知道，自己的结生属于智相应或智不相应？唯一能确认的方式是透过禅修。当你证得禅那 (jhāna) 时，则能够确定你的结生是与智相应的。以定为基础，如果你继续禅修，将有可能证得道智与果智。证得了道智与果智后，你将能去除所有的疑，进而建立起不动摇的信心。只有在你如实知见究竟的名法与色法时，你才能了知第一圣谛——苦圣谛。如果我们这期生命的苦是从母胎开始，那我们可以从何处找到苦的起因？苦之因亦即是第二圣谛。它从何处生起？倘若在这期生命，苦是从母胎便已开始，苦的起因势必来自于上一期的生命。

为了能够了解第二圣谛——苦之集或苦之因，我们教导禅修者经由辨识他们的过去世，以照见这辈子结生的因。我期许各位能够亲证这些真谛。在我们上辈子临死时，是哪一个业现前了？这是你能亲身洞见的。

我将分享一位禅修者于修行中的体验。在体证究竟名色法后，她被教导如何藉由辨识过去世以了知苦因——第二圣谛。现在，在我面前的听众，有些是女士有些是男士。为何我们身为男人？为何你们身为女人？那些信仰其他教理的人可能会说，他们的神将人们创造为男性或女性，这是不同的观点，这是基于他们所接受的教理。现在我将分享这位女士的修行历程。在她知见究竟名色法后，被指导辨识过去世，以能知见第二圣谛。在讲述她的过去世前，我需要先告诉大家，这一世她是一位受过教育的都市女子。当她辨识过去世以了知第二圣谛时，她见到了什么？在临死的时候，一个所缘浮现于心，那所缘是供养水果给一位僧人。这是善或不善行？这是善行。接着，她被指示去辨识在供养时所发的愿。在她具念地辨识后，于是了解在上一期的生命中，她是一位贫穷且未受教育的乡村妇女，在供养的当下，于近处她见到一位受过教育的都市女子。你们都了解，当穷人见到富人，他们会有什么样的冀望？他们也想成为富人。同样的道理，当时她是一位贫穷且未受过教育的乡村妇女，她对自己的现况并不满意；所以当她在供养

水果给比库时，她发了如此的愿：「藉由此善业，让我得以投生为一位受过教育的都市女子。」所以在投生后的这期生命，她成为一位受过教育的都市女子。这是大家藉由有系统的禅修练习所能直接知见的。诚如佛陀所说：「来见！」⁹ 佛陀没有说：「来信！」佛陀说：「来见！」智者能了知，智者得照见。

所以现在，这位禅修者理解了业果法则。她深刻地了解，善业带来善报。在此之前，她只是听闻佛陀的教法，而现在她理解的层面已然改变。

我将分享另一位禅修者的修习经验，我将简略地谈谈他其中的一个过去世。我们教导禅修者去辨识至少四到五个过去世。我不确定是哪一世，但在其中一世他曾经是一位非常富有的人，他也做了许多诸如布施之类的善行，但他并非是布施给有德行的人，而仅是给予穷困人家。他有几位子女并且受到他的疼爱。当他濒临死亡，他的子女们都在做些什么？他们开始对遗产有所争执。这对他们的父亲有何影响？子女们并非当着他的面起争执，然而在父亲寿命将尽之时，他们对遗产起了争执。当他听到儿女们的争吵，强烈的瞋心浮现于心，很不幸的，此刻正是他的临

⁹ 见《人中牛王经》(Janavasabhasuttam)，《长部·小品·第5经》或《长部·第18经》，其中有：「法乃世尊所善说，是自见的，无时的，来见的，导向(涅槃)的，智者们的各自证知的。」

死之际。临死之时，他正处于愤怒。这是善或不善？是的，这是不善，而且它极其危险。于是在下一期生命他投生为蛇，不善业带来不善的果报。蛇、鸡和猪，并非被创造来供你食用，你自己在过去也曾经投生到如此的生命界。¹⁰在这方面，佛陀曾说：「轮回的起点是不可知且无法得知的。」¹¹再者，佛陀也说过：「于过去，没有任何一种生命界是我们还未出现过的。」过去，我们都曾经投生于每一种生命界——无论是尊贵的还是卑微的。这也就是为何，如果你能如此洞见，你将对业果法则产生信心，不是因为某人说了些什么，而是因为你自己的智慧所亲证。在那个时候，你的观点与真理将会是一致的，你的知见将会与法达成一致。因为你了知苦（第一圣谛），也了知苦之集（第二圣谛），你将成为一位真正的佛教徒。

我们的佛陀是一位非常伟大的导师，他从未强迫我们要盲目的信奉他，他只劝勉我们要仰仗自身的智慧。他对

¹⁰ 《为数三十经》(Timsamattasuttam)，《相应部·因缘品·第4相应·第2品·第3经》或《相应部·第15相应·第13经》：「诸比丘，长久以来，你们曾经出生为牛，当作为牛……水牛……绵羊……山羊……鹿……鸡……猪……之时，你们被截断头颅所流的血，比四大海洋里的水还要多。」

¹¹ 《皮带束缚经》(Gaddulabaddhasuttam)，《相应部·蕴品·第1相应·第10品·第7经》或《相应部·第22相应·第99经》：「诸比丘，这生死轮回的开始无可察知。有情为无明所障碍、为渴爱所系缚，不了知前际，流转轮回。」

伽拉玛的族人如此说：「当你们自己了知。」佛陀是如此的伟大！他教导我们有能力依靠自身的智慧。难道你不想了知并现见吗？当然想。因此，我想与大家分享在佛教徒之间所持有的不同观点，而不想多涉及与其他宗教的分歧。

你从事诸如供养之类的善行，你们供养食物、蜡烛和拖鞋。你们为何供养这些资具？是的，藉此累积善业，可在未来收获好的果报。关于这点，佛陀说：「众生是自己业的主人，业的继承者；众生从业而来，业是他们的亲戚，他们以自己的业为皈依处。」¹² 由于了解他们是自己业的主人，佛教徒累积了像是供养之类的善行。那些供养的人也有着期许，例如：期许他们布施的行为会带来财富方面的果报。不论你是否期许着果报，时间成熟了，果报就会现前。对业有这番了解的人，心里这么想着：「累积诸如布施之类的善行，于未来的某一天我将成为一位富人。」有些人在布施时所怀的是这样的期待，这是他们的观点。然而，还有另一种观点更为殊胜，也就是在供养时，不寄望于富贵荣华。布施的直接果报虽是富贵荣华，但你们无须期待此番果报。所以当你们在供养时，最好是能心怀此愿：「愿此布施之行，将成为我证悟涅槃的助缘」，或者你也可以这

¹² 《出家人经常经》(Pabbajitaabhiṅhasuttam)，《增支部·十集·第一之五十经·第5品·第8经》或《增支部·十集·第48经》：「我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。」

样发愿：「愿此善行助我证悟涅槃。」如果你这样做，你的供养将成为你证悟涅槃的助缘。但是在你还未证悟涅槃，仍在轮回旅途游荡徘徊之际，布施将会带来财富之类的果报。但是如果你只是发愿说：「让这些功德助我获取尊荣」，那便不会导向证悟涅槃。所以应该改变你的思考模式与你的观点，你不该只是发愿要富贵荣华；相反的，你应该发愿要证悟涅槃。

证悟涅槃的近因并非是布施，而是禅修。以同样的方式，当你受持五戒、八戒或十戒时，持戒带来诸如投生善趣的果报。当持戒时与其发愿投生善趣，不如发愿说：「愿以此持戒的功德导向证悟涅槃」；如此，这些功德将资助你致力于证悟涅槃。然而，如果你不这样发愿，你仍旧可能投生于善趣，但你投生在那里将无助于证悟涅槃。即使是虔诚的佛教徒，于发愿之际，如果他们的心倾向于其他方面或获取某些事物，那福业的果报将无法资助他们趣向涅槃。但如果供养时你发愿要证悟涅槃，于轮回旅途游荡徘徊时，你将是一位富人，直至你证悟涅槃；更甚者，你将能舍离所拥有的事物。这都是由于此证悟涅槃愿力的缘故。

你可能注意到有些人很富有，其中有部分人无法舍离他们所拥有的，而另一些人则能舍离。这是什么原因呢？这是由于不同的愿有不同的意向，这些都是根源于不同的观点。谁比较快乐——是能舍、还是不能舍的人呢？谁的

心智比较成熟——是那些能舍、还是不能舍的人呢？所以我们都应该改变自己的观点。因为唯有如此，才能改善我们一期又一期的生命，直到我们证悟涅槃。谁能证悟涅槃？是的，大家要自己试着努力。我的意思是，能够证悟涅槃的人，就是那些能放下对有情众生与非有情物质执取的人；在逐步去除烦恼后，方能证悟涅槃。如果你贪恋于所拥有的而无法舍离，那该如何才能去除烦恼？所以在证悟涅槃的路上，我们都需要圆满十巴拉密。十巴拉密中有一种是出离巴拉密(nekkhamma-pāramī)，你了解出离巴拉密的涵意吗？我们需要在两方面舍离——其一是我们对外在人事物的执取，另一则是我们内在的烦恼。所以若想圆满出离巴拉密，首先我们要能舍离所拥有的财物。只有当我们能舍离所拥有的财物，我们才能致力于禅修，也才能从自己的烦恼中出离。如果缺乏第一类型的出离，第二类型的出离也将无从依循。如大家所知，我们的菩萨在他往昔的许多生中都是极为富有的；然而，菩萨舍离他所拥有的一切，过后他甚至能完全地出离世间。舍离指的是「将物资布施给所需的人。」由于这样的布施，在诸多生中，菩萨一次次地成为富者。让我问你们一个问题，人们之所以富有是因为贪(lobha)还是无贪(alobha)？是的，今天介绍一个新的观点。在这之前，你可能认为人们是因为藉由贪婪的手段来致富，其实不然；透过贪婪，你将会成为受苦的众生。

很实际的，在那个当下，如果你是贪心的，你将会受苦；这也是很实际的，在那个当下，如果你能舍离某人或某些事物，你将会感到非常快乐、自心舒坦。舍离或培育无贪之心乃是成功之道。舍离我们所拥有的，抑或培育无贪的心，方才是和平生活的方法。我们舍得多，方才拥有更多；有了更多之后，我们将再舍离更多。这是因为我们有能力这样做，但你必须要知道自己的极限。

所以我现在将和大家分享的是，能让你改善观点的智慧和。到目前为止，我已经和大家分享了两位禅修者的经验，他们透过了知自己过往的生命而获得了体悟。

要证悟涅槃，我们必须培育直接的近因，也就是禅修。你们知道了何谓四圣谛，第四个圣谛是导向涅槃之道。什么是导向涅槃之道？是八支圣道。我们将八支圣道总括为三学，三学是什么？戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)。我想知道大家对三学是否持有相同的观点。你们是否知道修习戒学的目的为何？大家都是佛教徒，所以你们了解导向涅槃之道——戒、定、慧。希望大家了解修习戒学的真正目的。大家都知道在我们的国家(缅甸)，佛陀的教法是兴盛的，即便是在自己的国家提出这个问题，无论被问的是在家居士还是出家众，他们都无法给我正确的答案。如果我们不了解三学的各别目的，我们就无法了知、无从照见，也不能通晓三学的真实意。所以，修习戒学的主要

目的是在净化两种业——身业和语业。我们每天造下了多少业呢？昨晚我在开示时，问过听众这个问题，他们的答案也和大家现在的回复一样，他们说：「每天都造下无以计数的业。」你同意吗？我也同意大家所说的。但这些无以计数的业，可以被分成三类。即便是你也可能会说，你已做、正在做与将要做下无以计数的业，所有的业只是被归结成三类——身业、语业和意业。

身业和语业生起于意业之后。倘若如此，这三类中以何为先导呢？是意业，以心为主导。倘若你以持守五戒来修习戒学，因此而不杀生。杀生属于哪类的行为？是属于身业还是语业？属于身业。不偷盗属于哪类的行为？应该隶属于身业。不邪淫呢？属于身业。不妄语呢？属于语业。那不饮酒呢？根据义注，这属于身业。更重要的，它只是放逸之因；饮酒使人迷醉，有时喝到酩酊大醉时，将可能促使人们产生杀害、偷盗、邪淫与说谎的动力；这也是何以说：「饮酒是导致放逸之因。」现在，你能了解持守五戒只是净化了我们的两种业而已。

我想邀请你们做如下的思考。当你持守五戒时，你不杀生；虽然你不杀生，当蚊子叮你时仍感到疼痛，所以你可能想要杀了那只蚊子。杀生的欲念可能还会在你的心中生起，由于记得已持守了不杀生戒，所以你未采取身体上的杀生行为，然而不善的意念已然生起。

那偷盗呢？你实未偷盗，然而偷盗的欲念可能还会生起；你不犯邪淫，然而邪淫的欲念也可能还会生起；如果你在行为上不违犯戒条，你并不犯戒。所以，在戒学上我们加强修习，也了知自己的身业和语业变得越加清静。当你知道自己的身业和语业变得更加清静，你更了解自己的意念仍未清静。我们日常生活中，此三种业中的哪一种最不清净——身业、语业，还是意念？

对于那些体态姣好者，若条件允许，他们或许会希望能录制自身外貌的动态影像，以记录自己所吸引他人之处。如果能对你的心念制作一部相同的影带，你会将此影带与他人分享吗？很肯定的，无人敢将此影带公诸于世，我希望你们各位都很诚实。现在我已和大家分享了修习戒学的目的——也就是净化身、语、意中的两种，即所谓的身业和语业。所以当我们持续的修习戒学，我们将愈发了解，自己的意念尚待净化。

哪一种净化算是真正的净化——身、语或是意？如果你的心已完全的清静，你将不会有不善的身业或语业。由于这个原因，想要完全获得心清静的智者，将无法满足于仅仅修习戒学而已；当修习戒学时，他们观察到心的杂染，因而感到不满足。基于这样的原因，对于那些想要达到心清静的人，佛陀教导了第二学——定学。

佛陀教导了几种止禅业处？四十种止禅业处。在这四十种当中，三十种能导向证得禅那或安止定，其余的十种至多只能证得近行定。所以我们说，基于采用的所缘不同，共计有四十种业处；若是依所能到达的定境区分，则计有两种类型的定。如果你修习其中的一种，如入出息念，你将能证得初禅、第二禅、第三禅和第四禅。当证得禅那，如果你能入定并保持在定中一个小时，那你的心在这一小时内是清淨的；如果你能入安止定并保持在定中两个小时，那你的心在这两小时内是清淨的。

有些禅修者正成功地修习着，你不想练习吗？在你入安止定的一小时、两小时或是三小时的时间内，你的心是清淨的；然而这样的清淨并非恒久常驻，这只是暂时的。如果你从禅那中出定，而后不能如理作意，以负面、不善的意念东看西瞧，杂染的心念将再度生起。行于解脱道上的人——那些智者，希望能完全地净化内心，而非只是暂时性的。这也是为何他们无法满足于戒学与定学。基于这个原因，对那些希望能够逐步且彻底无余地去除烦恼、培育心清淨的人，佛陀教导了第三学——慧学。

当你有次第、有系统地修习观禅(慧学)，一旦观智成熟时，道智将会生起。当你证得第一道智，那时有身见、

疑和戒禁取见(对错误修行的执取)¹³ 将被拔除。此时，你将对佛、法、僧，对过去世、现在世、未来世与业果法则，产生无可动摇的信心。道智的生起，伴随而来的是证悟四圣谛。我已告诉过各位修习第二学的目的，修习定学的目的是暂时性地净化内心；修习定学的另一个目的，诚如佛陀所说：

「诸比库，应修习定。具有定力的比库能如实了知。」¹⁴

换句话说，有定力的人将能如实知见四圣谛。所以我们需要培育定力以知见四圣谛。只有在我们知见四圣谛后，道智才会生起；只有在道智次第生起时，烦恼才会被道智依次断除，心才能得到永久的净化。

在此之前，身为佛教徒的你们，即便是对戒学也有着

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

¹⁴ 《定经》(Samādhisuttaṃ)，《相应部·小品·第12相应·第1品·第1经》或《相应部·第56相应·第1经》，其巴利原句是：“Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtam pajānāti.”

不同的观点。我相信大家应该都已了解修习第一学的目的，所以你们的观点应该已经一致。对于第二阶段定学的修习目的，无论你以前知道与否，相信现在你已明白，是为了内心的暂时净化和知见实相。现在，你们对第二学——定学，已培育了相同的观点。对第三学亦同，其目的是为永久无余地去除烦恼，或是次第性地将心完全地净化。对此，你们的观点也变得一致了。然而此番的一致性并非是无可动摇的。为什么呢？你们现在所培育的一致观点是透过听闻而得。你们需要再进一步，要能直接地亲证，也就是加以修习三学。当你透过实际地投入修习三学而获得亲证智慧时，你们之前不同的观点将成为一致，此时才是真的不动摇，你们的观点将与圣者一样。

希望你们大家，终其一生都能投入禅修，从而将不同的观点转变成相同的观点。

希望大家对法——无论何时、何地，对任何人都属实且不受时间限制的实相，都持有相同的观点。

萨度！萨度！萨度！

如何在日常生活中圆满巴拉密

大家新年快乐！在新年开始的第一个日子里，我要作一场开示，这场开示的主题是「如何在日常生活中圆满巴拉密(pāramī)」。请问大家，是否知道如何在生活中圆满巴拉密吗？

什么样的人需要圆满巴拉密？所有想要止息苦、想要证悟佛法，以及想要如实了知实相的人，都需要圆满巴拉密。对于那些具足上等巴拉密的人，在他们这一生就可以证悟佛法。那些具有充分巴拉密的人，透过伴随正定的正精进，这一生就可以证得涅槃。对于未具足巴拉密而来到此生的人，他们也都需要圆满巴拉密，以期于将来能证入涅槃。所以，每个人都需要在此生致力于圆满巴拉密。事实上，不只是此生，在来生我们也需要继续圆满巴拉密。

有三种人已经获得至高无上的喜乐——涅槃——不死。你们知道是哪三种人吗？正自觉者、独觉佛及阿拉汉弟子。

什么是正自觉者(Sammāsambuddha)？正自觉者的意思为何？什么是独觉佛(Pacceka-buddha)？什么是阿拉汉弟子？他们如何能证得无上喜乐的涅槃呢？这是我们都需要的。

「正自觉者」¹⁵是一切知佛陀(Omniscient Buddha)、¹⁶圆满证悟的觉者、完全证悟的觉者。在成为一位佛陀的过程中，他是自行证悟，不需仰赖任何老师的指导。

独觉佛(Pacceka Buddha)是「独自觉悟之佛」(Solitary Enlightened Buddha)。你们喜欢这个翻译吗？有人把它翻成「隐遁佛」或「寂静佛」，甚至「独居佛」，你们喜欢哪一个译名呢？也许「独自觉悟之佛」(独觉佛)是这里面最贴切的翻译。¹⁷

一位独觉佛也是一位自行证悟的觉者，不需要任何老师的帮助与指导。那么这两种自行证悟的觉者——正自觉者与独觉佛，他们有何不同呢？他们在功德上有何差异呢？只有正自觉者——圆满证悟的佛——出现世间，他才有能力教化具足巴拉密的众生获得证悟，如他自己所证悟的一样。这是一位正自觉者的功德。只有正自觉者能够教导我

¹⁵ 正自觉者是佛陀的德号之一，为巴利语“Sammāsambuddha”的直译。Sammā 意为正确地、完全地；sam，于此做 sāmam 解，意为自己、亲自；buddha 即佛陀，意为觉悟者。正自觉者即无需他人教导而自己正确地觉悟了一切法的人。【摘录自《巴利语汇解》】

¹⁶ 译注：正自觉者所证得的阿拉汉道是与一切知智(sabbāññutāñāṇa, 英译: omniscient knowledge)相应生起；因此英译多用 Omniscient Buddha，即了知一切的佛陀或者一切知佛陀。

¹⁷ 译注：根据《巴利语汇解》，Pacceka Buddha 是由 pañi+eka(单独，独自)+buddha(觉者，佛陀)组成，因此中译为独觉佛与英译的独自觉悟之佛相同。

们趋向证悟的方法与灭苦之道。当一位独觉佛出现于世间，虽然他也是一位自行证悟的觉者，但他无法教导任何人获得证悟之法，他无法令他人如他自己一般地证悟。这是这两种佛之间的差别。

在诸义注中如此解释，一位独觉佛的证悟就像是一个哑巴的梦境。¹⁸ 当一个哑巴做梦之后，可能告诉我们有关他的梦境吗？正因为无法言语，所以他无法告诉我们。基于同样的理由，虽然独觉佛是一位自行证悟的觉者，但他无法将自己证悟的过程以言语陈述。他无法用语言来表达自己所洞察证悟的一切。只有当拥有一切知智的佛陀，出现于世间的时候，他才能用语言诉说他所洞察证悟的一切，而且能够向他人清楚解说。对我们而言，只有在听见可以理解的语言时，我们才能听懂，才能遵循，才能练习修持。因为这个理由，在独觉佛的时代，这样的觉者无法教导他人获得证悟。只有当一切知佛陀出现于我们的世间，才会有人在过去获得证悟、在现在获得证悟，甚至只要佛陀的教法 (Buddhasāsana) 存在，将来也还会有人获得证悟。

至此，我已经告诉你们两种觉者。第三种觉者是阿拉

¹⁸ 见《经集·第1品·第3经》的《犀牛角经》(Khaggavisāṇasuttaṃ) 之义注：诸佛自己觉悟，也令他人觉悟。独觉佛自己觉悟，但没有令他人觉悟；他们只是通达义味 (attharasa) 而不是法味 (dhammarasa)，因为他们没有能力将出世间法概念化并教导之。他们对法的体证犹如一个哑巴见到梦，或者居住森林者[品尝到]城市里的咖哩味道。

汉弟子，他们依循一切知佛陀的教导而获得证悟，先把一切知佛陀的言教转化为具体修行，然后根据他们过去世的巴拉密及现世的精进努力而获得证悟。身为阿拉汉弟子也能够教导他人证悟，原因为何？因为他们本身遵循一切知佛陀的言教证悟，并且再次以佛陀的言教给予他人解脱上的指导。因此，独觉佛虽然是一位自行证悟的觉者，但无法教导任何人趋向涅槃之道；一切知佛陀的弟子们则能教导他人成就涅槃之道。

为何身为老师的我们，会有能力教导你们趋向涅槃之道？那是因为已听闻佛陀的言教之故。只有一切知佛陀能清楚地展现与宣示世人趣向涅槃之道，没有其他种类的有情具有这种能力，这属于一切知佛陀的范畴。所以，你们想想，如果我们不以佛陀的教法来指导你们成就涅槃之道，结果将会如何？你们可能如实地体证佛法吗？那是不可能的。基于这点，我们必须非常谨慎。换言之，如果我们要从事弘法工作，或者从事利他之事，又或者要教导他人如实体证佛法，那我们就必须学习佛陀的教法，遵循佛陀的教法，然后教导佛陀的教法。只有这样，我们才是佛陀的真实弟子，我们才配称为一切知佛陀真正的佛子。如此我们才能维持佛陀的教法，使自己与他人获益，真正地帮助他人通往涅槃。

所以，如果想听闻及遵循佛陀的言说、指示与教导，

我们必须学会谦卑。如果我们不能谦虚卑下，我们就有可能为所欲为，言人所喜并自以为傲。因此，为了维持佛陀的教法，谦卑是极其重要的。

当佛陀出现于世宣扬佛法，绝大多数是为了众生能现生体证佛法而说。但是何人能在此生领悟佛法、体证涅槃呢？正如我所告诉你们的，那些过去世已累积上等巴拉密，那些此世具足巴拉密的人可以灭苦，他们可以在此生证悟涅槃。在现场的听众里，也许有些人已经圆满了上等巴拉密，也许有些人还需要继续圆满自己的巴拉密。基于这个理由，你们都需要知道如何在日常生活中圆满自己的巴拉密。无论你做什么，在任何情况下，如果你懂得如何圆满巴拉密，那是对你有益的。

在谈到圆满巴拉密时，有时候我们会以为那是很特殊的事。你们知道什么是巴拉密吗？巴拉密是需要圆满的圣洁特质。总共有多少巴拉密需要圆满？十种，有十巴拉密需要圆满。对于那些想要实证佛法，想要彻底灭苦的人需要圆满巴拉密。你希望灭苦吗？如果你的答案是肯定的，那么，你需要做什么呢？你需要圆满巴拉密。

所以，有十种巴拉密，你们能告诉我是哪十种吗？它们是：布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决

意、慈爱及舍。¹⁹

你们也许还记得，我们的菩萨——善慧(Sumedha，苏弥陀)隐士接受燃灯佛授记的那一天，在获得授记之后，他自己知道：「我是一位菩萨，一位将于未来成佛的人。」燃灯佛说：「在四个不可数又十万大劫之后他将成佛。」当善慧隐士心里自知「我是一位菩萨」时，在没有任何人教导的情况下，他省察了自己所需要圆满的巴拉密次第。在没有任何人的帮助下，他就如此省察，这是一位菩萨的特质。当时在他心里出现需要圆满的巴拉密的次第，就是我所告诉你们的：布施、持戒、出离……等等。

为什么这些巴拉密需要以这样的次第来圆满呢？这是有原因的。若希望在日常生活中圆满巴拉密，你必须清楚这个次第的重要性。唯有如此，不管你在日常生活的每个当下做任何事，你都可以持续圆满你的巴拉密。即使在说话时，你正在告诉某人关于某事的当下，你都可以持续圆满十巴拉密。你知道要怎样做吗？你知道在说话时也可以圆满十巴拉密吗？我要表达的是，甚至是在说话——当你

¹⁹ 十种巴拉密的巴利语分别是：

- (1) 布施巴拉密 *dāna-pāramī*；
- (2) 持戒巴拉密 *sīla-pāramī*；
- (3) 出离巴拉密 *nekkhamma-pāramī*；
- (4) 智慧巴拉密 *paññā-pāramī*；
- (5) 精进巴拉密 *virīya-pāramī*；
- (6) 忍耐巴拉密 *khanti-pāramī*；
- (7) 真实巴拉密 *sacca-pāramī*；
- (8) 决意巴拉密 *adhiṭṭhāna-pāramī*；
- (9) 慈爱巴拉密 *mettā-pāramī*；
- (10) 舍巴拉密 *upekkhā-pāramī*。

在告诉别人一些事情时，你也是可以圆满十巴拉密的。这是你们必须知道的，今天我要解释如何圆满它们。只有当你了解之后，如果你希望能圆满巴拉密，你就应该训练自己的心，并期许在这一生之中，无论在任何情况、做任何事情的当下，你都可以持续圆满自己的巴拉密。

首先，我要解释佛陀所教导的方法，然后再告诉你们如何能够在说话的当下圆满自己的巴拉密。佛陀教导我们圆满巴拉密，首先教导的是布施巴拉密。为什么佛陀要把布施作为首要的巴拉密来教导？在所有的巴拉密中，布施是被世人所广泛实践的，即使是一般人也都会做布施，因为它最容易，然而也是成效最少的。

你们认为如何？布施与持戒，何者较为容易？我们都知道，一般情况下对在家人来说，布施比持戒要容易得多。基于这个理由，当我们的菩萨——善慧隐士省察他所需要圆满的巴拉密次第时，第一个出现于心中的就是布施巴拉密。它最易行，广行于诸众生，然而却也是成效最小的一种。

布施被摆在第一位，因为它有助于培育戒德。接下来，佛陀教导我们持戒巴拉密。有戒德伴随的布施将能产生广大的效果及利益。如何能产生广大的效果及利益？布施与戒德相随就能产生宏大的效果及利益。当布施之时，我们

需要有布施之物、接受布施的对象以及布施的意愿。我们需要几种条件呢？三种——布施之物、布施的意愿、布施的对象。即便我们有布施之物，如果没有布施的意愿，布施也不能成就。同理，有布施之物，有布施的意愿而没有布施的对象，那布施也是无法完成的。只有三种条件具足，我们才能成就布施，唯有如此才能圆满我们的布施巴拉密。为了要使布施产生充分的效果，我们需要以持戒巴拉密来支持它。如果不持戒，即使做了布施，我们的行为也不会带来广大的效果及利益。为此，佛陀在教导了布施之后，紧接着教导了持戒。有了持戒的伴随，布施的效果会更广大，利益也更卓著。

正如你们所知，布施比持戒要来得容易。还有，正如我所说的，从事布施需要三种条件。基于这个理由，你们都需要赚钱以获取布施之物，接着寻找布施对象，以及升起布施的意愿。你们留意到多数人，尤其是先进国家的人，家中大多都会养狗。比起缅甸的狗，先进国家的狗往往被喂养得很好。你们同意吗？那是为何？因为这些狗，在它们的过去世中有做过供养、行过布施。基于这个理由，当布施产生果报时，它们就会得到较好的食物。

你会想成为得到上等食物的狗吗？布施能够以富裕的形式来呈现它的果报，不管你投生为人、天神或狗，你都会食物丰足。但我相信你不会想投生为狗，你会希望投生

善道。果真如此，那么你就要持戒。如果布施加上持戒，当持戒的果报成熟时你就会出生于善道；而且因为布施的关系，你将会成为一位富人。因此，为了投生善趣，我们都需要持戒；若仅有布施的话，其果报会是不确定的。倘若我们具有布施巴拉密，再加上持戒的巴拉密，它会产生两种果报：富裕及投生善趣。另外一点需要知道的是：我们不见得会具足适当的条件来做布施。如大家所知，我们需要三种布施的条件，但我们不见得能随时具足这些所需的适当条件以完成布施。可是你知道吗？如果持戒，你将可以同时圆满布施巴拉密。

有三种施予：财施 (āmisadāna)、无害施或无畏施 (abhayadāna) 与法施 (dhammadāna)。

所以一旦持戒，你可以给予无畏施。让我们想想：因为受持五戒，你远离杀生、远离偷盗、远离邪淫、远离虚妄语、远离饮酒，远离这些恶行就是布施——施予无畏。与财施相较而论，无畏施更为殊胜。如果能终身持戒，你这一生就能随时随地都在布施。这就是你何以从事无畏施的方法——实践持戒巴拉密。你远离杀生就是布施无畏；远离偷盗就是布施无畏；远离邪淫就是布施无畏；远离虚妄语就是布施无畏；远离饮酒就是布施无畏。正如我所告诉你们的，没有戒德的助缘，布施将不能产生丰裕的果报。这就是为何佛陀在教导布施之后，紧接着教导持戒的原因。

现在，为了稳固与强化布施与持戒巴拉密，我们需要另一个巴拉密的帮助。那是什么呢？出离巴拉密。因为这个理由，佛陀教导我们第三个巴拉密——出离巴拉密。没有出离的支持，我们实在很难实践布施与持戒巴拉密。对你而言，什么是出离？你如何理解它？舍离对感官享乐的执著是一种出离，另一种则是过出家的生活。目前，你们都在这里禅修，有些出家有些不是，但你们众人此刻皆已心生出离；你们都在圆满出离巴拉密，而同时也在圆满持戒巴拉密。正因为如此，你们都在做无害的施予，也即是在圆满布施巴拉密。你们有察觉到吗？并非只在给予财施之时，才是在圆满布施巴拉密。透过清净持戒，就是每天、时时刻刻都在给予无畏施。但若没有出离巴拉密的支持，你无法成就布施巴拉密，也无法清净持戒。为何如此？正如我所告诉你们的，出离是舍弃感官享乐——与有情和无情相关的欲乐。如果你执著于所拥有之物，你可以施予他人吗？你能做布施之行吗？所以，没有出离巴拉密的支持，你无法真正圆满布施巴拉密。因此，唯有在出离巴拉密的支持下，你才可能舍弃所拥有的一切。这就是何以出离能净化你的布施巴拉密。况且若不修习出离，你就无法真正修习持戒巴拉密。

何以如此？你知道为何会这样吗？什么是守持戒律？戒杀——什么是杀？为何人们要杀？有时是为了贪欲而杀，

有时行杀是因为瞋恨，但有时人们杀害是为了得到某些东西。当人们不能得到欲求的一切，心中就会充满瞋恨。有些人杀害就是因为心中的瞋恨，造成瞋恨的原因即是贪欲——欲求得到某些东西。当欲求无法满足，他们变得非常愤怒，进而付诸行动。

我们为何偷盗？因为贪心、执著、渴望、欲求。为何人们会犯邪淫？因为渴望、执著、爱欲、激情，换句话说，就是因为贪欲与执著。我们为何要说虚妄语？有时是因为贪欲，有时是因为植根于瞋心的忧虑。当贪欲与瞋心生起的时候，必然伴随着愚痴。之所以说虚妄语，有时是因为愤怒，有时是因为贪欲、执著，又或者是植根于瞋心的恐惧——恐惧失去什么东西。所以，什么样的人能持戒清净？且让我们来看看五戒中的最后一条。为何人们要饮酒或使用毒品？有时是因为贪欲，有时是执著、渴望、愤怒。所以，犯这些恶行的原因是烦恼。正如我所告诉你们的，出离就是舍弃对有情及无情的执著。为了持戒清净，所以必须舍离你的执著，放下你的瞋怒，舍弃你的愚痴、骄傲、恐惧和忧虑。只有放下这些，你才能清净持戒。

基于这样的理由，没有出离巴拉密的帮助，无人可以圆满他们的持戒或布施巴拉密。这就是何以说，十巴拉密的次第如此重要。若无次第，这些巴拉密就无法顺利修习。也可以说，修持任何一种巴拉密时，若缺乏相续巴拉密的

支持，将不会产生广大的效果。所以出离在此显得异常重要。如果你不出离执著，舍弃你对所有事物(包括有情、无情)的执著，舍弃你对烦恼指示的执著，你会(我们都会)做出各种错误的行为。果真如此，我们就无法成功地圆满我们的巴拉密。

在出离巴拉密之后，佛陀教导我们什么？智慧巴拉密。没有智慧巴拉密的帮助，我们无法真正修习布施、持戒及出离。为何要布施？因为我们知道布施的利益，对吗？为何要持戒？因为我们知道持戒的好处。为何我们要舍弃对有情与无情事物的执著，并且过着出家的生活？因为我们知道如此做的裨益。如果不知道这三种巴拉密的利益，我们可以成功地修行吗？那是不可能的。因为这个理由，智慧让我们可以成功地圆满上述三种巴拉密。你们现在了解了吗？所以你现在知道，佛陀为何以这样的次第来教导巴拉密了。没有智慧巴拉密的帮助，我们无法成功地圆满前面的三种巴拉密。我们越了解布施、持戒与出离的好处，我们的修行就越容易成功。这就是为何智慧是第四个被教导的巴拉密。

什么是第五个巴拉密？精进巴拉密。那么，没有精进巴拉密的帮助，我们可以成就布施吗？你们认为如何？我们能够持戒吗？能够成功地出离吗？不可能。要做一次供养，我们就必须付出努力。虽然我们知道布施的利益，但

如果没有努力，布施也不能完成。所以，即使我们对布施的利益有正确的理解，我们还需要精进巴拉密的帮助来从事布施。持戒亦然，即使我们知道持戒的好处，如果我们没有努力地约束自己，远离杀、盗、淫、妄、酒，我们如何能圆满持戒巴拉密？

所以，没有精进巴拉密的帮助，无人能圆满前面的四种巴拉密。舍离执著、舍弃烦恼，以及舍弃烦恼所下达的造恶的指示，这就是出离。我们要付出很多的努力才能舍离执著、舍弃烦恼给予的指示，我们要付出努力才得以净化自己的戒行。所以，现在你应该知道如何圆满自己的巴拉密，也理解它们次第的重要性了。

接下来的巴拉密是什么呢？是第六个吗？它是忍辱巴拉密，或称忍耐巴拉密。正如我所说，要能成功地布施、持戒及出离，我们都需要付出甚多的努力。不管任何时候、任何人，只要付出努力都会疲累——心理上或肉体上的累。那时我们就需要忍耐巴拉密的支持。没有忍耐巴拉密将如何持续我们的修行？我们如何能成功地圆满所有的巴拉密？这就是为何在精进巴拉密之后，佛陀立即教导了忍耐巴拉密。

忍耐是趋向涅槃之道。你是否在修习忍耐呢？如果想要实证涅槃，你就必须修习忍耐巴拉密。只有如此，你才

能持戒清淨，以及圓滿前面的五个巴拉密。即使你知道并了解布施的利益有多大，持戒与出离的利益有多少，你也知道要付出许多努力，若一旦缺乏忍耐，你将无法成就善行，且无法保有你的善良与仁慈。要能保持任何成就，我们得先保有自己的仁慈与善心。为了保有仁慈与善心，我们必须练习忍耐。忍耐意味着接受，忍耐所显现的就是接受。这多么美好呀！对可喜与不可喜的都能接受，这就是忍耐巴拉密。你们对可喜与不可喜的都能接受吗？不！不是！你们只是接受可喜的、排斥不可喜的。若是如此，你们将如何成功地圆满自己的巴拉密呢？这就是何以忍耐巴拉密是导向涅槃之道。

忍耐的特相是容忍别人的错误行为，忍耐的现起是接受——对可喜与不可喜的同等接受，它的近因是如实知见诸法。我们都只乐于接受可喜的事物，面对不可喜的事物则非常生气。哪一种心态会让你更加成熟，是经历可喜的还是不可喜的？你了解了吗？经历不可喜的事物让我们成熟。所以，对不可喜的事物，你应该要乐于接受。由于渴爱及我慢，你们始终无法成熟。当你们受到越多的指责、越多的抱怨，你们会变得越有正念。它会迫使你省思：「我到底怎么了？」「我做了什么？」「我到底做了什么？」「我有什么错误吗？」，或者「他们只是没有理由地抱怨？」你需要去省思、审查、分析，你需要更多的正念，你需要更

多的训练，需要更小心谨慎。所以，不可喜的所缘对我们有无比的价值。这实在是难以接受的现实，但我们都需要练习，需要去接受它。我们都需要训练，惟有对此有所了解，我们才能带着欣喜的心来修行。虽然它伤害我们，纵使非常困难也要一再尝试。面对逆境，我们要保持舍心。佛陀用大地做譬喻，说明「舍巴拉密」是如何支持忍耐巴拉密的。²⁰ 纵使人们丢弃污秽的垃圾及恶臭的废物于大地，大地如如不动，它继续撑持、滋润生长在它之上的万物。我们修习忍耐巴拉密时也该如此，不论面对何种责难、指控、恶语及一切可喜、不可喜的现象，在修习忍耐巴拉密的路途上，我们要学习大地如如不动。我们应当接受并迎接任何加诸于我们的逆境、逆缘，坚忍不拔地圆满我们的巴拉密。所以，正见可以让我们过比较安适的生活。现在，你们应该知道忍耐巴拉密的重要性了。

从另一方面来说，由智慧巴拉密所支持的忍耐巴拉密，就是了解法的自然定律——没有「有情」、没有「灵魂」、

²⁰ 见《大教誡拉胡喇经》(Mahārāhulovādasuttam)，《中部·中分五十经·第2品·第2经》或《中部·第62经》：「拉胡喇，习禅如大地。拉胡喇，因为当你习禅如大地时，所生起的可意与不可意之触，不会侵扰心而住。拉胡喇，犹如投弃净物、投弃不净物、投弃粪便、投弃尿水、投弃唾液、投弃脓水、投弃血液于大地，然大地不会因此而起排斥感、痛觉蒙羞或生厌恶心。同样的，拉胡喇，习禅如大地。拉胡喇，因为当你习禅如大地时，所生起的可意与不可意之触，不会侵扰心而住。」(译注：拉胡喇是 Rāhula 之音译，古音译为罗睺罗)

没有「人」，只有「因」与「果」。只有在真正了解法的自然定律时，你才能全力地修习这个巴拉密。这一方面的忍耐巴拉密叫做法知忍 (Dhammanijjhānakhanti)。如果你了解没有有情，只有法的自然定律，会使你较容易地圆满所有的巴拉密。我将告诉你们一个关于我们菩萨的故事。

这个故事是由佛陀所宣说的，是有关于他还是一位菩萨时如何圆满他的巴拉密的。在某一个过去世，我们的菩萨是一只猴子，这只猴子某天救出了一位深陷峡谷中的婆罗门。这只使尽力气救出落难婆罗门的猴子，由于精疲力竭，且基于对他的信任，救起婆罗门后就在他的腿上睡着了。此时，这位邪恶的婆罗门起了恶念——想吃自己救命恩人的肉。于是他拿起一块石头，接着对准这只猴子的脑袋砸了下去。但受了重伤的猴子那时并未升起任何嗔恨，带着头上的重创，它继续努力地帮助这位婆罗门，以利他脱离此恶兽出没的险境。它从一棵树跳到另一棵树时，利用头上滴落在地面的鲜血作为指引，直到这位婆罗门逃离了森林。

你能做到这样吗？这是非常、非常困难的。

虽然我们的菩萨在当时只是一只猴子，它怎么能够做到呢？因为它了解法的自然定律，在法的自然定律里，没有任何有情；了解法的自然定律，就是了解因果。如果我

们的菩萨当时不了解法的自然定律，不了解因果，它就无法做到那种程度。菩萨观察到的只有因果，它想：「正因为这个人的邪恶，正因为他所带来的伤害，我才有机会修习忍耐。透过圆满忍耐巴拉密，并了解它所带来的利益——未来我将成佛。他帮助我在成佛的道路上前进。」

如果，我们认为有造恶的「做者」，我们是无法原谅他的。在无法看清真正原因的状况下，我们会心生报复。原因并非是人，其背后真正的原因是无明与烦恼。因为无明与烦恼，人们在过去造恶、现在造恶，即使将来还是会造恶。如果我们认为自己是他人恶行的受害者，不了解法的自然定律，我们就会心怀怨恨，并伺机加以报复。

当我们了解法的自然定律——没有任何有情，只有因与果，我们将能保持善心。这就是何以说，了解法的自然定律是非常重要的，它使我们在趋向涅槃的过程中持续保持善心。不了解这个定律，我们就很难修持忍耐、忍受、坚忍自制与宽容。你们听懂我的意思吗？这就是为何你们都要用心作意实相：没有有情、没有灵魂、没有人，只有因果。

那么，谁在造恶？谁是恶行的造作者？你是正在造恶、过去造恶、未来造恶的人吗？不是！你不是做者，只是无明与烦恼令你造恶。所以，如果他人以恶行加诸于你，若

能找到真正的原因，你就能很容易地宽恕对方。对那些做恶的人来说，他们是多么的不幸呀！因此，我们没有必要去处罚任何人，那些造恶的人已经用自己的恶行来惩罚自己。如果可能，我们若真有圣洁高尚的心，那我们该教导他们，而不是寻求报复。我们也许可以这样告诉他：「朋友，你不该如此。你如果这么做，有一天你将会受苦。你不是这件事的做者，是无明及烦恼的指使，以及未能有效管理你的烦恼，才使得自己犯错。如果你能有效管理自己的烦恼，那就不会做恶。你不是做者，你只是接受烦恼的指令，未能有效管理烦恼的人。」不是吗？

我要与你们众人分享一个观点：并非是因为生而为人，就使得我们具有智慧；乃是因为我们可以掌控烦恼，而使得自己成为智者。同理，也不是因为我们生而为人，就让我们变得愚痴；乃是由于我们无法控制烦恼，才使得自己成为愚人。对吗？所以，造成我们愚痴与作恶的原因是烦恼。造恶的原因是无明——对实相的无知。那些没有洞察四圣谛的人，他们的心被无明所覆盖。所以，他们会造恶；因为造恶，他们将来必会受苦。佛陀从未对任何比库加诸任何处罚，佛陀只是分享他的忠告：「比库们，如果你们过去曾经做过错误的事，这是恢复清净的方法。」佛陀从来没有给予任何比库直接的处罚。如果我们诚实正直的人，我们可以听从佛陀的指导，清净我们的戒德与行为。理由

为何？为了能够练习忍耐，为了修习诸巴拉密，我们必须能清楚的看见真正的原因，那不是一般的「俗眼」所能看到的。

我们看见有情，我们看见男人、看见女人。他们被认为是肇事的原因，但我们还没有看见真正的原因。若没有看见真正的原因，我们将如何平静地过日子呢？如何能修习忍耐呢？如何能使我们的心的生命成熟？现在，你应该了解这些巴拉密的次第有多重要了。

接下来的巴拉密是什么？真实巴拉密。我们如何圆满真实巴拉密？说真实语及信守我们的诺言。在一生当中，是否在某些情况下，你无法对别人实践自己的诺言？如果不信守诺言，你就没有在圆满这个巴拉密。在任何时候，如果你要讲话，就得讲真实的话语。无论别人喜不喜欢都没关系，重要的是讲真实语，以使我们能圆满此真实巴拉密。

即使我们要讲真实语，我们也应该知道在恰当的时候讲它。实话不见得在任何时间、对任何人都是有益的；我们当清楚知道在适当的时间、适当的地点、对适当的人说。所以，即便我们想说实话，我们也应当知道何时该说，何时不该说。

佛陀并没有说：「我们必须在所有的时间都说出事实。」²¹即使是事实，但若说了无益，则宁可不说。如果在不适当的地点，对不适当的对象，那我们应选择不说，我们必须知道恰当的时机。我们必须修习忍耐巴拉密，以使我们所说的话可以利益他人，而且合地合时。果能如此，我们就是在圆满自己的忍耐巴拉密。

下面一个巴拉密是什么？决意巴拉密。即使你知道诸巴拉密的利益，即使你勤习忍耐，即使你对法有所了解，如果你没有决心，你还是无法成功地圆满诸巴拉密。

现在再看看我们的菩萨，在身为猴子之时是如何修习决意巴拉密的。即使当时受到对方伤害，它依旧持续地努力，直到成功地救出对方。它从一棵树跳到另一棵树时，利用自身流在地上的鲜血，指引这个人逃出森林。所以，没有决意巴拉密的支助，我们无法成功地圆满前面所有的巴拉密。我们必须要有决心，在禅修时也是如此，我们的决意必须非常坚定。

下面一个巴拉密为何？慈爱巴拉密。你们认为如何？如果我们伤害他人，我们可能成就任何巴拉密吗？我们可以伤害自己，同时伤害别人以成就巴拉密吗？不可能！什

²¹ 《无畏王子经》(Abhayarājakumārasuttam)，《中部·中分五十经·第1品·第8经》或《中部·第58经》。

么样的人能成就巴拉密？那些知道如何利益自他之人，他们能成就巴拉密。这就是何以说，不做对自己与别人有利益之事的人，是不可能成就巴拉密的。因此宣说决意巴拉密之后，佛陀立刻教导慈爱巴拉密。慈爱是做对他人有福祉的事；布施是做对别人有利益的事；持戒对自己有益，同时也给予他人无畏施。如果你拍打一只蚊子，你见到这只蚊子死掉，结果只有如此，你认为如何？我们能伤害别人而不伤害自己吗？不可能。当你拍打一只蚊子，你见到了这只蚊子的死亡。因为这个杀业，有一天你将会得到痛苦的果报。最终，你还是伤害了自己。任何时候，只要是伤害别人，你就是在伤害自己。所以，我们不可能在伤害别人的同时而不伤害自己。

同理，当你干扰别人时，你也在干扰自己，你可能干扰别人而不干扰你自己吗？不可能的。如果你想获得快乐，你必须先让他人快乐。这是定律，这是作用力与反作用力，也是自然的定律。无论佛陀是否曾经教导过这个定律，它在何时何地都是正确的。所以，我们不可能在伤害他人的同时，又能避免自己受到伤害；我们也不可能在干扰他人的同时，又能避免波及自己。正因为如此，我们都应该修习慈爱巴拉密，做对自他有利益的事。什么是慈爱？慈爱是做饶益他人的事。当你在做有益他人之事，若只强调自己所想要的，那就不是真正的慈爱。

我们都应该学习佛陀、效法佛陀。每天清晨，佛陀都会用他的佛眼观察世间：「谁是我今天教导佛法的对象？」某人由于过去的巴拉密，他出现于佛陀的慧眼中，不管路途有多遥远，佛陀都会抵达那里。不论是在多少里程之外，为了利益那个人，佛陀都会不辞辛劳地前往教导此人。有时看见某人即将皈依三宝——那并非什么了不起的修行成就，仅仅为了皈依三宝的利益，佛陀也会前往那里，为此人传授佛法。在聆听佛陀亲自开示的教法后，那个人才皈依三宝。

慈心是做某些事时，根据对方的能力、根器使他受益，而不是根据我们的愿望。如果我们只强调自己的愿望，且那么做已超越对方的能耐，那我们只是满足了自己的欲望，而非考虑对方能否做到。这就是何以说，真诚的慈心是做出他人能受益、而非不能受益的利他之行。

有时佛陀去见一个人，只是因为佛陀看见那个人即将修习五戒。有时佛陀看见某人即将证得第一道智及果智，佛陀就只会教导到这，因为佛陀知道此人目前只能证悟到此，这就是慈心。如果我们只是专注于做我们想要做的事，心想：「这是我的慈心，这是我的慈爱。」那我们不是在做正确的事。如此做，父母与小孩之间就会生起冲突，朋友之间亦同。所以，你如果不希望看到任何冲突，请培育真正的慈心，根据对方的情形，做对他有益的事。只有这样

才可以保持你的善意、善心。在助人的过程中，你不会对他们生气。若对方未依照你所希望的去做，你觉得如何？你会生气，你不再为他们的利益而帮助他们，你会想：「他们不遵照我的意思，我不愿再帮助他们，我不再做了，我要放弃他们。」这样不是慈爱，你只是根据自己的欲望在做事。

许多父母也都有这种倾向，他们会说：「这是我的善意，你必须如此。」不！不！不！请不要这样做。我也不会这样对待你们，我只会根据你的能力给予建议。如果你来作禅修报告，我会聆听。有时我会建议你：「请来作禅修报告。」如果你不来，我也不会多说，因为是你不想要来，如此会让我对自己所做的事感到欢喜。然而，定时来作禅修报告是重要的。所以，你现在知道如何修习慈爱巴拉密了。

最后一个巴拉密为何？舍巴拉密。没有舍巴拉密的支助，你们是无法真正培育慈爱巴拉密的。换言之，如果不能对自己及他人具有舍心，你就无法做出对别人真正有利益的事。所以，什么是舍巴拉密？舍具有促进中立性的特相。因为舍心净化慈心，它的作用是我们看待事情不偏不倚。为了真正做到中正、不偏不倚，每当从事利他之事时，对别人加诸于我们的错误认知必须保持舍心，这是非常重要的。除非我们修习舍，否则在利他的过程中，我们将很难长久地坚持下去。为什么？虽然我们为了别人的福

祉而伸出援手,在那些接受我们善行、慈心和好意的人中,也许有人会抱怨、羞辱我们,或者在面前或背后责怪我们。在这种情形下,若是我们不了解法的自然定律——没有有情、没有人、没有灵魂——只有因果,我们可能无法持续地对别人行善。在对他人行善之前,我们必须有心理准备。如何准备呢?我们可能经历可期与不可期、可喜与不可喜的情况。当帮助别人时,每个人都会期待好的反应与响应。如果有这样的期望,你可能会遭受许多苦,而且很难保有善心。你也可能与对方发生争执,对他产生瞋心。最后,你将会放弃和舍弃对方。

培育舍心并非意味我们必须舍弃他人。比如:在我们圆满巴拉密和尽心利益他人的过程中,我们做了一些对某人有益的事。也许对方并不接受我们的善行,或者他根本不喜欢我们的所作所为。此时我们当想:「虽然这样做对他有益,但他尚未准备接受我的作为,这是因为他还不够成熟,对事情还不了解。」这种情况下,就暂由他去,请持续你的努力,继续迈向涅槃的旅程。也许在你人生的旅途中,你会再遇见那个人。此时,如果你想:「现在也许是恰当的时机了,过去他听不进去的话,现在或许可以再说一次。」那请再说一次,这就是你如何针对他所修习的舍心。所以慈心应该以舍心来支持及伴随。只有在我们培育了舍巴拉密,我们方能保有自己的善心、善行,保持平常心,继续

努力，心不动摇，长保欢喜。基于这个理由，佛陀把舍，作为最后的巴拉密来教导。没有修习舍，你无法真正成就布施。有时，在看到受施者的过错时，你会想要停止布施。这个时候，要用智慧巴拉密去了解布施的利益，了解法的真理——没有灵魂、没有有情、只有因果，培育舍心来面对可喜、不可喜的现象。了解所有善行的利益，即使是看到受施者的过错，你也要持续于布施上的努力。有时布施会因为布施者的关系而得到净化。如果布施者本身是纯净的，虽然接受布施的人不纯净，布施也可以导致好的结果。所以，透过了解业果法则、法的真理，面对自己与他人时，你们都需要培育舍心。

有另外一种方法可以让我们了解舍巴拉密——「我们是自己业的拥有者，我们是自己业的继承者，业是我们的起源，业是我们的亲属，是我们的皈依处。」²²

当禅修者修习四梵住时，他们需要练习慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)及舍(upekkhā)。

譬如：当我们想要利他的同时，我们会散播「愿他健康、快乐。」这就是慈心。此时，无论我们多么希望他们健

²² 《出家人经常经》(Pabbajitaabhiṇhasuttam)，《增支部·十集·第一之五十经·第5品·第8经》或《增支部·十集·第48经》：「我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。」

康、快乐(慈)，无论我们多么希望他们免于苦难(悲)，无论我们多么希望他们不会与自己的成就分离(喜)，但他们的情况仍会依据自己的业力而展现，这就是舍。

有时，虽然我们尽力以第九个慈爱巴拉密来利他，虽然在遭遇困难时坚韧不拔、想继续帮助他们，然而事实就是这样：通常又或者在特定情况下，他们的状况并不如我们所预期的，他们也不是我们所想象的那样。那么他们就会根据自己的业力去经历以后所发生的一切。了解及接受这一点，就是对自己与他人培育舍心。

我们也需要对自己的行为培育舍心。有时我们很愿意做利他之行，但我们必须知道适当的条件及适当的时机。如果不是适当时机，我们就该对自己的心愿与用心保持中舍。如果我们不能对自己的心愿与意欲生起舍心，我们将在不适当的地方、对不适当的对象做出错误的事情。这就是为何我们要经常保持觉知，时时思考此事是否该做。所以，我们不但要对他人培育舍心，也要在非时、非地、非恰当对象的情况下，对自己的所有行为培育舍心，这就是舍。

到这里，你们应该了解佛陀教导这些巴拉密次第的重要性了。没有依照次第令巴拉密之间得到彼此支助，我们是不能真正圆满十巴拉密的。

在了解圆满这些巴拉密的次第之后，可以应用你的理解，帮助自己在日常生活中圆满巴拉密。我会给你一个例子。

即使你在说话时，你也可以圆满巴拉密。当你说话时，你必须说真话，这样就是在圆满真实巴拉密。你所说的话都必须是真实的，如果你说的都是事实真相，那就在圆满自己的真实巴拉密。

因为都是说真实语，你圆满了持戒巴拉密；因为都是说真话，你给予了无畏施(布施巴拉密)；因为都是说真实语，你圆满了智慧巴拉密。为什么我们能说真实语？因为你了解说真实语的重要性。因为说真实语，我们放弃了说非真实语的欲望，我们因此圆满了出离巴拉密。

同时，为了要说真实语，尤其是在违反社会常规的前提下，我们需要特殊的努力。有时，为了对抗世间贪欲的遑流与愚痴，我们需要付出极大的努力。所以，当你说真实语时，就是在圆满自己的精进巴拉密。

此外，因为说真实语，我们也圆满了慈爱巴拉密，讲真实话就是在做利他的行为。

正如我在前面提过，即使说真实语，我们也需要智慧巴拉密的支持。我们需要知道适当的时间、地点及对象来

说真实语。如果对听者无益，我们宁可保持沉默，等待适当的场合再说。只有此时，我们说的话才能真正利益他人。

还有，为了能说真实语，我们必须下定决心，而且是非常的决心。有时我们担心说真实语会造成损失，全世界的人都害怕说真实语会有所损失。所以，我们更需要下定决心说真实语。如果你能保持善心，说真实语，你就圆满了自己的决意巴拉密。

还有一点，因为说真实语，你可能在某个特定的情形下遭遇困难，但从长远来说，多数人还是会感激你的。所以，你必须下定决心而且付出努力。如果你选择不说真话，也许当下你能避免不愉快的情形，可是你并没有圆满自己的舍巴拉密。反之，如果你在适当的时候说真实语，心里已准备接受一切可能的后果——可喜、不可喜的，预期、非预期的——这就是在培育你的舍巴拉密。

用此种方法，你可以在对他人说话之时，圆满自己的十巴拉密。了解这点以后，你也会了解这正确的方法，不只可用在说话上，还可运用在所有应做的事情上，那你就可以在此生圆满所有的巴拉密了。

在日常生活圆满巴拉密的过程中，有一个不可或缺的基本素质，那就是正念。如果没有正念，你是无法在日常生活中圆满巴拉密的。不可能！

正念是支持你保持善心，并在此生圆满十巴拉密的主导因素——为了你此生的快乐、来生的快乐，以及为了此生或来生证悟涅槃。

愿你们在日常生活中，皆能圆满十巴拉密！

在圆满十巴拉密后，愿你们在今生体证涅槃的至上之乐！

萨度！萨度！萨度！

自我探索的旅程

今天我要为各位开示的主题是「自我探索的旅程」。

世人都曾走过不同的旅程，有些人的旅程是漫长的，有些人的旅程是艰辛的，有些人做文化之旅的探访，有些人踏上的是追求自由的旅程——言论的自由、思想的自由、信仰的自由，以及个人的自由。在没有自由的国家，人民就会追求自由，也就是追求民主的旅程。在新加坡这个国家，追求民主自由的旅程是很成功的。

你们对圣雄甘地熟悉吗？印度非常有名的不流血运动的领导者。他在 1930 年开始了一个长达三百英里的抗议游行，以对抗英国政府的统治，这也是一种旅程。我们的国家亦同，也曾经历过一个很漫长的旅程，在这个旅程当中，很多人的生命都牺牲了。

有些人正踏上成功的旅程，你是否也正走向成功的旅程呢？你现在是不是一个成功的人呢？这些都是无止境的旅程，我希望你们的旅程有结束的一天。换句话说，我希望你们所有人想完成的旅程是有尽头的。我相信你们都走过我刚才所提到的诸多旅程，但是这些旅程没有一个是非常重要的。我希望今天你们都能开始一个自我探索的旅程。

研究人员从事各种研究的目的，是为了发现新事物。

不同领域的研究人员从事不同项目的研究，目的是为了探索各种不同的事物，比方说陆地生物、海底生物及其他各种领域。因为他们的新发现，让我们有机会了解自己所无法碰触的领域。虽然我们对研究人员心存感激，但这也是一个无止境的旅程。就像前面我所说的，今天要做的研究是——探究自己是谁，你到底是什么。只有在见到你是谁且知道你是谁后，你才能获得那依靠自己而非别人所得来的智慧。

我要问你们一个问题，你们知道自己是谁吗？你们知道很多事，对吗？你们都对外在的事物兴趣盎然，但却对自己兴趣索然。你知道吗？你正走向一个没有止境的旅程。你想想，计算机科技会有尽头吗？在这些外在事物结束之前，你自己已先到达终点——死亡。这就是为何我要你们探索一个有终点的旅程，也就是自我探索的旅程。一旦走向自我探索的旅程，你将会开始了解自己是谁；如果你不了解自己是谁，那即使你已了解了人生百态，你还是不能真正善用自己的生命。

我们对吸引自心的事物都会感到有兴趣。由于这个原因，人们主动追求吸引他们心智的感官欲乐。你们同意我的说法吗？这些感官欲乐充满了五颜六色，非常有吸引力，它们会令你心神贯注。你们禅修过吗？你们的心喜欢在禅修的目标上停留很久吗？你很清楚的。你知道是什么原因

吗？原因是禅修的目标虽然是善的所缘，但它们没有五颜六色，没有任何吸引力，虽然禅修对所有人是有真正利益的，但你对它毫无兴趣。即使你知道禅修是有益的，但你不愿持续地去做。

让我再问你们一个问题。你真的想圆满自己的善行吗？我相信你们都想饶益自己，但从实际的角度上来说，你并非在真正地饶益自己。由于这个原因，佛陀说：「真正对自己有益的事难做，而无益于己的事却容易做。」²³ 由于烦恼，除了行善之外，我们的心总倾向于感官目标。你同意我的说法吗？之前我已说过，由于烦恼，除了行善之时我们的心倾向于不善。因为如此，你并非在饶益自己，而是走向由烦恼所主导、一场永无止境的旅程。对吗？谁是主导者？并不是你啊！是烦恼控制了你的整个生命。

如果你要踏上自我探索的旅程，你的智慧跟正念必须是主导因素。你真的想了解自己是谁吗？如果是的话，你必须训练你的心、你的智慧、你的正念，作为自我探索这条道路上的主导因素。你们都记得自己朋友的长相，你们的朋友也记得你和你的长相，你当然也清楚自己、也记得自己的长相。但清楚并记得自己的长相，并不能表明你真

²³ 《法句·第 163 偈》：「不善与无益于己之事易作；善与有益之事实为极难行。」

的了解你是谁。

在你生命当中，是否曾经走向自我探索的旅程呢？多数人可能回答：「尊者，从来没有过。我从来都没有想过要踏上一个自我探索的旅程。」你想要开始自我探索的旅程吗？非常重要的！非常重要的！要了解你是谁，你需要踏上自我探索的旅程；要了解你身在何处，你也需要踏上自我探索的旅程。你知道自己处于一所华人的寺院里，正在聆听佛法开示，但你没有真正知道自己身在何处。你只知人们所知，但你不知你所须知，且这来得更为重要。只有当你开始自我探索的旅程，并且成功了，你才会知道你是谁以及身在何处，甚至你将知道该前往何处。

我会依据佛陀的开示，探讨如何开始自我探索的旅程。要开始这个旅程，你们都必须做一件事：你必须训练自己善于解读自心的习性。基于此，今天我将说明如何开始探索自我的旅程。

你们都知道，从呱呱坠地起，我们就天天在造三种业。知道是什么吗？不仅此生，在生生世世的轮回中，我们都在造哪三种业？是善与不善的身业、语业和意业，再也没有别的了。我曾问我的听众：「我们每天会造多少种业？」他们回答说：「尊者，数不尽的业。」是的！这是真的。但是我们必须更准确地知道，这些数不尽的业可以归纳成三

类，它们只是身业、语业及意业。不论是好或坏，善或不善的，就仅止于此。

身业和语业是随意业而生起的，因此可以说意念是主导者。基于这个原因，佛陀说：「心主导世间」——巴利是“Cittena nīyati loko”。²⁴ 当听到「世间」这个词，你是怎么想的？是我们现在住的这个世间吗？你的意见为何？佛陀所讲的世间，究竟指的是什么呢？

我相信你们会想到自己住的这个世间，但这并非佛陀所指。佛陀说这个一寻长的身躯是世间。²⁵ 受过训练的心会将你的世间带到某个方向，没有受过训练的心则会将其带到另一个方向。就像佛陀说的：「心主导世间」。你们都必须训练自己的心，才能将你的世间引导至好的方向。

人们现在为何在做他们所做之事？人们过去为何会做他们所做之事？为何人们未来将造不善的身业和语业？有什么理由吗？是什么原因呢？根源就是烦恼所主导的意念。

²⁴ 《心经》(Cittasuttam)，《相应部·有偈品·第1相应·第7品·第2经》或《相应部·第1相应·第62经》——(天神：)「世间被什么主导？被什么拉着绕转？是哪一法，一切在其掌控下？」(世尊：)「世间被心主导，被心拉着绕转；是心这一法，一切在其掌控下。」

²⁵ 《赤马经》(Rohitassasuttam)，《增支部·四集·第一之五十经·第5品·第5经》或《增支部·四集·第45经》：「贤友，在这有想、有意而仅一寻长的身躯内，我宣示世间、世间之集、世间之灭和导向世间灭之道。」

所以不善的身业和语业，都是受烦恼所主导的意念所造作的。

佛陀说：「如果你不善巧于他人之心的习性（是没关系的），（但是）你应当善巧于自心的习性。」²⁶

有可能知道别人的心念吗？知道别人的心念是可能的吗？受过训练的心智要解读别人的心念是可能的。在佛陀的教导里，确实有训练的方法能解读别人的心念。虽说解读别人的心念有可能，但容易吗？不！不容易的，有可能但不容易。若是这样，你了知自己的心念吗？你了知自己的心念是有可能的吗？有可能的。容易吗？是有可能的，但对于那些没有正念或是不愿了解的人，这同样是不容易的。你善于了知自心的习性吗？²⁷ 你是有此善巧的人吗？你并不善于解读你自己心的习性。

那些过去已做、现正在做、以及未来会做的不善行，

²⁶ 《自心经》(Sacittasuttam)，《增支部·十集·第二之五十经·第1品·第1经》或《增支部·十集·第51经》：“No ce, bhikkhave, bhikkhu paracittapariyākusalo hoti, atha ‘sacittapariyākusalo bhavissāmī’ti--evañhivo, bhikkhave, sikkhitabbam.”——「诸比丘，若比丘不善巧于他人之心的习性，那么，『我将善巧于自心的习性』——诸比丘，你们应当如此训练自己。」

²⁷ 译注：根据《自心经》的经文，善巧于自心的习性(sacittapariyākusalo)是指善于自我省察而了知心是否多住于贪或无贪、多住于瞋或无瞋等等，进一步的，若心常住于不善则努力舍断，常住于善则令增上。尊者开示时多次说到：「to be skillful in the habits of your(own) mind」，多是指善于解读或了知自己的心的习性，因此译者将之译为「善于了知自心的习性」。

这些行为的出现是由于你善巧于了知自心的习性，或是由于不够善巧呢？由于你完全不善巧于解读自心的习性，所以你会在过去、现在与未来再次地造作不善的身业和语业。这些不善行的根源，就是由烦恼所主导的不善意念。但是你还无法停止造作这些不善业。当造作了不善的身业和语业，你因此觉得愧疚。你知道不该做错事，但你无法约束自己，因为你不善于解读自心的习性。在过去，你做了很多自己觉得心中有愧的事，但是你会再造作同样的事情，而且现在也还在做这样的事，此皆因你不善于解读自心的习性。更有甚者，因为欠缺了知自心习性之善巧，你无法知道自己的缺点与优点。因此，人们假装自己非常善良。你同意我的说法吗？如果你不了解自己的心念，如果你不善于了知自心的习性，你就无法培育诚实的素质。如果你不诚实，又如何能在生命里有真正的进步？几乎世上所有人都极尽所能地想让别人了解自己，他们期望得到他人的了解，对吗？是的，你尝试那么多方法来让别人了解你，但你却从未尝试了解自己。你用各种掩饰博得别人对你的尊敬，但你应该问自己一个问题：我尊重我自己吗？即使人们博得别人的尊重，但是他们却不尊重自己，这是因为他们用一辈子听从自己心中烦恼的指示。哪一个比较重要，自我尊重？还是别人的尊重？是的，自我尊重更为重要。只有当你开始善于了知自心的习性后，你才能避免去做那

些会让自己无法自重的事，而是做一些真正该做的事。

就在今天，一早开始，直到你出发前往这里以前，你做了多少不自重的事呢？为了再次确定，我重复这个问题：你真的想知道你是谁吗？你真的是在做饶益自己的事吗？如果你真的要饶益自己，没有其他方法比训练自己善于了知自心的习性更好的了。果真如此，那我们该如何开始呢？

现在我将为你们解释。对那些真的想要为自己好、想要自我尊重、想要知道自己是谁的人，我很乐意解释如何训练自己以善于了知自心的习性。

在解释之前，我要跟你们分享关于成功这件事。很多人踏上成功的旅程，成功在你的生命中是否非常重要？如果你成为一个真正的成功者，你想要做什么呢？成功是一个旅程，而不是一个终点。为什么？即使你成功地获得了想要或期待的，那想得到更多成就的欲望与期待也不会终止，你的烦恼将要求你踏上另一个寻求成功的旅程。如果你的目标是与感官欲乐有关的名与利，那就会只是个旅程，而非是一个终点。因为名、利跟感官欲乐是永远没有尽头的。

佛陀说：「轮回之始是不可知也无法知。」²⁸ 因为你在

²⁸ 《皮带束缚经》(Gaddulabaddhasuttam)，《相应部·蕴品·第1相应·第

追求感官欲乐，因为感官欲乐是你的目标，因为感官欲乐的成就是你认为的成功，那你永远不会到达终点，也看不到尽头，因为感官欲乐是没有尽头的。什么是推动你走向这成功旅程的力量呢？是你还是你那个不纯净的烦恼呢？你知道答案吗？我知道答案。我以前也是一个追求这类成功旅程的人，我知道了推动力不是「我」，而是那个驱动我走向成功旅程的烦恼。你看到了吗？我想你还不理解。你看到那个推动你走向成功之路的烦恼吗？想要、欲望、渴望，从来都不会满足于它们所得到的，而且会一而再地要求更多的所需与新奇事物。所以烦恼是推动力，是驱使你走向成功之路的原因。如果你只是跟着烦恼去做，那这条路是永无止境的。

我们既然生而为人，拥有了这个身体，那就必须根据身体的需要来伺候它。我希望你们都去做真正重要的事，所以我必须向你们开示什么是不重要的，这也就是为何我要解释这么多的原因。

你知道你需要衣服，你需要庇护的住所，你需要食物，而且你需要医药。真的是「你」需要这些东西吗？你是如何理解的呢？很多人说：「我需要食物，我需要衣服，我需

10 品·第 7 经》或《相应部·第 22 相应·第 99 经》：「诸比丘，这生死轮回的开始无可察知。有情为无明所障碍、为渴爱所系缚，不了知前际，流转轮回。」

要庇护的住所，而且我需要医药。」这真的是「他们的」需要吗？这真的是「你们的」需要吗？如果你没有这个身体，你需要食物吗？如果你没有这个身体，你需要衣服吗？如果你没有这个身体，你需要庇护的住所吗？如果你没有这个身体，你需要医药吗？如果不需要，你竭尽所能去获取这些东西，是为了你的生命？还是为了你的身体？为了要供给这个身体食物、衣服、住所与医药，且始终认为你只是在满足自己的需要，因此你做了多少不善行？这些都不是你的需要，是身体的需要。如果是这样的话，你忙活了这么久，是为了「你」？还是为了「你的身体」？你知道这都不是为了你自己，这只是为了你的身体。果真如此，你是身体的主人？还是身体的奴隶？你只是身体的奴隶！

你确实是奴隶——是身体的奴隶。如果是这样的话，我们可以说你此生实在活得没有意义。你一生的努力只是为了做身体的奴隶，一直都在做这做那，浪费了很多时间，直到死亡为止。世上的每个人几乎都是这样度过一生，所以他们并没有从事真正重要或有益于生命的事便死了。这就是生活吗？这就是生活的意义吗？除了食物、衣服、住所及医药之外，我们对生命难道没有其他可做之事吗？我的意思不是叫你停止做所有的事，我的意思是你可以抱持正确的见解生活，要知道你并非是为了自己去获取这些东西，而只是为了你的身体而做。既然你有身体，你需要伺

候它、照顾它，但不是把自己当成它的奴隶，活着只是为了满足它的需求，在未来的生命里还有更重要的事情必须去做。

并不是每个人都能成为医生。同理，并不是每个人都能成为富翁或事业有成者。在这件事情上，我要跟你们分享佛陀的教导。想要富有，需要两个助缘：一个是来自过去的，一个是来自现在的。如果你在过去世积累了很多善业，比方说布施，那此世如果好好努力，你将会成为一位富有之人；如果过去世没有这个业，今生无论你怎么努力，都不可能成为一个富有的人。当过去的业成熟，那就是你今生经历的主因，今生的业只是一个助缘。就像我所说的，我并非要你们停止做所有的事，而是要你们在今生尽其所能地从事正当的事，以培育与养成好的习惯。如果你成功了，只要你知道如何善用自己的财富，那对你是有帮助的。换句话说，我要你们朝生命中真正想做的事情前进，同时也尽其所能地培育能伴随你到来世的良善习性。学生在学校里必须努力地用功读书；作为一个成年人，无论做什么也都必须尽其所能，这样才能培育可延续至来世的好习惯。有件事必须明白，我们的努力不是为了自己的需要，这仅仅是为了身体的需要。现在你知道自己为何而活了，所以生命的意义并非只是为了满足身体的需要。

为了要了解你是谁，为了要善于了知自心的习性，因

此从今天起，你必须努力不懈。你真的想善于了知自心的习性吗？如果是真的，从早上醒来到晚上上床睡觉，此期间虽然你忙碌于世事，但不论你在做什么事情，请一直观察自己的心。

直到现在，你可能都未曾负起了解自心的这个重责，但这在生命中是非常重要的。有很多事你认为很重要，但是我不认为它们有那么重要。你没有在做对生命真正重要的事，你只是在做一些不是那么重要的事。你花了很多时间在不需要与不重要的事情上——那些事不会让你成熟或让你成长，而只会让你变老。

只有当具足善巧，你才能了解自己。只有当具足善巧，你才会知道你是什么、你在哪里，以及你是谁。当知道你是谁、在哪里与你是什么，那时你的心会变得很清明，你会知道该朝哪个方向前进。如果你不知道现在身于何处，你就不会知道该往哪个方向前去。这就是为何我们都需要开始踏上这样的旅程。对那些打算开始这个旅程的人并不算晚，这还算早的！但是那些直到死亡都没有开始这个旅程的人，将因未曾想真正利益自己而枉过此生。现在你们都知道自己并不善于解读自心的习性，所以你们并不知道自己是谁。你知道自己是谁吗？

世上的人，包括你们所有人在内，都对外在的事物感

到兴致盎然，这就是为何你们会花那么多时间，只为得到令自己感到兴趣的事物，但这些努力却只会带来沉重的感受，这些引起你兴趣的外物终将成为你生命的负担。对外在有趣的事物越感兴趣，你将变得越忙。你对外在事物如感官欲乐之类的兴趣越浓，花在各种感官欲乐的注意力越多，你就会越忙碌。你花很多的精力、很多的时间、很多的金钱在这上面。为了要花钱，你必须赚钱，然后再把钱花在只能让你觉得愈加沉重的事物上。对吗？

生为人类，你正在做什么？你让自己负载沉重，带着这个与那个，一件又一件，认为这是为了满足自己的快乐，对吗？我们是因为拥有很多东西而快乐，还是因为我们知足而快乐呢？你知道知足的价值吗？

世上很多人不了解知足的价值。他们不了解知足的价值是因为他们不善于了知自心的习性。如果他们善于了知自心的习性，他们就会知道什么可以带来快乐，什么不会带来快乐。我们渴望、我们贪爱、我们想要，这些贪爱的根源就是烦恼。它们就是让你觉得沉重、觉得忙碌的推动力。当你善于觉察驱使自己做这、做那的心性后，且当你知道烦恼就是苦的根源时，你将不会再听命于它。你会开始掌控它们，以做你生命中真正该做的事，你不再听从那些令你此生忙忙碌碌的指示。且不只是在此生，在那不可知也无法得知的轮回之始就已如此。

如果你了解自心的习性,如果你具有(觉察心的)善巧,你就会知道如何过安详平和的日子,你也会知道如何过更好的生活。你会让生活过得有意义,你也会知道如何引导生命到正确的方向,而不是误入歧途。你会减少让自己忙碌的事物,接着你会把时间空出来做一些对你真正有益、重要且必须的事。如同我所说的,当你善于了知自心的习性后,你会了解知足的价值。佛陀说:「知足是最上的财富。」²⁹最上的财富不是你所拥有的东西,你所培育出来的知足才是最上的财富。

要了解培育知足的重要性,你必须善于了知自心的习性。世人不知道如何过一个安详、平和的生活。他们认为:「这就是我的生活方式;我们就是如此过活。」所以他们介入周遭的事物,他们卷进周遭的人、事、物中,他们作出不必要的参与并深陷其中。人们是如何介入周遭的事物?你认为介入会给你带来快乐吗?你认为不必要的参与、卷入这些没有意义的事,将能给你带来快乐吗?还是带来不快乐?为何人们要去牵涉并介入跟他们无关的事呢?为何人们要参与不必要的事呢?为何他们要做自己并不需要做的事呢?因为他们不善于了知自心的习性。是什么导致他

²⁹ 《法句·第204偈》:“Ārogyaparamā lābhā, santuṭṭhiparamaṃ dhanam; Vissāsaparamā nāti, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.”「无病最上利,知足最上财,信赖最上亲,涅槃最上乐。」

们过这样的日子呢？是他们的心指示他们这么做的。因为你也不善于了知自心的习性，你也分不出何者是真正需要的，何者是不需要的。

当你渐渐地对心愈加了解时，你就会回避许多不必要的介入、不需要的参与以及不相干的牵连。很多没有意义的牵连是因为心的指示。由于牵涉在很多没有意义的活动中，把生活复杂化之后，你就无法保留时间来做真正重要且必须做的事。你缺乏了知自心习性的善巧，就是纠缠于诸多事务的主因。

佛陀说：「如果你想要在自己的生命中增长善行，减少不善行的话，你必须善于了知自心的习性。」现在你能了解到，你必须善于了知自心的习性了。你想知道如何才能善于了知自心的习性吗？在此提出这个问题是因为我想告诉你，现在时候到了。

你此刻正在听我的开示吗？真的吗？你的心没有在想别的事吗？是的，现在该是善于了知自心习性的时候了。即使当你在做事，看似在做那件事，实际上你的心并没有在做。这也常常发生在静坐的时候，你的姿势看起来像在静坐禅修，但你的心并未在禅修。为何会这样呢？就如同此时此刻的此处——你的姿势像是在看着我、听我开示佛法，但你的心却忙于其他的事。是什么原因呢？因为你没

有正念。如果你要善于了知自心的习性，你必须要有善巧，必须要有正念。正念是你必须培育的一个重要素质。没有正念，你是无法善于了知自心习性的，具有正念才有可能。

你必须要有相当的付出，这个付出不是钱，只是正念——没有别的了。要善于了知自心的习性，正念是你必须要付出的。所以不管你做什么、去哪里，你都必须随时有正念地观察自己的心，并且任何时候都注意到心的指示。

你是自己开车来的，是吧？你们大部分的人是这样来的。当你开车的时候，你注意到自己的心吗？当你开车的时候，你的心不在开车，对吗？你的心在想东想西，计划这个计划那个。

这就是我要说的：不管你在做什么，都要有正念。你开车的时候，手跟脚在驾驶这辆车子，心在给身体下达开车指令；但由于习惯、由于练习——如俗话说「熟能生巧」——驾驶就成为全自动的了。因为练习可臻完美，虽然你可能不自觉，但身体在做一件事时，你的心却可以做其他的事。所以从今天起，当你开车的时候，你就开吧！靠着你的技术让驾车成为自动化。我要你们培育另外一种技术，就是在开车时能够解读自心习性的技术。当驾车时，请你看看自己的心，请你注意自己的心，请你观看自己的心，并观察心在告诉你什么。

我正在告诉你们，并解释如何才能善于了知自心的习性。并非只是技术纯熟，不仅要知道心在告诉你什么，还必须在这一生——几乎所有的时刻里——培育善心。所以当你的心要求你造不善业，或当心在起不善念时，你必须知道危险来了——这是危险、这是过患。你没有觉察到危险或过患，是因为你不善于了知自心的习性。所以当心在造不善业或起不善的念头，你会继续掉入那个思考方向，而不知它会带来危险，并让你在恶道中受苦。

所以当知道你的心在造不善业时，你必须找出心这么做的原因，这个原因就是你的动机。你的心会趋向于某个目标，可能是善也可能是不善的。假设那是不善的，为什么它会持续呢？为什么它会变得强烈呢？不论善或不善，起始点都是一样，但假设是不善心出现，为何它会变得强烈？那是因为你参与了，那也是为何它会越来越强烈的原因。你是如何参与的呢？是你把心投向它，于是它就越来越强烈。把心投向某个目标就是参与，如果你要减弱或停止不善心，你就必须做一件事——你必须把心投向好的或是善的目标。如果你继续把心投向前一个不善的目标，由于心越倾向它，那个不善心就越强。因此，越来越强的不善心就会开展出来。所以当你知道心在造不善业时，请你培养改变心念的习惯，把它投向一个不同，但却是善的目标。

只是知道还是不够的，当你知道心在造不善业时，你需要生起一个转向善心的意愿。所以必须找到你可以容易把心转向的目标。也许你可以念诵皈依三宝的词句——“Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.”——「我皈依佛、我皈依法、我皈依僧。」这需要很长的时间吗？念诵三皈依的时间非常短，但这些词句却是非常殊胜的。所以每当知道自己的心生起不利于己的念头时，请即刻改变你的心念，把心投向一个善的目标。这是需要训练的，它不会自动发生。如果你没有正念，那是不可能的。如果你有正念的话，那就有可能了。

另一件重要的事，你需要扪心自问：「我是不是该让自己的心，长时间都处于善的状态？」「我是否想在此生长久地培育善心呢？」你是这种人吗？我相信你们都想成为这样的人。但如果你没有这样的意愿，那是非常危险的。

你们都知道，除了行善之时，心总是倾向于不善行或不善想的。如果你没有生起善法，你的心肯定会生起不善法。你的心所生起的任何不善法，即便是你所喜欢的，那也是不善的。

你真的知道何为善？何为不善吗？你喜欢跳舞吗？你喜欢唱歌吗？你喜欢玩音乐吗？你喜欢弹钢琴吗？因为你

喜欢，所以是善的吗？很多年前，我问一位从德国来的女士，我问她：「你知道『善』与『不善』的区别吗？」她无法回答，所以她想了一会儿回答说：「我想我不知道。」然后我问她另一个问题：「你喜欢跳舞吗？」她说：「当然！我非常喜欢跳舞，我经常跳舞。」然后我又问：「你喜欢弹钢琴吗？」她说：「是的，当然！我非常会弹钢琴。」我进一步问她：「你认为弹钢琴是善的吗？」她回答：「是的，当然！」我问她：「为什么？」这位女士回答说：「我非常喜欢弹钢琴。当我弹钢琴的时候，我感到非常快乐，因此这是善的。」

现在你看到了，人们认为他们喜欢就是善的；不喜欢的则是不善。也许不是时时刻刻如此，但他们肯定不想去做那些自己不喜欢的事。相反地，他们要做自己所喜欢的诸多形形色色的事。因为他们不喜欢某些事，他们也许就认为那是不善的。

大致上，人们认为他们所喜欢的就是好的，他们所不喜欢的就认为是不好的。事实上，好与不好并非由你的好恶来决定。真正好的永远都是好的，不管你喜不喜欢。真正不好的永远都是不好的，也不管你排斥与否。「善」与「不善」并非根据你的好恶来决定的，善永远是善。

所有当受谴责以及导致苦生起之因皆是不善。被智者

而非愚人所谴责的，那都是不善。如果会导向现在与未来之苦，那也是不善。当你在贪爱某些东西时，你的心是平静的吗？但你总是在生起贪爱，一件接着一件，你甚至可能认为因为贪爱而得到快乐。但如果运用正念，很小心很专注地观察自己的心，你会发现心起贪爱时，可是一点都不平静、不安宁的。贪爱不是真正快乐的原因；相反地，那是不善心所带来的快乐。在某些不善心里也会有快乐，当你在跳舞的时候，你可能觉得非常快乐。这并非善的快乐，这是不善的快乐——是与不善心相应生起的快乐。

你知道当我还是在家人的身份，那时我非常喜欢唱歌吗？非常非常地喜欢！只要有时间我就会去唱歌，我后来知道这只是执著而已。如果我不能放弃音乐与唱歌的话，绝不可能成为一位出家人。为什么呢？因为我非常地执著音乐。像这样的执著，如果是临终时刻的最后所缘，我们将投生到哪里去呢？我们会投生到善趣吗？不会的！你们都知道人们对音乐有多么的执著，绝大部分的你们都非常喜欢音乐，这是因为你们的执著。当你们善于解读自心的习性时，你会见到，当想玩音乐或想唱歌时，那是你的心所要求这么做的。你对它起贪爱、渴求与渴望，皆是因为你被烦恼、执著与渴爱所掌控，所以这个因本身就是不善的。

我并非说你们绝对不该做这些事，很多这类的活动并

不会伤害到你或他人。若是如此，你可以在日常生活中平衡一下自己的活动，但你必须停止对自己或他人造成伤害的行为并严加管控。若要如此，你必须先善于了知自心的习性。唱歌不会伤害别人，也不会直接伤害到你。不像杀生、偷盗、邪淫、妄语或饮酒，但它终究是不善的。从究竟的观点而言，它是不善的，是没有特别跟任何有情相关的不善法。这不是很强或很重的不善法，但即使不是很强，还是会导致你投生到四恶道之一。

在我们生命当中会留下深刻印记的是常做之事，对吗？如果我们非常执著于某件事，我们就会一再地去做。这样一再重复的行为会在今生临命终时成为受苦之因。

人们彼此相互执著，这就是世人生活的模式。如果你发现别人对你不起执著，你会快乐吗？你不会喜欢的。你希望自己爱的人都对你显露执著，如果看不到他们对你的执著，你将会生起抱怨。

在这世上，人们正在做什么呢？他们一起合作行不善法，对吗？一起合作的。如果看不到这种合作，他们会心生抱怨。因此，你没有对自己所爱之人做有益之事；同样地，你所爱之人也没有对你做有益之事。是的！我必须从究竟的角度、从佛法的角度来对你们宣说永恒的真理，不管你喜不喜欢。我是一个真理的探索者，我要宣说实相，

这就是之所以要告诉你们这些的原因。只有透过这个方法，才可能对你们说清楚，要如何过一种平衡的生活。我不会赞成不该赞成的，但我会赞成必须赞成的。

所以当你善于了知自心习性的时候，你整个生命就可以达到平衡。为了过一个较好的、平静的生活，你需要有多一点时间去做较为重要的事，要避免介入不需要介入的事。要知道你是谁、你是什么、你在哪里，还有下一步要去哪里——为了这一切，你们都必须善于了知自心的习性。就像我之前所说的，当你在开车时，你要注意观察自己的心，看它在告诉你什么，然后观察心在做些什么。如果你的心注意一些不善的、不好的、会导致你受苦的目标，那时候请你改变心的目标，把心投向善的目标。只要你没有入睡，不管你在做什么，你必须整天都这样训练自己。当你在烧饭的时候，你的手在烧饭但心不在烧饭，对吗？所以你必须要熟能生巧。那时你要念诵：“Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.”「我皈依佛、我皈依法、我皈依僧。」这样比较好，不是吗？是的，我希望你们都能做这样的训练。到了那时，你的心才会平静下来，你的心会处在对你有益的善心状态。任何时间、任何活动，不论是身行或语行，你只要做一件事，那就是观察自己的心。

所以从早上起床到晚上睡觉，除了睡眠时间之外，你

就透过这样的方法训练自己，观察自己的心，你会慢慢的善于了知自心的习性。你会开始觉察到自己的性行。你是什么性行的呢？你知道吗？

有些人具有瞋恚的性行(是瞋行人)，很容易生气，我们说这类人出生时是带着瞋怒的性格来的；有些人与他人相较之下，贪爱和执著显得非常强烈，所以他们有着贪婪的性行(是贪行人)，贪心在他们身上是很显著的；有些人很骄傲、很容易就自以为是，他们身上有这种缺点；有的人很容易嫉妒，有的人则很吝啬，这是源于他们的弱点，也是源于他们过去的业。所以当你善于了知自心的习性时，你就会觉察到是何者在支配着你。越了解自己的心，你就越知道自己的弱点。越了解自己的弱点，你也就越能知道自己的优点。

没有一个人是完美的，每个人的身上都有好的一面，也有坏的一面。若说有绝对的坏人，那肯定不是真的；说你是完全的好人，这也不是真的。我们所有的人都兼具好与坏的特质。从前，当你在别人身上看到不好的特质，你就会抱怨他们、责备他们或者找碴。你可能会对自己说：「我不像他们一样，我是非常好的。」当你开始善于了知自心的习性，你就会知道自己很像那个人，同样也具有不好的特质。唯一的不同是，别人的弱点可能比你严重些，或你的弱点比别人严重点罢了。当开始认清这个事实，你就

不会有意再去抱怨别人。我们都有相同的特质，唯独就是程度上的不同，有的强有的弱罢了。

当你渐渐能看清自己的缺点，那也不会被你马上接受。相反地，你拒绝接受并认为：「不！不是的！我不是这样的人。」但你越能训练自己去善于了知自心的习性，你就越无法否认自己的弱点。你别无选择地承认：「这是真的！我有这样的缺点。」直到最后，透过自己的观察，你接受了这个事实，而不是因为别人告诉你。这不是别人可以让你了解的，我可以指给你看，但我不能让你了解，只有当你自己看见才会了解。

在了解这些事实之前，每当别人做错事时，你会抱怨、找碴、谴责别人。但是当你知道自己也有缺点和优点时，你会接受自己，并且也开始善于了知他心的习性。你不再像从前一样地找碴，相反地你会想：「喔！我也有那样的恶习，但我现在改进了，因为我已经善于了知自心的习性。」所以你不再抱怨、不再找碴、不再责难，你反而会想：「如果他能像我所知的一样，知道如何训练改善自己的心；如果她能像我所知的一样，知道如何善于了知自心的习性，那他们也一样是可以改进的。」与其抱怨与责难，你宁愿选择找机会给他们建议。你的心改变了，你的生活方式也改变了，然后你自然知道如何过一个平和安静的生活。

所以当你知道自己的缺点或黑暗面时，你对光明面将会愈加了解。当你善于了知自心的习性时，你就能坦然面对自己的脆弱之处或自己的强项。你会怎么做呢？你会修正脆弱之处并强化好的部分。这样的话，你会越来越进步，越来越有能力纠正自己。一再观照这些事情，你绝对不会停留原地完全不变，你会改变的。人类是聪明的，意思是说，那些想要成为好人的人，如果有可能的话，他们会想要永远都这么好。但是因为人们不知道行善与作恶之因，他们的生活方式也就不尽理想。所以当你善于了知自心的习性时，你就可以纠正自己而有所进步了。

当你善于了知自心的习性时，什么将会发生？你也开始善于了知他心的习性。为什么呢？你从前有过的身行与语行，皆因心行而起。如果技巧纯熟，你马上就能捕捉到这些心行。因此，当别人做什么事时，你能了解他们行为的起因。所以在那个时候，你的心会生起这样的体悟：「不是他或她做了错误的行为，只是烦恼引导他们去这么做的。」那时候，你会见到导致这个行为的因与做这件事的人，两者是个别独立的事。

我要重复一下，上回我在这里开示所提及的，并非生而为人就能决定我们是睿智或愚痴，而是因为有能力掌控自己的烦恼所以有智慧，也因为无法掌控自己的烦恼而显得愚痴。如果是这样，是什么让我们变得愚痴呢？是你，

还是烦恼？是烦恼。这就是为何我们过去犯错、现在犯错、未来也会犯错。不是因为我们，而是因为我们没有控制烦恼的善巧。何者是因？不是(做错事的)人，是烦恼。当我们透过善于了知自心习性，因而建立起这种知见时，我们就能轻易地原谅别人。如果我们可以轻易地原谅别人，那是不是件好事？是的！如果我们不能原谅别人，是谁在痛苦呢？所以请不要做任何会让你痛苦的事。当你善于了知自心的习性时，你也能善于了知他人心的习性。你可以接受他们的缺点，因为你也有同样的过失。在你不知道自己的缺点之前，你会想：「我这么好！在所有人当中，我是最好的。」是的，在某些方面你比别人优秀，在某些方面你比别人好，但别人也有比你好的特质；对他们而言，他们也拥有一些优越的素质。当我们善于了知自心的习性，我们就可以接受这些事实了。

除非你能善于了知自心的习性，否则你是无法接受这些事实的。你会拒绝这些事实，而一直抓住不真实的假相。这就是为何人们无法真正饶益自己，即使他们认为很爱自己。如果你不善于了知自心的习性，你就无法做出与爱惜自己相符之事。你不能的！只有当你善于了知自心的习性时，你才能做你必须做的、听你必须听的，而无视于那些烦恼所给你带来的危险指示了。只有当人们善于了知自心的习性时，他们才能真诚地爱惜自己。你何时才能真正地

爱你自己呢？只有在你善于了知自心的习性时。只有在那个时候，你才能真正地爱你自己，才能做出符合你认为爱惜自己的行为。从观察自己的心，你可以获得很多利益。

我想跟大家分享我小学时的往事。那时我在小学四年级，还不懂佛法。我突然对自己的心非常感兴趣，从那时起，我就开始留意自己的心，并因而获益良多。当我出家后，我在佛法中见到这样的教导。佛陀说：「诸比库，如果你不善巧于他心的习性，你应当善巧于自心的习性，并在你的生活中多去恶向善。」多美好哇！非常的实际！这就是你们所必须做的，甚至年少之人都应该、也可以这么做，前提是：如果你真的想要饶益自己。现在你们知道该如何善于了知自心的习性了吗？我会再进一步地解释。

为何我们会有贪欲呢？为何我们会生气呢？因为我们有瞋心，所以有时候会生气；因为我们有贪心，因此有时会贪欲现前。所以你现在还在对何人生气吗？你在贪求什么东西吗？你在自以为傲吗？你在嫉妒某人吗？这些你现在可能都感觉不到，即使现在没有经验到这些感受，但你会说自己有欲望和贪心吗？是的，你会的。你会厌烦和生气吗？是的。你会骄傲吗？是的。你会嫉妒吗？是的。所以当你有这些烦恼，你能否把它们握在手里展示给别人看呢？或者它们在你身体的某处吗？你可以指出它们在哪里或何者拥有它们呢？你知道烦恼跟随着你，你是有烦恼的，

但你无法给别人指出它们在哪里。你能够在何处触摸到它们吗？你也没法这么做，但你说你有这些烦恼。是的，你有这些烦恼，我们都有这些烦恼，我们无法触摸到它们，无法给别人指出它们，也无法展示给别人看。所以即便你拥有它们，但它们并不像你所拥有的物品一样。它们是潜伏性的烦恼，藏得很深，只有在条件具足的因缘下，它们才会浮现到心的表层。

且让我来举例说明。当我们看到一个非常美丽、很有吸引力、很可喜的所缘时，那会发生什么事？贪欲将会生起。即使你无法说出这个贪欲位于何处，也无法指出或触碰它，贪欲就浮现到心的表层，并告诉你说：「我想要！」同理，当我们接触到一个没有吸引力也不可喜的所缘时，潜藏的瞋恚就会生起到心的表层。瞋恚告诉你说：「我不想要！」对所有的烦恼而言皆是如此。在适当的条件出现时，潜伏性的烦恼就浮现到心的表层，而不再是潜藏性的，它们变得非常显著且活跃。

请注意贪欲说：「我想要！」瞋恚告诉你：「我不想要！」我强调这一点，是因为我要你们所有人都知道：烦恼不是你的。它们的生起只是由于因缘具足。谁告诉你「我想要！」？贪欲告诉你：「我想要！」但你说「你」想要。你自己也说：「我想要。」「你」和「贪欲」都说「我想要」。你们其中有一个是错的，哪一个呢？是「贪欲」错了？还是「你」错

了呢？贪欲有想要的本质，它想要、它欲求、它渴爱。如果是这样的话，「你」和「贪欲」何者是那个想要的？是「贪欲」想要而不是「你」想要。烦恼不是你的，只是因为「有身见」，你错误地把它当成是你的。不要执持错误的见解，把它们当成是你的，这完全是错见。它们跟随着我们，但不是我们的。我们都需要纠正自己的观点。关于这点，我再给你们一个例子。

当你看到一颗芒果的种子，你知道有一天它会长成一棵芒果树并结出果实。你在芒果的种子里看到一棵树及芒果吗？你看不到。但你知道有一天，它会长成一棵树并结出果实。「有一天」就是指合适的条件出现时，若合适的条件不存在时，它是无法长成一棵树的，也无法结出果实的。什么是合适的条件呢？土地、阳光和水分。种子需要这些条件才能长成一棵树及结出果实。因此，如果你把种子放在桌上三、四个月，会发生什么事呢？它会干枯。枯掉以后，你知道它不会再长成一棵树及结出果实了。

你知道它会长成一棵树并结出果实，但你看不到树和芒果位于何处，但这颗种子有潜能可以长成一棵树并结出果实。当合适的条件出现时，种子的潜能就能让它长成一棵树并结出果实。潜藏的烦恼就像芒果种子一样，同样有这种潜能的能力，当合适的条件具足，它们就会茁壮成长并结果。这些条件是什么呢？

事实上，因为根门接触到不可喜的所缘，负面的想法随之生起，潜藏的瞋恨就浮现到心的表层，并根据它的特性而起作用。因此你若细心观察，你得到的结论是「瞋恨」只是在做它的事，而「你」什么事也没做，同时你也看到瞋恨生起的因。如果你不参与这个瞋恨，它就不会变得强烈。经过每天早晚这样不断地观察，你将会看到，依据你过去世的业，你身上哪一个烦恼最强，就会影响你最深。同样的情形，你可能在家人或朋友中看到有人很容易生气，他们有很强的生气倾向。这是由于他们过去生所累积的瞋怒性格，我们称它为瞋恚性行。有些人非常执著于所喜欢的东西，这是因为他们过去生的业，也因为他们今生不断地满足那个渴爱并参与它，所以就变得越加强烈。

让我问你们一个问题。你喜欢不善心的状态吗？或许你会回答我说：「不」，但是为何人们会说：「不要碰我！你知道我有多生气吗？」为什么？原因是他们甚至连不善心也能执取，此皆因他们不善于了知自心的习性。透过观察贪、瞋、慢以及一切烦恼，它们如何根据各自的因缘生起并浮现于心的表层，你开始觉察到烦恼只是烦恼。瞋恨有它本身的特性，并且以一定的模式运作；傲慢有不同的特性，并且以不同的方式运作。因此你开始清楚地了解到，瞋恨不是你的。在你有生之年，透过一再地观察这些现象，你会开始了解到你是谁、你是什么、你的弱点为何、你的

优点为何，然后你必定能够成长和提升。

佛陀在《无我相经》中提到烦恼不是你的：

「诸行无我！诸比库，假如此诸行是我，此诸行则不应导致病恼，于诸行可得：『愿我的诸行是这样，愿我的诸行不要这样！』诸比库，正因为诸行无我，所以诸行会导致病恼，于诸行不可得：『愿我的诸行是这样，愿我的诸行不要这样！』」³⁰

当因缘和合时，愤恨会在心中生起，我们是无法阻止的。只要它一生起，我们就无法单靠意志力来驱除它。执著也是一样，因缘和合它就生起，我们无法只靠说「让我的心免于执著！」以驱除它。你无法用这种方法去控制烦恼，它们不是你的，但你可以因不再加油添醋而减轻现起烦恼的破坏。渐渐地，透过训练，即使你接触到不可喜的所缘，你将能以如理作意来避免潜藏的烦恼现起。最后，透过进一步地修行直到证悟之时，烦恼会透过道智与果智的生起而完全灭尽。

当人们得到所追求的东西时，他们会说：「我是生命的

³⁰ 《无我相经》(Anattalakkhanasuttam)，《相应部·蕴品·第1相应·第6品·第7经》或《相应部·第22相应·第59经》。

译注：行(volitional-formations)是指五蕴中的行蕴。根据《阿毗达摩》的教导，行蕴包含除了受、想之外的其余五十个心所，因此贪、瞋、慢等烦恼即包含在行蕴中。由于行蕴包含诸多心所，因此以复数称之为「诸行」。

主人!」他们是生命的主人还是生命的奴隶呢? 他们满足了自己的贪欲, 但他们认为是在满足自己的需求, 对吗? 所以他们在在我看来并非是生命的主人, 我看到的只是在逐一满足烦恼需求的奴隶。他们抱持着「我可以得到想要的东西, 我就是生命的主人。」这样错误的见解, 所以他们在整个生命轮回中, 都不过是在满足于那个命令他们去不断追逐需求的「贪欲」。

现在你明白若要善于了知自心的习性, 你就会了解是谁有需要; 你会知道是「你」有需要, 还是「烦恼」有需要。当你完全明白时, 你将不再渴求所有的事物、执取所有的事物或想拥有所有的事物。你会只想拥有真正需要的, 这是不是很好? 是谁比较安详平和, 是那个只寻求真正需要, 或那个受烦恼驱使而追逐种种感官欲乐的人呢? 只做真正需要做的人会比较安详平和。这样的自我守护, 是基于解读自心习性的熟练能力, 这也必须付出代价, 这个代价就是正念。

如果你没有正念, 就不要期望在你的生命中能获得如此善巧, 也不要期望能给你带来什么好处。你也无法完成对自己真正有益的事, 你会花很多时间做对自己无益的事, 你不只会浪费很多时间, 同时也浪费很多的精力和金钱。所以这些利益只会在你善于了知自心的习性后生起。这样的善巧是否应该具备? 你想不想具备这样的善巧呢? 这是

你的选择。但我相信你会去做的。我鼓励你们所有人都能去做，这是非常重要的，更是我们所有的人在这有生之年都应该去做的。如果你到目前为止都还没有去做的话，那也没有关系，就让现在成为起点，并在你有生之年持续地做下去。

所以，现在你们已知贪欲的起因是美丽的、吸引人的、可喜的所缘，但这不是唯一的因。对阿拉汉而言，他们都已灭除了所有的烦恼，如果他们看到异常美丽的、吸引人的、可喜的所缘，这对他们会有影响吗？这对他们是没有影响的，这个所缘不会动摇他们的心念，他们的心非常的平稳、清净无染，不会起一丝的烦恼。同一个所缘带来的结果却完全不同，所以贪欲的起因并非是「人」，而是「烦恼」。因此，一个因是可喜所缘，而另一个因是不如理作意。总共有几个因了？有两个。

让我们来考虑另外一个因(素)。如果现在很暗的话，你能看到那个可喜所缘吗？只有在光线充足的时候，你才能看到这样的所缘，所以光线是另一个因。如果你眼睛瞎了，你能看得见吗？所以还有一个因是眼净色。这些就是让潜藏的烦恼浮现于心的表层时所需的条件。你之所以看不到这些烦恼，乃因它们是一种隐藏的潜在性倾向；只有在这四个条件具足时，贪爱与执著才会浮现于心的表层并告诉你：「我要！」。在这个时候，你错误地说：「我要！」。

这两个「我」在用词上一样，但意思不同且所指各异。

如果可以把这四种因之一的不如理作意转化成如理作意，我们的心将有所改变。如果你看到一个美丽的所缘，你就开始观想人体的真实本质，把美丽的所缘如理作意为不净。但你必须在事前经过练习，就是把作意导向一具死尸的不净相，然后再作意它为「不净，不净」；如果用这个方法训练你的心，你将可以证得安止定。所以当你看到一个可喜所缘，且如果有如此的训练，你可以把所缘作意为「不净，不净」。那时四种条件具足，但生起的却是善心。现在你明白了吗？没有「人」，只有「因」和「果」。只有当这四个条件具足的时候，你才会看到善心取而代之的生起。你明白了吗？

听、嗅、尝、触的情况也是类似的，每一种情形发生也都需要四个条件。所以当你用正念训练自己，以善于了知自心的习性时，日复一日，你就会明白不是「你」想要，不是「你」在贪爱，不是「你」希望拥有。是「贪爱」本身起了作用；是「贪爱」本身想要；是「贪爱」本身所希望拥有。是「贪爱」而非「你」想跟别人在一起。不是「你」想要，也非「你」执著。之后，如果你练习的越多、训练的越多，当正念非常稳固时，你(的心)将变得灵巧。那时你就能区分「烦恼」和「我」。你见到「烦恼」是不善的起因，不是「你」导致它生起，你知道行善与作恶的因与「我」

是两回事。不是「你」做的，你不是造作者，你只是听命行事。事实上是烦恼与不如理作意，这两者一起才能成为造恶的因，如理作意则是行善的因。有了这样的理解，每当你具有正念，你就会看见并没有一个「我」在做事或行动。所以在自我探索的旅程中，你会看到并没有一个「我」，你亲见到了「无我」。但只有在你具有正念时，你才能够生起如此的智慧。当你没有正念的时候，烦恼跟「我」会再次结合。所有凡夫都有这样的错见，它被称「有身见」(sakkāya-diṭṭhi)，就是把瞋当成是我的瞋，把贪当成是我的贪等等。凡夫无法区分「烦恼」和「我」，他们把两者视为一个整体，就是因为「有身见」。当你善于了知自心的习性时，你就会越来越觉察到造恶的因。如果你不参与「我」或「我的」见，无论你经历什么样的不善心，它们都会戛然而止；但你一旦被卷入进去，无论如何它终会越来越强，因为你正在参与。

佛陀把烦恼分为贪欲之火(rāgaggi)、瞋恨之火(dosaggi)及愚痴之火(mohaggi)。³¹如果你不在燃烧的火中添加燃料，那会发生什么事？火会自动熄灭。但如果你不断地投入燃料，那会发生什么事？火势会越来越旺。同样地，潜藏的瞋恨浮现到心的表层，乃是因为接触到不可喜

³¹ 《燃烧经》(Ādittasuttaṃ)，《相应部·六处品·第1相应·第3品·第6经》或《相应部·第35相应·第28经》。

的所缘；这如同在你心中燃烧的火，即瞋恨之火。那时，如果你不添加燃料，它自会熄灭。添加燃料是什么意思呢？这个燃料就是「我」见和「我的」见。如果你参与，把瞋恨视为「你的」瞋恨、「我的」瞋恨，你就是在火上加油，它会变得愈加强烈。所以，你了解了心中之火变得强烈的因，也觉察到「有身见」这个燃料；并且你体会到如果不添加燃料，火将会自动熄灭。如此，你就可以过一个比较有益的生活，可以让心更加地平静。若你能具足善巧，那马上就可以平息；但若不能，你认为：「这是我的瞋恨，是我在生气。」这样的话，你会因为错见，即「有身见」，而在烦恼中火上加油。

「有身见」会让你更加的痛苦。所以，在自我探索的旅程中，当你了解了没有「我」，也见到了「无我」，你可以过更安详、平和的生活，但你想看透你的「自我」，对吗？

在我开示之初，你可能会想：「哦！我要如何看透我的自我呢？」只有凭借着三学的修行——戒、定、慧——逐步而有系统地，根据每一个人过去世的巴拉密和今生的努力，在证得第一道智与果智后即可成为入流者(Sotāpanna，须陀洹)。

第一道智断除了三种结缚，你记得是哪三种吗？有身

见、疑和戒禁取见。³² 这三种结缚被第一道智完全断除而不留余习,从此不会再生起有身见。但入流圣者尚有瞋恨,第一道智并没有断除瞋恨、没有断除贪欲、也没有断除所有的愚痴,它只灭除了某种程度的愚痴——让人无法见到四圣谛的愚痴。但入流者再也不会堕入四恶道受苦,他的瞋恨不会是堕入四恶道的因,因为他已不再生起有身见。他不再把瞋恨视为「他的」瞋恨、把贪欲视为「他的」贪欲,把愚痴视为「他的」愚痴,把骄傲视为「他的」骄傲;他把这些都视为烦恼。他不再是烦恼的奴隶,因为他不再用错见或有身见将这些烦恼牢牢地抓住。

一旦能削弱「自我」,你将可以大幅度地释放现在的痛苦。探索无我的旅程,是不是很好呢?现在我们应该把开示的主题改成「探索无我的旅程」。只是有(了知自心习性的)善巧并不能出离烦恼,你应该如何做才能真正地离苦呢?你必须要有系统地修习三学,只有在观智成熟时道智才会生起。「有身见」——这个危险的错见,是导致众生投生四恶道受苦的因,第一道智能断除它,这就是道智的力量。道智的生起只能维持一个心识刹那,但是力量却非常强大。没有任何武器可以斩断这个错见,只有在观智成熟、第一道智生起时,有身见才能被摧毁。道智是多么的殊胜!但

³² 戒禁取见 (sīlabata-parāmāsa), 见第 17 页的脚注 13。

你认为今生有证得道智的可能吗？是的！对那些跟随佛陀教法修行的人是可能的，但对那些没有跟随佛陀教法修行的人则不可能。我说的是「佛陀真正的教法」，而不是「非佛陀真正的教法」。

现在我要坦诚地告诉在座各位，在这个世界上，有很多教导禅修的人，但他们并非在教导佛陀真正的教法。有很多的传统你可能都喜欢，因为它们可以带来快乐。也许你并不喜欢佛陀真正的教法，因为学来不易。当你要修学佛陀真正的教法时，不要依据自己的喜好与厌恶；要依据佛陀的指示而修行，最终你才会得到真正的快乐，证得真正之乐。³³ 所以不要依据自己的好恶，什么是好恶的因呢？是烦恼！你想要从烦恼中解脱，但你依据自己的好恶，那你将如何解脱呢？当依据自己的好恶时，你就会误入歧途，这不是你该走的路。在你修行的过程中，绝对不要有任何的期待，期待不是通往成功的道路。

做为一个在家人，你们都在生命中踏向成功的旅程。你可能在事业上成功，但成功只是一个旅程，它不是终点。如果你在事业上成功，你会停止下来吗？不会的。你会踏上另一个成功的旅程，这是永无止境的，因为你的行动都是由烦恼所主导。在修学佛法上的成功则是止境的，因

³³ 译注：尊者所说的真正之乐 (real happiness) 是指寂静之乐 (santi-sukha)，亦即涅槃。

为它逐步地断除你所有的烦恼，日积月累后，你的欲望将随着时间而有所递减；你将会看到一个没有欲望、没有渴爱的终点。你要走向哪一条道路？哪一条路才能达到真正的成功呢？修学佛法的这个旅程，跟事业上成功的旅程是不同的。请你们都走向修学佛法的旅程，这是会有终点的。

所以当你证得第一道智、有身见被断除后，你就成为一个「无我」的人。你成为一个在「探索无我」旅程中的成功者，你不会再于四恶道中受苦，你建立起对佛、法、僧不动摇的信心。从此你就是个圣者，不仅是今生，在未来将投生的每一处皆是。即使不知道自己是圣人，你也绝对不会再违犯五戒的。

所以希望你们都开始自我探索的旅程。我希望你们都见到，即使你走在自我探索的旅程上，最终你会发现这是一个探索无我的旅程。在这个旅程中，你不仅要观察自己的心，同时也要修习三学。

祝愿你们能够把「自我」断除，这是今生与来世的苦因。

祝愿你们在自我探索的旅程中成功，也祝愿你们都能顺利地地完成一个探索无我的旅程！

祝愿你们在今生能达到苦的止息！

萨度！萨度！萨度！

佛法问答

[问]

有时候在正念持续时，会觉得没有那么多的「自我」意识，而且很清楚地知道这只是想法，这只是感受，这只是我的意愿。但每当正念没有那么强的时候，就会指认出很多想法及感受为「我的」想法及感受。虽然有少许的了解，这正在发生、这正在进行，这是因为我持有某些见解，但指认的作用还是很强。那个时候，即使想要练习如理作意仍是极困难的，因为心中已经有了颠倒之见。请问尊者有什么建议？

[答]

我们不能期望自己没有这种想法，只要我们还有烦恼，我们就会经历这样的情况。当烦恼浮现于心的表层时，只要接受而不要参与。你必需训练自己不要参与。也就是说，你必需训练自己去接受它们。当你能训练自己成功地接受而不参与时，你就能活得更加平和宁静。若想要如此，你必须要有正念。你知道在没有正念的时候，这是非常困难的。

每当你有正念的时候，如果你不知道如何去改变心念，将仍旧是很困难的。有时候你可能会碰到难题，所以当烦恼浮现于表层时，你应当知道怎么做，你必须训练自己不

去参与。你必须训练自己的心专注在别的所缘，别的善所缘，而且越快越好。你必须选择一个令自己的心容易转向的所缘，这是我们所有人都必须训练的。当熟能生巧时，我们就可以控制烦恼。但我们不能期望只是靠着熟能生巧就可断除烦恼，要断除烦恼，必须修习三学直到成功为止。

[问]

由于我们有不同的角度与观点，我们怎么让别人，尤其是非佛教徒见到实相呢？如果我们必须住在一起，我们如何减少可能出现的问题呢？

[答]

如果他们想了知实相，他们必须训练自己去善于了知自心的习性。只有那时，他们才会觉察到没有一个创造者，事情的发生只是依据「因」与「果」。如果他们很开明，那对他们好的。我们必须给他们建议，但不必说这是佛陀的教法。因为不管是否为佛教徒，人人都有身与心，他们也有自己的身与心。如果他们想要活得更为平和宁静，他们也必须认识自己的心。我们可以建议他们去善于解读自心的习性。若能这么做，他们就会慢慢地知道没有一个创造者。但这得依他们的意愿来决定，如果他们不愿意，我们也帮不上忙。

[问]

巴拉密与一般善行，最大的不同为何？如何把身行、

语行、意行转化为巴拉密呢？

[答]

巴拉密是圣洁的特质。当我们布施时，如果我们了解如何圆满每个巴拉密，我们就是在圆满巴拉密了。你们都知道，当人们做任何事时，通常都希望会有回报。这样做不是圆满巴拉密的方法，这只是善行，是善业，不是在圆满巴拉密。所以当你布施时，若希望能止息苦，你必须发愿说：「愿这个布施能够导向证悟涅槃。」你的发愿是为了涅槃，这里面没有名法与色法的痕迹，也没有感官享受。如果你在布施时发愿能导向证悟涅槃，你的布施就不是为了得到什么，而只是为了止息苦。如果这样做的话，就是在圆满巴拉密。

[问]

我们该如何分辨，何者才是佛陀真正的教法，而非错误的呢？作为一个佛教徒，我们如何来帮忙弘扬佛法？

[答]

佛陀的教法包括《律藏》、《经藏》、《论藏》，这是三藏，三大篮子(类别)的佛陀教法。你接受《阿毗达摩》吗？如果你不接受《阿毗达摩》，你就无法见到正法。这是因为有《阿毗达摩》，我们才能有限度地了解佛陀是一切知者。也只有透过《阿毗达摩》你才会知道佛陀的智慧有多么深广。但现在有很多人，包括新加坡及其他国家，有些人接受《阿

毗达摩》，有些人拒绝接受，这都是因为他们的老师。那些不接受《阿毗达摩》的老师告诉弟子，《阿毗达摩》不是佛陀的教法；那些不接受义注³⁴的人，告诉他们的弟子，义注不是佛陀的教法。坦白地说，如果你阅读有关佛陀教法的英译本，你是找不到如何修行的详细说明。这只适合遇到真正佛陀的人，因为佛陀是一切知者，所以他知道要教什么、要如何教，以及要教导弟子到什么程度，因为能了知一切的佛陀知道他们需要什么。那些遇到佛陀的人，在过去多生多世，当佛陀作为一位在圆满巴拉密的菩萨时，他们也圆满了自己的巴拉密，因此佛陀非常了解他们；且由于佛陀拥有一切知智，他知道要教导弟子到何等程度。但是论师知道后代的众生，就如同现代人并不能正确地了解佛陀的教法，所以他们是为了后代子孙而非为了当时的人才写下义注的。

在佛陀时代，有些人亲近佛陀听闻教法，但他们并不了解义涵。因为听众太多，那些听不懂的人也无法一一去向佛陀请示，所以他们就去拜访沙利子(Sāriputta, 舍利弗)尊者、马哈伽沙巴(Mahākassapa, 大迦叶)尊者，以及其他

³⁴ 义注(aṭṭhakathā)：aṭṭha 同 attha，意为义、义理；kathā，意为论、说。即解释巴利三藏的文献。在南传上座部佛教的传承中，律、经、论三藏圣典称为「巴利」(Pāli)，对三藏的批注称为「义注」(aṭṭhakathā)，对义注的再解释称为「复注」(ṭīkā)，对复注的再解释称为「再复注」(anuṭīkā)。【摘录自《巴利语汇解》】

大长老询问佛陀教导的真正涵意，那些尊者会作很详尽的解释。所以他们的解释和佛陀的许多开示，包括那些没有直接记录在《经藏》五部里的解释，就一代代地传承下来，成了义注的基本内容，这也就是最早的口诵传承。这些义注及《律藏》、《经藏》、《论藏》，在马哈伽沙巴尊者主导的第一次圣典结集中，由阿难尊者和伍巴离(Upāli, 优婆离)尊者在其他四百九十七位阿拉汉大长老面前背诵下来。在第二次跟第三次结集时，三藏及义注又被再次背诵出来。第三次结集之后，由玛兴德阿拉汉带到斯里兰卡，那时仍是一个口诵的传承。这些口传的义注随后在斯里兰卡以文字记载下来，因为智者预见后代子孙并没有足够的力量背诵，所以口传的义注就这样以新哈勒(Sinhalese, 僧伽罗)文写了下来。在五世纪时，佛音(Buddhaghosa, 觉音)尊者搜集并编辑了最早统一的义注，并将其译成巴利文，即佛陀最早使用的语言——「马嘎底语」。这些义注，加上其他义注、复注和论师的文献，就这样一代代地流传至今，使得佛陀真正的教法得以完整地保存下来。

我们知道如何教导是因为义注的解释。要看到究竟名法，我们必须知见以一连串心识刹那形式生起的心路，以及在每一个心识刹那中的心与相应的心所。在《中部》的

《逐一经》³⁵里提到初禅的名法——寻、伺、喜、乐、一境性、触、受、想、思、心、欲、胜解、精进、念、舍³⁶与作意——当它们生起时，沙利子尊者都可以逐一地辨识它们。为何沙利子尊者能够逐一地分析它们？在巴利圣典中并没有解释，但在这部经典的义注里是有所解释的。并不只是因为沙利子尊者有大智慧，所以他就能辨识每一个名法；而是因为他能同时辨识依处与所缘，³⁷所以每当名法生起时，他可以逐一地辨识它们。根据义注中的解释，我们也教导禅修者先同时辨识依处与所缘。经过这样的指导，他们可以照见由一连串心识以刹那形式生起的心路，他们也可以在每一个心识刹那中分析心和所有相应的心所。

根据佛陀的教导，名法是以包含多个心识刹那的心路紧跟着离心路的形式出现，佛陀教导心路(vīthi)与离心路(vīthimutta)为名法。让我来解释，现在你正在听我的声音，当你听到我的声音，它会撞击你的耳净色，同时也会撞击到你的意门。你同意吗？它也会撞击到你的意门。为了让你更清楚地理解，我将再作进一步的解释。年轻时由于被

³⁵ 《逐一经》(Anupadasuttaṃ)，《中部·后五十经·第2品·第1经》或《中部·第111经》。

³⁶ 译注：在义注中解释舍(upekkhā)为majjhatalakkhaṇā upekkhā，舍以中舍为特相，所以这是指中舍性心所。

³⁷ 见《中部·逐一经》的义注，其巴利原句是：“Vatthārammaṇānaṃ pariggahitatāya.”

错觉误导，听音乐时你会把贝斯低音开得很大，因此声音很响，像重击的嘞、嘞、嘞。当时发生了什么？这里(指着心脏)感觉到嘞、嘞、嘞的声音，对吗？是的！所以，某一个所缘，不管是由眼睛、耳朵、鼻子、舌头或身体感受到的，它会撞击到个别的根门，同时那个所缘也会撞击到意门，一个所缘同时撞击两门。色所缘会同时撞击到眼净色与意门，声所缘会同时撞击到耳净色与意门，意门在巴利语称作有分(bhavaṅga)。佛陀说：「当没有耳聋的人听到声音，这个声音就会撞击耳净色与意门。他们可以看到耳门心路及随后的许多意门心路，很快速地生起与灭去，非常快速。」

没有义注的解释，我们就无法教导禅修者如实知见究竟名法；没有义注的解释，我们在辨识究竟法的路上会是盲目的，所以请注意这一点。因此，义注的解释是我们之所以能了解如何教导的原因，义注有系统地解释了如何修行。因此，如果你想学习佛陀真正的教法，你必须跟随那些接受义注与《阿毗达摩》所宣说的佛陀教法之人。那些不接受义注的人依他们所理解的方式来翻译经典，实际上写的是他们自己的现代注解。谁的注解比较可靠？是那些知道佛陀真意的人，还是现代的这些老师们？但即使是这样也还是不够。

那些接受义注和《阿毗达摩》的人也不见得会跟随其

中的教导，他们追随自己的传承及老师的传承，这也是不好的。如果那些传承跟佛陀的教法不一致，我们也不应该追随；但如果教法或传承符合佛陀的教导，不论是哪一个传承都是可以的。我只能泛泛地说，你们自己必须花点时间去了解真相。

至于佛教徒如何能帮助弘扬佛法，如果你可以护持佛陀的真实教法与那些正在弘扬佛陀真实教法的人，你就是在做护持弘法的工作。但一开始我们无人知道，是谁在正确地弘扬佛法。没有关系！如果你恭敬某人，你就去护持他们；由于我们的恭敬心，善心就会生起。但在这条路上，你必须观察他们的教导是否符合佛陀的真正教法。你不能依「人」，而是要依「法」；但对大部分的人而言，都是依「人」而不依「法」。人们争论不休是因为他们依「人」，如果每个人都依「法」，就不会有争论了。所以请弄清楚「人」与「法」，要学习和跟随「法」而不是「人」。如果我不是在教导佛法，请不要跟随我，那对你是很危险的。如果我是在教导佛法，那就请跟随「法」而非跟随我，这是重要的。

[问]

我最近要参加一个跑步运动，要跑步穿越一个森林，这是由一个想要带动大众保护森林的组织所举办的善行。在报名后我有个念头升起，实际上跑步是在踩踏杀害森林

中的蠕虫及昆虫，所以我们会造成众多的伤害。因此跑步虽然是为了一个善因，但现在我升起可能踩死很多森林里细小生物的念头，我是不是应该退出呢？

[答]

佛陀说：「我宣布，诸比库，思即是业。」³⁸ 如果你想做某事，你必须先观察自己的心，看你是否有良好的意图（善思）。如果我们有善意而无恶意，这就对了。然而，若我们真的知道，自己要做的事将给别人带来痛苦，那就最好不要做。如果做完之后生起疑虑——比方说，你怀疑可能已经做了一些对其他众生有害的事——但你在做这件事的时候并无不好的意图，你就不应在心中升起不好的想法，因为你是以善心在做此事，你并没有恶意。

³⁸ 《抉择经》(Nibbedhikasuttam)，《增支部·六集·第二之五十经·第6品·第9经》或《增支部·六集·第63经》，其巴利原句是：“Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vādāmi.”

最高的艺术

我的老朋友及新朋友们，很高兴再次见到你们。今天晚上我要做一个你们从未听过的开示，本次的主题是：「最高的艺术。」你们对艺术有兴趣吗？你们知道艺术是什么吗？在字典里面，「艺术」这个字有清楚的解释及定义。

艺术定义为透过想象力所表达的概念或感觉。比如，美术、绘画、雕刻、版刻与陶瓷等。所以，美术是一种艺术，绘画是艺术，雕刻、跳舞、版刻及陶瓷等都是艺术，即使是疗愈也被称为艺术。你同意吗？艺术的另一个定义是：创造物体的技巧。创作一件美术作品、一幅绘画、一件雕刻或一个陶瓷。我需要解释陶瓷的含义吗？

陶瓷有两个层面的含义。第一个陶瓷的定义，是指陶瓷的坛、盘、碟、瓶、花瓶、水壶等。这些用陶土以手工做成的陶器，经过窑烧而成。另外一个陶瓷的定义，是制造坛、盘等陶器的技巧，尤其指手工的技巧。今晚于此，我要与你们分享为何要讲这个主题。

两个月前我刚从国外回来，我在国外带领了一个短期的禅修营。禅修营结束后，一位弟子安排我到一位陶匠的家中参观。他们安排我去参访的原因，是因为帕奥西亚多 (Pa-Auk Sayadaw) 到这个国家时也曾参访过，且许多帕奥

禅林的长老们也都前往参访过。所以当我到那儿时，于禅修营结束后，他们也安排我去参访。

我这一生未曾亲眼看过一个陶匠如何制作坛罐、碟子等。我在陶匠的家里住了一晚，希望能够亲眼看看他制作陶器。很幸运地，他先开口问我：「尊者，你想看我如何制作坛罐、碟子、盘子、碗、瓶子等陶器吗？」我说：「哦，当然好哇，我很想看看。」

在他还没让我参观他的手艺之前，我们先去参访了一座大乘寺院。那是一座很有名的寺院，由于建筑优美，所以我的弟子们安排我去参访。当时，这位陶匠也跟着我们，我对参观这座寺院的建筑感到兴趣。当我们参观时，这位陶匠并没有紧跟着我们，他总是与我保持一些距离，而且一直在观察我的一举一动，但我未曾意识到这点。从寺院回去后，他便开始从事他的陶艺工作。

他可以在几分钟内做好那些碟子、碗、瓶、壶之类的陶器。他的手艺精良，而且颇具艺术天赋。他认为自己从事的工作是伟大的艺术，他自己是艺术家，而他当下所在做的艺术工作也深深地吸引着我。

你知道陶器是如何制作的吗？你曾亲眼见过陶匠工作吗？我们大部分的人都没有看过，是不是？当一个陶匠要开始做坛罐、碟子、盘子、碗、壶、水壶、花瓶及各式各

样的陶器时，他用的是陶轮。你见过陶轮吗？陶轮是一个平的，可以转动的圆轮，陶匠一开始就把陶器所需的湿润陶泥放在陶轮上。当陶轮开始快速旋转时，陶匠或压、或挤、或轻轻地往上拉、或往外拉这块陶泥，使它中空成型，成为他所要的陶器形状，这是非常有艺术性的工作。他十指并用，或挤、或压，时而往内、时而往外、时而往上拉扯，这块陶泥就这样在他的十指间逐渐成形，非常地艺术化。我的净人(kappiya)³⁹ 翻译陶匠的话说：「不管任何时候，每当我开始做一件陶器，我都这样想：我只是一个初学者，今天是我刚刚开始做陶器的第一天。」事实上，他已经做陶匠超过三十年了。然而每次面对一块陶泥时，他总是告诉自己：我只是初学者。他是在陈述他的工作心态，他说：「我事先不知道何时是我完成与终止的时刻，只有到达了某种程度，我认为：『嗯，这样可以了。』我才停手。所以我做的容器，不论是坛、壶或碟，每一个都形态不一。」

过后，我发现有些陶匠制作的陶器上有帕奥西亚多所题的巴利文句。我还记得，有一个帕奥西亚多的题字是：“Dhamme hontu sagāra”（愿一切有情皆恭敬佛法）。我在场时，他完成了两个碟子，一大、一中，另外还完成了好

³⁹ 净人(kappiya)是巴利语“kappiyākāraka”的简称，意为使事物成为比丘僧允许接受和使用的人。他也护持比丘持守清净戒条以及为比丘僧提供服务。

几个水瓶及壶，样式都非常精美。其中有一个陶碗我特别喜欢，在短短的时间内，经他十指的压、挤，以及往内、往外、往上、往下地拉扯间，一块球状的陶土就瞬即成形——这多么艺术化啊！这时他提出了要求：「尊者，请您在这些陶器上题几个佛法的字句。」

我写了三个句子。在分享所写的内容之前，我要告诉你们一件稍早之前发生的事。从寺院回到陶匠家里，我问他有关陶器及其制作方式，我也提了有关大乘寺庙建筑风格的问题。出乎意料之外，他告诉我，在参观寺庙的时候，他不断地观察我的情形，他说很担心我会过度地重视物质方面，他认为我的心可能倾向于物质方面。他说：「尊者，这些物质的东西没有什么了不起，在您心中的法比起物质方面的东西更为殊胜。」我问他问题的目的是一回事，他的想法竟然是另一回事。我把他的话铭记在心，心中思索着：「他认为我的心喜欢物质方面的发展。现在他要求我在他做的陶盘上题字。」于是我写下三个句子。你们想知道写了什么吗？

因为他认为陶艺工作是一种了不起的艺术，而且自己深深地引以为傲，于是我与他分享了三个句子。第一句写的是：「懂得把佛法运用于生活中是最高艺术。」由于他正在从事艺术工作，我的句子先联系到他的工作，再把它回归到佛法上来。他看了甚为欢喜，于是要求我把这一个

有关佛法的句子，用我的母语写在盘子上，写完后我再以英语口语叙述给他听，他听了之后非常高兴。

最高的艺术不是任何艺术，而是知道如何把佛法运用在生活中。你知道如何把佛法运用在生活中吗？这就是今晚我要与你们分享的佛法。

在我告诉你们第二个句子之后，我会为你们做更多的解释。我的第二句话是：「真正的美只存在于佛法之中。」我告诉他：「在物质里没有美，真正的美只存在于佛法之中。」你了解吗？真的吗？如果你们都了解了，今晚我就不必多所解释，真正的美只存在于佛法之中。

然后，我写了第三句话，也是最后一句：「愿你能选择一条具有终点的道路。」我如此写，是对应他所讲的话。因为在做一件陶器时，他从不知自己的终点在哪里，以及何时终止。每当做一件陶器时，他设想自己是一位初学者。就技术而言，他实在是技艺高超，但我要他选择的是一条有终点的道路，就他制作陶器的工作而言是没有终点的。你们正在做什么呢？你们也是在做一些没有终点的工作，你们走在没有终点的道路上——永无止境，对吗？在生死轮回中，你们都在跋涉于一个没有终点的旅程，做很多你们认为很有意思的事、喜欢的事，也做很多你们不见得喜欢的事，你们做了很多喜爱也做了很多厌恶的事。我说的

对吗？我们不只做自己喜欢的事，也做我们不喜欢的事。因为烦恼，我们不只做自己喜爱的事，同时也做我们瞋恨的事。烦恼是令我们行走于无尽旅途的主因。制作陶器是一种艺术，但是没有终点。听到这样的佛法礼物，我看到他显得欣喜。

所以，今晚的主题：「最高的艺术」，即是知道如何把佛法运用在生活中。我们都必须知道如何把佛法运用在日常生活中。我之前跟你们分享过艺术的定义，什么是艺术？艺术是工艺的技巧。如果有人能做出美妙、吸引人的东西，我们可以说这样的技能是一种艺术。绘画是艺术，如果它是美妙及吸引人的；同样的，作曲、雕塑、雕刻——这些都是艺术；能吸引人心、引发美感，与绘画、美术、作曲、雕刻、雕塑、陶艺等相关的，这些都是艺术。

现在，我要与你们分享更多的东西。但在此之前，我要问你们一个问题：对于不吸引人、不可意、不美的东西，可以称为艺术吗？比如，一首演奏得很不和谐的音乐或曲子，能称得上是艺术吗？艺术是做一些或创造一些让人感觉愉快、可意的东西或事情。

我要再问另外一个问题：有多少人能与周遭的人事物和谐地生活呢？如果这种人不是很多，那是很少吗？很少人知道如何过平静与和睦的生活，这是因为很少人知道如

何把佛法运用在生活上。知道如何把佛法平衡地运用在生活上是一门很深广的课题。在我想对你们讲解的诸多事情中，最为重要的一点是：我们应该知道，如何把佛法运用在生活中，这是最高的艺术。在这许多重点里头，我要与你们分享的第一点是：「接受」。接受是一门艺术，今晚我将要讲解接受的艺术。

你知道如何实践「接受」吗？如果在生活中你不知道如何实践「接受」，你就不能平静地过活，你就不懂如何过平静、快乐、不恼害自己及他人的生活。接受是一门艺术，我们都须培育接受的艺术，它是应用在日常生活中的一种法。

今天我之所以可以分享这些佛法，是因为一切知佛陀的教导。佛陀一生都在行持接受的艺术，你知道吗？你有没有觉察到这点？佛陀以他的一切知智深刻且深切地行持这门接受的艺术。

如果有人抱怨你，你会接受吗？相反地，你会做些什么呢？你会生气！你想要抱怨！你总是用某些方法作出反应——不是为了你或别人的好处，而是为了你及别人的伤害。这是因为你不知如何把佛法应用于日常生活，这是因为你不知如何接受生活中所遭遇到的一切——可喜与不可喜的事。接受的艺术是指如实接受一切，接受每一件事物

其原本的样貌。我们如何接受事物？你还记得佛陀承受的十二种不善果报，其中之一是佛陀受到一位充满魅力、叫做金咤女(Ciñcamānavikā)⁴⁰的女人所毁谤吗？你记得吗？我想，我曾与你们在座的许多人分享过佛陀十二种不善业的果报，不是每一个人都听过这场开示。在我的韩国之行，以及在帕奥禅林我都讲过这些故事，过去关于这方面的开示都有录音保留下来。我想你们最好能听听那些开示，这对你们于此生培育接受的艺术会很有帮助。那些开示是说，即使身为一切知者的佛陀也会遭遇到不可喜的事。

佛陀是一位圆满的圣者——没有任何的瑕疵或缺陷，他是完美的。但即使是一位完美的圣者也要遭遇到可喜与不可喜的事，那是不可避免的。佛陀反复地、一再地教导我们：没有任何事的发生是没有原因的。所以，每件事的发生都有它的原因。佛陀被一位充满魅力的女人所毁谤，是当他在为高沙喇国(Kosala，拘萨罗)国王及维沙卡(Visākhā，毘舍佉)说法之时。你们知道维沙卡是谁吗？她是佛陀的施主及护法。在场除了有许多比库、比库尼、近事男(upāsaka，优婆塞)、近事女(upāsikā，优婆夷)外，还有给孤独长者(Anāthapiṇḍika)——佛陀的另外一位大护法。此时，这位充满魅力的女人假装已经怀孕，在进入讲堂后

⁴⁰ 《法句·第176偈》的义注：《金咤女事》(Ciñcamānavikāvattu)。

随即指控佛陀说：「对于聆听的人，你的声音很甜美。你懂得享受爱情的幸福，但是你从不知如何承担自己的责任。你看吧！」这时她手指着自己凸起的肚皮，说：「现在我即将临盆，如果你不知道如何承担自己的责任，那么应该呼唤你的弟子们，高沙喇国的巴谢那地王(Pasenadi，波斯匿王)，给孤独长者，维沙卡，以及你的大护法来照顾我的妊娠。」

请问，佛陀当时说了什么？对于一位完全了解业果法则、深切了知无因不成事的佛陀，他毫无怨言地接受了这位女人的毁谤。因为他知道自己在圆满巴拉密的过程中，尤其是在他智慧还未成熟的时候，自己也曾毁谤过他人。在过去某个时候，他曾经诬蔑过一位具德者。

佛陀了解，当时间到来，业已成熟，是没有人可以躲避业报的，所以他坦然地接受这个女人的毁谤。佛陀说：「姊妹，你和我都清楚地知道，你所说的是对？还是错？」这个邪恶女人的个性深受过去习性的影响，在过去多生多世一直都是如此。佛陀知道这个女人的个性及特质，他也了解自己的业已经成熟。此时这个女人说：「是！是！我都心知肚明，我已经怀孕了。」由于佛陀是一位圆满的觉者，受到人类、天神及梵天的尊敬，因此当时诸天之王的宝座突然热了起来。他感到疑惑而想：「到底发生了什么事？」然后，他心中明了，人间有人在毁谤佛陀。因此，诸天之

王派遣四位随从前往解决了这个问题，细节部分我就不再加以详述。

所以，身为佛陀，他自己行持接受的艺术。我们也应根据无因不成事的原则来行持。我们由小到大所遭遇的可喜、不可喜之事都不是因为别人，而是我们自己所造成的。缅甸有一个说法：「Behthumapyu, mimiamhu」(不是别人造，都是自己造)。你了解吗？英文有类似的说法：「种下什么，就收成什么。」(种瓜得瓜、种豆得豆)。如果你受到毁谤，那不是别人的过失，而是由于你的业。我非常喜欢这个说法，也尽力遵行。你难道不想记住这句话吗？——这是我们的业，并非他人所为。当业成熟时，一定会有人出来诬蔑、抱怨、挑剔我们，因为无因不成事。当业成熟时，不是他人来对我们做什么，而是自己的业先打开此事件的大门，促使因缘具足，然后才让某些人现前的。就佛陀的情形而言，当时间与业都同时成熟，如果不是那个女人，也会有其他女子来毁谤佛陀。所以，佛陀毫无怨言地接受它，他接受自己的业已成熟这一事实。

佛陀是一位圆满的觉者，在事情发生的当时，佛陀的心是无可指责的，诸佛的言行都是毫无瑕疵的。所以，那件毁谤的事，并非由于佛陀最后一生不善的身语意所造成。更确切地说，那完全与他过去世所累积的业有关。因此，我们有时也许要为我们的朋友、亲属及关心的人，先辨识

是否由于他们过去的业成熟，再来理解他们目前的遭遇。也许那(遭遇)并非是现在的心所造成，而是过去的业，或许他们现在的心理是值得赞扬的。此时请勿舍弃他们，你应分辨是他们现在的心还是过去的业成熟？同时也应审查自己，想想：「我是谁？我是否该抱怨自己现在的业？」如果你知道现在没有做不对的事，那你就该推断：「因为过去的业成熟，我现在正在承受、经历这些果报。」此时请接受这些事实，毫无怨言地迎接你正在经历的一切。这就是我们把佛法运用在生活上的方法之一。

你们想不想从另一个角度来听听这样的观点？这是我们需要抱持正念来实践的。无论何事发生，即使是别人赞美你，你需要接受它，只是如实地接受，同时了解到那是己业成熟的缘故。事情的发生，有些是由于过去的业，有些是由于现在的业。

讲到业，我们应该考虑两件事：过去的业与现在的业。根据佛陀的教导，当我们看到某种果报，过去因是其主因，现在因是其助缘。总有某些人一生功成名就，很多人都想要成功也竭尽所能，但总是无法如愿。这是什么原因？要变成富人、要有所成就、要成为名人，这些都需要有它们的因。成就一件事的主因是「过去因」，助缘是「现在因」。缺乏过去的主因，不管你现在如何努力尝试(现在因)，终无法如愿达成目标。你也许可以勉强维持生活，但由于缺

乏过去的主因，所以总是不能随顺心愿。也因为如此，当你看到有人很成功、很发达的时候，请衷心地接受别人的成就，千万不要嫉妒。嫉妒源自于一个人不知如何把佛法运用在日常生活中，不知如何行持接受的艺术，还反过来让自己的心堕入嫉妒他人的成就中。所以从今以后，请为别人的成就感到高兴，这是非常重要的。

过去，你们都已听闻过这样的佛法教导，但是你们都不知如何运用它们，这是因为你们不懂得「接受」。这些善法都不会自然发生，只有透过训练、实践，透过「有正念地接受」的艺术，你才会一天天地进步。

我们都深深地被自己的冤家、仇人——我们的烦恼所折磨。你听懂了吗？你是深深地被自己的敌人——烦恼所摆布。我不是说你的「朋友」，我是说你的「仇敌」。但是长久以来，你一直与自己的仇敌为友，不是吗？但很幸运地，今晚你将开始结交真正的朋友。这就是你为何来此的原因。

你是否察觉到，长久以来始终与仇敌为友是你受苦的原因？你一直与烦恼为友；相对地，烦恼从未视你为友，它只会视你为仇敌。你想与敌为友吗？如果你坚持与烦恼为友，你将永远无法学会如何把佛法运用在日常生活中，你也永远不会知道如何行持「接受」这门艺术。

由于烦恼的逼迫，使你不愿如理作意地接受；反之，他会叫你不如理作意地拒绝。对不对？它们会不断地向你叫嚣：「做这！做那！没有任何事是好的，所有事都是坏的。」所以，这也是我们需要克服的一点——也即是，听从烦恼指示的习性。也许我曾在几年前与你们分享过这点，但是今晚我必须再重复一次。是否记得以前我曾经告诉过你们的？

佛陀说：「如果你不善巧于他人之心的习性，你应该善巧于自心的习性。」⁴¹ 自从几年前听到雷瓦达比库的讲述，你是否一直都在训练自己，以善于了知自心的习性？我会再重复几个过去曾经提过的问题。有没有可能知道另外一个人的心？那些经过训练的人可以知道别人的心。佛陀教导过我们，如何修习以便了知他人的心，但不仅是透过禅那的定力，那还要有神通的力量。佛陀教导我们修行的方法，可以使我们有知道他心的能力。所以这并非是不可能，对于受过训练的人是可能的，但这不是一件容易的事。

另一个以前提过的问题：是否可能知道自己的心？这是可能的。那么，知道自己的心是容易的吗？不容易。即

⁴¹ 《自心经》(Sacittasuttam)，《增支部·十集·第二之五十经·第1品·第1经》或《增支部·十集·第51经》：「诸比库，若比库不善巧于他人之心的习性，那么，『我将善巧于自心的习性』——诸比库，你们应当如此训练自己。」

使想知道自己的心也不是一件容易的事。如果不知道自心的习性，你就不知道如何培育接受的艺术。你将会浪费宝贵的时间听从自己的烦恼、跟随它们的指示，伤害自己及伤害别人，这是因为你善于了知自心的习性。因此，你不知道如何拥有平静的生活。这就是为何佛陀说：「如果你不善巧于他人之心的习性，你应该善巧于自心的习性。」

自小时候开始，我们在此生做过无数好、坏，可喜、不可喜的事；我们做的大部分都是不可喜的、都是不好的，因为我们一直都是听从烦恼的指示。虽然我们认为正在追求自己想要的、自己所求的，但这样对吗？这就是为何我们做了很多不好的事，但却认为已经完成了许多对自己有益的事。殊不知，我们只是对烦恼言听计从罢了。为了培育接受的艺术并加以实践，我们一定要善于了知自心的习性。只有当你开始明白，什么是烦恼所言？什么是自己的心所言？那时你才有能力辨别，哪些突发念头可以听从，哪些是不可以的。

为何人们造作不善的身业？因为他们听从及跟随烦恼的指示。为何人们造作不善的语业？同样地，因为他们听从烦恼的指示。这就是为何你们都需要这方面的训练。你应该要做什么训练？你应该训练自己善于了知自心的习性。如何训练？还记得我以前所说的吗？我在以前的两场开示——「自由(Freedom)」及「自我探索的旅程(A Journey

of Self-Discovery) 」——中有对这方面说明过。

如果你想要善于了知自心的习性，就必须开始踏上你的旅程，但不是你这一生俗世的旅程。过去，你曾经走过许多烦恼所指示的旅程，但是你还未曾开始自我探索的旅程。所以，你需要开始这样的旅程，以期能够善于了知自心的习性。当你从早到晚仔细地检视自己的心，看你的心告诉自己什么，你的烦恼指示什么，你的仇敌告诉你什么，你经常与谁为友——如果你细心地检查自心的习性，也认清了烦恼的指示，那时你就会知道自己的弱点，同时你也会知道自己的实力。如果真正善于了知自心的习性，你就会了解如何在生活中变得更具有接受性。

为何你会生气？或者你从来不会对任何人生气，好像你是没有瞋心的人？因为瞋心，人们说：「我在生气」，真的是「你」在生气吗？你是在生气的人吗？如果认为「你」在生气，你就会受很多苦。你不知道如何接受，你不知道如何过安稳、安然的生活，你不知道如何使自己的心平静，你被怒气耗尽而精疲力竭。那时，你的心将会慢慢地平静下来，并非是你知道如何让心平静，而是在持续的愤怒后，你精疲力竭地放弃了。这不是安稳的生活方式，这是一再地、重复不断地，而且无止境地累积烦恼。因为你精疲力竭，所以你暂时地停止自己的怒气一段时间，然后再重新开始。这不是平静的生活方式，这样的生活方式对自己、

对别人都没有益处，这样只是在骚扰自己。这就是为何即使有不可喜的事发生，我们也要尽快地使自己的心平静下来。当你了解瞋恨不是你的，那时你才能使自己的心平静。如果你认为瞋恨是你的，你会助长它、滋润它，你会火上加油。你不知道自己一向都在做火上加薪的事吗？这就是为何佛陀提到所谓的：贪欲之火 (rāgaggi)，瞋恨之火 (dosaggi)，及愚痴之火 (mohaggi)。

火之所以燃烧，是因为有源源不断的燃料，燃料耗尽，火自会熄灭。但是，如果有人添加更多的燃料，那会发生什么？火会越烧越旺。不知道你是否了解，你是在烦恼之火中不断地添加燃料。当你在生气的时候，怒气就像燃烧的火，如果你不添加燃料，怒气迟早自会平息，但如果你继续往火里加薪，它就会没完没了，终将一发不可收拾。

「添加燃料」是什么意思？如果你认为瞋恨是你的，你就是在添加燃料。如果你持有这种见：瞋恨是我的、贪欲是我的、欲望是我的、愚痴是我的、嫉妒是我的、吝啬是我的，以及骄傲是我的，这就是在添加燃料，让烦恼之火更加旺盛。这将成为此世及来世的苦因。

现在，我所作的这些解释，其实是为了给我的佛法上的兄弟姐妹们一个提醒。几年前你们都已理解了这些法义，但你们会一而再、再而三地忘却这些听过的法。你们喜欢

听闻佛法，也开始了你们的佛法旅程，但在回家之后，你们的佛法旅程就会中断；取而代之，你们回复自己过去熟悉的旅程。你们就这样反反复复、无穷无尽地过着没有终点的生活。你们喜欢这种没有终点的旅程，却不喜欢一个有终点的旅程。我所分享的一切佛法，都是为了让你们走上一个具有终点的旅程。如果亲自去实践，你们会越来越接近那个目标——走上一个具有终点的旅程；但你们总是延长自己的旅程，并不断扩展它。你们选择一条无尽的旅程，以期享受感官欲乐，与敌为友，对它们俯首称臣。

我要从理论的角度来解说，你们应如何消除自己的错见，以期在听闻我的解说之后，能够付诸实行。我会把这些法，以善巧的言语及方法来解释清楚，但若不亲自实践，你们还是不能参透这些法。许多人说：「我知道，只是没有做。」智者说：「这样的人，事实上还是不知。」真正的知者，他们必定会做；如果他们不做，虽然口头上说知，实则不知。如果真正知道，他们一定会身体力行。我希望你们都是知而能行的人。为了提醒你们，我会重复以前所说的，希望你们能深刻地了解，烦恼事实上并不是属于你们的。

对于那些圣者，始于入流者，他们能清楚地看到瞋恨不是他们的、贪欲不是他们的、骄傲不是他们的。他们视这些为烦恼，他们不会在烦恼中火上加油，他们把烦恼当成陌生人、局外人或外来人。

反之，一般人充满着有身见(sakkāyadiṭṭhi, 萨迦耶见)，那是一种错见。请问：你的身体是「你的」吗？不是！但是你认为它是「你的」。因为你已经听闻过佛法，所以知道正确的答案，但是你还没有正确地实践。

所以，若你能有正念地训练自己，以期能善于了知自心的习性，你就会了解烦恼不是你的。我要举一个例子。从小你就知道，一颗芒果的种子可以长成一棵芒果树，而且可以结出果实。但是，在一颗芒果的种子里，你可以看到一棵芒果树吗？看不到！可是，你如果把芒果种子埋在地里，它会长成一棵树，有一天它会结出果实。为什么？因为在芒果种子里有一种「潜在可能性」(潜能)。你看不到这种潜能，也触摸不到，但是你可以理解它。当具足适当的因缘条件，这个潜能就可以产生结果；如果适当的因缘条件不能具足，芒果种子虽有潜能也无法生长成树、结出果实。因缘条件就是令这些事发生的因。同理，并不是你在生气，是因缘条件促使你生气。就以芒果种子为例，并非种子或潜能造成芒果树的成长及结果，只有适当的因缘具足，才能导致果树的成长及果实的结成。

所以，你如果把一颗芒果的种子放在这张桌子四或五个月，那会发生什么事呢？它会完全风干。然后，即使你在地上挖洞，把种子埋下去，再给它浇水施肥，它还是不会发芽的。这颗种子不再能发芽、成长，一颗风干的种子

已经不再具有那样的潜能。同理，一位阿拉汉也已经使他的因彻底地风干；阿拉汉们已经祛除了因，没有因就不会有果。同样的道理，佛法可以改变一个人的素质。

现在，你有那种潜能。什么潜能？贪欲是潜能，瞋恨是潜能，愚痴是潜能，吝啬、骄傲、嫉妒——所有这些都是有如存在于芒果种子中的潜能，但是它们只有在具足适当因缘的情况下才会成长。

现在你在生气吗？你已经可以再生起瞋恨了吗？请想一想，瞋恨在哪里？它是你的吗？如果它是你的，请拿出来给我看看它在哪里。事实上，它不是你的。你有瞋恨，但它以潜在烦恼的形式存在，而且是隐而不见；你看不到它，你无法说出它在哪里。但是，一旦适当的因缘和合，隐藏的烦恼就会浮现于心。所以，当你看到一个非常可喜的所缘时，你从不知它隐藏在何处的贪欲就会浮现于心，然后告诉你：「我要这个！」是谁告诉你？是贪欲告诉你，可是你却说：「我要这个！」请注意：这两个「我」是不同的。第一个我是「贪欲」，第二个我是「你」。是谁想要？谁需要？是贪欲想要、贪欲需要。

只有在适当的因缘条件具足时，这个不知隐藏于何处的贪欲才会冒出，浮现在你心中，这是它的自然本质。是贪欲想要，是贪欲想要拥有；贪欲渴望，贪欲执著，这是

它的本质。根据它的本质，它指挥你，它告诉你：「朋友，我需要这个！」然后你应声而说：「我需要这个！」是你需要还是贪欲需要？若你仔细审查自己的心，你最终会了解：贪欲是你的主人，你是它的奴隶。

当人们在随心所欲之时，他们总是说：「我是生命的主人」。但事实上，他们是主人还是奴隶？身为一个奴隶——而非主人，你们目前正在跋涉于一条毫无止境的旅程。现在，我正在告诉你们一个成为主人的方法。你要哪一种？主人或奴隶？可是，在你离开这里之后，你会再度踏上一条毫无止境的旅程，不是吗？所以，拜托、拜托……我必须很有耐心地提醒你们。

因此，当你审查就能看到，只要因缘具足的时候，这些潜藏的倾向就会浮现于心，而且它们会告诉你要听命行事。但是，如果你不善于了知自心的习性，你会错误地想说：「我要！」如果你在日常生活中保持正念，日复一日，从早到晚，而且时时刻刻地审查你这颗听从烦恼指令的心，终有一天你会突然醒悟到：「喔！这不是我的，原来我只是在满足烦恼的需要及指令。」到了那时，当烦恼再度浮现于你的心中，你将可以接受它们而不再添加燃料。因为你已经了解，只有在因缘成熟时，它们才会根据自然的本性而浮现于心，并且指示我们做这做那。

瞋恨指令我们做暴力的行为，贪欲根据它的自然本性指令我们要去拥有。所以，当你具有正念，你就会接受一个事实，那就是：所有不善法生起的原因，就是这些染污、不清净的烦恼。然后，如果你更深刻地了解它们，你就会进一步地将它们当成是外来之人，仿佛是别人在做那些坏事一般。

你喜欢看到一个正在发怒的人吗？当然不喜欢。所以，当你(对心的觉察)具足善巧时，你将会看着自己的愤怒，宛如看着正在发怒的另一个人。那时，你不想要添加任何燃料。依据你所具有的善巧，你会想要迅速地平息怒气。到了那时，你就可以针对自己和他人的烦恼培育起接受的艺术。所以，当你善于了知自心的习性时，你也能够善于了知他心的习性。你会了解你的弱点，你的黑暗面；你会知道你的强处，还有你的光明面。

当你第一次乍见自己的弱点，你不会想要接受它，你假装自己不是那样。但是在你仔细审查自己、聆听自己的心，一而再、再而三地听到烦恼给你的指示，你最后将会了解，那是你真正的弱点。所以，当你一再地看到事情的真相，你无法再否认它时，你就必须接受它。当你越来越了解并看清自己的弱点时，你将会改进并提升到更高的层次。当你看到自己的光明面时，想办法强化它，让它更稳固更光明。了知、看到、了解你的长处及弱点，你就会更

加地了解自己，也进而帮助你了解自己为何会有那些长处及弱点。以后，如果看到别人的弱点，你将立即知道为何他们会有那些弱点，因为你已经透过审查自己的过程，了解到是什么原因了。

以前，当你面对面接触到别人的弱点时，你会有怨言，会挑剔他们。当你(对心的觉察)具足善巧时，你就不会再有意地对他人起不满。你很清楚他们为何会那样做，也知道错误行为及弱点背后的原因，与其抱怨或不满，你已经可以用接受替代。你了解佛陀所说的：「此有故彼有，此生故彼生。」⁴² 你会想：「如果他们没有训练自己善于了知自心的习性，他们就会像以前的我一样。」在这个时候，你的接受能力已经提升，所以这是你们都要训练的。因此，为了接受自己及别人，我们都必须善于了知自心的习性，以接纳可喜或不可喜的一切现象。为了获得这样的接受能力，我们必须尽力去深刻了解业果法则。

对于那些已深刻了解业果法则的人，他们知道如何毫无怨言地接受一切事物。你还记得：“Behthumapyu, mimiamhu (不是别人造，都是自己造)”吗？所以，世间的种种事情，比如称赞、毁谤、名誉、恶名，以及眷属的多

⁴² 《大爱天经》(Mahātaṇhāsāṅkhayasuttaṃ)，《中部·根本五十经·第4品·第8经》或《中部·第38经》。其巴利原句是：“imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati”。

与寡，都是源于自己的业，而非别人加诸于我们的。

现在，我要从另一个角度说明，应该如何培育接受的艺术。这是我们都必须实践及训练的，这些善法不会自动呈现，而是得透过努力及常保正念，以及投入充足的时间培养；然而，最重要的是要具有正念与实践的意愿。

要培育接受的艺术，我们还需要一个要素，那就是慈、悲、喜、舍的修习。这方法有助于培养接受的艺术。所以，我们都需要修习慈爱(mettā)。什么是慈爱？你可能会想：「尊者，我很清楚地知道，我有妻子(我有先生)，我很爱她(他)，所以我有慈爱。」是真的吗？不是！这是执著，不是慈爱；这是渴爱，这是执取。慈爱是饶益自己和他人的行为。大致上，你们都要这样去了解。我们都应该将慈心运用于生活中，只是这么做本身，就已取得了艺术上的效果。

如何在日常生活中正确地修习慈爱？我们应以佛陀为榜样，于日常生活中修习慈爱、做利他的行为。身为一位佛陀，不需要为自己的利益做任何事，佛陀是「应作已作」(的圆满觉者)了，他已完成一切他所必须做的事。在证悟之后，他所作的都是利他之事。但是对于我们这些还未作完应作之事的人，我们就需要以一种和谐的方式，为自己也为他人的利益而培育慈心。

那些不知如何善用慈心的人，有时是在伤害自己与伤害他人。慈心本身不会损己、损人，它是利益一切众生的。但是不知以正确方法修习慈心的人，往往损人又不利己。这是不是很奇怪呢？往往你认为自己是在行善，通常却适得其反地在为恶，只因为你不知如何在日常生活中善用慈心。所以，为了了解如何把慈心运用在日常生活中，为了把佛法运用在日常生活中而修习「最高的艺术」，我们需要向佛陀学习。

佛陀为众生的利益而努力，他是如何做到这点的呢？每天清晨，明相出现之前，他以佛眼观察这个世界，佛陀会看见某人，然后省察：「我可以做些什么以利益此人？」因为佛陀可以知道每个众生的巴拉密，他先去省察，然后直接知见他应该做些什么以饶益此人。接着，佛陀就会不辞辛劳地前往寻找此人。不管路途有多么遥远，不论有多少里程，佛陀总会为了利他而去那里。比如，佛陀看见那个人即将皈依三宝，佛陀是否会仅仅为这区区小事而前往？是的，仅仅为了他皈依三宝的利益，佛陀会为那个人讲解适合他的佛法，然后给他机会皈依三宝；在聆听佛陀开示之后，他的心会倾向于皈依三宝。

有时佛陀看见某人将有受持五戒的因缘，由于这个缘故，佛陀会不辞辛劳地前往，并依据此人的根器说法。最后他的心念倾向于受持五戒，而他也有机会受戒。有时佛

陀看见某人即将证得第一道智与果智，佛陀就会前往为他开示相应的佛法。在听闻佛法后，他就会证得第一道智及果智。

佛陀是为了自己的欲望，还是根据他人的能力而行事的呢？你了解我的问题吗？慈爱是自己及别人带来利益，不是根据自己所想要，而是根据他人的能力行事。你们了解吗？有时，我们想要达成的与他人的能力吻合，我们即可因此而行事。可是大部分的情形是，人们确信自己是为了他人的利益行事，然而事实上他们的作为极度受到自己的欲望所支配。他们说：「为了你的利益我如此做，也请你根据我的要求来做。」这是慈爱还是贪爱？果真如此，你不是在实行慈爱，而是在修习贪爱。从小到大，你们都没有实行慈爱，反而是在修习贪爱。如此，是损人害己。

如果你强迫他们做你想要做的事，而他们却没有那种能耐，请问会发生什么？你会生气，这不是慈爱。无论在任何时候，当你想做利他之事，请不要着重于自己想做什​​么。先做一个好的观察者，想想：「我该为他做些什么？」对于年轻一代：我们的兄弟姐妹，我们的儿女、弟子、学生、信众等，当我们想利益他们之前，虽然我们无法像佛陀那样有能力去了解他们的巴拉密，但我们必须是一个好的观察者，我们要考虑：「此人的心倾向于做什么？他的能力如何？什么是他的长处？以他的情况，什么是合适的？」

这些都要事先考虑。如果我们已经衡量过这些因素再来帮助他们，我们才是真正地扶植、利益他们。如此，我们才算是真正了解如何利他之人。

假设父母与儿女之间有冲突，最可能的原因是什么？常常是父母要他们的孩子做这做那，虽然他们的孩子无法做到。因此，小孩子们就无法顺从。接着会发生什么？父母会责备小孩说：「你这个坏孩子，我一片慈心，你都不会合作。」所以，你们都要向佛陀学习，因为只有学习他的方式，你们才能把慈心运用在日常生活上。

正如前面所说，没有任何事是无因而生。虽然你有慈心，虽然你想尽其可能地做利他之事，有时事情的发展并不能随顺你的慈心。即使想让某人成就某事，因为你认为他应该有这种能力，但是他做不到。这时候，面对可喜与不可喜的事，你就要修习舍心(upekkhā)。

慈而无舍——虽然具有慈心，然而面对可喜与不可喜的境界没有舍心——这将助长痛苦。所以，对可喜与不可喜之境保持舍心，意味着接受一切的可能。在此，要把「舍心」与「接受」画一个等号。不论对人、对事、对物，培育面对可喜与不可喜两者的舍心，就是单纯地接受一切的可能。虽然在你的慈心里，你想要如自己所愿，但事实往往不会如你的慈心所愿。即使你的所愿是有可能，且能力

具足,但往往事与愿违,事情最后依然循着业果法则发展。这就是为何面对可喜与不可喜两者,你要培育舍心的原因。这也就是何以说,修习舍心就是行持接受的艺术。你了解了吗?没有这样的认知,你们将会受苦。所以,单单只有慈心,你们必会受苦。慈心本身并非受苦之因,是因为你还没有培育舍心,尚未具备接受的艺术。

悲悯(Karuṇā)是对受苦的有情生起悲心。悲心是我们都应该培育的。为什么?当智者看见众生受苦,他们的心会颤动。看到众生受苦时,你们的心也会颤抖。智者想要帮助这些众生免于苦难,虽然有时他们帮不上忙,但他们仍想帮助,这是智者对苦难众生的思惟倾向。但如果你不培育面对可喜与不可喜之境的舍心,你会因为自己的悲心而受苦。你应该尝试用行动、言语或至少心中升起意愿来帮助他人。但有时不管你多么想要做到,你都无法帮助众生脱离苦难,那你就应当接受,也即是对可喜与不可喜的境界培育舍心。这就是接受的艺术。

最后,让我们来谈谈随喜(muditā)。随喜是欣见他人成功的随顺喜,这也是一种接受的艺术。但是,(当见到他人成功时)你没有以随喜来行持接受的艺术,反倒变成嫉妒,只因为没有仔细考虑业果法则。正如我们以前所说,没有任何事情的发生是无因的。某人的成就与发达来自于他的因,当你能了解这点,就请改变你的态度。记得,没有任

何事情的发生是没有因的。一个人的成就是因为他的业，而不是因为别的任何人或其他任何事物。「Behthumapyu, mimiamhu」(不是别人造，都是自己造)，记得吗？同理，那些知道如何在生活中应用随喜之心的人，也知道如何在生活中实践接受。如果你真正地实践接受，它自然有助于欢喜心的升起；如果你确实地实践，你就会知道如何过平静、安稳的生活；如果你确实地实践，你就会知道如何让生活过得更好。你日复一日地趋向一个具有终点的目标，这就是灭苦之道。所以，你现在已在途中，正走上一条具有终点的旅程。但是，你还要训练自己，知道如何在这一生当中，接受所有你遭遇到的，无论可喜或不可喜的事。

所以，现在你已经了解到，真正的美只存在于佛法之中，最高的艺术是知道如何把佛法运用在日常生活中。陶匠选择的是一条没有终点的道路，你所选择的也是一条没有终点的道路。你觉察到这点了吗？如果有一天你成功了，那是一个终点吗？不管你希望得到多少，不管你成功地获得多少所需，你的敌人还是会告诉你：再多要一点！再多追求一点！——无尽的、永无止境！不只这一生了无止境，在生死轮回中亦然。这样的旅程是一个没有终点的旅程。我希望你们所有人，都开始走向一条具有终点的旅程。

最后，愿你们都能修习最高的艺术——懂得把佛法运用在日常生活中。同时也希望你们在此生就能够开启一条

具有终点的旅程。

萨度！萨度！萨度！

佛法问答

[问]

我们都知道，业果法则是非常复杂的。您刚刚提到，富豪之人之所以能够成就，主要是来自于他过去的业。最近我听说有一个人，他开始一个塑料产品的销售事业，这是一种低档的工作，可是他却因此而变得非常富有。这件事给我一个印象：是他现在的业导致他这么成功，而非他过去的业，因为我们不知道他过去的业究竟如何。

[答]

我们对事物的了解不会超越自身的能力范围。如果一个人现在不努力工作，他是不可能成功的。这是我们所了解的。但是也有许多人努力工作，却无法如愿地得到成就，这其中有很多人比那些成功者更努力地工作。什么理由？我们必须超越自己目前了解的极限，而对业果法则的了解源于佛陀的无边智慧。

佛陀说：「过去的业是主因，现在的业只是助缘。」然而，即使有过去因，如果没有现在的努力，富有与成功是可能的吗？如此可知，过去的业是主因，现在的业是助缘。

[问]

所有的佛陀都教导我们要「不作诸恶、具足于善、净化自心。」为什么要先提诸恶莫作？我想每个人都喜欢布施。

[答]

是的,「不作诸恶、具足于善、净化自心。」这是诸佛教法的核心。⁴³我们都听闻过,八支圣道是导向涅槃的道路。如果我们归纳八支圣道,那可归结到三种训练(三学):戒的训练(戒学)、定的训练(定学)、观的训练(慧学)。

所以,不作诸恶就是第一学。如果你以持守五戒来修习戒德,那表示你在避免作恶。由于修习戒学,你也就是在行善,但只是做到一部分,它尚未圆满。如果持戒,你可以做到身及语的善业,你还无法完成意的善业。受持五戒可以清净三种业中的两种:身业及语业。

你持戒不杀,但有时杀的意念仍会生起;你虽然不动身去杀,但杀的心念有时仍难以避免。对于修习第一学——戒学的人来说,这是有可能发生的。你虽然不盗,但起心动念难以避免;虽已动了念头,但未付诸行动,所以还没有犯戒。因此,你可以行三种善业中的两种。但要清净我们的意念,你就必须修习第二学——定学。如果培育定力,你可以暂时净化自己的心。对于那些可以进入禅那一小时的人,他们的心可以获得一个小时的清净;可以进入禅那两小时的人,他们的心可以获得两个小时的清净。

⁴³ 《法句·第183偈》其巴利原句是:“Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā; Sacittapariyodapaṇaṃ, etaṃ buddhāna sāsaṇaṃ.”

这样的心清净不是永久，只是暂时而已。在出定后，他们的心如果不如理作意地接触外在的所缘，染污便会再次生起。

所以，我们应该净化自己。净化有两种：暂时的净化与完全的、永久的净化。修习第二学——定学，你可以暂时净化自己的心。透过第三学——慧学，你可以逐步地净化自己的心，直到你成功地证悟至第四道智与果智的那天，你就可以获得完全的清净。每一个道智与果智逐步地祛除或削弱一些烦恼，直到最后所有的烦恼都被断除无余。这是诸佛教法的核心。

现在你可以了解三学与三种教导——不作诸恶、具足于善、净化自心——之间的对应关系和次第了。藉由第一学——戒学——我们可以避免作恶，同时成就身及语的善业。基于第一学的修习，我们可以迈向第二学——定学的修习。在此阶段，除了前面的成就，若我们成就善的意业，将可以得到心的清净，但这只是在禅定中的暂时状态。最后，基于强大的定力，我们就可以从事第三学——慧学——观的修习，以致最终达成心完全及永久的清净。到了这个阶段，我们已不可能再造恶了，身、语、意的善业与完全清净的心是自然圆成。这就是说明如何藉由有系统、有次第的三学来成就「不作诸恶、具足于善、净化自心」的三种教导。

三种教导			三学		
不作诸恶			戒学	定学	慧学
具足于善	身				
	语				
	意：净化自心		暂时		
		永远及完全			

(图示：三学与三种教导)

给想要见到佛陀的人

今天我要对你们做一场开示，主题是「给想要见到佛陀的人」。你想见到佛陀吗？当你看到佛陀的塑像时，你见到佛陀了吗？你见到了佛陀的形象，但你并没有真正见到佛陀。我希望你们所有的人今生都能见到佛陀。你希望今生见到佛陀吗？你真的想见到佛陀吗？你认为今生有可能见到佛陀吗？是的，这是真的，如果你愿意的话，而且你愿意花足够的时间来禅修的话，我们今生就可能见到佛陀。因为这个原因，我要跟你们分享如何能见到佛陀。

佛陀是什么时候出生的？或佛陀是在哪里出生的？在尼泊尔吗？不是的，佛陀是在菩提树下出生的。但菩萨（即悉达多太子），是在尼泊尔的伦比尼（Lumbinī，蓝毗尼）出生的。所以你必须知道这是有所不同的，菩萨出生在伦比尼，但佛陀是在修习中道后于菩提树下诞生的。这就是为何菩萨的色身不能叫做佛陀，菩萨是未来佛，那时他的色身与证悟时是同一个，所以这个色身不是佛陀。如果你只是看到佛陀的色身，你并没有见到佛陀。菩萨只有在证悟佛法时才成为佛陀，佛法就代表佛陀，佛陀指的不是那个色身。所以，这就是为何不能只用你的肉眼就能看到佛陀，即使你是真正地见到了活着的佛陀。

你听说过一位比丘叫做瓦咖离（Vakkali，跋迦梨）尊者

吗？今天你将认识他，我会告诉你们关于他的故事。从前，瓦伽离是个婆罗门，住在沙瓦提城(Sāvattthī, 舍卫城)。有一天，瓦伽离看到佛陀正在托钵，由于被佛陀庄严的相貌所震撼，所以他对佛陀充满了爱慕与恭敬，因此他请求成为僧团的一员，以期可以永远地待在佛陀的身边。瓦伽离出家达上的目的只是想接近佛陀，他想在任何时候都能看到佛陀，因为佛陀的相貌是那么光辉灿烂、无与伦比。

身为比库，瓦伽离尊者总是想要接近佛陀。他不在乎身为一个比库有其应尽的义务，他甚至也不想禅修。佛陀一句话都没说，只是等待着他的智慧成熟。有一天，佛陀观察到他的智慧已经成熟。因此佛陀对他说：「我的孩子瓦伽离，你总是一直待在身边凝视着我的面容，这对你并没有好处。若只是一直凝视着这个令人厌恶的身体，这对你是没有好处的。」你同意这个身体是令人厌恶的吗？是的！是非常令人厌恶的！这就是为何佛陀问瓦伽离尊者：「凝视这个令人厌恶的身体有什么好处呢？即使你看到我，即使你跟着我的每个步伐，你也看不到我，你也无法看见我的。」然后佛陀继续说：

“Yo kho, Vakkali, dhammaṃ passati so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati.”

「瓦伽离，见法者即见我，见我者即见法。」⁴⁴

换句话说，见到法的人就见到佛陀，见到佛陀的人就见到法。

谁见得到佛陀呢？瓦伽离尊者并没有见到佛陀，他只是看到佛陀的外表。他就在佛陀面前，然而佛陀没有告诉他：「你见到佛陀了。」佛陀说：「见到法的人就见到佛陀。」谁能见到佛陀呢？无论是谁，只要能洞见「法」，他就能见到佛陀。所以无论是谁，只要能见到或彻见佛法，就是见到佛陀。你也可以见到佛陀，因为「法」代表了佛陀。这就是为何今生见到佛陀是有可能的。

《瓦伽离经》中的这段经，在义注中解释如下：

“Yo kho, Vakkali, dhammanti idha bhagavā ‘dhammakāyo kho, mahārāja, tathāgato’ti vuttaṃ dhammakāyataṃ dasseti. Navavidho hi lokuttaradhammo tathāgatassa kāyo nāma.”⁴⁵

这个词“dhammakāyo”在这里指的是「法身」。“kāya”这个词，除了一般的用法当「身」之外，还可以当「群体」

⁴⁴ 《瓦伽离经》(Vakkalisuttaṃ), 《相应部·蕴品·第一相应·第9品·第5经》或《相应部·第二十二相应·第87经》。

⁴⁵ 译注：这段义注的中译是：「于瓦伽离，见法者……句中，此意味着世尊要令他见到法身，正如所说：『大王，法身其实就是如来。』九种出世间法其实就是如来之身。」

或「组合」的意思；所以法身(dhammakāyo)指的是佛陀在成就正自觉时，于他心中生起的一组法。这里的「法」特别指的是这九种(navavidho)出世间法(lokuttaradhammo)。那么，佛的法身是什么呢？九种出世间法。

“Tathāgatassa kāyo nāma”——意思是「其实就是如来之身」。九种出世间法其实就是佛陀的如来之身。你知道九种出世间法是什么吗？我会为你们列举出来：四种道智——初道智、第二道智、第三道智及第四道智——加上它们各别程度的果智及涅槃，这就是九种出世间法。你知道什么是道智(maggañāṇa)与果智(phalañāṇa)吗？当一个人证得道智与果智时，他就成为圣者。因此只有在证得道智与果智时，我们才能见到涅槃，也只有那时我们才能见到佛陀。

所以，如果你想见到佛陀，你必须见到什么呢？你必须见到「法」。你必须见到什么「法」呢？是什么让菩萨成为证悟的佛陀？是何因？其因何在？是「法」让他成为一位佛陀。是什么「法」让他成为证悟的佛陀呢？是四圣谛之法，只有在逐步证悟四圣谛后他才成为完全证悟的佛陀。而且，就佛陀而言，他的正觉是与一切知智相应。他证得初道智与果智、第二道智与果智、第三道智与果智以及与一切知智相应的第四道智与果智，因此而成为一位佛陀。这就是为何法的体证——这里的「法」指的是四圣谛——是

为了趋向证悟。我要让你们知道，今生即有可能像佛陀一样证悟，重要的是必须依照佛陀所教导的方法修行。

何谓四圣谛呢？是苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛以及导向苦灭的道圣谛。所以若未彻见四圣谛，你是无法证悟的。见不到法，你就见不到佛陀。

何谓苦？你能告诉我「苦」是什么吗？我听到有人说：「不满足」。有别的答案吗？「执著」。执著是苦的来源。所以不满足、痛苦与悲惨——很多人给我这些答案。但我要用佛陀的话来说：「简而言之，五取蕴是苦。」⁴⁶ 你知道五取蕴吗？就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴以及识蕴，这些就是五取蕴。换句话说，色蕴叫“rūpa-khandha”，而其他的受、想、行、识四蕴叫做名蕴(nāma-khandha)，所以我们也可以说「名法与色法是苦」。因此要如实知见苦，我们必须如实知见名法与色法。

我们的苦从何时开始？根据佛陀的教导，我们今生的苦是在母胎里的第一刻起就已经开始。在母胎里的最初阶段(即结生时)，对我们所有的人类而言，那就是今生苦的起点。五取蕴就在结生之初开始，所以那就是今生首次苦

⁴⁶ 《转法轮经》(Dhammacakkappavattanasuttaṃ)，《相应部·小品·第12相应·第2品·第1经》或《相应部·第56相应·第11经》。其巴利原句是：“saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.”

的生起。你认为能见得到那个苦吗？有可能的！有可能的！我教导外国人禅修已超过十三年，在我的指导下，来自不同国家的许多禅修者都能彻见今生苦的起点，而且也看到苦是如何在母胎里展开来的。

人的一生最初是藉由名法与色法于母胎中生起，人的色法在那时生起的只有三类。我用男性来解释，要成为男性，有三类色法（的组合）会生起，是什么呢？是身十法聚⁴⁷、男性根十法聚以及心色十法聚，这三类同时生起，是于母胎中生起的此生最初的色法。女性唯一的不同，是由女性根十法聚取代了男性根十法聚。至于名法，如果你注意到的话，你自己笑起来一点都不困难；但有些人觉得笑起来很困难，他们不常笑是因为他们出生时就没有喜（pīti），他们在母胎结生时就没有喜。他们的名法，如果伴随着慧（paññā）的话，会有三十三种名法。如果他们的名法生起时伴随着「喜」与「慧」，今生在母胎里结生时的名法会有三十四种。你认为是否可能见到？是的！很多在我指导下的禅修者都能彻见这些名法。只有当你知道，当你如实知见究竟名法与色法——你才会了解什么是苦。但你不仅需要知道结生时的苦，同时也必须知道和了解现在的苦。你现在也有名法与色法，所以你必须从究竟谛上彻见你的名法，

⁴⁷ 聚（kalāpa），在此是指色聚（rūpakalāpa），是世俗谛中最小的能见物质单位（色聚意指色法的组合）。

你也必须如实知见究竟色法。你认为自己是否可能见到？也许你对是否可能见到仍抱持着怀疑态度，这种怀疑是正常的，你们并没有错。

佛陀说：「诸比库，应修习定。具有定力的比库能如实了知。」⁴⁸ 谁能如实了知与照见？有定力的人可以如实知见。佛陀继续说：「（具有定力者）如实了知什么？」当时听佛陀说法者无人给出答案。「法」是佛陀最先宣说的，只有佛陀知道，所以佛陀回答了自己的问题：「（具有定力者）能如实了知四圣谛。」所以，你若想知道苦是什么，你若想知道苦之因，你若想知道苦之灭——涅槃，你若想知道导向涅槃之道——八支圣道，你需要具备什么条件？定力！很多人会说：「今生要见到名色法是不可能的。」这是什么原因呢？因为他们没有听从佛陀的教导，他们没有培育定力。是的，对他们而言，他们真的无法彻见究竟名色法，其原因就是尚未培育定力。你对佛陀有信心吗？（佛陀说）有定力的人能如实知见四圣谛。苦就是五取蕴，换句话说就是究竟名色法；依据佛陀的开示，实相（即究竟名色法）是可以被已培育起定力的人所彻见，而不是那些没有定力的人。你是听从还是不听从佛陀的人呢？

⁴⁸ 《定经》(Samādhisuttaṃ)，《相应部·小品·第12相应·第1品·第1经》或《相应部·第56相应·第1经》。其巴利原句是：“samādhim, bhikkhave, bhāvettha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”

既然我们要知见实相，我要提醒所有的人两件事情：首先是「人」，其次是「法」——即实相。「法」是由佛陀首先彻见，再由佛陀所宣说的。因为佛陀，「法」才能为世人所知。对吗？佛陀与「法」是无法分离的。但如今我们作为佛陀的代表，以人的身份来宣扬佛法。所以我要问：今天，世人是依靠「人」还是依靠「法」较多？人们比较依靠「人」。是的！佛陀是圆满的，「法」是由佛陀最先弘扬的。所以，我们若能依靠佛陀就不会有问题，不会有任何危险，也不会有任何的错误，因为佛陀是最早教导佛法的老师。但是那些不圆满、还没有断除一切烦恼的人，可能会根据他们的想法，根据他们的自我，根据他们的感受来变革教法。我曾经提醒所有弟子，让他们别依靠我——如果我说的不符合「法」的话，那时请不要听我所说的任何话。为什么？因为世人大多对「人」比较恭敬，所以不论内容如何，他们通常都会认为老师说的就一定正确。这是因为他们太依靠老师、太依靠「人」了。你同意吗？是的！这就是为何我要提醒你们：请不要依靠「人」，只能依靠「法」。

如果你要知见佛法，如果你要见到佛陀，你必须跟随佛陀的教导去做，这样才有可能成就你的知与见。这是可能的，并非不可能；但对那些不培育定力的人来说，是不可能的。这就是为何定是八支圣道中的一支，在八支圣道

中有一支是正定。所以在《经藏》五部⁴⁹中的诸多地方，你会发现佛陀问：「什么是正定？」然后佛陀回答：「初禅，第二禅，第三禅与第四禅叫做正定。」⁵⁰你认为今生要培育起禅那是可能的吗？可能的，我已经教了很多禅修者如此做。是可能的，但你必须跟着佛陀所说去做，然后用足够的时间培育定力，你必须了解把时间花在培育定力上的价值。

你花了很多时间、很多年才成为一个受过教育的人。你花了多少年在受教育上，方才成为一个有文化教养的人呢？十五年吗？你可能用了十五年、十六年或者是十七年，在这期间也付出了很多努力、花了很多精力与金钱等等，才能成为一个受过教育的人。哪一个比较深奥——是我们所接受的教育与世间的知识，还是佛陀所彻见的法？请认真考虑。佛法是深刻的，佛法是深奥的。但我发现多数人想在很短的时间内彻见佛法、证悟佛法。所以他们参加了七天的禅修营，想要在仅仅一个礼拜就能证悟。请注意，这是不够的！光是小学毕业我们就花了多少年的时间？没

⁴⁹ 尼柯耶(Nikāya)是指五部，其组成了《经藏》(Suttapiṭaka)，即佛教巴利语圣典的三藏之一。(译注：五部分别是指《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》和《小部》。)

⁵⁰ 正定的定义可在以下经典中看到，其中有：《长部·大念处经》(DN22 Mahāsatiṭṭhānasuttam)，《中部·谛分别经》(MN141 Sac-cavibhaṅgasuttam)和《相应部·分别经》(SN45.8 Vibhaṅgasuttam)。

有通过一年级，我们是无法升上二年级的。要做一个医生或工程师，我们必须上课并接受训练。我们需要一个有系统、阶梯式的学习方法，没有基础、没有基本的学习，我们就没有办法进阶到更高层次的教育。但提到佛法，有人以为只要注意色身，而不需要培育定力，不需要指导，也不需要系统性地修行就可彻见佛法。请注意，以这样的修行方式就想了解佛法是不可能的！佛陀彻见佛法，并采用逐步性、系统性的教导，以使弟子能深入佛法。就像我们必须逐步地完成小学、初中、高中及大学的教育，我们学习佛陀的教法也必须如此。我们必须采取渐进式的训练，佛陀说：

「犹如大海逐渐向下、逐渐倾斜、逐渐深入，而不会忽然陡峭。正是如此，于此法、律中次第而学、次第而作、次第行道，而不会顿然了知通达。」⁵¹

义注更进一步地解释：「没有圆满戒行等等，阿拉汉果的证得是不会像青蛙的跳跃那样可以一次完成。只有在次第性地圆满戒定慧之后，才能证得阿拉汉果。」⁵² 这是一个渐进式的训练：戒的训练、定的训练与观的训练。这就是证悟佛法、见到佛陀的明确道路。

⁵¹ 《巴哈拉达经》(Pahārādasuttam)，《增支部·八集·第一之五十经·第2品·第9经》或《增支部·八集·第19经》。

⁵² 《巴哈拉达经》(Pahārādasuttam)的义注。

所以，现在我引用佛陀的话来告诉你们，想要知见四圣谛的人都需要培育定力。如果你只是考虑佛陀的话而不参考义注里的解释，也就是只能培育初禅、二禅、三禅与四禅，除此将别无他法。但如果你同时参考义注里的解释，则会发现相同的教法——「近行定与安止定称做正定」⁵³是符合佛陀所教导的。佛陀教导三学，如果我们总结佛陀的教导，八支圣道就是导向涅槃的道路；如果我们总结八支圣道，我们可以将其分为三种训练（三学）：戒的训练（戒学）、定的训练（定学），以及观的训练（慧学）。你们都知道什么是戒的训练。居士守五戒、八戒或十戒。对出家人而言，要守多少条戒？两百二十七条，要守两百二十七条比丘戒，这就是戒的训练。当佛陀教导第二个训练，就是定的训练时，他教导了四十种不同的止业处。在这四十种当中，有三十种可以达到安止定，其他十种只能导引禅修者至近行定。所以，我们可以说佛陀教导了四十种练习止禅的方法，或者我们可以说佛陀教导了两种不同的定——安止定与近行定。因此，论师根据佛陀的教法指出近行定与安止定就叫做正定，这是符合佛陀的教导的。但是，若我们不参考义注，那么只有安止定可以称做正定。也就是说，你必须培育初禅、二禅、三禅与四禅，没有别的选择。

⁵³ 《清净之道·第二册·第18品》：「心清净（正定）即是八种定和近行定。」

就如同佛陀所说的：「简而言之，五取蕴即是苦。」这是第一圣谛。佛陀说这整个宇宙是由很小很小的粒子所组成的，没有男人、没有女人、没有树、没有车、没有建筑物，只有一些极微小的粒子组成这些东西。如果我们谈到苦，谈到第一圣谛，我们可以把「苦」用两个方式定义：五取蕴或是名色法。至于色法，若要见到究竟色法，你必须见到存在于微细粒子中的各别色法。在佛陀时代，我相信你们都知道，有两类的禅修者：一类是在培育安止定后修观(vipassanā, 维巴萨那)，在巴利语中，这类禅修者叫做止行者(samatha-yānika)；另一类的禅修者，纯观行者(suddha-vipassanāyānika)是直接修观的。你想要成为哪一种，是纯观行者？还是以禅那(或安止定)为基础修观的止行者？哪一种比较好？你喜欢坐商务舱还是经济舱旅行呢？当然，如果可能的话，我们都想坐商务舱。由于具备禅那的定力，(修观时)你会觉得非常的安详平静，心非常的专注。那个有定力的心会产生光，光会穿透你的整个身体。那个光会看到你的心脏,那个光会看到你的肺、你的大肠、你的小肠、你的肝、你的脾、你的肾、你的骨头、你的骨髓。身体的三十二身分，会被培育定力所升起的定力之光所穿透。那个光是非常强而有力的，透过它你不仅能在自己的身上看到三十二身分，那些坐在你身旁的人，他们身体的三十二身分也可以被看到。人们用 X 光来照看身体的

部分，但即使是 X 光也不是完全清楚，它无法检测出身体部位的颜色。但是有了定力之光，你可以穿透及照见自己的身体；你看到位置，你看到形状，你看到每一个部位的颜色，但这个能力取决于你定力的深浅。有的人看得非常清楚，有的人无法看得那么清楚，这取决于个人的定力以及定力之光的强弱。这是佛陀所教导的，如果你听从佛陀的话，这就是你会彻见的，前提是你必须培育定力。

我想告诉你们，我的一个弟子在如此观照后，某一天他来向我报告。当他练习辨识内在与外在的三十二身分后，我指导他将三十二身分作为一个整体来辨识。当他如此练习的时候，他看不到自己的身体，而只是看到一个整体的三十二身分坐在那里。我告诉他也把外在(他身边所有的人)的三十二身分作为一个整体(不是各别的部位)辨识，然后再由近而远地辨识。然而，他所做的与我所教导的不太一样。有一天他来报告说：「尊者，我非常地幸运。」我看着他，到底他想说什么呢？他重复地说：「尊者，我非常地幸运。」我非常好奇地看着他，到底他想说什么呢？他再一次地重复说：「尊者，我实在是非常地幸运。」

所以我催促他：「请告诉我，你到底想说什么？」他说：「尊者，我辨识了女友的三十二身分，是非常、非常、非常令人厌恶的，我觉得没有娶她是非常地幸运。」所以用这个方法，你可以对所爱的人减少执著，这是多么的好啊！

这样好吗？你有痛苦就是因为有这种执著，对吗？如果能减少这些执著，你是多么地幸运！这就是对潜藏于皮肤底下(的身体)，对其真相的了悟。我们的皮肤掩盖了真相，由于这个原因，我们的心对很多事物的执著就会生起。这是一个非常基本的见解，以这样的见解做基础，你就可以练习观照组成有情与非有情本身的微细粒子。

所以，你如果要在生死轮回中进行探索「法」的旅程，成为坐商务舱的旅行者，你必须培育安止定，然后接着修观。但是那些想要坐经济舱去探索「法」的旅程者，则不需要培育安止定，他们可以直接修观。这两种禅修者的差别就在于一个不用培育安止定，另一个则要培育安止定后才进入修观。当修观时，所做的练习是一样的。所以，当佛陀教导第二种训练——定的训练时，佛陀开示了四十种止业处。当佛陀教导观禅——慧的训练时，他教导了多少种业处呢？是什么呢？有谁能给我答案吗？今天我要帮你们把这些观点厘清。如果想要了知实相，你必须了解佛陀的教导。如果你不知道佛陀的教导，即导向涅槃的方法、导向见法的方法，你就无法知见佛法，你也就无法了解或见到佛陀。

当佛陀在教导观禅时，他只教导了两种业处。所以我要引用义注上的话：

“Duvidhañhi kammatthānaṃ rūpakammatthānañca arūpakammatthānañca. Rūpariṅgaho arūpariṅgahotipi etadeva vuccati. Tattha bhagavā rūpakammatthānaṃ kathento saṅkhepamanasikāravasena vā vitthāramanasikāravasena vā catudhātuvavatthānaṃ kathesi.”⁵⁴

当佛陀教导观禅时，他指导了两种业处：色业处(rūpakammatthāna)及名业处(nāmakammatthāna，这是非色业处[arūpakammatthāna]的另一个名称)，只有这两种。我想现在你们应该都很清楚了。当佛陀教导色业处，他教导的方法是四界差别，并区分为简略法及详尽法。你们知道四界差别吗？在四十种止业处中，其中一种就是四界差别。四界差别同时可以作为止与观的业处。当修习四界差别为止业处时，它只能达到近行定，而不能达到安止定。当佛陀教导第三种训练——观的训练时，他教导四界差别作为色业处。

如果你不想坐商务舱来探索「法」的旅程，而只是满足于经济舱的话，你并不需要培育安止定，但是你必须修习四界差别做为你的修观起点，没有别的方法。但是那些想坐商务舱来完成佛法旅程的人，则必须培育安止定；在那之后，如果他们想要进一步修学观禅，他们可以从色业

⁵⁴ 《中部·根本五十经·第1品·第10经》或《中部·第10经》，《大念处经》之义注。

处或名业处开始。由于已证得安止定，他们可以辨识禅支。「禅支」指的是禅那，也就是安止定最主要的心所。那些没有培育近行定以上的人，也就没有禅那的定力，因此他们无法从名业处开始，而必须是从色业处开始。但在修观时，两种禅修者的练习是一样的，两者都必须修习名业处和色业处。唯一不同的是有安止定或没有安止定。我相信你们都曾经练习过禅修，我相信你们所有人都强调观禅。然而，即使你很想坐商务舱旅行，但我看来你们大多数人都坐在经济舱里。

但是，你若想坐经济舱去完成「法」的旅程，那也是可能的。没有培育安止定，请直接从四界差别开始练习知见究竟色法。此刻在观众席里，有的已经培育了安止定，有的想直接修观，两者都必需修观，两者也都必须修习四界差别。四界是什么呢？四界是地界、水界、火界和风界。地界有六个特相：硬、粗、重、软、滑、轻；水界有两个特相：流动与黏结；火界的特相是热与冷；风界的特相是推动与支持，总共有十二个特相。在练习四界差别的时候，要在你身体里有系统地逐一辨识这十二个特相或四界。在正确地辨识后，你会看到定力的增强，定力增强将可以去除你的有情想。你看不到自己的身体，你只是感受或看到四界的组合，你的整个身体变成四界的体块。如果你继续辨识那四界的体块，你会看到光从你的身体、从四界的体

块里显现出来。这个光的颜色逐渐地由灰色转变成白色，直到最后变得非常明亮。你的整个身体变得非常得明亮，你整个身体变成非常光亮的体块。如果你能继续辨识这个光亮体块的四界，持续一个小时，你就可以达到近行定。在那个时候，如果你继续在那光亮体块里辨识四界，你会看到身体是由非常微细的粒子所组成，它们一直在很快速地生起和灭去。在巴利语中，这些微粒子被称做色聚 (rūpakalāpa)。

你熟悉现代科学所了解的亚原子吗？根据现代物理学，物质是由原子所组成的，而原子是由三种更小的亚原子——质子、中子和电子组成，而它们又是由更小的亚原子所组成。二十一世纪最新的科学观点是，曾被认为是最小物质单位的原子，现在被认为是由无数个更小的粒子所组成，且这些粒子几乎不能被说是存在的，因为它们非常不稳定，且只能持续非常短的时间，通常是少于百万分之一秒。直到十九世纪末、二十世纪初，科学家才发现原子不是物质最小的单位，而是由很多非常微细的粒子所组成。科学家也就知道这些，且只能用实验室里的仪器来侦测这些粒子。他们当然无法用肉眼观察到这些粒子，而且物理学家也非常清楚地知道自己的知识尚不完整。

时至今日，在佛陀的教导下所看到的微细粒子，我们可能趋向于把它们理解为亚原子的微细粒子，且是远比科

学家们所能看到的粒子更加微细。佛陀教导的所知所见更为深邃、更为深奥。肉眼是绝对看不到这些微细粒子的，但却能被定力之光所照见。佛陀能看出色(rūpa, 物质)是由很多极微细的粒子所组成，你也可以用定力之光去穿透与照见它们。我再提一次，在巴利语中，这些粒子叫做「色聚」。佛陀自己亲见，在弹指间无数的色聚已经生灭了数百万次。这是佛陀在两千六百年前所教导的，且我们现在仍然在教导。

虽然人类的科学知识在这方面已经令人印象深刻，但现代科学也是在最近的数百年间，在高科技仪器的帮助下，才逐渐地获得这方面的知识。然而佛陀在超过两千六百年前就已经照见色法有这样的本质，而且不用别的方法，只是用他的定力与观智。甚至，即使现代的科学能部分地反映佛陀的教导，但仍接近不了佛陀智能的深度与高度。我的弟子们有些来自西方国家，他们能彻见这些色聚，并且能够分析他们自身的究竟色法。后来他们说：「科学家所说的还不见得正确，他们所看到的并不圆满。在您的指导下，我所看到的更为圆满。」你们也想看见吗？

这是一切知佛陀的智慧。你无法在任何经典上看到有关色聚的教导，你在《经藏》五部中也是无法读到的，你只能在《阿毗达摩》里找到这个智慧。我听说很多人被一些拒绝接受《阿毗达摩》、说《阿毗达摩》不是佛陀教法的

老师所误导。然而经验告诉我们，只有在学习《阿毗达摩》后，我们才能确知这是一切知佛陀的教导。只有透过了解《阿毗达摩》，源自佛陀一切知智的教导才得以传授出去，就像我们传授给别人一样。科学家只是近年来才透过仪器获取有关亚原子的知识，那是无法跟佛陀于久远以前就透过他自己的定力与观智所见，并在《阿毗达摩》中作出的有关色聚的教导相比。我们现在可以教导如此深奥之法，就是缘于《阿毗达摩》。这就是为何我要建议你们不要轻视《阿毗达摩》，《阿毗达摩》是非常非常重要的。因为《阿毗达摩》，因为《发趣论》，⁵⁵ 我们才知道佛陀是一切知者。佛陀的智慧是非常深邃的，它（佛陀教导的《阿毗达摩》）在任何时候都是真实的，它与究竟谛直接相关；它在任何地方都是真实的，可以适用于任何事物；它是没有时间性的，永远真实。佛陀所教导的《经藏》内容是根据在场听众的情况而定的，但是《阿毗达摩》不是针对任何特定的有情或只是为有情而说，它宣说的是普遍性真理，包括对任何事物——有情与非有情而言的实相。你可以在义注中找到色聚的相关教导。名聚指的是每一个心识刹那中的名法组合，在义注中也有所解释。由于义注，我们才能知道如何深入地教导佛法。论师是了知(法)的人，他们不是用科学仪器

⁵⁵ 《发趣论》(Paṭṭhāna)是《阿毗达摩藏》或称《论藏》的七论中最后及最大之论书。它深入与奥妙地论述一切现象之间的因缘关系。(译注：所谓发趣(Paṭṭhāna)有各种不同的缘之义，即指二十四缘。)

作出义注，而是用自己的智见。因此，根据他们在义注里所作的建议，我们才得以教导禅修者应如何辨识色聚与名聚。

当一个禅修者能看到这些色聚，我们会指导他持续分析，直到照见每一粒色聚中的究竟色法。这些色聚还不是究竟色法，这些一直在快速生灭的色聚只是世俗谛上可见物质的最小单位，还不是究竟法。在每一粒色聚里，存在着八种、九种或十种的究竟色法，包括：地、水、火、风、颜色、气味、味道、食素、命根及五种不同的净色。每粒色聚至少有八种究竟色法，有些会有九种，有些则多至十种，你可以凭借定力之光的帮助来照见它们。当你知见这些色聚，且能分析这些色聚中的究竟色法时，你将会同意佛陀所言：没有男人、没有女人；你四处所见——如果你注意四界的话，在任何地方一切都是相同的——只是色聚的生起与灭去。你看不到有情也看不到非有情，一切事物都变成持续生灭的极微色聚。它们跟科学家所描述的那些亚原子是一样的不稳定，只持续一段很短的时间，通常小于百万分之一秒。但能够辨识究竟色法则是更加深邃、更加真实的智慧，这是佛陀的智慧。如果你见到了，你就是开始见到佛陀。你会跟自己说：「噢！佛陀彻见了这个实相，现在我也跟佛陀一样彻见了它。」

名法又如何？名法是从何处生起？你能告诉我吗？今天所讲的诸多内容，对你们而言都是新的。科学家说名法

是由头脑所生起，佛陀说是由心所生起的。哪一个是对的呢？你可以实际分析并分辨何者为真。名法是依靠心所依处色而生起的，你相信吗？你相信名法是依靠心所依处色而生起的吗？好，我来帮你解决心中的疑惑。当感到快乐时，你觉得是哪里感到快乐呢？是你的脑还是你的心呢？当你觉得生气，是哪里觉得生气？是在你的「心」中有这个感觉。当你觉得骄傲时，是哪里令你觉得自己傲？是在你的心里。现在，你明白名法是从心中生起的。当禅修者彻见究竟名法时，我们会建议他们查看，是否在头脑里能找到任何名法的迹象。当他们在头脑里辨识四界时，他们只看到非常小的色聚并不断地生起与灭去，在头脑里没有名法的迹象。你可以自己求证，这是你可以自己实际操作的。佛陀说：「来见，智者们的可各自证知。」⁵⁶这不是理论，这是你可以实际做到的。

那时你会知道名法是以心路的形式生起，在一个心路过程中有很多的心识刹那，在每一个心识刹那中有一个心及其他相应的心所。这也是你必须分析的。

所以，当你知见此法，你必须要从该处再去知见第二圣谛。换句话说，当见到究竟名色法时，你就见到了第一

⁵⁶ 见《人中牛王经》(Janavasabhasuttam)，《长部·第2品·第5经》或《长部·第18经》，其中有：「法乃世尊所善说，是自见的，无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的可各自证知的。」

圣谛，彻见了苦的本质。什么是第一圣谛的因？第二圣谛就是苦的因，因此我们必须要知道见苦因。就如同我所说的，苦的起点是从母亲的子宫里开始，今生的起点是我们在母胎中最初的名色法生起的那一刻。所以，我们在哪里可以找到苦的来源？它究竟在哪里呢？要由此生再往前推才能找到它。要知见第二圣谛，也就是苦的来源——苦的因，你必须观察到你的过去，你必须辨别自己的过去生。你认为这是可能的吗？

佛陀教法的核心就是因果与业果法则，我们必须了解。现在你相信善有善报、恶有恶报，但你只是透过闻法进而相信，并非透过自己亲证；唯有当你亲证，你才有可能深入了解业果法则是如何运作的。

所以，我们把这个方法教给国内外的众多禅修者。当他们已经知见究竟名色法时，为了进一步知见苦因，因此他们被教导辨识自己过去生的方法。但有些人说，佛陀从来没有为了辨识过去而教导观禅。在《相应部》中有一部经叫《所食经》，在那部经里，佛陀说：「有婆罗门和沙门能够忆起过去生，他们所运用的并非神通，而是观智。」⁵⁷运用神通的话，你可以很清楚地知道过去生的诸多细节，

⁵⁷ 《所食经》(Khajjanīyasuttam)，《相应部·蕴品·第一相应·第8品·第7经》或《相应部·第二十二相应·第79经》。

你会知道自己的名字、你的亲戚、你的职业、你的住处、何时死亡与几岁死亡等一切细节，具有神通之人可以彻见这些细节。你认为这些只是书上的情节吗？不是的，在今生透过神通的修习就有可能知道，这是可能的。一个人证得神通是有可能的，譬如宿命通或宿住随念智，过去有，现在也有。很多禅修者能够辨识好几百世的过去生，如一百世、两百世、三百世，他们像看电影般地看到自己的过去生，他们可以逐一地辨识自己的过去生，可以忆起自己的名字、族群、职业、一生的起落、几岁过世、住过的地方、生在哪个国家等等，他们可以借着神通来彻见这些事情。他们是以禅那为基础来修习，因此这是可能的。如果你想修习，那也可能如同他们一样，但并非每个人都能证得神通，只有极少数的人可以，千人当中少于一人可以证得，甚至于万人当中少于一人可以证得。但是神通还是可以证得的，在一位有资格的老师指导下，你在今生证得神通是可能的。

但在《所食经》里，佛陀曾解释过，有些禅修者是以观智辨识他们的过去生。他们见到什么？在过去生他们看到的所缘就是五蕴，换句话说就是名色法。禅修者运用观智并无法知道诸如名字、父亲、母亲等等细节；大部分时候，他们只能辨识究竟法——五蕴或名色法，他们也能部分地看到自己的色身。

为此，我要举一个例子告诉你们，有一位禅修者看到她自己过去生的经验。我们为何会生为男人？为何会生为女人？我们为何会生为缅甸人、印度尼西亚人或新加坡人呢？你想知道原因吗？是的，这非常重要，这与我们的生命息息相关。我来举一个女禅修者的经验作为例子。

在我们缅甸的禅林，有一位女士，她可以成功地辨识究竟名色法，此后她被教导辨识其前世的苦因。当她辨识自己的过去生时，在临死时刻出现了一个影像。为了能更易理解，我将为你们做个比喻。这里有三根手指——食指、中指、无名指。这个食指代表今生的结生心，中指代表死亡心的生起，无名指代表临死之心。虽然我们在讲过去世与现在世，但从这个角度而言，它们实际上是非常接近的。如果你能成功地辨识母胎中的名色法，在那之后，你必须将注意力导向过去生的名色法，那是非常接近今生的名色法的。接着你会看到临死之心，同时你也必须检查当时心的所缘为何。

所以，当这位女士把注意力放在她的过去生时，前生临死时出现的所缘或影像，像是某人正在供养比库水果。供养是善还是不善？这是善行。在某人供养比库水果的影像旁，她也看到一个受过教育的城市妇女。我们让这位禅修者检查是谁在做此供养，供养水果给比库的人是一位住在乡村，且未受过教育的贫穷女子。你们都知道，当穷人

看到富人之时，这个穷人必然希望也能成为富有之人。所以，当她把水果供养比库之时，她看到附近有一位受过教育的城市妇女，于是她发了此愿：「藉由这个供养，愿我能投生为一个受过教育的城市女子。」她肯定这不是在临终时所做的善行，这是她之前所做的，在过去生的某一天做过的。由于过去所造业是那么得强而有力，所以就这样出现在临终之时，好像她再重新做过一遍似的。

你应该很容易理解。请回想：在你禅修之时，是否念头四处纷飞？禅修之时会有很多心的所缘出现，对吗？这些所缘同样可能出现在临死的时刻。你常想的是善还是不善？请小心了。因为这个原因，佛陀说：「很少人能够投生人间或是天界，多数人都是投生于四恶道。」⁵⁸ 由于这个女人在临死时刻出现的所缘，使她今生成为一个受过教育的城市女子。

我们教导禅修者不只要能辨识一个过去世，而是两世、三世、四世，甚至是五个过去世，这样他们就能深入地理解业与业的果报。只有在知道苦因之后才会明白，然后你会认同佛陀所说的善有善报、恶有恶报。对于业与其果报，你会有更深刻的了解，这是亲自证知的。接着，你将可以

⁵⁸ 《五趣重复系列品》(Pañcagatipeyyālavaggo)，《相应部·小品·第十二相应·第11品·第1-12经》。

开始修观。

所以在知见第一圣谛与第二圣谛之后，你就可以开始修观。观禅的所缘是第一圣谛与第二圣谛——换句话说，就是究竟名色法及其因。色聚在任何时候都在快速地生起灭去——极其快速，而且它们是极其的微细。有一个比喻可以让你们更深入地理解，当你打开非常老旧的电视机——不是现代的那种，在节目开始前你会看到什么？你在屏幕上看到很多微细的点，对吗？是小点还是大点？小点，但你用肉眼可以看到。如果把这些小点分割一百次、一千次，就会有像亚原子一样的颗粒。用定力之光，你可以照见它们。所以在你知见第一与第二圣谛时，你就可以开始修观，开始随观无常、苦、无我。因为色聚于任何时刻都在生灭，所以它们是苦。你不能控制它们，你无法叫它不要生起。色聚生起后即刻灭去，你也无法叫它不要灭去。它有苦的本质，这就是它被称作苦的原因。它在不断地快速生灭，所以它是无常。它不受控制，所以它是无我（anatta）。⁵⁹ 因此当你看到行法（saṅkhāra-dhamma），即究

⁵⁹ 译注：修观时，禅修者理应观照「究竟色法」而非概念性「色聚」的生灭，再随观无常、苦、无我三相。然而，在观智未进入成熟阶段时，禅修者仍然无法避免见到色聚的概念。所以在初期修观，培育思惟智的阶段，禅修者将会注意到究竟色法连同色聚的生灭。当观智于坏灭智阶段成熟时，色聚的概念会消失，那时禅修者就有能力只是见到究竟色法的坏灭。

竟名色法、因与果的生灭，如果你随观内在与外在(行法)的无常，如果你随观内外(行法)的苦；再者，你以同样的方法随观内外(行法)的无我，有一天，你的观智将会成熟。如果你继续随观无常、苦、无我的共相，再接着，透过只是着重于辨识行法的坏灭而随观，你的观智将会成熟、道智将会生起。道智缘取涅槃为所缘而生起，道智只会生起一次。然后果智接着生起，果智可以生起多次。⁶⁰ 唯有此时，你才会见到出世间法，见到涅槃——第三圣谛——苦之灭。之后，若你继续修观，第二个道智与果智、第三个道智与果智、第四个道智与果智将会逐一地生起，并断除所有相应的烦恼，不留任何残余。

在涅槃里，没有任何行法的生灭、没有行法生灭的迹象，只有寂静——真正的寂静。你想要真正的快乐吗？你在那里可以找到。证得道、果智之后，你可以进入果定，而且任何时候想要进入都可以，即使你坐着都能以涅槃为所缘来体验果定。当你在走路的时候可以体验，当你躺下来时也可以体验，在车子里有可能，在飞机上有可能，在这里有可能，在船上有可能，在树下有可能，在岩洞里也

⁶⁰ 译注：每一道心皆只生起一次，且只维持一心识刹那；它不能重复地出现于已证悟该道者的心流里。相符的果心起初只随道心之后出现两三次，即只维持两三个心识刹那。但过后果心能够重复地生起，而且能在属于出世间定的果定(phalasangāhīti)当中，持续地出现许多次。【摘录自《阿毗达摩概要精解》】

有可能。这是你需要自己证悟的。这与佛陀所彻见的一样，是佛陀亲自彻见的法，这是佛陀所见到的法，这是佛陀所证悟的法。那时你将了知佛陀所彻见的法，所以你知道何谓佛陀了。佛陀是这样的圣者，在任何时候只要他想，他即能缘取涅槃为所缘。然后你将可以说：「我也能跟佛陀做一样的事了。」那时你了知什么是法，在那一刻你见到了佛陀。在这之后，对你而言，佛陀的形象已经不再重要，形象并不代表佛陀，它就只是一个形象而已；对那些没有真正见到佛陀的人，形象是有必要的，但是对于那些已经见法之人，佛陀无处不在。

在《弥林达问》⁶¹中有个问题：「有佛陀吗？」龙军尊者回答说：「有佛陀。」佛陀代表法。透过法，即使在今生，佛陀依然是可以被了知与见到的。

愿你们今生藉由跟随佛陀真正的教法培育起定力，在逐步修行后证悟四圣谛而见到佛陀！

愿你们今生都能证悟佛法！

愿你们今生随处都能见到佛陀！

萨度！萨度！萨度！

⁶¹ 《弥林达问》(Milindapañha)，于缅甸的《小部》经典中有着独特的地位，其中详细叙述了一位名为龙军(Nāgasena)的阿拉汉比丘与大夏的印度希腊国王——弥林达王之间深妙且具吸引力的佛法讨论。

发愿及功德回向

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

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

愿我此功德，导向断尽一切烦恼！

愿我此功德，成为证悟涅槃的助缘！

愿以此功德，与一切众生分享，

愿一切众生，平等获得此功德！

萨度！萨度！萨度！

Buddhavandan 礼赞佛陀

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

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

愿一切众生皆能圆满圣洁之愿！

愿一切众生幸福和快乐！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

**Hitvā kāme pabbajjimsu
Santo gambhiracintakā
Te tumepya anusikkhāvo
Pabbajitā supesalā**

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

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

愿一切众生皆在这一期生命中知见佛法！

愿一切众生皆得离苦！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

祝福与分享功德

谨以此编辑与发行之殊胜法施功德，
回向给最受尊崇的导师——帕奥西亚多，乌·阿钦纳
(The Most Venerable Pa-Auk Sayadaw, U Āciṇṇa)。

祈愿帕奥西亚多：
健康快乐、福寿绵长、久住世间、转正法轮！

~~~~~

愿参与本书发行之翻译、封面设计、文字编辑、  
校润稿、赞助净资、印制及流通，乃至随喜赞叹者，  
以此诸法施功德润泽：

我们的父母、师长、善知识、亲朋好友及一切众生。  
愿他们亲近善知识、听闻正法、如理思维、早日体验法的清凉。  
愿诸灾远离，愿诸疾消失；依三宝威力，得平安快乐！

以所成就之善的威力，  
愿一切众生了知正法王之法，导向快乐之法；  
透过清净、快乐的修行，  
愿他们达到无忧、无恼，至上快乐的涅槃！

愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！愿天神适时降雨！  
愿歿者投生人天善趣，早日体证涅槃！

愿以此功德，导向诸漏尽；  
愿以此功德，为证涅槃缘！  
我此功德分，分享诸有情；  
愿彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!  
萨度！萨度！萨度！



## 简体版编校说明

本简体版乃依据台湾无忧小筑印行的繁体中文版进行转换并编校。简体版编校中，对原繁体版中发现的一些标点、断句错误或不符国内用法惯例之处予以了修订，并对少量阅读较不通畅语句略作了润饰或调整。

在此一并感谢原译者及无忧小筑对简体版编印的概允和支持！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



## 结 缘 品

弘扬正法，惠益众生  
增上戒、定、慧三学

免费结缘 助印网站

[www.sadhu3.com](http://www.sadhu3.com)

南传佛教微信平台



### 《自我探索的旅程》

(A JOURNEY OF SELF-DISCOVERY)

英文著者：雷瓦达 比库 Bhikkhu Revata

网 址：[www.revata-bhikkhu.org](http://www.revata-bhikkhu.org)

中 译：常光法师、蔡杏莉、曾玉萍

简 体 版

助印策划：宋燕

校对成员：李杰峰、左旋、汪远、和峰、  
宋燕、张子鑫

编辑排版：汪远