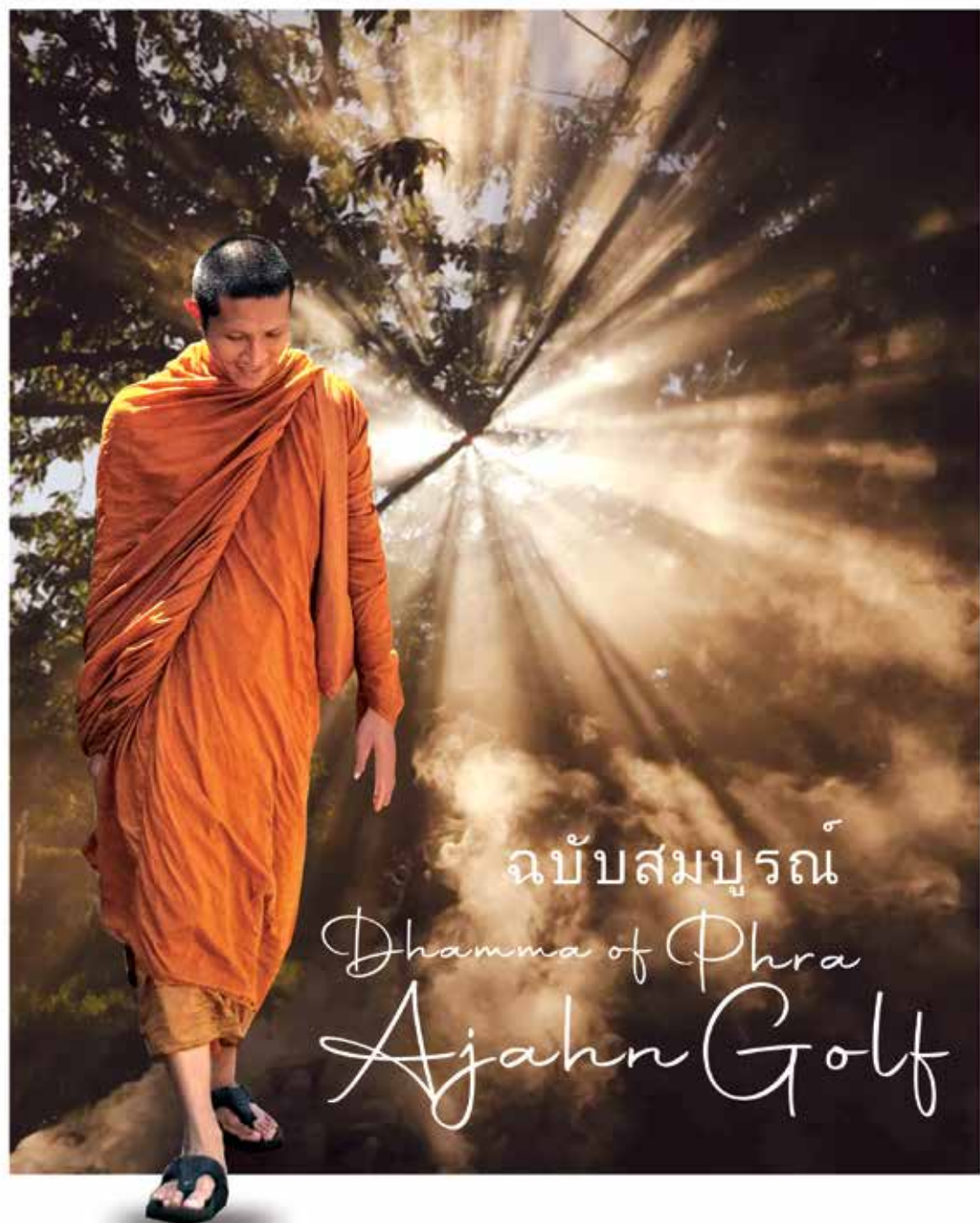




ฉบับสมบูรณ์
Dhamma of Phra
Ajahn Golf

与法同行

● 阿赞高尔夫



พระอาจารย์สุรสุตม์ (กอล์ฟ) เขมจิตฺโต

วัดป่าอุนตโร อ.ศรีบุญเรือง จ.หนองบัวลำภู



前言

这本书收录的是我在 2011 年（佛历 2554 年）至 2013 年（佛历 2556 年）期间，在不同地方写下的佛法笔记。当时我把这些内容记录在大约 15 本册子里。为了避免这些内容随着时间的推移而散失或损坏，我决定将它们整理出来，汇集成册。

出版这本书的初衷，是希望这些佛法笔记，或多或少能帮助那些有志于修行的人。因此，我怀着欢喜心整理和编写这些内容，希望有一天能把它作为法布施，与更多人分享。如果本书中有任何错误或不足之处，也借此机会恳请各位智者慈悲包涵，并不吝指正。

我愿将因出版此书所生起的一切善业功德，虔诚供养佛、法、僧三宝，并将这份功德回向给我的父母、师长、戒师、尊敬的长辈，以及所有对我有恩的人；也回向给一切众生——所有在生、老、病、死轮回中同为伙伴的有情。愿他们都能平等分享这份功德，普遍受益。

阿赞高尔夫

Phra Ajahn Surawut (Golf) Khemachitto

目錄

Page

序	
佛教	9
安穩的皈依處	11
訓練智慧之思考——第一部分	14
真實修證，真實得果	19
禪修方法	31
“慈悲”的含義	40
判斷法與律的標準	43
心的道路	44
訓練智慧之思考——第二部分	50
追隨佛陀的足跡	57
心的力量	64
為什麼要修行？	70
佛教徒的禮儀與威儀	78
累積波羅蜜	81
修習八正道	86
訓練智慧之思考——第三部分	96
觀照身體	100
觀照心	104
訓練智慧之思考——第四部分	109
戒師的訓誡	126
生死輪轉	131
出世間之法	134
當下的法	139
訓練智慧之思考——第五部分	145
欲界	151
知身、知心和徹悟	154
涅槃之法	160
香港佛教雜誌-溫暖人間特別專訪	164

佛教

Namatthu buddhānaṃ (礼敬诸佛)
Namatthu bodhiyā (礼敬菩提)
Namo vimuttānaṃ (礼敬诸解脱者)
Namo vimuttiyā (礼敬解脱)

我礼敬至高无上的正等正觉——佛陀，我礼敬佛陀的觉悟，我礼敬解脱之法，我礼敬那些已解脱的圣者。

佛陀，具足无量功德，是彻底熄灭烦恼与痛苦之火的阿罗汉，是正等正觉者。他具足至高无上的智慧，独自证悟，没有任何事物能超越他的正念与智慧。他具足圆满威仪，行为举止庄严优雅，无可挑剔。他清楚知道世间的一切事物，是人天中最殊胜、最尊贵者。佛陀是善于调御众生的大丈夫，是天人与一切众生的无上导师。他善于宣说真理，使法音传遍世间。他是“佛陀”——知者、觉醒者、喜悦者。

佛法，是佛陀善说之教法，可帮助修行者亲自正知、如实知见。它是恒常不变的真理，不受时间与空间的限制，也是引召解脱者前来亲证的法，应当恭敬地让其在自身五蕴中相续生起。佛法，是修行者能各自体证的教法。

僧伽，是对佛法生起信心，依之学习并如法修行，直至亲证的圣弟子。他们以崇高的心志，将此教法弘扬于众。佛陀所赞叹，并把他们归类为僧伽圣众的弟子有：身、口、意善行具足者；依循法与律（*dhamma-vinaya*）修行的正直者；为求证悟真理而修行，乃至成就的正行者；已具足并安住于解脱之法（*vimutti-dhamma*）者。这些圣者值得恭敬、合掌、礼拜，是应受供养者，是世间最殊胜的福田。

无论是佛陀也好，佛法也好，僧伽也好，这三宝汇集而成，称为“佛教”。其威德力遍满世间，尚不能以任何事物



加以比拟。因此才说：“appamāṇo buddho, appamāṇo dhammo, appamāṇo saṅgho”，即：佛无量、法无量、僧无量。

因此，无论是在身、在口、在意，我都愿真诚地皈依与恭敬三宝。不论白天黑夜，不论是否时时忆念，我都愿把自己托付给三宝，依三宝而生活。愿以自己的身、口、意善行来供养三宝，对佛法不违背、不退转，直到生命走到尽头为止。

以此真实语，愿我的正念与智慧，能够看清佛陀的教法，不再被世间种种问题所困扰。凡所思所行，只要走在正道上，都愿能够顺利成就、如愿以偿。也愿自己常住在安稳清凉之中，在佛法的护持下过着平静而有方向的生活，并一步一步走向解脱，直到最终证入涅槃。



安稳的皈依处

Buddhaṃ Saranam Gacchāmi,

我皈依佛。

我恭敬地皈依佛陀，以佛陀为我的皈依与忆念之处。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

我皈依法。

我恭敬地皈依佛法，以佛法为我的皈依与忆念之处。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

我皈依僧。

我恭敬地皈依僧伽，以僧伽为我的皈依与忆念之处。

将佛、法、僧三宝作为皈依与忆念之处，称为“皈依三宝”。

在过去，人们都很可怜，那时佛教尚未出现。当时，人们把不同的事物作为他们的皈依与忆念之处。有些人崇拜大树或树神；有些人崇拜山脉、森林，有些人崇拜畜生（如：蛇等）；有些人则崇拜祖先之灵。当遇到痛苦或困境时，他们向这些崇拜之物祈求发愿，有时愿望实现，有时则落空。

直到佛陀降生世间，以无上正等正觉智（*anuttara-sammā-sambodhi-ñāṇa*），证悟了殊胜的真实圣谛（*ariya-sacca-dhamma*），并以大念与大慧观察到：世人所崇拜的一切，都不是究竟殊胜的皈依处。因此，佛陀以广大悲心，教导众生皈依佛、法、僧三宝，并把三宝作为真正的依止与忆念之处。我们应把佛陀忆念为世间最殊胜者；把佛法忆念为善说、正确无误的教导；把僧伽忆念为善修正行的圣众，是世间殊胜的福田。

若有人对三宝生起信心，并恭敬地把三宝作为皈依处，当遇到苦难时，只要在心中持续地忆念起“Bud-



dho”（佛）、“Dhammo”（法）、“Sangho”（僧），就能减轻痛苦。若在临终前仍忆念起三宝，则可投生于人天善趣。若福报深厚，乃至得法眼见法，便可成为须陀洹，永远摆脱堕入四恶道（地狱、饿鬼、阿修罗、畜生），且只会投生于人天善趣。不久之后，他也将证得斯陀含、阿那含与阿罗汉，证入涅槃，不再轮回于生、老、病、死，获得无上之乐。正如佛陀所说：“Yo ca buddham ca dhammam ca sangham ca saraṇam gato, cattāri ariyasaccāni sammappaññāya passati”。意思是指：凡把佛、法、僧作为皈依处，并以智慧如实彻见四圣谛的人，他的依止之处是安稳的、无畏的、无上的。凡把此作为依止之处的人，能解脱一切苦。

由此可见，如果要彻底地解脱一切痛苦，首先必须皈依三宝，其次是要证悟四圣谛。如果只是皈依三宝，而还没有亲证四圣谛的人，是无法解脱一切苦的。他只能暂时、部分地摆脱某些苦而已。只有当一个人生起法眼，彻见四圣谛后，才能从一切苦中解脱。这里所指的“苦”，是轮回中的生、老、病、死、忧悲、苦恼、压抑、烦闷、艰难、种种不安等。若想要跨越这片苦海，唯有依佛陀所开示之道，修学与实践四圣谛，直至通达彼岸。

然而，即使尚未证悟解脱，若他对佛、法、僧三宝具足坚定不移的信心，那么此人今生便能远离一切灾难与危险，当他命终之后也将投生于善趣天界。善趣天界，是具有正见、信仰并奉行佛法之人的投生之处，这也是大梵天、帝释天、天子和诸天的投生之处。因此，当你们听闻此法后，应当精进修习佛法，才能了解佛教是何等殊胜，从而生起信心，真正地明白佛陀之德、法之善妙、僧伽之德。当我们对佛德（buddha-guṇa）、法德（dhamma-guṇa）、僧德（saṅgha-guṇa）有了清晰而深刻的体悟时，再回来诵念：“Buddham saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Saṅgham saraṇam gacchāmi”（我皈依佛、我皈依法、我皈依僧），才能真正地理解其中的含义。因此，作



为佛教徒，我们应深入学习并实践佛陀的教导，使佛法在自身中显现出来，才能称为真正皈依三宝之人。

佛的出世，是极其难得的。

得闻正法，是极其难得的。

得见圣者，是极其难得的。

得生为人，是极其难得的。

得敬佛教，是极其难得的。

既然我们已经在今生中遇到了这些“极其难得之物”，那么在我们仍有一息尚存之时，应当如何去善用这些难得的因缘，使其在生命中发挥最大的利益呢？



训练智慧之思考

(第一部分)

- 一切事物皆以心为向导。若心不善，则想也不善，说也不善，做也不善。不善的结果，就是痛苦。
- 放逸是通向死亡之道。放逸之人，如同已死之人，因为未能为自己与他人做任何有益的事。不放逸之人，能善护自心。
- 若心怀怨恨地想：“他伤害我、他辱骂我、他战胜了我、总有一天我一定要报仇”，如此执着怨恨，是不善的，是结怨造业。一旦结怨，便会彼此轮转造业，永无止息。
- 我们不应执取他人的恶言恶行，也不应思考他人的过失。反之，我们应当专注于观照自身的不善之处。因为我们无法改变他人的恶行，却可以改正自己的恶行。
- 人与动物的身体，迟早都会归入尘土。一旦心识脱离了身体，就如同枯木一样。



- 心不稳定、不知圣法的人，其信心不稳，智慧亦不圆满；而心坚定者，无有外缘能动摇其心，因此便不受心苦所侵扰。
- 已经抵达涅槃的人，阎罗王再也无法找到他们的踪迹。
- 比丘僧团行脚托钵时，不会给居士带来损害，就如蜜蜂采集花蜜，只取花蜜而不会伤害花朵。
- 愚痴的比丘只追求供养、名利、赞誉与享乐，想得、想有、想成、想强、想显、想出名——这就是愚人。
- 即使愚人一生与智者相伴，他也不能领悟智者之法，就如汤勺不知汤味；而智者即便只是相遇片刻，也能立刻领悟真理。
- 愚人由于不知圣法，其轮回漫长无尽。而他总以为自己很聪明，因此始终是愚人。
- 我们应当亲近能指出我们的过失、给予教诲、责备我们的智者，因为这将带来善益而无恶害。对于那些只会赞美我们过失之人，反而会伤害我们。教诲和规劝者为善人所爱，却为恶人所憎。
- 智者会自我约束，善于调伏自己，使心受控，不受世间八风所动摇。无论遇苦或遇乐，他总是保持内心平静。
- 只有阿罗汉能知道自己涅槃后的去向。没有人能知道涅槃后他们去了哪里，除了他自己。
- 能超越世间、抵达涅槃的人少之又少，就像从猎人的网中逃脱的鸟一样稀少。大多数的人都黏着于世间。断尽烦恼的圣者，能轻松地出离世间，如具神通者飞行于空中。



- 阿罗汉没有任何烦恼，他们对一切事物无所眷恋，彻底放下了对一切的执着。因此，阿罗汉不再痛苦。
- 阿罗汉是至高的圣者，他们对一切事物不生喜厌，不为所动，对一切事物都无所执着，不受外界动摇。在身、语、意上常寂静，始终保持着平静安宁。因此，天神与人类都渴望亲近阿罗汉，聆听他们的教诲。阿罗汉所在之处，必定是个令人欢喜、愉悦、清凉之地。
- 即便我们用无数的财富来供养世间凡夫百次、千次，也不如与供养圣者一次。对凡夫的布施，即使持续百年，也不及一次对圣者的供养与礼敬。
- 那些反驳，诽谤圣者教诲的人，会因其邪见自食其果，如逆风扬尘，把尘土抛向风中，尘土最终会吹回到自己身上。
- 爱惜自己的人应当好好保护自己，不让自己堕入恶道。自己的善行就是自己的依靠。善于调伏自己的人，必获难得的依靠。
- 不应轻视微小的善行，因为哪怕只是一点一滴，也会积累成大功德，就像水滴汇聚也能盛满一桶水。
- 不造恶者无恶报，修善者福不离。作恶者无可逃，因为他必受恶报。
- 懒惰愚昧之人只知吃睡，徒长其身不长智慧。年轻时若不修行、积累内在财富，老年时如折翼天鹅困于无鱼之池。
- 众生的身体遍体是伤，短暂而不稳定，充满了疾病和腐朽，是病巢，最终都要归于死亡，没有任何人能幸免。
- 饥饿是最严酷的病痛，身体是最大的苦聚，生命的存在本质是无常的，涅槃才是真正的安乐。



- 放下输赢之心，不再与任何人结怨，不再为世界的事物感到困扰，无有牵挂者，安乐而住。
- 不应执着于爱与恨，因为爱与恨都会带来痛苦。苦从爱与恨而生，离爱与恨才不会受苦。
- 断除嗔恨、我慢和一切执取，不再执着于名色，也不再为任何事物而困扰，才会得到真正的解脱。
- 每个人都可以根据自己的信仰来布施。谁在什么地方产生了信心，他就会在那里布施，每个人的因缘都不同。
- 智者应当及时清除自己的污秽，因为自己的污秽会对自己造成伤害，就像铁锈会腐蚀铁一样。
- 世间财富无有比心更珍贵；无路胜八正道；欲望无有满足；众生无有比佛；真理无有胜四圣谛；无光胜智慧；无福胜修行；无依胜自己；无火胜嗔火；无乐胜涅槃；无缚胜欲；无境胜寂静；无施胜法施；无香胜戒香；无人胜阿罗汉；无教胜佛教.....
- 无论是站立、行走或坐卧，都要常以“Buddho”为念。
- 烦恼就在哪里，法就在那里——那就是心。
- 尽力而为，但不执着极致。做到适当，便达中道。
- 他人的善恶无关紧要，丝毫改变不了我们。
- 独处时要小心念头，与他人交往时要小心言辞。
- 能做到活着时令人欢喜，离开时令人想念的，只有善行。





真实修证 真实得果

佛陀所宣说的教法，是“出离之法”（*niyānika-dhamma*），是真正能让修行者解脱痛苦的法门。除了佛陀的教导外，三界中的任何教法都无法帮助我们跨越苦海。正因为他们的导师还没有断尽烦恼，有烦恼就有痛苦，倘若自身还有痛苦，就无法教导他人从痛苦中解脱。唯有我们的至上导师——佛陀，他的内心已经完全清净，彻底熄灭了烦恼之火与痛苦之火。因此，他的每一句教导，都是导向涅槃，让我们脱离一切苦的真理。凡依照佛法实践的人，必然会获得相应的果报。修行多者，所得安乐亦多；修行少者，所得安乐亦少；至于完全不修行之人，则丝毫得不到安乐。

有时候，即使我们觉得自己很快乐，那也只不过是一种虚假的快乐，只是自欺欺人。我们所认为世间上那些美好的快乐，实际上是非常大的痛苦。因为世俗之乐并不清净，参杂着无明。就像鱼儿见到渔夫放在钩上的鱼饵，误以为很幸运地得到了食物，便开心地游向鱼饵，一口咬下去，结果迎来的是嘴巴撕裂，疼痛难忍，最终死在渔夫的锅里。世间的快乐，就像包裹着毒药的糖果，刚吞下去时有香甜的味道，等到糖果的甜味消失后，就轮到毒药发挥作用，让误食者痛苦挣扎，嘴巴歪斜，下巴僵硬，口吐白沫，抽搐扭动。这两个比喻，说明“世间之乐”（*lōkīya-sukha*）实际上是与痛苦混杂的快乐。



另一方面，依照佛陀的教导修行所产生的快乐，则称为“出世间之乐”（lokuttara-sukha），也就是超越世间的快乐。这是不参杂痛苦的纯净之乐。出世间之乐的快乐程度层层递进，取决于每个人的心境和修证程度。谁烦恼越多，他的快乐就越少；谁烦恼越少，他的快乐就越多；谁断尽了烦恼，就称为“至上之乐”（parama-sukha）。由此可见，烦恼正是导致痛苦的根源。要想脱离痛苦，就必须断除烦恼。要能断除烦恼，就必须依照佛陀的教导修行。

所谓修行，就是修我们的身、口、意。我们本身本来就已经具足一切法，因此不需要从别处找寻。也不要声称自己的福德浅薄，或波罗蜜不足够，还不能修行，只是随缘吃喝过日子。至于禅修，就让它丢给僧团吧，我们在后面供养护持，让他们舒服地修行就够了。这些全都是烦恼编织的幻曲，在耳边哄骗我们罢了。因此，我们不要愚昧地被烦恼迷惑。事实上，佛陀的教导是适合所有人的，不分出家在家、不分男女、不分老少、不分任何种姓阶级。只要有心，人人都能修行，因为修行是心的工作，是守护内心的工作。

为什么要守护内心呢？因为心生病了，心不安，心染上了病——贪病、嗔病、痴病、矫情病、懒惰病、野心病、执着病等等，种种心病都集中在这颗心上。所以，我们要学习禅修来医治心，让它从这些病中痊愈。

这些前面所提到的病，都是源于烦恼这颗病菌，必须用佛陀的法药来逐步治疗。我们可以从最初始的阶段——布施开始。布施，可对治悭贪烦恼，消灭吝啬、执着，这种烦恼紧抓不放，只进不出，只知积累，不是施舍；一味填满，直到腐坏发臭。这就是贪欲，须以布施来对治。

下一步就是根据各自的身份持守戒律，如：在家人就从持守五戒开始。持戒，是为了断除敌意与危险，关闭痛苦之门，切断那些会在未来带来痛苦的业报。身为一名圆满的佛教徒，我们至少应该坚决地决意在一生中持守五戒。



我们须发自内心，真心实意地持戒。不一定要特地向僧人请求受戒，而是要将戒立于心中，坚定地持守，绝不动违犯之念。

除此之外，真正的佛教徒不应迷信于吉凶时日、运程、占卜预言、算命、通灵、护身符、巫术及咒语法术等。这些都是外道，是潜入佛教谋取利益的手段，不是佛陀的教导，不是戒律，更不是解脱之道。（哎，无常啊！）

真正的佛教徒必须相信业力和因果，相信善有善报、恶有恶报。善恶不取决于他人，而是取决于自身。没有人能为他人创造善行或恶行。相信业力的人会有惭愧之心（*hiri-ottappa*），对恶行感到羞耻和畏惧，他们也勇于行善，怯于作恶。

我们也应当以正当的方式谋生——不伤害他人，不贩卖武器、杀戮工具、捕兽器、酒类、毒品和毒药，也不贩卖活的动物和自己宰杀的肉类。最后，还要远离一切恶行，如赌博、彩票等。这些都属于持戒的范畴。

“戒”，意为端正、美好。持戒，就是使身、口、意端正、美好。“戒”，源于“*sīla*”，意思是“石”。石头的本性是坚硬而稳固的，因此持戒应如石头般坚固，让心在善道上坚定不移。能做到这些的人，至少能投生善趣天界，最好能证得出世间果位，永远关闭四恶道之门。

接下来就是禅修，这是佛教最高层次的修证。禅修，是在心中培育善德、正念和智慧，使其依循佛陀所开示的正法。因此，禅修是属于心的工作，是依照佛陀教导的方法来调伏、训练心。对于一般人而言，他们的心常被愚痴与无明所蒙蔽，导致容易趋向低处堕落。如果不通过禅修来对治，就只能不断承受这颗迷失之心所带来的痛苦。心，会不断被烦恼之火所燃烧，持续不断地烦乱、焦躁、不安和痛苦。这是因为烦恼遮蔽了正念与智慧，导致我们造作不善（*akusala*），陷入爱与恨，执着不舍，贪求无厌，让



贪、嗔、痴遍布全身，不断迷失、执取那些没有实质的事物，并把它作为自己的依靠。我们迷失于把不美好的认作美好的，把无常的认作恒常的，把痛苦的认作快乐的，把无我的认作是我的。这些迷失被称为“邪见”（miccha diṭṭhi），它存在于一切众生的心中，除了佛陀、辟支佛和阿罗汉。这是因为他们已经完全解脱，超越了这些迷失。至于其余众生，则仍处于迷失之中，只是迷失的程度有所不同。

所谓迷失，就是迷失于世间、迷失于本心。因此，佛陀教导我们要通过修行来如实知见。禅修的初步，佛陀教导我们要找到一个所缘（ārammaṇa），以作为心的依止，让心能够平静安住。一般而言，未经训练的心总是散乱不安，所以需要有一个工具来约束和引导心。我们可以默念“Bud-dho”作为所缘，也可以用入出息念，或其他所缘。每个人可根据自己的习性来选择，只要是适合自己的，任何方法都是可以的。当我们选定好禅修所缘后，就要保持正念，让心专注于所缘，不要让它飘到其他地方。只要能让我们清楚觉知的地方，我们就把正念专注于那里。当心、正念和所缘融合在一起，紧密相连不再散乱时，平静就会开始生起。当平静生起之后，会产生喜、轻安，心变得明亮开阔，体验到前所未有的细腻之乐。仅仅只是这种平静而带来的快乐，就远超于世间之乐。当我们每天不断地修习，日复一日，心就会越来越平静，定力也会越来越稳固。当定力变得强而有力后，就可以进一步提升去修观。

所谓“修观”，就是深入地反复思惟，去探究因果、观察利弊，分辨什么是有益的什么是无益的，把各种事物进行对比，引导自己的心依照这些事物的真实状态，去认识、放下、厌离。首先，我们要观照外在世界，包括：所有众生、物品、金钱和财物，去观照它们是无常的，一旦执着它们会带来痛苦。这些都是无我的，不受任何人的控制。要用自己发展出来的方便法门进行观照。当心通过观



照而生起智慧时，心自然就会放下，即使不需要刻意要求它放下，它自己也会放下。当心清楚地看到外在事物的过患，明白它们没有实质后，心对世间的贪求就会逐渐减少，不再纠缠于外在的人和物。

当心放下外在粗糙的事物后，便会转而执取这个被认为是“我”的色身。这时，应当如实观照这个身体：它究竟好在哪里？哪里突出？哪里优越？哪里高贵？哪里美丽？哪里有恒常？哪里有快乐？哪里是“我”和“我所”？它不是会衰老、死亡、腐烂、毁坏吗？它不是充满病痛的吗？

要从多个角度深入细致地观照，包括内外、他人与自己，都要观照，用自己当下新生起的智慧进行观照。无论怎么教导自己的心，都要让心看到：这个身体只是界（dhatu）而已，只是苦聚而已，只是腐烂、臭秽之物而已，只是生灭之物而已。

要如实观照，不要依赖记忆和名相，要自己清楚地知见、自己放下、自己确信，不须问他人，不求任何人的认可。这才符合“Sandittthiko”（现见法）的真义。修行就要做到这样，让属于自己的功德与成果在心中生起，如此才能逐步地前进。

当心如实地完成对色身的观照后，色法的问题就结束了。放下色法后，心会转向名法（受、想、行、识），也就是心的状态与生起的各种情绪。到这个阶段，正念与智慧需要细密，持续专注，不断观照。依照无常、苦、无我的原则，直接击入名法生起的种种状态，看清所有心理现象与情绪不断地生起、变化、灭去。当心如实见到名法的本质后，心就能放下，不再怀疑。当色法和名法都能放下时，五取蕴的问题就解决了。之后，心就会呈现出细微的空、明亮和快乐。虽然这时的心，似乎不再受苦所干扰，但这还不是苦的止息。要继续观照这个空、这颗明亮的心，用“无我法”来击向这颗心。凡虚假的，就让它崩



解；凡真实的，就会依然存在。当观照到尽头时，所剩下的那种自然状态，便会向修行者显现出来，亲自正知。

- 要勤于布施、持戒、禅修，为自己积累福报、正念和智慧，这才是最好的。世间其他的一切都是生灭无常的，没有任何实质可以作为依靠。只有善业、福报和种种善德，才能帮助我们跨越轮回。

- 要相信佛、法、僧三宝，相信它们是殊胜的依止与皈依处，能消除灾难，带领我们超越轮回。有了信心后，要尽全力依教奉行，尽心尽力去实践。在修习善法时要坚定、勇猛、果断，不要软弱拖延、犹豫不决，被让烦恼牵着鼻子走。

- 要奋力坚持，忍耐承担，不断努力，不停不退，最终的法喜必定会出现在眼前。我们付出多少，就会收获多少，这是没有人能夺走的。佛法永远存在，没有所谓的衰败。我们不要虚度此生，既然有幸得到人身、遇到佛法，如果我们不修行，不去累计善德，还要期望哪只鬼替你修呢？

- 想想看：我们的生命有什么殊胜之处？

死前想要带走什么？

善也好，恶也罢，试着想一想。

若爱善，当速行善，

莫犹豫，莫迟疑，

莫拖延，以免临终后悔。

- 生命短暂，切莫放逸，

一失足将堕入地狱受苦，

承受无尽痛苦折磨，剧烈之苦反复袭来，直至命终。

- 佛教是世间最殊胜的财富，是所有人类需要具备的东西，不分种族或阶级。因为这教法是自然存在的真理，所有出生在这世间的人，必然会面对佛陀所宣说的真理。



●凡是生起的，必然会经历生、老、病、死。每个人都能看见，但只是用肉眼看，而非心眼。因此，当衰老、疾病、死亡来临时，就无法放下，无法视之为自然现象。

●布施要获得大福报，需要具备三个条件：

1. 施者要有清净的动机
2. 布施物要以清净方式获得
3. 受者要具有德行

就像老练的农夫懂得选择良种和良田，当农夫有能力、种子好、土地肥沃时，收成自然丰盛。

●戒有两种：

1. 时戒（kālasīla）：在特定时间，如：布萨日（或称“佛日”）持戒，这样的功德较小，如乌龟头时隐时现。
2. 常戒（niccasīla）：终身持戒直到命终，这样的功德广大，能护佑多生多世。

●布施不能守护持戒；持戒却能守护布施，却守护不了禅修。而禅修既能守护布施，也能守护持戒。因为若禅修坚定稳固，布施就会更坚定，持戒也会更加坚定。因此，最应重视禅修，超过一切。因为禅修是快乐与繁荣的根本保障。

●专注于呼吸，保持清晰的觉知，这就是禅修。在那时，你会看到善与恶、乐与苦、过去与未来，所有在心中生起的种种造作与念头，这时就要选择，我们要怎样处理那些情绪。

●眼见色后，就抓来拉着，
耳闻声后，就抓来拉着，
鼻嗅香后，就抓来拉着，
舌尝味后，就抓来拉着，
身触物后，就抓来拉着，
意知法后，就抓来拉着。



这样就像个疯子一样，走到哪里都要拾起瓶子挂着，捡起塑料挂着，捡起纸张挂着。为什么？因为疯子没有正念。同样地，如果我们不想成为疯子，就不要执取这些感官对象。要顺其自然地放下。如果继续执着，整个生活就会混乱，坐、立、行、卧都不安宁。当生活充满混乱，快乐将从哪扇门进来？

- 当我们对他人生气，愤怒就在燃烧我们的心，而我们生气的对象却毫不知情，没有任何痛苦。痛苦的是我们自己。古人说：“愤怒即愚痴，发怒即疯狂。” 仔细观察，就知道确实如此。

- 无论我们去到哪里，都应该尽己所能，为当地和当地的人们做些有益的事。也就是说，在我们所到之处都要留下善行。这就是有智慧地积累福报。如此行事，无论我们去到哪里，都不会陷入困境，总会有人来帮助、扶持、护佑我们。

- 有时我们要假装成哑巴，不说伤害自己和他人的话。有时要假装成聋子，不听那些会激起贪、嗔、痴的声音。有时要假装成瞎子，不看那些与心为敌的镜像。要用正念智慧来过滤六尘——色、声、香、味、触、法，然后才让它们进入。

- 只需要研究在心中生起的事物，要了解它们的真实状态，却又夹杂着诡计多端。当如实知见后，觉知的心自然会依照其自然本性放下。

- 在群体社会中，本来就是：每个人都依自己的想法说话、行事。每个人的言行不同，这也是自然的。有些言行我们喜欢，有些不喜欢，这也是自然的。但为什么我们要让这些本来就很平常的事，进入并支配我们的内心，制造痛苦、不安、烦恼与郁闷呢？要记住：每个人的思想、言语和行为都是他们自己的财产，与我们无关。



●他人让我们生气，我们不要生气；
 他人让我们憎恨，我们不要憎恨；
 他人让我们贪爱迷恋，我们不要贪爱迷恋。
 要保持舍心，不偏不倚。
 若心不偏离，安住中道，这才叫做“如法之心”。

●不知何为“平静”，以及不知如何让心平静，就等于不知真正的快乐。除了法与律中的平静，世间的快乐都是虚假的，如同裹着毒药的糖果：开始时甜蜜，中间苦涩，最后痛苦万分。

●只要我们还在呼吸，就还有时间创造福德善业。只要以正念觉知呼吸进出，福德善业就会在当下生起，并不困难。所谓“行善困难”，其实困难的是心。心不聪明，才会说这里难那里难。事实上，如果我们的心不难，世上就没有什么难事。

●戒、定、慧是佛教的核心。各种仪式和形式只是宗教的外壳。重点应该放在心的修习上。任何能够磨练心，减少和消除烦恼的行为都是正确的。

●五取蕴，即对“我”与“我所”的执着，不可能自行消失。必须让心感到平静，观照无常、苦、无我。修行是为了如实知见诸法的状态，而不是去改变自然，或者是去获得什么。

●实际上，没有什么会成为什么。日日夜夜所见，不过是有为法（saṅkhāra）和苦聚，在心中生起又灭去。如果心迷失地追逐这些有为法，就只有痛苦，因为一切有为法都受制于无常、苦、无我。

●无论我们在做什么工作，都可以修行。只需将正念安住于心，观照心的念头和造作，去除不善（akusala），培养善法（kusala）。让我们努力去除罪业，转恶为善，然后放



下，让心平静空明、舒服。

- 大师父们教导我们行善但不要执着善行。不要执着自己所修的善行，否则这会增长我慢。执着善，比执着恶更难对治。

- 当我们修习善业、功德时，应当将功德供养给佛、法、僧。因为若无三宝，我们就不知如何修善。

- 知道贪不好，却仍然贪；
知道嗔不好，却仍然嗔；
知道痴不好，却仍然痴。

这是因为心缺乏正念智慧。烦恼来诱惑就跟随它而去，等到醒觉时已经太迟。所以，佛陀教导我们要增强正念智慧，才能识破烦恼的诡计。

- 过去已逝，不要追忆；
未来未至，不要妄想。
当下才是我们真实经历、接触、觉知的。
在当下断除恶行，
在当下修习善法，
在当下保持心的平静。
烦恼在当下，
法也在当下。
所谓“当下”，就是“当下之心”。

- 以压制而得平静的心，虽能胜过情绪，但有时情绪也会胜过心，使心无法平静。这时修行者要运用智慧的善巧，引导和教化心，使其在真理前无路可退，才能达到平静。

- 智慧不是思维，但需通过思维而生起。想蕴提供记忆，我们就是先以这些记忆反复思维观照，直到如实知见。这才是真正属于自己的财富，随时都可以运用。



- 想要了解法，就要从头到脚来观照这个身体。善于观察身体的人，不仅能深入广泛地了解法，而且会变得勇敢。

- 这个身体是什么？是病的巢穴，是不净之物，是苦的积聚，是无常的，是会败坏的，是无实质的，是地、水、火、风，是无我的。但另一方面，身体是心的依处，是行善的工具，是磨练智慧的砥石，是圣者们的宝藏。身体有无量功德，也有重大过患，关键在于心如何使用它。

- 生而为人，行善是自身的庄严，作恶则会带来倍增的损害。

- 要守护眼、耳、鼻、舌、身、意，不贪不厌，保持中道，不要让心摇摆。心若渴求便苦，贪爱生苦，憎恨生苦。保持中立，让一切流过而不执取，心就会放下、空净、安乐，无负无担。

- 时光流逝，我们现在在做什么？

是否乐于布施？

是否乐于持戒？

是否乐于禅修？

我们的布施、持戒、禅修是否圆满？

我们是否已经问过自己？如果问了，得到答案了吗？答案有多真实？

- 生命短暂，众生被“老”所驱逐，无常无依，永远不满足，永远不厌倦，因此成为渴爱的奴隶。佛弟子们切莫放逸，要选择造作善业。



กฏพิจารณาสงฆาร





禅修方法

心，是一种存在并持续着的自然现象，它属于名法，是无形的、没有实体的，只是一种能量而已。它能知道、接收与觉知世间的一切自然现象。然而，这颗原始的心，却时时刻刻都被无明掌控、支配，以至于被蒙蔽、欺骗、愚弄。

无明会用种种名相来欺骗和遮蔽心，使其迷失沉醉。任何缺乏正念智慧来对抗无明的心，就会在不知不觉中被牵引，带往败坏与邪恶的方向，毫不自知。心会被无明诱导，执取于种种名相，难以摆脱。无明会用种种名相遮蔽心，使其暗昧污浊，甚至不让一丝智慧之光透入。因此，每颗被无明支配的心，就像盲人一样，看不见真实的本质。正因不了解实相，就会以错误的方法去对待一切事物。这导致每颗追寻快乐的心，都偏离了真实的道路，结果越走越远。这条偏离了真实的道路，都充满着难以计数的痛苦、冤债和危险。心越走越远，越走越苦，结果根本没有终点。是无明毫无怜悯地开辟了这条道路，用来囚禁众生。所有生命都被迫走在轮回这条道路中，被迫生了又死，死了又生，循环不息。

至尊的正等正觉——佛陀，具足广大的波罗蜜。以其超



凡的智慧，破除魔王的牢笼，勇敢地斩断轮回流转之流。以其明澈无碍的智慧，彻见轮回的因果，清除心中一切大小烦恼，独自证得菩提智（bodhi-ñāṇa）。随后，出于大悲心（mahā-karuṇā），佛陀宣说他所证悟的正法。这些正法，汇集起来为八万四千法，用以契合众生不同的根性。为使修行更容易，佛陀将这八万四千法摄于八正道，再摄于戒、定、慧三学，最后再总结摄于一法，即“心”。因此，佛陀教导说：凡能守护自心的人，便能脱离魔网。当我们仔细观察后便知道，佛陀所证悟的一切法都是从心展开，收摄时也归于心。教导在心，修行在心，造因在心，果也在心。

“心”（ใจ）与“识”（จิต）其实是同一个东西，只是根据不同的场合而使用不同的称呼而已。有时称为“心”，有时称为“识”，有时也合称为“心识”。这颗心是个大漂泊者，不停地在生、老、病、死中轮转，生之后死，死之后生，不断背负痛苦，却从不知厌倦。因此，佛陀教导我们修心，以脱离轮回之苦。除了心之外，没有什么能比心更苦；没有什么能比心更容易迷失；没有什么能比心更能修心；没有什么能比心更能认识真理。因此，修行就是修这颗迷失的心，不是修外在的山河大地、树木山岳。当心觉知正在迷失时，迷失就会消散。当正法真实显现时，心就不再有轮回生死的问题。

那么，“真实法”究竟是什么呢？“真实”就是“sabbe dhammā anattā”，即：诸法无我。这一切法，都不是众生、个人、我、他，不应执取为是“我”、“我的”。它们只不过是法蕴（dhammā-khanda）因缘和合存在而已。

实际上，这世间没有什么真实存在的东西，只有有为法和苦聚而已。一切有为法只是生起、变异、灭去，无论是色法或名法，或者有意识或无意识。然而，这颗心却因



烦恼与渴爱的力量，迷失于一切有为法之中，并以为能从中得到快乐和温暖。得到什么就执取什么，但最终都会败坏，因为有为法本就处在由无常、苦、无我的支配下。既然如此，心又有什么力量，来掌控有为法呢？如果你不相信的话，不妨试着观照一下：

在色蕴当中，哪里有我、有我们、有他、有众生、有个人？那只不过是地、水、火、风而已；那只不过是发、毛、甲、齿、皮、肉、筋、骨、脾、心、肝、膜、肾、肺、大肠、小肠、胃中物、粪便、脑髓而已。胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油、涕、唾、关节液、尿——哪一部分是“我”？呼吸之风、上行之风、下行之风、腹中之风、肠中之风、肢体间移动之风——哪一部分是“我”？使身体温暖的火、使身体发烧的火、使身体衰败的火，以及消化食物的火——哪一部分是“我”？因此，我们所谓的“人”，也不过是地、水、火、风四大而已。我们能违逆自然、对抗自然吗？如果不能，我们应当依实相放下。

如果还不能放下，就继续观照这个色身：它是常的吗？如果是常，那为何会有白发、凹颊、掉牙？它是乐的还是苦的呢？如果是乐，那么冷、热、饥、渴、痛、酸、疲劳从何而来？如此一来，还能执着地认为这是“我”或“我的”吗？如果它真是“我”，那是否能命令它不要衰老、不要生病、不要死亡？现在，看清楚色蕴的真实本质了吗？

现在来观照名蕴。

受蕴：乐受生起、变异、灭去；苦受生起、变异、灭去；不苦不乐受生起、变异、灭去。

想蕴：对色、声、香、味、触、法的记忆与认知。记住了又会遗忘，想起后又改变，最后忘记。

行蕴：思维与造作，想这个想那个，造作生起，又变化，最终灭去。



识蕴：眼、耳、鼻、舌、身、意的认知作用。眼见色，色即变灭；耳闻声，声即变灭；鼻嗅香，香即变灭；舌尝味，味即变灭；身触触，触即变灭；意缘法，法亦变灭。

如此看来，名蕴并无任何实质的主体，只是不断地生灭而已。试着仔细观照看看，有哪些是恒常不变的？无常之物，若执取，即成苦。既是苦，我们还希望执取它吗？如果不想苦，就不要执取无常之物，也就是一切的有为法，即：色蕴和名蕴。让蕴归蕴，心归心。蕴的职责，只是生起、变异、灭去；心的职责，只是如实觉知蕴的实相。心，没有职责去欢喜，也没有职责去厌恶。心，没有职责去把色蕴与名蕴占为己有，执取为“我”或“我的”。心，也没有职责因蕴的生灭而感到快乐或痛苦。

当我们能如实知见一切有为法的真实本质后，心自然会放下。还有谁，会愚蠢到去执着无常、苦、无我之物呢？当心不再于诸行中建立“我”与“我所”，那么便无“有”的立足之处。既然无“有”的立足之处，又如何能生起“生”呢？既然无“生”，那么诸“苦”又以何所依呢？当“苦”无所依时，那么“苦”便彻底止息了，对吗？如此一来，心的故事就在此画上句点。

若有人仍认为，世间拥有永恒的快乐和安稳，就如同将烈焰错认作清凉之水。若把财产、金钱、物品、田园、子孙、亲友认作是安全可靠的，就如同把剑轮当莲花，把无常之物视为常，把不牢之物视为可靠之物。然而，若有人明白一切事物终将别离，他的见解便开始光明起来。呼吸，只对智者和求法之人有益，对愚者而言，每一口呼吸就只是把他带向死亡。心中具足戒德者，必定趋向安乐之道。

若沉溺于饮食、欲乐，甚至常常伤害他人性命，这与畜



生有何区别？业与果，不会因人的身份而有所偏袒。无论贫富、贵贱、国王、富商、平民，行善时得善果。苦乐不分阶级种姓，造善得乐果，造苦得苦果，这是自古不变的真理。

每个人都有思维、言说、行动的自由，无人能支配他人。但选择违背戒与法的人，他们只是具有人身而已，心性却是低劣的。反之，那些常常赞叹善行功德，对恶业心生畏惧与惭愧的人，虽为入身，其心高贵。对佛法心怀恭敬并精进修行的人，应当欢喜，因为这表明已累积深厚的波罗蜜，必定能解脱诸苦。

贪火、嗔火、痴火，这三把火日夜不息地燃烧着众生。何时才能将它们熄灭？让我们用佛陀的甘露水来熄灭它们：

熄灭贪火，我们可以修不净观，观照身体的不净、腐烂、污秽。我们的腹中肠道充满了死去的尸体，它们是我们每日吞食的动物尸体，一具接着一具。这些尸体在肠胃中转化成粪，腥臭的血脓浸透全身，每个人都是一样。当我们这样仔细地观照，就会在心中生起厌离（*samvega*）。当我们看见自己和他人的身体都是不美丽、不可爱、不值得欢喜时，贪欲和爱恋还能从哪里生起？由此，贪欲之火就熄灭了。

熄灭嗔火，可通过修慈悲心，来对治愤怒、怨恨、报复、结怨之心。观照这世间上的一切众生，都是生、老、病、死的同路人，皆是生死轮回中共同受苦的同伴。既然人人终将死去，为何我们还要互相伤害、互相残杀呢？同时，我们也可以观照愤怒时，自己的容貌将变得丑陋，面目狰狞犹如夜叉、魔鬼。正如我们每个人都想得到快乐，别人也同样想得到快乐。当我们能清楚地看到愤怒的过患时，嗔恨之火就会熄灭。



熄灭痴火，可通过观照无常、苦、无我。我们能以佛法来教导心，使智慧之光显现，把错误的见解丢掉，放下对一切的执着。当我们日夜观照无常、苦、无我，就能看清三界一切皆无实质，五蕴皆充满痛苦，是不值得去执取的，同时也看见无“我”、无众生。这样一来，便可如实见诸行，如实见涅槃，如实见世俗名相（sammuti），如实见解脱（vimutti），如实见过去、当下、未来。而心，不再执取于任何一处。那么，愚痴之火与无明之火也就熄灭了。

现在，让我们进一步强化正念与智慧进行观照：喜乐无常，生起即灭；厌恶无常，生起即灭。快乐无常，生起即灭；痛苦无常，生起即灭。眼见色即灭；耳闻声即灭；鼻嗅香即灭；舌尝味即灭；身触即灭；意识法即灭。黑暗变为光明，白天变为黑夜，冷变热，乐变苦。得势后会失势，成名后也会名衰，获得赞美后就有批评，有黑就有白，忧郁后就有明亮，快乐后就有沮丧，得到后就会失去，有生就必有死。看清楚了吗？有哪样东西是在我们的控制之下呢？一切都不停地在变化啊！既然如此，我们又有什么必要去执着，认定那是“我”、“我的”呢？放下吧，舍弃吧，归还吧！把一切有为法都归还去吧！这个世界其实没有什么可执取的，好好想一想，好好观照一下，全都是生灭之法而已。

看吧！不管你住在多宏伟的宫殿王城，你会不会老、病、死？

看吧！不管你拥有堆积如山的财富，你会不会老、病、死？

看吧！不管你有多少眷属、随从成群，你会不会老、病、死？

看吧！不管你地位多高、权势多重，你会不会老、病、死？

看清楚吧！（唉……不好意思，刚才用词稍微粗重了一点，是被情绪带动了。）

任何一颗心，如果心中没有正法，就只有苦上加苦。即



使表面笑得多么灿烂、看起来多么开心，内心也只不过是忧郁、枯竭、干枯罢了。凡此真理，不言亦明，不说亦实。

我把佛法从多种角度、多种层面写下来，留给有智慧之人去加以观照思维。佛法温暖人心，是出生与临终之际的可靠之处。倘若不让内心忆念起佛法，那么这颗心就会失去依靠。烦恼之火，将会不分昼夜地焚烧没有佛法的心。无论是睡是醒，是站是走，是坐是卧，都将被烦恼所支配。然而，若哪颗心精进培育正念和智慧，使之坚强有力，烦恼就会被驱除，于心之中再无立足之地。哪颗没有烦恼的心，便已解脱于苦，安乐自在，无忧无虑。大家不妨亲身体会，这一切确实如此，不需要怀疑。

有关善恶因果，地狱天堂，梵天涅槃，这些从古至今一直存在，永恒不变。那些说这些事情已经过时，其实只是从那些无福之人的内心消失而已，并非从世间真正消失。倘若世间众生不相信善有善报、恶有恶报，那就等于亲手关闭通往天界、涅槃的大门。佛陀所说的一切法都是真理，始终存在，恒常如是。任何一颗心，无论出家在家，无论男女老少，都有能力知法见法。只要回转其心，向内观照，将佛陀所开示的正法引入自身，认真而彻底地加以实践，并以信心为动力，不久之后，正念与智慧便会日渐增长、茁壮开展。曾经主宰内心的烦恼，也将逐渐减弱，直至枯竭消失。

凡见法之心，即见佛陀，亦见僧伽，亦见通往涅槃之道——这是超越一切的终极寂乐。







“慈悲”的含义

●一个人最终的责任，莫过于对众生怀有慈心。因为这是一项过于艰难与沉重的任务，自私的人是难以完成的。佛陀以 6 年的时间为己精进修行，最终却以 45 年的时间来利益众生，传授教法。

●大师父们为了法义来教导我们，几乎都经历了生死般的磨难。那么，我们应该让他们的慈心白费吗？他们希望我们以善德为处事根本，以戒律为生活准则。除此之外，他们别无所求。

●试着想一想，大师父们在教化众生时，面临多么沉重的压力。他们必须面对各种困难、批评和赞扬，既有赞美也有诽谤，既有赞同也有反对，既有敬重也有轻视。他必须在各个方面保持谨慎，在身、口、意方面全力以赴，而不求任何回报。即使困难重重，疲惫不堪，也要牺牲奉献，把众生的心从火坑中救出来。

●大师父们只希望弟子们有正确的依靠和准则。因此，他们全心投入，不为他人的反应或误解而有所动摇。他们已经放下了疲倦、厌烦和愤怒，只剩下唯一的宽恕。最后即便是死，也愿意牺牲生命，来换取正法。

●如果我们不尽快地按照大师父们的教导去修行，而是沉溺于世间的放逸和迷惑中，当阎罗王降临时，我们应该如何应对？事实上，你一生辛苦积攒的财富，都无法赎回你的



生命。即便是大师父们，也无法帮你逃脱。若你有耳却不知听，有听却不知思考，有思考却不去实践，有实践却不依师之道去行，这些有意义吗？

- 我们的心要偏向于追求法多于世间，不要让世间的事重于法。要知道什么该重，什么该轻；什么该取，什么该舍。要以内在的智慧为师，因为外在的大师父们终有一天会离去。

- 我们应该更多地向内观照，而不要总是观察他人，那是毫无益处的。他人的善是他的善，他人的恶是他的恶。我们要做的，是检视自己的善是否足够，恶是否已尽，这样就足够了。

- 弟子若能成为一个善人，那是大师父们伟大的成功；但若弟子哪怕堕入恶行一秒钟，也意味着大师父们的失败。

- 大师父们早已圆满、知足。他们并不在乎你拿什么来供养，他们只是希望为弟子们提供修行与积累波罗蜜的管道。他们从未想过以此来积累财富或四资具（衣、食、住、药），增加内心的负担。他们已经知足、圆满、无缺。

- 希望你即使富有，也不要骄傲；即使贫穷，也要活得有尊严。身处高位时，要对低位者有慈心；身处低位时，要勤奋和忍辱。想要积累财富也无妨，但不要忘记将财富用来布施，培养德行。不要因为自私而去伤害他人，不要因为放逸而沉迷于世间，以至于忘记持戒。不要一味追求外在的财富，而忘了寻找内在的财富。要分辨时机去做每件事，明白因果，选择正确的伙伴。要学会节制饮食和花费。不要自持高傲，无论何时、何处都应该保持谦逊。在与他人交往时要“愚而不露”，别炫耀聪明；对自己要真正地聪明，不要愚蠢。要具备正念于思维、言语和行为



中，要守护好良好的心态。如果弟子心善，大师父们也会感到欢喜。

- 对佛陀与大师父们的供养，应重视“实修供养”（paṭipatti-pūjā），即：布施、持戒、禅修，这样我们才能照见真实的佛陀与大师父们。这种供养，才是最崇高的供养。

- 在修行中已经取得圆满的隆普、隆达以及大师父们，他们剩余的生命气息对众生来说，是无量的珍贵，也是最殊胜的温暖。



判断 法与律的标准

1. 身、语、意何时趋向于不贪著享乐？
2. 身、语、意何时趋向于不造作痛苦？
3. 身、语、意何时趋向于不积聚烦恼？
4. 身、语、意何时趋向于无欲求名利与地位？
5. 身、语、意何时趋向于知足少欲？
6. 身、语、意何时趋向于满足现状、不攀比、不交杂？
7. 身、语、意何时趋向于生活简朴、易于养育？
8. 身、语、意何时趋向于精进勤勉？

以上这八种法是用来衡量修行者身、语、意是否符合佛陀所教导的法与律。如果我们的行为与这些相符，就说明我们的修行是正确的，符合佛与律。然而，如果我们的行为相反，那么就说明我们偏离了法与律，应该尽快改正和调整。

学习佛法，疑惑消除；学习世间，永无止境。
专注于法，时时安乐；专注世间，朝夕烦忧。
法中之事，有竟有息；世间之事，难见其终。
生于正法，生死永断；生于世间，轮回不息。





心的道路

佛陀的教法，是三界中最殊胜的。无论有人认同与否，这殊胜的正法始终如一，不会有丝毫改变或转移，永远真实存在。它保持着恒久不变的真理，无论时空如何流转，都常驻不迁，超越时间（akāliko）真实地存在。这是最殊胜的“一法”（eko dhammo），它不生、不灭、不消失。

有关教法中的“有为法”（saṅkhāra），佛陀所说的“sabbe saṅkhārā aniccā”（诸行无常）就贯彻在三法印之下，无时无刻不显现。而“无为法”（visaṅkhāra）则是真理本身，是永恒不变、坚定不移的真理。它不会随着时间的推移而有所变化，不会消失。它等着被印证、被体验。

若能识破内心的烦恼与渴爱，就能超脱生死，体验到无为法当中的殊胜。这不生、不灭、不消失的无为法，是圆满止息渴求的法、消除迷醉的法、断除执着的法、断除轮回的法、烧尽烦恼渴爱的法。它能够为内心带来清凉安乐，远离一切痛苦。这种“法性”恒常存在，不随任何人知或不知、信或不信而变。纵然常人能够通过身、语、意达证，但却深奥难测，远非愚昧之人、烦恼深重、常怒害人、懒惰无志、智慧低劣者所能触及。



然而，它却是智者之法，是那些具足信心者，以及以身、语、意听闻佛法的人所能得证。他们不安于被烦恼与渴爱所控制，这正是因为随着过去世积累的波罗蜜日渐成熟，因果业力感召使他们看见痛苦，厌离享乐。他们厌倦了长期的痛苦折磨，希望能获得真正的寂静。因此，他们寻求对治烦恼与渴爱的方法。

他们通过皈依佛、法、僧三宝，精进学习、勤奋修习，直到以智慧照见光明之道。他们明白了轮回之苦，就像烈火在燃烧，这些痛苦每一世都在增加。为此，这颗心想要逃离一切生死，不愿再投生。那么，应当如何才能不再出生？又有哪条路能够让我们解脱呢？

于是，他们谦卑地寻求解脱之路，最终找到八正道。他们按照佛陀的教导修习八正道，直到智慧在他们的心中生起，一切疑惑自此消除。他们不禁感叹：“我们是多么愚痴，白白浪费人身沉迷世俗、执着自我，如此愚昧！”

事实上，我们生命的真相只有苦聚，没有想象中的永恒快乐；真相只是衰老、疾病和死亡，色身与诸根终究都会败坏。所谓的“我”，不过为地、水、火、风的聚合之物，诸行本就非我非他，不过是生灭的现象而已。因此，哪里有“我”？哪里有“你”？

世间众生迷于眼、耳、鼻、舌、身、意六根，执于性别、年龄、阶级、美貌，以及财富、地位、富贵，却不知死亡终将到来。

看吧！无常之法是多么真实，历经岁月更迭，也恒常不变。你不妨观察：无论任何一个色身，都不能长存。当我们观照色身，会发现这个身体是完全毫无意义的，疑惑消失；思维死亡的问题，深有体会；思维疾病的问题，无可争辩。我们无论观照任何问题，都正确无偏。色身，只是一个暂时的住所。



越是深入观照，越发感到厌恶与厌离。我们的色身充满了血液、淋巴液，胆汁、痰液、关节液，不断腐烂，令人感到厌恶！脾、肝、肾、大小肠和筋膜，彼此相连，遍布全身。新旧食物混杂其中，积累后在体内转化为粪便。深入观照全身，只见一堆骨头，鼻涕、眼泪常流，尿液常出，汗水腐臭。

发、毛、爪、齿、皮、筋、骨，谁能把这些执取为“我”？它们不受我们控制，因此不能让任何人执着为“我”。这个聚合，仅仅被称为“人”而已。哦！我们与他人都是如此，就连畜生在内的一切众生都不例外。当我们看清实相后，就不会再迷失于这个欺骗心识的色身，我们长久以来对色身的迷恋也该结束了。再问一次，此刻还在迷恋什么？所谓的“我”和“我所”究竟在哪里？

当我们观照回自己的内心，还有什么可疑惑的？乐受、苦受又如何？这些感受，只有生灭而已。不要执取认定为恒常，它只是依靠因缘生灭而运行。生起时，它不属于谁；灭去时，也无需人相送。生起、变化、灭去，没有一个是恒常的。想蕴，能记忆、标识一切事物，却如水波动摇般不稳定。正因它能够标识一切事物，因而欺骗了内心，所记住的往往也会被遗忘。行蕴的思维、造作，显现出混乱无益，使我们不断地想这个、造作那个，无论造作多少都不能久住。识蕴，则从六根门流入，这六种境界真实令人苦恼又可笑。实际上，这都是世间幻像，生起、住立然后灭去。

这些色法、名法共同构成五蕴，有什么是真正好的吗？有什么是可取的？这只不过是“无常”来迷惑内心，或只是“苦”，不要执取，它不是好东西。如若“无我”确知于内心，就算想指挥一点，也全无效用。试试看吧，谁还执着着“我执”，那就请继续与五蕴同受苦！

那么，究竟什么才是真实不虚的实相呢？且让我依循正



道来说明。

我们要以智慧之光 (pañña-ñāṇa) 如实观照：五蕴非我，五蕴无常，五蕴是苦。当我们看清五蕴随因缘而生灭，就不要执取五蕴为“我”。当内心真正地了知实相后，那迷失从何而来？由此，心的故事结束，剩下的只有快乐与寂静。

那么，对无常之物生起贪、嗔、痴，有何益处？对痛苦之物生起贪、嗔、痴，有何益处？对无我之物生起贪、嗔、痴，有何益处？当它发生变化时，怎能执着为常？当它充满痛苦时，怎能执着为乐？当它非我时，怎能执为我所？这就是所谓见到无常、苦、无我。

当认知到一切事物的皆为“无我”后，心将如何安住？事实上，心只是单纯地觉知而已，无需插手或执取任何东西。它只是如实地觉知名色法，仅仅为觉知所缘 (ārammaṇa) 的通道。它不逾本分，只是单纯地觉知、觉知再觉知而已。当心知晓诸法的真相时，它便会按照真相去对待一切诸法。这是因为心已经放下所有执着，能够从一切事物中解脱，依照真理断舍一切。此时此刻，心以正见、智慧如实觉知的一切，心就会放下、舍离、拔除、不再执取。当心不再执取，就不随任何处变异，不随任何处灭去，成为“不死之心”，安住于不生、不死、不灭之法，是圆满智慧 (pañña pāripūri) 的心，断尽疑惑。

当心不再执取于名色法时，便无所谓“生”。由此，“生”从何而来？正因没有“生”，衰老、疾病和死亡又从何而来？因此，忧悲苦恼等一切烦恼也不会存在。心中的一切烦恼都会灭尽，终结轮回。

涅槃之法从未消失，它超越时间，佛陀即此真理，正法即此真理，僧伽即此真理。此即是终极的真理，是一切的圆满，无法再有所超越。涅槃之路，唯有最为纯净的心



才能够抵达。心若未能摆脱烦恼、渴爱、我慢、邪见、结（saṃyojana）等种种让内心污浊的烦恼，就不要期望品尝到涅槃的滋味。

心能清净，是因为放下执取；心放下执取，是因为照见无常、苦、无我；心照见无常、苦、无我，是因为拥有智慧；心拥有智慧，是因为拥有定力；心拥有定力，是因为持戒清净；心持戒清净，是因为对佛法具有信心；心对佛法具有信心，是因为积累了波罗蜜。因此，佛陀教导我们：以断恶修善来培养波罗蜜，修习布施、持戒、禅修。

当波罗蜜成熟时，信心增长；信心增长时，精进增长；精进增长时，正念增长；正念增长时，定力增长；定力增长时，智慧增长。当智慧成熟时，心即从一切“漏烦恼”（āsava kilesa）中解脱，断除无明、渴爱、执取等烦恼，成为与佛陀一样的“解脱之心”（vimutti citta）。这便是以“现见之法”（sanditṭhiko）为印证，以“智者自证”（paccattaṃ veditaḥ）为终结。Esavanto dukkhassa，此即“苦的止息”。







训练智慧之思考

(第二部分)

- 佛教以戒为树根，以定为树干，以慧为树冠，以解脱为果实。因此，佛教是充满实质和价值的宗教，对众生有广大无量的利益和好处，是支撑世界的正法，让世界获得安宁、清凉与安稳。

- 这个世界其实就只有色法与名法而已。色法与名法的规律只是生、住、灭。除了名色，没有什么生起；除了名色，没有什么住立；除了名色，也没有什么灭去；除了名色，没有什么苦。唯有苦在生起，唯有苦在住立，唯有苦在灭去。除了心，没有什么能成为苦；除了心，没有什么能消灭苦；除了心，没有什么能超越苦。敬请如实知见这个真理。

- 只有修习自己的身、口、意，才能解脱痛苦。离开自己的身、口、意之外，其他一切都是苦的来源。任何一颗心，只要如实清楚地见到无常、苦、无我，就自然不再愚痴。

- 无我法，就像一颗威力强大的原子弹，能够毫无疑问地摧毁一切大小烦恼，使其断尽无遗。任何精通修习无我法的人，必定具有深厚的波罗蜜。因为无我法甚深微妙，心中的智慧若能清楚见到无我法，必定能见到涅槃。





- 大师父们为我们开示的法义，都是从他们各自修行与所培养的正念智慧中流露出来的。这些教导不可能完全契合每个人的根性。但最终，对于那些已经见到真实法的人来说，法味都是一样的。
- 教法之极、法之极、苦之极，是超越推测和想象的境界，是超出言语表达的范畴。因此，佛陀只总结为，这是个人亲证之法。



- 诸法虽然广大繁多，但都是从心开展出来的。因此，我们要以“向内观照”的方式，把诸法带回来，修习于心。当在心中明确地见到成果后，就能像原来一样把这些法广泛地开展出去。

- 凡是常的，佛陀说是常；凡是无常的，佛陀说是无常；凡是乐的，佛陀说是乐；凡是苦的，佛陀说是苦。佛陀的每一句教导都是真实语（*sacca-vācā*）。

- 世间所有的众生都渴望快乐，但他们却不知何处是真乐，因此不断在痛苦中徘徊。而苦的根源，不需要寻找，也不需要修习，因为这颗心已经非常熟悉了，由烦恼这个代理人，在控制着心。

- 色身的需要，人们还能互相帮助；外在财物，人们还能借贷共享。但内心的财富呢？谁能帮助谁？谁能借给我们？诸位当深思，切莫放逸。

- 五蕴的真相并非快乐，也非痛苦，非烦恼，也非任何法，只是在心中显现的一种自然现象。因为不能如实明白烦恼的真实面貌，所以它变成了烦恼蕴、苦蕴。只有当我们了解一切的本质时，才能转化为法蕴。

- 生死轮回漫长无尽，任何人都无法知晓其始末。即便是具有无上智慧的佛陀，也不鼓励我们追溯过去，佛陀教导我们要觉知当下的苦，断除当下的苦因，在当下证悟苦的止息，这就足够了。

- 具足戒的人，内心如同湿润的土壤般滋润充盈。正如种子能在湿润的土壤中生长茂盛，持戒清净的心，也能让各种善法生长发展。

- 具足定力的人，内心如同房屋的柱子般稳固坚定。就像深



埋地下的柱子能承受房屋和屋顶的重量，即使狂风吹打也不动摇。培育好定力的心，能安住于功德善行中，能承担行善时的种种困难，即使遇到再多障碍也不会动摇。

- 具足智慧的人，内心如同勇士般无畏光明，如同持有威力强大武器的战士，又如黑暗中照明的火把。培育好智慧的心，对真理无所畏惧，能轻易地通达明了诸法。

- 智者并不畏惧痛苦，因为他们已深知，生于世间必然会遇到苦，这是自然规律。他们害怕的是恶行，因为恶行是痛苦的根源。

- 每个人所行的善法，无论大小，都会积累在心中，不会消失。当其福报到达某程度时，这些善行将汇聚成巨大的力量，帮助我们超越生死的轮回。

- 业力有巨大的力量。每个人所做的业，都将得到相应的果报，无法逃避。因此，我们应当选择行善，因为善业的果报是安宁与快乐。

- 常常忆念佛、法、僧的功德，忆念父母、师长恩德的人，必得殊胜吉祥，能抵御一切危险。这就像有着坚固的墙壁和防御设施的皇宫，可以防御四面八方的敌人。

- 世间众生的业报，正排队等待着成熟。然而，我们却无法看见业报的尽头。只有当我们断除其中三个下分结（*samyojana*）证得初果，品尝须陀洹果的法味时，才能大概数出余下的轮回次数。

- 在究竟义（*paramattha*）中，须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉都只是名相而已。这是因为任何层次的法，都不能执取为我所有。事实上，存在的也只有各个层次的德性。这些德性本来就存在，从古至今皆然。佛陀称某人为须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉，只是为了让世人知道，心



断除烦恼到了什么样的程度。如果不这样命名，众生无法理解，佛陀也无法以语言教导。

- 外在的“佛陀”，是觉知自己的身口行为；内在的“佛陀”，是觉知心的状态。当觉知外在时，身口安住于中舍平静；当觉知内心时，心安住于中舍平静。倘若内外皆如实觉知，不执着任何处；不执着，就不再生；不再生，则无老病死。

- 出家修行是最艰难，也是最殊胜的。这不是愚昧之人能够忍耐的，更不是懒惰之人可以承受的。邪恶之人无法忍受，智慧浅薄者无法领悟。因为法与律深奥细腻，需要精进、正念、智慧、忍耐，以及累世所培养的波罗蜜，才能以智慧安住其中。

- 无意义的出家包括：玩乐性出家、尝试性出家、随风俗出家、为逃避兵役出家、为求温饱出家、随友出家、为污染教法出家、为谋生出家、为违反戒律出家，这些都是徒劳无益的。

- 生而不死的人在哪里？生而不病、不苦的人在哪里？生而不衰老的人在哪里？生而事事如意的人在哪里？生而不曾离别的人在哪里？生而不受爱恋执着痛苦的人在哪里？生而终将结束？出生后，若不懂得放下，这是可耻的。出生后，死了又再生，真是令人悲哀。除非心能破除执着，理解佛法真理，才能止于不死之法。







追随佛陀的足迹

佛陀降生于世，依靠自身的智慧证悟成无上的正等正觉，彻底熄灭烦恼与痛苦之火。之后，佛陀以广大无量的大悲心，将所证悟的法宣说出来，教导那些仍迷失于黑暗的众生，使他们耳聪目明。这些教法为众生带来了无量的利益，获得了解脱的机会。凡是那些以恭敬之心聆听清净圆满的佛语，无论在开头、中间还是结尾都善妙无缺，并恭敬依教奉行，直至亲证真实、如实知见，随顺世尊而趋入涅槃的人，这些人就称为“僧众”。

无论是佛陀、佛法、僧伽，都是众生最殊胜的皈依处。任何人若以佛、法、僧为依止，将身心生命托付其中，以身、口、意供养三宝而不退转，这样的人便是已经累积了深厚福德资粮的人，是以正见（sammā-diṭṭhi）为导向的智者，只会不断迈向幸福与繁荣之道。这些人不会因欲望而去破五戒，不会因欲望而改信其他宗教，不会因欲望而从事贩卖酒类、毒药、武器、捕猎器具，以及杀害动物等行业。他们也不会贪恋各种放逸的行为，不会执着于迷信吉凶、年份吉凶（如：“冲太岁”、“旺年”等）、巫术咒术，不会崇拜护符、神物、鬼神、祖灵，也不会依赖占卜、附体或各种神媒。他们坚信“业”与“业果”，相信因果，相信善业与恶业，相信佛法教导。这样的人才称为真正的佛教徒，是皈依三宝之人。

接着，他们努力精进修习各种善法，以逐步提升自己的心。他们通过布施、持戒、禅修，遵循佛陀所开示的正法





精进修行。他们的内心已看清生、老、病、死的轮回之苦，以及轮回所带来的过患。当他们对佛、法、僧三宝生起坚定不移的信心时，心自然便会努力迈向解脱。

布施，是为了清除贪欲、吝啬与贪得无厌之心。贪欲，就像一堆巨大的火焰，日夜焚烧众生的心。因此，佛陀教导以布施来断除贪欲。布施的对象可以是各种物资，例如：财物、食物、饮料、药物等。此外，佛陀也教导人们付出时间，协助大众正当的事业，这称为“外在布施”。至于“内在布施”，则是放下愤怒、怨恨、仇怨、报复之心，对他人给予宽恕与原谅，这称为无畏施（*abhaya-dāna*）。另外一种则是“法施”（*dhamma-dāna*），即向他人讲解与指导有益之法。布施的人会获得内心的快乐，并得到善业功德；接受布施的人则得到自己所缺乏的帮助。布施，能够很好地连接人与人之间的心，布施者自然也会受到他人的喜爱。

紧接着，佛陀又教导人们按照各自的身份与生活条件来持戒，包括：五戒、八戒、十戒、227戒等，以此来净化潜藏在身心里中等层次的烦恼。持戒应当以智慧了解戒的利益，而不只是顺从传统。我们应这样要观察：既然我们希望获得安乐宁静，不想要被伤害，那么其他人与众生也是如此。那么，我们必须守护好自己的身、口、意，使其处



于戒与法的范围内，不去做、说、想伤害自己与他人的行为。当了解持戒的利益与破戒的过患后，就应当谨慎守护好戒，直到形成我们的日常习惯，成为自然的德行。有戒的人，将被视为无敌无冤的人。正因没有破戒，他不会在事后感到懊悔与不安，并将远离伤害与敌意。他们睡时安乐，醒时安乐，生活安乐，无忧无虑，在今世与来世都安乐安稳。

再来，佛陀教导修习禅修，以断除更微细的烦恼。禅修，就是训练与净化因无明而迷失的心，使其如实知见世间万法的真实面貌。当心如实知见后，所有的疑惑便会彻底从内心消失。当疑惑灭尽时，苦也就完全止息。

刚开始时，佛陀教导人们这样观照：这个世界究竟有什么呢？只有日夜不停焚烧众生内心的苦。出生了就会老，出生了就会病，出生了就会死；出生了就要与所爱的人事物分离；出生了就会遇见不喜欢的事；出生了就会失望与无法如愿。我们因炎热而苦，因寒冷而苦；因饥饿而苦；因必须努力谋生而苦；因竞争而苦；因彼此伤害而苦；因拥有而苦，因没有而苦；因必须守护而苦；因各种仇怨、危险、灾难而苦。因此说，这个世界除了苦，就只有苦；除了艰难，就只有艰难。

如果我们以正念与智慧观照，看见世界确实是苦，那么内心就会生起解脱苦的意愿。若仍然觉得世界充满快乐与温暖，那么出离之心便不会生起。当看见世界充满苦后，就应当使心平静下来，不要让心在世间奔波。因为一旦想着世间的事，其实就是在想着苦。因此，在修行的初步阶段，佛陀教导我们先训练心安住，让心从各种情绪中平静下来，即：以禅修的业处牢牢地来系住心，不让它跑到其它地方。这些业处就包括默念“Bud-dho”（佛陀）、“Dham-mo”（佛法）、“Sang-ho”（僧伽），或觉知呼吸进出，只要选择任何适合自己根性、容易修、不会让自己感到压迫的方法都可以。



训练正念的方法，就是把专注力安住在心上，让心持续觉知所默念的念词（如：Buddho）。我们要不断地努力地守护心，使禅修的念词连续不断。起初可能会有点困难，因为心还敌不过烦恼的力量，但要靠精进不断努力。当我们逐渐熟练之后，正念、心、念词三者协调一致，内心就会生起平静。那是一种身心轻安、清明、喜悦的状态，是前所未有的快乐。当我们亲身体会到法中生起的平静与快乐，同时也看见世间的苦，就会知道什么是真正的快乐，也知道什么是苦。一切众生都是渴望快乐厌恶痛苦的，但因为无明遮蔽内心，让我们不知道获得快乐的正确方法。当我们能看见平静是极大的快乐后，就应该不断训练，使心常安住于平静之中。心越远离世间的纷扰，就越快乐。如此一来，内心便会生起强烈的愿望，要远离世间的苦，追随世尊而进入涅槃。

当修行者已经熟练并熟于使自己的心平静下来之后，就应当把那已经平静下来的心提升起来，开始以智慧去思惟，破除自己的愚痴。众生究竟迷失于什么呢？迷失于世间，迷失于种种名相。种种烦恼，归根结底，都只是从愚痴中生起。如果愚痴灭除了，那么一切烦恼也会随之灭除。这个被众生迷恋的世间，其实归纳起来只有“色”与“名”而已。所谓“色”，就是一切眼睛所能看见的事物，无论是有生命的，还是没有生命的；所谓“名”，就是一切能够被心所感知的情绪所缘。我们的世间之所以看起来广大无边，是因为人们不断假立各种名相，把它认作这个、认作那个，然后又对这些名相产生贪恋与追求，永无止境。当我们要破除迷失于世间的种种名相时，就应当训练来观照自己的身与心。

众生今天之所以受苦，是因为迷失地认为这个身体是“我”、是“我的”，因此便不断挣扎奔走，寻找各种事物来供养、装饰、满足这个身体。实际上，这个身体并不是真正的众生或个人，只不过是地、水、风、火四大元素暂时聚合而成而已，然后才被假立为众生、假立为人。实际



上，在佛法中是这样教导的，即具有坚硬性质的部分，包括：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨头、骨髓、脾脏、心脏、肝脏、横隔膜、肾脏、肺、大肠、小肠、新食物、旧食物、脑髓——这些属于地大；具有湿润流动性质的部分，包括：胆汁、痰、脓、血、汗、浓脂、稀脂、眼泪、唾液、鼻涕、关节液、尿液——这些属于水大；具有热性作用的部分，包括：使身体温暖的火、使身体烦躁的火、使身体衰败的火，以及消化食物的火——这些属于火大；在全身流动的部分，包括：上行之风、下行之风、腹中之风、肠中之风、入息出息——这些属于风大。当这样分析之后，就看不到任何所谓“众生”或“人”的存在。只是当这些元素聚合成一团一体时，才被称为“身体”，才被称为“众生”，才被称为“人”。

好比一辆车，是由铁、轮子、方向盘、轮胎、座椅、发动机、螺丝等组合起来，才被称为“车”。如果不把这些东西组合在一起，就不能称为“车”。这个身体也是如此。它是过去业力果报的结果，生起之后，当时间到了，就会分解回归原来的元素。没有任何人能够逃避这一事实。不仅如此，这个身体不仅只是四大元素而已，它还是不净、腐败、恶臭、污秽、令人厌恶的。身体内部充满血液与各种体液，只是因为外面有皮肤包裹遮盖，所以看不见里面的污秽。因此，大师父们说：“人们彼此相爱，只不过是迷恋一层皮而已。”

这个身体也是无常、不稳定的，它不断变化。从意识投生入母胎的那一刻开始，就不断变化，并时刻被痛苦折磨。既然如此，各位难道还要继续执着这个身体，认为它是“我”、“我的”，执着到无法放下吗？这样的见解真的能够让内心得到安稳吗？若想摆脱迷惑，就要不断以智慧反复观察，直到心生厌离与放下。当智慧真正看清身体时，身体的苦就不能再伤害内心。身体只是身体，心只是心，各自存在，不再纠缠。



从那以后，就要练习观照自己的心，使心与情绪分开。心是一种，情绪是一种，是彼此不同的两样东西。我们的心，其实只是“知道”的一种自然本性而已。至于各种思维造作、快乐与痛苦、恐惧与勇敢、各种记忆等等，那都只是发生在心里的种种所缘而已。多数人因为不知道、不理解，就误以为这些所缘就是心本身，于是就想控制一切，希望这些所缘都处在自己的掌控之中，处在心的掌控之下。但到了最后，没有任何人能够做到这一点，因为这一切其实都处在三法印（无常、苦、无我）的支配之下，本来就没有固定的实体，同时也不受任何一颗心所控制。

实际上，心真正能够做到的，就是去观照、去认识一切所缘的真实状态。要观照受蕴，也就是快乐与痛苦的感受，看清楚这些受是怎样无常，是怎样苦，是怎样无我。当真正知道之后，就把感受放下，让它依照真实的状态存在。再观照想蕴，也就是各种记忆与认知，看清楚想是怎样无常，是怎样苦，是怎样无我。当知道之后，就把想放下，让它依照真实的状态存在。再观照行蕴，也就是各种思维与造作，看清楚行是怎样无常，是怎样苦，是怎样无我。当知道之后，就把行放下，让它依照真实的状态存在。再观照识蕴，也就是通过六根而生起的觉知，看清楚识是怎样无常，是怎样苦，是怎样无我。当观照清楚之后，就把识放下，让它依照真实的状态存在。

总的来说，就是要观照一切在心中显现出来的状态，把它们看成是无常、是苦、不是我的，它们不过只是生、住、灭而已。心与所缘是两种不同的东西。当观照明白之后，就把所缘放下，让它依照所缘本身的真实状态存在；也把心放下，让心依照心本来的真实状态存在。不要执着任何事物，要保持在中舍平等的状态，不是我，不是我的，不是属于我的东西，把它们归还与放下，让一切事物依照各自的真实状态存在。

修行其实只有这些：先令心平静，然后观身；先令心



平静，然后观心。这样来回交替进行，并没有规定一定要先观身，或者一定要先观心。只看当下那一刻，心卡在什么地方。如果卡在身体，就观身；如果卡在心，就观心。身与心正是三藏经所在之处。四圣谛在这里，四念处在这里，四神足在这里，五根在这里，五力在这里，七觉支在这里，八正道在这里，八万四千法门也都在这里，全都在这身与心之中。关键的原则是，不要只追求禅定的平静，也不要只顾思维分析而走得太过头，要适度，要依自己的力量而行。要观照自己：平静到什么程度才是刚好，观照到什么程度才是刚好。这一点必须熟悉自己的根性习气。当心平静之后，就出来观照；观照之后，再回到平静。就这样不断地做下去，不必计算次数，也不必计算多少天、多少月、多少年。只要还有呼吸，无论站、走、坐、卧，都要保持正念守护自己的心，使心始终与修行的工作在一起，也就是使心平静，并不断观照思维，寻找原因，反复思量，在身、在心、在法之中不断观照。

要做到真正知道，真正看见，真正明白，真正清楚，直到满足，直到够了，直到不再迷失。当我们一直走在这条道路上，就一定能够到达目的地。我们现在所走的这条道路，就是从苦聚中走出去，走向无上的安乐之城。布施也好，持戒也好，修习禅修也好，这些都是迈步走出苦堆的道路。要努力精进地修行，尽自己全部的力量、全部的能力、全部的智慧。多也做，少也做，重也承担，轻也继续努力。忍耐与精进，就是能够使修行成功的巨大力量。总有一天，当我们努力修行到完全成熟的时候，我们自己也会成为其中的一位，能够跟随佛陀、辟支佛、僧伽，以及大师父们，一起走出苦聚，进入究竟无上的安乐，也就是涅槃。即使这一生还没有完全达到，至少也能把道路缩短。下一世继续走的时候，就已经非常接近了。只要开始，然后尽全力走下去，就已经足够。不要停，不要灰心，不要退。当遇到障碍的时候，要忆念佛陀、僧伽，以及大师父们。能够成就涅槃的人，都是因战胜各种障碍而成就。我们也同样要奋斗，一直到取得胜利的那天。





心的力量

- 我们每个人所追求的幸福，其实都只能从心中成就。但是在这些幸福当中，有些并不纯净。纯净的幸福，是佛教中最无上的幸福，那就是涅槃。除此之外的幸福，都不是真正纯净的幸福。
- 要使心能成就幸福，就必须以法为根本。因此，佛陀才教导我们认识佛法，以便让我们以佛法来修持，建立福德善行，来获得最大的利益。若世间没有佛法，便无法找到真正的幸福，只会充满烦恼、混乱、冤冤相报，灾祸相续的痛苦而已。
- 世间的一切事物，没有任何一样是永恒不变的，一切都会依照自然法则而衰败消失。因此不应该去执着这些不永久、不真实的事物。人即使再美丽英俊，也终究会衰老并死去；美丽的玫瑰也会枯萎凋谢；散发香味的芒果过不久也会腐烂变臭；满月时明亮的月亮也会转为下弦而逐渐黑暗。真正不灭而常存的，是“心识”，因此我们应该好好地守护它。佛陀所教导的守护心的方法，就是：戒、定、慧。
- 戒，源自“sīla”，意为“石头”。石头巨大且沉重，并能保存热与冷。同样地，一个具有戒德的人，也同样具有稳重坚定的特质，并且能够在自身之中保存善德与善行。
- 定，是指心安住在一个所缘之上而不散乱。进入禅定的心具有很大的力量，就像大象或毒蛇一样。因此，一个人只要



能够让心进入禅定，哪怕只是短短一瞬，就如同大象动一下耳朵，蛇吐一下舌头，也具有极大的功德利益，能够摧毁大小烦恼，使之粉碎消失。因为大象只要动一下耳朵，就足以使人感到恐惧；毒蛇只吐一下舌头，就能够喷出毒液使人死亡。同样的道理，哪怕只有一分钟的禅定之心，也具有极大的力量。

- 慧，是智慧之光，是从平静的心中生起的，并不是从阅读、听闻或思考中产生的。从禅定中生起的智慧，是“善说之法”（svākkhāta-dhamma），是“佛性之体”，其力量超越一切，比石头更坚硬，比水晶更清澈，比钻石更加光耀。

- 戒、定、慧是通往解脱的因，是佛法的核心与精髓。

- 最清凉的滋味，就是心的清净。老的时候也清凉，病的时候也清凉，死的时候也清凉；贫穷时也清凉，富有时也清凉；快乐时清凉，痛苦时也清凉；无论站、走、坐、卧、吃、喝、说、做、思、想，都清凉。因此从前的大师父们才说：涅槃是最幸福、也是最清凉的境界。

- 修行者必须真正理解佛法的本质，而非仅停留在其表象。佛法的本质必须自己亲自体证，称为“自证”。尚未通达佛法真实本质的修行人，就像一个只会读写却还不能靠知识谋生的人。如果想要证得佛法，就必须真正努力修行，因为佛法是真实的。修行者的职责包括：听闻、讨论、以及修行实践。但实践才是最重要的，它能够使人真正获得成就。

- 佛法中的善，并不是身体外貌的美丽，那只是属于世俗之事。真正的善来自心的美丽。身体（或色法）是粗显的，因为它有形状可以被看见；而心（或名法）是微细的，没有任何形状可以被肉眼看到。除非一个人培养出内在之眼（或心眼），否则无法看到佛法的真实本体。肉眼只是



世间之眼，只能看到粗显的事物，而且常常不可靠，因为有时会把善看成恶，把恶看成善，总是错误混杂、没有确定性。而内在之眼则准确可靠：如果看到不善，就可以停止；如果看到善，就可以增长与培育。因此，从前的大师父们才教导我们培养“内在之眼”，以观察一切事物在世间与出世间的真实本质。

●内在之眼，即“智慧之眼”，包括：智眼（Ñāṇa-cakkhu，殊胜的知见）、慧眼（paññā-cakkhu，圆满的智慧）、法眼（dhamma-cakkhu，如实知见）。这三种“智慧之眼”，是“明行具足”的体现。若想开启“智慧之眼”，必须依靠心的平静。当心平静后，智慧之眼便会生起，使我们得以洞见肉眼无法见之事，这便是超凡的智慧之见，亦称为“天眼”。

●佛教的本质在于内心，而非外在的天地、风雨、大地，亦非寺庙殿堂，甚至身体与语言上的善行，也仍然属于世俗层面。佛教真正的意义，是一种平静安定、不纷乱的状态。它指的是一颗清净、光明、不被污染的心，也就是教导我们要“自净其意”（sacitta-pariyodapanam），意思是净化自己的内心。这亦为“是诸佛教”（Etaṃ Buddhāna sāsanaṃ），这些就是佛教的核心。

●心的造作从何而生？心的造作源自“无明”，当无明存在于心中时，就推动诸行的生起；当诸行生起之后，又会让心继续造作而无法感到平静，就像海水因为波浪而无法平静一样。心所造作的行有三种：

1. 福行（puññābhisāṅkhāra），即：造作善法；
2. 非福行（apuññābhisāṅkhāra），即：造作不善法；
3. 不动行（āneñjābhisāṅkhāra），即：心执着于某些善法，如：禅定与禅那（jhāna）等。

只要无明仍存于心，心就无法摆脱这三种造作。因此，佛陀才说：“无明缘行”（avijjā paccayā saṅkhārā），即：无名是诸行生起的条件。无论心被无明引向哪一条道路，都



仍然无法超越三法印（无常、苦、无我）。

●渗透于心中的行，就如同火渗入进各种物体，如铁、石头、水泥地等。我们看不见火，但如果我们坐上去或触碰到它，便会感受到热，被灼烧得惊跳起来。这些“粗重之火”，我们立刻就能看见；而“微细之火”，则是渗透于心中的造作。它每天每刻都在燃烧我们，殊不知我们却不知自己深入其中，因此不曾想过逃离，也未能感到痛苦。只有当火势逐渐变得猛烈的时候，我们才感受到热。“粗重之火”容易被看见，所以人们不太容易因其而丧命。而真正可怕的是“微细之火”，因为我们看不太见它，它便在不知不觉中燃烧我们。

●细微之火，或称“细微之苦”，或称为“无明”，其实是同一个意思。火的本性是：如果我们助长它，它就会越来越旺；如果我们不助长它，它就会慢慢熄灭。无明也是一样，如果我们助长它，它就会越来越壮大；但如果我们不助长它，不再给它添加燃料，它就必然会逐渐熄灭。无明的燃料就是色、声、香、味、触以及种种情绪。因此我们应当赶快把水，也就是佛陀的法，拿来把它熄灭，不要让它继续蔓延壮大。

●当我们开始禅修，让无明的力量开始减弱，那么诸行的种种造作也会减轻。就像火焰，如果变弱了，热度也就减少。因此大师父教导我们修习禅定，使心安住于一个所缘之中。如此，心就会变得轻安、平静，收获“离欲之乐”（sukha viveka）。轻的东西自然会上升到高空，而越高就看得越广阔。当心变得轻安，心的境界提高时，智慧也会看得更远、更周全，于是成就“明行足”（vijjā-carāṇa-sampanno，智慧与善行圆满具足）。当“明”（vijjā）生起时，“无明”（avijjā）便会熄灭。当“无明”灭尽时，就会看见这颗心是不生不死的，是不死之法（amata-dhamma）。



● 不了解实相的人，称为“无明”。如果我们想要认识真正的真实，就必须让心保持平静。只要这颗心仍然被种种情绪牵引，我们就看不见实相。如果我们想清楚地看见无明的真实面目，就必须使心生起平静，也就是让心专注在一种业处上，不要让心落入其他所缘，因为不论是过去还是未来，那都是无明的流。我们必须让心只剩下一个所缘，成为一境性，也就是“定心”（samādhi-citta，或称“三摩地心”）。当“定心”强大后，心的负担就会变轻，心会清凉、舒适、光明、空、乐、平静。当心变得光明时，就会生起内在的智慧之眼，也就是：

1. 智眼（Ñāṇa-cakkhu）——以殊胜的智慧灭除欲漏（kāma-sava）；
2. 慧眼（pañña-cakkhu）——以周密的智慧灭除有漏（bhava-sava）；
3. 法眼（dhamma-cakkhu）——以真实之见灭除无明漏（avijja-sava）。

当欲界有（kāma-bhava）、色界有（rūpa-bhava）、无色界有（arūpa-bhava）以及无明灭尽之后，明就会生起，最后只剩下那颗清净而不生不死的心。

● 佛陀发现，我们的心比任何事物更有力、更殊胜。但是，正因它旋转得太快，我们看不见这颗心。如果我们想看见它，就必须让它慢慢旋转，并使它停止。当我们能够使它停止时，就会知道这颗心是不死的、是清凉的。如果还不能让这颗心停止，它就会变得很热。所谓的热，就是心在旋转。当它转得很多、热得很强时，就会变成火——也就是贪火、嗔火、痴火。

● 心的不断旋转会让世间中的界（dhātu）造成变化，带来种种燥热与不自在。当心这样不断旋转时，就会产生黑暗，使我们迷失，无法认识世间一切事物的真实状态。因此，大师父教导我们修习平静，让心停止旋转。让心停止旋转的方法，是寻找一种压住心的重物，也就是以福德善业来压住这颗心，让它慢慢减速。就像找三块很大的石头来压住一样。第一块石头，是大量布施；第二块石头，是严格持戒；第三块石头，是精进修禅。如果没有这些沉重



的石头来减慢心旋转的速度，那么内心的热就无法减轻。如果心的速度还不能减慢，我们又如何能停止它？如果不能停止它，我们又怎么能够认识心的真实本质呢？

- 有些人反对说：我们的内在其实并没有真正的一颗心，存在的也只是身体这个色身而已。就像树木一样，死了就完全消失，不会再有任何东西带着它去投生。持有这种见解的人实在可怜，因为他们阻碍了让自己通往幸福与繁荣的道路。

- “心流”是极其快速且善变的，它并没有任何形状能显现出来，让我们看见。至于其他音波或热流，还可以测量出其中的数值；但是心流，却完全无法测量。凡是速度极快的东西，必然是非常微细的。因此，对于被无名蒙蔽双眼的凡夫来说，心流的存在就成为超出他们能理解的范围。

- 所谓“心力”（cittānubhāva），是从一颗已训练好的心生起的力量。这种力量能够摧毁并消灭一切烦恼与渴爱，那些长久积聚、发酵、深深堆积在心中的染污，都能够被彻底破坏、断绝、粉碎。这种力量，会使这颗心变得清澈、纯净，超越痛苦、超越危险、超越世间、超越轮回、超越一切。这样的心，是一种超出任何人所能推测、揣度的境界。



为什么要修行？

如今，人类的平均寿命约为 75 岁。在人的一生中，大致可分为三个阶段：第一阶段，是从孩童时期到 20 岁左右，这一阶段是求学阶段，为的是学习知识，以备将来谋生。第二阶段是从 20 岁到 50 岁，这是工作和建立经济基础的阶段，为自己和家庭创造稳定的生活。第三阶段是 50 岁以后，这是人生的晚年阶段，原本应该是享受从前辛勤劳动所得的回报，追求安逸和幸福的时光。

然而，当今社会并非如此。儿童时期本应努力学习知识，却反而懒惰厌学，只知道玩乐嬉戏，沉迷于各种错误的社会观念与流行价值。至于成年时期，本应建立事业、赚取收入，却反而制造债务，借贷负担，把各种责任绑在自己身上，因为沉迷于妙欲（kāma-guṇa），沉迷于堕落之道（apāyamukha）及物质主义。到了老年，本应享受人生的成果，却反而要承受无尽的痛苦。这一切都是因为从一开始就走错了道路。有的人甚至痛苦到临终之日。

为什么会这样呢？

因为人们缺乏正确的教育和训练，缺乏与智者交往，让心失去原则、没有标准，只是随着诱惑而动，在烦恼与渴爱的力量驱使下迷失方向。当一个人受制于烦恼与渴爱，他的生活必然会走向错误。这种错误的生活方式将令他遇



见痛苦、艰难、困扰，生起各种障碍与问题。因此，我们应寻找一个真正的依靠，使内心有依托、有原则，不至于迷失在不正确的道路上。在这个世界中，最殊胜、最崇高的依靠，就是佛、法、僧三宝，这三宝是真实、温暖的依靠。

所谓皈依佛、法、僧，就是按照正等正觉者的教导去实践。在实践佛法时，不要以为那只是比丘、沙弥、美琪、寺院里的人或老人家的事情，这种理解完全是错误的。事实上，佛陀所教导的戒与法是通向幸福与繁荣的道路。因此，戒与法适合所有人去实践，无论男女、年龄、民族或阶层，因为所有生命来到这个世界，都是为了追求幸福与兴盛。然而，人们所追求的幸福，有的人得到，有的人失去，这是因为有人走在正确的道路，有人则走错了路。

因此，我们应当来学习生命的真实法（sacca-dhamma）。 “真实” 或巴利文 “sacca”，意思是真理，而 “法” 或巴利文 “Dhamma”，则是指自然法则。因此 “真实法”，就是指符合自然法则的真理。那么，符合自然法则的真理是什么呢？那就是：

- 我们生而必然会衰老，无法摆脱衰老；
- 我们生而必然会生病，无法摆脱疾病；
- 我们生而必然会死亡，无法摆脱死亡；
- 我们终将与所爱之人和心爱之物分离；
- 我们拥有自己的业，业是我们的果报之源，业是我们投生的依归，业是我们的跟随者，业是我们的依靠；
- 无论我们造作善业或恶业，我们都将成为自己业的继承者，必须承受其果报。

这就符合自然法则的真理，所有人都必须经历的真实法则。没有人能逃避这个事实，无论是贫穷还是富贵，国王



还是乞丐，官员甚至是帝王，都无法避免。不同之处只在于：谁能够正确地面对这些真实，而不让它们成为自己的痛苦。

那么，佛陀是如何教导我们的呢？佛陀教导我们，人由两部分组成：身（色法）与心（名法）。然而，世人往往只重视身体，而忽视了心的存在。人们误以为这个身体就是“我的”。但实际上，身体只是由四大，即：地、水、火、风。这些元素组合成“色”，并非真正的“我”。真正的“我”其实是心。色身出生之后，必然经历老、病、死，没有任何人能长生不死。因此，这个色身是每个人都必须舍弃的东西，即使我们不愿意，也必然要舍弃，因为这是世间的真理。

想一想，我们一生都在努力追求财富、金钱、家庭、财产。这一切只是为了延续这个色身。然而，最终身体还是会死去，离开这一切。当死亡降临时，即便我们拥有的财富堆积如山，但这一切对已死去的身体是毫无意义的。人们对世间万物过于迷恋，深陷于物质主义中，无法自拔。实际上，这些财富并不真正属于任何人，它只是世间的共同财产，不断轮流转手而已。例如，100块钱本来属于我们，我们拿去买东西，就变成了商贩的；商贩再去买货，就变成公司的；公司再投资，又变成别人的，如此在世界上不断流转，没有真正属于谁。

因此，佛陀教导我们不要过分执着，不要无止境地追求世俗之物。正因为我们迷恋这个色身，所以寻求各种财富来享乐，希望它舒服快乐。但最终必然失望，因为这个色身终将衰老、生病、死亡，一切财富终将与我们分离。事实上，我们的色身，只需要四种资具而已，即：衣、



食、住、药。人们之所以不断追求想要获得更多，是源于欲望。

因此，佛陀才说：“NATTHI TAÑHĀ SAMĀ NADĪ”
——没有任何河流能与渴爱相比。

实际上，佛陀并不是教导我们什么都不做，而是教导我们走中道（majjhimā-paṭipadā）。无论做什么，都要保持适度。我们可以用智慧去获得财富，但必须在戒的范围之内，而不是通过欺骗、赌博或伤害他人得到。当获得财富之后，应当善加利用，使其产生最大的益处。愚人得到财富只会给自己带来祸患，而智者则能用财富创造利益。因此，智者教导说：得到财富之后应当分为三部分：

- 第一部分：用于日常生活开销；
- 第二部分：作为储蓄，以备不时之需；
- 第三部分：用于布施，以转化为内在的财富。将其转化为内在财富，这种财富会跟随我们的心，在生生世世之中一直存在。

这是智者运用财富的方法，让我们作为生活的典范，引导我们走上正确和安全的道路。当我们听到大师父们为我们开示佛法，让我们看见生命真相时，我们就应当全身心地，依照这些教导去实践。这样我们便能够获得圣者的财富（ariya-dhana），也就是内在的财富，这种财富会跟随我们的心，一直到进入涅槃为止。

佛陀教导我们去找寻内在财富的道路有三种，即：布施，持戒和禅修。

这三条道路是真正带来幸福与繁荣的道路。我们身而为人，是所有众生中极为殊胜的，就应当精进修行，使内在



的财富在自身生起，作为危急时刻真正的依靠，即：在年老、病痛、死亡来临之际。因为当衰老、病痛、死亡来临时，无论财富或咒语，都无法将它们消除。唯有善业与福德（puñña-kusala），才能作为真正的依靠。那么，为什么我们要依靠福德善业呢？正如前面所说，当我们死去时，死去的只是身体，而心并不会一起死亡。如果心中还有烦恼，就还要继续轮回。若心充斥着染污与隐瞒，被恶业填满，就会堕入恶趣，投生到地狱、饿鬼、阿修罗与畜生中。这些恶趣都是受苦之处，是收容那些造恶业者的地方。

反之，若一颗心充满福德善业，清明明亮，那么它将投生于善趣，至少也能再生为人，若福报更大，则能投生天界，甚至是到梵天界去享乐。这都取决于各人福报的力量。这些福德善业并非在来世才显现果报，在今生，当我们还活着的时候，这些福报的力量也能使我们的生命幸福与繁荣。这种因善业而生起的快乐，并非我们在世间所享受那种短暂的快乐，而是一种清凉、充满法喜、安稳、没有后悔的幸福。我们在生活中遇到的快乐，如：因财富而生起的快乐、因旅游而生起的快乐、因娱乐而生起的快乐，这些都是依赖外在物质所获得的快乐。它需要依赖财富、物质和外环境才能得到。然而，由布施、持戒、禅修所得到的快乐，即便没有财富和物质，也能同样能获得。即使只是静静坐着，也能生起法喜。这种快乐无需刻意守护，也无后顾之忧。

这种因善业福报而生起的快乐，无论何时忆念，都会感到快乐；无论何时想起，都会感到温暖与法喜。这种快乐，会伴随我们的心，贯穿每一生每一世。无论投生到哪一世，我们过去所造的善业都会扶持我们，不让我们堕入恶趣。因此，大师父们才说：“福报是众生今生与来世的依靠。”



例如，我们布施，也就是把自己通过正当方式获得的财富拿出来帮助他人，或护持佛教时，我们在布施当下就会感到快乐。当我们忆念起自己的布施，便会感到自豪。这也是去除内心吝啬与贪婪的方法。接受布施的人也会感到欢喜，当我们看到他们因为我们的布施而得到利益时，我们也会感到快乐。接受的人会对我们生起亲爱之心，而布施的人无论到哪里，都有人愿意保护、欢迎和照顾。布施这种行为，在做之前就有快乐；在做的时候也有快乐；做完之后仍然有快乐；无论什么时候回忆，都能带来快乐。不仅如此，当我们死亡之后，由布施所生的功德还会使我们生于天界，享受天上的福报，拥有种种天界财富与眷属。即使再生为人，也不会贫穷困苦，去到哪里都不会陷入艰难，财富充足，生活富足，有眷属，有人敬爱尊重。这就是布施的功德。

接下来是持戒。持戒就是守护好自己的身、口、意，不去做、说、想那些会带来伤害与灾祸的事情。其实持戒的理由很简单，只要“将心比心”就可以理解。

第一条，“pāṇātipātāi”，即不杀生，不仅不杀害众生，也不欺压伤害众生。我们珍惜自己的生命，其他众生也一样，无论是动物还是人类，生命都是同样珍贵；

第二条，“adinnādānā”，即不偷盗，不拿取他人的财物。每个人都爱惜自己的财物，不希望被不正当地夺走；

第三条，“kāmesu micchācāra”，即不邪淫，不侵犯他人的配偶或家庭。已经属于他人的伴侣，如果去侵犯，就是造业造罪。放纵淫乱是动物的行为，不是人的行为。人应当一夫一妻，忠于配偶；



第四条，“musāvāda”，不妄语，即不说谎、不挑拨、不粗言恶语、不胡言乱语。我们希望听到真实而有意义的话语，别人也一样。说谎只会浪费说者与听者的时间。

第五条，“surā-meraya”，即不饮酒及远离包括一切毒品在内的麻醉品。这些东西会让人失去理智，严重时甚至会导致精神失常。

仅举这些例子，就足以说明我们为什么要持戒。若持戒清净，它会带来诸多功德，如：长寿少病、生命和财产安全、家庭和睦、常听见真实之言，以及收获赞誉，身心健康、智慧聪明。持戒清净的果报，就是在死后得生善趣，最终通往涅槃。

至于禅修，是为了训练心，让心获得平静，生起智慧，了知一切实相。

那就此处简单概述：我们念诵“Bud-dho”（或“佛-陀”）作为禅修的所缘，是为了使心平静，是为了使心从散乱纷扰的各种念头中安静下来。同时，也把“佛陀”这种善法带入心中，增强心的力量。因为“佛陀”的意思是知者、觉醒者、喜悦者。

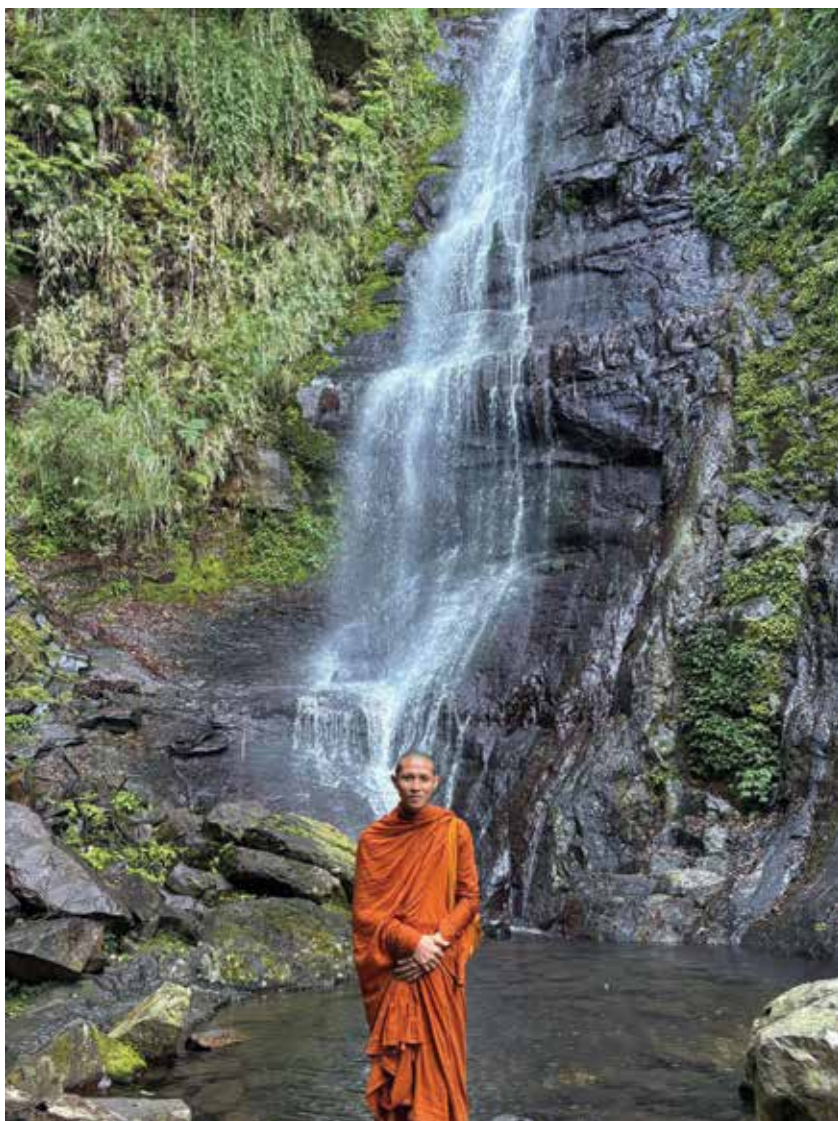
当我们的心的持续专注于默念“Bud-dho”时，这将增强心的力量，使心更稳固、更理性，让心具有智慧来解决生活中的各种问题。同时，内心将生起喜悦、清凉、快乐与饱满，更有力量来驱逐烦恼，使烦恼逐渐减少，直至完全消失。

以上是对于禅修所带来功德的简略说明，实际上还有更多。任何人实践修行都能亲身体会其中的妙乐。关于



禅修，这里先说明其果报，至于修行方法与生起果报的原因，则在下一篇文章中详细说明。

最后，愿大家勤修布施、持戒、禅修，尽己所能，努力修习至圆满，以种下当下与未来幸福安乐之因。



佛教徒的礼仪 与威仪

●佛教是一个内外兼美的宗教，无论于内于外、明处暗处都是美好的。佛教的外在之美在于身口行为的端正，内在之美则在于意念的清静。明处之美是展现在人群中的美德，暗处之美则指即使独处，也依旧端正自持。

●无论我们去到哪里，都应该为该地带来利益。我们所到之处，都不应污染那片土地，不要留下邪恶污秽，而要留下善德。正如我们讨厌邪恶，喜爱善良一样，他人亦是如此。要记住：我们不喜欢的事，也不要加诸他人。当我们能为一个地方或一个人带来利益时，我们在时他们会欢喜，我们离开时他们会想念。

●无论我们在哪里居住、用餐、休息，那里就如同我们的家。因此，我们要像照顾自己的家一样照顾那个地方。如果每个人都能这样思考，社会就不会衰败。行善不需要选择时间、地点、对象和场合。如此行事，我们的来去都会充满喜乐与进步。

●善德如果使用不当也会造成危害，就像金钱是个好东西，但使用不当就会造成亏损，进而积累成负债而生起痛苦。



倘若一个人拥有善德却不知如何加以运用，最终将因缺乏智慧而变成过失。因此，愚人即使有善德也无益处，而智者则知道如何以善德来利益自己 and 他人。

- 性情、心性和威仪 (abhisamācāra) 是人的重要特质。纵然我们是一名好人，但性情不好也会造成过失。如果我们性情良善，则会带来更多价值和利益。所谓威仪，就是乐善好施，并以柔和的方式说话，以促进社会和谐。

- 真正的繁荣进步并非靠言语堆砌，而是体现在行为举止、性情和心性上，这些都是成为善人的标志。倘若我们自身端正，一切事物都会变得美好；倘若我们自身邪恶，则其他事物也会变得糟糕。

- 世俗的观念认为，一个人无论品行如何，只要财富丰厚，就算是成功。然而，这与佛法的观念相反。佛法认为，无论贫富，重要的是做一个好人。

- 智者的智慧在于：把自身修持到最好，其他一切也会随之变好。倘若我们能停止执着于对外的追求，就能获得真正的美好。因此，我们应当向内寻善，而非舍本逐末，让心向外驰求。倘若自身端正，即使静坐不动，也能呈现美好；我们无论往哪个方向前进，都将通往善道。如若我们自身不善，就像是长满疥癣的狗，即使静止不动也有苍蝇来叮。因此，如果我们的的心灵清净 (parisuddhi)，恶业就不会缠身。

- 人有三重财富，即：身业的善 (kāya-sucarita)、口业的善 (vacī-sucarita) 和意业的善 (mano-sucarita)。我们应尽力将这三种财富保存下来。据说，善人是善逝 (sugata)、善来 (svāgata) 的，即：来去都善，到哪里都受人爱戴欢





迎，离开时人们也会想念，没有怨敌，只有尊敬。

●许多人拥有好物但不拿出来用，却总是用不好的东西。就像家里的碗碟，漂亮的收在柜子里，有缺损的才拿出来用。又犹如衣服，漂亮的不穿，只穿旧的。这样一来，这些好物就没有发挥应有的用处。善德也是一样，有了不用就无法利益自己和他人，所以要运用善德。

●智者无论善恶都能加以善用，就如同圣者能把五蕴的烦恼转化为利益。智者说粗话也成为功德，而愚人即使说好话也变成恶业。智者说粗话却有益处，这叫做“善骂”或“善巧呵斥”，因为他们有智慧知道在什么场合说什么话。

●有时，即使是刺耳的言辞，只要有益处就应该说。相反，如果是有害的话，即使说得好听也不该说。善言犹如甘露，使人心灵舒畅，滋养彼此；恶言犹如硫酸，能毁灭人心，伤害众生。

●为人之美可分为2种，即：外在与内在之美。外在之美（bāhira-sobhaṇa）为：端正的相貌、优雅的举止、良善的言语、谦和的礼仪、正直的行为。而内在之美（ajjhatta-sobhaṇa）则为：持戒之心、定力之心、智慧之心、解脱之心，以及清净之心（parisuddhi）。外在之美或许将随着岁月的消逝而消散，但内在之美却能超越时空，持续终年与终生，延续到每一世，直至证得涅槃。





积累波罗蜜

圣者之所以能够证得涅槃，是因为一切条件都已具足圆满。如果这些条件缺少一点点，就无法证得解脱之道。那么，是什么条件需要具足圆满呢？那便是波罗蜜。

波罗蜜包含了使人证悟涅槃的“因”（hetu）和“缘”（paccaya）。我们在今世修行积累的波罗蜜是”因”，而过去世累积的波罗蜜是”缘”。如果“因”已具足，而“缘”尚不具足，那就无法成就涅槃；如果“缘”具足，而“因”不具足，亦无法成就解脱之道。因此，“因”与“缘”必须同时具足，才能成就道果涅槃。

也就是说，我们在当下所积累的善业是“因”，再加上过去世所积累的善业作为助缘，才能让人如愿地体证涅槃。即便今世尚未能证得涅槃，我们所积累的善业功德也不会消失，而是一直作为助缘，继续在来世支持我们。

因此，佛陀教导我们，要让心安住在当下，觉知当下，然后断除内心对当下的黏着，让心在当下圆满。

这个当下的“心”便是”因”，它必须时刻圆满。当今世的“因”时刻具足圆满时，过去世的“缘”便会适时相



应，这就是累世修行所积累的福德圆满的时候。此时此刻，一切因缘皆已具足：个人的修行、过去累积的福德、当下的努力，以及因与缘的圆满契合，这便成就了“具足道”（magga-samaṅgī），是使心能够超越轮回的关键。

当我们理解了“因”与“缘”后，我们应当精进修习，圆满波罗蜜。成就涅槃的波罗蜜一共有十种，即：

（1）布施波罗蜜（dāna-pāramī）：布施，指的是施予与奉献。布施可分为两种，分别是：外在的布施和内在的布施。外在布施是指，舍弃自己的物品或财产，以帮助和支持他人。同时，这也包括献出劳动力，出力帮助社会公益。我们应多实践外在的布施，只要一有机会就去布施，通过财富来累积波罗蜜。内在的布施则是指，内心对情绪的舍弃与舍离，即：放下那些阻碍修行的负面情绪。例如，当愤怒生起时，应当给予宽恕，培养“无害施”或“无畏施”。另外，还有另一种内在的布施，是为“法布施”，即向他人传授有益的智慧与教导。无论是外在布施亦或是内在布施，都应当经常进行，不必害怕布施后自己会一无所有。越布施，得到的就越多，波罗蜜也就越圆满。

（2）持戒波罗蜜（sīla-pāramī）：持戒，指的是保持身、口、意的纯净与端正。持戒可分为两种，分别是：外在持戒和内在持戒。外在持戒是指，持守佛陀制定的戒律，包括：遵守道德规范和行为端正。内在持戒则是指，守护好内心的清净，并培养“惭”“愧”之心，即：对恶行感到羞耻和畏惧。持戒是一个重要的波罗蜜，我们应当内外兼修，保持身口意的端正，不让思想、言语或行为偏离正道。持守好戒，也能带来真正的安乐与幸福。

（3）出离波罗蜜（nekkhamma-pāramī）：出离，指的是远离世俗与欲望的生活。出离可分为两种，分别是：外在的



出离和内在的出离。外在的出离是指，在家居士正式剃度为比丘、沙弥或比丘尼。内在的出离则是指，让自己的内心出家，使内心远离世俗的纷扰和欲望，从而获得宁静。外在出离的时间越长越好，倘若能终身出家则为极佳。不应再沉溺于世间的色、声、香、味、触、法等感官享受，而应专注于修行修心。倘若没有机会剃度出家，也要做到内在出家，即：让内心出家，训练自己的心灵，让心保持清净、远离杂染，修行禅定与业处，让内心修习出离波罗蜜。如果能够同时实践外在与内在的出离，那将更加圆满。

(4) 智慧波罗蜜 (pañña-pāramī)：智慧波罗蜜是最重要的波罗蜜，任何能生起智慧的事物，都应尽力汲取，越多越好。智慧可通过三种渠道获得，分别是：

- 闻所成慧 (sutamaya-pañña)：通过听闻、阅读和观察获得的智慧；
- 思所成慧 (cintāmayā-pañña)：通过思考和深入理解所听闻的内容而获得的智慧；
- 修所成慧 (bhāvanāmayā-pañña)：通过修习止观禅修而生起的智慧。

这三种智慧都值得我们去修习，只要一有机会，就应去获取。我们不应害怕智慧过多，而是应害怕智慧不足。若缺乏智慧，一切都会失败。古人有云：“贫于财富并不算什么，但若贫于智慧，就如同活死人。”因此，智慧波罗蜜至关重要，我们必须努力修行。

(5) 精进波罗蜜 (viriya-pāramī)：精进，是指勤勉努力，精进于提升内心的修行。精进的内容包括：努力断除已经生起的不善业、努力培养善业的生起，以及努力守护和增长已生起的善业，使其更加圆满。无论事情困难与否，都应坚持不懈地努力。即使在世俗工作也应当勤奋，以求生活舒适，但不要黏着；修行佛法也应当勤奋，以积累功德



与智慧。佛陀曾说：“以精进解脱痛苦”（viriyena dukkhamacceti）。只要有毅力，铁杵都能磨成针。

（6）忍辱波罗蜜（khanti-pāramī）：忍辱，指的是对外在与内在的一切考验都能忍受、克服。外在方面，要忍受世间法对我们的冲击。对于名利、地位、赞誉、快乐，都要忍辱克制，不要过度欢喜。对于失去名利、失去地位、被诽谤，或遭受痛苦，都要忍辱克制，不要过度悲伤。内在方面，要忍受身心之苦，不让它侵蚀心灵，使我们变得消极软弱。痛苦是人生的一部分，智者能在痛苦中生起智慧。忍辱是智者的美德，所谓忍辱，并没有“到了极限”这种说法，只有“不愿忍耐”罢了。不管发生什么，都随它去吧！无论经历什么，也都不要贪、不要嗔、不要痴。大多数外在的事情都令人厌烦，因为那牵扯上许多人。无论如何，都必须忍耐，不要去争辩、反驳，就随它去吧！至于内在的事，那是属于我们自己的事情。无论内心生起什么，都应以正念和智慧来忍辱克制。这才叫做修习“忍辱波罗蜜”。

（7）真实波罗蜜（sacca-pāramī）：真实，指的是身、口、意的真实。真实的根本就在于自己的内心。无论言行还是承诺，都应立下坚定的决心，并努力完成。当一个人真正做到：真诚于身、真诚于言、真诚于心，终有一天，他必将抵达真理。

（8）决意波罗蜜（adhiṭṭhāna-pāramī）：首先，要审视自己，看看自己想要什么。若期望成就佛果、独觉佛，或声闻弟子，就发愿去实践。若因厌倦世间而渴望解脱，就发愿证得涅槃。倘若我们发愿证得涅槃，其实已经涵盖一切，即使未能立即达证，当中也涵盖了人天成就和梵天成就，无须担忧会堕入苦境。发愿并非迷信，而是确立内心的目标。发愿之后，还是需要按照所发的愿去实践，而不是空发愿。等待财富从天而降，这才是迷信。



(9) 慈波罗蜜 (mettā-pāramī)：慈，即希望他人幸福安乐。凡是于身体、财富、智慧与精神鼓励上力所能及的，都应真诚地给予帮助。最高层次的慈，是不向任何众生索求回报的，包括：人类、动物和天人。散发慈心不分敌友，不求回报，唯存善愿与祝福，这才是真正的“慈波罗蜜”。

(10) 舍波罗蜜 (upekkhā-pāramī)：舍，即内心保持中立，不偏左也不偏右，内心保持平常状态。初级的舍，是对世俗之事的舍离；中级的舍，是对快乐的舍离；高级的舍，是对一切行蕴的舍离。实际上，“舍”并非不做任何事情，而是以觉知者的姿态，不黏着、不动心、不恐惧、不胆怯、不欢喜、不厌恶，内心始终保持于中道。真正的“舍”，是能管理世事，而不黏着于世事，这才是“舍波罗蜜”。

以上有关十波罗蜜的解释仅供读者、听者增长正念与智慧。佛法若讲少了，可能无法尽述；若讲多了，可能被认为炫耀才智（至于炫耀或不炫耀，自己知晓本意即可）。总而言之，十种波罗蜜皆应多多修行，使其不断增长，一直修到生命终结，直至圆满。当我们的波罗蜜圆满后，自然会利益他人。正如盐不会舍弃咸味，智者也不会舍弃善德。既然已经走上善道，就应努力走到尽头。

然而，最重要的是——不要黏着于善，要超越善恶之分。若内心超越了善与恶，才是真正的至善，即：佛陀的善、圣者们的善，它终将带领众生导向涅槃。佛陀与圣者们之所以能成就涅槃，皆因他们历经艰辛，精勤修行波罗蜜。他们的波罗蜜圆满后，才惠及我们众生。因此，切勿疏忽懈怠，不可大意放逸。



修习八正道

Buddho Dhammo Saṅgho

我谨向一切诸佛顶礼。他们皆为阿罗汉，已彻底熄灭烦恼与痛苦之火，自行觉悟正法，不假外求。

我谨向佛陀正说的善法顶礼，这些佛法已被善妙地宣说，永远彰显真理，亘古不变，真实不虚。

我谨向遵循佛陀教诲的僧伽顶礼，他们已证悟真理，以清净之心向众生说法，使无量众生受益。”

佛、法、僧三宝，是众生最殊胜的皈依处，是众生安稳的庇护所，能断除一切灾厄。除此之外，再无其他事物能作为真实依靠的皈依处。这是因为除了佛、法、僧之外，世间万物都沉浸在无常、苦、无我的支配之下。无论是名法还是色法，都只是生起、变化、灭去。任何人若执着于这些，必将遭受痛苦的折磨，日夜沉沦。不论是人、天神、帝释天、梵天，只要烦恼未尽，都无法超越无常、苦、无我的支配。唯有佛陀、独觉佛、阿罗汉声闻弟子除外，他们已超脱苦海，证得究竟解脱。

无论是佛陀、独觉佛、阿罗汉声闻弟子，他们在消除内心的痛苦前，都是从凡夫的心开始修行的。就像供佛的莲花虽生于污泥，但为何他们能成为崇高殊胜的皈依处，受到众生的礼敬供养？这是因为他们通过修习佛法，清静了



污浊的心，以殊胜的正念与智慧证悟圣谛（ariyasacca），彻底断除一切烦恼，成为真实可靠的皈依处。佛陀所宣说的八万四千法，每一句偈颂都指向涅槃。每个人可以根据自己的正念与智慧，选择适合的修行方法。但最终的目标只有一个，那就是涅槃，这是佛法的终极目标，亦是唯一的归宿。

然而，如今一提到涅槃，有人说它不存在，有人说它不可能实现，有人说它已经过时了。这些都只是具有邪见凡夫的观点。就像盲人否认各种颜色的存在一样，因为他们的世界中只有黑暗。事实上，涅槃并非隐藏在某处，而是会在修行者的心中显现。当念慧与波罗蜜圆满时，任何人都能证知，不分出家众或在家众，不分男女老少，不分种姓阶级。只要依照佛陀的教导精进修行，人人都能证悟。

佛陀所示修行之道即“八正道”，包括：

1. 正见（sammā-ditṭhi）——正确的见解；
2. 正思维（sammā-saṅkappa）——正当的思维；
3. 正语（sammā-vācā）——正当的言语；
4. 正业（sammā-kammanta）——正当的行为；
5. 正命（sammā-ājīva）——正当的谋生；
6. 正精进（sammā-vāyāma）——正确的努力；
7. 正念（sammā-sati）——正确的觉知；
8. 正定（sammā-samādhi）——符合佛陀教导的禅定。

八正道可归纳为三学，即：戒、定、慧。对于出家人，佛陀只教导戒、定、慧，因为他们已舍离世俗财物；而对于在家居士，佛陀则教授布施、持戒、禅修，因为居士仍与世俗财物相连。

至于戒律，无论是出家人还是在家人，佛陀皆同样教导。不同之处仅在于，各自需依其身份与地位遵守相应的



戒（或“学处”，sikkhāpada）。至于佛陀教导出家人开发定力与发展智慧，其实与佛陀教导在家人的禅修意义相同。因为发展定慧，本质上即是禅修。

无论是布施、持戒、禅修，或是戒、定、慧，或是八正道，最终皆归于佛教的核心教义，即：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。（Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassūpasampadā, sacittapariyodapanam, etaṃ buddhāna sāsanaṃ）

何谓布施？

布施，即：施予自己的物品，以利益他人，可分为：物质布施（āmisā-dāna）与法布施。物质布施包括：给予金钱、衣食、住所与药物等；法布施则为在身、口、意上的付出。例如，在“身”方面，我们付出汗水和体力，协助社会中有意义的事务；在“口”方面，我们布施自己的知识和见解，为他人提出建议、教导、提醒；在“心”方面，佛陀教导我们放下愤怒、怨恨、嫉妒、报复等情绪，转化为无害施。

若布施给一般人，称之为“扶助布施”（upatthambhaka-dāna）。若布施给尊贵之人，如：佛、法、僧，父母、大师父，或对自己有恩的人，则可称为“供养”（pūjā-dāna）。布施的利益在于，它能够让我们去除烦恼和贪欲，舍弃吝啬、悭贪、自私、贪得无厌等烦恼，同时将自己培养成有慈悲心的人，宽厚仁爱，乐于分享。

为此，一个人的内心也将因布施而感到喜悦，他的举动将受人喜爱，并令他人感到欢喜。无论他身处何地，都不会陷入困境，且一直有人扶持帮助。当他寿命终尽时，必定投生善趣天界。无论投生何处何世，都不会贫穷困苦。他将拥有财富和众多随从，并得到他人的爱戴和尊敬，内



心充满喜悦清净。这就是布施的功德。

何谓持戒？

持戒，就是自我约束和警惕。戒的意思是端正、庄严和美好。倘如一个人能够守持戒律，让自己的身、口、意约束在戒律范围内，那么他就称得上是端正之人，内心安稳，生活安宁幸福。

佛教中的戒律包括：五戒、八戒、十戒、二百二十七条比丘戒，分别适用于不同身份的佛弟子，以便依其情况守持。持守戒律的人，就像一个设有良好围栏的房子，能够防护外来的危险。戒律被称为“智者的装饰”，持守戒律的人，在任何场合都威仪庄重，受到人天的爱戴。持守戒律的人，将可关闭通往四恶道，以及导致内心痛苦之门，在今生来世都能安乐自在。持戒是投生善趣之源，也是世间财富之源，亦为佛教梵行的基础，是殊胜的圣财，是通向道果涅槃的根本。

持戒就是守护自身。戒律本就在我们自身之中，不要误以为戒律只属于僧人，必须向僧人求戒，这种想法并不正确。真正的戒，是我们发心自愿遵守佛陀所制止的行为。佛陀为在家人制定的五戒就包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒及吸食与贩卖毒品。

当我们立志要遵守五戒，就要努力保持正念来守护好自己的身、口、意，不让身、口、意违反戒律。这样持守戒律，才称得上是真正的持戒者。真正的持守戒律，并非每天到寺院高喊“*Mayaṃ bhante... veramaṇī... veramaṇī...*”，这是不对的。倘若一个人不用心持守，即使从今天开始喊到死，也不会真的得到戒。那只是“玩具戒”，受了戒却不去实践，刚走出寺院不到三步，就已经破戒了，这样的戒是残缺不全的。



至于那些真正懂得戒律的持戒者，是立下决心要持守若干条戒律的。当他们下定决心后，会时刻守护好自己的身、口、意，不让它们违背自己立下的真实语。他们将以正念和智慧全力持守戒律，不让戒律有所缺失。即便遭遇种种压力，他们也绝不破戒。他们即使面临死亡，也愿以生命守护自己清净无染的戒行。这才称得上是真正的持者。

何谓禅修？

禅修，是训练内心，使其通达明了、洞察存在我们内心的一切。简单来说，就是让内心摆脱愚痴与迷失。禅修主要可分为两类，即：止禅（*samatha-bhāvanā*）与观禅（*vipassanā-bhāvanā*）。止禅主要训练心达到平静，观禅则用来开发智慧。这两种都是禅修的重要功课。

（1）止禅

禅修的初步训练，是先学习如何让心平静下来，也就是先修习止业处（*samatha-kammaṭṭhāna*）。修行者要找到适合自己习性的禅修所缘（*ārammaṇa*），比如在心中反复默念“*Buddho*”，或“*Dhammo*”，或“*Saṅgho*”，或其他适合的所缘，用以专注心念，使其保持稳定。

未经训练的心，往往躁动不安。因此，我们要以专注所缘来束缚这颗躁动的心，使心从五盖（*nīvaraṇa*）中平静下来。这五盖是：欲贪盖（*kāmacchanda*）、嗔恚盖（*vyāpāda*）、昏沉睡眠盖（*thīna-middha*）、掉举追悔盖（*uddhacca-kukkucca*），以及疑盖（*vicikicchā*）。这些被称为修行的“五盖”。

五盖干扰阻碍心达到平静。因此，我们要让心从这些杂染中脱离出来，专注于所持的所缘。在修行时，心里应这样想：“此刻，这个世界的一切暂且放下，我专心守护自己的心，使其保持正念，紧依所缘而不散乱。”我们



要放下对外界一切事物的执着，不去追求要看见什么，也不怀疑自己的修行状态。要努力让心、正念和所缘合而为一，使心念持续专注。

当心、正念和所缘三者合一时，内心的平静就会开始生起，五盖的影响也会逐渐消弱。此时，心便会与正念共存，只剩下清晰的觉知，而所缘也会逐渐灭去，这代表这时的心已安定下来。当心安定后，便会生起喜（pīti）、乐（sukha）、轻安（passaddhi），身心舒适自在，这就是由修习止观带来的成果。在修习止禅时，我们不要执着于结果会如何，不要怀疑现在的心境是什么状态、处于哪个阶段、叫什么名字、在第几层次的禅定。不要把正在禅修的心与经典对照，这些都会干扰心的平静。

另外，在我们坐禅时，无论出现任何影像、声音、身体颤动，或其他使心转离正念和所缘的现象，都不必理会。无论发生什么都不重要，那不是我们的目标。我们的目标只是让心平静合一。要坚持这个原则，经常修习，直到熟练，这样心就会自然认识平静。当心变得善巧熟练于进入平静状态时，这就是修习止禅的方法。当心安定后，就适合进行下一阶段的工作，即：修习观禅，也就是开发智慧的方法，或称为“观智之道”。

要记住，修定的目的是为了心平静，作为进一步开发智慧的基础。不应执着于神通奇迹，如：游历地狱天堂，或见到各种奇特现象——这都是误入歧途，会拖延进展，偏离了佛陀的本意。

（2）观禅

佛陀教导说，如果想要迅速解脱苦，当心脱离世俗烦扰，安住于宁静后，就应当发展智慧。其中的方法就是要关照五蕴（色、受、想、行、识），并将这些以三法印去



思维，即：无常、苦、无我。这是为了去除“我执见”（attānudiṭṭhi），以如实了知诸法的实相。

先观照色法

首先，我们应当关照自己的色身，将其分解成四大，即：地、水、火、风；或观察身体的不净，污秽不洁；或观想为尸体；亦可直接观照为三法印，观察身体如何无常？如何带来苦？如何无我？我们应当依据当下适合自己的方式深入修习，选择最擅长的路径加以修炼。一旦对某一方面生起清晰洞见，其他方面也会随之明了，因为它们相互关联的。

关键原则是，无论从哪个角度观察，都必须归纳总结至三法印——无常、苦、无我，如此方才正确，才是正道。若心智仍无法回归三法印，即智慧尚未真正生起，则仍然远离佛法的核心与实相。

才观照名法

至于名法，即：受（苦受、乐受、不苦不乐受）、想（记忆认知）、行（造作思维）、识（觉知感官对象），这些名法皆是心的现象。名法的观照，同样须遵循三法印。应反复深入思维，使其彻底分解，不让任何执着残余留存于三法印之外。

在名法方面，我们可将受、想、行、识四蕴合而为一，视为内心的种种状现象。这些现象生起、变化、灭去，都不是“我”或“我的”，我不属于它，它亦不属于我。我们应以智慧亲证此理，清晰洞察一切法的本质。在修习观禅时，不可急躁，应当反复观照，不断深化思维，勤加练习，使其娴熟纯熟。

如此，诸法实相便会如实呈现，为个人亲证，这是最直



接、最简捷的解脱之道，能真正地超越内心的痛苦。

小结

禅修并非易事，但也不会难到无法证悟的地步，其核心要点如下：

首先，要先让心脱离五盖，使之安定、平静。多加练习，频繁让心安住，以至纯熟。当心平静拥有定力后，应观照五蕴来开发智慧。在观照身与心的过程中，要紧依无常、苦、无我来彻底照见，并彻底摧毁心对五蕴的执着。我们应以正念与智慧洞察身心，它们是如何无常？如何苦？如何无我？这便是禅修。我们只需专注培育“因”，而不必过问“果”。我们不需要刻意驱除烦恼，一旦心真正地明白因果，就会自然放下执取。就像我们看到粪便是肮脏的，自然就不会想要接近。

同样地，当我们如实洞察名色法后，一旦正念与智慧成熟，诸法实相便会显现，即：色法的真实性如何？名法的真实性如何？心的真实如何？在此过程中，身也好，心也罢，就会各自展现其本质给觉知的心。

随后，我们将通过正念与智慧清楚地了知诸法，不再对过去、现在、未来存有疑惑。我们能够洞见生死轮回之因从何生起，了知生死轮回之因如何息灭，明白诸行如何被烦恼贪爱驱使，亲证“无为法”（*visaṅkhāra-dhamma*）——此境无所造作，无所执取。这便是体验“解脱心”（*vimutti-citta*）与“解脱法”（*vimutti-dhamma*）的滋味，从痛苦中解脱，寂静清凉。这些境界须亲身证得方能得知，不可凭空想象，也无法伪造修饰。谁洞见此理，谁便“亲身体证”了，就已经超越生死，也无需任何外求印证。这便是“苦”的终点。



佛陀的教法，确实存在。凡如法修行者，必定得到真实的成果。凡证见法者，即证见佛陀，证见阿罗汉声闻弟子；凡证见者，便断尽疑惑，无所执着。生，以知者之姿生；死，以知者之姿死。佛法乃是真实之物，若真实地学习与修行，必然获得真实之果。谁修谁得，谁证谁享，各自独立，无人能代。此道，唯有清净知心能得其门而入。抵达彼岸时，无苦、无忧、无负担。至于如何称呼此境界——随它去吧！重要的是，须以自身之心亲证！







训练智慧之思考

(第三部分)

●当心持续专注于默念某一种念诵词，并达到极点时，外在的一切都会暂时消失，好像这个世界不存在一样，周围的一切环境也不存在，甚至连身体也不存在，只剩下一个清楚、明亮、独存的“知者”。当定力耗尽之后，心又会退出来，再次去感知各种所缘，过去曾经迷恋、曾经扰乱内心的事物，又会像以前一样牵引拉扯，使人再次回到痛苦之中。然而，倘若心是以智慧来进行观照，如实知见一切有为法，包括色名的实相，经过反复、周密、细致的观照，直到彻底明白究竟谛后，一切也会寂灭：痛苦灭尽，诸行灭尽，世界也灭尽。这里所说的“灭”，并不是消失得无影无踪、变成一片虚无什么都没有；一切事物仍然如常存在、如常运作。真正灭去的，是烦恼、愚痴、执取、欲望，以及不断轮回生死的“有”与“生”。这才叫做彻底从痛苦当中解脱出来。

●真正的修行原则，如果希望在今生脱离苦，就必须精进不断地观照无常、苦、无我，昼夜不停地观照。以四念处（身、受、心、法）作为观照对象，并灵活以智慧前后反复、深入细致地观照，一再重复地观照。然而，也不要忘了让心休息。当感到疲惫，或是正念和智慧开始涣散时，



就应让心回归于平静中。当心在平静中休息重新获得力量后，再把心提起来进行观照。不要过度观照，否则将令心散乱；也不要只让心一直平静休息，这样会使心变得懒惰。在修行时，必须同时修止修观。至于什么时候观照适度，什么时候安住平静适度，修行者必须善于观察自己，了解自己的性格习气与适度的程度。如此，修行才会进步迅速。当正念与智慧成熟之后，一切疑惑自然会消失，这就是“自证”。

- 四圣谛，即：苦、苦生起的因、苦灭，以及苦灭之道。这四种真理，是崇高的真实法则，昼夜都在显现与存在，只是缺少能够进入并看见它的人而已。这四种真理，能使凡夫成为圣者，能使凡夫从痛苦中解脱，因此我们应当让它在自己心中生起。

- 心与情绪，就好像道路与在道路上通行的车一样。道路从未曾对来往的车感到喜悦或厌恶。同样地，圣者的心也从未对来去的情绪感到喜悦或厌恶。因为圣者的心已如实知见：心是一部分，情绪是另一部分，两者是不同的。因此他们已放下情绪，让情绪归情绪，心归于心。

- 当负面情绪在心中生起时，要尽快将它放下，不要放任这些情绪啃噬我们的心，使心变得忧郁、沮丧。要用正念与智慧来观照，将它从心中化解开来、化解它，不要执着、不要背负。要把它看作是自然的事情：这个世间本来就是这样，一会儿乐，一会儿苦，反反复复。若我们总是让心跟随这些情绪转来转去，那又会得到什么好处呢？

- 人之所以痛苦，是因为想得太多。越想越远，没有终点。当一开始想，就会迷失在自己构造的念头里。一旦迷失，



贪爱便会生起；当贪爱生起后，就开始四处奔波追逐。有时能愿以偿，有时却失望落空。即便得偿所愿，也从未真正感到满足过。得到了这个，又想要新的。得到了新的，又想要下一个。究竟什么时候才能抵达“满足之城”呢？

●人的生命会不断地延续下去，直至死亡。只要还活着，就必须不断地与外在事务打交道。我们应当以智慧生活：世间的责任就尽力做好，但必须在戒与法的范围之内。至于那些冲击我们，让我们生起情绪的事情，不论是好是坏，都要学会放下。这些事情生起后，也终将灭去。只要我们已经把事情做好了，就无需再惧怕任何事物。只要我们是善，就不必害怕任何事。一天一夜之中，只要守护自己在戒与法的范围内就足够了。别人是好是坏，是他们的事，与我们无关。如果能够这样生活，在这个世界上也会安稳，在来世也会安稳。

●睡觉之前，要礼佛、诵经、散播慈心，再禅修；醒来之后，也要先礼佛、诵经、散播慈心，再禅修，然后才去做其他事情。这样做是最安全、最温暖的生活方式，也是有智慧佛教徒的职责。

●别人要说什么就让他们说，不必放在心上。辱骂、批评、指责、诽谤，都是从他们的口中说出来，也是他们的业。我们只要清楚自己的动机就足够了，不必被他人的话语所动摇。要如智者般地生活，安住于佛、法、僧，安住于福报与善业，安住于布施、持戒、禅修。

●当一个人不再关心戒与道德时，就等于不关心自己的安宁与幸福。那么，这样还称得上是爱自己吗？人若没有戒与道德，活着就没有价值，死了也没有价值。动物死后，肉体还可以被做成食物；而人死后，却不能煮也不能腌，做



成发酵鱼等食物。佛陀因此说：“没有道德的人，其价值低于动物。”

●什么时候做善事，善业就累积在心中；什么时候做恶事，恶业也累积在心中。无论我们是否察觉，善与恶都会依因果给予相应的果报。恶的尽头是阿鼻地狱；善的极致是梵天；而超越善与恶之人，已经超越一切痛苦，称为“涅槃”。

●这世界上的每一日每一夜，其实都没有真正的实体。只有诸行与以名相堆叠而成的苦聚，在上演着愚弄众生的戏码。迷失者每日每夜都在迷失；觉知者每日每夜都在觉知。迷失与觉知的滋味，犹如天壤之别。迷失者于纷乱中漂流，而觉知者则在纷乱中安住宁静。

●佛陀曾说：“见法，即见如来。”意思是说，谁见到法，其实就是看见自己的心。心，是纯净的自然。因此，当一个人见法时，就等于在自身的纯净中见到佛陀。

●无论是戒、定、慧都好，其实都是我们这一颗心。就好比一根绳子，不管是两股还是三股绳丝，最终也是搓成一根绳子。修持戒的人，就成为戒的主人；修持定的人，就成为定的主人；修习智慧的人，就成为智慧的主人。随后，解脱智见（vimutti-ñāṇadassana）必定属于他，毫无疑问。所以，如果我们常观照自己，就会拥有戒的财富、定的财富、慧的财富、解脱的财富。那么，拥有涅槃财富的人，又会是谁呢？除了我们自己，还会有谁？

●无论是快乐或痛苦，从出生到今天我们所经历过的，有什么是能保存下来的呢？因此，对于过去的快乐、痛苦、善恶，一味叹息与追忆是没有意义的。不如把心放在当下，在每一口呼吸中持续培育善行，这才是最有价值的事。





观照身体

观身，是为了让心看清身的真实状态，让心摆脱对身的执着、贪恋与喜爱，不再把它认定为“我”或“我的”。观身的方法，大师父们推荐了多种方式，如：把身观为四大，即：地、水、风、火，也可观身为不净、肮脏、污秽、可厌之物，修不净观，或把身观为尸体；也可以观为无常、苦、无我。至于采用哪一种方法，则随各人根性与习惯不同而定，因为最终的目的都是一样的：为了拔除对这个身体的执取。

如果要观身为四大（地、水、火、风），就将身体的十二身分分别拆开：

- 具有坚硬性质的，称为“地大”（20）：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨头、骨髓、脾脏、心脏、肝脏、隔膜、肾、肺、大肠、小肠、胃中物、粪便、脑髓；
- 具有湿润性质的，称为“水大”（12）：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液；
- 具有冷热性质的，称为“火大”（4）：使身体温暖的火、使身体发烧的火、使身体衰败的火，以及消化食物的火；



●具有推动性质的，称为“风大”（6）：上行之风，下行之风，腹中之风、肠中之风，肢体间循环之风、入息与出息。

当把身体拆分出来后，就不看不见所谓的众生、个人或自我存在了。那只是地、那只是水、那只是风、那只是火。

如果要观照死亡，当人死了之后，就成了尸体。我们可以观想：一具死了一天、两天、三天的尸体，开始腐烂、肿胀，生出蛆虫，脓水流出。若这具尸体被丢弃，就会被狗、秃鹫、乌鸦等啃食。之后，就会变成肉块残缺、沾满血污的尸体。随着时间推移，就只剩筋腱牵连着骨头的骨架。不久之后，筋腱断裂，骨头四处散落：脚骨散落一处，手骨散落一处，肋骨散落一处，头骨又散落另一处。当还是新骨时，仍是白色的；过一段时间就成了颜色发黄发暗的旧骨。再过久一点就风化粉碎，风一吹就成尘土，完全失去所谓“自我”的存在。由此可见，人类的身体其实不过就是一堆细微的尘土而已，根本没有任何实质。

如果要观身为不美、不净、肮脏、污秽之物，就应当仔细思维观察：从脚底到发尖，有哪一部分是美丽、干净的？试试看两、三天不洗澡、不擦拭这个身体，它会变成什么样？外在的器官，如：发、毛、甲、齿、皮，不断沾染灰尘与化学物质，时不时还会有汗水与垢脂流出。

既然如此，试想想这身体是干净，还是肮脏的？气味是芳香还是臭味？至于身体内部，各种器官都浸泡在脓血中，那种气味是多么腥臭污秽。肠胃之中又是什么呢？不过是鸭、鸡、猪、牛的尸体残骸而已。世界上最大的坟场，其实就是人的肚子！打从出生到现在，我们的肠



胃究竟积累了多少肮脏东西？可曾有哪位天神化现身形，拿着刷子来为我们清洗肠胃？那其中的腐败污秽究竟有多严重？既然如此，又怎么能说这个身体是清净、美丽、可爱、值得迷恋的呢？

如果要观身为“无常”，就回想：从母胎中的胚胎，变成婴儿、孩童、少年、中年、老年，最后迈入死去。这就已经足以看清楚身体是无常的。曾经强壮的身体变得虚弱，曾经光滑的皮肤变得皱纹满布，曾经敏捷的动作变得迟缓无力。这只是举几个简单的例子，就已经能看出身体的无常。既然身体不能成为真正的依靠，那我们还要执着它吗？

如果要观身为“苦”，那就看看身体有什么部分是不受苦、疾病侵扰的吗？眼有眼疾，耳有耳疾，口有口疾，鼻有鼻疾；有头就会头痛，有肺就会得肺病，有肝就会得肝病，有心就会得心脏病。这些病痛正啃噬着我们的身体，从血管、筋腱，甚至是骨头。身体带给我们的痛苦，就是苦圣谛。既然如此，我们还能认为这身体是“乐”的吗？

如果要观身为“无我”，也就是没有真正的自我、不受控制的状态，那么就仔细分辨：哪一部分是“我”？腿是我吗？手臂是我吗？头是我吗？如果这个身体真的是“我”，那么当它无常时，我们能命令它永远不变吗？若它是我，我们能命令它不受苦、不衰老、不生病、不死亡、不腐坏吗？所谓“无我”，就是没有真实的自我存在，我们的身体只是依世俗名相而称为“人”，它不过是地、水、火、风组合而成的一团聚合物而已，并不真正受任何人控制。因缘具足而生起，因缘消散而破灭。



以上这些就是观身的修行方式，是佛陀、声闻弟子、大师父们所实践传承的。每个人可以依自己擅长的方式来修观，依照自己想出的方便法门，但需要以这些原则作为基础。至于是否深入探索更高层次的智慧，则以各自的资质而论。我们应不断反复观照，前后左右反复思维，不必计算次数，一直观到心清楚明见，直到厌离生起，直到真正放下。

如果修到位了，心就会向真理屈服，正念与智慧就会清楚地如实知见：这个身体确实不美、不净、无常、是苦、无我。像这样的体证，修行者会在自己的内心中亲证。一旦如实知见，过去对身体、色法、色蕴的迷恋就会消散。曾经迷恋的，就会彻底破碎消散；曾经执着的，也都能轻松自在地放下。但最重要的一点是，不要急于放下，要以冷静、细致、深入的方式去观照。

众生之所以无法脱离轮回、生老病死，正是因为迷失于这个身体，无法自拔。修行人若未能通过身体这一关，就无法脱离苦。如果通过了身体这一关，剩下的问题就已经很少了。心只会顺着法的自然前进，不会再退转。至于是快还是慢，则取决于各人的正念、智慧与波罗蜜。这就是事实，是在修行道上所如实知见的真相。

谨此留给有智慧的人去思维体会……





观照心

“识”（จิต）与“心”（ใจ）这两个词，其实意义是相同的。佛陀在开示时，有时使用“识”，有时使用“心”，有时也合称为“心识”。无论称为“识”还是“心”，从心的真实本质来看，心的自然状态只不过是觉知所缘而已。心，只是一个“觉知的界”（viññāṇa-dhātu），它的工作只是纯粹地觉知，本身并没有第二或第三种状态附带进来。因此，无论是快乐或痛苦，都只是流入心中的所缘而已。这些所缘不是心，心也不是所缘，但所缘和心却不断地互相接触关联。修行者应当把心与所缘分开，看成两个不同的部分。这就像电视机一样，画面和声音是一样，而电视机本体又是另一样，两者是不同的。

心本身是没有形状、没有实体的。心是一种名法，它的作用只是觉知世间生起的一切名法。那么，这些名法从何而来呢？它们从受蕴生起，即：身心的乐受、苦受、不苦也不乐受；从想蕴生起，即：记忆和辨认；从行蕴生起，即：思考与造作；从识蕴生起，即：由感官对象（眼、耳、鼻、舌、身）接收的感知，最终成为心的所缘。简单来说，这些名法就是在心中显现出的各种所缘与状态。



佛陀之所以把它们分为不同的蕴，是为了便于观照。这四种名蕴（受、想、行、识），它们都是没有实体的状态，但心却能够觉知、感受和接触它们。这四种蕴存在于一切众生之中。修行者应当这样观照：把名蕴与心分开来看，看到它们是无常、不稳定的。如果执着它们，那就会带来痛苦。它们本质上也是无我的，因为这些名蕴生起、变化然后灭去，不受任何人的掌控。

当我们在发展智慧时，应以正念观察心中生起、灭去的各种现象：

- 观照受蕴：乐受也好，它也是生起、变化、灭去；苦受也好，它也是生起、变化、灭去；不苦不乐也好，它也是生起、变化、灭去。既然如此，我们还能认为受蕴，是常的、是乐的、是“我”或“我的”吗？

- 观照想蕴：记住了那个然后又忘去，记住了这个然后又忘去，然后记起了又忘记。有时刚刚记起又忘掉；有时想起一件事，过一会儿又改变；各种记忆、各种认知不断发生，没有停止。既然如此，我们还能认为想蕴，是常的、是乐的、是“我”或“我的”吗？

- 观照行蕴：各种思考与造作生起，然后灭去；思考一个问题，之后又去思考另一个问题，一切造作生起后又变化灭去。既然如此，我们还能认为行蕴，是常的、是乐的、是“我”或“我的”吗？

- 观照识蕴：眼睛见到色法，那个色法就会灭去；耳朵听到声音，那个声音就会灭去；鼻子闻到气味，那个气味就会灭去；舌头尝到味道，那个味道就会灭去；身体接触到触觉，那个触觉就会灭去。心觉知到法尘，那个法尘就会灭去。既然如此，我们还能认为识蕴，是常的、是乐的、是“我”或“我的”吗？



当我们将名法的现象分为各种蕴来观照时，就能发现它们都必定受制于无常、苦、无我。如果想要进一步强化正念与智慧，以便能更深入地了解诸蕴，就把四蕴（受、想、行、识）合起来看作一个整体，称为“名蕴”。这些名蕴是在心中生起的一切所缘或状态。当我们把四蕴合一后，就会看见这颗心中其实什么也没有，有的仅仅是属于名法的所缘。除了这些所缘外，没有任何东西会在心中生起。修行者要以正念持续专注在心上，观察一切生起的所缘：快乐、痛苦、喜爱、厌恶、勇敢、恐惧、沮丧、散乱、欢喜、悲伤、忧郁、清明等。不论什么状态出现，它们都不是常的，因为它们不断地变化。如果我们执着地希望它们变成某种样子，但却事与愿违，就会产生痛苦，因为我们无法控制这些状态。因此，它们是无我，不是我，也不是我的。

这些名法自古以来就一直存在，它们随因缘生起，随因缘灭尽。我们生在世間，以心作为觉知的工具，就必然会觉知这些现象，无法逃避。因为这些现象依色法和名法而生，也就是我们的身和心。我们无论去到哪里，都要带着身心，无法逃离。

然而，智者并不会试图逃避这些名蕴的现象，而是以正念智慧观照它们的自然本性：过去是无常的，现在也是无常的，未来也将会是无常的；过去是苦的，现在也是苦的，未来也将会是苦的；过去是无我的，现在也是无我的，未来也将会是无我的。这就是智者看待名法、名蕴的方式。因此，要记住在修行时，我们需要把三法印（无常、苦、无我）作为武器用来打击摧毁敌人，以三法印来击破扰乱心的各种所缘。以上只是粗略的观照心方法。在修行中，修行者必须以自己的方便善巧来开发智慧。只有这样，这颗心才会降服于以智慧孕育出的真相。当心如实知见后，自然就会厌离并放下。



当我们进行观照时，关键在于心的平静与安住。若心平静而安住时，我们将具有观照之力。因此，修行者绝不能放弃心的平静，要让平静和观照同时并进。要反复从各个角度深入细致地观照无常、苦、无我，直到透彻、熟练、清晰明了。当心的知见圆满时，就能真正放下。心之所以能放下，是因为如实知见五蕴的实相。正因我们过去不知实相，所以才产生种种错误的见解，导致生起烦恼、造业和果报，轮回生死无穷无尽。当一个人的心清楚地看到自己的迷惘，看到执取的痛苦，自然就会放下。

当修行到达这个阶段时，心会如实看见五蕴（色、受、想、行、识），并放下对五蕴的执着。这时，心就会呈现出空、明亮、神奇、勇猛、清净、锐利的状态。然而，这还不是完全地从苦中解脱，只是暂时与五蕴分离而已，因为心仍然执着这些状态为“我”，心还是把这些状态看作是重要的。这就是所谓的“无明”，即：一切烦恼的根本，这正是一切轮回的核心。

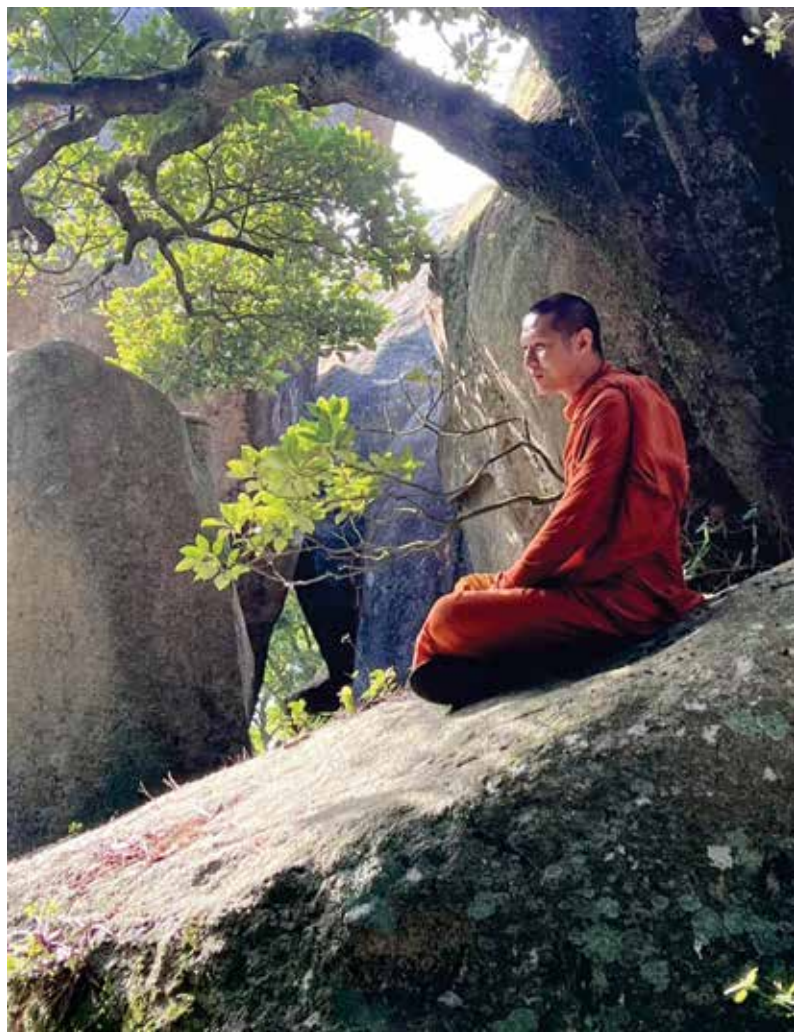
因此，我们要继续用三法印（无常、苦、无我）为武器，继续观照这颗心。不需要爱恋、不需保留、不需要占有、不需要可惜，无论是空、明亮、神奇、勇猛、清净、锐利还是生起的智慧，这些都是让我们继续轮回的微细状态，这仅仅是抵达梵天界的境界而已，还不是涅槃。这只是无明的幻术和伎俩。让我们继续观照，直到一切崩解，不要害怕。如果是假，它必然毁灭；如果是真，它必然存在。最终让心只剩下纯粹的心，没有任何附加状态。其他现象，无论是光明、清净、神奇都好，也仅仅只是心之外的第二、第三层现象，是属于心之外的东西。这一阶段必须亲自证悟，而不是靠想象推测。最终，当有人真正领悟这个真理时，长期统治心的无明就会崩解，因为它被强大的正念与智慧大军所驱逐。无明与一切烦恼大军从此将破碎消散，不留痕迹地离开心之城。此时，心就会成为“解脱之心”，断绝轮回，涅槃就会在心中显现，生老病死也在此刻结束。



这种“解脱之法”，须各自亲证，它超越语言，是无法以世俗概念表达的。任何一颗心一旦如实知见，就会自然消除疑惑，不需要再询问他人、不需再寻求证明，他将完全深信于法。他犹如见佛、见法、见僧，三宝在心中成为一体，一切问题都到此终止。

活着，就如觉者而活；死亡，也是以觉者而死。涅槃在哪里，不必再问；阿罗汉是什么，也不必再问。它是亲证的真实。不需要概念，不需要名相。

正如经典中所说：“Eso’va Anto Dukkassa”，这就是苦的止息。





训练智慧之思考

(第四部分)

●这颗心是最不可思议的，具有极大的威力。无论是来自地狱、饿鬼、阿修罗，或畜生，皆从这颗心出生；无论是人类、天子天神、帝释天、大梵天，也都从这颗心出生；无论是须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉、辟支佛、乃至佛陀，都从这颗心出生。因此说：心是最大的，心是领袖，心是主宰，一切皆由心造。所以，智者才教导我们要好好守护这颗心。如果心好了，一切事情也会随之变好，不会成为心的负担。但如果心不好，即使其他事情再好，也不会真正产生益处，因为心依然愚痴、迷失，依然被昏沉蒙蔽。心不善，即使拥有再多的美好的事物，也毫无意义；但若心善，即使一无所有，也无所谓。

●一颗能照见身体真实状态的心、一颗能照见心本身真实状态的心、一颗能照见法真实状态的心，就不会再迷失于任何事物了。当心不迷失时，烦恼与痛苦还会从哪一扇门进入呢？复杂的问题又会从哪一扇门进入呢？这样的心，便是一颗安全、安稳、无忧无虑、无所牵挂的心。

●只有教法（pariyatti），却无修行（paṭipatti），就不会有证悟（paṭivedha）。也就是说，只是记住经典上的知识而不

Dhamma of Phra Ajahn Goll



去实修，是毫无结果的。就像教法是一张地图，但若我们不出发，也就是不去实修，即使我们有上百万张地图，我们能到达目的地吗？但对于真正修行者而言，只需要一张地图就足够了，这张地图足以让他一步步迈向目的地。

- 无论是三藏经典中的佛法，或其他书籍典籍中的教法，即使我们读得再多记得再熟，每一页、每一个字都记住了，但仍不算是我们的财富。我们必须懂得以佛法“向内关照”（opanayiko），把所听到的、所读到的、所学到的，带回来观照、思惟，并落实到自己的心上。通过修行所收获的成果，才是真正属于我们的法，才是自己的财富，才是真正的依靠。

- 对于已证悟的每一位大师父来说，他们所传授出来的法，都是从内心经验中所流露出来的法，都从他们的亲身实践中提炼出来的。因此，他们所教导的修行方法，或呈现出来的教导方式，可能会有些不同，因为众生心念、习气多样。但如果是真正的法，到最后的滋味都是相同的，即：心解脱（vimutti-citta）与法解脱（vimutti-dhamma）的滋味。

就像一场出发到曼谷的旅行，有人从北部出发，有人从东北出发，有人从东部出发，有人则从南部出发。途中所经之路各不相同，所乘坐的交通工具也各不相同，所遇到的障碍不同，所经历的距离和时间长短也不同。但当大家都抵达曼谷后，所体验到的却是同一个结果：看到的是同一座玉佛寺、同一个皇家田广场（Sanam Luang），到达的是同一个目的地。因此，修行的方法和大师父所传授的法虽然不同，但目标是一致的，即：希望弟子们能从痛苦中解脱。



然而，我们往往不理解，就到处寻找这个大师父、那个大师父。只要合乎自己的心意、习性、顺应自己的烦恼的，就说这位大师父是对的；如果不合自己的心意、习性、不顺应我们的烦恼，就说那位大师父是错的。于是就拿大师父们的教法来争辩，展开口舌之战。事实上，也许我们自己连他们所传授的法都还没有真正理解。

因此，我们应先认识自己习气，看看自己的心适合哪一种方式，哪一种修行方法与自己的根性相应。哪一位老师的哪一段法，我们听了以后容易理解，用来修行时心清明、轻安、安稳，实践后逐渐得到好的结果；哪一种法、哪一种方法能使我们的心接受真理，那就说明那种法适合我们的根性。因为修行的目的，是为战胜自己，不是为了战胜他人，如果我们能够战胜自己的迷失，就等于战胜整个世界；但如果我们输给了自己的烦恼习气，输给了自己的迷失，那么即便战胜了全世界，也毫无意义，因为我们的内心仍处在烦恼与渴爱的统治下。

- 读得再多、学得再广，如果没有向内观照，没有把所学到的法带回内心实修，使其在心中亲证，那就还没产生真正的利益，不过是像蛀虫一样，把整本书的纸张啃完了，却不知道书中的内容。同样地，如果我们还没有把自己听到、读到、学到的佛法拿来修行、实践，并让它在自己内心生起，即便我们能记住、背诵这些经典，它依旧不是属于我们真正的财富。我们只不过是欣赏别人的财富，然后整体在幻想中自我陶醉罢了。

- 以佛陀的戒与法作为我们人生道路的标准、原则、规范。那么我们的生命将只会遇到幸福与繁荣。凡是违背戒与法，绝不可触犯；凡是正确、善美、符合教法的事情，应



赶快地努力实践，越多越好，使其增长。因为这才是我们真正的财富，是殊胜的圣财。

●以佛、法、僧作为终生的皈依与依靠，不迷信吉凶征兆，不执着吉日良辰，不迷信于巫术、咒语或降头，不崇拜其他宗教，不从事贩卖酒类、毒品、毒药、武器、捕兽工具、活体动物，以及自己亲手杀的肉类的行业。要以坚定的意志去持守与圆满五戒，常常忆念起生、老、病、死。这样的境界就是须陀洹的基础，是佛教中梵行的初步。

●戒是修行的重要基础，是人之法，是作为人的基本道德。如果人没有戒，就与动物无异，只知道吃、睡、纵淫而已，甚至可能比动物还要低劣，因为动物没有能力像人类那样制造如此巨大的灾祸。因此，人应当努力持守戒律，让自己成为一个真正圆满的人。

●修行如果没有清净的戒，就很难成功。修行就像染布，戒就如同在染布前要把布料清洗干净。若布料清洗得非常干净，那染出的颜色就会符合期望；但如果布料洗不干净，染出来的颜色就会变得又黑又斑驳、杂乱不纯。同样地，想要修行的心，也须先以戒来洗涤。这样的心才适合修行。然而，如果内心无戒，修行便无法到达终点，因为从一开始就走错了路，那又怎能到达终点呢？相反地，如果我们有戒，即使不擅长修习禅定，也会有善趣为归处，生活没有仇敌、没有危险，也会成为人和天人所喜爱与尊敬的人。

●在修行中，正念是最重要的。无论站、走、坐、卧、吃、喝、做事、说话或思考，若能保持正念，就能称作是修行、是在精进。但如果什么时候失去了正念，即使是在行禅或打坐中，那就不能称作是在修行。因此，正念是最重



要且最不可或缺之法。

●修行时要舍弃过去、未来，将正念安住于当下。过去是令心迷醉之法，未来也是令心迷醉之法。只有当下，才是真正的法。过去，就像是已经吐出去的口水。那些沉迷过去的人，就像是把自己吐掉的口水吞回来。未来，就好比虚无的空气。那些整天幻想未来的人，就像站在那里张着嘴巴，等吃风的人，既浪费时间又毫无益处。只有当下，才是真正可以完成利益的，因为它是真实存在的。

●人们通常认为那些善于修行的人，是能打坐几个小时，能行禅几个小时，能几夜不眠，能几日不食的人。然而，那些其实只是时间概念而已，并不是判断修行的标准。真正修行好的人，应该是这样的：心中的贪逐渐减少了、心中的嗔逐渐减少了、心中的痴逐渐减少了；正念与正知（*sati-sampajañña*）增长了，智慧提升了，曾经执着的事能够放下了，更理智了，内心更稳重、更平静、更自在了。当接触到外境时，内心不再像从前那样忧伤、烦躁、生气或执着。以上这些评论究竟正确或错误，就留给有智慧的人去思考吧。

●修止修观必须同时进行，不可以舍弃其中任何一个。无论是为了获得平静，或是为了生起智慧，都绝对离不开正念。若正念缺乏力量，心就难以平静；若正念缺乏力量，智慧也容易偏离，变成胡思乱想或其他杂念。

●最苦的是这个身体。出生之后就一定会老、会病、会死；也一定会热、会冷、会饿、会渴；一定要吃、要排泄，要睡觉、要休息。所以，佛陀才说这个身体就是苦聚。然而，从另一角度来看，这个身体也是最殊胜的，因为它是累积善业福德的工具。布施，要靠这个身体去获取财物来



布施；持戒，要靠这个身体去持戒；禅修，也依靠这个身体去礼佛、诵经、行禅、打坐。因此，我们虽然得到了大苦，却也获得了大福。所以，有智慧的人会趁着身体还能使用时，赶紧累积善行与美德，而不拖延，因为没有人能知道死亡将在何时降临。至于愚痴的人，则迷失于不断造下恶业，沉迷享乐，从未思考过死亡。像这样的人，称为“无用之人”（mogha-purisa），因为他们生而无用，死而无用，没有留下任何善行。

●穷人会死，富人也会死；愚人会死，智者也会死；女人会死，男人也会死。没有任何人能够逃离死亡。即便每个地方都有医院，但每个地方都有人死亡。即使医院里有各种药，也仍然不断有人死亡。因为死亡之网密如丝，连苍蝇、蚊子也无法逃离。死亡，又会放过谁呢？即使鸟儿有翅膀，也不能脱离。死亡，又会放过谁呢？就连医生、专家也无法免于死亡。所以说，阎罗王（指死亡）的威力极大，一旦降临到谁的身上，它不倾听任何的哀求，不接受上诉，不允许拖延，不接受贿赂。那些不曾禅修、不曾守护内心的愚人，在死亡逼近时，就会惊恐不安，妄念纷飞。当他们内心会变得缺乏依靠、变得混浊，最终导致堕入恶趣。

●一切生起的障碍与问题，其实是灵丹妙药，它们使人厌离轮回。当厌离与看见过患达到极点时，人就会努力寻找解脱痛苦的道路。但如果还没有看见世间与轮回的苦与过患，就会被烦恼的诡计欺骗。烦恼会唱一首歌来迷惑人心，大意是：“这世界真是温暖无比，有家庭、有儿女、有丈夫、有妻子；生病时有医生和药物；饿了找点吃的，让心感到舒服；困了就睡在柔软的床和枕头上；烦闷时便借酒浇愁；富裕时就放心地去赌博享乐，输了也无妨，再借来继续也不难；欲望生起时便纵情行欲；不高兴时就贬



低羞辱他人；若他人优秀便阿谀奉承；忧愁时就出入夜店酒吧。这世界就是这样地绚丽无比，没有任何令人怀疑的毒害。世界如此美妙，没有毒害，欢迎人类尽情沉迷。”

这就是烦恼迷惑众生之歌。然而，对于觉者来说，却不受其束缚，因为烦恼之歌不会流入他们的心中，他们对世界已完全没有眷恋，不再欢喜世间。他们只以佛陀的戒与法为乐，断除贪、嗔这巨大的荆棘，日日精进布施、持戒、修行，旨在寻求让心亲证真理。停止那四处奔走、到处寻找的妄想之心。加紧精进，在生命结束之前焚烧烦恼。诸位啊，你们看看吧！即使生活在同一个世界，即使拥有同样的身与心，觉悟的人与迷失的人却相差如同天空与大地。大地在下方，被不断踩踏；天空在上方，没有任何东西能够触及。请深入思惟吧……

●我们人类，每个人都拥有行为自由、言论自由、思想自由。身体和语言的行为，其实只是心的部下、心的奴隶，因为心是领导者，是主宰，而身体和语言不过是心的忠实工具而已。善人勇于行善，却害怕作恶；恶人勇于作恶，却害怕行善。这些都是自古以来的事实。任何人造作什么业，就会得到相应的结果。无论知道或不知道，无论相信或不相信，无论接受或否认。业与业果始终公正而准确，不偏袒任何一方，不偏袒任何阶级与种姓。善因得善果，恶因得恶果。当心造善时，善果就在心中成熟；当心造恶时，恶果也在心中成熟。因为心是造业者，所以心也必须承受业果。就像在什么地方种下植物，植物就会在那个地方生长。然而善与恶的因，结果必然不同。善因带来快乐，恶因带来痛苦。至于那些超越善恶、超越因果的人，他们已脱离了因果法则，任何业都无法再追随他们。因为他们不再执着“心是我，我是心”，也不再执着“知者是我，我是知者”。当对任何事物没有任何执着时，心只是



纯粹的心，身只是纯粹的身，语言只是纯粹的语言。这被称为“无作”（akiriya），也是不可能再造业的状态。因此说，阿罗汉的行为不会再产生新的业果。那些行为只是已经断流的结果，是漂浮的结果。没有人进去欢喜，没有人进去厌恶，没有人进去执着、背负、占有。一切都按照自然法则而存在的空。

●无明、渴爱、执取，是导致造业的原因，业是生起果报的因，果报成为有与生的基础，有则是痛苦的根源。当能够斩断无明、渴爱或执取中的其中一个，业的种子自然不复存在。当没有业时，果报从哪里来？当没有果报时，有与生将从哪里来？当没有了有与生，痛苦将从哪里来？当没有了痛苦，问题不就结束了吗？

●世间上的所有事物，实际上是依自然法则而存在的空，但我们自身的烦恼却常常让我们迷失其中，执取为：这是“我”、这是“我的”，这是“你”、这是“你的”，这是“他”，这是“他的”。然而，无论我们再怎样厚颜无耻地抓取、认定不放，最终却没有谁能如愿，所有人都注定会失望。因为世间的一切事物，都落在无常、苦、无我的支配下。既然本来就没有一个实体的存在，那么就不会有任何人真正掌控。无论是世俗或解脱、有为法还是无为法，都是无我的，不分昼夜。它不属于任何人，即使是这颗被认为是“真正的我”的知觉之心，也同样具有无我的性质，不分昼夜，不属于任何人。这一层次的法极其微细，须持续不间断地以大正念与大智慧专注观照，才能洞见这一层次的法。当心如实了知有为法的真实本性；当心如实了知无为法的真实本性；当心如实了知世俗的真实本性；当心如实了知解脱的真实本性；当心如实了知心本身的真实本性；当心如实了知涅槃的真实本性；并不再执着于任何结缚时，那时，一切问题便终止了。



●在涅槃法中，戒也灭、定也灭、慧也灭。意思是，不再执着戒、定、慧，不再执着于善行、功德和福报。即使正念、智慧、聪明和多闻，也只是如其本身而已，不会把它执取为“我”、“我的”。不执着于须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉，甚至连涅槃也不执着。世间不执着，法也不执着；世俗不执着，胜义不执着，这才称为“阿罗汉”。即使“阿罗汉”，也只是一个名称而已。无论他们说是常还是无常，都是他们的说法；无论他们说是空还是不空，也是他们的说法；无论他们说有我还是无我，也是他们的说法。他们的说法是正确的，但那只是他们的正确，它好像一切都对，但又好像一切都不对。我们需要超越对与错，那才是真正的好。不要太执着他人的对错，修行的真正滋味，在于自己体验，而不是别人说。佛陀的法是中性的，犹如一条路，任何人都可以走。戒、定、慧，任何人都可以修。戒可以共同持守，定可以共同修习，智慧也各自随因缘而理解。人人都有权去修行，至于真正的对与错、真与假，则取决于内心是否亲自接触到真实。那是各自的体验，各自的证知，称为“亲证”。诸法本来就稳定存在，因此被称为“真实”。若不真实，就不能称为“法”。在修行中，关键在于智慧。即使是由定产生的平静与轻安，也还不是佛陀真正的目标。因为那种平静还不是真正的平静，那种轻安还不是真正的轻安，那种清凉还不是真正的清凉，那种快乐还不是真正的快乐。其中仍然夹杂着苦。佛陀真正希望我们达到的至上安乐，是超越智慧之上的境界。

●当心微细时，戒需要微细，定需要微细，慧也需要微细。否则，就赶不上那些微细的迷失进来遮蔽心。因此，心的平静非常重要。如果心不够稳固，就无法看见微细的烦恼。修行者常见的问题在于：有的人太偏重于止，有的人太偏重于观，像这样就不适中，偏离了中道（majjhima-paṭi-



padā)。修行者必须仔细观照自己的心，不要让它偏向任何一边。

修行是非常细致的事，我们必须对心中升起的各种所愿保持觉知。有时，心很平静、很微细，喜很多、乐也很多，于是就执着在那里，因为那很舒服、没有烦恼。实际上，没有人愿意执着，但之所以执着，是因为不知道自己什么时候已经陷入执着。

大师父们把这种微细的烦恼比喻为在夜间潜入的小偷，在我们安然入睡时，小偷悄悄地进来，把东西全部搬走。直到醒来时，才发现东西已经被偷光了。这就像禅定中的快乐。当我们沉浸在那种舒服中，就放松警惕。一旦遇到强烈的境界，或定力减弱，痛苦就会再次出现。这时才发现自己已经失败了。于是产生遗憾与懊恼，心又变得忧郁。

另一种情况则是，有些修行者在智慧上理解很多，分析什么都透彻，于是拼命观照，却忘记检查那究竟是智慧还是概念。因为有时人可以跑得很快、很远，但最终也会筋疲力尽。心虽然想要达到目标，但双腿已经迈不动了，继续跑下去也摇晃不稳，最后必定会跌倒。

这就是他们不懂得中道。本来想要修“观禅”，结果却变成了“想禅”。本应得到智慧，结果却迷失于想蕴与其他情绪中，使心更加散乱进而陷入痛苦。因此，止观必须并行，就像左右脚走路一样，一脚向前行、另一脚则要停下作为支撑。又像刀与磨刀石，刀用久了会钝，需要用磨石来磨，刀才能恢复锋利，继续使用。当这样理解之后，就必须检视我们自己的适度与平衡：看看我们所修的宁静究竟到什么程度才算恰当。当内心感到充盈、振奋、有力量之后，就可以让心开始走向开发智慧的道路。把心提升起来，去观照五蕴，使观照进入三法印（无常、苦、无我）



中。在我们进行观照的时候，也必须不断留意观察：我们的正念与智慧究竟具有多大的力量与稳定程度。看看它是否锋利、敏锐，能够洞穿透彻到什么程度。如果它开始变得迟钝、迟缓，开始疲乏、无力了，那么就必须回到修习平静。禅修的核心原则，就是为了把这颗心从对四大与五蕴的执取中拔出来；因为这些执取，是无明的计谋，让我们迷恋沉溺其中。

因此，我们必须从持戒开始，让身、语、意保持清净，远离那些外在的恶行。这样一来，就不会有污染与烦恼来堆积压覆在心上。当心无染时，就自然容易平静。当心安住于平静后，无论观照什么，正念与智慧都会明亮光耀。当智慧成熟有力时，它能进入并剖开被无明包裹的迷失之心。从那之后，这颗心就会依照自然法则，把一切事物放下。也就是说，在修行之时，凡是生起灭去的、就把它放下。当把所有生灭的东西全部放下之后，就会看见那不生不灭的法。凡是生灭的东西，就把它放在那里，不必再去执着抓取；凡是不灭的东西，也把它放在那里，不必再去执着抓取。这样一来，心就轻安自在，没有任何需要背负、需要扛负的负担。全部放下，全部搁置，全部空阔，全部空无。仿佛什么都没有剩下；但它却依然存在。这颗心成为自由、解脱、无牵挂的心，即：解脱、无依止、无执着之心。

●我们的任务，是建立起修行上的因，即：培养心的平静与思维观照。至于结果，不需要挂虑。当因缘条件具足时，它自然会发生一种转变，并让结果显现出来，让这颗“觉知的心”得以领悟。那些在心中自然生起、不经过造作的，就是“修所成慧”。这种智慧是从修行中升起的智慧。当这种智慧大量生起后，它会让心充满清明与觉知。当觉知充斥整颗心时，心自然就会发生变化，会自己将这



种智慧显现出来，让自己看见。因为心本身就是说法者，心本身就是听法者，心本身就是理解者。这样的一种状态，就称为观智（vipassanā-ñāṇa）。这种境界，修行者必须亲身体证；仅仅通过阅读或听闻，是无法真正理解这种层次的法的。

●无论什么现象在心中生起，无论它显现出什么样的状态，我们的职责只是以正念来觉知。不用害怕、不用逞强、不用欢喜、不用厌恶、不需要有任何忧虑，也不需要把它认定为某样东西。这就像我们吃饭一样，食物叫什么名字、是谁煮的、用了哪些材料，这些都不重要。我们的职责只要吃、吃、吃，直到饱为止。修行也是同样的道理：只要建立起正念、去觉知在心中显现出来的各种状态。不要把这些状态看得很重。让它生起、变化，直到显现它的终点。当它结束后，我们自然就会明白。因此，我们的职责只是造因，至于转变与结果，那不是我们可以刻意造作出来的。如果因已经圆满了，那么结果自然也会很好地显现出来，这是毫无疑问的。就像我们种芒果树一样，我们的职责是造因，即：浇水、松土、施肥、除虫。我们无法规定它每天长高多少，无法命令它结多少果实。成长与结果的出现，是依照自然法则自己发生的。

●在修行当中，即使从修行中收获的果实，大师父们也教导我们不要去执取。知道，就只是知道；不要执着那个“知道”。只要建立起“知道”的因，让它生起。当知道后，就把放下。不要执着、全部放开。不要让任何东西成为心中被认定为重要、被执取为“我”、“我的”的对象。努力保持心的平常状态，并让正念始终守护着。凡是生起、显现的东西，即使它是法，它仍然是有为法。它仍然是无常的，还不是真正的佛，因为它仍然在生起与灭去。但是我们仍然必须依靠这些法，来洗涤、清除、磨炼那包



裹遮蔽心的迷惑。不断地洗涤、磨炼、清除，直到那些遮蔽完全消失。到最后只剩下一颗清净无染的心。那就是：真正的佛，真正的法，真正的僧。那就是无为法，不生、不灭。

●无明，就像被贴在玻璃上的防刮膜。举个例子，心就好比那片玻璃，无明就像玻璃上贴的那一层膜。如果不仔细观察，我们就不知道它们其实是不同的东西，因为它们贴的紧密，看起来就像一体，而且同样是透明的。然而，无论它看起来多么相似，防刮膜终究只是包裹在外层的一层东西，不是真正的本体。正是如此，智者才说是那是“影子”，不是真实的本体。然而，大多数人却选择去迷恋与维护它，这就等于去保护那层遮蔽、包裹心的东西，而不是去破除、剥离它，使它从心中剥离出来。为什么会这样呢？因为定还不够细致，因为智慧不够锐利，因为波罗蜜还不够成熟。这些都说明所谓的因与缘尚未具足、尚未圆满，因此还无法超越它。

●即使内在工作，也就是修行再怎样细致，也不能忘记或放弃外在的责任。如果只希望专注于内在的工作，而完全忽略了外在的责任，那就偏离了法的原则。因为法与世间本来就是相互配合的。当我们生活在世间时，我们的身与心都必须承担各种世间的责任事物，因此必须妥善处理这些事。在处理世间的工作时，要把法运用进去，在各方面都要谨慎周到，这样做是为了不让外在事务扰乱我们内在的修行。这样的人，才称得上是善于保护自己的人。如果我们能这样做，不只外在的工作顺利，内在的修行也将顺利，就不会有障碍来阻挡我们。当道路平坦顺畅时，就不太容易遇到危险了。

●生活在这个世界上本来就很困难，因为世界充满了痛苦、灾祸、仇怨与危险。如果不以戒作为生活的规范，那么就



不要指望能够获得幸福与繁荣。

智者所引导的正确生活之道是：

- 1.要成为懂得因的人；
- 2.要成为懂得果的人；
- 3.要成为懂得自己的人；
- 4.要成为懂得知量的人；
- 5.要成为懂得时机的人；
- 6.要成为懂得择友的人；
- 7.要成为懂得社会礼仪的人。

这七种法称为“善士之法”（sappurisa-dhamma），是智者用来作为生活规范的原则。它能够带来幸福与兴盛，并且导向道果涅槃。谁能够实践这些法，就能在世间生活得安稳自在，远离一切苦难与灾祸。

●人们在寻找地下水时，会先选择合适的地点。选好地点之后，就不断往下钻、往下钻、往下钻，一直在同一个地方钻，不会随便换地方。穿过土层、穿过沙石层、穿过岩石层之后，最终就会遇到水。同样的道理，如果我们想寻找法义之水，也必须找到适合的地方来挖掘。最适合的地方就是四念处：身、受、心、法。找到地点之后，就用我们的正念与智慧在这里不断向下挖掘，不要换来换去。要穿过粗重的烦恼层，穿过中等的烦恼层，穿过细微的烦恼层。当越过这些层次之后，就会发现清净透明的法水。

●在修行的道路上，我们应该做的就是让心从各种纷乱之中安静下来。当找到立足之处之后，就用正念与智慧去观察身、受、心、法，让自己彻底、清楚地看见真实。不要说：“这个我已经观察过了”，“那个我已经知道了”。如果真的知道了、真的明白了，那为什么还没有解脱呢？实际上，我们可能只是从粗的层次进入中等层次，或者从中等层次进入细微层次而已。但无论处在哪个阶段，都不



需要去执着或计较。如果还没有真正知道解脱、没有真正满足，就必须继续修行。继续在同一个地方努力，就像钻地下水一样，一直钻到出水为止。

我们也是如此，有时候我们觉得自己已经了解了界、法、蕴、处（āyatana）这些内容，但实际上我们的理解还不圆满，还不够细致，所以还没有达到见到真理的程度。因此，如果仍然没有满足、没有解开疑惑，就必须继续修行，在同一个地方继续深入，但要比过去更细致。要以正念与智慧作为引导，用三法印（无常、苦、无我）来不断地观照身、受、心、法。慢慢地就会逐渐看见与理解：什么是无常，什么是苦，什么是无我。如果存在无常，就必然存在与之相对的常；如果存在生与死，也必然存在不生不死。

我们必须自己亲自找到、亲自看见。如果还没有看见，就继续在同一个地方寻找。也许只是我们还没有观照得足够细致，还没有查看到每一个角落。佛陀希望我们找到的那个法，是超越身、受、心、法、界、蕴、处这些一切之上的。如果见到这个，就叫做真正学完了“佛陀”。如果还没见到，就还没有结束。即使修行几百年，只要还没有见到不生不灭的法，佛陀说修行都还没有结束。

- 向内观照，检视自己，这是极好之事，能带来巨大的利益。若我们只是一味地看向他人、批评他人，那么我们本应得到的利益就会失去。不仅如此，这还会增涨我慢与邪见，给我们的内心增加更多烦恼与困扰，使心更加动荡不安。因此，佛陀才教导说：“Attano Codayattānaṃ”，即：要警策自己，观察自己，只责备自己的过失。

- 修心是最艰难的工作；但若成功了，它会是最殊胜的事。



因为世间的任何财富，就算堆得像高山一样，也比不上把心从烦恼与渴爱的牢笼中解脱出来，因为心是无价之宝。

●在修行佛法上，若还在挑选时间修行，就说明对心还不够熟练。真正熟练的人，无需摆出任何姿势，就能把心转入法中，因为他们具有迅速而敏锐的正念与智慧。如果总是在选择时间，就永远赶不上烦恼。

●对那些希望在今生解脱痛苦的人来说，坚定地修行，是维系其心志的力量。而只是把修行佛法当作一种习惯来实践，则是波罗蜜还不够有力。立志要在今生解脱痛苦的这种决心，是修行中的巨大动力。当我们把目标这样确立之后，就应当朝着所设定的目标前进。至于能不能做到、能不能到达，不要过早地给自己下定论。等到最后一口气的时候，自然就会知道结果。只要还没有到最后一口气，就必须拼命奋斗。因为无论如何，人本来就是生来要死的。既然已经出生了，就要把它做好。做不好就宁可死，不死就一定要做好。把善事做到极致，把善事做到足够。当善行做得足够时，就会达到圆满的境界。如果还没有达到那种“足够圆满的境界”，就不要停止。不要退缩。要忍受，要坚持，要奋斗，一直奋斗到最后。不要畏惧，不要气馁。总有一天，那一天一定会成为属于我们的日子。







戒师的训练

如今，你前来请求在佛教中出家受具足戒，应当先培植对佛陀的信心、信念与恭敬。佛陀乃是佛教的创立者，是至上、最殊胜的导师，且开许出家与受具足戒。

在初步培植信心、信念与恭敬之前，应当先学习、认识佛陀具有什么样的德行。佛陀的德行在于：具足圆满的智慧和通达一切应知、应见之法，了知善与不善、利益与非利益，乃至四圣谛，而无须依止任何师长教导。这一部分称为“智慧德”（paññā-guṇa）。

佛陀已彻底断除一切烦恼，即“漏烦恼”（āśava kilesa），以及因长久熏习烦恼而形成的身、语习气；圆满成就无量的清净善法。这一部分称为“清净德”（visuddhi-guṇa）。

佛陀具足殊胜的本性，充满对一切被烦恼之火与苦聚所逼迫众生的慈悲与怜悯；为令众生得闻正法、依法修行，而得以灭除烦恼之火与苦聚，佛陀不顾自身的艰辛、劳累与困苦。这一部分称为“大悲德”（mahā-karuṇā-guṇa）。



具足这三种德行者，名为“佛陀”，意译为“正知正觉者”。正因佛陀具足正知正觉，出于对众生的怜悯与慈悲，才宣说正法、教导众生。佛陀所宣说的教法称为教理（pariyatti），因为修行者必须学习、诵持、忆念并深入理解其义理与内涵。

教法的核心内容，即是宣示修行之道：戒、定、慧。身、语清净，不造作粗重烦恼之业，名为戒；守护内心清净，令心安住于一心，不被五盖所染，名为定；令见解正直，如实知见真理，名为慧。

戒、定、慧三者合称为修行（paṭipatti），因为修行者应当依此来调御自身的身、语、意与见解。依戒、定、慧而修行者，最终证得的清净境界——道、果、涅槃，称为证悟（paṭivedha），因为这是修行者以自身智慧亲自证知、彻底通达的境界。

教法、修行，或是证悟，三者合称为“佛法”。佛法能摄持修行者，使人成为善人而不堕为恶人，使人安住于善趣而不堕入恶趣、恶道中。

凡诸大众，得以听闻正等正觉佛陀之法教后，发心依戒、定、慧而修行，令自身清净圆满，乃至断除漏尽烦恼，或依次分段断除，或究竟完全断除。依其所证、所断烦恼之层次，分别称为：须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉。

此四类圣者，统称为僧伽，因为他们是依戒与正见而共同修行、行持一致的清净僧众。僧伽多与世尊志趣相应、同心同愿，协助弘法宣教，使广大人民得以听闻正法，依法修行，舍弃一切过失与不善行（duccarita），而安住于正道与善法之中。



佛、法、僧此三者，是佛教中最为重要、最为尊胜之法。凡前来请求出家受具足戒者，应当先至心忆念、确立其为依止与皈依处。因此，应当于此刻立定其心，如是作念：

现在，我皈依佛，为我所尊敬、所依止之处；
现在，我皈依法，为我所尊敬、所依止之处；
现在，我皈依僧，为我所尊敬、所依止之处。

当如是皈依佛、法、僧为依止后，方继续受出家与具足戒。

此外，还应当了知出家受具足戒之职责与利益。简而言之，其殊胜利益在于：能更容易专心学习、修习并实践戒、定、慧，守护身、语、意与见解，令其清净圆满。因为在家居士事务繁多、牵挂甚重，且常处于诱发内心的贪、嗔、痴，不易成就清净修行。

而出家成为出家人，则少诸牵累，又远离易扰乱内心之境，更有利于修行，令漏烦恼得以清净断除。然而，并非仅仅出家受戒，烦恼便会自然消失；仍须依戒来调伏、断除粗重烦恼，即会从身语造作的过失；再以定来调伏中等烦恼，即扰乱内心的五盖，令心安住一境；并以慧来断除最为微细、潜伏的烦恼，纠正一切颠倒、错误之见，使之如实相应于真理。如此勤修戒、定、慧，依出家受具足戒之道而行，凡其所志、所求之解脱目标，皆能由此而得、由此而至。

接下来，应当至心学习依古代大师父们流传下来的禅修业处，这是令定生起的法门，并作为智慧生起的依止。

首先，应当依如下巴利文来学习：kesā,lomā,nakhā,dantā,taco（发、毛、爪、齿、皮）。这称为“顺次第



观” (anuloma)，然后再反向观照：taco, dantā, nakhā, lomā, kesā (皮、齿、爪、毛、发)，这称为“逆次第观” (paṭiloma)。

应当学习并了知其内涵如下：发，指生长于头部的丝状物，前际至额头，后际至颈项，两侧以双耳为界，即头发；毛，指不同于头发、生长于全身各处（唯手心、脚心除外）的丝状物，即体毛；爪，指生长在手指、脚趾末端，呈片状的角质，即指甲；齿，指生长在上下颌，用于咀嚼食物的骨质部分，即牙齿；皮，指包覆全身的外层组织，即皮肤。

当认识这五种身分之后，应当如何观照，才称为修行业处呢？若将其观为美好、庄严、可爱、令人欢喜之物，则不是业处。因为这样的观照，会令尚未生起的欲贪生起，并作为所缘，使已经生起的贪欲更加炽盛，成为助长烦恼的条件。唯有如实观照它们为不美、不净、丑秽之物 (paṭikūla)，才称为修行业处。因为这样的观照，能够防止尚未生起的贪欲不令生起，并使已经生起的贪欲逐渐减弱、平息、淡薄，脱离心相续 (santāna)。

若仅作简略观照，仍不足以见其不净可厌，则应进一步细分观察，从五个方面来审察：颜色 (vaṇṇa)、形状 (saṇṭhāna)、气味 (gandha)、生起之处 (uppatti)、停留之处 (Ṭhāna)。

当如是观照发、毛、爪、齿、皮时，便会如实见到：它们的颜色并不美好，形状不可爱，气味臭秽，其生起与停留之处，皆是在此流出脓血的身体中。

因此，这五种身体成分，本性即是污秽不净。头发、体毛长了，便需剪、剃、洗、梳；若任其不理，便腥臭难闻。指甲需修剪、清理；否则污黑不净。牙齿需漱口清



洁；否则腐臭秽恶。皮肤需常沐浴、擦洗；否则肮脏令人作呕。更不必说他人之身，即使是自己的身体，若所剪剃的发毛掉落进饮食器皿中，一见之下，便无法再食用——这正是因为厌恶，不是吗？然而，凡未以智慧如实观照之人，却因外在装饰而生起错误见解，对这些本质不净之物起贪爱执取。但事实上，发、毛、爪、齿、皮，依其自性，始终是不净之物。

当正见生起之时，应当守护此心境，这便是修行业处。因为它能拔除内在的贪爱执取，并成为生起智慧的近因（*padaṭṭhāna*）。由此，智慧便会如实知见：发、毛、爪、齿、皮，以及此身心，不过是诸界暂时的聚合，一切皆是无常、苦、无我，不在任何人之掌控之中，非我、非我所、非真实恒常之实体。当如实知见生起时，便能舍离执取；执取灭尽，心便从诸漏烦恼中解脱；由此证得殊胜之法——涅槃，即灭尽烦恼之火与苦聚，乃是法与律中最上、最终的果证。

因此，你应当如先前所说，立定其心，以涅槃为究竟目标。

现在，将授予你，以成就依佛陀许可而建立的出家之初步，使清净的佛教传承得以相续而行……



生死轮转

心真实的自然本性，就只是是觉知所缘，它被称为“意界”（*mano-dhātu*），也就是“觉知之界”。原本的心，其本性是清净光明的，但却被烦恼与无明所包裹、遮蔽，因此使心变得黯淡、染污。

每一颗心在这轮回生死中流转，其真正的起源并不在可被了知的范围之内，无法确定它究竟从何而来；这是“不可思议法”（*acinteyya*），也就是不应思惟之事，因为思惟并无实益。佛陀教导我们应当观照当下，因为当下是真实存在的，也是可以管理、被修行的。

在我们得生为人之前，正是由于这颗心被无明造作，前来与母胎中的血肉结合，形成“结生识”（*paṭisandhi-viññāṇa*）。当心与血肉结合，便产生了名色：身即是色，心即是名。当名色逐渐圆满成熟，六处便生起，即：眼、耳、鼻、舌、身、意。待到因缘成熟而出生之后，便开始与色、声、香、味、触及法尘相接触。

当这些接触发生时，便生起受：乐受、苦受，以及不苦不乐受。当乐或苦生起时，主宰内心的无明便引发贪爱与憎恨，对可意之境生起贪爱，想要占有；对不可意之境生起厌



恶，想要排斥、驱逐。如此一来，便产生了执取，只为获取自己所渴求之物，这便形成“业”（kamma）。既然造了业，便必然承受业的结果，即“业报”（vipāka）。业报又成为招感“有”（bhava）的因，即心所安住的存在状态。当心安住于某一有之中时，“生”（jāti）便再次出现。一旦出生，便不断在轮回之中打转，也就是在烦恼、业、业报（kilesa-kamma-vipāka）之中循环不息，毫无止尽。生而必老、必病、必死；必与所爱、所喜之物分离；必与不爱、不喜之物相逢；必经历忧、悲、苦、恼与种种烦扰。

出生本就艰难，生活充满困苦，最终的结局仍是死亡。死后若烦恼未尽，仍须再生；再生之后，依旧只是苦聚——苦上加苦，苦而复苦，直至再死。死而复生，生而复死，次数多得无法计数。这，正是令人厌离的轮回之流。佛陀洞见了这一切因果之后，便寻求出离轮回生死之道。当佛陀亲证、亲见此道，并依此而行，终于彻底解脱了一切苦。随后，出于对众生的慈悲与怜悯，佛陀将自己所证知、所见到的道路宣说于世。

这条佛陀为其弟子众所开示、令其依之修行的道路，称为殊胜的圣道。它是一条逆流而上、对治轮回生死的道路，直指熄灭作为苦之根源的无明，以证得无余、究竟、永恒的苦灭。因此，愿诸位读者、听者，能以正念如理作意，随顺法义而观照，使自己的心尽速从这轮回生死的苦聚之中解脱出来。

我们不应当行走的有两条道路：一是沉溺于欲乐，二是毫无理性地折磨自身、令自己徒受痛苦的苦行。这两条路，一条过于松弛，一条过于紧绷，皆不导向苦的止息。

佛陀教导我们行走中道，也就是八正道，即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。这八支圣道归纳而言，即是：戒、定、慧。应当于这三法上多加修习、不断增长；当戒、定、慧圆满具足之时，便能安然



越过轮回生死。

戒，是为身、语、意设立正确而善良的规范，使其不偏离正道，不堕入邪恶与错误之途。当作为主导的心选择安住于戒法之中时，作为随从的身与语，也自然随之正直清净。因此，真正的持戒，其实就是守护心。当心不敢犯戒时，身与语便不可能越界造恶；既然身、语、意皆不违背戒法，那么恶业与恶果又能从何处生起呢？正因如此，圣者教导我们要清净持戒，以关闭现世与未来一切怨害、灾难与烦恼之门；当内心不再炽热躁动，便唯有安乐。

定，是使心安住、稳固于某一所缘之中。无论是安住于念诵词，还是安住于观法皆可行；关键在于，不要让心散乱漂泊于外在事物，而应在正念的守护之下，清楚而安静地觉知。当心受到正念善加护持，便能够生起真正的平静。修定的目的，在于令心安住、平静于法，而并非为了追求神通、奇异能力。正定，是指心一境性，稳固安住于正念与所修业处的范围之中；至于种种奇特的体验与见解，不过是修定的附带结果而已。

慧，是心对一切法的如实通达。若心在与经由眼、耳、鼻、舌、身而来的境界接触时，被痛苦所煎逼，这便是无慧之心；而具备智慧的心，能够善加护持、放下、调御与管理一切所缘，不让它们在心中制造苦恼与扰动。真正的智慧，必须从心的修习中生起，从对一切法的状态如实观照中生起。当心洞见一切有为法的实相，而能毫无眷恋地放下时，那便是真正的智慧。

它可以称为正见，也可以称为“明”（vijjā），也可以称为“智”（ñāṇa），也可以称为“光明”；甚至不称它为何名，也完全没有任何问题……





出世间之法

凡是修行佛法，希望从轮回中解脱痛苦的人，并安住于当下之心、当下之法、当下之生命中，皆是早已累积成熟波罗蜜的人，其发心已属出世间意志。这样的人，在未来的禅修道路中唯有日益增长、趋向昌盛，如同月亮渐圆的上弦月。他们现有的生命与呼吸，会促使自己不断精进修行、努力实践、累积与圆满一切波罗蜜，只为抵达究竟灭苦这一目标。

至于那些修行佛法，却仍追求世间的利养、名闻、地位与物质供养，他们的波罗蜜仍然薄弱而不足。他们的内心仍旧摇摆不定、犹豫动摇，缺乏真实而稳固的确定感，心中无法生起安稳与温暖。有时因欢喜而勤奋行善，有时却因迷恋利养与资具而使善行衰退。如此一来，内心的问题便层出不穷：想修行，又舍不得世间；想追逐世间，又放不下佛法。心境忽高忽低、起伏不定，终究缺乏力量。

而那些一心只求尽速解脱自身痛苦的人，上面的问题便已所剩无几。因为他们不再左右徘徊、东顾西盼，只是全心全意、如法如理地修行——用尽全心、全力、全基、全劲。当内心在每一步修行中都做到彻底圆满时，其所期待的成就，已是近在咫尺，并非遥不可及的幻想。

世间人常说，应当将佛法应用在日常生活中。然而，为



何不肯反过来把日常生活带入佛法之中呢？照理说，是长者应向孩童顶礼，还是孩童应向长者顶礼？这一点，愿世间人好好思惟省察，莫再让邪见继续附着在心中。因为一旦邪见成为主导，错误与偏差便难以避免；若心不以佛法为依止，那颗心便再无所皈依处。无论自认为拥有多大的权势、福报与地位，终究不过是魔王的奴仆、烦恼与渴爱的奴仆而已。

不论信因果，或是否定因果，一切行为一经造作，业与业报从不偏袒任何人。造恶，无论暗中或公开，其果报都会在“心之国土”中紧随不舍；行善亦然，无论隐密或显露，其善果同样在心中回馈成熟。业与业报从未过时，自古以来始终真实、有效、与时俱在。

纵使人们夸赞这个世间是一个“进步昌盛的时代”，但在智者眼中，却不随喜。因为以佛法衡量，这所谓的“进步”，不过是物质主义与疯狂的理想，进步的只是武器与杀戮的技术。而世人的内心，却日益昏暗失明：把火当成清凉，把刑具当作莲花，毫不畏惧罪业果报，只知追逐感官欲乐以滋养自己的欲望烦恼，全然不顾法义、正道与善美。

不重视戒律与福德，等同于不关心为自己寻找真正的幸福之道。而佛法本身，并不因世人是否重视而有任何困扰。世人纵然再勤奋地搜集多少物质财富，也只是找来丢弃而已；无论多么认定是“我的”，终有一天必定分离。有时财富先离人而去，有时人先离财富而死。一切世间财物，终究仍要归还给世间，不过是被借来短暂使用与欣赏而已。只是无明与烦恼妄自执取，硬说那是“我的”。

佛法从未如此教导，反而明确宣示：诸行无常，诸行是苦，诸法无我。见无常一刹那，等同看清一整个世界；见痛苦一刹那，等同看清一整个世界；见无我一刹那，等同看清一整个世界。因为世界充满不稳、不安、非我之法。



既然如此，世人执为“进步”的世界，真的能带来心的温暖吗？那所谓的进步，不过是烦恼的幻术，用来迷惑众生而已。一旦沉迷其中，就如鱼儿上钩：挣扎也痛，不挣扎也痛，直到被下锅油炸、下锅熬煮为止。

思惟世间，令人感到沉重，但这是有益之事。若不见世间的苦与空虚，便无法见到佛法的真实核心。若能以正念智慧如实洞见世间与佛法，便不再对世间与佛法生起任何疑惑，自然淡然退出世间。

当以清凉之心忆念佛法时，内心会生起喜，却不执着于喜，因为喜本身亦是无常、苦、无我。然而，只要仍在世间呼吸存活，便当时时依法喜而活。因为法喜远胜世间虚幻之乐，是最无上、最滋养人心的食粮。

戒是心的本然与清净，定是心的安住与稳固，慧是心的周遍了知。应当将这三种法合并起来，在“心之城”中建立为一支大军；否则，便来不及抵御那环绕心城的烦恼大军。当内心拥有正念作为统帅，拥有戒、定、慧作为军队时，便能在一切境界中勇猛坚强、无所畏惧。

因此，禅修之人，切勿让正念远离内心，也不要让内心脱离正念。这是修行中最关键的原则。一旦心与正念分离，纷扰便会在不知不觉中渗入心中；等到觉察时，早已被苦火焚烧得支离破碎。所以，正念最为重要。当心失去正念时，也就等同于戒、定、慧同时从心中断绝。即使在行禅或静坐之中，若没有正念守护，也可说是精进已失，修行并未真正发生。

这个世间，究竟有什么呢？不过是有为法与苦聚而已。世俗的一切手段，也只是生起、停留、灭去这三件事。这个世界本就是旧的，没有什么值得惊奇的；我们所见、所



闻、所感的一切，早已反复出现过。若说这是一个幸福的世界，也无法说得理直气壮。因为凡是得到的每一样东西，总是伴随着苦。所谓新、所谓好，终究会变质；所谓快乐，也必须付出守护与忧虑的代价。得到一样，便失去另一样。世间的财富，从来不可能只带来单纯的快乐，这是自古以来的真实法则：有得必有失，有名必有毁，有赞必有毁谤，有乐必有苦。世上没有任何一个人能逃离这一真相。

若有人妄想独占世间的快乐，以温暖自己的心，这样的期待实在是愚痴至极。智者与觉者在审视世间之乐后，找不到任何值得执着之处，只见悲悯、震撼、厌离与对苦的警醒。世间没有任何一种快乐，足以让人安心依靠。因此，他们转而寻求法喜。法喜是一种清凉、饱满、安全的快乐，不夹杂任何苦。但若某一颗心仍纠缠、执着、牢牢抓住世间事务而无法解脱，那就不要奢望能够品尝法喜的滋味。

若真心祈求法喜，便必须修行，使心超越世间。而要超越世间，必须先彻底洞见世间的真实本质。这广大无边的世界，归结起来只有两种：外在与内在。外在之世，是他人、众生，以及身外的一切财物、树木、山河；内在之世，是从足底到发梢、被皮肤包覆的色身，以及内在的心、感受与思想。无论外在或内在，它们的职责都只有一个：生起、停留、灭去。它们皆隶属于无常、苦、无我，从不隶属于任何一颗心。无论多么执着、背负、认定为“我”或“我的”，都无法令世界随顺自己的欲望。抓得越紧，失望越深；抓得越牢，痛苦越重。因为世俗与执着的心，本质不同，彼此不相容。世俗只是世俗，心应当只是心。心的职责，只是如实地知、如实地觉世间的一切，仅仅如此而已，不要越权，不要妄为。



让世界如其所是，依其自然与法则而存在；让心安住于心的本分，不要背负超出自身能力的执着与混乱。知道的，只是知道；接触的，只是接触；看到的，只是看到；听到的，只是听到；乐，只是乐；苦，只是苦。令心保持中道，不欣不厌，不执着于无常、苦、无我的世界。人活在世上不过百年，转瞬即逝，又何必在不真实、不恒常的事物中耗尽自己的生命？那不过是白白浪费呼吸罢了。应当熄灭对外在财物的贪欲，珍惜已得，知足现有，以适度、简朴的方式生活，善加管理自己所拥有的一切。然后，转心向内，全力寻求内在的圣财圣法，直到圆满，以免将来悔恨。内在的圣财，是超越世间的财富：无需守护，不怕失去，不惧偷盗、抢夺与毁坏，随心相续，贯穿生生世世，落水不沉，入火不焚，直至无尽的时空之中……





当下的法

贪火、嗔火、愚火，这三团熊熊燃烧的大火，昼夜不停地燃烧着众生的心，无论白天或黑夜。在任何威仪，无论是站、行、坐、卧，它们都在燃烧。它们是长久以来驻守世间的杀手、屠夫。

贪，是对色、声、香、味、触、法中可爱、可喜的所缘，生起贪恋、沉迷、欢喜、执着、追求与欲望。

嗔，是对色、声、香、味、触、法中不可爱、不可喜的所缘，生起的愤怒、怨恨、烦躁、不满与厌烦。

愚，是对色、声、香、味、触、法，由于不了解它们的真实本质，而陷入迷惑、愚昧、沉迷、放逸与疏忽。

在这个世间中，无论是色也好，声也好，香也好，味也好，触也好，法也好，其实不过只有两种情况：一类是令人喜欢、令人愉悦；一类是令人厌恶、令人不喜欢。至于喜欢还是不喜欢，取决于这颗心去偏爱哪一方面。如果喜欢，它就会依着自己贪、嗔、痴的力量，为那个所缘打高分。如果不喜欢，就会依着自己贪、嗔、痴的力量，为那个所缘打低分。但无论谁喜欢或不喜欢，它们（六尘）其实都没有任何意见。因为事实上，色、声、香、味、



触、法，只是自古以来存在于世间的自然现象。它们并不是特地生出来要给谁制造痛苦的，也不是特地生出来要给谁带来快乐的。它们只是显然地生起、显然地变化、显然地灭去。无论谁认识真相或不认识真相，它们都不会介意。无论谁去喜欢或厌恶，它们都不会介意。无论谁关心或漠视，它们都不会介意。无论谁执着或放下，它们也不会介意。色、声、香、味、触、法本来只是中性的自然状态，依其本性而存在。

然而，之所以能够把众生的心像羊一样牢牢捆绑，是因为心被烦恼与渴爱所欺骗、诱惑。正是因为心缺乏正念与智慧，于是迷失其中，把自己捆绑起来，却解不开自己打的结。其实就是这颗心，错误地去认定、执取，然后就不知不觉地陷入其中。除了心之外，没有什么会去迷惑心；除了心之外，没有什么会给心制造问题；除了心之外，没有什么会束缚心；除了心之外，没有什么能够真正了解心；除了心之外，没有什么能够调伏心；除了心之外，没有什么能够修习心；除了心之外，也没有什么能够令心解脱。

唯有这一颗心，是执取者；也唯有这一颗心，是放下者。唯有这一颗心，是迷失者；也唯有这一颗心，能成为觉知者。因此，佛教的教导便是落在这颗心上，让人去学习、去认识这颗心。这颗心，是远古时代所遗留下来的遗产，它在三界中不断轮回，生生死死，反复投生，经历无数冷热、无数快乐与痛苦，一路跌跌撞撞地走过来。这一切都是因为愚痴与无明的力量来遮蔽、包裹、欺骗这颗心，使心迷失于各种境界中。因此，以佛陀为首的诸多智者，开示对漫长的生命历程生起厌倦，对无尽的生死轮回产生厌离。于是，他们开始仔细思维，寻找生与死的原因，探究这颗心为何会如此存在。他们以精进、正念、智慧与忍辱不断修行，直到彻底明白了生死轮回的真相，之后便跨越苦海与迷海而去，没有留下任何痕迹。



然而，普通的凡夫却完全不同。他们希望用火箭、卫星、飞机来跨越世界与轮回。这是不可能的啊，世间的人们！佛陀教导的是：要以正当的修行方法跨越世界与轮回。教导人们把迷失的心转回来，学习布施、持戒、禅修。培养强大的正念与智慧，让正念与智慧带领我们跨越世间与轮回。如果希望在当下心、当下法、当下生命中解脱痛苦，那么戒、定、慧都必须存在于当下的心。一切苦，就在当下的心中如实观照。生苦的原因，就在当下的心中断除。通向解脱的道路（或“道”，maggā），就在当下的心中实践。而苦的止息（或“灭”，nirodha），也会在当下的心中出现。当下的心已经具足一切。不要再四处寻找道路了。

越寻找就越看不见，越寻找就越白白疲惫、白白浪费时间。若当下某一颗心对欲乐产生迷恋、沉醉、欢喜、满足与喜爱，那么那一颗当下的心，就被称为被贪欲烦恼所占据、所掌控的心；若当下某一颗心生起愤怒、恼怒、仇恨、怨毒、报复、记恨、烦躁、不满，那么那一颗当下的心，就被称为被嗔恨烦恼所占据、所掌控的心；若当下某一颗心充满迷惑、迟疑、散乱、沉迷、昏醉、放逸、疏忽，那么那一颗当下的心，就被称为被愚痴烦恼所占据、所掌控的心。

若当下某一颗心充满焦躁不安、痛苦艰难，那么就称为“地狱之心”。若当下某一颗心残暴、凶狠、残忍，那么就称为“阿修罗之心”。若当下某一颗心充满饥渴、贪求、欲望无穷、不知满足、不知止足，那么就称为“饿鬼之心”。若当下某一颗心愚昧迷乱、愚笨糊涂、粗鲁散乱，那么就称为“畜生之心”。若当下某一颗心能够谨慎守护五戒，知道是非善恶，那么就称为“人类之心”。若当下某一颗心具有布施、持戒、修行，具有惭与愧，对罪恶感到畏惧，那么就称为“天人之心”。若当下某一颗心具有慈、悲、喜、舍，具有平静与安宁，那么就称为“梵天之心”。若当下某一颗心安乐自在、清凉舒适，渴爱已



灭、忧虑已尽、醉迷已醒、清净纯净，彻底超越痛苦、超越世间、超越轮回，那么就称为“阿罗汉之心”。因此说，不必回忆过去或寻找未来，只需安住正念，观照当前的心，就能见到真实。

观照当下的身体，就会见其不稳定、不恒常，从脚底到发尖，周围都被皮肤包裹着。它最初是由一团血肉形成，然后变化成为婴儿，然后变化成青少年，然后变化成父母，然后变化成老人，接着又变化进入棺木。观照当下的身体，从脚底到发尖，就会见它是一堆苦。身体的每一块器官、每一部分都被疾病侵扰，这里痛、那里痛，各种痛苦不断。忽而炎热、忽而寒冷，发烧、头痛、发热，肝病、肺病、心脏病、糖尿病、高血压，各种疾病、各种痛苦。

所谓“苦”，就是被困在这具身体中的痛苦。观照当下的身体，就会见它是无我，从脚底到发尖，都不是我，不是我的。有哪一个器官能完全听从我们的命令呢？告诉它不要老，它还是会老；告诉它不要病，它还是会病；告诉它不要死，它还是会死。观照当下的身体，要看见它是不美、不好看的。一直从脚底到发尖，都充斥着肮脏污秽、腐烂发臭，一直如此。整个身体充满了腥臭的脓水与血液，黏黏湿湿的。我们的肚子里也充满着动物的尸体，肠子里堆满粪便。除了废物、丢弃物、腐烂物、恶臭之物，里头什么也没有。

观照当下的身体，从脚底到发尖，就会看见它们是由四大（地、水、风、火）所组成。具有坚硬、凝聚成块性质的部分，称为地大。具有渗透、湿润性质的部分，称为水大。具有流动、来去、上升下降性质的部分，称为风大。具有热力、温暖性质的部分，称为火大。这样反复观察之后，就会发现：在这具当下的身体里，其实什么都没有，看到的只是：无常、苦、无我、不净、厌恶（paṭikūla），以及四大而已，并没有所谓众生、个人、我、他这样的实



体，那只是过去错误的见解而已。

接着，让我们安住于正念，观照当下这颗心。在心中生起或显现的受蕴，无论是乐受、苦受，还是中性的不苦不乐受，都是生起、变化、灭去。想蕴，即：认知、记忆、标记，无论是对过去的记忆，还是对未来的认知，也是生起、变化、灭去。行蕴，即：各种善与不善的造作、思维，也是生起、变化、灭去。识，即：对色、声、香、味、触、法的觉知，经由眼、耳、鼻、舌、身、意而生，也是生起、变化、灭去。至于心本身，也仅仅只是觉知当下生起的一切名色状态而已。

当心在当下如实清楚地知道时，还有什么力量能够再来欺骗这颗心，使它再次迷失呢？色蕴（身），只是各自独立地运作，没有任何人去执取它；名蕴（受、想、行、识），只是各自独立地运作，没有任何人去执取它；心，也只是依起自然运作，没有任何人去执取它。当执取灭去时，有与生会从何而来呢？当没有有与生时，生、老、病、死又能从何而来呢？当生、老、病、死都不存在时，这不就称为解脱于苦了吗？

那么，现在可以确认了吗？唯有当下的心、当下的法、当下的正念、当下的智慧，才能真正跨越一切疑惑，不再退转。

因此，在修行时，要把正念安住在当下的心上，清楚地觉知。不要四处散乱地跑到过去或未来。无论是站、走、坐、卧，都要让正念与正在做的事情在一起。如果是修止，就要以正念专注觉知在一个所缘上。如果是修观，就要以正念去观照那个法义。要用无常、苦、无我来摧毁那些使人迷恋于五蕴的烦恼。当超越了五蕴之后，还要再以无我来摧毁心本身。要把五蕴与心一起彻底摧毁。当五蕴与心被摧毁之后，所剩下、所显现出来的那个境界，那就是不死之法，这被称为“解脱之心”。当达到这个层次



时，就会自然地心中亲证。到了这个阶段，就不再与任何东西有关联。无论是过去、现在、还是未来，成为永远自由——超越时间，解脱、无忧无挂，无所依止。



训练智慧之思考

(第五部分)

- 一切有为法，本来就是具足无常、苦、无我的性质。过去是如此，现在也是如此，未来也仍然会如此。不要再怀疑、不要再四处寻觅了。
- 如果我们希望世间的一切有为法变成常、乐、我（attā），那么这就等于希望让云朵降落漂浮在地面上，或希望让石头飞上天空漂浮在空中。那是不可能发生的事情，对吗？
- 当“当下之心”清楚看见三法印（无常、苦、无我）时，就不会再受骗，让烦恼进来搅乱，执取任何事物为“我”、“我的”。如果当下还不能清楚看见，就无法超越疑惑。
- 戒若持得好，是在修定后生起很大功德的因；定若安住稳固，是在修慧后生起很大功德的因；慧若圆满成熟，就能使心从一切漏烦恼中解脱出来。
- 应观照三法印（无常、苦、无我），直到对一切事物都清楚明见、亲自证实。这样才能拔除自身的迷失，即：把这个世间看作是常、乐、我、他、众生、个人的错误见解。当看清楚后，就会生起厌离。当厌离之后，就会放下执取。当放下执取后，心自然就会解脱。
- 空、敏锐的觉知、充满喜悦的法喜、强大的精进、安乐的



平静、光明、广大的知见，这些其实都属于微细的烦恼。因此，不要让心执着停留在任何境界之中。

●过去的知者已经过去，未来的知者尚未到来。只有当下的知者，必须与那些不断生起灭去的有为法接触。要安住正念去观照：看见知者本身，也见到那些生生灭灭的有为法。同时，不要执着于自己的见解。这样自然能清楚执取、我慢与邪见。

●这个世界究竟是什么？请让我非常直接地回答：这个世界就是苦堆、苦火、苦海、巨大之苦、极致之苦！

●“无我之法”是一种非常微细的法，它需要一颗平静的心反复观照、反复思维，直到自己清楚见到。当无我之法清楚地显现时，就会看见无明从内心崩解。但是，在观照时不要心急，要冷静地、细致地、周密地观照，用各种角度、各种方法去观照一切事情。这样以后才不会出现错误与缺失。

●心行（saṅkhāra-citta，或“心所造作”），是一种不断生生灭灭、闪动变化的状态，它源自于色、声、香、味、触，经由眼、耳、鼻、舌、身流入之后，再在心中被加工造作、组合成各种情绪。这只是心的状态与影子。真正的心，是觉知的界，它的工作只是负责觉知，并不会真正地灭去。因此，佛陀才让我们守护好这颗不生不灭的心，不要迷失于心的状态与影子。否则，它们就会无穷无尽地延续下去，已经这样持续了很多生很多世。而真正这颗原始之心，本来就已经圆满恰当。不要往里面添加什么，也不要从里面拿走什么。只要观照它的真实即可。如果真正看见了，就不需要再问任何人。

●如果在某一刹那把它认作我、我的，那一刹那就是微细的有与生。只要哪里还有我与我所，痛苦就能够在那里安营扎寨。如果没有我与我所，痛苦又能在哪里建立根据地呢？



●不要一直思考自己的福德资粮到底多还是少。那只会让心变得忧虑、沮丧。现在、此刻，既然拥有完整健全的身心，就应当努力精进修行，尽最大的力量、最大的决心、最大的心力去实践。佛陀已经清楚宣说：“依法而行的修行者，必定能够解脱一切苦。”

●佛陀的法，每一段、每一句，都像是极好的治疗烦恼的药。但关键在于：必须由自己的心来负责正确地配药，让它适合自己的病。如果吃错药，那药也就没有意义。

●每一位降世的佛陀，所觉悟的都是同一个法，所教导的也都是同一个法；过去已经出现过无数无量的佛陀，多到无法计算。我们已经错失多少次了呢？还要再等待哪一位佛陀呢？就在这一生要彻底完成，不能再失手错过。要知道：能够生而为人，能够遇见佛教，能够见到佛陀，能够听闻真正的正法，能够见到如法修行、正行正道的声闻弟子，这件事情的难度，比在大海中捞取一根针还要困难。所以，千万不要再放逸了。

●不要害怕死亡，要害怕出生，因为一旦出生了，就必然要死亡。如果不想死，就不要出生。如果不想出生，就要禅修。唯有禅修，才是解决并断除生与死的方法。

●如果心安住于念诵词中，那么就应当运用智慧对当下的情绪进行观照。以智慧去破除这些生起的情绪，让它瓦解散去，直到只剩下平静。这种方式称为，“以慧生定”。

●真正的心只有一颗。之所以说有很多“这颗心、那颗心”，只是根据心的不同表现状态而称呼而已。如果心真的有很多颗，那我们又到哪里去找智慧，把每一颗心都清理得清净纯洁呢？这一点要好好理解。

●当心生起欲贪、对美好事物的贪恋时，就应观照这个色身，看清它是不美、不净、可厌、污秽之物。当心生起



瞋恨、愤怒、烦躁、恼怒时，就要修习慈与悲，希望自己与他人都能安宁快乐。当心迷失、愚昧、像聋子瞎子一样时，就要观照无常、苦、无我，以此认识一切法的真实状态。当心变得狂猛、冒进、轻率、过度激烈时，就要观“死随念”，也就是观想死亡。

●清除烦恼，并不需要按照先后顺序，不必规定先清除哪一个、后清除哪一个。哪一个烦恼在当下生起，就先处理哪一个。不要按照经书典籍的顺序去排。经典对经典来说是真实的，但不一定就是对我们当下真实的烦恼。

●每一个生起的状态，我们自己都能清楚地知道，这叫做“亲证”。无论是快乐或痛苦、善或恶、平静或散乱，这些滋味都无法欺骗内心。佛法的每一个层次亦是如此。当不断修行时，就会不断地亲证，直到抵达法的究竟。因此，无需去寻找名声、同伴、支系或他人的认可。我们唯一的责任只有一个：净化自己的内心。至于与他人的关系，只需要在身、口上适当地接触，根据时间、地点、人物与社会情况即可。至于心，不要让执取于任何事物。要让心卸下负担，在每一个威仪（站、走、坐、卧）中保持自由。

●戒、定、慧，只是带领我们到达彼岸的道路。当到达彼岸之后，就应顺应法的本性把它们放下。就像划船过河，到了岸边后，不需要把船搬上岸。

●要把戒、定、慧用一根绳子绑起来，那根绳子就是正念。让它安住于心，然后以智慧彻底而细腻地观照外在与内在的世界。随后，就按事物的真实状态放下它们。心不再执着于任何事物，也不将它们成为烦恼与忧虑。这样一来，心便超越了苦，心也超越了世间。即使身处世间，也不会因世事而苦，因为心已经在世间之上。

●当心即是法，法即是心的时候，一切问题就结束了。再也没有需要受苦、受累的事。因此，应当赶快努力修行，



让法充斥于心，不要放逸。若在世间放逸，就像躺在炭火坑中。想要在世间寻找财富来灭苦，就像用煤油去灭火一样，火上浇油，只会让火烧得更大。

●佛法有许多种：许多内容、许多阶段、许多境界，我们只要选择适合自己基础的去修行。实际上，法本来就在具足在我们自身中，只是我们没有去修行。既然我们已经得到了法，却把它丢在那里不用，因此才始终不能见法。

●眼、耳、鼻、舌、身、意，是心寻找所缘的活动领域。当我们以正念收摄关闭这六扇门，不要让心迷失于六境，那么魔罗就无法用绳索套住我们。实际上，六根（āyatana）之所以作为烦恼的来源，是因为心缺乏智慧去守护。但是对于聪明的人来说，六根反而会成为升起智慧的方便法门，成为法的来源，生起的智慧甚至比烦恼还多。

●当用正念观照自己的心，就会看到世间名相不断地来来去去、变化流转。其中没有任何真正可靠的东西。世间的一切，包括名与色，都是无常、苦、无我的。它们只是依靠因缘而生起。当因缘灭去时，名与色也就灭去。因此要用正念与智慧好好守护自己的心。不要让心随着世界的变化疯狂地旋转。当正念与智慧能够及时觉察进入心中的各种现象，并能把它们放下时，苦就不会存在。但如果迷失并跟着它们转动，那就不必再问什么快乐了，我们只会被苦与苦不断地燃烧折磨。







欲界

时间不断地流逝，一去不返，从来不会倒流。然而，它们并不是空白地流逝，而是必定会无情地拖走众生的呼吸与生命，毫不怜悯。那些放逸的人，从来都不会忆念起这个事实，沉迷陶醉于自己的生命、财富、眷属、儿孙亲眷中，就像睁不开眼一般沉迷，却从未曾思考过，衰败与死亡终将发生在自己身上。

佛陀，这位具足大慈大悲的觉者，曾经教导那些在世间迷失的自我的人说：世间的众生终将走向衰老（jarā），它是无常、没有任何抵抗力量，没有真正主宰，没有任何东西是属于自己的。一切事物终究必须舍弃，最终都必须离去。这个世间永远都不是圆满的。正因众生永远不满足、不厌倦，就必然沦为渴爱的奴隶。那些迷失于世间的人，被称为“欲望的奴隶”，他们被欲望与烦恼束缚，即：色、声、香、味、触，这些让人生起可爱、可喜、着迷的对象。这五欲（kāma-guṇa）是烦恼用来诱捕众生的陷阱，使众生被牢牢困住，无法解脱。凡是出生在这个世界的人，就必定会遇到这些事情，甚至都还没来得及准备。这些事物也无法避开，因为这些事物自古以来就一直存在於这个世界。



欲烦恼 (kāma-kilesa) 是非常可怕的东西，它像是一种猛烈的毒品。当得到时，就会沉迷、陶醉、执取。当得不到时，内心就会焦躁、痛苦、坐立不安、吃不下睡不着。拼命地挣扎寻找，只为了满足自己的欲望。凡是出生在这个世界上的每个人和众生，可说是被欲望囚禁的囚犯。因为一旦出生在欲界，身心就必须在欲界中流转，以欲乐的感受作为养分，无法抗拒。然而，这个世界的人可分为两类：有智慧的人和智慧浅薄的人。有智慧的人不愿屈服于烦恼与渴爱的牢笼中，他们竭尽所能，只为了能把烦恼断除，直到完全解脱。至于智慧浅薄的人，未曾想过要从烦恼的牢笼里解脱，他们沉迷享乐，如同飞蛾扑火一般，连一点点欲爱烦恼的苦、过患与危险都看不见。因此，他们令智者和觉悟者哀叹与悲悯。

世间的人实在太过愚痴，只迷恋于三件事：欲望、饮食与名誉而已。这些看起来似乎只是小事，但欲、食、誉，却成了盲聋之人的沉重负担。因为“欲”是无止境的渴求，总是不断寻找事物来满足与养育它；而“食”则必须辛苦劳作、艰难奔波才能获得；至于“誉”，更是沉重的苦，因为必须背负它，好让自己在社会中不至于丢脸。尤其是那些既要吃得体面的人，负担就更沉重：为了滋养欲望而吃，本已沉重；背负名誉却没东西吃，就更沉重；为了名誉而吃、为了得到欲望而吃，那就更加沉重不堪了。

这样看来，人类甚至比动物更加愚蠢。动物没有背负名誉的负担，即是有欲望，也只是在交配季而已。至于饮食，它们也像人类那么复杂、麻烦。事实上，如果试着观照欲、食、誉，就会发现其实并没有那么复杂。人吃东西仅仅是为了饱而已，根本没有必要吃得豪华昂贵，一桌上千上万。只要吃对身体有益、适合自己的食物就够了。至于欲望，也没有什么值得迷恋的。那些可爱的色、声、香、味、触和情绪，生起后变化，随后又灭去。如果执着



它，那就是苦。这些东西也从来都不在任何人的掌控中。至于名誉，就更加毫无意义了，那不过是迷者互相推崇彼此而已。人人戴着面具互相欺骗，外表即使再怎么好看、威仪庄重、光彩照人等，但内心却比夜叉、饿鬼、鬼魅更凶恶。仔细想想，又有什么必要沉迷于欲的享乐、花费过多时间去追逐吃的享受、又费尽心思维持名誉的面子呢？那只不过是白白浪费时间罢了。与其把时间放在追求欲望、饮食和名誉上，不如用来追求善业、福报、善行，那样的利益会大得多，不必如此纷乱。不仅如此，内心也会充实、清凉、欢喜，同时还能增长自己的福报与波罗蜜，迅速积累而不虚度光阴。

凡是看见欲之过患的人，就好比即将从拥挤的监牢中解脱出来的人。一个人的心若逐渐离开欲界的贪著，便会日渐提升，最终能够超越这个欲界。因为正是贪欲，吸引着一切众生不断在生、老、病、死之中轮回，在大大小小的诸有里沉迷流转，永无止境。如果某人的心能够彻底放下欲望，那就可称为已经超越这个世界了。即使尚未达到苦的究竟终点，也必定不会再生于欲界。他将生于净居天中，安然修行，继续断除烦恼，直到亲见涅槃。至于那些尚未看见欲的过患的人，那就请继续在这拥挤的牢笼中挤来挤去吧。这些事情终究是每个人内心自由的选择。愿诸位读者，随自己的心意选择吧……



知身、知心 和彻悟

禅修的方法，就是观身、观心，观心然后再观身。先令心平静了然后再观身、观心，再令心平静后观心、观身。禅修，就只是如此而已，一直观直到彻底明白后，就可以解脱了。而我们之所以未能解脱，是因为智慧尚未彻底通达。只要还没有超越疑惑，就必须先停流在那个阶段，即使不想停留也不得不停下来，因为还无法向前迈进。

所有阿罗汉都是遵循这条路行走的。他们彻底知身，直到完全断除对身体执取；他们彻底知心，直到完全断除对心的执取。当能放下身和心后，苦也就止息了，因为苦是由执取所生。心之所以执着，是因为它迷失，不知道真实的状态：不知道身体的实相是怎样的，也不知道心的实相是怎样的。因此，佛陀教导我们观照身和心。把身与心分开，把心与身分开，把情绪与心分开，把心与情绪分开。身体是一样，心是一样，情绪是一样。它们是不同的东西，只是彼此交织、互相接触、互相关联而已。如果正念与智慧不够细致敏锐，不持续专注观照，就无法看见这一点。

让我们尝试想一想：如果身和心是同一个东西，那么当身体睡着时，为什么心还能在做梦，到处游走呢？当心平静下来之后，为什么身体就会消失呢？这就说明，身和心是彼此不同的东西。同样地，情绪和心也是如此。当快



乐生起时，快乐灭去后，为什么心仍然存在？当痛苦生起时，痛苦灭去后，为什么心仍然存在？这就说明，心和情绪是不同的东西。这是自然法则本来如此，并不是谁创造出来的。从远古以来就是如此，将来也会一直如此直到无尽的未来。

如果我们不能分离对身和心的执取，那么就会一直被痛苦焚烧。因为这个身体本来就不断地受苦：时冷时热、这里痛那里酸、一会儿睡一会儿醒、要吃要排泄、不断衰老、不断生病、不断走向死亡。如果心误以为身体是我，我是身体，那么就会随身体的变化而痛苦，整天忧虑、散乱、烦恼不断。因此，我们应当以正念与智慧观照，解开关于身体的实相，把心从对身体的迷失中分离出来。

所谓“分离”，并非指把身体放在一边，心放在另一边，不是这样的。如果要这样分离的话，那么一直到死也分不开。所谓“分离”，就是把心从对身体的迷失分离出来，从把身体认定、执取为“我”、“我的”那种执取中分离出来。以一颗平静的心，去观照身体的真实状态，从脚底到发梢，从出生一直到死亡，观照：它是怎样无常？它是怎样苦？它能否受我们控制？有哪样东西执取后真的能产生快乐？要观照身体，直到看见它只是四大元素（地、水、火、风）、无常、苦、无我。身是一回事，心又是一回事。身只是身，心只是心。身就让它按照身的自然规律存在，心就让它按照心的自然规律存在。

接下来，再让心平静下来，然后将情绪从心中分离出来。心不是情绪，情绪也不是心。心只是接收者，以及直到情绪生起的觉知者而已。至于那些情绪，它们的职责不过是生生灭灭，从过去到现在、从出生到死亡，一直都在心中生起、灭去。情绪与心是不同的东西，它们一会儿是快乐，一会儿是痛苦，一会儿愉悦、一会儿沮丧。如果我们迷失于这些情绪当中，心就会随它们不断地转动。当人必须不停地奔波忙碌，无法停止、无法间断，这种状态



究竟是乐还是苦呢？因此，我们该培育好正念和智慧去观照，就能看见：那一颗觉知的心，以及那些不断变化、不断欺骗知者的情绪。那个生起，这个灭去，来来去去，没有停止。

如果我们能这样地看见后，我们就会以智慧清楚地看到：哪些是生灭的、哪个是不生不灭的。亲证后以智慧说：“哦！原来是这样的！”。如此一来，才不会有人能来欺骗我们。当我们看清身体和身体的状态，看清心和心的状态后，那么应该放下、应该舍弃的事情就会依照自然法则自行完成。我们之所以未能放下，只是因为正念和智慧尚未真正彻底明白而已。禅修的职责就只有这些：让心从情绪中平静下来，然后以无常、苦、无我来观照身与心。一次又一次反复地在这颗心上观照，不需要去其他地方寻找。法在心中生起，烦恼也在心中生起。迷的是心，知的也是心。不需要到远处寻找，只要回来观照这颗心，就能看遍整个世界，而且还不需要投入资金或体力，只需要好好建立起正念、心、专注、动机即可。当心如实知见后，心就会厌离，自然地放下了。如果清楚地照见：身体和身体的各种状态，心和心的各种状态，都是：没有真实实质的东西、是不稳定与无常的、是一堆苦聚、不是“我”或“我的”，那么怎么可能不会不厌倦、不厌离、不放下呢？

这就是真正的修行原则，必须训练自己去观照，去如实知见。如果不练习去观照，就期望它自己知道、自己看到，那是不可能的。厌离和觉悟也不会无缘无故自然地自己生起。如果它能自己生起，那我们早就应该厌离、放下很久了。然而，我们却已经轮回很多生、很多世了。因此，必须训练自己去观照，让它能够如实知见。就像学生如果想获得知识，就必须先进入学校学习，这样他才能从学校中得到知识和智慧。同样地，如果我们想要拥有法的智慧，必须先进入“法的宝库”中学习。所谓“法的宝库”，就是我们的身与心，并非去其他地方寻找。见身即



见法，见心即见法。修行，从布施、持戒、修定修慧开始培养，依次而行。从粗到中，再从中到细。把布施当作旅途上的粮食，把持戒当作防护危险的铠甲，把定力当作力量与动力，把智慧当作载具，带领我们前进，直到到达最终的目标。

我们所拥有的，就只是这一个身和这一颗心而已，而它们已经存在。至于如何管理、运用它们，就看我们自己的选择了。我们可以将身体带去做凡人会做的事，也可以带领内心去思维凡人思维的事。如果我们认为那是内心的温暖处，也不会有人会说什么。又或者，我们也可以带领身和心，沿着乔达摩●悉达多、大师父们的足迹而行，也不会有人会说什么。

佛教不是一种强迫他人关注、喜爱、信仰的宗教，也不强迫任何人一定要依它来修行。佛陀只是把法中立地宣说出来，让每个人都可以根据自己的信心选择实践。佛教，它不选择、区分任何种族、阶级、种姓。至于谁信或不相信，是否修行实践，都是每个人内心自由的选择。佛教从未要求、恳求、哀求过任何人。然而，除了佛陀的教法外，我可以以人头担保说：整个三界中，无论哪个教义，都无法让修行者彻底解脱痛苦。这只是依据自然法则的实相来说明，并非抬高自己的宗教，而去贬低其他人的宗教。

佛法，本来就涵盖了整个世界。当佛陀讲到无常时，这个道理震动整个世界，乃至天界与梵天界；当讲到苦时，这个道理也震动整个世界，乃至天界与梵天界；当讲到无我时，这个道理同样震动整个世界，乃至天界与梵天界。因为无论是哪一个世界，都充满了无常、苦、无我。既然如此，又怎么能说佛教的教法不能涵盖整个世界呢？

此外，没有任何宗教能把身体的实相教导得究竟真实，也没有任何宗教能把心的实相教导得究竟真实。如果身与心的教导不符合实相，那么它又如何能让我们从身苦和心



苦解脱出来呢？如果不能解脱苦时，又怎能抵达至上的快乐——涅槃呢？因此，可以十分肯定地说：只有依照佛教教导来修行的人，才能从苦中解脱达到涅槃。至于其他宗教的教导，最多也只能去到梵天界而已。当从梵天界死后，又必须经历漫长的轮回受苦。别说涅槃，就连佛教中的四种圣者（须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉），也只存在于佛教中。

（噢... 写着什么事情又绕到宗教上来了？哦... 是在讲身与心。嗯... 就随它去吧！不管绕到什么话题，如果是真理，它就是佛法，不用担心。）

那么，我们再回到身和心的话题。

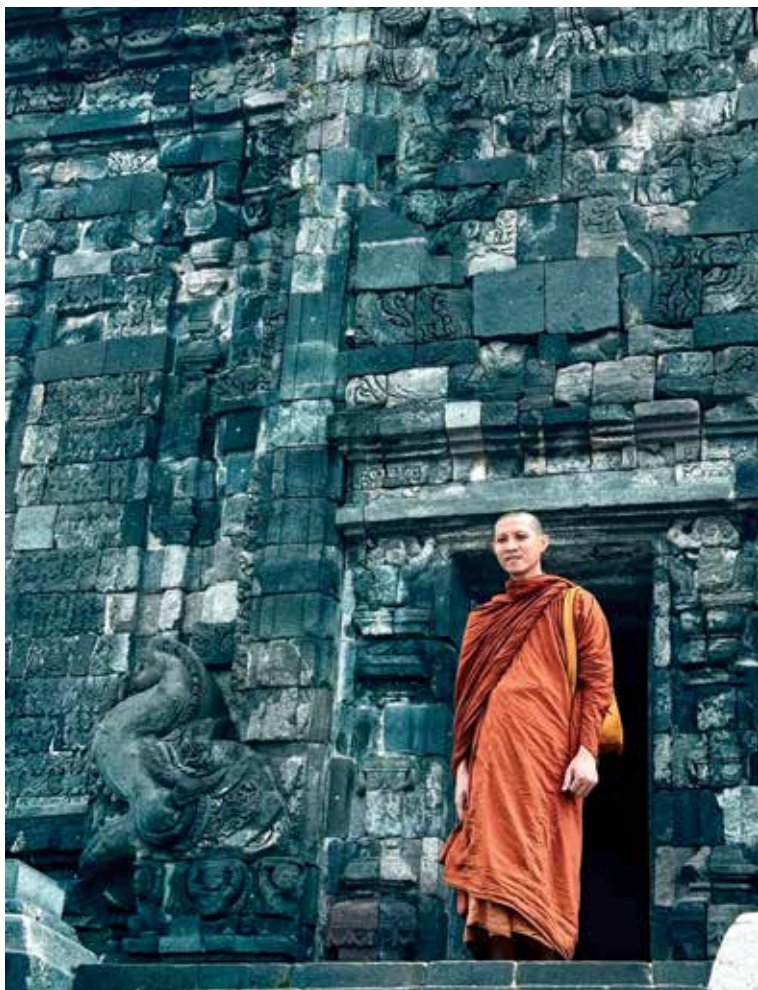
无论是身或心，无论过去、现在、未来，都必然受制于无常、苦、无我。它们的职责只是：生起、变化，然后灭去。身是粗重的，它粗重地生起、粗重地变化、粗重地灭去；心是微细的，它微细地生起、微细地变化、细微地灭去。无论是粗重还是微细，只要是无常、苦、无我，那么我们就应该执取它。佛陀明确地教导我们：“孩子啊，凡是无常的，那个就是苦；凡是苦的，那就不应该把它执取为‘我’、‘我的’，或者为他人、为任何众生、任何个体。”因此，我们应当以正见之智去观照，以便能如实知见。

身只是身，受只是受，心只是心，法只是法。它们不是我，也不是我的。就这样学习如实知见。一旦知到真相后，就随顺事物的自然放下，让它们依照自身的真实状态而存在。不要去插手，或执取任何事物。否则，这将会形成：无明、渴爱、执取、业与有的无尽循环。只要还有执取，就必然还有苦；当执取完全止息后，苦也就止息了。要牢牢记住：必须观照和理解身和心的自然法则。先让心平静，然后观照身和身的状态，再让心平静，然后观照心和心的状态。当正念和智慧彻底地知道后，它就能够



从苦中解脱出来。就像水果成熟时，它就会从树枝上脱落下来。心也是一样，当它自己彻见明白时，就会从迷失中解脱出来，成为自由、独立的存在。它没有牵连，没有束缚，没有挂碍，没有痛苦，没有困难，没有负担。这样才称为真正结束。就像在佛教中完成了全部学业、取得最终学位一样，一切都结束了，再也没有什么可说的。一切余习的火种完全熄灭。

就像已经熄灭的火堆一样：没有木柴，没有火种，没有火焰。于是，它就彻底熄灭了，再也没有任何炽热与燃烧……





涅槃之法

漏尽者 (khīṇāsava)，是已彻知世间实相的人，他能够彻底舍离世间，正断舍断 (samuccheda-pahāna) 所有烦恼。即使五蕴仍然存在，那么这些蕴也是清净的蕴 (khandha-visuddhi)。它们超越善与恶、富与罪。那是一种清净的心之本性，称为“涅槃之法”。这是一颗以明、智慧、观智而光明灿烂的心。这些智慧能够灭除一切遮蔽心光的黑暗，使其四散消失，再也不会返回。这就好比太阳以强烈的光芒照耀世界，使世间光明灿烂一样。

那些断尽烦恼但仍保持着呼吸、尚未死亡的人，无论把心安住在任何状态，都不会有问题。因为这颗心已经没有任何过失，没有恐惧，没有勇怯；没有失败，没有胜利。对于一切世间与有为法，无论是过去、现在还是未来，乃至无尽时劫 (anantakāla)，都将如此。

涅槃，是一种恒常、始终存在的自然之法，并没有消失到任何地方。所谓：“nibbānaṃ paramaṃ suṇṇaṃ”，意思是“涅槃，是最究竟的空”。这里的“空”，是空于烦恼、空于世间、空于苦聚、空于生老病死。它是一种真实不变、恒常不坏、不会退转的自然状态，并一直如此存在于无尽时劫中，无论是否有人修行、是否有人能够成就因缘去认识和见到涅槃，涅槃本身依然存在。涅槃不会前进，也不会后退。真正进进退退的，是那些修习戒、定、



慧的人。

就像一个人要前往一座城市一样，走到一半就原途折返了。后来，他又再次出发，但还没到达，又灰心退转。如此反复，自然永远无法抵达目的地，然后却反过来说：那座城市不存在了，已经消失了。修行人亦是如此：那些修行马马虎虎、进进退退的人，就永远无法抵达究竟真理，却依然出来教导他人，说：“涅槃是这样，涅槃是那样，涅槃已经消失了，佛陀也不存在了。”如果确实如此，那就与真理相差甚远。如果涅槃真的消失了，那么佛陀又是从哪里拿涅槃来教导世间呢？

仔细想一想，所谓的涅槃其实并不遥远，它就在我们的心中。那是一种已经超越一切烦恼漏的自然状态，无需再在任何地方经历生、老、病、死。如果想要证得涅槃，就需以正念和智慧净化我们的内心，如此便能够亲自见到，成为亲证。

大多数修行者往往喜欢猜测推想，认为：涅槃是这样的、涅槃是那樣的。如果还没有真正见到涅槃本身，无论怎么猜测推想，都会是错误的。事实上，涅槃并非神秘、难理解的东西，只是因为心中没有智慧，所以才无法看见。只要这个世界存在，涅槃也同样会存在。倘若凭借猜测推理，那就永远无法真正理解涅槃。其所知道的，不过是从记忆中得来的名相而已——说涅槃是空，说涅槃是乐。这些说法既不完全对，也不完全错。真正的对或错，取决于是否真正认识并亲自触及它。那些见到真理的圣者，无论如何用言语表达都是对的；而那些没有见到真理的人，无论说得多么像、多么接近真实，也仍然是错的。所以说：对或错，关键只在于知与不知。

涅槃本身并不会因任何人而烦恼，它只是以其本身的状态自然地存在着，它是最殊胜的“不死之法”。凡是希望追随佛陀及声闻弟子进入涅槃的人，应回头清净自己的内心，使其远离贪、嗔、痴、无明这些包裹我们内心的烦



恼，如此就能让自己的心达到涅槃。只有心才能真正地看到并见到涅槃。至于身和语，只是带领我们到达终点的道路和工具。当到达后，唯有心才真正地获得涅槃之果。那时，便不会在三界中再一次经历生、老、病、死。当抵达终点后，关于有与生、轮回与痛苦的一切事情都彻底结束。过去所有困扰、困难与烦恼的问题都完全终止，再也不会重新生起。无论是仍然活着，还是已经身坏命终、五蕴解散，这种真实而恒常的状态，都将永远如此存在于无尽时劫中……

（我所写的这段佛法，也许不完整，也许词不达意。我自身的正念智慧仅有如此，若有任何错误或不当之处，我在此向诸位有智慧的人致以歉意与请求宽恕……）





從古惑仔到出



家弘法



阿贊高爾夫（Ajahn Golf）的名字既是陌生，又令人感到親切。之所以感到陌生，是因為阿贊甚少來香港弘法，大家對他的認識不多；之所以對他感到親切，是因為他的名字「高爾夫」。早前阿贊來港弘法，有位對他毫不認識的長輩，就因為阿贊的名字，一個人從沙田趕到尖沙咀聽他的講座。

阿贊與他的名字一樣十分親切、平易近人，他所展現的大抵是一種「回頭是岸」的佳典寫照。出家前，他縱情聲色，吸毒、賭博、酗酒無一不精，以浪盪不羈塑造出斷滅論者的生命形態；當他宣布出家時，大家都說他是吸毒吸壞了頭腦，即使是出了家，也待不了三天。究竟出家至今十八年的他，為何會從聲色場所進入寂靜森林，化身成佛門比丘呢？

年少時的乖謬

初中時期的阿贊氣宇軒昂、丰神俊朗，加上不俗的成績，故深受朋輩的喜愛，結交了不少同窗好友。中學三年級選科後，好友之中有一些選讀職業學校，而阿贊則選擇留在原校繼續升讀中四。「好友們雖然各散東西，到別處求學，但是每逢學校假期，我們還是會齊聚一堂。」

俗語說「學壞三日，學好三年」，升讀職業學校的幾位好友，未幾便相繼學壞，有的甚至感染吸毒等陋習。在好友的慫恿下，阿贊開始無心向學，先是逃學，繼而退學，跟着那班朋友一起嘗試吸毒，晚上不是在酒吧裏流連，就是沉迷於賭桌上；除了四處勾搭女生，他還會改裝電單車，與人作非法賽車。

染上毒癮的阿贊，為了追求及延續那種瞬間興奮、飄飄欲仙的感覺，更不惜以身試法，向他人兜售毒品，以賺取金錢。正所謂「上得山多終遇虎」，十七歲的阿贊被警方拘捕，但由於當時尚未成年，所以警方只將他送往教導所囚禁。

監獄能關住阿贊的身，卻關不了他的心。在拘禁期間，阿贊並沒有藉此省思己過，反而盤算着如何在釋放後重出江湖。「雖然經歷過囚牢之苦，但我的毒癮及惡習並沒有因此而改變，反而是變本加厲。媽媽保釋我出獄後，我又找回以前的朋友，做回那些不法的勾當。」年少的阿贊就這樣在欲海中浮沉，從十七到十九歲的三年間，他共入獄三次。

阿贊之所以憶述這些荒唐往事，「並不是想將道德責任推給他人，或是去怪罪那些朋友。」他要強調的是：「在社交中，我們應該要好好保護自己。」



中學時代的阿贊與他的父親。父親在阿贊出家前，已出家多年。



從喧譁的酒吧步入沉寂的森林

沉醉於聲色犬馬生活之中的阿贊，又如何從這種享樂的邊見，邁向出世間的中道生活？原來這與一單毒品交易有關。

炎熱的天氣，令午後的曼谷變得懶洋洋，可是阿贊為了收取「毒品數」，只好頂着火紅的太陽、騎着改裝過的電單車到另一區「收數」。「我晚上回家，路經同學的家門口時，看到他的家人正舉行聚會，慶祝他披剃出家。他是我的好友，與我同年，也沒有學壞。我看着他單純如昔的氣質，內心迸出一個念頭——我是時候出家了。」

「我之所以萌生出家的念頭，並不是為了成佛作祖，而是希望在自己離世之前出一次家，然後將出家的功德回向給父母親。」回家後，阿贊將出家的計劃告訴家人，「當他們聽到我想出家的打算時，大家都不敢相信，覺得我應該是食毒品食壞了頭殼——要嘛是頭腦出問題，要嘛是精神出狀況。」總之，大家對阿贊出家的念頭感到匪夷所思。

為了彰顯出家的決心，阿贊於短時間內戒除了一切陋習，從當天晚上便開始穿着白衣，在家中誦經持戒禪修，後來經親戚建議，阿贊遠離了曼谷，選擇了強調解行並重、重視戒律見稱的法宗派寺院出家。「我在泰國東北部出家，那是一所森林傳承的道場。道場每天的生活就是：早上三時起身做早課、打坐、清潔大殿；到了黎明時分，我們會出外托鉢。午飯後，我們有一段各自用功的時間，直到午後三時，我們才出坡打掃。之後，我們會禪修、聽師父開示，直到晚上十點才回寮房休息。」



檢視自己的修行是否正確

修行並非易事，要嘛停滯不前，要嘛出現偏差，我們如何確保自己所修的方法正確呢？阿贊高爾夫指出，可從自己貪嗔癡的指數來判斷。「我們修行的時間越久，貪嗔癡就會越少。如果我們的修行方法是對的話，那麼我們的貪嗔癡會越少。如果我們修行了一段時間，卻發現自己的貪嗔癡還很熾盛，這表示我們的修行方法出問題。」



阿贊與他的母親。

禪修時出現的可怕禪相

寺院的生活表面上看似重複、沉悶，但對於阿贊來說，純樸的寺院生活卻為他帶來無比的平靜、安寧。阿贊表示：「這種感覺有別於在家時的那種焦慮、恐懼。」

「在某次禪修，當我內心生起一種喜悅時，我的『眼前』忽然浮現出一個可怕的畫面——我關在監獄裏，而我媽媽來探我，她悲傷地流着眼淚。我看了這一幕場景，內心頓時生起一種莫名的恐懼與不安，我全身開始不停地顫抖。於是我問自己，到底我在害怕什麼？以前我無惡不作，卻從沒有害怕過，為什麼現在會如此恐懼？」

到底那個我在害怕的「我」是誰呢？什麼又叫做「我在害怕」？疑情生起後，阿贊頓然略有所悟——這是因為害怕業力。他解釋道：「過去所做的許多事情，經常會在我們禪修時呈現，而令我們的心產生害怕的，就是那些惡業。為什麼我們過去在做壞事沒感到害怕？那是因為我們失卻正

父親的完美示範

阿贊高爾夫現年三十八歲，他在二十歲時出家，出家至今已有十八年。在出家前，他有了一個女兒，女兒今年二十歲。她與阿贊走在一起時，像是兩兄妹一樣。「剛出家時，我常常會想念女兒，直到第一個戒臘後，我才斬斷對女兒的牽掛。我們最終都會步入死亡，不是她比我早離開，就是我比她先走，無論如何，大家都會分離的。」

「儘管我們住在一起，直到大家離開，但在這期間，我們都是會依照自己的想法、性格、業力去過自己的生活。如果我因為思念她而返俗，內心沒有佛法基礎，沒有把心安繫在佛法上，返俗後也可能會走回舊路——吸毒、賭博等。即使她有爸爸在身邊，那也是一個壞的爸爸。」

「相反，我出了家，好好修行，這可以給她做個好榜樣，當她想起父親時，她想到的是一個好父親。在家庭中，我所做的利益，可能只是利益到一個家庭，但出家修行，利益到的可能是大眾。我已經做完了我



剛出家時的阿贊與他三歲女兒。

想要做的事，就算這一刻死亡來臨，我也沒有任何遺憾，我已為死亡做好了準備。所以什麼時候死亡，對我來說都不是問題。在死亡來臨前，我會盡己所能，做一些利益眾生的事情。」

念。當我們提起正念時，就會懂得分辨什麼是善、什麼是惡；什麼是好，什麼是壞；什麼是應該做，什麼是不應該做。」

經過了這次的禪修體味，阿贊對佛法的信心更加堅固。「過去我不認識佛法，因而做了不少惡行，這些惡行不單損害了自己，亦傷害了他人，我媽媽更因此而傷透了心。以前我想起這些往事時，會感到十分懊惱。但現在不同了，因為我認識了佛法，

我應該好好地依教奉行，以斷除痛苦的根源。同時我應該將這種離苦的方法，分享給大眾或者根器與自己相近的人，以讓大家對消除煩惱有所裨益。」

自利利他的行願確立後，那麼該如何付諸實行呢？阿贊認為，應從調伏我們的心開始。「我們的不善業，是源自於我們的不善心。」這顆不善心令我們造作種種惡業。阿贊表示，想

要淨化我們的不善業，就必須先調御我們的心，而想調伏身心則須靠修習禪定。為了修習甚深禪定，阿贊摒除一切俗務及應酬，與長老們遁入人煙稀少的森林中禪修——「有時住在山洞裏，有時坐在墳墓旁，有時則止於樹蔭下。」阿贊就這樣在森林中潛修了多年。

學佛修行的目的

阿贊十六歲輟學，在江湖中渾噩了幾年，便遁入佛門。他謙稱自己讀書不多，亦未曾深入經藏。在修行的過程中，「我是依照大師父的教導、傳授而修持的，譬如如何對治貪心，如何降伏嗔心。我讀的佛學雖然不算多，但是我所學的都是根本的，譬如說關於修習止觀、修持定慧，或是了解身心的實相等。我們之所以會煩惱痛苦，是因為執着自己的身心有一個真實的『我』存在。」

「如果我們了解身心的實相，就會消除對它的執着。」也就是說，對身心的執着一旦去除，痛苦和煩惱就會止息。「止息痛苦與煩惱，是我們修學佛法的目的。」阿贊強調：「這些執着、痛苦、煩惱並不在經典之中，而是在我們的身心裏。所以我們要如實

地了解身心的實相。事實上，任何一種善巧方便，只要能夠對治我們的煩惱，去除貪嗔癡的話，都可稱為『法』。」

這並非說我們不用學習佛學，而是說我們不應將學佛當成一門學問，研究一番便作了事。「**學佛講求解行並重**，不能只是單純地了解佛法，如果沒有如實地實踐、修行，這對我們的益處不大。就好像只研究地圖，而沒有付諸行動一樣，無論我們研究得再仔細，都無法幫助我們到達目的地。」總之，**僅僅把佛法當成是一種知識，無助於我們對治內心的情緒起伏。**



阿贊和稀師父赤腳、托鉢、應供，呈現佛在時僧侶的生活方式。是次訪問是由稀師父翻譯，我們衷心感謝！

簡易的禪修貼士

佛教禪修的目的是要去除我執，它有兩個重點：

- 一、讓自己的心平靜；
- 二、思惟無常、苦、無我的道理。

讓心平靜屬於「止」，思惟法義是「觀」。讓心平靜，並不是說要讓心達到四禪八定的狀態，而是只要我們的心能夠不散亂，能夠覺知、了了分明，不受外界事物影響便可以了。當我們的心平靜後，我們就要去思惟無常、苦、無我的法義。

止和觀（或是定和慧）是交替修持的。當我們的心平靜，就去修觀。這樣能令我們的心更加寧靜。心更趨平靜時，我們再修觀，這樣會讓我們的智慧更趨微細、深邃。



初學佛者的修行大綱

既然了解身心的實相與去除我執是息息相關的，那麼初學佛者應如何着手呢？

阿贊給初學者的建議是：持戒及修定。「我們**必須守持五戒，再依此作為修習禪定的基礎。**」阿贊指出：「初學者較適宜從修習覺知呼吸、佛隨念的方法開始；當修習者的心達到平靜時，再去思惟無常、苦、無我的道理。」

簡單來說，佛隨念（或稱「默念佛陀」），是一種培養定力的方法，再藉此來如實觀照五蘊的身心現象，從而開發解脫的智慧。修習者只須覺知呼吸的出入，在吸氣時，心中默念「佛」（bud）；在呼氣時，心中默念「陀」（dho）。修持者在修習的初期毋須思惟佛法，只須覺知自己的呼吸，以及默念「佛陀」（bud-dho），直至內心平靜時，再思惟佛法。

阿贊鼓勵修習者應每天練習。他分享了他母親的修習經驗：「我媽媽以前時時抱怨、胡思亂想，容易產生焦慮，經常會因一些雞毛蒜皮的小事而埋怨幾個小時。媽媽沒有亮麗的學歷，也沒讀過《阿毘達摩論》或三藏經典，我只教她修習這個法門。」

「初時媽媽只練習十至十五分鐘，後來她的禪修時間逐漸增加，每日早、午、晚三次，每次半小時。之後，她便開始能夠體味到內心的喜悅、清涼，不像以前常常發脾氣、焦慮、不安。」

「某天，修行的考驗來了，媽媽在市場被車撞倒在地上，血流如注。在等待救護車期間，她保持着正念，沒有絲毫的恐懼或不安。」阿贊微笑道：「媽媽說，她不害怕死亡，沒有任何牽掛，甚至連我也不想。她把身體交給醫生，心裏保持正念覺知呼吸、

默念着『佛陀』。」

「我到醫院探望媽媽時，醫生說她因為腦部受創有積血。這情況通常要留院四至五天，不過說來神奇，媽媽只呆了兩晚，就可以出院。在住院期間，媽媽不斷地修習這個禪修方法，她的傷口很快癒合，身體也迅速地康復。」

對於母親的禪修境界，阿贊感到無比的欣慰：「意外、障礙都是一種對禪修功夫的考驗。從那次的意外可以看到媽媽修行是有一定的程度，所以我不再擔心她了！」面對意外時，禪修者所經歷的苦只有一層——身體上的苦，不會進入到內心，所以在發生意外時，他們不會有任何恐懼、害怕、內心的痛苦。相反，沒有禪修體驗的人，在面臨意外時，他們不單經歷身體的痛苦，也要承受心理上的痛苦。☹️





流通处 Distribution :

泰国 Thailand—

Wat Pa Anuttaro

Mueang Mai Sub—district, Si Bun Rueang District,

Nong Bua Lam Phu province, 39180

+6691— 0657800

马来西亚 Malaysia —

北海佛教居士林

Butterworth Lay Buddhsit Society (BLBS)

7527 Lorong Segemal 4,

Kampung Baru,

13400 Butterworth, Penang.

H/P:016—4995627

编辑印刷 Printing :

殖群印务有限公司

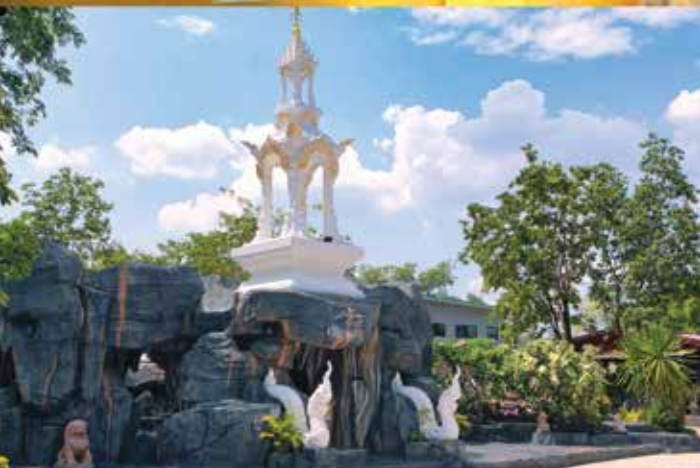
Chee Khoon Printings Sdn. Bhd.

29, Lebuhr Macallum,

10300 Georgetown Penang

Tel:04—264 4262

email: dhammabook@ckprintings.com



愿以流通此法宝的功德回向
于阿赞高尔夫禅师，
祝愿禅师健康、快乐、长寿；
成为早日解脱轮回的助缘。
普为所有发心编辑、翻译、排版、设计、赞助、出版、
流通此法宝的贤友们，愿大家以此功德与父母、师长、
善知识、亲朋好友、龙天护法及一切众生分享；
愿随喜之功德能为大家
获得平安、祥和、健康，快乐和长寿。
愿大家的一切善心愿皆能如法，皆能满愿；
愿大家都离苦得乐；
以此随喜之功德成为早日断除一切烦恼，
速证涅槃的助缘！
Sādhu! Sādhu! Sādhu!
善哉！善哉！善哉！
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
所有布施中，法布施最胜。

特别鸣谢：
协助翻译校对及筹备工作团队

Ajahn Hei 稀尊者

潘正杰	班班
尹慧欣	刘蕙晶
伍嫣菁	方文寿
邱吉鸿	尤丽晶
汤蕙蕙	方彩燕
邱佩京	陈孝準

编辑与设计Darren Teh郑銀宝

出版日期 Date Published :
2026年 中文版 (2,000 Books)
助印者Donor :



สมาคมพุทธศาสนิกชน (จุฬาลงกรณ์) เมือง บัตเตอร์เวิร์ท มาเลเซีย

众贤友

免费流通 ❖ 请勿增删

All the Dharma material from this association is for Free Distribution. Please don't sell it nor alter any content without authorization. Any reproduction or circulation is appreciated.

