

法語開示錄(1)

龍樹林聖喜長老

VEN. ARIYANANDA THERO

目 錄

學生序言	iii
聖喜長老簡介	v
修行的決心	1
生病時的省思	3
不淨觀的珍貴	6
五禪支	7
修白骨觀的階段	8
嬰兒期	9
心	10
智慧	12
佛隨念	15
禪修的階段	18
慈心與32身分	25
安般念與不淨觀	27
尋	29
散播慈心	31
易受教的羅候羅尊者	32
忍辱	33
死隨念	34
禪修問答	35
縫隙	37
血液	38
運動與禪修	39

中捨性與勝解	40
減低不善的方法	42
種植	43
維持	44
停止想吧!	45
善	47
我們都是一樣的	48
信心	49
持續修行的珍貴	60
把煩惱從心裡分開	71
美好未來	71
會心一笑	72
修想	73
生滅隨觀智	74
法	84
佛陀的教法	86
出家生活需學	87
稀有的生命	88

學生序言

這裡收集了我們尊敬的導師（龍樹林聖喜長老）在小參以及其他時刻給於學生們的開示。在這裡頭充滿許許多多的教法、教誨、鼓勵……。

無論學生們在討論任何的話題，導師都會在當下，適時的把法帶給我們。

比如學生還深刻的記得在導師47歲生日的時候，我們大家（學生），還有信眾們都在當天去向導師頂禮以及祝福導師。當時導師給了我們一個簡短的開示，他解釋到：「所謂『生日』，其實『生』日已經過了。那只不過是我們出生的第一天而已，其實沒有什麼好快樂的。無論如何，在這個已經過了的『生日』，大家可以聚集在一起做善行還是好的。」

在另外一個場合，農曆新年的第一天，學生們在當天做了供養。導師慈悲的祝福我們新年快樂。過後他說：「新年在世俗的角度來看，不同的國家的人在不同的月份有他們各自的新年，這代表著一年的結束。儘管如此，我們必須理解在佛陀的教法裡，每一個心識剎那都是新的。」

就是這樣的，導師把法帶給我們。導師常常強調要在日常生活中把法運用以及實踐出來。現在當我們學習了法，

我們也應該嘗試的去運用它。不然，我們在學習了法後也沒有任何的改變，因為我們沒有實踐它。

這些開示對我們的修行，禪修上是很重要，都可以運用上的。身為學生的，覺得導師的話在我們的日常修行上是如此的受用無窮，是如此般的珍貴，所以把它記錄下來。由於能力以及理解力有限，若有任何在翻譯上的錯誤以及不圓滿，請求大家原諒。

願大家都可以在讀了這些開示後，都受益無窮。

願我們的導師平安、健康、長壽。

願我們導師所有的願望都能實現。

願佛陀的正法久住世間。

Kalyani 學生翻譯

@錫蘭正直寺

2011-2012

聖喜長老簡介

聖喜長老於1964年2月27日出生。二十八歲時，他在1992年6月18日那天出家成為沙彌 (sāmanera)。一年後，在1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都雨·斯裏勝統大長老 Ven. Rājakiya Pandita Kaddavedduve Srī Jinavaṃsa Mahāthera (於2003年7月13日逝世)的座下受具足戒。

在1998年1月，他跟隨聖法大長老第一批帶領的僧團去緬甸帕奧禪林積極禪修。一年後，他與聖法大長老一起完成了帕奧禪修系統，回到斯里蘭卡。在1999年，他在10位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯裏卡裏亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāni Yogāśrama Association —— 斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場。聖喜長老是這道場的精神導師，在僧團指定下指導禪修。

聖喜長老經常伴隨聖法大長老到許多國家如，馬來西亞、新加坡、臺灣、印尼以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，他總是用讓人簡單易懂的英文。他是個很有善巧的導師以及充滿著許多的慈愛。在他眾多的弟子當中包含許多當地禪修者以及世界各地如臺灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心。由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。

修行的決心

在數百年前，有著許多很強的修行，上千的尊者們修行以及體證。你們都可以從書本或者是在開示裡聽聞到當時的故事。有著幾個很出名的地方，比如在 **Anuradhapura** (**Mahavihara**)、**Mihintale**、**Tisamaharama** (在南部的區域) 與 **Cittalapabadda** 等。這些地方都有著許多的阿羅漢。在佛法裡說到有12,000的阿羅漢尊者們曾經住在那裡以及禪修，而且，他們也有整夜的開示。在整夜的開示，大多數都會開示比如 **Satipatthana** 四念處、**Ariyavamsa** (聖種)，不同的經典或比較長的經。他們整夜的給開示以及解說直至隔天的早上。

一次，有一位尊者也去森林裡聽開示。當時是在森林裡有著許多的動物。有時尊者也會在樹下整夜的給開示。有時會在露天的地方，因為許多人都可以聽到開示。當天，在那個時候，尊者開示 **Satipatthana** 四念處。另外一位尊者去那裡聽開示。當尊者到那裡時，開示已經開始了，所以尊者沒有

進去(因為有特別的座位是給於尊者們的)。如果當時他進去，會干擾其他人聽開示，所以他沒有進去裡面，他就站在外面聆聽佛法(當時也有一些在家眾在外面，他也站在一旁)。

當他在聆聽著的時候，他被一條大毒蛇咬了(當時在森林裡有許多的動物)。當時，尊者沒有害怕，他把蛇捉起來，把它放進袋子裡。當時尊者想：「啊！我曾經死了那麼多次，可是都沒有在佛法中死去。今天，我將會在佛法中死去，所以沒有關係。即使是毒蛇咬我，我繼續聽我的法，我將不中斷。如果我告訴別人，會干擾他們聽法，所以我不要干擾別人，我會在聽法中死去。」他有著很強的心要聆聽佛法。

他繼續的聆聽開示。由於這個強的捨心，很強的精進的心，在聽開示的時候，他得到了很強的定力。在隔天早上的明相時，他體證到了阿那含 **Anagami** (第三的道果)。因為被蛇咬，他得到很強的心修行。現在，他就要死了，他體證到了阿那含 **Anagami**。

早上，在開示過後，他去告訴那位說法的尊者，「尊者！我捉到了一個小偷。」於是，他把蛇拿出來給尊者看。

他說：「我昨天被這條蛇咬了。」

尊者問：「為什麼你沒說呢？」

「不！如果我說出來，會干擾我的修行以及其他人的修行。我沒有說出來是因為這個原因，所以我得以修行。得以在被咬後得到了一些果實，所以我想要供養這個修行。」這樣的，他向開示的尊者宣佈他的體證。

在古時候，尊者們都有很強的修行的心。即使死亡來臨了，也不告訴他人以及繼續修行。所以，我們也應該有這樣的、如此強的精進。

早前的尊者們有著很強的忍辱、耐心。現在，我們也得學習尊者們的忍辱以及耐心。

生病時的省思

通常當我們的身體弱時，我們心的力量也會下降。當時，我們應該思維死亡：「一天，我也可能在病中死去。因為這樣，我現在應該修行。如果我在病中死去，當時若沒有修行，沒有強的心，我將沒有好的地方可以去，所以我必須得修行！」如此的思維，讓心的力量越來越強。即使在躺臥中（任何舒

服的姿勢)，我們都一直修行，我們可以修習慈心、32身分、佛隨念或任何我們喜歡的禪修目標。因為在生病時，專注出入息念是比較困難的（因為會睡著），修習慈心、32身分、佛隨念大多數是比較容易的。因為我們得做許多的工作，當我們一直這樣的修時，心會變得快樂。即使身體痛，可是心還是快樂，你還是可以一直地保持著修行。由於這樣很強的修行，有時很好的定力也會來。當很強、很好的定力來時，病痛也會康復得很快。

你們也曾聽過許多的例子。有些病人，他們有癌症，有著很嚴重的病痛，無法坐著或說話。即使如此，他們還是保持很強的心修行。他們知道自己離死亡很靠近，所以他們一直保持很強的修行，一直很強的修行。因為這樣很強的精進、很強的修行，有些人因為這樣，癌症完全的康復了，身體也完全的康復了。

在佛陀的時代，有一位尊者生病，無法行走、無法說話、無法起身，身體長滿了膿瘡，膿也流出來，很痛。其他尊者都怕碰觸他，所以佛陀去那裡，幫他清洗傷口。當在清洗時，傷口是更加痛的。當時，那位尊者專注痛，痛…痛…痛…最

後他可以體證到阿羅漢。你們看，即使如此嚴重的疼痛，他可以體證阿羅漢。在如此般嚴重疼痛的時候，他們還是在修行。所以我們可以想，我們的疼痛也沒有他們如此的嚴重。這樣的想，我們應得到力量。

另外一個故事。有強盜要殺一位尊者。尊者問：「為何你們要殺我？」強盜回答：「因為我們收到您家人的命令，要把你殺了。」尊者說：「好！那請你們給我一些時間，直至明天。」強盜說：「我們應該如何相信您呢？若您逃跑了怎麼辦？」尊者說「我會證明給你們看。」

於是，尊者拿起了一塊大石，把自己的腿骨打斷了，證明他已無法逃跑。當時是很痛的，你可以想像腿斷了，是不容易承受的，是很痛的。當時，他一直的思維這個疼痛，一直的專注。在一天之內，他得以體證到阿羅漢。過後，尊者告訴強盜們：「好！現在你們可以殺我了。」像這樣即使如此般嚴重的疼痛，他們還是持續的修行。我們省思他們這樣的精進的態度。

再另外一個故事。有30位尊者在森林裡修行，有14位尊者被豹給吃了。當時尊者們都沒有叫喊，因為他們都在修行，

所以其他的尊者也不知道。當那隻豹在吃第15位尊者時，其他尊者才發現。可是當時豹已正在吃著，已經來不及挽救了。當時那位被吃的尊者一直在思維…思維…當豹在吃到某個部位時，尊者得到體證。最後，當豹吃到心臟的部份時，尊者完全的體證阿羅漢了。

這樣的，在如此般嚴重的時刻，他們還是繼續的修行，為何我們無法修行呢？這樣的，我們應該得到一些力量以及修行，病痛也會很快的康復。

我們應該省思這樣的故事。當我們省思的時候，力量就會來。若你需要力量，你應該省思有力量的故事。若你需要信心，你應該省思關於信心的故事。若你需要正念，那你就應該省思關於正念的故事，那你就會想要培育正念。

不淨觀的珍貴

佛陀教導無常、苦、無我。諸行無常，諸行是苦，諸法無我。是什麼原因讓我們不明白呢？因為無明與愛。為何會有無明與愛呢？因為我們給於目標價值。比如這個東西很好，

由於無明，我們給於它價值，然後愛昇起，東西變成了常、樂、我的。

所以，當我們修習不淨觀時，對目標的價值就會開始下降。當價值下降，愛也會下降，然後無明也會下降。當價值下降後，主要的阻礙也減低了，（對目標）快樂的感覺也就不會那麼多。當時的我們就會比較容易看到以及明白無常。因為我們之前認為是常的事物，現在得以看到它是無常的，然後得以看到苦、無我。這與不淨觀是有很大的聯系的，所以佛陀鼓勵我們修習不淨觀。

五禪支

五禪支就是尋 *vitakka*，伺 *vicāra*，喜 *pīti*，樂 *sukha* 及一境性 *ekaggāta*。這五個禪支很重要。

第一個是「尋」。為何排在第一個的是尋呢？第一個不是應該是一境性（一心專注於目標）才是嗎？為何是尋排在第一呢？因為這個部份（尋）很重要，我們得一直把心投向於目標。當我們一直持續地把心投向於目標時，我們的專注神

經就得以得到啟動。如果尋不足夠，我們專注的神經就無法被啟動。

舉個例子，磨擦。當你要磨擦起火的柴，你必須得一直持續的磨擦直至它熱。當它的熱量足夠時，就會有火了。同樣的，尋也是一樣。當尋足夠的時候，專注的神經也就會被啟動，當時你就會得到平靜、快樂。由於尋好，你會得到喜、輕安及一境性。所以，尋是很重要的。

修白骨觀的階段

在修白骨觀的過程中，有幾個階段。

第一個階段：我們很難專注。雖然我們一直不斷的嘗試，可是還是有很多的蓋以及障礙。

第二個階段：我們可以專注（白骨）。

第三個階段：這個階段有比較多的亮光。當亮光出現後，白骨的影像消失了。這時，我們會覺得很混淆。因為之前白骨的影像很清楚，可是現在白骨的影像消失了。可是在往後，你會懂得如何在光亮中專注。當你懂時，你就可以在光亮中

專注了。過後就可以轉去第四個階段。(第四個階段暫不解釋)

嬰兒期

我們的禪修就像孩子，剛開始是在母親的手中，然後慢慢地在地上。漸漸地學會爬，過後開始會扶著任何可以支撐起來的東西（比如椅子），學會了站起來。當這孩子可以站起來後，他會很高興。因為之前的他還無法看到世界，之前的他只能在地上爬，只能看到低層的東西而已。當他可以站起來後，就開始玩。由於開始玩，就會跌倒。跌倒了，就在地上哭，然後媽媽給於撫慰，又沒事了。

在這個過程中，同樣的情形會一直的發生，就是他會在站起來後又跌倒，跌倒了就在哭。漸漸地，這個孩子開始懂得如何在不會跌倒的情形下站起來走路，但，這不是一件容易的事。唯有一直透過不斷地訓練，才不會跌倒。

同樣的，禪修也是如此。當我們有東西扶著的時候，我們能站起來。當時的我們會感覺到很快樂，很舒服，充滿著喜悅。我們也會開始玩，然後我們也會跌倒，就在哭，所以

禪修就像個孩子一樣。

心

當我們明白心的時候，我們會發現到一個心來了，又死了。另外一個心來了，又死了。又再另外一個心來了，又死了。每一次都是新的心。

你可以想像，早上的我在想著某些事情，現在不存在了。現在的我在想著某些事情，等一會兒又不在了。每一次都是新的心，所有善與不善的心都在消失中。每一個善心生起了又消失了，不善的心生起了又消失了。

可是當我們在訓練善的心時，善的心會領導我們，因為當有比較多善的心時，下一個心也會產生善的。也因為這樣，智慧得以生起。可是這也是無常的，也是生起又消失的。真正的永恆是在當我們可以完全的理解、明白法的時候——體證阿羅漢。

舉一個例子，我們看到許多的河水往下流，就想這河水很大，有很多的水。可是當你從中抽出一些水的時候，還是

會有新的水在那裡。這個水從這個（高處）地方流至下方。又另外的水從這個地方流至下方。當我們在看的時候，只是基本的認為這河流一直都有水流下來，有許多的水在那裡。可是，真正的是時時刻刻（在那裡）所流的都是新的水。當我們從一個地方抽出一些水時，還是會有其它的水在那裡。然而，我們已抽出來的水沒有再回去，一直流去下方的水也沒有倒退回去，它們只是一直往下方流去。

心也如河水一樣，一個心路生起了又結束了，又另一個心路，許許多多的心路在結束中。就如河水一樣，當我們從一個地方抽出來，結束了；又抽出來，又結束了……每一次都是新的。（導師說當我們修的時候就會明白。）

我們的心就像河流，從上方流至下方。我們可以想像那河水從最開始一直流，可能用上數天才能流至海洋。我們的心也是一樣的，從生至死，可能用上百年的時間。從最開始流，流至海洋，結束。而有些水呢？可能流至一半就停止了，就乾了。

智慧

在五根之中，智慧代表什麼？智慧是什麼意思呢？智慧代表理解。理解又是什麼呢？理解這個部分是我們可以培育的。

比如我們看到這個是 *catumadura*。我們知道這個是 *catumadura*，這是個概念。我們知道這個是 *catumadura*，可是沒有智慧在那裡。若你知道這個是 *catumadura*，裡頭有著四種東西。是什麼東西呢？有酥油、牛油、椰糖、蜂蜜這四種東西在裡面。我們也知道這些元素裡有著這四種的東西。當你吃了，發生什麼事呢？你會得到能量。之前你只是看到這是 *catumadura* 而已。現在你得以看到這四種東西，你也知道當你吃了，你會得到力量。

另外再更深一層的專注是，當你專注這 *catumadura*，你知道酥油是小小的色聚，蜂蜜也是色聚，椰糖也是色聚，牛油也是色聚，不同的色聚現在混合在一起。你的身體也是色聚。當你吃了，這個身體的色聚吸收這個（*catumadura*）色

聚的時候，會發生什麼事呢？這個身體的色聚就得到了力量。

這樣的，你可以以不同的方式去看一樣東西，我們稱之為智慧。如果你只是一般地看一樣東西，比如這是 **catumadura**，這只是概念而已。

智慧代表你必須廣泛地看一樣東西。最終的智慧是理解究竟法——無常、苦、無我。比如這個（**catumadura**）是無常的。之前沒有這個色聚，沒有 **catumadura**，現在有 **catumadura**。當你吃了，就不見了，是無常，這也是苦的。這個色聚，當我們吃了就消失了。因為消失，所以就有苦在那裡。這個（**catumadura**）不屬於任何人的。我吃了就是給我的，你吃了就是給你的，任何人都一樣，所以是無我。這個是最終的智慧，最後一個是無常、苦、無我的部分。

基本上，廣泛的理解一樣東西，我們稱它為智慧。所以，若你要廣泛的明白你的元素，你應該怎麼做？你必須訓練。比如若你要看到這個（**catumadura**）元素，你該怎麼做呢？訓練你的心，剛開始是訓練。比如這裡有酥油，酥油也是色聚；這兒有蜂蜜，蜂蜜也是色聚；這兒有椰糖，椰糖也是色

聚；這兒有牛油，牛油也是色聚，所以這全部都是色聚。這個的色聚與那個色聚混合在一起，全都是色聚。如果你沒有訓練，你就不能看到這兒有色聚。雖然你想看到色聚，可是卻沒有適當的訓練你的心，你就無法看到這兒有色聚。

我們（導師們）也知道當我們告訴你時，你會有大致上的理解。這個理解對智慧是有幫助的，可是你必須得一直的訓練你的心，一次又一次的訓練，然後你才可以直接的專注在那裡的色聚。

思維很重要，思維培育智慧。所以在觀禪的部份，帕奧禪師教導我們許多不同思維的方式。比如專注眼睛的元素、耳朵的元素、鼻子的元素、舌頭的元素、身體的元素。不同的方式，我們一再又一再地訓練，重複又重複，然後我們就會得到更多的理解。剛開始的理解只是很少而已，可是由於這樣的一再重複，不斷地專注，就會有更多的理解來。

同樣的，色法也是。我們在剛開始專注的時候，不是很清楚是很自然的事。可是我們一再又一再地專注，一百次、千次、百萬次…當我們這樣專注時，就會更多的理解來。理解來自於重複的思維。

如果你只是訓練一點點的思維，你就會只有一點點的智慧。如果你須要多的智慧，你就必須思維得更多，如此的思維是必須的。主要是理解身與心。這就是為什麼佛陀的許多教導都是基於身與心。佛陀說：「諸行無常，諸行苦，諸法無我。」我們曾聽過許多次，可是理解呢？因為思維不足夠！

佛隨念

我們的心得要帶起五根——信、精進、念、定、慧。

我們嘗試定根時，如果其它的根較弱，我們就沒有定力。可是，如果信根強，其它的根也就會上升。因為信根懂得如何帶起其它的（根）。所以，佛隨念會增加越多的信根。

舉個例子，當我們在擔心某一些事情。當時若我們想到他人談起佛陀、佛陀的教法時，所有的快樂就會來，你所有的憂慮消失了。這是因為信根，信根是比較有力量的。在佛法裡說到，信心的作用是淨化心、去除所有污染的東西、心的污垢。所以，當信根比較強時，就會更容易專注。

會有人說盲信，盲信是對於無明的人。可是對於智者，

信心一直提升是沒有傷害的。所以，對於要有好的定力、好的智慧，信根是比較珍貴的。所以我們多修習是很珍貴的。

告訴你們一個小例子。早前，當我們（導師）在帕奧禪林，在1996年（大約16年前），我們有六位尊者去那裡禪修。過後也有數位尊者來禪修。有一位尊者他有很好的精進、很強的精進，他曾經在很深的森林裡修行多年。當他來到了帕奧後，他可以坐得很舒服，幾個小時，可是卻沒有定力。他一直在修，一個月，兩個月。每天向禪師報告都是一樣的，所以我幫忙。他有很好的精進，精進較平衡以及其它的（根）也好。由於精進過多，信根比較弱。有一天，他與我說話。當時的他有一點灰心，因為已經兩個月沒有成績。他比我年長，所以我不想教他。他來跟我說話，我不能教他，可是我解釋自己的小經驗。我解釋：「尊者！我把我的房間當成是佛陀的房間。當我出門時，我向佛陀頂禮，我散播佛陀的力量於整個房間以及誦經。我這樣的做。」他說：「我也這樣做。」因為我要鼓勵這個方面，所以我向他解釋，然後他也做了。隔天，他來報告我說：「我做了一個夢，我從你那裡得到了2個寶石。一個是大的，一個是小的。從你那裡得到的。」我

說：「好！是好的夢。尊者！你持續這樣的修習。」再隔一天，他也修習這個，散播佛陀的力量、佛陀的威力以及多想佛陀。然後修習，結果，定力來了！他的很強的定力來了。隔天他來報告：「有很好，很亮的光！很好的定力來了！」

其實，那位尊者是有足夠的信心修習的，可是他的信心的因素不足以達到定力。由於有足夠的信心，所以他可以住在森林裡，成為出家人以及修行。可是這信心只足夠出家生活，足夠於基本的快樂，卻不足以培育定力。舉個例子，比如我們有15%或20%的信心，這只足夠於基本的快樂，可是對於定力，這個信心的因素必須得提昇至50%（當然，其它的因素也有在那裡），定力才來。

早前，我（導師）也是一樣。有時覺得很累，有時不能修行，比較不開心。因為太累了，所以就去了佛塔、菩提樹、空曠的地方。想佛陀，誦念關於佛陀的修行。由於太累了，我什麼都不能做。所以就想一些佛陀、佛陀的修行，他是如何覺悟的。這樣的，用言語誦念。在15至20分鐘後，心完全的轉換了，然後去打坐，差別就很大。當時我還不知道原因。當時我想，可能是天神聽到我的誦念了，可能是天神喜歡我

的誦念，所以天神的力量來了。隔一天，我也做同樣的。當疲累來時，就這樣做，一樣的事情也同樣發生，就變成了習慣。過後我才明白是怎麼一回事。

的確，我們有一般的信心是正確的。可是這個因素不足以得到平靜。所以，當我們談起佛陀、佛陀的一切…信心的因素得以提升，然後就會有更多的平靜，這是一邊。在另外一邊，當你的信心增加時，我們的鼻竇也會得以放鬆，你甚至會有一些流鼻涕或眼淚（因為那裡有一些重要的、敏感的肌肉）。過後你就會感覺有比較多的舒服了。

禪修的階段

定力是可以透過不同的方法培育的。主要在安止定時（初、二、三、四禪及所有的無色禪）都只需要一個目標而已。可是在達到這之前（近行定成就之前）或在觀禪的部份時，多少個目標都是沒有關係的。

通常培育定力有很多個步驟。一般上，在我們還未開始禪修以前，我們的心都是處在普通的階段。在這個階段，大

部份（百分之八十）都是處在貪、瞋、癡的，其餘百分之二十是好的部分，比如學習。你必須要從這裡把心帶起來，這就是在我們還未禪修前，還未有定力前所處在的階段。在這個階段，沒有快樂。在這個階段，心不穩定。在這個階段，心有時在貪的目標，有時在瞋的目標，心是不穩定的。你今天因為某一些物質上的東西而開心，明天又整天的不開心，沒有固定的。你沒有在綫上（沒有在正確的軌道上），所以就一天好，一天不好。一天因為物質而開心，一天不開心，心常常在變換中。

我們都可以明白到，若某天我們去了寺院以及討論比較多佛法的時候，當天就會有比較多的快樂。這部份是在我們還未禪修前都明白的。我們在當天很開心，因為我們在當天做了許多的善，因此，心就有較多的快樂。過後，我們也明白到禪修的生命是很好的，出家的生命是很好的，比丘與尼師的生命是很好的（因為我們當時討論許多佛法、修行而有許多的快樂，所以我們想這樣的生命是很好的）。所以，現在我們明白，當善增加時，快樂也會增加。在禪修上，最初的部份就是這個。

禪修，我們會聯想到定力，可是，不是這樣的。最初的部份是增加善的能力。當今天你整天的討論佛法，想到佛法，你感覺到很快樂。在禪修中，我們也期望同樣的。第一件事就是善的目標——沒有貪、瞋、癡。因為我們之前的心想的都是貪、瞋、癡，現在我們必須轉換它。我們必須把善帶到百分之八十，讓貪、瞋、癡減少（到百分之二十沒關係），可是百分之八十得是善的目標，然後快樂又會再一次的來。就像我們之前體驗到的，就像我們之前一直在討論佛法的時候。

或許你之前在家（出家前）的時候，一天、兩天、三天，都在想佛法，就很開心了。可是，現在的你來到道場出家，過後卻沒有想佛法，而卻是一直想家…家…家…那善就減低了。這就有如回到之前在家的時候，百分之八十都是屬於貪、瞋、癡的，只有百分之二十是善的而已。出家後，百分之八十的心都是世俗的，只有百分之二十是法而已，禪修又如何能提升呢？

之前由於在家的生活有許多的工作，結交許多不好的朋友，我們難免的必須得談論世俗。可是，現在由於蓋的關係，

我們必須得一直的想…想…

所以，在出家後，我們必須把這個心帶到善的，把它帶到百分之八十都是善的。在禪修上，我們整天的把它帶到百分之八十都是善的。當我們帶到善的時候、當善增加的時候，就會有幾條綫出來了（有幾種修行方向出來了）。

第一種就是你從禪修老師那裡得到一個業處，持續地修行佔據百分之八十。比如你專注白骨，從早到晚，睡覺時也一直地專注白骨…白骨…白骨…你整天持續不停地，超過百分之八十都是一樣的禪修目標。

這是第一種的方法，是有些禪修者可以做到的。他們可以持續地做到。如果安般念是你的業處，早上你也嘗試專注，晚上也是一直地專注安般，大部份的時間都是安般，也可以累積百分之八十的善。當時，你也可以同樣的得到像你之前在家時所體驗到的平靜，像當時你整天的討論佛法的時候。

禪修的開始不是期望深厚的定力，禪修的開始我們必須培育平靜。

第二種是透過幾個目標來培育善。比如修32身分，5個身分接5個身分。若你能這樣的整天不斷地培育，你也可以累積

百分之八十的善。當善的能力越高，平靜也就會來。

第三種是用更多的目標。有時修多一點的32身分，當你感覺累或悶的時候，你修佛隨念、誦經或慈心。方式有些不一樣，比較的廣。可是你在一天裡所累積的百分之八十都是善的。同樣的，在這個階段，當善比較高時，也可以到達平靜。

第四種若你修這些時，還是有概念，有時貪心、瞋心還是很強。當時我們會用觀禪，一些無常、苦、無我。一邊，我們保留四護衛禪，32身分、不淨觀、佛隨念與慈心禪。另一邊我們保留著無常、苦、無我，來剪斷這些障礙我們很強的見。雖然這是綜合的，可是它還是可以達到平靜的。

第五種是有些禪修者在概念上比較困難的。比如有很強見的人，很容易有情緒，易生起貪、瞋、癡的人。他很難修習某些業處。比如修32身分時，他會容易緊繃或困難，因為概念很強。所以他們修比較多的空、無常、苦、無我、生起、滅去。在觀禪的部分累積百分之八十的善，也同樣的可以達到平靜的。

以上所有的這些方法都可以達到平靜，因為禪修最開始

的第一個階段就是平靜。還有，我們應該得開心我們現在所做的。不然，如果我今天不開心自己所做的，明天、後天也不開心自己所做的。沒有目標，禪修也讓我們不開心。所以，禪修的最初基礎就是我們必須把心帶到這個階段。

這五種方法都可以讓我們達到近行定的階段。任何一個方法，依照個人（無論我們是修一個目標，或是修32身分，或是修32身分及四護衛禪，或是32身分與一些觀禪，或是完全的觀禪），都會沒有阻礙的讓我們到達近行定。這是第二個平靜的階段。

第一個階段是一般普遍的平靜，第二個階段是到達近行定。第三個階段是安止定。以上的這五種，禪修者都可以到達的。只是第一種的禪修者，直接修一個目標（業處）的禪修者，他直接修一個目標直至近行定。他們可以用同樣的一個業處（目標）到達禪定。

第二種修習32身分的禪修者。他修32身分，許多的目標到達近行定。修習32身分可以到達近行定。接下來，他必須除去31個身分，只取一個身分，一直地專注可以到達禪定。

第三種修32身分以及四護衛禪的禪修者，也是一樣的，

你可以以同樣的方法到達近行定。過後如果你要入禪，你必須選一種（一個身分或是一個目標，比如慈心）。然後你必須得用一些的時間訓練。因為之前你的心是訓練在比較多的目標，所以現在你可能必須用數個小時來訓練（專注）一個目標。過後，當你的心強的時候，也可以到達禪定。

第四種是綜合一些業處以及觀禪的禪修者。同樣可以沒有問題的達到近行定。過後如果你要入禪，也需要一些時間，用一樣的近行定來訓練專注一個目標。這必須用一些時間訓練。當訓練後，心比較平穩時，就可以到達禪定了。

第五種修習觀禪，比如「空」，有較多的禪修者。同樣的也可以到達禪定，只是須要一些時間。因為要從觀禪的心——無常、苦、無我的心——的階段轉去禪那，他必須用一些時間訓練一個目標。比如修安般念或慈心，當他訓練一段時間，可以忘掉觀禪後，就可以入禪定了。

禪修不只是專注一個目標而已。禪修是善的能力，增加善的能力。專注一個目標是善的，可是多種的目標也是善的。當善越來越強的時候，定力就會來了。許多人都認為只有專注一個目標才可以。的確，是可以的，可是（專注）許多的

目標也是可以的。利用數個目標主要是讓心可以活躍起來，讓心快樂活躍。過後當平靜在的時候，才專注一個目標是比較好的。

所以，一步一步來。因為通常我們會跳級，會直接跳到禪定。然而，我們當時卻是處在低層的，可是我們卻要直接到達禪定。

我們應該先訓練讓心得到善的，然後如何得到平靜，然後如何得到近行定，然後禪定。可是我們卻遺漏掉了前三個階段。

禪修的最初階段，最主要的就是快樂、保持善心。我們講話時也是要說善的，減少世俗的（一點點沒關係，可是你必須限制於百分之二十），其餘百分之八十必須得要帶到善的。那麼你整天、大部份的時間都會是開心的。

慈心與32身分

其實，慈心（mettā）是代表祝福。祝福：「願你快樂！願他快樂！」所以，願頭髮快樂，願頭髮健康，願毛健康，

皮膚健康，也是給於正面的祝福。當你專注身體的身分修慈心時，就是與32身分這朋友在交往。所以慈心祝福的部份都有培育到，對32身分的理解也有在培育著。

當你祝福你的頭髮時，你專注頭髮，所以，你對頭髮的理解也有在培育，這是一邊。當你在祝福時，正面的心也有在培育著。當你在想的時候，你就在專注。願健康，祝福的心也在培育著，理解的心也有培育著。這樣的一邊理解著32身分；另一邊，正面的心也有在培育著，兩種東西在培育著。但是，主要的是在培育著32身分，可是祝福的心（mettā）同時也有在培育。但，我們不稱它為慈心（mettā），你大概的明白你是在培育著正面的、開心的以及理解。

32身分，有時你可以專注眼睛，眼睛健康，耳朵、鼻子、舌頭、身體。有時你可以再深一層的專注在我身體的元素，願地界健康。你可以專注全部的地界、水界、火界、風界，以及若在哪裡有不健康的元素，你可以去除。你可以從全身或一部份，你可以專注頭髮，你可以專注它健康。若有不健康的元素在那裡，你可以去除不健康的元素。這樣的，你可以以32身分專注身體、元素以及專注於健康，去除不健康。

再給你們另外一個小小的慈心。這屬於普遍性、整體的。若你要專注一個人也可以，整體的也可以，組群的也可以。比如你想起佛陀：「願佛陀保佑你！願三寶保佑你！」你可以交替這句子。「願三寶保佑你！請原諒我。」「願三寶保佑你！請原諒我。」這樣的，我們會感覺比較的舒服、比較的快樂。如果你今天覺得比較的煩躁或對某人有不開心或什麼的，然後你可以想：「願三寶保佑你！願三寶保佑你！願我們的佛陀保佑你！請原諒我。」

安般念與不淨觀

問：「之前導師曾提到修習不淨觀，能減低無明及愛，能明白無常、苦、無我。那安般念呢？」

安般念也可以，只是安般念沒有那麼強的能力，除非是有很強精進的禪修者，他可以持續地整天專注於安般念。這種禪修者在過去有較強的波羅蜜，就會比較的容易，可以持續地專注，然後他可以在修安般念後得到定力。

也有另一種的禪修者，當他禪修時，可能會有一些障礙(蓋)。舉個例子：有些人的蓋在於 80%、70%、60%、40%、30%或 20%。障礙／蓋處在於 20%至 50%的這種人修習安般念可以幫助。因為當他持續地專注，障礙／蓋就會慢慢地減少至 40%、30%，然後就會得到定力。

如果障礙／蓋多於50%的人，他在修習安般念時，心比較難以守住，會一直的跑，很難專注、很難有定力。對於這些禪修者，安般念不夠強以讓他們得到定力。(對於阻礙在於 40%、30%的禪修者，安般念是得以有能力。)

所以障礙／蓋多於50%的禪修者修習四大或不淨觀，觀不淨(比如蟲聚或很醜的身體)，比修安般念來得更有幫助。

通常，我們有三種很強的雜染，就是貪、邪見以及慢。當修習四大或不淨觀時，這三種的雜染會下降，因為當我們修四大時，我們減低對自己或他人身體的價值。之前我們認為這是身體，現在認為它是四大元素。之前認為是身體，現在認為它是不淨。當價值下降，貪也下降。以前認為這是我，現在想的是小小的元素，邪見減低了。之前認為我是比較高等的，現在認為我只是元素而已，慢慢下降。當這三種雜染

下降時，其它所有的雜染也會下降至20% 至30%，當時的心就會比較容易的修安般念了。

尋

我們的心常常會跑很多目標，心一下子想這個，一下子想那個。為什麼會發生這樣的情形呢？

這是因為「尋」(vitakka) 的心跑去錯的、不重要的、世俗的目標。有時當這個「尋」很強的時候，我們無法停止它，就會有時想這個，有時想那個。

要控制這個尋，我們必須要有另外一個更強的、善的尋。若我們只是專注於少許的目標，我們無法控制這個尋，因為它太強了。所以我們也應該要有另外一個尋，比如髮、毛、爪、齒、皮，一直地轉換目標，一直這樣的訓練尋去善的目標。當一直有這樣的尋時，善的尋就會慢慢的強起來。因為之前的尋常跑去不善的、不重要的目標。

尋的心可以是善或不善的。不善的尋對我們是不重要的。現在，當你可以很快地憶念佛陀的功德或很快地修習32身分，

尋的心就會比較活躍起來。在這個時候，如果你喜歡，你可以減低速度。因為這時的尋已經夠強了。你也可以慢慢地轉換一個業處，可是你不應該突然的轉換專注一個目標，而是應該在幾分鐘後才專注一個目標。

修習四大的禪修者，他必須訓練能夠在一分鐘內繞12個特相二至三圈，他必須要很快地專注12個特相，慢慢地增加速度。這是因為我們在訓練著善的尋，讓它強、活躍起來。當這個尋強的時候，其它心所伺也跟著強起來，伺強時喜也跟著強，喜強時樂也跟著強，樂強時我們就可以一心專注於一個目標（一境性）。

總的來說，禪修者們必須訓練正確的、適當的尋。當我們能專注得很快時，定力也會來得快。就像念咒的人，他們都念得很快。因為這樣快速的專注念誦，讓他們得到某種定力。

我們也很好，佛陀給於我們九個功德，我們可以快速的念誦。剛開始可能不太清楚，因為我們的專注力在初期很弱，所以在剛開始時都只是念而已。可是慢慢地，當我們的心比較聚集的時候，就會很容易專注了。

除此，我們也要有平衡的精進與尋。因為當尋太強或太弱時都不太容易專注。我們需要中道的尋。比如有二只手，一隻手較強，另一隻手較弱。當一隻手強的時候，另一隻手無法控制它。就像不善的尋強的時候，我們善的尋弱的话就無法控制它。我們應該做的就是當我們知道尋跑去不善的目標時，我們應該生起另一個更強的善的尋。當善的尋強時，就能控制不善的尋了。

散播慈心

基本上，慈心就是友善的待人。比如在這裡所有的人都是我的朋友，這世上的眾生都是我的朋友。從心散發出來的，稱之為慈心（mettā）。我們需要這種善的心，因為我們的心有著對待他人的不開心或不快樂。我們可能因為某些事情生氣他人。因為有這種能量的存在，我們需要修這種友善來對治它。當我們持續不斷地訓練這種友善時，當這種友善的力量強的時候，我們就會有很多友善的感覺，不開心也會被對治了。

當這種友善散播至整個正直寺，我們稱之為散播慈心。然後這種友善再散播至整個村落，也是在散播慈心。散播到整個世界，也是在散播慈心。

易受教的羅候羅尊者

在注疏裡有提到 **Rahula** 尊者希望每天都會得到教誨，他希望每個人都給於他勸導。**Rahula** 尊者每天都會用手抓起滿滿的沙，然後拋向天空發願：「願我今天可以得到如此般多的教誨及勸導。」

縱使是佛陀的孩子，**Rahula** 尊者還是很謙虛，很單純。許多尊者們都討論著 **Rahula** 尊者的素質。一天，他們想考 **Rahula** 尊者的忍辱。於是他們把掃把都丟在地上，有許多的葉子、灰塵...。(根據戒律，所有的東西必須整齊放好)當時 **Rahula** 尊者在寺院裡行走，有人就刻意問說：「這是誰做的？」然後另一位尊者回答說：「應該是 **Rahula** 尊者吧！」當時 **Rahula** 尊者沒說不是他做的，他什麼都沒說，把東西拾起歸回原位，把全部打掃乾淨，然後向尊者們頂禮後就回去了。

佛法裡說到，由於 **Rahula** 尊者的忍辱以及謙虛，當 **Rahula** 尊者向尊者們頂禮時，尊者們眼裡都含著淚水。縱使是佛陀的孩子，他可以說：「不是我做的。」可是他卻沒有。**Rahula** 尊者是如此般的忍辱。

忍辱

大長老曾經提過一個故事。曾經有一位尊者寫了一封長達16頁的信指責他。指責大長老：「你做了這些…這些…」在當天早上，大長老做了一個夢。夢裡出現一本很大的書，裡頭寫著一個很大的字，就是忍辱。

當天，大長老收到了那封信。大長老沒在有任何不好的心之下讀完了那封信。過後，大長老回覆那位尊者。(在錫蘭，出家眾有分森林修行及村落修行。有些村落的出家人不太喜歡森林比丘。)大長老回覆說：「其他所有的尊者都只是告訴我好的一面，就只有你告訴我不好的一面，你真是我太好的朋友了。我很開心你告訴我這些，可是我寫一樣東西給你，這些東西我全都沒做過。這是我想寫給你的，可是我接受你

是我很好的朋友。」

當信寄出去之後，那位尊者再次的寫了另一封信回來，長達16頁。這一次，信裡都是說大長老對的、好的。告訴大長老：「是！是！你是對的。你是這樣…這樣的…」之前寫的全都是負面的，這次全都是正面的。

就是這樣我們必須多培育忍辱。在幫助佛陀教法的過程中，我們必須培育忍辱。有90%多的人是可以接受的，可是還是會有一些1%、2%或5%會懷疑，會做出一些不必要的事。這都是很正常的。無論是在佛陀的時代、現在或未來直至正法結束也是會如此。所以我們每個人（做佛法工作的）都必須面對這種處境。不只是大長老、導師、我們而已，而是每一個人都必須面對這種困難。

死隨念

思維死亡對我們是很有幫助的，因為它能讓我們生起悚懼感。因為悚懼感，讓我們想到：「今天我應該要多修行，不應該再拖。」

在佛陀時代，有幾位尊者去見佛陀，佛陀問他們是如何修死隨念的？一位尊者回答說：「尊者！我想我今天就會死。我是這樣專注的」。佛陀問另一位尊者，尊者回答說：「尊者！我想我在下一刻就會死了。」（下一刻可能是指一段時間，比如一個小時。）然後佛陀再問另一位尊者，那位尊者說：「尊者！我注意呼吸，我專注即使在呼吸的時候我的生命可能就結束了。在呼吸到一半的時候我會死；在呼吸剛開始時，我會死；在呼吸結束後，我會死。」佛陀聽後，三稱了 **sadhu**。

佛陀知道如此專注的珍貴。雖然我們在專注的時候，可能不會死，可是這對我們是很珍貴的，因為我們理解更多的法。因為這樣的修習，心就不會在別的東西上尋求快樂，心會往內在尋求真正的快樂、法的快樂。往後當我們理解時，我們就會有真正的智慧，就是透過體證。

禪修問答

問：在修白骨觀時，是否可以專注從上至下，再從下至上？
是否有特別的指定？

可以的。沒有特別的指定，你可以依照自己喜歡，可是兩種一起專注會比較好。

如果你今天感覺身體沉重，沒有什麼力量，就修多一點從下至上。當你感覺身體較平衡了，可以專注兩種（從上至下及從下至上，這樣會很好）。

如果你想讓身體更輕，你可以多專注從下至上。因為當你的心如此專注時，你會感覺身體較輕鬆、舒服。如果你專注兩種，很自然的就會更多的放鬆。

問：導師常常提到完全平穩，怎樣才是完全的平穩？

其實在這世上沒有東西完全平穩的。在這世上，全都是無常的。在禪修上，我們通常會用平穩這個字眼。可是在這世上沒有東西是平穩的，全都是無常的

當你在任何時候都可以有定力，我們稱之為平穩。比如今天你可以很容易的得到定力，入定一段時間。明天你也可以很容易的入定到一段時間。後天，你也同樣的可以很容易的入定到一段時間，我們稱之為平穩。

縫隙

當我們專注身體、身體的身分或四大時，我們會覺得有些空洞、沒有目標或枯燥的感覺，這是很普遍的。因為我們之前的心都處在比較多的無明，現在我們的心不喜歡無明的目標了。之前的心要貪的目標，要瞋的目標。可是，現在因為修四大、32身分，心不要那些目標了，所以在心裡有了一個縫隙。因為這個縫隙，我們會感覺心有些枯燥、沒有目標、沒有快樂。

可是慢慢的，當我們明白的時候，那個縫隙會轉成智慧。剛開始因為這個縫隙，我們會感覺有些不快樂。可是慢慢的，那些縫隙轉成智慧，當比較多的智慧開始在運作的時候，我們就會感覺比較好、比較的快樂。

舉個例子，我們把一秒鐘的心當成是一百。在這一百以內，我們投入在禪修的目標的心可能只有百分之五或十而已。其它的百分之九十是跑去它自己喜歡的目標，貪、嗔、癡是它們去的目標。現在因為禪修，之前本來有九十個目標，減

少為十了。這會發生什麼事呢？就會出現了一個大縫隙。之前專注於禪修的目標只有百分之十，現在雜染的心減少了，比如只剩百分之十，心變成有了百分之九十的縫隙。在這縫隙，一些的心轉去了善的那一邊，可是其餘的心還在那裡。這個縫隙產生不開心、困難。(之前的心運作在障礙(蓋)裡，現在無法運作了。)可是當我們持續地修行，那些縫隙、心就會轉成智慧。當智慧運作百分之九十的時候，我們就會覺得比較舒服、快樂了。

血液

血液是如何流動的？血是從心臟裡泵送出來的。從心臟輸送到全身，到大的血管、較小的血管，至微細的血管。剛開始是先輸送到大的血管，最後是到很微細的部份。最小的部份就是在腦部。在腦部裡有許多微細的血管，血液必須不斷地泵送，有時某有些地方有阻塞。若有一部份的阻塞，雖然血液一直嘗試地泵送，可是就是無法。當時我們應該如何呢？我們應該加溫以及增加泵送。

我們可以透過快步行走。快步行走有二種效果。第一個是心跳加快，另一個是會讓血液溫熱起來。

血液溫熱的意思是代表血液變得比較稀。因為之前的血液是比較稠的。舉個例子酥油。當你把酥油加熱時，它就會溶化變成油。同樣的，如果血液溫熱了，就會比較稀。如果沒有溫熱起來，就會稠、很難的流動。當溫熱了起來後，心的跳動也比較快，血液循環也就會很好了。

運動與禪修

運動很重要，因為當血液循環很好的時候，禪修也會很好。尤其是腦部的操作很重要，因為腦部裡有許多微細的血管。如果血液沒有活躍，血液的流暢不夠，我們腦部的操作就會不好。我們會感覺無法禪修、無法思考、無法容易理解，這代表著我們腦部的操作不好。腦部的操作不好，代表血液的循環不好。所以，當你做了運動後，血液的循環好，那些血管就會開始嘗試的工作。當時你就會感覺比較容易的思考、容易理解事情，這代表著腦有工作，所以禪修也會比較容易。

中捨性與勝解

我們的定力通常會在我們誦經或做任何善行時，很自然的來。這種自然來的能力是沒有問題，但重要的部分是平衡的能力。如何整天的讓心維持平等？這部份是很重要的。比如你早上可以保持這樣的程度。中午也可以，下午也可以，你的善的能力一直的增加，你整天都可以如此做。那麼，往後你的禪修就會有更多的收獲。

當你嘗試整天一直讓心保持在正面時，就會有正面的能量。當你整天有正面的能量時，就會感覺很好。明天正面的能量也會很好。當正面的能量在那裡時，你就有更多平衡的能力。這是因為所有正面的能量都有一個心所叫 *tatramajjhatat ā*（中捨性）。所有善的目標都有這個心所。當這個心所增加或轉強時，就能平衡心的能力（*mental faculty*）。維持心的能力平等，不太高、減少很大幅度的變化。這個平衡的心所，平衡的能力稱中捨性。如果用一個字形容就是稱為 *tatramajjhatat ā*（中捨性）。

在善組裡也有另外一個很重要的心所稱 **adhimokkha** 勝解（在不善組裡面也有這個心所，但通常是在善的目標）。這是心的穩定。勝解代表心的穩定（堅定的）。比如你今天做了許多的善，心比較穩定。明天你也行很多善，就有更多的穩定。這是與信心一起操作的。要保持我們的禪修，這些心所中捨性與勝解是很重要的。

在佛法裡解釋到，如果勝解弱，就有如在有泥濘的稻田裡插一支樹杆或柱子。會發生什麼呢？搖晃！

如果你是在地上挖一個洞，然後這樣做，又會發生什麼呢？堅定，穩定！勝解就是這樣穩定的。如果勝解弱，就有如插在泥濘裡，一直的變化。當善的目標來時，就朝向那一邊。不善的目標來時，又朝向另外一邊。如果勝解強，它就不會變、穩定的。

如果中捨性強，平衡整天都在。如果中捨性弱，就會有很大的落差，比如當一些比較大情緒的目標來時，就會很情緒化。當在修行時，又很好。再次的，當一些事情來時，又很多的情緒，所以差別就很大。如果中捨性強，這樣的落差就很少。當然，偶而還是有一點生氣的感受，可是它落差只

是一點點而已。當你的善較強時，這樣的落差就很少了。

這些心所一直都與善的目標一起操作的。善的能力很重要。所以，一整天都有著任何的善是很重要的。在初期的階段是訓練。當你訓練到足夠時，你的這些心所成長得足夠了，往後它就會自然的操作了。

減低不善的方法

減低不善的方法有幾個：

一、你忘掉不善的，增加善的。我們增加善，嘗試增加善的能力。之前50%不善，50%善。現在我們一直增加善，50%…60%…70%…80%…90%…當百分率增加時，另外一個百分率就很自然的就減低。40%…30%…20%…我們不專注不善，我們只專注善而已，增加其百分率。

二、我們專注不善，然後拒絕或丟棄它。然後培育善的，當不善的來了，我們專注，拒絕及培育善的。這個會比之前的方法快，因為我們專注不善，也除去它，培育善。

三、我們不去想善或不善。我們一直專注兩者，善與不

善。我們知道兩者。所以我們這樣的專注，善心，不善心，就只是專注兩者來。觀看的心（watching mind）的意思是正念。當正念提升，智慧、定力增加，很自然的不善就會下降。

種植

你可以看到，如果你種一些東西，它的果實就是同樣的。如果你種另外一種，它的果實也是與其同樣的。如果你種地瓜，往後你就有地瓜。如果你種辣椒，往後你就有辣椒。如果你種的是其它的蔬菜，那麼你就會有蔬菜。

心也是一樣的。無論你在心裡種什麼，那個結果是一樣的。如果你種稻米，你就得到稻米，你就有飯吃。如果你種地瓜，你就可以吃地瓜。心也是如此，如果你種智慧，往後智慧就在那裡。如果你種正念，往後正念就在那裡。如果你種定力，往後定力就在那裡。如果你種信心，往後就有更多的信心在那裡。如此其它的心所，比如輕安、精進及其它的心所，也是一樣的。

我們應種植正確的。我們需要米，也需要蔬菜，我們全

部都種。

維持

維持一樣的水準是很重要的，不應該讓它減少。有時可能某些事情會來，有些問題會來，我們會說很多話，修行就下降了。因為一些的想法、妄念、電郵，就減少修行了。所以，即使是這些事情來時，我們也應該一直的維持一樣的水準。

當你保持一樣的水準時，七覺支（我們稱 *bojjhanga*）就會持續的增長。念、理解或智慧（擇法）一直的增長，精進、喜、輕安、定、捨全都一直在增長。當這些因素一直增長時，禪修就會好、就會有更多的信心，對修行就更有幫助。

當這些條件成熟時，維持就會很自然地在那裡。可是，在還未達到這之前，我們得一直的維持精進，直至這些條件成熟。當不善的心來，我們把它帶向善的。我們這樣的嘗試。雖然我們知道不開心，即使是如此，我們還是一直嘗試。往後你整天的都會感覺很舒服了。

停止想吧！

在外頭有一種禪修的方法（不是在佛陀的教法裡的），就是我們拒絕那個心。比如「不好的心…不好的心…」內心的拒絕，最後可以得到四禪的定力。這是拒絕內心裡的目標，至於外在的目標是另外的。這個的意思是拒絕想（*sañña nirodha* 止息想），拒絕內心的目標。最後，當心沒有任何的目標時，心就可以很自由、很放鬆的。這個可以產生禪定，可以在未來可以活很久，可以在梵天界500個劫。但是，身為一個佛教徒，我們修行不是為了要去梵天的境界。我們可以修，可是只是為了達到內心的放鬆（因為如果內心裡有許多的目標在那裡，會干擾我們的修行及禪修）。所以，偶爾我們這樣修，自然的就比較多的放鬆。然後，我們就可以修出入息觀或是其他的業處。

拒絕內心的思考，比如「思考帶來不快樂；思考帶來痛苦，所以我不要想，我不要去想。」當我們拒絕思考時，很自然的放鬆就會來。由於心的密集，它變得緊，內心疲累，

緊繃在那裡。所以，我們拒絕內心的目標。當心的目標比較少時，很自然的放鬆就會在那裡。

我們的心有多快呢？無法計算！在一秒鐘內，有數億萬個心識剎那。在心理學上說到，我們的心在一秒鐘內可以產生一千個目標。在一個目標裡，有著許多的心識剎那，千、百萬的剎那。心可以與目標很快的操作。當心與許多的目標很快地在操作時，尋心對不一樣的目標就會變得很強，干擾的心也會變得很強，在干擾著心。這個尋的心，我們稱之為不善的尋。一個禪修者，他只給於他的心幾個目標，所以他的心只是操作於幾個目標，這個尋的心是善的尋。過後，當心的目標減少了（之前的心在一秒鐘內有數百個目標，現在的心在一秒鐘內可能只有一、兩個目標），干擾的力量也會減低。相反之下，定的力量提升。所以，禪修者可以拒絕內心。當內心的目標一直減少時，當心沒有目標時，就很平靜、很寂靜。

善

在修行的剛開始，我們的七覺支都是很弱的。在培育修行的時候也很困難，因為充滿著許多的蓋。當你嘗試的去除一個蓋時，另外的一個又來。當你去除那個時，另外一個又來。那個去除後，另外一個又來…

在剛開始時，我們的心是這麼的難以培育，因為有兩樣東西讓我們很疲累的修行。一邊就是七覺支很弱，另外一邊就是煩惱很強。當我們把心帶去禪修的目標時，它又再次的與蓋在一起。當我們再次的把它帶去禪修的目標，它又與蓋在一起。

為什麼呢？因為長久以來的習氣！沒有任何一個人造成的，沒有人，沒有眾生，是長久以來的習氣。這就是為何在剛開始時，禪修是如此的困難。所以，我們應該用一些智慧把心帶離蓋，以及保持禪修的目標。一次又一次…把心放在善的目標直至我們熟練為止。

所有的七覺支都有善在那裡，只是一點點的差別，但是

所有的善都在那裡。同樣的，所有不必要的念頭都有蓋，像貪、瞋或癡的目標。所以，我們必須把心從那裡帶去善的以及放在這裡（善）。當心跑出去時，我們必須帶回來以及收住它，又再次的從那裡帶回來，然後收住。

在禪修上，這部分是最困難的！

我們都是一樣的

基本上，我們大家都是一樣的，這就是為何佛陀的教法契合每一個人。契合我、契合你、契合他，因為每一個人都是一樣的。我們都在同一條的道上，一樣的軌道上，只是程度不同而已。

有些人有好的定力，有些人則少。有些人有好的智慧，有些人則少智慧。有些人有好的正念，有些人的正念較少，這些的差別，但是基本上，全都是相似的。這些的高與低都是依靠著我們的經驗。在它們之中也有些分別，比如有些有好的定力，好的智慧；有些有好的定力，但是少智慧；有些的定力少，但是智慧好。這樣的，在它們之中也有不一樣的，

因為依靠過去的經驗。

但是，佛陀嘗試教導我們帶起正確的法，帶起我們的心。所有的人有好的定力，好的智慧，好的正念，這樣的程度。較低的程度會有一些不一樣，但是名法，色法都一樣的，我們都是一樣的。我們心路的過程是同樣的，沒有任何新的過程。你的心也是同樣的操作，全都是17次(剎那)，又17次……一樣的過程。意思是，沒有任何的特別。每一個人都有著同樣的心路過程。

信心

今天我想討論關於「信心」。對於一個禪修者的信心以及在培育禪修的過程中，信心具有如何的影響力？在我們的禪修中，信心是如何的給於支柱的？

「信心」通常我們稱之為信心或虔誠。當我們到佛教國家時，有些佛教徒，他們對佛陀、佛法、僧伽是比較虔誠的。當你在走路時，你可以看到他們向你禮敬以及給於幫助。而有些人呢，則不太虔誠。有時當你在巴士上時，你站著，他

們坐著，他們也不恭敬。大致上，我們稱之為虔誠與不虔誠。在信徒的團體裡也是一樣。不一樣的道場，有不一樣的團體。有些信徒對佛、法、僧比較虔誠，我們稱之為虔誠的。有些則不太虔誠，他們嘗試用自己的心，自己的想法（不虔誠）。所以，有這兩種。

在佛法裡解釋到，信心必須平衡於智慧。如果沒有智慧，信心卻太多，我們稱之為盲信。在我們的語言（錫蘭語）稱之為無明的信（**Ignorance Faith**）、愚癡的信（**Foolish Faith**）。在佛法裡說，當一個人有信心，其心淨化。當一個人有信心，其蓋去除。當一個人有很強的信心，其煩惱去除。當一個人有很強的信心，其血液淨化。

那你可以想想，這信心如何會變成盲信呢？這信心如何變成愚癡的呢？如果信心淨化心，如果信心淨化蓋、煩惱，如果信心淨化血液，它怎麼會變成盲目的呢？

舉一個小故事。我想你們有些都知道，是關於佛陀的在家上首弟子——給孤獨長者（**Anāthapindika**）。早前，他是從一個城市到另外一個城市做買賣物品的。他有一個姐姐住在 **Rājagaha** 城市。一次，他與隨從去了那裡，去看他的姐姐。

當他到達那裡時，家裡正在準備著一個很大的供養。(當時，那裡有 **Nigantha Nātaputta** 或其他有名的尊者。)於是，他問：「這些供養，你是準備給誰的？給 **Nigantha Nātaputta**？或任何人？」姐姐說：「不是的。」然後她朝向佛陀的方向禮敬，接著說：「現在佛陀已經出現了，他的法以及尊者們也是。明天有五百位尊者與佛陀會來我們家受供。」她們就是為了這個而籌備的。當時還是夜晚，給孤獨長者說：「我現在就要去那裡。」姐姐說：「不！弟弟，現在不適合。因為現在是晚上，你必須得經過幾個墳場。現在去不好。」

於是他去了家裡最高的地方，七層樓的房子，住在那裡。他整夜都睡不著，他一直憶念著佛陀…佛陀…佛陀…佛陀的功德…法…以及尊者們。他一直憶念…憶念著…他的信心變得越來越強，因為他已完成了要成為佛陀在家上首弟子的波羅蜜。所以，當他聽到佛、法、僧的字眼時，他的信心變得越來越強。所以當他在憶念的時候，他的心變得明亮，定力之光出現。當時是夜晚，可是他感覺已經是白天了。於是在晚上時，他下樓，從七層樓下來，當時所有的門都是開著的，他走了出去。因為他的定力之光很強，他很清楚的看到，感

覺已經是白天了。

當他在走著時，他得經過三個墳場。在第一個墳場時，他踢到了一副屍體。他有一些害怕，他的定力之光消失了。當下有一個天神出現幫助他，告訴他：「請向前走。」然後，他再次的得到定力之光，他感覺是白天了，其實還是夜晚。當他繼續走著時，他必須經過第二個墳場。他踢到了另一副的屍體，他再次的被嚇到，同樣的事情再次發生。這樣的情形發生了三次。

佛陀知道他的到來。當他來到佛陀住的森林時，佛陀在很冷的天氣裡行禪。他看到佛陀在禪修。他想：「他應該是真正的佛陀。如果他是真正的覺悟者，如果他真的成了佛陀，他應該叫我的名字。」他如此的決意。因為在那個區域，沒有人知道他的名字。他的名字是 **Sudatta**，可是他介紹自己是給孤獨長者 (**Anāthapindika**)，因為他給予窮人食物。**Anātha** 代表無家的人。他給予無家的人食物，所以大家都知道他是給孤獨長者，沒有人知道他的名字。他的名字是 **Sudatta**。佛陀知道他的決意。佛陀叫他的名字：「**Ehi, Sudatta!**」(**Sudatta!** 過來。) 當他聽到這句話時，他的信心變得很強。因為他想

要佛陀叫他的名字。現在他知道佛陀是真正的覺悟者。在佛法裡說到，他不是走向佛陀的，他是在地上爬向佛陀的雙足前，觸碰佛陀的雙足以及頂禮。聽了佛陀的法，證得了初果。過後，他邀請佛陀去他的城市以及立刻建起了祇陀林（Jetavana Monastery）。從那個時候開始，信心把他帶到了證果。

那信心怎麼會變成愚癡的呢？在佛法裡說到，體證有兩種。一種是有很強的信心的人。因為信心，得到定力。因為定力，他思維法，然後得到體證。另外一種是因為智慧。思維智慧，繼續培育智慧，證得道果。所以，在佛法上有這兩種。你可以想一想信心的可貴。

當我們不開心，不能修行，對修行沒有信心，比較困難修行時，在那個時候，你可以嘗試去空曠的地方，用你自己的語言憶念佛陀。比如「佛陀！您是自己體證的，您不曾做任何惡的，您是沒有秘密的，所以我們稱您為阿羅漢。我禮敬您，我把生命奉獻於您。」像這樣如此的憶念。（在錫蘭的方式，對他們很容易，他們有很好的旋律。你也可以創造自己的旋律。）當你這樣的做了20至30分鐘後，你可以看到很

大的差別。之前的心比較的緊，比較多的蓋。在這20至30分鐘後，你感覺到比較多的快樂及喜悅。當你有這樣的問題時，你可以試一試。當你頭痛時，你服用 Panadol 或其它的藥物，頭痛就會減輕。同樣的，當你在修行上有這樣的問題時，你服用這個藥劑——信心的藥劑，然後它就會減輕。

我可以告訴你們一個小例子。早前，當我們出家時，我們是在總部那裡。有時信心比較少，有時緊繃較多，不開心的較多，信心也少，蓋比較多。當時，我們知道一些關於當信心來時可以淨化心。所以，當時我去了空曠的地方以及用言語憶念佛陀的美德。不是全部，就以我所知道的。「佛陀！您是自己體證的。您自己克服了所有的困難以及您圓滿了所有的波羅蜜。當您在圓滿波羅蜜時，您必須面對許多的困難。您得面對這些困難都是為了我們。」我們這樣的憶念。有時我們也會誦一些經。當我們憶念一陣子過後，心完全的清新了。因為信心，有時淚水、鼻涕也會來，然後信心幫助清新了。當時我以為，當我們在憶念這些時，可能是天神顯現，所以眼淚、鼻涕來。也因為這樣，我而得到了一些平靜、快樂。當時，我這麼的想。可是，我每天都這樣做，也是同樣

的情形發生，心更清新。過後，我才明白為什麼會這樣。因為，當我們很用功時（我們出家人在剛開始的時候，我們是與蓋、煩惱一起操作的，所以我們會有一些的緊繃）。一邊，蓋嘗試來；另外一邊，我們嘗試的專注。心變緊了，所以鼻竇阻塞，鼻竇的肌肉變緊了。因為這個阻塞，就會有一些便秘，一些胃風，所以心無法專注。當我們憶念這些時，內在裡的肌肉得以活躍，過後淚水來，然後內在裡鼻竇的肌肉活躍，鼻涕也會來。這個（臉部）範圍的肌肉也比較清新了。這個肌肉與便秘的肌肉有聯繫，所以便秘也會解決，你就感覺比較清新。原因是信心可以做到這個部分，淨化血液、活躍神經以及淨化蓋。信心可以去除蓋。當天，給孤獨長者一直憶念著佛陀…佛陀…佛陀…他得到深層的定力，得到很強的定力之光。這樣的，我們的阻塞得以去除，淨化其它的蓋。但這不是恆長的，只是暫時性的淨化。所以，過後在我們的修行上，我們明白到信心的可貴。

另外一個例子。在1996年1月2日，我們（大長老，我與其他四位尊者）去了帕奧禪林。從錫蘭有六位尊者，還有幾位是從仰光去，我們總共有十位尊者。當時，我對導師的信

心比較少。但是，對佛法的信心，我很清楚。可是對導師比較的少。因為有些導師說，我們教導禪定、所有的定力。當我們真正的去時，體驗比較少，所以信心也比較少。但是對於帕奧禪師，在還未見面時，是有一些信心的，只是不是很強。在離帕奧禪林大概10英里或10公里前，當時給孤獨長者——上首在家弟子——的故事突然現起，他測試佛陀。我也有這樣的心生起，想要測試帕奧禪師。我想：「若他真的教導禪定或其它的定力以及他真正的能給於我們教導，願我可以看到一些事情。願一些事情可以顯現於我。」我這樣的想，我還以為帕奧禪師會叫我的名字！因為我想：「願我看到一些的顯現。」(May I see something.) 當時，立刻甚至不到一秒鐘的時間，我感受到身體完全的有一種能量。身體就像消失了，有許多的快樂與力量。所以，我理解到這是禪師的能量。在那個區域，所以有這樣的情形發生。當時，我是一直都在持續地修行的，即使在巴士上也是。可是，我知道這不是因為信心。這樣突然的發生，是因為一些外在的能量，突然的來。這是一個故事。——

另外一個故事是關於 **Kondañña** 尊者。Kondañña 尊者曾

經在森林裡修行許久。當我們在帕奧禪林時，他也有來帕奧。他一直都很用功的修行。他的坐姿很直，不像其他的錫蘭人。通常錫蘭人不會坐得很直。可是尊者坐得很直，坐的很好。可是沒有任何深層的定力，沒有定力之光。我感覺到，那位尊者與我曾有的問題一樣，鼻竇阻塞。由於太強、太多的精進——緊。我想這位尊者也是一樣。這位尊者比我年長五個或六個兩安居。一天，我告訴他：「尊者！我一直都這樣的修著。當我進去寮房時，我禮敬佛陀。當我出寮房時，我也禮敬以及頂禮佛陀，然後才離開。有時，當我在寮房時，我散播佛陀的能量至整個寮房。把佛陀的能量、光輝、散播至整個寮房。我是這樣做的。」我解釋於尊者，所以尊者接受。「好！我也如此的做。」然後他回去以及做了。

當天晚上，他做了一個夢。他夢見了我給他兩個寶石。一個是大的，一個是小的。隔天，他來找我以及說道，「我在你那裡得到了兩個寶石。我在夜晚裡夢見。」我尊敬的說：「尊者！（因他是年長）這是好的，您繼續。當您繼續下去，您會得到一些結果。」所以在接下來的一天，他也持續地修。另一天，他來說：「我得到了很強的定力之光。」他得到了很

強的定力之光！至少到了近行定。在隔一天，他得到了禪定。
帕奧禪師教導他禪定。在六天內，他可以去到了四禪。

其實，他是一直都在修行的，可是由於缺乏信心，信的根不強，所以禪修阻塞在那裡。現在他的信心上升了，他得到定力、定力之光。所以，在修行上，信心是較有益處、較珍貴的。

另外，當我們在 **Galduwa**（總部）時，有一些尊者有很好的素質、美德、戒、定、慧，全部都很好。而有些尊者，當我們去找他們時，他們則說無益處的，不必要的話，只有少數是好的，有些年長的也是。所以在剛開始時（當時大長老、**Jinavaṃsa** 大長老也在 **Galduwa** 那裡）我們想，我們只向大長老、**Jinavaṃsa** 大長老頂禮而已，其他的不需要。可是過後我想：「不！若我去 **Jinavaṃsa** 大長老或大長老那裡禮敬，他們的祝福會降於我。若我不去向較差的出家人頂禮，若他生氣，一些不好的能量會從他那裡來到我這裡。所以，如果我不去向大長老或 **Jinavaṃsa** 大長老頂禮，我應該去向這位較差的出家人頂禮。」於是，我平等的禮敬他們，**Jinavaṃsa** 大長老、大長老以及所有的大長老。然後，我感受到了不一

樣。當我們在頂禮時，大多數會觸碰其雙足，所以會有比較多的虔誠出現。所以，我看到了虔誠的成績，這幫助我們培育我們的心。

其實我們不能說虔誠是盲目的。我們可以用盲目於一個沒有智慧的人，二因生或無因生。沒有智慧的因，當他出生時，完全癡的。在這個世界，我們到處可以看到一些愚癡的人。若他們有太多的信心，是不必要的，那是盲目的，沒有用的。可是，一個有智慧的人，如果他培育起信心，這是比較有益、比較可貴的。就像給孤獨長者，有智慧，信心上升，這是比較珍貴的。比如我們的智慧有五尺高，信心只有一尺高。我們必須把信心帶到五尺高，然後我們才得到了平衡，心得到了定力。所以，信心得從不同的方式帶上來，如誦經、一些偈誦、一些可貴的——佛、法、僧及一些的經。一天20至30分鐘，是很有用的。不一定要在打坐的時候，你可以在走路時做 *Itipi'so Bhagavā*（世尊即是）或 *Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*（我皈依佛；我皈依法；我皈依僧。）這也是在培育著虔誠。所以，這樣的一直的思維，一直培育美德、信心，

對我們的禪修是較有幫助的。它得以減低鼻竇阻塞，減輕便秘，減少血液的不淨以及得到定力。你可以自己去體驗一下。

今天我們討論了世俗法的信心。往後我們可以討論究竟法的。我們祝福大家培育著信心，祝福大家培育著智慧，圓滿所有的信心與智慧，體證道果以及涅槃！

持續修行的珍貴

今天我想討論關於持續修行的珍貴。在佛陀的時代以及較後的時代，我們都曾經聽過關於某人持續修行直至他們體證，直至他們達到平靜的故事。在我們的注疏裡提到許多這些的故事。那都是早期的時候，都是真實的。可是，我記得一個關於近期的故事。你們是否知道這個道場的創始者？在1954年，**Bodhirakkhita** 尊者。你們可以在龍樹林的托鉢堂看到他的照片，很舊的照片——**Bodhirakkhita** 尊者。

在1992年時，我們有些尊者都在 **Galduwa**。我記得在1995年的時候，尊者生病，我們的大長老帶他去 **Colombo** 治療。治療後，大長老帶尊者去了 **Galduwa** 幾天。當時，我與另一

位尊者幫助這位尊者履行義務。有一天，我問尊者，：「尊者！您一直都住在森林裡。（其實當時這個地方是一個很大的森林直到大路。當時我們知道有許多的熊、大象、豹在森林裡。尊者住一個山洞，其它的山洞是熊住的。我們是這樣聽說的。）當您在森林時，您沒有任何的害怕嗎？第一是因為在森林裡有許多危險的動物，您沒有任何的害怕嗎？以及尊者如何應對危險的動物呢？」尊者回答我：「我沒有感覺到任何的害怕。因為我不曾停止過我的禪修目標。」尊者很簡單、很禮貌的說。「所以我沒有感受到任何對動物或其他的害怕。我一直在持續的修行，除了在給於佛法開示以外（尊者給於來供養的人開示五分鐘的時間）。除了那個時間以外，其它所有的時間，我都在修行。」尊者這樣的回答我。我問：「尊者！您是如何適應這些危險的動物？」尊者說：「當我在那裡時，我沒有直接的看向它們。如果我直接的看向它們的話，它們會害怕。我知道這個原因，所以我沒有直接的看向它們。我一直在修習正念，兩眼下視。所以，它們從遠處看到我，漸漸的它們習慣了。當我在走路時，熊也會跟隨著我。動物們知道我對它們沒有傷害，友善的與動物在一起。」我解釋這個

故事是持續修行的珍貴。其實這位尊者的素質，幾乎與阿羅漢尊者們相等。因為尊者很謙虛、非常的簡單、非常的自然。無論他遇到任何的事情，他都以正面去接受它。我將會解釋尊者的兩個故事。

你們是否知道聖法大長老的父親？其實在早前他也有幫忙這位尊者。有時他會過來幫忙。一天，當他去到那裡時，尊者正在洗澡（當時的水流是整年持續的流，不停的。因為那裡都是森林以及當時沒有人用水管的系統。現在他們都用水管的系統了，所以水不會乾。當時整年都是有水的。尊者在那裡洗澡）。洗澡後，他把他的下裙掛上，許多的水一直滴下來。父親看到，父親走向那下裙那裡去看，是什麼原因尊者沒有扭乾它。當他去到那裡時，他看到那個袈裟下裙，已經壞了、舊了，不能扭乾了。其實是不能再用的了，因為那個線已經斷了，所以尊者才沒有完全弄乾它，只是弄掉一點點的水，然後放在太陽底下。（其實我們的國家，外來的衣服比較少，只是國內生產而已。所以衣料有限，可是還是足夠的）父親看到這樣，當下就去了附近的一個市區，必須走路的（當時沒有完整的道路，交通工具）。所以他得步行去到那

裡以及買了一件下裙來供養尊者。

在另外一個時刻（早上大概接近十一點的時候），當這位父親去到那裡時，他沒有看到任何的信眾來供養食物。於是，他去到尊者面前（不能直接的問），他說：「尊者！我覺得今天佈施者沒有來，我去帶一些食物過來。」因為他不懂信眾是否提早來過，他不知道。尊者說：「請過來！」尊者帶他去了一個岩石上（因為昨天有許多的供養。供養後，所有的食物都放在岩石上，讓猴子吃。所以猴子已經吃過了，還有一些剩下的。）他去了那裡以及說：「請把這裡的一些東西放進我的鉢。」父親說：「不！我去村裡，很快就回來。」由於當時的村落都離很遠，全部都是森林直至大路，尊者說：「請依照我所說的。」父親得遵從，因為尊者很禮貌的說。於是，他拿了一些昨天猴子已經吃過的飯，放進鉢裡。當天，尊者就只吃了那些飯而已。

在大多數的時間，尊者都保持著笑容，從來沒有換過他的笑容。因為禪修，持續修行的關係。無論是否有人帶食物來，他都保持著笑容。在沒有供養的時候，尊者也保持著笑容。這樣的，很強的捨心，正面的心與他在一起。非常的相

等於阿羅漢的心。

另外一個故事。其實尊者一直都在森林裡修行，沒有向外弘法，只是在森林裡而已。除了幾個來做供養的村落的人知道尊者以外，外頭的人都不知道。有時，我們的父親與其他人經驗過，有時會有一些信眾從很遠的地方來。（可能有40至50英里。當時我們國家的道路很少，很少交通。）即使如此，他們也從很遠的地方來供養尊者，所以我們的信眾問：「你們怎麼知道這個地方？因為這裡不是有名的地方，你們怎麼知道這個地方呢？」有許多的場合，他們解釋說：「其實我們的父親、母親過世了，我們想與他們分享功德。當我們在準備那個功德於我們的寺院，給於村落的出家人時，他們顯現以及說到：『我們不要這個功德。若你們供養一些東西給於那位尊者，我們才能接受那個功德。』」他們有些是透過顯現，有些是透過夢境或其它的方式來說：「如果你們供養那位尊者，我們才能收到功德，才接受那個功德。」這樣的鼓勵他們。因為天神知道尊者的素質，他們知道尊者是很有修行的。天神想為尊者做一些事情以及得到功德，所以，這樣的情形是有可能發生的。

在另外一個場合，我們有另外一位尊者（許多人都認識的，曾經住在這裡許多年。最近也曾來過，錫蘭比丘。）他的父親、大長老與尊者都有來往許久。他說大概在1970（正確的不太清楚）時，他與大長老去向導師頂禮。其實大長老的導師是尊者。大長老剛開始時是去他那裡出家的。剛開始也是尊者訓練大長老的，幾個月後，尊者把大長老交給 **Jinavarṃsa** 大長老出家。當天，大長老帶了一些東西去供養尊者。尊者從寮房走出來，坐在椅子上。過後，大長老供養以及頂禮，然後說：「尊者！我來向尊者頂禮。」尊者說：「**Hondai**！」（好！）簡單的答案。通常我們會說：「你好嗎？你的學業如何？怎麼樣啊？」尊者沒有問其它的東西，只是說 **Hondai**。

捨心。尊者訓練捨心於他的弟子，他訓練捨心於信眾，他訓練捨心於世間任何的事情。他這樣的訓練。**Hondai** 代表好，他正面的這樣說。過後大長老解釋了一些事情，就離開了。

這樣的，尊者的性格很不一樣。他的臉上時時刻刻都在微笑著。你們可以從照片中看到。每一個時候，我們都感受

到他臉上的光芒，每個時候都是如此的明亮。他有如此般好的素質。

為什麼這些素質會來呢？因為修行。因為持續修行的關係，會發生什麼事呢？當他一直持續的修行，直至不必要的念頭從心裡去處除，只留下必要的念頭。必要的念頭產生好的東西。

所以，這位尊者是很重要的，很不一樣的。在每個時刻，尊者的臉上都發出許多的光芒。這樣的事情會發生是因為持續修行的關係。

其實，尊者住在這個地方已有超過40年。因為尊者，我們現在才得以在這裡修行。因為當時人們都在砍伐著森林。可是由於尊者住在下面，所以他們才停止砍伐那個範圍。（因為當時政府允許砍伐森林來作農務，所以人們可以不用害怕的砍伐。）由於尊者的關係，他們停止去了那裡。因為他們——尊者，我們現在得以在龍樹林修行。早前（大概百年或數百年前）許多的尊者們都曾在這裡修行以及得到深層的定力——止禪、觀禪。相信他們許多都在這土地上證得阿羅漢。

現在我們得到這樣的信心，我們也應該培育持續的修行。

現在我們將討論，什麼是持續修行的價值呢？為什麼我們需要持續的修行？為什麼呢？

一個小小的例子，為何我們需要持續的修行。你知道嗎？我們種植椰子（這個區域有許多椰子的種植）。你種了一些椰子，你得每天都去椰子林那裡。為什麼你必須得每天去呢？主要有兩個原因，一個原因是有一些對椰子樹的干擾或障礙會來。比如有些長了草，讓椰子樹不能成長。或有些動物可以吃掉椰子樹。像大象、牛，那些都能進來吃椰子樹。這是一個原因。另外一個原因是你得去看椰子樹的所需。水，你得檢查是否有足夠的水？你得檢查是否有足夠的肥料、足夠的風或是足夠的太陽？全都得檢查。因為這兩個原因，你得每天都去你的園地。如果你每天去看，去除那些干擾，給於所有支持的條件，什麼會產生呢？椰子！將來，你會得到很大的椰子樹，很大的椰子的收成。成果是椰子的收入可以讓你安心，快樂的生活。

同樣的，在禪修上，為何我們得一直不斷的去禪修的園地呢？一次又一次的呢？因為那兩個原因。我們理解種植椰子，在禪修上也是同樣的。現在我們開始禪修，安般念、慈

心或任何的業處。我們開始任何的禪修，我們持續的修行，兩件事情會發生。一個是破壞性的力量可以來破壞禪修的目標。另外一個是這個樹會乾，不夠水份，不夠肥料。所以我們得時時刻刻的照顧禪修的目標。什麼是禪修目標的干擾(阻礙)呢？「蓋」或者我們稱之為「煩惱」。所有的煩惱都是破壞、中斷禪修樹的力量。如果貪欲來會發生什麼事呢？會破壞禪修的目標。瞋來也破壞禪修的目標。這樣就像牛或其它的動物來把椰子樹吃了。就是這樣的，當我們沒有禪修時，那些煩惱就會來毀壞我們禪修的樹、禪修的心。所以我們需要持續的修行，來預防這些的破壞。另外一個原因，如果我們一直修行…修行…維持一樣的程度，就像我們去園林看椰子樹，一樣的高度，沒有長大。這是因為某一些的因素，比如不夠水，或不夠肥料。同樣的，禪修的目標沒有長大，也是因為一些的因素。比如不夠水，不夠肥料或被破壞。雖然我們有給於水、肥料，但是一些牛來吃，樹也無法成長。就是這樣的，其中一種或兩種的情形是有可能發生的。所以，我們必須得一直持續地照顧禪修的目標，然後禪修目標就會變得越來越強，就得以長大。因為持續的修行，沒有遭到破

壞。你得到了成績，可能是很強喜悅的境界來，喜悅以及一些定力來。就好像給你照顧椰子一樣，禪修給於成績。在我們還未達到這個程度以前，我們得一直持續的修行。因為那些干擾，因為那些必要的因素支持禪修，所以我們需要持續的修行。

現在我們解釋了持續修行的珍貴。我想問一個問題。我們一天得用多少的時間來持續修行呢？

其實，在某個程度上，我們都有在修行。但是，我們嘗試整天，大多數的時間是必須的，尤其是在剛開始的階段。如果有困難，至少讓心不起任何的情緒。你至少得整天維持這樣的能力。若不能修行，不能持續的修，你覺知你的心一點，不起任何貪或瞋。你至少得維持這樣的能力，那你的樹就不會乾掉。將來，你的樹會得到果實。當得到果實時，就不需要這麼用功。原因是，椰子樹剛開始時，你必須很努力照顧。當樹生長大了，有果子了，就不用太用功了。原因是現在沒有障礙了。因為樹長大了，沒有障礙了，所以不需要每天去。禪修也是一樣的。在有好的定力，好的觀禪後，就不需要一直時時刻刻的專注，因為很自然的專注就有在那裡。

因為果子來了，現在定力來了。所以在剛開始的階段，持續的修行是必須的，直至這些障礙去除。所以，我們嘗試吧！

我們現在談了關於心的方面。我們願大家可以透過禪修，持續的修行，提升心的力量以及克服所有的困難。古時候，許多的尊者們都一直提升他們的心。同樣的，我們也能一樣的提升我們的心。近代的 **Bodhirakkhita** 尊者也是提升他的心直至達到平靜。願我們也能像 **Bodhirakkhita** 尊者一樣提升自己的心直至平靜，像所有的阿羅漢尊者們一樣以及我們所有都能在這修行上體證最高的法，證得禪定、觀禪以及道果，最後體證涅槃。

還有，我們分享這所有的功德於過去的尊者們，**Bodhirakkhita** 尊者，**Jinavaṃsa** 大長老，所有的大長老以及尊者們。我們也分享功德於所有的天神們，分享功德於信眾們，分享功德於所有的眾生。願他們所有都一直培育好的戒、定、慧，體證道果以及涅槃！

把煩惱從心裡分開

我們必須把煩惱從我們的心裡分開。煩惱是當我們看到一些目標時，它會讓煩惱來。可是，我們不應該允許讓煩惱來。當目標來時，比如「這個很好…這個是…」這樣的見解會來，可是我們應該訓練相反的。

這就是為何我們在訓練著無常、苦、無我、不淨，因為這些全部都是自然法則。我們嘗試要去真實的、自然的部分。當煩惱貪、瞋來時，我們把它轉去善的。我們無法停止它，它還是會來，可是我們把它轉去善的。當我們轉去善的時候，心就比較快樂，比較平靜。心在培育著定力，在培育著智慧。我們像這樣的持續以及繼續。

下一步就是我們嘗試讓心不去不善的那裡。

美好未來

如果你想要有好的未來，你應該怎麼做呢？你必須得「活在當下」，把心守在當下，那就肯定的會有好的未來。

是什麼原因呢？原因是這是很強的法，這是自然的。當你處在當下時，你所有的好的心所都在增加。你的正念在增加，你的定力在增加，你的智慧在增加，精進在增加，信心在增加，所有必要的因素都在增加著。

當這些（因素）都在增加時，在未來你就會是一個有正念的人，有智慧的人以及可以專注的人。這對你比較有價值，對世界也比較有價值。

所以，如果你要有好的未來，那就把你的心處在當下吧！

會心一笑

身體的笑有兩種方法可以做到。一個是你真正的快樂，可以讓它顯現出來。另外一個是你其實不開心的，可是你顯現出自己很開心。可是心笑是代表著心是一直開心的！

要擁有內心之笑，我們得必須要一直整天的保持善心，而不是不善的。只是善的以及好的心，想好的。其他的時間，你就只是一直的保持醒覺、如理作意而已。嘗試的訓練！

修想

什麼是想？又想又修行。舉個例子，你有個用來灌溉的水管。如果把那個水分去兩邊，會發生什麼事？如果水管分去兩邊，那（水）就沒有很強的力量了，力量就減少了。如果再把它分支，力量就又再的減少了。若又再的分支，力量就又再的減少了。

心也是同樣的。當你在禪修的時候，同時你也在想，會發生什麼事呢？一個是禪修的心，另一個是想的心。發生什麼事？力量就減低了！

所以，如果你要培育想的話，那你就一直想而已，不需要禪修了。如果你要培育的是那個部分，那你就一直想…想…想吧！然後想的力量就會變強了。

如果你只是要培育禪修而已，那你就停止想！明白嗎？如果你停止想，禪修的心就會得以培育。

如果這兩邊都在跑著呢？那兩邊的力量都不強。禪修的力量不強，想的力量也不強。想也想不完，禪修也禪修不完。

因為水的力量不夠。

當你在想的時候，你就想吧。你給自己時間去想，然後就結束。

當你在禪修，那你就只是禪修而已，停止想。決意！或許不需要太長的時間。你或許可以禪修10分鐘，你決意這10分鐘我就只是禪修而已，不允許有想，就只是禪修而已。過後，你要想，你就想吧。過後再次的決意不要去想，這十分鐘我就只是禪修而已。那你的禪修就得以提升。

生滅隨觀智

今天我們將談關於 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀。這是一個很重要的智慧。我們稱之為九種很重要的觀禪智慧。這是剛開始很重要的智慧，很重要的觀智，稱為 *udaya vayānupassanā* 生滅隨觀——生起以及滅去。這個智慧很重要，因為它得以培育智慧，培育對無常的理解、對苦的理解、對無我的理解以及去除煩惱。所以我們稱之為重要的觀智。

相信你們都聽過以及都知道生滅隨觀智的珍貴。基本的

解釋，udaya 的意思是生起；vaya 的意思是止息、滅去、消失中。在生起一段時間後，我們稱之為滅去中。我們專注行法的生與滅，我們稱之為生滅隨觀的觀禪——對生與滅的思維。當它培育到足夠時，我們稱之為智慧。

在剛開始時，我們還是在培育的階段，思維的階段，專注培育生滅的階段。當我們只是專注「生起」而已，我們稱之 udayānupassanā；當我們專注「滅去」而已時，我們稱之 vayānupassanā。我們思維「生起」，我們思維「滅去」。當我們專注全部時，生起一段時間後，消失，我們稱之 udaya vayānupassanā——生與滅的思維。當我們培育以及思維這些生與滅，一直不斷的專注時，它會帶來很強的定力，很強的理解，然後它變成了智慧。剛開始是思維，過後變成智慧。今天我們會解釋這個部分。

為什麼我們必須培育這個智慧，這個思維呢？因為世間的自然現象就是這個。

世間的自然現象就是生起以及滅去。所有的行法，色、非色的自然現象都是生起以及滅去。最簡單的例子，我們可以看看自己的呼吸。我們一個呼吸的開始，一段時間後，結

束、消失了。又另一個呼吸，一段時間後，結束、消失了。又再另一個…又…都是一樣的自然現象。另外一個例子，你張開以及閉上你的眼睛。你睜開然後閉上，你可以看到開始、閉起的時候，結束了。然後再睜開，又再結束了，這是自然的現象。比如你移動你的手，一段時間的移動，然後結束。然後再次的移動，一段時間，又結束。所以移動手的剎那也是在結束中。剛開始的移動有在，然後消失了。這是所有行法的自然現象。

你知道嗎？這個建築物之前是不存在的。因為一些的理由，現在有了這個建築物。一段時間過後，這個建築物摧毀，結束了。所以，剛開始有建築的開始，然後有建築物的存在，這期間的變換，建築物也在消失。同樣的，比如這棵樹，早前存在，持續一段時間，過後消失。世間所有的東西，比如這個地球，早前沒有這個地球的存在，它也是開始了，然後持續一段時間，過後即使是這個地球也會消失。這個太陽、月亮、所有的一切都是基於這個自然的現象，都是生起以及消失。

我們的生命，我們出生，我們活一段時間，過後我們死，

就結束了。可是我們的心卻沒有準備好去看這個自然的現象。由於心沒有被訓練去看它，所以我們必須訓練心去看它。這個訓練我們稱之為思維。在訓練中還不算是智慧。訓練是稱思維。**Anupassanā** 是思維。**udaya-vayānupassanā** 是生滅的思維。我們一直重複又重複這樣的思維，一百次、千次、萬次、百萬、億萬次的思維，過後它就變成智慧。然後你就可以看到全部的行法——內在、外在、色、非色——都是生起與滅去。之前是思維，過後變成了智慧。由於我們對無常有了深入的理解；對苦有深入的理解；對無我有深入的理解；以及有許多的智慧，這樣思維的結果變成了智慧。透過智慧，你可以看到世界。你可以去除所有的煩惱，你有能力維持你的定力，你有能力維持你的智慧，維持你的正念，這稱之為智慧。**Anupassanā** 是在培育、訓練中。訓練了過後，我們就畢業了，這稱之為智慧。

在生滅隨觀思維的開始，我們先訓練修生起而已。帕奧禪師也是教導，佛陀也是教導，其他的書本也是有提及，只是生起而已。生起，然後持續一段的時間。生起，然後又持續一段的時間。當你看你的呼吸的開始，持續一段時間。開

始，又持續一段時間。以任何的形式，比如呼吸、手或任何的方式，你只是多專注剛開始的階段，專注生起。當你多專注生起時，你從中得到更多的專注能力。現在你可以看到生起的地方，你可以很清楚這個東西的開始。

過後，禪修者訓練去看行法的滅去。比如你要看你的手，有一些的改變後，然後消失。改變然後消失。改變，消失，所以，你的動作在改變中以及消失。其實，改變，在我們所用的字眼是壞滅。因為這所有的改變都是基於壞滅。壞滅，壞滅後消失。帕奧禪師教導許多不同的方法訓練這個壞滅以及消失。當禪修者在滅去的這個部分訓練到足夠時，過後他必須得訓練全部一起——生起、壞滅、消失。當你拿起你的手——生起、改變、消失。你的呼吸也是一樣，你的生命也是生起、改變，許許多多的改變、消失。所有的事物，樹木、建築物都是生起、改變，一段時間消失。我們在這當中培育這樣的專注。

我們將再討論當這樣的專注時，心會發生什麼事？

當我們在修生與滅時，我們必須透過三個階段來培育：第一個階段是只觀生起而已；第二個階段是觀滅而已；第三

個階段是個觀生及滅，總共有三個階段。

剛開始是生，然後行法持續一段時間，不斷地變換，過後消失。所以有這三個階段在。當禪修者專注這三個時，他會從這三個階段得到專注的能力。主要是在從開始以及結束，他得到專注的能力。他可以看到行法的開始，他可以看到行法的結束。

當禪修者可以看到、專注開始和結束時，他的心會發生什麼事呢？他可以看見空，兩方面的空：你知道開始，在開始之前是空的；然後結束，在結束之後是空的。所以，我們可以看我們的生命，也是空的。在30至40年前，沒有這個人，然後他（這個人）開始了。在他開始之前，沒有這個人在那裡，是空的。再過50至60年或70年後，也沒有這個人了，結束了。結束後，也是空的。這是所有一切事物的自然法則。就像這個建築物，早前70至80年前在這裡的出家人的時候，沒有現在這個的建築物。在有這個建築物之前，這個地方是空的。過後開始了這個建築物，現在有了建築物。一段時間後呢？這個建築物消失，就沒有建築物了。你以後（下一世）可以看到，在你的下一世，你就可以看到沒有建築物存在了。

就是這樣的，在還未開始以前是空的，在結束後也是空的。
當禪修者專注雙方面的空時，他的心就得到更多的專注。

當禪修者得到很深的定力時，他的心會發生什麼事呢？
他就沒有了貪，沒有了瞋。因為不會再有任何東西再讓他執取。不會再有任何東西讓他起瞋恨，因為他知道所有的一切都是生滅的。如果我生氣，一段時間後就消失了，他明白這一點。如果我執取一些東西呢，都是生和滅的。所以禪修者知道這所有的一切都是生與滅的。因為這個的智慧，禪修者得到了很強的快樂。在這個修行主要的是，他得到很強的光、很強的定力之光。這是因為沒有貪、沒有瞋、沒有癡，所以強而有力的光出現以及很強的喜悅也會來、很強的快樂、很強的精進、很強的智慧。智慧整天的都在操作，所有的時刻正念也不會中斷，捨心也不會中斷。由於專注生與滅，所有十種重要的因素都會來。

之前我們有解釋到，當你有這個智慧時，會有很強的定力之光。有一個故事，有兩位尊者都修生與滅。第一位尊者他可以很清楚的從他的定力之光看到像一個大佛塔以及許多的花，全部都是行法，都是生與滅。另一位尊者說：「尊者！

我的定力之光可以看到超過於海洋。在海洋裡，可以長達幾個公里。所以，比起上一位尊者，他有著這樣的定力之光。早前的注疏裡解釋到了如此定的能力。這樣的智慧，很強的定力、定力之光只有出現在修行很強的尊者、禪修者而已。否則就只是出現一點點而已，不會很強智慧或其他的能力。

在這個智慧，帕奧禪師教導與緣起一起。因為這個原因，這個生起，所以這個生起，一起不斷的生起又生起。首先必須先經過生起，過後必須專注消失。當這個消失，這個也消失。過後就是必須專注生與滅。帕奧禪師很清楚的解釋這些所有，所以，我們得修上幾個月。持續的修幾個月，才能達到很強的智慧。一天，兩天是不容易的。

當我們解釋時很容易，當你聽的時候也是很容易，可是當你修時，至少得持續的修上幾個月。不然，除非是有很強，很強波羅蜜的人。這樣的人在世界上是有的，可是現在目前是很少的。除了他們以外，全部都得修上幾個月。當你修了幾個月後，你會得到看生滅的能力，全都是生滅。你得到很強的定力，很強的定力之光，所有的力量，讓你很容易的專注生滅。如果你的生滅隨觀的智慧足夠強，可以培育到達道

果。

這是基礎的智慧，這是所有觀禪基礎的智慧。生與滅是最基礎的觀智，很重要的智慧。如果這個部分不夠強，觀禪就不能到達道果的層次。如果你這個部分足夠強，而且你對未來沒有願望，只是想在這一世體證，那你的心可以帶到體證。不然，至少可以帶到行捨智。你可以培育到這個部分的智慧。

今天我們基本的解釋了生與滅的修法。你想要培育嗎？如果你想，那你就得持續的修行。可是生滅不是在這個階段。可是若你喜歡，你可以修一點點。比如在你走路或講話時，你可以專注。往後，當你有其他觀禪的時候，你就可以在這方面的智慧到達更深一層。當你修到這個智慧的階段時，你就不會再懷疑佛陀的教法了。因為你可以很容易的看到法，你可以很容易的去除煩惱。在你心裡的貪、瞋、癡可以很容易的就在你的心裡去除。因為現在的你已經有了很強的武器、很強的工具，所以你會很容易的，不會對佛法有任何的懷疑了，同時智慧也很清楚的在操作了。因為智慧，法也可以變得很清楚，過後就不會對佛陀的教法有懷疑了。所以，我們

嘗試吧！

思維很重要。其實當我們在聽的時候，我們覺得很容易似的，可是當我們修的時候，我們得面對許多的困難。如果沒有蓋、煩惱的話，那是很容易的，可是當我們在修的時後，蓋、煩惱來干擾我們，就會很困難。禪修者必須要有能力去克服所有的困難，這樣的能力必須與他們同在。不然，當他今天修一點點時，他期望著有很高的智慧，可是卻沒有。明天又再修一點點，這樣的方法，智慧是無法來的。智慧的生起是來自於持續的專注、持續的思維。持續的思維，才培育著智慧。所以，思維生起，思維滅去，這樣的思維對要得到智慧是很重要的。

當我們聽的時候，讀的時候，我們感覺很容易，可是當我們修時，就比較的困難。儘管如此，我們得持續的保持我們的修行直至智慧到來。我們得必須得持續的培育這個法。

我們祝福你們每一個人都持續的培育，持續的修行，證得所有觀禪的智慧，體證所有的道果以及涅槃！

法

「密集」意思是心沒有受到訓練去看真實法，所以心裡就有密集。就有我、你、她、他，這樣的。這是一般沒有訓練的心，是自然的。所以，我們必須慢慢的訓練它，一天、兩天、三天、五天，一個星期、兩個星期，這是我們現在正在做著的。

你可以自己檢查，比起之前，現在是比較好的。當你跟隨法之後，你現在比起之前好。這代表著有一點點的理解。當你重複又重複的聽，重複又重複的修習時，理解越去得更深。

當我們（導師）還很小，祖父還在世的時候，他總是談起元素，身體，什麼都沒有。他說：「沒有一個身體在那裡，都只是元素而已。我也是元素，他也是元素，全身都只是元素而已。」他這樣的教導我們法，可是，當時的我們都不明白。儘管如此，我們一再重複又重複的聽，當我們長大時，我們就會思考。為什麼這個會這樣，為什麼？當我們思考時，

就會更理解。所以，當你像這樣的一直重複又重複的聽，身體，身體，心，沒有一個人，沒有一個眾生，只是元素而已。當你一直重複的聽時，你會得到充電。就像電池，你給於電源，就有一點點的充電。你再給於電源，又再一點點的被充電。一百次、一千次、百萬次，然後電就滿了。像這樣的，法得到充電，法得到成熟，法得以更強。所以，在還未達到這樣之前，我們就只是思考，理解以及跟隨。

法不能在一天就做到的。如果可以的話，那就很簡單了。可是，這是在世間上很困難的部分——法。這就是為什麼，我們會又哭又修行，又哭又修行。

佛陀自己本身又如何呢？多久呢？他在六年裡很辛苦的修行，不夠食物、不夠休息、不夠睡眠，很用功的修行。六年！在六年過後，他得以找到正確的道路，這是因為他沒有放棄他的精進，他一直持續的精進。因為他的精進，他到達了目標。

所有現在快樂、安住在佛法裡的尊者以及禪修者們，他們都不是在一天就達成的。這無法在一天完成，必須一些時間把心建立起來。一段時間後，心就得以完全的建立起來。

所有的導師以及禪修者們，在剛開始的時候都必須很用功的。過後，他們可以說：「我的修行很好。現在我知道如何掌控我的心了。」這是由於他們的經驗。

佛陀以及其他的尊者們，舍利弗尊者、目犍連尊者，他們都體證以及他們可以很清楚的見到法。然而我們卻說：「啊！我們無法看見法。」

是的，沒錯！因為佛陀與阿羅漢尊者們，他們處在這個（較高）層次，而我們是在另外一個（較低）層次。所以，我們必須把我們的心建起到（較高）這個的層次。當我們的心來到這個（較高）層次時，我們才得以見到「真實」

佛陀的教法

佛陀的教法很清楚。如果我們明白，那就很簡單。如果我們不明白，那就很困難，這是由於我們內心的狀態。

有時我們的內心狀態離佛陀的教法很遙遠，當要帶到佛陀的教法時，我們感覺很累，我們必須很用力的。可是，當我們把它帶到佛陀的範圍時，就會很容易了。

我們的佛陀嘗試先給於定力。因為定力的關係，可以很容易的理解佛陀的教法。同樣的，帕奧禪師也是先嘗試給於定力。如果定力在，就可以很容易的理解佛陀的教法。

所有教導禪修的導師，他們都嘗試的給於不同定力的方法（依照他們的程度）。過後，法的部分就會很容易了。

出家生活需學

在出家的生活裡，要維持我們的戒律，我們應該修習慈心，慈心很重要。住在團體裡，有時我們無法避免他人犯錯，我們需要保護自己的心，要不然，我們自己受苦，因為外在是很困難改變的。

若我們有足夠的慈心，那我們就可以很容易的轉換外在，所以，慈心在出家的生命裡是很重要的！如果慈心不在，我們會感覺不開心、比較的緊繃，所以，當一些錯誤發生時，我們不應該生氣。我們應該修慈心，祝福她，願她可以改過。一個有慈心的人，她是比較快樂的。同時，其他的人也會容易的被轉換。

我們可以在內心裡訓練：「願她們快樂！」或巴利文「sukhi hotu！」（平安快樂）一百次、一千次。因為當我們常常用好的字眼時，一直地重複…重複…它在不知不覺中產生很強的慈心。

如果我們想的是壞的字眼呢？那在不知不覺中，我們會變得嫌惡。這是因為它在不知不覺中進到了我們腦部的底層。

或者，我們可以用不同的方法修慈心。比如若我們缺乏忍辱、耐心，我們祝福：「願所有的尼師們都有忍辱、耐心。」過後，在不知不覺中，我們變得比較有忍辱、耐心了。又或者信心，「願所有的尼師們有比較多的信心。」或者定力、精進、智慧。

這是一般修習慈心的方法。

稀有的生命

出家與出離這兩者很接近，我們稱之為無家。我們放棄我們的家，放棄我們所擁有的，然後出家。它們的意思很靠

近。現在，我們都出家了。當我們出家的時候，我們知道自己為何要出家。

Sabba-dukkha-nissara nibbāna-sacchikaranatthāya,
imaṃ kāsavaṃ gahetvā pabbājetha maṃ,
bhante, anukampaṃ upādāya.

為了出離所有的痛苦及體證涅槃，拿了這件袈裟；
尊者！請出於憐憫提拔的緣故讓我出家。

（沙彌出家受戒的程式之一）

為什麼我們要出家？出家是為了要出離所有的苦以及體證涅槃！我們大家都明白世間的苦，所以我們出家。可是我們出家的原因不是因為世間的苦，而是因為我們在過去世曾經有過經驗，在過去世曾經有修行過。在過去世曾經有修行過的人，當他們遇見法時，他們在當下就會想要修行。若在過去世沒有此經驗的人，當他遇見法，看見他人跟隨法時，他也還是一樣的，他不會想要改變生命，不會有很大的改變。可是，有些人會比較的敏感，這是因為他們在過去世曾經有過經驗。你們在過去都曾有过經驗，所以你們都進來佛陀的教法裡，你們會修行也是因為這個原因。在過去，我們都曾

有過定力的經驗、觀禪的智慧，曾有過法的喜悅。在前世、過去世，我們曾經發願：「願我在未來世可以出家。」因為這個願、因為功德，有過去的經驗，我們得到這出家的生命。

我們的佛陀曾提過六種的稀有，其中一個稀有就是出家的生命。出家的生命帶給很大的力量。你看像帕奧禪師、所有好的尊者們或 sayalay，他們可以做許多的事情。他們可以很容易的去每一個地方教導禪修，所有的一切都是那麼容易，如此有力量的生命。

為什麼如此有力量的生命、能力會來呢？因為「法」，因為「培育法」。當任何人有次第的培育法時，他們就得到這樣的能力、這樣的力量。所以，出家的生命是比較有力量、比較珍貴的。你自己可以看到，好的人們禮敬出家人，他們支持出家人，這都是因為法。天神們也是，上千的天神們也與你在一起，只是你沒感覺到而已。其實他們都與你在一起。天神們也禮敬你、支持你，這都是因為法。其他的眾生，比如鬼、看不見的眾生，他們不會干擾你。因為你跟隨著法，有許多上千的天神們保護著你。所以，有著佛法的保護，天神們的保護，生命就很有力量。

可是，在出家初期的階段會有一些困難。因為如此強大力量的生命，在剛開始時也是會有比較多困難的，為什麼呢？其中一個原因是我們的習氣。另外一個原因是因為我們的背景——煩惱。雖然現在我們的外表不一樣了，比如頭髮，我們剃頭了，衣服也換了，不再是俗家的衣服。可是我們的心呢？又如何？

我們的心也得出家。現在我們的身出家了，心也要出家。我們如何讓心出家呢？我們必須得減低早前我們在世間曾有的貪、瞋、癡的回憶到某個程度。由於減低過去的回憶，我們的內心就會有一點點（不是完全）的出離。也因為如此，我們會有許多的掙扎。在那段期間，我們無法說是完全的快樂，可是在某個程度上，我們是快樂的，因為我們知道我們擺脫了世間的事物。

一位智者，他會怎麼做呢？他們去除世間的思考，他們增加重要的素質——念、定、慧的能力。然後，生命就會比較的快樂，比較的平靜，這才是真正出家的生命！

許多的尊者們都因為修行而快樂。為什麼呢？因為當心淨化了，就會有法的喜悅。當我們的念、定、慧提升到某個

較高的程度時，心得以淨化，就會有法喜。

那麼為了得到快樂，我們應該怎麼做？修行！持續的修行！當我們一直修行…修行…修行的時候，你的心就一天一天的得到淨化。我們的佛陀在開始的六年也是有一些困難的。其他的尊者們，像帕奧禪師、其他的尊者們，他們為了法，也修行了許多年。過後，當修行的力量強大時，生命就比較快樂了。

你們希望在法上快樂嗎？的確，剛開始是比較辛苦的。因為我們得很用功，很用功的，可是又沒有成績。雖然如此，導師還是說得繼續修行一個小時、兩個小時、三個小時、五個小時、八個小時……得一直的修行。可是，漸漸的你會看到你的進步，煩惱的減低以及好的內心素質的成長。

往後，當內心的素質很強的時候，你的整個生命都會是比較快樂的了。

《聖喜長老法語開示錄 1》

著作者 — 聖喜大長老

編譯者 — Kalyani Sayalay

發行者 — 法寂禪林

地 址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號

電 話 — (06) 5732987

傳 真 — (06) 5731629

網 址 — <http://www.buddhadipa.tw>

Email — buddhadipa@gmail.com



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !