

法語開示錄(2)

龍樹林聖喜長老

VEN. ARIYANANDA THERO

目 錄

柔軟的性格	1
智慧	3
臨死時刻	4
四護衛禪	5
貪	6
三十二身分的珍貴	7
日常生活的無我訓練	10
苦	11
減低外緣	12
兩隻鸚鵡的故事	12
掌控自己	14
定力與正念	14
法的管理	15
無色界	15
四聖諦	16
你有進步嗎？	17
禪修與身心的關係	19
心的密集	21
放鬆修行	23
七覺支	24
面對業的心態	26
我們的責任	27
捨	28
為何他人可以那麼快的體證？	29
敏感	30
一般以及究竟法的觀禪	32
心的轉換	33

內心的戰鬥	34
無人我	35
發願	36
光陰流逝	37
分辨對與錯的修行	38
未來	47
心	48
自然現象	48
慢 māna	49
戒 sīla	52
名色法開示1	54
名色法開示2	64
名色法開示3	77

柔軟的性格

我們要如何讓心變得柔軟？修行！

在我們的修行裏，佛陀主要解釋止禪以及觀禪。大多數的柔軟主要是來自於觀禪。因為當觀禪很强的時候，我們的理解就會更多、放鬆就會更多。有時貪的目標（還是會）來，可是在它的背後有一個心知道是它（貪），我們的心很自然的就會有柔軟。如果是瞋的目標來，我們知道是瞋，我們就可以控制。所以，觀禪、觀心的部分在禪修的生命是很重要的。在禪修的剛開始，我們修習定，過後我們會修更多的觀禪。是觀禪讓我們的心變得柔軟。

舉個例子，在這桌子上有幾樣東西，它們代表著不同的素質。它們每個都不同高低，有些較高，有些較低。同樣的，在我們的禪修上，我們必須把某些的素質帶到比較高。比如，我們需要正念、需要定力、需要智慧。智慧主要是來自於觀禪。如果智慧比其它的（素質）高，那它就得以控制其它的。有時如果是其它的心 - 貪、瞋或痴比較強，雖然智慧有在，可是還是難以控制的。如果我們的觀禪修到某個程度，我們的煩惱也在某個程度，兩者的程度都一樣，那我們有時還是好的。可是如果有時煩惱比較高，觀禪比較低，那就會被（煩惱）蓋過去。所以禪修者必須多修習觀禪，把觀禪的力量帶到比其它的更高，那麼我們的心就可以控制了。

佛陀在法句經《心品》裏的一首偈誦解釋到，

“我們的心是很微細的，無法看見的，無法控制的，它（心）總是去自己的目標。智者能控制他的心。如果任何人控制他的心，那心會為他帶來快樂。”

所以，控制我們的心吧！內心的控制來自於修行。當然，我可以透過強勢來控制你，可是這是不對的，唯有透過理解那才是對的。透過強勢的控制是無法一直被維持的。唯有透過智慧，才得以時時刻刻的被維持著。所以，我們必須得把智慧帶到最高。智慧的生起是來自於修習觀禪。我們可以看到，有時當我們修名色法，因果關係時，智慧有在。有時智慧在，有時心又變暗了。有時智慧在，有時又再變暗了。可是慢慢的，智慧會一直都醒覺著，我們稱之為智慧之光。任何禪修者如果一直這樣的持續修行到某個程度，這個能力就會來。

佛陀教導無常、苦、無我。無我是最重要的部分。我們經常說無我，可是卻很難看見無我。可是在佛陀的教導裏，無我是最重要的。我們得一直的訓練無我、因果關係、名色法...如果我們都明白這些部分，我們就會很容易的理解佛陀的教導，我們就會更靠近佛陀的教導。這就是最困難的部分，可是我們一再又一再的修習觀禪，我們就會更靠近這些理解。過後，我們的生命都會是快樂的。因為無論好壞發生、正面、負面、他人對我友善、不友善，我們都明白這是無人我的。當我們理解無我時，所有的事情都會很容易，慈心一直都與你在一起。

如果我們與法在一起，很自然的平衡就會有在，我們接受任何的好與壞。

智慧

理解的部分是很重要的。當事情發生時，不要直接就接受它。比如，有人來告訴你一些事，不要當下就接受。我們應該以不同的角度去看這件事情。用智慧，把智慧放進去。我們應該以不同的角度，比如業力、名色法、無常、苦、無我…的角度去看。

比如：有人來責備你。如果我沒有以不同的角度去看，那我當下就會生氣。如果我們想，‘這個人是誰？’他只是名色。他現在存在，過後會消失，這是無常的。

又或者，這可能是我的業，所以我才會得到這樣的責備。所以他才來責備我。過後，你的生氣就會消失了。

在本生經裏有一個關於兔子與獅子的故事。有一次，兔子在靠近棕櫚樹的附近睡覺。當時的它常常在想著關於世界，如世界反轉或世界不穩定時會如何…這樣的問題。當時在那裏地上有許多的乾葉子。當東西掉在乾葉子上時，就會發出很大的聲音。那時，有一個很硬的果實掉下來在乾葉子上，發出很吵的聲音。當時，兔子想，‘世界反轉啦！世界反轉啦！’就開始逃跑。當它在逃跑的路上遇上了其它的動物。它們問它為什麼在逃跑？它說世界反轉啦…這樣的其它的動物也跟著一起在逃跑。直至它們遇到獅子。獅子問為什麼它們在逃跑，它被告知世界反轉。獅子問是誰說的？問到兔子，它說當它在那裏睡覺時親眼看到世界反轉的。於是獅子就帶它們去看個究竟。雖然其它動物還是很恐懼，由於國王（獅子）的關係，它們還

是跟去。當它們到那裏時，獅子說：你看，什麼都沒有啊。看這地上的果實，是這果實從樹上掉下來在乾葉子上所發出的巨響。

就是這樣的，如果我們當下的接受別人所說，我們就會得到錯的方向。所以，當我們以不同的角度去看時，我們就會得到正確的方向。

臨死時刻

當我們在臨死的時候，如果無法提起正念及專注，你可以省思任何的善心，比如：buddho...buddho...佛陀...佛陀...或 sukhi hontu... sukhi hontu...平安快樂...平安快樂...任何你所喜歡的省思方式都可以，那善心就會來。

在佛法裏說到，通常任何一直都有修行的人，無論他們如何死，那個修行的力量肯定的會出現於他們。舉個例子，母親保護孩子，她會常常把注意力放在孩子的身上，如他們去了哪兒、吃了什麼、他們的成長的過程如何...同樣的，佛法就像媽媽，等著給我們結果。如果你現在修行佛法，修戒、定、慧，它就像你的媽媽。當你要死的時候，佛法知道你需要支柱，會帶給你定力或善的目標，帶你去好的地方。所以，不用擔心臨死的時刻。

比如現在你在修行，當你生病的時候，有人來幫助你。佛法也是一樣的，當你在死亡的時刻，佛法會來幫助你。有些

人他没有修行、也没有做任何好的事情，所以他在臨死的時候，就沒有人給於幫助。同樣的，没有修行、没有做好事的人，在臨死的時候，就像没有母親在一樣，没有母親的孩子。

不用擔心，你的媽媽有在，爸爸也在。你的爸爸是佛陀，媽媽是佛法。

四護衛禪

四護衛禪（佛隨念、慈心、不淨觀、死隨念）是普遍的修行。四護衛禪就有如四面牆，像我們的周圍、寮房有著的四面牆，保護著我們，讓我們不受外在風吹、炎熱...的干擾。漸漸的，我們就可以保持快樂、平靜。

再更深一層的修行讓心平靜、一直有正念，就是修無常、苦、無我。在（這裡）早前的文化是，通常大家都以無常、苦、無我來結束修行。比如：你供養花給佛陀，然後你想，這美麗的花朵、顏色、香味...供養於佛陀。過後你省思，這花的生命只能短暫維持而已，是無常的。香味、顏色也是無常的。過後，你專注苦。這些花、顏色、香味現在都不在了（之前在），所以是苦。過後，你專注無我。這些都是屬於自然的現象，是我們無法控制的，所以是無我的。我們在誦經的時候也是有誦到類似這樣的，都是以無常、苦、無我為最後的部分。

再舉另外一個例子，比如在我們修行的方面，整天的，我們的身與心都在修行。身也是無常的、苦的、無我的。心也是無常、苦、無我的，我們無法控制的。

當我們一直這樣的修時，它可以產生很强的善。這個善比其它的善來得更強。善有分許多種，比如：最低的是從幫助動物，然後到幫助人、好的人、出家人、有修行的人、佛陀、僧團...這樣的，一個比一個高。在所有禪修（比如：慈心、32身分...）的功德之中，修無常的功德比其它所有的功德來得更高。

貪

貪是支持世界，支持生命的力量。如果沒有貪，那大家就可以很容易體証到阿羅漢了，那這個世界就沒有衆生了。

可是因爲無明、貪愛，這個世界需要衆生。無明在是因爲貪在。因爲無明，事物（的真實）被遮蓋了，無法看清事實。就像一部車子，內在有許多的油，可是外在覆蓋著漂亮的鏡子...內在被遮蓋了。當你拿取內在的零件時，手卻都是沾滿了黑油。

身體也是一樣，內外不一。我們無法直接的看清內在。我們得透過訓練。佛陀教導 32 身分。當貪一直不斷的下降... 下降時，最後所剩下就是 一 理解。當我們一直這樣的專注時，無明會減低，相對的智慧就提升。

最終，當無明消失時，就只剩智慧留下。

三十二身分的珍貴

我們的佛陀在還未教導其它的業處之前，佛陀教導我們什麼禪修的目標呢？佛陀教導尊者們三十二身分。爲什麼呢？因為佛陀知道三十二身分是很有用的。

當我們在出家時，所得到的禪修目標又是什麼呢？三十二身分！爲什麼呢？爲什麼把它放在第一個禪修目標呢？

在我們的禪修裏有分幾個階段。第一個階段是到達近行定。第二個階段是到達禪那的階段。第三是觀禪的階段。第一個階段，要到達近行定是禪修最困難的部分。在第二個階段倒不這麼困難。在要到達近行定的階段，禪修者必須與煩惱不斷的在掙扎，因為 他們還不懂得如何克服蓋。當貪的目標來，去除了，瞋的目標又來。瞋去除了，痴的目標來。痴去除了，慢又來。慢去除了，又其它的煩惱來…。他們一直有這些困難直至近行定的階段。

在禪修的剛開始，我們是與蓋（煩惱）一起在操作著。在第二個階段，我們是與七覺支在操作著，我們在培育著念、定、慧。可是在第一個階段，我們的七覺支不是很強，因為我們與煩惱在抗戰著。

我們大多數的困難以及煩惱都是基於什麼呢？主要是身體。對身體的錯見，把身體看成是漂亮的、認為身體是恆常的（不會老，不會死）、認為 身體是我（個人）的。就是這些的障礙干擾著我們的禪修。在禪修中，我們會認為，我的父親、我的哥哥、我的女兒、他說了這些話... 好的、不好的、正面的、

負面的在干擾著我們。因為這樣，我們認為這個人是好人，這個人是壞人。大多數的我們在這個階段都是與煩惱掙扎著。佛陀理解這點，所以佛陀鼓勵禪修者們最容易克服這個困難的業處就是專注身體。

因為之前我們把身體看成是漂亮的，現在我們必須把身體看成是醜陋的、是不淨的。讓我們看清身體事實上的確是醜陋的。之前我們認為身體是恆常的，現在我們看到身體，身體的內在一直在變換，是無常的。比如：我們必須吃了食物，然後食物消失了。我們又再吃食物，它又再消失了...就是這樣的我們得一直的要給身體食物。除此，我們理解因果關係，理解到沒有生命（沒有一個靈魂主體）。這就是身體的真相，可是我們沒看到，所以我們的煩惱一直在我們的心裏持續著。我們在一邊禪修，蓋又在另一邊。在這邊禪修，蓋又在另一邊，我們的禪修就不會成功。

當我們專注身體時，剛開始只是簡單的專注五個身分，過後十個身分，過後十五個身分... 慢慢的，我們會看到我們的身體是沒有一個人，身體只是三十二身分而已。當然，我們（在這時）無法克服所有的身見，只是一點點的減低。可是早前我們有百分之百的身見，現在當我們專注三十二身分時，我們的身見減低至百分之五十。當它降低後，煩惱也會降低。對父親，母親的貪愛還是會在，可是比起之前已減低了、較少了。之前我們把身體看成是美麗的，現在我們看到的是身分，很醜陋的身分。我們看見醜陋，減低了百分之五十的貪愛。我們也會看到不同時期，身分的變換，是無常的。我們的困難 - 美麗

的想法，恆常的想法，身見都會減低至百分之五十。舉個例子，比如牙齒。在年輕時的牙齒是一個樣子，在年老後的牙齒是另外一個樣子，在死後的牙齒又是另外一個樣子，所以是無常的。當我們一直這樣的專注身體，我們就會更理解到我們的困難 - 漂亮的想法、恆常的想法、身見都會減低至百分之五十。那現在我們就會很容易專注了。所以在到達近行定之前，有著許多的蓋。當蓋減低後，我們就會很容易維持修安般念或遍禪。在第二個階段，我們必須繼續培育著七覺支。第三個階段也是繼續培育七覺支，最後直至體證道果。所以，我們的困難可以透過修三十二身分而克服。

再給你們另外一個對於三十二身分的解釋。當我們修三十二身分時，它的進展無法很快速。很少禪修者修三十二身分的進度是很快的。通常它（三十二身分）的進展是比較慢的，雖然如此，它的力量是很強的，就有如挖土機一樣。挖土機可以做許多事情，可是很慢。但它可以移除所有的樹，可以扁平路... 同樣的，三十二身分可以把我們的路鋪好，讓我們更容易的修其他的業處。修習三十二身分不會往下滑的，它肯定的讓我們慢慢的提升。比如一個月，我們提升一點點。兩個月又提升一點點，這樣的肯定會一直上升。基本上，我們在開始時會教導安般念。可是如果他人對修安般念有困難，比較適合他們的是三十二身分、省思食物或食物的消化，類似這樣的業處是比較有幫助的。

日常生活的無我訓練

在日常生活中的無我可以與因果關係一起修。如果你可以看見真正的名色法都是因果關係，那就可以很容易的看見無我。修習空或無所有 — 這個世界都是無所有的，也可以看見無我。

要訓練無我的最好方法就是因果關係。接下來就是修習空或者是思維業 — 每個人都依靠業。

當我們看見一個人時，就只是基本的看見而已。當我們思維業時，業裏頭就有因果。比如，今天我難過。我想這是我過去曾造的不善業，所以現在難過 — 這就是因果。或者，我今天快樂。我想這是我在過去所造的善業 — 這也是因果。

修因果關係可以很容易的看見無我。這不是一件容易的事，可是在佛陀的教法中，最重要的就是要帶起這個無我。所以，我們每天都得一直的訓練。

另外一個例子。如果我們把車子拆開，就不能說它是車子了，而是一堆的零件。當我們把身體拆開，就只有 32 身分，就不能說這是一個人。當你再把身體湊起來，又變成一個人了。這樣的，你可以透過不同的方式來思維。不容易，可是還是得要訓練。

一個對於訓練無我我的最大支柱就是正念。你每天的一直保持正念。你明白自己今天有多少的正念。如，今天就只有百分之二十的正念。然後你決意要帶起它，提升到百分之三十。百分之三十可以做到後，決意再帶起到百分之四十。可以很好

的做到後，再繼續的帶起它，這樣的一直達到百分之八十。在這個時候，就很靠近無我的理解了。當正念在，定力肯定有在。我們要決意以及精進的去維持正念。如果一個小時可以做到後，又再另外一個小時。

苦

苦是無法避免的。如果沒有遠離苦的因，而卻要遠離苦是無法（做到）的。

苦是果。因為有苦的因，所以苦就是它的果。

苦的因是什麼？貪愛！

對於苦，我們無法做什麼，唯有減低它而已。當苦的因停止，苦才能停止。所以，要停止苦的方法就是停止苦的因。

要減低苦的因，我們必須理解五蘊。佛陀說：生、老、病、死、愛別離、怨憎會… 最後佛陀說五蘊是苦。當五蘊在，就有苦在。我們得清楚理解二十八種的色法以及五十三種的名法。當我們在往後有更多的理解時，我們明白到每個心識刹那都有五蘊，在每一個蘊裏都有苦。其實，頭痛... 這些都不是苦，真正的苦是每一個刹那都是苦。你必須得理解每一個心識刹那。如果沒有這些的理解，你就無法理解它的因。

減低外緣

在禪修的時候，我們嘗試的去減低外在的接觸。因為這些事情會讓我們想，讓我們擔心，我們會執著。所以，我們嘗試的去減低它，這是很重要的。要不然，我們坐著在禪修，可是心裏卻是在想著外在的東西，這樣內心就無法成長。

如果我們坐著，也有專注禪修的目標，那禪修就得以成長。所以，我們應該跟隨 maha kaccana 尊者，那是比較好的。

我們看到，當作沒看到。

我們聽到，當作沒聽到。

我們有力量，我們裝作很弱。

我們有智慧，我們裝作愚痴。

當一些事情發生時，我們可以看見，可是我們裝作沒看見。有人在說話時，我們...

兩隻鸚鵡的故事

我們在過去世，肯定有貪、瞋、痴在，之所以為什麼我們現在會投生。可是現在世，如果我們處在的背景是比較多情緒的，那我們就會有比較多的貪、瞋、痴。這是依靠我們出生在哪裏。所以佛陀（在吉祥經）裏說到， Patirūpa desa vāso ca 住于適宜地，

我們出生的地方是很重要的。如果我們出生在許多情緒的背景，很自然的我們就有比較多的情緒，這是因為習氣的關係。如果我們是來自於少情緒的背景，很自然的我們的情緒也較少。

你們曾經聽過兩隻鸚鵡的故事嗎？

在山洞裏住著兩隻小鸚鵡，可能由於風吹的關係，它們被吹掉了下來。它們各自掉在不同的地方。一隻鸚鵡掉在強盜住的山洞，因此強盜把它收養了。另外一隻鸚鵡則掉在一位修行人住的山洞，因此修行人收養了它。與強盜住的鸚鵡，常與強盜們交往，被訓練強盜的工作，學習強盜的態度，說粗俗的語言，比如：殺他、打他... 這些傷害的話。而另一隻與修行人住的鸚鵡，由於修行人常常柔和的跟它說話，所以它也學習一樣的。當別人來時，它會說：“請過來、請坐下、請喝水...”這些友善的話。

有一次，那個國家的國王以平民的服裝出巡，探視國家。當時，那個國王來到強盜住的山洞範圍，然後他聽到很粗俗的聲音叫著：“殺他、打他...”國王被嚇到，跑到另外一個山洞，正是修行人住的地方。當時就聽到：“請來、請坐下、請喝水、請在這裏休息...”與剛才的情形完全的相反。國王見到修行人，問他為什麼會發生這樣的事情。修行人就向國王解釋。

所以，你可以看到如果與不好的人交往，就會很情緒。如果與好的人交往，就會比較的放鬆。我們過去世的貪、瞋、

痴對我們這一世是有影響。可是，我們現在世所交往的也是有影響的。

掌控自己

掌控我們自己，主要來自於修行，最容易的方法是整天的保持善心。無論你在走路，可能以任何的省思保持善心。當你在說話時，也是保持善的交談。當你在思考時，也是保持善的思考。當你睡覺時，也是保持善的睡眠。這個善帶給你很大的力量讓我們控制自己。因為這個善啟動了我們腦部控制能力的部分 - 就是專注的區域。過後，我們會感覺到整天都有平靜在，這個平靜增加我們專注的能力，當專注的能力增加，掌控自己的能力就增加。

所以，如果安般念對你有困難，那你至少維持任何的善的目標。因為如果我們讓心得空，那它就會帶來不必要的目標，這些不必要通常是不善的。

定力與正念

定力和正念這兩者不是個別的（因素），定力也是正念的一部份。如果我們的正念強，我們的定力就強。如果我們的正念弱，我們的定力就弱。

正念和定力是息息相關的，它們是一起操作的。所以，我們必須要有更多的正念。吃飯、說話、走路的時候都要有正念。如果我們每一個人都有比較多的正念，那禪坐就會容易許多了。

法的管理

世俗的管理工作之所以會有許多的問題、許多的困擾是因為它是基於貪、瞋、痴。而佛陀，阿羅漢尊者們的管理則是基於法。

有一天，Ajasattu 國王去見佛陀。他看見佛陀，還有其他許多的尊者們都很平靜的在修行、互相幫忙以及服從佛陀。他感覺很特別，於是問佛陀：“您是如何管理尊者們的？”因為在國家的管理上，通常是以處罰、責備...這些方式來管理的。他問佛陀是如何的管理這麼多、上千的尊者們。佛陀回答說是法！

當法有在的時候就是不一樣的。如果法不在，那就是貪、瞋、痴、貪愛、錯見、慢...這些在那裏。那就會有許多的問題。可是法，總是製造祥和的。

無色界

在無色界的天神只有內在的識在操作而已，所以他們不會造很强的不善。因為過去，在他還未投生無色界，在人間的

時候，他的心還是會有想（思考）升起。由於一直禪修的關係，過後他們投生無色界。所以同樣的，當他們在（無色界）禪修時，這些思考還是會生起，可是不是很强的不善。因為他們無法取外在的目標。在無色界的天神沒有眼睛，沒有耳朵，他們大多數的時間都處在定中。他們只有一些小小的想法生起，比如：“只有我懂得這些法而已。”

無色界的天神還是有很微細的不善。只要還未證得阿羅漢，我們還是會有煩惱的，這就是為何我們還存在在這個世間的原因。可是比起其他的人類、天神，在無色界的天神的不善是很渺小的。因為他們一直都處在定中，許多千年都在定中，沒做其它的事情。他們不跟其他人說話，因為沒有嘴巴。他們不看其他人，因為沒有眼睛。他們聽不見他人，因為沒有耳朵，所以所造的不善是很低的。

如果我們完全的把眼睛閉上，把耳朵關上，把嘴巴閉上，長時間躲在一間房裏，你會怎麼樣？只有在早前的一些想法會浮現而已，只有內在的目標而已。因為你無法看見他人，無法與他人說話，無法聽見他人。同樣的，在無色界也是一樣，只有內在的目標而已。

四聖諦

過去的苦來自過去的心，現在的苦來自現在的心。我們過去的苦來自過去的心，那個心現在已不在了。現在世的苦是來自於現在的心。

苦是有它根的。有苦的根就有苦在那裏。還有心的變換（早前的心不在了），現在的心又是另外一個，未來的也是另外的心，這些心一直在變換，因為 心的剎那一直在變換。因為這樣的變換，就會一直有苦。

第二個是苦的因。什麼是苦的因呢？主要佛陀說是貪愛（當然其它因素比如無明也有）。如果你苦，就代表你有貪愛。如果你沒有苦，就代表你沒有貪愛。

第三個是苦的止息，我們稱之為涅槃。在涅槃裏沒有苦，那涅槃就沒有貪愛。所以沒有苦，我們也稱涅槃，沒有貪愛，我們也稱涅槃。

什麼是熄滅苦的方法呢？就是修行所有佛陀的教導，我們稱之為八正道。所有的修行都是在減低苦。當你完全的止息苦，你就完全的止息貪愛。

所以，嘗試的圓滿這些道，然後就沒有苦了。

你有進步嗎？

在禪修上，只要沒有退步，就表示著我們有在培育中。其實，在修行的起步，由於我們不懂如何去克服煩惱，所以我們在很用功之餘，還是有困難。這是因為習氣的關係。比如我們早前的習氣是緊繃的，當我們在禪修時，緊繃也會出現。這個內心的習氣是來自於心。

緊繃與心是有聯系的。特別是擔憂、擔心：‘啊，我不能禪修！’或‘我無法得到定力。’類似這樣的負面擔心是導致緊繃的主要原因。

克服的方法有幾個：

第一：我們嘗試去明白、去理解導致緊繃的原因。

第二：我們忽略它，只是一直不斷的，整天的維持我們的精進。這樣妄想進來的機會就比較的少。比如：我們專注的能力只有百分之五，其它百分之九十五都是妄念。我們不應該擔心自己有這麼多的妄念。我們不允許自己去想它，我們接受自己目前的狀態。我們應該要理解如何帶起這百分之五、如何維持這百分之五，不讓它往下掉。過後，我們從百分之五，帶到百分之六、七、八... 到百分之五十。當我們到百分之五十的時候，我們就會感覺比較的舒服、放鬆。可是在這時，我們還無法克服這個困擾。因為妄想的部份還是多於一半的。

當我們可以帶到超過百分之五十後，我們就可以控制妄念了。因為現在專注的能力已超過一半。之前的我們無法做到，是因為當時百分之九十五的妄念太强了。

所以，我們必須帶起專注的能力，每天一直的訓練。在這之餘，我們也得平衡精進，因為過多的精進也會導致緊繃。其實，我們應想，有百分之五的專注能力是好的。如果我們只是一直想著自己還有百分之九十五的妄念，那最後連百分之五的專注力也會掉下來。一個有智慧的禪修者應該想的是如何把專注力帶起。

禪修與身心的關係

在我們的禪修裏，身心是互相聯系的。外在的因素會影響我們的禪修。可是，禪修代表我們在培育心的方面。比如我們要上路，我們需要車子。車子是没有生命的。可是在這旅途上，我們需要它。如果車子的狀態差，在半路可能就會壞了，我們的旅程就無法順利。如果車子的狀態好，我們的旅程就可以順利。我們的身體也是一樣的。我們必須做一些運動、讓身體出汗...要不然我們的身體就會不平衡。就像車子裏有著骯髒的油，車子的狀態就不好。我們的身體也是一樣的，當骯髒的被去除了，我們的身體狀態就會好。身體的狀態好表示著血液、血液循環好。過後血液得以活躍，就得以淨化。要不然，我們的血液是不純淨的。

我們的心得與血液一起操作，而血液與腦部及神經是有聯系的。舉個例子：我們讓心與禪修的目標一起工作。血液與心有關係，所以這時的血液也在培育著好的素質。當我們在修安般念，一直不斷的修時，我們的血液也在培育著好的荷爾蒙。這與腦部也有關係。因為這個荷爾蒙（心 / 血液的素質），腦部裏之前没有被啟動的部分也會被活躍。比如：當我們在專注呼吸時，我們會感覺在鼻子周圍的感知，我們會認為自己是在專注著鼻子的周圍。其實，是我們的心在專注。另外一個例子：當我們在修慈心時，我們祝福‘願一切眾生平安、快樂。’其實這個想像是來自於心裏。當我們一直不斷地重複一百次、一千次、百萬次...時，血液裏就會增加一些素質，荷爾蒙就得到

活躍，讓腦部定力的部分活躍。當這個部分被活躍，我們就會感覺比較的舒服、放鬆，心也放鬆。這些都是從血液開始的。

爲什麼我們有些部分是不活躍的呢？因為 早前，它沒有足夠的食物（沒有足夠的素質，沒有禪修）。早前，我們所活躍的是那些不必要的，所以許多的（不必要的）荷爾蒙與血液操作。我們稱它為 思，它與血液在操作，可是卻沒有與念、定、慧操作。所以，透過禪修，我們把不活躍的部分活躍。一段時間後，我們開始感覺額頭的部分有舒服的感覺，身體也舒服。爲什麼呢？因為不活躍的部分活躍了。

所以心與血液是一起工作的。我們需要運動，讓血液淨化，讓荷爾蒙足夠。如果我們修慈心，修了一點點，有一點點地活躍後，然後我們停止修行，會怎麼樣呢？活躍的部分又會不活躍了。過後，我們又再修一點點，有一點點地提升，又再停止修行，（活躍的部分）又再掉了。禪修者的責任是，我們在修行時，當我們會感覺到有一點點地舒服，（其實）這才是開始而已。我們應該維持、繼續的修行，要不然，又會往下掉了，甚至掉到零。這是因為長久的習氣，它長久處在不活躍中。因為它的力量不足夠，然而我們卻只修一點點。所以，我們必須修行直至足夠，直至我們這一支香感覺舒服，下一支香、又下一支香也感覺舒服。當舒服一直有在，就表示不活躍的部分活躍了。

再舉另外一個例子。我有一隻手，可是長期沒有使用，肌肉也僵硬了。醫生告訴我多做運動。過後，我的手就能做一點點地工作了。可是過後，因為懶惰，我停止了運動，手又不

能動了...然後我又再做運動，手又可以動了...其實，我們應該一直做運動直到那隻手可以完全的使用。

同樣的，我們的腦部也是長時間不活躍，沒有正念、沒有定力、沒有智慧的，只有困難存在。所以，當我們進展到某個程度時，我們不應當停止，反而是一直的維持著精進。今天、明天、後天...也是一樣的維持著精進。因為我們長久沒有操作它，所以當我們停止，肯定地又會往下掉。我們應該讓它穩定。過後你要去定力的部分就會很容易了，這時我們稱之為自在（可掌控）。當你在說話時，可以有定力。你在用餐時，也可以有定力... 因為，它現在已成為習氣了。就是這樣的，我們把定力帶起。

心的密集

這裏有一顆堅果，當我吃的時候，它（堅果）就變成小小的元素了。其實，這些小小元素裏的成分都是一樣的。可是，當我們看的時候，我們只是看到整體的，比如：這是堅果、這是很好的堅果、這（吃了）會有力量... 這是我們心的習氣 - 習慣把大體積的（事物）看為一個，以我們習慣的看法去看事物，比如：這個人、那個人、這棵樹、這座建築物...

其實，實際上這些都是因為許許多多的因素支持而成的。比如：心有心所，可是我們看不見。因為這樣，貪、瞋、痴出現。我們認為這是我、這個人是高的、這個人是好的，有著各

種不一樣的看法。當我們看到的是密集，就會很容易有貪、瞋、痴。因為所有不必要的念頭都是基於密集。所以在禪修上，要破的就是密集。比如：我們吃這個堅果，吃了後它就變成小小的元素了。當我們吃完後，就沒有了，堅果就消失了。你看，早前有堅果在，過後堅果消失了。

我們以杯子再舉另外一個例子。比如一個杯子，我們把它弄破，它就變成一片一片的。我們再把它弄碎，它就變成小小粉狀似的。再弄得更碎後，它就消失了。建築物也是一樣的。你把它敲碎，過後它就消失了，所有的事物都是如此的。所以我們得透過修行，一直的訓練，一千次、一萬次... 過後我們就可以看到這些（事物）都是由小小元素組合的，我們就可以破除密集。當我們破除密集時，貪、瞋、痴就會減低，有時甚至會消失（暫時性的）。所以，如果我們看的是一顆堅果（整體的），那貪、瞋、痴就會在，我們就會有‘這是很好的’（類似這樣的想法）。

我們的佛陀很清楚的明白這些 - 我們的煩惱都是基於密集。當沒有密集在的時候，我們就可以到達涅槃。帕奧禪師也是這樣教導我們破除名色，破除密集。過後，透過這樣的理解，我們的捨心就會增加，我們就會更快樂，更放鬆。

放鬆修行

放鬆的讓自己修行是很重要的。因為通常我們的習氣是，當我們禪修一個小時或兩個小時的時候，心會抓得很緊的修。這是不必要的，要放鬆的修，重要的是持續的修行。你可以決意在這個小時內要放鬆的禪修。在下一個小時，也同樣的決意放鬆的修行，這樣是比較好的。因為這樣，你可以克服你的困難，你就可以學到放鬆，過後你會感覺比較多的舒服、放鬆、比較的正面。如果這些因素在，禪修的培育就很容易了。

學生說：老師，我透過閱讀可以放鬆。

導師答：透過閱讀不完全的會幫助我們達到放鬆，因為我們內在裏有太多的魔（煩惱）了。由於魔在，當我們嘗試修五分鐘時，我們就忘記當下自己在做什麼了，一段時間後才又記起自己應該做的是什麼... 你再次的決意（專注），2-3 分鐘後，魔又來了，有些魔又來帶走我們的心了... 我們再次的把心帶去禪修目標，魔又再次的來把我們的心帶走... 這是心的自然現象。

可是，有能力的禪修者，他們增加修行的能力。比如，今天他只能做到 5 分鐘而已，明天他可以增加到 6 分鐘。慢慢的，他把心帶到越來越廣闊。然後他可以做到 20 分鐘、30 分鐘、40 分鐘、一個小時，都一直守住禪修目標（而已），沒有其他的目標。

七覺支

在七覺支裏，通常我們只想到要帶起定力、要進入禪那，只要定力一個部分而已。可是這樣，心是不會提升的。但是，如果我們想的是七覺支，我們的心就得以提升。比如，我們需要正念，我們需要對呼吸或任何的禪修目標有正念。我們理解正念很重要。我們也明白擇法很重要，如：我們理解在禪修上，如何可以把心提升？心是怎麼樣往下掉的？我們需要這樣的擇法。然後我們需要精進，就是讓心一直保持持續的修行。整天的，在起床後、走路時、洗澡時、吃飯時、躺著時、所有的行、住、坐、臥都一直處在修行。這樣的修行在剛開始是必須的。當你一直這樣做時，你的精進會增加。當你的精進增加，正念也會增加、理解也會增加，你的快樂也會增加。現在你的心比較的快樂，因為你的困擾、煩惱減低了。過後，你的心就會變得比較的平靜、有比較多的輕安，比較多的專注，比較多的捨。在這所有的七個覺支，捨也是一個很重要的覺支，可是通常禪修者都沒有想到它。舉個例子：比如現在你的修行有進展到某個程度，突然有一些不開心、生氣的事情發生，如果當時你沒有捨，會發生什麼事？就是當下你的情緒會來，你的心就會掉了。所以維持捨以及正確的修行是很重要的。理解這七覺支是很好，很有用的。

問：在我們修行時，是否要在當下培育全部三十七道品？

答：不必要。如果我們一直帶起精進及正念，其他的很自然的會上升，主要是一直有正念。可是，如果我們理解，我

們的修行就會更很容易的提升。如果我們不理解這所有，我們只是一直持續的培育正念，其它的也自然會上升。正念是最重要的部分。可是理解七覺支的人，他的進展比起不理解（七覺支）的人是比較快的。主要有兩種的禪修者。第一種的禪修者是他正確的理解他的心，然後他得以提升。另外一種的禪修者是，雖然他不明白，可是他聽從導師的指示，他也可以提升。這兩種的禪修者都可以提升，可是正確理解心的禪修者的進展是快過後者的。因為他理解，某些素質不應該讓它提升，某些素質必須提升。比較多理解的人容易提升。當然，他還是得與煩惱對抗，可是比起其他禪修者（比如需要修一年的），他只需五個月或八個月的時間。

心的柔軟、輕安、捨...這些的因素對維持定力也是很重要的。當然，沒有這些因素也是可以的，可是它的變換就會很大，就無法維持。他的定力一下子很好，有時定力完全的掉下來... 再次的定力又很好，然後又往下掉...。所以，要維持定力，這些因素 - 柔軟、輕安、尊敬、謙虛 ... 是很重要的因素。如果沒有這些因素，我們的法是不會閃亮的。你可以看到有些的禪修者說他自己培育了這些...這些...可是他缺乏柔軟，比較多的僵硬，那法就不會閃亮。如果他正確的理解他的心，他會理解它的因。他會理解現在他的心僵硬。他應該理解僵硬的原因，如何讓心變柔軟？然後我們就可以把心變柔軟。舉個例子，你有一塊鐵，你知道它是硬的。你應該知道如何讓它變軟。當我們給於它足夠的熱量，它就會軟化。

同樣的，如果我們要讓它變硬，我們應懂得讓它硬化的方法。所以，真正的觀禪是要理解這個部分，就像如何減低硬度，如何增加軟化。這部分是很重要的，要不然我們就不能說是真正的觀禪。在觀禪的階段裏，如果我們培育正確的名色、因果關係、生滅，這些智慧是應該會來的。不然，我們不能說觀禪的培育已經足夠了。

面對業的心態

我們不需要去思考業，而是應該去做我們的責任，就是讓心保持在善法上。

我們不應該害怕業。任何的業，我們都接受，那業的力量就會減低。如果我們抗拒它，那業的力量就會增加。比如，你有一個壞朋友來找你。你嘗試的拒絕他。他也會生氣，然後以不同的方式出現，給你製造麻煩。可是，如果我們接受他，讓他進來，給他幫忙，與他交談一點點，過後他就會好好的離開。

同樣的，業也是一樣。當你嘗試的抗拒它，業的力量就會增加。如果我們接受它，專注它，如頭痛、受傷、腹痛...也是一樣，接受它，想‘這是自然的...因為我們在過去曾經造的業，所以現在這樣的事情會發生...這些的疼痛是讓我理解自然現象的好目標...’。就是這樣的，我們去接受它。

如果我們抗拒它，憂慮... 那業則變成雙重。一個是受苦的業，另一個是抗拒的業，業的力量就會增加，變成雙倍。
無論任何事情發生，我們接受它，那業的力量就會下降。

我們的責任

所有的佛法都不是依靠外在，而全都是依靠內在、依靠我們自己。如果我理解佛陀的教法以及跟隨佛陀的教導，那結果就是我的。

佛陀主要的教導是基於善心、善的修行。如果你整天的培育善，那你就會更理解佛法。如果我們可以理解自己的心當時是處在善或不善的，那你心的培育會很快。如果你不會，那你至少保持善心，那你的善也會慢慢的上升。就像你把一些東西放進杯子裏，然後又再放一些進去，會發生什麼事呢？杯子就會被裝滿。如果你是放進一滴水，又另外一滴水... 一滴一滴的，就被裝滿了。將來有一天，當你的杯子裝滿後，你就可以喝水了。所以，你放一些的善進去，又再放一些的善進去，每一個善就有如一滴的水進去了你的杯子。一天，當你的杯子裝滿了，你就可以喝水了。裝滿的意思是，當時你的定力是很好的。

裝進一滴又一滴的水可以透過許多不同的方法。比如，你給一個禪修目標，然後你一直以一個目標持續不斷的修行。如果一個目標對你有困難，那至少兩三個禪修目標，然後你的杯子就會裝滿。

當你一直與善交往時，你的七覺支就會提升一點點。當你一直在培育善心，你的七覺支就會上升一點點。一天，當你的七覺支變得很強，你就會得到很好的定力、很好的正念以及很好的智慧。（這是）因為 所有善的目標都涵蓋著七覺支，我們稱之為 美心所。

你（禪修者）的責任不是去理會結果。那你的責任是什麼？

你們的責任就是一直不斷的‘加進水’。一天，當你的杯子裝滿了，你就可以喝了。當時你就可以‘享用’你的定力、你的禪修的結果了。

捨

在捨心的階段，很自然的快樂就有在那裏。因為當心處在捨的時候，法喜就在那裏。因為沒有貪、瞋、癡，心就會很自然的（有）快樂。雖然心對外在是捨，內在裏是快樂的。

當捨與智慧在一起的時候，很自然的快樂就有在那裏。

捨主要有兩種：一種是與智慧在一起的。另外一種是沒有與智慧在一起的。有些人比較少敏感，捨自然的在那裏。對外在的敏感度少的人，任何的事情發生，他都是... 是... 是...（的反應）。他們很自然的有捨在那裏。對外在的敏感度少，外在的牽涉也少，很自然的就捨，很自然的就沒事。

有些人很理解法，他清楚的理解以及清楚知道在發生什麼事情，捨心也有在那裏，這種捨心是佛陀所建議的 - （就是）與智慧在一起的捨。沒有智慧的捨，比較不可貴。

為何他人可以那麼快的體證？

有些人要去龍樹林，他們可以在很短的時間，可能最快 20 分鐘內就到達龍樹林。有些比較弱的人，在一個小時裏可能也很困難（到達龍樹林）。所以，同樣的，有些人在過去世有著很多的力量、過去的修行很好、過去的經驗很好，就像年輕的人有比較多的力量。像年輕的人有比較多的力量，他就可以很快地走到龍樹林。

像這樣的，有些人的波羅蜜很好，他們只需某個禪修目標幾天的時間而已，因為他們力量已經在那裏了，所以當時就可以圓滿，只需七天就可以體證了。

有些人還是有一些力量可以走到龍樹林的。雖然可以走，可是比較慢。像這樣的，有些人的波羅蜜還是比較的弱，他還是可以體證到三果或阿羅漢的，只是需要一些時間。他們必須一直又一直的修行直到足夠，當他完全圓滿了，可以在七年體證。

有些無法走到龍樹林的人呢？我們給於四念處的修行，他們嘗試七年修行也不能，又再嘗試另外七年修行也是無法，這是他的生命，可是這個修行會幫助他的未來世。

智慧是其中一個因素，可是主要是過去波羅蜜的因素，十種的波羅蜜。智慧只是十波羅蜜的其中一個而已。所以，當這十種的波羅蜜強，他的功德也會強。可是如果一個人的智慧強，可是其它九個波羅蜜弱，雖然他的智慧在，可是力量不在。

敏感

在這個世間，敏感的程度有分高、中、低。有些人的敏感度很高，有些人的敏感度中等，有些人的敏感度則很低。主要有這三種人。每一組的人有著不一樣程度的智慧。有些人的敏感度很低，可是智慧操作得很好。有些人的敏感度很低，智慧的操作也很弱。敏感度中等的人，有些的智慧操作得很高，有些則操作得很低。有些敏感度很高的人，智慧操作得很高，有些的智慧則操作得很少。所以，有著這些不一樣的分別在。其他的因素，比如精進、正念也是如同以上，（這是）依靠個人的。

以上這些不同敏感程度的人，都需要信心來平衡。敏感度低的人，如果他的信心好，那他的道路就會好。信心就是對於佛陀、佛法、僧伽、修行的信心。如果他的這些信心很強，那他的道路就會很強。敏感度中等或高的人也是一樣，如果信心較強，道路就比較的順暢。

敏感度高的人，通常會一直在轉變。他如果在信心的背景，信心就會增加。如果處在智慧的背景，智慧就會增加。如果去精進的背景，精進就會增加。如果是不善的背景、打鬥的

背景，那什麼會增加呢？所以對於不同敏感程度的人處在不同的環境背景時，不同的因素會增加不同的。比如有兩個人在打架，在旁很敏感的人受的影響反而是比較多的，他的擔憂是比較多的。過後，之前那兩個打架的人和好了，他們放下了所有的不開心。可是那個較高敏感的人呢？卻還在一直想著。有時父母親吵架，兒女就一直在想‘為什麼會發生這樣的事情...’可是一陣子，父母親和好了，可是兒女卻還一直想著‘為什麼？為什麼...’。所以敏感度很高的人，不開心會存在很長的時間。

我們必須得破除這個部分，不然它會製造許多不必要的擔心、不必要的憂鬱。長時間後，就會變成習氣。身為一個禪修者，無論敏感或不敏感的都應該具有特別的素質，就是當任何事情發生時，當下原諒以及放棄它。不然內心裏一直擔心著，就會降低我們的修行。

有時當正念沒有在、由於我們當時的正念弱，我們為了一些事爭執。可是過後我們明白這其實是不好的，然後我們去道歉，請求原諒，停止了那個事情。這是個很好的素質，減低擔心以及減短擔憂的時間。有時小小的事情發生時，我們卻有許多天、或許多個星期、許多個月還在想著，‘為什麼發生這樣的事，為什麼...’時時刻刻都在增加不善的。所以，（讓）心放棄所有不必要的東西也是一個對禪修很重要的素質。

舉一個故事，當在斯里蘭卡還有許多尊者都有很强的修行的時候，有一個較年長的老師以及一位年輕的出家人。一天，他們出外托鉢。在那裏，有一條很大的河。在托鉢的路上，當

時尊者們看到一個女人被水淹沒著，由於當時沒時間請求年長的尊者的允許，年輕的尊者當下脫掉袈裟，跳入水裏救了那個女人起來，救了她的生命。過後，他再穿回袈裟，繼續去托鉢。當時年長的尊者什麼都沒說。隔天，年長的尊者說：‘尊者，你昨天做錯事情了，你不能觸碰女人。’年輕的尊者回答：‘尊者，您還把昨天的事情收在心裏嗎？我都没去想。我完成了，我已沒再去想了。（而）尊者您還在旋繞著這件事。’

這是個很好的回答，代表著在當時我們就得放棄這些，不然我們一直被這些事情盤旋著，破壞我們的修行。對於很敏感的人，這部分很難減低。他們可以透過多修無我、多修佛隨念、多修觀禪而減低這部分。

一般以及究竟法的觀禪

觀禪是一個很大的課題，是世間上最大的課題。最小的觀禪就只是思維這個身體，這個心。我們思考所有身體、身體的元素、身體的色聚、心、心的素質，有時思維無常、苦、無我、空... 所有的這些都是觀禪的開始/基礎。過後我們得進到更深的觀禪直到看到究竟法，看到這是身體裏的色聚，這是心的心所，這是所有的因，所有的果，這是深層階段的觀禪。所以觀禪一直去得越來越深，就像個大海洋。剛開始你可以看到這是個大海洋，過後你進入一點點的海水... 過後你踏入海水... 這樣的你慢慢去到越來越深，可能到達數千公里深。觀禪也是像

這樣的，我們一直去到越來越深，直到體證阿羅漢、辟支佛或佛陀。基礎觀禪的意思就是一般的思維身體、心，這樣的掠過。

其實，所有對身體以及心的思維都算是觀禪，可是不算是深層的觀禪。深層的觀禪是當你到達究竟真實法。可是這些基礎對初學者已足够了。舉個例子，對於較大的目標，如我們貪愛某樣東西，我們省思‘這是無常的，一天它將會消失的。’這也足夠讓我們減低我們的煩惱了。或者，我們看到這個建築物很好，我們被它吸引了，然後我們思維‘這建築物有一天也會消失的。’這足夠讓我們減低我們的煩惱。

心的轉換

我們的心是可以轉換的。任何人只要修行、禪修，他的心都可以轉換的。

如果任何人是很情緒的，在修行後，他是可以轉換的。你們都聽過在佛陀時代，指鬘尊者的故事。早前，指鬘尊者的情緒是如何的？他殺了許多人，甚至想殺他的母親，想殺佛陀。可是最後呢？他是如此的謙虛，柔軟，在佛陀的正法裏是如此般有力量的尊者。

所以，我們的心是可以透過持續的修行轉換的。

可是必須是有次第的修行。

內心的戰鬥

在修行的開始，止語是比較好的，只有在需要的時候才說而已。因為我們的內心裏有著很大的鬥爭。是什麼鬥爭呢？就是善與不善的鬥爭！

因為當我們在培育好的心、禪修的心時，相對的心 - 貪、瞋、痴的心會來引誘我們的心。當我們一直在嘗試禪修、不斷的禪修時，這些（它們）又來，所以我們的內心裏也有很大的鬥爭。在剛開始的時候，我們得付出比較多的努力，可是當你克服這個戰爭後，你內心裏的鬥爭就很少了。

那時你就可以有正念的說話，你可以有正念的做任何事情，因為煩惱的力量減低了。可是直到你克服這個強力戰爭之前，我們最好是少說話。

幾年前，斯里蘭卡有很強的戰爭。當時所有的警力（人員）時時刻刻都得警覺著，要不然當他們不警覺，比如睡覺時，敵方找到弱點，就會來破壞。可是如果他們時時刻刻都保持醒覺、警覺，那敵方就很少機會可以侵入。過後，戰爭結束了，當時就和平了，這時就不需要太多的注意了。

我們的心也是有如外在的戰爭。直至我們的困難，煩惱 - 五蓋克服之前，每當我們的心弱時，它們（煩惱）當下就會來破壞。就好像當時我們的國家，他們（敵方）當下就來破壞，因為有弱點在那裏。可是當五根強的時候，我們就可以鎮壓它，煩惱就得以受控制。心就和平了，那你就會很容易的維持正念。

所有的戰爭都是在我們的內心裏的。

無人我

其實沒有一個人我，可是我們卻總是看成人我。那就會有‘爲什麼這樣的事情會發生... 爲什麼...？爲什麼...？’。其實，沒有一個人我，就只是心而已。有時的心所是順從的，有時的心所是不順從的。可是，當時機成熟的時候，他會明白自己是不對的。所以，對於他人犯錯，我們應該給予機會。

在佛陀的教法裏，我們得專注的不是一個人，而是應該專注心。因爲當我們在幫助的時候，是在幫助你的心，而不是一個人。（我們）幫助你帶起心的素質。當我們要幫助他人去除不好的素質時，我們得要有許多的耐心。

你知道佛陀的忍辱有多少嗎？

有些人甚至想殺佛陀，即使是如此，佛陀還是忍辱，微笑。有些人來與佛陀爭論，佛陀保持沉默。這樣的，如果我要幫助你的心，我就得要有忍辱。不然，我就無法幫助你。

當我們專注個人，那是比較痛的。如果我們專注的是心所，如：現在你正在受苦，當我們交談後，你改變了，變得比較快樂了。這個部分就是心所，而不是個人。

所以，我們所轉換的是心所。要轉換心所，我們得要有忍辱。我們得專注的是心，而不是個人。這就是法----自然的現象。

發願

如果我們修行得越多，下一世會是好的。當善的力量很強，在你臨死的時候，善的力量肯定會出現。這個善的力量會把你帶去好的地方。

當你做了善行，然後發願：*願我有好的生命禪修直至我體証涅槃。*

你也可以以不同的方式發願：

願我可以培育我的正念，直至我體証涅槃。

願我可以培育信心，直至我體証涅槃。

願我可以培育定力，直至我體証涅槃。

願我可以培育精進，直至我體証涅槃。

願我可以培育智慧，直至我體証涅槃。

你可以這樣的一個一個的發願，‘願我...直至體証涅槃。’這樣的願會把你帶去對的地方。我們可以一個一個的發願，有時也可以全部一起發願。

當我們在修行的時候，我們產生很強的善心，我們禪修的力量是很強的。比起世俗的功德，我們的功德是很強的，所以我們應該發願。

如果我們今天可以體証是很好的，不然我們明天還是得修行，不然下一世...直至我們體証涅槃前，我們都得修行。所

以，我們不應該去想未來，什麼時候體証...明天嗎？後天嗎？
下個星期或下個月？...或下一世？或幾世...？不要去想，我們
想涅槃。

願我可以培育我的正念，直至我體証涅槃。

願我可以培育信心，直至我體証涅槃。

願我可以培育定力，直至我體証涅槃。

願我可以培育精進，直至我體証涅槃。

願我可以培育智慧，直至我體証涅槃。

光陰流逝

我們無法改變時間。我們都在時間的掌控之下。今天一天過了，明天又另外一天過了，我們無法改變它。時間一直在流逝。時間讓我們變老、病、死。所以，在這時間裏，我們得要很用功，做我們今天應該做的。如果應該做的，我們卻沒有做，那我們就在浪費著自己的時間。

我們應該做的，最重要的是什麼？

最重要的就是要有正念。早上，你有正念於自己的禪修目標上。中午、傍晚、晚上...也是有正念於自己的禪修目標。當你在說話時，（你）有正念...在吃東西時，（你）有正念...在睡覺時，（你）有正念...時時刻刻都有正念。那我們就沒有浪費時間。

所以，正念是很重要的。在正念上多用功！

分辨對與錯的修行

我們的佛陀期望我們培育內心的能力 - （像）五根、七覺支... 所有的 37 道品。主要的是培育五根以及七覺支。在五根以及七覺支之中有著 3 個很重要的東西 - 就是念，定，以及慧。如果任何人在早前，他的正念是比較弱的，可是現在他的正念增加了。如果在早前他的定根是比較弱的，現在他的定根增加了。如果他的慧根在早前是很弱的，現在他的智慧一點一點的增加了、對世間的自然現象有比較多的理解了。那表示這個禪修是正確的。相反的，如果在早前我們有正念，現在卻減少了。我們早前有一些定力，可是現在卻減少了。我們在早前有一些智慧，現在卻減少了。那在禪修上這就是修錯了。

還有另一個檢測的方法就是透過檢測煩惱。我們檢測自己的煩惱 - 貪、瞋、痴。舉個例子，比如我們在早前有許多這些的煩惱，可是現在這些的煩惱減低了。我們的貪在減低著、瞋在減低著、痴在減低著。那這表示我們的禪修是正確的。相反的，如果我們在早前有一點點的貪、瞋、痴，可是現在卻是更多的 - 比如：有更多的情緒... 更多的生氣... 很快的就生氣... 我們為 了小小的事而生氣以及有許多的煩惱出現，那表示我們的修行是錯的。當然，在某些情形下，會導致這樣事情突然發生，這（樣的情形）不包括在內。可是如果它（這樣的情形）是一直持續的、長時間發生的、我們的煩惱一直持續的增加著的，我們的（五根）根一直下降的，那這就是錯了。可是如果我們的煩惱是在減少的，（我們的五根）根 - 特別是念、定以

及慧一直都在增加的，那這就是正確的。我們先要有基本的理解，接下來我們會更詳細的解釋。

在禪修中，我們主要解釋到要帶起三個因素，就是念、定和慧。我們必須要了解正念，如何讓正念提升？定力，如何讓定力提升？這些的因素（根），以另外一個字眼，我們稱之為 在我們血液裏的荷爾蒙，在我們的五蘊裏。可是，在佛法上的用詞，我們稱之為 念根 - 心所。

念根是如何的增長的？定根又是如何的增長的呢？

當我們專注（禪修）目標時，念會增長。如果我們持續的專注目標，比如：安般念，那念就在培育著。如果你持續的專注身體的身分 - 髮、毛… 那念也在培育著。念和定是很親密的朋友。如果念成長足夠，定就會自然的來。如果我們是很深層的專注，念也會來（某個程度的提升）。舉個例子，你一直很投入的專注頭髮… 或心臟、肺、肝或身體的任何身分。當你一直不斷的專注時，這樣的持續代表你的念有在操作著。當你看一個地方時，一點點的念增加。當你再看另外一個地方時，一點點的念增加。再次的，當你看另外一個地方，又另外一點點的念增加。同樣的，當你看（專注）頭髮時，一點點地念在增加。當你看體毛時，一點點的念在增加。

再舉另外一個例子，如果你要裝滿一個杯子，你必須要倒入水。如果你有很大的水管，那你在當下很快地就可以裝滿了。不然，你的水是一滴一滴的來，你就得一滴一滴的裝，你必須把每一滴水都收住。一滴的水進到杯子裏後，你得把它收住…又另外一滴的水來，你也必須收在那裏…同樣的，念得

以在透過持續一個又一個的目標而提升。一個呼吸提升一個因素、就像一滴的水。又另外一個息，增加念根、又另外的一滴水。當你坐了 1-2 個小時後，你的杯子就裝滿了，你得到了平靜。你的身體得到平靜是因為念根在你的心裏增長著，你的念的荷爾蒙在你的血液裏增加著，然後你就會覺得比較的清新一你的身體變得比較明亮… 你的心變得比較明亮，我們稱之為定力之光/定力的目標或在巴利的字眼 – 我們稱之為禪相 nimitta。這是因為念的荷爾蒙得到了活躍。

這些是可以透過佛陀教法裏的任何目標而得到提升。比如：如果你持續的修 32 身分、佛隨念、法隨念、僧隨念、四大或者任何的目標，雖然我們專注的是外在的目標，可是念根是在內心裏增長著的。舉個例子，我們專注外在的目標 – ‘比如：我想我在思維你的身體，可是這只是我的概念而已。透過這個概念，我的念根在內在裏提升。

古時候，你曾經看過許多尊者們都有修白骨或其他的禪修業處。他們一直不斷的專注外在的目標，可是其實這些都是在內在裏發生的。比如：你在內心力產生那個目標以及你持續的保持一樣的目標，然後念心所就在增長… 增長… 一再的增長… 一滴又一滴的，你的杯子就得以裝滿了。到某個層次時，你就會得到亮光，得到更多的平靜及快樂，我們稱之為定力。

定力是如何的發生的呢？

就是帶起正念！那定力就會來。

當你一直的持續的專注在目標上時、重複又重複的，就會帶起正念。念和定就像兩隻手，兩個很親密的朋友。那智慧

又如何呢？在某個程度上，智慧也是有聯系的，它們三個都是好朋友。但是在與念和定一起的時候，智慧只出現大概百分之十而已，其餘的百分之九十是我們要分開別培育的。有些尊者，他們有很好的定，他們具有所有的定力 - 他們或許有全部的禪那定力、名色法的定力。雖然他們具有所有的定力，他們還是得要修觀禪。

爲什麼他們得再繼續修觀禪呢？

因為他們必須培育更多的智慧。智慧的升起不像（帶起）定力一樣，當念升起時，定力也會升起。可是至于智慧，我們必須得分開的培育，可是我們透過念和定的支持來培育智慧。

如果念和定是好的，那就可以很容易的以及很快地培育智慧。因為（你）可以很容易的持續專注。（因為）如果没有定力，要持續的專注是不容易的，當你在專注的時候，就會有許多的妄念…這就是爲什麼當定力有在時，就會很容易的持續專注以及思維，然後智慧就會很快的增長。所以，如果任何人明白以及培育這三個因素（念、定、慧）的話，那我們就可以說禪修是正確的。

在禪修中，我們主要解釋要帶起這三種因素。當我們在帶起這三個因素時，平衡精進力也是很有幫助的。在禪坐中，如果你要抓住所有的定力以及其它，那這個的精進力太多了。過多的精進會導致你的心散亂。早前的你没有這麼多的散亂，可是現在因為過多的精進力，你卻有比較多的散亂。在禪修以前，你的心是平靜的，可是在禪修過後呢？反而是比較多的散亂以及不開心。有時你的導師鼓勵你要坐 1 個小時、2 個小時、

3 個小時…5 個小時…然後你很用功的禪修，你在坐的時候（覺得）很痛。因為 這些過多的疼痛，你當時在培育著不必要的心所。當你下座後，你的心是比較情緒化的。禪修以前，你是很好的，可是在禪修以後，你卻在這很用功的禪修中得到了困難。所以，你必須得理解平衡，平衡你的精進，以讓你的心平靜。

當你用太多的目標時，你的心也無法得到平靜。如果用太少的目標，心也無法培育，你也無法得到平靜，因為心的工作不夠。要達到平衡，你必須給你的心足夠的工作。當你只給心很少的目標（比如：一個目標），那你就會睡著，心就無法培育。如果你給心太多的目標，你可能就會更多散亂（分心）。當精進是平衡的時候，心才得以慢慢的成長。

以工作為例子：當你在工作時，你很用力的做，你就會很疲憊。一兩個小時後，你會覺得失望及發狂。如果你工作得太少，就只有一點點而已，那你就會懶惰、睡著。這也無法做得很快。可是，如果你理解工作，今天你工作到某個程度，那你就可整天的工作。這代表精進是平衡的。

在禪修上也是一樣的，你必須讓精進力平衡，那你的禪修才會正確的增長。而且我們的佛陀教導我們培育禪修目標是為了要達到平靜、為了要減低煩惱。有些禪修者，他們嘗試坐著，訓練坐著，然後睡覺、或者任何事情發生，他們也不知道。有時甚至一兩個小時，他們什麼都不知道。這也是不對的，也不是在培育著。其實，禪修的培育代表我們培育心所。只有當我們與心的因素在操作，禪修才得以培育。如果我們沒有與心所工作，那禪修是無法培育的。純粹坐著而已不是在培育禪修。

可是，如果當我們在坐著時，而且讓心也有目標，這又是另外一件事。如果我們修得正確，那坐著才是有幫助的。如果我們是不正確的，那也是沒有用的。所以，坐著以及持續的正確修行，才是正確的修行。如果只是單單坐著而已，是錯的。

還有，有些教法是為了要訓練世間其它的力量，他們修行不是為了要減低煩惱。這也會導致一些的問題，這就是為什麼佛陀沒有解釋這個部分。我們曾經遇過一些禪修者，他們有一些問題。他們訓練一些能量，最終他們得到的是比如是身體不由自主地擺動 - 像身體顫抖、手顫抖 … 這些是因為 錯的結果，他們修行是為了（得到）某些東西。他們的訓練不是為了要讓心平靜，所以他們得到了這些的結果。

另外一種是，我們培育修行是為了要與天神有連接、為了要得到神通。我們在還沒有資格前訓練這個部分，然後就得到錯誤的結果 - 同樣的，也是身體的擺動、精神問題… 許多不同的問題都會出現。這些都是錯的修行。

所以，如果任何人所持的目的是為了要培育平靜、培育正念、培育定力、培育智慧、減低貪、瞋、痴以及其它的煩惱，然後修行，那才是正確的。我們所有的修行都是正確的，比起早前，我們現在在某些程度上是有進步的。或許有些人培育得比較快，有些人（培育得）比較慢，即使如此，每個人都有不同的經驗。你們每一個人可以自己省思看看。早前自己的貪欲有多少，現在有多少？早前自己的瞋恨有多少，現在有多少？早前自己的痴有多少，現在有多少？早前我的正念很弱，現在提升到這裏。早前我的定力很弱，現在提升到這裏。早前我的

智慧很弱，現在的理解比之前多。我們可以這樣的省思自己是否有在軌道上。我們每個人都有這樣的培育能力，那我們的修行就是正確的。過後，我們再繼續的培育這個修行，然後我們就會有更多的理解、定力以及正念。

關於像酒類、打針或服藥物可以產生定力（這個部分）。一個比丘解釋，大麻可以讓我們長時間持續住於一個目標。早前在我們的國家也是很出名的，可是現在停止了。我們曾聽他們說，當他們吃後，他們感覺就像飄浮。在禪修上，四禪的禪修者也是這樣報告。有四禪的禪修者報告說：‘尊者，現在我感覺很舒服，就像在飄著，我的身體什麼都沒有了。’這樣的，（服大麻的人）也感覺如此。可是正確的方法是，有定力的人，很容易的可以再次的得到定力，而且我們神經的力量，血液以及荷爾蒙的力量也在增加，然後我們就得到更多的力量。可是，如果我們用錯見的方法，短暫內我們是好的，可是神經力量，血液的力量呢？卻一直是在減低的。一天一天的，你在減低著你的力量。對於用正確方法的禪修者，佛陀，阿羅漢尊者以及其他已經體證的尊者，當他們體證時，很自然，心、身體是更明亮的。

可是他人呢？幾年後，當你看見他們時會覺得很噁心的，比如牙齒老化、身體老化，這是因為錯見，也是錯的習氣。所以爲什麼佛陀給我們關於酒精的戒律。酒精是可以幫助，可是對於出家人是不適合的，即使是短暫的也是不允許的。這會破壞我們的腦細胞，我們的神經，我們的血細胞。可是，如果是正確的修行，你可以看見，一天一天的，我們的臉越來越明亮。

當外來的人看到你時，他們會說：‘尊者，你的臉越來越亮。’這是因為血液的淨化。當我們的血液被淨化，當我們的煩惱從血液去除，心就越來越亮的，這個情形只有在正確的修行上發生的。

如果任何人思維酒精或壞的目標是很危險的。因為目標，我們內在裏會產生荷爾蒙，我們稱之心所。我們培育呼吸，不會情緒。我們培育身體的身分，比如：頭髮或體毛，不會有情緒，而許多的理解會生起，內在裏所培育的是有用的心所。可是，有時如果你省思的是欲望的目標，你的欲望就會增加。我們的佛法裏說到，即使在散播慈心也是不應散播給於不同性的人。因為散播慈心給於不同性的人可以增加欲望。所以親密或不同性的人是不可以的，是危險的。當任何人聽任何的佛法開示時，最好比較于帕奧禪師，大長老或任何好的尊者的開示，他們是否有給如此的開示？或許有些人會開示，沒有關係，你聽是沒有關係的，可是不應該去試驗。你比較于帕奧禪師，大長老或這世界任何好的尊者，如果是他們接受的，那你跟隨。因為我們只取帕奧禪師、大長老或任何好的尊者為榜樣而已。他們不會鼓勵這樣的方法，他們知道這些的傷害。可是，如果任何人有很強的智慧在，當他有欲望的目標時，他會想要把它破成小小的色聚或不淨，他可以有智慧的訓練，可是這必須依靠他智慧。他取欲望的目標，他可以把他破成色聚或把它作為不淨，可是必須小心。在沒有定力之下，得小心。我們必須很強的智慧來分開欲望的目標以及要在正確的修行下。所以，沒有好的老師會鼓勵去取這些目標。剛開始，取同性的，比如身

分，不淨…得到一些定力後，才訓練其他的。因為有定力可以很容易的控制心。沒有定力，要控制心是不容易的。

我們的心是根據目標而培育的。比如現在你思維不淨…不淨…透過這個目標，你的心在培育著某些東西。如果你有敵人，當你看見他，你想：‘你是我的敵人…你是我的敵人…。’你一直思維著，那我在培育著什麼？培育著內在裏的不開心，瞋心。身心在變著。所以根據不一樣的目標，我們的身心都在變。如果我們給於錯的目標，我們的身心跟著錯的目標在變。如果我們給於的是正確的目標，身心跟著正確的目標變化。所以，我們不要嘗試錯的目標。這是在浪費我們的時間。如果我們給於錯誤的目標，就像我們把杯子鑽了洞。我們在培育著禪修，另一邊的破洞卻在漏著水。

有一位尊者問，酒精的目標是否可以取為遍禪的目標？比如，在這一世，我們未曾喝過酒，我們完全不知道酒。可是當我們一直省思這個為水或任何的目標時，雖然我們這一世從未喝酒，可是在我們很靠近的過去世，我們曾上癮過，當我們在修這個禪修時，我們過去世的習氣也會來。這個習氣很自然的來，我們會想要喝酒，想要從喝酒中得到快樂，那我們的禪修就錯了。

舉個例子，佛陀曾經有一位侍者尊者，他的名字是meghiya。在阿難尊者之前，他是佛陀的侍者。他跟隨著佛陀，幫佛陀拿袈裟及鉢。一天，他看見一個很寂靜的芒果園。他告訴佛陀，‘尊者，我想要在這裏禪修。’佛陀說，‘不，這地方對你不好。’可是他再次請求，然後自己去了那裏。他把袈

袞，鉢交給佛陀，然後自己去了那裏禪修。佛陀知道，其實這個地方現在是很好，很平靜的。可是早前他（meghiya）是這裏的國王，這裏是他的花園。他常來這個地方尋找開心。所以當他在這裏禪修時，他的欲望一直在增加，貪的念頭一直增加，最後他無法控制，然後回來了。當時佛陀告訴他，‘這就是爲什麼我告訴你，這個地方對你不好。’因為我們現在無法看到，當我們在禪修時，我們過去的業習、習氣會來。

有些菩薩道時的故事也有解釋到，有些國王習慣吃肉。一天當沒有肉時，他給於的是人肉。他早前的過去世是個夜叉，所以現在當他得到這個肉時他覺得是如此的美味，因為他過去世曾一直吃過。他問廚師這是什麼？在告知後，他說我每天都要這個。這樣的習氣的東西是有可能來的。所以我們最好是用好的目標，沒有貪、瞋、痴的是我們應該取的禪修目標。比如白遍或任何的禪修，你可以取這個牆壁、樹或葉子都可以取。在這個世界，有這麼多的目標可以讓你取，讓你專注，讓你得到定力。所以，不應該取貪欲的目標。

所以，我們祝福你們大家有很好的修行直至體證涅槃！

未來

未來會是如何依靠你自身的修行。

如果你有好的修行，在未來就會去好的地方。如果你的修行是錯的，那就會去不好的地方。

不用去思考未來，而是一直地培育戒、定、慧，肯定地會去好的地方。

決定未來世依靠種種的因緣條件。如：一個人的出離、素質、過去的波羅蜜、現在世的修行...等。

心

我們的心需要一些的工作。如果我們不給於它任何的善或不善的目標，心還是會自己找它的目標的。可是，通常它所找的都是不善的目標。多數百分之九十去不善，只有百分之十去善的部分而已。

有時，當我們修無我、空或者無所有時，有些人會認為這是沒有目標在那裏的，沒有行在那裏。其實，這也是行，導向涅槃的行。

在我們還未體証涅槃之前，所有的一切都會變成善或不善。修空也是一樣的。可是，這個心是支柱涅槃的。

有時，我們不要去想任何的好或壞。這還是支柱涅槃的，我們無法制止它，這是它的自然現象。

自然現象

我們都無法停止變老。

有誰可以停止變老呢？

是誰讓我們變老？我們一段時間是年輕的，一段時間是中年了，一段時間後變老了，過後就結束了。這是誰在做的？

這所有的一切都是世間的自然現象，我們稱之為行 saṅkhara。生命也是行，所有的一切都是行。所有的色以及無色，我們都稱之為行。所有行的自然現象就是生起，一段時間在那裏，過後消失、滅了，我們稱這為自然現象的生滅。我們也是（一樣），我們出生了，有一段的生命，變老，結束，又去下一世。

同樣的，我們有一部新車，我們一段時間的駕駛它，過後它就無法駕駛了，我們就丟棄它，又再有新的車子。

我們就是這樣的得到新的身體，一次又一次的。這一切都是與業有關係的。業一直跟隨著我們。當你體証涅槃後，就不會再有老以及死了。

慢 māna

什麼是慢 māna？

慢，就是比較。最危險的慢就是認為自己比別人高等。當我們有能力做某件事情時，（我們）就會認為‘我比較厲害’。這才是危險的。

是什麼樣的危險呢？因為當你這樣想的時候，這很靠近瞋、生氣。你將不會聽從他人，沒有彈性，即使告訴那個人告訴我，我也不改。當別人告訴你時，你就會生氣，‘為什麼你告訴我？你是適合告訴我的嗎？’

在佛陀的時代，有一位 Channa 尊者，他有很高的慢。他跟佛陀一起出生、長大、有著很親的關係。他與佛陀去森林（出離），他們擁有一樣的階級、家族…所以他認為自己是比較高等的。他認為自己是佛陀的親戚，認為自己知道所有的一切，沒有人可以教導他。就是這樣的，他的行為完全錯誤。他在年老時才出家，可是卻坐在準備給長輩坐的大椅。別人給於勸告，他卻說：“你不適合教我！”他的行為是沒有彈性的。如果我們是謙虛的，就不會有慢。我們會道歉、會接受。如果是慢，我們就不會接受，反而生氣，這是因為沒有彈性。慢、僵硬與瞋是在一起的。這樣的人是不容易交往的。佛陀所制定的許多的戒律都是因為他而制。

在佛陀入滅以前，阿難尊者問佛陀應該怎麼做？因為他（channa 尊者）會造成僧團的困擾。佛陀指示默摈他，就是不與他交談、不與他來往。在佛陀入滅後，阿難尊者告知僧團，僧團們跟隨佛陀的指示。當 Channa 尊者問他人，向他人說話時，沒有人理會他。過後他很痛苦，因為沒有人理他。他知道自己做錯了。他知道他得要修行。就是這樣的，他剪斷了慢，體証到阿羅漢果。其實他是有足夠的功德可以體証阿羅漢的。因為慢，所以才沒有體証。我們也是有功德可以體証的，只是因為慢，這些的煩惱。

我們相對的要有謙虛、彈性、服從。每當別人勸告你時，你應該‘是…是…我會做…’這樣的。如果有慢在，我們就會‘為什麼你來告訴我？你不應該告訴我！’這樣的，我們就

不接受、不服從、沒有謙虛。所以，我們得要明白這兩者。這就是慢以及無慢的自然現象。

我們大家都有慢。在什麼時候，慢才能被克服呢？

就是體証到阿羅漢。在體証到阿羅漢之前，我們都有慢。之前我們曾解釋十種結（saṃyojana）

- | | |
|--------------------------------|-------|
| 1. Sakkāya -ditthisaṃyojana | 身見結 |
| 2. vicikiccha saṃyojana | 疑結 |
| 3. sīlabbataparāmāsa saṃyojana | 戒禁取見結 |
| 4. kāmarāga saṃyojana | 欲貪結 |
| 5. patigha saṃyojana | 瞋結 |
| 6. rūparāga saṃyojana | 色貪結 |
| 7. arūparāga saṃyojana | 無色貪結 |
| 8. māna saṃyojana | 慢結 |
| 9. uddhacca saṃyojana | 掉舉結 |
| 10. avijjāsaṃyojana | 無明結 |

最後的五個結 – 色貪，無色貪、慢、掉舉以及無明是在體証阿羅漢是才斷的。可是在已經體証道果時，所存在的慢已經是非常的微細了。如果像 Channa 尊者這麼強的程度，就會很困難。所以，我們得減低它（慢）。因為慢是依靠錯見。當有錯見，你就看見一個‘我’ – ‘我’比較高等。你會看見一個‘你’ – ‘你’是錯的！可是，當時你思維名色法、因果關係、無常、苦、無我時，它們就會減低。

一般減低慢的方法是透過禮敬佛陀，訓練服從、謙虛。禮敬長者，可以減低慢。禮敬該禮敬的人，也可以減低慢。我

們可以每天的禮敬佛陀，一次又一次的禮敬。你每一次的禮敬，就減低一次的慢。你可以在自己 *kuti* 禮敬一千次，那慢就可以減低一千次。你也可以憶念佛陀的美德。對於初學者，可以用這一般的方法。

第二個簡單減低慢的方法是修 32 身分，不淨觀可以減低慢。可是這一方面需要一些的經驗。修四大也可以讓我們看不到人我。

減低慢的方法也可以透過思維，減低錯見。（如）思維名色法、因果關係…

當我們這樣訓練時，相對的也在訓練著謙虛。

戒 *sīla*

在禪修的期間，我們應該嘗試的跟隨戒。那當我們在修行的時候，追悔就會比較少。這是因為，我們所做的任何事情，在臨死的最後一刻，我們都得去面對它。

我們大家都害怕死亡。如果我們希望可以平靜的去面對它（死亡），那我們就得有戒。我們要嘗試盡力的守護戒。這不是為了今天而做的，而是未來。在我們臨死的時刻，如果我們知道自己有好的言行、舉止，我們會感覺舒服、很平靜的。

在還未死之前，追悔倒不是那麼危險。最危險的是在臨死時刻有追悔。所以，我們不應該留住追悔，反而是讓內心堅定，盡可能的做好（這部分）。

在 Kassapa 佛陀的時代，有一位尊者修持戒律。比丘破壞枝幹是犯惡作的。一次，他上船渡河，他抓住一個樹枝，那個葉子斷了，他為之追悔。在死時，他追悔，過後投生為龍。戒就是 - 清淨的身行以及言行。如果有追悔，放掉它！

在斯里蘭卡有一個故事。一位尊者 - Ambakallika Tissa（音譯）有很強的修行，爲了要體証道果。當時的他還未體証。他有修行，有持守戒律。當時國家發生乾旱，沒有下雨。國家的雨水不足，很難生存。於是，他行走至國家南部。尊者在行走的過程中也是很辛苦。在路上，有一棵長滿許多已成熟果實的芒果樹。可是比丘是不可以自行拿取它們的。尊者無力向前走，跌倒以及昏了過去。一個信徒看見尊者，他明白尊者是因爲沒有食物。於是，他將芒果擠出果汁，放進尊者口中，當時的尊者也不知情。過後，信徒把尊者揹在肩上，朝往寺院。在路上，尊者醒來，他回想自己在哪裏？為什麼這個人揹著我在肩上？過後他想，信徒認爲他是有戒的人（所以才會這麼做）。尊者思維，‘我是否有好的戒？’他一直這樣的往前思維直至他受具足戒的那一天，他明白自己（的戒）是非常清淨的。他得到很深的定力、觀禪，體証到阿羅漢。

這個故事告訴我們，在我們臨死、生病、困難的時刻，戒是最好的工具。所以我們應該盡可能的持守戒律，那在未來（還未體証前），我們會為自己所做的感到快樂。

名色法開示 1

在我們帕奧禪師的教法裏，剛開始禪師先教導禪定。定力主要有三個階段，最低的是近行定。可是現在，即使是近行定，禪師也沒有把它包括在觀禪裏。（有些禪修者在早前是用近行定為最低的要求。）第二個階段是色禪的定力（到四禪或任何的禪定階段）。最高的階段是無色禪的定力、無邊的定力。在禪師的教導裏，要到觀禪的部分，這些當中任何一種的定力是必須的。如果任何禪修者有此定力，禪師會引導禪修者轉去色法的部分，去看自己身體裏的色法。

有些禪修者認為他們有禪那的定力，有很強的力量，所以他們就可以很直接的看到色法。其實，（只有）很少禪修者才有如此般的能力。在數千位禪修者當中，可能才有一位禪修者能如此做到。那是因為在過去世，他們在這個部分修得很好。所以，當他完成定力後，他對這些名法、色法的思維，無常、苦、無我的思維很自然的就會生起。可是，一般上，對於其他的禪修者，我們得訓練我們的心。如果没有訓練色法的話，我們無法專注、洞察色法。要洞察色法，首先我們必須得先訓練，之所以禪師教導色法的思維。所以禪修者在進入了禪定後，思維色法。再次的，再進入禪定，然後又思維色法。再次的... 當禪修者在這部分做得很好時（上百次，上千次），他就可以很清楚的看到色法。在專注色法的時候，他可以去到越來越深層的思維。

在禪師的教導裏，首先禪師會教導 *subhavalaksana* – 這是我們身體裏的自然特相。其實，我們的身體裏都有著這些特相，可是我們卻沒有感覺到。因為 我們沒有去專注它，所以我們才無法理解。禪師解釋到 12 種的特相。首先，禪師解釋推動。其實，推動的能力一直都在我們的身體裏。你自己可以看到腹部的推動。這些特相一直都在我們的身體裏，只是我們沒有去注意它，所以我們才不理解。現在，當我們專注推動時，我們就理解推動了。同樣的，硬也是一樣。當我們在坐著時，我們可以感覺到，下部分（臀部）的感覺比較硬，可是我們卻沒有專注它。在色法的修行裏，我們專注這個硬的特相，然後我們就明白有硬的特相存在著。過後，我們再次的省思推動、硬。接下來是粗，就是某些粗粗的感覺。我們省思這種感覺為 粗。如果粗的感覺清楚後，接下來是重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動、支持。

禪師教導我們專注這 12 種的特相，一個一個的專注。當我們專注時，我們就會明白這些特相存在著在我們的身體裏。由於我們早前沒有專注它，所以我們無法理解。現在，在經過我們專注後，就感覺有這些的特相存在著。禪修者會理解到，當他們專注推動時，就有推動。專注硬時，就有硬，它們（這些特相）都存在著我們的身體裏。

當禪修者可以很熟練的省思這 12 種的特相時，禪師會教導四大。因為在這 12 種的特相裏，有 6 種是屬於地界、2 種是水界、2 種是火界、2 種是風界。當我們專注這 12 種特相時，我們就理解四大。（理解）硬、粗、重... 這些的特相是由地界

產生的。就是這樣的，我們理解地、水、火、風。我們的身體裏有著這四界。四界代表小小的元素。可是，在剛開始的階段，我們看到的是很粗的部分（特相）。過後，我們會看到很細的 - 色聚。我們透過心可以看得很清楚。當我們專注時，我們的透徹的光 - 定力之光也可以看得很清楚。在這裏，重要的是訓練我們的心。訓練你的心專注色聚，那現在你就可以專注到你全身都是色聚。剛開始當你專注這些色聚時，你看到色聚有在，可是是在一個身體裏、一個硬的身體裏的。一段時間過後，這些硬的感覺消失，身體變成色聚，你看到身體裏有著許許多多的色聚。這部分對你是很清楚的。當你專注這些色聚時，你透過心專注，你的定力之光也顯示你這是色聚，你對色聚的理解就比較多。

下一個階段就是看色聚。當禪修者準備好要看色聚，他的身體會消失，他在心會得到這些色聚的影像。在這些小小的色聚裏，首先他是看到所有的色聚在一起。過後，當他有更多的專注時，這些小小的色聚會分開，他可以看到身體裏的色聚是分開的。過後，當他在專注這些色聚時，有地的元素在、硬的元素在、流動的元素、熱的元素在、冷的元素在、風的元素在... 這所有的四界對禪修者是清楚的。現在，他對色聚有更多的理解。當他在專注時，他感覺更多的快樂。因為 早前，禪修者對身體沒有這部分的理解。可是，現在他對身體的理解比較多，理解這些都是色聚。在這個階段，禪修者會得到很强的定力以及快樂。這是因為，所有的錯見都是基於一個目標。比如：（我們認為）我的身體是一個目標。現在，在這些錯見當中，

其中一部份已經消失了。早前，他看到自己的身體是一個東西，現在禪修者看到他的身體是色聚組成的。

當他訓練他的心時，他必須訓練看全身，每一個身體部分的色聚。當色聚變得清楚時，他專注主要的六門- 就是眼，耳，鼻，舌，身，意。依照佛陀的教法，禪師教導禪修者（這樣）專注。在眼門裏，有什麼呢？四大。在眼睛裏，有什麼呢？有地界，水界，火界，風界。禪修者明白到所有的四大都在眼睛裏，在耳朵裏、在鼻子、舌頭、身體、意門裏，這所有的地方裏。當然，我現在解釋你們也理解，可是不是這種的理解，這只是聽的理解而已。在這時的禪修者，他的心是去到很深層的。當他專注他的眼睛時，他的心可以穿透，他可以透過心明白，他可以透過光亮而明白。在內心裏，他也明白，我是色聚組成的。透過光，他也可以看到以及理解眼、耳、鼻、舌、身、意裏都有這些小小的色聚。這些的理解會在禪修者身上生起。依照佛陀的教法，禪師過後教導他們去理解其它的特相 - 顏色，香，味，食素。在所有的色聚裏，這八種的色法是普遍的，所有的色聚都有這八種的色法。舉個例子，比如你把這個東西弄成粉碎，然後你取一個究竟色法，你取最小的色聚，然後你看這色聚裏有著什麼特相？裏頭有著顏色、香、味、食素。當你拿著它時，也是有同樣的顏色、香、味、食素。這個部分不太容易理解。再舉另外一個例子，當你取你的一滴血液，把它弄成小小的元素。在一滴血裏，有著許許多多的元素。你取一個最小的元素，然後看在血液裏有著什麼色法？這個元素裏有紅的顏色，血也是紅色（不是完全一樣，可是靠近）。你可以想

像血有味道，血液裏最小的元素也是有味道。血液有氣味，血液裏最小的元素也是有氣味。血液有食素，血液裏最小的元素也是有食素。你可以很清楚的在六門裏理解到這所有的八種色法。當你明白後，你的心會去得更深層。

禪修者剛開始在看身體裏的色聚時，他是比較的快樂的，因為他對密集的見減低了許多。所以他感覺比較多的快樂。可是在禪師的教導裏，這（快樂）還是很低的階段。我們得再更深一層的訓練我們的心去專注其它的色法。所以基本上，在每一個色聚裏都有著這八種色法。

接下來，禪修者再更深一層的訓練專注色法。根據佛陀的教法，人的身體裏總共有 28 種的色法。可是一個人的身體裏只有 27 種的色法。我們都缺少了一種色法，因為男生缺少了女根色，女生缺少了男根色。就只是這樣的差別，（至於）其它的色法我們都有。我們必須訓練一個一個的去看這所有的色法來破除我們的密集以及錯見。

之前我們解釋了到每一個色聚裏都有著八種的色法，然後訓練去看在六門裏的這八種色法。過後，再訓練去看其它的色法。我們的身體裏有著四種的色聚，就是業生的色聚、心生的色聚、時節生的色聚以及食素生的色聚。在這四種的色聚裏，業生色聚在我們的身體裏很重要。在業生色聚裏接下來的另一個色法是命根。業生色聚裏都有著命根色。在佛陀的教法裏，佛陀解釋到，當我們死後，我們的身體當下就會開始腐壞。可是在這之前（還沒死前），我們的身體是沒有腐壞的。爲什麼呢？因為我們還有生命。因為 還有生命存在，所以身體不會

消失、不會腐壞。可是當我們一死，就會開始腐壞了。這代表著，當我們還活著的時候，色聚被某種的東西保護著。當我們一死後，身體就沒有了保護，這就是稱為 命根。通常我們會認為 命根是一個東西。比如，一個命根是我的生命，你的一個命根是你的生命。我們只是這樣大概的理解而已。可是，所謂的這一個東西在究竟法裏是，每一個業生色聚都有著這個色法，所有的業生色聚都被命根色保護著。在業生的色聚裏的第九個色法就是命根。舉個例子，比如你取整個斯里蘭卡的國家，這國家有著許多戶人家，每一個家庭裏有著父親、母親、孩子。當我們說這個國家毀壞了，代表著所有的家庭都毀壞了。如果我們說這個國家好，代表著所有的家庭、人們都好。同樣的，在我們身體裏的業生色聚都有著不一樣的命根。只要命根還存在在色聚裏，我們的生命就會存在著。當命根離開色聚，那個色聚就死了。命根離開另外一個色聚，另外一個色聚也死了。當命根離開身體裏的每一個色聚時，整個身體就死了。這就像一個家庭裏有著母親，母親保護著孩子。在一個小小的色聚裏也有一個媽媽。這個媽媽保護著色聚裏的色法。所以這些業生的小小色聚被命根保護著。每一個業生色聚都被命根保護著。一個業生色聚被命根保護著，另一個業生色聚也是被命根保護著，所以我們說我們還活著。我說我還活著，代表著我的命根還在每一個色聚裏操作著。當我的命根與身體裏的每一個色聚分開時，我說我死了。同樣的，我們每一個人的身體，有著許許多多不一樣的命根在每一個色聚裏。這樣的理解是禪師教導禪修者專注的，教導禪修者專注所有在眼、耳、鼻、舌、身、

意裏所有色聚裏的命根，讓禪修者對命根有更深入的理解。禪師一直訓練他們直到他們完全的理解命根。有些禪修者必須用上數天來訓練一個色法直到完全清楚地理解。

過後，禪修者才會得到訓練性根色。男生有男根色，女生有女根色。男生與女生各有他們不一樣的性根色遍布全身。當你取一根頭髮，男生與女生都不一樣。你取眼睛時，男生與女生也是不一樣的。你取身體其它的部分，男生與女生也是不一樣。這些的不一樣是基於性根色。舉個例子，比如我們要準備一些飲料。你把水倒在一個杯子，也一樣的把水倒在另外一個杯子。你在第一個杯子加了糖，同樣的在第二個杯子也加了糖。在這第一杯子裏加了奶粉，同樣的，在第二個杯子也加了奶粉。過後，你在第一個杯子放進茶，在第二個杯子放進咖啡，它們就變得不一樣了。主要的東西比如水、糖、奶粉是一樣的，可是它們就是不一樣了。放進茶的是茶味，放進咖啡的是咖啡味。同樣的，我們取四大，把它們放進兩個杯子。一個杯子的四大與女根色混合，我們就稱之為女生。另外一個杯子的四大，我們與男根色混合，我們就稱之為男生。這只是一般的解釋，禪修者可以自己很清楚的看到在他身體裏的這個色聚，它的性根色。

在理解了這個部分後，禪師訓練他們去看淨色，比如眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色...這些的色法。比如：眼睛，你可以看見我以及外在的事物。這是因為顏色的關係。不是我來到你的眼睛裏，而是因為顏色，光亮在你的眼裏反射著。有些色聚接受這些顏色，這稱之為眼淨色。這些眼淨色接受這些顏

色，所以你可以看到目標。可是，當你閉上眼睛時，其它的色聚就無法執行這個工作，只有眼睛的色聚可以看到顏色。耳朵也是一樣，聲音。當你關住你的耳朵，其它的色聚就無法執行這個工作，只有耳朵的色聚可以聽到聲音。一樣的，只有鼻子的色聚可以聞到香味。舌頭的色聚可以嘗到味道。就只有某些色聚（可以做到某些工作）而已。那些分開的色聚理解為十法聚。所以，色聚裏有地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根、性根，最後一個就是感知的部分。顏色感知的地方是眼十法聚。聲音感知的地方是耳十法聚。香味的感知是鼻十法聚。味道的感知是舌十法聚。禪修者就是這樣的訓練十種色法直到完全的理解。過後禪修者會很清楚的理解眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門裏的色法。

在看了這些色法過後，再繼續訓練看色聚的增加倍數。你看眼十法聚，當你從食物中得到力量 - 食素時，它會產生其它新的色聚，可是（所產生的）不是十法聚，它產生的是八法聚。我們身體的色聚一直都在加倍著，產生著許多的色聚，然後消失。又再產生許多的色聚，又再消失。所以，禪修者專注這些的作用，過後禪修者對色法會很清楚。

在一門裏，有著 54 種色法，就是眼十法聚，身十法聚，性根十法聚，心生八法聚，時節生八法聚以及食素八法聚。還有另外一個是命根九法聚，是我之前沒有提到的，當你們修的時候，你們會明白。現在你們就只是基本的知道，還有一種色法是命根九法聚。所以在我們的眼門、耳門、鼻門、舌門以及意門裏各一共有 63 種色法。身門有一些不一樣，53 種色法。如

果這些色法對禪修者清楚後，接下來他專注色法為 色法。這部分就是在色業處的訓練。現在禪修者就會很理解身體，身體中有不一樣的色法。通常當我們看見一顆樹時，我們只是基本的認為 它就只是一顆樹。當我們專注得更深層時，我們會看到裏頭有著許多不同的色法在。同樣的，通常我們看到自己的身體就只是一般的身體而已。當我們一直嘗試不斷的訓練時，我們就可以看到許多不同的色法在我們的身體裏。這樣的專注會增加（我們）看色法的能力。之前禪修者認為 是眼、耳、鼻、舌... 現在他理解這些是色法。

當他再更深一層的專注這些色法時，禪師會訓練他修 42 身分。我們都知道 32 身分。可是根據佛法裏，有教到再另外 10 個。一般上，我們稱 32 身分，其實我們只是看到地界以及水界而已。地界有 20 個，水界有 12 個。其實還有 2 種，就是火界以及風界。所以在火界裏有四個，風界裏有 6 個。我們的身體裏總共有 42 身分。我們分開的專注這所有的 42 身分。當我們專注頭髮時，不是專注外面的頭髮，而是在皮膚裏的頭髮。當我們拔一根頭髮時，我們會覺得痛。為什麼我們會感覺痛呢？因為在那裏有身十法聚，所以我們感覺到痛。它也有著性根十法聚，心生八法聚，時節生八法聚，食素生八法以及命根九法聚，總共有 53 種色法在頭髮裏。這樣的，我們專注所有的頭髮，然後體毛，指甲，牙齒，一個一個的專注，我們就會對這些所有的色法更理解。不是專注外層，而是內層，即使專注指甲也是一樣專注內層的，你會看到 53 種色法在那裏。看完了 42 身分後，你會訓練 10 種非真實色法。它們主要不會有產生，可是

它們有一些特相在那裏，所以我們稱之為非真實。非真實色法，比如：兩顆色聚之間有空界。所以也把它取為色法。當然不是真正的色法，其實是特相。過後是身表。當你要移動身體時，是如何的？我們的心會支柱，我們的身體也是會產生一些色法來移動身體。語表。當你說話時會有某種色法產生 - 輕安，柔軟，適業。比如，當你昏沉，很累的時候，你感覺身體很沉重，當某人叫你做事情時，你說：‘啊，我無法。’這是因為沒有適業在。可是當你有很好的定力，你感覺身體很輕。某人叫你做事情時，你說可以。因為你有很好的力量、適業。

過後就是色積極- 色聚的生起，色相續- 色聚的繼續，色老化 - 色聚變老以及色無常 - 色聚的消失。舉生命為例子，由於某些原因，我們的生命開始了，這稱之為色積極。色相續就是現在我們的生命維持著。色老化是我們的生命變老。色無常是我們死了。另外一個例子，如果我們取色聚，也是一樣的。色聚剛開始也是生起- 色積極。色聚的維持 - 色相續。色聚變老- 色老化。色聚消失 - 色無常。所以這部分也是在色業處裏需要訓練的。當禪修者對色聚有更多的理解時，他就會更明白色法。有些禪修者會認為 名色分別智，是很簡單，很容易的。可是當你這樣理解，色法的智慧是很深的。分別的意思是必須得完全的理解色法。有些禪修者在修名色分別時，有一些的理解，他就認為自己有這個智慧。可是這還不能算是名色分別的智慧，這只是基礎的理解而已。要得到真正的名色分別智，你必須得真正的理解你的身體以及色法，必須要真正理解你的心以及心所。

過後，我們將會解釋名法的部分，你就會理解如何得到名法的智慧。

名色法開示 2

在上一個開示，我們解釋到色法。接下來是名法，可是有些尊者對色法的部分還有一些疑問，所以今天我們會繼續多討論關於色法的部分。

我們解釋到色法總共有 28 種。在一個人的身體裏，我們有 27 種的色法。在這 28 種的色法當中的首四個，我們稱為大種 (mahabhuta)，就是地、水、火、風。其它的 24 種我們稱之為 upada 所造色。在這 28 種的色法裏，一個生命具有 27 種。在女生的身體裏有 27 種的色法，她沒有男根色。在男生的身體沒有女根色。所以我們的身體裏有 27 種的色法。這是我們在上一個開示裏解釋到的。

我們之前解釋到，在我們還沒有專注身體裏的色法之前，我們需要定力。為甚麼我們需要定力呢？因為如果我們沒有定力，我們無法看清楚色法以及我們無法讓這個修行一直的持續著。比如，你今天修了一點點，有一點點的理解。明天你卻無法修，因為你不能理解色法。後天你也再次的無法修，因為不理解。這就是為甚麼禪師鼓勵我們先得到定力。當我們有定力時，就可以讓我們很容易持續的專注。如果我們向一般人，比如沒有定力，沒有好的禪修理解的人解釋這個部分時，他們也會有某個程度的理解。可是有定力與沒有定力的人的差別是很

大的。沒有定力的人的理解只是很少而已，可能就只有百分之一或百分之二而已了。可是如果你是有定力的，當你專注色法時，有定力的人可以理解到百分之九十。所以這兩者有著很大的差別，這就是為什麼禪師鼓勵我們先得到定力。

另外一個重點是，如果我們沒有定力，當你今天在專注時，你對色法有一點點的理解。可是明天當你專注時，你又不理解。這是因為沒有定力的關係，心不穩定。後天當你再專注時，也無法專注，因為心不穩定。所以，首先我們需要先讓心穩定。當然，在這世間沒有任何的東西是穩定的。這裡所謂的穩定是我們可以持續的專注。像我們今天可以專注色法，有某個程度的理解。明天也是，一樣的理解會很容易的來，可以很容易的讓你達到一樣的理解。後天也是一樣的，很容易的可以讓你達到一樣的理解。這是因為你的心可以很容易的修到這個部分。如果我們有定力，就會很容易了。

禪師教導 12 種的特相。地界有 6 種，水界有 2 種，火界有 2 種以及風界 2 種。地界有分兩種。如果是硬的地界有三種的（特相），就是硬、粗、重，這三者會一起來。如果是軟的地界，就有軟、滑、輕。舉個例子，比如一個硬的東西，當你觸摸時是粗的，也是重的。如果一個東西是軟的，有滑，也有輕。這兩種的色法在我們的身體裏。比如有些身體的部分是硬的，像牙齒是比較硬的，你的骨是比較硬的。像這樣的有硬的色法在裏面。有些部分是軟的，像嘴唇、舌頭是軟的。所以這兩種我們稱之為地界。在這兩者當中，有六個特相在 - 就是硬、粗、重、軟、滑、輕。水界有兩種 - 流動的特相，像血液的流動。

黏結，像黏在一起。火界有兩種 - 熱和冷。風界有兩種 - 支持以及推動。像你支持讓身體穩定，這是風的支持以及有些風在身體裏推動。

在我們還沒有專注色法以前，我們必須得先理解這 12 種的特相。當我們專注這 12 種的特相時，它會很容易的讓你去到色聚的部分。過後你會去到色聚的部分，主要有四界 - 地界、水界、火界、風界。當你專注這四大種時，你會理解到你的身體消失了，只有色聚存在著。你的身體消失了，你感覺自己就像是在空中，只剩下小小的色聚在那裏。這個感覺會帶給你更多的理解。你感覺地，有小小的色聚在那裏。水，有小小的色聚在那裏。火，有小小的色聚在那裏。風，也有小小的色聚在那裏。因為這些四大，你理解到你的身體是色聚。之前你也有理解到特相，像硬、粗、重... 這些的特相。現在你理解到是色聚。現在你的身體只剩下色聚在那裏，身體不在了。在這小小的色聚裏，有著四界。這是在修四大以及色法是必須要有的基本理解。

早前我們解釋到，在我們的禪修裏，第一個部分是- 要達到近行定是很困難的。要在到達近行定後才會穩定。這是因為我們必須得與煩惱對抗。因為當要把心帶起來時，煩惱是更喜歡我們的。因為這樣，在到達近行定以前，禪修是比較多困難的。到了近行定之後，就很容易了。任何的定力，禪那也很容易了。同樣的，在四大的部分，在到達有能力看見所有的四大之前，是比較困難的。即使你有定力，在剛開始的時候也會有些困難。有些禪修者，即使他們有定力，可是在專注四大時也

有困難。有時光太亮，或太多的思...。所以必須得透過許多不同的方法讓色法出現。過後，他們才會對四大有清楚的理解。在這個基礎的修行後，禪修者就可以很容易的專注更微細的特相了。

在一個色聚裏，有著許多的特相在裏面。在這個世界裏，所有的事物都有四大。在我們的身體裏以及外在也是。當你看身體，你可以看到身體是色聚組成的。當你看這顆樹，這個建築物，當你看所有的一切，都只是色聚而已。當你把它們弄成粉碎時，你看見它們都只是色聚而已。當你取一個硬的部分，比如指甲、牙齒或任何一個部分，當你把它們弄成粉碎時，它們只是四大而已。外在的東西也是一樣。可是在剛開始，禪師不鼓勵我們先專注外在。在剛開始，禪師鼓勵我們先專注內在，內在裏的四大。先專注內在的四大以及仔細的明白它們只是四大而已。過後禪師也鼓勵我們專注外在。一般上，世間所有的一切事物都是色聚組成的。你可以取土地 - 也是小小的色聚。金、石頭、寶石或任何的東西，當你把它弄成粉碎時，都是色聚。你可以溶解它，所有在那裏的都是色聚。當你對四大有理解時，這種智慧會在你的身上生起。當你有四大的理解時，你可以專注到整個世界都是色聚。這個智慧對你去到更深層的階段是有幫助的。即使是最小的東西，都是四大，我們也稱之為八不離色 - 就是地、水、火、風、顏色、香、味、食素。（所有的事物）都有這八法。如果你取身體的任何部分，比如，你的一滴血液，你可以看到有硬的能力、流動的能力、熱的能力、有推動的能力 - 所有四大的特相，以及顏色 - 紅色、香 - 血的香味、味 - 血

的味道、食素 – 就是可以產生其他的色法，加進其他的色法，讓它可以成長。在一滴血裏都有這八種的色法。當你深層的進入到血液裏最小的色聚時，都有這八種的色法。

最近，一個醫生告訴我，有一個科學家得到諾貝爾獎。因為他解釋關於生命的速度。最快是在一秒鐘裏，十八萬六千的速度。這叫做 **Life pace**，是很困難研究的。因為當下就消失。比如，現在出現，當下就消失了。因為它的速度是十八萬六千。他得到諾貝爾獎，因為他證明了，在一個小小的生命的速度裏有這八種的元素。因為這個證明，他得到了諾貝爾獎。過後，記者問他，他是如何找到這個理解的？因為生命的速度是不容易專注的。因為它的速度很快，當下就消失了。他回答：“是從佛陀的教導。佛陀說到，世界所有的一切事物都有著這八種的元素在那裏。我學習佛陀的教導，然後我研究這這個，我明白到有這八種的元素，所以我得到了這個獎。

其實，這只是一個小小的例子，告訴我們當你取世間最小的東西時，裏面都有著這些特相，更不用說是身體。身體不算小，身體是算粗的。當你專注外在，身體是比較粗的，很容易的讓你看到四大以及這八種的元素。這種的理解，當我們（透過）思考或閱讀時，我們也可以得到一些的理解。可是這些理解對我們是不夠的。如果你用顯微鏡專注，你也是可以理解，可是對我們是不夠的。因為現在的科學家或那些有學問的人，他們都有很先進的儀器可以看到最小的東西，可是他們都沒有體証，沒有定力。因為他們只是用簡單的心去看這些東西而已，而不是用禪修的心。可是，當我們透過佛陀的教導專注

色法，你會得到對四大的理解。你可以專注世界所有的事物都是四大。這個智慧會升起。如果你有這個智慧，就會很容易的讓你繼續的培育其它的色法，名法以及更深層的修行。透過閱讀、看書也會增加你對四大的理解，可是如果你要培育真正的智慧，（你必須修行）。舉個例子，比如用 1,000 的數目字。在透過閱讀，你所得到的（智慧）只有千分之一而已。其他的 999，你必須從修行中得到。從四大的修行，一直的修...然後你才得以得到其餘的 999。這就是為什麼當我們看不淨或其它的（東西）時，你無法得到真正的智慧，你只能得到千分之一。其他的 999 你得從修行中得到。當你看到屍體，你可以得到一點點的理解，可是真正的智慧是當你一直重複的，一再的修不淨。同樣的，四大也是一樣。

所以，有這八種色法存在著在所有的色聚。另外一個是第九個，是很重要的。在上一個開示，我們也有解釋到。可是你得再理解更多這個第九個色法，我們稱之為命根。其實，命根是保護色法的生命。舉個例子，比如有兩個人，我們說一個人活著，另一個人死了。這兩個身體，活著的身體和死了的身體是相像的。當你取活著的人的血以及死了的人的血，也是相同的。你取其他的元素時，也是相同的。可是一個人有生命，另一個人沒有生命。活著的人的身體還被保護著，可是死了的人的身體卻在腐壞了 - 比如身體開始變冷了，沒有東西保護色法了。活著的人的色法是被保護著的。是誰在保護著這些色法呢？現在，我們的身體都沒有腐壞，死了的人的身體的色法卻在壞滅了。是誰在保護著呢？就是命根。舉個例子，在我們的

身體裏的業生色聚。比如，我們的身體裏有十萬的業生色聚。在這十萬的色聚裏，都各自有著命根，可是它們全部都有關係的。當它們離開時，所有的也會離開。當它們在那裏時，所有的也會在那裏。如果我們從十萬的色聚裏取出一個色聚，這個色聚裏有著命根。這個命根保護著這顆色聚的。再取另外一顆，也是有命根，保護著這顆色聚。再另外一個，也是一樣，也是保護著那顆色聚。所以，這十萬的色聚裏，都被各自的命根保護著。可是它們是互相有關係的。當他們被移除時，所有都會移除。我們就稱人死了。

爲什麼命根必須保護這個（色聚）呢？我們的身體裏的色法都一直在變換著。在每一個心路過程，我們的色法都在變換著。每一個心的 17 剎那，都轉換著身體的色法。再次心的 17 個剎那，轉換色法。這樣的，我們身體在每一個心的 17 個剎那而變換。這些的心路過程在變著，當在變換時，如果沒有人保護著，它（色聚）就會換去別的。這個命根的作用是，它一直持續著同樣的形式。當在心的 17 個剎那時，命根把它帶去一樣的模式，嘗試的保護。再次的 17 個剎那，又把它帶去一樣的模式，保護著。在上一開示裏，我們解釋到，在一個國家裏，有許多戶的人家。這些家裏有母親。母親保護她的孩子，直到他們長大，成長足夠。同樣的，我們的命根保護著我們身體裏的色聚。再舉另外一個例子，比如你看見一間房子，沒有人保護的。你也可以看到有些車子，沒有人照顧。有些沒有被保護的房子，它的屋簷壞了，房子變髒了，然後慢慢的消失了。可是有些房子，有主人保護，維護著。維護著屋簷，讓它重修，一

直維持著。這個房子就存在著。車子也是一樣。當車子壞了，有被維修，又再恢復到原來的狀態。再次的，當車子出現問題，又再維修。如果沒有人修理車子呢？它就會變舊，過後消失了。同樣的，我們身體裏的色聚，如果沒有人照顧，就會很容易毀壞。所以，這個命根保護著色聚。

當你更深層專注你的色法時，這個理解會來。所以，死亡在何處？

死亡在每一個心識剎那。在每一個心識剎那，我們的死亡都存在著。在這心的 17 剎那裏，命根恢復著所有的色聚。如果沒有被恢復，在下一個剎那，我們就死了。如果被恢復，生命就會在。這樣的，命根一直讓生命恢復著，恢復著色聚。命根一直都維護著這個部分，所以我們覺得我們還活著。其實，一個人在每一個剎那都在死著。所有的這些的剎那都在生起以及死去。

一個尊者問，外面的樹是否有命根？因為它有生長的能力，可以持續一段時間，以及樹也會死。我們的答案是：有的。因為在樹裏面，還有其他的衆生在！比如看見以及看不見的衆生，他們都有命根。可是不是樹本身。樹本身沒有命根。樹有色法，繼續下一代的能力，我們稱之為色相續。

另外一個問題是，我們的身體裏有四種的色聚，有業生色聚，心生色聚，時節生色聚，食素生色聚。我們的命根有在業生色聚，它如何保護其他 - 心生色聚，時節生色聚，食素生色聚的色聚呢？其實，我們身體裏的業生色聚是比其他的色聚還要多的。其他的色聚，主要是支持業生色聚。如果（它們給

於) 支柱，業生色聚就更有力量。如果沒有支柱，業生色聚就變弱了。這些支柱的力量是來自其他的色聚。所以，主要都是業生色聚在保護著的。比如，我們每個人身體的溫度都是一樣的。通常 Fahrenheit 華氏溫度是在 98.4，或 Celsius 攝氏溫度是 37。如果沒有發燒，這溫度對於我、對於你、任何的人都是一樣的。是誰在做這個部分，在平衡著溫度呢？有時外在的溫度是 29，可是身體的溫度還是維持在 37。有時外在的溫度是 35，我們（的溫度）還是一樣維持著。是誰在做著這些調適？是業生色聚。因為（它）保護著生命、維護著這個熱的溫度，那我們的身體の色聚就不會毀壞、不會消失。這是命根的作用。命根有維持溫度的這個能力。一個特別の色聚叫命根九法聚, *jivita navaka*。這個色聚，是特別的產生身體的溫度，維持身體的溫度。當你吃食物時，（它）也是給於特別的火來消化食物。這個是業生色聚所給於的能力。

另外一個尊者問到關於懷疑的部分？其實，懷疑是一種病，心的病。不只是西方人而已，而是所有的人都有懷疑。什麼能克服懷疑呢？透過信心。因為在剛開始的時候，我們還沒有見到法。即使是佛陀所教的或是很厲害的尊者所教的，帕奧禪師所教的，我們還無法看見這個法。在剛開始的時候，我們只是相信而已。因為信心，信任，我們相信禪師是正確的，佛陀的教導是正確的，這個尊者是正確的，就只是信心，信任而已。其實，這世界所有的人，有些的部分的人有懷疑，有些部分的人沒有，這是很自然的。當你修得越多時，這個懷疑就得以克服。當你修因果關係時，你就可以真正的克服這個疑。在

這之前，這個疑會一直存在。當你有真正緣起的智慧，因果關係（的理解）時，你就可以克服所有的疑。對於過去、未來、內、外，這些所有你都清楚了。過後你就沒有懷疑了。可是在這之前，這個疑是疾病來的。所以，所有佛陀的教導都有解釋這些，只是不是全部都在一個部分。佛陀在一部經解釋這一個部份。再另外一部經裏，佛陀解釋另外的一部分。這些在佛陀的教法裏都是可以找到的。禪師把這些所有取出來，放在一起，解釋，讓你明白佛陀在這部經解釋這個...在阿毗達摩裏解釋這個...禪師把佛陀所有的教導放在一個課程裏。

其實這是一個很大的課題。禪師把它取出放在一個課程裏。如果任何人有信心，他必須修看看。如果沒有修，就不應該有任何的懷疑。像科學家，他們要做實驗。如果他們有懷疑，他們是不會想要做任何的研究的。剛開始，他們所做的是相信這是正確的。過後他們就可以理解這個部分是正確，這個部分是不正確的。我們必須有智慧的思考。誰跟隨禪師的教導？我們可以理解到大長老跟隨。大長老也是對三藏有很深層的理解的，他也跟隨著。其他好的、有學問的人，他們也跟隨著。那我也相信，這個是正確的。剛開始我們需要信心，因為我們還無法有真正的理解。過後你得研究，一次又一次的研究，過後你就可以得到禪師越來越深的教導。如果你沒有對教法的信心，是不容易的。所以這個部分－對教法的信心是很重要的。

舉一個小例子。當我們去到禪師的教導時。剛開始的時候，當我們在專注色法的部分時，我們向禪師解釋我們的經驗，這個色聚... 這個...這個的... 禪師沒有理會。禪師說好，繼續修這

個。當時我們有兩個心。一個心是我們早前想這個（經驗）是一個很大的進展。可是過後想想，可能禪師的教導是更加深的。早前我們想我們有那個智慧、能力，可以看見色聚。可是禪師所期望的卻是更深的。因為禪師的智慧應該是更深的。這樣的，我們明白導師。當我們跟隨這條道路時，我們可以理解導師、導師的教導，然後我們來到心的真實程度，我們看見真實。在這之前，我們不能去說（評斷）導師的教導。我們只是保有信心。比如，你沒有定力。我們解釋定力。可是你得要有信心。不然，你認為沒有定力，你就無法得到定力。如果你有信心，相信這個老師、這些尊者們的教導是正確的，那我也修，這是很重要的。西方人是屬於比較知識階層的，探討的心比較少。所以比較多這個對，這個不對...這樣的心會來。可是當他們去到禪修時，他們得放棄這些所有。在他們還沒有這探討的智慧之前，他們得放棄這些所有，繼續的修行。他們得供養（奉獻）所有修行的力量給於導師。甚至是生命。在佛法裏說到，即使是生命，我們也得奉獻于導師。然後我們會對導師很謙虛，會服從導師。慢慢的，我們才會融入法。要不然，我們時時刻刻都在懷疑，我們就無法融入法。往後，我們在名法裏會解釋到這個懷疑的部分，懷疑是如何毀壞我們的心。這不只是發生在西方人而已，而是這個世界所有的一切衆生。即使是斯里蘭卡人，也是有些人不相信阿毗達摩是正確的。這不只是西方人的心，而是心。在這個心裏，疑的素質是比較高的。像我們之前解釋四大，當我們身體的地界多或是火界多，我們就說這個人

很火。同樣的，這個人的疑比較多，我們就說這個人常常懷疑法。

疑是心的疾病。當我們跟隨法，我們應該要具有信心。導師所教的，我們應該跟隨。過後，當你完成所有導師所教的，那現在你就可以比較，是對與否。如果（你認為）不夠，你可以去其他的導師，再繼續的培育。就像佛陀對 Alara kalama 以及 Udaka ramaputta 有信心。剛開始，他去那裏討論佛法，保持信心。過後，他去樹下禪修，他得到所有的定力。然後他再去見導師，討論。導師說，‘對的’。過後我們的菩薩問，‘那您還有什麼？’導師說“這已是我所有，沒有其他的了。”過後，我們的菩薩明白，‘我得繼續再修，我得離開。’這樣的，當你去到導師的程度時，如果你認為不足夠，那你再去另外一個導師。

再另外一個問題，問到關於密集。由於時間的不足，我們只是大略的解釋。密集，其實是解釋關於四大。當你修四大，你的身體消失。當身體消失，你的心會發生什麼事呢？會減低許多的貪愛。因為所有的貪愛，執著都是依靠密集。比如：我喜歡一個人。當我取身體為一個東西，就是密集。我喜歡。如果我有專注色法的能力，（看到）這個身體有色聚，這個色聚一直在變換，命根這些一直在變換... 如果我有這專注的能力，我會減低很大部分的貪愛。當我專注貪愛的目標時，我會減低大部分的貪愛。減低貪愛的這個能力會增加。理解的能力是透過破除密集而得以培育的。密集有分三種，相續密集 *santati ghana*，組合密集 *samuha ghana* 以及作用密集 *kicca ghana*。我們下一回再解釋更多。

當我們比較於其他的教導時，帕奧禪師的教法是更加高的。你可以想像，現在這個世界有著許多的導師。誰有這麼多的跟隨者？最近，在緬甸有導師的訓練，超過 100 多個世界的導師去緬甸。有些雖然還沒有體証，雖然如此，還是有這麼多的跟隨者，這是因為佛法是正確的。但是，當你看其他的導師，他的跟隨者很少，有很少的理解。有些導師可以解釋很好的佛法，可是當你看他的跟隨者呢？沒有跟隨者，只有一個、兩個、三個...這樣的，你得到證明這修行不是那麼的實踐化。可是帕奧禪師的教導，你可以看到是比較實踐化的。在緬甸，有許多千的禪修者跟隨著，這個世界也是有許多千的人跟隨著。我們的大長老有著所有三藏的智慧。他甚至在還未出家時，也已經有定力了，所以他知道禪師所教導的珍貴。大長老是這麼的精通三藏的尊者，他也跟隨帕奧禪師以及完成禪師的教導，這樣的信心。許多好的人，他們所取的法，我們應該對這個修法有信心，我們應該修行，應該來到他們的程度。過後，如果我們要更多，我們就再修更多。

所以，我們希望你們每一個人都可以修習這個法以及嚐到禪師所教的法的味道。願你們每一個人圓滿禪師的教法、定力以及觀智。如果可以，在這一世體証道果。如果有困難，在下一世你也可以跟隨這個法、禪師的教法，體証道果以及涅槃！

名色法開示 3

在上幾個開示，我們解釋到色法的部分，色攝受 rūpapariggaha。我們解釋到這修行的珍貴以及如何更深一層的修。我們將會去到名法的部分。

在這之前，我再問大家一個小問題。色法，當我們在思維時，我們的禪師以及所有好的導師們，他們鼓勵我們以許多不同的方式來省思色法，在佛法裏提到 11 種方法 – 像過去的色法、現在的色法、未來的色法、劣的色法、勝的色法，近的色法、遠的色法... 這樣的，我們必須以許多不同的方法來思維色法。有些導師他們說，（這部分）是不必要修的。當你思維現在的就已經足夠了。所以，那一個是對的呢？為什麼我們得修過去、現在、未來、劣、勝、近、遠、內、外... 這些的方法呢？

我們大略解釋這樣修的珍貴。如果我修現在的也是在培育對色法的智慧，可是這還不夠的廣闊。因為我們心的培育來自於不同的思維，特別是在觀禪的部分。這些的理解以及智慧是依靠思維。如果你對身體、色法有更多的思維，你就會得到更多的理解。如果你只是思維一點點，只是知道色法而已，你也會得到一點點的智慧。可是當你用不同的方法時，你的智慧就會在不同的方法上增加。比如，你在學校，你做數學。如果你一天只做一兩題數學，你的知識就有限的。如果你在一天裏做許多的數學，你的知識就會增加。這樣的，色法智慧的增加來自於你的思維。另外一個是，你會理解到，過去也是色法在那裏，現在也是色法在這裡，未來色法也是會在那裏。過去的

色法，現在不在了。現在的色法，會在未來消失。未來的色法還沒有來，可是過後會來以及消失。這樣的，我們思維這些所有的，過去、現在、未來、內、外... 因為這樣許多的思維，我們會得到這個理解。所以，不同色法的思維增加你對色法的不同理解。

色攝受是，我們必須得仔細的思維更多的色法，那我們才能得到色法的智慧。如果我們有足夠的波羅蜜體証，就不需要做這個部分。可是大部分的我們都必須修這個部分。當我們修這個時，我們的智慧增加，我們就會透過經驗圓滿我們的波羅蜜。直至我們圓滿之前，我們都必須做這個仔細的修行。這就是為什麼我們得修這個部分。

現在，我們將解釋下一個階段，就是名法。名法，很少有禪修者可以先思維名法，先得到名法的智慧，然後再修色法。大部分的人，百分之九十九的人，剛開始先修色法的智慧後，再修名法的智慧是比較容易的。所以，在我們的佛法裏先解釋色法的智慧，然後名法的智慧。因為名法是比較困難的。

我問大家一個問題，什麼是名法？我們會說名蘊，在五蘊裏的四種蘊 - 受、想、行、識是名法。有些人說名法是心。我們所稱的識也可以說是名法。其實名法是無色的，我們可以說是無色的力量。這個無色的力量只能由它自己看得到。無法以其他的東西來衡量。唯有由心自己去看。其實 *nāma* 名法的意思是進去那個目標，像顏色的目標、聲音的目標，香的目標...。這是名法，是無色的，得由名法自己去看到，由心自己去看到，無法用其他的儀器看到的。像色法，你可以用儀器看到。可是

名法無法用儀器看到。它必須由名法自己去看。完全的理解這名法，稱之名攝受 *nāma pariggaha*。

比較起色法，色法可以很容易的看到，名法卻不容易看到。名法得由它自己去看。我們如何增加看心的智慧呢？有什麼方法可以讓我們得到這個智慧？什麼方法可以得到看內心裏的智慧？定力是其中的一部分，可是只是有定力而已是不能的。我們得做許多不同的思維。因為要在這世間所有的課題上成爲出色的，人們得長時間的處在那個課題上，他們才能成爲出色的。比如醫生。他們在這個課目上很長的時間，過後他們才能成爲出色的醫生。工程師，他們長時間在工程的領域，過後他們成爲出色的工程師。技術師，他們長時間在技術的行業上，他們嘗試不同的方法得到知識，過後他們在自己的領域上變成很厲害的技術師。名法也是同樣的，我們得做許多不同的方法，許多的分析。然後我們得到進入的方法。當我們做這個分析時，我們只是做外在的（部分）而已。我們還沒有辦法進去。過後，我們得到進去的入口。那時我們就可以做真正的分析，我們得到真正的理解。可是在這之前，我們無法做到。因爲心的密集，目標在那裏，遮掩了我們看清真實。因爲密集，我們無法看清真實，還有一個我在那裏，還有一個人在心裏，還有靈魂，還有自己在那裏。這是因爲密集。因爲心以不同的方式出現，我們無法明白，所以我們還是有，‘我在思考，我做這件事...’這樣的。因爲密集，所以我們無法看到名法。當我們做許多的思維，我們才可以得到進去的入口。過後當我們進去時，我們就可以看到裏面的名法。可是，在我們還沒有破除到某個程度的

密集之前，我們還是無法清楚地看到名法。在到達這之前，我們得持續的分析。這就是名法。要看到名法得從名法本身自己去看。

我們的心有許多不同的素質，稱為心所。在佛法裏說到，有 52 個心的素質。再加上心識，我們稱之 53 個名法，就是心識加上 52 個心所。這個心識是心所的依處。舉個例子，比如，這個禪堂。因為這個禪堂，我們來這裡坐著以及禪修。因為這個禪堂是我們在這裡坐著以及禪修的基礎。這個禪堂是我們做任何活動的基礎。現在我們在這裡聽開示。當任何的人從外面看進來，他們看到，‘啊，這些比丘在聽開示。’過後，你們在這裡禪修，當某人在外面看到，‘啊，這比丘在打坐。’過後你們在這裡說話，‘啊，比丘們在那裏說話。’過後你們在這裡玩。當有人來看時，‘啊，他們正在玩’。這個禪堂沒有換，可是裏面的我們在變著。我們的形式在變換著，取著我們在做任何事情的顏色。同樣的，內心裏，有心識是在，心所也在，當心所去到那裏時，心就有不同的顏色。另外的心所去到那裏，心又另外一個顏色。又再另外一個心所去到那裏，心又另外一個顏色...可是心還是一樣的。當心所去到那裏，心變，心所也變，不一樣的顏色了。這樣的能力存在著在我們的心，所以我們無法理解這個心。心所總是與心混合在一起以及得到一個形式，又另外一個形式...這是心的流動。一世一樣，下一世也是一樣，一世又一世也是一樣。我們無法停止，這是心的自然的現象。因為這個心有製造下一世的素質，製造下一個剎那...執取，貪愛... 這些素質都在心。在這個心，我們製造另外一個

心去看它。那我們就可以淨化那些不必要的心，比如製造下一世的（心），在培育著讓生命在輪回的（心）。這些所有的心都有在那裏。因為如此，無明遮蓋所有，（我們）無法清楚的看到法。所以，我們製造、培育一個心去看它。當我們在培育這個心時，會發生什麼事？會增加對心的理解。理解不一樣素質有不一樣的作用。比如，貪愛，你在做著什麼？瞋恨，你在做著什麼？痴，你在做著什麼？信心，你在做這什麼？它們可以透過這個心而理解。理解到貪愛產生下一世。如果（貪愛）沒有在那裏，就無法產生下一世。所以，這個理解會來。過後心自己會理解，如何去減低這個，如何減低不必要的力量，如何增加必要的力量？這個理解會從它自己本身來，我們稱之名法的思維，明白名法，因為這個部分必須由名法自己本身去做，無法由其它的名法去做。如果我說你的心，代表是你自己的。可是當你自己看到自己的心，對你是有益處的。所以，一個人，我們稱一個名法，一個心，得由自己的心本身去看，來淨化我們自己。

我們解釋心的素質。我們之前說到心的心所有 52 個再加心識就 53 個。不同的心呈現不同的程度。在善的心裏，最多可以出現到 37 個。心以及心所可以出現最多 37 個。所有的體証、道果、定力最多可以出現 37 個。可是一般上，善心最多 35 個。在不善心裏，一個心裏可以出現 22 個心所。

心所代表心的素質。在這個素質裏，有 7 個素質是普遍于所有心的剎那，我們稱之為遍一切心所，巴利文我們稱 sabba

citta sadarana。在所有體証的，禪那裏...所有都有這 7 個。我們大略的解釋這 7 個。

第一個是觸 phassa。觸就是我們接觸某個東西。透過眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體或意門。當我們接觸時，與這些目標相關的心所會一起接觸，我們稱之為觸。當你得到眼睛的目標，裏面有基本的 7 個心所，所有 7 個心所接觸眼睛的目標，稱為觸。如果善或者不善，帶許多的心所接觸那個目標，我們稱觸 phassa。這個素質存在在我們心裏。

第二個是受 vedana。比如這個茶是甜的味道。有時 aralu 是苦的味道。雖然 aralu 是苦的味道，可是我們還是吃。即使是甜的，我們也吃。我們得到不同的味道。同樣的，在我們的目標裏有著不同的味道在那裏。在善的目標，是甜的味道。在不善的目標，苦或其他不一樣的味道。特別是不開心，生氣的目標，比較多苦的味道在那裏。我們得自己嚐到的。根據不一樣的目標，我們自己嚐到。心，所嚐到的味道，我們稱之為受。比如，今天你得到定力，你得到快樂的感受，我們稱快樂的味道。如果今天禪修沒有進展、很辛苦、有些心來干擾、煩惱來干擾、無法快樂、比較不開心、比較多的瞋心來、比較多的痴心來，這樣的我們必須取這個味道。無論我們喜歡與否，我們都得嚐到這個味道，我們得取這個感受。我們就稱不開心的感覺，不開心的味道。我們稱受，第二個心所，就是透過受嘗到目標的味道。

第三個是想 sañña。你如何理解想？你、我、他、這個建築物、這個世界、這棵樹... 這叫想。我們的心有能力製造目標。

就像當你有一支筆，你可以畫一個圖畫，我們稱男人。畫另外一個，我們稱女人。再畫另外一個圖畫，我們稱之為樹。這樣的，心有畫圖的能力，得到目標，我們稱想。像你看電視時，電視機有能力從小小的點裏製造出影像。許多的點點製造出一個影像，然後你可以看到一個人在電視機裏跑著。心也是一樣，有這個能力製造出目標。它的動作是很快的，所以我們無法看到它們在製造...心是這麼的快。電視機也是這麼的快，你無法看到它是如何組成影像的。可是如果它是很慢的，那你就可以看到。同樣的，如果心是很慢的在發生，你也可以看到。可是，它是很快的。因為這樣，你無法看到它是怎麼發生的。從目標上得到一些樣子，我們稱想。這個能力在那裏變做想 - （變作）你、我、他...

思 cetana。雖然只是一個字（形容），可是思的作用呢？其實思是在做事情的以及它帶其他的心所去工作。舉個例子，比如，尊者 A 叫你們去砍材，他說‘你們去砍材。’然後你們也去砍材。他（尊者 A）就是這個思。一個心所在那裏，叫其他的心所，‘啊，我們做這個。’第一個做這個事情的心所，我們稱它為思。一個尊者以木匠作為解釋。木匠他建造屋子。他叫其他的人來，‘我們一起造這個屋子。’所有的人都一起來建這個屋子。同樣的，建造我們輪迴屋子的人就是這個思。所以，我們每天在禪修，我們的思是什麼？為什麼你在禪修？有些人禪修是爲了定力、有些人禪修是爲了觀禪的智慧、有些人禪修是爲了要體証。可是基本上全都是一樣，我們嘗試這些所有都是爲了要得到平靜。我們的思是相似的，這個思在培育著

我們的業。這就是爲什麼佛法裏說思是業。這樣的，我們現在在產生善的業，整天的在禪修。明天也是在產生善的業，在禪修。後天也是一樣，你的業就變得越來越強。所以，這個思也是心的其中一個素質。

另外一個是，一境性 *ekagatta*，一個目標。心嘗試把心所放在那個目標。無論是善或是不善的，嘗試的維持在那裏，我們稱一境性。

另外一個是命根 *jivita indriya*。當我們在解釋色法時，也是解釋到命根。現在這個是內心的命根。因爲這個內心裏的命根，我們的心一直在持續著。當然還有其它的因素在那裏，可是你這樣的基本理解。比如，現在你有不必要的心，瞋的心或貪的心，你不想要這個（心），可是它自己還是持續著。你嘗試的去除它，可是它自己還是持續著。爲什麼它會一直的持續在那裏？因爲命根在那裏。命根在這個目標裏面，讓這個目標一直持續著。當然除了命根，也有其他的因素在那裏，可是基本上你可以理解到，因爲命根的關係，瞋的心一直持續著，瞋的心又瞋的心...所以你可以明白這個命根讓心所持續著。

下一個是作意 *manasikara*。作意，當我們看見大長老。你知道大長老是很好的。大長老有許多很好的素質，所有與大長老相關的目標，一些的目標出現。啓動這些目標的是作意。作意幫助出現其他的目標。同樣的，當你看見你討厭的人，你會聯想到‘他這樣對我，昨天他也是這樣對我，前天他也是這樣對我...我要對他採取一些行動。’這樣的，許多關於那個人的

目標嘗試的來。第一讓這個心出現的是作意。過後會有其他的作用在那裏，可是第一個心是作意。

所有的這 7 個心所是在所有一切的心裏面。你可以理解到，某些的心，這些的（心所）是否有在那裏？比如，當我們在修安般念，身體的身分，你可以理解到是否有在那裏。當你專注你的頭髮，你可以理解到觸，有觸在那裏。受，有感受在那裏，有時快樂的感受，有時不快樂的感受。想，有概念在那裏。思，你有想要讓心平靜的思。一境性，你的心有某個程度的處在一個目標。命根，心嘗試的繼續這個心。作意，與頭髮有關係的目標出現，比如這邊是頭髮，這一邊也是頭髮...。所以，在一個目標裏有著這 7 個心所。我們稱它為心的素質 - 心所。

在解釋這個名法時，我認為自己好像是技術人員。因為有些尊者比較難明白名法的部分。可是，如果我們學一點點，對未來是有幫助的。慢慢的，我們可以漸漸的進到我們的心裏。基本上，當我們在訓練心時，我們說是我的心。我是這個在禪修的這個人，有一個我見在那裏。有一個衆生的見在那裏。這些見無法讓你看到心的面貌。因為有一個人在那裏。可是往後，你得到看這個心只是心的這個能力、是心所。過後你可以清楚地你的心裏看到這些部分。當你得到這個能力，你可以從無我去看這個心。當你可以看到，‘啊，這個心來，是因為這個原因。那個心來，是因為那個原因...’，你可以理解心、心的作用。當你很廣泛的看到這些，你將得到名法的智慧，我們稱 *nāma pariggaha* 名攝受，完全的理解名法。當你完全的得到這些名色法的理解。你看到你自己是名色，看他人時也是名色，世

界所有的一切也是名色。現在，任何時刻，如果你想要，你就可以看到名色。這個智慧，我們稱真正的名色智慧。在這之前，你也是有一些，可是還沒有完全的成熟。如果你看你的心，這是好的心、這是不好的心，這是貪的心、這是瞋的心，這是信心，這樣的分別，在某個程度上是好的。這也算是在培育中的一個方法。可是，這個還無法可以完全的理解。

舉個例子，在五六年前，我們這裡有一位尊者，當他在修行時，他讀到一本觀禪的書。在那本書裏，有提到色法以及名法。他也思考名色法，他對這些得到一些影像，這是名，這是色。他想‘啊，我現在有名色法的智慧。’他認為自己有名色法的智慧，他認為，‘我已圓滿了這個智慧。’過後，他也想要教導他人。因為他人他的智慧圓滿了。其實，這也是一種方法，可是我們不能說這種的理解是智慧。這是很狹窄的。當你做許多的思維時，你的智慧才會變得比較廣。當完全的廣闊了，你可以看到名色，我們稱名色攝受的智慧 *nāma rūpa pariggaha*。在這之前，還是在培育中。其他的階段我們還不能說是名色法的智慧，可是是在培育中的階段。當你得到完全的智慧時，我們才說是名色的智慧 - *ñāna*。當你有這個智慧，你會看見名色法、你不會看見人我、你不會看到靈魂、你不會看到我、你，你只可以看到名法及色法。在到達這之前，你得培育名色法的智慧。

我們解釋到我們必須持續的培育多一點名法的智慧。比如，當你讀一本書，你看到一個故事，像舍利弗尊者，當他在聽這個法時，他體証阿羅漢。這是真的。他現在體証到阿羅漢，

是因爲他早前的修行到現在，很強的修行，現在最後的階段是他聽到佛法，體証阿羅漢。當你閱讀許多經典、故事也是一樣的。他們可以在聽到法後得到完全的成熟。可是我們是無法比較的，我們必須得不斷的培育更多，才能達到那個程度。過後，最後的階段，可能在聽到這個小小的開示，我們就結束了。可是一般上，我們是必須得培育，我們才得以得到清楚的智慧。

《聖喜長老法語開示錄 2》

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 !