

# 禅与自在解脱

〔德〕艾雅·凯玛 著  
陈锦书 译

用心照料我们内心的家



# Being Nobody, Going Nowhere

我们就是不愿意和真实的生活共处。我们只愿意相信自己的妄念。然而修行生活必须去观察和转化这份抗拒感——那些我们用来障碍自己的开放性的无穷方式。然后我们要学会回来安住于当下，不论当下的真相是什么。

建议陈列类别 | 佛学·哲学·心理学

ISBN 978-7-80709-246-9



9 787807 092469 >

定价：28.00元

# 禅与自在解脱

Being Nobody, Going Nowhere

[德] 艾雅·凯玛 (Ayya khema) 著

陈锦书 译



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE



责任编辑：王 昕

装帧设计：高 雪

---

图书在版编目 (CIP) 数据

禅与自在解脱 / (德) 凯玛著; 陈锦书译; —深圳: 深圳报业集团出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80709-246-9

I. 禅… II. ①凯… ②陈… III. 人生哲学—通俗读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 293223 号

---

## 禅与自在解脱

(德) 艾雅·凯玛 著

陈锦书 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13.75 字数: 142 千字

ISBN 978-7-80709-246-9 定价: 28.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



# 前 言

这本小书是为了那些想要遵循修行之道，以寻求生命喜乐与满足的人而写的。对一般人而言，佛法是既简单又有意义，凡是有善念与决心的人，都可以跟随佛法的脚步，迈向心灵的自在解脱。在这趟解脱“自我”的旅程中，无论是心智或是心灵，缺一不可。心智负责理解、推论、关联与辨别，感性的的心灵则是感受的根源。

当我们的知觉不再受到情绪反应的牵制，而是安住于慈悲心之中，心智才能够接受“万法一如”的伟大真谛。我们对此真谛探究得越深入，就越接近心灵的解脱。希望本书对于想要依照佛陀的教导而踏上修行之道的人，能够有所帮助。

本书根据我在斯里兰卡的昆达塞举办的“十日禅”课程的开示内容整理而成，也是在此地出版。虽然我是本书的作者，不过，若是没有许多人的协助与支持——他们都付出了特殊的贡献——本书也无法完成。

课程中学生们的发问，是推动开示的重要力量，而他们的問題也就成了本书的重点。Stanley Wijegunawardena 是本次课程的负责人兼召集人，若是没有他，本书也不可能完成。

Barbara Raif 将录音带的内容整理出来，打字是由 Sanghamittā 比丘尼担纲，Vayāmā 比丘尼负责校对原稿，Katja 与 Amara 负责照顾我的生活起居，而 Helga 帮我按摩并且给予我精神上的支持。

我之所以能够在茅棚中宁静安详地完成这本书，要感谢所有在斯里兰卡的支持者，特别要感谢的是 Arthur de Silva 先生。

我要如何才能表达我的谢意呢？即使本书只能帮助一人寻得解脱之道，那么大家的努力就是值得的！

艾雅·凯玛

巴拉布都瓦 尼僧岛

多丹都瓦 斯里兰卡

1985 年 10 月



# 目 录

前 言 .....	1
第一章 禅坐的重要与方法 .....	1
第二章 禅坐对生活的影晌 .....	13
第三章 止与观 .....	20
第四章 四善知识 .....	34
慈爱	34
悲心	45
随喜	50
平静	52
第五章 慈爱禅 .....	55
第六章 五种障碍 .....	57
贪欲	58



	嗔恚	67
	懈怠与昏沉	79
	掉举和烦恼	84
	疑法	90
第七章	业与轮回	94
	业	94
	轮回	100
第八章	慈悲经	106
第九章	四种快乐	126
	欲乐	126
	天乐	128
	禅乐	129
	观乐	133
第十章	五蕴皆苦	137
	色蕴	139
	受蕴	143
	想蕴	144
	行蕴	145
	识蕴	146
第十一章	十种品德	149
	布施	150





持戒	152
舍离	153
智慧	156
精进	158
忍辱	160
真实	163
决意	165
慈悲与平静	167

第十二章 四圣谛与八正道 ..... 168

四圣谛 172

八正道 175

第十三章 新生活的开始 ..... 200



# 第一章 禅坐的重要与方法

禅坐为什么重要？既然大家来到这里，想必之前都有了某种程度的了解。但我还是想要强调，禅坐不是用来打发时间的，禅坐的重要在于让我们拥有美好的生命。

人类习惯于不断地思索未来及回忆过往，这正是我们认识的一种荒谬。年轻人大多会思索未来，因为他们认为有很多的未来等着他们；而年长的人容易回想起过去，因为他们已经经历了很多的时光。然而，只有生活在每个刹那，才能算是真正地体验生命。生命是不会在过去进行的，因为那只是记忆；生命也不会在未来发生，因为那还在计划。我们能够掌握的仅有现在，就是这瞬间；而我们“必须”学习活在当下，这也算是一种荒谬！不论你已经生活了六十、七十或八十个年头，现在都必须重新开始学习如何真正地体验生命。如果能好好学习，很多的问题将不再是问题了。

听起来好像很简单，事实上是有些困难。只要尝试过的人就会知道，而还没有尝试过的人也早晚会发现的。像这么简单的论点，却是一点也不容易做到！除了借着禅坐之外，没有其他的方法可以让我们学习生活在每个当下。禅坐有各种的观点和层面，对于学习活在当下

有很大的帮助。

### 只有禅坐者懂得照料心灵

要是说到照料我们的身体，大家马上都变得相当能干、相当有效率。我们一天至少洗一次身体——或许还洗更多次。我们出门要穿着整洁的衣服，到了晚上我们会让身体好好休息。每个人都有一张床。如果身体得不到充分的休息，我们也就无法再为生活奋斗。我们给身体一栋用来遮雨、挡风、避日、祛暑和防寒的房子，不然我们没办法好好地生活。我们用营养丰富的食物来喂养身体，没有人会想到要吃毒药。除了给身体吃好的食物之外，我们还要让身体运动，至少我们会散步。如果不走路，我们的双腿会萎缩而无法使用。同样的道理，我们也要如此呵护我们的的心灵。

事实上心灵是主人，身体只是仆人，所以，对于心灵的照料更为重要。如果这个仆人有着完美的条件——年轻、强壮又精力充沛，而有一个孱弱、无能又不知所措的主人，势必无法完成令人满意的工作。主人必须指示仆人，即使仆人软弱又无精打采，只要主人做事有效率又睿智，整个家庭也会井然有序。

心灵和身体，就是我们的家庭。如果说内在的家庭杂乱无章，就不能期望外在的家庭有条不紊。我们的生活以及工作，正是依靠着这个有秩序的内在家庭。这个主人（负责人），必须尽可能地保持最佳的状态。

在宇宙中，没有什么能和心灵相提并论，或是能取代它的地位，所谓“万法唯心造”。然而，我们如果将心灵视为永恒不变的，那也

是另一种荒谬！没有人会认为身体是永恒不变的。当身体不舒服的时候，我们会赶紧去看医生；当身体饥饿的时候，我们会赶紧吃东西；当身体疲惫的时候，我们会赶快休息。但是，心灵呢？只有禅坐者懂得照料心灵。

如果希望生命的成长能够更有深度，有更宽广的视野，那么心灵的照料就是不可或缺的，否则生活将停留在二分法的层面。事实上，绝大多数的人都生活在过去与未来、好与坏、喜欢与不喜欢、拥有与非拥有、这是我的那是你的的局限中。只有学习过的心灵，才能够让我们看见其他的层次。

### 心灵也需要锻炼

心灵学习的第一步，就是要净化心灵，让它向上提升。但是，并非如同我们洗澡一般，每天一次或两次，而是要趁着我们清醒的时候，时时刻刻地净化它。为了要踏出这第一步，我们必须学习净化心灵的方法。清洗身体非常简单，只要使用肥皂和水就可以办到，这是我们从小学会的。然而，能净化心灵的唯有心灵，心灵里所存有的一切，只有心灵能够取出。在禅坐中，一秒钟的专心就有一秒钟的净化，因为幸好心灵在同一时间内只能做一件事情。虽然，像佛陀所说，我们在一眨眼的片刻就有三千个念头，不过我们通常不会感觉到有那么多，而且它们也都在瞬间消失，心灵的念头是一个个飞快地相续不断的。

当我们专心的时候，对我们造成染污的五种障碍（五盖），就没有蠢动的机会，因为心灵在同一时间内只能做一件事情。如果我们专心的时刻渐渐增长，就能够渐渐净化粗糙的污垢。

我们的心灵，是宇宙中最特殊的工具，也是我们唯一所能拥有的。如果我们有了一个精巧的工具，我们会细心地照料它。我们会将它擦亮，去除所有锈蚀，还会将它磨利，上点油润滑它，在不用的时候，我们会好好地保存它。现在，我们拥有能够实现（包括开悟等）所有愿望的完美工具，我们更应该学习如何妥善照料它。否则心灵将无法有完美的表现。

在禅坐的过程中，我们要学习去除心灵里我们不想保留的部分。在我们的心理中，只要保留与禅坐相关的内容。当我们的学习越来越熟练的时候，就可以在日常生活中用相同的方式帮助我们去除心中所有不善的念头。如此的禅修，对于我们的日常生活会产生很大的助益，而且日渐专注于善念，也对禅修有深刻的影响。当一个人，无论是先生或是女士，只要能够真正成为自己心灵的主人，而且做到从心所欲不逾矩，他们就有资格被称为阿罗汉——一位了悟的圣者。

如果上述的方法不是随时都有效的话，也请不要感到惊讶，给心灵一点时间，一定会有效果的。只要不让心灵主宰我们，而是我们成为心灵的主宰，即使片刻如理如法的起心动念，都将是无限的释放和解脱。无论是怎么样的念头，痛苦或是快乐，在持续不断的时间长流中浮现，这些都是我们专心于禅坐的过程当中，必须要学习将之去除的部分。

第二个步骤，就是让心灵保持灵活。一个未经训练的心灵如同钟摆，总是从一个主题摆动到下一个主题，而且你会发现很难让它停在某一点。以读书为例，当你读完某一页的时候，常常会发现不知道自己刚刚读了些什么，常常需要整页再重读一次。心灵锻炼必须像是在

做俯卧撑、举重训练一般，锻炼心灵的肌肉，让心灵能够专注于某一点。只要进行正确的训练，教它动就动，教它静就静，这样就能够发挥出心灵的力量。

因为心灵的训练还包括学习去除染污的部分，所以心灵也因此产生了力量。我们之所以还不能成为阿罗汉，就是因为我们存有相当程度的“自我”。这种“自我”和“我所有”的症状，与“如果可以的话，请你离开，这东西我要了”的态度，造成了世界上所有的问题。当我们在思考、讲话、阅读、看电影或是有意欲的时候，“自我”是如影随形的。在禅坐的过程中，最需要去除的就是所有包含“自我”的思想。若是朝着去除“自我”的方向来思考，就可以没有“自我”的存在了。

只要开始学习去除这些包含“自我”的思想，就算只有片刻的时间，都是朝向正确的道路迈进了一步。首先，在精神上必须先平静下来，心中没有任何的欲求。虽然这些说辞常常为人所用，但是我们能用的方法也只有这些。其实，这精神的道路，是一条借着去除所有建立于“自我”的思想，能舍、平静的道路。建立于“自我”的思想，包括“我”的所有，不同的习惯、意见、信仰和思维模式等等。想要在禅坐中完全停止思想是很困难的，顶多只有在“自我”的感觉渐渐不那么强烈的片刻产生“舍”的感觉。不过，当这种“舍”的感觉一生起，思想立刻会反应说：“哦，那是什么？”当然，这表示又开始思考了。

心灵若是能够专注一心而不散乱，就如同锻炼心灵的肌肉，让心灵充满了力量。佛陀教导的内涵是极为深广、非常人所能及的，因此也只有极为深广、非常人能及的心灵，才能如实了知佛陀所传递的深邃的涵义。因此，我们要朝着这个目标来锻炼心灵。

身体的力量，使它有力量完成我们交付给身体的任务。心灵的力量，也同样能够完成我们交付给它的任务。充满着力量的心灵，是不会受到无趣、挫折、失望和不悦的影响，因为心灵已经有能力排除这些负面情绪。学习禅坐，正是锻炼心灵所必需的肌肉。

作为宇宙最有价值也是最复杂的工具，心灵当然也是需要休息的。我们打从婴儿时期开始，以及累世以来都不断地在思考。我们整天在想事情，整晚都在做梦，没有片刻的休息。我们应该给心灵一段假期，但是，心灵要做些什么消遣呢？在身体的假期中，它可以去沙滩、到海滨、爬山郊游或是出国游玩，但是心灵呢？就算不去想那些繁琐的家事，也会在其他地方想着所有的景观、声音和味道。如此一来，心灵只是改想着其他的事情，而没有真正的假期。

如果我们没有让身体在夜晚得到应有的休息，它早晚会生病的。我们的心灵也同样需要休息，但是睡觉不能让它得到休息。只有心灵完全停止思考的时候——就算只有片刻的体验——才能让心灵得到真正的休息，就好像是在连续播放的影片中，出现了一段空白的画面；因为念头像底片一样是连续播放的。别忘了，就算没有拍摄，底片也有基本的画面。

如果于禅坐中，让心灵的胶卷停止播放片刻，我们就能亲身体验心灵最纯净的部分，那是充满法喜的片刻。这一片刻的法喜是任何地方都享受不到，也是任何其他方式都无法达成的。这种法喜与外境完全不相干，只有借着心灵的专注才能产生。无论是美食、晴朗的天气、种种娱乐或良好的人际关系所带来的愉悦心情，都完全无法令人感觉法喜，因为这一切都是变动不居的。如果用心学习，那么，专注的心

灵就能带给你法喜。

片刻的静默，不只是感觉平静，而且有一种满足感，就像是心灵终于找到了家。如果没有办法给身体一个家，我想没有人会感到快乐。同样地，若是心灵没有一个家，我们也不会快乐。平静与祥和，就是心灵的家。在经过一天辛勤的工作之后，我们可以拖着疲惫的身躯回到家中，坐在舒适的椅子上轻松轻松，到了晚上就有张床可以好好睡觉。现在，心灵也有了休息的处所。心灵本来就不是用来思考的，无论所想的内容是什么，思考本身就是一种苦。思绪的游移总伴随着摩擦，任何移动的事物都会产生摩擦。

经过片刻的松弛和休息，心灵除了获得新的力量外，也因为找到了回家的路，而随时都能感到欢喜。在禅坐时所生起的欢喜，可以充满一整天，而我们将领悟到世上再没有任何事，能够比得上在心灵的家中所得到的祥和与平静。

这就是为何除了禅坐之外，再也没有其他方式可以让生命真正感到满足的原因。虽然生命可以从外在环境获得部分的享受，但是由内在心灵所得到的满足感是更加深广的。这份随缘、舍得的心境，带来了心灵的洞察力，也就是领悟力——这是“自我”凭着思索而长期追寻的。所以当“自我”停止了追寻，思考就不需要存在；当“自我”停止了追寻，不知足感会完全消失。这就是我们需要禅坐的原因。现在我们来谈谈“如何”进行禅坐。

### 禅坐的方法

禅坐时必须全心感受着呼吸，也就是将注意力放在鼻尖。当呼吸



的气流接触到鼻尖的时候，就会产生感觉。借着那种感觉，让我们能够学习如何专一心思。对初学者来说，这可是不简单的。

呼吸代表着生命，而且有很多的理由显示，呼吸非常适合成为禅坐的重要主题。首先，我们随时随地都要呼吸，无法停止呼吸。我们都知道呼吸很重要，但是除非窒息、溺水或无法呼吸时，我们几乎忘了它的存在。快要窒息时，哪怕只一口气的呼吸，都是价值连城。渐渐地呼吸正常了，我们又马上忘了它。呼吸和我们每个人的关系都是最为亲近的，呼吸代表着生命，它和心灵是一体的。当人们感到紧张或受到刺激时，呼吸就变得急促。当心灵平静祥和的时候，呼吸也一样柔和平顺。当呼吸微细到难以觉察，就表示禅坐真正进入了专注的阶段。将呼吸当作禅坐的训练方式，就是为了达到这个目的。呼吸是身体所有功能之中，唯一可以自动调节又能够受意念控制的。我们有些时候能令呼吸更深、更长，或者令呼吸渐慢，乃至暂时停止呼吸。

虽然训练专注于呼吸的方法有很多种，其实在一呼一吸之间能够清清楚楚就够了。不需要刻意在呼吸上要花样，只要依照自然的节奏即可，这样一来就比较容易训练专注。比起要求心灵专注在鼻尖的训练，这方法是稍微容易些。

或者，你能在呼吸的同时借着声音来辅助，举例来说，可以念“普陀”（Buddho）。在吸气的时候念“普”，呼气的时候念“陀”。呼吸加上声音，相辅相成。对受用的人来说，“普陀”可是意义深长的。

你也能在呼吸的同时计数，吸气时数“一”，呼气时数“一”；再吸气时数“二”，再呼气时数“二”。计数以多于五，少于十最为恰当。当数到了十，再从一开始数起。每次心神散乱时，也再从一开始数起。

刚开始时，如果你一再地从“一”开始数起，也不要太在意。

所有的心灵都是相似的。你不必认为“我”不适合这种方式。所说的“我”到底是谁呢？只是一个未经训练的心灵而已。比如马拉松赛跑，任何人只要受过训练都可以跑得又好又快。如果还没有接受训练，就认为“我不行”，“我根本跑不快”，这就叫做愚蠢。

不论是计数、念“普陀”、专注鼻尖，还是在呼吸之间清楚地觉察，在这些方法中选择适合自己的，然后精进学习。如果你能够感受到腹部的起伏，就表示你的学习有了一些成果，要好好保持下去。禅坐的时候将双腿固定放好，这可以让我们坐久一点；背挺直，但是要放松；肩膀、腹部以及脖子都要放松。当你发现自己向前倾倒的时候，赶快再坐正；头部也是一样，当你发现头垂下去的时候，立刻再抬起头来。如果猛点头而且头向前倒下，这表示你已经睡着了，或至少有睡意，对禅坐而言，这些都是不应该的。禅坐需要完全的清醒！

### 给思绪一个名字

或许你会发现，不管如何尝试，无论是念“普陀”、计数或是随着一呼一吸专注于鼻尖等方法，心灵就是无法专念于呼吸上。想要让心灵专念于呼吸，至少要训练好几年，因为种种思绪会像影片一样地播放。想要克服这些如潮水一般涌来的思绪，方法就是当思绪一涌现就立刻给思绪一个称谓。但是如果觉得太困难，也可以称谓为“这是思考”、“有点混乱”、“正在回忆”、“计划计划”或是“真无聊”，等等。怎么称谓都没有关系，因为就在称谓它的那一刹那，你已经离开了思绪并且观照着它。除非你如此观照，否则你将会因为思绪纷乱而精神

衰弱。在家里，你可能因担心乱跑的猫儿被锁在卧室里，或担心孩子们晚餐吃得不够营养。无论所想的是什么，你都不断地在思考和担心，而且还会将这些思绪合理化：“你说的是没错，但是我不能不去想这些事情啊！”不过，在禅坐的当下是无须思考任何事情的。生命一直都在进行，不需要我们去担心。而念头在刹那间，也都不断地生生灭灭。

当念头一出现的时候就看住它们，并且取一个名称，名称取得恰不恰当都没有关系。在禅坐的当下，任何的称谓都代表着那个需要除去的念头。如果你已经能够在禅坐时给念头一个称谓，你就能够在日常生活中看住自己的念头，比如说善的、有益的念头，成熟的态度，等等。当你发现自己有着不成熟或不健康的想法，你就能够除去这些念头。只要你可以随时导正自己的念头，就再也不会不快乐了。只有愚蠢的人，才会不自觉地郁郁寡欢。

这是在日常生活中学习看住念头的益处，但是在禅坐中能够看住念头，就意味着你的观照力已渐渐深入了。观照力的加强正是初步所要达成的目标。佛陀曾说：“唯有观照力能够净化人心，能够摧毁贪念，能够步入圣道，能够真正度脱一切苦厄。”观照力能够令人清楚了知“我正在思考”、“我心思杂乱”、“我正在烦恼”、“我感到忧虑”、“我在梦想着未来”、“我正在期待、祈愿”，等等；观照到念头之后，再将注意力回到呼吸上。就算你有一千个念头，也要给它们一千次称谓。这是学习观照力的方法。除了知道思绪的内容，也要清楚产生念头的过程。这就是观照“四念处”的基础，只要精勤学习，就是迈向解脱的唯一道路。

平常身体不习惯一直坐着不动，所以禅坐会让人觉得不舒服。其

实，主要是由于我们在尝试着让身体保持不动的缘故。不管时间长短，身体本来就不喜欢静止不动。即使你有最舒适的床垫，而且又能够好好睡觉，整个晚上身体还是一直在动。因为身体固定不动时，会产生不舒服的感受，所以它会移动好让自己觉得舒服。即使在睡眠时只有些微的意识，身体也会因不舒服而移动。当我们静坐、禅坐的时候，也会有同样的情形出现。如果觉得不舒服，与其顺着身体逃避辛苦的习惯性、自发性和反射性的反应而移动身体，还不如仔细检视这种现象，真正清楚知道产生不舒服感受的原因。看看是因为坐垫、地板还是另一条腿所引起的。因为接触产生感受，而感受产生反应（顺便一提，这就是令我们一直生死轮回的原因，针对感受所产生的反应，就是生死轮回的主因）。

### 观照你的感受

有三种类型的感受：乐受、不苦不乐受、苦受。如果心灵观照出有苦受浮现，就可以如此分析：“啊！这是被称为痛苦的苦受。我不喜欢这种感受，我要除去它。”从早到晚，在我们生命中的每一天都要作如此的观照。当苦受浮现，无论我们远离、排斥这种感受，试着改变外在的因素，还是各种努力消除苦受的尝试，都无法真正消除它，除非我们能够将心中的渴望去除。无论我们如何善待身体，无论我们如何移动它，身体还是会一再地感到不舒服，那是因为我们总是渴望着舒适。

注意一下这个顺序：接触、感受、反应。当出现“这是痛苦，我要远离它”的念头，与其试着去远离痛苦，不如全心观照这感受的所在，

如此就能明了感受的本质是无常的。无论是感受的内容或强度都会有所变化。随着念头的转变，你们应当就能够了解，感受是不坚实的。

有一事实是我们必须要知道的，就是并非这是身体在受苦，而是身体本身就是苦。只有了解这个事实，我们才能开始深入探讨人生受苦的本质。因为我们不是只有偶尔感到不舒服，而是这个身体本身就是由苦所组成。身体如果一直坐着或躺着不动，一定会感到不舒服。要知道无常和不知足，本来就含藏在人类的身体中。所以，当身体有不舒服的感受出现，如果真的要移动身体，也必先经过如上所述的认知后再移动，而不要不自觉地移动。就算检视过理由，要移动身体也要轻轻地移动，必须不会对自己或邻座同学产生干扰。

如果咬紧牙关地坐着，并且想着：“就算会很苦，我也要坐下去。虽然讨厌吃苦，我还是要坐。”这样做早晚会对禅坐、对整个学习造成厌恶，这和不自觉地移动一样是错误的反应。一个是为了贪图舒适，而另一个则是对不舒适感到厌恶，这是一体的两面。只有深入观察种种感受的本质以及所产生的反应，才能获得解决之道。当感受和思绪出现时要面对它们，了解到它们都只是暂时的，是生生灭灭的，所以怎么会认为那是你们的感受和思绪呢？你有要求它们出现吗？当然没有。你是真心来禅修的，不是吗？然而坐着坐着，满脑子都是这些思绪。它们是属于你的吗？这不是在受苦吗？

“无常”、“苦”和“无我”，是世间一切的真理。除非我们从内心认知这三个真理，否则将无法知道佛陀所教导的真正内容。其余都只是文字，唯有禅坐能带领我们向前迈进。这可不是纸上谈兵。

## 第二章 禅坐对生活的影响

前面我已经谈论了如何清除心灵染污，以及净化心灵的方法。但是，你们也将会发现，还有一些碎片需要收拾。这些碎片是我们对外境所产生的心理反应，而渐渐在身体中积聚的种种习气。

想象一下，一个已经居住了二三十年的房子，从来都没有清理过，就会有很多残余的食物、肮脏的衣服、废弃物可能已经堆到天花板上。如果生活在这样的环境中，一定是非常的不舒服。但是，在这房子住了那么久的屋主，可能不以为意。直到有一天，朋友来访时跟他说：“为什么你不打扫一下呢？”所以他们就一起打扫了一个小角落。然后屋主待在那个小角落里，觉得舒服多了也轻松多了。因此，他们就开始对整个房子大扫除，直到能从各个窗户看到户外，不仅有较好的视野，房子里面也宽敞了许多。同样的，因为无须烦恼身体上的不舒适，人的心灵就能够无拘无束，而有非常舒服的感受。

身体就是我们居住的房子。无论我们从城镇到乡村来往多少次，从公寓到家里，从家里到房间，甚至于在国际间旅游，这身体一直跟着我们，直到它的健康恶化、死亡，然后剩下一堆白骨，最后化为尘土。除非到了那天，否则无论我们走到哪里，都带着身体一起走。因此我

们需要对这房子作比较好的空间规划，而能住得更舒适些。

我们的情绪反应会累积种种心理障碍，而造成心理上的封闭。这些是心灵造成的，所以也只有心灵能除去它们。在我们禅坐过程中的做法是“知道有那感觉，而不产生反应，然后就看着它生灭”。

### 对感受不产生反应

其次，禅坐必须要同时学习对感受不产生反应的训练。这是我们内心真正达成平静和谐的关键，否则如潮水般涌来的反应将会淹没我们的心灵，而无法清楚地辨识禅修这条路，眼前只看见一片晦暗。我们或许可以听到路上的声音，或许稍微了解一些涵义，但是我们无法看到路上的一切风光，因为这只能用内心去看，也就是内在的心眼。然而这个内在心眼已经被种种反应——种种因情绪而产生的反应——阻挡了视线。

当我们在禅坐之中，观察由身心所产生的各种感受时，完全不需要也没有必要去产生反应。所以阻绝反应的产生是可能的，实际上刚才我们就已经在做了！我们可以在日常生活中，随时学习不因感受而产生反应。无论出现什么情绪，我们只当作是感受来观察，看着它的浮现和消失。如果我们在禅修时学习这项能力，那么就是在学习一门如何驾驭我们自己的最有价值的课程。

因为我们活着，所以本来就知道如何生活——这是一个普遍存在的错误观念。这也是我们人类所有荒谬的其中一项。生活本身就是一项技术，大多数人一生中至少会有一次或两次的大挫折。一般人会称之为悲剧或“我的”问题，事实上是没有将这项生活的技术学好所造

成的。

第三点，同样是在禅坐中很重要的训练，就是对无常的真实体验。除非我们真的体会过，否则无常永远只是一个名词。单靠文字无法令人得到解脱，经验才是必需的。佛法的目标是解脱——完整而全面的解脱——而且这必须是一种个人的经验。在禅坐时，无常是一种相当直接的经验：当你专念于呼吸的时候，你清楚地知道一息入然后一息出，而它们并不是相同的气息。感受先浮现而后消失，后者的感受和前者也是不相同的。如果对一切身心感受都如此地检视，你将会发现没有任何感受是实在的。当腿伤的痛楚浮现，你就可以观察到痛楚时刻都在变化和消失。感受总是来来去去，变动不居。

若是对于禅坐有一些经验，就能轻易地观察到感受本身的无常。但是，对于身体本身无常的观照力，也是必须具有的。说到这个，似乎每个人都知道，只要懂得思考，全世界几乎没有人会不知道，自己和其他所有人的身体都是无常的。然而，我们全都觉得自己好像是永生的一样，对于我们的身体早已受到自然法则控制的悲哀，好像是意料之外的事情似的。

这显然是错误的思想，而且很不合理，不是吗？这是由于我们从来不肯面对现实，我们只在意令人愉悦的一切。事实上我们一直被迫去面对生活中的不愉快，使得我们因而学会彼此指责，有些人甚至于咒骂像在咒骂魔鬼一样。管他咒骂的是邻居还是魔鬼，这都不是重点，重点在于我们必须接受，而且真正体验人生无常的真理，才能因真理而生活。

当我们学习得比较深入的时候，即使对身体每个细胞持续的颤动



都将了如指掌。在学校，我们都学过自然法则（那时候我大概是十一或十二岁）：每隔七年身体中所有的细胞都会更新一次。记得我那时候试着要去想象，是否在七年后我身上所有的细胞会全部一起掉落，然后有一个新的身体跑出来。不过后来根本没有这回事，我就不再去想了。那时候我完全不能够想象这件事，现在我们都了解真有此事。那是表示在七年之中，所有的细胞将会死亡和再生——这是时时刻刻都在进行的。

显然一定有方法可以了解这种现象。只要我们的心沉静专注，就能够感觉到身体表面和里面的颤动。从此我们对自己以及世界，就会产生完全不同的观感，因为现在我们能够直接体验到，世界上没有任何事物是固定不变的，尤其是这个身体。

科学家已经证明，宇宙间一切物质最基本的结构粒子，并不是以有质量、体积的形式存在。每个存在的物质，都是由以能量形式存在的粒子所组成，这些粒子移动的速度极快——迅速地组合又随即分离——而造成了如同是固体的假象。佛陀在两千五百年以前就已经知道了这些粒子，而有相同的见解。然而，他并不需要一间实验室去测试和证明，他的结论是靠自己亲证得来的，他也因此而悟道。科学家们对这结论完全明了，但是我敢说他们还没有悟道，他们所缺少的就是亲身的体验。

## 我在哪里

无论在何处，我们都可以知道，没有任何事物是坚实不变的。即使只是普通的智力测验、逻辑推理，都能够证明——如果世界上存在

有任何坚实不变的事物，那么就不会有人类存在，存在的只是一具躯壳。但是，只有逻辑性的推理是不够的，必须要能够亲自去体验才行。只有在禅修过程中亲自体验，才能够称得上是真正明了。如果能够亲自体验这现象，就没有人会反驳。即使世界上所有人都对你说：“不对，不是这样。你为什么不认为你是坚实的呢？你为什么不摸摸看自己的身体？它是实在的，不是吗？”你不会想去争论，更不可能被动摇。过去佛陀说法时，如果有人提出反驳，他不会去争论，不会去死守某一观点，佛陀只会提出自己的经验。

如果我们的的心灵能够更加地专注并且更深入观察，就能够观照到我们内心不停地变动。因此，心灵就能了悟到，如果内在不停地变动，外在也必定相同。所以，哪里能找得到坚实不变的事物呢？心灵可能会说：“如果一切都不停地在变动，那么‘我’在哪里？因为感受都已经改变了，连一刹那前的感受也留不住。身体在变动，没有任何事物是‘我’所能依附的；思想也在变动，那所谓的‘我’在哪里？”当然，人们接着会提出一些想象的可能解释，以供人们去找寻自我。比如说，是一个比较高层次的自我、本体或是灵魂等等。但是，再深入一点探讨那些解释就会发现，那也不过是另外一种假象。由此可知，体验无常是必需的。

佛陀于《念处经》中提到我们修习禅坐时的另一观照层面，就是思惟四大：地、水、火、风。“地大”会令人产生身体坚实的感觉。禅坐时，我们也能感觉到坐垫是实在的。世界上到处都有“地大”。水中有“地大”，否则我们无法在水中游泳，或在水上行驶船只。“风大”中也有“地大”，否则鸟儿不能够在天上飞，飞机也不能。

“火大”——就是温度——也是存在于所有物质之中。只要我们留心一下，就能够在自己身体中直接地感觉到它。通常只有在我们全身冰冷、发热以及感冒发烧的时候，才能感觉到“火大”的存在。但是，温度总是在那里，它存在于所有生物体和物质之中。

“水大”存在于人体内的血液、唾液以及尿液中。“水大”也有聚合合力，当你有面粉而且想要做面团的时候，你必须将面粉和水揉合均匀才可以。在很多事情上，都能发现到水是具有结合力的。没有了水，生物体中所有不停运动的细胞，将会分崩离析。如果没有了可将我们身体聚合成一个个体的结合力，就没有任何人能够坐在这里了。

这些都是非常有趣的，不是吗？但是除非能够亲自体验，不然，这将毫无用处，顶多是另一项可以和朋友玩脑筋急转弯的消遣娱乐罢了。然而，当我们有了体验，就能借此从深入的角度，如实了知万物存在的现象。对事物的知识和见解要“如实知”，这是佛陀时常用的字眼。

现在我们可以增加“空大”（space）成为第五大。到处都有“空大”——所有孔洞——包括我们体内，或是口鼻中。我们身体内部有很多空间，宇宙本身也是空间。如果了解到，我们体内的空间和外界各处的空间，事实上是相同而且相通的，我们就能够去除部分的人我偏执：“这是‘我’，我要好好照料‘我’，要尽可能用这世界最好的一切来照料。那些比‘我’长寿又幸福的人，我可不想太接近他们。”若是了解到，我们也只不过是一些能量粒子的聚集和离散，除了这五大之外什么也没有，那我们如此处心积虑保护的“我”究竟是什么？世界上还有什么事物能让我们感到威胁呢？

禅坐的最终目的在于觉察，觉察是佛教徒禅坐的目标。所有的方法只是工具，你要尽可能正确地运用这些工具。或许每个人使用的工具会有些许差异，我们运用得越熟练，就能够较为快速、容易地达成目标。我们必须全心投入学习工具的使用，而非在想着结果。只有如此，才能够熟练而又轻松地向前迈进。



### 第三章 止与观

禅坐有许多不同的方法。在觉音论师所著《清净道论》中提到了有四十业处，但其中只有两种趋势、两个方向，是所有学习者都必须要走的：就是“止”和“观”。此二者是相辅相成的，除非我们已经知道前进的方向，否则想要到达目的地，几乎是不可能的。我们必须知道，到底该走哪一条路。

“止”和“观”这两个方向都需要学习，才能够获得经由禅坐所带来的成果。大多数人都缺乏止静的功夫，而每个人追求平静，都是为了要得到充满喜悦的满足感。如果他们能多花一点点的时间在禅坐上，就能够相当地喜悦，并且还试着要得到更多的法喜。很多人只要有一些禅悦的体验，就会因此而满足及沾沾自喜。但是，那并不是禅坐所要达到的目的——那只是到达终点的一个过程。“止”只是过程、方法，“观”才是目的。过程虽然重要而且必须，但是过程不能和目的混淆不清。然而，因为那禅悦会令人获得完全的法喜，因此，就产生了新的执著。

## 专注在呼吸上

我们常会感叹，想要保有美好的事物而排除令人厌恶的东西，竟是如此地困难。那是因为我们赋予生活一个目的，但是实际上，生活本身并没有什么目的。如果想要去除所有令人不悦的事物而保持令人愉快的一切，那是不可能的。只要我们将之设定成生活的方向，我们就没有了方向。禅坐，也是相同的道理。

那么，我们要如何才能获得些许“禅定”，而这“禅定”究竟能带给我们些什么呢？只要借着专注意念于呼吸，就会获得平静。在平静之中，心灵片刻地停止思考，此时会觉得相当地自在安乐。因为思考本身是一种运动，而且是一种刺激性的运动，所以不停思考的心灵，是绝对不会有自在安乐的。只要我们多修习专念于呼吸，就能延长自在的片刻，没有任何理由显示我们不能如此修习，这不是那么困难的。或许一开始可能有些困难，但是，所有必须具备的只是耐心、决心、一些善业（见第七章）和一个安静的地方而已。

我们一定都有些许的善业，否则我们也不会坐在这里。造作许多恶业的人，通常不会到禅修的道场，万一来了，他们也不会停留太久，所以道场里面聚集的都是善业。

说到耐心，我们之中大概有些是被半强迫地留在这里。因此，在有些混乱的心情当中，你还必须有决心。当你一坐下来的时候，就要告诉自己：“我现在真的要专注意念于呼吸上，一有走神就要立刻回来。”这就像是在走钢索一般，随时都要修正脚步，每次脚步一滑出钢索，就要立即收回来。决心，就是如此的重要。

平静的时候，会有愉悦感生起，佛陀称之为“轻安”（心中轻快安乐）。然后，这愉悦感会消失，而消失是必然的。因为无论任何事物，凡是有生就会有灭，了知无常将是第一个触动心灵的反应；而不是说：“哎呀，它怎么又消失啦！”或是：“那感觉真美好，我要如何才能够把它找回来？”不过，大家通常都是这样的反应。

依止于“法”，体验“法”，这并不是一般的生活方式。相较于周遭的人，这肯定是另外一个方向，完全是个人的体验。当佛陀在菩提树下禅坐悟道之前，牧羊女苏迦塔（Sujata）曾以金钵盛乳糜供养太子，并且请求太子能接受此金钵供养。太子将金钵往他身后的河里丢去，并且誓言如果金钵逆流而上，就表示他即将悟道。故事里那金钵当然就逆流而上了，然而，实际上金钵真的能够逆流而上吗？这个故事意味着，如果我们奉行依止于“法”，就必须在自然本能的急流中逆流而上。我们必须去反对那些每个人都能轻松、舒服完成的事情。比起顺流而下，逆流而上是困难多了。

所谓的“轻安”、愉快的感觉，刚开始是自然浮现的，后来会变成情绪性的——首先是身体的愉悦，渐渐变成是情绪的愉快和喜悦，然后可以变得极为平和，最后难免要再度消失。我们必须了解到“轻安”的无常性，才能够借以达成禅修的目的。如果我们对于无常性一无所知，那么“轻安”也只不过是能令我们感到舒适而已。然而，让我们感到舒适的，是“自我”的取向，并非是“无我”的取向，而“无我”的取向，才是佛陀教育我们的重点。

## 自我的止息

整体而言，佛陀的教育都是导向于“无我”。佛陀说：“我所教导的只有一件事，那就是苦和苦的止息。”但是，那并不意味着世上的苦难将会停止，而是表示只要对于苦的感受不起反应，就不会有苦的存在。“自我”将会止息。如果根本没有一个“自我”可以生发问题，又哪里来的问题呢？若是将“轻安”只用在让自己感觉舒适，那就是走错方向了。

一次又一次地专注意念于呼吸，将会令我们成就于“止”。八正道中的第八项——正定——代表着全神贯注的禅定。尽可能地将意念专念于呼吸上，就是定向正道。但是，没有人能够借由发愿就做到，或者仅仅禅坐一两次就能够全神贯注地禅坐。禅定是需要时间累积的。只有以“观”作为目标，而时常专注意念于呼吸的时候，才能够全神贯注于禅坐。此时浮现的任何念头，就不再是令人困扰的侵入者，也不会表示某人是不适合禅坐的，当然也不会有太热、太冷、太辛苦或是太晚、太早等等这些念头。念头不是打扰我们的不速之客，而是教导我们的老师。分析到最后，我们都成了自己的老师，也是自己的学生，其实，本来就是如此。但是为了让这位老师能教导，就必须要知道该学习些什么。

每个念头，都是一位老师。它首先教导我们了解，心灵本身是多么难以驾驭，如此的心灵，是靠不住的。当我们盼望能有全然的平静、专注和宁静时，心灵却偏偏胡思乱想。因此，我们首先要学习了解，心灵虽然能够记忆和明了种种事实和观念，但并非如同想象中的，是



我们最完美的一部分。心灵是难以控制、不可靠的，总是会做一些不是我们要它做的事情。

其次，我们要明了，不能够相信我们的心灵。对于所浮现的种种念头，我们不必深信不疑。它们像是个不速之客，恣意地来去，完全不在意我们有否邀请它。特别是我们正在禅坐的时候，它们的来去似乎并非完全没有目的的。它们之中有些可能已经有二十年了，有些可能纯粹只是幻想，有些可能相当不快乐，而有些可能根本是一场梦，还有些可能像是鬼火一般地令人捉摸不定。它们的动作都非常迅速，根本就来不及给它们一个称谓。因此，这样乱七八糟的内容，为什么要相信呢？

在禅坐之中，我们可以有机会了解这个正在不停思考的心灵，而且我们要学习如何成为一位旁观者。同样的，对于日常生活中随时出现的种种想法，为什么要相信而且要受到影响呢？当心灵说：“这男人好可怕喔！”“这女人真是爱撒谎！”我们总是相信它所说的。当心灵又说：“我好失望，我好无聊。”“我必须得到那个东西。”或是：“我必须到那个地方去。”我们都全部相信。但是为什么要相信呢？在禅坐时也是一样。念头的兴起、停留和消失，本来就是没有什么规律，没有任何理由。

现在，我们终于首度能够抓得住，并且有能力去改变浮现于心灵的念头，转化成为我们想要的念头。只要不再相信心灵所说的话，而只是观察念头浮现的过程，就可以办得到。就好像我们周围的空气一样，我们不用去抓取它，然后说：“这是我的空气。”但是，如果没有了空气，我们就活不下去了。空气还是在那里，念头也是一样。对

心灵而言，思考是自然的过程，因为我们活着，思考就会不断地进行，但它却是不可靠，也是不可信的。相反地，大部分浮现的念头，最好都能够去除。

对于心灵，我们还有其他的课程要学习。当我们禅坐的时候，总是胡思乱想精神不集中，或是昏昏欲睡缺乏注意力，此时我们要学习去克服这些毛病——去除心灵对于娱乐的渴望。心灵总是想要有些娱乐，想要读一本书、看电视、拜访邻居、做一些工作等等；只要能够占据心灵，而且可以娱乐心灵的任何事情都可以。单单靠心灵本身，是不可能快乐和满足的。这是于了解自我时所出现的有趣的新课题。

想象一个人，独自在一个空房间中待上一星期，完全没有和其他人的接触。人们认为这是可怕的处罚，事实上也是，因为心灵无法面对独处的状况。心灵无时无刻都需要有粮食，正如同身体需要食物一般。因为心灵无法做到自我满足，所以需要外在的供给。这是我们禅坐时所面对的一个新的而且重要的认识自我的课题。

### 无常与无我

念头是很无常的，总是来来去去不稍作停留，如同呼吸一般。如果你善于观察，就能够觉察到念头的浮现。至于观照念头的灭去，就更没有问题了。倒是觉察念头的浮现，有相当的难度。但是，你完全无法留住任何的念头，不是吗？所有的念头都已经灭去了，不是吗？所有在过去这一小时内浮现的念头都已经灭去了，不是吗？

关于“无常”和“无我”：你们真的想要留住所有的念头吗？不会吧！它们真的不值得你去挽留，不是吗？几乎没有任何念头是值得

花时间留住的，为什么还要试着去拥有它们？为什么要试着认为这就是我？为什么不认为这只是生生灭灭的自然现象，不过如此啊！同样的，这个身体真的是“我”吗？它只是经由父母而出生，借着死亡而灭去。这是一种自然的定律、自然的现象，然而，因此所产生的“我执”，是无法领略这种自然的。

“我执”当然不意味着我们是自负的人，而是表示我们尚未悟道。只有阿罗汉才有能力除去“我执”。除去了“我执”，则表示我们可以超出“我”的观点，来看待自己以及整个世界。然而，在这充满威胁的世界中，其他人还是会因为有“我”而变得脆弱、容易受到伤害而颓废。

所有我们在禅坐中出现的念头，都能引发我们内在更深入的觉照，帮助我们深入体会现象、身体以及心灵的“无常”，而进入“无我”的状态。假如我们真的拥有我们的念头，为什么无法拥有值得拥有的事物呢？没有人会喜欢拥有废物，我们都在尝试着要让我们所拥有的一切更有价值。在禅坐中，你将会发现所有的念头，都是毫无价值的。

我们要深深体会到，所有思考的本身就是苦，或者说是不知足。所谓的“苦”，不只是一般的苦楚，也表示着不知足。“苦”是一个含义深邃的字眼，而且包含着我们所经历过的一切。即使是最令人感到快乐的事物也是“苦”，因为是“无常”啊！在禅坐中，我们不知足的思维模式会变成非常清晰，因为我们一直坐在此处，虽然一心想要集中精神，却是在胡思乱想。

借着个人的体验，我们得以深入“无常”、“苦”和“无我”的观照。

这“三法印”的观照，除非人们自己努力去体会，否则是无法明了的。这些美好的字眼，或许你们会觉得有些熟悉，但是，只有借着内在直接的认知，才能够真正地理解它们。虽然我们时时刻刻都可以体会到，却无法随时都保持观照力。

我们也是时时刻刻在死亡，但是，我们却完全不在意。若要体会这一点，则需要有正确的观照力，这正是我们试着经由禅修而学习的重点。我们要仔细观察，把思绪的缺陷视为与生俱来的本性。

我们所有人都能够体验实相——万法的本来面目——如果我们扩展对万法的识见，就能够如实地体验到实相。虽然，我们能够体会佛陀说法的内容，但是还必须要深入探讨其涵义。如果我们只是在那里坐着，而心里面想着：“但愿我的念头能够休止。”“但愿我能够至心专注。”“但愿这件事不会很困难。”“但愿我的右腿不会那么痛。”这些都是没有用的。那些都只是梦想，都只是希望。如果想要通达我们苦厄的根源，就不能单单只靠梦想和希望。

### 苦受、乐受、不苦不乐受

佛陀曾说，众生都患有疾病，而佛法就是治病的药。因此，有时佛陀被称为大医王。但是在服用任何药的时候，如果只是知道这药物，或者是唱念药物的名称，是没有用处的。唱念药名这种方法，从几千年前一直做到现在。让我们停止唱念药名赶快服下药丸吧！一旦我们了解二者的差异，就知道这不是很困难的。

当我们持续地端坐一处，心灵很快就会有不愉快的感觉浮现，乃至想要拒绝或不想再坐。心灵立刻会有这些念头：“我不喜欢静坐，

这真是很不舒服。我不想就这样坐十天，我需要一张椅子。”“为什么要如此般地静坐？真是愚蠢！”或者是：“这真是不值得！禅修完全不值得我这么受苦！”心灵中这般的念头，会一直浮现。心灵有能力告诉我们任何事，谈论任何主题，而且能看到主题的各个层面。心灵的谈论技术是公认的，它可以先谈论某一主题的优点，然后回过头来议论相反的观点。任何心灵都能做到的，我们的心灵也能够轻易地做到。

禅坐时不要有这些念头：“我不喜欢禅坐，我的右腿、背部、颈部——或者无论是哪里——真是非常的不舒服！”不要这么想，要将感受的浮现，当作通往“观”的另一条路。感觉，是我们生命的基础。感受是借由我们的感官和外境的接触所产生的反应。我们眼能见、耳能闻、舌能尝、鼻能嗅、身能触，当然，我们还能够思考（佛陀将思考的过程当作第六识，我们有时也将念头当作第六识）。举例来说，如果我们眼盲，世界将会以不同的面貌向我们呈现；如果我们耳聋，我们的世界也会完全不同；其他的感官失去作用也是如此。但是，现在我们所有的感官都是完好的，我们借由这些感官接触，从接触中产生感受。那是无法避免的，我们无法不接触。阿罗汉也有感受——苦受、乐受、不苦不乐受等三受。每个人都有这三受，其中的不苦不乐受，因为我们的注意力不足、心灵还无法专注，所以不容易察觉。但是对于乐受，我们就清楚地知道，我们沉迷于其中而且尝试用种种方法不让乐受消失。我们整个世界的经济导向，就是创造种种的乐受，令人们想拥有更多的欢乐。如果每个人都拒绝欢乐，大部分经济将会因此而垮掉。乐受是借由风扇、冰箱、热水、冷水、各种食物与舒适的床

褥等等能够满足人的需求的事物所引发。

感受是每个人都有的——苦受、乐受、不苦不乐受。它们总是相续不断地浮现。绝大多数人穷其一生都努力想要抓住种种的乐受，而去除种种的苦受。我们在为不存在的理由而奋斗，因为这是不可能达成的，没有人能够保有种种乐受，也没有人能够永远地免除种种苦受。当一个人逐渐老化——你们之中有些人可能已经注意到了——身体比从前出现更多的病痛——无人能够免除，这是自然的定律。死亡是必然的，而且时常与非常不愉快的感觉相连接。但是这些苦受，不是专属于晚年和死亡的。最年轻、最强壮的人，也会遭受肉体和精神方面的苦。

如果有决心静坐片刻，最后终将发现，我们不再想要逃避苦受，而且不再想要抓住乐受（或许只有在禅坐这段期间），这样我们就已经在探索自我的路上迈开了一大步。静坐的时候，观照着苦受的浮现——大多数人都会有苦受出现，这是深入觉察我们自身反应的另一种方法。每个人都想要改变苦受、远离苦受。我们都会尽快地移动身体来免除苦受，这是一种自发的、反射的动作。

在日常生活中，我们有种种排除苦受的方法，包括逃避令我们感到受苦的人、排除造成苦受的原因、不去面对苦受而去责备别人，或者说：“你看，苦受来了。它会停留一阵子，也将再度消失，一样不会留下什么。如果能够更仔细地观察苦受，就表示能够专注心灵，而非只有反应。”

这些趋乐避苦的反应，就是我们不断在生死轮回中徘徊的理由。轮回本身没有方向性，是一种循环的运动，我们找不到出去的路。它

就像是旋转木马，没有出入口——我们一直不断地、永无休止地循环，要试着保有欢乐，试着免除痛苦。只有观照着感受而不产生反应，才是离开这旋转木马的唯一出口。如果我们能在禅坐中学习到，即使是片刻，只要在日常生活中多多复习，就能够得到莫大的益处。

### 一分观照生起一分平静

每个人在他们的一生当中，都会有一些不愉快的经验。人们常常说着我们不想听到的话，做着我们不希望他们做的事。人们不赏识我们、不爱护我们、不称赞我们。当我们需要的时候，人们往往走开；当我们想要他们走开的时候，却总是挥之不去。这些是每个人都曾经经历的事，佛陀本身也不例外。只是，当他处于产生苦受的情形时，能够不产生反应。

对于感受，所需要的只是专注。所以当身体因为比平常坐得更静止、更久，而有不舒服的感受浮现时，不要怪罪任何事，或责备任何人。感受的浮现，其实没有什么好抱怨的，这些只是生生灭灭的感受，只要看着而且明白就行了。除非你回过头来，看着苦受并且不讨厌它，否则你将无法有所改变。这种体会，无论如何至少要有一次。最理想的情形，是明了种种苦受不过是感受而已。因为苦受并非我们的索求，所以我们也不需要拥有。我们并没有要求受苦，为什么会认为苦受是我们的呢？

除非我们了解到，当这些感受浮现的时候，在我们的心灵中发生了什么事，否则我们将一再地重复过去建立的习惯模式。我们不断地思考，一再地反应，形成心灵运作的固定模式。像汽车来回地走在泥

泞的道路上，路上的凹痕就越来越深了，在我们心灵中也发生着相同的事情。这凹痕越来越深，直到最后，车子陷在其中不得出离，根本无法向前行驶。

观察心灵对苦受所产生的反应，这是一种正确的态度、一种因缘际会。不要抱持所谓合理化的说法：“静坐对我、对血液循环是有害的，医生总是叮咛我，教我不应该这样静坐。”事实并非如此。只要观察心灵的反应，就会发现，心灵是聪敏而有能力，能做任何事情的。我们称心灵为一位魔术师，这是一个很恰当的字眼，他似乎能把兔子从任何的帽子里抓出来。心灵总是可以使事情合理化，令人感到自己永远是正确的而别人都是错的。

我们借由禅坐所学习的，不可能是完全正确的。我们大部分的时间，都在为建立于“自我”基础上的观点进行辩护。因为我们有这个“自我”、“我”的妄想，所以我们全部的观点和意见，都染上了“我”的色彩。因此，这些已经不能够也不可能成为别的东西了。如同从涂上红色的窗户看出去，户外每件东西都变成了红色的。

当我们借由禅修开始了解心灵及其反应时，就比较能够接受当我们抱持某种观点的时候，世界上其他数十亿人也各有不同的看法。怎么可能只有我们是正确，而另外数十亿人全部都是错误的呢？我们为某种观点辩护，有时候可能是合理的，但是合理的也只是和我们自己有关的部分而已。唯一心灵能够全然、完整正确的是阿罗汉，因为阿罗汉已经没有了“我执”的迷惑。

所有这些步骤，都是获得“观”的方法，这些方法不是用在专念于呼吸之时，而是用在心灵对感受或思考产生反应的时候。每一片刻



都能用来获得观照，而能够感受到平静。一分观照生起一分平静。当我们明了之后，就不再需要花心思注意种种念头，念头的去除变得较为容易。当我们明了之后，就再也不必对感受产生反应，反应的去除也就更为容易了。一分平静也创造一分观照，这二者是相辅相成的。

佛陀的教导正是逆着我们自己本性之洪流，所以是很不容易了解的，只有受过锻炼的心灵才有能力明了。通常心灵会如此反驳说：“这不过只是另外一种消遣而已，不会有任何结果的。”要在自己内心深处，如实体会佛陀的言说，需要比一般更为平静、专注的心灵，同时已经了解心灵本身，只是生生灭灭的现象。

以上所说的都能够在静坐——并且专注观察呼吸的同时发生。

“止”与“观”，是以“观”为目标，而“止”是方法。只要心灵不平静就会有波浪，会有喜好和厌恶的波浪，而这些波浪阻碍了我们的视线。在扬起涟漪的池塘中，是看不清楚自己的面容的，能够照人面容的水面必须是平静无波的。同样地，心灵也必须平静无波，浮现的影像才能够清晰，我们才能看清并且深入了解。

“经行禅坐”同样也是正确的方向。当我们真的变得相当专注，即使不停地在运动，平静的心灵也会油然而生。如果有了思绪浮现，就能借以了解我们的心灵究竟在做些什么。

想要了解心灵究竟在做些什么，还有一个方法就是给念头一个称谓。我们能够在禅坐中做到，也能够日常生活中做到。任何人只要有愿意，就能将“贪欲”或“憎恨”的念头去除，这是一种净化自己的方法，心灵的平静正是依赖着净化。借着观照及认识自我，也能有

净化的作用。所有念头的称谓，正说明着我们心灵的内容。在禅坐中所有的称谓和念头，全部需要去除；在日常生活中无用处的、拙劣的念头都必须摆脱。一旦我们能够做到，净化才可能开始。

清静之道，将带领我们迈向所有苦厄的终点。



## 第四章 四善知识

我们心灵中有四位善知识，它们随时等待着我们的邀请。但是，我们同时也有五位恶知识，它们随时准备跳出来阻碍我们，它们从不休息（见第六章）。问题在于我们从不尽心尽力去克服恶知识，也不全心全力长养善知识。长养心灵的善知识，是一件自然而且明智的事情。然而人们的心灵，却缺乏明辨善、恶知识的能力。

我们的善知识，就是四梵行：慈爱 (loving kindness)、悲心 (compassion)、随喜 (joy with others) 与平静 (equanimity)。我们必须在自己的心中找寻到这四位善知识。当我们发现自己心中缺少这些善知识，就该知道这是一种缺憾，并开始为它们的加入而努力。

### 慈爱

文字是危险的，它们能够带来一种常恒不变的幻象。我们从小就以文字灌输知识，但是，它们充其量只不过是观念而已，不是真实的。想象一条河流：“河流”这个词并不能表达出流水的真实，“河流”这个字眼是静态的，而流动才是河流的属性特征。“慈爱”也是相同，

除非从心里流露出，否则慈爱是不存在的。字面上的慈爱是无意义，不值一提的。字面上的“慈爱”并没有任何意义，如同字面上的“河流”只是一种描述，人们必须透过经验才能真正知道什么叫做河流。如果你告诉小孩子“河流”这个词，他不会明白你在说什么。不管这孩子是否认识字。但只要把他的手放在水里，让他感觉到水的流动，那么这孩子就会知道河流是什么了。

慈爱也是相同，词语本身是无意义的。只有当你从内心感觉到慈爱的流动，才会知道佛陀在这么多经典中说法的内容。也只有我们理性与感性的心灵结合在一起，生命才能够圆满。如果一个人只凭着感性的心灵来生活，就会流于情绪化而容易犯错。情绪化意味着对每件事物都起反应，而那是没有用的。理性的心灵本身就是公正，人们可以借由理性来理解每件事物的内容。然而，如果一个人只善于理解，他可能会有高超的智力，但是感性的心灵却毫无成长。可知理性与感性的心灵，二者必须相辅相成。一个人除了能善于理解之外，还要能善用自己的情绪，如此就能带来内心平静与和谐的感觉。

“慈爱”或“爱”——无论字面上对你是否有意义——并不是一种与亲密爱人相处而产生的情绪，或是因为与家人小孩同聚一堂，或是因为有一位非常值得爱的人。这种“爱”也与功利主义或是本能反应完全无关。实际上，每个人都能够流露出慈爱。爱自己的孩子并不是很困难，大多数人都做得到。爱自己的父母也不是多么困难，除了少部分人之外，大多数人都做得到。但是这些都不是“慈爱”的实义。

佛陀谈到有关慈爱的意义时，他提到慈爱必须是对一切众生等无差别的心怀。他在《慈悲经》第八章中提到慈爱的极致，正如同母亲

疼爱她唯一的孩子一般。你们之中有孩子的就能明了疼爱孩子的感觉，也就能了解这其中的差异。对于自己的孩子，你们抱持着怎样的态度，而对于别人又有着怎样的感觉呢？这件事情，你们每个人都必须要厘清。除非你愿意不断地净化自己，直到视一切众生如同己出一般，否则就无法真正了解慈爱以及认识到它的重要性。

如果你看见一个小孩从脚踏车上跌下来，正坐在那儿哭泣，你会很自然地将他扶起来，并且安慰他。这就是慈爱，而且不是很困难。困难的是，如何从我们内心对所有人都生起同样的感情，何况大部分的人都不是那么可爱，连我们自己也并非全然地可爱——只有阿罗汉才是。既然连我们自己也不是全然地可爱，我们凭什么要求别人呢？又为什么要对人产生关爱以及厌恶的差异呢？我们会因为不认同某人的行为而对他产生厌恶。没有人永远是对的，包括在座的每一位。只要稍微想一下，就会发现我们都曾在生命的旅程中犯错。即使我不了解你们的生活，至少我可以确定自己的确如此。每个人都会犯错，如果我们自己都无法避免犯错，凭什么要求别人表现得完美无缺呢？

所谓慈爱有三种程度。最基本的慈爱我们可以称之为“善意”。我们对于彼此都有善意，这是人们相处的基本要求。如果我们彼此之间缺乏善意，就无法共聚一堂禅修——因为当大家都在静静地禅坐，我们会站起来走动、制造噪音而妨碍他人。假如人群之间缺乏善意，就没有国家能够存在。你曾经想过，我们是多么的仰赖彼此吗？我们仰赖邮差送信，仰赖蔬果商和稻农提供我们食物，仰赖政府分派每家每户自来水。我们也同时仰赖着邻居的善意，因为在生命中大多数时间里，善意是最为重要的需求，当善意遭到毁坏，人们就会面临混乱。

进一步的慈爱，我们称之为“友谊”。我们只对特定的一群人感觉友好，包括我们的朋友、邻居、我们认识的人或是帮助过我们的人。友谊更为接近慈爱，却不是真正的慈爱。虽然友谊能够让我们心中有爱，并且让人们彼此相爱。然而，其中潜藏着真爱的敌人——情爱。虽然我们认为情爱是正当的，也让情爱含藏于我们与朋友、同伴之间，含藏于对我们有帮助以及与我们相处过的人之间。如此的含藏却会制造憎恨，我们不会憎恨我们不爱恋的人，而会憎恨那些使我们的爱失落的人。这是一种恐惧，而且我们只会恐惧所憎恨的事物。因此，纯净的爱就不复存在了。这种含藏使得爱不再纯净，也不再知足，再也没有什么能够完全令它满意。这是在每个家庭里面都会发生的事情，这也就是人们对情爱永远不会满足的原因。

人们对家庭的爱，可以作为培养慈爱的苗圃。在此苗圃中，人们能培养慈爱使它成长，并将慈爱散播得更远。只有家庭幸福美满，才表示有正确发展的慈爱。否则家庭会成为情绪爆发的温床——事实上常常如此——情绪就像盖着盖子沸腾的茶壶一般，随时会爆发。人们心中真正的慈爱，必须经由家庭的愛来培养，但是不是只有“我的丈夫”、“我的妻子”、“我的女儿”、“我的儿子”、“我的叔父”、“我的姑妈”、“我的母亲”、“我的父亲”。所有问题都是由“我”和“我的”所造成的。除非我们能超越而转变成无条件的爱，否则家庭的愛就不能发扬到极致，只能用来支持自我的存活而已。然而存活是自然的，并不需要人为的努力。无论有没有原子弹轰炸，我们终究会死去。死亡是我们大家唯一的共同目的地，在那里我们将会相见。

其实，友谊也面临着类似的难题——就是依附。我们依附于朋友，

不想失去朋友。我们对朋友好，所以他们也对我们真心相待。如果他们不以真诚对待我们，我们就要考虑是否该再交这位朋友。我们的付出也希望朋友回报以友谊、照顾和关心。这样就变成了一种商业行为：我的付出，要获得等值的回报。这对大部分人来说是再自然不过，以至于从不深思这个现象的存在。这般的行为，不只是发生在朋友之间，也发生在亲爱的人之间。如果他们不以同等的爱回报，我们会觉得失落、凄凉和沮丧。万一他们离开了，那么就似乎是失去了爱。像这样的爱，只能含藏在少数人的身上，这不是很荒谬吗？

### 与爱共舞

爱是无法含藏在人身上的。人只不过是一个包着骨头，以及由三十二个部分组成的皮囊（见第六章）罢了！爱怎么可能含藏在里面呢？然而，所有著名的悲剧都是因此而起。像《罗密欧与朱丽叶》、《飘》等，都是描述因为有人远离，而令他他人了无生趣，最后因死亡而分离。其实不管是因为死亡、改变心意或感情变质，人们的分离都是必然的。无论他们应不应该，这都不能算是问题。爱如何能够含藏在这么一两个人的身上呢？

爱是含藏在感觉里。如果一个人尚未借由家庭而将爱扩大延伸，就必然会因为某种理由失去他人的爱而受到伤害。家庭之爱的主要目的，在于令人知道爱的感觉，然后与爱共舞。

要做到与爱共舞，不是单靠这十天的禅修课程，也不是只要赞叹这部《慈悲经》就能够做到的。理性或是感性的心灵可不像灯泡一样，想开就开，想关就关。它们需要用耐性和决心，进行有系统的训练。

心灵之所以需要接受训练，是因为心灵天生就同时包含有爱和恨，所以无法保持慈爱的感觉。心灵中包含着恶念、排斥、怨恨和恐怖，当然还有爱。但是，除非我们减少恨意，并且在日常生活中努力延伸我们的爱，否则，是无法体会到，流露着慈爱的心中生起的祥和感觉。

只要心中有爱——对众生无条件的爱——就能真正地安心。因为只有这样，才能够掌握自己的反应，仰赖自己，完全地信赖而没有疑虑。如此地训练，直到心中不再生起任何怨恨与愤怒。这是培养心中慈爱的第一步，也是首要的成果。

当我们面对一个自己非常厌恶的人，更是需要培养心中的爱，这正是我们学习改变内心的好机会。因此，我们被迫去面对某位大多数人都厌恶的人，更应该感谢有这么好的机会。当我们面对那个人的时候，所有的负面情绪都会涌上心头，比如嫌恶、憎恨、愤怒，以及为我们的负面情绪辩护使之合理化等等。当所有的负面情绪生起，正是学习如何去爱的时候，这是培养慈爱的最佳时机。

最可惜的是，有如此好的机会却不能善加运用。如果目前你的生活中，并没有令你厌恶的人可以用来学习，那么，就以每一个人为学习目标。每一位众生，无论他们是谁、做什么工作或是有何种信仰，都是学习慈爱的目标。也无所谓他们说些什么，是否对你感兴趣或者是否存有慈爱之心，那都不重要，唯一重要而必须时刻牢记的是自己的心。“我是否能够变得有爱心、包容心，我是否可以没有愤怒、没有怨恨。若能如此，那么在佛法的路上，我就向前迈进了一大步。”佛法除了要了解之外，还要能够品味佛法，在佛法中生活。

每个人随时都可以处理自己对于他人的反应。因为人们之间的接



触频繁，不如意之事常十有八九。如果有人紧闭双唇不发一语，慈爱是无法在此情况下成长的，而只会培养出怨恨、压抑、烦恼以及对人、事、物的漠不关心。这些对于我们的心灵净化，是毫无助益的。只有清楚地知道，自己要付出全心全意的关怀，才能获致对自己全然的信赖和心安的成果。

佛陀曾说，众生修行慈心解脱，当获得十一种利益。前三种利益是：卧安、觉安、不见恶梦。假如有人不易入睡，可以确信的是他必定缺少慈爱之心，安眠药无法解决的问题，慈爱可以办到。因为有慈心，在潜意识中不会起烦恼，所以也就没有恶梦和梦魇。以慈心入睡，必定也以慈心苏醒，因此，每天都能保持对众生的慈爱之心。

在睡之前，以“功过格”反躬自省是有用处的。可以只在心里反省，如果愿意的话，当然也可以记录下来。在“功过格”上写上：“今天有多少次感觉到自己对别人流露出慈爱？”另外又写上：“今天在面对其他人的时候，有多少次感觉到自己有愤怒、伤害、怨恨、排斥、恐怖和焦虑？”然后总计二者功过，如果过多于功就要想办法改进。一位成功的商人每天都会结算盈亏，如果发现消费者并不怎么捧场，很明显地，他的营销策略必定要有所调整。

这是一种技术，不是天性的缺憾或能力，而是借由一次又一次地改变自己，直到完全净化的一项技术。不是因为其他的人很可爱，事实上也不是；如果是的话，他们早就上生到天界里，不会降生到这里来了。人界，是从须弥山底算起，共三十一界的第五界。既然我们人界，只是三十一界中的倒数第五名，那么，你还能期望什么？

## 生活是全人的教育课程

在人界里，有很多需要学习的地方，而这也是人界的目的。整个人界，正是用来长久指导全人教育之学府。不是为了求安乐，也不是为了求富贵和财产；不是为了要成名，也不是为了要改变世界——人们总是有很多的想象。生活仅仅只是一门全人的教育课程，这也是最重要的一门课程，即“心灵的成长与培养”。除此之外，没有更重要的课程了。正如在花园之中，当杂草围住了美丽的玫瑰花丛，夺走了所有的养分，使得玫瑰无法开花，也就没有人能够享受玫瑰花的美丽和芬芳，最后玫瑰花丛将会因杂草而荒芜。心灵也是一样，滋生于心灵的爱，就如同玫瑰花丛。如果我们不除去杂草，最后终将使慈爱如同玫瑰丛一般荒芜。所谓杂草，就是指愤怒以及所有相关的负面情绪。

大多数人，都在寻找爱他们的人。有些人找到了少数可以彼此相爱的人，但是不幸地，有些人却找不到，他们因此而愁苦、怨恨。然而，从另一个角度来看，这些苦楚对我们是有助益的。如果我们本身是仁慈的，就会有无数的人围绕在身旁，因为每个人都想要得到爱。有人爱我们，并不保证我们就得到了爱；当他们沉浸在爱之中，我们可能完全没有感觉，顶多只会因为有人发觉我们是可爱的而感到满足。这是另外一种的“我执”，使“自我”更为膨胀。而慈爱众生，会令“我执”渐渐消磨。

只要我们爱的范围能更扩大，能包容更多的人，我们就能拥有更多的爱。所谓一分耕耘，就有一分收获。这是非常简单的哲学公理，但是很少人能够如此看待。每个人都在寻找更多爱他们的人。这是没

有用的，是很荒谬的！但是，在我们的生活里，就是有这么多的荒谬！

### 必先自爱才能爱人

佛陀所说十一种利益接下来是：天护、人爱。如果将慈爱之心向外延伸，众生会受到我们的吸引，不会因我们而产生恐惧。我们之所以慈爱众生，并非因为心中有所求，或是众生有所求，也不是因为他们值得去爱，而是因为我们要训练自己的心灵知道有“爱”。就好像是进行算术练习一般，如果一组数字放在你面前，你会将这些数字一个一个往上加。如果想知道这些数字的总和，除了将这些数字加起来，你还有别种方法吗？你的思想已经被训练定型了。如果心灵也训练成型，那么无论如何，慈爱之心都将无限延伸。

何谓“天护”？天人是属于天界的众生，是护法的天神，他们将会保护用心慈爱一切众生的人。人们时常会遇到反对自己的意见：“如果别人诬蔑你，而你却以慈爱回报，难道他们不会认为你是懦夫，而且想要利用你吗？”如果真是这样——这相当有可能，因为人们倾向于如此——那是他们自己造恶业，不是吗？对于修行慈心的人，是不会有损失的。那么，怎样才会造成慈心的减损呢？验证慈心修行的一个方式就是——明知道某人在利用你，检视自己心中是存有抱怨，还是依然能够慈爱此人，并以慈心相待。这也是我们检视自己是否行于正道的一种方式。当然，慈爱是要能够设身处地为他人着想，而一个贪图利益的人，是缺少慈爱的。如果以为修行慈心会成为懦夫，这真是一种谬见！因为慈爱带给人的是力量，而非懦弱！一个心中满是慈爱的人，因为不再有任何事物能够动摇他的心，他会感到祥和、平安

与完全的自在。慈爱使人充满力量而不是怯懦。但是，人们常因误解了慈爱，而掺入了情感。情感所造成的依赖会令人怯懦；如果人们心中的慈爱得到完整的培养，就能够如磐石一样坚固。借着自我的净化，人们可以获致完整的保护。

“心专”也是修行慈心十一种利益的一种。这也就是每次禅坐之前，都要先发出慈心的理由。如果没有宽容、诚心和慈心这三个基础，心灵是无法专注的，有如撑起禅修之鼎的三大支柱。慈爱，一种由心中浮现的感觉，是心灵专注之绝对重要因素，因为慈爱可以创造心灵的和平与宁静。如果缺少慈爱，可以借由每次禅坐开始时的慈心修行，来增长自己心灵的慈爱。

人必先自爱才能爱人，但是自爱并不意味着放逸，并非总是欲求美好舒适，容不下身旁的一只蚊子，或贪求自己喜爱的食物。那是放逸而不是爱，是愚蠢的。母亲对孩子的慈爱，常是深含着智慧的。如果一位母亲过于溺爱孩子，孩子与母亲都将要为此付出相当的代价。但是，如果这位母亲懂得真爱，就不会纵容她的孩子。她将会用爱与智慧，带领她的孩子成长，并且——用她的爱——以身作则，做一个好榜样，这是我们必须自己完成的事。因为我们爱惜自己，所以我们必须要求自己的行为受到某些规则的约束。也是因为爱惜自己，大家才会来此参加禅修课程，而且用心静坐。

每个人盼望在禅坐中有“专注”的成就，那么就必须建立在心中的慈爱之上，同时也建立在不断的练习之中。但是，即使疏于练习，只要保持慈爱之心，也有助于心灵的专注。

形容一个人“容光焕发”，是表示从脸上散发出愉悦的光泽，这

是市面上所有化妆品都比不上的美容功效。真正的庄严就是如此，而且也是得来世庄严果报的因。年轻的人，即使没有内涵，或许也可能有庄严的外貌。但是，真正的庄严，必须要借由行为的观察而得知。佛陀只是借由沿着街道步行，让众生们仅仅见上一面，也能令大众跟随他并且成为他的弟子，所以他会让众生仰慕。以佛陀的儿子罗睺罗为例，年少的罗睺罗，以拥有如同佛陀庄严的外貌而自傲，佛陀得知后，立即责备他说：“对于所有的外貌，都应该如是观照：所有形貌非我，非我所，无有实际。”

修行慈心的十一种利益还有不会被毒药、兵器及水火盗贼所伤害。现代人的战争虽不用弓箭，但还是使用枪支和棍棒，火和毒药仍然是向敌方进攻的武器。这不意味着修行慈心就会所向无敌，而是表示充满慈爱的人，通常不会置身于该种境地。而且，即使身处其中，他们的心也不受影响。或许他们的财产会受到损失，他们的心却不会。当一个人心中不再有恨意，他也就没有敌人了。

最后一项利益是“若身坏命终生梵天上”。我们都要死亡，死亡的那一刻非常的重要，因为，那也是再生的时刻，事实上那正是我们的生日。每个人都将死亡当作是伤心事而充满着哀愁。如果能够以清晰的意识和无量的慈爱来体验死亡，那么死亡就会是一个美好的生日。对阿罗汉而言，这些全部都是真实的。我们习惯性的思维模式会延续到生命的终点，死亡的片刻。习惯性的思维模式是无法在转瞬间改变的，如果人们心中充满慈爱，就能够心思清明、没有恐惧，心中唯有祥和与平静。因为，死亡正是另一段全新生命旅程的开始，所以要以正面的态度面对死亡的片刻。

能够在心中涵养慈爱，对于我们自己有莫大的益处。曾经有人说得很对：“这是一次自我的旅程。”确实如此。只要存有我执，我们的任何旅程都是自我的旅程，但是，至少这旅程的方向是正确的。这旅程所朝向的终极目标就是“无我”，因为心中的慈爱越多，我执就越少。我执去除得越多，心中流露出的慈爱也就越多。当人们将慈爱带入心中，自我就必须靠边站。这是对众人都有益处的课程，但是还有更重要的。因为，唯有自己才能够带领自己得到解脱，所以每个人都必须依靠自己，学习独处。尽管如此，我们还是欢迎所有旅途上的伙伴，因为旅程上这辆车很大，而车上的乘客却不多。

## 悲心

“悲心”是我们的第二位善知识。残酷是悲心的远敌，而怜悯则是近敌。怜悯之所以称为近敌，是因为怜悯与悲心非常相似却又不同，因而算是一个敌人。当我们为他人的苦难感到难过的时候，就会产生怜悯之情。然而，悲心却是共同承担他人苦难的勇气。英文的悲心“compassion”中，字头“com”表示参与，字尾“passion”指强烈的情绪。悲心是一种同理心——能够体会他人的感受。

当人们真正了解，自我之中存在着苦与不知足，而且又能够体会他人的感受，悲心就会因此出现。否则人们仍然会活在幻想之中，幻想着自己必定会万事如意，只有别人才会倒霉不已。如果能够清楚地看见自己内心所有不知足的思绪在不断快速地转变，包括喜欢和厌恶、遗憾和怨恨、恐惧、烦恼和紧张，就会知道自己与他人其实并没有什

么不相同。因此，当他人面临困难的时候，就能体会出那个人的感受，因为我们知道，那也将是属于自己问题。

悲心是慈爱最佳的出发点。如果唤醒了自我对他人的真情，深刻体会他人遭遇的困难情形，设想可能会发生的情况，那么，就不再会觉得事不关己，而能够对他人产生慈爱。

不过需要再次强调的是，我们无须去区分人们与其所遭遇的事情之间的差异。通常我们只会对与自己较为亲近的人产生悲心，他们可能与我们属于相同的团体、宗教、国家或是邻里或相同的俱乐部，无论是什么相同，反正就是我们所感兴趣的。有些事我们称之为“我的事情”，这就是造成“分别心”的原因。分别心隔阂了我们彼此，无论走到哪里，这种分别心都一直存在，这也造成了人世间所有的争执。

### **有恐惧就不会有悲心**

人们彼此之间的隔阂，是基于“我执”。这个“我”，就是我们一直不断保护以及防卫的“我”。“我”会感受到威胁，这个人们所不甚了解的“我”，竟然会时常感受到威胁。人们根本不知道真正的“我”是谁，所知道的只是伴随着恐惧、对于“我”的威胁。而有恐惧就不会有悲心，因为恐惧是建立在憎恨上。我们只会对不喜爱的事物产生恐惧，对喜爱的事物是不会有恐惧的。心中的恐惧越多，悲心就越少。恐惧也总是建立在自我的观念上。阿罗汉就是完全没有了恐惧，悟道者心中是不会存在恐惧的。对悟道者而言，体悟到万法本身无有实际，因而无所得也无所失，就无所谓恐惧了。越多的自我，就有越多的恐惧，恐惧黑暗、恐惧小偷、恐惧恶劣天气、恐惧未来等等。恐惧总是建立

在保护这属于幻想的“我”之上，我们越想要保护这个“我”，就越不能拥有悲心。

当然，悲心可能只是口惠而实不至，我们能假装有悲心——大部分人非常擅长假装。有一次，一位驯象师的儿子，名为裴撒 (Pessa)，来拜访佛陀说：“于大象，我了无疑惑，我了解大象想做什么，就真的会去实行，大象们的意图我能了解，只要掌握了大象的意图，它们就会听从我的指挥。但是对于人，我有许多疑惑，人们总是说一套做一套。”佛陀回答说：“你说得没错，因为象群居住在世间的丛林，但是人们却身处在内心的丛林里。”人们说的是一回事，想的和做的却又是另外一回事，最糟糕的是我们甚至没有意识到这一点。我们总是认为事情应该怎么做，会认为这是民俗、习惯或传统，但是我们却不彻底地检视我们的思想、说法或行为。

只有当我们一丝不苟地检视自己，或许我们就能够了解佛陀教导的内容。对于我们每一位的问题，佛陀都有相当深入的说法。表面上看起来我们都有不同的外貌，而且好像也是有不同的观念和想法。表面上在人们之间似乎存在着非常大的差距，但是根本上，所有人都是一样的。我们都是以相同的方式出生，而且我们都是追寻着相同的事物，想要达到相同的目标。我们都武断地认为，在人们之间有所差异，这全部都是建立在“自我”的观念之上。

每位懂得思考的人，都会遗憾在国际间没有真正和平的事实。每个人都想要世界和平，然而这显然从未发生过，在这个世纪内，各地始终都存在着战争。每个国家都耗费大量的时间、金钱和人力来建构巨大的防卫系统。只要他国稍有不友善的举动，或是稍有侵犯领空海



域的迹象，防卫系统就会摇身一变而成为攻击系统。这种行为常被合理化评论为：“我们是为了保卫所有的国民，为了维护国家领土的完整。”裁军仅仅只是一种希望和祝愿，不可能成为事实。这是为什么呢？因为裁军要从每个人的内心开始，否则真正的裁军将无法实现。

大体而言，防卫和攻击的戏码，常常在我们身上上演，我们常常为了自我的假象而进行防护。如果有人斜眼瞪我们，对我们不够重视、不够珍爱，甚至于责备我们的时候，我们的防卫系统就摇身一变而成为攻击系统。合理的说法是我们必须防护这个自我，“国家”就是“我”，所要保护的国民就是“自我”。几乎世界上所有的人都会自我防护，所有的国家当然也就如此防卫。除非每个人从自己开始改变，否则不能期望这个世界会有所改变。因此我们必须从自己内心做起，为世界和平尽一份心力。只要我们将自我去除，和平才可能实现，而自我的去除，必须要一丝不苟地审视我们的内心世界。

### 解脱不是知识，而是感受

给念头一个称谓，也是达成此目标的方法之一。借此人们终会发现，自己将心思浪费在何种废物上。如此，则对于个人本身，以及理想才华的宏伟抱负就会减少。这是从另一种观点来看待禅坐。

坦然面对自己的另一面，就是承认自己无法处理负面的情绪。承认自己总是在追寻感官的欲乐，才有可能稍微地去除少许的自我。唯有如此，悲心才有可能生起——真实的悲心，不只是字面上而已。嘴巴说说是轻而易举的事，每个人都可以朗朗上口，连六岁的小朋友都能够背诵《慈悲经》。这些话听起来都很美好，但如果只是说说而已，

能有什么作用呢？就算一直重复读诵，这些文字也不可能带给我们一丝感觉。感觉就在我们生活的周遭，这就是了解自己的感觉为何如此重要的原因。我们相信自己依着思想而活，事实却不然。虽然先有感觉，不过反应随后就到，接着思考的过程为反应辩护。

因此，了解我们的感觉，是极为重要、也是最基本的。如果我们不去感受，又如何能知道慈爱或悲心的真义呢？如果我们不去感受，或许我们能够大致上知道一点点，但是如何能够落实为实际行动呢？“解脱”不是“知识”，而是“感觉”。每个人都感觉到有“我”，都知道自己的名字，每个人更是感觉到，名字是专属于这特别的“我”。人能感觉到有“我”，因此，为了要成就“无我”，也必须要感受“无我”。

悲心是内心的一种感觉，它不需要特别的理由或条件，悲心可以是完全无条件的。悲心的生起，不必等待特别场合的出现，比如有人心情陷入悲剧般的情节，或者是身体病痛带来剧苦。如果我们必须等待某些场合才能唤醒内心的悲心，那么悲心就如同是一个开关，而且可能关的时候远比开的时候多，这样就不算是拥有悲心。真正的悲心——如同慈爱的心——因为体会到众生都在受苦，所以无时无刻都感受到悲心。悲心隐含于佛陀所教导的四圣谛的苦谛之中。无人能够幸免于苦，因为生活——存在——本身就是苦。这并非意味着悲剧，而是表示世间所有事情，都包含着冲突、刺激和无止境的欲求更多、欲求保有或欲求转变。除了阿罗汉之外，绝大多数人都放不下一切贪欲。因此，悲心是要随时保持，而不是只有当悲剧降临在人们身上的时候才唤醒。

这种为求利益众生的感觉，是达成去除“自我”的唯一可能。人

们普遍存有的自私，是所有问题的根源。因为每个人都一样地自私，没有人能够真正地为他人着想。如果真能够为他人着想的人，必定会成为了不起的人物而受到拥戴。因为由内心流露出的慈爱和悲心，能够为众生与乐拔苦，化解人世间的忧愁和荒谬。然而，绝大多数人们都缺乏慈爱和悲心，因此在他们心中，真正的快乐也就几乎不存在。心中的慈爱和悲心，是所有真实快乐的根源，因为二者能够去除“自我”。任何人只要还有一点自私，就无法拥有快乐，因为自我的贪欲是永远得不到满足的。我们永远无法了结所有的问题，总是会有新的问题出现。但是，当我们抱持着随缘的心态，就能引导自己的心念，去战胜所有的欲望。此时，每位众生都是主角，不但能够认清普遍性的苦，也能了解属于自己的苦楚并没有特别之处，此二者只是全体存在的一部分。因此，就会生起为自己也为众生的无量悲心，而决定得到度脱一切苦厄的力量。

## 随喜

这四位善知识中，接下来的一位是与人同乐，或称为“随喜”。随喜的远敌，是很容易辨识的嫉妒，而近敌则是虚情假意。举例来说，如果某人拥有一些贵重的财宝，而不得不赞美一下。但是，虽然说着祝贺的话，却没有什么感情；或者更坏的是口头上祝贺，暗地里却完全相反。比如说：“为什么我总是遇不到这种好事？为什么别人总是那么幸运？”

随喜是沮丧的解毒剂。凡是因沮丧而受苦的人，他的苦楚其实是

来自于缺少与人同乐的涵养，也就是缺少随喜。人生在世总是无法事事称心如意，但是如果抱持着随喜的态度，快乐就俯拾皆得。

随喜其实是每个人都可以办到的。大多数人都会觉得要称赞别人是一件困难的事。人们总是不情愿地说：“没错，他是能力很强，只不过……”所以对于能力强过自己的人，我们常常赞美不到几句，就立刻数落一番。但是，世界上能力比我们强的人非常多，有人很会唱歌，有人很会作画、跳舞、翻译、赚钱，而另外有人对于清心寡欲很在行。每个人都有属于自己的能力，因此随喜就能够让自己随时都有喜悦的机会。

随喜也是一种善业。有一次我到了一个小村庄，这村庄的寺庙挂着一个很特别的钟。每当村庄里的任何人获得了美好的财富，他们就会去敲响这个钟；如果农作物丰收，或有人嫁女儿，或是从医院痊愈回来，或谈成了一笔好生意，或屋顶重新整修等等，无论什么事都由钟声将喜悦带给众人。当钟响起的时候，每个人都走出来朝着那钟的方向说：“敲得好，敲得好。”敲钟的这位村民将喜悦分享给村民，是造就一种善业。而听闻钟声生随喜心的村民，也是造就一种善业。

大多数的村庄、乡镇和城市，都没有为了这种目的而设置特别的钟，我们必须敲响自己的钟。无论我们身处何种境地，都必须牢记佛陀的教诲，并且如实地信受奉行，这是极为重要的。不只是在特殊场合或发生悲剧的时候才必须牢记佛陀的教诲，正因为佛法带领我们拥有快乐和平的生活，因此必须随时牢记。佛陀曾说：“苦及苦的解脱是我的唯一教法。”佛陀许下了重大的承诺，而且他也达成这个承诺，就是他所教导的——苦的解脱。除非我们记得所有问题的根源就在自我，并且努力克服自我，否则我们很容易遗忘佛陀的教导。必须将佛

陀的教诲深入人心、永志不忘，才能获得佛法的真实利益。

## 平静

这四位善知识中的最后一位，就是所有情感中最极致的表现：平静，心如止水。焦虑不安是它的远敌，冷漠则是它的近敌。平静和冷漠，一般人总是混淆不清。冷漠是一种心态，比如说：“这件事情不是发生在我或者是我家人的身上，我不必去关心，也不想要了解，我可不想自寻烦恼。”冷漠带有无情和排斥的含意，完全没有爱的成分，当然也没有慈爱。我们一心只想要保护自己，因此对周遭就变得漠不关心。

但是，心如止水则是以智慧为根基，建立在对万法变动的敏锐观察以及对无常的全然领悟之上。无论发生任何事，无论事情有什么发展，终究有了结的一天，因此没有什么事情是真正重要的。穿越无常的“死亡之门”，其实只是一道没有征兆的门，不值得大家如此地重视。除了解脱，全宇宙再也没有任何事有如此确切的重要性。所以，“平静”是来自于对万法变动不居的观察力：无论是喜、是悲，都不会因此而得意忘形，或是消极失落。这不过是一种现象而已，我们现在也只是一个寿命大约六十、七十或八十岁的人类，有什么值得我们成天钻营追逐的呢？如此钻营能得到什么？如此追逐又将往何处？一切都只是现象。

### 我不与世间诤

自我保护，是我们无法获得真实平静的唯一理由。我们害怕“我”可能置身于某种危险之中，有某些事情正威胁着我，因此造成了在我

们的生命之中总是缺少安全感。每个人尽力寻找的安全感，其实只是个神话、幻影，安全感是不存在的。每个人都将死亡，每件事物也都将毁坏。我们所钟爱的每一个人都将会死亡、衰老、生病、消失或者是变心，这些事都令我们没有安全感。我们之所以缺乏平静，常常是受到我们不悦事物的牵动，而造成了一种幻觉，似乎生命因此不再有意义了。这就是潜藏内心的自我保护。不过世间并没有任何事物能够带给我们生命永远的安全感，因为生命仅仅是一种假象。

比起心如止水，平静则需要更多的决心。决心虽然有用，但是决心通常是因为受到压力而起，我们都倾向于压抑心中强烈的情绪。压抑对我们来说，一点好处也没有，因为情绪终究会爆发出来。当我们以一种方式来压抑，会发现情绪有着不同的发泄管道。无论任何情况，压抑还可能造成身体或心理上的伤害。或许在某种特殊情形下的压抑，不会令我们起烦恼，但是这种情形是少见的。

平静需要观照力。完全地养成了心灵的平静，就是七觉支中的“定觉支”。完全的平静，是悟道者所特有的尊荣。然而，除非我们现在开始练习，否则如何能够向前迈进而有所成长呢？

借着禅坐，我们才能够开始看见念头的流动，了解思绪如何的变化无常。有谁能够记得十分钟前所做的事情，还是记得上次或是再上次的禅坐内容？没有人办得到。我们留不住任何念头，也留不住任何事物，所有事物都成了回忆。就算是我们有一栋三十年的老房子，或是一位三十年的老朋友，也不意味着我们能够永远地拥有他们。不过，因为他们相处了很长的一段时间，他们看起来就好像是永久的。但是在禅坐中，我们能够很轻易地观察到念头的生生灭灭，从不停留。

因此，对于事物的变迁和湮灭，还有什么值得忧虑的呢？万法只是不断地生生灭灭。

人类的存在也只是一种现象。只要呼吸不断、脉搏不停，念头和感觉会时刻转变，身体的机能随着时间而衰退——我们人类也不过是如此而已。当一切都停下来时，我们拥有的只是一具躯壳。没有了生灭，我们将不再生死流转。然而，我们却试着要让生灭永不停歇，试着将生灭视为真实。“这个人是我，我要让每个人都知道这就是我。我拥有一个名字，而且有些人与财物也是属于我所有。我有自己的观点，并且要宣扬我的观点直到大家都知道。”这些念头都在逐渐灌输自己一种永恒的错觉。然而所谓的人，就是经历着不断的改变，直到最终变成了一具躯壳，然后重新再来一次。

为了显现出平静，必须以观照力为基础，并且也要能够包容。假如缺少了包容，就会心存抗拒，苦受因此而产生。相对于包容的是抗拒和创伤。如果有人抵挡物体的冲撞，就会使得身体受到伤害。如果顺势推去，就一点也不会造成痛苦。包容万物成就了我们内心的平静，而平静使得内心拥有真正的平安。

这四种情绪的表现——四种梵行——给内心带来了平安。如果能够将与这四位善知识的感情培养到某种程度，我们就会感到平安、祥和与自在。因为我们已然了解这世界本身，充满了苦难和贪婪，因而内心再也不随着世界而起舞。佛陀曾说：“我不与世间诤，世间与我诤。”这就是平静安然的最佳写照。

## 第五章 慈爱禅

请稍微将注意力放在呼吸上，渐渐地内心就会较为专注。

此刻观照一下内心，检视心中是否存有任何的烦恼、恐怖、哀伤、厌恶、怨恨、排斥、不自在和焦虑。如果你发现有任何负面的念头，就让它们如同天空的乌云一般飘逝……

然后为你自己在心中添加温暖和友谊，了解你是自己最好的朋友。让心中充满对自己的爱，那么将有一种满足感油然而生……

现在将心中的爱围绕于此时最接近你的人身上，期望能带给他和平与快乐……

再将这份爱围绕在座的每个人身上……

让祥和的感觉浸染此处每一个人，而且将大家都视为自己的好朋友……

思念着你的父母，无论他们是否仍然在世。将爱围绕他们，如同往日父母爱护我们一般地带给他们祥和与感激，成为他们的好朋友……

想着你最接近、最亲爱的人。用爱拥抱他们，让他们收到充满和平的礼物，真心相待不望回报……



想到你所有的朋友。敞开你的心胸，展现出你的友谊、你的关心、你的爱，全心奉献不求回报……

想起你家附近的邻居、工作的伙伴，以及在街道上、商店中有缘相见的人，都将他们视为好朋友；让他们走入你的内心世界，没有任何的保留。展现你的爱……

再想到你以前所厌恶的人，或许你们曾经有过争执，或许他曾经为难你，你从未考虑视他为朋友。此刻，以感恩的心情想念他，他是你的老师，教导你认识自己的反应。体谅他们也有自己的困难，敞开心胸走向他们。谅解同时忘记过去，再度接纳他们成为朋友……

想到所有生活非常困苦的人，他们或许生了病，躺在医院里，也可能正在服刑，也可能身处孤儿院或战火蹂躏的国家中，可能挨饿、跛行、眼盲、没有朋友或庇护所、无从听闻佛法。此刻，敞开心胸接纳他们所有人，将他们都视为好朋友，展现你的爱，真心祝福他们快乐……

最后，将注意力回到自己内心。由正精进而起的满足感会涌上心头，同时还拥有爱的幸福以及奉献的喜悦。明了这些感觉，体验它们带给你内心和围绕在你身边的温暖……

愿众生都充满快乐。



## 第六章 五种障碍

魔 (Māra)，在座大部分都听说过，或许有些人不知道它的名字，但是你们全都认识它。它堪称为一位诱惑家，总是以鲜明的欲乐诱惑我们。当佛陀坐在菩提树下即将悟道之时，魔也正在附近。我们都以为魔是从双耳喷出赤色火焰，强行拉着我们沦落地狱的恶魔，其实完全不是。充满自己心中的诱惑，就是魔。因此在佛陀悟道之前诱惑他的魔，可能就是浮现心中的诱惑。这段故事给了我们什么启示呢？

佛陀与我们不同之处，在于他了解这个诱惑之魔，他非常清楚，而我们却不然，总是为了欲望辩护而且使之合理化。我曾经看过汽车后面贴着“只要我喜欢，有什么不可以”的贴纸，会让我们觉得喜欢的事物有很多，即使在杀人的刹那，也可能令某些人产生快感。

诱惑，如同潜伏在心中的阴谋分子，一次又一次暗中破坏着我们的慧命。我们却又不愿意承认自己心中怀有需要揪出的坏分子，反而尽力为它们辩护。人们有时会说：“没错，我应该享受人生。”或者：“这个我喜欢，我要了。”

实际上，我们心中的诱惑始终都存在，只因为幻想执著而无法辨识，最后总是受到诱惑的摆布。举例来说：现在我们知道听闻佛法很

好，但是睡觉不是也不错吗？如果只有我们自己，没有别人在此静坐，我想很快我们会跑去睡觉了。

魔是无时不在的。它不断地以种种感官的欲乐诱惑我们沉溺其中，但是这些欲乐都禁不起时间的考验，我们也无法由欲乐中得到真实的快乐。

佛陀说有五种障碍（五盖），是存在于众生心中的五大敌人。在座各位都有，全都受到它们的诱惑。五盖中排前两位的贪欲和嗔患，将导致最严重的后果，是最可怕的敌人。

## 贪欲

首要的敌人，就是贪欲。在这个充斥着声色犬马的社会里，我们很难将欲望视为敌人。每个广告、每个电视节目，还有百货公司以及展示橱窗，都致力于挑起消费者的欲望。的确，大多数人都认为，拥有百万名车、别墅豪宅、名牌服饰等，越是能够满足欲望就越是代表着成功。这些欲望所带来的短暂快乐，常令人觉得相当美好。“只要我喜欢，有什么不可以”，真是错误的观念！没有人会去责备努力追求欲望的人，我们甚至不知道自己已经沉溺在欲乐之中，连自己在做什么都不知道。够夸张的吧！

而次要敌人——嗔患与愤怒——的情形，与贪欲可以说是恰恰相反。嗔患不但无法带给人们任何快乐，还不断地受到责难，人们避之唯恐不及。当然我们有时也会试着辩护：“我之所以动怒，就是因为他、她或他们，总是跟我唱反调。”不过嗔患还是不见容于社会，因为无

法带给人快乐，也就没有人会误认为嗔恚是美好的。愤怒和恶念、嫌恶和怨恨、排斥、恐惧和焦虑，没有人会认为这些是快乐的，而且如果有人经常动怒，换来的只是更多的责难。

虽然贪欲的满足，能够带给人们些许快乐，但是贪欲危害我们的程度，一点也不输给嗔恚及恶念。它们是一体的两面，只要出现了其中之一，那么，另外一个也就在旁边了。贪欲总是会造成更多的渴望，因此一般人无法完全满足自己的欲望。若是有人于某些贪欲中获得相当的满足，很快地，他就会产生排斥，接着就会因为无法真正满足欲望而动怒。没有人能够“万事如意”，那根本就是不可能的。

这两位敌人，常常造成我们日常生活中的困难，而且严重干扰我们的禅坐。如果有人觉得奇怪——我敢说在座各位中一定也有——心灵专注为什么如此困难？尤其在静坐开始的时候最为明显，原因就是贪欲和嗔恚。

如果有人说“我想要坐得比较舒适”，这就是贪欲；如果有人说“我现在想要去睡觉”，这也是贪欲；“我好想要找人说说话，好想要到户外去散步”；“天气太热了，我好想要冲个冷水澡”；“肚子饿了，好想找些东西来吃”；“口好渴，好想喝点什么”；“我觉得不太舒服，看来我不能静坐了”，这些都是贪欲，而且也都是我们时常说话的内容。

唯有当我们从禅修中经验到远比感官欲乐更为满足，也就是心灵专注时所充满的法喜宁静，才能够停止贪欲的念头。贪欲唯有在禅修期间才会消失，其他任何方法都无法令贪欲消失，可惜禅修只有短暂的时间。

因为我们的感官是与生俱来的，必须要以食物来喂养它们。如同

我们有喂养身体的欲望，也有喂养感官的欲望，不然，就有可能生病。

美国的宇航员在被送入太空之前，必须经过一道“感官隔离室”的训练。那是一个没有地心引力的房间，同时人的触觉也将消失。这房间不但是完全隔音，而且里面什么也没有，全部都是灰色的，经由一条管子送来的食物，也是索然无味。在这里面接受训练的宇航员，如果按一下铃，就表示他受不了了。我没记错的话，在里面待得最久的纪录是八小时。

对我们而言，借由感官送来的食物是不可或缺，我们也仰赖这些食物而活。如此的仰赖，造成我们一种幻觉，认为这是最为重要的事情，而引导着我们生命追寻的方向——喜欢看美丽的形象、听悦耳的声音、尝诱人的滋味、嗅宜人的香气、追寻愉悦的触感并且充满着愉快的思想。

凡是尚未接受佛法和禅修训练的人，他们人生所追寻的方向就是如此，这不是成功的方向，只是镀金的饰品。虽然灿烂却没有价值，因为很快就会失去光泽了。

想象你享受着极为丰盛的飧宴，每道菜都非常美味，你会说：“这真是太好吃了！”然后你的朋友将会诚挚邀请你：“真的那么好吃的話，不要客气，请继续吃。你尽可以留下来，从现在一直吃到明天早上。”这对于身体和心理而言，是多么悲惨的一件事啊！在大热天里，你们都想要冲个冷水澡。当你正在享受冲凉的时候，你会说：“喔，这真是太棒了！我现在觉得凉爽舒适。”然后你的朋友说：“那很好哇！你为什么不在这里冲他个五六小时呢？”这真是太悲惨了，不是吗？没有人会想要冲那么久，最多冲个十分钟、十五分钟就很长了。

其他各种感官的满足也是一样。当持续太久的時候，就不再是一件快乐的事，而变成了悲惨的事了。然而，全世界都在追寻的，仅仅是这“感官的短暂满足”。人甚至于买醉取乐，但是喝醉了显然没有快乐可言。所有尝试借由感官追寻快乐的人，都将注定失败。

### 贪欲是永无止境的负债

那些感官——眼、耳、鼻、舌、身——只是有着感觉的生理反应而已。既非私人所有，更与好坏无关，善恶业也并非感官所造作。当我们想要拥有，并且持续享受感官快乐的时候，心中就充满了恶业。

有些人借由买醉、伤害他人、嗑药或是性行为等等，来获取感官的快乐。而这些所谓感官的快乐，是非常不健康的。其他人能够借由欣赏野花、日落以及美妙的音乐，而获得感官的快乐，这些感官快乐距离美妙，还差得很远呢！

事实上，我们一再地想要拥有、持续以及享受快乐的贪欲，正是悲惨的起因。当人看见美丽的花朵时，首先他们想要走近，去摘下这美丽的花朵。为什么不留下花朵，让每个人都能够欣赏呢？“才不要呢！这花很漂亮，我要拥有它。”

当人的内心渐渐净化的时候，所感觉的乐受会比较细致。纵使最小的事物，都能够获得享受。但是，仍然潜伏着匮乏的危机。而匮乏、渴望，将会带来不知足，因为匮乏之人无法得到完全的满足。我们永远赶不上贪欲的脚步，总是有更多的美景要看，有更多美好的事物要听、要接触。总是还有其他美好的事物，如此只会造成心灵上更多的紊乱，我们永远无法得到完全的满足。

因为无法得到内心完全的满足，常常令我们觉得相当的失败，总是认为还有很多令人惊奇的事物等着被发现，因此人们不断地探索这个世界。对现代人而言，环游世界是很简单的一件事，只需要一张机票就可以办到。人们东奔西跑，四处追寻更多的刺激、新的景色、新的体验。累积生活经验早已蔚为风尚。不过，由于经验无法持续，所以人们不会得到满足。事实上，人们无法获得任何经验，因为所有经验都已消失，都成了回忆，没有什么能够累积。收集邮票还比累积经验来得有成效，至少你能看得到邮票。

佛陀将贪欲比喻成负债。比如你向银行贷款买了一栋房子，你必须每个月本利摊还。但是在这个例子中，房贷终有清偿的一天，而贪欲的负债，却没有东西可以偿还。贪欲一再地负债，却从未被偿还。我们一再地饥饿，一再地口渴；我们一次又一次想要看、想要听、想要尝、想要触摸。

佛陀也将贪欲比喻为一位旅行者，进行着一段完全没有任何准备的旅程。当他觉得又饿又渴的时候，看见远处有一个村落，就当欢喜地想：“哦，那个村落里面一定能够找到食物和饮料。”当他到达之后，才发现这是一个废弃的村落，一个什么都没有的村庄。随后他又找到另外一个村落，但是那又是一个废弃的村落。

满足贪欲的愿望和期待，令我们觉得快乐。一旦贪欲得到了满足，快乐也就因此结束，紧接着又是新贪欲的产生。

佛陀也时常将贪欲比喻成一个充满许多颜色的池塘。人们对欲望的贪爱，就像存在于心湖中不同程度的色彩，会遮蔽住心灵的光明，这就是我们面临的困难。因为我们的心的被贪欲所遮蔽，以至于无法辨

认其他更为重要的事物。我们只看见欲望，只知道如何满足我们的贪爱，不再拥有了解自我的能力。

### 放下乐受的渴望

佛陀为此给了几帖药方。首先，最重要的药方，就是了解贪欲是破坏我们内在家庭的敌人，它造成了我们索求不得的恐惧，以及对于如愿以偿之人的敌意——羡慕、嫉妒——等种种不愉快的心态，敌意是针对所求如愿的他人所起的，这也是引起敌意的唯一原因。

有一件相当重要的事，就是了解人类一切问题的根源，来自于不断地追求快乐的感觉，追求舒适，追求满足，却时常索求不得，纵使暂时获得，也从来无法持续拥有。对于所追求的事，要抱持随缘放下的态度，也就是纵使不满足也要放下。不过，若是只有嘴上说说，或是书上读过，就要求你从现在随缘放下到天亮，这是不太可能的事。随缘放下，是需要循序渐进的。首先，我们用不舒服的方式坐着，试着不要蠕动或移动，也不要借由变换姿势来舒缓不舒适的感受。蠕动对于减轻苦受是没有效果的，苦受也不会这样就消失的。去除苦受的唯一方法，就是放下对于乐受的渴望。对于乐受的渴望，无法借由蠕动而去除，唯一的方式，只有随缘放下。由此可知，蠕动无法去除我们的苦受，也无法令我们得到满足。

静坐所引起的不舒适的感受，带给我们了解贪欲的绝佳机会，如果我们不借此良机学习，就没有其他学习的机会了。不论是在中小学还是大学里，都不会有人教这些课程，在家里也学不到，因为世上的人都是尽可能地追求舒适。在这里我们有现成的素材，可以用来学习



认识渴望，也就是所有的忧悲苦恼的根源。如果你感到坐得很舒适，似乎是很棒的感觉，不过这其中必有毛病。但是如果你觉得不舒适，这才真的是太好了。因为不论在你自己的腿上、背上或是身上其他位置，都是活生生的学习机会。

渴望舒适，以至于蠕动试着舒服一点，是每个人随时随地都在做的事情，人们为此不惜花费大量金钱。人们因而加班工作、四处旅行、追求娱乐，但是这些都种下了败因。为什么这么肯定我们自己种下了败因呢？纵使你借着蠕动，稍微去除些许的不舒适，不是在短时间内又有另外的不舒适出现吗？当一场娱乐刚刚落幕，心中立刻就产生了无聊的念头。因为你的移动，所以右腿不再酸痛，不过，左腿又开始痛了，这就是败因。然而，肯定自己种下的败因就更为愚蠢了，以佛法来修正自己岂不是更好吗？千百年来早已证明，佛法是正确的。佛陀因之悟道，其他凡是验证过佛法的人，也都因而悟道。与佛法同行，才是最好的选择。

每当下午饥肠辘辘的时候，你就会想：“我怀疑过午不食是否真的必要？”或是将思绪拉回家里的厨房，满脑子想着你能够调理的所有食物。这就是贪欲。如果心理上一直努力地抗拒，那么贪欲反而能打败你。但是，如果你能够观照贪欲，对它微笑地说：“这都是魔在干扰。”那就表示你已经知道什么是佛法了。如果只是听闻或阅读有关魔的故事，这可是一点用处都没有。我们必须趁着魔在行动的时候来认识它，而它也只能够在我们每个人的心中活动。它在我们心中过得非常快乐，因为我们总是臣服于它，让它度过难忘的美好时光。

佛陀对治贪欲的其中一帖药方，就是节制饮食，这也就是要受持

过午不食戒的其中一个理由。节制饮食，并不代表着完全不吃东西，而是只摄取维持身体健康的足量饮食即可。饮食这种贪欲，看似容易满足，却是一次又一次地不断发生，一般人大概一天会出现个五六次之多！如果我们能够阻绝其中的一次贪欲，就有能力阻绝更多的贪欲。只要筑起一道围墙，就能挡住许多的贪欲。所以我们必须从阻挡这种容易满足但却时常发生的贪欲开始，也就是我们在此所做的：节制饮食。

佛陀开出的其他药方，我们只能看到部分而无法看见整体。你们大部分人已经知道或者已经听说过，身体由三十二个部分组成（头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、膈膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、咽喉、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪液、皮下脂肪、唾液、鼻涕、关节滑液、小便和脑）。如果你对某人有着非常强烈的欲望，就不要以整体美丽的形象来看待那个人，要想想这个人是由许多部分所组成。不要被外貌、体态和彩妆所迷惑，这都只是外表包装而已。身体的三十二个部分从“头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤”开始，如果不看美丽的外形，也许只能看见牙齿？

有段故事是关于佛住世时某位已经证得阿罗汉的比丘的。故事中说，有一对夫妻发生了激烈的争吵，妻子负气想要断绝夫妻关系。她将所有最精致、最美丽的衣服穿在身上，佩戴上所有的珠宝，之后掉头就走。当丈夫沿着街道，四处寻找妻子的时候，遇见这位比丘。丈夫走上前去，请问这位比丘是否看见一位面貌姣好，有着乌黑秀发，身上佩戴了许多珠宝的女子。这位比丘答道：“我没有看见你所说的女子，我只看见一排牙齿走过去。”

这对于我们来说实在相当困难，故事却说明了佛陀所谓的：不要看整体，因为人们通常不会爱上一排牙齿，对于一排牙齿，人们实在提不起热情。再举例来说，当人们看上一辆非常昂贵美丽的新车。如果只看新车的外形、款式和颜色，可能会被这迷人的新车所诱惑，而背上往后二十年的债务。但是，如果人们了解汽车只是由方向盘、加速器、空气过滤器、马达，再加上有许多螺丝钉和门把所组成，就可能不会有那么高昂的热情了。汽车并非本身就有功能，而是靠着所有零件的配合才有功能。人也是一样，并非自己就有功能，而是靠着各个部分的组成产生。

对于容易产生强烈欲望的人而言，解决问题的方法就是借着禅修，学习以分解的角度看待所喜爱的人、事、物。我们每个人全都是由相同的三十二个部分所组成，无人例外。如果我们把每个人的皮肤拆开，就会发现大家原来都一样。

### 与善知识为友

另有一帖药方用来对治这五种障碍——五个敌人——就是善知识和善言论。对于善知识，我们要同他讨论佛法，不要闲扯，不要谈论天气、政治或他人，而是讨论解脱之法。这些善知识，是出现在我们生命中最重要的人。有一次阿难——佛陀的堂弟和侍者——对佛陀说：“世尊，善知识是神圣生活的一半。”佛陀说：“并非如此。阿难，善知识是神圣生活的全部。”心灵上的朋友是无可取代的，这些帮助我们走上正道的善知识，是我们生命中最重要的人。

这就要看我们的记性如何了。只要我们记得就能够做到，但是我

们大部分时间都忘记了。我们与善知识所谈的善言论，会一次又一次地帮助我们观照自身，并且了解我们的问题都是来自欲望和匮乏。

我们不会吃下任何的毒药，我们也不会让自己塞满垃圾。一样的道理，我们不应该让心灵充斥着垃圾言论，甚至于有毒的思想。心灵应该总是充满着法语、正语，令人振奋、彼此帮助、安慰、令心平静和抚平伤口的言语，这些善言论大都可以帮助我们找出方法，解决困扰所有人类的问题。

当我们有幸能够得到共论善法的善知识，也必须以成为他人的善知识作为回馈，如此一来，善知识将络绎不绝。我们不需要到处寻找善知识，因为我们就是其中之一。

## 嗔恚

我们总是容易跌入我们的敌人所设下的陷阱之中。因为这敌人藏在我们内心，难以辨认。首先，我们必须试着避开它们，然后持续地净化自己。最后，它们终将不再是我们本性的一部分。

心灵的道路——净化、释放、解脱之路，是一条改变我们本性的道路。除非我们开始起步，否则，我们将无法踏上这条心灵的道路。心灵之外的每件事物都是表象而已，只有心灵是内在的。当表象显得愉快的时候或许能给人满足的感觉，却无法改变我们的本性。而本性的改变，正是凡俗与圣人之间的差异。凡俗之人都是受本性所束缚，率性而为，而圣人已经有所改变了。

恶念及嗔恚，是这五种障碍的第二种，这些染污造成了我们个人

以及周遭莫大的损害。或许只有轻微恶念或许嗔恨心很重，或许表露无遗或许藏在心里。当恶念用言语表示出来的时候，常常会引起他人的嗔恨，然后就会造成家庭不和或是与邻居发生争执。我们人与人之间所产生的争执，最后会演变为国家之间，甚至整个世界的战争。

这种种事情都是源自于我们的内心，因此从内心了解世界比了解他人更为重要。每个人就是一个世界。除非我们在内心世界找到和平，否则无论何处，都将无法找到和平。不论别人是否愤怒、烦扰、犯错或自私自利都没有差异，也一点都不重要，唯一重要的是了解自己也是如此地愤怒，就是因为这样，全世界才从未有过真正的和平。佛陀在世的时候，世上也总是不和平，只有在不需要伟大精神领袖的时代里，才有真正的和平。相反的，历史总是告诉我们，世界上充满着政治斗争和兄弟相残，这种种事情罄竹难书。

唯有在自己内心才能体验到和平，佛陀由自己内心找到的和平，也已经获得世人广大的回响。佛陀是一个为自己也为世界创造和平的人，两千五百年前由他的言语与教导所传递的和平讯息，时至今日仍然适用。现今世界上有五亿人自称为“佛教徒”。

明显地，我们每个人的“业”都不相同。但是，如果我们将内心的和平，扩充至整个家庭，就已经足够了。甚至，那将会是一项伟大的成就，你不认为吗？这样真的就足够了！如果我们将和平扩充至整个家庭，延伸到家中每个成员，或许和平也将会扩充至我们的邻居。这真是一项相当伟大的成就，我们不必成为佛陀就可以影响他人，为世界和平尽一份心力。

只有当我们自己心存和平，嗔恚不再生起的时候，这份心力才能

够发挥影响力，然而，唯有阿罗汉才能完全去除产生恶念的根源。

人们在某种情况之下受到了伤害就会产生愤怒，一旦愤怒产生，就会伴随着痛苦与不理智的反应，这不仅是人类的天性，也是受苦的根源。除非我们能够了解，否则我们没有能力去改变。不是每个愤怒之人都能够令他人痛苦，有些人只能够使自己更为痛苦。他们忍气吞声，压抑住恼恨，只能够在心里生闷气。所有的怨恨、烦恼和愤怒都转化成身体的疾病，缺少活力、沮丧、钻牛角尖，乃至对对生活失去了乐趣。

走在路上，你很少看到行人是笑容满面的。你注意过吗？在这个道场里，你或许不觉得如此，但是如果你在悉尼、伦敦、阿姆斯特丹或巴黎，无论在哪里，到处都是相同的。鲜少有人脸上充满着愉悦的神情，也同样很少人能够表现出宁静安适。

那些我们在生活中所体验到的伤害，经由持续的反应会形成一种观念，认为只要我们以暴治暴就能够去除这些痛苦。事实上完全相反，这样做会造成双重的痛苦。这也是人类另一种荒谬和愚蠢，如同对于活在当下一无所知，反而在思索着过去和未来一般地荒谬！

佛陀曾经将愤怒比喻成一种胆的疾病。在德国的语言中，对愤怒也有相同的比喻：“Mir kommt die Galle hoch.”（胆汁溢上来了）如果你曾经罹患胆病而有过这种经验，你就会知道胆汁的滋味如何了。如果你曾经愤怒——我想无人能够幸免——你也会知道愤怒感觉如何了，那种感觉实在很可怕，然而人们却一再地动怒。如果这都不算是荒谬，那还有什么算是呢？就好像一次又一次地鞭打自己，纵使每次鞭打都感到疼痛，却依然不停手。

佛陀也曾经将愤怒比喻成徒手拿取火红的煤炭，想要丢向令他动怒的人。那么谁会先被烫到呢？当然是生气的这位啰！

佛陀还将愤怒比喻为波涛汹涌的湖水。如果你煮过开水，就知道滚烫的水面，是无法清晰地照见自己长相的。当一个人动怒的时候，是不可能知道生气其实一点儿用处也没有，因为他已经失去了理智，除了生气，他什么都忘了。如果有人趁着生气的时候照一下镜子，他将会被自己吓到。但是，通常人们生气的时候都忙得很，没空照镜子，因为已经完全被情绪湮没了。

佛陀曾经说过，当我们动怒的时候，必须即刻想起的一句话就是：“所有的业报都是自作自受的。”这样的提醒如同是一道非常重要的命令，在紧要关头，必须立即想起：“我所造作的业必须要自受，所以当我动怒的时候，显然我将会得到果报。”这与是否有人为你的愤怒而辩护，丝毫没有关系。

### 康提瓦丁：忍辱之师

康提瓦丁（Khantivādin，khanti 是忍辱，vādin 是导师；合起来讲，就是忍辱之导师）是一位以忍辱闻名的尊者，有着相当动人的故事。说动人，是因为他给喜欢为自己的愤怒找各种借口的人着实上了一课。从前，侨萨罗国的国王非常富有，故事中说他拥有五百位妻妾（在巴利语中，大多以五百、一千、一千五百表示多数。因此，他是否真的拥有如此多的妻妾，就不得而知了）。有一天，国王通知所有的妻妾，要去郊外野餐。消息传了下来，所有厨子赶忙准备食物，仆人们用心佩好庄严的象骑宝座，而卫兵们则是衣着光鲜整齐，等候国王的驾临。

隔天早晨，整个皇宫里的人一同出发。来到森林里，他们发现了一块美丽的草坪，于是就在这片草地上野餐。国王因为吃得太饱，也喝得太多，在午餐之后，很快地就睡着了。这个时候，妻妾们彼此窃窃私语：“这真是天赐良机啊！我们很少有机会走出皇宫，趁着这个机会我们在附近逛逛吧！”然后这些妻妾们，就成群结队地观赏着蝴蝶、绿叶和树林，享受着森林的美丽。

没过多久，她们就看到了一座树皮搭的小屋，在屋子前面坐着一位长者，她们认出了这位长者，就是相当有名的圣哲康提瓦丁。国王所有的妻妾，都在他座前坐下，以至诚心恳求圣哲为她们说法开示。圣哲也非常欢喜地为她们作了有关德行、慈爱以及宽容的开示。

就在这个时候，国王醒了过来，发现四周连一位妻妾也没有，他几乎发狂了。他命令所有的卫兵：“立刻把我所有的妻妾都带回来，快去！”卫兵们听从命令立即搜索森林，终于发现国王的妻妾都坐在康提瓦丁的小屋前面。卫兵们就回去告诉国王：“陛下，她们都坐在康提瓦丁的小屋前面，聆听他的开示。”但是，因为国王吃得实在是太多了，精神不济，等不及听完，就命令卫兵将国王所有的妻妾都带回来，并且将康提瓦丁绑在离国王最近的树上。卫兵们虽然不愿意如此做，但碍于国王的命令，只好带回国王所有妻妾，并且绑住康提瓦丁。

国王随即手握大刀，冲向康提瓦丁，愤怒地说：“你，你这个老恶棍，竟想要抢走我的妻妾。”话刚说完，就砍下了他的一只脚，问道：“现在，你的忍辱心在哪里？”康提瓦丁回答说：“陛下，忍辱心不在我的脚上啊！”接着，国王更愤怒地将他段段肢解，每砍一段就问一次。然而，国王每次都得到的都是相同的回答，这更加深了他



的愤怒。

在康提瓦丁临死之前，目睹整件事情的卫兵们对他说：“圣哲，请求您不要诅咒整个王国，请您只诅咒国王就行了。”然而，康提瓦丁说：“我不但不会诅咒任何人，还会祝愿国王福寿绵长。”说完之后他就死了。故事中说，后来大地震动，吞噬了国王。

隔天，佛陀得知了这件事情，于是说道：“无法做到如此宽容的人，就表示他尚未了解我的教导。”

这故事的动人，在于给了我们明确的引导，使我们能够有一个目标——纵使我们从手到脚被段段肢解，也没有愤怒的理由。但这目标似乎离我们远了一点，不是吗？显然康提瓦丁已证得阿罗汉，因为他所说的“忍辱心不在我脚上”表示，虽然肉体上他正在遭受极端的苦痛，但是心灵上却不受影响。这只有阿罗汉才有能力办得到，我们一般人是不可能的。我们的心灵深深受到肉体不舒适的影响，但是无论肉体如何地不舒适，也完全比不上遭受割截手足，被段段肢解的剧苦。如果我们能够牢记这个故事，以及佛陀所说“无法做到如此宽容的人，就表示他尚未了解我的教导”，或许能够帮助我们，在经历任何人、事、物的时候，看见我们自己心灵中，唯一污浊的反应，也就是“愤怒”。愤怒对于行为或行为者本身，一点益处都没有。

当我们对此能够有所体会的时候，就有改变自己的机会，但是这必须要有自觉，才能够在愤怒的当下变得清楚明白。自觉的作用，就像汽车的刹车一样。如果你的车上没有刹车系统，明显地，这是非常危险的一件事。同理，失去了自觉，生活将会陷入危机。

当愤怒感启动，即刻踩住如刹车般的自觉，就能够观照心灵的染

污。工作中总是有一些不可避免的无益与紊乱，借由自觉的清明，你就已经除去了大部分造成愤怒的力量，如同在行驶中踩住刹车，车速就能够受到控制而慢下来。当心灵染污已经降低，整个愤怒的情绪就能够缓和，乃至愤怒能够确实地停止。当愤怒告一段落的时候，你仔细检视一下就能够知道，愤怒不但是毫无用处，而且还会造成自己的伤害，只会带来郁郁寡欢的愚蠢下场。

因为个人的反应而造成自己的忧悲恼苦，是人们所做的最愚蠢的事。总有一天，如此愚蠢的事必定要获得完整的解决——或许是今天，或许是明年，或许要等到下次生命到来——一定要停止我们自己的忧悲恼苦。无论我们周遭发生了任何事情，都不要再有负面反应产生，因为我们了解，其实每个人都受到染污之苦。由于染污，使得任何事物都不再令我们感到愉悦。

然而，整个世界都充满了染污。随便拿起什么报纸或是杂志，比如《新闻周刊》，你看到了什么？除了染污之外，什么也没有。如果我们接受整个世界已经充斥着染污的事实，因而终日闷闷不乐，为什么不从自己开始振作起来，拒绝加入他们，不与他们同流合污呢？为什么不远离染污做一位旁观者呢？这是绝对办得到的事，只要我们能够不再受到强烈愤怒与仇恨等负面反应的影响。

### 改变自己，而非改变世界

人们在身口方面总是不停地犯错，想要停止犯错，唯有靠我们在佛法中的自我训练。但是我们自己常常会忍不住犯错，比如我们总是面对着种种错误的事物，产生错误的反应，做出错误的行为，自私心

作祟，贪得无厌，接下来会怎样？唯有靠我们内心的平静和喜悦，才有能力去面对这些状况。心灵有了平静和喜悦，生活中其他的事物，就都不再引起任何的问题。因为所有的问题，都是我们自己的反应所造作，我们有这种自寻烦恼的天性，忍不住要怨天尤人——这是我们的另一种荒谬。责备惹我们生气的人，只会令我们更为愤怒；抱怨令我们忧愁的人、事、物，我们就更为哀伤。我们忘了，原本我们无须愤怒与哀伤，只因我们内心有着自寻烦恼的倾向。如果除去了这种倾向，愤怒与哀伤就不会产生。

我喜欢拿魔术箱来作比喻，那是一种儿童玩具，就是一个小箱子里头有一个坐在弹簧上的洋娃娃。它的玩法是让孩子只要稍微碰触箱盖，就立刻会有洋娃娃弹出来。如果我们将小箱子里的洋娃娃拿出来，即使孩子们用铁锤猛敲这个小箱子，也不会再有洋娃娃弹出来。因为小箱子里面什么也没有。可见触碰并非重点，箱子里能够弹出什么东西来这才是重点。

改变自己而非改变世界，是我们能够发掘内在平静、找出解脱之道的唯一方法，除此之外别无他法。每个人都必须靠自己来改变，佛陀并没有特意要改变他人，而是教导他人如何改变自己。因为，这是唯有自己才能办到的事情，没有任何人能够替代，而且越快开始就越有机会发现内心的快乐，而完全不受外在的影响。

世界上鲜少有人是万事如意的，每个人在生命中或多或少都有不顺利。或者房子太小，或者薪水太少，或者亲属不和谐，或者环境太吵，或者食物不够好，或者所受的教育找不到理想的工作。总之不能尽如人意，没有人能够事事顺利。每个人都尽力尝试让自己的生命更美好，

这是没有错的。如果我们现在不提出主张，而只是等候着生命的完美，将不会有任何的作用。因为完美的生命，不会由于我们的等待而出现，唯有靠我们自己的内在与心灵，才能够让生命的完美变为可能。

佛陀曾说，唯有人道众生最适合修道、解脱。因为我们所受的苦难与不适，足以激励我们努力奋斗，而且我们所有的喜悦不至于被苦难完全湮没，所以我们的心灵仍然是可以处在充满希望的状态。然而，我们唯一做错的事情，就是我们的渴望总是朝着错误的方向。我们总是渴望要改变现状，渴望我们爱的人也要爱我们，渴望亲爱的人要与我们长相厮守，或者是渴望拥有财富——如果财富正是我们所追求的。也许我们盼望着拥有不再犯错的聪明与智慧。这些期盼，都是朝着错误的方向。

如果善用这些期盼，也能够带给我们很大的益处。因为我们知道这些期盼也许是错误的，而不至于完全地被它们所击败。我们真正所需要期盼的，是现在能够做些什么，而不是未来，因为未来只是一种想象。谁知道明天会发生什么事情？没有人知道。但是当心灵的染污出现时，我们就能够立刻知道，知道我们自己正在生气。我们能够认清心灵的染污，而这也是我们唯一能够知道与努力的。完全而且彻底地了解心灵的染污，就是我们的工作内容。

无论我们的愤怒所为何事，一开始就要立刻想起：“所有的业报都是自作自受。”其次就是不要责难自己，最后就是要改变这种反应。

### 愤怒会造成心灵的缺口

对他人心生忿恨，是我们所能体验到的最不愉快的情绪反应。如

果我们生气的对象是物体，这种情绪是微弱的、不重要的，而且不会深深地烙印在心底。在我们对于某人的愤怒爆发之前，似乎完全没有改变的可能时，唯有以慈爱代替愤怒才能够改变。人们时常理直气壮地说：“我都在气头上了，怎么还能够给那个人慈爱？”

这时候就必须有一些心理上的技巧。也就是说，了解愤怒是毫无用处的。愤怒不但会令自己不满，更会造成他人的不满。不仅如此，愤怒也造成心灵上的缺口，让愤怒越来越容易出现。这也就是我们为时常发现，有些长者的脾气相当怪异的原因，在他们身旁发生的每件事物都变得不和谐，因为他们心灵中负面的缺口，已经深到无法填补的程度，所以他们再也无法得到快乐。

了解了这些危险之后，当面对令我们感到气愤的人之时，要记得试着去想那个人曾说过的美好的话或曾做过的美好的事。这样做是很有效的，因为只要我们对于此人的认识够深，应该能够想起他美好的一面。每个人都偶尔做过好事，在他们心中也都会有善心，要将这些讯息牢记在我们心中。

如果我们已经愤怒到无法想起他们任何良善的一面，那么就记得愤怒者的行为总是极为低劣的。一个快乐的人，他的行为或言语总是令人感到愉快，而不会使他人生气。所以，你所气愤的人们，明显地会感受到不满，他们也正在受苦。无论他们是受着肉体上的病苦，或是未曾听闻佛法而受苦；对于受苦的众生，都应该生起悲心。或许他们不知道为何要受苦，不过没有关系，要对他们生起悲心。

如果我们不但愤怒到无法想起他们任何良善的一面，而且也无法体谅他们的苦楚，我们还能够试着以一位母亲的心态对待他们。他们

的母亲当然会疼爱他们。如果我们对于佛陀的教诲能够有所理解，如同《慈悲经》所宣扬的内容，就能够知道凡为人母，必定对自己的孩子疼爱有加，我们也会试着将母爱充满我们的心灵。

所有心灵上的改变都是会有成果的，或许每次都要花点时间才会成功，但是只要不断地练习，养成一种习惯，当成为后天养成的天性，就能够改变我们原本的天性了。愤怒虽然还是会出现，但不再具有重要性和威胁性，因为我们已经学会去改变了。

若能抑忿发，如止急行车。  
是名善御者，余为执辔人。

——《法句经》念怒品第二十二

愤怒并不一定总是强烈的情绪，愤怒也可以是对于他人的不满。我们常会排斥某些特定的人群，只是因为不认同他们的思想、信仰或是语言。这种排斥在世界上是很普遍的，常常有因为不同肤色或宗教，而产生排斥的现象。对于人群的排斥，与憎恨是相同的。

人们可能因为物质享受的匮乏而不满，或许我们会因而责怪他人，乃至断言，就是因为他人的不择手段，我们才会面临如此匮乏的情形。这也是愤怒，不过通常都会被压制住。有人甚至不肯承认，除非将愤怒改变为内心的接纳与自在，否则将对我们造成深远的影响。压抑只会造成内心的混乱，使得我们无法看清楚任何事物。因为人们是以蒙上一层压抑与怨恨的色彩看待所有事物。

佛陀为此所开的药方，就是慈爱的禅坐与行为。禅坐虽然是非常

好，但是时常受到内心所生起言语的牵绊，而你们大部分人都已经有太多次这种经验了。有些人会将这些言语牢记在心，多数人却不会。这些言语是非常危险的，会造成外在的危险。内心的言语，来自于我们的心灵，已成为我们生活习惯中最深刻的偏爱。偏爱虽然也是爱，但是人们无法借以改变自己而成为修道上的助益。

### 从家庭做起

言语只是如同路标与交通标志一般，可以指出某个特定的方向。佛陀的说法也是一样，除了可以指示正确的方向外，什么也不是。除非人们肯改变自己的内在和心灵，否则这些说法将一无是处。大家都知道，我们可以改变自己的内在和心灵，而改变的契机甚至于就含藏在我们使用的言语之中。我们曾说过无数次“我已经改变了我的心灵，不再重蹈覆辙”。既然我们已经改变了那么多次，为什么不再来一次？

慈爱的行为，只是我们改变内在和心灵的一种辅助手段。慈爱本身并非目标，而只是方法。不论是慈爱的禅坐还是行为，都只是方法、手段和工具。它们本身都不是目标，目标是心灵的改变。

慈爱的行为，我们都知道包含有照顾病人、关心病情、到医院去探病，关心他人并试着去帮助他们。没错，关怀的范围是越广越好，但是，我们当然要从自己的家庭做起。虽然关怀自己的家人仍然只算是起步，然而，也意味着我们爱的延伸。此后，将有很多关怀他人的机会，这就是慈爱的行为。慈爱的行为，不应该局限于一个小团体，应该要发扬光大。

这些佛陀所开示的治疗愤怒的药方，加上善知识与善言论，就是

我们心灵最为健康的食物。

## 懈怠与昏沉

我已经向大家介绍了我们的两位敌人，但是很不幸，我们的敌人另外还有三位。这前两位——贪欲和嗔恚，是人类最不健康的两大成分。不过，我们也不是没有无贪和无嗔。所谓“无贪”就是慷慨，而“无嗔”就是慈爱。这是帮助我们培养正法、不断除去非法的力量。

如果只是这样，似乎很容易。但是，除非自己愿意去做，不然这可不是那么简单的事情，可惜人们大多不愿意依照佛法去实行。佛法必须要自动自发，而且不停歇地实行。在禅坐的时候，好像没有在做什么事情，其实这是一种全职的工作。如果我们每天睡上七个小时，那每天就剩下十七个小时可以工作。如果我们只规定早晚各禅坐一个小时，想要得到进步是不可能的。如果我们每天只花两个小时来学习佛法，剩下的时间全将佛法抛开——其实这是很常见的——就不要期望能够减轻我们的苦受。

我们的第三位敌人，叫做懈怠和昏沉，或懒散与嗜睡，这不算是禅坐的敌人吗？我敢说你们大部分人都已经见过了，它就出现在当心灵不算睡着，但是也不算清醒的时候。这是一种昏沉的状态，在这个时候任何事情都没有办法完成。就禅修的情形来说，这和睡觉没有什么两样，因为在睡熟中是无法令精神集中，而处于昏沉的状态也无法精神集中。二者唯一的差别在于，人们比较容易从昏沉的状态中清醒。昏沉的程度不像是睡眠那样深，但是很不幸，昏沉与乍醒的戏码，



会周而复始一再地上演。

在禅坐中的这种精神状态，就像是在日常生活中因为失去了方向而缺少冲劲。这是非常普遍的一种经验，当然精力充沛的人例外。然而，七觉支的其中之一就是“精进觉支”。由此可知精进在个人的心智状态中，占相当重要的地位。

当人们有着明确的人生方向时，就会精进不懈，因为他非常确定自己的去处，而且持守住这个方向。但是，当心灵只有维持肉体的生存，而没有其他确切奋斗目标时，就会失去很多的冲劲。这非但不吸引人，而且一点也不有趣，潜意识中认定这是失败的原因。如果没有人生目标，无人能够生存。因为让一个人费尽心力，只是为了维持生存，当然就提不起冲劲了。相反的，他还会因此而感到陷溺与压迫。

佛陀曾经将懈怠与昏沉比喻为坐牢的人。在监狱里每个犯人都被关在一间窄小的牢房里，除非有人将牢门打开，否则他什么也不能做。当心灵受到懒散和嗜睡的禁锢时（懒散是指肉体，而嗜睡是指心理），就如同坐牢一般，就算再怎么有冲劲，也只能做一些最基本的事情而已。

大多数人不知道也不接受禅坐的重要性，所以在面对困难时，容易在心灵上放弃。因此，人们必须要清楚了解禅坐的功效。人生不是只有基本的吃饭、睡眠、洗澡和穿衣。这些只是本能的生活技能，不需要太多的冲劲。但是禅坐需要冲劲，唯有当人们清楚禅坐的重要性，打从内心了解什么是真正必须做的事情的时候，这冲劲才会上来。

有时候我们迷上一本书，常常读到半夜而一点也不疲倦；我们只是坐在那里读书而已。或许我们整个晚上参加舞会、与人聊天都不觉

得累，只是因为我们觉得有趣，觉得很快乐。

禅坐必须要像这般入迷，而心灵要随时保持警觉。在开始练习的时候，禅坐不但一点也不吸引人，而且还觉得讨厌，好像很困难，有点自讨苦吃的样子。但是当心灵了解了禅坐的内容，也就是在每一片刻观照念头的生灭，禅坐就开始吸引人了。因为借着禅坐，我们可以认识自己的心灵。还有什么比禅坐更吸引人的？与他人聊天或是阅读书本，只是认识外在的事物而已。观照自己心中念头的一生一灭，这真是人们所做过的最吸引人、对自己最有益处的事情了。

有一次摩诃目犍连去见佛陀，并且告诉佛陀，他曾经在禅坐的时候睡着了。佛陀给了他什么建议呢？佛陀告诉他，当他觉得有睡意的时候，就睁开眼睛，凝视灯光，摩擦脸颊，拉拉耳垂，移动身体让血液循环，如果有必要的话，就站起来。不论做什么事，都比睡觉更好。

这些是肉体上克服睡意的方式，但是也有些方法是帮助心灵往正道上去想，例如：生活是不确定的，而死亡是必定的；现在正是禅坐的最好机会，因为这里有同学、有导师，虽然在这里食宿不缺，目前的身体健康也还不错，但是这些都没有保障，都只是善业招感来的果报。这也是唤醒心灵冲劲的方法。

### 佛陀的目标

要记住，除了当下片刻以外，一切都是虚幻的。然而未来好像是必然的，但那只是一个幻影，人们随时都可能死亡。当我们死去之后（我们都会死去），紧接着会轮回受生（除非我们证得阿罗汉，否则谁也跑不掉），然后我们就必须开始另一次的生死。我们必须学习走路、

说话、吃饭、上厕所以及自己穿衣服。我们还要再接受教育、结婚、生小孩、再看着孩子结婚。这些你们现在全都做过了，应该利用剩下的生命，做一些最重要的事情。我们已经做过所有其他的事物，包括我们已经学会了走路和说话、穿衣和上厕所，我们也接受过教育，在座大多数人也都有小孩，大部分也都已经结婚。现在正是时候，再没有更恰当的时候了。

如果以上述种种方法能提起心灵的冲劲专注于禅坐，心灵将更加有活力。就像是打开灯光的开关一般，开关一旦打开，电源供应就源源不断，灯光就能够一直明亮。

禅坐确实需要很多活力。人们只不过是整天静坐，或是轻声漫步，竟然需要很多的活力，这真是很奇怪！禅坐需要这么多活力的理由，是因为心灵一直在努力用功，比专注更为费力，所以心灵的活力一直在消耗。如果心灵中不是充斥着各种想法、期盼和愿望的话，根本就不会疲劳。心灵的疲劳，不是由于我们身体在此的运动，或是在我们生命中其他日子里的运动。然而，我们每个人到了晚上就累得要死。那是因为在心灵中，思绪不断地翻腾，以及持续地思索着“这个我喜欢，那个我不喜欢。这个我要，这个我不要”，心灵就是因此而疲劳。这也就是为什么动脑的工作，比起种树或是铺路的工作还要累人的缘故。

当心灵能够集中而且能够静止的时候，心灵才终于得到了休息。在心灵尚未获得休息之前，我们必须一再地告诉自己勤奋精进，不要轻易投降。大部分人都很轻易地屈服于自己的天性，屈服于渴望舒适，屈服于好逸恶劳，这是与生俱来的本能。但是佛陀曾说：“即使有人

能战胜一千人的军队一千次，也比不上能够战胜自己的人。”战胜自己，意味着战胜自己的欲望，而且不让心灵随欲望起舞。

对于禅坐的强烈意愿是激励自己精进不懈的驱动力。而追求舒适体验的欲望，却不是禅坐的理由。虽然欲望的追求，不算是禅坐的驱动力，然而，却是每个人心中最重要的事。只不过欲望常常带来失望，禅坐并不会很快地带来具体的愉快体验。因为人们时常所求不得，对禅坐的冲劲很快就会消退去，最后禅坐变成了一件苦差事。可见错误的观念，会令心灵陷入不幸的陷阱。

禅坐唯一的目标，就是令心灵度脱一切苦厄，令心灵获得解脱。禅坐是为了达成此一目标的方法，不是用来追求各种愉悦体验的。然而，在禅坐中愉悦的体验也确实会发生，为什么不去追求呢？没错，我们是要感谢这些愉悦的体验，非常感谢它们的出现，以至于令我们有坚持下去的动力。不过，就算没有这些愉悦的体验，也应该完全不受影响。因为心灵获得解脱，才是我们接受禅坐训练的真正目的。

佛陀曾将懈怠与昏沉，比喻为漂满浮尘的池塘。如果水面有尘土，当然就不能映照出一个人的容貌。半睡半醒的昏沉状态，也是没有真实的清明。甚至会说：“我已经受够了，这实在是太辛苦了。我不要再做了，让别人去做吧！为什么我要这样做？别人也都没有做啊！”这种想法，就如同心灵布满了灰尘，因为无法清楚看见自己的方向。

清醒能够令人认清自己的方向和目标，然后精进不懈地往前走。当人们没有奋斗的目标，就会没有冲劲，对生命不再有兴趣。虽然要找到明确的人生目标是很困难的，但是佛陀以身作则成为了我们的榜样。自在、离苦、解脱和涅槃，就是佛陀的明确目标。

## 掉举和烦恼

下一位敌人就是掉举、烦恼或是分心。这些是大家常常会出现的毛病，可见这是多么常见的敌人呀！不过很不幸，这五位敌人都是很常见的，每个人都会遇见，顶多只有程度上的差异罢了！我们只是要知道在这五位敌人之中，哪一位是影响自己最深的敌人，而哪一位是最常出现的。它们都随时待命、伺机而动，即使只是轻微的怒意，都是它们某一两位出动的良机，这样子就够我们受的了。只要一有敌人出现，我们就必须抵御。

心灵的掉举，也显示出身体的蠢蠢欲动。身体只是仆人，并没有自己的主动权。如果失去了心灵，身体只是一副躯壳。身体的所作所为都是受到心灵的操控，无论我们知不知道，事实就是如此。大部分时间的身体反应，都是自发以及条件反射的，我们甚至不知道心灵曾向身体发出“去做”的命令，而是想“哦，这是我的身体在做”。但是如果没有“我的心灵”，也就不会有“我的身体”。

心灵产生掉举的原因，主要是过去生活的体验，包括有些做过但是已经遗忘的事情，无论自己喜欢或不喜欢的一切事。由于心中的掉举，会一次又一次地发生，让心灵的专注变得非常困难。

佛陀曾经将掉举比喻为一阵强风刮过池塘，使得水面波涛汹涌。当情绪跟着波涛汹涌的时候，将足以淹没我们的心灵，令我们无法看清楚任何事。

烦恼的起因通常是由于对未来的期待，有很多人非常擅长于杞人忧天，很难教他们静下心来，想想烦恼是多么无济于事和愚蠢荒谬！

为未来担忧是毫无意义的，因为目前在烦恼的这个人，不是未来将要面对事情的那个人。到时候一切都会有变化，不只是年纪稍长比较有智慧，最主要的差异在于到那个时候，将会以不同的想法和感觉去面对完全不同的环境，所以烦恼未来是一点用处也没有。

如果你有四岁、八岁、十二岁或十五岁的时候拍的照片，试着拿起照片去照照镜子，想想哪一个才是你自己。你是四岁、八岁、十二岁、十五岁的那个，还是正在照镜子的这个，还是全部都是？假如全部都是你的话，那么现在就一定有上千个不同的你。如果十岁或十五岁时候的你，曾经为六十岁时将要发生的事情而担忧，这有什么意义吗？当你六十岁的时候，早就忘记了十五岁时的想法，以及所烦恼的事情了。为明天而烦恼也是相同的道理。就算我们能记得昨天为今天所烦恼的事情（虽然那不太可能），这本身也就没有什么意义，因为真正面对问题的是一个完全不同的人。

### 用心照料“内心的家”

这并非意味着无须为未来计划，计划与烦恼是两件不相同的事情。只是当人们思索着计划是否能实现的时候，计划就会转成烦恼。当完成了计划后，就将计划放下直到能付诸实行；而计划实行时，也不要幻想着将来有何结果。

大部分人都被烦恼所围困，令心灵喧闹不堪，而烦恼使我们远离了唯一能活在当下的片刻。浪费在烦恼的片刻，全部都是白费的。唯有我们活在每个刹那，才有可能找回失去的生命。当我们怀念过去又烦恼未来的时候，事实上，我们不能算是活着的。因为我们正忙着回

忆与规划，那不是生命。生命不是活在想象中，而必须实际体验。也只有实际的体验，才能令生命充满意义，而实际体验就发生在生命中的每一片刻。这也是禅坐教导我们的技术之一：活在当下，就意味着掌握生命的全部。

除非我们学习去体验每一片刻的生命，否则心中是不会存在真正的和平、快乐和宁静的。因为心中总是挣扎着要做到自己认为应该做的事情，要争取自己认为应该达到的地位，以及要保护自己认为有价值的事物。心中不断地挣扎，以至于无法轻松自在地享有内心的平静。和平与快乐的果实，不是我们与生俱来的，唯有我们不断地努力，同时学习认识敌人，并且将它们排除，才有可能获得。

我们内心的家，常常有不速之客到访，而好客的我们总是让它们进屋里来。但是，它们却在屋里破坏家具、偷钱，并且打破所有窗户。我们唯有紧闭大门不让它们进来，但是隔天它们还是会再回来。这就是我们内心的家，被敌人所围困的情形。它们所造成的破坏，会令内心失去和平与和谐。然而，为什么会如此？我们为此不断地从外在找寻各种理由，包括“一定是我遇到了那个难解的问题，才会这样”，“都是因为我那个亲戚害我”，或者“这与我的工作定然脱不了干系”。这样的理由可以写一长串，每个人都有属于自己一长串的理由。在各自的理由之间，有一个共通之处，那就是：这些理由没有一个是真实的，全部都只是想象的。因为真正的原因，在于我们内心的紊乱。如果我们内心的家处于动荡不安的状态，那么外在的家绝对无法井然有序；内心的状态会直接影响我们的外在。

## 对治分心的五种方法

掉举和烦恼不但毫无用处，更是愚蠢的。佛陀曾说，因为我们不见真实，才会造作种种愚行。但是，现在我们有改变的大好机会，不是吗？掉举和烦恼在一起的话，就会造成分心。因为分心，使得我们无法做真正该做的事——也就是禅坐。这种分心的情形，不只在禅坐的时候会发生，日常生活中也会发生。比如我们会忘记汽车钥匙放在哪里，或者因为挂念其他事而分心，结果忘了自己要做的事情。如果我们心不在焉，任何工作都无法顺畅地完成。

佛陀提出对治分心的五种不同方法，他所举出的例子都相当浅显易懂，令听者容易记诵。

首先也是最温和的方法，佛陀提到有一位木匠，他需要一个木块来填补孔洞。但是他取了木块放入孔洞之后，发现并不密合，就以榔头将木块敲了出来，再放入更密合的另一个木块。这表示了一种“替换”。如果我们心灵不断地担忧未来以及回忆过去，这与我们的心灵并不契合，心灵也就没有快乐，没有和平。那么就“替换”了吧！替换成与心灵更为密合的事。在禅坐时，就将禅修的课题放入心灵。在日常生活中，就将健康、有益的事放入心灵。凡是能够带来些许真实的欢喜与慈爱的事情，就拿它来替换与心灵不契合的事。

其次，佛陀举了一对衣着华丽的年轻男女外出的例子。当他们走到街上赫然发现，原来他俩的脖子上都围绕着动物的死尸。如此的情景令他们心生羞愧，因此赶紧跑回家中，取下动物的尸体。我们的的心灵如此地难以控制，总会令我们觉得羞愧。我们羞愧，是因为心灵充



斥着种种负面的思想。佛陀曾说，羞愧与恐惧是世界的护卫。若是缺少了羞愧与恐惧，世界将会比现在还要糟糕。大多数人认为，所谓的污垢，只是存在于我们的衣服或身体上。但是，那不过是一个幻影。我们心灵的污垢，更是容易被看到——不是用肉眼，而是用心眼。并不需要别人说些什么，我们就可以知道某某人正在生气，我们也会知道某些人是自私自利的，因为他们的一言一行早已经出卖了他们。言行来自思想，因此言行必须与思想一致。我们并不会常常重复某些人说过的话，但是却会重复某些人做过的事，他们心灵中种种的善念、恶念，已经成为我们行为的导引。觉察我们心灵上的污垢，正如同觉察我们脖子上围绕着的原来是一具死尸。我们应当卸下死尸，而以美好与清净的形象再度地面对世人。

佛陀形容分心就如同在街上看见熟识者一般。我们无须上前去问候他，甚至与他聊天，关心他与家人的健康，我们只要继续走我们自己的路。完全不要注意他！当有分心的念头浮现时，千万不要像遇到熟人一样与它们聊开了！这是相当困难的事。要做到完全不注意，表示我们对于心灵的控制力已经达到了某种程度。比起较为温和的前两种方法，这个方法算是比较剧烈的心灵活动。对大多数人而言，因为还有良心，所以觉得羞愧的方法是可行的。但是要念头不去注意某些事情，就比较困难，要多花点力气。

再其次的例子，比如说有一位正在跑步的男子，跑着跑着觉得非常的不舒服，他想：“噢，我为何要这样一直跑？我可以走啊！”所以他就开始走路。走着走着，他仍然觉得不舒服，所以他决定静静地站着。就这样站着，他还是觉得不舒服，因此他决定坐下。坐下还是

不舒服，最后他决定躺下，而得到真正的安适。

当我们觉得毫无益处、焦虑、困扰、不熟悉而分心的时候，就必须于我们的心灵中，确认会影响我们整个人的不安感觉。这种不安的感觉，无法带来满足与欢喜，而是会造成持续的焦虑、紧绷等种种负面的影响。除了认识不安的感觉之外，还要了解在这个世界中，除了自己，没有任何人能够令我们得到真正的安适。没有任何人办得到，包括佛陀、悟道的弟子们以及巴利文经典，就连我们的父母、师长或朋友也都办不到。除了自己，再也没有人能够令我们的心灵得到安适与喜悦。

以上这四种方法，我们可以交互运用。如果第一个方法没有效果，可以尝试下一个，再下一个。如果试遍这四种方法都没有效果，最后就必须使用强制的方法了。这个方法，佛陀曾经举例说，如同一位强壮的男人拧住一位羸弱男子的脖子，将他推入水中，借由暴力将他压制在水里。换句话说，我们必须强迫那些不健康的思想远离我们的心灵，也强迫自己不去想它们。这是最后的手段了，但是无论如何，采用压抑的方法，总是比不断地有着各种不健康的思想还要好。最后，我们就能够学习“替换”。压抑种种不健康的思想，不允许它们的心灵中留下不可磨灭的刻痕。我们不允许心灵习惯于思考那不健康的想法。当心灵不断地有扰乱、焦虑等种种负面的情绪，或是动怒，或是自我放纵，若是养成这些习惯，将很难得以根除。在这些情况下，压抑成了比较好的佛陀曾经为掉举与分心开立的药方，就是对佛陀所教示的法，修习再修习。只要能够认识佛法，就能够时常借由佛法将心灵导正。我们必须熟记佛陀所教导的佛法，如果充分修习佛法，即使

遭遇任何困难，在佛法中都能够有明确又肯定的答案。佛法总是引领我们远离苦受，远离自私自利，然而，佛法也因此不容易学习。因为佛法不教导我们自我放纵、追求物质上的享受，这也就是人们为何不愿意学佛的原因。

还有另一味药方，就是要常常接触明智与成熟的人，包括善知识与善言论，这表示我们对于选择朋友要特别的小心。这并不意味要放弃所有的老朋友，但是我们要尽可能地找寻明智以及重视道德言论的朋友。我要再次强调，我们所交往的朋友是非常重要的，所谓“物以类聚”。因为我们交往的朋友，直接显示着我们的属性。

## 疑法

在这五位敌人中，最后一位就是，“疑法”。佛陀曾经比喻说，疑法就像在沙漠中旅行，如果没有做任何准备，也没有地图，就只能在那里兜圈子，最终难免遭遇强盗而身亡。

佛陀又比喻说疑法就如同在布满杂草的池塘上，我们完全无法看见水面。

疑法，在传统上常被解释为：怀疑佛陀是否真的悟道，佛法是否为真理，以及怀疑僧伽是否如实地将佛法传诵了下来。但是对个人的成长而言，疑法是：怀疑自己的能力，怀疑自己拥有的才华，这将会对自己造成更大的伤害。

自信心的形成，通常是因为我们有能力做我们想要做的事。在禅坐方面，自信心正意味着有进入甚深禅定的能力。当知道自己能够达

成内心初步的理想，进入次深的禅定，就会有一股自信心涌上心头。因为我们已经可以在某些程度上成为心灵的主人。

关于自信心，还有许多其他的观点。自信心并不具有侵略性，而是一种能够完全地信任自己的确定感。当我们能控制自己的情绪时，这信任就成了可能。若是我们的情绪无法受到控制，就不可能对自己产生信任。当我们觉得烦乱、生气、焦虑、恐惧、羡慕、嫉妒以及贪欲的时候，心灵也就不会有安全感，我们就变得无法信任自己，这就是没有自信。唯有情绪受到控制，我们的心灵才会有最低限度的安全感，而无论遭遇任何情况，总是能够以温和平静的反应来处理，这样就会感到有自信。我们知道，自己已经变成一位可靠的人了。

对于疑法而言，自信是非常重要的，唯有我们从内心对自己感到有信心，才能够拥有足够的自信，去跟随佛陀所指引的道路，以达至最高的成就。要用各种不同的方法去认识这条道路，即使我们试完一种又一种，总比根本上就怀疑而什么都不试要来得好。

### 为爱完全奉献自己

疑惑，也会发生在没有爱的人心中。为了我们自己的理想，为了让自己踏上这一条道路，也为了让自己达成精神上的目标，我们必须付出全部的自己。如果我们无法付出全部的爱，我们也就无法付出全部的自己，然而，对于这条精神上的道路，我们不只是要了解，还要付出我们的爱。唯有如此，我们才能够全心全意地奉献自己。如果在这条路上无法完全地奉献自己，就像是一位已婚的人，总是不断地幻想还可以找到更好的另一半，如此的婚姻，是不可能得到幸福的。所

以，我们必须完全地奉献自己。或者，虽然我们并不完全了解另一半，彼此之间并没有很多的沟通和情感交流，然而，彼此还是深爱着对方。如果我们了解另一半，但是彼此却不相爱，这婚姻就是一场灾难。

要踏上这条精神上的道路，必须要具备坚强的意志。没有任何亲密的婚姻关系可以比拟，因为要达至圆满成就，只有付出全部的自己，没有任何人能够插上一脚。我们除了要彻底地了解这条道路之外，还要从内心深处付出我们的爱。当我们能够办到的时候，心中就容不下一丝的疑惑。我们无须再问“佛陀是否真的悟道”，这问题与我们毫不相干。如果我们踏上这条路，就要为自己找寻答案。

若是我们能够付出全部的自己，就称得上是全心投入。如果能够全心投入，就表示我们可以付出爱。心中满是疑惑的人，面对一件又一件的事情，总是只看表面就轻易带过。在西方，我们称这种人为“蚱蜢学者”。如蚱蜢般跳跃地面对事情，就只能成为一种消遣娱乐，这些所谓的灵性学者，是无法达至任何成就的。这种人也不是完全无可救药，打一个很好的比方：当你想要在自己的农场寻找水源，你一开始认为，在农场的东南角，可能找得到。所以你就向下掘了十尺，但是并没有找到水源。接着你会想：一定是找错地点了！我去西北角找找看。然后你走到西北角，又开始挖掘。再向下掘了十尺之后，你又放弃了。一定又是找错地点了。如此反复了十次，却一点滴水也找不到。但是，假如你在一开始的挖掘点，掘了十尺的十倍深，肯定是可以找得到水源——只需要在同一地点继续挖掘即可。让自己全心投入。

全心投入于成佛之道，是一生的志业。这并不意味着我们不能拥有自己的房子，或是不能做其他的事，但是无论做什么事情，都必须

要将佛法牢记在心。如此我们所做的每一件事情，就都成了学习的课程。

佛陀为疑法和疑惑所开立的药方，与对治掉举和烦恼的药方是相同的，就是多修习佛法，以及常接触明智与成熟的朋友。

佛陀曾经说过，凡是能够除去这五种障碍的人，就已经完成了学业，在佛法上再也没有什么需要学习的了。这五种障碍如同是我们轮回（生命的循环）的护照，也是我们在“苦”的永久居留签证。如果我们想要离开此地，就必须办理一些手续。即使只有些许的改善，也能够使生活自在许多。自在是每个人都想要的，不是吗？不过，我们所想要的自在，是无法借由肉体的享受得来的，只能经由心灵的安适而获得，然而这五位敌人正是令心灵无法获得安适的原因。



## 第七章 业与轮回

业与轮回是两个最吸引人也是最常被误解的主题。然而，能够对此二者有深刻正确的认知，对我们来说是很重要的。首先，我们来谈谈什么是“业”。

### 业

佛陀曾说过：“业，是自作自受。我必须承担自己的业，我因业而生，与业息息相关，生活中充满了各式各样的业。无论我所造作的业是善、是恶，我都要承担。”我们时刻都不能忘记上述这些话。到底这些话有什么重要，我们必须时刻不能或忘？

“业”就字面来说，可以翻译成“行为”。佛陀在世时，曾有“瑜伽业”的名称，意思就是瑜伽的行为。但是佛陀又说：“比丘啊！业，我说即是意念。”业不只是行为，更是在行为背后的意念。意念，不只是针对我们所做的事情，也包含了我们的思想和言论。所以使用“业”这个词，在某方面来说并不恰当，因为“业”给我们的印象，只停留在行为及果报而已。然而，由于“业”这个词流传已久，我们只得沿

用下去。

同样的行为，有意与无意有很大的差别。假如我们不小心踩死一只蚂蚁（或许我们根本没有看到蚂蚁），由于这是无意造成的，所以不构成杀业，因为在踩死蚂蚁这事件的背后，并没有任何的意念。但是，如果我们知道庭院中有一个蚁窝，而有意要将这窝蚂蚁除掉，这样就构成了杀业，因为在行为背后是有特定意念的。“行为”与“意念”的差别，都显现在佛法上。

所谓“有志者事竟成”，我们的行为必须要有思想作为前导。所以，我们的思想是必须要小心看顾的一环，这也就是我们试着借由禅坐而要学习的重点。除非能够认清自己的思惟过程，否则无论我们如何努力，都成不了善业，这乃是不知如何用心的缘故。当我们知道了念头之所在，就有能力去转变念头，若是能够将念头转向正道，就是转向了善业之道。

有人会说：“为了将来要往生善道，现在就要多做善业。”如果努力地付出，只是为了要获得某些回报，这算是一种交易的心态。虽然比起连这种想法都没有，只知道随着本能的导引去享乐，已经算是不错了。但是，以这种交易的心态，是无法达成令人满意的成果的，因为，这完全是以“自我”为中心的行为。

### 业是自作自受

唯有智慧才能够成就善业。没有智慧的行为，终究会令自己不悦。也唯有在自己内心与他人相处之间充满了平静与和谐，善业才能成就。冀求果报的期望，都将伴随着失望。期望总是让我们脱离现在而妄想



着未来。未来是下一世，再下一世，更再下一世，究竟是哪一世呢？还是接下来的五分钟呢？理论上，如果染上了自我的色彩，善业就不可能真正成就。唯有以智慧引领我们走向正道，善业才有成就的可能。

纵使有两个人做着相同的事情，也不会有相同的结果。佛陀曾这样比喻造恶业：将一茶匙的盐放入一杯水中，再将这杯水倒入恒河中。当一茶匙的盐放入一杯水中，这杯水立刻就难以下咽了。但是将同样一茶匙的盐放入恒河中，对于恒河水完全没有影响。假如有人善业多如恒河水，虽然有无益的疏失行为，对整体善业而言，几乎完全没有影响。假如有人善业仅如杯水，即使只有一次疏失的行为，都能够败坏整个生命。因为我们不确知自己内心的状况，所以最好假设自己只有如杯水的善业。有时候，我们会怀疑：为什么有些恶贯满盈之人，似乎活得非常快乐。无论是家庭、财富还是健康，都是那么美好。为什么他们不会遭受应有的惩罚呢？其实他们还未遭受惩罚，只是因缘尚未成熟而已。因缘具足，才会面临应有的果报。果报的降临不是偶然，也并非杂乱无章。我们没有理由去相信宇宙是混乱的。月亮、星星、太阳——世界万物——都依着自己的模式而运行，我们所居住的这小小的地球是如此，我们的业也是如此。

业通常是公正无私的，而这一点经常被人遗忘。业并没有好恶的情绪，只有因果的关系。业不会有例外，无论在生命的长流中如何造作，终究会产生应有的结果。

虽然，我们可能从过去世中带来些许的习气，但是目前为止，我们遭遇的一切，大部分是今生的行为所产生的结果。我们不要想：“因为三世以前的种种原因，所以我必须要做这个、做那个。”或者：“假

如现在做了这件事，下辈子我一定有好报。”这是一种投机的心理，不是对自己负责任的态度。假如有人对自己负全部的责任——包括每一个念头，这是有智慧的人应当做到的——当我们面对眼前所遭受的果报时，就可以了知，这些都是源自生命过程中，所造作或许早已遗忘的业。

“业”、“果”的相关性，是很容易证明的。我们是自己理想的打造者，没有任何人能够插上一脚。假如我们相信，有人能够替我们打造理想，就完全不了解“业是自作自受”的涵义。我们唯一拥有的就只有业，其他一切都只是暂借而已。除了业，我们什么也带不走。其他的一切，都留给了我们的后代子孙，只有业是我们自己的。

### 小心看顾每个心念

我们所养成的习气，也会创造很多的机会。我们可以有所选择，但是并非毫无限制。我们可以选择来此僻静的禅修道场，而你们都选择了来此禅修而成就了善业。到了这里，还会面临其他的选择。在听闻佛法的时候，你可以昏昏欲睡、似懂非懂，你也可以全神贯注。当聆听完毕，你又有些选择。你可以马上忘记，或是试着去牢记所听闻的佛法。然后又可以选择是否将佛法应用于生活中。假如你选择将佛法应用于生活中，你还可以选择是要时刻奉行，还是只限定在某些特定的时间。

我们随时都要面对各种的选择。除了睡觉之外，生命中每一个刹那都在造业。因此可以知道，用心活在每个刹那，有多么的重要！假如在每个造业的刹那，我们无法仔细看顾自己的心念，如此所造作的

业，是不可能值得称誉的。在生命中，有很多可能造作恶业的机会。所以，每个刹那的心念，都必须小心看顾。因为每个刹那都会面对选择，而每个选择都会造业。只要我们多往善而有益的方向去选择，就会有比较多造善业的机会。就好像在一栋有着很多门窗的房子里居住，假如想要外出，就有很多的门窗可供选择。一旦我们做了许多的错误选择，则造善业的机会就此失去，如同被囚禁在监牢之中，除非获得释放，否则完全没有逃脱的可能。假如我们曾经讶异，为什么有些人的生命可以活得多彩多姿，而我们自己却没有办法？其实，这都是个人的业果招感的啊！

佛陀曾说，有些人生于光明而且走向光明，有些人生于光明却走向黑暗。另外有些人虽然生于黑暗却能够走向光明，也有些人既生于黑暗也还是走向黑暗。这意味着，无论我们的出身如何，都拥有选择的机会。

海伦·凯勒（Helen Keller）是一位一出生即耳聋、口哑和眼盲的女士。她却能够接受大学教育和写作出书，并且尽力帮助有障碍的人们，改善他们的生命质量。很明显，她正是出生于黑暗，却能够走向光明的最佳例证。

我们每个人的每个刹那，都有很多的机会。假如不懂得即时把握，良机若失就不会再回来了。我们失去一次机会，就等于所在的房间中失去了一道门或一扇窗。因此，全神贯注于每个刹那是必须做到的。

佛陀也曾将“业”比喻为蜘蛛网，由于这道业网已被织得太错综复杂，没有人能够理得出头绪。比如说我们今天生病，假如想要知道真正的病因，究竟是十五年前的疏忽，还是昨日饮食的不注意所造

成，对我们而言，是不可能知道的。行为与结果之间的因果关系，是如此的纠缠不清，以至于我们无法看清楚大部分事情发生的来龙去脉，只能知道少数几件生命中最重要事情而已。因此，我们经常因着自己的放纵，同样的错误一犯再犯，乃至同样的结果也一再地上演。

从过去所带来的业，或者是未来将产生的业，对我们来说，都不是真正重要的事情，因为过去如梦一场，而未来则是“尚未来到”。唯一我们应当感兴趣的就是现在。世界上所有的事情都如同是一场梦，如果无法从梦中醒来，就无法确实知道，所发生的究竟是怎么回事。在梦中，并没有真正的快乐，只有令人迷惘的虚幻。尚未悟道的人们，或多或少都生活在迷梦之中，虽然如此，只要肯努力，还是有梦醒的一天。事实上，除了当下这一刹那之外，没有其他的了。我们既无法改变昨天，也无法预知未来。唯一我们能够做的事情，只有活在当下。但是，唯有完全觉悟的人，才有足够的智慧做到这点。觉悟与智慧，正是我们必须努力的方向。

心灵是我们真正的主人，所谓“万法唯心造”，每个人的心都会打造属于自己的世界。心念是造作所有业的根本原因。心念（意）、言语（口）和行为（身），是我们造业的三大门户。我们借由此三者而造作各种的业，也借此得以接触这个世界。

虽然，心是造业的根本因素，如果没有言语和行为的执行，单单由心念所造作的是最微弱的业。比如说，我们对某人心怀怨恨时，甚至于会有这种念头掠过心中：“如果这家伙还敢靠近我，我一定会杀了他！”但是，我们既没有说出口，也没有真的去做。虽然这种失控的念头，可能造作很大的恶业。不过，由于没有造成事实，所以只造

作了相当微弱的恶业。假如这种念头不断地出现，终究会造成心里的刻痕，难免会脱口而出造下口业。此时所憎恨的人果真靠近我们的话，我们可能就会说出：“你要是敢再走近一步，我一定杀了你！”如此犯下的恶业就强烈多了。因为我们借由言语，不但落实了这种念头，更重要的是，因此而增加了一位敌人。假如我们又时常犯下如此的口业，难免终有一天会付诸行动造下杀业。显然这是最严重的业，会造成难以想象的果报。因此，心念的看顾与导正是必需的。我们心中若是浮现拙劣的想法，就要特别小心谨慎，避免让心念转变成言语，甚至付诸行动。

## 轮回

在所有的主题中，对“轮回”的观念总是有很大的分歧：有人着迷，有人期盼，有人发愿，当然也有人彻底排斥。烛光是传统上对轮回的比喻。当一段蜡烛已经燃烧到了尽头，火焰将由这段旧蜡烛转移到新蜡烛之上，随着旧蜡烛的烧尽，新蜡烛又开始燃烧。我们知道蜡烛是新的一段，但是火焰呢？与之前的火焰是相异还是相同呢？如果做一次调查，会发现认为相异和相同的各占一半。事实上二者都不对，因为这只是能量的转移——热能的转移。热是一种能量，转世也是一样——是我们对生命热情的转移。对于生存，我们有着强烈的渴望，除非悟道，否则热情无法稍减。

曾经有一位名为瓦恰迦塔（Vacchagotta）的行者，问佛陀说：“请问世尊，悟道者入灭后会如何？将往何处去？”佛陀回答说：“行者，

你从地上这火堆中，引一把火出来。”依照佛陀的说法，他从火堆中引出一把火。佛陀又说：“你再放一些木柴到新引出的火中。”他照着做后，佛陀又问道：“现在如何呢？”瓦恰迦塔回答说：“哦，火渐渐大了起来。”佛陀说：“够了，不要再放木柴下去了。”过了一会儿，火就熄灭了。佛陀说：“现在，火如何了呢？”“火灭了，世尊。”佛陀又问他：“那你说说看，刚才的火到哪儿去了呢？是跑到前面去了？还是跑到后面或者左、右、上、下去了呢？”行者回答说：“火哪儿都没有去，只是灭了。”佛陀说：“这就对了，悟道者人灭后也是如此。”

对于悟道者而言，由于不再添加木柴到热情、渴望以及追求之火中，火就灭去了。悟道者因为不再造业，也就不再轮回受生。而对于渴望生存的我们而言，想要不转世也难。这种对于生存的热情，就是用来转移的能量。不过有时候，相同的热情会有反向的表现。人们会因为生活的不快乐而想要结束生命。无论是“我”想要生存，或是“我”不想活了，二者都是相同的虚妄我见。求生存是我们最强烈的渴望，即使在临终之时也是一样，很少有人会轻易地向死神投降。

因此，对于修道者而言，临终的刹那最为重要，因为那时必须要放弃对这副身体的所有权——只是大多数人都不想要放弃。不过，无论如何抵抗，对身体的拥有权势必必要被强迫放弃。然而，若是有人主动放弃，这就是悟道的契机。当人们过着舒适的生活，一切看来都如此美好——有美味的食物，容易消化，不太热也不太冷；既没有蚊虫叮咬，也没有人来烦恼——在这种时刻，我们不可能会有强烈要求离去的愿望。此时，解脱也不是最重要的了。若是面临死亡，我们唯一能够做的就是离去。

## 业与报的相续

含藏于心灵的一切，借由习惯性的心念、言语和行为，就会造成身、口、意业的聚集。而转世不但是以遗传为蓝图，更以业报为蓝图，这非常公平。佛陀曾说，如果认为此世造业与来世受报的是同一个人，这是错误的观念；同样地，认为此世造业与来世受报的是不同的人，也是错误。答案不落于二边，而存乎中道。因为，其中虽然有相续性，但是却无实体。虽然这业与受报的不算是同一人，却有其相续性。因为不论是肉体、思想和感觉都必定不同，所以可以肯定造业与受报的不是同一个人。而且，造业与受报的情形，也一定会大大的不同。但是，造业者与受报者之间的相续性，也是相当确定。业在我们的生命之间运行，包含着很多过去所造作的业，但是并不意味着我们能够说：“哦，那不过只是我的业而已。”然后就可以将业搁在一边。

在佛住世时，有很多论师在宣扬宿命论，完全排除个人拥有不同选择的可能。佛陀公开抨击这种论点。佛住世时也有很多论师宣扬断灭论，不信因果业报，他们宣说无论造善、造恶，都不会有任何业报。佛陀也对这种论点提出抨击。因为有业，有业报，而且也有个人的选择。

关于轮回，佛陀曾将人临死前最后一刻的念头，比喻成牛棚里的一群牛。当牛棚的门一打开，最强壮的那头牛总是第一个冲出去。如果没有最强壮的牛，就会由牛群中的头领第一个冲出去。如果牛群中也没有头领，那么最靠近门口的那头牛就会第一个冲出去。如果也没有哪一头最靠近门口，所有的牛就都会一起往外冲。

这个比喻在于说明人临终的念头，对于转世有很强的推动力。但

是不意味着过去所造的业就可以一笔勾销。临终时，我们所能够做的，就是在心中保持坚定的信念，这将可能引导我们朝向新的方向。如果没有坚定的信念，则平日习惯的思维模式就会进入心中。假如我们平常就保持着慈悲心，临终时心中也会充满慈悲。假如我们没有什么特别的思维习惯，那么最接近死亡之门的念头就会占据心灵。听觉是临死前仍然敏锐的感官。如果我们想要帮助一位垂死之人，跟他提起他曾经的善行，是最恰当的方式。如果在他临死前回忆起自己的善行，可能有助于他往生善道。倘若在临死前，各种念头此起彼落，那么什么情况都可能发生，可以说就要靠运气了。

因为我们迟早都要面临死亡，所以应该提早做好准备，准备好如何去面对这重要的一刻。死亡的准备意味着要将思维模式朝善的方向改变，如此一来毫无疑问地我们将来必会往生善道。也就是说，如果我们还想要保住人身，至少要持守五戒，不令毁犯。大多数人持戒都会有所疏忽，以至于造成毁犯。但是，如果对五戒中任何一戒，养成了习惯性的毁犯，而想要保住人身，可就非常困难了。

有一则故事，说佛陀曾经与弟子们走在海边，佛陀问弟子们：“比丘们，假如有一只游遍世界各大洋的盲龟，每一百年才探头换气一次，而海面上漂着一块带有孔洞的浮木，比丘们，你们认为，盲龟有可能探头换气时，它的头刚好穿过这块浮木的孔洞吗？”弟子们回答：“不，世尊，这不可能。此二者漂游世界各大洋，想要碰在一起，而且还要盲龟探头换气之时，正好从浮木的孔洞钻出，实在是不可能啊！”佛陀说：“不，这并非不可能。虽然未必会发生，但是并非不可能发生。”佛陀又说道：“想要保住人身，也是如此。”这则故事告诉我们，为了



往生善道，我们必须随时做好万全的准备。正是因为难遇，机会错过就不会再有。

持守五戒不只可以保住人身，守戒本身也有很大的益处——可以让我们四肢感官完整无损。我们有足够的食物，并且健康得可以来此处禅坐。更幸运的是，我们能够听闻并且受用佛法。有人说我们是“天之骄子”，如果我们不将持守五戒视为一种恩惠，就不算了解我们与业之间的关系。持守五戒不只令我们获得机会和利益，也赋予我们恩惠。我们必须善加运用，于转世中获得最大的益处。

### 每个刹那都在轮回

对于轮回，还有另外一种不同的观点——其实我们每个刹那都在轮回。很少人能够清楚注意到这件事情。但是我们可以知道，每天早晨都像是一次转世，要了解这点倒不是很困难。当白日结束夜晚降临，我们的身体与心灵都累得要“死”，很快就进入了梦乡。隔天早晨再度醒来，就如同是转世一般，生命又有了光明。身体和心灵再度清新与年轻，我们可以以最佳的状态去处理一整天的事务，就像是拥有了新生命一般。如果我们将每天的早晨都视为一次新生，就可以了解每天都是独一无二的。我们也可以因此善用每一天的生命，令生命发挥最大的功能。这正意味着成长——心灵、精神与情绪上的成长。但是，这并不表示我们就要急切地尽量多做事情。

这种对于转世的观点，远比只顾虑来世显得重要多了。其实来世的一切，完全取决于目前的所作所为，因此唯有“现在”才是最重要的。“现在”是因来世是果。这也远比试着描述前世所造业因来得重要多

了！前世早已成了过去，我们之所以无法回忆起前世，有个最好的理由：今世我们已经饱受各种的苦，实在不必再去回忆过去世所受的苦。我们的心灵处理此世的苦况，早已经筋疲力尽，不可能再有能力去面对双重的苦了。

当我们知道了人生真实的苦况，心中就会生起一种急迫感，急切地想要从现在开始努力解决，无法再等待了。



## 第八章 慈悲经

利善巧者所应作，为此至上之寂静。  
其人有能而质直，正直善听他人劝。  
心柔软而不高慢，知足而易于满足。  
少于无谓之杂务，生活简单而节约。  
诸根寂静而贤明，不做不攀缘俗家。  
诸有智人所谴责，无益之事不造作，  
并作如是之思惟：

愿世有安稳平安，愿诸众生皆安乐！  
世上一切有情众，无有一者能例外。  
不论强弱或长大，抑或中等短小巨。  
或是可见不可见，不论居住近或远。  
罗汉或仍轮回者，愿诸众生皆安乐！  
愿汝此世之诸人，不相欺诈于彼此。  
无论身居何处所，不鄙视于任何人。  
不因心生诸烦恼，而欲他人遭厄厄。  
如同母亲之护子，以己生命护独子。

有人亦发此悲心，于诸众生无穷尽。  
于此世之诸众生，有人生起大慈心。  
无所障碍无怨恨，无分上下及四维。  
无论行住坐卧时，有人精勤不懈怠。  
念念住于此慈心，人曰慈为世梵住。  
有人不倾于邪见，是为持戒具正见。  
舍弃于欲之贪求，永绝于转世轮回。

——《慈悲经》

假设眼前有面镜子，我们若是站得太贴近镜子，根本就什么也看不到，若是站得太远，也一样看不到镜中的任何影像。我们必须要与镜子保持适当的距离，才能够辨认得出镜中的影像。

《慈悲经》所谈的内容，与我们的生活最为接近。从名称上就知道，此经在教导我们要彼此相爱。就算是面对找我们麻烦，及违背我们意愿与期望的人，也要彼此相爱。假如觉得自己根本办不到，就应该仔细研读这部《慈悲经》，在认识经文的名相之外，更要进一步了解经文要表达的内涵。

经文一开始就说：“利善巧者所应作。”这句话最有趣之处，在于将善行解释为一种技术，一种可以学习的技术。我们已经学会了很多的技术。说话是一种技术，甚至走路也是一种技术。我们从小就开始学习这些技术，学了这么多年，到现在我们已经可以将这些技术运用得很熟练。禅也是一种技术，一种可以学习而且要不断学习的技术。开车、洗衣都是技术。我们几乎都是自动自发地学习这些与生活息息

相关的技术。

我们经由教育与环境来学习善行，但是除非我们认真地学习，否则是学不好的。我们并不会自然地想起这件事，但是在座的各位一定有了学习的心得，否则也不会来到此处。虽然善业带领我们来此，但是我们也都有或多或少的恶业。在《慈悲经》中，佛陀提出如何成就善行。这篇短小的经文以通俗的语言，指引我们走向究竟开悟的大道。这就是所谓渐进式的经教。佛经通常都是如此：任何人听闻佛经，无论是只听见经文的开端，或是结尾，都能够获得法益。凡是将所听闻的部分吸收，而能够运用的人，就可以转凡入圣。

佛陀曾将佛法比喻为大海。当我们走到海边的时候，海边的浅滩只能够沾湿我们的脚踝。当我们走入大海，而且越走越深，终究会陷入旋涡而完全被大海所吞噬。佛法也是一样。我们一开始接触佛法大海的时候，会先沾湿脚指头，试一下海水的温度。接下来或许试着半天的禅坐，接着两天，直到最后我们有勇气来参加十天的禅修课程，静静地坐上十天。我们一点一滴地学习佛法，直到最后整个人生都充满了佛法。

下一句说：“为此至上之寂静”。这句话明显地表示，寂静不是与生俱来的，我们必须学习才能获得。也正是因为寂静不是与生俱来的，我们才会对寂静产生喜好与意愿，甚至于可以说是欲望。我们要付出努力，才会有所收获。绝对没有不劳而获的。

佛陀继续说明，想要成为“利善巧者”并且成就“至上之寂静”，所必须具备的心理条件。此二者，只是达成此经最高目标的基本条件；而如何亲近他人，才是本经之最高目标。其中最根本的，就是先要改

变自己。如果没有真实地净化自己的心灵，而只是心里想想、嘴上说说，是一点用处也没有的。

佛陀提出十五个条件，如果具备这些条件，就有能力去爱身旁的人，甚至于爱世间的一切众生。在提到这十五个条件之前，说到“其人有能……”，表示此人必须要有能力，无须依靠他人，能够完全仰赖自己。仰赖自己，会伴随着自信心的产生；而自信心的产生，又会带来安全感。唯有感到安全，我们才能去爱。只要我们仍然需要依靠他人，仰仗他人的帮忙、协助与善意，才能够维持日常生活之所需，我们心中会充满恐惧，因为其他的人都将离我们远去。恐惧是无法引发寂静的。虽然人与人之间存在着彼此依赖的关系，但内心所存留的或无法独处的恐惧，会令人与人之间的关系变质。由于心中存有很深的不安全感，以至于我们会在某些情况之下，因为不安而顺从。如此是不可能获致寂静的结果的。

“其人有能而质直”。称得上是质直的人，不只是能够诚实呀，诚实不过是最基本的，更不能为了自己的利益，而妨碍和操控他人。质直是全然地诚实，意味着能够心口如一，而不去逢迎他人。质直也意味着我们要以真谛为追求的目标。佛法正是以“四圣谛”为中心思想。假如我们以质直自我要求，就必定不会偏离自己的感觉与认知。我们自知对自己是诚实的。如果办不到，就没有寂静可言。

下一个条件是“正直”。正直意味着胸怀坦荡，不拐弯抹角、文过饰非、阿谀奉承，这需要一个正直的心灵。如果没有正直的心灵，就很难成为一个正直的人。一个正直之人，总是令人容易亲近。因为我们能够了解他所要表达的意思，而不会去怀疑：“他真的是这个意

思吗？他会不会话中有话呢？”我们如果要信赖一个人，首先要让自己值得信赖，才能与他人建立和平的关系。假如人们之间彼此信赖，人与人之间就可以减少很多无谓的纷扰。

“善听他人劝”。能够倾听他人劝告的人，遇事一点也不会陷入生气、愤怒的情绪中，能够对他人的不同看法抱持兴趣的人，就是有能力倾听的人。倾听是一种艺术，但是大多数人都没有这种素养。善听他人劝，会有助于提升人与人之间的关系。因为人是礼尚往来，只要你倾听，他人也会愿意倾听，彼此之间不但不会有摩擦，还会互相协助。

“善听他人劝”不意味着要听人们说些言不及义的话。而是要听对自己有助益、能够长养内心慈悲的言语。一个缺少慈悲心的人，必定无法倾听他人的话，因为这种人总是关心自己而不在于他人。

所有这些技术，是人们彼此相爱所必须具备的条件。但是，单靠经文本身，无法让爱充满世间，必须要确实具备这些条件，爱的世界才能实现。

佛陀曾用四种不同的陶罐，来形容听闻佛法的人。第一种是底部有破洞的陶罐。水从上面倒进去，马上就从底下漏光了。这是比喻会将所听闻的佛法立刻忘光的人。第二种是有裂缝的陶罐。水若是倒进去，就会汨汨地渗出。这种人只要一离开座位走出大门，就什么也不记得了。第三种是已经装满了水的陶罐。这些人的口头禅是“我知道”，就算他根本就没有在听，或是只听到只字片语，也都敢说“我知道”。这种人心中已经装满了自己的知识与看法，再也装不下任何事物了。最后一种陶罐，既无破洞，也无裂缝，而且完全是空的。这种陶罐可以装得下清净的水，而且这水不会滴漏，所有能够喝到这水的人，心

灵都能得到净化与提升。

下一个条件是“心柔软”。柔软是强硬的反义词。一个具备柔软心的人，会有“只见己过，不论人非”的素养。能够看见自己的过失，这是对自己很有益处的事情，因为有机会可以修正错误。而看见他人过错，则是毫无用处的，只会令彼此之间产生嫌恶。嫌恶的产生，会造成不友善与争执，而且试图去说服对方。然而，这些都是毫无意义的。一个具备柔软心的人，是一个懂得自我反省、时刻以正念检视自己的人。

“心不高慢”。“骄兵必败”是一句英文的谚语。傲慢是一种无意义的自大，包括因家庭而自大，因财产、事业、成就或外貌而自大。这些都只是自我的肯定，与事实相差很远。傲慢造成一种优越感，而使得心灵僵化。

有一个故事说到，佛陀在世时有一位婆罗门，世人称之为“死要面子”，因为他从不肯在任何人面前屈服。即使在他所信奉的神以及他的师长面前也是一样。他更是从来不肯去听闻佛陀说法。但是有一天，他出现在佛陀说法的讲堂，令众人非常讶异。当佛陀说法结束时，他还走上前去向佛陀顶礼。在场所有人全都发出惊呼。接着，在佛陀认可之下，他宣布自己在听闻佛陀说法之后，要成为佛陀的弟子。但是，他却坚持他的原则：无论何时，在街上遇见佛陀，他不要如同其他人一般顶礼，而以挥帽致敬。你们认为佛陀会接受吗？佛陀当然同意。这位婆罗门“死要面子”的绰号，就一直持续到他生命结束。

我们也常常会如此地“死要面子”，心灵因此会僵化到无法接受新的观念。傲慢是一种观念，只要还存有傲慢之心，就会对任何新的



事物感觉到威胁。因此傲慢之人，很难学习新的事物。这种人常常挂在嘴边的一句话，就是“我知道”，其实他什么也不懂。

“知足”。知足之人是最自在的。我们必须要知道自己的职业、伙伴、收入、相貌和学问。知足并不意味着我们要自满。知足与自满是截然不同的。

自满的人常说：“我都是对的，我是完美的，我能够完成所有的任务。”而知足的人却常说：“这些事情，提供我很多成长的机会。”知足是达成寂静的要素。不知足却是我们心中乃至全世界混乱的主因。不知足会让我们为了改变自认为是失败的原因，而做出种种荒谬的行为。我们会争论，试图改变周遭的人，改变国家，改变食物，改变意识形态，甚至于改变宗教。为何会如此呢？就是因为我们不知足，而这些行为也不会令我们知足。我们唯有改变自己，才能真正获得知足；以不知足的心，是办不到的。要做到知足，则需要耐心、毅力以及内在的观照力。若是没有观照力，也不会有多大的成果。

“易于满足”。易于满足意味着我们没有很多个人的需求；并非因为我们压抑自己，而是知道这些需求，不会令我们获得真正的快乐。我们不会渴望新式多变的服饰、家具、食物或其他物质享受。因为我们了解，无论何事物，终究会遭到丢弃。因此，物质对于心灵的知足，一点助益也没有。我们只需要不至于难以生活的最基本需求，而不需在外形、色彩与尺寸等方面有过多的想法。

欲望是一种痛苦，因为欲望点出了我们的匮乏。假如我们容易满足，就可以摆脱欲望的困扰，因为我们自知要远离痛苦，远离“苦”。假如我们得到自己所盼望的事物，或许可以获得暂时的满足；但是如

果得不到，不但会遭受到挫折，欲望也不会停歇。这是永无止境的恶性循环，完全与寂静背道而驰。因此，我们必须摆脱欲望，学习做到不以“自我”为中心。

“少于无谓之杂务”。假如我们连自我反省、自我检视的时间都没有，就更别谈要改变自己了。假如我们有开不完的会，有拜访不完的亲朋好友，生活充满了紧张与忙碌，抽不出时间禅坐与冥想，那么就无法达致寂静。

“生活简单而节约”。简单而节约的生活是一种美德，隐含着对他人的尊重。生活中总是有更美好的事物，有更大的电视机、更大的冰箱、更新的汽车与更豪华的房子……这种追求是永无止境的。若是耗费我们的生命去追求这些事物，不只是浪费时间，更是浪费宝贵的人生。

简约意味着满足于基本的生活条件，而不去追求较为享受的生活。所谓基本的生活条件，就是有某种限度，但是我们的欲望却是无限的。欲望甚至于可以带领我们踏上月球。就算踏上月球又如何？谁需要踏上月球？我们必须仔细检视这句话，试着让自己过简约的生活，寂静就会因此而来。

“诸根寂静”。诸根寂静是佛陀重要的教示之一。我们的感官不断地引诱我们误入歧途，当我们看见自己喜欢的事物，就想要占为己有，即使只是一朵小花。看见美丽的花朵，总会令我们情不自禁地、愚蠢地将花朵摘下，花朵也因此而殒命，不能够再带给任何人喜悦。

借着渐渐地觉醒，我们了解到“听”只是一种听觉，看也只是一种视觉；所听到的只是声音，所看见的也只是影像。而心中产生的所

有念头，都只不过是围绕着我们的感官打转，比如说：“这个看起来很漂亮，我想要得到它。这个真是丑陋不堪，我不想再看见或听见有关它的任何事情。”我们的感官，随时都保持着与这个世界的接触。我们并不希望自己成为盲人、聋哑人或是失去味觉、触觉与嗅觉。如果失去了这些感官，生活会变得极为困难。这些感官像极了魔术师，因为只要一接触，它们立即就会触动心灵的反应。若是我们守住“六根”（眼、耳、鼻、舌、身、意）的门户，对于“六尘”（色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘）了然于心，就能够对“六尘”不起贪着，也不起憎厌。这是相当困难的一件事，但是解脱于苦的重点就隐含在其中。

于佛世时，有一位颇负盛名的宗师，名为巴亚（Bahia）。许多年来，他已成为受人崇拜与敬重的宗师，因此，他自认为已经悟道了。他已经可以很长一段时间，完全不起任何的贪欲与嗔恚。有一天晚上，一位天人（天神）出现在他面前。这位天人对他说道：“巴亚，你并未悟道。你甚至对于‘开悟之道’一无所知。”巴亚对此相当沮丧地说：“什么？你说我对‘开悟之道’一无所知？那么，有谁知道呢？快告诉我吧！”天人答道：“佛陀了知‘开悟之道’，你赶快去拜见他吧！”

巴亚向天人询问了佛陀的所在，然后深夜起身前往拜见佛陀。他于早晨时到达了佛陀所在的讲堂，但是有人对他说道：“很抱歉，现在你无法向佛陀问法，因为佛陀已经外出托钵了。”巴亚说：“没有关系，我去找他。”那人对巴亚说：“不行，不能去啊！佛陀托钵的时候，是不会回答任何问题的。”但是，这并不能阻碍巴亚问法的决心。因为，他急于向佛陀请教何谓“开悟之道”。

他终于见到了正在街上沿门托钵的佛陀。在顶礼佛陀之后，他问

道：“世尊，我想请问一个问题。”佛陀说：“巴亚，你来得不是时候。”他再度请求，也再度得到相同的回答：“你来得不是时候。”当他三度请求的时候，佛陀说：“好吧！巴亚，你想要问什么呢？”巴亚说：“我想知道何谓‘开悟之道’？”佛陀如此回答：“巴亚，你要了解，视觉只是视觉，听觉只是听觉，知觉也只是知觉。”巴亚在感谢佛陀之后离开了。

当天下午，佛陀与弟子们经行时，发现巴亚的尸体躺在路旁——他被一头奔逃的牛犊撞死了。佛陀说：“巴亚已经在死前悟道了。”因为巴亚三十年来，在各方面的修行已经有了一定的成果，所以能够立即了解佛陀的开示。无论我们看见任何事物，都只是视觉。但是，我们通常为所见到的人与物，编造一些故事，以至于引发心中的贪欲与嗔恚。我们其他的感官也是如此，也包括了认知与思考程序。其实所有感官的接触（包括思考程序），原本只是造作与善恶无关的“无记业”，一旦心中生起喜爱、贪欲、嗔恚与排斥感的时候，就会造下各种的业。巴亚显然已经深深了解了。

现在我们或许也有所了解，并且能够依此修行。任何处境，都是修行的道场。当有人咳嗽，当门被砰然关上，当狗吠叫，以及有其他任何声响的时候——都是绝佳的机会，可以用来学习认识何谓所听见的只是声音之涵义。当我们看见美丽的花朵，学习单纯地看，而不要想“我要将这花朵，种在我家的花园中”或“让我摘下这朵花，插在花瓶里”。就让我们的认知，忠实地反映感官接触的现象。

这也就是所谓的阿罗汉，因为收摄“六根”，远离贪欲，而具有巨大的力量。这是一种超越自己的力量。在这种力量之下，已经了无

所得，也了无所失。

收摄“六根”并不意味着不再使用所有的感官，也不意味着要压抑欲望。而是指出如何借由对现象的观照而正确认知感官的真相。比如说，当腿部疼痛的时候，趁机会了解疼痛只是一种“触”的现象。从“触”而产生“受”，疼痛的触觉就会产生不愉快的感受。再从“受”而产生“想”：“这是疼痛。”进而从“想”产生“行”（心念）：“我不喜欢疼痛，我要将疼痛除去，我要远离疼痛。”当我们想要逃避令人不愉快的影像与声音的时候，其实我们真正要逃避的是令人不愉快的感受。而此处所提出的练习，正是要我们拥有明智，能够停止习惯性的反应。当我们收摄住“六根”，则欲望自然会减轻，心中就会升起些许的寂静。欲望是心中不安与混乱的根源。欲望越强，心中的混乱就越剧烈；若是欲望不得满足，情况就会更加严重。因为求不得也是一种苦。所以“六根”的收摄，就是寂静的导引。

“贤明”。有趣的是，贤达明智也算是十五个条件之一。因为我们一般都认为，这是与生俱来的。但是显然并非如此。任何人只要在床上躺了三个月，都必须再重新学习如何走路。假如我们一直都浑浑噩噩过日子，也必须学习如何思考。而经由禅坐的心灵训练，必定也能够培养出贤达明智的心灵。如果想要使心灵澄净却不学习禅，那将是非常的困难。未受过禅坐训练的心灵，总是任意游荡，会从快乐变成不快乐，从担心变成害怕，从得意变成沮丧，从渴求变成排斥。而借由禅坐训练的心灵，能够朝最有益处的方向去思考，不会轻易改变。如此就具备了贤明的心智，能够理解佛陀的教法。具备贤明心智的心灵，其思考非常的灵活而又有方向性。如此的心灵，能够达到任

何自己想去的，而非局限于老旧的经验、习惯与思想，而是开放的。

“不做”。佛陀曾经以男人与女人作为有趣的例子。佛陀说：“男人像是昂首阔步的乌鸦，只知道要追寻自己的利益；而女人却如同在地上匍匐的藤蔓，只想要找寻可以攀附的树干。”这两种偏差的个性，都必须修正。乌鸦的比喻表示傲倨。在我们修道苑里，乌鸦常会去偷吃猫食。这算是一种傲倨，不是吗？它们大摇大摆地飞到走廊，在众多猫目睽睽之下享用食物。傲倨是一种武断的行为，武断与自信大不相同。自信是建立在以自己的知足所产生的安全感之上，没有任何挑衅的行为。没有人会欣赏傲倨的人，如同乌鸦一般，为了自己过度的要求而侵犯了他人。自信的人会仰赖自己、毫无惧色，对自己的能力与潜能充满信心。并且无须招摇想让别人知道。招摇对于自信没有任何帮助，只会让自我更为膨胀。

“不攀缘俗家”。假如有人动怒，我们不要跟着动怒；假如有人哀伤，我们不要跟着哀伤；假如有人在说他人是非，我们也不要附和他而将说人是非当成有趣的话题。我们必须学习掌控自己的情绪。

如果我们无法掌控自己的恐惧感，就会感到恐慌。当我们无法掌控自己的嗔恚，就会紊乱。当我们无法掌控自己的情绪，就会受到他人情绪的摆布——闲扯、诽谤、恐慌、紊乱，乃至于争斗。想要不受他人情绪的摆布，我们必须要与自己的感觉保持接触，并且信赖自己的感觉。感觉是善或者不善，我们都要能够了若指掌。

“诸有智人所谴责，无益之事不造作”。这是第十五个条件，并且意味着不可犯下列五戒：

- 一、我奉行教诫，决不杀害众生（不杀生）。
- 二、我奉行教诫，决不取未给物（不偷盗）。
- 三、我奉行教诫，决不犯邪淫行（不邪淫）。
- 四、我奉行教诫，决不妄语两舌（不妄语）。
- 五、我奉行教诫，决不饮酒吸毒（不饮酒）。

任何稍有感觉的人都知道，五戒中任何一戒都是不应该犯的。动怒与暴行应该受到谴责，因为不仅其本身是一种错误，更重要的是，会形成很可怕的感觉。贪婪与欲望却较少遭受批评，然而贪欲对于心灵成长的戕害，绝不亚于嗔恚。上述二者，只是部分的前置作业，目的是从内心深处，生起对他人的慈悲心。

我们无须到处询问他人的意见。每个人都有自己的良知，良知会清楚告诉我们，什么事情是不应该做的。然而，通常会合理化：“这是不应该的，没错，但是我之所以这样做，是因为……”然后，就会列出了一大串的理由：“因为她真的很讨厌”，“因为他都不让我”，“因为他们总是那么说”……我们应该多想想“这是不应该的”。如果能够知道自己有不好的想法、言语或行为，就很足够了。只要能够知道就好，因为如此就可以避免自己一再地犯相同的错误。我们不必感到沮丧，而说：“我觉得自己好可怕。为什么我所想、所说或所做的，都是这么可怕的事情呢？”这样反而是对自己不慈悲了。我们应该将自己也包含在所爱慈悲的众生之中！

没有必要为自己找借口。我们的行为本来就不圆满，也因此还有努力的空间——努力于善巧的长养。这十五个条件，是长养对他人慈

悲心的基础。下一段经文中，佛陀就提到慈悲一切众生的内容。

经文接下来说：“并作如是之思惟：愿世有安稳平安，愿诸众生皆安乐！”假如我们能常作此祈愿，对于任何众生就不会产生丝毫的恶念。

经文继续列出不同的众生：“世上一切有情众，无有一者能例外。不论强弱或长大，抑或中等短小巨。或是可见不可见，不论居住近或远。罗汉或仍轮回者，愿诸众生皆安乐！”

我们的慈悲心应该要遍及一切众生，无论是罗汉或是轮回的人或动物，无论大小或体型、可见或不可见，所有众生，无一例外。我们所能见到的众生，只有人和动物，但并不意味着世界上唯有这两种众生的存在。因为我们肉眼的限制，所以看不见，并不代表其他众生就不存在。例如蜜蜂的眼睛能看见紫外线，然而我们却不能；狗的耳朵能听见高频率的声音，我们却一点儿都没感觉。因此，我们看不见、听不到的一切，依然存在。

“愿诸众生皆安乐”。所有众生都应该和谐、快乐地生活。我们学习不去伤害任何人，就意味着对其他众生多付出关心。在我们的意念中，不存在任何伤害的念头。“愿诸众生皆安乐”，假如我们能时常作此祈愿，在我们自己心中，在与我们接触的众生之间，就会充满和平与心安。

下一段说：“愿汝此世之诸人，不相欺诈于彼此。无论身居何处所，不鄙视于任何人。不因心生诸烦恼，而欲他人遭危厄。”希望世上没有任何人会做出伤害众生的事情。即使他人有了卑劣的行为，也不表示我们就可以轻视他。这错误的行为，我们应该认为是他无心所犯下



的。我们若是轻视他，就会造下恶业。这个犯下错误行为的众生，终究会受到果报的。

“如同母亲之护子，以己生命护独子。有人亦发此悲心，于诸众生无穷尽。”想象自己是每个人的母亲——在无数的过去世中是非常有可能的——这样的思惟角度是正确的，借此我们可以真心对待他人、对待众生，无有例外。在佛陀的教诫中，将此视为一种指标，一项导引。佛陀曾经提到，假如我们将累生累世父母的遗骸一一排列，这不但要用掉我们生生世世的生命，遗骸的长度还可以环绕地球无数周。假如我们多生多劫以来，有如此多的父母，我们必定也会有如此多的儿女。假如我们视全世界的人都为自己的儿女，不只是家里两位小孩，我们就能够将自己的慈爱无限延伸，而慈爱一切众生。假如我们视全人类都为自己的儿女，我们就不会希望他们的所作所为，都要顺从我们的想法。就算是自己的儿女，他们也不是“我所有”。当我们能够如此看待众生的时候，我们只剩下少许的“我所有”的坚持也可渐渐除去。佛陀说，一位母亲为了保护自己的小孩，即使面临生命的危险也在所不惜。这就是我们所要学习的如何看待众生。

听起来这似乎是办不到的事情，但是当我们对他人缺少爱心的时候，这就是对我们最好的导引。我们可以先试着将我们对待自己孩子的感觉，与对待邻居小孩的感觉做一比较。接下来，就可以以同样的眼光看待世上一切的众生了。因此，为一切众生付出关怀与慈爱，自己又保持独立，不是不可能的事，尤其是看见他人受苦的时候。

佛陀每天早晨都会禅坐，以此撒出无量悲心的网。借着佛陀的法眼（他心通），佛陀能够知道哪一位弟子闻法的时机成熟。之后，佛

陀就会走向这位弟子，为他说法。佛陀如此地度过了四十五个年头，长途跋涉，度化众生。这种悲心是悟道者的悲心。面对受苦众生的时候，我们也可以为他们付出慈母般的情感，就如同佛陀看见受苦众生而撒出无量悲心网一般。

“于此世之诸众生，有人生起大慈心。无所障碍无怨恨，无分上下及四维。”由高尚的情操延伸出对众生的慈爱，而不会受到众生问题的影响。经由禅坐而升华的情操，能够提升我们的明智。而一般人的心中多少都存有问題，这些心中的问題，会如同老鼠啃啃木材一般侵蚀人心。当受侵蚀的心渐渐被慈悲心所影响，就算面对种种世俗的困惑，也可以保持慈悲的心态。如此的慈悲心，是无所障碍的。

“无所障碍无怨恨”。这并不意味着一切世俗的问题都会消失。这些问题都不会消失。假如你稍微回想一下，你能够确定二十年来的任何一天，有哪一件事情是非做不可的吗？无所障碍的心灵，能够摆脱一切怨恨与仇敌，因为无所障碍的心灵是快乐的心灵，而快乐的心灵是不会有怨恨的。

“无论行住坐卧时，有人精勤不懈怠。念念住于此慈心，人曰慈为世梵住。”无论是行、住、坐、卧，只要尚未入睡，我们都可以长养慈悲心，长养如同慈母般、全心全意为众生付出的慈爱。否则，尚未长养慈悲的心灵，只能为两三位，顶多四位或五位人们付出爱心。但是，全世界还有数十亿人，正等着我们付出爱心呢！

对于已经身为父母的人，因为知道自己为了子女所付出的感情有多少，所以要衡量对他人所付出的情感不是一件难事。我们也可以回想自己的母亲是如何做的。以这些个人的经验为基础，我们可以试着

将自己的慈爱延伸得更远。

“人曰慈为世梵住”。慈爱，将令地球成为净土。慈爱，会带给人完全的满足感、安全感以及平静的感觉，以及伴随着种种良善的一切境界。慈爱，令心灵能够迅速地专一，这是慈爱的十一项利益之一。这是目前我们所知最清净的生活方式，我们无须等到进入天界，人间就可以是净土。

“有人不倾于邪见，是为持戒具正见。舍弃于欲之贪求，永绝于转世轮回。”这是对于阿罗汉的描述。

“有人不倾于邪见”。任何的观念，都是邪见！唯一的正见，就是四圣谛，四圣谛中包含了悟道的真意。如果不是建立在真正有用的经验上，观念永远都只是观念而已。

纳沙路丁（Nazarudin）——一位伊斯兰教苏菲（Sufi）教派的圣哲曾经说过：“不要努力令自己悟道，只要努力摒除自己所有的观念和意见。”摒除自己的观念，并不意味着我们连分辨善恶行为的能力也要摒除。但是，人们如果有太多的观念，将会令自己陷入心灵的囚笼之中。这么说来，人们之间要如何交谈如何互动，以及如何看待，而自我与世界又代表着什么呢？

“是为持戒具正见”。正见的具备，必须要有精严的戒行作为基础。

“舍弃于欲之贪求”。所有感官的贪欲都要舍弃，唯有除去一切的贪念，才能脱离苦难。这是迈向涅槃无欲解脱的康庄大道。

“永绝于转世轮回”。不受后有！本经文从人们的世俗状态开始说起，在简短的经文中，教导我们要有能，质直、正直而不高慢，直到悟道。首先，我们要以身为慈母的心情，培养对于一切众生的慈悲心，这同

时也有助于我们的禅定，因为慈悲心是禅定的三大支柱之一。因为随时都在用心，意味着我们能够时刻地“活在当下”，并且除去任何有关自我、他人与世界的观念。持戒令人获得“正见”，悟道则已不远。依此去行，就是一条不会偏离，不再有争执，最直接的道路。

以上便是这部《慈悲经》的重点讲述，然而著名的经文，并不能够带领大众确实奉行。佛陀在如何净化人心、如何安排内在与外在的生活方面，都给了我们精确的指引。这些指引的经文任人索取，却未见有人能够真正去实行。你们必须要从自己开始做起。

从前有一个人，来到佛陀的住处，向佛陀问法。他说，他听闻佛陀说法已经好几年了，在这段期间，也见过很多比丘与比丘尼，他们都是佛陀的弟子，并且与其中的几位成了好朋友。他发现其中有些弟子起了很大的变化，他们变得充满爱心、仁慈、智慧与耐心，但是其他弟子却一点改变也没有。其中有些人反而比以前更缺乏耐心和爱心，并且更不仁慈了。他想知道，究竟是什么原因，造成如此大的差异？

佛陀对他说：“你家住在哪里？”这个人说：“我住在王舍城。”佛陀说：“你偶尔会回王舍城吗？”他回答：“我经常回去，我在那里有事业和家庭。”佛陀问道：“你知道回王舍城的路吗？”他说：“这路我非常熟悉，摸黑我都走得回去。我甚至不用看路，闭着眼睛也能走。”佛陀又问道：“假如有人想要去王舍城，你能够清楚地解释给他听吗？”他说：“如果佛陀知道有谁想去王舍城，请他们来找我，我能够清楚地告诉他们这条路如何走，这条路我走过太多次了。”佛陀说：“我相信你。但是，假如你已经告诉他们如何去王舍城，但是他们却只停留在波罗奈，这算是你的错吗？”他说：“当然不算！我只是告

诉他们路怎么走而已。”佛陀回答说：“我也是如此。我也只是告诉他们路怎么走而已。”

你们所有听到、记下或已经知道的，都只是如同地界、路标一般，指引正确的方向。除非我们起步去走，否则永远只是嘴上说说而已。经文所教示的慈爱，也必须要付诸实行。经文中没有任何多余的文字，每一句话都是有意义的，足以引导我们的方向。

佛陀常说：“比丘们，假如行善是不可能的，我就不会要求你们如此做，就是因为行善是可能的啊！”佛陀所说的可能，就是我们能够从内心培养对众生的母爱。悟道也是可能的，否则佛陀就不会鼓励所有的弟子精勤修道。同时，存有完全无害而唯有悲心的念头，也是可能的。念头是最基本、最重要的。本经文对于该持有何种念头也作了说明。思想能够决定我们的内心是混乱、沉重、崩溃的，还是平静和快乐的。

《慈悲经》以人们应当获得至上之寂静为开头。这不是为了他人而努力，正是为了自己而努力，这也是唯一的动机。因为如此，我们自己才是唯一能够彻底改变自己的人。其他任何对我们的爱有助益的人，都只是次要的因素。最主要的，在于我们本身的净化，这是必须先要达成的目标。首先，我们必须建立内心的慈爱与清明。将此二者并列，是因为唯有毫无混乱的心灵，才能令心灵充满慈爱。所谓毫无混乱的心灵，就是所思所言都非常清明。

当我们朝自我净化的方向前行的时候，此经文对于我们时时检视自己有很大的助益：“我现在在做什么？我是否在照着做？”我们只需以此来检视自己是否偏离正道，而无须责备自己。渐渐地我们的想

法就会改变，知道这并不是很难。我们越是努力于禅坐，就越容易达成自我的净化。我们可以自心灵中获得力量，这力量可以控制自己的念头。至此，人们终于成为自己念头的主人，而拥有了正见。



## 第九章 四种快乐

我们通常在做每件事情的背后，都会有驱动力——追求快乐的驱动力。每个人都在追求快乐，能够得到的却寥寥无几。四圣谛中的前二圣谛，佛陀教示我们认清尘世间的快乐其实只是一种假象，然而，我们却没有办法放弃追求快乐的愿望。但是，比起因追寻不到永远的快乐而沮丧不已，有这种愿望毋宁是好的。

### 欲乐

佛陀曾说，“乐”有四种不同的层次。第一种是经由感官接触而产生的“欲乐”。佛陀曾经将“欲乐”比喻为一头受伤破皮的牛，伤口上落满了苍蝇，因为苍蝇不停地吸吮伤口，而造成牛的剧烈疼痛。这真是对感官接触的真知灼见。佛陀也常提到，以感官的接触获得快乐，是最原始的方法，而大部分人都还停留在这个阶段。然而，我们却无法保有这些已经得到的（甚至是刚刚才获得的）欲乐。这些快乐总是一再地溜走，因此，想要借由感官而获得永远的快乐是不可能的。因为，当感官接触到乐受，我们才有快乐。当感官接触到苦受，当身

体感到不舒服，听到不想听的，吃不到想吃的，闻不到想闻的，看不到想看的，我们就不会快乐。在生活中，这种所求不得的经验无人可免。想要在整个生命过程中，完全没有感官的苦受，也是不可能的。

或许有人会说，假如我们有了善业，就有一半的机会可以达成乐受，生命中可能有一半的时间都是快乐的。大部分的人不断地试着增加乐受的机会，并且期盼能够在生活中有百分之百的乐受，这是完全不可能的。这般不可能的事，大部分的人却不停地在尝试。当有不如意或是痛苦的感觉而令我们感到不快乐，我们多半会怨天尤人。然而，真正的原因是我们对自己的感官接触产生了反应。

一个人越净化，就会有越多感官的乐受。一个清净的心灵，能够在最平凡的事物中获得快乐：在美丽的蓝天下，可爱的绿意中，或是一段愉悦的谈话中，自得其乐。

尚未自我净化的人，很难注意到这些事情。他们可能从不瞧一眼蓝天与绿意，而是从最粗浅的外境中去追寻乐受：喝酒，吸毒，纵情于食物、性爱等，这些似乎是他们唯一享乐的来源。

如果感官的欲乐无害而且高雅，本质上不能说是有错。但是，正因为我们很容易就将此视为奋斗的目标与方向，佛陀就称之为一种危机。对于欲乐，我们不但会贪得无厌，还想要永远地拥有而不愿意失去。这就是我们的错误所在，因为这种想法根本就站不住脚。想要实现这种愿望，门儿都没有。任何感官接触都不可能常恒不变。事实上，假如真有恒常不变的感官接触，这种感觉将会变得很痛苦，我们也无法确认到底何种感觉才是真正的快乐。而且，这种尝试不但会耗费我们的时间和精力，也让我们的心灵没有时间从事有意义的活动。



我们的感官是与生俱来的，我们无法否认，也没有必要去否认。但是，借由禅坐，我们可以了解到借由感官所得到的欲乐，其实是虚妄不实的，因此对于感官的否定就成了可能的事。感官的享乐虽然光芒灿烂，却一点儿价值也没有，所以我们不应该将它视为重要的事。因为借由感官，我们无法获得真正的满足，人们的问题仍然层出不穷。

## 天乐

下一阶段的“乐”，称之为“天乐”。但是这并不意味着我们必须先死亡，再转世于天界成为天人，才能享有天乐。所谓的天乐，是人们借着培养四梵行，即慈爱、悲心、随喜与平静，而获致的快乐。能够有此快乐，虽然身在人间，却如同生活在天界一般。天乐与人的五种感官毫无关系，但与心灵却是息息相关。而基本条件就是内心的净化，直到心中唯有慈爱与悲心。慈爱与悲心，二者是心灵的特质，就如同聪明才智是头脑的特质一般，都是可以长养的。一旦长养圆满，天乐就属于自己了，完全不受外在事物的影响。无论人们怎么做、怎么说、世界上任何事情发生或不发生，我们都不受影响。此时，我们的心灵，唯有平静、和谐、自在与安乐。

“天乐”的程度，是借由感官所得的“欲乐”远远不及的。然而天乐本身并不能引导我们迈向解脱，它只是解脱道路上必然会有感受而已。

若只有慈爱与悲心，并无法产生内心的观照。但此二者有能力抚平情绪的波涛，这些波涛包括悲伤、痛苦、哀恸、忧愁、恐惧、焦虑，

以及羡慕、嫉妒、厌恶与抱怨等等，当这些波涛终于平息，心湖就会毫无涟漪，清明的反照犹如明镜——心灵的明镜。这面心镜，能够让我们看清世间的真实面貌。情绪的波涛充满了障碍，它们不只障蔽了原本清明的视野，还障碍了我们对于修道的认知，令我们看不清楚前进的方向。事实上，到最后可能连自己的方向也迷失了。

这种天界的天乐，并不需要借着转世来获得，在此时此地就可达成。所有的人随时都可以完成这种内在的修持，不必非要在禅修这种特定的时间或是特定的人才能达成。天乐能够令注重内在修持的人，创造截然不同的人生。

## 禅乐

“禅乐”是来自禅定的第三种“乐”。除了禅定之外，注重修持戒行、布施与内心慈爱的人，也能够获得禅乐。而修持的程度，虽然不需要达到阿罗汉一般的圆满，但是，一份广阔的胸襟是必需的！

禅修者由禅定中所获致的禅乐，经常是转眼即灭。虽然如此，禅修者还是必须培养自己禅定的能力，精勤不懈，以进入甚深禅定。不同程度的禅定所形成的欢喜与禅悦，也程度各异，但是都能够让即使已下座的禅修者，心灵中仍然满是喜悦。

一个能够进入甚深禅定、体验禅乐的人，即使他有痛苦的感官接触，心中仍是安乐的。因为他知道，自己随时都可以进入甚深禅定，享受禅悦，因此，心中就会有轻安的感觉。找没有任何事情比得到轻安更有意义的了！当一个人进入甚深禅定，并且能够随意控制时间的

长短，那么对他而言，所有事情都没有真正的意义，唯有禅乐才是真实的。

心灵也因甚深禅定而准备就绪，不只得到了安乐，也得到了“一心”。能够随意止静的心灵，就是具有力量的心灵。一般人会发现，令心灵止静是一件非常困难的事。因为心灵的特质是：即使完全不触碰，也会如同果冻般不停地颤动——这是心灵的自然行为模式。如此的心灵，没有能力穿越疑惑的墙壁，所以不是很适用的工具，只要轻轻一碰，果冻就会碎掉。同样，轻微的责任、焦虑、恐惧，或身体的不适，就能令果冻般的心破碎，乃至支离破碎。如此的心，还能够做什么呢？能够止静的心灵，就具有了磐石般坚固、不动摇的特质。想要穿越墙壁，磐石是比果冻为更适当的工具。轻微的冲击，也无法撼动磐石般的心灵。当心灵具有如精细磨刀石般的力量，我们就能够透视生活的实相，而达致究竟的真理。

禅定共有八个不同的阶段，如同一座房子里的八个房间。假如有人能够找到大门、拿对钥匙、打开大门、进入第一个房间，对他而言，进入其他七个房间就轻而易举了。而找到大门，拿对钥匙，并不是很困难。专念于呼吸（即数息）就是钥匙；有决心、有毅力，努力于禅坐的修习，这就是大门了。千万不要畏缩地说：“够了！我的膝盖太痛了！”“这有什么用？”“我看我下辈子再来吧！”“这实在太难了！”或者其他各种的借口。

佛陀曾说：“愚痴的人常说现在禅修还太早或已经太晚了，天气太热或太冷了，我吃得饱或太饿了。”大门永远在那里等着大家去开启，而我们也都有了钥匙，只需要将钥匙放入门锁中。当我们打开

这扇大门，就会发现这房子里的所有房间，都是如此的庄严。这份庄严，本来就潜藏于我们的心灵中，只是现在被锁住了而已。除非借着禅修，我们将无法打开心门之锁。大多数人因为不知道钥匙的所在，也不知道有这扇心门，他们的心锁从未打开。我们何其幸运知道了心门的所在，更已经打开了一道狭缝，看见心中闪耀的光芒。

当禅定持续一段时间，身心都会变得非常的宁静。这时候，每一刹那的禅定，就是一刹那的清静。所有令我们不悦、困扰的种种烦恼，都会暂时地搁在一旁。我们若是习惯将烦恼放下，就不会习惯将烦恼提起。我们禅定的时间越久，就越有可能排除烦恼。让纯净、光明的心灵，成为我们后天的天性。

禅定起始于乐受的经验。而乐受的出现，则由于心灵处于无烦恼的状态。这就表明，一个没有烦恼、拥有纯净与光明心灵的人，就能够随时享受快乐。

我们现在得到了这个导引，让我们能够时时处于喜悦的境界。而这颗追求善法与法益的心，会带领我们走向无欲的境界，最终断除一切烦恼。

禅定伊始于乐受，而达至禅乐的境界。唯有喜悦的心灵才称得上清静。假如心中存有些许的不悦，就称不上清静。喜悦与清静，是相辅相成的。喜悦的人绝对不会追求感官的欲乐，因为他知道追求欲乐根本是缘木求鱼。唯有不受外境影响，而心中充满快乐的人，才称得上是一位真正喜悦的人。这样的人能够借由禅定，为自己的心灵寻得完全自在的家。不仅如此，当心灵净化至某一程度时，就再也不会感受到不悦。心中的不悦，是因烦恼而起。当感到不悦，我们追究造成

不悦的原因，最后总是能够找出隐含在内心的烦恼。假如找不出烦恼，就表示我们还不够用心。

心灵处于禅定的状态时，自然能够放下“五盖”。当乐受与喜悦出现时，平静与平等心就伴随而来。平静会令人感到心中没有欲念残留。有时候，你会觉得自己已经达到了究竟无欲的境界。不过，这当然是误解了。但是，至少在那片刻的时间里，是完全无欲的。

如此的禅定，本身就是非常殊胜的体验，因为令人开始了解所谓“无欲”的境界。无欲是一种全然的喜悦，是唯一值得拥有的喜悦。一旦体验到这种喜悦，才能够知道自己精进的目标，不是“获得”，而是“舍得”。大部分人心中都有一种误解：一开始禅修，就想要得到平静、快乐与喜悦。有时候真的能够获得，不过，唯有心中舍得才行，也就是要能够放得下心中的“我慢”，以及大部分的欲望。

即使暂时地体验到“无欲”的喜乐，就足以让我们了解所要追求的目标。但是必须要了解，这短暂的喜乐只是一种前导，仍然需要长养。所谓的长养，就是舍得与放下。若不能舍得，生命只是无止境地追求。所有贪欲症候群的解药就是舍得，这不单是指物质世界，更包含了精神层面。无论是精神层面还是物质世界，贪求都是一样地愚蠢。因为最终一切了无所得，唯有放下。当我们渐渐地能够放下贪欲与自我价值体系，喜乐就会油然而生。

清净是借由禅定而获得禅乐的基础。心灵已获得清净的人，即使在日常生活中，也能够体验到如禅乐般的欢喜。而禅修中所得的乐受、欢喜与平静，则远比日常生活中所体验的更为殊胜。除非我们已经在生活中证得些许清净，否则即使禅修也得不到清净。生活与禅修应当

要携手并进。禅乐越难获得，就越需要修习禅定、净化心灵。这一切都只是学习成长的过程，不必自我责备。

“禅乐”通常被视为究竟之乐，这完全是误解。因为“禅乐”既不离“无常”，也非“无我”，更谈不上究竟“涅槃”，反而还受了很多因素的制约。首先，需要周遭环境相当地安静；其次，身体必须保持适于静坐的健康状态；最后，心灵还要能够专注。虽然这种欢喜能够不受外在环境的影响，但仍然受到身、心等内在条件的控制。因此，这还称不上是究竟之乐。

## 观乐

“观乐”是第四阶段，不退转的究竟之乐。观照在佛学名词解释中，是指针对无常、苦、无我的观照，由于此三者的关系密切，假如能够清楚观照其中一项，则全部就能够明了了。

因成就观照而起的“观乐”——究竟之乐，意味着有能力卸下“我见”的重担。只要有能力成办此事，就能够获得究竟的自在解脱。

马哈希大师（Ramana Maharshi），一位南印度的圣者，他将“我见”比喻为加入火车之旅的人们。当他们走上火车，不是将行李放上行李架，而是紧背着行李站在车厢里。同理，当我们可以卸下“自我”的时候，却仍然紧抓着“我见”不放。“我见”让我们随时感觉到自己遭受威胁，甚至遭受攻击。“我见”像一座难以攀登的高山，却不得不爬，而令生活变得艰难。

所谓“染污”，不外乎贪欲、嗔患、胆怯、烦恼、焦虑、排斥，

以及为自我辩护等等。“有人不倾于邪见，是为持戒具正见”——这是对于阿罗汉的形容。一切自我的观点，都是自我毁灭的原因。一旦我们开始为“我见”辩护，可以确定的是，我们所辩护的只是自我。当我们为观点辩护的时候，此观点必定缺乏体验的基础。体验是无须辩护的，佛陀的教导就是一种体验。观点则是建立于自我，自我的观点完全没有真理可言。

观照一切现象界的迁流不息（包括自己本身），让我们了解到世界上的一切都不值得守护与拥有。观照也能够令我们包容他人的观点，因为人际间观点的互相排斥，常会使生活有无限的困扰。每个人都有属于自己的观点，而彼此包容则是唯一的解决之道。一个人若是坚持自己的观点，只能表明他尚未领略无常之理。当他感受到万事万物的迁流不息，就再也不会说：“这就是我。”若能如此，才算露出开悟的第一道曙光。哪一位才是我？是昨天在此禅坐的那位？还是今天非常散乱的这位？是动怒的、与人格格不入的那位？还是领受佛法、一心向道的这位？到底哪一位才是我呢？假如全部都是，我还真是超级多重性格的人啊！我应该不只是一个人，而是一群人才对。所以，应当在“谁都是”、“谁都不是”二者之中作一选择。假如我们不希望自己“谁都不是”，那当然就要选择“谁都是”。倘若如此，我们还得要想象一下，自己身体内挤进了至少数以百万计的人群。这不是信口开河，因为在我们此世的生命中，到目前为止曾经出现过的念头、感受、观点与反应，早已不下百万。如果选择成为一群人，我们生命的复杂程度，就不是选择“谁都不是”可以相提并论的了。不过，话说回来，选择“谁都不是”，又能好到哪里去？

对于“自我”的观念，“观照”具有相当大的威胁性。怎么说呢？因为“我”都有自己的目标：目的为何？要成为怎样的人？要到达怎样的地位？原因为何？这一切都是受限于人类的思维模式所产生的观点。若是能够放下这些观点，究竟的欢喜就会浮现。这究竟的欢喜，本来就含藏在包容与平静之中，完全不需要去获得、达成或是改变什么。所谓“万法如如”。

这四个阶段的快乐，从感官欲望开始，到观照为止，是净化的渐进过程。若是想要验证任何一种快乐，亲身体验是唯一的方法。因此，内在修为就变得非常重要。无论我们身处海边、禅堂，或是在开车、坐飞机，内在修为的努力没有假期，不能歇息。为了将自己从感官欲望的层次向上提升，就必须用心服务于人群。这意味着要心存慈爱与悲心，因为服务人群就是忘我的表现。当我们有机会为人群服务，无论是帮人洗脚，还是护持他人禅修，都无差别。爱即是服务，服务即是爱。禅定正是建立在的慈爱的基础上。修行慈心的十一种利益之一就是“心专”。

禅定并非目标与终点，而只是过程，是心灵彻悟真理的一个过程。真理有两种：相对与绝对。相对包括男与女、少与长、贫与富、愚与智，此外又有动物、树木、花朵、星辰、月亮与天堂，一切都以能令“自我”快乐为衡量标准。而在绝对的真理中，所有的仅是自心所造万法的自然显现，其中没有单独的“你”“我”存在。一切仅是不断变灭的现象，再无其他。连宇宙都在不停地变灭、收缩与扩张。我们也是如此。

当心灵能够因禅定而欢喜、平静，就能够心包太虚而获得法益。不平静的心，甚至可能在排斥眼前的真理后说：“但是，我想要快乐



啊！”这是世上大多数人的心态。然而，能够充满欢喜并且不受外境干扰的心灵，就会说：“这是解脱一切苦难的究竟之乐。”如此的心灵，对于宇宙间的绝对真理具有洞彻之明眼，对一切事物既无系心与染着，更无追求与争取。只需在每一片刻做出适当的行为后，就随缘放下。

观乐既不是兴奋也不是得意，而是以平静为基础，不会造成贪欲、嗔恚与愚痴后遗症的一种快乐。当无明灭而智慧生，纯一清净光明的心灵，将能够了知世间的实相。



## 第十章 五蕴皆苦

简而言之，五蕴是苦。何谓五蕴？色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，是为五蕴。

世尊在世时，为令弟子对五蕴有完整的认识，经常如此教导弟子。世尊对弟子的教示，所强调的重点为：

色无常，受无常，想无常，行无常，识无常。

色非我，受非我，想非我，行非我，识非我。

人们在开始学习禅坐的时候，总会有股热忱：“现在，我要尽力将禅坐学好。”但是，坐了几天，开始适应了之后，心中便会生出此念：“这是不是真的没完没了？”我敢保证，一定有人会这么想。你们要知道，任何事物都有结束的一天，不会永远持续下去。

当心中生起此念的时候，我们必须看住念头、保持清醒地说：“心啊！你又来玩弄我了，是吗？”心所说的话，你一句也不要相信。非禅坐之时，心灵所说的一切都不值得采信，那么，我们为何要相信禅坐时心灵所说的话呢？无论禅坐与否，心灵都是一样地难以驾驭，并

且总是在玩弄我们。

每次，只要心灵说出：“够了！我看我是休想悟道了！”或者是：“我做得很好嘛！现在应该可以回家了吧！”你就回答说：“请安静！我正在打坐。”十波罗蜜之一的“力波罗蜜”（有修习力与思择力两种）是关键所在，在修道的路上，是不能没有“心力”的。

心灵说的还不只这些呢！它还想要借着满足“自我”，以弥补欲乐所求不得的缺憾。心灵已经习惯了多样化的感官刺激和休闲娱乐，也习惯去找人聊天、四处溜达、欣赏美景、逛街并采购自己所喜好的东西。心灵习惯去接触不同的人，但是在这道场里所见到的都是熟面孔，一点也不新奇，更没有什么话题可以聊。心灵也已经习惯了每天面对各种美食，还可以挑选自己喜爱的口味，但是在这里，只能有什么就吃什么了。

这里的一切都会让心灵起烦恼，因为在此无法随“心”所欲。“自我”会说：“我要按照自己的方法来，少跟我谈别的。”我们习惯相信自己的感觉，却不曾静下心来检视自我的态度。如果能够自我检视，很快地就会自觉到：“这种欲望与贪念，所能够带来的只有痛苦，别无其他。”

当心灵开始随心所欲地乱想时，我们必须如同自己的母亲一般开导它，提醒它的行为像个孩子，而你就是它的母亲，你所做的一切都是为它设想，知道什么事才是真正对它有益的。我们就同时扮演母亲与孩子的角色吧！通常，我们会杂有几十种甚至上百种不同人的思想，包括善念、恶念，对他人有好感，乃至深藏破坏的想法，而我们也扮演着形形色色的角色。当然，我们也可以成为母亲与孩子。当孩子太任

性时，母亲就会说：“不行哦，我们要用最好的方式去做，或许最好的方式不是最容易做，却是最恰当的。”

佛陀曾经解释上述妄心的起因，就是对于“五蕴”的执著。我们是由五蕴所组成，对于我们而言，五蕴就是全部。然而心灵似乎在玩弄我们一般，创造一些奇怪的事物，每个人却都对此深信不疑。

## 色蕴

身体在我们所执著的五蕴之中，排在第一位。虽然，每个人的身体都有些许的毛病，但是却没有人能够将身体忘怀。身体的毛病不一定随时会出现，至少偶而会发作。“我不能再坐了！我的膝盖很痛，我的背部也痛，我还头晕脑涨的，真是累极了！”

佛陀曾说，有学而尚未悟道的弟子（须陀洹、斯陀含、阿那含），同时会有两支箭在刺痛着他们；而悟道的无学弟子（阿罗汉），则只受一支箭。所谓的两支箭，指的就是心灵与身体；而一支箭，就是单指身体。佛陀偶尔身体也有微恙，但却仍孜孜不倦地说法，身体的病痛根本阻挡不了他。佛陀晚年时身染重病，在临灭之前，他进入各种禅定，最后于色界第三禅天般涅槃。佛陀临灭前虽染患严重的胃病，但丝毫不对他构成障碍。

对于悟道的无学弟子而言，身体一样会有病痛与困扰。身体本来就不完美，也从未得到满足。有学而尚未悟道的弟子，一受到身体的影响，心灵就会起种种不舒服的反应：“我觉得很不舒服！就我目前的状况而言，实在没有办法做到这些事情！我的身体实在是痛到坐不

下去、躺不下去，甚至还站不起来！”而为了符合身体的期望而做种种行为上的调整，是最要不得的事了。即使我们尽可能地充分配合，身体就会彻底感到满意吗？有谁能找到身体彻底满意的状态？你可以将身体从这里移到那里，从这种天气移到另一种天气，从板凳到躺椅，从躺椅到地上，再从地上坐回板凳。又怎么样呢？什么也没有改变！问题一样还在。所以，我们还是在坐垫上静坐就好了。

在组成我们的“五蕴”之中，身体不但排第一位，还具有无常变易的特质。这是没有人可以否认的。而这种无常变易的特质，就是身体受苦的根源。就算我们找到一个最舒服的姿势，也无法维持该姿势五至十分钟不动，不舒服的感觉会一再地出现。即使夜半时分，躺在最好的床褥上，身体仍然不得安稳。

由于身体无常变易的天性，会导致摩擦不断地出现。所有维持生命必需的运动——包括血液的循环，肺部、心脏与呼吸的律动，都会造成摩擦，想要避免摩擦是不可能的。这些运动都夹杂着些微的不舒适。我们的心灵越清明，不但对于不舒适的感受越强烈，对身体也有更深入的了解，了解到借由身体是永远得不到完全满足的。到最后，就能够放下身体欲望的要求。对于欲望，身体总是不断地索求。当饱餐一顿后，就会想要上厕所；上完厕所后，又想要再吃一顿。身体总是不停地索求，从不知足，也不可能知足。因为身体不断地无常变易，需要不停反复地进进出出，否则身体根本无法生存。

佛陀苦口婆心地提醒我们：“应当端身正念观照色身，此为解脱之道；若未端身正念观照色身者，当不得永离生灭之道。”此教诫不但能够鼓励我们以平常心看待色身种种无益的索求，也令我们对于

“这是我的身体”的谬见，有正确的认识。假如这真的是“我的身体”，假如我真的是身体的主人，那么为何身体总是与我过不去？为什么身体不能够依照我们所希望的，保持年轻、美丽与健康？即使身体正值年轻、美丽与健康，为何还会有无法满足的索求，比如永远舒适的要求？即使禅坐时静坐的姿势也会令人感到不舒服。为何身体如此不听命令呢？为何当我们还想活的时候却偏偏死去？为何当我们希望他人活着的时候，他却撒手而去？

心灵对于色身、自我、生命和死亡的看法，不是纷乱不堪，就是有所误解。在每个人的心中，都会有强烈的感觉，认为这副色身是“我所有”。然而对于色身，我们所能做的，除了不断地迎合需求之外，实在少之又少。当身体感到疲倦就上床休息，当感到饥饿就去填饱肚子，当觉得口渴就喝饮料解渴，当感到不舒服就调整姿势。我们顶多只是在迎合需求，并非真的是色身的主宰。

如果我们端身正念观照色身，终将清楚地了知色身只是各个不同部位的集合体，只有色身活着，才能够表现出动作与姿态。而色身各部位的运作，都相当地不完美，否则我们也不会有那么多的病痛，纵使如此，色身也只能维持相当有限的岁月。

我们称此色身为“我所有”，并创造了“我”的假象。我们认为：“我知道自己的长相如何。在照镜子的时候，会看到一个‘我’，而且会确认那就是‘我’。”然而，假如我们更仔细地观察，会发现有成千上万个“我”，每一个“我”都有不同的大小、外形与肤色。有时候会胖一点，有时候会瘦一点；刚开始比较矮，后来就比较高；本来乌溜溜的头发，渐渐变白了；原本不用戴眼镜，现在戴上了眼镜；一开始感

到凄凉，转眼又觉得美好。经过如此观察之后，我们必定会问：“究竟何者是我？”假如答案是：“这些全部都是我。”那么在镜中照见的就不会只有一个我，而是成千上万个我，如同之前曾经讨论的一般。在这成千上万个“我”当中，究竟哪一个才是真正的我呢？这其中必定有个“真我”，“我”才能维持下去啊！因为要一个人同时又是成千上万个人，这不但是不可能的，根本也是做不到的事情，不是吗？

我们会认为：“当下这个就是我。”但是，另一个当下又如何？乃至十年后呢？总结之后，我们会发现到一个变动不居、难以辨别的“我”。然而，我们却认定了这色身是“我的”，并且对它非常的执著。我们当然还是要关心照料自己的色身，唯有愚者才会漠不关心。但是，如果让这永不知足的色身，完全掌控了我们的生活，将会一无是处！即使在临终之前，色身仍然贪求着舒适。佛陀在《四念处经》中的引导，能够协助我们放下些许对于色身的执著，以及自我的妄见。

“止”、“观”之间必须达成一种平衡。“观”是重点，能够成就寂灭无为；而“止”则是受定力影响的有为法。如果身体出了任何状况无法再禅坐，则会因无法成“观”而不成“止”。由此可知，“观”于色身，是修行之道上非常重要的内容。

在《四念处经》中，佛陀所倡导的禅修方法称为“不净观”：共有九种不同的方法来观察自己的尸体。我们都必定会死，与其等到事情发生，何不现在就接受这个事实呢？每当心跳少一次，或觉得已经不像十七岁时一般健康，我们就会恐惧万分。而“不净观”的九种方法之一，就是将自己视为一具骷髅，一具在此禅坐的骷髅，然后，再观察所有骨头一一离散，直到化为尘土。如此地观察，对于除去我见

以及对色身的执著，确实有所助益。

对于物质享受的贪欲，是我们的障碍之一。色身不许我们熬夜，因为我们会太累；色身要求我们避免被蚊虫叮咬、避免太冷太热，乃至避免任何造成不舒适的可能。我们不断地忙于保护自己，浪费了很多宝贵的时间。

知道我们终将死亡是一回事，而打从内心从容面对死亡，平静地接受死亡，则又另当别论。在下一堂禅坐时，各位花点时间试看看，观照自己死亡，并检视自己的反应。第一个反应可能是：“我办不到，也不想这么做。”那么，请你不妨再试一次。《四念处经》非常著名，因为经文导引我们迈向“不死之道”，也就是“自在解脱”。大多数禅修之人，心中渴望获得平静；他们远离世间一切，而寻求一些以往未曾有过的欢喜、快乐和愉悦。这样很好，但是这毕竟只是佛法的某一层面而已，佛陀称之为“乐住”，而“乐住”必须仰赖于适切的外境。然而，有时候身体并不允许自己禅坐，我想大部分人对此都有体验。有些人躺了下来，有些人干脆回家去了，这都是心灵对于不舒适所起的反应。我们都有这种危险的倾向，因此，想要患范于未然，就必须认清色身的真相。

## 受蕴

五蕴中的第二蕴是“受蕴”。在“我见”的形成中，它扮演着一个非常重要的角色，因为我们深信感受是我们的，比如我会觉得好或不好、快乐或不快乐等等。假如感受果真是我们的，为什么不受我们



的驾驭呢？为什么我们无法随时随地感到美好、快乐与自在呢？究竟为什么呢？到底是谁在驾驭这一切呢？

深信色身和感受都是“我所有”，此乃“我见”形成的主因。就算我们仔细地检视，其结果必然也是对它们不知所措。一切都只是现象而已，怎么会认为这就是“我”呢？当生起任何不适、悲伤、倦怠与懊恼等感受时，我们也变得不适、悲伤、倦怠与懊恼。我们的反应随着感受而起伏，并没有认清所有的感受，凡是生起，必将消失。

其实，只要我们将注意力从悲伤、懊恼、倦怠或愤怒中转移，它们就会消失。但是，我们却仍然深信感受与我们是一体的，并与之共舞。当感到愤怒时，人们只会生气，而不会说：“是啊！这是愤怒的感觉，它终将消失，我必须将注意力转移！”唯有相信“色即是我，我即是受”，“我见”才会形成。

## 想蕴

五蕴中的下一蕴，即是令我们认识万物的“想蕴”。当我们看见一件物品时，眼睛只能辨识形状和颜色。假为我们看见的是一个时钟，眼睛只能知道这是方形，前面是白色，后面是黑色。但是，因为我们已经见过许多次，所以知道这是一个时钟。心灵说：“这是时钟。”然后会继续说：“我想这可能不是本地货，应该是她从澳洲带回来的，不知道在澳洲这个时钟值多少钱？”这只是心灵的自言自语。但是，假如一个三岁小孩看到这个时钟，他或许会把它当球来玩，完全不知道这是个时钟。他会认为这是一个球，是因为他对球很熟悉，不然也

可以当它是块积木，而拿来盖房子。此乃他所熟悉的形象，也就是对于它的“想”。

眼睛只能看见形状和颜色，但是“想”却拥有记忆力。没有时钟的人会想：“我也想要有个这样的钟。”而拥有更华丽时钟的人会想：“我的时钟比它更有价值。”立即生起的“我执”，显现了自己的欲望与优越感。事实上，我们所见到的也只不过是前面白色、后面黑色，方形的小盒子而已。有了“我见”加上“因缘”，“想”即建立了一套思维模式，对此我们就深信不疑了！因为我们从未仔细分析，也就没有不相信的理由。由于深信不疑，使得我们与“我见”紧密相连。为了支持“我见”，我们需要不停地思考；除非“我见”受到支持，否则“自我”是非常脆弱而且濒于崩溃的。我们对于身体索求的百依百顺，竟变成支持“我见”的感受。假如我们能够观照感受，然后说：“这只是感受而已。”如此，自我意识便不再坚固了。

“自我”之所以需要支持，正是因为它并非真实。我们并不需要一直说：“这是一栋房子，这是一栋大房子，这是一栋老房子。”因为房子的存在是明显的，然而自我却不是，所以才需要不断地自我肯定。

## 行蕴

接下来的是“行蕴”，又可以称为“业行”，因为它们就是“造业者”。当思惟启动的刹那，我们就开始造业了。假如有人在看见这个时钟之后说：“这个时钟我没有，我也想要有一个。”如此一说，就已经造了贪婪之业了；或者他说：“这个时钟真是好啊！我那个钟差多

了！”这样就造了嫉妒之业了。“起心动念，无非是业”。虽然有些业属于无记（非善非恶）业，并无任何影响。比如他只是说：“那是时钟。”这就是无记业。但是，我们多半不是在造善业，便是在造恶业。如果我们看见一种颜色时说：“我家也要漆成那种颜色。”虽然，这是无记业，不过，如果内心潜藏着想要拥有美屋的倾向，也成就不了善业。

相信自己的一切心念，表示对于自我的珍爱与支持，也说明了为何在禅修中很难停止思惟，因为停止了思惟，也就停止了对自我的支持。而在思惟过程中，我们则在不断地造业，因为我们的念头一直在批判、抉择、执著及排斥。唯有片刻觉知的正念，才能够有正确的分析，看清自己的行为，而不必再去相信心灵的一切声音。禅修者应当清楚地注意到，心灵的事物多半是不可信的，它们不是过时的，就是不存在了，甚至于根本还没有发生，或者只是单纯的幻想而已。

## 识蕴

第五蕴是“识蕴”，这是借由感官接触所产生的。所谓“眼、色、眼识，三事和合触”所产生的视觉：“耳、声、耳识，三事和合触”而产生的听觉等等，我们随时随地都在使用我们的感官。此刻，你们也正使用着自己的眼睛、耳朵、触感及心识：眼睛环视周遭的一切，耳朵聆听我所说的内容，借由触觉感受身体的坐姿，心灵则试图理解听闻内容的涵义。我们尝试创造能令我们有感官愉悦的环境，而这种努力都是白费心机，如果只想要获得愉悦的触感，是不可能的事情。经由感官，我们不断地受到各种冲击，各道众生皆然，而人道众生更为显著。

当出现很大的声音时，人们会受到惊吓；有些音乐虽然悦耳动听，然而假如不停地播放也会令人难以忍受，我们不可能这辈子都只听贝多芬的交响乐吧！

感官与我们的认知，多少都有些差距。事实上，人们多半认为感官就是如此，甚至于从未稍微思考一下，他们所要的只是感官享受。乐受确实可以经由感官获得，但是，却鲜有人会认为，感官对我们而言是何其不幸！因为我们不断地受感官驱使，从各个方面去寻求感官的享乐。

佛陀曾经举了一个因为身体不断贪求而造成不幸的例子。有一对夫妻带着小孩在沙漠中行走，在他们的粮食耗尽之后，仍旧继续往前走。终于，他们又饥又渴，以至于无法继续前进。最后，这对夫妻竟然将自己的小孩杀来吃。

我们的“行”，就好比被两名狱卒丢入火坑中的犯人一般。我们的思惟——无论善、恶，都将我们丢入轮回之火中。佛陀试着借由这些比喻让我们知道，“人”本身就是“一大苦聚”，以鼓励我们正精进，解脱生死轮回。我们必须了解，没有任何人真正拥有色、受、想、行、识等五蕴。这是佛法中最深奥的部分，理解已经很难，要切实体验就更难了。

“五蕴”是我们的全部。那么问题就出现了：“如果我们仅是五蕴而已，那么，精进修行又是为了什么呢？”没错，五蕴是我们的全部，但是我们却毫不知情。我们对于自己的认知与事实截然不同。理论上，我们知道这个“我”是色、受、想、行、识等五蕴，因此，我们必须从这个角度用功，净化自己的情绪，以真正了悟“我”只是五蕴的真

相。一旦没有了“人”的存在，就不会有任何的问题，因为只有在“人”的时候，问题才会产生。

“有作，但无作者；有苦，但无受苦者；有道，但无人道者；有解脱，但无解脱者。”



## 第十一章 十种品德

布施、持戒、舍离、智慧、精进，此为五；

忍辱、真实、决意、慈悲、平静，则为十。

——《屈陀迦阿舍》

人具有三种有助于禅坐的特质，即：布施、持戒及慈悲。不仅如此，还有许多心灵生活的重要成分需要长养。

这些通称为波罗蜜（pāramīs）——至高无上的意思。我们心中都具有波罗蜜的种子，若非如此，我们如何能够长养它们呢？我们内心确实具有这些潜能，所以我们还是能够有所作为。除非我们尽心尽力，否则无法获得自己命运的主宰——即坚强安稳的心灵。我们总是依赖他人的情绪与善意，也依赖着周遭的环境与生活的舒适。只要我们还存有些微的依赖心，我们就成为它们的奴隶了。奴隶的生活是很不愉快的，因为生活中充满许多的恐惧。每个人都会有恐惧，想要依赖他人或外境而获得思想与行为的自由，是完全不可能的事情。若是获得此等令我们解脱的自由，并不意味着我们就能随心所欲。所谓“思想的自由”，是说一个人具有独立思考的能力，其独立的思考能够决定

自己的行为取向。

## 布施

“布施”是我们所要长养的第一项心灵特质。通常佛法每段中所列举的第一项，即是法门的开启者。这并不是说其他的就不重要，而是除非长养了这首要的特质，否则此殊胜之法门就不得开启。我们想要进入法门，就必须踏出这第一步。

佛陀曾说有三种“布施”：乞丐施，善友施、王子施（或国王施）。乞丐施是指将自己不要的、脏乱的东西布施出去。虽然，这比没有布施要好，但如此并非真正的布施，因为此种布施无法除去人们的贪欲与执著。

善友施就是“好东西与好朋友分享”，将我们的所有尽量布施给周遭的人。善友施是平均分享，自己保留了一部分，另一部分则与他人分享。

王子施则是指我们布施出去的比自己保留的还要多。能做到这一点的人太少了，不是吗？大多数人都办不到。

“布施”必须要有正确的动机。如果某人的布施是为了日后能得到回报——包括功德、感恩或赏赐，这不但是痴心妄想，更与布施的本意相矛盾。我们不是为了有所求而布施，而是为了布施而布施。唯有在我们深思熟虑之后，才能对布施有清楚的认知。假如有人能够做到为布施而布施，他必将得获喜悦、满足、平静等善报。有人可能是觉得自己拥有多于需求而行布施，有人可能是觉得应与他人分享自己

的财富与成功而行布施，也有人可能是因为心存慈悲而行布施。佛陀的布施，即是慈悲心的显现。

“布施”并不只是财物的施予。虽然我们多半认为布施即是“财施”，但不是每个人都有财物可以布施。事实上，人们所拥有的财物远远超过他们的需要，只有在搬家的时候才会发现它们的存在。但是，布施并不只是如此。布施自己的时间、精神、关怀、爱心，或者将自己的技艺、才华与他人分享，也是一种布施。这种布施相当地重要，多半是由政府机关与国际救援组织大规模地推动。但是，称此为“布施”是有问题的，因为这些工作人员事实上可能并非在修习布施，对他们而言，这是一份有酬劳的工作，所谓的布施，也不过是一种商业行为罢了！因此，唯有能够完全不冀求回报，而布施自己的技艺与才华，才称得上是慈悲心布施。佛陀的法施，便是出自于慈悲心。

慈悲心布施本身就已经有所回报了。我们慈悲心布施得越多，我们的慈悲心就会越增长。这道理既明显又合逻辑，然而，却鲜有人能够意识到。有些人为了获得他人的善意而布施，不过，只要我们发自内心地布施慈悲心，明显地，我们一定会越来越善良。

任何布施或多或少都能除去“我执”，这也就是为何布施在需要长养与守护的十德中，排行首位的缘故。当佛陀仍是志心求悟的菩萨时，这十德便是他所要圆满的波罗蜜，有关于佛陀在过去世中身为菩萨时的种种故事，都记载于在《本生经》(Jataka) 中。

菩萨的布施，甚至连自己的生命都可以施予他人。布施生命是最殊胜的布施，但是，就一般人而言，几乎是不可能做到的事情。不过，布施有不同的程度，些微的布施，只能除去些微的“我执”；假如动



机正确，布施得越多，“我执”就去除得越多。

“我执”的去除，是清净道业的根本，它能导引我们如实地、究竟地体验“无我”。对于此等体验，我们是无法盼望、渴求或想象的，唯有我们对于去除“我执”切实付诸行动，才能有所领会。要如何付诸行动呢？布施，就是最佳的起点。

## 持戒

其次就是“持戒”，即受持“五戒”。“戒律”导引我们去去除乃至最终战胜贪欲与嗔恚。对于贪欲与嗔恚的去除，则是另一种去除我执的方法，这是因为有“我见”的缘故，贪欲与嗔恚才会生起。

“佛法虽万般，指归总一处。”有时候，人们会为佛陀所说的种种经典而感到困惑。然而，这就像是一幅大拼图，只要少数几片拼对位置，就能够拼出整幅图画。整个佛法所指归的目标，就是先将“自我”渐渐除去至可以控制的程度，最后再予以一举歼灭。

持守戒律，正是这幅佛法拼图的一部分。当我们持守不杀生戒时，嗔恚就在我们的心中灭除，因为我们只会对自己所憎恶的对象下毒手；当我们持守不偷盗戒时，贪欲就得以灭除，因为我们只会为自己的贪爱冒风险，邪淫的根由也是贪欲；妄语的起因，则不外乎贪或嗔；而吸毒与饮酒，多半是由于贪求乐受，因为这种方式似乎比较容易获得快乐。

## 舍离

接下来是“舍离”。舍离通常被认为是比丘、比丘尼、瑜伽行者或是住在山洞里一些特殊群体才具备的特质，但是，这并非是它的真正含义。舍离意味着放下对“自我”的渴求；如果我们希望禅修能有显著的进步，就唯有在禅修中放下对“自我”的执著。这个“自我”不但喜欢玩乐，更喜欢高谈阔论。当你要求自我安静下来，不做任何娱乐的时候，它不但会很激烈地抗议，还会试图继续它的活动，比如聊天、阅读、做白日梦等可以让它保持活力的一切。如果我们不愿舍离这些倾向，禅坐是不可能有所成就的。

所有这“十德”都同样是禅修的脊柱，可以将禅修笔直地撑起。有了这些强而有力的脊柱，可以让你在禅修中坐得直、想得正。

“舍离”是所有修行法门所共有的一部分。舍离意味着放下我们的念头，包括：“我是谁？”“我想要成为什么？”“我想要拥有什么？”等等。这些自我认同不断地肯定了有“我”，从而走上了修行的岔路。我们认为所拥有的，包括“我的”房子、“我的”家具、“我的”先生、“我的”太太、“我的”小孩、“我的”亲戚、“我的”车子、“我的”工作、“我的”办公室以及“我的”朋友等等，因为这种种的“我所有”构筑了一道支撑的系统，不但使“我”有了安全感，更给了“自我”一种梦幻般的踏实感。然而，没有任何的人、事、物是常恒不灭的，一切都在不断地消失中。

假如这种“踏实感”是真实的，那么，拥有越大的房子或车子，越多的朋友或小孩，越多的妻子或丈夫，应该就越能使我们有安全感

才对。事实上，拥有这所有的人、事、物，只会带来更多的烦恼与问题而已。你能够想象丈夫不只有一个，而是有十个吗？打消这种念头吧！我们另外一个错误的观念，是追求能令我们有安全感的一切，因此，我们喜欢自己周遭围绕着“我”以及“我所有”。我们之所以有如此错误的观念，显然地，正是因为我们无法拥有任何人。人们多半不是死得不是时候，就是选错终身伴侣，或者不辞而别，这些都是自己所造的业，然而，我们不但口头上说它们是“我的”，事实上也信以为真。一旦我们信以为真，便会将这些业视为生命中的瑰宝，而它们也必将依旧是“我的”，这是我们对于自己的家庭、工作以及物品的认同过程。我们不甘心自己仅是单一的“我”而自我膨胀，将自己陷入人群、工作、房子，以及相关的一切事物之中，使自己看起来比较伟大。

这种认同的舍离，是非常重要的步骤——唯有独一静处，人才能够确实地修行。这并不意味我们要把家里的人通通赶走，只是如果我们对于他人所说、所想以及所作所为都还心存依赖，我们如何能够为自己的解脱而修行呢？假如舍离了这些认同，“自我”便能恢复原状，回复到仅是单一的“我”，别无其余。而这也表示“自我”已被除去，只是再度能够控制而已，除了身、心之外，对于种种的人、事、物不再拥有与认同。

若是想要功成名就，即使想成为一位优秀的禅修者，都是另一种“自我”认同。我们舍离了“活在当下”，对于觉知世间实相毫不用心，反而成天只想著未来有何成就。既然是“未来”，那有什么可说的呢？没有啊！未来是完全的空白，而“活在当下”却是我们可以彻底觉悟的。

不自满于现状，而想成为优秀的禅修者、老板、名人、富豪和被爱的人等等，这都会使“自我”再度膨胀。“求变”是一无是处的，而“当下”则非常重要。活在当下令“自我”再度缩减至可以控制的程度，对于“自我”可以清晰明了；而对于未来可能的转变，我们却一无所知。因为未来是不存在的，只是一场白日梦、一份希望和期盼，这些都是我们可以舍离的。

在“放下”的过程中，对于个人财物、自我认同与渴望转变的舍离，都是必经的过程。假如我们在日常生活中都无法放下，却想于禅修中放下自我，这几乎是不可能的事情。在禅修时，我们必须放下思想、希望、评论、期盼、贪欲与舒适等等，如果想要禅修，就必须放下；因此，随时随地我们都要练习放下。这并不是叫我们要抛弃自己的财物或家人，而是舍离我们对它们的执著。

“舍离”有种种不同的修习方式，我们可以要求自己比以往早点起床，放弃贪求舒适的倾向；不要总是想吃就吃，而是要等到真的饿了才吃，“节制饮食”也是一种“舍离”的修习方法。当我们步入生命的终点时，还是必须舍离一切。不但任何我们称之为“我所有”的财产与人带不走，甚至连自称是我的身体，也一样带不走。我们应当在死神降临之前对死亡多多了解，这也就是为何一般人在死亡的刹那通常都是非常挣扎的原因。虽然有少数人安详地逝去，但却有更多人恰恰相反，这是因为他们对于舍离一切没有心理准备，应该说，他们之前压根儿没有想过“死亡”这档子事情。

对于人、事、物的任何执著都是一种障碍。如果“我”一直执著这个坐垫不放，“我”将会走不出这个大门。而我们所必须舍离的最

大障碍，就是对人群的执著。这并非是要我们离群索居，而是要我们舍离对他们的执著，对人的执著是我们最大的障碍。除非我们朝这个方向舍离，否则，禅修将会面临相同的障碍，因为我们仍然不断地执著自己的想法、希望和期盼。

我们可以待在同一栋房子里，穿着相同的衣服，虽然外表看起来都一样，但是内心却已经舍离了一些强烈的执著。这并不表示我们不再爱自己的家庭，相反的，唯有不执著的爱，才是不含有恐惧的清静之爱。执著的爱如同一道枷锁，情绪的浪涛如同那看不见的铁链。真爱是不执著的爱，是不求回报的施予，是彼此独立而非相互依赖。

## 智慧

假如要找寻正确的人生方向，“智慧”是我们必须具备的德行。智慧与信念是最佳拍档，二者必须相辅相成缺一不可。

佛陀曾经将“信念”比喻成一位盲眼巨人，他在路上遇到一位视力极佳的小跛子，名叫“智慧”。信念对智慧说：“我很强壮，但是却看不到路；你很弱小，却有相当好的眼力。来吧！坐到我的肩上，只要我们同心协力就能够走得很远。”盲目的信仰可以移山，不过很不幸，它却不知道要移哪一座山。智慧是绝佳的向导，因为它具备了一双向内观照的利眼。

“智慧”相当特别，因为它无法经由学习获得，而是透过内心的清静才能产生。

“智慧”有三个步骤，第一个步骤就是学习。学习能够获得知识，

不论在小学、中学、大学、书本里，或是从学者口中，都可以获得知识。然后，我们必须将这些知识消化，才能使它们成为自己内在的一部分。人在消化食物时，凡是身体不能利用的部分就会被排泄出来；而对身体有用的，则被送入头脑中产生能量。我们获得知识也是如此，我们可以消化知识而排除不能利用的部分，将最好的知识送入头脑中。这些知识最终会转化为智慧，如同食物消化后，就会转化为维持身体运作的能量。这是一种内心的转化，不一定表示我们就必须摄取或消化大量的知识。对于知识，必须要重质而不重量，甚至于饮食都是相同的道理。

知识在被消化之前，除了必须先经过咀嚼和吞咽的过程，还包括了内心的运作，它对于心灵成长的重要性，就如同食物对身体成长的重要性一般。如果内心对于佛陀的教导不愿信受奉行，佛法将永远只属于佛陀与僧伽。即使我们一再地读诵，佛法也不会属于我们自己。除非我们将知识咀嚼、吞咽，然后消化，否则知识是无法转化为内在智慧的。

越有智慧，我们的生活就越容易和谐，不会造成太多的起伏；而缺少智慧，不但会令我们陷入困境，还得费尽力气才能脱身，有时候，即使精疲力竭也可能无法解脱。如果有足够的智慧，我们一开始就不会令自己陷入困境。假如智慧有信念的支持，就会变得非常强大，因为巨大的信念充满着信心，无法撼动，只要有智慧的利眼随行，将能带领我们到达目的地。

智慧具有了知正反两面的特质。智慧虽然可以同时看见问题的正反两面，可是却无法提供内心的信念。真正的信念是不需凭借外在力

量的；而凭借外在力量的信念则摇摆不定，因为信念需要一股可以证明，且不容置疑的力量存在。不管个人的信仰是什么，所有人都无法对它有任何的怀疑。相信自己有能力达到最高境界的信念，是最有效率的信念。除此之外，一旦我们发现了正道，信念也随之生起，意即对佛法坚定不移的信念与智慧的利眼，二者不可或缺。

## 精进

下一个是“精进”，有人将精进比喻为让马达运转的能源。对我们而言，能源必须自己生产。“精进觉支”为七觉支之一，由此可见其重要性。

“精进”有许多不同的方向，我们可以精进于成为百万富翁，建造一栋房子，或是从他人身上获得好处，无论我们做任何事情都需要精进。

精进也可能造成我们的掉举不安。它会让我们活动与念头，一个接着一个地忙个不停，还可以将我们从世界的这一端带到另一端，以找寻可以满足自我的事物。假如使用不当，它就会有反面的效果。精进本身非关善恶，而只是一种燃料，我们必须将它提供给正确的车辆使用才行。

佛陀曾说过“五力”，并将“五力”比喻为几匹拉着篷车的马，一匹在前，两对在后。最前面的那一匹是“念力”，它无须跟其他的马配合，爱跑多快就跑多快；“念力”为前导，是首要也是最重要的，如果没有它，马车根本动不了。而其他两对则必须相互配合，第一对

是“精进力”，相互平衡的则是“定力”。

禅定能够安定人心，倘若只有禅定而无精进，人就会变得昏沉、麻木与倦怠。也会变得空有禅定而无正念，这是因为不够精进而无法清晰明了；如此的禅定毫无用处，必须要有精进一起配合。然而，空有精进而无禅定也是没用，因为单单精进会造成我们掉举不安，总是想做其他事。

由此可知，“精进”必须要有个方向。若只是发动加满油的汽车，却不知道要开往何处，这是没有什么用的，只是在浪费能源，不是吗？地球一再地爆发能源危机，任何能源的浪费都很可惜，对不对？我们必须确定自己这辆车的目标在哪里，而且方向只能有一个，就是向上成长，达到更高、更超越的觉醒。

当我们有所成长，就会有更广阔的视野。一旦我们成长到相当的程度，便会拥有鸟瞰般的视野。只要心灵的成长达到此等成就之后，我们就可以从空中俯视一切，地面上所发生的任何事情，对我们都将不再造成影响。不管这地球上出现水灾、旱灾甚至地震、宇宙飞船等等，我们的意识将丝毫不为所动，因为我们已经具有鸟瞰的视野。有了如此的视野，便能整体宏观看问题，而不只是在小处着眼。如果我们升到空中足够的高度，就可以看见整个地球；而当我们位于地面时，就只能看到这间房子而已。

内心的视野也是如此。我们狭隘的视野仅能看见眼前的事物，比如身体的病痛，对未来的恐惧与忧虑，对过去的懊悔，喜爱与厌恶，以及周遭的人事等等。但是当内心的视野向外拓展，便能够看见苦的普遍性，而不再遭受忧虑与恐惧的困扰，因为它知道过去与未来都只



是一种虚幻的存在，唯有当下才是真实的。

精进需要一心，所谓“制心一处，无事不办”；而禅定则需要宇宙间唯一的力量，就是勇猛的心力，所谓“万法唯心造”。当禅坐熟练之后，心力的消耗就不再造成压力，反之，则会有截然不同的情况发生。在你的禅定中，将充满新生的精进力。

精进是对治自己习气的良药。随性的生活应当只是动物的行为，身为高等动物的人类，我们必须懂得自我反省。然而，可惜我们在自己与他人身上，依旧可以看到许多随性的反应。要对治这些习气必须非常精进，因为本能的反应早已成为本性的一部分。在我们的本性中越轻易出现的习气，我们越是要超越。身为凡夫，就意味着要受苦；而超越了凡夫，即表示已成为一位踏上解脱之道的圣者。要对治我们生活的习气以及凡夫的心态，都需要大精进力。

无论我们做任何事情都需要精进。“决心”让我们起步，而“精进”令使我们持续。唯有清楚自己的方向，我们才能够坚持下去，永不疲厌。

## 忍辱

接下来是“忍辱”（耐心）。假如在日常生活中缺少耐心，人们经常会变得焦虑不安，做事甚至不重效果，只求尽快达成目标。

急躁中显露着“自我”，因为我们希望事情的进展都在自己的掌握之中，甚至连事情发生的时间也要掌握。我们只考虑自己的意见，忘了事情还牵涉到其他的因素与人事，我们也忘了自己只是地球上数十亿人口中的一个，而地球只不过是银河系里的一粒微尘，宇宙中还

有无数无数的银河系。我们很轻易地就会忘记这事实，而要求此刻事情就要按照自己的计划进行；当事实与我们的预期相违背时，急躁的人通常就会发怒，而急躁与发怒是一种恶性循环。

耐心需要具备观照力。虽然我们了解计划是可以达成的，不过也要知道任何事情都可能阻挠计划的进行。有时候，计划受到阻挠反而会有好结果或造善业，所以，我们要有勇气去接受挫折。假如我们无法接受自己生命当中的种种挫折，必将会受到双重的苦。每个人所受的苦本来都是单一的，但是，当我们对苦无法接受时，所受到的苦至少就是双重的，这是由于内心的抗拒会加重伤害。比如我们相当用力地推一件硬物时手就会痛，而如果只是将手轻轻地放在门板或是墙面上，手就不会痛了。抗拒与期待，是我们一切痛苦的根源。

有耐心的人可以深观事物的全貌，意即了解事物会变迁和流转。今天觉得很严重的事，可能到明天、下个月或明年就会觉得没什么大不了的；去年觉得迫切需要的东西，今天可能就变得不重要了。因此，我们对于所发生的任何事情，都不需要做出任何的判定。如果事情的发展与自己的期望不同，就将它当作是万物迁流变化的一部分吧！

“十德”若想有大幅度的增长，就必须要有观照力的生起。观照力是增长智慧与精进的幕后功臣，能令我们踏上正道；而耐心与舍离，则能够对治自我意识，因为世间一切都是无常、苦和无我的。

“观照”在佛教名词中的解释，是对无常、苦和无我的洞察力。这三者的运作从不停歇，而唯一能令它们停止的是我们的观照力。我们一直在寻求替代品，因为我们不喜欢这三者，所以对它们既抗拒又排斥。我们否定了它们的存在，而且还想尽办法逃避它们。然而，接

受、了解以及适应它们，是逃避它们的唯一方法，我们可以就此逃脱。其他的方法只是暂时的逃避，事实上脱离不了它们的范畴，最终还是会将我们带回原点。

我们对自己要有耐心，否则对他人将更加没有耐心。假如自己的个性急躁，就表示我们不够珍爱自己。我们容易自我膨胀自己的能力与价值，而当现实与理想的差距太大时，便心生厌恶。“我们应该已经开悟了！”“我们应该能够纹丝不动地禅坐两个小时！”“我们应该可以做到不倒单！”然后我们又会把这些理想转移到每个人身上，而对他人的缺失感到厌烦。

耐心绝对不可以沦为自满。一位非常有耐心的人，必定具有冷静的优点，但是，假如没有足够的观照与智慧，这所谓的耐心很容易就会沦为自满、自以为是、毫不在乎——这当然是不对的，善良与善巧的重要性由此可见。我们必须运用智慧，使耐心成为名副其实的“波罗蜜”，在接受事实的发展并将世事视为梦幻泡影的同时，我们仍然要具备决心与精进力，不断导引自己向上成长。

自满的人会看着自己的衣服说：“这些衣服脏了，不过脏了又怎样呢？衣服早晚都是会脏的嘛！”或者，有人会看着自己的房间说：“确实很乱没错，但谁的房间不会乱啊！”也可能有人会看着自己的房子说：“漆都斑驳了，不过，所有的漆不是都会斑驳吗？”这都是因为缺乏导引外在与内心向上成长所需的决心与精进力，才会对现状置之不理。有人还可能在看见自己的一些染污时说：“那又怎么样呢？谁敢说自己没有贪欲与嗔恚呢？”而变得毫不在意，这种态度是相当不对的。

另一方面，假如我们果真照见自己的贪欲和嗔恚时，一切的焦虑不安完全是于事无补的。因为，这是需要时间的。我们从无始以来就一直在世上轮回受生，贪欲与嗔恚的戏码不断上演，若想要去除它们总是需要一段时间的。因此，我们需要的正是耐心，而不是自满。

## 真实

现在来说“真实”，“真实”有许多个层面。首先，也是最浅显的层面，就是“实语”，也就是五戒中的第四条——不妄语。不过，“真实”的涵义不只如此，以真诚的内心来面对自己，这可就相当困难了。“但思己过，不问人非”是需要一些智慧的。要挑剔他人的毛病一点也不难，因为那实在太明显了；但是，要找出自己的毛病，除了很难，还需要有对真相的观照力以及内心的一份真诚。

这就如同挖掘自己的内心深处，并诘问自己一般。所有问题的答案，都必须再深入追问：“我为什么要做现在所做的这件事情呢？我为什么会有现在这种感觉呢？我为什么会有这种反应呢？”假如我挖掘得够深入，会发现最终都是“自我”所致。

但只是有“这都是‘自我’所造成的，我也没办法”或“这都是我自己的业障啊”这种轻率的反应是毫无用处的。这两种说法都没什么建设性，因为，假如有人一再地挖掘内心深处，并照见了是“自我”所致，那么，他就会有找出解决之道的决心。

要如同别人看我们一样看清楚自己，是非常困难的一件事。我们可以在自己面前摆一面镜子，这面镜子不是用来照自己的容貌，而是

要用来看清楚自己的内心以及情绪的反应，这面镜子就叫做“正念”。有时候，他人的反应也可以成为借镜，但借镜所显现的并不完全真实，因为其中仍然有他们的“自我”。所以，不断诘问自己，才是最重要的工作。

“真实”还有其他的层面。所谓对“真实”的了知，指的是对四圣谛这个真实不虚之“法”的了知。了知四圣谛，意味着以“心眼”照见此四圣谛：一、苦圣谛，二、苦集圣谛——即是贪欲，三、苦灭圣谛——即是解脱，四、苦灭道迹圣谛——即是八正道。四圣谛，即是“真实”的终极涵义。

所有真理最终必定导向自在与解脱。古今中外，人们尝试种种不同的方法及理论，只为了追求真理。有些理论很恐怖，因为它们的内容离不开对某些人群的压迫或赞扬某些特定人群；有些理论的内容，则充满了报复及权威的概念。人类的思维模式，总是离不开这些想法，没有悟道的心灵，只能将理论建立在自我妄见的基础上，因此，这些理论都不是真正究竟圆满的。

追寻真理是一件很好的事情，不但年轻人应当用心追寻，年长者更不应该间断。但是，很遗憾，人们追求真理的脚步还是停了下来。因为，人们为了求生存，受制于生活中许多的职责，而对真理的追求似乎与他们的能力相距日远，以至于他们不再有足够的精力和兴趣。不幸的是，年轻人还没有足够的智慧如实地照见真理；而年长者虽然已经具备了智慧及经验，精力却不再有。就如同萧伯纳所说的：“青春由于年轻而浪费。”

对真理的追求不仅要念兹在兹，更要时刻用心。假如持续不断地

追寻真理，最后必然能够了解到，人为的理论绝非真理，真理必须要能够涵盖一切，必须要适用于每一个人，而非只适用于某些特定的人群、种族、性别、国家或宗教。真理必须能够为人类指出一条去除痛苦的道路，那是一条究竟、不变易的道路，而非只是短暂的，或是只允许某些特定团体通行的道路。

“真理”必须是绝对的，而不是相对的。绝对的真理，不是我们一般所提出的问题与疑难所能触及的。这是属于修行层面的问题，因此，唯有修道才能寻得此绝对的真理。我们生活在二分法的世界中，一切都是相对的，其中包括明天和昨天、善与恶、你和我、他们与我们、想要与不要等等。由于有“我的”个性与“我的”人格，就有了“我”要坚持以及“我”要拓展等等。这些是相对而非绝对的真理，因为它不但不能满足所有的人，反而总是牺牲别人，绝对的真理必须要能够超越这一切的相对。假如了知个性与人格本是虚妄，并且真正了解到，所谓的“我”与“我所有”只不过是一场误解；而“你”与“你所有”，很遗憾地，也是一场误解。所以，没有任何人能够令我们担心害怕，因为一切都是迁变的，坚固只是表相而已。绝对真理不局限于特定的团体，或是有特定信仰的人群，它是遍及一切的，可以借由八正道的修习而证得。“十德”的圆满，造就了内心的力量，想要超越相对真理而证得绝对真理，需要很大的力量。

## 决意

“决意”是下一个我们必须长养的特质。所谓“有志者事竟成”，

有些人就连早上起床都需要下定决心，不是吗？而有些事情更是需要下大决心，比如“禅坐”就是一例。对许多人而言，刚开始时禅坐可能一点也不好玩，更谈不上舒服了。它不但不刺激，更无法立即看到有何利益。

我们在一个事事讲求速成的社会里。按一个钮，你的购物清单就会打出来；按另一个钮，风扇就会启动，立即清凉无比；再按一个钮，电灯就会关闭或开启——每一件事都是速成的。比起过去任何时代，我们这个社会更加重视效率，这也就是为何比起需要长期服用才有的草药，止痛药更受人青睐。

禅修是缓慢而有效的方法。想要练习打坐，就必须下定坚毅的决心。然而，果冻般摇摆不定的心，是下不了什么决心的；坚毅不挠的心，才会有稳若泰山的决心。

日常生活中也需要下定决心。假如我们成天只是空等，机会怎么可能会来临！我们还是必须要努力才行。你们来参加此次禅修，也是需要下定决心，不然，待在家里岂不是舒服多了？

我们除了需要有这些人格特质之外，也需要有些道德行为方面的特质。假如大部分人都率性而为，这个世界可能会远比现在更为混乱。我们当然具有“决意”的德行，但是却没有深邃的智慧，这些特质都是我们最好的善知识。我们必须试着去亲近它们，与它们同行，并且令它们成长。它们不但是快乐、平静生活的必须成分，更是心灵成长所不可或缺的。

心灵的成长是生命唯一能给予我们的，除此之外，只有短暂的愉悦而已。这些短暂的愉悦是非常危险的，因为我们会不自觉地染上自

满的习气。一旦我们看清这点，我们将会意识到，心灵的成长是最重要的。要达成此目的，并不需要住在寺院或洞穴中，无论何处，我们都可能进步或退步。不论是生病或死亡、恶念或破财、身体的不适与痛苦或是爱情与名望等等，任何发生的事情都是绝佳的教材，对他人的执著或忧虑都是可资利用的教材。要尽力使得心灵成长，不要有不劳而获的想法。

当我们了知生命除了心灵成长以及究竟解脱之外，不再有任何其他有意义的事物能够给予我们时，决心便会产生。我们并不需要改变自己的生活方式，要改变的只是我们对于外在以及内在的心态、反应与想法而已。这种决心能够带来喜悦，因为它伴随着修道的喜悦。然后，决心就有了再生的能力。普通的决心，生起又灭，必须要努力用功才能使其再度生起。但是，当这决心是修道的决心时，就不需要一再地提起了，因为它能带来喜悦，所以能够永不退转。

## 慈悲与平静

这最后两项德行——“慈悲”与“平静”，先前各位都已经听过了，现在再略述一下。平静是最殊胜的情操，想要成就它，则必须去除自我的妄见。假如对于“自我”造成一切世间的纷扰与混乱的事实一无所知，我们就无法长养出真正的平静了。我们或许可以压抑焦虑和不安，却无法感受心灵的平静。而观照与智慧，都必须建立在平静的基础上。

这“十德”，必须要尽未来际，不断地长养，直到它们有足够的力量，能够带领我们悟入法轮的核心——“四圣谛”，而走在圣道之上。



## 第十二章 四圣谛与八正道

悉达多太子为了为人类的苦难寻求解决之道，而夜半离城出家修道，先后成为两位著名禅修大师的门徒。

第一位老师是阿罗迦迦蓝（Ālāra Kālāma），他教导悉达多太子的是四禅定。悉达多太子是一位学习效率极高、非常优秀的弟子，没过多久，由于他的禅定程度已经与老师不相上下，老师便请他接任教职。不过，那时仍是乔达摩·悉达多太子的佛陀，拒绝老师的请求，并且在说明了他的目标尚未达成之后，便离开了阿罗迦迦蓝，而投入第二位老师——郁头蓝弗（Uddaka Rāmaputta）的门下。郁头蓝弗教导悉达多太子的是比四禅定更细微、境界更高的四空定。在这里，悉达多太子依旧是一位优秀的学生，这位老师也请他接任教职，教导其他所有弟子。悉达多太子又再度拒绝了，因为他了解到，纵使自己进入了最高境界的禅定（非想非非想处定），只要出了禅定，所有苦况仍将一如既往，禅定无法改变什么。由于郁头蓝弗表示自己已经没有能力再指导他了，悉达多太子知道，现在是完全要依靠自己的时候了。所以，他就离开了五位同修苦行的侍者——他们也不想再追随悉达多太子，宁愿选择一位安全、可靠又稳定的老师。

当悉达多太子来到菩提树下时（位于今日北印度之菩提伽耶），他立下重誓，纵使自己形销骨立也绝不起身、绝不动摇。因此，他在树下结跏趺坐，运用所有学过的禅修功夫，深入禅定，由初禅（楞严经曰：“清净心中，诸漏不动，名为初禅。”）进入八定（色界之四禅定与无色界之四空定合称为八定）的非想非非想处定，再由非想非非想处定回到初禅。当他禅坐之时，虽然受到了来自魔罗的诱惑，但是他都成功地克服了。当他的心灵已达至究竟的清明与静定，完全没有丝毫的起伏与动摇之时，他已获得最究竟的观照力。当他出定后，就已经完全明了唯有“四圣谛”及“八正道”才是究竟的解脱之道，别无其余。有此究竟觉悟之后，他经由自知自证而成为觉者（佛陀）、圆满的悟道者。

成佛之后，佛陀禅坐在解脱的喜悦之中，并对替他遮荫的菩提树表达谢忱。佛陀在那儿停留了一个月之后，由于大梵天王的劝请而决定要说法度众生。起初，佛陀认为佛法甚深难解，若要对众生说法，他会因众生的愚痴不解而感到困扰。不过，他因为怜悯众生，而同意说法利益人天。

佛陀本来想到要先帮助他的两位老师，当他以净天眼遍寻时，却发现他们二位都已经辞世；后来他决定为曾经与他一同学习过的五位苦行者说法。佛陀以净天眼观察，发现他们就在波罗奈附近，于是佛陀决定动身与他们会面。

佛陀在他四十五年的弘法利生中，一路步行游化，走遍各地，从未以车辆代步。因为，当时只有由牲畜所拉的车辆，而他不愿意让自己加重了牲畜的负担。因此，“不使用由牲畜所拉的车辆”便成为出

家人的戒条之一。今天，我们很幸运地有多种不用牲畜拉的车辆可供使用，而佛陀则自始至终都是步行。

佛陀每天都在说法，这也就是为何我们所拥有的资料如此丰富：在原始文献中，共有一万七千五百多部经典。

### 佛陀初转法轮

当佛陀来到波罗奈附近，五位苦行者看见佛陀走来，便互相说道：“你看谁来了，是我们的主人乔达摩！他舍弃了清净梵行，不再是一位苦行者。他饮食充裕、仪容整洁，即使他走过来，我们也不要去看他。”但是，很快他们就放弃了这个决定，因为当佛陀一靠近，他们马上就被佛陀庄严的举止及容颜所散发的光辉所震慑，于是，他们满心恭敬地迎接佛陀。

佛陀对他们说：“我已经成为觉者（佛陀），我将教导你们我所了悟的佛法。”他们很惊讶地回答说：“可是，我们怎么知道你所教的佛法是不是究竟真理呢？”佛陀回答说：“我们相识已经六年了，六年来我曾经欺骗过你们吗？”他们说：“没有。”佛陀接着又说：“那么，请听我说。”他们同意先成为听众，也就是说他们愿意放下怀疑，暂时相信佛陀。于是，他们在波罗奈附近仙人堕处的鹿野园中为佛陀铺设坐席，并且在那儿停留了七天的时间，在这期间，他们每天轮流负责托钵乞食。

于是，佛陀开始进行了悟道之后的第一次说法——《转法轮经》（佛在鹿野园树下，手抚飞轮三说四谛之法）。此经是佛陀的初转法轮，而法轮至今仍不停地在运转着，我们有幸得闻佛法实在是很有福报！

这世界有许多地方，在许多时候，根本无佛法住世，或是遭遇法难。例如斯里兰卡曾经多次在佛法流传的期间，竟然完全没有僧伽。佛法一直处于消失的危机当中，因为它与人性相抵触，与业流、生死流相抗衡。

当佛陀初转法轮结束时，有一位听众于座中悟道了，佛陀于是说：“阿若侨陈如见到了！阿若侨陈如知道了！”见到和知道的差别在于——仅仅知道是不够的，见到是以心眼、以真诚的内心如实照见，则此人的见解及态度将会有全面性的转变。阿若侨陈如是第一位阿罗汉，也是第一位佛教僧侣。

佛陀也自称是一位阿罗汉：“礼敬尊者、圣者（阿罗汉）及圆满觉者（佛陀）。”由此可知，他是阿罗汉，也是佛陀。差别在于，佛陀是自知自证四圣谛及八正道法，而无师承，阿罗汉则是经由佛陀的教导而悟道。当佛法灭后，经过百千万劫，又会有另一位佛陀出现于世间，并且自知自证等无差别的四圣谛和八正道法。要辩才无碍、能说法度众，才能称为“佛陀”，这可以说是稀有难得的天赋啊！因为有所谓的“辟支佛”，他们虽然也自知自证，却没有说法度众的无碍辩才！

当我们阅读经典时，会惊讶于为何佛陀经常会重复相同的字眼，虽然巴利文听起来也相当有韵律，但是高度的重复性总会令我们感到讶异。不过，这也没什么好奇怪的，因为口语本来就会经常重复；其实，佛陀深知，若只借着听闻就想要悟入甚深佛法是相当地困难，于是就只有通过反复说明，来强调经文的重点。

## 四圣谛

“四圣谛”先从“苦谛”开始。初闻佛陀说法的五比丘，曾经与佛陀共同修过六年苦行，身体早已尝尽了种种的苦受。佛陀在修过苦行之后，发现苦行无法令人悟道，而耽于欲乐甚至连喜乐也谈不上——因为皇宫的太子生活他早就体验过了。如今，他终于了解到，唯一正确的方法就是“中道”，任何落于两边的极端都无法令人获益。苦行者们都曾经以身体苦行了一段时间，对于“身苦”，他们早已有了深入的体会，所以佛陀对此并不需要太过强调，他们就能够轻易地做到。

我们就不能与其相提并论了。虽然在禅修中我们也可以感受到身体的苦，可是我们都很清楚，只要我们一回到家里，就再也不用吃这种苦了。所以，现在这种禅坐的苦，只不过是一种暂时性的、非常有限的苦，对我们来说不算什么。因此，我们对于“吾有大患，唯吾有身”，也就是身体不只是“有”苦，“有身体本来就是苦”的道理不甚明了。虽然，单单担负这身体就是一种苦了，不过，这并不意味着我们的人生就是悲剧。悲剧是一回事，“苦谛”则又是另一回事。佛陀曾说：“生是苦，老是苦，死是苦，求不得是苦。”

这些是众所皆知的“苦”，但是，在生、老、病、死的过程中，还是会出现很多其他的苦。当我们察觉不到有苦的时候，显然，就是我们难忘的美好时光。我们可能会为正在受苦的人感到难过，同时却也暗自庆幸自己不是当事人，而忘记“苦”是无处不在的，甚至它就藏在快乐之中，因为我们的快乐总是无法长久。快乐总是在我们想要把握住它的一刹那就消失了。每当我们想要保有快乐，它就会消失，

因此，我们总是不断地在找寻快乐。

我们这个色身，假如没有获得充分的饮食、清理、运动与保养，甚至于连生命都可能无法维持。它需要的保养五花八门：包括眼镜、假牙、助听器、补品、维生素、咳嗽糖浆、洗发精、药品与乳液，等等。我们耗费了数百万磅的物品，却只能够维持身体的基本运作，还谈不上增强体力呢！世界上的人们都努力于使身体更为年轻，却连一个人也没有成功。耗费所有一切的努力、精神、金钱与时间，只是为了维持身体的运作而已。但是，假如我们不如此地为身体而鞠躬尽瘁，身体就会很快衰弱，最后就会不堪使用。虽然，我们不断地祈求青春、健康、美丽与长寿，而这些愿望从未实现过；而在面对不如意的事实时，我们便会认为苦。

过多的索求是身体最大的苦，而绝大多数人穷极一生只是为了满足身体而已。大多数人所赚的钱、所做的工作，都只是用来维持身体的健全与满足。为了这个目的，人们必须工作以获得食物、房子、衣服与医药；假如我们没有身体，就不再有这种种的需求了。大多数人耗费了很多的光阴，只是想让自己的身体获得多一点的舒适与满足。如此地浪掷生命，似乎才是莫大的苦。

不只是色身在受苦，心灵也一样在受苦。大家都注意过吗？心灵总是不乖，对不对？它那么地任性而为，从不乖乖听话，而且满脑子净是一些自寻烦恼的蠢念头。如果连这样都不算是苦，那么世上还有什么苦呢？这是一种愚痴，而愚痴也是苦，不是吗？

念头在心灵中一个接着一个穿梭不停，即使是善念与善巧之念，也会因为如此忙碌地思考而暗藏不安。就算只有一个念头，心灵也不

可能有真正的平静。

心灵有种种念头，如同身体有许多部分一样，本身就是苦。佛陀曾说，人生一切苦恼的来源只有一个，那就是“贪欲”。我们有三种贪欲，而世上一切的贪爱都与之息息相关。这三种贪欲分别是渴望生存、渴望自我毁灭以及渴望感官的满足。有了这三种贪欲，三种永远无法满足的贪欲，很显然，我们早已身陷苦恼流沙，而且绝不可能战胜它。我们挣扎于毫无希望的奋斗中，那才是真正的苦。

我们为了生存而奋斗挣扎，然而，却没有一个人能够逃过死神的魔掌。我们也为了感官的满足而奋斗挣扎，然而，昙花一现般的欲乐不断耻笑着我们的渴望。至于第三个渴望，是相对于生存的渴望——渴望毁灭，当身陷绝境时，便会浮现出这种渴望。然而，连这种渴望也是不可能满足的，因为除了自知自证“无我”的悟道者之外，“不受后有”是不可能的。

### 观照自心为苦的止息

第一与第二圣谛，阐明了人生的本质是如梦似幻的。无论我们有多么美好的幻想，它们终究是会消失的。假如我们能够清楚地了解，贪欲是永远无法满足的，摆脱人生的困境，便露出了第一道曙光；这种人生的困境不断地困扰着所有的人，无一幸免。有此认识之后，无论所面对的人是如何的卑劣、如何的可厌、如何的愚蠢，都能生起慈悲心。人生的道路没有逃生门，只能勇于面对。

面对人生的方法就是“观照自心”。只要我们用心观照，便会发现除了自心之外，别无他物。大多数人都向心外寻找解答，比如较好

的生活条件、较好的朋友、较少的工作量以及较少的苦难等等。假如我们能够如实了知人生如梦幻泡影的事实，就不会再向心外求法了。学会了观照自心，终将导引我们走向第三圣谛——苦的止息，意即“解脱”。

佛陀从未真正解释“解脱”是什么，但他却说明了什么不是“解脱”。因为他知道对于没有体验过的人，无论对“解脱”做出如何清楚的解释也是枉然。然而对他们解释什么不是“解脱”却是可行的，因为，至少他们不会走入歧途。

有个比喻可以解释上述观点。从前有一条鱼，与一只乌龟是好朋友，它们住在同一个湖里，是多年的邻居。有一天，乌龟决定到岸上逛一逛。它愉快地欣赏了岸上的风光之后，回来告诉鱼朋友自己的所见所闻。鱼非常好奇地问乌龟：陆地上看起来如何？乌龟回答说：那儿非常美丽。鱼儿接着想要知道，陆地上是否清澈、是否清凉、是否微波荡漾、是否闪亮耀眼，等等。乌龟告知它说陆地上并没有这些，鱼儿说：“那么还谈得上什么美丽呢？”

## 八正道

所谓的灭苦之道、解脱自在之道，就是第四圣谛，亦即“八正道”。在一切佛陀的教法中，“道”可分为三大部分：戒、定、慧。

人们通常都以为戒、定、慧的修习必须要循序渐进，如同登阶梯一般，要先站稳最低阶的戒，才能进入禅定，再于禅定中长养观照力，最后才能生起智慧。



但是，这“八正道”本身，即证明这种顺序是错误的。八正道并非是从“戒”开始，而是由“慧”起步。八正道不应该被视为阶梯，应该是一条八条道的高速公路，所有的道都可以变换使用；八正道也可以视为一种循环运动，因为八正道起于“正见”，也终于“正见”。虽然，只有在刚开始才提到“正见”，但是实践八正道所得的结果也绝对是“正见”。

## 正见

“正见”是最重要的！因为“正见”意味着已经能够清楚认知，想要解脱人生的痛苦，除了通过修道之外，别无他法。有此认知之后，显然就会去追寻修行的正道，而在此之前首先必须要了解我们的问题所在。我们的问题在于受苦、不知足、焦虑与空虚感。当我们觉得内心空虚的时候，会不断地想要找个人或是找一群人，或出主意或定计划，来填满空虚。但是，这些都只是白费工夫而已。当修行之道能够点出我们不知足的根源，并指出去除不知足而达至究竟知足之道时，我们就能够判定此为可以奉行的教法。佛陀的“法”就是如此的教法。

除此之外，明了我们每一个人都有能力踏上修行之道，也是“正见”的意涵。“正见”也意味着对于“业”的认知，这表示对与自己相关的一切应负起完全的责任，而不怨天尤人。也就是说对于自己的一切处境与遭遇，都能够一肩承担，并且深刻体会自己才是自己命运的主人，是唯一有能力改变自己命运的人。

对于自己有能力改变自己的命运，单体会是不够的，必须要切实履行。“正见”有两种：对于“业”的认知，以及认知到为了解脱

苦必须从自我改变起。所谓改变，不是改变世界或世人，或是改变身旁的人，而是改变自己。我们无法避免问题的发生，但是可以除去我们内心的反应，如此，我们最终就能够到达“道”的尽头、自我正见的极致，意即“无我”。

修行之道必须要以智慧作为前导，假如认识不到自觉修行之重要性，我们就不会踏上禅修这条路了。

人有如此殊胜的机会可以修行，正是因为有苦。与其不断地排斥苦、试图将苦扫除、对苦感到悲伤，甚至于因为苦而痛苦，不如对于苦心存感激，因为，苦是我们最好的老师。事实上，你也可以说苦是我们唯一的老师，但可惜的是，不是每个人都肯向它学习。

我们对于苦通常有很多种不同的反应。第一种也是最普遍的反应，就是怨天尤人，这是最简单也是最幼稚的方式，但是大家都乐此不疲。第二种对于苦的反应，就是变得沮丧、意志消沉、郁郁寡欢。第三种反应，就是暗自感伤，认为世间所有的苦全被加诸自己一人身上，这世上再也没有人比我更苦了；当然这不是事实。当一个人暗自感伤的同时，也会期待旁人的同情，这样不但毫无用处，更是一无所获，相反的，还会成为他人的负担。第四种对于苦的反应，就是咬紧牙关，压抑情绪，假装没事。这也是一无是处，因为虚妄的行为从未成功过。

而第五种方法，就是直接与苦面对面，对它说：“啊！我的老朋友又来了！这次我该学些什么呢？”能够如此，才称得上是“正见”，我们也才算得上如实了知，为何在六道之中，人道是最适合悟道的原因所在。苦是我们最好的老师，因为它紧紧地抓住我们，我们不断地在它的控制之下，直到学完某一课程为止。唯有课程结束，苦才会将

我们放下。假如这门课程我们考不及格，可以肯定的是，相同的课程是绝对要重修的，因为人生不过就是一门成人教育课程。这也就是为什么我们常常会发现，自己在类似的情况下，会有类似的反应。无论何时，只要我们注意到了这一点，就是“正见”生起的时候。“我必须有所改变，否则相同的问题会没完没了。”

“正见”是踏上修行之道所必备的。“正见”于初期并不能立即应用在自我的“正见”上，因为那是“道”的尽头，而初期的“正见”基本上是与前二圣谛（苦、集）相关。只要我们能够清楚了知，无论是不断地试图拥有欲乐，还是保护自己避免丧失“自我”，都注定是一场败仗时，我们就已经上路了。此时正是人道的刹那，也是法喜的片刻，同时心中会浮现一份踏实感，因为确知自己已经踏上了修行之道，而解脱自在必定指日可待，只是时间问题而已。这种法喜的感受正是禅修的基础，而禅修也是修道的基础。

我们每一个人都证明了佛陀的话真实不虚。我们都有苦，也都有贪欲，我们都有些许的正见，也体验过业与业报；我们都有能力改变，而且也都从过去的苦中学得了许多的教训。假如我们多注意一下的话，就能够从许多方面来证明佛陀的话真实不虚。“自信”便因此而得以建立，因为我们确知自己拥有践履八正道，直到究竟圆满的能力。自信是修行的必备条件。自信不是优越感，而是一种独立感——我们必须为自己的解脱而孤军奋战。

佛陀曾说，我们对于他所说的话不应该盲目相信，而是应该深入探究，并且自我验证。佛陀曾在著名经典《羯腊摩经》中提出对于修行之道不应轻易遵循的十个理由。即使对于今日我们现代人而言，此

经所蕴含的深邃意涵，一样是深具意义的。

当佛陀行游至鞞舍子时，羯腊摩人来拜见佛陀并且问道：“世尊，我们城里经常有很多的法师造访，他们每一位都能够精辟阐述自己的论点，而且都非常的具有说服力。现在，我们是彻底的混乱了，完全不知道该相信谁才好！”佛陀回答说：“羯腊摩人啊！你们有怀疑与不肯定感是正确的。”然后，佛陀为他们说明五戒，并且问他们假如持守五戒是否能够导致喜乐，而假如毁犯五戒是否会令自己与他人感到痛苦。羯腊摩人对于佛陀所说皆表赞同。然后，佛陀又对他们说：“对于任何人的修行论述，绝对不可以只因被广泛流传、众人信奉、玄妙深邃而相信。也不必因碍于师长的威望，或老师的面子，就深信不移。”

当羯腊摩人听完佛陀所说之后，就都成了佛陀的弟子。此经不但成为他们的指导手册，时至今日仍是有用的。不要只是因为沿习而相信，或者因为周遭的人都相信或因为是书本记载而相信。佛陀曾说，唯有在自己深入探究后，发现是确实有用的才能够相信。

毫无疑问，我们能够在自己身上找到苦，而且越往内心观照，所找到的苦就会越多。当我们不再渴望把个人的苦转变为乐的时候，随着对苦的排斥感的消失，苦也就跟着消失了。接受事物的真相，也是“正见”的一部分。

印度当时的祭司阶级是婆罗门，他们认为佛陀的教法等于暗中破坏了他们的生计，因此，对于佛陀的态度极不友善。佛陀经常坦言，在人与众神之间不需要借由任何的中间人来获得安乐，即便于石雕神像上淋上酥油、供花、燃香也是枉然。然而，这正是婆罗门的家计啊！虽然，有很多的婆罗门最终成为佛陀的弟子，不过还是有许多的婆罗

门对佛陀厌恶到了极点。

有一天，一位反对佛陀的婆罗门来听闻佛陀讲经说法，他在佛陀的面前走来走去，然后，他走上前去，口出恶言辱骂佛陀。他说，佛陀是讲述邪法的巫师，有许多年轻人随佛陀出家，而造成了家庭的破裂，所以应当将佛陀驱逐出境。他极尽所能地辱骂佛陀。

当他终于骂完了之后，佛陀说：“婆罗门，你家里曾有客人拜访吗？”婆罗门回答说：“有啊，当然会有客人来拜访我家。”佛陀又说：“当家里有客人来访时，你会殷勤款待客人吗？”婆罗门回答说：“哦，那当然会！我当然会以各种饮食招待客人。”佛陀接着说道：“假如他们不接受你的热情招待，不接受你的各种饮食，那么，那些饮食要归属于谁呢？”婆罗门回答说：“归于我呀！那些饮食归属于我呀！”佛陀最后说：“对呀！婆罗门，这些辱骂归属于你呀！”

这是一个值得永远记住的好故事。任何的辱骂、愤怒或是威吓，都归属于说者，我们不必去接受。

### 正思惟

“八正道”的第二步是“正思惟”，而“正思惟”则来自于“正见”。假如起了邪见，很明显地邪念便会紧跟在后，由此可知，我们对于事物的见解有多么重要。然而，我们所有的见解都染上了“我见”的色彩，比如对于所见的事物，会认为是“我在看”。因此，以世俗的观点来看显然是没错的见解，对于修行、解脱来说，却是错误的。无论如何，我们必须从当下开始起步，如果想要坐着等待甚深领悟的到来，是不会有那么一天的。除非我们精进修习，否则是不会有那么一天的。

平静与喜乐，并非是上天所赐予的恩典，唯有通过不断地精进修习才能获得。精进能够导致“正见”，也连带着形成“正思惟”。“正见”与“正思惟”即是八正道中的“慧”。

在佛陀悟道之前，仍是一位菩萨的时候，他曾经仔细观察自己刹那的心念，并且了解到，当心中充满着恶念、残暴或贪欲的念头时，必定会对自己造成伤害；而当心存舍离、慈爱、悲心以及不伤害众生的念头时，就必定会利益自己。因此，经过了深入的心灵修习之后，他终于能够放下所有不善的念头。

“正思惟”分为三个层面：舍离、慈悲和无害。借由期盼或压抑的舍离，不仅无法成就，根本就是毫无用处。舍离必须经由了解欲望永远是苦的“正见”而成就。假如我们真能打从内心体验此“正见”，当欲望生起时便自然地想舍离。在我们快乐地舍离欲望之后，就能够满心欢喜地体验到放下痛苦与问题的真实解脱。

欲望永远是苦的，它总是在我们因匮乏而有所求的时候出现。无论欲望的对象是食物或是开悟，这都不是重点；重点在于，只要是我们在因匮乏而有所求，就会体验到欲望之苦。假如我们还是得不到所想要的，当然就会有懊恼、排斥、忧愁与哀伤。很显然，只要我们所求不得，就会有苦。

即使我们的欲望偶尔得到了满足，也会因为自过去的经验中了解到这种满足感无法持续，而造成内心的不安。我们会因为为如何延长快乐而烦恼，而烦恼就是苦，当快乐一消失，痛苦就再度出现。

我们试图令事物持续的想法，只会造成紧张与恐惧。我们经常处于害怕失去某些人、事、物与感觉的恐惧中。我们还会在有所求的时

候担心得不到，这种担心通常会在有禅定经验后发生：“噢，这种感觉真是太棒了！不过，现在没有了。不知道要怎么做才能够再度拥有那种感觉？”这时候，苦就生起了！所有的欲望都一样，这就是欲望的特性。唯有我们打从心底确实地认识清楚，才有办法开始学习舍离。而所要舍离的，是我们想要永远占有物与人，而带给自己痛苦的那份执著。事实上，直到生命终了，我们除了苦和问题之外，将一无所有。除非我们认清这点，否则是不可能放得下的。

当我们将自己最喜欢的东西布施出去的时候，才算开始学习舍离。假如我们行此布施时，不是咬牙切齿或是不忍卒睹，而是快乐、欢喜地布施出去，就表示我们已经认清执著的危害性了。

有一种舍离，比舍离物品更为重要，就是舍弃我们对于自我、世间以及他人应当有何种作为与反应的种种观点与意见，特别是对于我们所亲近的人。凡是受制于“得到”与“拥有”的贪欲，无一不是苦。

我们也还有“要”的欲望，比如“要”被爱、“要”成为一位贤妻良母、“要”成名或者是“要”受到赏识等。任何的欲望都是苦，都会令我们的心灵远离平静与满足。而想要与众不同，则是另一个会造成痛苦的欲望。脚踏实地地用功，自我会慢慢地改变，这样就是与众不同了。然而，我们之所以有心灵的欲望，就是因为心灵有空虚感、匮乏感以及若有所失的感觉。饱受欲望蹂躏的心灵，真是痛苦啊！唯有舍离，痛苦才能真正平息。虽然，我们总是试图以满足欲望来解决痛苦，但是，因为欲望从未舍离，所以痛苦也就从未止息，它还是不断地提醒我们苦的存在。

舍离是“正思惟”的基础。对于众生心存慈爱、悲心与无害，以

及对苦谛的了解，能将我们的意念导入正轨。四圣谛彼此环环相扣，因为它们都已经到达了心灵的深处。当我们对于四圣谛有了正知正见，才能够如法修行。我们心中的苦，可以从一切众生无数次的示现中一览无遗。

举个例子来说，我们通过观察一只鸟可以注意到，鸟儿从不在意自己身上的羽毛如何美丽，歌声如何美妙，翱翔天际如何轻松自在、来去自如，视野如何宽广等等。鸟儿只是不断地环顾四周、东张西望，唯恐有其他动物会来攻击它或它的鸟巢。此外，当繁殖季节到来时，鸟儿对生存的欲望又会表现在不断地寻找食物上。

先注意一下旁人，并且观察他们的脸色，而不需要他们说些什么，当然，最后还是得反观自己。佛陀曾建议我们，要明了自己内在与外在的世界。这就是所谓的“正念”，即是如实了知。假如我们能够了解到所有自己曾经接触过的众生的苦，我们可以肯定，无论何时何地，“苦”对于一切众生而言，是不变的真谛。除非我们的心灵对苦谛能够深刻地认知，否则，慈爱与悲心是不可能成就的，同时在心灵的阴影中，也会不断地有杂音出现：“好，只要她不再这么说或是有这种反应，我就能够对她付出我的慈爱。”或者是：“我也想要对她付出我的悲心，不过她的遭遇完全是自作自受啊！”不论是什么杂音，都不是重点。因为“苦”是普遍地深入了我们的内心，除非能够看清楚这点，否则慈悲心不断地起起落落，将不足为奇。当事情顺利的时候，我们还能应付；而当情况变得困难的时候，我们就应付不来了。因此，“行为时时警觉，反应不离善巧”就是“正思惟”的真意。而我们的行为反应，绝对不能以自己的感觉好坏作为考量，更不能以自己能否忍受



他人行为，或者他人行为是否超过自己忍耐限度来作为考量。

“正思维”是我们造业的过程，因为我们各种心念的形成，都是以意念作为前导。而通过智慧与观照，在我们心中所建立起的“正见”，即成为我们意念的指标。我们每一个动作、每一个反应，都必定会有意念为前导，佛陀曾说：“诸比丘，业，我说即是意念。”意念就是我们造业的根源，假如我们相信善有善报的话，就必须谨慎审视自己的意念。

有人认为，意念如同一座冰山，有三分之一露出水面，剩下的三分之二则沉在水里，所以，我们只能看到冰山的顶端。我们行布施的时候，只看见布施的行为，但是我们可曾看见这行为背后的意念呢？我们为了要了解自己，就必须探究这未知的心灵深处。我们的心灵，仍存在着许多隐藏的缺口，那是我们不愿意触及的伤口，因为碰触它就等于揭开了自己的疮疤！然而，我们之所以身为人类，就是因为还有疮疤，否则我们早就往生天界了。我们最好承认自己的过失，唯有将自己的过失暴露在阳光下，才能够清理干净；除非我们将地毯掀开，否则地毯下的污垢永远都无法清除。佛陀曾将我们的烦恼，比喻成湿了的干草。假如将湿了的干草收在密闭的谷仓里，则必定会腐烂。但是，如果让阳光晒到湿了的干草，不久之后，干草就又干燥，成了有用的秣草了。让我们仔细地观照心灵的缺口，并且彻底地审视我们的意念吧！

“八正道”接下来的三项是：正语、正业和正命，都与戒行有关。前二者分别是言语和行为的戒律。

## 正语

“言语”不但非常重要，同时需要更加地谨慎小心。因为，会说话并不表示我们就真的善于说话。我并不是说大家都应当成为一位演说家，那种说话的技巧是不一样的。

佛陀曾经对于“言语”提出非常有趣的看法，非常值得大家回味：“假如你所知道的事情，是有害而且不实的，那就别说；是有益而却是不实的，那也别说；虽然有害却是真实的，还是不说；即使确定是有益并且真实的事情，也要找对时机再说。”这段话意味着我们说话要懂得谨慎小心。在说之前，必须先确定这句话是有益的、真实的，而且还要确定时机是否恰当，当他人心平气和地乐意倾听的时候，即是所谓恰当的时机。然而，真正恰当的时机，就是我们真心对他人流露慈悲之时，唯有此时才是说话的良机。假如心中对他人仍存有一丝的憎恶、抵制或排斥感，必将于言语之中表露无遗，如此的言语对彼此就没有任何益处了。每个人都有忍不住想要对别人说的时候，此时只要善于运用上述的规则，就会有很高的成功几率。

“正语”传统的解释是不诽谤、不闲谈、不中伤、不两舌以及不恶口。佛陀曾说，家庭与朋友关系的和乐与决裂，全系于言语之间，可见言语是和睦情谊的活泉，然而它也是造成敌对的根源。佛陀也曾说“正语”还包括了不自夸、不隐瞒。意即过于夸大或是过分谦虚的表达，也是一种妄语，因为如此的表达其实是想要引人注意而已。

当佛陀的儿子罗睺罗七岁大的时候，佛陀曾就“不妄语”对他进行过一番开示。这对小孩子来说非常重要，对大人也一样。首先，佛

陀指着仅有一点点水的水罐，问他说：“罗睺罗，你看到了什么呢？”这小男孩答道：“我只看见一点点的水。”佛陀说：“说谎者的可信度，跟这水罐里的水一样少。”接着，佛陀将水罐里的一点点水倒掉之后说：“现在，你看到了什么呢？”罗睺罗答道：“这个水罐已经空了！”佛陀说：“对呀！说谎者必定一事无成！”然后，佛陀将水罐倒扣之后说：“罗睺罗，现在你又看到了什么呢？”罗睺罗说：“这个水罐被倒扣着。”佛陀说：“没错！说谎者会让自己生活在颠倒之中。”

一切戒律的毁犯，均肇因于妄语。妄语有时是为求自保，有时是出自贪婪（即过分贪求），有时是由于嗔恨，为了伤害他人而妄语。任何为妄语所作的辩护，都只会让我们的心灵沉沦。

言语以思想为基础，假如我们对于念头还算有控制力的话，就要学习控制自己的言语。如此一来，我们会对所有的念头都谨慎小心，并且学习将恶念转化成善念。除非我们学习如何言谈，否则我们将会没有什么朋友。

换一个角度来说，言语都必须是有意义的。家长里短是一种妄语，而闲聊也是一样，比如说聊聊家人、饮食、天气或是感受等等。闲聊只是一种娱乐，一种打发时间的方法。除非我们相当专注，对于所说的每一句话都清楚明白，否则最好是保持沉默，审慎检视自己的念头。

“正语”在《大吉祥经》中是三十八种吉祥之一。和藹的布施与礼貌的言语，都是一种大吉祥。正语不但要具有意义，还要具有“正思维”才行。即使是说着完全相同的话的两个人，也会因为意念的不同，使所造的业有差异。唯有修习自心的观照，才能了知自己的意念，

这是在言谈之间办不到的事情。

第四项戒律——不妄语戒，不只是应当持守，更需要审视此戒在我们生活中的意义。假如我们确实想要遵循佛陀的教导，那么此戒就变得非常重要，因为我们在一天二十四小时中的绝大部分时间都在说话。当我们言之有物的时候，人们会倾听；当我们言谈和顺的时候，人们会欢喜；当我们注重礼貌的时候，将会认识许多朋友；当我们谈吐沉稳的时候，就能得到他人的信赖；当我们不诽谤、不中伤的时候，将会得到信任。假如我们成为这样的人，我们不但可以与他人讨论自己的问题和秘密，更将会拥有许多朋友以及和谐的生活，因为，我们的内心不再有什么是需要隐瞒的，也不必担心该说些什么，要如何说等问题。我们将称得上是善于言说，因为我们有了“正思惟”作为导引。

佛陀也提到，“说法”应当要非常谨慎，意即我们对于自己当下的念头与体验，都要能够相当地清楚了，这点非常重要。任何人只要是在说法——即使只是分享个人的禅修心得，都必须战战兢兢，这意味着有条不紊的心灵，才能够真正做到“谨言”。这些都是借由专注于心念的学习得来的善巧，绝对不是上几堂演讲课就能够学会的。

## 正业

“正业”也是以“正思惟”作为基础。假如生起了“正思惟”，又扎根于“正见”，则“正业”将随之而来。生活中的一切都是在造业，因为一切皆肇因于意念，言谈以意念作为基础，行为亦建立在意念之上。无论是善、恶或是无记，生活中的一切都离不开因果业报，而所谓的业报，并非只针对未来世而言，当下才是重点。每一个刹那，因

果业报都不断地在发生。除非我们对于果报观察得很仔细，否则一定不会知道，一切因果业报竟然和自己的身、口、意有着直接而密切的关系。

“正业”意味着要有决心不以任何形式伤害他人，以及要远离贪、嗔的念头。然而，对于贪、嗔，试图去压抑它们是绝对行不通的，因为它们还是会寻找其他出路。对付它们唯有“放下”一途，这正是我们禅修时所必须学习的重点。除非我们能在禅修时放下欲望，否则就无禅定可言，因为内心将只有思索、希望、祈愿、担心、恐惧与回忆。除非我们学习将这种种的心念放下，否则将不知何谓禅坐。所谓禅坐，就是舍离，舍离所有萦绕心头的种种念头，并舍离所有自我肯定以及满足欲望的意念。因为我们对于舍离的修习尚未成就，所以禅坐起来就会倍感艰辛，但是只要精进修习，假以时日则禅坐就会变得轻松许多。压抑只是徒劳无功，假如所有思考、记忆与计划等等，都能够舍离欲望，必将会带来最好的结果。放下欲望，是通往平静的唯一途径，而平静的经验将令我们了解到，生活中快乐的泉源，即是欲望的舍离。

“正业”是每一个人随时随地都可以做到的。无论是在家里、在工作中还是在道场，无论我们身在何处、身份如何，都能有所作为，所以我们应当时时检视自己的行为，是否对他人、对自己有所助益。即使是煮饭、扫地，都必须要有心存“正思惟”，而不是因为指定要你做或是因为不说的话有人会生气所以才去做。我们做一件事情的主要理由，是因为在当时的必要性，以及为了目标的圆满达成。借由谨慎、自觉地观照，我们对于自己的意念与观点就能够了然于胸。因此，我们认清了身心之间的关联性，不再受到外境的干扰，不再有任何的排

斥和勉强，只是全心全意地去做，唯有如此，我们的行为才能够带来利益。

我们常会认为工作总是打扰了休闲生活，这显然是一种错误的想法，为什么不说是休闲打扰了愉快的工作呢？不论我们从事什么样的工作，工作不仅能够令我们认识到人生的意义与目的，也是能够使我们将心念完全投注于色身，并且清楚自身行为举止的好方法。为他人工作，是我们学习帮助、服务与表现爱心的良机。若是说到净化自己的方法，工作是其他任何方法无法相提并论的。我们不要只为了生计而工作，或是为了他人的期待而工作，而是要投注全副的精神，将工作当成是一种净化心灵的方法。

## 正命

所谓“正命”，意即谋生的方式。“正命”也意味着我们不可以为了自己的生计而伤害其他众生。对于这点，每个人都必须要牢记在心。这世上的谋生方式很多，虽然其中“正确”的方式占绝大多数，然而有些方式是有伤害性的，所以必须要检视谋生方式是否符合五戒的规范，凡是犯了五戒中任何一条，显然就是“邪命”。

“正命”在自我净化的过程中是很重要的，因为从事“邪命”的人，不但会变得铁石心肠，更会令自己陷入万恶的深渊。比如说屠宰场的屠夫，唯有丧尽自己的悲心才能够持续这份工作，否则很难想象该如何做下去。行“邪命”之人，除了会变得铁石心肠外，更会对其他众生丧失慈爱与悲心。

杀生是邪命的一种。属于邪命的，还有妄语、饮酒和偷盗，这些

都可以作为谋生的方式。当然，邪淫也可以作为谋生的方式。然而，这些以贪欲为根本的邪命，对于自己与他人的善业，都有无比的戕害。假如有人为了将邪命合理化，而作出了种种的说明与辩护，这些解释也都只是他个人的观点。而我们在修行道上所走的每一步，都需要以“正见”作为前导，这也说明了“正见”之所以成为八正道之首的缘故。

八正道的最后一部分是关于禅定，这也包含了三项：正精进、正念与正定，此三者都是生起禅定的必备条件。再提醒一次，八正道都必须以“正见”作为前导。假如具有“正见”而知道了精进的必要性，就能生起精进心；而具有“正见”，才能够将心念视为修行道上的关键，并且能够将禅定视为一种善巧的工具。

### 正精进

精进与活力之间有一种共生的关系存在。有了活力，才能生起精进，二者相辅相成。假如失去了活力，当然也就无法精进；如果持续地精进，活力也会源源不绝。活力是精进的燃料，精进也是活力的燃料。精进并非是我们的本性，因为精进似乎不会令人觉得舒适。我们都认为，精进与舒适应该是相互矛盾的；然而禅修时，借由精进修习而深入禅定，就会令我们了解到，精进其实会带来无比的舒适。

“四正勤”是佛陀所教导三十七助道品中的殊胜法。“四正勤”之所以殊胜，是因为它们虽然极为困难却也极具利益。所谓“四正勤”即是：未生之恶法令不起，已生之恶法令断；未生之善法令生，已生之善法令增长满具。

我们必须仔细观察内心的状态，并且要能够明是非、辨善恶。这

也就是为什么我教导你们，对于禅修时所生起的每个念头，都要给一个称谓的用意。唯有当我们明了自己的心念，才能够有对治的办法。除非我们知道自己的心念是善、是恶，又除非我们能够给这心念一个特别的称谓，否则我们如何去遵循佛陀所说的“未生之恶法令不起，已生之恶法令断；未生之善法令生，已生之善法令增长满具”呢？

想要做到“未生恶法令不起”，需要投注相当大的注意力，因为必须要对自己的心念有清楚的认知。然而“已生之恶法令断”就比较容易办到，因此我们最好从已生的心念着手，直到我们具有立即觉知恶念将要生起，并且将之弭平的能力为止。

禅修时生起的所有念头全都一无是处，因为我们要的是禅坐，不是胡思乱想，但是在日常生活中就不一样了。如果想要除去心中的恶念，尝试着去压抑它们是毫无用处的，我们应当要将恶念放下，或是以善念来取代恶念。在禅修时，我们会学习将心念转移到禅修上。我们禅修学习的成效，将直接体现在我们于日常生活中活用“四正勤”的能力上；而我们于日常生活中活用“四正勤”的能力，也会直接体现在我们禅修学习的成就上。日常生活中的恶念，会造成掉举和不安，而影响我们的禅修；唯有保持善念、不离善道，才能够造就心灵的平静与祥和。

假如我们完全遗忘了佛陀的教导，只要还记得“四正勤”就够了。因为佛陀其他的教示，或许可以令我们得到提升、庄严与热诚，但是“四正勤”却是清净修行之道。

唯有“正见”能令我们了解，修行之道才是真正该走的路，而且在这条路上还必须面对许多的挑战。世上几乎没有人敢说从未有



过恶念，因为就是有种种的恶念，才会有我们所住的娑婆世界。这个世间绝对不是由建筑、车辆或是政府所组成，而是由我们的心念所造。心念造成了和平与战争的差别、内在与外在的矛盾。

所谓“观照我们的念头”，就是要明了我们当下的心念。凡事都要有个起头，当我们能够清楚明了内心相续的念头时，就是禅修最佳的人手处。念头可以分为善、恶或是无记，还可以分为困扰、不安、焦虑、恐惧、憎恨、嫉妒或是感到迷惑。除非对这些念头有深入的了解，否则我们不但对于自性一无所知，更是无法了悟自己感受与反应之间的因果关系。

“四正勤”是修行之道的关键。花、香、烛、钟、寺院与佛塔等等，都只是庄严的装饰而已。“未生之恶法令不起，已生之恶法令断；未生之善法令生，已生之善法令增长满具。”这一净化心念之道，能够导引我们的言行迈向清净。当我们的心念净化了，就能够有更清晰的领悟。唯有毫无尘垢、明亮纯净的镜子，才能够反映出清晰真实的影像。

无论我们做什么事情，精进是必需的，禅修更是如此。精进地禅修，似乎往往看不到立即的成果，然而我们又一直想要看到成果，因此导致心灵再也提不起劲儿来，这就是执著、依恋与贪求，正是这些欲望导致了人生的苦。

这个道理是放诸四海而皆准的。我们对于一切的结果都心存期待，可是当我们对于结果并不满意时，心中就会出现沮丧与消沉的情绪。我们应当要为精进而精进，并非是为了结果而精进，因为“正精进”本身，本来就是善而有益的。假如精进的方向正确，就不需要特别去宣传与期待成果，精进本身就是善业了。即使禅修时尚未出现立竿见

影的显著成果，只要心存善念，无论如何都是一件善业。

“正精进”本身是有酬劳的，只是我们很难注意到，因为我们一直都在期待着有形的报偿。“我长久以来已经是够努力了，怎么还是得不到禅定。”“我对我的小孩一直都是那么疼爱，但是他们却完全不懂得感激。”“我已经照顾我生病的姑妈这么久了，她却连一句赞美的话都没有说过。”这种心态是错误的。精进的本身就是善业，就是善报，至于他人的意见或是最终的结果如何，都不是最重要的事情。就算我们真的得到禅定了，就算有人真的很感激我们为他所做的一切，但是，这些都与我们精进的成效无关。假如不能抱持这种看法，我们的精进心将会永远受到结果的左右，因为结果的无常变异，精进心也就跟着无常变异。假如精进心无法持续不断，就无法有太大的效用。可知，“正精进”必须要永不懈怠。

## 正念

下一项就是“正念”。无论何时，一旦修习过“正念”，我们就能够对“正念”有正确的认知。假如有人赤足站在地上，这时候他除了觉知双脚接触地面之外，别无他念，如此就是修习念处；当有人将汤匙放入嘴巴，他除了觉知嘴里放了一把汤匙之外，不起别念，这也是修习念处。这与日常生活所熟悉的感觉有很大的差异，除非你知道差异所在，否则就还不算修习过念处。在念处修习成就之时，心灵是毫无杂念、究竟纯一的，可谓达至“一心”的境界。正因为“一心”不能二用，所以“一心”能够令心中的问题随缘放下，假如将“一心”运用在禅修上，终将能够达至极深的定境。即此“一心”，不但能够

处理日常生活中繁琐的问题，更能够于禅修中成就无比的法喜。除此之外，夫复何求呢？

“正念”也有助于清静之道。当我们对自己当下所行、所言及所思，如实了知的时候，便会非常谨慎地维持在正道之上，同时避免冲动或被恶念所障蔽，清静之道于焉展开。

有时候，我们会迷惑于所谓的“正”念意义为何。我曾经听说，唯有导入正确、适当的方向，才能称得上是“正念”，但这是不合逻辑的。所谓“正念”，意思是于一切时中皆能保持清明的觉知，假如对于恶念没有觉知，或根本就忘了它的存在，那我们要如何才能够净化心灵呢？

所谓“四念处”就是：“身念处”——觉知色身之行为、动作、呼吸、三十二部分等；“受念处”——觉知色身之感觉与情绪的感受；“心念处”——觉知思惟程序、意念倾向、心理活动，并觉知念头的存在与内容；“法念处”——对于善、恶念，能够清明觉知。

依照传统的说法，“法念处”的解释即是觉知五盖、七觉支、八正道或根尘接触所生起的六识。但是，在日常生活的实际运用上，这就有点繁琐了！因为大多数人是无法完全记住那么多要检视的项目，其实，只要知道念头是善是恶，就绰绰有余了。显然，这“四念处”是无法同时修习的，因此在禅修时我们就必须有所取舍：我们可以修习安那般那念（入出息念）或是经行，这二者都属于“身念处”；有时候，我们可以修习“受念处”；假如我们知道自己被种种念头所干扰，那就是在修习“心念处”；而当我们给念头一个称谓，并且知道念头是憎恨或厌恶，还是慈爱或悲心时，就是在修习“法念处”了。因此

在禅修时，我们应当善于选择所系念之处。

然而，在日常生活中，情况就截然不同了，因为我们必须将心念专注于当下的境界上。比如说，我们要穿越一条车辆繁多的街道，却将心念专注于脚步之上，这样做可能连性命都不保；我们应该要注意街上来往的车辆。这个例子说明，我们必须要对周遭的一切清楚了。假如我们正在打电话，却将心念专注于如何握住听筒，会让我们不知所云。我们应该将心念专注于思维程序以及所说的话上。只要是适当之处，便是心念应当专注的所在。

所谓“念处”，是一种心理因素，我们能够也必须在醒着的时候专心修习。在一天二十四小时中，除了早晚各打坐一个小时，加上六七个小时的睡眠时间，一天当中我们至少还剩下十五个钟头。假如我们在这一天仅剩的十五个小时里，还忘记了修习念处，修习佛法只是在空口说白话罢了。

当“念处”的修习已经建立起来的时候，就会成为一种生活习惯，让日子过得很平顺，因为我们已经能够避开一些陷阱了。修习“念处”的作用，就如同汽车的刹车一般。假如我们开车却没有刹车，那是非常危险的事情；假如我们生活却忘失“念处”，也是一样的危险。然而，我们却一直都处在与他人冲突、伤害自己也伤害别人的危险之中。

而“正念”的成就，并不意味着我们必须服从或是看他人的脸色办事，那不是正念而是顺从。“正念”是觉知我们当下的感觉、思想与行为。当我们有所觉知之后，就能够对自己的反应了若指掌。我们所在意的，不是自己的行为是否符合他人的期望，而是自己的心灵是否确实得到了净化。

“正精进”即是“四正勤”的成就，唯有“正念”的襄助方能成功。修行之道的所有关卡，都必须有“正念”的扶持。

修习“念处”必须要有“明知”相随。所谓“念处”，即是觉知——单纯地觉知，有一段日本的俳句，是这样表达的：

“老池塘，青蛙跳入，扑通一声。”

当青蛙跳入池塘里的时候，会发生很多事情，包括水面起了浪花、青蛙消失不见等等，但这些都是无关紧要的事。“念处”本身才是重点，直指人心，因为只有那“扑通一声”才是真正发生的事情，才是真正的重点。

然而，就相随的“明知”而言，这只是“知”的部分而已。所谓“明知”，即是不只了解发生的事情，更知道如何去运用它。“明知”包含了四个部分：了知目标，了知所使用的方法是否善巧，确定目标与方法是否合乎佛法，了知自己是否确实已达成目标。

每当我们不知所云的时候，什么“正念”、什么“明知”早就抛到九霄云外去了！当我们有着明确的目标，却不知该如何自我表达的时候，就是不善于支配自己的事。我们的“分别识”（第六识）能够帮助我们了解到自己的身、口、意是否合乎佛法，假如结果不如预期，很明显就是方法有问题。对于自己所言、所行的“正念”成就，最不可或缺的良好良师益友，就是“明知”了：即了知目的、了知善巧、觉知佛法及其业果。当我们的“正念”成就之时，自己的觉知便会有显著的不同。如同一位旁观者，虽然知道自己的起心动念，但是却能保持距离。当嗔念生起时，我们觉知嗔念的生起，但是却不会跟着发脾气，所谓的“善巧”莫过于此。当厌烦生起时，我们觉知厌烦的生起，却

不会跟着感到厌烦或是挫折。我们所觉知的只是一切心念的生与灭。

“正念”适用于一切众生，甚至也适用于求生存；但是，既然求生存注定是要落空，我们就应当多运用一些“正念”，得以解脱自在。“正念”即是善巧，而“明知”即是“分别智”。“正念”是无分别的，但是“明知”却是着重于分别的观点，二者相辅相成，使我们在需要的时候，可以修正自己。

## 正定

佛陀在每部经中都一再地提醒我们，“正定”只是禅定的途径与方法，而绝非禅修的目标。佛陀说，禅定虽然令我们得到了充满禅悦与法喜的人生，以及修习觉观的成就，假如我们因此而执著，则禅定只不过是我们在众多的执著上，再添加一笔而已。总之，禅定只是我们为了“明心见性”所专用的清理工具而已。

“正定”需要“八正道”中其他七项作为基础。若是没有了戒行（即正语、正业、正命）、“正思惟”、“正见”、“正精进”以及“正念”，“正定”也就无法生起。因为“正定”需要合此七项正道之力方能成就，所以在“八正道”中，最后才提到“正定”；此外，“正定”也是令我们得以出世间，转凡成圣的关键。“正见”之所以位居“八正道”之首，乃是因为若是缺乏“正见”，其他七项正道也就无从生起。而“正定”之所以居后，乃是因为其他七项正道都必须先上轨道，“正定”才能够成为“明心见性”的最佳工具。

当“正定”已然成就，则“观照”的功夫必也毫不含糊，依此而生起的“正见”，必将会是“解脱知见”。此时，我们对于自我已有了

究竟的“正见”，那就是“无我”——这即是“修行之道”的终点。“无我”不是我们可以找得到的，因为既然是“无我”，怎么还能够找得到呢？因此，我们只能够在自认的“我”上，不断地探究“无我”。我们相信色、受、想、行、识等“五蕴”是“我”，所以对于是“我”的任何事物，都必须深入探究。除非我们对于“我”了如指掌，并且能够主宰它、彻底认清它，否则“放下”是不可能的。假如我们想要布施一座钟，却不知道它放在哪里，那么如何布施呢？唯有我们确实了知对象本身与其所在，才有能力将它放下。也就是说，如果我们遍寻不着这座钟的话，就什么事也不能做了。对于“我”的道理也是一样。

对于“我”的探究，即是问此色身究竟为何？真的是“我”和“我所有”吗？假如最后成了一具尸体，那还会是“我所有”吗？我会说这是“我的”尸体吗？有谁会说“这是我的尸体”呢？接下来还可以继续问这些感受真的都是“我的”吗？为什么我右腿的膝盖会痛呢？为什么我满脑子都是一些自己厌恶的念头呢？为什么我这么爱自寻烦恼呢？而真正不快乐的又是“谁”呢？到底哪一个才是“我”呢？是昨天、今天还是明天的我才是“我”呢？接下来还可以不断地探究“我”在何处，何者为“我”。当我们终于“明心见性”时，才能够放下这种妄见。

对于“无我”的探究，必须先从“我”的探究开始。当我们越来越清楚地了解到，所谓的“我”根本就是误解的时候，内心的思惟不仅是更为清明，也更为灵活了。

以上我们所谈到的“八正道”，都是可以用来去除“自我”的方法，令“自我”日渐萎缩。在这当中，禅定的角色相当地重要，因为心灵

进入甚深禅定的时候，就不会有“我是、我能、我将、我要、我不要”等种种念头了。如果我们精进于修习禅定，随着“我”的日渐去除，慧眼就会越发清明。假如我们既不修习禅定，也不修习念处，“自我”当然就只好保持原状——想要多膨胀就有多膨胀。但是，只要开始修习念处与禅定，情况就会大大改观了。

“八正道”由所谓世间“正见”到出世间“正见”开始，一直到最后，就完全融入于我们的生命之中。此时，对于“八正道”不但不需要特意修习，也不需要记诵，因为“八正道”已经成为我们自然的习性了。阿罗汉不仅从不忘失“正见”与“正思惟”，更能够不造下邪语、邪业乃至邪命。而我们呢？只需每次做一点，因为熟能生巧。





## 第十三章 新生活的开始

各位已经圆满完成了本次“十日禅”的所有课程，即将要回家去面对完全不同的生活形态。现在，各位的禅修已有显著的进步，对于佛法也有深刻的理解；因此，当各位回到家时，或许会发现家人怎么都变了，怎么突然间似乎都听不懂你在说什么了，而家人所关心的事情对你来说似乎也不再那么重要了。其实，可以确定的是改变的不是他们，而是你自己。

当各位到了镇上，看见镇上来往的人车时，或许心中会生起这些念头：“大家如此地匆忙，都在忙些什么呢？他们要去哪儿？什么事那么急呢？”然后，你会驻足片刻，凝视这一切，心里头想着：“我真不了解他们为什么要如此匆忙呢？”不过，因每个人功夫的不同，大约在三周或三个月之内，渐渐地，你就会恢复本来面目了。每个人都会如此，你当然也不例外。到那个时候就可以确定，你的修行功夫已经丧失了，也已经失去了“反躬自省”的能力。你就需要去参加另一段的禅修课程了。

那么，要怎么办才好呢？每天早晚各禅坐一小时，这是最基本的要求；如果能够延长禅坐的时间，那就最好了。

事实上，你们还有很多事情可以做。各位的家里一定都有用来睡觉、吃饭、做饭和洗澡的地方，那么，你也要安排一个用来禅坐的地方，确定之后就不要再变动了，就如同你不会去移动家里的餐厅与卧室一样。同样地，在家里安排一个禅坐的专属空间，只要放得下坐垫、可以禅坐就够了。在这个地方放上一块坐垫甚至草席也可以，放下去就不再移动，因为，如果禅坐时还得去找坐垫，就已经分心了。各位或许还想要在那儿供上一尊佛像、一些鲜花或是一张佛陀的画像，让此禅室显得更庄严。就好像是餐厅里有桌椅，厨房里有炉子一样，所以这个禅室里需要有坐垫，可以的话再供上佛龕乃至香花、灯烛。

每天早晚在禅室里打坐的时候，要准备一个闹钟，这个闹钟要有定时闹音而没有滴答声。接着，将闹钟设定在一个钟头之后，不然的话，你禅坐的时候会认为：“现在至少有一个小时了吧！”当你起身走到厨房时，才发现原来只坐了十分钟；然而，一旦我们起身而且走进厨房，就一定不会回去禅坐了，没有人会这么做的。因此，如果准备了闹钟，即使你心想：“现在一小时一定过了吧。”你也会知道还没到，因为闹钟还没有响。就好像这里一样，你知道只要闹钟还没有响，就表示时间还没有到。即使你很想起身，也会因为其他人都还在坐，所以你也只好继续坐了！假如能够如此，禅定终究会到来的！

我们要运用身旁一切有用的资源，因为我们总是想要偷懒，大家都一样，所以对于偷懒的方法都一清二楚。假如我们不是一起坐在这里共修，想必没有人会经常来这里禅坐这么久。由此可知，共修团体对于禅修是非常有帮助的，即使只有两个人来共修也很好，两个人就是一个团体了！如果家人不知道该如何禅坐，就先教他们“慈爱禅”，

然后教他们观出入息，再一起禅坐。

然而，不要试着去强迫家里任何一个人一起打坐，这样只是会造成他们的反感。你只要说：“我很喜欢禅坐，我现在要去打坐。”这就够了，还有谁会与你争辩呢？接着，如果你可以说：“我以后每天都要提早一小时起床。”那就太棒了！你只要安静地起床，不要吵醒任何人，因为当你在禅室里打坐的时候，不会喜欢他们在你身旁走来走去、不停地说话。还有什么比“早起”更容易呢？到了晚上，你可以随时来到你的禅室，直到家人把电视机关掉为止。

### 养成禅坐的习惯

我们内心都有自己的习气。小时候，每当母亲叫我们“去刷牙”时，我们都会说“我不要”、“为什么要刷牙”或是“我待会儿再刷”。不到最后一刻是不肯就范的！在母亲年复一年的坚持下，我们到了今天都还在刷牙。现在，我们必须像自己的母亲一般，当内心发出“我不要”“我待会儿再禅坐”“一天不坐有什么关系呢”“我明天再坐好了”或是“真是太辛苦了，我坐得膝盖好痛啊”等念头的时候，不但别听它胡说，反而要鼓励自己：“加油，去坐吧！禅坐才是唯一真正值得做的事情！”

小时候，我们不了解为什么一定要刷牙，尽管母亲不断地说：“不刷牙的话，牙齿会掉光！”但是，我们就是不了解，心里会想说：“牙齿怎么会掉光呢？”就像现在有人告诉我们：“不禅坐的话，你的心灵就没有办法正常运作。”或许我们也不懂“心灵怎么会无法正常运作呢”。这时候，只要像母亲一样告诉自己：“这对你是有好处的，继

续坐下去吧！”你必须如此地看顾自己的心灵，不然的话，它是不会照顾你的。

养成禅坐的习惯不仅是有益的善业，更是清净之道的重要基石。我们习惯性的思维模式造就了我们的人格特质，并导引我们于修行之道上精进不懈。

假使我们每天无所事事，只是花时间在谋生和娱乐上，这根本就是在浪费生命。虽然我们要禅坐，就需要谋生，但是，谋生既没有那么重要，也不必要用尽我们全部的心力。我们必须将“正念”的成分加入生活中，并且在每天清醒的时候加以练习。无论我们煮饭、打扫、购物、走路还是做任何事情，都可以修习“正念”。当我们洗碗盘的时候，不要满脑子想的都是“这无聊事做完之后，要做些什么呢”，只要全神贯注于洗碗的肢体动作上。当我们清理地板的时候，不要老是想要溜掉，而是心中对于身体的每一动作，都要清清楚楚。这就是“正念”。

所有负面的思想，都会造成心灵的堕落。如同身体因损耗、破坏而退化、衰败，心灵也是一样。每一个不善的念头，都会侵蚀良善的内心。每当心中出现“我不喜欢它，我要逃避它，我痛恨它，我嫉妒它或者我以此自豪”等念头的时候，我们就会因为再次地失去了“正念”与“明智”，而成为一个更脆弱的人。

生活中的“正念”可以朝着动作（身）、感受（受）、心念（心）与心念的内容（法）等方向来修习，至于是哪一個方向，就要视情形而定了。举例来说，当我们伤感的时候，就要趁机看住这种感觉，并且了解到悲伤对于任何人都是有百害而无一利。转移念头或放下悲伤，正是我们所要学习的。凡是有念头产生时，就要彻底明了当下的思惟

过程，并且知道心念的内容。这意味着，无论是善念或恶念，我们都要清楚明白。

“正念”不仅可以成为一种习惯，也能够改掉我们怨天尤人的坏毛病。“正念”能够将思绪所纠结的蜘蛛网清除干净，让我们能够以清晰的思绪，对于心灵与周遭、内在与外在的一切，都能够了然于心。

修习“正念”的时间，每天至少也要十五个小时，还可以依晚上睡眠时间的缩短而延长。除非我们在清醒的时候能够随时或是大部分时间都保持“正念”，否则，禅修的成就必将遥遥无期。除非我们禅坐，否则，“正念”的成就也是不可能取得的，二者是完全相互依赖的。无论自认为禅坐是否有所成就，禅坐都不能间断，重点就在于耐心、毅力、决心与坚持。由此可知，“只管打坐”就对了！

### 在心灵内，与佛相遇

各位在这里十天的禅修课程中，有此殊胜的机会可以学习禅坐，也都已经学有所成。回到家里，禅坐的时间必定少了很多，结果当然不同，甚至可能没有进步。禅定是一种容易退堕的成就，需要有特别的滋养与照料。真实的禅定是世间至宝，却鲜为人知。人们对此可能有所听闻，却不会因此而获得法益。除非有过体验，而且知道此稀有之成就必须持续不断地精进，否则是毫无意义的。

禅定令我们更能维持日常生活中的“正念”。对于尚未证得初果(须陀洹)的人而言，起心动念中有一半以上都是恶念。当我们有此认知之后，就更会积极地运用禅修中之所学，将烦恼真正地放下。

我们必须提防自己的生活陷入迷梦之中。觉醒并非是因为相对

于睡眠而显得重要，乃是因为相对于“无明”才显得殊胜。大多数人对于自己的所行、所思、所受都懵懂无知，对于生命，我们从来就不认真，只知道偷懒、浑浑噩噩地过日子。这是不知苦而想要逃避苦啊！所谓知苦是说了知真理，即了知世尊所说的第一圣谛——苦圣谛。凡是想要解脱于苦的人，必须先对苦谛有深入的探究；若是已经了知苦却不思如何解脱于苦，也是一种愚蠢。而解脱之道既不由外在，也不是由无知或无明就能够解脱得了，唯有“观照自心”才是唯一的解脱之道。因为观照能令心灵透彻清明，而其他的方法，都是行不通的。

每星期至少一次与好友们一同禅坐共修，这样的活动能够让我们更精进地禅修，因为团体共修具有相当的推动力。而我们的杂染——“五蕴”——令我们的生活充满困顿；善知识与善言论，则是对治“五蕴”的药方。如同我们不会去尝试任何可能有毒的东西，同样地，不要让任何可能有害的念头侵入你的心灵。因此，绝对不要参与下列的各种言谈——包括论人长短、家长里短、恶言中伤或是只为闲聊而闲聊等等——这些不仅会毒害你的心灵，还会令你走入歧途。

以佛法的观念来看待每一个情况与经验，即使渺小或是无关紧要，都是另一种融入佛法的生活方式。当你看到花丛里开满了美丽的花朵，同时也看到花丛里有一些凋零的花朵时，心中就应当想起生、老、病、死的道理。当你看到一只正在筑巢的鸟儿，小心翼翼，吃尽苦头，只为了筑一个温暖舒适的巢，而另一棵树上却有一个被遗弃的鸟巢，就应当想到世事不断地迁流变化，我花了无数的金钱、体力与生命所筑成的窝——我的房子，终有一天也会人去楼空，而被我遗弃。

若以佛法的观点来看待，外在的一切事物都无坚实性、稳定性、

重要性，也因此造成了人生之苦。如此地看待，不但不会造成我们的痛苦或悲伤，反而由于事先去除了心理负担，所以能够减轻我们许多的悲伤与痛苦；更由于我们认清了“欲望不会真正得到满足”，所以，欲望也就会降低很多。

真正的佛法住在我们的心里，而不是住在寺院中、袈裟里或是菩提树下。心灵是佛法唯一的住处。凡是内心受持佛法，而且真修实行者，就是佛法的道场。就如同佛像一般，菩提树只是一种象征符号。因为我们总是会忘记，所以需要这些能够提醒我们的象征符号。但是，只有住在心灵的佛法才是真正的佛法，因为唯有心灵才能够赋予佛法新的生命。

佛陀曾说：“见我者，即见法；见法者，即见我。”虽然我们没有机会见到活生生的佛陀，不过也没有必要遗憾，因为“见法者，即见我”。假如你能在自己心中见到佛法，你就能见到佛陀了。“佛陀”的本意，即是觉者。只要你在自己心中见到佛法，那么，你也就见到想见的佛陀了，不是吗？你所想要见到的活生生的佛陀，他与你的距离就如同心一样，再近也不过了。想要见佛，既不需要东奔西跑，也不需要行事怪异，你只要保持“正念”，并且弃恶从善就行了，就是这么简单，不是吗？但是，“简单”并不意味着“容易”，而是一项非常艰巨的工作，不过，这项工作却能够带来最为殊胜的法益，再也没有任何事物能够与之相比。所需要的工具，各位已经具备了，现在，就等着你大试身手了。