BMV 佛法文摘
• 2022 年 05-06 月
For Non-Muslims only

【吉祥语】吉祥尊者

箭靶

箭靶越大，被射中的机会就越高，当一个箭靶大得像天空那么大时，即使是一个盲人随便拉弓也能射中它。

同样的，一个人的“我”越大，他受伤的机会就越高，任何人都很容易把他的“我”射中。

如果一个人的“我”只像箭靶的小红心，那么需要一流的“弓箭手”（敌人）才能够射中（伤害）他。

阿罗汉没有了“我”，没有了“我”就自然没有了箭靶，没有箭靶的人永远不会再给任何人射伤，即使是世界上最好的神箭手也不可能射中他。

要知道自己的“我”大不大很简单，试问自己是不是一个容易受伤的人？如果你的“我”像天空那么大的话，那么你活在这个世界就够苦了，因为这个世界满街都是“盲人”，随随便便就可以把你射伤。

要快乐其实很容易，放掉你心中的那个箭靶吧！

生活中的佛法

佛陀的教诲

少年佛学

长老的教导

BUDDHIST MAHA VIHARA
123, Jalan Berhala Brickfields, 50470 Kuala Lumpur Tel: +603 2274 1141 Fax: +603 2273 2570 Email: info@buddhistmahavihara.org Website: www.buddhistmahavihara.org

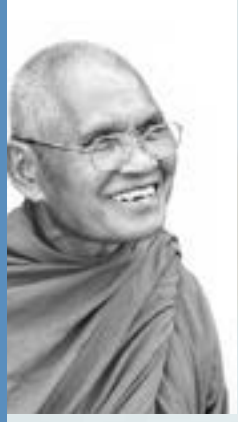
生活中的佛法

生活中的佛法

佛陀的教誨

少年佛學

长老的教导



隆波连尊者

本自具足

“**菩提分**”是指能使人证入菩提的修行道品。依照一般经典的分类，菩提分的内容如下：

四正勤；
四念住；
四如意足；
五根；
五力；
七觉支；
八圣道。

如果要把这所有的道品归纳为一项，那肯定是“念”。

我们每个人都已具足这四念住，或多或少拥有它们。四念住是指身、受、心及法四项念住。我们本来就拥有身体，有苦乐、喜恶的感受。我们也有记忆和觉知，还有“行”—— 善恶心的生起，以及“识”，从感官中接受讯息的能力。所以我们应当把念住的教导付诸实践。

生活中接触到境界的每一刹那，都得提起念住。这是为什么佛陀教导我们在生活中要保持念住明觉，仔细地专注，观照和检查。

要做到这点必须先把心安住在当下，不顾虑过去与未来，专注于内心的这一刻，在这圆满之处安住。当下是因也是果，当下所作的善或恶造就未来。这是佛陀教导我们以念住和清明心过生活的原因。

我们每个都已经拥有这些觉悟的素质。一起共修相互勉励，特别是住在像这样的一个道场，没有外面世间的束缚，也不会被社会的琐事干扰。剩下的是学习了解自己，更谨慎小心地观照自己。保持谨慎小心可以令正见生起。正见本身其实就是我们所追求的祥和。

有了正见之后一个人会看到什么呢？他会看到苦应该深入了解，苦的原因应该断除，苦的熄灭——无常、苦、无我——应该证悟。还有他会以平静及有制约的方式过生活。这就是四圣谛：苦、苦的原因、苦的熄灭及灭苦之道。依照四圣谛过生活，可以说这就是修习趋向觉悟的菩提分。正见带来清晰的了解，还有祥和、清凉及清净。

这些都是适合我们去修行与实践的法。只要肯付出努力，投入心思，珍惜它，不轻言罢休与放弃，每一个人都能做到。这也就是所谓的在修道上精进不懈，直至证悟为止。

佛陀很明确地宣示：**“精进可以灭苦。”**

所以我们应当照着去实践修行，不要堕入懒惰与懈怠的障碍中。松懈散漫的态度会使我们退步，剥夺我们的力量，引诱我们昏睡。我们需要发愿。你有听过佛陀怎么坚定地发愿吗？

“纵使血肉枯竭，仅剩皮骨，不证无上等正觉，我誓不起座、放逸、舍弃修行！”

佛陀所发的誓愿显示出了他强大坚定的决心。他真的是一位圣人，我们可称之为理想的典范，完美的生命，乃至“勇士”。一个拥有一颗卓越、无比坚定道心的人。他没有“我做不到”的想法，因为法是在人类实践修习的能力范围之内。我们全都是人，这就足以让我们认知：总有方法可以得到这真正的利益。

达摩难陀博士

【如何克服你的困难】

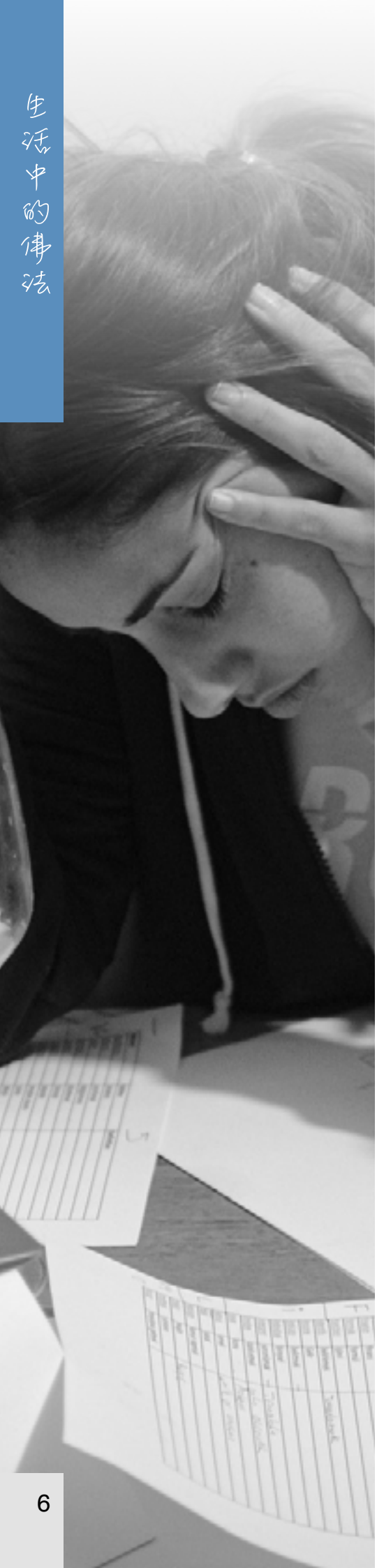
恐惧和忧虑

当我们的心被世间的假象影响后，充满幻觉的心便产生了恐惧和忧虑。欲念及执著更使它们深留在我们的心坎里。其实生命就如电影一般，任何的事物都不停地在变迁和更改。在这个世上没有一样东西是永恒或静止不变的。年轻力壮的人害怕会英年早逝。那些生活在痛苦中的老年人却担心会长命百岁。在这两者之间的却是那些终日沉迷于欢乐的人。

欢乐所带来的愉快感觉常会很快的在心中流逝。恐惧所引起的不安及焦虑却永留心中难以消除。这是一种很自然的现象。这虚幻不实的自我就常被生命中的起落所支配，就像被线所支配的木偶一般。可是心却是它自己的无上控制者。

心的锻炼也可称为心念的教养，它便是用来降伏杂乱之心的第一步。佛陀曾经说：

“欲望将带来痛苦。
欲望将形成恐惧，
一个断除欲望的人，
将不会有痛苦，更不会恐惧。”



对事物的执著只会带来悲伤和忧愁。泪水或依依不舍之心也不能更改这短暂的人生。所有因缘所形成的事物都是无常的。

无论我们是年轻或年老都会尝到生活的痛苦，而且无人可幸免。许多的青年在成长过程中都有过苦恼的日子。刚成年的青少年们在和异性朋友交往方面都缺乏经验。这些青少年刻意去显示本身的美貌以便吸引异性的关注，而这些异性也因成为性目标而形喜于色。这两者都尝试做一些他们认为是成熟的行为。他们害怕自己本来的行为将被人所取笑。这样的作风将会导致他轻易的被别人所利用。他们深怕受到异性的拒绝降低了本身的人格。单恋常常会“粉碎”一些青年的心，这是因为他们觉得自己被自己所蒙骗了。有些甚至自杀身亡。但是只要我们认清生命的本质时，这种的心理创伤是能够避免的。年轻一代应学会佛教化的生活方式，只有这样他们才能在正确的道路上逐渐成长。

佛陀说：“当恐惧感升起时，它只在愚人的心中升起，而不是出现在智者的心中。”恐惧只不过是一种精神上的境界。一个人的精神境界是能够被控制和左右的；当思想被用在消极的一面时它将形成恐惧；积极的去应用它时，却能用来帮助实现一些希望及理想。我们本身拥有所有权力去选择如何应用它。每个人都有控制心念的潜能。自然界已经让人类有能力去全权控制一样东西，这样东西便是思想。思想是每个人行为的前导。这里有个故事能帮我们如何去降伏心中的恐惧感。

有个著名的英国解剖尸体学家有一次被他的学生问道什么是消除恐惧最佳的途径时，他回答：“尝试为别人做一些事情。”

他的学生听了之后感到大惑不解，所以便再次请求解释，于是他便说道：“你不能在同一个时间内，同时拥有两个不同性质的思想。”一种思想的存在便会把另一种思想赶走。因此如果我们的心中存在有无私的助人念头，那么在同一个时候我们的心便不能怀有恐惧感。

“忧虑比岁月更快令人衰老憔悴。”适度的恐惧和忧虑是自我保护的一种本能。可是连绵不断和荒唐无稽的恐惧及长期性的忧虑却是我们身体的残酷敌人。它们搅乱了人体的正常操作。

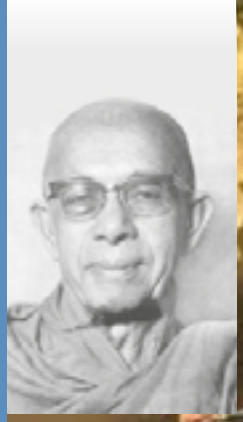
控制你的心念

人类的心念能很奥妙的影响身躯。心念拥有成为良药或毒药的潜能。当心是邪恶时，它可把人杀害，可是当它平静和勤勉时，它却能为众人带来利益。当心力集中在正确的思想上，而且又有正勤及正见的辅助，那它所能做出的贡献是巨大的。一颗纯粹及充满善念的心能带领我们过着健康写意的生活。

佛陀说过：“没有一种敌人能像欲望、仇恨及忌妒等恶念般的伤害我们。”

一个人如果不懂得如何去控制心念，以便使它能适应周围的环境，那他便有如一个已死亡的人。我们应该学会观察自己的本性，然后才尝试在自己心中找出真正的快乐。

一颗心只有在正确和适当的指引下才能为它的主人及社会做出贡献。我们都应对尚未驯服的心负起责任。这个世界上所有灾害的形成都是由那些不懂得控制心念平衡及镇定的人一手造成的。神情安宁镇静并不是一种缺点。一个有修养的人在任何情况下都会处之淡然。当事物顺我们的心意时，要保持镇定并不困难，可是当事情糟透时要神情泰然却是一件难事。这种难得的优良品性是值得我们去培养的，当一个人经常锻炼控制自己的心念后，那他便可以塑造出坚强的个性。



Narada尊者

【八种世间相】

四之一

生命中的顺境与逆境

我们生活在一个不平衡的世界。这世界好像一棵玫瑰。玫瑰的花朵柔软、美丽和芳香，但它的茎却长满了刺。玫瑰就是玫瑰，刺就是刺。人不会因玫瑰而干涉它的刺，也不会因它的刺而贬低玫瑰。

对乐观主义者而言，这世界绝对是像玫瑰花一样的美丽；对悲观主义者而言，则简直是荆棘满途。但是实观主义者认为，这世界既不全是玫瑰花，也不都是荆棘；而是既充满了玫瑰，也充满了它的刺。

智慧具足的人，不会被玫瑰花的美色所迷，而能如实地观察它。他知道刺之为刺，其性质如何，而深加提防，不为它所伤害。

像一个左右摆动不停的钟摆，世界存有四种可欲和四种不可欲的世间相。世人一生中，毫无例外地，必须面对这些境遇。

它们就是得与失、誉与毁、称与讥、乐与苦。

得与失

一般经商的人，都有得失之虑。有利润的时候，洋洋得意乃自然的事；这态度本身也无可非议。这种合法或非法的利得，必能产生某种程度的之愉快，这也是一般人所追求的；如果生命中没有这种愉快的时刻，不论多么短暂，那生命也就不值得活了。在这个竞争强而且混乱的世界里，人们因享受某种快乐而开心也是应该的；这种快乐，虽然是物质的，也能导致健康和长寿。

问题出现在失上。人得到利的时候固然笑颜逐开，在遭遇损失大到不可忍受程度时，也会造成自杀的倾向。人就是在这种逆境中，才需要表现高度精神的勇气和维持心理的平衡。我们每一个人与生命博斗时，都有升降浮沉的时候；我们应该对好事坏事都一样有准备，如此就不致有太大的失望！

东西失窃了，一定会伤心，但伤心不能让失物归来。所以应该采取一种慷慨的态度，认为有人从中获益，虽然他取得东西的方法是不正当的。愿祝他健康平安。

或者他可以如此安慰自己：“那只是一点损失。”他也甚至可以采取高度的哲学态度：“没有任何东西是我或我的。”

佛陀在世的时候，有一位贵妇以食物供养舍利弗(Sariputta)长老和若干比丘。在她为他们呈上食物的时候，她接到一张字条，告诉她说她的丈夫和所有的儿子前往调解一宗纷争途中遭人拦路杀死。她丝毫不表惊忧，只静静地把字条放在口袋里，继续上供，如同没事一样。她的一个女佣拿着一罐乳酥去供僧，不小心滑跌了一交，把罐打破了。舍利弗长老以为她会为这损失难过，安慰她说：一切能破的东西总要破的。这位聪慧的贵妇说：“师父，这一点损失算什么呢？我刚收到一张通知，说我丈夫和儿子们被刺客杀死，我听了也未为所动，仍然不顾那恶耗而为您上供呢！”

这位坚忍的贵妇，其勇气是值得嘉许的。

【八种世间相】四之一

生命中的顺境与逆境

有一次，佛到村中乞食。因为魔罗的阻碍，佛并未讨到食物。魔罗以讥笑的态度问佛饿不饿。佛很庄重的向他解释解脱者的态度，说："我们解脱缠缚的人，生活是很快乐的；像光音天一样，以喜悦为食。"

又有一次，佛和弟子们在雨季时，接受一位婆罗门的邀请到一村庄安住。可是那婆罗门把供养佛和僧众的日用需要一事整个忘了。虽然目犍连(Moggallana)长老曾自动要求以神通摄取食物，但佛陀毫不抱怨，只以吃一位马贩所供养的马饲料为满足，就这样过了三个月。

薇萨卡(Visakha)，佛陀的首席女性在家护法，经常到寺庙去供养佛陀和僧团。进入寺庙时，她总是把身上非常贵重的外衣交给她的女仆作为保管。有一次，女仆疏忽的把外衣遗留在庙里。阿难陀(Ananda)尊者见到外衣，把它收起，暂代保管。薇萨卡发现外衣不见了，吩咐女仆到庙去取回，但若有比丘触过它，就不必取回它了。女仆获知阿难陀尊者把外衣收起，暂代保管。女仆回去向主人报告。薇萨卡打算把外衣卖掉。她询问佛陀，以卖外衣赚来的钱，她可以造什么福业。佛陀劝告她建一间庙，供僧团之用。因那外衣太贵重的缘故，她找不到买主，结果她自己买下外衣，建了一间庙，并将庙奉献给僧团。上供完毕，她向女仆表示感激："若不是你疏忽的遗失我的外衣，我就不会有机会造此福业。请来分享功德。"

她不为了暂时的损失而悲伤和谴责女仆的疏忽，反而感激女仆给了她造福业的机会。

有教养的薇萨卡展现了值得模仿的态度，那些因无助仆人所犯下的错而即刻恼怒的人有必要向薇萨卡学习。

遭到损失时，应当以男子气概的活力愉快地接受它。它们往往出其不意地降临，而且接二连三，即所谓"祸不单行"；此时必须以捨心面对它，并作为培养那崇高美德的一个大好机会。

诚挚导致君权

> 摩伽以无逸，得为诸天王。
> 无逸人所赞，放逸为人诃。
> （法句30）

第2章之7：

摩伽(Magha)如何成为帝释

有一天，离车国(Licchavi)的王子摩诃利(Mahali)前来聆听佛陀说教。佛陀讲述的经典是帝释所问经(Sakkapanha Sutta)。佛陀生动地描述帝释(Sakka)。摩诃利王子不禁想象佛陀一定亲自见过帝释。为了确认这一点，他就问佛陀。佛陀回答说："摩诃利！我确实认识帝释；我也知道他如何成为帝释。"佛陀告诉摩诃利说，诸天之王帝释的前世是摩卡利(Macali)村庄里的一位名叫摩伽(Magha)的年轻人。他与三十二位同伴从事很多的公益活动，如建设道路和公共驿站。

摩伽自己也终生奉行以下七项义务：

（一）奉养父母，
（二）尊敬长辈，
（三）语言温顺，
（四）不背后说人坏话，
（五）不贪婪，却慷慨大方，
（六）说实话，
（七）克制自己，以免发脾气。

由于他前世庞大的善业和正确的行为，他死后往生成为帝释，诸天之王。

佛陀的教誨

生活中的佛法

佛陀的教誨

少年佛学

长老的教导

[诸天相应]

死亡

1. 如是我闻。一时，世尊住在舍卫城(Savatthi)附近的祇陀林(Jetavana)给孤独(Anathapin-dika)园。尔时，黑夜渐流逝之际，一位天神接近世尊，从其身体散发出的光，照亮了整个祇陀林，接近已，礼敬世尊，立于一旁。

2. 立于一旁的天神对世尊说：
生命导向死亡。我们的寿命短促。
没有躲避老死之处。
如是沉思死亡的恐怖，
让我们累积带来幸福的福业。

3. 世尊回答说：
生命导向死亡。我们的寿命短促。
没有躲避老死之处。
如是沉思死亡的恐怖，
蔑视如此的世间诱饵，
寻求最终的寂静。

[增支部]

四集 ◎ 二十八

1. “此等**四种圣者的传统**——原始的，为时甚久的，传承的，古老的，不搀杂的，从开始就不搀杂的——不受质疑，将永远不受质疑，不受有智慧的沙门和婆罗门指责。哪四种？”
2. “于此，某比丘**满足于任何的破旧袈裟**。他赞扬对任何破旧袈裟的知足。他不为了袈裟衣，而作不应作的事，不作不相当的事。不获得衣，他不为此而激动。得衣已，他无有贪爱，不为它著迷，无过，见贪爱的过患，看到从贪爱中的出离。他不因自己满足于旧袈裟衣而赞扬自己和贬低其他人。他于此熟练，精勤，警惕和念住。比丘们！他是一位站稳在古老，原始的圣者传统上的比丘。”
3. “再说，某比丘**满足于任何的饮食**。他赞扬对任何饮食的知足。他不为了饮食而作不应作的事，不作不相当的事。不获得饮食，他不为此而激动。得饮食已，他无有贪爱地享用，不为它著迷，无过，见贪爱的过患，看到从贪爱中的出离。他不因自己满足于饮食而赞扬自己和贬低其他人。他于此熟练，精勤，警惕和念住。比丘们！他是一位站稳在古老，原始的圣者传统上的比丘。”
4. “再说，某比丘**满足于任何的陈旧住所**。他赞扬对任何陈旧住所的知足。他不为了住所而作不应作的事，不作不相当的事。不获得住所，他不为此而激动。得住所已，他无有贪爱地享用，不为它著迷，无过，见贪爱的过患，看到从贪爱中的出离。他不因自己满足于住所而赞扬自己和贬低其他人。他于此熟练，精勤，警惕和念住。比丘们！他是一位站稳在古老，原始的圣者传统上的比丘。”

[增支部]

四集 ◎ 二十八

5. “再说，那比丘**喜于和乐于培育善的心理性质，喜于和乐于摒弃不善的心理性质**。他不因自己喜于和乐于培育善的心理性质和摒弃不善的心理性质，而赞扬自己和贬低其他人。他于此熟练，精勤，警惕和念住。比丘们！他是一位站稳在古老，原始的圣者传统上的比丘。”

6. “此等乃四种圣者的传统——原始的，为时甚久的，传承的，古老的，不搀杂的，从开始就不搀杂的——不受质疑，将永远不受质疑，不受有智慧的沙门和婆罗门指责。”

7. “再说，具备此四种圣者的传统的比丘，若他住在东方，他能克服恼怒，不被恼怒征服。若他住在西方，他能克服恼怒，不被恼怒征服。若他住在北方，他能克服恼怒，不被恼怒征服。若他住在南方，他能克服恼怒，不被恼怒征服。为什么？因为智者忍受愉快和恼怒。”

8. 世尊如是说。说已，他再说：

恼怒不胜觉悟者
恼怒不能镇压彼
彼已克服诸恼怒
因为忍耐的缘故
已经捨弃一切业
谁人能够妨碍彼
犹如纯金装饰品
谁人得找其瑕疵
诸天亦将赞誉彼
梵天纵赞亦不尽

少年佛学

生活中的佛法

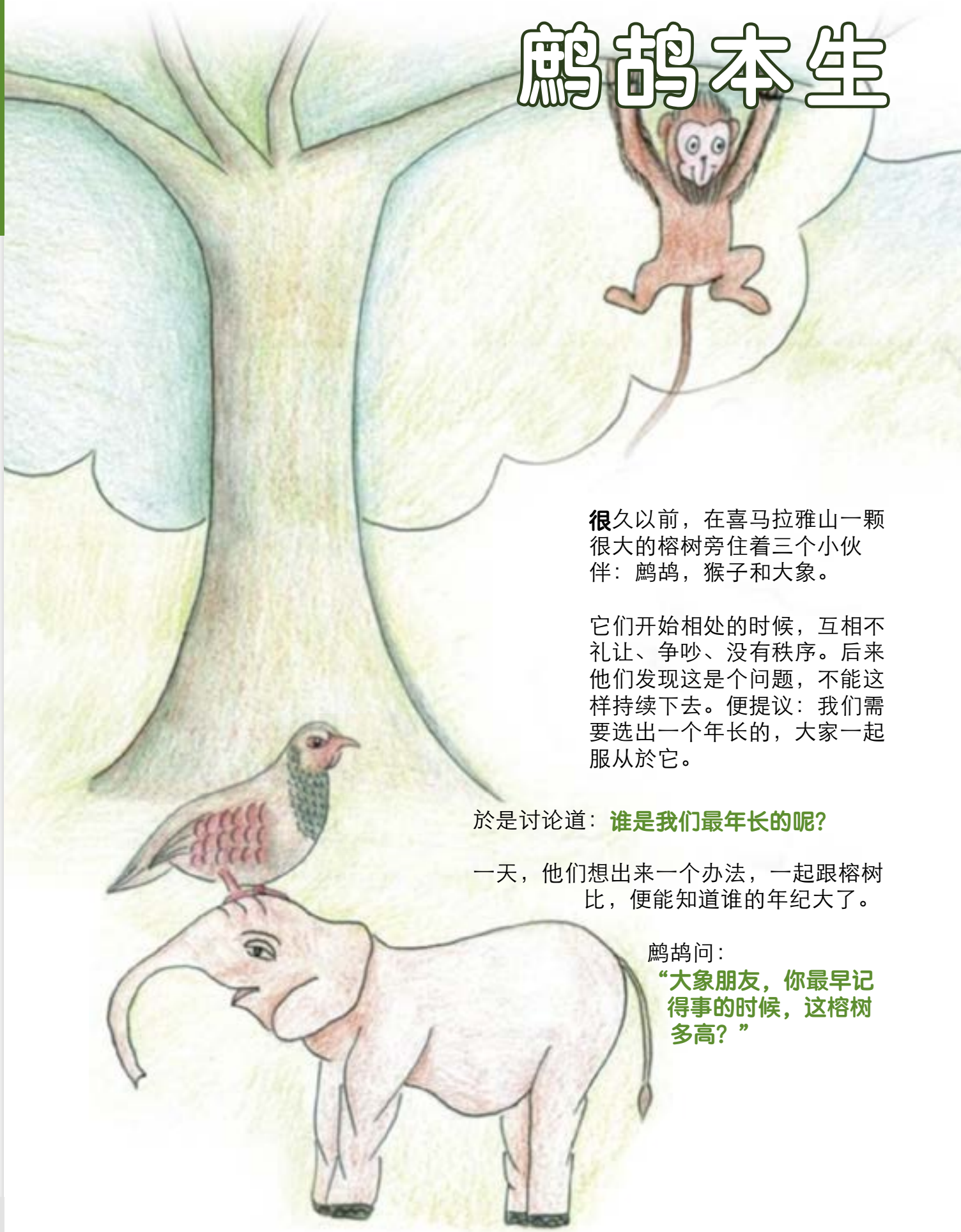
佛陀的教诲

少年佛学

长老的教导

[本生故事精选绘本]

鹧鸪本生



很久以前，在喜马拉雅山一颗很大的榕树旁住着三个小伙伴：鹧鸪，猴子和大象。

它们开始相处的时候，互相不礼让、争吵、没有秩序。后来他们发现这是个问题，不能这样持续下去。便提议：我们需要选出一个年长的，大家一起服从於它。

於是讨论道：**谁是我们最年长的呢？**

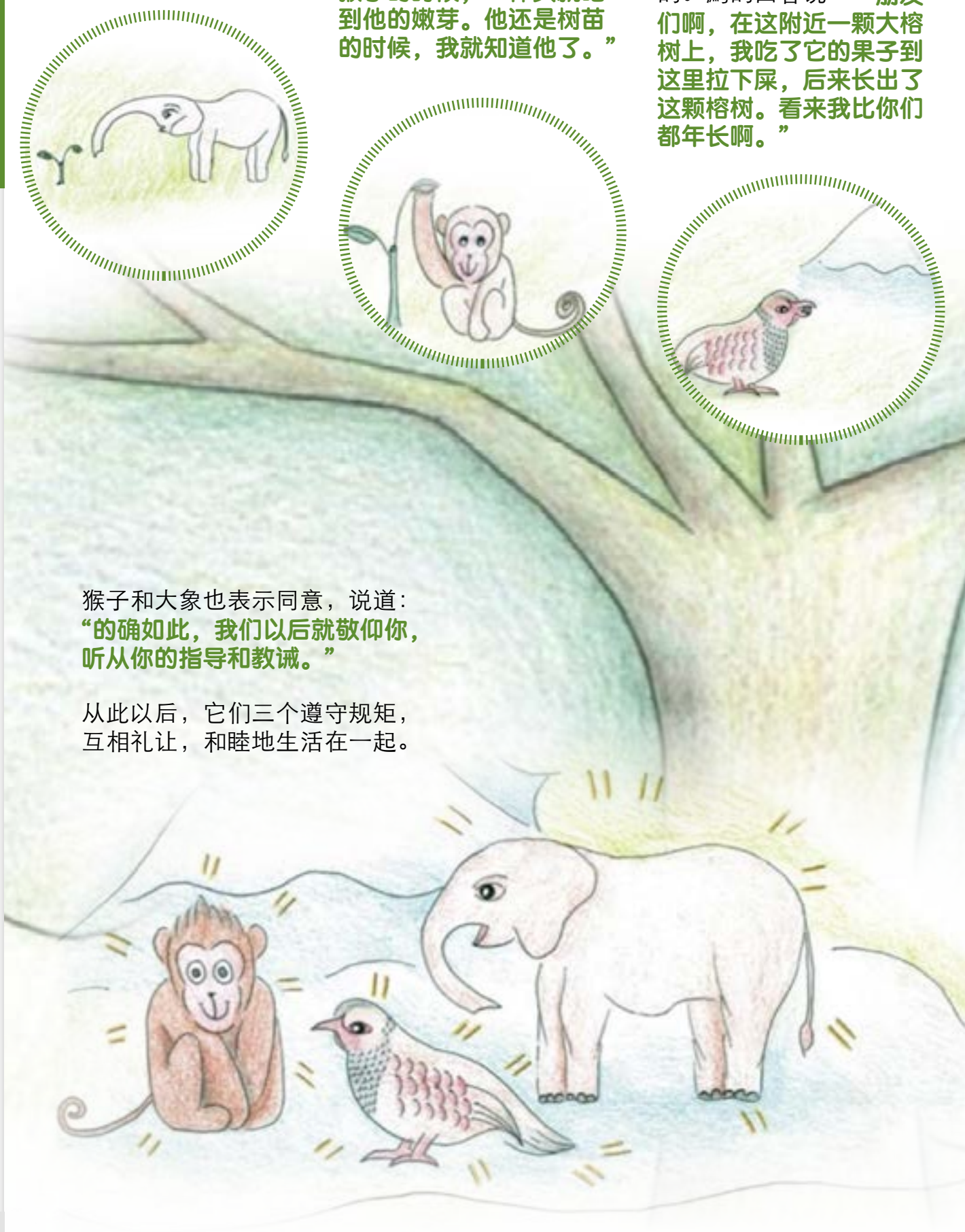
一天，他们想出来一个办法，一起跟榕树比，便能知道谁的年纪大了。

鹧鸪问：
“大象朋友，你最早记得事的时候，这榕树多高？”

大象说：**“朋友啊，我是小象的时候，它还如灌木丛小树一般，我轻易可以跨过它。”**

鹧鸪继续问猴子，猴子回答说：**“朋友啊，我是只小猴子的时候，一伸头就吃到他的嫩芽。他还是树苗的时候，我就知道他了。”**

然后猴子和大象又询问鹧鸪。鹧鸪回答说：**“朋友们啊，在这附近一颗大榕树上，我吃了它的果子到这里拉下屎，后来长出了这颗榕树。看来我比你们都年长啊。”**



猴子和大象也表示同意，说道：**“的确如此，我们以后就敬仰你，听从你的指导和教诫。”**

从此以后，它们三个遵守规矩，互相礼让，和睦地生活在一起。

长老的教诲

生活中的佛法

佛陀的教诲

少年佛学

长老的教导

阿姜查尊者

【森林里的一颗树】

商人

你做的每一件事情，都必须很清楚、很觉醒地做。当你看清楚时，就不需要再忍耐或勉强你自己了。你有障碍与负担，是因为你没有认清这点。平静是来自一心一意地投入于做事当中，任何剩下没有完成的工作，都会留给你不满足的感觉，无论你走到哪儿，都会羁绊着你，使你担忧牵挂。但你想要完成每一件事，那是不可能的。

就拿时常来拜访我的那些商人为例，他们说："当我的债务通通还清，财产也理清时，我就来出家。"话虽这么说，但他们何时会结束而准备就绪？永无止期啊！他们用另一个借款来偿还债务，还清了一个又借一个。这些生意人都这么想：当他还清所有的债务以后，他就快乐了，然而还清债务是遥遥无期的。这就是世间愚弄我们的方式。我们就这样反复的周旋着，永远不知道自己的可悲。

摩诃布瓦尊者

【沙门】

生死流转

大家来问我问题，最多人急着想知道的是：**“人死了有没有来世？”**这类问题不是个人的课题，而是我们这些背负着重担的每一个的课题。当他们问我类似的问题时，我会反问他们：“有没有昨天？今天有没有早上？有没有现在这一刻？”他们都会承认有；“那么有没有明天？后天？有没有这个月？下个月？有没有今年？明年？后年？”

过去我们记得的事可以用来推知未来，即使情况还未发生，我们可以比较已经发生的事。过去事情的发展有一定的方式，未来事情的发展也必然依循这个方式。例如，“昨天”已经发生了，“今天”正在发生着，日子一天接着一天过。我们知道这点，我们记得，还未忘记。这个下午，这个傍晚，今晚，明早，我们看到时间是依着这样的顺序推移，情况必然如此进行，所以我们能接受未来也必然依照这个方式发生。

对今生来世感到困惑，或者其它关于自我的课题困惑，都是由自我幻觉而来，制造出关于轮回的课题给整个世间带来无尽的纷扰，所以说这些都是大课题。“有来世吗？人死了会轮回吗？”这些问题条理起来，即是谁在投胎和死亡？是我们自己不断死去又投胎，来到这世界，然后又投生到另一个世界的，除了我们还有谁呢？背负这些问题的都是我们这些流转生死的众生。

这就是无明的害处：我们过去出生了无数次，却全然记不起这回事。它在我们生命中浮现，可是我们找不到它的根源，不晓得它为何发生，我们无法记得过去发生了什么。另外，我们为日常的事务忙得团团转，纠缠得不知何去何从，自我幻觉就是这样把问题搞得很复杂。受其他事物迷惑还不那么糟，被自己迷惑则把所有的出路给封死了，我们找不到任何出口。由于这类疑惑和问题会束缚着我们，而非让我们自由，结果我们身受其害，承受它带来的苦。除非禅修，否则我们没有办法解决这些困惑。

因此佛世尊教导我们解决自己的困境。然而，正确地依照着做非常重要，要是我们不确定，靠猜测来修行，将不会成功。我们的情况得依靠禅修来解决，而惟有老老实实不断地累积善行，作为禅修的资粮，我们的修行才会成功，才能开始解决问题，清楚明了自己的困扰，获得圆满的解答，可以不再为死后是否有生命，或死后是否断灭的课题困惑。

我们要处理的是什么？我们要处理的是心。心是行动的那个，不断为自己造作因果（快乐、痛苦、纠缠不清和混乱）的那个。大多数情况下，心使自己沉沦，而不是提升，要是我们没有强迫它走上正道，它就会招惹恶报。苦来自焦虑、担心，以及没来由地不断胡思乱想，这样的行为是我们受苦不安的一个主要原因。对于那些受世间和自己所迷惑，又没有兴趣修行佛法——确证实相之道——来了解自己的本来面目而苦恼的人来说，这是极其困难的事。比如，一旦我们死了，我们必定会投胎，只要轮回的种子在心中，我们就不断流转生死，情况必然如此，我们死后不可能什么都没有。

佛陀教我们监视那个煽动者，也就是说观察我们自己的心，是这颗心造成生和死。由于我们不理解它，佛陀便解释不同观心的法门，直到我们可以明白情况，好好处理它。特别是他教我们禅修，以

便这颗飘浮不定的心，能稳固下来足以自立，得到宁静和定，如此心就安宁不受干扰，不再起伏。

例如，佛教我们重复念“佛陀、达摩、僧伽”或“骨头”、“头发”、“体毛”或任何适合我们个性的禅修念诵词，保持觉知观察我们的禅修所缘，不忘念或分神。这样修行，我们习惯四处攀缘的心就会稳稳地安住在禅修所缘，即禅修念诵词上。平时习惯沉溺于各种妄想的觉知，现在会聚集在一点——**心**——觉知集合的地方，整个觉知之流会汇聚在这个我们关心念诵的禅修词上，这是由于清晰和显著的觉知越来越专注在这个禅修词。所以，在修行初阶禅修词很重要。

一旦我们看到由此修行而来的安祥的真正意义，我们也清楚看到心没有基础安住而骚乱的害处。我们从体验中知道安祥心的好处以及骚乱心的坏处。佛陀教导我们首先这样修行来明白这颗心。

接下来我们继续念诵刚才讲过的禅修词，使心更沉淀更定止，不断如此重复，直到工夫精纯，能随心所欲地入定。

从定心而来的福乐变得愈来愈明显清楚，而且没有间断。心一定下来，觉知就变得清晰显著，与此同时，烦恼也聚集在一点，我们可以更清楚观察它们，更容易注意它们的反应——也因此能依据烦恼的粗、中和细，一步一步以对应的智慧消除之。

现在，关于烦恼，这个有各种匪夷所思的伎俩来扰乱心的家伙：在培养稳固的定力之前，我们看不到什么是烦恼，什么是心，什么是佛法。心往内聚集静止不动时，烦恼也往内聚集静止不动。心往内收回到自己成为我们可以专注的一点时，烦恼也受限制于这一点之内，它们聚集在心，很少像心还未静止之前那般放肆制造麻烦。

心一旦静止下来，就能稳定自立，我们受教导这时要应用智慧来观察，思惟身体的各个部分——这些烦恼匿藏的地方。心兴趣什么？当心静止下来，它喜欢介入什么？心静止下来，就不再给自己惹麻烦，不过一个我们人通常犯的毛病是一旦证得宁静和轻松，我们就懒惰，只想躺下来休息。我们不想用念和慧来深入探讨身体或心以找出真相，把各种烦恼从心中清除。我们没有反省，成功把身心内各种烦恼消除的人，是依靠念和慧做到的。至于定或者说三摩地，只能把烦恼聚集一处限制它们，却没有办法消除它们。请用心好好记住这点。

心未静止下来时，总是卷入色声香味触中，把它们当课题令自己骚动。我们用念和慧能知道，心最喜欢哪一色声等尘，观察时，我们可用念和慧知道心喜欢涉入哪一尘。由于心定下来我们能关注它的动静，只要心一往外攀向各种妄想，我们就立刻知道。这是为什么佛陀教我们用智慧观察东西，以便知道心涉入什么。努力注意以便了解情况，观察时应用念和慧来看清楚。只有在入定时不需要观察，因为定和慧轮流在不同时段以自己的方式运作。

你观察色尘，心涉入最多的是哪一种色尘？是什么原因？看着对象，剖析它，分析它里里外外各部分以便看清楚它，知道它的实相。一旦你剖析对象——不管什么——用智慧如实观察它，你会发现我们的心是多么荒谬，多么欺诈，它在没有任何道理，没有任何事实根据的情况下，以形形色色的手段扭曲事物。

你仔细观察之后会发现，那个对象根本不值得心给予它的评价，心会有此臆想只不过是它迷恋上那个对象罢了。你通过观察把身体各个部分隔开仔细看清楚，会发现完全没有任何东西是有意义或有实质的。心会自行看出自己的臆想和执着的害处，因为不断揭开内外的事物，心越以智慧观察，就看得越清楚——不单是各种色声香味触，也包括介入这些对象的心行——直到彻底明了和看透为止，你彻底明了和洞见心行，同时知道令它生起的各种荒谬透顶的原因。

在这之前，你不知道为什么心介入那么深，现在，你清楚知道心之所以如此是由于无明和错误的臆想。你如实观察看到外在事物的本质，内心就清楚理解，心把现象扭曲成这样那样，导致它越陷越深地执着攀取，贪嗔的烦恼也就愈累积愈重。至此心方领悟到自己的荒谬。

当心觉悟到自己受迷惑了，就会往内收，因为如果它再想要攀缘那些东西，智慧将立刻把它切断——攀缘使它什么也得不到。修观是透彻明了这个是这个，那个是那个，于诸法如实观察一一法：这是解决整个大问题——内心的纯大苦聚集——的方法。

智慧持续解决问题，直到清楚明确理解为止，我们不必叫心放下，心一知道就自行放下。执着的心是还未以智慧知道，还未以智慧明白的心，一旦它知道，就会彻底放下，不再牵挂或懊悔。所有曾经干扰心的挂碍自行消失，因为心彻底看穿它们了。心清楚明确地看透一切之后，还剩下什么要探索的？

下一步是观察心——微细烦恼聚集的点——看它流出来时要什么。它从哪里流出来？是什么迫使心形成念头？念和慧跟得上念头的话，这些念头当下瓦解，不会像之前那般产生东西或制造课题纠缠我们。这是因为念和慧很好地处理它们，在跟踪烦恼要找出它的源头时，念和慧当下把念头赶在一块然后清除掉。念头的孩子和孙子——烦恼——从哪里来？动物有父母，这些烦恼的父母是什么？在哪里？为何它们一再形成，一再思想？为何它们生起臆想和诠释，无止尽地增添痛苦？

实际上，念头在心形成，不在别处，所以，一步一步地观察、跟进，这会引导你找到真相，不要跟失了。这是真正的探索，运用真正的念和真正的慧的力量，观照所有烦恼的动静。最后，你会知道心还缺乏什么、依然联系着什么、兴趣什么、要知道什么和看到什么。

我们持续跟踪这些联系，随着时间的推进，烦恼越来越受限制，因为我们利用没有间断的念和慧，切断了心跟色声香味触，以及外在世间一般事物的联系，如此修行到没有疑惑的地步。此时外在的世间仿佛不存在，剩下的只是在内心形成——“哔、哔、哔”——的专注点，这是那个暴君的所在之处，那个虚构创造，焦躁不安地挣扎、受苦的暴君所在之处。

过去，我们不知道心是怎么受苦的，只知道苦的果报发生了，这个世界上没人要的痛苦就落到我们身上来。我们的心背负着沉重的苦，却不知怎么摆脱，它完全没有头绪要怎么改善局面。但是，**现在我们知道了，我们对心——无明是这里的主角——越看越清楚。**无明抓不到任何联系往外攀，只好在里面活动，为什么它抓不到联系呢？因为念和慧了解它，把它包围住，所以它怎么能抓到任何东西？我们现在用念和慧把无明看得更清楚，专注于观察它，剥开把它挖出来，心一有动静就包围着它。在修行的开始阶段，念和慧还不够灵活，活动缓慢，可是现在情况不同了，念和慧警觉地运作不再有间隙。

我们在这个阶段的修行不再是专注每一行动，而是专注心波动的每一心刹那(mental-moment)。心一波动，念和慧知道它的开始至它的消逝——不管心形成一个念头、一个意见或一个诠释都好——之间没有任何课题能浮现。能做到这点是因为我们拥有速度超快的念和慧，可以跟得上任何东西。波动一发生，我们就知道，我们一知道，它就消逝，当中没有课题生起。它们在浮现的那一刻灭去，由于念和慧已经切断往外的衔接，它们无法攀到哪里去。

念和慧认真、持续和不屈不挠地探索，它们要知道所有的危险，同时将之摧毁，“是什么令我们投生？是什么令我们流转生死？是哪些因缘联系事物？”这称作以念和慧挖掘和剥开无明心，我们不可能会忽略或没有切断那逼迫一切众生受苦的主要根源——狡猾地染污心的无明烦恼。这是高深层次念、慧、信和精进的力量，是我们所不曾想像过的境界。

现在烦恼被迫开始现身了，因为它们无处可藏，衔接被切断之后，它们失去以往色声香味触躲藏之处，惟有匿藏在心中：心是无明窝藏之处。当智慧仔细搜寻整颗心，把一切彻底粉碎，什么都不剩时，最终，这至高的无明烦恼——轮回生死的统治者——全面被围阻在心中。这时，我们怎么可能不知道是什么造成这个或那个层次的“生”？至于我们将来会不会轮回，那不重要，重要的是清楚看到这是造成生死的原因。

这是我们证明死后会轮回或者断灭的方法，佛陀以及圣弟子们修心，内心清楚知道这点，我们也和他们一样，依据修心的道理修行，在心中证明这点。除此以外，没有其他方法可以知道实际的情况，所以不要像抓跳蚤那样四处探索捉摸，除了感染满身的疥癣，什么也得不到。我们修到这个程度，称作彻底消灭心中——主要的种子在里面——的“生”。从此以往，再也没有东西可以联系外面和往外攀。在证悟佛法这个层次的念和慧彻底明了这点。

无明是问“有没有来生？”的罪魁，它为来生预留位子，在过去生为我们预留位子，它一而再、再而三无止尽地生了又死，次数多得它记不得生生世世大大小小的生、死、乐、痛、苦。这就是它。

所以好好记住它的模样，探索它砍伐它，把它消灭，切不可手下留情，否则你不过是在滋养它，让它回过来消灭你。

你围捕烦恼，它们会聚集进入心中，它们在这里会聚，我们在这里消灭它们。一旦你把它们彻底消灭无余，关于生死以及依生死而来的痛苦等问题不复存在，我们当下清楚地知道这点。

此时，是否有来生不再是个问题。我们已经舍弃过去生，未来生的联系已全被摧毁，至于今生，我们明智地面对，内心不存在一丝一毫的世间法，这是真正没有困惑的心，一旦所有的问题都在此解决，就不会再有任何问题。

佛世尊在此解决问题，他的阿罗汉弟子们在此解决问题——在此知道问题，在此彻底清除问题。由于这个知见，这个问题的解决，我们的导师才宣称为彻底解脱苦，成为世间无上的导师。我们对世间的研究在心这里完毕，我们佛法的修习在这里圆满成就。

“世间”的意思是有情的世界，“有情”的意思是那些受困于心中者。这是我们穿透问题之处，是我们学习和知道之处。阿罗汉弟子们全心投入在这里学习和知道——在这里终结问题，他们彻底解决了问题。

至于我们，我们背负整个包袱，背负纯大苦聚集，背负所有的问题，我们不愿意解决它们。我们就是不断聚积它们，压在自己身上，内心挤满整堆的烦恼，没有什么比得上它，因为没有东西比累积痛苦的心更沉重。背负着这整大堆问题让心沉重不已，这是由于我们还未完成我们的学习，因为无明之故，我们什么也没有，就只是背负着这大包袱。

根据自然的法则，惟有真正的知见显发出来，消除内心所有的危险，才算是“毕业”。这个毕业可没颁发学位或头衔，否则会令我们更加迷惑。完成佛法的修学意味着我们彻底把心中的无明消除，没有残余。

这时，三界诸有——欲界、色界和无色界——不再是问题，因为他们全都在心中，欲界是一颗欲染构成的心，色界和无色界是埋藏在心中这两个层次的世界。心消除了它们，问题就解决了，我们要解决问题，就在这里解决。

【沙门】
生死流转

此世、来世皆在这里，因为那个投生去任何世界的就在这里，这颗心就是往外攀去受苦的那个。那个发动的引擎，那个推进器，就在心里面，不在别的地方。

佛世尊的教导正中要点、最关键之处：心——这个罪魁祸首。我刚才谈到的东西如果不是在我们自身的话会在哪里呢？我们不在这里解决它们，要在哪里解决？

众生流转诸趣，是由心内善恶业力所牵引，是心自己投生诸趣中。如果我们不在心这里解决问题，将永远无法避免忧悲恼苦的大火聚；要是我们在这里解决问题，那么不管火在哪里，我们都能保护自己。整个情况就是这样！

无论什么问题浮现，皆在这里浮现。“死后会轮回吗？还是断灭？有来世吗？有地狱吗？有天堂吗？有恶吗？有善吗？”我去到哪里，都是同样的问题：“天堂地狱存在吗？”我一向不想回答这种问题，我看不出有什么理由要回答，因为背负着天堂地狱的是每个人都有的心，所以干吗要浪费时间回答？何况我又不是天堂地狱的记录管理员！

在这个引导我们上天堂下地狱的根源之处解决问题，改掉恶因，增长善因。我们正确地改善，苦就不再干扰我们，我们怎么会错失呢？佛传授下来的微妙法，教导我们解决问题要切中要害，不是无的放矢，我们不在心中解决问题，要在哪里解决？重大的问题就只在这心中，在这觉知，低劣是这觉知的问题，胜妙亦是这觉知的问题，使我们人低劣或胜妙的是这受烦恼驱使的觉知。倘若心变得胜妙，那是由于受善驱使，使心胜妙，并最终超越胜妙境界，超越世间最高处，从诸苦中解脱，不再有系缚的种子。

另一个人们经常问的问题是如何克服懈怠。要是你告诉他们以懈怠来克服懈怠，那就等于教他们永远睡着不必醒就能成为床、被和枕头的敌人那般。他们就像已经死去一

般，因为懈怠令你软弱，无精打采，像已经死了的人，你怎么能用懈怠来对治懈怠？一旦你得到一个舒服的休息之处，引诱你躺下睡觉，你就像个死人——死在枕头上！即使醒了，你也不想起身，因为懈怠把你踏在脚下，迫你躺着。你用懈怠对治懈怠的结果就是这样。

假如你用精力和毅力来对治懈怠，那么你会立刻起来，准备好斗争。有斗争的话，你就有希望胜利；如果你只是躺着，你惟一可以做的是输掉——虽然我们应该把这情况称作输还是称作什么说不准，因为你根本就没有斗争，怎么能说你输掉？要是有斗争赢不了，那么你还可以说这个人赢那个人输。可是现在根本没有斗争！你只是躺在那里翻滚。倘若你不把这称作“成为烦恼家中的下人”，要叫什么？因为情况就是如此：成为它们家中的下人。如果你用懈怠解决烦恼，结果将累积更多烦恼。还是你有什么要说的？照目前的情况看，烦恼都已经装满了整个心，你还要滋养更多烦恼，你要把它们放在哪里？你只有一颗心！唯一的方法是消除烦恼，这样你才可以开始喘一口气，不让它们坐在鼻子上，使你完全没无法呼吸。

我们的毅力、精进和努力必须与我们的目标相应：这是圣贤走过的道路。即使这样做可能会很难，但是足以使我们起来斗争。这就好像脚有刺，你要把刺拔掉：要拔刺虽然疼痛，但你得忍耐。不拔它的话，你整只脚会发炎，可能完全不能走路，甚至要截肢。所以唯一合理的方法是把它拔出来。不管多么疼，都得忍受，因为你得把它拔出来！只有这样做才合理。刺拔了出来，就不再造成伤害，接着在伤口敷上药，脚就会痊愈。否则如果刺一直在里面，问题迟早要发生。

烦恼就像一根刺，我们让它永远埋在心中，只要它存在，心就一直受感染发炎。这就是你想要的吗？做个道德沉沦的人？问你自己，别问烦恼，它们只会给你更多伤害。假使你不要这个，你就得和它们斗争。你跟它们斗争，肯定能找出一些方法来战胜它们，不论输多少次，总有一次你

会胜。一旦你胜了一次，你就会一胜再胜，直到敌人一个不剩，所有的烦恼都彻底消灭为止。

你胜利时，打败了什么？你以精进打败懈怠，以精力和毅力打败烦恼，你是这样从诸苦中解脱。这是你解决生死的方法——在心中，最需要解决的就是这一个点，这是解决问题最关键、最切中的点，你不可能在其他地方解决问题，否则即使是臆想和诠释无量劫，你也只是继续背负这个增加生、死、痛、苦的包袱。

“苦存在还是不存在？善恶存在还是不存在？”事实上，我们全都经历过这些，“恶”是内心的黑暗和苦；“善”是安乐自在。这些法存在每个人的身心内，所以你怎么否定它们？“善”是安乐的名称，佛陀称之为“善”；苦他称之为恶。我们恒时接触善与恶，不管活在此世或来世，我们都必然要面对善与恶。

不管有地狱与否，如果身心充满痛苦，有人会要吗？谁想遭遇这种情况？这是我们每一个都知道的，我们已经这样子处于地狱了，为何还要问地狱？痛苦燃烧我们时，就像用火烙印着那般的热，无论烙在哪个部位，都同样热。要不要称这个作地狱随你便，不过没有人会想要这样，我们大家都知道什么是疼痛。

然后你要到哪里去找天堂？你修行佛法就会获得安乐——特别是内心的安乐，从开始时得定和平静，逐渐提升到心培养起稳定的基础，获得确信，接着，你将证得解脱——那么你要去哪里找天堂和涅槃？不必找，你内心清楚知道。你是主人，负责掌管心这个煽动者，所以你还要去哪里找称作“天堂”和“地狱”的？还要摸索什么？

你已经在自身里得到了真品，这才是关键，佛世尊的法不会令人迷惑，去追寻这个那个。所以在这里好好看管着这货真价实的宝贝！

BUDDHIST MAHA VIHARA
123, Jalan Berhala Brickfields,
50470 Kuala Lumpur
Tel: +603 2274 1141
Fax: +603 2273 2570
Email: info@buddhistmahavihara.org
Website: www.buddhistmahavihara.org