

阿姜查的 108 個法的譬喻

In Simple Terms
108 Dhamma Similes

by
Ajahn Chah

英譯者：Thanissaro Bhikkhu

中譯者：果儒法師

目 錄

1. 你真正的家 3
 2. 海洋 3
 3. 地下水 3
 4. 全部都在這裡 4
 5. 大象、黃牛和水牛 4
 6. 根源 5
 7. 遺失的錢包 5
 8. 馬車車輪、馬車軌道 6
 9. 一塊冰 6
 10. 孩子們，子彈 7
 11. 蛇的尾巴 8
 12. 死亡之王 9
 13. 開始就是結束 10
 - (中略)
 108. 電鋸 61
- 附錄：
1. 牛津大學 Gombrich 教授的學佛心得 62
 2. 《雜阿含經》與初期大乘思想 66
 3. 《印度之佛教》簡介 73
 4. 《印度佛教思想史》簡介 76
 5. 佛法的流變——再介紹《印度佛教思想史》 83

1. 你真正的家

你的外在家並不是你真正的家。
這是你假想的家，是你俗世的家。
至於你真正的家是祥和。
佛陀讓我們建造自己的家園
放下，直到我們達到平靜。

2. 海洋

流向大海的溪流、湖泊、河流，到達大海時，都是一樣的藍色，一樣的鹹味。人類也是如此，無論他們來自哪裡，當他們到達法流時，都是一樣的法。

3. 地下水

佛即是法，法就是佛。佛陀所證悟的法是世上永遠存在的東西，不會消失。就像地下水一樣，誰把井挖到地下水位，誰就能看到水，水並不是那個人創造出來的，他所做的只是盡全力去挖井，使井夠深，能夠到達已經存在的水。

所以只要我們有觀慧，我們就離佛陀不遠，我們現在就坐在他面前。每當我們了解佛法時，我們就會看到佛陀。那些專心而持續修習佛法的人，無論他們坐、站、行，一定會隨時聽到佛法。

4.全部都在這裡

佛即是法，法就是佛。佛陀並沒有帶走他所覺悟的知識，他把它留在這裡了。簡單來說，就像學校裡的老師，他們剛出生時不是老師，他們必須先研讀教師課程，然後才能成為教師，在學校任教並獲得報酬。

過了一段時間，他們就會消逝，不再當老師，你可以說，就某種方式來說，老師並沒有死，使人們成為教師的品質仍然存在。佛陀亦然，使他成為佛陀的四聖諦仍然留在這裡，他們根本就沒有流失到任何地方。

5. 大象、黃牛和水牛

好好訓練心是一項有用的活動，即使在大象、黃牛和水牛等牲畜身上也能看到這一點，在讓牠們投入工作之前，我們必須先訓練牠們，才能讓牠們投入勞役，只有當牠們經過良好的訓練後，我們才能利用牠們的力量並將其用於不同的目的，你們都知道這一點。

訓練有素的心具有數倍的價值。看看佛陀和他的聖弟子們，他們從凡夫變成受天下人尊敬的聖者，他們以廣泛的方式使我們受益，這一切源於他們把心訓練好了。

訓練有素的心在任何職業中都是有用的，它使我們以謹慎的態度從事工作，使我們變得理性而不衝動，使我們體驗到符合我們身分的幸福。

6. 根源

我們就像一棵有根基，有枝幹的樹木。每片葉子、每根樹枝都依賴根部從土壤中吸收養分，並將其送上來滋養樹木。我們的身體、我們的言語和行為，以及我們的視覺、聽覺、嗅覺、味覺和感覺，就像樹枝、樹葉和樹幹一樣。心就像樹根，吸收養分，然後將其輸送到樹幹上的葉子和樹枝上，從而開花結果。

7. 遺失的錢包

這就好像你離開家並丟了錢包一樣，它從你的口袋掉到來的路上，只要你不知道錢包掉了，你感到自在，因為你不知道這種自在所為何來，自在是因為你沒有經驗到事後的不自在。這是為了以後的損失，當你最終發現自己真的丟失錢時，那就是你感到煩惱的時候，就是你要面對的時候。

我們的惡行和善行也是如此，佛陀教導我們要熟知這些事，如果我們不熟知這些事情，我們就沒有對錯、好壞的分別。

8. 馬車車輪、馬車軌道

生死輪迴的輪轉就像車輪一樣，一頭牛正在拉車，如果它不停地拉著車，車的痕跡就會不斷地抹掉牛的足跡，車輪不是長形的，而是圓的。你可以說它們很長，但它們的長度是圓的，我們看到它們的圓度，但看不到它們的長度，只要牛不停地拉，車輪就會不停地轉動。

第二天，牛停下來，累了，牠拖掉了軛，然後走牠的路，車子走它的路，牛車的車輪自行停擺。如果你把它們放在那裡很長一段時間，它們就會分解為地、水、風、火，又變成草和泥土。仍在造業的人也是如此，他們不會結束，說真話的人不會結束，持有邪見的人不會結束。

9. 一塊冰

如果你把一大塊冰放在陽光下，你會看到它逐漸溶化，就像身體老化一樣，一點一點、一點一點，只需幾分鐘、幾小時，就會全部溶化成水，這稱為 *khayavaya*/滅、壞(空)。

自從世界生成以來，有為法的成住壞空就不斷地持續著。我們出生時也承襲了這個過程。我們擺脫不掉這個過程。我們不會將它們丟棄在任何地方。當我們出生時，我們就會有疾病、老化和死亡，我們同時把它們聚集起來。看看我們的身體是如何衰壞的，每個部分都會老化，頭髮白了，身體毛髮老化，手指甲和腳趾甲老化，皮膚老化，一切事物，都會按照其本質而衰壞。

10. 孩子們，子彈

一把槍向外射擊它的孩子，它的子彈向外。我們向內射擊，射入我們的內心。當他們表現出色時，我們的心就會被射中；當他們不好的時候，我們的心就會被射中。我們的孩子是業力的產物，有好有壞，但好人和壞人都是我們的孩子。

當他們出生時，看看我們：他們情況越差，我們就越愛他們。如果其中一個患有小兒麻痺症而殘障，那他就是我們最愛的人，當我們離開家時，我們告訴年紀較大的孩子，「照顧你的小妹妹，照顧這個。」因為我們愛她。當我們快要死的時候，我們告訴他們：「照顧她，照顧我的孩子。」她不強壯，所以你更愛她。

11. 蛇的尾巴

我們人類不想要痛苦，我們除了快樂什麼都不想要，但實際上，樂只不過是一種微細的苦，痛是粗的苦。簡單來說，苦與樂就像一條蛇，它的頭是苦，它的尾巴是樂；它的頭裡有毒，它的嘴裡含有毒液，如果你靠近它的頭，它就會咬你；如果你抓住它的尾巴，看起來很安全，但如果你抓住它的尾巴不放手，它同樣會轉身咬你，那是因為蛇頭和蛇尾都在同一條蛇上。

快樂和悲傷都來自同一個父母：貪愛和愚癡。這就是為什麼有時你很快樂，但仍焦躁不安，即使你得到了你喜歡的東西，例如物質利益、地位和讚揚，當你得到這些東西時，你會很高興，但你的內心卻不太平靜，因為你有會失去它們的隱憂，你擔心他們會消失，這種恐懼是讓你無法平靜的原因。

有時你失去這些東西，你會很痛苦，這意味著，儘管這些事情是令人愉快的，但痛苦卻蘊藏在快樂中，我們沒有意

識到這一點，就像我們抓住一條蛇，雖然我們抓住它的尾巴，但如果我們一直抓著不放，它就會轉過來咬我們，所以蛇頭和蛇尾，善與惡，它們形成一個不斷旋轉的圓圈，這就是為什麼快樂與痛苦、好與壞都不是道。

12. 死亡之王

我們就像一隻不知會發生什麼事的雞一樣生活，早上，母雞帶著小雞出去覓食，晚上，它又回到籠子裡睡覺。第二天早上，它又出去找食物，它的主人每天撒米給它吃，但它不知道主人為什麼要餵牠，雞和它的主人的思考方式截然不同。

主人在想：「這隻雞有多重？」然而，雞卻全神貫注於食物，當主人拿起它稱重時，它會認為主人在表達愛意。

我們也不知道發生什麼事：我們從哪裡來，我們還能活多少年，我們會去哪裡，誰會帶我們去那裡，我們根本不知道這一點。死神就像雞的主人，我們不知道祂什麼時候會追上我們，因為我們全神貫注於色、聲、香、味、觸、法，我們沒有意識到自己正在變老，我們沒有足夠的知覺。

13. 開始就是結束

你知道，當我們出生時，我們就已經死了。老化和死亡是同一件事，就像一棵樹，一部分是根，它的一部分是尖端的末端。有了根，就有終點；有了終點，就有了根基；沒有

基礎，就沒有盡頭。既然有終點，就必須有源頭。沒有源頭的結局，是不可能，這就是來龍去脈。

這有點有趣，當一個人去世時，我們會感到悲傷和沮喪，我們坐下來哭泣，悲傷，這是癡。當一個人去世時，我們會哭泣，不知道從什麼時候開始就是這樣。我們不會仔細思考這一點。事實上，請原諒我這樣說，在我看來，如果你要在一個人去世時哭泣，那麼在一個人出生時哭泣會更好，但我們一切都倒反了，當孩子出生時，人們都會幸福的微笑。實際上，出生就是死亡；死亡即是出生。開始就是結束；結束就是開始。

14. 葉子

當我們坐在安靜的森林裡，沒有風的時候，樹葉是靜止的，風一吹，樹葉就飄動。心和樹葉一樣，當它與物體接觸時，心會根據物體的性質而振動。你對佛法了解越少，心就越振動，當它感到快樂時，它就會隨著快樂而死亡；當它感到疼痛時，它就會隨著疼痛而死，就這樣一直流動著。

15. 有色水

我們的心，在正常的時候，就像雨水一樣，這是乾淨的水，清澈，純淨，正常。如果我們把綠色色素放入水中，將黃色色素放入水中，水的顏色就會變成綠色，變成黃色。我

們的心也是如此：當它遇到喜歡的事物時，它就會快樂；當它遇到不喜歡的東西時，它會變得渾濁而不舒服，就像水加綠色就變綠，加黃色就變黃，它不斷改變顏色。

16. 孤兒

當沒有人照顧時，我們的心就像一個沒有父母照顧的孩子/孤兒，一個沒有保護者的孩子。沒有保護的人會受苦，心也是如此，如果心沒有經過訓練，如果它的見地沒有被轉變為正見，它就會遇到很多困難。

17. 為什麼它很重

當苦生起時，你必須觀察苦，並觀察苦從何生起。你看到什麼嗎？如果我們用平常的眼光看事情，就沒有痛苦。例如，當我們坐在這裡時，我們很自在，但在另一個時刻，我們想要這個痰盂，所以我們把它拿起來。現在情況不同了，這和我們還沒拿起痰盂時不一樣，當我們拿起痰盂時，我們會感覺沉重，這是有原因的。

如果不是因為拿起了痰盂，為什麼我們會感到沉重？如果我們不拿起痰盂，我們就會感覺很輕，原因是什麼？結果又是什麼？你要做的就是觀察這些，你就知道了，你不必去其他地方學習。當我們執著某件事物時，這就是痛苦的原因，當我們放下時，就沒有痛苦了。

18. 皮下注射針

……這就是苦。普通的苦是一回事；超越常人的苦是另一回事。這種身體產生的苦，站著的時候苦，坐著的時候苦，躺著的時候苦，這是凡夫的苦，是身體產生的苦。佛陀曾有這樣的感受，他感受到這樣的樂，這樣的苦，但他發現它們都很平常，所有這些普通的苦樂都會平靜下來，因為他了解它們。他了知普通的苦：事情就是這樣。本來就沒那麼強，相反，他一直留意著遇到的苦難，超越尋常的苦難。

就像我們生病去看醫生一樣，皮下注射針穿過我們的皮膚並插入我們的肉中，雖然有點痛，但那是很平常的事，沒什麼大不了，這對每個人來說是必須的。

超越普通的苦，是執取之苦，這就像把皮下注射針浸入毒液，然後刺入體內，這不僅是普通的痛苦，是足以致死的痛苦。

19. 肉卡在牙齒裡

感官慾望是很難擺脫的，這和吃肉，有一塊肉卡在牙齒裡沒有什麼差別。孩子，痛嗎！甚至在吃完飯之前，你還得拿牙籤把它拔出來，取出來後，你會感到輕鬆，不想再吃肉了，但當更多的肉到達你面前時，另一塊肉就會卡在你的牙齒裡，你再把它拿出來，你又感到輕鬆了，這就是感官慾望的全部：無非是一塊肉卡在你的牙齒裡，你感到焦躁不安，

然後你會以各種方式將它取出，你不知道這到底是怎麼回事，這是很愚蠢的。

20. 渴得要死

就像一個人長途跋涉，口渴難耐一樣，他想要喝水，但拿水的人告訴他：「如果你想的話，你可以喝這個水，水的氣味很好，味道很好，但是它有毒，我想讓你知道，它會毒死你，或讓你痛苦如死。」但口渴的人不會聽，因為他太渴了，或像手術後的人一樣，醫生告訴他不要喝水，但他要求喝水。

貪圖感官欲望的人是這樣的：貪色、貪聲、貪香、貪味，這一切都是有毒的。佛陀告訴我們，色、聲、香、味、觸，都是有毒的，是陷阱，但我們不聽，就像口渴的人不聽警告，因為他太渴了，無論他遇到多少麻煩或痛苦，他所要求的只是喝水。他不在乎喝了水之後，自己會不會死，會不會遭受死亡般的痛苦。

他的手一拿到杯子，就繼續喝下去。渴求肉慾的人會貪圖視覺、聲音、嗅覺、貪圖味覺、觸覺、意念，它們看起來很美味，所以他一直喝下去，根本停不下來，他會一直喝下去，直到死去，因為沉迷在肉慾的行為中。

21. 戳紅螞蟻窩

感官欲望就像拿一根棍子，去戳一個大紅螞蟻的窩，我們越戳它，紅螞蟻就越多落在我們身上，落在我們的臉上，落在我們的眼睛裡，刺痛我們的耳朵和眼睛，但我們沒有看到我們正在做的事情的缺失，據我們所知，一切都很好。要明白，如果你看不到這些事情的缺點，你就永遠無法擺脫它們。

22. 上鉤的青蛙

落入陷阱和圈套的動物會遭受痛苦，他們被綁住了，綁得很緊，他們所能做的就是等待獵人來抓他們。就像一隻被羅網困住的小鳥，羅網拉著它的脖子，無論它如何掙扎，它都無法逃脫，它不斷掙扎，來回掙扎，但它被困住了，它所能做的就是等待獵人，當獵人來的時候，就沒救了，那是摩羅(Mara)，鳥兒都怕他，所有動物都害怕他，因為它們無法逃脫。

我們的羅網是色、聲、香、味、觸、法，他們束縛我們。當我們執著於色、聲、香、味、觸、法時，我們就像一條上鉤的魚，等著漁夫的到來，無論我們如何掙扎都無法逃脫。事實上，我們比上鉤的魚還糟糕，我們更像是鉤上的青蛙，因為當青蛙吞下鉤子時，它會一直深入到它的內臟，當魚吞下魚鉤時，它只能吞到嘴裡。

23. 覺得自己的手臂很短

佛陀的教法是直接、簡單的，但對剛開始修行的人來說卻很難，因為他的知識無法了解這些教法。就像一個洞：成千上萬的人抱怨這個洞很深，因為他們無法到達底部，幾乎沒有人會說問題是他的手臂短。

佛陀教導我們諸惡莫作，而我們略過這一部分，直接做功德，卻不捨棄惡行，這就像，說這個洞很深，說自己手臂短的人很少見。

24. Rowf ! Rowf ! Rowf ! (狗吠聲)

我曾經看到一隻狗吃不完我給它的米飯，所以它就躺下來看管米飯，他已經吃飽了，吃不下去了，但他還是躺在那裡守著，他會昏昏欲睡，然後突然瞥見剩下的食物，如果有其他狗來吃，無論大小，他都會對它咆哮；如果雞來吃米飯，它就會叫：Rowf ! Rowf ! Rowf !

他的胃快撐破了，但他不肯讓別人吃，他小氣又自私。人們也是這樣，如果他們不識佛法，如果他們對自己的上級和下級沒有責任感，如果他們的心被貪、瞋、癡的煩惱所蒙蔽，那麼即使他們擁有很多財富，他們仍然小氣又自私，他們不知道如何分享。他們甚至很難向貧困兒童或沒有東西吃的老人捐款。

我思考過這個問題，令我震驚的是他們與動物有多雷同，他們沒有人類的美德，佛陀稱他們為：身為人類的動物。

他們就是這樣，因為他們缺乏善意、慈悲，以及有同理心的喜悅和平靜。

25. 一堆稻米上的狗

……這就像一隻狗躺在一堆未去殼的稻米上，狗的胃咕嚕咕嚕的叫著，它躺在那裡想著：「我到哪裡去吃點東西？」它的肚子餓了，於是它從稻米堆上跳下來，去找一些垃圾。食物就在那裡，但它不知道，它看不見米飯，它不能吃帶殼的米。

智慧是存在的，但如果我們不修習，我們就不會理解。我們就像稻米堆上的狗一樣愚蠢，實在可惜。可食用稻米在那裡，但它被稻殼隱藏了，就像解脫在這裡，但它被我們的無明隱藏了一樣。

26. 疥癬

佛陀說：「比丘們！在夜晚，你們看見豺狼在這裡跑來跑去嗎？你們看見了嗎？站著不動，它受苦，跑來跑去它受苦，坐著它受苦，躺著它受苦，在洞裡它受苦，在樹下，它受苦，進入山洞裡，它感到不自在，它受苦是因為它想：『站在這裡不好，坐不好，躺著不好，這灌木不好，這樹洞不好，這個山洞不好。』所以它一直在跑。事實上，那隻豺狼身上有疥癬，它的不適不是來自灌木叢、樹洞、山洞，也不是來自坐、站、躺，而是來自疥癬。」

你們比丘也一樣，你的不適來自於你的錯誤觀點，你堅持有害的想法，所以你會受苦，你不克制自己的感官，所以你把責任歸咎於其他事情。你不知道你內心發生什麼事。當你住在巴蓬寺時，你會受苦，你去美國會受苦，你去倫敦會受苦，你去邦維寺會受苦，你去每一個分院都會受苦，無論你到哪裡，你都會受苦。這是因為你內心仍然有錯誤的觀點。你的觀念是錯的，你心存有害的想法，無論你走到哪裡，你都會受苦，就像那隻豺狼。

一旦你從疥瘡中恢復過來，無論你走到哪裡，你都可以輕鬆自在：在戶外輕鬆自在，在野外輕鬆自在。我常常思考這一點，並且不斷地教導你們，因為這個法(Dhamma)的觀點非常有用。

27. 蛆蟲

當我們心中生起正見時，無論身在何處，我們都能感到自在。就是因為我們還有錯誤的見解，還有邪見，所以我們不能安住，這樣堅持下去，就像是一條蛆。蛆住的地方是骯髒的，蛆的食物很髒。蛆的食物不適合作為食物，但似乎適合蛆蟲。試著拿一根棍子，把蛆從牠吃的排泄物中彈出來，看看會發生什麼事，蛆會不斷地蠕動，渴望回到原來的糞堆，這樣才感覺對了。

你們比丘、沙彌也是如此，你的觀點是錯的，老師來指導你如何擁有正見，但你覺得不對，你不斷跑回你的排泄物堆，你覺得正見不對，因為你已經習慣了舊的排泄物，只要蛆蟲沒有看到它所居住的地方有污物，它就無法逃脫。我們也是一樣，只要我們看不到這些東西的缺失，我們就無法擺脫它們，它們使修行變得困難。

28. 河流

就像河水流向低地一樣，它們按照它們的本質流下來。大城河、繆恩河，無論什麼河，它們都往山下流，它們無法往上流，他們平常就是這樣的。

假設有一個人站在河岸上，看著河水迅速地往山下流，但他的想法是錯的，他希望河水往高處流，他將會受苦，他不會平靜，坐、站、行、臥，都不得安寧。為什麼？因為他的想法是錯的。

29. 雞和鴨

兩個人看到一隻雞和一隻鴨，第一個人希望雞是鴨子，鴨子是雞，但根本不可能，在他的一生中，這是不可能發生的。如果第一個人不停止這樣的想法，他會受苦。第二個人看雞是雞，看鴨子是鴨子，這樣就沒有問題。當你的知見正確時，就不會有痛苦。

這裡也是如此。Anicca(無常)不穩定的事物，我們希望他保持不變，只要他們是無常的，我們就會感到悲傷，看到「無常的事物只是無常」的人，就能安心，這裡沒有問題。

從我們出生的那天起，我們就一直在逃避真相，我們不希望事情變成這樣，但我們無法阻止事情變成這樣，事情就是這樣，他們不能是任何其他方式。這就像想讓鴨子變得和雞一樣，它永遠不會一樣，這是一隻鴨子。或者就像想讓雞和鴨子一樣，它永遠不會一樣。這是一隻雞，誰想改變這樣的事情，誰就會受苦。但如果你想，哦，事情就是這樣，你就會獲得力量，因為無論你如何努力，你都無法讓身體常在或持久。

30. 不鹹的鹽

曾經有一位自稱是禪修者的比丘來要求和我一起住在這裡。他問我們修行的方式，我告訴他：「如果你和我住在一起，你就不能保留金錢或儲存東西，我遵守戒律。」

他說他修習不執著。

我說：「我不明白你的意思。」

於是他問：「如果我用錢，但沒有執著，我可以留在這裡嗎？」

我說：「當然。如果你可以吃鹽，但它嘗起來不鹹，那麼你就可以。如果你只是因為不想遵守這些煩人的規則而聲稱自己不執著，那麼就很難留下來。如果你能吃鹽而不鹹，

那我就相信你了。你真能吃半盆鹽而不鹹嗎？這種不執著的事，不是你說說就算了。你想想看，如果你這樣說話，你就不能和我住在一起。」於是他就離開了。

31. 孤獨的道路

無論心中有什麼：如果我們的智慧不足，我們就無法放下。換句話說，有兩個側面：這邊，那邊。人們習慣沿著這邊或那邊行走，中間幾乎沒有人走，這是一條孤獨的路。當有愛的時候，我們就沿著愛的路走下去；當有仇恨時，我們就沿著仇恨之路行走。如果我們放下愛與恨而行走，那是一條孤獨的路，我們不願意走。

32. 一根刺

事情就是這樣，他們不會帶給我們痛苦。就像一根刺：尖銳的刺會帶給我們痛苦嗎？不會，這只是一根刺，它不會給任何人帶來痛苦。如果我們踩到它，我們就會立即受苦。

我們為什麼受苦？因為我們踩到了它。所以痛苦是我們自己造成的。

33. 搬石頭

「放下」的意思是：就像我們背著一塊重石，當我們背著它的時候，我們感到很沉重，但我們不知道該怎麼辦，所以我們繼續背著它。一旦有人告訴我們扔掉它，我們就會

想：呃，如果我扔掉它，我就什麼都沒有了。所以我們繼續帶著它，我們不願意把它丟掉。

即使有人告訴我們：「把它扔掉，這樣就好了，那樣你會受益。」我們仍然不願意扔掉它，因為我們擔心我們不會有什麼剩下的，所以我們繼續扛著，直到我們徹底虛弱和疲倦，無法再扛著它，那時我們就放下了。

只有當我們放下了，我們才了解放下，我們感到自在，我們可以感受到搬運這塊石頭有多沉重，但當我們背負著它的時候，我們根本不知道放下有多有用。

34. 碎片

佛陀教導我們透過智慧來逃避，就像我們的腳上有個碎片或刺，當我們行走時，有時會痛，有時不痛。如果我們把它撞到樹樁，就會很痛，我們摸了腳，但感覺不到碎片，所以我們就讓這件事過去了。過了一會兒，我們走路的時候，腳趾踢到了路面的凸塊，腳裡的碎片又開始痛了，這種情況不斷發生。為什麼？

因為碎片或刺仍然在我們的腳裡，沒有出來，疼痛不斷生起。當痛的時候，我們摸著尋找刺，但找不到，所以我們就不管了。過了一會兒，又痛了，我們又感覺到了，這種情況不斷發生。當疼痛生起時，我們必須確定它是什麼，我們不能就這樣放下。當我們的腳痛時：「噢，那該死的刺還在那裡。」

當疼痛生起時，拔掉刺的意願也隨之生起。如果我們不把它取出來，疼痛就會不斷出現，我們一直想把刺拔除，最終有一天我們會決定，無論如何，我們必須把它拔出來，因為很痛。我們修行的決心必須這樣，哪裡有干擾，哪裡不舒服，我們得就地檢查，就地解決問題，把腳上的刺解決掉。

35. 摸魚

……只要你沒有看到這些事情的危險，足以讓它們消失，沒有看到當你這樣做時會帶來的回報，你的工作就不會達到任何目的。就好像你只是在擺弄這些東西，用指甲刮它們，如果我們清楚地看到它們的缺點，看到放下所帶來的回報，啊！

就像你用魚籃子去捕魚一樣，你堅持下去，直到你感覺到你的籃子裡有東西，你可以聽到它撞擊籃子邊緣時發出的噪音，你以為是魚，就把手伸進籃子裡摸，但抓到的不是魚，是生活在水中的其他東西，你的眼睛看不到它是什麼，你認為它可能是一條鰻魚，也可能是一條蛇。如果是一條鰻魚，你會後悔放它走，但如果是一條蛇，而你繼續抓著它，它就會咬你，知道嗎？

你有疑惑，是因為事情還不清楚，你的慾望如此強烈，以致於你緊緊抓住它，可能它是一條鰻魚。當你把它從水中拉出來並看到它脖子後面的圖案時，你立即放下。沒有人告訴你：“那是一條蛇！放下！放下！”沒有人告訴你。心告

訴自己甚至比別人告訴它更清楚。這是為什麼？因為你看到了危險：蛇會咬人。誰需要告訴這顆心？如果你用這種方式訓練心直到它知道，它就不會堅持了。

36. 痰盂

關於無我：簡單來說，這意味著「無我」，但這取決於有沒有自我意識，取決於是否有一種“我/atta”感，這就是為什麼有無我，這是正確的無我。當沒有我時，無我/anatta就不會出現。例如：你家裡沒有這個痰盂，所以這個痰盂不會干擾到你，無論它破損、破裂還是被小偷偷走，這些事都不會干擾你的心，因為沒有因，沒有緣，因為你家裡沒有痰盂。

如果你家裡有痰盂，這就是一種自我生起的感覺，當痰盂破裂時，會影響你，當它丟失時，你會受影響，因為痰盂現在有主人了，這就是所謂的我，這就是它的狀態。至於無我的狀態，就是你家裡沒有痰盂，所以無須去保護它，不用擔心小偷會偷走，那些狀態已經不存在了，這些事物稱為有為法。因和緣是有的，但它們就在那裡，僅此而已。

37. 果皮和外殼

我給你做一個簡單的比較。假設你在市場上買了一根香蕉或一個椰子，你帶著它走路。

有人問你：「你為什麼買香蕉？」

「我買來吃。」

「你吃果皮嗎？」

「不。」

「我不相信，如果你不吃果皮，為什麼還要帶著它？」

或假設你帶著一個椰子：

「你為什麼帶著椰子？」

「我要把它帶回家做咖哩。」

「那你也把外殼做咖哩嗎？」

「不。」

「那你為什麼還帶著它？」

你要如何回答他的問題？

透過慾望，如果沒有慾望，你就無法產生聰明才智、洞察力。

當我們努力禪修時，情況就是如此，儘管我們透過放下來做到這一點，這就像香蕉或椰子，為什麼要帶著果皮或外殼？因為還沒到丟掉它的時候。它仍然在保護內部，還沒到丟掉它的時候，所以你暫時保留它。

我們的修行也是如此：見解(Suppositions)和解脫必須合在一起，就像椰子有殼，殼和果肉混合在一起一樣，所以你把它們都帶在一起。如果有人指責我們吃椰子殼，那又怎樣？我們知道我們在做什麼。

38. 做數學題

佛法就像做數學，有乘法、除法、加法和減法。如果我們能這樣思考，我們就會變得聰明。我們知道事情的正確時間和地點，該減法的時候用減法，該乘法時用乘法，該除法時用除法，該加法時用加法。如果我們每次都用乘法，我們的心就會因負擔而死去。換句話說，我們沒有足夠的感覺，沒有足夠的感覺，意味著沒有覺知我們正在變老。

任何意識到自己變老的人，都是有覺知的人。當足夠(enough)的時候，「好吧，夠了」這樣的話就會出現。如果不夠，那麼「好吧」就無法實現，因為我們一直想要取得，從來沒有丟掉任何東西，放下任何東西，我們總是在取得。如果我們能「滿足」，我們就輕鬆了，這就夠了。

39. 破碎的玻璃杯

你可能會說：“別打碎我的玻璃杯！”但你無法阻止易碎物品破裂，如果現在不打破，以後會打破，如果你不打破它，別人就會打破它。如果別人不打破它，雞會打破它！佛陀說要接受這一點。他一路看過去，發現這玻璃杯已經碎了，這沒有破碎的玻璃杯，他讓我們知道遲早會破碎。

每當你拿起玻璃杯，往裡面裝水，喝它，然後放下時，他會告訴你，看看它已經碎了。了解嗎？佛陀的理解就是這樣，他在未破碎的玻璃杯中看到了破碎的玻璃杯。當它的因緣到了盡頭，它就會破裂，培養這種態度。

使用玻璃杯，照顧它，然後，有一天，它從你手中滑落，打破了！沒問題。為什麼沒問題？因為在它破碎之前你就看到它已經破碎了。明白嗎？

通常人們會說：「我把這玻璃杯照顧得很好。不讓它破碎。」後來狗把它弄壞了，你就恨那隻狗。如果你的孩子把它打破了，你也會恨他。

你討厭破壞它的人，因為你把自己封住了，使水無法流動。你建造了一座沒有洩洪道的大壩，大壩唯一能做的就是決堤，對嗎？當你建造水壩時，你也必須建造洩洪道。當水位上升到一定高度時，就可以安全地流到一邊。當水滿到邊緣時，可以從洩洪道流出。你需要有一個像這樣的洩洪道。看見無常是佛陀的洩洪道，當你這樣看待事情時，你就能平靜下來。這就是佛法的修行。

40. 鹽

如果你做功德是為了斷苦，你必須同時做功德並培養善巧。如果你不培養善巧，就無法生起智慧。功德本身就像生肉或生魚，如果你讓它放著，它會腐爛，但如果加鹽的話，它可以保存很長時間，如果你把它放在冰箱裡也一樣。

41. 倒置的盆

一旦我們放棄作惡，即使我們一次只做一點功德，我們仍然有希望變得圓滿，就像一個盆子放置在露天，即使一次只下一滴雨，盆子也可能會滿。

但如果我們做功德卻不捨棄惡行，就如同把盆子倒放在露天一樣，當雨水落下時，它仍然落在盆子的底部，落在外面的底部，而不是裡面，水不可能注滿盆子。

42. 漏水的盆子

如果我們做了壞事，然後試圖以行善來堵漏，這就好像堵住鍋底的漏口，然後往裡面倒水。或像堵住盆底的漏口，然後往裡面倒水，盆子的底部有漏洞，我們的捨棄惡行還沒做好，如果你把水倒進去，水還是會滲出來，盆子就會乾，即使你整天往裡面倒水，水還是會一點一點滲出來，最後就沒有水了，您不會從中獲得您想要的好處。

43. 罐子裡的水

當我們心中沒有任何惡念時，我們所有的煩惱都會消失，清涼感的產生是因為我們照顧好自己，心變得有德。當心靜止時，心就會變得專注；當心靜止時，就開始生起洞察力。我們知道如何讓心變得清明。無論什麼邪惡，我們都放下；無論什麼問題，我們都放在一邊。我們觀察並把事情放在一邊，把它們放下。

就像罐子裡的水，我們舀出一個湯匙的水，然後把它丟掉，取出第二個湯匙的水，又將其扔掉，繼續取出水並將其扔掉，罐子裡的水最終會乾，修行者的心就是這樣。

但如果我們不這樣看事情，就像往罐子裡加水，然後把它舀出來，加水，然後再把它舀出來一樣。功德、惡行、功德、惡行；錯、對，錯、對；好壞，好壞；暫時輕鬆，然後我們就受苦了。

44. 模具

你們學校老師是塑造人才的模子，所以你們應該轉向佛法，並修習佛法，以可以成為他人榜樣的方式行事。你們就像是製作佛像的模具，你見過嗎？就一個模具，雕刻得很好，把臉、眉毛、下巴都雕刻好，不歪不斜，這樣複製出來的佛像就很莊嚴，當它們製作出來時，它們真的很漂亮，因為有一個好的模具。

學校教師也是如此，他們是學生和廣大人民的榜樣。你們必須把自己打扮得莊嚴，具備好老師的個人特質，你的行為必須符合你的道德紀律，以及指導者的方式。放棄所有形式的沉迷和不善巧的行為，努力恢復高標準的道德，你必須給孩子樹立一個好榜樣。

45. 藤蔓

孩子們就像藤蔓。藤蔓在那裡發芽，就必須尋找一棵樹往上爬。如果一棵樹離蔓藤 15 厘米，另一棵樹離蔓藤 10 厘米，你認為藤蔓會爬到哪棵樹上？它會爬上最近的樹，它可能不會爬上 10 公尺外的樹，因為那棵樹離得太遠了。同樣，學校教師是最接近學生的人，他們是孩子們最有可能效法的人。

因此，做為學校老師，有必要讓孩子們看到良好的禮儀和行為標準，關於你應該做什麼和應該放棄什麼，不要只用嘴巴來教他們。你站的方式、走路的方式、你坐的方式，你的每一個動作、你的每一句話，都必須成為對孩子的教導，他們會效法你的榜樣，因為孩子很快就能學會東西，他們比成年人更快。

46. 一杯髒水

許多人來到這裡，他們的社會地位很高，對事物也有自己的看法：對自己、對禪修、對佛陀的教導。他們有的是富商，有的有學位，有的是教師或政府官員，他們的心充滿了對各種事物的看法，他們太聰明了，不會聽別人的話，就像杯子裡的水一樣，如果杯子裡裝滿了髒水，它就沒有用處。只有把水倒掉後，杯子才能使用，在學習之前，你必須清空心中的觀點。

我們的修行超越聰明和愚蠢。如果你想：「我很聰明，我很富有，我很重要，我清楚了解所有佛陀的教義。」你永遠不會看到無我或無我的真相。你將一無所有，除了自我——我和我的。但佛陀的教法是捨棄自我、空與沒有痛苦的解脫，徹底解脫，這就是涅槃。

47. 採摘芒果

如果一個芒果離地五米，我們想要它，我們就不能用十米的摘採竿來摘它，因為太長了；我們也不能用兩公尺長的採摘竿，因為太短了。不要認為擁有博士學位的人，修習佛法很容易，因為他懂得很多。別這麼想，有時是擁有博士學位的人，就像竿子一樣太長了。

48. 你內心的錄音機

我今天給你的教導：如果聽聞此法使你的心變空而平靜，那就夠了，你不需要記住任何東西。有些人可能不相信這一點，如果你讓心平靜下來，然後讓你所聽到的一切都過去，但你繼續觀察，你就像一台錄音機，每當它像這樣打開時，別怕，不會有什麼事。每次你打開錄音機，一切都在那裡。

外在的錄音機可能會故障，購買後，它們可能會壞掉，但當事情直入內心時，你內心的錄音機真的很好，它一直都在那裡，不會耗盡您的電池。

49. 氣球

在佛陀時代，有人在聞法時悟到了法的最高境界，他們很快，就像氣球一樣：氣球中的空氣有將自身推出的力量，只要用針稍微扎一下，所有的東西就會立刻湧出來。聞法亦然，當你聽到符合你習性的法時，它會顛覆你的觀點，從此到彼，你就能悟到真正的法。

50. 不如牛

一頭牛拉著滿載貨物的車，走了很長一段路，太陽越接近地平線，夜幕降臨，它走得越快，因為它想盡快到達目的地，它想念它的家。我們人類，年紀越大，病得越重，離死亡越近，這就是你必須修行的時候，不能以年老、生病為藉口不修行，否則連牛都不如。

51. 心是吾師

我們這裡的每個人都一樣，我們彼此沒有什麼不同，我們目前沒有老師，因為如果你要覺知佛法，心必須自學，如果不自學，那麼無論別人教你多少，都不會聽，也不會理解，心本身必須是老師。

我們要看到自己並不容易，很難。稍微考慮一下這個問題，我們都曾做過壞事，既然我們老了，就該停下來，讓它更輕，減少一點，沒有別的事了。這就是全部了，將你的心轉向美德的方向。

52. 水與油

水與油不同，就像聰明人與愚人不同。佛陀以色、聲、香、味、觸、法維生，但他是阿羅漢，所以他看這些事物「僅此而已」。他看到心就是心，僅此而已，他一直在放下。念頭就是念頭，僅此而已，他沒有把它們混在一起。

如果你能這樣思考，你就會這樣感受，你就會把這些事情分開，念頭和感情在一側，心在另一側，就像同一個瓶子裡的水和油是分開的。

53. 所謂的僧人，真正的僧人

一旦你在佛陀的教導中出家，你就應該成為僧人，但你知道，你還不是一個真正的僧人，就你的身體而言，你是個僧人：剃光頭，披著黃色袈裟。你是個假設層面(supposition)的僧人。

就跟他們雕刻木頭、雕刻水泥、鑄銅一樣，在想像的層面上製造佛，這不是真正的佛。那些仍處於假設層面的出家人，他們的心中仍然有貪、瞋、癡，這些東西把我們束縛在「有」和生的狀態中。我們無法平靜的原因是因為貪、瞋、癡，如果你去除心中的貪、瞋、癡，你就會達到清淨，你將成為真正的僧人，這意味著你內心成為一名僧人。

54. 製作桌椅

讓心變得清淨、平靜固然很好，但很難，你必須從外在，從你的身業和言語開始，然後努力精進。通往清淨並成為禪修者的道路，是一條可以去除貪、瞋、癡的道路。你必須克制和自我控制，這就是為什麼很難，但如果它很難又如何？

這就像用木頭做桌子或椅子一樣，很難，但是很難又如何？木材必須經歷這個過程，在它成為桌子或椅子之前，我們必須經過一些繁複的階段。我們也一樣，我們必須在不熟練的地方變得熟練，在不值得欽佩的地方變得令人欽佩，在我們還沒有能力的地方變得有能力。

55. 百足蟲

當我們很多人住在一起時，如果我們的觀點正確且彼此一致，那麼修行就很容易。當我們願意以同樣的方式捨棄我們的驕傲時，我們就會在佛、法、僧的層面上聚集在一起。你不能說僧眾多了就妨礙你修行，這有點像百足蟲，百足蟲有很多腳，當你看到它時，你會覺得它有這麼多角，會很麻煩，但它會走路，來回走動，不會混亂，它有它的節奏、順序。

這與佛陀的教導是一樣的：如果你像佛陀的弟子一樣修行，那就容易了。也就是說，你確切的修，直心的修；修離苦，修得正確，即使我們有數百人，

數千人，無論我們有多少人，都沒有關係，我們都可能進入相同的潮流。

56. 掃地

我們的日常生活給了我們很多力量。無論在寺院的哪個地方，你都可以這樣做，無論是你自己的茅蓬，還是別人的茅蓬，如果髒亂，就把它清理乾淨，你不必為任何人而這樣做，你不必為了給任何人留下深刻印象而這樣做。

你這樣做是為了修行，當我們打掃我們的小屋、打掃我們的建築物時，就好像我們把所有骯髒的東西從心裡掃出去，因為我們是修行人。我希望我們每個人都有這樣的心態，那麼我們就無須要求和諧或合作，它已經在那裡了。

57. 種植辣椒

我們的老師佛陀說過，事情如何發展取決於他們。如果我們堅持修行，我們就無法控制它走得快還是慢。這就像種一棵辣椒樹，樹知道它在做什麼，如果我們想讓它快速成長，我們就必須知道這是一種癡；如果我們想讓它慢慢成長，我們必須知道那也是一種癡，只有當我們去種植時，才會結出我們想要的果實。

當我們種辣椒樹時，我們的職責就是挖坑，給樹澆水，施肥，為它除蟲，就這樣，這取決於我們的信念。至於辣椒會不會生長，那是樹的事了，不是我們決定的，我們不能拉拔樹讓它生長。

58. 去寺院的路

戒、定、慧：佛陀稱這三者為道。道不是宗教，也不是佛陀真正想要的，但它們是我們到達那裡的方法。這跟你從曼谷來巴蓬寺是一樣的，你不希望這條路經過這裡。你想去寺院，但你需要有路才能到達這裡。通往這裡的路不是寺院，這只是通往寺院的路，必須沿著路走，才能到達寺院。

戒、定、慧是通往平靜的道路，這也是我們真正想要的。

59. 醫藥

……就像醫生把一瓶藥遞給發燒的病人一樣，瓶子外面有標籤說明，說明該藥物可以治療的疾病，至於治病的藥就在瓶子裡。如果病人把所有的時間都花在閱讀標籤上，即使他讀了一百遍、一千遍，他最終會死去，而且永遠不會從藥物中得到任何好處，然後他就到處抱怨醫生不好，藥治不了聲稱能治的病，儘管他從來沒有打開瓶蓋吃藥。

60. 摩擦火棒

修行就像摩擦竹子生火，聽人說：「拿兩塊竹子在一起摩擦，就會生火。」於是，他拿了兩根竹棒，把它們在一起摩擦，他有些不耐煩，將它們在一起摩擦之後，他希望那裡起火，他的心不斷催促火快點生起，但火就是不生起，他開始變得懶惰，所以他停下來休息。然後他試著再次將竹棒摩擦一會兒，然後停下來休息。

任何溫度都會消失，因為溫度沒有相續，如果他一直這樣，一累就停下來，雖然只是累也不算太糟，加上他的懶惰，所以就會徒勞無功。他認為沒有火，他畢竟不想要火，所以他放棄，他停了下來，他不再摩擦竹棒，然後他宣布：「沒有火。你不能用這種方式得到火，沒有火，我已經試過了。」

61. 禪修的關鍵

修行就像一把鑰匙，禪修的鑰匙。鎖是什麼樣的並不重要，因為我們手上有開鎖的鑰匙，我們不在乎鎖有多緊，因為每當我們轉動鑰匙打開鎖時，我們就達到了目的。如果鎖沒有鑰匙，我們就無法達到我們的目的，不管箱子裡鎖著什麼，我們都拿不出來。

62. 冷熱

……就像火在哪裡燃燒一樣，哪裡熱，就從哪裡減去。哪裡熱，就從哪裡涼爽。同樣地，涅槃與輪迴來自同一個地方，

即輪迴。輪迴與涅槃位於同一個地方。正如熱和冷位於同一個地方：冷位於熱的地方，當天氣變熱時，寒冷就會消失；當寒冷消失後，天氣就會變熱。

63. 逆流而行

修行就是逆流而行，在我們的心裡逆著煩惱而行。任何逆流而行的事情，必定是艱難的。如果你划船逆流而上，那是很困難的。建立善與美德有點困難，因為我們有煩惱，我們不想這樣做，我們不想被打擾，我們不想增強耐力，我們希望事情按照我們的心意進行，如水一般，順其自然。如果我們讓事物順著水流，這很容易，但這不是修行。透過修行，你必須抗拒，你要抗拒煩惱，抗拒自己的心，強迫自己的心，增加你的忍耐力。這時你的修行就會逆流而上。

64. 貓

煩惱就像貓。如果貓肚子餓時，你就給貓吃東西，牠就會經常回來。有一天，如果你不餵牠，它就會抓傷你，你不餵牠，牠會不停地喵喵叫，如果你一兩天不餵牠，牠就會不再回來。

煩惱也是如此，如果你不餵他們，他們就不會干擾你，你的心就能安定下來，並保持平靜。

65. 先工作，後工資

有些人來修行只是為了獲得快樂，但快樂從何而來？其原因何在？所有形式的快樂都必須來自痛苦，只有這樣才會有快樂。無論我們做什麼，我們必須先工作，然後才能拿到薪水，才能買東西，不是嗎？我們必須先下田工作，才有飯吃，凡事都要先經歷痛苦和磨難。

66. 吃甘蔗

你吃過甘蔗嗎？當你從頭吃到尾的時候，是什麼感覺？越接近尾部越甜，甚至到了即使只剩下一英寸，你也不想扔掉它的程度，似乎太浪費了，螞蟻想吃，但你不讓它們吃。讓你的修行就這樣吧，修習佛法就像吃甘蔗一樣。

67. 籬笆

關於修行，首先要有忍耐力，然後再觀察，觀察你的活動、你的來去，想想你在做什麼。無論發生什麼事，佛陀都讓我們了知，無論事情來自哪個方向，佛陀都讓我們了解一切。如果我們了解周圍的一切，無論以這種方式生起什麼，我們都會看到它，無論以那種方式發生什麼，我們都會看到它。我們知道對錯；快樂，我們知道；高興，我們知道，我們知道周圍的一切。

但當我們觀察時，我們的心還沒有完全清醒，我們只知道這一面，卻讓另一面敞開。這就像在田地或房子周圍設置籬笆，但它並不能覆蓋所有地方，如果我們把它放在那一邊，小偷就會從籬笆沒有圍繞的這一邊進來。為什麼？因為我們沒有關門，我們的籬笆還沒修好，所以他們通過這個缺口是很正常的。我們再次觀察，不斷增加更多的籬笆、封鎖一切。

建造籬笆意味著讓正念現前，並時刻保持警覺。如果我們這樣做，佛法就不會到其他地方去，法就會在這裡。善與惡，我們應該看到和應該知道的法，都會在這裡生起。

68. 圓形

修行時，不要以為必須坐著才可以禪修，必須走來走去才可以禪修(行禪)。別這麼想，禪修只是一個修行的問題，無論你是在說法、坐在這裡聆聽，或是離開這裡，都要在心中保持修行，要警惕什麼是正確的，什麼是不正確的。

不在雨安居期間修苦行是可以的，然後在安居結束時放棄，這不行，事情不會以這種方式平衡。這就像清理一塊田地，我們不斷鋤草，鋤草，累了就停下來休息，我們收起鋤頭，一兩個月後再回來，現在雜草都比樹樁還高了。如果我們試圖清理之前清理過的地方，這對我們來說就太過了。

阿姜曼曾經說過，我們必須把我們的修行變成圓形，一個圓圈永遠不會有盡頭，繼續保持下去，持續

不斷的修行，不要停下來。我聽了他的話，我想：「當我聽完這個開示後，我該怎麼辦？」答案是，讓你無時的(akaliko/ timeless) 保持覺知，確保心始終知道什麼是正確的，什麼是不正確的。

69. 火災和洪水

佛陀教導說，身心就是如此。這就是他們持續的方式，不會有其他方式。換句話說，他們首先出生，然後變老，然後生病，最後死亡。老奶奶，這是你現在所經歷的真相，這是崇高的真理，因此，用智慧來觀察它，僅此而已。

即使火燒了你的房子，即使水淹沒了你的家，讓它只燒到你的房子，只流到你的家。如果有火災，不要讓它燒傷你的心；如果有水災，不要讓它淹沒你的心，讓它只淹沒房子，讓它只燒掉房子，因為它是身外之物。至於你的心，就放下吧，現在正是時候，是時候放下了。

70.放下玻璃杯

透過放下來修行，別執著不肯放下。如果你執取不放，就不要抓太緊。你明白不要執取不放嗎？這裡的玻璃杯，我們握著它，把它拿起來看。當我們知道了一切後，我們就把它放下了，這就是所謂的不執取。換句話說，執取，但不堅

持不放，你抓著看一看就知道了，然後你就把它放下，你就放心了。這也是一樣的。

71. 有毒的香蕉

我九歲時，去出家當沙彌，住在一座寺院裡。我一直在努力修行，但那時我什麼都不懂。當我成為比丘時我才明白。噢！我在一切事物中看到怖畏，我觀察人們生活中的情慾，我並沒有像他們那樣將其視為樂趣，而是將其視為苦，這就像一根奶油香蕉，當我們吃它的時候，又好吃又甜，我們知道它有多甜。如果我們知道有人在香蕉裡下毒，我們知道吃了會死，我們就不會在乎它有多甜，對嗎？我的觀點一直都是這樣。當我要吃東西的時候，我總是看到裡面放著毒藥，就這樣，我越走越遠，直到我出家這麼多年。一旦你看到了，這種東西就不會誘惑你去吃。

72. 學習與上戰場

曾經有一些學問僧研究經典，研究很多。我告訴他們試著禪修，就是按書本修行：讀書的時候就照書本去學，上陣的時候就得跳出書本去力行。如果你只是按照書本去戰鬥，你將不是敵人的對手，當事情變得嚴重時，你必須跳出經文。

73. 手

學習經典的人和修行佛法的人容易互相誤解。學經的人往往會說：「僧人只修行，只是隨心所欲地說話。」他們這麼說沒有任何證據。

實際上，有一種方式有助於我們理解「兩者都是同一件事」（一體兩面），就像你的手掌和手背，當你將手伸向前方時，手掌就好像消失了一樣，但實際上它並沒有消失在任何地方，它只是隱藏在下面。同樣的，當你將手掌心向上時，手背就會消失。但實際上它並沒有消失在任何地方，它就在下面。

當你觀察修行時，你應該記住這一點。如果你認為你的修行已經退步，你就會停止研讀並把希望寄託在取得成果上。無論你研究了多久佛法，你都不會明白，因為你還不了解真相，一旦你了解法的本質，你就會放下。這是一種去除執著的意願，你不再執著於任何事物，或者如果你堅持下去，它會逐漸變得越來越少。這就是研讀經典和修行的區別。

74. 書寫文字

停！將您的學術知識放在包裹或行李箱中，別拿出來說話，你不能把那種知識帶到這裡，這是一種新的知識。當事情真正發生時，它就不是相同的事物。就像寫「貪婪」這個詞一樣，當心中生起貪念時，這與文字不一樣。當你生氣時

亦然：當你在黑板上寫下「憤怒」時，這是一回事，是文字；當瞋在心中生起時，它太快了，你來不及覺察，心裡一下子就冒出來了，這個很重要，很重要。

75. 從樹上掉下來

緣起也是如此，「無明緣行，行緣識，識緣名色。」我們學過這些，背過，確實如此，佛陀就是這麼區分的，讓弟子學，但當這些事情發生時，它們太快了，你無法計算。就像從樹上掉下來一樣，撲通！掉到地面。我們不知道我們經過哪些樹枝，當心遇到一個好的所緣的那一刻，如果是他喜歡的東西，它會直接變成「好」，它不知道其間的連續步驟。它們與經文一致，但也超越了經文。他們不會說：「這是無明，這是行，這是識，這是名色。」他們沒有任何標誌供您閱讀，就像從樹上掉下來一樣。

佛陀詳細解說心所，而我用從樹上掉下來做比喻，當你從樹上滑下來時，撲通！您不會測量自己跌了多少英尺和英寸，你只知道你已經摔倒在地，並且已經受傷了。

76. 刀子

鍛鍊強化身體和鍛鍊強化心靈是同一回事，只是方法不同而已。在鍛鍊身體時，你必須移動不同的部位，但在訓練心時，你要讓心停下來休息，就像你集中注意力時一樣。試

著讓心放下一切事物，不要想東想西，或想任何事，讓心專注在一個所緣上，然後心就會獲得力量，智慧會生起。這就像擁有一把磨得鋒利的刀，如果你一直用它去砍石頭、砍磚、砍草，不做選擇的亂砍，刀就會不再鋒利。

77. 學習如何寫作

確保每天都修行。當你覺得懶散時，保持修行；當你覺得自己很努力時，繼續修行，無論白天或晚上都要修習佛法。當心平靜時，繼續修行；不平靜時，繼續修行。這就像你小時候學寫字一樣，起初，這些字看起來不太漂亮，字體太長了，你寫得像個孩子，不過，隨著時間的推移，這些字看起來會越來越好，因為你一直在練習。

78. 兒童與成人

定力和觀慧必須同時生起。在第一階段，心會透過入定而變得平靜。只有當你閉上眼睛打坐時，心才能平靜，這就是平靜。你必須依靠定力作為基礎，以助於生起觀慧或洞察力。這樣，無論你是閉著眼睛坐著，還是走在城市中心，心都會保持平靜。

就像這樣：以前你是個孩子，現在你已經是成年人了，小孩和大人是同一個人。同樣地，你可以說平靜和洞察力是不同的東西，或者像食物和排泄物一樣：你可以說它們是同一個東西，但從另一個角度看，你可以說它們是不同的。

79. 一根棍子

禪修就像一根棍子，觀智就在棍子的這一端，平靜就在棍子的那一端。如果你把這根棍子舉起來，棍子的一端會抬起來，還是兩端都會抬起來？如果你把它舉起來，兩端都會抬起來。無論是觀智或是平靜，都是這個心。

80. 畫一幅畫

修行的成功與觀慧有關：內觀禪修，觀慧與心結合在一起。有些人不需要做太多事，這些事情可以自行完成。有觀智的人根本不需要做太多事。修定就像成為藝術家，你看到某樣東西就明白了，你理解它，直到它留在你心裡，你可以根據你內心的想法畫出一幅畫，你不必坐在它前面，在視線範圍內繪畫。不懂的人就得坐在那裡寫生。有了觀智，你就不必坐在那裡畫圖，你一看就明白了，您可以直接根據您的理解來繪畫，就是這樣。

81. 你喜歡的食物

你的禪修的所緣，如果不符合你的性格，就會不相應或沮喪(chastened dismay)。符合你性格的所緣，是你經常觀察的對象，我們通常不會注意到這一點，但我們應該注意這一點，以便從中受益。就像托盤上排著許多不同的食物，你品嚐每一碗裡的各種食

物，你就會知道自己喜歡哪些，不喜歡哪些。你會說你喜歡的比其他的好吃，這裡我說的是食物。你可以將它與你的禪修進行比較，任何符合你性格的所緣都會讓你感到舒服。

82. 捕捉蜥蜴

把你的心專注在一個目標上，抓住這個目標的方法就是，了知你的心並熟悉你的所緣。就像人捕捉蜥蜴的方式，蜥蜴住在有六個洞的白蟻穴內，這些人堵住了五個洞，只留下一個洞讓蜥蜴出來，然後他們坐在那裡觀看那個洞，當蜥蜴出來時，他們就能抓住它。

你以同樣的方式專注於心，閉上你的眼睛，掩蓋你的耳朵、鼻子、舌頭，守護你的身體，只留下心。換句話說，克制你的感官，只專注在心上。

禪修就像捕捉蜥蜴，你將注意力專注在呼吸上，保持正念正知。無論你在做什麼，都要對你正在做的事情保持覺知，那一刻心中生起的感覺是，你對自己正在做的事情很警覺，正是這種感覺讓你保持覺知。

83. 水滴、水流

從觀察自己的內心開始。時時刻刻要小心遵守五戒，如果你犯錯，請停下來，回來並重新開始。也許你會誤入歧途，並犯另一個錯誤，當你覺知到這一點

時，回來，每次都重新開始。

你的正念會越來越強大，就像從水壺裡倒水一樣，如果我們更加傾斜水壺，水就會滴出來：咕嚕、咕嚕、咕嚕，壺中的水會中斷。如果我們將水壺更加傾斜一點，水滴就會變得更頻繁：咕咕咕咕。如果我們再傾斜水壺，水滴就會變成連續的水流，不再有水滴了，但水沒有去任何地方，它們如此頻繁，以致於變成了源源不斷的水流；它們變得如此頻繁，以致於他們在一股水流中相互融合。

84. 放牧水牛

……修行也是如此。當我們觀察自己的心時，當覺知 (awareness) 看住自己的心時，誰能觀察心誰就能逃脫魔羅的羅網。這就像放牛一樣：

- 一、水稻；
- 二、水牛；
- 三、水牛的主人。

水牛想吃水稻，水稻是水牛想吃的東西，心就像水牛。心的所緣就像水稻一樣，覺知就像水牛的主人。當我們飼養水牛時，我們必須觀察它以確保它不會吃水稻。我們讓它輕鬆，但我們盡力監視它，如果它靠近水稻，我們就對它大喊大叫，當水牛聽到我們的聲音時，它就會後退，但我們不能自滿，至少，不

要在中午小睡。如果你中午打個盹，稻子肯定就全沒了。

85. 打水牛

心就像水牛，心的所緣就像水稻一樣，覺知就像水牛的主人。當你飼養水牛時你會做什麼？你把水牛放了，但又盡力看管牠，如果牠靠近水稻，你就會對牠大喊大叫，當水牛聽到你的聲音時，牠就會後退，但你不能自滿，如果牠頑固不聽你的話，你就得拿棍子狠狠地打牠，你認為牠會去哪裡？

86. 教育孩子

……在修行時，我們被告知要坐著，這就是打坐的修行，然後，你繼續觀察下去，好心情和壞心情都會混在一起，不要只是讚美你的心，不要只是懲罰它，對它有時間和地點的感覺。當需要表揚時，就稍微表揚一下，夠了，不要寵壞它。

就像教孩子一樣，有時你必須打他屁股，拿小樹枝打他，你不能不打他。換句話說，有時你必須懲罰他，但你不能一直懲罰他，如果你一直懲罰他，他就會誤入歧途；如果你不斷的給他快樂，不斷給他獎勵，他就一事無成。

87. 標準形式

標準的打坐方式是盤腿而坐，右腿放在左腿上，右手放在左手上，端身正坐。有人說行走可以，坐著也可以，那麼跪著可以嗎？當然可以，但你們是剛開始禪修的學生，當你學習如何寫字時，你必須先練習寫出清晰的字，一旦你了解文字，而且你寫的只是為了自己閱讀，如果你願意的話，你可以潦草地寫，這並沒有錯，但你必須先學習標準形式。

88. 播種水稻

坐下來觀察你的出入息，保持輕鬆和舒適，但不要讓自己分心，如果你分心了，就停下來，看看心去了哪裡，以及為什麼心不跟著出入息，去找心，然後把它帶回來。讓心隨著呼吸繼續運轉，總有一天你會遇到一些好東西，但繼續做你正在做的事情，這樣做就好像你不指望從中得到任何東西，什麼都不會發生，你不知道是誰在做，但你繼續這樣做。

這就好比從糧倉裡把稻米拿出來播種到田裡一樣，你好像要把它丟掉，把它撒在地上，好像你對它不感興趣一樣，但它會發芽長成植物，你把植物種在稻田裡，其回報就是你有米飯可吃，事情就是這樣。

89. 教導孩子

有時候出入息不對，太長，太短，都會讓你情緒激動，那是因為你對它的執著太強烈，你把它壓得太厲害了。這就像教孩子如何坐著一樣，如果每次都打他，他會變得聰明嗎？你控制太多了。這裡也是一樣，想想看：當你從家裡走到果園，或是從家裡走到工作場所時，為什麼你不被呼吸所煩擾？因為你不執取，你順其自然，不管它。身體的某些部位受傷，是因為你太專注於身上的某些部位。

90. 送別親人

觀察呼吸，將心專注於呼吸。換句話說，讓心覺知當下的呼吸，你無須知道很多事情。觀察心，越來越細，越來越細，不斷地，不斷地，直到呼吸的感覺很微細，心非常清醒。身體的任何疼痛都會慢慢平靜下來，逐漸平靜下來。

最後你觀察你的呼吸，就像觀察來訪的親戚一樣，你和他一起去車站或碼頭送他，你陪他到車站或船邊，一旦車或船啟動發動機，公車或船就會開走，你站在那裡看著它駛向遠方，當你的親戚走了之後，你就回家了。

觀察呼吸也是如此，當呼吸變得粗時，我們知道；當呼吸變得細時，我們也知道；當呼吸越來越細時，我們不斷觀察，心跟著出入息，使心越來越清醒，讓呼吸越來越細，最終，呼吸變得如此微細，不再有出入息，只有「覺知」。

91. 保持觀察

如果你打妄想一分鐘，你就失念一分鐘；如果你打妄想兩分鐘，你就會失念兩分鐘；如果你打妄想半天，你就失念半天，就是這麼回事。

正念，意指將某件事牢記在心，當你做或說任何事情時，你必須保持覺知。當你做某事時，你會對自己正在做的事情保持覺知，記住這一點就像在你的房子裡出售東西一樣，你看管你的東西，看著那些來買東西的人，也看著那些來偷東西的小偷。如果你總是觀察這些事情，你就會知道每個人來的目的是什麼，當你這樣把武器拿在手裡，或者說，你一直看著，那麼小偷看到你的時候，就不敢對你做什麼了。

心的所緣也是如此，如果你保持正念正知，他們就無法對你做任何事。你知道，像這樣好的所緣(object)並不能讓你永遠保持好心情，這不確定，它隨時可能消失，那你為什麼要抓住它呢？「我不喜歡這個」，這是不確定的。在這種情況下，所緣就空了(null and void)了，僅此而已。我們不斷以這種方式教導自己，我們不斷的保持正念，我們不斷照顧自己：白天，晚上，無論何時。

92. 接待訪客

讓你的心清醒，繼續照顧它。如果有人來訪，請揮手讓他們離開，沒有地方讓他們坐，因為只有一個座位。試著整天坐在這裡接待訪客，這就是「佛」的意思。堅定地留在這

裡，保持覺知，這樣它就可以照顧心靈。當你坐在這裡時，所有從很久以前，從你出生時，就來參觀的遊客都會來到這裡。

至於客人，徘徊而來的訪客，有各種問題的訪客，你就讓他們按照他們自己的問題去進行吧。不管他是誰，無論他要去何處，誰在乎呢？只要知道想留下的客人就可以了。你只有一個座位來接待他們，所以你一直把一個人放在那裡，其他人就沒有地方坐。

現在，當他們來這裡和你說話時，他們就不能再坐下了。下次他們來的時候，無論他們什麼時候來，他們總是會找到坐在這裡永遠不會消失的人。如果他們要做的只是跟你說話，他們還會來多少次？你會認識他們所有人，所有那些早在你第一次覺知到事情的時候就已經來過的人，他們都會來拜訪。

93. 籠中雞

當正念和心結合在一起時，就會有一種感覺，如果心想要平靜，它就會待在那個平靜的地方，就像我們把雞關在籠子裡一樣。雞不離開籠子，但它可以在籠子裡來回走動，雞來回走是沒有問題的，因為它是在籠子裡來回走。當我們用正念使內心平靜時，在那個平靜的地方的感受，不會是任何會攪動我們的東西。

換句話說，當它有感覺時，當它思考時，讓它在平靜中感受，沒問題。

94. 淘氣的孩子

就好像一個頑皮的孩子正在玩耍，惹惱我們，直到我們不得不對他大喊大叫，打他屁股。我們必須明白，這是孩子的天性。當你明白了這一點後，你就可以讓孩子繼續玩了，你的煩惱將會消失，因為你願意接受孩子的本性。這就是你對此事的感受改變的方式。

當我們接受事物的本質時，我們就會放下，不去打擾它們，我們的心會平靜下來，這表示我們的理解是正確的，我們有正見，我們就是這樣解決問題。

95. 與眼鏡蛇一起生活

記住這一點：所有心的所緣，無論它們是你喜歡的或是你不喜歡的，都像有毒的眼鏡蛇，如果它們攻擊你，咬你，你會死。外物如眼鏡蛇，其毒甚猛，我們喜歡的東西有很多毒，我們不喜歡的東西也有毒，他們會讓心不得解脫，他們會讓心偏離佛法。

96.別惹眼鏡蛇

心的所緣和情緒就像有劇毒的眼鏡蛇，如果沒有任何東西妨礙眼鏡蛇，它就會按照它的本性滑行，雖然裡面有毒，但卻表現不出來，它不會給我們帶來任何危險，因為我們不靠近它。眼鏡蛇只是按照它的習慣行事，它一直這樣。

如果你很聰明，你就會放下一切，你把美好的事物拋之腦後，你不去管壞事，你不去管你喜歡的事，就像你不去惹有毒的眼鏡蛇一樣，你讓它在路上滑行，儘管他有毒，它還是會滑行。

97.窯

試著在你自己身上觀察這些東西：這就是所謂的 **paccattam**¹。無論什麼物體進來並與之接觸，它都永不間斷的 **paccattam**。簡單來說，就像燒木炭或燒磚一樣，您看過燒木炭或燒磚的窯嗎？他們在窯口外約一公尺處生火，窯將煙和火吸入內部，就這樣，這是一個比喻。如果您以正確的方式、按照正確的規格建造用於燒製木炭或磚塊的窯，則可以在窯口外約一米或一米半的地方生火，當煙冒起來時，所有的東西都會被吸入窯內，沒有任何殘留在外面，熱氣進入窯內，在窯內積聚，不會逸出外頭，熱量進入並很快燒毀東西，就是這樣。

¹ Paccatta：分開的，單獨的。paccattam,【副】個別地，單獨地。

修行者的感受也是如此：對一切事物都有正見，眼見色，耳聞聲，鼻聞香，舌嚐味，都有正見。將會有一種連結，在任何時候都持續的以這種方式生起智慧。

98. 掉落的芒果

用你的平靜心來觀察所接觸到的色、聲、香、味、觸和法，無論它們是好是壞、快樂還是悲傷。就像一個人爬上芒果樹，搖晃它，芒果就會掉到地上，我們在樹下撿芒果，我們不要那些腐爛的，我們只要那些好的。不會因為我們沒有爬上芒果樹而浪費我們的體力，我們只撿起地上的芒果。

99. 蜘蛛

我從觀察蜘蛛中得到了一個很好的例子。蜘蛛編織網就像一個陷阱，它編織自己的網並將其散佈在不同的開口處。我曾經坐下來觀察過，它像電影螢幕一樣把網子掛起來，掛完之後，它就靜靜地蜷縮在網的中央，不會亂跑，一旦蒼蠅或其他昆蟲飛進它的網，網就會振動，網一震動，蜘蛛就跑出來，捕捉昆蟲作為食物，當它吃完後，它像以前一樣捲曲在網的中間。無論是哪種昆蟲被困在網中，是蜜蜂還是其他，一旦網振動，蜘蛛就會跑出去捕捉它，然後它每次都會回去並堅守下去，安靜地待在網中央，沒人能看到它。

看到蜘蛛這樣的舉動，我頓時明白，六入處是眼、耳、鼻、舌、身、意。心在中間，眼、耳、鼻、舌、身，如網般展開，感官對象就像昆蟲，一旦眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嘗味、身接觸外境，心是所知，外物會震動你的心，僅此一點，就足以讓人了解。

我們可以蜷縮在裡面生活，就像蜘蛛蜷縮在網上一樣，我們不必去任何地方。當蟲子跑進網裡，網震動起來，我們一覺知到就出去抓蟲子，然後我們回到原來的地方。觀察蜘蛛後，你可以將所學到的知識應用在你的腦海中，這是同一類事情。

如果心看到無常、苦和無我，心就會敞開，它不再是快樂的主人，不再是痛苦的主人，因為心看清楚，明白了。不管你做什麼，你都很輕鬆，你不再想要其他事情，你的禪修除了進步之外，別無其他。

100. 野雞

我給你舉一個簡單的例子。就像野雞一樣，我們都知道野雞是什麼樣的，世界上沒有任何動物比人類更警覺。當我第一次來到這座森林時，我看過野雞，我觀察他們，並從他們身上學到很多。

起初，當我行禪時，只有其中一隻會從我身邊經過，當它靠近時，我沒有看它，不管它做什麼，我都沒有朝它的方向看，我沒有做出任何會驚動它的動作。過了一會兒，我試

著停下來看著它，我的目光一碰到它，它就跑了，當我不再看它時，它會像以前一樣開始在泥土中抓撓，尋找食物，但每次我一看到它，它就會立刻跑掉。

過了一會兒，它可能注意到我有多安靜，所以它放鬆了警覺，但當我向它的方向扔一些米時，它就跑了，但我不在乎，我只是不停地丟一些米飯，過了一會兒它就會回來，但它不敢吃米飯，它不知道那是什麼，它以為我打算殺它，並煮來吃，但我不在乎它吃不吃。

起初，雞把米視為敵人，因為它不知道米可以吃，它沒有看清楚，這是它一直跑掉的原因。當它變得更加馴服時，它又回來看看米到底是什麼，就在那時，它知道：“這是米，不是敵人，並不危險。”就這樣，從那時起，這裡的野雞就開始吃米飯了。

就這樣我吸取了野雞的教導，我們就像他們一樣，色、聲、香、味、觸、法是給予我們佛法知識的途徑，他們給修行者上課，如果我們照實相看清楚了，就會看到它就是這樣，如果我們看不清，它們將永遠是我們的敵人，而我們將一直逃避它們。

101. 猴子

讓我舉個例子。假設你家裡有一隻寵物猴，它不會靜靜坐著，牠喜歡跳來跳去，抓住這個、那個，抓住各種各樣的東西，猴子就是這樣。現在你來到寺院，我們這裡也有一隻

猴子，這隻猴子也不會靜止不動，它同樣會跳來跳去，並抓住東西，但它不會讓你起煩惱，為什麼？因為你養過猴子，你知道猴子是什麼樣的。「我家的猴子和你們寺裡的猴子一樣，你們的猴子和我的猴子一樣，它們是同樣的猴子。」

如果你只認識一隻猴子，無論你去多少省份，無論你看到多少猴子，它們都不會讓你起煩惱，對嗎？那是一個了解猴子的人。

如果我們了解猴子，我們就不會成為猴子；如果你不了解猴子，那麼一看到猴子，你自己就變成猴子了，對嗎？當你看到它抓這個、抓那個的時候，你會想“哎呀！”你會生氣：「那隻該死的猴子！」那是一個不了解猴子的人。

了解猴子的人會發現，家裡的猴子和寺院的猴子是一樣的，那它們為什麼讓你起煩惱呢？當你看到猴子就是這樣的時候，你可以安心了。如果猴子跑來跑去，那只是猴子在跑，你不會變成猴子，你很平靜。如果它在你前面和後面跳，你不會被猴子激怒。為什麼？因為你了解猴子，所以你不會成為猴子；如果你不了解猴子，你就會生氣，當你生氣時，你就會變成一隻猴子，了解嗎？事情就這樣變得平靜。

當我們認識感官對象時，觀察感官對象：有些是可愛的，有些是不可愛的，那又怎樣呢？那是他們的事，他們就是這樣。就像猴子一樣，所有的猴子都是同樣的猴子，我們了知感官對象，有時他們很討人喜歡，有時則不然，他們就

是這樣，我們必須了解他們，當我們了解他們之後，我們就把他們放下。感官對象並不確定，他們都是無常、苦、無我的，我們一直以這種方式看待他們。當眼、耳、鼻、舌、身、意接觸外境時，我們就知道它們，就像看到猴子一樣，這隻猴子就像家裡的猴子一樣，那我們就安心了。

102. 樹把自己拉倒了

貪愛和慾望會給我們帶來痛苦，但如果我們觀察，我們就會脫離貪愛。觀察貪愛，拉動貪愛，搖晃它，使它自行消失或減輕。就像一棵樹，有人告訴樹該怎麼做嗎？有人給它提示嗎？你無法告訴樹要做什麼，你不能讓它做任何事，但它會傾倒並把自己拉下來，當你以這種方式觀察事物時，那就是法。

103. 舉重

正念和警覺就像兩個人舉起一根沉重的木頭，第三者在旁邊看著，看到木頭很重時，就過來幫忙。當木頭這麼重的時候，他無法不幫忙，他必須幫忙。在這裡提供幫助的人就是觀察力，它不能保持靜止，當有正念和警覺時，觀慧必須介入並加入其中。

104. 瓶裝水、礦泉水

這就像把水裝進瓶子裡，拿給別人喝，一旦他喝完，他會回來要更多，因為這水不是泉水，這是瓶子裡的水。如果你指出泉水所在處，並告訴他去那裡取水，他就可以坐在那裡繼續喝水，不再向你要水，因為水永遠不會用完。

當我們看到無常、苦和無我時，情況也是一樣。我們一直都知道。如果我們一直都知道，就永遠不會過時。無論發生什麼事，我們都知道事情會過去，我們永遠知道。

105. 靜止的流水

你看過流動的水嗎？你見過靜止的水嗎？如果你的心平靜，它就像靜止的流水一樣。你看過靜止的流水嗎？你只見過流動的水和靜止的水，你從未見過靜止的流水。就在那裡，就在你的思維無法帶你去的地方，就是心靜止但可以培養智慧的地方。

當你觀察你的心時，它會像流水一樣，卻又靜止，看起來像靜止的，又像流動的，所以叫靜止的流水，這就是智慧生起的地方。

106. 運河裡的木頭

這就像砍下一根木頭，把它丟進運河裡，讓它隨著運河裡的水流動，如果它沒有被蟲蛀，沒有腐爛，沒有被撞碎，沒有被此岸或彼岸卡住，它就會繼續沿著河水流下去，我堅信它最終會到達海洋。

我們也是一樣，如果我們按照佛陀的方法修行，如果我們遵循他教導的解脫道，如果我們正確地順應潮流，我們就必須避免兩件事。哪兩件事？佛陀說禪修者不應該有兩個極端，一是感官的放縱，二是自我折磨的苦行。

這是運河、河流的兩岸，順著水流，順流而下的木頭，就是我們的心。

107. 海浪沖上岸

身心的痛苦是不確定的，是無常的，請記住這一點。當這些事情出現時，我們當下就知道，然後放下。這種心念的力量會慢慢的看到越來越多，當它變得更有適應力時，它可以極快地抑制煩惱。

隨著時間的流逝，無論在這裡生起什麼，都會在這裡消失，就像海上的波浪沖上岸一樣，一旦他們到達岸邊，他們就會消失，新的浪潮來了又消失，它無法越過海岸。

無常、苦、無我是海岸，就像傳入的感官對象，僅此而已。

108. 電鋸

……當心看到並知道一切時，它並沒有帶走佛法。就像這把鋸子：他們用它來鋸木頭，當所有的木材都被鋸好了，一切都完成後，他們就把鋸子收起來，他們不需要再使用它了。

鋸子就像法，我們必須運用佛法來修習解脫道，以證得道果。當證果後，我們就把那裡的法收起來，就像用來鋸木頭的鋸子一樣：他們鋸這一塊，鋸那一塊，當他們完成切割後，他們把鋸子放在這裡。如果是這樣的話，鋸子就是鋸子，木頭就是木頭，這是終點，是非常重要的點，鋸木頭就這樣結束了，我們不必再鋸木頭，因為我們已經鋸得夠多了，我們把鋸子收起來。

附錄：

牛津大學 Gombrich 教授的學佛心得

在牛津大學任教四十餘年的 Richard Gombrich 教授，將畢生精力奉獻給了佛學與巴利文研究。佛教的真諦常常被誤解、扭曲，以下是英國知名佛學家，高齡 80 歲的 Richard Gombrich 教授的心得。

1. When I say I'm a Buddhist, it doesn't mean I'm purer and nicer than others. But it means I have too much ignorance and mental defilement to remove. I need Buddhas' wisdom.

當我說我是佛教徒時，不是說我比別人更純潔善良，而是我有太多無明煩惱需要去除，我需要佛陀的智慧。

2. When I say I'm a Buddhist, it doesn't mean I have more wisdom than others. But it means I have been occupied by too much arrogance. I need to learn to be humble and to develop a broader perspective.

當我說我是佛教徒時，不是說我比別人更有智慧，而是我被太多的傲慢所盤據，我需要學習謙卑開拓更寬闊的視野。

3. When I say I'm a Buddhist, it is not because I am better or worse than others, but because I understand all beings are equal.

當我說我是佛教徒時，不是因為我比別人更好或更壞，而是我了解到眾生的平等無二。

4. When I say I'm a Buddhist, I know I only love those to my taste, but Buddha loves even people he does not like, guiding them to be full of wisdom and compassion. That's why I choose to follow Buddha's teachings !

當我說我是佛教徒時，是因為我只能愛跟自己情投意合的人，而佛陀卻能愛自己所不喜歡的人，並引導他們具足智慧與慈悲，所以我選擇追隨佛陀的教導！

5. When I say I'm a Buddhist, it is not with the goal of getting what's in my interest. But for letting go of my personal clinging to all worldly desires.

當我說我是佛教徒時，不是為了從此求福得福，而是為了斷除自己對一切欲望的執著！

6. When I say I am a Buddhist, it is not because I pursue a smooth life. But for the calm acceptance of impermanence, and be calm and confident like a king in any adverse

circumstances.

當我說我是佛教徒時，不是為了人生一帆風順，而是為了坦然接受無常，在任何違逆的境遇下，從容自信如君王。

7. When I say I am a Buddhist, I do not mean to manipulate others with the motivation of self-interest. But with good use of wisdom, to benefit self and others while being empathetic to all sentient beings.

當我說我是佛教徒時，不是要以自利的動機操控他人，而是要善用智慧，對眾生充滿同理心，自利利他。

8. When I say I am a Buddhist, it is not because I want to escape from the world and pursue nothingness. But to know everyday life is within Dharma, and to live in the present is to practice.

當我說我是佛教徒時，不是因為我要逃避人世、追求空無，而是深知日常生活處處是道場，活在當下就是在修行！

9. When I say I am a Buddhist, it does not mean that my life will no longer experience setbacks. But with the Dharma, setbacks are transformed into a cause for my growth.

當我說我是佛教徒時，我的生命並非從此不再遭遇挫折，但是有了佛法相伴，挫折轉化成助我成長的因緣！

10. When I say I am a Buddhist, my heart is filled with endless gratitude. Just thinking I was born as a human and have the ability to practice in this life, with the opportunity to meet wise teachers and hear the Buddha's teachings, I am deeply moved by this unbelievable karmic affinity.

當我說我是佛教徒時，我心中充滿無盡的感恩，單單想到今生有緣生而為人，具備修行的能力，又有機會遇到善知識，得以聽聞佛法，就深深感動因緣不可思議！

11. When I say I am a Buddhist, it is not because there is a God outside me. But that I find the true Buddha-nature of my own heart.

當我說我是佛教徒時，不是因為外在有一個神，而是我發現了我本具的自心佛性！

《雜阿含經》與初期大乘思想

顯如法師

《阿含經》向來被中國佛教祖師們判為小乘教的經典，而一直不受中國佛教徒的重視。由於近代各國學者的研究，發現阿含經原來不是什麼小乘經典。反而是現存最接近原始的佛陀教說的典籍，是探究佛陀根本思想所不可缺少的教材，也是理解佛陀所宣說的佛法的特質如何在歷史的流變當中逐漸喪失其本來面目，所必要時時回顧的第一手資料。

佛滅於西元前 387 年左右。西元前 300 年左右，教團分裂成上座部與大眾部，此後又各自分裂成許多部派。西元前 200 年左右，「菩薩」一詞開始出現在佛教界，用來指未成佛以前的世尊（及過去生）。

西元前後「發菩提心，修菩薩行，求成無上菩提」的菩薩行者，在印度佛教界出現，「大、小乘」與「大乘非佛說」之爭，就在這時候發生。中國佛教慣用的「大乘」、「小乘」，就是那時候延續下來的，大乘經典也是大約從那時起，陸續「出書」。

古代的中國佛教大德由於交通不便、資訊不足的限制，無法了解印度佛教經典的成立淵源，難免侷限於當時流行在印度的大乘思想風潮之下，以為大乘經典就是佛在世說法的

記錄，佛在世就說了大、小乘法門。事實不然，近代學者的看法，對於接受中國祖師傳統教說的佛徒，可以說是相當難以適應！

佛陀入滅後第一個夏天，五百阿羅漢舉行了第一次的結集，審定佛陀的遺教：「法」與「律」。所結集的「法」，就是《雜阿含經》裡的「蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等類」，稱為「相應修多羅」。

第一結集以後，佛法不斷的從各處傳出來，由「經師」與「律師」分別的審核保存。到西元前 300 年左右，由於戒律問題而舉行了第二次的大結集，在經法方面，集成了五部：《雜阿含》、《中阿含》、《增一阿含》、《長阿含》、《雜藏》（南傳佛教分別稱為：《相應部》、《中部》、《增支部》、《長部》、《小部》）。

其中《雜阿含》是四部阿含的母體。結集過後，僧團分立為東、西方二部，佛教進入部派分立的時代，所傳持的經、律，也隨著各部派的風格而有所增損，但共同的部份，還是有脈絡可尋。現存的漢譯四阿含和南傳佛教的四部，就是由不同的部派所傳承下來的。

由於現存的《雜阿含經》是第二次結集的成果，除了原始結集的「相應修多羅」，還有其他的成份，印順法師認為《雜阿含經》的不同成份，也可以拿四部阿含的特色來區

別：相應修多羅是「顯了真義」；八眾（諸天記說・祇夜）是「吉祥悅意」；弟子所說是「破斥猶豫」；如來所說是「滿足希求」（《初期大乘佛教之起源與開展》251頁）。

從《雜阿含經》的原始部份，可以看出早期佛法的特點，簡要的說，就是修八正道等菩提分，如實知見身心（蘊、處、界等）的無常，苦，無我，實現離執解脫的目標；也就是四聖諦：苦、集、滅、道的如實知，證；也就是緣起正見的聞、思、修、證。解脫了生老病死、憂悲苦惱的聖者，如實知見：生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

釋迦牟尼經歷了這些道跡，而達到解脫，他也教導當時的弟子如是修，如是證。究竟解脫的聖者同稱為阿羅漢。

佛滅後，由於對佛陀的懷念，「世間情深」，「不能滿足於人間涅槃了的佛陀」，理想的佛陀觀取代了人間的佛陀，佛陀被想像成壽命無量、無所不在、無所不知，無所不能的模樣，許多有教化意義的印度先賢事跡和動物故事被傳說為世尊的前生，這種集所有榮耀於一身的看法，只是宗教信徒主觀意願投射而成的，這些傳說既無法驗證，又冠上「佛說」的大帽子，一般信徒是寧可信其有的。

佛陀勝過阿羅漢的看法也逐漸產生，最後認為佛陀的智慧、福德是無上圓滿的，配合了那些前生的故事，圓滿的智

慧、福德要經過長時劫的修行才能成就的看法也就順理成章了。

西元前 200 年左右，「菩薩」一詞通用於佛教界指稱未成佛的世尊以及他的前生，修菩薩道成就理想的佛的思想在佛教界中蘊釀。

早期的「佛法」，緣起是最普遍的法則，「如實知緣起的法住智是修道的必要歷程，絕不能離世間的如實知而得涅槃的」。但大乘者所修的卻是「不二法門」：「一即一切，一切即一」、「一切法不可得」、「一切法本不生」、「不一不異」、「生死即涅槃」、「煩惱即菩提」。這些修道理論，看不出和早期的佛法的緣起、因果、善惡、凡夫聖人等觀念，有什麼脈絡關聯。

按照這些大乘的「深觀」，連行菩薩道度眾生也大可不必，因為煩惱即菩提，凡夫即聖人。即使說「迷即生死，悟即涅槃」，也是有迷悟之別，迷悟的含義是不一樣的，不可能不一不異，一即一切。這樣的理論和早期的佛法無關，這樣的境界太「高深」，只有進入某些禪定的渾沌狀態才有可能，一般人是無法理會的，即使由於它是「佛說」而信受奉行，也難以成就，所以經中自歎：「魚子、菴羅花、菩薩初發心，三事因中多，及其結果少。」只好以供養、書寫、流通的功德來推廣。

筆者以為菩薩思想或大乘經典之所以流行，在於它強調信受、傳播大乘的功德福報，而不是它的修道理論。大部份的信徒只因它是「佛說」而敬信其可能，同時自責自己的業障深重，慧根不足；大乘經中往往說，能夠信受這種理論的人，是善根深厚的人，謙卑的信徒誰敢去懷疑它、否定它呢？要被貶成「焦芽敗種」，甚至「謗法」，要下地獄的，誰願下地獄。

「佛說」的最好相信，佛陀教人「依法不依人」，大部份的人卻是「依人不依法」。不同意這種修道理論的人，可以說它是一種方便說法，但是倡行這種理論的，卻認為它是與佛智相應的。

世尊自身修行六年，斷煩惱，自證解脫，然後教導弟子依法修學，同證解脫，如《雜阿含 19 經》說：「比丘結所繫法，宜速除斷，以義饒益，長夜安樂。」解脫道就是這樣展轉相傳，利益眾生。

佛滅後百年集成的《雜阿含經》主要是佛陀與弟子們對話，開示解脫之道。佛滅後 300 多年（西元前 50 年左右）開始出現大乘經典，把佛世那些「求自了」的弟子貶為小乘根性（世尊自己也是小乘根性？）佛卻另外對大乘根性說菩薩法門，勸大乘者發願度盡無量眾生。

大乘者提倡不斷煩惱，發願度盡一切眾生，才成就「無所不在、無所不能、無所不知」的佛，不知這樣的發「大心」是否合乎「緣起」，能否實現？這樣的「佛」是否可能存在？

菩薩道如何行呢？典型的說法是「一切智智相應作意，大悲為上首，用無所得為方便」。「大悲」還可以理解，「一切智智」和「無所得」則是甚深而不可思議了，或許少數智慧高超的大德才可以理解吧！說來玄妙，然而畢竟難以普遍。

佛世的修學佛法是有離惡向善的次第，有戒、定、慧等道跡可尋的，不是像大乘那樣直觀不生不滅的。當然這個「不修禪定、不斷煩惱」、「一切法不可得」的「不二法門」是行不通的，所以大乘佛教能夠流行還是不得不有賴於供養經典、書寫、流通、布施、持戒等做功德、種善根的信仰法門。

早期的佛法和大乘佛法有許多的不同觀點。現代學者的研究成果，使一些後知後覺的佛教徒，有機緣張眼認識佛教，敢反省一些佛教問題而免於「下地獄」的恐怖、「沒有善根」的自卑。

如印順法師所說「佛教聖典的原始部份，有時、有地、有人、有事，充滿現實感。離佛的時代漸遠，聖典的現實性漸淡，而理想的成份漸濃。」（《原始佛教聖典之集成》876頁）

筆者認為能夠否定「佛經是佛親口所說的記錄」，肯定「經典，尤其是大乘興起以後的經典，代表各時代各學派的佛教見解」，可以說理解佛法的第一步。(1989.8.原載《新雨》第 26 期)

《印度之佛教》簡介

顯如法師

《印度之佛教》作者印順老法師，為當代研究佛教思想特有成就的佛教大德。本書於1942年出版於中國大陸，由於作者覺得這部書是用文言寫的，多敘述而少引證，而且有空疏和錯誤，打算用白話重寫為幾部，所以四十年來一直沒有再版。但是由於數十年間學界著作無法取代本書的特色，所以在知道有這本書以後，傳抄、複印和私下重印贈送的，使得作者終於決定校注重版，讓它「重見天日」。

作者在自序中談到編述本書的緣起、方針和目的，便已顯出不同於一般佛教史書著作的態度；乃是出於切身的感受。抗戰時期，作者在師友談論之間，「深感於中國佛教之信者眾，而卒無以紓國族之急，聖教之危」而引起省思。

抱著佛教「言高而行卑」的疑惑，在讀到《阿含經》「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也」，而感悟到世尊的本教「有十方世界而詳此土，立三世而重現在，志度一切有情而特以人類為本」和末流的「圓融」佛教大不相同。

確信佛教在長期的發展中，不免因流變而失真，由此確定了作者治學的方針：「探其宗本，明其流變，抉擇而洗鍊之」。作者為實踐其志向而從事印度佛教的研究，注意於「察

思想之所自來，動機之所出，於身心國家實益之所在，不為華飾之辯論所蒙」。

「五期三時」為作者研究印度佛教發展形態的創見，而有感於印度佛教喪失精神特色、本末倒置而衰亡，憂中國佛教正步上後塵，思足以復興之道，足以感受作者之用心良苦。

本書第一章將印度佛教的演變分為「五期三時」，概述每一時期的特色和變化的關鍵，可以令人深省：今日佛教之不振作，非一向如此，也非無緣而致。如第9頁所說：「惜佛徒未能堅定其素志，一轉為忽此土而重他方，薄人間而尊天上，輕為他而重利己。融攝神教(婆羅門教)之一切，彼神教以之而極盛者，佛教以之而衰滅，(婆羅門教演化所成之)印度教又起而代之矣！」

第二章，作者從人本的立場描述教主釋迦牟尼佛的一生，平宜而不帶神秘色彩，點出了人間覺者的風範。如：說法簡明切實，使人能隨分隨力自淨其心；言教與身教一致；排解種族之紛爭；消彌戰爭、社會公害；「唱四姓平等之教，斥祭祀，呵苦行，禁咒術，糾正印度文明之偏失」。不知現代佛弟子如何關心、糾正國家社會之偏失也？

第三章「佛理要略」點出佛法的宗旨：「淨化世間以進趣出世之寂滅」。世間的問題在於有情的「自體愛、境界愛、

後有愛」所造成的困惱。世間的淨化在以十善六和達到和樂善生；世間的究竟解脫在以八正道修證無我慧、斷愛執。

第四章敘述早期整理世尊言教的沿革。

本書作者在序中指出，向來以為一切經典都是佛說的，其實從歷史的眼光看來，它們是印度佛教發展的遺痕，含有各個時代思想的特色：經由比對研究，可以發現佛教思想演變的脈絡。作者為少數以歷史觀點探討佛經的先鋒之一。從本章及第十一章可以澄清一般人對經典的看法。

第四章以下至第十七章，敘述學派的分流、教難、大乘經之流布與思想之演變，乃至「密教之興與佛教之滅」，最後在第十八章做一總檢討。

本書「條理了印度佛教演變的過程」，但不是平舖直述，而是每一章節都有作者評判取捨的立場，雖然寫作的體裁不符合學術要求，對於一般有心研究佛法的人，卻仍可說是「大開眼界」，減省許多摸索的冤枉路。

本書雖說是文言所寫，但並不艱深；佛教名詞太多，對初學者是個障礙，讀者並不需要一一費心求解，剛開始只要能把握世尊的本教、佛法興衰的因素便可。(1988.5.原載《新雨》第12期)

《印度佛教思想史》簡介

顯如法師

《印度佛教思想史》為印順導師的著作。作者在自序中說到寫作本書的動機，是由於以前的幾部專著中，對「印度佛教演變的某些關鍵問題，沒有能作綜合聯貫的說明，總覺得心願未了」。

作者把佛教從初期到末期的思想特徵分為「佛法」、「大乘佛法」和「祕密大乘佛法」，從每一個時代去解說佛法思想演變的特性和它的來龍去脈以及對佛教所造成的影響。本文摘要介紹本書的精彩片斷。

本書共分十章。

第一章「佛法」，敘述佛教興起的背景，世尊的傳略和世尊時代「佛法」的內容和特色：「破除神權與階級制，祭祀與咒法，把人類的合理生活確立於社會關係，彼此應盡的義務上，顯出了《人間佛教》的特色」；「世尊是現觀緣起而成佛的。

世尊依緣起說法，弟子們也就依緣起（及四諦）而得解脫。所以在早期「佛法」中，緣起是最普遍的法則」。

「依緣起（或四諦）而修行的，在家或出家的佛弟子，次第進修，到達究竟解脫境地，分為四階，也就是四聖果」。

「佛法不是重信仰的，他力的，神秘的，也不是學問的，而是從現實人生著手的正道，從正道的修行中得解脫」。

「聖道的內容……主要的有七類，總名為三十七菩提分法。其中根本的是八正道」。

第二章「聖典結集與部派分化」。

所制的(戒)律，原始的結集把世尊所說的法分類為蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等；把世尊所制的(戒)律依內容分為五篇，就是出家弟子每半月所誦的「戒經」。

第一結集以後，佛法不斷從各處傳出來，到佛滅百年，對經律進行第二次的結集，經法方面，集成了五部：雜阿含、中阿含、增一阿含、長阿含、雜藏；戒律方面則分別得更詳細些。

部派未分以前，稱之為「原始佛教」。「佛法」的最初分化，主要是戒律問題，隨後，由於思想和各地區的民族文化、語言、風俗等的差異而一再分化。在這當中，「本生」故事的流傳增廣，深深影響未來的「大乘佛法」，「本生」是把王、民、天、鬼、鳥、獸、虫、魚等各種印度民間故事的主角，推為世尊的過去生。

論書則是將當時流傳的法加以整理、探究、抉擇，成為明確而有體系、有條理的解說。部派佛教的思想與後代「大乘佛法」息息相關。

第三章「初期大乘佛法」

「大乘佛法」興起的因緣是多方面的；大乘經典傳出的

地區也是多方面的。依「佛法」說，如實知緣起的法住智，是修道的必要歷程，絕不能離世間的如實知而能得涅槃。

可是「初期大乘」不論利根、鈍根，初學、久學，都直從甚深的空義入門。對於涅槃也有不同的見解。

大乘佛法興起，由於「本生」的傳說，菩薩因而也有天、鬼與畜生的，有天菩薩進而在經中出現，乃至勝過人間（聲聞）賢聖，並在天上成佛。這樣的解說適合世俗迷情，而人間勝過天上，佛出人間的「佛法」，從此被顛倒成根器差、劣者的解脫之道。

世尊總是呵責煩惱，以煩惱為生死的原因，勸弟子捨斷煩惱，以無漏智得解脫。「大乘佛法」則說煩惱即菩提，「菩薩不斷煩惱」，導致佛教界有「大乘非佛說」和聲聞是「小乘」的對立。

在通俗化方面，早期「佛法」本來不許造像，但由於彫像文化的發達和一般信眾的需求，佛像終於逐漸流行而取代了舍利塔的崇拜。念佛求往生佛國、懺悔前世業障的法門也在這時代興起。

早期「佛法」的懺悔，是在僧團之中懺悔當前所犯的過失；大乘的懺悔則是在一切佛前，懺悔現生和過去世的惡業，進而強調念佛可消除惡業。

第四章「中觀大乘——性空唯名論」：敘述龍樹和提婆

的思想。

龍樹約生於西元 150——250 年，初期大乘重法而輕律，沒有成立菩薩僧團，學大乘而出家的，還是住在部派的僧寺中，龍樹出家後，曾「立師教戒，更造衣服」，有別立大乘僧伽的意圖，但這一理想沒有實現，「可見個人的理証不難，而大眾制度的改革，卻是很不容易的。」

當時的大乘《般若經》等，已引起不重正行的流弊，「但論空法，言無罪福，輕蔑諸行」，談空而輕毀善行的風氣，極為嚴重。

龍樹以無自性義成立緣起即空，空即緣起，貫通早期「佛法」與「大乘佛法」之間的對立；以「若不依俗諦，不得第一義」，扭轉「大乘佛法」的偏差，「不行諸功德，但欲得空，是為邪見」，「先有無量布施、持戒、禪定，其心柔軟，諸結使薄，然後得真空」。一切依於性空，依性空而成立一切；依空而有的一切，但有假名，所以作者稱之為「性空唯名論」。

第五章「後期大乘佛法」

這一時期的經典，為了方便攝引外道而宣說眾生本具如來藏，導致一般人神佛莫辨，對未來的佛教影響極為深遠。初期大乘以一切法空為了義，後期大乘以一切法空為不究竟。初期大乘經說「法身無色」，後期大乘經說「法身有色」。初期大乘經以空為究竟，後期大乘經以空為不究竟，對以說

一切空為代表的文殊，加以呵責、譏刺，與文殊過去呵責世尊諸大弟子的作風，如出一轍。

第六章「大乘時代之聲聞學派」

本章敘述各部派的思想，彼此批評、反對和綜合的過程。傳承早期「佛法」的部派佛教，經中多稱之為聲聞乘。聲聞，是從「多聞聖弟子」，聞佛聲教而來的名詞。由於部分傳統的部派，否定大乘是佛說，大乘者也就反斥早期「佛法」為「小乘」，含有輕慢、貶抑的意義。

部派所重的阿毗達磨論，在僧伽內部受到尊重，卻無法通俗；能夠深入淺出而向外宣化的是持經譬喻師，他們對佛化民間的影響力，勝過了阿毗達磨論者。馬鳴就是一位著名的譬喻師，被稱為菩薩，但與《大乘起信論》無關。北方的持經者、譬喻師，以聲聞佛法立場而含容兼攝菩薩精神，助長了北方「大乘佛法」的興盛。

第七章「瑜伽大乘——虛妄唯識論」

這是西元四、五世紀間，無著與世親論師，造了很多論書而形成的瑜伽行派，與龍樹的中觀派，並稱為大乘的二大正軌。《般若》等說一切法皆空，瑜伽者說是不了義，他們認為：於色等一切法，假說而自性無所有的，所以說是空，但假是依實而成立的，所以還是有。

第八章「如來藏與真常唯心論」

如來藏思想本是為了攝化外道的方便說，結果卻氾濫為末期佛教思想的主流，湮沒了佛法的特質。興起於南印度，真實常住的如來藏說，在中印度與興起於北方的虛妄無常的阿賴耶說融合。《楞伽經》和《密嚴經》，是在如來藏我的基石上，融攝了瑜伽學——阿賴耶識為依止的唯識學，成為「真常（為依止的）唯心論」。在通俗的譬喻教化下，引向修證，成為「祕密大乘佛法」出現的有力誘因。

第九章「瑜伽、中觀之對抗與合流」

從世親以後到西元 700 年，約有 250 年，大乘論議非常發達，瑜伽與中觀互相對抗，又都是內部分化，結果同流於真常唯心的「祕密大乘」。

第十章「祕密大乘佛法」

這一系的佛教，有不許公開的祕密傳授，及充滿神祕內容的特徵。西元十二世紀末，印度佛教漸漸沒落消失了。義理高深的「大乘佛法」，神通廣大的「祕密大乘佛法」，對當時佛教的沒落，顯然無能為力。「祕密大乘」組織，是適應印度神教，取象於夜叉王國而形成的。印度神溼縛天，天后烏摩，別名千手、千眼，後來都成為觀自在菩薩的化身。

密咒和手印也是後代佛教從印度神教引進的通俗法

門。「秘密大乘佛法」是晚期印度佛教的主流，創發，宏傳，盛行於印度東方達八百年。傳說中得大成就、大神通的，真不知有多少，但在回軍的催殘，印度神教的攻訐下，迅速的衰滅了！

本書的寫作，印證了作者在《印度之佛教》自序中所說，「深信佛教於長期之發展中，必有以流變而失真者。」

「質變」是印度佛教的致命傷，作者在本書自序的結語，值得佛弟子們深思：「我對印度佛教史的論究，想理解佛法的實義與方便，而縮短佛法與現實佛教間的距離。

方便，是不能沒有的；方便適應，才能有利於佛法的弘布。然方便過時而不再適應的，應有「正直捨方便」的精神，闡揚佛法真義，應用有利人間，淨化人間的方便。希望誠信佛法的讀者，從印度佛教思想的流變中，能時時回顧，不忘正法，為正法而懷念人間的佛陀。/(1988.7.原載《新雨》第14期)

佛法的流變/再介紹《印度佛教思想史》

顯如法師

佛法流傳二千多年，變化多端，今日的佛弟子有心瞭解佛法的，不是茫無頭緒就是一片含混籠統。印順老法師所著《印度佛教思想史》，撥雲見日，令人眼界大開，免於歧路之枉勞，但仍有人不慣於作品之論證而輟讀，或因粗略流覽而誤解，筆者有感於此，特摘出書中之重要觀念，提供關心佛法的讀者參研。

了解佛教或了解印度佛教思想史，必須先了解經典的形成。現存的經典，並不是佛口親說的完整記錄，佛滅後三多百年，口誦傳持的教法，才以文字記載。

《雜阿含經》，是現存最古的經典，由許多對話組合而成，猶如《論語》，較有切身之感。

大乘經典較為晚出，文長而具文學色彩，經近代學者研究的結果，這些大乘經典乃是各時代各學派以「佛說」的形式表達自宗的理念，所以有後出的經典說早出的經典不了義，或者在原經後面續加幾品，改變前幾品的說法等奇異現象，把握這一佛教經典的基本常識，對佛法的理解才不致造成太大的偏差。

閱讀本書，先要理解作者論究印度佛教的目的，是「想理解佛法的實義與方便，而縮短佛法與現實佛教間的距離。」

作者認為現實的佛教所表現的，與佛法的精神有相當的距離，也就是現實的佛教「法味」淡薄，雜偽不少。

作者寫作的目的在抉發佛法的本質，希望讀者能夠認清佛法的本貌，而於現實生活中修學，使佛法重返人間。

作者把印度佛教分為「佛法」、「大乘佛法」和「祕密大乘佛法」三個階段，每一階段各有其特色，並以「佛法」的特色和各時代的特色對比，讀者要把作者著書的目的放在心上，才能體會作者的意思。

在「自序」首段，表達作者的心願，擬綜合聯貫的說明印度佛教演變的關鍵問題。第二段總標「佛法」因「想像」而「演進」，因「演進」而離現實越遠。

「佛法」在流傳中，出現了「大乘佛法」，更演進而為「祕密大乘佛法」，主要的動力是「佛涅槃後，佛弟子對佛的永恆懷念」。懷念是通過情感的，也就可能有想像的成份，離世尊的時代越遠，想像的成份也越多，這是印度佛教史上的事實。

「自序」中已經把全書的大要勾劃出來，看完全書再回頭看「自序」，會更覺明朗。本文所作的摘要未必依章節順序，而是將相關的問題結合在一起，以凸顯其意義；間有借助印順導師的其他著作《空之探究》、《初期大乘佛教之起源與開展》等書。

離煩惱而涅槃的佛法

世尊於四禪中觀緣起，證悟緣起的寂滅而解脫成佛，「緣起」是「佛法」最普遍的原則。

世尊說「法」的根本內容，就是行「八正道」，證悟「緣起」。「佛法不是重信仰的、他力的、神祕的，也不是學問的，而是從現實人生著手的正道，從正道的修行中得解脫。」

正道的修學不離正見，這是佛法修習聖道的準則，如偏重信、偏重戒或偏重禪定，會有脫離佛法常軌的可能！

這是說，人生的各種問題，不論是相對的改善或徹底的解決，惟有從正確的理解問題去解決，不是憑傳統信仰、想像，或某些神祕經驗所能達成的。

佛法解決人生問題是從理解身心活動下手，推求苦惱流轉的因緣。

無明與愛著是煩惱的根本，在緣起的正見中，知一切依緣起，也就能知一切法的無常性。

無常的，是不安穩的，也就是苦。是無常、苦、變易法，所以一切「非我、非我所」。

知無常、無我，能離一切煩惱而得涅槃。世尊所說的正法，以「無常故苦，苦故無我」而否定常、樂的真我；不是見真我以契入梵界，而是從無我以契入正法。

重現實、重變化、重自由思考，主張種族平等，反對吠陀權威，破除神權與階級制、祭祀與咒法，把人類的合理生活確立於社會關係、彼此應盡的義務上，顯出了「人間佛教」的特色。

世尊重視團體的力量，以法攝僧，使修行者彼此互相教誡，互相勉勵，在和樂清淨的教團中，努力於修證和教化的活動，僧伽是佛法在人間的具體形象。以上是「佛法」時代的內容大要。

世尊入滅後的兩件大事就是世尊遺體的處理和遺教的結集。火化後的遺骨分由各國建塔供養，佛教開始有了世俗宗教的祭祀行為，這是世尊在世所沒有的，莊嚴宏偉的佛塔及聖蹟的巡禮，助長了「理想的」佛陀觀的發展。

最初遺教結集的內容，經考定為「法」與「律」。

「法」分為蘊、處、緣起、食、諦、界、菩提分等，名為「相應修多羅」；「律」就是出家弟子半月半月所誦的「戒經」。

由於對佛陀的懷念而傳出「本生、譬喻、因緣」等世尊的前生故事，其實是印度的民間傳說和先賢事蹟。

有的學派認為「諸傳所說，或然或不然」，有的學派則當作事實去接受這些傳說，成為發展而傳出「大乘佛法」的關鍵所在。

「菩薩」這一名詞是後起的，根據學者的考證，在西元前二世紀，對成佛以前的世尊，並沒有稱之為菩薩。

「本生」等所傳的世尊前生，有王、臣、平民、外道，也有天、鬼、畜等，影響未來「大乘佛法」的菩薩不只是人，也有天神、鬼王。

由於地域文化和思想偏重的不同，各學派對佛、法、僧的信解態度也日漸歧異。

對於佛陀觀，上座部仍保持佛出人間的平實立場，大眾部系則傾向於「理想」的佛陀，從佛出人間轉為佛身無漏，演進到人間佛為化身，真實佛無所不在、無所不能、無所不知、壽命無邊際。

對滿足一般宗教情緒來說，大眾部系所說是容易被接受的，這是一項引向「大乘佛法」的重要因素。信受「本生」等傳說的部派，根據這些傳說而發展出「菩薩行」的理念，菩薩行的傳說，也是意見紛紜，中國通行的「六波羅蜜多」，只是其中一說而已。

不說無常無我的初期大乘

大乘經典的傳出，從內容的先後不同，可以分為「初期大乘」與「後期大乘」。大概的說，以一切法空為了義的，是「初期大乘」，以一切法空為不究竟，而應「空其所空」，

有其所有」的是「後期大乘」。「初期大乘」的主流，是般若為導的，甚深廣大的菩薩行。

佛法與初期大乘的根本差異：

「佛法」是「導之以法，齊之以律」，以達成正法久住，利樂眾生為目的。「初期大乘」是重「法」的自行化他而不重律的。

「佛法」是緣起說，從人類現實身心中，知迷悟、染淨的必然性和普遍性。「法」，觀一切為無常、苦、無我我所而契入。「初期大乘」以為這些是世俗諦說，要依勝義諦說，所以「說五蘊無常」，被斥為「說相似般若波羅密」。

「佛法」說：「不知汝知不知，且自先知法住，後知涅槃」。如實知緣起的法住智，是修道的必要歷程，絕不能離世間的如實知而能得涅槃的。但「初期大乘」無論是利根、中根、鈍根；初學、不退轉，都直從與涅槃相當的「甚深處」入門。

涅槃是聖者自證的，非一般的意識分別、語言文字所能及的，《阿含經》只以譬喻及「微妙」等形容詞為方便來表示。「佛法」不談涅槃，「初期大乘」則大談涅槃。

大乘甚深義從「佛法」的涅槃而來，起初，菩薩無生法忍所體悟的，與二乘的涅槃相同，發展到二乘的涅槃如化城一樣。「大乘佛法」的甚深涅槃，與「佛法」不同，簡要地

說，大乘是「生死即涅槃」。

「佛法」的緣起說是：依緣有而生死流轉，依緣無而涅槃還滅，生死世間與涅槃解脫，同成立於最高的緣起法則。

不過敘述緣起的，多在先後因果相依的事說，這才緣起與涅槃不自覺的對立起來，也就以緣起為有為，以涅槃為無為，意解為不同的二法了。

大乘行者的超越修驗，結合了佛菩薩普化無方的信心，一切是一，更表現為一與多的互相涉入，一是平等不二；平等就不相障礙，於是時間、國土、法、眾生、佛，都是一切在一中，一在一切中；相互涉入，各住自相而不亂，如《大方廣佛華嚴經》卷七七所說。「如是諸佛法，眾生莫能見」：這樣的境界，對眾生來說，只能存在於理想信仰之中。

阿含說緣起，般若經說勝義自性

空，固然是修行重在離妄執，脫落名相的體悟，也是形容聖者心境的無所掛礙。「佛法」的空，受到修行者的重視；在大乘《般若經》中大大應用而發揚起來。《般若經》說空，著重於本性空，自性空。自性空，不是說自性是無的，而是說勝義自性（即「諸法空相」）是不生不滅、不垢不淨、不增不減的。

一切本性空，一切本來清靜，眾生也本來如此，為什麼會生死流轉，要佛菩薩來化度呢？

凡夫的生死流轉，根源在無明，這是「佛法」所說。
《般若經》說，由於不知一切無所有性而起執著，不能出離生死。這不外迷真如而有生死，悟真如而得解脫的意思。

「初期大乘」經說大抵如此，如《維摩詰經》說「依無住本立一切法」，就是「不動實際建立諸法」。

作者慨嘆：「依勝義超越境地，立一切法，說明一切法，真是甚深甚深，眾生是很難理解的！」（按：大乘經大談涅槃境地，要學者直觀「無二無別」的涅槃境地，敢問：「這到底是高深，還是渾沌？」）

解脫是「佛法」的修行目標，「大乘佛法」稱為「不思議解脫」，差別的重點就是「方便」：

1. 菩薩道是依傳說為世尊的「本生」而形成的，在本生中，修菩薩行的，有出家的、在家的，有人，也有鬼神。
2. 「佛法」中，在家是可以證果的，但住持佛法屬於出家僧，表現謹嚴拔俗的形象，對佛法的普化人間似乎有所不足；「大乘佛法」的菩薩以不同身份，普入各階層，以不同方便，普化人間，作風上顯然不同。
3. 世尊以煩惱為生死因，勸弟子斷除煩惱，以無漏智得解脫。「初期大乘」佛法著重於勝義法性的契入，不離煩惱、不著煩惱，於生死海中利益眾生，以圓滿一切智（無上菩提）。

佛果，是修菩薩因行所成的，是「大乘佛法」的通論。人間成佛的世尊，由於今生等傳說，修廣大因行，怎麼成了佛，還有多種不理想的境遇？依此而引出二身說：方便示現的化身、真實的法身。

「大乘佛法」還有重信仰與通俗化的一面，對「大乘佛法」的發展演化來說，是非常重要的。

「佛法」說六念法門，是為了慧力不足，生怕墮落，沒有現生修證自信的信行人。大乘念佛法門的開展，也是為了佛德崇高，菩薩行偉大，佛弟子是有心嚮往的，但想到長期在生死中利益眾生，又怕在生死中迷失了自己，所以依信願，求生淨土，能見佛聞法，也就不憂退墮了。

「佛法」本來是不許造像的，所以當初的佛教界，將佛的遺體(舍利)造塔供養外，只雕刻菩提樹、法輪、佛足跡等，以象徵世尊的成道、說法與遊行。念佛也只憶念佛的功德(法身)，因為佛是不能從色身相好中見的。

西元前後，佛像漸漸流行起來，終於取代了舍利塔，表示佛的具體形象。佛像的塑造，激發念佛三昧的修行。例如修般舟三昧成就的，佛現在其前，能為修行者說法、解疑。修行者因此理解到：佛是自心所作，三界也是自心所作的。自心是佛、唯心所現，將在「後期大乘」、「祕密大乘」中發揚起來。

不歸依天神是「佛法」的根本立場。

「大乘佛法」興起，由於本生的傳說，菩薩也有是天、鬼與畜生的，而有天菩薩在經中出現。《維摩詰經》說：「十方世界無量阿僧祇世界中作魔王者，多是住不可思議解脫菩薩」。魔王也是菩薩，真是善惡一如，不知我們要如何面對現實世界！

文殊是舍利弗的梵天化，普賢是大目犍連的帝釋化，與《華嚴經》色究竟天成佛的毗盧遮那佛，綜合起來，表示了佛法與印度天神的溝通。

夜叉天身相的菩薩在《華嚴經》中，地位非常高，與「祕密大乘佛法」是一脈相通的。

「大乘佛法」的天菩薩，勝過人間（聲聞）賢聖，在天上成佛，適合世俗迷情，而人間勝過天上、佛出人間的「佛法」，被顛倒過來了，佛、天的合流已經開始。

「初期大乘」高深與通俗的統一，似乎是入世而又神祕化，終於離「佛法」而顯出「大乘佛法」的特色，是理想的、形而上的、重信仰而又通俗化的佛法。

阿含的中道緣起等於般若空嗎？

龍樹時代，傳統的「佛法」行者，指大乘為非佛所說，大乘佛法行者，指傳統「佛法」為小乘，過份的讚揚菩薩，

貶抑阿羅漢，使世尊為了「佛法久住」而建立起來的、和樂清淨僧伽的律行，也連帶受到輕視。

例如，維摩詰呵斥優波離的如法為比丘出罪；文殊師利以出家身份，在「王宮采女中，及淫女、小兒之中三月」安居。這表示有個人自由主義傾向的大乘行者，藐視過著集體生活的謹嚴律制（也許當時律制，有的已徒具形式了）。

大乘的極端者以為：「若有經卷說聲聞事，……聲聞所行也，修菩薩者慎勿學彼」。在「一切法空」的普遍發揚中，不免引起副作用，「但論空法，言無罪福，輕蔑諸行」，成為當時佛教界的時代病。

「佛法」以緣起為首要，「大乘佛法」以空性、真如等為準則；龍樹面對佛教界的相互抗拒，於是探求佛法的真義，以「佛法」的中道緣起，貫通大乘空義。

《中論》的歸敬頌，明八不的緣起。緣起是佛法不共外道的特色，說緣起而名為「中」(論)，是《阿含》而不是《般若》。以八不說明中道的緣起說，淵源於《雜阿含經》是無庸置疑的！

在《阿含經》中，空三昧、空住等，都是空性，但沒有《般若經》空性的意義。在《阿含經》中，空是無我無我所（《空之探究》174、217頁）。

《般若經》的空義是「自性空」，漸演化為世俗的「無自性（故）空」，所以「空」有了表示如實相和表示虛妄性的雙關意義。

「佛法」從有情的五蘊身心觀察苦樂，從緣起，契入無我無我所而達煩惱的解脫，出發於現實的苦樂經驗。

《般若經》等則直觀現實背後的「實相」，以為現實是虛幻，了悟實相的無二無別，便不會為現實的虛幻所惑，而廣行菩薩道。問題是：這種直觀「實相」的「捷徑」，是「超現實」的，「非境界故」，也許用自我暗示的方法可以達成。

真我攙入大乘經

《華嚴經》有鍊金喻、治摩尼寶喻，比喻發大菩提心，從初地到十地，進而成佛，暗示了菩提（如金、珠那樣）是本來如此的。大乘經說一切無二無別，《華嚴經》說一切法相互涉入，隱含著眾生位中，本有佛菩提，只是沒有顯發而已。

大乘法真如、法界等，本是涅槃的異名，在無二無別中，漸著重於佛果，更引用為「佛法」所否定的真我，早已滲入《大般若經》初分。

如來藏說的興起，是「大乘佛法」的通俗化。如來藏、「我」的思想，適合世俗常情，一般人是樂意接受的，但對

「佛法」來說，是一更大的衝擊。依佛法說，這是適應世間的妙方便，但在一般人，怕有點神佛莫辨了，流傳中的「大乘佛法」，融攝印度神教(婆羅門教)的程度，正日漸加深。

《楞伽經》說印度的群神與古仙，都是如來的異名，天神（與仙人）與如來不二的思想非常明顯。這一發展，印度佛教將到達更神祕的境地。

「初期大乘」經說，佛是不能於色聲相好中見的，被稱為「法身無色說」；以如來藏、佛性等為主流的「後期大乘」經，可說是繼承大眾部「如來色身無有邊際」的信仰而來；受到重信的念佛三昧所啟發，形成「法身有色說」。

唯識思想的興起

瑜伽行者怎樣決了當時流傳的「大乘佛法」？

經部師將種子的存在與微細識統一起來，說種子在細心識中，瑜伽學者依此而成立攝藏一切種子的阿賴耶識。

種子是熏習所成的，所以稱為熏習，從名言熏習生起前七轉識，轉識又熏習在第八異熟識內，異熟識與前七轉識相互為緣而生起，這是唯識者所說的緣起。

唯心（識）的思想是從瑜伽者的修持經驗而來的。

《解深密經》所說「唯識所現」，是在說明三昧的境界，然後說一般人的心所行影像也是唯識的。這與《般舟三昧經》

所說，從知道佛是自心作，再說三界唯心，是相同的。

論述唯識思想，有幾點應該先確認：

一、唯識學是以《瑜伽師地論》「本地分」/《十七地論》為根本的。

二、唯識學是在發展中完成的：唯識學是以修驗的信念，與「一類經為量者」的細心受熏持種說，合流而形成的；由簡而詳，是論師們論究的成果。

三、無著與世親，有異義與新義的成立。……論就唯識，應從論師的依據不同，思想不同去理解。

世親以後到戒賢時代，約二百年，唯識論者，有：

1. 以阿賴耶識與如來藏相結合的，是《入楞伽經》與《大乘密嚴經》，在「虛妄唯識」的假相下，顯出「真常唯心」的真義。

2. 不忘「瑜伽論」義，以經典形式出現的，有《佛說佛地經》及《如來功德莊嚴經》。

抉擇「緣起」與「唯心」

佛法以離惡行善、破迷啟悟為宗旨，所以如說一切以心識為主導，那是佛教所公認的。但如說「三界唯心」、「萬法唯識」，那是「後期大乘」所特有的；與「初期大乘」的「一

切皆空」，可說是大乘的兩絕。

「大乘佛法」或說「依於勝義」、「依於無住本立一切法」，或說「依如來藏故有生死，依如來藏故涅槃」：含義雖可能不同，而以「真常」為依，卻是一致的。

（按：如作者所說：「在『佛法』緣起論的立場，如來藏我本有說，不免是毀謗三寶了！」）

如來藏本有說是「真常論」，是違背「佛法」本義的；而「依於勝義」、「依無住本立一切法」等初期大乘的法義也不離「真常」，可見這樣的「兩絕」是與「佛法」悖離的兩絕。）

部份唯識者說依他起通染淨二分，可說是「佛法」的「依於緣起」、「大乘佛法」的「依於法性」，是兩者的折中調和；與龍樹的「緣起即空性」說，異曲同工。

神教化的如來藏思想

如來藏我在傳布中，與自性清淨心相結合，由於「清淨的如來藏在眾生身中為煩惱所覆」與「心性清淨而為客塵所染」有相同的意義。如來藏的本義是「真我」，在「無我」的佛法傳統，總不免有神化的嫌疑，改說如來藏是自性清淨心（真心），那如來藏便可以大方地流行了。

《大般涅槃經》的後三十卷與「前分」不同，對眾生身中具足三十二相的如來藏我(佛性)，給以修正的解說，認為佛性「當」有，不是「本」有。如來藏我、佛性說，依佛法正義，只是通俗的方便說，但中國佛學者，似乎很少理解到。

真常清淨(如來藏)心，虛妄生滅(阿賴耶)心，原是對立的，但漸漸聯合，《阿毗達磨大乘經》有重要的中介地位。《阿毗達磨大乘經》說依他起性「彼二分」，以「金土藏」為譬喻，經無著《攝論》的會通而引起如來藏與阿賴耶識的聯合。《楞伽經》與《密嚴經》即是如來藏為依止說與瑜伽學系的阿賴耶識為依止說的綜合。

《楞伽》與《密嚴》是如來藏系的瑜伽行者，融攝阿賴耶識法義，成立自宗(真常為依止的唯心論)。

宋譯《楞伽經》說：如來藏為無始以來的虛偽惡習所熏習，就名為藏識。藏識就是自性清淨心為煩惱所覆而形成〔攝藏一切熏習、現起一切〕的現識。

現識與分別識(前七種轉識)俱時而轉，如海水與波浪一樣。阿賴耶識有業相與真相二分(通二分)。藏識攝藏業相，所以被稱為藏識，應該淨除的是業相而不是真相。…可見《楞伽經》說八識、說藏識有真相(如來藏)是與瑜伽學不同。…《楞伽》雖融攝了瑜伽學，而意在如來藏自性清淨

心。魏譯與唐譯《楞伽經》後面增多了「陀羅尼品」與「偈頌品」；「偈頌品」與《大乘密嚴經》以偈頌說法的風格相近。「偈頌品」回到了如來藏的本來意義，以如來藏真我，破斥外道的我，也破斥佛法所說的無我。

《密嚴經》的密嚴淨土，為密宗所推為大日如來的淨土。《楞伽經》與《密嚴經》是在如來藏我的基石上，融攝了瑜伽學，充實了內容，成為「真常（為依止的）唯心論」；在通俗譬喻的教化下，引向修證，為出現「祕密大乘佛法」的有力因素。

晚期的印度佛教，偏重論議，只說中觀派與瑜伽行派，而不知「如來藏我」、「清淨心」，正發展為經典，潛流、滲入於二大乘中。

被稱為瑜伽行的中觀者，努力弘揚般若，而主要是傳為彌勒造的《現觀莊嚴論》。追隨「隨理行」的瑜伽者，引《楞伽經》來表示觀行次第，以中觀的空為究竟。返觀「初期大乘」的《般若經》與《中論》，距離是太遙遠了。嚴格地說，這不是中觀與無著、世親的瑜伽行的綜合，而是傾向真常唯心的，（還不是「如來藏自性清淨心」的主流）與「祕密大乘」更接近的一流。

「佛法」說無我，否定各種自我說，也否定「奧義書」以我為主體的「梵我不二」說，「初期大乘」也還是這樣。

部派佛教立「我」，只是為了解說記憶、業報等問題，而不是以「我」為體證的諦理。

「後期大乘」說眾生身（心相續）中有如來藏、我，與神教的神我思想相近。如來藏自性清淨，但在眾生位中為煩惱所污染，與經說「心性本淨，為客塵所染」，意趣相同，所以如來藏與自性清淨心，也就合而為一了。

非天色身不可的密乘

「祕密大乘」立本初佛。如來藏說是本有論者，眾生本有如來藏，常恆不變，可說本初就是佛了。

「祕密大乘」依佛的果德起修，以觀佛為主，所以說法的、觀想的本尊，都可說是本初佛。

本初佛發展到頂峰是時輪法門。

「時輪」以為本初佛是一切的本源，是本初的大我。超越一切而能出生一切，主宰一切。

本初佛思想是如來藏說，發展為，約眾生說，是眾生自我；約世間說，是萬化的本源，宇宙的實體；約宗教的理想說，是最高的創造者。時輪思想達到了頂峰，也是印渡「祕密大乘」的末後一著。

「祕密大乘」多說本有的顯發，這是純正的中觀與唯識所不許的。如來藏我、自性清淨心等，起初重在眾生本具，

是後期大乘的一流。傾向如來，以此為果德而起修，才成為「祕密大乘」的特色。

「佛法」容忍印度民間信仰的鬼神，也就默認鬼神的有限能力，但三寶弟子是不歸依天（鬼）神，也無求於鬼神的（對在家眾似乎沒有嚴格禁止）。

「大乘」的神教化傾向越來越顯著：

一、由於世尊的「本生」也是有天神（鬼）的，所以「大乘佛法」不但梵天與帝釋轉化為文殊與普賢，龍、夜叉、犍達婆、緊那羅等，有的也是大菩薩了。《華嚴經》的泛神與胎藏思想，都是從印度神教中來的。

二、通俗化、神祕化的信仰，祈求鬼神以消災、降吉祥、護法，在大乘佛教界流行。印度神教的胎藏思想與地居天神鬼畜相關聯，不斷地融攝在佛法中。

三、西元四世紀，舊有婆羅門教演化為印度教，民間神話形成三天一體的神學。天神、天妃都出現在大乘經中，成為菩薩的化身。

「祕密大乘」的修持，隨部類而不同，然以念佛觀自心（自身）是佛為本，結合身、語而成三密行。

語密，是真言、明、陀羅尼，泛稱為咒語。真言與明，從神教中來，婆羅門是「讀誦真言，執持明咒」的。

在「佛法」中，認可明咒的某種力量，但（考慮到對社

會人心的副作用)佛弟子是絕對禁止的。然而在部派流行中，治病、護身的咒語，顯然已有條件的容許了。

「大乘佛法」興起時，《般若經》說：不退菩薩「不行幻術、占相吉凶、咒禁鬼神」，與「佛法」的精神一致。但為了適應世俗，誦大乘經，稱念佛名號，作用與持咒相同，大大流行；佛說、菩薩等說的咒語，也自然會流行。

與語密有關的，是菩薩行的字門陀羅尼。唱念字門陀羅尼，與一般誦持咒術的，形式上沒有太多差別，終於，字門陀羅尼演化為佛菩薩等明咒，「祕密大乘」的教典也就被稱為「陀羅尼藏」了。神教的「聲顯論」與佛教的「字門陀羅尼」，原理相當接近。

念佛觀與色相莊嚴的如來藏我相會通，所以觀佛特重於色相莊嚴。

修天色身為方便，而即身成佛，為「祕密大乘佛法」的特色所在。

天與佛的名義，在觀念上、使用上，也日漸融合。天神等是佛異名，《楞伽經》已經這樣說了。

起初求天、求佛的密法，像般舟三昧觀佛於自心中現起，等到與如來藏我思想結合，不但觀本尊現前，也要觀想自身是本尊，進而如《大日經》所說：「本尊即我，我即本尊」。

「無上瑜伽續」的特色，是「以欲離欲」為方便，而求「即身成佛」。

迅速成佛，現生成佛，是「祕密大乘」行者所希求的，也就因此而覺得勝過「大乘佛法」的。

成就佛果是最理想的，可是太難，又太久了些！順應世間心行，如來藏我的法門出現。在深信與佛力加持下，唯心（觀）念佛法門，漸漸地開展出依佛果德，依佛身、佛土、佛財、佛業為方便而修顯，這就是「果乘」、「易行乘」。

「易行」本是為了適應「心性怯劣」的根性，但發展起來，別出方便，反而以菩薩的悲濟大行為鈍根了！

「祕密大乘」以為：成佛非修天瑜伽不可；「大乘佛法」不修天色身，所以不能成佛。

重信心、重加持、重修習「貪欲為道」的密乘，因傳承修證不同，名目與次第也不一致，但有一共同的傾向，就是怎樣轉化現世的業報身為如來智身。重在「修天色身」，所以在色身上痛下功夫，這就是「無上瑜伽」貪欲為道的特色。
(1989.2.原載《新雨》)

流通處：

◎中平精舍

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

臉書：中平精舍、解脫自在園(社團)

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

電話：(03) 493-6166

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司 電話：(02) 2225-4005

新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

初版：2024 年 5 月

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、
《清淨道論》、阿姜查的法語系列、
南傳佛教大師智慧的言語及其他好書。