

佛告比丘：「於色生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃；如是受、想、行、識，於識生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，是名比丘見法涅槃。」

邁向見法涅槃

(三)



邁向見法涅槃

(二)

妙行蘭若 印行



結 緣 品

邁向見法涅槃（二）

倡 印 者：妙行蘭若

流 通 處：（06）6592623

文字及校對：洪月嬪、鄭吉富、戴妙芬

企劃編輯者：佛教妙行書院

承 印 者：和裕出版社

住 址：台南市海佃路二段六三六巷五號

電 話：（06）2454023 - 7

●助印者●

六 仟 元：陳明正

二仟五佰元：陳麗如、戴添溢

一仟五佰元：王余美惠、王伯懿、王伯鑑

一 仟 元：李婉慈、李佳穎、林楊銀針

陳日清、陳秀容、陳聖翰

黃怡豪、黃碧峰、鄭福來

七佰五十元：鐘陳荷、鐘水英、鐘元暉

鐘文懋

七 佰 元：戴麗華

五 佰 元：林庭羽、林冠騰、徐瑞鴻

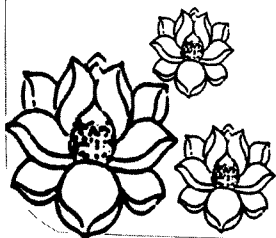
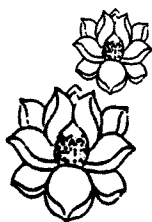
徐瑞霞

中 華 民 國 九 十 一 年 三 月 初 版

佛使比丘

以自然方法啟發智慧

不要忽略這自然生起的定力，它是我們多數人已經具有及可培育的。我們可以運用它，正如古時候那些成功達致證悟的人一樣。



目 錄

(一) 佛使比丘

以自然方法啓發智慧·····	四
涅槃·····	一七

(二) 阿參·差

一段與修禪者的問答·····	三〇
----------------	----

(三) 阿參·達摩達羅

一段關於智慧禪本質的問答·····	五九
修行細則·····	七四

(四) 蒙因禪師

洞察智慧修持·····	八四
-------------	----

讓修禪者了解的關於基本觀念的問題	八五
淨化的修持	九四

(五) 孫倫禪師

正念修持法	一三八
問與答	一五七

佛使比丘簡介

佛使比丘也許是當今泰國知名的佛法導師。除了作為佛史與經典的大學者，他亦擁有多方面的學問。他在禪定，比較宗教學及佛法於生活上的實踐方面，寫過許多泰文與英文的書籍。佛使比丘在一部影響深遠的著作——安般念（Anapanasati）裡，詳盡地列下安般念（呼吸觀）的修持法則，從初基階段到最終的證悟。雖然只是他的修行的中心，但在今天他卻更傾向於以非常開放的風格教法，用禪定的修持去面對日常的活動。他是一位非常普及化的導師；他強調一切宗教的內涵與真諦都是一樣，因而很自由地從所有的傳承借用塑像與教法。通過他的許多佛法小冊子及善巧淺白的講座，他已率先把泰國佛教從形式信仰，提升到了解如何從離執心中引發安寧。

在進入「解脫自在園」時，我們感受到充滿禪意與和藹。解脫自在園是擁

有幾位比丘尼，三十到五十位比丘的修禪寺院，以及作為在家人的修禪中心。它由一個優美又恬靜的大湖，以及許多廟宇的泰南森林所圍繞。就在這山丘林野間，有著許多修禪小舍。佛使比丘創立一所大「博物館」，通過從多國收集來的繪畫藝術及雕刻品味來展示佛法，其中也有些其他宗教的藝術。這「博物館」裡的一些卓越的藝術品是由一位從日本的一間禪寺到此向佛使比丘參學的西方人所作。他後來在泰國南部的一個沿海山洞修禪時死去。在他的洞壁上以及筆記裡充滿精美的圖畫，以及證悟的歡呼。

來到佛使比丘處居住的人，可自由修學各種法門。他可獨自坐禪修習，精進地修習安般念，或是在佛使比丘的引導下學習經典。在大多數的時候，在「解脫自在園」的比丘與比丘尼們在進行各種寺院活動時修習生活禪。這是佛使比丘教育的重點——在日常生活中自然地修習禪定。雖然他不否定許多其他上座部佛教傳承所提倡的嚴格精修法亦能導向智慧與解脫，卻警告我們執著任何正統修習、定力及任何特殊的心境的危險。

在倡提自然地培育智慧時，佛使比丘不把自己看成是一個指導別人修習的比丘，而是一個提供適當的處世，勸導人如何令智慧自然生起的良友。他的自然方法大都在鼓勵人們去看清任何欲望都會令他們受苦，以及如何令他們受苦。禪修消除邪見：我們愈來愈看清在這不斷變化的世界裡追求獲得與快樂是徒勞的，以及領悟到心的安寧來自無求。佛使比丘實踐佛法的方式就是這麼自然開啟的道路，開啟道德、正見以及無私。它清晰、簡單、不神秘，同時導致智慧法喜，及苦的息滅。

佛使比丘操一口流利的英語，有許多西洋人向他參學。他從一個非常純樸的小茅屋搬遷到近寺院入口處一個更大，更固定的小屋裡，就在那裡接見許多訪客。他很開明及易於親近。我們可在「邁向真理」一書中找到更多佛使比丘的講座。本書由 Donald Swearer 編，由 Westminster Press 出版。

以自然方法啟發智慧

佛使比丘

在這個講座裡我們將談談定力如何自然地生起，以及如何通過有規律的修持生起。這兩種情況的最終結果是相似的：心得到專注，以及適用於用來內觀。無論如何，必須注意的一點是：自然生起的定力在強度上足夠及適用於內觀及培育智慧，而有規律的訓練所培育的定力通常過多，多過我們所能運用的。再者，禪者的高程度的定力可能產生不當的自滿。當心高度專注時，它可能體驗很滿意的喜悅與適意；禪者可能執著它，把它想像成是證悟涅槃的道果。自然生起的定力，足夠及適當於內觀，卻是無害的，沒有精修中的定力的缺陷。

經典中有許多時候提及那些自然地證得所有開悟階第的人。這種情形通常在佛陀面前產生，但也有在後來的導師處發生。這些人並沒有如修禪手冊的指示般，到林裡勤勉專心地依某些目標修定。

很顯然的，佛陀最初的弟子——五比丘在聽關於無我的經後，得到圓滿證悟時，並未預先得得到規律的努力。聽到「火經」而得到圓滿證悟的一千個苦行者亦是如此。在這些案例中，尖銳的洞察智慧都是自然地生起。這些例子顯示出，當一個人企圖清楚地明白一些問題時，自然的定力將自行生起；而隨之而來的智慧，只要鞏固地建立起來，便會相當強及穩定。它自然、自動地產生，就像我們專心做算術時，心變得專注一樣。同樣的，當我們開槍射擊時，心自然地專注與穩定。自然的定力就是如此生起的。我們往往忽略了它，因為它看來一點都不神奇，不奇妙，亦不叫人敬畏。但就只通過這種自然產生的定力，我們大多數人都能得到解脫。我們能成就解脫的果——涅槃——圓滿證悟；就只通過這自然的定力。

因此，不要忽略這自然生起的定力。它是我們多數人已經具有及可培育的。我們可以運用它，正如古時候那些成功達致證悟的人一樣。他們還是在對現代的修定技巧一無所知的情況下達致證悟的。

現在讓我們看看達致完全洞悉這個「世間」——五蘊的內覺階段的本性。第一個階段是喜，心的快樂，或法喜。某件善行，甚至作供養（最基本的功德行），皆是喜悅的泉源。更高的道德，如徹底無暇的身口行為，帶來更大的喜悅。再來便是定力所生的喜悅。我們發現到即使是最低層次的定亦帶來很大的喜悅。

當喜悅生起時，它擁有引發輕安的力量。通常心是相當不受約束的，總是思索與感受的奴隸，迷惑於外界的引誘。它通常是煩躁及不平靜的。但一旦法喜開始增長時，平靜與穩定將會相對地增長。當穩定性達致圓滿時，便擁有充分的定力了。心變得輕安、穩定、靈巧、受控制、輕捷自在。這時心可隨意運用，尤其在克制煩惱方面。

這種喜悅與輕安並不會促成心靜止，僵硬及頑固如石。這類情況完全不會產生。身體感到正常，心特別平靜及適用於思考與內觀。心非常明晰、清涼、靜止與自約。換句話說，心已適當於操作，準備去知道。我們所要的定力就是

如此，並非那如頑石般坐著，沒有醒覺的深定。在如此的一個定境中坐著，是無法審察任何事物的。一個處在深定中的心根本無法內觀。它是處在不醒覺的狀態，對培養智慧來說是無用的。「深定是修習智慧的主要障礙。」為修內觀，禪者必須回到比較低層次的定；那時便能運用心所獲得的力量了。高度培育的定只是一個工具。我們的目標是平靜穩定的心，善於操作，那一旦用在智慧的修習上時，便能對整個世間取得正確的了解的心。如此培育的智慧是自然的智慧，與一些坐在佛陀面前聽經證悟的智慧是一樣的智慧。它有利於正確的，能帶來了解的思維與反照。它不牽涉到形式，亦不含奇蹟。

這並不表示智慧將即刻生起。一個人無法直接圓滿證悟。初步的智慧在什麼時候都可能生起，但有賴於定力的強度及它如何運用。通過專注，明晰的觀照所產生的洞察智慧，在體驗上是特殊，特別明晰及深淵的。如果禪者所獲得的了解是正確的了解，它將是關於直接體驗的真實法。當修行加深時，它將最終培育成對一切事相的正確了解。即使洞察智慧只是增長一些，它都可能令一

個人提升成低層次的聖者；若它未有那種力量，它仍會令他成為思維崇高的人，一個擁有良好素質的凡人。如果環境適當，心的良好素質亦已鞏固，那麼在當天便能圓滿解脫。這全賴於有關的情況。無論如何，只要有自然的定力，這種與真實法相應的洞察智慧是必然會生起的。若我們這些禪修者在聽、想及研究這世界，身與心，或五蘊時，是抱著忠實的期望欲了解它們的真實本性，那我們在平靜及專注的狀態裡獲得的知識將不具誤導性。它必然是有利益的。

所謂「洞悉事物的真實本性」是指看透無常、苦與無我；看透，知道無一物值得爭取，無一物值得存在；看透，知道不應攀緣或執取任何一物為我，或我的，為善或惡，美麗或醜陋。喜愛或厭惡任何事物，即使那只是一個觀念或記憶，都是執取。說無一物值得爭取，也就是說無一物值得執取。「爭取」是指把心投入在財產，地位，財富或任何取悅人的目標。「存在」是指抓住自我印象的醒覺，執取個人的地位，如丈夫、妻子、富人、窮人、勝者、敗者，或人，甚至自我的醒覺。若我們深入去看它，即使是做自己也是沒趣味的，是累

贅的，因為嘗試去當任何東西都是苦的根源。若一人可徹底地放棄對自我，或任何自我印象的執著，便將不再受苦。這就是所謂看透要作為什麼都是沒有意義的。它的專心教育即是：不論要作為什麼，都必然會有適當於那個處境的痛苦。當心中有個「我」時，必然也有那「我」以外，卻又屬於「我」的東西。於是一個人便有了孩子，有妻子，有這有那。於是便有著作為丈夫或妻子，主人或工人等等的任務。若沒有欲維持的存在狀態，便不會捲入這些掙扎。為了維持一個人的存在狀態所需的麻煩與掙扎，也只不過是盲目迷戀事物，執取事物的後果。

若我們放棄嘗試爭取或成為任何事物，我們又怎能繼續生存？這對任何在這方面思考不多的人來說必然是造成疑惑的主要原因。這「爭取」及「成為」是基於心裡的煩惱，基於貪愛，基於維持「值得爭取」及「值得成為」，激發心去熱誠地「爭取」與「成為」。這是會導向壓力、緊張、消沉、煩亂；至少也會帶來沈重的心理負荷。知道了這真理，我們就必須一直都保持醒覺，看管

此心，確保它在攀緣與執取的影響下，不會成為「爭取」及「成為」的奴隸。我們應該聰明地遠離這些不良影響。

無論如何，如果我們的處境令我們未能完全脫離擁有與成功，我們必須保持正念與高度醒覺，以便我們在得到或成為什麼時，不會有糾纏及情緒上的困擾。

這個世界及一切眾生都有無常，無價值及不屬於任何人的素質。任何人若攀緣及執取任何東西，將會被它傷害——開始是在欲獲得或成為它時，稍後在爭取及成為它時，以及後來在他已得到及成為它時。任何人若攀緣與執取，他將被這執取的枷鎖套住；之前，當時及之後都一直是如此。而當他所執取的東西逝去時，他將承受充分的苦痛。對於每個人高度鑑賞的善事亦是如此。若有人錯誤地及過度地執取善事，他從中所得到的痛苦將與他從惡事中所得的痛苦一樣多。在我們行善時，必須謹記在心的一點是，要小心及不執取地去行善。

一個懷疑者可能會問：「若無一物值得爭取或成為，是否意味著無有人應

該做工或建立財富、地位與財產？」任何了解這課題的人將會發現到，一個擁有正見與正確的了解的人實在是更有條件執行這世間的任務，更甚於一個有強烈欲望，卻愚癡及欠缺了解的人。我們當然可以在世間工作與行動；但在處理事物時，我們必須有正念地做；我們的行動必須不是出自貪愛。如此便能讓工作的成果自然地，不受困擾地流露。佛陀和他所有的證悟弟子都完全消除了欲望，卻仍然成功地做遠遠超越我們所能做的事。我們若看看佛陀如何度過他的一天，便會發現到他一天只睡四小時，其他時間都是在工作。我們卻每天用超過四小時的時間取悅自己。

若佛陀及他所有的證悟弟子們已完全消滅了成為與爭取事物的欲望，那又是什麼力量在推動他們（工作）呢？他們是由分辨智慧及慈悲所推動。即使是基於身體需要，如接受供養與吃東西的動作，都是由分辨智所推動。他們已解脫煩惱，解脫了為了成為這個或得到那個而活的欲望；但他們有能力分辨什麼是值得及什麼不值得，這種分辨促使他們外出尋找食物。若他們找到食物便