



精神食糧

佛使比丘





精神食糧

佛使比丘

【法音叢書出版緣起】

向大自然學習佛法

香光書鄉編譯組

法音叢書是一套探尋佛陀智慧的叢書，是由泰國高僧佛使尊者的系列著作集成，也是香光書鄉編譯組引介南傳佛教思想的開始。

回歸佛陀的本懷

在中國傳統的分類上，北傳佛教屬於大乘佛教，南傳佛教卻被貶抑為小乘佛教而長期被忽視。誠然，大乘佛教的興起帶給佛教普化人間的新機，但是它大開方便之門的作風，卻給外道思想趁虛而入的機會，使得後期大乘佛教的發展，漸有背離根本佛法的現象。

近年來，台灣佛教快速成長，各種法會、活動以及慈善、教育等公益事業，都吸引著各階層的人士參與，一時之間，學佛蔚成風氣。愈來愈多的人開始探尋佛教的修持方法，以彌補物質發展後的心靈空虛，

有的人向上師尋求密法，有的人靜坐參禪，更有的人想要只憑加持立即開悟……，在以佛教為名的天空下，各種修法正呈顯著多彩多姿的面貌。

於二十世紀九十年代的今天，我們在關懷自己的生命及佛教未來的方向時，實在不能忽視南傳佛教內所保持的原始教義、制度與修行道。不忘失利他的菩提心，又能針對止息煩惱而自利修道，當是佛教徒永遠要努力的課題。從這方向來看，未來的佛教世界，應是南、北傳佛教相互闡發，全球佛教徒回歸佛陀本懷，一致創建人間淨土的佛教世界。所以，認識南傳佛教實是一件刻不容緩的事。

向大自然學習佛法

佛使尊者終其一生都在宣揚正確且合乎理性的佛法，力圖斷除佛教在二千多年的流傳中所摻雜的外道思想及迷信色彩，他精研巴利三藏（尤其是經藏），但不著眼於佛學理論及哲學的研究，而關懷如何把生命安頓在真理及和平當中，因此終其一生弘法不輟，大力呼籲人類掌握生命，斷除我執，止息貪、瞋、

癡，如此，不待死後，當生即能證得涅槃。

佛使尊者且認為若要真正解脫，必須向大自然學習。早期在森林中的修學時，由於觀察動物的夜間活動，他肯定「法」不像世俗世界一樣在夜晚入睡，真正修法的人，他的身體雖然入睡了，但心靈永遠保持清醒，隨時準備去觀察萬物的真相。在大自然中獨處無怙時，他以「如果我害怕面對任何情境，我要持續在那情境中，直到恐懼消失」來自我訓練，用心去聽，用心去看，「直接面對」，使他體驗到佛法——本來如是。

「自然」是他一生的堅持，在大自然中學習到「如是」的見解，也充分表現在他看待自己生命的態度上，如晚年生病時，他認為「生病本然如此，它是依於因緣的必然關係，……痛只是一種感覺，必須把它變成禪修的對象，盡可能深入研學苦、病及死」，他用內心的智慧克服痛感，深入瞭解生病只是「自然」的現象，本來如是。可見，大自然不但是他心靈全新感受的泉源，自然界的規律也變成他生活的規律，每一種景象都是他修法的對象。

佛使尊者不論在演講或著作中，也是這樣不斷傳遞自然的緣起法則，他的說法沒有玄妙的幻想及深奧的哲理，直截而可行，而他也始終如此踐行，堪為踏實學佛、出離污染的楷範，這便是我們引介佛使尊者著作的原因。

讓佛使尊者的智慧普及華文世界

這一系列叢書能夠出版，還要感謝香光尼僧團方丈悟因法師的鼓勵與支持，法師甚至於百忙之中抽空參與討論、校訂，給予我們很多的指導。此外，也要感謝香光尼僧團全體法師們的護持，使編譯小組能全心投入編譯工作，並且在文稿初譯時，提供許多寶貴的意見，使我們的譯文更加淺白、容易閱讀。最後更要感謝讀者大眾，因為有許多讀者的回應，鼓舞我們在這塊園地裡繼續深耕勤耘。

願這套叢書的出版能使讀者認識核心法義，建立學佛的基本態度，能更進一步深入三藏法海，於生活中發現佛法的真諦，在人間落實解脫道。

一九九六年八月修訂

英譯導言

在佛使比丘審察過這本書後，很清楚地，書名和文中所隱含的比喻都會恰當地譯成英文。書名：「Ahan chai」其實可以翻譯成好幾種方式——「心的食糧」、「心靈食糧」或「精神食糧」，我選用了最後一個可能性，因為它最接近原義，而且如果你願意，也可以把它改成更有趣的書名。

本書是討論不同的食糧，這些食糧是用來滋養思想以及超越一般思想的禪定。在文中佛使尊者不斷地區分物質和精神的「食糧」，他透過種種的教示和例證，討論什麼是感官物質和精神的「飢餓」，本書整個主題在說明兩種食物的不同需求，以及這不同需求所追尋的或因之而衍生出的價值觀。佛使尊者所說，與食物有關的明喻和隱喻都非常清楚，而且由於它們是如此地貼切，因此，可以用來作為教材。

在討論兩種「飢餓」時，很自然地，也摻雜說明物質和精神上的「飽足的」、「滿意的」以及「過膩的」這些形容詞的意思。在英文裡，有時我們指一個人不知道自己說些什麼，叫「廢話」(full of it) ，但泰文中沒有相類似的片語，比較符合佛使尊者所說的辭意，是指那些只對物質欲望感到滿足的人，常忽略他們精神上的需要。

在本文中，佛教專有名詞改用上座部的巴利語，而不是用大部分人較習慣的梵語，例如「法」用 Dhamma 而不是 Dharma ，「業」用 Kamma 而不是 Karma ，「涅槃」用 Nibbāna 而不是 Nirvāṇa 。

非常感謝佛使尊者留給我們的豐富教導，這是最偉大的禮物；也很感激他在我訪問泰國南部期間，為我犧牲時間。他圓寂於一九九三年七月，我希望這本小冊子的再版，能使他的教法更加延續下去。

感謝班雅特 (Banyat) 法師、蘇投爾 (Sunthorn) 法師以及支加哥佛法禪修中心的建議，使此書能翻成英文；特別感謝瑪麗柔蒂 (Mary Roddy) 堅定的協助和鼓勵；也要感謝恰寧細 (Chalermsee)、諦爾味

達 (Teal Metta) 以及我無法一一列舉的所有的老師。

葛蘭特·葉·歐森 (Grant A. Olson)
北伊利諾大學東南亞究中心

【目次】

向大自然學習佛法

3

英譯導言

7

物質快樂與精神快樂

13

戰爭與和平

63

平衡的鉛錘

81

「法」的食糧

97

研究教法的益處

115

修習戒定慧三學

125

涅槃的滋味

145

一位將生命奉獻給佛陀的比丘

174

物質快樂與精神快樂

1

Being full in terms of physical sensations—sounds, smells, tastes, and feelings—is to be full of worldly food; but being filled with the highest joy—which comes from a peaceful mind free from the disturbance of sense-object—is to be full of the food of the Dhamma.



1

所謂聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，這些外在感官的滿足是來自世俗、物質的食糧；而最高的喜悅，則是來自不受物欲干擾的寧靜心靈，它是由法食所滿足的。



2

The goal of this life is to reach the loftiest levels of what it means to be civilized, both in worldly terms and in Dhammic terms. Life, therefore, requires both worldly food and Dhammic food; if you partake of only one of these, then life is merely half full.

