

使佛法成为你自己的 - 阿姜康地的教导

Making the Dhamma Your Own - Teachings of Phra Ajaan Khamdee Pabhaso

Translated from the Thai
by Ven. Thanissaro Bhikkhu © 1999

泰译英：坦尼沙罗比丘

英译中：梁国雄居士

V1.1_2018-11-25

版权声明

本译文版权属中译者梁国雄居士所有。
欢迎转载，但不得更改原文或作任何牟利之商业用途。
原载网址：<http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>

中译者前言

- (1) 本文是一位泰国苦行僧的开示记录，内容平实如理，经验之谈，值得仔细阅读。
- (2) 内容增加了一些（补充文字），某些段落后面亦作了些（注释），精彩或重要的文字均以粗体显示，每段均有顺序编号，以利读者阅读、了解与引述，有疑问的读者请参阅第(4)项之文件。
- (3) 坦尼沙罗尊者喜把巴利文 Paññā 译作 discernment（明辨、辨识力、洞察力），而不用惯常的 wisdom（智慧）译法，本文则译之为「智慧」，以附合一般的译法和了解。
- (4) 参考文件：
 - (1.1) 英译原载网站：<https://www.accesstoinight.org/lib/thai/khamdee/yourown.html>
or <https://www.dhammadata.org/Archive/Writings/ThaiAjaans/AjaanKhamdii.pdf>
 - (1.2) 良稊中译网站：<http://www.theravadacn.org/Talk/KhamdeeYourOwn2.htm>
- (5) 很多谢内子陈美露的审阅与意见。

【阿姜康地简介】

阿姜康地-帕跋拏(1902-1984) 阿姜康地 1902 年出生于泰国东北坤敬府一户农家。二十二岁从泰风俗在本地寺院出家，然于乡村寺院惯常习法有所不满。于是 1928 年在法宗派重新受戒，次年师从阿姜曼年资较深的弟子阿姜辛-堪提迦摩，作了游方的苦行僧，在泰东北四处寻找僻静处修行。1955 年来到泰寮边境的黎府太父崖洞，以该洞穴为理想所在，在其中度过余生大部分时间。年迈不力登高时，迁至洞下的山脚。尊者作为一位导师，以品德高严，心性温和著称，吸引了大批在家与出家的弟子。圆寂前太父石崖脚下他的住处周围已发展出一座规模可观的寺院。

【以下段落摘自 1985 年在他的葬礼上分发的一本开示书。】

01. 法 (Dhamma) 有三种：理论的法、修持的法、证得的法。

〔法，有多义，在这里特指佛法或佛陀的教导。〕

02. 理论的法，是指佛陀的教说：经、律、论等巴利圣典所载的八万四干部开示。这种法是公共财产，人人皆可享用。

03. 至于修与证，那是行者的个人财产。例如：目犍连尊者的修习是他自己的修习；导致他涅槃之道与果的证得都是他自己的证得。同样地，从舍利弗尊者、每一位圣弟子、一直到我们在这里修习的所有人，也是如此，每个人的修习与证得，都是那个人自己的。就好比你的田地，它们属于你，不属于公共财产。

04. 佛陀宣说了理论的法，好让我们每个人去修习。当我们修习它时，它就会变成我们自己的东西。如果我们遵守那些戒律，它们就会变成我们自己的戒律、自己的戒德。如果我们修习禅定，它就会变成我们自己的禅定。如果我们证得禅那（*jhana*）或者任何导致涅槃的道与果，它们就会变成我们自己证得的东西。因此要懂得这一点，并如法地修习。

05. 智识来自修习——从专心听法、思考所闻，到努力放弃恶行，只做正当与良好的事情。这些活动皆是智慧之源。如果不在内部生起这些智慧之源，我们将会继续愚蠢下去。

06. 在修习佛法时，必须要有原因。无因则无果，因善则果善，因不善则果也不善。

07. 这就像身外的事物，以水果为例，水果必须来自树木或植物，如果没有树木或植物，就没有水果。

08. 当园主们想获得鲜花或水果时，就会专心照顾树根、树干：如浇水、施肥、除草、保护，以免发生任何危害。当他们如此好好地照顾植物时，鲜花与水果自会生长出来。

09. 修习佛法时也是如此。佛陀教导我们，要照顾我们的身、口、意行为。如果我们的身、口、意行为皆是善的，那么人生中无论得到什么果报，都将会是善的。如果我们的身、口、意行为皆是恶的，无论得到什么果报，都将会是恶的，例如：得到的丈夫，将会是个恶丈夫；得到的妻子，将会是个恶妻子；得到的孩子，将会是个不肖子；得到的财富，将会是不好的（不义的）财富。**问题是，我们都喜欢善果，却不喜欢创造善因。**

10. 有三样东西是世人一般都想要的：

1. 财富与地位。
2. 美丽的各个身体部位与美丽的肤色。
3. 敏锐的智力。

〔智力（*intelligence*），一般指学习、理解与推理等能力。〕

11. 想获得这三样东西作为果报，必须依赖某些原因。

1. 财富和地位来自于相信布施法则与实际的布施行为。人们建立好布施的基础后，转生时自有财富与地位。
2. 美貌来自持戒与控制愤怒。即使内心生起愤怒，你不可让它在言语中流露出来。建立好这种基础的人，转生时自有匀称的身体与美丽的肤色。
3. 智力来自禅修与亲近明师。建立好这种基础的人，转生时自有智慧与聪敏。

12. 总而言之：如果我们好好照顾自己的身、口、意行为，将会遇到生活中的美好事物，如果我们疏忽照顾自己的身、口、意行为，将会遇到悲惨的事情，直至死亡为止。

13. 佛法（出世间法）的事与世间的事并没有那么大的不同，以财富为例：（一）外在的财富——你的产业、财富与地位——往往因为外部的危险而丧失。（二）内在的财富——你内在的善良品德与善巧心态——往往因为内部的危险而丧失。
14. 外在的财富会遭受三种危险：水灾、火灾与盗贼。如果没有这些危险，我们就不必花那么多时间去照顾自己外在的财富，可以把财物随处放置。一旦有了财富，并坚持它是自己的，我们就要照顾它，还要把它放在安全的地方。而财富多的人，因无法独力照顾，为安全计，不得不把它存放在银行之中。
15. 我们在田园种植的农作物也是如此，我们必须照顾它们，以免遭受水灾破坏、被人偷走或闯入的动物吃掉。若不照顾，我们的财产都将会失去。
16. 同样地，我们必须照顾内在的财富，也就是内在的良好品德与善巧心态。如果我们在培育它们后不再继续照顾，由于贪、瞋、痴（三毒）的力量，它们是会消失的。这三毒是我们的敌人，它们对生于世上的所有人都有极大的影响，无论是农民、商人、官员或是任何人等，都会受贪、瞋、痴的力量所左右。这三种品质会把有学识的人置于黑暗，把聪明的人变得愚蠢，令他们依错误与不正当的方式行事。
17. 这就是为什么佛陀教导我们要小心谨慎，要约束自己，免受这些恶心影响，使它们不能摧毁内在的良好品德与善巧心态，使它们不能破坏我们的智识与智力。他教导我们去照顾自己的心，使我们能警惕从痴心生起的贪与瞋。他教导我们要小心提防这些东西（三毒等恶心）。
18. 你不能相信任何进入内心的东西都是你或你的。这就是为什么我们要训练自心，弥补它所缺乏的任何良好质量，就像学习传统医学的人们，要了解身体的组成部分与所有元素，以便当疾病因元素缺乏或失调生起时，可以找到合适的药物来弥补缺失。
19. 因此，你必须仔细思考一下内心的财富，才能看到它不足之处。是信念缺乏吗？是坚持或精进力不足吗？是念力（mindfulness）虚弱吗？因定力不足而导致心神散乱或被心事缠扰吗？抑或缺乏明辨是非的智慧？了解后便要弥补缺失。
〔注：相信这五项内心质量是指信、精进、念、定与慧等五根或五力。〕
20. 为了增强我们的信念，导师们都忠告我们要相信业报因果律。他们教会我们什么业是善的、什么业是恶的，使我们能识别正误，而我的心也将倾向于相信自己的善业。
〔注：业(kamma)是有意图的身口意行为。业报因果律，是指善业之因必有其善果之报，恶业之因亦必有其恶果之报。〕
21. 事实上，对与错，合法与非法，是容易看到的。我们有眼睛去看，有耳朵去听，即使没有学习过法律，也可以观察到孰是孰非，以及防止自己犯法——因为已经有人为我们提供了做错事会发生什么后果的例子。这样，我们便可选择哪条路是好的、哪条路不是。我们如果选择善道，就是与智者为伍；我们如果选择恶道，就是与恶人和愚人同伙。
22. 为了加强对业报因果律的信念，我们必须留意观察各种因果。行善的人结果会感到身心舒畅。作恶的人心里没有安宁，他们即使躺着，也不易心安。例如，盗贼为了避开官家不得不躲到林子里。由此可见，行善的人可以问心无愧地、安乐地生活；作恶的人则会遭受苦恼。当我们如此地省思时，便会觉察到，应把哪些人或团体作为自己的行为榜样。

每个人都得从榜样中学习，譬如拳师要有教练，即使恶人也有其仿效的榜样。每一件事，不论好与坏都有榜样。因此要仔细地观看、观察与省思，为自己寻找适当的榜样。

23. 贪、瞋、痴比世上任何东西都更野蛮，比恶灵（ferocious spirits）、猛虎、毒蛇都更野蛮，再没有比贪、瞋、痴更野蛮的了。它们是野蛮的，因为：贪可以使你对自己做野蛮、残暴的事，瞋或痴都可以使你伤害自己。你可以因为痴而陷入各种各样的麻烦。

24. 我一生从年青到年老，到处游荡，攀山越岭，穿越森林和丛林，过着苦行僧（Ascetic）的生活，至今还未见过老虎生吃活人；这种事我听人说过，但没有亲眼见过。我也未见过毒蛇咬死人，或是有人被恶灵附体，乃至死亡的事件。我见到的，都是世人为自己的贪、瞋、痴所苦恼，不是被老虎吃、被毒蛇咬、或是被大象杀害所苦恼。无论什么使人苦恼，贪、瞋、痴才是毁灭他们自己的东西。因此，佛陀教导说：愚人会因毁灭他人而毁灭自己。他们以邪恶、腐败的方式做事，结果毁灭自己，这种事我们随处可见。他们生来像人，但行为不像人（像畜牲）。

〔苦行僧：用苦行的手段修行的宗教徒。佛教称头陀，佛教僧侣、隐士的清苦生活，包括所谓的十二头陀行，如常行乞食、日受一食、着蔽衣、节量食、只三衣、住冢间、只坐不卧……等等。恶灵附体：俗称「鬼上身」。〕

25. 因此，我们对贪、瞋、痴必须极其小心。它们可把明眼人置于黑暗之中。要知道，它们的影响力超越世人、凌驾世人——除了四双八辈之外。其实当中的一些圣贤，如预流者（初果）与一来者（二果）们，仍会陷于其中、受其牵扯与愚弄。他们证得了法眼仅意味：他们对这些东西至少有点如实知见，如果你真想安逸无忧，就必须成为不还者（三果）或阿罗汉（四果）。

〔四双八辈，即四向四果。声闻弟子依其修行之浅深而分四阶之果位及其向道。即预流向、预流果、一来向、一来果、不还向、不还果、阿罗汉向、阿罗汉果等四对八种。向与果合则为四双，分则为八辈。〕

26. 来自感官对象的快乐，既有用处又有缺点。受、想、行、识等都有它们的用处，唯独瞋怒，它根本没有用处，它炽热如火，没有人喜欢它。别人对我们发怒时，我们不喜歡；我们对别人发怒时，他们也不喜欢。然而，我们依旧迷恋瞋怒而让自己陷入困境，这说明我们还是凡夫。

27. 感官上的垢染——如贪、瞋、痴——像火。

28. 感官对象——色、声、香、味、触——是给火提供燃料的废物与火引（引火线、碎木等）。〔触：可被身体触知的东西。〕

29. 通常，没有燃料，火就不会突然爆发；若有少量燃料，火焰只会细弱；若有大量燃料，火势就会猛烈起来——火的热度亦必大增。

30. 我们坐近火堆，受其热所苦时，能责怪燃料吗？事实上，热来自火，燃料本身的性质不热，全无害处。伤害来自火——因为火性是热的。

31. 同样的观点也适用于感官上的垢染与感官对象。我们能把自己的痛苦归咎于色、声、香、味、触，或归咎于我们想要的东西吗？
32. 佛陀教导我们说，是心把这些东西变成了痛苦，就像火把燃料变成热的东西一样。因此，我们应从自己的内部去寻找痛苦的根源。
33. 这就是为什么圣弟子们能够在见色、闻声……等等时，（内心）不觉苦恼，因为他们已经熄灭了自己的贪、瞋、痴等火。
34. 就是这些内在的火，用热来燃烧我们，使我们苦恼，而不是色、声、香、味、触等在燃烧我们，使我们苦恼；我们自己就是那些不停地燃烧自己的各种火。
35. 实际上，是我们自己的心在产生痛苦与逼迫。你可以透过观察阿罗汉们，就可以了解这一点：当他们有智识与智慧来好好照顾自己的心意时，他们（内心）不觉苦恼——因为他们根本不会把希望寄托在任何东西上。而我们在接触到色、声、香……等东西时，因为心里对那些东西有渴求（*craving*）、欲望（*desires*）、渴望（*thirsts*）、喜爱（*likes*）与憎恶（*dislikes*），所以觉得苦恼。
36. 这就是为什么圣弟子们对世界不再着迷与依恋，而是厌离，但世人通常都只想透过贪欲、愤怒与妄想（*delusion*）来寻找快乐与生活中的美好事物。由此可见，圣弟子们的态度与世俗人的态度相距甚远。
〔妄想，即佛教所谓的痴、无明等。同义词为痴迷、痴心妄想等。指愚蠢无知、不明事理之荒唐想法。〕

37. 你若只修布施与持戒，但不修习禅定，那就好比一个带着食物的旅游者、他身强力壮但双目失明，那是无法直达涅槃的。

〔有关布施、持戒、修习禅定等三种修功德的详细内容，可参考增支部 8 集 36 经〕

38. 头发、体毛、指甲与趾甲、牙齿、皮肤等被称为五个禅修主题，它们是佛陀亲传之法，这点无需怀疑；我们应该留意观想（观察思惟）它们。如果别的主题更好，为何佛陀没有让传戒师对新出家的比丘优先传授，反而预先教了这几个主题呢？事实上，传戒师在教其它主题前，首先必须教会这五个。因此，我们应该留意观想（观察思惟）这些主题，我们不能忽视它们。
〔观想（*contemplate*），在禅修时，对某一主题或对象作专注、长时、深切与适度的观察、想念与/或思惟等心意活动。〕
39. 开始时，你可口头上重复它们。不过，当你的念力（*mindfulness*）与警觉力都很好时，即使在行走或做其他事情时都可以观想它们时，就不必在心里重复这些词了。
40. 当你开始在心里重复它们时，可默念巴利词 *kesa*，或者直接想着“头发”；对体毛（*loma*）、指甲与趾甲（*nakha*）、牙齿（*danta*）、皮肤（*taco*）等的做法都是一样。不过不要一次默念五个，选一个你愿意做的；或者，你可逐一尝试，每一个试七天。当你注意到某一个适合你的习性时，就继续专注那一个主题，无限期地做下去。那就好比有五种药供你

选用，你可尝试每一种，看看哪一种适合你的特定疾病。

41. 当你想到佛陀制定这五个禅修主题的理由时，你会发现，那是因为这五样东西都是人们最痴迷的。当我们以它们作为禅修主题（对象）来禅修时，这是一种治疗妄想（delusion）的直接技巧。一旦我们看到这五样东西的真相时，妄想便可减轻。当我们爱上别人或开始讨厌他们时，这是因为这五样东西都出现了。如果我们剥掉这五样东西，就没有什么可爱或可恨的了，剩下的情况只会令我们震惊。
42. 这五个主题是对治妄想（痴迷）的直接手段。当我们互相爱上对方时，那是因为我们爱上那头发、指甲/趾甲、牙齿或皮肤；我们爱上那些东西，是因为我们还没有对它们作精确、详细的观察与考虑。我们若对它们认真地追根究底，就会发现，那里根本没有什么东西值得去爱恋的。

43. 当专注的心达至一静止、微妙的层次时，即使会有些思想生起，仍要继续专注，令心保持完美的静止。
44. 这里说的“完美的静止”，就好像一个等待着捕捉动物的猎人，他静悄悄地坐着不动，但眼睛却机警地盯住想要捕捉的动物。对心意之留意觉察方式也是如此。

45. 至于禅相（visions）：它们的出现与否，实不重要，因为我们修定的目的只想达到内心的静止（stillness），如果你能令心静止在一个所缘上，那就足够了；即使没有禅相生起，也不必担忧。

〔禅相，巴利语 *nimitta*。禅修时由于专注禅修所缘（对象）而生起的内心影像。〕

46. 有些人在禅修时想看见天堂、地狱、天神等景象，不过看见那些东西并没有特别之处。我们说没有什么特别之处，是因为即使你看到那些东西，你的垢染还是和以前一样，而对某些人来说，他们的垢染反而更糟，因为他们可以看到各种各样的东西，便以为自己与别不同，自命不凡，于是不愿意低头或尊重他人了。这种态度是天界的障碍，是圣道的障碍，它关闭了趣向涅槃的道与果，这是偏离佛教原理的见解。
47. 我们学习禅修，了解到目的只为伏断自心的垢染。你要看的是自己的贪、瞋、痴；要看到自己的强烈情感、渴求与狂妄自大（conceit）。
〔佛教称狂妄自大（conceit）为我慢。〕

48. 脱离垢染有两种形式：绝对的脱离与压制性的脱离。我们在禅修时，心会在定中安稳地平静下来，于是就压制住垢染，这叫压制性的脱离。尽管它不如绝对的脱离，但我们能在某程度上制伏它们，也是好的——好过让它们处处逼迫我们。至少，我们应该与它们作一番抗争。

49. 一旦心平静下来（入了定），等到要出定时，不要马上出来，先反思一下你是如何入定

的，你如何摆脱外界的担忧？你如何集中心意？你专注于什么对象？反思你如何巧妙地令心平静下来，将有助你下次禅修时能集中心意。你若不这么反思，下次禅修时，将会迷失方向。

50. **念力与智慧是管理心的要素。因此，我们当中那些有权力或责任管理他人的人，首先就应训练好管理自己的能力，只有这么做，到时才能管理好他人。**比方说，我们如果打算做老师，想要管得住学生，首先就必须管得住自己。因此我们得训练心意，使念力与智慧能够管得住他们，使念力与智慧能充当我们的治安法官。换句话说，心好比法庭，在那里我们可以审判自己到底是否有罪，为了做得恰当，我们必须依靠自己的念力与智慧。首先我们必须持戒与修定来建立基础，只有当戒与定已经准备就绪，心意才会有智慧来训练自己，就各自的力量来洗涤内心的垢染。
51. **垢染(defilements)有三个层次：粗糙的、中等的、精细的。**精细的垢染是随眠(*anusaya*)，是隐藏（潜伏）在我们个性（*character*）中的诸种倾向（习性），我们必须用自己的智慧来对治它们。
52. 中等的垢染是五盖(*nivarana*)——五种心的障碍（*hindrances*）。当心进入禅那（*jhana*）时便可（暂时）克服它们。
53. **粗糙的垢染**是那些我们透过持戒便可令它们失去力量的垢染。
54. **五盖是：**
1. *Kamachanda*: 感官欲望（贪欲，贪爱五欲之境，无有厌足）。
 2. *Byapada*: 瞋怒、恶意、报复心。
 3. *Thinamiddha*: 昏沉、怠惰、麻木。
 4. *Uddhacca-kukkucca*: 掉举、焦躁不定、偏执的思考。
 5. *Vicikiccha*: 疑、不确定、于什么是对与错有疑问、不能为自己决定事情。
55. **这五种素质被称为盖，因为它们会造成障碍，阻碍心意证得良好品德。**它们分属三根本烦恼（垢染）：贪、瞋与痴。感官欲望属于贪。恶意属于瞋。昏沉、掉举、疑等属于痴。五盖实际上与这些根本烦恼（垢染）没有什么不同，因为两组东西都是心的障碍，它们阻碍心意行善与证法（*Dhamma*）。当它们控制心意时，我们找不到行善的喜乐，找不到布施、持戒、禅定的喜乐。不过，当我们的定力达到安止定或禅那（*jhana*）的层次时，这些中等的与粗糙的垢染，都会被排除在外，唯一剩下的是那些精细的垢染。
56. **只要我们的禅那（*jhana*）不退失，我们就处于一种解脱状态。解脱在这里意味着从苦中解脱出来、从粗糙与中等的垢染中解脱出来。为了利益自心，这是大家都应努力去做的事情。**但是大多数人，无论出生于哪个国家，都对身体方面的事更感兴趣。他们对照顾自心并不那么有兴趣，他们不照顾自己的心灵。当心灵受苦时，他们不去调查为什么它在受苦，他们更多的是忙于照顾自己的身体。当身体有点小疼痛，他们就跑到医生或医院那里。但当心灵受苦时，他们却并不那么有兴趣去找出原因。
57. 不过，有修心经验的人会去查究受苦的因由。当心在受苦，而他们有深入查究真正的原因时，就会知道如何摆脱自心的苦恼。你可以说，他们做了自己的医生。佛陀是位大师级的医生，专门医治心灵的疾病。正如他曾经说过：「身体的疾病不多，远远少于心灵

的疾病。」你可以找到五十或六十岁而身体没有受过病苦的人，但心灵上的疾病，却一直打扰着世人。心灵上的疾病多得不可胜数：它们都是来自贪、瞋、痴的疾病。这就是我们要被教导去修习、培养、训练自心的理由。

58. 当我们听闻佛法并付诸实践时，可以说，我们在学习治疗心病的医药。一旦学会了佛法，我们就要如法去训练自己。一旦内心得定，我们就有策略与技巧来照顾自己的心意了。当内心出现痛苦时，我们就能自己去思考、自己去对治它。这就是为什么佛陀说，修习布施、持戒与禅修的人会有大利益、大果报。这样做的人被称为智者。“智者”一词在这里可指男性或女性。它适用于任何明解的人——明解内心的思想、情绪等活动的人。不过这些心理现象是很难明解的。多数人把自己的心抛开不管，这就是为什么世上有这么多人失败、耽误了人生——因为他们放弃了能够充当如此美好避难所的心。因此，关键是要训练这个心；正如我说过的，我们要透过布施、持戒与禅修来训练它。

59. 无论你的定力有多好——无论你体验到多少大乐或获得多少神通——若三法印智还未生起（还未洞悉无常、苦、非我等三个现象共有特征），那么，你仍然处于错误的定中。
（错误的定，指不是佛教修习的正定，不是朝向出离世间、解脱生死轮回的定。）

60. 我们被告知，没有什么真正是我们的。想想那些你紧握着的，以为是自己的外在财富的东西，那些你拥有的有意识与无意识的东西，你去世时真的能带走它们吗？我让你们自己去思考一下。你的地、你的家、你的家具，以及所有内心紧握着的東西：你真的可以声称它们是你自己的吗？当心要去转生时，它能把它们当做自己的财产一起带走吗？我把这问题留给你们自己去思考一下。但如果你问我，我会说它不能。当你断气时，你就丧失对这些东西的拥有权了。你不能继续紧握它们，把它们当作是：“我的孩子”、“我的丈夫”、“我的妻子”、“我的孙子”、“我的房子”、“我的数以百万计的银行存款”……等等。正如佛陀教导说：

Adhuvo loko. Sabbam pahaya gamaniyam.
世界并不稳定。人必须离去，放弃一切。

61. 世上的财富不属于我们，我们也不属于它。实质上什么都没有，只有“*gamaniyam*”，换言之，除了离去与死去外，什么都没有。
（“*gaminiyam*”: leaving and dying。离去与死去。）
62. 父母去世后，财产就会落到他们的儿女那里。儿女使用那笔财产至逝世后，就会落到孙辈那里。换句话说，你不能真正把这些东西当成是自己的东西，你的财产拥有权只在今生今世。佛陀对此曾说：「这是真的吗？」是真是假，我让你们自己去决定。任何你认为自己的东西——我在跟你的心说话——你能把它带走吗？你的外在财产：当你转生天界时，能把它们都带走吗？假如你转生地狱界或者转生饿鬼界，你都能把它们带走吗？假若你转生畜牲界——成为一只母牛、水牛、兀鹰、乌鸦、狗或猪——你都能把外在财富带走吗？仔细想想。我说你做不到。没有任何你拥有的东西——内在的或外在的——你能带走！你不能带走五蕴中的任何一蕴——色、受、想、行或识。
63. 例如色身，它由地、水、火、风组成的三十二个部分：心紧握它以为是你自己，不过

它真的是你自己吗？只要你还在呼吸，也许它是“你的”，但当你没有呼吸时（去世时），心能继续主管它、继续握着它吗？心能把它当作自己（self）带走吗？你能说：「我断气时，不要把我火葬。让我留在卧室里，那么，我们就可以一起睡眠、一起醒来。」你能那么说吗？想想吧！问你的心：你真的能把身体带走吗？

64. 感受也是如此——依赖触生起的乐受、苦受与不苦不乐受。例如，当色与眼接触时，当味道与舌头接触，好让你感知到甜与酸时，或者当冷与热、或软与硬（的东西）与身体接触时。当心（从睡眠中）醒来并开始工作时，触就会出现：那时候，乐受与苦受就会出现、想——感知与心理标签就会出现、行——思维造作就会出现。

〔想，类似心理学的知觉或感知（Perception），是我们对感觉（外界的感官信息）进行组织和解释（知觉与辨认）。〕

65. 乐受依赖触生起，例如，当色触到眼、声触到耳、香触到鼻、味触到舌、触（可被身体触知的东西）触到身体时。当心法（思想、观念等）触到心意时，它们会把它激起一种反应。这三种心理现象——受、想、行——都是依触生起的。当心从睡梦中醒来并开始工作时，就会有乐受、苦受，有想——感知与心理标签，有行——思维造作等出现。

66. 那么，心能把乐受与苦受当作自己吗？当有一乐受时，心能防止苦受生起吗？它能让那一乐受持续下去而不衰退吗？它能操控这些东西吗？当你用想蕴（perception）去学习和记忆事物时，你能控制自己令已经记住的东西不会忘记或混淆吗？你能控制自己对善念与恶念的造作（制造）吗？你能命令你的思想停止吗？你能强迫它们只想好事吗？

67. 至于依赖身心现象（名色），在眼、耳、鼻、舌、身、意等六根生起之识（consciousness）也是如此。当我们醒来时，如果没有身心现象（名色），那么识就无立足之地，也无做工的地方。身好比一间工厂，而心就好比一个等待着联系的总部。你能把这些东西当作你自己的东西吗？

〔识，根与境相触而生，指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识或意识。〕

68. 正如佛陀所说：色的生起取决于诸种无常、苦与非我的条件（因缘）；那么色怎么可能是常的、乐的或自我的呢？受、想、行与识，它们的生起也是取决于诸种无常、苦与非我的条件（因缘）；那么它们怎么可能是常的、乐的与自我的呢？

〔色，指物质性的东西，例如身体。诸缘，指诸种条件或因缘。亦可进一步参考：北传杂阿含经 11 与 12 经或南传相应部 22 相应 18 经。〕

69. 所有心意握着的东西，佛陀都把它们归结为物质的与心理的（精神的）现象，所谓名色或五蕴，而所有这些东西都有着前述的三种特征（三法印）——无常、苦与非我。他说：诸行无常，诸行苦，诸法非我（无我）。

〔诸行，各种因缘造作（制造）的东西。诸法，任何因缘造作的或非因缘造作的东西。〕

70. 无论遇到任何事物，无论生起任何种类的知识，你必须使用这三种特征（三法印）作为你的判断标准。

71. 身心现象取决于三个条件（缘）：识、行（造作）与无明（avijja）。无明一词的意思是不知不觉（unawareness），特别指对四圣谛——苦、苦因、苦灭与灭苦之道的不知不觉，

这是佛教文献如是说的。实际上无明是有知有觉的，只不过有一样东西它不知不觉：它自己。就好比眼睛，除了自己外，它什么都看得见。如果没有像镜子之类的发明，我们就无希望看到自己的眼睛、自己的脸。我们能够看见自己的眼睛与脸，皆因有镜子的缘故。对心的觉知（awareness）也是同一道理。

〔行，行蕴中之意图或有意图的心理造作活动。〕

72. 佛教的精髓是阿罗汉果——不可逆转的解脱。

〔根据南传长部 16 经《大般涅槃经》，释尊给最后一位弟子须跋陀说法时，明示佛教与别不同的地方，是八圣道及实践者可证得的四沙门果，阿罗汉果是最高的第四沙门果。〕

【阿姜康地的最后一次开示】

1. 放逸（Heedlessness, *pamāda*）是死亡之道。“死亡”一词在这里不是指身体的死亡，它是指心的死亡：当心远离趣向涅槃之道（*magga*）与果（*phala*）的路径时。
〔心要不断修习，以取证四道四果，才能趣向涅槃，实践不死之道。否则仍会继续生死不断。〕
2. 不放逸（Heedfulness, *appamāda*）是趣向不死之道。换句话说，当我们对良好品德不疏忽职守——当我们不疏忽职守地去培育戒、定与慧——我们肯定有机会转生欲界天、色界天（梵天界）、或体证趣向涅槃之道与果，快与慢则取决于个人之精进力。不放逸的意思是，对身心要念念不忘地留意觉察，无论行、住、坐、卧或其它活动，全都不会失念。只有这样，我们才能说我们不放逸。明白吗？
〔失念，又称忘念，因一时疏忽，忘失了对所缘境之明记——留意觉察或觉知。〕
3. 放逸意味着缺乏念力（mindfulness）与警觉力，让心游荡于身心以外的事物——游荡于世间迷人的六尘境界：色、声、香、味、触与法。如果你是那样的人，佛陀说你是放逸人，即使你的身体还活着，你与死人无异。

【完】