

使佛法成為你自己的 - 阿姜康地的教導

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

Translated from the Thai
by Ven. Thanissaro Bhikkhu © [1999](#)

泰譯英：坦尼沙羅比丘

英譯中：梁國雄居士

V1.1_2018-11-25

版權聲明

本譯文版權屬中譯者梁國雄居士所有。
歡迎轉載，但不得更改原文或作任何牟利之商業用途。
原載網址：<http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>

中譯者前言

- (1) 本文是一位泰國苦行僧的開示記錄，內容平實如理，經驗之談，值得仔細閱讀。
- (2) 內容增加了一些（補充文字），某些段落後面亦作了些〔註釋〕，精彩或重要的文字均以粗體顯示，每段均有順序編號，以利讀者閱讀、了解與引述，有疑問的讀者請參閱第(4)項之文件。
- (3) 坦尼沙羅尊者喜把巴利文 Paññā 譯作 discernment（明辨、辨識力、洞察力），而不用慣常的 wisdom（智慧）譯法，本文則譯之為「智慧」，以附合一般的譯法和了解。
- (4) 參考文件：
 - (1.1) 英譯原載網站：<https://www.accesstoinsight.org/lib/thai/khamdee/yourown.html>
or <https://www.dhammadata.org/Archive/Writings/ThaiAjaans/AjaanKhamdii.pdf>
 - (1.2) 良積中譯網站：<http://www.theravadacn.org/Talk/KhamdeeYourOwn2.htm>
- (5) 很多謝內子陳美露的審閱與意見。

【阿姜康地簡介】

阿姜康地-帕跋掌(1902-1984) 阿姜康地 1902 年出生於泰國東北坤敬府一戶農家。二十二歲從泰風俗在本地寺院出家，然於鄉村寺院慣常習法有所不滿。於是 1928 年在法宗派重新受戒，次年師從阿姜曼年資較深的弟子阿姜辛-堪提迦摩，作了遊方的苦行僧，在泰東北四處尋找僻靜處修行。1955 年來到泰寮邊境的黎府太父崖洞，以該洞穴為理想所在，在其中度過餘生大部分時間。年邁不力登高時，遷至洞下的山腳。尊者作為一位導師，以品德高嚴，心性溫和著稱，吸引了大批在家與出家的弟子。圓寂前太父石崖腳下他的住處周圍已發展出一座規模可觀的寺院。

【以下段落摘自 1985 年在他的葬禮上分發的一本開示書。】

01. 法 (Dhamma) 有三種：理論的法、修持的法、證得的法。

〔法，有多義，在這裡特指佛法或佛陀的教導。〕

02. 理論的法，是指佛陀的教說：經、律、論等巴利聖典所載的八萬四千部開示。這種法是公共財產，人人皆可享用。

03. 至於修與證，那是行者的個人財產。例如：目犍連尊者的修習是他自己的修習；導致他涅槃之道與果的證得都是他自己的證得。同樣地，從舍利弗尊者、每一位聖弟子、一直到我們在這裡修習的所有人，也是如此，每個人的修習與證得，都是那個人自己的。就好比你的田地，它們屬於你，不屬於公共財產。

04. 佛陀宣說了理論的法，好讓我們每個人去修習。當我們修習它時，它就會變成我們自己的東西。如果我們遵守那些戒律，它們就會變成我們自己的戒律、自己的戒德。如果我們修習禪定，它就會變成我們自己的禪定。如果我們證得禪那（*jhana*）或者任何導致涅槃的道與果，它們就會變成我們自己證得的東西。因此要懂得這一點，並如法地修習。

05. 智識來自修習——從專心聽法、思考所聞，到努力放棄惡行，只做正當與良好的事情。這些活動皆是智慧之源。如果不在內部生起這些智慧之源，我們將會繼續愚蠢下去。

06. 在修習佛法時，必須要有原因。無因則無果，因善則果善，因不善則果也不善。

07. 這就像身外的事物，以水果為例，水果必須來自樹木或植物，如果沒有樹木或植物，就沒有水果。

08. 當園主們想獲得鮮花或水果時，就會專心照顧樹根、樹幹：如澆水、施肥、除草、保護，以免發生任何危害。當他們如此好好地照顧植物時，鮮花與水果自會生長出來。

09. 修習佛法時也是如此。佛陀教導我們，要照顧我們的身、口、意行為。如果我們的身、口、意行為皆是善的，那麼人生中無論得到什麼果報，都將會是善的。如果我們的身、口、意行為皆是惡的，無論得到什麼果報，都將會是惡的，例如：得到的丈夫，將會是個惡丈夫；得到的妻子，將會是個惡妻子；得到的孩子，將會是個不肖子；得到的財富，將會是不好的（不義的）財富。**問題是，我們都喜歡善果，卻不喜歡創造善因。**

10. 有三樣東西是世人一般都想要的：

1. 財富與地位。
2. 美麗的各個身體部位與美麗的膚色。
3. 敏銳的智力。

〔智力（*intelligence*），一般指學習、理解與推理等能力。〕

11. 想獲得這三樣東西作為果報，必須依賴某些原因。

1. 財富和地位來自於相信布施法則與實際的布施行為。人們建立好布施的基礎後，轉生時自有財富與地位。
2. 美貌來自持戒與控制憤怒。即使內心生起憤怒，你不可讓它在言語中流露出來。建立好這種基礎的人，轉生時自有勻稱的身體與美麗的膚色。
3. 智力來自禪修與親近明師。建立好這種基礎的人，轉生時自有智慧與聰敏。

12. 總而言之：如果我們好好照顧自己的身、口、意行為，將會遇到生活中的美好事物，如果我們疏忽照顧自己的身、口、意行為，將會遇到悲慘的事情，直至死亡為止。

13. 佛法(出世間法)的事與世間的事並沒有那麼大的不同，以財富為例：(一)外在的財富——你的產業、財富與地位——往往因為外部的危險而喪失。(二)內在的財富——你內在的善良品德與善巧心態——往往因為內部的危險而喪失。
14. 外在的財富會遭受三種危險：水災、火災與盜賊。如果沒有這些危險，我們就不必花那麼多時間去照顧自己外在的財富，可以把財物隨處放置。一旦有了財富，並堅持它是自己的，我們就要照顧它，還要把它放在安全的地方。而財富多的人，因無法獨力照顧，為安全計，不得不把它存放在銀行之中。
15. 我們在田園種植的農作物也是如此，我們必須照顧它們，以免遭受水災破壞、被人偷走或闖入的動物喫掉。若不照顧，我們的財產都將會失去。
16. 同樣地，我們必須照顧內在的財富，也就是內在的良好品德與善巧心態。如果我們在培育它們後不再繼續照顧，由於貪、瞋、癡（三毒）的力量，它們是會消失的。這三毒是我們的敵人，它們對生於世上的所有人都有極大的影響，無論是農民、商人、官員或是任何人等，都會受貪、瞋、癡的力量所左右。這三種品質會把有學識的人置於黑暗，把聰明的人變得愚蠢，令他們依錯誤與不正當的方式行事。
17. 這就是為什麼佛陀教導我們要小心謹慎，要約束自己，免受這些惡心影響，使它們不能摧毀內在的良好品德與善巧心態，使它們不能破壞我們的智識與智力。他教導我們去照顧自己的心，使我們能警惕從癡心生起的貪與瞋。他教導我們要小心提防這些東西（三毒等惡心）。
18. 你不能相信任何進入內心的東西都是你或你的。這就是為什麼我們要訓練自心，彌補它所缺乏的任何良好品質，就像學習傳統醫學的人們，要了解身體的組成部分與所有元素，以便當疾病因元素缺乏或失調生起時，可以找到合適的藥物來彌補缺失。
19. 因此，你必須仔細思考一下內心的財富，才能看到它不足之處。是信念缺乏嗎？是堅持或精進力不足嗎？是念力（mindfulness）虛弱嗎？因定力不足而導致心神散亂或被心事纏擾嗎？抑或缺乏明辨是非的智慧？了解後便要彌補缺失。
〔註：相信這五項內心品質是指信、精進、念、定與慧等五根或五力。〕
20. 為了增強我們的信念，導師們都忠告我們要相信業報因果律。他們教會我們什麼業是善的、什麼業是惡的，使我們能識別正誤，而我們的心也將傾向於相信自己的善業。
〔註：業(kamma)是有意圖的身口意行為。業報因果律，是指善業之因必有其善果之報，惡業之因亦必有其惡果之報。〕
21. 事實上，對與錯，合法與非法，是容易看到的。我們有眼睛去看，有耳朵去聽，即使沒有學習過法律，也可以觀察到孰是孰非，以及防止自己犯法——因為已經有人為我們提供了做錯事會發生什麼後果的例子。這樣，我們便可選擇哪條路是好的、哪條路不是。我們如果選擇善道，就是與智者為伍；我們如果選擇惡道，就是與惡人和愚人同伙。
22. 為了加強對業報因果律的信念，我們必須留意觀察各種因果。行善的人結果會感到身心舒暢。作惡的人心裡沒有安寧，他們即使躺著，也不易心安。例如，盜賊為了避開官家不得不躲到林子裡。由此可見，行善的人可以問心無愧地、安樂地生活；作惡的人則會遭受苦惱。當我們如此地省思時，便會覺察到，應把哪些人或團體作為自己的行為榜樣。

每個人都得從榜樣中學習，譬如拳師要有教練，即使惡人也有其仿效的榜樣。每一件事，不論好與壞都有榜樣。因此要仔細地觀看、觀察與省思，為自己尋找適當的榜樣。

23. 貪、瞋、癡比世上任何東西都更野蠻，比惡靈（ferocious spirits）、猛虎、毒蛇都更野蠻，再沒有比貪、瞋、癡更野蠻的了。它們是野蠻的，因為：貪可以使你對自己做野蠻、殘暴的事，瞋或癡都可以使你傷害自己。你可以因為癡而陷入各種各樣的麻煩。

24. 我一生從年青到年老，到處遊蕩，攀山越嶺，穿越森林和叢林，過著苦行僧（Ascetic）的生活，至今還未見過老虎生喫活人；這種事我聽人說過，但沒有親眼見過。我也未見過毒蛇咬死人，或是有人被惡靈附體，乃至死亡的事件。我見到的，都是世人為自己的貪、瞋、癡所苦惱，不是被老虎喫、被毒蛇咬、或是被大象殺害所苦惱。無論什麼使人苦惱，貪、瞋、癡才是毀滅他們自己的東西。因此，佛陀教導說：愚人會因毀滅他人而毀滅自己。他們以邪惡、腐敗的方式做事，結果毀滅自己，這種事我們隨處可見。他們生來像人，但行為不像人（像畜牲）。

〔苦行僧：用苦行的手段修行的宗教徒。佛教稱頭陀，佛教僧侶、隱士的清苦生活，包括所謂的十二頭陀行，如常行乞食、日受一食、著蔽衣、節量食、只三衣、住塚間、只坐不臥……等等。惡靈附體：俗話稱「鬼上身」。〕

25. 因此，我們對貪、瞋、癡必須極其小心。它們可把明眼人置於黑暗之中。要知道，它們的影響力超越世人、凌駕世人——除了四雙八輩之外。其實當中的一些聖賢，如預流者（初果）與一來者（二果）們，仍會陷於其中、受其牽扯與愚弄。他們證得了法眼僅意味：他們對這些東西至少有點如實知見，如果你真想安逸無憂，就必須成為不還者（三果）或阿羅漢（四果）。

〔四雙八輩，即四向四果。聲聞弟子依其修行之淺深而分四階之果位及其向道。即預流向、預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向、阿羅漢果等四對八種。向與果合則為四雙，分則為八輩。〕

26. 來自感官對象的快樂，既有用處又有缺點。受、想、行、識等都有它們的用處，唯獨瞋怒，它根本沒有用處，它熾熱如火，沒有人喜歡它。別人對我們發怒時，我們不喜歡；我們對別人發怒時，他們也不喜歡。然而，我們依舊迷戀瞋怒而讓自己陷入困境，這說明我們還是凡夫。

27. 感官上的垢染——如貪、瞋、癡——像火。

28. 感官對象——色、聲、香、味、觸——是給火提供燃料的廢物與火引（引火線、碎木等）。〔觸：可被身體觸知的東西。〕

29. 通常，沒有燃料，火就不會突然爆發；若有少量燃料，火焰只會細弱；若有大量燃料，火勢就會猛烈起來——火的熱度亦必大增。

30. 我們坐近火堆，受其熱所苦時，能責怪燃料嗎？事實上，熱來自火，燃料本身的性質不熱，全無害處。傷害來自火——因為火性是熱的。

31. 同樣的觀點也適用於感官上的垢染與感官對象。我們能把自己的痛苦歸咎於色、聲、香、味、觸，或歸咎於我們想要的東西嗎？
32. 佛陀教導我們說，是心把這些東西變成了痛苦，就像火把燃料變成熱的東西一樣。因此，我們應從自己的內部去尋找痛苦的根源。
33. 這就是為什麼聖弟子們能夠在見色、聞聲……等等時，（內心）不覺苦惱，因為他們已經熄滅了自己的貪、瞋、癡等火。
34. 就是這些內在的火，用熱來燃燒我們，使我們苦惱，而不是色、聲、香、味、觸等在燃燒我們，使我們苦惱；我們自己就是那些不停地燃燒自己的各種火。
35. 實際上，是我們自己的心在產生痛苦與逼迫。你可以透過觀察阿羅漢們，就可以了解這一點：當他們有智識與智慧來好好照顧自己的心意時，他們（內心）不覺苦惱——因為他們根本不會把希望寄托在任何東西上。而我們在接觸到色、聲、香……等東西時，因為心裡對那些東西有渴求（*craving*）、欲望（*desires*）、渴望（*thirsts*）、喜愛（*likes*）與憎惡（*dislikes*），所以覺得苦惱。
36. 這就是為什麼聖弟子們對世界不再著迷與依戀，而是厭離，但世人通常都只想透過貪欲，憤怒與妄想（*delusion*）來尋找快樂與生活中的美好事物。由此可見，聖弟子們的態度與世俗人的態度相距甚遠。
〔妄想，即佛教所謂的癡、無明等。同義詞為癡迷、癡心妄想等。指愚蠢無知、不明事理之荒唐想法。〕

37. 你若只修布施與持戒，但不修習禪定，那就好比一個帶著食物的旅遊者、他身強力壯但雙目失明，那是無法直達涅槃的。
〔有關布施、持戒、修習禪定等三種修功德的詳細內容，可參考增支部 8 集 36 經〕

38. 頭髮、體毛、指甲與趾甲、牙齒、皮膚等被稱為五個禪修主題，它們是佛陀親傳之法，這點無需懷疑；我們應該留意觀想（觀察思惟）它們。如果別的主題更好，為何佛陀沒有讓傳戒師對新出家的比丘優先傳授，反而預先教了這幾個主題呢？事實上，傳戒師在教其它主題前，首先必須教會這五個。因此，我們應該留意觀想（觀察思惟）這些主題，我們不能忽視它們。
〔觀想（*contemplate*），在禪修時，對某一主題或對象作專注、長時、深切與適度的觀察、想念與/或思惟等心意活動。〕
39. 開始時，你可口頭上重複它們。不過，當你的念力（*mindfulness*）與警覺力都很好時，即使在行走或做其他事情時都可以觀想它們時，就不必在心裡重複這些詞了。
40. 當你開始在心裡重複它們時，可默唸巴利詞 *kesa*，或者直接想著“頭髮”；對體毛（*loma*）、指甲與趾甲（*nakha*）、牙齒（*danta*）、皮膚（*taco*）等的做法都是一樣。不過不要一次默唸五個，選一個你願意做的；或者，你可逐一嘗試，每一個試七天。當你注意到某一個適合你的習性時，就繼續專注那一個主題，無限期地做下去。那就好比有五種藥供你

選用，你可嘗試每一種，看看哪一種適合你的特定疾病。

41. 當你想到佛陀制定這五個禪修主題的理由時，你會發現，那是因為這五樣東西都是人們最癡迷的。當我們以它們作為禪修主題（對象）來禪修時，這是一種治療妄想（delusion）的直接技巧。一旦我們看到這五樣東西的真相時，妄想便可減輕。當我們愛上別人或開始討厭他們時，這是因為這五樣東西都出現了。如果我們剝掉這五樣東西，就沒有什麼可愛或可恨的了，剩下來的情况只會令我們震驚。
42. 這五個主題是對治妄想（癡迷）的直接手段。當我們互相愛上對方時，那是因為我們愛上那頭髮、指甲/趾甲、牙齒或皮膚；我們愛上那些東西，是因為我們還沒有對它們作精確、詳細的觀察與考慮。我們若對它們認真地追根究柢，就會發現，那裡根本沒有什麼東西值得去愛戀的。

43. 當專注的心達至一靜止、微妙的層次時，即使會有些思想生起，仍要繼續專注，令心保持完美的靜止。
44. 這裡說的“完美的靜止”，就好像一個等待著捕捉動物的獵人，他靜悄悄地坐着不動，但眼睛卻機警地盯住想要捕捉的動物。對心意之留意覺察方式也是如此。

45. 至於禪相（visions）：它們的出現與否，實不重要，因為我們修定的目的只想達到內心的靜止（stillness），如果你能令心靜止在一個所緣上，那就足夠了；即使沒有禪相生起，也不必擔憂。

〔禪相，巴利語 *nimitta*。禪修時由於專注禪修所緣（對象）而生起的內心影像。〕

46. 有些人在禪修時想看見天堂、地獄、天神等景象，不過看見那些東西並沒有特別之處。我們說沒有什麼特別之處，是因為即使你看到那些東西，你的垢染還是和以前一樣，而對某些人來說，他們的垢染反而更糟，因為他們可以看到各種各樣的東西，便以為自己與別不同，自命不凡，於是不願意低頭或尊重他人了。這種態度是天界的障礙，是聖道的障礙，它關閉了趣向涅槃的道與果，這是偏離佛教原理的見解。
47. 我們學習禪修，了解到目的只為伏斷自心的垢染。你要看的是自己的貪、瞋、癡；要看到自己的強烈情感、渴求與狂妄自大（conceit）。
〔佛教稱狂妄自大（conceit）為我慢。〕

48. 脫離垢染有兩種形式：絕對的脫離與壓制性的脫離。我們在禪修時，心會在定中安穩地平靜下來，於是就壓制住垢染，這叫壓制性的脫離。儘管它不如絕對的脫離，但我們能在某程度上制伏它們，也是好的——好過讓它們處處逼迫我們。至少，我們應該與它們作一番抗爭。

49. 一旦心平靜下來（入了定），等到要出定時，不要馬上出來，先反思一下你是如何入定

的，你如何擺脫外界的擔憂？你如何集中心意？你專注於什麼對象？反思你如何善巧地令心平靜下來，將有助你下次禪修時能集中心意。你若不這麼反思，下次禪修時，將會迷失方向。

50. 念力與智慧是管理心的要素。因此，我們當中那些有權力或責任管理他人的人，首先就應訓練好管理自己的能力，只有這麼做，到時才能管理好他人。比方說，我們如果打算做老師，想要管得住學生，首先就必須管得住自己。因此我們得訓練心意，使念力與智慧能夠管得住他們，使念力與智慧能充當我們的治安法官。換句話說，心好比法庭，在那裡我們可以審判自己到底是否有罪，爲了做得恰當，我們必須依靠自己的念力與智慧。首先我們必須持戒與修定來建立基礎，只有當戒與定已經準備就緒，心意才會有智慧來訓練自己，就各自的力量來洗滌內心的垢染。
51. 垢染 (defilements) 有三個層次：粗糙的、中等的、精細的。精細的垢染是隨眠 (*anusaya*)，是隱藏 (潛伏) 在我們個性 (*character*) 中的諸種傾向 (習性)，我們必須用自己的智慧來對治它們。
52. 中等的垢染是五蓋 (*nivarana*)——五種心的障礙 (*hindrances*)。當心進入禪那 (*jhana*) 時便可 (暫時) 克服它們。
53. 粗糙的垢染是那些我們透過持戒便可令它們失去力量的垢染。
54. 五蓋是：
1. *Kamachanda*：感官欲望 (貪欲，貪愛五欲之境，無有厭足)。
 2. *Byapada*：瞋怒、惡意、報復心。
 3. *Thinamiddha*：昏沉、怠惰、麻木。
 4. *Uddhacca-kukkucca*：掉舉、焦躁不定、偏執的思考。
 5. *Vicikiccha*：疑、不確定、於什麼是對與錯有疑問、不能為自己決定事情。
55. 這五種素質被稱爲蓋，因爲它們會造成障礙，阻礙心意證得良好品德。它們分屬三根本煩惱 (垢染)：貪、瞋與癡。感官欲望屬於貪。惡意屬於瞋。昏沉、掉舉、疑等屬於癡。五蓋實際上與這些根本煩惱 (垢染) 沒有什麼不同，因爲兩組東西都是心的障礙，它們阻礙心意行善與證法 (*Dhamma*)。當它們控制心意時，我們找不到行善的喜樂，找不到布施、持戒、禪定的喜樂。不過，當我們的定力達到安止定或禪那 (*jhana*) 的層次時，這些中等的與粗糙的垢染，都會被排除在外，唯一剩下的是那些精細的垢染。
56. 只要我們的禪那 (*jhana*) 不退失，我們就處於一種解脫狀態。解脫在這裡意味著從苦中解脫出來、從粗糙與中等的垢染中解脫出來。爲了利益自心，這是大家都應努力去做的事情。但是大多數人，無論出生於哪個國家，都對身體方面的事更感興趣。他們對照顧自心並不那麼有興趣，他們不照顧自己的心靈。當心靈受苦時，他們不去調查爲什麼它在受苦，他們更多的是忙於照顧自己的身體。當身體有點小疼痛，他們就跑到醫生或醫院那裡。但當心靈受苦時，他們卻並不那麼有興趣去找出原因。
57. 不過，有修心經驗的人會去查究受苦的因由。當心在受苦，而他們有深入查究真正的原因時，就會知道如何擺脫自心的苦惱。你可以說，他們做了自己的醫生。佛陀是位大師級的醫生，專門醫治心靈的疾病。正如他曾經說過：「身體的疾病不多，遠遠少於心靈

的疾病。」你可以找到五十或六十歲而身體沒有受過病苦的人，但心靈上的疾病，卻一直打擾著世人。心靈上的疾病多得不可勝數：它們都是來自貪、瞋、癡的疾病。這就是我們要被教導去修習、培養、訓練自心的理由。

58. 當我們聽聞佛法並付諸實踐時，可以說，我們在學習治療心病的醫藥。一旦學會了佛法，我們就要如法去訓練自己。一旦內心得定，我們就有策略與技巧來照顧自己的心意了。當內心出現痛苦時，我們就能自己去思考、自己去對治它。這就是為什麼佛陀說，修習布施、持戒與禪修的人會有大利益、大果報。這樣做的人被稱為智者。“智者”一詞在這裡可指男性或女性。它適用於任何明解的人——明解內心的思想、情緒等活動的人。不過這些心理現象是很難明解的。多數人把自己的心拋開不管，這就是為什麼世上有這麼多人失敗、耽誤了人生——因為他們放棄了能夠充當如此美好避難所的心。因此，關鍵是要訓練這個心；正如我說過的，我們要透過布施、持戒與禪修來訓練它。

59. 無論你的定力有多好——無論你體驗到多少大樂或獲得多少神通——若三法印智還未生起（還未洞悉無常、苦、非我等三個現象共有特徵），那麼，你仍然處於錯誤的定中。
〔錯誤的定，指不是佛教修習的正定，不是朝向出離世間、解脫生死輪迴的定。〕

60. 我們被告知，沒有什麼真正是我們的。想想那些你緊握著的，以為是自己的外在財富的東西，那些你擁有的有意識與無意識的東西，你去世時真的能帶走它們嗎？我讓你們自己去思考一下。你的地、你的家、你的家具，以及所有內心緊握著的東西：你真的可以聲稱它們是你自己的嗎？當心要去轉生時，它能把它們當做自己的財產一起帶走嗎？我把這問題留給你們自己去思考一下。但如果你問我，我會說它不能。當你斷氣時，你就喪失對這些東西的擁有權了。你不能繼續緊握著它們，把它們當作是：“我的孩子”、“我的丈夫”、“我的妻子”、“我的孫子”、“我的房子”、“我的數以百萬計的銀行存款”……等等。正如佛陀教導說：

Adhuvo loko . Sabbam pahaya gamaniyam .
世界並不穩定。人必須離去，放棄一切。

61. 世上的財富不屬於我們，我們也不屬於它。實質上什麼都沒有，只有“*gamaniyam*”，換言之，除了離去與死去外，什麼都沒有。
〔“*gaminiyam*”: leaving and dying。離去與死去。〕
62. 父母去世後，財產就會落到他們的兒女那裡。兒女使用那筆財產至逝世後，就會落到孫輩那裡。換句話說，你不能真正把這些東西當成是自己的東西，你的財產擁有權只在今生今世。佛陀對此曾說：「這是真的嗎？」是真是假，我讓你們自己去決定。任何你認為是自己的東西——我在跟你的心說話——你能把它帶走嗎？你的外在財產：當你轉生天界時，能把它們都帶走嗎？假如你轉生地獄界或者轉生餓鬼界，你都能把它們帶走嗎？假若你轉生畜牲界——成為一隻母牛、水牛、兀鷹、烏鴉、狗或豬——你都能把外在財富帶走嗎？仔細想想。我說你做不到。沒有任何你擁有的東西——內在的或外在的——你能帶走！你不能帶走五蘊中的任何一蘊——色、受、想、行或識。
63. 例如色身，它由地、水、火、風組成的三十二個部分：心緊握著它以為是你自己，不過

它真的是你自己嗎？只要你還在呼吸，也許它是“你的”，但當你沒有呼吸時(去世時)，心能繼續主管它、繼續握著它嗎？心能把它當作自己 (self) 帶走嗎？你能說：「我斷氣時，不要把我火葬。讓我留在臥室裡，那麼，我們就可以一起睡眠、一起醒來。」你能那麼說嗎？想想吧！問你的心：你真的能把身體帶走嗎？

64. 感受也是如此——依賴觸生起的樂受、苦受與不苦不樂受。例如，當色與眼接觸時，當味道與舌頭接觸，好讓你感知到甜與酸時，或者當冷與熱、或軟與硬（的東西）與身體接觸時。當心（從睡眠中）醒來並開始工作時，觸就會出現：那時候，樂受與苦受就會出現、想——感知與心理標籤就會出現、行——思維造作就會出現。
〔想，類似心理學的知覺或感知（Perception），是我們對感覺（外界的感官信息）進行組織和解釋（知覺與辨認）。〕

65. 樂受依賴觸生起，例如，當色觸到眼、聲觸到耳、香觸到鼻、味觸到舌、觸（可被身體觸知的東西）觸到身體時。當心法（思想、觀念等）觸到心意時，它們會把它激起一種反應。這三種心理現象——受、想、行——都是依觸生起的。當心從睡夢中醒來並開始工作時，就會有樂受、苦受，有想——感知與心理標籤，有行——思維造作等出現。

66. 那麼，心能把樂受與苦受當作自己嗎？當有一樂受時，心能防止苦受生起嗎？它能让那一樂受持續下去而不衰退嗎？它能操控這些東西嗎？當你用想蘊（perception）去學習和記憶事物時，你能控制自己令已經記住的東西不會忘記或混淆嗎？你能控制自己對善念與惡念的造作（製造）嗎？你能命令你的思想停止嗎？你能強迫它們只想好事嗎？

67. 至於依賴身心現象（名色），在眼、耳、鼻、舌、身、意等六根生起之識（consciousness）也是如此。當我們醒來時，如果沒有身心現象（名色），那麼識就無立足之地，也無做工作的地方。身好比一間工廠，而心就好比一個等待著聯繫的總部。你能把這些東西當作你自己的東西嗎？
〔識，根與境相觸而生，指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識或意識。〕

68. 正如佛陀所說：色的生起取決於諸種無常、苦與非我的條件（因緣）；那麼色怎麼可能是常的、樂的或自我的呢？受、想、行與識，它們的生起也是取決於諸種無常、苦與非我的條件（因緣）；那麼它們怎麼可能是常的、樂的與自我的呢？
〔色，指物質性的東西，例如身體。諸緣，指諸種條件或因緣。亦可進一步參考：北傳雜阿含經 11 與 12 經或南傳相應部 22 相應 18 經。〕

69. 所有心意握著的東西，佛陀都把它們歸結為物質的與心理的（精神的）現象，所謂名色或五蘊，而所有這些東西都有著前述的三種特徵（三法印）——無常、苦與非我。他說：諸行無常，諸行苦，諸法非我（無我）。
〔諸行，各種因緣造作（製造）的東西。諸法，任何因緣造作的或非因緣造作的東西。〕

70. 無論遇到任何事物，無論生起任何種類的知識，你都必須使用這三種特徵（三法印）作為你的判斷標準。

71. 身心現象取決於三個條件（緣）：識、行（造作）與無明（avijja）。無明一詞的意思是

不知不覺 (unawareness)，特別指對四聖諦——苦、苦因、苦滅與滅苦之道的不知不覺，這是佛教文獻如是說的。實際上無明是有知有覺的，只不過有一樣東西它不知不覺：它自己。就好比眼睛，除了自己外，它什麼都看得見。如果沒有像鏡子之類的發明，我們就無希望看到自己的眼睛、自己的臉。我們能夠看見自己的眼睛與臉，皆因有鏡子的緣故。對心的覺知 (awareness) 也是同一道理。

〔行，行蘊中之意圖或有意圖的心理造作活動。〕

72. 佛教的精髓是阿羅漢果——不可逆轉的解脫。

〔根據南傳長部 16 經《大般涅槃經》，釋尊給最後一位弟子須跋陀說法時，明示佛教與別不同的地方，是八聖道及實踐者可證得的四沙門果，阿羅漢果是最高的第四沙門果。〕

【阿姜康地的最後一次開示】

1. 放逸 (Heedlessness, *pamāda*) 是死亡之道。“死亡”一詞在這裡不是指身體的死亡，它是指心的死亡：當心遠離趣向涅槃之道 (*maggā*) 與果 (*phala*) 的路徑時。
〔心要不斷修習，以取證四道四果，才能趣向涅槃，實踐不死之道。否則仍會繼續生死不斷。〕
2. 不放逸 (Heedfulness, *appamāda*) 是趣向不死之道。換句話說，當我們對良好品德不疏忽職守——當我們不疏忽職守地去培育戒、定與慧——我們肯定有機會轉生欲界天、色界天 (梵天界)、或體證趣向涅槃之道與果，快與慢則取決於個人之精進力。不放逸的意思是，對身心要念念不忘地留意覺察，無論行、住、坐、臥或其它活動，全都不會失念。只有這樣，我們才能說我們不放逸。明白嗎？
〔失念，又稱忘念，因一時疏忽，忘失了對所緣境之明記——留意覺察或覺知。〕
3. 放逸意味著缺乏念力 (mindfulness) 與警覺力，讓心遊蕩於身心以外的事物——遊蕩於世間迷人的六塵境界：色、聲、香、味、觸與法。如果你是那樣的人，佛陀說你是放逸人，即使你的身體還活著，你與死人無異。

【完】