

它是無常的、不確定的

● 賴隆彥 譯
● 保羅·布里特 英文編譯
● 阿姜查 著

我們把焦點放在當下之法上，在此可以放下事物並解決困難。就是現在、目前，因為現時兼具因與果，現在是過去的果，也是未來的因。我們現在坐在這裡是過去所造的果，而現在所做的事則將成為未來經驗的因。

清楚覺知當下 了解一切事物都不確定

因此，佛陀教導我們拋開過去與未來。所謂拋開並非指真的把什麼東西丟掉，而是持續處於當下這一點——過去與未來的交會處。因此「拋開」只是種表達方式；真正要做的是清楚覺知當下，在那裡可找到各種因與果。我們觀察當下，並持續看見生與滅、生與滅。

我一直說：現象出現在當下時刻，但它們是不穩定與不可信賴的。但人們並不真的關心它，很少如此看待。無論發生什麼事，我都會說：「啊！這是無常的。」或「這是不確定的。」這非常簡單。無論發生什麼事都是無常與不確定的，但我們並未看見或不了解這點，因而變得疑惑與苦惱。我們反而在無常的事物中看見恆常，在不確定的事物中看見確定。我解釋它，但人們不把它當一回事，他們到頭來還是在無盡地追逐事物中過活。

真的，若你達到平靜，將活在我所說的此時此

地，在當下這一點上。無論出現什麼，任何快樂或痛苦的形式，你都將看見它是不確定的。這個不確定本身就是「佛」，因為不確定是「法」，而「法」即是「佛」。但多數人卻認為「佛」與「法」是在他們之外的事。

在心開始了解一切事物在本質上都是不確定時，貪愛與執取的問題便開始消散與瓦解。若我們了解這點，心便會開始鬆開並將事物放下，不貪戀事物，而執取也會隨之結束。當它結束時，人們必將證法；這已是最後一關。

活在當下 疑惑將就此結束

當我們禪修時，就是希望了解這件事。我們希望看見無常、苦與無我，而這從看見不確定開始，當清楚洞見它時，就能放下。當我們感到快樂時，看見「這是不確定的」。當感到痛苦時，看見「這是不確定的」。當想起去某個地方不錯時，了解「它是不確定的」。當認為待在所在處很好時，了解「這也是不確定的」。當完全明瞭一切事物都是不確定時，我們將會活得很自在，然後能待在所處並感到舒適，或去其他地方並感到舒適。

疑惑將就此結束，它們將藉由修習「活在當下」而結束，無須對過往感到焦慮，因它已經過去。一切過去曾發生的事，都已在過去生起與消失，如今它已結束。我們可放下對未來的擔心，因為一切在未來將發生的事，都將在未來生起與消失。

當在家信眾來此供養時，他們念誦：「最後，願我們未來終能達到涅槃。」他們並不確知那是在何時或何處，它是如此遙不可及。他們不說「當下」，而說「未來某個時候」。它總是某處，某

個時候的「彼處」，不是「此處」，而是「彼處」。在下一世它將也是「彼處」，並在未來幾世也都是「彼處」。因此，他們永遠無法到達，因為它總是在「彼處」。

就如人們邀請一位老比丘去村裡接受供養並說：「法師！請去那個村裡托鉢。」然後當他走到下一個遙遠的村莊時，他們說：「法師！請去那個村裡接受供養。」他繼續往前走，但無論他到哪裡，他們都告訴他：「請到那裡接受供養。」這個可憐的老傢伙永遠看不到一口食物；他只是持續走到「那裡」，然後「再到那裡」，卻始終一無所獲。

我們似乎就像這樣，從來不說「現在這裡」。為什麼？難道現在有什麼問題嗎？那是因為我們還與事物糾纏不清，還愛戀世間，捨不得放棄它。因此比較喜歡讓它留到「未來某個時候」。就如有人敷衍老比丘供養的談話：「法師！請到那裡接受供養。」因此為了維生，他一直「到那裡」尋找供養，但它永遠不是「這裡」，所以他永遠得不到任何食物。

認知諸行無常

在當下完成修行

讓我們談談現在、這裡——當下。修行真的可以在當下完成，我們無須瞻望未來，無須為某事擔憂，只需要觀察當下之法，並看見不確定與無常。然後，「佛心」或「覺知者」自會出現，它是透過認知諸行無常而增長的。

智慧便在此處生起，禪定——心一境性，可在此處增長。住在森林中有平靜——當眼睛不看、耳朵不聽時有平靜。心因為沒有見與聞而平靜，而非沒有煩惱而平靜。煩惱還在那裡，只是那時它們沒出現而已。就如水中有沈澱物般，當它靜止時很清澈，但當它被擾動時，

髒東西就會浮現並遮蔽它。在修行中也是如此，當你見色與聞聲，或有不愉快的經驗，或身體感到痛苦時，便會受到擾亂，若這些事未發生，你則感到舒適，但那是帶有煩惱的舒適。

你可能想要得到某樣東西，例如相機。若你得到一台，會感到快樂。在擁有它之前你都不滿足，最後當終於如願以償時有些興奮。若它被偷了，你就很難過，快樂不見了。因此，在你能得到想要的東西之前，你不快樂；當得到它時，有快樂；然後當它不見時，又有不快樂。

來自平靜生活環境中的禪定也是如此。因為被平靜的狀態取悅而有快樂，但快樂也僅止於此而已，因為心仍在貪求變易事物的影響之下。過一陣子之後它就會消失，痛苦將取而代之——就如相機被竊賊偷走時一樣。有禪定的平靜——止禪的短暫平靜。

我們必須更深入觀察此事，若未覺知它的無常，則所擁有的一切在失去時都將成為痛苦的來源。若覺知它，則可善加利用，而不會讓它們成為負擔。

你可能想做生意，需要從銀行貸款。若你盡了一切努力，卻仍得不到它，便會有些痛苦。最後銀行可能同意借錢，你又感到高興。你的高興持續不了幾個小時——因為利息將開始累計。過一陣子，那將成為你的憂慮：無論你在做什麼，即使只是坐在扶手椅上，他們都將扣你利息，於是為此而有痛苦。早先，有痛苦是因為得不到貸款；當你得到時，似乎一切搞定，什麼問題都解決了；但當必須開始考慮貸款利息時，痛苦又回來了。

因此，佛陀教導我們觀察當下，看見身與心的無常，以及諸法的生與滅，對它沒有任何貪愛。如果能做到這點，我們就會感到平靜。這平靜是來自於放下，而放下源自於智慧，智慧則從思惟無常、苦、無我、經驗的實相，以及在內心洞見實相而來。

依此修行，我們一直在內心清楚看見。現象生了又滅，滅已又



有新生，生已還有滅。若我們對發生的事產生執著，痛苦便從那裡生起；如果放下，痛苦則不會生起。我們在內心看見這點。

發現法爾如是 擁有真實的平靜

像這樣禪修時，我們對佛法將生起淨信，可做到只需要在當下觀察自心，放下過去與未來，而只看現在，持續在每件事情上都看見無常、苦與無我。走路，有無常；站立，有無常；坐下，有無常，那是事物本具的實相。若你去尋找確定或恆常，只會發現法爾如是，它不會變成別的方式。當你的見解如此成熟時，就會在平靜之中。

難道你認為在孤寂的山上禪修就會擁有平靜嗎？你也許暫時有平靜，但當那裡的生活艱辛壓得你喘不過氣來時，便會開始感到飢餓與疲乏。所以你下山到城裡，那裡有許多美食與慰藉。但之後，你又會認為它妨礙修行——最好再去某個偏遠的地方試試。

確實，因獨居而痛苦者是愚蠢的，而因共住而痛苦者也是愚蠢的。這就如雞糞：你若將它們放在身邊，它們臭不可聞；若你和別人共處時帶著它們，它們一樣很臭，因為穢物一直都和你同在。

若我們很敏銳，可能覺得和許多人同住並非平靜的環境，那在某種程度上而言是正確的，但那也可能成為獲得智慧的因。我從擁有許多弟子當中，培養出一些智慧來。在家眾大量前來，許多比丘也前來希望成為弟子，每個人都有自己的看法與性情。我經歷許多不同的事情，必須面對各種情況，耐心與毅力因而增強，達到能容忍它的程度，能一直保持修行，然後一切經驗都變得有意義。

但若我們的了解不正確，問題則將無解。獨居很好——直到我們



受夠它為止；然後認為最好住在團體中。有簡單的食物似乎不錯，但有許多食物似乎才是正確的方式。當我們無法徹底解決心時，它就會一直都像那樣。

了解一切事物都是不可信賴的之後，我們將視一切匱乏或豐盛的情況為不確定，且不會執著它們，無論行、住、坐、臥，都注意當下。之後停留也很好，旅行也很好，一切都會很好，因為我們正專注於如實觀的修行。

人們說：「阿姜查只談『不確定』。」他們聽膩了這個，因此離我而去。「我們去聽阿姜查教導，但他說來說去都是『不確定』。」他們再也無法忍受聽聞同樣的老東西，因而離開。我想他們要去尋找某個事情是確定的地方，但他們一定會再回來。☉

本文轉載自《無常》，由橡樹林文化出版，並同意授權轉載

禪學講座

惠能禪法的妙義

歷來佛陀所說的法才能被稱為「經」，惠能法師的《六祖壇經》也稱作「經」，這在中國可謂絕無僅有，即使在印度也不多見。《六祖壇經》膾炙人口，也因為這部經，使得禪宗在中國大放異彩，一直到今天還是舉世矚目、充滿活力的一個宗派。提起六祖惠能，不得不想起禪宗的初祖達摩，但兩位祖師的禪法同中有異，惠能的禪法更受後人重視，究竟是什麼原因？惠能禪法的殊勝妙義為何？值得我們一起來玩味。

101年11月11日(星期日)下午2時30分

主講人：王開府 教授 國立台灣師範大學國文系教授

地點：台南市立文化中心國際廳地下一樓會議廳
(台南市中華東路三段332號)

主辦單位：台南市立文化中心·中華慧炬佛學會南區分會
聯絡電話：06-2881677

【免費講座·歡迎各界人士自由入座】