

自調御的能力

有些出家人或修行人，他們都具有一些的技能，比如現今很多人懂得電腦、手機這方面的知識。在古時候，人們的技能是比較簡單的，如訓象、灌溉種植、理髮等等。現今還是有一些人懂得這些的。這些的能力是有用，可是卻不是出家人主要的能力。對出家人比較珍貴的是調御自己。因為有時候，一個人雖然具有一些的本領，可是卻控制不了自己，那代表著他不在正確的領域上。在正確的領域的話，他是能控制自己的。我們無法乘坐外在的大象或車子到達涅槃。要到達涅槃，我們需要內在的調御。這個領域對於出家人或修行人的生命是非常重要的。

有時外在的目標、能力或知識也是會帶來傷害。因為會導致慢心增長，‘這個我懂…’，‘我有這些本領…’。這對出家的生命反而是一種傷害。如果一而再的涉及在這些事情，就很容易增長慢心，這是與法相違的。

印度有種姓階級的觀念，理髮匠是某一個階級的人才能當的，所以不是人人都會的，就像清洗廁所也是不同種姓的人才能做的。在佛陀時代，有來自理髮匠階級的人出家後，還是一樣繼續從事這個工作，因為他會理髮（剃頭），尊者也們喜歡。在古時候，理髮是用很鋒利的刀，那位尊者擁有這些技能，懂得這個領域。可是，那位尊者開始變得驕傲，認為‘我懂得剃頭…’，‘我會做這件事…’。佛陀理解後，制定了戒律，禁止尊者幫他人剃頭。這是因為慢心會增長，煩惱會增長，這沒有在圓滿出家人的生命。有時外在的領域、知識反而是增長慢心，帶來傷害。可是智者他明白，‘我出家是為了培育內心、減少慢心’。智者這樣的理解，會更多的訓練內心、理解自己、調御自己。

佛陀入滅之後，之所以有第一次的經典結集是因為當時有一位名為 Subadda 的尊者，在佛陀入滅後不久，用了非常不恭敬的字眼表示‘我們

終於擺脫那位大沙門了，再也沒有人給我們制定戒律了，我們自由了…’
類似如此不恭敬的說法。大迦葉尊者知道之後，就通知阿闍示王在三個月內舉辦經典結集。這位 Subadda 尊者之所以會這麼說是因為他來自理髮匠的背景，由於佛陀制定的戒律，他無法繼續做這件事情，而且行為也不好。他幫人剃頭，他可以獲得資具供養。他的目標不是佛法，而是錯誤的目標。所以他不高興，生氣佛陀。在佛陀入滅之後，他很高興，因為他可以做他想要做的事情了。

現在，你們能理解到這些外在的目標會增長煩惱。你們在學歷方面或醫藥方面有些能力，大家會喜歡你們。的確，可是當你們這麼做時，是會帶來傷害的。至少你們要具有控制的能力，不然就應該放棄。在（修行）初期的時候，不這麼做是比較好的，直至達到定力（的階段）、很平靜祥和、達到很强的觀禪，這時做一些（這樣的幫忙）沒關係。要不然是會增長煩惱的，因為你在不正確的領域上。

給大家舉兩個例子：大約二十年前，禪林有一位尊者，他在家的時候是一位醫生。出家之後，由於他擁有這方面的能力，所以一些尊者會要求他做一些治療，他也這麼做。可是，他無法控制慢心。雖然導師多次的不鼓勵，他還是喜歡這麼做。最終，他無法留在佛陀的教法中，還俗了。另外，大約十或十二年前，有一位尊者也是一樣。雖然導師勸告不要公開的幫忙治療，可是也是不聽，最終無法控制他的煩惱，還俗了。他幫助他人，一個人又另一個人，可是自己卻不學習，這是無用的、是不珍貴的、不是出家人的生命。出家生命正確的位置是調服自己。

為什麼我們無法控制自己？

當我們接觸外在的目標、世俗的事、這個人、那個人…以及我們專注在禪修目標、內心的培育，那一者比較好？如果我們說禪修，可能禪修五分鐘就覺得很困難，可是如果是談論外在的目標？那整夜的暢談都不累。這就是心的自然現象，心已經習慣外在的目標。你如果專注自己的念頭，

比如有一百個念頭，九十九個念頭都是外在的目標。大部分的念頭都是外在的，所以我們的心就不平衡。外在的目標總是帶來煩惱，無明。

我們所作的事情是外在的目標，可是我們卻期望要體証涅槃，這是不會發生的。外在的本領，的確是一種能力，可是這沒有辦法帶給我們涅槃。外在的目標是一回事，內在的訓練——修行，可以建立起念、定、慧，以及減少無明、邪見。另外就是減少慢心。可是自然的現象是，我們一直在做外在的事情，卻很少專注內在。

再舉另外一個例子：我們有很大的錯誤，可是我們看不見。其他人犯了一些小錯誤，我們卻把它看成很大的錯誤。其實我們的自己的錯誤是比對方更大的。原因是我們沒有訓練自己反思。內心訓練的是看外在，沒有看內在。智者，他會時時刻刻的放著一面鏡子。當看見外在目標時，如：‘他不好’，當下的反思，‘那我呢？我的不好是更大的’。智者會這麼做。但是，我們通常沒有這樣的能力，這就是為什麼我們腦不平衡、心不平衡、沒有念、定、慧。如果我們專注很多外在的目標，腦是無法適當的操作的。專注外在的目標是腦部的一部分在操作。內在的專注則是腦部的另外一部分操作。如果你多訓練內在的專注，你就會更加的平衡，生命會更將舒適、平靜、光亮會出現、定力會出現、所有好的條件都會出現。

佛陀鼓勵尊者們，有時也會以苛責的方式鼓勵尊者，比如佛陀會叫尊者‘空的’尊者。之後，尊者理解他必須得修行去獲得成就，理解佛陀教法的珍貴。我們大家也具有這樣的能力，但是我們必須得放棄或減少外在的目標，增加內在的目標，肯定可以達到的。

我們¹出家的初期，也有許多的回憶升起，有時貪、瞋、癡的目標升起。過後理解這是不對的，但是當時也無法控制。這個自然現象是我們所有人都有的。我們當時用了一些的技巧方式。我們當時出家是比較晚的，二十八歲出家。（我們想）這就是為什麼會有這樣的情形。如果在七歲的

¹這裏的‘我們’指的是聖喜長老。

時候出家，就不會有這樣的情形了。這就是為什麼七歲的尊者非常容易體証阿羅漢，因為沒有東西去想。我們的話，就想這個、想那個，心許多掉舉。七歲的話就不會有東西想，教他禪修目標，很容易就專注、得到定力、體証道果。那我們現在回不去七歲了，可是內心是可以的。好，那我們就用心去這麼做。當我們在想這些，那些的時候，馬上的告訴自己：‘不，現在的你是七歲而已，什麼都不懂。’用這樣的方式去訓練心。無論什麼樣的想法出現或比較，都告訴自己：‘不，現在的你是七歲而已。’內心這樣的訓練一兩個月之後，感覺非常的放鬆，感覺自己真的就像七歲一樣。當我們去見導師——勝統大長老或聖法大長老的時候，導師們也對待我們像小孩子一樣，叫我們‘小尊者’。這是我們一般親切的稱呼，就像當我們看到小孩子，會稱他們為‘孩子’一樣。其實這是跟心態有關係。如果那個時候我們的心態是驕傲的，導師們也不會想要說太多話。在那段期間，我們是這麼訓練的，用這樣的技巧去捨棄外在的目標。所以，當我們有很多念頭的時候，我們訓練自己，‘我什麼都不懂。’這樣的話就會很容易的專注、培育念、定、慧，所有事情都會很容易。我們必須得明白，自身的培育、提升是比較重要的。

2020.03.21 開示於正直寺

(*以上是聖喜長老<<法句經象品 323>>開示，佛法解說部分的翻譯。)