

念無常

阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通

如石法師

編者按：本文轉載自《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》第四章〈念無常〉，由財團法人休休文教基金會出版，並同意授權刊載。

本書著者——如石法師，摘錄阿姜查禪師(Ajahn Chah Phothiyān, 1918-1992)諸多中譯著作，以「道次第」體系將之依主題輯要整理，並融合禪宗法語詮釋會通；每段語錄末尾附上語錄出處之書名簡稱與頁碼(書名簡稱與原稱對照另附於本文末)，以供查證。

一、思惟老死以激勵修行

◆ 只要是活在世上，我們都是活在一個籠子裡。即使你很有錢，你活在籠子裡；你若貧窮，你活在籠子裡；你若唱歌跳舞，你是在籠子裡唱歌跳舞；你若看電影，你是在籠子裡看它。……這個籠子是什麼？它是生之牢籠、老之牢籠、病之牢籠與死之牢籠，我們就這樣被囚禁在這世間。

《無常》83

◆ 佛說，打從我們出世以後，許多事是無法確知的。預測未來，可能會讓人擔心未來發生的事。但是，說實在的，「無常」打從我們出生那一刻起，便無時無刻地在我們身旁。

《傾聽》37

◆ 如果再深入點想想，你會發覺，其實我們所有的人都已被判了死刑，只是不知何時要處決罷了。那死刑有可能來得更早，不須七天。你早被判了死刑，你可知道？

《傾聽》37

◆ 「死想觀」，是觀想死亡隨時隨地會到來。問題在於你

們都不把它放在心上，所以覺得生活舒適無慮。如果心常繫念死這件事，它會讓你在法的修習上更懇切，所以佛陀才教我們要常做死想觀。不做死想觀的人，反而因自我的無知而生活在恐懼當中。

《傾聽》38

- ◆人們不思惟老、病、死，他們祇喜歡談論不老、不死，因此，從來沒有開展出對佛法修行的正確情感。

《生此》21

- ◆因此，最好認為自己已經老了，如此才會有修行的迫切感，最後才可能解脫。你應該下定決心，從這一刻起開始好好修行，愈早修行，成果就可能愈大。現在行善，往後就不用再承受苦果，這是一個重要的原則。趁年輕時多修善行，儘量避免造惡，這才是我們應該考量的重點。……如果你認為還有比修行更重要的事須做，那麼修行的時機永遠不會到來。（註1）

《法語》54

- ◆佛陀稱它們為「天使」，它們來告訴你：「你的頭髮現在已經灰白，你的視力已經衰弱，你的背已經彎曲……」它們是最好的老師，向你揭示生命短暫的本質，引導你捨棄。你不能無動於衷，該有所體悟才是。

《法語》288

- ◆想像你去找一位預言精準的命相師，他告訴你：「七天之內你一定會死。」你還能睡得著嗎？你一定會放下所有事情，日夜禪修。事實上，我們的命運正是如此，我們每一刻都面對著劊子手的威脅。

《法語》25



◆先前，骷髏和你一樣，也是一個活人；之後，我們也會和它一樣，變成骷髏。你害怕嗎？

《法語》116

◆死亡之病是真正值得探討的事，你們為何不研究它呢？……人們擔心癌症，但老化之病比癌症嚴重，而死亡之病更是所有眾生都無法避免的。有癌症的人會死，無癌症的人也會死，因此死亡之病是真正值得分析的事。

《無常》95

◆這種病是生命的慢性病，佛陀希望我們去觀察，並了解一切眾生無有例外地都得到了這個病，這是實相，因此他教導我們別忘記它或誤解它。你若真的經常隨念死亡，將會停止傷害別人，會明白做壞事並在死時背負惡業一點也不值得。這對自己、家人、社會，都會是有益的事。

《無常》95

◆佛陀教導我們，知道（危險）之後就應該趕快離開，而不是留下來陪那些愚癡者一起等待。如果你的雙腿走得動，就趕緊走，不要等那些執迷不悟的跛腳者。為什麼？因為必須逐步遠離敵境，直到你確定自己已經自由與安全為止。換言之，應該逐步開發善德與知識，直到斷惡為止。

《法語》75

二、思惟老死以自在修行

◆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。

《無常》59

- ◆身體有如一輛車子，利用它直到它回歸自然。我們該做的是去瞭解一切事物的本然。這種正見可使你們無繫縛地生存在變動的世界中。

《樹》18

- ◆世間的花、草、樹木，一切都依照著它們自身的真實樣子，都隨順它們的天性而生死，只有我們人類自己不真實。我們接觸到自然，就會無謂地造作。然而「自然」是無感情的，它就只是它那個樣子罷了。我們笑，我們哭，我們殺伐，「自然」卻仍然保持在真理當中，它是真理。不管我們有多快樂或悲傷，這身體就只是隨著它自己的本然：它出生、成長、老化，一直都在變化及逐漸衰老；它以這種方式追隨著自然。

《生此》156-157

- ◆沒有智慧的人，無法看清預存於未來的壞苦。當它們發生了，我們才知道。……痛苦是從我們身體內部生起的；身體裡面沒有任何東西可以讓我們依靠。當你年輕時還不太壞，但年歲漸增時，它們開始損壞。一切事物都開始毀壞，因緣條件隨著它們的自然法則，不管我們對它們笑或哭，它們仍只是持續著它們的自然法則。無論我們對它們的感覺如何，……無論我們是生或死，對它們而言都沒有什麼兩樣；而且，沒有任何知識或科學能阻止這些事物的自然法則。

《生此》12-13

- ◆你永遠也無法知道，什麼時候你要離開這個身體。造成一切苦痛的，很簡單，只是因緣條件隨著它們自己的法則在運行而已。醫生開藥方



治療關節炎、風濕症、痛風等等，卻不能逆轉因緣。到最後，身體還是會毀壞，甚至連醫生也一樣。這是因緣條件隨著它們自然的法則。……如果你能提早看清它，你會好過些。

《生此》15

◆當身體誕生時，它不屬於任何人。……我們是來待在它們裡面，並依靠它們。病、苦與老也來住在裡面，我們只是和它們一起居住。當這些身體的苦與病結束，並終於瓦解與死亡時，那不是我們死亡。因此別對此有所執著，而是要清楚地觀照，如此一來，你的貪愛就會逐漸消滅。

《無常》84

◆如果生病或痛楚生起，人們只希望儘快治癒它。他們沒有考慮到，這是「行」的自然過程。……身體變異，人們無法忍受。他們不能接受，但是最後仍無法勝過事實，全部老死而終。這是人們不願去看的事，他們繼續增強他們的錯誤觀念。

《資糧》190

◆如果你擁有得多，你必須放棄的多。如果你擁有得少，你放棄的也會少。富有只是富有，長壽也只是長壽；它們沒有什麼特別。……當我們走到生命的盡頭時，我們別無選擇，什麼都帶不走。所以在此之前，把它放下不是更好嗎？諸行只是一個沉重的擔子，為何不現在就放下呢？為什麼還要拖著它們到處跑呢？放下、放輕鬆！

《歸宿》17-18；《慧》113-114

◆大多數生重病住院的人都會這麼想：「請不要讓我死，我希望能好起來。」這是錯誤的想法，它將導致痛苦。……你應該這樣想：「如果

我會好起來，那很好；如果一病不起，那也無妨。」……這才是正確的想法，因為畢竟你不能控制整個因緣條件。如果你這樣想，無論死亡或痊癒，都不會走錯；你無須擔憂。（註2）

《生此》83

◆假如死亡是發生在你體內，那麼你能跑到何處去躲避呢？……無論你是否畏懼死亡，都一樣要死，沒有地方可以逃避死亡。一想到這裡，我的認知似乎立即轉變，一切恐懼全然消失，就像翻自己的手掌般容易，真是不可思議。

《流水》43

◆如果我會死，就死吧！那還能做什麼？假如我在這樣修行中死去，那我也已經準備好了。

《流水》46

◆如果你曾經好好訓練過自己，就不該有恐懼，也不該有悲傷。……如果醫生說：「隆波，你得了癌症，幾個月之內你就會死。」我向你保證，我不會有任何問題，反而會提醒醫生：「小心，它也會來帶你走的，差別只是誰先誰後而已。」

《師父》208

◆每個人都有自己的自然步調。有的人會在五十歲就死去，有些人六十五，而有些人則在九十。同樣的道理，你們的修行都不會一樣。不要去想或擔心這點。試著去努力保持正念，然後就讓事物順其自然。如此一來，在任何環境裡，你的心都會愈來愈平靜。

《流水》166



◆佛陀曾經教導我們，應該知道被鎖在三界牢獄的只是這個身體，不要讓心靈也被鎖住了。如今，你的身體已隨著年齡開始退化，這原是不須去違抗的。但卻不能使你的心也隨著腐朽了，要保持心的獨立。佛陀曾經教示，有生就有老、病、死。這是身體的自然現象，再也沒有其他方式了。現在你已親臨這個偉大的真理，就以智慧來觀察這色身並領悟它吧！

《歸宿》4

◆生、老、病、死雖說概略，卻是宇宙的真理。所以要清楚它，認清這些事實。如果認清了，就能放下了。

《傾聽》213

◆老人與年輕人真的不同；老人昨天有疼痛及疲累感，今天有同樣的感覺，而且他知道明天的感覺也會一樣。他看到家，知道路的盡頭近了，所以覺得很多事情已經不再重要(而自然放下)。可是對年輕人而言，他們仍然在乎。

《師父》216

◆假使我們真的明瞭法性，就會有放下，讓事物順其自然。……有人可能會說，他沒有時間禪坐，他生病、他痛苦，他不信賴他的身體，因而覺得自己不能禪坐。事實上，修行只是關於心和心的感覺而已，而不是一樣我們必須去追逐或奮力爭取的東西。當我們工作時，呼吸還是繼續進行著，生理程序自然會有生理的機能去照料，你所要做的只是試著保持覺醒。

《流水》100、101

◆你的身體（每況愈下），就像水必然向下流一樣。……別去期望還會

有別的方式出現，那並不是你的力量可以挽回的。佛陀告訴我們，要
看清事物的真相，而後放下我們對那些事物的執著。以這種「放下」
的感覺做為你的依歸吧！縱使你感到筋疲力竭，也要繼續禪修。……
做幾下深呼吸，再利用咒語“Buddho”將心專注在呼吸上，讓它成為
一種習慣。愈是疲倦，就愈需細微的專注，這樣便可以對抗痛覺的
升起。……當你開始感到疲倦時，將你所有的思緒停止，讓心自然會
集，然後再回來注意呼吸。

《歸宿》7；《慧》101

◆我們不太可能去影響一個垂死的人的心境往善或往惡。我們只能以愛
和慈悲對待垂死的人，並盡我們所能照顧他們。

《樹》137

註1. 大慧禪師開示：「無常迅速，生死事大。眾生界中，順生死底事如麻似粟，撥整了一番，又
一番到來。若不把生死兩字貼在鼻尖兒上作對治，直待臘月三十日，手忙腳亂，如落湯螃蟹
時，方始知悔，則遲也。若要直截，請從而今便截斷」(T47, 893 中一下)

註2. 中峰禪師開示「病中做工夫」之要領略同：「但要爾心如木石，意若死灰，將四大幻身，撇
向他方世界之外。由他病也得，活也得，死也得，有人看也得，無人看也得，香鮮也得，臭
爛也得，醫得健來活到一百二十歲也得，如或便死，被宿業牽入鑊湯爐炭裏也得，如是境界
中都不動搖」(《禪關策進》，T48, 1102上)。

附：書名簡稱與原稱對照，轉載自《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》之「輯要說明」

簡稱《傾聽》，原書名《傾聽弦外之音》

簡稱《生此》，原書名《為何我們生於此》

簡稱《法語》，原書名《森林中的法語》

簡稱《樹》，原書名《森林裡的一棵樹》

簡稱《資糧》，原書名《心靈的資糧》

簡稱《歸宿》，原書名《我們真正的歸宿》

簡稱《慧》，原書名《阿姜查的禪修世界——慧》

簡稱《流水》，原書名《靜止的流水》

簡稱《師父》，原書名《師父——與阿姜查共處的歲月》