

恐懼



佛使比丘

恐懼

佛使比丘 (Buddhadāsa Bhikkhu)

英譯：山帝卡羅居士 (Santikaro Upasaka)

中譯：周家麒居士

中譯審校及潤稿：釋自拙與香光志工

隨喜文中譯：鄭振煌居士

電子書初版：佛使•因陀般若檔案館 2021年

© 佛使尊者基金會 (Buddhadāsa Foundation) 2021年12月

此作品是根據知識共享版權許可協議授權

署名-非商業性使用-禁止演繹4.0國際

封皮：《肉眼可見 #1》皮埃爾•威特曼之畫 (Ref. 355)

佛使尊者的照片由佛使•因陀般若檔案館收藏所提供 (Ref. D-143)

佛使•因陀般若檔案館 (曼谷解脫自在園)

Buddhadāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.,

Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

電話：+66 2936 2800

suanmokkh_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

<<法的贈禮勝於任何贈禮>> (Dhp 354)

隨喜文

各位護法善信：

布施弘法基金，讓佛子信心常流；
宣揚莊嚴的佛法，輻射永恆的喜悅。

暢演無上妙法，開啟善心的泉源；
讓安祥的歡喜心，像清涼的山泉流動。

古老的法葉抽出新芽，向外伸展；
道場在各地城鎮成立，百花齊放。

傳播燦爛的佛法，種植在高尚的心中；
憂傷、痛苦、愁惱的雜草，不久就會消失。

當善心甦醒，在泰國社會得到迴響；
人們就會對輪迴的眾生，表達愛心。

您們分享佛法，擴大人們的喜悅；
請接受我的讚嘆與祝福。

我佛使•因陀般若，衷心隨喜：
願佛法永遠放射菩提的光芒。

一切功德和善行的果實，
以感恩心獻給慈父佛陀。

願泰國人民以善心聞名，
願佛法喚醒他們的心。

願吾皇陛下及王室健康長壽，
願世界永遠快樂幸福。

Buddha dāsa Indapanin



佛使•因陀般若
解脫自在園

佛曆 2530年 11月 2日 猜耶

目錄

隨喜文

目錄

恐懼.....	1
恐懼與學習.....	28
關於作者.....	I
關於譯者.....	II
中文書籍推薦.....	III
英文書籍推薦.....	III
線上資源.....	IV
佛使尊者基金會.....	V
佛使•因陀般若檔案館（曼谷解脫自在園）.....	V

恐懼

1969年4月23日

佛使尊者於解脫自在園精神劇場對比丘們的開示

我把這種方式的開示稱做「法義波羅提木叉(Dhamma-Paṭimokha)」。你們習慣把「波羅提木叉(Paṭimokha)」看成是與出家法師有關的戒律(vinaya)，事實上，「波羅提木叉」意指一個主題的核心要義，它以簡潔、易記的形式，把重點逐一地摘錄下來。「波羅提木叉」是必須講說、記誦和修習的要義，最明顯的例子是佛陀的「別解脫教誡」(Ovāda-Paṭimokha)，它用三個面向、四個核心原則和六個基本修法摘錄了佛陀的所有教法。

第一，佛陀所有教法的三個面向：

<i>Sabbapāpassa akaraṇaṃ</i>	一切惡莫作，
<i>Kusalassūpasampadā</i>	當奉行諸善；
<i>Sacitta pariyodapanam</i>	自淨其志意，
<i>Etaṃ buddhānasāsanam</i>	是則諸佛教。

第二，四大核心原則的提示：

<i>Khantī paramaṃ tapo tūtikkhā</i>	忍辱第一道，
<i>Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā</i>	佛說無為最；
<i>Na hi pabbajito parūpaghātī</i>	出家惱他人，
<i>Samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto</i>	不名為沙門。

接下來，應聽聞與修習的基本原則是：

<i>Anūpavādo anūpaghāto</i>	不謗亦不嫉，
<i>Pātimokkhe ca saṃvaro</i>	當奉行於戒；
<i>Mattaññūtā ca bhattasmiṃ</i>	飲食知止足，
<i>Pantañca sayanāsanam</i>	常樂在空閒；
<i>Adhicitte ca āyogo</i>	心定樂精進，
<i>Etam buddhānasāsanam</i>	是名諸佛教。

這些都是必須記得的重要法義。

在這次開示裡，我只談佛法的核心要義，也將一再重覆和強調這些教法，尤其是與「我執」和「我所」¹有關

¹ 「我執 (Tuakoo)」和「我所 (Khongkoo)」是佛使尊者教學裡很重要的術語。這些年來，我嘗試過各種翻譯，現在用大寫的「我執 (Ego)」和「我所 (Mine)」來與一般用語中「我」和「我的」作不同意思的區分，並傳達此二字所強調的含義。Koo 是泰國古語的第一人稱代名詞，

的課題。我們之所以用「我執」和「我所」來摘要佛法大義，是為了讓一般人方便記憶、學習和實修。事實上，摘要整個佛法的方式很多，但其中最簡潔的就是佛陀的一句話：「不應執取任何一事」。執取會引生「我執」和「我所」；如果沒有執取，「我執」和「我所」就不會生起。因此，我們用「我執」和「我所」做為佛陀教法的最簡要摘錄，因為「苦」是出於有「我執」和「我所」，若沒有「我執」和「我所」則無「苦」。

與苦有關的事物可以衍生出許多話題。在這裡，我們常常討論與「我執」、「我所」有關的苦，以及「我執」和「我所」的斷除。因此，為了讓你們有更清楚的了解，在此次開示中，我們不會討論「我執」和「我所」以外的話題。

現代人認為它是一個粗糙的用詞。「我執 (Tuakoo)」這個字，具有一個獨立存在的主體和自我的意涵，它是一個自我中心的集合概念；而「我所 (Khongkoo)」意指這個自我中心所執取的一切事物。「我執 (Tuakoo)」和「我所 (Khongkoo)」不可避免地常會與表示無知、習性反應、自私且具有破壞性的煩惱 (kilesa) 有關，而這煩惱對學佛者了解苦 (dukkha) 很重要。

恐懼是一種會帶來極大困擾的苦

今天在我們討論的「我執」和「我所」這二個課題中，我想談談恐懼的問題。恐懼是一種苦，它會強力地干擾人的幸福，雖然有的恐懼不應該有這麼大的破壞性，但實際上卻會如此。然而，在討論苦的來源時，我們最常聽到的是貪愛(rāga 和 lobha)和瞋恨(kodha 和 dosa)，對於愚痴（或妄想）(moha)所涉及的廣泛範圍反而鮮少注意到。

恐懼屬於三毒（煩惱）中的愚癡

在這裡，我們會把恐懼看成是愚癡（妄想）的一種。你們應該正確地把它放在三毒煩惱中，這三毒煩惱會障礙和污染人心本然的自在和清淨。恐懼不是貪愛或瞋恨，而是一種愚癡（妄想）、盲目和無知的心理狀態，因為我們對某些事物的無知，就會對它不斷地感到害怕。顯然地，貪愛和瞋恨都與「我執」和「我所」有關；當我們喜愛一個東西時，就會執取它；當生氣或厭惡一個東西時，就會排斥或摧毀它，這兩種情況都根源於「我執」和「我所」。貪求和欲愛會讓人堅持要擁有或得到它；

生氣或厭惡則是感受到被冒犯或受阻礙。愚癡是愚蠢的，它既不是想要，也不是想傷害或破壞任何東西。就恐懼而言，愚癡就是害怕失去自己所擁有的東西。

你們要知道如何區分貪、瞋、癡這三種煩惱：貪愛是想擁有自己喜愛的東西，或愛上已經擁有的東西；瞋恨則不同，是想傷害或破壞他們涉身其中的事物。因此，貪愛會讓人生起趨近的心，瞋怒則會讓人生起排斥的心。同樣地，愚癡也與貪瞋不同，愚癡是一種困惑，不確定要喜歡或不喜歡。例如，它既不愛也不恨，而是害怕失去心愛的東西，或者無法抗拒不喜歡的東西，或消滅它的敵人。

仔細審思後，我們理解到，所有的恐懼都是根源於害怕死亡，這需要進行一番關注和檢視。無論我們害怕什麼，歸根究柢都是害怕失去生命。無論我們恐懼什麼，亦即讓我們害怕的是什麼——例如，老虎，表示我們有即刻遭到生命威脅的危險，甚至包括打雷和閃電——都是因為害怕它們會危害我們的生命²。這種害怕現象也適

² 本次開示談到的老虎和蛇，不只是隱喻的說法而已，在經濟快速發展帶來環境的巨大破壞以前，老虎和豹子都住在解脫自在園附近的森林裡，

用小動物，如：壁虎和千足蟲等，我們害怕牠們是根源於牠們可能危及我們的生命，因而討厭牠們。由此可見，在我們的恐懼裡，混雜著強烈的嫌惡感。不過，本質上還是因恐懼自己會受到某種方式的威脅，以致於讓我們無法去面對它們，也無法跟它們建立關係，這種習慣甚至會波及那些肉眼看不見的事物，例如：幽靈，以及不明事物，擔心它們會危害我們的生命，當我們說「被鬼嚇到了」的時候，意思是指鬼可能會殺死我們，或剝奪我們一些重要的東西。

不想死和想生存是動物與生俱來的本能，這種本能與推理無關，不需要經過思考或做決定。我們本能地不想失去生命、不想死，只要有蛛絲馬跡顯示出某事物會造成死亡或致命，我們就會害怕它。這樣的恐懼會造成以「我執」和「我所」為中心的一種自私心態，而且這種「我執」和「我所」會變得很強烈。因此，這種為了生存和自我保護的本能，就成為「我執」和「我所」的核心，而這種自我中心的想法，結果是使人無法不受苦。

偶爾也會閒逛到僧院裡來，鱷魚也經常出沒在佛使尊者長大的本里安鎮（Pum Riang）（現在的猜耶區）一帶，眼鏡蛇和蝙蝠蛇也很常見。

恐懼既是苦的根源，也是苦的本身

從以上的審思中，可以理解到恐懼是苦的根源，也可以說，恐懼本身就是苦。在語言和概念上，苦和苦因可以區分開來，但在經驗和實際生活上卻不然。苦因一旦出現就會有苦，根本沒有區分它們的時間，而會帶來苦的事物本身就已經是苦了；恐懼也是一樣，一旦有恐懼，痛苦就同時存在了。因此，我們可以說恐懼帶來苦，而且恐懼本身就是苦，由於經驗的那一刻太過於緊湊，以致於我們根本無法真正地把它們分開。簡言之，恐懼就是苦。

恐懼是一個需要隨時小心注意的問題。如果你把貪愛、瞋怒和恐懼發生的機率做個比較，就會發現恐懼發生的機率至少與其他的煩惱一樣多；如果再看仔細一點，就會發現貪愛與瞋怒也是與恐懼有關。因為我們害怕得不到想要的，也害怕失去所愛的，於是當貪愛生起時，恐懼就會尾隨而至。因此，當我們擁有了喜歡的東西後，就會掛念和擔心失去它們；而在擁有所愛的東西前，我們也會害怕自己無法得到它。

因此，自始至終，我們既懷著想得到所愛的期望，同時內心也充滿著恐懼，或混雜著恐懼。得不到所愛的恐懼會壓迫和燒毀心智，單憑這個原因，恐懼就可燒毀一切。若我們不恐懼得不到所愛的，貪愛本身燒毀不了什麼，但是因為得不到所愛的恐懼會一直都在，因此所愛的會燒毀。人一旦獲得了所愛的事物，害怕失去它的心就開始燃燒。如果我們能把恐懼從貪愛中消除，那愛就不再存有任何的毒素了。

瞋怒也是一樣，只要對某件事物生起些微的瞋怒，就會害怕它會危害我們，並把它想成是競爭對手或是敵人。因此，我們不喜歡它／他，不喜歡它／他的模樣，甚至不喜歡看到它／他，也許還會恨它／他。當我們對一個人怒火中燒時，根本的原因必然是這個人危害了我們，而我們擔心自己會死；或者擔心所鍾愛的事物會遭到破壞或損害；或者擔心會失去珍愛的事物。因此，從一開始，我們就討厭它或對它生氣。當證明我們的生命或鍾愛的事物受到傷害時，憤怒就會跟著爆發。這就是為何瞋怒、恐懼與失去生命或心愛的事物有關。當喜歡和憎惡、貪愛和瞋怒二者徹頭徹尾地與恐懼掛勾時，它就會破壞我們的幸福。

至於恐懼本身，例如：害怕黑暗、鬼魂之類的東西，它是根植於我們相信、懷疑或擔心「它是危險的，它會傷害我，它會造成我有危險」，以致我們會恐懼一些看不到或摸不到的事物。另一方面，我們也恐懼有些是真實且顯然有危險的事物，例如，一隻朝我們走過來的豹子。我們害怕老虎和豹子，因為我們知道牠們是危險的動物，即使之前我們從來沒有親眼看過牠們，只看過圖片和聽過故事。這些故事使我們相信牠們真的很危險，於是如此徹底地恐懼牠們，以致於在遇到真正的老虎或豹子之前，對牠們的恐懼就已經開始了，甚至可能只因為夢見牠們就會感到害怕。這就是恐懼常常會發生的原因，不管在貪愛、瞋怒、憎恨或恐懼的情境下，它都會發生。

在現今這個物質主義和消費主義當道的世界中，我們害怕失去物質和消費的樂趣，因此，我們會堅決地防護這種事發生，甚至不惜用戰鬥和殺戮的手段。那些積累大量物質財富的人，會恐懼那些匱乏的人，例如，投資者和資本家恐懼勞工會奪取他們的財產，而勞工們卻不會有那麼多恐懼。我們可以這樣說，誰的執取最多，誰就有最多的恐懼。當「我執」和「我所」愈多時，恐懼

就會愈多，這就是使資本家睡不安枕的原因——他們有很強的「我執」和「我所」，因而心裡充滿了許多的恐懼；但勞工們的恐懼非常少，他們睡得很安穩。在當前的勞資鬥爭中，這是一個顯而易見的事實。

如果沒有了「我執」和「我所」，生活就會輕鬆自在，無有恐懼。但人們說這是不可能做到的事，他們宣稱人不可能沒有恐懼，正如他們說自在一無所執取的心——也是不可能做到的，於是人人都大聲疾呼「這是不可能做到的事」。如果自在——一無所執取的心是做不到的，那麼他們就只好受苦了。恐懼也是同樣的情形，他們這麼說：「人是不可能過著沒有恐懼的生活」。在一般情況下，沒有恐懼的生活是做不到的事，因為人們通常無法放下「我執」和「我所」。他們會想永遠過這種凡夫的生活嗎？

如果我們決定要繼續做這種凡夫，那就意味著我們要安於一次又一次的受苦，才會選擇繼續做一個凡夫、傻瓜和弱者。如果我們不想成為這種凡夫，就必須提昇自己，以達到我們聲稱做不到的層次，使那些我們認為做不到的事情可以被做到，且必須被提昇。例如，破除執

取，讓心無所執地從「我執」中解脫出來，我們必須把它變成是一件可以做到的事。

恐懼是因為無明

害怕不需要太多的投資。「為何我們不過著無恐懼的生活？」這是一個很值得深思的問題。我們的生活有可能不受到恐懼的干擾嗎？這是有可能，因為有人已經做到了，特別是阿羅漢們已經做到了³，證得阿羅漢的人，已經完全斷除了恐懼。對於還未證得阿羅漢的我們，是要認為自己根本做不到；或是就某些方面而言，認為我們可以依靠自己的能力做到呢？

如前所述，我們可以依常理就知道恐懼是一種愚痴的表現，也就是這種恐懼與愚癡無異。害怕鬼、恐懼沒有實體的東西、害怕黑暗、恐懼不真實的事物，都是非常愚蠢的；即使恐懼真實存在的事物，例如，一隻向我們走過來的老虎，也是一種愚蠢。好好想一想吧！

首先，對鬼魂的恐懼是愚蠢的，因為我們從小就被如此愚蠢地教導，但狗和貓則不怕屍體，因為沒有人教牠

³ 一個擺脫了我執和貪、瞋、癡的「有德之人」。

們要害怕死屍⁴。牠們會啃咬和吞噬別人所說的鬼，牠們還會到公墓，挖出屍體大快朵頤，牠們為什麼不害怕？人即使看到一小塊骨頭都會怕得全身顫抖，這是其他動物所沒有的愚蠢。掛在舊法堂裡的骷髏就是一個很好的例子，有些人一開始看到它時會害怕，但後來就因為變聰明而不再恐懼。不過，剛開始時，每個人看到它都會害怕。

我來說一件剛掛出骷髏時發生的事：當人們聽說這裡有骷髏時，很多人都跑來看。有位老師帶了三、四十個學生來看，他們的反應卻差別很大。有兩、三個學生抱著樓梯口的柱子發抖，不敢上去看，雖然他們真的很害怕，但還是想偷看一眼。大多數學生都會上去看，卻保持一段距離；少數幾個學生敢靠近骷髏；也有兩個，不超過三個學生，敢用手摸；只有一個學生敢把頭伸進去，讓骷髏抱他，這就是孩子表現恐懼的不同方式。同樣的骷髏竟引發了天差地別的反应——緊抱著樓梯的那兩、三個學生，回家後整晚發高燒；有些學生沒受到太大的影響；也有些學生完全不受影響。雖然是同一個骷髏，

⁴ 泰語稱為 Phi 通常指各種惡意的幽靈和鬼魂，也常用來指屍體。

但由於無知程度不同，他們的反應也就不同。

這些孩子連基本的計算加法都還不會⁵，如果他們有思考的能力，就會明白自己的身體裡也有一具完整的骷髏。法堂裡那一具骷髏有的東西，我們每個人都有，而骷髏還比我們少了很多東西，例如：血液、肌肉、心臟、肝臟和肺臟，其實我們的身體裡包含的東西比那一具骷髏還要多。如果我們想像骷髏裡有幽靈，那麼我們身體裡也有一個幽靈，我們的幽靈更棒、更強大，如果要打架，我們比它更厲害，因為我們有肌肉、筋骨、血管及其他等許多東西，我們肯定能打贏它，不管是白天或晚上。因此，如果這些孩子會計算的話，他們就沒有什麼好恐懼的了；如果要直接把道理說出來，這就是實情，也沒有什麼好恐懼的了。

現在這個年代，只有愚蠢（無明）才會讓我們害怕，而有許多人願意傾聽和思考，直到恐懼減輕為止。如果我們不從這個觀點認真思考，就無法克服心裡徘徊不去的恐懼。因此，為了消除恐懼，我們有必要不斷地思考、反省和深思。

⁵ 審校者註：表示他們還沒有推理能力。

對於實際不存在的事物，去除恐懼顯然相當容易，但對於實際存在於眼前的事物，例如，可能會殺死我們的老虎、蛇和閃電，當我們面對它們的時候，就很難擺脫恐懼，這種時候的恐懼的力量會更強，即使如此，我們仍然能觀察到自己的無知。恐懼會使情況更加困難，無有恐懼不是更好嗎？無論會發生什麼事，無所畏懼不是更好嗎？

生起的恐懼通常會超過引起恐懼的事物本身，當我們看到害怕的事物就會產生恐懼，但有時因為我們想太多，而讓自己心生恐懼，也許並沒有真正的危險。想像一下，如果你看到一隻假老虎，雖然你知道是別人放在那裡騙你的，但你還是會像害怕真的老虎一樣感到恐懼。騙人的外表也會引起恐懼和發燒，這意味著恐懼並非如我們所想，來自真實存在的事物。反之，它來自我們的無明所創造出的假象，於是把假老虎當成真老虎，便在心裡創造出一隻真老虎，並且讓自己經驗到恐懼。

想像出來的事物會讓我們害怕

創造出來的心理影像，就是我們所謂的「想像」，它才是恐懼真正的罪魁禍首。想像是創造恐懼的主要因素，如果我們能摧毀它，恐懼就不會存在了，因為恐懼無法獨自存在。當我們看到一隻真老虎時，就想像牠會來攻擊我們；我們甚至可以想像一隻假老虎也會襲擊我們；但看到一隻不會攻擊或傷害人的真老虎，反而不會引起恐懼。事實上，老虎不會主動地攻擊任何人，但我們想像牠們隨時都會攻擊人，這就是使我們恐懼的關鍵事實。雖然我們完全沒想要這麼做，但我們的心會自動自發地創造出讓我們害怕的影像，然後這影像就操控了我們的心智，以致於在那個當下，我們完全沒有餘力去思考，而恐懼就成為它的結果。

當一個人的「我執」很大時，就會特別怕死。因此，一個很愛自己或很愛財產和財富的人，會很怕死；一個很愛自己的配偶和子女的人，也會很怕死。但沒有那麼多世俗之愛的人，就不會那麼怕死，看到老虎時，與那些很愛自己的人相比，他們也不會像愛自己的人那樣，有那麼多的恐懼。看到老虎時，有的人會很懼怕，而有

的人幾乎沒有任何恐懼，例如經常出入叢林的獵人，並不會那麼恐懼老虎，甚至他們非但不怕老虎，反而因只想著要獵殺牠，而忘記了要害怕老虎這回事。這是因為他們根源於老虎的想像被壓制，而沒有在心中出現的緣故，於是在他們的心裡，只有「我要射死你」，根本沒有害怕。

阿羅漢們無有害怕，因為他們沒有「我執」，由於沒有「我」或「我所」的感覺，所以他們不害怕。他們絕對無有恐懼，因為沒有執取(upādāna)「我」，也就沒有一個會受到傷害或摧毀的主體——換句話說，就是沒有一個會被老虎攻擊的主體，於是他沒有任何好害怕的東西。當心智沒有被恐懼掌控時，就會充滿覺知和智慧，並且知道該怎麼做，是站著不動，還是平靜地走開，在那個情況下，怎麼做才是最適當？事情並沒有那麼複雜。如果老虎真的走過來，也沒必要逃跑，反正跑不跑，牠都會把我們吃掉；如果我們能避免被牠吃掉，那就採取一個合適且不過當的做法。

上述之事，引導我們去思考「凡夫和阿羅漢有什麼不同」的問題。阿羅漢們不怕死，是因為他們不執取「我」

和「我所」，但凡夫要達到某種程度上的不怕死，則需要用一些方法來壓制這種執取。例如，當有很強的衝動時，就可以掩蓋「我執」，而不畏懼死亡。當獵人要射殺老虎時，他為了不讓自己感到害怕，就需要另一種感覺來壓抑這種執取，使恐懼的作用無法引生。有些瘋狂的人也沒有恐懼感，他們的行為會很莽撞，甚至會為了炫耀自己而跟老虎搏鬥。從這個例子來看，無有恐懼是有可能的。

因此，無所畏懼取決於一個原理：「我執」和「我所」的停止運作。這可能是因為已經沒有執取；或是因為執取暫時停止，即使還有執取，但它沒有機會起動，而恐懼也隨之不會發生。在沒有執取的情況下，例如，阿羅漢們的無所畏懼，執取就不會運作，因為它已經不存在了；有時候，一個瘋狂的人或凶惡的罪犯也會表現出類似阿羅漢不恐懼死亡的樣子。

我們最好把重點擺在我們這種還需提昇自己的凡夫上面，不要讓恐懼像以往一樣操控、壓迫和暴虐我們，且能逐漸地減少和削弱它的力量。仔細研究阿羅漢，並效法他們的行為，除此之外，並沒有其他的方法了，也就

是說，我們要弱化執取，並且穩定地以覺知和智慧代替執取，直到把執取摧毀為止。

你們明白了嗎？「我執」導向的執取會讓人在看到老虎的時候感到害怕，但有了正念的智慧，我們就不會讓這種事情發生，因為清楚的思考會取代恐懼。明智的思考是比較好的，因為恐懼越少，受苦就越少。遇到老虎時，不要讓自己被恐懼操縱，導致做出不正確的事：比如，因恐懼而顫抖、昏厥，甚至使身心無法運作。反之，我們要創造富有覺知和智慧的經驗。

為什麼遇到老虎時要害怕？我們應該運用自己的智慧，而不是讓恐懼影響我們應採取的行動。如果應該跑，就跑；應該爬樹，就爬樹。無論是要躲、要閃或做其他任何事，都要無所恐懼地行動。如果我們帶著恐懼奔跑，可能會跌倒；帶著害怕爬樹，不是爬不上去，就是滑下來。而這些動作都會讓老虎吃掉我們，老虎因而佔優勢。

當沒有恐懼的時候，我們就可以盡力地逃跑，或者很有技巧地爬樹，無論我們準備用什麼方法逃跑，都能做得很好。如果沒有逃生路線，或者沒有樹可以爬，就必須面對老虎——不要害怕，毫無恐懼地轉身面對老虎，

因為沒有其他更好的辦法了，至少我們還有機會赤手空拳地與老虎搏鬥。所以，要無有恐懼地去做，這樣還是比那些只知道害怕的人好多了。也許我們會有智慧地運用柔道或現成的東西，使我們不會受苦，甚至可能會享受這個挑戰。

知道如何不留任何執取地證入寂滅，並成為一個阿羅漢

萬一無法抵抗老虎，老虎已經把我們咬傷或正在吃我們的情況下，要怎麼辦？此時，也不需要恐懼，我們還有希望成為一位命等首（*jīvitasamasīsī*，臨終證悟者⁶）的阿羅漢，也就是在心識熄滅（身體死亡）時覺悟而證得解脫。如果能在心識消失以前無有恐懼，那就是命等首。一個已經深入研究無餘依寂滅的人，不僅致力於無餘依的寂滅，且始終想著無餘依滅盡，他就會在老虎口

⁶ 審校者註：命等首是舊的漢語譯詞，若依巴利文*jīvita*（臨終的）+ *samasīsī*（此巴利文，依據Nyanalokita尊者，表示同時熄滅了煩惱和生命的證悟者，因此，*jīvitasamasīsī*可翻譯為「臨終證悟的」阿羅漢。見 <https://sangham.net/en/dictionary/samasīsī>。

中的最後一秒成為命等首阿羅漢⁷。如果必然要有一死，這個結果會比其他任何方式都好。

我已經用老虎這個好例子來說明，因為人們都很畏懼老虎。如果我們想提昇自己，不想渾渾噩噩地生活，那我已經用老虎這個例子，討論面對危險和死亡時應該有的做法。

《大念處經註》(Commentary to the Great Sutta on the Establishments of Mindfulness)裡有一個故事，很適合用來說明這裡討論的情況。有一個比丘，不是阿羅漢，只是一個普通的比丘，為了要證得阿羅漢而到樹林裡禪修。有一隻老虎來襲擊他，他把感受(vedanā)做為念住的所緣境，且內觀做為感覺基調的覺受，發現覺受只不過是遵循自然法則罷了。覺受是透過因緣而在識心裡產生的自然機制，覺受不是我、我執、人、我們、他們，或任何類似的東西，於是他用老虎咬傷的苦受做為念處，並正念覺知這個苦受。老虎一面嚼食比丘的肉，比丘則

⁷ 佛使尊者用「無餘依熄滅」強調不會重燃的清涼和「滅盡」。Nirodha (止息)在泰語的翻譯是 **dab**，通常指燈或火的熄滅，但有可能重燃，為了避免誤解，佛使尊者強調沒有餘物可以重燃的滅盡。

一面發揮強大的心念力量，承受強烈的苦受，並持續正念覺知，持續地修觀，直到老虎享用的最後一秒鐘，比丘成就了命等首阿羅漢的果位。

不論是對自己一直害怕的事物，或是對生命有嚴重威脅的事物，我們都必須面對它們，不應該害怕，至少要比別人不害怕，且利用這個機會成就阿羅漢果。在死亡的同時，能具有成就阿羅漢的力量，總比永遠成就不了阿羅漢要好。如果凡事都害怕、害怕、害怕，那麼無論你做什麼都會做不好，而且會死於悲慘的非命，這就是我們這些愚癡者應有的下場。死於非命就是在我們不想死的時候死去，所以說，幾乎每一個人都是死於非命，因為都是在他們不想死的情況下死亡。然而，當某一個事件使死亡不可避免時，他們就會在沒有清明的覺知和了解下死於非命，甚至暴斃而死。

我們可以藉由不害怕而預防死於非命，不要在害怕死亡的情況下死亡；不要在死亡來臨時，讓自己陷入不想死的困惑裡。一旦致命的事情發生，即使是意外事件（例如：炸彈爆炸或火車翻覆），也要立刻保持正念和清楚的覺知。我們可以熟練正念覺知，如果死亡是不可

避免的，那就正念地死去，不要死於毫無用處的非命。在大型火車翻覆的事故中，人們不想死，以致陷入驚恐裡，也因此死於暴烈的非命。但是，我們不要讓自己如此死去，當生命的各方面都走到盡頭時，要藉著正念覺知和內觀，將這個結束做為無餘依滅盡的所緣境，並且不再受後有。在這種情況下，我們可能會在無意之間成就阿羅漢，這並不是一件很困難的事，只要我們能好好地修練。

這些都是與恐懼有關的事實。我們可以把恐懼轉化成優勢，使那些引發我們恐懼的事物與時刻，變成增益我們法身慧命的因緣。相反地，恐懼也經常會製造懦夫，並讓那些慘死的人變成冤鬼。因此，要小心，不要把生命浪費在恐懼上。我們要深思熟慮，做好完善的準備，畢竟我們隨時都會遇到恐懼。

今晚，當你走回森林裡的小屋時，如果你一路上都在害怕蛇，那麼這段時間都是處在愚癡中；反之，你可以毫無恐懼地走回去。當你害怕的時候，你會知道恐懼是什麼樣子，以及如何受到它的影響。但你現在不會知道答案，因為這裡沒有什麼好害怕的，而且一切都很好，

你們坐在講堂裡很舒適，也認為自己很熟悉這裡的環境，不會出事。然而，當你必須沿著黑暗的小路行走時，即使沒有蛇，你也會一直擔心蛇會出現，然後，你就會知道自己無法去除心中的恐懼。如果你跟所有不了解恐懼假象的人一樣，你就會生起恐懼心。身為佛弟子的我們，應該具有區別恐懼和無恐懼的能力，同時也具有預防蛇的才智。

如果你真的有一點恐懼，也可以從這經驗中獲益許多。方法是一樣的：了解自然、生命、世界、身體和因緣的真相，這並不意味著我教你們去找一隻老虎或蛇來咬自己。我只希望隨順自然，你們可以根據遇到的因緣，用知識、正念覺知與智慧，把每一個情況都當做增長智慧的功課，而不斷地衡量自己，不斷地認識自己，在解脫煩惱上，穩定地提昇自己。

當恐懼減輕的時候，其他的煩惱也會隨之減輕，貪愛和瞋恨亦會減少，因為它們都來自同一個根源——對「我」和「我所」的執取。只要我們消除一個煩惱，其他的就會跟著一起削弱，無論是貪、瞋或癡。如此一來，「我執」和「我所」的根就會動搖。哪種煩惱最干擾我

們的平靜和幸福，我們就應該專注於對治那一種煩惱。如果恐懼一直困擾你，那就先對治它，開始時，至少先對治一些讓你揮之不去的小恐懼，例如：對黑暗、鬼、蛇等的恐懼。

我們要用現實生活裡的東西做為練習的功課，不要躺在那裡做不真實的夢，這種幻想式的修習也許會顯得既美好又完善，但我們必須對治那些對心智有實際控制力的真實事物。你有挑戰它們的足夠勇氣和力量嗎？試試你的身手吧！不要因為害怕它們，而不敢去面對這些挑戰。要小心，否則過不了多久，你就不敢面對任何真正的事物了。你們能了解我說的嗎？

恐懼的瘟疫與自我測試

如果你任憑恐懼擴大和蔓延，你會不敢做任何事。你會害怕吃從村子裡托鉢回來的任何食物，因為這裡的食物不乾淨、有傷寒、痢疾和其他細菌；甚至你可能會害怕吃這裡的任何東西，這種想法會使人陷入困境。我現在說的是真話，我不想騙你們。事實上，這樣的村莊沒有能力去實行殺菌所需的衛生條件。

以前的情況比現在還糟，我住在這裡的第一天就得了痢疾，經過一段時間的適應，我的身體才有免疫力。我們應該感謝這些細菌——無論是傷寒、痢疾或其他細菌——被感染之後就會產生免疫力，結果我們就可以多吃一些，也可以忍受更多的細菌。這是看待這類問題比較好的方法，如果我們樣樣害怕，那就連飯也不用吃了，再不然就是吃得心驚膽跳或難以下嚥。如此一來，我們的健康會惡化，最後可能因此而死亡。

像這樣的真實例子，在幾十年前，曾發生在巴東(Ban Don)省級法院的一位法官身上。這法官要求每一樣東西必須乾淨到一塵不染，即使是大儲水罐和樓梯也要一遍又一遍地清洗和擦拭，一遍又一遍地蒸煮，所有的東西都必須徹底清洗乾淨。但是，他並沒有活很久，因為他沒有免疫力，只是一次小感染就讓他喪命。這個故事說明了我們必須知道恐懼的局限，一個人害怕到那種程度，你認為他是傻瓜還是有智慧的人呢？

這就是為什麼我們應該感謝那些讓我們害怕的事物，感謝它們讓我們變得越來越有智慧和善巧。如果我們有智慧地用佛陀教導的方法，接受人們害怕的事物，我們

就可以從中獲得最大的利益。用這智慧把它們當做是功課，教我們知道覺受就只是單純的覺受，這個經驗和它帶來的感覺，只是一種覺受，並不是人、動物、個體、持久的我、我們或他們。

有許多對阿羅漢的描述，例如，一個不驚恐 (ajjhambhī)、無畏懼 (anuttarāsī) 的成就者；他們從沒毛骨悚然，也與恐懼毫無瓜葛；他們自始至終都是平靜和泰然自若的，因為他們已經放下與「我執」和「我所」有關的一切。由於不再經驗到有「我執」和「我所」，或將不再受後有，也就無有恐懼了。

「我執」和「我所」的問題，是每一個人都必須學習、訓練和修習的重要課題，不要認為這是無法修習的。沒錯，它可能做不到，但那是只有當你拒絕和不願意修習時，才會做不到。

恐懼可以被棄除，也可以被削弱。因此，我們應該不斷地自我測試：這個月有比上個月改善嗎？今年的恐懼和驚慌有比去年少嗎？曾經讓我們毛骨悚然的事物是否不再能刺激我們了？以前會害怕的那些黑暗裡的東西，是否不再讓我們感到恐懼？其實，黑暗裡並沒有隱藏任

何東西，但一旦有東西突然冒出來，就會讓我們毛髮直豎，即使只是一隻蟬。對人類來說，毛髮直豎是一件愚蠢的事，而就這一點來看，人類不如動物。

好了，這就是我們陸續和特別針對「我執」和「我所」所討論的法義波羅提木叉「法義波羅提木叉(Dhamma - Paṭimokha)。

今天的開示就到這裡結束。



恐懼與學習

來自《解脫自在園十年》一段⁸

1943年佛使尊者回憶錄

有幾天清晨，我外出托鉢，走在臨近大池塘的草間小徑途中，曾經停步等一隻公水獺，牠在沙堆中打滾並不時立足起來窺視我，直到牠離開後，我才繼續上路。因為那隻公水獺距離我大約只有八、九公尺遠，牠的頭高高抬起，大約可到我胸部的高度，牠立足窺視我的姿態，就像在向我挑戰要進行一場搏鬥，我與大多數讀者一樣，從來沒有面對這種困難的經驗。此外，我正處於遵循佛陀教誨以進行自我訓練的最初階段，根據佛陀的教誨，人不應該與敵人對抗，同時也不應該保護自己，更不可能在驚嚇中逃走或退縮，在這種情況之下，讀者可以想像，我除了靜靜站住，等牠自行離去之外，還能做什麼呢？

⁸ 審校者註：來自《解脫自在園十年》——佛使尊者回憶錄，1943年第一次在法施社的《佛教》雜誌刊登。中文版由香光書鄉編譯組翻譯：
<http://www.gaya.org.tw/publisher/fain/ftysm/ftysml-3.htm>。

另有一件事也非常奇妙，那就是我發現自己好樂對知識進行研究和驗證，因為很多時候，它給我很大的慰藉。如果我的身心正處於意志堅強而醒覺的狀況，我喜歡做一些實驗，有時甚至幻想被老虎或蛇咬到、被鬼追趕，或者邀請惡魔來與我交談，因為這樣做，我就有機會研究它們，同時也可以測試自己的意志力。

無論如何，一向令人恐懼的事將會變得稀鬆平常，有時甚至有趣。漸漸地，我們將發現自己幾乎脫胎換骨，我們越朝這方面精進，驚嚇對集中心志所造成的障礙就越脆弱。最後，障礙會消失，這時我們就可以在寂靜的深夜裡獨坐於曠野，除衣服以外，沒有任何的保護，並且能隨心所欲集中精神於自我訓練。

以前我認為獨坐於隱僻的地方時，可以靠圍牆或傘之類的保護來減輕焦慮，但是，此時我必須告訴每位學習自我訓練的人，千萬不要這麼做，因為一這麼做，你的心將無法真正得到解脫。相反地，你仍會焦慮，並且培養不出足夠的意志力，當以後再也沒有這些保護的東西作為心靈的依靠時，你仍會重陷凡夫的恐懼之中。





關於作者

佛使比丘生於1906年，母親是泰國南部人，父親是華裔泰國人。他遵循泰國習俗，於1926年在當地寺院出家，並在曼谷學習多年後，於1932年成立個人研修佛法的道場。從此之後，他深刻地影響了不僅泰國的佛教，還有暹羅地區的其他宗教和西方的佛教。他重要的成就包括：

- 以佛陀的原始教法，挑戰後代論書主導的霸權。
- 整合嚴謹的佛法研究、知識份子的創意與嚴謹格的實修。
- 解說佛陀的教法，強調現世的修行，包括親身體證涅槃的可能性。
- 緩和在家眾與出家眾修行之間的歧異，強調人人皆可修習八正道。
- 為解決社會與環境議題，提供教義上的支持，培養泰國人對入世佛教的參與。
- 把個人的叢林寺院打造為創新的教學環境與解脫自在園。

在經歷了一系列(包括中風)在內的疾病後，佛使比丘於1993年去世。他在沒有一般排場與花費下火化了。

關於譯者

一、英譯者

山帝卡羅 (Santikaro) 是在佛使尊者晚年 (1985-1993) 時出家並接受比丘的訓練。他在此一期間擔任佛使尊者開示、訪談和書籍、文章的英文翻譯者。目前，他繼續在美國威斯康辛州的解脫園，從事翻譯和其他弘法工作，並與佛使尊者紀念館密切合作。

二、中譯及審校

中譯者：周家麒居士專業翻譯三十多年，包括書籍、一般文件、論文、影片（電影、紀錄片、電視影集、專業影片五千部以上）等、報社編校、GRE老師等，如《耶穌、佛陀如是說》、《佛陀會怎麼做》、《新世紀意識的覺醒》等國際政治、外交、佛教、心靈成長領域書籍數十本。

審校及潤稿者：釋自拙法師及法爾翻譯組

自拙法師：現在任職於台灣香光尼僧團教育研發中心，也是香光山法爾學院教務主任，曾參於多本佛使尊者著作之翻譯和審校，如《內觀捷徑》、《無我》、《法的社會主義》、《精神食糧》等。

法爾翻譯組：香光山法爾學院之翻譯志工群

中文書籍推薦

- 《一問一智慧》
- 《解脫自在園十年》
- 《生命之囚》
- 《生活中的緣起》
- 《法的社會主義》
- 《精神食糧》
- 《無我》
- 《內觀捷徑》
- 《智慧的遺產》
- 《菩提樹的心木》
- 《為病者及臨終友人的說法》

英文書籍推薦

- *Heartwood of the Bodhi Tree: The Buddha's Teachings on Voidness*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*
- *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Seeing with the Eye of Dhamma*

線上資源

- www.bia.or.th/en
- www.suanmokkh.org
- www.gaya.org.tw
- www.soundcloud.com/buddhadasa
- www.facebook.com/suanmokkhbangkok
- www.twitter.com/suanmokkh_bkk

佛使尊者基金會

佛使尊者基金會成立於1994年，以根據佛使尊者的教導促進學術研究和實修佛法為宗旨。佛使尊者基金會支持將佛使尊者的原始著作從泰文彙編和翻譯成外文，並支持出版外文書籍的費用免費供眾。



佛使•因陀般若檔案館（曼谷解脫自在園）

佛使•因陀般若檔案館成立於2010年，以收集、維護和出版佛使尊者的原始著作為宗旨。佛使•因陀般若檔案館又名曼谷的解脫自在園。這裡是一個促進傳統、學術研究和實修的創新道場。

