

DOM February 28, 2026

佛法开示 - 定巖法師 - 欣然分享功德 - 善於獨處經 The Sutra of Knowing the Better Way to live Alone

今天我们会一起学习语读书经，就是从心。在我第一年，在美圈的第一年，在美圈参加餐饮，那是五天的餐饮。老师一行餐是总是谈起这一个经文，这是关于念，这是美圈内核的教导。老师他发现了这个经文，在那个时期他还发现十六象正念呼吸法。这是老师念，是在越南战争之后，在1955年，老师知道他无法再回去越南了，他无法再回到自己的家。所以他找到一个很大的复印机在美圈的下圈。那我们讲这个打印的时候，我们尝试去用这个很巨大的一个复印机。那真空法师帮他买了一些纸，买了墨水，让老师可以打印自己的书本。这就是我们的出版社开始创建，那是在巴黎的时候。当老师发现这个十六象呼吸法的时候，老师自己印了出来。在同一年，老师也印制了善与独处经，还有这个他的注解。老师做了在中文的经文之中做了很多的研究，也在巴黎文的经文做了很多的研究。所以我们在这个畅通书里面的，是从巴黎文里面翻译出来的。这是巴黎的经典里面翻译出来的，是中部翻译出来的。在这本经文是非常的厚的，是有这么厚的经文。在那本书里面有四个经文，那个主题是佛陀经常跟学生，跟他的出家众和在家众一起说的经文的主题。那佛陀在印度的北到南，那个巴黎经文南传的佛教，然后是印度的北传的就到中国，日本，韩国，那些是亚洲地区就有大乘的佛教。那在中文的经文，那老师比较了南传跟北传的佛教，然后找到了统一的版本的经文。他在从不同的佛教的传统找到这一个经文。老师非常肯定这是来自佛陀的经文，佛陀的经文到了不同的佛教的传统。很多都已经佛陀的教导只是留下了很少的内容，那从这个地方不同的流转，那个因为这个语言的不同还有经过这么多的地方，所以两千年之后你要找到佛陀真正讲的经文是非常的珍贵。老师认为这个经文是佛陀讲的，所以非常的珍贵。当我们在一起的时候，这是我听到佛说的，那时佛住在舍卫国祇园经社，佛召集所有比丘说，比丘们说，是的，师尊，我们在这儿。佛接着说，我将告诉你们何谓懂得读处的人。佛向比丘们讲解这个经书，是因为在僧团里面，佛对其中的一个比丘说，这个比丘竭尽全力的要单独的去修行，而其他的比丘，其他的僧侣认为这个比丘都是单独的在修行，所以这些僧侣就到佛那边，佛陀那边去问，是不是可以单独的修行。佛陀说，是可以的。那大家就问佛陀，这个单独修行的做法是不是正确的。因此，为了回答这个问题，佛就召集大家，并给大家开示这个经。我将告诉你们如何能够更好的读处，善于读处，这就是善于读处经。那他希望比丘们能够专心的听。一行禅师也在编写这个经书的时候，他发现有很多重复的地方。这个经书

实际上有很多重复的地方，因此禅师决定把它简化。那么整个完整的经书都是，首先有人先提出这个问题，然后佛陀说，我会告诉你更好的读经方法。佛陀说，当然是有一个能够读经的好方法。然后呢，我会详细的告诉你如何去善于读经。所以呢，佛陀就说，他就讲了以下这个一个寂语。这个寂语就是如何能够善于读经的寂语。那佛陀过去的很多教导都是以寂语来传下来。因为用寂语的方式来教导的话，比较容易记得住。那么在过去几百年以来，这个经书的传递都是很多都是通过这种寂语传下来。那这种寂语呢，都是有一个标题的。那这个寂语呢，相对来说会比较容易记得住。因此最原初的这种开示，都是以这种寂语的形式出现，像一首诗一样。那么比丘就能够接着说，师尊，我们会专心细听。那佛就教导说，莫追忆过去，勿追逐未来。过去已过去，未来仍未到。于当下此刻，应关照生命。觉者能安住，安稳和自在。今日须精静，明日已太迟。死亡乍然至，无法能讨价。谁若于昼夜，安住于正念。圣者称此人善于读经者。中文的修行者，你们可能你们的这个译本，也是在禅师越南语的这个译本的基础上翻译过来的。我记得禅师当时经常地教导这个经书。有一个兄弟，有一个法师兄弟呢，他把这首寂语呢编成一首歌，这个歌词呢是用越南语和英语来填词的。那么佛教导说，我们不要去追忆过去，勿追逐未来。当我们在读经的时候，我们不要去被过去带走，也不要被未来带走。我们的当下是由过去构成的，我们可能会对过去感到后悔，也可能过去很美好。当我们年轻的时候，可能我们会有很多美好的回忆，但有的时候我们又会很后悔，就是这个美好的过去都过去了。另外一个极端的情况是，我们过去如果遇到了一些痛苦，我们又变成过去的囚徒，我们无法在当下幸福地生活，因为这种痛苦如此的深刻，我们无法活在当下，因为过去一直在那儿。这就是我们有的时候无法与过去分离，这就是佛陀说我们不要去追忆过去。如果我们能够真正地活在当下，而不会被过去所带走，那么我们有的时候又会很担心未来。今天在西方，在梅村，如果我们要跟一个医生去约，我们发现很多医生的年纪变得很老，所以比较难约上，跟医生约一次的话比较难。当我跟很多人交谈的时候，很多人会谈论他们对未来的担心，他们或是对未来的项目感到担心，或很多金山的人，他们对未来很担心，他们很担心未来的一些项目是不是能成功，那么这就使得我们沉溺在未来的这种担心中。而我们是应该要尽量地能够活在当下，如果我们无法独处，不去追忆过去，不去担心未来，我们就无法成为自己。因此，我们这里所要考虑的一种修行的方法就是，我们每个人都要问自己，我是不是真的是独处？我们是否始终经常都是活在过去或者活在未来？我们是不是一直在追逐过去？定言法师现在接着念这个经书，就是佛陀说，比丘们何谓追忆过去？当一个人，觉者能安住当下，安稳和自在。我们安稳，因为我们没有被过去或者未来控制。今日须精进，明日亦太迟。死亡乍染至，无法能讨价。谁能于昼夜安住于正念？圣者称此人善于独处者。在这里，佛陀提醒我们

，生命在当下此刻。如果我们没有活在当下此刻，我们就像一个梦游者，死亡突然来到，我们就会后悔，我们没有真的活过。佛陀提醒我们无常，当我们记得无常，我们就会懂得如何珍惜当下，我们仅有的当下。现在让我们来看一下解释。比丘们，什么叫做追忆过去？当一个人的思维，过去我的身体如是，我的感受如是，我的认知如是，我的心性如是，我的心识如是，如此思维而心缠绕于过去，那人就是在追忆过去。简单来说这一段就是，当一个人想着，想着他们过去是什么，过去是什么人，当他们想着自己过去是什么样，并沉迷在其中，那我们就说一个人是追忆过去。人是五蕴合成的，这里就把五蕴一一交出来，身体，感受，认知，心形，心识，这帮助我们看到，我们是如何由五蕴合成的。他在解释，同时也解释了，人是由身心两部分组成的，人由身心两部分，或者人用摄像形式构成，都是解释的方法。我告诉过你们，比如当我在做行者的时候，有人问老师，你相信有灵魂吗？我对这个问题充满了兴趣，我也有这样的疑惑，所以我在等着老师回答。老师解释非常简单，他说在佛教里，一个人是由五蕴合成的，色，受，想，形，识，他足以解释这五蕴，他把五蕴来解释，身体是有感受的，也有认知，心形和心识，所以在梅村，春天来了，春天开始了，我喜欢这里四季分明，我们有一个非常非常冷的冬天，白天很短，很黑，夜很长，突然之间，夜之间，新年之后，突然热了起来，白天也变长了，阳光明媚，树上小鸟开始唱歌，花也到处盛开，地上，树上，当我在户外的时候，我吸入空气，我看到所有这一切，我感到，感官，我在前一年感受到的，所有的这些感受回来了。那时候老师还跟我们在一起，而且有这么多森林跟我们在一起，我就突然明白了，我们的身体包含着一切，每一个细胞身体中的都记得三十年前我经历过的事情，我看到的，我感受到的东西在我的意识中，在我的身体里，现在我只要有一个很小的触发，同样的情况，这些东西就都回来了，我想它不止在我的心识中，也在我的身体里，所以我听到老师的教导，我们在每一个细胞中，每一个单独的细胞都包含着一切，每一个细胞有我们的心识，感受，心形，我在梅村33,32年，我感受到这样的一个事实，如果我们活了一生，那会有更多存储在，深深的存储在身体中和意识中，这就是为什么我们很容易去追忆过往，沉迷于过往，如果我想我的身体，那个时候，我的身体形状很好，我很年轻，那我就会很悲伤，这样我就是沉迷于过去，我因为身体的改变而痛苦，我就是沉迷于过去，但是如果我想过去，我想到过去，但是我并没有执着于过往，那么我就不是追忆过去，所以这是一个态度，如果我们执着沉迷过往的色受想行识，那么我就是沉迷于过去，那么我不能够独处，不能够做自己，不能自由自在，当我安稳自在，善于独处，我不被过往控制，当我发现，当我发现我不再沉迷过去，现在有请众生，所以我没有沉迷于过往，我只是感受，并且记得，记得感受，记得老师教过我，每个细胞可以有存储着一切，并且明白，互寄互入五蕴，相互依存，我继续回味并且珍

惜，纯净的空气，阳光，春日，我只是欣赏，然后有一位姐妹过来告诉我，她从亚洲来，从印度来，她说，非常的开心，说很高兴回到的法国有清新的空气，我突然明白，她说的什么意思，因为我也有同样的感受，是的，是的，一样的，就闻到那个清凉的空气是很特别的，所以我们俩都很开心，我们能够理解彼此，这种理解彼此的感受，那你知道吗，当在家中，跟她的伴侣去年有一个新年，那有一对伴侣他们来，他们非常的相爱，那去年我在瑞典的时候，我非常感恩佛陀的教导，因为那些修行，如果没有这些修行的方法，我们会受苦，当我们爱的人在我们面前死去的时候，那我看到Peggy和Lily，他们在家中互相相爱的一对，那我看到其中一个死去，在那个时候，他们还是感觉到对方的存在，那个人死去的人还在他们之内，虽然非常的悲伤，可是他们还是互相的可以感受到对方，这就是不生不灭，那也是在老师已经禅师圆寂的时候，大家都很担心，可是因为有佛陀的教导，我们还是会有微笑，这是非常的让大家感到安慰的，当然会有悲伤，那真空法师还是在老师已经禅师圆寂的时候，还是可以微笑的，真空法师可以很快的转化他的悲伤，他的微笑，可以让大家感到安慰，那从这个经文，为什么？今日许君卿，明日已太迟，死亡乍然之无法能讨家，谁若于昼夜安住于正念，圣人则称此人善于独处者。每个人，如果有人可以独处，那死亡是随时到的，我们无法逃避，但是我们的休息，我们可以向死亡微笑，因为我们知道死亡是一个转化，是一个延续，那有一些人，他们来到梅圈，有时候他们只是，医生告诉他们只有几个星期，或者一年的寿命，那为什么我们不全然的活在当下，在这个六个月还存在的时候，全然的活着，比那些一生都没有好好活着的人，更加美好，那很多人一生都不能全然的活在当下，那一个人的自由和安稳，所以佛陀讲到关于死亡，他讲到活在当下，为什么要活在当下，因为生命就是当下，如果我们不活在当下，我们就不是真正的存在，当死亡来到的时候，我们就失去了安稳，我们无法面对死亡，我们会恐慌，我们会有焦虑，那如果我们能够活在当下，那我们就不会害怕死亡，我们能接触到，因为每一个当下，就是我们能够接触到相机，接触到一切，当我们全然活在当下，我们就是活在接触到未来，接触到未来的我们的下一代，我们的后代，那佛陀在这个经文讲到过去之后，就讲到未来，地球们何谓不追忆过去，当一个人思维，过去我的身体如是，我的感受如是，我的认知如是，我的心情如是，我的心事如是，如此思维，当心没有缠绕，却能迂过去，那人就不是在追忆过去，譬如呢，有些人他病了，我们病的时候会让自己迷失在未来，我们的病会更加的严重，因为我们迷失了自己在未来，那他们没有想自己的身体，他们只是在想自己银行的户口，自己的未来，他们没有想到自己，而是在想自己的屋子，自己的工作，自己的银行的户口，他们就这样失去了自己在未来，迷失在未来，我还记得有一次餐饮，有人问我，在我的工作，我的学习之中，我需要计划未来，我能够这样做吗？那佛陀的教导是非常的清晰，如果

我们只是想着未来我会怎样，我的身体如何，感受如何，认知如何，我的心情如何，我的心事如何，如果他这样思维，他的心没有缠绕担忧或者梦想未来，那人就不是在追逐未来，我们是容许去计划未来的，但问题是我在执着，我在追逐未来吗？我在缠绕担忧未来吗？因为很多时候老师会让我们回想未来，而回想过去，老师会说，关于我们现在听不到，而现在又听到了，那我们受苦，但我们无法感受到喜悦快乐，那如果没有体验过饥饿，我们就不能真正体会到食物的美味，食物的珍贵。这种情况是不是也发生在你身上，在很多美食前面，在某个人家里吃饭的时候，你就是一直会去吃这个美食，但是呢，有的时候，你如果吃得太多的话，太饱的话，你就没有办法真正的去有这个食欲，你必须是要感到饥饿感，你才能够欣赏这种的美食，你必须要先遭受一些痛苦，饥饿的痛苦，你才能够欣赏美食，你必须要先遭受战争，你才知道如何去珍惜和平，你只有记住过去的痛苦，你才能够珍惜现在我们所有的快乐的姻缘，我们需要知道记得住过去的痛苦，我们才能够珍惜我们今天所拥有的，在不同的情况下，因此，过去其实也是非常有用的，当有人问我们是不是可以思考过去或者计划未来，佛陀给了我们非常明确的回答，在这个经书里边，他说我们需要过去，我们也需要未来，我们需要过去的痛苦，才能够生活，才能够意识到现在当下的快乐，当我们能够深刻地感受到当下的存在，我们已经尝到了这个果实，也就是未来是在当下，当我们深刻地去活在当下，因此，我们在第三个部分里面，就是佛陀谈到当下，佛陀在谈到当下的时候，他说，如果我们要是这一段没有真正的理解的话，我们也许会产生误解，并不是说活在当下就是可以的，因为有的时候我们也会被当下所束缚，到底什么叫做被当下所束缚呢？就是当一个人不学习，不知道当下的这个社群已经在非常和谐，当我们不去修习，你可能会以为这个身体是我，我就是这个身体，这个感受是我，我就是这个感受，这个认知是我，我就是这个认知，这个心形是我，我就是这个心形，那么这个心实呢，这种情况实际上就是被当下所束缚，正如未来和过去一样，佛陀向我们表明如何不会被当下所束缚，如果知道这个身体不完全是我，那么如果你意识到我是在当下，但是我又没有被当下所束缚的话，那么你就会知道如何的善于独处，现在有很多人他们会说，不要担心未来我现在完全活在当下，那这个人可能很快乐，有很多钱，也能吃到很多美食，那么也许我们会产生一种印象，就是这个人是在跟随着佛陀的教法，他们好像是活在当下，他们不担心未来，他们也从来不说过去，他们就是乐住当下，我们见过这种人，但是这种人还是有一些地方不对劲，这些人虽然是完全活在当下，还是根据佛陀的教法，这些人可能还是有点问题，因为这个人他们会认为身体是他们的，他们没有能够真正看明白相机的实相，他们只会为自己而享受生活，其他人所发生的事情对他们来说没有什么关系，他们没有看到他们与其他人之间的相机的关系，这个人他没有看到过去现在和未来之间的相机关系，没有这种相

机的意念，我们就会造成很多的痛苦，会给别人带来很多痛苦，会给后代带来很多痛苦，因此当我们读这一段关于现在当下的这一段的教法，我们首先必须要学会如何善于独处，就是要首先停止一种惯性，这种惯性就是不要被过去未来和当下所束缚，那么不会被过去和未来所束缚已经要花很多功夫，那么我们必须要有的一种新的习惯来活在当下，我们要使得五蕴都活在当下，那么下一步呢就是要活在当下，即使活在当下我们还要意识到我们的习性，我们在生与异方面的习性，我们的生与异要非常的正面，所以这些习性会使得我们会束缚于一些错误的观念，我是否束缚于被自己束缚，被自己的信念所束缚，那么这个经书非常的全面，我记得我们在禅营的时候经常读这个经书，那么对于那些首次来梅村的人来说，禅师就会跟这些来禅营的人来谈如何能够活在当下，当然这个活在当下是最基础，刚开始的时候，我听到禅师讲这一段，我知道活在当下是基础，但是随着时间的消逝，我刚开始的时候会一直被过去的痛苦所纠缠，那么禅师就一直的告诉我们如何放下过去，而去全然的感受当下，但是我听禅师的这种开示，我慢慢的体会到如何去做到这一点，当我去读禅师的人生故事的时候，他自己也是逐渐的放下了他在流放期间所遭受的痛苦，而成为了，后来他自己也是经过修行，通过这个经书来成为一个伟大的禅师，他也是从他的老师，从他的学生中学到很多，所以这个经书后来被翻译成了一个经典，首先是译成了越南文，后来译成了英文，译成法文，那么几百首经书呢，被禅师翻译了几百首的这个经书，然后呢就跟他的弟子们分享，那么他自己分享这个经书是如何帮助他之后呢，因为他在流放的时候，这个经书善于读处的这个经，深圳的搬到了他，所以他就想跟大家分享，那禅师他很感谢他的老师，很感谢他的家人，我记得在1990年代的时候，当我刚刚成为比丘，禅师就在越南的僧团里边，我们当时大部分的僧侣来自南越，我记得我当时的这个口音是来自越南中部，所以禅师很高兴听到了我的这个口音，他很喜欢这个来自越南中部的口音，他禅师自己根据这个经书呢，他知道如何的对待他人，然后呢，如何对于那些无法摆脱过去的束缚的人，他也给他们开示，用自己的经历跟他们开示说，如何能够摆脱过去的束缚，那么在这个善于读处经中，我们要首先要热爱活在当下，这样我们才能够成为自己，才能够找到自由和安稳。这就是为什么善于读处并不一定要物理上距离人们很远，哪怕我们在人群中和很多人一起，我们也可以读处。这就是为什么最难的练习就是这个练习，是走路。在市场中有很多人，很多噪音，感觉上是最难练习的地方。经典中也提到有人是真正自由的人，在市场中也非常的放松，自在，可以做他自己，哪怕是在密集的人群中，也不会被人群带走，没有被带走。当我们自在的时候，我们安稳，我们就不会被多数人带走，我们仍然是我们自己。因为我们善于读处，不会被过去未来所带走，只在当下此刻。好的，现在我们还有十分钟，来回答问题，很多很激烈的问题。我提一个问题，请中文翻译帮忙。老师刚才说好几次了

，我们就是我们自己，这句话和相亲有什么关系？不好意思，我们是我们自己，我没有被过去或者未来控制，没有被我的痛苦，我的担心，那么我就是我自己。当我说我自己的时候，意味着我想说的是，我给你举个例子，当我说一些刻薄话的时候，立刻我就后悔了，我并不是这个意思，我为什么要这么讲，立刻伤害了你，伤害你的话不是我想说的，有的时候，我又想说我为什么有这么强烈的情绪，有的时候，很小的事情带来了很大的情绪，早年的经典，我是五蕴深受生死，然后当我的意识是非常庞大的，然后五蕴也是很丰富的，但是当我有很强烈的情绪的时候，非常强烈的情绪推着我，说出来了一个话，我会后悔，这个强烈的情绪跟五蕴相比是很渺小的，但是当我被这个强烈情绪推着走的时候，说了刻薄的话，但实际上我比这个强烈的情绪要大得多得多，我的意识中有爱，有慈悲，有很多，我们不是我们自己，当我们被其他很小的东西控制的时候，我要比这个更加的广大，我是由周围的一切来构成的，我希望我的回答有清楚吗？你同意我的回答吗？这是一个很好的问题，在这部经典当中，不仅同意，我觉得您帮我深化了我自己和相极的，就是您刚才谈到的五蕴是我们自己，它比情绪大，而且五蕴也不仅是当下，和过去和未来具有联系，谢谢！谢谢你，亲爱的朋友，让我们回到经文的题目，它可能带来一些迷惑，经的由来是因为佛陀回答一个问题，他可以独处，他可以做任何的事情，然后另外一个人问佛陀，这样是正确的练习方式吗？佛陀以这个问题为例回答，是的，我会告诉你们一个更好的独处的方式，更好的独处方式，不是提到了过去未来和现在，一个懂得独处的人，提到了过去现在未来的关系，他是可以觉醒的，有人非常的自在，非常的安稳，开心的，如果你不知道提问的上下文，为什么佛陀讲了这样一段经典，你可以知道如何独处在物理上面，但是你明白了上下文，或者之前发生的事情，为什么他选择，佛陀会来讲善于独处经去给出家人，所以这样清楚一点了吗？好的，谢谢你，谢谢大家，我们现在会停止，我知道有朋友在亚洲很晚了，我会非常遵守我们的时间，谢谢你们在这里聆听，一起学习经典，练习的一个根本基础，也是我们这个传承的基础，今天也是老师在讲到如何更好地活在当下，之前印度有很多不同的经典，在精神方面的传承，都在讲我们总是会回忆过去，追逐未来我们就可以，或者我们会重生，所有的精神传承，都有一些目标，去一个更美好的未来，而佛陀是第一个告诉我们，如何完全活在当下，这是第一部经典，我想这是我们知道的历史。