南传法师论著

及

南传经论选篇

（五）

（阿姜查的禅修世界）

（静止的流水--泰国阿姜. 查）

（森林里的一棵树--泰国阿姜. 查）

（为何我们生于此？--泰国阿姜. 查）

（以法为赠礼--泰国阿姜. 查）

（宁静的森林水池--泰国阿姜. 查）

（身念处禅观修法摘要--泰国阿姜. 念）

目录：

（阿姜查的禅修世界）---------- 3

（静止的流水--泰国阿姜.查）---------- 20

（森林里的一棵树--泰国阿姜.查）---------- 27

（为何我们生于此？--泰国阿姜.查）---------- 40

（以法为赠礼--泰国阿姜.查）---------- 45

（宁静的森林水池--泰国阿姜.查）---------- 76

（身念处禅观修法摘要--泰国阿姜.念）---------- 128

NamoTassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者

阿姜查的禅修世界

参阅书目：

〈1〉我们真正的归宿　　圆光出版社 出版
〈2〉以法为赠礼　　圆光出版社 出版
〈3〉森林里的一棵树（Ⅰ）圆光出版社 出版
〈4〉森林里的一棵树（Ⅱ）圆光出版社 出版
〈5〉我为何生于此　　圆光出版社 出版
〈6〉静止的流水　　圆光出版社 出版
〈7〉宁静的森林水池　　法耘出版社 出版
〈8〉心灵的资粮　　法耘出版社 出版

阿姜.查　略传

阿姜查（１９１８－１９９２）出生于泰国北部寮国人地区的一个农村大家庭。他九岁到十七岁之间，当过沙弥，二十岁再度出家。１９４６年有短暂的时间接近阿姜曼，并受到教悔：「如果看到在内心生起的每件事物，‘当下便是真正修行之道。」而得到了启发。

往后几年，阿姜查经常选择在有野兽出没的森林中修行，来克服对死亡的恐惧，１９５４年受邀回故乡，并建立巴蓬寺。阿姜查的教导是严格的，且实践苦行，以期开展弟子的耐心与决心。

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励参加密集禅修课程。他在指导静坐时，先教人观出入息，再辅以观察身心变化。由保持生活简朴、自然的生活态度以及观察心念是他的修行要领。

《阿姜查的禅修世界》编辑说明

本小册原是编者节录自阿姜查作品中的修行要领，作为随身携带精进禅思之用，因有同修鼓励出版以供大家分享，才编印出来，原文附有一些英文，因考虑到阅读的畅快性，将它们删除；又一些文字有经过整编或从阿姜查的英文原文再译出，若读者想进一步对照中英文译本，可按每则法句之后的书本代号及页数查核。但愿受持者与出资者皆能同受法喜，共证菩提。

（一）正见　　.....5
（二）调身（息）.....57
（三）调心　　.....62
（四）观　　.....87
（五）境界与体验　.....93

（ 一 ）正　见

放下苦乐，放下执着

开展心灵——心的训练

保持觉醒

其它

巴蓬寺的修行精神是去建立正确的知见，然后将它与正念一起应用在每一个工作与情况中。这种修行的方法同样可以运用在任何繁忙的生活中。<7>P.137

⊙ 放 下 苦 乐 ， 放 下 执 着

我们之所以得不到解脱，是因为我们仍然执着于贪求的欲望。<1>P.43

在你进入真正的修行前，你必须看清楚去除欲望的可贵，只有那样，才有可能真正的修行。<1>P.30

苦与乐这两种杂染中，苦是较容易觉察的，因此，我们必须提出痛苦，以便能去止息我们的痛苦。<2>P.57(「苦」、「集」、「灭」、「道」 四圣谛法)

快乐不是我们的归宿，痛苦不是我们的归宿，<1>P.17 内心的平静才是我们真正的归宿。<1>P.11 如实了解事物的真相，并放下对一切外缘的执着，以一颗不执着的心作为你的依归。<1>P.7

蛇的头是苦，蛇的尾是乐。不要说是头，即使你只是去抓尾巴，牠同样会转过身来咬你。快乐和痛苦；愉快和悲伤都是从同一条「蛇」—— 欲求升起的。所以当你快乐时，心不是真正宁静的。<5>P.29,<3>P.138,<7>P.75

快乐和痛苦存在哪里呢？快乐和痛苦都从黏着生起。<8>P.137

你必须对你的喜欢和不喜欢，你的痛苦和快乐，两者都放下。一切事物都具有两面性，你必须看得周全，那么，当快乐来时，你不会得意忘形；当痛苦来时，你也不会乱了方寸。当快乐生起，你不会忘了痛苦，因为你知道他们是相互依存的。<1>P.32

当你感到瞋恨和怨怒时，你必须以正见去做慈悲观。如此一来，你的心境就会比较平衡与稳定。<1>P.33

刀有刀锋、刀背和刀柄。当你拿起刀子时，这三个部位都同时被拿起。同样的道理，如果你没有学习这(非善非恶)，那么，你不会有真实的领悟。如果你拾取了好的，坏的跟随而来；如果你拾取了快乐，痛苦跟随而来。锻炼心，直到能超越了善与恶，才是修行圆满的时候。<3>P.85

我们不求恶，也不求善；我们不求负担和轻松；快乐和痛苦。当我们的欲求终止时，宁静便稳固地被建立了。佛陀称这种最高的证悟为「寂灭」，就像火的熄灭一样。<1>P.50,<3>P.11

如果我们认为快乐是我们的，痛苦是我们的，那我们是在招惹麻烦，因为我们将永远无法跳出「心中有事」的这一点上。啊！这是喜欢 …… 它什么也不是，只是一种感觉的升起和消逝而已。<2>P.46

快乐是不稳定的，它以前曾升起过很多次，苦是不稳定的，它以前也曾升起过很多次；这是它们的方式，它们「就只是那么多」。当你能够视事物如「就只是那么多」时，那么，它们就会保持

在「就只是那么多」。一旦你觉知执着时，就没有执着和握持。它们将会消失，有的只是生与灭而已，那就是平静。<6>P.191

我们以无常的教导为基础，明白快乐与不快乐均非恒常，它们都不能依靠，也绝无恒常的事物。有了这种领悟，我们会逐渐停止相信心中升起的各种情绪和感觉，误解将会随着我们停止相信的程度而减少，这便是解结的含义。<3>P.87

当痛苦升起，它消失。而，当它消失后，痛苦又再生起。那里，就只是痛苦的生起和消失！每样事物就只是生和灭，而不是好像有任何事物持续着一般。这种看法，将会使我们对世间产生一种平心静气的平和感觉。我们不认为快乐是「我们的」，同样地，我们也不认为不满和不快乐是「我们的」。当我们不再那样地去认为，去执着快乐和痛苦的时候，所剩下的就只是事物的真实本然了。<1>P.49

痛苦是何时升起的呢？ 它是在我们了解到我们已经获得了什么的同时升起的，这就是痛苦依住（lie）的地方。如果我们存有「自我」的想法，那么，我们周遭的一切便都成为「我的」，而困惑就跟随而来了。<4>P.49,<8>P.185

一切事物只是事物，它们不是任何人痛苦的原因。这就像一根非常锐利的刺，它使你痛苦吗？不，它只是一根刺，它不打扰任何人。世上的一切事物单单只是事物，是我们招惹它的。如果不理它们，它们不会打扰任何人，所以佛陀说：「寂灭为乐」。<3>P.149,<6>P.217

如果你仍有快乐和痛苦，你就是一个还没有吃饱的人。你必须将快乐和痛苦一并抛弃，它们只属于那些仍未吃饱的人的食物。在真理里，快乐是痛苦的伪装，如果你执取快乐，这跟执取痛苦是一样的。因此，小心！当快乐升起时，不要乐过了头，不要被拉走了；当痛苦来了，不要绝望，别让自己迷失在其中；要看清楚，快乐和痛苦的价值是一样的。<4>P.153

当你抓住一件特殊的事物时，有快乐存在吗？或是不快乐？如果有快乐存在，你抓得住那快乐吗？如果有不快乐存在，你抓得住那不快乐吗？<8>P.15

觉知者如实地彻见，而不因变迁的现象而快乐、悲伤。<7>P.23

当事物都很顺利时，心不会欢喜；当事物都不太顺利时，心也不会悲伤。<6>P.83

佛教的教化是有关离恶修善的，而当恶已被舍离，善也建立起来时，我们便必须放下善恶两者。<5>P.27

修行是为了放下对、错两者，最后，将一切都抛掉。<6>P.105

别黏着良善，别黏着邪恶；这些都是世间的性质。我们修行以超越世间，从而将这些事情带往终点。<8>P.173

如果那是好的，别抓紧它；如果那是坏的，别黏着它。好和坏都会咬住人，因此，别抓紧它们。<8>P.73

快乐的欲求从一边踢过来，而苦和不满足则从另一边踢过来，这两边一直在围剿着我们。<7>P.7
佛陀教导我们要不断地放下这两边，这才是正修之道—— 导引我们跳出「生」与「有」之道。在这道上，既无乐也无苦、无善也无恶。<7>P.8

如果我们做事只是为了求得回报，它将只会引起痛苦。修行不再是为了得到什么，而是为了放下！<2>P.3

如果你不舍弃你的喜、恶，就还不算真正的精进。不放下就说明了即使你去寻找平静，也无法找得到。亲自去体会这个真理吧！<7>P.155

佛教禅坐的终极教导是「放下」。不去牵挂任何的事物！分离开来！<2>P.64

酌留空间，别黏着事物；握持，但别黏着。握持它正好够长的时间去思考它，明白它，然后放下它。你不须要去了知整个全部，对于佛法修行人来说，只要这么多就够了——去了知，而后放下。<8>P.195,191,194

将心训练到它稳固、到它放下所有的经验为止。那么，事物会来，不过，你会觉知它们而不执着。你不须要强迫心和外尘分开。在你修行之际，它们自然会分开，显露出身与心的基本元素。<7>P.130

要将五蕴从烦恼（ 杂染 ）和执着中分隔开来，就好像要在森林中清除树丛而不砍树一样。一切都只是不断地升起与消逝罢了——烦恼并无立足之地。我们不过是跟五蕴生、死而已了——它们只是依着它们的本然来、去罢了。<7>P.31

所有好的修行最后都必须回归到一个本质——不执着。最后，你必须放下所有的禅修法门，甚至连老师都要放下。如果一个法门能引导我们放下、不执着，那么，这就是正确的修行了。<4>P.72

即使连定（ 平静 ）都不该去执着。<7>P.21

将它——所有的执取与评判，都放下，不要试图想成为什么。于是，在那寂静之中，便能够使自己去看透整个假相的我，没有任何一点是属于我们的。当我们内心宁静及觉醒时，就自然地、自在地达到这种觉悟的境地，没有恒常的自我，里面什么也没有，那都只是意识的把戏罢了！<7>P.200

倘若你不「想要」，那么你便不会修行；但是如果你因欲望而修行，你却见不到法了。我们带着欲望修行，如果我们没有欲望，我们便不会修行。「观念」和「超越」是共存的，正如椰子，这肉、皮和壳全都在一起，当我们买椰子时，我们买整颗；如果有人想来指责我们吃椰子壳，那是它们的事；我们知道我们正在作什么。<8>P.59,P.63

坐禅不是要「得」到任何东西，而是要「除」去所有一切。<6>P.4

我们就「生」在我们认为事物为「我所有」的当下——从「有」而生。无论执着什么，我们便「生」和存在当下。<4>P.6,<8>P.112

「存在」意思是「生之领域」：感官欲望生于色、声、香、味、触和法中，与这些事相认同；心，紧紧地执持且黏着在感官欲望里。<8>P.109

了解在心中生起的所有事物，都只是感觉而已。它们是短暂变化的，它们生起、存在、消失。它们就只是那样。它们没有自我或存在，它们既不是「我们」，也不是「他们」。他们是不值得执着——没有一样值得执着。<8>P.98

如果有所执取，这就叫做「生」。生与死二者都是建立在执着「诸行」、怀想「诸行」上面的。<5>P.36

如果你执取对某人的瞋怒的感觉，你就会感到生气，这算什么修行？<6>P.118

如果你想要让生命继续延续下去，只会给你带来痛苦。但是想要立刻死或快点死不也是苦吗？<1>P.10

修行者的心不会到处驰散，而只会安住在它那儿。善和恶，喜和悲，是和非升起时，他觉知一切。禅修者单单知道它们，却不允许它们「弄湿」他的心；换句话说，他不会去执取任何一切。<4>P.117

如果有人咒骂我们，而我们却没有自我的感觉的话，事情就会停在话语上，而不会受苦。如果不悦的感觉生起，我们应该让它停在那里，觉知感觉并不是我们。<7>P.31

没有人能教你这个（ 真理 ），只有当「心」亲自了解时，它才能灭绝和舍弃黏着。<3>P.19

欲望一直存在着，这只是心的一种状态。有智慧的人也有欲望，但却没有黏着。<3>P.45

⊙ 开 展 心 灵 —— 心 的 训 练

就像从树上掉下来一样，在我们明白怎么回事以前——「碰！」我们已经撞地了。(不清楚摔的过程)这跟十二因缘一样。我们直接所经验的痛苦，是经历了整个十二因缘勾炼的结果。这就是为什么佛陀劝诫他的弟子们要审查和完全地知晓他们自己的心，才能在他们「撞地」以前，捉住自己。<4>P.53

不要只做你喜欢的事，不要放纵你的想法。停止这种盲目的追随，你必须不断地去阻挡这无明之流，而这就叫做「训练」。<2>P.56

如果你不去反制你的心，那么就只顺从情绪了。这种修行是不正确的，就像纵容小孩子的每一个随兴所欲一般。训练自己的心也必须如此，别纵容它的随兴所欲。<4>P.33,<7>P.75,<8>P.144

以佛法来训练你自己，代替情绪的放任吧！<2>P.57

训练的重心是观察动机、审视心灵。<6>P.181 如果我们训练这颗心，去拥有羞耻感和对恶行的恐惧感的话，那么，我们便会有所克制，我们将会谨慎小心……。一旦如此，我们的正念就会变得更强，我们将能在一切时中保持正念。<8>P.18

但去读你自己的心。<2>P.55

禅修者的责任是正念、镇定和满足，这几件事能够终止我们那些「不曾训练的心」的习气。<2>P.59

在训练心的当中，你不得执着「称赞」和「责备」。<2>P.66

由于习气作祟，我们的心无法平静，这是因为我们过去的行为，使它们如影随形地困扰我们。<1>P.30

唯有当心是没有杂染的，心才能是宁静的。你必须向内反观自己，反观自己的身、口、意上所犯的过失。除了你自己的身、口、意之外，你还要到哪里修行呢？<4>P.26

使心健壮的意思是，使它平静，不去胡思乱想。平静心的意思是，去寻找正确的平衡。<6>P.123

如果你已达到平和的心境，就接受它；如果你不能达到平静，也一样要能承受，心就是这个样子。我们必须找到自己的修行方式，且持之以恒。<1>P.39

专注训练，是使心达到坚毅和平稳的修行。这样的训练能导致心灵的宁静。这颗已经被「筑堤」、控制、经常训练的心，将会获得难以计量的利益。<3>P.23

不要只放纵你的情绪。无论懈怠或是精神充沛时，都要继续努力，不管是在禅坐或是行禅，甚至躺卧时，都要观照你的呼吸。<2>P.99

光说不练，它不会自动前来，但如果过于勇猛，你同样不会成功，而全然不试，当然也是不行！<2>P.103

保持恒长心远比短暂的勇猛心还重要，日复一日，月月年年不断地修行——这才是真功夫。<1>P.57

正确的修行是持续不变地修行。修行必须持续；这意思是说，修行，或者禅坐，是在心里完成的，不是在身。当禅坐结束时，不要想你已经结束了禅坐，要思考到你只是改变姿势罢了；如果你这样反省，你便会拥有宁静。这就称为有规律的修行。<8>P.75,P.74

努力吧！你们都应该努力遵循修行，这就是训练。<8>P.10

怠惰时，修行；精进时，修行，对时、地也都清楚分明，这就叫做「开展心灵」。<2>P.58

有时候，禅坐的状况会很好，有时则否。但不必去担心，只要继续就好。就在你继续修行之际，「定」会现起，然后就利用它来增长智慧。彻见喜与恶都是从感官的接触中生起的，而不要去执着它们。不要渴望成果或迅速的进展，婴儿们都是先爬，然后学走路，接下来才跑。只要坚固你的戒行，继续不断的修行就对了。<7>P.196

我们以这种方式慢慢地摸索出自己的道路：小心而不遗漏地收网。我们继续摸索下去，这就是修行。如果喜欢做，就去做；如果不喜欢做，也一样地做下去，就只是保持做下去。这就是我们禅修的态度。<3>P.51

修行要少欲知足。如果你很精进，你就修行，但当你懒惰的时候，你仍然要修行。<6>P.54

不管你觉得喜欢或不喜欢，你应该还是同样地修行。不管你快乐或不快乐，你必须同样地修行。如果你正感到舒适，你应该修行；如果你正感觉有病，你也应该修行。这就是为什么过去的修行者都会保持心之持续训练。如果会有什么不对劲，就让它们只是在身体上吧！<8>P.66,P.70

正确的精进不是去使某些事情特别发生，它是一种觉醒和警觉每一刹那的精进，一种克服懒惰和烦恼的精进，一种让我们一天中的每个活动都在禅坐中的精进。<7>P.73

恒长地观照当下所发生的事。在修行刚起步时，那时的正念力是断断续续的，就像从水龙头滴下的小水珠一样，但是，如果我们精进不懈地用功下去，到最后，这水珠与水珠间的空隙将会消失而成为持续不断的流水。这条正念之流，正是我们所要达到的目标。<1>P.57

如果你懈怠不勤，什么时候才会「苦」尽呢？如果你懈怠不勤，你又能成就多少呢？建立起我们的修行，超越懈怠吧！<2>P.97

如果只是听闻法的教导而不去实践，那么，你就像汤锅里的一根汤杓子，它每天都在锅子里，却不知道汤的滋味。<2>P.75,<3>P.91

你不可能只藉由「听」它便真正地了解；听之后，你必须要测试，并且进一步地探索。<8>P.21

没有任何人能替你做，光听别人说也无法断除你的疑惑。唯一能断除疑惑之道，就是你亲自做一次地完全放下。<7>P.158

当我们的修行开始松弛时，需马上看住心，使心稳定。一段时间后，心上轨道了，不久又松弛了，心便是以这种方式牵制你。但是有正念的人会坚定信念，不断的重建自己。回过头来再尝试、修习，并以这个方法来开展自己。<1>P.31

走在佛法的路上，你不能以「身」去完成，你必须以「心」去走，去得到利益。<2>P.82

佛教徒的禅坐是关于「心」的，那是为了开展「心」——你自己的「心」。一位修行而开展「心」的人，就是一位实践佛法的人。<2>P.56

佛法是在修行中生起的。教导只是指出领悟的方法，若要领悟佛法，必须将那教导带进我们的内心。<8>P.83

锁在牢狱里的只是这个身体，不要让心灵也被锁住了。<1>P.4

⊙ 保 持 觉 醒

我们的杂染好似我们修行的肥料。这就像拿脏东西如鸡屎和牛粪来施肥我们的果树，果实因而将会既甜又多一样。在痛苦中，有快乐；困惑中有平静。<3>P.41

若能运用熟练的话，杂染是非常有用的。就好像拿鸡或牛的粪便放入土壤里来助长木瓜树。例如:当疑惑升起时,注视着它,当下审查,这样做将帮助你的修行成长,而且结出甜美的果实。<4>P.187

人们却倾向于认为，如果他们去到一个没事发生的地方，他们就会找到平静。但事实上，如果我们住在非常安静没有什么生起的地方，智慧能生起吗？我们会觉察任何事吗？事物生起之所在，在于因，因生起的地方，那就是我们必须思惟的地方。<8>P.124,P127

最好是以平常心来修持。如果没有令人烦心的事情，那么也就没有必要去对治；然而当有问题来时，你就必须当下解决它！以平常心生活，没有必要再另外去寻找什么特别的事物来。要时时注意、警觉！无事时当然很好，当事情来时，须提起心来观照，并保持正见，自然能化解一切。<1>P.39

当你做每一件事情时，你必须心里很明白，很清楚。当你看清楚时，就不需要去忍或勉强你自己了。你感到受障碍与有负担，是因为你不了解这点！<1>P.30

修行只是关于心和心的感觉而已，而不是一样我们必须去追逐或奋力争取的东西。你所要做的，只是试着保持觉醒。<6>P.101

在我们的修行中，当你行禅时，你应该真正下定决心去步行；在禅坐时，你应该就专注在那件事上。不论你是在行、住、坐或卧上，都应该努力保持镇静。<8>P.41

佛法的修习并不须要你去到处寻找或花费整个的精力去达成，你只要观察那些在你心中升起的各种感觉：当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌觉味、以及其它种种时，它们全都会来到这颗心——一颗清明觉醒的心。<2>P.49

这些感觉生起的地方就是我们能够开悟，智慧能够生起的地方。<8>P.131

当根、尘接触时，迅速地传达给心识，经由心识彻底的审视和检查之后，又回到中央来，这就是我们安住的方法——保持警觉、清明的行止，经常以智慧观照，如此，我们的修行也就完成了。随时清楚自己的心，并掌握住心对境的反应，这是很重要的。要明白它们怎么来、怎么去，怎么现起、怎么消逝，这一切都要透彻地了解。就像蜘蛛「网捕」各种昆虫，而心是以无常、苦、无我来「收摄」念头。这就是给我们心灵的养分，给一位觉醒的人的养分。<1>P.40,<3>P.140

如果我们能经常觉醒，那么我们的正念就会像这不间断的流水一样，但是如果我们的心徘徊不定，那么我们的正念就仅仅会像那水滴一般了。<2>P.103,<4>P.42

醒悟，并不表示对世间的憎恶，而是心的清清楚楚，了解到事实是无可挽救的，世间本来就是如此的。明白了这一点，你会放下执着，以一种既不是快乐也不是悲哀的心放下，透过智慧观察，了解到「诸行」的自然改变，而住于宁静中。<1>P.16

⊙ 其 它

你的本分就是修行，不论修行的进展是快或慢，只要知道就好，不要尝试去强迫它。这种方式的修行就会有个好基础。<3>P.35

修行三个必须实践的要点是：感官的收摄、饮食的节制、觉醒。对禅修者而言，危险是来自外尘的，也就因此，感官收摄是必要的；事实上它是最高的戒德。经常断食倒不如去学习正念和敏锐地食你所需的量，学习去辨认「欲望」和「需要」的不同。要建立觉醒，是必须不断地精进，正如在任何场合都必须继续进行的呼吸一样。<7>P.94

「无常」这真理是世界上最单纯的事，却也是最深远的。<1>P.60

如果我们拥有正念，我们便会看到无常，一切事物的无常；我们将见到佛陀，并且超越轮回的痛苦。<8>P.170

不确定！怎么可能有其它方式呢？一切事物都是这样的啊！<3>P.63,<2>P.24

不论何时，有什么在心中生起，不管你喜欢与否，不管它看起来似对或错，只要以「这是不确定的事」来截断它。这「不确定」真的是非常重要的一个；这一个能开展智慧。<8>P.77

无常和耐心的忍，这就是如何去接近佛陀的教导了……无常：一切都是不确定！那不确定，那是短暂变易的！<8>P.163

一切都是不确定的，一切无常变化！<8>P.172

在心中有「无常」的谈话，把真理、变易、世间的不确定性都列入考虑。这就称作在心中有「佛法」的谈话。<8>P.196

我们的房子，我们的家庭，我们的钱财，都单纯地是我们的约定成俗罢了。以正法的观点来看，它们都不是我们的，甚至连这具身体都不真的属于我们，只因为我们想象它是，并不会使它真的是。这就像抓一把沙子，然后同意称它为盐，这样能使它成为盐吗？噢！是的，可以，但只是名称而已，不是实质上的。想象沙为盐，不会使它成盐。<4>P.171

这是涅盘的本质：它是火的熄灭，是热的冷却；是宁静，是生死轮回的止息。是我们内心贪、瞋、痴的永灭。它超越快乐和痛苦，它是全然的宁静。<1>P.51

混乱升起的地方，就是宁静可以升起的地方；哪里有混乱，我们透过智慧，哪里就有宁静。<2>P.44

痛苦存在的地方正就是无苦生起的地方，它终止在它生起的地方。如果痛苦生起，你必须就在那儿思考；你不必要逃跑，你应该就在那而解决这问题点。从这些事中逃跑，就不是依照真实法修行。你要到何时才能见到苦谛呢？<8>P.134

越是疑惑，我越是打坐，越是修行；无论什么疑惑生起，我便在那一点上修行。<8>P.25

修行是在你尝试去对治烦恼（ 杂染 ），不去长养旧有的习气时产生的；冲突和困难升起的地方，就是要下功夫的地方。<7>P.39

不要认为只有在坐着或行的时候才是禅修，任何事，任何地方，都是我们的修行。<2>P.69

真正的修行，发生在心与感官对象相遇的地方。感官接触的发生点上，就是修行所在。<2>P.43

我们的不满足是由于错误的见解。因为我们没有约束运用感官，所以就会责怪外界带给我们痛苦，一旦我们自己去除了错误的见解，不管走到哪里，我们都会满足。 <3>P.81

仅仅是感官的抑制，虽然非常必要，但仍然不够，因为无论如何的去抑制一个人的眼、耳、鼻、舌、身与意，如果没有智慧去了解贪欲的实相，那么想从中得到解脱是不可能的。<1>P.56

佛陀教导抑制，但抑制并不是指我们不要看任何东西，不听任何东西，不闻、尝、触或想任何东西；并不是那个意思。<8>P.131

如果你执着于感官，就如同上钩的鱼儿。<1>P.27,<3>P.48

我们必须如实地看事物——感觉只是感觉，念头也只是念头。这就是结束所有我们问题的方法。<4>P.24

平静是引发智慧的基础，而智慧则是平静的成果。<6>P.103

导致你受苦的不是身体，而是你错误的知见，当你误解时，你就被混淆了。<1>P.6

在我们的修行中，当智慧升起以前，将专注力先稳固地建立起来是必要的。专注心念可以比喻为打开电灯的开关，而智慧就如同结果出现的光；专注力又如一个空钵，而智慧就好像你放入钵里的食物。如果没有钵，便没有地方放食物了。<4>P.111,<7>P.116

佛法的修习，是依靠「修正你的知见」。<5>P.36

就算我们拥有佛法的知识，而且曾学习和实践佛法，却仍见不到真理，那么我们依旧像流浪汉一样，无家可归。<3>P.2

禅修的目的不仅于经常平静自己，让自己脱离忧恼而已，而是要洞见和绝灭使我们一开始就无法平静的原因。<4>P.191

你只看过流动的水，或静止的水，不是吗？当你的心是宁静的，就可以开展智慧，你的心将如流动的水，但却是静止的。虽然是流动着，但几乎像是静止一般，所以，我称它做「静止的流水」。智慧能够在这里出现。<3>P.141,<6>P.26

不要埋怨是洞太深，回过头来看看你自己的手臂。如果你可以看到这一点，那么，你将能在心灵之旅上获得进展并找到快乐。<3>P.27

如果在你的修行当中，出现禅那，这也无妨，只要别去执取它就好。<6>P.169

对禅修者而言，最大的致命伤就是禅那——深层、持续平静的三摩地。在这个阶段，三摩地可以成为一个敌人，因为，没有对与错的觉醒，智慧也就无法升起。<6>PP.153-4

如果你的心达到平静和专注，那就是个应用上很重要的工具。但如果你坐着只为了达到专注以便能感受到喜悦，那你是在浪费时间。修行是坐着让你的心达到止静和专注，然后用来检视身与心的本质；更清楚地看清它们。<3>P.65

坐禅时也一样，心是平静的，但杂染并没有真的平静下来。因此「三摩地」并不是一件可靠的事，为了寻找真正的宁静，你必须开展智慧。「三摩地」是一种像石头压小草般的短暂平静。<3>P.71

慈悲，就是慷慨的本质、和蔼和协助。这些都应该被保留作为心灵清静的基础。<6>P.144

一旦戒行清净，对他人就会有一种诚实和慈悲的感觉。<6>P.148

别跟那些不修行的人生气，别说他们的坏话。只要继续规劝他们，当他们的心灵开展时，他们将会走向正法。<3>P.109

病人应当记得那些慈悲的关怀，并且耐心的忍受着病痛。善用你自己的心力，别让心散乱了。更不要让照顾你的人增加困扰，让看顾病人的那些人，在内心升起慈悲与德行。<1>P.19

身体成长而老了与得病的方式并没有错，它只是顺着它的天性罢了。因此，不是身体导致我们受苦的，而是错误的想法。当我们误解时，就会被困惑所束缚。<3>P.123

即使是佛陀和圣者们，也会在自然的过程中招致疾病，在事件的过程中以药物治疗它。如果它痊愈了，那就痊愈；如果没有，那就没有。<8>P.183

我们仅祇是这具身体的访客，就如在这里的厅堂一样，它并不真的是我们的，我们只不过是暂时的房客。佛陀教导，并没有持续的自我存在这个身体内。<8>P.181

要不断地将死亡和衰败牢记在心，对于世间感官的厌离便会生起，进而导致专注与禅定。<7>P.162

不要在意开悟。种树的时候，你种它，给它水，给它施肥、除虫害，如果这都做得很好，树自然会成长。不管如何，树长得多快，都不是一件你可以控制的事。刚开始，耐心与毅力是非常必要的，不过，一段时间之后，信心与坚定心会生起。然后，你就会看到修行的价值，而且会继续修行下去。<7>P.119

无论晚不晚睡，当我一醒来，便立刻起床，不要太当一回事地去照顾这个睡眠，当下就断绝它。<2>P.101 任何谈到减少杂染烦恼的教导、能够导致离苦的、提及感官娱乐之舍弃的、以少为足的、对阶级地位的谦逊和不热衷的、远离及独处的、努力精进的、易于被照顾的，这八种素养是真实法律的特征，是佛陀的教导。<8>PP.19-20

「外表」障碍了「超越」，阻碍了人们清楚地看见到事物。如果你让「表面」上升而现露出了「超越」，你将会得到真理且清楚地明见；你将会根绝「表面」，也根绝黏着。<8>P.189,188

看吧！这「自我」只是一个表象，你必须剥除表象以了解这东西的核心，那就是超越！提升表面去找到超越。<8>P.186

如果你观看别人的时间至多百分之十，而看你自己的百分之九十，这就是确切的修行了。<8>P.213

（二）调身（息）

当我们坐禅的时候，只要注意呼吸，不要试图去控制它。如果我们强迫自己的呼吸，使它过长或过短，我们就不会觉得平衡，而且，我们的心也无法变得宁静，我们必须只让自己的呼吸自然地发生。不要过于在意它有多长或多短，多弱或多强，只要留意它就好。我们单单让它随其自然，并且跟随它。<4>P.152

不要去强迫呼吸，使它比平常长或短，只要让它如往常般持续。<6>P.138

将注意力放到呼吸上，在做观察呼吸的当下，不要刻意的使呼吸拉长或缩短，不要使它变强或变弱，只要依正常速度，自自然然的进出就可以了。放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。吸气时，气的开

始是在鼻端，中间在心脏，结尾在腹部。呼气时，正好相反。开展对呼吸的觉知：一在鼻端，二在心脏，三在腹部。投聚「注意力」在这三点上将可解决你一切的烦忧。<2>P.14

保持出入息的觉醒，不要因为呼吸太长或太短而感到痛苦，只要观照它，不要试图以任何方法来控制或压抑它；不要执着。<6>P.139

吸气时要吸到满，然后再送出。此时不要刻意地去控制呼吸，不管气长或气短都没关系，只要坐着注意你呼吸的自然进出，这就够了。<2>P.96

行、立、坐、卧，我们必须不断地去改变姿势，在日常生活中我们都会用到这些姿势，因此，我们必须在每一样的姿势上发展觉知，使它们变得很有用。<2>P.95

平静时，呼吸会变得细密，身体会变得轻松，心也会轻安起来，一切都将恰到好处。持续下去吧！直到你好像只是坐在那儿而没有了进息或出息一般！然而你仍然活着，别害怕呼吸停止而逃开。只要对所发生的每项过程全然清楚，而不要被其中的任何一个状况给愚弄了。<2>P.97

如果呼吸很粗大，我们知道它很粗，如果它是细微的，我们知道它很细微。当它越是细微，我们越是跟进，同时使心觉醒，最后，呼吸会全然消失，所留存的，只是清明觉醒的感受，这叫做「见佛」。<1>P.8

如果你想改变姿势，在改变前，将痛苦忍耐到最极点吧！如果痛到无法在心里继续持念 BUDDHO 时，就把痛当作是你醒觉的对象，让「痛」替代「BUDDHO」。用这种方式直到痛苦消失，并看看有什么后果。但那是逐渐而来的，不要太强迫自己，只需慢慢地持续下去。<2>P.100

当你坐得正确时，就不需去衡量或强迫。禅坐是没有目标、没有可达到的境地的。不要去在意时间，只要让你的修行保持稳定的速度，让它逐渐地成长。最后，你会发现，你可以轻轻松松地坐上很长的一段时间，也可以正确地修行。<7>P.126

正当「行禅」时，我们试着不断地去留意双脚碰触地面的感觉。<2>P.86

（ 三 ） 调　心

失去控制的心有如一只不歇息的猴子，无意识的跳这儿跳那儿。你必须学习去控制它，去洞见心的真实本质：无常（ 暂时的 ）、苦（ 不满足的 ）、空（ 无实质的 ）。不要光随它到处乱跳，学习去作它的主人。把它拴下来，然后让它自己精疲力竭而死。这么一来，你就有一只「死猴子」，而最后你会是宁静的。<4>P.165,<7>P.47

在佛法的修习中，我们不需要打击别人，反却是征服我们自己的「心」；耐心的忍，并且抵抗我们所有的情绪。<8>P.3

目前你唯一的责任就是专注你的心，让心得到平静。<1>P.9

禅坐的基本要素是持续地「觉醒」当下的呼吸，以便你能正念每一个进、出息的发生。<2>P.86

开始禅坐，清楚知道，当下，你唯一的责任就是去观照出入息。<6>P.138

假如你的注意力从呼吸那儿溜到其它的地方，如此一来，觉知就破了。只要有呼吸的觉醒时，心就在那儿。只要与呼吸和这个均匀且持续的觉醒同在，你们就有当下的心了。<6>P.142

如果注意力溜到其它事物，试着拉它回到专注的目标上，试着去放下一切其它的思想和关心的事物。不要想任何事情——就只是观照呼吸。<2>P.87

不要让它(注意呼吸)溜走了，如果溜走了，停下来！看它到了哪儿？找到它，再带它回来。<2>P.96

即使有人在「装神弄鬼」，那是他们的事，不要因此而受干扰了。只管在呼吸的进、出上专注，只须清楚你的呼吸，这就够了。如果你有恒心这么做，呼吸会变得细长且轻，身心也会变得柔软自在。不会茫然、不会昏沉、也不会打瞌睡，一切都变得轻松容易，此时，你是安祥的！<2>PP.93-4

在禅坐时会知道或看到什么的念头，可是，一旦它们升起，就让它们自己消失，不要过度地顾虑它们。<6>P.139

在禅坐之时，不论心里有什么感觉或情感，就放下它。不论这些情感是好的或不好的，都不重要。也不需去在意他们，只要让他们消逝，然后回归你的注意力到呼吸上。<6>P.139

禅坐的审查就是「培养」和「放弃」的审查。这里我说的审查，意思是：每逢心经验到一种感觉时，我们仍然执着它吗？我们仍然绕着它制造问题吗？我们仍然在它上面感受快乐和憎恶吗？简单地说：我们仍然迷失在我们的想法里吗？如果我们黏着了任何一样事物，我们觉察我们被黏着；我们知道我们正处于什么状态，我们努力去修正我们自己。<8>PP.44-5

除了觉知以外，放下所有的一切。禅坐时，不要被你心里的妄念或声音愚弄了。把它们全都放下不要去执着。只要住于「不二」的觉知，不要烦恼过去或未来，你将达到那不前、不后、不住的境界，而那儿是没有任何东西可以抓住或执着的。为什么呢？因为本来就是无我，没有「我」或「我的」，一切都没有。佛陀教导我们，用这方法空掉一切，不让任何事物系缚我们，要去了解这个道理，了解之后，就是放下！<1>P.8

即使你发觉你在想，那也无所谓，只要你用智慧去想，觉知到它的本然。如果你以智慧来了解事物，那么你就能放下它而不会有痛苦，这时，心是光明的，快乐而且平静的，远离了一切纷扰，心是专注的。此时能够帮助及支持你的，就是呼吸。<1>P.9

让平静的心系于呼吸上，让呼吸成为唯一认知的对象，集中精神直到心越来越细微。直到感觉已无关紧要，而心境却是一片清明和觉醒。<1>P.7

「噢！是那声音干扰了我。」假如我们认为是声音干扰了我们，我们便会因此而痛苦。假如我们再深入一点审查，我们将会明白是我们出去，并干扰了声音。<3>P.57,<5>P.35,(<7>P.115)

当耳朵听到声音时，审视心。它有没有陷入其中，然后造作？它有没有受到干扰？你觉知这点，就待在那儿，然后保持觉醒。有时候，你也许会想逃避声音，但是，这并不是解决之道。你必须藉由觉醒来远离。<7>P.129

你必须小心照料，来维持正念的觉知，并且试着去把心拉回来。看起来好像是你在将心拉回来，但是，它真的哪里都没去，只是觉知的对象改变罢了。<6>P.141

专注就好像呼吸一般，如果你决定强迫你的呼吸要深或浅、快或慢的话，就会变得很难呼吸。同样的道理，任何尝试要强迫自己平静下来，都只是执着和欲望的表现，反而会阻碍你注意力安定下来。<6>P.201

如果心烦乱的话，提起正念，然后深深地吸一口气，直到再也吸不进去为止，接下来，将它毫不存留地完全吐出来。这样子做两、三次，然后再重新将专注力建立起来，心应该就会平静。<6>PP.139-140

烦恼（ 杂染 ）就如同一只流浪的野猫，如果牠要多少食物你就给牠多少的话，牠就会时常来你左右要吃的，但是，如果你停止喂牠，几天后，牠就会停止再来。<6>P.145,<4>P.30

正念观察和照顾心，不论心呈现什么样的状态，你都必须保持这个觉知，不要散乱或到处跑。<6>P.140

坐禅时，你可能会有奇怪的经验或幻影，如见到光、天使或佛陀。当你看见这些东西时，你应该先审察你自己，以寻察心正处于什么状态。你应该视它们为非你自己，因为它们都是无常、苦与无我的。虽然它们生起了，但不必太在意。如果它们不离去，就从重新再提起正念，把注意力放在呼吸上，最少做三次深呼吸，如此一来，你便能去除它们。要集中注意力，不要期望幻像生起或不要生起。<7>P.109

关闭眼、耳、鼻、舌和身，而只留下心。所谓的「关闭」的意思是收摄这五根，只留下心以被观照。<4>P.114

拥有「正念」在控制和监督心，一旦心和「正念」统一时，一种新的觉知将会现起。已经增长了平静的心，被那个平静所约束，就如同一只关在笼子里的鸡……，鸡无法在外面到处乱跑，可是牠仍然可以在笼子里走动。牠的来回走动不会造成麻烦，是因为牠被笼子所约制。同样的道理，当心拥有「念」且平静而不会造成麻烦时，所产生的觉醒也是一样，感觉在平静的状态下升起，心于是同时经验感觉和平静，而不被干扰。问题都是发生在当「鸡」跑出「笼子」的时候。例如，你可能在观呼吸的进出，然后就忘了自我，让心离开了呼吸到处乱跑——心离开了它平静的基础。<6>P.140,<4>P.32

正念就是觉知当下、觉察和觉醒。清明的领悟觉知当下正在发生的情况。当正念和正知一齐运作时，它们的伙伴——智慧，永远会帮它们完成任何的工作。<7>P.106

正念是忆持力，正知是自我觉醒。正当有正念、正知之时，理解将随之而来；我们知道什么正在发生。<8>P.8

「正念」和「正知」必定是同时存在的。「正念」是忆持力，「正知」则是自我的觉醒。当下，你清楚地觉知呼吸，这种观呼吸的练习协助了「正念」和「正知」一起增长，它们分工合作。有「正念」和「正知」的时候，「般若（ 智慧 ）」将会在同一个地方生起来协助。如此一来，它们三者便彼此互相支持。<6>P.142

你或许会开始想一位朋友，抑或明天你将去哪里的念头，在禅坐中，你应该这样来解决这些东西，视它们为「不稳定、不稳定」，并且持续这种觉知。你必须舍弃所有的念头——心里的对话和疑惑，在禅坐中别让这些东西束缚住。最后，只剩下「正念」、「正知」和「般若」最纯粹的形态在心中。试着去增长「正念」，直到能够在一切时中维持不断。如此一来，你就会全然地了解「正念」、「正知」和「般若」了。<6>P.143

盘腿而坐：右腿放在左腿上面，右手放在左手上面，保持背部直挺，然后对自己说：「现在我要放下一切的负担和烦扰！」在这个时候，把一切忧虑都抛开吧！<2>P.13

将注意力放到呼吸上，在做观察呼吸的当下，不要刻意的使呼吸拉长或缩短，不要使它变强或变弱，只要依正常速度，自自然然的进出就可以了。<2>P.14

放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。吸气时，气的开始是在鼻端，中间在心脏，结尾在腹部。呼气时，正好相反。开展对呼吸的觉知：一在鼻端，二在心脏，三在腹部。投聚「注意力」在这三点上将可解决你一切的烦忧。此时或许会有别的念头进入心中，它会想到其它主题而分散了你的心，但可别理它，只要再次的持好呼吸当作你专注的对象就行了。心，也可能会陷入研判和探讨情绪当中，但是继续去修行吧！继续不断地在每一个呼吸的始、中、末上保持分明。<2>P.14

最后，心将会无时无刻在这三点上了知呼吸。当你如此修行了一段时间之后，心和身就会习惯于这种工作。疲劳将消失，身体会感到更轻安，而呼吸也会变得越来越细密，「正念」和「自觉」将能保护住心，而且好好地看守它。我们如此这般的修行，直到心变得平和、宁静，直到它成为「一」为止。所谓「一」是指心全神贯注于呼吸上，不从呼吸上分开来。当心变得平静时，我们就把注意力只集中在鼻端的出入息上，而不必再随着呼吸上下，到腹部又回来。这就叫做「静心」，让心放轻松而且平静。这是一个开始，是我们修行的基础，不管身在何处，都要试着每天去练习。

这称作「心理训练」的，必得在四威仪中练习，重点是，我们必须知道，每一刻的心境究竟是乐或痛苦？是混乱？是祥和？以这种方法去认识心，使心变得宁静。<2>P.16

如果我们继续担忧并进而认为：「我在受苦、我要停止想。」这种错误的见解，只会把事情复杂化。<7>P.46

即令我们努力修行，试着去达到平静，许多的念头和感觉仍然会那样的移动不定，因为，心的特性就是如此，不会有其它方式了。<2>P.60

如果我们能看清楚这一点，(接受了事物的真实自然)那么我们就能从思考和感觉当中离开来了。当这颗心真正地了解，它会放下一切。念头和感觉将仍会存在那儿，但是每一个念头和感觉都将发生不了什么作用了。<2>P.61

心只是心，想和感觉只是想和感觉；让事物就只是它们自己吧！我们何需费事的去执着它们呢？如果我们能以这种方式去思考和感觉，那么，这就是出离和不黏着了。<2>P.62,<3>P.114

当你静坐时，期望不要有感官的接触，不要有思想，而这种期望就是欲望啊！你愈是和思想挣扎，他就会变得愈强。只要把他忘了，继续修行下去，当你再与外尘接触时，便观想：无常、苦、无我。把一切丢入这三法印之中，把一切都归入这三个的范畴之中，然后继续观。<7>P.51

平静早已存在，你却一无所知，而不论你去问谁，你都不会清楚。只要去明白你自己呼吸的进与出，这样就够了！当你的心变平静时，心自然会明白。你将能整夜长坐，直到黎明来临，却不自觉你是在禅坐中。你会法喜充满，那种喜悦是无法形容的！<2>P.98

五个基本的禅坐主题：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。什么是它们真实的样子？它们漂亮吗？它们干净吗？它们有没有真正的实体呢？它们是稳固的吗？不……，它们什么也没有。<5>P.6

一颗平静的心，有五个因素：寻、伺、喜、乐、一境性。<6>P.125

正当修习三摩地时，我们专注我们的注意力在鼻端或上唇的入、出息上。这样「举起」心去专注，称作寻或「举」。当我们这样「举」了心，专注在一个对象上时，就称作「伺」——对鼻端呼吸的专思。我们用「伺」去思惟生起的各种感觉。当「伺」变得越来越散乱时，我们又再次地以「寻」「举起」我们的注意力。我们的修行在这一点上必须以不执着去完成。见到「伺」的进行与心里感觉相互作用，我们可能会认为这心被困惑了，于是对这进行变得嫌恶起来。我们不快乐全是因为我们希望这心去静止。现在，如果我们不执着，如果我们以「放下」来修行……在活动中不执着且在不执着中活动……那么，「伺」将自然而然地变得比较不会分心。

起先，「伺」到处都去；当我们了解这单纯地就是心的自然活动时，它便不会打扰我们——除非我们执着它。我们会放下，就好似任由水流过去一般；「伺」变得越来越精细。当思惟的主题就在那儿时，将会生起一种愉悦的感觉。他可能显现成鸡皮疙瘩、清凉或轻快，心是狂喜的；这就称作「喜」。也有愉悦——乐，各种感觉的前来和消逝，以及一境性所缘的境界，或是一境性。当心变得越来越精细时，寻和伺变得较为粗糙，于是他们被放弃了，只剩下喜、乐和一境性。当这心变得精纯时，喜终于离开了，只剩下乐和一境性。心渐次地抛却了对它来说会是太粗的什么，直到只留下一境性和舍(平静)。再也没有别的什么了，这是极限！<8>P.95

假使我们的心停止了被搅动，「伺」就会倾向于思惟佛法，因为如果我们没有思惟佛法，心就会转回散乱。<8>P.94

有关行禅，是在两棵树之间，取大约七或八个臂长的直线路径。收摄自己，下定决心——现在，首先从右脚开始，以正常的步伐来走。不断地将注意力集中在双脚上。如果觉得纷扰不安，便停下来，等到平静后再继续走。须清楚路径的起点、中点、终点，也知道什么时候该往回走，时时刻刻都「知道」自己在哪里！来回行走，如果累了，就停下来，将注意力转向内心，平静地觉察你的呼吸，使心得到休息。<2>PP.94-5

你修习过「行禅」吗？感觉如何？「妄想纷飞」！那么就停下脚步，直到心回来为止。如果你的心真的散乱得很，那么便停止呼吸，直到你承受不了时，你的心就回来了。<2>P.102

(四) 观

有了宁静的心，便可以去观察这禅定的对象——身体，我们将会看到整个身体是由四种「元素」所组成的，那是地、水、火、风。无论是分解成地、水、火、风，或是组成「人类」，一切都是无常、苦、空、无我。我们的身体是不稳定的，不断地在改变和变化中，我们的心也是一样，经常地在改变之中，它不是「我」或是实体，它不是真的「我们」，心，是不稳定的。如果我们没有智慧，相信了我们的这颗心，它将会不断地欺骗我们，而我们便会在苦乐之间不时的打转了。

一旦「心」看清楚了这点，它会去除对自我的执着，「我」是漂亮的、「我」是善的、「我」是恶的、「我」在痛苦、「我」拥有、「我」这个或「我」那个，当你沉思默想，而了解到无常、苦、无我时，你将不再去执着有一个「自我」。认识到这点的「心」，将会生起厌离和倦怠，它将会把一切事物看成无常、苦和无我。而后，心会「停止」，心成了「法」！贪、瞋、痴将一点一点的逐渐减少和降低，最后剩下「心」——纯净的心。这就叫做「修习禅定」。<2>P.18

当心宁静而专注时，从这专注的目标——呼吸上放松，开始去检视这由五蕴组成的身和心，你会很清楚地看到，它们(五蕴)都是无常的。无常的性质使它们不能满足我们，不合我们的心意，而且它们自己来、去——那里，无「我」在行事；在那儿被发现仅仅是根据「因果」自然的运转。世间的所有事物都有这些特性——无常变迁(无常)、不能满足(苦)、没有一个不变的自我或灵魂(无我)。以这种观点来观察整个存在的生命，对诸蕴的执着和黏附将会逐渐的减少，这是因为我们看到了这世界的实相。我们称这为「智慧」的升起。<2>P.87

我们必须反观快乐，以至看见它的不确定和极限。一旦事物有了迁变，苦便升起。这个苦也是不确定的，别认为它是固定的或确实的。这种反观叫做「患难观」——反观因缘和合世间的不完满和有限度。反观快乐，而不是去接受它的表面价值，视它如不稳定的，不应该去紧紧地握持它们，而应该握了它就放下，了解快乐的利益和伤害。要善巧地禅坐，你必须看见在快乐中的不圆满之天性。<6>P.149

你必须把持住心，反复地思惟(观)这个苦和不愉快只是一个不稳定的东西；终究它是无常、苦、无我的。<6>P.189

不论心在哪方面有多污秽都没关系，不论什么升起，你都应当思惟(观)它的无常性与不稳定性。因为你这样地看待它们，所以，它们会逐渐失去其重要性，然后，你对心中那个污秽的执着就会持续地减少。<6>P.188

观照心，观照经验的生、灭过程。刚开始的动态是迁流不息的——一个刚灭，另一个就马上生起。我们似乎看到生比灭还多。随着时间流逝，我们会更清楚地看见，并明了它们是如何迅速地生起，一直到有一天，我们达到它们生、灭后更不再生起的境地为止。<7>P.106

三摩地是用来作为毘婆奢那、思惟的基础，而且也不需要非常深的三摩地。只须审视生起的和继续观照因、果。如此一来，我们利用专注的心来思惟(观)色、声、香、味、触和法。<7>P.192

(五) 境 界 与 体 验

如果心退出这个层次(近行定)，我们便会透过觉知法尘和心理状态而获得一种领悟，因为在那深一层的阶段(心专注于一个对象的阶段)是没有认知和了解的。<6>P.195

心会在这个状态一段时间，然后，它们再次回转进入平静的更深层次，如果达到了这样的定境，我们应该只去觉知实况，并且持续保持观照，直到心再次退出来。一旦心退出来之后，种种不同的问题就会在心中升起。这就是我们能够拥有对种种不同事物的觉醒和了解的地方，这里就是我们应该观照和审视种种影响心的偏见与问题的地方，以致能够了解和彻见它们。一旦这些问题结束之后，心就会逐渐向内转，朝向更深层的定。心会安住在那而成熟，直到必须再出来的时候。<6>P.196

这一切都只是「行(行蕴)」，不会成为般若。智慧增长的方式是，当我们倾听和了知心的时候，反观它的无常性和不稳定性。其无常性的觉悟将会促成我们在那点上放下事物的「因」。如此一来，智慧就在那里升起。在那儿，我们将获得智慧和领悟。<6>P.197

我并不是没有听到从村落传来的歌声，可是，我能够使我不去听。心专于一境时，当我将它转向声音，我听得到；当我没转向声音时，便安静无声。我可以看到我的心和它的对象是分开的，就

如同这里的这个钵和水壶一样，心和声音完全没有牵连。我看到是什么将主题和对象牵系在一起的，而，一旦牵连破灭时，真实的平静便会显露了。<6>P.202

当我躺下来时，当我的头碰到枕头时，心中产生一种向内的回转，我不知道它在哪里转，它往内在转，就好像一道被打开的电流，而我的身体便很大声地爆开来了。那个觉知细微至极，通过那一点，心便进入更深一层，里面什么也没有，空无一物；没有什么进去，也没有任何东西可以到达。觉醒在里面停留了一会儿，稍后才出来。不是我使它出来的，我只是个旁观者，一个觉知的人。<6>P.203

当我从这种状态里出来时，我回复到我平常的心理状态，然后问题便生起了：「那是什么？」答案说：「这些都只是如此，不需去怀疑它们。」只说了这些，我的心便能接受了。

停了一会儿之后，心再次往内转。我没去转它，是它自己转的。当它进到里面时，就如以往般地达到期限度。这第二次，我的身体破碎成细片，然后心更进一层进去——宁静、毫不可及。当它进入时，任它一直停留，它出来，我又回复平常。在这段时间里，心自己在行动，我并没有用任何特殊的方法让它来去，而只是觉知和观照。我并没有怀疑，只是持续坐禅和思惟（ 观 ）。第三次心进去时，整个世界分裂开来——土地、小草、树木、山岳、人类，都只是空的，什么也没剩。当心进到里面时，随它停留，任它所能地一直停留，然后退出来，回复到原状。

我不知道它是如何停留的，这类的事是很难看到和谈论的。没有任何东西可以比拟。当我从这种经验出来时，整个世界都改变了，所有的知识和领悟都转变了。<6>PP.203-4

静止的流水

阿姜.查

现在，请你用心听，不要允许你的心追随其它事物而迷失。想象这种感觉——当你独自地坐在山上或森林的某个地方，坐在这里，当下，有什么呢？只有身和心这两样东西，如此而已。现在这个坐在这里的外壳里所含藏的一切叫做「身」。而在每一刻中觉知和思考的则是「心」。 这两样东西也叫做「名（ nAma ）」和「色（ rUpa ）」。「名」，意思是指没有「色」或形体。 所有的念头和感觉，或受、想、行、识四种精神上的蕴（ khandha ），都是「名」，它们没有形体。当眼睛见到形体时，那个形体叫做「色」，而那时的觉知叫做「名」。它们总称为「名」和「色」，简单地说就是身和心。

要了解：当下这个时刻坐在这儿的，只有身和心。 可是，我们常把这两样东西给互相混淆了。如果你想得到平静，就必须知道它们的真相。目前，心的状态仍是未训练的——污秽而不清明，还不是清净的心。我们必须透过修习禅坐来进一步训练这颗心。

有些人认为， 禅坐的意思是以某些特殊的方法坐着，可是，事实上站着、走着和卧着都是禅修的工具，你可以在一切时中修习。 「三摩地（ samAdhi，定）」，字面上的意思是「稳固地建立起心」。 要增长三摩地，并不必要去压抑心。有些人试图以静静地坐着，完全不让任何事物干扰他们，来得到平静，但是，这就如死了一般。 修习「三摩地」是为了增长智慧和理解。

「三摩地」是坚固的心——心一境性。 它专住在那一境上呢？它专住在平衡的一境上，那就是它的境。 但人们试图以安静他们的心来修习禅坐。他们说：「我试图禅坐，可是我的心连一分钟都无法静下来； 一下子飞到这儿，一下子又飞到其它地方.....，我怎样才能使它停止下来呢？」你不必去停止它，重点也并不在这里。 有移动的地方就是理解生起的地方。 有些人抱怨说：「它跑掉了，我把它拉回来；它又跑掉，我就再一次把它拉回来.....」因此它们就坐在那儿拉来拉去。

他们以为自己的心在到处乱跑，实际上，它只是看起来好像在四处乱跑。 举个例子，看看这间讲堂.....，你会说：「噢，好大啊！」事实上它根本不算大。 它看起来是大或小，都是凭着你对它的感觉。 实际上，这间讲堂的大小只是它的大小，非大也非小，但人们总是跟随他们的感觉跑。

以打坐来寻找平静.....，你必须了解平静是什么。 如果你不了解，就无法寻获它。 例如：你带枝非常昂贵的笔到寺院来，而在你来这儿的途中，你将笔摆在前面的口袋，但你拿出来后，却将它放在后面的口袋罢！现在，当你伸进前面的口袋时..... 笔不在那儿了！你吓了一跳。 你会吓一跳是因为你的误解，你没见倒事情的真相，所以结果是苦。 不论站、行、来和去，就是不能停止对遗失笔而产生的苦恼。你错误的理解因而造成你受苦。理解错误会造成苦..... 「真是太可惜了！我几天前才买了那枝笔，现在遗失了。」

但后来你想起：「噢，当然啦！我去洗澡的时候，将笔放在后面的口袋了。 」当你一记起这事时，即使还没看到笔，便已经觉得好多了。 你了解吗？你快乐了，也可以停止对你的笔的耽忧。 现在，你已经确定了，因此当走路时，会将你的手伸进后面的口袋，而笔就在那儿。 你的心一直在欺

骗你，而忧虑来自你的无知。现在，看到笔，疑惑也就消失了， 忧虑也平息了下来了。 这种平静来自于看见问题的起因——「苦的起因（samudaya，集谛）」； 在你记忆中，笔就在你后面的口袋，那一刹那，就有了「苦的息灭（nirodha，灭谛）」。

所以，你必须思惟，为的是要找到平静。 一般人通常以为平静就是指单单地使心平静下来，而不是使烦恼也一起平静下来。 烦恼只是暂时地被压抑着而已，如同被一块石头压着的小草，三、四天之后，你将小草上的石头移开， 不就之后，它就会再长回来。小草并没有真的死去，它只是被压制住而已。 这跟禅坐时一样：心是平静的，然而，烦恼并没有真的平定下来。 因此，「三摩地」并不是很确定的。要找到真正的平静，就必须增长智慧。 三摩地是一种平静，就如石头压着小草般.....，几天之后，将石头移开，小草就会再长回来，这只是一种暂时的平静。 智慧的平静就好像将石头放下后，就不去移开它，而让它在原处。 小草不可能再长回来时，这才是真正的平静——烦恼的平息，来自于智慧的稳定平静。

我们说「智慧（般若，pan~n~A 」和「三摩地」是分开来的东西。 但是，本质上，它们是同一的，相同的。 智慧是三摩地活动的作用，三摩地是智慧不动的相貌，它们从同一个地方生起，可是有不同的趋向、不同的功用。 就如同此处这棵芒果树一样，小的芒果会愈长愈大，直到成熟；虽然它们同是一个芒果，但却有不同的情况。 小芒果，大芒果和熟透的芒果都是同一颗芒果，只是它的状况改变而已。 在佛法的修行里，有一种情况称做「三摩地」，而稍后的情况称做「般若」。 但是，实际上，「尸罗（ s { la，戒）」、「三摩地（定）」和「般若（慧）」都是一样，就如芒果一般。

任何情况下，在我们的修行中，不论你是从什么样的角度来说，都必须从心开始。你知道这颗心是什么吗？心是什么样子？它是什么？它在那里？没有人知晓。 我们只知道我们想去这里或那里， 想要这个，想要那个，我们觉得好或不好.....，可是心本身似乎不可能知道。 心是什么？心没有任何形相。那个领受善和恶的法尘的，我们称做「心」。 如同一间房子的主人，主人待在家里，当客人来访时，它就是接待客人的人。是谁领受法尘的呢？ 那个知觉的是什么呢？是谁放下法尘的呢？那就是我们所谓的「心」。 但是人们看不到，他们反复地打转：「心是什么？心是什么？」别把问题给搞混淆了。 那个领受法尘的是什么？心喜欢某些法尘，而有些则不喜欢。那是谁？有一个喜欢和不喜欢的人吗？当然有，但是你看不到，那就是我们所谓的「心」。

在我们的修行中， 并没有必要谈「奢摩他（ samatha， 止）」或「□婆奢那（vipassanA，观）」只要称它做佛法的修习就够了，然后从你的心着手。什么是心？心就是那个领受和觉知法尘的。有些法尘有喜欢的反应，有些法尘的反应则会是不喜欢的。那个接受法尘的人带领我们进入快乐、痛苦、对与错之中。可是它没有任何形相。我们认为它是我，但它实在只是「名法（ nAmadhamma ）」而已。 「善」有任何形相吗？「恶」呢？「乐」与「苦」有任何形相吗？这些都是「名法」， 不能拿来跟物质的东西比较，它们是没有形相的.....可是我们知道它们存在。

因此，我们说：要由平定心来开始修行。 将觉醒放在心中，如果心是觉醒的话，它将安住于平静之中， 有些人不去觉醒，而只想要平静——一种空白，所以他们永远学不到任何东西。假使我们没有这个「觉知者」，我们的修行要以什么做为根基呢？

如果没有长，就不会有短；如果没有对，就不会有错。 现代人一直在学息，寻求善和恶，但

他们对超越善和恶之外的，却一无所知。 他们知道的只是善和恶：「我只要取善的。 关于恶的，我都不想知道，我何必呢？」假如你只取善的，在短时间内，它会再犯错。 对会导致错，人们只是不断地在对与错之间寻找，而不试图去寻求非对也非错。他们学习对和错，他们寻求功德，但对于超越善、恶之外的， 却一无所知，他们学习长和短，可是对于非长亦非短的，他们什么也不知道。

这把刀子有刀锋、刀背和刀柄。 你可以只拿起刀锋吗？或只拿起刀背或刀柄？刀柄、刀背和刀锋这些部位都在同一把刀上； 当你拿起刀时，这三个部份都同时被一齐拿起。

同样的道理，你拿起善的，恶的就必定相随。 人们寻求善而试图将恶给扔掉，可是他们却不学习非善与非恶，如果你不学习这点的话，就不会有圆满。 如果你取善，恶便随至；如果你取乐，苦必随至。 执取善而拒绝恶的修行，是小孩子的佛法，有如玩具一样；肯定的，这不会有什么问题。可是，假使你握持善，恶将会随至，这条路的尾端是混淆不清的，并不很好。

拿个简单的比喻来说：现在，假使你有小孩子，而你只是希望去爱他们， 却永远不经历憎恶，这是不懂的人性的人的想法。 如果你握持爱，憎恶就会追随。同样的道理，人们要隹决心要学习佛法以增长智慧，就会尽可能地仔细学习善与恶。 现在，认识善与恶了，他们做什么呢？他们试图去执着善，而苦亦随至， 他们不去学习超越善与恶之外的，而这才是你们应该学习的。

「我要成为这样子」、「我要成为那样子」.....， 但是他们从不说：「我什么都不做，因为实际上根本没有『我』」.....，他们不学习这点，而只扛想要善。 如果他们达到善，他们就迷失在其中。如果事物太美好了，它们就会开始败坏。所以，他们最后就这样反反复覆地下去。

为了平定心和清楚知道领受法尘的人， 我们必须去观察，追随「觉知者」，训练心直到它清净为止。 你应该使它清净到什么程度呢？假如是真正清狰的话，心应该超越善与恶，甚至超越清净，这就结束了，这就是修行结束的时后。

人们所谓的坐禅只是一个暂时性的平静。 可是，即使在这种的平静之中仍是会有经验产生的。如果一个经验生起，就必须要有人去觉知它，有人去洞查它、质问它和审视它；如果心只是空白一片，那是没什么用处的。 你也许会见到有些人看起来非常严谨，以至于会认为他们很平静， 但是，真正的平静并不只是心平静而已，也并不是说：「愿我快乐而绝不经验任何痛苦」的那种平静。 这种的平静，最后连达到的喜悦都会变成不满足———苦的结果。 唯有当你能够使你的心超越乐与苦时，才会寻找到真实的平静，那才是真正的平静。 这是绝大多数的人所不学习的学科，他们从来没有真正地看到这一点。

训练心的正确方法，是使心光明、增长智慧。 别认为只是静静地坐着就是训练心，那就有如石头压住草一般。 人们迷醉在这里面，认为「三摩地」就是坐。那只是「三摩地」的一个名词， 但实际上，假使心有「三摩地」，那么行就是三摩地，坐也是三摩地.....。坐有三摩地、行有三摩地、住有三摩地、卧也有三摩地，这些都是修行。

有些人抱怨说：「我无法禅坐， 因为我太烦躁了， 我只要一坐下来， 就想这想那.....，我办不到。我的恶业太重了，应该先消完我的恶业后，再回来禅坐。」没问题，去试试看，去试图消完你的恶业.....。

这是一般人的想法。 他们为何这么认为呢？这些所谓障碍的东西，是我们所必须研究的。 只

要我们一坐下来，心就立即向外跑。我们也去追随它，试图将它带回来，再做审察……，然而，它又跑走了；这才是你们应该学习的。 绝大多数人都拒绝从自然中去学习……，就如同一位拒绝作功课的顽皮学生。 他们不希望看到心的变迁，这样你怎能增长智慧呢？你必须和变迁同住。 当我们知道心就是如此——不断地变迁，一旦认识这是它的本性，我们就会明了。 我们必须知道那时后心在想善和那时后在想恶，它一直在变迁，我们必须认识这些事情。 假如我们了解这点，那么，即使我们在想的时后，一样能安住于平静中。

譬如说：假设你家有只小宠物——猴子。 猴子无法长时间静止不动，它们喜欢到处乱跑乱跳、抓东抓西的，猴子就是这样的。 现在，你到寺院里来，看见这里的猴子，这只猴子一样静不下来，一样到处乱跑。 可是它干扰不到你，对不对？它为何干扰不到你呢？因为你以前也养过猴子，所以了解猴子是什么样子的。 假使你认识一只猴子，无论你走过多少省分、看过多少猴子， 都不会被它们所干扰，对不对？这就是一位了解猴子的人。

如果你了解猴子，那么，你就不会变成一只猴子； 假使你不了解猴子，你自己可能就会变成一只猴子！了解吗？ 当你看到它伸手抓这抓那时， 会喊： 「嘿!」你很生气……，「那只该死的猴子!」这是一位不了解猴子的人，知道家里的猴子和寺院里的猴子都是一样的，你为何要受它们干扰呢？一旦认识猴子是如何的时候，那就够了， 你便可以安住于平静。

平静就像这样。 我们必须去认识感觉，有些感觉是愉快的，有是不愉快的，但那样不重要，那是它们的事，就如猴子一样，所有的猴子都是一样的。 我们明了感觉有时是愉快的，有时则否——那是它们的本然。 我们应该了解它们，并知道如何放下它们。感觉是不稳定的，它们是变异（无常）、不圆满（苦）和无主（无我）的。 一切我们所知觉的，都是如此。 当眼、耳、鼻、舌、身和意（心）领受感觉时，我们知道它们，亦如认识猴子一般。如此一来，我们便可以安住于平静。

当感觉生起时，觉知它们。 你为何去追逐它们呢？感觉是不稳定的，一下子这样，丨下子那样，它们是依赖变异而存在的。 我们这里所有的人，一样都是依赖变异而存在。 气呼出之后就必然会再吸进，它势必要有这样的改变。试着只吸，你做得到吗？或者只试着呼出而没有吸进……， 你办得到吗？假使没有这样的变更，你可以活多久？吸进与呼出必须一定都有。

感觉也是一样。这些东西都必定要有。 如果没有感觉，你就无法增长智慧；如果没有错，也就没有对可言了，在你可以看见什么是错的时候，你必须要先看见正确的； 你要正确之前，必须先了解错，事情就是如此。

对一位真诚修行的学生而言，感觉越多越好。 但有很多禅修者却逃避感觉，不想要解决它们，这就好像不去上学、不听老师的话的顽皮学生。 这些感觉正在教导我们，当我们认识感觉的时候，我们才算是在修习佛法。在感觉中能保持平静就如同了解这里的猴子一样——一旦你了解猴子是如何时，你便不会再被它们所烦恼了。

佛法的修习也是如此。 佛法并非遥不可及，而是与我们同在的。佛法不是关于天上的天使或这类东西，而只是很单纯地关系着我们，关系我们当下的所做所为。 观照你自己， 有时快乐，有时痛苦，有时舒适，有时悲痛，有时爱，有时恨……，这就是佛法。你看到了吗？你应该认识这个「法」，你们必须阅读自己的经验。

在你能够放下感觉之前，你必须先认识它们才行。 当你看清感觉都是无常的时候，就不会被它们所干扰。只要感觉一生起，只需告诉自己：「嗯..... 不稳定。」你可以与这些感觉在一起，而住于平静，就如同看见猴子，就不被它所干扰一样。 假如你知道感觉的真相，那就是知道佛法。你放下感觉，并且看清它们都绝对是不稳定的。

我们在这里所说的不稳定，就是佛陀。 佛即是法，法即是无常性。不论谁见到事物的无常，就是见到它们不变的真理。 这就是法，而这也就是佛。如果你见到了法，你就见到了佛；见到了佛，你就见到了法。如果你见到「无常（ aniccam ）」，就会去放下事物，而不去执着它们。

你说：「别打破我的杯子!」你能够阻止会破碎的东西不破吗？如果它现在没有破，它未来也会破； 如果你不去打破它，别人也许会；如果别人不打破它的话，也许鸡会啊！佛陀说，去接受这个事实，他洞澈了这些事物的真相，视这个杯子如已破碎了。 不论你何时使用这个杯子，都应该反观它已经破碎了。 你了解这点吗？佛陀所了解是：他在尚未破碎的杯子中，看见已破碎的杯子，一旦它的时间到了，就会破碎。 增长这种的了解，利用这个杯子，好好照顾它，直到有一天它从你手中脱掉..... 「碎了」，没事。为什么没事呢？因为在它还没破碎之前，你已看到它碎了。

可是，通常人们会说：「我很喜欢这个杯子，希望它永远不会破。 」后来狗把它打破了，「我要杀了那只疯狗!」你恨那只狗打碎你的杯子。 如果你的小孩打碎了它，你也会憎恨他。 为什么会这样子呢？因为你将自己给堵起来了，所以水无法流出去。你建了一个没有疏水道的堤， 堤只会暴裂开来，对不对？当你筑堤的同时，也要造一个疏水道，当水涨得过高时，水才能安全地流出去。 当水涨到边缘的时候，就打开你的疏水道，你必须要有一道类似这种的安全措施。 「无常」就是圣者们的安全措施，如果你有这道「安全措施」，你就能安住于平静。

行、住、坐、卧， 不断地修行，以「念」来观照和守护心，这就是「三摩地」和智慧。它们两者是同一个东西，可是却有不同的相貌。

如果我们真正清楚地洞察无常，就会见到所谓的常。 所谓的常是事物不可避免的，都必定会如此，不可能有例外，你了解吗？只要知道这么多， 你就能够认识佛，就能够真诚地恭敬他。

只要你不要将佛陀抛掉，就不会痛苦。 一旦你抛掉佛陀之后，你就会经验到苦；一旦你丢弃对无常、苦和无我的反观，就会有苦。 假使你能够修行这么多，那就够了，苦就不会生起； 或者，如果它升起，你也可以轻而易举地平定它，并且，它将是在未来不会升起的原因。 这就是我们修行的终点——苦不会再升起的境地。而为何苦不再升起呢？因为我们已经找出苦因了（samudaya，集）。

比方说，如果这个杯子破了，通常你会经验到苦。 我们知道这个杯子将会是苦的起因，所以我们要从「因」中解脱出来。 所有的法（此指六尘中的法尘）的生起，是因为「因」的原故，而它们也必定会因为「因」而消灭。 现在，假使「苦」是因为这个杯子的缘故，我们就应该放下这个「因」。如果我们事前就能反观这个杯子已经破了，即使它还没破，「因」已经熄灭了。 一旦不再有任何「因」时，苦也就不能再生存，因为它熄灭了。这就是「灭」。

你不需要再超越这点，只要这样就够了，在你自己的心理思惟这点。 基本上你们都应该持五戒，以做为一个行为的基础。 首先不必要去研究三藏，只要先专心在五戒上就可以了。 刚开始你会犯戒，但当你觉察到时，马上停止，再回来建立起你的戒，也许你又会脱离轨道，以致于再犯另

一个错。当你觉察到时，将自己从新再建立起来。

修行是这样子的：你的「念」会增进而变得更持续， 就如同壶里滴出来的水滴一样。 如果我们将水壶倾斜一点点，水滴会慢慢地滴出来，..... 滴！..... 滴！.....滴！如果我们将水壶再倾斜一点，水滴会滴得更快，滴！滴！滴！如果将水壶再倾斜的话，「水滴」消失了，而水会像稳定的河水般流出。 「水滴到那里去了？」它们那里也没去，只是改变成为一条稳定的流水罢了。

我们必须藉由譬喻来谈佛法，因为佛法没有任何形相。 它是方的还是圆的？你说不上来，唯一的方法就是透过譬喻来说明。 不要以为佛法离你很远，它到处都与你同在。仔细看.....， 一下子快乐，一下子悲伤，一下子又生气.....，这都是佛法，去观察和理解它。 无论是什么造成苦你都应该去对治，如果苦还存在的话，就是因为你还没清楚地了解它，所以再观察一下。 如果你能够清楚地了解，就不会痛苦，因为「因」不再存在了。 如果苦还存在，如果你还必须忍耐，那么，那么，你还没有上轨道。不论你卡在那里，不论你那时候有多么痛苦，当下你就错了； 不论你何时多快乐，你飘浮在云端.....，你看.....，又错了。

如果你如此修行的话，在任何时间、任何姿势里，你都有「念」。 有了正念和正知，你会知道对和错，乐和苦。知道这些以后，你就会知道该如何去对治它们了。

我是这样教坐禅的：是坐禅的时候，就去坐。 这并没有错，你也应该修习坐禅，可是， 禅坐并非只是坐而已，你必须允许你的心去经验感觉，随它们去流动并思考它们的本然。 你应该如何去看待它们呢？视它们如无常、苦和无我，一切都是不稳定的。「这好美啊！我一定要拥有它。 」那是不稳定的东西。「我一点也不喜欢这个」.....，当下就告诉自己：「不问定。 」这是真的吗？完全正确，毫无疑问。但是试试将事物拿来当真.....。 「我一定要得到这个东西。」你已经脱离正轨了，别这么做。无论你有多喜欢某件东西，你都应该反观它是不稳定的。

有某些食物看起来似乎很可口，但是，你依然应该反观它是不稳定的事。 也许能确定， 它很好吃，可是你仍然必须告诉自己：「不稳定!」假使你想测验一下确定与否，尝试每天去吃你最喜爱的食物。 每天吃，想想看，最后你会抱怨说：「这道食物不再那么好吃了!」最后你会认为：「实际上，我比较喜欢那道食物。 」那也是不稳定的啊！你必须让事物随它去，就如出入息一样，吸入与呼出一定都要有，呼吸依赖于交替； 而一切的事物也依赖于这样的交替变化。

这些事物就与我们同在，没别的地方了。 如果，无论行、住、坐或卧，我们都不再疑惑，我们将会安住于平静中。「三摩地」不是只坐着，有些人坐到他们掉进昏迷的状态中，分不清南和北，倒不如死了算了。 别这么极端！如果你觉得昏昏欲睡，就经行，改变 1 下你的姿势。 增长一些智能吧！如果你真的很累，那就去休息一下，只要你一起床，就继续修行。别使自己掉进昏沉里。你必须这样修行，有理性、智慧、谨慎。

修行，从你自己的心和身开始，视它们如无常，其它的一切事物也都如此。 当你认为食物可口时， 就记住这点，你必须告诉自己：「不稳定的事!」你必须先打击它才行。 可是，通常每次都是它打击你，是不是？如果你什么都不喜欢，你会因此受苦，事物就是这样来打击你的。 「如果她喜欢我，我也喜欢她。」它们又再次打击我们，我们从来没机会反击回去。 你必须这样来看待它：不论你何时喜欢任何东西，只要告诉你自己：「这不是稳定的事!」为了真正地见到佛法，你必须违

反自己的意愿。

在一切的姿势中修行。 行、住、坐、卧.....。你在任何姿势中都可以经验到嗔怒，对不对？你在走的时候、坐的时候、卧的时候，都可以生气； 在任何姿势中都可以经验欲望。 因此，我们的修行必须扩大到所有的姿势——行、住、坐和卧，而且必须定期的做。别光做表面工夫，真实地去做！

坐禅的时候，有些事物可能会生起，一波未平，一波又起。 不论这些东西何时升起，只需告诉自己：「不是确实的，不是确定的。 」在它抓着机会打击你之前，先打击它。

现在，这一点是相当重要的。 如果你知道所有的事物都是无常的，你的一切思想，就会逐渐清晰， 当你反观一切流失的事物的不稳定时，你会明了一切事物都是一样的。无论任何东西何时升起，你只需要说：「噢！又来了一个！」

你曾看过流动的水吗？你曾看过静止的水吗？如果你的心是平静的， 它会犹如静止的流水。你曾经看过静止的流水吗？你看！你只见过流动的水和静止的水，对不对？可是，你从未见过静止的流水。 它就在那儿，就在你的思想无法带你到达的地方；即使心是平静的，你仍然可以增长智慧。你的心将如流动的水，但却是静止的。心几乎完全静止，不过却依然在流动。因此，我称它做「静止的流水」。智慧可由此生起。

==========

输入者注：文中巴利文的 a = A ; n = n~ ; u = U

《阿姜 查 简介》

阿姜 查,泰国东北著名法师.生于公元一九一八年,一九九二年元月圆寂.幼年入道,年轻时研究过基础佛法,戒律,以及经典,后随当地禅定大师修习.他依苦行僧的传统方式生活数年,曾和本世纪伟大的禅师阿姜 满度过一段开悟性的时光.他的教导方式简明,涵意却深远.他善用日常周遭事物引出佛法实意,令弟子们开解;也因此,吸引了不少的西方人从他受教.

输入者: keyboard.bbs@bbs.csie.nctu.edu.tw

****

【录自：佛教经典系列】

森林里的一棵树

阿姜 查

序言

阿姜查提醒我们佛陀只能指出修行的道路，却不能替我们修行，因为真理是不能用语言文字来说明与奉送的。阿姜查教导：“所有的教导只不过是譬喻，用来帮助心灵看到真理，如果在心里建立起佛陀，那么我们就可以看到一切事物，视一切事物与我们并没有什么差异。”

许多阿姜查自己用来教导的譬喻来自于他广泛的森林生活经验。他的修行就是注视，同时完全地敞开心胸，觉察所有发生于自己身心内外的一切。他曾说，他的修行并无特殊之处，套一句他说的话，他像森林里的一棵树。“树只是树。”他曾这么说；而阿姜查就只是阿姜查。然而从这“并无特殊之处”中却产生了对他自己以及世界的深刻了解。

阿姜查经常说：“在任何时刻，佛法一直在示现着，但只有在心灵宁静的时候，我们才能了解佛法所教导的，因为佛法不用语言文字教导。”阿姜查有这种奇异而神秘的能力能接受此非语言文字之法，而用一种新鲜易解，时而幽默、时而诗意盎然的譬喻形式，来把这种真理传播给他的听众，而且总能敲中最易受感动的心灵深处：“我们好像蛆一样啊！生命宛如落叶，心如雨水。”

阿姜查的教导充满了像这种譬喻及比喻。我们以为把它们搜集成册当成一种灵感的泉源会是一个好点子，对那些想中止世间热恼的人们，他们可以从“森林里的一棵树”下的清凉、茂盛的树阴中得到一些休息。

第一部分

我们必须藉由譬喻来谈佛法，因为佛法没有一定的形式。它是方的还是圆的？你说不来。唯一的方法就是透过这些譬喻来说明。

——阿姜 查

〖流浪汉〗

当我们失去了真正的归宿时，就像一个没有目标的流浪汉，流落在街头。这边走走，那边晃晃，一回儿落了脚又得流浪他方。在我们回到真正的家之前，无论如何，都会觉得不舒服，就如同一个离乡背景的旅人。只有当他再次回到家时，才能真正轻松自在。

在这世上我们找不到真正平静的地方，这是世间的本然。就以观照你自己的内心代替向外的追求吧！平静是在你心中找到的。

当我们忆念起伟大的佛陀，他所说的是那么真实，我们感到他是多么值得尊敬啊！当我们看到

事物的真相时，即使我们从来没有真正地去实践过佛法，也仍看得到他教导的法。然而，就算我们拥有佛法的知识，而且曾学习和实践佛法，却仍见不到真理，那么我们依旧像流浪汉一样，无家可归。

〖盲人〗

身和心不停地在生生灭灭，“行”一直处于迁变的状态中。我们无法如实地透彻这一点，是因为我们仍顽固地深信虚妄不实的事物。好像一位盲人带路，我们跟他一起旅行怎么安全呢？他只会引导我们走入密丛和森林之中，看不见的他，怎么能带我们走到安全的地方？同样的道理，我们的心被“行”所蒙蔽，以至于在寻求快乐时造作苦：在寻求平静时造作了困难。我们真的想要解除痛苦与困难，但相反地，我们却去造作这些，然后只会抱怨而已。我们会造恶因的原因是因为我们对外观的真相和“行”的真相毫无认识，而且还一再地去执取它们。

〖一瓶药〗

我们可以将修行比喻为一瓶医生留给病人的药。瓶上写了详细的说明，指示病人如何服药，但是，如果这位病人只是阅读瓶上的说明，无论读上数百回，都将困死在这儿，永远得不到药物的治疗。在他死亡之前，还会怀恨地埋怨医生无能，以及那些药物并没有治好他。他会认为医生是个江湖郎中，或说那些药物毫无作用，殊不知他只是花时间在检查瓶子以及阅读瓶上的说明书，却没有听从医生的叮咛而服药。不管怎么样，如果这位病人听从了医生的劝嘱，照着药方按时服药，他便能够痊愈。

医生开药方是为了除去生理上的疾病；佛陀的教法则是治疗心理疾病的药方，使心回复到自然健康的状态。因此，佛陀可称是一位治疗心理疾病的医生，而我们每一个人毫无例外的都有心理的疾病。当你看到这些疾病时，难道不会合理地去寻求佛法做为依靠，就如同拿药治疗你看书的病一般吗？

〖嬉戏的孩子〗

我们对心性反复地思惟之后，将会了解，心就只是心，不会有别的了。我们会明白，心就是心，这是它的本然。如果我们清楚地看清这一点，我们就不会去执着念头和感觉，只要持续不断地告诉自己：“它就是如此”，我们就不必要再加些什么了。当这颗心如实地了解，它就能放下一切。虽然仍会有念头和感觉，但是，每一个念头和感觉都将失去作用。

就像刚开始被一个喜欢玩却会干扰我们的小孩烦扰得很厉害，所以我们责打他，但是，事后我们逐渐明白活泼好动是小孩子的天性，于是我们会任他去玩。我们放下了，我们的烦恼也就消失了。为什么烦恼会消失呢？因为，现在我们已经接受了孩子的天性，看法也已经改变了，而且已经接受

事物的真实面目。我们放下，然后心将会变得更平静。现在，我们已经有了正见。

〖眼镜蛇〗

心理的活动就像能致人于死的眼镜蛇。假如我们不去打扰一条眼镜蛇，它自然会走它的；即使它非常毒，我们也不会受到它的影响；只要我们不走近它或去捉它，它就不会来咬我们。眼镜蛇会照着它的本性行动，事情就是如此！如果你聪明的话，就别去惹它。同样地，就让那些不好的和好的顺其自然——依它的本性而随它去不要执着喜欢和不喜欢，如同你不会去打扰眼镜蛇一样。

一个聪明的人，将会以这种态度来对待在他心中升起的种种情绪。当善的情绪在心中生起时，让它自是善的，并且了解它的本然；同样地，我们也让恶的自是恶的，让它顺其自然。不要执着，因为我们什么都不要！我们不要恶，也不要善；我们不要负担和轻松，乃至不求快乐和痛苦。当我们的欲求止息时，平静便稳固地建立起来了。

〖椰子壳〗

欲是染着的，但首先我们必须有欲才能开始修行“道”。假设你到市场去买椰子，提着它们回来时，路上，有人问你：“你为什么要买这些椰子呢？”

“买来吃啊!”

“你连壳也吃吗？”

“当然不!”

“我不相信。如果你不打算吃壳，又为什么要买椰子呢？”

好，你怎么说？你要怎样回答这个问题？

我们是靠着欲望起修的，如果我们没有欲望，我们就不会去修行。你知道吗？！这样思惟可以产生智慧。例如：那些椰子，你要连壳子也一起吃下去吗？当然不！那又为什么要椰子壳呢？因为椰子壳的用途是将椰子给包起来，吃了过后，再将壳给扔掉，就没问题了。

我们的修行也是如此。我们不是要吃壳，只不过现在还不是丢掉壳的时候。我们先将它们收藏起来，就如我们依靠欲望修行一样，修行便是如此。如果有人硬要说我们连椰子壳也吃，那是他们的事，与我们无关，只要我们清楚自己在做什么就够了。

〖烹饪〗

首先我们要训练我们的身和口远离秽恶，这就是功德。有些人认为要有功德必须整天整夜地背诵巴利文的经句，但事实上，只要使你的身、口清净无瑕疵，就是功德了。这并不难解，就像在烹调食物，我们放一点点这个，放一点点那个，直到恰到好处、美味可口为止。一旦调配出美味的食物时，就不需再添加任何的东西，因为正确的佐料都已经加了。同样的道理，确定我们的身行和言

语没有缺失，这样就可以带给我们“美味”和恰到好处的功德。

〖疯子〗

假设一日清晨，你正走在路上要去工作，有个人无礼地向你叫喊辱骂，霎时，你一听到这辱骂声，正常的心便立刻转变了，你觉得很不舒服，觉得很愤怒和受辱，所以你想要报复。

几天以后，另一个人来你家拜访，并且告诉你：“嘿，那几天辱骂你的那个人，他疯了！而且已经好几年了！他都是这样辱骂每个人，但是没有人会去在意他说的话。”当你听到这儿，霎时，自在了起来。那以往积郁在你身上数日的愤怒和不快，完全地消失了，为什么呢？因为现在你已知道事情的真相。以前你还不知道时，认为那个人是正常的，所以你会憎恨他，同时也导致你痛苦。一旦真相大白，事过境迁：“噢，他是个疯子！事情原来如此。”

当你了解到这点时，你觉得很舒服，因为你已亲身体验。了解了以后，你就能放下。假如你不明白真相，就会去执着。当你认为那位辱骂你的人是正常时，你可能会杀了他，但当你发现事情的真相——他精神失常，你便觉得舒服多了。这就是了解真理。

一个见法的人也有类似的经验。贪、嗔、痴的消失，是以同样的方式消失的。当我们不了知这三毒时，我们会认为：“我能够怎样呢？我的贪和嗔是如此炽盛。”这并不是清明的认知，跟以为那疯子是神智健全其实是一样。只有当我们最后知道他精神失常时，我们的焦虑才得以释怀。没有任何人能告知你这些，唯有当心亲自体认时，它才能绝灭和舍弃执着。

〖一杯水〗

来拜访我的人中，有很多在社会上已有着高等的地位，他们当中有富商、大学毕业的、教师与政府官员。他们内心充满对事物的种种看法。他们太聪明了，以致听不进别人的话。这就像一杯水。如果一个杯子里充满了肮脏不新鲜的水，它并没有什么用处。只有当脏水倒尽，它才有可用之处。你们必须先除去你们充满意见的心，然后才能领悟。我们的修行是超越聪明与愚痴的，如果你认为你很聪明、富有、重要、是佛学专家，这就掩盖了“无我”的真谛了。你所见到的只是自己——我、我的。然而，佛教是入下“自我”的。那些太聪明的人将永远学不到东西，他们首先必须除去他们的才智——空掉他们的“杯子”。

〖筑堤〗

在定力的训练里，是去修行以使心能安定和坚毅，这能带来心的平静。通常，我们这颗心是摇摆不定的，要控制它很困难。心随着感官外驰散乱，就像水到处流窜一样。虽说如此，人类却懂得如何控制水，而使它更益于人类。人类很聪明，他们知道如何筑堤防水，兴建大型水库和渠道——这一切都只是为了治理水，使水能更充分地被运用而不致于到处乱窜，最后流到最低处，而浪费了

水的功能。

同样的，这颗已经“筑堤”、被控制、经常训练的心，将会获得难以计量的利益。佛陀自己教导说：“已被控制的心，会带来真正的快乐，因此，为了最大的利益，你们得好好训练你们的心！”相同地，我们周遭所看到的动物——大象、马、水牛等等，在它们能被利用来工作之前，都必须先受过训练，也唯有在训练之后，它们的力量才能带给我们利益。

同样的道理，已“筑堤”的心将带来比一颗未经训练的心还要多倍的福泽。佛陀和他的圣弟子们，和我们都一样在同一个方法下起步——有一颗未经训练的心。但是，看看他们后来是如何成为我们所尊敬的对象，并且看我们能从他们的教化中得到多少的利益。真的，看看从这些曾经体验心的训练而为了达到解脱自在的人们身上，到底带来了什么样的利益给整个世界。在所有的职业中或任何的情形况下，一颗受过控制与训练的心是套更好且能帮助我们的设备，训练过的心可以保持我们的生活平衡，使工作更得心应手。并且要发展和培养理性，以便控制我们的行动。只要我们追随这颗训练得宜的心，最后，喜悦也会随着增长起来。

〖深洞〗

大多数人想行善只是为了功德，但是他们却不愿舍弃恶行，这就叫做“洞太深了”。

假设有一个洞，洞下面有东西，现在，只要有人将他的手伸进洞里却摸不着底面的话，他就会说：“洞太深了。”如果有百或千个人将他们的手伸进洞里，他们也同样会说：“这个洞太深了。”可是，却没人会说是自己的手太短了！我们必须回到自己身上，退一步反观自己，不要埋怨是洞太深，而应该回过头来看看你自己的手臂。如果你可以看透这点，那么，在你的性灵道上便能更上一层楼，进而寻找到快乐。

〖脏衣服〗

当我们的身体是脏的，而且穿上脏的衣服时，我们的心也将感到不舒服和沮丧，这是很自然的事。如果我们保持身体洁净，穿干净、整齐的衣服，便能使我们的心轻快高兴起来。

同样地，不守戒律，我们的身行和言语也就不清净，这就是造成心理的不快乐、苦恼而沉重的原因。如果我们远离了正确的修行，这会障碍我们彻见存在我们心中的法的本质。健全的身行和言语在于一颗正确训练的心。因为是心传达命令给身和语，所以，我们必须由“训练我们的心”来不断修行。

〖玻璃杯〗

我如何找到正见呢？我就简单地以手中正握着的杯子回答你们。它对我们而言似乎是清洁实用的，可用来饮水，更可以长时间的保存。所谓的正见是要将它看做是破的玻璃，仿佛已经碎裂了。

不久以后，它将破碎。如果你在使用它时，心存这种见解——它只是元素所组合而成的杯子的形状，终归破灭。那么不论它发生什么事，你都不会有任何烦恼。同样的道理，身体就像这杯子，它也将破碎、死亡，你们必须了解这个道理。但是，了解这个道理并不表示你应该结束自己的生命，就像不应该因此去打碎这杯子或丢掉它一样。杯子是个可以使用直到它自然破损的东西。同样地，身体有如一辆车子，利用它直到它回归自然。你们该做的是去了解一切事物的本然。这种正见可以使你们无系缚地生存于整个变动的世界中。

〖醉酒的人〗

任何人执着于感官就好比一位肝藏还没被破坏的好酒者，不知道什么时候才喝得够。他继续沉浸其中，不知节制地喝，喝上瘾了，到后来必定会生病受苦。

〖鸭子〗

你的修行就好像养鸭一样。你的责任便是喂它和给它水。不管鸭子成长得快或慢都是鸭的事，与你无关。放下，然后尽你自己的责任。你的责任就是修行。如果修行的速度迅速或迟缓，清清楚楚即可，别去强迫它。这种的修行具有良好的基础。

〖空〗

人们响往涅盘，不过，一旦你告诉他们那儿空无一物时，心里马上起第二想。但那儿什么也没有，空无一物。看看这儿的屋顶和地板；屋顶代表“有”，而地板也代表“有”，你可以站在屋顶上，也可以站在地板上，但是，在屋顶和地板之间的空间却无处可站。没有“有”的地方，就是“空”的所在；直接地，涅盘即是“空”。人们一听到这儿便退却不想去了。他们怕会见不着自己的孩子和亲戚。

这就是为什么当我们祝福在家人的时候，会说：“祝你们长寿、美丽、健康、快乐。”他们就会很高兴，可是，一旦你谈起“放下”和“空”时，他们便不想听了。但你是否见过一个外表美丽、体力充沛或非常或非常幸福的老人？没有！然而我们却说：“长寿、美丽、健康、快乐。”他们也非常欢喜。他们执着“有”，执着生死轮回。他们欢喜站在屋顶和地板上面，很少有人敢“站”在中间的“空”间。

〖家庭〗

如果你想寻找佛法，它不在森林里、山里或洞穴中，而是在心里。法有它自己的语言，那就是“经验的语言”。概念与经验之间有极大的差异。就以一杯热水里，都会有相同的经验——热，我们

可以用不同语言的文字来表达。同样地，任何人只要深入地洞察内心，不论什么文化、地域或语言也会有相同的经验。如果在你们心中，赏到了真理的滋味、法的滋味，你们会像一个大家庭一样，犹如父母、兄弟、姐妹，因为你们已赏到了与所有人都一致的“心的本质”。

〖肥料〗

我们的杂染好似我们修行的肥料。如同我们取一些脏的东西——鸡屎、牛粪，洒在我们的果树上，长出来的果实才会丰硕且香甜。在痛苦之中，有快乐；在烦恼（混乱）之中有宁静。

〖火〗

世上没有一朝可成之事，所以刚开始在我们的修行里，是看不到什么结果的。就像我常告诉你们的譬喻：一个人试图磨擦两根木棍取火，他告诉自己说：“他们说这里有火。”于是便开始使劲地磨擦。他很性急，不断地磨擦，就是没什么耐性，心想火，却一直没有火的影子。他有点灰心，所以就停下来休息一会儿，后来又再开始，但是到了那时候，热度都已经冷却，所以进展得很慢。他就是磨擦持续的时间不够久，以致一再地磨擦又磨擦，直到疲倦了，就将整个工作停顿下来，再说，他不只是疲倦，同时也变得愈来愈灰心，最后完全放弃且很坚决地说：“这里根本没有火。”

事实上，他一直在做，但是却没有足够的热度可以引火，火一直潜在那儿，只是他没有持续到最后。除非我们能达到平静，否则心将依旧如前。因此我们伟大的导师说：“只要继续做，继续修行。”我们可能会认为：“如果我仍然不懂，我该怎么办才好？”但是，除非我们如法修持，否则智慧是不会现前的，所以我们说要持续地修行。只要不停地修行，我们就会开始思索自己的所作所为和修行。

〖鱼〗

我们不想要欲望，但是，如果没有欲望，为何修行呢？我们要有修行的欲望。“想要”与“不想要”，两者皆是杂染、烦恼、无明和愚痴。佛陀也有欲望。欲望一直存在着，它只是心的一种现象。有智慧的人也有欲望，但是，没有执着。我们的欲望，就好像在网中抓一条大鱼一样——我们需要等待，直到大鱼筋疲力尽之后，便可以轻易的捕获它。但我们得一直盯着它使它无法逃脱。

〖鱼和表蛙〗

如果你执着于感官，就跟上了钩的鱼儿一样，当渔夫来了尽管你怎样挣扎，都无法挣脱。事实上，你并不像一只上钩的鱼儿，而更像一只青蛙。青蛙是把整个钓钩吞进肠子里头，而鱼儿祇是口被钩住而已！

〖鱼笼〗

如果你清楚地看到了事物的利害关系，就不须等到他人来告诉你。回想一下一位在他鱼笼里找到东西的渔夫的故事。他知道有东西在里面，也听到它在鱼笼里面拍动。他认为是一只鱼，于是便将手伸进鱼笼里，竟发现是另一类生物。他看不见所以无法确定到底是什么。可能是鳗，不过也有可能是条蛇。如果将它扔掉，他也许会后悔……，如果是条鳗，就可以成为晚餐的佳肴。从另外一方面来看，如果他持续不放，最后竟发觉是条蛇，它可能就会咬他，不过不敢确定。但是，他的欲望却强烈到不肯放手，只因为那可能就是条鳗。在他抓出的那一刻，霎时见到是条蛇时，不论如何，都会毫不迟疑地马上扔开它，而不须等到他人喊：“嘿，那是条蛇赶快扔了它!”亲睹蛇时比听人家的警告更清楚地告诉他应该怎么做。为什么呢？因为他认识危险——蛇会咬你，并且会导致你死亡。这还需要有人告诉他吗？同样的道理，如果我们修行直到我们见到事物的本来面目，我们就不会去干预对自己有害的事物了。

〖渔夫〗

我们的禅定（静虑）的修行可以使我们开解。举个例子来说吧：譬如有个正在收网的渔夫，网中有条大鱼，你能推想他收网时的心情是如何吗？如果他深怕大鱼跑掉，就会迫不及待地硬扯那网子，在他觉察之前，鱼儿已经因为他操之过急而让它跑掉了。

古时候，他们会这样教我们：你们应该慢慢地来，小小心心地收网，以免让鱼儿脱逃。我们修行也正是如此，慢慢地靠修持来摸索出自己的道路，小心地收网以免遗漏了。有时，我们会遇到不喜欢修行的时候，也许我们不想了解，也不想知道，但是我们却要继续修行下去，继续为修行摸索下去，这就是修行。如果喜欢修行，就去修行；不喜欢修行，也一样要修行，就是要持之以恒。

我们若是精进修行，那么，信心就会给我们的修行带来力量。不过，在此阶段，我们仍然没有智慧，纵使我们非常精进，也无法从修行中得到多少益处。这种情况会持续一段很长的时间，因而使我们生起一种永远无法寻到正道的感觉，也或许觉得自己达不到平静，或觉得自己没有具备足够的条件来修行，乃至认为“道”是件不可能的事。于是我们便放弃了!

说到这点，我们必须非常、非常地小心，我们要以很大的耐心和毅力，犹如网起大鱼一样——逐渐与它探索出自己的方法，然后小心地把鱼网收回，扯那网子才不会太困难，所以我们继续不断地收网。经过一段时间以后，鱼儿累得不能再挣扎时，我们就能轻而易举地捕获它了。这些都是修行通常会发生的事，不过我们只须慢慢地修持和小心谨慎地将修行聚集在一起。我们就是用这种方式来禅修的。

〖手电筒〗

在佛教里，我们不断地听到放下而不要去执着任何事物，这是什么意思呢？意思是要我们取而

不着。就拿这只手电筒做比方吧！我们会想知道：“这是什么？”所以我们将它拾起，才发现：“噢，原来是只手电筒。”于是就会放下它。我们以这种方式来取。如果什么都不取，我们能做什么呢？行禅或其它的事都不能做了，所以首先我们必须要取。是的，是欲求没错，但未来它将导引你到达圆满。

到这里来也是一样。首先你必须想来这里，如果你不想来，今天你们也不会在此地。我们是因欲望而有行动的，但当欲望升起时，不要去执着它，就好像我们不会去执着那只手电筒一样——“这是什么？”我们捡起来，“噢，是只手电筒!”于是就放下它。这就是“取而不着”的含义。知道了后，就放下，不要愚痴地执着事物，但要以智慧“取”，然后放下它们。善或恶，两者皆要全盘放下。

〖高速公路〗

错误的知见是认为我们就是“行”，我们是快乐和不快乐。像这样的了解是对事物的真实本性仍未完全清楚的了解。所谓的真理是：我们无法强迫所有事物听从我们的欲望，它们都必须遵循自然的法则。

这有一个简单的譬喻：假设你坐在高速公路中央，有很多汽车和卡车急撞你而来，你不能生气地对车子喊道：“不准行驶到这里！不准行驶到这里!”这是高速公路，你不能这样告诉他们，所以你该怎么办呢？你必须下高速公路！高速公路是车子行驶的地方，假如你不准车子在那里，你就会痛苦。

“行”也是一样的，我们说是它们扰乱我们，如同我们静坐时听到声音一样，我们认为：“噢！是那声音在干扰我。”假如我们认为是声音干扰了我们，我们将会因此而痛苦。如果我们再深入地观察，我们会了解，原来是我们出去干扰了那声音。声音其实只是声音。假如能这样理解，那么声音也只是声音。我们可以让它去！我们了解声音是一回事儿，和我们并不相干。这是真知真理，两边你皆看透了，所以才得果树平静。假如你只看到一边，痛苦！一旦看穿两边，便是遵循中道了。这是心的正确的修行，也就是我们所谓的“修正我们的知见”。

同样地，一切“行”的本质是无常和死灭的，但是我们却要捉住它们，背负它们，贪着它们，我们希望它们是真实的，我们希望在不是真实的事物中发现真实！不管什么时候，若有人有这样的想法，并执着“行”就是他自己，他会痛若不堪，佛陀要我们好好思惟这个道理。

〖青蛙〗

越忽视修行，你会越忽略要到寺院里来听闻佛法，而你的心越会深陷沼泽中，如同一只跳进洞里的青蛙。只要有人带着钓钩过来，这只青蛙的命就不保了，它毫无选择的馀地，最后只好坐以待毙。小心！可别让自己也掉进洞里了，那时候，可能会有人带着钓钩把你给钓起来。

在家里，你常被孩子、孙子以及财产烦扰着，这比一只青蛙还糟！你仍不懂得该如何去舍离它们。一旦要面临老、病、死的时候，你要怎么办呢？这便是那根来钓你的钓钩，你能往哪里跑呢？

〖果实〗

当微风吹过一棵正开着花的果树时，有些花朵会散落在地，有一些花苞则仍留滞在树上，长成小小的青色果子；当风再一次吹来，一些青色果子也会随之掉落，在它们掉落之前，有些已接近成熟，有些则已经熟透。

人，就像在风中的花朵和果实，也在生命的不同阶段中“堕落”。有的在胎中就夭折；有的仅在出世几天后就死了；有的在世几年还未成年便去世；有的男女英年早逝；而有的人却寿终正寝。当我们想到人的时候，应该连带想起风中的果实——两者都是非常不稳定的。

我们的心也一样，当法尘生起，在心中纠缠和“吹”一阵子后，心于是“堕落”了——就跟风中的果实一样。

佛陀了解除一切事物不稳定的性质，他观察果实在风中的情形，以此反观他的弟子——比丘及沙弥们，他发现：基本上，他们也是一样不稳定！怎么可能有例外呢？这就是一切事物的本然。

〖垃圾坑〗

如果你的心平静而专一，它就是个很有用的重要工具，但如果你禅坐只是为了得到禅定的喜悦，那是在浪费时间。修行是去坐下让你的心平静而专一，而后用来观察身与心的本质，用来更清楚地看清它们，否则，只是让心平静，那么心在那段时间里也许是安详无杂染的，但这就好像拿一块石头盖住恶臭的垃圾坑一样，当石头移开时，却仍旧充满着难闻的垃圾。你们必须善用禅定，不要只为短暂的快乐，而要正确地观察身心的本然，这才是真正使你解脱之道。

〖礼物〗

我们应该观察身体里的身体。不管身体里有什么东西，去看看它吧！如果我们祇看外表，那是不清楚的。我们所看的头发、指甲等等，它们的漂亮迷惑了我们，所以佛陀教我们看看身体的内部——身体里的身体。身体里面有什么东西？仔细地看清楚！我们会看见里面有很多东西会使我们很惊讶，因为纵然这些东西在我们体内，我们却从来没有看过它们。无论走到哪里，我们都带着它们，可是却不认识它们。

就像我们造访亲友的家，他们送我们礼物，我们接受后，把它放入袋中，却搁着没去打开来看里头是什么东西。最后，当我们打开它时却发现里头全都毒蛇！

我们的身体也是如此。如果我们祇看身体的外表，就以为它很完美、很漂亮，我们忘了自己，忘了无常、苦、无我。如果我们观察这身体的内在，真的很恶心，里头根本没有一样美丽的东西。如果我们如实观照，不故意去美化它的话，我们将会发现那真是可悲和令人厌烦，接着就会生起厌离心。这种厌离的感觉并不是要我们仇视这个世间，而是我们的心逐渐清明，心能放下了。我们看

清一切事物都是不实在、不可靠的。不管我们对它们怀有多大的希望，它们仍会无情地离去——无常的事物还是无常；不完美的事物还是不完美。

所以佛陀说，当我们经验到色、声、香、味、触、法时，应该要远离它们。不管快乐或不快乐，其实都一样，所以放下它们吧！

〖小草〗

你必须沉思，其目的是为了寻求平静。一般人通常所指的平静只是心的平定，而非连杂染也平定下来。杂染只是暂时地被压制着，如同小草被石头压住一样。如果你把石头移开，小草将在极短的时间里再次茂盛起来。其实，小草并没有死去，只是暂被压迫着而已。

禅坐中也是一样。虽然心很平静，但是，杂染并没有完全静下来。因此，“三摩地”（定）并不可靠，若要寻得真正的平静，必定要增长你的智慧才行。“三摩地”是一种的平静，可是它就像石头压住小草，不过只是暂时的平静罢了。智慧的平静是将大石放下就不去移动它。如此一来，小草永远也不可能再重生。这就是真实的宁静，它们皆来自于智慧。

〖手〗

那些研究理论的人和禅修的人，彼此误解。强调研究的人，通常会这样说：“修禅定的僧人只凭靠自己的看法，他们的教导是没有依据的。”

事实上，从某方面来说，学习与修行这两种方式，其实是同一件事。我们把它想作是手心和手背，可能会比较容易了解。如果我们把手伸出来，手背好像不见了，其实它并没有消失，只是藏在下面而已。当我们再把手翻过来时，会有相同的情形发生，手心哪里都没去，只是藏在下而罢了。

谈到修行时，这点我们必须牢牢记住，假使我们认为它“消失”，就会改变心意而去做研究，希望能在研究中得到结果。不过，无论你下多少功夫研究佛法，你将永远无法了解佛法，因为依据真理，你并不真的了解它。假若我们懂得佛法的如实本性，就会开始放下。放下就是——除去执着，不再有执着，就算仍有，也会逐渐减少。研究与修行之间，就有这种差异。

〖坑洞〗

有时，面对不同的你们，我在教导时可能会有不一致、甚至矛盾的地方，但我的教导方法其实很简单。就好像我看到有人从他不熟悉，而我却曾来回行走过许多次的路上走下来，我往上看到他快要掉入右边的坑洞，于是我参了喊道：“往左！往左!”同样地，当我看到有人将要掉入左边的坑洞时，我会喊：“往右！往右!”导引的方法虽然不同，但我教他们走向同一条路上的方向前进。我教他们要放下二边而回到能够抵达真实佛法的中道。

〖房子〗

所有我的弟子就像我的小孩，对你们，我的心中只有慈悲与关怀。如果我似乎让你们受苦，这是为了你们好。我知道你们之中有些人受过良好的教育，且具有广博的知识，但教育程度不高、世俗知识知道不多的人较易于修行。常识广博的人就好像拥有一栋大房子，需要费力去清扫，但当房子清理干净时，就可以拥有宽阔舒适的生活空间。忍耐！耐心和毅力对于我们的修行来说是非常重要的。

〖家庭主妇〗

不要像家庭主妇一样，洗碗筷时总带着一副愁容。她一心一意地想把碗筷洗干净，然而，却没有觉察到自己的心竟是污秽的！你见过这种事吗？她仅看到眼前的碗筷，其实，她看得离自己太远了，不是吗？我说呀，你们有些人大概都会有过这种经验，而这也就是你们必须观察的地方。一般人祇专心洗碗筷，却让自己的心染污了，这样子不太好。他们遗忘了他们自己。

〖狼狗〗

有一次，佛陀在他停留的森林中看见一只狼狗跑出来，它站了一侍儿，然后跑进草丛，又跑了出来，随后冲进一个树洞里，又再冲了出来。一下子跑进穴里又再跑出来。站了一分钟，又开始跑了起来，接着又躺、又跳，原来那只狼狗生了疥癣。当它站着的时候，疥癣会侵入它的皮肤，所以痛得拼命跑。跑时仍觉得不舒服，所以停了下来。站着也不舒服，所以躺了下来，一会儿跳起来，冲进草丛里，树洞中，就是无法安定下来。

佛陀说：“比丘们，今天下午你们有没有看见那只狼狗？站着苦，跑也苦；坐下来苦，躺下来也苦；它怪是站着使它不舒服，又说坐不好，跑不好，躺也不好。它怪树、树丛、洞穴都不好。事实上问题跟这都无关，，而是在它身上的疥癣。”

我们就跟那只狼狗一样。我们的不快乐由于错误的知见。因为我们不自我约制感官，因此责怪外界带给我们苦痛。无论我们住在泰国、美国或英国，我们都不满足。为什么呢？因为我们的知见还不正确，只是如此罢了！所以无论我们走到哪儿，都会不快乐。如同那只狼狗，无论它走到哪里，只要疥癣治好后，才会感到轻松愉快。因此，当我们除去我们的不正见时，不管走到哪儿，都会很快乐。

〖刀子〗

每一把刀子都有刀锋、刀背和刀柄，在你拿刀子的时候，可以只提起刀锋吗？或只有提起刀背或刀柄？刀柄、刀背和刀锋这几个部位都在同一把刀子上。当你拿起刀子时，这三个部位都会同时

地被拿起。

同样的道理，假如你拿起了善，恶也必然随至。人们一味地寻求善，试图抛弃恶，但是，他们却没有学习非善和非恶。如果你没有学习非善和非恶，那么，你将得不到真实的知见。如果只取善，恶一样会跟着来；如果只取乐，苦同样随至。训练你的心，直到它超越善、恶，而那就是修行完成的时候。

〖结〗

我们必须观照快乐和不快乐都是不稳固而无常的，也必须了解所有的感觉都是不长久、不能执着的。我们这样来了解事物，因为我们有智慧。我们应了解事物会如此都是顺其本然的。

假使我们有这种见解，就犹如手执绳结的一端，只要能把这一端向正确方向拉，结自然会松弛而解开来，于是就不会再那么紧了。

这跟明白万事万物并不是一成不变的道理很相近。在这之前，我们认为一切事物都必须如何，就因为如此，绳结只有被愈拉愈紧。这种紧，便是痛苦。这样的生活是非常紧张的，所以，我们要把结松掉一些，而且放轻松。为甚么要放松呢？就是因为太紧了。如果我们不执着就可以放松了，它并不是一个永远一成不变的状态。

我们以无常的教导为基础，明白快乐与不快乐均非恒常，两者都不能依靠，也绝无恒常的事物。有了这种认识，我们逐渐会不再信赖错误的知见，错误的知见就会相对地减少，这便是解结的含义，这样做，结就会愈来愈松，执着也会随之逐渐根除。

****

【录自：三学讲堂】

为何我们生于此？

阿姜.查 法师 着

这次的雨期安居我没什么体力，身体不适，所以就来到山上呼吸一些新鲜空气。人们来拜访我，我却不能像以往那样地接待他们；我的声音几乎快没了，气也快尽了。现在还能有这个身体坐在这里给大家看，可算是一种恩赐了。它本身就是一种恩赐，很快地你们就看不到它了；气将尽，声音将逝，它们将逐渐衰退而离去。

它们是如何衰退的呢？想想一块冰块，原先它单纯地只是水……，将水冰冻起来之后就结成冰块；但过不了多久它就溶化了。拿块大冰块，估计约像这儿的录音机一样大，然后将它留置在太阳底下。你可以看到它是如何地消耗，和这身体几乎一样，渐渐地分解。不到多少时间，所剩下的就只是一滩水了。这就是所谓的变坏灭尽，一切组合而成的事物之衰败与溶解。长久以来，甚至打一开始，就已经如此了。当我们出生时，就带着这种天生的性质来到世间，无法避免；一出生，我们便带着老、病、死而来。

所有坐在这个大厅里的人，不论比丘、沙弥、在家男女，毫无例外的，都是「败坏的一块」。现在它还很坚实，就像这块冰一样；它像水般地开始，变成冰有一段的时间，而后又溶化了。你能在自己身上看到这种衰退的现象吗？看看这个身体吧！它每天都在老化……，头发在老化，指甲在老化……，一切都在老化！

你以前并不像这样子的，是吗？大概比现在小多了，而今已长大且成熟了；随着自然的法则，从现在起你会衰退。身体就像这冰块一般地消耗，很快地，就像这块冰一样，完全消失。

一切的身体都由地、水、火、风四主元素所组成；一具身躯由地、水、火、风聚合义们称为一个人。本来很难说你能称它是什么，但现在我们称它为「人」。我们被它所迷惑，说那是男性、女性，给它取名字，先生、太太等等；如此一来，我们能更易于互相辨认。但实际上并没有任何人的存在，存在的只是「地」、「水」、「火」、「风」。当它们聚合成这种为人所知的形体时，我们称此结果为「人」。现在，不要对它过度兴奋，如果你真的洞察它，那是没有任何「人」存在的。

身体里肉、皮、骨等等坚硬的部份，称为地大；身体流动的部份称为水大；身体里温暖的机能称为火大；当风在体内流动时，就称作风大。

在巴篷寺，我们有一个既不是男也不是女的身体，那是挂在正厅的骷髅。看上去你无法觉知它是一个男人或是一个女人；人们互问那是男的还是女的，而最后所能做的也只是茫然地看着对方。它只是一具骷髅，所有的皮、肉都没有了。

人们对这些事情都很无知。有些人到了巴篷寺，当他们走进正厅时，看到那具骷髅就立刻跑了出来！他们不忍卒睹，他们害怕，害怕这具骷髅。我想这些人大概从来没有看过他们自己吧！怕这具骷髅……，他们不思索骷髅的意义。要到寺院里来，他们得坐车或走路……，如果他们没有骨头，他们会变成什么样子呢？他们还能像那样走吗？然而，他们坐车到巴篷恃，走进正厅，看到骷髅就直奔出来！以前他们不曾看过这种东西，他们生来就有，然而却不曾看过；现在有机会看到，真是

幸运非常。即使是年纪大的人看了也都害怕……，干嘛小题大做呢？这表示他们对自己完全陌生，并没有真正地了解自己。也许他们回到家之后，三、四天仍然无法人眠……，然而他们却一直都和骷髅睡在一起的呢！穿衣在一起，吃饭在一起，做任何事都和它在一起……，但是，他们竟然会害怕。

这表示人们对自己有多么陌生，多可怜啊！他们总是朝外看，看树、看别人、看外在的对象，说「这个是大的」、「那个是小的」，「这是短的」、「那是长的」。他们忙于看其它的东西，而从没看到他们自己。老实说，人们真的很可怜，他们没有归依处！

在出家仪式中，要出家的人必须学习五个基本的禅坐主题：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。有些学生和受过教育的人，当他们读到出家仪式中的这一部份时，会暗自笑道：「法师到底要教我们什么呢？竟然教我们长久以来就拥有的东西。他没有必要教我们这些东西，我们早已知道了；为什么还要费神地来教我们一些我们已经知道的东西呢？」愚人就是如此，他们认为他们已经看见头发了！但我告诉他们，当我说「看见头发　的时候，我所指的是去看见它的真实面目！看见体毛的真实面目，看见指甲、牙齿、皮肤的真实面目，这就是我所谓的「看见」----并不是很表面地看见，而是依循真实来看的。如果我们能看见事物的真实面目，就不会受那么多苦了。头发、指甲、牙齿、皮肤……，什么是它们真实的样子？它们漂亮吗？它们干净吗？它们有没有真正的实体呢？它们是稳固的吗？不……，它们什么也没有。它们并不漂亮，但我们却这么想。他们并不是实体，但我们却认为它们是。

头发、指甲、牙齿、皮肤……，人们真的对这些着了迷。佛陀设立这些东西作为禅修主题，教我们要去了解这些东西；它们是易变的、不完美的、无主的，它们不是「我」或「他们」。我们与生俱来就有这些东西，且被它们所惑，但实际上，它们是污秽的。假如我们一个星期没有洗澡，我们能忍受彼此接近吗？我们真的很难闻呢！当人们流汗很多，例如许多人一起努力工作时，那味道可真是糟。我们回家用肥皂和水将身体整个地擦净，味道就会减低少许，肥皂的香味替代了它。在身上抹肥皂也许可以使身体闻起来很香，但事实上，身体的臭味依然存在，只是暂时地被掩盖住了，一旦肥皂的香味消失之后，身体的味道又会再次地出现。

而今，我们却认为这些身体是漂亮、可爱、健康长寿的，我们会认为我们永远不会衰老、生病、或死亡。我们被身体迷惑、愚弄，因而对存在于我们内在的真正依归一无所知；依归的真正地方是「这颗心」，心是我们的真正归宿。这个大厅相当大，但它却不能当作一个真实的归宿；鸽子居住在这里、壁虎居住在这里、蜥蜴居住在这里……，我们也许会认为这间大厅是我们的，但却不然，我们其实是和其它一切事物住在一起的。这只是个暂时的栖身之处，不久我们就得离开它；人们却以这一切做为依归。

因而佛陀说，去寻找你们的归宿，意思是要你们去寻找你们真正的心。这颗心是非常重要的。一般人通常不看重要的事物，反而花时间去看不重要的事物，例如，当他们在清洁房子时，他们可能会很尽力地打扫房子、洗涤餐具以及其它等等，但却忽略了要注意他们自己的心。他们的心可能不舒服，他们也许感觉愤怒，挂着一张臭脸洗碗盘，他们没有觉察到他们自己的心是多么的不干净啊！这就是我所谓的「以暂时的栖身之处作为归依」。他们美化房子、家庭，却没有想到要美化自己

的心；他们不查验苦。「心」是个重要物，佛陀教导，要在你们的自心里处找到一个依归：「以自己为自己的依止。」还有谁能作为你们的依归呢？心才是真正的依归，别无他物。你可能会试着去依靠其它的事物，但它们都不是可靠的事物；除非在你的自心里处已经有了依归，你才能真正地去依靠别的事物！在你依靠其它事物之前----不管是老师、家庭、朋友或亲戚，你都必须先以自己为依归。

因此，今天来此探访的你们----无论在家与出家，请好好地思考这个教导，然后问问你自己：「我是谁？我为什么在这里？」问问自己：「我为什么会出生？」有些人不知道。他们想要快乐，但痛苦却不曾停息过。贫或富、老或少，他们都同样受苦。一切都是苦，为什么呢？因为他们没有智慧；穷人不快乐，因为他们拥有的不够多；有钱人也不快乐，因为他们有太多事物要照料。

当我还是个年轻沙弥时，做过一次佛法的讲演。我谈论到拥有财富和财产的快乐，拥有仆人等等，……一百位男仆、一百位女仆、一百只大象、一百头乳牛、一百头水牛……，样样皆百！在家人真的很喜欢那样，但你能想象照料一百只水牛吗？或一百只乳牛、一百位男仆、一百位女仆……，你能想象照料这一切吗？那样好玩吗？人们并没有考虑到这一个层面。他们只想去拥有，拥有乳牛、水牛、仆人……，都要成百。我说五十只水牛已经是太多了，光就援捻绳子来系住那些家畜就已经不得了了！但一般人没想到这一点，他们只想到获得的快乐，而不考虑其中滋生的烦扰。

如果我们没有智慧，所有围绕于我们四周的事物都将会成为苦的根源，如果有智慧的话，这些事物会引领我们脱离痛苦。眼、耳、鼻、舌、身和意……，眼睛未必是个好东西，知道吗！如果你心情不好，单看到别人就会使你生气和失眠，或者你和别人恋爱，如果你得不到你想要的，爱也会是苦。缘于欲望，爱与恨两者都是苦；希望得到是苦，希望不要得到也是苦。想得到东西…；即使得到了它们，也是苦；因为你会害怕失去它们。一切都只是「苦」而已，你要如何与它共同生存呢？你可以拥有一栋既大又豪华的房子，可是，如果你的心不善良，它终究不能满你所愿。

因此，你们应该反过来看自己。为什么我们会出生？这辈子里我们真的得到了什么东西了吗？在这个乡下地方，人们从孩童时就已经开始种田了，到了十七、八岁，便匆匆忙忙地结婚，唯恐没有足够的时间赚钱。他们从早年就开始工作，心想如此一来他们将能致富。他们种田，一直到七或八十岁，甚至九十岁。我问他们：「从你出生以来，就一直在工作，现在差不多要走了，你要带什么一起走呢？」他们不知道该怎么回答，他们所能说的只是：「我都不知道！」对于这，我们有一则谚语：「别沿途采摘莓子而耽搁了……，在你晓得以前，暮色早已来临。」就是缘于这一句「我都不知道！」。他们满足于「我不知道」，坐在莓树的树枝间以莓子塞饱他们自己，……「我不知道，我不知道……。」

当你还年轻时，认为单身不好，你觉得有点儿孤独，于是找了个伴生活在一起。两个人在一起就会有摩擦！独自生活太安静了，但和别人住又会产生摩擦。

当孩子们小时，父母会想：「当他们长大些时，我们将会过得好些。」他们养小孩，三个、四个或五个，心想着，当小孩长大时，他们的负担便会减轻；但当孩子长大时，他们的负担反而更重了。就好像两块木头，一大一小，你丢掉小的拿起大的，认为那会比较轻；但，当然不是如此。当孩子小时，他们不会烦扰你们大多，只要给他们饭团、香蕉就好了；当他们长大时，他们希望有摩托车或汽车！好了，你爱你的孩子，你无法拒绝，因此你试着去给他们所要的东西。问题来了……，有

时候父母便会为了这件事而争执，…「不要给他买车子，我们的经济能力还不够!」但是，你爱你的孩子，所以就向别人借钱。也许父母还得自己省吃俭用，来买孩子想要的东西呢！接着下来，又有教育的问题，「当他们完成学业时，我们就没问题了。」然而学习是无停息的！他们要完成什么呢？只有佛学这一门才有完成之时，其它的学科都只不过在不断地周旋而已，到头来可真令人头痛呢—！如果一个家里有四或五个小孩在，那么父母就得每天争执不休了。

延缓于未来的「苦」我们是无法看清的，我们认为它永远不会发生，当它发生了我们才知道。那种痛苦——与生俱来就在我们体内的痛苦，是难以预知的。当我还是小孩子在放牛时，我会拿煤炭来擦牙齿使它们洁白；我会回家照镜子，看牙齿如此美好洁白……。我只是被自己似骨的东西愚弄了，就是这样！当我到了五、六十岁时，我的牙齿开始松动，而当牙齿开始掉落时，更是弄得我好痛。吃东西的时候，感觉嘴巴好像被人踢中了一样，真是痛得不得了。我有过一次这种经验，于是，甘脆就请牙医师帮我把牙齿给拔光，现在我已有了假牙。我的真牙齿给我带来许多麻烦，我就将它们全都拔光，一次拔掉十六颗。牙医师不愿意一次拔十六颗，但我告诉他:「拔光它们就对了，后果由我来承担。」所以他就一次把它们全都拔了！有些还是完好的，至少有五颗。将它们一次统统拔光，可真是危险；拔掉之后，整整两、三天我完全无法吃东西。

以前，还是个放牛小孩时，我总认为擦亮牙齿是件不得了的事；我爱我的牙齿，我想它们是好东西，但最后它们还是得离去。牙痛几几乎要了我的命，我经年累月地惨遭牙痛之苦；有时候，上下牙龈还同时肿胀起来的呢！

你们有些人将来可能有机会亲自经历这种经验。如果你的牙齿还很好，你每天刷牙保持它们的美好光洁……；但，注意！它们不久也许就会跟你恶作剧了呢！

现在我只是让你晓得这些事情——痛苦是从内里生起的，是从我们自己的身体内部生起的；身体里没有任何东西可以让我们依靠。当你年轻时还不太坏，但年岁渐增时，它们开始损坏。一切事物都开始毁坏，因缘条件随着它们的自然法则，不管我们对它们笑或哭，它们仍只是持续着它们的自然法则；无论我们对它们的感觉如何，它们都没什么不同。无论我们处于痛苦或困顿，无论我们生存或死亡，对它们而言都没什么两样；而且，没有任何知识或科学能阻止这事物的自然法则。你也许能让牙医来检查你的牙齿，但即使他能把牙齿医治好，它们终究要步上它们的自然法则。最后，甚至这牙医也有同样的问题；一切事物最后终归毁坏。

这些都是我们精力还旺盛时就应该思惟到的，我们应该趁着年轻时修行。如果你要修功德的话，那么赶快行动吧！别等到老时才去做。大部份的人都要等到老，才到寺院里去修习佛法。女的男的，说的都一样:「等我老了再说!」我不懂他们为什么那样说，一个老年人有足够的精力吗？让他们和年轻人较量赛跑，看看有什么差别。他们为什么要等到老时才开始呢？就好像他们永还都不会死一样。当他们到了五、六十岁或更老时，「嘿，祖母！一起到寺院去吧!」「你去吧！我的耳朵再也不行了。」懂我的意思了吧？当她的耳朵还很好的时候，她听到的是什么？「我不知道!」……，只是将时间耽搁在采摘莓子上。最后，当耳朵听不到时才到寺院里来，那是没有希望的。她听开示，但对他们所说的却毫无所知。人们直要等到体力耗尽时，才会想到要修习佛法。

今天讲的，对于能够了解的你们或许有所用处。这些事情是你们应该开始去观察的----它们是

我们的遗传。它们会渐渐地越变越重，一项我们每一个人都要承荷的重担。过去，我的双腿很强健，能够跑；现在，只要稍微走动一下就感到沉重了。以前，我的双腿带动我；现在，我却得带动它们。当我小的时候，看到老人家从坐椅上站了起来：「噢!」甚至到了这个时节他们还是不解。坐下时他们就唉一声：「噢!」，站起来时也唉一声：「噢!」总是这「噢!」；但，他们却不晓得，到底是什么使他们唉声叹气。

即使到了这种地步，人们还是不了解身体的危害。你永远也无法知道什么时候你要离开这个身体。造成一切苦痛的，很单纯，只是因缘条件随着它们自己的法则在运行。人们管它作关节炎、风湿症、痛风等等，医师开药方，却从没完全治愈过，到最后还是毁坏，甚至连医生也一样。这是因缘条件随着它们自然的法则；这是它们的法则，它们的天性。

现在就请好好看着这个！如果你能提早看清它，你会好过些，如同看到一条有毒的蛇在你面前的路上一样。你如果看到毒蛇在那里，你可以避开它而不被它咬到；如果没看到，就可能会继续向前走去踩到它，然后被它咬了。

如果痛苦生起，一般人都不知道怎么办。到那里去医治呢？他们想要避免痛苦，他们想要离开它，但当它生起时却不知道要如何去对待。他们就这样活下去直到他们年老……生病……，然后死亡……。

据说，从前如有人病入膏肓时，他近亲中的一位应该在他的耳边轻声地说：「哺哆、哺哆」他们拿哺哆去做什么呢？当他们都快被抬上火葬的柴堆时，哺哆对他们而言有什么用处呢？当他们年轻力壮时，他们为什么不学哺哆呢？现在呼吸都很困难了，你去对她说：「妈，哺哆、哺哆!」何必要浪费时间呢中．这样只会使她困惑迷乱，不如就让她安详地离去吧！

一般人不知如何解决在他们自己内、心的问题，他们没个归依处。他们容易发怒，而且欲望很多；为什么会这样呢？因为他们没有依归。

我希望把今天的开示送给你们当家庭作业，无论你们是务农，或是在城里工作，都紧记箸这些话并且去深思……「为什么我会出生呢？我能带走什么呢？」反复不断地这样问你自己。如果你常常问自己这些问题，你会变得很有智慧；如果你不在这些事上反省，你将会无知依旧。听完今天这段话，你可能会得到一些启发，如果不是现在，那么可能在你回家时，或许就在今天晚上，便能有所领悟。当你在听开示时，每桩事都会沉积了下来；但，也许它就在车上等着你，当你上了车，它就跟你在一起了。而当你回到家时，也许一切便豁然开朗了…，「噢！原来师父说的就是这个意思，我以前就是不能了解!」

我想今天这样就够了，如果说得太久，这把老骨头会太累了！

以法为赠礼

阿姜.查　着

(公元 1918～1992 年)

阿姜.查在世时，他经常会告诉弟子们：

……长久以来，你们是那么的平静安详，而这就是最好的方法。我走了之后，单纯地遵照我的教导去修行，就好像我仍然在你们的面前一样！

·目　录·

前言(2)
译者的话(4)
阿姜.查(6)
真正的给予(11)
以法为赠礼(15)
法性(25)
法的语言(37)
与法同住世间(39)
心的训练(47)
汤锅里的汤杓子(64)
教说片断(68)
现在就做！(80)

·前　言·

这是由法园编译群翻译的阿姜.查系列二。第一集《我们真正的归宿》大概介绍了阿姜.查的教导风格，而此次的主题将围绕在“法”及其有关方面。所有的文章除了“真正的给予(True Giving)”、“汤锅里的汤杓子(The Ladle in the Soup pot)”、“法的语言(The Language of Dhamma)”、“与法同住世间(Living in the World with Dhamma)”之外，全都取自《菩提道》(Bodhinyana)一书。前三篇出自《解脱味》(A Taste of Freedom)一书，最后一篇出自“Wat Pat Nanachat News·Letter”。

此处，我们要说明的一点是，因为这几篇文章都是属于即席开示，因此虽形之于文，仍会有口语化的倾向。而对于有些口语上不免重复的话语，在不损原文的原则之下，我们做了些微删除，以助阅读上的顺畅。

读者或许会留意到，文中有时似乎会有忽然冒出的一段，看起来与前段不太连贯，这可能是因为阿姜.查不像人们平常所做那样；他通常既不预先准备他的开示，也不刻意的去营构讲辞，他很单纯地就只是开示，法在那儿，自然而然的都流了出来！

阿姜.查的开示看来大多是针对出家人而说，但却也适用于一般的在家人。我们深愿有缘闻此教说者，都能欢喜信受，得蒙法益。

译者的话

如果有人发现一颗闪亮的星星，他没有权利放进自己的口袋，独享光辉，而必须公诸于世，使每个人都能分享这份光耀。基于这个理由，我们很高兴有机会参与将阿姜.查的教示译成中文的工作，因为如此一来，其它人也能同样地得到——那从阿姜.查的佛法开示中闪耀出来的智慧之光！

中译阿姜.查的作品，并非易事。如果照句直译，恐怕会显得生涩难懂；假若以比较自由的方式意译，虽然文句会比较流畅，可是恐怕又会失于准确度不够；还有一种可能是，因译者笔调的关系使译文学术意味太浓，不符合阿姜.查的风格。他本人很少阅读，有一回，他被问到有甚么佛书可以推荐给人读时，他指着自己的心说：“只有这一本！”

在译书的过程中，我们尽量以不同的方式求得折衷，希望能既不失去阿姜.查简明的开示风格，又能无损他见解的精辟入微。假若由于我们的转译，使阿姜.查的佛法之“星”减损了原有的光芒，我们在此深致歉意。而我们之所以不自量力试译，只是因为我们实在不忍让这颗光辉夺目的星星，只收藏在某人口袋里，却不能普照人间。

任何人的翻译，永远没有所谓最好或最后的翻译，有的只是风格的不同。原书真正的含义能被译出而且让读者分享，这才是最重要的。

当您手中捧着这本书时，那从阿姜.查内心闪耀出来的法之“星”光，只要能让您捕捉到即使一丝的微光，进而为您的人生带来方向和启示，那么我们的工作就算圆满完成了。• 阿姜.查 •

• 以法为赠礼 •

阿姜.查

阿姜.查生于泰国东北的一个村庄，少年时即剃发，年二十始受戒成为比丘。年轻时，他研究过基础的佛法、戒律，以及经典。稍后，他在森林苦行的传统下，接受一些当地禅定大师的指导，修习禅定。他依苦行僧的传统方式生活达数年之久，他睡在树林、山洞、墓地，并曾和本世纪最著名、最伟大的禅师阿姜　满度过一段很短，但具开悟性的时光。

行脚多年之后，有人请他到家乡附近的一座浓密森林定居。这座森林当时没人居住，并且以眼镜蛇、老虎、鬼魅闻名，因此，如他所说，是苦行僧理想的修行场所。

后来因为越来越多的僧俗四众来和他一起共住，接受他的指导，因而以阿姜.查为中心，形成了巴蓬寺。现在他的别院已遍及泰国的山林，以及英国、纽西兰、澳州、瑞士等地，而由其弟子教授佛法。

一进到巴蓬寺，你很可能会碰到和尚在井边打水，同时路边有个牌子，写着：“嘿，安静点！我们正在努力学禅坐。”寺里的出家人得做粗活染制自己的僧服，制作自己的必需品，并将寺院的房舍、地面打扫得纤尘不染。和尚的生活极为简朴，按照苦行僧的戒律，每日托钵，日中一食，少欲知足。和尚都单独地住在分布于山中四处的茅蓬，并在里头禅坐，而在树下的小路经行。基本上，他们的禅修精华就是他们生活的方式，学习在一切所作所为当中保持明觉的心灵。

“训练”是修行中重要的一部分，而这儿的训练是非常严格的。使人能在和合节制的团体中过一种简朴、纯洁的生活，使德性、禅定、悟性能有技巧地、不断地开发出来。

阿姜.查简朴，却又含意深奥的教导方式，对西方人有一种特别的吸引力，也因而有许多人跟随他学习。一九七五年 Wat Pah Nanachat——国际丛林寺院，被建于巴蓬寺附近，用来教导与日俱增，对出家生活有兴趣的西方人。从那以后，阿姜.查的西方弟子们便开始了对西方人士的弘法工作。

阿姜.查的教导方式既奇妙又简明，却也会欺诳人。常常是某件事必须在听过好几次之后，我们的心才会猛然开解，而这教导也才显出它更深一层的含义来。他依时间、地点，听者的理解力、敏锐度，将佛法诠释得恰到好处的巧妙方法，实在令人惊叹；虽说有时形诸文字时，他的话会显得前后不一致，甚至还会互相矛盾哩！觉知到这一点，阿姜.查说明他教导的方法是非常简单的：“这就好比说，虽然我看到人们走下来的路是我所熟悉的，但对他们来说也许是不熟悉的。我望过去，看到有人快要跌进路右边的沟里，于是我就对他喊：‘往左！往左!’同样地，如果我看到另一个人快要跌进左边的沟里，我就会喊：‘往右！往右!’这就是我教导的范畴。无论你陷入哪种极端，哪种执着，我都会告诉你：‘连这个也要放下。’舍弃走左边，舍弃走右边，走到中间，那么你就可以找到真正的佛法。”

当你读阿姜.查的开示时，最重要的是要记住：他的教导永远而且只会发自他内心，发自他自己的禅定体验的深处！法的礼物，

胜过世间一切的礼物!

·真正的给予·

·以法为赠礼·

你会问
如果我们一无所求，
那我们将得到什么？
答案是
我们什么也得不到……
无论我们得到什么
都只是痛苦的一个原因真正的给予

人们过世俗的生活去工作，是为了获得某些报偿，但出家人在这方面的教导，意义上却深远多了——我们无论做什么，都不要求回报，我们工作不为报酬。佛陀教导我们，工作就只为了工作，别无所求。如果我们做事只是为了求得回报，它将只会引起痛苦，你自己试试：你想要让你的心平静，于是你坐了下来，且试着使它平静，如此这般，你将会痛苦，试看看吧。我们的方式精致多了：我们去做，过后就放下，做了就放下！仅此而已。

一开始，我们以心中的某种欲求修行，我们不断在修行，但我们知道那样并不能满足欲求，于

是我们会继续修行，直到我们达到一个境地——修行不再是为了得到什么，而是为了放下！

我们有些人修行是为了想要得证涅┌，然而这种欲求并不能让我们获得它。“希求”平静是自然的事，但却不真的正确，我们必须毫无所求的修行。而，你会问：“如果我们一无所求，那我们将得到什么？”答案是，我们什么也得不到！无论我们得到什么，都只是痛苦的一个原因，因此，我们修行不要去得到什么东西。

那些修行是为了想得到什么的人，就好像来找我洒“圣水”的人一样。当我问他们，为什么想要得到圣水时，他们说：“因为我希望活得快乐舒适而无病痛！”如此一来，他们将永远无法超越痛苦。

世俗人做事，都是有一个动机的，都要求得到某些回报；然在佛教，我们做事却没有“得到”的念头。世俗人必须了解每件事物都是依照因果的，然而佛陀却教导我们去超越因和果。他的智慧是去超越因，超越果，超越生，超越死，超越快乐和痛苦的。

想到这里，实在没有一个地方能够停留。人们住在一个“家”，这“家”是“有”和“执取”。离开家到一个没有家的地方，我们不知道该怎么做，因为我们总是与“有”和“执取”同住的。如果我们不能执取，我们不知道该怎么办，我们感到失落；因此，大部份的人都不愿离开家去趣向涅┌。为什么呢？因为他们说，那儿没有什么，什么也没有。

看看这里的屋顶和地板：上端是屋顶，代表“有”，下端是地板，代表另一个“有”；但在地板和屋顶之间的空间，却毫无立足之地。一个人可以站在屋顶或站在地板上，但却不能在“空”的空间上。没有“有”的地方，那就是“空”的所在。直接地说，我们说彼涅┌就是此空。人们听到这，他们会退后不前，他们不想前“往”涅┌，他们害怕，如果他们那样子做了，他们便再也见不到他们的孩子和亲人了。

这就是为什么当我们祝福在家人的时候，会说：“祝你们长寿、美丽、幸福、建康。”这使得他们非常高兴，他们爱听这些，而若你开始谈到空，他们便不想要听了。他们执着了“有”！但你是否见过，一个老人而具有美丽的外观？你是否见过，一个老人有着充沛的精力或非常幸福的吗？没有！但当我们说“长寿、美丽、幸福和健康”时，他们却真的非常高兴。

放下吧！放下一切所求，那么你们的心将会得到宁静，而痛苦也会立即止息！

好了，这就够了。啊？想必已经晚了，我看你们有些人已经想困了。佛陀说过，去教导“沉睡”中的人们佛法，但不要让人们睡着了。

如果我们将绿色颜料
滴到清澄的雨水里
它就会变绿
如果是黄色的颜料，
那么它就会变黄……
心在自然的状况下是清澄、
洁净而不混乱的

它会变得混乱

只因它追逐法尘

它迷失在它的情绪当中了！以法为赠礼

(这是公元一九七七年十月十日在国际丛林寺院，对聚集的西方僧侣、沙弥和在家弟子所作的开示。这篇开示供养给正好从法国来访的，当中一位比丘的父母)。

很高兴你们有机会来参访巴蓬寺，并且探望在这儿的出家儿子。可是我很抱歉，没有什么礼物可以送给你们。在法国，物质上的东西已经很多，不过，有关“法”的却非常少。我曾去那里看过，那儿的确没有能为人们带来安祥与宁静的法，有的只是一些不断使人心迷乱和困扰的事物。

法国物产丰饶，有那么多的事物，从色、声、香、味、触上，带给人们感官的诱惑，又由于对“法”的无知，人们便只有被迷惑了。因此，今天我想要供养一些“法”给各位带回法国，当作是巴蓬寺和国际丛林寺院送给你们的礼物。

“法”是什么？法能够斩断人类的问题和困难，使之逐渐减少至无！那所谓法的，应该遍及到我们的日常生活中去学习——那是为了一旦有“法尘”(注一)升起时，我们能够去处理和超越它。

无论是住在泰国这儿或是其它国家，我们都有同类的问题，如果我们懂如何去解决，我们将会不断地被困在痛苦和烦恼当中。解决问题必须靠智慧，而要拥有智慧便得开展和训练我们的心！

谈到修行，其实一点儿也不远，就在我们身心的当下！西方人和泰国人一样，都有身和心。有混乱的身、心，表示是一个混乱的人；有祥和的身、心，就是一个祥和的人。

事实上，这心就像雨水，在自然的状态下它原是纯洁的：如果我们将绿色颜料滴到清澄的雨水里，它就会变绿；如果是黄色的颜料，那么它就会变黄。

心的反应也是如此。当舒适的法尘，“滴”进了心，这心就会舒适；而当法尘是不舒适时，心也会不舒适，这心会变得“混浊不清”，就像染了色的水一般。

当澄净的水接触到黄色时，它会变黄；当它接触到绿色时，它会变绿。每一次，它都会改变颜色。而实际上，那些绿色或黄色中的水原本是清澄而洁净的。心在自然的状况下也是一样，是清澄、洁净而不混乱的。它会变得混乱，只因它追逐法尘；它迷失在它的情绪当中了！

让我解释得更清楚些，现在我们正坐在平静的森林里，这儿，如果没有风，树叶会保持原状静止不动，而假若有风吹时，树叶便会拍打舞动起来。心，就像那树叶一般，当它一接触到法尘，它便会依着法尘的性“拍打舞动”起来。我们对佛法的了解越少，心就会不断地去追逐法尘。感觉到快乐时，心会屈服于快乐；感觉到痛苦时，心会屈服于痛苦，它总是在混乱之中。

最后，人会变得神经质。为什么呢？因为他们不了解这个道理！他们只是随着情绪起伏而不知如何去照顾自己的心，就像一个小孩没有父母去照料他一般。孤儿是无所依靠的，而无依无靠的孩子是非常不安全的。

同样的，如果这颗心没有受到照顾，如果没有用正见来训练或培育品格，它会变得非常麻烦而难以处理。

今天我要提供各位一种训练心的方法，那就是“业处(Kamma-tthjana)”(注二)。业(Kamma)是指“行为”，处(tthana)是指“基础”。在佛教，这是使心祥和及宁静的方法——你们可以用它来训练心，并以这受过训练的“心”来审视“身”。

我们的“存在”是由两个部份组成的：一是身体，一是心，就这两部份而已。所谓的“身”，能被我们肉眼所见，而“心”，相反地，是非物质的部份，只能被“内在的眼”或“心眼”“见”到。身和心这两者，都经常处在混乱的状态中。

“心”是什么？心并不真的是什么“东西”，依照传统上的说法，心就是那个能够去感觉或意识的；那感觉、接受，以及经验一切法尘的就称作“心”。当下这个时刻就有心——当我正在对你们说话时，心自认到我正在说什么；声音透过耳朵，你们知道我在说什么。那个经验到这些的，就叫做“心”。

心，并没有任何的自我或实体，也无任何的相状，它只是在“经验心理活动”，如此而已！如果我们能教导这颗心拥有正见，它就不会有任何的麻烦出现，它将能平静自在。

心是心，法尘是法尘，法尘并不是心，心也不是法尘。为了能让我们清楚了解我们的心和在我们心中的法尘，我们说，能接受法尘突然“啵”地闯进来的，就是心。

当心和它的对象两者互相接触时，会升起感觉。这其中，有些是好的感觉，有些是坏的感觉；有些是冷的感觉，有些是热的感觉。各式各样都有。而如果不用智慧去处理这些感觉的话，心就会被扰乱！

禅坐是开展“心”的方法，能使心成为“智慧升起”的基础。这里头，“呼吸”是生理的基础，我们称作“安那般那沙地”(anapanasati)或“观呼吸”，在这里，我们以呼吸当作我们心理的对象。我们以呼吸做为禅修的对象，只因它最简单，而且自古以来它就是禅修的核心。

当我们遇到好的禅坐机会时便盘腿而坐：右腿放在左腿上面，右手放在左手上面，保持背部直挺，然后对自己说：“现在我要放下一切的负担和烦扰！”不要有任何的事使你挂虑了，在这个时候，把一切忧虑都抛开吧！

现在，将注意力放到呼吸上，开始吸气和呼气。这时——在做观察呼吸的当下，不要刻意的使呼吸拉长或缩短，不要使它变强或变弱，只要依正常速度，自自然然的进出就可以了。等到“正念”和“自我觉醒”从心中生起时，便能清楚明白这吸气与呼气了。

放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，其它一概不管！保持正念，专注在呼吸的一进一出上，注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。吸气时，气的开始是在鼻端，中间在心脏，结尾在腹部。呼气时，正好相反，气的开始在腹部，中间在心脏，结尾在鼻端。开展对呼吸的觉知：一在鼻端，二在心脏，三在腹部。而后，反过来是：一在腹部，二在心脏，三在鼻端。

投聚“注意力”在这三点上将可解决你一切的烦忧；只要不想其它的事，保持你的注意力在呼吸上。此时或许会有别的念头进入心中，它会想到其它的主题而分散了你的心，但可别理它，只要再次的持好呼吸当作你专注的对象就行了。心，也可能会陷入研判和探讨情绪当中，但是，继续去修行吧，继续不断地在每一个呼吸的始、中、末上保持分明。

最后，心将会无时无刻在这三点上了知呼吸。当你如此修行了一段时间之后，心和身就会习惯于这种工作。疲劳将消失，身体会感到更轻安，而呼吸也会变得越来越细密。“正念”和“自觉”将能保护住心，而且好好地看守它。

我们如此这般的修行，直到心变得平和、宁静，直到它成为“一”为止。所谓“一”是指“心”全神贯注于呼吸上，不从呼吸上分离开来。心将不再混乱而能够轻松自在，它将会知道呼吸的始、中、末，而且保持继续不断地专注在呼吸上。

当心变得平静时，我们就把注意力只集中在鼻端的出入息上，而不必再随着呼吸的上下，到达腹部又回来；只须专注在呼吸进来与出去的鼻端就可以了。

这就叫做“静心”，让心放轻松而且平静。当宁静升起时，心会“停止”，它会与它单一的对象——呼吸，一起“停止”。这就是我们所熟知的——使心宁静，而智慧就能够生起了。

这是一个开始，是我们修行的基础，不管身在何处，都要试着每天去练习。无论是在家中，在车子里，躺着或是坐着，都必须不断地、很小心地去觉知和看守住这颗心。

这称作“心理训练”的，必得在四威仪中练习；不单是坐着，站着、走着、躺着的时候也都要练习。重点是，我们必须知道，每一刻的心境究竟是如何？而为了能够做到这一点，我们必须随时保持正念和清明。心，是快乐或痛苦？是混乱？是祥和？以这种方法去认识心，使心变得宁静，而当心变宁静时，智慧就会升起。

有了宁静的心，便可去观察这禅定的对象——身体，从头顶到脚底，然后又回到头顶；一遍又一遍地去做。注意察看头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。在这禅坐中，我们将会看到整个身体是由四种“元素”所组成的，那就是地、水、火、风。

我们身体坚硬、固体的部份，形成地大；液体和流动的部份，形成水大；体内上下通行的气体形成风大；而身体里头的温热，就是火大。

四大结合在一起，组成了我们所谓的“人类”。当身体败坏成为它所组成的各个部份时，便只剩下这四种元素了。佛陀教导我们说，没有众生，没有人类，没有泰国人，没有西方人，没有个人，最终，就仅仅是这四大而已！我们以为有个人或有众生，而事实上却什么也没有。

无论是分解成地、水、火、风，或是组成所谓的“人类”，一切都是无常、苦、无我。它们都是不稳定、不确定的，而且一直在变化的状态中——每一个刹那都不安定。

我们的身体是不稳定的，不断地在改变和变化中：头发改变，指甲改变，牙齿改变，皮肤改变，每件事物都在改变，无一不变！

我们的心也是一样，经常地在改变当中：它不是“我”或是实体，它不是真的“我们”，不是

真的“他们”，虽说它或许会那么想。也许它会想到自杀，也许它会想到快乐或痛苦——各种各类的事！心，是不稳定的。如果我们没有智慧，相信了我们的这颗心，它将会不断地欺骗我们，而我们便会在苦乐之间不时的打转了。

心，是个常变化的东西；身，也是变迁不定的。它们同样都是无常，都是痛苦的来源，都是“无我”。这就是佛陀所指出的：身和心既不是众生，也不是个人，也不是自我、灵魂、我们、他们。它们仅仅是元素——地、水、火、风，四大元素而已！

一旦“心”看清了这点，它会去除对自我的执着——执着“我”是漂亮的、“我”是善的、“我”是恶的、“我”在痛苦、“我”拥有、“我”这个或“我”那个，你将能经验到和谐一致的境界，因为你会看出全人类基本上是相同的，并没有“我”，有的只是元素而已。

当你沉思默想，而且了解到无常、苦、无我时，你将不再去执着有一个“自我”，有众生，有我、他或她了。认识到这点的“心”，将会升起 nibbida——厌离和倦怠，它将会把一切事物看成无常、苦和无我。

而后，心会“停止”，心成了“法”！贪、忿、痴将一点一点的逐渐减少和降低，最后剩下“心”——纯净的心。这就叫做“修习禅定”。

因此，我请你们接受这一份“法”的礼物，愿你们能在日常生活中学习和思惟。请接受这一份来自巴蓬寺和国际丛林寺院的“法教说”——当作是一种授予你们的传承。这里所有的僧众，包括你们的儿子和老师们，予你们这个法供养，让你们带回法国去。它将提示“心静”的法门，帮助你们的心得到平静而不混乱。你们的身体或许会在混乱当中，但是你们的心却不会；世人或许会被迷惑，但是你们自己却不会；甚而，即使你们的国家处在纷扰不安当中，你们也不会被困惑了。因为心会有所“见”，心是“法”！这就是正道，正确的道路。

愿你们永远记得这些教法！

祝福你们健康快乐！

【注释】

(注一)　法尘：六尘(色、声、香、味、触、法)之一。指为“意识”所缘之诸法。经中常将烦恼比喻为尘垢，因此等诸法能染污情识，故称法尘。

(注二)　业处：又作行处。即业止住之所。为成就禅定之基础，或修习禅定之对象。此系南传佛教重要教义之一。修习禅定时，必须选择适应自己性质之观想方法与对象，俾使禅定发挥效果。此种观想之方法，因缘、对象即是业处。

• 法　性 •

果园早已存在
果实早已成熟
每件事物都已完备而且圆满

所缺的只是那些分享果实的人

那些有足够信心来实践的人

法　性

(这是一九七七年结夏安居期间，在国际丛林寺院，对西方弟子们的开示。)

当一棵果树正在开花时，风的吹动会使花飘落满地，但仍会有一些花蕾留在树上，并长成小小的绿色果子。当风又吹过这些果子时，它们有些同样还是会落了下来，而在它们掉落之前，有的可能已经接近成熟，有的甚至早已熟透了呢！

人，也像风中的花和果一般，在生命中不同的阶段里“坠落”：有些还在母胎中便已夭折；有些出生没几天便告死亡；又有的不曾成长，才活了几年；有的正值青春；也有的在死前，已届圆熟之年。

当我们想到人，想到风中花果的自然现象：两者都是非常不稳定的。

这种“事物不稳定的自然现象”，从寺院的生活中也能看出。有些人来到寺院，想要剃度，后来却改变心意走了，其中有的还剃了发呢！有些已成了沙弥，却又决定离开；有些只出家一个结夏期便还俗去了。这就像风中的果实，一切都很不稳定！

我们的心也是一样，当“法尘”生起，在心中纠缠拉扯一阵后，心便“坠落”了——就好像风中的果实一般。

佛陀了解这种事物不稳定的情况，他观察果实在风中的现象，并反映到他的弟子——比丘和沙弥们身上，他发现，他们也是一样，有相同的本质——不稳定！有可能例外吗！一切事物都是这样啊！

因此，对于一位以“觉醒”修行的人来说，并不需要有某些人的很多劝导才能够去观察和了解。举一个佛陀的事例来说：佛陀的前生，是洽诺果门国王，他并不需要去学习很多。他所要的，只是去观察一棵芒果树罢了！

有一天，洽诺果门国王与他的随行大臣们去参观一座花园，坐在象背上，他瞥见一些果实累累，且已成熟了的芒果树。由于当时无法停下，便决定稍后回程时再去享用。然而，他却不知，那些跟在后面的大臣们早已贪婪地摧残了所有的一切——他们用竹竿击落果实，打伤树枝，也使树叶撒了满地！

傍晚时分，回到芒果林的国王，已然想象着芒果的甜美，却忽然发现所有的芒果都不见了，全没有了！不仅于此，连树枝和叶片也遭受到猛烈的打击而散了一地。

国王非常失望且沮丧，随后，注意到不远处有一棵芒果树，连着树枝和树叶仍都完好无缺，他很想知道，这到底是什么原因？而后他醒悟到：那是因为树上没有果子啊！如果一棵树没有果实，就不会有人去滋扰，那么它的树叶和树枝也就不会受到伤害了。这个教训，使他一路思索返回皇宫。“当一个国王多么不快乐，多令人烦心且困扰啊！必须不断地去关照所有的子民，而且如果有人企图来攻击，掠夺国土时又该如何呢？”他不能安静地休息，甚至在睡眠中也被梦所惊扰。

在他心里，又再次见到了那棵没有果实的芒果树，以及它丝毫无损的树枝和树叶，“如果我们

也变成和那棵芒果树一样，‘我们的树叶’和‘树枝’也同样地不会受到伤害了。”他想到。

在寝宫里，他坐着沉思，由于受到这棵芒果树的启发，他终于决定去出家当一位比丘。他将自己比喻成那棵芒果树，而且推断：如果一个人能不被世俗的种种所羁绊，那他将能得到真正的自由，从忧虑或困扰当中得到解脱，而心就无所烦扰了。经过这样的深思熟虑，他便剃度了。

从此以后，无论他到那里，只要被询及师承，他都会回答说：“一棵芒果树！”他并不需要接受太多的教导，一棵芒果树是他觉醒到“法的导引”的原因，是一种引领向内的教导。因着这样的觉醒，他成了一位少虑、知足、好独处的比丘。放弃了尊贵的地位，他的内心终于得到了平静！

在这个故事里，佛陀是一位不断地以这种方式开展修行的菩萨(bodhisatta)。我们也要像当洽诺果门国王时的佛陀一样，必须环视我们的周遭，并且好好地观察，因为世间的每一件事物都早已预备好要教导我们了。

即使只以少许直观的智慧，我们也将能透过各种世间法去看清楚。我们将能了解到，在这世间的每件事物，都是一位老师。举个例来说，即使是树和藤都能显示出真实的真理来；依着智慧，是不需去请教任何人，不需去研习什么的。我们只要能从真理学习，便足够去开悟了，就像故事中的洽诺果门国王一样，因为，每样事物都是依循着自然的轨则而行，绝不会与真理相违抗的。

与智慧相关联的是“自我镇定”与“自制”，而这，又能导致进一步的观察到“自然的法则”。以此，我们终将明白，每件事物存在的终极真理是“无常”、“苦”、“无我”(anicca dukkha anatta)。就以树木为例吧！当我们理解到“无常”、“苦”、“无我”的真实性时，所有生长在地球上的树木都是平等，都是“一”——它们先是有了生命，而后长大、成熟，不断地改变，直到最后的死亡；每一棵树都必然如此。

同样的道理，人和动物在一生中都是出生、成长、改变，直到最后的死亡。而从生到死所发生的诸多变化，正显示了法的轨则。这就是说，一切事物都是无常的，有其老朽和破败的自然特性。

如果我们能有“觉醒”和“正见”，能以“智慧”和“正念”去学习，我们将会看出，“法”是真实的。这样，我们将能看到人们不断地在出生、变迁，以至死亡。每一个人都随着生死轮回，也因为如此，在这宇宙间的每一个人都是“一体”的存在着。因此，如能清清楚楚地看透一个人，就如同看清了世界上所有的人一般。

同样的，每件事物都是“法”，并不光指我们肉眼所见的事物，也包括了内心所见。一个念头升起，而后变迁、消逝，那是“心法”(nama dhamma)——单纯地就是一个“法尘”的升起和消逝，而这就是心的真实性；总而言之，这就是佛法的圣谛。如果一个人不能以这种方法去看和观察，那他就不能真正的“见到”！如果一个人能够“见到”，他将会有智慧去聆听到佛陀所宣说的法。

佛在哪里？

佛在法中！

法在哪里？

法在佛中，

就在当下！

僧伽在哪里？

僧伽就在法中！

佛、法、僧在我们的心中，但我们必须清楚地去了解它。有些人会随口地说：“啊！佛、法、僧在我心中。”然而他们自己的修行却并不如法，或是不适当。因此，若说佛、法、僧会在他们的心中被发现，那是多么不恰当啊！换句话说，这颗“心”，必须先要变成能够了解“法”的心才行。

将每件事物归回到“法”，我们会明白，在这世间，真理是存在的！也因此，去实践，去证悟它，对我们来说是可能的。

举个例来说，“心法”——受、想、行……等等，都是不稳定的，当气忿生起时，它会增盛、变化，最后消失。快乐也是一样，会生起、增盛、变化，终至消失。它们全都是“空”，它们不是什么真实的“东西”，包括精神和物质的一切法都是这样！内在，身和心；外在，树木、蔓藤，以及各种事物，都在显现这个“不稳定”的宇宙法则。

无论是一棵树、一座山，或是一头动物，都是“法”；每件事物无一不是法。法在何处？简单地说，不是法就不会存在。法是自然，就是称作“真理(sacca dhamma)”的，是自然的律“法”。如果有谁见到“自然”，谁就见到了“法”；如果有谁见到“法”，谁就见到“自然”，谁见到了“自然”谁就是了解了“法”。

因此，当每一个刹那、每一个行为动作，在生命最终极的真实面目下，只是一个无止境的生死轮回时，诸多的研究、学习又有何用呢？如果在一切的威仪当中(行、住、坐、卧)，我们都能有“正念”和“清明的觉醒”，那么自我认知便能很快地生起，那便是——了解到“法”的真理早已存在当下了。

现在，佛陀——“真实”的佛陀，仍然活着，因为“他”就是“法”本身，是“真理(sacca dhamma)”。而那能使一个人变成佛的“真理(sacca dhamma)”仍然存在，它并不曾逃避到任何地方去！它产生出了两种佛：一在身，另一在心。

佛陀告诉阿难：“真正的法，唯有通过修行才能证悟！”任谁见到了法，就是见到了佛；谁见到了佛，就是见到了法。为什么这样说呢？从前，并没有佛的存在，直到悉达多·乔达摩证悟了法，成了佛陀。如果我们依着此法来解释，那么“他”与我们是相同的：如果我们证悟了法，那么我们同样地也会成为佛陀！这就是所谓的“心中之佛”或“心法”了。

我们必须对我们所做的每一件事保持正念，因为我们会是自己善行或恶行的“继承人”。行善，我们得善；行恶，我们得恶。你所要做的，便是去留意你每天的生活，以了解事实就是如此。悉达多·乔达摩就是领悟到了这个真理的实相，因此使这世间出现了一位佛陀。同样地，如果每一个人都去修证这个真理，那么，他们也都会变成佛陀。

因此，佛陀依然存在。有些人非常快乐地说道：“如果佛陀仍然存在，那么我就可以修习佛法了！”这就是为什么你应该去了解它了。

佛陀所领悟到的“法”是恒存世间的法，我们可以将它比喻成长久存在于地的地下水。如果有人想要挖一口井，他必须挖到足够的深度，才能取得这地下水。这地下水是早就存在那儿的，他并没有去创造，只是去发觉它而已。同样地，佛陀并没有发明法，没有颁行法，他只是揭示了那早已

存在了的。透过深思冥想，佛陀“见”到了法，因而人们说，佛陀是已经“开悟”了的！因为“开悟”就是了解“法”，法是这世间的真理。由于理解到这一点，悉达多•乔达摩被称作“佛陀”。而“法”是允许其它人也去成为一位佛的。所谓“一位觉知者”，就是一位觉知“法”的人。

倘若人们拥有好的行为，又能忠实佛法，那么这些人将能永远具足德行以及良善。而依着正见，我们会明白，实际上我们离佛陀并不远，就像是与他面对面坐一般。当我们了解法时，就在那一刻，我们见到了佛！

如果一个人真正地去修行，无论是在树底下坐着，或是躺着，或是以其它的姿式，他都将能听到佛法。这并不像某些事只是靠思考，而是从一颗纯净的心生起的。然而，光记取这些话是不够的，因为这得凭藉“见”法本身，除此之外，别无他法。因此，我们必须下定决心去修行，以期能够见到法，而后我们的修行才能真正的完成，那么，无论是坐、立、行或卧，我们都将能听到佛陀的法音。

为了能修习他的教法，佛陀教导我们住到一个安静的地方，以便能练习收摄眼、耳、鼻、舌、身、意六根。对于我们的修行来说，这是基础，因为六根是一切事物生起之处，而且就仅在这些地方。因此，我们收摄六根就是为了能够了解一切事物在六根生起的情况。一切的善、恶都经由六根生起，它们是身体里主要的机能。“眼”在于看，“耳”在于听，“鼻”在于嗅，“舌”在于尝，“身”在于接触冷热、软硬，而“意”在于法的升起。这一切，对于我们来说，所要做的是在这些点上建立起我们的修行。

这种修行其实是很容易的，因为一切所需，佛陀早已施设好了。这好比佛陀种植了一座果园，而后邀请我们去分享园中的果实，我们自己并不需要去种植任何一棵树。

无论是戒、定，或是慧，都不必去创造、规定，或去思虑，因为一切我们所需要做的，只是追随那在佛陀教化中已然存在的事物。

所以说，我们是具有大功德和大福报，能够听到佛陀教化的人！果园早已存在，果实早已成熟，每件事物都已完备而且圆满，所缺的只是那些分享果实的人，那些有足够信心来实践的人！

我们应该能想象得到，我们的功德和福报是多么的珍贵！只要环视我们的周遭，有多少其它的生物都是不幸的，以狗、猪、蛇，以及其它动物为例吧！它们没有机会学习佛法，没有机会了解佛法，也没有机会去修习佛法；这些不幸的众生，正在承受着果报呢！当一个生灵没有机会去学习、了解、修习佛法时，它就没有机会从痛苦中解脱出来！

身为人类的我们，不该使我们自己变成不幸的受难者，丧失掉堂正的威仪和纪律，千万不要变成一位不幸的受难者了！那便是说，这人没有到达涅┌解脱之道的希望，没有增长德行的希望。不要认为我们已经没有希望，如果那样子想，我们将会与其它的动物一样，成为不幸的一群！

我们是生在有佛陀教化之处的众生，因此我们人类早已具足了功德和资源，如果我们现在就修正和开展我们的知见、观点和知识，那么将能引导我们依法行事、修行，进而在当人的今生了知到佛法。

我们和其它的动物是多么的不同，人类应该能去觉悟佛法才是。佛陀教导说：此刻，佛法就在我们的面前！此时，佛陀正朝着我们坐在这儿！你还想在什么时候或什么地方去寻找呢？

如果我们不正确地思考、不正确地修行，我们便会坠落到畜牲或地狱、恶鬼，或是阿修罗道(注一)，而那是怎么样的情形呢？只要观照你的心就能明白了。当┌心生起，那是什么？那就是了，只要你仔细的看！当无明生起，那是什么？那就是了，就在那儿！当贪念生起，那是什么？就在那儿，仔细看吧！

由于不能辨识及清楚地了解这些心理状态，心，会从人类的心改变成其它。一切的状况都在相称当中，相称而来的出生或存在，取决于当时的状况，因此，我们是照着我们心的状况去变化和存在的。

【注释】

注一　根据佛教思想，众生依着自身的业，出生在八种存在境界的其中一种。这包括三种天界(那儿有很多的享乐)、人界，以及四种的悲惨或地狱界(在那儿主要是受苦)。阿姜.查法师经常强调，我们必须在眼前，在我们的自心中看到这些境界。因此，依据心的状态，我们可以说，我们不断地出生在这些不同的境界中。例如，当这颗心在怒火中时，我们从人界掉落，当下就已经是生在地狱了。

• 法的语言 •

法有它自己的语言
这对所有的人都一样
因为
那是“经验”的语言
法的语言

如果你想去寻找佛法，那与森林、山或洞穴都无关，它只能在心中找到。法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为，那是“经验”的语言！

“概念”和“经验”两者之间有极大的不同，就以一杯热水来说，不论是谁将手指头放进去，都会有相同的经验——热！而那可用不同的语言，以不同的字汇来称呼。同样地，无论是谁深入地去观察这颗心，将会有和他人相同的经验。不管什么种族、文化或语言。

如果在你的心里，你尝到了真理的滋味、法的滋味，那么你会与其它的任何人合而为一。你们会变成大家族一般，在那儿，人与人之间没有了障碍、没有了差异，因为，你已尝到了与所有人一致的“心之本质”。

• 与法同住世间 •

混乱升起的地方

就是宁静可以升起的地方

哪里有混乱

我们透过智慧

哪里就有宁静与法同住世间

(这是阿姜.查对一群来参访　巴蓬寺的信徒们所做的通俗演讲。本篇文章原载于一九八九年七月的“Forest　Sangha Newsletter”

大部分的人仍然不知道“佛法”修习的核心，他们认为行禅、坐禅和听闻佛法就是修行。那也没错，但这些仍只是修行的外在形式，真正的修行，发生在心与感官对象相遇的地方。感官接触的发生点上，就是修行所在。例如：当人们说到我们不喜欢的事时，憎恨之心就会升起，假使他们说的是我们喜欢的事，我们便会经验到愉快——这就是修行所在！我们应该如何利用这些来修行呢？这是个重要的课题。如果你只是一味的追逐“快乐”，逃避“不快乐”，不断地那样修行下去，那么直到死亡的那一天，也永远见不到佛法，一切都将会是白费功夫。当快乐和痛苦升起时，我们应该如何去应用佛法，使我们从它们之中得到解脱呢？这就是修行的重点了。

混乱升起的地方，就是宁静可以升起的地方；哪里有混乱，我们透过智慧，哪里就有宁静！

有一些人非常自负，不能接受他人的批评，他们会反驳和争论——尤其是在小孩子对大人做批评的时候。事实上，有些事可能确如小孩子说的，但如果你是他们的母亲，你会无法让步。也许你是一位老师，你的学生如果说了一些你以前所不知道的事，那些事可能是真的，但因为你是他们的老师，你会听不进去，甚至还会驳斥。像这样的想法是错误的。

佛陀时代，有一位非常有智慧的弟子。有次，当佛陀正在为比丘们开示佛法时，他转向这位比丘说：“舍利弗，我所说的这些你相信吗？”

舍利弗回答：“我尚未相信!”

佛陀满意他的回答，他说：“啊！很好，舍利弗，你很有智慧，一位有智慧的人不会轻易地去相信，他先会虚怀若谷地倾听，而后在相信与否之前，考虑事情的正确性。”

这，对一位老师而言，是个善法修习的好例子。舍利弗所说的是实情，他只是说出他的真实感受。有些人会觉得若说“不相信”就好像怀疑到佛陀的权威一般。他们害怕去说类似这样的话，他们只会点头同意。

世间就是如此，但佛陀说你们不需要对那些不是错或坏的事情感到羞耻，说你尚未相信你不相信的事，并不是一件错事。因此当尊者舍利弗说：“我尚未相信”时，佛陀称许：“这位比丘很有智慧，他在相信任何事情之前，会先作审慎的考虑。”对于一位教导他人的老师而言，这是正确的方法。有时候，你可以从小孩子身上学习到一些事物，不要盲目地抓着权威的见解不放！

无论是站着、走着，或是坐着，都是我们能够学习周遭事物的时候，我们在自然的状况下学习。无论是色、声、香、味、触，或法，我们都应从中学习。

一位有智慧的人会对色、声、香、味、触，法作全盘的思考，在这真实的修行中，纯熟的修习者将能到达“心无一物”的一点上。

如果我们依然不了解“喜欢”和“不喜欢”——它们的升起，它们的本来面目，那么，仍会有一些事搁在我们的心中。如果我们知晓这些事物的真相，我们将会明白：“啊！这是喜欢……它什么也不是，只是一种感觉的升起和消逝而已。”那么，你还能对“感觉”期待些什么呢？如果我们认为快乐是我们的，痛苦是我们的，那我们是在惹麻烦，因为我们将永远无法跳出“心中有事”的这一点上。而这些问题会像永无止境的循环链一样，相互地衍生下去。对大部份的人来说，事情就是如此。

人们都有这种倾向，他们不赏识佛法的价值，也不谈论真理，假若有人谈到真理，他们甚至会很不以为然地说：“喔！他不懂因时因地地去说话，也不懂得如何说好听的话。”事实上，只要有人谈说“真理”，我们就应该倾听。在说法的时候，真正的法师是不会仅以记忆中的知识来开示的，他会说“真理”！世俗人通常会凭着记忆中的知识演说，而且以这种方式来提高他们自己，真正的比丘是不会那样的，他说的是“真理”——事物的本然。

甚至今天的比丘也像那样。我曾经听过他们中有人说：“我出家不是为了修行，只是为了读书！”讲这种话的人，断绝了佛法修习之道，一点办法都没有，一切都到了绝路！当他们成了老师之后，他们只会以记忆中的知识来教导：也许他们是在说一件事，心却在另一个完全不同的地方。他们只是凭着记忆来教导，而不是教导如何去揭示真理。

世间的方式是这样子的：假使有人不依世间法生活，反却过着简朴生活，修习佛法而住于平和中，人们会说他很怪异，跟其它一般正常人不一样。他们说，人们都像这样的话，这世界、社会将无法进步。他们甚至会攻击他。因此，一个好人可能会开始感觉到自己有什么不对劲而回过头来追随世俗法。他会在这世间越陷越深，直到走投无路。到了那种境地，将会驱使他说：“啊！现在我出不来了，我陷得太深了！”

这个时代，人们想得太多，有过多的事物让他们感到兴趣，但却没有一样能够有所成就。

假设我们有一辆牛车和一只牛，这车的轮子并不是长的，轮迹却是长的。只要这只牛拉动车子，轮迹就会跟随着车轮走；这轮子是圆的，轮迹却是长的！若光看静止的牛车，是见不到车轮有任何长度的，不过，一旦牛开始拉动车子，我们便会看到轮迹在我们后面展延。只要牛不停地拉，车轮便会不停地转动。然而，有一天，当牛疲困脱却牛具时，它走开了，牛车留在那儿，轮子不再转动。迟早，这牛车会分崩离析，构成车子的所有部份也将回归成四种元素：地、水、火、风。

跟随着世间法的人们也是一样！如果有人在世间寻找宁静，他会一直一直不断地下去，就像牛车的车轮所辗出的轮迹一般。只要我们追随着世间，就没得停止，没得休息。如果我们很单纯地停止追随世间，这车轮便再也不会转动，立刻会停了下来。不停地随着世间走，轮迹就会继续不停，制造恶业(kamma)也像这样。只要我们重蹈覆辙，就永不得停止，反之，如果我们停止，那么，一切也将停止。这就是法的修习。

如果我们真正地了解佛法的修行，那么，在生命中，无论我们从事何种职业，何种职位，老师、医生、政府官员或其它，我们每天每一分钟都将能够活在“法”的修习中。一般人总认为在家人无法修行，这是非常错误的想法，完全丧失了道法。如果一个人真的想做某事，他一定办得到。有人说：“我无法修行，我没有时间。”我便告诉他们：“那人怎么有时间呼吸呢？”

问题就在这里，他们为什么有时间呼吸呢？呼吸维持人们的生命，如果你把佛法的修习看成是维持生命，那么你会觉得呼吸和修习佛法同等重要。佛法的修习并不需要你去到处寻找或花费整个的精力去达成，你只要观察那些在你心中升起的各种感觉：当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌觉味，以及其它种种时，它们全都会来到这颗心——一颗清明觉醒的心。

现在这颗心，认知到这些色、声、香、味、触、法时，会发生什么事呢？如果对对象产生喜欢时，我们会经验到愉快，如果不愉快生起时，我们便会经验到不愉快，就只是那样子。因此，生存在这世界上，有谁能够找到幸福快乐呢？难道你希望世界上的第一个人在你这一生中都只对你说好听的话和做合你意的事吗？那样可能吗？当然不可能！如果不可能，那么你要去哪里呢？这世间就只是这样，所以佛陀说：“世间解(lokavidu)”——了解这世间的真理。这世间是我们必须清楚地去了解的。

佛法的价值，并不能从书里告诉我们的种种中去发现，那只是佛法表面的样子，而不是从我们内心深处生起的知识。如果我们有极深的了解，便能觉悟自己的心，进而见到真理就在我们的心里。一旦真理在我们当中变得清晰可见时，它就能斩断无明之流。

这些时日，人们不寻求真理。今天，我们读书、学习，只是为了获得一些必要的知识去谋生及养家活口，如此罢了。

他们读书，学习为的是生计。现今学生所得的知识远比以往学生来得多，他们供需不虞，凡事更方便，他们比以前拥有更多的知识，然而这个时代的人也有了比以前更多的迷惑，他们较以往有了更多的痛苦，为什么呢？因为，他们宁可寻求谋取生计利益的知识，而不去寻找真理与法同住世间。

• 心的训练 •

佛教禅坐的终极教导是“放下”
不去牵挂任何事物……
“放下”这个字
并不是说我们不需要去修行
而是意味着我们
必须遵循“放下”的法门修行
心的训练
(这是一九七七年三月，阿姜.查对来自曼谷 Bovornives 寺的一群西方比丘所作的开示。)

在阿姜　满(注一)和阿姜　扫(注二)的时代，生活非常单纯，没有现在的复杂。那些日子里，比丘们少有工作和仪式去做，他们住在森林，居无定所；他们可以完全专心于自己的禅修。

今天极为普遍的事物，在那时，却是罕见的奢侈品，那样的生活，可说是简单得几乎什么都没有。他们必须自己用竹子制作茶杯和痰盂，在家人是很少来访的。他们不期望拥有很多，而能满足

于已有的一切。他们能够安住，且做“观呼吸”的禅修。

比丘们遭受过许多像这样的穷困生活：如果有人感染疟疾而想要求得到药物，老师会说：“你不需药品，继续修行吧!”再说，那时也完全没有像现在这么容易获得的药物，有的只是长在森林里的草药和树根。环境既是如此，比丘们必须要有绝大的耐心和耐力，他们不受困于一些病痛，而在今日，只要是得了一点小毛病，你就会马上往医院跑了。

有时，他们会走上十到十二公里的路去托┌，这必须尽早天一亮便出发，而回来时可能已是十或十一点左右了。托┌的人并没有得到很多的东西，也许只是一些糯米饭、盐巴，或一丁点儿的辣椒而已。但无论有没有得到什么东西去配饭，都无妨，它就是这个样子，没有一个人敢因饥饿或疲倦而抱怨。他们非但不抱怨，反而学着去照顾自己呢！他们以耐心和耐力，在周遭潜伏了诸多危险的森林环境中修行。有许多狂野而凶猛的动物住在丛林里，有许多身心的磨难在这苦行僧或林居僧的苦修当中。的确，在这些日子里，比丘们的耐心和耐力是不凡的，因为环境驱使他们变得如此。

当前的日子，环境逼使我们往反方向走。在旧时代里，人们行旅必须靠两条腿；而后，有了牛车，有了汽车，热望和欲求逐渐增大；到了今天，如果车子没有冷气，人们是不会去坐的，而若是没有冷气车坐，便就那儿都去不成了。耐心和耐力的美德是变得越来越衰微了，禅坐和修行的标准也越来越松散，直至我们发现到，那些禅修者在今天都喜欢随着他们自己的主张和欲望去行事。当老一辈的人诉说有关旧日里的情事时，就像是听取一则神话或传说般，他们只会漫不经心地听，却一点儿也不了解，那些话并没有深入其心啊！

根据苦行僧的传统，一位比丘至少应花五年的时间跟随他的老师。有些时日，你必须禁语，不允许自己多言，不阅读书籍，但去读你自己的“心”！以巴蓬寺为例，最近有许多大学毕业生来这里出家，我试着阻止他们花时间去读佛书，因为这些人经常阅读。他们有很多的机会看书，却少有机会读他们自己的“心”！因此，当他们遵照泰国习俗来出家三个月时，我们会试着请他们合上书本。如此，在他们出家的期间里，他们会有绝好的机会读到他们自己的心。

聆听你自己的心的确非常有趣！这颗未经训练的心，追随着它未经管束的习气跑绕，它兴奋地、无目的地跳动——因为它是不曾受过训练的。因而，训练你的心吧！佛教徒的禅坐是关于“心”的，那是为了开展“心”——你自己的“心”。这是非常、非常重要的。佛教是“心”的宗教，就仅仅是这样！一位修行而开展“心”的人，就是一位实践佛法的人。

我们的心，住在牢笼里，更甚的是，那是一只关在笼子里愤怒的老虎。假使我们这颗“无饲主”的心不能得到它想要的，它便会惹麻烦。因此，你必须以禅坐、以三摩地(samadhi 正定)来训练，这就叫做“训练心”。最起初，修行的基础在于“德行训练”——戒(sila)的建立。戒是对身、语的训练，是从冲突与混乱当中所建立起的身、语训练。所谓冲突是，当你不让自己去做你想要做的事时，那便是冲突。

少吃！少睡！少说！即使是吃、睡、说话是世间的习惯，减少它们吧！去抵抗它们的力势。不要只做你喜欢的事，不要放纵你的想法。停止这种盲目的追随，你必须不断地去阻挡这无明之流，而这就叫做“训练”。当你训练心时，心会变得非常不满，面且开始挣扎，它感受到拘束和压迫。当这颗为所欲为的心受到阻挠时，它会开始彳旁徨不定且挣扎，这时，苦(dukkha)(注三)对我们来说是

显而易见的了。

这苦，痛苦，是四圣谛中的第一个圣谛。大多数的人都想要逃离它，他们丝毫不想拥有任何的痛苦。事实上，这苦能带给我们智慧，它使我们专注于“苦”。快乐(sukha)反使我们关闭了我们的双眼和双耳，永远不容我们去长养耐心；舒适和快乐使我们无所关心。若与乐这两种杂染中，苦是较容易觉察的，因此，我们必须提出痛苦，以便能去止息我们的痛苦。在我们能知晓如何去修习禅坐之前，首先必须知道“苦”是什么。

一开始，你必须这样地去训练你的心。你可能不了解到底是怎么一回事或到底为什么要做，但，当老师告诉你去做什么时，你便必须去做，这样，你会培养出耐心和耐力的美德来。不管什么发生，你都要忍耐，因为这就是一种方式，例如：当你开始修习禅定想要得到祥和及宁静时，你却什么也没得到；你得不到什么，那是因为你不曾修习这个法门。你的心会说：“我要一直坐下去，直到我获得宁静。”然而当宁静到头来没有升起时，你便受苦了；有了痛苦，你就会站起来逃了开去。像这样的修行不能被称作“开展心灵”，它叫做“半途而废”。

以佛法来训练你自己，代替情绪的放任吧！无论是倦怠或精进，只管持续不断地去修行。你不认为这是一种较好的方法吗？另一种方法——追随情绪，将永远也无法得到佛法。当你修习“法”时，无论情绪如何变化你都只管继续地修习，不断地修习；自我放纵的方法并不是佛陀的教法。当我们依着自己的看法去修行，以自己的主张去看“法”时，我们将永看不清事情的对与错，我们不会知道我们自己的心，我们不会了解我们自己！

因此，随着你自己的“教导”。去修行是最迟缓的，随着“法”去修行才是最直接的方法。怠惰时，修行；精进时，修行，对时、地也都清楚分明，这就叫做“开展心灵”。

如果你放纵自己，随着自己的见解去照着修行，那么，你便会开始考虑、怀疑很多。你会自己想道：“我福德不够，我运气不好，禅修至今已好几年了，仍然没有开悟，仍然没有见法。”用这种态度去修行是不能称作“开展心灵”的，这叫“开展灾祸”。

倘若，这个时候，你是这样的：你是一位禅修者，而仍然一无所知、一无所见，你仍然没有更新自己，那是因为你已经错误地修行，你并没有遵循佛陀的教导。佛陀是这样子教诲的：“阿难，好好地精进修行，不断地开展你的修行，那么，一切的疑惑，一切的不确定，都将消失无踪！”这些疑惑的消除，既不是经由思考、猜想，也不是透过推测、讨论而来的。而什么也不做，也一样不能使疑惑消除。一切烦恼杂染的清除只能透过“开展心灵”，透过正确的修行而来。

依照佛陀所教导的“开展心灵”的方法，是与世间法完全相对的，因为，他的教导来自于一颗纯净的心。一颗纯净的心，不会执取杂染，是佛陀和他弟子们的正“道”。

假使你修习“法”，你必须以“心”礼敬法，不得使法礼敬你。当你以这种方法修行时，痛苦便会升起，没有一个人能够逃避这痛苦。就这样，当你一开始了你的修行，痛苦早就在那儿了。

禅修者的责任是正念、镇定和满足，这几件事能够中止我们，中止我们那些“不曾训练的心”的习气。而为什么我们必须烦扰地去做这件事呢？那是因为，如果我们不去费神地训练心，它就会保持野性，随着本性走。去训练本性，使它可以有利的被应用，那是可能的。这可拿树木的例子做比较，如果我们只是任树木保持它们的自然状态，那么我们永远也不能利用它去建造一栋房子，我

们将不可能制造厚木板或任何其它可用的东西应用在建造房子上面。总而言之，若有木匠想来建造一栋房子。他会先去寻找树木，取得原木材料后再加以有利的应用，那么在很短的时间内，他就能拥有一栋建筑了。

禅坐和开展心灵也类似于此。你必须取这颗未经训练的心——就像你须从森林里取一棵自然状态下的树木，去训练这颗天然的心，那么它就会更精纯，更能了知它自己，而且更为敏锐。每件事物都是在它的自然状态下的，当我们了解了自然，而后我们便能改变它，能不执着它，能放下它，那么我们就再也不会受苦了。

我们自然未驯的心是焦虑且混乱的，无时无刻不在执着和黏着当中，它也总是在东西徘徊！当我们观察到这种纷乱的情况时，我们可能会认为，去训练这颗心是不可能办到的，于是我们便感痛苦；我们并没有了解到事实，心，就是这样子的。即令我们努力修行，试着去达到平静，许多的念头和感觉仍然会那样的移动不定，因为，心的特性就是如此。

当我们几经沉思有关这自然未驯的心之后，我们将会了解，心的本性就是那样子的；不会有其它的方式了。我们会明白，心就是心，那就是它的本然。如果我们能清楚地看清这一点，那么我们就能从思考和感觉当中分离开来了。当这颗心真正地了解，它会放下一切。念头和感觉将仍会存在那儿，但是每一个念头和感觉都将发生不了什么作用了。

这就好像一个喜爱在路上玩耍嬉戏的小孩，让我们烦扰的会依其玩的大小程度给予责骂或赏一巴掌一般。事实，我们应该了解，一个孩子会那样去做是自然的事，我们应该放下心来随他依着他自己的方式去玩，那么，我们的困扰就没有了。为什么这些困扰会消失呢？因为我们接受了孩子们的方式，我们的看法改变了，而且我们接受了事物的真实自然。我们放下，心变得更平静，我们拥有了“正见”!

如果我们有了错误的知见，那么即使是住在一个深暗的洞穴或是高空之处，我们都会在混乱中，而当拥有“正见”时，心就能完全处于宁静，那么就不再有难题需要解决。也不复有烦恼升起了。

就是如此这般！你不执着，你放下，无论是任何的“感觉黏着”，我们都从中分离开来，因为我们知道，每一样感觉仅仅就是感觉。它并不会特别地前来因扰我们；我们可能会认为是它打扰了我们，但事实上，并不是那样子的。如果我们能进一步去深思有关这个“感觉”，它就只是那样子。如果我们放下，那么形色就只是形色，音声就只是音声，香也只是香，味也只是味，触也只是触，而心也只是心罢了。这就好像油和水一样，如果你将它们一起放在一个瓶子里，由于自然特性的不同，它们不会相混合。

油和水是不同的，一样的道理，一位有智慧的人和一位愚痴无明的人是不相同的。佛陀与色、声、香、味、触、法同生活，但因他是一位阿罗汉(已经觉悟的一位)，所以他能不被它们所转。因为他了解，心就是心，想就是想，他没有将它们混淆在一起。

心只是心，想和感觉只是想和感觉；让事物就只是它们自己吧！让色只是色，让声只是声，让想只是想，我们何须费事的去执着它们呢？如果我们能以这种方式去思考和感觉，那么，这就是出离和不黏着了。我们的“想”和“感觉”将会在一边，而我们的“心”会在另一边，就好像油和水一般——它们在同一个瓶子里，然而它们却是分开的。

佛陀以及他已觉悟的弟子们，和寻常的、没有开悟的人们生活在一起。他们不单与这些人同住，也教导这些普普通通、未开悟、无知的人如何成圣开悟，成为智者。他们能够这样子做到，因为他们知道如何去修行，知道“心”到底是怎么一回事，正如我说明过的。

因此，就依你禅坐的修行去做，不要费心去怀疑它。倘若我们离家去剃度，并非是逃了去迷失在无明当中，也不是由于怯懦和恐惧，而是为了训练自我，做自己的主人。如果我们能如此理解，那么我们便能遵循佛法，而佛法将会变得愈来愈清晰。一个了解法的人，能了解他自己；一个了解他自己的人，必能了解法。事实上，法无所不在，我们并不需要逃避到其它某个地方。透过智慧、透过智力、透过技能来代替逃避吧，但不要透过无明去逃避。若你希求宁静，那么让它成为智慧的宁静，那样就够了。

无论何时，我们见到法，那便有了正道正路。杂染只是杂染，心只是心。无论何时，我们能分开、分离出来，这些事情就会只是这些事情，一如它们的本然，那么，它们就仅是我们的对象客体而已了。当我们在正道上时，我们是完满的，当我们完满时，任何时刻便都是开阔而自由的。

佛陀曾说：“仔细听我说，比丘们，你们必须不执着任何的法！”这法是什么呢？一切事物都是法，无一事物不是法，爱和恨是法，快乐和痛苦是法，喜欢和不喜欢是法，所有这些事物，无论是重要或卑微，都是法！当我们修习佛法，当我们了解了佛法，我们就能放下，于是，我们便能与佛陀“不执着任何一法”的教法相符合了。

在我们心中生起的一切状况，所有我们心灵的状况，我们身体的状况，都是在“变化”的状态中；佛陀曾经告诫莫去执取这当中的任何一个。他教导弟子们，修行是为了能从一切的情况中“分离”开来，而不是为了去执着任何状况。

如果我们能遵循佛陀的教法，那便对了。虽说是对，但仍然棘手。这并非教法很棘手，而是指我们的杂染很棘手。杂染带来的误解阻碍了我们，并且造成我们的麻烦；遵循佛陀的教法并不真的有任何的麻烦事。事实上，我们可以说，执于佛陀之道不会带来痛苦，因为“道”就是单纯地“放下”任何一法！

佛教禅坐的终极教导是“放下”。不去牵挂任何的事物！分离开来！如果你看到美善的，放下，如果你看到正确的，放下！“放下”这两个字，并不是说我们不需要去修行，而是意味着我们必须遵循“放下”的法门修行。佛陀教导我们思维“一切法”，透过思维我们自己的身和心来开展正道。佛法不在其它任何地方，就在此处！不在遥远的某个地方，就在我们每一个人的身心当下！

因此，一位禅修者必须很有活力地去修行，让这颗心更高贵更明亮，使它能自由而独立。做了好事不要将它记挂在心，放下！没有做坏事，放下！佛陀教导我们要活在当下，此时此地！不要让自己迷失在过去或未来。

令人们最不了解，且与他们自己观念冲突最多的教法是“放下”或“以空心行事”的教法。这种开示的方式称作“法语”。当我们以世俗的字语去理解时，我们变得迷糊，而且想，我们可以为所欲为。它是能够那样子被解释的，但真正的意思更接近这样：就好像如果我们带着一颗沉重的石头，不久之后，我们开始感受到它的重量，但是我们却不知如何去放下它，就那样，我们一直都在忍受这沉重的负担。如果有人告诉我们去丢开它，我们会说：“如果我丢了它，我将一无所有。”如果有

人告诉我们，丢了它会得到的所有好处，我们不会去相信他们，反而会不断地想：“如果我丢了它，我将一无所有！”因此，我们继续带着这颗重石，直到我们变得非常虚弱且筋疲力竭，到了再也不能忍耐，我们才放下它。

放下它之后，一下子经验到放下的好处，我们立即感到好多了，轻快多了，而且我们自己也了解到，带着一颗石头是多么大的一个负担啊！在我们放下这颗石头之前，我们是不可能知道放下的好处的。因此，如果有人告诉我们去放下，一位无知的人是不能了解其中用意的，他将只是盲目地抓紧石头，拒绝放下，直到它变成重得不能忍受，他这才会放下；而后他能自己感受到轻快和解放，于是他会自己知道放下的好处。不久之后，我们可能又会开始提起担子，但现在我们知道将会有什么后果了，因此，我们能够更轻易的放下。“提着重担到处跑是无用的，而放下会带来轻松与愉快”——这种体会，是了解我们自己的一个范例。

我们的自尊，我们依靠的自我意识，就好似一颗重石。像那颗重石一般，如果我们想到要放下自负，我们会害怕没有了它，将会一无所有。但当我们终于能够放下它时，却会觉悟到不执着的轻松和舒适。

在训练心的当中，你不得执着“称赞”和“责备”。只希望称赞而不希望责备是世间法。佛陀的方式是，在适当的时机里接受称赞和责备，例如，在养育一个小孩时，最好不要成天的责骂，有些人责骂得太多了；一位聪明的人知道在适当的时机去责骂，在适当的时机去赞美。我们的心也是一样，利用智能去了解这颗心，利用技巧在照顾心上面，那么你将成为一位对训练心很在行的人。当这颗心纯熟时，它便能解除我们的痛苦。苦，正好就存在我们心中，它经常使事情变复杂，制造心的沉重，它生于此，也灭于此。

心的方式就是这样，有时有好的念头，有时有坏的念头。这心是虚假不实的，不要信任它！要直接去看这心自身的情况，去接受它们本来的面目。它们就只是它们本来的样子；无论它是善或恶或什么，它就是那样。如果你不去抓握这些状况，那么它们就不会变成什么事情都有所增减，增减于它们原来的样子；如果我们紧握，我们将会受骗且因而受苦。

若能以“正见”，那就唯有宁静。三摩地(正定)生，而智慧起来。无论你坐或躺在哪儿，哪儿就有宁静。无论你去到哪里，哪里就有宁静。

因此，今天你们带了你们的弟子来到这儿听法，你们可能懂了一些，也有的你们可能还不懂。为了能让你们更容易地了解，我说了有关“禅坐的修习”。无论你们认为它是对或是错，你们都应该去思惟它。

我自己身为老师，也像你们一般，处在类似的状况当中。我也一样，渴望能听到法的开示，因为不管我到那儿，总是为他人开示，却从没机会去听，因此，这个时候，你们真的会很感谢能听到老师的开示。当你们坐着安静地聆听时，时间流逝得真快啊！你们渴望佛法，所以非常希望去听。一开始，予他人开示是件愉快的事，但不久愉悦消失了，你感到无聊且倦怠，而后，你会希望去听。因此当你从一位老师那儿听到开示时，你会感受到许多的鼓舞，而且很容易地就了解了。当你逐渐年长而对法有所渴求时，它的滋味会是格外地可口的。

当其它人的老师，你是他们的一个榜样！你是你的弟子，其它比丘，乃至每一个人的榜样，因

此，不要忘了你自己，但也不要想到你自己，如果有这样的念头起来，要去消除，如果你能如此地做，那么你将是一位了解自己的人。

修习佛法有无数的法门，而有关禅坐的，说也说不尽。有许多的事，能令我们疑惑，只要不断扫除它们，那么就不再有疑惑了。当我们有了如此的正见，不管我们是坐或行，都会有平静和自在。无论我们是在哪里打坐，那就是你要带着你的清明去的地方。不要认为只有在坐着或行的时候才是禅修，任何事，任何地方，都是我们的修行。一切时中有觉醒，一切时中有正念，我们能在一切时中看身、心的生和死，而不会让它弄乱了我们的心！要继续不断地放下。如果贪爱来临，让它回去它的家里；如果怒气来临，让它回家。跟随它们！它们住在哪里？而后便护送它们到那儿，不要保留什么。如果你能如此地修行，那么你就会像一座空房，或者，换句话说，这是一颗“空心”，一颗空了的心，而且没有了一切的恶。我们称它为一颗“空心”但并不是什么都没有的空，而是空无罪恶且充满了智慧。届时，无论你做什么，你将会以智慧去做，智慧去想，以智慧去吃，一切都将只会是智慧！

这是今天我供养给你们的教导，如果听取佛法使你们的心宁静那便够了，你不需要去记住什么。也有些人可能不会相信这些。如果我们能使我们的心平静下来而就只去聆听。让这法语流过心中且连续不断地思维，那么我们将会像一台录音机。一段时日之后，当我们“开机”，一切都会在那儿。

我希望供养这些教导给你们每位比丘和每个人。你们有些人或许只懂得一些泰语，但这没关系，期愿你们学习这“法的语言”，那就够了！

【注释】

(注一)　阿姜　满：许是本世纪在泰国最受尊敬、最有影响力的禅师，在他的指导下，“苦行林传统”在佛教禅修的复兴当中成了一个非常重要的传统。近年来，在泰国许多已逝及仍健在的伟大禅师，都是他的私淑弟子，或是实质上受他的教说影响的。阿姜　满已于一九四九年十一月圆寂。

(注二)　阿姜　扫：阿姜　满的老师。

(注三)　苦：意即包含了不能令人满意的、不满足的、不完善的、不安的一切状况现象，因为它们是经常变迁的，经常容易导致痛苦的。“苦”是指令人不快的所有各类形态，从粗的身体的痛及老、病、死的痛苦，到细的各种感觉，例如与我们所喜欢的人分开或与我们厌恶的人有所关联，乃至精细的心理状态，例如枯燥、无聊、不安、激动等等。苦，是最误解的一种概念，也是最重要的一种心灵开展。

·汤锅里的汤杓子·

内在的学习
你必须学习这双眼睛、这对耳朵
这个鼻子、这个舌尖、这具身躯

以及这颗心

那才是真正的学习汤锅里的汤杓子

……你知道那要到什么地步才会结束吗？或者你就继续这样地学习下去？或者它是有结束的？……。那样子是无妨，但那只是外在的学习，而不是内在的学习。因为“内在的学习”你必须学习这双眼睛、这对耳朵、这个鼻子、这个舌头、这具身躯，以及这颗心，那才是真正的学习。书本的学习只是外在的学习，那是真地很难去完成的。

当眼见色时，会发生什么事呢？当耳、鼻、舌经验到声、香、味时，又会如何呢？当身、心，与触、法尘相触时，又会有什么反应呢？那里仍然有贪、忿、痴吗？我们有迷失在色、声、香、味、触和情绪里吗？这就是“内在的学习”，它有完成的一天！

假若我们学习，却不去实践，我们将得不到任何的结果。这就像一个养牛的人，早上，他牵牛出去吃草，傍晚，他带牛回牛舍，但他却从没喝过牛奶！读书无访，却可别让它也像这样了。你应该养牛，也喝牛奶；你必须既学习也实践，以得到最好的成效。

这儿，我将进一步地解释。就像一个人，他养鸡，却不取鸡蛋，所有他得到的就只是鸡粪而已！我就是这样告诉那些在家养鸡的人。小心你可别也变成那样了！这意思是说，我们学习经典，却不知如何去放下杂染，不知如何去“推”掉心中的贪、忿、痴。学习而没有实践、没有“放下”，是不会有结果的。这就是为什么我将它比喻为养鸡却不取蛋而取鸡粪的人，那是同样的事。

就因为这样，佛陀希望我们学习经典，而后透过身、语、意去断绝一切的恶行，在我们的行为、语言、思想中长养良善，而人类真正的价值，透过我们的行为，语言、思想将得以完成。但如果我们只说得好听，却不照着行动，那它仍然没有完成。或是如果我们行善，心却仍然不善，那也还没完成。佛陀教导，要在身、语、意当中长养良善，长养善行、善语和善思，这是人类的珍宝！学习和实践必须两者俱佳。

佛陀的八正道——修行之道，有八个因素。这八个因素别无其它，就是这个“身体”！两只眼睛、两只耳朵、两个鼻孔、一个舌头以及一具身躯，这便是“道”而心是追随“道”的。因此，学习和实践两者都存在我们的身、语、意当中。

你曾见经典教导过除了身、语、意之外的东西吗？经典就只教导这个，没其它的了。而杂染正就“生”在这儿的。如果你了知它们，它们就会“死”在这儿。因此你应该了解，学习和实践两者都正是存在这儿的。如果我们能学习这个，我们便可以了解一切事物了。这就像我们的言语：说一句真理之言，胜过说一辈子的错误之语！你能理解吗？一个学习而却不实践的人，就像汤锅里头的一根汤杓子，它每天都在锅子里，却不知道汤的滋味。如果你不实践，即使是学习到死的那一天，你都不会知道解脱的味道！

• 教说片断 •

无论什么，我们接受我们以“正念”去接受我们既不会过份地快乐而当事物

破灭毁损时我们也不会闷闷不乐，不会感受痛苦因为我们清楚地看清了所有事物无常的真相教说片断

你们信仰佛教，从多方面听闻佛法——尤其是来自不同的比丘和教师，至今已有好几年了。有的时候，佛法常被人以极空泛而模糊的字眼叙说，很难让人知道如何将它放进日常生活中去实践。在另一方面，佛法也被人以高等语言或专门术语教授着，致使多数人难以了解，特别如果这教导又是从经典中一板一眼逐字解释的。事实上，有以一种均衡方式的法教说：既不太含糊，也不过于深奥；既不会太漫无边际，也不致于太隐晦，恰恰好适合听闻者去了解和实践，从教导中亲得法益。今天，我想让你们分享，过去我惯常教导弟子们的一种方法。这些教法，我希望或能给今天在此地听法的你们都得到利益。

如何得到佛法

一个人想要得到“佛法”，首先必须要有信仰或信心当基础，他必须如下地了解佛法的意义——

佛：是清明觉知的一位，在他心中，拥有纯洁、光辉和宁静。

法：是纯洁、光辉和宁静的象征——它们从戒、定、慧中升起。

因此，一个要得到佛法的人，他必须在个己当中培养及开展戒、定、慧。

走在佛法的路上

理所当然地，任谁想要返回家乡，不能只是坐想旅途，他们必须实际地一步一步历经整个过程，并且也要依着正确的指引，最后才能抵返家门。如果他们走的是错误的路，可能会碰到像沼泽或其它障碍一类的困境，那就难以近家了。而若在错误的指引下，他们也可能会遇着险境，因而也许永远也到不了家了。

那些回到家的人可以放轻松并舒服的睡觉，家，是能给予身心适合的一个地方。而今他们真正回到了家，然而，假使这旅者只是道经家门，或仅在家周围绕绕，那么，在这一路的返家途中，他将得不到任何的益处。

同样的道理，在佛法的路上，必须我们每个人亲身去走，没有人能够替代。我们必须沿着戒、定、慧行去，直到发现心中纯洁、光辉、宁静的福泽——这是行旅在这路上的果实。但是，如果一个人仅仅拥有书本上的知识以及经典教说，那么就像在旅途中只有知识性的地图或计划，纵令过了数百世，这人将永不知晓心的纯洁、光辉和宁静，他将只是浪费时间，永远得不到修行带来的真实利益。老师，只是指出“道路”的方向，听取老师的教晦之后，不论我们是否要修行走这条“路”，以及而后所得的修行成果，全由我们自己来决定。

从另一方面来看，是将修行比喻为：一位医生留给他的病人一瓶药，瓶子上写了详细的说明，

指示病人如何去服药，但是，如果这位病人只是拿来读读，无论读上多少回，他将困在这里而死，他不能从药里得到任何的好处。在他死亡之前，还可能会怀恨地埋怨医生一点儿也不高明，那些药不能治好他。他会想，那医生是个江湖郎中，那些药毫无价值。殊不知他只是花时间在检查药瓶以及阅读说明书，他并没有遵从医生的叮咛去服药。

事实上，如果这位病人能够遵循医生的劝嘱，照着药方按时去服药，他将能够痊愈。假使他病得很严重，就必须服很多的药，相反的，假使他仅仅是轻微的毛病，那么只要一些些的药就能治好他了。我们需要服用很多的药，那是因为我们病得严重的关系。这是很自然的事，你可以经由自己的深思熟虑而体验到它。

医生开药方，从生理上去消除疾病，“佛陀教说”是开药方去治疗心理上的毛病，使心回复到自然健康的状态，因此，佛陀可被看作是一位能开药方，治疗心理疾病的医生。而事实上，他是世界上最伟大的一位医生。

毫无例外的，我们每一个人都会有心理的病，当你看到这些疾病时，难道它不会合理的寻求佛法当依靠，就像拿药去治疗你的病一般吗？走在佛法的路上，你不能以“身”去完成，你必须以“心”去行走，去得到利益。我们可以将这些行者，类分成三种层次——

最初的层次：在这层次的这些人，他们了解必须自己去实践，而且知道如何去做。他们以佛、法、僧做为皈依处，遵照教导，有决心地努力修行。这类人能全然地抛却迷信的风俗习惯和传统，根据理性为自己去检验这世间的真理。他们是“佛教徒”。

中间的层次：这群人，他们修行，直到对佛、法、僧的教导有了一种坚定的信仰。他们也洞察到所有事相的真实性。这些人逐渐地减少黏附和执着，他们不会握持事物不放，他们的心深悉佛法。靠着其中的不执着和智能，他们前行渐进地被称作入流，一来、不还，或简单地说，是“圣者”。

最高的层次：这些人的修行，使他们导向了佛的身、口、意。他们超越了这世间，从世间得到解脱，从一切执着和黏附中得到自在。他们被称做阿罗汉或是解脱之人——圣者中的最高层次。如何拥有清净的戒

戒，是对身和语的控制和修养，在正式的层面上分有对在家人和比丘、比丘尼等不同的条规，但一般说来，它们都有一种基本的特征——那就是“目的”！当我们“正念”或“自我忆持”时，我们拥有正确的意图。训练自我忆持和正念将能产生好的戒行来。

那是很自然的事：当我们穿上脏衣服，我们的身体也会变脏，心也将感到不舒服和沮丧。而如果我们保持身体洁净，穿干净、整齐的衣服，那将使我们的心轻快高兴起来。同样地，当戒不能持续时，我们的身行和言语是脏的，而这就是造成心理不快乐、苦恼、沉重的一个原因。如果我们不能有好的修行，会使我们不能进入存于我们心中的真实佛法。健全的身行和言语有赖于正确训练的心，因为心是传令给身和语的。因此，我们必须以“训练我们的心”来继续不断地修行。定力训练的修行

以“定”来训练，是使心安定和沉着的修行，这，带来心的平静。通常，我们没有经过训练的心是摇动不定且不安的，很难去控制和处理。心随着感官外驰散乱，就像水的窜来窜去，寻找最低处一般。然而农耕者和工程师们，都知道如何操纵水，以使它更有益于人类。人类是聪明的，他们

知道怎样去建水坝，制造大的贮水池和水道——这一切都是为了治理水，使水更有用。除此之外，水的积蓄变成一种电力和光的来源，从控制水的泛滥当中，获得更多的利益使它不致到处乱窜，终至静止到一个最低处，而浪费了它的好处。

同样的，这颗心若是经常地被防治、控制、训练，将会有难以计量的利益。佛陀自己说过：“有一颗被管束的心，将会带来真正的幸福，因此，为了最大的利益，好好训练你的心！”相同地，我们看环绕在我们周遭的动物——大象、马、牛等等，在它们能被利用来工作之前，必须接受训练，也唯有在经过训练之后，它们的力量才能给我们利益。

同样的道理，经过训练的心带来的福泽，能数倍于未经训练的人。佛陀和他卓越的弟子们，一开始也都同于我们，有一颗未经训练的心，但，其后却看到他们如何地变成我们尊敬的对象，而且看到我们从他们的教化中得到多少的利益。真的，看，有多少的利益从这些透过心的训练而得到解脱的人身上带到了整个世界！在一切的职业中，任何的状况下，经过控制和训练的心会比未经训练的心有较好的“装备”来帮助我们。这颗训练过的心将能保持我们的生活平衡，使工作更容易，并发展和培养理性去指挥我们的行动。当我们追随这颗训练得宜的心时，最后，我们的幸福会依此而增多起来。

“心的训练”可以应用许多方式，以许多不同的方法去做。最有用，而且能被各类型人修习的是称为“观呼吸”的，它是在出、入息上做“正念”的开展。在这寺院里，我们用的方式是，集中注意力在鼻端下的斜处，并以咒语“　B023　—哆(BUD—DHO)”(注一)开展对“出入息”的“觉醒”。如果这禅思的人希望用其它的字，或只是在空气移动的“进”或“出”上做“正念”的功夫，那也可以。调整修行的方式去适合你自己。禅坐的基本要素是持续地“觉醒”当下的呼吸，以便你能“正念”每一个进、出息的发生。正当“行禅”时，我们试着不断地去留意双脚碰触地面的感觉。

禅坐的修行必须尽可能的穷追不舍，使它结出果子来。不要一天中只打坐一小段的时间，而在一或两星期，甚至一个月后才又打坐；那样，将不会有结果出现。佛陀教导我们，要经常的修行，努力地修行，那就是说，在“心理训练”的修行上，尽我们所能，不断地去做。修习禅坐，我们也需要找寻一个适当的，不致让我们分心的安静地方；在花园里，或我们后院阴凉的树下，或可供我们独处的适宜环境，那样的地方。如果我们是比丘或比丘尼，我们必须找一间适合的茅蓬，一座宁静的森林或洞窟。山，对“修行”提供了非常适当的场所。

总之，无论在那儿，我们必须不断地在进、出息的“正念”上下功夫。如果注意力溜到了其它事物，试着拉它回到专注的目标上，试着去放下一切其它的思想和关心的事物。不要想任何事情——就只是观照呼吸。如果我们“正念”于念头上，当念头一升起时，就努力保持让它回到禅思的目标上，心将会变得越来越平静。当心宁静而且专注时，从这专注的目标——呼吸上放松。现在，开始去检视这由五蕴组成的身和心：色、受、想、行、识。检查这五蕴的来和去时，你会很清楚地看到，它们都是无常的。无常的性质使它们不能满足我们，不合我们的心意，而且它们自己来、去——那里，无“我”在行事；在那儿被发现仅仅是根据“因果”自然的运转。世间的所有事物都有这些特性——无常变迁(无常)、不能满足(苦)、没有一个不变的自我或灵魂(无我)。以这种观点来观察整个存在的生命，对诸蕴的执着和黏附将会逐渐的减少，这是因为我们看到了这世界的实相。我们

称这为“智慧”的升起。慧的升起

智慧是去观察身、心的各种呈显——这其间的真理。当我们用我们经过训练和集中的心去检视这五蕴时，我们将清楚地看到身、心两者都是无常的，不圆满的、无主的。以智慧观察一切和合的事物，我们就不会黏着或紧抓不放。无论什么，我们接受，我们以“正念”去接受。我们既不会过分地快乐，而当事物破灭毁损时，我们也不会闷闷不乐，不会感受痛苦，因为我们清楚地看清了所有事物无常的真相。当我们遭遇到各类的疾病和痛苦时，我们能够平静镇定，因为我们的心已经受过很好的训练了。真正的依怙就是受过训练的心。

这一切便被称作“智慧”——明了事物升起时的真实性质。“智慧”从“正念”和“定”中升起。“定”从基础的戒升起。戒、定与慧，都是那样的相互有关，以至真正地难以去分开它们。事实上，它可以以这种方式去看：首先，有颗训练当中的心去注意呼吸，这是戒的升起。当“观呼吸”继续不断地修习，一直到心平静，这是“定”的升起。而后，审察这呼吸，呼吸会呈现出无常、苦、无我来，随之而起的不执着，便是智慧的升起了。像这样，“观呼吸”的修行，可说是发展戒、定、慧的一种过程，它们都有所关联。当戒、定、慧都已开展，我们称这个叫做“修习八正道”，是佛陀用来教导我们的唯一离苦之道。“八正道”在所有其它方法之上，因为，如果正确地修习它，能直接引领我们到达涅┌、到达和平。我们可以说，这修行，能真实地、正确地契达佛法。

从修行上得到法益

当我们像上面解释的那样去修习了“定”，修行的果实将会以下面三种层次升起——

第一：那些在“信行者”层次上的修行人，将会对佛、法、僧升起更多的信心，这种信心会变成每一个人内里真正的支撑。他们也将了解一切事物的因果自然——益行带来益果，不益之行带来不益之果。因而对于这样的一个人，将会在快乐和心理的平和上有所增胜。

第二：那些人达到了入流、一来、不还等崇高的成就，对佛、法、僧有不可动摇的信心，他们法喜充满，而且是朝向涅┌的。

第三：那些“阿罗汉”或“完美的一位”，从一切痛苦中得到了解脱的快乐。这些是“佛”，从世间得到解脱，在圣道中完成了旅程。

我们都很幸运能生而为人，并听到佛陀的教法，这是其它千百万种生物所没有的机运，因而，切莫等闲视之。快快地开发功德、行善，并在最开始、中间，以及最高的层次上随着这“修行之道”行去。不要让时光无用的消逝而毫无目标。试着去得到佛陀教导的真理——就在今天。让我们以一句泰国谚语来做结束：“数回合的欢愉快乐消逝了，很快地，天色已近黄昏。此时饮泣，伫足观望，很快地，将会来不及走完这个旅程了！”

【注释】

注一　B023　—哆：此取咒语 BUD　DHO 的近似音，音接近　B024　ㄨㄧㄛ　B025　ㄡ。

• 现在就做 •

如果你懈怠不勤
什么时候才会“苦”尽呢？
如果你懈怠不勤
你又能成就多少呢？
建立起我们的修行
超越懈怠吧！
现在就做！

(这是阿姜.查于一九七八年七月，结夏安居期间，在巴蓬寺以泰国方言对一群新出家比丘所做的一场活泼生动的开示。)

吸进……呼出……，就是这样！即使有人在“装神弄鬼”，那是他们的事，不要因此而受干扰了。只管在呼吸的进、出上专注，只须清楚你的呼吸，这就够了。别无其它，只要清楚什么时候吸进和呼出；或者你可以在吸气的时候对自己说“ B023 (BUD)”，吐气的时候说“哆(DHO)”，将这做为观照的对象。现在只要这样做就可以了。当息进时，你知道它，当息出时，你清楚它，那么，你的心将会安定平静、不散乱、不浮躁，此中就只是“气”的不断地进与出。

一开始，便保持这么简单的方式，没什么好多想的。无论你能坐多久，如果现在你很舒适或是平静，自己会很清楚。如果你有恒心地这么做，呼吸会变得细长且轻，身心也会变得柔软自在——那是有代价的。尽管去做吧！让它自然地发生，愉悦地静定于禅坐：不会茫然、不会昏沉、也不会打瞌睡，一切都变得轻松容易，此时，你是宁静安祥的！而当你起身时“哇！那是什么？”你会禁不住回想起那种平静。

接着，我们继续保持不变的清澄正念。无论我们说什么、做什么，走到那儿，托┌、洗┌，或者进食，我们都明白自己正在做什么：我们拥有正念，平稳安住。就是这样地继续去做！无论是在什么时候做，我们都能“保持正念”!

有关行禅，是在两棵树之间，取大约七或八个臂长的直线路径。行禅其实是同于坐禅的。收摄自己，下定决心——现在，你就要开始行禅去静下你的心，期使清澄的“正念”有足够的力量升起。

首先从右脚开始，以正常的步伐来走。随着你的脚步对自己说：“ B023 —哆、 B023 —哆……”不断地将注意力集中在双脚上。如果觉得纷扰不安，便停下来，等到平静后再继续走。须清楚路径的起点、中点、终点，也知道什么时候该往回走，时时刻刻都“知道”自己在那里！

这就是方法！你可以开始修习行禅了。或许有人会说：“那样来回地走，就像疯子一样!”但，你知道吗？行禅中蕴含了许多的智慧呢！来回行走，如果累了，就停下来，将注意力转向内心，并平静地觉察你的呼吸，使心得到休息。

然后，还有一件要注意的事是你姿势的更换。行、立、坐、卧，我们须不断地去改变姿势；我

们不能只是站，只是坐，或只是躺卧。在日常生活中我们都会用到这些姿势，因此，我们必须在每一样的姿势上发展觉知，使它们变得很有用。

去做吧！但并不容易，就让我说明白一些好了！好像你拿了一个杯子，将它放在这里两分钟，再放在那里两分钟，每两分钟就移动一次，很专注的那样子去做(观察呼吸也是一样，那样去做，直到有了疑惑和痛苦，而那就是智慧生起的时候)。有些人会说：“什么？将一个杯子移来移去？那是很疯狂的，没有用的，你是不是疯了？”不要紧，只管做，但不要忘记，是两分钟而不是五分钟，要专注！一切就在这所做的当中了。

观照你的呼吸也是一样，以盘腿的姿势坐平稳，将右腿放在左腿上。吸气直达到腹部，再吐气直到所有的“气”都由肺部送出。吸气时要吸到满，然后再送出。此时，不要刻意地去控制呼吸，不管气长或气短都没关系，只坐着注意你呼吸的自然进出，这就够了。不要让它溜走了，如果它溜了，停下来！看它到了那儿？找到它，再带它回来。

迟早你会遇到一些好处，只要你持续去做。不要认为自己做不到，这就好像将米撒在地上一般，看起来你似乎是把它们丢了出去，但很快地便会长出幼苗，而后变得成把成串的，再不久你就可以将它们去壳，并且吃到香甜的“khaomow(青色的甜糯米饭)”了。

禅坐时也是一样，有时你会想：“为什么我要坐在这里看着自己的呼吸？它会自个儿吸进和呼出，并不需要我去注意它啊！”这就是我们固执己见的心，总是爱挑剔。但，不要理它！只要试着去做，直到心境平和。平静时，呼吸会变得细密，身体会变得轻松，心也会轻安起来，一切都将恰到好处。持续下去吧！直到你好像只是坐在那儿而没有了进息或出息一般！然而你仍活着，可别吓了一跳 ，别因害怕呼吸会停止而逃开，你已经到达一个平静的境地了，你就只管安住在那个境地里，不必去做其它的事。有时，你似乎没有了呼吸，但是你仍然有呼吸。有许多类似这样的事会发生，但那无妨，只要对所发生的每项过程全然清楚，而不要被其中的任何一个状况给愚弄了。

持续且经常地去做吧！在你进食之后，马上挂起袈裟便开始行禅。“ B023 —哆、 B023 —哆……”直到所行的路径都陷了下去，仍然继续的走。疲倦时，就改为禅坐。努力不懈！努力——是为了你能够“觉知”，为了你能拥有觉知，为了能让觉知升起，为了能明白修行的一切。不要只走几步路就胡思乱想起来，而后回到茅蓬里，身体一躺，很快地便呼呼大睡。如果这样的话，你将永远一无所得。如果你懈怠不勤，什么时候才会“苦”尽呢？如果你懈怠不勤，你又能成就多少呢？建立起我们的修行，超越懈怠吧！不要光说“平静、平静、平静”，但到了坐下时，心却无法马上平静，因而放弃了修行。

说起来容易，但实行起来可就难了！哈，就好像说：“种稻不难。”然你去试试看吧！你根本就不知道那只是公牛？那只是水牛？那个是犁？事实上，实践与理论有很大的差距。你知道的，事情总是这样！

你们都喜欢寻找“平静”——平静早已存在，你却一无所知，而不论你去问谁，你都不会清楚。只要去明白你自己呼吸的进与出，“ B023 —哆、 B023 —哆……”这样就够了！只要这样子做，不需要想得太多，现在了解这个就够了。也许你们会说：“我做了，但什么也没看到！”没关

系，只要去做，不管发生什么事，就这样地继续修行下去。终究，你会明白修行是什么，试试看吧！如果你就如此这般的“坐”着，而且知道到底是怎么一回事，那便行了——当你的心变平静时，心自然会明白。你将能整夜长坐，直到黎明来临，却不自觉你是在禅坐中。你会法喜充满，那种喜悦是无法形容的！

一旦修行到了这个境地，你可能会想说“甚深”法，但要小心，可不要“唠叨不停”，不断地在叙说，那样会令人发狂的。就拿老沙弥桑为例：一个昏暗的夜晚，正值行禅的时间，我听到附近的竹林有人不停地说：“唷，唷，唷……”我坐下来听，想道：“谁在那里说法？是谁……”他并没有停止，仍旧不断地嘀嘀咕咕，于是我拿了手电筒走过去。没错，是老沙弥桑坐在竹林下，点着灯笼，盘着腿，正对着黑夜大声宣说“佛法”。“桑，你疯了吗？”他回答说：“噢，我就是控制不了！禅坐时，我忍不住要说法，行禅时，我忍不住要说法……，不知几时才能停止！”真是一个疯狂的人啊！嗯，就是这样，你知道的，这些都可能发生。

但是仍然要持续你的修行，不要只是放纵你的情绪。无论懈怠或是精神充沛时，都要继续努力，不管是在禅坐或是行禅，甚至躺卧时，都要观照你的呼吸。睡前，告诉自己：“我不耽着于恬适的睡眠中。”醒来之后，继续禅坐。进食时，提醒自己：“我不因贪而食——只是当成医药去维持今天的生命，以便有足够的精力继续禅坐。”入睡之前，进食之前，我们都要如此警惕自己。站的时候，要保持正念；坐的时候，要保持正念。当你躺下来的时候，做右胁卧，专注呼吸，“ B023 —哆、B023 —哆……”直到入睡为止。而醒来之时，马上继续“ B023—哆、 B023 —哆……”，好像你从来没有逃脱过任何一次的呼吸一样！而后，“平静”便会生起……，继续保持正念吧！

不要盯看他人的修行，请不要那样做！注意我们打坐的姿势，要坐稳坐直，不要让你的头前倾或后仰。保持平衡，就像佛像那样——坐得平正庄严。如果你想要改变姿势，在改变之前，将痛苦忍耐到最极点吧！你会说：“什么？我忍受不了了！”但在移动之前，再等一下，痛苦忍耐到最大极限时，还要再忍耐！不管有多痛，就是持续下去。如果痛到无法在心里继续持念“ B023 —哆、B023 —哆……”时，就把痛当作是你醒觉的对象——“痛、痛、痛、痛!”让“痛”替代“B023 —哆”。用这种方式直到痛苦消失，并且看看会有什么后果。佛陀说痛苦是自己升起的，也会自己消失。就让痛苦死去吧，别停止忍耐！也许你会流出汗来——像玉米粒般大的从背部流下。但如果你能经历过一次这样的感觉，你将会知道那是怎么一回事了。但那是逐渐而来的，不要太强迫自己，只需慢慢地持续下去。

还有，也要觉知吃的动作——咀嚼、吞下，最后它到那里去了？食物对你的身体是好是坏，你都要清清楚楚，也要知道这些食物到了何处。使“吃的艺术”变得更细致吧！估计再吃五大口就会饱时，便停止，然后饮用足够的水就行了。试试看你是不是做得到，大部分的人都不那么做，反而在吃饱后又添加五口，这都不是正确的方法，你能了解吗？佛陀曾说：要持续的留意“吃”这件事，知道你还没有吃饱，但再五大口就要饱时，便停了下来，取用足够的水直到饱。而后无论是禅坐或行禅，你都不会感到沉重，你的禅修将会自动地进步。然而，人们却不愿那样子去做。假如你不是真正地想要训练自己，那么你便不会去做，你反而会吃到过饱为止——在你吃饱后，又多吃五大口！这就是我们无始的贪婪与染着，与佛陀的教法是相违背的，我们必须好好地观察自己。

谈到睡眠，要能清明觉醒，这全靠你自己斟酌。有时你没有准时睡觉，而早睡晚睡都不要紧，我是这样子做的——无论晚不晚睡，当我一醒过来，便立刻起床；不要太当一回事地去照顾这个睡眠，当下就断绝它。如果你醒来之后仍然想睡，就马上起来，起床去洗脸，然后开始行禅，立刻就去走。我们应该这样子来训练自己，行动吧！

这些都是我们该去做的，但你不可能只从他人那儿听说便知悉这一切，你必须从实际的修行中去了解，所以，前行吧！这是训练心的第一步。禅坐时，将焦点集中在一件事上——坐着。这颗心只需观照着呼吸的进与出，不断地观照，慢慢地，心便会变得平静。如果心是散乱的，坐下不久，你就会思念家里，心会向外奔驰，会想吃一些面(那些刚出家的会很饿，不是吗？)你想吃、想喝，饥饿、希求，想念每件事物！直到你发狂，但是，疯就让它疯吧！一直到你能超越它。

只管去做吧！你们曾修习过“行禅”吗？感觉如何？“妄想纷飞”！那么就停下脚步，直到心回来为止。如果你的心真的散乱得很，那么便停止呼吸，直到你承受不了时，你的心就会回来！如果你坐着的时候，心到处乱跑，请摒住呼吸，别吐出来，到了难以忍受时，心就回来了。使心力增强起来吧，训练心与训练动物不同，你知道，心“真的”是非常难训练的，别轻易地放弃了。有时，摒住你的呼吸直到胸部几乎爆开来，是抓住心唯一所要做的事——心会跑了回来！试看看。

在这结夏期间，了解到修行是什么。白天，修行！夜里，修行！无论什么时候一有时间，便努力修行！日夜都行禅，纵使你只有十分钟，也修行吧！将心置于一处，随时保持正念。如果有什么话想说，忍下来！不要说话。把注意力立刻转回你的禅思上，继续保持正念。

这就好像水壶中的水，如果我们稍稍倾斜，它会开始“滴—，滴—，滴—，滴—”，倾斜多些，它便“滴滴，滴滴，滴滴……”。而如果我们把水倒出来，它会形成一条没有间断的流水，就像是从水龙头流出来的一般，而不只是水滴而已了。这意思是说，无论我们是站、是坐，是躺或者是其它，如果我们能经常觉醒，那么我们的正念就会像这不间断的流水一样，但是如果我们的心徘徊不定，一会儿想这，一会儿想那，那么我们的“正念”就仅仅会像那水滴一般了。

因此，就照这样来训练我们的心吧！不管我们的心有多散乱、多纷扰、多难专注，都没关系，只要持续不间断地去修行，你将能开展“觉醒”，直到它成为一条不断的正念之流；而无论是站着、坐着、躺着，或是……，“觉醒”会与你同在，试试看吧！

光说不练，它不会自动前来，这你是知道的。但如果过于勇猛，你同样不会成功，而全然不试，当然也是不行！这些都须铭记在心。有时，你根本不打算禅坐，但是，在结束工作后，你坐下来，空掉了你的心，而“啵”地一声，你马上有宁静！那是非常容易的，因为，你就活在当下！

接受我所的说——目前，这就够了！

宁静的森林水池

阿姜.查

序 言

前 言

译者的话

阿姜.查略传

编者的话

第一章 明了佛陀的教导

第二章 更正我们的知见

第三章 生活就是我们的修行

第四章 禅坐和外相的修行

第五章 森林里的教导

第六章 觉悟

后 记

序 言

也许你要在一九八 0 年代的亚洲寻求佛陀在生活上的教导，及探求是否仍有出家的僧尼在实践一种单纯生活和禅修，以托钵为生、隐居於森林之中。也许你曾读过佛陀与其弟子们在印度森林中游化，邀诸善男信女一齐加入长养智慧和广大慈悲的行列，邀他们来过托钵僧的简朴生活，献身於内心的平静和觉醒的描述。二千五百年後至今，你还能够发现这种的生活方式吗？而且，这种教导对我们今日的现代社会及现在的心仍然适用且息息相关吗？

当你在曼谷、可伦坡和仰光附近的现代化机场登陆後，计程车会带你穿过亚洲城市的街道，来往的车潮、拥挤的巴士及人行道上卖水果的摊贩。每几个路口，你就会看到金色的宝塔和城市佛教

寺院的顶尖。不过，这并不是你所要寻求的寺院。居住在这些寺院之中的，都是一些研究古老经文、可以唱诵和布教，并以此教化民众的僧尼。可是，要找到一如佛陀往昔居於森林的简朴生活、依袈裟和钵的禅修生活，你必须远离城市及这些寺院。如果是在拥有最多寺院和僧侣的泰国，你便须要在一大清早出发，到繁忙的华南丰车站，搭车前往遥远的南部或东北部的省份。

第一个小时的旅途中，火车一路蜿蜒，带你远离喧嚣的都市、远离房子、事业和一路破陋的房子。越过泰国中部的浩瀚平原，东南亚的米乡，一路绵延的稻田，被田间的田梗划出仟陌纵横，并由沟渠和水道有规律的划分。在这一片稻海的地平线上，每隔几哩，就会往四、五个地方上看到由浓密丛生的棕榈树及香蕉树所组成的岛群。如果你的火车走得更近这些棕榈岛群，你便能够看到一座橙色的寺院屋顶在闪烁和一从从由支柱架起的木屋所组成的东南亚村落。

每一个村落，无论有五百或二千居民，至少都会有一家寺院，寺院是提供村民做析祷、仪式、会议的场地，多年来，也一直被充作村落的学校。这些村落大部份的青年男子都会在二十岁时出家一年或三个月，学习佛陀种种的教示，以备“成熟”地进入成人杜会。寺院大多由几位年长、单纯而且曾研读过古经文的慈悲僧侣所主持，他们熟知各种仪式及教示村民的基础教义。这种寺院是乡村生活里不可或缺和最美好的部份，但是，这仍不是你所要寻求的寺院。

你的火车继续朝北走向古代的首都——奥达雅。当地充满著几世纪前与邻国战争时，惨遭战火掠夺的华丽寺院之废墟与残破宫殿。这些雄伟遗迹的精神仍保留在巨大的石雕佛像之中，沉著地渡过数世纪。

现在，你的火车转往另一段漫长旅途的东方，穿越克拉特平原，驶向寮国边境。一小时又一小时，越过一哩又一哩的陆地，你依然会看到稻田和村落，但是，它们逐渐变得越来越稀疏和贫穷。泰国中部乡村的运河和青翠的花园、芒果树以及热带植物变成一幅非常单纯的景致。房子比较小了，但村里小而简朴的寺院依旧闪烁。在这儿，仍然保持著古老、自给自足的生活方式。你会看到，当农夫在工作和小孩子在沿著铁轨旁的沟渠中照料水牛时，妇女们在门廊下织毛毯。

在这些低度开发的省份里的乡村，仍保留了许多传统的森林僧、尼。这里仍然有大片的森林和丛林地区，浓密地覆盖著山脉和未开发的边界地带。而几世纪以来，这些乡村一直都支持著森林僧和寺院致力於保存领悟佛陀的觉悟。因为，大抵来说，这些僧侣并不做村落的布教师，也不教书、也不做研究和保留古代手抄的经文。他们的目的是要全心全意地生活，和觉悟佛陀教导的自心内观及内在的平静。

如果你下了火车，改坐巴士或租汽车，经过一些泥泞路，来到了泰国东北无数寺院中的任何一座，你会发现什么？这样的教导和修行方法会和一九八 0 年代相契吗?内观和觉醒的训练可以满足一个来自现代化和复杂杜会的人的需求吗?

你曾发现很多西方人在你之前就已来过了。自从一九六五年以来，就有上百位像你一样的欧洲及美国人，来到这森林里参访及学习。有些人短期的学习过後，就回到家里，将他们所学的融入在家的生活当中。有些则出家一、二年或更多年，做更彻底的训练，然後才回家。然而一些发现森林生活是一种富足而庄严的生活方式的人，至今依然留在寺院里。

对这些人而言，教法已直接地与他们的心对话了，供给了他们一种智慧和自觉的生活方式。刚

开始，这种方式看起来也许几乎很简单——表面上很简单。但是，在试图将佛陀的方法付诸实践之後，我们会发现并不那　容易。然而，不论需要多努力，这些人仍然认为没有比在自己的生命中发现“法”与真理更值得的东西。

打从你进入一个像巴蓬寺的森林道场的那一刻，修行的精神便随处可见。那里有树林沙沙作响的宁静和僧侣们做杂事或经行的安详举止。整座寺院占地一百多英亩（目前更大），分成僧、尼两个部份。简朴而未经装饰的小茅蓬，分别座落在小森林的空地上，所以周遭有树林和树林间的走道。在寺院的中心地带，是主要的讲堂、斋堂和戒坛。整座森林的布局弥漫著单纯而离欲的气氛。你发现你终於到达了。

住在这些寺院里的僧侣选择了遵循这种称作“苦行”的简单而有纪律的修行方式。这些传统的森林僧自愿选择要遵循佛陀时代，佛陀所允许的十三条戒，限制衣、食和住的更严格的生活方式。这种生活方式的核心是，很少的身外之物，很多的禅修，和一天一次的托钵乞食。这种的生活方式传入了充满洞穴、荒野的浓密森林之缅甸、泰国、寮国，这些地方是这类精进修行的最佳理想。这些苦行僧有传统的行脚者，独处或与小团体共住，从一个村落到另一个村落，用手制的伞帐挂在树上，做为他们临时的居所。几座最大的森林道场之一的巴蓬寺及其住持阿姜 查的实用教法，已被翻译及编辑成此书，并且在西方流传。

阿姜 查与其老师——阿姜 通拉和阿姜 瞒（又译曼），曾多年在这些森林中经行和禅坐，以增长他们的修行。经由他们和其他森林禅师们中，产生了一种即时有力的佛法教示遗产，直指那些期望净化心灵和由实际的生活中观察佛陀教导的人，而非指向那些形式佛教或学术的学习。

当伟大的禅师在这种森林传统中出现时，在家居士和出家人都会把他们请出来教导众生。通常，这些老师为了让自己发挥作用，他们会停止行脚，并在一特定的森林地带安住下来，往往这便形成了一个苦行的道场。正当这世纪的人口压力逐渐增加，造成行脚僧的森林范围愈来愈小，这些由过去及现今的大师们所提供的森林道场於是成为大部份苦行、修行僧的居留处所。

巴蓬寺是阿姜 查在经过了多年的云游及禅修，回到地出生的村落附近之浓密森林里设立後，开始成长的。那片森林罕无人迹，以眼镜蛇、老虎和鬼魅闻名的地方——对阿姜 查而言，这是森林僧最完美的居所。一个大的道场环绕著他逐渐成长。

刚开始只有稀疏几间草顶的茅蓬散布在森林之中，到後来巴蓬寺却发展成泰国国内最大和运作得最好的道场之一。正当阿姜 查这位老师的善巧及名声广泛传开之际，访客及徒众的数量迅速地增加。为了回应全泰国信众的请求，五十几所（目前有一百多所）在阿姜 查训练的住持之引导下的寺院皆已成立——包括巴蓬寺附近一所为许多来寻求阿姜 查在教法上的教导的西方学生特别设计的道场。近几年当中，在西方国家也成立了许多家分院及联合中心，最著名的大丛林寺，是在英国的chithurst，由阿姜 查资深的西方弟子苏美多所主持。

阿姜 查的教导包括了被称作“佛教禅修核心”的教导——直接而单纯的静心和为真实内观打开心胸的修行。这种正念或内观的里修方式已在西方佛教修行中迅速地长成。经由这些曾亲自在森林道场和精进禅修中心参学过的僧侣和居士们的教导，提供了一种直接训练我们身、心之方法。这种方法能教导我们该如何处理贪婪、畏惧及悲伤的问题，并且教导我们如何学习耐力、智慧及无私

的慈悲之道。

以泰语或寮语自然地陈述，在本书的教导中反映了阿姜 查修行精神的欢喜。其风格很明显是僧院的——针对那些舍弃家庭生活而来到森林中，加入阿姜 查的行列的男众团体。因此例行用字是以“他”来代替“他”或“她”，并且都是在强调比丘而非居士（森林团体中也有尼众存在）。然而，在这里所表现的佛法特质却是立即而普遍的——适合我们每一个人。阿姜 查说，贪婪、恐惧、瞠恚和愚痴的人类的基本问题，他强调我们要觉醒这些状态，了知它们在我们的生活及世界上所造成的真实痛苦。四圣谛的教法，是佛陀初次所演说的，说明了苦、苦的起因、道和苦的熄灭。

阿姜 查一次又一次地强调，要去洞见执著是如何形成苦的。在你的经验中学习，洞见色、声和受、想、行永恒的变迁本质。要了解生命的无常、苦、无我的本质是阿姜 查给予我们的讯息，因为，唯有当我们明了和接受三法印(无常、苦、无我)，我们方能在平静中生活。森林的传统直接地对我们对这些真理的领悟和抵抗发生作用，也直接地对冶我们的恐惧、瞠怒和贪欲。阿姜 查告诉我们要去面对烦恼（杂染），并利用厌离、耐力及觉醒的工具去对冶它们。他策励我们要学习不去迷失在情绪和焦虑之中，训练自己能清楚而直接地看到心和世间的真实本然。

我们的感动是来自於阿姜 查的清晰及喜悦，以及他在森林中的直接的修行方式。跟他在一起会唤醒我们内在好奇、幽默、惊叹、领悟的精神，和一种深层的内在平静。假如能从这些章节之中的指导和森林生活的故事捕捉到一点点精神，进而启发你更进一步地去修行，那么此书的目的便已达到了。

因此，仔细地聆听阿姜 查，并将他放入心中，因为他教导的是实践，而不是理论，更何况，人类的幸福与解脱才是他所关切的。早年当巴蓬寺开始吸引许多访客时，沿著入口的步道上张贴了一系列的标语。第一张是说：“你来到这儿拜访，请肃静!我们正在禅坐。”另一张标语简单地说：“修习佛法及觉悟真理是这期生命中唯一有价值的事，何不由现在开始？”在这种精神里，阿姜 查直接地对我们述说，邀请我们来安静我们的心，并去观察生命的真理。现在，不就是开始的时候吗?

前　言

多年来阿姜 查以寮、泰语展开社会弘化工作，而他在西方英语系杜会的影响力，则是由於他那些有能力把寮、泰语译成英文的西方弟子的努力而获致。虽然，目前这些英文作品流传到华人世界已经有一段时间，特别是在新加坡、马来西亚，而最近是台湾，但美中不足的是，读者群仅限於精通英文的华人，而这些从阿姜 查的教导中得到启示、鼓舞的华人读者，对於同胞中有人因为不懂英文或英文能力浅，而没有机会从阿姜 查言语中的智慧得益，一直引以为憾。

本书是在佛教寺院僧俗二众的发心奉献下协力完成。他们来自台湾、香港、新加坡、马来西亚等地。他们不仅熟知中、英文，受重要的是：由於他们对佛法都已有深刻的体验和认知，因而对阿

姜 查的教化都能有所领悟且真切理解。也由於他们的善行以及为弘扬佛法不惜一切代价的愿心，此刻，这份作品才能呈现在您的手中。

我们要向所有曾参与制作本书的人士，无论是设计、校对、誊稿、助印等等，都致予无上的谢意，愿三宝之光常照在您们的心里，赐予您们平安、快乐。您曾注意到我们并没有提到任何人的名字，也没有对任何人特别地赞许。这正是遵循阿姜 查的教导：“不要试图想成为什么：不要做阿罗汉、不要做菩萨、什么都别做……”……乃至译者。

一位弟子

译者的话

如果有人发现一颗闪亮的星星，他没有权利放进自己的口袋独享光辉，而必须公诸於世，使每个人都能分享这份光耀。基於这个理由，我们很高兴有机会参与将阿姜 查的教示译成中文的工作，因为如此一来，其他人也能同样地得到那从阿姜 查的佛法开示中闪耀出来的智慧之光!

中译阿姜 查的作品，并非易事。如果照句直译，恐怕曾显得生涩难懂：假若以比较自由约方式意译，虽然文句会比较流畅，可是恐怕又会失於准确度不够;还有一种可能是，因译者笔调的关系使译文学术意味太浓，不符合阿姜 查的风格。他本人很少阅读，有一回，他被问到有什么佛书可以推荐给人读时，他指著自己的心说：“只有这一本!”

在译书的过程中，我们尽量以不同的方式求得折衷，希望能既不失去阿姜查简明的开示风格，又能无损他见解的精辟入微。假若由於我们的转译，使阿姜 查的佛法之“星”减损了原有的光芒，我们在此深致歉意。而我们之所以不自量力试译，只是因为我们实在不忍让这颗光辉夺目的星星，只收藏在某人口袋里，却不能普照人间。

任何人的翻译，永远没有所谓最好或最坏的翻译，有的只是风格的不同。原书真正的含义能被译出而且让读者分享，这才是最重要的。

当您手中捧著这本书时，那从阿姜 查内心闪耀出来的法之“星”光，只要能让您捕捉到即使是一丝的微光，进而为您的人生带来方向和启示，那么我们的工作就算圆满完成了。

阿姜 查略传

阿姜 查，於一九一八年六月十七日，出生在泰国东北部乌汶 Rajathani 镇附近的一个小村庄。

九到十七岁之间，他是一位沙弥，在还俗帮助父母务农之前的那段时日里，他接受了基础教育。到了二十岁，他决定回复出家生活，并於一九三九年四月廿六日受了比丘戒。

阿姜 查早期的僧侣生活，遵循一种研习佛教教义及巴利经文的传统模式。在第五年时，他的父亲得重病而逝：人命的脆弱和不确定，直接的提醒了他。这促使他去深思有关生命的真正目的，因为，虽然他已有多方面的涉猎并且精通巴利文，但对於痛苦的灭除，似乎并没有更进一步亲身的了解。厌离之感开始在心中升起，终於(在一九四六年)，他放弃了学业，并开始了托钵行脚。

他走了大约四百公里到达泰国中部，沿途睡在森林，行乞於村落。他在一座能够用心地学习和修习毗奈耶(僧侣戒律)的寺院住了下来。那时，他听说了有关阿姜 瞒——一位备受推崇的禅坐大师。渴望能见到如此一位有成就的老师，阿姜 查出发步行往东北部去寻找他。

这时，阿姜 查正与一项有决定性的问题做挣扎。他研读过戒、定与慧的教理，虽然那些内文陈述详尽且细节精细，但他却不知如何将它们实际地付诸实践。阿姜 瞒告诉他，虽然这些教化的确广博，但在本质上却很单纯;有了“正念”的安置，如果看到了在内心生起的每件事物，当下便是真正的修行之道了。这种简洁而又直接的教导，对阿姜 查来说，是一种启示，也因此改变了他修行的方法。这条路是明确的!

接下来的七年间，阿姜 查在这种简朴的森林传统方式中修行：为了开展禅坐，行遍乡间，寻找安静而隐蔽的地方。他住在老虎和眼镜蛇成群出没的丛林，甚至停尸场；利用对死亡的省思来克服恐惧，并洞察生命的真正意义。

经过多年的流浪，一九五四年，他受邀返回故乡的村子，就在一处热病横行、鬼魅出没，称作“巴蓬”的森林附近住了下来。不顾疟疾的困境、简陋的住处以及稀少的食物，追随他的弟子，人数越来越多。现在被人称为巴蓬寺的寺院就是设立在那儿的，而最後地，分院也在别处被建立了起来。

在阿姜 查寺院里的训练是十分严厉且冷峻的。阿姜 查经常将他们的弟子们推到最极限，去测验他们耐久的能力，期使他们能开展耐心和决心。他有时发起费时且表面上看起来毫无意义的工作计划，由此去顿挫他们对平静的执著。这重点经常放在屈服於事物的本然样子，而最大的强调点著重於严格的毗奈耶（戒)之遵守上。

一九七七年，阿姜 查应邀访问英国，并留下一些比丘僧团在那儿。

阿姜 查於一九七九年回到英国，随後转往美国、加拿大去访问并教学。

一九八一年，再度出游後，由於糖尿病所致，阿姜 查的健康逐渐走下坡，也因此无法於雨季时在巴蓬寺安居。

当病情恶化，他以自己的身体作为一种教导 ——“万物皆无常”的一种活生生的示例。他不断地提醒人们，要努力在他们自心里处找到一个真实的归依处，因为，他不再有很多的时间能教他们了。

在一九八一年“雨期”结束前，他被送往曼谷做一个手术。几个月内，他停止了说话，并逐渐失去了对四肢的控制，终至全然瘫痪而卧病在床。从此以後，他被比丘弟子们全心全力地照顾和服侍;他们都感激且乐於有机会服侍曾经如此有耐性和慈悲地引导一条正道给那么多人的一位老师。

一九九二年，一月十六日，上午五时二十分，阿姜 查在他的寺院，泰国乌汶的巴蓬寺，於随侍的比丘们面前，安详地离开了人间。

编者的话

本书内容取自 Jack Koinfield 和 Paul Breiter 编著之 A Still Forest Pool，原以英文出版。然而，我们并没有取用原版的全部内容，因为有些部份已在阿姜 查早期的书籍中就已出版（泰国国际丛林寺院出版之《菩提智(Bodhinyana)》一书），如：问与答的部份，已由我们翻译并收录於《静止的流水》一书中。我们希望能藉著这个机会，感谢作者之一的 Paul Breiter，鼓励我们翻译此书，如今方能使华语社会得此受益。

阿姜查个人的修行开始於他人生的早期，并经过多年的行脚和在几位伟大的森林禅师们的严指导下增进。他笑著回忆说，他还是小孩子的时候，当其他小朋友玩扮家家酒时，他已喜欢演僧侣，并拿著一个假的钵向他们要糖果和甜食。但是，他个人修行却非常艰难，他说，他增长的耐力与毅力的特质，是他给弟子们的教导核心。阿姜查仍是一位年青的出家人时，一个很大的启示得自於坐在只剩下最後几天、几星期生命的父床边，直接面对著衰危及死亡的事实。阿姜 查教导：“当我们不了解死亡时，生命是非常困惑的。”由於这个经验，使得阿姜 查在修行中引发强烈的动机，要去发现我们世间痛苦的起因及佛陀所教导的解脱及平静的根源。据他所言，他毫无保留，为了“法”和真理，他舍弃了一切。遭遇过许多困境与苦难，包括各种的疑惑及身体的病痛。然而，他依然待在森林里坐著——坐著和观照——甚至有时候，他除了哭泣之外，什么地无法做。他在修行中增长了一种他所谓的“无畏”的特质。从这“无畏”当中最後长成智慧——一种喜悦的精神，以及一种不可思议的能力去帮助他人。

第一章 明了佛陀的教导

前言

阿姜 查要求我们从佛陀所教导的痛苦和解脱真理的领悟中——可以在我们的身、心当下彻见和经验的，开始我们简单而直接的修行。阿姜 查告诉我们，“八正道”是无法在书籍、经典中找到的，相反地，却可以在我们的根识，我们的眼、耳、鼻、舌、身和意中发现。在这种即时、觉醒、长养正念的方法下学习，是佛陀所觉悟的内观之道。若干世纪以来，这种方法被受到启发并献身於修行中的僧、尼与在家众所保留和遵循。

阿姜 查以一个古老教育的代表现身说法。他的智慧和善巧都不是从读书及传统而来，而是从他多年修行、精进以禅坐来平静心及唤醒心得来的。他个人的修行是受到上一代数位森林禅师所启发和指导的。他邀请我们追随他们和他的典范。

看看你的世界是什么所形成的——它是六根，身与心的过程。这些过程可经由审视与不断地训练专注力而变得愈来愈清楚。就如你所觉察到的，每一个外尘的生起是如何地迅速和无常。你会看到我们执取及抗拒这些迁变的对象之惯性倾向。阿姜 查教导我们，这里便是学习新方法的地方——平衡之道、中道。

阿姜 查劝诫我们要以修行来解决问题——并非以观念，而是要运用在我们日常生活中的情况。就因为如此，我们增长了对治障碍的力量及一颗相续、善良的心。因为如此，他说，我们方能够跨出生命的挣扎，找到正见的意义：有了正见，便能找到佛陀的平静。

简易之道

照惯例而言，八正道是以八个步骤来说明的，如：正见、正语和正定等等……。但是，真正的八正道是在我们内在的——双眼、双耳、双鼻孔、舌头和身体。这八道根门是我们整个的“道”，而心则是走在“道”上的人。认识这些根门、审视这些根门，所有的法便会显现出来。

心灵之道是如此的简单，不需要长篇大论的说明。舍弃对爱、恨的执取，让事物顺其自然。这就是我在修行中所做的一切。

不要试图想成为什么，也不要让自己成为什么。不要做禅修者，也不要想开悟。打坐时，让它顺其自然，行走时，也顺其自然。一无所执，也一无所治。

没错，增长三摩地和昆婆舍那的禅坐方法有十几来种，但它们全都归回这点——放下一切。跳出热恼之地，走到这清凉的地方吧!

为何不试试看呢?你敢吗？

中 道

佛陀并不希望我们追从两边——欲求与耽溺於一边，恐惧、嗔怒另一边。他教导我们去觉知愉悦。嗔怒、恐惧、不满足并非瑜伽之道，而是俗人之道。一位平静的人是走在正修的中道上，舍弃左边的执取和右边的恐惧与嗔怒的。

一个从事“道”的修行者，必须遵循中道：“我不对苦、乐感兴趣。我要放下它们。”当然啦……

刚开始很困难，就好像被这两边踢到一样。我们就如同牛铃或钟摆般，被前後地敲击。

当佛陀初次说法时，他谈论这两个极端，因为这正是执著的所在。对快乐的欲求从一边踢过来，而苦和不满足则从另一边踢过来。这两边一直在围剿著我们。可是，一旦你走在中道上时，你就会放下这两边。

难道你没看到吗，如果你追从这两边，富你生气时，就会毫无耐心或自制力地挥拳乱打，和对吸引的东西执取不放。你能继续这样被欺骗多久？想想看，如果你喜欢某件事物，当喜爱生起时，你便追随其後，然而，这只是在牵引你去找痛苦罢了。这颗欲望的心实在根聪明，下一步，它将带你到哪里呢？

佛陀教导我们要不断地放下这两边，这才是正修之道——导引我们跳出“生”与“有”之道。在这道上，既无乐地无苦、无善地无恶。唉!大部份的人都充满了欲望，只为了追求愉悦，然而，总是忽略了中道，错失了圆满者之道——追寻真理者之道。一个不走中道的人，执著於“生”和“有”、乐与苦、善与恶，将无法成为智者，地无法寻得解脱。我们的道是直的——平静和清净的觉醒之道，平定了得意与悲伤两者。如果你的心如此的话，你就可以停止请教他人的指点了。

当心不执著时，你将会看到，它安住在其平常的状态。当它因种种念头和感觉而动摇时，念头的过程会代之生起，而无明则从中生起。学习去看透这个过程，当心被动摇时，它会将我们从正修带离到耽溺或嗔怒的极端中，因而制造更多无明、更多念头。善与恶只在你心中生起，如果你观照你的心，穷一生之力学习这个主题，我保证你永远不会厌倦。

断 疑

很多拥有大学文凭和世间成就的人，发现他们生活似乎仍然少了什么。虽然他们思想高深，聪明世故，心却依然充满了小气与疑惑。兀鹰虽然飞得很高，但它吃的又是什么?

“法”，是超越因缘和合事物和世间科学的有限知识之领悟的。当然，世间的智慧可以用在好的目的，但是，世间智慧的进步会造成宗教与道德的腐败。重要的是，要去增长能够运用这些技术，同时仍保持不执著它们的超俗智慧。

刚开始教导基础是必须的——基础的戒，彻见生命的短暂，彻见老、死的真相。这里就是我们必须开始的地方。在你开车或骑车以前，必须先学会走路。未来，一眨眼间，也许你已会乘坐飞机或遨游世界了。

外在的经典研究并不重要，当然，经典是正确的，但它们也不尽正确。它们无法给予你正确的知见。看见文字上的“嗔怒”和经验嗔怒是不同的，就好像听到一个人的名字和遇见其人并不一样。唯有亲自经验方能给你带来真实的信心。

信心有两种：一种是盲目地信赖佛、法、僧，通常因此而导引一个人开始修行或出家。第二种是真实的信心——稳定、不动摇，是从认识自己内心而生起的。虽然我们仍然有其他的烦恼（杂染）须去克服，但是，我们还是得清楚地彻见自我内在的一切，使我们能够断疑，进而达到个人修行中的稳定。

超越文字——亲身体验

在我个人的修行里，我所知道的或学习的并不多。我追随了佛陀所给予的直接了当的教导，然後就依著自然开始探究自己的心。当你在修行的时候，审视你自己，然後，智慧和洞察力就会自然地逐渐生起。如果你在打坐时，想要这样或那样的话，你最好在那儿就马上停止!不要对你的修行有所理想或期盼。将你们所学的、你们的主见都丢到一旁去。

你必须超越一切的文字、一切的形相和你对修行的所有计划。如此一来，你才能亲身体验到真理就在当下这儿生起。如果你不向内看，你会永远也不认识真理。我在最初的几年中，接受了正规的经教研究，一有机会，就会去听各个不同学者及法师的教授，一直到这种的学习弊多於利。因为我还未向内观照，所以不知道该怎　去听他们的开示。

伟大的禅师们谈的是存在於自我内在的真理。藉由修行，我开始觉悟到，原来真理也存在我自己的内心里。一段很长的时间之後，我觉悟到这些禅师曾经也都真正地看到真理，而且，如果我们追随他们的足迹，我们也会体验到他们所说的一切。那么，我们才能够说：“对，他们说的没错，还能有异吗?”当我精进地修行时，觉悟便如此地扩展开来。

如果你对“法”有兴趣，那就舍弃、就放下吧!光空想修行就如同痴人捕影，而失其实。你不需要读太多书。如果你依教奉行的话，你便会亲身体验到“法”，除了听闻与文字之外，必定还有其他的。只须跟自己对话，审视你自己的心。如果你斩断这个思考的心，你将会有个真正的判断标准。否则的话，你的领悟将无法深入地彻见。如此地修行，其他的自然会追随而来。

佛教心理学

有一天，一位知名的佛教形而上学的女讲师来拜访阿姜 查。这位女士定期在曼谷讲授阿毗达摩（论藏）和复杂的佛教心理学。在跟阿姜 查的对谈当中，她详细地说明了了解佛教心理学对人们是如何地重要，及她的学生从与她的学习当中受益了多少。她问阿姜 查是否同意这种理解的重要性。

他同意地说：“没错，是很重要。”

她欣喜地进一步问阿姜 查是否有推荐他的弟子学习阿毗达摩。

“有啊，当然有!”

她接著问阿姜 查，他推荐他们从哪里开始、或哪一本书、哪一种研究最好？“只有这里，”他指著自己的心说：“只有这里。”

研读与实际经验

让我们谈一谈，研究佛法思想和将它们放入修行之间的不同之处。真正的法义研究只有一个目的，那就是：在我们痛苦的生活中找到一条出路，以及为自己与众生达到快乐与平静。我们的苦生

起是有其起因和停留的地方的。让我们来了解这个过程。当心平静时，它是在其原来的状态：当心动摇时，念头便形成了，而喜、悲皆属於这动摇的心和这念头结构中的一部份。掉举也是如此，欲望跑这儿、跑那儿的。如果你对这样的动摇并不了解，你就会受到念头的支配而任其摆布。

因此，佛陀教我们要去思惟（观）变动的心。观照心的变动，我们便能看到其基本的特质：永恒地变迁、苦、空。你应该觉醒和思惟（观）这些心理状态。如此一来，你便可以学习到十二因缘的过程。佛陀教导，“无明”是一切世间因缘和“行”生起的“因”。“行”引发“识”，“识”引发“身”与“心”。这就是十二因缘的过程。

当我们初学佛法时，这个传统的教义对我们也许有意义，但是，当这个过程实际地发生在我们心里时，那些光研读十二因缘的人，将跟随不上它们。就好比一粒水果从树上掉下来一样——每一环都掉落得如此迅速，使得这些人根本无法说出已经经过了哪些树枝。例如：当愉悦的感官接触发生时，他们便会被感觉所支配，无知它们是如何发生的。

当然，经典里对整个过程的有系统描述是很精密的，但，实际的经验却是超越经教研究的。研究并无法告诉你“这就是”无明生起的经验，“这就是”行的感觉，“这就是”特殊的意识，“这就是”身与心各个不同元素的感觉(受)。当你从树上掉到地上时，你并无法详细地算出你掉落了几尺几寸高——你就碰到地上了，然後经验到苦。没有任何一本书能够描述那种情形。

经教的研究是有组织系统，且严谨的，但是，真理绝非仅此而已。因此，我们必须以“觉知者”、以我们最深层的智慧来证实生起的一切。当我们原有的智慧——觉知者，经验到心的真相时，它使会清楚地明了心并不是我们自己，不属於我们、不是我，也不是我的，一切的一切都必须舍掉。对於我们所学习的心、识元素的名相，佛陀也不希望我们去执著。他只是希望让我们看到这一切都是无常、苦和空的。他只教导我们放下。当这些东西生起时，觉知它们、了知它们。只有能够做到这点的心，才算正确地训练过。

当心被扰动时，种种法尘、念头、反应便由之生起，并且不断地营造和造作。只要让它们去，不论好、坏都一样。佛陀只说：“舍弃它们。”但对我们而言，探究自己的心，以知道如何方能舍弃它们，是必要的。

如果我们观察心理元素的形态，我们会看到，心是追随自然顺序的——心理元素是这样子的：识生起然後就这样消逝等等。我们可以在自我的修行中看到，当我们拥有正见及正念时，正思惟、正语、正业、正命自然会随之生起。各种不同的心理元素会从这个觉知者生起。觉知者就有如一盏灯，如果知见正确的话，思惟和其他的因素也会跟著正确：就如同从灯中射出来的光。当我们以觉知观照时，正见就会增长。

当我们审视这一切，也就是所谓的心时，我们看到的会只是一个心理元素的聚合体，而不是个自我。那我们以何而立？受、想、身、心约五蕴就如风中的落叶般变化不定。我们可以经由禅坐发现这点。

禅坐就如同一根木头，内观和审视是木头的一端，平静与专注则是另一端。如果你举起整块木头，两端必会同时被举起。哪个是定而哪个是慧呢，只是这颗心罢了。

你是无法将定与慧绝然地分开的。它们就好像一颗起初青涩，後来甜熟的芒果，而不是两颗不

同的水果。这个成长为那个，没有了前者，也不会有後者。这样的分法只是教导上的方便罢了，我们不该去执著语言。唯一真实的智慧根源，就是去看见自我内在的一切。只有这种的学习才有终点，也才是学习的真正价值所在。

在定的初阶段的平静之心，是从简单的专注修行中生起的。但是，当这种平静消失时，我们会痛苦，是因为我们去执著它。根据佛陀所言，达到了平静仍然不是终点，因为，“有”和“苦”依然存在。

因此，佛陀利用这个“定”或“平静”来进一步地思惟(观)。他一直寻求事实的真相直到他不再执著平静(定)为止。平静只是真理的一面——种种法尘的其中之一，只是道上的一个阶段罢了。如果你执著它的话，曾发现自己仍陷於“生”与“有”之中，仿似你在平静的喜悦为依赖。但当平静一消失，就会开始烦恼，而你，将会执著得更深。

佛陀为了看到“有”和“生”是从哪里生起，所以继续不断地审视它们。在他仍未明了事实的真相时，他用他的心进一步地思惟，以观照所有生起的心理元素。不论平静与否，他都进一步地继续洞察和审视，直到他最後觉悟了他所看到的一切——身、心的五蕴，就好像一颗炽红的热铁球一般。富它四面皆热时，你哪里找得到一处清凉的地方可以触摸?五蕴的真相也是一样——执著任何一部份都会造成苦。因此，即使连定(平静)都不该去执著；你不应该说平静是你或你的，这样做的话，只会造成自我的痛苦、执著和愚痴的世间、另一个炽热的铁球。

在我们的修行中，执取经验为我和我的是我们的倾向。如果你认为：“我很平静、我恨烦恼、我好或我坏、我高兴或不高兴”这种执著只曾造成更多“有”和“生”。当快乐结束时，痛苦生起：当痛苦结束时，快乐生起。你会看到自己在天堂与地狱之间游离不定。佛陀看到自己的心的状态是如此的，他也明白，就因为这个“有”和“生”，所以他的解脱仍末圆满。因此，他利用了这些经验的元素来思惟(观)它们的真实本然。因为执著，“生”和“死”所以存在。变得高兴是“生”，变得沮丧是“死”。死了以後，我们便生；生了之後，我们必死。从这一刹那到下一刹那的生与死，就如同一个不停转动的轮子。

佛陀看到，无论心生起什　，都只是无常的——因缘和合的事物，实际上是空的。当他明白这点时，他放下、他舍弃，因而找到了苦的尽头。你们也必须要如实地了解这些。富你明了事物的本然时，你会看到，这些心的元素都只是个骗术——根据佛陀的教导，这类心什　也不是、不生起、也没生，更不跟任何人死去。它是自在的、光明的、灿烂的，没有任何东西可以侵占它。心会被占据是因为心曲解了，而且被这些和合现象——这个假的我的意识所迷惑。

因此，佛陀让我们观察自己的心。开始时，有什　存在?事实上，什　也没有。这个“空”是不跟和合现象一起生、灭的。当心接触到好的事物时，它不会也跟著变好：当它接触到不好的事物时，它也不会跟著变得不好。清净的心清楚地觉知这些对象，觉知它们都不是实体。

当一位禅修者的心如此安住时，是不会有疑惑的。有“有”吗?有“生”吗？我们不需问任何人。审视了心的元素之後，佛陀便放下它们，然後只做一个在旁觉知的人。他平静地观照。对他而言，导致“生”的条件并不存在。以他圆满的智慧，说它们皆是无常、苦和无我。因此，他确实成为一位觉知者。觉知者如实地彻见，而不因变迁的现象而快乐、悲伤。这才是真实的平静，解脱了

生、老、病、死，不缘因果或因缘，超越了苦、乐、善、恶。它无法形容，任何条件都不再能动摇它。

因此，增长三摩地、平静和内观，学习去让它们在心中生起，然後确实地运用它们。否则的话，你只认识了佛法的名相，虽然拥有很好的动机，但也只能四处去说明事物的特质。你也许很聪明，但当事物在心中生起时，你会追逐它们吗?当你接触到你所喜爱的事物时，你会立刻执著它们吗?你能够放下它吗？当不悦的经验生起时，觉知者会执著於心，还是会放下?当你看到你所厌恶的事物时，还依然执著或谴责它们的话，就应该反省——这还是不对的、还不是究竟的。如果你如此审视你的心，你自己会确实地明了。

我并没有用教科书来修行，我只是看著这个觉知者。如果它恨某人的话，问问为什 ；如果它爱某人的话，也问问为什 ；将一切生起的事物追究回它的本来，你便能够解决执取与憎恨的问题，并让它们离你而去。一切都将回归觉知者、生起於觉知者。然而，反覆地修行是重要的。

鸡或鸡蛋

阿姜 查在他第一次访英国期间，曾与许多佛教团体演讲。有一天晚上，演讲後，有一位花了数年时间，根据阿昆达摩唯识学中，八十九种心法来研究复杂的心理活动的英籍女士，同他提出问题。他会向她解释唯识系统中较困难的层面，让她能继续她的研究吗?

佛法教导我们要放下，但刚开始，我们很自然地会去执取佛法的义理。智者会撷取这些义理，然後拿它做利用的工具，来发现我们生命的根本。

阿姜 查意识到她是如何地执著於知识的概念，而不从自心的修行中得益，於是阿姜 查很直接地回答她：“这位女士，你就像一个在院子里养鸡的人，不捡鸡蛋，反倒四处去捡鸡屎。”

心中之贼

禅坐的目的是将事情提出来，然後将它们放入分析中，以明了它们的本质。例如：我们认为身体是细致、美丽的，然而，佛陀却告诉我们它是不净的、无常的，而且倾向苦。到底哪一个见解才是与真理一致呢?

我们就好像一个到异国的旅客，不懂他们的语言，所以不能尽兴。但是一旦我们学会了语言，便可以和他们谈天说笑了。抑或，我们如同小孩般，必须长大後，方能明白大人们所说的话。

一般的见解是，我们的生命元素——从身体开始，是稳固的。一个小孩在跟气球玩，直到气球卡在树枝上成一根刺上而破了，小孩因而泣不成声。另一个小孩比前者聪明，他知道他的气球很容易就会被，所以当它破时，他并不因此而伤心。人类盲目地过活，对於死亡真相的无知就如同美食者享用佳肴般，从没想到他们势必要上厕所。後来，内急一来，却没有丝毫准备，不知何去何从。

世上是有危险存在的——元素的危险、盗贼的危险。在寺院里也有相似的危险。佛陀教导我们要去审视这些危险，所以给出家人名“比丘”。“比丘”有两个意思：乞士和彻见轮回和执著的危险

之人。众生经验了贪、嗔和痴，而屈服於这些烦恼(杂染)，於是得其後果，并增长了他们的恶习，制造更多的业，然後又再屈服於烦恼。

你为何无法去除贪、嗔、痴呢?如果你的思想错误的话，你会受苦;如果你了解得正确，你便能够断除苦。

认识业和因果的作用。执著愉悦会带来清醒後的痛苦。你让自己狼吞虎咽，但是接踵而来的便是肠胃的不舒服。抑或，你对你偷的东西感到满意，後来，警察便来逮捕你了。当你观照时，你可以学习如何去行为，也可以学习去断除执取和悲伤。佛陀看到了这点，所以想要脱离这个世间的危险，然而这是必须对治自己内心的。外在危险，不比内在危险的令人骇惧。什　是内在危险的元素呢?

“风”——外尘接触感官，造成贪、嗔、痴的生起，并摧毁我们内在的良善。通常，我们只看到会吹动树叶的风，却没看到我们的感官之风，而如果没观照的话，会造成欲望的风暴。

“火”——我们的寺院也许永远不会被大人所袭击，但是，贪、嗔、痴却会不断地焚烧我们。贪和嗔会造成我们说错或做错，痴会导引我们将好的视为坏的，将坏的视为好的：丑的视为美的，美的视为丑的。但是，没有禅坐的人是看不到这点的，而且被这些人所征服。

“水”——这里的危险指的是内心的烦恼(杂染)之流，淹没了我们的真性。

“贼”——真正的贼并不在我们的外面。我们的专院二十年来只遭过一次小偷，但是，内在的五个执著——五蕴，一直在剥夺、攻击和摧毁我们。五蕴是哪五蕴呢?

一、“色”——它是病痛的受害者，当它与我们的意愿相违时，我们便会忧虑和悲伤。不明了自然的老化和身体的腐败，会痛苦。我们对他人的身体感到吸引，而剥夺了真正的平静。

二、“受”——当痛苦和愉悦生起时，我们忘记它们是无常、苦和无我的。我们认同我们的情绪，因而受到妄见的折磨。

三、“想”——认同我们所认知与记得的事物只会引发贪、嗔和痴。我们的妄见变成了惯性，贮藏在潜意识中。

四、“行”——不明了心理状态的本然的话，我们会产生反应，而念头、感觉、喜、恶、悲、欣便生起。我们忘却它们是无常、苦和无我的，所以去执著它们。

五、“识”——我们执著那个认知其他四蕴的。我们认为：“我知道、我是、我觉得”而被这个自我的幻觉和分别所束缚。

这五个贼都是妄见，都会导致错误的行为。佛陀对这个并没有欲望，他看到在这根本找不到真正的快乐。因此，他给那些也看到这点并寻求出离之道的人取名作“比丘”。

佛陀教导他的弟子五蕴的真实本然和如何去放下它们，不执著它们为我或我的。当我们明了时，我们会看到它们有很大的伤害与价值的可能性，但它们不曾消失，它们只是不再被执著为我们自己的罢了。佛陀在他觉悟之後，仍然有生理上的病痛，有愉快和疼痛的感觉，有记忆(想)、有念头(行)、有意识，但他却没有执取它们为自我、我或我的。他知道它们的本然，而那个知道的，也不是我、自我。

要将五蕴从烦恼(杂染)和执著中分隔开来，就好像要在森林中清除树丛而不砍树一样。一切都

只是不断地生起与消逝罢了——烦恼并无立足之地。我们不过是跟五蕴生、死而已了——它们只是依著它们的本然来、去罢了。

如果有人咒骂我们，而我们却没有自我的感觉的话，事情就会停在话语上，而不受苦。如果不悦的感觉生起，我们应该让它停在那里，觉知感觉并不是我们。“他恨我、他找我麻烦、他是我的敌人。”一位比丘并不会做如此想，也不会执取自负或比较的见解。如果我们不去站在战火线上，我们是不会被射击到的；如果信没人接的话，就会被退回去的。优雅地走过世间而不执著於事相的分别，比丘会变得平静详和。这就是涅槃、空和解脱之道。

审视五蕴吧!创造一个清净的森林。你将会是一个不一样的人。真正明了“空”而且依此修行的人很少，但是，他们将体会到最大的喜悦。为何不试一试呢?你可以铲除你心中之贼，然後把每一件事都安置好。

第二章 更正我们的知见

前言

“当你采磨菇时，”阿姜 查告诫我们说：“你必须知道要找什么；当你从事精神上的修行时，也必须知道要培养什么样的态度、要避免什 样的危险，以及要策励出什么样的心理特质。”

在此，他强调要训练自我的耐力和勇气的力量，也强调要去增长一种寻求中道的意愿，并追随它——虽然会有诱惑和烦恼。当贪、嗔、痴生起时，他说：“不要对它们屈服，不要气馁，只要保持正念，以及坚定你的决心。”

就在你的训练增长之际，你将会发现，每一个你所经历的经验，都是如此的无常和苦(不圆满)。你会直接地在这一切存在体的特质中发现永恒的真理，并开始去学习解脱和不执著之道。可是，阿姜 查提醒我们：这是需要愿意以一种平等的心情去观照我们的苦与乐的。

在心情逐渐平静下来，且清明时，我们便更贴近了阿姜 查所谓的真理：“如此而已!”。“法”——真理，是非常简单的。所有事物的生灭——整个世界的变化现象，真的就只是“如此而已!”。当我们真正体悟其涵义时，在我们这个世界里，就可以寻得平静了。

歧 途

一位得知佛陀的苦行僧，为了寻找佛陀四处游行。有一天晚上，他和佛陀同住在一间房子里，可是，却不识佛陀的肉身，也没有觉察到他就在他面前。第二天早上，他便起身继续上路，去寻找

佛陀。要寻找平静和觉悟而没有正确的知见就像如此。

由於对苦与解除苦的真相不明了，所以随後“道”的因素，都会跟著错误——错误的动机、错误的言谈、错误的行为及错误的定的修习。虽然愚痴的人会拿喜、恶做最後的指引。但是它们却不是可以信赖的引导啊!就好像要旅游到某个乡落——你不知觉地误入歧途，而就因为这是一条很方便的路，所以就舒服地继续旅行。但是，它永远比无法领你到你想去的地方。

饥饿的烦恼

那些初学者，常常会想知道什　是修行?修行是在你尝试去对治烦恼(杂染)，不去长养旧有的习气时产生的；冲突和困难生起的地方，就是要下功夫的地方。

当你采磨菇吃时，你不会盲目的去探，你必须去认识它的种类。所以，对我们的修行也是一样的——我们一定要知道危险的地方，以便能从它们中解脱出来。

烦恼(杂染)——贪、嗔、痴，既存在我们的苦和自私的根部，我们必须学者去克服、战胜它们，并超越它们的控制，而成为自己心灵的主宰。这看起来当然很困难，就像佛陀告诉你必须和一个童年的挚友分开一样。

我们在刚开始修行时将不可避免地会感到热恼与痛苦。但是切记，只是烦恼(杂染)在热恼。人们想:“我从来没有这样的问题，是哪里出了问题?”以前，当我们去长养欲望时，我们总和它们和平共处。

抗拒烦恼(杂染)吧!不要给它们所需求的一切——食物或睡眠。很多人会认为这是极端的自我折磨，但使内心变得坚强却是必要的。自己去体会，持续的看顾你的心，你也许会认为你看到的都只是结果，而想知道其因由。假设父母有一个小孩，长大後变得粗暴无礼，他们被他的行为所烦扰，他们也许会问:“这个孩子是从那儿来的?”事实上，我们的痛苦是来自错误的知见，及对种种内心活动的执著。我们必须像训练水牛般地训练我们的心：水牛就是我们的想(念头)，而主人是禅修者，饲养和训练水牛则是修行。有一颗经过训练的心，我们就可以看到真理，可以知道造成我们自己烦恼的起因和它的尽头——所有悲苦的尽头。这并不复杂，知道吗？！

每一个人在他的修行中都会有烦恼(杂染)。我们必须对治它们，在它们生起时努力挣扎。这不是光空想，而是要实践，这是需要相当的耐力的。逐渐地，我们必须改变我们潜惯性的思惟和感觉模式。我们必须看清楚，当我们以“我”和“我的”观点去思考时，我们是如何的痛苦，之後，我们方能放下。

乐与苦

一位年青的西方僧侣刚到阿姜 查的森林寺院中的一家分院，并请求准许留下来修行。

“我希望你不怕受苦。”阿姜 查事先声明。

这位西方僧侣有点惊讶，他说他不是来受苦的，而是来学习禅坐和平静地生活在森林中的。

阿姜 查解释说：“苦有两种：一种是会导致更多苦的苦，另一种是会导致苦熄灭的苦。如果你不愿意去面对第二种苦的话，你一定是愿意继续经验第一种苦。”

阿姜 查教导的方式通常是直接了当的。当他在寺里的庭园中碰到他的弟子时，他常常问：“你今天有没有受到很多苦啊?”如果你回答有的话，他会说：“你今天一定有很多的执著罗!”然後就跟弟子们一起笑起来。

你曾有过快乐吗?你曾有过痛苦吗?你曾想过何者真的有价值?如果快乐是真的，那么它不应该会消失，对不对?你应该学习这点，以看见真实。这种学习、这种禅坐，会导致正见。

分别心

正见的根本意义是：没有分别，视所有的人都是平等的，非好、坏，也非聪明或愚笨;也不去认为蜂蜜是甜又好，而其他食物却很苦涩。虽然你吃了很多种不同的食物，但是你食用而後排泄时，其实都是一样的。它是一还是异呢?对一个小茶杯来说，这个杯子大吗?是的，但放在一个大水罐边时，就不是了。

我们的欲望、无知和我们的分别心，如此地染著一切事物。这就是我们创造的世界。再说，一个水罐是既非重也非轻的，我们只觉得它不是这样就必是那样。在禅宗里，有个风动或幡动的公案：二个人同时在看一面旗子，一个人认为是风在动；另一个人说是幡在动。他们可以一直争论，甚至拿棍子打起来，都还是徒劳无功的，因为是心在动啊!

差异是遍一切虚的，而要认识这些差异的同时，也要学著去看那些共同之处。在我们的团体中，人们来自不同的背景、不同的文化，但不要去想：“这个人是泰国人，那个人是寮国人，他是高棉人，那个是西方人……”我们应该有著相互的了解，并且去尊重他人的习俗，学习去看一切事物潜在的共通点，一切是如何地完全平等、真实空的，然後你才会知道该如何有智慧去处理这些明显的差异。可是也不要去执著这个共同点。

为什 糖是甜的，而水是无味的?这是它们的本然。思想和平静、痛苦和享乐也是一样的——想要思想终止是一种错误的见解。有时候会有想;有时候是静止的，我们必须了解二者都是由无常、不圆满的本然所始然，而非延续快乐的因素。但，如果我们继续担忧并进而认为：“我在受苦、我要停止想。”这种错误的见解，只会把事情复杂化。

有时我们会觉得想是苦，就好像一个现在正在打劫我们的贼，我们要怎 做才能停止它呢?白天，是光明的；晚上，是黑暗的。它本身是苦的吗?只有当我们将现在的事物和其他我们所知的状况做比较，并期待有其他意外时，才会如此。事物终究是事物，只因我们的比较，造成我们受苦罢了。

你看著这个心在作用——你会认为它是“你”或“你的”吗?你会回答：“我不知道它是不是我或我的?可是它肯定是无法控制的。”就像一只猴子，无知地四处乱跳。它跳到楼上，无聊了，又跳到楼下；厌倦时，去看电影，然後无聊了，就去享有好的或不好的食物，可是，它对那也厌恶了，它的行为是被不同形式的恐惧与厌恶所驱使，而非冷静。

你必需学习去控制，停止对那只猴子的照顾，相反地，去关心生命的真理。去彻见心的真实本

然：无常、苦、空。学习成为它的主人，如果必要的话，将它锁起来，不要只是一味地盲从；让它自己精疲力竭而死，那　你就会有一只死猴子了。让那只死猴子烂掉，那你便有猴子的骨头了。

外尘和心

我们不去检视自己，而只去追逐欲望，被无尽的贪婪和惧怕所束缚，只想做我们所喜的事。不论我们做什　，只想得到我们的安逸。如果不能继续拥有舒适和快乐，我们就不高兴，并生嗔恨心，我们於是受到心的欺骗而痛苦不已。

最要紧的是，我们的思想追随著外尘，不管念头把我们带到那里，我们都会追随。总之，思想和智慧是不同的：在智慧之中，心变得宁静、不浮动——我们只是觉知。通常，当外尘出现时，我们会一再的深思、探究、谈论并担忧它们。然而，没有任何外尘是真实的，它们全是无常、不圆满(苦)、空的。只要截住它们，将它们分析成这三个普遍的性质。当你再静坐时，它们就会再生起，可是，你只须持续地观察它们、审视它们。

当你在观察你的心时，觉知者会继续觉察一切。正如经上所言：“一个对自己内心有所警戒的人，将逃离恶魔的罗网。”心虽是心，但是谁在观察呢?心是一回事，觉知者是另一回事。在同一个时间里，心是在思惟也是在觉知。去觉知心——觉知它与外尘接触时是如何的?觉知它与外尘分开时又是如何?当觉知者如此地去观察心时，智慧便随之生起。

当心经验外尘时，就会紧紧地抓住外尘。当它紧抓不放时，觉知者一定要教导它——解释什　是好的、什么是坏的，指出因与果的定律，显示出任何它所执著的事物都将带来不好的後果——直到心恢复理智、直到心放下。如此一来，训练将会见效，而心也会平静下来。

佛陀教导我们要放下一切，不要像只母牛或水牛一般，反倒要时时觉知。为了使我们明白，他教我们要多修行、多培养，坚定地安住於佛、法、僧的宗旨上，直接将它们实践在我们的生活之中。

我一开始就是如此修行的，在教导我的弟子时，我也是这　教的。我不希望只在书中看见真理，或仅是一个理想，而是在我们的内心中。如果心还未解脱，观(思惟)每一个情况的因果，直到心看清并能从自身的情形之中解脱出来。如果心又去执著时，再去审视新的情况——绝不要停止觉察，继续保持下去，引导至家，於是执著将会无处可逃。这就是我自己曾修行的方法。

如果你这样修行，那　真正的宁静是在活动中、在外尘中被找到的。刚开始，当你在心上用功而外尘出现时，你会执著它们或逃避它们，於是你便被干扰了，而不得平静。当你在静坐时，期望不要有感官的接触，不要有思想，而这种期望就是欲望啊!你愈是和思想挣扎，它就会变得愈强。只要把它忘了，继续修行下去，当你再与外尘接触时，便观想：无常、苦、无我。把一切丢入这三法印之中，把一切都归入这三个的范畴之中，然後继续观。

世界的问题

有许多人，特别是知识分子与专业人才，都从大都市里搬离出来，到郊区及小镇去寻找较平静、

较单纯的生活。这是很自然的!如果你手里握满一把泥土并用力捏挤，它必会从你指缝中惨出去。人们在压力之下，同样会寻找一条出离之道。

有人问我关於我们这世界的问题，及对世界末日。我问所谓的世俗是什么？什么是世间?你不知道?这个非常无知、非常黑暗、非常愚痴的地方，就是所谓的世间。在六根的束缚之下，我们的知识发展成了这黑暗的一部份。要找到世间问题的答案，我们必须得完全认识它的本然，并且领悟照耀在世间黑暗之上的智慧。

这些日子以来，我们的文化，似乎正在堕落，迷失在贪、嗔、痴之中。可是佛陀的文化永不改变、永不减少，他说：“不要欺骗别人或欺骗我们自己，不要偷窃引人的，或偷窃自己的。”世间的文化是以欲望作为它的向导；而佛陀的文化则是以慈悲，“法”——真理，作为它的导引。

如此而已

当你好好地去看我们这个世界时，其实它只是“如此而已”，它是如是存在的。被生、老、病、死所支配，也只是“如此而已”；伟大的或渺小的也只是“如此而已”；生死的轮转也只是“如此而已”。那为什　我们还执著、还黏著不肯远离呢?游戏於生活中的外境所给予我们的一些乐趣，然而，这些乐趣也只是“如此而已”。

无论是愉快的、美味的、兴奋的、美好的，都只是“如此而已”，都有其限制，并役有任何特别之处。佛陀教导，一切事物都只是“如此而已”，都是平等的。我们应思惟(观)这点。再看看来这里修行的西方僧侣，他们在他们的生活中曾经验了许多享乐和舒适，不过那也只是“如此而已”，试图去要求更多，只会使他们发疯。他们於是成为环游世界的旅客，他们抛开一切——那也只是“如此而已”。後来他们来到这里，到森林里来学习放下一切——放下所有的执著及所有的痛苦。

所有因缘和合的事物都一样——无常，束缚於生死的轮回之中。看看它们，它们只是“如此而已”，这世界上的一切都是如此存在著。有些人说：“种善根、信奉宗教，还不是一样会老。”这对色身来说，也许是的，可是心和德行并非如此。当我们了解到它的差别以後，我们就有机会得到解脱了。

看看我们身和心的元素，它们都是因缘和合的现象，都是由因而生起的，所以无常。它们的本质永远都是一样的，永不会改变。一个伟大的贵族和一个平凡的仆人都是一样的。富他们年老时，当他们的表演将尽，他们再也不能伪装或隐藏在面具之下。没有一处可逃，也不再有味觉，不再有触觉。当你年老时，你的视觉会变得模糊，你的听觉逐渐减弱，你的身体变得衰弱——你必须面对你自己。

我们人类一直都在不断的斗争当中，为了逃避“如此而已”的事实而斗争。可是，逃避反倒使我们制造更多痛苦——为正义而战、为邪恶而战；为了什么是人、什么是小而战；为了什么是长、什么是短而战；为了什么是对、什么是错而战，而且勇敢地继续战斗。

我们必须全力以赴，用修行去掘发平静的心。我们必须打从一开始就追随公牛的足迹——从它离开畜栏的那一点开始。如果我们从路途的中间开始，我们将无法告知那是谁的公牛足迹，如此一

来，我们是会被带到其他地方去的。

所以，佛陀说：首先要纠正我们的知见，我们必须观察苦的根本、生命的真理。如果我们可以看到所有的一切都只是“如此而已”，我们将会找到真正的“道”。我们必须明白因缘和合现象的真理，事物的本然。唯有如此，我们方能在我们的世界中拥有平静。

追随你的老师

在佛法中成长时，应该要有一位老师来指导、忠告你。关於定心或三摩地这档事，是常被误解的，平常不曾发生的现象，在禅修中都会发生。当这种情形发生时，一位老师的指导是非常重要的，特别是在那些你误解的领域里。通常，他纠正你的地方，正是你认为是对的地方。在你错综复杂的思想中，一个见解中也许会隐藏另一个，而使你受蒙骗。尊敬你的师父，并遵从其修行规矩及方法。如果老师叫你去做事，就去做；如果他叫你停止，就停止。这使你产生一个挚诚的努力，并引导你去产生智慧，及内心明晰的洞察力。如果你照著我的话去做，你就会明白和了解。

真正的老师只谈关於“舍弃”和“除去自我”的困难修行。无论发生什么事，都不可舍弃你的老师。让他指导你，因为我们很容易就会忘了“道”。

唉！学习佛法而想真正去实践的人太少了。我的确鼓励他们去修行了，可是，有些人只能以一种合於逻辑的方式修行，很少人愿意去死後再自在地再生一次。对於这些人，我只能深感遗憾。

信赖你的心

在佛法的修行中，有许多法门，如果你能掌握它们的主旨，就不致使你偏离正轨。不管怎么说，如果你是一个不尊重德行和收摄心的修行人，你必定无法成功，因为你已偏离过去伟大森林禅师所遵循的“道”。不要忽视这些基础，如果你想要修行，就应在心中建立成戒、定和慧，并深信佛、法、僧三宝。停止所有(内心)的活动，做一个诚实的人，然後继续做下去。虽然种种不同的事物再三地欺骗你，如果你觉知它们的话，终究还是能把它们抛掉的。同样的老人再来告诉你同样的老谎言时，如果你知道，就不需再相信他;但这是需要很长的时间你才能明白的，因为我们的习气永远设法要欺骗我们。

当我只有二、三年的修行经验时，我仍然无法信任自己。可是，在我经历许多之後，我学到要信任自己的心。当你有了这种深刻的了解之後，不论什　发生，你都能处之泰然，使这一切都能平缓而过，你将达到一个心会告诉自己该怎

做的境地。心不断地观照、不断地保持正念。你唯一需要关心的，就是继续地思惟(观)。

你为什么要修行？

一群旅客来访阿姜 查 时，问了三个问题：你为什么要修行？你怎么修行？你修行的结果是什

么？

阿姜 查阖上双眼，等了一会，然後提出三个问题做答覆：你为什么要吃？你怎么吃？你吃完以後的感觉如何？接著便哈哈大笑起来。

後来，他解释说，我们已经明白教导了，而这些教导必须导引学生回到他们自己内在的智慧，以及他们自己的自然之“法”。因此，他将这些曾到亚洲四处探求的人，导引他们返回到伟大的内心之探求。

让树(自己)成长

佛陀教导说，对於事物的自然生成，只要你尽完你的职责，你便可以将其结果留给自然，留给你所积聚的业的力量。然而，你的精进努力却不应该停止，不论智慧的果实来的快或慢，你都不能去强迫它;正如你不能强迫一颗已种下的树的成长，它毕竟有它自己的步调。你的工作只是去挖洞、浇水和施肥，并预防虫害。你的事情就只是这些 —— 一件要有信心的事情。可是树成长的方式，是它自己的事。如果你这样去练习，可以确定一切都会安好无事，你的树也会继续成长。

因此，你必须了解你的工作和树的工作之间的不同。将树的事留给树，然後对自己的责任负责。如果心不知道需作些什么，它会试图去强迫树在一天之内成长、开花并结出果子来。这是错误的知见——痛苦的主因。只管在正确的方向下修行，然後把其他的留给你自己的业。如此一来，不论一生、百生乃至千生，你的修行都将安住於平静之中。

好事过多

当阿姜 查抵达一个新的美国禅坐中心时，许多的西方学生很快地都被他的教导所陶醉、感动。他是那 明朗、率直，且慈爱幽默的去嘲弄人们的恐惧及执著。能有这 一位善巧、著名的大师来访，真是一件令人兴奋的事。金色僧袍僧人的新故事，和“法”的最新诠释，都绝妙不已。“请不要如期的那么快离开!试著多留久一点!”学生们恳求著：“有你在，我们真的很荣幸。”

阿姜 查微笑著说：“当然罗!新鲜的事总是美好的。可是如果我留下来教导你们，并叫你们工作的话，你们就会厌烦我了，对不对?当兴致减退之後，你的修行又会如何呢?不要多久，你就会对我感到无趣了。这好动、渴求的心如何才能停下来呢?谁能教你呢?只有你自己才能够去学习真正的“法”呀!”

第三章 生活就是我们的修行

前言

禅修与生活是分不开的。所有的情况都提供了修行、增长智慧和慈悲的机会。阿姜 查教导，对我们而言，正精进是：在任何状况下都保持正念，不去逃避世间，相反地，学习不去握持或执著地生活。

另外，他强调精神生活的基础是戒德。虽然戒德在现代杜会已为人所忽视，可是，还是必须去理解并将戒德奉为禅修的基础。所谓的戒德是：小心谨慎，才不会在念头、言语和行为上伤害到他人。这种的尊重与关怀使我们与周遭所有的生命置於一种和协的关系。唯有当我们的言行是发自慈悲时，我们方能平静心灵和开辟心胸。所谓不伤害的修行是：开始将一切生活的状况都放入修行的方法。

阿姜 查提示我们要以节制及自立，进一步将我们的生活建立在中道上。放纵的生活是很难使智慧成长的。小心照料你的基本原则——例如：饮食、睡眠、语言的节制——有助於精神生活的平衡，亦有助於增长自立的能力。不要模仿别人的修行方式或和他们比较。阿姜 查提示我们：就让他们去吧!看顾自己的心已经够困难的了，又为何要再加上评断别人的负担。学习以自己的呼吸和日常生活做为禅修的地方，那 ，你的智慧必然会成长。

动中禅

正确的精进不是去使某些事情特别发生，它是一种觉醒和警觉每一刹那的精进，一种克服懒惰和烦恼的精进，一种让我们一天中的每个活动都在禅坐中的精进。

捉住一条蛇

阿姜 查告诉一位新比丘：“我们这里的修行是不去执著任何事物。”比丘提出异议：“但是有时候不是必须要握东西吗?”老师回答说：“用手，可以，但不是用心。当心执著痛苦时，就好像被蛇咬到一样。而当欲望执著快乐时，也只是捉住蛇尾，只要一下子，蛇头便会回过来咬你。”

“让这不执著和正念作为你心的守护者，就如父母一样。你的好、恶会像小孩般地来叫你：‘妈妈，我不喜欢那个!爸爸!我要多一点那个!’只要笑著说：‘没问题，孩子。’‘但是，妈妈，我真的想要一只象。’‘没问题，孩子。’‘我想要糖果。’‘我们可以去坐飞机吗?’如果你能让它们来去而不执著就没问题了。”

某些事物接触到感官，喜欢或不喜欢於是生起；而这当下就是愚痴。然而有了正念，智慧就能够在同样的经验下生起。

如果你必须在那里，不要对会有很多事物和感官接触的地方感到恐惧。觉悟并不是指聋了或瞎了。每秒钟都持咒来防备事物的话，你可能会被车子撞倒的。只要保持正念不要被蒙骗。当别人说

某物很漂亮时，告诉仍自己：“它不是。”当别人说某物很好吃时，告诉你自己：“不，它不是。”不要陷於世界的执著或相对的见解。就让它去吧！

有些人害怕布施，因为他们觉得他们会被利用或压抑。在长养布施之际，我们是在压抑我们的贪婪和执著，但这样能使我们真实的本然得到显现，并且变得愈来愈轻。

戒、定、慧的旋转

佛陀教导离苦之道——苦的起因和实际的方法。我们的修行中，我只晓得这条单纯的道路——庄严的开始是戒，在庄严的中间是定，庄严的结尾是慧。如果你仔细地思考这三者：戒、定、慧三学，你将会了解它们实际上是一体的。

让我们想想这三种相关的要素吧!我们是如何修习戒的呢?事实上，在增长戒德当中，必须先由智慧开始。通常，我们说：守持戒律、建立戒德：然而，要使戒德达到圆满，就必须要有智慧去了解戒德的完整含义。开始时，你必须观察你的身和口，并去审视因果的过程。如果你去思惟(观)身和口，以了解它们在什　方式不会造成伤害，你就会开始了解、控制和净化因果。

如果你知道身体和言语的善与不善性质，你就已经了解该从何著手，方能舍弃不善的，而去做善的。如果你舍弃错误的而自己做得正，心就会变得坚定、不动摇、专一。这种“定”限制了身、口的动摇和怀疑。心专注时，碰到形色和声音时，你就可以去思惟(观)并看清它们。由於不让心动摇，你将可以如实地看清所有经验的本然。当这种觉知相续不断时，智慧就生起了。

因此，戒、定、慧可以视为一体。当它们成熟时，便是同义了——也就是“圣道”。当贪、嗔、痴生起时，只有此圣道才能摧毁它们。

戒、定和慧可以在彼此相辅之下增长，就如同螺旋状地依著色、声、香、味、触和法一直向上回旋。如此一来，无论什　生起，“道”永远在控制中。“道”如果强，就能够摧毁烦恼(杂染)——贪、嗔、痴。“道”如果微弱，心的烦恼(杂染)就会夺得控制权，然後杀死我们的心。如果色、声等等生起，我们却不知其真相，我们就是在让它们摧毁我们。

“道”与烦恼(杂染)是如此的并肩而行。学法的人必须永远在这两者间搏斗——就好像两个人在打斗一般。当“道”得势时，觉醒及思惟(观)就会增强。如果你能够保持觉醒，当烦恼(杂染)再次进入战场时，它就会认输。如果你的力量放在“道”上，它就会继续不断地摧毁烦恼(杂染)。但如果你很薄弱，“道”也微弱时，烦恼(杂染)就会取而代之，继而引来执著、愚痴、悲哀。当戒、定、慧微弱无力时，苦就会生起。

一旦苦生起，那些本来可以灭苦的东西(戒、定、慧)就消失了。唯有戒、定、慧才能使“道”再次生起。当戒、定、慧增长时，“道”又会继续不断地进行摧毁每一刻、每一个情况下造成苦生起的原因的工作。这种挣扎会持续到一方被征服为止，事情就解决了。因此，我建议你们要不停地修行。

修行是从此时此地开始，若和解脱及整个“道”都在此时此地。像戒、定、慧等教义，只指著心；但这两个互相竞争的元素——“道”及“烦恼”，会在心理不断搏斗，直到“道”的尽头。因此，

运用修行法门是很累人、很困难的——你必须依靠毅力、耐力，以及正精进。那么，真正的领悟自然会生起。

戒、定、慧一起构成了“道”，但这个“道”还不是真正的教导，不是老师所期望的，它只是会导引人至目的地的道路。例如说：你走在从曼谷到巴蓬寺的路上，路对你的旅程而言定必须的，但你是在寻找寺院，而不是道路。同样的道理，我们可以说戒、定、慧是佛陀真理的外壳，但却只是引导我们到真理的道路。当你已增长这三个因素时，其结果便是最美妙的平静。在这平静中，声音、形色已没有干扰这颗心的能力了；也没有残留任何事物要完成。因此，佛陀说：毫无牵挂地放下你所执著的一切，那　，你就可以亲自体会这平静，而不再须要去相信其他人。最後，你将体会到圣者的“法”。

然而，不要太快去衡量你的进展。只管修行，不然，每当心静下来时，你就会问：“是这个吗?”只要你一这样想，所有的努力都白费了。在修行道上并没有一个说明“这是往巴蓬寺的路”的指标，来为你的过程证明，只管丢掉所有欲望和期待，直接地去看著心。

何谓自然?

有些人抱怨这里的生活方式与他们的根性并不相符，所以，他们呼吁修行要合乎“自然”。

自然，就是森林里的树，可是，一旦你拿它来盖房子，就不再是自然了，不是吗?然而如果你学会利用树木、刨制木材来建造房屋，它对你而言就更有价值了。或许狗的本性是随著嗅觉到处跑，如果丢些食物给他们，它们就会互相争夺。这是你所要的自然吗?

在持戒和修行中能发现自然的真义，这个自然是超越我们的习气、我们的习惯和恐惧的；假使心任由自然的冲动发展，而不加训练，就会充满贪、嗔、痴而受苦。然而，透过修行，我们便能够让我们的智慧与慈悲自然地增长，直到遍地开满了花。

节 制

修行的三个必须实践的要点是：感官的收摄，也就是说，小心不要耽溺、执著於感觉，再者是饮食及觉醒的节制。

感官的收摄：我们可以轻易的认识生理上的缺陷，如盲、聋、肢体残障，但心理上的残障可是另一档事。当你开始禅坐时，对事情会有不同的看法。你会在以前看似正常的心中，看到心理的失常；你也会看见以前所未见的危险，如此一来，会带来感官的收摄。你会变得很敏锐，就如同走入森林或莽丛里的人，会对毒兽、荆棘等等的危险特别警觉一样；一个伤口还未痊愈的人同样会对苍蝇与蚊蚋的危险更警觉，对禅修者而言，危险是来自於外尘的，也就因此，感官收摄是必要的；事实上，它是最高的戒德。

饮食的节制：断食很容易，但要以少吃或节制饮食做为禅修则更难。经常的断食倒不如去学习正念和敏锐地食你所需的量，学习去辨认“欲望”和“需要”的不同。

强迫身体并不是自我折磨，不吃不睡有时看起来似乎很极端，但它却有其价值。我们必须愿意去对抗懈怠与烦恼，愿意去激起它们再观察它们。一旦明白之後，这些修行就不需要了。这就是为何我们应该少吃、少睡、少说话——目的就在於对治我们的欲望，使它们自己现形。

觉醒：要建立觉醒，是必须不断地精进，而不是只在你觉得快乐时才修行。即使有时彻夜打坐，而其他时间却在放纵自己的情性，也不是对的。恒常地观照自己的心，正如父母看护自己的孩子一般。好好看管心的愚痴，然後教它什么才是正确的。

认为某些时候并没有机会修行，是不正确的想法。你必须不断的精进努力，来了解自己，正如在任何场合都必须继续进行的呼吸一样。如果你不喜欢如：诵念、工作等活动，因而放弃这段时间的禅坐，你便永远也学不到觉醒。

不要模仿

我们必须了解人们有模仿他们老师的倾向。他们变成了复制品、印刷品、模型。这就像国王的驯马师的故事一样。旧的驯马师死了，国王於是雇用了一位新的驯马师，不幸地，这个人走路时会跛脚。他们把新的骏马带去给他，让他精巧地训练它们——奔跑、慢跑、拉马车。但是每一匹新种马都养成了跛脚的习惯。最後，国王召驯马师进宫，富他进宫时，国王看到他跛脚，才明白一切，於是马上雇了另一位驯马师。

身为一位老师，必须知道以身作则的力量。更重要的是，做学生的，不可盲从老师的外表、形态。老师是指导你回到自己内心完美的人。以内心的智慧做为你的模范，不要模仿他的跛脚。

知己知彼

认识你自己的身和心，也就会了解他人。一个人的脸部表情——言语、手势、行为都源於他的心理状态。佛陀，一位觉者，因为他经历过，且以智慧看透心理状态和它们的基本因素，所以能了解它们。就如年长的智者，已经历过童年，所以能了解孩子们的种种。

这种自我的智慧不同於记忆。一位老人对外在事物可能很迷糊，但内心可能很清楚。书本上的学习对他可能很困难，会忘记不同的名字和面貌……等等。也许他很清楚他要一个盆子，但是因为他衰弱的记忆力，他可能会要一个玻璃杯。

如果你看到境界在内心中起伏，而不去执著其过程，放下苦与乐，那　精神上的再生将会渐渐缩短。放下吧!就算你陷入地狱的状态也不会不安，因为你了解它们的理常。透过正确的修行，让你的旧业自然地殆尽。了解事物是如何生起与逝去的，你就可以只保持觉醒:而让它们随其自然。犹如两棵树，如果你只施肥、灌溉其中一棵，而不照顾另一棵，哪一棵会长大，而哪一棵会枯死，是不用置疑的。

随他去

不要挑剔别人的过失，如果他们做错了，也没有必要自寻苦恼。如果你给他们指出什　是对的，而他们并没有依你说的去做，那就随他去。

当佛陀跟各个老师学习时，他觉察到他们的方法都不圆满，但是，他并没有轻视他们。即使他觉察到他们的方法并不圆满，他还是谦逊的、恭敬的学习，这使他在和他们之间的良好关系中获益。他虽然还没有觉悟，可是他还是没有去批评或企图教导他们。当他觉悟之後，他恭敬地忆起那些他曾向之学习过的老师，而且希望与他们分享他新发现的学问。

真 爱

真爱就是智慧，大部份的人都认为“爱”只是一种短暂的感觉。如果你每天都有美味的食物，你很快地就会对它感到厌烦。同样的道理，像这样的爱，最後终将演变成憎恨与悲伤。这种世俗的快乐蕴藏了执著，而且永远与苦相缠，就好像警察紧随著小偷一样。

虽说如此，我们不能去压抑和禁止这种感觉，我们只须不去执著和陷入它们之中，而去了解它们的本然。如此一来，“法”就现前了。一个人爱另一个人，然而，最终挚爱的人仍会离开、死去啊!悲悼、期望或执著那过眼的云烟，是苦，而不是爱。当我们明了这个真理，而不再需求或欲求时，超越欲望的智慧和真爱就会充满我们的人间!

透过生活来学习

厌倦并不是真正的问题——如果你看清楚的话，你会看见心一直在活动。因此，我们总是有事情做。

靠你们自己去做细微的事，例如：餐後小心仔细地打扫，得体地、正念地做事，不要碰撞水壶，如此能够协助我们增长定力，也能使修行更得心应手。这样能看出你是否确实有在长养正念或仍然迷失於烦恼(杂染)之中。

你们西方人大部份都很性急，因此，你们将会拥有极大的苦、乐和烦恼。如果你正确地修行的话，你必须去克服许多问题的事实，不过，这将是未来甚深智慧的根源。

对治你的心

想想佛陀的慈悲和善巧吧!他在结束自己的本份之後，参与了我们，且教我们所有这些微妙的法门。关於修行，我追随了佛陀，我全力以赴地寻求，并舍身於修行中，因为我相信佛陀所教导的——道、果、涅槃的存在，但是这些都绝非偶然。它们(道、果、涅槃)是由正确的修行、正确的精进、勇猛、大胆的训练、思考、修正、实践而得的。这种精进意指要对治你的心。

佛陀说，不要相信心，因为它被染污、不清净，还不能代表戒德或法；在我们种种不同的修行

中，我们必须对治心。当心受到对治时，它会变得热恼，以致使我们开始怀疑自己是否走在正道上。因为修行被杂染、欲望所阻扰，所以我们痛苦，甚至想停止修行。然而，佛陀教导说，这是正确的修行，受煽动的是烦恼，而不是你。很自然地，这种修行会很困难。

有些禅僧只依据文字、经文来寻求法。当然，是读书的时候，就应当照著经文来读。但当你和烦恼“作战”时，将经文丢到一旁去吧!如果你依照一种模式来和烦恼作战，你将抵挡不住敌人。经文只是提供你一个实例，但也可以使你迷失自己，因为它根据的只是记忆和概念。概念或思考会造假相和美化，也会带你上天堂、下地狱，达到想像之极，而使你跟你眼前平易的真理脱离。

如果你从事修行，你将发现，起初，身体的独处很重要。当你隐居时，可以思惟舍利弗对出家众就生理、心理、烦恼(杂染)、诱惑的独处的建议。他教导说，生理(身体)的独处是导致心理独处的起因，而心理的独处则是远离烦恼的起因。当然，如果你的心平静，你便可安住在任何地方，但在刚开始，了解佛法之初，生理(身体)的独处是非常珍贵的。今天，或任何一天，远离城市去打坐吧!试试看一个人独处，或一个人到恐怖的山顶，那么你便能开始认识，“注视自己”的那种感觉是如何的。

不要在意心是否平静，只要你在修行，你都是在造正确的因，而且也能去利用任何生起的事物。不要怕不会成功，或不能平静。如果你诚心地修行，就必定会在法上有所成长：那些寻求者都将看见，正如吃的人都会饱一样。

第四章 禅坐和外相的修行

前 言

阿姜 查的禅修指导是简单而自然的 —— 一如他通常的教导风格。通常，他只叫人们去坐，然後看著自己的呼吸，或经行(行禅)并且去注意身体。一段时间之後，他要他们开始在行、坐二种姿势中去审视自己的心，去洞见它们的本然及特性。有时候，对初阶的指导只有这些而已。

阿姜 查很小心地避免让任何修行方法与“法”混淆。“法”就是“如是”而已，而任何能够使我们清楚地觉察到“如是”、世间、身与心的真实本然及特质的方法，就是“法”的修习。因此，阿姜 查并不强调任何特殊的技巧。他要学生们在开始时学习内心的力量及独立修行，在必要时才问问题，但平常要靠自己的能力去观察和了解心，并依自己的智慧去启开自己的经验。

然而，在巴蓬寺住了一段时间，独自修行，向资质较长的出家人学习，并听了许多问题的解答及“法”的开示後，我们才学习到外相修行上的某些微妙之处。种种传统的森林禅修，例如：简单的咒语“逋哆”、或冢间禅修、或观身体的三十二个部份，在认为对某些特殊的学生合适时，也会教

授。除此之外，禅修通常是在一种简单而直接的方式下成长的。

在坐禅方面，阿姜 查说，最好的姿势是挺直、保持平衡、盘腿，或是其它能使背部和头挺直的姿势，挺起胸来以使呼吸顺畅。要坐得平稳，让身体安定下来，在平静中为观呼吸的禅修作准备。

坐禅的第一个方向是将心平静和集中起来，以一种轻松而自然的方式，将注意力放在呼吸上，让呼吸在不受干扰下进出。利用呼吸在进出鼻孔时的直接感觉经验，作为专注的焦点。尽可能地静静跟随呼吸的感觉，然後，每当你觉察到心散乱时(在经过训练以前，会发生上千次)，轻轻地再回到呼吸的专注上。

这种禅修方法是利用我们最直接的经验——呼吸的不变真理，来专注心。我们要接受耐心地继续这种简单的练习，做为增强心力的方法，以使我们能够专注和洞见。最後，这种简易的呼吸专注法可以导致禅那的最高境界和三摩地。

虽然对有些人而言，禅那(定)在禅修的过程中自然地生起，然而，禅那(定)并不是阿姜 查所教导的修行目标。阿姜 查指导学生们去利用他们在透过观呼吸後所增长的“定”与平静，来协助他们修行中的第二阶段。一旦心平静、专注後，他教我们要开始去审视身、心的运作。去审视或思惟(观)并不意味著光空想而已，而是去感觉，去直接地经验我们的世间正在如何的变迁。阿姜 查经常建议我们，去审视身、心的组成成份(五蕴)。首先，先觉察身体(色)——直接经验感官和元素的不断变迁：热、冷、明、暗、软、硬、重、轻等等。审视感觉(受)的组成成份(蕴)——乐、无记、苦——刹那刹那都在改变。觉察想、行、识的把戏，觉知这些每一刹那的经验的本质。看看生命为何是这些生、异、灭要素的互动动力。色、受、想、行、识同样的过程一而再、再而三的发生。当欲望或期待生起时，要觉察那种经验是怎 样的。觉察苦的起因；觉察当心不被欲望所束缚时的那种宁静。

有任何并不具备迁变、迅速变异之特质的经验吗?有任何会永保完美，有“自性”、有“我”、有“自我”的部份吗?在这一切当中，“我”在那里呢?去审视看看，你就会到一切事物都在变迁。没有“我”存在，没有固定的“自我”，有的只是这个过程。

深入观察经验及其特性的学习，并不只限於坐禅而已。走路时也可以观察，用一种自然的速度来回地经行；如果可能的话，走个几小时。学习去注意，就没有什么不能了解的了。这就是修行的核心。

在许多寺院里，和师父每天面谈是修行中不可或缺的一部份，但阿姜 查并不鼓励这点。虽然他会回答你的问题，可是，他并不做正式的面谈。他说：“学习去解答自己的问题比较好。向心中的疑惑学习，它如何生起，如何消失。除了你的领悟外，没有任何东西能让你得到解脱。静下心来学习去观察，你将发现整个佛陀的“法”无时无刻都在显现著。”

正 念

禅坐的科目可分为两大类：止(定)与观(慧)；就如生物的生命型态可分为两类：陆上生物与水中的生物一般。止的禅修是善於使心平静且专一的禅修；观的禅修，一方面是在增长对无常、苦和无我的体会，另一方面，则是使我们能够跨过这些水的桥梁。

不管我们对我们的生存感觉如何，我们的职责都不是去设法使它做任何改变。相反地，我们只须去洞见它，然後随它去。不论苦在哪里，那儿就必定有离苦之道。去彻见是什么在生与死，和是什么倾向苦。佛陀知道那儿也必须有超越生、死的东西、苦的解脱。

各种禅修的法门都有协助正念增长的价值。要点是在於，利用正念去洞见潜藏的真理。用这种正念，去观照在心中生起的欲望、喜、恶、苦、乐，并领悟它们是无常、苦和无我的，然後放下它们。如此一来，智慧便会取代愚痴，智慧便会取代疑惑。

至於选择一个禅修对象，你自己必须去发现哪一种适合你的性向。不论你选择哪一个做为你观照的对象，都将会把智慧带入心中。正念就是觉知当下、觉察和觉醒。清明的领悟(正知)觉知当下正在发生的情况。当正念和正知一齐运作时，它们的伙伴——智慧，永远会帮它们完成任何的工作。

观照心，观照经验的生、灭过程。刚开始的动态是迁流不息的 —— 一个刚灭，另一个就马上生起，我们似乎看到生比灭还多。随著时间流逝，我们会更清楚地看见，并明了它们是如何迅速地生起，一直到有一天，我们达到它们生、灭後便不再生起的境地为止。

有了正念，你便可以彻见事物真正的主人。你认为这是你的世界、你的身体吗?这是世界的世界，身体的身体。如果你告诉它，不要去，身体会听从吗?你的胃会先申请允许才生病吗?我们只是租用这栋房子，为何不去追突出谁才是真正的主人呢?

毗婆舍那的核心——审视你的心

由坐直开始修行，然後再投注精神。你可以坐在椅子上，也可以坐在地上。刚开始时，你不须要太过集中注意力，只要去观照呼吸的进出就可以了。如果你发现这样有帮助的话，也可以将“逋哆”、“达摩”、“桑够”，做为你在观呼吸出入时反覆念的咒语。在这观呼吸中，不可以去勉强它。假如你试图去控制呼吸，那是不正确的。呼吸也许会看起来太短或太长，太细或太粗；也许会觉得呼吸不顺畅或觉得不舒服。就让它去吧!让它自己稳定下来。最後，呼吸会恨自然的进出。当你觉知并稳固地专注在这出入息中时，才是正确的呼吸。

当你分心时，停下来，重新再集中你的注意力。刚开始，在你注意呼吸时，你的心会想要控制它，但是，绝对不要去控制或担心它，只要觉察它和让它去，三摩地自然就会生起。就在你如此继续修行之际，有时呼吸会停止，但微细的因素还在继续进行，一旦时间到了，呼吸自然会回复以往的样子。

如果你能够这样使心静下来，无论你在什么地方——在椅子土、在车里、在船上，你都可以集中你的注意力，而立刻进入平静的状态；无论你在什么地方，你都能够坐禅。

到达这一点时，你对“道”便已经有些认知，但是你也必须去思惟(观)外尘。把你平静的心转向色、声、香、味、触、法。不论什么生起，就去审察它。觉察你喜欢它与否，它是否使你愉快或不愉快，但都不要被卷入其中。这种喜恶只是世间外相的反应——你必须洞彻更深的一层。然後，无论起初看起来似乎是好或坏的东西，你都会看到，事实上它只是无常、苦和空的。将一切生起的都归入三法印中；好、坏、善、恶，无论是什么，都归到里面去，这就是昆婆舍那的方法，一切的

事物也因此而平定下来。

不久，对於无常、苦、空的智慧和内观会生起，这就是真实智慧的开始，也是导致解脱的禅修核心。追踪你的经验，观照它，继续奋斗下去。认知真理，学习放下，舍弃以达到平静。

坐禅时，你可能会有奇怪的经验或幻影，如：见到光、天使或佛陀。当你看见这些东西时，你应该先审察你自己，以寻察心正处於什么状态。不要忘记基本的重点：要集中注意力，不要期望幻像生起或不要生起。如果你跟从这些经验跑，到最後可能会喃喃呓语，不知所云，因为你的心已狂乱不已。如果这些东西真的来了，去观照它们，不要被迷惑。你应该视它们为非你自己，因为它们都是无常、苦与无我的。虽然它们生起了，但不必太在意。如果它们不离去，就重新再提起你的正念，把注意力放在呼吸上，最少做三次深呼吸，如此一来，你便能去除它们。无论什么生起，不断地重建你的专注力，不要把任何东西视为你自己—— 一切都只是一种幻觉或心的造作，一种造成你喜爱、执著或恐惧的骗术。当你看到这些造作时，不要被卷进去。所有不寻常的经验与幻象对智者而言是有其价值，但对没有智慧的人而言却是有害的，继续的修行下去，直到你不再受它们所扰动。

如果你能这样信赖你的心，就没问题了。如果心想要高兴，就只须知道这种高兴是不稳定的、不稳固的。不要害怕修行中的幻觉或其他经验，只要学习怎样去对治就好。如此一来，就可以用烦恼来训练心，你也会逐渐知道心的自然状态——解脱了极端。清明而不执著。

依我的看法，心就好像一个单一的点——宇宙的中心，而心的状态就如同到这点上，短期或长期驻留的访客。去深人了解这些访客，并熟悉那些为了诱惑你追随它们所画的生动画面，和所讲的迷人故事。但是不要放弃你的位子，它是四周唯一的一张椅子。如果你继续不停地占有它，问候每位到访的客人，将自己稳固的建立於觉醒中，把心转变为一位觉知者、一个觉醒者，这些访客终究会停止再来。如果你真正地去注意他们，这些访客能回来多少次?就在当下与他们对话，你就会对每一个都了若指掌，如此一来，你的心终会住於平静。

经行(行禅)

要每天以经行(行禅)来修行。双手放在前面，保留一点点的紧张来使心保持警觉。以平常的速度从这端走到另一端，一路上都要觉知你自己。停了後，再走回来。假使心散乱，就停止下来，再把心带回来；如果心依然散乱，就将注意力投注在呼吸上，继续把它拉回来。如此增长的正念，在一切时中，都很有用。

身体疲惫时，就改变姿势，但可不是一时冲动要换就马上换。首先，必须知道你为什么要换姿势——是因为身体疲惫、心情不定、还是懈怠?觉察身体的苦痛，胆大心细地去学习观照。修行中的精进是跟心有关的，而不是身。它的意思是，待续不断地对心理的状态保持觉醒，而当喜、恶生起时，不去追随它们。如果我们没有如此地觉醒，就算彻夜坐禅或行禅，都不是真正的精进。

你从一个预设点走到另一点时，将眼光放在前方两码的地方　然後把注意力集中在身体的感觉上，或反覆念“逋哆”的咒语。对於心中生起的事物不须害怕，反倒去质问它们、认识它们。真理是超越念头和感觉的，因此，不要去相信它们，或被它们所束缚。去彻见整个过程的生灭。这种领

悟会引生智慧。

当识生起时，应该同时觉醒它，就如同灯泡与其光线一般。如果你不警觉，障碍就会掌握住心——唯有“定”才能突破它们。就好像小偷的出现，会使我们更加小心自己的财物一样。因此，障碍提醒我们应该注意我们的“定”。

是谁病了？

一九七九年春季末，阿姜 查访问在麻塞诸塞州的巴瑞市的一座禅修中心，他在那里教导了十天，每天下午他都会到广场四周走走。看著学生们在草坪上缓慢的经行，他便说这禅坐中心看起来好像一间一般心理疾病的精袖病院。整个下午，在他经过学生时，他都大声地向学生喊道：“早日康复，我祝你们能早日康复。”

因为每个人反应都不同，所以我们必须撷取适合自己的修行方法。观身的修行方法特别适合淫欲重的人，或森林僧所使用。

观身的禅修法是去观照身体——观察它的每一个部位，及它的构成元素(蕴)。从头开始，到头发、毛发、指甲、牙齿、皮肤……等等，观照每一个部位。观想把皮剥下来，看看身体的里面，你会想要吗？看见身体的本质之後，便能去掉最初的三种障碍：

一、身见和我见——我们会了解，这个身体并不是我们，也不是我们的。这世上没有任何事物是我们的。

二、疑——了知事物的本然，疑便消失了。

三、戒禁取——当我们还有疑惑时，会想：“这方法或许不好。”不过，一旦我们了解身体的本然——也就是，一切事物都是无我的，这样必能消除疑惑。

观身时，并不须要一一观照身体所有的三十二部份。如果你专注於一部份，而且能彻见它的本然——无常、苦、空、不净——你就会了解到你的身体与他人的身体都是一样的。如果有三十二块冰块，你只要摸到一块就知道所有的冰块的冷度。

当我们在增长观身的不净时，同时也是在观死亡。事实上，我们增长一法，也是在增长所有的法。如果我们了解自己死亡的真相，便会对世上所有的生命都非常敏感。从此，我们自然会去避免造恶，也会想要明智地生活，并感受到与众生合为一体的感觉。

修 定

在修行中，我们总认为，当我们想安静时，是噪音、车子、声音、视觉来干扰我们，可是，到底是谁在干扰谁呢?事实上，我们才是去干扰它们的人。车子、声音只是顺其自然罢了。我们透过错误的观念——认为它们是外在的，去干扰它们，并执取要保持安静和不要受到干扰的观念。

学习去了解，并不是事物在干扰我们，而是我们自己去干扰它们。一旦你认识这点，每一刻你都可以成长，而且每个经验都显示著真理，并也带来领悟。

通常，不曾受过训练的心充满著担忧和焦虑，所以当些许的平静在禅修中生起时，你会轻易地去执著它，错误地认为平静的状态就是禅坐的终点。有时侯，你甚至会认为你已经结束了淫欲、贪欲或嗔怒，但，未来只会被它们所淹盖。事实上，陷於平静中比陷於烦扰中还糟，因为，你至少会想脱离烦扰，然而，在平静中。你会乐於耽溺，而丝毫不向前进。

当极乐、清明的状态从内观禅修中生起时，不要去执著它们，虽然这种平静的滋味很甜，但是，我们一样要将它视为无常、苦和空的。禅那(定)并不是佛陀在禅坐中所发现的核心。不要想去达到禅那或任何特殊境地而修行，只要知道心是否平静就好，如果是，是多或少。如此一来，平静会自然增长。

虽然如此，为了智慧的生起，定必须稳固地建立起来。要将心专注起来，就好像开开关，而智慧就是光。如果没有开关，就不会有光线。可是，我们也不应该将时间浪费在玩开关上。同样的道理，定是空钵，而智慧是填满钵和成为一餐的食物。

不要去执著禅修的对象(所缘境)，例如：咒语。认识它的目的。如果你用咒语“逋哆”而使你在专注上有所成就，那就放下咒语。认为停止念“逋哆”就是懈怠是错误的。“逋哆”的意思是：“觉知者”——如果你是觉知者了，为何还反覆地念这个字呢?

坚持到底

耐心和节制是我们修行之初的基础。开始修行时，只要遵循修行及我们自己或静修班或寺院里所制定的作息表。要训练一只动物，必须管束它；同样的道理，我们也必须约束自己。对於一只很难训练的动物，不应该给他大多食物，在这方面，我们有苦行来限制我们对食物、袈裟、住宿的重视，把我们的需求，降到最低，将所有的迷恋都斩除。

这些修行是定的基础。持续不断地对所有的姿势和活动保持正念，会使心平静和清明，但，这种平静并不是修行的终点。平静的状态给予心暂时的休息，就如同吃饭可以暂时免除饥渴一样，但，这并不是生命的全部。你必须用平静的心去以一种新的眼光看待事物——智慧的眼光。当心在这种智慧中稳固时，就不会黏著世间好、坏的标准，也不会被外在的现象所动摇。有了智慧，粪便可拿来做肥料用——所有的经验都会变成内观“慧”的泉源。通常，我们喜欢受人赞扬，厌恶被批评，可是，要以一颗清明的心来看，我们视它们都是空的。因此，我们能够放下所有这一切，而寻找到平静。

只要做就对了，不要担心多久才能有结果。修习耐力，如果你的腿很痛，告诉你自己：“我没有腿。”如果你的头痛，就想：“我没有头。”晚上打坐时，如果昏昏欲睡的话，就想：“现在是大白天。”禅坐这段时间里，用观呼吸的方法，如果胸口感到不舒服的话，做几下深呼吸。如果心散乱，就憋住呼吸，让心去它要去的地方——它不会跑远的。

到了适当的时间时，可以改变一下姿势，但是，可不要作一个烦燥不安和不舒服感的奴隶。有时候，就继续忍下去反倒是件好事。你觉得热，腿很痛，没办法专注——就叫它们全都死去吧!那种感觉会愈来愈激烈，直到突破的那点——突破之後，你会很平静和清凉的那一点。可是，隔天你的

心就会不想再做了。训练你自己是需要持续的精进力的。修行了一段很长的时间之後，你就会学会何时该逼自己，何时该放轻松；学习去分别身体的疲惫与懈怠的不同。

不要在意开悟。种树的时侯，你种它，给它水，给它施肥、除害虫，如果污这都做得很好，树自然会成长。不管如何，树长得多快，都不是一件你可以控制的事。

刚开始，耐心与毅力是非常必要的，不过，一段时间之後，信心与坚定心会生起。然後，你就会看到修行的价值，而且会想继续修行下去——你会想要远离杜交活动，而独处於避静之处：你会为了修行而特别誊出时间来修行和探讨自己。

从基本的步骤开始修行吧——诚实、清净和觉醒你所做的一切，其他的自然会接踵而来。

七天开悟

阿姜 查在描述佛陀是如何藉由说，只要精进修行，就必能在七天内开悟，如果七天内没开悟，亦将在七个月或七年内达到目的，来鼓励比丘精进时，一位年轻的美国比丘听了就问他，这是不是真的？阿姜 查保证：这位年轻的比丘只要不断地维持正念，七天丝毫不中断，他就必能开悟。

这个比丘兴奋地开始了他的七天，但仅十分钟就忘失了。恢复清醒後，他再开始他的七天，却再次忘失於妄念中。他一次又一次地重新开始，也一次又一次地失去正念的相续。一个星期後，他并没有开悟，但却对习惯性的幻想和散乱的心更加警觉——开启通向真正觉醒之道的最得益法门。

不应该太快预期结果，一个具备信心和自信的人，就会决定坚持下去；就像一个想要出售货物的市场妇人一般，会不断叫卖：“谁要买肥皂?谁要买篮子?我还有卖铅笔哟!”

学习唱诵

阿姜 查的训练中，有一主要的部份，是去帮助学生做任何适合的工作，同时又能保持心境平衡和远离执著。有一位曾经是心理学家的西方僧侣在这方面受了教。他请求在巴蓬寺结夏安居三个月，以便有位师父能实际地教导他修禅。几天後，就在阿姜 查向大众宣布，从凌晨三点到清晨四点四十分和下午五点到六点的课诵，是夏安居必修的一部份时，这位新出家的西方比丘举起手来，然後开始大声地争辩，他是来这儿禅坐，而不是来浪费时间做课诵的。这种在大众面前与老师争辩的西洋方式，对其他大多数的比丘而言，实在是个很大的震撼。阿姜 查很详和地解释，真正的禅坐跟态度及觉醒一切的活动有很大的关系，而不只於寻求在森林茅蓬里的宁静。他坚持如果这位心理学家想留在巴蓬寺，就必须在整个夏安居中，准时参加每一堂课诵。後来，这位心理学家还是留下来了，而且学会了庄严的唱诵。

忘却了时间

我们都喜欢把禅坐复杂化。例如：我们坐里时，曾下定决心：“好，这次我真的要做到。”不过，

这并不是正确的态度——那是不会有任何结果的。这种执取起初是很自然的。有时，夜晚，我要开始坐禅时，我会想：“好，今夜，至少一定要坐到一点钟，不然我绝不起坐。”但过了不久以後，我的心就已经开始踢我、反叛我，直到我觉得几乎快死掉为止。那有什么意思呢?

当你坐得正确时，就不需去衡量或强迫。禅坐是没有目标、没有可达到的境地的。不论你坐到晚上七点、八点或九点，都不要紧，只要无　碍地坐就好。不要去强迫你自己，不要去强制，不要去命令你的心一定要去做某些事，因为这个命令反会造成事情更不一定。让你的心放轻松，让你的呼吸均匀、正常、不短也不长、也不特别；让你的身体轻松自在。稳定而持续地修行。欲望会问你：“我们要坐多晚？我们要修行多久?”只要对它喊：“嘿，别千扰我!”不断地对治它，因为来干扰你的只是烦恼罢了。只要说：“如果我早或晚停止修行，都没有错；如果我要坐整夜，我又伤害到谁？你们为何要来千扰我呢？”斩断欲望吧!然後继续保持你的方向，让你的心处於安定中，那　，你就会平静下来了——解脱了执取的力量。

有些人坐在一柱香前面，发誓要坐到香烧尽为止，於是他们便不断地窥视香烧到哪里，不断地在注意时间。他们问：“结束了没有?”或者他们发誓要突破或死，到头来，反而为自己只坐了一个小时而感到非常罪恶。这些人都被欲望所控制。

不要去在意时间，只要让你的修行保持稳定的速度，让它逐渐地成长。不需要去发誓，只要不断努力地去训练你自己，修你的行，让心自己平静下来。最後，你会发现，你可以轻轻松松地坐上很长的一段时间，也可以正确地修行。

当腿疼痛时，你曾发现它会自己消失。只要安住在你的思惟(观)当中。

如果你如此地修行，你就会有所改变。你去睡觉的时候，你会有能力将你的心放入平静中而入睡。从前，你可能会打呼，说梦话、磨牙齿、翻来覆去。一旦你的心受过了训练，这一切都会消失。虽然你会睡得很熟，但是，你不但不会昏沉，反而会非常清醒。身体会休息，可是心将昼夜都保持觉醒。这就是“逋哆”——觉知者、觉醒者、欢喜者、光明者。这位觉知者是不会睡觉、不会昏沉的。如果你使你的心在修行中如此的稳固，你大概可以两三天不睡觉，而当你疲惫时，你可以进入三摩地五或十分钟，然後就恢复体力了——就好像你已睡了整晚一样。在这时候，你不需在意你的身体，因为有慈悲与领悟，所以你还是会照料身体的所需的。

思惟(观)一切

在你持续修行之际，你必须愿意去仔细地审视每一个经验、每一个根门。例如：以一个外尘，如：声音，来修行。听，你的听是一档事，声音是另一档事－－你在觉醒，就是这样而已，什么也没有。学习去投注注意力。这样地来依靠自然，并思惟(观)以寻求真理，你将会看到事物(如：听与声音)是如何自然地分开来的。当心不去执著或感兴趣，也不受到束缚时，一切就会变得很明朗。

当耳朵听到声音时，审视心。它有没有陷入其中，然後从中造作?它有没有受到干扰?你觉知这点，就待在那儿，然後保持觉醒。有时候，你也许会想逃避声音，但是，这并不是解决之道。你必须藉由觉醒来远离。

有时候，我们喜爱“法”，有时却不然，但问题从来就不在“法”。一旦我们开始修行，我们就可以开始期盼平静，我们应该让心去思惟，让它做它要做的，然後在-旁观看，千过却不能对它有任何反应。如此一来，当事物接触到根门时，我们应该修习对治。视所有的法尘都是一样，看它们如何来、去。将心保持在当下，不要去回忆已过去的，不要想：“明天，我才要去做。”如果我们在当下、一切时中，都看见事物的真实性质，那　，一切事物本身都在显示“法”。

将心训练到它稳固、到它放下所有的经验为止。那么，事物会来，不过，你会觉知它们而不执著。你不须要去强迫心和外尘分开。在你修行之际，它们自然会分开来，显露出身与心的基本元素。

当你依著真理去学习色、声、香、味、触时，你会了解，它们都有其普遍的本质——无常、苦和无我。只要你一听到声音，它就会在你心中记下这个普遍的本质。听到就好像没听到一样。正念不时的与你同在，不时的守护著心。无论你走到哪里，如果你的心能达到这点上，都会有一种成长的领悟在你内心里，也就叫作“审视”——七个开悟因素中的其中之一。心运行、旋转、与自己沟通，心自在、也解脱了受、想、行和识。没有任何东西可以接近心；它有它自己的工作要做。这种觉醒是心原有的一面，你会在你初阶修行的训练中发现。

不论你看到什么，或做什么，觉察一切。千万不要把禅坐放到一边去休息。有些人认为一结束外相的修行之後，就可以马上停止禅坐，他们停止了警觉、停止了思惟(观)。千万别这　做。不论你看到什么，都应该思惟(观)。如果你看到好人、坏人，富人或穷人，观照就好；当你看到老人或小孩、青年或成年，去思惟(观)这一切。这就是我们修行的核心。

在思惟(观)之中去寻找佛陀，你应该去审视本质、因果、所有外尘的把戏、大小、黑白、善恶，如果有想，只要单纯地视它为想。这一切都是无常、苦、无我的，因此，不要去执著它们。觉醒是它们的坟墓，把它们都丢到这儿来。接下来，彻见一切事物的无常与空性，你便可以结束痛苦了。继续保持思惟(观)和审视这生命。

去觉察当好东西来到你面前时的情形，你高兴吗？你应该去思惟(观)那个高兴。或许有件东西你用了一段时间之後，便会开始不喜欢它，而想要把它送掉或卖给别人。如果没人来买，你可能会试图把它丢掉。我们为什么会这样呢？我们的生命是无常的，不断地倾向迁变。你必须去观照其真实本质，一旦你全然地明了这些事件中的一件，你就会全盘地了解了：它们的本质都是一样的。

也许你不喜欢某些特别的形色或声音。觉察这点——未来，你可能会喜欢它，你或许自对你以前感到不悦的感到喜悦。这类的事确实会发生。当你清楚地觉悟这一切都是无常、苦和无我时，你会把它们都丢弃，而且执著也不会再生起。当你视一切来到你面前的事物都是一样的时候，生起的就只会是“法”。

一旦进入了这道流和尝到解脱味时，是不会退转的，你已超越了恶行和妄见。心，会转变，会进入这道流，而不会再掉回痛苦之中。它怎　可能会掉落呢，它已经舍弃了恶行，因为它彻见它们中的危害，而且不会疯到去做恶事或说恶语，它已经全然地进入“道”，知道它自己的职责、知道它自己的工作、知道“道”、也知道其本然。心会放下需要放下的，而且毫无迟疑地不断放下。

我所说的到现在为止，都只是文字而已。但当人们来找我时，我必须说些话，可是，这些不要谈太多是最好不过的。最好开始修行，不要迟疑。我就好像一位邀请你到他方的朋友，不要迟疑，

只要继续前进，你不会後悔的。

树叶将永远在掉落

每一天，都必须清扫散落在寺里广场和道路上的落叶。因为范围的辽阔，所以僧侣们会并肩合作，各持一把长柄竹编加长的扫把，像风暴般地清扫道路上满地的落叶。扫地是如此地使我们满足。

在一切时中，森林亦不断在给予其教导。树叶在凋落，僧侣们清扫，然而，就在清扫继续进行之际，道路尾端的落叶已被清除，但是，当僧侣们回顾他们已清扫过的遥远的另一端时，会发现满地的新落叶已经开始覆盖在他们刚扫过的道路上了。

阿姜 查说：“我们的生命犹如落叶，犹如成长和凋落的叶子。当我们对成长和凋落的叶子有了真实的体认之後，便可以每天清扫道路，在这个恒常变迁的地球上，我们的生活中，拥有无比的喜悦。”

第五章 森林里的教导

前 言

巴蓬寺的日常生活，就如大部份的森林道场一样，凌晨三点，大众开始课诵与禅坐，直到破晓。天亮时，僧侣们赤脚走到附近二到八公哩外的各个村落托钵。回到寺里时，把托回来的食物平均分到每个人的钵里，经过回向的唱诵後，便开始用一天中唯一的一餐。餐後的清理过後，从早上九点三十分到下午三点，僧侣们各自回到自己的茅蓬，做个人禅修、读书、工作或加入各寺院的工程，例如：修护建筑物和篱芭、缝补袈裟或建造新茅蓬。下午三点，大众被召集来打井水和挑水到储水缸、打扫中央广场。傍晚六点，洗浴之後，僧侣们再集合一齐里禅坐、晚课和定期的开示。回到个人茅蓬以後，他们利用深夜时分来做宁静的坐禅和经行，同时倾听夜晚寂静的森林之音。

巴蓬寺的修行精神是去建立正确的知见，然後将它与正念一起应用在每一种工作与情况中。这种修行的方法同样可以运用在任何繁忙的生活中，因此，在森林里的课程对我们西方人而言也非常重要。在寺里，托钵和洗地板都是禅坐，观呼吸和剃头同样是在训练我们的觉醒。有时候，阿姜 查会亲自加入寺里的日常生活，和其他的僧侣们一起打扫和扫落叶。其他时候，他会比较正式的教导，接见川流不息来寻求他的智慧和指导的访客。

他在这些情况里教导僧侣们。有时透过他的身教、他的简朴及直接地参与寺里一切的生活。通常，都是透过他的言语——幽默的评语、实用的佛法要点或封对在日常生活中出现的问题作回答，。

阿姜 查会定期地延长晚间的开示，对集合的僧侣及居士们做些关於修行和精神生活的不同层面的开示。他的开示也许是对特别来宾的问题给予回答，或自然而发的教导。每一次，他都阖上双眼，静静地坐了一会儿，然後，自然流露的法便开始了。

在许多方面，他感动了与他在森林里一齐生活的人，他告诉了我们，唯有在这条“道”上努力，方能使我们从理论提升到觉悟，从概念式的佛法提升到一个有智慧和慈悲的生活。

僧侣的生活

在森林里，僧侣可以学习去思惟(观)事物的本然，并能够快乐、宁静地生活。当他眼望四周时，他了解，一切有形色的生命都会衰败，终究会死亡。没有任何存在的事物是恒常不变的，而当他明了这点时，便会开始变得详和宁静。

僧侣们被训练要少欲知足——只食他们所需要的份量，在必须时才睡觉，满足於现有的一切。这便是佛门禅修的基础。佛教的僧侣并不是为了自私的缘故而修习禅坐，相反地，他们是为了要了解自己，进而能够去教导他人如何平静地、有智慧地生活。

禅坐并不止於平静地处於世上。相反地，要去面对自我就好像走进狂风暴雨之中。刚开始精进修行时，通常，起初都会绝望，甚至会想自杀。有些人认为出家人的生活懒散且轻松，但让他们亲自去试试看，看看他们能撑多久。出家人的责任是非常艰辛的，他们努力要使心解脱，以便能感受到那包容万物的慈悲。了解所有生命的起落，就如同呼吸的生灭一般；他明白没有任何事物可以属於他，因此，他结束了痛苦。

如果我们诚挚地修行，我们的修行成果就会闪耀。任何有眼睛的人都能够看到，我们不须去打广告。

约 制

世间的方法是向外的、刺激的，而出家人的生活方式则是约束及自制的。不断努力地去违背自己意愿、违背旧有的习气；吃得少、说得少、睡得少。如果你懈怠，提起精神来；如果你觉得无法忍受，提起毅力来。如果你爱著你的身体，学习将它视为不净的。不去对治欲望反倒耽溺在它们之中的话，这连缓慢之道都不算，就如同只需一天的旅程却走了一个月一般。如此一来，你永远无法达到。对治你的欲望吧!

戒行或遵守戒律和定或禅坐是有助於修行的。它们使心平静和受到约制。可是，外在的约制只是个方法—— 一种协助我们得到内心清凉的工具。虽然你双眼垂视，可是，你的心仍会被进入你视野的东西所干扰。

也许你觉得这种生活非常艰苦，所以你办不到。但是，你对事物的真相了解得愈是清楚，你就会有更大的推动力。假设，在回家的路上，踩到一根巨刺，它深深地扎入你的脚底。疼痛之际，你会觉得无法再走下去。後来，一只张牙舞爪的老虎来了，因为深恐它会“吃了你的头”的缘故，於

是便忘却脚痛这档事。马上起身，一路地跑回家。

不断地问你自己：“我是为了什　而出家的?”把它当做一种激励。出家不是为了舒适和享乐，这些在家生活更容易得到。在托钵的时候，问自己：“我这样做为的是什么?”绝不是出自於习惯罢!在听法的时候，你听到的是教导还是只是声音?也许话是进了你的耳朵，但你脑袋里却是在想：“早餐的地瓜实在很好吃。”让你的正念保持敏锐。寺院里的活动，重点在於动机，因此，要知道你在做什　和知道你的感觉如何。学习去认识执取清净、恶业的概念之心，学习去认识以疑惑给自己加诸重担和极度恐惧恶行之心，因为这也是执著!这种心态太重的话，会造成你不敢扫地，因为你怕会杀死蚂蚁，不敢走路，因为会伤到小草。怀疑我们是否清净的疑惑会不断地生起——如果你继续追随这种焦虑，你也只能得到暂时的心安。为了结束疑惑，你必须了解疑惑的过程。

在我们的课诵当中，我们说，我们是佛陀的仆人。作为一个仆人的意思是，完全将你自己交给你的师父，在於食、衣、住、指导的需求方面，则完全依靠他，身为佛陀的继承人的我们，身著袈裟，就应当了解，所有我们从在家众身上所得的必须品，会供养我们，是因为佛陀的德行，而非来自於我们个人的福德。

对於这个必须品的节制要有认识。袈裟不需要好的质料，它们只是用来保护身体而已；托钵的食物只是用来维持你的生命。“道”，不断地在对治烦恼(杂染)和习惯性的欲望。当舍利弗要去托钵时，他看到贪欲说：“给我多一点!”他於是便说：“给我少一点!”如果烦恼(杂染)说：“快点给我!”我们的“道”会说：“慢点给我!”如果执著要热的、软的食物，那　，我们的“道”便会要硬的和冷的。

我们所有的行动——著衣、托钵，都应该正念地依戒律来做。佛陀所给予我们的法和戒就好像一座已经照顾良好的果园，我们不须去忧心要去栽植或照料它们，也不须害怕果实会有毒或不能食用，这一切对我们都有好处。

一旦达到了内心的清凉，你仍然不该放弃形式的寺院生活。做後来者的榜样，那些觉悟的上座就是如此行为的。

规矩(戒)是工具

我们应该惧怕恶行——有时甚至到无法入眠的地步。刚开始，都会执著条规，把它们变成一种负担，之後，你方能够驾轻就熟。可是，你必须先经验那种负荷，如同在我们可以超越痛苦之前，必须先经历痛苦一样。一个谨慎的人刚开始时就好似一条淡水鱼在盐水里一样——试图要守持条规，但他的眼睛会如火灼般刺痛。然而，一个不关心、不在意的人，虽然毫不受干扰，但永远也学不会去了解。

行持两百七十七条戒是我们出家人修行的根本。我们必须好好地遵守戒条，然而，戒是无数的。切记！戒条是约定俗成的、是工具。没有必要去学习所有的名相或认识所有的戒条。要在森林中开辟一条道路，不必把所有的树都砍掉啊!只要砍一排，就能带你到另一边了。

一切修行的意义，是要导引你至解脱，导引你成为一位一切时中都觉知光明的人。唯一能达到戒行圆满的方法，就是使心清净。

掉举的良方

以下有几个对治掉举和无法专注的方法：

一、少量的饮食。

二、不与人谈话。

三、用完餐之後，回去你的茅蓬，无论你觉得如何，关起门窗，用层层袈裟把自己包起，然後坐下来。如此一来，你便可以直接地面对掉举。当感觉生起时，质问它们，觉知它们只是感觉罢了。

在你更深入修行之时，有时，内心里会有很大压力经由哭泣而释放出来。如果你仍未这样经验至少三次，你还没真正地修行过。

课诵的深义

每一天早上，僧侣们在他们托钵完之後进入斋堂，坐成两排，等到都分给之後，他们恭敬地合掌唱诵佛陀时代古巴利祝福文的午供。前来供养食物和参与午斋的在家居士们，在僧侣们唱诵时，静静地在一旁坐著。接下来，僧侣们在正念的宁静之中，开始用斋。

一位西方的访客，对於寺院及其传统很生疏，所以便在唱诵结束後问阿姜查，僧人为何要课诵："这种仪式是否有它深层的涵义?"阿姜 查笑著说："是的，当然有。说真的，对於饥渴的僧侣而言，在每日唯一的一餐前这样地唱诵是非常重要的。在巴利文的唱诵里的意思是谢谢。"他於是说："十分感谢你们。"

劳作的佛法

在这里修行其实并没有那 困难——虽然有些人并不喜欢。早期的巴蓬寺没有电，没有大型的殿堂或斋堂。现在，我们已经有了，就应该好好照顾——种种的方便往往会带来问题。

在寺院里，我们每一个人都有职事。照顾茅蓬与浴室很重要。一些简单的工作也很重要，例如：清扫殿堂、帮较长的僧侣洗钵、保持茅蓬和厕所的乾净。是脏的——首先从我们的身体开始，我们应该要知道，可是，仍应该保持它们的整洁。

这并不是粗重或卑贱的工作，相反地，你应该了解，这是最细致的。将每一个工作都圆满地、正念地做好，它的目的，是一种修行与佛法的表现。

与他人和睦共处

戒律或戒德有一个目的，就是要让我们和心灵上的善知识能和睦共处。我们应把这点当作我们的目的，而不是只试图要满足自己自私的欲望。认识你的身份和尊敬长者是我们修行中很重要的部

份。

为了团体的和睦，我们必须舍弃骄傲和自负，以及执著瞬间的快感。如果你不舍弃你的喜、恶，就还不算真正地精进。不放下就说明了即使你去寻找平静，也无法找得到。亲自去发现这个真理吧!不需去依赖外在的老师——身和心不断地在跟我们说法，聆听它们的教导便可以断除疑惑。

人们迷失於领导人、首领、学生和弟子的角色之中。谁可以不作学生就能够学习到事物呢?谁可以不作领导人就能够教导他人呢?

将顶礼转变成一种对你周遭世界的关怀的方式。恭敬、小心地顶礼。当你回到茅蓬後，放下所有的东西，先顶礼；如果你要去扫地，先顶礼;要回去时，先顶礼；当你要去浴室时，先顶礼；当你要回来时，也先顶礼，在心中说：“一切经由身、口、意所做的恶业，愿得歼悔。”持续地安住於正念中。

我们出家人很有福报，有居住的地方、善知识、在家护法和佛法。剩下的，就是要去修行。

出家人不闲聊

关於寡言，就是只说必要的。如果有人问：“你要去哪里?”只要回答：“去拿波罗蜜木。”就好了。如果他们再问：“你要木头干什　呢？”也只须回答：“要用来染袈裟。”就好。而不是：“噢，我刚从安波市来，我听说这附近有很好的波罗蜜木，所以我要砍一些下来染我上星期刚缝好的袈裟。啊，真是件难事!说说看，你这星期做了些什么?”

出了家的人不应当喜於闲聊和社交。并不是说他们应该完全禁语，而是应该只说有用和必要的话。在阿姜 满的寺院里，过了午后的打水、扫地和净身之後，除了僧侣们经行时的拖鞋声外，听不到任何喧哗。大约每一星期，僧侣们会聚集在一起聆听指导及教示，然後又立刻回去修行。昔日，经行的道迹，显而易见，而现在唯一能找到的，通常只是村落里的狗足迹而已。

优良的禅修道场愈来愈难找了。对大部份约出家人而言，佛教是广博的研充究而没有实际的修行。每一个地方对砍伐树林，兴建道场的兴趣也都比增长心来得高。然而早期的情况并非如此——禅师们与大自然生活在一起，并不想建造任何东西。如今，最令在家众感兴趣的宗教活动就是布施建庙。世事如此的话，那就让它去吧!但是，我们必须知道寺院的目的。出家人的职责，百分之八十到九十是他们自己的修行，而剩余的时间可以用做利益众生之事。即使如此，那些在外教导众生的人，应当是一些能主宰自己的人，方能有能力去协助他人，而不是那些被自己的负担所束缚的人。

老师偶而的开示，通常是审查自心状态和修行的机会。他所教导的重点是非常重要而必须去实践的。你可以在自己身上看到吗?你修行得正确吗?抑或犯了一些错?你有正确的看法吗?没有任何人能替你做，光听别人说也无法断除你的疑惑。你也许能暂缓你的不定，可是，它还是会回来，到头来你只会有更多疑惑罢了。唯一能断除疑惑之道，就是你亲自做一次地完全放下。

我们必须利用森林的独处来帮助增长正念，而不是为了隔离或逃避。我们怎么逃得过自己的心和和合事物的三大特质(无常、苦、无我)呢？真的，无常、苦、无我三者无所不在。它们就好像粪便的臭味，不论是大或小，其味道都是一样的。

对治贪欲

如果在家生活是最适合修行的话，佛陀就不会叫我们出家了。我们的身和心就好像一群小偷和杀人犯，不断地把我们拉入贪、嗔、痴的火焰中。在感官的不断接触下，在家的生活进而难上加难，就好像一个人在屋内以一种欢迎的语调控召唤著：“喔，来这里，请来这里!”然而，当你靠近时，它们便开门拿枪射你。

你可以去做例如：用粗陋之物或以尸体做禅修的苦行，将你所看到的每一个人——包括你自己，都视为尸体或骷髅。然而，这些修行并不容易，因为，你一看到年轻貌美的女孩，就不再看到尸体了。

观身的禅修是一个对治的例子。我们通常都认为身体是完美和美丽的——而“道”是要你去思惟(观)它的无常和苦的一面。当我们年轻力壮，还不曾受过重病的折磨时，比较会有错误的观念和做不好的事，死，仍乎也离得很遥远，所以没有丝毫恐惧。如果我们不禅坐的话，尝到病痛的滋味或衰老的觉悟时，也许才会改变我们的看法。为什　要等到那时候呢?就把自己当作死了一样，虽然欲望还没死，没错，但，就当它们已死了一般。

有时候，走极端点是必要的，例如：住在危险的野兽附近。如果你知道附近有老虎和野象，而且也为你自己的性命担忧，你就没有时间去想淫欲了。抑或，你可以以节食或断食的方法，暂时地减低你的精力。

有些出家众住在坟场里，以死亡和衰败做为他们不断的禅修对象。身为一位僧青年的话，我会喜欢和老人住在一起，问他们年老的感觉，看到他们後，觉悟有一天我们都必会如此。要不断地将死亡和衰败牢记在心，对於世间感官的厌离便会生起，进而导致专注与禅定。一位见到事物的本然的人，就已解脱了它们。往後，当禅坐已坚固地建立起时，就不再困难了。我们之所以被贪欲所驱，是因为禅坐尚不到不动摇的地步。

身为出家人来到森林里居住，就已不再让烦恼(杂染)为所欲为了，因此我们会发现它们非常用力地在踢我们。耐心及毅力在此时则是唯一的处方。事实上，有时候我们的修行中什　也没有，唯一有的只是毅力而已。当然啦!一切都会改变。

我们这样住在森林里，外面的人大概都会说我们神经病，坐得跟佛像一样。但他们又是如何生活呢?他们笑、哭，他们如此地被束缚，有时候，因为贪婪与嗔恚而自杀或杀他人。到底是谁疯了?

切记!要把我们为何出家牢记在心。任何来此像我们这般修行的人，如果没尝到觉悟的滋味，只是浪费了他们的时间。拥有家庭、财富及责任的在家人都能成就，一位出家人当然更应该办得到啊!

境动而心不动

我们也许会认为一旦舍弃世间的生活，然後出家著衣、持钵就应该已暂时地停止对财物的渴求。

出家人解脱了，不再是车子、音响、书、衣柜的主人。可是，执著的行动就如同沉重的飞轮一样，只是稍微缓慢下来罢了。

因此，有些新的西方僧侣会马上执著他们的袈裟、钵和僧袋。他们会非常小心地将他们的袈裟染得很均匀，或者动脑筋去得到一个较新、较轻、不锈钢的钵。当你除了禅坐外，没什　其他要做时，在意和甚至只执著两、三件东西，就足以耽误很多时间了，。

很多出家前曾是世界旅行家的西方僧侣，衣著和生活方式都非常随便，他们会马上发现寺院的屈就跟遵从的压力和困难。头有一定的剃法，袈裟有一定的穿法，甚至连走路和站立的方式都有规定，顶礼年长的僧侣有一定的方式，持钵也有一定的规矩。但是，虽然他们的动机很好，但他们还是觉得这种屈就的阻挠。

有一位特殊的出家人，曾经是个旅行家，他形容自己是一个“服饰”的嬉皮，穿著缀有铃铛、绣花滚边的斗蓬、怪异的帽子、留著长长的辫子。寺院的遵从对他而言非常困难，几个星期後，他在半夜里被恶梦所惊醒，梦中他把他的金黄色袈裟染得红红绿绿的，然後在黑色的钵上书上花样和西藏的图案。

第二大早上，当阿姜 查听到这件事之後，哈哈大笑，然後阿姜 查问他美国所谓的自由是什么，难道它跟发型、衣饰有关吗?当他要送这位比丘回去禅坐时，他提醒他，也许自由(自在)有其更深一层的涵义。他的任务是去发觉超越一切时间与空间的解脱。

对每一个在舍离和朴实的环境中经验这种贪欲的人而言，这是个未曾有的深刻教育。占有欲和欲望的难点在於它跟外界是毫不相干的——它根深蒂固地扎入心中，而且在任何情况、任何物品的数量下，都能控制心。除非彻底明了并深刻地学会舍弃，否则，新的外相只会成为另一个贪婪的游戏场所。

阿姜 查深刻地觉察到能启发心或有时甚至会加重心中的根本问题的森林生活之力量。他的要诀是利用苦行的训练，让僧侣们去面对和对治自心中贪欲、分别、嗔怒和愚痴的种种问题。而他的教导，总是希望僧侣们回到自己的心中!——一切问题的根源。

你能往哪里跑?

人们来这里出家，但，当他们在此面对自己时，却静不下来，然後就想还俗、逃避。可是，他们能到哪里去找平静呢?

无论行脚或定居一处，都要认识什么是善、什么是恶。在山上或洞穴中是找不到平静的；你可以到佛陀开悟的地方，但，却无法更接近真理。

刚开始，怀疑是很自然的——为何我们要课诵?为何我们睡得这么少?为何我们要闭著眼睛坐禅?当我们开始修行时，诸如此类的问题会生起。我们必须彻见一切苦的起因——这才是真正的“法”——四圣谛，而非任何特殊的禅修法门。我们必须审察实际上正在发生的事。如果我们审察的话，我们会洞见一切都是无常、空的，於是就会生起少许的智慧。但是，我们仍然会发现疑惑和厌倦还会再回来，因为，我们仍未如实地了知真理，仍未清楚地明了。这并不是一种不好的现象，而只是

我们跟自己的心灵状态、心对抗的一部份。

寻找佛陀

阿姜 查对於西方弟子的来来去去特别地宽容。依照传统的规矩，一位新出家的森林僧，在他开始苦行云游以前，必须跟他的第一位师父过至少五次的夏安居。阿姜 查强调，规律是他修行的主要的部份——严谨地、小心地守好出家人的戒，然後学习去遵循寺院的作息和团体的规矩。然而，西方的弟子们就如受宠的小孩，在传统上，被容许有更大的空间，可以四处参访其他的老师。通常，当某人离开时也不会有什 惊扰或惦念。在“法”的生活中，是当下的、圆满的、完整的。阿姜 查说，对他而言：“没有人来，也没有人去。”

有一位美国弟子，只在巴蓬寺里修行了一年半，就请求并允许去云游并跟其他泰国、缅甸的禅师参学。一、两年後，他带回了许多云游的见闻、数月的格外精进修行和一些特殊的经验。消完假之後，他受到如以往的对待。阿姜 查结束他早上的法义探讨及与僧侣、在家众的事情处理完後，终於转身询问他，在森林道场之外是否有找到任何新的、更好的“法”。没有，虽然他学习到许多新事物，但，事实上，在巴蓬寺里也一样学得到。“法”，一直都在当下这里，等著你来看、等著你来修习。“是啊!”阿姜 查笑著说：“我在你离开前，就可以这样告诉你，但当时你是不会明了的。”

後来，这位西方僧侣到阿姜 查西方弟子中的大弟子——阿姜 苏美多的茅蓬，告诉他所有的见闻及奇遇，和他的新领悟与对修行的深厚内观。苏美多静静地听著，同时准备著用森林里的某种植物的根所做的下午茶。当他把故事及内观都叙述完之後，苏美多笑著说：“啊，很好，不过，还有须要放下的。”如此而已。

然而，还是有很多西方弟子们继续来来去去，但，他们都亲身体验了这一课。有时候，阿姜 查会祝福他们的行脚——但是，通常他都会调侃他们。

有一位英国僧侣，为了寻求完美的生活、完美的师父而犹豫不定，来来去去、出家还俗好几次。“这个出家人，”阿姜 查终於责备道：“他的僧袋里有狗屎，因而认为每个地方都很臭。”

另一位英国僧侣，曾经出入於寺院，到欧洲、工作、订婚、又出家好几次。有一天，他正坐在阿姜 查的茅蓬外，阿姜 查便向大众说：“这个出家人所要找的，是一只有胡须的乌龟，你认为他要走多远才能找得到呢?”

另一位西方僧侣因为受到挫折的缘故，便去请求阿姜 查允许他离开。因为修行和遵循寺院生活很困难，所以这位出家人开始挑剔周遭的环境。“其他的僧侣话太多了。我们为何要课诵呢？我要有更多的时间独自禅坐。年长的僧侣也没有好好地教导新进比丘，还有你，”他谴责阿姜 查：“就连你看起来都不像开悟了。你总是在课诵，有时很严格，有时又似乎漠不关心。我怎么知道你有没有开悟?”

阿姜 查对这点哈哈大笑，使得这位僧侣又气又好笑。“在你看来，我并没有开悟，那是件好事，”他说：“因为，如果我符合你的开悟形象，符合你对觉悟者应有的举止观念，那么，你就会依然执著於向外的寻找佛陀之中。他不在外面，而是在你自己的心中。”

依靠自己

对成长在没有家俱文化的村民而言，盘腿坐在寺院的硬石板土是很自然的事。但是，对一个新来的西方沙弥而言，即迟钝又僵硬，用这种方式来开始一天的禅坐与课诵，是个困难的方式。因此，这位沙弥发现，只要早点去打坐，他使可以坐在大殿前面的石柱旁，只要大家一阖上眼睛修行，他就能够轻轻地靠在石柱上，以西方较舒适的方式来打坐。

这样地修行了一个星期後，阿姜 查摇铃结束坐禅，然後开始晚间的开示。“今晚，”他直盯著这位新沙弥开始说道：“我们要谈谈为何修习佛法说要依靠自己、支持自己，而不是去依靠外在的东西。”大殿里的其他僧侣都在偷偷地笑。这位西方人，有点不好意思，坐得比平常还要直，静静地听完开示。从此以後，他的决心坚固地建立了起来，而且学会了如何在任何情况下、任何地板上，都能挺直而坐。

简明的教导

附近的一位村民捐赠阿姜 查一大片原始森林地来开辟寺院。一位富有的在家护法居士听到这个消息之後，便在森林中的一个小山上布施造一座雄伟的讲堂和寺院。其他的护法居士也集会一起讨论，这座在几个省内最大的法堂设计蓝图於是诞生了。僧侣的茅蓬建在山区四周的洞窟中，而路则是费尽心血从树林中开穿过去。建筑工程从法堂开始——水泥地基、高柱、钢制佛像的基座。工程进行中，新的设计构想陆续加进。负责人与建筑师之间的繁复研讨，例如：屋顶应该多华丽?可否为了这个更进完美的构想而更动原来的设计?或另一个构想?那下面建空心住及大蓄水池如何?每一位都有很好的意见，但都非常昂贵。

这几场兴阿姜 查的漫长讨论的结尾——建筑师、负责人，种种不同的设计构想、花费、建筑所需时间等等。最後，这位富有的护法居士说出她的意见和问题。“师父，请告诉我们应该用哪个构想，节约型的或昂贵型的?我们该如何继续进行?”

阿姜 查笑著说：“你们行善，就会有善果。”他只说了这么多。

法堂落成後非常庄严。

学习教导

Makkha Puja 是个重要的佛教节日，庆祝一千两百五十位悟道的弟子在佛陀前的聚会。集会中，佛陀告诉他们去“四处云游”以弘扬佛法——为了一切众生的“好处、利益和觉悟”。

为了庆祝这个节日，阿姜 查与他数百位弟子和村中的在家护法居士一同静坐一整个晚上。在一个代表性的年度中，大殿坐满了大约一千位村民。他们静坐一小时，然後由阿姜 查或他的首座弟子中的一位——他们都已是僧院的住持，来给一场生动的开示。接下来，他们再静坐一小时，整个

晚上静坐、开示轮流交替。

一位阿姜 查的西方弟子中最早期的弟子，坐於新进比丘之中，感受著这漫长的庆典及修行的启示、喜悦及艰辛。半夜里，一小时的静坐结束後，阿姜 查对村民们宣布，现在他们将会听到一位西方僧侣以他们当地的语言——寮语，来给大家开示。那位僧侣跟村民们一样惊讶，但，他连准备和紧张的机会都没有，就坐於大众前，将促使他出家的启示和他从修行中得到的对“法”的新领悟说给大家听。这次的经验过後，他在群众前说法就很少紧张了。

事後，阿姜 查解释说，法的教示，必须不经准备地从心和内在的经验中流露出来。“坐下来，将双眼阖上，走出障碍，”他说：“让法自然流露。”

在另一次的机会中，阿姜 查叫他资深的弟子阿姜 苏美多上去开示。苏美多开示了半个小时，阿姜 查对他说：“再说半小时。”半个小时後，阿姜 查又说：“再继续说下去。”於是苏美多继续地说下去，但他逐渐地变得乏味无趣，许多听众也开始打盹了。“尽管说，”阿姜 查鼓励道：“继续说就对了。”经过几小时的挣扎过後，他的听众已十分厌倦，可是，他学会了在开示时不再对他们的评语感到惊恐。

阿姜 查问一位即将离开的僧侣，他回到西方时，是否有计划要弘法。他回答，没有，他没有特别的计划要弘法，虽然如此，如果有人问，他还是会尽力说明修行的方法。

阿姜 查说：“很好，对那些询问者说法，对他们有很大的益处，而当你在解释佛法时，”他继续说道：“何不称它作基督教?在西方，如果你谈到佛陀，他们是不曾了解的。”

“我对基督徒谈上帝，然而，我不曾读过他们的圣经。我在心中找到上帝。你认为上帝就是一年一次带礼物来送给小朋友的圣诞老人吗？上帝就是“法”——真理，一位彻见这点的人，即彻见了一切。然而，上帝并没有特殊之处——如此而已。”

“我们实际上在教导的是，如何解脱痛苦、如何去爱、如何有智慧和如何充满慈悲。不论任何地方或任何语言，这种教导就是“法”。因此，称它作基督教，如此一来，便能够让他们更容易明了。”

阿姜 查对一位有志说法的法师有以下的建议：“别受他们的惊吓，保持坚定、直接。了解自己的短处，对於自己的极限要有自知之明。从爱与慈悲著手，当你的能力无法帮助他们时，增长平等心。有时，教育是件很辛苦的工作。老师就好像人们丢弃他们的挫折和问题的垃圾桶。你救的人愈多，垃圾的处理问题就愈大。别担心，教育他人是个修习佛法的最佳法门。佛法会帮助这些将它真正实践在生活里的人。这些教育他人的人，增长了耐心和领悟。”

阿姜 查鼓励他的弟子们把他们所学的跟他人分享。“当你体会到真理时，便能够去帮助他人，有时候是用语言，可是，大部份都是透过你的身行。对於佛法的讨论方面，我并不精通。想要认识我的人，就应该来和我相处。如果你住很长一段时间，你自会明白。身为一位森林僧的我，也云游了许多年，并没有去弘法——只做修行和聆听禅师们所说的。‘当你在闻法的时候，确实地聆听’这是个很重要的建议。除此之外，我不知道该说些什么了。”

他所说的，足以让我们去反省一段时间了。

哪一种禅坐是最好的?

阿姜 查一天中大部份的时间都被访客围绕著——学生、农夫、政冶家、军人、朝圣者、信徒等等。他们请他祝福他们、徵求他的建议、质问他、赞美他、问难他、毁辱他，也带来数以千计的问题请他解决。他毫不歇息地教导这些川流不息的群众。有一天，有人听到他说，他从接见这些访客中所学到的“法”和从其他修行上所得的一样多。

美好的一餐

有些弟子问阿姜 查，为什么他极少谈到涅槃，而却一直教导日常生活中的智慧。其他的老师经常谈到证得涅槃，和证得涅槃的喜悦与其他修行中的重要性。

阿姜 查回答说，有些人会品尝一道美食，然後逢人便赞扬其殊胜。其他人也会尝同一道餐饮，但，尝过之後，却觉得没有必要到处去宣扬已吃过的餐饭。

阿姜 查的茅蓬

阿姜 查说，他已不再做梦，他一个晚上只睡几个小时——在一个小小的茅蓬顶层。阿姜 查的茅蓬底层，是泰国式的木柱围绕开放空间，供他接待访客。

通常，这些访客会送他礼物，除了食物及袈裟外，还有精美而古老的雕像，以及精心制作的佛教民族艺术品。有一位喜好收藏和欣赏亚洲艺术的西方僧侣，当他被分派到帮忙打扫阿姜 查的茅蓬时，对能有机会看到这些他所珍爱的东西，感到非常与奋。他上了顶楼，打开了门，只看到一张空床和一顶蚊帐。他发觉，阿姜 查在得到礼物後，就立刻送出去了。他并不执著任何事物。

神圣仪式与大热天

自从佛陀那个时代开始，僧侣们就已经被邀请做宗教仪式、祝福或安慰处於困境中的在家弟子。传说佛陀会被邀请做洒圣水和祝幅的传统仪式，以安慰他的信徒。

由於研究和仪式的生活方式，已取代了大部份泰国僧侣以实际修行的生活方式为主的地位，因此，阿姜 查常常取笑这些仪式是“道”上的干扰物。虽说如此，当仪式有所助益时，他也会利用它。一个炎炎的午后，他被邀请到镇上开示，并为在家弟子们做一场祝福的仪式。开端的课诵和开示过後，阿姜 查继续向穿过陪同他的八位僧侣手里，一直接到佛陀坐像的线所接系的钵水诵念(古印度教遗留的神秘线的仪式)。在供养蜡烛与香之後，加持水的仪式已算圆满，於是阿姜 查站起身来，用棕榈叶将圣水洒在房子四周及前来听法的人身上，作为一种的祝幅。

在仪式中，一位年青的西方僧侣在这炎热的天气中愈来愈不耐烦，尤其对这种宗教仪式更不耐烦。於是他低声地对阿姜 查说：“你为何要为这些对修行毫无意义的事大费周章呢?”阿姜 查低声地回答道:“也许是因为天气热，所以这些人想要冲个冷水澡吧!”

真实的魔术

住在巴蓬寺附近的村民和其他弟子，传出很多关於阿姜 查有神通的传说。他们说，他能够同时在很多地方出现，甚至望称见过他的复身。他们谈他的治病神通、他医病的良方或谈他有他心通、他的天眼通和进入三摩地的神通。

对於不明智地顾虑怪力乱神的故事，阿姜 查引以为笑。他说:“只有一种魔术是真正的魔术，那就是“法”的魔术——能够使心解脱并断除苦的教法。任何其他的魔术就如同牌戏的幻影，干扰我们的真实的游戏——人类生命的关系、生与死和解脱的游戏。他说：“在巴蓬寺里，我们只教导真实的魔术。”

在另外一次的集会中，他告诉僧侣们：“没错，如果达到三摩地的话，可以拿它来做其他目的之用——长养超能力、做圣水、祈福、咒符和巫术。如果你达到这种境界，就能有诸如此类的神通。但那样的修行就好像喝醉酒一般。这里，才是“道”的地方——佛陀走过的路。在这里，三摩地是用来做为昆婆奢那、思惟的基础，而且也不需要非常深的三摩地。只须审视生起的和继续观照因、果。如此一来，我们利用专注的心来思惟(观)色、声、香、味、触和法。”整个解脱的“法”是在我们的感官中找到的。

在家的修行

大家经常问到关於在家的修行方法。在家的生活可以说是既困难又容易——易懂难行。就好像你手里握著一块炽红的煤炭，然後跑来跟我抱怨一样，我会告诉你丢掉就好了，但你却拒绝说:“不，我不要!我要它冷却下来。”既然你不丢掉它，你就必须学习非常非常地有耐心。

“我怎能就这么丢下它呢?”你问，你可以丢下你的家庭吗?就在心里放下它，放下你内心的执著。你就像一只下了蛋的鸟，有孵它们的责任，否则，它们会腐坏。也许你希望你的家人能珍惜你，能体会你在某方面为何有如此的行为，然而，他们却没有。他们的态度也许是封闭的、心胸狭窄的。如果父亲是个小偷，而孩子不认同，他算是坏小孩吗?尽力去把事情说清楚，诚心地做，然後放下。如果你有病痛去看医生，但他和他的药都无法治疗的话，除了放下之外，你还能做什么呢?

如果你认为是“我的”家庭、“我的”修行的话，这种以自我为中心的观点，只是另一个苦的起因罢了。无论是与他人共住或独处，都不要想要寻找快乐——只要与法同住就好了。佛教能协助我们解决问题，但是，我们必须先修行和增长智慧才行。你不能把米丢进一锅水中，然後就有煮熟的饭。你必须生火，让水煮开，然後让米煮上一段够长的时间。有了智慧，问题终就可以经由对有情业力的思虑得以解决。了解了家庭的生活之後，你便能够真正地学习到业、因果，并且能够开始对你日後的行为谨慎小心。

在团体、寺院或静修院中修行并不困难，因为你会不好意思不去和大众一起坐禅。可是，当你回家时，就会发现其困难之处——你会说你懒得坐或找不出时间来。你放弃你个人的力量，而把你

个人的力量投射到你以外的人身上——或环境或老师。清醒吧!你是在制造自己的世界。你到底要不要修行?

就好像我们出家人必须在戒律、苦行上加紧努力，和增长可以导向解脱的训练一样，因此，你们在家众也必须这样做。你在家里修行时，应该试著去更加注意基本的戒律，努力去更正你的身行及言语。实际地精进努力，持续不断地修行。对於专注心的修行，千万不能因为你试了两、三次，心无法平静就放弃。为何修行必须一蹴即成呢?你已经让你的心毫无控制、随其所愿地到处乱跑多久了呢?你已经让它牵著你的鼻子到处跑了多久呢?对於一、两个月仍不足以将心平静下来，还有什么好怀疑的?

没错，心是很难训练。当一匹马真的很顽固时，一段时间不要喂它，它就会乖乖地服从。当它开始照著规矩来时，就喂它一点。我们的生活方式的庄严之处，在於我们的心可加以训练。有了正精进，我们便会得到智慧。

过在家生活并修习佛法，必须在世间，但却又必须保持在它之上。戒行，始於五条基本戒律，每一条都很重要，它们是一切善行的父母。戒行也是拔除心中之恶的根本——拔除苦恼、烦扰之因。因此，把戒行稳固地建立起来，然後，当机缘现前时，就修行外相的禅坐。有时候，禅坐的状况会恨好，有时则否。但不必去担心，只要继续就好。如果疑惑生起，只要明白，它就像心中的其他现象一样，都是无常的。

就在你继续修行之际，“定”会现起，然後就利用它来增长智慧。彻见喜与恶都是从感官的接触中生起的，而不要去执著它们。不要渴望成果或迅速的进展，婴儿们都是先爬，然後学走路，接下来才跑。只要坚固你的戒行，继续不断地修行就对了。

第六章 觉悟

前 言

眼见古时佛教经典里所记载的开悟和喜悦，至今依然存在，真是一个美好的发现。我们在阿姜查的不断强调其觉悟和喜悦的恒常性中便可以看到，此外，他本身就是个活生生的例子。他策励我们要藉由正确的修行及真实的了解，在自己的内心中明了和觉悟解脱。

而真实上，这是有可能的。从古至今，人们一直都是透过内观与正念之道，而寻得觉悟的——不但只有阿姜 查如此，他的弟子及其他佛教的老师也是如此。它就在这里啊!它的本质是不离我们自身的身与心。阿姜 查以一种很直接的方式来说明，那就是：将它——所有的执取与评判，都放下，不要试图想成为什么。於是，在那寂静之中，便能够使自己去看透整个假相的我，没有任何一点是

属於我们的。当我们内心宁静及觉醒时，就会自然地、自在地达到这种觉悟的境地，没有恒常的自我，里面什么也没有，那都只是意识的把戏罢了!

这种觉悟会带来自在、生命力和喜悦。生命的重担的意识抛掉了，一齐与自我的意识一块儿抛掉了。剩下来的就反映在这些章节里——心的清明与坦然，一个蕴藏著智慧与自在的精神。

就如阿姜 查所言：为何不去试看看呢?

无 我

当一个人不了解死亡时，生活会非常烦恼。如果我们的身体真的属於我们，就会听从我们的命令。如果我们说：“不可以变老。”或者说：“我不许你生病。”它会听我们的吗?不，它毫不听从，我们只是租这栋房子，而不是拥有它。如果我们认为它是属於我们的，当我们必须离开时就会感到痛苦了。而事实上，根本没有一个永恒的自我，没有一样坚固、不变的东西是我们可以掌握得住的。

佛陀对胜义的真理和世俗的真理做了区分。“我”的观念只是一种概念、一种约定俗成的。如同：美国人、泰国人、老师、学生，都是约定俗成的。根本没有“人”的存在，有的只是地、水、火、风——暂时组合的元素罢了!我们将这个身体叫做一个人、自己，而事实上根本没有“我”，只有“无我”。要了解无我，你就得禅坐，如果你光用思考的话，你的头会爆炸的。一旦你打从心中领悟到无我，生命的重担就会解除，你的家庭生活、工作，每一件事都将会轻松多了。当你超越了自我，就不会再执著於快乐。而当你不再执著於快乐时，你才能开始真正的快乐。

地下水

“法”不属於任何人，也没有拥有者。世界生成时，它就存在世上了；然而真理是独立存在的，对那些寻找它的人，它总是不动地、无止尽地存在，就像地下水——不论谁掘井，都会发现。然而，不论你是否掘井，水永远都在，在所有东西的下面。

在我们寻找佛法时，我们找得太远了，找得过头，忽视了根本。佛法并不是远到必须用望远镜来看才能获得的。它就在这里，最靠近我们，我们真正的本质，我们真正的自我——无我。当我们领悟这个本质，就不会有任何问题，任何麻烦。好、坏、乐、苦、光明、黑暗、自我、他人，都是空无的。如果我们明白这个本质，我们旧有的意识就会死去，进而达到真正的解脱。

我们练习放下，而不是去获得。但是，在我们能够放下身心之前，我们必须了解它们的真实本然。於是，舍离自然会生起。

没有一样东西是我，或是我的，这一切都是无常的。但是为什么我们不能说涅槃是我们的呢?因为那些领悟了涅槃的人，是没有“我”或“我的”的概念的。如果有的话，就不能领悟涅槃了。虽然他们明白蜂蜜的甜味，他们不会想：“我正在尝著蜂蜜的甜味。”

佛法之道是要继续保持往前走的，但是真正的“法“是没有前进，没有後退，也不是静止不动的。

佛陀的喜悦

如果一切都是无常、苦(不圆满)、无我的，生命还有什么意义呢?一个注视著一条川流不息的河水的人，如果不希望河水流动，不希望它照著它的本然不断地改变，他必将痛苦不已。另外一个人了解河流的本质是不断地改变的——不论他喜欢与否，因此他就不会痛苦。去明白生命如这流水——欢乐的空、自我的空，就是去找寻稳定和苦的解脱，寻找世间真正的安宁。

“然而，”有些人可能会问道:“什么是生命的意义?我们是为了什　而出生的?”我没办法告诉你们。为什么你要吃东西?你吃东西是为了不需要再吃任何东西了；你出生是为了不再出生。

论及事物真实的本然，它们的空或无，非常困难。听了这些教导之後，我们必须展开方法去理解。

为什么我们要修行？如果没有为什么，那我们就是在平静之中了。忧伤是无法追随一个如此修行的人的。

五蕴是杀手，执著身体，就会去执著心；反之亦然。我们必须停止去相信我们的心。用戒律和内心的宁静来增长抑制和相续的正念。然後，你将洞彻快乐和不快乐的生起，也不会跟随它们。了解所有的状况都是无常、苦和空的。学习冷静，在这样的平静中将会产生佛陀的“真正的喜悦”。

捡起芒果

当你有了智慧，在接触到感官的对象时，不论是好坏，快乐或痛苦，就像我们站在树下收集果实一般。有人爬到芒果树上为我们摇芒果，我们只须在芒果之中挑选好的与烂的，而不必浪费力气，因为我们不须爬到树上去。

这是什　意思呢?所有的感官对象(外尘)正带给我们知识，我们不须去添加什　世俗的八风——得与失、誉与毁、称与讥、乐与苦——它们是自己来的。如果你的内心已经增加了平静和智慧，你就能够好好享有捡拾和挑选的喜悦。

他人所称的好或坏、这里或是那里、快乐或是痛苦，都使你大为获益，因为已经有人爬到树上去摇芒果，你没有什么好担心害怕的。

那八风就好像从你头上掉下来的芒果，运用你的专注(定)和平静去观照、去采集，知道哪些水果是好的、哪些是坏的，就叫做智慧、内观。不必去使它生起或创造它。如果有了智慧，内观就会自然地生起。虽然我称之为智慧，但其实是不须要给它名字的。

永恒的佛陀

本来的心如同纯净、清洁的水，带著最甜美的滋味般闪烁著。但是，如果心是纯净的，我们修行就此结束了吗?不是的，即使心是纯净的，我们也不能去执著它。我们必须超越所有的相对，所有

的观念——善、恶、净、不净。我们必须超越自我和无我，超越生与死。认为有一个自我去再生，真的是世间的麻烦。真正的纯净是无限的，无法触及的，超越所有对立和创造的。

我们贩依佛、法、僧，这是每一个出现於世间的佛陀的传承。这个佛陀是什

?当我们用智慧之眼去看，就会了解到，这佛陀是永恒的、不生的，无关於任何的个体、历史、形象;佛陀是一切众生的基础，是如如不动心的真理的领悟。

所以，佛陀不是在印度觉悟的；事实上，他从来没有觉悟，从未生，也从未死。这永恒的佛陀是我们真正的归宿，我们常住的地方。当我们贩依佛、法、僧，世间所有的事物对我们而言，都是解脱的。它们变成我们的老师，宣说著生命真正的本质。

未敲的锣

在别人看来，在这世界上修习禅坐，就有如一个从未被敲打的锣，不曾发生任何声音一样。他们会认为你没有用、疯了、失败的，但实际上，事实刚好相反。

真理总是隐藏在虚假之後，“常”总是隐藏在“无常”之後。

後 记

阿姜 查在最後几年的生命里，由於重病的缘故，长年卧病在床。在这段期间里，一直是由他的弟子(比丘)们细心照料，他们对於有机会为曾经如此耐心及慈悲地教导他们“道”的老师(师父)奉献，感到非常欢喜。虽然阿姜 查已经无法再说话或行动，但是，他却不曾停止教导过。为了要让读者对这点有些了解，我们收录了一篇阿姜 查的一位弟子，述叙他在照料阿姜 查那段时光的文章选录。

我很喜欢凌晨的轮值时段，也就是他们所谓的夜班，因为我可以独自跟师父在一起。凌晨两点到大概五点左右，似乎是师父睡得最详和的时候。接下来，便是最忙的时候，我们会依日期而定，安安静静地清扫房内的某一局部，然後将一切准备就绪，於五点三十分唤醒他，帮他净身和做些运动。再来，如果气候和他的健康状况允许的话，我们会扶他到西方人供养的椅子上坐—— 一张非常高级的英国进口椅，它除了晚上不会自己放到一边以外，什么功能都有。我曾见过他们以前为师父做的轮椅，但是，那是张独一无二的椅子。

在看护中蕴藏了一种强烈的尊敬与慈爱的照料之心。虽然师父已卧病多年，但他却没有背痛的病疾。比丘们说，前来拜访的医生及护士对於师父良好的皮肤状况大感惊讶。照顾他老人家的比丘从不曾在房间里吃或喝任何东西，或睡觉。而且很少谈话，通常只有在交待下一件照料的事件才说

话。如果要说话的话，也是以轻声细语的方式来传达。因此，这里不仅是一间我们照顾他的病房，实际上也是间寺院。

一位年长的泰国法师问我，跟师父在一起的感受如何。首先，说明我对能有如此机缘的感恩心情。他说:“那你的感觉如何呢?”我回答说:“有时觉得很欢喜，有时则否。”我暗自明白这将是一场对“法”的讨论。他继续说，人们对於师父现今的状况有很多误解。

事实上，这只是“蕴”在进行其某个阶段罢了。他说：“实际上，我们真正需要做的就是让它去，让它(他)死去。但，如果你这样做的话，人们会批评的，他们会误会并认为你没良心，而且残酷无情，所以才会让他死去。就因为如此，我们必须照料他，而这也没错。”他继续说，我们对事物有这种认知的原因，是因为我们依然执著於我们的见解和观念。但它们都是不正确的，它们存有“自我”的恶臭。他说，师父曾在慈悲观的修行上下很多功夫，所以人们如此地被他收摄——可是，这是要有责任的背覆的。他说：“对我而言，我比较倾向定、静，所以没什　责任，比较轻松。”

最後一天早上，当我到师父的茅蓬时，他正侧卧著，我於是坐著面对他一段很长的时间，我向他发出慈悲和感恩的心情，表示对能有如此大的福报跟他在一起，听闻他教导的喜悦，以及对它的珍借，并将他融於我的生命中。早上飞快地过去，我静静地坐著，看他安详地沉睡著，想著能利用如此特别的时间有多好。他带给的讯息是：视它(他)为无常、苦、无我的。这就是导引我们超越的教导;就是如此啊!

身念处禅观修法

Vipassana Bhavana

（选编摘要）

阿姜念　摩诃尼拉难陀

ACHAAN　NAEB　MAHANIRANONDA

Boonkanjanaram Meditation center

泰国 布堪甲那南 禅修中心

奢摩他（止）与毘婆奢那（观）修法的差别

有两种修法，奢摩他和毘婆奢那修法：

奢摩他修法	毘婆奢那修法
1)真实的自性是定，会产生平静的心态。	1)真实的自性是般若(智慧)。
2)修行的所缘是假法(传统的实相)诸如任何一个遍处为所缘(观遍处的圆盘)。	2)修行的所缘是实相(实相或身心);是以四念处修法中的四组念处为所缘，可以引发实相般若。
3)奢摩他的特质是远离掉举的现象。	3)毘婆奢那的特质是可以显示实相的智慧。
4)奢摩他的作用是降伏五蕴：贪欲、瞋恚、掉举、昏沈和疑。	4)毘婆奢那的作用是断除无明(对四圣谛的无知)。
5)奢摩他的结果是心一境性。	5)毘婆奢那的结果是成就正见(或了解身心自然的真实状态)。
6)奢摩他的效果是心无贪欲，并且对于三摩地(定)感到满足和快乐。	6)毘婆奢那的效果是产生以四念处为所缘的定(刹那定)可以引发实相般若。
7)奢摩他的利益是此生可成就三摩钵提(八个次第的禅定)，心无贪瞋非常清净，来世可生梵天(梵界)	7)毘婆奢那的利益是可以断除个人的宿业或烦恼。没有烦恼就不再轮回，也就是涅盘。因为涅盘了就不受后有，就是快乐。
8)对于奢摩他而言，一次只用一个所缘和两个根，如眼根和意根(如观遍处或观可见物)或鼻触和意根，如安那般那念(观呼吸)。	8)对于毘婆奢那而言，六根都要用到，而且不需要特别的所缘，只要观照身和心是无常、苦、无我(自然的真实状态)。甚至在法念处修法中，五盖也可以成为一个所缘。

奢摩他修法	毘婆奢那修法
9)根据经典，修行者决定修奢摩他，应该要先了解自己是属于那一种性行： ①贪的性行。 ②瞋的性行。 ③痴的性行。 ④信的性行。 ⑤慧的性行。 ⑥觉的性行。 然后，可以参考《清净道论》针对修行者的性行而分别，允以对治的法门。例如，属于贪的性行的人，应该修不净观等等。	9)佛陀说想要修四念处禅观的人，要先了解四种性行那一种跟他比较类似。每一种类型应修的念处不同。(1a、1b 等)(例如，贪爱性行而利慧者(1a)应该观受念处。 ①贪爱性行 a)利慧 b)钝慧 ②见执性行 a)利慧 b)钝慧 现在，假设每个人都是贪爱性行而钝慧者，所以应该观身念处。根据佛陀说，这个时代成就阿罗汉道唯有从身念处着手(粗和细的动作)。

禅定的修法是善法，但仍在生死轮回之中。这种修法在佛陀以前就早已存在了。毘婆奢那的修法也是善法，但它能出生死轮回，而且是佛陀发现的修法。
禪定成就的感受是一种常、乐、我的感受(无明仍然存在)，体证观智(第四至第十二阶智)的觉受是了知无常、苦、无我的觉受。

修行摘要

2.1.1 四种姿势

我们以四种姿势观照身心：

行、住、坐、卧

在《大念处经》的纲要中有四种基本或主要的姿势，因为身比心容易观照，所以我们由观身着手。身比较容易观照的原因是 1)身较「粗显」，心较微细。2)四种姿势随时存在。(心的所缘——如听、看只有在某些时间起作用。)3)色身比其它所缘更容易观苦，因为我们观照四种姿势时，苦总是无法隐蔽的。

2.1.2 我们观照所需的工具：

1.精进

2.正念

3.正知

4.如理作意（如理思惟）

5.觉察力

精进是积极断烦恼。

正念是念住于四念处。

正知是可以启发智慧，祛除愚痴或邪见的清楚认知。

用三心观照各种姿势：

1)精进，不精进你就无法体会整个坐的色身。例如，妄想使你偏离了当下，精进心提起正念正知使你回到当下。

2)正念使你明白你坐的样子——姿势。

3)正知使你知道整个姿势即是坐的色身。

4)如理作意意即以正见将个人的注意力集中在某件事情上，诸如知道任何动作的原因或坐的色身的实际情况。如理作意提醒你不管饮食、沐浴、如厕或做其它任何事，你都是为了治苦而做的，不是为了寻乐而做的。如理作意也提醒你，变换姿势只是为了治苦而已。

5)觉察力是观照。它告诉你修得是否正确，觉察力可以使你知道是否偏离了当下。

2.1.3 中道

中道祛除或止息了喜欢或不喜欢，执取或厌恶。中道对于此修法是非常重要的。如果你能具足正念正知地活在当下，喜欢或不喜欢就无法生起了。

这也是为什么我们：

1)每当苦产生的时候，就要改变姿势来治苦，因为苦迫使色身变换姿势。你必须保持「如理作意」以防止烦恼介入。所以变换姿势的时候必须保持良好的如理作意和觉察力，才能使你注意到修行是否与烦恼相应。例如，坐的时候，我们感到有点痛，我们不喜欢这个姿势(起厌恶心)因而起贪欲想变换到一个新的姿势。唯独苦逼迫我们的时候，我们才可以改变姿势。

我们不要坐到疼痛完全消失，因为这样会产生烦恼——以为我可以控制疼痛的邪见(事实上，身心皆无法控制，它们是无我的)。然而有些修行者为了见到苦设法坐更久或者坐到疼痛完全消失，但是这种苦并不真实，因为这种苦是人为因素刻意造成的。有些修行者想坐更久是为了能加深禅定，因为他们认为这样能够引发智慧，但是这样做只是徒增烦恼而已。记住，四念处只是修心而非修身；如果心错了，身也会跟着做错的。例如，心里认为双跏趺坐比较容易见实相——心会令身结双跏趺坐。

2)不要想从任何姿势得到舒适或快乐。也不要觉得那一种姿势比另一种姿势好，因为每一种姿势都是不实的：无常、苦、无我的。

3)不要想从修行中得定，禅定会使我们以为有一个可以控制的自我，而且会使我们觉得宁静和快乐，但事实上是没有乐的，只是暂时离苦罢了，如果没有苦我们是不能体会到苦的，苦谛是佛所教的真理，但是并没有「乐谛」－没有快乐的圣谛。因为乐是无常的，是会变苦的。

4)修行不要存着想成就、开悟、看破的心理。只要按照四念处正确的修法去修。甚至也不要想证得涅盘或得阿罗汉果，修行者要灭除这些贪念，不然的话是无法达到涅盘的。

5)修行不要存着你要成为一个老师的念头，这个念头会造成贪欲而障碍发慧。修行唯一的目标就是要灭苦。

实修

这种修法是要念住于各种姿势：行、住、坐、卧。譬如坐的时候「三心」—精进、正念、正知—要觉照坐姿，也要认知它是坐的色身。

是三心(而非我们自己)在观照坐的色身，就像看着舞台上的演员一样，观众只是注视着演员，而不会去控制他的行动或演出。看戏就像活在当下一样，对于过去与未来是没有兴趣的。因此修行者练习的时候要像看戏一样。例如，当他观照坐的色身时，疼痛会产生而他知道是坐的色身痛，这是苦苦，但不要去观照苦受，因为这是修习身念处，要保持在当下一再重复地观照是坐的色身苦，直到不得不变换姿势，他就可以体会到存在坐的色身当中的苦谛。这是由于苦苦来自于色身，而身心即是苦谛。

以同样的方法来观照坐的色身、走的色身等等，观照这些色身必须像注视着一个我们没办法控制的人一样，色身是所缘，而修毗婆奢那是心的工作，所以心必须保持在当下才能启发智慧。因此心必须观照现实的情况(如，心在听)，而非去创造现实，我们只要观照现前的状况即可。任何想控制心的意图都表示我们想要见实相；这种想要见实相的贪念会使我们偏离中道和当下。

精进、正念、正知三者一起运用于观照身心，如果正念太强就会减弱正知，修行者必须注意到这一点，这种洞察力称为觉察力，觉察力观察到三者没有保持平衡时，修行者就要调整精进、正念、正知三心使它们平衡，要有更好的觉照力才能做到这一点。苦苦产生时，坐的色身会因为痛而改变姿势(这种情形就像我们在社交场合，坐久了不舒服就会调整姿势是一样)。

具足「如理作意」(注 1)，我们就可以注意到是疼痛的觉受迫使身体从坐姿变换到另一个姿势的。改变姿势的时候，疼痛跟入了新姿势中，而「如理作意」能注意到新姿势只是从旧姿势中暂时解除痛苦而已。这一点必须特别注意，因为大多数的初学者会不喜欢旧姿势而认为新姿势使他们感到舒适。

(注 1：佛说：「我没有见过一个法比 yonisomanasikara(如理作意、思惟)更能引导人启发正见了」。(长部－尼柯耶))

因为「如理作意」知道改变姿势只是要止息旧姿势所产生的苦，因此,我们不会厌恶旧姿势而执着新姿势。在这个修法中我们常常强调「如理作意」，因为「如理作意」可以让我们了解苦(苦苦与行苦)(见 1.4.4.1.节，苦的种类)。

如果难以保持在当下的时候，问自己这些问题是有用的：

「走的是谁？」　「走的色身」

「为什么要走？」　「为了止息前一个姿势的疼痛」

或者「是什么在坐？」　「坐的色身」，等等。

(这种默念的作用就是如理作意，可以帮助心发展觉照力)

你问「坐的是谁？」等问题的时候，正念、正知(觉照力)就提升，而使你回答「坐的色身」。精进、正念、正知三者的总合就是身觉(觉照力)(注 1)。他们有相同的所缘(身或心)，因此他们是一起运作的。正念知道姿势—你坐的方式，而正知知道现在坐的是坐的色身(而非你)，但运作的方式不是先正念后正知(而是一起运作的)。

正念正知是同时运作的。

正确的修法是，「现在我们在坐」把「我们」拿掉，换成「现在是坐的色身（有轮）」。这个重点和日常生活认知各种动作的方法是一样的，只是将「我们」在坐的邪见拿掉而已。

对于「觉照」的描述，我们听到的用词诸如「感觉」，「知道」，「见到」(指心见)，「观察」和「认知」坐的色身等，这些用词都对。事实上，觉照这个用字可以把它当作：如坐的时候把「我们坐」换成「坐的色身」这种方式而已，觉照是修行是否正确的关键。

感觉是指感觉你坐的样子和感觉它是一个坐的色身，而这就是正知。但是用「感觉」这个字的时候要小心：如果一个人落入了身体的觉受，尤其觉受太强的时候，会使心疲惫而偏离了当下。这样是用贪念在修。而且如果时间太长的话，会引发一些身体的毛病，如胸痛，窒息的感受等等。重点是，不要「制造」坐的色身，只要去认知坐的色身即可，我们常常坐，但只是没有去认知它而已。就像你在家的时候你觉得「你」在坐，但这是烦恼的根源，所以这种修法只是用智慧把观念改成坐的色身而已。

(注 1 ：觉照是纯熟加上断烦恼(贪和瞋)的智慧。)

「想」这个字通常避免用来形容觉照—因为「想」常常都和默念有关。感觉色身和想色身的差别是可以理解的，我们以冷开水为例，我们想到(观想)冷开水，和接触或喝冷开水的体会是完全不同的；冷开水是一个口头上的概念而已，但是由感觉而认知才是真正知道什么是冷开水(如人饮水冷暖自知)。

记忆也可以用来形容觉照力，记得从头到脚的整个色身(是坐的色身等等)——而色身是无知的，只有心才能了知。

要注意到当你观照坐的色身时，是否心存想要见实相的贪念，如果你注意到自己有这种贪念，稍微休息一下直到贪念不见为止，如果心存见实相的贪念，你是不可能见到实相的，佛说心存贪爱的人是不可能见实相的，因为贪爱隐蔽了真理。

因为修毗婆奢那是要断除根尘接触时所生的烦恼，修行者应该要知道那一种根尘接触时要以身或心为所缘，想要了解这些，可以参考本篇最后面图 2-1「根界摘要」。

2.2.1 修行的原则

1)不要同时检查身心两种所缘，例如不要想「身走，心知道」等等，有些修行者以为如果他们用更多所缘(身与心两者)的话，他们能够更快引发智慧，但是这种想要引发智慧的贪念只会徒增烦恼而已。以四种姿势的色身为所缘就已经足够了。

2)不要规定时间走或坐，变换姿势要在疼痛产生时才换。

3)不要觉得「我」在「修」，这样会对修行产生特殊或神秘的概念，我们走或坐不是为了要修行，而是因为我们不得不这样走或坐。

4)不要用特别的姿势修，如结双跏趺坐或走得特别慢。用这些特殊的姿势去修，通常带有想要见法的贪欲。

5)有些初学者很容易觉得这种修法很无聊，这些修行者必须提醒自己，他们修行的目的是为了灭苦，如果我们觉得无聊就不能灭苦，那就永远在生死轮回之中打转了。

以前没有修过的人也会有打妄想的问题，他们会变得不喜欢妄想—这就不是中道法了。初学者会发现定很难维持，也不喜欢一次好几天独处，当贪爱来的时候，他们也会变得不安，他们渴望平静，想要快乐或看到快乐的事物。

6)如坐的时候产生疼痛，就要认知是坐的色身疼痛等等—而非「你」。「坐的色身」是当下，「坐的色身—苦」也是当下，修行者不可将当下「坐的色身—苦」这个所缘变成「心知疼痛」(痛觉是心，称为「苦受」)，我们只要单纯对治色身的苦，不要把心也加进来了。

7)修行者要一直保持对身心的觉照力，但是不要把注意力集中在色身的某一部分；也不要期待苦的生起，这样会使他偏离当下；也不要等到苦太强烈而使身体麻痹。苦谛不是针对严重的痛，而是看清楚每一次生起的苦—或大或小—修行者就可以体会到苦的真理。

8)虽然有时我们说「见到」坐的色身等等，但不是真的用眼睛看或注视各种不同的姿势，对身的觉照是用心—正念正知—亦即是智慧。

至于修行的时候眼睛要开或闭（或半开半闭）是视个人习惯而定。有的人喜欢张开眼睛，有的喜欢闭着，有的人喜欢半开半闭而使进到眼睛的光线比较柔和一点。

9)修行的所缘是自己的色身，而非别人的色身，不要管别人的身体，但如果别人进入了我们的视线范围，就把他们当作是色法，但要知道是「心在看」。

10)戒

a)修行者只有在必要的时候才说话，例如请求一件日常用品等等。他只与老师谈论法。这个修法是八正道的戒、定、慧，而戒必须清净，这就要尽量保持沉默了，如果戒不清净，就不可能得定，没有得定就不可能发慧的。

b)所有的戒都要遵循八正道(见 1.4.7 节)，修行者要特别注意不要伤生害命，如昆虫等微细的生命也要注意到。这个问题应该转告禅修中心的员工们。

2.2.2 意见

1)《清净道论》提到如果精进地观照坐的色身，修行者也很快能以智慧见到心了，而不用身心同时观照。

2)《清净道论》也提到身体的姿势隐藏着苦，因为我们不注意观照姿势，所以不曾注意到新姿势隐藏着旧姿势所留下来的苦。这是因为通常我们变换姿势时没有具足如理作意，如理作意可以提醒我们变换姿势是为了要治苦的(见 1.11 节「隐蔽三法印的因缘法」)

因此，我们应该从坐的色身等姿势中见到苦。因为我们活在当下，所以体会到苦也能断除贪和瞋。

3)除了观照四种姿势之外，修行者做其它事情时，如做家事等等，也要用如理作意观照做这些事只是为了要治苦而已。修行者必须「如理作意」到：吃、喝、沐浴、如厕、洗碗、洗衣等等的日

常活动，如吃的时候，要观照吃东西只是为了治苦，要注意每一口咀嚼，每一刻吞食物的感受，以及饥饿慢慢解除的感受。咀嚼食物的时候，你要注意到每一口都是为了治苦。那么你将体会到饥饿的苦迫使你咀、嚼、吞—不是为了享乐而吃的。

早晨醒来的时候，必须注意到躺的色身。然后起床的时候要注意原因(「如理作意」)如为了吃东西疗饥或要叫醒别人或只是没办法再睡了，卧的色身必须起来因为它已经感到痛苦了。如果是去洗脸也是为了要治苦的。

一直提起「如理作意」观照的话，烦恼就无法支配我们的觉受。「如理作意」提醒我们色身在运作而非「我」。

有一个很好的构想，就是修行者花一天的时间去注意，一天当中有多少次和多少举动是为了对治色身的苦，结果一定会相当惊人的。一天当中，修行者要——喷驱蚊剂、搔痒、开电扇、喝冷开水、从皮肤上吹走蚂蚁、上厕所、吃东西、洗碗、倒垃圾、洗澡、刮胡子、刷牙、剪手脚的指甲、洗衣等等，所有这些都是要对治身体的苦。工作的时候不要观照坐的色身等姿势。坐的色身等姿势只有在修四种姿势的时候才观照。观照临时动作的色身会产生太强的正念而减弱了正知，因此对于临时的动作，我们只要观照是为了治苦就可以了。不要修微细的念住！这样会增强正念而减弱了正知。

修行者要注意到不要为了「修行」而赶快做完家事或其它工作。这种要「修行」的贪欲是一种烦恼，因为修行者想要见法。每天的工作提供了一个体会身苦的好机会。当然如果偏定的时候，日常作务也是去除偏定现象的好机会。

4)修行者要只做必须做的事，例如：

a)姿势。你从坐的色身变换到站的色身是为了治苦，这是必须的。而这个因（苦）一定要出现在你改变姿势之前，不要因为你想走就把姿势变换成走路，要等到苦迫使你改变姿势才换姿势。

b)吃。这对于治苦而言是必要的，因为饥饿迫使我们吃。

c)上厕所。这对于治苦也是必要的－－你不得不上厕所。

d)降低体温。如果身体很热，必须开电扇或冲凉来治苦。

做这些事都需要「如理作意」，如果不用「如理作意」观照，做这些事会出自于贪念——因而烦恼也就介入其中了。

然而某些干扰可能会妨碍平常的修行：

a)有人敲门。

b)食物或其它东西被送到寮房。

c)有人来和修行者谈话。

d)紧急事件，如突然停电或设备问题。

以上这些都要用平常的方式处理，而且修行者必须知道这些事和修毗婆奢那无关，不要将它们并入修行之中。

2.2.3 自然的修法

1)坐姿、动作以及走路就像在家里一样保持平常的姿势。(注 1)

2)「自然地」坐，平常有很多坐姿，而不是只有一成不变地坐、站、走等等而已。平常坐的时候是——开始坐是一个姿势，过一会儿(通常是为了治苦)会调整坐姿，过一段时间再换成另外的坐姿，然后才可能起来站或走。

3)走路也是为了要治苦，如果修行的动机产生偏差了就要用「如理作意」观照到走路只是为了要治苦。对很多修行者而言，走路这种姿势很容易变成治苦以外的动机——为了享乐而走，为了见实相或控制妄想而采用某些特殊的方式走路等等。

4)躺也不可以被忽视，它是自然的姿势之一。一开始卧姿要花较长的时间才会感受到苦，但持续地修持之后，身体会变得比较敏感，躺下来不久就会觉得难过。如果从仰卧变换到侧卧时，就要用「如理作意」来观照姿势的改变。

5)睡。如果观照卧姿的时候想睡就睡——里要注意到睡是为了治苦，但如果身体已经有足够的睡眠还想睡的话，就要检查早餐或午餐是否吃得太多了，如果是的话就吃到比十分饱的程度还少三口饭，如果睡意还是持续的话，就起床并在脸上泼冷水或到室外呼吸新鲜空气(睡眠超过身体需求的时候就会形成一种贪求睡眠的享受，觉得睡觉是快乐的，而变得越睡越多)。

6)半夜醒来的时候设法注意到睡姿，如果醒来一段时间就注意卧姿的变换(为了治苦)。

(注 1 ：根据这个原则，我们必须对讲话以及做不必要的事情等等作自我约束，而且我们必须保持正念、正知——加上觉察力，知道修行正确与否。)

2.2.3.1 为什么用自然的修法？

因缘法是自然律或自然的法则(因果定律)。它存在于宇宙的每一个角落，而佛陀发现了这个真理。它有三个特性：

1)诸行无常(一切因缘合和的事物都是无常)。

2)诸行是苦(一切因缘合和的事物都是苦的)。

3)诸法无我(所有的事物都是无我的)。

因为涅盘也是无我，所以一切法都是无我。

以上这三种特性一直都存在着，即使是在家还没修行以前也都存在。但在家的时候身心比较容易与染有我的烦恼相应。这就是为什么，要用自然的方式做每一件事，否则就见不到自然的法则。如果走得非常慢，就不自然，而自然的法则也就被隐蔽了。

同样地，如果走的时候只观照走的脚步而非整个色身的话，也是不自然。坐的时候，也要观照整个坐的色身，诚如佛陀明白地说过：

在僧团当中，比丘当他走的时候应了知：我在走；或者站的时候了知：我笔直地站着；或坐的时候了知：我在坐；或卧的时候了知：我在卧。因此，他的身体怎么安置，他就如实地去认知它。(长部－尼柯耶，大念处经)

(这里佛陀用人称代名词「我」，是由于沟通的需要；但这当中没有一个我在做这些动作，只有身与心，要观察自己的身心——而非别人)。

阿姜念提出这个问题：

「一个人怎么知道什么是走的色身呢？」回答：「一个人走的样子就是走的色身。但不是只注意脚步而是注意整个动作。走的色身是以明觉来认知的。」

2.2.4 如何判断一个人的修法对或错

对修行者而言，明白他的修法对或错是很重要的。修行正确的话，他知道身体的姿势，也知道这个姿势是坐的色身。能知道姿势的是正念，而能知道这个姿势是坐的色身的是正知，而他同时知道这两件事。如果他用思慧认知坐的色身的话，他就能感觉到修法正确，正确的思慧一再地现前就能引发实相般若。

修行者应该要了解修四念处的作用就是要断除喜欢和不喜欢。例如，如果他不喜欢妄想心，那么不喜欢(瞋)就会增长，换言之，如果他因为定的平静而喜欢定，那么喜欢(贪)就会增长。因此正确的修法要尽量保持在当下——可断除喜欢和不喜欢。

另外，如果心缘法尘的话，心可能不与烦恼相应(保持在当下)或者与烦恼相应(生起五盖或心的烦恼)，这要依个人是否能好好地如理作意而定。假设心缘「妄想」(心的烦恼)，如果没有如理作意的话，厌恶(瞋)会产生；但如果能如理作意的话，就明白妄想是心(心的状态)，而非「你」——而你就可以再回到当下了。

2.2.5 适应初学者的简化的修法

一开始就把修法弄得很复杂是不妥当的，因为身体容易观照(粗显)，心不容易观照(微细)，所以初学者最好能尽量以当下的色身为所缘来观照(注 1)，而且把修法限制在以下的几个重点：

1)修行者主要的任务是随时要知道是坐的色身、站的色身等等，也就是尽量保持在思慧当下。

2)第二个任务是要注意是否有其它的心识干扰或闯入正在观照各种色身的心（如「心在听」、「心在看」等都是干扰观照的心识）。

(注 1 ：「……亦如想把水澄清的人，拿了迦答迦的子(一种胡桃的子，可以洗水缸清水)，把手伸入水缸之内，经一二次的磨擦，水仍不能澄清，但他并不丢掉迦答迦的子，却数数磨擦，这样则污泥沈落而水自清。」《清净道论，第十八品，268 页》)

3)保持一种姿势直到疼痛迫使改变姿势为止，而且要如理作意于改变姿势是为了对治疼痛的苦，并注意到疼痛渐止而进入了新的姿势。

4)以「如理作意」观照其它的活动(吃饭、沐浴、做家事等等)都是为了治苦。

5)总之，初学者的主要工作是要持续地认知各种姿势，直到完全熟练为止。

修行检讨

2.3.1 此修法与四圣谛的关系

1)苦谛：我们可以从每一个姿势见到苦，而所见到的苦是苦苦与行苦，这两种苦可以让我们体证苦谛(身心皆苦)。

2)集谛：贪爱是苦的因，清楚觉照坐的色身等等(保持在当下)，实相般若就会生起，就可以破除「我」在坐的邪见。

3)灭谛：烦恼越减少，我们也就越接近灭苦(涅盘)。这有的是短暂的(彼分涅盘)(注 1)——如保持在当下；或恒常的——如圆觉者所证(断惑涅盘)。

如果断除贪爱就止息了苦痛，因为贪爱是苦的因，因除果就除，而我们要体证四圣谛，就要靠道心(道识)的力量；道心可以断除烦恼(见 1.6.1 节「实相」；及 3.1 节第十四阶智）。

4)道谛：使念住于身体的各种姿势，保持在当下，我们就是在修戒、定、慧，这就是八正道或道谛，我们越能以智慧体证苦，就越能实践八正道。

2.3.2 各种苦的四念处修法

苦苦(身体的疼痛、难过)

色身

行苦(正在变化或对治的疼痛，较苦苦更微细难见)

苦相(三法印)

身心

苦谛(纯苦)

(注 1：彼分涅盘由「身－心－现在法」，开始断除我见一直持续到随顺智时，「灭」(涅盘)才变成永恒的(见 3.1「十六阶智」)。)

苦苦是一般的苦，像各种姿势的疼痛，修行者要先观照苦苦，因为苦苦随时存在于四种姿势，是很容易见到的。修行者了解苦苦以后他就知道身心由于苦苦的趋使而整天在改变姿势。

行苦是由旧姿势变到新姿势时所残留下来的苦。行苦也是为了维持色身整天所必须做的活动，诸如喘息、疗饥、呼吸等等。

苦相是身心的特性，他们都存在共同的特性：无常、苦、无我。这些特性唯有透过实相般若才能够体会到；体证三法印要成就第四阶智——生灭随观智时才能体证。

苦谛是第一圣谛——苦的圣谛，苦谛即是身心，体证苦谛时；就体证全部的四圣谛了。

2.3.3 问题

1)染有「我」的烦恼是从何处进入的？

它是从心(受)而入的。心的感觉，例如觉得是「我」在坐，是自己在坐。这个修法是要体证，事实上是坐的色身。必须以精进、正念、正知的心去观照是坐的色身(而非我)。

2)谁知是坐的色身？

三心(精进－正念－正知)知道是坐的色身(而非我)。

3)觉照四种姿势的目的是什么？

a)觉照各种姿势并认知是各种色身(而非我)，可以破除妄执「我」在站、在坐等等的邪见——由此而证得无我。

b)坐的色身感到疼痛时，我们就见到苦，苦迫使色身不得不改变姿势的时候，这就是无常。无常意即我们无法长时间保持相同的姿势。如果我们了解是坐的色身(无我)，也自然了解其它两个特性，苦和无常(以思慧了解)。

4)为什么我们要从旧姿势到新姿势一直保持观照疼痛呢？(例如，从坐的色身到站的色身。)

坐的色身痛时，修行者注意到坐的色身苦，改变到站的色身的时候，要一直观照疼痛以便注意到站的色身还是苦，苦对治了之后，修行者可以发现改变到新姿势只是要对治苦而已，这样可以防止心与烦恼相应：讨厌旧姿势而喜欢新姿势。因为我们知道旧姿势或新姿势当中本来就无「我」，只是坐的色身和站的色身而已，因此可以防止烦恼。修行者用这样的如理作意观照就可以体会到根本没有那一种姿势(立姿、行姿等)是快乐的。因此不断重复地用如理作意观照姿势的变换就可以体会到真理：四种姿势当中所隐藏的苦谛。

5)为什么我们用「坐的色身」、「站的色身」等等的名相呢？因为每一个姿势的色身都不相同，甚至在同一个姿势的色身也都不相同，坐姿是一个色身，站姿又是另一个色身等等，甚至知道坐的色身的心与知道站的色身的心也不相同，这是因为身心在每一刹那都不断地生灭，而且从来没有两个相同的身心。这个知见可以帮助修行者看破妄执身心为「我」或自我的邪见。(见 1.11 节中的「坚实」)。

2.3.3.1 修行者可以对自己发问的问题

坐的色身是常还是无常？

是无常。

我们怎么知道是无常呢？

因为苦常常迫使色身变动。

是什么东西而造成苦的呢？

因为有了身心

心—是常还是无常？

是无常。

我们怎么知道是无常呢？

心不能永远安住于一个所缘上，妄想心会生起。

心苦不苦？

心是苦。

如何证明心是苦的呢？

因为心不能安住于一个地方。

身心一直是无常和苦的，因此它们是无我的，无法控制的，它们不是「我」。你体证到这一点时，就见到法了：你所见的法就是苦。并且可以导致体证苦谛。苦谛就是你只能暂时地对治身心的苦。身心迅速地生灭，这是我们无法改变的事实。

什么是坐的色身？

整个姿势或我们坐的样子就是坐的色身。

是什么在观照坐姿？

不是「你」观照坐姿，而是三心(精进－正念－正知)。

2.3.4 检查身心

了解这个修法一直是以身心为所缘，对修行者而言是很重要的。修行者如果不能持续对身心保持觉照力的话，即使非常勇猛精进修行也是徒劳无功的。但如果修行者了解修法的话，这种修行应该不至于太难。

修行之前要彻底地检查身心，如此修行者才能够很易容地认知什么是什么(注 1)；这就像学习阅读一样：学生在学习阅读之前要先认识字母。同样地，修行者必须先认识身心，修行才会有结果。如果我们修行不能持续地以身心为所缘的话，我们会用「我受苦」的观念来修，这样我们就不能断除妄执「自我」的观念了。

(注 1：要知道在六根的作用范围到底是用身或心为所缘，见图 2-1 实修最后面「根的摘要」。)

2.3.5 定

对于这种修行，太过偏定并不是一件好事。有时坐着观照的时候，修行者只知道坐姿，而不知道是坐的色身；或者太过偏定的情况下，修行者甚至会不晓得自己的姿势了。这些都是太过偏定的结果。某些活泼的运动对于减少偏定的现象是很有用的：做工作、快走，或者甚至于跑步。在任何情况下，如果在某种姿势下偏定的话，就必须改变姿势(以减少偏定的现象)。

关于定的问题，阿姜念谈到：「以四念处为所缘的定不可能导致贪念，因为四念处的定可以引发智慧——体证苦的智慧。」(这是一种判断修行是否正确的方法)。

「会让人感到快乐的定，并不是四念处的定，因为这种定并不单纯，这种定与烦恼相应，虽然这种定能引发乐受，但却不能破除颠倒妄想。这种定是有为法(心的造作，行蕴的活动)，是五蕴(身心)的一部份，并不能灭苦——也就是达到涅盘。(涅盘也是心，但它是常和乐，因为它不属于五蕴)。」这种短暂一念之间生起的涅盘，是没有感觉的。(注 2)

有时修行者在偏定的情况下，会失去认知坐姿是坐的色身的觉受。但他仍然认为他在感觉坐的色身，因为他缺乏觉察力来提醒他，已经不再感觉坐的色身了。而且，如果缺乏觉察力的话，修行者也会感觉苦，但不能认知是坐的色身苦，他会认为是「他」感觉苦，因此他还是在串习这种「他」在坐、「他」受苦等等的观念，而不能拔除自我的邪见。

(注 1：要知道在六根的作用范围到底是用身或心为所缘，见图 2－1 实修最后面「根的摘要」。)

(注 2：当优陀夷问舍利弗既然涅盘是没有感觉的，为什么涅盘会是快乐的呢？法将舍利弗尊者回答道：「没有感觉本身就是快乐。」(增支部尼柯耶，涅盘经))

修行者必须记得姿势不只是「色身」而已，而是坐的色身，走的色身等等不同的色身。否则他会认为是相同的色身在站，在坐等等。如果他这样认为的话，他将无法断除「颠倒」妄想，而会妄执这个色身就是他自己。

一开始，修行者是如理作意而知道目前是坐的色身，然后他用明觉(三心)观照坐的色身，疼痛产生的时候，明觉认知是坐的色身苦(而非我)，变换姿势时，如理作意于换姿势是为了要治苦，而且如理作意可以防止换姿势时生起贪和瞋。

2.3.6 妄想

太过精进是会造成妄想的原因之一。而且，会造成修行者与妄想对抗而使情况更糟。因此我们要认知妄想是心，妄想是实法，而且也是法念处的所缘，因为妄想也是无常、苦、无我的。妄想让我们认知心是无法控制的(无我)。

修行的目标是用精进－正念－正知三心来拔除贪瞋。如果修行者喜欢定，那是贪；但是妄想来时又讨厌妄想，那又落入了瞋。偏于任何一边的话，他就无法断除贪瞋。所以不要喜欢或讨厌妄想。

修行者要越修越纯熟，如果不纯熟的话他又会讨厌妄想。这种讨厌的心理是由于缺乏智慧，特别是缺乏如理作意；如理作意知道妄想是心，妄想是实相因为妄想是无常、苦、无我的。会产生妄想是因为三心(精进－正念－正知)已经偏离了当下。了解妄想是心(心的状态)的时候，妄想就会消失，而三心(明觉)就可以再回到当下。不要随着妄想的「内容」(一连串的想)而去，否则会使你越偏离当下。如果在发现你打妄想的那一刹那，你知道妄想的「内容」，你就没有觉照力；如果你有觉照力，此时你就不会知道内容。只要了解这是妄想，心就可以再回到当下了。(意即觉照力强时，回到当下的时间很快，不会知道妄想的内容)。

修行者再回到当下的时候，能够很清楚地观照坐的色身。这是因为他没有动念想要见坐的色身(没有烦恼，没有想见实相的贪念)，这就是具足正念－正知的心，应该保任，但却不可以强迫。这种修法，要像观众一样地观照身心，而不是想要改变或控制身心。修行经验丰富以后，妄想心(像「猴子」一样的攀缘心)会缓和下来－而修行者就能更常保持在当下了，那时就更容易掌握到当下了。

2.3.7 杂项

生病不会形成修行的障碍，但修行者多半没办法再感觉坐的色身了，因为这样会使病情更加严重。他只要观照疾病，不要管姿势了，只要好好体会色身是苦(注 1)，这就是苦谛，他也可以观照色身无我，身体的状况是无法控制的。(注 2)

(注 1：佛陀对那毘居士说：「一般世间的人发生病苦时，身不安心亦不安，但灭除身见的(20 种身见)的圣者，身体不适，心却不会不安。」)

(注 2：生病时观身，不用再观照坐的色身等等了，只要观照色身即可。)

修行者如何知道心具足正念正知(活在当下)呢？

心起正念正知观照的时候，心知道身体的姿势(这是正念的作用)，而且心知道目前的姿势是坐的色身等(这是正知的作用)。正念正知起观照时的感受，是一种修行的时候心不散乱、不忧虑，也不会不安或乏味的感受。

如果修行者不够精进，会造成懈怠或修行时无法集中精神。不精进是由于对修法缺乏正确的理解；无法体会苦和祛除烦恼的需求；也不能体会我们随时都会死——所以要好好利用我们的每一分一秒。修行者也要记住佛陀所留给我们的遗教，就是四念处，因此我们要利用今生好好修行。

初学者要记住这种修法是一种非常高深的善法(断除烦恼)，所以是需要时间的。这是因为熟练可以让你离苦得乐——但这一点并不容易，修行者不应该急于成就。而且大多数的修行者都从事过错误的修法，所以需要时间将它矫正过来。

结论

正确的修法导致正确的结果。正确的修行取决于智慧和以前的资粮(多生正确修行的累积)。

重要的是，这种修法是要改变我们妄执身心是「我」自己的邪见。如果修行者，不能改变这种邪见的话，他就无法成就第一阶智—不能成就第一阶智，他就无法开展十六阶智而达到涅盘。成就正果时，你是自知的—就像吃糖一样，你不需要老师告诉你糖是什么滋味。

这个时代是一个充满贪欲和缺乏智慧的时代。因为这个时代对每个人(不只是国王，是全部)而言是物欲横流的时代，充斥的高科技产品用以娱悦我们的身心。那些认为自己修行可以很快成就的修行者，一定会失败的。因为我们烦恼炽盛，内在的烦恼已经累积很长一段时间了。想要断除心中烦恼的人，必须研究去除烦恼的正确方法并透过研究佛陀相关的教说而了解修行方法。没有正确的理论和修行用来灭苦的话就无法达到涅盘。

阿姜念说，要成功地修四念处是非常困难的，甚至比走钢索还要难，如果修行者掉下来了，要继续回到钢索上再次尝试。用精进心引导正念——正知安住于当下。要保持中道(没有喜欢或不喜欢)的话，必须小心翼翼地保持平衡。这是非常困难的，但却不是不可能的——如果修行者真心想要灭苦的话。

于此人群中，达彼岸者少。其余诸人等，徘徊于此岸。
善能说法者，及依正法行，彼能达彼岸，度难度魔境。
应舍弃黑法，智者修白法，从家来无家，喜独处不易。
当求是法乐，舍欲无所有，智者须清净，自心诸垢秽。
彼于诸觉支，正心而修习。远离诸固执，乐舍诸爱着，
漏尽而光耀，此世证涅盘。(南传法句经，85-89 偈)

十六阶智

1.名色分别智

此智是修行者体会到当下的实相。实相是指身心自然的真实状态，此智改变了妄执身心是「我」的邪见。因为妄执身心为「我」的烦恼(邪见)已经存在非常长久的时间了，所以此智(见到身心无我的智慧)对于修行者而言是非常难以在当下掌握到的。想要成就此阶智的人就必须奉行佛陀在《大念处经》中所提到的四念处正确修法。

想要成就此智的修行者，必须以逐渐增强的思慧常常在当下掌握到身心，直到正念正知生起猛利的智慧，然后引发正见。例如，正见生起的时候，修行者会知道当下正在观照什么色身、什么心(坐的色身，心在听等等)——而他也清楚是心知道这是坐的色身等等。而且进一步他会了解到世界万物也只是色法和心法而已——非男、非女、无我或灵魂——而修行者现在知道这一点，甚至是由他内

心深刻体会的。自我的邪见破除时，修行者会感到非常惊讶，因为从出生以来他从未有过这种无「我」的感觉。

由于猛利的实相般若将我的邪见从他的感觉中根除，现在他就能体会到身心自然的真实状态(实相)了。

修行者成就此智时是自知的，就像吃糖一样——用不着别人告诉他糖的滋味如何。

在长阿含经中，佛说「法是可以由智慧直接体证的」。法是不需要老师向你解释你成就了那一种智慧——你可以由自己的体验知道。有时修行者也会认为他已经成就了达到某一种智慧，但并不是很肯定，通常如果自己还不肯定的话，就很可能是他还没达到那一阶智。

这一阶智称为见清净，因为在体证的那一刹那是没有烦恼的，但这种正见尚未真正体会到三法印，要见到无常、苦、无我还需要更进一步的修持。

此智(第一阶智)成为修行者的「归依处」，因为他亲自尝到了实相的滋味，就像吃糖一样，他体会到第一阶智是因为他亲自尝到它的。

从现在起，他清楚不是「他」在坐而是色身在坐，不是「他」在看而是「心」在看等等——而且进一步，他了解到每一个他所见到的有情只是身心而已。从这时候起，名色(身心)就成为他的老师了。

2.把握因缘智

修行者体会到第一阶智的时候，如果他持续地在当下观照身心，他将体会有很多种色身和很多种心，并且观照的时候，不会将两者混淆在一起。例如，以前坐的色身痛时，他注意到痛，但他只知道是坐的色身痛，并没有体会到这个苦是心受。但现在他不但知道坐的色身痛而且体会到心受知色身痛。因此在此智，他体会到身心两者皆从因缘而生并且身心是互为因缘，因为心要作用需要有意根、其它诸根(器官)和所缘才能起作用。相反地，色身也要依靠心才能动作——走、移动等等。修行者当下体会到身心皆从因缘而生并且互为因缘，他就明白身心不是由上帝或超自然的力量所创(邪见)。

现在的身心，事实上是从过去的无明、爱、取和业而来，身心需要食物赖以维生。修行者以智慧体会到这种因缘关系，过去如此，现在如此，未来也是如此。他体会到此世是由此而生(由因缘而生)，因此对于过去也是由此而生，未来也要由此而生是确信无疑了。

在七清净当中，此智(第二阶智)称为度疑清净。在此智以后，修行者觉得自在了，因为他确信在他死后一定能往生善趣。能体证到此智的人称为「小须陀洹果」。

3.遍知智

在前一阶智，修行者只体会到身心的因(生起)，还没体会身心的灭——由于身迅速不断的生灭，对于见到生灭现象，修行者的智慧还很弱。如果修行者继续保持在当下观照身心，他很快就可以见到生灭的身心，但这时候的智慧还不足以见到相续的空档。例如从坐姿变换到立姿，修行者可以见

到灭去的旧姿势(坐姿)。但坐着当下观照时，因为智慧还不够强，还无法见到生灭的身心。但他可以了解身心的三法印。而这还不是真正的当下，真正的当下要在第四阶智才现前。

《清净道论》称此智为「审察遍知」。

在七清净中此智称为「道非道智见清净」，此智可以导致真实的道路——亦即下一阶智。

4.生灭随观智

此智是体会身心的生灭并且相续的感觉(妄执身心为相续的错觉)，现在看起来事实上是身心生灭的分离现象——在(修慧)当下。在此阶智修行者可以见到身心同时生灭，事实上，据佛所说，心的生灭比身的生灭快十七倍——只是修行者无法见到这么快的速度，他可以见到两者(身心)同时生灭。此智可以清楚地见到身心的三法印，而见三法印可以消除心中潜伏的烦恼，也就是爱、我(「我」的错觉)、见(邪见)和颠倒妄想。

此智可以告诉修行者修行正确与否。如果修行正确可以导致涅盘。正确修法生起的智见是观智(第四至第十二阶智)，如果修行错误就会产生观的染——有十种观的染称为毗婆奢那染。(见此智下一段介绍毗婆奢那染)。

如果毗婆奢那染存在的话，表示修行者的清净不足以厌离染(烦恼)——因为烦恼深沈而智慧微弱，不足以厌离它。这种染是由于偏定造成的，偏定的现象会使修行者偏离了观智，而使他执着于不同的境界，而这些境界很容易使他误以为是涅盘。这些境界包括光明、喜、舍等等。如果修行者以前修过禅定的话，会很容易偏定。他会发觉如果这种定境一再发生的话，对于修毗婆奢那是一种非常大的障碍。信太强或精进过猛也可能会成为障碍。这十种染可能会非常诱人，以致于修行者执着于境界之中，还迷糊地误认为这就是涅盘，甚至于他老师告诉他并非如此，他也不会相信。如果修行者不离开这些染着，他就无法进步至更上一层的阶智了。

行道智见清净。如果修行正确的话，行道智见清净是此智(第四阶智)所生的观智，这样称呼它是因为它是正确之道，没有混杂烦恼、贪爱和迷惑。

三法印(注 1)都包含在此智之中——因此这个阶智就显得非常重要了。如果修行正确的话，在此智可将三法印看得很清楚。智慧越增长，烦恼就越断除；将身观照得很清楚的话，修行者就可以自己看到心了。

(注 1：见到三法印是用内观(毗婆奢那），不同我们脑海中一般描述的印象。他们是：1)觉了诸法非自作而是由缘的关系而起的，故得明了「无我相」。2)觉了既有而无及前际后际的差别，故得明了「无常相」。3)觉了生灭的逼恼，故得明了「苦相」。(佛音尊者，清净道论，第二十品，330 页)。)

观的染(毗婆奢那染)，如前所述，共有十种观的染：

1.光明。修行者见到亮光，这时侯他可能会误认为他已经证得涅盘，因此满足于这种境界而起贪爱，但这是邪见，是他的「自我」认为他已经证得涅盘了。

2.智。某些修行者精通教理，会一直思惟佛法，而这种现象会使他偏离当下。

3.喜。因为修行者偏定而感觉喜，而这是染(烦恼)。修毗婆奢那时是不会有喜的感受，因为体会到三法印不会导致喜的感觉。

4.轻安。有时一种非常平静的状态会生起：这也是偏定的现象，三法印是不可能以轻安而体证的，这种情况下智慧也不会增长。

5.乐。乐的感觉也是偏定。乐一生起，就无法见到苦了。

6.胜解。这会造成修行者误以为他已见到涅盘了，而甚至他老师告诉他事实并非如此的时候，他也不相信他的老师的话。这是由于信太强而慧太弱(通常慧和信要保持平衡)。

7.策励。太过坚忍或精进会令行者感到疲惫，而使他的心变得不太清楚，妄想就会生起。通常进和定要保持平衡，太过精进会导致妄想，太过偏定会造成修行者停止修行。

8.现起。念住太强会导致偏定而使修行者会看到幻像(眼前现起各种图样)，然后他会迷失身心的所缘——亦即他会偏离当下而无法继续修行。

9.舍。有时猛利的舍念会生起，而修行者会误以为他没有烦恼了－烦恼为涅盘所灭；但他仍有邪见的烦恼(痴)，而贪和瞋也只是暂暂时地平息，这种情况下他是无法继续修行的。

10.欲。修行者会对所有观的染感到快乐，并且满足于维持现状，而因此无法继续修行。

毗婆奢那染是一种内观的染着，是由于偏定而产生的，这种情况修行者会产生他已经没有烦恼或已经达到涅盘的错觉。他这种认为「我」已经达到涅盘的感觉是不清净的，因为他是以心中有一个「我」的方式在修行。(这已经不是毗婆奢那四念处禅观了，因为毗婆奢那不是用一个「我」在修行)。

这些感觉对于修奢摩他是好的，但对修毗婆奢那却是不好的。因为奢摩他(定)会助长幻像，所以奢摩他需要很强的定,但毗婆奢那并不需要。

观的染不会发生在三种修行者身上：

1)不是用正确方法修毗婆奢那的人。这种情况下所生的烦恼不会是观的染。

2)修行不太精进的(不太精进，偏定的现象就不会产生)。

3)成就圣道，知道正确修法的人。

修行者去除观的染的时候，他很快就能清楚地见到生灭的身心，在七清净中，此智(第四阶智)至第十一阶智称为—行道智见清净。

5.坏随观智

此智是只见到灭去的身心所产生的智慧，此智修行者会见到内(心)、外(所缘)崩坏的五蕴。例如坐的色身为所知，是灭去的；而能知坐的色身之心，本身也是灭去的。

修行者从未见过这种现象，会产生畏惧和害怕的心理。具足精进、正念、正知——此智是强到足以拔除邪见的。灭去的感觉太强了，以致于修行者只专注于这种灭去的现象上，而无法注意到生起的现象。见到身心这种崩坏现象所生起的智慧对修行者产生很大的影响，因为他体会到天地万物都是不实的、生灭的。

此智成就时，可以破除颠倒妄想——称为「常」颠倒想，一种妄执身心是常的邪见。此智成就时，修行者就会感觉到这是正确的修法，而再也不想尝试错误的修法了。

此智是拔除烦恼的第一步，而从此智开始一直到最后一阶智(道智)都持续在断除烦恼。烦恼开始渐渐地断除了，而这些烦恼正是每个人无始以来生死轮回沈浸之处。

证得此智有八种功德利益：

☐ 1)体会到未来任何形式的「有」(生命形态)，是没有任何乐趣可言的。

☐ 2)因为体会到此生是苦，而感觉到此生是没有任何乐趣可言的。

☐ 3)对于灭苦产生强烈的乐欲。

4)如果是比丘，会产生仅需要简单的生活必需品的欲求(少欲知足)。

☐ 5)也让比丘生起严格持戒的强烈欲求。

☐ 6)使证得此智的人不会犯戒。

☐ 7)修行者变得乐于尽责、忍辱、同情他人的烦恼、也不容易受噪音等干扰的影响。

☐ 8)超脱乐与不乐的觉受。

6.怖畏现起智

此智中，体会到身心是有害的智慧生起了，因为第五阶智见到身心崩坏的现象，身心不实的感觉生起——体会到身心一直是迅速生灭的——这令修行者畏惧和恐怖。

修行者对于身心的感受再也没有乐趣可言了，甚至将来要出生于任何形式的生命(有)，都会令他感到畏惧的——对过去的出生也是如此的感受。此智可以降伏贪爱，但还无法完全拔除。智慧是贪爱之敌，但就像在皮癣的患处抹药一样，药效退了之后皮肤又开始痒了。

7.过患随观智

第六阶智证得时(怖畏)，就会导致此智。此智将身心视为危险、威胁之源。从第一阶智到此智，每一阶智都引发至下一阶智的生起，而每一阶智的感受都逐渐增强。修行者认知身心是过患的，而觉得如果没有身心是最好的。

此智体会到身心的五种过患：

☐ 1)三界(欲界、色界、无色界)(注 1)的身心都好像是困在火坑一样。

(注 1 ：欲界(此世界加上他方有感官享乐的世界)，色界(有形体的世界) ，无色界(没有形体存在的世界))

2)体会到任何形式的有(生命)好像被十一把火困住一样：生、老、病、死、忧、悲、苦恼等火。(见 1.4.4.2 节第一圣谛的十一种苦)修行者感觉身心是过患的、危害的；是苦的根源。

3)体会到无明是身心的因，而且因无明而有生老病死，所以无明是过患的。

4)体会到身心每一刻都在衰变和崩坏，而因此是过患的。

5)体会到再继续生死轮回是过患的、危害的——因为任何形式的有(生命)的身心都是苦的根源，只会再引发苦果。

体会到五种过患的同时，也会生起五种功德：

1)不再出生是快乐的，一个没有身心之处是最安稳的。

2)如果不再出生于任何「有」是最快乐的，而这即是通往涅盘之道。

3)如果断除了造成身心的因，就可以不再受苦的束缚。

4)没有身心在任何「有」中衰变，会是一个寂静安稳之处。

5)不在轮回中出生是有益的，而且是快乐的泉源。

在此智中，修行者体会到身心或五蕴是实相(非男、非女)，但这种实相却是一种过患。此智也有很强的智慧可以防止贪爱在心中产生颠倒妄想。此智是贪爱之敌，而使贪爱难以产生作用，因为五蕴被视为过患、危险而没有乐趣可言，所以贪爱无法在感受中暂留。

在此智中，修行者不再将正念视为好的，而视之为具足三法印(无常、苦、无我)的法——但正念仍然发挥作用。甚至对于智慧也是如此看待——无喜欢或不喜欢。这是因为没有爱或见(邪见)让修行者对正念和智慧产生贪爱。

即将成就涅盘的心，必须修到对贪爱产生敌对的感觉，然后心才可以脱离轮回而达到涅盘之道。

换句话说，如果修行者还妄执身心为常、乐、我、净的话，那么心就无法脱离轮回，通达涅盘而灭苦。心必须体会到苦，而体会苦的智慧将引导修行者成就涅盘。涅盘不能由禅定证得，因为禅定会产生乐颠倒想(妄执五蕴是快乐的)，而不能体会身心是过患的真相。

8.厌离随观智

在每一阶智中，智慧是越来越强，此智对身心(五蕴)厌离的感觉生起了，这是由于上一阶智观察身心过患的结果，但这种厌离不是瞋心而是智慧。这种情形导致不想再出生于任何「有」之中，即使是最高的地位——国王，或亿万富翁。这就像有两条路可走：一条暗路是再继续生死轮回，另一条明路是安全保险的涅盘。由于对身心的厌离，对于这条暗路不感乐趣了，而通往涅盘的明路却似乎是非常动人的。这种从放下贪爱所得的智慧称为厌离随观智。如果完全放下贪爱便称为离染(无执)，这导致解放或解脱，再由解脱导致涅盘。

成就此智至少可以体证三法印其中的一相：无常、苦、无我。如果厌离的感觉含有瞋心的话，就不是厌离随观智了，而这种含有瞋心的厌离是无法见到三法印的。

想由修毗婆奢那而脱离生死轮回的人，如果成就了此智，所有的烦恼，即使是从前很强的烦恼，也会变松变弱了。从此智起，由道心(注 1)而引导致涅盘之道。

(注 1：导致涅盘的道心(或道识)是：厌离、离染和彼分涅盘(以反面取代的方式暂灭烦恼)彼分涅盘的例子是在第一阶智时，我见被正见所取代了。)

此智厌离的觉受可以摘要成法句经的偈颂：

诸行皆无常，

智者了知此，

直道厌离苦，

此解脱真道。

9.欲解脱智

从第七阶智体会身心的危险和过患，而从第八阶智生起了厌离，现在修行者对于身心已经充满了一种求解脱的乐欲；就像被关在监牢里的人，无时无刻不想逃跑一样。

第六、七、八阶智是相关联的，而每一阶智的觉受是越来越强，怖畏现起智引发过患随观智，而再由过患随观智引发厌离随观智——然后产生欲解脱智。然后由此智(第九)导致涅盘；因为欲解脱可以导致对修行更精进而求证涅盘。

10.审察随观智

在前几个阶智中，由起怖畏知过患而生厌离，再导致欲从身心解脱出来。此智，由于欲求身心解脱的结果，激发修行者(注 1)想找出一条解脱的路——但还不知道怎么做，只是体会到身心中的三法印，而生起一种强烈欲求脱离身心的感觉。

(注 1：这里所用的「修行者」是方便讲，但事实上只有般若在作用——非男、非女、无人。)

这种想解脱的欲求起源于第七、第八、第九阶智，这三个阶智加在一起引发一种非常清楚而猛利的般若智慧和想要断除烦恼的欲求并设法寻求一条解脱之道：一条可以脱离生死轮回而伸展到未来的道路。此智，修行者比前几阶智更常见三法印，因为见到身心的无常、苦、无我，就引发想要灭苦的强烈欲求。

(佛说只有三法印能引导人出离苦痛。一个修行者从未见过三法印，就无法脱离生死轮回。导致涅盘唯一的道路，就是将身心视为无常、苦、无我。)

11.行舍智

此智引发对身心（身心的行）的冷漠，再也不会对身心产生执着和贪恋——身心是长久以来我们妄执为「我」「我所有」「我自己」的东西。但这种冷漠夹杂着厌离的心态。

此智由前一阶智发展而来，能够强烈而清楚地照见五蕴(行)的不坚实性：非男、非女、非人、非上帝等等——而且生命一天天地消失了，可能很快就会死——对于身心实在是毫无乐趣可言。

以智慧体会到身心是空的、非男、非女的时候，不会再对身心产生兴趣了。同样地，觉得世界也是空的。因此舍心——对身心无爱憎之念，但这是与厌离相应的舍。现在，心想要证得涅盘而再也不想管身心了，也不想再生于三界之中了（三界见第七阶智脚注）。

此智是世间范围内最高的观智，此智可以启发修行者的道心(道识)和果心(成果)，而使修行者成为一个圣者。这是一种很猛利的智慧，并且能断除大部分的烦恼，因为此智可以很清楚地见到三法印，所以引发了实证涅盘的强烈意愿。

第九阶智(欲求解脱)、第十阶智(想找出路)、第十一阶智(诸行的舍)都是相关联的－但第十一阶的智慧较强。

与三法印任何一相相应的舍心皆可称为解脱心。如果心由观无常而趣向涅盘解脱的，称为无相解脱门。

如果心由观苦而趣向涅盘解脱的，称为无愿解脱门。

如果心由观无我而趣向于涅盘解脱的，称为空解脱门。

12.随顺智

因为此智是一个完整的智慧，所以可以帮助修行者体证四圣谛。此智是由前面几个阶智引发而生起的，而此阶的猛利智慧比前几智更具足信心、更加精进、更有念住、更具慧解——因为它体证了苦谛和集谛。以三十七道品而论，此智已经到达七菩提分(七觉支)(注 1)的程度了，因为它可以帮助体证四圣谛。

(注 1：七觉支见 1.3.6 节。)

佛法中有三个层次的智能(见图 3-1)

第一和第二阶智：知遍知

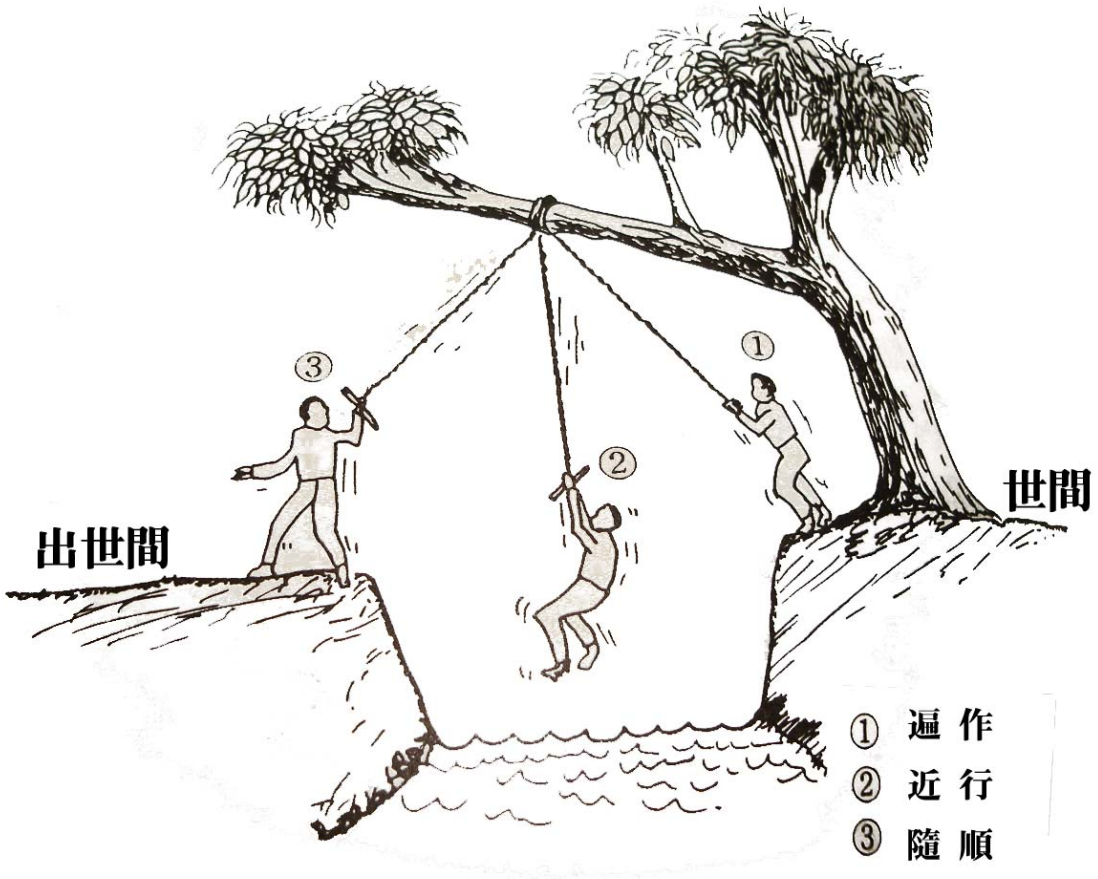
第三和第四阶智：审察遍知

第五至第十四阶智：断遍知

毗婆奢那的作用是从第一阶智开始，逐渐断惑至第十二阶智为止。但此智仍属于世间——是世间智的作用。随顺智以三法印为所缘，体证了前二个圣谛(苦谛和集谛)，自此以后就不再以身心为所缘，也是最后一个观智。

随顺智是由观三法印的任何一相而引发道刹那(主宰道识的心)，(见第十一阶智的最后三段)这整个过程仅在生起三个速行心极短的时间内完成。随顺智源于行舍智(第十一阶智)并且是种姓智(第十三阶智)生起的资助或助缘。

从随顺智(第十二阶智)发展至种姓智(第十三阶智)的过程如下：



就像悬吊在绳子上过河一样，抓住绳子的是遍作(随顺智的第一个速行心：准备心)，遍作心为道心作准备，下一个阶段悬吊的绳子将人带到河流中间的是近行(随顺智的第二个速行心)而随顺智再将人带到对岸上。当人落在对岸的时候，此心称为种姓智，此心是以涅盘为所缘。

随顺智是世间范围的最后一智——世间范围亦即以身心为所缘。从现在起涅盘成为心的所缘。

上述的方式(过程)，从世间心到出世间心称为法决定(模范的次第)。

13.种姓智(行道智见清净)

此智在是在通往道智(第十四阶智)的道刹那生起时所引发的智能，而智不同于前面其它阶智的地方是此智以涅盘为所缘(出世间)，但心仍属于世间。虽然不再以身心为所缘，但此智尚未完全达到出世间，而前一阶智的心和所缘都还属于世间。

在此阶智中，心的智慧使修行者从凡夫转变成圣人，这是在生死轮回中，心第一次以涅盘为所缘，虽然是以涅盘为所缘，但此智还无法完全断惑。

阿姜念说此智就好像刚开始从事一件工作的工人，对他的工作尚未完全熟悉一样——这即是为什么此智还无法完全断惑的原因。

14.道智(智见清净)

此智生于道心之中，而道心是以种姓智(第十三阶智)为助缘，如同第十三阶智一样，此智也是以涅盘为所缘，但此智已完全断惑并且心和所缘都是出世间。

此智在以四个道心的力量完全断惑的过程中，是第一个生起的道心。当这个道心生起时，即证得须陀洹果(入流果)(注 1)。虽然这个道心生起仅一刹那，但却使生命减少到最多仅剩七番生死便可脱离轮回了(须陀洹)。

(注 1 ：后面三个道心导致更高的果证：斯陀洹、阿那含、阿罗汉。)

此智称为八正道中的正见：对四圣谛的正见。此阶的智慧像是雷雨中的闪电一般，因为它是非常强，非常明亮而突然的。

道心第一次生起时称为须陀洹道。在更高的道果上，又生起了三次。修行者第一次成为圣者，他不会再堕于四恶趣中了。

此智是乐的——出世间乐。共有四个出世间智：

1.须陀洹道(属于入流识)

2.斯陀含道(属于一来识)

3.阿那含道(属于不还识)

4.阿罗汉道(属于阿罗汉识)

15.果智

在七清净中，此智称为智见清净，道心(道识)在前一阶智(第十四阶智)生起时，是以涅盘为其所缘并且完全断惑——然后在此智中，果心生起的感觉是非常深刻而寂静的。这种顺序称为法决定，

是次第的模式——亦即果心总是跟着道心而来。果心生起时，有时是三个刹那，有时是两个刹那。根器较利的修行者跳过遍作而从近作开始，然后随顺、种姓、道、然后果心(成果)是三次而非两次。

果心是从道心而生的出世间果，果心一生起，就灭去——它是没有作用的。果心灭去之后，涅盘不再是心的所缘了。在果智时修行者第二次成为圣者(第一次在道智——第十四阶智)。他现在称为须陀洹果的圣者，并可确定最多再七番生死就可以圆觉了。

对于三个智阶而言，此智完全在证智之中。

16.思惟反射智

在此智中修行者思惟前几智所体证的五件事:

1)道智(第十四阶智)（由此道而来)

2)果智(第十五阶智)（曾获如此功德)

3)涅盘(以此法为缘而通达)

4)已断的烦恼(曾舍断此等烦恼)

5)残余的烦恼(此等是我的残余烦恼)

此智源于果智(第十五阶智)，而且又再回到世间的程度。因为我们回复到世间心，涅盘也不再是心的所缘了。

体证此智而达到任何前三个阶段的成就者(须陀洹，斯陀洹，阿那含)称为「有学的圣者」。在此智(第十六阶智)阿罗汉只思考前面四项——因为阿罗汉已经没有烦恼，所以不用再思惟残存的烦恼了。不是所有达到此智的圣者都思惟以上所有的问题，某些根器利的修行者，只思惟前三项——而完全不思惟烦恼。

此阶的智慧不同第十四、十五阶智——它们在当下以涅盘为所缘。而此智，修行者只是反应，而不在当下。前一阶智好比尝盐巴，而此智就像思惟盐巴的滋味。因此，此智不是出世间心，而是世间心，即使这是世间智，七清净也将它列为智见清净，而把出世间智(第十四、十五阶智)列在其下。这是因为此智源于第十四，十五阶智。

注：

1)在第一个成就的阶位，第十三阶智称为种姓智，因为修行者由凡夫种姓变成了圣人种姓；但接下来的成就(斯陀含等等)此智称为灌顶智，因为在这种情况下，成就者早已经是圣人了。但成就每一个道果的刹那心都是一样的。

2)第一阶智至第十二阶智都还属于世间，第十三阶智是过度的：一半世间一半出世间，第十四、十五阶智是真正的出世间，而第十六智又回到世间了。

3)有十种障碍将人束缚于轮回之中：

它们是：

1.「我」的邪见。　　2.怀疑佛陀的教法。

3.执着于仪式和典礼(戒禁取见)。　　4.欲贪。

5.瞋恨。　　6.色贪。

7.无色贪。　　8.慢。

9.掉举。　　10.无明。

a)入流者(须陀洹)：破除了前三种束缚，入流者是入于能导致涅盘之流，他最多再七番生死便可以解脱了。他已经确定不会再生于恶道：地狱、畜生、饿鬼、修罗。

b)一来者(斯陀含)：第四、第五个束缚减弱了，他再返回欲界一次便可解脱生死(欲界是指人、天)。

c)不还者(阿那含)：第四、第五个束缚破除了，他不再生于欲界。

d)圆觉者(阿罗汉)：最后五个束缚破除了，他不会再生于任何世界。

4)七清净：第一阶智是七清净中的见清净。第二阶智在七清净中是

度疑清净。第三、四阶智是道非道智见清净。第四至第十三阶智是行道智见清净。第十四至十六阶智是智见清净。

总　结

「乔达摩大师，是什么因、什么缘；为什么如来灭度后，圣教不能常存？又乔达摩大师，是什么因、什么缘，如来灭度圣教得以常存？」

「婆罗门，这是由于没有实修；由于不多修行四念处，如来灭度后，圣教不能常存……」

(相应部－尼柯耶，大品)

毗婆奢那修法包含七清净、十六阶智、三解脱门(导致涅盘的方式)、四念处等等。但以上这些真正关系到身念处的——特别是四个主要和次要的姿势。其它念处的修法——受念处、心念处、法念处——修法一样，十六阶智和七清净也一样，功德利益也是一样的，只是改变其所缘而已。

但是以受、心、法为念处的修法其所缘较为复杂，受念处有九种受要观照：苦受、乐受、舍受等等。心念处有十六心要观照：善心、不善心、定心等等。法念处有五蕴、六根、五盖等所缘。因此修行者如果以受、心、法为所缘修行就要更注意了。例如爱的受生起时，修行者就要了知这个受，但他可能因此变成执着这个受，这样他就无法达到念住，因为念住必须透过中道来实践。如果起了喜欢或不喜欢，修行者就无法行于中道。因此，修行之前要先了解这一点，否则修行就不会正确。

冷漠(舍)不是中道，有人要使他们的心既不爱也不憎，这是不对的，这样是令「舍念」生起；一切法无我(无法控制)，因此不能这样修。

某些修法说心是空的，因此以空为所缘，但每个心都有它的所缘，这个所缘是心生起的助缘，即使是出世间心仍然是以涅盘为所缘。

有许多心和所缘会导致喜欢或不喜欢，四念处的所缘可以断除喜欢或不喜欢。但四念处的所缘也会导致烦恼，例如，你想要令心安住于坐的色身，这会产生贪(喜欢)，如果你办不到(这是很可能的——因为心是无常的)，又会产生瞋(不喜欢)。

对四念处而言，最重要的是当下具足正念—正知。只有保持在当下才能断除贪瞋。当一个所缘出现时，修行者必须观照这个所缘，直到他了解这个所缘的实相(自然的真实状态)。这个所缘不是色法就是心法。那么他就可以体会到身心是无常、苦、无我的——非「我」、非自我。

修行者要记住这些重点：

1)修四念处和到达涅盘之道，是根据佛陀的教导。而修行者修行的成效取决于对四念处修法自然的性向和天赋，前生修持的助缘、耐心、毅力和献身于灭苦工作的程度。

2)修四念处是心的工作，心一直作用于观照坐的色身、站的色身等等，以改变是你在坐、站和走的邪见——因而断除无明烦恼。断除烦恼的方法是做正确的修行——而非只是思考或推理。如果你作正确的修行，就有正确的结果和智慧；正确的智慧生起的时候，你就可以体会到身心的三法印(无常、苦、无我)。所缘(身和心)是非常重要的；正确地观照所缘，将引发三心(精进、正念和正知)(注1)而照见身心的实相是非你、非自我、无常和苦——在此之后你将体会到身心的过患和危险，而应舍弃，亦即应该体证智慧而断除生死轮回。

(注 1：三心＝明觉＝觉照＝精进、正念、正知。)

3)修行者应保持觉察力，以便知道三心是否偏离了当下。这能使他一再地回到当下。心的性质是变化多端的：有时是妄想心、有时是淫欲心、有时疑法的心、有时昏沈、有时烦躁、有时觉照力(明觉)弱。修行者必须设法常常保持在当下观照身心，而且当他偏离当下时，不要烦躁——因为心是无

法控制的(无我的)。修行者的任务是一直设法保持在当下——而实相(修慧当下)即会跟着显现，这是需要毅力的。

4)如果你只用思考(默念)的方式去了解无常、苦、无我是不可能断除烦恼的。因为你不是以实相般若体会真理。体会真理是在每一刻(当下)见到身心的三法印生起——这种真理(实相)源自于修行，可以由你自己证得的，而不是研究教理或听经闻法所能实证的。

5)另一个可能发生的问题是，修行者修错了而自己不知道，例如，他走的时候只注意到脚步而不是注意整个走路的色身，他应该找善知识更正，直到他了解正确的理论(修法)为止。

6)灭除烦恼和止息苦痛的正确方法是修四念处，四念处是三十七

道品的第一阶——而最后要体证四圣谛，这可导致对身心(或五蕴)完全无执——必须经由四道来完成：入流道、一来道、不还道和阿罗汉道。

7)修四念处要有平衡的信和慧配合，如果你的信超过慧，你就无法判断修得对或错。如果你的慧超过信，会变成「过慢」而使你无法达到涅盘和止息苦痛。

8)对四念处修行有兴趣的人(或即使是修奢摩他的人)必须了解修行的原则和正确的修法。如果一个人要实践真正的佛法，必须以信和慧来完成——即如前所述的十六阶智。如果修法错误将难以改变修行者的邪见，就像大象陷入泥沼，一旦陷入了就非常难以自拔。

来吧！现在我劝告你们：诸因缘法虚幻变易，但自精勤，取证道果。

(佛陀最后遗言，长部—尼柯耶)

与学生的会谈

（注：这些从录音带节录下来的会谈，多数从和东北省分来布堪甲那南寺参访的比丘的小参当中所选出来的，这些比丘计划教导别人毗婆奢那修法，所以他们的会谈较具有代表性。从个个不同禅修中心，参与这种修法平均人数的正常取样，平均每十人当中有：五位是女众，三位是比丘，三位是男居士。）

（第一个学生是一位比丘，练习毗婆奢那修法已经一个月左右。）

阿姜念：你如何知道坐的色身或走的色身？

学　生：我只是用心知道。

阿姜念：你说的「用心」知道是什么意思？

学　生：我知道我坐的样子是坐的色身，我走的样子是走的色身。

阿姜念：坐的色身或走的色身——是用眼睛看到的吗？

学　生：眼睛只能见到颜色或形状，而不能见到坐的色身等等。但心能了知坐的色身等。

阿姜念：当你知道坐的色身，你是用想象的或者其它方式？

学　生：我是用觉照得知是坐的色身。

阿姜念：想象或觉照——他们是同或异？

学　生：想象是在心中一再重复告诉自己是坐的色身。但，觉照的方式是知道坐的样子即是坐的色身。

阿姜念：对。

（隔天）

阿姜念：从你来这里修到现在，觉得怎样？

学　生：我似乎无法持续观照身心。

阿姜念：能否持续观照身心并不重要，重要的是记住，你是否以正确的方式修行。不要去想结果，如果你有正确的因，自然就会有正确的果。修行正确与否取决于你对修法是否有正确的了解。如果你有正确的了解你会知道什么是「觉照」。不了解什么是「觉照」就不知道怎么修。如果你不知道如何预防烦恼，你就没有正确地如理作意。如果你不如理作意你就不知道如何预防烦恼。

你修的时候那一样观察较多，是身或心？

学　生：身，走的色身。

阿姜念：为什么？

学　生：因为走的色身比较容易观照。它比较大，比其它姿势更容易得力。

阿姜念：你想用走来观照是因为对你较容易得力？

学　生：有时是，有时并非如此。

阿姜念：如果你用走的色身来观照是其它理由（而非治苦的话），这说明你喜欢走的色身，你已经不是在修毗婆奢那了。告诉你要用行、住、坐、卧四种姿势来修毗婆奢那，你知道为什么吗？

学　生：清楚明了这四种姿势，并知道是苦迫使色身改变姿势的。

阿姜念：当你改变姿势的时候你怎么知道你是否正确地如理作意了呢？

学　生：我必须知道旧的姿势是苦，而且是身苦迫使色身改变姿势的。

阿姜念：当你坐或走的时候，你知道你为什么坐或走吗？

学　生：是为了改变姿势来治苦。

阿姜念：对，你的观念正确。走，不是为了乐趣，为了见法或是因为走的姿势较易得力，这些都不对。如果你的知见错误，你就不可能证得涅盘。错误的修法是不可能得到正确的结果的。

最重要的是你要特别观照改变姿势的时候，你必须清楚改变姿势是为了治苦。你越能体会到为什么改变姿势，就越得力于毗婆奢那的修法。知道改变姿势的原因能帮助你了解「苦」。你越了解苦，就会越想灭苦——除去对身心（五蕴）的执着。

你想从走的姿势当中见法吗？

学　生：是的。

阿姜念：你想从走的姿势当中见到什么样的法？

学　生：当我走的时候，我觉得走的姿势较其它姿势容易得力，我知道是苦迫使色身去走，但我也觉得我想要走。

阿姜念：用贪念走路是不能防止烦恼的，这样子烦恼会步步跟随着你。如果你认为走路会带给你好处的话，你是不可能见到法的。我说要从走当中见到法的道理是你必须知道走的色身是苦、无常、不实在的，而苦的感受是无法控制的。但是你还没走以前就已经没有正确地如理作意了，你认为走是好的，是实在的，因此烦恼早已潜伏在走路之中而障碍你见道了。因此如理作意对毗婆奢那的修法是非常重要的。

（隔天）

阿姜念：现在，你已经了解修法了。你相信行、住、坐、卧四种姿势能让你知道苦谛的道理吗？

学　生：是的，因为苦谛隐藏于每一种姿势当中，苦总是会产生的。而这种痛苦迫使色身改变姿势。

（另一天）

阿姜念：你有妄想吗？

学　生：常打妄想。有时妄想很多，有时较少。

阿姜念：你知道为什么会有妄想吗？

学　生：不知道。

阿姜念：因为在你打妄想的时候，你早已经偏离了当下了，你早已经没有觉照力了。因此当下你失去了对身心的觉照力时，就打起妄想来了。

学　生：当我打妄想的时候，我怎么回到当下？

阿姜念：你要知道打妄想的是「心」而非「你」。妄想也是法，你不喜欢妄想对不对？

学　生：对。

阿姜念：你的知见错误，因为如果你知道妄想对你是有好处的。当你知道妄想的时候，你就知道已经偏离了当下，可以再回来观照身或心。你想让心保持对坐的色身能观照久一点对不对？

学　生：是的。

阿姜念：妄想是身还是心？

学　生：妄想是心。

阿姜念：当你知道妄想是心的时候，知道了就好，不要再继续去观照妄想心，因为心是非常微细的，对初学者不容易观照。当你知道打妄想的时候，不要停下来去分析它。赶紧回到当下观照坐的色身——如果妄想太强的时候就改变修的姿势。

你想要让妄想消失吗？

学　生：是的，因为妄想不易察觉得到。它不像四种姿势那么容易察觉。

阿姜念：是的，心是微细的，初学者不容易起观照。因为初学者正念、正知都很弱，所以常常打妄想。如果正念、正知保持在当下，你就不会打妄想了。你要提升对身心的觉照力，那就是当下了。你必须知道正念、正知的特质（注 1），因为当你偏离了当下，就可以清楚地觉照到，并马上回到当下。如果你因为常打妄想而感到懊恼的话，你将会因此而打更多的妄想。你想要让妄想消失，但它并不会消失；因为，你不喜欢妄想，而这种掺杂厌恶心理的妄想会成为另一个妄想的助缘。不知道妄想也是心，会让我们对妄想产生厌恶，而这种厌恶的心理却会使我们无法回到当下。

（注 1：正念知道姿势而正知知道这是坐的色身。）

（另一天，初学者。在家男众）

阿姜念：你如何观照坐的色身？

学　生：我是从头观照到脚再从脚观照到头。

阿姜念：你这样修已经几天了？

学　生：六天了。

阿姜念：谁教你这样修的？你知道这是毗婆奢那的修法吗？

学　生：我在别的地方学到这种修法，而这里的老师也告诉我，因为我只能待在这里十天，干脆就照这样修算了。

阿姜念：这是错误的修法。你用错误的方式观照坐的色身。因为你坐的样子就是坐的色身。只要注意去观照你坐的任何姿势，而站的时候，知道站的样子，走的时候知道走的样子，躺的时候，知道躺的样子。最重要的是你要对你观察的任何一种姿势有觉照力。把「我在坐」的观念变成「坐的色身」，这样可以改变你对「我在坐」的我见。所以不管你坐的时候是什么姿势，只管看着它。不要用一些不寻常的姿势走路或打坐，如果你那样做的话，你的心早已经远离了中道法，因为你是用贪染心在做。

（另一位在家男众）

阿姜念：你修得怎样？

学　生：当我观照坐的色身时，曾经看到佛的影像非常清晰甚至现在还清清楚楚映在我的心中。

阿姜念：你是来修毗婆奢那的，你知道毗婆奢那的修法吗？

学　生：毗婆奢那是去观察身、心是苦、无常、无我的。

阿姜念：你见到佛像的这种修法，是毗婆奢那吗？

学　生：不是。

阿姜念：你喜欢像这样子看到佛像吗？

学　生：是的，我感到法喜。我从来没有看到像这样的事物。

阿姜念：你所看到的是从定产生的幻像。当心偏离了身心的所缘和觉照力没有保持在当下的时候，就会产生定，你会看到天堂、地狱等等的幻像现在你面前。当这些现象产生的时候，你必须改变你的所缘以减少定的现象：如从坐姿变到走的姿势或改成观照心在听，这样就可以减少定的现象，你要提升对当下的觉照力注意你为何会偏离当下，如果你知道原因（定），你就能够再回到当下。

（另一位在家男众）

阿姜念：你修得如何？

学　生：这次比上次好，但我觉得不太舒服，因此有些障碍，心生掉举，妄想较多。

阿姜念：你认为掉举是你的敌人吗？是不是掉举使你的心不得安宁？

学　生：是的。

阿姜念：你想让你的心保持平静吗？

学　生：是的。

阿姜念：你想让你的心平静。你知道这个观念对还错？

学　生：不对。

阿姜念：是啊!你的知见不对啊!你来修四念处是想得到定还是慧？

学　生：想得到智慧。

阿姜念：那你为什么想让你的心平静呢？

学　生：现在我知道我的观念错了。

阿姜念：如果你知道你的观念不对，那还好。因为这有助于智慧的开展，你可以因此而修正你的观念。如果你不知道观念错了，你就没有机会改变你的观念而了解正确的修法。你知道为什么想得到定是不对的吗？

学　生：不知道。

阿姜念：因为任何事物皆是无常的。你喜欢无常的东西吗？

学　生：不，我不喜欢无常的东西。

阿姜念：那么你想要的「定」，是常吗？

学　生：是无常。

阿姜念：所以你想要定，就表示你还想要无常的东西对不对？

学　生：是的。

阿姜念：对于无常的东西感到满足，表示你对身心这样无常的东西也会满足。我们称之为颠倒妄想，而使你对于定感到满足。但毗婆奢那的修法，是要得到智慧来破除我们妄执身心是「我」的邪见。要把身心当做无常、苦、无我的东西来观照。

世间的真理是一切事物只是色法和心法，而且都符合于三法印——所以你心中必须保持如理作意避免产生贪念——例如想要得定和使心平静的贪念。如果你能如理作意，不管什么事物展现在你面前，都会启发你的智慧——实相般若。请把自己当作在看戏一样来修行。

当你想让你的心平静下来的时候，你已经不是在看戏了，你想导演这出戏，那就错了。当你知道错的时候，对你还是好的。因为下一次你心太偏定的时候，你就会设法改变观照的所缘，例如改变姿势等等。

我们说中道法，用说的很容易，修起来却很难。你知道你为什么偏离了中道吗？因为你的心总是在喜欢或不喜欢里头打转，比如你喜欢平静的心而讨厌妄想。

学　生：是的。

阿姜念：想要心静是贪，讨厌妄想是瞋，所以烦恼老是纠缠着你。你如何能摆脱烦恼呢？但如果你的心行于「中道」的话，喜欢或不喜欢的心态自然摆平。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：你修得怎么样？对于修行有什么疑问吗？

学　生：我修的时候想从四种姿势中找到一种比较容易得力的姿势来修，譬如走的姿势。这样修对吗？

阿姜念：这样还好，但是你要小心，如果你认为走的姿势比较好，这样贪念就来了。所以你还是要保持如理作意，注意观照改变姿势只是为了治苦——这样就不会产生贪念了。

学　生：我修的时候，并不是因为身苦，而是心——我觉得烦躁而改变姿势的。

阿姜念：那就不对了。你因为烦恼而改变姿势。你就没有用如理作意于观照是因为苦而迫使你改变姿势的。你知道你的心为什么烦躁吗？因为你没有把心安住于观照坐姿上面，你的心就变得不安了，当你心不安的时候烦恼就来了。你变成轻率、不注意——烦恼就接踵而来，所以你才会想换个姿势来修修看。如果你是以贪念来改变姿势的话，烦恼就会隐藏其中而不能见道。你用贪念修行，是因为你想要快一点成就。你要注意改变姿势的时候是否夹杂着烦恼。

（另一位学生，另一天）

阿姜念：你修得怎样？

学　生：今天早上起床后观照坐姿，觉得身体很轻。觉得自己像个棉花球。我知道是因为太偏定，所以改变姿势来修，但结果还是一样。

阿姜念：试试看不要改变所缘的方式来减少定，你会吗？只要提升觉照力。可以试看看吗？

学　生：我试过但没效。身体还是觉得像要浮起来一样。

阿姜念：你知道为什么吗？

学　生：因为我的正知太弱。

阿姜念：正念、正知要均等。但初学者正知太弱而正念太强就会失去正知。所以如果你有较强的觉照力的话，定就不可能把正知推挤掉。正念、正知要同时用于一个所缘上。如果正念太强就会减弱正知。你务必注意到这一点，试着提升觉照力——使正念、正知能平衡发展。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：从上次我要你注意观照「听」以后，你修得如何？

学　生：好一点了，声音比较不会像以前一样烦扰我。

阿姜念：你知道你为什么能听吗？

学　生：因为有声音，所以我听到声音。

阿姜念：能听的是身或心？

学　生：是心。

阿姜念：什么是心？当你在听的时候你是否注意到什么是心？

学　生：心在听，而觉照力注意到心在听。

阿姜念：事实上，以前我们认为，因为有声音所以产生听力。我要你注意心在听，你会因此而发现心听得到声音是因为有助缘。声音和耳朵是听的助缘。闻性（听力）是本自具足的，闻性是清净的。它没有烦恼，没有喜欢或不喜欢。如果常注意到这点是有好处的，因为你不会不喜欢听或不喜欢你听到的声音，也不会认为声音干扰你修毗婆奢那。那么你就会见到实相，因为心在听即是实相，而且你也可以见缘——没有人创造实相。

（另一天，另一位学生）

阿姜念：你修得怎样？更了解修法了吗？

学　生：好一点了，但身心（实相）尚未显现。

阿姜念：你说的身心尚未显现是什么意思？

学　生：我尚未真正以心见到身心（实相）。我只是从学习当中了解名相，但还没见到。

阿姜念：你还没有足够的实修经验。你还不知道如何去把握当下，修毗婆奢那不是很容易的，你要有毅力，一点一滴慢慢学，就好像学走钢索一样，掉下去再爬上来走。修毗婆奢那比走钢索还难，不要急，不要急着想见到身心。只要练习，要记住用正常的方式修不要存心想见身心——不管见到与否都无所谓，只要按正确的方法修。如果你想要见色身就是贪念，有贪念在，你就不能够见法，因为你用心错误。你必须用心如理作意就好像看一出戏一样，而这出戏只有四部份——行、住、坐、卧，就这样而已。虽然仅有四部分却很难观照得住，而你必须了解怎么样去观照它。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：昨晚我太过偏定，以致于很容易受惊吓。

阿姜念：太过偏定会导致容易受惊吓是很正常的，再来你就会开始害怕，但不是怕鬼，只是害怕而已。因为那时你已经没有觉照力。只有正念，而没有觉照力。

如果心有正念正知或把觉照力放在身心上的话，你是不会受惊吓的。如果你心不在焉而没有集中注意力时，听到一点声音就会受到惊吓。如果你有觉照力，虽然听声，而心里知道是心在听，这表示你活在当下，也表示修行正确，有正念正知。

学　生：听别人讲解很容易，但做起来却很难。

阿姜念：具足正念正知表示当下你有觉照力，但这是很难解释的。修行者必须不断地尝试和修习。在你发觉打妄想的时候，如果你知道妄想的内容，就表示你没有觉照力;如果你有觉照力，你就不知道妄想的内容（会马上回到观照身心上）。觉照力表示当下在观照身心。

学　生：我知道在坐，正观照着坐的色身。

阿姜念：但如果你具足正念正知的觉照力不够清楚的话，即使听过教理（闻慧），还是不能了解正念正知真正的特性。刚来这里的初学者大多都知道妄想的内容（随妄想转了），他们对行、住、坐、卧修行的经验还不够，所以修的时候不晓得要以身心那一样为观照的所缘——在各种不同根尘相对的时候（见图 2-1），因此他们的修行是时对时错。

当他们偏定的时候，觉照力就没有了，但自己却不晓得。这时应该要洞察到这一点。如果一个人没有觉察力，就不了解毗婆奢那的修法。

理论和实修是不一样的，理论只是书上写的。理论告诉你身心的特性——但身心的真相——你却还没体验过。在你还不了解身心的实相之前，还很难正确地修行。

（另一天，教毗婆奢那的比丘）

阿姜念：经过一个星期之后，你修得怎样？

学　生：这次和上次不同。上次我不会觉得厌倦，这次却感到厌倦。我也不像上次那样兴致勃勃的，但我却不知道为什么会这样。

阿姜念：这是因为上次你修的时候，太过偏定成为烦恼的助缘，而使你感到兴奋和欣喜。但这次你的定减少了，心就干枯了，你也不再感到兴奋了。修毗婆奢那，当烦恼减少的时候，心会觉得不那么欢喜，以致于会对任何东西失去兴致。然而厌倦的原因，是因为太过精进，而这种精进掺杂着贪欲——想要见法的贪念。

知道一些修行的要点，会帮助你修得更好：

1）你要知道你在观照那一样，身或心，并且知道如何观照。

2）你要注意那一种姿势你观照得最多，为什么？

3）改变姿势的时候，你要清楚是否曾经如理作意。这一点非常重要，因为如理作意可以破除隐蔽苦谛的观念。改变姿势的时候，务必保持良好的如理作意。你要知道是旧姿势

苦而且不是「你」苦，如此可以防止厌恶旧姿势而喜欢新姿势，而破除贪、瞋（喜欢和不喜欢）。

4）当你知道在打妄想的时候，你是注意到妄想的内容，还是清楚妄想的是心？这一点非常重要!

是谁拥有妄想心？

学　生：没有人（妄想无主）

阿姜念：这就对了。妄想心即是实相，非男、非女、无我。

学　生：从我来这里修到现在，还没有见到身心（实相）。

阿姜念：你还没有见到身心而且你觉得厌倦是因为你有贪念，这种贪念就是贪爱，促使你想要见到生灭的身心，因此你的修行没有进步。而且，精进心太过勇猛的话，这种隐含贪念的精进心会使你感到疲厌。

你还修不到一个月就想要见这个见那个，那么你做不到的时候，自然就会觉得沮丧了。这种想法是不对的，因为你有了贪念就不是中道，般若智慧也就不会起了。

而且你怎么知道身心尚未显现呢？这就是身心，当下就你所观照的即是身心，但这只是思慧。

修毗婆奢那，如果你想要觉得喜悦，那就不是毗婆奢那了。正确地修行毗婆奢那是没有喜悦的。如果你见到越多的苦，心会越干枯（越有智慧），烦恼也越减少。我问你，你是否还继续在观照身心？

学　生：是的，但我不能保持在当下。

阿姜念：你观照身心的时候，是用观照的还是用想的？

学　生：用想的比用观照的时候多。

阿姜念：你还是认为坐或走是为了见色身——而非治苦吗？当你走的时候，你是否提起如理作意知道你为何要走？

学　生：是，但我常心不在焉。

阿姜念：不要紧。心不在焉不要紧。只要修行熟练了，心不在焉的现象就会减少。重要的是，不要想见身心或生灭的身心。你要放弃这些想法。甚至于也不要感觉你在修毗婆奢那，因为存心见道是一种贪欲、烦恼。你要感觉到你之所以必须要坐、要躺只是为了治苦而已，这才是启发般若智慧的助缘。

（另一天，另一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：还好。我按照你告诉我的方法去修，觉得比较正确，比较舒服。

阿姜念：你说的「舒服」，是谁舒服？

学　生：我改变姿势的时候，疼痛就消失，就会觉得舒服。

阿姜念：是身舒服还是心舒服？

学　生：身舒服，心也舒服。

阿姜念：你说「舒服」，是那里觉得舒服？是你自己要改变姿势的还是不得不改变姿势的。

学　生：我是不得不改变姿势的。

阿姜念：不得不改变就表示你是被迫改变姿势的，你怎么会说你舒服呢？

学　生：改变姿势以后感到舒服一点。

阿姜念：舒服一点。即使一点点舒服都是烦恼。那是贪爱。你必须修到你体会到根本没有舒服可言。那么「乐」颠倒想（妄执身体是快乐的）就会减少。

你修行是要见到苦还是要见到乐？你的观念不对。你修行是要见苦才对。佛说世上唯苦无乐。

学　生：有一次我修到感觉身心全然是苦——然后我突然觉得怕死。

阿姜念：你既然觉得身是苦，为什么还会怕死？你怕死是因为你还把身体当作是可以贪爱的东西，因为你怕失去五蕴身，所以你的贪爱还很强。

下次你修的时候，还想不想见到苦？

学　生：我不知道。

阿姜念：你必须注意你正在观照那一种身心，而那一次你是在什么样的姿势见到苦的。你见到苦的修行方式是正确的，而正确的因可以启发实相般若。

你改变姿势的时候，要清楚为什么改变姿势？要知道是苦迫使你改变姿势的，而不要认为是你自己想要改变姿势的。你要觉得你是不得不改变姿势。如果你想成为一个教毗婆奢那的禅师，你务必要了知原因和结果。例如，你在观照的时候，你要对色心二法提起觉照力。为什么？因为每一件事物都只是色心二法而已——没有其它的东西了，这个观念可以改变妄执有我的邪见，以此观照下去就可以引发名色分别智，而名色分别智是（十六阶智中的）第一阶智，又称为见清净。

你必须要体会由理论和实修所认知的身心之差别，而且你要清楚自己现在观照的是什么身和心，如坐的色身、心在听等等。因为如果你只是观照身心，还是不能破除隐蔽无我的颠倒妄想（只有正念是不够的，还要有正知）。

你必须清楚现在所观照的是什么样的身、什么样的心，而且要在当下清楚。你必须注意到你正在做什么，而你为什么要做它。

愉悦的心对于自寻烦恼的人是好的，但对于想要断除烦恼的人却没有好处的。你虽然研究理论但也只知道名相而已。那一种身、那一种心、那一种烦恼好像都知道，但实修的时候你已经见到了，自己都还不晓得。佛陀说「真理就在眼前，但却是很难见到的」。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：我修得比较好了，心相当清楚，妄想（白日梦）较少，可以很快地回到当下，偏定的现象也比较少。

阿姜念：你说的心相当清楚是什么意思？

学　生：我不会觉得像以前那么疲倦。

阿姜念：你是从理论和实修认知身心的，你知道他们的差别吗？你是什么时候知道这些差别的？由理论知道表示你事先研究过，那一样是身、那一样是心。但是实修当中你必须明了那些是造成你妄执身心是「我」的邪见。这些邪见是什么时候产生的？邪见是在你观照身心的觉照力已经偏离了当下的时候产生的。你用具足正念正知的觉照力活在当下的时候，妄执身心为我的邪见是不会起现行的。但邪见尚未拔除，因为只有在你活在当下观照身心的时候才没有我见。你还是没有清楚明白身心的实相。烦恼只是在你活在当下的时候才暂时地被降伏下来而已。

你知道由理论了解身心有什么好处吗？好处是你可以用正确的方法活在当下观照身心。

阿姜念：你知道你为什么不得不改变姿势吗？

学　生：因为是「苦」迫使改变的。

阿姜念：你还要清楚是什么色身苦;例如，坐的色身苦，站的色身苦等等。如果你不是活在当下，你就会对过去、未来打妄想。

每个人都知道苦——但他们不知道是什么在苦。你知道为什么吗？因为他们都没有活在当下观照身心。

你说你的心相当清楚，而关于苦呢——你有苦吗？坐的时候不痛吗？你不觉得累吗？躺的时候不觉得痛吗？你觉得什么色身苦？

你说你修得比较好了;妄想少、心清楚。这还表示你觉得乐。

学　生：妄想来时候，我知道是心妄想，然后妄想就消失了。心就清楚了，我再回来观照四种姿势。

阿姜念：但如果你在观照苦苦，妄想消失了，你就觉得乐，那就错了。你必须见苦，四圣谛的作用就是要观照苦。苦见得越多，就越能祛除贪爱。不要只有观照，还要如理作意，你必须时时刻刻保持观照身心。要去体会苦，直到你不觉得乐为止，苦见得越多，乐受就越少。苦会灭尽贪爱。当贪爱灭尽时，你就证得了涅盘。当你证得涅盘，就完成了八正道。

你修毗婆奢那的时候，有没有如理作意呢？至于你为什么服用这种药？你必须知道你服用这种药是为了治苦。如果你没有如理作意，修行就偏离了毗婆奢那的修法。或者说每一次你变换姿势的时候，都要知道是为了治苦。直到你真正觉得苦为止，如此所引发的智

慧就会逐渐驱尽爱和见。因此正见对于修毗婆奢那是非常重要的，从此以后你不要再从任何一种色身找寻乐受了——因为改变姿势只是为了治苦而已。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：正念正知更得力了。

阿姜念：你说你的正念正知更得力。什么是正念正知呢？而你观照什么样的身心呢？

学　生：有时我体会到因为有了色身，所以必须要这样行、住、坐、卧。我感觉我所观照的色身像个洋娃娃一样——然后我就开始害怕而闷闷不乐了。

阿姜念：会害怕意即体会到色身是不实、无我的。这表示你修得更好了。防止贪爱生起是很重要的。贪爱会以每件事物为对象;非常微细，迅速而且精明。如果你不了解这一点，就会随之而转。最重要的是不要想见这个、见那个——你只要一直观照。如果身心尚未显现，不要期望它显现或试着使它显现——例如你坐的时候，为了见到生灭的色身（不同的色身）而将手缓慢地举放——这就是用贪爱的心在修了。

如果你在观照的时候，小心翼翼地注视着某几件东西，这就是贪欲。要让苦生起之后，你再去观照苦——那就是当下了。所有的人都不想苦，但苦还是会到来——非你所能控制的。贪爱想让苦苦消失。如果你不如理作意就不可能产生智慧。如果你观照的时候，像以前一样以贪欲心想要让苦苦消失的话，你就会偏离了当下。想要保持在当下，必须如理作意。如果你感觉是苦迫使你改变姿势，然后你才动作，这样的话贪爱就不可能介入其中了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你觉得你修得如何？

学　生：我觉得以前的修行还只是理论而已。

阿姜念：你怎么知道你现在的修行是不是只是理论而已呢？

学　生：现在我是以实相般若而认知的，但目前的实相般若还不是很清楚显现。

阿姜念：你怎么判断闻慧、思慧和修慧（实相般若）？

学　生：昨晚躺着的时候，我观照是躺的色身而非我，这时生起了一点观照般若，但不清楚，不久就消失了，所以我知道以前我的修行还只是在理论上打转而已。

阿姜念：你的实相般若是见到躺的色身显现的实相，但我们却无法一直保有实相般若，修的时候显现了然后又消失了。——即使我们只见到一点点观照般若，就知道它是不一样的。然后思慧跟着来了，就偏离了（修慧）当下，但不是修错了，只是实相般若无法显现而已。

现在，你是否还有你在修的感觉？如果你还觉得你在修的话，这种感觉是错的。这种感觉会障碍般若智慧的生起。你必须先坐下来观照坐的色身，然后苦苦产生的时候，为了

治苦你才改变姿势的，而不是坐着要见到坐的色身，如果你是这种理念的话，那表示你还认为你在修。

学　生：我们如何防范认为自己在修的感觉呢？

阿姜念：你必须要保持如理作意。你要知道改变姿势是苦迫使你改变的。你必须体会到你是不得不不断地行住坐卧，甚至你自己本身也不想要这样子做。你务必要常常如此保持如理作意。这样可以防止贪爱的潜入，你必须试着不断地去除贪爱，直到自己完全清净为止——这样就可以得到正确的结果。你对善护诸根做得怎么样？守护得好一点了吗？

学　生：是的。我一直是善护诸根的。

阿姜念：如果你不能善护诸根的话，是非常过患的，正如吃药而不按照药方指示，这样病是不会好的。如果只是修行而没有善护诸根是没有好处的。因此你必须要有善护诸根这样的美德才能修得好，如「心在听」、「心在看」即是善护诸根——因为「你」并没有在听，「你」也没有在看。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你说你修得比较好是什么意思？

学　生：这是指我常常可以保持在当下观照身心，但有时这只是思慧（当下）。

阿姜念：你怎么知道是思慧还是修慧呢？思慧是指你在修，但是是以老师所教导的方式修行，而修慧是修到自己体会到的。这是你保持在当下观照身心所显现的成果，修慧生起时身心会引导你正确的修行方式。因此你知道结果一定会正确的。

学　生：两、三天以前我觉得很疲倦。

阿姜念：疲倦是法吗？

学　生：是的。

阿姜念：你怎么知道疲倦是法呢？疲倦是真正的法，因为苦是法的对象。你来这里修行是为了见到苦，因此你所见到的苦越多，就越容易对苦产生厌离。如果你只见到一点点苦，你是不能体会到苦的，例如，四种姿势的苦苦。当你的苦太多的时候，你就不会想去注意苦了。例如，生病的时候，忽视苦的存在可以让你舒服一点，但你却不可能用这种方式灭苦。事实上每一个人都有苦，但他们却不了解四圣谛，为什么呢？因为他们想要息苦，或令苦消失，但却有这么多苦。他们认为苦不好，苦使他们不自在——令他们感到虚弱、疲惫，但是如果他们不去观照苦的话，又如何能完成四圣谛呢？因为苦就是四圣谛。

当苦生起时，会有两种苦——苦苦和行苦。但行苦不易见到，不易体会。行苦是指即使是改变姿势也是苦。苦相和苦谛就更难体会了。苦苦（普通姿势上的苦）很容易体会，并且可以用这种体会来悟道。

重要的是，如果没有必要，就不要变换姿势，因为如果任意变换姿势，表示你可能想坐着修或想见到走的色身等等，而不是为了治苦而变换姿势的。

（第一位比丘）

学　生：前两、三天我一直无法保持在当下。

阿姜念：因为你的太过偏定，使你偏离了当下。你必须提升觉照力，设法提升你的觉照力。另外，你太少观照苦了，以致苦在你面前错过。你必须体会实相的真理。苦是真理，色心二法是真理，为什么这些法都是真理呢？因为这些法都不是你所能控制的，而且我们也无法改变真理。例如，我们不能将色法变成心法，也不能将心法变成色法。因此，四种姿势是真理，四种姿势是色法，妄想也是真理。

你改变姿势时如何以如理作意观照？

学　生：观照是因为苦而迫使改变姿势的。

阿姜念：一天当中你变换过多少姿势呢？

学　生：相当多。

阿姜念：因此，你是指所产生的苦多得让你记不清楚几次了。那么你怎么还会认为你舒服呢？因为你对苦观照得太少，所以你没有体会到苦。要在苦生起之后你才改变姿势。你必须遵照这个要领。当你改变姿势的时候，你要注意是否隐藏着烦恼，因为烦恼会让你生起邪见。你要知道是坐的色身苦而非你苦，这样如理作意可以防止烦恼的介入。并且你必须清楚自己是不得不变换成新姿势的，这样可以防止起贪念。在你还不感觉苦的时候，就存心想见苦，这样你是在期待苦的生起，你不能这样修，因为这也是贪欲。烦恼是非常微细的，如果你不知道烦恼有多么微细，你就不可能随时注意到它——如果你没有保持良好的如理作意观照的话，烦恼就会介入其中。所以你在修的时候必须注意到是否有烦恼存在。而这种注意力我们称为觉察力。因为修学毗婆奢那就像研究任何学科一样——你要具足实际和理论两方面。修行就像实验课一样，是把你所学的理论运用上去。如果你在修行上保持良好的注意力，你就会知道烦恼是什么时候介入的。

重要的是你必须随时保持观照身心。不要将注意力集中在色身某一个特定的部分——要观照整个色身。一定要先生起苦之后你才察觉到苦，不要去期待苦的生起。如果你在期待苦的话，就不能保持在当下了。就像一扇开着的门，只要你将门稍微打开一点点，微细的烦恼就会溜进来;要是门户大开的话，粗重的烦恼也会闯进来。如果你能保持在当下，就像把门关起来一样，烦恼就无法进来了。

学　生：有时我会因为心不在焉，而无法观照身心——而我会对自己心不在焉感到罪恶感。

阿姜念：心不在焉是没有关系的。因为心不在焉而感到难过，那表示你已经偏离了当下了。难过是厌恶，也是一种烦恼，因此烦恼就介入了。烦恼是非常微细而随时会溜进来的，如果你不如理作意就没办法修得好，也就无法察觉这种罪恶感也是一种烦恼。

即使你只见到一点苦——就不错了。但如果你见到很多苦，你很快就能体会到苦即是真理。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你说「舒服」是谁在舒服？是五蕴身舒服吗？只有一个蕴可能会舒服，就是你心中的「乐」颠倒妄想。但如果你修行正确的话，是不应该会觉得舒服的。因为舒服并不符合佛陀的教则，所以修行者不应该觉得他舒服，因为舒服的观念是不对的，所以他不应该认为他舒服，他必须去体会苦。如果你体会到苦，你就会知道根本就没有舒服可言。

你曾经见到苦吗？你没见到苦是因为你没有去观照呢？还是因为根本没有苦呢？

学　生：我感受到苦，但并不多。如果为了见苦我坐的时间长一点，让自己更痛然后再改变姿势，就可以见到更多苦，这样对吗？

阿姜念：不，这样不对。你为什么要见苦，见苦有什么好处？什么动机使你想见苦？如果你想见苦的动机与烦恼相应的话，贪爱早就掺杂在你的动机之中。而因为你有了想要见苦的贪念，你就不会想要改变姿势了。

学　生：我修的时候变得很容易受惊吓。

阿姜念：一个修行者偏定的时候是很容易受惊吓的。这是偏定的特质，修行者偏定的时候会很容易害怕。你是否发现修与不修的时候有什么不一样的地方。

学　生：我修业处的时候，就觉得想睡。

阿姜念：你变得想睡是因为偏定的关系，不要再修业处了。因为你一修业处就容易偏定。苦苦产生的时候，如果你刻意不改变姿势，就表示你在修业处。一般的情况下，苦苦一生起你就会变换姿势，如果你不变换姿势，那表示你修业处就会造成偏定的现象。

因此不要做一些不寻常的事，如果你觉得你在修业处，就要停止它。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？还好吗？

学　生：是的，还好，但身心尚未清楚显现。

阿姜念：身心对修毗婆奢那非常重要，你要先保持在当下观照身心，身心就会时常显现，你就会体会到我们之所以称之为名色（身心）的道理。

我觉得你的修行还是夹杂着贪念。你一定要去除这些贪念，不要想见到生灭的身心，也不要想见三法印。不要产生贪念，因为贪念就是集。你所要做的就是观照现行或生起的身心，你要记住就像看一出戏一样。首先当身显现的时候，你必须具足分别身和心的智慧，

接着就可以体会到显示身心特性的三法印。身心没有保持在当下，就不可能产生般若智慧。如果你先由教理了解身心，可以引导你在修行的时候容易见到身心的显现。修行见到身心所生起的智慧叫作名色分别智，是第一阶智。那时你就即将能体会到所有十六阶智当中的身心了。

你要体会身心所依据的原理是什么？

学　生：我必须要如理作意。

阿姜念：譬如看的时候，你如何如理作意？

学　生：看的时候，我正见是心在看。

阿姜念：以这种如理作意观照的方式使你具足正念正知，如果你不如理作意就不会有正念正知。

保持觉照力对于身心的显现是很重要的，如果你持续保持觉照力的话，七天当中，身心一定显现的——这点是无须置疑的。正念、正知意即对身心的观照——活在当下。如果你只有正念，就会偏定。如果你只观身而不知道是什么样身或心——如坐的色身，站的色身等等，那就错了。如果你观照得对，就不会偏定。引发实相般若所需要的定（刹那定），只要在当下能明觉就足以防止烦恼（盖）的侵入而生起实相般若了。

你以后成为教毗婆奢那禅观的禅师，因此你必须知道你所教的人他们修得对不对，和他们修对、修错的原因，如果修错了，你也要知道为什么修错并且纠正他们。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：我的正念比以前好。

阿姜念：只有正念较好，而觉照力不够好的话，就会偏定。如果你只观照坐姿的话，这就没有觉照力，也就不是毗婆奢那修法。你必须还要知道坐着的是坐的色身（正知），以这种方式观照坐的色身的人所具足的智慧是精进—正念—正知。如果你只有正念，你只知道姿势，这样并不能改变「坐的是我」的邪见，因此只是禅定的修法，而不是毗婆奢那的修法了。

你有正确的觉照力时，身心才能显现。在开始修行之前，你必须先研究什么是色身、什么是心。但你只知道名相和定义，而不知道身心真实的特性;之后修行的时候，就能体会到身心真实的特性了。当坐的色身显现的时候，你就会了解坐的色身的特性。这好比刚开始上学的时候，你学会说「A」、「B」、「C」、「D」——但你并不认得字形只会念，那么在你还没学会字母之前，如果看到字母，你是读不出来的。修行就像这样，你必须知道理论和实修——形和音。

如此当身心靠实相般若而显现的时候，你马上就体会到身心的特性了。当你改变姿势的时候，是否注意观照呢？

学　生：是的。但大多数的时候我都不清楚（自己变换姿势了）。

阿姜念：疼痛产生的时候，你未曾如理作意观照变换姿势。你不清楚变换姿势的原因，那表示正念正知不够好。疼痛产生的时候，生起想要换姿势的欲念——对新姿势的渴望。所以你要如理作意而提醒自己必须变换姿势了。

学　生：清晨寺庙扣钟的声音非常大声，使我无法修行。

阿姜念：你不想听到钟声的干扰，但是正确修毗婆奢那的——见是我们一定会听到声音的。因为有助缘（声和耳）存在的时候，就听得到声音，这是我们所无法控制的。心听声的作用是无我的，不要觉得烦扰。只要注意观照心在听，你会发现根本没有人在听，也不是你在听。

身心显现时，不管是什么样的身心，这种身心会有利于启发你的实相般若，但修行者却只想选择他喜欢的身心去修，这就已经与烦恼相应了，因此你一定要保持正确的如理作意才行。

学　生：有时我会睡不着，不知道为什么？

阿姜念：因为觉照力较好，有时你会无法入睡。这代表修持较好，你已经不需要睡那么多了。如果你没有觉照力（正念正知）贪念一来就会想睡了。如你观照得好，甚至吃的时候你都不会去品尝味道，但你还是会吃饱的，你也知道味道只是不再觉得美味了。因为吃东西是饥饿迫使你不得不吃，而不是因为你想吃。如果你能经常这样观照而防范烦恼的话，很快就能开智慧了。

（另一天，第一、二位比丘）

阿姜念：你们对修行体会如何？

学　生：我觉得我修得比较好了，我知道修行当中的因果关系，因此障碍生起时，我知道如何对治。

阿姜念：你如何对治你的障碍——或只是让它们自己消失呢？

学　生：例如，观照坐的色身时产生偏定的现象，我知道是偏定——就变换姿势。

阿姜念：如果你不变换姿势，偏定的现象会消失吗？

学　生：如果我不变换姿势，偏定的现象有时也会消失。

阿姜念：身心已经显现了吗？

学　生：我见过了几次。

阿姜念：你是由理论还是实修来认知身心的呢？它们是同还是不同呢？。

学　生：我是由实修来认知身心的。由理论和实际所认知的身心是不同的。

阿姜念：你说由理论和实修所认知的身心不同，是怎么不同呢？

学　生：由实修所认知的身心是不同的，因为它是一种觉受，而非想象。

阿姜念：那一种色身，你见得较多？

学　生：每一种姿势我都可以见到色身，而关于心，我见到心在看，心在听很多次，但还不是很清楚。

阿姜念：你以修行来认知，用的是什么方法？

学　生：我必须对我所观察的任何身或心保持觉照力（觉察而见）。

阿姜念：是的，想要见到身心，这是正确的方法，而且你要继续保持观照，直到你更有经验为止，如果你只是观照而不知道你所观照的是什么样的色身（坐的色身等），或你所观照的是不同的心的话，你会妄执身心是一体的，是「你」——而隐蔽无我的颠倒妄想就不能被破除。

觉照力是能观，而身心是所观，所以你必须对你所观照的各种身心保持觉照力。如果你不这样观照，身心是不会显现的。

如果你修得正确，身心会显现，而且你会见到身心的本来面目。如果你一直以这种方式观照身心的话，另一个所缘（如妄想等）就不会跑进来。如果你只观照身心（而不知道是什么的身心）觉照力就弱而不能防止贪欲生起。你走路的时候如何观照呢？

学　生：我走路的时候观照色身并观照脚触地的感觉。

阿姜念：你观照走的色身并且观照触的色法，那就错了。你用了两种所缘。走的色身是身念处而触尘是法念处。这样做的话，你无法观照走的色身，你会分心或是偏定。你只要观照走的色身即可。

你如何观照走的色身呢？你说你观照脚步，那是错的。修毗婆奢那的目的是要断除认为「你」在走的邪见。你必须观照整个走的色身——才能断除认为「你」在走的邪见。

学　生：有时，我想要多一点定，因此常偏定——但有时却做不到。定能让我更专注。

阿姜念：为什么你想要定？

学　生：我只是想试试看。

阿姜念：你修四念处每一刹那都注意观照时就是定。妄想来的时候你观照什么？

学　生：我观照心打妄想。

阿姜念：对，没错。察觉到妄想时，你再回到观照坐的色身或其它你正在观照的色身。不要等到妄想消失了再回来观照色身，不要去注意妄想的内容。你只要把它当作心打妄想。妄想的内容是假法而非实相。

妄想本身是实相，妄想很容易察觉到。如果你知道这点可以增进智慧，因为妄想是心，妄想不能控制，是无我的。

你修过业处，所以你能在不同的方式体会到身心的特质。三藏不在别的地方，就在你自己身上。修毗婆奢那，其它的事与你无关，你只要修到从身心见到三法印，不要管是否能发慧。但要见到三法印，你所用的方法就必须要能如理作意，这是非常重要的。

我要你们知道由定和由慧所能认知的差别。如果不能认知到实相本身的，这只是定的认知。当你观照「看」的时候，要知道正在看的是定，而认知心在看的才是正知——慧。如果你体会到存在的本来面目，这就是真理，也就是智慧。

你们二位已经更了解修法，也修得更好，而且也经常能保持在当下了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修行上有什么困难吗？

学　生：不很多，只有一点。

阿姜念：是什么困难？

学　生：偏定的时候，我感到空空洞洞的，没有东西。

阿姜念：是修什么姿势的时候，产生这种现象的。

学　生：某些姿势。

阿姜念：如果你知道那一种姿势之下会偏定，就不要观照那种姿势。例如，观照坐的色身时，如果你偏离了坐的色身，只知道坐着不知道是谁在坐，你必须追踪你的心在那里？你的心偏定，而定即是心——或者你的心空空洞洞的（没有身或心）或者心跑到另一个所缘上。当你知道心在那里的时候，这种空空洞洞的现象就会消失了。

当你修行的时候，你知道你为什么要修行吗？

学　生：我要见到身心。

阿姜念：是的，但你不需要做其它的事，只要观照身心即可，就好像有人给你一个银币要你好好看着它，看它是否完好无缺。这个银币跟身心是一样的。你观照身心是否是「我们」或一个动物，或是自我，或只是身心。修毗婆奢那是要去观照身心——那个你妄执为自我的东西，如果你明白这个道理，你就知道你为什么要修行了。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：当你妄想的时候，你是怎么观照的？

学　生：我感到不自在。

阿姜念：你感到不自在是因为你不希望你的心打妄想。事实上，心打妄想比其它的「心在听」、「心在看」等情况更足以显示三法印，妄想是实相（注 1），但是你不想见到它，对不对？

（注 1：实相，有一个法印是通用于所有实相（心王—心所—色法和涅盘），即无我。）

学　生：是的。

阿姜念：你不喜欢那些属于实相的东西吗？这是不对的。你喜欢平静。但那种平静就如同妄想一样，也是生灭的。那么为什么你喜欢平静的心而不喜欢妄想呢？

妄想与定虽然是相反的，但是当作所缘的效果是一样的。观照它们的好处是可以启发实相般若。你不喜欢妄想是因为它使你不自在，而且因为你喜欢平静。

妄想是四谛法吗？

学　生：是的，妄想是四谛法。

阿姜念：你知道是四谛法，但四谛法现前的时候，你却不喜欢见到它。你修行毗婆奢那的业处是为了见四谛法，但你却又觉得不喜欢妄想。

吃的时候，你要知道吃东西的正确的动机和不正确的动机。正确的动机是为了治苦——而非享乐。要教毗婆奢那的人必须知道学生修对、修错。例如当学生太偏定的时候，心绷得太紧，老师要叫学生停止一段时间，做点工作，使心回到世俗的世间。

修行者的心是非常重要的，如果心没有保持平衡就容易脱离现实而落入幻觉之中。因此老师必须问学生在他还没修毗婆奢那之前，他曾经在那里修过业处和他是否有过什么心结。

会造成偏定的所缘，就不要去观照它。如果坐姿会导致偏定，就变换其它姿势一段时间。你应该找一个你比较不熟悉的所缘来观照，因为太熟悉的所缘（如坐姿）会很容易造成偏定的现象。

（另一天，中国比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：天气热的时候，我很容易打妄想，但如果天气凉快一点我的妄想就比较少。

阿姜念：天气会成为烦恼的助缘，但天气是四谛法，你是因为有了什么而使你受苦的呢？是因为你有了五蕴，那才是苦的因，而非热天气。如果你能如理作意，你就知道热是色法，热也是实相（热是色法，而色法是实相）。如果你想让热消失而你做不到，你就会感到急躁。这是因为你有邪见——你认为「你」在热，而非色法在热。佛陀说五蕴是苦、无我而且也没有一种主宰任何事物的力量存在。如果你知道这个道理，你就不会急躁也不会有喜欢或不喜欢的念头，也就不会与烦恼相应了。

通常，如果你没有保持在当下，就会打妄想，但是如果你发觉心在打妄想的时候，那一刹那即是当下。但如果你观照是为了使妄想消失的话，那又错了。保持在当下也是一种定，这就是为什么不会起妄想。如果你活在当下的时间很短，你就会有很多妄想。

我要你注意保持在当下的心和没有保持在当下的心的差别——而他们又是怎么个不同的。这样如果你知道心偏离了当下的时候，就可以很快再回到当下了。

最重要的，妄想来的时候，要记得妄想是心。每一种姿势都会产生妄想。走的时候打妄想，就把觉照力拉回到走的色身。现在你还没有足够的修行经验，你要修到生处转熟为止。即使你了解修法，也是要修到熟练为止。关于幻像呢？你还会产生幻像吗？

学　生：没有幻像了，但我的妄想很多。

阿姜念：你有很多妄想是因为你很少活在当下，如果你时常保持在当下，妄想就少。如果你有妄想就不会产生幻像，如果你见到幻像就没有妄想。妄想在四念处修法是一个很好的所缘，因

为妄想属于法念处，但妄想不是身念处。幻像却不可以当做修毗婆奢那的所缘，幻像只能当做修奢摩他（深静禅定）的所缘，所以妄想和幻像各有不同的益处。

学　生：妄想来的时候，我想要把心拉回来观照坐的色身，但拉不回来，有时我打妄想的时间很长。

阿姜念：不要和妄想对立——因为妄想也是实相，这是自然的，你无法控制妄想。你误认为妄想不是法，所以你不喜欢妄想。你真正了解妄想的时候，表示你已经见到法了。因为你体会到妄想是心而非你。

（另一天，第一位比丘）

学　生：这两三天，我觉得对身心能观照得更好了。

阿姜念：你说你对身心观照得更好，那一种所缘可以让你保持在当下？

学　生：妄想减少了，而我观身多于观心，不只是用想的而已，我感觉它是坐的色身、躺的色身，每一种姿势时我知道它是某种色身，这种感觉跟以前的感觉不同。

阿姜念：这是生处转熟，你应该尽量保任。四正勤是三十七道品的第二要目，这是可以帮助你成就道心和果心，体证四圣谛的法（注 1），如果你观照坐的色身和卧的色身时，然后一下子它们变得不清楚，你要停止下来一小段时间，然后再重新开始观照。

（注 1：见 1.3 节三十七道品和 1.2 节及 3.1 节（第十二阶智）道心和果心。）

学　生：有时我正在观照的时候，总觉得有某种东西令我感到害怕，因此而无法清楚地观照身心。

阿姜念：你感到惊恐或害怕而不能清楚观照身心是因为你缺乏觉照力，因此想办法提升觉照力你就比较不会感到害怕了。如果你清楚地对身心保持良好观照的话你是不可能会感到害怕的。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：以前我妄想较多，但是现在我比较懂修法了——因此我想对我堂弟或大众讲解毗婆奢那。

阿姜念：你有妄想是因为你偏离了当下，你知道你为什么会偏离当下吗？因为你想做功德，如：对人讲解毗婆奢那或教导别人。而你是如何使妄想消失的呢？

学　生：那时我正在观照卧的色身，而妄想只是自己消失了。

阿姜念：如果你观身较长的时间，你就可以清楚地见到色身的真相，如果你观身一点点时间，你也会发现一点点真相。你观照得越多就看得越清楚，但如果观照的时间太长了，可能会降低你的觉照力。这时候你必须停一下子，然后，再重新开始观照的时候，就能提升觉照力了。

学　生：有时观照色身的时候我觉得很想哭。

阿姜念：你会有那种感觉，你知道为什么吗？你必须知道为什么你会有那种感觉。譬如，看到尸体的时候你会有某种感受，或者看到美女的时候你会有某种感受，你要尝试去了解为什么会产生这些感受。解决的办法是要保持清楚的觉照力，观照你在做什么，这种种现象（想哭）什么时候产生和它为什么会产生。譬如说，这种想哭的现象是从坐的色身变换姿势的时候

产生的，这是因为心偏离了当下的缘故。如果你知道原因，你就知道为什么会想哭，这个原因就是心偏离了当下。你们二位（第一、第二位比丘）都有相似的问题，但原因相同（觉照力弱），你们必须了解身心是不实的。你们其中一位是害怕，另一位是想哭，但二位的修行都有进步了。

一切法除了色心二法之外就没有其它的东西了。你们修的时候是要见法，坐的不是我，不是自我。我们修行的方式是观照坐的色身，如果你只是观照坐姿而不知道是什么在坐的话，这表示你没有见法也不懂法。当你明白法的时候就表示你见到了什么是身，什么是心。世间有这么多法，而这些法总归于色心二法。如果你不是以身心为所缘的话，那就表示你不是在修毗婆奢那了。

学　生：我修的时候要怎样避免与贪欲相应呢？

阿姜念：身心并不是可以由我们的欲求而显现的，他们是自然而生的，不是我们可以刻意去创造而使身心显现的。例如听的作用生起时，并不是我们想要如此才产生的，因此我们可以利用听的作用，来启发智慧。这种智慧即是知道是心在听（而非我们）。如果身心可以由你的欲求而显现的话，那就不是真正的身心了。因此当你变换姿势的时候必须清楚原因。即使是你不想换姿势，你还是不得不换，这样可以防范贪欲生起，如果行持当中不与烦恼想应的话，自然就会引发智慧了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：上次我们谈过话之后你修得如何？

学　生：这两三天以来，我每天发烧又胃痛，使我无法继续修行。

阿姜念：你有更多苦苦——胃痛、发烧。胃痛是法吗？

学　生：胃痛是苦苦。

阿姜念：虽然你知道什么是法，但却未曾如理作意来提醒你是色身受苦（而非你），所以你不能见法。法一直在起现行——法一直在显示无我、无法控制的特性，因为法不是「我」。如果法是「我」的话，我们便可以主宰（身心），就不会生病了。五蕴会生病——但是如果你有正见，你就知道每个人都会生病，佛陀也不例外。佛陀知道五蕴是生老病死的法，这个法启发他的智慧而使他知苦，因此而能灭苦。

（第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：我修得比较好了。

阿姜念：你说比较好，你怕偏离当下吗？

学　生：我不想偏离当下。

阿姜念：这样不对，怕偏离当下是不对的;或者你想更能观照得住身心，那都是错的。你必须像看一出戏一样——不要导演这出戏。如果你怕偏离当下，那个认为「我」的烦恼就会生起，因为你认为你在控制。

中道法在修的时候是不容易懂的，如果你修得不对便会产生喜欢或不喜欢的觉受，因此你会偏离当下，而且你的心会老是与烦恼相应。吃的时候要用智慧观照——即观照吃东西是为了治苦——苦就是饥饿——为了让色身继续生存，因此你可以利用色身修行来灭苦。即使是不想吃还是得吃（因为他是比丘，必须在 12 点以前吃完饭）。

实相般若非常重要的部分就是如理作意，如果你能正确地如理作意，如理作意就是智慧。你修行只是为了灭苦。如果你吃东西与烦恼相应，那你还是在生死轮回，所以你务必要：吃为了灭苦，走为了灭苦，坐为了灭苦，卧为了灭苦——全部都是为了灭苦。我们执持烦恼已经非常非常久的时间了。烦恼指使你做这个做那个。做任何事都与烦恼相应——「我」在看、「我」在听、「我」觉得饿，因此甚至于你修毗婆奢那的时候都没有摆脱烦恼。烦恼处处与你相随。唯有你能如理作意的时候才可以免除烦恼。因此只要我们能如理作意，烦恼就会减弱。烦恼减弱，般若就强，般若智慧能够断除烦恼。因此你在做任何事情的时候，甚至于在变换姿势的时候，你必须知道正确的因即是要治苦。如果你能常常知道正确的因，就能启发实相般若了。

（第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：这次我觉得不快乐。

阿姜念：正念正知好一点的时候，只与微细的烦恼相应，会使心变得不快乐，就像鱼活在水中的时候会觉得快乐，一旦他们被捉到地上的时候就觉得苦了。心就像这样，心不与烦恼相应时会觉得苦，不快乐。

说你修得更好了。关于苦呢？你还觉得苦吗？

学　生：是的，我能见到每一种姿势的苦，但这种感受还不是很清楚。

阿姜念：你总是不得不变换姿势，但你却没有见到苦，因为你没有注意观照就不能体会到苦。每个人都知道苦的存在，却老是见不到苦。微细（过渡的）动作——你注意观照过吗？

学　生：是的，偶尔。

阿姜念：你必须注意你举臂曲伸，或走到浴室。你必须知道为什么做这些动作，这些动作不是为了对治长久保持一种姿势所产生的苦，而是治另一种苦——诸如饥饿、上厕所等等的苦。

（第二位比丘）

阿姜念：而关于你呢？你修得如何？

学　生：我修得比较好了。

阿姜念：你说的比较好是指什么？

学　生：我是指比以前更能观照得住身心，而且身心也比较清楚。

阿姜念：你是指你掌握到当下，你更能掌握到当下了，因此你能体会到修毗婆奢那是非常困难的。而你必须保持很长一段时间，好几天，活在当下，直到心能行于中道——没有喜欢或不喜欢为止。如果你修奢摩他的话，你必须观照一个所缘很长一段时间，而这个所缘是你身外之物，是假法（非身或心），使心达到很强的专注力。但修毗婆奢那必须保持在真正的当下，不与烦恼相应，是非常不容易的，因为我们长久以来被烦恼所控制，就像泡菜浸泡在盐水中一样，早已经酸透了。所以要将烦恼屏除于觉受之外是很不容易的。你必须了解这点并且保持如理作意。我要你注意到你为什么会有这种（保持在当下的）觉受的原因以及如何能使心不起烦恼，如果你知道这些，你就可以防范烦恼并保持在当下很长一段时间——你就即将要灭苦了。

佛陀当时说法的时候，比丘专注地听并了解佛陀为什么说法的原因。他们能正确地引导自己的心，在佛陀结束说法之前，他们都悟道了。因为他们了解佛陀所说的法。

修学毗婆奢那是非常难的，佛陀悟道之初，对于要教导众生他所知的法感到心灰意冷，因为这个法是如此困难，比其它事情都还困难，因为我们都紧紧地被无明包藏着，我们做每一件事时，都被认为「自我」的邪见所控制着。这种错觉就是妄执身心为「我们」或「自我」的邪见。

你已经修了将近三个月了，你对修法比较了解了，这是指你知道如何用正确的方法来引导你的心了，但有时你还是会误入歧途。

学　生：有时我的心还是会误入歧途。

阿姜念：你要注意，不要让你的心攀缘烦恼而削弱了智慧，你的正念正知（觉照力）还不是很强，你修的时侯觉照力还很弱，觉照力弱，就会造成偏定而使觉照力更弱。当烦恼生起时，你能见到烦恼、注意到烦恼吗？

学　生：是的。

阿姜念：烦恼不起现行，般若智慧就能照见实相，但不要去注意般若智慧，你只要注意不让烦恼进来。你只要了解修法并保持如理作意防范烦恼，般若智慧是否现前就不关你的事了，而你必须一直觉照到你目前所观照的是什么样的身心。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你见到法了吗？

学　生：是的，我见到法了。

阿姜念：你见到什么法。

学　生：我见到了苦苦。

阿姜念：妄想来的时候，你知道妄想是法吗？

学　生：是的，妄想是法。

阿姜念：法是终日现前的，如果你知道法，你就会终日见法，但如果你想要觅法，你就不能见法，因为想要见法的贪念早就遮蔽了你的智慧，如果你不存见法的心，你就会见到法，想要见到法你就必须保持在当下，法存在于每一刻每一个呼吸之间。你说你见到了苦苦，你说苦苦是法是什么意思？

学　生：因为苦苦是心法。（注 1）

（注 1：对四念处而言，受是在心念处：但实修中，我们见到身苦就显示了四种姿势隐藏着苦。（见 1.11 节））

阿姜念：你所见到的身心是否比较清楚了呢？

学　生：有时比较清楚。

阿姜念：身比较清楚还是心比较清楚？

学　生：心打妄想很清楚，四种姿势（身）有时也很清楚。

阿姜念：你所见到的那一种色身比较清楚？

学　生：坐和走路的色身。

阿姜念：你是否观照心在看和心在听呢？

学　生：没有。

阿姜念：你为什么不观照心在听呢？有噪音的时候会惊扰到你吗？

学　生：不会，但以前觉得非常困扰。

阿姜念：你听的时侯心会攀缘假法吗？也就是你是听到声音还是听与声音有关的内容呢？

学　生：有时是心攀缘假法。

阿姜念：听到假法的时候你知不知道呢？

学　生：有时我知道音声的内容（知道关于音声的内容，而非知道心在听）。

阿姜念：你知道心攀缘假法的时候，明白为什么心会攀缘假法吗？这是因为你没有观照是心在听，如果心——攀缘假法，你就偏离了当下。假法是法但却不能启发对三法印的认知。你觉得你修得如何？修得比较好了吗？

学　生：是的，比较好了。

阿姜念：你还有喜欢和不喜欢吗？

学　生：是的，有时候有。

阿姜念：你不喜欢那一根？

学　生：耳根。

阿姜念：你不喜欢噪音呢？或者是你无法观照它呢？

学　生：我可以观照它，但却把握不住，我只是知道声音内容，心会攀缘假法。

阿姜念：你要尽量多观照，尽量提升你的正念正知，因为你想要观照别的所缘（而非观照心在听），所以噪音产生时你就受干扰了。

学　生：观照四种姿势时，有时我感到很困扰。例如，观照卧姿时会不知不觉翻了身，忘记如理作意去观照，这种情形令我感到很困扰。

阿姜念：你会困扰，是因为你躺的时候要经常翻身。因此苦苦成为瞋念的助缘，如果你用正见观照的话，就不会再感到困恼了。

学　生：有时我觉得很沮丧却不晓得为什么？

阿姜念：有两种情形会造成沮丧：一种是由于瞋恨，一种是由于智慧。瞋恨会引起沮丧是因为你修了很久却还不能见到色身并不是你。智慧所引起的沮丧是因为你见到了身心是不实的——无常、苦、无我的。有时你观照妄想，而不知道是心打妄想，妄想来了，你再重复「心在妄想」——然后又会再起妄想。就像告诉一个小孩子，而他不听你的话，妄想也是如此，非你所能控制，而知道这个观念可以启发你的般若智慧。

（第二位比丘）

学　生：在了解修法而开始要修的时候，我有很多理想和抱负——但现在有些失望了。

阿姜念：什么抱负？

学　生：我想我会写一本教毗婆奢那的书，对大众讲说正确的修法，诸如此类的事。

阿姜念：想要做一场演讲好，还是不要想好。——那一样比较好？

学　生：不要想比较好。

阿姜念：你想的方式是无益于毗婆奢那的修行，你的心不是用于毗婆奢那正确的所缘上——即使所想的都是功德。妄想是烦恼——会使你偏离了当下。

你对于修毗婆奢那有点灰心对不对？

学　生：上星期我感到绝望，但现在又觉得没什么了，而有时又会感到绝望。

阿姜念：你感到绝望，是因为你并不是十分了解修法，但修行并没有超过你的能力范围，这就是为什么佛陀要修了好几世的善行（波罗蜜）的原因。修行是非常困难的，这也是为什么修行很殊胜，即使此生你没有悟道，也是在积聚下辈子的资粮（启发智慧的因缘）。甚至世间比毗婆奢那简单的学科你都要学习好几年了，何况法比世间的学问还要难，你要继续修行，即使这辈子不能达到目的，也是在为来世积功累德，何况修行是你身为比丘的责任，这是法的责任，佛陀为了圆满菩提（佛智），舍尽了一切，他悟道了以后，把法传给我们，他拼老命悟道了，因为他教导我们，使我们省下很多气力。我们只要按照他的方法修，只要你肯修行就可以得到戒定慧的利益，在这里你虽然打妄想，却也没有损失什么——这与在家不同。如果是在家，你就没有八正道中的戒、定、慧。因此你会从修行中获益的，即使

仅得到一点利益。不管见法与否——对你都只有好处的。你说修行非常困难，那很好，那样才会使你更精进。

佛陀说：学生为了正确了解修法，必须找一位见实相的老师指导他正确的方法，学生也要明白老师所教的。修行可以帮助你了解理论，修了以后再去研究理论你会更了解实相的。

（另一天，中国比丘）

阿姜念：你修得如何？

学　生：我设法让我的心行于中道。

阿姜念：你是怎么做的呢？

学　生：厌烦的时候，我就设法观地大。

阿姜念：你观地大，是怎么做，效果如何？

学　生：我只是想「地大、地大…」厌烦就消失了。

阿姜念：如果你一想，就会偏离了当下。例如，听到声音的时候，正念正知观照心在听，因此不会生起喜欢或不喜欢的念头，你的心就自然行于中道，你不必做任何事。

学　生：有时我觉得心很清楚，但不知道为什么——我看到一具骷髅。

阿姜念：你对于骷髅有什么感受？

学　生：我正疑惑为什么有这样一具骷髅，过一会儿，心就变到一副棺材上，然后是腐尸，然后我闻到一股臭味就呕吐了。

阿姜念：你知道你这样修是对还是错？

学　生：我不知道为什么会如此。

阿姜念：你吐了多久？

学　生：半天，从中午以后到晚上 6 点。

阿姜念：这段时间你还闻到臭味吗？

学　生：是的。

阿姜念：你所看到的是真实的吗？这是幻像，是禅定的力量让你看到这些幻像，幻像也是法，是偏定所产生的现象，而有时候也会造成你精神错乱，幻像会使你脱离现实。你是什么时候停止呕吐的，你知道这样修不对吗？

学　生：我知道这种现象不好。

阿姜念：你修毗婆奢那已经好几天了，你不要再让你的心变成那样子。你怎么使那具尸体（幻像）消失的呢？

学　生：它是自己消失的，经过很长一段时间，它才消失了。

阿姜念：禅定有超过心力的神变力，会使你偏离毗婆奢那修法。

学　生：事实上，我也不想要禅定。

阿姜念：修奢摩他的时候，即使你有很强的毅力，也不一定能得定，但是修毗婆奢那，却很容易偏定而使你失去观照般若，你想再看到那种现象（幻像）吗？

学　生：不，味道很臭，但我不知道我为什么会见到这种现象。当时我的心很清楚。

阿姜念：你的心很清楚，那是禅定。禅定让你感到满足，让你觉得快乐，但那是颠倒妄想，如果心很清楚，但没有烦恼，没有喜欢或不喜欢，就不会产生这种现象了。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你们经常有访客来找你们，这段时间你们不应该让任何人来拜访你们，因为那会减弱你们的自律（善护诸根）。如果自律不好，就不能生定，没有定不能发慧，这三学要同时配合于当下。客人来了，即使你不想讲话，也不得不讲。

修行的方法就是你必须观照当时所显现的身心。如果身心没有显现的话，就表示妄执身心为「我」的邪见还存在，而且你无法去除这种妄执身心为「我」的邪见。

爱与恨不断生灭，但你们不知道什么是爱，什么是恨，爱是心存贪念，恨是心存瞋念。而在你还不明白的时候，你说「你爱」或「你恨」。尚未明白之前，你无法将「你」和爱恨分别开来。因此你修行的时候必须把每一件事物视为色法或心法;而且你要知道是什么样的色法和什么样的心法。如坐的色身，心在听等等，你们说你们见到苦，这虽然没错，但是「你」觉得苦的邪见仍然存在。你知道为什么吗？因为你未曾如理作意，你要观照的是坐的色身苦，而非你苦。因为你忽略了这个重点，所以你无法正确地观照色身。

感受和想象（默念）是不一样的，你们是知道这一点的，所以不要将它们混为一谈。

重要的是你们必须知道原因，必须用如理作意来修行。例如，在《阿那律经》中，阿那律问舍利弗，即使他已得可以观看整个宇宙的天眼通，他的毅力很好，正念很强——为什么他还不能断除烦恼（漏）。舍利弗告诉阿那律，他认为自己可以看到整个宇宙是慢，而慢是烦恼之一，与烦恼相应;他认为自己毅力很好，正念很强是掉举;而他忧虑尚未断除烦恼是悔。所以舍利弗说你必须祛除这些感受。

因此烦恼非常微细，你们要有正见，你们的任务就是不断地修行，能否成就并不重要，你们修行是要祛除隐蔽真理的烦恼，而你们必须先了解祛除烦恼的方法，即使阿那律已经证得神通还有烦恼，现在我们很幸运，因为我们不必先修禅定或证得神通，我们可以利用贪、瞋、痴来修毗婆奢那（心念处修法）。如果你要先修禅定，那是非常困难的——因为你必须修两次（先得禅定，再启发智慧），而这样要花一大段时间，现在你只要修一次就可直接断烦恼了。

（中国比丘）

阿姜念：你知道修奢摩他和修毗婆奢那的所缘不同吗？他们是异或同呢？

学　生：是，他们是不同的。

阿姜念：为什么他们不同呢？你认为毗婆奢那和奢摩他的所缘有什么不同呢？

学　生：奢摩他能令心平静。

阿姜念：那不重要，而你所观照的所缘是同或异？

学　生：我没有注意到这点。

阿姜念：你没有注意到这点？那你怎么做？奢摩他和毗婆奢那不同。毗婆奢那必须以身心为所缘，不是像你反复地念「佛陀」或「阿罗汉」，一直重复地念。

学　生：我知道，修毗婆奢那不是像那样默念。

阿姜念：如果你用想的（默念），你就没有见道的可能，因为这种修法不以身心为所缘。毗婆奢那要以一些存在的事物为所缘，以此见实相。

学　生：我观照坐的色身、卧的色身时，心迅速地跑进、跑出，并没有安住在坐的色身、卧的色身上。

阿姜念：这种现象产生的时候你认为修错了吗？

学　生：是的。

阿姜念：你认为修错了是因为你不想让心跑进跑出的对不对？

学　生：是的，当我察觉到心这样跑来跑去的时候，我把它拉回到所缘（坐的色身、躺的色身）上。但心无法安住，很快地它又迅速地跑进跑出的。

阿姜念：你为什么要把心拉回来呢？

学　生：如果我不把它拉回来，它会跑出去很长一段时间。

阿姜念：你想成为一个主宰者，想把心拉回来而不让它跑进跑出的。然而你设法不让心跑进跑出的方式是错的，你修错了。但这种现象是真实的，是实相。因为心一直是像这样跑进跑出的，你想让心安住，心却不是你所能控制的，这是心的实相，没有人能控制心——它不是任何人的能力所能及，因为心是无我的。

迅速跑进跑出的心即是法，但是你不喜欢法，你修行要见法，但法现前时你你却不喜欢它，你已经见到法了，但你却不喜欢法。只要看着心跑进跑出，不要想去控制它、或想让它安住下来，只要观照它，但是你必须知道妄想是心，如果你不知道是心妄想的话，你又会不喜欢妄想了。

每个人都要自我约束（善护诸根），就像种一棵树：你必须除草，否则草会使小树苗无法生长。因此就像种植之前的松土一样，自我约束能帮助你修得更好。讲话会使你的自律松弛，修四念处的时候，如果你讲话就会使你偏离当下。

（另一天，在家女众）

阿姜念：妳已经修了将近一个月了，妳修得如何？妳还有几天就要离开了呢？

学　生：到月底的前几天就要离开了。

阿姜念：妳不能再待久一点吗？

学　生：不行，我必须回家。

阿姜念：因此妳不能留下来了。那么上次我们谈过话之后妳修得如何？

学　生：昨天，我体会到每一件事都是苦。

阿姜念：妳体会到什么苦？

学　生：我观照躺的色身，感觉就像个死人一样，我觉得害怕，因此我到外面走和坐，我体会每一件事都是苦，甚至霎眼睛、吞口水——我都觉得苦，因此我又多走了一会儿。现在我了解修法，可以到别的地方去修行，而不用靠别人来教我了，所以我想我多么幸运能遇到阿姜（念），因为阿姜的教导，我才能见到法，我因此而想哭。

阿姜念：那今天呢？妳还是像昨天一样见到苦吗？

学　生：今天正常了，苦的感受已经消失了。

阿姜念：妳知道为什么苦的感受会消失吗？

学　生：今天下午有客人来找我，我们谈到关于我所体会到的苦和修行的事。

阿姜念：跟客人谈话导致妄想，而妄想使妳对身心的观照中断了，妳已经偏离了毗婆奢那的修行。因此，今天妳觉得正常了，这是因为与烦恼相应了。所以，妳体会的苦消失了，这是由于妳缺乏觉照力，妳没有以身心为所缘，妳知道这样做错了吗？

学　生：是的

（第一位比丘）

阿姜念：你说你修得更好了，是怎么好法呢？

学　生：我并没有很多妄想，并且更能够保持在当下。

阿姜念：什么是当下？

学　生：心知道打妄想那一刻即是当下，但妄想的内容是假法（传统的实法）。

阿姜念：如果你知道内容——妄想的内容——你已经偏离了当下了。如果你常打妄想，表示你保持在当下的力量不强，因此你就无法观照得住身心;但不要怕偏离了当下，就像乘一艘竹筏过河，如果你一害怕就会失去平衡而落入水中。

大多数的人，从出生以来，从来没有活在当下过，因为心总是与烦恼相应，心看每一件事情都染有我。你修的时候一定要防范烦恼，然后你才能体会到当下。

（第二位比丘）

阿姜念：你修得比较好的时候，你会觉得「欢喜」吗？你修得不好的时候你觉得「不欢喜」吗？这些觉受是错的，你说你修得比较好了，是怎么个好法呢？

学　生：我比以前更容易保持在当下了。

阿姜念：你必须知道为什么有时候你容易保持在当下，有时候却不容易保持在当下。你一定要知道原因，否则你的修行要多花很长一段时间。如果你知道原因的话，即使你偏离了当下，你也能够很快再回到当下，你务必要注意到这一点。你也应该观照到更微细的动作，有七类微细的动作：

1）徐步后退。

2）左右摆首。

3）伸屈手臂。

4）搭衣持钵。

5）吃、喝、嚼、舐。

6）大小便溺。

7）（为了日常作务等等的）行、住、坐、卧以及语默动静等等。

微细的动作比大的动作要多得多。知道做这种种微细动作的原因远比知道做行住坐卧四种姿势的原因还要困难。如果你对行住坐卧四种姿势已经观照得非常清楚的话，可以再逐步加入观照微细的动作。

法是非男、非女、无我的——法只是如其本然而已，天地万物无非是法的现量。例如：坐、立、妄想、睡觉、闻声、生气、舒适、疼痛、贪求、厌恶等等，每件事物只是色法或心法而已，而色心二法即是一切法。

天地万物的呈现皆可启发我们的般若智慧，如果你不了解这一点，你会心外求法，你不需心外求法，法就在你自身身上，你只须观照每一刻所显现的身心，即使你大小便溺，沐浴更衣无非是法，所有一切动作无非是要治苦而已。

如果你没有保持在当下，就会与烦恼相应。

法是无人所能主宰的，它是无我的，所以你要能如理作意，你才能够见到法，即使是打妄想，如果你知道妄想是心——你就会知道妄想是无法控制的，妄想是无常——妄想是苦谛——苦的真理，妄想是四谛法。

关于阿姜念与布堪甲那南禅修中心简介

阿姜念　摩诃尼拉难陀(ACHAAN　NAEB　MAHANIRANONDA)生于佛历 2440 年(公元 1897 年)1 月 31 日。她的父亲，巴雅.苏达雅隆滚(Phya Suttayanugun)是当时堪甲那布里省省长(Kanchanaburi)，她的母亲名为昆莹.布拉(Khunying Plag)。佛历 2474 年(公元 1931 年)，在她 34 岁时，她的一次经验改变了她的一生，有一次当她看某件东西时，突然体会到看的真相(实相)，当下她体会到不是她在看　无我。这使她相信断除烦恼和灭苦的唯一方法就是保持在当下。

那时她还没有学习佛法或修持四念处禅观的经验，于是她找善知识教她四念处禅观业处，她找到曼谷布拉寺(Wat Prag)的一位缅甸比丘巴顿塔.乌伊拉沙和尚(Pathunta U Vilasa)－然后于佛历 2475 年开始修行，四个月之后她就成就了，然后她研究阿毗达磨并成为一位重要的佛学专家，她是第一位将阿毗达磨的教法传入泰国的人。三十几年的时间，她在包括冲布里省(Chonburi)的布堪甲那南(Boonkanjanaram)在内的许多禅修中心指导四念处禅观修法。阿姜念逝世于佛历 2526 年(公元 1983)10 月 6 日，享年 86 岁，在曼谷的蒙库寺(Wat Mongkut)火化。

布堪甲那南禅修中心(Boonkanjanaram Meditation Center)座落于冲布里省帕他雅市(Pattaya city in Chonburi)，它是由泰国当时的工业部长布恩.察罗蔡先生(Mr. Boon Charoenchai)于佛历 2506 年(西年 1963 年)创立的。佛历 2507 年(公元 1964 年)，第一批学生开始来到禅修中心，阿姜念是当时的首座教师，布堪甲那南于佛历 2510 年(公元 1967)创办成一个合法的机构(非营利的基金会)。阿姜念在这里一直教到佛历 2522 年(公元 1979)，由于年纪大而退休，从那时起由比丘接任首座教师，现在在这里的教授比丘都是阿姜念的学生。