

阿姜查的禅修世界--戒

目录：

☉ 推荐序 这本书将改变你的生命-----	2
☉ 推荐序 与证悟者的生命相遇-----	3
☉ 导论 灭苦之道-----	9
☉ (作者简传) 阿姜查-----	25
☉ 前言 关于这颗心-----	26
☉ 第一章 与「法」同住世间-----	31
☉ 第二章 使心变好-----	35
☉ 第三章 感官接触——智慧的泉源-----	40
☉ 第四章 了解戒律-----	47
☉ 第五章 维持标准-----	54
☉ 第六章 为何我们生于此？-----	59
☉ 第七章 欲流-----	65
☉ 第八章 实相的两面-----	70

推荐序 这本书将改变你的生命

我不太晓得如何介绍这位我所见过最有智慧的人才好。只要有他在的地方，就有机锋与活力、率真与实话、庄严与亲密，以及幽默与严肃的戒律、动人的悲心与自然的解脱。阿姜阿玛洛(Ajahn Amaro)对本书精彩的导读，将他描写得很传神。

多数阿姜查的教导，是藉由举例、譬喻与活泼的对话所作的即时开示。他的教导直接而诚恳，没有任何保留。「观察人世间的苦因，它就像这样。」他会如此说，而将我们的心导向实相。因为他是个拥有十八般武艺的巧师，他与每位访客都坦诚相见，对眼前的处境皆保持幽默与直观，因此，很难完全用语言捕捉他教学的活力。所幸他的遗产还包括近两百座寺院、许多活生生的优秀传法弟子、数百卷泰语绿音带，以及数百万个被其智慧感动的人。

在这些篇章中，你将发现阿姜查的另外一面，有条不紊与略微严肃的一面，它们的场合主要是针对比丘、比丘尼与访客团体所举行比较有系统的长篇开示。在这些教导中，他邀请我们所有人省察教法的本质，思惟它们，并将之谨记在心。在这本书中，他不厌其烦地提醒我们，无论我们是谁，生命的状态都是不确定的：「如果死亡在你里面，那么你可以逃到哪里去呢？无论是否害怕，你都会死；死亡是无法逃避的，」以这个事实为基础，他举出超越生死轮回的解脱之道。「这是重点：你应该持续思惟，直到放下为止。那里一无所有，超越善恶、来去与生灭。训练还颗心，安住于无为法中，」他宣称，「解脱是可能的。」

那些会遵循这位亲爱导师教导的人，都一定愿意探索他们自己的心，把结松开，放下执著、恐惧与我见。「如果你真的了解，则无论你过的是哪种生活，你时时刻刻都可以修行。为何不试试看呢？」阿姜查建议，「它将改变你的生命！」

愿阿姜查所传达慈悲佛陀的祝福，能充实你的心灵，并利益十方一切众生。

献上我诚挚的敬意。

杰克·康菲尔德

于心灵磐石中心

加州·伍德克，2002年

推荐序 与证悟者的生命相遇

世界上的佛法书有两种，一种是为了满足读者的理性追求而写成的，例如图书馆里满柜子能增长佛法知识的书；另一种则是让我们在书中探险，而在路途中与另外一个生命的相遇，就如《阿姜查的禅修世界》这套书。

（全心融入贴近阿姜查的心灵世界）

这套书不是阿姜查特别为告诉读者什么刻意所写的，而是一群泰国比丘、农民、官员、西方嬉皮、教授等，在面临生命困顿，企图从佛法寻求答案时，与这位慈悲长者的心灵对话。

对本书的读者而言，如何在这些随机的对话中，找到属于自己的启示呢？我想很关键的一点是，千万不要用第三者的旁观心情，以喝茶读小说的态度，「在一旁」轻松阅读；而是要将自己全心融入，才能真正尝到阿姜查以毕生经验，顺手捻来的简单话语里所蕴含的无穷滋味。如果你可以试著贴近阿姜查，顺著他所锐的个人经验，去观察自己，在自身上运作，你就会在书中与这位证悟者的伟大心灵相遇。

（阿姜查的修行方法来自森林的体验）

在今天这个资讯取得非常容易的时代，学习佛法的方式很多，而阿姜查为何偏偏选择森林苦修这古老的头陀行呢？在原始森林中，人类无法享有现代文明所提供的安全与凭障，更没有社会与物质的支持。生活在其中，人类不再是唯一的主控者与活存者，他必须学习森林中的其他生命和平共存，赤裸裸地独自面对动物的威胁、疾病的侵袭，以及巨大的死亡恐惧。这是一般人想也不敢想的修行方式，但却能打开了心灵的无限可能。让我用我的一位朋友的经验，来说明在原始森林中，心灵是如何被开发的微妙过程。

我的这位朋友是个女企业家，在矽谷拥有百万美金的股票，却为了治病而走进森林禅修。刚开始，她的老师让她待在一个非常简陋但尚有人烟的禅堂禅修，但是她仍被死亡的阴影所笼罩，于是，老师就教她往森林更深处去禅修。当她走进森林里的小木屋，发现满地都是蚂蚁爬上爬下，蜈蚣窜来窜去，蜘蛛还会从天花板垂坠下来。她感到很可怕，根本就无法静下来打坐，满脑子想的都是怎样把地打扫干净，或怎样把从虫子赶走……就如所有自许为文明人会有的惯性反应一样：这是我的地盘，非我族类都给我滚。表面上，这只是对舒适环境的基本需要，但更深一层来看，其实是现代人很习惯的一套自我中心的运作。

这位企业家朋友的转变，来自一位她认为很不认真的禅修者所给的震撼教育——她竟然可以花三、四个小时，只为了将一只掉到坑里的青蛙救起来。更让她印象深刻的是，等那只青蛙爬出坑后，这位森林行者还不停的柔声细语地安抚那只青蛙，就好像在对一个的受惊吓的小孩说：「不要害怕、没事了」……。她被这个举动给深深震撼了。

于是，她花了七、八个小时，把蚂蚁放在纸上一张一张把牠们请走，并告诉蚂蚁：「我在这儿修行，让你们不要伤害我。」逐渐地，她的心开始感觉到她与这些大自然里的大小生命不再是互不相干的。接著，她和周遭环境的关系就有了奇妙的转变，她似乎觉得牠们是来守护她的。这种密切的连结感，竟使她快速地突破原来禅修的进程。禅修到后来，她听到屋顶传来轻悦的笑声；两天后

的清晨，竟发现屋子四周开满了不属于那个季节的花。

许多选择森林修行的人都有类似这样的历程：从害怕被外来力量侵害的自我中心(恐惧死亡)，转化到领悟自己与其他生命息息相关，终至体会生命与生命之间，应该是开放、给予、相容与平等的。

对阿姜查来说，在艰困的森林苦行里，支持他不放弃的也是对死亡的拥抱、坦然以及真实地面对。阿姜查的伟大，不在于他是一代大禅师，而在于他让我们知道他和我们每一个人一样都怕死，只是他让死能够进入到真实的拥抱历程里，因此能够有多一分的坚持与超越。

(十年的重病与超越)

在经过四、五十年的禅修后，阿姜查晚年生了重病，一病十年，到最后几乎没有办法开口讲话，只能用手指比划，可是他仍照样教导别人禅修。肉体上的剧痛中，并没有阻碍他继续与众人分享佛法。

一般人在学佛时难免会有一种期待：希望藉由学佛可以免于横逆而永处顺境，可是我们迟早会发现，这种期盼并不是一个必然。学佛并不能保证我们一辈子都在顺境中，学佛只是让我们能够在痛苦里，心却不被痛苦所掌控；透由单纯地接受自身的感受和情绪世界，学会面对这些逆境，并观察我们怎么面对它。

我们随便翻阅这套书的任何一章，不难发现他经常挂在嘴边的提醒：修行就在我们这个身体。修行不在于我们读了什么书，也不在于我们记得了什么道理，而在于我们能够观察。我们的眼、耳、鼻、舌、身是如何为外界所引动，我们的心又是如何因这些引动而起起了喜恶的反应，阿姜查要我们去仔细观察这一连串的变化是如何运作的。

他所道出的这个单纯的原则：往内去观察我们自己，并不是阿姜查的发明，而是佛陀的方法，也是历代禅修者共同秉持的方法。佛教和其他灵修传统不一样之处，就在于观察此时此刻、观察自己的身心，那么，到底要怎么样去观察呢？

(以生病的身体为老师)

在南传巴利经典《相应部》里记载：有一天，佛陀去探望一位生病的比丘，佛陀就问他可以说可以忍受吗？可以忍受病痛而愁烦不再增加吗？比丘刚开始说不行，觉得身体很痛、心里很烦，还是很难遇。佛陀就对他税，要用自己的心去观察自己和这不舒服的境界的关系，观察痛是如何产生、增加的程度如何，痛是如何在身体里移动，细微的观察所有的变化，如此忍受力就会增强。

身体不会带给我们快乐，因为肉身会生病、会老化，也会死亡。因此，我们能做的只是培养我们的心，不让它受外在的变化所遮蔽，错把五蕴的感受当成是主宰，其实那只是短暂的现象，可是我们大多没有这层的观察，很容易就被感受的假相所主宰。

生病的时候，让生病的身体成为我们的老师，就可以引导我们迈入新的道路——让心引领我们。我们可以决定在那时候只做一个好的病人，好好休息，不要再忙著让我们的心去映照外在世界，而是让心映照出我们自己。阿姜查的一生就是告诉我们——照顾我们的心。虽然有很多痛苦在我们的身体发生，在我们的周遭发生，但是我们可以有一条新的路，就是照顾我们的心，让心不会因为身体的舒服与否，就跟著起舞。

阿姜查的教导重点，就是要我们学习观察自己的心。每个人的心就是一个舞台，台上的舞者自己决定了舞蹈的演出：心，也像一面反射镜，整个世界都是我们心的投射，是我们决定了自己所感受的这个世界，而不是世界真的以我们所认为的面貌存在。

（修行的道场就是我们的身心）

阿姜查不断地重复强调：修行的道场就是我们的身心，在我们的六根里、在我们接触外境中去观照。我们必须在眼、耳、鼻、舌、身接触外境的当下，去仔细觉察，心如何被这些外境对象引发发出不同的反应，而这些反应又如何构成我们一连串的行为，以及一连串的喜恶分别的制约反应。

阿姜查以非常浅显活泼的比喻，让我们知道如何在这个修行道场里用功，如何在这过程中找到内心的光明、清净与喜悦。他的方法归纳起来，就是戒、定、慧三学。这三个步骤好像是一个连续、互相关联的过程。从观察我们自己的内心做为始点和核心，来指导我们如何去观察自己的内心世界，并从这儿超越和放下、不执著。

（慧——修行的开始）

阿姜查认为戒、定、慧三者的核心在于智慧：他不是指开悟这个层次和智慧，而是指我们在面对人世这实存的经验里面，能够去辨识什么会导致痛苦，什么会导致快乐的因果关系的智慧。除非我们能如实地去观察所有的因果相互的变化，我们不会发现自心是如何的被蒙蔽，又如何的自我欺骗。

但为什么人们不想要脱离苦，原因在于我们根本就不想看苦。因为我们不想看苦，所以不能认知苦，当然就不想脱离苦了。阿姜查用了一个比喻：一个人在袋子里面抓摸，但是他不晓得袋子里是鱼还是蛇，他不知道、也不想看清楚袋里的东西，如果他看到袋里蛇的模样，一定会把手放掉，但他没看见也不想看，才会把手伸进袋里抓摸。我们的烦恼与痛苦也是一样被放在遮蔽的袋子里，如果我们不愿意看，就会被烦恼之蛇所侵害。唯有拥有能够辨识生活中苦之蛇的智慧，我们也才会产生动力，想要寻找到可以脱离苦的方法和机会，让心获得真正的平静。因此，戒、定、慧三学须以慧为发动的开始。

（戒——修行者的保护衣）

阿姜查认为，知道苦的因果循环是让我们愿意修持戒律的根本动力。而这些戒律的目的，并不是要控制或形塑我们，而是要让我们保持醒觉，在保持觉察力的增长上去持守这个戒律。所以，犯戒是非关道德的惩罚，而是显示自己的正念还不够强，才会犯戒。持戒，是帮我们在提升内心的专注力与智慧的开发上，建筑一道保护墙。唯有对自我内在的有限性能有所觉察，我们才会意识到需要持戒，以保护自己的生活和世界。阿姜查认为这样的了解就是智慧的发挥，而不在于以这样的规则、规矩，来要求别人或环境，而是从这些规矩里检验和提醒自己，如何让己的觉察力与正念能够持续。

（定——培养专注平静的心）

追求内心的平静，关键不在于要有很好的老师，也不在于一定要到特定的地方去，重要的是要懂得训练自己的心。训练我们的心能够找到合适的修行的场所，也就是所谓的「业处」。

基本上，阿姜查所提出的是南传佛教一脉的方法，先从观息开始，再从观息到观身，然后观

察五蕴，再到观察五蕴的苦无常，进而产生厌离。他的观息方法有个很大的特色，分为两个阶段，第一阶段是先把整个息从鼻端进入到身体，到胸部、腹部，同时仔细观察从吸进来到吐出去的每个历程。等到这三个点让我们注意力安定下来时，第二个阶段就是把这三个点放下，然后单以气息在鼻端或上嘴唇的出入做为观察对象，之后才把正念建立在鼻端呼吸的出入。在这过程最重要的关键就是放松，接著观察三十二分身髮毛爪指甲等。这个南传的观身念处的方法，能够破除我们习惯性地认为身体是「我」的、要保持健康、很害怕受到任何损害的执著，尤其能够看清我们身体是四大组成，没有一个「我」存在。

观察身体的三十二分身有个好处，对修行过程中身体因修行而产生的疲劳、对天气的热或冷等，会有内在力量能够忍受。这样将有助我们在禅修过程中敢于挑战自己，而让自己的心力可以引导培养专注力。培养专注力的目的是让心能够平静和安定，之后才有能力进一步观察觉知的心。

（戒、定、慧相互关联，互为因果）

在这个观心过程里，我觉得最难的，就是它不断重复提醒我们在观照自己的心时，不管是什么念头、感受，都得直接面对它们，去看这些痛苦或快乐是怎么生起的，更要去观这些痛苦或快乐生起的根源是什么。在观的过程中，不管念头是什么，觉知的心若是清净，就可以清楚觉察这些念头所引起的感受与反应，念头只是进来然后就离开，心却不会被这些喜恶情绪带著跑。阿姜查以蜘蛛与蛛网来比喻：蜘蛛结好网以后，就在这个网的中心伺候著，当虫子闯进来，就像烦恼进入，这时蜘蛛就离开网中心去抓这只进来的虫，然后又回到网的中心。

整个阿姜查的指导就在智慧，关键还是在于我们去觉知自己的心，对于所接触任何状态不执著，可是也不逃避，而是去直接观察。他又用一个很有趣的比喻，说痛苦烦恼都有它们的家，贪有它的家，烦恼、瞋恼也都有它们的家，你就是观察它们，然后让它慢慢回到它各自的家。他用这样的比喻是要告诉我们，对待烦恼不是去讨论应不应该有烦恼，而是能够清清楚楚的看著烦恼来了，让烦恼自己回家去，始终保持做「自己做主人」这般的清明。

我们的内心若有这样的平稳力与觉照力，就是真的定力和智慧。由于定力和智慧的增强，也会进一步地支持与强化戒行。戒、定、慧是互相关联互为因果的，绝不只是单一命题，或者只是阶梯式的次第。戒、定、慧三者相辅相成的关系，在阿姜查这么有修为的禅师的解说下，让我们看出那是一个立体且互动的修行历程。

（持续精进需要慧力）

在第三部「慧」篇里，阿姜查告诉我们如何持续地保持精进。禅师比较著重的几个提醒中，第一个就是修行的场所是我们的内心，而非任何其他的事物。阿姜查提醒当时与他一起修学的禅修者：我们有一种习惯，认为要得到修行的成果要累积很多的经验，或者要有很好的老师，这种消费心态，是与切入了解、观察自己的心，进而能够离苦是背道而驰的。

因为心的特性就是会去抓取对象，这种抓取是一种贪爱，有了贪爱，就会想进一步保持它、拥有它，于是就会对可能失去它、不能掌握它产生恐惧和焦虑。我们长期顺应著心的这个特性活著，在它的惯性思惟下运作而不自觉。我们大部分的时候是活在焦虑、不安与矛盾里，这是由于我们顺著我们的心要去追寻什么、去抓取什么的习惯性导致，这不是法，那么法的价值是什么呢？法的价

值就是在看到心是无常的，心所抓取的对象也是无常的，没有一个是永恒不变的，如果有永恒不变的话，那是因为我们自己夸大性的期待，导致我们希望它永恒不变，阿姜查在帮助我们看到心的特质，期望我们不要被自己的想法所控制。

（觉察惯性就可以灭苦）

不要跟著想法走，但是我们该如何辨识不要跟自己的想法游荡呢？记得！当我们把自己所想绝对化时，就会被自己的想法控制。阿姜查举了好几个很实际的例子，如：有禅修者认为，「放下」这个想法是老师教的，很重要，所以就什么都放下，包括房子破了也要「放下」不管它。这就是把「放下」绝对化，而没有在每一时刻观察我的心与什么样的境界接触，去观察那个苦是如何生起，却把「放下」当成了我唯一想要掌控和自我满足的假相运作。

我们的心本性本来就是清净的，只要不随著惯性反应进入一个惯性的制约历程，我们在当下就可以灭苦，在当下就不会随着习惯反应而活，而是跟著法。

什么是「法」呢？就是智者自觉，就是观察我们的心是没有任何人可以替代自己去做的，也没有办法从外在任何一个资源里面去找到的；只有自己回过来观我们的心，如何生起贪爱与愤怒。在此比较不一样的伦理道德思惟是——只是很单纯地观察，让这些心念能够自己生起，自己息灭，但是要到达这样的境界并不容易。这需要一颗十分安静、平衡的心，才能观察如此快速的心理活动历程。

（「受」字诀——切断惯性反应）

但是，初学者如何才能不跟著自己的习惯反应走呢？阿姜查甚至提出一个口诀——「受」。当快乐或烦恼的感受来了，却一下子断不了的时候，你就念「受」。用这个来切断我们习惯反应的纠缠历程。第二就是去观察内心战场是如何展开，又是如何活动的，但是这个方法需要有一个非常稳定的心做为基础，才能够去看内心这个战场，如果自己的修行不平衡时，有时候去看内在的战场时，常会撑不住，这时就要靠平时累积的「定」力了。

阿姜查对于观察自心的智慧与累积佛教知识的不同，也提出一个很重要的辨别——知识的累积事实上只是记忆的增加，并不是观察。佛教对我们的心理活动有丰富的细微描述，知道这些描述只是记忆，并不是真的知道，唯有透过自己的观察去体会到这些细微变化，才是真的有了智慧。就像看一个人从树上掉下来，可以知道他撞断几根树枝，但是若是自己从树上跌下来，恐怕就除了感到很痛外，根本就观察不到折了几根树枝。

重要的是，我们能够观察自己所产生的痛苦与快乐，而且是持续不断地观察，这持续不断地观察以及自我的诚实面对是一种精进，这种精进与平常精进有什么不同呢？关键在于这个精进在于「放下」——不执著我们任何的思考与感觉，只是单纯地观察自己身心世界的活动，而不执著那就是我的身心世界，甚至连想它就是这样的概念都不要生起。

（分享阿姜查这位老友的心路历程）

当我们把修行变成一个熟悉的习惯时，心会比较平静，身体的负荷也会比较低，接著就有馀力去观察内心的种种想法是如何生灭，并能随时提醒自己放下、不执著。最后，我们就可以养自己的心像一个空房子，烦恼的客人来了，它也会走。这不是消极被动或弃械投降，而是清楚冷静地让烦

恼的客人进来，然后离去。让我们不住任何执著，只活在当下、活在觉知的观照里。

这是一个方向，有助于我们在面对自己的生活惯性时，可以从佛法里得到脱离自我束缚的苦的可能历程、做法和方向。就如他在书中不断提醒我们，不管我们想修行或根本不想修行，都还是要持续修行，这样才有脱离苦的一天。

阅读本书可以感受到阿姜查的坦承与慈悲，感觉到他毫不保留地把他的世界与修行的心路历程整个敞开，希望藉由他的历程与经验，让我们对「法」与修行有依循的方向，而且更愿意更喜欢地持续地修行。

所以读本书时，不妨用遇到一位关心我们心灵成长的老友一般的心情，聆听他的经验分享，并学习将他的指导落实到日常生活中实践。

释自薰

（本文作者为华梵大学助理教授、香光佛学院讲师）

阿姜查开示一景

夜幕逐渐低垂，森林响起无数蟋蟀与知了一波波奇异的叫声，稀疏的星光在树梢闪烁。在愈来愈昏暗的天色中，有片温暖的灯光，发自一对煤油灯，照亮了高脚茅篷下的空间。灯光下，十几个人聚集在一个矮小结实的比丘旁，他盘腿坐在藤椅上。空气中弥漫著祥和的气氛，阿姜查正在开示。

这群人可说是形形色色：最靠近阿姜查(或「隆波」Luang Por，尊贵的父亲，是学生对他的昵称)的是群比丘与沙弥，多数是泰国人与寮国人，但其中还夹杂著几个白人——一个加拿大人、两个美国人、一个年轻的澳大利亚人，以及一个英国人。在阿姜前面，坐著一对衣著入时的中年夫妇——女的绑著头巾并佩戴金饰，男的则衣著笔挺——他是远道而来的国会议员；他们趁公务之便，前来致敬并供养寺院。

在他们后方不远处，有群为数可观的当地村民，散布在两侧。他们的衬衫与上衣都磨平了，瘦削四肢上的皮肤晒得黝黑与发皱——像当地贫瘠的土地一样干枯。其中有些人是隆波儿时抓青蛙与爬树的玩伴，在他出家之前，每年播种与两季结束收割时，他们都会互相帮忙。靠近后方的一侧，一位来自瑞士夫里堡(Freiburg)的教授，她和另一位同修会的朋友一起前来研究佛教；女众分院的一位美国八戒女^①陪她前来，担任森林里的响导与翻译。

她们身旁坐著其他三、四位八戒女，是来自女众分院的长老八戒女，她们藉此机会前来向阿姜请教一些女众道场的事务，并请他到森林另一边对女众团体说法，距离他上次拜访，已过了好几天。她们在那里已待了好几个小时，因此在致敬后，便与来自女众道场的其他访客一起告辞——她们要赶在入夜前离开，时间已有些晚了。

靠近后方，在灯光尽头处，坐著一个板著脸约三十几岁的青年。他侧著身体，显得有些尴尬与别扭。他是当地的流氓，瞧不起一切有关宗教的事物，不过却勉强对隆波表达尊敬；可能是源于这比丘强硬的风格以及安忍的力量，以及他认为在所有宗教人士中，他是真正有内涵的——「但他可能是全省唯一值得礼敬的人。」

他愤怒与沮丧，得了心病。一周之前，跟著他一起混帮派且出生入死的心爱兄弟，在几天前染患疟疾去世了。从那时起，他就感觉心如刀割，人生乏味。「若他是在打斗时被刀砍死，我至少还能报仇——现在我能做什么，找出叮他的蚊子并杀死牠吗？」「为何不去看看隆波查呢？」一个朋友这么对他说，因此他来了。

隆波在说明时爽朗地笑著，手上拿著一个玻璃杯阐述他的比喻。他已注意到阴暗角落里那个别扭的青年，于是他极力哄劝他到前面来，就好像是在钓一尾难缠与机警的鱼：接下来，这流氓将头埋在隆波的手里，如婴儿般哭泣；接著，他对于他的自大与执著感到好笑，了解到自己并非第一个或唯一一个失去兄弟的人，愤怒与哀伤的眼泪，于是转变成宽心的眼泪。

这一切都发生在二十个陌生人的面前，不过气氛却显得安全与值得信赖。虽然他们来自各行各业与世界各地，不过此时此地都是「同行法侣」(saha dhammika)，以佛教的术语来说，他们都是「老、病、死的兄弟姊妹」，所以同是一家人。

（阿姜查的教导风格）

这种场景，在阿姜查传法的三十年中，上演了无数次。有些具有远见的人，经常会在这时帶著录音机(并设法找到足够的电池)，才能捕捉到收集在本书中的一些谈话。

读者在阅读书中长篇开示时也应知道，这种情况并不罕见，尤其是在这些非正式的谈话中，无论教学的连贯性，或所针对的对象，都是高度自发与无法预测的。阿姜查在教导时，在许多方面都更像是乐团指挥：不只要领导和谐声响的连贯性，且要注意在场人员的个性与心情；在心中融和他们的语言、感觉与问题，然后自然地做出反应。

对聚集在他身边的群众，前一刻他可能正在用剥芒果皮的对错方式做比喻，下一刻则以同样就事论事的亲切态度，转而描述究竟实相的本质。前一刻他可能板著脸孔冷淡对待骄傲自大者，下一刻则对于害羞者展现和蔼与温柔的态度。有时，他可能正与村里来的老朋友谈笑，一转身，则盯著某名贪污的上校，恳切地告戒他解脱道上诚实的重要性。几分钟前他可能正在责骂某位穿著邋遢的比丘，接著，让衣服从肩上滑下，露出圆滚滚的肚子。若碰到有人提出机巧的学术问题，想与他做高深的哲学对话以展现才智时，他们经常发现，隆波会将假牙取下，交给随侍的比丘清洗。与他对话者，接著必须通过大师的测试，在清新的假牙装回去之前，透过紧闭的大嘴唇回应他深奥的问题。

这本合辑中的一些谈话，即出现在这样一种自然的场合，其他的谈话，则是在比较正式的场合，如诵戒结束后，或僧俗二众于朔望之日的集会，无论是前者或后者，阿姜查从未事先准备。本书中没有任何字是说话前预设好的，他觉得这是个重要的原则，教师的职责是根据当时的需要而说法——「若非活在当下，那就不是法。」他这么说。

有次，他邀请年轻的阿姜苏美多(Ajahn Sumedho，他的首位西方弟子)，对巴蓬寺的大众谈话。这是一次震撼教育，不只必须对几百个已习惯阿姜查高水准机智与智慧的听众发表谈话，还必须使用三、四年前才刚开始学习的泰语。阿姜苏美多的内心充满恐惧与想法，他曾读过六道轮回对应心理层次的关系（嗔恨对地狱，欲乐对天堂等），他判断这会是个好主题，并已想好如何遣词用字。在那个重要的夜晚，他自认为发表了一次漂亮的谈话，隔天许多比丘都前来向他致意，称赞他的谈话。他觉得松了一口气，且颇为自得。不久之后，在一个安静的时刻，阿姜查向他示意，直盯著他瞧，然后温和地对他说：「不要再那么做了。」

这种教导风格并非阿姜查所独有，而是泰国森林传统广泛采用的方式。也许在此有必要先说明这传统的特性与起源，那将更有助于我们了解阿姜查智慧生起的背景。

（在森林觉悟的森林传统）

森林禅修传统可说在佛陀出生之前就已存在，在他之前的印度与喜马拉雅山区，不乏有人为了追求精神解脱而离开城市与村庄，独自到山区与森林旷野去。就跳脱世间的价值而言，这是项很有意义的举动。森林是个野生自然的地方，在那里只有罪犯、疯子、贱民和离俗的宗教追寻者——那是个不受物质文明形式影响的地区，因此适合开发超越物质文明的心灵面。

当菩萨(即得道前的释迦牟尼)于二十九岁离开宫廷时，他便进入森林接受当时瑜伽苦行的训练。这是个大家耳熟能详的故事，他因为不满最初接受的教导而离开老师，去寻找自己的道路。他确实办到了，在尼连禅河^②畔的菩提树下，位于现在印度比哈尔邦(Bihar)的菩提伽耶(Bodhi—Gaya)，

发现了真理的准绳，他称之为「中道」。

佛陀经常被描写成是在森林诞生，在森林觉悟，一辈子都在森林中生活与讲学。若可以选择，森林是他最优先挑选的生活环境，因为他说：「如来乐住于隐处。」现在大家熟知的泰国森林传统，遵循的是佛陀所鼓吹的精神生活，且依据佛陀时代的标准修行。它是佛教的南传支派，经常被称为「上座部」(Theravada)。

(上座部的传承)

就简略的历史记载来看，佛陀去世后不久，便有一次大型的长老集会，目的是结集教法与戒律，使用的标准语言形式被称为巴利语(Palibhasa)——「经典语言」。百年之后，这些结集的教法便成为巴利藏经的核心，是后来佛教各派的共同基础。一百多年后，他们又举行第二次结集，再次检视一切教法，试图调和各方意见。不过，结果是造成僧伽的第一次重大分裂。多数僧伽希望改变其中一些规则，包括允许出家人使用金钱。

少数团体对于这些可能的改变抱持谨慎的态度，他们宁可这么想：「嗯！不管它是否有意义，我们希望按照佛陀与他原始弟子们的方式去做。」那些小团体据悉是由长老(巴利语 *thera*，梵文 *sthavira*)们所组成。又过了大约一百三十年后，他们逐渐形成，「上座部」(Theravada)，其字面上的意思是「长老们的说法」，那已成为他们一贯的宗旨。这传统的特质可以如此形容：「无论好与坏，那都是佛陀制定的方式，因此，那也是我们要做的方式。」它一直拥有这种特殊的保守特质。

如同一切宗教传统与社会团体，一段时间后，佛教出现许多派别。据传在佛陀灭后两百五十年，在印度阿育王的统治时期，对于佛陀教义持有不同见解的教派与传承，总共有十八个，也许还更多。在斯里兰卡也建立了一个传承，由于地处偏远，恰好避开印度的文化动乱，那是婆罗斗教的复兴这动，以及从西方到东方的宗教冲击，这些全都造成了佛教思想新形式的崛起。这传承以它自己的方式发展，较少外来的输入与刺激，它发展出自己对巴利经典的注解与诠释，重点不在于发展新观点以面对其他信仰的挑战，而是增加对巴利经典细节的探讨。有些以譬喻为主，是为了吸引一般社会大众的心；有些则较哲理化与形上化，诉求的对象是学者。

上座部佛教就如此走出自己的风格，尽管印度次大陆上有战争、饥荒与其他文化动乱，上座部还是保留原貌至今，主要是因为它最初是在一个比其他地方都更安全的避风港——斯里兰卡岛上建立的。虽然其他佛教部派也在此弘传，不过，上座部佛教始终是该岛的主要宗教。

这传承最后传播到南亚地区，传教士在不同时期从斯里兰卡与印度出发，到达泰国、柬埔寨、寮国，后来再从这些地方传入西方。上座部在这些地区传播时，仍维持以巴利藏经为信仰主轴的传统。当它在新国家建立时，始终对原始教法保持强烈的尊重与敬意，并尊重佛陀与原始僧伽——最早的林住比丘们的生活型态，这模式就如此被代代传承下来。

(森林传统的衰退与复兴)

显然地，千百年来政治情势起起伏伏，不过这传统始终维持不坠。当斯里兰卡的宗教出现危机时，一些泰国比丘就前来扶持；而当它在泰国衰退时，一些来自缅甸的比丘则前来挽救——数百年来，他们都一直相互扶持。因此这传承才能持续流传，且仍保有大部分的原始面貌。

除了衰退以外，这些循环的另一个层面是关于成功的问题。经常，当宗教顺利发展时，寺院会

变富有，整个系统接著会虚胖与腐化，然后被它自己的重量压垮。此时，会有个小团体说：「让我们重新回到根本上！」他们出离世间，进入森林，恢复遵守律法的原始标准，修习禅定，并研究原始教法。

注意这个循环很重要：进步、过度膨胀、腐化、改革，这过程在其他佛教国家的历史上也发生过很多次。诸如西藏的巴楚(Patru)仁波切，以及中国的虚云老和尚(两者都出现在十九世纪末、二十世纪初)，观察这两位杰出人物的生活与修行，完全符合森林传统的精神。这两位大师选择过最简单的生活，且严格持戒，都是拥有高深禅定与智慧的老师。他们极力避免阶级与俗务的牵绊，透过智慧与戒德的纯粹力量，发挥深还的影响力。这也是泰国伟大森林阿姜们典型的生活型态。

十九世纪中期以前，泰国佛教有各式各样的地方传统与修行，但精神生活则普遍坠落，不只戒律松弛，教法也混杂密咒与万物有灵论的痕迹，且几乎不再有人修定。除此之外，也许最重要的是，学者所持的正统意见(不只是懒散、无知或困惑的比丘)，皆认为在此时代不可能证悟涅槃，事实上，甚至连入定也不可能。

这是振兴森林传统者拒绝接受的事，也是导致他们被当时大长老僧伽会^③视为异议者与麻烦制造者的原因，其中许多人(包括阿姜查)，受到他们自己上座部传统内多数研经比丘们的鄙视，因为森林比丘们主张：「你无法从书本中得到智慧」。

关于这点有必要多加阐述，否则读者或许会质疑，为何阿姜查在某种程度上反对研究——特别是上座部被认为是最尊敬佛语者。这对泰国森林僧的描述是个关键：决定将焦点放在生活风格与个人体验上，而反对书本(特别是注释书)。有人可能会觉得，这种想法过于放肆或自大，或可能是不学无术者的嫉妒表现，除非他了解到，学者的诠释正在将佛教带入黑洞中。总之，那是种有助于心灵改革的情况，正是这种肥沃的土壤，促成森林传统的复兴。

(阿姜曼影响了森林传统)

若没有一位特殊大师的影响，泰国森林传统不可能存在于今日。他就是阿姜曼·布利达陀(Ajahn Mun Bhuridatta)，一八七〇年生于泰国紧临寮国与柬埔寨的乌汶省(Ubon Province)。从当时到现在，那里都是不毛之地，不过也正是这块土地的艰苦与人民的和善性格，成就了世间稀有的心灵深度。

阿姜曼年轻时拥有活泼的心智，他在即与歌谣(泰文 morlam)的民俗艺术方面表现优异，并热衷于心灵修行。在成为比丘之后，前往追随一位稀有的当地森林比丘阿姜扫(Ajahn Sao)，向他学习禅定，并了解到严持戒律对于心灵进步非常重要。他成为阿姜扫的弟子，积极投入修行。

这两个元素(即禅定与严格的戒律)，虽然从现在有利的位置来看可能并不起眼，然而，当时戒律在整个地区已变得非常松弛，而禅定更是受到很大的怀疑——可能只有对黑暗艺术有兴趣的人，才会笨到去接近它，它被认为会让人发疯或使心灵著魔。

阿姜曼适时且成功地对许多人解释与证明禅定的功效，并成为僧团更高行为标准的典范。此外，虽然地处偏远，他仍成为全国最受敬重的心灵导师。几乎所有二十世纪泰国最有成就与最受尊敬的禅师，若不是直接师承于他，就是受到他的深刻影响，阿姜查也是其中之一。^④

阿姜查出生在泰国东北部乌汶省家村里一个和谐的大家庭。约九岁时，他选择离开家里，到当地的寺院居住。他先出家成为沙弥，由于持续感受到宗教生活的习唤，在届满二十岁时便受具足戒。

身为年轻的比丘，他研读了一些基本的法义、戒律与经典。之后，由于不满村庄寺院的戒律松弛，以及渴望得到禅定的指导，于是离开这些相对安全的限制，采取头陀(tudong)比丘的苦行生活。他参访了几位当地的禅师，并在他们的指导下修行。他以头陀比丘的形式云游了好几年，睡在森林、岩穴与墓地里，并曾与阿姜曼有过一段短暂但充满悟性的相处时光。

（阿姜查向阿姜曼请益）

根据由帕翁努(Phra Ong Neung)比丘所作，即将出版的隆波查传记《乌汶的珍宝》或《莲花中的珍宝》(Uppalamani)有段关于他们相遇的最重要描述：

两安居结束，阿姜查与其他三位比丘、沙弥与两位在家人动身，长途跋涉走向伊桑(Ishan, 泰国东北方)。他们在邦高(BahnGor)暂停，休息几天后，继续朝北展开两百五十公里的行脚，到了第十天，他们抵达塔帕农(That Panom)的大白塔，一座古代湄公河岸的遗迹，礼拜供奉在该处的佛陀舍利后，便继续行脚。沿途发现路上有森林寺，就留下来过夜。即使如此，那仍是一段艰辛的旅程，沙弥与在家人纷纷要求回头。当他们最后抵达阿姜曼的住处沛塘寺(Wat Peu Nong Nahny)^⑤时，一行人只剩下三位比丘与一名在家人。

当他们走进寺院时，阿姜查立即被它祥和与幽静的气氛所感动。中央一座小会客厅，打扫得一尘不染，他们见到几位比丘正在安静地干活，散发出谨慎而沈著的优雅气质。这座寺院带给他前所未有的感觉——静默中充满著奇异的活力。阿姜查与他的同伴受到亲切的招呼，并被告知伞(泰文 glot, 撑开蚊帐的大伞)摆设的位置，然后，他们痛快地洗澡，洗去一路的尘垢。

到了晚上，这三位年轻比丘将只层袈裟整齐地披在左肩上，怀抱著既期待又畏惧的忐忑心情，前往会客木屋，向阿姜曼^⑥顶礼。阿姜查双膝跪地爬向大师，另外两位比丘则在他的两侧，他们逐渐接近一个瘦小而年老，却坚毅如钻石般的身影。当阿姜查向他顶礼三次并选择适当的距离坐下时，不难想像阿姜曼深邃而透澈的眼神是如何凝视著他；一位坐在阿姜曼稍微后面的人慢慢挥舞扇子驱赶蚊子。当阿姜查的眼光向上时，瞥见阿姜曼的锁骨明显地突出苍白皮肤上的袈裟，而他的薄唇则被蒟酱汁染红，与他奇异的光采形成醒目的对比。基于比丘之间尊敬戒腊的习俗，阿姜曼首先询问访客，他们出家的时间、在哪些寺院修行、旅途的细节，以及是否对修行有任何疑问？阿姜查吞了一下口水，是的，他有。他过去一直热心研究律典，不过却遇到挫折。戒律似乎太繁琐了，很难落实，似乎很难持守所有的规则，标准在哪里呢？阿姜曼向阿姜查建议「世间的两个护卫」——惭与愧^⑦为他的的基本原则。有了这两种美德，其他的就会随之而来。他接著便开始讲述戒、定、慧三学，四正勤^⑧与五力^⑨。他的眼睛半闭，声音愈来愈洪亮而迅速，如同在逐步换向更高速的排档。他斩钉截铁地描述，「实相」与解脱之道，阿姜查与同伴听得浑然忘我。阿姜查后来说，虽然他走了一整天的路已筋疲力竭，听到阿姜曼的开示却让他倦意全消；他的心变得平静而澄澈，觉得自己好像从座位上飘到空中。直到深夜，阿姜曼才结束谈话。阿姜查回到伞帐，神采奕奕。

第二晚，阿姜曼给了他们更多的开示，阿姜查觉得他对修行已不再有任何疑问。他生起前所未有的法喜，现在要做的，只是把了解化成行动。确实，这两晚带给他最大的启发，是阿姜曼的训诫让「见识实相」(sikkhibhuto)。但最清楚的解释，就是给他一个至今仍欠缺却必要的修行背景或基础，即心本身与心里刹那生灭状态之间的区别。

「阿姜曼说，它们只是状态，因为不了解这点，我们才会将它们视为真的，视为心本身；事实上，它们都只是刹那的状态。当他那么说时，事情突然变清楚了。假设心中有快乐——对心本身而言，它是不同的事，是不同的层次。若你了解这点，你就可以停止，可以将事情放下。当世俗谛(世间共许的实相)被如实看见时，它就是腾义谛(究竟的实相)。多数人把每件事都混为一谈，说成心本身，但事实上，有心的状态和对它们的觉知。若你了解这点，就差不多了。」

到了第三天，阿姜查顶礼阿姜曼后，就带著他的夥伴告辞，再次追入普潘(Poopahn)偏僻的森林中。他就此离开沛塘寺，再也没有回来过^⑩；不过，他的内心满怀启发，一生受用不尽。

(建立森林修行体系)

一九五四年，在经历过许多年的行脚与修行后，他受邀前往靠近出生地邦高村旁的浓密森林安居。这片树林无人居住，是公认毒蛇、老虎与鬼魅的出没处，就如他所说的，是最适合森林比丘居住的理想地点。一座大型寺院围绕著阿姜查建立起来，愈来愈多比丘、八戒女与在家居士前来听他说法，并留下来和他一起修行。如今在泰国与西方，共有超过两百座山丘与森林分院住著他的弟子们，在那里禅修与传法。

虽然阿姜查在一九九二年逝世，他所建立的修行体系仍持续在巴蓬寺与其分院流传。通常一天有两次团体禅修，且有时会有一位资深教师开示，禅修的核心是生活的方式。出家人除了劳动之外，还要染整与缝补自己的袈裟，尽量做到自给自足，并维持寺院建筑与地面的整洁。他们过著简朴的生活，遵从托钵与日中一食，以及限制私人财物的头陀苦行。森林各处散布著比丘与八戒女独居、禅修的茅篷，他们还在树下干净的路上练习行禅。

在西方一些寺院与泰国少数寺院中，禅修中心的地理位置即说明这风格可能略有差异。例如，瑞士的分院是座落在山脚下村庄里的老旧木造旅馆，虽然如此，简朴、安静与严谨的精神，仍是它们一贯的基调。严格持守戒律，在和谐与有条不紊的团体中，过简易与单纯的生活，以便让戒、定、慧能善巧与持续地增长。

除了住在固定场所的寺院生活之外，在乡间行脚，朝圣或寻找独修静处的头陀行，仍被认为是修行的重点。虽然泰国的森林正在快速消失⁽¹¹⁾，过去在行脚时经常会遇到的老虎与其他野生动物也几乎绝迹；不过，这个生活与修行方式仍可能持续下去。

这个修法不只在泰国，被阿姜查、他的弟子们与其他森林僧保存下来，它也在印度与其他许多西方国家，被他的比丘与八戒女弟子们延续著，例如：向当地居民托钵维生，只在日出与中午之间进食，不携带或使用金钱，以及睡在任何能找得到的遮蔽处。

智慧是一种生活与存在的方式，阿姜查努力将简单的出家生活形式完整地保存下来，以便现代人依然能学习与修行佛法。

(阿姜查对西方人的教导)

有个广泛流传并已得到证实的故事。一九六七年，在新出家的阿姜苏美多抵达并请求阿姜查指导之前不久，阿姜查开始在森林里建造一座新茅篷。正当要安置角落的柱子时，一个帮助建筑的村民问到：「咦？隆波！我们为何要盖这么高？屋顶比平常需要的高出很多呢！」他很困惑，如这种建筑的空间通常都设计成足以让一个人安住即可，一般是八乘十呎见方，屋顶的高度则大约七呎。

「别担心，不会浪费的，」他回答：「有天，一些西方比丘会前来此地，他们比我们高很多。」

在这第一位西方学生抵达后，人潮即连年和缓而持续地涌入阿姜查寺院的大门。从一开始，他就决定不给这些外国人任何特殊待遇，而是让他们尽量适应当地的气候、食物与文化，并进一步利用任何他们可能感到的不适，作为开发智慧与耐心的方法。智慧与耐心，是他认为修行进步的核心特质。

尽管有让僧团处于单一和谐标准的重要考量，不让西方人有任何特殊待遇，但于一九七五年，在因缘际会之下，国际丛林寺(Wat pah Nanachat)仍然在靠近巴蓬寺处成立，专供西方人修行。

说话当时，阿姜苏美多与一小群西方比丘，正准备前往靠近姆恩(Muhn)河畔的分院，他们彻夜停留在朋怀(Bun Wai)村外的小森林，碰巧那里有许多村人是长期追随阿姜查的信众，他们既惊且喜地看著这群外国比丘，一起走在他们满是灰尘的街道托钵，他们询问这些比丘，是否可在附近的森林安住下来，盖座新寺院。阿姜查应许这个计划，这针对与日俱增有志于出家的西方人所设的特别训练寺院，于焉成立。

不久之后，阿姜苏美多于一九七六年受到某个伦敦团体的邀请，前往英格兰建立一座上座部寺院。翌年阿姜查前来，将阿姜苏美多与其他几位比丘留在汉普斯戴德寺(Hampstead Vihara)，一栋位于伦敦北方闹街道上的公寓住宅。几年之后，他们搬到乡下，并建立了好几座分院。

（阿姜查的弟子们向西方传法

从那时起，阿姜查的资深西方弟子们，就在世界各地展开建寺与弘法的工作，其他寺院陆续在法国、澳大利亚、瑞士、义大利、加拿大与美国等地成立。阿姜查本人曾于一九七七、一九七九年两度前往欧洲与北美，并全力支持这些新机构的建立。他曾说过，佛教在泰中，就如一棵老树，过去曾繁荣茂盛，现在它老了，只能结出几颗又小、又苦的果实。反之，佛教在西方，就如一株年轻的树苗，朝气蓬勃并充满成长的潜力。不过，它需要适当的照顾与支持，才能顺利地茁壮。

一九七九年访问美中国时，他也曾说过类似的话：

在西方，英国是个适合佛教建立的好地方，但它也是个古老的文化；美国则不然，它拥有年轻国家的精力与可塑性——这里的每件事都是新的，只有这里才是佛法真正可以兴盛的地方。

当他对一群刚成立佛教禅修中心的年轻美国人说话时，还加入这样的警句：

你们将能在这里成功地弘扬佛法，前提是要敢于挑战学生的欲望与成见(直译为「戳他们的心」)，若能如此做就会成功；若无法这么做，若为了讨好他们而改变教导与修行，以迎合人们已有的习惯与观念，你们将会一败涂地。

虽然这本书包含许多清楚的佛法解释，不过若先将本书常用的关键字、态度与概念釐清，或许会更有帮助，尤其是对那些不熟悉一般上座部说法，或特殊泰国森林传统的人而言。

（四圣谛是佛教的基因密码）

虽然佛教各种传统中都有静多佛经，但有种说法是，整个教法都包含在他最早的开示——《转法轮经》(Dhammacakka-ppavattana-sutta)中，那是他觉悟不久后，在波罗奈国(12)的鹿野苑对五比丘所说。在这简短的开示中(大约只需二十分钟就可诵完)，他解释了中道与四圣谛的本质。这教导通用于一切佛教传统，就如一粒橡树籽包含了最后长成巨大橡树的基因密码一样，一切多采多姿的佛陀

教法，都可说是从这「根本智」(13)中衍生出来的。

四圣谛的形成，就如同阿轮吠陀(14)的医方解释：(一)病症：(二)原因：(三)预后；(四)治疗。佛陀总是充分利用当时人们熟悉的架构与形式，此例即是他心中的蓝图。

第一圣谛(病症)是苦(dukkha)——我们会感到不圆满、不满足与痛苦。虽然我们也可能会对一个粗糙或超越的本质，有刹那或长时间的快乐；不过，心总是会有不满的时候。这范围可能从极度痛苦，到一些无法持久的微细乐受——这一切都隶属于「苦」的范畴。

有时，人们阅读第一圣谛，却将它误解为绝对的陈述：「一切领域的实相都是苦的。」这陈述为一切事物作了价值判断，不过那不是此处要表达的意义。若是如此，那就意味著每个人都没有解脱的希望，而觉悟事物存在实相的「法」，也无法带来安稳与快乐；然而，根据佛陀的智慧，是可以的。

因此重点是，这些是「圣」谛，而非「绝对的」真理。它们是在相对真理的意义下，名之为「圣」；不过，当它们被了解时，会为我们带来「绝对」或「究竟」的领悟。

第二圣谛是苦的起因，是以自我为中心的「渴爱」(巴利语 *tanha*，梵文 *trnsna*)，原文字面上的意思就是「口渴」。这渴爱或执著，就是苦的因：可能是对感官欲乐的渴爱、成为什么的渴爱、身分被肯定的渴爱，也可能是不要成为什么的渴爱，或消失、消灭、摆脱的欲望。这有许多细微的面向。

第三圣谛是苦灭(dukkha-nirodha)，即预后，*nirodha* 的意思就是「灭」。这意思是，苦或不圆满的经验可能消失，可能被超越，可能结束。换言之，苦并非绝对的真理，只是一种暂时的经验。心可以超越它，获得解脱。

第四圣谛是灭苦之道，是到达第三圣谛的方法，从苦的起因到达苦灭。其处方是八正道，其要素为戒、定、慧。

(颠扑不破的因果法则)

佛教的一个重要世界观，是颠扑不破的因果法则——每项行为都有一个同等与反向的作用力。这不只见于物理世界，更重要的是，也适用于心理与社会的领域。佛陀深入实相本质的智慧，让他了解到这是个道德的宇宙：善有善报，恶有恶报——自然即是如此运作。无论是现世受报，或未来世报报，符合因的果报必然会出现。

佛陀并澄清，「业」(巴利语 *kamma*，梵文 *karma*)的关键因素是动机。如同上座部经典中最著名，也最受喜爱的《法句经》(Dhammapada)卷首所说：

心是一切事物的先导：以恶心思考与行动，忧愁必将随之而至，就像车辙跟在牛车后面一样；以善心思考与行动，快乐亦必随之而至，如影随形，永不分离。(15)

这个理解，多数的亚洲地区很早以前就知晓并视为理所常然，本书中的许多开示也处处看得到回响。虽然在佛教世界里，它算是一种信仰；不过，它同时也是可透过经验被认知的法则，并非被当成老师的保证或某种文化使命，而被盲目的接受。当阿姜查遇到不相信这说法的西方人时，他不是批评他们，或驳斥他们持有邪见，或觉得必须让他们以他的方式去看事情。他对有人能以如此不同的态度看事情感到有趣，会请他们描述自己如何看待事情运作，然后由此展开对话。

(每件事物都一直在变化)

本书书，另一个他经常反覆谈论的教学重点，是存在的三个特徵。从佛陀的第二次开示(即《无我相经》，Anattalakkhana Sutta)，以及他往后的教学生涯中，都一再强调一切现象，无论是内在或外在、心或身，都有三个不变的特徵——无常、苦、无我(anicca, dukkha, anatta)，每件事物都一直在变化：没有任何事物能一直圆满或可靠；也没有任何事物可以真的被说成是「我的」，或有个真实不变的「我」。当这些特徵透过直接体验、了解与觉知时，智慧就真的可说是露出了端倪。

无常是智慧生起的三个要素中的第一个，阿姜查长久以来一直强调，无常的思惟是智慧的首要入口。如同他在<静止的流水>中所说：

在此所说的不确定性就是「佛」，「佛」就是「法」，「法」就是不确定性。凡是看见事物的不确定性者，就看见它们不变的实相。「法」就是如此，而那就是「佛」。若见「法」，就见「佛」；见「佛」，就见「法」。若你觉知事物的无常或不确定性，就会放下它们，不执著它们。

这是阿姜查教学的特色，他习惯使用人们较不熟悉的「不确定性」(泰文 my naer)来代替「无常」。「无常」会让人感觉比较抽象或专门，「不确定性」则更能妥贴地传达遭遇变化时心中的感觉。

(透过否定的方式表达)

上座部教法一个最重要的特色，以及本书常使用的说话方式，是探讨它们「不是」什么，而非它们「是」什么，以此来解释实相与到达实相的方法。在基督教的神学语言中，这被称为是种「遮遣的(apophatic)方式」——谈论上帝不是什么，相对于「直说的(kataphatic)方式」——谈论上帝是什么。这种「遮遣」的阐述风格，也称为「透过否定的方式」(vianegativa，千百年来，不少重要的基督徒使用过，其中一个立

即浮上心头的人物，是著名的神秘主义者兼神学家，基督教的圣约翰⁽¹⁶⁾。这风格的范例从其诗作<登上加余默罗山>(Ascent of Mount Carmel)即可看出端倪，他如此叙述心目中最直接的灵修方式(即直上山顶)：「没什么，没什么，没什么，没什么，即使站在山上，也没什么。」

巴利经典拥有许多相同的「透过否定方式」的风格，常被读者误解为虚无主义的生命观。实相虽然无法往前更进一步，不过我们很容易由此看出误会如何形成，尤其若有人是来自于习惯以肯定方式表述生命文化。

有一次，在佛陀觉悟后不久，他走在摩竭陀国(Magadhan)乡村的路上，前往寻找之前和他一起修苦行的五名同伴。途中，另一位头陀行者优婆伽(Upaka)看见他走来，深受佛陀外表的震撼。不只因为他是位刹帝利王子，有著皇室的气质；且因他身高六尺以上，相貌堂堂，却穿著头陀行者的破衣服，而散发出耀眼的光芒。优婆伽深受感动：

「朋友！你是谁？你的脸如此明亮与洁净，你的态度如此威严与平静，你一定发现了什么伟大的真理，朋友！你的老师是谁？你又发现了什么？」才刚觉悟的佛陀回答他：「我是一个超越一切烦恼者，一个全知者。我没有老师，我是世上唯一的正觉者，没有人教我这个——我是靠自己的努力完成的。」

「你的意思是说，你宣称自己已战胜生与死？」

「是的，朋友！我是个胜利者；现在，在这心灵盲目的世上，我将前往迦尸国(Varanasi)，敲响无死的鼓声。」

「祝你顺利，朋友！」优婆伽说，然后摇著头，走另一条路离开。（《大事》第一篇，第六页）

（实相难以言传别愈描愈黑）

佛陀从这次相遇了解到，直接宣示事实不一定能激发信心，也不见得是与他人沟通的有效方法，因此在抵达迦尸国外的鹿野苑，遇见先前的同伴时，他探取一种更接近「分别论说」(vibhajjavada)⁽¹⁷⁾的方式，所以才有四圣谛准则的产生。这反映了表达形式的转变，从「我已获得正等正觉」，到「让我们探讨人为何会感到不圆满(苦)」。

佛陀的第二次开示(即《无我相经》)，也是他在迦尸国鹿野苑所说，且是让五比丘觉悟的教法，就充分发挥，「透过否定的方式」。在此并不适合详细阐述该经，不过，简单来说，佛陀以寻找自我(巴利语 *atta*，梵文 *atman*)为主题，让人们藉由分析，去发现自我并无法在身或心的元素中找到，藉由如此的陈述，他说：「于是，睿智的圣弟子们，对色、受，想，行，识，皆不再渴爱。」心就这样获得解脱。一旦我们放下错误的执著，实相就会呈现出来。由于实相难以言传，因此最适合也最不为人误会的方式，就是留白，别愈描愈黑——这就是「否定方式」的本质。

（避免谈论成就或禅定的境界）

绝大多数佛陀的教法，尤其是在上座部传统中，就是如此表现解脱道的本质，这是遵循它的最好方式，而非热烈地添加说法于标的上。这也是阿姜查的主要风格，他尽量避免谈论成就或禅定的境界，以此对治心灵唯物论(获胜心、竞争与嫉妒)，并让他们的目光放在最需要的地方——解脱道上。

若情况需要，阿姜查谈论起究竟实相也很有特色，那就是明快与直接。关于<趋向无为>、<胜义>与<无住>的谈话，都是这方面的范例。不过，若他认为一个人的理解还不成熟，而他们却仍然坚持询问胜义的特质(例如他在<什么是「观」？>中的对话)，他会巧妙地回答，如同他在那次对话中所说：「根本没有任何东西，我们不称它为「任何东西」——它就是那样存在！一切都放下。」(直译为：若那里还有什么，就把它丢去喂狗！)

（教法最重要的元素就是正见与戒）

当被问到，他认为什么是教法中最重要的元素时，阿姜查经常回答，根据他的经验，一切心灵提升都得依赖正见与纯净的行为。针对正见，有次佛陀说：「就如黎明预示日出一样，正见是一切善法的先导。」建立正见的意义是，第一、拥有一张值得信赖的心与世间的地图，特别是关于业报法则的正确评价；第二、依据四圣谛去生活，据此将受、想与行的流动，转变成智慧的燃料。将这四要点变成罗盘的方位，可以藉此调整我们的理解，并导正我们的行为与动机。

阿姜查将「戒」视为心的大守护者，并鼓励所有认真追求快乐与光明人生的人，都要用心持戒——无论是在家众的五戒⁽¹⁸⁾，或出家众的八戒⁽¹⁹⁾、十戒⁽²⁰⁾与具足戒⁽²¹⁾。戒律，即善的行为与话语，能直接让心与「法」一致，成为定、慧与解脱的基础。

内在的正见必然导致外在的持戒，反之亦然，它们是相辅相成的。若了解因果，明白渴爱与痛苦的关系，我们的行为自然就会更加调和与自制。同样地，若我们的言行是恭敬、诚实与仁慈的，就能创造出内在平静的因，如此将更容易让我们了解控制心的法则与它的运作，而正见也将更容易生起。

阿姜查经常提起的这层关系有个特别的结果，就如他在<世俗与解脱>中所说，一方面既洞见一切世间法(例如金钱、修道生活与社会习俗)的空性，一方面又完全尊重它们。这听起来可能有些矛盾，不过他了解，中道是解答这类难题的同义词。若执著世间法，就会被它们压迫与限制；而若想要对抗或否定它们，将会发现自己陷于失落、冲突与迷惑中。他了解这点，只要秉持正确的态度，两者都可获尊重，且是以一种自然与自由的方式，而非被迫或妥协的方式。

可能是由于他在这领域拥有深奥的智慧，因此，才能一方面保持比丘坚苦卓绝的传统与苦行，一方面又能完全放松，不会受他所遵循的规则所束缚。对许多见过他的人来说，他似乎是这世上最快乐的人——这事实说来可能有些讽刺：他一生中从未有过性经验；没有钱；不曾听过音乐；每天经常得腾出十八至二十个小时待人接物；睡在一张薄薄的草席上；有糖尿病与各种疟疾症状；很高与巴蓬寺有「世上伙食最差」的名声。

(阿姜查训练弟子的方法)

阿姜查训练弟子的方式有许多种，教导当然是用口说，我们已谈过不少。不过，多数学习过程都是因势利导，阿姜查了解，要让心真正学到「法」并被它转化，这课程就应藉由体验而吸收，而不只是智力上的了解而已。因此，他运用一万条出家生活、团体活动与头陀行的事件与观点，做为教导与训练弟子的方式，包括：社会工作计划，学习背诵规则，帮忙处理日常琐事，随机更改时间表等，这一切都拿来作为研究苦的生起与灭苦之道的道场。

他鼓励做好准备学习一切事物的态度，就如在<法性>的谈话中所说。他会一再强调，我们就是自己的老师，若具有智慧，一切个人的问题、事件与自然的面向，都能指导我们；若愚昧无知，即使佛陀出现在眼前解释一切事物，也无法让我们产生深刻的印象。这智慧也出现在他处理问题的方式上——他更常回问对方来自何方，而非根据他们的主张回答问题。通常当被问到某些事时，他会先接受问题，慢慢将它拆开，然后再将片段还给提问者，接著他们就会了解它是如何组成的，且会惊讶阿姜查让他们回答自己的问题，以此完成对他们的指导。当被问到如何能经常做到这点时，他回答：「若这人不是已知道答案，不会一开始就提出这样的问题。」

他所鼓励并贯穿本书教导的基本态度，还有：第一、必须于禅修中培养一种深切的发心；第二、善用修行环境以培养忍辱。后者近来较少受到重视，尤其是在西方讲究「速成」的文化之下，不过在森林生活中，它几乎被视为心灵训练的同义词。

(了解苦的因并放下)

当佛陀首次开示出家戒时，他是在竹林精舍对一千两百五十位出家弟子说的，他的第一句话是：「忍辱，是让心从恶法中解脱的最佳方式。」(22)因此当有人前来向阿姜查诉苦，说她们的丈夫如何酗酒与今年的作物歉收时，他的第一个反应经常是：「你能忍受它吗？」这里说的不是男子气概的表现，而是指出超越痛苦事实的方法；不是逃避、耽溺或单靠意志力咬牙撑过，不！鼓励忍辱是说在困境中保持稳定，确实领会与消化痛苦的经验，了解它的因，并放下它们。

阿姜查的教学，当然有许多场合是同时对在家人与出家人说的，不过也有许多例子并非如此。这是阅读本书广泛题材时应牢记在心的要点。例如，<使心变好>的谈话就明显是针对在家听众——一群前来巴蓬寺「供养僧团并为自己求功德」(泰文 tam boon)的人；而<欲流>则只对出家人说，在

那例子中只有比丘与沙弥。

这种区别，不是因为某些教导是「秘密」或比较高级的，而是基于因材施教的原则。在家人的日常生活，当然会有不同的考量与影响范畴，例如他们必须试著找时间禅修、维持一份收入，以及与配偶共同生活——而出家人则没有这些考量。此外，最特别的是，在家团体不必持守出家的戒律。阿姜查的在家弟子一般而言只需遵守五戒，而出家人则需遵守八戒、十戒乃至两百二十七条具足戒等不同程度的戒律。

当他单独教导出家众时，焦点则会更放在出家生活方式上，以此为关键的训练法；因此，会著重于教导那种生活方式可能产生的障碍、陷阱与荣耀。由于泰国寺院的比丘，平均年龄通常介于二十五至三十岁之间，他们必须严格遵守独身的戒律：因此，阿姜查需要善巧地疏导不安与性欲的能量，那是比丘经常会面临的问题。当这些能量获得适度引导之后，人们就能控制与运用它们，且加以转化，这将有助于禅定与智慧的发展。

（修行时多受点打击是很自然的）

在一些例子中，对出家人的谈话语气，要比对在家人严厉得多，例如在〈「法」的战争〉中的谈话。这种表现方式，显露出某种「不收犯人」的风骨，那是泰国森林传统许多老师的特色。这种说话方式的目的是为了激起「战斗意志」——无论事情多么困难，都要作好承担一切苦难准备的心态，达到智慧、忍辱与正信。

有时这种态度在请气上会显得过于强硬或好斗，因此读者们应谨记，这些语言背后的精神是为了激励行者与鼓舞内心，在面对各种挑战时提供支持的力量，让心顺利地由贪、嗔、痴中解脱出来。正如阿姜查所说：「所有认真修行的人，都应期待经历许多摩擦与困难。」心正在接受训练，以便对抗以自我为中心的习气，因此多受点打击也是很自然的。

关于阿姜查在这方面的教导，尤其牵涉到「更高」或「胜义」的词汇时，很重要的一点是，他不会独厚出家人。若他觉得一群人都已可以进入最高层次的教导时，他会自由与公开地传授，无论对象是在家人或出家人。例如〈趋向无为〉，或在〈静止的流水〉中所说：「人们一直在学习，找寻善与恶，但对于超越善与恶的东西，则一无所知。」和佛陀一样，他从来不会，「留一手」，他只根据何者对听众最有利而选择教什么，不在乎他们持戒的多寡与身分的高低。

（阿姜查强调修行的实用性）

阿姜查最为人所知的特色之一，是敏于排除与泰国佛教修行有关的迷信。他强烈批评充斥在社会中的巫术、护身符与算命，也很少谈论前生或来世、他方世界、天眼或神通经验。若有人来向他询问下次赢得乐透彩的号码秘诀（这是一些人前往拜访著名阿姜的常见理由），他们通常会得到很简短的忏悔。他了解，「法」本身就是最无价的珍宝，能提供生命中真实的保护与安全，却因无益于世间的轮回，而一直受到忽视。

他为了消除一般人认为佛法过于高深的共通信念，便一再强调佛教修行的效益与实用性——出于对他人真实的慈心。他的批评不只是推翻他们对于好运与巫术的幼稚依赖，且更希望他们能将时间与精力，投资在一些真正有益的事情上。

虽然他毕生努力破除迷信，不过他于一九九三年的葬礼，却因周围大环境的扭曲而令人啼笑皆

非。他于一九九二年一月十六日逝世，在一年后举行葬礼，他的纪念塔有十六根柱子，各三十二公尺高，地基也有十六公尺深，因此乌汶地区许多人选购彩票的号码，皆同时押注一与六。翌日当地报纸的头条新闻是：「隆波查给弟子们的最后礼物」——一与六大获全胜，许多当地的组头甚至因而破产。

（阿姜查的教学充满高度的幽默感）

前述的故事，将我们引入阿姜查教学风格的最终特质。他不只拥有令人惊讶的机智，且是位天生的演员。虽然在表达方式上，他可以冷酷与严峻，或敏感与温柔，不过他的教学始终充满高度的幽默感。他有瓣法运用机智让听者打开心房，不光是逗人笑，而是为了让实相更有效地被传达与接受。

他的幽默感，以及对于生命荒谬悲喜剧的别具慧眼，让人可以用自嘲的方式认清事实，然后被导向更明智的观点。它可能是与行为有关的事情，例如他曾做过一次著名的表演，示范许多拿僧袋的错误方式：挂在背上、吊在脖子上、抓在手上、拖在地上……；或也可能是与一些个人痛苦奋斗有关的事。有一次，某个年轻比丘垂头丧气地来找他，他见识了世间的悲哀，以及生死轮回陷阱的可怕，他若有所悟地说：「我再也笑不出来了，一切都如此令人哀伤与痛苦，」四十五分钟之后，透过一只小松鼠练习爬树屡试屡败的图书故事，这比丘笑到捣著肚子跌滚在地上，一边抽搐，一选泪流满面，久久无法平复。

（佛陀也不能逃避死亡）

在一九四八年雨安居期间，阿姜查病得非常严重，出现了一些明显的中风症状。他的健康在最后几年已非常不稳定——有晕眩与糖尿病的问题——如今颓然垮下。在接下来的几个月，他接受各种治疗，包括几次手术，不过却不见起色。衰退的情况持续到翌年中，他陷入瘫痪，只剩下一只手稍微能动，此时他已失去说话的能力，不过还能眨眼。

接下来的十年，一直持续这样的情况，他能控制的身体部位愈来愈少，终至丧失一切自主的能力。在这段时间，经常听说他仍在教导弟子：他的身体不断地诉说病与老的本质，那是人所能法控制的，不是吗？是的，他说的正是一件大事——任何一位大师，甚至连佛陀自己，都不能逃避这不可改变的自然法则。要得要平静和自由，就要努力修行，不将自己等同那具会改变的身躯。

（阿姜查以身体示范生命的不确定性）

在这段时间，不管他的限制有多严重，除了以身体示范生命的不确定性，以及让他的比丘与沙弥有机会藉由看护提供支持之外，他还是偶尔会设法以不同的方式进行教导。比丘们经常得轮流工作，一次三或四个人，二十四小时照顾阿姜查的身体需求。在一次特殊的情况下，有两位比丘发生争吵，根本忘了(经常发生在瘫痪或昏迷的病人周围)房里还有另一个人可能完全清楚所发生的事。若阿姜查能正常行动，根本无法想像他们会在他的面前口沫横飞。

当口角愈来愈激烈时，房间一角的床上开始骚动。突然间，阿姜查剧烈地咳嗽，据描述，吐出一块相当大的痰，划破长空，穿过两位当事者，「啪」地一声击在两人身旁的墙上。无言的教化如当头棒喝，争吵嘎然而止，尴尬地画上句点。

在他生病期间，寺院的生机仍如以往旺盛。大师既在那里，又不在那里，以一种奇异的方式，

帮助僧团适应公共决策，以及不以最敬爱的老师为诸事中心的生活观念。一般而言，在如此一位大长者去世后，一切事物就迅速瓦解，弟子们各奔前程的情况并不少见，这位老师的遗产在一、两代后就消耗殆尽了。由此也许可以看出，阿姜查训练人们建立自信有多么成功：他生病时，在泰国与世界各地大约有七十五座分院：到他去世时，数目则增加到超过百座，现在则已超过两百座。

（布施精神的呈现）

十年前他去世后，他的僧团为其安排葬礼。与他生活和教学的精神一致，这葬礼不只是个仪式，同时也是一次闻法和修法的机会。时间超过十天，每天都有好几段团体禅修与开示，由国内最有成就的法师所主持。在那十天当中，共计约有六千名比丘、一千名八戒女与超过一万名在家人在森林里扎营。除此之外，在修行的时段，估计约有一百万人前来参加：在火葬那天，包括泰国的国王、王后与首相，总计四十万人，来到寺里。

再一次，在阿姜查毕生维护的精神标准下，整个丧礼的过程都未花半毛钱：食物是由四十二个免费厨房提供给每个人，由许多分院管理与贮存；价值超过二十五万元的法本免费分送出去；瓶装水由当地一家公司大量提供；当地客运公司与其他附近的卡车车主，每天早晨载运上千名比丘，到该区的村庄与城市进行托钵。那是个慷慨而隆重的葬礼，也是个向这位伟人道别相称的方式。

这套开示录能够编辑出版，也是同样布施精神的呈现。能获得阿姜查僧团准许，将他的教导付诸贩售，是很难得的(通常他的书都是由在家信众赞助，然后免费流通)。事实上，这是从阿姜查传法以来，获得英语授权的第三本书。

这套合辑囊括许多先前以英语出版，并免费流通的阿姜查法语。智慧出版社(Wisom Publications)请求应允将这些谈话编辑与印刷成书，是为了能将阿姜查的教导，带给比透过僧团管道更广大的读者。这似乎是个高尚的动机，因此获得阿姜查僧团的完全支持。另外一个可能的原因，是因为它恰巧是在阿姜查逝世十周年完成的。

愿这些教导，能为追求解脱道者提供有益的思惟，并有助于建立觉醒、清净与平静之心。

阿玛洛比丘(Amaro Bhikkhu)

于无畏山寺(Abhayagiri Monastery)

2002年1月16日

(本文作者于一九五六年出生于英国，一九七九年由阿姜查剃度出家。他目前是加州无畏山寺的共同住持，属于阿姜查传统的一支。)

注释

①八戒女：泰国僧团由比丘和沙弥组成，并无比丘尼和沙弥尼。不过，有一种穿白衣、剃髮的女性修行者，称为「梅齐」。她们是长期或终生受持八关斋戒的学法女，寄住在佛寺里特辟的地方，听闻比丘的教戒，也接受信施者的供养。这是南传佛教比丘尼传承断绝下，让女性出家修行的一种方便。因终生受持八关斋戒，所以又称为「八戒女」。

②尼连禅河(Neranara)：为恒河支流，位于中印度摩揭陀国伽耶城东方，由南向北流。

③1902年，泰国政府通过「僧伽法案」，建立了一个以暹罗教会长老(由曼谷当局任命)为首的僧伽组织，其中属于中央的僧伽行政组织是大长老僧伽会，以僧王为首。先前自治、隶属不同传承的比丘，皆归于拥有标准经文与常规的暹罗宗教体制的一部分。

④泰国学者卡玛拉·堤雅瓦妮特(Kamala Tiyavanich)所著的《森林回忆缘——二十世纪泰国云游僧传奇》(Forest 元 Recollection: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand)一书中，对阿姜曼以下的九位传承弟子，以及僧森林僧的修行生活有详尽的描述。(本书中文节译本由法耘出版社于2003年12月出版)

⑤今日的沛塘寺(Wat Peu Nong Nahny)位于泰国东北的沙功那空省(Sakon Nakhon)帕那尼空县(Phanna Nikhom)那那依乡(Nanai)，直到1982年，该处成为正式的法宗派寺院，并以阿姜曼的巴利语法号，命名为「布利达陀」(Pa Bhuridatta)森林寺。

⑥当时阿姜曼七十九岁，阿姜查三十一岁，阿姜曼于翌年(1949)逝世，之后弟子们便各自云游去了。

⑦惭(hiri)是对恶行感到厌恶，愧(ottapa)是对恶行感到害怕，两者的作用都是不造恶。佛陀称此二法是世间的守护者，因为它们能制止世间陷入广泛的不道德。

⑧四正动(cattari sammappadhanani): 又名「四正断」，意指策励身、口、意的修行，不令放逸。即：(一)已生恶令断除；(二)未生恶令不生；(三)未生善令生起；(四)已生善令增长。

⑨五力(panca balani): 指五种破恶的力用，即：(一)信力——对三宝虔诚，可破除一切邪信。(二)精进力——修四正勤，可断除诸恶。(三)念力——修四念处以获正念。(四)定力——专心禅定以断除烦恼。(五)慧力——观悟四谛，成就智慧，可达解脱。

⑩阿姜查并未说明何以急著离去的原因，他只是提到住在那里有一些障碍存在。

(11)森林快速消失的原因很多，如普遍铺设道路与铁路、丛林战争、砍伐树林，还有大自然的洪水灾难等，都剥夺了森林僧的修行空间。

(12)波罗奈，梵名 Varanasi，巴利名 Baranasi。中印度古王国，又称波罗奈斯国、波罗捺国。旧称伽尸国(Kasi)，近世称为贝那拉斯(Benares)，即今之瓦拉那西(Varanasi)。佛常游化至此教化众生，系六大说法处之一，今城内有数以千计之印度教寺庙，其中有著名之金寺。

(13)根本智又名如理智、无分别智、正智、真智等，即符合真理无分别之真智，因它乃生一切法乐，出一切功德大悲之根本，所以称为根本智。

(14)阿轮吠陀(ayur-vedic)又译「寿命吠陀」。一种古代印度医学，其主要原理均源自吠陀。目前在印度的阿轮吠陀中心仍实行这种医术。

(15)法救尊者所译的(法句经·双要品)说：「心为法本，心尊心使，中心念恶，即言即行，罪苦自追，车辄于辙。心为法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福乐自追，如影随形。」(《大正藏》卷四，页562上。)

(16)空约翰(St. John of the Cross): 西班牙讨人与神秘主义者，与圣泰瑞莎(St. Teresa of Avila)共同于1568年创设加尔默罗(Carmelites)赤足冥想修会。他有诗作<灵魂的暗夜>(Dark night of the Soul)。

(17)分别论说(vibhajjavada): 由多方面分别解说一切法, 对未尽理之说, 更须分别论究, 故称「分别论者」, 与上座部关系密切。

(18)五条训练自己身口善行的准则: 不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语与恶口、不使用麻醉品。

(19)八戒: 即八关斋戒, 是佛陀为使在家信众有机会学习出家生活, 藉以长养出世善根, 而特别开设的方便法门。共有八条戒律: (一)不杀生; (二)不偷盗; (三)不淫; (四)不妄语; (五)不饮酒; (六)不著华鬘、不香油涂身; 不歌舞倡伎, 不故往观听; (七)不坐卧高广大床; (八)不非时食。

(20)十戒: 即沙弥或沙弥尼受持的十条戒律, 是从五戒的基础上, 加了五条与世间俗欲隔离的规定, 而成为养成僧伽人格的训练。其内容是: (一)不杀生; (二)不偷盗; (三)不淫; (四)不妄语; (五)不饮酒; (六)不著华鬘、不香油涂身; (七)不歌舞倡伎, 不故往观听; (八)不坐卧高广大床; (九)不非时食; (十)不捉持金银宝物。

(21)具足戒: 即指比丘与比丘尼戒。「具足」是旧译, 新译作「近圆」, 「近」是邻近, 「圆」是圆寂(涅槃), 「近圆」意指能清净受持比丘、比丘尼戒, 便已邻近涅槃了, 因每条戒都可以长养定慧、解脱生死。沙弥或沙弥尼要年满二十岁才可受具足戒, 成为比丘或比丘尼。在《巴利律》中, 比丘有二百二十七条戒, 比丘尼有三百一十一条戒。

(22)这些话是佛陀于二月满月时, 在王舍城附近的竹林精舍, 对一千两百五十名出家弟子所举行一场著名教导的开场白。后来的满月筋(Magha Puja)就是为纪念这日子。此「波罗提木叉教戒」(Ovada Patimokka), 形成《法句经》的 183-185 颂——「一切恶莫作, 一切善应行, 自调净其意, 是则诸佛教。」(183 颂)「诸佛说涅槃最上, 忍辱为最高苦行。害他实非出家者, 恼他不名为沙门。」(184 颂)「不讲与不害, 严持于戒律, 饮食知节量, 远处而独居, 勤修增上定, 是为诸佛教。」(185 颂)

(作者简传) 阿姜查

阿姜查·波提央(Chah Phothiyan)一九一八年六月十七日，出生在泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村，一个有十个孩子的富裕大家庭中。九岁时离开学校，在父母亲的允许下出家成为沙弥，三年后还俗回家帮忙农务。然而他还是比较喜欢修道生活，因此一到二十岁，又在村落的寺院出家成为比丘，一九三九年四月二十六日受比丘戒。

他早年的僧侣生活较传统，研习佛教教义、阅读泰文教典及巴利经文。第五年时，父亲因重病去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中生起。经过六年的寺院教育之后，一九四六年阿姜查通过了最高级的正规佛学课程考试。从那时起，他放弃学业，开始托钵行脚，走上另一段寻师访道的旅程。

阿姜查走了四百公里抵达泰国中部，沿途行乞于村落、睡在森林。之后追随几位寮语系统的师父修学，过著传统的丛林苦行生活。他听说了备受推崇的阿姜曼，渴望能见到如此一位有成就的老师，于是，花了一段时间的寻找，才在一九四八年遇见阿姜曼并受到教导：「如果看到在内心生起的每件事物，当下便是真正修行之道，」当时阿姜曼七十九岁，翌年便逝世了。虽然阿姜查只与阿姜曼相处两天，但阿姜曼所授的法门却非常受用。简洁而又直接的教法是很大的启示，改变了他修行的方法。往后几年，阿姜查经常选择在有野兽出没的森林中修行。住在老虎和眼镜蛇成群之处，甚至丛林坟场，来克服对死亡的恐惧，并洞察生命的真正意义。

一九五四年他受邀回故乡，在乌汶省他出生村落旁的巴蓬(Phong Pond)森林里住了下来。那里热病横行、鬼魅出没，他不顾疟疾的困境、简陋的住处以及稀少的食物，追随他的弟子却愈来愈多。巴蓬寺于是应运而生。

阿姜查的教导不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加速成内观或密集禅修课程。他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。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，以培养一种平衡的心境，既无所执著也无我。无论是静坐或日常生活作息都是修行，只要耐心观照，智慧与祥和便自然产生。

一九八一年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他以「正见」如实觉知自己的病情：「如果它可以治愈，就治愈；如果不能，就不能。」他不断提醒人们，要努力在自己心中找到一个真实的皈依之所。当年雨安居结束前，他被送往曼谷做一项手术。几个月内，他停止说话，并逐渐失去四肢的控制，终至瘫痪卧床。一九九二年一月十六日，上午五时二十分，阿姜查在巴蓬寺，在随侍的比丘们面前，安详地离开人间。(转载自阿姜查(森林中的法语))

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

关于这颗心——事实上，它实在没有错。它本质上是清淨的，且原本就是平静的，若不平静，那是因为它跟著情绪走。真心与这些无关，它只是自然的一面，因受情绪欺骗，而变得平静或扰动。未受训练的心是愚痴的，感官印象很容易让它陷入快乐、痛苦、愉悦与忧伤之中。不过心的真实本质并没有那些东西。欢喜或悲伤不是心，它只是欺骗我们的情绪，未经训练的心迷失后，就跟随著情绪而忘了自己。于是，我们便以为是自己在沮丧、自在或其他等等。

但是，其实这颗心原本是不动与平静的——真正的平静！只要风静止，叶子就会安住不动：风来了，叶子随之舞动，它舞动是源自于风。心的舞动则是源于感官印象，心跟随著它们，否则就不会舞动。若完全觉知感官印象的真实本质，我们就能不为所动了。

修行就只是要看见「本心」，我们必须训练心去觉知那些感官印象，且不于其中迷失，让它能平静下来。我们艰苦修行的一切努力，都只是为了这个单纯的目标。

（阿姜查平衡的教导方式）

人们从许多来源听到佛法，例如不同的老师或比丘处。在一些例子中，「法」被以非常广泛与模糊的字眼教导，以致很难在日常生活中运用。在其他例子里，它则以华丽的语词或特殊的名相来教导，尤其是采用逐字解释经典的方式时，更让人难以理解。最后，有种教导则是以平衡的方式进行，既不会太模糊或深奥，也不会太空泛或太隐晦，最适合听者理解与修行，符合每个人的利益。在此我想与大家分享一些我惯常指导弟子的教法。

希望获得佛法者必须以信仰或信心为基础，我们必须了解佛法的意义如下：

佛①：「觉知者」②，心中有清淨、光明与安稳者。法③：清淨、光明与安稳的特徵，从戒、定、慧生起。因此，获得佛法者是培养与增长心中的戒、定、慧者。

希望回家的人，不是那些只是坐著幻想旅行者，他们必须踏上旅程，朝著正确的方向一步步前进。若走错路，就可能遇到沼泽或其他类似的障碍，或陷入险境而永远到不了家。家，是个让身心舒适的场所，那些真正到家者才能放松与舒服地睡觉。但旅行者若经过或绕过家门而不入，那么在整段旅程中，他们将无法得到任何利益。

（修行的成果完全取决于自己）

同样地，达到佛法的道路是每个人必须独自去践履的，没有人能替代。我们必须走戒、定、慧的正道，直到获得内心清淨、光明与安稳的喜悦，那是践履正道的成果。

但若人拥有的只是书本、圣典、教戒与经典的知识——那只是旅游的地图或计划——就永远无法觉悟心的清淨、光明与安稳，即使经过几百世，他将只是徒劳无功，永远无法得到修行的真实利益。老师只能指出正道的方向，我们是否行走正道而获得修行的成果，则完全取决于自己。

在此有另一个观察的角度。修行就如医师开给病人的药，瓶子上有详细的用药说明。但若病人只是阅读说明，即使读上一百次，还是可能会死。他们无法从药物得到任何利益，并可能会在死前埋怨医生差劲，是个骗子，那些药物无法治愈他们，因此毫无价值。殊不知他们只是花时间检视药瓶与阅读说明，并未遵从医师指示服药。

但若遵从医生指示服药就能康复，假使是重病，就必须服用较重的药量，若病情轻微，则只需服用少量的药即可。服用重药是因为病重的关系，那是非常自然的，你们自己仔细思量后就会了解。

医师开列处方以减轻身体的疼痛，佛陀的教导则是心病的药方，让心能恢复自然的健康状态。因此，佛陀可说是开列心病处方的医师。事实上，他是世上最伟大的医师。

我们每个人毫无例外地都有心病。当你看见这些心病时，难道不会合理地想寻求「法」做为依靠或药方吗？践行佛法之道，不能以身体去完成，你必须用心去实践。我们可以将解脱道的行者区分成三种层次：

第一层次，包括那些了解自己必须修行，并知道如何做的人。他们皈依佛、法、僧，决心依教法精进修行。这些人已摒弃盲从的习俗与传统，而能根据理智亲自检视世间的本质。这群人名为「佛教行者」。

中间层次，包括那些已修行到对佛、法、僧深信不移的人，他们已觉悟一切因缘法的真实本质，逐步降低执取与贪著，不会紧抓事物不放，他们的心深悉佛法。根据不执著与智慧的程度，而分别称为「入流」④、「一来」⑤、「不来」⑥，或统称为「圣者」。

最高层次，是那些修行已导向佛陀的身、口、意者。他们超越世间、解脱世间，解脱一切贪染与执著，而称为「阿罗汉」⑦或「世尊」，是最高层次的圣者。

（修行正念和正知将能生出善戒

戒，是对身和语业的自制与纪律，正式的区别是在家戒与比丘、比丘尼戒。不过，一般而言，有个基本特性——动机。当我们正念或正知时，就有正确的动机，修行正念⑧与正知⑨将能生出善戒。

若我们穿上脏衣服，身体会变脏，心也会感到不舒服与沮丧，那是非常自然的。若保持身体洁净，并穿上整洁的衣服，心就会变得轻快与喜悦。同样地，当无法守护戒律时，我们的身行与言语就会腐化，而让心痛苦、悲伤与沉重。我们将偏离正确的修行，无法洞见「法」的本质。善的身行与言语有赖正确训练的心，因为身体与语言都由心所控制。因此，我们必须持续调伏自己的心。

（定的修习能让心更坚固）

以定⑩来训练，能让心更坚定、稳固，为心带来平静。通常未经训练的心是动（“上汤下皿”）不安的，难以控制与驾驭。这种心狂野地跟随感官起舞，就如水往低处窜流一样。农学家与工程师知道如何控制水，以供人类社会使用，他们筑起水坝以拦截河流，建立水库与渠道，只为了输送水让人更方便使用。]。这些蓄积起来的水，变成电力与灯光的来源——这是控制水流更进一步的利益，如此一来，不仅阻止它四处流窜、淹没低地，还能发挥它的最大功效。

心经常受拦阻、控制与疏导的情况也是如此，将能带来无边的利益。佛陀说：「调伏之心，将带给我们真正的快乐，因此好好训练你的心，以得到它的最大利益。同样地，环顾周遭的动物大象、马、牛等，在使用牠们之前，也必须先加以训练，唯有如此，牠们的力量才能充分发挥，为我们所用。

调伏的心所带来的福报，比未调伏要来得多多。佛陀与圣弟子们都和我们一样——从未调伏的心开始，但后来都成为我们尊敬的对象，我们从他们的教导中得到许多利益。仔细想想，整个世界

已从这些调伏心且获得解脱者身上，得到多少利益。受到控制与调伏的心，将更能適切地在各行各业帮助我们。有纪律的心，会使我们的生活保持平衡，让工作更顺利，并培养与发展出理性的行为模式。最后，我们的快乐亦将随之提升。

（修行最有效方式是对呼吸保护正念）

心的训练可透过许多方式，使用许多不同的方法去做。每种人都可以修行的最有效方式是对呼吸保持正念，即培养入息与出息的正念。

在本寺，我们将注意力集中在鼻端，并配合念诵 **Bud-dho**⁽¹¹⁾ 以培养入出息的觉知。若禅修者希望念诵另一个字，或单纯地于气息的进出保持正念，那也很好，调整修法以适合自己。禅修的基本要素，是必须在当下注意或觉知呼吸，因此，在吸气或吐气时都要保持正念。修习行禅时，我们尝试将注意力放在脚接触地面的感受上。

禅修要想有结果，就必须尽可能经常练习。不要一天禅修一小段时间后，隔了一、两个星期或甚至一个月才再修习一次，如此不会有什么效果。佛陀教导我们要经常练习，并要精进地练习，尽可能持续训练心。要想有效地修行，应该寻找不受干扰的理想僻静处。适合的环境是花园、后院的树阴下，或任何可以独处的地方。若是比丘或比丘尼，应该找个茅篷或安静的森林，或一个洞穴。山林，是最适合修行的场所。

无论如何，不管身在何处，我们都必须努力维持入息与出息的正念。若注意力转移，就把它再拉回到禅修的所缘上。尝试放下其他一切想法与关心的事，不要想任何事——就只是观察呼吸。念头一生起，便立即警觉，并努力回到禅修的所缘上，心将变得愈来愈平静。当心达到平静与专注后，就可以把它从禅修的所缘——呼吸上放开。

现在，开始检视组成身心的五蕴⁽¹²⁾：色、受、想、行、识。观察它们的生灭，你将清楚地了解它们都是无常的；无常让它们成为苦与可厌的；它们自行生灭，没有一个主宰的「我」，只有根据因果而生的自然变动。世上的一切事物都具有无常、苦与无我的特相。若你能如此看待一切存在的事物，对五蕴的贪染与执著就会逐渐减少，这是因为你了解世间的实相。我们称此为慧的生起。

（了解身心各种现象的实相就是慧）

「慧」⁽¹³⁾是指了解身心各种现象的实相。当我们以调伏与专注的心观察五蕴时，就会清楚地了解身与心都是无常、苦与无我的。以智慧了解这些因缘和合的事物，我们就不会贪取或执著。无论接收到什么，都以正念接受，就不会乐不可支；当拥有的事物坏灭时，也不会不快乐或痛苦，因为我们清楚了解一切事物的无常本质。心已经调伏，遭遇任何疾病或苦难时，就能保持平常心，所以，最真实的依怙，就是这颗调伏的心。

这一切便被称为「慧」——明了事物生起时的真实特相。慧从正念与定生起，定则从戒的基础生起，戒、定、慧三者彼此密切相关，无法断然区分。修行时它如此运作：首先，以调伏的心注意呼吸，这是戒的生起；持续修习入出息念，直到心平静下来，定便生起；接著，观察呼吸的无常、苦与无我，如此便能不执著，这是慧的生起。因此，入出息念可说是发展戒、定、慧的因，三者展转相互提携。

当戒、定、慧同时开发时，如此的修行即称为「八正道」⁽¹⁴⁾，佛陀说这是唯一的离苦之道。八

正道是最殊胜的，因为若正确地修习，它直接通往涅槃、寂灭。

（修行的果报将会生起）

当我们依上述的解释禅修，修行的果报将分三个阶段生起：

首先，对在「随信行者」⁽¹⁵⁾而言，将会增加对佛、法、僧的信心。此信心会成为他们内在真实的支撑，他们也将了解一切事物的因果法则：善有善报，恶有恶报。因此，这种人的快乐与安稳将大为提升。

其次，达到入流、一来与不来圣果者，将增长对佛、法、僧的不坏净信⁽¹⁶⁾，他们是喜悦与趋入涅槃的。

第三，阿罗汉或世尊，已完全离苦得乐。他们是觉者，已出离三界，并究竟圆满解脱道。

我们都有幸生而为人，并且听闻佛法，这是难得、难遇的机会。因此，切莫轻忽、放逸。赶紧持戒行善，遵从初、中、高级的修行正道，切莫蹉跎光阴，甚至就在今天尝试证入佛法的真谛。让我以一个寮语的俗谚作为结语：

欢乐已逝，暗夜将至。此时饮泣，驻足观望，不久之后，结束旅程，将已太迟。

[注释]

①佛(Buddha,Buddho)：意译为「觉者」，即觉醒的人，已达到觉悟状态者。历史上的佛陀是悉达多·乔达摩(Siddhatta Gotama)。

②这是阿姜查常用的关键字，英译本常将它译为「the knowing」或「the one whoknows」，中文可对为「觉知者」或「觉性」。意指在无明或烦恼的影响下，它错误地觉知；但是，透过八正道的修行，它就是觉者(佛陀)的觉悟。

③法(Dhamma)：事物的实相：佛陀的教导，内容为揭示实相，以及阐述让人证入它的方法。

④入流(须陀洹)：是指断除身见、疑、戒禁取三种烦恼，而进入圣者之流者，是圣者的最初阶段者。成为此圣者之后，就永不再坠入地狱、饿鬼、畜生，至多生于欲界七次，其后必定得正觉而般涅槃。

⑤一来(斯陀含)：于须陀洹后，部分地断除欲界贪、嗔、痴烦恼，再生到欲界一次，之后即成为阿那含或阿罗汉。

⑥不来(阿那含)：于斯陀含之后，再断除嗔恚、欲贪二种烦恼，至此阶段完全断除欲界的烦恼，不再生于欲界，必定生于色界或无色界，在此处获得最高证悟，或从欲界命终时，直接证得阿罗汉果。

⑦阿罗汉：圣者的最高果位，于阿那含断除欲界烦恼后，阿罗汉再断除色贪、无色贪、慢、掉举、无明等五种色界与无色界的烦恼，获得最终解脱，而成为堪受世间大供养的圣者。

⑧正念(sati)：「念」是将心稳定地系在所缘上，清楚、专注地觉察实际发生于身上、身内的事，不忘却也不让它消失。正念是八正道的第七支，有正念才能产生正定：它也是七觉支的第一支，为培育其他六支的基础：也是五根、五力之一，有督导其他四根、四力平衡发展的作用。

⑨正知(sampajanna)：即清楚觉知，通常与正念同时生起。正知共有四种：(一)有益正知：了知

行动是否有益的智慧；(二)适宜正知：了知行动是否适宜的智慧；(三)行处正知：了知心是否不断地专注于修止、观业处的智慧；(四)不痴正知：如实了知身心无常、苦、无我本质的智慧。

⑩定(samadhi)：音译为「三摩地」、「三昧」，意译为「正定」、「等持」。即心完全专一的状态，将心和心所平等、平正地保持在同一个所缘上，而不散乱、不杂乱。

(11)Bud-dho 是用来方便持念的咒语，是由 Buddha(佛陀)转化而来，在泰国一般被拿来作为禅修的所缘。

(12)五蕴(khandha)：「蕴」意指「积集」，五蕴即指构成人身、心的五种要素：(一)色蕴：色即物质，包括四大种及其所造色。(二)受蕴：受即感受，包括眼触等所生的苦、乐、舍等感受。(三)想蕴：想即思想与概念，是通过眼触等对周遭世界的辨识，包括记忆、想像等。(四)行蕴：行即意志的活动(心所法)，包括一切善、恶的意志活动。(五)识蕴：识即认为判断的作用，由六识辨别六根所对的境界。以上色蕴属于色法，受、想、行、识蕴则属于心法。

(13)慧(Panna)：音译「般若」，系指对实相的了解与洞见。

(14)「八正道」又称为「八圣道支」，是成就圣果的正道，也是能入于涅槃的唯一法门，有八种不可缺少的要素：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。其中正语、正业、正命属于戒学；正精进、正念、正定属于定学；正见、正思惟属于慧学。

(15)「随信行者」是以信仰为主而获得初步证悟者，它相对于依理论而得初步证悟的「随法行者」，两者皆是从凡夫到圣人的最初证悟——须陀洹。随信行者所得的证悟称为「不坏净」，得此净信者，绝对不会从佛教信仰退转而改信其他宗教。

(16)「不坏净」是绝对而确实的金刚不坏的净信，共有四项：对佛、法、僧三宝绝对皈依的信，以及对圣戒的绝对遵守，称为「四坏净」。

大部分的人仍不知禅修的本质，他们认为行禅、坐禅与闻法即是修行。那也没有错，不过这些都只是修行的外在形式。

真正的修行，发生在心遇到感官对象时，感官接触的地方才是修行的所在。当他人说到我们不喜欢的事时，嗔恨便生起；若说的是喜欢的事，我们便感到快乐。这就是修行的所在，我们应如何利用它们来修行呢？这才是重点。若只是一味地追逐快乐、逃避痛苦，我们可能至死都见不到「法」。当欢乐与痛苦生起时，如何运用佛法而从中解脱呢？这才是修行的要点。

（哪里有迷妄哪里便有平静）

当人们遇见不如意事时，通常会封闭自己。例如受到批评时，可能会回答：「别烦我！为什么责备我？」这是封闭自我者的反应，而那正是修行之处。当他人批评时，我们应该聆听，他们所说是真的吗？我们应该敞开心胸去思考他们所说的话，也许其中是有意义的，或我们自身确实有值得批评之处。他们可能是对的，但我们当时的反应却是恼怒。当他人指出我们的过错时，我们应心怀感激，并努力改进自己，这才是智者的作风。

哪里有迷妄，哪里便会有平静生起；当以智慧洞察迷妄时，留存的就是平静。有些人非常自大，无法接受批评，且还会反唇相讥，这尤其常见于大人应付小孩时。事实上，小孩有时可能会提出聪明的见解，但若你正好是他们的母亲，将无法让步。若你是老师，学生有时会说些你不懂的事，但你会因身为老师而听不进去。这不是「正思惟」①。

（有智慧的人不盲目相信）

舍利弗尊者——佛陀的十大弟子之一，他非常有智慧。有次佛陀正在说法时，突然转而问他：「舍利弗，你相信这点吗？」舍利弗回答：「不！我还未相信。」佛陀赞叹他的回答：

很好，舍利弗！你是具有智慧者，是不盲目相信的智者。智者以开放之心聆听，然后衡量其真实性，再决定是否相信。

在此佛陀树立了教师的典范。舍利弗所说是真实的，他只是说出自己真实的感受。对某些人而言，若说不相信，就会被视为质疑教师的权威，因此不敢说而只会附和与同意。但佛陀并不以为忤，他说你无须为不是错误或邪恶的事感到羞耻，对不相信的事表示不相信，这并没有错。佛陀在此的作为，对身为老师者提供了很好的示范。有时你也可能从小孩的身上学到东西，不要盲目执著于权威的身分。

（以开放的态度对待一切事物）

无论行、住、坐、卧，你都可能从身边的事物学习。以一种自然的方式学习，采取开放的态度对待一切事物——色、声、香、味、触、法，智者会思惟这一切。在真实的修行中，我们将做到不使内心再为任何挂念而苦恼。

当喜欢和厌恶的感觉生起时，若我们仍无法觉知，心里就会有焦虑。若知道它们的实相而省察：「哦！喜欢的感觉是空的，它只是种生灭无常的感觉；厌恶的感觉也同样生灭不已，为何要执著它们呢？」若认为欢乐与痛苦都属于我们，就免不了烦恼。问题就如此辗转相生而永无止尽，大多数

人的世界就是如此。

但现在老师们在教导「法」时很少谈到心，也不谈实相，若我们说实相，他们甚至会生气说：「他不知道适合的时间与地点，也不知如何婉转地表达。」但人们应该聆听实相，真正的老师不会只谈记忆，而应该说实相。社会上的人通常都根据记忆在说话，也常以自吹自擂的方式说话。真实的比丘不会如此，他说实相——事物的本来面目。

（真了解如何修法出家与否并不重要）

若你了解「法」，就应照著修行，不一定要出家，虽然那是修行的理想形式。真的想修行就必须出离迷妄的世间，放弃家庭与财产，进入森林，这是理想的修行方式。但若还有家庭与责任，我们应如何修行？有人说在家人不可能修习佛法。但是请想想，出家人或在家人哪一个团体比较大？当然是在家人的要大得多。现在，若只有出家人修行而在家人不修，那意味著将会有更多的迷妄。这种理解是错误的，是否成为比丘或比丘尼并非重点！若不修行，成为比丘并无任何意义。若真了解如何修法，那么无论处于什么地位或从事何种行业，不论是老师、医师、公务员或其他身分，都能善用每一分钟去修行。

认为在家人无法修行，这是完全迷失正道的。为何人们能找到做其他事的动机？若觉得有所欠缺，他们就会努力去得到它。只要有充分的欲望，就可以做任何事。有人说：「我没有时间修行。」我说：「那你怎么有时间呼吸？」修行，不是你必须大费周章或疲于奔命的事，只要留意心中生起的感受。当眼见色、耳闻声、鼻嗅香时，它们都来到这同一个心——「觉知者」，现在，当心认知这些事物时，发生什么事？若我们喜欢就会愉悦，若不喜欢就会不悦，一切的反应就是如此。

因此在这世上，你应该向何处寻找快乐？你期望这辈子人人都只对你说愉悦的事吗？那可能吗？若不可能，你能到哪里去？这个世界就是如此，我们必须能「世间解」②——了知这世间的实相，我们应该清楚了解世间。佛陀生在这世上，经历过家庭生活，但因看见它的限制而从中出离。现在，身为在家人的你应该怎么做？若想要修行，就必须努力遵循解脱之道。若坚持修行，你就会了解这世间的限制而能放下。

（不了解戒律修行无结果）

喝酒的人有时会说：「我就是戒不掉。」为何戒不掉呢？因为他们还不了解喝酒的弊害。若你不了解其弊害，就意味也不知戒酒的利益，修行将毫无结果，只是以游戏的态度在修行。但若你清楚地看见它的利弊，就无须等待别人告诉你它的一切。

想想发现釜中有鱼的渔夫的故事，他晓得里面有东西，能听到牠拍动的声音。他以为那是一尾鱼，便把手伸进釜里，却发现那是另一种动物。他看不到牠，心中便揣测牠可能是鳗鱼③或是蛇。若丢掉可能会后悔，因牠可能是鳗鱼；若是蛇的话，去捉就可能被咬。他陷入疑惑中，但欲望如此强烈，因此便伸手去捉，期望牠是鳗鱼。然而，当他取出的那一刻，看见皮上的花较，立刻就抛开牠。他不必等人呼叫：「那是蛇，快放手！」看见蛇的那一幕比别人的警告更加管用。为什么？因为他看见危险——蛇会咬人！还需要别人告诉他要放手吗？同样地，若能修行直到看清楚事物的实相，我们就不会再与有害的事物纠缠不清。

（只谈不老和不死培养不出正确的修行观）

人们通常不如此修行，不反省老、病与死，而只谈不老与不死，因此培养不出正确的修行观。他们前去闻法，但并未真的聆听。有时我应邀在重要集会开示，但那经常对我造成干扰，当我看聚集的人群时，我了解他们并未在闻法。有人满身酒味，有的在抽烟或聊天，看起来丝毫不像是信仰佛法的人。在这种地方讲话，成效可说微乎其微。那些放逸者心想：「他到底要讲到什么时候？这不能做，那不能做……」他们完全心不在焉。

有时他们甚至为了客套而邀请我讲话：「法师，请给我们一段简短的开示。」他们不希望我谈太多——那可能会惹恼他们！我一听到这么说，就知道他们并不想听闻佛法，那会惹恼他们。若我只说几句话，他们是不会了解的；若你只吃很少的食物，那会饱吗？

有时当我正在讲话，才刚准备进入主题，就会听到一些醉汉在大喊：「好了！让路！给法师让路，他现在要走了！」试图将我赶走！遇见这种人，提供我很多省思的食粮，让我更加洞悉人性。就如瓶子已装满水，人却还要求更多，瓶子已无空间再容纳，倒再多水也只会无效地溢出来。这种人不值得浪费时间与精力去教导，因为他们的心已经满了。当人提不起精神来接受时，我也提不起精神去给予；若他们的瓶子还有空间装更多的水，则施者与受者都会获得利益。

现在的开示慢慢变成这样，情况仍一直在恶化中。人们并不追求实相，他们研读只是为了寻找能谋生、养家活口与照顾自己的知识，是为了生计而研读，并非为了「法」。现在的学生比过去拥有更多知识，生活条件也比以往更好，每件事都更方便，但同时也拥有更多的迷妄与苦恼。为何会如此？因为他们只追求那种谋生的知识。

甚至比丘们也是如此。有时我听到他们说：「我不是为了修法而出家，我是为了研究而成为比丘！」这些话是彻底自断修行之道，那是条死路。这些比丘只是根据记忆在教导，他们可以教一件事，心却在另一个完全不同的地方，这种教导是不真实的。

世间的情况就是如此。若你想单纯地生活，想修法与平静地生活，他们会说你怪异、反社会或阻碍社会进步，甚至会胁迫你。最后，你可能会开始相信他们，而重新回到世俗的方式，一步步陷入世间，直到求出无门。有些人说：「我现在出不去，我已陷得太深！」这就是社会的趋势，它不认同「法」的价值。

（了悟「法」即了悟自心）

「法」的价值无法从书本中找到，那些都只是「法」的外表，它们并非个人对于「法」的体悟。「若你了悟「法」，就了悟自己的心」，你在那里看见实相，当实相清楚地显露时，愚痴之流即被斩断。

佛陀的教导是种不变的实相，他在两千五百年前就揭露了这实相，它一直都未改变。这教导不该被增删，佛陀说：「凡是如来所制定者，不应该被舍弃；不是如来所制定者，也不应该被增加。」他将教法封锁起来。为何佛陀要将它们封锁起来呢？因为这些教法是漏尽者所说，无论这世界如何改变，教法都不会受影响而随之改变。若某件事是错误的，谈论它就能减少其错误吗？若某件事是正确的，它会因别人说它错而改变吗？世代会交替，但这些教导不会改变，因为它是实相。

现在我们要问，是谁创造实相？实相本身创造实相！佛陀创造了它吗？不，他没有。佛陀只是发现实相——事物的本来面目，然后率先说出，无论佛陀出世与否，实相始终是真实的。在这层意

义下，佛陀只是「拥有」法，并非真的创造出它，法一直都在这里，不过以前无人寻找并发现。佛陀是寻找并发现不死④，然后再以「法」为名教导它的人，他并未创造它。

（实相从未离开「法」也没消失）

在历史上，实相曾显耀，「法」的修行也曾盛行。时光荏苒，世代更迭，修行逐渐没落，直到教法完全消失。一段时间后，教法再次被发现与盛行，其追随者与日俱增，进入辉煌时期。然后，再次屈服于世间的黑暗之下而衰退，几至荡然无存，迷妄再次获胜，接著又是重建实相的时间。事实上，实相从未离开，诸佛去世后，「法」并未随之消失。

世间如此周而复始。它有点像芒果树，会经历成熟、开花与结果的阶段。它们腐烂后，种子掉落地上，长成一棵新的芒果树，循环又重新开始。世间就是如此，不会偏离轨则，它只是周而复始，旧调重弹。

我们现在的生命也是如此，今天只是在重复过去做过的事。人们想太多了，他们有那么多感与趣的事，却一事无成。其中有数学、物理、心理等科学，你可以随意钻研，但唯有在觉悟实相后，事情才会结束。

想像牛拖著牛车，当牛前进时，车轮便会留下车辙。车轮也许并不太大，但沿路会留下长长的车辙。当牛车静止时观时观察它，你看不到什么，一旦牛开始移动，就会看到身后留下的车辙。只要牛往前拉，轮子就会持续转动，但有天牛累了，挣脱牛轭走开，独剩牛车，车轮不再转动。最后，牛车腐朽了，零件重新回到地、水、火、风四界⑤。

当在世间寻求安稳时，你的车轮不停转动，车辙也会在身后无限延伸。只要遵从世间，你就无法停下来休息。若就此打住，车子就会停止，车轮也不再转动。造作恶业就是如此，只要重蹈覆辙，就不可能停止；但若你停止，它就会停止。这就是我们修行的方式。

[注释]

①正思惟：指正确的思惟，包括离欲、无嗔、无害等三个层面的思惟。

②世间解(lokavidu)，又作「知世间」，为佛十号之一。即佛能了知众生、非众生两种世间的一切，既了知世间之因、世间之灭，也了知出世间之道。

③鳎鱼在泰国某些地区被视为珍馐。

④不死：即指涅槃。

⑤四界是地界、水界、火界、风界，这些是色法不可分离的主要元素，在它们的组合之下，造成小至微粒子，大至山岳的一切色法。这四大元素因「持有自性」，故称为「界」。

第二章 使心变好

现在，人们四处求功德^①，似乎总是会于往返的路程间在巴蓬寺^②短暂逗留。有些人行色匆匆，我甚至连和他们见面说话的机会都没有。多数人都是来求功德，我很少看到他们前来寻求断恶之道。他们急于得到功德，却不知该将它摆在哪里，犹如想为脏布染色，却不先清洗它一样。

虽然比丘们如此直言不讳，但对多数人而言，却不知如何将这类教导付诸实践。之所以困难，是因他们不懂，若能了解就会比较容易。想像有样东西在洞底，伸手搆不到底的人可能会说洞太深，成千上百的人伸手进去可能都会如此说，却没有一个人会说是自己的手太短了！

这些求功德者迟早都必须开始寻找断恶之道，但很少人对它有兴趣。佛陀的教导如此简洁，多数人都忽略了它，就如他们经过巴蓬寺一样。对多数人而言，「法」只不过是个中途休息站而已。

（不肯断恶永远求不到功德）

这是诸佛的教导，只有三行字。第一行是「诸恶莫作」^③——断一切出于身、口、意，无论大小之恶，这是诸佛的教戒、佛教的核心，但人们老是忽略它，他们不想要这个。

若要染布，必须先清洗它，但多数人不这么做，无视于布料的情况，直接把它浸入染料中。若是块脏布，取出后反而会比先前更糟。想想看！染块肮脏的旧破布，效果会好吗？

你了解吗？这就是佛教的教导，但多数的人都忽略它。他们只想做好事，而不想断除恶行。犹如只会说洞太深，而不检讨自己手太短一样。我们必须反求诸己，根据这教导，你必须退一步反省自己。

有时他们藉由搭车求功德，甚至可能在车上争吵或喝醉。问要去何处，他们会回答说要去求功德。他们想要功德，却不肯断恶，因此永远求不到功德。

人们就像这样，你必须看好自己，佛陀教导我们，在任何情况下都要保持正念、正知。恶行从身、口、意生起，一切善、恶、福、祸都存在于行为、言语与思想里。这是你必须观察的地方，就在这里，看看自身的作为是否正确，而无须搭车到远处求功德。

人们并不真的在乎这些，就如家庭主妇板著脸洗盘子一样，她只是急于洗盘子，而未觉察自己的心并不清静！她看得太远了，不是吗？人们如此在意洗盘子，却放任心变脏。这并不好，他们正在遗忘自己。

（及时看见自己就可停止作恶）

因为不了解自己，人们可能犯下各种恶行。当他们计划作恶时，会先环顾四周，观察是否有人注意。「妈妈会看到我吗？」「先生会看到我吗？」「孩子们会看到我吗？」「太太会看到我吗？」若无人注意，就会放手去做。他们是在侮辱自己，自以为没有人注意，趁别人看到之前赶快做完这件事。但他们自己算什么呢？难道不是「某个人」吗？

你了解吗？他们如此轻视自己，所以永远无法发现真正的价值，找不到「法」。若你看著自己，就会看见自己。每当作恶时，若能及时看见自己，你就可能停止。若希望做些有意义的事，就看著自己的心。若知道如何看自己，就会知道对错、祸福与善恶了。

这些事若我不说，你不会知道自己的心中有贪与痴。若你一直向外看，就不会知道任何事，这

是不知自省的麻烦。向内看，就会看见善恶，看到善法，就可以记住它，并照著修行。

断恶、修善是佛教的核心，诸恶莫作——无论经由身、口或意。那是正确的修行，佛陀的教法。然后，「我们的衣服」就会干干净净。

（若心是善良与正真的就会微笑）

接下来是「众善奉行」。若心是正直与善巧的，就无须搭车四处求功德，即使坐在家里，也能获得功德。多数人只是四处求功德，而不肯断除诸恶，两手空空地回到家里，又回复原先的臭脸，故态复萌地板起脸洗盘子。人们就是不愿向内看，因而离功德愈来愈远。

我们可能知道这一切，但若非真的知道它在我们里面，佛教就不会进入内心。若心是善良与正直的，它就是快乐的，心中也会有微笑，但多数人却很难找到时间微笑，我们能吗？我们只有在事情称心时才笑得出来。

大多数人的快乐是建立在事事称心如意上，他们必须让世上每个人都只说令人愉快的事，但每个人是否可能都如此做呢？若那是你想要的方式，怎么可能找到快乐？我们怎么可能让别人每天都只说我们喜欢的事呢？那可能吗？即使是自己的小孩，他们是否曾说过触怒你的话呢？你曾伤过父母的心吗？不只是其他人，甚至连自己的心也可能搅乱我们。

有时我们考虑的事是令人不悦的，你能怎么办？你可能正独自走路，突然间摔了一大跤，哎哟喂呀！问题出在哪里？到底是谁绊倒了你？你能怪谁？那是你的错，连自己的心也可能得罪我们。若仔细想想，你将了解这是真的。有时我们会做连自己都不喜欢的事，你只能说：「该死！」没人可以责怪。

我们必须使用「法」来寻找快乐。无论它是什么，不论是对或错，不要盲目执著它，只要注意它，然后放下它。当心自在时，你就能微笑；一旦你讨厌某样事物，心就变坏，然后没有一件事是好的。

（觉知心就可以获得清明）

自净其意：心断除恶垢之后，就不再有烦恼——平静、慈悲与正直。心恢复光明与断恶后，随时都有自在，平静祥和的心是人类成就的真实表征。

佛教中的功德，是断一切恶。恶法断除后，就不再有压力，压力消除后，心就会安定下来。安定的心是清静、明亮的心，不会夹杂嗔念。

你如何让心清明呢？只要觉知它即可。例如，你可能心想：「今天我的心情真是糟透了！看到的每样东西都在招惹我，即使橱柜里的盘子也一样。」：你可能有种想把它们全都砸碎的冲动。你看到的所有东西都很糟糕，鸡、鸭、猫、狗——你憎恨这一切。丈夫说的每件事都让你讨厌；甚至连看自己的心也觉得不满。在这种情况下，你怎么办呢？这苦恼出自何处？这就称为「无功德」。今日在泰国有种说法，人死后功德便随之结束。但事实不然，有许多还活著的人早已无功德了。

进行这种「作功德」之旅，就如建造华夏却未事先整地一样，那座房屋不久后就会倒塌，对吗？那个地基不好，你必须用另一种方式再试一次。你必须针对身、口、意的过失，自我检讨。你还能往别处去修行吗？人们迷失了，他们想到一个真正平静的地方，如森林里或巴蓬寺修法。巴蓬寺平静吗？不！它并非真的平静，真正平静的地方是在你自己家里。

（若有智慧就能无忧无虑）

若你拥有智慧，无论到哪里都能无忧无虑。整个世界原本就很好，森林里的树都有各自的好，有高的、矮的、空心的等各式各样，它们就是那个样子。但我们忽略它们的真实本质，将自己的想法强加在它们身上：「这棵树太矮了！」「这棵是空心的！」那些就只是树，它们的情况比我们都要好。

所以我要将这些小诗挂在树上④，让它们来教导你们。你们有从它们那里学到东西吗？你们应该试著至少学到一件事。有这么多的树，它们每个都有东西可以教导你们。「法」无所不在，它存在于一切自然事物中，你应该了解这点。不要埋怨洞太深，回过头来看看你自己的手臂吧！若了解这点，你就会真的快乐。

若你们有行善或修福，把它存放在心里，那是保存它最好的地方。你们今日所做(供养僧众)是很好的修福方式，但并非是最好的；布施建寺也是很有功德的事，不过也不是最好的。建设你自己的心，使它成为善的，才是最好的方式。无论你来这里或待在家里，只要那样做，在你的心里都能找到这个美善。如这座讲堂的外在建物，只是树的表皮，而非树心。

（若无智慧善也会变成恶）

若你们有智慧，放眼望去一切都是「法」：若无智慧，即使是善也会变成恶。这个恶来自何处？不是别处，就源自于自己的心。看看这颗心的变化有多大！一对夫妻平时相处融洽，彼此能快乐地交谈，但有天闹别扭时，对方讲的每句话似乎字字都很刺耳。心转恶了，它也就跟著变了，事实就是如此。

因此，想要断恶与修善，无须去其他任何地方。若心转恶，不要牵扯别人，只要看你自己的心，找出这些想法来自何处。心为何会想这种事？明白一切事物都是短暂的，爱是短暂的，恨也是如此。

你爱过自己的小孩吗？当然爱过；你恨过他们吗？我可代你们回答，也恨过，你有时会恨他们，不是吗？但你不能抛弃自己的小孩，你能吗？为何不能？孩子们并不像子弹⑤，不是吗？子弹是笔直地往前发射，但孩子却会射回父母的心坎里。若孩子是好的，它会回馈父母；若孩子是坏的，它也会回馈给父母。你可以说孩子是业——你的业，业有好坏，两者皆在孩子身上。

不过，即使他们是坏的，也是珍贵的，有人可能生来就是小儿麻痹、跛脚或畸形，却比其他小孩都更获得疼爱。当你暂时离家时，必须特别交代：「照顾最小的，他不是那么强壮。」你爱他胜过其他小孩。

（想建设自己的心就要认清自己的业）

所以，你应该好好建设自己的心——半爱、半恨，不偏向任何一方，永远都要心存两者。孩子是你的业，他们和其拥有者是相称的，他们是你的业，你必须负起责任。若他们真的带给你痛苦，只要提醒自己：「那是我的业。」若他们令你高兴，也只要提醒自己：「那是我的业。」有时你在家感到很挫折，一心只想逃开，更糟的是有人甚至想上吊自杀！这都是业，我们必须接受事实。避免作恶，会让你更看清楚自己。

所以，思惟是如此重要。通常当人禅修时，他会使用诸如 Bud-dho(佛)、Dham-mo(法)或 San-gho(僧)⑥为禅修的所缘，但你甚至可用一个更短的。每次当你恼怒或心情很差时，只要说：「So! (如此而已)」当你觉得不错时，只要说：「So! 原来它并非一成不变。」若你爱某人，只要说：「So!

当你感到愤怒时，只要说：「So!」你了解吗？你不必钻到三藏⑦中去寻找。

只要说：「So!」意思是「它是短暂的」。爱、恨是短暂的，善、恶也是短暂的。它们怎么可能是永恒的？其中有永远不变的东西吗？

（停止心中的愤怒只要一句「So!」）

在「它们必然是无常的」这点上，你可说它们是常的。在这方面它们是确定的，永远不会有例外。前一分钟还是爱，后一分钟变成恨，事情就是如此。在这个意义下，它们是常的。所以我说当爱生起时，只要说：「So!」那会省下很多时间，你无须说：「无常、苦、无我。」若你不想要一长串的禅修主题，只要用这个简单的字即可。若爱生起，在尚未真的迷失于其中之前，只要告诉自己：「So!」这就够了。

每件事都是短暂的，在总是无常这点上，它是常的。只要了解这么多，就是了解「法」——真实法——的心要。

现在，若每个人都更常说：「So!」并如此投入训练，贪著就会减少。人们不会再那么执著爱与恨，或再贪著事物，就可以把信心放在实相，而非其他事物上。只要了解这么多就够了，还需要知道什么其他的呢？

听完这个教导，你应该试著牢记在心。应记得什么呢？禅修。你了解吗？若你了解，「法」也与你相应，心就会「停止」。若心里有愤怒，只要一句「So!」就够了，它立刻就会停止。若你还不了解，就更深入观察那件事。若了解后，当心里生起愤怒时，就可以用一句「So!」把它关掉。

今天，你们都有机会从内在与外在两方面收录佛法。内在的是声音透过耳朵被录在心里，若无法如此做，你在巴蓬寺的时间就空过了。至于录音带则不是那么重要，真正要紧的是心里的「录音机」。录音机会损坏，若「法」真的进到心里，它不会变坏，只会一直存在，且还不用花钱买电池！

[注释]

①「求功德」是常见的泰国片语，是种到寺庙礼拜法师并行供养的泰国习俗。

②巴蓬寺(Wat Pah Pong)是阿姜查四十岁时(1959)，在泰国乌汶省(Ubon Ratchathani)其出生村落旁的巴蓬(Phong Pond)森林里，所创立的森林道场，阿姜查是该寺的住持。

③诸恶莫作(sabba papassa akaranam)，众善奉行(kusalassupasampada)，自净其意(sacittapariyodapanam)，这些话出自于「波罗提木叉教戒」(Ovada Patimokka)，并形成《法句经》的183-185颂。

④在巴蓬寺里的树上，经常悬挂著一块块的木板，上面写著能发人深省的优美文句。

⑤这是个文字游戏。泰语 luuk 意指「小孩」，而 luuk peun 字面的意思是「枪的小孩」。就是子弹。

⑥Bud-dho、Dham-mo，San-gho 是用来方便持念的咒语，是由 Buddha(佛陀)、Dhamma(法)、sangha(僧)等声转化而来，在泰国一般被拿来做为禅修的所缘。

⑦三藏(Tipitaka)即指巴利律、经、论三藏。律藏包含比丘与比丘尼戒，以及僧团运作的条规。经藏是收集佛陀四十五年弘法的教导。论藏是佛陀入灭后，早期在印度举行的三次圣典结集时所编，

是有系统地将佛法分门别类并作诠释的圣典。

（真正的平静在我们内心）

为了找到平静，我们已下定决心成为佛教中的比丘和沙弥。那么，什么是真正的平静呢？

佛陀说，真正的平静并不远——它就在我们的内心！但我们却长久忽视它。人们渴望获得平静，却始终感到迷妄和不安。他们一直对自己缺乏信心，且无法从修行中获得满足。犹如我们离家四处旅行，但只要还未回家，就不会感到满足，而仍有未完成的事需要费心。这是因为旅程还未结束，我们尚未到达最后的目的地。

所有比丘与沙弥，我们每个人都希望平静。当我年轻时，四处寻找它，无论到哪里都无法满足。我进入森林行脚，参访各类老师聆听开示，都无法从中获得满足。

为何会如此？我们在极少接触色、声、香、味的环境寻找平静，相信安静地生活能令我们满意。但事实上，若我们在不受干扰的地方，非常安静地生活，能生起智慧吗？我们能觉知到什么？仔细想想，若眼不见色，那会是什么情况？若鼻不嗅香，舌不尝味，身无触受，那会是什么情况？那情况就如盲、聋之人，鼻子与舌头失灵，且身体完全麻痹失去知觉。那里有任何东西存在吗？然而人们却还固执地认为，只要到没有任何事情发生的地方，就能找到平静。

（放下不是什么都不做）

当我还是个年轻比丘，刚开始修行时，坐禅便会受到声音的干扰，我自问：「该怎么做才能让心平静下来？」于是我拿了一些蜜蜡将耳朵塞起来，如此就听不到任何声音，只剩下嗡嗡的残响。我以为那样会比较平静，但并非如此，所有的思考与迷妄根本不是从耳朵生起，而是从心生起，那才是找寻平静的地方。

换句话说，无论待在哪里，你都不想做任何事，因为那会妨碍修行。你不想扫地或做任何工作，只想坐著不动来寻找平静。老师要求你帮忙做些杂务或日常执事，你并不用心，因为觉得那些都只是外在的事。

我有个弟子，他真的很努力「放下」以追求平静。我曾教导「要放下」，他认为只要放下一切事物，便可获得平静。从来这里的那天起，他就不想做任何事，即使大风吹走他茅篷的半边屋顶，也丝毫不在意。他认为那只是外在的事，因此不想费心去修理，当阳光或雨滴从一边洒进来时，就挪到另一边去。他唯一关心的是让心平静，其他的事都只会让他分心。

有天我经过那里，看见倾颓的屋顶。「咦？这是谁的茅篷？」我问。有人告诉我是他的，我心想「嗯！奇怪。」因此便找他谈话，对他解释许多事，如「屋舍仪法」(senasanavatta)——比丘对住处的相关义务。「我们必须有个住处，且必须照顾它。「放下」并非如此，它不是要逃避我们的责任，那是愚蠢的行为。雨从这边下来，你就移到另一边，阳光照进来时，你又再移回这边，为什么要这样？你为什么不干脆连那里也放下？」我在这上面为他上了颇长的一课。

当我结束时，他说：「哦！隆波①！有时你教我执著，有时又教我放下，不晓得你到底要我怎么做。甚至当屋顶塌了，我都能放下到这种程度，你还是说这样不对，可是你教我们要放下啊！我不知道你还指望我怎么做。」

有些人就是可以如此愚蠢！

（每件事物皆可用来修行）

若我们如实觉知眼、耳、鼻、舌、身、意六根，那么它们都是生起智慧可用的素材。若我们无法如实觉知它们，就会否定它们，宣称不想见色或闻声，因我们会受到干扰。若切断了这些因缘，我们要凭藉什么进行思惟呢？

因此，佛陀教导我们要防护，防护即是「戒」。有防护感官的戒②——眼、耳、鼻、舌、身、意——这些都是我们的戒和定。

想想舍利弗的故事，在他成为比丘之前，有次看见马胜(Assaji,音译为「阿说示」，五比丘之一)长老正在托钵，心想：「这出家人如此不凡，走路不疾不徐，衣著整洁，威仪庄严。」舍利弗受到鼓舞，趋上前去致敬并问道：「抱歉，长者！请问你是谁？」

「我是一位沙门③」

「你的老师是谁？」

「我的老师是乔达摩尊者。」

「乔达摩尊者教导什么？」

「他教导一切事物都从因缘生，当因缘灭时，就随之熄灭。」

当舍利弗问法时，马胜比丘给了他这简短的关于因果的解释。「诸法因缘生，有因才有果；若是果熄灭，必是因先灭。」他虽然只说了这些，但对舍利弗而言已经足够。④

这是一个佛法生起的因，那时舍利弗六根具足，拥有眼、耳、鼻、舌、身、意，若无感官，他会有足够的因以生起智慧吗？能觉知任何事吗？但多数人都害怕感官接触，无论害怕或喜欢，我们都未从中发展出智慧，反而透过这六根放纵自己，贪图感官享受并迷失于其中。这六根可能诱使我们享乐与放纵，也可能引导我们获得知识与智慧。

因此，我们应该把每件事物都拿来修行，即使是不好的事。当谈到修行时，我们不只指针对美好或令人愉悦的事，修行并非如此。在这个世上，有些事我们喜欢，有些则否，通常我们想要喜欢的，即使对同修的比丘与沙弥也一样。我们不想和不喜欢的比丘或沙弥交往，只想和喜欢的人在一起。你了解吗？这是依自己的喜好在做选择。通常只要是不喜欢的，就不想看见或了解，但佛陀希望我们去体验这些事，「世间解」——看著这世间并清楚地觉知它。

若无法清楚觉知世间的实相，我们将无处可去。活在这世上，就必须了解这世间，包括佛陀在内的过去的圣者，都与这些事物一起生活。他们活在这个世上，在凡夫之中，就在这里达到实相，而不在他处。但他们有智慧，能防护六根。

（一直逃避智慧无从生起）

防护并非意指不看、不听、不闻、不尝、不触或不想任何事，若行者不了解这点，一旦见闻到什么，就退缩逃避，以为只要这么做，那件事最后就会丧失控制的力量，然后他们就能超越它。但往往事与愿违，他们根本无法超越任何事。若他们逃避而未了知实相，相同的事不久仍会生起，一样得再面对。

例如那些永不满足的行者，在寺院、森林或山中受持头陀支(Dhutanga)⑤，他们到处行脚，东

看看、西瞧瞧，认为如此就能获得满足。他们努力爬上山顶：「啊！就是这里，现在我没问题了。」感到几天的平静后，就对它厌烦了。「哦，好吧！下山到海边去。」「啊！这里既舒适又凉快，在这里修行一定很好。」不久后，他又对海边感到厌倦。对森林、山顶、海边厌倦，对一切厌倦。这并非正见⑥，不是厌离⑦的正确意义，而仅仅是感到乏味，是一种邪见。

当他们回到寺院：「现在，我该怎么做？每个地方都去过了，却一无所获。」因此他们弃钵、卸袍而还俗去了。为何要还俗？因为他们不了解修行，不晓得还有什么事可做。他们去南方、北方、海边、山顶、森林，仍不了解任何事，因此结束一切，他们便「死」了。事情的演变就是如此，因为他们一直逃避事物，智慧便无从生起。

（从心里跳脱不是逃避面对事情）

再举另外一个例子。假设有个比丘，下定决心不逃避事物，要勇敢面对它们。他照顾自己，并了解自己和他人，持续努力地解决各种问题。假设他是位住持，经常得不断面对需要注意的事物，人们一直来询问，因此必须时常保持觉醒。在可以打瞌睡之前，他们就会再用另一个问题唤醒你。这让你能思惟、了解所面对的事物，你变得会以各种的善巧方式处理自己与别人的问题。

这技巧从接触、面对、处理与不逃避事情中生起，我们不是以身体逃避，而是使用智慧，从心里跳脱，靠当下的智慧而了解，不逃避任何事。

这是智慧的源头，每个人都必须工作，必须和其他事物联系。例如，住在大寺院中都必须帮忙处理事情，从某个角度看它，你可能会说那些都是烦恼。和许多比丘、比丘尼、沙弥住在一起，在家众来来去去，可能会生出许多烦恼。但为了增长智慧、断除愚痴，我们必须如此生活。我们要选择哪一条路？是为了消除愚痴，或为了增加它而生活？

（苦所在之处即不苦生起之处）

我们必须深入思惟。每次当眼、耳、鼻、舌、身、意根接触外境时，我们都应该镇定与审慎。当苦生起时，是谁在受苦？为何苦会生起？寺院的住持必须管理众多弟子，这可能会造成痛苦。若我们因害怕痛苦而不想面对，要如何与它战斗呢？若不知痛苦生起，我们要如何解决它呢？

跳脱痛苦意味知道离苦的方法，它的意思绝非指从每个痛苦生起的地方逃跑，这样做只会把痛苦带在身上。

若想了知苦，就必须深入观察目前的情况。佛陀教导我们，问题从哪里生起，就必须在那里解决。痛苦所在之处，正是不苦生起的地方；一个息灭，另一个就生起，你应该在那里解决自己的问题。因害怕而逃避痛苦的人是最愚痴的人，他们只会无止尽地增加愚痴。

苦，是除此之外无他的第一圣谛，不是吗？你怎么会把它看成坏事呢？苦谛、生起苦之集谛、苦止息之灭谛、灭苦之道谛，若逃避这些事物，就不是根据真实法而修行。

佛陀教导我们要以智慧「跳脱」。假设你踏到荆棘或碎片，脚底被它扎伤，走路有时会痛，有时则不会。当踩到石头或树干真的很痛时，便检查脚底，但未找到任何东西，你不理它继续走路，然后又踩到某样东西，再次感到疼痛。这种情况反覆发生。

（痛苦生起时别相应不理）

疼痛的因是什么？它是扎入脚底的刺或碎片，痛感断断续续。每次疼痛生起时，你便稍作检查，

但未看到碎片，于是就不理它。不久，它又再痛，你便再看一眼。

当痛苦生起时，你必须注意它，别相应不理。每次疼痛生起，你就注意到：「嗯！刺还在那里。」每次疼痛生起，同时也会生起必须拔除那根刺的想法。若不将它取出，只会变得更痛，疼痛一再复发，直到你无时无刻不想取出刺为止。最后终于受不了，你决心一劳永逸，将刺取出——因为它会痛！

在修行上的努力也必须如此，无论哪边会痛或哪里有摩擦，都必须探究。勇敢地面对问题，除掉那根刺，只要把它拔出来。一旦心有所贪著，都必须注意，当深入观察时，你就会如实地觉知它、看到它并体会它。

但我们的修行必须坚定与持续，即所谓的「动精进」(viriyarambha)——向前不断地精进。例如，当你的脚感觉不适时，必须提醒自己把刺拔出来，并努力不懈。同样地，常痛苦在心中生起时，我们必须坚持将烦恼从根拔除，彻底斩断它们。只要一直保持坚定的决心，最后烦恼一定会屈服，并被消除。

(觉知「生」的运作也不要落入「生」中)

因此，关于乐与苦，我们应该怎么做？一切法都是有因而生，因若消失，果便消失。只要我们不贪爱、抓取或执著，仿佛它并不存在，苦便不会生起。苦因「有」^⑧而生起，以「有」为缘而有「生」；「取」^⑨则是造成苦的先决条件。^⑩

只要发觉苦，就深入观察它，深入观察当下，观察自己的心与身。当苦生起时，问你自己：「为什么有苦？」立即观察。当乐生起时：「乐生起的因是什么？」每当这些事出现时都要警觉，乐与苦都是由执取生起。

以前的修行人就以这种方式看自己的心，只有生与灭，并无常住的实体。他们从各个角度思惟，发现心根本没什么，没有任何东西是稳定的；只有生与灭、灭与生，无固定不变的事物。无论走路或坐著，都如此看事情，无论看什么都只有苦，一切东西都如此。犹如刚从熔炉锻造出来的大铁球，每个地方都是滚烫的。若触摸顶部是烫的，两侧也是烫的，整个铁球都是烫的，无一处是凉的。

若不深思这些事物，对它们便一无所知，我们必须清楚地看见，切莫「生出」事物，也不要落入「生」中，要觉知「生」的运作。那么如「喔！我受不了那个人，他搞砸一切」的想法便不会再生起，或「我好喜欢某某」都不会再生起，剩下的只是世俗惯例的好恶标准。我们必须使用它来与别人沟通，但内心则必须是空的，这便是「圣住」(11)。我们都必须以此为目标如法修行，莫陷入疑惑中。

在投入修行之前，我问自己：「佛陀的教法就在眼前，适合每个人，但为什么只有少数人能依教奉行，而其他人则不能呢？或有人只有三分钟热度，然后很快就放弃了；或有人虽未放弃，但是却心猿意马，无法全心投入，为什么会这样呢？」

因此，我下定决心：「好！我将尽形寿，全心全意，彻底遵从佛陀的教导，于此生达到觉悟。因为若不如此，我终将在苦海中沈沦。无论需要承受多少苦难，我都要放下万缘，精进用功，永不懈怠，否则疑惑将一直纠缠著我。」

如此思惟后，我便认真地修行，无论多么困难，依然勇往直前。我将一生看成一天，丝毫不敢

懈怠。「我将谨遵佛陀的教导，依循佛法而了知——这痴迷的世间为何会如此之苦。」我想明瞭，也想精通教法，因此我朝向「法」的修习。

（顶多只能依赖老师百分之五十）

出家行者需要放弃多少世俗的生活呢？若我们终生出家，就意味著放弃一切，所有世人享受的事——色、声、香、味与触，都要完全抛开，但仍经验它们。因此，修行者必须少量知足，并保持离染。无论说话、吃饭或做任何事，都必须很容易满足：吃得简单、睡得简单、住得简单。你愈如此修行，就愈容易获得满足，你将能看透自己的心。

「法」是「各自的」(paccattam)——唯有自己了解，意指你得亲自去修行。在解脱道上，你顶多只能依赖老师百分之五十而已。即使我今天给你们教导也是完全无用的，它值得聆听，但若你只因我如此说而相信，你就不会正确地使用它，若完全相信我，你就是傻瓜。把我的教导用在自己的修行上，用眼睛与心去看，亲自去做，这会更有用，更能尝到法味。

所以，佛陀不详说修行的成果，因为它无法以言语传达。就如试著为天生的盲人描述不同的颜色：「它是鲜黄色。」那是不会有什么效果的。

佛陀将它拉回到个人身上——你必须自己清楚地看见。若能清楚地看见，心里就会有清楚的证明，无论行、住、坐、卧都将不再疑惑。即使别人说：「你的修行是错的。」你都不会动摇，因为你已亲自证明。

（别人无法告知你必须自知自证）

身为佛法的修行者，无论在哪里都必须如此做。别人无法告知，你必须自知自证，一定要有正见。但在五或十次的雨安居⁽¹²⁾当中，真的能如此修行一个月都相当难得。

有次我前往北方，和一些年老才出家，只经历过两、三次雨安居的比丘同住，那时我已经历过十次安居。和那些老比丘住在一起，我决定履行新进比丘须尽的各种义务——收他们的钵、清洗他们的衣服，以及清理痰盂等。我并不认为这是为任何特别的个人而做，只不过是维持自己的修行罢了。由于别人不会做这些事，因此我就自己做，且视此为获得功德的好机会，它给我一种满足感。

在布萨日⁽¹³⁾时，我得去打扫布萨堂，并准备洗涤与饮用的水。其他人对这些工作一无所知，只在旁观看，我并无批评之意，因为他们不懂。我独自做这些事，结束后对自己感到高兴。在修行中，我感到振奋，并充满活力。

我随时都能在寺院中做一些事，无论是我自己或别人的茅篷脏了，我就打扫干净。我并非为了讨好任何人，只是想维持一个好的修行。打扫茅篷或住处，就如清理内心的垃圾。

你们必须谨记这点。与「法」、平静、自制、调伏的心共住，无须担心和谐，它会自动生起，没有任何问题。若有沈重的工作要做，每个人都会伸出援手，很快就能完成。那是最好的方式。

（跟著心走永远不能领悟「法」）

不过，我也遇过其他类型的比丘，而这些遭遇都成为我成长的机会。例如，在一座大寺院中，比丘与沙弥们都同意在某天一起洗袈裟，我会去煮波罗蜜果树⁽¹⁴⁾。这时，就会有些比丘等待别人将波罗蜜果树心煮沸后，才来洗袈裟，再拿回茅篷晾晒，然后再打个盹儿。他们不必生火，也无须善后，而自认是聪明人，占尽便宜。其实，这是最愚蠢的，只是在增长无知，因为他们什么也不做，

把所有工作都留给别人。

因此，无论说话、吃饭或做任何事，都要记得自我反省。你可能想舒服地生活、吃饭与睡觉，但你不能。我们为何来这里？若能经常想到这点，便会很有帮助，我们不会忘记，会经常保持警觉，如此地警觉，无论任何情况都能用功。若我们无法精进用功，事情的发展将会大为不同：坐著，会坐得如同在城里；走著，会走得如同在城里。然后你会想回到城里，和世俗的人厮混。

若不精进于修行，心就会转往那方向。你不会对抗自己的心，只会让它随著情欲起舞，这就称为「跟著心走」。就如对待小孩，若我们纵容他的一切欲望，他会是个好孩子吗？若父母纵容小孩的一切欲望，那样好吗？即使起初父母有些溺爱他，但到该打屁股的年龄，他们偶尔还是会惩罚他，因为怕宠坏了他。

训练心也必须如此，你必须知道自己，并知道如何自我训练，若不知如何训练心，只寄望别人来为你训练，结果必定会陷入麻烦之中。修行并无限制，无论行、住、坐、卧都可以修行。当打扫寺院的地板或看见一道阳光时，都可能领悟佛法，但你当下必须保持正念。若你积极禅修，则无论何时何地都可能领悟「法」。

（精进不懈就能择法）

不要放逸，要清醒、警觉。在行脚托钵时会生起各种感觉，那些都是善法。当返回寺院进食时，也有许多善法可供观察。若你一直精进不懈，这些事物都会成为思惟的对象，智慧将会生起，你也将会见到「法」，这称为「择法」⁽¹⁵⁾，它是七觉支⁽¹⁶⁾之一。若我们有正念，就不会轻忽它，且还会进一步探究法义。

若我们达到这个阶段，修行就会不分昼夜地一直持续下去，无关乎时间。没有东西能污染修行，若有的话我们也会立即觉知。当修行进入法流时，内心就会有择法觉支，持续审查「法」。心不会去追逐事物：「我想去那里旅行，或可去另一个地方……但在那边应该会很有趣。」那就是世间的方式。只要走上那条路，修行很快就会完蛋。

要不断警觉、学习，看见一棵树或一只动物，都可能是个学习机会。将一切都引进心里，在自己的心中清楚地观察。当一些感受在内心造成冲击时，应该清楚地见证它。

你曾看过砖窑吗？在它前面有道二或三呎的火墙。若我们用正确的方式建造砖窑，所有热气都会进到窑里，工作很快就能完成。我们修学佛法应该以这种方式体验事物，所有的感受都被导引入内，并转为正见。见色、闻声、嗅香、尝味——心将它们都导引入内，那些感受将得以生出智慧来。

[注释]

①隆波(Luang Por): 是泰国人对老和尚尊敬与亲切的称呼，直译为「尊贵的父亲」。

②防护感官的戒即所谓的「根律仪」，例如当眼见色时，以正念防护眼根，不让贪等烦恼入侵而受到系缚，即是「眼根律仪」。其他五根的防护亦然。

③沙门(samana): 意译息恶、息心，即出家求道者。阿姜查通常将它翻译成，平静的人」。

④舍利弗第一次见法，证得须陀洹(sotapanna，初果)。

⑤头陀支(Dhutanga): 「头陀」(Dhuta)意指「去除」，「支」是「支分」，意指「原因」，比丘因

受持头陀支而能去除烦恼，这是佛陀所允许超过戒律标冷的苦行。依(清净道论)有十三支：粪扫衣、三衣、常乞食、次第乞食、一座食、一钵食、时后不食、阿兰若住、树下住、露地住、冢间住、随处住与常坐不卧。这些苦行有助于开发知足、出离与精进心。

⑥正见(samma ditthi)对事物的如实知见，即正确了知四圣谛。

⑦厌离(nibbida)：是指对感官世界的诱惑不感兴趣。

⑧有(bhava)：指存在的过程。bhava 的泰文 phop 是阿姜查的听众所熟悉的词汇，它通常被理解为「轮回的领域」。阿姜查此处对该字的用法并未依惯例，更强调实用的一面。

⑨取(upadana)：执取、执著。「取」是十二缘起的第九支，指执著于所对之境。

⑩十二支缘起的顺序，依次为无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。

(11)「圣住」是指圣者证入果定，依导向证入果定的观智不同，而分别有三种：(一)空解脱——透过观照无我而证入果定；(二)无相解脱——透过观照无常而证入果定；(三)无愿解脱——透过观照苦而证入果定。

(12)雨安居：僧伽于每年七月中旬至十月中旬，进行为期三个月的雨安居。在这段期间，僧伽不外出行脚，安住在一处精进修行。

(13)布萨日(uposatha)大约每两星期在新月与满月之日举行，比丘与比丘尼在该日忏悔罪过并诵戒。在这几天与半月日，在家众常会前来寺院，受持八关斋戒一日一夜，聆听开示，并彻夜练习坐禅与行禅。

(14)森林比丘们会将波罗蜜果树的心材煮沸，然后以树液浸染与清洗衣服。

(15)择汉(dhamma-vicaya)是七觉支之一。在禅修中，它是种直觉的、具有辨识力的慧，可辨别「法」的特性，通达涅槃的本质，是「智慧」的同义词。

(16)七觉支是指七种觉悟的因素，或是指领会四圣谛的特定知识，也是圣者所具有的特质。这七种因素是念、择法、精进、喜、轻安、定与舍。当这些觉支充分发展时，便能引领行者到达涅槃。

第四章 了解戒律

修行并不容易，还有许多是我们所不知的，例如「安住于身，循身观察」①或「安住于心，随观心识」②。若我们尚未修习这些，可能会感到不解，戒律就是如此。

过去我曾是老师③，但只是个「小老师」，而非「大」的。为何说是「小老师」呢？我并未修行，虽然教导戒律，却不曾实践它，这种人我称之为「小老师」——较差的老师。说「较差的老师」是因为我在修行上是有所不足的，绝大多数的修行并不及格，犹如完全未曾学过戒律一样。

（要完全知晓戒律是不可能的）

不过，事实上，要完全知晓戒律是不可能的。因为有些事无论我们知道与否都是违犯，这是很棘手的。人们强调，若我们尚未了解任何特别的训练规则或教导，就必须热忱与恭敬地学习它，若不了解就应努力学习，若不努力，本身就是一种违犯。

例如在可能有疑惑的情况下，假设有个女人，你在不知她是女或男时碰触她，你并不确定此人的性别仍趋前碰触，这也是错的。④我曾质疑为何这是错的，但当想到修行时，我了解禅修者必须有正念且要慎重，无论谈话、接触或取物，都必须先考虑清楚。这个案例错在没有正念，或缺少正念，或在当下有欠考虑。

又例如才上午十一点，但天色昏暗看不见太阳，我们又没有时钟。假设我们猜想可能已经下午，且真的觉得应该是下午，便在此时进食。当开始进食时，乌云散去，根据太阳的位置，才了解到刚过十一点，这仍是犯戒⑤。我曾怀疑：「咦？还没过中午，为何是犯戒？」

（在疑惑下行动即是犯戒）

此处发生的犯戒，是因疏忽、粗心大意、缺少清楚的考虑与防护。若有疑惑，却在疑惑时行事，即是「恶作」⑥，违犯只是因在有疑惑时行动。我们以为那时是下午，但事实不然，进食本身没有错，是因我们大意而犯戒。若当时确实是下午，却以为它不是，那是更严重的波逸提罪。

若有在疑惑的情况下行动，无论行动是对或错，都是犯戒。若行动本身是对的，则它是较轻的罪；若是错的，则是较严重的罪。戒律可能如此令人迷惑！

有次我去见阿姜曼⑦，当时我才刚开始修行，曾读过《古学处》⑧，并有深入的了解。接著继续读《清净道论》⑨，其中包括<戒广说>(Sīlanīdesa)，<定广说>(Samādhinīdesa)与<慧广说>(Pannānīdesa)。我的脑袋胀得像快爆炸一样！

读完那本书后，觉得它超出人类的修行能力之外。但接著我反省佛陀不会教导不可能修行的东西，他既不会教，也不会说，因为那些事对自己与别人都无益处。<戒广说>已太繁杂，<定广说>更是如此，<慧广说>则有之而无不及！我坐下心想：「算了！我无法再往前进，前面已经无路了。」那种感觉就好像已到了穷途末路的地步。

（死背所有的戒律是不可能的）

在这阶段，我努力想突破修行的困境，我被困住了。此时恰好有个机会去见阿姜曼，我问他：「尊贵的阿姜⑩，我应该怎么做？我正开始要修行，却不知正确的道路。我有许多疑惑，修行时完全找不到依据。」

他问我：「问题是什么？」

「在修行过程中，我挑选《清净道论》来研读，但它似乎不可能付诸修行。〈戒广说〉、〈定广说〉与〈慧广说〉的内容似乎完全不切实际，我不认为这世上有人能实践它，它太过繁杂。要记住每条规则是不可能的，它超出我的能力之外。」

他对我说：

没错！那里面有很多东西，但实际上只有一点点。若我们要考虑到〈戒广说〉里的每条规定，那真的是很困难。但事实上，〈戒广说〉是从人心发展出来的。若训练心让它有惭与愧，我们就能有所防护，言行也含更加谨慎。

这将能让人少欲知足，因为我们不可能照顾太多事。一旦如此，我们的正念就会增强，随时都能保持正念。无论身在何处，我们都要努力维持完全的正念，谨慎的态度将会被培养出来。每次你对某事感到疑惑时，不要说它或反应它，若有任何事不了解，就去请问老师。尝试遵守每条戒确实很烦人，但应该检讨是否准备接受自己的过失，我们接受它们吗？

这个教导非常重要。知道每条戒不是那么重要，但我们应该知道如何训练自己的心。

你读过的所有东西都是从心生起，若心还没具有敏锐与清明，就一直都会有疑惑。你应该尝试把佛陀的教诲引入内心，让心安定下来。无论出现什么疑惑，只要放下它。若你不确定真的知道，就不要说它或做它。例如你怀疑：「这是对或错？」你无法真的确定，就别说、别做它，不要抛弃你防护的心。

当坐著聆听时，我深思这个教导，符合佛陀所说衡量教导是否真实的八种方法：任何谈到少恼、出苦、离欲、少量知足、不慕名位、无渴爱和远离、勤奋精进，以及维持自在的教导，都是佛陀教法——真实的法与律(Dhamma—Vinaya)的特徵，任何抵触这些条件的则不是。

若真心诚意，就会有惭愧，会知道何时心中有疑惑，我们将不会做它或说它。〈戒广说〉只是文字，例如惭愧在书中是一回事，但在我们心中则是另一回事。

跟随阿姜曼学习戒律，我学到很多东西。当坐著聆听时，了解也随之生起。

（只藉由听闻无法真的了解戒律）

因此，关于戒律，我学了很多。在雨安居时，我有时会从晚上六点一直读到翌日凌晨。我充分了解它，将所有《古学处》中涵盖的「犯戒」(D)因素都写在笔记本上，放在袋子里。我真的在这上面下了很多工夫，但到后来我慢慢放下。它太多了，我不知何者为本或何者为末，而全盘接受。当了解得更完全时，我放开它，因为它太沉重了。我只将注意力放在心上，慢慢抛开书本。

不过，当我教导此地的比丘时，仍以《古学处》为标准。多年来在巴蓬寺，我亲自对大众宣读它。在那些日子里，我会登上法座，一直持续到晚上至少十一点或午夜，有时甚至到凌晨一、两点。我们有与趣，并修持它，听过诵戒后，会去深思所听闻的内容。你无法只藉由听闻，就真的了解戒律，听过后必须检视它，并进一步地探究。

虽然我研读这些东西许多年，但知识仍不完整，因书本中有许多地方意义并不明确。从读这些书以来，至今过了这么久的时间，我对各种戒律的记忆也已有些遗忘，但我心中并无欠缺或疑惑，只有了解。我抛开书本，事注于开发内心。心，对戒律具有评断，无论在公开或私下的场合，它都

不会做错误的事。我不杀生，即使是小生命，例如有人要求我以手故意压死一只蚂蚁或白蚁，我办不到，即使给我一大笔钱也一样。虽然是只蚂蚁或白蚁，对我而言，她的生命比一大笔钱更有价值。

（动机是戒的根本）

不过，我还是有可能造成昆虫死亡，例如当有东西在我腿上爬，而我将牠拨开时，也许牠就死了。当我审视内心时，并无犯罪感、犹豫或疑惑。为什么？因为我并无杀害的动机。

「动机是戒的根本」，过去在我真正了解之前，确实为这类事情深受困扰。我会认为犯戒，「犯什么戒？没有动机啊！」「确实没有动机，但你还是不够小心！」我会如此地反覆发愁与忧虑。

因此，戒律是可能干扰修行者的东西。但它也有其价值，如同老师们所说：「对于不知道的戒，都应该学习，若不知就应去问那些知道的人。」他们确实强调这点。

（不知戒条就难免违犯）

现在若不知戒条，就无法觉知有所违犯。例如华富里省(Lop Buri)寇翁高寺(Wat Kow Wong Got)有位长老阿姜保(Ajahn Pow)，有天一群女众前来问阿姜保时，他的一位「摩诃」⁽¹²⁾弟子坐在身旁，「隆波！我们想邀请你一起去旅行，你会去吗？」隆波并未回答。身旁的「摩诃」弟子以为阿姜保没有听见，因此他说：「隆波，隆波！你听到了吗？这些女众邀你去旅行。」他说：「我听到了。」女人再问一次：「隆波！你会去吗？」

他只是坐著默不作声，因此邀请的事也就不了了之。她们离开后，「摩诃」说：「隆波，你为什么 not 回答她们？」

他说：「哦！摩诃，你不知道这条戒吗？刚才在这里的全都是女众，若女众邀请你和她们去旅行，你不该答应。若她们自行安排，那就没问题。如此一来，若我想去就可以去，因为我并未参与安排。」

「摩诃」坐在那里心想：「啊！我真是出丑了。」

戒律里有规定，安排计划，然后和女众一起出游，即使是团体而非一对一，也是违犯波逸提罪。⁽¹³⁾

再举另一个例子。在家人会把钱放在盘子里供养阿姜保，他则会拿出「接受布」⁽¹⁴⁾，从一端捏住。但当他们将盘子放在布上时，他会将手抽回，撂下摆在上面的钱。他知道钱在那里，但对它不感兴趣，只是起身走开。

这么做是因为戒律规定，若人不同意(不欲求)金钱，就无须禁止在家人供养；若对它有欲望就必须说：「居士！比丘不允许接受这个。」他必须告诉他们这一点。若你对某样东西有欲望，就必须禁止人们供养不被允许的东西，不然只需把它留在那里，然后离开。

虽然阿姜保与弟子们共住多年，还是有些弟子不了解他的修行，这是很可惜的事。就我自己而言，我深入观察与思惟许多阿姜保微细的修行观点。

（对戒律有所疑惑当下修行）

戒律甚至可能造成比丘还俗，当他们研读它时，各式各样的疑惑都会生起。他们回头检视过去：「我的受戒仪式是适当的吗？⁽¹⁵⁾我的戒师清净吗？我受戒时坐著的比丘们，没有人知道任何有关戒律的事，他们坐的距离适当吗？唱诵正确吗？」这些疑惑不断净现，「我的受戒堂是适当的吗？它

那么小……」他们怀疑每件事，因此陷入人间地狱中。

因此，在知道如何奠定心的基础之前，它可能真的很难。你必须非常冷静，不能贸然行事，但只是冷静而不深入观察，同样不对。我曾困惑到想还俗，因看见自己与一些老师修行上的许多过失，那些疑惑使我心劳意攘，无法入睡。

我愈疑惑就愈禅修，愈精进修行。一有疑惑，当下立即修行，当智慧生起时，事情便开始改变。很难描述所发生的改变，心持续改变直到不再疑惑为止。我不知它如何改变，若我试著告诉别人，他们可能也不会了解。

因此，我深思「智者自知」(16)的教导，觉悟必须透过直接体验才会生起，研读法与律当然是正确的，但若只是研读则仍不足。在我开始修行前，对微细罪并不感兴趣，但修行之后，即使突吉罗罪也和波罗夷罪同样重要。先前看待突吉罗罪似乎没什么，只是鸡毛蒜皮的小事，到晚上就可忏悔罪过而清净，然后可能再次违犯。

不过，这种忏悔是不清净的，因为你不会停止，你并未下定决心去改变，没有防护，未认知实相，也没有放下，只是一犯再犯。

（若心毫无疑惑违犯当下就解除）

就胜义谛而言，事实上无须通过忏悔罪过的例行程序。若了解心是清净的，并毫无疑惑，那些违犯当下就解除了。我们尚未清净，是因为还有疑惑，还在摇摆不定。我们并非真的清净，因此无法放下，关键是未看见自己。戒律犹如保护我们免于犯错的围墙，因此必须谨慎对应。

若你尚未亲自了解戒律的真实价值，对你来说它是困难的。在我到巴蓬寺之前的许多年，便决定放弃金钱，大部分的雨安居期间，我都在思考这件事。最后，我抓起钱包走向当时共住的一位「摩诃」比丘，将它放在他面前。

「摩诃！请收下这笔钱。从今日起，只要我是比丘，就不会接受或手持金钱，你可以当我的见证人。」

「收起来，朋友！学习过程中你可能会需要它。」他无意收下这笔钱，觉得很尴尬。

「你为何要舍弃这些钱呢？」他问道。

「你不用担心我，我已下定决心，昨晚就决定好了。」

（了解害处舍弃就不难）

从他拿钱那天起，我们之间就好像有了隔阂，无法再相互了解。至今他仍是我的见证者，从那天起我就不曾使用钱，或从事任何买卖。我对用钱的各方面都非常自制，虽然未做错任何事，也经常小心翼翼，以免犯错。

我内心保持禅修，无须钱财，我视它如毒药。无论你把毒药拿给人、狗或任何动物，无可避免地都会导致死亡或痛苦。若清楚了解这点，就会经常提防不要误拿「毒药」。当清楚了解其中的害处时，要舍弃它就不会太困难。

若我对别人供养的食物有疑惑，就不会接受，无论它有多美味或精致，都不会吃。举个简单的例子，如生的腌渍鱼。假设你住在森林里，外出托钵只收到裹在叶子里的米饭和一些腌渍鱼。当你回到住处，打开小包发现那是生的腌渍鱼——二话不说，扔掉！(17)吃白饭总比犯戒好。必须要能如

此做，才能说你真的了解，然后戒律就会变得很简单。

若其他比丘想要给我生活必需品，例如钵、剃刀或任何东西，除非我知道捐赠者是受持同等戒律标准的同修，否则我不会接受。为什么？你如何能相信那些不持戒的人？他们什么事都做得出来。不持戒的比丘不了解戒律的真实价值，那些东西很可能是以不正常的方式所获得。我就是那么谨慎。

结果一些同修比丘常会以异样的眼光看我。「他不合群，他不好相处。」但我不为所动。「嗯！到死时我们就能相互交融了。」我心想：「届时，我们都是黄土一坯。」我自制地生活，沉默寡言，对别人的批评不为所动。为什么？因为即使解释他们也不会了解，他们根本不懂修行。

就如以前当我受邀参与葬礼时，有人会说：「别听他的！只要把钱放进他的袋子里，别让他知道就好了。」⁽¹⁸⁾我会说：「喂！你们认为我是死了或怎样了？你知道只是因为有人称酒精为香水，并不会让它变成香水，但你们想要喝酒时便称它为香水，那么就去喝吧！你们一定是疯了！」

（保持离欲心正确地了解戒律）

这么一来，戒律就可能变得很困难。你必须少欲知足，并保持离欲心，你必须正确地了解。有次当我行经沙拉武里省(Sara Buri)时，我的团体前往某个村庄寺院暂住，该寺住持的戒腊和我一样。清晨，我们都会一起托钵，然后回到寺院放下钵。不久，在家人将几盘食物放进会堂，然后比丘们会去拿起来打开，排成一列，作为正式供养。一个比丘会将手指放在这一列末端的盘子上，一位在家人则将手放在另一端的盘子上，然后比丘们便拿过来分配著吃。

当时大约有五名比丘和我一起行脚，但没有人去碰食物。我们托钵得到的只有白米饭，因此虽和他们坐在一起，我们只吃白饭，没人敢吃盘里的食物。

这种情况持续了好几天，我开始感觉到住持对我们的行为感到不安。可能有僧众前去对他说：「那些来访的比丘不吃任何食物，我不知道他们是怎么了。」

我必须再多待几天，因此前去向住持解释。

我说：「法师！我可以打扰您一会儿吗？我恐怕你和其他僧众对我们不吃在家人供养的盘中食物，感到困惑。我想对您澄清它真的没什么。法师！那只是因我所学的接受供养的修行方式就是如此，在家人放下食物，然后比丘们前去打开餐盘、作好分配，并将之视为正式的供养，这是错误的，是犯突吉罗罪。具体来锐，若比丘手持或接触尚未正式供养到手里的食物，这样会玷污食物，凡吃那食物的比丘依律都是犯戒。」

「只是因为这样，法师！我并非要批评任何人，或要迫使你和其他比丘改变规矩，完全不是。我只是想让您知道我良善的动机，因为我可能要在此地再多待几天。」

他双手合十说道：「善哉⁽¹⁹⁾！善哉！在沙拉武里我还未看过一个持微细戒的比丘，现在已找不到这种人了。若还有一一定是住在沙拉武里之外。容我赞叹你们吧！我丝毫不会反对，那非常好。」

（研读戒律直到真心了解）

隔天早晨，当我们托钵回来时，没有一个比丘走近餐盘。在家众自己把食物分配好并供养给他们，因为担心比丘们不吃。从那天起，比丘与沙弥们似乎都显得很紧张，我试著解释一些事情好让他们放松心情。我认为他们害怕我们，他们只是走进自己的房间，并安静地把自己关起来。

有两、三天我试著让他们放轻松，因为他们是如此地羞愧。我真的没有任何对立的想法，也没

有嫌食物不够或挑三捡四的意思。我以前曾禁食，有时甚至长达七、八天，这里有白米饭，我知道自己不会饿死。我从修行、研读与如法修行中获得力量。

我以佛陀为典范，无论到哪里，不管别人怎么做，都不让自己卷入是非。只是完全投身于修行中——我在乎自己和修行。

那些不持戒、修定的人，无法和修行的人同住，他们必然是各走各的路。以前我并不了解这点，身为老师，我教导别人，自己却没有修行，这实在很糟。当我深入观察它时，我的修行与知识有如天壤之别。

因此，我对想建立森林禅修中心的比丘们说：「别做！」若你还未真正了解，就别费心去教导别人，你只会搞得一团糟而已。有些比丘以为只要住进森林里，就能获得平静，但他们仍不了解修行的本质。他们去割草⁽²⁰⁾，什么事都自己来，那不会带来进步。无论森林有多平静，若你做错的话，就不可能进步。

他们看见森林僧住在森林里，便模仿他们住于森林，不过那是不同的，袈裟、饮食习惯不同，每件事都不一样。他们没有自我训练，没有修行，若只是依样而住，就有如炫耀或宣传的场景，只是场卖膏药的表演罢了，无法再更进一步。那些只有少许修行就去教导他人者，都还不成熟，并非真的了解。不久之后，一旦他们放弃，一切就垮了。

因此，我们必须研读。仔细看《新论》⁽²¹⁾说些什么？研读它、背诵它，直到了解为止。随时询问老师更微细的观点，他会加以解释，如此研读直到真正了解戒律为止。

[注释]

①「安住于身，循身观察」意指将心专注于身体之中，很清楚地依次随顺观察身体是由地、水、火、风所组成，而知「身」是集合体，是生灭变化、不净的，去除执著身体为「我」的颠倒。参见《大念处经》(《长部》第22经)。

②「安住于心，随观心识」意指安住于心而观察心，观察心中不断生起的心情况，清楚觉知心纯粹只是识知目标的过程，是无常的，而去除执著心为「我」的颠倒。参见《大念处经》(《长部》第22经)。

③此处指的是早年出家的阿姜查，在他认真禅修之前。

④与女人身体相触，是犯比丘戒中十三条僧残戒(sanghadisesa，或译「僧伽婆尸沙」)的第二条——「故意与女人身体相触」。犯此戒者，由最初的举罪到最后的出罪，都必须由二十位僧众决定，而可「残留」在僧团中。

⑤过了中午以后进食，是犯比丘戒中九十二条波逸提戒(pacitiya，或译「单坠」)，的第三十七条——「过午食」。比丘允许进食的时间是黎明时分至中午，若不在这段时间进食，即是「非食时」，犯此戒者，必须向一位比丘，或别众(二至三位比丘)，或僧团(四位以上比丘)报告并忏悔。

⑥恶作(dukkata)音译为「突吉罗」，是戒律中最轻等级的违犯，戒条数量很多。波罗夷(parajika)或译为「断头罪」、「驱摈罪」，比丘有四条，是僧伽的根本重罪，犯者立刻逐出僧团。

⑦阿姜曼(Ajahn Mun, 1871—1949)：二十世纪泰、寮地区最具影响力的禅师，其持戒精严、

坚持头陀行的修道生活，影响了当代许多著名的头陀僧，阿姜查即是其中之一。

⑧《古学处注释》(Pubbasikkha Vannana, 英译本译为《基础训练》[The Elementary Training]): 和「法与律」(Dhamma-vinaya)有关，以巴利注释本为依据的泰文注释本，尤其是针对佛音论师在《清净道论》中，有关「正法律」的详尽注释书。

⑨《清净道论》(Visuddhimagga)，为佛音(Buddhaghosa)于五世纪在斯里兰卡所著。本书是南传上座部的修道论，全书分为二十三品，依戒、定、慧三大主题次第论述，是了解南传佛教思想与修行体系最重要的论书之一。

⑩阿姜(Ajahn)是泰国人对住持或老师的称呼。巴利语为 Acarya，音译作，「阿阇黎」，即指老师。

(11)「犯戒」(apatti)，译为「罪」、「罪过」，是佛教比丘各种犯戒的总称。

(12)泰国国家僧伽考试以九级巴利文考试作为标准，第九级为最高级。通过第四级或更高级巴利文考试的比丘，即赋予「摩诃(maha)」(大师)的头衔。

(13)这是犯了波逸提戒的第六十七条「与女人约定同行」。

(14)「接受布」是泰国比丘从女众手中接受东西时所使用的布，他们不直接从女众手中接受物品。阿姜保从接受布上抬起手，表示他实际上并未接受金钱。

(15)对于受戒的程序，有非常精确与详尽的规定，若未遵守可能导致受戒无效。

(16)「智者自知」(Paccattam veditabbo vinnuhi): 是佛法的特质之一，经上列举佛法的特质:「法是世尊善说、自见、无时的、来见的、引导的、智者自知。」「智者自知」意指智者当各各自知:「我修道，我证果，我证灭。」出世间法当于智者自己的心中，由实证而得见。

(17)戒律禁止比丘吃生的肉或鱼。

(18)虽然比丘接受金钱是犯戒，但许多比丘仍如此做。有些人只是表面上不接受，最后还是会接受。这可能是此例中的在家人看待阿姜查拒艳接受金钱时的态度，他们可能心想阿姜查会接受金钱，只要不是公然拿给他，于是想把钱偷偷塞进他的袋子里。

(19)善哉(sadhu): 是传统巴利文，表示收到祝福或教法，或显示感谢或赞同之意等。

(20)比丘割草犯波逸提。

(21)《新论》(Navakovada): 一本关于基础法与律的简介。

第五章 维持标准

在每年佛法考试①后的年度聚会里，我们反省履行各种寺院义务的重要性，包括戒师与老师的义务。这些义务将我们凝聚在一起，成为一个大团体，而能和合共住、彼此尊敬，这也反过来利益团体。

从佛陀的时代以至于今，在所有社区里，无论居民采取什么形式，若不相互尊敬，绝对无法成功。无论世俗的或出家的团体，若缺乏互敬，将无法团结，放逸会接踵而来，终将导致修行的坠落。

我们的修行团体已住在此地约二十五年。它稳定成长，但也可能会走下坡，我们必须了解这点。不过若我们小心留意，彼此相互尊敬，并继续维持修行的标准，我们的和谐将会很稳固。做为一个团体，我们的修行将会是佛教持续成长的动力。

（研读与修行相辅相成）

研读与修行是相辅相成的，佛教因解行业重才能成长与兴盛。若我们只是以轻忽的态度学习经典，随后就会放逸。例如在这里第一年，有七位比丘参加雨安居，那时我心想：「每次比丘们为了佛法考试而开始读书时，修行似乎就会退步，」我试著找出原因，于是开始教导他们，每天从用餐后直到晚上六点，大约教了四十天。后来，比丘们前去应试，结果七人全部通过。

那真的很好，但对于不慎思明辨者会有些问题。为了研读，需要做很多读诵与复习，不懂得自制与自律者，便很容易废弛禅修，而将大部分时间花在研读、复习与记忆上。这使得他们放弃本业和修行的标准。

因此，当这些比丘结束研读与考试时，我可以看见他们行为的改变。没有行禅，只有一点点坐禅，应酬也会增加，自制与镇定都退步了。

（经典是修行道上的指标）

事实上，在修行中，当练习行禅时，应该把心真正放在走路上；当坐禅时，应该只专注于此。无论行、住、坐、卧，都应努力保持安定。但当人们做很多研读时，心会充满文字，他们醉心于书本而忘了自己。这种事只发生在无智慧、缺乏自制与正念的不稳定者身上，他们的心愈来愈散乱，散心杂话与交际成为例行公事。这并非来自研读本身，而是由于他们不精进修行，忘了自己。

事实上，经典是修行道上的指标。若真的了解修行，那么阅读或研究都是禅修的另一面。但若忘记自己，则研究只会带来更多谈话与无益的活动。人们抛开禅修后，很快就会想还俗，那并非因为研读是坏事，或修行是错的，而是由于不知检验自己。

（专心致力于修行）

有鉴于此，在第二次雨安居期间，我停止教导经典。许多年后，愈来愈多年轻人前来出家，其中有些人对法与律一无所知，且不懂经文。因此，我决定矫正这种情况，徵询已学习过的资深比丘进行教导，他们至今一直持续如此做。这就是为何这里也有研读的原因。

不过，每年考试结束后，我便要求所有比丘恢复修行，所有与修行无直接关系的经典都被束之高阁。我们重新整理自己，回归正常的标准，如恢复日常课诵及其他共修活动。这是我们的标准，如此做是为了对治懈怠与不乐。

我对比丘们说：

别抛弃你们的基本修行：少吃、少锐、少睡；自制与镇定；保持出离心；规律地行禅与坐禅；在适当的时间定期聚合。请努力这么做，不要让这殊胜的机会空过，要老实修行。你们有机会在这里修行，是因为你们是在老师的指导下生活，他保护你们处于一个水准之上。因此你们都投入修行，行禅、坐禅、早晚课诵都是该做的事，请专心致力于修行。

（无须四处游历只要专注修行）

有些穿著袈裟的人只是消磨时间在挣扎、想家与困惑，他们都不够坚强，未专心修行。身为佛教比丘或沙弥，我们不能光赖在这里，而将住得好、吃得好视为理所当然。耽著欲乐是种危险，我们应该加强修行，敦促自己做得更多，有错则改，不要迷失于外在的事物。

志欲修行的人从不错过行禅与坐禅，不会放松自制与镇定的标准。比丘用完餐，挂好袈裟，处理完身边的杂务后，就开始练习行禅。当我们经过他的茅篷时，看见他行禅的步道^②都被踩得凹陷下去，这位比丘乐在其中，他是个精进与志欲修行的人。

若能如此致力于修行，就不会出现太多问题。你们若不安心修行——行禅与坐禅，就会四处游荡。不喜欢这里就行脚到那里，不喜欢那里就再迁回来这里，每个地方都一样，只是凭本能在行事。你无须四处游历，只要待在这里，好好地增长修行，仔细地学习。大家努力吧！

进步与退步都取决于此。若你真的想正确地做事，就要平衡研读与修行。当内心放松而身体也健康时，你就会安定下来；当内心迷妄，即使身体强壮，也会感到不安。

（修行在于心而不是外表）

禅修的研究是「长养」与「舍离」的研究，此所谓的「研究」是指每当心经验到一种感受时，就自问：「我仍然执著它吗？」「我还会环绕著它制造问题吗？」「我还会对它感到喜欢或讨厌吗？」

简而言之「我还会迷失在想法中吗？」我们经常如此，若不喜欢某样东西就会厌恶，若喜欢则会有快乐的反应，心于是变得染污与不净。若是如此，就必须承认我们还有过失，是不完美的，还需要更努力，坚持做更多的「舍离」与「长养」。这就是我所谓的「研究」——若被困在某件事上，认知自己受困，觉知自己的处境，然后努力改正。

和老师同住或分开应该是相同的，有些人若不练习行禅，会害怕老师的训斥或责备。从某个角度来看这是好的，但在真实的修行中无须害怕别人，而是应谨防自己在身、口、意上犯错，守护自己远离过失，「你必须告诫自己」，我们必须赶快改进、觉知自己。这就是我所谓的「研究」，深入观察这点，直到清楚了解为止。

以这种方式生活，得依赖耐力，坚忍不拔地面对一切烦恼，虽然这是好的，但它仍在「修法而未见法」的层次。若修法并见法，就能断除一切恶法，长养一切善法。当见到内在的自己时，会有喜悦的感受，无论别人怎么说，我们了解自己的心，且不为所动，无论在何处都能保持平静。

现在，刚开始修行的年轻比丘与沙弥们可能会认为，戒腊较长的阿姜似乎没有做很多行禅或坐禅，不要学他，你们应该迎头赶上，而非一味地模仿，迎头赶上与模仿是两回事。事实上，戒腊长的阿姜安住在他自己特别的禅境中，表面看来虽然似乎没有修行，但他是在内心修行。佛教的修行是心的修行，他心里的东西无法以肉眼看到，在言行上也看不出明显的修行，心，却是另外一回事。

（看见轮回过患行为更有智慧）

因此，修行已久且熟练的老师，在言行上可能会显得没有什么作为，但他守护自己的心，他是安定的。看见其外在的表现，你可能会想模仿，畅所欲言，不过那是不同的，你们并非在同一个水准上，而是来自不同的地方。虽然阿姜可能只是坐在那里，但他并非漫不经心，他与事物同在，但不为所惑。

我们看不到这点，因此不能只根据外在现象作判断。当我们说话或行动时，内心也随之起伏，而有修行的人做事或说话是一回事，他们的内心状态则不同，因为它安住在法与律上。

例如，有时阿姜可能会对弟子很严厉，说的话听起来粗俗而随便，行为也很粗鲁。但我们只能看到他身、口的行为，而看不到他安住在法与律上的心。信守佛陀的教导：「不放逸是无死之道，放逸则是死亡之道」（《法句经》，21行）。深思这句话，别人怎么做都不重要，只要不放逸。

想想经上所说：「比丘是乞士^③。」若只从外表如此定义「比丘」，我们的修行形式就会很粗糙。若了解佛陀定义比丘的方式是「看见轮回过患的人」，就会深刻许多。

看见轮回过患的人，就是看见过失与世间苦难的人。这世间有这么多过患，但大多数人都未看见，只看见欢笑与快乐。什么是轮回？轮回之苦是势不可挡的，令人难以忍受。快乐也是轮回，若未看见轮回的过患，当有快乐时，我们便执著它而忘记痛苦。我们对它毫无所知，犹如小孩不知火的危险。

若我们如此了解佛法的修行：「比丘是看见轮回过患的人」，将这教法牢牢地根植于生命中，则无论行、住、坐、卧，或身在何处，都能厌离。我们将能反省自己，且不放逸，即使轻松地坐著也有相同的感觉。无论做什么，都看见这个过患，因此我们是处于一种非常不同的状态。这样修行，即称为「看见轮回过患的人」。

一个看见轮回过患的人，既活在轮回中，也不活在其中。换句话说，他们既了解世俗概念，也了解它们的胜义。这种人无论是说的、做的或想的事，都和普通人不同，他们的行为更有智慧。

所以我说：「是迎头赶上，而非模仿。」愚蠢的人会抓住每样东西，你千万不能那样做！别忘记自己。

（当老师去世弟子就各自四散）

至于我，由于健康不佳，因此有些事留给其他比丘与沙弥们照料，也许我会稍事休息。自古以来，当父母亲健在时，子女们和谐昌盛；一旦父母过世后，子女就零星四散，过去富裕的生活也变得日益穷困。世间的生活通常是如此，在寺院里也可看到这点。

例如当阿姜还活著时，大众和合共住、道场兴隆，当他去世后，立刻就开始衰败。为什么会如此呢？因为当老师健在时，人们变得自满足而忘记自己，没有真正精进研读与修行。就世俗生活而言，常父母亲健在时，子女将每件事都交给他们，凡事依赖父母，不知如何照顾自己；父母亲去世后，他们就变成得靠救济度日。

僧团的情况也是如此，若阿姜离开或去世，比丘们几乎都有社会化的倾向，他们分裂成好几个团体，逐渐陷入衰败。在老师的庇阴下生活，事事顺利，而当老师去世后，弟子们就各自四散。他们的见解相互冲突，思想错误者共住一处，思想正确者则又别住一处。心存芥蒂者便离开旧团体，

在别处另立门户，招收自己的弟子。事情就是如此，我们都有自己的毛病。当老师在世时，我们放逸地过活，不依循阿姜所教导的修行标准，也未牢记在心。

即使在佛陀的时代也是如此。还记得经典里的须跋陀(Subhadda)比丘吗？当大迦叶尊者从波婆城(Pava)回来时，他同路边的苦行者：「佛陀离开我们了吗？」苦行者回答：「佛陀世尊在七天前就入般涅槃了。」

那些尚未开悟的比丘悲伤不已，嚎啕大哭。那些已见道者则自我反省：「啊！佛陀已经去世了，他入灭了。」但烦恼仍深重者，例如须跋陀则说：

「你们哭什么呢？佛陀已去世，那太好了！现在我们可以轻松地生活。当佛陀在世时，他总是要求我们要遵守规定或做其他修行，要求我们不可做这个、说那个。现在他去世了，那很好啊！我们可以为所欲为、畅所欲言。你们为何要哭泣呢？」

从那时到现在，情况一直都是如此。

（唯一的任务就是好好修行）

假设我们有个玻璃杯，且小心翼翼地保护它，虽然知道它总有一天会坏灭。每次用过后，我们就把它洗干净，收到安全的地方，如此一来就可长期使用，当我们结束使用后，其他人还可接续使用。现在我问各位，粗心地使用杯子，每天打破它们，和确保杯子完整，十年只使用一个杯子，哪种比较好呢？

我们的修行就像这样。例如，若住在这里的人都稳定地修行，当中若有十个人修得很好，巴蓬寺将会昌盛。就如在一个有百户人家的村子里，即使只有五十个好人，那村子也会繁荣。事实上，要找到十个都很难。或举这座寺院为例，要找到五、六个真心投入、真正在修行的比丘，也是不容易的。

无论如何，我们现在唯一的任务就是好好地修行。想想看，在这里我们拥有什么？我们不再拥有财富、资产与家庭，即使食物，也只是日中一食。身为比丘与沙弥，我们放弃一切，已一无所有，也抛开了人们真正享受的东西。我们出家成为佛教比丘，就是为了修行，为何还要向往其他东西，耽溺于贪、嗔、痴中呢？

若不修行，我们其实比在家人更糟糕，因为我们丝毫没有作用。若我们不发挥任何作用或接受职责，那就是在浪费沙门的生命，违背沙门的目标。

放逸犹如死亡。问问自己：「当我死时，还会有时间修行吗？」要时常自问：「我何时会死？」若我们能如此思惟，心分分秒秒都会保持警觉。心不放逸，正念就会自动生起，智慧将更清晰，更能如实了解一切事物。正念将守护心，不分昼夜随时觉知生起的感受。这就是具有正念，有正念即能镇定，镇定即能不放逸。若人不放逸，这就是正确的修行，也是我们的职责。

[注释]

①为许多比丘举行有关经典知识的笔试，有时是针对日常生活中运用教法的难题。有时就如阿姜查所指出的，对于他们在日常生活教导上的实践是一种伤害。

②每位比丘都有条行禅的步道，由在家信众清理，每条步道约有十至二十公尺长，比丘日夜都

会使用。

③比丘(bhikkhu)原语系由「求乞(bhiks)」一词而来，即指依靠别人的施舍维生者。亦可解释为「破烦恼者」(bhinna-klesa)。

第六章 为何我们生于此？

这次雨安居我不太有力，身体欠安，所以来山上呼吸点新鲜空气。人们来拜防，我也无法如往常般接待他们，因声音沙哑，气息奄奄。大家现在还能看见这身体坐在这里，也算是种福份，很快就会看不见了。气将尽，声将息，它们会如其他所有因缘和合的事物般，随著其他支撑的元素一起消逝，佛陀称此为「灭尽衰灭」(khaya vayam)。

(根本没有任何人只有地、水、火、风)

它们如何坏灭？想像一块冰，它原来只是水，将它冷冻后就变成冰，但不久就融化了。取一大块冰放在太阳下，可以看见它如何消解，身体也差不多是如此。它会逐渐瓦解，不久就只剩下一滩水，这就称为「灭尽衰灭」。自古以来，它一直如此，当我们出生时，就带著这坏灭的本质来到世间，无从回避，从一出生，老、病、死就和我们结伴而来。

所以，佛陀要说「灭尽衰灭」。现在，所有坐在讲堂里的人，无论比丘、沙弥或在家男女，无一例外，都是一堆会坏灭元素的组合。现在这堆东西就如冰块一样坚固，冰块从水开始，暂时变成冰，然后融化。你们能看见自己身体的这个败坏过程吗？看看这身体每天都在老化——头髮在变老，指甲在变老，每样东西都在变老。

你们不会一直都像这样，会吗？过去的你们要比现在小很多，现在长大与成熟了。从现在起，你们将随顺自然的方式，慢慢衰老。身体就如冰块一样衰坏，很快就消失了。

一切的身体都是由地、水、火、风四大元素所组成，匪聚后称之为「人」。我们受它迷惑，说它是男人或女人，为它命名而称某某先生、女士等，如此一来，更容易相互辨认。但事实上，其中没有任何「人」，只有地、水、火、风。当它们聚合成形时，我们称这结果为「人」，但切莫高兴得太早，若真的深入观察它，其中根本没有任何「人」。

身体坚硬的部分——肉、皮肤、骨头等，称为「地界」；身体液体的部分则是「水界」；身体温暖的机能是「火界」；在身体里流动的气体则是「风界」。

在巴蓬寺有具看来既非男也非女的身体，它是具骷髅，挂在大会堂中。看著它，你不会有男人或女人的感觉。人们彼此询问那是男人或女人，而所能做的只是茫然地地面面相觑。它只足具骷髅，所有的皮、肉都消失了。

(人们从不曾真正看过自己)

人们对这些事都很无知。有些人来到巴蓬寺，走进大会堂，看见骷髅立刻夺门而出！他们不忍卒睹，害怕骷髅。我想这些人以前一定未看过自己，他们应该反省骷髅的珍贵价值。要到寺院来必须乘车或走路，若没有骨头，怎么办得到？他们能走路吗？但坐车来到巴蓬寺，走进大会堂，看见骷髅却夺门而出！他们从未看过这东西，其实他们生来就有一副，却从未看过它。

现在有机会看见，真的非常幸运。即使老人看见也会受到惊吓，这究竟是怎么一回事？这表示他们对自己完全陌生，不曾真的认识自己，也许回家后会失眠三、四天……不过，他们仍和一副骷髅睡在一起！无伦穿衣、吃饭或做任何事都在一起，但他们却害怕它。

人们如此疏于接触自己，真是可怜！他们总是向外看，看树、看人、看外界事物，说：「这个

是大的」、「那个是小的」、「这是短的」、「那是长的」。他们如此急于看其他东西，但从不曾看过自己。老实说，人们真的很可怜，他们没有皈依处。

在受戒仪式中，戒子必须学习五项基本的禅修主题：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。①有些学生和受过教育者在仪式中听到这部分时会暗自窃笑：「到底阿姜想教我们什么呢？竟然教导一生下就有的头发，他无须教这些，他们早就知道了。为何要教导我们早已知道的事呢？」

愚人就是如此，自以为早就看过头发了。我告诉他们，当我说「看头发」时，意思是如实地看见它，如实地看见体毛、指甲、牙齿与皮肤。

这才是我所谓的「看」——不是表面上的看，而是如实地看。若能看见它们的实相，就不会迷失于事物之中。头发、指甲、牙齿、皮肤的实相是什么？它们漂亮吗？干净吗？有任何真实的实体吗？是稳固的吗？不！它们什么都不是。它们既不漂亮，也无实体，但我们想像它们有。

（身体就是禅修的主题）

人们确实迷恋头发、指甲、牙齿、皮肤这些东西，佛陀以身体的这些部分作为禅修的主题，教导我们要觉知它们。

身体是短暂、不圆满与无主的，既非「我」，也非「我的」。我们一生下来就被骗了，它们其实是污秽的。假设一星期不洗澡，还会有人敢靠近我们吗？我们闻起来臭死了！当许多人一起辛勤工作，都汗如雨下时，那味道是很可怕的。回家用香皂和清水刷洗身体后，香皂的香气取代了它，味道就比较好闻了。擦香皂似乎会让身体变香，但事实上，它的臭味仍然存在，只是暂时被压抑住而已。当香皂味消失后，身体的味道就回来了。

（真正皈依处即在自己的心）

现在，我们普遍认为身体是漂亮、可爱、长寿而强壮，且永不衰老、生病或死亡。我们受到身体的迷惑，因此忽略真实的皈依处——心，就在自己身体里面。

我们现在坐在这讲堂里，或许很大，但不可能是真实的皈依处。我们可能认为讲堂是我们的，但它不是，鸽子、壁虎和蜥蜴也在此寻求庇护，我们和其他生物一起住在这里，这只是个暂时的栖身之所，我们迟早得离开它。人们将这些栖身之所，误认为真实的皈依处。

因此，佛陀说寻找你的皈依处，意思是寻找你的真心。这颗心非常重要，人们通常都不注意重要的事物，反而花时间在不重要的事物上。例如当整理家务时，他们会弯下身来擦地板、清洗碗盘等，但从不曾注意过自己的心。这颗心可能发臭了，他们可能很生气，板著一张臭脸在洗盘子。他们未看到自己的心不太干净，这就是我所说的「把暂时的栖身之所当成皈依处」。他们美化房子和住家，但从未想到要美化自己的心；他们没有检视痛苦。

佛陀教导我们，在自己的内心寻找皈依处——「当自皈依」。还有谁能成为你的皈依处呢？你可能想依赖其他的事物，但它们是不可靠的；只有当你真正在心里找到皈依时，才能真正依赖其他的事物。

（我是谁？我为何出生？）

因此，你们所有的人，无论在家与出家，今天来到这里，请仔细思考这个教导。反问自己：「我是谁？我为何在这里？我为何出生？」有些人并不知道。他们想要快乐，但痛苦却从不曾停止，无

论贫富、老少都同样痛苦。一切都是苦。为什么？因为他们没有智慧，穷人因贫困而不快乐，富人则因拥有太多而不快乐。

当我还是个年轻沙弥时，曾说过一个譬喻，是关于拥有财富与仆人的快乐——男仆与女仆各一百名，大象、乳牛与水牛各一百头，任何东西都是一百件。这在家人真的非常享受这一切，但你能想像照顾各一百头水牛、乳牛与各一百个男、女仆人的情形吗？你能想像必须照顾这一切吗？

人们未考虑到事情的这一面，他们只想拥有上百的乳牛、水牛、仆人……。但我说五十头水牛可能就太多了，光为那些畜生绑上绳子就不得了了！但人们从未想到这点，只想到获得的快乐，而未想到涉入其中的麻烦。

（想要是苦想不要也是苦）

若没有智慧，身边的每样事物都会成为痛苦的根源；若有智慧，这些事物则会带领我们脱离痛苦。眼、耳、鼻、舌、身、意……你知道，眼睛不一定是好东西，当心情不好时，只是看到别人就能让你生气和失眠。你也可能在谈恋爱，若得不到想要的，爱情也是一种苦。因为贪欲，所以爱与恨都是痛苦。

想要是苦，想不要也是苦，想要的东西即使得到后，仍然是苦，因为会害怕失去。一切是苦，你应如何和它相处呢？你可能有栋大豪宅，但若心不好，它就永远无法如你所愿。

你应看看自己。我们为何出生？这一生真的有得到什么东西吗？人们在乡下从小就开始种田，当长到十七、八岁时，便匆匆忙忙地结婚，唯恐没有足够的时间赚钱。他们从年轻时就开始工作，以为会变得有钱，直到七十、八十甚至九十岁都还在种田。我问他们：「你从出生就一直工作到现在，如今差不多要走了，你能带走什么呢？」除了「我不知道」之外，他们不晓得还能说些什么。

关于这部分，我们有则谚语：「别沿途停下来采草莓，在你晓得以前，暮色早已降临。」他们进退两难，只能以一句「我不知道」来搪塞，坐在草莓园中狼吞虎咽：「我不知道，我不知道……」

（看不见未来的痛苦以为永远不会发生）

当年轻时你认为单身不太好，觉得有点寂寞，所以去找个伴陪你一起生活。两个人在一起后又有摩擦！单身太寂寥，和别人一起生活又有摩擦。

当孩子年幼时，父母亲心想：「等他们长大后，我们的日子就会好过一点。」他们养育三个、四个或五个小孩，认为孩子长大后，负担将会减轻。但当孩子长大后，负担却变得更重。就如有一大一小两块木头，你丢掉小的拿起大的，认为会轻一点，但当然不是如此。当孩子年幼时，他们不太会烦你，顶多一团饭或一根香蕉就好了。当他们长大时，想要一辆摩托车或汽车！好了，你爱小孩，无法拒绝他们，所以设法满足他们。

问题来了，有时父母亲会为此而争吵：「不要给他买车，我们没有那么多钱！」但由于你爱小孩，所以便想办法借钱，也许还得省吃俭用，才能为孩子买东西呢！接著又有教育的问题：「等他们完成学业后，一切就没问题了。」但学无止境，他们何时才会结束？只有佛学才有完成之时，其他的学科都只是绕著圈圈打转，到头来可真令人头痛。若家里有四、五个小孩，父母亲会天天吵个不停。

我们看不见未来等在前面的痛苦，以为它永远不会发生，当发生时，我们才看见它。那种身体与生俱来的痛苦，是很难预见的。

我童年在牧牛时，会拿木炭擦牙齿，以使它们洁白，回家看镜子，它们是如此美好又洁白，我被自己的骨头给愚弄了。当我五、六十岁时，牙齿开始松动，掉落时非常疼痛，尤其当吃饭时真的很痛，嘴巴好像被踢到一样，只得去找牙医通通拔掉。现在我使用假牙，真牙带给我许多麻烦，我不得不把它们全部拔掉，一次十六颗。牙医不愿一次拔十六颗牙，但我对他说：「请把它们全部拔掉，一切后果我自行负责。」所以他一次就全部拔掉。但那真的是很鲁莽，拔掉牙齿后，我有两、三天完全无法进食。

（身体并不值得信赖）

小时候牧牛时，我认为磨亮牙齿是件很棒的事。我喜欢我的牙齿，认为它们很好。但最后它们还是得离开，那疼痛几乎要了我的命。经年累月都被牙痛折磨，有时上、下牙龈还会同时肿起来呢！

你们将来可能有机会亲身经验这件事，若你的牙齿还不错，每天刷牙以保持光亮、洁白，小心！它们日后可能会开你一个大玩笑。

现在，我只是让你们知道这些事，关于这痛苦是从我们的身体里生起的，身体里并无任何东西值得信赖。当年轻时它还不错，但年老时它就会开始不灵光，每样东西都开始摇摇欲坠。一切因缘皆随顺自然法则而行，无论我们哭或笑、处于痛苦或险阻中、生或死，对它们而言都没有差别，没有任何知识或科学可改变这自然法则。你也许可找个牙医看牙，但即使他能医治，它们终究会走上自然的道路。最后，连牙医也会有相同的困扰，一切事物终归毁坏。

（趁年轻有力时修行莫等待年老）

趁著还有些活力，我们应该深思这些事，应趁年轻时修行。若你想作功德，赶紧起身力行，莫留待老年。大多数人想等年老时才上寺院修行，不论男女都说同样的话：「我想等年老时再说。」我不知他们为何那么说，一个老人还能有多少活力？让他们和年轻人赛跑，看看有何差别。留待老年才修行，犹如他们永远不会死一样。当他们到五、六十岁时，「嗨，婆婆！让我们去寺院吧！」「亲爱的，你去吧！我的耳朵已经不灵光了。」

你们了解我的意思吗？当她的耳朵还好时，她听些什么呢？「我不知道！」只管采草莓，最后耳朵不灵了才去寺院。那是没有希望的，她在听开示，但对内容却毫无头绪。人们一直等到无能为力时，才想到要修行佛法。

这些事是你们应该去观察的，它们是我们的继承物，会变得愈来愈沉重，成为每个人的负担。过去我的脚强壮耐跑，现在只是走路就很吃力；以前脚带著我，现在我得带著它们。小时候我看到老人从座位上站起来时会发出呻吟，即使到了这地步，他们仍未学到教训。坐下时，他们「哎哟！」站起来，他们也「哎哟！」一直都这样「哎哟！」但他们不知是什么让自己如此呻吟。

即使到了这时候，人们仍不了解身体的祸害，永远不知何时会和它分离。这样的痛苦，纯粹是因缘随顺自然法则所造成，人们称它为关节炎、风湿病、痛风等，医师开药方，但永远无法完全治愈。最后它还是会毁坏，连医师也是如此！这是因缘随顺自然的轨道而行，这是它们的法则，它们的本质。

现在，请看这个！若你早点看见它，就会好过一点，一如看见毒蛇在前方的路上，便可避开而不被咬到；若未看见牠，就可能一脚踩上去。

痛苦生起时，人们往往不知所措，应如何处置它呢？他们想要避开痛苦，想要解脱：但当它生起时，却不知如何对待它。他们就如此浑浑噩噩地活著，直到衰老、生病……然后死亡。

从前，据说在人生重病时，最亲的人应在其耳边轻声地念「Bud-dho、Bud-dho」，此时念佛对他而言有什么用？念佛对一个朝不保夕的人而言有何利益？为何不趁年轻力壮时学习念佛呢？如今在气息奄奄时，你上前对她说：「妈妈！Bud-dho、Bud-dho！」为何要浪费自己的时间呢？你只会令她感到困惑，不如让她平静地去吧！

（有了「家眷」就只能待在限制区）

当人们新婚时，夫妻相处融洽，但年过半百后，却无法相互了解。无论太太说什么，先生都难以忍受，而无论先生怎么说，太太也都充耳不闻。彼此形同陌路。

我是持平地说，因为我不曾结婚。我为何不曾组过家庭呢？只要看「家眷」(household)^②这个字，就可知道它是这么一回事。什么是「家眷」呢？「眷」就是种「约束」(hold)，若有人拿绳子将坐在这里的我们捆绑起来，你作何感想？那就叫做「被约束」(being held)，范围受到限制。男人住在其限制范围内，女人亦然。

「家眷」此字颇为沉重，不要小看它，它是个真正的杀手。「眷爱」或「约束」是个痛苦的象徵。你哪里也去不了，只能待在限制的范围里。

我们再看看「家」(house)这个字，它是指「闹哄哄的地方」。你们烤过辣椒吗？整间屋子都很呛人，熏得人眼派直流。「家眷」这个字就透露了烦恼的讯息，它不值得投入生命，因为它我才能出家，并坚持不还俗。

「家眷，是令人恐惧的，它会困住你，让你无法脱身。你必须操心孩子、金钱与其他各种问题，到死都争吵不休。但你能去哪里？你被绑住了，无论它有多痛苦，你哪儿也去不了，泪流不尽，若无家的束缚，也许就可不再流泪，除此之外别无他法。

（谁说受够了那只是在骗自己）

仔细深思这一切，若你还不了解，也许未来会了解。有人已学过它而到达某种程度，有人则已快解脱束缚。「我应留下来或该离开呢？」巴蓬寺大约有七、八十间茅篷，当快住满时，我告诉执事比丘留下几间空房，以保留给一些和配偶吵架的人。结果不出所料，没多久就有位女士拎著皮箱前来。「隆波，我受够了这世界。」「唉！别那么说，没那么严重啦！」然后丈夫也来说他受不了了。待在寺院两、三天后，他们的厌世感就消失了。

他们说受够了，那只是在骗自己。

他们前往茅篷独自静坐，不久后便开始心想：「老婆何时会来请我回家？」他们并非真的知道问题出在何处，厌世感跑到哪里去了？在某些事情上一遇到挫折就到寺院来。在家里任何事都看不顺眼：丈夫不对，妻子不对。但经过三天安静的思考后，「嗯！老婆才是对的，是我错了。」「老公是对的，我不该这么难过。」他们换边站了。

事情就是如此，所以我看淡世间，我已知道它的前因后果，因此选择比丘的生活。

这是你们的家庭作业。无论你们是务农或在城里工作，好好地思考我说的话。问你自己：「我为何出生？我能带走什么？」反覆地问自己。若确实地做就会变得有智慧，否则便会继续无知。若

现在无法完全了解，也许不久后就能了解。「哦！那就是隆波所说的意思，我以前一直无法了解。」
我想今天这样就够了。若讲太久，这把老骨头会太累了！

[注释]

①这是「身念处」十四种禅修法之一，是将身体分成三十二部分作为禅修的主题，前五项即是头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。修持时以厌恶作意正念于身体各部分的不净，是止业处；若以四界(地、水、火、风)观照，是观业处。修习此法能去除对五蕴的执著而获得解脱，是佛教特有的修行方式。参见《清净道论》第八<说随念业处品>与第十一<说定品>。

②这是个泰语的文字游戏。泰文的家庭是 *khrop khrua*，字面上意指「灶房」或「火窟」。英译本是选择一个相对应的字来表示，而非依泰文直译。

第七章 欲流

欲流(kamogha)——耽溺于色、声、香、味、触的感受里。因我们只看外在，未向内看，所以才耽溺。人们不看自己，只看别人，他们能看其他任何人，却看不到自己。这并不困难，只是人们还未真正去尝试而已。

例如看到美女，你会有何反应？你只是在看自己心里的东西而已。看到女人时是怎么一回事？当你看见脸时，就看见其他一切。你了解吗？眼睛只看到一小部分，心接著就看见其他一切，它为何如此迅速？

（佛陀把修行留给我们去做）

那是因为你已陷入欲流中，被困在自己的意念与幻想中。就好像你遭到别人控制成为奴隶，他们叫你坐下就得坐下，叫你走路就得走路。你不能违抗，因你是他们的奴隶。受感官奴役也是如此，无论你多么努力，就是无法摆脱它。若想请人代劳，那只会带来更多麻烦，你必须亲自解决它。

因此，佛陀把修行、解脱痛苦留给我们去做。例如涅槃，佛陀已彻底觉悟，为何他不详细描述涅槃呢？为何他告诉我们要自己去修行，并找出答案呢？有人真的为此发愁：「若佛陀真的知道，」他们说：「他早就告诉我们了，为何要有所隐瞒呢？」

这种想法是错误的，我们无法那样看见实相，必须练习、修行，才可能看见。佛陀只是指出开发智慧的方法，如此而已。他说我们必须修行，唯有修行者才能达到目标。

但佛陀所教导的道路，和我们的习性相抵触。少欲、自制——我们并不真的喜欢，因此会说：「为我们指出道路，指出涅槃之路，好让喜欢安逸的我们也能到达那里。」智慧的情况也是如此，佛陀无法为你指出智慧，它不是件能被随意转送的东西。佛陀只能指出开发智慧的方法，至于能开发多少，则取决于个人。人们的福报与积德生来就不同，对「法」的领悟也有快慢的差别。佛陀和弟子们都必须为自己修行，虽然如此，他们仍依赖老师们的忠告以及所教导的修行技巧。

（疑惑无法只藉著听法而消除）

现在当我们闻法时，可能想透过聆听，直到一切疑惑消除，但它们永远无法只藉由聆听而清除。疑惑无法单靠听闻或思考而克服，只是闻法无法带来觉悟，虽然它是有益的。在佛陀时代，有人在闻法时开悟，甚至达到最高的阿罗汉果，但那都是智慧已高度开发的人，他们早就相当了解了。例如足球灌满气时就会膨胀，里面的空气都抢著要冲出来，只是苦于找不到出口，此时只要有根针刺破它，空气立刻就疾射而出。

那些只是藉由闻法就能觉悟的弟子，他们的心犹如这颗足球，里面有这种「压力」。但因这掩住实相的小东西，而无法自由，一旦闻法时击中要害，智慧就会生起。他们立即了解而马上放下，并领悟真实法。很简单，如此而已，心因改变或转向而将自己转正，从一个观点到另一个。你可以说它很遥远，也可说它非常靠近。

（耽溺在欲流和有流）

这是我们必须为自己做的事，佛陀只能给我们开发智慧所需的技巧。然而在听完老师的开示后，我们为何无法将实相变成自己的？因有层膜覆盖住它，可以说是我们耽溺了，耽溺在欲流和有流

(bhavogha)中。

「有」意指「生之界」①，感官欲望即是在色、声、香、味、触与法之中出生，心认同它们，因而执著并受困于爱欲之中。

有些修行者对修行变得疲乏、厌倦与懒散，似乎无法将「法」放在心中，但若受到责骂，则会一直记在心里。他们也许在雨安居开始时受到责骂，直到安居结束都还未忘记，若印象够深刻，甚至终生不忘。但一谈到佛陀的教法，告诉我们要适度、自制、精进修行，为何人们就无法放在心里？为何老是忘记？就看在这里的修行，例如规定餐后洗钵时不可闲聊，似乎连这点都办不到。即使我们知道闲聊无益，且会将自己绑在爱欲中，人们还是喜欢讲话。很快地，他们开始意见不合，终至陷入争执与口角中。

（只要在心上用功）

这是最基本的，并非什么微细或精妙的事，但人们似乎无法在此处真正用心。他们说想要见法，但只想依自己的方式去见，而不愿依解脱道修行，因而渐行渐远。这些修行的标准都是见法的善巧方便，但人们却不愿如法而行。

「老实修行」或「精道修行」并不一定是指必须花很多力气——只要在心上用功即可。对一切生起的感觉用功，特别是那些涉入爱欲者，这些才是我们的敌人。

但人们似乎办不到。每年当雨安居即将结束时，情况就愈来愈糟。有些比丘已达到忍受的极限，愈接近两季尾声情况愈糟，他们的修行无法维持一贯。我每年都谈到这点，不过人们似乎总记不住，我们订定一些标准，不到一年就失败了，闲聊与应酬又故态复萌。它很容易垮掉，情况一直如此。

那些真正对修行有兴趣的人，应想想为何会这样。那是因为人们不了解这些事的不良后果。

（看不见危险就注定要在生死中轮回）

当被接纳进佛教僧团时，我们单纯地过活，不过有些比丘却还俗去上战场，比较喜欢每天过著枪林弹雨的日子。他们真的想去，虽然充满危险，仍准备要去。为何未看见危险？他们已准备好被枪毙，却无人想要为增长德行而死。只要了解这点，你就知道是怎么回事了，因为他们是奴隶，看不见危险。

真的很疯狂，不是吗？你也许会认为他们能看见，事实上不能。一旦看不见就无法从中解脱，注定要在生死中轮回。事实就是如此，只要说这种简单的事，我们就可以开始了解。

若你问他们：「你们为何出生？」他们可能很难回答，因为并不了解。他们耽溺在感官与「有」的世界中。「有」是「生」的领域，是我们的出生地。简而言之，生命从哪里出生？「有」是「生」的肇因，凡是有「生」的地方，就有「有」。

假设我们拥有一座特别喜爱的苹果园，若不以智慧反省，对我们而言，那就是一个「有」。怎么说呢？假设果园有一百棵或一千颗苹果树，只要自认它们是「我们的」树，我们就会「生」在每棵树中——如一只虫般出生。就某种意义而言，「有」的心已钻进每棵树中，即使身为人类的身体仍在家里，但我们已将「触角」伸进每棵树中。

我们如何知道那就是「有」？因我们执著「那些树是我们的」这想法，所以它是「有」（生之界）。若有人拿斧头砍了其中一棵树，远在自家中的我们也会随树而「死」。我们会暴怒，且一定得

讨回公道，也许会为它和人吵架，那个争吵即是「生」。「生之界」是执著为我们所有的果园，就在认为它是属于我们所有的观点上「出生」。

（执著「我」轮回就会转动）

无论执著什么，我们就在那里出生，就存在那里。一「知道」时我们便出生，这是透过无知的「知」。我们知道有人砍了一棵「我们的」树，但不知那些树并非真的是「我们的」，这就是「透过无知的知」。我们一定会在那个「有」中「出生」。

轮回(vatta)——因缘存在之轮——就如此转动，人们执著于「有」、依赖「有」。若珍爱「有」，就是一个「生」。此外，若为了相同的事落入苦之中，这也是「生」。只要我们无法放下，就会被困在生死的轨道中不断轮回，要观察这点，深入思惟它！只要有「我」或「我的」的执著，就是「出生」的地方。

在「出生」发生之前，必定有个「有」——「生之界」。因此佛陀说：「无论你有什么，别「拥有」它。「随它去，别将它变成你的。你必须了解「拥有」与「不拥有」，知道它们的实相，别在痛苦中挣扎。

你愿意回到出生处再出生一次吗？仔细观察这点。比丘或禅修者愈接近安居的尾声，就愈积极准备回去，并在那里「出生」。

（你被什么困住？你执著什么？）

其实你可以想像一下，住在一个人肚子里的感觉如何。一定很不舒服！只要想像待在茅篷一天就够了，关起所有门窗，就已经快窒息了。那么躺在一个人的肚子里九或十个月会是什么感觉呢？人们看不到事情有害的一面。问他们为何活著，或为何出生，结果一所知。你还想再回去那里吗？你被什么困住了呢？你执著什么？

那是因为有个「有」与「生」的因。在这座寺院的大会堂里，我们有个装在罐子里以防腐剂保存的流产婴儿，有人因而得到启示吗？没有。躺在母亲肚子里的婴儿就如保存在罐里的胎儿，而你竟然会想制造更多那种东西，甚至还想回去被泡在那里。你为何看不到其中的危险与修行的利益呢？

那就是「有」，根就在那里，每件事都以它为中心。佛陀教导我们思惟这个要点。人们想到它，但尚未看见，全都准备好要再回去那里。他们虽知道那里不太舒服，但仍想一头钻进去，将脖子再次套进圈套里，也可能知道这圈套真的很不舒服，仍想将头放进去。他们为何无法了解这点？

当我如此说时，人们会问：「若真是这样，则每个人都应出家才对，如此一来，世间要如何运转呢？」你是永远无法让每个人都出家的，所以别杞人忧天。这世间因愚痴的众生而存在，因此这件事绝不单纯。

我在九岁时出家成为沙弥开始修行，但那时还不太清楚究竟是怎么回事，直到成为比丘后才找到答案。身为比丘，我凡事都小心翼翼，不受人们热衷的欲乐所吸引，我了解其中的痛苦。那就如看见一条可口的香蕉，知道它很甜，不过也知道它有毒。论它有多甜或多诱人，我知道若吃了就会致命，我一直如此自我提醒。每次我想「吃香蕉」时，就会看见其中的「毒」，最后都能打消兴趣，从中全身而退。现在到了这年纪，这种东西已丝毫吸引不了我了。

有人看不见毒，有人虽看见但仍想碰运气。不过诚如他们所说：「若你伤了自己的手，就不要去碰有毒的东西。」

（放弃欲乐须使用善七的方便法）

从前我也想过要体验一下，在经历五、六年的比丘生活后，想到了佛陀。他修行了五、六年后，结束了世俗的生活，而我对它仍有兴趣，想回去试看看：「也许我应该去「建设世间」一阵子，获得一些经验与学问。即使如佛陀也有个儿子罗睺罗(Rahula)，也许我对自己太严格了。」

我坐著思惟这件事好一会儿，之后我领悟到：「是的！那都很好，但我只怕这个「佛陀」不像上一个吧！」我心里有个声音说道：「我恐怕这个「佛陀」会深陷泥淖中，不像上一个那样。」因此打消了那些世俗的念头。

从第六或第七次到第二十次雨安居期间，我真的打了一场硬仗。最近似乎已将子弹用尽，我已发射了好一段时间。年轻的比丘与沙弥还有很多弹药，可能想去试试自己的枪，但在尝试之前，应先考虑清楚。

爱欲真的很难放弃，也很难看清楚它的实相，必须使用一些善巧的方便法。想像欲乐犹如吃肉，肉被夹在齿缝里，在结束用餐前，必须找根牙签挑出来，当剔出时你暂时松了一口气。你可能决定不再吃肉，但当又看到时却无法抗拒，你吃了一点，然后它又塞住了。接著，你必须再将它挑出来，松了一口气后再继续吃。欲乐的情况就像这么一回事，压力愈积愈大，然后你就得先纾解一下。事情就是如此，我不知这样的无谓纷扰，到底有何意义。

我并非从别人那里学到这些，它们全都发生在我的修行过程中。我坐禅时会思惟欲乐犹如红蚂蚁窝，有村民拿木头去戳蚂蚁窝，蚂蚁全都冲出来爬到木头与脸上，咬他的眼睛与耳朵^②，而他却还未看见身处的困境。

（未见害处就无法脱离）

不管怎么说，那并未超出我们的能力。佛陀教导我们，若我们看见某件事物的害处，无论它表面看来有多好，都应知道它是有害的，但若看不见害处，就只会看见它的好处。若未看见害处，我们就无法脱离它。

你们注意到了吗？有些「工作」无论它有多脏，还是有人喜欢。这件工作并不干净，但你无须花钱请人做，他们会很乐意自愿来做，别的肮脏工作即使有不错的报酬，他们也不会做。但对于「这个」肮脏工作，他们却甘之如饴，你无须付钱。若是肮脏的工作，人们为何会喜欢呢？当他们如此表现时，你怎么能说那种人是聪明的呢？

看看寺院里一大群的狗儿们，牠们四处追逐互咬，有些还因此残废。大约过一个月后，牠们又会再出现，每当有只小狗加入狗群，大狗就会追咬，牠因而拖著一只被咬伤的腿边跑边叫，当狗群奔跑时，牠会蹒跚地跟在后面。牠还只是只小狗，但想总有一天会有机会，牠们咬伤牠的腿，牠的麻烦顶多就是如此。在一整个交配季节中，牠可能连一次机会也没有。在寺院这里，你们可以自己去看。

（世间法或佛法完全是你的选择）

当这些狗成群奔跑嚎叫时，我猜想若牠们是人类的话，可能正在唱歌！牠们认为这很有趣，所

以正在引吭高歌，但对为何要这么做却毫无头绪，只是盲目地追逐自己的本能。

仔细思考这点。若真的想要修行，应该了解自己的感觉。例如，在比丘、沙弥与居士中，应该和谁交往？若结交很喜欢讲话的人，他们也会让你说个不停。你自己份内的事就已够多了，而他们的更多，把它们加在一起，它们会爆炸！

人们喜欢和七嘴八舌与谈论是非的人交往，可以好几个小时坐著听他们讲话；但当他们前来聆听有关修行的开示时，却意兴阑珊。当我开始开示时——「Namo Tassa Bhagavato(皈敬世尊)……」^③——他们都睡著了，完全不在意佛法。当我念到「Evam(如是)」时，又睁开眼睛醒过来，他们如何能得到利益呢？真正的修行者听完开示离开时，会感到激励与振奋，因为有学到一些东西。

仔细想想你会选择哪一条道路。每一刻当你站在世间法与佛法的十字路口时，会选择哪一条路？那完全是你的选择。若你想解脱，这便是关键时刻。

[注释]

①「界」(sphere)意指心时常活动于或到访的某境地，所到访的某境地是依界而名的生存地，如欲地、色地、无色地。心之界则指心活动于某境地，如欲界心即指渴望享受色等欲望的心，包括一切主要出现于欲地的心。此处的「生之界」即指心活动于某境地。

②在泰国东北方，红蚂蚁和牠们的蛋，都被拿来作为食物，这种挖取蚂蚁窝的事在当地颇为常见。

③「Namo Tassa Bhagavato(皈敬世尊)……」是传统礼敬佛陀的第一句巴利语，在正式开示之前念诵。Evam(如是)则是结束谈话时所使用的传统巴利语。

第八章 实相的两面

我们的生活有两种可能：陷溺于世间或超越它。佛陀是能从世间获得自在者，因此他了解心灵的解脱。

同样地，知识有两种——世间的知识，与心灵的知识或真实的智慧。若我们未曾修行与自我训练，无论拥有多少知识，那都是世间的，无法让我们解脱。

（世间的知识只是永无止境的追逐）

仔细思考与观察！佛陀说世间法让世间运转。追逐世间，心就陷入世间，无论去来都染污它自己，永远无法维持满足，世间的人一直都在追逐某些东西，永不知足。世间的知识是无知的，缺乏清晰的了解，因此永无止境。它围绕著世间的目标——积聚财物、获取地位、寻求赞美和快乐而运转，一团愚痴牢牢地困住我们。

一旦我们得到某些东西，就有嫉妒、忧虑与自私。当感到威胁时，身体无法避开，便转而以心去发明各种装备，制造武器，甚至核子弹，到最后只会同归于尽而已。为何有这些麻烦与难题呢？

这就是世间之道，佛陀说若有人走上这条路，将永远到不了终点。

请为解脱而修行吧！要符合真实智慧而生活并不容易，但只要认真追寻解脱的道与果，并心向涅槃，就能保持精进与安忍。安忍于少欲知足——少吃、少睡、少说话，过简朴的生活。藉由这些作法，我们就能了结世间法。

若未根除世间法的种子，我们会持续在无止境的轮回中受苦。即使出了家，它仍会继续纠缠你，它创造你的见解与观点，为你的一切思想著色与美化，事实就是如此。

（不可能取悦所有的人）

人们不了解这点，而说将在世间完成某些事情，那都只是一厢情愿的想法。犹如刚上任的首长急于推行新政，他胸有成竹，将旧政府的一切全部更新，说：「看吧！一切都由我来！」他们就是这么做，搬进搬出，其实什么事也没完成，根本无任何真实的成就。

你无法做一件事可以同时取悦所有的人——有人喜欢少或多，有人喜欢短或长，有人喜欢咸或辣，要让每个人都认同是不可能的。

我们都希望在有生之年能完成某些事，但这世界相当错综复杂，让人几乎不可能达到真正的圆满。即使生为尊贵王子的佛陀，拥有一切最佳的机会，也无法在世俗生活中找到圆满。

佛陀谈到欲望，以及六种能满足欲望的事物——色、声、香、味、触、法。对乐与苦、善与恶等的欲求，乃至遍及一切事物！

形色——没有任何形色可和女人相比，不是吗？难道美色当前时你不会想看吗？一个婀娜多姿的身影向你走来时，你会忍不住盯著她瞧！那么声音呢？没有一种声音比女人的声音更能吸引你，它令你意乱情迷！香气也是如此，女人的香气是最迷人的，任何香气都无法和它相比。味道——即使最可口的美食，也比不上女人。触感也是一样，当你爱抚女人时，你如痴如醉、天旋地转。

（感官的对象是恶魔的陷阱）

在古印度，曾有个来自塔克西拉(Taxila)的著名魔法师，他将一切咒术与魔法都传授给一名弟子。

当这名弟子学有所成准备离开时，他给弟子最后的叮咛：「我已将一切符咒与魔法都传给你了，对于尖嘴獠牙或头上长角的众生，都无须害怕，我保证对付他们你将绰绰有余。不过，有种东西是我无法保证的，那就是女人的魅力。对此我无能为力，没有任何咒语可以与之对抗，你必须好自为之。」

两性互相吸引——女人对男人造成问题，男人对女人也是如此，他们是彼此的对手，若彼此别住就不会有麻烦。当男人看见女人时，他的心就像捣穀子般七上八下，女人看见男人时也是如此。这是什么？这些是什么力量？它们令深陷其中，但无人了解这是要付出代价的。

念头在心中生起，是由欲望出生——渴望珍贵的物品、希望富有，或不停地追求某种东西。这种贪欲并不深刻、强烈，不致让人晕头或失控。但当性欲生起时，很快就会让人失去平衡与控制，甚至忘记养育你长大的父母！

佛陀教导我们，感官的对象是种陷阱——恶魔①的陷阱。我们应了解恶魔是会伤害人的事物，而陷阱则如罗网般是困住人的事物。它是猎人——恶魔所设的陷阱。

当动物掉入猎人的陷阱时，就陷入悲惨的处境。牠们被牢牢地困住，只能坐以待毙。你们曾捕过为吗？陷阱弹开，「啾」一声颈子就被扣住，一条强韧的绳子紧紧系住牠，任凭牠如何挣扎，都无法逃脱。牠惊吓得拼命乱飞，但丝毫无济于事，只能等待陷阱主人出现。当猎人前来时，牠被逮个正著，无处可逃！

（贪恋感官终将无法自拔）

色、声、香、味、触、法的陷阱也是一样，它们抓住我们，并将我们牢牢地绑住。若你贪恋感官，那么就如同上钩的鱼儿般，在渔夫来之前，如何努力都无法挣脱。事实上，你并不像被捕获的鱼，而更像青蛙，牠将整只钩子都吞到肚子里去，而鱼只是嘴巴被勾住而已。

所有贪恋感官的人都如此，就如肝脏还未被彻底破坏的酒鬼，不知何时会暴毙。他们肆无忌惮地酗酒到无法自拔，就等著承受病痛的苦果。

一个路人极为口渴，很想喝水，于是停在路边向人要水喝。供水的人说：「若你喜欢，就可以喝。这水的色、香、味俱佳，但我必须先告诉你，喝了后会生病，严重时甚至会致命或奄奄一息。」但口渴的人听不进去，他就和手术后七天未喝水的人般口渴，迫切需要水！渴求欲爱的人就是如此。佛陀教导我们，它们是有毒的，色、声、香、味、触、法都是毒，是危险的陷阱。但此人太渴了而听不进去，「给我水，无论结果会多么痛苦，让我喝！」因此他倒了一点水吞下去，发觉味道还不错，便肆无忌惮地喝个够，之后病到奄奄一息。他因为难以忍受的欲望而听不进任何忠告。

身陷欲乐中的人就像这样，他畅饮色、声、香、味、触、法——它们是如此美妙！因而无法自拔地不停畅饮，直到死亡都被牢牢地困住。

（厌离心未生起是因为还未看清楚）

有些人因欲望而死，其他人不死也只剩半条命，被困在世间法中就是如此。世间的才智都在追逐感官和它们的对象，无论这追求和对象有多明智、动人，也只是世俗意义上的明智、动人，它并非解脱的快乐，无法让人从这世间获得自在。

我们出家修行，目的就是为了洞见真实的智慧，去除执著。藉由修行解脱贪著！观察身体和周遭一切事物，直到对它们感到厌倦与不著迷为止，然后就会生起厌离心。厌离心不会轻易生起，因

为你还未看清楚。

我们来出家、受戒，我们研究、读诵、练习与禅修，下定决心要坚定不移，不过这很困难。当我们决心做一些修行，并宣称要如此修行，但才过一两天或几小时，就全忘光了。然后又记起，并尝试让心再次振作。「这次，我一定会做好！」不久后，又被另一个感官拖走而再次失败，于是又重新开始！事实就是如此。

我们的修行就如粗裂滥造的水坝一样脆弱，仍无法看见和遵从真实的修行，它会持续直到获得真实的智慧为止。一旦洞见实相，我们就能从一切事物中获得自在，内心始终平静。

（习气使我们的心不得平静）

由于习气，我们的心不得平静，因为过去的行为我们继承了这些，使它们如影随形地困扰我们。我们努力寻找出路，但却受制于它们而求出无门。这些习气忘不了它们常去的地方，并掌握一切熟悉的旧事物，尽情地使用、眷恋与挥霍——我们就是如此活著。

无论多么努力想让自己解脱，除非你看见解脱的价值与禁锢的痛苦，否则永远无法放下。你经常盲目地修行——忍辱、持戒，却只是依循形式，并非为了达到自在或解脱而修行。在能真正修行之前，你必须看见放下贪欲的价值，唯有如此，真正的修行才可能展开。

你做每件事，都必须以正念、正知去做。当你清楚地看见时，就无须有任何忍耐或勉强，会遭遇困难或挫折，是因为不了解这点。平静，来自于将身心完全投入工作中。只要有未完成的事，就会有不满意的感觉，这些事会绑住你，无论到哪里都会挂心。你想完成每件事，不过那是不可能的。

以经常来此看我的商人们为例。「当我的债务还清，财务运作正常时，」他们说：「我就会来出家。」他们都如此说，但可能让每件事都正常运作吗？那是永无止境的。他们以新的贷款来清偿旧债，然后就得再付清这新贷款，一切又从头开始。商人以为还清债务就会快乐，但债务是循环的，永无了期。世间法就是如此愚弄我们，我们被要得团团转，永远不了解自己身处的困境。

（修行就是直接观察心）

在修行中，我们只是直接观察心。每当修行开始松懈时就注意它，并让它更坚定，但没多久，它再次松懈，心便是以这种方式牵制我们。有正念的人会稳定而持续地重建自己，一再把自己拉回来——训练、修行与增长。

缺乏正念的人只会任它瓦解，一再误入歧途。他们并未坚强而稳固地立足于修行上，因此不断被世俗欲望所拉扯，一会儿向东，一会儿向西。他们追逐幻想与欲望而活，永远跳不出世间的轮回。

出家并不容易，必须下定决心让心保持稳固，你应该对修行有信心，坚定不移，直到好恶都不动于心，并洞见实相为止。通常你只对讨厌的事不满，若喜欢某样东西，你并不会放弃它。你必须对讨厌与喜欢的事，以及痛苦与快乐都不动心才可以。

你难道不了解这就是「法」的本质！佛陀的「法」是深奥而精妙的，不容易领会。若真实智慧未生起，你不可能了解它，看不到前因与后果。当经验快乐时，你以为未来只有快乐；当痛苦呈现时，你又以为未来只有痛苦。你不了解只要有小就有大、有大就有小。你不如此看事情，而只看到一边，因此事情永远没完没了。

事情总有两面，你必须看得周全。当快乐生起时，不会迷失；痛苦生起时，也不会迷失。当快乐生起时，你并未忘记痛苦，因为了解它们是相互依存的。

同样地，食物对于一切众生维持色身是有益的。但事实上，它也可能有害，例如它会造成各种肠胃病。当看见某样事物的益处时，必须反过来也看到它的害处。当感到嗔恨与愤怒时，应回头思惟慈悲与谅解。如此一来，你会变得更平衡，心也会变得更安定。

（如理思惟不会执著任何东西）

我曾读过一本关于禅宗的书。如你所知，禅宗强调不立文字。例如，若有个比丘坐禅时昏沉，就会受到禅杖警策，他们会拍打他的背部^②。当昏沉的学生被打时，他会向监香者合掌称谢。禅宗的修行，教导人们对一切有助于心灵提升的事，都要心存感恩。

有天一群比丘在集会，禅堂外有一面幡在风中飘动。有两位比丘争执幡动的原因，一个说是风动，另一个说是幡动，他们各执己见，如此即使吵到死，也无法获得共识。此时，老师介入说：「你们两个都不对，正确的看法是：既无幡，也无风。」

这才是修行：放下一切，既无幡，也无风。若有幡，就有风；若有风，就有幡。你应彻底思惟与反省这点，直到如实了知，若能如理思惟，就不会执著任何东西。一切皆空——本性空寂，幡是空的，风也是空的。在大空性中，无旗也无风，无生、老、病、死。我们世俗对幡与风的理解都只是概念，事实上一切皆无，如此而已！除了空的假相外，什么都没有。

若以此方式修行，我们就会彻底了解，一切问题都能迎刃而解。在大空性中，死神将永远找不到你，老、病、死也无法跟随你。当我们依据实相——正见，去看与了解时，将只有这个大空性，再也完全没有「我们」、「他们」和「自我」。

（感觉就只是感觉来了又去）

世间无尽地流转，若我们想要完全理解它，只会被它带入混乱与迷妄。但若清楚地观照世间，真实的智慧就会生起。佛陀就是个通达世间法的人——丰富的世间知识，才有伟大的影响力与领导力。他藉由转化世间的智慧而生起洞见，获得出世间的智慧，而成为圣者。因此，若我们依教奉行，向内观照，将达到一个全新层次的了解。当眼见色时，色不存在；耳闻声音，声不存在；鼻嗅香时，香不存在。一切感觉都很清楚呈现，但并无任何实体。它们就只是感觉，生起然后消逝。

若我们能如实地了解，感觉将不再具有实体，它们只是来了又去的感受。在实相中，根本没有任何「事物」，若无任何「事物」，则无「我们」与「他们」。若无「我们」，则无一物是属于「我们的」，以此方式止息痛苦，既然无任何人得到痛苦，那么是谁在受苦呢？

当痛苦生起时，我们执著苦，因此必须真的去受苦。同样地，当快乐生起时执著乐，结果经历了欢乐。执著这些感受而造成自我的概念，因此「我们」与「他们」的想法就持续显现。一切都从此开始，然后把我们将带往无尽的轮回。

（前来森林不是为了执著这里的生活）

因此我们禅修，并如法地生活，离家到森林里住，汲取它给我们的心灵平静。我们逃离，并非因为恐惧或逃避现实，而是为了战胜自己。不过，前来住在森林里的人却变得执著这里的生活，就如住在都市里的人执著那里的生活般，都迷失在森林或都市里。佛陀赞叹森林生活，是因为身心的

孤独有助于解脱道的修行。

然而，他并不希望我们对森林生活有所依赖，或耽溺于它的平静与安宁中。我们是为了生起智慧而来修行，在森林里可种植与培养智慧的种子，若有混乱与骚动，种子就很难生长。不过，一旦经历过森林生活，我们就可以自在地回到都市，面对它带来的一切感官刺激，住在森林学习的意义，是让智慧成长与茁壮。将来无论身在何处，我们都能运用这个智慧。

当感官受到刺激时，我们会激动，此时感官成为我们的对手。它们敢来挑战，是因为我们仍然愚昧，没有智慧可以处理它们。事实上，它们是我们的老师，但由于我们的无知，而无法如此看待。当住在城市时，我们永远没想过感官能教导什么，真实智慧尚未显现时，持续将感官和其对象视为敌人。一旦真实的智慧生起，它们就不再是敌人，而成为洞见智慧的入口。

想想这处森林里的野鸡，每个人都知道牠们有多么惧怕人。但住在这里，我不只可以教导牠们，且能从牠们身上学到东西。我从撒米给牠们吃开始，起初牠们很害怕，而不敢靠近。不过，经过一段时间后，牠们不只习惯了，且还开始期待。你看，这里可以学到一些东西——牠们本来认为米是危险的，是敌人。事实上，米并不危险，但牠们不知米是食物，所以才害怕。最后，当牠们了解并无危险后，便肆无忌惮地吃了起来。

野鸡透过此法自然地学习，我们住在这森林里，也以相同的方法学习。以前我们认为感官是个问题，且因不知如何正确地使用，而造成很大的困扰。不过，透过修行的经验，我们学会如实地看待它们，并如鸡吃米般学会如何使用，它们就不再和我们对立，问题也就消失了。

（不能正确使用感官就会一直处在对峙中）

只要我们思考、探究与了解的方式错误，这些事情就会和我们对立。但只要我们开始正确地研究，经验将带来智慧与洞见。鸡最后能够了解，在某个意义上，可以说牠们是在修观^③。牠们如实觉知，并有自己的洞见。

在修行中，我们拥有可以做为修持工具的感官，当正确地使用时，将能帮助我们觉悟佛法，这是所有禅修者都必须深思的事。当未清楚地看见时，我们就会一直处在对峙中。

如今，我们生活在森林的宁静中，持续开发微细的感觉，并为培养智慧做好准备。但住在安静的森林中，稍微获得一些内心的平静，不要认为这样就够了，不能仅止于此。记住，我们是来培养与增长智慧的种子。

当智慧成熟且开始如实了解时，我们就不会再被外境愚弄。通常，若心情愉悦，我们表现出一种方式；若心情不好，则表现出另一种方式。喜欢某件东西就会兴致高昂，讨厌时则会意志消沉，就一直如此活在对立的冲突中。当它们不再与我们对立时，就会变得稳定与平衡，不会再高低起伏。我们了解世间的这些事情，且明白它就是如此，只是世间法。

（世间法存在之处解脱道也在那里）

世间法会转变成解脱道，世间法有八种，解脱道也有八种^④。凡是世间法存在之处，解脱道也存在于那里。

当我们清楚地活著时，所有世间的经验都会转变成八正道的修行。若无清楚的正念，世间法就会主导一切，我们也偏离了解脱道。当正思惟生起时，当下就能解脱痛苦。除此之外，你无法从其

他地方得到解脱。

因此不用急躁，别想加快修行。一步步来，温和、渐进地禅修。若心已平静，接受它；若尚未平静，一样接受它，那是心的本质。我们必须找到自己的修行步调，然后持之以恒。

关于修行，我过去在没有智慧时曾想过，也许智慧还未生起，我或许可以逼使它生起。但没有用，事情并未改变。然后，在仔细考虑过后才了解到，我们无法思惟所没有的事物。

最好的作法是什么？就是能以平常心修行。若没有东西让我们在意，就无对治的必要；若没有问题，就无须设法解决它。当真的遇到必须解决的问题时，就是它！无须到处寻找特别的事物，只要正常地生活。要觉知心在哪里，不要纵情过活，要注意与警觉。无事时当然很好，当有事时，则审察与思惟它。

（保持警觉如蜘蛛伺候昆虫一般）

试著观察蜘蛛！蜘蛛会在任何适当的角落织网，然后就静静不动地守在中心。迟早会有只苍蝇飞来落脚在蜘蛛网上，只要牠一触动网子，噗！——蜘蛛突然扑过来，用丝将牠缠住。牠将苍蝇收拾好后，便再回到网中心，静静地守候。如此观察蜘蛛能产生智慧。我们的六根以心为中心，周围环绕著眼、耳、鼻、舌、身等其他五根。当其中一根受到刺激时，例如眼根接触到色法——它触动到心，心是觉知者，它觉知形色。光是如此，就足以令智慧生起，就这么简单。

正如蜘蛛在网子里一样，我们应独自守候。只要蜘蛛一感觉有昆虫碰触网子，就立即捉住牠、系住他，然后再次回到中心。我们的心也是一样，「回到中心」意指正念、正知地活著，经常保持警觉，精准地完成每件事——这是我们的中心。

其实我们无须做很多事，只要如此小心地生活。但它的意思并非叫我们散慢地生活，以为「无须坐禅或行禅」，因而忘记一切修行的事宜。我们不能大意，必须保持警觉，就如蜘蛛等著捕捉昆虫为食一般。

我们必须知道的就是这些——坐下来观照蜘蛛。只要如此，智慧自然会生起。只要这么多，修行就完成了。

这点非常重要！它并非指日以继夜都要坐禅或经行，若那是我们的修行观念，那真是在为自己找麻烦。我们必须考虑自己的精力，根据身体的情况量力而为。

（答案就在这里还要到何处寻找呢？）

充分觉知心与其他五根很重要。知道它们如何来去、生灭，要彻底了解这点！

在「法」的语言中，可以说就如蜘蛛诱捕各种昆虫一样，心将各种感觉系在无常、苦与无我之上。它们能去哪里呢？我们以它们为食，将它们收存起来作为营养品。这就够了，无须再做更多的事，就只要这么多。这是心的营养品，是觉知者与领悟者的营养品。

若知道这些东西都是无常的，终归于苦，并且不属于你，那你一定是疯了才会去追逐它们！若你不是如此清楚地了解，就一定会痛苦。若仔细检视并了解它们是无常的，虽然表面看来很值得追求，不过事实并非如此，当它们的本质是苦的时，你为何还会想要它们？它们不是我们的，在它们里面没有自性，其中没有任何东西属于我们，你为何还要追求它们呢？一切问题的答案都在这里，你还要去何处寻找答案呢？

只要好好地观察蜘蛛，然后转向内心，把它转向自己，你就会了解它们都是相同的。心看见无常、苦与无我后，就会放下并释放它自己，不再执著苦与乐。这是真正修行者的心的食物，就是如此简单，你无须再到其他地方寻找。无论你正在做什么，就在当下，无须再惹上那么多的纷扰和烦恼。如此一来，你修行的动力与能量就会持续增长与成熟。

（未放下渴爱与贪欲就无法脱离轮回）

这个修行的动力。会让你从生死轮回中解脱出来；我们无法脱离轮回，是由于未放下渴爱与贪欲。虽然并未作恶或有不道德的行为，但那只表示我们依戒法生活而已。例如人们在唱颂中，祈求一切众生都能与他们喜欢或所爱的事物永不分离，若你作如是想，这是很幼稚的，它是仍未放下的人的作法。

这是人类欲望的本质——期望的和事实不同，希望长寿，希望没有死亡与病痛，这就是人们的希望和欲望。因此当你告诉他们，是他们未满足的欲望造成痛苦时，那无异是当头棒喝。但他们能怎么回答？只能无言以对，因为那是实相！你一针见血地指出他们的欲望。

每个人都有欲望，并希望获得满足，但无人愿意停止或真的想要出离。因此，我们的修行一定要耐心地锻炼。那些稳定修行，没有偏差或懈怠，以温和而自制的态度坚持不放逸的人——他们都会明瞭。无论发生什么事，他们都会保持坚定而如如不动。

[注释]

①**恶魔(Mara)**：音译为魔罗，意译为杀者、夺命、能夺、能夺命者、障碍或恶魔。一切烦恼、疑惑、迷恋等能扰乱众生者，均称为「魔」。

②**禅林于纠正僧众坐禅时之怠惰、瞌睡、姿势不正所用的方法**。警策棒为长扁平形木板，大小、形状、重量不一，通常长约四尺二寸，上幅稍宽，约二寸左右，柄部圆形。警策之法，师家先轻打昏沉者右肩，以示预告，后再重打予以警觉。受者合掌谢之，打者则横持警策问讯。

③**观(vipassana)**：音译为「毘婆奢那」，意思是「从各种不同的方面照见」。「观」是直接照见究竟法的无常、苦、无我三相，从而获得解脱。

④**八种世间法**是得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐；**八种解脱道**是正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。