

阿
姜
查
弘
法
系
列
……
5

静
止
的
流
水



目录

12	关于这颗心
14	静止的流水
34	不要执著
38	死寂之夜
60	朝向无为
74	超越的平静
90	由慧得解脱
100	谈禅坐
108	定的休习
122	三摩地的危险
128	问与答
162	你的内在什么也没有
168	现在，就由你自己决定了

阿姜查 (Ajahn Cha)

耐心修学，
奉持戒律，
生活简朴，
保持自然，
观照内心。

这是我们的修行方法，
它将引导你证入无我，
达到寂静安详的境界。



阿姜查 (Ajahn Cha) 1918年6月17日，出生于泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村的一个大家庭中。九岁即剃度受沙弥戒，二十岁受比丘戒。

出家第五年，父亲因病重去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中产生。之后追随几位寮语系的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。数年后，他听说了泰寮地区备受推崇的著名禅师阿姜曼 (Ajahn Mun)，于是在1948年跟随阿姜曼习法。当时七十九岁的阿姜曼告诉他，以“正念”看清内心生起的每件事，当下便处于真正的修行之道。而翌年阿姜曼便逝世了。

虽然阿姜查只与阿姜曼相处了短短两天，但阿姜曼这个简洁而直接的教导，影响了阿姜查往后的修行方向。接下来的日子，阿姜查便以阿姜曼所授的法门修行，住在荒无人迹、满布毒蛇、藏有老虎的浓密丛林，甚至丛林坟



场。他利用对死亡的省思来克服恐惧，并洞察生命的真相。

1954年阿姜查受邀返乡，在乌汶省的巴蓬森林里住了下来。这里热病横行、鬼魅出没，追随他的弟子却日益增多，在家居士闻名前来供养请法修学，著名国际的巴蓬寺于是应运而生。。

人们进入巴蓬寺，很可能先看见比丘们在井边汲水，小径旁一块告示牌写着：“来到此地，请保持安静，我们正在禅修中。”虽然一天当中有两次集体静坐和课诵，以及晚上阿姜查的开示弘法。禅修显然是出家生活的重点。他们奉行日中一食的苦行戒律，住在林中的个人茅蓬，在打扫乾净的小径上行。

阿姜查强调：“每个人修行都有他自然的步伐”，毋需担心路途有多远，距离终点尚有多长。他教人们：“单纯地安住于当下，此心终会契入它原本的和谐状态，这时，修行是自然涌现的。”他很少提及证得什么果位，或者达到哪一种禅定和开悟的境界，若有人提起这些问题，他常会反问对方是否已经舍离所有的执著，完全解脱烦恼了？通常得到的回答是：“还没有。”这时，他会引导对方继续单纯地观照内心，甚至连深刻的内观和开悟经验都不可执著，只是分分秒秒地持续这种不执著的观点。禅修意即无论做什么事，都要念念分明。他说：“当你生自己的气或者感到自怜时，这是了解自己内心的最佳时机。”

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。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。生活简朴、保持自然，以及观察心念是他的修行要诀。此外，还强调要有耐性。

他的出家弟子有一次对于修行上出现困顿，以及一些似乎无法理解的

规矩颇为懊恼，于是开始批评其他出家人的懈怠，甚至怀疑阿姜查的教法是否有智慧。有一次，他注意到阿姜查的说法前后不相符，常处于恍如未见道的矛盾，于是就前去表示不满。阿姜查听后哈哈大笑，指出他为了评判周围的人们而苦了自己，接着解释：事实上他的教法只是保持一贯平衡。他说：“这好比人们走在一条我所熟悉的路上，我回头一望，看见他们快要掉进右侧的水沟，或者正要走入右手边的岔路，于是就告诉他们：靠左走！靠左走！同样的情形，若有人快要岔入左边的小径，或者掉进左侧的水沟，则叫他：靠右走！靠右走！所有的修行无非要培养一种平衡的心境，它既无所执著，也是无我的。”无论是静坐或者是日常的生活作息都是修行，只要有耐心地观照，智慧和祥和也会在自然的情形之下产生。这是阿姜查的法门。

智慧是一种生活和生命存在之道，而阿姜查为今日正法的修学保存了佛陀当年组织僧团的殊胜和简朴的生活方式。

阿姜查这种简朴却又涵义深奥的教导方式，对西方人有一种特别的吸引力，也因而有许多人远道而来跟他修学。1975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。

1981年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他仍以“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，终于瘫痪卧床。1992年1月16日，凌晨5时20分，阿姜查在巴蓬寺，于随侍的比丘面前，安详地圆寂。



阿姜查的僧伽规约

- 出家众不得积储或拥有钱财与金银，也不可要求他人代为保管。
- 出家众只可向有血缘关系的亲戚或曾经提出给予供养的人要求东西。
- 出家众不可给予彩票真字、圣水、药物、算命或赠送如佛牌之类的护身物。也不可以学习这类东西。
- 除非有急事或得到他的师长允许，少于五个戒腊的出家众必须由五个戒腊以上的出家众伴随远出。
- 出家众如要进行某些个人计划，必须得到僧伽或长老（资深比丘）的允许。
- 出家众必须保持自己茅蓬的清洁并打扫干净。他也必须打扫通往茅蓬的道路。
- 对于所分配到的茅蓬，他必须感到知足。
- 当僧伽有工作时，每个出家众必须一起工作，同时开始，同时结束。比丘不应该逃避任务、找藉口或耍手段造成僧团的负担。
- 在斋堂工作、用斋、洗钵、收钵、打扫寺院、汲水、洗澡、染袈裟、或听闻佛法开示时，出家众必须全神贯注，不与其他人交谈。
- 出家众必须是个坚持忍耐的人，知足于少食、少睡与少说话。

- 出家众必须以慈悲心照顾其他生病的出家众。
- 当供养是给予僧伽时，供品必须放进僧伽库房。当出家众需要某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。
- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。
- 严禁抽烟及使用麻醉品。
- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到主持或长老的允许。
- 要来参学的僧众，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。
- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证（Bai-suddhi）及师长或戒师的介绍信予主持。
- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。一日不托钵则一日不进食。
- 出家众一日只吃一餐。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧伽规约者。
以上的僧伽规约是阿姜查为所有巴蓬寺的分院所设立。



国际丛林寺院 Wat Pah Nanachat —— 阿姜查训练外国出家众的道场

- Wat Pah Nanachat 的成立是为了培育外国的僧才，使佛法的弘传超越语言、地域性或民族性的局限之国际道场。
- 这里的出家众无需担忧签证居留的问题，这里是一个回归佛教原点的国际道场，掌握佛教原始、重要的精神与原则，把纯正的佛法弘传至世界各地。
- 这里没有教界之间派系之争，具有国际视野、宏观大格局的丛林道场。
- 理解与实践是体证原始佛教不可缺少的过程，这里主要的修行包括戒律及禅修的理解与实践。
- 通过这丛林道场，培养严谨戒律的僧格，落实、弘护正信佛教的使命。
- 这里是目前全球培育最多西方出家众的国际道场，唯至今尚欠缺东方出家众的参与，希望不久的将来，培育更多及出色的东方僧才，东西方互传禅灯，法轮常转，利益一切众生。



| 阿姜查（西元1918~1992年） |



I 国际森林寺院 Wat Pah Nanachat I

主院有鉴于外国弟子不断的增加，阿姜查于1975年在寺院附近特别为他们建立一间分院，即国际森林寺院（Wat Pah Nanachat）。

目前该寺的住众来自世界各地。英语是主要的沟通和教学语言，让不懂泰语的人能轻易的接受传统寺院训练，学习森林禅师的指导，并以适当的方式吸收和融入当地文化。

国际森林寺院成立的目的是提供环境，遵照阿姜查及其他森林禅师的风格与方式，剃度及训练出家人。它不是一间提供闭关的禅修中心，而是提供有限数量的空缺给予外来的男女众，住在寺院与长期住众一起修行。他们必须参与这里的长期住众一起作息，这包括集体禅修、会议和劳作等。

一般上，外来的住众每天会有好几个小时的时间学习和独自禅修。来这里之前最好对佛法及禅修有基础，以便能充分利用寺院提供的一切修行。

按照寺院的家风，在这儿修行的重点在于相互合作、自我牺牲、精进用功以及和谐共处。生活方式在于鼓励培养自制、谦虚和默然。真诚发心的投入这种生活将营造一种气氛，让不同背景、国际与个性的人可以在一起产生共修的力量实践佛道，从而达到证悟。

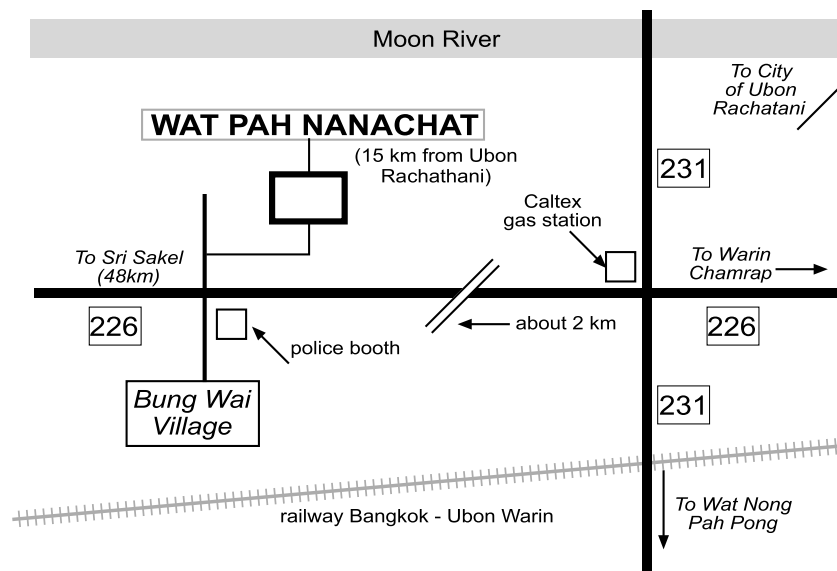
国际森林寺院坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约15公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上8.00之前抵达，以便参与供养，并且能和主持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

The Guest Monk
Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 31340
Thailand

国际森林寺院是一间由阿姜查所创建，坐落于泰国东北部的上座部佛教森林传统寺院，目的在于让以英语为媒介语的人有机会遵照2500年以前佛陀教导其弟子的方式学习和接受训练。

至于以中文为媒介语的人，巴蓬寺亦有翻译员协助，有意者可联络以下地址：

Ven. Cagino 永觉比丘
Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 34310
Thailand



关于这颗心

我们的修行

只是为了要看到原本的心

所以我们必须训练心去认识法尘

并且不迷失在它们之中

关于这颗心……，事实上，它实在没有错，它本身就是清淨的，它本身也已经宁静。

这些时日，心不平静是因为它追随种种的情绪；真正的心什么也不是，它只是“自然”的一面。它会变得平静或烦乱，都是因为受到情绪的欺骗。没有受过训练的心是愚痴的，法尘欺骗它陷于快乐、痛苦、高兴和悲伤之中。

可是，心的本性是没有这些东西的。高兴和悲伤不是这颗心，只是情绪来捉弄我们罢了。

未经训练的心，迷失和追随这些东西，而忘却了自己，于是，我们便以为我们在烦恼或舒坦等等。

但事实上，这颗心是不动且平静的……，真得很平静！

就如叶子，只要没有风吹来，它都是静止的；如果风吹过来，叶子便会拍动起来。它拍动是因为风的缘故——因为这些法尘的缘故而“拍动”，使心追随它们；如果心不去追随它们，它们便不会“拍动”。

如果我们完全了解法尘的真实本然，我们就不会去在乎了。

修行是为了看到原本的心，所以我们必须训练这颗心去认识法尘，并且不迷失其中。使心平静，就是将自己投入于修行的目的。



静止的流水

禅坐并非只是坐而已

你必须允许你的心完全去经验感觉

随它们去流动

并思考它们的本然

现在，请你用心听，不要允许你的心追随其他事物而迷失。

想像这种感觉——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”。而在每一刻当下觉知和思考的则是“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，还不是清静的心。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著，可是，事实上站著、走著和卧著都是禅修的工具，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著，完全不让任何事物的干扰来得到平静，但是，这就如死人一般。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。它专注在平衡的一境上，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，一下子又飞到其他地方……，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……”因此他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，都是凭著你对它的感觉。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。

以打坐来寻求平静……，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！于是，当你伸进前面的口袋时……笔不在那儿了！你吓了一跳。你会吓了一跳是因为你的误解，你没见到事情的真相，所以结果是苦。不论站、行、来和去，就是不能停止对遗失了笔而产生的苦恼。

错误的理解造成你受苦。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。”

但后来当你想起：“噢，当然啦！我去洗澡的时候，将笔放在后面的口袋了。”当你一记起这件事时，即使还没看到笔，感觉已经好多了。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著而已，如同被石头压着的小草，三、四天之后，你将石头移开，不久之后，小草又再长回来。它并没有真的死去，只是被压制住而已。

这跟禅坐一样：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，panna）”和“三摩地”是分开来的。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，直至成熟；虽然它们同是一个芒果，但却有不同的阶段。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。

在佛法的修习里，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（sila，戒）”、“三摩地（定）”和“般若（慧）”都是一样，就如芒果一般。

任何情况下，在修行中，不论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，想要这个或那个，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，他们反覆地打转：“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呢？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”。

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“毗婆奢那（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着。

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，它将安住于平静，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。

现代人一直在学习，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：“我只择取善的。对于恶的，我一概不想知道，有何必要呢？”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，而不试图去探求非对也非错。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，是小孩子在玩玩具一样；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：如果你有孩子，而你只是希望去疼爱他们，却永远不经历憎恶，这是不懂得人性的人的想法。如果你握持疼爱，憎恶就会追随。

同样的道理，人们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？他们试图去执著善，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覆覆地下去。

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？假如是真正清净的话，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，即使在如此的平静之中仍是会有经验产生的。如果一个经验生起，就必须有人去觉知它，有人去洞察它、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，才会寻找到真正的平静，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著就是训练心，那就有如石头压住草一般。

人们沉醉在这里面，认为“三摩地”就是静静地坐着。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。只要一坐下来，心就立即往外跑。我们便去追随它，试图将它带回来，再做审察……，然而，它又跑走了；这才是应该学习的。绝大多数人都拒绝从自然中去学习……，就如同一个拒绝作功课的顽皮学生。他们不希望看到心的变迁，这样怎能增长智慧呢？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。我们必须知道那时候心在想着善或在想着恶，它一直在变迁，我们必须对此有所认知。假如了解这点，那么，即使我们在想的时候，一样能安住于平静中。

譬如说：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、东抓西抓的，这是它的本性。

现在，你到寺院里来，看见这里的猴子，它们一样静不下来，到处乱跑。可是它干扰不到你，对不对？它为何干扰不到你呢？因为你曾养过猴子，所以了解猴子的天性。

假使你认识一只猴子的本性，无论你走过多少地方、看过多少猴子，都不会被它们干扰，对不对？这就是一位了解猴子的

人。

如果了解猴子，那么，你就不会变成一只猴子；假使不了解猴子，你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，你会喊：“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，为何还会受它干扰呢？一旦认识了猴子的本性，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，有些则不，但那并不重要，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，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，一下子那样，它们是依赖变异而存在的。

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来，它势必要有这样的改变。试者只吸，你做得到吗？或者只试著呼出……，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——一旦你对猴子有所了解时，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。

佛法不是关于梵天的天神或这类东西，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，就不会被它所干扰。

只要感觉一生起，就告诉自己：“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，而不去执著它们。

你说：“别打破我的杯子！”你能够阻止东西不破灭的吗？如果它现在没有破，它以后也会破；如果你不去打破它，别人也许会；如果别人不打破它的话，也许猫会啊！

佛陀说，去接受这个事实，他洞彻了这些事物的真相，视这个杯子如已破碎。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。如果是你的孩子打碎的，你也会憎恨他。为



什么会这样子呢？因为你先将自己给堵起来了，所以水无法流出去。

你建了一个没有疏水道的堤，堤只会爆裂开来，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，你必须要有类似这种的安全措施。

“无常”就是圣者们安全措施，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，就能够真诚地恭敬法。

只要你不将佛陀给抛掉，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”的缘故，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，在你自己的心里思惟这点。基本上你们都应该持守五戒，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够了。

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，它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，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：“不稳定。”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。

无论你有没有多喜欢某件东西，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。

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，试试看，最后你会抱怨说：“这道食物其实并不那么好吃！”

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”不是只坐著，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，改变一下你的姿势。增长一些智慧吧！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，其他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！”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！”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，都会不开心；在任何姿势中都可以经验欲望。因此，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。”在它抓著机会打击你之前，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。





即使感到懒惰时都得修行，这才是依循佛陀教导修行。如果一味地任由自己的心情来修行，又如何能除去我们的烦恼（杂然）呢？



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。



不要执著

善和恶

我们都知道

可是，我们要放下

我们不要愚痴地去执著事物

但要以智慧来“取”它们

当我们听闻部分教义后，无法确实地理解它们，就会认为这些教导不应该是如此才对，因此不去遵循它们。不过，事实上，所有的教义都有它的道理。

或许经典里说的似乎不该如此，但它确是如此。起初，我根本不相信坐禅，我无法理解闭起眼睛坐着有什么作用；还有行禅……，从这棵树走到那棵树，转个身又从那棵树走回来……“干嘛要这样做呢？”我想：“所有的这些经行有什么用？”

事实上，坐禅与行禅是很有用的。

有些人的性向趋使他们偏好行禅，有些偏好坐禅，但两者却是缺一不可的。经典里提到行、住、坐和卧四种姿势，我们的生活起居就是这四种姿势。我们可能会较喜欢其中一个姿势，不过，我们还是得用到每一个姿势。

他们说：平均使用这四种姿势，让所有姿势的修行平均。

起初，我并不明白让它们平均是什么意思，也许是说睡眠两小时，站立两小时，然后行走两小时……，结果试过之后发觉行不通，后来才理解“让姿势平均”是指心和觉知，意即启发我们的心让它生起智慧。

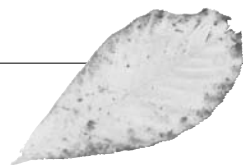
这种智慧必须保持在一切姿势中；我们必须一直保持觉知与明了，无论在行、住、坐、卧都时时觉察心的状态是无常、苦和无我的。

就是用这个方法“让姿势平均”，这就是可行的。不论心中浮现任何感觉，都要清清楚楚！时时刻刻觉知自己的修行！

如果能持续不断地将注意力集中于心，那么，我们便已抓到修行的重点了。

无论经验到世间善与恶的心的状态时，都不能忘却自己，不能迷失于善或恶当中。我们只要不停向前迈进，使姿势如此持续下去是可能的。

如果在修行中可以如此持续，当受到赞叹时，那么，也只是赞叹罢了；如果受了诋侮，那也只是诋侮罢了！我们的心不要因此而起伏不定，须将它安住原处。为什么呢？因为我们看到了世



间的危险性，也明了它的后果；我们要不断地了解赞叹与诋侮两者的危险。

通常，如果心情好的时候，心也是好的，并认为它们是同一件东西；如果心情不好时，心同样变得不好并厌恶它；事情就是如此，这就是不平均的修行。

如果坚定地去觉知我们的情绪，并察觉到我们正执著于它，这已经有进步了，那表示我们有觉醒，知道是什么一回事，只是还没办法放下。

知道自己执著好与坏，或执著善与恶时，也就知道这还不是正确的修行，可是我们依然放不下，不过这已经是百分之五十或七十的修行了。虽然还没放下，但我们知道只要我们肯放下，便是走在平静之道上了。

保持着这种前进的精神，不断去了解欢不欢喜的感觉，赞叹与诋侮的有害结果是相等的。不论如何，心保持这种不动摇的状态。

可是，若世俗人受到诋侮或批评，他们便起烦恼了；可是如果受到赞扬，他们就得意洋洋，他们喜欢这种美妙的感觉。

假如我们知道种种情绪的真相，假如我们知道执著赞扬和诋侮的结果，知道执著任何事物的危险，我们对自己的情绪就会变得很敏锐。我们会知道执著真的会造成痛苦。我们看到苦，并且视执著就是苦的原因。

我们开始看到执取善恶的结果，因为我们已执取过它们，而

且之前就看到了结果——没有真实的快乐。因此，我们现在寻找放下的方法。

这“放下的方法”在哪里呢？在佛教里说：“不要执著任何一切！”我们不断地听到这“不要执著任何一切！”意思是指“取而不著”。

就好像这支手电筒，我们想：“这是什么东西？”所以捡了起来，“噢！是只手电筒。”然后便将它放下。我们以这种反方式来取。

如果是完全不取的话，我们能做什么呢？不能行禅或做任何事。因此，我们首先必须先取。这是欲求没错，可是，未来它会引领我们到“波罗密（Parami，德行或圆满）”。

就好像想来这个地方一样……，首先你们必须先来这里，如果还不想来，你就不会到这里。对每一个人而言都是一样，他们都是因为想要来而来的。

但是，当“想要”生起时，不要去执著它“这是什么东西？”我们捡起来，看一看知道：“噢！是只手电筒。”然后就将它放下，这就叫做取而不着。我们知道，然后放下。善和恶，我们都知道，可是，两者都要放下。

我们不要愚痴地去执著事物，但要以智慧来“取”它们。在这种“姿势”下修行则能够很平稳。你必须如此平稳：让心如此来了解这种方法，并使智慧生起。

一旦心拥有了智慧，还有什么需要去寻求的呢？



死寂之夜

在修行中
有很多苦
可是
如果你不认识自己的苦
就无法了解“苦的圣谛”

好 好观察你的恐惧吧！

……有一天，夜幕低垂的时候，我没有其他的办法了。若我试着跟自己讲道理，我知道自己一定不会去，因此带了一位白衣就这么去了。

我对自己说，“若我的死期已届，那就让我死吧！若我的心这么冥顽不灵和愚痴，就让它死吧！”我如此暗忖着。事实上，我心里并非真的想去，但我强迫自己去。若要等到所有事情都安排妥善才去，你将永远也去不成。因此，我义无反顾地去了。

过去我从未待过坟场（注一），当到达那里时，那种感觉真的是笔墨难以形容。那位白衣希望能紧邻着我搭伞帐（注二），但我拒绝了，我要他与我保持一段距离。其实我心里是希望他能靠近一点，陪伴并支持我，但是我没有这样做。

“若它如此恐惧，那让它今晚就死了算了！”我挑战自己。虽然很害怕，但我也有勇气，反正人生难免一死。

天色逐渐变暗，我的机会来了。村民正好抬来一具尸体。我吓得连脚踩在地上的感觉都找不到，恨不得立刻离开。他们希望我做一些葬礼的诵念，但我不想参与，于是就走开了。过了几分钟，等他们离开后，我再走回去，发现他们将尸体葬在我的伞帐旁，并将抬尸体用的竹床（注三）给我睡。

现在我应该做什么呢？村子距离这里并不算近，至少有两、三公里远。

“好吧！若我会死，我就会死。”

若你不敢去做，则永远不会知道它是怎么一回事，那真的是

（注一）：1947年底，阿姜查29岁，他云游到那空拍依省(Nakhon Phanom)那凯县(NaKae)的克隆(Khrong)森林寺，发现那里的禅修老师依循头陀行的传统在坟场修行，若他想待在寺里，就必须照着做，于是从未在坟场过夜的他，强迫自己如此做。

（注二）：伞帐：具备蚊帐的大伞，是泰国头陀比丘待在森林寺中时，提供禅修与庇护之用。

（注三）：大多数村民会拒绝睡在抬尸用的竹子上，因为他们害怕鬼会在半夜找上门来。但他们在用这些竹子做成比丘的睡床前，并未请示比丘，因为他们认为比丘并不怕鬼。



一种宝贵的经验。

随着天色愈来愈暗，我不知在坟场可以往哪里跑。

“哦，让它死吧！人生到这世上来，总难免一死。”

太阳西沉，夜色告诉我应进入伞帐里，我完全不想行禅，只想待在伞帐里。每次我尝试走向坟场，似乎就有东西将我拉回，阻止我往前走，仿佛是我的恐惧正在与勇气拔河一样。但我还是得往前走，你必须这样训练自己。

随着暗夜来临，我钻进蚊帐里，它挂在伞架上。感觉上周围似乎有七重围墙，看见身边忠实的钵，就如看见老朋友在作伴，它在旁边让我感到比较安心。有时即使一个钵也可能成为朋友！

我坐在伞帐里，彻夜观察身体。我没有躺下或打瞌睡，只是静静地坐着。我是如此恐惧，即使想睡也无法入睡。是的，我害怕，不过还是尽力做。我彻夜打坐。

现在，我们几个人胆敢如此修行？谁敢在坟场过夜？若你未实地去经历，就得不到结果，那不是真正的修行。

破晓时，我对自己说：“啊！我得救了！”我好高兴。我想挥去夜晚，只留下白昼。“啊！根本就没什么，”我心想，“那只不过是自己的恐惧罢了！”

在托钵与用餐后，我觉得很舒服，阳光露脸了，让我感到温暖与舒适。稍微休息后，并做了一下行禅。我心想：“今晚我应该会有个不错与安静的禅修，因为我已通过昨晚的考验，它可能不过如此而已。”

然后，到了下午，你们知道吗？又来了一个，这次是个大个儿（注四）。这次比昨晚更惨，他们就在我的伞帐前，在我所在的位置旁，搬来尸体并烧将起来。

我心想：“太好了！带这具尸体来这里焚化，将有助于我的修行。”但是我依然没有为村民举行任何仪式。我等到他们离开后，才走过去看。

我很难告诉你们，整晚坐着看那具焚烧的尸体是什么感觉。我无法描述那种恐惧，在死寂的深夜——尸体绽放出红绿相间的火花，微微地劈里啪啦作响。我想在那具尸体前行禅，但却举步维艰。燃烧尸体的恶臭整夜弥漫在空气中，最后我钻进伞帐里。

火焰微微地闪烁，我转身背对它。我忘了“睡觉”这件事，连想都没想到它，我吓得两眼发直。没有人可以投靠，在那个漆黑的深夜里，也无处可逃。

“好吧！我将坐着死在这里，绝不离开！”

嘿！想想一颗平常的心，它会如此做吗？它会让你陷入这种进退两难的处境吗？若你给自己找理由，你永远不会去。有谁会想做这种事？若你对佛陀的教导没有坚定的信心，你永远都不可能这么做。

然后，大约晚上十点左右，我背对着火打坐。我不知那是什么，但从背后的火堆传来一阵拖着脚走路的声音。是棺材刚好垮

（注四）：第一晚送来的尸体是个小孩，第二晚送来的则是个成人。



下来吗？也许是野狗在咬尸体？但又不像，它听起来更像是一头水牛在缓缓地走动。

“啊！别管它……”

但它接着朝我走来，好像是一个人！它走近我的背后，步伐沉重，像头水牛，但又不是。在它向前移动时，树叶在它的脚下沙沙作响。好吧！我只能做最坏的打算，我还能去哪里呢？

但它并未真的走近我，只是转了一圈就往白衣的方向走去，然后一切重归寂静。我不知那是什么，但恐惧让我做了许多可能的猜想。

我想大约过了一个半小时左右，那脚步声又开始从白衣的方向走回来。就像是人一样！这次它直冲向我，好像要将我辗转过去一样！我闭上眼睛，拒绝睁开。“我要闭着眼睛死去。”

它愈来愈近，直到一动也不动地停在我的面前。我感觉它那烧焦的手似乎在我禁闭的双眼前来回挥动。啊！真的是它！所有的一切都被我抛到脑后，忘了颂持Buddho、Dhammo、Sangho（佛、法、僧），脑袋里一片空白，内心中满是恐惧，除了恐惧，没有其他。

打从我出生以来，不曾经历过如此的恐惧。Buddho与Dhammo消失得无影无踪，我不知道它们在哪里，只剩下恐惧充塞在胸膛，直到它仿佛像一张绷紧的鼓皮。

“算了，就随它去吧！我不知道还能怎么办。”

我仿佛凌空而坐，只注意正在发生的事。恐惧大到淹没了

我，犹如装满水的瓶子。若你将水装满瓶子，然后想再多倒一些，水就会溢出瓶子。同样地，我的心已装满了恐惧，开始流溢出来。

“我究竟在害怕什么？”一个内在的声音问道。

“我怕死！”另一个声音回答。

“那么，“死”这个东西在哪里呢？为何要如此惊慌？看看死亡的所在，死亡在哪里？”

“哎呀！死亡就在我里面！”

“若死亡在你里面，那么你还能逃去哪里呢？若逃走，你会死；若待在这里，也会死。无论到哪里，它都跟着你，因为死亡就在你里面，你根本无处可逃。无论你是否害怕，你都一样会死。面对死亡，你无处可逃。”

当我想到这点，我的观念似乎整个翻转过来。一切恐惧完全消失，简直是易如反掌，真是不可思议！那么深的恐惧，竟然能如此轻易地消失！无畏取代了恐惧。当时我的心愈升愈高，仿佛置身云端。

就在我战胜恐惧之际，天空开始下雨。我不知道那是什么雨，还刮起强烈的风。但那时我已不怕死了，也不怕被掉下来的树枝砸到，我毫不在乎。暴雨倾盆而下，雨势实在很大，等到雨停时，所有东西都湿透了。

我一动也不动地坐着。

全身都湿透了，那么接下来做什么呢？我哭了！泪水从脸



庞滑落。我边哭边想：“我为什么像个孤儿或弃婴似的坐在这里，全身湿淋淋地坐在雨中，如同一无所所有的人或流亡者呢？”

接着，我进一步想：“所有舒服地坐在他们家中的那些人，可能做梦也没想到，有个比丘彻夜淋着雨坐在这里。这到底有什么意义呢？”想到这里，我开始为此感到委屈，泪水不禁夺眶而出。

“反正这些眼泪也不是什么好东西，干脆就让它们都流光算了。”

我就是如此修行。

嗯，我不知道该如何描述接下来发生的事。我坐着，聆听。在战胜感觉后，我只是坐着，看所有内在生起的各种东西，许多东西可以知道却无法描述。我想到佛陀所说的话——“智者自知”（注五）。

我承受这种恐惧的痛苦，如此坐在雨中——有谁和我一同经历这一切？只有我才知道它的滋味。那么强烈的恐惧，竟然在一瞬间完全消失，有谁能见证这点？

那些安住在城里家中的人无法了解这种感受，唯有我能了解。那是种个人的体验，即使我告诉其它人，他们也不会真的知

（注五）：「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」意指智者当各个自知：「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。

道，这是每个人必须亲自去体验的事，如人饮水，冷暖自知。我愈思惟这点，它就变得愈清楚，我变得愈来愈坚强，信念也愈来愈坚定，直到天明。

当我在黎明睁开双眼时，所有东西看起来都是黄色的。昨晚我本想解尿，但最后那个感觉还是止住了。当我从座位上起身时，触目所及皆是黄色的，就像某些日子里清晨的阳光。当我去解尿时，尿中竟有血！

“这是什么？是我的肠子破了，还是怎么一回事？”我有些害怕。“也许里面真的破了。”

“好吧！那又怎样？破了就破了，有能怪谁呢？”有个声音立刻对我说。“要破，就破吧！要死，就死吧！我只是坐在这里，并没有做什么坏事。若它要爆裂，就让它爆裂吧！”那个声音说。

我的心彷彿和它自己争辩或吵架。一个声音会从一边冒出来，说：“嘿，这很危险！”另一个声音便反驳它、挑战它与否决它。

“嗯！我应该去哪里找药呢？”我自问。但接着又生起另一个想法：“我才不要为此而烦恼，比丘无论如何都不可以采集植物来做药的。若我死了就算了，那又怎样？还能怎么办？若是在修行中死去，那么我已准备好了。若我是在做坏事时死去，那就不好了。像这样修行而死，我已准备好了。”

训练自己，不要跟着情绪走，修行包括在紧要关头时献上



生命。你们应至少失败与痛哭两、三次才对，那才是修行。若你困了，想躺下来，就不可让自己睡着，在躺下来之前，先驱走睡意。

有时当你托钵回来，在吃饭前思惟食物（注六）时，你静不下心来。心就如疯狗，口水直流，实在太饿了！有时你可能会不想思惟，埋头就吃，那是个灾难，而非修行。若心无法安定与忍耐，那么就推开你的钵，宁可不要吃。

训练自己，淬炼它，这才是修行。不要只是一味顺从心，推开你的钵，起身离开，别让自己吃饭。若心真的那么贪吃与冥顽不灵，就不要让它吃，这样口水便会停止。若烦恼知道吃不到东西，它们就会害怕，隔天将不敢再来烦你，它们会害怕没东西可吃。若你们不相信我，不妨自己验证看看。

人们不相信修行，他们不敢真的去做，因为怕挨饿、怕死。若你去尝试，就永远不会知道它是怎么一回事。大多数的人都不敢去做、去验证，我们都太害怕了。

想一想，最重要的事到底是什么呢？莫过于死吧！死，是世上最重要的事，请慎思、修行与探究。若没有衣服，你不会死；若没有吃槟榔或抽烟，也不会死；但若没有饭与水，就一定会死。依我看，这世上只有这两样东西是必要的，你需要饭与水来

（注六）：比丘在受用食物时，应思惟：「若用饮食，非为利故；非以贡高故；非为肥悦故；但为令身久住，除烦恼忧戚故；以行梵行故；欲令故病断，新病不生故；久住安稳无病故也。」

滋养身体。因此，对其它东西我并不感兴趣，不论是什么供养我都感到满足，只要有饭与水，就足以修行，我就很满足了。

对你而言，这样够吗？其它一切都是多余的，无论是否得到都无关紧要。唯一真正重要的东西就是饭与水。

“若我像这样生活，我能生存吗？”我问自己，“没问题！这样就能过得去了。无论在哪个村庄托钵，至少能从一户得到一口米饭，水则可经常取得，只要这两样东西就够了。”

这颗心不知已被迷惑多少世了。凡是不喜欢或讨厌的事，我们就想避开，我们沉浸在自己的恐惧中，却说是在修行。这不能称为修行，若是真正的修行，甚至必须赔上性命。

若你真的下定决心要修行，为何还要担心这么多的事，且乐此不疲呢？“我只得到一点点，你却有很多。”“你和我吵，所以我才和你吵。”我没有这些想法，因为它们不是我追求的目标。

别人怎么做，那是他们的事，当去其它寺院时，我都不涉入这种事。其它人修行得多高或多低，我丝毫不感兴趣，我只管好自己的事。因此我勇于修行，而修行也带来智慧与洞见。

当你们的修行真正掌握要点时，就是真正的修行，无论昼夜，你都在修行。晚上夜阑人静时，我会先禅坐，然后下来行禅，一夜至少交替两、三次，行禅然后坐禅，再行禅一会儿。我不只不厌烦，且乐在其中。

有时，飘起小雨，我会想到过去在田里工作的那段时光。我



得在黎明前起床，穿上在前一天还未晾干的裤子。接着必须走到房屋下方的牛栏去牵水牛。我只看到牛的脖子，那里一片泥泞。我抓起被牛粪盖住的绳子，然后牛的尾巴嗖嗖地来回拍打，把粪溅得我一身都是。我的脚因为感染而疼痛，我边走边想：“生命为何如此痛苦？”而现在我在这里行禅……，一点雨对我来说又算什么？我在修行中如此思惟，自我激励。

若修行已达入流，那是无以伦比的。修行者的痛苦胜于一切，然而修行者的快乐也胜于一切；修行者的热忱无人可比，但他们的懈怠也是无人可及，修行佛法的人是最顶尖的。所以我会说，若你真心修行，前景是很可观的。

但我们大都只是口头谈论修行而已，就如屋顶坍塌一半的人，只是睡到房子的另一边去。当太阳晒到那一边时，他就翻到另一边去，心想：“我何时才会像其它人一样，有间像样的房子？”若整个屋顶都跨了，他就拍拍屁股离开。这不是做事的方式，但多数人就是如此做。

若我们跟着心、烦恼走，就会有麻烦。你愈是跟着它们，修行就愈退堕。在真正的修行中，你有时会惊讶自己的热忱，无论其他人修行得好或坏，你都没有兴趣，只是坚持自己的修行。无论是谁来或去都无妨，你只管修行。

你必须在自己笨拙与不足之处下工夫，若还未找到答案，别放弃！结束一件事后，加紧进行另一件，坚持不懈直到完成为止，只有到那时你才可以放心。把所有的注意力都放在这点上，

无论行、住、坐、卧，你都要念兹念兹。

你应该像个还未种完田的农夫，他每年都种稻，但今年还未将稻子种完，因此一直挂心，无法安心休息。即使和朋友在一起，他也无法放松，一直很担心未完成的农事。或象母亲将幼儿放在楼上，而下楼去喂牲口，她的心里不时地惦记着小孩，担心他是否会摔下来，即使在做其他的事，心思一直都未离开孩子。

对于修行也应该如此——永远不会忘记，即使在做其他事，我们的心思仍未离开过修行，它日以继夜与我们同在。若真的想进步，就必须如此。

起初，你必须信赖老师的指与建议，当老师指导你时，便依教奉行。若了解修行，就无须老师的指导，你可以自己来。每当放逸或不善的念头生起，你自己要觉知，并自我教育。心是“觉知者”，是证人，它知道你依然被严重蒙蔽，或只是被轻微蒙蔽而已。

修行就是如此，它几乎象发疯一样，或甚至可说你是疯的。当你真正在修行时，必然是疯的，你“发狂”了。你过去的观念是扭曲的，现在只是将它再扭转回来而已，若不改变它，麻烦与烦恼还是和以前一样。

因此，在修行中有许多苦，但若无法觉知自身的苦，就无法了解苦谛。要想知道苦、断除苦，首先你得遇见它。若你想射一只鸟，却不出去找它，如何射得到它呢？

苦，是佛陀的教导：出生的苦与衰老的苦等等。若你拒绝经



历苦，就见不到它；见不到苦，就无法了解它；若不了解苦，就无法解脱它。

现在，人们不希望见到苦，不想经历苦等等。若他们在这里受苦，就跑到那边去，拖着痛苦到处跑，而不曾灭除它，也不思惟或观察它。只要依然无知，无论身在何处，都会有苦。若坐飞机逃避它，它也会和你一起上飞机；假使潜入水底，它也会和你一起潜下去。苦就在我们里面，但我们却不了解，若苦就在我们里面，我们还能逃到哪里去呢？

你们必须深入探究这点，直到疑惑完全消失为止。你们应勇于修行，无论是在团体中或独自一人，都不要逃避它。若别人懈怠，那没有关系，只要有人勤于练习行禅，勤于修行……，我保证一定会有结果。若你们真的坚持修行，无论别人来、去或如何，一次雨安居就够了，照着我说得去做！

修行也称为“行道”，什么是“行道”？持续而均衡地修行，别像沛（Peh）长老一样地修行。有次雨安居他决定要禁语，他确实禁语了，不过却开始写纸条：“明天请为我炒些饭。”他想吃炒饭！他虽然禁语，却写了许多纸条，结果反倒比以前更散乱。这一分钟他写下一件事，下一分钟又写另一件，真可笑！

我不知道他为何决定不说话，他根本不知道修行是什么。

事实上，我们的修行就是少欲知足，保持自然。不要担心自己是懈怠或精进，甚至连“我很精进”或“我很懈怠”的话，都不要说。多数人只有在他们感到精进时才修行，若感到懈怠就会

放弃了。

但出家人不该这么想，当你精进时，修行；当懈怠时，也是修行。别费心在其他事情上，抛开它们，训练自己。日以继夜、年复一年，无论何时都持续地修行。别在意精进或懈怠的想法，不要担心是热或冷，只管做它，这就称为“正道”。

有些人真的努力地修行六、七天后，当未获得预期的结果时，就放弃并反其道而行，耽溺于聊天、应酬与其他的事情上。然后，他们记起修行，又去修个六、七天，再次放弃。

有些农夫就是像这样工作，一开始他们积极地投入工作，当停工时，连工具都不收拾，将东西扔着，就一走了之。然后，当土壤全都结成硬块时，又记起自己的工作，便会再做一点，之后再掉头走开。像这样工作，永远不可能得到像这样的花园或稻田。

我们的修行也是如此。若你们认为“行道”不重要，修行就不可能有任何成就。“正行”的重要性是不容置疑的，一定要持之以恒。不要随性而为，心情好坏并不重要，佛陀根本不在乎那些事，他已经历过一切好与坏、对与错等事，这是他的修行。若只取喜欢的而摒弃讨厌的，那不是修行，而是灾难。无论你去哪里，永远都不会满足；无论身在何处，都会痛苦。

我们有些人是因想得到某些东西而修行，若未得到想要的东西，就不想修行。但佛陀教导我们，开发修行是为了舍与放下，是为了止息，为了息灭。



曾有位长老，他最初是加入“大宗派”（注七），但他发现它不够严格，因此又求受“法宗派”的戒，然后开始修行。有时他会断食十五天，当再度进食时，只吃叶子和青草。他认为食肉是恶业，最好是吃叶子和青草。

过了一阵子，“嗯，当比丘真不方便，这身份很难维持素食的修行，也许我应该还俗，成为白衣就好。”因此他还俗成白衣，这样就可以亲自采集树叶与青草，并挖掘树根与番薯，那是比丘禁止做的事。他持续做了一段时间，到了最后他不知应做什么，因而完全放弃。

他放弃成为比丘，放弃成为白衣，放弃一切。我不知道他现在在做什么，也许死了，我不知道。不过他是因找不到适合心爱的东西，所以才放弃。他不了解自己只是追逐烦恼，烦恼一直牵引着他，而他却不知道。

“佛陀有还俗成白衣吗？他是如何修行的？他做了什么？”他并未想到这些。佛陀有像牛一样去吃树叶与青草吗？当然，若你想这么吃，那就请便吧！但别到处批评别人。照顾好你自己的修行标准就好了。“别切挖得太多，否则你将得不到一只好把手。”（注八）

（注七）：泰国两大教派为「法宗派」(Dhammayuttika)与「大宗派」(Mahānikai)。「法宗派」是由泰国国王孟库(Mongkut)与1830年所创立（孟库出家27年，于1851年还俗出任国王），意指奉行「法」的宗派，重视学识与戒律，教团以曼谷为中心。「大宗派」并非单一的教派，它是指非「法宗派」的比丘，他们较重视传统习俗与禅修，分布于泰国各地，包括阿姜查在内的大多数比丘皆属于此派。

你将一无所有，最后只得放弃。想想你修行的目的，修行是教人舍与出离，这颗心想着要爱这个人或恨那个人，修行就是为了放下这些。

即使达到平静，也要抛开平静；若智慧生起，则抛开智慧。你若知道，那就知道；但若将这知道当作自己的，你就会自以为知道什么而觉得高人一等。过不了多久，便哪儿也住不下去，因为所到之处都会出现问题。若你错误地修行，那就与未修行没有两样。

修行要视各人情况而定。你贪睡吗？那就试着对抗习气。你贪吃吗？那就试着少吃一点。以戒、定、慧为基础，需要有多少，你就修多少。

同时，也要修习头陀支（注九），修持头陀支是为了对治烦恼。你可能会发现基础修行还不足以根除烦恼，因此需要同时结合头陀支的修持，亲身去尝试住在树下或墓地。住在墓地是什么滋味？它和团体共住一样吗？

“头陀支”或译为“苦行”，这是圣者的修行，凡是想要成为圣者的人，都得以头陀支去除烦恼。要遵守它们很困难，很难找到真正有心修习它们的人，因那违背他们的习性。他们说应限

（注八）：这是泰国的俗谚，意思是「适可而止」。

（注九）：头陀支(Dhutanga)：「头陀」(Dhuta)意指「去除」，「支」意指「原因」，比丘因受持头陀支而能去除烦恼，这是佛陀所允许超越戒律标准的苦行。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。



制比丘只能持有基本的三衣（注十）；只能吃托钵所得的食物；直接从钵里吃；拒绝任何食后供养的食物。

在泰国中部要持守最后一条很容易，因为食物很充足，他们会放很多不同的食物在你的钵里。但当你来到泰国东北，在此修行会有微细的差别——在这里你只能得到白饭！

这一带传统上只放白饭在钵里，这条于是便成了真正的苦行。你只能吃白饭，其他之后的供养都不能接受。一天只能从钵里吃一餐，且坐下来进食就不能起座，起座后就不能再食。今天已很难要找到真正有心如此修行的人，因为它的要求标准很高，但也正因为如此，它有如此大的利益。

现在人们所说的修行，并非真正的修行。

真正的修行并不容易，多数人不敢真正地修行，或真的违抗习气，他们不想做任何与感觉相违的事。人们并不想对抗烦恼，不想顶撞或摆脱它们。

我们说在修行中不要追逐情绪，我们已被愚弄了无数世，深信这颗心属于自己所有，事实并非如此，它只是个骗子。它将我们引入贪、嗔、痴；引入窃盗、抢劫、贪欲与憎恨之中，这些都不是我们的。

（注十）：三衣(tincivarani)：指僧团所准许个人拥有的三种衣服，即：（一）僧伽梨(samghati)，即大衣，托钵或上座说法时所穿之衣。（二）郁多罗僧(uttarasanga)，即上衣，为礼拜、听讲、布萨时所穿。（三）安陀会(antarvasa)，为日常工作时就寝时所穿着的贴身衣。

现在，只要问问你自己：“我想变好吗？”每个人都想变好。那么，做这些事是好的吗？人们做坏事，却想变好。因此我说这些东西都是骗子，它们就是这么一回事。

佛陀不希望我们追逐这颗心，他希望我们训练它。若它想往东走，你就向西寻求庇护；当它想去那里，你就回头落脚在这里。

简单地说，不论心想要什么，都别让它得逞，就如和多年的老友因理念不同而分道扬镳一样。我们彼此分开，各走各的路，不再相互了解，事实上，我们甚至吵了一架，因而决裂。没错！别追随自己的心。凡是追随自己心的人，都追随着喜好与欲望等事物，这种人毫无修行可言。

所以，我说：“人们所说的修行并非真正的修行，而是灾难”。更具体地说，我们必须以全部的生命去修行。这样的修行当然会有痛苦，尤其是在前一、两年，会很痛苦，对年轻的比丘与沙弥，实在是段艰苦的时光。

以前我曾遭遇过许多困难，尤其是在食物方面。你能期待什么？在二十岁时，我成为比丘，那是最需要食物与睡眠的时候……。有时我会独自坐在那里梦想食物，想吃糖浆香蕉或木瓜沙拉，边想边流口水。

这是训练的一部分，这些事说起来轻松，做起来可不那么容易，口腹之欲可能会令人犯下许多恶业。针对正值发育期的人而言，在最需要食物与睡眠的时候，却被限制在这些袈裟里——他



的感觉会变得很狂乱，就如要拦住奔腾的洪流，有时可能会决堤。

我第一年禅修，除了食物之外，什么也没有。有时我会坐在那里，那情况就好像自己真的已把香蕉塞进嘴里一样。我几乎可以感觉自己剥开香蕉，再塞进嘴里去。这些都是禅修的一部分。

因此别怕它，我们从无数世以来到现在，都一直被蒙蔽。所以要训练自己，纠正自己，这并不容易。但愈是困难，就愈值得去做。简单的事还需要我们去费心吗？我们应该训练自己去做困难的事。

佛陀的情况也是如此。若他只是关心家庭、眷属、财富，以及过去的欲乐，则永远都不可能成佛。这些都不是小事，它们是多数人所追求的，因此，若年轻时就放弃这些事，那无异于死亡。

然而，却有人跑来对我说：“啊！隆波，这对你来说当然容易，你从来无须担心太太与小孩的问题！”我说：“当你这么说时，别离我太近，否则我会敲你的头。”这么说好像我没有心肝似的！

建立内心的平静，时间到了你自然会了解。修行、省察、思惟，修行的果就在其中，因与果如影随形。不要放纵情绪，刚开始时，即使要找出适当的睡眠时数都很困难，你也许决定要睡一定的时数，但却办不到。

你一定要训练自己，无论决定何时起床，时间一到，应

立即起身。有时你可以做到，但有时醒来时，对自己说：“起床！”却毫无动静。你可能必须对自己说：“一……二……若数到三还不起来，我就会下地狱！”你必须如此教育自己，当数到三时，你一定会立刻起身，因为害怕自己会堕地狱。有良好训练的心不会为自己惹麻烦，一切圣者都对自己的心有信心，我们也应该如此。

有些人出家只是为了过安适的生活，但安适来自何处呢？它的先决条件是什么？一切安适都必须以痛苦为前导。在得到钱之前必须先工作，在收割之前必须先耕田，不是吗？所有事情刚开始一定都是困难的，若不学习，你能期待自己会读书、写字吗？那是不可能的。

这正是为何许多读过很多书的人，出了家却无法成就的原因。他们的知识是另外一种，属于另一条路。他们并不自我训练，不观察心，只是以疑惑来扰乱心，他们追求的事物是偏离定与戒的。佛陀的知识不是世俗的，而是出世间的，是截然不同的了知。

因此，所有进入僧团的人，都必须放弃他们先前的身份与地位。即使是位国王，当他出家时，也必须彻底放弃以前的身份。他不能将世间的权力带进出家生活，并耀武扬威。修行需要出离、放下，断除与止息，你们必须了解这点，如此才能有效地修行。

若你病了却不吃药，你认为病会自己痊愈吗？你愈害怕的地



方，就应愈往那里去。若你知道哪个墓地或坟场特别可怕，就去那里。穿上袈裟，去那里思惟：“诸行无常……（注十一）。”站着或行禅，向内观察，看看你的恐惧在哪里，一切都会再清楚不过。了解一切有为法的实相。

待在那里观看，直到夜幕低垂，天色愈来愈暗，直到你甚至可以彻夜待在那里为止。

佛陀说：“凡见法者即见如来，见如来者即见涅槃。”若我们不遵循他的典范，如何能见法呢？若不见法，又如何能认识佛呢？若我们未见到佛，如何知道佛的特质？只有踩着佛陀的足迹前进时，我才会知道佛陀的教导是完全可靠的，佛陀的教法是究竟的真理。

（注十一）：诸行无常(anicca vata sankhara)：一切因缘聚合而成的「法」，都是短暂无常的。全文参考《阿姜查的禅修世界第三部：慧》第九章《我们真正的家》



朝向无为

一旦我们知道“有为法”是既非我们本身
也不属于我们
我们便会放下“有为法”
一旦我们放下“有为法”时
我们便达到“法”
而进入和觉悟“法”

听闻“法”的意义在于：起初，对于我们仍未了解的事物，先建立一些了解，以辨清它们；其次，对于我们已了解的事物，再增长些领悟。我们必须仰赖“法”的开示，来增进我们的理解，而听闻，则是极为重要的因素。

在这世上的一切众生，除了被“苦”所折磨外，没别的了。只有苦在干扰心。学习“法”的目的是为了彻底摧毁这个苦，如果苦生起，是因为我们并没有真正地认识它，不论我们多努力，试图以意志力、财富和地位来控制它，都是不可能的。

假使我们不彻底地了解苦和苦的起因，无论我们多努力试图以自己的行为、思想或世间的财富来和它“交易”，都是没办法的。唯有透过清明的认知和觉醒，透过知道它的真相，苦才会消失。

然而，这不仅发生在无家可归的人、沙弥和比丘身上而已，也发生在一家之主的身上——对任何认知事物真相的人而言，苦会自动熄灭。

现在，善和恶的状态是恒长的真理。“法”的意思是指那个恒常、自己存在的东西。混乱的维持混乱、平静的维持平静；善与恶维持它们个别的状态。

就如水一样：它维持它的热，不为任何人而改变，不论什么人来喝，它都是热的；因此，“法”被定义为维持它自己状态的东西。

在修行当中，我们必须知道热恼和清凉、对与错、善与恶。譬如：认识恶，就不会造作恶因，如此，恶就不会生起。

“法”的修习者应当知道诸法的根源。因为，扑灭热恼的“因”，热恼便不会生起。

恶也是一样：它是从“因”生起的。如果我们修行“法”，直到我们知道“法”我们便会知道事物的根源——它们的“因”。假使我们灭除恶“因”，恶同时也会被灭除。要灭除恶，我们不须追随它。

这就是“法”的修习。可是，有很多研究法、学习法、甚至



实践法的人，却还没有一个与“法”同住，没有人熄灭恶的因和存在他们自己心里的混乱，只要热恼的“因”依然存在，就不可能去阻止热恼的存在，因为它是从这个根源升起的；若根源没熄灭，烦恼就会再生起。

无论何时造善行，善就会在心中生起，它从其“因”中生起，这就称作“善业”（注一）。假如这样来了解“因”，我们便能够去造这些“因”，于是“果”就自然追随而来。

可是，人们通常都不会去造正确的“因”，他们多么渴望善，却不曾付诸行动。他们的所为都只带来恶果，将心卷入苦当中。

当今的人只想要财富，并认为只要有足够的财富，所有问题就解决了。因此，人们耗尽所有时间来寻求财富，而不是善。那些渴望得到财富的人，不仅要知道如何来赚取它，更应该懂得如何来保管它。

这种想法是错误的，而错误的想法结果带来无尽的困扰和烦恼。

佛陀教示“法”，让人们将它放进修行中，目的是要认识它、看到它以及与之同在，并且让心成为“法”，这样将会达到快乐与喜悦。永无止息的轮回就在这世间，而苦的熄灭也在此。

因此“法”的修行就是为了引领心至凌驾苦的境地。身

（注一）：善业，巴利文（kusa1a），意指善的或善巧的行为，抑或心的状态。

体无法超越苦——出生后，它便必须体验疼痛和生病、衰老和死亡；唯有心才能超越执取和握持。佛陀教导的一切，也就是我们所谓的“教法（pariyatti）”，都是为了达到这个目的的善巧方法，例如：佛陀教导“行法“有执取之行，upadiasakasankhara）”和“非行法”无执取之行，anupadinnak“非行法”通常被定义为：树、山、河等等这类无生命的东西；“行法”被定义为：动物、人类等等有生命的东西。

大部份学习佛法的学生都认定这个定义是理所当然的，但是，假使你对这件事更深入地思考的话，人类的心是如何地束缚于色、声、香、味、触、法，你会看到实在没有任何事物不是“行法”的。只要心中有爱取，一切事物就会变成“行法”。

学习“法”而没有实践，我们将无法觉察到“法”更深一层的涵意。例如：我们也许会认为这栋讲堂的柱子、桌子、凳子，以及所有无生命东西都是“非行法”的。我们只看东西的一面，但是，就试着去拿一把木槌，然后将一些东西毁灭掉，你就会看到它们是“行法”与否！

是我们自己的心，去“在意”桌子、椅子和所有我们的地位，即使当一个小小的杯子破了，都会使你伤心，因为我们的心“在意”那个杯子。无论是树、山等等，只要我们觉得是我们的，就会有一颗心去“在意”它们——若不是属于自己的，就是他人的。这些都是“行法”，而非“非行法”。

我们的身体也是一样。通常，我们会说身体是“行



法”。“在意”身体的“心”，除了执著（upadan）外，没别的了——执著身体和执著身体为——“我”和“我的”。

就好像一位盲人无法想像色彩一样——不论他往哪里看，都看不到颜色。这就跟心被爱取和愚痴所堵塞的道理一样，所有识的对象都成为“行法”。

因为心被爱取所腐败，以及被愚痴所蒙蔽，所以一切事物便成为“行法”——桌子、椅子和其他一切。假使我们理解有一个实质的我存在：心就会去“在意”一切事物。自然的一切皆变成“行法”，永远有执取和执著存在。

佛陀谈“有为法（sankhata dhamma）”和“无为法（Sankhata dhamma）”。“有为法”是无数的——物质和非物质的，大或小的。

如果我们的的心处于愚痴的影响之下的话，它会极速地造作这些东西，然后将它们归类成好、坏、短、长、粗、细：心为什么这样迅速地造作呢？因为它不知道“世俗谛”（注二）所以也就不知道“有为法”；不知道这些事物：心便见不到“法”；一旦见不到“法”：心便会充满执著；只要心被执著所控制，就不可能从“有为法”的世间逃脱；一旦无路可逃，就会产生烦恼、生、老、病和死——即使是在思考的过程当中。这种心叫做“有

（注二）：巴利文（Samutti_Sacca）一个很难翻译的名相。意指相对或名相的真理——名字、设立（构定俗成）的真理。例如：杯子实质上不是杯子，而是被安立为如此罢了。

为法”。

“无为法”意指心已见到“法”、真理、五蕴的本来面目——无常、苦和无我的心。所有“我”和“他们”，“我的”和“他们的”的概念，都是属于“世俗谛”。真的，它们通通都是有为的。一旦我们认识“有为法”的真相时，就是认识世俗（认定）的真相；一旦我们知道“有为法”是既非我们本身也不属于我们时，我们便会放下有为法“和”世俗（认定）“；一旦我们放下“有为法”时，我们便达到“法”，而进入“法”和觉悟“法”。

当我们达到“法”时，就会很清楚的知道。我们知道什么呢？我们知道存在的只是“有为法”和“世俗（认定）”，无存在、无我，无“我们”也无“他们”。这就是对事物的本然的认知。

这样来了解，心就会超越事物。也许身体会老、会病和死，可是心却超越这些状态。当心超越“有为法”时，同时也会知道“无为法”。心转变成为无谓的——不再包含有为因素的状态。心不再被世间的烦忧所取决，“有为法”不再染著心，快乐与痛苦也不再影响心。

没有任何事物可以影响心或改变心：心是确信的，它已经跳脱了一切的造作。见到“有为法”和“世俗（认定）”的真实本质：心于是变得自在。

这颗自在的心叫作“无为”，也就是超越造作的影响之力



量。假使心没有确实明了“有为法”和“世俗（认定）”，就会被它们所动摇。碰上了好、坏、苦、乐；心就会造作它们。心为何会造作呢？因为仍有一个“因”存在。

那个“因”是什么呢？那个“因”就是：认为身体（色）是你自己或属于自己的认知；认为感觉（受）是自我或属于自我的认知；认为“想”是自我或属于自我的认知；认为“行”是自我或属于自我的认知；认为“识”是自我或属于自我的认知。这种以自我来认知事物的倾向是苦、乐、生、老、病、死的根源。这就是世俗的心，随著世间法到触打转和改变。这就是“有为法”。

假使我们获得了一些意外的收获，我们的心就被它决定了。那个对象影响我们的心，使心进入一个愉悦的感觉中，可是，一旦它消失时，我们的心就被它取决而陷入痛苦中：心于是变成“有为法”的奴隶、欲望的奴隶。

不论世间怎么呈现它，我们都会随之动摇。这种心没有依归，对它自己也还没有自信，仍然还未解脱，且依然缺少了一个稳固的基础。这种心仍未明了“有为法的真相”；如此就是“有为法”。

你们大家在这里听闻佛法，稍微思考一会儿……，即使是一个小孩都可以惹你生气，不是吗？即使一个小孩都可以欺骗你，可以骗你哭，骗你笑，骗你陷入种种的情境中，即使连老人家都会被这类的事所欺骗，因为，对一位不知“有为法”真相的人而

言，总是将心塑造成无数的反应，诸如：爱、恨、喜、悲。

它们将我们的心塑造成这样子，是因为我们被它们所奴役。我们是“贪欲（tanha）”的奴隶，贪欲下达所有的命令，然而，我们只有服从了。

我听到人们抱怨：“噢，我真可怜啊！早晚都必须下田工作，没时间待在家里。中午，又必须在炎热的大太阳下工作，没地方遮阴。不管天气有多坏，还是得去工作，不能待在家里。我好郁闷。”

假使我问他们：“为何不乾脆来出家？”他们说：“我不能这么做，我有责任在身。”贪欲将他们拉了回来。有时，在耕田的时候，可能会急着小解，只好在田地里就地解决！由此可见，贪欲是如何地奴役他们。

当我问：“近来好吗？有没有时间到寺院里来走走？”他们说：“我陷得太深了。”我不明白是什么使他们陷得这么深：这些都只是“有为法”、由心所虚构的。佛陀教导我们要去看种种外相的本来面目，去看“有为法”的本来面目；这也就是见到“法”，见到事物真实的本来面目。假如你真正地见到这两个，那么，就必须把它们丢出去，放下它们。

不论你领受到什么，它都是没有实体的。首先，看起来似乎是好的，但它终究会变坏。它会使你爱，也会使你恨，让你笑，也让你哭，它让你随它摆布。为什么会这样子呢？因为心是未增长的，“有为法”便会变成心的和合因素，使它大、小、苦、



乐。

我们先人的时代，当一个人过逝，他们会请出家人去“颂念无常”：诸行无常，是生灭法，生灭灭已，寂灭为乐。一切“行（有为法）”都是无常的，身和心两者都是无常的。它们之所以无常，是因为它们并不固定不变。

一切“生”起的事物，就必定会变迁，它们是稍纵即逝的——特别是这副身体。这副身体里有什么东西不会变？头发、指甲、牙齿、皮肤……，它们依然和以往一样吗？身体的状况是持续不断地在改变的，所以它是无常的。身体是稳固的吗？心是稳固的吗？稍微想一想，即使在一天当中，就有多少次生起与毁灭？身和心两者不停地在生和灭，“有为法”是在一种持续不断的混乱状态下的。

你之所以不能依着真理来看待这些事物，是因为你仍继续相信虚妄不实。这就犹如被盲人带路一样，你怎能安全地旅行呢？盲人只会引领你进入森林和密丛之中。当他看不见时，他如何能带领你至安全的地方呢？

同样的道理，我们的心被“有为法”所蒙蔽，在寻求乐当中造就苦，在寻求安适当中，造就困难。这样的心只会遭来困难与痛苦。真的，我们想要除去痛苦和困难，可是，我们反而去造就这些，然後只会抱怨。我们会造恶因的原因，是因为我们不知道外相和“有为法（行）”的真相。

“有为法”是无常的，“行法”和“非行法”二者也是

无常的。在修行中，“非行法”是不存在的，有什么东西不是属于“行法”的吗？即使是你自己的马桶，你都会认为它应该是“非行法”。

试着让某人用一只大木槌把它敲毁看看！他大概得去和“警察”辩解了。心“在意”一切事物——甚至是屎尿。除了清楚见到事物本来面目的人以外，是没有诸如“非行法”这挡事的。

外相是被认定而存在的。为何我们必须认定它们呢？因为它们并不是自体存在。打个比方：假设某人想要做个记号，他会拿一块木头或一颗石头将它放在地上，然後称它是一个记号，事实上，它并不是什么记号，也没有任何记号存在，这就是为什么你必须认定它存在的原因。同样的道理，我们“认定”都市、人、畜生——所有一切：我们为何必须去认定这些东西呢？因为，它们本来并不存在。

就如“出家人”和“在家人”这样的观念，也是“约定俗成（世俗）”的。我们认定这些事物存在，是因为它们原本并不存在。就好像有一块空盘子——因为它是空的，所以你可以放任何你喜爱的东西进去。这就是“世俗谛”的本然。男人和女人也只是被认定的概念罢了，我们周遭的一切事物也是一样。

假使我们清清楚楚地了知“世俗谛”的话，就会知道，没有众生，因为“众生”是被认定的东西。了解这些事物都只是世俗（认定）的，你便可以住于平静，可是，如果我们相信人、众生、“我的”、“他们的”等等，都是自体的话，那你就必定会



因它们而哭笑。

这些都是和合因素的造作。假如我们把这些东西取为我们所有，就会永远痛苦，这是“妄见（micchaditthi）”。名字并不是固有的实体，它们只是暂时性的事实，我们都是出生在出生之后才获得名字的，不是吗？为什么必须认定这些名字呢？因为它们自体并不存在。

我们应当清楚地明了这些世俗（认定）。善、恶、高、低、黑和白都是约定俗成的，我们都是迷失在世俗中的一群。这就是为何在葬礼上，出家人会颂：诸行无常……诸行（有为法）是无常的，它们生而後灭，这就是真相。有什么东西生起了，却不会消灭的？所有的事物生起，然后就消逝；人出生，然后他们死亡；好的情绪生起，然後消逝。你看过有人哭两、三年的吗？至少，你会看到有人哭了一整夜，然後泪水就乾了。生起了之后，它们就会消逝……。

“寂灭为乐”……，如果我们了解诸行（有为法）、造作，因而将它们治伏，这就是最大的喜乐。这是真实的功德，也就是造作的被平定、“存在”的被平定、个性的被平定、自我负担的被平定。

超越这些东西的人，就会见到“无为法”，意思是：不论什么样的快乐：心都不会去造作，没有任何东西可以让心原来的平衡动摇。你还可以希求什么？这就是尽头了，这就是完成了。

佛陀教示事物的本来面目，我们的供养和闻法等等，都是为

了寻求和觉悟这点。如果我们觉悟这点的话，就不必去学习毗婆奢那了，它自己会发生。

奢摩他和毗婆奢那两者皆是被认定而存在的——就如其他的世俗一样。那个认知的心、超越这类事物的心，是修行的极至。

我们的修行、我们的探究，是为了超越苦。当取著断除了，存在的状态也就断除了；当存在的状态断除了之後，就不再有“生”和“死”了；当事物都很顺利时，心不会欣喜；当事物不太顺利时，心也不会悲惕。心不会被世间的种种困苦到处拖拉，因此，修行便完成了。

佛陀所教导的“法”，是应用在我们的生活当中，即使到死的时候，都有“寂灭为乐”的教导，可是我们却不去对付这些“有为法（行）”——就如出家人告诉我们要去对付它们一样，相反地，却只会为它们哭。我们为它们而哭，因它们而哭，这是迷失于“有为法（行）”之中，而天堂、地狱、涅槃，都是在这之中被找到的。

在修习“法”当中，为的是要在心中超越苦。如果我们能够照我在这儿所解释的那样，来了知事物的真相，我们会自然而然地了知四胜谛——苦、苦的原因、苦的息灭和灭苦的方法。

一旦说到“世俗（认定）”的时候，人们通常都很愚痴，他们认为他们都是自体存在的。当书上告诉我们，树、山和河流都是“非行法”的时候，这是在简化的事物。这只是很肤浅的教导，没有提及苦，似乎在世间上，没有苦似的，这不过是“法”的外



壳。

如果以胜义谛来说明的话，我们会看到，其实是人自己以他们的执著，将一切的事物绑起来。你怎么可以说事物没有能力造成事件发生，以及它们是“非行法”的。然而，当一般人打他们的小孩子时，却只是因为一根细小的针？单单一个盘子、杯子、一块木板……，心“在意”所有这些事物。

试想想如果有人将它们其中的一件东西破坏掉，结果会如何，然后，你就会明白了。一切事物都有这样的能力来影响我们。审视“有为法”、“无为法”、“行法”、“非行法”的事物，然后全然地了知它们，就是我们的修行。

诚如佛陀一度谈及它们的，这是“外在教导这样的一部份。有一次，佛陀在一座森林里，从地上抓了一把树叶，然后问诸比丘：“比丘们，是我手中叶子的数量比较多，还是散落在森林里地面上的比较多？”

比丘们答道：“在世尊手里的比较少，而散落在地面上的显然比较多。”

“同样的道理，诸比丘，佛陀的整个教法非常广阔，可是，很多都不是核心，也不是直接关系离苦的方法。佛法有许许多多的面向，但是，如来真正要你做的，是去超越苦，探究事物以及舍弃对色、受、想、行、识的执取。”

停止去执著这些事物，如此一来，你便会超越苦。这些教法就犹如在佛陀手里的叶子，你不需要太多，只要一点点就足够

了；关于剩下的教法，不需要去理会它。

就好像这地球一样，充满了草丛、土壤、山岳、森林，也不缺乏大、小石，但是，所有的这些石头的价值，却不如一颗珠宝。佛陀的法也是一样，你不需要太多。

所以，不论在谈论或听闻佛法，你应该了知法。你不需要知道“法”在哪里，它就在当下。不论你到哪里学习佛法，实际上，它就在心中。

执著的是心，思索的是心，放下的是心，超越的也是心，外在的学习，实际上都是关系着心的。无论你研究经藏、论藏等等，别忘了它是从何而来的。



超越的平静

即使我们生病或处于苦痛中
我们依然觉知
感觉只是感觉
心只是心……
我们只与平静同住——
超越苦、乐的平静

修习“法”是极其重要的，如果我们不修行，那么、我们所有的知识都只是很肤浅的知识，只是它的外壳罢了。就好像我们有颗水果，可是却还未品尝它一样，也就无法从它那儿得到任何利益。唯有实际地享用之后，我们才会真正地尝到它的滋味。

佛陀并不赞扬那些一味相信他人的人，反而赞扬那些认识自己内心的人。

就如同那颗水果一样，假使我们已经尝过它，就不必去问别人水果是甜的还是酸的，如此，问题便解决了。问题为何得以解

决呢？因为我们是依真理来看。一位觉悟“法”的人，就如同一位觉悟水果酸甜的人，一切的疑惑都于此消失。

我们在谈论佛法的时候，虽然会说得很多，但是，通常都可以将它归结成四点，那就是：去认知苦（注一）、苦的因、苦的息灭和导致苦息灭的修行之道，这就是全部了。

我们在修行道上所经历的一切，最后都总结为这四点。当了解这四件事时，我们的问题便解决了。

这四件事“生”在哪里呢？它们就“生”在身与心里，没别的地方了。既然如此，佛陀的法又为何如此广大、宽宏呢？佛法会如此广大、宽宏，是为了要更详尽地阐述这四件事，以帮助我们去看它们。

当悉达多·乔达摩降生于人间时，在他见“法”之前，他跟我们一样普通。一旦他知道了他所必须要知道的事，那就是：苦、集、灭和道的真相时，他觉悟了“法”，而成为圆满正觉的佛陀。

当我们觉悟“法”的时候，不论去到哪儿，我们都会了知“法”；无论身在何处，我们都会听到佛陀的教导。当明了了“法”——佛就在我们心中，“法”就在我们心中，导引我们达到智慧的修行，也在我们自己的心中。

有佛、法、僧在心中的意思是：无论我们的行为是好或坏，

（注一）：苦，巴利文（dukkha），意指一切和合事物本质上的不圆满。



自己清楚它们的真实本然。佛陀就是这样舍弃了世间的见解，舍弃了称讥和毁誉。当人们称赞或毁谤他的时候，他都坦然接受。这两件事都不过是世间法，所以他不被它们所动摇。为何不会呢？因为他已经知道苦。他知道，如果他相信称赞或毁谤的话，会造成自己受苦。

当苦生起时，它扰乱我们，我们便会不自在。造成痛苦之“因”的到底是什么呢？因为我们不知道真理，这就是“因”。

当“因”存在的时候，苦就会生起，一旦生起之后，我们便不知该如何去制止它。我们愈设法去制止它，它就愈生起。我们说：“不要批评我”或“不要责怪我”，试图这样来制止它的话，苦就会持续下去，永不停止。

因此，佛陀教导引领至苦息灭的方法（道），是要使得“法”如实地在我们的心中生起——成为自己“法”的见证人。假使有人说我们好，我们不会迷失其中；假使有人说我们不好，我们也不会因此而忘失自己。

如此，我们便能够坦然自在。“善和恶”只是世间法，是心的状态。假使我们追纵它们，我们的心就变成世俗的，而只能在幽暗中摸索，不知出路。

这样的话，就表示我们还未主宰自己。我们设法去击败他人，可是，在这么做的同时，我们反倒击败了自己；但是，假使我们能主宰自己，那么，我们便主宰了一切——主宰所有的色、

声、香、味、触、法。

现在，我说外在是那样的，可是，外在也同时反映了内在。有些人只知道外在，而不知道内在，就好像我们说“看身体里的身体”的时候，光看见外在的身体是不够的。我们必须认识身体里面的身体，那么，在观照心之后，我们就应该知道心里面的心。

为何要观身呢？这个“身体里的身体”到底是什么？当我们说去认识心时，这个“心”又是什么呢？假使我们不认识心，我们就不认识在心里面的东西了。这样便成为一个不知道“苦、集、灭、道”的人；因为我们被那些会增强苦的事物所分心。

所以，应该会协助扑灭苦的东西，不去协助。这就好像头痒却跑去抓脚一样！因此，头痒的问题依然得不到解除。同样的道理，当苦生起时，我们不知道如何去处理它，也不知道能引领苦至息灭的修行。

就拿这个身体为例吧！每个人带著这个身体来参与这个聚会，如果我们只看身体的外表，是无法脱离苦的，为什么呢？因为我们仍然没看到身体的内部，而只看到其外表；我们视它是一具美丽、坚固的东西。

佛陀说，这样是不够的。我们以世俗的眼睛来看外界，小孩子看得到，动物也看得到，这并不难。身体的外表很容易看到，可是，这样的话，我们便会去黏着它，而不知其真相。看到之后，我们紧抓著它，然后，它便咬我们。



因此，我们应该观察身体里的身体。不论身体里有什么东西，去看看它吧！如果只看到外表是不清楚的。我们看到的头发、指甲等等，只是诱惑我们的漂亮东西，所以佛陀教我们去看身体的内部，去看“身体里的身体”。

身体里有什么东西？仔细地看清楚里面：我们会看到很多而使我们惊讶的东西。因为纵使它们就在这副身体里面，我们却不曾看过；不论走到哪里，我们都带着它们，可是我们对于它们却懵然无知！

就像我们造访亲友，他们送我们礼物，我们收下之后，就把它放进袋子里，但却搁着没去打开它，看看是什么东西。最后，当我们打开它时——里面装满了毒蛇！我们的身体也是如此。

假如只看外壳，我们说它很完美、漂亮，我们因而忘失了自己，忘失了无常、苦、无我。如果看着身体的内部，真的很恶心。如果依据真理来看，不故意去美化它的话，我们会看到那身体内部真是可悲和令人厌烦，于是厌离心就会生起。

这种“厌离”的感觉，并不是说，我们觉得仇恨这个世间或任何事物，而是我们的心逐渐清明，逐渐放下。

我们看待事物也都是不实在、不可靠的，可是一切事物本来就是如此，不管我们多希望它们能如何，它们还是理也不理地照自己的路去走，不论我们是哭还是笑，它们还是依然故我。无常的事物还是无常，不美丽的东西还是不美丽。

所以，佛陀说，当我们经验到色、声、香、味、触或法的时

候，应该舍弃它们；当耳朵听到声音时，放下它；当鼻子嗅到味道时，放下它，就将它停留在鼻子那里！

当触生起，放下随后生起的喜欢和不喜欢，让它们回去它们的生处；对于心的状态（法尘）也是如此。所有这一切，就让它们顺其自然，这就是觉知。不论快乐或不快乐通通都一样，这就称为禅修。

禅修的意思是指：让心平静下来，以令智慧生起。这是须要我们以身和心来修行，以便能看清及了知色、声、香、味、触和法的外尘。

简单地说，就只是关于快乐与不快乐罢了。快乐是心中愉悦的感觉，不快乐也只是不愉悦的感觉。佛陀教我们要将心和快乐、不快乐分开来：心是那个“觉知者”，感觉（注二）则是快乐或不快乐、喜欢或不喜欢的特质。

当心沈溺于这些时，我们会说它执著或认为快乐、不快乐是值得把握的。那个执著是一种心的行动，那个快乐或不快乐是心的感觉。

当我们说，佛陀告诉我们要将心和感觉分开来的时候，他的意思并不是真的要我们将它们扔到不同的地方去，而是指：心必须“了知”快乐和不快乐。例如：禅坐时，平静充满整颗心，然后，快乐生起，可是，却无法进入我们的心；不快乐生起了，

（注二）：感觉，即“受”，巴利文“Vedana”，我们应了解阿姜查在此所解释的：也就是，喜欢、不喜欢、快乐、悲伤等等的心理状态。



但，也无法进入我们的心，这就是将心和感觉分开。我们可以拿它和瓶子里的油和水相比，它们是不会混合的，即使你试着去混合它们，油依然是油，水也依然是水。为什么会这样呢？因为它们的密度并不相同。

心的自然状态是既非快乐，也非不快乐的。当感觉进入心中时，快乐和不快乐就“生”了。假使我们有正念的话，我们会知道，愉悦的感觉纯粹只是愉悦的感觉，那个觉知的心不会去执取它。快乐是存在，可是，却在心的“外面”，而不藏匿于心中。心只清清楚楚地觉知它。

假使我们把不快乐和心分开，是不是意味着就没有苦了，而且不再经验到它？会的，我们会经验到它，但我们会知道：心是心，感觉是感觉，我们不会去执取感觉或带着它四处跑。

佛陀透过智慧将这些分别开来。他有苦吗？他知道苦的状态，可是他不去执取它，所以我们说，他断除了苦。

另外，快乐也一样存在，但是他觉知快乐，假使不觉知它的话，它就跟毒一样。他并没有取著它为他自己，他知道有快乐，可是却不存在他心中，因此我们说他把快乐、不快乐跟心分别开来。

当我们说，佛陀和觉者们杀死了烦恼（注三），并不是说真

（注三）：烦恼（杂染），巴利文“kilesa”，为无明所生之习气，扰乱一切不觉众生之心。

的杀了它们。如果他们已将所有的烦恼都杀光了，我们大概也就不会有丝毫烦恼了！

杀死烦恼的意思是，他们了知了烦恼的本来面目，于是放下它们。愚痴的人会去抓紧烦恼，但是，觉者却视它们为剧毒，所以将它们除掉。他们去除会造成受苦的东西，但并没有杀死它们。不了解这点的人，会看到某些事，诸如：快乐、美好，然後执取它们，可是佛陀只是去觉知它们，然后将它们扫除。

可是，对我们而言，当感觉生起时，我们耽溺其中，那就是，心带著快乐和不快乐四处跑。事实上，它们是两个截然不同的东西：心的活动、愉悦的感觉、不愉悦的感觉等等，都是法尘，它们是“世间”。

假使心明了这点，对于快乐与不快乐，它都同样能解决它们，为什么呢？因为它知道这些东西的真相。不明了它们的人，会认为它们各有不同的价值，可是明了的人，会视它们为平等无异的。如果你执著快乐，未来就会成为不快乐的生处，因为，快乐是无常不定，一直在迁变的；当快乐消失时，不快乐就会生起。

佛陀知道，因为快乐与不快乐两者皆是苦的，所以它们的价值是相同的。当快乐生起时，他放下它。他具有正确的修行，视这两者皆有同样的价值与缺点，它们受到“法”的法则所控制，那就是：无常和苦；它们一旦“生”，就会“死”。

当他看见这点时，正见就生起了，修行的正确之道也变得清



楚了。不论何种感觉或想法在心中生起，他明白，那只是快乐与不快乐的不断活动罢了，而不去执取它们。

当佛陀初证悟时，便作了关于耽溺于愉悦和耽溺于苦的说教。“比丘们：耽溺于愉悦是放逸之法，耽溺于苦，是紧绷之法。”这两种是他在证悟以前一直干扰着他修行的东西，因为在开始时，他并没有放下它们。当他明了时，才放下了它们，因此才能够初转法轮。

因此，我们说，一位禅修者不应该走快乐或不快乐之道；相反地，他应该只是明了它们。明了苦的真相，他就会明了苦的起因、苦的息灭和导致苦息灭之道，而脱离苦的方法就是禅坐。简单地来说就是：我们必须拥有正念。

所谓的正念是觉知或当下的心。当下，我们在想什么，在做什么？当下拥有什么？这样来观照、觉知我们如何地生活。当我们如此修行时，智慧便会生起。我们要在任何时候，任何姿势中去思惟和观照。

当一个我们所喜欢的法尘生起时，我们就这样来了解它，不执取它为任何实在的事物，它只是快乐。当不快乐生起时，我们明白，这不过是耽溺于痛苦罢了，更不是一个禅修者之“道”。

这就是我们所谓的将心和感觉分开来的意思。假如我们拥有智慧的话，就不会去执著，让它顺其自然，我们便成为“觉知者”了，心和感觉就犹如油和水——它们在同一罐瓶子里，却不会混淆在一起。

即使我们生病或处于苦痛中，我们依然觉知感觉只是感觉，心只是心；我们觉知苦痛或舒适的状态，却不去认同它们。我们只与平静同住——超越苦、乐的平静。

你应该这样地来了解它，因为：如果没有恒常的自我，那么就没有依归之处。所以你必须这样子生活——不要有快乐，不要有不快乐，只住于觉知，不帶著事物到处跑。

只要我们还觉悟以前，这一切听起来也许会很奇怪，不过，那不要紧，我们只需将我们的目标设定在这个方向就对了。心是心，它碰到快乐和不快乐时，我们就看它们只是它们，没其他的了。它们是分离的，而不混淆。如果它们都混在一块儿，就表示我们并没有觉知它们，就好像住在一栋房子里——房子和住的人是相关的，但，却是分明的。如果我们的房子有危险，我们会很忧伤，因为我们必须保护它，可是，如果房子着火了，我们要赶紧跑出来。

如果苦痛的感觉生起，我们赶紧跑出来，就如同那栋房子一般。当火烧了满屋，我们知道时，就赶快跑出去。它们是分离的——房子是一樁事，居住的人是另一樁事。

我们说，以这种方法来分离心和感觉，但是，实际上，它们本来就已经是分离的了，我们的觉悟不过是依据真理去了知这个本来的分离。因为无知于真理，而执著它们，才会说它们是一体的。

因此，佛陀告诫我们要禅修，这种修行非常重要，光是智力



上的知道是不够的。

从平静心所修行得到的知识（智慧）和从研读中所得的知识实在相差很远。从研读中所得到的知识，不是我们心中真正的知识（智慧），但心却试图握持和保留这种知识。为什么要试图去保留它呢？终究会失去它的呀！然而，当它一失去时，我们便伤心落泪！

假使我们真的明了，就会放下，让事物顺其自然，我们明了了事物是如何，就别忘失了自己。如果生病了，也不要迷失其中。

有些人认为：“今年我一直都在生病，根本没办法修行。”讲这种话的人是个真正愚痴的人。一位生病或垂死的人，更应该在修行上真正地精进。有人可能会说，他没有时间禅坐，他生病、他痛苦，他不信赖他的身体，因而觉得自己不能够禅坐。

如果这么认为的话，那么事情就会很困难。佛陀并没有这样教导我们，他说当下这里，就是修禅的地方，当我们生病或临死时，那就是能够真正明了和看见真理的时候。

其他人说，他们没机会禅修，因为他们太忙了。有时候，学校的老师来见我，说他们有很多困扰的职责，所以没时间禅修。我问他们：“当你在教书的时候，你有时间呼吸吗？”他们回答：“有啊！”“所以啦，如果工作那么忙碌和困扰，你怎么能有时间呼吸呢？这样一来，你与佛法就相隔甚远了。”

事实上，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。工作时，呼吸还是继续进行；自然的过程会由自然去照料，你所要做的只是试着保持觉醒。只要继续努力，往里面去看清楚。禅修就是这样。

如果我们有当下的心，那么，不论我们做什么，都将成为使我们能够继续认知对、错的工具。

其实，有很多时间可以禅修，只是我们对修行没能完整的了解罢了。

睡觉时，我们呼吸，吃饭时，我们也呼吸，不是吗？为什么我们会没时间禅修呢？无论在哪里，我们都在呼吸。如果我们这样想的话，我们的生命和呼吸便会拥有相同的意义，不论我在哪里，都会有时间。

所有的思想都只是“心法”，而不是“色法”，因此，我们只须拥有当下的心，如此一来，在一切时中，我们都将了知对和错。行、住、坐、卧，处处都是时间啊！只是我们不知道如何去正确地利用它罢了：请好好地思惟这点。

我们不能逃避感觉，相反地，我们必须去认识它。感觉只是感觉，快乐只是快乐，不快乐也只是不快乐而已，它们不过如此，所以，我们为何要去执取它们呢？假如心聪明的话，只要听到这，就足以使我们能够将感觉和心分开来。

如果我们照这样继续地思惟（观照），心会寻得自在，但是，这可不是以无明来逃避。心放下，但，它知道，它不是以愚



痴来放下，也不是因为它不希望事物随它们的本然，而是因为它是依据真理来认识。这就是见到“自然”——我们周遭的真理。

当明了这点时，就是一位善于调心，善于调服法尘的人；当我们善于调伏法尘时，就能处世圆融。这就是所谓的“世间解”。

佛陀清楚明了世间一切苦难，明了苦恼和不苦恼是在同一个地方升起的！这个世间如此烦扰，佛陀又怎么能够明了一切呢？我们应该了解，佛陀所教授的法并没有超出我们的能力所及。

在一切的姿势中，我们应当拥有一颗当下的心和自我的觉醒——而且，当该是禅修的时候，我们就去禅修。

我们坐下来禅修，是为了建立平静和滋养心的力量，而不是因为好玩。“观禅”就是住于“三摩地”当中。有些人说：“现在，我们要坐禅入定，之后，我仍要作观。”别这样分割它们：平静是引发智慧的基础，而智慧则是平静的成果，说我们现在来作“定”禅，然后再来作“观”——你办不到的！

言语上是可以将它们分开。就如同一把刀子，刀锋是一面，刀背是另一面，你不能将它们分开来。如果你拿起一边的话，你会得到两边。平静就是这样引发智慧的。

“戒”是“法”的父母。刚开始时，我们必须持戒。“戒”是平静，意思是，身体、言语上没有过失。当我们不犯错时，就不会产生烦恼当我们不烦扰时，平静和专注就会在内心生起。

因此，戒、定和慧是所有圣者走向觉悟的必经之道。它们是一体的，戒即定、定即戒；定即慧，慧即定。

就像一粒芒果，当它是花的时候，我们称它作花；结果时，我们改称它作芒果；当它熟透时，我们称它作熟透的芒果。同是一颗芒果，却不停地变化，大芒果从小芒果而来，小芒果长成大芒果，要说它们是同一颗或不是同一颗都可以。

戒、定和慧是如此相系相连，到头来都导向觉悟的大道。

芒果，从它最初以花呈现的那一刻，就只是为了要成熟，这就够了，应当这样来了解。不管别人怎么叫它，都没关系。一旦它出生，便步向老熟，然后它往哪里去呢？要好好思惟这点。

有些人不想变老，当他们老了之后，就显得很不甘心。这些人实在不应吃熟透的芒果！

我们为什么希望芒果成熟呢？如果时候到了，它们还未成熟，人们就会以人工来促使它们成熟，不是吗？但当人们年老时，他们却满怀不愿之情。有人为此掉泪，因为他们惧怕死。

这样的话，他们最好只吃花，而不应吃成熟的芒果。如果能够看见这点，就能见到“法”。一切都清楚明了之后，我们便能住于平静了。只要这样决心，修行就对了。

今天，枢密院院长与其官员一齐到这儿来听闻佛法，你们（指院长及官员们）应记取我所说的话，并加以思惟。如果有什么不对的地方，还请原谅。

可是，对你们而言，要知道对、错，须依赖你们的修行以及



自己去心领神会。只要是错的，就将它扔掉，如果是正确的，就好好应用。

但事实上，修行不过是为了放下对跟错，最后，将一切都抛掉。如果是对的，把它扔掉；如果是错的，也把它扔掉：通常，如果是对的，我们会去执著“是”，错的话，我们就认定它为“非”，接下来，争执也就跟着来了。但是，“法”，是一个空无一物的地方——什么也没有。



由慧得解脱

佛陀告诉我们
要去“觉世间”
用真理来觉知它
而从它解脱出来

解行并重

如果从一个面向来看修行，我们可以说“经教（pariyatti dhamma）”是起点或因由。不要去贬低理论，也不去贬损经教。可是，有时候，在开始修行时，才能真正地看到自己的错失，并且能够去更正它们。

在修行时，才可以看见和自我体验。这时，才能够辨识出什么是不应该有的，然后将它去除；再来，去认识什么是好的，然

后保留起来。因此，我们也可以这样来看，并且说，是“法”的修行先有的——它比理论还早。

无论如何，谈到“经教”，可以说，经教给予我们修行的方向。事实上，这两方面都有同等的价值意义。

另一个看法是，视经典如一本教科书——一本草药的教科书（注一）。

研读过书本之后，我们对书本里所说的草药已有了认识，可是，还不知道草药长得什么样子。我们有的只是种种名称，而不认识真正的草药。

所以，当我们已经拥有草药的教科书，就要进一步去寻找草药，而且不间断地寻找，直到能够辨识它们为止。对我们而言，继续地研究种种草药是必要的。如此一来，我们便赋予书的意义了。

可以说，我们之所以能够辨认种种草药的原因，是因为我们曾研读过草药的教科书。经教也同样具有这种价值意义。因为明了书中所说的，所以便去寻找药草了。

我们拥有信心和力量持续不懈，直到有能力辨认它们。但是，完全依赖教科书的知识，而未曾实践的话，那么，这些将毫无用途。相反地，没有读过任何书，就去寻找药草，结果也是一样不会成功。

（注一）：阿姜查善于利用在泰国森林中寻得的自然草药，他利用这点来类比。



“有时法”和“无时法”是并存的

可是，在这里，真正要处理的，是人类的心。这非常重要——我们这里的修行，是在直接处理人类的心——处理“心法”。而修行在此的意思是：引发相续的觉醒——相续的正念。

修行并非只是坐和行——那只是一部份而已，但是，真正“法”的修习是我们所谓的“无时（akaliko）”，意思是，不受世间和空间的限制——它是无时间性的。

无论如何，在刚开始时，当我们无法适当地集中我们的心，我们的修行就会受到世间与空间的限制，无可厚非的一定是“有时”；除非我们能确实明了当下的所作所为，否则，必定都是如此。

可是，那些能够唤醒正念的，就是相续不断——它们都是“无时”的，不论是否领悟了这点，都无关紧要——它就是如此。

所以，“有时法”和“无时法”是并存的。“有时法”阶段的修行，我将它比喻为水滴，这是在正念仍然忽停忽始之阶段的修行，并非稳定的正念。

有时候，你会有正念，而其中也许会带着清明与明了，但是，却不很均匀——没有相续。如果我们加强水流，那水滴就会接续起来了——水滴消失了，而我们便说有一条水流。可是，

当水滴停止不再时，并不是跑走了，只是改变成谓一条水流罢了。在修行当中，我们相续的正念力或正修就类似于此。就如同水滴和水流是不同外貌下的同一件东西，而“有时法”和“无时法”的修习也是如此。

当我加强水滴的流量时，我们便会拥有不间断之流。我们应该增长对于什么是对的、什么是错的正确觉知，然后努力地去增长相续力，以致不论我们做什么或说什么，正念都会相伴。

佛陀希望我们如何修行

这种正念相当重要，当我们失去它时，我们可以视自己为不正常、疯狂的。我们一直不断地上下起伏——不是走得很顺畅。如果我们拥有正念，那就流暢了——不间断的。而要拥有这样持续不断正念和清明之知，意思是要精进努力——继续努力地持念自己。

例如：在穿上袈裟时，我们知道自己正在做什么；走路时，我们也知道——我们持续不间断地知道自己在做什么——一切清清楚楚。佛陀就是希望我们这样来修行，他希望我们增长这种均衡的觉知。

我们所经验的各种感觉，我们称它为“名法”，而所有在此的比丘和沙弥就是“色法”。假使了解“色法”，就能够了知“名法”。“色法”是以“肉眼”来看的，而“名法”却是



以“慧（内）眼”来看，这两种眼所看的是不同的。

“肉眼”看到物质形相的粗糙层面，而“慧眼”则看到心的活动。就是因为这两种法——“名”、“色”，所以有我们的存在。它们（名、色）被扩展为“色”、“受”、“想”、“行”和“识”，而这些就是我们所谓的“五蕴”。

我们被告知要去学习这颗心和身或“五蕴”。我们必须学习，以至能了解它们和知道我们是如何执取它们的。我们执取心和身，乃至认为“我”、“我的”、“他们”和“他们的”等等。当我们以“肉眼”来看自己时，心就去执取所看到的为“我们”。我们就是这样认为心和身为我们的。

真的，佛陀导的，就是要我们学习去了解这心和身的本然，这就是他教我们所要去放下的。为什么我们会无法放下这些呢？因为我们对它们并没有正确的认识——我们并没有以它们的本来面目来看待它们，所以不断地去执著这个身体为我们的，因而，无法放下它。

见解是非好非坏的

在佛陀的修行之道中，他告诉我们要去知道“见解”的本然和知道“慢（mana）”的本然。在这里，这个“慢”表示执著，而ditthi在巴利文的意思是“见解”或“看法”。事实上，见解本

身是非好也非坏的——不论我们达到哪里，我们都会一直拥有它们。继而言之，如果这些见解没有和智慧结合，执取就会生起，而去执著它们；执著会去认同它们。

一旦我们正确地认识它们，当智慧与它们接系时，所有一切的执取都会被摧毁。

在这里，我们可以思惟一下在经中所谈的九种“慢”。即使我们不曾学习过经典，我们都可以知道有九种“慢”，例如：以前我自认为比别人优秀，我比较会读书，比较会唱诵，比较会说法，身体也比别人强壮……这类的事，但，我是以愚痴来看。我知道我比较优秀，可是，却没有智慧，这并不是“道”。总之，如果有智慧现前，那就不会有问题了。

由于缺乏智慧的缘故，所以麻烦开始了。即使我们比他们优秀，可是，却以一种自负的方式，认为我们都是平等的，仍然还是错的，这跟佛陀所觉悟的真理遥遥相隔。

如果我们真的是平等的，也认为我们是平等的，但若没有智慧，这依然不对。抑或，如果我们都一样，确认为自己比较差，我们仍然不对；如果我们比他们差，却自认为比别人优秀，这离真理更远了。

同样地，如果我们比较差，却认为别人跟我们一样；抑或，如果我们较差，又认为比不上人家——这表示我们还没了解。

听到这九种“慢”，我们可能会想知道哪一种见解是最适于采用的。事实上，我们并不必要采取任何一种——它们都只是种



种的看法罢了。

或许你们也想知道，一位已达到正觉真理的人是否有这类的见解。我说他们有，可是，它们只是它们：见解——看法——智慧是和它们结合的。有这种智慧时，九种“慢”都会消失，而只剩下在“世俗谛”这一方面的见解。这些都是心的自然活动——事物的本来面目。由于有智慧的缘故，所以当这些见解生起时，才会有觉知。当这种智慧存在时，见解只是很单纯地依它们自己的本然继续下去。它就是这样行事的——以智慧来观照，而不愚痴，是去除执取之道。

我们刚刚所谈的种种见解，称作“不动法（akuppadhamma）”。“不动法”意思是指不会破坏之法——维持原貌，不增大也不消失。假如这些见解在心中生起，就随它们去，因位它们是“不动法”。

凭靠智慧去清楚、单纯地了知它们只是“世俗谛”，如此一来，它们就会没力量了。视这些为“世俗谛”的一部份的认知，被建立为我们心中的基础，所以当它们现起时，我们能辨认出它们。就好像当某人问我们问题时，因为我们已经有答案了，所以问题便消失了。

这就是我们所谓的相续的正念——不论我们做什么或说什么都保持现前的正念。这就是“修心”。依我的了解，假使我们如此这般地修行，就不会有任何可以困惑我们的事物了；这意味着，我们不给予任何生起的事物价值或理由来困扰我们。

对于六根它亦起同样的作用。我们修行抑持和专注的时间已足以使我们对它很熟练。

这六根和身：心是同样的；当我们知道心是什么和身是什么时，什么都无法干扰我们。我们的心完全清净和平静，就如同没有任何事物能够使我们疑惑一样——我们已经拥有智慧了。所以，当我们被质问时，我们能够立刻回答——不带丝毫迟疑。

有时候，当我们住在像这样大团体中时，会有问题产生，可是，这些问题的起因并不在于比丘或沙弥的行为错误。

据我所看到的，这儿的人都很好。因此，你们应该明白，任何你们所经验到的冲突或不和谐，是完全违背真理的，完全与正道背道而驰。如果你无法看到你内心中所生起的情绪的本然，你就该知道这是因为心缺乏训练的缘故。

因为缺少了“真理的基础”，所以心就在不正常的状态中。所谓的“正常”，意思是，看到情绪的本来面目——“世俗谛”——不管我们认为它是好或坏；追随情绪是致命的。

假使心的烦恼（杂染）很多，“道”就无法呈现。可是，如果我们对“道”的领悟很强的话，那么，烦恼就无法彰显。一旦有正见时，不论什么现起都没关系，可是，如果在我们的内心里，仍然执著嫉妒和忿恨的感觉，我们就会十分痛苦。

当我们了知这些东西都只是心的活动的生起与毁灭时，那就没问题了。但这并不表示烦恼（杂染）就停止不再生起，而贪、嗔和痴仍然存在。可是，当它们生起时，“在路上的人”会立即



斩除它们。他觉知它们生起，而有了觉知，它们便消失无纵——它们不会继续生起，而我们的智慧将会因它们而增长。

以理解来放下事物

我们就在这放下中建立我们的修行——我们以正确的理解来放下它们，而不是愚痴。假如在这九种“慢”中，我们能将它们每一个都舍掉，那就不再有问题了。一旦它们都消失时，就没什么要做了。

可是，假使我们坚持要执取贪、嗔和痴，并且给这些念头和感觉予以价值，那你就不是修行人了。如果你执取对某人嗔怒的感觉，你就会感到生气，这算什么修行？

如果我们继续追随种种在我们心中生起的烦恼，它们就会开始堆积，然而，这通常都发生在那些已经修行有一段时间的人身上——他们有这种想要逃避烦恼的倾向这并不是智慧的方法。

真的，如果你在它们生起时逃避它们，那么，你便无法学习去了解它们的真相。当它们再一次生起时，你又再一次回避它们。如此周而复始，由于执取的缘故，所以它们不断地生起。当你成功地躲开了一个感受时，因为恶化的根源消失了，于是你会觉得舒服一阵子，但，不久之后，同样的东西还是会回来继续地干扰你。

一位修行“道”的人，将要去面对许多这类的经验——比

在这寺里的比丘和沙弥或许许许多多的寺院加起来还多。可是，如果他知道自己心，他是不会被它们所干扰的——他将安住于平静，因为他明了它们。

这些东西就跟世间一样——这些念头和感觉皆归属于世间，而佛陀告诉我们要去“觉世间”，用真理来觉知它，而从它解脱出来。

继续了知它们，直到你不须要追随它们为止。在“道”上的人了知善和恶，但不追逐任何一个。你应该了知这些东西都只是“世俗谛”的方式。

因此，佛陀告诉我们当烦恼生起时，要去觉知它，然后就在那儿把它斩除。如果我们就在当下和此刻斩除它的话，那么，往后我们也能够斩除它。当我们的心的能够这样停止时，我们就平静了。我们可以把持任何情况，因为我们可以把持自己；当我们能够征服自己时，我们就可以征服世界。



谈禅坐

平静心的意思是
去寻找正确的平衡……
如果你不够用心
便达不到平静
而失去平衡点

平静心的意思是，去寻找正确的平衡。假使你太过于强迫心，它会太超过；如果你不够用心，便达不到平静而失去平衡点。

通常：心不是静止的，而是不时地在动摇，可是，却缺乏力量。使心有力量和让身体有力量是不同的。要使身体有力量，我们必须做运动，去逼它，以使它健壮。

可是，使心健壮的意思是，使它平静，不去胡思乱想。对我们大部份的人来说，都不曾平静过。心不曾拥有三摩地（注一）

的力量，因此，我们要在一个范围内将它建立起来。我坐于禅坐中，与“觉知者”同在。

假使我们强迫呼吸使它太长或太短，我们就不平衡，心也不会变得平静。就好像我们初次用裁缝机一样：在我们实际看到东西以前，刚开始，我们只联系去踏那部机器，以使我们的步调正确。

追随呼吸也近似于此，我们不要去在意它是长或短，是强或弱，只要知晓就好。我们就让它顺其自然，追随自然的呼吸。

一旦平衡时，我们以呼吸做为我们的禅修对象（所缘境），当我们吸进时，呼吸的开始是在鼻端，呼吸的中间是在胸部，呼吸的结尾是在腹部，这是呼吸之道。当我们呼出时，呼吸的开始是在腹部，中间在胸部，结尾在鼻端。

我们只要知晓呼吸之道在于鼻端、胸部和腹部，然后在腹部、胸部和鼻端。我们知晓这三点，为的是要使心坚固，去限制心的活动，使正念和自我的觉醒能够轻易地生起。

当我们熟练与知晓这三点，而可以放下它们并且知晓出入息，以及完全专注于鼻端和气息出入的上唇时，我们就不需要去追随呼吸了，只要在我们前面的鼻端建立起正念，并且在这一点上知晓呼吸——进、出、进、出。不需要特别去想些什么，现在，只要专注在这简单的工作上，继续保持当下的心。只有出入

（注一）：三摩地（samadhi），是专注于平静的状态，是由禅修中所得的结果。



息，除了这些外，没别的了。

不久：心就会变得平静，呼吸会变得细密，身、心也会变得轻安，这就是禅坐功夫的正确状态。

此时：心虽然变得细密了，不过，无论处于什么状态，都应该设法觉知、认知它。在那里，心的活动和平静是在一起的，那儿会有“寻（vitakka）”。

“寻”是将心带到思惟（观）的主题上的行为。如果没有很强的正念，就不会有很强的“寻”。

接着，“伺（vicara）”——环绕在那个主题周围的思惟（观），会紧接而来。种种“微弱”法尘会一再地生起，可是，我们的自我觉醒是桩很重要的事——不论发生什么，我们都继续不断地觉知它。

当我们进入更深层时，仍要继续不断地觉知我们禅坐的状态，觉知心是否稳固地被建立起了。因此，专注（定）和觉知（慧）两者便都现前。

要有一颗平静的心，并不意味着没有事情发生，法尘仍是会生起的。例如，当我们谈到平静（禅那）的第一阶段时，我们说有五个因素。伴随着“寻”和“伺”，“喜（piti）”会和思惟（观）的主题一起生起，然后是“乐（sukha）”。这四个要素全都在平静的心中，它们犹如一个状态。

第五个要素是“一境性（ekaggata）”。你也许会想知道，当这些其他的要素都存在时，怎么可能有“一境性”。这是因为它

们都在平静的基础上被统一起来了。

它们在一起时，称作“三摩地（定）”的状态。它们不是日常生活中的心的状态，而是平静的要素。虽然有这五个要素存在，可是，它们不会去干扰基本的平静。

“寻”存在，可是它不会去干扰心；“伺”、“喜”、“乐”生起，可是也不会去干扰心：心于是和其他要素就如统一了一般。平静的第一个阶段（初禅）就是如此。

我们不必去谈论初禅（jhana）、二禅、三禅（注二）等等，让我们就称它作一颗平静的“心”罢。当心逐渐平静下来时，它会将“寻”和“伺”丢掉，只留下“喜”和“乐”。

为何心会将“寻”和“伺”丢掉呢？这是因为，当心变得更细密时，“寻”和“伺”的活动由于太粗，所以无法保留。在这个阶段，当心停止“寻”和“伺”时，极“喜”的感觉便能够生起，于是泪水就会涌出。

可是，当三摩地更深时，“喜”也会被舍弃，只留下“乐”和“一境性”。直到最后，连“乐”也离去，而心则达到最细密的阶段，只有平静和“一境性”存在，其余的一切都舍弃于后，心住于冷静中。

心一旦平静之后，上面的情况是会发生的，你不需去想太

（注二）：禅那（jhana），三摩地（定）的进阶层次，在那里，心会专注于其禅修主题（所缘境）。禅那分为四个层次，每一层次都比前者更细密。



多，它自己会发生。这就叫作“平静之心的力量”。在这个状态下的心，不会昏沉；五盖：贪欲、嗔恚、掉举、昏沉、疑惑都消失了。

可是，如果心的力量仍然不强，正念也弱，偶而就会生起一些会干扰的法尘：心是平静的心，但平静中又彷彿有一个“模糊”存在，却又不是平常的那种昏沉。

有些法尘会出现——我们也许会听到某种声音或看到一只狗等等，但不是真的很明显，而也不是一场梦。这是因为这五个要素已经变得不平衡而且微弱。

心会在这些层次（禅定）里玩弄把戏。心在这种状态时，“意象”有时会透过任何感官而生起，禅修者可能无法很准确地说出正在发生什么事。“我在睡觉吗？不。是梦吗？不，不是梦。”这些法尘是从中等的平静中生起，可是，假使心确实是平静且清明的话，我们就不会去怀疑种种生起的法尘或意象。

问题诸如：“我在睡觉吗？我睡着了吗？我迷失了吗？”是不会生起的，因为它们是一颗依然疑惑的心的特徵。“我是沉睡的，还是清醒的？”“模糊不清！这就是心迷失在自己的情绪之中。就好像月亮跑到一片云之后，你仍然能够看到月亮，但云却遮盖了它，使它模糊不清。这不像从云后所显现出来的月亮，如此清明、皎洁与闪亮。

当心平静且正念和自我觉醒被稳固地建立起时，对于我们所碰到的种种“有为法”，都不会有疑惑，它将会超越障碍。我们

会对一切在心中生起的事物清楚而如实地了知。我们之所以不会去怀疑，是因为心清明且光亮；达到三摩地的心是这样子的。

可是，有些人发现要进入三摩地很难，因为那不适合他们的性向。虽然有三摩地，可是并不坚强和稳固。不过，我们可以藉由运用智慧。运用思惟（观）和看见事物的真相来达到平静，以这种方法来解决问题。

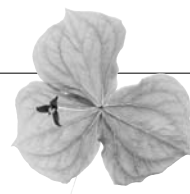
这就是运用智慧，而不是利用三摩地的力量。在修行中要达到平静，并不一定要处于禅坐中，比方说：只要问问自己：“啊，那是什么？”当下就解决你的问题：一位有智慧的人就是这样——也许他无法达到三摩地的高深境地，虽然他的增长只足够长养智慧。就好像种稻和种玉米的差别，我们在生计上依靠稻米

比依靠玉米还来的多。修行亦可如此，我们比较依靠智慧来解决问题。一旦见到真理，平静就会生起。

这两种方法是不同的。有些人有“内观”，智慧强，但定较弱，当他们坐下来禅修时并不很平静。他们会想得很多，思惟（观）这儿，思惟（观）那儿，直到最后思惟（观）乐和苦而见到它们的真相。

有些人比较倾向于此，不论行、住、坐或卧，法的觉悟都能够发生。透过了解与放下，他们都达到平静。透过毫无疑同地了知真理而达到平静，因为他们自己已亲身见到。

其他人则拥有少许的智慧，但他们的“三摩地”都非常强。



他们可以迅速地进入甚深的“三摩地”，可是，智慧却不多，他们抓不到自己的烦恼，也不认识它们。他们解决不了自己的问题。

可是，不论我们用何种方法，我们都必须远离妄见，只留下正见；我们必须舍弃烦恼，只留下平静。这两种方法都归结于同一个地方。修行虽有两面，可是，这两面——止和观，是并存的，缺一不可。

那个“观照”在禅坐中生起的种种要素的，就是“念”，这个“念”是透过修行而能够协助其他要素生起的条件。“念”是生命，只要没有正念、心不在焉时，就好似死了一样。

假使没有“正念”，那我们的言语和行为就没有意义了。这个“念”很简单地就是当下的心，它是造成自我觉醒和智慧生起的“因”。

如果缺少了“正念”，不论我们长养了什么德行（戒），都会不圆满。所谓的“念”是在行、住、坐和卧中观照我们的东西，即使我们不在三摩地时，“念”都应该不时存在。

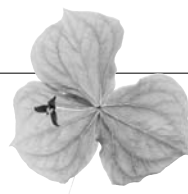
不论做什么，我们都得谨慎小心，这样惭愧心就会生起，我们会对于所做的错误行为感到惭愧。当惭愧心增强时，专注力也会随之增强；当专注力增强时，散乱就会消失。即使没坐下来打坐，这些要素也会在心中现起。

这种现起是源自于长养“念”的缘故。增长“念”——这就是观照我们正在做的工作或过去曾做过的事的法，它有真实的用

处。

我们应该在一切时中觉知自己，如果我们这样觉知自己，“对”自会分辨“错”，“道”于是会变得清晰，造成一切惭愧的因也将消失，智慧于是生起。

我们可以将修行总结为戒、定和慧。专注、控制，这是戒；而那个在控制中稳固地建立起来的心，是定；对于我们所做、所为的活动都能完全了知，是慧。修行，简而言之，就是戒、定和慧；或换句话说，就是“道”。除此之外，没其他方法了。



定的修习

在禅坐时

不许去在意法尘

不论心何时被法尘所影响

不论心里有什么感觉或情感

就放下他们

在座各位寻善的人们，请在平静中聆听。在平静中聆听的意思是：以“心一境性”来聆听，注意你所听到的，然后放下，这就叫作“使心平静”。

听闻佛法有极大的利益，在听闻“法”时，我们被鼓励去将身和心稳固地建立于“三摩地”之中，因为，它是一种“法”的修行。在佛陀的时代，他们会在“三摩地”中听闻佛法，目的是为了了知“法”，于是，他的很多弟子会在他们坐著闻“法”时，实际地觉悟佛法。

这个地方非常适合禅修。在这儿过了几个晚上，我可以看出这儿是个重要的地方。在外在的层面上，这儿已经很安静了，唯一剩下的，只是内在的层面——你的心。因此，我请大家努力来注意。

你们为什么要聚集在这儿禅修呢？因为你们的心对于应该了解的并不了解。换句话说，就是不真实地认识事物的本然或是什么是什么，你不知道什么是错的和什么是对的，是什么带给你痛苦和造成你疑惑。

因此，首先你必须使自己平静下来。你们到这里来增长平静和收摄的原因，是因为你们的心并不平静。心不平静、没收摄，被疑惑和烦扰所左右；这就是今天你们来到这里，并听闻佛法的原因。

我希望你们专心、仔细地听我所说的话，请允许我直截了当地说，因为我的个性就是如此。即使我以很强硬的态度说话，也请你们谅解，我这样做是发出于慈悲的。如果我说了任何伤害到你们的话，请你们原谅我，因为泰国的习俗和西方不一样。

事实上，口气强一点也有好处，因为，如此一来，有助于唤醒那些可能会昏沉或昏昏欲睡的人，宁可激起他们去听闻佛法，也不愿让他们随波逐流，反落于自满之中，结果永远一无所知。

虽然有很多修行的法门，但是，实际上却只有一种。就犹如一棵果树，可以藉由剪枝的种法更迅速地收成果实，但是，树却没有韧性或无法长久。



另一个方法则是从一粒种子开始，就正确地培养它，这样便能长出一株既强且耐的树。修行亦是如此。

当我初次开始修行时，我对这点的了解有问题。只要我依然不知什么是，坐禅对我而言真是个难事，有时甚至促使我流泪。有时候，我意图太高，有时候又太低：永远找不到平衡点。要以平静的方法来修行的意思是：将心放置在既非高也非低之处，也就是平衡点上。

我看得出这对你们而言相当困惑，你们来自不同的地方，而且跟不同的老师修习不同的方法。

来到这里修行，你一定被所有的疑惑所困扰。一位老师说你必须这样修行，另一位老师说你应该那样修行，你想知道该用那一种法门才对，对于修行的本质模棱两可，结果混淆不清。

有很多的老师，而且又有如此多的教导，以致没有人知道该如何去调和自己的修行，结果是一箩筐的疑惑与不确定。

因此，你必须试图不去想太多，如果你想，那就以觉知来想，可是，到目前为止，你的思考都是没有觉知的。

首先，你必须使你的心平静，有觉知的地方，就不须要思考，觉知会代而生起，而这将会成为智慧。但是，一般的思考可不是智慧，只是无目的、无觉醒的迷惘之心罢了，无可避免地一定会造成烦扰；这不是智慧。

在这个阶段，你不须去想（思考）。在家里你已经想很多了，不是吗？它只会刺激心而已。你必须建立一些觉知，想得太

多甚至可以导致你哭。

去试试看，迷失在一些思路里并不能引领你到真理，这不是智慧。佛陀是一位非常有智慧的人，他学习了如何不去想。同样的道理，你们在这里修行，是为了要去停止想，以致能达到平静。如果你已经平静了，就不须要去想，智慧就会生起而取代之。

禅修，除了决定当下是训练心的时候外，没其他的了，你不须去想太多。别让心左右、前后、上下迁动，我们当下此刻唯一的责任就是去修习观呼吸。将你的注意力放在头顶，然后往下移，经过身体到脚尖，然后再回到头顶。将你的觉知经由身体往下移，并以智慧来观照。

我们这样做是要得到一种对身体本然的初步的了解。接下来，开始禅坐，清楚知道，当下，你唯一的责任就是去观照出入息。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。别在呼吸上放置任何压力，只要让它均匀地流动，然后，放下每一个入息和出息。

在你这样做的时候，必须了解你正在放下，虽说如此，仍应该有觉醒。你必须持续这个觉醒，让呼吸舒适地进入和离开。不须要去强迫呼吸，只要让它轻松地、自然地流动。保持决心，当下你没有其他责任或职责。

关于会发生什么事、你在禅坐时会知道或看到什么的念头，在你禅坐时，都会一再生起。可是，一旦它们生起，就让它们



自己消失，不要过度地顾虑它们。

在禅坐之时，不须去在意法尘。不论心何时被法尘所影响，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。也不须去在意它们，只要让它们消逝，然后回归你的注意力到呼吸上。

保持出入息的觉醒，不要因为呼吸太长或太短而感到痛苦，只观照着它，不要试图以任何方法来控制或压抑它；换句话说就是：不要执著。让呼吸顺其自然地继续进行：心就会变得平静。

就在你继续的时候：心就会逐渐地放下事物而开始歇息。呼吸会变得愈来愈轻，乃至变得非常细微，仿佛完全消失了一般。身和心都会感到轻安且精神饱满，唯一持续的将会只有“心一境性”。你可以说：心已经改变了，而且达到了平静的境地。

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。

依照这个方法，再做另一次深呼吸，直到吸满为止，然后再吐出来。这样子做两、三次，然后再重新将专注力建立起来：心应该就会更平静。假使任何法尘造成内心烦乱，每次就再重复这个方法。

这和行禅很类似：假如行禅时：心变得很烦乱，就停下来，将心安定下来，重新建立起对禅修主题（所缘境）的觉

知，然后再继续经行。坐禅和行禅在本质上是一样的，唯一不同的地方，只在于身体姿势的使用不同罢了。

有时候，也许会有疑惑，所以你必须要有“正念”，做一位“觉知者”，继续追随和审视任何形态下的烦扰心，这就是有“正念”。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。

诀窍是，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，可是它仍然可以在笼子内走动。它的来回走动不会造成麻烦，是因为它被笼子所约制。

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，没有任何念头和情感会在平静的心中产生，而造成伤害或干扰。

有些人完全不想要经验任何的念头或感觉，可是这是大错特错的。感觉在平静的状态下生起：心于是同时经验感觉和宁静，而不被干扰。一旦有这种平静时，就不会有有害的结果，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与出，然后就忘了自我，让心离开呼吸到处乱跑，跑回家，跑到店铺里或其他不同的地方。

也许在你突然发觉你应该修习禅坐而谴责自己不够正念



时，半个时辰已经过去了。这里就是我们必须相当小心的地方，因为这就是鸡跑出笼子的地方——心离开了它平静的基础。

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。虽然我用“把心拉回来”这个字，可是，事实上：心哪里也没去，只是觉知的对象改变罢了。

你必须使心待在当下这里与这时候，只要有“念”，就会有当下的心。看起来好像是你在将心拉回来，但是，它真的哪里都没去，只是改变了一点而已。心好像跑到这里、跑到那里，可是，事实上，改变也只是发生在同一点上。当“念”重新获得时，一瞬间，不需将心带回来，你就已经回来和心在一块儿了。

一旦有了完全的觉知——一种在每一刹那中持续且不破坏的觉醒，这就称做当下的心。假如你的注意力从呼吸那儿溜到其他的地方，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。

“正念”和“正知”必定是同时存在的。“正念”，是忆持力，而“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。

同时拥有“正念”和“正知”就好像拥有两个工人抬一块重木头一样。假设有两个工人要抬起一块重木板，可是木板却非常

重，所以他们必须非常用力，几乎无法忍耐。

后来，另一位慈悲的人看到这种情形，便会赶紧过来帮忙。同样的道理，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。

有了“般若”，对法尘便会有一种了解。例如：在禅修的时候，种种法尘被经验，因而引发感觉和情绪。

你或许会开始想一位朋友，可是，“般若”应该会立即以“没关系”、“停止”或“忘掉它”来对治。抑或，如果是关于明天你将去哪里的念头，那么，反而应该是“我并不感兴趣，我不要让自己去顾虑这类的事”。

也许你会开始想到别人，那么，你应该想：“不，我不想陷入其中”、“放下”或“这一切都是不确定的，而且永不是确定的事物。”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”，并且持续这种的觉知。

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，只会剩下“正念”、“正知”和“般若”最纯粹的形态在心中。只要这些微弱下来，疑惑就会生起，但是，试着去立刻丢弃它们，只留下“正念”、“正知”和“般若”。

这样试着去增长“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。

将注意力投注在这点上就会看到“正念”，“正知”和“般若”在一起，不论你被外尘吸引或厌恶，都能够告诉你自己“不一定”。

这两者都只是要扫除的障碍，直到心清净为止。剩下来的应该只有“正念”、“正知”和“三摩地（坚定不勤摇的心）”及“般若（无上的智慧）”。这个时候，对于禅坐主题（所缘境），我就只说这么多。

现在，我们来谈关于禅修的工具或助手——你的心中应该要有慈悲（metta），换句话说，就是慷慨的本质、和蔼和协助。这些都应该被保留做为心灵清净的基础，例如，透过布施来除去贪（lobha）或自私自利。当人们自私自利时，他们并不快乐。自私自利会导致不快乐的感觉，然而，人们却仍非常自私，毫无觉察到它是如何地影响我们。

你能够在任何时间经验到这点，特别是在你饥饿的时候。假设你有一些苹果，并且有机会可以和一位朋友分享；你想了一下，而，当然啦！要施予的动机没问题，可是，你想给那颗较小的。要给大的那颗的话……嗯，太可惜了，要想得正确很难。

你叫他们去拿一个，可是，你又接着说：“拿这颗！”……于是便给他们那颗较小的苹果；这是人们通常没觉察到的一种自私的形态。你曾如此过吗？

你实在必须违背自己的意愿来布施，纵使你真的只想给予较小的苹果，也必须强迫自己给较大的那颗。

当然，一旦你将它给了你的朋友，内心就会感到很舒服。藉由违背自己的意愿来如此训练心，需要有自我的训练——你必须知道该如何施予和如何舍弃，不允许私欲来黏着。

一旦你学会了如何施予他人，你的心将充满欢喜；如果你不知道如何施予，如果你还在迟疑要给那一颗的话，那么，就在你沉思之际，你就苦恼了。

然而，即使你给了较大的那颗，仍会有不愿意的感觉。可是，只要你坚决给予较大的，事情也就了结了。这就是以正确的方法来违背意愿。

这么做你便会成为自己的主宰。如果你办不到的话，你自己将是个受害者，而且还会继续地自私自利。我们在过去都曾自私过，这是个我们必须斩除的烦恼（杂染）。在巴利圣典中，施予叫做“布施（dana）”，意思是带给他人快乐。这是种种修行中的一种，可以使心清净无烦恼（杂染）。反观这点，并且在你的修行中增长它。

你也许会认为如此修行包括要不断地追迫自己，可是，却不尽然。实际上，它是在追迫贪爱与烦恼的。假如烦恼在你内心生起，就必须实际行动去对治它们。

烦恼就如同一只流浪猫，如果它要多少食物你就给它的话，它就会时常来你左右要吃的，但是，如果你停止喂它，几



天之后，它就会停止再来。

烦恼也是一样，它们将不会来打扰你，让你的心住于平静。因此，让烦恼害怕你，而不要你去害怕烦恼。要让烦恼害怕你，你必须现在就在你的心中看见“法”。

“法”是在何处生起的呢？它是和我们的觉知与理解生起的。每一个人都能够知道和了解“法”。“法”不是件必须在书中寻得的东西，你不需要做很多的研究才能看到它，只要当下反观，然后，你便可以明了我在说什么了。

每一个人皆能看到它，因为，它就存在我们的内心里。每个人都有烦恼，不是吗？如果你能够看到它们，那么，你就可以了解了。过去，你们照料和放纵你们的烦恼，可是，如今，你必须知道自己的烦恼，并且不让它们来干扰你。

下一个修行的构成成份是“戒”。“戒”会看顾和滋养修行，就如父母亲照顾自己小孩的道理一样。守持戒律的意思并非只去避免伤害他人，还要协助和鼓励他们。至少，你应该守持五戒，如下：

一、除了不杀或有意伤害他人外，同时要向一切众生散播慈悲。

二、要诚实，自我抑制不去侵害他人的权力，换句话说，就是不偷盗。

三、知道适度的性关系：在家庭的生活中，存有家庭的组织，基本在于丈夫和妻子。知道谁是你的丈夫或妻子，知道节

制，知道性活动的适当限度。

有些人不知限度，一夫或一妻不够，他们必须要有第二或第三个。依我的看法，连一个配偶都已经太多了，因此，有二或三个只是耽溺罢了。

你必须使心清净，并且训练它知道节制，知道节制是真实的清净，没有了它，你的行为便没有了限制，在吃味美的食物时，对它的味道如何别想太多，想你的胃口和操心它适当的需求是多少。如果吃太多，就会发生问题，所以你必须知道节制。

节制是最好的方法。只要一个配偶就够了，二或三个就是耽溺，而且只会造成问题。

四、言语要诚实——这也是一个扑灭烦恼的工具。你必须诚实和正直。

五、要自制不说妄语。你必须知道要约束，并且喜于将这一切皆舍弃。人们已经对他们的家庭、亲戚、朋友、物质财产、财富等等一切说了够多的妄语。不说妄语使事情变得更糟已经很不错了。这些只会在心中制造黑暗。

那些常说妄语的人，应该试着去逐渐减除，乃至最后一道舍弃它。也许，我应该向你们道歉，可是，我这么说是发至于对你们的好处的关心，以使你们能够了解什么是好的。

你必须知道什么是，是什么东西在你们每天的生活中压迫着你们？善行带来善果，而恶行带来恶果；这些都



是“因”。

一旦戒行清净，对他人就会有一种诚实和慈悲的感觉。

这将带来快乐和从忧郁与懊悔中解脱的自在，从侵略和有害的行为中所造成的懊悔将会消失，这就是一种快乐的形态，几乎像天界。拥有舒适，你在由戒行生起的快乐中舒适地吃和睡。

这就是结果——守持戒行就是“因”。这是“法”的修习的核心，抑制恶行，以致善可以生起。如果这样来守持戒行的话，恶就会消失，而善便代之生起。这就是正修行的结果。

可是，这还不是终点。一旦人们达到一些快乐，就会不留心，并且在修行中不再有任何进展。

他们陷在快乐之中，而不想要再更上一层楼，反而较喜欢“天”上的快乐。那儿虽然平静，可是却没有真正的理解。你必须保持反观，避免被染污。反要一再地去反观这个快乐的不圆满。它是无常的，不能常久存在，再过不久，你就会和它隔离了。

它是不一定的，一旦快乐消失之后，苦就会代而生起，于是泪水就会再次落下。即使天界众生到头来也要痛苦和哭嚎。

因此，世尊教诫我们要反观种种的存在。通常，经验到这种快乐时，其中是没有真正的理解的。真正、确实和持续的平静被虚假的快乐所蒙蔽。

这种的快乐不是确实或永恒的平静，但是，却是个烦恼的

型态，我们所执著的细微烦恼型态。每一个人都喜欢快快乐乐的，快乐的生起是因为我们喜欢某物，只要这个喜欢转变成不喜欢，苦便生起。

我们必须反观快乐，以看见它的不确定和极限。一旦事物有了迁变，苦便生起。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（adinavakatha）”——反观因缘和合世间的不圆满和有限度。

这儿的意思是反观快乐，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性质。如此地反观：当快乐生起时，彻底地思惟它，直到这不圆满变得显而易见。

当你了解事物都是“苦”的时候，你的心将会明了舍离观（nekkham-makatha）——反观舍离。心将会变得不关心，而寻找解脱之道。

不关心来自于看见“色”的本来面目、“味”的本来面目、“爱”与“恨”的本来面目，我们是指对事物不再有欲念要握持或执著，而从执取中退出来——一个你可能舒适安住的境地，沉静地观照就是执著的解脱。这就是从修行中生起的平静。



三摩地的危险

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

三摩地能够给修禅者带来许多的益处或害处，不能说它只会带来其中的一种。对于一个没有智慧的人，是有害的，但是，对一个有智慧的人而言，却能够带来真实的利益——可以导引他至内观智慧。

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。这种三摩地会带来极大的平静。有平静的地方，就会有快乐；一旦有快乐，对快乐的执取和握持就会生起。

禅修者会不想思惟任何其他的东西，而只想要耽溺在那愉

悦的感觉当中。当我们已修行了一段很长的时间，也许就会对进入这种三摩地很熟练，而且非常迅速，只要我们开始觉知我们的禅修对象（所缘境）：心立刻进入平静中，于是我们便不想要出定来观察事物。我们就陷于那快乐之中。对一位修习禅坐的人而言，这就是个危险。

我们必须利用“近行三摩地”。这里，我们进入平静，而后，当心充分地平静时，我们出定，观察外在的活动（注一）。以一颗平静的心来观看外在，会引发智慧。

这点很难理解，因为它几乎好似一般的思考和想像。当思考（想）在的时候，我们可能会认为心并不平静，可是，事实上，那个想是在平静中发生的；有思惟，但却不会干扰平静。

我们也许会把想带起来，以作思惟之用；这里，我们用想来观照，但我们也不是毫无目的地想或想像；它是从一颗平静的心当中生起的。这就叫做“觉醒在平静之中”和“平静在觉醒之中”。

假使它只是一般的想和想像的话：心就不会是平静了；它会受到干扰。可是，我不是在谈一般的想，这是一种从平静的心中所生起的感觉，它叫作“思惟（观）”。智慧就是在这里生起的。

因此，可以有正定和邪定。所谓的邪定是：心进入平静当

（注一）：意指一切的法尘。



中，而完全没有觉醒。我们可以坐二个小时，甚至整天；心却不知道它在哪里或发生了什么事，它什么都不知道。是有平静，但，就只有如此而已。就好像一把磨利了的刀刃，我们却不会使用一般。

这是一种蒙蔽的平静，因为这里面没有多少自我的觉醒存在。禅修者也许会认为他已经达到了顶点，因而不再去寻求其他的东西。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，智慧也就无法生起。

有了正定，不轮达到什么层次的平静，都会有觉醒。有了完全的正念和清明的正知，就是能够引生智慧的三摩地，我们便不会迷失在其中。禅修者应该要对这点相当了解。没有了这个觉醒，是不行的；从头到尾都必须要有它。这种的三摩地是没有危险的。

你也许会想知道，利益是从何处生起的，智慧是如何从三摩地中生起的？当正三摩地增长了之后，智慧在一切时中都会有机会生起。当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身经验触或心经验法尘时——在所有的姿势中，心都住于对那些法尘的真实本然之全然觉知中，而不去追逐它们。

当心拥有智慧时，就不会“东挑西挑”。在任何姿势中，我们都全然地觉知快乐与不快乐的生起。我们将这两者都放下，而不去执著。这就叫做“正修”——存在于所有的姿势中，“所有的姿势”这几个字并不仅指身体的姿势，它们也指“心”，也就

是在一切时中都拥有对真相的正念和正知。

当三摩地正确地增长过后，智慧就这样生起。这叫作“内观”——对真相的认知。

平静有两种：粗的和细的。从三摩地中产生的是粗的那种。当心平静时，就有快乐。于是心就认为这个快乐属平静，但是，快乐与不快乐两者皆是“有”和“生”，在这之中，是无法逃脱轮回的，因为，我们仍执著于它们。因此，快乐不是平静，平静也不是快乐。

另外一种平静，是从智慧而来的。在这之中，我们不会将平静和快乐混淆在一块儿；我们了知思惟的心，并且了知快乐与不快乐皆属平静。

从智慧中所生起的平静并不是快乐，相反地，看见快乐与不快乐的真相才是平静。对这些状态的执著不生起：心超越于它们之上，这才是所有佛教的修行的真正目标。





我们必须利用“定”来正确地审视身和心的本然。“法”可以藉由往内心里看而寻得，唯有如此，方可以看到什么是真实，什么不是；什么是平衡，什么不是。这才是实际上解脱我们的东西。



佛陀也只教导这么多，其余都是靠我自己。如今，我教导你们你们的就这么多，我也只能带你们到修行的道上。想回头的人可以回去；想继续前进的，可以继续前进。



问与答

问错误的问题

表示你仍然陷于疑惑之中

如果谈论修行能帮助思维

那么也没关系

可是，要看见真理

就要全靠自己

问：我很用功修行，但似乎尚无任何进展。

答：修行不能有所求，凡有求解脱或求开悟之心即成解脱之障碍，这一点非常重要。

你可以日夜精进不懈，但若仍有企求心，则永远不能获得涅槃，此求解脱之欲会导致疑惑和掉悔。无论你修行多么长久多么卖力，智慧决不会从欲望中产生。

因此，只须很单纯地放下，警觉地观照身心，不可以有所得之心，甚至不可执着修行或要开悟。

问：关于睡眠，该睡多久？

答：别问我这个问题，我无法告诉你。对某些人而言，平均每晚睡四个小时就够了。不过，重要的是，你要观，并且了解自己。若故意少睡一些，会感到全身不舒服，也很难保持正念。睡太多会令人昏沉或掉举。因此，要发现自己原本的步调。

这必须仔细观照身心，弄清楚真正需要的睡眠时间，才能把自己调整在最佳的状态。醒来以后又翻身小睡片刻是有碍修行的；当眼睛一睁开就要保持清醒了。

问：关于用餐，该吃多少？

答：这个问题跟睡觉一样，你必须了解自己。食物应适合身体所需，当视之为医药。你会不会在餐后感到昏沉？或者日益增胖？若有的话，当停下来，观察自己的身心。只需吃得太快，要检查自己吃的份量，然后找出生理自然的需求。遵照头陀行（苦行），把所有的食物盛于钵内，这样就可以容易的看出自己取量的多寡。

用餐时当保持清醒、要了解自己。修行就是这么一回事，只需别出心裁，只是观照。观照自己，观照内心，自然会了解自己修行最适当的步调。

问：亚洲人和西方人的根器有没有不一样？

答：基本上是没有差别的。外在的习俗和语言也许各异，但



所有人类的心性是相同的。东西方人的贪嗔都一样，痛苦以及苦的止息也是人人皆同。

问：修行是否须研读很多经论？

答：佛法不从书中求。你若想要亲证佛陀所说，不须埋首书堆中。看着你自己的心，检视身体、感觉和念头是怎么地生起和消失。不要去执着任何事物，只要清醒地观照着。这是直探佛法真相的方法。

修行要自然，生活中每一件事都是修行的机会，都是佛法。当你做生活中的琐碎事情时，试着保持清醒。像在倒痰盂或清洗厕所时，不要觉得这样做是在利益任何人。倒痰盂里也有佛法，不要以为两腿一盘，端坐不动才是修行。

有些人抱怨他没有足够的时间打坐，请问：你有没有足够的时间呼吸？修行是自己的事，无论做什么，都要保持清醒和自然。

问：我们为什么不能每天跟老师面谈？

答：你若有疑问，欢迎随时来问他们，但只需天天面谈。你的大大小小问题，我若逐一不漏地解答，则永远无法弄清自己内心的疑团。

你必须自我检视，自我咨询，这是最重要的一点。每隔几天的开示要仔细聆听，然后拿它跟自己的修行对照。两者何同？何

异？我为何有疑问？起疑情的是谁？唯有透过自我检视才能了解自己。

问：有时候我担心犯了比丘戒，若不慎杀了蚊虫是否有过失？

答：戒律和道德是修行的基石，但不可盲目地执着条文。关于不杀生或者持其它的戒条，重要的是其动机，对自己的心里要一清二楚。只需过度忧虑比丘的戒律，若善加护持是有益修行的，但有些出家人竟老担心那些琐碎的条文而寝寤不安。

戒条不是要成为负担的。我们这里的修行，戒律是个基础，好的戒律加上头陀行，然后亲身力行。对于很多辅助戒律以及二百二十七条戒都能了然于心，细心遵守，会有莫大的利益。

戒律使我们的生活简朴。不要对行持戒律有疑惑以免思虑纷飞，只要单纯地保持警醒。戒律使大众和谐相处，使僧团顺利运作，从外表看来人人所表现的都一致。戒律和道德是进入定慧的敲门砖。

我们善持比丘戒和头陀行，约束自己以使生活简朴，限制个人拥有的物品。因此在这个道场里，我们完全奉行佛陀的教法：去恶向善，生活简单，仅足以维持基本的需求，净化内心。也就是，不论行、住、坐、卧，不管什么姿势，都要注意观察自己的身心，都要了解自己。



问：有怀疑时该怎么办？前些日子我怀疑自己的修行，或者怀疑是否有进步，不然就是怀疑指导我的老师，使自己陷入烦恼当中。

答：怀疑是自然的现象，每个人修行都从怀疑开始，你可从中学到很多。重要的是，不要与它认同而陷入其中。怀疑会使你的心在原地打转，相反地，要观察整个怀疑的过程，看是谁在怀疑，看它怎么来又怎么去的。

这样你就不会被疑心牵着鼻子走，你可以跳出它，内心趋于平静，并且看清一切现象的来去。只要把你所执着的放下，放下怀疑，单纯地观察。这是对治怀疑的方法。

问：关于其它的修行方法，应如何看待它们？这几天见到了很多的老师，听到了这么多不同的禅修方法，令人感到眼花缭乱。

答：这好比进城，有人从北方，有人从东方，还有其它人从很多不同的道路皆可抵达。这些方法通常只是表象的不同，无论你走那一条道路，走得快或慢，假使你是清醒分明的话，那么它们的结果都是一样的。

重要的是，所有好的修行方法都指向去掉执著。最后，连所有修行的方法都要舍掉，对教导你的师父也不可执著。若有一种方法能导致烦恼的止息，去掉执著，那它就是正确的方法。你也许想云游参访其它的老师，修学其它的法门，而且有的人已如此

经历一番了。

这是一种自然的需求。你将会发现，即使问过一千个问题，知道很多不同的法门，也不能带你到达真理的岸边，然后，你会厌倦的。你将会发现，唯有停下来，观照自己的内心，才能发现佛陀所讲的，只需往身外去追求。你势必回过头来面对你自己真实的本性，如此你才能了解佛法。

问：很多次我看到这里的出家人都没有在修行，他们看起来既邈邈又不保持正念，让我感到不舒服。

答：光注意别人是不恰当的，这无益于你的修行。你若起烦恼，要看的是自己的烦恼，假使别人没修行，不是个好比丘，也只需你来批评论断。智慧不会从注意别人的过失中产生。

出家戒是个人修行的工具，不是要拿来当作批评挑剔的利器。无人能代你修行，你也不能替他人用功。重要的是，观照自己，这才是修行之道。

问：我一直非常仔细地练习收摄六根，眼睛时常保持低视，每个微细的动作都做到警醒分明。

譬如说，用餐时，从咀嚼、品尝到吞咽，都花好长的时间去观察每一动作的触受。每走一步也都小心翼翼、慎重其事。这样做是否如法？

答：收摄六根是适宜的修行法，我们应整天都保持警醒，但



不可做得太过火。吃饭、走路以及任何动作都要保持自然，这样才能从当下的状态中培养自发的觉察力。

不必刻意造作，把自己逼成怪模怪样的，否则，这也是另一种贪。修行要不缓不急、细水长流，你若做得自然而清醒，智慧也会自然产生。

问：打坐有必要坐很久吗？

答：不必要。坐上好几个小时是没有必要的。有些人认为坐得愈久一定愈有智慧，我曾看见鸡在窝里坐上好几天呢！智慧来自于，无论你的身体做什么动作，你都是警醒而清楚。

修行应该从清晨醒来那一刻开始，持续到你晚上睡觉之前。不要在意你能坐多久，重要的是能否保持清醒分明。每个人都有他自己自然的寿命，有些人只活到六十岁，而有些人却活到九十岁。所以，你们每个人修行步调也不必一致，不要去想或担心这一点。

试着保持清醒，让事物依它自然的法则进行，这时无论你处在怎样的境界，内心都会愈来愈宁静。

它好比森林里一泓清澈的池水，所有美丽和稀有的动物都跑来喝水，你清醒地看见万事万物的本来面目，看到美丽稀奇的动物来了又走了，但你仍寂然不动。烦恼会产生，但你能立刻透视它们。这是佛陀获致的安详和幸福。

问：我的杂念仍然很多，当我想保持清醒时就妄念纷飞。

答：不要担心这一点。试着把心安住在当下。无论什么念头生起，只须看着它，随它去，不要想只除妄念，这时心自然会回复它原本的状态。不要分别好坏、冷热和快慢。无人亦无我，根本没有一个能主宰的我。

让一切自然展现。托钵时，只需特别造作，只是安详地走着，看着心。只需执着要闭关或隐遁。无论身处何地，保持自然，警醒观照，藉此认识自己。疑心若生起，看着它的来去。就是这么简单，一切无所执。这好比你走在街上，每隔一段时间就会碰到障碍。

当你遇到烦恼，只须看着它、放下它，就超越过去了。别留恋已经历过的烦恼，也别预期尚未出现的困难。专注于现在，一切皆在变化当中，无论遇到什么境界都不要执着它。当修行自然涌现时，心灵就会趋于它原有的和谐状态，一切境界都将只是生起和消失。

问：你读过《六祖坛经》吗？

答：六祖惠能的智能是很敏锐的，初学者不容易体会得到。不过你若遵照我们这里的方法耐心修习，练习不执着，终究会了解的。

以前我有一位徒弟，住在茅蓬里用功。当时适逢雨季，而且雨下得特别多，某日刮起一阵强风，吹掉半边的屋顶，他也不理



不睬，让雨水打进来。过了几天，我经过他的住处，看到开了天窗的屋顶，就问他是这么一回事。他回答说是在修习不执着。这是没有智慧的不执著，其安静的程度就像水牛一般。你若遵守戒律，生活简朴，不自私自利，终有一天会领悟惠能的智能。

问：你曾说奢摩他（Samatha）和毗婆舍那（Vipassana）或者禅定和内观是无差别的。这一点能否进一步说明？

答：这个道理很简单，禅定和智慧是相辅相成的。当你闭目静坐，制心一处，心祥和寂静了，这就是禅定，接着它又是智慧或者毗婆舍那生起的因缘。此后，无论是闭目静坐或者行走于闹市，心都能安住不乱。

这就像你曾经是个孩童，现在已经是个成年人了，两者是否同一人？你可说是，但从另一角度来看，又不是。因此，从另一方面来讲，三摩地有别于毗婆舍那。或者好比食物和粪便，两者可说为同一物。

不要光相信我所说的，要身体力行，亲自证得，没有什么特别的法门。你若观察到禅定和智慧是怎么生起的，即能自知自证。很多人最近几天一直执着在字面上，称他们的修行是毗婆舍那，而贬抑三摩地。又有的人称他们的修行是三摩地，认为它是毗婆舍那的基础。凡此皆戏论，不要在这上面伤脑筋。只要好好用功，自然会明白。

问：修行是否有必要做到浑然忘我？

答：不必要。应该培养少许的禅定和专注，然后拿它来观察自己，毋需特别造作。若修行时，恰好进入浑然忘我的状态，那很好，只是不要执着它。有些人迷上浑然忘我，玩这种游戏是很过瘾的。当知，它有适当的限度，你若聪明的话，就知道浑然忘我的作用和极限，正如你知道，和成年人相较之下，小孩也有他的能力限制。

问：如何遵循头陀行，譬如说，用餐时只能从自己的碗内取食？

答：头陀行是为了断除内心的杂染。持头陀行，以从碗中取食为例，这样做使我们更警觉，视用餐为药食。假使内心没有贪欲，那怎么吃都无所谓，佛陀并没有为所有的比丘制定头陀行，不过他准许那些想严格修行的人这么做。它们训练我们外在的行持，有助于增强我们的心力。

戒律是要拿来自己持的，不要管别人有没有修持。要观察自己的心，然后检视何者有益于己。像有一条规矩：无论分配到什么样的寮房都要接受。也有助于修行，它使比丘们免于贪执住处；若因故离开，再回来时必须住到另一房间。这是我们修行的要求——一切都不可执取。

问：若把所有的食物都放入碗内一起食用是重要的事，你当



老师的怎么自己没照着做？难道不觉得以身作则是很重要的吗？

答：没错，老师应当做徒弟的好榜样，我不介意你的批评，有何疑难尽管问。但重要的是，不要黏着你的老师，我若在外相上完美无瑕会更糟，因为你将更执著于我。

即使佛陀有时也会教他的弟子做某件事，而自己所做的又不同。对老师有所疑问是有助于修行的，你该观察自己对这些疑问的心理反应。你想有没有可能我从碗中取出部分饭菜到盘子，以留给在寺中工作的在家人吃呢？智慧是要自己去观察和培养的，因此，要留意自己的修行。

假使我闲着休息而你们却都必须彻夜静坐，这样会不会使你们生气？我若是非颠倒，男女不分，你们就不要盲目跟随我。

我的一位老师吃饭很快，而且发出声响，但他叫我们用餐时要缓慢且保持警醒。我以前看了心里就不舒服，是我自己在烦恼而他并不会，因为，我老注意外在的。

后来我明白，有些人们车子开得快，却小心翼翼的；有的人即使慢慢地开也常东碰西撞的。不要执着规则或外相。你若拿一分心力看别人，九分心力观察自己，这样修行才是妥当的。

以前我观察我的老师阿姜东瑞（Achaan Tong Rath），满肚子的疑惑，有的人甚至以为他疯了，他常做些奇怪的事情，或者对徒弟大发雷霆。在外表上他是在生气，其实内心空无一物，无我相。他的修行是很好的，直到他临终前一刻都一直保持清醒的状态。

往外看，是自我在那里计较、分别，你不可能由此找到安乐之道。但把时间花在寻找完美的人或老师，也不可能获得安详，佛陀教导我们要见到法，见到真理，而不是把注意力放在别人身上。

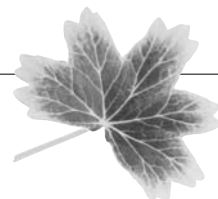
问：修行如何克服情欲？我有时候觉得自己简直是性欲的奴隶。

答：修厌离想可去除贪欲。执着色身为一极端，可用另一极端来对治，当观身如死尸，以及种种腐败污秽之相，忆念肺、脾、血、肉、粪便、种种器官和不净之相，牢记它们，每当贪欲生起时，就观想这些影像，这样就可远离。

问：如何克服嗔恚？当它生起时，如何对治？

答：你必须要有慈悲心，打坐时若嗔恚心生起，当修慈悲观。若别人行持不好或发脾气，不要因此而生气，否则，你比他更无明。要心怀慈悲和智慧，因为对方正在受烦恼的煎熬。要内心充满慈悲，把他当作你亲爱的兄弟，在打坐时，专注在慈悲的感受上。要散发慈悲心于整个世界，唯有慈悲才能化解嗔恨。

有时候，当你看到其它的出家人举止粗暴，可能会心生懊恼，是自讨苦吃的，这样不是佛法。你可能这么想：「他们不像我这么严谨在修行，不是好的出家人。」这就是自己的大错了。不要做比较、批判，放下想法，观照自己。



修学佛法是自己的事，你不能叫别人的作为合你的意或像你一样。这种期待只会为自己带来烦恼，修行人常有此通病，但是看别人的缺点不会产生智慧。不要自寻苦恼，只是单纯地观察自己及内心的感觉。这样做，你将会明白的。

问：我觉得很爱打盹而不能静坐。

答：有很多方法可以克服睡意。若坐在暗处，可以移到亮的地方，或者睁开眼睛，起来洗洗脸、拍拍脸，或者冲个澡。很想睡时，可改换姿势，多经行，或者倒退走，怕碰到东西会使人清醒过来。若还无效，可站着不动，清净内心，做光明想。或者坐在悬崖边、深井旁，你就不敢睡了。

一切若真的无效，只好去睡觉了，但要小心翼翼地躺下，尽量保持清醒直到睡着了。一旦醒过来，就要立刻起身，不可再看时钟，或转头翻身。保持清醒是从一醒来就要开始的。

假使每天都想睡，尝试少吃一点。自己试验看看，要是再吃五汤匙就会饱了，就此打住，然后喝些水直到觉得刚刚好为止。去坐下，观察自己的昏沉和饥饿。一定要学习调整饮食，当一直修行下去，你会自然地感觉到更有精力，也不必吃那么多，不过这必须自己去调整。

问：为什么要礼佛？

答：礼佛很重要，这个外在的形式是修行的一部分。姿势要

正确，前额完全着地，手肘靠近膝盖，两膝打开约八英寸。要慢慢地拜，观察身体，这是对治我慢的良方，因此要常礼佛。拜三拜时，内心忆念佛、法、僧三种德行，也就是内心纯净、光明、安详。

我们藉外在形式训练自己，使身心和谐。不要看别人怎么拜，这是错误的，若年轻的沙弥或年老的比丘漫不经心，也不用你来评断。人是很难调教的，有的学得快，有的根器钝，评判别人只会增加我慢，相反地，要观察自己。常礼拜可祛除我慢。

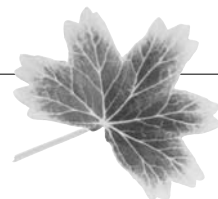
已经与法融为一体的人是超越外相的，不论他们做什么——走路、吃饭、大小便，都是在礼拜，因为他们已经超越自私我相了。

问：你的新弟子们最大的问题是什么？

答：意见。关于修行上，佛陀的教法，以及自己本身，他们都有一大堆的想法和意见。他们有些来自社会高阶层，有些是富商、大学毕业生、教授，以及政府官员，每个人脑子里都装满了一大堆自己的想法，太聪明了，别人的话根本听不进去。

这好比一个杯子，若里面装满污浊腐臭的水是派不上用场的，除非你先把旧有的东西倒掉。你一定要先清除自己的成见才能见到真理，修行是超越智愚的。

你若自认为：“我天资聪敏，我家财万贯，我是个了不起的人物，佛法我全都懂了。”那你已自绝于无我真理的门外了。你



所见到的无非是自我、我、我所，可是佛法是祛除自我、空、涅槃。

问：贪欲和嗔挂等烦恼纯是虚幻的，或是实在的？

答：两者皆是，我们把烦恼称作贪欲或嗔挂或无明，这些都是外在的名相。正如我们说一个碗是大的、小的、好看的，随你怎么称呼它，这都不是事物的本来面目。

我们从概念中产生贪欲：假使想要一个大的碗，就把眼前这个碗叫做小的。贪欲使我们分别，而真理纯粹是事物的原貌。我们用这种方式来看：你是一个人吗？你会说：是。这是事物的表象，其实你只不过由各种元素，或者一堆变化不居的五蕴所构成的。

假使内心是解脱的，就是没有分别计较，没有大或小，也没有你和我。一切皆空，我们称它为无我。的确，到后来，无所不得，也无我。

问：请你对业力稍加解释？

答：业是一种造作，一种执着。我们一有执着，身、口、意都在造业。我们养成种种的习性使将来受到苦报，这是我们的执取，以及过去染污行为的结果。所有的执着导致造业。假使你以前是个小偷，现在出家了。你曾偷窃别人的财物，使他人以及你的父母忧愁苦恼，现在虽然出家了，但只要一想起以前如何造成

他人内心的焦虑痛苦，你现在也会觉得忧悔而承受这个苦果。

记住，不只是身体的行为，言语和心念也在造作来日果报的因缘。假使你以前做了些善事，现在回想起来，仍然会喜悦，这种喜悦的心情就是过去所造的业的结果。

一切事物的形成都是有因有缘的，若去观察它，会发现因缘即是源远流长，也是片刻相续，前后影响的。但毋需在过去、现在以及未来上费心思，只是单纯地观照自己的身心，即可知道自己的业。

只看着自己的心，自己的修行，你会清楚地见到法的真相。切记，别人造业是他自己的事，不须你来执着，也不要管他人的事。我若吃了毒药，受苦的是我自己，你不必来陪我一起受苦。

要撷取你老师的优点，这样你会愈趋祥和，你的心也会愈来愈像你老师的心，将来检证，自己就会明白。即使现在体会不到，只要开始做，这个道理也会愈来愈清楚，你可以自知自证的。这才叫做修持佛法。

我们小的时候，父母教导我们并且也会对我们生气，他们是真正在帮助我们，经过很久以后，你才了解到这一点。父母和师长指责我们，我们心里不高兴，但后来也了解到他们为什么这么做；修行也是如此，经过很长的一段时间，你才会领悟到它的好处。

那些太聪明的人，才学了一阵子就动身离去；他们永远学不到东西。你必须放弃自己的聪明才智，若自认为高人一等，来日



唯有自尝苦果，这是多么悲哀啊！切记，不要心生懊恼，只是单纯地观照。

问：有时候，我似乎觉得自从出家后，烦恼和痛苦反而增多了。

答：我知道你们当中，有些人以前的生活是优渥的物质享受和外在的自由。相较之下，现在过着清苦严刻的日子。在修行时，我往往要求你们一坐或者一等就是好几个钟头，而且这里的食物和气候也有别于你们家乡的。但是每个人都必须经历过这一番，因为现在的艰苦将导致来日烦恼的止息。这是你们应该学习的。当生气或自怜时，就是了解自己内心的大好机会，佛陀也曾说，烦恼就是我们的良师。

所有的弟子就像我的孩子，我内心唯有慈悲和以他们的利益为念，若我使你们受苦，也是为了你们好。我知道你们当中有的人受过良好的教育，博学多闻。那些没念过多少书，世俗知识不丰富的，可以很容易地来修行。

但好比你们西方人有很大的房子待清理，等你把房子打扫干净了，将会有很大的活动空间，你可以使用厨房、图书室等。你要有耐心，耐心和长远心是我们修行所必备的。我小时候出家，不像你们现在碰到这么多的困难，我懂得本国语言，吃土产的食物。即使如此，也曾失望挫折，想要还俗，甚至自杀。这些烦恼和痛苦都来自错误的见解，你一旦见到真理，就会从知见中解

脱，这时万事万物都显得和谐宁静。

问：我的内心已因禅坐而变得很安详，接下来该怎么用功？

答：很好。使心宁静和专注，然后用来观照身心。当心不宁静的时候也要看着它，这时你才能体会到真正的宁静。为什么呢？这样才能了解无常，即使宁静也要以无常看待它，不能执着，否则一旦失去它又要苦了。什么都要放下，即使宁静的心。

问：你是否说过，你害怕太用功的弟子。

答：没错。太用功的，我会怕。他们过于努力而缺乏智慧，逼自己受没必要的苦。有些人下定决心要开悟，咬紧牙关，随时在拼命。他们太操之过急了。人的本性都是相同的，他们不知道事物的本来面目，所有的形色、身、心都是无常的，只要观察它们，不要执着就好了。

有些人自以为懂，到处批评，注意别人，品头论足。这没关系，随他们怎么说。评断分别是很危险的，这好比一条路有急转弯，我们若认为别人比我差，或比我好，或跟我不相上下，那我们会冲出弯道。批评比较，唯有受苦的份。

问：我已静坐多年，无论处在什么境界，内心几乎都能保持明觉和安详。现在想要尝试从头练习高层次的禅定或者进入完全融入的状态。



答：很好，这是有益的心灵训练。你若有智能就不会执着在禅定上面。这好比想要坐久一点，它当然是一种好的练习，不过真正的修行与姿势无关，它是直接观照内心。这才是智慧。你一旦检视并了解自己的心，就有智能知道无论禅定或者书本都是有限的。假如你修行并且体验到不执著的道理，这时可以回到书本上面，它们将好比甜美的点心，有助于你去帮助别人。或者你也可以回来练习全神融入。你将有智慧知道一切皆不可执著。

问：关于我们今天所讨论的，你可否将某些要点再提示一遍？

答：你必须检视自己，只是单纯地观照自己的身心，知道自己的本来面目。在吃饭、睡觉、或者坐着的时候，知道自己的缺点。要用智能，修行不是要完成什么，只是清醒地知道事物的原貌。

整个禅修的要点是直接观照内心，你将清楚地看到苦的生起因缘以及灭苦之道。但必须要有耐心，要有极大的耐心和长远心，久而久之，自然有所成就。佛陀住世时，教导他的弟子至少要追随老师五年以上。你一定要了解施舍、忍耐和奉献的价值。

修行不可操之过急，也不要执着外相。看别人的过失是坏的修行法，只要顺其自然地观照。出家戒和道场规矩很重要，它们创造了一个纯朴、和谐的修行环境，因此，要善加遵循。记得，比丘戒的精髓是注意动机，观照起心动念。要用智能，不要分别

批评。你会对森林中的一棵小树生气，怪它没有长得像其它的树又高又直吗？这是愚蠢的，不要评判别人，人各有特色，毋需担负着想要改变所有的人的包袱。

因此，耐心修学，奉持戒律，生活简朴，保持自然，观照内心。这是我们的修行方法，它将引导你证入无我，达到寂静安详的境界。

问：你在教导“观”的意义时，你是指静坐着，然后想一些特殊的课题——例如身体的三十二个部份？

答：当心真正平静时，这是不必要的。当平静正确地被建立起来时，观照的正确主题就会变得很明显。当观是“真的”的时候，就不会有“对”与“错”、“好”与“坏”的分别了——连这些都没有。你不用坐在那儿想：“噢，这就是那洋的，那就是这样的。”等等，那是一种粗糙的观的形态。

禅修者的观并非“只是”想而已，而是我所谓的“在平静中观照”。在我们的日常作息中，我们要以比较来思惟存在的真实本然。虽然这是一种较粗的观，可是，却可以导致真实。

问：当你谈到观身和心的时候，实际上，我们有用想（思考）吗？想（思考）可以产生真实的内观吗？这是不是毗婆舍那（观）？

答：刚开始时，我们必须用想来作用——纵使往后我们超



越它。一旦我们在做真正的观的时候，一切相对的想法都会消失——虽然我们需要由相对的开始。最后，所有的想和思虑都会止息。

问：你说，必须要有足够的定才能观，你的意思是要多深的定呢？

答：平静到能有当下的心。

问：你的意思是不是住于当下，不去想过去和未来？

答：如果你了解过去和未来的本来的面目的话，想过去和未来都是无妨的，可是，你必须不去执著它们。对待它们如对待其他的事物——别去执著。

当你了解想只是想，那么，那就是智慧。别去相信任何想！认知这一切都只是生起而会消逝的东西。单纯地视一切事物的如实本然——它只是它——心只是心——而非任何东西或任何人。快乐只是快乐，痛苦也只是痛苦！它只是它而已。一旦你看清这点时，你就会超越疑惑了。

问：我还是不了解，真实的观和想是否一样？

答：我们以想做为工具，可是，因为利用它而生起的了知，是胜于且超越思想过程的，导引我们不再被我们的想所愚弄。所以你要认知一切的想法都只是心的牵动，而觉知才是不生不灭的。

你认为这一切牵动被称为“心”的，是从何而来的呢？我们所谓的心——所有的活动——只是世俗的心，而绝非真正的心。真实的就是“如是”——它是不生和不灭的。

只藉着谈论它们来了解，是没有用的。我们需要确实地观无常、苦和无我，这就是了，我们需要利用想来思惟（观）世俗谛的本然。这样做所产生的结果是智慧，并且，如果是真实的智慧，一切就都是完善、圆满的——我们了知了空性；纵使仍然有想，也是空的——你不会被它影响。

问：我们如何才能达到这个真实心的状态？

答：当然啦！你必须和你已具有的心一起运作。视一切生起的都是不稳定的，没有任何事物是稳固或实在的。清楚地了解它，并且了解事实上我们没办法去握持任何东西——一切都是空的。

当你看清在你心中所生起的事物的本来面目时，就不须再和想一起运作了。对于这类的事，你将不会有疑惑。

谈论“真心”等等，也许与帮助我们了解，有相关的作用。我们发明名称是为了便于学习，但实际上，自然就只是自然。例如：坐在楼下这个地板上，地板是基础，它不会移勤或四处乱跑。

楼上，在我们上面的，则是从这楼延伸出来的。楼上就好像我们在心中所看到的一切——色、受、想、行。事实上，它们并



不依照我们所设定的存在，它们只是世俗的心，一旦它们生起，就会再次消失。它们并非真的自性存在。

在经典中有一个关于舍利弗尊者在允许一位比丘去做头陀行之前，考验他的故事。他问如果他被问及“佛陀入灭后会怎么样？”时，他会怎么回答。那比丘说：“旦色、受、想、行和识生起，就必会消逝。”

可是，修行不是光谈生和灭而已，你必须自己亲身体验。当你坐着的时候，单纯地观看实际上正在发生的事，什么都不要去追随。观的意思并不是指执著于想之中。一个在“道”上的人，他的“观想”是有别于“世间想”的。除非你正确地了解观的真义，要不然，你愈是去想，你就会变得愈困扰。

我们一再强调要长养正念的原因，是因为我们须把当下的情况看清楚；我们必须了解我们的心的过程。一旦这种正念和了解现起时，那么，一切便都会被妥善地照料了。为什么我们认为一位了知“道”的人永不会表现出嗔和痴呢？因为造成这些生起的“因”已不存在了，所以它们能从哪里来呢？正念已遍盖一切了。

问：你谈的这颗心是不是叫作“本心”？

答：你是指什么？

问：就好像你说，世俗的身、心（五蕴）之外还有其他东西

存在，那到底有没有呢？你称它作什么？

答：根本没有任何东西，我们也不称它为任何东西——它只是如此罢了：结束所有的一切，连了知都不属于任何人的，因此，将它也结束吧！“识”不是个实体，不是个存在体，不是自我，也不是他人，因此，结束它罢——结束所有一切：没有任何值得欲求的东西：这都只是麻烦的负担。一旦你清楚地见到这点时，一切便皆结束了。

问：我们可以称它为“本心”吗？

答：如果你坚持的话，你可以这样称呼它。只要你喜欢，为了世俗谛的方便，你要怎样称呼它都可以。可是，你必须正确地了解这一点，这非常重要。如果我们不使用世俗谛的话，就没有任何语言、概念能用来思惟胜义谛——“法”。了解这点是非常重要的。

问：在这个层次里，你谈的是什么程度的平静？须要具备什么性质的正念？

答：你不须要这么想。如果你没有足够的平静（定）的话，根本就无法去解决这些问题。你须要具储足够的定力与专注力，方能知道当下的情况——足够使清明和理解生起。

问这样的问题表示你仍然在疑惑中，你须要具备足够的平静之心，方不致对于自己目前作为有所怀疑。如果你有修行的话，



你就会了解这些了。你愈是去背负这种问题，就愈会使它混淆。

如果所谈的将有益于思惟（观），那去谈没关系，可是，这是不会显示事物的本来面目给你看的。这个法是不会因为别人告诉，你就会明了的，你必须自己亲自去体会——智者自知。

如果你有我们所谈的那种理解的本质，那么，我们说你要做的责任已经结束了，这也表示你不去“做”任何事了。如果依然有事要做，那么，去做它就是你的责任。

只要继续放下一切事物，并且知道你现在正在做，不须经常察看自己，担心“要多少三摩地”这类的事——它永远会有适当的量度的。在你的修行中不论生起了什么，放下它，视它为不稳定的、无常的。切记！一切都是不稳定的。结束所有的一切，这就是将带你到根源，带你到你的本心之“道”。

问：有些时候，我们的心被事物所吸引，且变得污秽或黑暗，可是，我们仍然觉知着自己，诸如：贪、嗔和痴的型态生起时。虽然我们知道这些事物是令人厌恶的，可是，我们就是无法阻止它们生起。

可不可以说，即使当我们在觉知它们的时候，其实是在为执著的增长提供了基石，也许，甚至将我们自己从我们起步的地方退得更远？

答：这就对了啊！你必须在那点上继续觉知它们，这就是修行的方法。

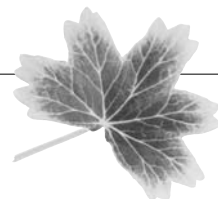
问：我的意思是，我们同时觉醒它们，也排拒它们，可是，却没有能力去抵抗它们，於是它们便爆开来了。

答：到了那时候，已经超乎你的能力所及了。那时候，你必须重新整理你自己，然后，继续观，别当场放弃它们之后就算了。

当你看到事物这样生起时，就会苦恼或感到後悔，但是，我们可以说，它们是不稳定而且会变迁的，结果是，你们将这些东西视为错误，但，你们却仍未准备好或无法处理它们。它们似乎是独立的质体，存留下的业的倾向依然在造作心的状态。你不希望让心变得那样，但它却那样，如此一来，便显示你的智慧和觉知既不充足也无法追上它们。

你必须修行，并且尽你所能地增长正念，以便得到更大和更多彻见的觉醒。不论心在哪方面有多污秽都没关系，不论什么生起，你都应该思惟（观）它的无常性与不稳定性。在某些东西生起时，在每一个时刻，都持续这种思惟（观），一段时间之后，你将会看到所有外尘和心的状态的无常性。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著就会持续地减少。

不论苦何时生起，你都将能够对治它，并重新调整自己，可是你不应该放弃这件工作或弃之于旁。你必须保持不断地精进不懈，试着使你的觉知来得及与迁变的法尘保持连系。我们可以说，你的“道”的增长，到现在，仍然缺少足够的力量来对治心



的烦恼（染污）；不论苦何时生起：心就变得模糊不清，可是，我们必须持续地令它增长智慧和领悟——那就是你所要观照的。

你必须把持住心，反覆地思惟（观）这个苦和不愉快只是一个不稳定的状态；终究它是无常、苦、无我的。专注于这三个法印，不论这些苦的状态何时再生起，你会马上觉知，因为你以前曾经验过它们。

逐渐地、一点一滴地，你的修行应该会增加力量，然后，随着时间的流逝，不论外尘和心的状态何时生起，在这种情况下，都会失去它们的意义，你的心将会认识它们的本然，接着便放下它们。

当你达到一个能够认识事物并轻易地放下它们的境地时，他们说是“道”已成熟了，你将会拥有能力去立刻击败烦恼。从此以后，在这个境地中只会是生和灭罢了，就如同海浪击打着海岸一般。当海浪打进来，击到岸边时，就会散开来，然后消失；另一波海浪打来，会发生同样的情形——海浪无法越过海岸的界限。同样的道理，没有任何东西可以越过你的觉醒所建立起的界限。

这就是你将遇见和了解无常、苦和无我的地方。事物就是在这里消失的——无常、苦和无我三法印就如同海岸，所有经验到的外尘和心的状态就如同海浪。

快乐是不稳定的，它以前曾生起过很多次；苦是不稳定的，它以前也曾生起过很多次；这是它们的方式。在你心中，你会知

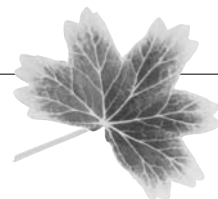
道它们是如此的，它们“就只是那么多”：心会如此地经验这些状态，然后它们会逐渐地失去它们的意义和重要性。这是谈论心的特质——它的本来面目。这对所有的人都一样——即使连佛陀和他的弟子们都是如此。

如果你的“道”的修行成熟了，它就会变得自动而且不再须要依靠任何外在的事物。当一个烦恼生起时，你会立即觉知它，并且能够抵消它。总而言之，当他们说“道”仍不够成熟、也不够迅速来对治烦恼的阶段时，这是每一个人都必须经验的——无法逃避的。

可是，这里就是你必须使用善巧反观的地方。不要去观察别的地方，或试图在其他地方解决问题。就在那儿解除它，将这个疗法用在事物生起和消逝的地方。快乐生起然后消逝，不是吗？痛苦生起然后消逝，不是吗？你将能够继续地看见生和灭的过程，并且看到心中的好与坏。这些都是存在的事物（行），也都是自然的一部份。不要紧紧地执著它们，抑或因它们而造作出任何事物。

假使你拥有这种的觉知，那么，纵使与事物接触，都不会有任何声音出现。换句话说，你会以一种非常自然和平常的方式来看待事物（行）的生和灭。你将只会看到事物的生起和息灭。你会以无常、苦和无我的观点来理解这生和灭的过程。

“法”的本然就是如此。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



执著时，就会没有执著和握持。它们将会消失，有的只是生与灭而已，而那就是平静。那种平静不是因为你不去听任何东西——你在听，可是，你了解它的本然而不去执著或握持任何东西。这就是平静的意思——心仍然在经验外尘，但，它不会追随或陷入其中。

界线是划于心与外尘和烦恼之间。当你的心和一个外尘接触时，就会产生喜欢的情绪反应，因而引发烦恼。可是，如果你了解生和灭的过程，如此一来，就没有任何东西可以生起——它会在那儿就停止了。

问：在我仍可以思惟“法”以前，必须要修行和达到三摩地吗？

答：从某一个角度来看，我们可以说是的，没错，但是，从修行的方面来说，必须要先有般若（智慧）。在世俗的层面里，是尸罗（戒）、三摩地（定），然后才是般若（慧），可是，假使我们真正地修习“法”的话，那么，是先有般若。如果一开始就有般若，意思是说我们知道什么是对的和什么是错的；我们知道心是平静的和心是烦乱和扰动的。

依经典来说，我们必须说，独处、收摄会引生惭愧心与对恶行的恐惧。一旦我们建立起对恶行恐惧时，就不会再做错误的行为，如此一来，“错”就不会存在于我们的心中。当心中不再有任何错误的事时，这将提供平静生起的条件；而那个平静会构成

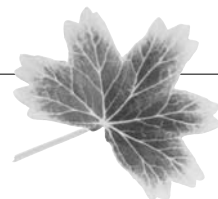
一个基础，从这个基础，三摩地会在一段时间之后成长、增进。

当心平静时，在平静（三摩地）中所生起的认知和领悟叫做“毗婆奢那”。这意思是，每一刹那刹那都有如实的觉知，而在这之中，会有不同的性质存在。如果我们要将它们写在纸上的话，它们就是戒、定和慧。谈到它们，我们可以将它们放在一起，而说这“法”成一体，不可分离。可是，如果我们要说它们是不同的性质的话，那么，正确地说，就是戒、定和慧。

无论如何，假使一个人行为不善的话，要使心平静是不可能的。因此，让它们一起增长是最正确的，并且，正确地来说，这才是令心平静之道。谈到三摩地的修习：它包括持戒，持戒中包括照料我们的身行和言语，以妨止做任何不善的事或导致我们后悔、痛苦。这将为修习平静提供基础，且我们有了平静的基础，就会供以支持般若生起的基础。

在正式的教导里，他们强调尸罗（戒）的重要性。“修行在开始应是庄严的，在中间应是庄严的，在结尾也应是庄严的。”事情就是如此。你曾经修过三摩地吗？

问：我仍在学习中。我去可恩寺参访师父您的隔天，我的姑姑带了一本关于您的教导的书给我看，当天早上在工作时我就开始读一些包括着不同问题的问与答章节。在文章中，您说，最重要的一点，是让心关照和审视内心中尘生的因果过程，只去观察和持续觉知不同事物的生起。



那天下午，在我修习的禅坐中，出现了一种觉得我的身体好像消失了一般的特徵。我无法感觉到手或脚的存在，而且没有身体感觉的存在，我知道身体是在那里，可是我却感觉不到它。

下午，我有机会去跟阿姜帖（注一）作礼，我便向他详细说明我的体验。他说，这些是心和三摩地结合时所出现的特徵，所以我应该继续练习，这种经验我只有一次。在后来的几次中，我发现有时仅无法感觉到身上的某些部份，例如：手，然而其他部份却依然有知觉。有时，在我修行当中我怀疑，光坐着，让心放下一切是不是正确的修行方法，我该让我自己充满思虑，或去思惟那些心中尚存疑惑的法。

答：在这个层次里，不必要继续下去或添加任何东西，这就是阿姜帖所指的。我们不必对已经有的再去重复或添加什么。当那个特殊的觉知产生时，就表示心是平静的了，而这就是我们必须去观照的平静状态；不论我们感觉到什么——不论感觉到好像有个身体或自我存在与否，都不是重点。它必须来到我们觉知的范畴里。这些状态象征了心是平静的，而且已和三摩地结合为一体。

当心统一了一段长时间或少许的次数时，情况就会有所改变，他们称这作“退出”，而那种状态叫做“根本定（安止定）”。在进入定中之後：心就隨後退出。事实上，说心退出来

（注一）：一位年长、受敬仰的禅师。

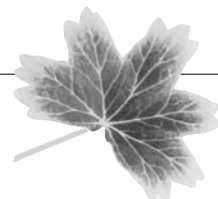
虽然是正确的，但它实际上并没有退出来。

另外一个说法是说，心弹回来，或说它改变了，可是，被大部份的老师所使用的说法是：一旦心达到了平静的状态，那么，它就会退出来。总而言之，人们陷于语言使用上的不一致，这会造成一些困难，以致我们可能会怀疑：“怎可能退出来呢？退出来这档事根本就令人烦恼嘛！”因为语言的缘故，就能导致很大的愚痴和误解。

我们所必须了解的是，修行的方法是以“正念”和“正知”来审视这些状态。照无常的法印来说：心会回转，和退出“近行定（upacara samadhi）”的层次。如果心退出这个层次，我们便会透过觉知法尘和心理状态而获得一种领悟，因为在那更深一层的阶段（心专注于一个对象的阶段）是没有认知和了解的。假使在这点上有觉醒的话，那出现的将含是“行（指五蕴里的行蕴）”。

就好像二个人在一起谈论佛法。误解这点的人会觉得受挫折，使得他们的心并不平静，但事实上，这场对话已发生在增长的平静和收获的范围之中。一旦心退出“近行（upacara）”层次时，这些就都是它的特徵——此时，就会有能力去知道和了解种种不同的事物。

心会在这个状态一段时间，然后，它们再次回转进去。换句话说，它会如以往一样，回转进入平静的更深层次，抑或，它甚至可能得到比以前所经验的更纯更静的定的层次。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生起。

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：心就会逐渐地再次向内转，朝向更深层的定。心会安住在那儿而成熟，解脱于所有其他的工作或外在的冲击，只有一心了知，而这将预备和巩固我们的正念，直到必须再出来的时候。

修行的时候，这些进进出出的状态会在我们修行当中的心里出现，但，这是个很难言说的东西，对我们的修行也不会有害或损伤。一段时间之后，心会退出来，而内心的对话就会在那个地方开始，以“行（行蕴）”的形态造作心。假使我们不知这个活动是“行（行蕴）”的话，我们有可能会认为它就是般若（慧），或是般若在生起。

我们必须视这个活动正在编制和造作着心，而最重要的一件事是，它是无常的。我们必须继续保持控制心，不允许它开始追随和相信心所编制的所有造作和谎言。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——就如造作和编制的过程将心带至不同的方向，然后我们反观它的无常

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”。

一日心在那点上就放下和舍弃它们时，它将变得愈来愈平静和稳定。我们必须如此地持续在三摩地中进出，如此一来，智慧就会在那里生起。在那儿，我们将获得智慧和领悟。

当我们继续修行时，诸多不同种类问题和困难都会在心中生起。可是，不论在世界乃至宇宙中会提出什么样的问题，我们都有办法处理。我们的智慧便会随着它们生起，并且找出每一个问题和疑惑的答案。无论我们在哪里禅坐，不论什么念头生起。不论发生了什么，一切事物都会提供般若生起的因。

这里是它自己会发生的过程——解脱于外在的影响。智慧会这样生起，但，当它生起时，我们应该小心，别愚痴的认智慧谓“行（行蕴）”。

不论我们何时反观这些事物，都视它们为无常不稳定的，然后，我们无论如何都不应该去执取它们。假使继续增长这种状态，当智慧在心中产生时，它会取代我们的一般思考方式和反应，并且，心在一切事物的中心都会变得更圆满、更光明。

当这发生时，我们知道并了解一切事物的本来面目——我们的心将能够和禅坐一起正确地进展，而不受染污。应该如此才是。



你的内在什么也没有

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
没什么进入
也没任何东西可以达到

我出家的第三年，对三摩地和智慧的本质有所怀疑，十分渴望要经验三摩地，于是便在修行上不断地精进。当我坐禅时，总会设法去理解整个过程，因而使得心特别混乱。

当我不特别地做任何事也不禅坐时，就没有问题，可是，当我决定要专注心的时候，就会变得极为烦乱。

“到底是怎么回事？”我感到疑惑。“为何会这样呢？”过了些日子后，我才明了，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。但是，当你只是在走路时，没有注意到吸气与吐气时，呼吸就会变得自然且顺畅了。同样的道理，任何尝试要强迫自己平静下来，都只是执著和欲望的表现，反而会阻碍你的注意力，使你无法安定下来。

随着时光的消逝，我以强烈的信心和长养领悟来继续修行。逐渐地，我开始看到禅坐的自然进展。因为，很清楚地，我的欲望是个障碍，所以我便更开放地修行，在“心法”产生时，观照它们，我坐着关照、坐着关照，一次又一次地。

在我修行了许多年以后，有一天，我在晚上十一点多左右行禅时，我的念头几乎消失了。那时我正住在一处森林寺院，可以听到远处正举行着节庆。

行禅疲惫之后，便回到我的茅篷，在坐下来之际，我觉得还未来得及盘起腿来，我的心已经很自然地想要进入深层的禅定，于是它很自然地就发生了。

我私自想道：“为何会这样呢？”当我坐下来时，真的很平静，我的心非常地坚固和专一。我并不是没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。

当我将它转向声音时，我听得到；当我没转向声音时，便安静无声。如果声音传来，我会看着觉知的那个人——和声音分开的那个人，并思惟：“如果这不是它的话，还会是什么呢？”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。

我不断地如此审视着，然后，我明白了。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，其实的平静便会显露了。

在那个时候，我的心对其他事物都不感兴趣。如果那时我停止修行的话，我可以轻而易举地办到。可是，当一位出家人停止修行时，他应该反省：“我懒惰吗？我疲累吗？我掉举吗？”不，我的心中没有懒惰或疲累或掉举，唯有在各方面都圆满和充足。

当我停下来休息一会儿时，那只是停止坐禅而已。我的心保持着原状、不动摇。当我躺下来时，就在那一刹那，我的心就如先前一样平静。

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，可是，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。那种觉知细微至极，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达到。

觉醒在里面停留了一会儿，稍后才出来。不是我使它出来的——不是，我只是个旁观者，一个觉知的人。

当我从这种状态里出来时，我回复到我平常的心的状态，然後问题便生起了：“那是什么？”答案说：“这些都只是如此，不须去怀疑它们。”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，就如以往般地达到其限度。这第二次，我的身体破碎成细片，然后心进入更深一层去——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，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。

这三个例子，谁能说到底发生了什么事？谁能知道？我能怎么称它？我在此所说的都只是心的本然，没有必要去谈心法和意识的种类。

由于强烈的信念，使我走向了修行，准备以我的性命做赌注，然而，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。有些人看到我可能会认为我疯了，但事实上，一个没有强烈正念的人也许同样会发疯，因为世上每一件事物都和以前不一样了。

可是，真的只是我改变而已，然而，我仍旧是同一个人。当每一个人都这么想实，我却不这么认为；当他们这么说时，我却



不这么说。我不再跟着其他的人跑。

当我的心达到其能力的顶点时，它基本上是一种心的力量、定的力量。我刚刚描述的那个阶段，那个经验是基于三摩地的力量之上的。当三摩地达到这个阶段时，毗婆奢那就会毫不费力地发挥出来。

如果你这样修行的话，你不须去寻求得太远。朋友们，你何不试试看呢？

有一艘你可以搭到彼岸的船，为何不跳上去呢？抑或你比较喜欢泥泞？我可以随时划走，可是，我正在等著你们啊！



现在，就由你自己决定了

我已经将你们带到了这里了……

想回去的，可以回去

希望继续前进的，可以前进

现在，就由你自己决定了

当我们谈到修行时，你真正需要的是由诚实和正直开始，而不需要给自己制造太多麻烦。你们居士中没有人研究过经藏，可是你们仍然充满贪、嗔、痴，是不是？你是从哪里学来的？你需要去阅读经藏或论藏才能有贪、嗔、痴吗？这些都已经在了你的心中了，你不须透过研究才能拥有它们，相反地，佛法是用来探究和舍弃这三毒的。

让认知从你的内心散发开来，如此一来，你的修行就会更正确了。如果你想看火车，就到总站去看吧！你不须走完北线、南

线、东线和西线去看所有的火车。如果你要看每一部火车，最好到“总站”去等，那是所有火车的终点。

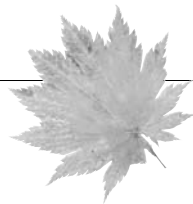
有些人来告诉我：“我想要修行，可是我不知道该怎么做。我没办法研究经典，我逐渐老了，我的记忆也不大好……。”

只要看着当下这里就对了，看着“总站”，贪在这儿生起，嗔在这儿生起，痴也在这儿生起。光是坐在这里，你就可以观看所有这些东西的生起。就在当下这儿修行，因为这里就是你卡住的地方；这里是“认定（世俗）”生起的地方，专注（定）生起的地方，这里也是“法”将会生起的地方。

因此，“法”的修习是不分阶级或种族的，它只要我们向内观、认知和明了。刚开始，我们先训练身体和言语远离秽恶，也就是“戒”。

有些人认为要有戒，就须整天整夜背诵巴利经句，但是，实际上，你只须让你的身、口无瑕疵，那就是“戒”了。这并不难了解，就好像在烹调食物一样……，放一点点这个，放一点点那个，直到恰到好处……，而且美味可口：如果你只加进正确的佐料，就不需再添加其他东西来使它可口，因为它已经很美味了。同样地，正确地照顾我们的身和口，将会带给我们“戒”。

“法”的修行随处可行。过去，我四处游走，只为寻求一位老师，因为我不知道该如何修行，我总是害怕我修得不对，于是便不停地从这座山爬到那座山，从一个地方跑到另一个地方，直到我停下来，好好地反省了一下。



如今，我明白了。过去，我一定非常愚痴，我到处跑，寻找修习禅坐的地方——我并没有觉察到它已经在那儿了——我的心中。所有你想要的禅坐就在当下的你的里面；当下的你，里面就有生、老、病和死存在。

这就是为何佛陀说：“智者自知”的原因。我以前也说这句话，但却不了解它的涵义，我四处追寻，直到几乎筋疲力竭而死——直到那一刻，当我停下来时，我找到了我一直在寻求的，就在我心中。所以，我今天才能够告诉你们有关的这一切。

因此，在你们修习“戒”当中，就照着我在这儿所解释的那样来修习。纵使有些人可能会说，在家里无法修行，有太多的障碍……，如果是这样的话，那连吃饭、喝水都会变成障碍了。如果这类的事都是修行的障碍，那么，就别吃好了！

修行真的有很多利益，怎么会有障碍呢？如果你站在一根刺上，那种感觉好吗？不去站在刺上不是比较好吗？“法”的修习会给所有的人——不论什么阶级，都带来利益。不管你修得多少，你对真理的认知就有多少。

有些人说，身为一位在家人，他们无法修行，环境太拥挤。如果你住在一处拥挤的地方，那就去观照拥挤罢！让它开阔、宽大。心已被拥挤给蒙蔽了，好好地训练它，去认识拥挤的真相。你愈忽视修行，你就会愈忽略要到寺院来听闻佛法，你的心就会愈深陷沼泽中。

就如同一只青蛙跳进洞里一样，只要有人带着一把钓钩来，

青蛙的命就完了，毫无选择的余地，它只能坐以待毙了。因此，小心点，别让你自己掉进一个小角落里去——有人可能会带着一把钩把你钓起来。在家里，你已经被你的小孩和孙子所烦扰，这比青蛙还糟！你不懂得如何去不执着这些事物，一旦老、病和死一来到，你怎么办呢？这就是那把将要来钓你的钓钩，你能够往哪里跑呢？

我们的心就是处于这种困境中，花费所有的精神在小孩、亲戚、地位……，而你却不知道如何放下它们。没有“戒”和“慧”来放下事物，你是没办法解脱的，当受、想、行、识招惹苦时，你总是深陷其中。

为何会有这种的苦呢？如果你不去观察的话，是不会知道的。假如快乐生起，你就束缚于快乐之中、耽溺于快乐之中，却不问问自己：“这快乐是从哪里来的？”

因此，调整你的见解罢！哪里都可以修行，因为心到处都与你同在。如果在坐著的时候，你有善的念头，你可以觉知它们；如果你有恶的念头，同样可以觉知它们，这些都与你同在。

躺着的时候，如果有善的念头或恶的念头，你一样可以觉知它们，因为，修行的地方，就在心里面。有些人认为，每天都一定要到寺院去，这是不必要的，只要看着自己的心就够了。如果你知道修行的地方在哪里的话，你会充满自信的。

佛陀的教法告诉我们要看着自己，不要去追逐时尚和迷信，这就是为什么他说：“持戒带来幸福，持戒带来财富，持戒导致



涅槃。因此，将你的戒持守清净。”

尸罗（戒）是指我们的行为；善行带来善果，恶行招来恶果，不要期望天神来协助你，或护法来保护你，抑或良辰吉日的庇护，这些都不是真的，不要相信它们。如果你相信它们，你就会受苦，你将永远在等待好日子、好月份、好年份，天神和护法……，这样你只会受苦。往你自己的行为和言语里看，往你自己的“业”里看。做善事，你会承受善报，做坏事，你会承受恶报。

假使你了解善恶、对错都在你的心中的话，那么，你就不须到其他地方去寻找它们了，只要在它们生起的地方去寻找就对了。如果你在这里掉了东西，就必须在这里寻找。即使你刚开始找不到，还是得继续在你遗失的地方寻找，可是，通常我们在这里掉了东西，却跑到别的地方去找，你什么时候才找得到呢？

善与恶的行为都在你的心中，只要继续在此寻找，有一天，你一定会看到的。一切的众生皆根据他们自己的“业”而感召。“业”是什么？人们太容易受骗了，如果你做恶事，他们说阎罗王会将它写在一本簿子上，当你到那里时，他会拿出记录簿来调查你……，你们都害怕死后的阎罗王，却不认识在你自己心中的“阎罗王”。

如果你做坏事，即使你鬼鬼祟祟地自己一个人做，这个“阎罗王”就会将它记录下来。坐在这儿的你们当中，大概有很多人曾不为人所见的秘密地做过坏事，但是，你自己看到了，不

是吗？这个“阎罗王”全都看到了，你自己看得到吗？你们大家稍微反省一下……，“阎罗王”已经全部记录下来，是不是？你是没办法逃避的；不论你自己一个人做或团体，在野外等等……。

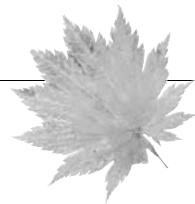
这里有没有人曾经偷过东西？我们之中大概只有少数以前是小偷，纵使你不偷别人的东西，也仍会去偷自己的东西，我自己就有这种倾向，所以我才断定你们有些人或许也是一样。

也许过去你曾偷偷地做过坏事，没让其他人知道，可是，即使你不告诉其他人，自己也必定知道，这就是那个监视你和将它全部纪录下来的“阎罗王”。

无论你走到哪儿，他就将它完全地记在他的记录簿里。我们要知道自己的动机，当你做坏的行为时，恶便存在；当你做善的行为时，善便存在，你没有任何地方可以躲藏的。即使他人没看到你，你自己一定会看到；即使你跑进一个深洞里，你依然会找到自己啊！

做了恶的行为而能够逃避开来，是件不可能的事；同样的道理，你为何没有看到自己的清净呢？你全都看见——平静、烦乱、解脱或束缚——我们亲身看到所有这一切。

在佛教中，你必须清楚地知道自己所有的行为，我们不能像个婆罗门一样，跑进你的家中说：“愿你幸福与强健，愿你长寿。”佛陀并没有那样说。光凭口说，病菌怎么会除去呢？佛陀治疗病痛的方法是说：“在你生病前发生了什么事？你的病是什



么促使的？”然后你告诉他整个经过。“是不是像这样子？服这方药试试看。”假使药不对，他试另外一种，如果是对症下药，那就是正确的药了。

这种方法是有科学根据的。至于婆罗门，他们只在你的手腕上系一条线，然后说：“好，幸福、健康，在我离开这个地方后，你只要起身，吃道丰盛的餐饭，就会好起来了。”不管你付他们多少钱，你的病痛将不会痊愈的，因为他们的方法并没有科学根据，但是，人们就是喜欢相信这个。

佛陀不希望我们去相信这些东西，他希望我们以理性来修行。佛教流传至今已有几千年了，大部份的人却不愿是非对错地继续依照他们老师所教的去修行，那是很愚痴的。他们只是一味地遵从先人的例子。

佛陀并没有鼓励这种事情，他希望我们以理智来行事。

例如：有一次，当他在教导比丘们时，他问舍利佛尊者：“舍利佛，你相信这个教法吗？”舍利佛尊者答：“我还不相信。”佛陀于是赞扬他的回答：“非常好，舍利佛，一位智者不轻易地相信。他会观察事物，观察它们的原因及情况，然后在他相信与否定前，先明了它们的实相。”

可是，今日大部份的师长，都会说：“什么？你不相信我？滚出去！”大部份的人都畏惧他们的老师，不论他们的老师做什么，他们就盲目地遵从。佛陀教我们要黏附于真理，听闻教法，然后理智地思惟，探究进去。对我的开示也是一样一

一去思惟它，我说的对吗？确实地探究进去，往自己的内心里去探究。

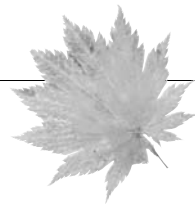
所以，我们说“守护你的心”，守护自心的人将会从魔王的镣铐中解脱出来。就是这颗心去执取事物、认识事物、明了事物、经验乐与苦的……，只是这颗心。当我们全然了知“世俗（认定）”和“有为法”的真相时，我们自然会把苦丢掉。

一切事物都只是事物，它们本身不会造就苦，就犹如一根非常锐利的刺。它使你痛苦吗？不，它只是一根刺，不会招惹任何人。

可是，假使你去站在它上面，你就痛苦了。为何会痛苦呢？因为你就踩在刺的上面。刺只管它自个儿的事，不会去伤害任何人，唯有你去站在它上面，你才会痛苦。我们之所以会痛，是因为我们自己的关系。

色、受、想、行、识……，世上的一切事物都只是事物，是我们自己去招惹它们的。如果我们去打击它们，它们会反击回来；如果我们不去管它，它们也不会去干扰任何人，只有醉汉才会去找它们麻烦。

一切“有为法”皆是根据它们的性质而感召，所以佛陀说：“寂灭为乐。”如果我们克服“有为法”，去了知“世俗（认定）”和“有为法”的本来面目，既非“我”也非“我所”，既非“我们”也非“他们”，并了解到这些信念都只是我见时，“有为法”便解脱自我的妄执了。



如果你认为“我很好”、“我很怀”、“我很了不起”、“我是最好的”，那么，你就是见解不正了。如果你将这些念头视为“世俗（认定）”和“有为法”的话，那么，当他人说“好”或“坏”时，你都不会在乎。只要你依旧视它为“我”和“你”，就好像有三个黄蜂窝一样，只要一说话，黄蜂就会嗡嗡地飞出来叮你。那三个黄蜂窝就是：我见、疑、戒禁取。

一旦你往“世俗（认定）”和“有为法”的真实本然里看，自负便无法战胜。别人的父亲就如我们的父亲，他们的母亲就好像我们的母亲，他们的小孩就好像我们的小孩；我们视其他众生的苦、乐为我们的苦、乐。

如果我们这样来理解的话，我们可以和未来佛面对面了，那并不难。明了每个人会遭受同样的命运，那么，世间就会跟鼓皮一样平滑了。

如果你想见弥勒佛——未来佛，那就别修行吧……你大概会等到他吧！但他可没疯到会收那样的弟子呀！大多数人都只是怀疑。如果你对自我不再怀疑，那么，不管人们说你怎样，你都不会在乎，因为你的心已经放下，已安住于平静中，这样“有为法”就被平定了。

执著于修行的相上……那老师很差，那个地方不好，这才是对的，那是错的……。不，没这些事，所有的这些想法都摆平之后，你就与未来佛面对面了，那些只握着他们的手祈祷的

人：永远也达不到。

因此，修行就在这儿了，如果我再多说的话，大致上也都一样，其他的开示跟这个也会是一样的。我已经将你们带到这儿了，如今，你们思惟思惟吧！我已经将你们带到“道”上了，不管谁要去，就在那儿了，那些不想前去的人，可以留下来。

佛陀只送你们到“道”的起点，“如来只指出道路”，对于我的修行，他只教我这么多，其余都是靠我自己。如今，我教导你们，也只能告诉你们这么多，只能够带你们到“道”的起点。不论谁想回去，可以回去；不论谁希望继续前进，可以前进。现在，就由你自己决定了。





丨 关 于 佛 教 丨

佛陀原本的姓名是悉达多·乔达摩，2500年前诞生于北印度的富裕王族家中。身为一名王子，虽然拥有财富与地位，但他内心仍然感到不安。看到生命中的欢乐迅速消逝，令他决定离家追寻永恒的快乐。

经过连串禅修与苦行之后，他终于证得正觉，彻底熄灭了贪欲、嗔恨以及无明，体验到一切事物的本质、圆满的寂静与快乐。从此他自称为佛陀——觉悟者，并且在接下来45年的生命中，献身于协助其他人去觉悟那超越世俗的自由与快乐的真理。

佛陀的教导被称为法，他阐释真理的本质，指出世间的欲乐与耽溺其中的危险，并且清晰的架构一套完整的心灵修行理论，让照着修行的人能够彻底熄灭所有苦恼。另外，他也建立了由男女出家众组成的僧团，让那些受召感而献身的人，能受到庇护和安住于戒、定、慧的修行。

丨 出 家 的 生 活 丨

佛教出家人的宗教生活原则是简单、禁欲和知足。不依靠感官和世间娱乐来追寻欲乐，而是在内心栽培禅定与智慧，由此生起更微细深层的内在喜悦。

整个出家生活的核心是禅修，而寺院则提供外在的修行环境与条件，这包括在所有日常活动中融入慷慨、出离、慈悲，谦逊、正直、精进和明觉等因素，让出家人能够安心办道。

远在佛陀时代，出家人就追随佛陀住在森林、深山、洞穴等大自然中，远离城市生活的压力与繁忙的扰乱。这些宁静和自然的地方，为修习禅定与智慧提供了理想的环境。泰国的森林寺院，正是提供这类宁静和与世隔绝的环境之处。

丨 南 传 佛 教 和 泰 国 森 林 传 统 丨

南传佛教主要分布在东南亚、缅甸以及斯里兰卡。他以佛陀的原本面貌教导作为根据，提供一套完善有效的系统，用来探索和净化心灵最深处。

南传森林系统出家僧团经过2500多年的延续，依然保持着它原始的形式，是历史上其中一个仍然存活的最古老团体。

800多年来泰国受到佛教平静与慈悲的庇护，佛教几乎渗透这个国家的每一个生活层面，维系着人民的和谐与社会的祥和。而目前泰国的森林传统，则在整个20世纪中成长与茁壮，它是一项寻根运动，要求彻底的回归到与佛陀及其弟子们同样的生活及修行方式。尽管新时代的来临，森林寺院仍然保持着古老的传承，完全根据佛教的戒律生活，在人迹罕至的森林中修行。

丨 阿 姜 查 丨

一直以来泰国都受到许多清净和睿智的禅师们所福佑，这当中最卓越的一位就是阿姜查。

阿姜查诞生于1918年，他曾经在偏远的寺院，跟随一些当时最令人敬仰的老师接受训练。之后他在靠近乌汶市的地方创建自己的森林道场——巴蓬寺，他以一贯佛陀简单朴素与平和的方式教导弟子，直至1992年去世为止。

阿姜查的教导风格直接、简单无华而又充满魅力和幽默，是一位善于利用日常生活作为题材教学的导师。他强调仅仅依靠知识无法带来真正的快乐。唯有当内心体验到光明、安宁和静止而自然产生内观，并经历提升转化时，才能产生真正的快乐。

他的名声迅速远播，目前有超过300间森林道场以他的教诫和模式作为修行的典范。



阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 非阿姜查侄儿

- 长期以来，英文与中文媒语提至阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查的侄儿，这其实是翻译上的错误所引起的误解。在泰语中“ran”这个字的字义很广，包括侄儿、远亲关系的后辈、孙子等。
- 经向阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 查实，他乃阿姜查的非血缘关系远亲后辈，在阿姜查的弘法系列丛书中，英文版与中文版所出现“阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查侄儿”乃错误的。
- 阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 是法宗派比丘，而阿姜查则隶属大宗派，所以阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 与巴蓬寺传承没有任何牵连，仅此澄清。

巴蓬寺启

| 阿姜查弘法系列……05 |

静止的流水

作者 / 阿姜查
编译 / 法耘编译群
出版 / Wat Pa Na Na Chat
国际丛林道场
地址 / Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 31340
Thailand
网页 / www.ajahnchah.org

| 非 卖 品 |

按：依阿姜查之意，凡其弘法著作，均不得出售。



中译版权所有 ©2009泰国国际丛林 (Wat Pah Nanacha)
。本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而
必须先通知泰国国际丛林中译版负责人；以及在绝对免
费的形式进行，译文与其他衍生作品也需要包括本站连
结，并登载本版权声明。

版权属于巴蓬寺所有

联络处 / Wat Pa Na Na Chat

国际丛林道场

联络人 / Ajahn Cagino

永觉比丘

电话 / +66-8-5777-3112

