

阿
姜
查
弘
法
系
列
……
2

以
法
为
赠

 礼

目录

12	真正的给予
16	以法为赠礼
26	法性
40	法的语言
42	与法同住世间
50	心的训练
66	汤锅里的汤杓子
70	教说片断
82	现在就做

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，并洞察生命的实相。

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，在打扫乾淨的小径上行。

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，继续观察身体的变化。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。

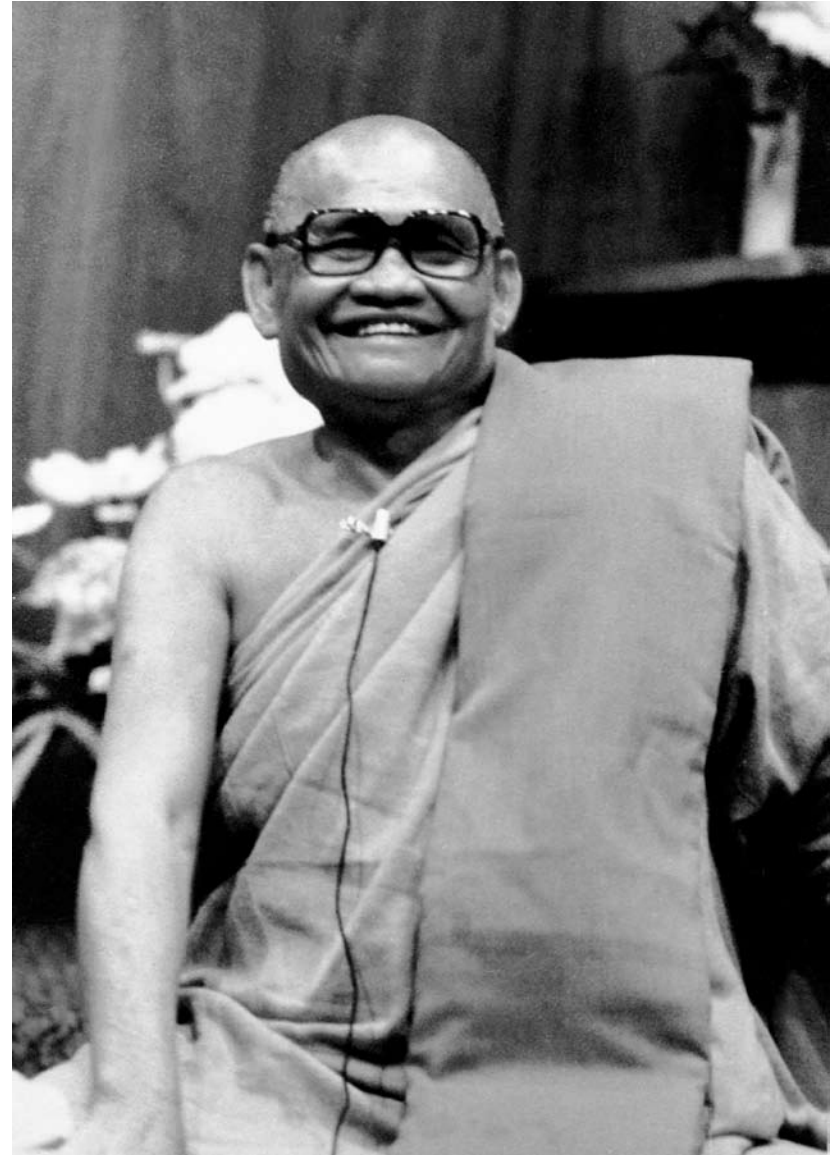
- 出家众必须以慈悲心照顾其他生病的出家众。
- 当供养是给予僧伽时，供品必须放进僧伽库房。当出家众需要某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。
- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。
- 严禁抽烟及使用麻醉品。
- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到主持或长老的允许。
- 要来参学的僧众，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。
- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证（Bai-sud-dhi）及师长或戒师的介绍信予主持。
- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。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

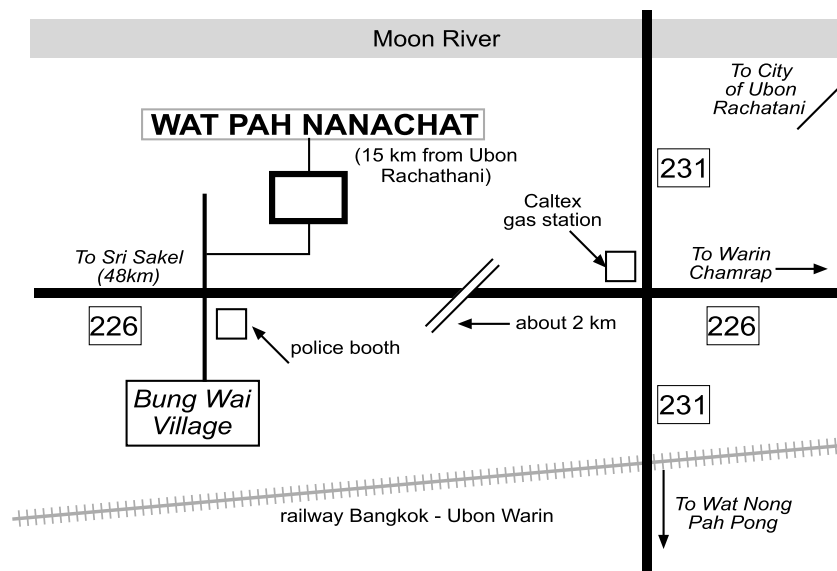
国际森林寺院坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约15公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上8.00之前抵达，以便参与供养，并且能和主持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

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



真正的给予

你会问

如果我们一无所求，那我们将得到什么？

答案是

我们什么也得不到……

无论我们得到什么

都只是痛苦的一个原因

世俗人为了生活而工作，是为了获得某些报偿，但出家人在这方面的教导，意义上却深远多了——无论做什么，我们都不要要求回报。佛陀教导我们，工作就只为了工作，别无所求。

如果我们做事只是为了求得回报，它将会引起痛苦，你自己试试：你想要让你的心平静，于是你坐了下来，且试着使它平静，如此这般，你将会痛苦，试试看吧。我们的方式精致多了：我们去做，过后就放下，做了就放下！仅此而已。

一开始，我们以心中的某种欲求不断的在修行，但我们知道那样并不能满足欲求，于是我们会继续修行，直至达到一个境地——修行不再是为了得到什么，而是为了放下！

有些人修行是为了想证得涅槃，然而这种欲求并不能让我们获得它。“希求”平静是自然的事，却并不真的正确，我们必须毫无所求的修行。

而，你会问：“如果一无所求，那我们将得到什么？”答案是，什么也得不到！无论得到什么，都只是痛苦的一个原因，因此，修行不要去得到什么东西。

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

世俗人做事，都有一个动机，都要求得到某些回报；然而在佛教，我们做事却没有“得到”的念头。

世俗人必须了解每件事物都是依照因果的，然而佛陀却教导我们去超越因和果。他的智慧是去超越因，超越果，超越生，超越死，超越快乐和痛苦的。

想到这里，实在没有任何地方能够停留。

人们住在一个“家”，这“家”是“有”和“执取”。离开家到一个没有家的地方，我们不知道该怎么做，因为我们总是与“有”和“执取”同住的。如果我们不能执取，我们不知道该



怎么办，我们感到失落；因此，大部份的人都不愿离开家去趣向涅槃。为什么呢？因为他们说，那儿没有什么，什么也没有。

看看这里的屋顶和地板：上端是屋顶，代表“有”，下端是地板，代表另一个“有”；但在地板和屋顶之间的空间，却毫无立足之地。一个人可以站在屋顶或地板上，却不能站在“空”的空间上。

没有“有”的地方，就是“空”的所在。直接地说，彼涅槃就是此空。人们听到这，他们会退后不前，不想前“往”涅槃，因为他们害怕如果那样子做了，便再也见不到他们的孩子和亲人了。

这就是为什么当我们祝福在家人的时候，会说：“祝你们长寿、美丽、幸福、建康。”这使得他们非常高兴，他们爱听这些，而若你开始谈到空，他们便不想要听了。

他们执著了“有”！但你是否见过，一个老人而具有美丽的外观？你是否见过，一个老人有着充沛的精力或非常幸福的吗？没有！但当我们说“长寿、美丽、幸福和健康”时，他们却真的非常高兴。

放下吧！放下一切所求，那么你们的心将会得到宁静，而痛苦也会立即止息！

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



以法为赠礼

(这是公元1977年10月10日在国际丛林寺院，对聚集的西方僧侣、沙弥和在家弟子所作的开示。这篇开示供养给远从法国来访，当中一位比丘的父母)。

如果将绿色颜料滴到清澄的雨水里

它就会变绿

如果是黄色的颜料，它就会变黄……

心在自然的状况下是清澄、洁净而不混乱的

它会变得混乱

只因它追逐法尘

它迷失在它的情绪当中了!

很高兴你们有机会来参访巴蓬寺，并且探望在这儿出家的儿子。可是我很抱歉，没有什么礼物可以送给你们。

在法国，物质上的东西已经很多，不过，有关“法”的却非常少。我曾去那里看过，那儿的确没有能为人们带来安祥与宁静的法，有的只是一些不断使人心迷乱和困扰的事物。

法国物产丰饶，有那么多的事物，从色、声、香、味、触

上，带给人们感官的诱惑，又由于对“法”的无知，人们便只有被迷惑了。

因此，今天我想要供养一些“法”给各位带回法国，当作是巴蓬寺和国际丛林寺院送给你们的礼物。

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

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

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

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

心的反应也是如此。当舒适的法尘，“滴”进了心，这心就会舒适；而当法尘是不舒适时，心也会不舒适，这心会变得“混

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



浊不清”，就像染了色的水一般。

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

让我解释得更清楚些，现在我们正坐在平静的森林里，这儿，如果没有风，树叶会保持原状静止不动，而假若有风吹时，树叶便会拍打舞动起来。

心，就像那树叶一般，当它一接触到法尘，它便会依着法尘的性“拍打舞动”起来。我们对佛法的了解越少，心就会不断地去追逐法尘。感觉到快乐时，心会屈服于快乐；感觉到痛苦时，心会屈服于痛苦，它总是在混乱之中。

最后，人会变得神经质。为什么呢？因为他们不了解这个道理！他们只是随着情绪起伏而不知如何去照顾自己的心，就像一个小孩没有父母照料一般。孤儿是无所依靠的，而无依无靠的孩子是非常不安全的。

同样的，如果这颗心没有受到照顾，如果没有用正见来训练

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

或培育品格，它会变得非常麻烦而难以处理。

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

我们的“存在”是由两个部份组成的：一是身体，一是心，就这两部分而已。

所谓的“身”，能被我们肉眼所见，而“心”，相反地，是非物质的部分，只能被“内在的眼”或“心眼”“见”到。身和心这两者，都经常处在混乱的状态中。

“心”是什么？心并不真的是什么“东西”，依照传统上的说法，心就是那个能够去感觉或意识的；那感觉、接受，以及经验一切法尘的就称作“心”。

当下这个时刻就有心——当我正在对你们说话时，心自认到我正在说什么；声音透过耳朵，你们知道我在说什么。那个经验到这些的，就叫做“心”。

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

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



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

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

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

现在，将注意力放到呼吸上，开始吸气和呼气。这时——在做观察呼吸的当下，不要刻意的使呼吸拉长或缩短，不要使它变强或变弱，只要依正常速度，自自然然的进出就可以了。

等到“正念”和“自我觉醒”从心中生起时，便能清楚明白这吸气与呼气了。

放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，其他一概不管！保持正念，专注在呼吸的一进一出上，注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。

吸气时，气的开始是在鼻端，中间在心脏，结尾在腹部。呼

气时，正好相反，气的开始在腹部，中间在心脏，结尾在鼻端。开展对呼吸的觉知：一在鼻端，二在心脏，三在腹部。而后，反过来是：一在腹部，二在心脏，三在鼻端。

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

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

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

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

这就叫做“静心”，让心放轻松而且平静。当宁静升起时，心会“停止”，它会与它单一的对象——呼吸，一起“停止”。



这就是我们所熟知的——使心宁静，而智慧就能够生起了。

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

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

有了宁静的心，便可去观察这禅定的对象——身体，从头顶到脚底，然后又回到头顶；一遍又一遍地去做。

注意察看头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。在这禅坐中，我们将会看到整个身体是由地、水、火、风四种“元素”所组成的。

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

四大结合在一起，组成了我们所谓的“人”。当身体败坏成为它所组成的各个部份时，便只剩下这四种元素了。

佛陀教导我们说，没有众生，没有人类，没有泰国人，没有西方人，没有个人，最终，就仅仅是这四大而已！我们以为有个

人或众生，而事实上却什么也没有。

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

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

我们的心也是一样，经常地在改变当中：它不是“我”或是实体，它不是真的“我们”，不是真的“他们”，虽说它或许会那么想。也许它会想到自杀，也许它会想到快乐或痛苦——各种各类的事！心，是不稳定的。

如果我们没有智慧，相信了我们的这颗心，它将会不断地欺骗我们，而我们便会在苦乐之间不时的打转了。

心，经常变化无常；身，也是变迁不定的。它们同样都是无常、痛苦的来源，都是“无我”。

这就是佛陀所指的：身和心既不是众生，也不是个人，更不是自我、灵魂、我们、他们。它们仅仅是四大元素——地、水、火、风而已！

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



有“我”，有的只是元素而已。

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

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

因此，我请你们接受这一份“法”的礼物，愿你们能在日常生活中学习和思惟。请接受这份来自巴蓬寺和国际丛林寺院的“法教说”——当作是一种授予你们的传承。

这里所有的僧众，包括你们的儿子和老师，给予这个法供养，让你们带回国去。它将提示“心静”的法门，帮助你们的心得到平静而不混乱。

你们的身体或许会在混乱当中，但是你们的心却不会；世人或许会被迷惑，但是你们自己却不会；甚而，即使国家处在纷扰不安当中，你们也不会被困惑了。

因为心会有所“见”，心是“法”！这就是正道，正确的道路。

愿你们永远记得这些教法！

祝福你们健康快乐！



法性

(这是1977年结夏安居期间，在国际丛林寺院，对西方弟子们的开示。)

果园早已存在
果实早已成熟
每件事物都已完备而且圆满
所缺的只是那些分享果实的人
那些有足够信心来实践的人

当果树在开花时，风的吹动会使花飘落，但有些花蕾仍会留在树上，并长成小小的绿色果子。

当风又吹过这些果子时，有些同样还是会掉落，而在掉落之前，有的可能已经接近成熟，有的甚至早已熟透！

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

当我们想到人，想到风中花果的自然现象：两者都是非常不稳定的。

这种“事物不稳定的自然现象”，从寺院的生活也能看到。有些人来到寺院想出家，后来却改变心意走了，有些剃了发成了沙弥，却又决定离开；有些只出家一个结夏期便还俗去了。

这就像风中的果实，一切都很不稳定！

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

佛陀了解这不稳定的情况，一如他观察果实在风中的现象，并反映到他的弟子身上，他们也一样拥有相同的本质——不稳定！有可能例外吗！一切事物都是如此啊！

因此，对于一位以“觉醒”修行的人来说，并不需要有很多的劝导才能够去观察和了解。举佛陀的事例来说：佛陀的前生是洽诺果门国王，他并不需要学习很多。他所要做的，只是去观察一棵芒果树罢了！

有一天，洽诺果门国王坐在象背上，与随行大臣们去参观一座花园，当时他瞥见果实累累的芒果树上都结满熟透的芒果。由于当时无法停下，便决定稍后回程时再去享用。

然而，他却不知，那些跟在后面的大臣们早已贪婪地摧残了所有的一切——他们用竹竿击落果实，打伤树枝，也使树叶撒了满地！

傍晚时分，回到芒果林的国王，已然想像着芒果的甜美，却



突然发现所有的芒果都不见了，全没有了！不仅如此，连树枝和叶片也遭受猛烈的打击而散落一地。

国王非常失望沮丧，随后，却注意到不远处有棵芒果树并未受到破坏，枝干和树叶都完好无缺，他很想知道，这到底是什么原因？而后他觉察到：原来树上没有果子啊！一棵没有果实的树，是不会有人去滋扰的，那么它就不会遭受到伤害了。

这个教训，使他一路思索返回皇宫。“当一个国王多么不快乐，多令人烦心且困扰啊！必须不断地去关照所有的子民，而且如果有人企图来攻击，掠夺国土时又该如何呢？”他不能安静地休息，甚至在睡眠中也被梦所干扰。

在他心里，又再次见到了那棵没有果实的芒果树，以及它丝毫无损的树枝和树叶，“如果我们也变成和那棵芒果树一样，那么，‘我们的树叶’和‘枝干’也同样地不会受到伤害了。”他如此地醒悟。

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

从此以后，无论他到那里，只要被询及师承，他都会回答说：“一棵芒果树！”他并不需要接受太多的教导，芒果树是他觉醒到“法的导引”的原因，是引领向内的教导。

因着这样的觉醒，他成了一位少虑、知足、好独处的比丘。放弃了尊贵的地位，他的内心终于得到了平静！

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

即使只以少许直观的智慧，也足以透过各种世间法去看清楚。我们将能了解到，在这世间的每件事物，都是我们的老师。

举个例来说，即使是树和藤都能显示出真实的真理来；依着智慧，是不需去请教任何人，不需去研习什么的。

我们只要能从真理学习，便足以开悟了，就像故事中的洽诺果门国王一样，因为，每样事物都是依循着自然的轨则而行，绝不会与真理相违抗的。

与智慧相关联的是“自我镇定”与“自制”，而这又能导致进一步的观察到“自然的法则”。以此，我们终将明白，每件事物存在的终极真理是“无常”、“苦”、“无我”（anicca-duk-kha-anatta）。

就以树木为例吧！当我们理解到“无常”、“苦”、“无我”的真实性时，所有生长在地球上的树木都是平等，都是“一”——它们先是有了生命，而后长大、成熟，不断地改变，直到最后的死亡；每棵树都必然如此。

同样的道理，人和动物在一生中都是出生、成长、改变，直



到最后的死亡。而从生到死所发生的诸多变化，正显示了法的轨则。这就是说，一切事物都是无常的，有其老朽和破败的自然特性。

如果我们能有“觉醒”和“正见”，能以“智慧”和“正念”去学习，我们将会看出，“法”是真实的。这样，我们将能看到人们不断地在出生、变迁，以至死亡。

每一个人都随着生死轮回，也因为如此，在这宇宙间的每一个人都是“一体”的存在着。因此，如能清清楚楚地看透一个人，就能看清世界上所有的人了。

同样的，每件事物都是“法”，并不光指我们肉眼所见的事物，也包括了内心所见。

一个念头升起，而后变迁、消逝，那是“心法”（nama-dhamma）——单纯地就是一个（法尘）的升起和消逝，而这就是心的真实性；总而言之，这就是佛法的真谛。

如果我们不能以这种方法来看和观察，那就不能真正的“见到”！如果能够“见到”，我们将会有智慧去聆听到佛陀所宣说的法。

佛在哪里？

佛在法中！

法在哪里？

法在佛中，

就在当下！

僧伽在哪里？

僧伽就在法中！

佛、法、僧在我们的心中，但我们必须清楚地去了解它。有些人会随口地说：“啊！佛、法、僧在我心中。”然而他们的修行却并不如法，或是不适当。

因此，若说佛、法、僧会在他们的心中被发现，那是多么不恰当啊！换句话说，这颗“心”，必须先要变成能够了解“法”的心才行。

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

举个例来说，“心法”——受、想、行……等等，都是不稳定的，当气忿生起时，它会增盛、变化，最后消失。

快乐也是一样，会生起、增盛、变化，终至消失。

它们全都是“空”，它们不是什么真实的“东西”，包括精神和物质的一切法都是这样！内在，身和心；外在，树木、蔓藤，以及各种事物，都在显现这个“不稳定”的宇宙法则。

无论一棵树、一座山或一头动物，全都是“法”；每件事物无一不是法。法在何处？简单地说，不是法就不会存在。

法就是自然，是称作“真理（sacca-dhamma）”的，是自然的律“法”。谁见到“自然”，就见到了“法”；谁见



到“法”，就见到“自然”，谁见到了“自然”，就是了解了“法”。

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

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

佛陀告诉阿难：“真正的法，唯有通过修行才能证悟！”任谁见到了法，就是见到了佛；谁见到了佛，就是见到了法。

为什么这样说呢？从前，并没有佛的存在，直至悉达多·乔达摩证悟了法，成了佛陀。依着此法来解释，就是“他”与我们是相同的：如果证悟了法，我们也同样地可以成为佛陀！这就是所谓的“心中之佛”或“心法”了。

我们必须对所做的每件事保持正念，因为我们就是自己善行或恶行的“继承人”。

所谓善有善报，恶有恶报。你所要做的，便是留意每天的生活，以了解事实就是如此。悉达多·乔达摩就是领悟了这个真理的实相，因此这世间便出现了觉悟者——佛陀。同样地，如果每个

人都朝此真理去修证，那么，人人也都可以成佛。

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

佛陀所领悟到的“法”是恒存世间的法，我们可以将它比喻为长久存于地下的水。如果有人想要挖一口井，他必须挖到足够的深度，才能取得这地下水。这地下水是早就存在那儿的，他并没有去创造，只是去发觉它而已。

同样地，佛陀并没有发明法，没有颁行法，他不过是揭示了那早已存在了的。透过深思内观，佛陀“见”到了法，因而人们说，佛陀是“开悟”者！因为“开悟”就是了解“法”，法是这世间的真理。

由于理解到这一点，悉达多·乔达摩被称作“佛陀”。而“法”是允许其他人也成为佛陀的。所谓“觉知者”，就是觉知“法”的人。

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

如果一个人真正地去修行，那么，无论他是坐在树下或是躺着，或其他任何姿式，他都将能听到佛法。这并不像某些事只是靠思考，而是从一颗纯净的心生起的。



然而，光记取这些话是不够的，因为这得凭藉“见”法本身，除此之外，别无他法。因此，我们必须下定决心去修行，以期能够见到法，而后我们的修行才能真正的完成，那么，无论是行、住、坐、卧，都将能听到佛陀的法音。

为了能修习他的教法，佛陀教导我们住到一个安静的地方，以便能修习收摄眼、耳、鼻、舌、身、意六根。对于修行来说，这是基础，因为六根是一切事物生起之处，而且就仅在这些地方。因此，收摄六根就是为了能够了解一切事物在六根生起的情况。

一切的善、恶都经由六根生起，它们是身体里主要的机能。“眼”在于看，“耳”在于听，“鼻”在于嗅，“舌”在于尝，“身”在于接触冷热、软硬，而“意”在于法的升起。这一切，对于我们来说，所要做的是在这些点上建立起我们的修行。

这种修行其实是很容易的，因为一切所需，佛陀早已施设好了。这好比佛陀耕耘开发了一座果园，而后邀请我们去分享园中的果实，我们却不需要去种植任何果树。

无论戒、定或慧，都不必去创造、规定，或思虑，因为我们所需要做的，只是追随那在佛陀教化中已然存在的事物。

所以说，我们具备了大功德和大福报，可以听到佛陀教化！果园早已存在，果实已然成熟，每件事物皆完备而圆满，所缺的只是那些分享果实的人，那些有足够信心来实践的人！

我们应该能想像得到，我们的功德和福报是多么的殊胜！你

若环视周遭，会发现很多生物都是不幸的！

以动物为例吧，它们没有机会修习及了解佛法；这些不幸的众生，正在承受着果报呢！当一个生灵没有机会去学习、了解、修习佛法时，它就没有机会从痛苦中解脱出来！

我们身为人类，不该成为不幸的受难者，丧失掉堂正的威仪和纪律，千万不要变成不幸的受难者了！那是说，这人没有到达涅槃解脱之道的希望，没有增长德行的希望。

不要认为我们已经没有希望，如果那样子想，我们将会与其他动物一样，成为不幸的一群！

我们出生在有佛法教化之处，因此是具足了功德和资源，如果我们现在就修正和开展知见、观点和智慧，那么这将引导我们依法行事、修行，进而于今生了知到佛法。

人类和其他动物是那么的不同的，因此应该去觉悟佛法才是。佛陀教导说：此刻，法就在我们面前！此时，佛陀正朝着我们坐在这儿！你还想何时或往何处去寻找呢？

如果思考不正确、修行不正确，便会堕落畜牲或地狱道、恶鬼或阿修罗道（注一），而那是怎么样的情形呢？只要观照你的

（注一）：根据佛教思想，众生依着自身的业，出生在八种存在境界的其中一种。这包括三种天界（生于此处的众生主要是享乐）、人界，以及四种悲惨或地狱界（生于此处的众生主要是受苦）。阿姜查经常强调，我们必须在眼前，在自心中看到这些境界。因此，依据心的状态，我们可以说，我们不断地出生在这些不同的境界中。例如，当这颗心处于嗔怒时，我们当下便从人界堕落，而处于地狱了。

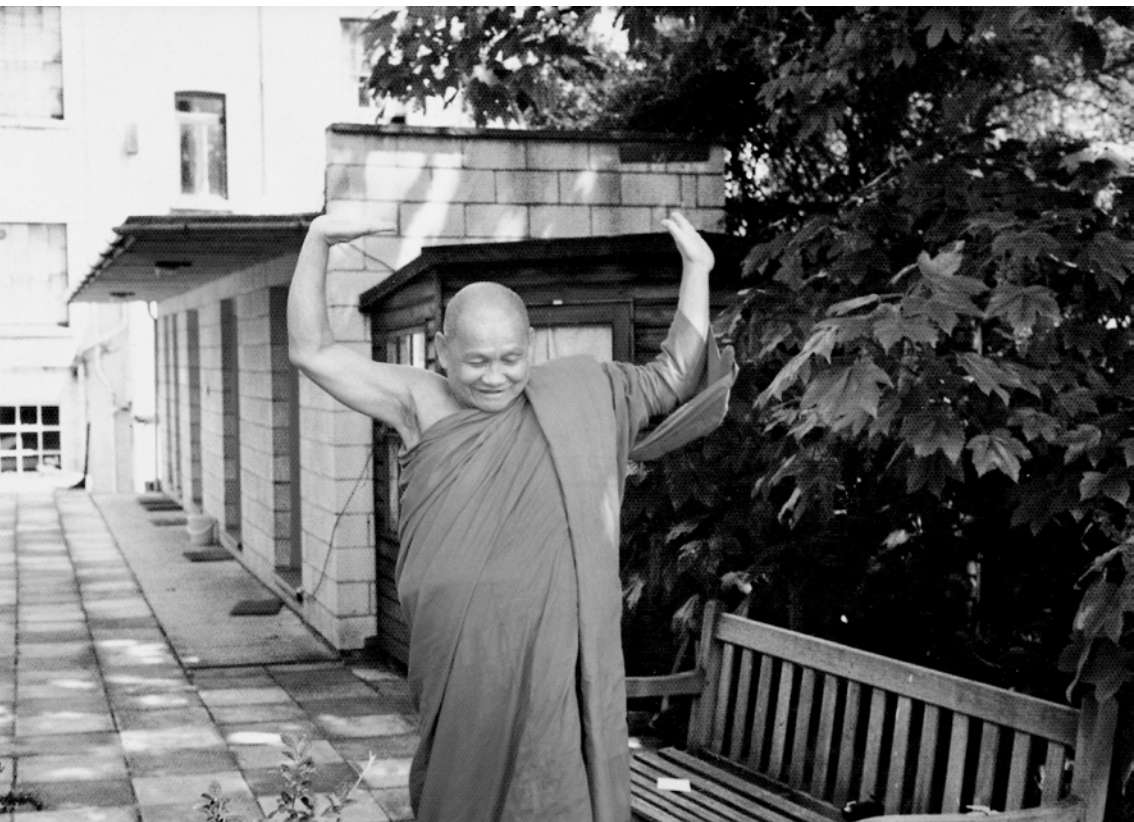


心就能明白了。

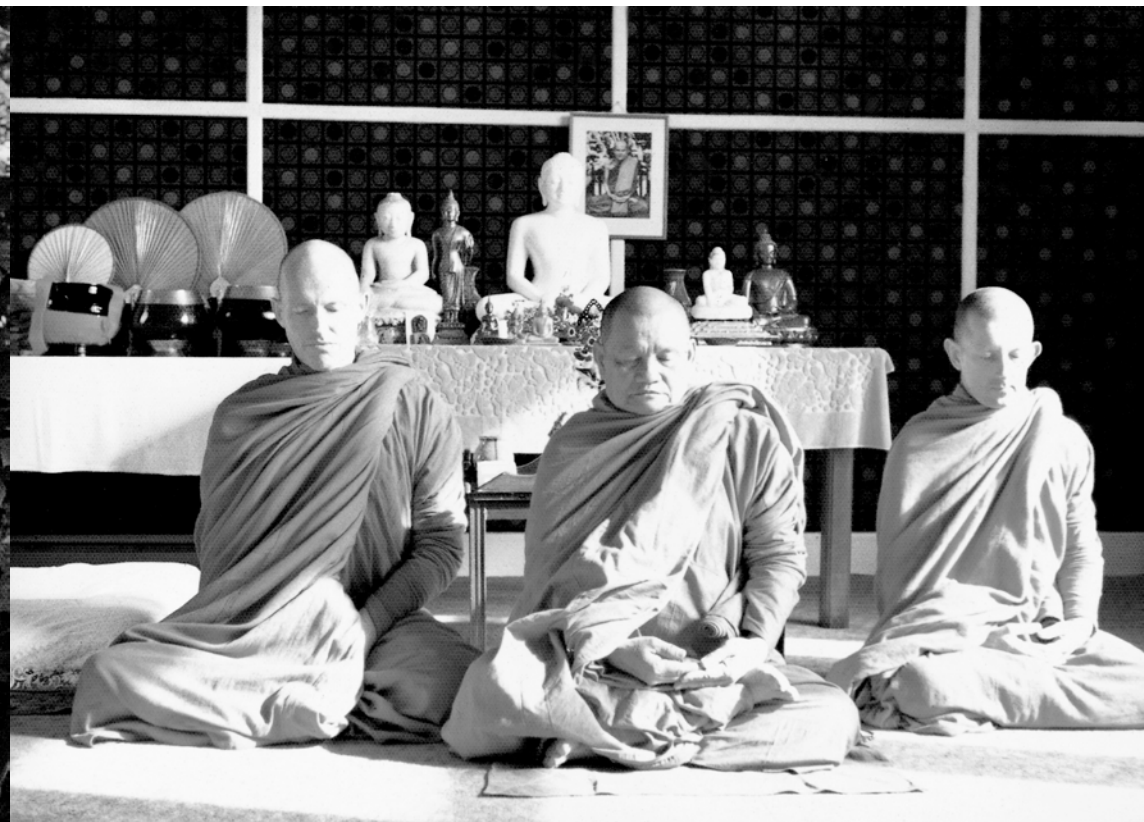
当嗔心生起，那是什么？那就是了，只要你仔细的看！当无明生起，那是什么？那就是了，就在当下！当贪念生起，那是什么？就在那儿，仔细地看吧！

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

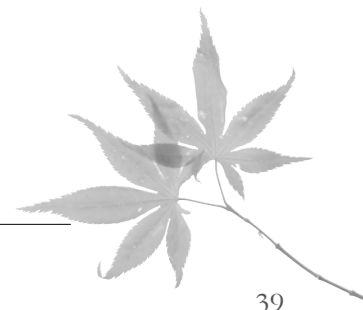




如果我们能有“觉醒”和“正见”，能以“智慧”和“正念”去学习，我们将会看出，“法”是真实的。这样，我们将能看到人们不断地在出生、变迁，以至死亡。



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



法的语言

法有他自己的语言
这对所有人都一样
因为
那是“经验”的语言

如果你想寻找佛法，那与森林、山脉或洞穴都无关，因为它只能在心中找到。

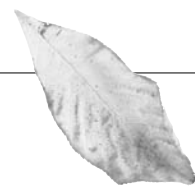
法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为，那是“经验”的语言！

“概念”和“经验”两者之间有极大的不同，就以一杯热水来说，不论是谁将手指头放进去，都会有相同的经验——热！而我们可以用不同的语言，或不同的字汇来称呼。

同样地，无论是谁深入地去观察这颗心，将会有和他人相同

的经验。不管什么种族、文化或语言。

如果在你的心里，尝到了真理或法的滋味，那么你将会与其他任何人合而为一。你们会变成大家族一般，在那儿，人与人之间没有障碍、没有差异，因为，你已尝到了与所有人一致的“心之本质”。



与法同住世间

(这是阿姜查对一群来参访巴蓬寺的信徒们所做的演讲。本文原载于1989年7月的“Forest Sangha Newsletter”)

混乱生起的地方

就是宁静可以生起的地方

哪里有混乱

我们透过智慧

哪里就有宁静

大部分人仍然不知道“佛法”修习的核心，他们认为行禅、坐禅和听闻佛法就是修行。那也没错，但这些仍只是修行的外在形式，真正的修行，发生在心与感官对象相遇的地方。感官接触的发生点上，就是修行所在。

例如：当人们说到我们不喜欢的事时，嗔心就会升起，假使他们说的是我们喜欢的事，我们便会经验到愉快——这就是修行所在！我们应该如何利用这些来修行呢？这是个重要的课题。

如果你只是一味的追逐“快乐”而逃避“不快乐”，不断如

此修行下去，那么直到死亡来临的那一天，也无法见到佛法，一切将会是白费功夫。当快乐和痛苦升起，应该如何应用佛法来使我们从中得到解脱呢？这就是修行的重点。

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

有些人非常自负，不能接受他人的批评，他们会反驳和争论——尤其是在小孩子对大人做批评的时候。

事实上，有些事可能确如小孩子说的，但如果你是他的父母亲，你会无法让步。也许你是一位老师，学生们如果对你说了一些你以前所不知道的事，那些事可能是真的，但因为你是他们的老师，你会听不进去，甚至还会驳斥。像这种想法是错误的。

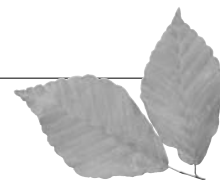
有一次，当佛陀为比丘弟子们开示佛法后，他问有智慧第一之称的弟子舍利弗说：“舍利弗，你相信我所说的这些法吗？”

当时舍利弗回答：“我尚未相信！”

佛陀很满意地说：“很好！舍利弗，你很有智慧，一个有智慧的人不会轻易地去相信他所听到的，他会虚怀若谷地倾听，而后在相信与否之前，先考虑事情的正确性。”

这对一位老师而言，是个善法修习的好例子。舍利弗所说的是实情，他只是说出他的真实感受。有些人则会觉得若回答“不相信”，这就好像对佛陀的权威有所怀疑般。他们害怕说出类似的这种话，只会点头同意。

但佛陀说不需对那些不是错或坏的事情感到羞耻，对你还



不相信的事说尚未相信并没错。因此当舍利弗尊者说：“我尚未相信”时，佛陀称许：“舍利弗很有智慧，他在相信任何事情之前，会先作审慎的思考。”

对于教导他人的老师而言，这是正确的方法。有时候，你可以从小孩子身上学习到一些东西，不要盲目地抓着权威的见解不放！

无论行、住、坐、卧或任何时刻都可以在自然的状况下学习。无论色、声、香、味、触或法，都应从中学习。

有智慧的人会对色、声、香、味、触，法作全盘思考，于真实的修行当中，纯熟的修习将能到达“心无一物”的一点上。

如果我们依然不了解“喜欢”和“不喜欢”——它们的升起及本来的面目，那么，仍会有一些事搁在我们的心中。

如果了知了这些事物的真相，我们将明白：“啊！这是喜欢……它什么也不是，只是一种感觉的升起和消逝而已。”那么，你还对“感觉”期待些什么呢？

如果我们认为快乐是我们的，痛苦是我们的，那简直是在惹麻烦，也将永远无法跳出“心中有事”这点上。而这些问题会像永无止境的循环链般，相互地衍生下去。对大部份的人来说，事情就是如此。

人们都有这种倾向，他们不赏识佛法的价值，也不谈论真理，假若有人谈到真理，他们甚至会不以为然地说：“喔！他不懂因时因地地说话，也不懂得如何说好听的话。”

事实上，只要有人谈论“真理”，我们就应该认真倾听。在说法的时候，真正的法师是不会仅以记忆中的知识来开示的，他会说“真理”！世俗人通常是凭着记忆中的知识演说，而且以这种方式来提高他们自己，了悟法的比丘所说的是“真理”——事物的本然。

今时今日，有些比丘也有类似情形。

我曾听到当中有人说：“我出家不是为了修行，只是为了念书！”讲这种话的人，断绝了佛法修习之道，真是一点办法都没有，一切都到了绝路！

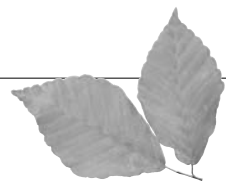
当他们成了老师之后，他们只会以记忆中的知识来教导：他们也许是在说一件事，心却处在另一个全然不同的地方。他们只是凭着记忆来教导，而不是教导如何去揭示真理。

世间总是这样子：假如有人不依照世俗方式生活，反倒过着简朴的修行生活而住于平和中，人们便会说他很怪异，跟一般正常人不一样。他们会说，这世上每个人都像这样的话，这个社会和世界将无法进步。他们甚至会攻击他。

因此，一个修行人可能会开始感觉到自己有什么不对劲而回头去追随世俗法。他会越陷越深，直到走投无路。到了那种境地时，他会说：“啊！我现在出不来了，我陷得太深了！”

这个时代，人们想得太多，有太多让他们感兴趣的事物，但却没有一样能够有所成就。

假设有一辆牛车，其车轮并不是长的，而轮迹却是长的。只



要牛只拉动车子，轮迹就会随着车轮走；车轮是圆的，轮迹却是长的！

若光看静止的牛车，是见不到车轮有任何长度的，不过，一旦牛只开始拉动车子，轮迹便会在后面展延。只要牛只不停止拉，车轮便会不停地转动。

然而，有一天，当疲困的牛只脱却牛具时，它走开了，牛车停留一旁，轮子也不再转动。迟早，这牛车会分崩离析，构成车子的所有部份也将回归为四种元素：地、水、火、风。

追逐世间法的人也一样！如果有人想在世间寻找宁静，他会持续不断地走下去，就像牛车轮所辗出的轮迹一般。只要我们跟随着世间法，就无法停止，没得休息。

如果单纯地停止追随，这车轮便会停止转动，立刻停了下来。不停地随着世间走，轮迹就会继续不断，制造恶业（kamma）也像这样。只要重蹈覆辙，就永不得停止，反之，如果我们停止，那么，一切也将停止。这就是法的修习。

如果真正了解佛法的修行，那么，无论从事任何职业或任何职位，我们每分每秒都将能够活在“法”的修习中。一般人总认为在家人无法修行，这是非常错误的想法。如果他真的想做某件事，就一定办得到。

当有人说：“我无法修行，因为我没有时间。”我便会这样告诉他们：“那你怎么会有时间呼吸呢？”

问题就在这里，他为什么会有时间呼吸呢？

人们靠呼吸来维持生命，如果你把修行当成是维持生命，那么你会觉得呼吸和修习佛法同等重要。

佛法的修习并不需要你到处去寻找或花费整个精力去达成，你只要观察那些在心中升起的各种感觉：当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌觉味，以及其他种种时，它们全都会来到这颗心——一颗清明觉醒的心。

现在这颗心，认知到这些色、声、香、味、触、法时，会发生什么事呢？

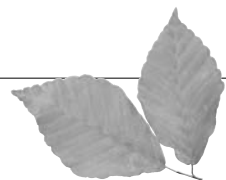
如果对对象产生喜欢时，我们会经验到愉快，如果不愉快生起时，我们便会经验到不愉快，就只是那样子。

因此，生存在这世间，有谁能够找到幸福快乐呢？难道你希望世上的每个人都只对你说好话和做合你意的事吗？那样有可能吗？当然不可能！

这世间就是这样，所以佛陀说：“世间解（lokavidu）”——了知这世间的真理。这世间是我们必须清楚地去了解。

佛法的价值，并不能单从书里去发现，那只是佛法表面的样子，而不是从内心深处生起的智慧。如果有极深的了解，便能觉悟自己的心，进而察觉真理就在我们的心里。一旦真理在心中变得清晰可见时，它就能斩断无明之流。

这些时日，人们不再寻求真理。他们读书、学习，只是为了获得一些必要的知识去谋生或养家活口，如此罢了。



现今的学生所获得的知识远比以往来得多，他们供需不虞，凡事更方便快捷，然而他们也比以前的人更多迷惑，也较以往更多痛苦，为什么呢？因为，他们宁可寻求谋取生计利益的知识，而不肯寻找真理与法同住世间。



心的训练

(这是1977年3月,阿姜查对来自曼谷Bovornives寺的一群西方比丘所作的开示。)

佛教的终极教导是“放下”

不去牵挂任何事物……

“放下”这个字

并不是说我们不需要去修行

而是意味着我们必须遵循“放下”的法门修行

在阿姜曼(注一)和阿姜扫(注二)的时代,出家生活非常单纯,没有现在的复杂。那个时候,比丘们的工作不多而仪式也少,他们住在森林里却居无定所,因此可以完全专心于自己的禅修。

(注一):阿姜曼(Ajahn Mun)许是本世纪在泰国最受尊敬、最有影响力的禅师。在他指导下,“苦行林传统”在佛教禅修的复兴当中成了一个非常重要的传统。近年来,在泰国许多已逝及仍健在的伟大禅师,都是他的私淑弟子,或是实质上受他的教说影响的。阿姜曼已于1949年11月圆寂。

(注二):阿姜扫乃阿姜曼的老师。

以法为赠礼

在今天,一般极为普遍的事物,在那时却是罕见的奢侈品,那种生活可说是简单得几乎什么都没有。他们必须自己用竹子制作茶杯和痰盂,在家人是很少来访的。

他们不期望拥有得多,却能满足于已拥有的一切。他们能够安住,且做“观呼吸”的禅修。

当时许多的比丘过着像这般的穷困生活:若有人感染疟疾而要求药物来治疗时,老师会说:“你不需要任何药品,继续修行吧!”再说,那时也不像现在般这么容易获得药物,有的也只是长在森林里的药草和树根。

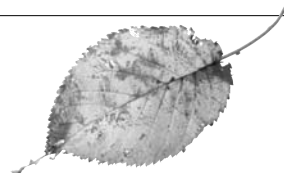
环境即便如此恶劣,比丘们必须拥有绝大的耐心和耐力,他们不受困于小病痛,而在今日,只要感染一点小毛病,他们就马上往医院跑了。

以前,他们会走上十到十二公里的路去托钵,所以必须尽早天亮便出发,而回来时可能已经十或十一点左右了。他们并没有讨到很多事物,也许只是一点糯米饭、盐巴,或一点辣椒而已。这都无妨,它就是这个样子,没有人会因饥饿或疲倦而抱怨,反而会学着去照顾自己!

他们以耐心和耐力,在周遭潜伏了诸多危险的森林环境中修行。有许多猛兽住在丛林里,有许多身心的磨难在这苦行僧或林居僧的苦修当中。的确,在这些日子里,比丘们的耐心和耐力是不凡的,因为环境驱使他们变得如此。

当前的日子,环境逼使我们往反方向走。在旧时代里,人们

心的训练



行旅必须靠两条腿；而后有了牛车，再者也有了汽车，热望和欲求逐渐增大；到了今天，如果车子没有冷气，人们是不会坐上去的，而若是没有冷气轿车坐，便那儿都去不成了。

耐心和耐力的美德是变得越来越衰微了，禅坐和修行的标准也越来越松散，直至我们发现到，那些禅修者在今天都喜欢随着他们自己的主张和欲望去行事。

当老一辈的人在诉说着有关旧日的种种时，他们就像聆听一则神话或传说般漫不经心，一点儿也不了解，那些话并没有深入其心啊！

根据苦行僧的传统，一位比丘至少要跟随他的老师五年时光。有时候，你必须禁语，不阅读书籍，但去读自己的“心”！

以巴蓬寺为例，最近有许多大学毕业生来这里出家，我试着阻止他们把时间花在读佛经上，因为他们花了大部分时间在阅读，却很少去读自己的“心”！因此，当他们遵照泰国习俗来出家三个月时，我会试着请他们合上书本。如此，在他们出家的期间里，他们会有绝好的机会读到自己的心。

聆听自己的心的确非常有趣！这颗未经训练的心，追随着它未经管束的习气绕跑，它兴奋、毫无目的地跳动——因为它不曾受过训练。因而，训练你的心吧！

禅坐是关于“心”的，那是为了开展“心”——你自己的“心”。这非常、非常重要。佛教是“心”的宗教，就仅仅如此而已！一位修行而开展“心”的人，就是实践佛法的人。

我们的心住在牢笼里，更甚的是，那是一只关在笼子里愤怒的老虎。假使我们这颗“无饲主”的心不能得到它想要的，它便会惹麻烦。因此，你必须以禅坐、以三摩地（samadhi正定）来训练，这就叫做“训练心”。

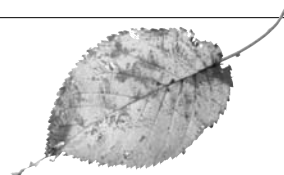
最初，修行的基础在于“德行训练”——戒（sila）的建立。戒是对身、语的训练，是从冲突与混乱当中所建立起的身、语训练。所谓的冲突是，当你不让自己去做你想要做的事时，那便是冲突。

少吃！少睡！少说！即使是吃、睡、说话是世间的习惯，也应该减少！去抵抗它们的力势。不要只做喜欢的事，不要放纵你的想法。停止这种盲目的追随，你必须不断地去阻挡这无明之流，而这就叫做“训练”。

当你训练心时，心会变得非常不满，而且开始挣扎，它感受到拘束和压迫。当这颗为所欲为的心受到阻挠时，它会开始彷徨不定且挣扎，这时，苦（dukkha）（注三）对我们来说是显而易见的了。

这苦，痛苦，是四圣谛中的第一个圣谛。大多数的人都想要

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



逃离它，他们丝毫不想拥有任何的痛苦。事实上，这苦能带给我们智慧，它使我们专注于“苦”。

快乐（sukha）反使我们关闭了双眼和双耳，永远不容我们去长养耐心；舒适和快乐使我们无所关心。苦与乐这两种杂染中，苦是较容易觉察的，因此，我们必须提出痛苦，以便能去止息我们的痛苦。在我们能知晓如何去修习禅坐之前，首先必须知道“苦”是什么。

一开始，你必须这样地去训练心。你可能不了解到底是怎么回事或到底为什么要做，但，当老师告诉你去做什么时，你便必须去做，这样，你会培养出耐心和耐力的美德。

不管发生什么，你都要忍耐，因为这就是一种方式，例如：当你开始修习禅定想要得到祥和及宁静时，你却什么也得不到，那是因为你未曾修习这个法门。你的心会说：“我要一直坐下去，直到获得宁静。”

然而当宁静到头来没有升起时，你便受苦了；有了痛苦，你就会站起来逃了开去。像这样的修行不能被称作“开展心灵”，它叫做“半途而废”。

以佛法训练自己来代替情绪的放任吧！无论是倦怠或精进，只管持续不断地去修行。你不认为这是较好的方法吗？

另一种方法——追随情绪，将永远也无法得到佛法。当你修习“法”时，无论情绪如何变化你都只管继续地修习，不断地修习；自我放纵的方法并不是佛陀的教法。当我们依着自己的看法

去修行，以自己的主张去看“法”时，我们将会看不清事情的对与错，我们不会知道我的心，也不会了解我们自己！

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

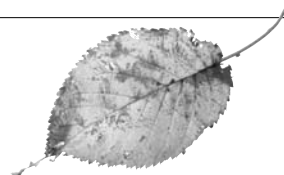
如果你放纵自己，随着自己的见解去照着修行，那么，你便会开始考虑、怀疑很多。你会自己想道：“我福德不够，我运气不好，禅修至今已好几年了，仍然没有开悟，没有见法。”用这种态度去修行是不能称作“开展心灵”的，这叫“开展灾祸”。

倘若这个时候，你是一位禅修者，而仍然一无所知、一无所见，你仍然没有更新自己，那是因为你的修行已经错误，没有遵循佛陀的教导。

佛陀是如此教诲的：“阿难，好好地精进修行，不断地开展修行，那么，一切的疑惑，一切的不确定都将消失无踪！”这些疑惑的消除，既不是经由思考、猜想，也不是透过推测、讨论而来的。而什么也不做，也一样不能使疑惑消除。一切烦恼杂染的清除只能透过“开展心灵”，透过正确的修行而来。

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

假使你修习“法”，你必须以“心”礼敬法，不得使法礼敬你。当你以这种方法修行时，痛苦便会升起，没有人能够逃避这



痛苦。就这样，当你开始你的修行，痛苦早就在那儿了。

禅修者的责任是正念、镇定和满足，这能够中止我们那个“不曾训练的心”的习气。而为什么我们必须烦扰地去做这件事呢？那是因为，如果我们不去费神地训练心，它就会保持野性，随着本性走。

去训练本性，使它有利的被应用，那是可能的。拿树木的例子来做比较，如果只是任由树木保持它们的自然状态，那么我们永远也不能利用它来建房子，也不可能利用它来制造厚木板，或任何其他可用的建筑材料。

总而言之，若木匠想造一栋房子，他必须先寻得树木，取得材料后再加以应用，那么在短时间内，他就会拥有一栋建筑了。

禅坐和开展心灵也类似于此。你必须取这颗未经训练的心——就像你必须从森林里取得一棵自然状态下的树木。训练这颗天然的心，使它更精纯，更能了知它自己且更为敏锐。

每件事物都处在自然状态中，当了解了自然，便能改变它。不执著于它，放下它后，就再也不会受苦了。

这颗自然未驯的心是焦虑且混乱的，它无时无刻不在执著和黏着当中，它也总在东西徘徊！

观察到这种纷乱的情况时，我们可能会认为，去训练这颗心是不可能办到的，于是便会感觉痛苦；我们并没有了解到事实，心，就是这样子的。

即便努力修行，试着去达到平静，许多念头和感觉仍然会那

样移动不定，因为，心的特性就是如此。

当我们几经沉思有关这自然未驯的心之后，我们将会了解，心的本性就是那样子的；不会有其他方式了。我们会明白，心就是心，那就是它的本然。如果能清楚地看清这一点，那么就能从思考和感觉当中分离开来了。

当这颗心真正地了解，它会放下一切。念头和感觉将仍会存在那儿，但是每一个念头和感觉都将起不了什么作用。

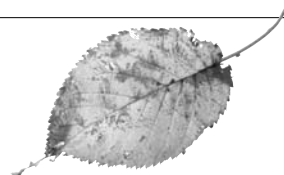
就像喜爱在马路上玩耍嬉戏的小孩，让父母烦扰得给予责备或打骂般。事实上，我们应该了解，孩子会那样做是再自然不过的事，我们应该放心的让他随着自己的方式去玩，那么，我们就没有了困扰。

为什么这些困扰会消失呢？因为我们接受了孩子的方式，看法也改变了，而且也接受了事物的真实本然。当我们拥有了“正见”，心就会放下，且变得更平静，！

如果知见错误，那么即使是住在深暗的洞穴或是高空之处，我们都会处在混乱中，而当拥有“正见”时，心才能完全处于宁静，那么就不再有难题需要解决，烦恼也不复再。

就是如此！放下，不执著，无论任何“感觉黏着”，都从中分离开来，因为我们知道，每一种感觉仅就是感觉而已。它并不会特别地前来困扰我们；我们可能会认为是被它打扰了，但事实上，并不是那样子。

如果能进一步深思有关这个“感觉”，它就只是那样子。如



果我们放下，那么形色只是形色，音声只是音声，香只是香，味只是味，触只是触，而心也只是心罢了。

就好像油和水，如果将它们倒进一个瓶子里，由于自然特性的不同，它们不会相混合。

同样道理，智者和愚者也是不相同的。佛陀与色、声、香、味、触、法同生活，但因为他是觉悟者，所以能不被外相所转。因为他了解，心只是心，想只是想，不会混淆。

心只是心，想和感觉只是想和感觉；让事物就只是它们自己吧！

让色是色，声是声，想是想，何须费事的执著它们呢？如果能以这种方式思考和感觉，那就是出离和不黏着了。“想”和“感觉”将会在一边，而“心”会在另一边，就像油和水——虽然在同一个瓶子里，然而它们却是分开的。

佛陀以及他觉悟的弟子们，和没有开悟的普通人生活在一起。他们不单与这些人同住，同时也教导这些平凡无知的人开悟之道。他们能够做得到，因为他们知道如何如实地修行，知道“心”是怎么一回事。

因此，就如实地禅修吧，不必费心怀疑。离家剃度并非是逃了去却又迷失于无明中，也不是由于怯懦和恐惧，而是为了训练自我，做自己的主人。

如果能如此理解，便能遵循佛法，而佛法将会变得愈来愈清晰。了解法的人即能了解自己；了解自己人必能了解法。

事实上，法无所不在，不需要逃到其他地方。透过智慧、智力及技能来代替逃避吧，但不要透过无明来逃避。若希求宁静，就让它成为智慧的宁静，那样就够了。

无论何时见到法，便有了正道正路。杂染只是杂染，心只是心。无论何时都能分开、分离出来，这些事情纯粹只是这些事情，一如它们的本然，那么，它们就仅是我们的对象客体而已。在正道上，我们是圆满的，当我们圆满时，任何时刻都开阔而自由。

佛陀曾说：“比丘们，仔细听我说，你们必须不执著任何的法！”

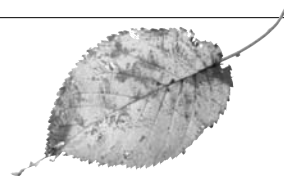
这法是什么呢？一切事物都是法，无一不是法；爱和恨是法，乐和苦是法，喜欢和厌恶是法。所有重要或卑微的事物都是法！

当我们修习佛法，了解佛法后就能放下。于是，我们便与佛陀所说的“不执著任何一法”相符合了。

在心中生起的一切状况；所有心灵状况和身体状况，都是在“变化”的状态中；佛陀曾经告诫莫执取当中的任何一个。他教导弟子们，修行是为了能从一切状况中“分离”开来，而不是执著任何状况。

只要遵循佛陀的教法便对了。虽说是对，但仍然棘手。这并非教法很棘手，而是指我们的杂染很棘手。

杂染带来的误解会阻碍我们，并且造成我们的麻烦；遵循佛



陀的教法并不真的有任何麻烦事。事实上，执于佛陀之道不会带来痛苦，因为“道”就是单纯地“放下”任何一法！

佛教的禅坐终极教导是“放下”，不牵挂任何事物，从中分离开来！看到美善的要放下，看到正确的也放下！

“放下”的意思并非说不需要修行，而是意味着我们必须遵循“放下”的法门修行。佛陀教导我们思维“一切法”，透过思维自己的身和心来开展正道。佛法不在其他任何地方，就在此处——每个人的身心当下！

因此，禅修者必须很有活力地修行，让这颗心更高贵明亮，使它自由而独立。为善不要将它记挂在心，放下！没有造恶，放下！

佛陀教导要活在当下，不要让自己迷失在过去或未来。

令人们最不了解，且与他们的观念冲突最多的教法是“放下”或“以空心行事”。这种开示的方式称作“法语”。若以世俗的语言去理解，我们会变得迷糊，以为我们可以为所欲为。

它是能够那样子被解释的，但真正更接近的意思是：如果我们扛着一颗石头，不久之后，便会开始感受到它的沉重，但我们却不懂得如何去放下它。就这样一直在忍受着沉重的负担。

如果有人告诉我们，丢了它会得到很多好处，我们是不会相信的：“如果丢了它，我将一无所有！”因此，我们继续背负着这个重担直到筋疲力竭不能忍受为止，才肯放下它。

放下之后，经验到放下的好处，立即感到心情好多了，轻快

多了。这时就会了解到，扛着一颗石头是多么重的负担啊！

在放下石头之前，我们是不可能体会放下的好处的。因此，当有人教我们放下，无知的人是不会了解其中用意的，他将只会盲目地抓紧石头，拒绝放下，直到重得不能忍受为止，他才会放下，于当下他也感觉轻快解放，也了解到放下的好处。

或许不久之后，我们可能又会提起担子，但这时我们已经知道了后果，因此，便能够更轻易的放下。

“提着重担到处跑是无用的，而放下则带来轻松与愉快”——这种体会，是了解自我的一个范例。

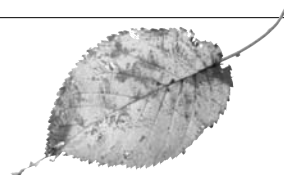
我们的自尊，还有依靠的自我意识，就像那颗重石般的包袱，如果要放下它，便又会害怕到时将会一无所有。当我们终于能够放下它时，就会觉悟到不执著的轻松和舒适。

在训练心的当中，你不得执著“称赞”和“责备”。只希望被称赞而拒绝被责备是世间法。佛陀的方式是，在适当的时机里接受称赞和责备。例如，在教育小孩时，不要只是不断地责骂他；聪明的父母晓得于适当时机给予责骂或赞美。

心也是一样，利用智慧去了解这颗心，利用技巧在照顾心上面，对于训练心你将会很在行。当这颗心纯熟时，便能解除痛苦。

苦，就存在于心中，经常使事情变得复杂，制造心的沉重。它生于此，也灭于此。

心的方式就是这样，有时有好念头，有时是坏念头；它是虚



假不实的，不要信任它！直接去看清心的状况，接受它的本来面目。无论善或恶，它就只是它本来的样子罢了。

如果不去执著于这些状况，就不会变成什么事情都有所增减，增减于它们原来的样子；如果我们执著于它，将会让我们感觉受骗而受苦。

若能以“正见”，就唯有宁静。三摩地（正定）的生起，引发智慧也增长起来。这时无论坐着或躺在哪儿，哪儿就有宁静；无论去到哪里，哪里就有宁静。

因此，今天你们带了弟子们到此听法，有些人可能懂了一些，也有些人可能还不懂。为了让你们更容易了解，我说了有关“禅坐的修习”。无论你们认为它是对或错，都应该去仔细思惟。

我自己身为老师，也像你们一般，处在类似的状况当中。我也同样渴望能听到法的开示，因为不管我去到那儿，总是为他人开示，却从没机会听到别人的开示。因此，你们真的要很感恩能听到老师的开示。

当你们安静地坐着聆听佛法时，时间流逝得真快啊！你们渴望佛法，所以非常希望得以听闻。

刚开始时，予他人开示是件愉快的事，但不久后愉悦就消失了，你开始感到无聊倦怠，而后，你反而会希望从其他老师处去听闻开示，你会感受到许多鼓舞，而且也很容易地就了解了。当你逐渐年长而对法有所渴求时，它的滋味会是格外地可口的。

当一个老师，你是你的弟子们，乃至其他比丘及每个人的榜样，因此，不要忘失自己，但也不要只想到你自己，当有这种念头生起来时，就要消除。若能做到这点，你就是了解自己的人。

修习佛法有无数法门，而有关禅修的，说也说不尽。

有许多事令我们感到疑惑，而只要不断扫除它们，疑惑就不再有了。有了如此的正见，无论行住坐卧，都会平静和自在。

无论在哪里打坐，那儿就是你要带着你的清明去的地方。不要认为只有在禅坐或行禅的时候才是修行，任何事，任何地方都是修行。

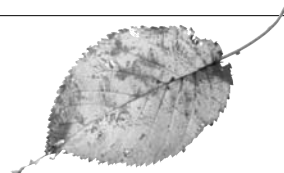
一切时中有觉醒，一切时中有正念，我们都能看清身、心的生和死，而不会让它扰乱我们的心！

持续不断地放下。如果贪爱现起，让它回去它的家；如果嗔怒现起，也一并让它回家。跟随它们！它们住在哪里便护送它们回归那儿，什么也不要保留。

如果能如此修行，你就会像一座空房，或者说，这是一颗“空心”；空了的心，已没有了一切的恶。

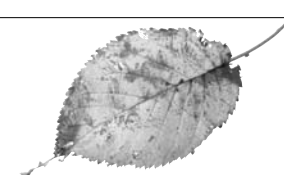
称它为“空心”并不是什么都没有的空，而是空无罪恶且充满了智慧。届时，那个充满智慧的你，无论在做什么，都以智慧去做，以智慧去想，一切都将只会是智慧！

这是今天我供养给你们们的教导，如果听取佛法能使你们的心宁静那便够了，你不需要去记住什么。有些人可能不会相信这些。如果我们能使心平静下来而去聆听，让这法语流过心中且持



续不断地思维，那么我们将会像录音机般，一段时日之后，当我们“开机”的时候，一切都会在那儿。

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



汤锅里的汤杓子

内在的学习

必须学习这双眼睛、这对耳朵

这个鼻子、这个舌尖、这具躯体

以及这颗心

那才是真正学习

……你知道那要到什么地步才会结束吗？或者你就继续这样地学习下去？或者它是有结束的？……。

那样子是无妨，但那也只是外在的学习，而不是内在的。因为“内在的学习”，你必须学习这双眼睛、这对耳朵、这个鼻子、这个舌头、这具身躯以及这颗心，那才是真正学习。

书本的学习只是外在的学习，那是真的很难完成的。

当眼见色时，会发生什么事呢？当耳、鼻、舌经验到声、香、味时，又会如何呢？当身、心，与触、法尘相触时，又会生

起什么反应呢？那里仍然有贪、嗔、痴吗？

我们有迷失在色、声、香、味、触和情绪里吗？这就是所谓的“内在的学习”，它终会有完成的一天！

若只学习而不实践，我们将得不到任何结果。

这就像养牛的人，他早上牵牛出去吃草，傍晚，他把牛牵回牛舍，但他却从没喝过牛奶！

读书无妨，却可别让它也成为这样了。你应该在养牛的同时，也享受牛奶的利益；你必须既学习也实践，以得到最佳的成效。

这儿，我将进一步地解释。

就像一个养鸡人，却从没享用过鸡蛋，他所得到的就只是鸡粪而已！我是如此告诫那些养鸡的在家人。

小心别变成那样了！意思是说，我们学习经典，却不知如何放下杂染，不知如何“推”掉心中的贪、嗔、痴。学习而没有实践、没有“放下”是不会有结果的。

这就是为什么我将它比喻为养鸡却不取蛋而取鸡粪的人，那是同样的意思。

就因为这样，佛陀希望我们学习经典，再透过身、语、意断绝一切恶行，在行为、语言、思想中长养良善。而人类真正的价值，则透过其行为、语言、思想而得以完成。

如果我们只是嘴里说得好听，却从不曾行动，那它仍然没有完成。或是如果我们行善，心却仍然不善，那也还没完成。



佛陀教导要在身、语、意中长养良善，长养善行、善语和善思，这是人类的珍宝！学习和实践必须两者俱佳。

佛陀的八正道——修行之道，有八个因素。

这八个因素别无其他，就是这个“身体”！

两只眼睛、两个耳朵、两个鼻孔、一个舌头以及一具身躯，这便是“道”。而心是追随“道”的，因此，学习和实践两者都存在于我们的身、语、意当中。

你曾读过经典教导除了身、语、意之外的东西吗？

经典就只教导这个，没其他的了。而杂染正就“生”在这儿的。如果你了知它们，它们就会“死”在这儿。因此你应该了解，学习和实践两者都是存在这儿的。

如果能学习这个，我们便可以了解一切事物了。

这就像我们的言语：说一句真理之言，胜过说一辈子的错误之语！你能理解吗？

一个学习而不实践的人，就像汤锅里的汤杓子，它每天都在锅子里，却从不知道汤的滋味。如果你不实践，即使是学习到死的那一天，都不会知道解脱的味道！



教说片断

无论什么，
我们都以“正念”去接受
我们既不会过分地快乐
而当事物破灭损坏时
我们也不会闷闷不乐，不会感受痛苦
因为我们清楚地看清了所有事物无常的真相

你们信仰佛教至今已有一段时间了，也从多方面听闻佛法——尤其是来自不同的比丘或教师。

有时候，佛法常被人以极空泛而模糊的字眼叙说，让人不晓得如何将它融入生活中去实践。

另一方面，佛法也被人以高等语言或专门术语教授着，致使多数人难以了解，特别是从经典中一板一眼逐字解释的教导。

事实上，以均衡的方式教说法：既不含糊也不过于深奥；既不漫无边际也不致太隐晦，恰到好处的让听闻者得以了解和实

践，从教导中亲得法益。

今天，我想与你们分享过去我惯常教导的方法，这些教法希望能让你们从中得到利益。

如何得到佛法

一个人想获得“佛法”，首先必须要有信仰或信心为基础，他必须如实地了解佛法的意义——

佛：是清明觉知，在他心中，拥有纯洁、光辉和宁静。

法：是纯洁、光辉和宁静的象征——它们从戒、定、慧中升起。

因此，若想得到法益，就必须培养及开展戒、定、慧。

走在佛法的路上

理所当然地，想要归返乡的人，不能只光凭想象，他必须实际地一步一步历经整个过程，并且依着正确的指引，最后才能抵返家门。

如果他们误走错路，可能会碰到沼泽或其他障碍的困境。而若在错误的指引下，他也可能会遇着险境，因而到不了家了。

那些回到家的人可以轻松自在的休息，因为家是能给予身心安适的地方。而今他们真正回到了家，然而，假使旅者只是过其



门而不入，或仅在家门周围绕绕，那么，在这返家的旅程中，他将得不到任何益处。

同样道理，在法的路上每个人必须亲身去走一趟，没有人能够代替你。我们必须沿着戒、定、慧行下去，直到发现心中纯洁、光辉、宁静的福泽——这是行旅在这路上的果实。

但是，如果仅仅拥有书本上的知识以及经典教说，这就像在旅途中只有知识性的地图或计划，纵令过了数百世，他将永不知晓心的纯洁、光辉和宁静，他不过是在浪费时间，永远得不到修行所带来的真实利益。

老师，只是指出“道路”的方向，听取老师的教晦之后，不论是否要往修行这条“路”走下去，以及往后所修得的成果，全由我们来决定。

从另一方面来看，可将修行做个比喻：一位医生开了一瓶药给病人，瓶子上面写了服药的详细说明。但是，如果这位病人只是拿来读读，无论读上多少回，他都无法从药里得到任何好处，甚或病死。

在他逝世之前，可能会埋怨医生是个江湖郎中，所开的药无法治好他。殊不知他一直在花时间检读药瓶上的说明书，而没有遵从医生的叮咛去服药。

事实上，这位病人如果遵循医生的劝嘱，照着药方按时服药，他的病将会痊愈。假使他病得很严重，就必须服更多的药；反之，假使患的仅是轻微的病，那么只需一点点药就能治好他

了。

因为病重的缘故，我们必须服用很多药，这是很自然的事，你可以经由深思熟虑而体验到它。

医生开的药方，是解决生理上的疾病，而“佛陀的教说”却是治疗心理毛病的药方，让心回复自然健康的状态。

因此，佛陀可说是治疗心理疾病的医生。而事实上，他也是世界上最伟大的医生。

毫无例外的，每个人都有心理的毛病，当你观察到这些心理疾病时，自然会寻求佛法当依靠，就像看医生拿药治疗身体的疾病般。

在佛法的路上，你不能以“身”来完成，而必须以“心”去行走来得到利益。我们可以将这些行者，类分成三种层次——

最初层次：这些人了解必须自己去实践，而且知道如何做。他们以佛、法、僧为皈依，遵照教导，决心努力修行，全然地抛却迷信的风俗习惯和传统，根据理性去检验这世间的真理。他们是“佛教徒”。

中间层次：这些人的修行直到对佛、法、僧的教导有了坚定的信仰。他们也洞察到所有事相的真实性，逐渐地减少黏附和执著，不会握持事物不放，他们的心深悉佛法。

靠着其中的不执著和智慧，他们前行渐进地被称作入流，一来、不还，或简单地说，是“圣者”。

最层次：这些人的修行，使他们导向了佛的身、口、意。他



们超越这世间而得到解脱，从一切执著和黏附中得到自在。他们被称为阿罗汉或解脱之人——圣者中的最高层次。

如何拥有清净的戒

戒，是对身和语的控制和修养，在正式的层面上分有对比丘、比丘尼和在家人等不同的条规，但一般来说，它们都有一种基本的特征——那就是“目的”！

当我们拥有“正念”或“自我忆持”时，以正确的意图来训练自我忆持和正念，将能产生好的戒行。

那是很自然的：当我们穿上脏衣服，身体也会变脏，心也会感到不舒服与沮丧。而如果我们保持身体洁净，穿干净、整齐的衣服，那将使我们的心轻快高兴起来。

同样地，当戒不能持续时，我们的身行和言语是脏的，而这就是造成心理不快乐、苦恼、沉重的原因。如果没有好的修行，会使我们无法进入存于心中的真实佛法。

健全的身行和言语仰赖于正确训练的心，因为是心传令给身和语的。因此，必须以“训练我们的心”来持续不断地修行。

定力训练的修行

以“定”来训练，是使心安定和沉着的修行，能带来心的平静。通常，没有经过训练的心是摇动不定且不安的，难以控制和处理。

心随着感官外驰散乱，就像窜来窜去的水，寻找低洼处一般。然而农耕者和工程师们，都知道如何操纵水，以使它更有益于人类。

人类是聪明的，他们懂得如何建筑水坝，制造大贮水池和水道——这一切都是为了治理水，使水更有用。

除此之外，水的积蓄也是电力和光的来源。从控制水的泛滥当中，获得更多利益使它不致到处乱窜，终至静止到低洼处，而浪费了它的好处。

同样的，这颗心若经常被防治、控制、训练，将会有难以计量的利益。

佛陀说过：“一颗被管束的心，将会带来真正的幸福。因此，为了最大的利益，好好训练你的心！”

因此，环绕在我们周遭的动物——大象、马、牛等等，在它们能被利用来工作之前，必须接受训练，也唯有在经过训练之后，它们的力量才能给我们利益。

同样的道理，经过训练的心所带来的福泽，能数倍于未经训练的人。

佛陀和他卓越的弟子们，一开始也跟我们一样有颗未经训练的心。但，其后他们却成了人们尊敬的对象，而且我们也从他们



的教化中得到不少的利益。

真的，看，有数不尽的利益从这些透过心的训练而得到解脱的人身上，带到了全世界！

在所有的职业中，任何状况下，经过控制和训练的心会比未经训练的心有较好的“装备”来帮助我们。这颗训练过的心将保持我们生活的平衡，使工作更容易，并发展和培养理性去指挥我们的行动。当我们追随这颗训练得宜的心时，最后，幸福会依此而增多起来。

“心的训练”可以应用许多方式，以许多不同的方法去做。最有效且适合每个人修习的是“观呼吸”，它是在出、入息上以“正念”为开展。

在这寺院里，我们用的方式是集中注意力在鼻端下的斜处，并以持念“哺—哆（BUD—DHO）”（注一）开展对“出入息”的“觉醒”。如果希望用其他的字语，或单纯地只在鼻孔的出入息上保持“正念”也可以。调整适合自己的方式，禅坐的基本要素是持续地“觉醒”当下的呼吸，以便能“正念”每个出、入息的发生。在“行禅”时，试着警觉双脚碰触地面的感觉。

禅修必须尽可能的穷追不舍，使它结出来。不要一天只打坐一小段时间，而过了一或两星期，甚至一个月后才又打坐；那样是不会有结果出现的。

佛陀教导我们要经常努力地修行，就是说，在“心理训

（注一）：哺—哆：此取咒语BUD—DHO的近似音。

练”上，尽我们所能，不断去做。

修习禅坐也要找寻一处适当的，不致让我们分心的安静地方；如花园里，或后院阴凉的树下，或可供我们独处的适宜环境。若是比丘或比丘尼，必须找一间适合的茅蓬，宁静的森林或洞窟。山林对“修行”提供了非常适当的场地。

总之，无论在那儿，我们必须不断地在出、入息的“正念”上下功夫。

当注意力溜掉了，试着把它拉回专注的目标上，放下一切其他思想和关心的事物。不要想任何事情——就只是观照呼吸。

如果“正念”保持于念头上，当念头升起时，就努力让它回到禅思的目标上，心会变得越来越平静。当心宁静而且专注时，从这专注的目标——呼吸上放松。

这时，开始去检视这五蕴组成的身和心：色、受、想、行、识。检查五蕴的来和去时，你会很清楚地看到，它们都是无常的。无常的性质使它们不能满足于我们，不合我们的心意，而且它们自己来、去——在那里，无“我”在行事；在那儿被发现仅仅是根据“因果”自然的运转。

世间的所有事物都有这些特性——无常变迁（无常）、不能满足（苦）、没有一个不变的自我或灵魂（无我）。

以这种观点来观察整个存在的生命，对诸蕴的执著和黏附将会逐渐的减少，这是因为我们看到了这世界的实相。这就是“智慧”的升起。



慧的生起

智慧是去观察身、心的各种呈显——这其间的真理。当我们以经过训练和集中的心去检视这五蕴时，将清楚地看到身、心两者都是无常、不圆满、无主的。

以智慧观察一切和合的事物，就不会黏着或紧抓不放。无论什么，我们以“正念”去接受。既不会过分地快乐，而当事物破灭毁损时，也不会闷闷不乐，不会感受痛苦，因为我们清楚地看清了所有事物无常的真相。

当我们遭遇到各类疾病和痛苦时，能够平静镇定，因为心已经受过很好的训练了。真正的依怙就是受过训练的心。

这一切便被称作“智慧”——明了事物升起时的真实性质。“智慧”从“正念”和“定”中升起。“定”从基础的戒升起。戒、定与慧，都是那样的相互有关，以至真正地难以去分开它们。

事实上，它可以以这种方式去看：首先，以训练过的心去注意呼吸，这是戒的升起。当“观呼吸”继续不断地修习直至心平静，这是“定”的升起。

而后，审察这呼吸，呼吸会呈现出无常、苦、无我，随之而起的不执著，便是智慧的升起了。

像这样，“观呼吸”的修行，可说是发展戒、定、慧的过程，它们都有所关联。

当戒、定、慧都已开展，我们称这个叫做“修习八正道”，是佛陀用来教导我们的唯一离苦之道。“

八正道”在所有其他方法之上，因为，如果正确地修习它，能直接引领我们到达涅槃、到达和平。这修行可以说能真实地、正确地契达佛法。

从修行上得到法益

当我们像上面解释的那样去修习“定”，修行的果实将会以下面三种层次升起——

第一：在“信行者”层次上的修行人，将会对佛、法、僧升起更多的信心，这种信心会变成每个人内里真正的支撑。他们也将了解一切事物的因果自然——善行带来善果，恶行带来恶果。因而对于这样的人，将会在快乐和心理的平和上有所增益。

第二：达到入流、一来、不还等崇高的成就者，对佛、法、僧有不可动摇的信心，他们法喜充满，而且朝向涅槃。

第三：“阿罗汉”或“觉悟者”，从一切痛苦中得到了解脱的快乐。他们是“佛”，从世间得到解脱，在圣道中完成了旅程。

我们都很幸运能生而为人，并听到佛陀的教法，这是其他千百万种生物所没有的机运，因而，切莫等闲视之。快快地开发功德、行善，并在最开始、中间，以及最高的层次上随着这“修行



之道”行去。不要让时光无端的消逝而毫无目标。

试着去得到佛陀教导的真理——就在当下。让我以一句泰国谚语来做结束：“数回合的欢愉快乐消逝了，很快地，天色已近黄昏。此时饮泣，伫足观望，很快地，将会来不及走完这个旅程了！”



现在就做!

(这是阿姜查于1978年7月，结夏安居期间，在巴蓬寺以泰国方言对一群新出家比丘所做的一场活泼生动的开示。)

如果你懈怠不动

什么时候才会“苦”尽呢?

如果你懈怠不动

你又能成就多少呢?

建立起我们的修行

超越懈怠吧!

吸进……呼出……，就是这样!即使有人在“装神弄鬼”，那是他们的事，不要因此而受干扰了。

只管在呼吸的进、出上专注，清楚自己的呼吸，这就够了。清楚的了知吸进和呼出；或者可以在吸气的时候对自己说“哺（Bud）”，吐气的时候说“哆（Dho）”，将这做为观照的对象。

当息进时，你了知它，当息出时，你清楚它，只要这样做就可以了。此时心将会安定平静、不散乱、不浮躁，此中就只是“

气”的进与出而已。

一开始，便保持这么简单的方式，没什么好多想的。无论能坐多久，如果你现在感觉舒适或平静，自己会很清楚。如果持续不断地这么做，呼吸会变得细长且轻，身心也会变得柔软自在——那是有代价的。

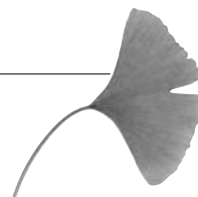
尽管去做吧!让它自然地发生，愉悦地静定于禅坐：不茫然、不昏沉、也不打瞌睡，一切都变得轻松容易。此刻的你是宁静安祥的!而当你起身时“哇!那是什么?”你会禁不住回想起那种平静。

接着，继续保持不变的清澄正念。无论说什么、做什么，走到那儿，托钵、洗钵，或者进食，都清楚明白自己在做什么：我们拥有正念，平稳安住。就是如此继续去做!无论什么时候，我们都能“保持正念”!

行禅的修行其实与坐禅无异。行禅是在两棵树之间，取大约七或八个手臂长的直线路径。收摄自己，下定决心——现在，你就要行禅来安定你的心，期使清澄的“正念”有足够的力量升起。

首先从右脚开始，以正常的步伐行走。随着脚步对自己说：“哺—哆、哺—哆……”不断地将注意力集中在双脚上。觉得纷扰不安时便停下来，等到平静后再继续走。

须清楚路径的起点、中点、终点，也知道什么时候该往回走，时时刻刻都“了知”自己!



这就是方法！你可以开始修习行禅了。

或许有人会说：“那样来回地走，就像疯子一样！”但，你知道吗？行禅中蕴含了许多的智慧呢！不停地来回行走，累了的时候，就停下来，将注意力转向内心，并平静地觉察呼吸，使心得到休息。

然后，还有一点须要注意的是姿势的更换。行、住、坐、卧，必须不断地去改变姿势；不能只是站或坐，或只是躺卧。

在日常生活中我们都会用到这些姿势，因此，必须在每种姿势上发展觉知，使它们变得很有用。

去做吧！但并不容易，就让我说明白了！

比如你拿了一个杯子，将它放在这里两分钟，再放在那里两分钟，每两分钟就移动一次，很专注的那样子去做（观察呼吸也是一样，那样去做，直到有了疑惑和痛苦，而那就是智慧生起的时候）。

有些人会说：“什么？将杯子移来移去是很疯狂的，没有用的，你是不是疯了？”不要紧，只管做，但不要忘记，是两分钟而不是五分钟，要专注！一切就在这所做的当中了。

观照呼吸也是一样，以盘腿的姿势坐平稳，将右腿放在左腿上。吸气直达腹部，再吐气直到所有的“气”都由肺部送出。

吸气时要吸到满，然后再送出。此时，不要刻意地去控制呼吸，不管气长或气短都没关系，只管注意呼吸的自然进出，这就够了。不要让它溜走，如果它溜了，就停下来！看它到了那儿？

找到它，再把它带回来。

只要持续去做，迟早会遇到一些好处。不要认为自己做不到，这就好像将米撒在地上一一般，看起来你似乎是把它们丢了出去，但很快地便会长出幼苗，而后长得成把成串的，再不久就可以将它们去壳，并且吃到香甜的“khaomow（青色的甜糯米饭）”了。

禅坐也是一样，有时你会想：“为什么要坐在这里观着自己的呼吸？它会自个儿吸进和呼出，并不需要去注意啊！”

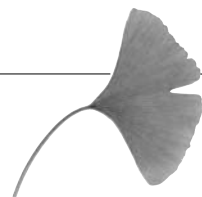
这就是固执己见的心，总是爱挑剔。但，不要理它！只要试着去做，直到心境平和。平静时，呼吸会变得细密，身体会变得轻松，心也会轻安起来，一切都将恰到好处。

持续下去吧！直到你感觉好像没有了气息般！然而你别因害怕呼吸会停止而逃开，此时你其实已经到达平静的境地了。就只管安住在那个境地，不必去做其他的事。

有时，你似乎没有了呼吸，但是呼吸仍然在那儿。有许多类似事件会发生，但那无妨，只要对所发生的每项过程全然清楚，而不要被其中的任何状况给愚弄了。

持续且经常地去做吧！在你进食之后，马上挂起袈裟开始行禅。“哺一哆、哺一哆……”直到所行路径都陷了下去，仍然继续的走下去。

疲倦时就改为禅坐。努力不懈是为了能够“觉知”，为了能拥有觉知，为了能让觉知升起，为了能明白修行的一切。不要只



走几步路就胡思乱想起来，而后回到茅蓬里，身体一躺，很快地便呼呼大睡。

如果这样的话，你将永远一无所得。如果你懈怠不勤，什么时候“苦”才会尽呢？如果懈怠不勤，你又能成就多少呢？建立起我们的修行，超越懈怠吧！不要光说“平静、平静、平静”，但到了坐下时，心却无法马上平静，因而放弃了修行。

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

你们都喜欢寻找“平静”——然平静早已存在，你却一无所知，不论你去问谁，都不会清楚。只要去明白你自己呼吸的进与出，“哺一哆、哺一哆……”这样就够了！

只要这么做，不需要想得太多，现在了解这个就够了。

也许你们会说：“我做了，但什么也没看到！”没关系，只要去做，不管发生什么事，持续地修行下去。你终究会明白修行是什么。

试试看吧！如果你就如此这般的“坐”着，而且知道到底是怎么一回事，那便行了——当你的心变平静时，心自然会明白。

届时，你将能彻夜长坐，直到黎明来临，却不自觉你在禅坐。你会法喜充满，那种喜悦是无法形容的！

一旦修行到了这个境地，你可能会想说“甚深”法，但要小

心，可不要“唠叨不停”，那样会令人发狂的。

就拿老沙弥桑为例：某个昏暗的夜晚，正值行禅的时间，我听到附近的竹林有人不断地喃喃咕咕：“唷，唷，唷……”我坐下来听，想道：“谁在那里说法？”

于是我拿了手电筒走过去。没错，是老沙弥桑坐在竹林下，点着灯笼，盘着腿，在对着黑夜大声宣说“佛法”。

“桑，你疯了吗？”他回答说：“噢，我就是控制不了！禅坐时，我忍不住要说法，行禅时，也忍不住要说法……，不知几时才能停止！”

真是一个疯人啊！嗯，就是这样，这些都可能会发生。

但是仍然要持续修行，不要只是放纵情绪。无论懈怠或精神充沛时，仍旧继续努力，不管是禅坐或行禅，甚至躺卧时，都要观照你的呼吸。

睡觉前，告诉自己：“我不耽着于恬适的睡眠中。”醒来之后，继续禅坐。

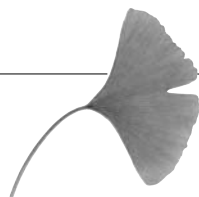
进食时，提醒自己：“我不因贪而食——只是当成医药来维持今天的生命，以便有足够的精力继续修行。”

入睡或进食之前，我们都要如此警惕自己。

站的时候，要保持正念；坐的时候，也要保持正念。

当你躺下来的时候，做右肋卧，专注呼吸，“哺一哆、哺一哆……”直到入睡为止。

而醒来之时，马上继续“哺一哆、哺一哆……”，好像



从来没有逃脱过任何一次的呼吸一样！而后，“平静”便会生起……，继续保持正念吧！

不要盯看他人的修行，请不要那样做！

注意我们打坐的姿势，要坐得稳直，不要让头向前倾或后仰。保持平衡，犹如佛像般——坐得平正庄严。如果你想改变姿势，在改变之前，将痛苦忍耐到最极点吧！你会说：“什么？我忍受不了了！”但在移动之前，再等一下，痛苦忍耐到最大极限时，还要再忍耐！

不管有多痛，就是持续下去。如果痛到无法在心里继续持念“哺—哆、哺—哆……”时，就把痛当作醒觉的对象——“痛、痛、痛、痛！”让“痛”替代“哺—哆”。

用这种方式直到痛苦消失，并且看看会有什么后果。佛陀说痛苦是自己升起的，也会自己消失。

就让痛苦死去吧，别停止忍耐！

也许你会流出汗来——像玉米粒般大的从背部流下。但如果能经历一次这样的感觉，你将会知道那是怎么一回事了。但那是逐渐而来的，不要太强迫自己，只需慢慢地持续下去。

还有，也要觉知吃的动作——咀嚼、吞下，最后它到那里去了？食物对身体是好是坏都要清清楚楚，也要知道这些食物到了何处。使“吃的艺术”变得更细致吧！

估计再吃五大口就会饱时便停止，然后饮用足够的水就行了。

试试看你是不是做得到，大部分的人都不那么做，反而在吃饱后又添加五口，这都不是正确的方法，你能了解吗？

佛陀曾说：要持续的留意“吃”这件事，知道你还没有吃饱，但再五大口就要饱时，便停了下来，取用足够的水直到饱。而后无论禅坐或行禅，都不会感到沉重，你的禅修将会自动地进步。

然而，人们却不愿那样子做。假如你不是真正地想要训练自己，那么你便不会去做，你反而会吃到过饱为止——在你吃饱后，又多吃五大口！这就是我们无始的贪婪与染着，与佛陀的教法是相违背的，我们必须好好地观察自己。

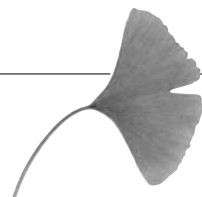
谈到睡眠，要能清明觉醒，这全靠你自己斟酌。有时你没有准时睡觉，而早睡晚睡都不要紧，我是这样子做的——无论晚不晚睡，当我一觉醒来，便立刻起床；不要太当一回事地去照顾这个睡眠，当下就断绝它。

如果你醒来之后仍然想睡，就马上起床去洗把脸，然后开始行禅，立刻就去走。我们应该这样子来训练自己，行动吧！

这些都是我们该去实践的，不可能只听别人说便知悉这一切，我们必须从实际的修行中去了解，所以，前行吧！

这是训练心的第一步。禅坐时，将焦点集中在——坐着，这件事上。心只需观照着呼吸的进与出，不断地观照，慢慢地，心便会变得平静。

如果心是散乱的，坐不了多久，就会开始思念家，心会向



外奔驰，会想吃一些面（那些刚出家的会很饿，不是吗？）你想吃、想喝，饥饿、希求，想念每件事物直至发狂，但是，疯就让它疯吧！一直到你超越它。

只管去做吧！你们曾修习过“行禅”吗？感觉如何？“妄想纷飞”时就停下脚步，直到心回来为止。

如果心真的还很散乱，那么便停止呼吸，直到承受不了时，你的心就会回来！如果你坐着的时候，心到处乱跑，请握住呼吸，直到难以忍受时，心就回来了。

使心力增强起来吧，训练心与训练动物不同，你知道，心“真的”是非常难训练的，别轻易地放弃了。有时，握住你的呼吸直到胸部几乎爆开来，是抓住心唯一所要做的事——心会跑回来！试看看。

在这结夏期间，了解到修行是什么。白天，修行！夜里，修行！无论什么时候一有时间，便努力修行！日夜都行禅，纵使你只有十分钟，也修行吧！

将心置于一处，随时保持正念。如果有什么话想说，忍下来！不要说话。把注意力转回禅思上，继续保持正念。

这就好像水壶中的水，如果稍为倾斜，它会开始“滴一，滴一，滴一”，倾斜多些，它便“滴滴，滴滴，滴滴……”。而如果我们把水倒出来，它会形成一条没有间断的流水，就像是水龙头流出来的一般，而不只是水滴而已了。

这意思是说，无论是站、是坐，是躺或者其他，如果能经常

觉醒，那么正念就会像这不间断的流水一样，但是如果我们的心徘徊不定，一会儿想这，一会儿想那，那么我们的“正念”就仅仅会像那水滴一般了。

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

光说不练，它不会自动前来，这你是知道的。但如果过于勇猛，你同样不会成功，而全然不试，当然也是不行！这些都须铭记在心。

有时，你根本不打算禅坐，但是，在结束工作后，你坐下来，空掉了你的心，而“啵”地一声，你马上有了宁静！那是非常容易的，因为，你就活在当下！

接受我所说的——目前，这就够了！





丨 关 于 佛 教 丨

佛陀原本的姓名是悉达多·乔达摩，2500年前出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心的人，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……02 |

以法为赠礼

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
Web / 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