

寧靜的森林水池

阿姜查

by Ajahn Chah

序言

也許你要在一九八〇年代的亞洲尋求佛陀在生活上的教導，及探求是否仍有出家的僧尼在實踐一種單純生活和禪修，以托鉢為生、隱居於森林之中。也許你曾讀過佛陀與其弟子們在印度森林中游化，邀諸善男信女一齊加入長養智慧和廣大慈悲的行列，邀他們來過托鉢僧的簡樸生活，獻身於內心的平靜和覺醒的描述。二千五百年後至今，你還能夠發現這種的生活方式嗎？而且，這種教導對我們今日的現代社會及現在的心仍然適用且息息相關嗎？

當你在曼谷、可倫坡和仰光附近的現代化機場登陸後，計程車會帶你穿過亞洲城市的街道，來往的車潮、擁擠的巴士及人行道上賣水果的攤販。每幾個路口，你就會看到金色的寶塔和城市佛教寺院的頂尖。不過，這並不是你所要尋求的寺院。居住在這些寺院之中的，都是一些研究古老經文、可以唱誦和布教，並以此教化民眾的僧尼。可是，要找到一如佛陀往昔居於森林的簡樸生活、依袈裟和鉢的禪修生活，你必須遠離城市及這些寺院。如果是在擁有最多寺院和僧侶的泰國，你便須要在一大清早出發，到繁忙的華南豐車站，搭車前往遙遠的南部或東北部的省份。

第一個小時的旅途中，火車一路蜿蜒，帶你遠離喧囂的都市、遠離房子、事業和一路破陋的房子。越過泰國中部的浩瀚平原，東南亞的米鄉，一路綿延的稻田，被田間的田埂劃出阡陌縱橫，並由溝渠和水道有規律的劃分。在這一片稻海的地平線上，每隔幾哩，就會往四、五個地方上看到由濃密叢生的棕櫚樹及香蕉樹所組成的島群。如果你的火車走得更近這些棕櫚島群，你便能夠看到一座橙色

的寺院屋頂在閃爍和一叢叢由支柱架起的木屋所組成的東南亞村落。

每一個村落，無論有五百或二千居民，至少都會有一家寺院，寺院是提供村民做祈禱、儀式、會議的場地，多年來，也一直被充作村落的學校。這些村落大部份的青年男子都會在二十歲時出家一年或三個月，學習佛陀種種的教示，以備“成熟”地進入成人社會。寺院大多由幾位年長、單純而且曾研讀過古經文的慈悲僧侶所主持，他們熟知各種儀式及教示村民的基礎教義。這種寺院是鄉村生活裡不可或缺和最美好的部份，但是，這仍不是你所要尋求的寺院。

你的火車繼續朝北走向古代的首都——奧達雅。當地充滿著幾世紀前與鄰國戰爭時，慘遭戰火掠奪的華麗寺院之廢墟與殘破宮殿。這些雄偉遺跡的精神仍保留在巨大的石雕佛像之中，沉著地渡過數世紀。

現在，你的火車轉往另一段漫長旅途的東方，穿越克拉特平原，駛向寮國邊境。一小時又一小時，越過一哩又一哩的陸地，你依然會看到稻田和村落，但是，它們逐漸變得越來越稀疏和貧窮。泰國中部鄉村的運河和青翠的花園、芒果樹以及熱帶植物變成一幅非常單純的景致。房子比較小了，但村裡小而簡樸的寺院依舊閃爍。在這兒，仍然保持著古老、自給自足的生活方式。你會看到，當農夫在工作和小孩子在沿著鐵軌旁的溝渠中照料水牛時，婦女們在門廊下織毛毯。

在這些低度開發的省份裡的鄉村，仍保留了許多傳統的森林僧、尼。這裡仍然有大片的森林和叢林地區，濃密地覆蓋著山脈和未開發的邊界地帶。而幾世紀以來，這些鄉村一直都支持著森林僧和寺院致力於保存領悟佛陀的覺悟。因為，大抵來說，這些僧侶並不做村落的布教師，也不教書、也不做研究和保留古代手抄的經文。他們的目的是要全心全意地生活，和覺悟佛陀教導的自心內觀及內在的平靜。

如果你下了火車，改坐巴士或租汽車，經過一些泥濘路，來到了泰國東北無數寺院中的任何一座，你會發現什麼？這樣的教導和修行方法會和一九八〇年代相契嗎？內觀和覺醒的訓練可以滿足一個來自現代化和複雜社會的人的需求嗎？

你曾發現很多西方人在你之前就已來過了。自從一九六五年以來，就有上百位像你一樣的歐洲及美國人，來到這森林裡參訪及學習。有些人短期的學習過後，就回到家裡，將他們所學的融入在家的生活當中。有些則出家一、二年或更多年，做更徹底的訓練，然後才回家。然而一些發現森林生活是一種富足而莊嚴的生活方式的人，至今依然留在寺院裡。

對這些人而言，教法已直接地與他們的心對話了，供給了他們一種智慧和自覺的生活方式。剛開始，這種方式看起來也許幾乎很簡單——表面上很簡單。但是，在試圖將佛陀的方法付諸實踐之後，我們會發現並不那麼容易。然而，不論需要多努力，這些人仍然認為沒有比在自己的生命中發現“法”與真理更值得的東西。

打從你進入一個像巴蓬寺的森林道場的那一刻，修行的精神便隨處可見。那裡有樹林沙沙作響的寧靜和僧侶們做雜事或經行的安詳舉止。整座寺院占地一百多英畝（目前更大），分成僧、尼兩個部份。簡樸而未經裝飾的小茅蓬，分別座落在小森林的空地上，所以周遭有樹林和樹林間的走道。在寺院的中心地帶，是主要的講堂、齋堂和戒壇。整座森林的佈局瀰漫著單純而離欲的氣氛。你發現你終於到達了。

住在這些寺院裡的僧侶選擇了遵循這種稱作“苦行”的簡單而有紀律的修行方式。這些傳統的森林僧自願選擇要遵循佛陀時代，佛陀所允許的十三條戒，限制衣、食和住的更嚴格的生活方式。這種生活方式的核心是，很少的身外之物，很多的禪修，和一天一次的托鉢乞食。這種的生活方式傳入了充滿洞穴、荒野的濃密森林之緬甸、泰國、寮國，這些地方是這類精進修行的最佳理想。這些苦行

僧有傳統的行腳者，獨處或與小團體共住，從一個村落到另一個村落，用手制的傘帳掛在樹上，做為他們臨時的居所。幾座最大的森林道場之一的巴蓬寺及其住持阿姜查的實用教法，已被翻譯及編輯成此書，並且在西方流傳。

阿姜查與其老師——阿姜 通拉和阿姜瞞（又譯曼），曾多年在這些森林中經行和禪坐，以增長他們的修行。經由他們和其他森林禪師們中，產生了一種即時有力的佛法教示遺產，直指那些期望淨化心靈和由實際的生活中觀察佛陀教導的人，而非指向那些形式佛教或學術的學習。

當偉大的禪師在這種森林傳統中出現時，在家居士和出家人都會把他們請出來教導眾生。通常，這些老師為了讓自己發揮作用，他們會停止行腳，並在一特定的森林地帶安住下來，往往這便形成了一個苦行的道場。正當這世紀的人口壓力逐漸增加，造成行腳僧的森林範圍愈來愈小，這些由過去及現今的大師們所提供的森林道場於是成為大部份苦行、修行僧的居留處所。

巴蓬寺是阿姜查在經過了多年的雲遊及禪修，回到地出生的村落附近之濃密森林裡設立後，開始成長的。那片森林罕無人跡，以眼鏡蛇、老虎和鬼魅聞名的地方——對阿姜查而言，這是森林僧最完美的居所。一個大的道場環繞著他逐漸成長。

剛開始只有稀疏幾間草頂的茅蓬散佈在森林之中，到後來巴蓬寺卻發展成泰國國內最大和運作得最好的道場之一。正當阿姜查這位老師的善巧及名聲廣泛傳開之際，訪客及徒眾的數量迅速地增加。為了回應全泰國信眾的請求，五十幾所（目前有一百多所）在阿姜查訓練的住持之引導下的寺院皆已成立——包括巴蓬寺附近一所為許多來尋求阿姜查在教法上的教導的西方學生特別設計的道場。近幾年當中，在西方國家也成立了許多家分院及聯合中心，最著名的大叢林寺，是在英國的 chithurst，由阿姜查資深的西方弟子蘇美多所主持。

阿姜查的教導包括了被稱作“佛教禪修核心”的教導——直接而單純的靜心和為真實內觀打開心胸的修行。這種正念或內觀的裡修方式已在西方佛教修行中迅速地長成。經由這些曾親自在森林道場和精進禪修中心參學過的僧侶和居士們的教導，提供了一種直接訓練我們身、心之方法。這種方法能教導我們該如何處理貪婪、畏懼及悲傷的問題，並且教導我們如何學習耐力、智慧及無私的慈悲之道。

以泰語或寮語自然地陳述，在本書的教導中反映了阿姜查修行精神的歡喜。其風格很明顯是僧院的——針對那些捨棄家庭生活而來到森林中，加入阿姜查的行列的男眾團體。因此例行用字是以“他”來代替“他”或“她”，並且都是在強調比丘而非居士（森林團體中也有尼眾存在）。然而，在這裡所表現的佛法特質卻是立即而普遍的——適合我們每一個人。阿姜查說，貪婪、恐懼、嗔恚和愚癡的人類的基本問題，他強調我們要覺醒這些狀態，了知它們在我們的生活及世界上所造成的真實痛苦。四聖諦的教法，是佛陀初次所演說的，說明了苦、苦的起因、道和苦的熄滅。

阿姜查一次又一次地強調，要去洞見，執著是如何形成苦的。在你的經驗中學習，洞見色、聲和受、想、行永恆的變遷本質。要瞭解生命的無常、苦、無我的本質是阿姜查給予我們的訊息，因為，唯有當我們明瞭和接受三法印(無常、苦、無我)，我們方能在平靜中生活。森林的傳統直接地對我們對這些真理的領悟和抵抗發生作用，也直接地對治我們的恐懼、嗔怒和貪欲。阿姜查告訴我們要去面對煩惱（雜染），並利用厭離、耐力及覺醒的工具去對治它們。他策勵我們要學習不去迷失在情緒和焦慮之中，訓練自己能清楚而直接地看到心和世間的真實本然。

我們的感動是來自於阿姜查的清晰及喜悅，以及他在森林中的直接的修行方式。跟他在一起會喚醒我們內在好奇、幽默、驚歎、領悟的精神，和一種深層的內在平靜。假如能從這些章節之中的指導和

森林生活的故事捕捉到一點點精神，進而啟發你更進一步地去修行，那麼此書的目的便已達到了。

因此，仔細地聆聽阿姜查，並將他放入心中，因為他教導的是實踐，而不是理論，更何況，人類的幸福與解脫才是他所關切的。早年當巴蓬寺開始吸引許多訪客時，沿著入口的步道上張貼了一系列的標語。第一張是說：“你來到這兒拜訪，請肅靜！我們正在禪坐。”另一張標語簡單地說：“修習佛法及覺悟真理是這期生命中唯一有價值的事，何不由現在開始？”在這種精神裡，阿姜查直接地對我們述說，邀請我們來安靜我們的心，並去觀察生命的真理。現在，不就是開始的時候嗎？

前 言

多年來阿姜查以寮、泰語展開社會弘化工作，而他在西方英語系社會的影響力，則是由於他那些有能力把寮、泰語譯成英文的西方弟子的努力而獲致。雖然，目前這些英文作品流傳到華人世界已經有一段時間，特別是在新加坡、馬來西亞，而最近是臺灣，但美中不足的是，讀者群僅限於精通英文的華人，而這些從阿姜查的教導中得到啟示、鼓舞的華人讀者，對於同胞中有人因為不懂英文或英文能力淺，而沒有機會從阿姜查言語中的智慧得益，一直引以為憾。

本書是在佛教寺院僧俗二眾的發心奉獻下協力完成。他們來自臺灣、香港、新加坡、馬來西亞等地。他們不僅熟知中、英文，受重要的是：由於他們對佛法都已有深刻的體驗和認知，因而對阿姜查的教化都能有所領悟且真切理解。也由於他們的善行以及為弘揚佛法不惜一切代價的願心，此刻，這份作品才能呈現在您的手中。

我們要向所有曾參與制作本書的人士，無論是設計、校對、謄稿、助印等等，都致予無上的謝意，願三寶之光常照在您的心裡，賜予您們平安、快樂。您曾注意到我們並沒有提到任何人的名字，也沒有對任何人特別地贊許。這正是遵循阿姜查的教導：“不要試圖

想成為什麼：「不要做阿羅漢、不要做菩薩、什麼都別做……」……
乃至譯者。

譯者的話

如果有人發現一顆閃亮的星星，他沒有權利放進自己的口袋獨享光輝，而必須公諸於世，使每個人都能分享這份光耀。基於這個理由，我們很高興有機會參與將阿姜查的教示譯成中文的工作，因為如此一來，其他人也能同樣地得到那從阿姜查的佛法開示中閃耀出來的智慧之光！

中譯阿姜查的作品，並非易事。如果照句直譯，恐怕曾顯得生澀難懂；假若以比較自由約方式意譯，雖然文句會比較流暢，可是恐怕又會失於準確度不夠；還有一種可能是，因譯者筆調的關係使譯文學術意味太濃，不符合阿姜查的風格。他本人很少閱讀，有一回，他被問到有什麼佛書可以推薦給人讀時，他指著自己的心說：“只有這一本！”

在譯書的過程中，我們儘量以不同的方式求得折衷，希望能既不失去阿姜查簡明的開示風格，又能無損他見解的精闢入微。假若由於我們的轉譯，使阿姜查的佛法之“星”減損了原有的光芒，我們在此深致歉意。而我們之所以不自量力試譯，只是因為我們實在不忍讓這顆光輝奪目的星星，只收藏在某人口袋裡，卻不能普照人間。

任何人的翻譯，永遠沒有所謂最好或最壞的翻譯，有的只是風格的不同。原書真正的含義能被譯出而且讓讀者分享，這才是最重要的。

當您手中捧著這本書時，那從阿姜查內心閃耀出來的法之“星”光，只要能讓您捕捉到即使是一絲的微光，進而為您的人生帶來方向和啟示，那麼我們的工作就算圓滿完成了。

阿姜查略傳

阿姜查，於一九一八年六月十七日，出生在泰國東北部烏汶 Rajathani 鎮附近的一個小村莊。

九到十七歲之間，他是一位沙彌，在還俗幫助父母務農之前的那段時日裡，他接受了基礎教育。到了二十歲，他決定回復出家生活，並於一九三九年四月廿六日受了比丘戒。

阿姜查早期的僧侶生活，遵循一種研習佛教教義及巴厘經文的傳統模式。在第五年時，他的父親得重病而逝：人命的脆弱和不確定，直接的提醒了他。這促使他去深思有關生命的真正目的，因為，雖然他已有多方面的涉獵並且精通巴厘文，但對於痛苦的滅除，似乎並沒有更進一步親身的瞭解。厭離之感開始在心中升起，終於(在一九四六年)，他放棄了學業，並開始了托鉢行腳。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在森林，行乞於村落。他在一座能夠用心地學習和修習毗奈耶(僧侶戒律)的寺院住了下來。那時，他聽說了有關阿姜 瞞——一位備受推崇的禪坐大師。渴望能見到如此一位有成就的老師，阿姜查出發步行往東北部去尋找他。

這時，阿姜查正與一項有決定性的問題做掙扎。他研讀過戒、定與慧的教理，雖然那些內文陳述詳盡且細節精細，但他卻不知如何將它們實際地付諸實踐。阿姜 瞞告訴他，雖然這些教化的確廣博，但在本質上卻很單純；有了“正念”的安置，如果看到了在內心生起的每件事物，當下便是真正的修行之道了。這種簡潔而又直接的教導，對阿姜查來說，是一種啟示，也因此改變了他修行的方法。這條路是明確的！

接下來的七年間，阿姜查在這種簡樸的森林傳統方式中修行：為了開展禪坐，行遍鄉間，尋找安靜而隱蔽的地方。他住在老虎和眼鏡蛇成群出沒的叢林，甚至停屍場；利用對死亡的省思來克服恐懼，並洞察生命的真正意義。

經過多年的流浪，一九五四年，他受邀返回故鄉的村子，就在一處熱病橫行、鬼魅出沒，稱作“巴蓬”的森林附近住了下來。不顧瘧疾的困境、簡陋的住處以及稀少的食物，追隨他的弟子，人數越來越多。現在被人稱為巴蓬寺的寺院就是設立在那兒的，而最後地，分院也在別處被建立了起來。

在阿姜查寺院裡的訓練是十分嚴厲且冷峻的。阿姜查經常將他們的弟子們推到最極限，去測驗他們耐久的能力，期使他們能開展耐心和決心。他有時發起費時且表面上看起來毫無意義的工作計畫，由此去頓挫他們對平靜的執著。這重點經常放在屈服於事物的本然樣子，而最大的強調點著重於嚴格的毗奈耶（戒）之遵守上。

一九七七年，阿姜查應邀訪問英國，並留下一些比丘僧團在那兒。

阿姜查於一九七九年回到英國，隨後轉往美國、加拿大去訪問並教學。

一九八一年，再度出遊後，由於糖尿病所致，阿姜查的健康逐漸走下坡，也因此無法於雨季時在巴蓬寺安居。

當病情惡化，他以自己的身體作為一種教導——“萬物皆無常”的一種活生生的示例。他不斷地提醒人們，要努力在他們自心裡處找到一個真實的歸依處，因為，他不再有很多的時間能教他們了。

在一九八一年“雨期”結束前，他被送往曼谷做一個手術。幾個月內，他停止了說話，並逐漸失去了對四肢的控制，終至全然癱瘓而臥病在床。從此以後，他被比丘弟子們全心全力地照顧和服侍；他們都感激且樂於有機會服侍曾經如此有耐性和慈悲地引導一條正道給那麼多人的一位老師。

一九九二年，一月十六日，上午五時二十分，阿姜查在他的寺院，泰國烏汶的巴蓬寺，於隨侍的比丘們面前，安詳地離開了人間。

編者的話

本書內容取自 Jack Koinfield 和 Paul Breiter 編著之 A Still Forest Pool，原以英文出版。然而，我們並沒有取用原版的全部內容，因為有些部份已在阿姜查早期的書籍中就已出版（泰國國際叢林寺院出版之《菩提智(Bodhinyana)》一書），如：問與答的部份，已由我們翻譯並收錄於《靜止的流水》一書中。我們希望能藉著這個機會，感謝作者之一的 Paul Breiter，鼓勵我們翻譯此書，如今方能使華語社會得此受益。

阿姜查個人的修行開始於他人生的早期，並經過多年的行腳和在幾位偉大的森林禪師們的嚴指導下增進。他笑著回憶說，他還是小孩子的時候，當其他小朋友玩扮家家酒時，他已喜歡演僧侶，並拿著一個假的鉢向他們要糖果和甜食。但是，他個人修行卻非常艱難，他說，他增長的耐力與毅力的特質，是他給弟子們的教導核心。阿姜查仍是一位年青的出家人時，一個很大的啟示得自於坐在只剩下最後幾天、幾星期生命的父床邊，直接面對著衰危及死亡的事實。阿姜查教導：“當我們不瞭解死亡時，生命是非常困惑的。”由於這個經驗，使得阿姜查在修行中引發強烈的動機，要去發現我們世間痛苦的起因及佛陀所教導的解脫及平靜的根源。據他所言，他毫無保留，為了“法”和真理，他捨棄了一切。遭遇過許多困境與苦難，包括各種的疑惑及身體的病痛。然而，他依然待在森林裡坐著——坐著和觀照——甚至有時候，他除了哭泣之外，什麼地無法做。他在修行中增長了一種他所謂的“無畏”的特質。從這“無畏”當中最後長成智慧——一種喜悅的精神，以及一種不可思議的能力去幫助他人。

第一章 明瞭佛陀的教導

前言

阿姜查要求我們從佛陀所教導的痛苦和解脫真理的領悟中——可以在我們的身、心當下徹見和經驗的，開始我們簡單而直接的修行。阿姜查告訴我們，“八正道”是無法在書籍、經典中找到的，相反地，卻可以在我們的根識，我們的眼、耳、鼻、舌、身和意中發現。在這種即時、覺醒、長養正念的方法下學習，是佛陀所覺悟的內觀之道。若干世紀以來，這種方法被受到啟發並獻身於修行中的僧、尼與在家眾所保留和遵循。

阿姜查以一個古老教育的代表現身說法。他的智慧和善巧都不是從讀書及傳統而來，而是從他多年修行、精進以禪坐來平靜心及喚醒心得來的。他個人的修行是受到上一代數位森林禪師所啟發和指導的。他邀請我們追隨他們和他的典範。

看看你的世界是什麼所形成的——它是六根，身與心的過程。這些過程可經由審視與不斷地訓練專注力而變得愈來愈清楚。就如你所覺察到的，每一個外塵的生起是如何地迅速和無常。你會看到我們執取及抗拒這些遷變的物件之慣性傾向。阿姜查教導我們，這裡便是學習新方法的地方——平衡之道、中道。

阿姜查勸誡我們要以修行來解決問題——並非以觀念，而是要運用在我們日常生活中的情況。就因為如此，我們增長了對治障礙的力量及一顆相續、善良的心。因為如此，他說，我們方能夠跨出生命的掙扎，找到正見的意義：有了正見，便能找到佛陀的平靜。

簡易之道

照慣例而言，八正道是以八個步驟來說明的，如：正見、正語和正定等等……。但是，真正的八正道是在我們內在的——雙眼、雙

耳、雙鼻孔、舌頭和身體。這八道根門是我們整個的“道”，而心則是走在“道”上的人。認識這些根門、審視這些根門，所有的法便會顯現出來。

心靈之道是如此的簡單，不需要長篇大論的說明。捨棄對愛、恨的執取，讓事物順其自然。這就是我在修行中所做的一切。

不要試圖想成為什麼，也不要讓自己成為什麼。不要做禪修者，也不要想開悟。打坐時，讓它順其自然，行走時，也順其自然。一無所執，也一無所治。

沒錯，增長三摩地和毘婆奢那的禪坐方法有十幾來種，但它們全都歸回這點——放下一切。跳出熱惱之地，走到這清涼的地方吧！

為何不試試看呢？你敢嗎？

中道

佛陀並不希望我們追逐兩邊——欲求與耽溺於一邊，恐懼、嗔怒另一邊。他教導我們去覺知愉悅。嗔怒、恐懼、不滿足並非瑜伽之道，而是俗人之道。一位平靜的人是走在正修的中道上，捨棄左邊的執取和右邊的恐懼與嗔怒的。

一個從事“道”的修行者，必須遵循中道：“我不對苦、樂感興趣。我要放下它們。”當然啦……剛開始很困難，就好像被這兩邊踢到一樣。我們就如同牛鈴或鐘擺般，被前後地敲擊。

當佛陀初次說法時，他談論這兩個極端，因為這正是執著的所在。對快樂的欲求從一邊踢過來，而苦和不滿足則從另一邊踢過來。這兩邊一直在圍剿著我們。可是，一旦你走在中道上時，你就會放下這兩邊。

難道你沒看到嗎，如果你追從這兩邊，當你生氣時，就會毫無耐心或自制力地揮拳亂打，和對吸引的東西執取不放。你能繼續這樣被

欺騙多久？想想看，如果你喜歡某件事物，當喜愛生起時，你便追隨其後，然而，這只是在牽引你去找痛苦罷了。這顆欲望的心實在很聰明，下一步，它將帶你到哪裡呢？

佛陀教導我們要不斷地放下這兩邊，這才是正修之道——導引我們跳出“生”與“有”之道。在這道上，既無樂也無苦、無善也無惡。唉！大部份的人都充滿了欲望，只為了追求愉悅，然而，總是忽略了中道，錯失了圓滿者之道——追尋真理者之道。一個不走中道的人，執著於“生”和“有”、樂與苦、善與惡，將無法成為智者，地無法尋得解脫。我們的道是直的——平靜和清淨的覺醒之道，平定了得意與悲傷兩者。如果你的心如此的話，你就可以停止請教他人的指點了。

當心不執著時，你將會看到，它安住在其平常的狀態。當它因種種念頭和感覺而動搖時，念頭的過程會代之生起，而無明則從中生起。學習去看透這個過程，當心被動搖時，它會將我們從正修帶離到耽溺或嗔怒的極端中，因而製造更多無明、更多念頭。善與惡只在你心中生起，如果你觀照你的心，窮一生之力學習這個主題，我保證你永遠不會厭倦。

斷疑

很多擁有大學文憑和世間成就的人，發現他們生活似乎仍然少了什麼。雖然他們思想高深，聰明世故，心卻依然充滿了小氣與疑惑。兀鷹雖然飛得很高，但它吃的又是什麼？

“法”，是超越因緣和合事物和世間科學的有限知識之領悟的。當然，世間的智慧可以用在好的目的，但是，世間智慧的進步會造成宗教與道德的腐敗。重要的是，要去增長能夠運用這些技術，同時仍保持不執著它們的超俗智慧。

剛開始教導基礎是必須的——基礎的戒，徹見生命的短暫，徹見

老、死的真相。這裡就是我們必須開始的地方。在你開車或騎車以前，必須先學會走路。未來，一眨眼間，也許你已會乘坐飛機或遨遊世界了。

外在的經典研究並不重要，當然，經典是正確的，但它們也不盡正確。它們無法給予你正確的知見。看見文字上的“嗔怒”和經驗嗔怒是不同的，就好像聽到一個人的名字和遇見其人並不一樣。唯有親自經驗方能給你帶來真實的信心。

信心有兩種：一種是盲目地信賴佛、法、僧，通常因此而導引一個人開始修行或出家。第二種是真實的信心——穩定、不動搖，是從認識自己內心而生起的。雖然我們仍然有其他的煩惱（雜染）須去克服，但是，我們還是得清楚地徹見自我內在的一切，使我們能夠斷疑，進而達到個人修行中的穩定。

超越文字——親身體驗

在我個人的修行裡，我所知道的或學習的並不多。我追隨了佛陀所給予的直接了當的教導，然後就依著自然開始探究自己的心。當你在修行的時候，審視你自己，然後，智慧和洞察力就會自然地逐漸生起。如果你在打坐時，想要這樣或那樣的話，你最好在那兒就馬上停止！不要對你的修行有所幻想或期盼。將你們所學的、你們的主見都丟到一旁去。

你必須超越一切的文字、一切的形相和你對修行的所有計劃。如此一來，你才能親身體驗到真理就在當下這兒生起。如果你不向內看，你會永遠也不認識真理。我在最初的幾年中，接受了正規的經教研究，一有機會，就會去聽各個不同學者及法師的教授，一直到這種的學習弊多於利。因為我還未向內觀照，所以不知道該怎麼去聽他們的開示。

偉大的禪師們談的是存在於自我內在的真理。藉由修行，我開始覺

悟到，原來真理也存在我自己的內心裡。一段很長的時間之後，我覺悟到這些禪師曾經也都真正地看到真理，而且，如果我們追隨他們的足跡，我們也會體驗到他們所說的一切。那麼，我們才能夠說：“對，他們說的沒錯，還能有異嗎？”當我精進地修行時，覺悟便如此地擴展開來。

如果你對“法”有興趣，那就捨棄、就放下吧！光空想修行就如同癡人捕影，而失其實。你不需要讀太多書。如果你依教奉行的話，你便會親身體驗到“法”，除了聽聞與文字之外，必定還有其他的。只須跟自己對話，審視你自己的心。如果你斬斷這個思考的心，你將會有個真正的判斷標準。否則的話，你的領悟將無法深入地徹見。如此地修行，其他的自然會追隨而來。

佛教心理學

有一天，一位知名的佛教形而上學的女講師來拜訪阿姜查。這位女士定期在曼谷講授阿毗達摩（論藏）和複雜的佛教心理學。在跟阿姜查的對談當中，她詳細地說明了瞭解佛教心理學對人們是如何地重要，及她的學生從與她的學習當中受益了多少。她問阿姜查是否同意這種理解的重要性。

他同意地說：“沒錯，很重要。”

她欣喜地進一步問阿姜查是否有推薦他的弟子學習阿毗達摩。

“有啊，當然有！”

她接著問阿姜查，他推薦他們從哪裡開始、或哪一本書、哪一種研究最好？“只有這裡，”他指著自己的心說：“只有這裡。”

研讀與實際經驗

讓我們談一談，研究佛法思想和將它們放入修行之間的不同之處。

真正的法義研究只有一個目的，那就是：在我們痛苦的生活中找到一條出路，以及為自己與眾生達到快樂與平靜。我們的苦生起是有其起因和停留的地方的。讓我們來瞭解這個過程。當心平靜時，它是在其原來的狀態：當心動搖時，念頭便形成了，而喜、悲皆屬於這動搖的心和這念頭結構中的一部份。掉舉也是如此，欲望跑這兒、跑那兒的。如果你對這樣的動搖並不瞭解，你就會受到念頭的支配而任其擺佈。

因此，佛陀教我們要去思惟（觀）變動的心。觀照心的變動，我們便能看到其基本的特質：永恆地變遷、苦、空。你應該覺醒和思惟（觀）這些心理狀態。如此一來，你便可以學習到十二因緣的過程。佛陀教導，“無明”是一切世間因緣和“行”生起的“因”。“行”引發“識”，“識”引發“身”與“心”。這就是十二因緣的過程。

當我們初學佛法時，這個傳統的教義對我們也許有意義，但是，當這個過程實際地發生在我們心裡時，那些光研讀十二因緣的人，將跟隨不上它們。就好比一粒水果從樹上掉下來一樣——每一環都掉落得如此迅速，使得這些人根本無法說出已經經過了哪些樹枝。例如：當愉悅的感官接觸發生時，他們便會被感覺所支配，無知它們是如何發生的。

當然，經典裡對整個過程的有系統描述是很精密的，但，實際的經驗卻是超越經教研究的。研究並無法告訴你“這就是”無明生起的經驗，“這就是”行的感覺，“這就是”特殊的意識，“這就是”身與心各個不同元素的感覺(受)。當你從樹上掉到地上時，你並無法詳細地算出你掉落了幾尺幾寸高——你就碰到地上了，然後經驗到苦。沒有任何一本書能夠描述那種情形。

經教的研究是有組織系統，且嚴謹的，但是，真理絕非僅此而已。因此，我們必須以“覺知者”、以我們最深層的智慧來證實生起的一切。當我們原有的智慧——覺知者，經驗到心的真相時，它使會

清楚地明瞭心並不是我們自己，不屬於我們、不是我，也不是我的，一切的一切都必須捨掉。對於我們所學習的心、識元素的名相，佛陀也不希望我們去執著。他只是希望讓我們看到這一切都是無常、苦和空的。他只教導我們放下。當這些東西生起時，覺知它們、了知它們。只有能夠做到這點的心，才算正確地訓練過。

當心被擾動時，種種法塵、念頭、反應便由之生起，並且不斷地營造和造作。只要讓它們去，不論好、壞都一樣。佛陀只說：“捨棄它們。”但對我們而言，探究自己的心，以知道如何方能捨棄它們，是必要的。

如果我們觀察心理元素的形態，我們會看到，心是追隨自然順序的——心理元素是這樣子的：識生起然後就這樣消逝等等。我們可以在自我的修行中看到，當我們擁有正見及正念時，正思惟、正語、正業、正命自然會隨之生起。各種不同的心理元素會從這個覺知者生起。覺知者就有如一盞燈，如果知見正確的話，思惟和其他的因素也會跟著正確：就如同從燈中射出來的光。當我們以覺知觀照時，正見就會增長。

當我們審視這一切，也就是所謂的心時，我們看到的會只是一個心理元素的聚合體，而不是個自我。那我們以何而立？受、想、身、心約五蘊就如風中的落葉般變化不定。我們可以經由禪坐發現這點。

禪坐就如同一根木頭，內觀和審視是木頭的一端，平靜與專注則是另一端。如果你舉起整塊木頭，兩端必會同時被舉起。哪個是定而哪個是慧呢，只是這顆心罷了。

你是無法將定與慧絕然地分開的。它們就好像一顆起初青澀，後來甜熟的芒果，而不是兩顆不同的水果。這個成長為那個，沒有了前者，也不會有後者。這樣的分法只是教導上的方便罷了，我們不該去執著語言。唯一真實的智慧根源，就是去看見自我內在的一切。只有這種的學習才有終點，也才是學習的真正價值所在。

在定的初階段的平靜之心，是從簡單的專注修行中生起的。但是，當這種平靜消失時，我們會痛苦，是因為我們去執著它。根據佛陀所言，達到了平靜仍然不是終點，因為，“有”和“苦”依然存在。

因此，佛陀利用這個“定”或“平靜”來進一步地思惟(觀)。他一直尋求事實的真相直到他不再執著平靜(定)為止。平靜只是真理的一面——種種法塵的其中之一，只是道上的一個階段罷了。如果你執著它的話，曾發現自己仍陷於“生”與“有”之中，仿似你在平靜的喜悅為依賴。但當平靜一消失，就會開始煩惱，而你，將會執著得更深。

佛陀為了看到“有”和“生”是從哪裡生起，所以繼續不斷地審視它們。在他仍未明瞭事實的真相時，他用他的心進一步地思惟，以觀照所有生起的心理元素。不論平靜與否，他都進一步地繼續洞察和審視，直到他最後覺悟了他所看到的一切——身、心的五蘊，就好像一顆熾紅的熱鐵球一般。當它四面皆熱時，你哪裡找得到一處清涼的地方可以觸摸？五蘊的真相也是一樣——執著任何一部份都會造成苦。因此，即使連定(平靜)都不該去執著；你不應該說平靜是你或你的，這樣做的話，只會造成自我的痛苦、執著和愚癡的世間、另一個熾熱的鐵球。

在我們的修行中，執取經驗為我和我的是我們的傾向。如果你認為：“我很平靜、我恨煩惱、我好或我壞、我高興或不高興”這種執著只會造成更多“有”和“生”。當快樂結束時，痛苦生起；當痛苦結束時，快樂生起。你會看到自己在天堂與地獄之間游離不定。佛陀看到自己的心的狀態是如此的，他也明白，就因為這個“有”和“生”，所以他的解脫仍未圓滿。因此，他利用了這些經驗的元素來思惟(觀)它們的真實本然。因為執著，“生”和“死”所以存在。變得高興是“生”，變得沮喪是“死”。死了以後，我們便生；生了之後，我們必死。從這一剎那到下一剎那的生與死，就

如同一個不停轉動的輪子。

佛陀看到，無論心生起什麼，都只是無常的——因緣和合的事物，實際上是空的。當他明白這點時，他放下、他捨棄，因而找到了苦的盡頭。你們也必須要如實地瞭解這些。當你明瞭事物的本然時，你會看到，這些心的元素都只是個騙術——根據佛陀的教導，這類心什麼也不是、不生起、也沒生，更不跟任何人死去。它是自在的、光明的、燦爛的，沒有任何東西可以侵佔它。心會被佔據是因為心曲解了，而且被這些和合現象——這個假的我的意識所迷惑。

因此，佛陀讓我們觀察自己的心。開始時，有什麼存在？事實上，什麼也沒有。這個“空”是不跟和合現象一起生、滅的。當心接觸到好的事物時，它不會也跟著變好；當它接觸到不好的事物時，它也不會跟著變得不好。清淨的心清楚地覺知這些物件，覺知它們都不是實體。

當一位禪修者的心如此安住時，是不會有疑惑的。有“有”嗎？有“生”嗎？我們不需問任何人。審視了心的元素之後，佛陀便放下它們，然後只做一個在旁覺知的人。他平靜地觀照。對他而言，導致“生”的條件並不存在。以他圓滿的智慧，說它們皆是無常、苦和無我。因此，他確實成為一位覺知者。覺知者如實地徹見，而不因變遷的現象而快樂、悲傷。這才是真實的平靜，解脫了生、老、病、死，不緣因果或因緣，超越了苦、樂、善、惡。它無法形容，任何條件都不再能動搖它。

因此，增長三摩地、平靜和內觀，學習去讓它們在心中生起，然後確實地運用它們。否則的話，你只認識了佛法的名相，雖然擁有很好的動機，但也只能四處去說明事物的特質。你也許很聰明，但當事物在心中生起時，你會追逐它們嗎？當你接觸到你所喜愛的事物時，你會立刻執著它們嗎？你能夠放下它嗎？當不悅的經驗生起時，覺知者會執著於心，還是會放下？當你看到你所厭惡的事物時，還依然執著或譴責它們的話，就應該反省——這還是不對的、

還不是究竟的。如果你如此審視你的心，你自己會確實地明瞭。

我並沒有用教科書來修行，我只是看著這個覺知者。如果它恨某人的話，問問為什麼；如果它愛某人的話，也問問為什麼；將一切生起的事物追究回它的本來，你便能夠解決執取與憎恨的問題，並讓它們離你而去。一切都將回歸覺知者、生起於覺知者。然而，反覆地修行是重要的。

雞或雞蛋

阿姜查在他第一次訪英國期間，曾與許多佛教團體演講。有一天晚上，演講後，有一位花了數年時間，根據阿毘達摩唯識學中，八十九種心法來研究複雜的心理活動的英籍女士，同他提出問題。他會向她解釋唯識系統中較困難的層面，讓她能繼續她的研究嗎？

佛法教導我們要放下，但剛開始，我們很自然地會去執取佛法的義理。智者會擷取這些義理，然後拿它做利用的工具，來發現我們生命的根本。

阿姜查意識到她是如何地執著於知識的概念，而不從自心的修行中得益，於是阿姜查很直接地回答她：“這位女士，你就像一個在院子裡養雞的人，不撿雞蛋，反倒四處去撿雞屎。”

心中之賊

禪坐的目的是將事情提出來，然後將它們放入分析中，以明瞭它們的本質。例如：我們認為身體是細緻、美麗的，然而，佛陀卻告訴我們它是不淨的、無常的，而且傾向苦。到底哪一個見解才是與真理一致呢？

我們就好像一個到異國的旅客，不懂他們的語言，所以不能盡興。但是一旦我們學會了語言，便可以和他們談天說笑了。抑或，我們如同小孩般，必須長大後，方能明白大人們所說的話。

一般的見解是，我們的生命元素——從身體開始，是穩固的。一個小孩在跟氣球玩，直到氣球卡在樹枝上成一根刺上而破了，小孩因而泣不成聲。另一個小孩比前者聰明，他知道他的氣球很容易就會被，所以當它破時，他並不因此而傷心。人類盲目地過活，對於死亡真相的無知就如同美食者享用佳餚般，從沒想到他們勢必要上廁所。後來，內急一來，卻沒有絲毫準備，不知何去何從。

世上是有危險存在的——元素的危險、盜賊的危險。在寺院裡也有相似的危險。佛陀教導我們要去審視這些危險，所以給出家人名“比丘”。“比丘”有兩個意思：乞士和徹見輪回和執著的危險之人。眾生經驗了貪、嗔和癡，而屈服於這些煩惱(雜染)，於是得其後果，並增長了他們的惡習，製造更多的業，然後又再屈服於煩惱。

你為何無法去除貪、嗔、癡呢？如果你的思想錯誤的話，你會受苦；如果你瞭解得正確，你便能夠斷除苦。

認識業和因果的作用

執著愉悅會帶來清醒後的痛苦。你讓自己狼吞虎嚥，但是接踵而來的便是腸胃的不舒服。抑或，你對你偷的東西感到滿意，後來，員警便來逮捕你了。當你觀照時，你可以學習如何去行為，也可以學習去斷除執取和悲傷。佛陀看到了這點，所以想要脫離這個世間的危險，然而這是必須對治自己內心的。外在危險，不比內在危險的令人駭懼。什麼是內在危險的元素呢？

“風”——外塵接觸感官，造成貪、嗔、癡的生起，並摧毀我們內在的良善。通常，我們只看到會吹動樹葉的風，卻沒看到我們的感官之風，而如果沒觀照的話，會造成欲望的風暴。

“火”——我們的寺院也許永遠不會被大人所襲擊，但是，貪、嗔、癡卻會不斷地焚燒我們。貪和嗔會造成我們說錯或做錯，癡會導引我們將好的視為壞的，將壞的視為好的：醜的視為美的，美的

視為醜的。但是，沒有禪坐的人是看不到這點的，而且被這些人所征服。

“水”——這裡的危險指的是內心的煩惱(雜染)之流，淹沒了我們的真性。

“賊”——真正的賊並不在我們的外面。我們的寺院二十年來只遭過一次小偷，但是，內在的五個執著——五蘊，一直在剝奪、攻擊和摧毀我們。五蘊是哪五蘊呢？

一、“色”——它是病痛的受害者，當它與我們的意願相違時，我們便會憂慮和悲傷。不明了自然的老化和身體的腐敗，會痛苦。我們對他人的身體感到吸引，而剝奪了真正的平靜。

二、“受”——當痛苦和愉悅生起時，我們忘記它們是無常、苦和無我的。我們認同我們的情緒，因而受到妄見的折磨。

三、“想”——認同我們所認知與記得的事物只會引發貪、嗔和癡。我們的妄見變成了慣性，貯藏在潛意識中。

四、“行”——不明了心理狀態的本然的話，我們會產生反應，而念頭、感覺、喜、惡、悲、欣便生起。我們忘卻它們是無常、苦和無我的，所以去執著它們。

五、“識”——我們執著那個認知其他四蘊的。我們認為：“我知道、我是、我覺得”而被這個自我的幻覺和分別所束縛。

這五個賊都是妄見，都會導致錯誤的行為。佛陀對這個並沒有欲望，他看到在這根本找不到真正的快樂。因此，他給那些也看到這點並尋求出離之道的人取名作“比丘”。

佛陀教導他的弟子五蘊的真實本然和如何去放下它們，不執著它們為我或我的。當我們明瞭時，我們會看到它們有很大的傷害與價值的可能性，但它們不曾消失，它們只是不再被執著為我們自己的罷了。佛陀在他覺悟之後，仍然有生理上的病痛，有愉快和疼痛的感

覺，有記憶(想)、有念頭(行)、有意識，但他卻沒有執取它們為自我、我或我的。他知道它們的本然，而那個知道的，也不是我、自我。

要將五蘊從煩惱(雜染)和執著中分隔開來，就好像要在森林中清除樹叢而不砍樹一樣。一切都只是不斷地生起與消逝罷了——煩惱並無立足之地。我們不過是跟五蘊生、死而已了——它們只是依著它們的本然來、去罷了。

如果有人咒罵我們，而我們卻沒有自我的感覺的話，事情就會停在話語上，而不受苦。如果不悅的感覺生起，我們應該讓它停在那裡，覺知感覺並不是我們。“他恨我、他找我麻煩、他是我的敵人。”一位比丘並不會做如此想，也不會執取自負或比較的見解。如果我們不去站在戰火線上，我們是不會被射擊到的；如果信沒人接的話，就會被退回去的。優雅地走過世間而不執著於事相的分別，比丘會變得平靜祥和。這就是涅槃、空和解脫之道。

審視五蘊吧！創造一個清淨的森林。你將會是一個不一樣的人。真正明瞭“空”而且依此修行的人很少，但是，他們將體會到最大的喜悅。為何不試一試呢？你可以剷除你心中之賊，然後把每一件事都安置好。

第二章 更正我們的知見

前言

“當你採磨菇時，”阿姜查告誡我們說：“你必須知道要找什麼；當你從事精神上的修行時，也必須知道要培養什麼樣的態度、要避免什麼樣的危險，以及要策勵出什麼樣的心理特質。”

在此，他強調要訓練自我的耐力和勇氣的力量，也強調要去增長一種尋求中道的意願，並追隨它——雖然會有誘惑和煩惱。當貪、

嗔、癡生起時，他說：“不要對它們屈服，不要氣餒，只要保持正念，以及堅定你的決心。”

就在你的訓練增長之際，你將會發現，每一個你所經歷的經驗，都是如此的無常和苦(不圓滿)。你會直接地在這一切存在體的特質中發現永恆的真理，並開始去學習解脫和不執著之道。可是，阿姜查提醒我們：這是需要願意以一種平等的心情去觀照我們的苦與樂的。

在心情逐漸平靜下來，且清明時，我們便更貼近了阿姜查所謂的真理：“如此而已！”。“法”——真理，是非常簡單的。所有事物的生滅——整個世界的變化現象，真的就只是“如此而已！”。當我們真正體悟其涵義時，在我們這個世界裡，就可以尋得平靜了。

歧途

一位得知佛陀的苦行僧，為了尋找佛陀四處遊行。有一天晚上，他和佛陀同住在一間房子裡，可是，卻不識佛陀的肉身，也沒有覺察到他就在她面前。第二天早上，他便起身繼續上路，去尋找佛陀。要尋找平靜和覺悟而沒有正確的知見就像如此。

由於對苦與解除苦的真相不明了，所以隨後“道”的因素，都會跟著錯誤——錯誤的動機、錯誤的言談、錯誤的行為及錯誤的定的修習。雖然愚癡的人會拿喜、惡做最後的指引。但是它們卻不是可以信賴的引導啊！就好像要旅遊到某個鄉落——你不知覺地誤入歧途，而就因為這是一條很方便的路，所以就舒服地繼續旅行。但是，它永遠比無法領你到你想去的地方。

饑餓的煩惱

那些初學者，常常會想知道什麼是修行？修行是在你嘗試去對治煩惱(雜染)，不去長養舊有的習氣時產生的；衝突和困難生起的地方，就是要下功夫的地方。

當你採磨菇吃時，你不會盲目的去採，你必須去認識它的種類。所以，對我們的修行也是一樣的——我們一定要知道危險的地方，以便能從它們中解脫出來。

煩惱(雜染)——貪、嗔、癡，既存在我們的苦和自私的根部，我們必須學者去克服、戰勝它們，並超越它們的控制，而成為自己心靈的主宰。這看起來當然很困難，就像佛陀告訴你必須和一個童年的摯友分開一樣。

我們在剛開始修行時將不可避免地會感到熱惱與痛苦。但是切記，只是煩惱(雜染)在熱惱。人們想：“我從來沒有這樣的問題，是哪裡出了問題？”以前，當我們去長養欲望時，我們總和它們和平共處。

抗拒煩惱(雜染)吧！不要給它們所需求的一切——食物或睡眠。很多人會認為這是極端的自我折磨，但使內心變得堅強卻是必要的。自己去體會，持續的看顧你的心，你也許會認為你看到的都只是結果，而想知道其因由。假設父母有一個小孩，長大後變得粗暴無禮，他們被他的行為所煩擾，他們也許會問：“這個孩子是從那兒來的？”事實上，我們的痛苦是來自錯誤的知見，及對種種內心活動的執著。我們必須像訓練水牛般地訓練我們的心：水牛就是我們的想(念頭)，而主人是禪修者，飼養和訓練水牛則是修行。有一顆經過訓練的心，我們就可以看到真理，可以知道造成我們自己煩惱的起因和它的盡頭——所有悲苦的盡頭。這並不複雜，知道嗎？！

每一個人在他的修行中都會有煩惱(雜染)。我們必須對治它們，在它們生起時努力掙扎。這不是光空想，而是要實踐，這是需要相當的耐力的。逐漸地，我們必須改變我們潛慣性的思惟和感覺模式。我們必須看清楚，當我們以“我”和“我的”觀點去思考時，我們是如何的痛苦，之後，我們方能放下。

樂與苦

一位年青的西方僧侶剛到阿姜查的森林寺院中的一家分院，並請求准許留下來修行。

“我希望你不怕受苦。”阿姜查事先聲明。

這位西方僧侶有點驚訝，他說他不是來受苦的，而是來學習禪坐和平靜地生活在森林中的。

阿姜查解釋說：“苦有兩種：一種是會導致更多苦的苦，另一種是會導致苦熄滅的苦。如果你不願意去面對第二種苦的話，你一定是願意繼續經驗第一種苦。”

阿姜查教導的方式通常是直接了當的。當他在寺裡的庭園中碰到他的弟子時，他常常問：“你今天有沒有受到很多苦啊？”如果你回答有的話，他會說：“你今天一定有很多的執著羅！”然後就跟弟子們一起笑起來。

你曾有過快樂嗎？你曾有過痛苦嗎？你曾想過何者真的有價值？如果快樂是真的，那麼它不應該會消失，對不對？你應該學習這點，以看見真實。這種學習、這種禪坐，會導致正見。

分別心

正見的根本意義是：沒有分別，視所有的人都是平等的，非好、壞，也非聰明或愚笨；也不去認為蜂蜜是甜又好，而其他食物卻很苦澀。雖然你吃了很多種不同的食物，但是你食用而後排泄時，其實都是一樣的。它是一還是異呢？對一個小茶杯來說，這個杯子大嗎？是的，但放在一個大水罐邊時，就不是了。

我們的欲望、無知和我們的分別心，如此地染著一切事物。這就是我們創造的世界。再說，一個水罐是既非重也非輕的，我們只覺得

它不是這樣就必是那樣。在禪宗裡，有個風動或幡動的公案：二個人同時在看一面旗子，一個人認為是風在動；另一個人說是幡在動。他們可以一直爭論，甚至拿棍子打起來，都還是徒勞無功的，因為是心在動啊！

差異是遍一切虛空的，而要認識這些差異的同時，也要學著去看那些共同之處。在我們的團體中，人們來自不同的背景、不同的文化，但不要去想：“這個人是泰國人，那個人是寮國人，他是高棉人，那個是西方人……”我們應該有著相互的瞭解，並且去尊重他人的習俗，學習去看一切事物潛在的共通點，一切是如何地完全平等、真實空的，然後你才會知道該如何有智慧去處理這些明顯的差異。可是也不要執著這個共同點。

為什麼糖是甜的，而水是無味的？這是它們的本然。思想和平靜、痛苦和享樂也是一樣的——想要思想終止是一種錯誤的見解。有時候會有想；有時候是靜止的，我們必須瞭解二者都是由無常、不圓滿的本然所始然，而非延續快樂的因素。但，如果我們繼續擔憂並進而認為：“我在受苦、我要停止想。”這種錯誤的見解，只會把事情複雜化。

有時我們會覺得想是苦，就好像一個現在正在打劫我們的賊，我們要怎麼做才能停止它呢？白天，是光明的；晚上，是黑暗的。它本身是苦的吗？只有當我們將現在的事物和其他我們所知的狀況做比較，並期待有其他意外時，才會如此。事物終究是事物，只因我們的比較，造成我們受苦罷了。

你看著這個心在作用——你會認為它是“你”或“你的”嗎？你會回答：“我不知道它是不是我或我的？可是它肯定是無法控制的。”就像一隻猴子，無知地四處亂跳。它跳到樓上，無聊了，又跳到樓下；厭倦時，去看電影，然後無聊了，就去享有好的或不好的食物，可是，它對那也厭惡了，它的行為是被不同形式的恐懼與厭惡所驅使，而非冷靜。

你必需學習去控制，停止對那只猴子的照顧，相反地，去關心生命的真理。去徹見心的真實本然：無常、苦、空。學習成為它的主人，如果必要的話，將它鎖起來，不要只是一味地盲從；讓它自己精疲力竭而死，那麼你就會有一隻死猴子了。讓那只死猴子爛掉，那你便有猴子的骨頭了。

外塵和心

我們不去檢視自己，而只去追逐欲望，被無盡的貪婪和懼怕所束縛，只想做我們所喜的事。不論我們做什麼，只想得到我們的安逸。如果不能繼續擁有舒適和快樂，我們就不高興，並生嗔恨心，我們於是受到心的欺騙而痛苦不已。

最要緊的是，我們的思想追隨著外塵，不管念頭把我們帶到那裡，我們都會追隨。總之，思想和智慧是不同的：在智慧之中，心變得寧靜、不浮動——我們只是覺知。通常，當外塵出現時，我們會一再的深思、探究、談論並擔憂它們。然而，沒有任何外塵是真實的，它們全是無常、不圓滿(苦)、空的。只要截住它們，將它們分析成這三個普遍的性質。當你再靜坐時，它們就會再生起，可是，你只須持續地觀察它們、審視它們。

當你在觀察你的心時，覺知者會繼續覺察一切。正如經上所言：“一個對自己內心有所警戒的人，將逃離惡魔的羅網。”心雖是心，但是誰在觀察呢？心是一回事，覺知者是另一回事。在同一個時間裡，心是在思惟也是在覺知。去覺知心——覺知它與外塵接觸時是如何的？覺知它與外塵分開時又是如何？當覺知者如此地去觀察心時，智慧便隨之生起。

當心經驗外塵時，就會緊緊地抓住外塵。當它緊抓不放時，覺知者一定要教導它——解釋什麼是好的、什麼是壞的，指出因與果的定律，顯示出任何它所執著的事物都將帶來不好的後果——直到心恢復理智、直到心放下。如此一來，訓練將會見效，而心也會平靜下

來。

佛陀教導我們要放下一切，不要像只母牛或水牛一般，反倒要時時覺知。為了使我們明白，他教我們要多修行、多培養，堅定地安住於佛、法、僧的宗旨上，直接將它們實踐在我們的生活之中。

我一開始就是如此修行的，在教導我的弟子時，我也是這麼教的。我不希望只在書中看見真理，或僅是一個理想，而是在我們的內心中。如果心還未解脫，觀(思惟)每一個情況的因果，直到心看清並能從自身的情形之中解脫出來。如果心又去執著時，再去審視新的情況——絕不要停止覺察，繼續保持下去，引導至家，於是執著將會無處可逃。這就是我自己曾修行的方法。

如果你這樣修行，那麼真正的寧靜是在活動中、在外塵中被找到的。剛開始，當你在心上用功而外塵出現時，你會執著它們或逃避它們，於是你便被干擾了，而不得平靜。當你在靜坐時，期望不要有感官的接觸，不要有思想，而這種期望就是欲望啊！你愈是和思想掙扎，它就會變得愈強。只要把它忘了，繼續修行下去，當你再與外塵接觸時，便觀想：無常、苦、無我。把一切丟入這三法印之中，把一切都歸入這三個的範疇之中，然後繼續觀。

世界的問題

有許多人，特別是知識份子與專業人才，都從大都市裡搬離出來，到郊區及小鎮去尋找較平靜、較單純的生活。這是很自然的！如果你手裡握滿一把泥土並用力捏擠，它必會從你指縫中慘出去。人們在壓力之下，同樣會尋找一條出離之道。

有人問我關於我們這世界的問題，及對世界末日。我問所謂的世俗是什麼？什麼是世間？你不知道？這個非常無知、非常黑暗、非常愚癡的地方，就是所謂的世間。在六根的束縛之下，我們的知識發展成了這黑暗的一部份。要找到世間問題的答案，我們必須得完全

認識它的本然，並且領悟照耀在世間黑暗之上的智慧。

這些日子以來，我們的文化，似乎正在墮落，迷失在貪、嗔、癡之中。可是佛陀的文化永不改變、永不減少，他說：“不要欺騙別人或欺騙我們自己，不要偷竊別人的，或偷竊自己的。”世間的文化是以欲望作為它的嚮導；而佛陀的文化則是以慈悲，“法”——真理，作為它的導引。

如此而已

當你好好地去看我們這個世界時，其實它只是“如此而已”，它是如是存在的。被生、老、病、死所支配，也只是“如此而已”；偉大的或渺小的也只是“如此而已”；生死的輪轉也只是“如此而已”。那為什麼我們還執著、還黏著不肯遠離呢？遊戲於生活中的外境所給予我們的一些樂趣，然而，這些樂趣也只是“如此而已”。

無論是愉快的、美味的、興奮的、美好的，都只是“如此而已”，都有其限制，並沒有任何特別之處。佛陀教導，一切事物都只是“如此而已”，都是平等的。我們應思惟(觀)這點。再看看來這裡修行的西方僧侶，他們在他們的生活中曾經經驗了許多享樂和舒適，不過那也只是“如此而已”，試圖去要求更多，只會使他們發瘋。他們於是成為環游世界的旅客，他們拋開一切——那也只是“如此而已”。後來他們來到這裡，到森林裡來學習放下一切——放下所有的執著及所有的痛苦。

所有因緣和合的事物都一樣——無常，束縛於生死的輪回之中。看看它們，它們只是“如此而已”，這世界上的一切都是如此存在著。有些人說：“種善根、信奉宗教，還不是一樣會老。”這對色身來說，也許是的，可是心和德行並非如此。當我們瞭解到它的差別以後，我們就有機會得到解脫了。

看看我們身和心的元素，它們都是因緣和合的現象，都是由因而生起的，所以無常。它們的本質永遠都是一樣的，永不會改變。一個偉大的貴族和一個平凡的僕人都是一樣的。當他們年老時，當他們的表演將盡，他們再也不能偽裝或隱藏在面具之下。沒有一處可逃，也不再有味覺，不再有觸覺。當你年老時，你的視覺會變得模糊，你的聽覺逐漸減弱，你的身體變得衰弱——你必須面對你自己。

我們人類一直都在不斷的鬥爭當中，為了逃避“如此而已”的事實而鬥爭。可是，逃避反倒使我們製造更多痛苦——為正義而戰、為邪惡而戰；為了什麼是人、什麼是小而戰；為了什麼是長、什麼是短而戰；為了什麼是對、什麼是錯而戰，而且勇敢地繼續戰鬥。

我們必須全力以赴，用修行去掘發平靜的心。我們必須打從一開始就追隨公牛的足跡——從它離開畜欄的那一點開始。如果我們從路途的中間開始，我們將無法告知那是誰的公牛足跡，如此一來，我們是會被帶到其他地方去的。

所以，佛陀說：首先要糾正我們的知見，我們必須觀察苦的根本、生命的真理。如果我們可以看到所有的一切都只是“如此而已”，我們將會找到真正的“道”。我們必須明白因緣和合現象的真理，事物的本然。唯有如此，我們方能在我們的世界中擁有平靜。

追隨你的老師

在佛法中成長時，應該要有一位老師來指導、忠告你。關於定心或三摩地這檔事，是常被誤解的，平常不曾發生的現象，在禪修中都會發生。當這種情形發生時，一位老師的指導是非常重要的，特別是在那些你誤解的領域裡。通常，他糾正你的地方，正是你認為是對的地方。在你錯綜複雜的思想中，一個見解中也許會隱藏另一個，而使你受矇騙。尊敬你的師父，並遵從其修行規矩及方法。如果老師叫你去做事，就去做；如果他叫你停止，就停止。這使你產

生一個摯誠的努力，並引導你去產生智慧，及內心明晰的洞察力。如果你照著我的話去做，你就會明白和瞭解。

真正的老師只談關於“捨棄”和“除去自我”的困難修行。無論發生什麼事，都不可捨棄你的老師。讓他指導你，因為我們很容易就會忘了“道”。

唉！學習佛法而想真正去實踐的人太少了。我的確鼓勵他們去修行了，可是，有些人只能以一種合於邏輯的方式修行，很少人願意去死後再自在地再生一次。對於這些人，我只能深感遺憾。

信賴你的心

在佛法的修行中，有許多法門，如果你能掌握它們的主旨，就不致使你偏離正軌。不管怎麼說，如果你是一個不尊重德行和收攝心的修行人，你必定無法成功，因為你已偏離過去偉大森林禪師所遵循的“道”。不要忽視這些基礎，如果你想要修行，就應在心中建立戒、定和慧，並深信佛、法、僧三寶。停止所有(內心)的活動，做一個誠實的人，然後繼續做下去。雖然種種不同的事物再三地欺騙你，如果你覺知它們的話，終究還是能把它們拋掉的。同樣的老人再來告訴你同樣的老謊言時，如果你知道，就不需再相信他；但這是需要很長的時間你才能明白的，因為我們的習氣永遠設法要欺騙我們。

當我只有二、三年的修行經驗時，我仍然無法信任自己。可是，在我經歷許多之後，我學到要信任自己的心。當你有了這種深刻的瞭解之後，不論什麼發生，你都能處之泰然，使這一切都能平緩而過，你將達到一個心會告訴自己該怎做的境地。心不斷地觀照、不斷地保持正念。你唯一需要關心的，就是繼續地思惟(觀)。

你為什麼要修行？

一群旅客來訪阿姜查時，問了三個問題：你為什麼要修行？你怎麼修行？你修行的結果是什麼？

阿姜查闔上雙眼，等了一會，然後提出三個問題做答覆：你為什麼要吃？你怎麼吃？你吃完以後的感覺如何？接著便哈哈大笑起來。

後來，他解釋說，我們已經明白教導了，而這些教導必須導引學生回到他們自己內在的智慧，以及他們自己的自然之“法”。因此，他將這些曾到亞洲四處探求的人，導引他們返回到偉大的內心之探求。

讓樹(自己)成長

佛陀教導說，對於事物的自然生成，只要你盡完你的職責，你便可以將其結果留給自然，留給你所積聚的業的力量。然而，你的精進努力卻不應該停止，不論智慧的果實來的快或慢，你都不能去強迫它；正如你不能強迫一顆已種下的樹的成長，它畢竟有它自己的步調。你的工作只是去挖洞、澆水和施肥，並預防蟲害。你的事情就只是這些——一件要有信心的事情。可是樹成長的方式，是它自己的事。如果你這樣去練習，可以確定一切都會安好無事，你的樹也會繼續成長。

因此，你必須瞭解你的工作和樹的工作之間的不同。將樹的事留給樹，然後對自己的責任負責。如果心不知道需作些什麼，它會試圖去強迫樹在一天之內成長、開花並結出果子來。這是錯誤的知見——痛苦的主因。只管在正確的方向下修行，然後把其他的留給你自己的業。如此一來，不論一生、百生乃至千生，你的修行都將安住於平靜之中。

好事過多

當阿姜查抵達一個新的美國禪坐中心時，許多的西方學生很快地都被他的教導所陶醉、感動。他是那麼明朗、率直，且慈愛幽默的去嘲弄人們的恐懼及執著。能有這麼一位善巧、著名的大師來訪，真是一件令人興奮的事。金色僧袍僧人的新故事，和“法”的最新詮釋，都絕妙不已。“請不要如期的那麼快離開！試著多留久一點！”學生們懇求著：“有你在，我們真的很榮幸。”

阿姜查微笑著說：“當然羅！新鮮的事總是美好的。可是如果我留下來教導你們，並叫你們工作的話，你們就會厭煩我了，對不對？當興致減退之後，你的修行又會如何呢？不要多久，你就會對我感到無趣了。這好動、渴求的心如何才能停下來呢？誰能教你呢？只有你自己才能夠去學習真正的“法”呀！”

第三章 生活就是我們的修行

前言

禪修與生活是分不開的。所有的情況都提供了修行、增長智慧和慈悲的機會。阿姜查教導，對我們而言，正精進是：在任何狀況下都保持正念，不去逃避世間，相反地，學習不去握持或執著地生活。

另外，他強調精神生活的基礎是戒德。雖然戒德在現代社會已為人所忽視，可是，還是必須去理解並將戒德奉為禪修的基礎。所謂的戒德是：小心謹慎，才不會在念頭、言語和行為上傷害到他人。這種的尊重與關懷使我們與周遭所有的生命置於一種和協的關係。唯有當我們的言行是發自慈悲時，我們方能平靜心靈和開闊心胸。所謂不傷害的修行是：開始將一切生活的狀況都放入修行的方法。

阿姜查提示我們要以節制及自立，進一步將我們的生活建立在中道

上。放縱的生活是很難使智慧成長的。小心照料你的基本原則——例如：飲食、睡眠、語言的節制——有助於精神生活的平衡，亦有助於增長自立的能力。不要模仿別人的修行方式或和他們比較。阿姜查提示我們：就讓他們去吧！看顧自己的心已經夠困難的了，又為何要再加上評斷別人的負擔。學習以自己的呼吸和日常生活做為禪修的地方，那麼，你的智慧必然會成長。

動中禪

正確的精進不是去使某些事情特別發生，它是一種覺醒和警覺每一剎那的精進，一種克服懶惰和煩惱的精進，一種讓我們一天中的每個活動都在禪坐中的精進。

捉住一條蛇

阿姜查告訴一位新比丘：“我們這裡的修行是不去執著任何事物。”比丘提出異議：“但是有時候不是必須要握東西嗎？”老師回答說：“用手，可以，但不是用心。當心執著痛苦時，就好像被蛇咬到一樣。而當欲望執著快樂時，也只是捉住蛇尾，只要一下子，蛇頭便會回過來咬你。”

“讓這不執著和正念作為你心的守護者，就如父母一樣。你的好、惡會像小孩般地來叫你：‘媽媽，我不喜歡那個！爸爸！我要多一點那個！’只要笑著說：‘沒問題，孩子。’‘但是，媽媽，我真的想要一隻象。’‘沒問題，孩子。’‘我想要糖果。’‘我們可以去坐飛機嗎？如果你能讓它們來去而不執著就沒問題了。’”

某些事物接觸到感官，喜歡或不喜歡於是生起；而這當下就是愚癡。然而有了正念，智慧就能夠在同樣的經驗下生起。

如果你必須在那裡，不要對會有很多事物和感官接觸的地方感到恐懼。覺悟並不是指聾了或瞎了。每秒鐘都持咒來防備事物的話，你

可能會被車子撞倒的。只要保持正念不要被矇騙。當別人說某物很漂亮時，告訴自己：“它不是。”當別人說某物很好吃時，告訴你自己：“不，它不是。”不要陷於世界的執著或相對的見解。就讓它去吧！

有些人害怕佈施，因為他們覺得他們會被利用或壓抑。在長養佈施之際，我們是在壓抑我們的貪婪和執著，但這樣能使我們真實的本然得到顯現，並且變得愈來愈輕。

戒、定、慧的旋轉

佛陀教導離苦之道—苦的起因和實際的方法。我們的修行中，我只曉得這條單純的道路—莊嚴的開始是戒，在莊嚴的中間是定，莊嚴的結尾是慧。如果你仔細地思考這三者：戒、定、慧三學，你將會瞭解它們實際上是一體的。

讓我們想想這三種相關的要素吧！我們是如何修習戒的呢？事實上，在增長戒德當中，必須先由智慧開始。通常，我們說：守持戒律、建立戒德；然而，要使戒德達到圓滿，就必須要有智慧去瞭解戒德的完整涵義。開始時，你必須觀察你的身和口，並去審視因果的過程。如果你去思惟(觀)身和口，以瞭解它們在什麼方式不會造成傷害，你就會開始瞭解、控制和淨化因果。

如果你知道身體和言語的善與不善性質，你就已經瞭解該從何著手，方能捨棄不善的，而去做善的。如果你捨棄錯誤的而自己做得正，心就會變得堅定、不動搖、專一。這種“定”限制了身、口的動搖和懷疑。心專注時，碰到形色和聲音時，你就可以去思惟(觀)並看清它們。由於不讓心動搖，你將可以如實地看清所有經驗的本然。當這種覺知相續不斷時，智慧就生起了。

因此，戒、定、慧可以視為一體。當它們成熟時，便是同義了—也就是“聖道”。當貪、嗔、癡生起時，只有此聖道才能摧毀它們。

戒、定和慧可以在彼此相輔之下增長，就如同螺旋狀地依著色、聲、香、味、觸和法一直向上迴旋。如此一來，無論什麼生起，“道”永遠在控制中。“道”如果強，就能夠摧毀煩惱(雜染)—貪、嗔、癡。“道”如果微弱，心的煩惱(雜染)就會奪得控制權，然後殺死我們的心。如果色、聲等等生起，我們卻不知其真相，我們就是在讓它們摧毀我們。

“道”與煩惱(雜染)是如此的並肩而行。學法的人必須永遠在這兩者間搏鬥—就好像兩個人在打鬥一般。當“道”得勢時，覺醒及思惟(觀)就會增強。如果你能夠保持覺醒，當煩惱(雜染)再次進入戰場時，它就會認輸。如果你的力量放在“道”上，它就會繼續不斷地摧毀煩惱(雜染)。但如果你很薄弱，“道”也微弱時，煩惱(雜染)就會取而代之，繼而引來執著、愚癡、悲哀。當戒、定、慧微弱無力時，苦就會生起。

一旦苦生起，那些本來可以滅苦的東西(戒、定、慧)就消失了。唯有戒、定、慧才能使“道”再次生起。當戒、定、慧增長時，“道”又會繼續不斷地進行摧毀每一刻、每一個情況下造成苦生起的原因的工作。這種掙扎會持續到一方被征服為止，事情就解決了。因此，我建議你們要不停地修行。

修行是從此時此地開始，若和解脫及整個“道”都在此時此地。像戒、定、慧等教義，只指著心；但這兩個互相競爭的元素—“道”及“煩惱”，會在心理不斷搏鬥，直到“道”的盡頭。因此，運用修行法門是很累人、很困難的—你必須依靠毅力、耐力，以及正精進。那麼，真正的領悟自然會生起。

戒、定、慧一起構成了“道”，但這個“道”還不是真正的教導，不是老師所期望的，它只是會導引人至目的地的道路。例如說：你走在從曼谷到巴蓬寺的路上，路對你的旅程而言定必須的，但你是尋找寺院，而不是道路。同樣的道理，我們可以說戒、定、慧是佛陀真理的外殼，但卻只是引導我們到真理的道路。當你已增長這

三個因素時，其結果便是最美妙的平靜。在這平靜中，聲音、形色已沒有干擾這顆心的能力了；也沒有殘留任何事物要完成。因此，佛陀說：毫無牽掛地放下你所執著的一切，那麼，你就可以親自體會這平靜，而不再須要去相信其他人。最後，你將體會到聖者的“法”。

然而，不要太快去衡量你的進展。只管修行，不然，每當心靜下來時，你就會問：“是這個嗎？”只要你一這樣想，所有的努力都白費了。在修行道上並沒有一個說明“這是往巴蓬寺的路”的指標，來為你的過程證明，只管丟掉所有欲望和期待，直接地去看著心。

何謂自然？

有些人抱怨這裡的生活方式與他們的根性並不相符，所以，他們呼籲修行要合乎“自然”。

自然，就是森林裡的樹，可是，一旦你拿它來蓋房子，就不再是自然了，不是嗎？然而如果你學會利用樹木、刨制木材來建造房屋，它對你而言就更有價值了。或許狗的本性是隨著嗅覺到處跑，如果丟些食物給他們，它們就會互相爭奪。這是你所要的自然嗎？

在持戒和修行中能發現自然的真義，這個自然是超越我們的習氣、我們的習慣和恐懼的；假使心任由自然的衝動發展，而不加訓練，就會充滿貪、嗔、癡而受苦。然而，透過修行，我們便能夠讓我們的智慧與慈悲自然地增長，直到遍地開滿了花。

節制

修行的三個必須實踐的要點是：感官的收攝，也就是說，小心不要耽溺、執著於感覺，再者是飲食及覺醒的節制。

感官的收攝：我們可以輕易的認識生理上的缺陷，如盲、聾、肢體殘障，但心理上的殘障可是另一檔事。當你開始禪坐時，對事情會

有不同的看法。你會在以前看似正常的心中，看到心理的失常；你也會看見以前所未見的危險，如此一來，會帶來感官的收攝。你會變得很敏銳，就如同走入森林或莽叢裡的人，會對毒獸、荊棘等等的危險特別警覺一樣；一個傷口還未痊癒的人同樣會對蒼蠅與蚊蚋的危險更警覺，對禪修者而言，危險是來自於外塵的，也就因此，感官收攝是必要的；事實上，它是最高的戒德。

飲食的節制：斷食很容易，但要以少吃或節制飲食做為禪修則更難。經常的斷食倒不如去學習正念和敏銳地食你所需的量，學習去辨認“欲望”和“需要”的不同。

強迫身體並不是自我折磨，不吃不睡有時看起來似乎很極端，但它卻有其價值。我們必須願意去對抗懈怠與煩惱，願意去激起它們再觀察它們。一旦明白之後，這些修行就不需要了。這就是為何我們應該少吃、少睡、少說話一目的就在於對治我們的欲望，使它們自己現形。

覺醒：要建立覺醒，是必須不斷地精進，而不是只在你覺得快樂時才修行。即使有時徹夜打坐，而其他時間卻在放縱自己的情性，也不是對的。恒常地觀照自己的心，正如父母看護自己的孩子一般。好好看管心的愚癡，然後教它什麼才是正確的。

認為某些時候並沒有機會修行，是不正確的想法。你必須不斷的精進努力，來瞭解自己，正如在任何場合都必須繼續進行的呼吸一樣。如果你不喜歡如：誦念、工作等活動，因而放棄這段時間的禪坐，你便永遠也學不到覺醒。

不要模仿

我們必須瞭解人們有模仿他們老師的傾向。他們變成了複製品、印刷品、模型。這就像國王的馴馬師的故事一樣。舊的馴馬師死了，國王於是雇用了一位新的馴馬師，不幸地，這個人走路時會跛腳。

他們把新的駿馬帶去給他，讓他精巧地訓練它們——奔跑、慢跑、拉馬車。但是每一匹新種馬都養成了跛腳的習慣。最後，國王召馴馬師進宮，當他進宮時，國王看到他跛腳，才明白一切，於是馬上雇了另一位馴馬師。

身為一位老師，必須知道以身作則的力量。更重要的是，做學生的，不可盲從老師的外表、形態。老師是指導你回到自己內心完美的人。以內心的智慧做為你的模範，不要模仿他的跛腳。

知己知彼

認識你自己的身和心，也就會瞭解他人。一個人的臉部表情——言語、手勢、行為都源於他的心理狀態。佛陀，一位覺者，因為他經歷過，且以智慧看透心理狀態和它們的基本因素，所以能瞭解它們。就如年長的智者，已經歷過童年，所以能瞭解孩子們的種種。

這種自我的智慧不同於記憶。一位老人對外在事物可能很迷糊，但內心可能很清楚。書本上的學習對他可能很困難，會忘記不同的名字和面貌……等等。也許他很清楚他要一個盆子，但是因為他衰弱的記憶力，他可能會要一個玻璃杯。

如果你看到境界在內心中起伏，而不去執著其過程，放下苦與樂，那麼精神上的再生將會漸漸縮短。放下吧！就算你陷入地獄的狀態也不會不安，因為你瞭解它們的無常。透過正確的修行，讓你的舊業自然地殆盡。瞭解事物是如何生起與逝去的，你就可以只保持覺醒：而讓它們隨其自然。猶如兩棵樹，如果你只施肥、灌溉其中一棵，而不照顧另一棵，哪一棵會長大，而哪一棵會枯死，是不用置疑的。

隨他去

不要挑剔別人的過失，如果他們做錯了，也沒有必要自尋苦惱。如

果你給他們指出什麼是對的，而他們並沒有依你說的去做，那就隨他去。

當佛陀跟各個老師學習時，他覺察到他們的方法都不圓滿，但是，他並沒有輕視他們。即使他覺察到他們的方法並不圓滿，他還是謙遜的、恭敬的學習，這使他在和他們之間的良好關係中獲益。他雖然還沒有覺悟，可是他還是沒有去批評或企圖教導他們。當他覺悟之後，他恭敬地憶起那些他曾向之學習過的老師，而且希望與他們分享他新發現的學問。

真愛

真愛就是智慧，大部份的人都認為“愛”只是一種短暫的感覺。如果你每天都有美味的食物，你很快地就會對它感到厭煩。同樣的道理，像這樣的愛，最後終將演變成憎恨與悲傷。這種世俗的快樂蘊藏了執著，而且永遠與苦相纏，就好像員警緊隨著小偷一樣。

雖說如此，我們不能去壓抑和禁止這種感覺，我們只須不去執著和陷入它們之中，而去瞭解它們的本然。如此一來，“法”就現前了。一個人愛另一個人，然而，最終摯愛的人仍會離開、死去啊！悲悼、期望或執著那過眼的雲煙，是苦，而不是愛。當我們明瞭這個真理，而不再需求或欲求時，超越欲望的智慧和真愛就會充滿我們的人間！

透過生活來學習

厭倦並不是真正的問題——如果你看清楚的話，你會看見心一直在活動。因此，我們總是有事情做。

靠你們自己去做細微的事，例如：餐後小心仔細地打掃，得體地、正念地做事，不要碰撞水壺，如此能夠協助我們增長定力，也能使修行更得心應手。這樣能看出你是否確實有在長養正念或仍然迷失

於煩惱(雜染)之中。

你們西方人大部份都很性急，因此，你們將會擁有極大的苦、樂和煩惱。如果你正確地修行的話，你必須去克服許多問題的事實，不過，這將是未來甚深智慧的根源。

對治你的心

想想佛陀的慈悲和善巧吧！他在結束自己的本份之後，參與了我們，且教我們所有這些微妙的法門。關於修行，我追隨了佛陀，我全力以赴地尋求，並捨身於修行中，因為我相信佛陀所教導的——道、果、涅槃的存在，但是這些都絕非偶然。它們(道、果、涅槃)是由正確的修行、正確的精進、勇猛、大膽的訓練、思考、修正、實踐而得的。這種精進意指要對治你的心。

佛陀說，不要相信心，因為它被染汙、不清淨，還不能代表戒德或法；在我們種種不同的修行中，我們必須對治心。當心受到對治時，它會變得熱惱，以致使我們開始懷疑自己是否走在正道上。因為修行被雜染、欲望所阻擾，所以我們痛苦，甚至想停止修行。然而，佛陀教導說，這是正確的修行，受煽動的是煩惱，而不是你。很自然地，這種修行會很困難。

有些禪僧只依據文字、經文來尋求法。當然，是讀書的時候，就應當照著經文來讀。但當你和煩惱“作戰”時，將經文丟到一旁去吧！如果你依照一種模式來和煩惱作戰，你將抵擋不住敵人。經文只是提供你一個實例，但也可以使你迷失自己，因為它根據的只是記憶和概念。概念或思考會造假相和美化，也會帶你上天堂、下地獄，達到想像之極，而使你跟你眼前平易的真理脫離。

如果你從事修行，你將發現，起初，身體的獨處很重要。當你隱居時，可以思惟舍利弗對出家眾就生理、心理、煩惱(雜染)、誘惑的獨處的建議。他教導說，生理(身體)的獨處是導致心理獨處的起因，而

心理的獨處則是遠離煩惱的起因。當然，如果你的心平靜，你便可安住在任何地方，但在剛開始，瞭解佛法之初，生理(身體)的獨處是非常珍貴的。今天，或任何一天，遠離城市去打坐吧！試試看一個人獨處，或一個人到恐怖的山頂，那麼你便能開始認識，“注視自己”的那種感覺是如何的。

不要在意心是否平靜，只要你在修行，你都是在造正確的因，而且也能去利用任何生起的事物。不要怕不會成功，或不能平靜。如果你誠心地修行，就必定會在法上有所成長：那些尋求者都將看見，正如吃的人都會飽一樣。

第四章 禪坐和外相的修行

前言

阿姜查的禪修指導是簡單而自然的——一如他通常的教導風格。通常，他只叫人們去坐，然後看著自己的呼吸，或經行(行禪)並且去注意身體。一段時間之後，他要他們開始在行、坐二種姿勢中去審視自己的心，去洞見它們的本然及特性。有時候，對初階的指導只有這些而已。

阿姜查很小心地避免讓任何修行方法與“法”混淆。“法”就是“如是”而已，而任何能夠使我們清楚地覺察到“如是”、世間、身與心的真實本然及特質的方法，就是“法”的修習。因此，阿姜查並不強調任何特殊的技巧。他要學生們在開始時學習內心的力量及獨立修行，在必要時才問問題，但平常要靠自己的能力去觀察和瞭解心，並依自己的智慧去啟開自己的經驗。

然而，在巴蓬寺住了一段時間，獨自修行，向資質較長的出家人學習，並聽了許多問題的解答及“法”的開示後，我們才學習到外相修行上的某些微妙之處。種種傳統的森林禪修，例如：簡單的咒語

“逋哆”、或塚間禪修、或觀身體的三十二個部份，在認為對某些特殊的學生合適時，也會教授。除此之外，禪修通常是在一種簡單而直接的方式下成長的。

在坐禪方面，阿姜查說，最好的姿勢是挺直、保持平衡、盤腿，或是其它能使背部和頭挺直的姿勢，挺起胸來以使呼吸順暢。要坐得平穩，讓身體安定下來，在平靜中為觀呼吸的禪修作準備。

坐禪的第一個方向是將心平靜和集中起來，以一種輕鬆而自然的方式，將注意力放在呼吸上，讓呼吸在不受干擾下進出。利用呼吸在進出鼻孔時的直接感覺經驗，作為專注的焦點。盡可能地靜靜跟隨呼吸的感覺，然後，每當你覺察到心散亂時(在經過訓練以前，會發生上千次)，輕輕地再回到呼吸的專注上。

這種禪修方法是利用我們最直接的經驗——呼吸的不變真理，來專安心。我們要接受耐心地繼續這種簡單的練習，做為增強心力的方法，以使我們能夠專注和洞見。最後，這種簡易的呼吸專注法可以導致禪那的最高境界和三摩地。

雖然對有些人而言，禪那(定)在禪修的過程中自然地生起，然而，禪那(定)並不是阿姜查所教導的修行目標。阿姜查指導學生們去利用他們在透過觀呼吸後所增長的“定”與平靜，來協助他們修行中的第二階段。一旦心平靜、專注後，他教我們要開始去審視身、心的運作。去審視或思惟(觀)並不意味著光空想而已，而是去感受，去直接地經驗我們的世間正在如何的變遷。阿姜查經常建議我們，去審視身、心的組成成份(五蘊)。首先，先覺察身體(色)——直接經驗感官和元素的不斷變遷：熱、冷、明、暗、軟、硬、重、輕等等。審視感覺(受)的組成成份(蘊)——樂、無記、苦——剎那剎那都在改變。覺察想、行、識的把戲，覺知這些每一剎那的經驗的本質。看看生命為何是這些生、異、滅要素的互動動力。色、受、想、行、識同樣的過程一而再、再而三的發生。當欲望或期待生起時，要覺察那種經驗是怎麼樣的。覺察苦的起因；覺察當心不被欲望所束縛時的那種

寧靜。

有任何並不具備遷變、迅速變異之特質的經驗嗎？有任何會永保完美，有“自性”、有“我”、有“自我”的部份嗎？在这一切當中，“我”在那裡呢？去審視看看，你就會到一切事物都在變遷。沒有“我”存在，沒有固定的“自我”，有的只是這個過程。

深入觀察經驗及其特性的學習，並不只限於坐禪而已。走路時也可以觀察，用一種自然的速度來回地經行；如果可能的話，走個幾小時。學習去注意，就沒有什麼不能瞭解的了。這就是修行的核心。

在許多寺院裡，和師父每天面談是修行中不可或缺的一部份，但阿姜查並不鼓勵這點。雖然他會回答你的問題，可是，他並不正式的面談。他說：“學習去解答自己的問題比較好。向心中的疑惑學習，它如何生起，如何消失。除了你的領悟外，沒有任何東西能讓你得到解脫。靜下心來學習去觀察，你將發現整個佛陀的“法”無時無刻都在顯現著。”

正念

禪坐的科目可分為兩大類：止(定)與觀(慧)；就如生物的生命型態可分為兩類：陸上生物與水中的生物一般。止的禪修是善於使心平靜且專一的禪修；觀的禪修，一方面是在增長對無常、苦和無我的體會，另一方面，則是使我們能夠跨過這些水的橋樑。

不管我們對我們的生存感覺如何，我們的職責都不是去設法使它做任何改變。相反地，我們只須去洞見它，然後隨它去。不論苦在哪裡，那兒就必定有離苦之道。去徹見是什麼在生與死，和是什麼傾向苦。佛陀知道那兒也必須有超越生、死的東西、苦的解脫。

各種禪修的法門都有協助正念增長的價值。要點是在於，利用正念去洞見潛藏的真理。用這種正念，去觀照在心中生起的欲望、喜、惡、苦、樂，並領悟它們是無常、苦和無我的，然後放下它們。如

此一來，智慧便會取代愚癡，智慧便會取代疑惑。

至於選擇一個禪修所緣，你自己必須去發現哪一種適合你的性向。不論你選擇哪一個做為你觀照的對象，都將會把智慧帶入心中。正念就是覺知當下、覺察和覺醒。清明的領悟(正知)覺知當下正在發生的情況。當正念和正知一齊運作時，它們的夥伴——智慧，永遠會幫它們完成任何的工作。

觀照心，觀照經驗的生、滅過程。剛開始的動態是遷流不息的——一個剛滅，另一個就馬上生起，我們似乎看到生比滅還多。隨著時間流逝，我們會更清楚地看見，並明瞭它們是如何迅速地生起，一直到有一天，我們達到它們生、滅後便不再生起的境地為止。

有了正念，你便可以徹見事物真正的主人。你認為這是你的世界、你的身體嗎？這是世界的世界，身體的身體。如果你告訴它，不要去，身體會聽從嗎？你的胃會先申請允許才生病嗎？我們只是租用這棟房子，為何不去追出誰才是真正的主人呢？

毗婆舍那的核心—審視你的心

由坐直開始修行，然後再投注精神。你可以坐在椅子上，也可以坐在地上。剛開始時，你不須要太過集中注意力，只要去觀照呼吸的進出就可以了。如果你發現這樣有幫助的話，也可以將“逋哆”、“達摩”、“桑夠”，做為你在觀呼吸出入時反覆念的咒語。在這觀呼吸中，不可以去勉強它。假如你試圖去控制呼吸，那是不正確的。呼吸也許會看起來太短或太長，太細或太粗；也許會覺得呼吸不順暢或覺得不舒服。就讓它去吧！讓它自己穩定下來。最後，呼吸會很自然的進出。當你覺知並穩固地專注在這出入息中時，才是正確的呼吸。

當你分心時，停下來，重新再集中你的注意力。剛開始，在你注意呼吸時，你的心會想要控制它，但是，絕對不要去控制或擔心它，

只要覺察它和讓它去，三摩地自然就會生起。就在你如此繼續修行之際，有時呼吸會停止，但微細的因素還在繼續進行，一旦時間到了，呼吸自然會回復以往的樣子。

如果你能夠這樣使心靜下來，無論你在什麼地方——在椅子上、在車裡、在船上，你都可以集中你的注意力，而立刻進入平靜的狀態；無論你在什麼地方，你都能夠坐禪。

到達這一點時，你對“道”便已經有些認知，但是你也必須去思惟(觀)外塵。把你平靜的心轉向色、聲、香、味、觸、法。不論什麼生起，就去審察它。覺察你喜歡它與否，它是否使你愉快或不愉快，但都不要被捲入其中。這種喜惡只是世間外相的反應——你必須洞徹更深的一層。然後，無論起初看起來似乎是好或壞的東西，你都會看到，事實上它只是無常、苦和空的。將一切生起的都歸入三法印中；好、壞、善、惡，無論是什麼，都歸到裡面去，這就是毘婆奢那的方法，一切的事物也因此而平定下來。

不久，對於無常、苦、空的智慧和內觀會生起，這就是真實智慧的開始，也是導致解脫的禪修核心。追蹤你的經驗，觀照它，繼續奮鬥下去。認知真理，學習放下，捨棄以達到平靜。

坐禪時，你可能會有奇怪的經驗或幻影，如：見到光、天使或佛陀。當你看見這些東西時，你應該先審察你自己，以尋察心正處於什麼狀態。不要忘記基本的重點：要集中注意力，不要期望幻像生起或不要生起。如果你跟從這些經驗跑，到最後可能會喃喃嚶語，不知所云，因為你的心已狂亂不已。如果這些東西真的來了，去觀照它們，不要被迷惑。你應該視它們為非你自己，因為它們都是無常、苦與無我的。雖然它們生起了，但不必太在意。如果它們不離去，就重新再提起你的正念，把注意力放在呼吸上，最少做三次深呼吸，如此一來，你便能去除它們。無論什麼生起，不斷地重建你的專注力，不要把任何東西視為你自己——一切都只是一種幻覺或心的造作，一種造成你喜愛、執著或恐懼的騙術。當你看到這些造作

時，不要被捲進去。所有不尋常的經驗與幻象對智者而言是有其價值，但對沒有智慧的人而言卻是有害的，繼續的修行下去，直到你不再受它們所擾動。

如果你能這樣信賴你的心，就沒問題了。如果心想要高興，就只須知道這種高興是不穩定的、不穩固的。不要害怕修行中的幻覺或其他經驗，只要學習怎樣去對治就好。如此一來，就可以用煩惱來訓練心，你也會逐漸知道心的自然狀態——解脫了極端。清明而不執著。

依我的看法，心就好像一個單一的點——宇宙的中心，而心的狀態就如同到這點上，短期或長期駐留的訪客。去深入瞭解這些訪客，並熟悉那些為了誘惑你追隨它們所畫的生動畫面，和所講的迷人故事。但是不要放棄你的位子，它是四周唯一的一張椅子。如果你繼續不停地佔有它，問候每位到訪的客人，將自己穩固的建立於覺醒中，把心轉變為一位覺知者、一個覺醒者，這些訪客終究會停止再來。如果你真正地去注意他們，這些訪客能回來多少次？就在當下與他們對話，你就會對每一個都了若指掌，如此一來，你的心終會住於平靜。

經行(行禪)

要每天以經行(行禪)來修行。雙手放在前面，保留一點點的緊張來使心保持警覺。以平常的速度從這端走到另一端，一路上都要覺知你自己。停了後，再走回來。假使心散亂，就停止下來，再把心帶回來；如果心依然散亂，就將注意力投注在呼吸上，繼續把它拉回來。如此增長的正念，在一切時中，都很有用。

身體疲憊時，就改變姿勢，但可不是一時衝動要換就馬上換。首先，必須知道你為什麼要換姿勢——是因為身體疲憊、心情不定、還是懈怠？覺察身體的苦痛，膽大心細地去學習觀照。修行中的精進是跟心有關的，而不是身。它的意思是，持續不斷地對心理的狀態

保持覺醒，而當喜、惡生起時，不去追隨它們。如果我們沒有如此地覺醒，就算徹夜坐禪或行禪，都不是真正的精進。

你從一個預設點走到另一點時，將眼光放在前方兩碼的地方，然後把注意力集中在身體的感覺上，或反覆念“逋哆”的咒語。對於心中生起的事物不須害怕，反倒去質問它們、認識它們。真理是超越念頭和感覺的，因此，不要去相信它們，或被它們所束縛。去徹見整個過程的生滅。這種領悟會引生智慧。

當識生起時，應該同時覺醒它，就如同燈泡與其光線一般。如果你不警覺，障礙就會掌握住心——唯有“定”才能突破它們。就好像小偷的出現，會使我們更加小心自己的財物一樣。因此，障礙提醒我們應該注意我們的“定”。

是誰病了？

一九七九年春季末，阿姜查訪問在麻塞諸塞州的巴瑞市的一座禪修中心，他在那裡教導了十天，每天下午他都會到廣場四周走走。看著學生們在草坪上緩慢的經行，他便說這禪坐中心看起來好像一間一般心理疾病的精神病院。整個下午，在他經過學生時，他都大聲地向學生喊道：“早日康復，我祝你們能早日康復。”

因為每個人反應都不同，所以我們必須擷取適合自己的修行方法。觀身的修行方法特別適合淫欲重的人，或森林僧所使用。

觀身的禪修法是去觀照身體——觀察它的每一個部位，及它的構成元素(蘊)。從頭開始，到頭髮、毛髮、指甲、牙齒、皮膚……等等，觀照每一個部位。觀想把皮剝下來，看看身體的裡面，你會想要嗎？看見身體的本質之後，便能去掉最初的三種障礙：

一、身見和我見——我們會瞭解，這個身體並不是我們，也不是我們的。這世上沒有任何事物是我們的。

二、疑——了知事物的本然，疑便消失了。

三、戒禁取——當我們還有疑惑時，會想：“這方法或許不好。”不過，一旦我們瞭解身體的本然——也就是，一切事物都是無我的，這樣必能消除疑惑。

觀身時，並不須要一一觀照身體所有的三十二部份。如果你專注於一部份，而且能徹見它的本然——無常、苦、空、不淨——你就會瞭解到你的身體與他人的身體都是一樣的。如果有三十二塊冰塊，你只要摸到一塊就知道所有的冰塊的冷度。

當我們在增長觀身的不淨時，同時也是在觀死亡。事實上，我們增長一法，也是在增長所有的法。如果我們瞭解自己死亡的真相，便會對世上所有的生命都非常敏感。從此，我們自然會去避免造惡，也會想要明智地生活，並感受到與眾生合為一體的感覺。

修定

在修行中，我們總認為，當我們想安靜時，是噪音、車子、聲音、視覺來干擾我們，可是，到底是誰在干擾誰呢？事實上，我們才是去干擾它們的人。車子、聲音只是順其自然罷了。我們透過錯誤的觀念——認為它們是外在的，去干擾它們，並執取要保持安靜和不要受到干擾的觀念。

學習去瞭解，並不是事物在干擾我們，而是我們自己去干擾它們。一旦你認識這點，每一刻你都可以成長，而且每個經驗都顯示著真理，並也帶來領悟。

通常，不曾受過訓練的心充滿著擔憂和焦慮，所以當些許的平靜在禪修中生起時，你會輕易地去執著它，錯誤地認為平靜的狀態就是禪坐的終點。有時候，你甚至會認為你已經結束了淫欲、貪欲或嗔怒，但，未來只會被它們所淹蓋。事實上，陷於平靜中比陷於煩擾中還糟，因為，你至少會想脫離煩擾，然而，在平靜中。你會樂於

耽溺，而絲毫不向前進。

當極樂、清明的狀態從內觀禪修中生起時，不要去執著它們，雖然這種平靜的滋味很甜，但是，我們一樣要將它視為無常、苦和空的。禪那(定)並不是佛陀在禪坐中所發現的核心。不要想去達到禪那或任何特殊境地而修行，只要知道心是否平靜就好，如果是，是多或少。如此一來，平靜會自然增長。

雖然如此，為了智慧的生起，定必須穩固地建立起來。要將心專注起來，就好像開開關，而智慧就是光。如果沒有開關，就不會有光線。可是，我們也不應該將時間浪費在玩開關上。同樣的道理，定是空鉢，而智慧是填滿鉢和成為一餐的食物。

不要去執著禪修的對象(所緣境)，例如：咒語。認識它的目的。如果你用咒語“逋哆”而使你在專注上有所成就，那就放下咒語。認為停止念“逋哆”就是懈怠是錯誤的。“逋哆”的意思是：“覺知者”——如果你是覺知者了，為何還反覆地念這個字呢？

堅持到底

耐心和節制是我們修行之初的基礎。開始修行時，只要遵循修行及我們自己或靜修班或寺院裡所制定的作息表。要訓練一隻動物，必須管束它；同樣的道理，我們也必須約束自己。對於一隻很難訓練的動物，不應該給他太多食物，在這方面，我們有苦行來限制我們對食物、袈裟、住宿的重視，把我們的需求，降到最低，將所有的迷戀都斬除。

這些修行是定的基礎。持續不斷地對所有的姿勢和活動保持正念，會使心平靜和清明，但，這種平靜並不是修行的終點。平靜的狀態給予心暫時的休息，就如同吃飯可以暫時免除饑渴一樣，但，這並不是生命的全部。你必須用平靜的心去以一種新的眼光看待事物——智慧的眼光。當心在這種智慧中穩固時，就不會黏著世間好、壞的

標準，也不會被外在的現象所動搖。有了智慧，糞便可拿來做肥料——所有的經驗都會變成內觀“慧”的泉源。通常，我們喜歡受人讚揚，厭惡被批評，可是，要以一顆清明的心來看，我們視它們都是空的。因此，我們能夠放下所有這一切，而尋找到平靜。

只要做就對了，不要擔心多久才能有結果。修習耐力，如果你的腿很痛，告訴你自己：“我沒有腿。”如果你的頭痛，就想：“我沒有頭。”晚上打坐時，如果昏昏欲睡的話，就想：“現在是大白天。”禪坐這段時間裡，用觀呼吸的方法，如果胸口感到不舒服的話，做幾下深呼吸。如果心散亂，就憋住呼吸，讓心去它要去的地方——它不會跑遠的。

到了適當的時間時，可以改變一下姿勢，但是，可不要作一個煩躁不安和不舒服感的奴隸。有時候，就繼續忍下去反倒是件好事。你覺得熱，腿很痛，沒辦法專注——就叫它們全都死去吧！那種感覺會愈來愈激烈，直到突破的那點——突破之後，你會很平靜和清涼的那一點。可是，隔天你的心就會不想再做了。訓練你自己是需要持續的精進力的。修行了一段很長的時間之後，你就會學會何時該逼自己，何時該放輕鬆；學習去分別身體的疲憊與懈怠的不同。

不要在意開悟。種樹的時候，你種它，給它水，給它施肥、除害蟲，如果汗這都做得很好，樹自然會成長。不管如何，樹長得多快，都不是一件你可以控制的事。

剛開始，耐心與毅力是非常必要的，不過，一段時間之後，信心與堅定心會生起。然後，你就會看到修行的價值，而且會想繼續修行下去——你會想要遠離社交活動，而獨處於避靜之處：你會為了修行而特別騰出時間來修行和探討自己。

從基本的步驟開始修行吧——誠實、清淨和覺醒你所做的一切，其他的自然會接踵而來。

七天開悟

阿姜查在描述佛陀是如何藉由說，只要精進修行，就必能在七天內開悟，如果七天內沒開悟，亦將在七個月或七年內達到目的，來鼓勵比丘精進時，一位年輕的美國比丘聽了就問他，這是不是真的？阿姜查保證：這位年輕的比丘只要不斷地維持正念，七天絲毫不中斷，他就必能開悟。

這個比丘興奮地開始了他的七天，但僅十分鐘就忘失了。恢復清醒後，他再開始他的七天，卻再次忘失於妄念中。他一次又一次地重新開始，也一次又一次地失去正念的相續。一個星期後，他並沒有開悟，但卻對習慣性的幻想和散亂的心更加警覺—開啟通向真正覺醒之道的最得益法門。

不應該太快預期結果，一個具備信心和自信的人，就會決定堅持下去；就像一個想要出售貨物的市場婦人一般，會不斷叫賣：“誰要買肥皂？誰要買籃子？我還有賣鉛筆喲！”

學習唱誦

阿姜查的訓練中，有一主要的部份，是去幫助學生做任何適合的工作，同時又能保持心境平衡和遠離執著。有一位曾經是心理學家的西方僧侶在這方面受了教。他請求在巴蓬寺結夏安居三個月，以便有位師父能實際地教導他修禪。幾天後，就在阿姜查向大眾宣佈，從凌晨三點到清晨四點四十分和下午五點到六點的課誦，是夏安居必修的一部份時，這位新出家的西方比丘舉起手來，然後開始大聲地爭辯，他是來這兒禪坐，而不是來浪費時間做課誦的。這種在大眾面前與老師爭辯的西洋方式，對其他大多數的比丘而言，實在是個很大的震撼。阿姜查很詳和地解釋，真正的禪坐跟態度及覺醒一切的活動有很大的關係，而不只於尋求在森林茅蓬裡的寧靜。他堅持如果這位心理學家想留在巴蓬寺，就必須在整個夏安居中，準時

參加每一堂課誦。後來，這位心理學家還是留下來了，而且學會了莊嚴的唱誦。

忘卻了時間

我們都喜歡把禪坐複雜化。例如：我們坐裡時，曾下定決心：“好，這次我真的要做到。”不過，這並不是正確的態度——那是不會有任何結果的。這種執取起初是很自然的。有時，夜晚，我要開始坐禪時，我會想：“好，今夜，至少一定要坐到一點鐘，不然我絕不起坐。”但過了不久以後，我的心就已經開始踢我、反叛我，直到我覺得幾乎快死掉為止。那有什麼意思呢？

當你坐得正確時，就不需去衡量或強迫。禪坐是沒有目標、沒有可達到的境地的。不論你坐到晚上七點、八點或九點，都不要緊，只要無掛礙地坐就好。不要去強迫你自己，不要去強制，不要去命令你的心一定要去做某些事，因為這個命令反會造成事情更不一定。讓你的心放輕鬆，讓你的呼吸均勻、正常、不短也不長、也不特別；讓你的身體輕鬆自在。穩定而持續地修行。欲望會問你：“我們要坐多晚？我們要修行多久？”只要對它喊：“嘿，別干擾我！”不斷地對治它，因為來干擾你的只是煩惱罷了。只要說：“如果我早或晚停止修行，都沒有錯；如果我要坐整夜，我又傷害到誰？你們為何要來干擾我呢？”斬斷欲望吧！然後繼續保持你的方向，讓你的心處於安定中，那麼，你就會平靜下來了——解脫了執取的力量。

有些人坐在一柱香前面，發誓要坐到香燒盡為止，於是他們便不斷地窺視香燒到哪裡，不斷地在注意時間。他們問：“結束了沒有？”或者他們發誓要突破或死，到頭來，反而為自己只坐了一個小時而感到非常罪惡。這些人都被欲望所控制。

不要去在意時間，只要讓你的修行保持穩定的速度，讓它逐漸地成長。不需要去發誓，只要不斷努力地去訓練你自己，修你的行，讓

心自己平靜下來。最後，你會發現，你可以輕輕鬆鬆地坐上很長的一段時間，也可以正確地修行。

當腿疼痛時，你會發現它會自己消失。只要安住在你的思惟(觀)當中。

如果你如此地修行，你就會有所改變。你去睡覺的時候，你會有能力將你的心放入平靜中而入睡。從前，你可能會打呼，說夢話、磨牙齒、翻來覆去。一旦你的心受過了訓練，這一切都會消失。雖然你會睡得很熟，但是，你不但不會昏沉，反而會非常清醒。身體會休息，可是心將晝夜都保持覺醒。這就是“逋哆”——覺知者、覺醒者、歡喜者、光明者。這位覺知者是不會睡覺、不會昏沉的。如果你使你的心在修行中如此的穩固，你大概可以兩三天不睡覺，而當你疲憊時，你可以進入三摩地五或十分鐘，然後就恢復體力了——就好像你已睡了整晚一樣。在這時候，你不需在意你的身體，因為有慈悲與領悟，所以你還是會照料身體的所需的。

思惟(觀)一切

在你持續修行之際，你必須願意去仔細地審視每一個經驗、每一個根門。例如：以一個外塵，如：聲音，來修行。聽，你的聽是一檔事，聲音是另一檔事——你在覺醒，就是這樣而已，什麼也沒有。學習去投注注意力。這樣地來依靠自然，並思惟(觀)以尋求真理，你將會看到事物(如：聽與聲音)是如何自然地分開來的。當心不去執著或感興趣，也不受到束縛時，一切就會變得很明朗。

當耳朵聽到聲音時，審視心。它有沒有陷入其中，然後從中造作？它有沒有受到干擾？你覺知這點，就待在那兒，然後保持覺醒。有時候，你也許會想逃避聲音，但是，這並不是解決之道。你必須藉由覺醒來遠離。

有時候，我們喜愛“法”，有時卻不然，但問題從來就不在

“法”。一旦我們開始修行，我們就可以開始期盼平靜，我們應該讓心去思惟，讓它做它要做的，然後在一旁觀看，不過卻不能對它有任何反應。如此一來，當事物接觸到根門時，我們應該修習對治。視所有的法塵都是一樣，看它們如何來、去。將心保持在當下，不要去回憶已過去的，不要想：“明天，我才要去做。”如果我們在當下、一切時中，都看見事物的真實性質，那麼，一切事物本身都在顯示“法”。

將心訓練到它穩固、到它放下所有的經驗為止。那麼，事物會來，不過，你會覺知它們而不執著。你不須要去強迫心和外塵分開。在你修行之際，它們自然會分開來，顯露出身與心的基本元素。

當你依著真理去學習色、聲、香、味、觸時，你會瞭解，它們都有其普遍的本質—無常、苦和無我。只要你一聽到聲音，它就會在你心中記下這個普遍的本質。聽到就好像沒聽到一樣。正念不時的與你同在，不時的守護著心。無論你走到哪裡，如果你的心能達到這點上，都會有一種成長的領悟在你內心裡，也就叫作“審視”—七個開悟因素中的其中之一。心運行、旋轉、與自己溝通，心自在、也解脫了受、想、行和識。沒有任何東西可以接近心；它有它自己的工作要做。這種覺醒是心原有的一面，你會在初階修行的訓練中發現。

不論你看到什麼，或做什麼，覺察一切。千萬不要把禪坐放到一邊去休息。有些人認為一結束外相的修行之後，就可以馬上停止禪坐，他們停止了警覺、停止了思惟(觀)。千萬別這麼做。不論你看到什麼，都應該思惟(觀)。如果你看到好人、壞人，富人或窮人，觀照就好；當你看到老人或小孩、青年或成年，去思惟(觀)這一切。這就是我們修行的核心。

在思惟(觀)之中去尋找佛陀

你應該去審視本質、因果、所有外塵的把戲、大小、黑白、善惡，

如果有想，只要單純地視它為想。這一切都是無常、苦、無我的，因此，不要去執著它們。覺醒是它們的墳墓，把它們都丟到這兒來。接下來，徹見一切事物的無常與空性，你便可以結束痛苦了。繼續保持思惟(觀)和審視這生命。

去覺察當好東西來到你面前時的情形，你高興嗎？你應該去思惟(觀)那個高興。或許有件東西你用了一段時間之後，便會開始不喜歡它，而想要把它送掉或賣給別人。如果沒人來買，你可能會試圖把它丟掉。我們為什麼會這樣呢？我們的生命是無常的，不斷地傾向遷變。你必須去觀照其真實本質，一旦你全然地明瞭這些事件中的一件，你就會全盤地瞭解了：它們的本質都是一樣的。

也許你不喜歡某些特別的形色或聲音。覺察這點——未來，你可能會喜歡它，你或許自對你以前感到不悅的感到喜悅。這類的事確實會發生。當你清楚地覺悟這一切都是無常、苦和無我時，你會把它們都丟棄，而且執著也不會再生起。當你視一切來到你面前的事物都是一樣的時候，生起的就只會是“法”。

一旦進入了這道流和嘗到解脫法味時，是不會退轉的，你已超越了惡行和妄見。心，會轉變，會進入這道流，而不會再掉回痛苦之中。它怎麼可能會掉落呢，它已經捨棄了惡行，因為它徹見它們中的危害，而且不會瘋到去做惡事或說惡語，它已經全然地進入“道”，知道它自己的職責、知道它自己的工作、知道“道”、也知道其本然。心會放下需要放下的，而且毫無遲疑地不斷放下。

我所說的到現在為止，都只是文字而已。但當人們來找我時，我必須說些話，可是，這些不要談太多是最好不過的。最好開始修行，不要遲疑。我就好像一位邀請你到他方的朋友，不要遲疑，只要繼續前進，你不會後悔的。

樹葉將永遠在掉落

每一天，都必須清掃散落在寺裡廣場和道路上的落葉。因為範圍的遼闊，所以僧侶們會並肩合作，各持一把長柄竹編加長的掃把，像風暴般地清掃道路上滿地的落葉。掃地是如此地使我們滿足。

在一切時中，森林亦不斷在給予其教導。樹葉在凋落，僧侶們清掃，然而，就在清掃繼續進行之際，道路尾端的落葉已被清除，但是，當僧侶們回顧他們已清掃過的遙遠的另一端時，會發現滿地的新落葉已經開始覆蓋在他們剛掃過的道路上了。

阿姜查說：“我們的生命猶如落葉，猶如成長和凋落的葉子。當我們對成長和凋落的葉子有了真實的體認之後，便可以每天清掃道路，在這個恒常變遷的地球上，我們的生活中，擁有無比的喜悅。”

第五章 森林裡的教導

前言

巴蓬寺的日常生活，就如大部份的森林道場一樣，凌晨三點，大眾開始課誦與禪坐，直到破曉。天亮時，僧侶們赤腳走到附近二到八公哩外的各個村落托鉢。回到寺裡時，把托回來的食物平均分到每個人的鉢裡，經過回向的唱誦後，便開始用一天中唯一的一餐。餐後的清理過後，從早上九點三十分到下午三點，僧侶們各自回到自己的茅蓬，做個人禪修、讀書、工作或加入各寺院的工程，例如：修護建築物和籬芭、縫補袈裟或建造新茅蓬。下午三點，大眾被召集來打井水和挑水到儲水缸、打掃中央廣場。傍晚六點，洗浴之後，僧侶們再集合一齊裡禪坐、晚課和定期的開示。回到個人茅蓬以後，他們利用深夜時分來做寧靜的坐禪和經行，同時傾聽夜晚寂靜的森林之音。

巴蓬寺的修行精神是去建立正確的知見，然後將它與正念一起應用在每一種工作與情況中。這種修行的方法同樣可以運用在任何繁忙的生活中，因此，在森林裡的課程對我們西方人而言也非常重要。在寺裡，托鉢和洗地板都是禪坐，觀呼吸和剃頭同樣是在訓練我們的覺醒。有時候，阿姜查會親自加入寺裡的日常生活，和其他的僧侶們一起打掃和掃落葉。其他時候，他會比較正式的教導，接見川流不息來尋求他的智慧和指導的訪客。

他在這些情況裡教導僧侶們。有時透過他的身教、他的簡樸及直接地參與寺裡一切的生活。通常，都是透過他的言語—幽默的評語、實用的佛法要點或封對在日常生活中出現的問題作回答，。

阿姜查會定期地延長晚間的開示，對集合的僧侶及居士們做些關於修行和精神生活的不同層面的開示。他的開示也許是對特別來賓的問題給予回答，或自然而發的教導。每一次，他都闔上雙眼，靜靜地坐了一會兒，然後，自然流露的法便開始了。

在許多方面，他感動了與他在森林裡一齊生活的人，他告訴了我們，唯有在這條“道”上努力，方能使我們從理論提升到覺悟，從概念式的佛法提升到一個有智慧和慈悲的生活。

僧侶的生活

在森林裡，僧侶可以學習去思惟(觀)事物的本然，並能夠快樂、寧靜地生活。當他眼望四周時，他瞭解，一切有形色的生命都會衰敗，終究會死亡。沒有任何存在的事物是恒常不變的，而當他明瞭這點時，便會開始變得詳和寧靜。

僧侶們被訓練要少欲知足—只食他們所需要的份量，在必須時才睡覺，滿足於現有的一切。這便是佛門禪修的基礎。佛教的僧侶並不是為了自私的緣故而修習禪坐，相反地，他們是為了要瞭解自己，進而能夠去教導他人如何平靜地、有智慧地生活。

禪坐並不止於平靜地處於世上。相反地，要去面對自我就好像走進狂風暴雨之中。剛開始精進修行時，通常，起初都會絕望，甚至會想自殺。有些人認為出家人的生活懶散且輕鬆，但讓他們親自去試試看，看看他們能撐多久。出家人的責任是非常艱辛的，他們努力要使心解脫，以便能感受到那包容萬物的慈悲。瞭解所有生命的起落，就如同呼吸的生滅一般；他明白沒有任何事物可以屬於他，因此，他結束了痛苦。

如果我們誠摯地修行，我們的修行成果就會閃耀。任何有眼睛的人都能夠看到，我們不須去打廣告。

約制

世間的方法是向外的、刺激的，而出家人的生活方式則是約束及自制的。不斷努力地去違背自己意願、違背舊有的習氣；吃得少、說得少、睡得少。如果你懈怠，提起精神來；如果你覺得無法忍受，提起毅力來。如果你愛著你的身體，學習將它視為不淨的。不去對治欲望反倒耽溺在它們之中的話，這連緩慢之道都不算，就如同只需一天的旅程卻走了一個月一般。如此一來，你永遠無法達到。對治你的欲望吧！

戒行或遵守戒律和定或禪坐是有助於修行的。它們使心平靜和受到約制。可是，外在的約制只是個方法——一種協助我們得到內心清涼的工具。雖然你雙眼垂視，可是，你的心仍會被進入你視野的東西所干擾。

也許你覺得這種生活非常艱苦，所以你辦不到。但是，你對事物的真相瞭解得愈是清楚，你就會有更大的推動力。假設，在回家的路上，踩到一根巨刺，它深深地紮入你的腳底。疼痛之際，你會覺得無法再走下去。後來，一隻張牙舞爪的老虎來了，因為深恐它會“吃了你的頭”的緣故，於是便忘卻腳痛這檔事。馬上起身，一路地跑回家。

不斷地問你自己：“我是為了什麼而出家的？”把它當做一種激勵。出家不是為了舒適和享樂，這些在家生活更容易得到。在托鉢的時候，問自己：“我這樣做為的是什麼？”絕不是出自於習慣罷！在聽法的時候，你聽到的是教導還是只是聲音？也許話是進了你的耳朵，但你腦袋裡卻是在想：“早餐的地瓜實在很好吃。”讓你的正念保持敏銳。寺院裡的活動，重點在於動機，因此，要知道你在做什麼和知道你的感覺如何。學習去認識執取清淨、惡業的概念之心，學習去認識以疑惑給自己加諸重擔和極度恐懼惡行之心，因為這也是執著！這種心態太重的話，會造成你不敢掃地，因為你怕會殺死螞蟻，不敢走路，因為會傷到小草。懷疑我們是否清淨的疑惑會不斷地生起—如果你繼續追隨這種焦慮，你也只能得到暫時的心安。為了結束疑惑，你必須瞭解疑惑的過程。

在我們的課誦當中，我們說，我們是佛陀的僕人。作為一個僕人的意思是，完全將你自己交給你的師父，在於食、衣、住、指導的需求方面，則完全依靠他，身為佛陀的繼承人的我們，身著袈裟，就應當瞭解，所有我們從在家眾身上所得的必須品，會供養我們，是因為佛陀的德行，而非來自於我們個人的福德。

對於這個必須品的節制要有認識。袈裟不需要好的質料，它們只是用來保護身體而已；托鉢的食物只是用來維持你的生命。“道”，不斷地在對治煩惱(雜染)和習慣性的欲望。當舍利弗要去托鉢時，他看到貪欲說：“給我多一點！”他於是便說：“給我少一點！”如果煩惱(雜染)說：“快點給我！”我們的“道”會說：“慢點給我！”如果執著要熱的、軟的食物，那麼，我們的“道”便會要硬的和冷的。

我們所有的行動—著衣、托鉢，都應該正念地依戒律來做。佛陀所給予我們的法和戒就好像一座已經照顧良好的果園，我們不須去憂心要去栽植或照料它們，也不須害怕果實會有毒或不能食用，這一切對我們都有好處。

一旦達到了內心的清涼，你仍然不該放棄形式的寺院生活。做後來者的榜樣，那些覺悟的上座就是如此行為的。

規矩(戒)是工具

我們應該懼怕惡行—有時甚至到無法入眠的地步。剛開始，都會執著條規，把它們變成一種負擔，之後，你方能夠駕輕就熟。可是，你必須先經驗那種負荷，如同在我們可以超越痛苦之前，必須先經歷痛苦一樣。一個謹慎的人剛開始時就好像一條淡水魚在鹽水裡一樣—試圖要守持條規，但他的眼睛會如火灼般刺痛。然而，一個不關心、不在意的人，雖然毫不受干擾，但永遠也學不會去瞭解。

行持兩百七十七條戒是我們出家人修行的根本。我們必須好好地遵守戒條，然而，戒是無數的。切記！戒條是約定俗成的、是工具。沒有必要去學習所有的名相或認識所有的戒條。要在森林中開闢一條道路，不必把所有的樹都砍掉啊！只要砍一排，就能帶你到另一邊了。

一切修行的意義，是要導引你至解脫，導引你成為一位一切時中都覺知光明的人。唯一能達到戒行圓滿的方法，就是使心清淨。

對治掉舉的良方

以下有幾個對治掉舉和無法專注的方法：

一、少量的飲食。

二、不與人談話。

三、用完餐之後，回去你的茅蓬，無論你覺得如何，關起門窗，用層層袈裟把自己包起，然後坐下來。如此一來，你便可以直接地面對掉舉。當感覺生起時，質問它們，覺知它們只是感覺罷了。

在你更深入修行之時，有時，內心裡會有很大壓力經由哭泣而釋放

出來。如果你仍未這樣經驗至少三次，你還沒真正地修行過。

課誦的深義

每一天早上，僧侶們在他們托鉢完之後進入齋堂，坐成兩排，等到都分給之後，他們恭敬地合掌唱誦佛陀時代古巴利祝福文的午供。前來供養食物和參與午齋的在家居士們，在僧侶們唱誦時，靜靜地在一旁坐著。接下來，僧侶們在正念的寧靜之中，開始用齋。

一位西方的訪客，對於寺院及其傳統很生疏，所以便在唱誦結束後問阿姜查，僧人為何要課誦：“這種儀式是否有它深層的涵義？”阿姜查笑著說：“是的，當然有。說真的，對於饑渴的僧侶而言，在每日唯一的一餐前這樣地唱誦是非常重要的。在巴厘文的唱誦裡的意思是謝謝。”他於是說：“十分感謝你們。”

勞作的佛法

在這裡修行其實並沒有那麼困難——雖然有些人並不喜歡。早期的巴蓬寺沒有電，沒有大型的殿堂或齋堂。現在，我們已經有了，就應該好好照顧——種種的方便往往會帶來問題。

在寺院裡，我們每一個人都有職事。照顧茅蓬與浴室很重要。一些簡單的工作也很重要，例如：清掃殿堂、幫較長的僧侶洗鉢、保持茅蓬和廁所的乾淨。是髒的——首先從我們的身體開始，我們應該要知道，可是，仍應該保持它們的整潔。

這並不是粗重或卑賤的工作，相反地，你應該瞭解，這是最細緻的。將每一個工作都圓滿地、正念地做好，它的目的，是一種修行與佛法的表現。

與他人和睦共處

戒律或戒德有一個目的，就是要讓我們和心靈上的善知識能和睦共處。我們應把這點當作我們的目的，而不是只試圖要滿足自己自私的欲望。認識你的身份和尊敬長者是我們修行中很重要的部份。

為了團體的和睦，我們必須捨棄驕傲和自負，以及執著瞬間的快感。如果你不捨棄你的喜、惡，就還不算真正地精進。不放下就說明了即使你去尋找平靜，也無法找得到。親自去發現這個真理吧！不需去依賴外在的老師——身和心不斷地在跟我們說法，聆聽它們的教導便可以斷除疑惑。

人們迷失於領導人、首領、學生和弟子的角色之中。誰可以不作學生就能夠學習到事物呢？誰可以不作領導人就能夠教導他人呢？

將頂禮轉變成一種對你周遭世界的關懷的方式。恭敬、小心地頂禮。當你回到茅蓬後，放下所有的東西，先頂禮；如果你要去掃地，先頂禮；要回去時，先頂禮；當你要去浴室時，先頂禮；當你要回來時，也先頂禮，在心中說：“一切經由身、口、意所做的惡業，願得懺悔。”持續地安住於正念中。

我們出家人很有福報，有居住的地方、善知識、在家護法和佛法。剩下的，就是要去修行。

出家人不閒聊

關於寡言，就是只說必要的。如果有人問：“你要去哪裡？”只要回答：“去拿波羅蜜木。”就好了。如果他們再問：“你要木頭幹什麼呢？”也只須回答：“要用來染袈裟。”就好。而不是：“噢，我剛從安波市來，我聽說這附近有很好的波羅蜜木，所以我要砍一些下來染我上星期剛縫好的袈裟。啊，真是件難事！說說看，你這星期做了些什麼？”

出了家的人不應當喜於閒聊和社交。並不是說他們應該完全禁語，而是應該只說有用和必要的話。在阿姜 滿的寺院裡，過了午後的打水、掃地和淨身之後，除了僧侶們經行時的拖鞋聲外，聽不到任何喧嘩。大約每一星期，僧侶們會聚集在一起聆聽指導及教示，然後又立刻回去修行。昔日，經行的道跡，顯而易見，而現在唯一能找到的，通常只是村落裡的狗足跡而已。

優良的禪修道場愈來愈難找了。對大部份約出家人而言，佛教是廣博的研充究而沒有實際的修行。每一個地方對砍伐樹林，興建道場的興趣也都比增長道心來得高。然而早期的情況並非如此—禪師們與大自然生活在一起，並不想建造任何東西。如今，最令在家眾感興趣的宗教活動就是佈施與建廟。世事如此的話，那就讓它去吧！但是，我們必須知道寺院的目的。出家人的職責，百分之八十到九十是他們自己的修行，而剩餘的時間可以用做利益眾生之事。即使如此，那些在外教導眾生的人，應當是一些能主宰自己的人，方有能力去協助他人，而不是那些被自己的負擔所束縛的人。

老師偶而的開示，通常是審查自心狀態和修行的機會。他所教導的重點是非常重要的而必須去實踐的。你可以在自己身上看到嗎？你修行得正確嗎？抑或犯了一些錯？你有正確的看法嗎？沒有任何人能替你做，光聽別人說也無法斷除你的疑惑。你也許能暫緩你的不定，可是，它還是會回來，到頭來你只會有更多疑惑罷了。唯一能斷除疑惑之道，就是你親自做一次地完全放下。

我們必須利用森林的獨處來幫助增長正念，而不是為了隔離或逃避。我們怎麼逃得過自己的心和和合事物的三大特質(無常、苦、無我)呢？真的，無常、苦、無我三者無所不在。它們就好像糞便的臭味，不論是大或小，其味道都是一樣的。

對治貪欲

如果在家生活是最適合修行的話，佛陀就不會叫我們出家了。我們

的身和心就好像一群小偷和殺人犯，不斷地把我們拉入貪、嗔、癡的火焰中。在感官的不斷接觸下，在家的生活進而難上加難，就好像一個人在屋內以一種歡迎的語調控召喚著：“喔，來這裡，請來這裡！”然而，當你靠近時，它們便開門拿槍射你。

你可以去做，例如：用粗陋之物或以屍體做禪修的苦行，將你所看到的每一個人—包括你自己，都視為屍體或骷髏。然而，這些修行並不容易，因為，你一看到年輕貌美的女孩，就不再看到屍體了。

觀身的禪修是一個對治的例子。我們通常都認為身體是完美和美麗的—而“道”是要你去思惟(觀)它的無常和苦的一面。當我們年輕力壯，還不曾受過重病的折磨時，比較會有錯誤的觀念和做不好的事，死，仍乎也離得很遙遠，所以沒有絲毫恐懼。如果我們不禪坐的話，嘗到病痛的滋味或衰老的覺悟時，也許才會改變我們的看法。為什麼要等到那時候呢？就把自己當作死了一樣，雖然欲望還沒死，沒錯，但，就當它們已死了一般。

有時候，走極端點是必要的，例如：住在危險的野獸附近。如果你知道附近有老虎和野象，而且也為你自己的性命擔憂，你就沒有時間去想淫欲了。抑或，你可以以節食或斷食的方法，暫時地減低你的精力。

有些出家眾住在墳場裡，以死亡和衰敗做為他們不斷的禪修對象。身為一位僧青年的話，我會喜歡和老人住在一起，問他們年老的感覺，看到他們後，覺悟有一天我們都必會如此。要不斷地將死亡和衰敗牢記在心，對於世間感官的厭離便會生起，進而導致專注與禪定。一位見到事物的本然的人，就已解脫了它們。往後，當禪坐已堅固地建立起時，就不再困難了。我們之所以被貪欲所驅，是因為禪坐尚不到不動搖的地步。

身為出家人來到森林裡居住，就已不再讓煩惱(雜染)為所欲為了，因此我們會發現它們非常用力地在踢我們。耐心及毅力在此時則是唯一的處方。事實上，有時候我們的修行中什麼也沒有，唯一有的只

是毅力而已。當然啦！一切都會改變。

我們這樣住在森林裡，外面的人大概都會說我們神經病，坐得跟佛像一樣。但他們又是如何生活呢？他們笑、哭，他們如此地被束縛，有時候，因為貪婪與嗔恚而自殺或殺他人。到底是誰瘋了？

切記！要把我們為何出家牢記在心。任何來此像我們這般修行的人，如果沒嘗到覺悟的滋味，只是浪費了他們的時間。擁有家庭、財富及責任的在家人都能成就，一位出家人當然更應該辦得到啊！

境動而心不動

我們也許會認為一旦捨棄世間的生活，然後出家著衣、持鉢就應該已暫時地停止對財物的渴求。出家人解脫了，不再是車子、音響、書、衣櫃的主人。可是，執著的行動就如同沉重的飛輪一樣，只是稍微緩慢下來罷了。

因此，有些新的西方僧侶會馬上執著他們的袈裟、鉢和僧袋。他們會非常小心地將他們的袈裟染得很均勻，或者動腦筋去得到一個較新、較輕、不銹鋼的鉢。當你除了禪坐外，沒什麼其他要做時，在意和甚至只執著兩、三件東西，就足以耽誤很多時間了，。

很多出家前曾是世界旅行家的西方僧侶，衣著和生活方式都非常隨便，他們會馬上發現寺院的屈就跟遵從的壓力和困難。頭有一定的剃法，袈裟有一定的穿法，甚至連走路和站立的方式都有規定，頂禮年長的僧侶有一定的方式，持鉢也有一定的規矩。但是，雖然他們的動機很好，但他們還是覺得這種屈就是阻撓。

有一位特殊的出家人，曾經是個旅行家，他形容自己是一個“服飾”的嬉皮，穿著綴有鈴鐺、繡花滾邊的鬥蓬、怪異的帽子、留著長長的辮子。寺院的遵從對他而言非常困難，幾個星期後，他在半夜裡被惡夢所驚醒，夢中他把他的金黃色袈裟染得紅紅綠綠的，然後在黑色的鉢上書上花樣和西藏的圖案。

第二大早上，當阿姜查聽到這件事之後，哈哈大笑，然後阿姜查問他美國所謂的自由是什麼，難道它跟髮型、衣飾有關嗎？當他要送這位比丘回去禪坐時，他提醒他，也許自由(自在)有其更深一層的涵義。他的任務是去發覺超越一切時間與空間的解脫。

對每一個在舍離和樸實的環境中經驗這種貪欲的人而言，這是個未曾有的深刻教育。佔有欲和欲望的難點在於它跟外界是毫不相干的——它根深蒂固地紮入心中，而且在任何情況、任何物品的數量下，都能控制心。除非徹底明瞭並深刻地學會捨棄，否則，新的外相只會成為另一個貪婪的遊戲場所。

阿姜查深刻地覺察到能啟發心或有時甚至會加重心中的根本問題的森林生活之力量。他的要訣是利用苦行的訓練，讓僧侶們去面對和對治自心中貪欲、分別、嗔怒和愚癡的種種問題。而他的教導，總是希望僧侶們回到自己的心中！——一切問題的根源。

你能往哪裡跑？

人們來這裡出家，但，當他們在此面對自己時，卻靜不下來，然後就想還俗、逃避。可是，他們能到哪裡去找平靜呢？

無論行腳或定居一處，都要認識什麼是善、什麼是惡。在山上或洞穴中是找不到平靜的；你可以到佛陀開悟的地方，但，卻無法更接近真理。

剛開始，懷疑是很自然的——為何我們要課誦？為何我們睡得這麼少？為何我們要閉著眼睛坐禪？當我們開始修行時，諸如此類的問題會生起。我們必須徹見一切苦的起因——這才是真正的“法”——四聖諦，而非任何特殊的禪修法門。我們必須審察實際上正在發生的事。如果我們審察的話，我們會洞見一切都是無常、空的，於是就會生起少許的智慧。但是，我們仍然會發現疑惑和厭倦還會再回來，因為，我們仍未如實地了知真理，仍未清楚地明瞭。這並不是

一種不好的現象，而只是我們跟自己的心靈狀態、心對抗的一部份。

尋找佛陀

阿姜查對於西方弟子的來來去去特別地寬容。依照傳統的規矩，一位新出家的森林僧，在他開始苦行雲遊以前，必須跟他的第一位師父過至少五次的夏安居。阿姜查強調，規律是他修行的主要的部份——嚴謹地、小心地守好出家人的戒，然後學習去遵循寺院的作息和團體的規矩。然而，西方的弟子們就如受寵的小孩，在傳統上，被容許有更大的空間，可以四處參訪其他的老師。通常，當某人離開時也不會有什麼驚擾或惦念。在“法”的生活中，是當下的、圓滿的、完整的。阿姜查說，對他而言：“沒有人來，也沒有人去。”

有一位美國弟子，只在巴蓬寺裡修行了一年半，就請求並允許去雲遊並跟其他泰國、緬甸的禪師參學。一、兩年後，他帶回了許多雲遊的見聞、數月的格外精進修行和一些特殊的經驗。消完假之後，他受到如以往的對待。阿姜查結束他早上的法義探討及與僧侶、在家眾的事情處理完後，終於轉身詢問他，在森林道場之外是否有找到任何新的、更好的“法”。沒有，雖然他學習到許多新事物，但，事實上，在巴蓬寺裡也一樣學得到。“法”，一直都在當下這裡，等著你來看、等著你來修習。“是啊！”阿姜查笑著說：“我在你離開前，就可以這樣告訴你，但當時你是不會明瞭的。”

後來，這位西方僧侶到阿姜查西方弟子中的大弟子——阿姜蘇美多的茅蓬，告訴他所有的見聞及奇遇，和他的新領悟與對修行的深厚內觀。蘇美多靜靜地聽著，同時準備著用森林裡的某種植物的根所做的下午茶。當他把故事及內觀都敘述完之後，蘇美多笑著說：“啊，很好，不過，還有須要放下的。”如此而已。

然而，還是有很多西方弟子們繼續來來去去，但，他們都親身體驗了這一課。有時候，阿姜查會祝福他們的行腳——但是，通常他都會

調侃他們。

有一位英國僧侶，為了尋求完美的生活、完美的師父而猶豫不定，來來去去、出家還俗好幾次。“這個出家人，”阿姜查終於責備道：“他的僧袋裡有狗屎，因而認為每個地方都很臭。”

另一位英國僧侶，曾經出入於寺院，到歐洲、工作、訂婚、又出家好幾次。有一天，他正坐在阿姜查的茅蓬外，阿姜查便向大眾說：“這個出家人所要找的，是一只有鬍鬚的烏龜，你認為他要走多遠才能找得到呢？”

另一位西方僧侶因為受到挫折的緣故，便去請求阿姜查允許他離開。因為修行和遵循寺院生活很困難，所以這位出家人開始挑剔周遭的環境。“其他的僧侶話太多了。我們為何要課誦呢？我要有更多的時間獨自禪坐。年長的僧侶也沒有好好地教導新進比丘，還有你，”他譴責阿姜查：“就連你看起來都不像開悟了。你總是在課誦，有時很嚴格，有時又似乎漠不關心。我怎麼知道你有沒有開悟？”

阿姜查對這點哈哈大笑，使得這位僧侶又氣又好笑。“在你看來，我並沒有開悟，那是件好事，”他說：“因為，如果我符合你的開悟形象，符合你對覺悟者應有的舉止觀念，那麼，你就會依然執著於向外的尋找佛陀之中。他不在外面，而是在你自己的心中。”

依靠自己

對成長在沒有家俱文化的村民而言，盤腿坐在寺院的硬石板上是很自然的事。但是，對一個新來的西方沙彌而言，即遲鈍又僵硬，用這種方式來開始一天的禪坐與課誦，是個困難的方式。因此，這位沙彌發現，只要早點去打坐，他便可以坐在大殿前面的石柱旁，只要大家一闔上眼睛修行，他就能夠輕輕地靠在石柱上，以西方較舒適的方式來打坐。

這樣地修行了一個星期後，阿姜查搖鈴結束坐禪，然後開始晚間的開示。“今晚，”他直盯著這位新沙彌開始說道：“我們要談談為何修習佛法說要依靠自己、支持自己，而不是去依靠外在的東西。”大殿裡的其他僧侶都在偷偷地笑。這位西方人，有點不好意思，坐得比平常還要直，靜靜地聽完開示。從此以後，他的決心堅固地建立了起來，而且學會了如何在任何情況下、任何地板上，都能挺直而坐。

簡明的教導

附近的一位村民捐贈阿姜查一大片原始森林地來開闢寺院。一位富有的在家護法居士聽到這個消息之後，便在森林中的一個小山上佈施造一座雄偉的講堂和寺院。其他的護法居士也集會一起討論，這座在幾個省內最大的法堂設計藍圖於是誕生了。僧侶的茅蓬建在山區四周的洞窟中，而路則是費盡心血從樹林中開穿過去。建築工程從法堂開始—水泥地基、高柱、鋼制佛像的基座。工程進行中，新的設計構想陸續加進。負責人與建築師之間的繁複研討，例如：屋頂應該多華麗？可否為了這個更進完美的構想而更動原來的設計？或另一個構想？那下面建空心住及大蓄水池如何？每一位都有很好的意見，但都非常昂貴。

這幾場與阿姜查的漫長討論的結尾—建築師、負責人，種種不同的設計構想、花費、建築所需時間等等。最後，這位富有的護法居士說出她的意見和問題。“師父，請告訴我們應該用哪個構想，節約型的或昂貴型的？我們該如何繼續進行？”

阿姜查笑著說：“你們行善，就會有善果。”他只說了這麼多。

法堂落成後非常莊嚴。

學習教導

Makkha Puja 是個重要的佛教節日，慶祝一千兩百五十位悟道的弟子在佛陀前的聚會。集會中，佛陀告訴他們去“四處雲遊”以弘揚佛法—為了一切眾生的“好處、利益和覺悟”。

為了慶祝這個節日，阿姜查與他數百位弟子和村中的在家護法居士一同靜坐一整個晚上。在一個代表性的年度中，大殿坐滿了大約一千位村民。他們靜坐一小時，然後由阿姜查或他的首座弟子中的一位—他們都已是僧院的住持，來給一場生動的開示。接下來，他們再靜坐一小時，整個晚上靜坐、開示輪流交替。

一位阿姜查的西方弟子中最早期的弟子，坐於新進比丘之中，感受著這漫長的慶典及修行的啟示、喜悅及艱辛。半夜裡，一小時的靜坐結束後，阿姜查對村民們宣佈，現在他們將會聽到一位西方僧侶以他們當地的語言—寮語，來給大家開示。那位僧侶跟村民們一樣驚訝，但他連準備和緊張的機會都沒有，就坐於大眾前，將促使他出家的啟示和他從修行中得到的對“法”的新領悟說給大家聽。這次的經驗過後，他在群眾前說法就很少緊張了。

事後，阿姜查解釋說，法的教示，必須不經準備地從心和內在的經驗中流露出來。“坐下來，將雙眼闔上，走出障礙，”他說：“讓法自然流露。”

在另一次的機會中，阿姜查叫他資深的弟子阿姜 蘇美多上去開示。蘇美多開示了半個小時，阿姜查對他說：“再說半小時。”半個小時後，阿姜查又說：“再繼續說下去。”於是蘇美多繼續地說下去，但他逐漸地變得乏味無趣，許多聽眾也開始打盹了。“儘管說，”阿姜查鼓勵道：“繼續說就對了。”經過幾小時的掙扎過後，他的聽眾已十分厭倦，可是，他學會了在開示時不再對他們的評語感到驚恐。

阿姜查問一位即將離開的僧侶，他回到西方時，是否有計劃要弘

法。他回答，沒有，他沒有特別的計畫要弘法，雖然如此，如果有人問，他還是會盡力說明修行的方法。

阿姜查說：“很好，對那些詢問者說法，對他們有很大的益處，而當你在解釋佛法時，”他繼續說道：“何不稱它作基督教？在西方，如果你談到佛陀，他們是不曾瞭解的。”

“我對基督徒談上帝，然而，我不曾讀過他們的聖經。我在心中找到上帝。你認為上帝就是一年一次帶禮物來送給小朋友的聖誕老人嗎？上帝就是“法”——真理，一位徹見這點的人，即徹見了一切。然而，上帝並沒有特殊之處——如此而已。”

“我們實際上在教導的是，如何解脫痛苦、如何去愛、如何有智慧和如何充滿慈悲。不論任何地方或任何語言，這種教導就是“法”。因此，稱它作基督教，如此一來，便能夠讓他們更容易明瞭。”

阿姜查對一位有志說法的法師有以下的建議：“別受他們的驚嚇，保持堅定、直接。瞭解自己的短處，對於自己的極限要有自知之明。從愛與慈悲著手，當你的能力無法幫助他們時，增長平等心。有時，教育是件很辛苦的工作。老師就好像人們丟棄他們的挫折和問題的垃圾桶。你救的人愈多，垃圾的處理問題就愈大。別擔心，教育他人是個修習佛法的最佳法門。佛法會幫助這些將它真正實踐在生活裡的人。這些教育他人的人，增長了耐心和領悟。”

阿姜查鼓勵他的弟子們把他們所學的跟他人分享。“當你體會到真理時，便能夠去幫助他人，有時候是用語言，可是，大部份都是透過你的身行。對於佛法的討論方面，我並不精通。想要認識我的人，就應該來和我相處。如果你住很長一段時間，你自會明白。身為一位森林僧的我，也雲遊了許多年，並沒有去弘法——只做修行和聆聽禪師們所說的。‘當你在聞法的時候，確實地聆聽’這是個很重要的建議。除此之外，我不知道該說些什麼了。”

他所說的，足以讓我們去反省一段時間了。

哪一種禪坐是最好的？

阿姜查一天中大部份的時間都被訪客圍繞著——學生、農夫、政治家、軍人、朝聖者、信徒等等。他們請他祝福他們、徵求他的建議、質問他、讚美他、問難他、毀辱他，也帶來數以千計的問題請他解決。他毫不歇息地教導這些川流不息的群眾。有一天，有人聽到他說，他從接見這些訪客中所學到的“法”和從其他修行上所得的一樣多。

美好的一餐

有些弟子問阿姜查，為什麼他極少談到涅槃，而卻一直教導日常生活中的智慧。其他的老師經常談到證得涅槃，和證得涅槃的喜悅與其他修行中的重要性。

阿姜查回答說，有些人會品嚐一道美食，然後逢人便讚揚其殊勝。其他人也會嘗同一道餐飲，但，嘗過之後，卻覺得沒有必要到處去宣揚已吃過的餐飯。

阿姜查的茅蓬

阿姜查說，他已不再做夢，他一個晚上只睡幾個小時——在一個小小的茅蓬頂層。阿姜查的茅蓬底層，是泰國式的木柱圍繞開放空間，供他接待訪客。

通常，這些訪客會送他禮物，除了食物及袈裟外，還有精美而古老的雕像，以及精心製作的佛教民族藝術品。有一位喜好收藏和欣賞亞洲藝術的西方僧侶，當他被分派到幫忙打掃阿姜查的茅蓬時，對能有機會看到這些他所珍愛的東西，感到非常興奮。他上了頂樓，打開了門，只看到一張空床和一頂蚊帳。他發覺，阿姜查在得到禮

物後，就立刻送出去了。他並不執著任何事物。

神聖儀式與大熱天

自從佛陀那個時代開始，僧侶們就已經被邀請做宗教儀式、祝福或安慰處於困境中的在家弟子。傳說佛陀會被邀請做灑聖水和祝幅的傳統儀式，以安慰他的信徒。

由於研究和儀式的生活方式，已取代了大部份泰國僧侶以實際修行的生活方式為主的地位，因此，阿姜查常常取笑這些儀式是“道”上的干擾物。雖說如此，當儀式有所助益時，他也會利用它。一個炎炎的午後，他被邀請到鎮上開示，並為在家弟子們做一場祝福的儀式。開端的課誦和開示過後，阿姜查繼續向穿過陪同他的八位僧侶手裡，一直接到佛陀坐像的線所接系的鉢水誦念(古印度教遺留的神秘線的儀式)。在供養蠟燭與香之後，加持水的儀式已算圓滿，於是阿姜查站起身來，用棕櫚葉將聖水灑在房子四周及前來聽法的人身上，作為一種的祝幅。

在儀式中，一位年青的西方僧侶在這炎熱的天氣中愈來愈不耐煩，尤其對這種宗教儀式更不耐煩。於是他低聲地對阿姜查說：“你為何要為這些對修行毫無意義的事大費周章呢？”阿姜查低聲地回答道：“也許是因為天氣熱，所以這些人想要衝個冷水澡吧！”

真實的魔術

住在巴蓬寺附近的村民和其他弟子，傳出很多關於阿姜查有神通的傳說。他們說，他能夠同時在很多地方出現，甚至望稱見過他的複身。他們談他的治病神通、他醫病的良方或談他有他心通、他的天眼通和進入三摩地的神通。

對於不明智地顧慮怪力亂神的故事，阿姜查引以為笑。他說：“只有一種魔術是真正的魔術，那就是“法”的魔術——能夠使心解脫並斷

除苦的教法。任何其他的魔術就如同牌戲的幻影，干擾我們的真實的遊戲——人類生命的關係、生與死和解脫的遊戲。他說：“在巴蓬寺裡，我們只教導真實的魔術。”

在另外一次的集會中，他告訴僧侶們：“沒錯，如果達到三摩地的話，可以拿它來做其他目的之用——長養超能力、做聖水、祈福、咒符和巫術。如果你達到這種境界，就能有諸如此類的神通。但那樣的修行就好像喝醉酒一般。這裡，才是“道”的地方——佛陀走過的路。在這裡，三摩地是用來做為毘婆奢那、思惟的基礎，而且也不需要非常深的三摩地。只須審視生起的和繼續觀照因、果。如此一來，我們利用專注的心來思惟(觀)色、聲、香、味、觸和法。”整個解脫的“法”是在我們的感官中找到的。

在家的修行

大家經常問到關於在家的修行方法。在家的生活可以說是既困難又容易——易懂難行。就好像你手裡握著一塊熾紅的煤炭，然後跑來跟我抱怨一樣，我會告訴你丟掉就好了，但你卻拒絕說：“不，我不要！我要它冷卻下來。”既然你不丟掉它，你就必須學習非常非常地有耐心。

“我怎能就這麼丟下它呢？”你問，你可以丟下你的家庭嗎？就在心裡放下它，放下你內心的執著。你就像一隻下了蛋的鳥，有孵它們的責任，否則，它們會腐壞。也許你希望你的家人能珍惜你，能體會你在某方面為何有如此的行為，然而，他們卻沒有。他們的態度也許是封閉的、心胸狹窄的。如果父親是個小偷，而孩子不認同，他算是壞小孩嗎？盡力去把事情說清楚，誠心地做，然後放下。如果你有病痛去看醫生，但他和他的藥都無法治療的話，除了放下之外，你還能做什麼呢？

如果你認為是“我的”家庭、“我的”修行的話，這種以自我為中心的觀點，只是另一個苦的起因罷了。無論是與他人共住或獨處，

都不要想要尋找快樂——只要與法同住就好了。佛教能協助我們解決問題，但是，我們必須先修行和增長智慧才行。你不能把米丟進一鍋水中，然後就有煮熟的飯。你必須生火，讓水煮開，然後讓米煮上一段夠長的時間。有了智慧，問題終就可以經由對有情業力的思慮得以解決。瞭解了家庭的生活之後，你便能夠真正地學習到業、因果，並且能夠開始對你日後的行為謹慎小心。

在團體、寺院或靜修院中修行並不困難，因為你會不好意思不去和大眾一起坐禪。可是，當你回家時，就會發現其困難之處——你會說你懶得坐或找不出時間來。你放棄你個人的力量，而把你個人的力量投射到你以外的人身上——或環境或老師。清醒吧！你是在製造自己的世界。你到底要不要修行？

就好像我們出家人必須在戒律、苦行上加緊努力，和增長可以導向解脫的訓練一樣，因此，你們在家眾也必須這樣做。你在家裡修行時，應該試著去更加注意基本的戒律，努力去更正你的身行及言語。實際地精進努力，持續不斷地修行。對於專注心的修行，千萬不能因為你試了兩、三次，心無法平靜就放棄。為何修行必須一蹴即成呢？你已經讓你的心毫無控制、隨其所願地到處亂跑多久了呢？你已經讓它牽著你的鼻子到處跑了多久呢？對於一、兩個月仍不足以將心平靜下來，還有什麼好懷疑的？

沒錯，心是很難訓練。當一匹馬真的很頑固時，一段時間不要餵它，它就會乖乖地服從。當它開始照著規矩來時，就餵它一點。我們的生活方式的莊嚴之處，在於我們的心可加以訓練。有了正精進，我們便會得到智慧。

過在家生活並修習佛法，必須在世間，但卻又必須保持在它之上。戒行，始於五條基本戒律，每一條都很重要，它們是一切善行的父母。戒行也是拔除心中之惡的根本——拔除苦惱、煩擾之因。因此，把戒行穩固地建立起來，然後，當機緣現前時，就修行外相的禪坐。有時候，禪坐的狀況會很好，有時則否。但不必去擔心，只要

繼續就好。如果疑惑生起，只要明白，它就像心中的其他現象一樣，都是無常的。

就在你繼續修行之際，“定”會現起，然後就利用它來增長智慧。徹見喜與惡都是從感官的接觸中生起的，而不要去執著它們。不要渴望成果或迅速的進展，嬰兒們都是先爬，然後學走路，接下來才跑。只要堅固你的戒行，繼續不斷地修行就對了。

第六章 覺悟

前言

眼見古時佛教經典裡所記載的開悟和喜悅，至今依然存在，真是一個美好的發現。我們在阿姜查的不斷強調其覺悟和喜悅的恒常性中便可以看到，此外，他本身就是個活生生的例子。他策勵我們要藉由正確的修行及真實的瞭解，在自己的內心中明瞭和覺悟解脫。

而真實上，這是有可能的。從古至今，人們一直都是透過內觀與正念之道，而尋得覺悟的——不但只有阿姜查如此，他的弟子及其他佛教的老師也是如此。它就在這裡啊！它的本質是不離我們自身的身與心。阿姜查以一種很直接的方式來說明，那就是：將它——所有的執取與評判，都放下，不要試圖想成為什麼。於是，在那寂靜之中，便能夠使自己去看透整個假相的我，沒有任何一點是屬於我們的。當我們內心寧靜及覺醒時，就會自然地、自在地達到這種覺悟的境地，沒有恆常的自我，裡面什麼也沒有，那都只是意識的把戲罷了！

這種覺悟會帶來自在、生命力和喜悅。生命的重擔的意識拋掉了，一齊與自我的意識一塊兒拋掉了。剩下來的就反映在這些章節裡——心的清明與坦然，一個蘊藏著智慧與自在的精神。

就如阿姜查所言：為何不去試看看呢？

無我

當一個人不瞭解死亡時，生活會非常煩惱。如果我們的身體真的屬於我們，就會聽從我們的命令。如果我們說：“不可以變老。”或者說：“我不許你生病。”它會聽我們的嗎？不，它毫不聽從，我們只是租這棟房子，而不是擁有它。如果我們認為它是屬於我們的，當我們必須離開時就會感到痛苦了。而事實上，根本沒有一個永恆的自我，沒有一樣堅固、不變的東西是我們可以掌握得住的。

佛陀對勝義的真理和世俗的真理做了區分。“我”的觀念只是一種概念、一種約定俗成的。如同：美國人、泰國人、老師、學生，都是約定俗成的。根本沒有“人”的存在，有的只是地、水、火、風——暫時組合的元素罷了！我們將這個身體叫做一個人、自己，而事實上根本沒有“我”，只有“無我”。要瞭解無我，你就得禪坐，如果你光用思考的話，你的頭會爆炸的。一旦你打從心中領悟到無我，生命的重擔就會解除，你的家庭生活、工作，每一件事都將會輕鬆多了。當你超越了自我，就不會再執著於快樂。而當你不再執著於快樂時，你才能開始真正的快樂。

地下水

“法”不屬於任何人，也沒有擁有者。世界生成時，它就存在世上了；然而真理是獨立存在的，對那些尋找它的人，它總是不動地、無止盡地存在，就像地下水——不論誰掘井，都會發現。然而，不論你是否掘井，水永遠都在，在所有東西的下面。

在我們尋找佛法時，我們找得太遠了，找得過頭，忽視了根本。佛法並不是遠到必須用望遠鏡來看才能獲得的。它就在這裡，最靠近我們，我們真正的本質，我們真正的自我——無我。當我們領悟這個本質，就不會有任何問題，任何麻煩。好、壞、樂、苦、光明、黑暗、自我、他人，都是空無的。如果我們明白這個本質，我們舊有

的意識就會死去，進而達到真正的解脫。

我們練習放下，而不是去獲得。但是，在我們能夠放下身心之前，我們必須瞭解它們的真實本然。於是，舍離自然會生起。

沒有一樣東西是我，或是我的，這一切都是無常的。但是為什麼我們不能說涅槃是我們的呢？因為那些領悟了涅槃的人，是沒有“我”或“我的”的概念的。如果有的話，就不能領悟涅槃了。雖然他們明白蜂蜜的甜味，他們不會想：“我正在嘗著蜂蜜的甜味。”

佛法之道是要繼續保持往前走的，但是真正的“法”是沒有前進，沒有後退，也不是靜止不動的。

佛陀的喜悅

如果一切都是無常、苦(不圓滿)、無我的，生命還有什麼意義呢？一個注視著一條川流不息的河水的人，如果不希望河水流動，不希望它照著它的本然不斷地改變，他必將痛苦不已。另外一個人瞭解河流的本質是不斷地改變的——不論他喜歡與否，因此他就不會痛苦。去明白生命如這流水——歡樂的空、自我的空，就是去找尋穩定和苦的解脫，尋找世間真正的安寧。

“然而，”有些人可能會問道：“什麼是生命的意義？我們是為了什麼而出生的？”我沒辦法告訴你們。為什麼你要吃東西？你吃東西是為了不需要再吃任何東西了；你出生是為了不再出生。

論及事物真實的本然，它們的空或無，非常困難。聽了這些教導之後，我們必須展開方法去理解。

為什麼我們要修行？如果沒有為什麼，那我們就是在平靜之中了。憂傷是無法追隨一個如此修行的人的。

五蘊是殺手，執著身體，就會去執著心；反之亦然。我們必須停止

去相信我們的心。用戒律和內心的寧靜來抑制惡念和增長相續正念。然後，你將洞徹快樂和不快樂的生起，也不會跟隨它們。瞭解所有的狀況都是無常、苦和空的。學習冷靜，在這樣的平靜中將會產生佛陀的“真正的喜悅”。

撿起芒果

當你有了智慧，在接觸到感官的對象時，不論是好壞，快樂或痛苦，就像我們站在樹下收集果實一般。有人爬到芒果樹上為我們搖芒果，我們只須在芒果之中挑選好的與爛的，而不必浪費力氣，因為我們不須爬到樹上去。

這是什麼意思呢？所有的感官物件(外塵)正帶給我們知識，我們不須去添加什麼世俗的八風——得與失、譽與毀、稱與譏、樂與苦——它們是自己來的。如果你的內心已經增加了平靜和智慧，你就能夠好好享有撿拾和挑選的喜悅。

他人所稱的好或壞、這裡或是那裡、快樂或是痛苦，都使你大為獲益，因為已經有人爬到樹上去搖芒果，你沒有什麼好擔心害怕的。

那八風就好像從你頭上掉下來的芒果，運用你的專注(定)和平靜去觀照、去採集，知道哪些水果是好的、哪些是壞的，就叫做智慧、內觀。不必去使它生起或創造它。如果有了智慧，內觀就會自然地生起。雖然我稱之為智慧，但其實是不須要給它名字的。

永恆的佛陀

本來的心如同純淨、清潔的水，帶著最甜美的滋味般閃爍著。但是，如果心是純淨的，我們修行就此結束了嗎？不是的，即使心是純淨的，我們也不能去執著它。我們必須超越所有的相對，所有的觀念——善、惡、淨、不淨。我們必須超越自我和無我，超越生與死。認為有一個自我去再生，真的是世間的麻煩。真正的純淨是無

限的，無法觸及的，超越所有對立和創造的。

我們皈依佛、法、僧，這是每一個出現於世間的佛陀的傳承。這個佛陀是什麼？

當我們用智慧之眼去看，就會瞭解到，這佛陀是永恆的、不生的，無關於任何的個體、歷史、形象；佛陀是一切眾生的基礎，是如如不動心的真理的領悟。

所以，佛陀不是在印度覺悟的；事實上，他從來沒有覺悟，從未生，也從未死。這永恆的佛陀是我們真正的歸宿，我們常住的地方。當我們皈依佛、法、僧，世間所有的事物對我們而言，都是解脫的。它們變成我們的老師，宣說著生命真正的本質。

未敲的鑼

在別人看來，在這世界上修習禪坐，就有如一個從未被敲打的鑼，不曾發生任何聲音一樣。他們會認為你沒有用、瘋了、失敗的，但實際上，事實剛好相反。

真理總是隱藏在虛假之後，“常”總是隱藏在“無常”之後。

後記

阿姜查在最後幾年的生命裡，由於重病的緣故，長年臥病在床。在這段期間裡，一直是由他的弟子(比丘)們細心照料，他們對於有機會為曾經如此耐心及慈悲地教導他們“道”的老師(師父)奉獻，感到非常歡喜。雖然阿姜查已經無法再說話或行動，但是，他卻不曾停止教導過。為了要讓讀者對這點有些瞭解，我們收錄了一篇阿姜查的一位弟子，敘述他在照料阿姜查那段時光的文章選錄。

我很喜歡凌晨的輪值時段，也就是他們所謂的夜班，因為我可以獨自跟師父在一起。凌晨兩點到大概五點左右，似乎是師父睡得最詳

和的時候。接下來，便是最忙的時候，我們會依日期而定，安安靜靜地清掃房內的某一局部，然後將一切準備就緒，於五點三十分喚醒他，幫他淨身和做些運動。再來，如果氣候和他的健康狀況允許的話，我們會扶他到西方人供養的椅子上坐——一張非常高級的英國進口椅，它除了晚上不會自己放到一邊以外，什麼功能都有。我曾見過他們以前為師父做的輪椅，但是，那是張獨一無二的椅子。

在看護中蘊藏了一種強烈的尊敬與慈愛的照料之心。雖然師父已臥病多年，但他卻沒有背痛的病疾。比丘們說，前來拜訪的醫生及護士對於師父良好的皮膚狀況大感驚訝。照顧他老人家的比丘從不曾在房間裡吃或喝任何東西，或睡覺。而且很少談話，通常只有在交待下一件照料的事件才說話。如果要說話的話，也是以輕聲細語的方式來傳達。因此，這裡不僅是一間我們照顧他的病房，實際上也是間寺院。

一位年長的泰國法師問我，跟師父在一起的感受如何。首先，說明我對能有如此機緣的感恩心情。他說：“那你的感覺如何呢？”我回答說：“有時覺得很歡喜，有時則否。”我暗自明白這將是一場對“法”的討論。他繼續說，人們對於師父現今的狀況有很多誤解。

事實上，這只是“蘊”在進行其某個階段罷了。他說：“實際上，我們真正需要做的就是讓它去，讓它(他)死去。但，如果你這樣做的話，人們會批評的，他們會誤會並認為你沒良心，而且殘酷無情，所以才會讓他死去。就因為如此，我們必須照料他，而這也沒錯。”他繼續說，我們對事物有這種認知的的原因，是因為我們依然執著於我們的見解和觀念。但它們都是不正確的，它們存有“自我”的惡臭。他說，師父曾在慈悲觀的修行上下很多功夫，所以人們如此地被牠收攝——可是，這是要有責任的背覆的。他說：“對我而言，我比較傾向定、靜，所以沒什麼責任，比較輕鬆。”

最後一天早上，當我到師父的茅蓬時，他正側臥著，我於是坐著面對他一段很長的時間，我向他發出慈悲和感恩的心情，表示對能有

寧靜的森林水池

如此大的福報跟他在一起，聽聞他教導的喜悅，以及對他的珍惜，並將他融於我的生命中。早上飛快地過去，我靜靜地坐著，看他安詳地沉睡著，想著能利用如此特別的時間有多好。他帶給的訊息是：視它(他)為無常、苦、無我的。這就是導引我們超越的教導；就是如此啊！