

阿
姜
查
弘
法
系
列
· · ·
7

心 灵 的 资 粮



目录

12	法的战争
20	了解毗奈耶——律
38	维持标准
50	正确的修行——有规律的修行
70	正定——在活动中离执
90	色欲的洪流
104	智慧的泉源——感官接触
124	圣者的标准——“不确定！”
146	超越
166	佛法教导
170	回忆阿姜查

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的集体静坐和课诵，以及晚上阿姜查的开示弘法。禅修显然是出家生活的重要点。他们奉行日中一食的苦行戒律，住在林中的个人茅蓬，在打扫干净的小径上经行。

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

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。生活简朴、保持自然，以及观察心念是他的修行要诀。此外，还强调要有耐性。

他的出家弟子有一次对于修行上出现困顿，以及一些似乎无法理解的

规矩颇为懊恼，于是开始批评其他出家人的懈怠，甚至怀疑阿姜查的教法是否有智慧。有一次，他注意到阿姜查的说法前后不相符，常处于恍如未见道的矛盾，于是就前去表示不满。阿姜查听后哈哈大笑，指出他为了评判周围的人们而苦了自己，接着解释：事实上他的教法只是保持一贯平衡。他说：“这好比人们走在我所熟悉的路上，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符。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，使佛法的弘扬超越语言、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。

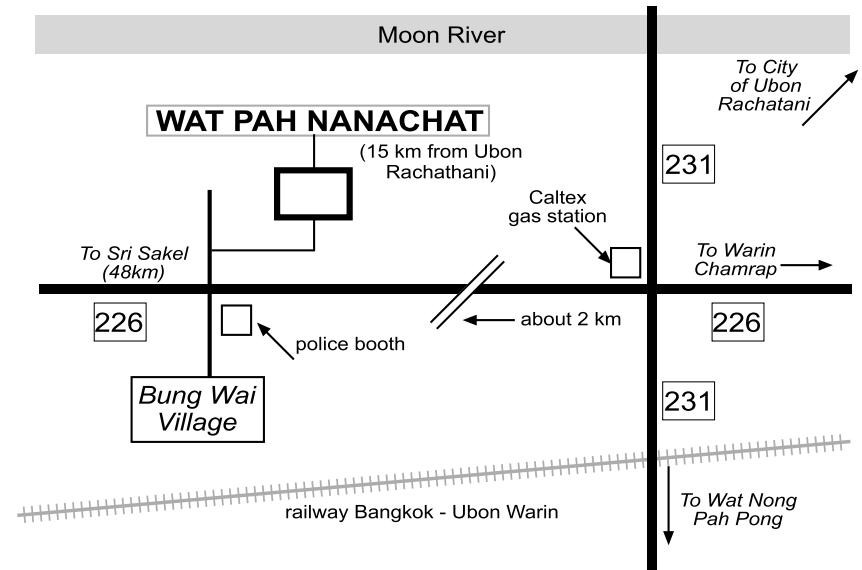
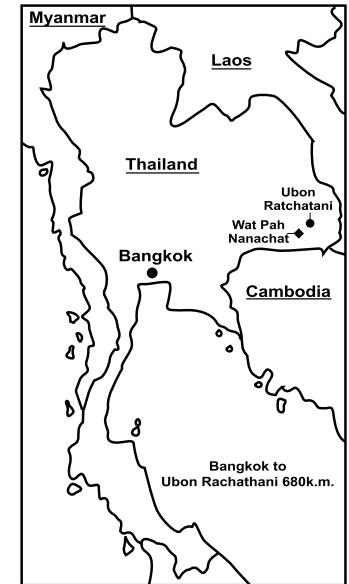
国际森林寺院坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约15公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上8.00之前抵达，以便参与供养，并且能和主持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

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



法的战争

我们征服我们自己
我们并不去征服他人
我们作战
但却只是对杂染烦恼而战

与 贪婪作战，与嗔恨作战，与愚痴妄想作战……这些都是敌人；在佛教的修行中，在佛道中，利用坚忍的耐久力，我们以“法”来作战。经由对抗我们无以计数的情绪，我们作战。

佛法与世间相互有关，有佛法的地方有世间，有世间的地方就有佛法。有烦恼杂染的地方，有征服烦恼杂染的人们。他们与烦恼杂染相争战；这称作内心里的战争。外在的战争，人们持握枪弹去掷射，他们征服人，也被人征服；征服别人是世间的方

式。

在佛法的修习中，我们不需要打击别人，反倒应该先征服自己的“心”；耐心的忍，并且抵抗所有的情绪。

在修习佛法时，我们不心怀嗔恨和敌意，要放下在我们行为、思想上不同形式的“恶”，使我们免于嫉妒、嗔怒和怨恨；怨恨只有透过不记仇、不怀怨才能被克服。

各种伤害和报复行为是不同的，但却紧密相关。行为上一旦做了，便随之结束，并不需要以报仇和敌对来回应；这称作“行动（业）”。

“报复（怨心）”的意思是继续以“你那样对我，我便回你一报”的念头而有进一步的行动；这就没完没了了。它招致不断地寻求报复，也因而怨恨永不被放弃。只要我们这样做，这链锁便持续不间断，没得停止；不论我们到那里，争执都会继续。

无上师佛陀教导世人，以慈悲心对待一切众生，世人却依然故我。智者应该洞察这点，并且选择那些真正有价值的东西。身为王子时，佛陀曾经学习各类战斗技艺，然而他却洞悉这些技艺只限于世间本身的战争和侵略而已，对于灭苦一点帮助也没有。

因此，作为弃离世间的人，在训练我们自己时，必须学习放弃各种恶，放弃一切会招致仇恨的事物。我们应该征服自己，而非征服他人。我们只对杂染烦恼而作战：如果贪婪生起，我们与它作战；如果嗔恨生起，我们将它打败；如果愚痴生起，我们努力止息它。

这就叫做“法的战争”。事实上，“心”的战斗确实比起克服世上所有事物更为艰难。出家就是为了思索这个，去训练打击贪、嗔、痴的技艺，这就是出家最主要、根本的职责。

这是内在的战斗——与烦恼杂染打仗。但却很少人如此这般打仗，大部分人都和世间事物打仗，少有与杂染争斗的；他们甚至见不到它们的存在。

佛陀教导我们戒除各种不善，并增养德行，此乃正确的道路。这种教导方式就像佛陀带领我们搭上灭苦的车，并将我们放在正道的起点，而会否完成这个旅程，也要靠我们自己；佛陀只是指示了正确路径，这样就够了，他的工作已完成；剩下来就只看我们自己了。

而今，进入了这条路，我们仍然毫无所知，仍然一无所见，因此，我们必须学习准备去面对及忍耐某些困境。

如一般的学生，他们必须勤奋念书以得到知识，及为了追求事业所需的训练，他们必须坚忍；若他们错误地思考，或感觉厌恶、懒惰时，他们必须强迫自己，直至顺利毕业并找到工作。

对于出家人来说，修行也是一样。如果我们决心修行和思维，那么我们必然见到这一条路。

见慢 (ditthimana) 是有害的。ditthi意思是“见”或“见解”。所有形式的见，都称为ditthi：将善看为恶，恶看为善……无论我们以什么方式来看。

但这并不是问题，问题在执著于见——mana；执取于见，以

为就是真理，导致我们从生到死不断地旋转，无法到达圆满；正是由于执著的缘故。因此，佛陀驱策我们必须放下“见”。

假若许多人住在一起，而他们的见解都谐调一致，他们就能修行得很安适。但是，如果见解不一致或不调和，即使只有两、三位出家人，也会产生许多摩擦。只要我们谦逊并且放下己见，纵使人多，也能在佛、法、僧上汇归一起。

如果说不和谐是因为人数很多，那是不正确的。看看马陆（千足虫）吧！一只马陆有许多脚，是吧？若单看外表，你会认为它必然很难走路，但事实并非如此，它自有它自己的秩序和节奏；修行也是一样。

如果我们的修行像佛陀的圣僧团般，这便容易多了；既是善行者 (supatipanno) ——良好修行的人，直行者 (ujupatipanno) ——直接正确地修行的人，如理行者 (nayapatipanno) ——为了超越痛苦而修行的人和敬行者 (samicipatipanno) ——适当地修行的人。

这些建立在我们内心里的四种特质，将使我们成为僧伽的真正成员；即使数百或数千成员——不管多少，我们都行走于相同的道上。

虽然来自不同的环境背景，品性却都一样；纵使见解或有不同，如果正确地修行，便不会有摩擦。就好像所有的河、川汇流入大海……一旦进入海洋，都会拥有相同的味道和颜色。

就跟人一样，当他们进入佛法之流时，便是同一的法；纵使

他们来自不同的地方，都和谐一致、相融合并。

但是，引起一切争论与冲突的思想却是见慢（ditthi-mana），因此佛陀教导我们放下己见。别让慢心（mana）黏着于本身的见解。

佛陀教导持续正念sati（注一）——忆持力的价值。不论我们是行、住、坐或卧，不管我们身在何处，都应该有这忆持的力量，当我们有正念时，我们会看见自己，看见我们自己的心；我们见到“身体里的身体”、“心里面的心”，如果没有正念，便会毫无所知，无法觉知正发生了什么。

因此，正念是非常重要的。有持续正念，我们将时时听到佛陀的法音。这是因为“眼见色”是法，“耳听声”是法，“鼻嗅香”是法，“舌尝味”是法，“身觉触”是法，当“意”在心中升起时，那也是法。因而，又持续正念的人，总是听到佛陀的教诲，佛法总是存在那儿；为什么呢？缘于正念，因为我们觉知！

正念是忆持力，正知（sampajanna）是自我觉醒。这个觉醒是真实的遁哆（Buddho），是佛。正当有正念、正知（sati-sampajanna）之时，理解将随之而来；我们知道什么正在发生。

当眼见到色时：这个恰不恰当呢？但耳听到声音时：这个适不适合呢？有害吗？是错？是对？诸如此类，每件事都像这样。如果我们了解，便无时不停到佛法了。

（注一）：sati；通常翻译成英文是mindfulness，觉知。Recollection忆持，是泰语“ra-leuk dai”的更准确翻译。

因此，让我们都了解到，此刻我们正在法当中学习！不管我们向前或后退，我们见到法——如果我们拥有正念，一切都是法。甚至见到动物在森林里跑来跑去。也能够反省——见到所有的动物都和我们相同。他们逃避痛苦，追求快乐，正如人们一样。

无论是什么，只要它们不喜欢的便逃避；他们害怕死亡，就像人们一般。如果我们省思到这点，我们知道在这世间的生物——人也是，在它们的各种本能上都是相同的。这样子的思考，称作“修习bhavana”（注二），了解到根据真理，在生、老、病、死当中，一切众生都是同伴；人类和动物一样，动物和人类也一样。如果我们真的看到事物本然的样子，我们的心便会放弃了对它们的执著。

因此，那就是为什么我们必须拥有正念了。假如拥有正念，便会看到内心的状态。不论我们正思考或感受什么，都必须知道它。这种了知称作遁哆、佛、觉者……；是全然知悉的人，清楚地、彻底地明白的人。当这颗心完全地知道时，我们便找到了正确的修行！

所以，修行的直接方法是去拥有正念。如果有五分钟没有正念，你便是疯了五分钟、疏忽了五分钟；无论什么时候你缺失正念，你就是疯的；正念是根本。去拥有正念就是去了解你自己，

（注二）：bhavada：修习、修行，意指“开展”或“培养”。但通常用来指心灵开展或智慧开展，或是思维。

去了解你心灵的状况和你的生命。

这便是去拥有了解和辨识，时时刻刻去聆听佛法；在老师的开示结束了之后，你仍然听到法，因为法是无处不在的。

因而，你们必须每天都修行；无论懒惰或用功，都同样修行。佛法的修习是不能依赖你的情绪来完成的；倘若你随着你的情绪来修行，那就不是法了。别区分白天和夜晚，不管这心是否宁静……就只是修行。

这犹如一个练习写字的小孩一样。起先，他写得并不好——大大的，歪七扭八——他写得像一个孩子；经过练习，不久之后，这字就进步了。修习佛法也是如此。

一开始，你很笨拙……，有时平静，有时不平静，你并不真的知道什么是什么；有些人变得灰心。别松懈！你必须不屈不挠地修行，与精进同住，就像这学童一般；当他逐渐长大，他的字写得越来越好，从写得糟糕到变得漂亮，都是由于从孩童时期便练习的缘故。

我们的修行也是如此。行、住、坐、卧随时试着去拥有忆持力。当我们平稳且适切地完成各种职责时，我们感受到心灵的宁静。

当我们的工作中有心灵的宁静存在时，那便容易去拥有平静的禅坐了；它们是同时发生的。因此，努力吧！你们都应该努力遵循修行，这就是训练。

了解毗奈耶——律

我们不懂
那么便应该努力来学习
如果不努力
在它本身便是一种过犯

修

行是不容易的。我们可能知道一些事情，但仍然有许多我们所不知道的。例如，当听到像“了解身体，了解身体里的身体”或“了解心，了解心里面的心”这种教导时，如果仍然未修习到这种程度，那么，我们可能会感到不解；毗奈耶——律（注一）便像这样。

（注一）：毗奈耶（Vinaya）：律，是对于佛教僧团纪律的法规，即僧伽生活戒条的一般称呼。“毗奈耶”按字面解释是“导离”，因为遵守这些条规可“导离”不善的行为、不善的心。此外，它也可以说为“导离”家庭生活，那是执著于世间的。

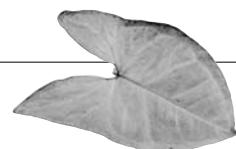
我以前曾当过老师，但仅是“小老师”，不是大的。为什么说是“小老师”呢？因为没有付诸实行！我教“律”，却没实践它；因此我说是一位差劲的小老师，也因为一谈到修行，我便有所不足。大抵我的修行是远离理论的，好像我根本就没学过律一般。

然而，实际上要完全了解律，那是不可能的；因为有些事，无论我们知道与否，仍然违犯，这是很难处理的。而律还强调，如果我们还没了解任何个别的规条或教导，我们必须热忱和恭敬地来研读。如果我们不懂，便应该努力学习；如果不努力，在它本身便是一种过犯。

举个例：如果你有疑虑……假设有一个女人，但不知她是指女人或男人，而你碰触了她；你不确定，却仍去碰触，那还是错的。我曾想知道，为什么那是错的？但当我思考到修行，了解到禅修者必须拥有正念（sati），行为必须慎重；无论谈话、触摸或握持事物，首先必须完全地考虑到。在这个事例中的过失是因为没有正念，或不够正念，或在那个时刻缺乏注意。

举另一个例子：时间是上午十一点，但因为天空阴霾没太阳，又没有时钟。于是，我们估计可能是下午……我们真的感觉那是下午……。于是便开始进食，而后乌云散开了，从太阳的位置看出，仅仅刚过了十一点。这样仍然是犯戒（注二）的。我曾怀

（注二）：是指波逸提罪第卅六条，在所允许的时间（黎明至中午）之外食用。



疑：“咦？还没有超过中午，为什么是犯戒的呢？”

在这里，违犯是因为疏忽、不注意的缘故，我们没有彻底地考虑；缺乏了约束。如果有疑惑，我们照着疑惑去做，那就是一种突吉罗（注三）。犯戒是因为尽管疑惑却仍然行事。当我们认为时间是下午，事实并不是。

进食的行动在它本身并没有错，但在“律”却是过失，因为大意且疏忽。如果时间真的是下午，但我们认为不是，那么，那就是更重的波逸提罪了。倘若怀着疑惑行事，不管这动作错与否，我们仍然犯罪。这行为在它本身没有错，是较轻的罪；如果有错，便是重罪。因此，这“律”能带来很大的困扰。

有一次，我看阿姜满，我那时刚开始修行，读了《基本训练》（注四），而且也了解得相当好。随后，我又阅读了《清净道论》（注五），其中作者写了戒律、定律，以及慧律……我感觉到我的头就要爆炸了！阅读这些书，实在是超越了去实践的能力。

但后来我反省到，佛陀不致于教导那些不可能实践的东西；他不能教，便不会宣扬，因为对他或其他人都没益处。戒律是非

（注三）：突吉罗（Dukkata）：戒律之罪名。对“恶作”的违犯，律中最轻级的过犯，数目很多。

（注四）：基本训练（Pubbasikkha）：有关律法（Dhamma-Vinaya），以巴利注释本为根据的泰国注译本。

（注五）：清静道论（The VisuddhiMagga）：佛音阿闍黎对于律法详尽的注释书。

常严谨的，定释也一样，而慧释却更甚！我坐着想：“够了，我不可能再进一步，没办法前进了。”仿佛到了穷途末路。

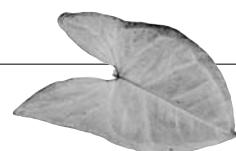
在这个阶段里，我和我的修行争斗……我被困住了。很偶然的一个机会，我前去拜见阿姜满法师；我问他：“法师，怎么办？我正开始修行，却仍然不懂正确的方法。我有那么多的疑惑，在这个修行中我完全无法找到任何的依据。”

他问：“问题是什么？”

“在我修行的过程里，读到《清净道论》，那戒律、定律和慧律看起来完全不切实际，似乎不可能放进修行当中；我不认为在这世上有谁能够做到，它是那么的琐碎繁细啊！要记下每一个规条是不可能的，那超出了我的能力范围。”

他对我说：“……没错，规条是很多，但实际只有一点点。如果去计算戒律里的每一个规条那会很困难……事实上，所谓的戒律是从心灵里开展出来的。如果我们训练这颗心，去拥有羞耻感和对恶行的恐惧感的话，那么，我们便会有所克制，会谨慎小心……”

“这将把我们训练成以少为足、以些许的愿望为足，因为我们不可能照顾到很多。一旦如此，我们的正念就会变得更强，我们将能在一切时中保持正念。无论身在何处，都会努力保持完全的正念；谨慎将被培养出来。无论你怀疑什么，别说、别做；如果有任何事情你不了解，请教老师吧！去实践每一个戒条的确很恼人，但我们应该测验，是否愿意承认我们的过错？我们接受它



们吗？”

这个教导非常重要。如果我们知道如何去训练自己的心，那么，我们必须清楚每个单一的戒条便不再那么重要了。

“你曾经阅读过的一切从心中生起，如果你仍然没有训练你的心变得更敏锐和清明，你将会经常怀疑；你应该试着将佛陀的教导常驻内心，在心中安定下来。无论出现什么疑虑，只要放下它。

如果你并不确实：‘这究竟是对还是错？’意即你没有真正确定，那么，便别说、别做；不要丢弃你的约束力。”

当我坐着听阿姜满的教导时，反省到这种教导，与衡量佛陀真实教导的八种方法是一致的：任何谈到减少杂染烦恼的教导、能够导致离苦的、提及舍离感官娱乐的、以少为足的、对阶级地位的谦逊和不热衷的、远离及独处的、努力精进的、易于被照顾的……，这八种素养是真实律法（Dhamma-Vinaya）的特征，是佛陀的教导。任何与这些有所抵触的便不是律法了。

“如果我们是真诚的，我们将有羞耻感合做错事的恐惧。我们会明白，如果有疑惑在心我们便不会去做，也不会去说。戒释只是文字，例如，惭愧（注六）在这书中是一回事，但在我

（注六）：惭(hiri)——羞耻的感觉。愧(ottappa)——对恶作的恐惧。惭愧是好的心灵状态，它为清明的善恶观念和道德良知立下一个基础；它们的生起是基于对自我和他人的尊敬。

（注七）：犯戒（apatti）：出家人各种等级过犯的名称。

心里却又是另一回事。”

从阿姜满法师身上，除了戒律我也学到了很多东西。当我专心听讲的时候，理解也跟着生了起来。

在雨期安居里，有时候我彻夜研读戒律至黎明，我亦有充分的了解，所有犯戒（注七）的因素，全都写在笔记本上并保存在袋子里。

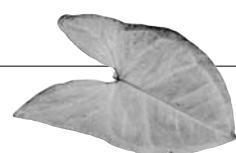
开始时我确实努力研究，但后来我便渐渐放下；那太过度了，我不知道哪个是本质，哪个是附属的，我只是照单全收。在我了解得更完全时，我让它减轻，因为它实在太重了。我只将注意力放在自己的心上，并且逐渐去除那些内文。

然而，当我教导这里的僧侶时，我仍然拿《基础训练》当作标准。在巴蓬寺，有好几年我还读给集合众听。那时，我会登上法座，持续不断地宣读《基础训练》直至午夜一、两点，每个人都听得兴致勃勃，还就地修习。

比如听过戒律之后，我们会思考所听到的，因为有时我们不能只藉由“听”便有所了解，还要亲自实践测试，并进一步探究。

即使我研读了这么多年，所了解的仍然不够完全，因为文字中有很多都含义不清！现在，我对各种规条的记忆也遗忘了些许，但在我内心里却不会匮乏，因为里面存有着一个标准；其中没有疑惑，但有理解。

我将书本搁一边，专注于开展自己的心灵。这颗心因为有对



道德的崇敬与重视，因此不管是在公开场合或私底下，都不敢造恶。即使一只小小蚂蚁，也不敢胡乱轻贱杀之；因为蚂蚁的生命对我来说，却有更大的价值啊！

或许有时候我不经意地导致某些昆虫死亡，但那却不是出于刻意；当我检视这颗心时，并没有犯罪之感，没有犹疑或困惑，为什么呢？因为这其中没有意图。“意图是道德训练的本质。”走路的时候，有时会踏到它们，或爬上我的腿而驱逐它们时，不小心弄死了。过去，在真正理解之前，我会为此而心生内疚，认为是犯了杀戒而苦恼。

“什么？没有意图？”“没有意图，但并不够小心！”我会这样子继续烦躁和担忧。

因此，这律是能干扰佛法训练的某样东西，但它也有其价值；与老师们所说的一样：“无论什么戒条，只要你还不知道，就应该学习；如果你们不知道，就应该问那些知道的人。”他们真得很强调这一点。

现在，如果我们不知道戒条，便不会觉察到我们犯了戒而违反了戒条。举个例，从前有位在劳布里省的可翁果特寺的长老——阿姜保，有一天，他的一位弟子与他坐在一起，当时有几位妇女过来问他：“法师！我们想邀请您跟我们一起旅行，请问老师您要去吗？”

阿姜保没有回答，坐在一旁的弟子心想师父没听到，于是他说：“法师，法师！您听到了吗，这些女士邀请您去旅行哩！”

阿姜保回答说：“我听到了！”

女士再次的问：“法师，您去或不去呢？”

阿姜保依然默不出声，于是旅行一事便不了了之。当这些妇女离开后，阿姜保的弟子便问道：“法师，您为什么不回答这些妇女呢？”

阿姜保说道：“噢！你难道不清楚戒律吗？刚刚这些都是女众，如果女众邀请你与她们同行，你不该答应。如果她们自己做安排，那就没问题；如果我想去我可以跟随，因为在计划安排上我并没有参与。”

阿姜保的弟子坐着想道：“啊！我真是让自己出丑了。”

戒律上陈述，去安排一个计划，而后与女众们一块旅游，即使没有任何男女关系，也是犯了波逸提罪。

举另一个例子：在家众会将钱放在盘子上供养阿姜保法师，他会伸出他的“接受布”（注八），持住布的一段。但若他们拿掉盘子直接将钱放在布上面时，他会从布上缩回他的手；而后放弃摆在上面的钱。

他不会在意那些钱，只是站起来走开。因为在戒律里记述的是，如果一个人不同意（不欲求）金钱，那就没有必要禁止在家人拿钱供养了。如果他对钱有欲望，他应该说：“居士，对一个出

（注八）：接受布：是泰国僧人用来接受妇女布施或给予东西的一块布；戒律不准出家人从妇女手上直接提取东西。那位阿姜保从接受布上提起他的手，表示他不接受金钱的布施。



家人来说，这样是不被容许的。”他应该去告诉他们。

如果你对钱有欲望，你必须禁止在家众供养那不被允许的金钱。然而，如果实际上你对它并没有欲望，那就不必要了；你只要将钱留在那儿，走开就行了。

虽然阿姜保和他的弟子一起共住已好几年了，仍有一些弟子并不了解自己师父的修行；这是一桩可悲的事，而我本身则检视并思维阿姜保许多修行的微妙点。

这律，甚至会导致一些人还俗。当这些人在研读律时，所有的疑惑都会跑上来，它回到了过去……“我的受戒仪式时适当的吗（注九）？我的戒师是清静的吗？在我受戒仪式上坐着的比丘，没有一位知道有关律的任何事情，他们坐的地方，距离适中吗？唱诵正确吗？”这些疑惑不停地转动……。“我受戒的厅堂，是适当之处吗？它那么小……。”他们怀疑每一桩事而掉进了苦恼中。

因而，在你知道如何根植你的心以前，那真的非常困难。你应该非常冷静，不能只是跳进事情里；但是太冷静了，致使你不费心去检视事情也是错的。

我曾经非常困惑而几乎还俗，因为在我自己的修行里，以及有些老师中，我看到了很多的过错；由于这些疑惑，我收到煎熬而无法成眠。

（注九）：有非常精确和详细的规条执行受戒的程序，其中如果没有遵守，也许会使得受戒无效。

越是疑惑，我越是打坐，越是修行；无论什么疑惑生起，我便在那一点上修行。智慧生起来了，事情开始改变；很难描述所发生的变化。这颗心改变了，一直到不再疑惑。我不知道它是如何改变的，如果我要告诉别人，他们大概不会了解吧！

因此，我反省“智者必须对它们自己了解”的教导；它必然是从直接的经验中生起的了解。学习律法当然是正确的，但如果只限于研读那是不够的。

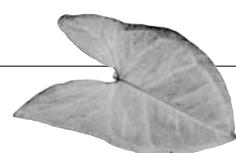
如果你真正好好地修行，你会开始怀疑每件事。在我开始修行之前，我并不在意较小的过失，但当我开始修行之后，甚至突吉罗罪也变得跟波罗夷罪一样重要了。

以前，这突吉罗罪看起来好像没什么，只是小事一桩。晚上你可以忏悔它们，而后它们却又会再犯；我就是这样看待它们的。这种忏悔是不净的，因为你没有停止犯错，你没有下定决心去改变；你并没有约制，你只是一次又一次的犯；那是对真理没有认知，没有放下。

事实上，谈到终极真理，并不需要藉由例行的忏悔。如果我们见到我们的心是清静而无疑惑的，那么，那些过犯便会减退。

如果我们还不清净，那是因为我们仍然疑惑、仍然犹疑不定，我们没有真正清静，因为我们无法放下。我们没有看清自己，这便是重点。这个律就好像一面栅栏，是防护我们避免犯错；因而，那是我们必须小心审慎的某样东西。

如果没有看清律的真正价值，那便很难处理。在我来到巴



蓬寺之前的好几年，我决定了要放弃金钱。大部分的雨期安居时间，我都思考这件事；最后我抓起我的钱包走向那时与我同住的一位摩诃（注十）面前，放下钱包。

“摩诃，这钱请拿去，从今起，只要我还是一位比丘，我将不接受钱或持钱，你可以当我的见证人。”

“保留它吧！法师，你读书可能会用到它！”……，这摩诃并不太愿意拿这些钱，他不好意思……。

“你为什么要舍弃所有的钱呢？”

“你不必提我担忧，我昨晚就已经下定决心了！”

从他把钱拿起的那刻开始，我们之间好像有了隔阂，我们不再互相了解。

直到今天，它仍然是我的见证人。从那天起，我不再用钱或从事任何的买卖。我已经对用钱的任何方式有了约束。我不是地提访做错，即使我并没有做任何的错事。

内在里，我保持禅修。我不再需要财富，并视它为毒药。不论你拿毒药给人、给狗或任何动物，结果必然是导致死亡或痛苦。

如果我们看穿它，我们将会小心谨慎而不会去碰触这个“毒药”。只要清楚地见到其中的伤害时，便不难放弃了。

至于拿来做供养的食物，如果我们怀疑它们，便不能接受；

(注十)：摩诃(maha)：对于已经研读巴利文并已完成四年或更久时间的僧人，所赋予的名衔。

不管这食物有多精致或可口，都不能吃。

举个例子：像生腌鱼，假设你是住在森林里的，当你前去托钵，只乞到一些白饭或一些包在叶子里的食物，当你返回寮房，打开叶子发现竟是生腌鱼时，就把它丢掉吧！(注十一) 只吃白饭是好过犯戒的。在你了解之前，你应该这样做，尔后，这“律”会变得更单纯了。

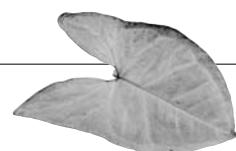
如果其他比丘想要给我日用品，像钵、剃刀或其他什么，除非我知道他们是依同样标准的“律”来修持的同修，否则我不能接受。为什么？你如何能信任没受约束的人呢？他们能做出各种的事来。不受约束的僧人没有看清“律”的价值，因此，他们会以不妥当的方式去获得那些东西，那是有可能的。

结果，有些同修比丘一样会怀疑我……“他不合群，难与人相处……。”我无动于衷：“是的，当我死时我会合群，当死亡来临时，我们都会遭到同样的命运。”我心想。我忍耐地生活，话也是说得最少的一位，如果其他人批评我的修行，我很镇定，为什么呢？因为即使向他们解释，他们也不懂。

对于修行，他们毫无所知，像那些日子，当我受邀参加葬礼仪式时，有人会说：“……别听他的！只要把钱放进他的袋子里，不要提到任何钱的问题……不要让他知道(注十二)。”我就说“嘿！你想我是死了或怎样了？单由一个人称酒为香水，并

(注十一)：律中禁止出家人吃生肉或鱼。

(注十二)：虽然出家人接受金钱是一种过犯，却仍有许多出家人那样做。



不能使它变成香水，然后便去喝。你们必然是疯了！”

所以，律会是困难的。你应该以少为足，远离；你必须了解正确。

以前，当我们大约五个比丘一起行脚，抵达沙拉布里时，便在村落的一间寺院挂单。住持的戒腊大概和我一样。清晨，我们一起出外托钵，回到寺院后，居士们也带了一盘盘的食物来做供养。

食物在厅里排好，这时比丘们会前去拿起，打开后排成一行，作为正式的供养。他们会将一只手指放在这一行末端的盘子上，而居士则将手放在另一端的盘子上。过后，比丘便会把食物分配来吃。

而我们却没有一个人去碰那些供养的食物。我们只吃托钵接受回来的白饭。这样持续了一段日子，直到我开始意识到这里的住持被我们的行为干扰了。他的僧众中可能有人去跟他说：“那几位比丘不吃居士们供养的食物，真不知道他们到底怎样了？”

我们因为还要再多住一些日子，因此我必须去跟住持解释。

我说：“法师，最近有一些事要办，所以必须请求您再款待一些日子。然而，在这期间，我恐怕您和您的弟子们或许会对我们的行为感到不解；就是有关我们没有接受居士们供养的食物，我想向您说明这件事，这也是我们所学到的修行……”

法师，如果居士们摆好了食物，而后比丘们去打开餐盘，将它们区分开来，再让它们做正式的供养，这样是错的，那就犯了

突吉罗罪。特别是去碰触那还没有正式供养到一位比丘手中的食物，‘毁’了那些食物。根据律，任何比丘享用这些食物都会招致罪过……”

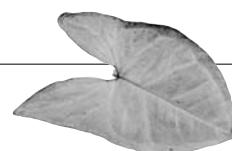
“就只是这一点。我并不是要批评任何人，或迫使您及您的弟子们停止那样做。我只是想让你知道我的善意，因为这对于暂时还要再住上一段日子是必要的解释。”

他举手合掌道：“Sadhu（善哉）！好极了！这些日子以来，我还没见过一位持守如此微细戒律的比丘呢！在沙拉布里见不到一位；就算有，也必然是在沙拉布里以外的。容我赞叹你们！这样非常的好，我完全无异议。”

第二天当我们托钵回来，没有比丘再靠过去那些餐盘，由居士们将食物分配好并作供养，因为他们唯恐比丘们不吃。自那天以后，那些比丘和沙弥们都显得比较紧张，因此我试着向他们解释事情，好让他们安心；我想他们害怕我们，他们只是走向他们的寮房，并默默地将自己关在里面。

有两、三天，我试着使他们感觉轻松，因为他们是那么的羞愧。我真的没违逆他们什么；我并没有说像“食物不够”或“拿这个”或“拿那个食物”之类的事。为什么没有呢？因为我以前断食过，有时达七、八天；在这里我有白饭吃，不会饿死。我吃是因为要获得体力来修行。

我以佛陀来当我的榜样。无论我人在那里，不管别人做什么，我都不牵涉在内。我只是把自己贡献给修行，因为我在乎自



己，我在乎修行。

那些不持律或不修习禅坐的人，和那些修行人不能住在一起；他们必然会走分开的路。以前我不了解这一点；身为老师，我教导别人而自己却没有修行，这是在很糟。当我深入观察之后，我的修行和知识之间真有天渊之别。

因此，那些想去森林设立禅修中心的人……，别去做！假使你还不真正地了解，别费心去试，那只会把事情弄糟。

有些僧侶会想，到森林里居住将让他们找到宁静；这样他们便不了解修行的本质。他们为自己割草（注十三），他们做的每一件事……；那些真正了解修行的人对此不感兴趣；所以他们不会成功，也不会进步；不管那森林有多宁静，若没有知见的话，不可能进步。

这些人见到住在森林里的僧侶，便也想学他们般跑进森林里去住；但那却是两回事。袈裟不一样、饮食习惯不一样、每件事都不一样；也就是说他们没有自我训练，没有修行。那么这个森林道场的设立便浪费了，它发挥不了真正的作用，最后落得像个供作炫耀或宣传的场所罢了。

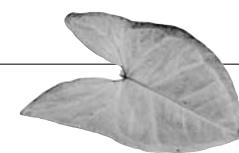
就像卖膏药的表演般，没有比这更甚的了！那些仅只修行一点点，即便去对大众做教导的人还没成熟，他们没有真正的理解。在短时间内，他们会放弃而完全瓦解，那将会带来麻烦而

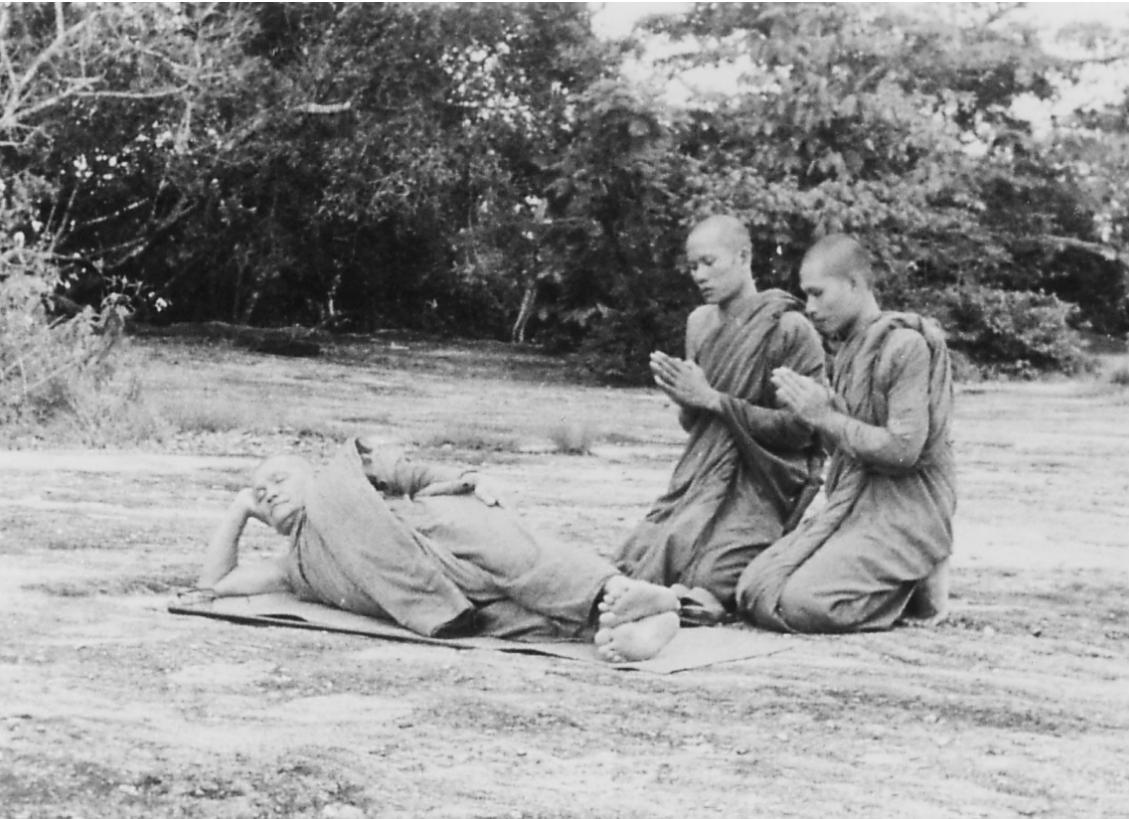
已！

因此，我们必得多少研读一些，细看Navakovada（注十四）究竟在说些什么？研读并记住它，直到你了解。经常问你的老师，有关较细微的地方，他会向你解释。如此研读直到你真正了解律为止。

（注十三）：波逸提罪的一种。

（注十四）：Navakovada：基本律法要略。





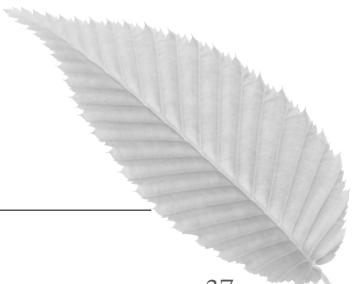
心的道路是非常容易的。不须要详细地说明太多什么，放下爱和恨，任事物一如本然；那就是我在自己的修行上所做的一切了。

心灵的资粮

36



我到处寻找地方禅坐。我到处旅行，直至随时会精疲力尽而死。唯有到了那时，我停下来之时，才发现到，我所寻找的是……内里的我！



37

维持标准

如果我们不喜欢某种事物
我们反应出憎恶
如果我们喜欢它
我们反应出快乐
这颗心变脏且染污了

今天，一如往昔，在每年的佛法测试（注一）之后，
我们会集在一起。

这个时候，你们大家应该思考实行寺院各种职责的重要性——那些对亲教师的、对老师的职责。

就是因为这些，维持我们在一起作为一个单一的团体，使我们能够相处融洽而和合；也是因为这些，使我们能互相尊重，连

（注一）：佛法测试：许多比丘从事他们经典知识的考试，有时，就像阿姜查指出的，对于他们在日常生活教导上的实践应用是一种伤害。

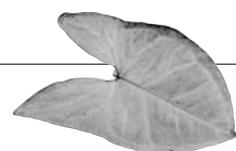
带利益了团体。

从佛陀时代到现在，在所有的团体中，不管他们用的是什么方式，如果住在团体中的人没有互相尊重，他们便不能成功。不管他们是住于俗世的团体或是隐居的团体，如果他们缺乏相互的尊重，他们就不能团结一致。如果没有互相的尊重，疏忽便会开始产生，而修行终会退步。

我们的佛法修行团体，住在这儿至今大概有二十五年了，虽然不断地在成长，却也可能走下坡；我们必须了解这一点。但如果我们都小心谨慎，能够互相尊重，并继续去维持这修行的水准，我想我们的和谐将会是稳固的。作为一个团体，我们的修行将会一直是佛教成长的源泉。

谈到有关研读和修行，它们是成对的。由于读书和修行的合作无间，佛教得以成长和兴隆直至今日。如果我们只是以一种不在意的方式学习经典，疏忽就会产生。例如，在这里的第一年，我们有七位比丘结雨期安居。那时，我私自想：“只要出家人一开始准备佛法考试，修行似乎便退步了！”想到这一点，我试着去测定这个原因，于是，我开始去教导在雨期安居的那七位比丘；每天，从餐后直到晚上六点，我大约教导了四十天。比丘们前去应考，在哪一方面有好的成绩出来，结果他们全都通过了。

那样当然很好，但对于那些不够慎重的人来说，却有某种困难。读书，是需要在背诵和复习上面费很多功夫的，那些没有约束且话多的人，会对禅坐修行逐渐地放松而花上所有的时间去读



书、复习及记忆；这导致他们抛弃他们的老规矩——他们修行的标准。而这种事是经常发生的。

因此，当他们结束了研读也通过了考试后，我可以在比丘身上见到一种改变：他们不行禅了，只做一些禅坐，而联谊交际却增加了，抑制和镇静也都较差了。

事实上在修行中，当你行禅时，你应该真正下定决心去步行；在禅坐时，你应该只专注在出入息上。不论你是在行、住、坐或卧上，都应该努力保持觉知。然而，当人们做了太多的研读时，他们的心充满了文字，书本使他们兴奋异常，以至忘了自己；他们迷失于外在了。而今会这样，只是因为那些没有智慧的人无所抑制，没有持续正念。对于这些人来说，研读是导致退步的一个原因。当他们忙于读书时，他们不做任何禅坐或行禅而变得越来越没有节制了；他们的心变得愈来愈迷乱。漫无目的的闲谈，缺乏抑制，联谊交际变成了日子的常规；这是使修行衰退的原因。原因不在读书本身，而在于某些人不用功，他们忘却了他们自己。

经典真的是修行道上的指针，如果真正了解修行，那么，阅读或研读都是禅坐的另外一面。但是，如果我们因读书而忘了自己，便会引来许多的言谈和没有结果的活动。

人们抛弃禅修，而不久便想还俗。那些大部分研读失败的人，很快便还俗了；那并非研读不好，或是修行不正确，而是人们不懂得测试自己。

有鉴于此，第二次雨期安居时，我停止了教授经典。多年以后，越来越多的年青人前来出家；他们有些人对律法一无所知，对内容一点也不懂，因此我决定矫正这种情况，要求那些已经学习过的学长比丘来教，而他们也一直教导至今。这就是为什么在这里我们也研读的原因。

虽然如此，每年当测试结束时，我便要求所有的出家人去重建他们的修行。凡是和修行没有直接关系的一切经典，都收拾到橱子里。重建你们自己，回到规律的标准上；重建共同的修行，诸如大伙儿一块做每日的课诵；这是我们的标准。纵使只是为了去对抗你们自己的怠惰和嗔心也要做，这有助于勤勉。

别抛弃你们的基本修行：吃得少、说得少、睡得少、抑制和镇定、远离、规律的行禅和禅坐、在适当的时间里有规则地聚集在一起。请你们每一个人都依着这个目标去努力，别让这殊胜的机会浪费掉了。修行吧！你有机会在这里修行是因为你在老师的指导下生活；他护持你在一个水准上，因此你应该将自己完全奉献于修行。以前你会去行禅，现在也应该继续，以前你会去坐禅，现在也应该再努力坐下去；过去，早、晚你们会一起唱诵，现在你们也应该努力。这些是你们明确的责任，请你们让自己专心致力其上。

你们知道吧！那些穿着僧服却只是在“谋杀时间”的人，并没有什么力量。这些人疑虑不安，患思乡病、迷惑……你看到了吗？这些是不把心放进修行的人，他们没有什么工作做。我们不



能只是无所事事的当一位佛教的比丘或沙弥，你吃、住得很好，你不该将它视为理所当然；欲乐随行是一种危险。努力去寻找你的修行，去增长它，逐次渐增地告诫自己。无论有什么过失，努力去矫正，别迷失于外在了。

热忱勤勉的人从不错失行禅和禅坐，从不中止对克制和镇静的维持。只要观察这里的出家人，无论是谁，用过餐，并做完在那儿可能有的任何工作后，便会挂上僧服去行禅——而当我们行经他的茅蓬时，会看到行禅的道路，是一条磨损的小径；我们也经常看到——这比丘是不对修行厌倦的。这是在精进的人，有热忱的人。

如果你们都像这样地把自己奉献于修行，那么，将不会有什么问题产生，如果你不与修行同住——行禅和禅坐，就不过是旅游罢了。不喜欢这里你便旅游到别处，不喜欢那边你便回到这儿；就是那样，依本能到处游走的人不够坚忍，那是不好的！你不需要做很多的游历，只须待在这里开展修行，仔细地学习；旅游可以留待以后，旅游并不困难。大家努力吧！

兴隆和衰败都依这而定。如果想适当地做好事情，那么审察和修行便要均衡，两者一起应用。就好像身和心一样，如果心自在，身体无病且健康，心便会变得镇定；如果心是迷惑的，纵使身体强壮，也会有麻烦，更不用说当身体不适的时候。

禅坐的审察就是“培养”和“放弃”的审察。这里说的审察意思是：每逢心经验到一种感觉时，我们仍然执著它吗？仍然绕

着它制造问题吗！仍然在它上面感受快乐和憎恶吗？简单地说：我们仍然迷失在我们的想法里吗？是的，我们就是这样。如果我们不喜欢某种事物，便会反应出憎恶；如果喜欢它，我们便反应快乐；这颗心变脏且染污了。如果是这样，那么我们必须知道我们仍然有过失，仍然不完美，仍然有工作做。那必须有更多的“放弃”和更多的持续“培养”。这就是审察的意思。如果我们粘着了任何事物，我们觉察被粘着；并知道我们正处于什么状态，努力去修正自己。

和老师同住或分开住，应该是一样的。有些人害怕，他们害怕如果不修行，就会被老师责骂。从某方面来讲，这是好的，但在真正的修行上是不需要害怕任何人的，只要留意自己内在身、语、意过错的生起就行了。当你见到在你身、语、意上的过失时，必须警惕自己；Attanojodayattanam——“你必须告诫自己”，别留待他人来告诫。我们必须迅速地改善自己、明了自己，这便称做“审察”——培养和放弃。洞察这一点，直到你清楚地看清它为止！

以这种方式生活，我们依赖耐力，坚忍地面对一切的杂染烦恼。这样虽然很好，但却仍在“修习法而未见法”的阶段。如果我们修习了法，也见到了它，那么，无论什么错的，我们将早已放弃，无论什么有用的，我们都将已培养好。见到这内在的自己，我们经验到舒适的感觉。不管别人说什么，我们了解自己的心，不为所动；在任何地方都能自在。



现在，刚开始修行，较年轻的比丘和沙弥们可能会想，戒腊较长的阿姜看起来好像没有做很多的行禅或坐禅工夫。可别这样子模仿他！你该效法，而不是模仿；效法是一回事，模仿是另一回事。事实上，这戒腊高的阿姜居住于他自己内在独特的满意境地；即使表面上看起来没有修行，他却是在内心里修行。无论在他心里的什么，都无法以眼睛来看；佛教是关于心的修行，纵使这修行或许没有在他的身、语上显现，心，却是另一回事。

因此，一位修行已久且熟练的老师，看起来或许像是放掉了身、语的修持，但他却是护卫着心的；他是觉知的。单单看他外在的行为，你可能会试着模仿他，松懈下来而言所欲言，但那不是这么一回事；你并不在同一的水准上。想想看吧！

有一个真正的不同点，你们从不一样的地方行动。虽然这阿姜看似单纯地坐在那儿，他并没有大意；他与事物同处，但不为所迷惑。我们无法见到这个，无论他心中的什么，都是我们肉眼所看不见的。别光凭外观来判断，心是很重要的。说话时，我们的心随着言语，无论做什么动作，我们的心跟随着；但是有修行的人，可以做或说什么，他的心并没有随从，因为它遵循法和戒律。

例如，有时阿姜会很严厉地对待他的弟子，其言语可能显露狂野和轻率，他的行为或许看似粗鲁；见着这些，我们所能看到的只是他身体上和言辞上的动作，但是，遵循着法和戒律的心是无法被看到的。遵循佛陀的教导：“别大意！”“谨慎小心是到

达不朽的路，轻忽大意便是死亡。”思惟这一点吧！无论别人做了什么都不重要，只要不轻忽大意，这才是重要的事情。

我在这里说过的一切，单纯地是要警惕你们。现在结束了考试，你们有机会到处旅行且做许多的事。希望你们都不断地记着自己是法的修行人；一位修行者必然是觉知的、克制的、慎重的。想想这教法所说的：“比丘——寻求施舍的人（乞士）。”如果我们以这种方式定义它，我们的修行担负了一种形式……非常粗。如果我们按照佛陀所定义的来了解这个字，便是“见到轮回之危险的人”，那就细微且深刻多了。

见到轮回之危险的人就是见到过失、见到世间之不利。在这世间有非常多的危险，然而大部分的人却没有见到，他们只见到世间的愉悦和快乐；而佛陀说，比丘是见到轮回之危险的人。

轮回是什么呢？轮回的痛苦是势不可挡的，它是难以忍受的；快乐也是轮回。佛陀曾教示我们别去粘着它们。如果我们没有见到轮回的危险，那么，有快乐时，我们粘着于快乐而忘了痛苦。对于它，我们很无知，就像一位不知道火的危险的小孩。

如果以这种方式来了解佛法修习……“比丘——见到轮回之危险的人”……如果有这种理解，这教导便坚定地灌输到我们的生命里，不论是行、住、坐或卧，不管在什么地方，我们都将无所动心。我们自我反省，谨慎就会存在；甚至轻松坐着，我们也这样感觉。无论做什么我们都见到这个危险，因此我们在一种非常不同的状态中。这修行被称做是“见到轮回之危险的人”。



见到轮回之危险的人，住在轮回里面，也不住在轮回里面；那便是，他了解观念，也了解它们的超越性。这样的人，无论他说什么都不像普通人，无论他做什么都不一样，无论他想什么也都不同；他的行为举止有智慧多了。

因此，有道是：“效法，而不是模仿。”有两种方式——效法和模仿。愚蠢的人紧抓每样事物，你们万万不要那样做！别忘了你们自己。至于我，这一年来身体并不怎么好，有些事情会交给其他的比丘和沙弥帮助照料；或许我得休息一下。

长久以来就已经这样，而在世俗也是相同：只要是父亲和母亲仍然活着，孩子们都会很好、很幸福；一旦父母过世，孩子们便分开，原本是富有的，如今却变穷了。在家人的生活通常都是这样的，而人们也可以在这里看到同样的情形。例如，当阿姜仍然活着的时候，每个人都很好、很成功，只要他一过世，便立即开始走下坡；为什么会这样呢？因为，老师仍然活着时人们变得自满而忘记自己，他们没有真正地在读书和修行上下功夫。

像在世俗生活中，当双亲仍然健在时，孩子只会把大小事情都丢给他们；他们依靠父母而不知道如何去照顾自己；当父母离开世间时，他们便成了穷人。在僧众团体中也是一样，如果这阿姜离开或过世，僧侣们便趋向联谊活动，分散成一堆一堆，渐渐变得衰微；几乎每次都是这样。

他们忘记了自己。靠老师的庇荫，每桩事都进行得很平稳；当老师过世，弟子们却有了分裂之势，他们之间意见冲突。思想

错误的那些人住在一个地方，思想正确的又住在另外一个地方；觉得不舒服的那些人离开了老伙伴，与自己团体的弟子们设立新道场而开始新的系统。

情况就是这样来的，现在也一样。这是因为我们都是错误的！当老师仍然在世时，我们就在错误中，疏忽大意地生活；没有在自己的内心采用由阿姜教导的修行标准并建立起它们，我们没有真正追随他的步履走。

甚至在佛陀时代也是一样，当尊者摩诃迦叶从帕瓦(pava)回来时，路上他问一位苦行者：“世尊好吗？”苦行者回答：“世尊七天前入灭了！”

仍未开悟的那些比丘，悲伤痛苦地哀号着。已经见法、能反观自己的则说：“啊！佛陀已经去世，他走完了旅程。”而仍然充满杂染烦恼的另一些人如须跋达比丘说道：“你们哭什么啊？佛陀过世了，那很好呀！现在我们可以过轻松的日子了。

佛陀在世时，总是以一些戒条或什么的来烦扰我们，这个不能做、那个不能说。现在他过世了，太好了，我们可以为所欲为、畅所欲言……你们为什么要哭泣呢？”从久远的以前到现在，情形一直都是这样。

不管如何，即使不可能完全地保存下来……假设我们有一只玻璃杯，我们就会很小心地保存它；每次用完后便清洗干净并置放于安全的地方，若小心地去保管那只杯子，我们就可以使用很长的时间；当我们没用到时，别人也可以拿来用啊，看吧！粗心



地使用，每天都打破玻璃杯，与一只用了十年后才打破的来比，哪样较好呢？

修行也像这样。举个例，住在这儿的出家众，如果持续不间断地修行，其中只要有十个人修得很好，那么，巴蓬寺就会兴盛。

就好比在这村子里的一百户人家中，纵然只有五十个好人，村子也会繁荣；事实上，即便是找出十个人也很困难呢。或者，就说这里好了：只要找出五、六个有真正实践、确实在修行的比丘也不容易。

无论如何，而今除了好好修行外，没有其他任何的职责。想想看，在这里我们拥有什么？我们没有金钱、财富，也不再拥有家庭，甚至在食物上，也只是一天一次；我们早已放弃了许多事物。

作为出家人，我们放弃一切事物，什么也不拥有；人们非常喜爱的那些东西，已经被我们抛弃。出家当僧侣是为了修行，既然如此为什么还要渴望其他的事物，耽溺于贪、嗔、痴当中呢？让我们的心为世间事物而忙，已不再适合了。

想想：我们为什么出家？为什么修行？出家就是为了修行。如果不修行，那么我们便只是晃晃荡荡；如果不修行，那么我们比在家人还要糟糕；我们没有任何作用。

如果我们不发挥任何功能，或是接受我们的职责，那就是浪费了沙门（注二）的生命，否认了沙门的目标。

倘若是这样的话，那么我们便是大意；大意，就好像死亡。问问你自己，当你死掉时，你还有时间修行吗？不断地问自己：“我什么时候会死？”如果以这种方式思维，我们的心每一秒钟都会是警觉的，谨慎小心将会一直存在；到了没有大意疏忽之时，正念——知道“什么是什么”的忆持力，便会自动地跟随。

智慧是清澄明澈的，清楚地见到一切事物的真实面目；忆持力守护着心，日日夜夜，一切时中都知晓感觉的生起。那就是拥有正念！拥有正念就是有镇静，有镇静就是有谨慎；如果一个人谨慎，那么他就是在正确地修行。这是我们特定的职责。

因此，今天，我想送这个给大家，如果将来你们离开这儿到某分院，或其他地方，都不要忘记你们自己。因为事实上你仍然不完美，仍然不圆满；仍然有很多工作做，有许多责任要担负。

换句话说，就是“培养”和“舍弃”的修行。你们每一个人都要注意这一点！不管你住在这里或其他分院，都要保持这修行的水准。

现在，我们有很多人，很多分院，而所有的分院都源自于巴蓬寺；可以说巴蓬寺是“父母”，是老师，是所有分院的典范。因此，特别是巴蓬寺的老师、比丘及沙弥们，应该试着去树立榜样，当其他分院的指导，继续在修行和沙门的职责上努力！

（注二）：沙门：宗教追寻者住进一种舍离的生活中。由梵文字眼“勤奋者”而来，这字表示某人对宗教上的修行有深远的献身之意。



正确的修行——有规律的修行

如果那是好的别抓紧它
如果是坏的别粘着它
好和坏都会咬住人
因此别紧抓它们

哇 那婆提扬寺（注一）的环境的确非常安宁，但，如
果我们的心不平静，这也是没什么意义的。所有地
方都是宁静的，有些或许似乎会让人不安，那是由于心的关系。

不管如何，经由给予人们这机会来训练，因而与这地方的平
静和谐一致，一个宁静的地方有助于人们变得平静。

你们都应该牢记，这个修行是不容易的；去训练别的事物
不会那么困难，但人的心却是很难训练的。世尊训练他自己的

（注一）：哇那婆提扬寺：阿姜查的主寺巴蓬寺的诸多分院之一。

心，心是重要的东西！身、心系统里面的每样事物，都汇集到这颗心；眼、耳、鼻、舌和身都接收感觉，再送到心，它是其他所有感官的监督人；因此，训练心是非常重要的。如果心已经训练好的话，一切的问题便都完结了；如果仍然有问题，那是因为这颗心仍然有疑惑，它不知道与真理一致，那就是为什么有问题存在。

因此，领悟到这一点，你们都完全地准备好要修习佛法了。
无论行、住、坐、卧，无论人在哪儿，修行所需要的工具都是预
备好的。它们就在那里，好像法；法是无处不在的，当下，在
陆地或在海洋中……无论在哪儿……法总是存在；它是完美无缺
的，只不过是我们的修行还没圆满罢了。

已经彻底开悟的世尊，教导一个方法；藉由那，我们可以藉
由修行来了解这个佛法。例如，看看头发吧！如果我们知道单单
一根头发，那么，便会知道每一根头发；知道我们自己的，也知
道其他人的。

我们知道，它们单纯地都只是“头发”而已；藉由了解一
根头发，我们了解所有头发。这虽是小事一件，但却是真实无碍
的。

或者，想到人们。如果我们见到了在自己内里的因缘条件的
真实性，那么我们也会知道这世间所有其他人；因为一切众生都
是相同的。

法就像这样。它是一桩小事，却也是大的；那便是，去见到

一个因缘条件的真相，也就是去见到所有因缘条件的真相。当我们了解了真理的本然，所有的问题也都解决了。

虽然如此，这训练却是困难的。为什么是困难的呢？那是由于欲望——渴爱（tanha）的关系。倘若不“想要”，那么你便不会修行；但是如果你因欲望而修行，你却见不到法了。

大家想想吧！如果不想修行你便不能修行；首先你必须想要修行以便能真正地去进行。不管前进或后退，你都碰到“欲望”；这就是为什么过去的修行者说，修行是非常困难的事。

由于欲望，你见不到法。有时，欲望是非常强的；你想立即见到法，然而这法并非你的心——你的心还不是法。法是一回事，心是另一回事；那并不是说，你喜欢的是法，你不喜欢的便不是法；事情不是这样的。

事实上，这颗心单纯地就是“自然”的因缘条件，就好像在森林里的一棵树。如果我们想要一块板或一根梁柱，它必得来自于树；但树到底还是树，它不是一块板或是一根梁；在它能够被我们使用之前，我们必须取得那棵树，再将它锯成梁或板，那是相同的一棵树，但它的外观改变成了其他东西。

实质上，它只是一棵树，一种“自然”的因缘条件；然而在它的天然状态中，对于那些需要木材的人来说，还没多大用处。我们的心也像这样，那是一种“自然”的因缘条件；同样地，它觉知各种念头，区分成美丽和丑陋等等。

我们这颗心必得更进一步的训练，不能只是让它就那样子；

它是一种“自然”的因缘条件……训练它去领悟那是一种“自然”的因缘条件。改进“自然”以使它适合我们的需要，那就是法！法是必须训练并带至内心去的某样东西。

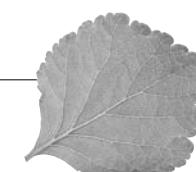
如果不修行，你就不会了解。坦白地说，单单经由读或研究，你是不会了解法的；或若你明白，你的了解仍然是不完全的。

例如，这个痰盂，每个人都知道它是一只痰盂，但却不完全知道这痰盂。为什么说不完全知道呢？如果我称呼这只痰盂为锅子，你会怎么说呢？假设每次我需要它时我说：“请把那只锅子拿过来！”那必然会把你搅迷糊的。

为什么会这样呢？因为你并不完全知道痰盂；如果你知道，那就没什么问题了，你单纯地会拿起那件物体递给我，因为事实上并没有什么痰盂。你了解吗？它之所以称做痰盂，是因为习俗的关系；这个习俗被所有人接受，因此，它便是痰盂了；而事实上并没有什么“痰盂”。

如果有人想称它为锅子，它就是一只锅子；它可以是你所叫的任何什么。这就称做“观念”。如果我们完全知悉这痰盂，纵使有人称它为锅子，那也不会有问题。不管别人叫它什么，我们都不会受到干扰，因为我们能够觉知到它的真实本然；这就是知法者。

现在，回到我们自己本身吧！例如，有人说：“你是疯子！”或“你是笨蛋！”即使那不是真的，你也不会觉得好受。



由于我们的欲望想要去拥有和获得，每件事情都变得难处理了；由于想要得到什么、或当成什么的这些欲望，因为我们不知道遵循真理，我们没有满足。

如果我们明了法，对法已然觉悟，贪、嗔和痴便会消失。当我们了解了事物的本然，便没有什么让它们倚靠、寄托的了。

修行为什么是如此困难而费力呢？缘于欲望！只要一坐下来打坐，我们就想得到平静。如果我们不想寻得平静，便不会打坐，也不会想去修行。只要一坐下，我们便希望平静立刻就在那儿生起；但是想使心平静，却反而使它混乱了起来，而且我们感到不安。

事情就是这样！因此，佛陀说：“别因欲望而说，别因欲望而坐，别因欲望而行……不管你做什么，别依欲望而做。”欲望意即想要。如果你不想去做某件事，你就不会去做。如果我们的修行到达了这一点，我们便会变得十分沮丧。我们怎么能够修行呢？只要一坐下，就会有欲望在心啊！

就是因为这个情形，身和心很难观察。如果它们既不是“我”也不是“我的”，那么，它们属于谁呢？决定这些事是困难的，我们必须依靠智慧！

佛陀说，我们必须以“放下”来修行；很难真正了解这“以放下来修行”吧？是不是呢？如果我们放下，那么我们正好便不要修行了，对吧？……因为我们放下了呀！

假设我们在市场买了一些椰子，在回家的路上，有人

问：“你买那些椰子干什么呀？”

“买来吃啊！”

“连壳也一起吃吗？”

“壳当然不吃”！

“我不相信，如果你不吃壳，干嘛连壳也一起买？”

好罢，你这时怎么去回答这个问题呢？我们带着欲望修行，如果没有欲望，便不会修行；带着欲望修行是爱欲（tanha）。你知道吧！以这种方式思维可以使智慧生起，例如，这些椰子：你连壳也要吃吗？当然不是！那么你为什么要连壳一起买呢？因为丢掉它们的时刻还没有到呀！壳的功用是将椰子汁裹住，是很有用的；如果喝完了椰汁，再把这些壳丢掉，那就没问题了。

修行也像这样。佛陀说：“别在欲望上行事，别因欲望而言，别以欲望而食。”行、住、坐或卧……无论什么……别以欲望而做；这个意思是，以不执著去做。就好像从市场上买椰子，我们不吃这些壳，但却还不是丢弃它们的时候，首先我们得保存它们；修行就是这样。

“观念”和“超越”是共存的，正如椰子；这肉、皮和壳全都在一起，当我们买椰子时我们买整颗；如果有人想来指责我们吃椰子壳，那是他们的事；我们知道我们正在做什么。

智慧是每个人必须为自己增长的东西，必须不急不缓地去发掘它。我们该怎么做呢？既不快也不慢地抵达那儿！太快或太慢都不是好法子。但是，我们都沒有耐心，都很匆忙。



只要我们一开始，就想快快地到达终点；我们不愿被留在后面，想要马到功成。一旦决心在禅修上时，有些人进行得非常过分……他们燃香、伏拜，并且发誓：“只要这柱香还没完全烧完我便不起坐，纵使倒下或死去……也要死在禅坐上！”发过誓后，他们便开始打坐。很快地，一大群魔罗便从四面八方来侵袭。才不过坐了一会儿，他们却认为香必然烧完了吧。张开眼睛偷瞄一下……“哦，还有很长的时间啊！”

他们咬紧牙根，又多坐了一会，开始感觉燥热、慌乱、骚动且混乱……直至他们认为应该到了最后关头，“现在，该烧完了吧！”……又偷看了一下……“哇，惨了！甚至一半还不到呢！”

三番两次，仍然没烧完，于是他们干脆放弃，停了下来坐在那儿，恨着自己。“我实在太笨了，我真是束手无策！”他们坐着憎恨自己，感到丝毫没有办法；这样只会引起挫折和妨害，这就称做嗔念的妨害。他们不能责怪别人，因此便责怪自己。为什么会这样呢？都是由于欲望的关系！

事实上，并不需要历经到那些。专注的意思是以不执著去专注；别去专注自己成了“结”。

但，或许我们读过经典，有关佛陀的觉悟，他是如何坐在菩提树下立誓的：“只要还没到达最高的觉悟，纵使血枯竭了，我绝不从此座而起！”

读到这里，你可能也想试一试佛陀的做法；然而，你却没有

思虑到自己的车，仅是微小的一部；而佛陀的是辆真正超级性能的大车，他能试一次便成功；你那辆小小房车，怎么可能一次便成呢？那是无法相提并论的。

我们为什么会那样想呢？因为太极端了。有时我们走得太低，有时又太高，这平衡点可真难找啊！

现在，我只是从经验上来谈；我以前的修行正像这样。修行为了得到超越欲望……如果没有欲求，我们能修行吗？我在这里困住了；但是以欲望去修行是痛苦的，我不知道该怎么办，我迷惑了。而后，我领悟到，有规律的修行是重要的事；人们必须前后一致地修行。

他们称这为“在一切威仪（姿势）中前后一贯”的修行。持续精炼这修行吧！别让它成了灾祸。修行是一回事，灾祸是另一回事。大部分的人通常都制造灾祸；当他们感觉懒散时，他们不会费心去修行，只会在感觉精力充沛时才修行；过去我就是这样子的。

现在你们问问自己，这样是对的吗？在想做时才修行，而不是在不想做时修行：那样遵循法了吗？对了吗？它与教法一致了吗？也就是这样，使修行没有前后连贯。

不管你喜不喜欢，应该同样专心一致地修行：这就是佛陀的教导！大多数的人在修行前都要先等待好心情，当他们感觉不喜欢时，便不会费心去做；他们再也不能更进一步。

这称做“灾祸”，就是没有修行。真正的修行是，不管快乐



或抑郁，你修行；不管容易或困难，你修行；不管热或冷，你修行；就是这样地直接。真正的修行是，不管行、住、坐或卧，你都必须执意向前继续这有规律的修行，使得你的正念在一切威仪中能前后持续一贯。

起先会这么想，站的和走的应该一样久，走的和坐的一样久，坐的和躺的一样久……我试过，但却做不到。如果一位禅修者要让他的行、住、坐、卧都相等，他能持续几天呢？站五分钟，坐五分钟，躺五分钟……我无法持续下去。因此，我坐下来更仔细地思考：“这整个意思到底是什么？这世间的人不可能这样子修行啊！”

而后，我了解到……“噢，那是不对的，不可能是对的，因为不可能办到。行、住、坐、卧……使它们都能前后持续连贯；书中解释去使各种威仪前后连贯的方法是不可能的。”

但是，如果这样做就有可能：心……只要考虑到“心”，去拥有正念——忆持力、正知（ sampajanna ）——自我觉醒、般若智慧（ panna ）——一切智……这个你可以办到；这才是真正值得修行的东西。

其中意思是，当站着的时候拥有正念，当行走的时候拥有正念，当坐着的时候拥有正念，当躺下的时候拥有正念——前后连贯地；这样是可能的。要将“觉醒”放进行、住、坐、卧中——

（注二）白衣：是一位持有八戒的人，他通常与比丘们同住，除了自己的禅坐修习之外，也帮他们做某些事——比丘们在戒中被禁止做的事。

放进所有的威仪中。

当心有了这样的训练之后，它会持续不断地忆持逋哆、逋哆、逋哆……那就是“觉”。觉知什么呢？觉知什么是对和什么是错——无时无刻。是的，这是可能的；这便是取得了真正的修行；那是，不论行、住、坐或卧都有不间断的正念！

那么，你应该了解那些状况——哪些该被舍弃，哪些该被培养。你知道快乐，你知道不快乐；当你知道快乐与不快乐时，你的心将会安定在一点上——没有了快乐与不快乐。

快乐是松弛的路——乐行，不快乐是紧的路——苦行（注二）。如果我们知道这两种极端，那么，纵使心可能倾向任何一边，我们都马上将它拉回来；当我们知道这心正倾向于快乐或不快乐时，便把它拉回来。培训这种觉醒，坚守这一条路，这唯一的法。我们坚守觉醒，不让心去追随它的喜好。

但是，在你的修行中，却不是那样的，是吗？你们追随你们的喜好。如果追随喜好，那就容易多了，不是吗？然而，就是这个轻松，导致了痛苦。好像某个不愿费心工作的人一样，他轻松自在，但吃饭的时间到了，却什么也没得吃。事情就是这样！

我曾经一度拿佛陀教导的许多观点来争论，却无法击败它。而今我接受了它，且承认佛陀的许多教导是直接而正确的；也因而，我利用那些教导来训练自己和他人。

修行，重要的是道迹（ patipada ）。什么是道迹呢？它单纯地就是我们所有各类的活动——行、住、坐、卧，以及其他每桩



事；这是身体的道迹。

而心的道迹是：在今天的过程里，你感受到多少次的情绪低落了呢？你感受到多少次的情绪高昂了呢？已经有了任何可注意的感觉吗？我们必须这样地清楚自己。

既然看到了那些感觉，我们能否放下呢？无论还有什么我们不能放下的，必须处理它；当看到我们仍然无法放下的某些感觉时，我们必须以智慧测试它；找出原因来！处理它！这就是修行。

例如，当你感到热心时，修行；当你感到懒惰时，也继续这修行。如果你无法“全速”继续，那么至少同样地做一半；别只是以懒散为藉口而浪费日子；那样做将导致灾害，这不是修行者的方式。

看吧！我听到有些人说：“噢，今年真的是很不幸”！

“为什么”？

“我整年都在生病，完全不能修行。”

啊！如果不能修行，当死亡临近时，他们还能修行吗？如果感觉舒适，你想他们会去修行吗？不，他们只会迷失在快乐当中；如果感觉痛苦，他们仍然不会去修行，他们迷失在痛苦里。

我不知道什么时候人们才会想到要去修行了！他们只是看到他们生病、疼痛、发烧到快要死了……这就对了，越重越好，那就是修行所在。当人们感到快乐时，那只会使他们过度兴奋；变得得意而自负。

我们必须为修行而耕耘，意思是说，不管快不快乐，都必须同样地修行。如果感到舒适，你应该修行；如果感觉不舒服，你也应该修行。

那些人想：“今年我完全无法修行，整个时间都在生病。”……如果这些人感觉舒适，他们便会到处走着唱歌。这种想法是错误、不正确的。这就是为什么过去的修行者都会保持心之持续训练。如果有什么不对劲，就让它们只停留在身体上吧！别留在心里。

曾经，在我修行了大约五年后，有段时间，我开始感觉到与其他人共住是一种妨碍。我惯于坐在我的茅蓬里打坐，人们却不停地走过来闲谈而打扰了我。

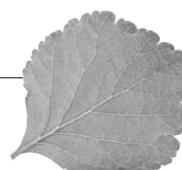
于是我逃开去自个儿住，我不能和这些烦扰我的人一起修行。我受够了！因此我跑去住在离一个小村落很近的森林里一间小小荒芜了的寺院。我在那儿独居，不跟任何人说话——也没有其他人可以谈话。

我在那里住了大概十五天之后，念头生了起来：“嗯，如果有位沙弥或白衣与我同住就不错，他可帮我做些小杂务。”我知道念头会前来，果然，它就来了！

“嘿！你是个古怪的人！你说你受够了你的朋友，受够了你的同修比丘和沙弥，这又是什么呢？”

“不”念头说：“我想要一位好沙弥。”

“看吧！好人都在哪里呢？你能找到任何一位吗？你要上哪



儿去找一个好人呢？整个寺院里，只有不好的人。你必然是那唯一的好人，所以会如此这般地逃开吧！”

……你必须像这样地紧追念头不舍，追随着你念头行径的途径，直到你了解。

“嗯，这是重要的一点，哪里是找到一位好人的地方呢？没有任何一个好人！你必须在你自己内心里面找到这个好人。”

现今，我仍然如此地教导我的弟子；你不会在别的地方找到良善，你必须在你自己的内心找。如果你自己是好的，那么无论你去哪里，都会是好的；不管别人批评或赞扬你，你仍然会是好的。如果你不好，那么，当别人批评你时，你会生气，而当他们称赞你时，你就高兴了。

那时，我反省到这一点，并且从那天起一直至今，都觉得自己确实是这样。良善必得在内心里才能被找到，当我了解到这一点，想要逃离的念头立刻便消失了。

到后来，只要一有那个欲念生起，我就放下它；无论何时它生起，我警觉，并在上面保持我的觉醒。于是，我有了一个坚实的基础；无论我住在哪里，不管人们如何非难我或说些什么，我都会反省到，重点不在于他们是好或是坏。善或恶必得在我们自己的内心里才能被见着；不管人们如何，那是他们的事。

别去想：“啊！今天实在太热了！”或“今天好冷！”或“今天……”不管这日子如何，它就是它的那个样子；事实上，你只是因自己的懒惰才去责怪天气。我们必须在我们的

内心里见到法，而后才会有一种更确然的平静存在。

因此，对于来到这里修行的你们来说，虽然只是几天的时间，仍有许多的事情会发生。有许多的事情可能在发生，而你却没有觉察到；有些是正确的想法，有些是错误的想法……许多许多的事。所以我说，这个修行是困难的！

虽然你们有些人在禅坐时，可能经验到一些宁静，且先别忙着向自己道喜；同样地，如果有一些困惑，也别责备自己。倘若事情看起来很好，别乐在其中；而如果是不好，也不要对它们憎恶。

只要整个地看，看你拥有什么；只要看，不用去判断。如果那是好的，别抓紧它；如果是坏的，别粘着它。好和坏都会咬住人，因此别紧抓它们。

修行，单纯地便是“坐”，并且整个地注意看。好心情和坏心情的来和去正是它们的自然本性；别只是赞美你的心或只是谴责它，对这些事情要适时地知晓。该是道贺的时候便道贺，但只是稍微地，别过度了。就好像教导一位孩子，有时你可能需要稍稍地打他一下。

在我们的修行中，有时我们必须处罚我们自己，但别经常地处罚；如果你常常处罚自己，不久你就会干脆放弃修行。但你也不能只给自己过得舒适和轻松，那并不是修行之道。我们遵循中道修行。什么是中道呢？这中道是很难依循的，你不能依赖你的心情和欲望。



别认为只是闭着眼睛坐着就是修行；如果你是这样子想的，那么赶快改变你的想法吧！持续不断地修行，是在行、住、坐、卧的当儿就拥有修行的态度。

当禅坐结束时，不要想你已结束了禅坐，要思考到你只是改变姿势罢了；如果你这样反省，你便会拥有宁静。无论你在哪里，你将会时常地拥有这种修行的态度，你将会在你自己的内心拥有持续不断的觉醒。

你们中有些人，结束了他们的晚坐之后，只会耽溺在他们的情绪当中，花上整个白天让心任意游荡；到了第二天晚上禅坐时，将会发现，他们所得到的，只是来自白天漫无目的思想“回流”。他们没有安静的基础，因为他们已经让心“冷却”了一整天。

如果你这样子修行，你的心会逐渐地离修行越来越远。当我问我的一些弟子：“你的禅坐做得如何了？”他们说：“啊！现在一切都跑了！”你知道吗？他们可以持续一或两个月，但在一、两年后，却全都结束了。

为什么会这样呢？那是因为他们没有将这个重点放进修行里。当他们禅坐结束之后，他们放下了他们的定(Samadhi)；他们开始越坐越短的时间，直到变得只要一上坐便想结束的地步；最后，他们连坐也不想坐。

拜佛也是一样，起先，每晚就寝前，他们都努力精进地膜拜，但过不了多久，他们的心却开始迷失；很快地，他们全然不

挂心去拜了，他们只是点头，到最后，一切都没了。他们完全丢弃了修行。

因此，去了解正念的重要性，继续不断地修行；正确的修行是持续不变地修行。不论行、住、坐或卧，修行必须持续；这意思是说，修行，或者禅坐，是在心里完成的，不是在身。如果我们的心有热忱，是尽责而热心的，那么，便会有觉醒存在。这心是重要的东西；心，是指挥我们做每件事物的那一个！

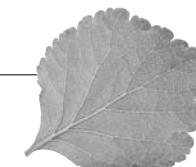
当我们适切地了解之后，我们便会适切地修行；当我们适切地修行时，我们便不会迷失。纵使我们只做了一点点，那仍然可以。

例如，当你结束禅坐时，提醒自己——其实你并没有结束禅坐，你只不过是改变姿势罢了，你的心仍是安静的；不论行、住、坐或卧，正念都与你同在。如果你拥有这样的觉醒，你就能保持你内在的修行。

晚上，当你再坐之时，这修习便能继续不间断；你的努力是连续的，能够使心得到宁静的。

这就称为有规律的修行。不管我们正在谈话或是做其他的事，都应该努力去使这修行继续。如果我的心继续地拥有忆持力和自我觉醒，我们的修行便会自然而然地发展；它会逐渐地汇集在一起。

这心将会发现平静，因为它会知道什么是对的，什么是错的；它将见到，在我们内心里，什么正在发生，并且觉知宁静。



如果我们开展尸罗（戒），或三摩地（定），首先我们必须有般若（智慧）。有些人想，他们要开展戒一年，第二年定，而接下来他们将开展慧；他们认为，这三桩事是分开来的。

他们想，今年他们将开展，但是如果这心没有坚固（定），他们怎么做呢？如果没有理解（智慧），他们怎么做呢？没有定或智慧，戒将会是乱七八糟的。

事实上，这三件事汇集在同一点上。当我们拥有戒时，我们有定；当我们有定时，我们有慧。它们都是同“一”个，就好像一颗芒果，不管它是小的或是成长完全的，它都是一颗芒果；当它成熟时，它也还是同一颗芒果。

如果我们单纯地这样想，便能更容易地见到它了。我们不需要学习很多，只要知道这些事情，去知道我们的修行。

谈到禅坐，有些人因为得不到他们想要的，便只有放弃，说他们还没有德行去修习禅坐；他们能做坏事，他们有那种才干，但他们却没有能耐去做好事；他们放弃尝试，说他们没有一个够好的基础。这就是人们，他们“偏袒”他们的杂染烦恼。

而今，你有这个机会去修行，请了解，不论你觉得开展三摩地（定）是困难或是容易，完全在于你，而不在于三摩地；如果它困难，那是因为你正错误地修行。

在我们的修行中，我们必须有“正见”；如果我们的见正确，那么，其他每一件事都是对的：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定——八正道；当正见存在时，所

有其他各项也会追随而至。

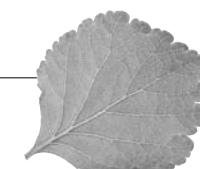
无论发生什么，别让你的心迷失了路径；看自己的内里，你将看得很清楚。最好的修行，依我看，并不需要去读很多的书；把所有的书锁起来吧！只要读你自己的心。

从你入学开始，你早已将自己埋在书本里头了；我想，现在你有这个机会，也有时间，把这些书本放进一个柜子里锁上，就只是阅读你的心！

不论何时，有什么在心中生起，不管你喜欢与否，不管它看起来似对或错，只要以“这是不确定的事”来截断它。不论什么生起，只要将它砍下——“不确定，不确定”；只要用这一把斧头，你就能将它全盘的砍倒。就只是“不确定”！

下一个月期间，你们将会待在这个丛林寺院里；你们应该会进步很多，你们会见到真理。这“不确定”真的是非常重要的一个；这一个能开展智慧。你越看，就越会见到“不确定”。

当你以“不确定”砍断某件事物之后，它可能会绕转回来而又突然出现；是的，它确实是“不确定”。无论什么突然出现，只要贴上这一个标签在上面，一切都……“不确定”；你标上这个记号……“不确定”……而不久，当它转回来，突然又出现时……“啊！不确定。”探讨这一点吧！不确定。你将见到这从你出生以来，月复一月、年复一年，一直都在愚弄着你的同一个东西；就只有这一个，它自始至终都在愚弄着你。看清这点，并且领悟事物的本来面目吧！

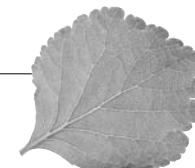


当你的修行到达这一点时，你便不会执著感觉了；因为它们全都是不确定的，你注意过吗？也许你见到一个时钟，想：“呀！这个真不错！”买下它来看……过不了几天，你便对它生厌。“这种笔真是漂亮啊！”于是你费心地去买下一支；不到几个月，你又厌倦了，就是这样！哪里有任何的确定呢。

如果我们看所有的这些事物都是不定的，那么，它们的价值便会消退；一切的事物都变得无关紧要了。我们为什么要紧握毫无价值的东西呢？我们保存它们，只不过就像保存一块老破布来擦脚一样。我们看所有的“感觉”价值上都相等，因为它们全都拥有相同的本性。

当我们了解感觉之时，我们便了解这世间；这世间是感觉，而感觉是世间。如果我们不被感觉愚弄，我们便不被世间愚弄；如果我们不被世间愚弄，我们便不被感觉愚弄。

看到这一点的心，将会拥有一个坚固的智慧基础。这样的一颗心，将不会有许多的问题；任何它会有的问题，它都能解决。一旦不再有问题时，便不再有疑惑；平和生起取代了它们。这就称做“修行”。如果我们确实修行，它必然就像这个样子的。



正定——在活动中离执

了解在心中升起的所有事物

都只是感觉而已

它们是短暂变幻的

它们生起、存在、消失

它们就只是那样

看

一看佛陀的例子吧！在他自己的修行和教导弟子的方法两者中，他都足堪模范。佛陀以教导修行的标准作为去除自负的善巧方法；他无法替我们修行。听取了那个教导，我们必须更进一步地教我们自己，为我们自己修行；这成果将会在这儿生起，而不是在教导中。

佛陀的教导能够让我们对佛法有一个开始的了解，但那佛法还是没在我们的内心里面。为什么呢？因为我们还没修行，我们还没教导我们自己；佛法是在修行中生起的。如果你知道它，你

是藉由修行而知道它的；如果你怀疑它，你是在修行而中怀疑它的。从师父们而来的教导也许是真实的，但单纯地听取佛法仍不足以

让我们去领悟它；教导只是指出领悟的方法，若要领悟佛法，必须将那教导带进我们的内心。是针对身体的那一部分，我们应用于身体；是针对言语的那一部分，我们应用于言语；是针对意的那一部分，我们应用于意。意思是说，在听过了教导之后，我们必须进一步教自己去明白那佛法，去成为那佛法。

佛陀曾说，那些单纯地相信别人的人并不真正有智慧。有智慧的人会修行，直到与法为一，直到他能拥有对自己的信心，不依赖他人。

在一个场合里，当舍利弗尊者正虔敬地坐在佛前聆听他解说佛法时，佛陀转向他问道：“舍利弗，你相信这个教导吗？”

舍利弗尊者回答：“不，我还没相信！”

这是一个很好的例子。舍利弗尊者认真地聆听，当他说“他还没相信”之时，他并没有轻忽大意，他说出实情。他单纯地注意那个教导，由于还没有开展出对它的理解，因此他告诉佛陀他尚未相信——因为他真的没有相信。

这些话听起来好像舍利弗尊者很无礼，但实际上他并不是。他说出实情，佛陀因而赞许他。

“好，好，舍利弗！一位智者并不会轻易地相信别人；在他相信之前，首先他应该思考。”

坚信一种信仰可用不同的方式。一种方式是依照佛法来思考，而另一种方式则是违反佛法的。其中第二种方式是轻忽的，是一种鲁莽的认知，也就是micchadiditti_邪见；他不听从任何其他人说的话。

拿婆罗门长爪为例。这位婆罗门只相信他自己，他不相信别人。有一次，当佛陀正在拉迦嘎哈停留之时，长爪前去听取他的教导。或者你可以说，是长爪前去教导佛陀，因为他正意图说明他自己的看法……

“我的看法是，没有什么适合我”

这就是他的看法！佛陀听了长爪的见解之后回答：“婆罗门，你的这个看法也不适合你呀！”

当佛陀以这种方式回答时，长爪被困倒了，他不知道该怎么回答。佛陀以多种方法加以解释，直到这婆罗门了解为止。他停了下来去反省，并且明白了……

“噢，我的这个看法的确不对！”

在听了佛陀的回答之后，这婆罗门舍弃了自负的看法，即刻见到了真理。他当场马上改正，反过来变成对的了；就好像一个人上下翻覆他的手一般。

他这样子称赞佛陀的教导：“聆听这圣者的教导，我的心被照亮，就好像一个人住在黑暗中认知到了光明。我的心如一只翻覆的盆子被立了起来；如一个迷失的人找到了方向。”

而，就在那时，一个确切的了解在他内心生起，那心底里已

经有了“直立”。邪见消失，正见取而代之；黑暗不见，光明出现了。

佛陀宣称那婆罗门长爪是张开了法眼的人。先前，长爪黏着于自己的看法，无意改变它们，但当他听到佛陀的教导时，他的心见到了真理。他了解到，粘着于那些见解是不对的。

当正见生起，他能觉察到原先的见解是错误的，因而，他以“住于黑暗之中的人找到光明”来比拟他的经验。就是这样！那时，婆罗门长爪超越了他的错误知见。

现在，我们必须以这种方式改变。在我们能放弃杂染烦恼之前，我们必须改变我们的看法。我们必须开始正确地修行并好好地修行；以前，我们并没有正确或好好地修行，尽管如此，我们还认为那是对和好的。

当我们真正洞察到这个问题时，就好像转一个人的手过来一般，我们“直立”了我们自己。这意味着“觉知者”或智慧在心中生起，因而它能重新去看待事物；一种新的明觉生起。

因此，修行人在他们的内心里必须修行去开展这种我们称做“通哆”或“觉知者”的觉知。

刚开始，这觉知者并不存在，我们的了解并不清晰、真实或完整；这个了解也因此过于微弱而不够亮去训练心。但，后来这心改变或反转了；原因是这个觉醒——称做智慧或明见的，它超过了我们以前的觉醒。

从前的“觉知者”还没有完全地知晓，也因而不能够带领我

们到达我们的目标。

佛陀因此教导内观（opanayiko）；向内看，不是向外看。或者如果你向外看，而后回过头来向内看，去看看里面的因和果。要在一切事物中寻找真理，因为外尘和内尘都总是相互影响的。我们的修行是去开展某种形式的觉醒，直到它变得比我们以前的觉醒更强；这引发智慧和内观在内心里的生起，使我们能够清楚地知道心的活动、心的语言以及一切杂染烦恼的技俩和方法。

佛陀，当他初离家园寻求解脱之时，可能并不真正确知如何去做；和我们非常相像。他尝试许多方法去开展他的智慧。他寻找老师，如郁陀迦罗摩子，到那儿修习禅坐……右腿置于左腿上，右手放在左手……身体挺立……双眼合上……放下每件事物……直至他能到达一种全神贯注的高层次三摩地为止。

然而，当他出了三摩地，他旧日的想法前来了，就好像以前一般，他会执著它。了解到这，他知道智慧还没有生起。他的理解还没洞察到真理；它仍然不完全，仍然不足。见到这点，他还是得到了一些理解——这仍不是最圆满的修行——于是他离开那个地方去寻找一位新的老师。

当佛陀离开他的老师时，他并没有批评责难，就好像蜜蜂花中采蜜，却不伤害花瓣一样。

而后佛陀继续和阿罗逻迦兰学习，且获得一种更高层次的三摩地。但是，当他从那境界中出来时，耶输陀罗和罗睺罗重又回到他的思绪里，过去记忆和感觉又前来了；他仍然有贪欲和欲

望。

向内省思，他了解他仍然没有到达目的地，因此他也离开了那位老师。他听从老师们的话，并尽力去依循他们的教导。他经常审查他修行的成果，他并不单是做事而后又为了其他什么而放弃它们。

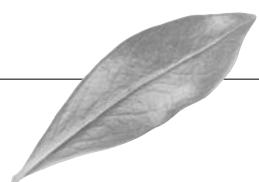
甚至到了苦行的修习，经过尝试之后，他领悟到，让一个人饿到几乎骨瘦如柴，也只不过是针对身体的问题；这身体什么也不知道。以那样的方式修行，就好像处死一个无罪之人，却对真贼一无所知一般。

当佛陀真正洞察了这个问题，他了解到了修行并不关系身体，而是心！自我苦行（attakilamathanuyogo）——佛陀尝试了它，也发现到它是受限于身体的；事实上，一切诸佛都在“心”中证悟。

不论是和身有关还是心，就将它们全都当成无常、苦和无我一起丢掉吧！它们单纯地都是自然的因缘条件。它们依靠众缘合和而生起，存在一段时间后便消失。

若遇适合的因缘条件，它们会再次生起；生起后，它们存在一段时间，又会再度的停止。这些事物都不是一个“自我”“存在”、“我们”或“他们”；没有谁在那儿，单纯地就只是感觉。

快乐没有实质的自我，痛苦没有实质的自我；没有自我能被找到，单单就只是自然的元素在生起、存在和消失。它们经历这



不断变迁的循环。

一切生物，包括人类，都倾向于将“生起”看成他（它）们自己，将“存在”看成他（它）们自己，将“停止”看成他（它）们自己。他（它）们不愿事物就是它们本来的样子，他（它）们希望它们会是别的方式。

例如，有了生起，他（它）们不愿事物去停止；感受到了快乐，他（它）们不想要痛苦。若是有痛苦生起，他（它）们希望它尽可能快地离去，而最好是完全不要生起。

这都是因为他（它）们视这个身体和心是他（它）们自己，或是属于他（它）们自己，也因而他（它）们要求那些事物去服从他（它）的愿望。

这种想法，就好像建造一座水坝或堤防却没有设个出口让水流出来一样；结果便是水坝溃裂！而它与这种想法是一样的。佛陀了解这种方式的想法是痛苦的原因；见到这个原因，佛陀放弃了它。

这就是苦因的圣谛。苦谛：苦的原因、苦的止息，以及导致苦息的方法……人们就在这儿困住了。

如果人们去克服他们的疑惑，就在这一点上；见到了这些事情单纯地是色（rupa）和名（nama），或是物质上的和心理上的。显然那变得它们都不是一种存在、一个人、“我们”或“他们”，它们仅只是依照自然的法则而已。

我们的修行就是以这种方式去了知事物的。我们没有力量去

真正控制这些事物，我们实际上不是它们的主人。试图去控制它们会带来痛苦，因为它们并不真正受我们控制。

不管是身或心，都不是自我或他人。如果我们能如实地明白这点，那么，我们便能清楚地了解；我们了解真理，我们与它合而为一。

那就像见到一块在熔炉中已经加热的炽铁般，它通体都是热的；无论我们碰的是上面、下面或周边，它都热；不管我们碰到哪里，都是热的。你就是应该这样看待事物的！

通常，当我们开始去修行时，便想去达到、完成、知道和见到；然而我们却还不知道我们要去完成或知道的是什么。以前我有一位弟子，他的修行深为混乱和疑惑所恼；但他继续地去修行，我也不断地教导他，直至他开始找到一些宁静。

但当他终于变得有点平静时，却再次地迷失在自己的疑惑中说道：“接下来我做什么呢？就那样，疑惑再度生起。他说他想要宁静，但当他得到时，他并不想要它，他问下一步他该怎么做！

因此，在这个修行当中，我们必须以不执著做每一件事。我们如何去离执呢？透过清楚明见事物，我们离执，了知到身、心本然的特性。

我们禅坐以找到宁静，但在如此做当中，我们了解到那并不是宁静；这是因为“运行”是心的本性。正当修习三摩地时，我们专注我们的注意力在鼻端或上唇的入、出息上。这样“举

起“心去专注，称做寻（viakka）或“举”。当我们这样“举”了心，专注在一个对像上时，就称做伺（vicara）——对鼻端呼吸的专思。

这“伺”的性质将会自然地与其他心理的感觉相混合，而我们可能认为我们的心是没有平静的；它没有平静下来。但事实上，这单纯地只是当它与那些感觉混合时“伺”的作用而已。

现在，如果在错误的方向中有太多那些感觉，我们的心将会失去它的安静，于是，我们便又得重新设定这颗心，以“寻”将心“举起”到专注的对像上。一旦我们这样的建立了我们的注意力，“伺”便会与各种的心理感觉相混合而起来。

现在，当我们见到这种情况发生时，我们的缺乏理解或许会领我们想知道：“我的心为什么会四处徘徊呢？我希望它静止，它却为什么不静止呢？”这就是用了执著在修行。

事实上，这心完全依循它的本然，但经由希欲这心的静止以及想道：“它为什么不静止？”我们前去加上了那些活动，嫌恶生起来，于是我们将之加到其他每件事物上，制造了我们的疑惑，制造了我们的痛苦，也制造了我们的混乱。

因此，如果有“伺”，以这种方式反省在心里所发生的各类事，我们应该明智地思考……“啊！这心单纯地就是这样！”你看，那是觉知者在说话，告诉你如实地去看待事事物物；心，单纯地就是这样！我们随它那样，心便变得平静。

当它不再集中时，我们又再次的提起“寻”，即刻地，便又

会有平静。“寻”和“伺”就这样地一起运作，我们用“伺”去思惟生起的各类感觉。当“伺”变得越来越散乱时，我们又再次地以“寻”“举起”我们的注意力。

这里，重要的事是，我们的修行在这一点上必须以不执著去完成。见到“伺”的进行与心理感觉相互作用，我们可能会认为这心被困惑了，于是对这进行变得嫌恶起来。

原因就在这里。我们不快乐全是因为我们希望这心去静止。这就是原因——错误的见解（邪见）。如果我们修正我们的看法——只要一点点：见到这活动单纯地就是心的本然，只要这样，便足够去克服混乱了。这就称做放下！

现在，如果我们不执著，如果我们以“放下”来修行……在活动中不执著且在不执著中活动……如果我们这样子练习去修行，那么，“伺”将自然而然地变得较不会分心。假使我们的心停止了被搅动，“伺”便会倾向于思惟佛法；因为如果我们没有思惟佛法，心就会转回散乱。

因此，有“寻”而后“伺”，“寻”而后“伺”，“寻”而后“伺”……直到“伺”变得越来越精细。起先，“伺”到处都去；当我们了解这单纯地就是心的自然活动时，它便不会打扰我们——除非我们执著它。

那就像流动的水，如果我们为它所困扰，问道：“它为什么流动？”自然地我们就会痛苦。如果我们了解，这水流动，单纯地因为那就是它的自然，那么便不会有痛苦了。

“伺”就是这样。有“寻”，而后“伺”，与心理感觉交互作用。我们可以取这些感觉当作我们禅坐的对像；经由注意那些感觉，平静这颗心。

如果我们知道心的本然就是这样，我们会放下，就好似任由水流过去一般；“伺”变得越来越精细。或许心会倾向于思惟身体或死亡，或其他一些佛法的主题。

当思惟的主题就在那儿时，将会生起一种愉悦的感觉。那种愉悦是什么呢？是喜（piti），喜——愉悦生起来。它可能显现成鸡皮疙瘩、清凉或轻快，心是狂喜的；这就称做“喜”。

也有愉悦——乐（sukha），各种感觉的前来和消逝，以及一境性所缘（ekaggataramma）的境界，或是一境性。

现在，如果我们以初禅来说，它必然是这样的：寻、伺、喜、乐、一境性。那么，第二阶段又是如何呢？当心渐进而变得越来越精细时，寻和伺变得较为粗糙，于是它们被放弃了，只剩下喜、乐和一境性。这是由心自个儿完成的什么，我们不必去臆测，只要知道事情的本然样子便行了。

当这心变得精纯时，喜终于离开了，只剩下乐和一境性，于是我们注意到，喜到了哪儿呢？它哪里也没去，只不过是这心变得越来越精细，因此它除掉了那些对它来说太过粗糙的品质。

只要有太过粗糙的，它都抛弃；像这样子不断地除去，直到精细的顶峰，也就是书中所谓的第四禅——精神集中的最高境界。在这儿，心渐渐地抛却了对它来说会是太粗的什么，直到只

留下一境性和舍（平静）。再没有别的什么了，这是极限！

当心正在开展定（samadhi）的层次时，它必然依这种方式进行，但请让我们先了解这修行的基础。我们想要使心静止，但它不静止；这是因欲望而修行，但我们却不了解。我们有对“平静”的欲望，这心早已是受干扰的，而后经由想要使它安静，我们更进一步地搅动了事情；这个“想要”就是原因。

我们不了解这个“想要去平静心”就是（tanha）渴爱；那就好像增加重担。我们越是欲求平静，这心变得越是搅动，一直到我们放弃为止。结果，我们始终都在争战，坐着与我们自己挣扎。

这是为什么呢？因为我们没有回过来反省，我们是如何设置心的，明白心的状态单纯地就是它们本然的样子。无论什么生起，只要观察它；那单纯地就是心的本然，它不是有害的，除非我们不了解它的本然。

如果我们了解它的活动到底是怎么样，便没有危险了。因此我们以寻和伺修行，直到心开始平静下来并变得不那么强而有力。当感觉生起，我们思惟它们，我们与它们相混合并且明白它们。

然而，通常我们都会开始与它们争战，因为打一起头我们便决定去平静这颗心。只要我们一坐，念头就来打扰我们。只要我们一设定我们的禅坐对像，我们的注意力便漫游了，这心随着所有的念头在徘徊，想着那些念头前来搅乱了我们；但事实上，问题就是在这里生起的——从这个“想要”生起。

如果我们了解这颗心单纯地就是依照它的本然行动，这样的自然地来和去，而如果我们对它不过分感兴趣，我们可以了解它的情况最多就和一个孩子一般。

孩子们知道的就这么多，他们言所欲言，童言无忌；如果我们了解他们，我们就让他们讲；孩子们自然地就是那样子讲话。当我们这样子放下时，就不会受孩子索绕了；当孩子在周围叽叽喳喳且玩耍时，我们可以不受干扰地与客人谈话。

心，就像这样。它并无害，除非我们对它紧抓而受困，那才是问题真正的起因。

当“喜”生起时，可以感受到一种难以形容的愉快；那只有体验到的人能够觉知。“乐”生起，也有一境性的性质。寻、伺、喜、乐和一境性，这五种性质都集中在一个地方。即使它们的性质不同，它们全部聚集在这一处；我们可以见到它们都在那儿，就好像见到许多不同的水果在一个碗里一般。

寻、伺、喜、乐、一境性——我们可以见到它们，所有五种性质都在一颗心上。如果有人问：“如何会有寻，如何会有伺？如何会有喜和乐？……”这不容易回答，但当它们集中在心时，我们将会了解，对于我们自己，那会是如何了。

在这一点上，我们的修行变得有些特别。我们必须拥有忆持力和自觉，并且不迷失自己，知道事情的本然样子。这些都是禅坐的阶段，心的潜力。别怀疑任何有关修行的事；正当打坐之时，纵使沉没土里或飞进空中，甚或“死”，都别怀疑它。

无论这心的性质是什么，只要与明觉同住。这是我们的基础：去拥有正念——忆持力、正知——自觉，无论行、住、坐或卧，都是如此。不管什么生起，就听任它那样，别粘着它。

若是喜欢或是不喜欢，快乐或痛苦，怀疑或确定，以“伺”思惟，并且衡量那些性质的结果。别试着为每件事物贴上标签，只要了知它；了解在心中升起的所有事物，都只是感觉而已。

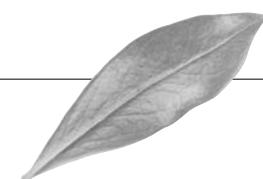
它们是短暂变幻的，它们生起、存在、消失。它们就只是那样。它们没有自我或存在，它们既不是“我们”也不是“他们”。它们不值得执著——没有一样值得。

当我们以这种方式依智慧见到一切色和名之后，我们将会见到老足迹——循环。我们会见到心的变幻、身体的变幻，快乐、痛苦、爱和恨的变幻；它们都是无常的。见到这一点，心变得厌离；厌离于身和心，厌离于事物的生起和消失，以及它们的短暂变幻。

当这心有所醒悟之时，它将寻找一种脱离那些事物的方法；它不再希望在事物中粘着，它见到这世间的不完美以及生的不完美。

当心这样子了解时，无论我们去到哪儿，我们见到无常、苦和无我，那是没有什么可以紧抓的；不管我们去坐在树下、山顶或溪谷，我们都能听到佛陀的教导。

所有的树木将看似是一，所有的生物将会是一，它们当中没



有什么特别的。它们生起，存在一段时间，老化而后死亡；它们全部是这样。

我们因此更清楚地了解这世间，更清楚地明了这个身和心。从无常的观点看它们更清楚，从苦的观点看它们更清楚，从无我的观点看它们更清楚。

如果人们对事物紧执，他们会受苦；这就是痛苦生起的原因。如果我们了解身和心单纯地是它们本然的样子，便不会有痛苦生起，因为我们没有紧握它们；无论我们到哪儿，我们将会有智慧。甚至见到一棵树，我们能以智慧思考它；见到草和各类的昆虫，都可供作省思的资粮。

当归结到一点时，它们全都有相同的命运。它们全都是佛法，它们都必然地短暂变幻。这是真理，这是真实佛法，这是确定的；确定什么呢？确定世间是那个样子，而且不可能会有其他的方式了。就这样而已，没有其他的了。如果我们能以这种方式了解的话，我们便是完成了我们的旅程。

在佛教中，有关“见”，谈到去感觉我们比别人愚笨是不对的，去感觉我们与别人相等是不对的，去感觉我们比别人好是不对的……因为，并没有任何的“我们”。就这样！我们必须根除自负。

这称做世间解——如其本然清楚地了知这世间。如果我们如此地见到真理，心将完全地明白它自身，并且会除掉痛苦之因。当不再有任何的因时，结果不能生起；这就是我们修行应该开始

进行的方式。

我们需要去开展的基础是：第一、要正直和诚实；第二、小心做错事；第三、拥有内在谦虚的品质，要远离及以少为足。关于言语和所有其他事物上如果我们都以少为足，我们将见到我们自己，我们将不致精神散乱，这心将会拥有一种戒、定和慧的基础。

因此，修行人走在路上切不可大意。即使你是对的，别大意！而如果你是错的，别大意！假使事情都很好，或是你正感到快乐，别大意！为什么我说“别大意”呢？因为这一切的事都是不确定的；注意它们都是这样。

如果你获得平静，就让平静那样吧！你可能真的很想耽溺其中，但你应该单纯地知道它的真相；对于令人厌恶的性质也是一样。

心的这个修行端看各个人，老师只说明训练心的方法；因为心在各个人的内心里。我们知道在那里到底是什么，没有其他的人能够知道我们自己的心像我们知道的一样清楚；修行需要这一种的诚实。

适切地做，别无精打采地做。当我说：“适切地做”时，那意思是你们必须精疲力竭吗？不，你们不必要精疲力竭，因为修行是在心里完成的。只要你有正念和正知，你便能够见到在你内心的对和错。

如果你明白这一点，那么，你会明白修行。你并不需要整个

全部，只要应用这修行的标准去反省内心里的你自己。

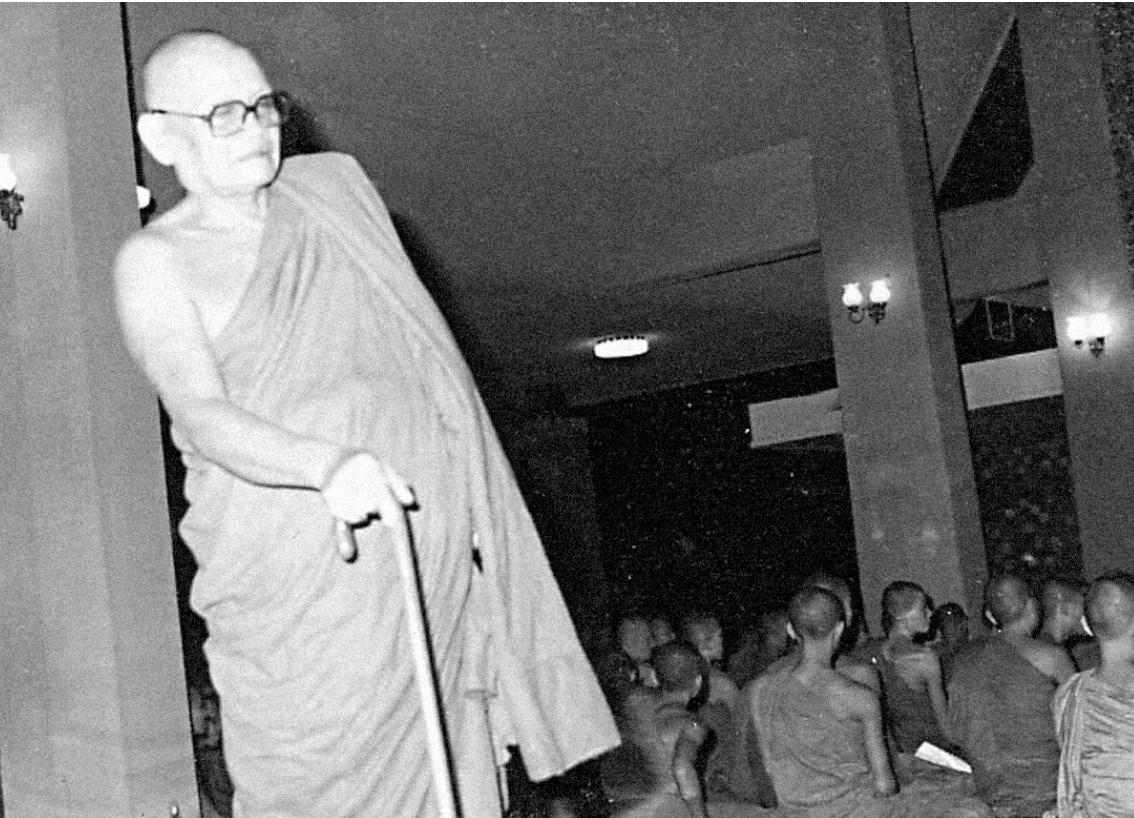
而今，雨期安居已过了一半，对于大多数人来说，让修行稍微放松一下那是正常的；他们不能从头到尾地有始有终，这表示他们的修行还没成熟。

举例来说，在安居之始已经决心有一个特别的修行，不管如何，我们都必须完成那个决心；在这三个月期间让修行持之以恒，你们都必须要尽力。

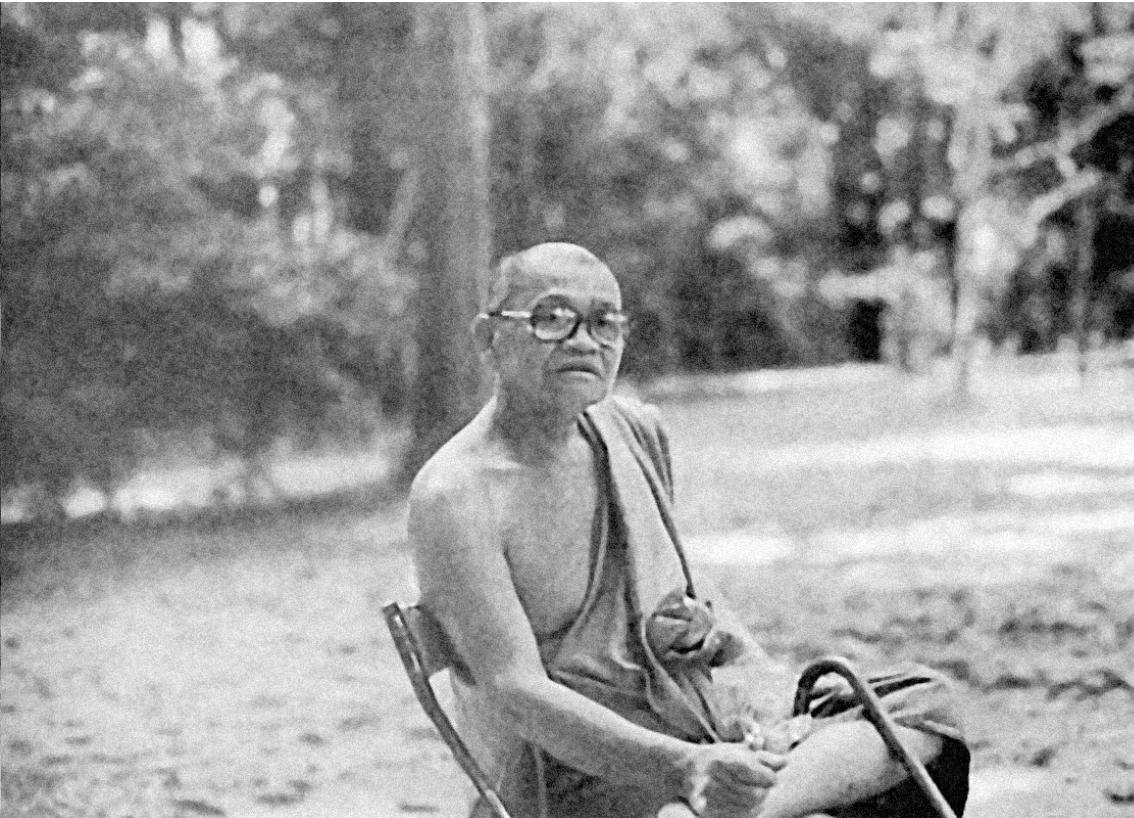
无论你决定了什么去修行，要去思考且反省修行是否有松懈；如果有，便要努力去重建。继续发展修行，就好像当我们在呼吸上修习禅坐时一般；当呼吸进入和出去之时，心会散乱，于是便得在呼吸上重建你的注意力；当你的注意力脱离正题时，再一次地带它回来。

这是相同的。有关身和心修行的过程就像这样。请努力修行吧！

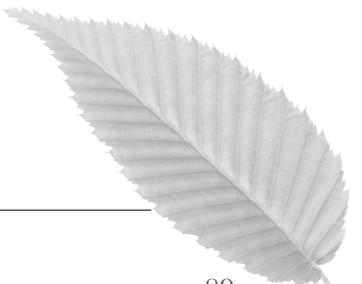




无论我们执著什么，我们就在那儿出生，我们就在那儿存在。



无论问题在哪里生起，它必然就在哪里被解决。痛苦存在的地方正就是无苦将生起的地方，它终止在它生起的地方。



色欲的洪流

无论我们粘着什么
当成我们或我们的
那就是出生的地方

欲流(kamogha)……，色欲的洪流，也就是沉没在色里、声里、香里、味里、触里。之所以会沉没其中，是因为我们只看外而不看内！人们不看自己，他们只看别人；他们能看其他每一个人，却不能看到他们自己。那不是一件做起来非常困难的事，只不过是人们没有真正去尝试罢了！

例如，看到一位美丽的女人，你会有什么反应呢？只要你一见到脸，你也见到了其他的一切；你看到了吗？只要在你的内心里面看！见到女人，会是怎么一个情形呢？眼睛只要看到一点

点，这心就看到了所有其他，为什么会那么快呢？

这是因为你沉没在“水”里了！你沉了下去，你思想、幻想，粘着其中。就像当一位奴隶，有其他的人控制你；当他们告诉你坐时你便得坐，当他们告诉你走时你便得走……你不能违抗他们，因为你是他们的奴隶！充当感官的奴隶也是一样，不管你多努力地去试，看来都无法摆脱它；而如果你期待别人会为你做，那你真是惹来麻烦了，因为你必得自己去摆脱它呀！

因此，佛陀要由我们自己去做“法”的修习，痛苦的超越。举涅盘（注一）为例：佛陀已经完全开悟了，为什么他不详细地描述涅盘呢？为什么他只是说，我们应该修行、自己去发现。为什么呢？他为什么不解释涅盘究竟像什么呢？

“为了所有众生的缘故，佛陀修行，历经无数世开展各种德行；但，他为什么不指出涅盘，使他们也能见到它并且到达那儿呢？”有些人这样子想：“如果佛陀真的知道他会告诉我们，他为什么要有所隐瞒呢？”

事实上，这类的想法是错误的。那样子我们不能见到真理；我们必须实践，我们必须培养，以便去见到。佛陀仅指出开展智慧的方法，就这样而已。他说，我们必须自己修行；无论是谁，只要修行，便能到达这最终的目的。

然而，佛陀所教导的路径和我们的习气是相违逆的。要节俭、要约制……我们并不真的喜欢这些事，因此我们说：“指出

(注一)：涅盘：从诸行中得到解脱的状态。



这条路来给我们看，指出到达涅槃的路来给我们看，那么，和我们一样喜欢简易的那些人也可以到那里去！”这和智慧相同，佛陀无法为你指出智慧，那并不是能够轻易地到处给予的东西。佛陀可以指示开展智慧的方法，但不管你开展得多或只是一点点，就看个人了；人们的福报和积德自然地有所不同。

单单看个物件吧！如这大厅前面的木造狮子，人们前来看到它们，意见并不能一致，有个人说：“哇！好漂亮呀！”反过来另外一个人说：“多令人讨厌啊！”同一个狮子，有美丑两面；光是这样，就足以了解是怎么一回事了。

因而，法的领悟有时慢、有时快。佛陀和他的弟子们都一样必须替自己去修行。虽说如此，他们仍然依赖老师们去忠告他们，并给予他们修行中的方法。

现在，当我们听闻佛法时，我们会希望去聆听，直到我们所有的疑惑都扫除掉；但单纯地经由听闻，它们是永远不可能被扫除的。

疑惑是不能单凭“听”和“想”去克服的；首先，我们必须将“心”清扫干净；去清扫心，意思是去校正我们的修行。不管我们听了多久有关真理的开示，我们无法单从听闻而知悉真理；如果我们做到了，也只不过是由猜想或推测而来的！

虽说单纯地听闻佛法或许不能导致开悟，却也是有益的。佛陀时代，那些在听取开示时觉悟了佛法的人，甚至领会到了最高的悟境——阿罗汉的境界。

然而，那些人是早已高度开展了的了；他们的心早已有了相当程度的理解。就好像足球，当一颗足球充满了气时它会膨胀；现在，在那球里的气全都要推压出来，但却没有洞让它这样子做；这时只要有一根针刺入球里，空气就会迸发出来。

相同地，在聆听佛法之时开悟的那些弟子们的心，也像这样；只要没有触媒去引起反应，这“压力”就在他们的内心里，犹如足球一般。

由于这个非常小的事隐藏了真理，这颗心仍然没有解脱；只要他们一听到佛法，而它击中了要害，智慧就会生起；他们即刻了解，即刻放下，并且领悟到真实之法。就是这样，非常简单。

心，矫正了自我；它改变或转向了——从一种观点到另一种观点。你可以说它是远的，你也可以说它非常近。

这是我们必须为自己做的事。佛陀只能给我们开展智慧的技巧、方法，而今天的老师们也是一样。他们开示，他们谈论真理；但我们仍然不能使那些真理变成我们自己的。

为什么呢？有一层“薄膜”遮蔽了它！你可以说，我们沉没了，沉没在水里。“欲流kamogha”——感官欲望之“洪流”。“有bhavogha”——存在的“洪流”。

“存在”（bhava）意思是“生之领域”：感官欲望生于色、声、香、味、触和法中，与这些事相认同；心，紧紧地执持且粘着在感官欲望里。

有些修行者对修行变得厌倦、厌烦而懒散。你不必要看很



远，只要看看人们，是如何地似乎不能将法谨记在心；而如果被骂了，却能紧抓数年而不放！

他们也许在雨期一开始便挨骂，但就是到了雨期安居结束后，他们仍然没有忘掉。而如果感受够深的话，终其一生也还忘不了呢！

然而，一谈到佛陀的教导，告诉我们要适度、要节制、要尽职地修行……时，人们却为何没有将这些带到内心里呢？他们为什么老是忘记这些事呢？你无须看很远，只要看住我们的修行这儿就行了。

例如，建立像这样的标准；餐后洗钵之时不闲谈！即使只是这样仍似乎不能做到；纵使我们知道闲谈并不特别有用且会使我们受缚于感官欲望……人们仍然喜欢谈话。很快地，他们开始意见不合，终至争论、吵闹。就是这样！

现在这并不是微细或精致的什么，而是非常基础的；但人们似乎还不能真正在上面努力。他们说他们想要见法，却只想以他们自己的方式去见，他们不愿依循修行的道路；那就不能再进一步了。所有这些修行的标准都是为了洞察和见到法的善巧方法；但是，人们却不依着实践。

所谓“真实的修行”或“热心的修行”并不一定指你必须花上整个的精力——只要下点功夫在心上，以这些来处理所有生起的感觉；特别是那些沉湎于感官欲望的，都是我们的敌人。

然而，人们却似乎无法做到。每年，当雨期安居接近结束

之时，情况越来越糟；有些比丘已到达了他们忍耐的极限，他们受不了了。越是接近雨期的结束，他们越是糟糕；在他们的修行上，他们没有持续性。

每年我都谈到这一点，而人们似乎还是不能记取它。我们建立了一个确实的标准，但甚至一年不到，都崩溃了。

几乎每一结束安居便开始——闲谈、交友以及其他每一桩事；一切都瓦解了。事情就是这样子演变的。

真正兴趣于修行的这些人应该想想为什么会这样，那是因为人们并没有见到这些事情的不良后果。

当我们接受了佛教僧团生活之后，我们单纯地生活。但还是有些人还俗去到前线；在那儿，每天枪林弹雨——他们比较喜欢那样。他们真的很希望去；危险在他们四周环绕，然而他们还是乐于去。他们为什么没有见到危险呢？他们比较喜欢死在枪下，但却没有人愿意为开展德行而死！

单单看这一点便够了……那是因为他们都是奴隶，别无其他。只看这么多，你便知道有关的一切是怎么一回事了；人们并没有见到危险！

这真令人惊异，不是吗？你会认为他们能够见到它，事实上他们不能。如果他们连这也看不到，那么，就没有法子可以脱身了；他们决定要在轮回中打转。事情就是这样。只要谈到像这样单纯的事，我们便可以开始去了解。

如果你去问他们：“你们为什么出生？”他们可能很难回



答；因为他们无法了解它。他们沉没在感官的世界里，也沉没在“存在”中。“存在”是生的领域，我们的诞生地。

简单地说，生物从何而生？对于出生来说，“存在”是初步的条件；无论在什么地方出生，那便是“存在”。

例如，假如我们拥有一座特别喜爱的苹果园，如果我们不以智慧思惟观照，对我们来说，那就是一种“存在”。怎么说呢？假如我们的果园有一百或一千棵苹果树……也不管它们是哪一种树，只要我们想到它们是“我们自己的”树，我们便会在每一棵树上“出生”当一条“虫”；我们在每一棵树上钻孔。纵使我们人类的身躯仍然在这房子里，我们却生出“触须”到了每一棵树去。

现在，我们怎么知道那是“存在”呢？由于我们执著于那些树是我们自己的、那果园是我们自己的这个概念，因此那是一种“存在”（存在的领域）。如果有人拿了一把斧头砍下其中的一棵树，在屋子那边的园主便会随着这棵树而“死”。

他会非常生气，并且前去理论、打架甚至可能为此而杀人；那个争吵便是“出生。”这“生之界”就是我们执著当作我们自己的果园的树。我们就“出生”在“我们认为它们是我们自己的”这个观点上——从那“存在”上出生。即使我们拥有上千棵的苹果树，如果有人只不过砍下了一棵，却会像是砍下了这园主一般。

无论我们执著什么，我们就在那儿出生，我们就在那儿存

在。只要我们一“知”，我们便出生，这是从不知而来的知：我们知道有人砍下了我们的一棵树，但是我们却不知道，那些树其实并不是我们的；这就称做“从不知而来的知”！我们必然会生成了“存在”。

轮回（vatta），因缘条件的存在之轮，就这样子地运转。人们粘着“存在”，他们依靠“存在”。如果他们珍爱“存在”，这就是出生；而如果他们为了相同的事坠入痛苦中，这也是一种生。只要是我们无法放下，我们便会陷于轮回（samsara）的覆辙上，像个轮子般，旋转环绕。洞察这一点，好好地思惟吧！无论我们粘着什么当成我们或我们的，那就是出生的地方。

在能出生之前，必然有一个“存在”——生之界。因此，佛陀说，无论你有什么，别“拥有”它；让它自是它，别使它成为你的。你必须了解这个“拥有”以及“不拥有”，知道其中的真理，别在痛苦中挣扎。

我们出生所由之处，你们还想再回去出生一次，是吗？你们比丘、沙弥大家，你们知道你们曾经出生在哪里吗？你们想回那儿去，是吗？就在那里，观察这个吧！你们都在准备了，越是接近安居期的结束，你们越是准备好回到你出生的那儿呢！

事实上，你会认为人们能够完全了解，住在一个人的肚子里会是如何。那有多不舒服啊！看一看，光是留在你的茅蓬里一天就够了；关上所有的门和窗，你早就窒息了。躺在一个人的肚子里九或十个月，那又是如何呢？想想看吧！



人们没有看到事情的不利。问他们为何活着或为何生，他们都没有什么概念。你仍然想回到那儿吗？为什么？那应该是很明显的，但你却见不到。你为什么无法见到？你粘着了什么，你紧执了什么呢？为你自己想出答案吧！

那是因为有“存在”和“诞生”的原因在！只要看看在大厅里用药水浸泡的婴儿；你看到了吗？有谁透过它得到警告了呢？没有！没有一个人得到警告。一个婴儿躺在它母亲的肚子里正好像那浸泡着的婴儿。然而你却还想美化这些事，甚至想自己回去“浸”在那儿哩；你为什么没有看到其中的危险，以及修行的利益呢？

你知道吗？那就是“存在”！“根”就在那儿，它环绕着“存在”转。

佛陀教导我们去思惟这一点。人们想到了，却仍然不了解。他们全都准备再回到那儿；他们知道在那儿必然不会非常舒服，但他们仍然希望将他们的头伸进那儿，将他们的颈子再次放进套索中；纵使他们可能知道这套索真的很不舒服，他们仍然想将他们的头放进那里。

他们为什么不了解这个呢？这就是智慧进来的地方啊！我们必须思惟的地方。

当我这样子谈论时，人们说道：“如果是那样的话，每个人便都必须出家了……那这世界如何能够运转呢？”你将永远也不能使每一个人都出家，因此就别担心了。世间存在这儿，是由于

有无明的众生；所以，这并非不足道的事。

九岁时我第一次成为一个沙弥。从那时起我开始修行；但在那些日子里，我真的什么也不懂，一直到我成了比丘，才寻出个究竟来。当我成了一位比丘时，我变得非常小心。

人们所沉溺的感官享乐，对我来说似乎不像是那么有趣了；我见到了其中的痛苦。那好比看到了一根我知道非常甜，却也知道会有毒的好吃的香蕉一样；不管它有多甜，多诱人，如果我吃了就会死，每次我都这样子思考……每次我想去“吃一根香蕉”时，我便会看到这“毒药”充满在里面，到最后我便撤回了对那些事物的兴趣。而今，到了这个年纪，这样的事物，对我已经完全没有诱惑力了。

有些人没有看到这“毒药”，有些人看到了，却仍然想去试一试运气。“如果你的手是受伤的，别碰毒药，它可能会渗进伤口去呢？！”

我曾经也想试着出去。当我成为比丘，生活了五、六年，我想到佛陀；他修行了五、六年便成就了，但我仍然对世间生活有兴趣，因此我想到踅回那儿：“或许我应该去‘建造世界’一下子，我将得到一些经验和学问，连佛陀也有儿子罗睺罗啊！或许我是太严格了吧？……”

我坐着想了好几回，直到领悟到：“是的，一切都很好，只不过我恐怕这一位‘佛陀’将无法像前一位吧！”我心里有声音说道：“我恐怕这位‘佛陀’将只会深陷泥泞，而不像上一位



啊！因此我抵挡住了那些世俗的念头。

从我的第六或第七次雨期安居开始到第二十次，我真的有一番挣扎。这些日子来，我似乎用尽了我的子弹，我已经射击好长一段时间了。我只是害怕你们较年轻的比丘或沙弥们，仍然有那么多的弹药，你们可能正想前去试试你们的枪吧？在你们做之前，请小心地想想吧！

谈到感官欲望，那是很难舍弃的，要如其本然地去见到它，真的是不容易；我们必须应用善巧方法。想到感官快乐就像吃肉塞到牙缝一般；在你用餐完毕之前，你必须找一根牙签去剔它出来；当这肉出来时，你暂时感到舒服一些，或许你还会想到，你再也不吃肉了，然而当你又看到它时，你却无法抗拒，你又吃了一些，而后又粘塞住了。当它粘住时，你必须再把它剔出，那又再次带来一些舒解，一直到你又吃了一些肉……就只是那样。感官享乐正也是如此，没有比它更好了。

当肉粘塞住牙齿时会不舒服，你拿一根牙签剔它出来，且经验到一些舒解，和感官欲望相同，就是这样而已……这压力越来越大，直到你放出一点点来。啊！就是这样而已，我不知道，到底还有什么问题。

我不曾从其它任何人那里学习过这些事情，它们在我修行的过程中发生在我身上。我曾禅坐且思考到感官享乐就好像一个红蚁窝（注二）。有人拿了一片木头插入窝里，直到蚂蚁都跑出

（注二）：在泰国东北，红蚂蚁和蚁卵通常都拿来当作食物。

来，爬下木头到了他的脸上，咬他的眼睛、耳朵；而他仍然没有见到他处境的困难。

但，那并没有超过我们的能力。在佛陀的教导中说道，如果我们已经见到了有些事物的害处，不管它看起来有多棒，我们知道那是有害的。无论什么，我们还没有见到它的害处，我们只会想到那是好的；如果我们还没有看到任何事物的害处，我们便无法逃避它。

你注意到了吗？不管它有多脏，人们却喜爱它。这种的“工作”并不干净，但你甚至不用支付人们，他们会高兴地自动。其他的肮脏工作，纵使你给一个好酬劳，人们都不做，而这种工作，他们却心甘情愿地做；你甚至不用支付。那并不是什么干净的工作，那是肮脏的工作，而人们为什么还是喜欢呢？当他们这样子做时，你如何能说那些人是勤勉的呢？想一想吧！

你们可曾注意来这寺院的狗？它们一整群，到处跑着互相咬来咬去，有些甚至还成了残废。又过一个月，它们再开始打架，只要较小的一只进入狗群里，较大的便会攻击它……它拖着腿在后面惨叫着出来；然而当这狗群继续前进时，它却又跛行着尾随在后。

它只不过是小小的一只，但它想，有一天它会有机会。它们咬它的腿，结果就是这样！在整个的交配季节里，它或许连一次机会都没有呢？而在寺院这里，你们可以为自己看看这点啊！

这些狗，当它们在狗群中到处跑着吠叫时……我想，如果它



们是人类的话，它们会是在唱歌吧！它们认为，那样是很棒的，所以它们唱歌。然而到底是什么使它们那样做呢？它们毫无线索；它们只是盲目地随着它们的本能罢了。

仔细地想想这，如果你真的想修行，你应该了解你自己的感觉，例如，在僧侣、小沙弥或在家人当中，你应该与谁交往呢？如果你和谈话很多的人结交，他们也会引诱你谈很多的话。你自己份内的早已够多了，他们的更多……将它们放在一起，它们便爆发开来了。

人们喜欢与那些爱闲谈和谈些不关紧要的事情的人交往；他们可以坐下来听上好几个小时。但一触及听闻佛法，谈到有关修行，便没有多少能被听进去了；就好像开示的时候，只要我一开始：“namo tassa bhagavato”（注三）……他们早都昏昏欲睡了；他们丝毫没有进入开示中；而当我念到了“evam”（注四）时，他们全都张开眼睛醒了过来。每一次有佛法开示，人们都睡着，他们如何能从中得到利益呢？

真正的佛法修行人，听完了开示离开之后，会感受到激动和振奋；他们可以学习到一些东西。每六或七天，老师会有另一次的开示，继续不断地提升这修行。

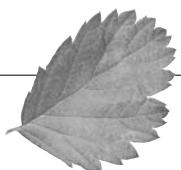
这就是你的机会，现在你是已经出家的，就只有这一次机

（注三）： namo tassa bhagavato……：皈依礼敬主导的导师……，传统巴利字第一行中对佛陀的尊敬；在正式的佛法开示之前读诵。

（注四）： evam：是开示结束时的传统巴利字。

会；所以，仔细地看吧！想一想并且考虑你要选择哪一条路；你现在是自主的。

从这里你要往哪儿去呢？你正站在世俗道和佛道之间的十字路口；你将选择哪一条路呢？你可选择任何一条，这正是决定的时候。你应该自己选择，如果你会解脱，就在这一点上！



智慧的泉源——感官接触

痛苦存在的地方
正就是无苦将生起的地方
它终止在它生起的地方

为了找到平静，我们下定决心去成为佛教中的比丘和沙弥，而什么是真正的平静呢？佛陀说，真正的平静并不太远，它就存在我们内心！然而我们却往往忽略了它。

对于寻求宁静，人们有他们的观念、想法，但仍然经验到混乱和搅动；在他们的修行中，他们仍然趋向于不确定，并且还没有找到完满；他们还没有达到目的。那好像是我们离开家旅行，去到了许多不同的地方；不论我们是搭车或乘船，不管我们到了哪里，我们仍然没有抵达我们的家。只要是还没到家，我们便不

会感到满足，我们仍然会为一些未完成的事去费心；这是因为我们的旅程还没有完成，我们没有抵达我们的目的地。

在解脱的寻求上，我们遍游各处，你们所有在这里的比丘和沙弥，你们每一位，都想要平静。即使是我自己，在较年轻时，也到处寻找平静。无论到哪里，我都无法满足；前往森林，或者参访各类的老师听取开示，我都无法找到满足。为什么会这样呢？

我们在宁静的地方寻找平静，那儿没有色，或声、或香、或味……心想：住得这样子安静是找到满足的方法，在这里存有平静！

但事实上，如果我们住在非常安静没有什么生起的地方，智慧能生起吗？我们会觉察任何事吗？想想看吧！如果我们的眼睛不见色，那会如何呢？如果鼻不嗅香，那会如何呢？如果舌不觉得，那会如何呢？如果身体完全不触受，那会如何呢？

如果是那样子，便会像盲聋之人，他们的鼻子和舌头没了功能，它们完全麻痹而失去了知觉；在那里，还会有什么存在吗？然而人们却倾向于认为，如果他们去到一个没事发生的地方，他们就会找到平静。是的！我自己就那样子想过，我一度那样子认为……

当我还是一位年青比丘，正开始修行之时，每一打坐，声音就来干扰我。我私下想：“该怎么让心安静下来呢？”于是拿了一些蜜蜡塞进耳里，那样就什么也听不到了；只留下一种嗡嗡之



声。我想，这下该安静了吧！然而却不，所有的念头和困惑完全没有在耳里生起，它在心中生起！那就是找寻平静的地方。

换句话说，不管你到哪里住，你不希望做任何的事，因为它妨害到你的修行；你不想扫地或做任何工作，你只想就那样子保持静止且找到平静。老师要你去帮忙杂务或什么日常职事，而你却没有将心放进去，因为你觉得那只是外在的事。

我经常提我一位弟子的实例。他极想去“放下，”以找到平静；我教导了“放下，”他于是了解到去放下一切事物将真的会有平静。

事实上，从他来这里住的那天起，他并不想去做任何的事；甚至当风吹落他茅蓬的一半屋顶时，他都不关心。他说那只是外在的事儿，因此他并不烦劳去修补它；当阳光和雨从一边流进来时，他移到另一边去；那不是他的什么工作，他的工作是去使自己的心平静，其他的事都是一种分散精神的事，他不牵涉进去。他就是那样子看待的。

有一天，我正好散步经过，见到这倒塌的屋顶。

“咦？这是谁的茅蓬呢？”

有人告诉我是谁的，我想：“噢，奇怪……”于是和他谈话，对他解释了许多的事，诸如关于我们的住处，这房舍的仪法（senasanavatta）：“我们必须有个住所，而我们必须照顾它。‘放下’并不是这样，那不是指规避责任；那是傻瓜的行为。

雨进到一边，于是你移到另外一边；而后，阳光出来，你又移回那一边；为什么要那样呢？为什么你不费点神放下那儿呢？”针对这个，我给了他一段长长的教示。而当我讲完时，他说：“啊！老师，有时你教我去粘着，有时你教我去放下，我真不知道你到底想要我怎么做。甚至在我的屋顶倒塌而我‘放下’到这个程度时，你仍说那是错误的；然而你是教导我要放下的哪！我不知道你还能指望我什么……”

看吧！人们就是这样。他们居然如此地愚蠢。

有看得见的物体在眼睛里面吗？如果没有外在看得见的物体，我们的眼睛看得到什么吗？如果没有接触外在的声音，有声音在我们的耳里吗？如果没有气味在外，我们能经验到香臭吗？会有任何的味道吗？在人们能经验到它们之前，必然先有滋味与舌头相接触。

原因何在？想想佛陀所说：诸法因缘生！假使我们没有耳朵，我们听得到声音吗？假使我们没有眼睛，我们能够见到色吗？眼、耳、鼻、舌、身、意，这些都是因。所谓诸法（注一）因缘生，当它们停止时，那是因为因缘的条件终了了。果的因缘条件要生起，首先必须有因的因缘条件起来。

如果我们认为宁静存在于无知觉的地方，智慧有可能生起

（注一）：法（dhamma）：“法”这个字可以用在不同的地方在这开示中，阿姜查提及，“法”是佛陀的教导，“法”是事事物物，“法”是胜义谛的经验。



吗？会有因的和果的因缘条件吗？我们有什么可以用来修行呢？如果我们责怪声音，那么，有声音的地方我们就无法宁静了；我们认为那个地方不好。

无论哪里有色，我们便说那里没有宁静；如果是这样的话，要找到宁静，我们必须当个毫无知觉的盲聋之人了。我思索这件事……

“嗯，这很奇怪。痛苦缘于眼、耳、鼻、舌、身和意而生起，因此，我们应该瞎眼吗？如果我们完全不看任何东西，或许那会比较好；如果人是盲或聋的，便不会有杂染烦恼升起来了。会是这样子的吗？

然而，想想看，那全错了！假若是这样的话，那么瞎眼和聋哑之人必然是开悟的；如果杂染生起于眼、耳当中的话，他们该全都是成就的了。

这些都是因的条件！事物生起之所在，在于因，那就是我们必须停止它们的地方；因生起的地方，那就是我们必须思惟的地方。

事实上，如果我们了知它们的本然，这感官基础的眼、耳、鼻、舌、身、意六根都是使智慧便于生起的东西。如果我们没有真正了知它们，我们必定会否定它们，说道，我们不想见色、听声等等；因为它们扰乱了我们。

如果我们截断这因的条件，我们要去思惟什么呢？想想看！哪里还会有什么因和果呢？这是属于我们的错误想法。

这就是我们被教导要去克制的原因。抑制是戒，有感官抑制的戒：眼、耳、鼻、舌、身及意——这些是我们的戒，也是我们的定。

想想舍利弗的故事：在他成为比丘之前，他看到长老阿说示在托钵，舍利弗想道：“这位比丘非常不寻常；他走路不急也不缓，他的袈裟穿得整齐清洁，他的威仪庄严……”舍利弗受到感召，于是趋前致上敬意且问道：“对不起，长者，你是谁？”

“我是一位沙门！”

“谁是您的老师呢？”

“乔答摩尊者是我的老师！”

“乔答摩尊者教导的是什么？”

“他教导一切法皆因缘所生。当它们停止时，那是因为因缘条件终了了。”

当被舍利弗问到有关佛法之时，阿说示只简略地解释；他谈到因果。诸法因缘生，“因”首先生起而后结“果”；“果”要停止时，“因”必须先停止。这就是他所说的了；但对于舍利弗来说，足够了（注二）。

对于佛法之生起，这是一个因。那时舍利弗有一双眼睛、一对耳朵、一只鼻子、一个舌头、一具身体和一颗心；他所有的感官都是完整的。

（注二）：当时舍利弗有了他第一次的洞察佛法，得到了须陀洹果或“入流”。

如果他没有他的感官，哪会有足够的“因”为他生起智慧呢？他会觉察出任何的事吗？但我们大部分的人却害怕接触；若不是那样，便是喜欢触，但却无法从中开展出智慧：我们反而透过眼、耳、鼻、舌、身和意，一再地放纵，乐在其中而逐渐迷失在感官对像（六尘）里。事情就是这样！这些感官基础（根）能引诱我们进入欣喜和放任，或是导致知识和智慧。

它们有利有弊，全靠我们的智慧了！

就这样，现在让我们了解——出了家，去修行，我们应该将每件事物拿来修行，甚至是不好的事；我们应该知道它们全部。为什么呢？那样的话我们才能知道真理。

当我们谈论修行时，并不单单指那些好的以及令我们高兴的事物；并不是那样。在这世界上，有些事物是我们所喜爱的，有些却不是；这些事物都存在这个世间，不在其他地方。通常，无论什么，我们喜欢的我们都想要，甚至比丘和沙弥同修们也一样；无论什么，我们比丘或沙弥不喜欢的，我们都不愿有所关联，我们只想要那些我们喜欢的。

你看吧，这就是依照着我们的喜欢来做选择！无论是什么，我们不喜欢我们便不愿去看或去了解。

事实上，佛陀希望我们去体验这些事。世间解——看着这个世间，并清楚地了知它。如果我们没有清楚地了解这世间的真理，那么，我们哪儿都不可能去。住在这世间，我们便必须了解这世间。

过去的圣者，包括佛陀，都与这些事物一起生活；他们住在这个世间，在痴迷的众生围绕之中。他们就在这个世间得到真理，不在他处；他们没有逃到其他某个世间去寻找真理，但是他们拥有智慧。他们制约他们的感官，而这修行是去洞察所有这些事并且如实的了知它们。

因此，佛陀教导我们去了知六根——我们的接触之点。眼睛接触形象并且传“进”去变成色，耳朵与声音相接触，鼻子与香相接触，舌头与味相接触，身体与触觉相接触；因此明觉生起。明觉生起的地方，就是我们应该注意和如实见到事物的地方。如果我们没有了知这些事物的真实样子，我们将不是喜爱它们就是恨它们。这些感觉生起的地方就是我们能够开悟、智慧能够生起的地方。

然而，有时我们并不愿事情成为那样。佛陀教导抑制，但抑制并不是指我们不要看任何东西，不听任何东西，不闻、尝、触或想任何东西；并不是那个意思。如果修行人不了解这点，那么，只要他们一看或听到什么，便会畏缩地逃了开去。

他们不处理事物；他们逃跑，认为那样做的话，那些事物终将对他们失去力量，他们终将超越它们。但是，他们却不能；那样子他们将不会超越什么。如果他们逃跑而不去了知它们的真相，不久，同样的东西又会出现而需要处理。

例如，那些在寺院、丛林或山中的修行人从未满意；他们流浪于“头陀行”中，看这、看那以及其他，认为那样子他们将能



找到满足。他们去，而后回来……没有见到什么。

他们试着前去一座山顶……“啊！就是这地方，这下我对了！”他们感觉平静了一些时日，而后便厌倦了。“哦，好吧！下海边去吧！”“啊，这里可真美妙且清凉呀！这对我将会很好。”

不久之后，他们也对海边厌倦了……厌倦森林、厌倦山上、厌倦海边、厌倦所有的事物。这并非如正见般的正确观念（注三），那仅仅是厌烦、无趣，邪见的一种。他们的见解没有与事物真实面目一致。

当他们回到了寺院……“而今，我要做什么？我都经历过了而却一无所有地回来。”因此他们丢弃了钵，还俗去了。他们为什么还俗呢？因为他们对修行没有得到任何的了解，他们没有看到还有什么要做。他们到南方，没有看到什么；到北方，没有看到什么；到海边，到山上，进入森林里，仍然没有看到什么；于是一切都完了……他们“死”定了。事情就是这样。那是因为他们经常地逃离事物，智慧没有生起。

现在，举另外一个例子。假设有一位决定与事物同住、不逃跑的比丘；他照顾自己，他了解他自己，也了解那些前来与他同住的人，他经常地在处理问题。

例如，住持。如果他是寺院的一位住持，就会有不断的问题

(注三)：正确观念应是厌离 (nibbida)，对感官世界的诱惑不感兴趣。

要处理，有连续不断的事情需要费神。为什么会这样呢？因为人们总是在问问题。问题不曾停止过，因此你必得时常地警觉；你不断地解答问题，你自己和他人的问题。那就是说，你必得保持清醒；在你可以打瞌睡之前，他们又以另外一个问题叫醒了你。因为这样，引发你去思考以及了解事情。你变得很善巧：对自己很善巧，对别人很善巧，善巧于许多、许多方面。

这技巧从接触而生起，从面对和处理事情、从不逃离而生起；我们身体上没有逃离，而是应用智慧在心上“逃离”。就在这里，我们以智慧了解，我们没有从任何事物上逃离。

这就是智慧的来源！人必须工作，必须与其他的事物有所来往。例如，住在像这儿一样的大寺院里，我们都必须帮忙去照顾里面的事情。以某个观点来看它，你可以说，那全都是杂染！

和许多比丘和沙弥，和许多来来去去的在家人同住，许多的杂染可能会生起。是的，我承认……但为了智慧的开展以及愚痴的断绝，我们必须这样子生活。我们要走哪一条路呢？我们要去生活以便弃离愚痴，还是去增加我们的愚痴呢？

我们必须思惟，无论何时，眼、耳、鼻、舌、身、或心有所接触，我们都应该镇定和慎重。当痛苦生起时，痛苦的是谁？这苦为何而生？一所寺院的住持必须督导许多的弟子，那或许便会有痛苦。当痛苦生起时我们必须知道它；知道痛苦！

如果我们害怕痛苦而不愿去面对它，我们要到哪里去和它打仗呢？如果痛苦生起而我们不了知它，我们如何去处理它呢？这



是极为重要的一——我们必须了知痛苦。

逃脱痛苦，意指知道脱离痛苦的方法，而不是指从痛苦生起的什么地方逃跑。若那样子做，只不过是带着你的痛苦一起走罢了；当痛苦再次在其他某个地方生起时，你必得又要再次逃跑。这样并没有超越痛苦，那并不是了知痛苦。

如果你想要了解痛苦，你必须洞察目前的情况。教法中说到，无论问题在哪里生起，它必然就在哪里被解决。痛苦存在的地方正就是无苦将生起的地方，它终止在它生起的地方。

如果痛苦生起，你必须就在那儿思考；你不必要逃跑，你应该就在那儿解决这问题点。因害怕而从痛苦中逃跑的人，是所有的人当中最愚蠢的；他只会无止境地增加他的愚蠢。

我们必须了解：痛苦，是除此之外无他的第一圣谛，难道不是这样吗？你要将它看成什么不好的东西吗？苦谛、集谛、灭谛、道谛（四圣谛）……从这些事中逃跑，就不是依照真实法修行。

你要到何时才能见到苦谛呢？如果我们不断地从痛苦中逃跑，我们将永远也不能了知它。痛苦是我们应该察觉、认清的东西——如果你不观察它，何时你才能认清它？在这里感觉不满足，你跑往那边，当不满足在那边生起时，你又逃跑。你总是在跑！如果那是你修行的方法的话，你是在和魔王绕着整个国境赛跑哩！

佛陀教导我们应用智慧去“逃跑”，例如：假设你踩到一根

刺或针，并插进了脚里；当你走路时它时痛时不痛。有时你或许踩到一块石头或一根残枝，那真是痛，因此你在脚上四处摸；但没有找到什么，你便不理会它而又多走了一些路；到后来，你踩到其他某个东西，痛又生起来。

这样子发生了许多次，那痛的原因到底是什么呢？原因是刺插进了你的脚；这痛楚总是在附近候着。每当痛生起来时，你就要看一看，稍微地到处摸摸；但是，并没有见到刺，你就放下它；过不久，它却又痛了，你又再次地看看。

当痛苦生起时，你必须注意它；别只是不理它。无论何时痛生起来……“噢，那刺仍然在那儿！”无论何时痛生起，刺应该除去的念头也在那儿生起。如果你不将它取出来，待会儿，那里只会更痛。痛，一而再不断地再发，直到除掉那刺的欲望持续与你同在；最后，到达你决定只一次就去除掉那个刺的地步——因为它痛！

现在，我们在修行上的努力也必须像这样。无论哪里痛，哪里有摩擦，我们必须调查；正面地面对问题，将那刺从脚底取出；就把它拔出来。无论何时你的心一粘着，你便必须要注意。当你洞察它时，你会如实地知道它，看到它及经验到它！

但是我们的修行必得坚定不移且持续，就是所谓的勤精进（viriyarambha）——向前不断努力。例如，每当不愉快的感觉在你脚上生起时，你都必须提醒自己去除掉那根刺；别放弃你的决心。

同样地，当痛苦在我们的心里生起时，我们必须拥有坚定的决心去试着根除杂染烦恼，去舍弃它们。这个决心经常在那儿，不间断地；最后，杂染将掉进我们的手中，被我们消灭。

因此，关于快乐和痛苦，我们怎么做？如果我们没有这些东西，我们用什么当作一个“因”去引发智慧呢？如果没有因，如何有果呢？万法缘“因”而生。当果停止，那是因为因已经停止的关系。

事情就是这样。但我们大部分人都不十分了解，人们只希望逃离痛苦；这种知识是达不到目标的。事实上，我们必须去明了我们居住的这个世间，我们不必要逃到任何地方。你应该有留也好去也好的态度。仔细地想想吧！

快乐和痛苦存在哪里呢？无论什么我们都不紧握、粘着或执著，就仿佛它不存在；痛苦不会生起。痛苦从存在（bhava）生起，如果有存在，便会有生。取（upadana）——粘着或执著——这是制造痛苦的必要条件。

无论痛苦在何处生起，洞察它！别看太远，就察看当下；看自己的心和身。当痛苦生起……“为什么有痛苦？”立刻看；当快乐生起，什么是那快乐生起的原因？就在那儿察看。无论这些东西在何处生起都要注意。快乐和痛苦都从粘着生起！

以前的修行人以这种方式看他们的心。就只有生起和停止，没有滞留着的实体；他们从各方面思惟且见到这心并没有什么，没有什么是坚实的；就只有生起和停止，停止和生起，没有什么

永远的物质。

正当行或坐时，他们以这种方式看待事物；无论何处他们察看就只有痛苦，那样而已。这好比刚刚在一座熔炉中烘热的一颗大铁球，通体都是热的。如果你碰触上端，是热的，碰周边，也是热的——到处都是热的；在它身上没有一个地方是凉的。

现在，如果我们不思索这些事情，对于它们我们便一无所知；我们必须清楚地了解。别“生”进事情里了，别陷入生里；了知生的运作。像这样的想法：“啊！

我无法忍受那个人，他每件事都做错。”将不再生起；或者：“我真想要如何如何……”这些事情都不会生起。剩下的只有习惯上世俗的喜恶标准，但一个人的言语是一种方式，一个人的心又是另外一种方式；它们是各别的事。

我们必须用这世间的习俗与人互相沟通，但在内心里，我们必须是空的；心超乎这些事物之上。我们必须带着心这样子去超越，这就是圣者的住世。我们必须目标全对着这个，并依着修行；别被疑惑给攫取了。

在我开始修行以前，我私自想：“佛教就在这儿，对大家都有益，但为什么仅有一些人修行而其他人都不修行呢？或者如果他们修行，却只是一小段时间，而后便放弃了；又或者那些不放弃的人仍然不精进用功修行。

为什么这样呢？”于是我下定决心：“好吧……我将尽此一生舍弃身心，彻底地遵循佛陀的教导——我将就在这一生，达到



悟解……因为若不这样，我会仍然陷在痛苦中。我将放下其他一切，决心努力；不管有多困难或多痛苦，我必须忍耐，我将不屈不挠。如果我不这样做，我便只会继续疑惑。”

这样子想着，我就认真地去修行；不管有多少的快乐、痛苦或困难需要忍耐，我都做。我将我整个的一生看成好像是一天一夜，我舍弃它。“我将遵循佛陀的教导，我将遵循佛法去理解——这痴迷的世间为何那么可怜啊！我想明白，我想精通这教法，因此我朝向佛法的修习。

我们僧侣究竟要放弃多少的世俗生活呢？如果我们永久地出家，那就意味了我们放弃全部；没有什么我们不放弃的。这世间人们所喜爱、享受的一切事物都丢掉：色、声、香、味和触……我们都完全抛弃。但是我们经验它们，因此佛法修行人必须以少为足且保持不执著。

无论是言语方面，吃或什么方面，我们必须易于满足：单纯地吃、单纯地睡、单纯地住，就像他们说的“一位平常的人”，单纯地生活的人。越是修行你将越能在你的修行中得到满足，你会看透自己的心！

佛法是自知（paccattam），你必须替自己了解它；替自己了解意指替自己修行。你只能依靠老师百分之五十而已。甚至今天，我给你们的教导，即便它值得一听，在它本身也是完全无用的。但，如果只是因为我这样说，你便都相信它，你将不能正确地应用这教导；如果你完全地相信了我，那么，你就是傻瓜。

去聆听教导，了解它的利益，为自己将它放进修行，在你自己的内心里，自己做……这样就有用多了；而后，你将替自己了知这佛法的滋味。

这就是为什么佛陀没有很详细地谈到修行成果的原因，因为那是无法用语言文字来传达的东西；那就好像试着去对一位天生眼盲的人描绘不同的颜色，例如：“啊！那是非常白的。”或“那是金黄色的”。你无法对他们传达那些颜色。你可以试，但那不会有有多大用处。

佛陀将它带回到个人——为自己清楚地看！如果你为自己清楚地看，你将会在自己的内心里拥有清明的证明。无论行、住、坐或卧，你将没有疑惑。即使有人说：“你的修行不对，全都错！”你也仍然不会动摇，因为你拥你自己的证明。

一位佛法的修行者，无论他到哪里必然就像这样。别人无法告诉你，你必须替自己明了；正见（sammaditthi），必然就在那儿。对我们每一个人来说，修行必然就像这样；在五或十次的雨期安居当中，能够这样子真正的修行应是稀有难得的了。

我们的感官必得不断地运作，知道满足与不满足，注意到善和恶；知道表象和超越。表面的和超越的必须同时被领悟；善与恶必须被视作共存，一起生起。这就是佛法修习的成果。

因此，无论什么对于你自己和别人是有用的，无论什么修行有利于你自己和别人的，都称做“遵循佛陀”。我经常谈到这个。这应该被完成的事，人们却似乎忽略了。例如，在寺院中的



工作、修行的标准等等；我经常地谈到它们，但人们却似乎没有将心放进去。有些人不了解，有些人懒惰而怕麻烦，有些人则是单纯地散乱和混乱。

但是，对于智慧的生起，那是一个因。如果我们去到没有这些事情生起的地方，我们要看什么呢？拿食物来说，如果食物没有任何味道，它会好吃吗？如果一个人耳聋，他会听到什么吗？如果你不觉知任何事物，你会有什么去思惟吗？如果没有问题，还会有什么可解决的呢？就以这种方式思考修行吧！

有一次，我住在北部。那时我与许多比丘同住，他们全接近老年，却都是新近出家，仅仅有过两、三次雨期安居；那时我已有十次了。

和那些老比丘同住，我决定尽些义务——收他们的钵、洗他们的僧服、清倒他们的痰盂等等。我并不认为这是为了任何特别的个人而做，只不过是维持我的修行罢了。如果别人不做这些职务，我会自己做。我将它看做是替自己得到功德的一个好机会；那使我感觉很好，并且给了我一种满足感。

在布萨日（注四），我知道需要做的职务。我会去打扫布萨堂，并且准备洗涤和饮用的水。对于这些工作，其他的人毫无所知，他们只是看着；我并没有批评他们，因为他们不知道。我自

（注四）：布萨日：大约每两星期会有一次，届时比丘们忏悔他们的过去并且诵戒。

（注五）：波罗蜜树的心木煮了做成颜料，用来洗森林僧的袈裟。

己做这些工作，做完了之后，感到很愉快；在修行中，我有了鼓舞和许多的活力。

在这寺院里，任何时候我都能做一些事；无论是我自己的茅蓬或是别人的，如果它是脏的，我就会打扫干净。我并不是替任何一位特别的人做，也不是为了给谁好印象做，只不过是为了要保持一个好的修行罢了。清扫茅蓬或住处就只是像扫除你自己的垃圾一般！

而今，这是你们大家应该怀记在心的。你们不需要担心和谐，它将自然而有。与法、与宁静和镇定同住一起，训练你的心变成那样，便不会有问题是生起来了。如果有艰巨的工作需要做，每个人都来帮忙，很快地工作就会完成；非常容易处理。那是最好的方法。

虽然我遇到过一些其他的类型、想法……但是我用它来当成一种成长的机会。例如，住在一个大寺院，比丘和沙弥们之间在某一天一起洗袈裟。我会去煮波罗蜜木（注五）；这时，会有一些比丘等待其他某个人去煮波罗蜜木，才来洗他们的袈裟，而后带回他们的茅蓬晾起来，再去小睡片刻。他们不需要起火，不需要善后……他们认为他们占了便宜，他们是聪明的；这是最愚蠢的了。

这些人只是在增长他们的愚痴，因为他们什么事也不做，他们把所有的工作都留给别人。他们等到一切事都就绪了才来使用；对他们来说，那很容易。这，只是增加人的无明；那些行为



对他们来说，一点用处都没有。

有些人就是这么愚蠢地想。他们规避需要的职责而认为这样是聪明的；事实上却是非常愚笨的。如果我们有那种态度，我们不要持续下去。

因此，无论是说话、吃或做任何事，都要反省自己。你可能想去住得舒服、吃得舒服、睡得舒服等等；但，你不能。我们来这里到底是为了什么？如果我们经常地反省这点，我们将会很谨慎，我们将不会忘记，我们将会不断地警觉。

像这样的一直警觉，你将会在一切的威仪中往前努力。如果你不往前努力，事情便会变得大不相同……坐着，你坐得好像是在城里，走着，你走得好像你是在城里……你只是想去与在家人在城里四处玩。

如果没有在修行上努力，心将转往那个方向。你不反对及抵抗你自己的心，你只是让它随着你的情绪漂浮；这就称做追随一个人的情绪。

好像一个小孩，如果我们放纵他所有的欲求，他将会是一个好孩子吗？如果父母放纵他们孩子的所有欲求，那样好吗？起初，即令他们放纵他一些，到了他会讲话时，便会开始偶而打他的屁股，因为他们害怕最后他会变笨。我们心灵的训练必得就像这样。你必须知道你自己并知道如何训练你自己；如果你不知道如何训练你自己的心，四处等待、期望有其他什么人来为你训练它，结果必定有麻烦。

所以，别认为你无法在这个地方修行；修行是没有界线的，无论行、住、坐、卧，你都可以修行。甚至是在寺院扫地或见到一道阳光时都可以领悟到佛法；但那时你必须拥有正念。为什么呢？因为你在任何时候、在任何地方领悟到佛法，如果你热忱地禅修的话。

不要疏忽，要注意、警觉。当步行托钵之时，会有各种的感觉生起，而那都是善法。当你回到寺院吃着你的食物时，有许多的善法供你去观察。如果你不断地努力，所有这些事物都会是供作思考的对像；那会是智慧，你将见到佛法。这就称做择法（dhamma-vicaya），省思于法；这是开悟的因素之一。

如果有正念——忆持力，便会有择法作为一个结果；这些是开悟的因素。如果我们拥有忆持力，而后，我们便不会只是轻轻松松，也将会查究法。这些事物变成了领悟佛法的因素。

如果我们到了这个阶段，那么，我们的修行将会知道，不管白天或是晚上，它都会不拘时辰地继续下去；将不会有什去沾污了修行，若是有，我们会立即知道。

让择法一直在我们的心里，洞悉佛法。如果我们的修行已经入了流，心便会倾向于这样。它不会随着其他的事物分心……“我想我要去那边旅行，或者也许是另外一个地方……去到那个省份必定很有意思……”那是世俗法，没多久，修行便会完蛋。

因此，你自己要下定决心，那并不是只闭着眼睛坐着就能



开展智慧的。眼、耳、鼻、舌、身、意经常地与我们同在，因而要经常地警觉；经常地研究吧！观看树木或动物都会是研究的时机。将之全部带入内里来，在你自心里面清楚地看。假设有些感官在心里冲击，为你自己清楚地作证，别只是不理它。

打一个简单的比喻：烧砖头。你曾见过烧砖头的窑子吗？人们在窑炉两、三英尺前生火，而后所有的烟便被吸入。看着这个实例，你便可以清楚地了解修行。以正确的方式制造窑砖，你必须生火，好让所有的烟都吸进去，一无剩下；所有的热气全跑进炉里，而很快地工作就完成了。

我们佛法修行人应该以这种方式经验事物。我们所有的感觉，将被吸进内里转化成正见；见到色、听到声、闻到香、尝到味等等，心将它们全都吸进内里去转换成正见。那些感觉就变成了使智慧生起的经验。

圣者的标准——“不确定！”

如果我们拥正念
我们便会看到无常
我们将见到佛陀
并且超越轮回的痛苦

以前，我的一位学生，一位西方比丘，当他看到泰国比丘及沙弥还俗时会说：“噢，多羞耻啊！他们为什么那样做呀？为什么会有这么多的泰国比丘和沙弥还俗呢？”他很震惊。

泰国比丘和沙弥的还俗使他感到悲伤，因为他才刚刚进来与佛教接触。他受到激发，他有了决定；去当一个出家人是唯一要做的事，他想，他永远也不会还俗，任何人还俗都是傻子。他看到泰国人在雨期安居开始之时，穿上僧服当上比丘、沙弥，而后

在结束之时却又脱下僧服还俗……“啊，多悲哀呀！我为那些泰国比丘和沙弥感到难过。他们怎能做这种事呢？”

然而，当时间过去，有些西方比丘开始还俗，于是他也不再认为还俗是那么的重要了。起先，刚开始修行之时，他非常兴奋；他认为，成为一位比丘是一桩真正重要的事；他想，那会是容易的。

当人们受到激发之时，一切看似那么的正确与美好；那是没有什么可以用来衡量这种感觉的，于是他们前去出家，为自己做了决定。然而他们并不真正知道修行是什么；那些知道的人，会有一个完全坚固的基础在他们的内心里面——即使如此，他们并不需要去吹嘘它。

至于我自己，当我第一次出家时，实际上并没有做很多的修行，但却信心十足；我不知道究竟是什么原因，那或许是与生俱来的吧！比丘和沙弥们出家与我同在一起，到雨期结束时，却全都还俗了。我私自想道：“咦？这些人是怎么了？”

然而，却不敢对他们说什么，因为我还不能确定自己的感觉，我太激动了。但在内心深处，我觉得他们都很愚蠢！“出家困难，还俗易。这些小子没有很多的福德，他们认为世间法会比佛法来得有用。”我这样子想，却什么也没说，只是注意着自己的心。

我见到与我一同出家的比丘们一个接一个地还俗。有时，他们会盛装回到寺院里来炫耀；看到他们，我想他们是疯了，他们

却自认看起来时髦！当你们还俗时，你们必须这样做、那样子做……我私自会想，那种想法是错的。我还是不说它。因为我自己仍然是一个未定数的人，我仍然不确定我的信心能维持多久。

当我的朋友全都还俗时，我终止了一切的关心，再没有谁来让我关心了。我拾起戒本波罗提木叉（注一），陷进去学习。没有人留下来打扰我及浪费我的时间，因此，我全心投入修行里。我仍然没有说什么，因为我觉得，去修行一辈子，也许七十、八十，甚至九十年，保持一种有持续性的精进，不得偷懒、松驰或失去信心，似乎是一件极端困难的事！

会出家的人便会觉得出家，会还俗的人便会觉得还俗。我只是全然地注意看。不管他们留下或离开，我并不关心我自己。我看着朋友们离去，但在内心里的感觉是，这些人并没有清楚明见。那位西方比丘可能就是这样子想的吧！他看到了人们只是在一个雨期安居期间才当比丘，便变得烦恼了。

不久，他到达了一个阶段，我们称做……“厌烦”，厌烦于圣洁的生活；他放下修行，终于还俗去了。

“你为什么要还俗呢？”以前，当你见到泰国比丘还俗时，你说：“噢，多羞耻啊！多伤心、多可悲呀！”而今，轮到你自己想要还俗，现在你为什么不会感到难过了呢？

他没有回答，只是羞怯地露齿一笑。

（注一）：波罗提木叉：戒本，戒条；僧团法规的精髓部分。每两周一次，以巴利语吟诵。

心灵的资粮

谈到心的训练，如果在你自己的内心里还没有开展出一个“见证人”的话，那是不容易去找到一个好的标准的。大部分外在的事情我们可以依赖他人的反馈，有所标准和前例；但说到应用佛法当一个标准时……我们有佛法了吗？我们是否正确地思考了？而即使是正确，我们知道如何去放下正确了吗？或者我们仍然粘着于它？

你必须深思，直至到达你放下的一点；这是重要的事……直到你到达无论任何一物留下，既无善也无恶的一点上。你摆脱掉它，这意思是说，你抛弃每件事物。

如果一切都没了，便无余物留下；如果仍有一些余物存在，那么，便还不是没有。

因此，关于心的这个训练，有时我们可能会说那是容易的。说是容易，做却困难，非常难；难在于它并不顺从我们的欲望。

有时它看来几乎像是天使（注二）来帮我们的忙；每件事物都是好的，无论我们想或说的什么好像那都是很好，而后，我们去执著那个好，很快地，我们做错而一切便转成了坏。

这就是困难之所在了。我们并没有一个标准藉以衡量事情。

拥有极大信仰的人们，他们被赋予信心和信念，但却缺乏了智慧；他们可能非常纯熟于三摩地（定），但却也许没有很多的洞察力。他们只见到每件事物的一面，而且完全照着走；他们没有反省。

（注二）：是指魔王或诱惑者，以一种外表慈悲的形象出现。



圣者的标准——“不确定！”

这就是盲目的信仰！在佛教中，我们称之为（saddha adhi-mokkha）——盲信。他们的确是有信仰，但却没有智慧产生。可是，那时他们并没有看到这点，他们相信他们拥有智慧，于是便没有见到自己错在哪里。

因而，他们教导有关五力（bala）：信、精进、念、定、慧。“信”是信念，“精进”是努力用功，“念”是忆持，“定”是心的专注，“慧”是知晓一切。别说“慧”单纯地只是知晓，“慧”是包含一切、圆满的知晓。

智者给了我们这五个步骤，使我们能看着它们；首先当做学习的一个目标，而后当做一个标准尺寸，对我们自己修行的真实状态做比较。

例如，“信”，信念：我们拥有信念，我们开展它了没有？“精进”：我们有否努力用功？我们的努力是对还是错？我们必须思惟这一点。每个人都有某些层次的努力，但我们的努力包含智慧了吗？

“念”也是相同。即使一只猫也有念；当它看到一只老鼠时，念就存在那儿了。猫的眼睛定定地凝视着老鼠，这就是一只猫的正念。每个人都有念，动物有，懈怠者有，贤哲也有。

“定”，心的专注——每个人也都拥有这个。当一只猫的心专注在抓取老鼠并吃它时，便拥有了定；它有专注的意念。猫的那个念是“念”的一种；“定”，专注意念在所做的事上，也有。“慧”，是知晓：一只猫也拥有这个，但那并不是像人类一

般宽广的知晓，它知道的就是一只动物所知道的，它有足够的知去捕捉老鼠当食物。

这五事被称为力。这五力从正见（sammaditthi）中生起了吗？信、精进、念、定、慧——有这些从正见中生起来吗？什么是正见呢？什么是我们用来衡量正见的标准呢？我们必须清楚地了解。

正见，是对“所有这些事物都是不确定的”的理解。因而，佛陀以及所有的圣者并不紧握它们；他们握持，但不紧。他们不让握持变成一种实体。这握持没有导致“存在（有）”是因为它没有被贪欲污染，没有寻求去变成这个或那个，单纯地便是修行本身。

当你抓住一件特殊的事物时，有快乐存在吗？或是不快乐？如果有快乐存在，你抓住那快乐吗？如果有不快乐，你抓住那不快乐吗？

有些见解可以用来当做更准确地衡量我们修行的原则，诸如了知这样的见——那一个人比其他的人好，或和其他的人相等，或比其他的人还笨——都是不正见。

我们可能感觉这些事情，但我们也以智慧了知他们——了知它们单纯地生起和终了。了解到，我们比别人好是不正确的；了解到，我们和别人相等是不正确的；了解到，我们在别人之下是不对的。

所谓正见，是斩断这所有一切者！因此，我们往哪里去呢？

如果我们认为我们比其他人好，骄傲就会生起；它存在那儿，我们却没有见到。

如果我们认为我们和其他人相等，我们便不能在适合的时机里表现恭敬和谦逊。

如果我们认为我们不如他人，我们便会沮丧；想道，我们是低下的，生在一个坏的记号之下等等。我们仍然执著于五蕴（注三），那单纯地全都是“存在”和“生”。

这是用来衡量我们自己的一个标准。另外一种是：如果我们遇到一个愉悦的经验，我们便感到快乐；如果我们遇到一个不好的经验，我们便感到不快乐。

我们能够看着我们喜爱的事物和我们不喜爱的事物两者都拥有相同的价值吗？按照这个标准，测量你自己吧！在我们每天的生活里，在我们所遭遇的各种经验中，如果我们听到我们喜爱的什么，我们的心情会改变吗？如果我们遭遇到一种不为我们喜爱的经验，我们的心情会改变吗？还是如如不动？就看着这儿！我们会有个计量。

只要知道你自己，这就是你的见证人。别依靠你的贪欲做决定。欲望能膨胀我们去认为我们是那个我们并不是的什么。我们必得非常地慎重。

有非常多的观点和方向去深思；但正确的方式是不跟随你的

（注三）：五蕴：色、受、想、行、识。这些组成名色（身心），称作“我”。

欲望，而是跟随真理。我们应该知道好与坏两者，并且在知道之后放下它们。

如果我们不放下，我们仍然会在那儿；我们仍然“存在，”我们仍然“有”。如果我们仍然“在”，那么便会有个“余物”，“存在”和诞生必将来临。

因此，佛陀说，不管他们会是如何的善或恶，只要去评断你自己，别评断别人。佛陀只是指出方法，说道：“真理就像这样！”而今，我们的心像那样了吗？

举个例来说，假设有位比丘拿了另外一位比丘的某些东西，之后那位比丘指控他说：“你偷了我的东西！”“我没有偷，我只是拿而已！”于是我们请第三位比丘来裁判。

他应该怎么来决定呢？他必得在集合的僧众面前要这犯了错的比丘露面。“是的，我拿了，但没有偷。”或者有关其他条规，诸如波罗夷或僧残的罪：“是的，我做了，但不是故意的。”你如何能相信呢？太难捉摸了。如果你无法相信，你所能做的只是把责任留给这做的人，那是他的责任。

但是，你应该知道，我们无法隐藏在我们心中生起的事情；恶行也好，善行也好，你都无法将它们遮盖起来。不论行为是善

（注四）：阿那含：不还。觉悟的第三个“层次”；其达到了（十个总数中的）五下分结之断除；五下分结紧缚了心，使之不得超离欲界。前面两个层次是须陀洹（预流）和斯陀含（一来果），最高的是阿罗汉（应供或无学）。

是恶，你不能经由不理睬，完全地撇开它们；因为这些事情会去揭露它们自己。它们隐藏它们自己，它们揭露它们自己，它们自我存在；它们全都是自动的。事情就是这样！

别试着去猜想或推测有关这些事情。只要仍有“无明avijja”存在，它们仍没得完结。有位议长曾经问过我：“老师，阿那含（注四）的心清净了吗？”

“部分清净！”

“咦？一位阿那含已经舍弃了感官欲望，为什么他的心还没有清净？”

“他可能放下了感官欲望，但仍然有某些东西留存下来，对不对？仍然有无明。如果仍有什么留下来，那么便有什么留下来；就好像比丘的钵，有大型大钵、中型大钵、小型大钵，而后有大型中钵、中型中钵、小型中钵，而后有大型小钵、中型小钵和小型小钵……不管有多小，仍然有一个钵在那儿，是吗？事情是这样的……须陀洹、斯陀含、阿那含……他们都已经没有了某些杂染烦恼，但却只是相对于他们各自的阶层。

“无论还有什么留下来，那些圣者并没有见到；如果他们能，他们应该都是阿罗汉了。他们仍然无法见到全部。所谓无明，是没有看见。如果这阿那含的心是全然整顿好的，他便不会是一位阿那含了，他会是完全成就了的；但却仍有什么留了下来。”

“他的心清净了吗？”“可以说是，但不是百分之百。”我

能回答其他什么吗？他说稍后他会前来问我进一步有关的问题。他可以查究它，标准就在那儿。

别大意，要警觉；佛陀教诫我们要能警觉。关于心的训练，你知道吗？我也有过受诱惑的时刻。我过去常常被引诱去尝试许多事情，但它们却总似乎像是走向了迷失的路径。那真的只是一种自大在一个人的心中，一种的自满；见（ditthi）和慢（mana）在那儿！光去注意这两件事就够难的了。

有一次，有个人想到这里出家；他带着僧服来，决定出家以回向他死去的母亲。他来到寺院，放下僧服，甚至对比丘们没有表示多少的敬意，立刻便在大厅前面开始行禅……来回，来回地走，好像他真的是要去展露他的本事一般。我想：“噢，也有像这样子的人吗？”这就称做盲信。他必然下定了决心要在日落前开悟或什么来的；他认为那会是容易的。他并没有看其他的人，只是垂下头来走，仿佛他的生命全靠它了。

我就让他继续着，但却想：“天哪！你认为那是容易或是什么的吗？”到后来我不知道他究竟待了多久；但是我想他并没有出家。

只要这心一想到某样事物，我们就将它送出去，每一次都送出去。我们不明白，那只不过是这颗心惯常的激增造作；它伪装自己像是有智慧，可以耍嘴皮似地说出极细微的细节。

这心里的激增看似非常聪明，如果我们不知道，我们会误解它是智慧；但一旦到了关键点，却不是那么一回事。到了

痛苦生起时，所谓的智慧在哪里？有什么用呢？只不过是激增而已。

因此，与佛陀同住吧！跟以前我多次说过的一样，在我们的修行中，我们必须转向内心，找到佛陀。

佛在哪里呢？每天，佛陀仍然活着的；进去且找到他吧！他在哪里？在无常中，进去且在那儿找到他吧！前去礼敬他：无常，不确定！打一开始，你就可以停在那儿了。

如果这颗心试着去告诉你：“我现在是一位须陀洹了！”前去礼拜须陀洹吧！他会告诉你自己：“一切都是不确定的！”

如果你遇到一位斯陀含，前去礼敬他吧！当他见到你时，他将会单纯地说：“不是一桩确然之事！”

如果有位阿那含，前去礼拜他，他将告诉你单单一件事：“不确定！”甚或遇到了阿罗汉，前去礼拜他，他更会断然地告诉你：“一切更不确定！”你将会听到圣者的话：“每件事物都是不确定！别粘着任何事物！”

不要只是像个傻瓜般地看着佛陀。别粘着事物，紧紧抓住它们不放。思惟事物是表面的作用，而后洞悉其内超越它，那是你必然要做的；那儿必然是“表面”的，也必然是“超越”的。

所以我说：“去见佛陀！”佛陀在哪里？佛陀是法。这世间所有的教导可以包含在这一个教导中：无常！想想看吧，身为一位比丘，我寻求了四十多年，而这便是我所能找到的了。无常和耐心的忍，这就是如何去接近佛陀的教导了……无常：一切都是

不确定！

不管这颗心有多想确定，只要告诉它：“不确定！”无论这心何时想去抓握某些东西当成一桩确然之事，只要说：“那不确定，那是短暂易变的！”就用这个塞进去。使用这佛法，一切都归结于此，那并不只是一个短暂的现像。

不论行、住、坐或卧，你都以那种方式来看每一件事物；不管喜欢生起或厌恶生起，你都以这相同的方式看待。这便是逐渐靠近了佛、靠近了法。

而今，我觉得，这是一个对修行更有价值的方法。从早期到现在，我所有的修行已经是这样的了。我并没有真正依赖经典，但也不轻忽它们；我不依赖老师，但也不完全“自个儿做”。我的修行都是“既不是这个也不是那个”。

直接地说，那是一件“做完成”的事，那是，修行去完成，并且看着它完成；看着“外表上的”，还有“超越上的”。

我早已说过这个，但你们中有些人或许有兴趣再听一次：如果你持续不断地修行，并且彻底地思考事情，你终将到达这一点……起先，你急着往前进，急着回来，急着停止；你继续这样地去修行，直至到达了像是前进不是、回来不是、停止也不是的地步！那便是结束了，就是终了；别期待还会有什么，就在那里结束。

漏尽者（阿罗汉）——完成者，他并没有前进和回来，那就是完成了。思考这一点吧！在你的自心中清楚地明白它；就在那

儿，你将发现，真的什么也没有！

对于你来说，不管这是旧或新，都有赖于你的智慧和辨识力；没有智慧或辨识力的人将不能理解它。只要看一看树木，像芒果树或是波罗蜜树：如果它们生长在一座树丛中，一棵树可能会先长得较大，而后其他的将会弯离，从较大的一棵那儿向外生长。

为什么会这样呢？谁告诉它们那样子做呢？这是自然！自然包含了好与坏，对与错；它能倾向于对或倾向于错。如果我们将任何一种树，完全地靠拢在一起种植，长得较慢的树木将会从较大的树木分开。这是怎么发生的呢？谁那样子决定的呢？这就是自然，或佛法。

同样地，爱欲（tanha）导致我们痛苦。现在，如果我们思惟它，它将领我们离开爱欲，我们将因而脱离爱欲。透过研究爱欲，我们将打击它，使它逐渐地越来越轻，直到完全消失。

和树木一样：有任何人命令它们用它们的方式去成长吗？它们不能说话或到处移动，但它们知道如何转离障碍物去生长；无论在哪里，一再受到限制而生长困难，它们便会弯向外面。

这里就是佛法，我们不需要去看很多。机敏的人会看到佛法就在这里面。树木什么也不知道，只是依着自然；它们依照自然法则，却足以知道从危险中转离去生长，去倾向一个适合的地方。

省思到人们也像这样；因为想要超越痛苦，我们出家进入无

家的生活。到底是什么使我们遭受痛苦呢？如果我们追随这内在的足迹，我们会发现，那些我们喜欢和那些我们不喜欢的，都是痛苦；如果它们都是痛苦，那么便别太靠近它们。

你想和因缘条件谈恋爱吗？或是恨它们？……它们都是不确定的。当我们倾向佛陀时，所有这些都会结束；别忘记这点，并且有耐心地忍，只要这两点便够了。如果你有这种的理解，是非常好的。

事实上，在我个人的修行当中，并没有一位老师给我的教导有像你们从我这里得到的那么多。我没有很多的老师；我在一个普通的乡村寺院出家，并在乡村寺院住了好几年。在我心里，我怀有欲望修行；我想要精通，我想去训练。

在那些寺院里并没有任何人给予任何的教导，只有对修行升起的激励。我行脚并到处看看；我用我的耳朵听，我用我的眼睛看。无论我听到人们说什么，我会告诉自己：“不一定！”无论我看到什么，我告诉自己：“不一定！”甚至当我闻到气味时，我会告诉自己：“不一定！”或者，当舌头尝到甜的、酸的、咸的、愉悦的或不愉悦的滋味时，或在身体上觉知到舒服或痛苦的生起时，我都会告诉自己：“这不是一桩确然之事！”也因此，我与法同住。

实际上，一切都是不确定的，但我们的欲望却希望事物是确实的。我们怎么办呢？我们必须忍耐；最重要的是耐心（khan-ti），有耐心地忍。别抛弃佛陀，别丢弃那个我所谓的“不确

定！”

有时，我会去看有古代寺院建筑的老宗教场所——由建筑师设计，手工匠所建造的；有些地方它们会破裂。我的朋友中的一位可能会评论道：“多么可惜啊！不是吗？破裂了！”我会回答：“如果不是这样的话，那么便没有像佛陀这回事，也没有法了。

会这样子破裂，因为那完全遵照了佛陀的教导。”实际上，在内心深处我也悲哀地看到那些建筑物破裂，但我却除我的感伤，试着去说一些能够对我的朋友、对我自己有用的话。即使我也感受到那是一件可惜之事，我仍然倾向于佛法。

“如果不是那样破裂，便没有任何的佛陀了！”

为了我朋友的好处，我说得的确很严重……也或许他们没有听进去，但我却在听。

这是一个非常非常有用的思考事物的方式。例如，有人会冲进来说道：“老师！你知道刚才某个人说到你如此这般吗？”或，“他说你如何如何……”也许你便开始发怒了。

只要一听到批评的话，你便开始准备摊牌！这就是情绪的生起。我们必须知道，这些情绪一步步地来了。当我们一听到诸如此类的话时，我们便可能开始准备去报复了；但在洞察事情的真相中，我们会发现那……不，他们说的完全是另外一回事。

这是另一个“不确定”的例子。因此，我们为什么要匆促地相信这些事情呢？为什么我们应该那么相信别人所说的呢？无论

我们听到什么我们应该注意、有耐心、小心地调查这事情……保持沉稳。

那并不是无论什么突然进入我们脑中，我们便完全记下来当做某种真理。任何忽视“不确定”的言语都不是贤者的言语；请记住这点！至于我们自己，只要我们一放弃“不确定”，我们便不再是智者，我们不再是修行。

无论我们看或听到什么快乐或伤心的，只要说：“这是不确定的！”重重地对自己说，以这来完全压制它们。别将那些事情增长成主要的问题，只要将它们压服在这一点上；这点是很重要的。这是烦恼杂染死亡所在之点，修行者不应该放弃它。

假若你不理会这一点，你便只能期待痛苦、期待错误了。如果你不为自己的修行设下这样一种基础，你会走错……但不久，你将会回复到正确，因为这个原则是非常好的一个原则。

事实上，真实的佛法，今天我已经说过重点，并不是那么的神秘。无论你所经验的什么，都是单纯地色、单纯地受、单纯地想、单纯地行以及单纯地识；就只有这些基础的性质。在它们里面还会有任何的“确定”存在那儿吗？

如果我们那样去了解各种事物的真实自然，欲望、迷惑和执著便会消失。它们为什么会消失呢？因为我们了解，我们知道；我们从无知改变到理解。理解是由无知产生，知道是从不知道来，清净是从杂染产生的，就是这样。

(注五)：乞者：那是依靠他人的慷慨而生活的人。



圣者的标准——“不确定！”

别抛弃无常（aniccam），佛陀——这就是为什么说佛陀仍然活着的意思。若说佛陀已经去世进入了涅槃，并不一定正确；依更深远之意，佛陀仍然是活着的。

这非常像我们如何去定义“比丘”这个字，如果我们定义它是“乞者”（注五），这意思是非常粗略的。我们可以以这种方式下定义，但应用这种定义太多也不怎么好——我们不知何时去停止乞求！如果我们要以一种更深远的方式去定义这个字，我们会说：“比丘——见到轮回之危险的人！”

这意义不是更深远吗？它并没有像先前的定义一般在相同的方向上走，它延伸得深多了。佛法的修行就像这样。如果你没有完全了解佛法，它似乎是一种方式；但当你完全了解它时，它又变成了其他什么；它变得极为珍贵，它变成了一个宁静的源泉。

当我们拥有正念时，我们靠近了佛法。如果我们拥有正念，我们便会看到无常，一切事物的无常；我们将见到佛陀，并且超越轮回的痛苦。如果不是现在，那么便在未来的近日内！

如果我们抛却这圣者的特质，佛陀或佛法，我们的修行将会变得无益而徒劳。不管我们正在工作着或坐着或只是躺着，我们必须继续地保持我们的修行。当眼见色、耳听声、鼻嗅香、舌尝味或身觉触……在一切的事情中，别抛弃了佛陀，别离开佛陀而迷了路。

这就是作为一位亲近佛陀的人，经常尊崇佛陀的人。为了尊崇佛陀我们有仪式，诸如在早上吟唱Araham samma sambuddho

bhagava这是尊崇佛陀的一种方式，但像我这里描述的，在如此一种深远的方式中那并不是尊崇佛陀；这和“比丘”那个字是一样的。

如果我们定义它是“乞者”，那么他们继续乞求……因为它就那样子定义。以最好的方式定义它，我们应该说：“比丘——见到轮回之危险的人。”

现在，尊崇佛陀也是一样。单单透过早、晚吟诵巴利语句当成一种仪式是可以比拟定义“比丘”这个字为“乞者”的。

如果我们倾向无常、苦、无我，无论何时，眼见色、耳听声、鼻嗅香、舌尝味、身觉触、意知法，在一切时中，这都是可以比拟定义“比丘”这个字眼成“见到轮回之危险的人”的；那是深远多了，能断除非常多的事物。如果我们了解这个教导，我们将会在智慧和理解中成长。

这个被称做道、道迹（patipada）。在修行中开展这个心态，你会处在正道上。如果以这种方式思考和反省，即使离老师很远，你将仍然是靠近他的。

如果你在身体上住得很靠近老师，但心却还没与他相交，你将花上你的时间在找寻他的错误或是谄媚他。如果他做的某些事适合你，你说他是好的；而如果他做的某些事是你不喜欢的，你便说他是不好的——那就是你的修行所趋了。

经由浪费你的时间注意其他某人，你是不会成就任何事情的。然而如果你了解这个教导，你可以现在就变成一位圣者！

那就是为什么今年我将自己与新、旧弟子都隔开，没有给予许多的教导：如此你们可以完全尽其所能地为自己查究事情。对于较新的比丘们，我早已定下课程和寺院的规则，如：“别说太多话。”

不要违犯现存的标准——能到达了解、道果、涅槃的正道；任何人违犯这些标准，便不是一位真正的修行者，不是一位以纯洁意图去修行的人。像这样的人能希，望看到什么呢？即使每天睡在我的附近。他也见不到我；如果他没有修行，即使睡在佛陀附近，他也是见不到佛陀的。

因此，了知佛法或见到佛法端赖修行；拥有信心，净化你自己的心。如果这寺院里的所有僧众都将觉醒放进他们各自的心中，我们便不必要谴责或称赞任何人了；我们不需要怀疑或偏爱任何人。假使愤怒或憎恶生起，只要将它们留置在心，但得清楚地明见它们！

继续看着这些事情。只要仍有什么存在，那意味着我们仍必须在那儿探求和下功夫。有些人说：“我无法办到，我无法做！”如果我们开始这样子说着事情，那这里将只会有一束朽木；因为没有人猛击他们自己的杂染烦恼。

你必须尝试，如果你还不能做到，便得更深入去探求。掘取这杂染烦恼，根除它们；即使它们似乎困难且牢固，挖出它们。

佛法并不是透过依循你的欲望便会达到的；你的心也许是一回事，真理却是另一回事。你必须向前看，并且也要保持注意后

面。那便是我说的：“一切都是不确定的，一切无常变化！”

这个“不确定”的真理，这个短而单纯的真理，同时也那么深远且完美；人们却倾向于无知。他们倾向于不同地看待事物。

别粘着良善，别粘着邪恶；这些都是世间的性质。我们修行以超越世间，从而将这些事情带往终点。佛陀教导去放下它们，去舍弃它们，因为它们只会引起痛苦。

超越

看吧！

这“自我”只是一个表象
你必须剥除表象
以了解这东西的核心
那就是超越

当五位苦行者（注一）舍弃佛陀时，佛陀视这为一时之好运；因为他将能无所妨碍地继续他的修行。有这五位苦行者与他同住，事情并没有那么平静；他有责任。而今，五位苦行者已然放弃了他；因为他们认为他已放松修行，回复了放纵。

从前，他热衷于苦修、自我苦行；有关吃、睡等等，他都严格地折磨自己。然而到达了一个点上，实在地去洞悉，他了解到

（注一）：当悉达多王子修习苦行时，五位侍者追随他。后来悉达多放弃苦行他们也离他而去。不久后悉达多成了最高的觉悟者——佛陀。

这样的修行并不足以成事；那单纯地是“见”的问题，因骄傲和粘着而修行，他误解了世间的价值并且也误解了他自己对于真理的看法。

例如，如果有人存着获取赞美的意图，决心投身于苦行的修行里——这种修行完全是“由世间所激发”，为了谄媚和名声而做的修行；带着这种的意图修行称做“误认世俗法是真理”。

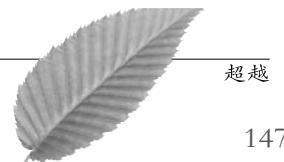
以另一种方式修行是“误解个人己见为真理”；在你自己的修行中，你只相信你自己。不管他人说什么，你都粘着于自己的喜好；你不去小心地思考修行。这就称做“误认自身是真理”。

不论你是拿世间或是你自己当作真理，都只是盲目的执著。佛陀了解到这一点，也了解到那并没有“遵循佛法”，没有为真理而修行；按照这样，他的修行已经无效，他还是没有放弃掉杂染烦恼。

而后，他回过头来重新考虑，从一开始就放进修行里的一切努力，到现在为止有什么结果。什么是所有修行的结果？深入去看，他了解到它并不是对的，它充满了自负，也充满了世俗；那没有佛法，没有洞悉无我，没有空或放下。或许已有了一种的放下，但却是仍然没有放下的一种。

小心地观察这状况，佛陀知道即使 he 去对五位苦行者解释这些事情。他们也不可能了解；那不是易于对他们传达的什么，因为那些苦行者仍然坚定地固守在修行和看待事物的老法子中。

佛陀了解，你可能那样子修行，直到死亡来临，甚或饥饿而



死，也达不到什么；因为这样的修行是从世俗价值和自傲中激发而来的。

深深地考虑，他了解到正确的修行——正行（*sammapatipada*）：心是心，身体是身体。身体不是欲望或杂染，纵使你去破坏身体，你却破坏不到杂染；那并不是它们的来处。

甚至绝食、不睡觉一直到成了干枯瘦骨的人，也无法耗尽这杂染烦恼。但是自我苦行的教导——相信杂染烦恼能以那种方式被消除，根深蒂固地植入了五位苦行者的心。

佛陀于是开始去吃较多的食物，正常地吃，以更自然的方式修行。当五位苦行者看到了佛陀修行的改变，他们认为他已然放弃，并且回归到了感官的享乐。就在别人见到那个人的见解已经向下滑落，回复到舒适的同时，一个人的理解变换到了一个更高的境界，超越了外观。

因为佛陀先前已经那样子的教导和修行，自我苦行深深地染进五位苦行者的内心。而今，他了解其中的缺失；藉由清楚地见到其中的缺失，他能够放下了。

当五位苦行者见到佛陀这样子做时，他们离开了他；觉得他是错误地修行，因而，不再追随他。就好像鸟儿放弃了一棵不再能提供足够蔽荫的树，或是鱼儿离开太小、太脏或清凉的水池般，五位苦行者就这样地弃绝了佛陀。

于是，现在佛陀专注于思惟佛法。他吃得更舒适些，也住得更自然些；他让心就单纯地是心，身体单纯地就是身体。他不过

度地勉强他的修行，仅够去放松贪、嗔、痴的紧执。

先前，他曾行走于两个极端：乐行*kamasukhallikanuyogo*如果快乐或爱生起，他会被激起而执著它们；他会认同它们而不能放下。如果他碰到愉悦，他会粘着于那；如果他遇到痛苦，他会粘着于那。这两种极端他称做乐行和苦行。

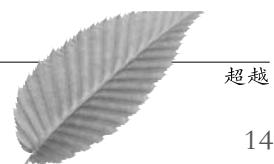
佛陀曾经困陷在诸行（因缘条件）中，他清楚地见到这两种方式都不是沙门的方式。粘着快乐、粘着痛苦：沙门不是这样子的。去粘着那些事并不是法子；粘着那些事，他陷在自我见和世俗见中。

如果他在这两种方式中辗转的话，他将永远成不了一位清楚地知晓世间的人，他会继续从一端跑到另一端。而今，佛陀专注他的注意力在心本身上，并且留意自己在训练心上面。

所有自然的过程，都依据它们因缘条件的支撑；它们本身没有任何的问题。例如，在身体上的疾病：身体感受到痛、病、发烧和发冷等等，这些都是自然地发生。事实上，人们对于他们的身体担忧太多；由于错误知见（邪见）的关系，他们担心且粘着他们的身体太多，他们无法放下。

看看这儿的厅堂吧！我们建造厅堂，并且说它是我们的，但是蜥蜴前来住在这儿，老鼠、壁虎前来住在这儿，而我们总是驱赶它们；因为我们认为这厅堂属于我们，不是老鼠、蜥蜴的。

这和疾病在身体里是相同的。我们拿这个身体当成我们的家，当成这东西是真正属于我们的。如果我们有了头痛或胃病，



我们便烦恼；我们不想要痛楚和苦痛。

这腿是“我们的腿”，我们不希望它们受伤；这手臂是“我们的手臂”，我们不希望它们受伤；这头我们视做“我们的头”，我们不愿它有什么差错。无论如何，我们去治疗所有的病痛和疾病。

这就是我们迷失真理且愚蠢之所在。我们仅只是这具身体的访客，就如在这里的这个厅堂一样，它并不真的是我们的；我们只不过是暂时的房客，好像老鼠、蜥蜴和壁虎……然而我们却不了解这点。

这身体也是一样。事实上，佛陀教导，并没有持续的自我存在在这个身体内，但我们却执著它，将之当成我们自己，当成真正有“我们”和“他们”的存在。当身体改变时，我们不愿它是那样子；不管我们被告知了多少，我们还是不明白。

假使我率直地说它，你甚至会弄得更蠢。我说：“这不是你的自己！”你甚至会更迷失方向，你甚至会更迷惑，而你的修行只是增强了自我。

就这样，大部分的人并没有真正地了解自我。了解到自我的人，就是了解到“这既不是自我也不属于自我”的人；他依据自然了解自我本来的样子。经由粘着的力量了解自我，不是真正的了解；粘着妨害了整个事情，那不容易领悟这身体本来的样子，

(注二)：诸行(sankhara)：因缘条件的现象。泰文使用这字眼通常是指这身体，但诸行也指心理现象。

因为取着(upadana)完全地紧粘住了它。

因此，那就是说我们必须研究调查，以智慧清楚地了解；这意思是，依照它们的真实性去研究“诸行sankhara”(注二)。应用智慧，去明白“诸行”的真实性就是智慧；如果你不明白“行”的真实性，你会和它们不睦而总是抗拒它们。现在，去放下“行”会比较好呢？或是试着去阻扰、对抗它们？然而我们却祈求它们应允我们的愿望；我们找寻所有各类的方法去组织它们或和它们“打个商量”。假若这身体生病而在痛苦中，我们不希望它会这样，于是我们寻求各类的经典去唱诵，诸如转法轮经、无法相经等等；我们不愿身体在痛苦中，我们想去保护它，去控制它。这些经典变成了神秘仪式的某些表现形式，使我们甚而更与粘着纠缠在一起；这是因为他们诵唱它们以期避免疾病、延长寿命等等。其实佛陀给予我们这些教导，是为了去清楚地理解，结果我们却唱诵它们增加我们的无明。Rupam aniccam、vedana anicca、sanna anicca、sankhara anica、vinnam aniccam、(色无常、受无常、想无常、行无常、识无常)……我们不是为了增长我们的无明唱这些字眼的；它们是忆持来帮助我们了解这身体的真相，以使我们能放下它并弃舍我们的渴望的。

这就称做去唱诵以减少事情。然而我们却去唱诵以期延长它们，或者若是感到它们太长便试着唱诵以缩短它们，迫使自然去符合我们的愿望；那全都是无明。所有坐在厅堂那儿的每一个人都是愚痴的；唱诵的人愚痴，听的人愚痴，他们全都愚痴！



他们所能想到的只是“我们如何能避免痛苦”？他们可曾去哪里修行了呢？

每逢疾病生起，那些人知道这并没有什么奇怪；诞生在这个世间会伴随着经验到疾病。无论如何，即使是佛陀和圣者们，也会在自然的过程中招致疾病，在事件的过程中以药物治疗它。对于他们，那仅仅是治疗四大的一回事罢了，他们并没有盲目地粘着身体或紧抓住神秘的宗教仪式等等；他们以“正见”医治疾病，他们不以愚痴来治。

“如果它痊愈了，那就痊愈；如果没有，那就没有！”——他们就是那样地看待事物。

据说，今日的佛教在泰国是繁荣兴盛的，然而在我看来，却像是没落得不能再没落了，讲堂里充满了倾听的耳朵，但它们却错误地倾听；甚至团体中的年长者也像这样。因此，每个人都只是相互引进更多的愚痴里。

了解这点的人会明白，正确的修行几乎是和大部分人所要去的地方相反；这两边的人几乎很难相互了解。那些人如何去超越痛苦呢？他们要为领悟真理而唱诵，但却反过来应用它们增长愚痴；他们转离正确的道路。一个向东，另一个往西——他们如何去碰在一起呢？他们甚至没有互相接近呢？

如果你洞察到这点，你将了解那就是这样。大部分的人都迷路了；但你如何能告诉他们呢？每件事都变成了仪式、宗教仪式，以及神秘的典礼。

他们唱诵，但以愚痴唱诵，不以智慧唱诵；他们研究，但以愚痴研究，不以智慧研究；他们了解，但却愚痴地了解，不以智慧了解。因此，结果他们与愚痴同行，与愚痴同住，与愚痴同知晓。事情就是这样。而教导……近日里他们所做的便是教人们成为愚人。

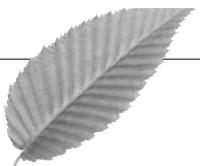
据他们说，他们是教导人们变得聪明，给他们知识；但当你依真理来看时，你见到他们真的是教导人们去走错路和抓取虚幻迷诳的景象呢！

真正的教导基础是为了去了解我（atta）——自我，是空的，没有固定的本体；那是实质存在的空。但是人们前去研究佛法以增长他们的我见；因此他们不愿去经验痛苦或困难；他们希望每一件事物都是温暖而舒适的。他们或许想要超越痛苦，但如果仍有一个自我在，他们如何能做到呢？

好好想一想吧！假设我们拥有一个非常昂贵的东西，从事物变成我们的所有物那一刻起，我们的心便改变了……“现在，我能将它保存在哪里呢？如果我离开那里，可能会有人来偷。”我们忧虑难安，便努力去寻求一个地方保存它。

而这心是什么时候改变的呢？就在我们得到那件东西的那一刻间改变的——痛苦也随之而起。不管我们离开那件东西到了哪儿，我们都无法轻松；我们是与烦恼一起离去的。无论是行或坐、卧，我们都迷失在忧虑里。

这就是痛苦！而它是从什么时候生起的呢？当我们一意会



到我们已经得到某样东西时，它就生起了；那便是痛苦存在的所在！在我们拥有那样东西之前是没有痛苦的；它还没有生起来，因为还没有一件事物让它去粘着。

我，自我，也是相同。如果我们以“我们自己”的观点来看，那么环绕着我们的每一桩事物都变成了“我的”；迷惑随之而来。为什么会这样呢？那全都是因为有了一个“自我”的缘故，我们无法脱却“表面”以见到“超越”。

看吧！这“自我”只是一个表象，你必须剥除表象以了解这些东西的核心，那就是超越！提升表面去找到超越。

你可以将它比喻为还没打过壳的米。未打过壳的米能吃吗？当然能，但首先你必须打壳；去除掉外壳你会找到里面的米粒。

现在，如果你不打掉外壳我们便找不到米粒，好像一只狗睡在未打过壳的米堆上，它的肚子“咕噜、咕噜”作响，然而它所能做的只是躺在那儿，想着：“我可以到哪里找到吃的？”当饥饿时，它跳下这米壳堆跑去寻找残饭吃。纵使它睡在粮食堆顶端，却对它毫无所知。为什么呢？它无法见到米！狗儿不能吃未打过壳的米；食物在那儿，但狗却无法吃它。

我们或许有训练，但如果我没有依着修行，我们仍然没有真正了解；就好像这睡在米壳堆上不注意的狗一样。它睡在粮食堆上，但毫无所知，当它饿起来时，它跳下去到处奔窜寻找食物。那是羞耻的，不是吗？

现在这也相同：有米壳在，但是什么隐藏住了它呢？是外壳

藏住了米，致使狗儿无法吃它。有超越在，是什么藏住了它呢？是表面隐蔽了超越，使人们光是“坐在米堆的顶端，不能够吃它”，不能够修行，不能够见到超越；也因而只是一次又一次地粘着在表象中。如果你粘着在表象中，痛苦必将来到，你将被存在、生、老、病、死所围困！

因此，并没有其他什么障碍到人们，他们就在这里被障碍到！研究佛法却没有洞察到其中真实意义的人们，就好像在未打过壳的米壳堆上的狗儿一般，并不知道米；它可能快饿死了还找不到什么来吃。一只狗无法吃未打过壳的米，它甚至不知道食物在哪里。

一长段时间没有食物，它甚而可能死亡……死在那米堆的顶端！人们就像这样；如果我们不修行，不论我们研究了多少的佛陀的法，我们都不会见到它。倘若我们没见到它，那么我们便不会明白它。

别认为经由很多的学习和很多的理解你会明白佛法，那就好像说，你已经看到了你看的每一件事物，只因为你有了眼睛；你听到了你听到的每一件事物，只因为你有了耳朵。或许你是看到了，但你并没有看得完全；你只以“外在的眼”看，没有以“内在的眼”看，你以“外在的耳”听，没有以“内在的耳”听。

如果你让“表面”上升而显露出了“超越”，你将会得到真理且清楚地明见；你将会根绝“表面”，也根绝粘着。

然而这就好像某些种类的甜水果：纵然水果是甜的，在知道

味道如何之前，我们必须依赖与那些水果的接触和经验。现在，即使没有人品尝，那些水果也都是甜的，只不过没有人知道罢了。

佛陀的法也像这样，纵使它是真理，对于那些没有真正了解它的人来说，它不是真的；不管它有多卓越或优秀，对他们来说都是毫无价值的。

因此，人们为什么紧随痛苦不放呢？在这世间有谁愿让自己受苦呢？当然无有一人！没有人愿意痛苦；然而人们却不断地制造苦因，就好似他们到处流浪寻找痛苦一般。在内心里，人们寻求快乐，他们并不想要痛苦；但我们的这颗心却又为什么制造这么多的痛苦呢？只要看到这些就够了。我们不喜欢痛苦，却为什么替自己制造痛苦？这很容易明白……那必然是因为我们不明白痛苦！

我们不知道痛苦，不知道苦因，不知道苦的止息，不知道导致苦息的方法。那就是为什么人们那样子去做了；当它们继续那样子去做时，又怎能不受苦呢？

这些人有邪见（micchaditthi），却不知道那是邪见。无论我们说的、相信的或做的什么，会导致痛苦的，全都是邪见；如果它不是邪见，它便不会导致痛苦。

我们完全不粘着痛苦，也不粘着快乐乃至任何的状况。我们就任由事物是它们自然的样子，好像一条流着的溪水，我们不需要控制它，就只是让它循着自身自然的行程流动。

法的流动就像这样，但无明之心的流动却以邪见的形态试着妨碍佛法。它这里那里到处去，看到邪见在那边，在别人的身上。事实是我们自己有邪见，也就是说，由于邪见的关系有痛苦存在——这个人们不了解；这是值得洞察的。

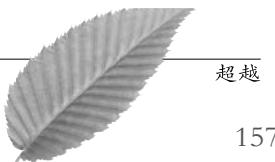
无论何时我们有了邪见，我们就会经验到痛苦；如果我们不在眼前经验它，也会在不久后领会到它。

人们就在这里迷失。是什么障碍了它们呢？“外表”障碍了“超越”，阻碍人们清楚地见到事物。人们研究，他们学习，他们修行，但他们却以愚痴修行，就好像一个人失去了他的方位：他往西方走，却认为他正走向东方；或是往北方走，却想着他正走向南方。人们已经迷路很远了啊！这种修行真的只是修行的渣滓；事实上，那是灾害呀！灾害是因为他们转过来且走上相反的方向，他们从真实佛法修行的目标掉落。

这事情的状况导致痛苦，但人们认为做这个，记忆那个，研究某个什么会是痛苦停止的原因；就好像一个想要很多东西的人，他尽可能地努力积聚，想着如果他聚集得够多，他的痛苦便会减少。人们就是这样想的，但他们的想法已是迷失了真实路径的，就好像一个人朝北方走，另一个人朝南方走，却还相信他们走着相同的路。

就因为他们那样子想，大部分的人仍然粘着在大多数的痛苦

（注三）：十波罗密（功德）：檀（施）、尸（戒）、般若、精进、忍、舍世、真实、决意、慈、舍。



中，仍然流浪在轮回中。如果生病或痛楚生起，他们所能做的是想知道他们如何免除它；他们希望它尽可能快地停止，无论如何他们要去治愈它。

他们并没有考虑到这是“行”的自然过程；没有人这样子想。身体变异，人们无法忍受，他们不能接受，他们无论如何都要摆脱它。然而，最后他们还是赢不了，他们无法胜过事实；全都失败了。这是人们不愿去看到的事，他们继续地增强他们的错误观念。

修行以领悟佛法是非常好的事。佛陀为何开展一切的德行（注三）？那是为了能够领悟这些，使他人见到佛法、知道佛法、修习佛法并完成佛法——致使他们能够放下而无所负担。

“别粘着事物！”或用另一种方式：“握持，但别太紧！”这样也是对的。如果我们见到某件事物，我们将它拿起……“噢，是这个！”……而后便将它放下。

我们见到其他某事，将它拿起……我们握持，但不紧。握持它正好够长的时间去思考它，明白它，而后放下它。如果你握着不放下，带着不放下这个担子，那么，你就会变重啦。如果你拿起某件事物并带着它好一会儿，那么当它变重时你应该将它放下，抛下它；别使自己痛苦了。

我们应该知道这是苦因。如果我们知道苦因，痛苦便不会生起。不管快乐或痛苦生起，必然是有attā自我的存在。必然是“我”和“我的”，必然是这个外表上的。

如果所有这些事物一生起，心立刻便去超越，它除去了外表；它除去了那些事物的欣喜、厌恶和执著，就好像当我们失去有价值的东西……当我们又找回了它时，我们的忧虑遗失无踪。

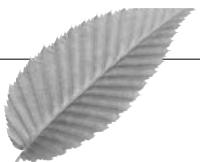
甚至在我们见到那个东西之前，忧虑可能就解除了。起先，我们认为它遗失了，为之受苦；但是有一天，我们突然想起：“啊，对了！我放在那里，现在想起来了！”

只要我们一想起这，只要我们一了解到真相，纵然眼前还没呈现那件东西，我们感受到快乐。这就称做“见到内里”，以心眼看，而不是以外在的眼睛看！如果我们以心眼看，那么即使我们还没看到那个东西，我们早已解放了。

同样地，当我们开展佛法修习，并得到了法、见到了法，那么，无论何时遇到问题，我们立刻便解决这个问题——斯时斯地；它完全地消失、放下、释放。

现在，佛陀希望我们结交佛法，但人们却仅仅结交语言文字、书和经典；这是结交那个“有关法的”，而不是结交由我们伟大的老师所教导的法。人们如何能说他们修行得很好而且正确呢？他们有一长段的路去走呢！

佛陀以世间解（lokavidu）著称——已经清楚地领悟了这世间。当下，我们能够好好地了解这世间，但却不是清楚地了解：我们越是了解，这世间变得越是黑暗；因为我们的了解是含糊的，那不是清明的了解，那是有缺失的。这称做“由‘黑暗’而来的知”，缺乏光亮。



人们只是粘着在这里，但那不是无关重要的事情，那是重要的。大多数的人都想要良善和快乐，然而他们独独不知道导致良善和快乐的原因是什么。无论它可能如何，如果我们还没有见到它的伤害，我们不会放弃它。

如果我们没有真正见到它的伤害，不管它可能多坏，我们仍然无法舍弃它。不过，苦是我们真正见到了某些事物的害处，超越了疑惑，那么，我们就能放下；只要我们一见到事物的害处和放下的好处，立刻便会有了改变。

我们为什么仍然无法达成，仍然无法放下呢？那是因为我们仍然无法清楚地见到害处；我们的了解是有过错的，那是愚昧；那就是我们不能放下的原因。如果我们像佛陀或阿罗汉弟子们一般清楚地明了，我们必然会放下，我们的问题会毫无困难地完全解决掉。

当你的双耳听到声音时，那么，就让它们做它们的工作吧；当你的双眼见到形像时，那么，也让它们那样做吧！当你的鼻子闻香时，让它做它的工；当你的身体经验觉受时，那么，让它行使它的自然功能吧！如果我们只是让我们的感官去行使它们的自然功能，问题会在哪里生起呢？不会有问！

同样的道理，所有那些属于外表上的事物，就让它们自是外表上的吧！并且知道什么是超越。单纯地作为“觉知者”，不执著而了知，了知且让事物就是它们自然的样子；一切事物就如它们的本然。

我们所有的财产，有任何人真的拥有它们吗？我们的父亲拥有它们吗？或是我们的母亲？或是我们的亲戚？没有任何人真的得到任何东西；那就是为什么佛陀说，让所有那些事物自是它们，放下它们吧！清楚地了解它们。了解而后透过握持，但不是紧的握持；以那有益的方式去应用事物，而不是以有害的方式——经由对它们的握持直到痛苦生起。

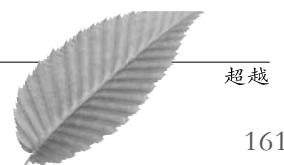
要了知佛法，你必须用这种方式了知，也就是，用这样子的一种方式去了知以超越痛苦。这类的了解是重要的；懂得有关如何去制造事物、去利用工具；懂得这世间所有各类的科学等等都各得其所，皆有所用。

但它们不是最高的了知。佛法必得像我在这里解释过的为人所知。你不需要去了知整个全部。对于佛法修行人来说，只要这么多就够了——去了知，而后放下。

你知道，那并不是须得等到你死才能超越痛苦的；你就在这一生里超越痛苦，因为你知道如何去解决问题。你知道“表象的”，你也知道“超越”。当你正在这里修行时，就在这一生中行动吧！你不要到其他各处找。别粘着事物；握持，但别粘着。

你也许想知道：“这阿姜为什么老是说这个呢？”当真理就像我说过的那样时，我怎能用不同的方法教？我怎能用不同的方法说呢？即使那是真理，连真理也别握得太紧！如果你盲目地粘着它，它会变成谎言。

好像一只狗……去抓住它的腿；倘若你不放下，这狗将会绕



着咬你。试试看吧！所有动物的行为动作都像这样。如果你不放下，除了被咬便别无选择了。“外表上的”也相同。我们依照各种习俗而住，在这一生中，它们在这里给我们方便，但是我们不应该粘着事物太紧，因为它们会引发痛苦；就让事物过去吧！

无论何时，我们感觉我们必然是对的，非常对，以致我们拒绝对其他任何事物或任何人敞开心灵，当下我们便是错的；那变成了邪见。当痛苦生起时，它从何而生呢？是由于邪见，而后果就是痛苦。如果它是正见的话，它不会导致痛苦。

因此我说：“酌留空间，别粘着事物”“对”，只是另一种假定或臆测，就让它过去吧！“错”，是另一种表面上的情况，就让它自是那样吧！如果你觉得你对，而别人却对这问题点另有主张，别争论，就放下吧！只要你一明白，就放下。这是正确的方法。

通常却不像这样，人们总是互不屈服。那就是为什么有些人，甚至佛法修行人，他们仍然不了解自己，可能会说出全然愚蠢的话，却还认为他们是明智的。他们可能说些太蠢的话，致使别人不忍卒听，而他们还认为他们比别人聪明；别人甚至连听都不听，而他们还认为他们是聪明的，他们是对的。他们只不过是在广告他们自己的愚蠢罢了！

那就是为什么智者说：“无论什么言语，忽视了无常（aniccam）就不是一位智者的言语，那是愚人之语，那是迷惑的言语，那是不知道痛苦马上就要在那人生起的人的言语。”例如，

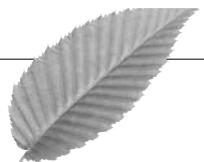
假设你已经决定了明天要去曼谷，有人会问：“明天你要去曼谷吗？”

“我希望去曼谷，如果没有障碍的话，我可能会去。”这就称做在心中有“佛法”的谈话，在心中有“无常”的谈话；把真理、变易、世间的不确定性都列入考虑。你不能确定地说：“是的，我明天必然去。”倘若结果你并没有去，你怎么办呢？传送消息，给所有你曾告诉他们你要去的人吗？你只不过是在说些无用的话吧！

不止于此，佛法的修习会变得越来越精细。但是如果你不了解，甚至在你错误地说时，你可能认为你是在正确地说而句句走离了事物的真实性；但你可能还认为你说的是真理呢！简单地说：任何由于我们说或做而引发了痛苦的事，都应该被当做邪见（micchaditthi）来认知；那是妄想和愚痴。

大多数的修行者，并不这样子去反省。无论他们喜欢什么，他们都认为是对的，并且就继续地相信下去。例如，他们可能接受一些礼物或头衔，一样东西，一个职位，甚至或称赞的言语；而且他们认为那是好的。他们拿它当做某种永恒的状态，因此他们变得神气和自负起来。他们没有考虑：“我是谁？所谓的‘美善’在哪里？它从哪里来？其他的人有同样的事物吗？”

佛陀教导我们应该让自己表现得很平常，如果我们不深思熟虑和洞察这一点，那意味了我们仍然陷在财富、职位和赞美里面。由于它们的缘故，我们变成了其他某个人。我们认为我们比



以前棒，我们是很特别的，因此所有各种的迷惑便生起来了。

事实上，人类其实并没有什么。无论我们可能是什么，那也只是在外表的领域里。如果我们拿掉表面见到超越，我们了解并没有什么在那里；只有普遍的特性——出生在一开始，变迁在中间，以及停止在最后。就只是这样。倘若我们见到一切的事物都像这样，那便没有问题会产生了。如果我们了解这点，我们将会拥有满足和宁静。

当我们有了像佛陀的五位苦行弟子一般的想法时，问题便产生了。他们追随他们老师的指导，但当老师改变了他的修行时，他们无法了解他所想或理解的；他们判定佛陀已经放弃了他的修行并且回到了放纵。如果我们处在那种立场，我们可能也会那样子想而没有办法去改正；抓住老方法，以低层次的方式去想，还相信那是高层次的哩。我们看到佛陀，认为他已放弃修行且回到了旧时的恣情放纵；就像那五位苦行者：想到在那时，他们已经修行了好多年，可是他们却仍然迷失，仍然没有精通。

因此我说，去修行，并且也小心看着你修行的效果。特别是在你不愿遵循之处，就是有冲突之处。没有冲突之处，便没有问题，事情顺畅。如果有冲突，它们便不顺畅；你设立一个自我，以致事情变得坚硬，像一“团”的粘着，毫无妥协。

大多数的比丘和修行者，都倾向于这个样子。无论过去他们怎么想，他们继续认为，他们拒绝改变，他们不反省。他们认为他们是对的，所以他们不会错；但事实上，“错”是隐匿在“

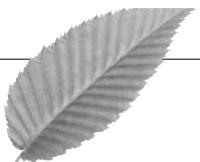
对”里面的；然而大部分的人却不明白。为什么这样呢？“这是对的”……但是如果有其他的人说那是不对的，你将不会接受，你会去争论。这究竟是什么呢？ditthi mana见慢……ditthi意指见，mana是执著那些见。倘若我们执著它，即使是对的，拒绝对任何人让步，那也成了错；紧紧地执著于对，单纯地就是“自我”的生起，没有放下。

这是给人们带来许多问题的一点，却只有那些佛法修行人知道这回事；这一点，是非常重要的一点；他们会注意到它。当他们说话时，如果自我生起来，粘着马上就来了。也许它会逗留一些时日，可能一、两天，三、四个月，一年或两年。

这是对慢的人来说是那样，对于快的人反应却是瞬间的……他们就只是放下。执著一生起，立刻就放下，他们促使心立即当场放下。

你必须了解粘着和放下这两种功能的运转。这里有粘着；现在，谁是对抗粘着的这一个人？无论何时你经验到法尘，你应该观察这两种功能的运转。有粘着在，且有禁止粘着的人。现在，只要注意看这两件事。或许在你放下之前，你会粘着上好长一段时间哩！

这样地反省且不断修行，粘着会变得较轻，变得越来越少。当邪见逐渐减少时，正见便增加了；粘着减少，无粘着生起。对于每一个人来说，就是这样子。那便是我说去思惟这一点的原因，练习去当下解决问题吧！



佛法教导

(这是1978年8月18日，在巴蓬寺结雨期安居期间，阿姜查对集合的比丘、沙弥们于诵戒后所作的开示的大概翻译。)

佛陀不怕人们的不知道
他可以教导他们
他怕的是那些知道却不照着做的人

如果你的心不是精确且清明的话，谁能给予你教导呢？经中记载着：“防护自心的人逃开魔罗的圈套。”

因此我们说：“看好你自己的心。”你必须坐，看着在你心中每件事物的开始以及结束。倘若没有人防护这颗心，便只有在一切的活动中被攫取了；这怎能导致精确和清明呢？你会像拿那悉坦一样，这位婆罗门只接受他喜欢的事物而拒绝他不喜欢的事物；这并不是佛陀的教导。

而后，你会想知道，谁是守护心的人；这就是我们的修行。它意指聆听，它意指既不是相信，也不是不相信——只是处在中间的聆听。依这种方式我们可以替自己知道，“谁”是守护心的人。

在修行中唯一能带给我们危险的是在我们深信或盲目地拒绝某件事物之时。我们的修行是当聆听者和禅思者。如果我们说某件事物是好的，或责难某件事物是不好的，那完全是因为我们的喜和恶的关系。

通常，我们不知道我们的喜欢和不喜欢是否合于真实，因此佛陀劝告我们先退到后面来看；如果起先你不做观察，而后却偏袒一方，这样只会导致更多的邪见。当你被偏袒一方所攫取时，修行便无法开展。以智慧的思维开展这“道”，意思是继续地观察“称赞”和“谴责”的意向。

不去相信“称赞”和“谴责”这些对象，也不去追随它们，修行在这里，是指完全的放下它们；意思是说应用智慧以避免被它们所攫取了——并不是指盲目地不受。我们必须知道它们存在何处，它们是什么，谁创造了它们。这就是我们如何将心开展得精确且清明的方法。

在我游历的多年岁月中，我参访了许多地方。今天存在的状况使得修行非常困难。经常，你会发现人们待在一个禅坐中心才十五到三十天便出去自立为师；这样是不恰当的——还不够，这偏离了佛陀的教导。



首先，我们被教导去了解自己；当我们真正看到了对自己的益处以后，我们便能利益他人。大多数时候，我们太热衷于别人身上发生的事，也就是热衷从别人而来的支持，热衷名声；它意味了热衷世俗法，不是真实法——不是真理。老师们不再是从确然无疑中教导的了。

如果你环视你周遭的许多老师，大抵你会发现极少的人能彻头彻尾地表现修行的前后一贯性；通常他们被世间所攫取。一开始，他们的修行可能是好的，但最后却崩溃了。阿姜 满是一位从头到尾都有着完美榜样的老师。

你问，你如何能确信一位老师。你必须在你自己的心内明白，而不是因为有其他的人告诉你；问你自己有关你的修行，有任何的疑惑在吗？你能完全地依靠自己吗？

认真修行的人是不会允许自己被太多的教导所攫获的。阿姜 扫和阿姜 满有时会作指导，但也只是很短的时间；他们的弟子们会集合起来聆听教导而后解散；老师们和弟子们都非常地小心。

这些日子，却只有诸多的广告来建立个人的名声——丢弃了已经创建的良善，浪费掉可能已经开展的任何利益。这些老师们并没有真正的戒律，他们却教导戒律；他们没有真正的定，但他们教导定；而即使他们没有慧，他们也谈论慧。那只是理论上的教导，他们阻碍了他们自己清净智慧的显示。

你可以听到许多感人的响亮话，但真实的真理却是难得发

现的。他们的开示就好像是他们建造的奇怪的“锯齿形”房子一样——太专门了，你不能确定哪里是坐的，哪里是躺的。

基于这个理由，我将我们的寺院和传统既定的宗教隔离开来；我们会依靠佛陀和修行的戒律作为支撑。周围有太多所谓的老师们，满怀着他们个己对修行的看法而否决了佛陀。由诸佛教导的“道”是戒、定、慧的修习，这个基础是不能抛弃的；除开这些，所有其他发展出来的手段和方法都是多余的。

你发觉到老师们说的是一回事，做的又是一回事；就好像谈到要去西方的村子却导向南方的方向一般——他们到不了的。他们走错路，因为他们失落了修行的基础。这些日子来所有留下的戒律都是些文字，于是所有留下来的功德也是文字。真正的戒律没有了，而这也解释了为什么宗教团体中的和谐一致消失了。

没有哪些真正清淨的人可以指出他人的过错；没有人敢毫不顾忌、毫无保留地说出来，以免也受到一些责难。因此，即使事情并不正当，却还是依然故我。

这问题并不是人们不知道该做什么正当的事；佛陀不怕人们的不知道——他可以教导他们，他怕的是那些知道却不照着做的人。现今，你发现到出家人砍树、掘土、使用金钱等等——完全 sapakkappatti——一点都不关心清淨；这源于缺少慚愧心。

如果你没有慚愧的感觉，你是无法开展向上的。因此，藉着不追随传统主流既定的宗教，我们自由地追随佛陀原来的路。我就是这样了解修行的。



回忆阿姜查

——阿姜查的一位弟子

(早年于一九七〇年从阿姜 查出家的一位弟子，在某次的开示中，回想阿姜查的智慧以及他的教导的方法。)

阿姜查有四种基本层次的教导，每一种，对于学生们来说，虽然有时非常困难，却都是充满了幽默和爱的教导。

阿姜 查曾教示，一直要等到我们能开始尊敬我们自己和我们的环境，那时修行才能真正的开展。而那尊敬，是修行的基础，来自于“舍弃”，来自于完善的训练。

在西方，我们很多人所理解的自由是指自由自在地做我们想做的事，但是我想你可以了解，去跟随心的欲求并不是非常地自

由，事实上却是非常使人烦扰的。

来自佛法的教导说，较深的自由是在礼节制度之内的自由；当我们与另一个人相处时，可以发现到的自由；被产生在有其限制的一个身体里的自由，以及一种严格寺院制度的自由。

阿姜查所做的是创造一种尊敬和需求的情势。他真的要求人们很多——可能多过于他们一生中有过的要求——去给予、去注意、去专心一意。有时修行是很美妙的：心变得非常清明以致你闻和品味得到你自孩提以来不曾有过的那样的空气。但有时，却也是困难的。他曾说道：“那并不是重点，重点是设法进入内心里的自由。”

我们惯于一坐便好几个小时，而僧人们的禅堂是一种石台——在亚洲他们没有用垫子。你们有块像手帕一样的方形布铺在石上坐。我记得一开始时，因为坐在石头上很痛，我会早早到达禅堂，找到一个地方——我能倚靠的一个柱子旁边坐。

大约和阿姜 查一起一周后，他集合僧众做打坐后的晚间开示。他开始谈到有关法的真实修行为何是独立于任何环境、情况，不需要去倚赖事物的；谈过后他瞪着我看，有时，当他与某人谈话或是接见访客时，你得坐着，直到解散后才能离开。

你得坐啊坐的，你得看着你的心，而它会跑：“难道他不知道我们正坐在这里吗？他不知道我口渴或是我想起来吗？”而他还是继续不断地谈话——他明白得很。你坐啊坐，就只是看着这心的一切动静；我们会坐上好几个小时。在丛林，出家人的生活



中，忍耐是非常重要的一项；在那里，你就只是坐啊坐啊坐的。

他相信人们前来是为了学习和成长，会有困难之时，对他来说，那无妨；他并不在乎人们是否会有艰苦的时刻。当他们身处困境之时，他会走上前去说道：“你生气吗？那是谁的错呢？我的还是你的？”

所以，一个人的确必须放弃很多，但不是对他或是为了他，而是为了自己。以“舍弃”和“尊敬”，人们练习去打开心灵并清楚地了解。在我们的修行中，对自己和世人无所畏惧地诚实是很重要的——就好像他一样。

他常坐在茅蓬下，不同的在家访客和其他的弟子会来，还有他的一些比丘弟子们也都会围绕着坐，而他会开人的玩笑。他会说：“我想介绍我的比丘们给你们认识。这一位他喜欢睡觉。而这一位，他总是生病，健康是他最感兴趣的了；他就光是花时间在担忧他的健康。而这位是个大食客，他吃得比其他两、三位比丘还多。在那边是一位好疑者，他真是爱问，爱钻牛角尖；你能想像吗？他同时拥有三个妻子。而这一位呢，喜欢坐，他所做的就只是进去坐在他的茅蓬里；我想他是怕见人吧！”然后他会指向他自己说：“至于我自己，我喜欢扮演老师。”

他非常有趣，但不吝于诚实；他确实能使人们关注他们自己和他们的执著。当有人在为他翻译时，他会说：“即使我不说英语，我知道事实上我的翻译人遗漏了所有我说的真正令人难以接受的事；我告诉我们会痛苦的事，而他遗漏了其中带有刺的所有

事儿，让它们变得对你们来说既柔软又温和。你不能信赖他。”

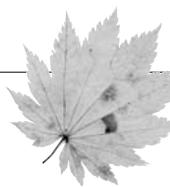
首先，是“尊敬”和“舍弃”——去见到你有多愿意真正地完全住在佛法当中。其次，一个人必须学习去诚实地看，对自己及周遭的人诚实；去了解一个人的极限，并且不被外在的事物所捕捉。

当被问及什么是新弟子们最大的问题时，他说：“对一切事物的观点和意见。他们都受过很好的教育，他们认为他们知道得很多；当他们来见我时，他们怎能学到东西呢？智慧是需要你去观照和开展的。从老师那儿学习好的东西，但要知道你自己的修行。

假如你们都坐着而我在休息，那会使你生气吗？倘若我说天空是红的，不是蓝的，可别盲目地跟随我。我有一位老师吃东西非常快而且有声音，可是他却告诉我们要慢慢吃，正念地吃。我常看着他觉得烦乱。我痛苦，但他不会；我看到外在。后来，我学习到了：有些人车开得很快却很小心，有人开得慢却有事发生；别粘着条规或形式。如果你观看别人的时间至多百分之十，而看你自己的百分之九十，这就是确切的修行了。

起先，我惯于注意看我的老师阿姜 汤葛瑞思，有着疑惑。人们甚至于认为他是疯的；他会做奇怪的事，而且对弟子非常狂暴。外表上他在生气，但内里却没有，什么也没有，他是不平常的。他保持清明和正念，直至死亡的那一刻。

看着你自己的外在，就是在比较和分别，那样你将找不到快



乐。如果你花时间去找寻完美的男人或是完美的女人，或是完美的老师，你将无法找到宁静。”

佛陀教导我们去观看佛法——真理，不要去看其他的人；去清楚地看，去洞察我们自己；去了知我们的极限。有人曾经问阿姜查有关极限：“如果我们自己的修行还没有完成，如果我们还没有完全开悟，我们能去教导别人吗？”他回答道：“诚实地对他们，并告诉他们你心中所知道的，告诉人们如何是可能的。

当你只能举起小石块时，别佯装可以举起大石块。去告诉人们，如果你们练习，如果你们修行，就有可能举起，那还无伤——只是诚实、坦白并且评定什么是确实合理的”。舍弃和尊敬的舍弃，以及真正的完善：这是基础。接着有清明，见到在你自身里的真实，见到你的极限，见到你自己的执著。接着，他教导的第三个方法是透过对事物的处理。

处理是以两种方法来完成的：一是经由克服障碍和阻挠，另一则是经由放下。他鼓励人们将自己放入他们会恐惧的状况中。他会在晚上送怕鬼的人到外面坟冢间坐，或是叫人离开，出去到森林里打坐并面对老虎的恐惧。

修行的目的是真正地使自己与事物相处而征服它们。他推你进入你所不喜欢者：如果你喜欢独处山林，你会被分派到曼谷的一所城市寺院；而如果你喜欢城市和舒适的生活以及美食，他会送你到一些贫苦的森林寺院，那里只有米饭和树叶可吃。他真是一个淘气的人！他知道你所有的差错，而且他能找到它们；他会

设法，以一种非常有趣、温和然而直接的方式找出它们，真正使你注意去看你害怕或执著的地方。

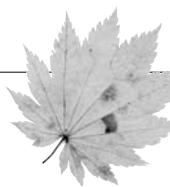
恐惧、厌烦、不安——很好，就和它们耗吧！他会一而再不断地讲，就无聊、就不安而死吧！死在不安中，死在恐惧中，死在厌烦中！人们想睡觉，很好，他被指派苦行者的修行，会是坐上整夜；而倘若你不坐，就走，走很多；如果你真的很想睡，便倒着走吧！无论需要什么，真正地前去对抗它吧！

愤怒、不安也是一样。他说：“你不安，好，回去再坐。当你不安时，坐多些，别坐少了。”他说，那好比留意笼中一只饿得快死的老虎般。对于老虎，你并不需要对它做什么——这老虎就是你的愤怒或不安——只要任它在笼子里绕着吼叫；你用你的禅坐造个笼子围住它吧！

他实际地使人们注意他们的状况，使他们去面对它；但仍然是用幽默完成，用平衡完成。他不允许人们绝食，极少次除外。他甚至于不允许人们单独一个人修行，除非他觉得那对他们真的有益。他叫有些人工作：“你需要知道牛车的效力。

”他会说：“而且不要使它超载！”他替每一个人在他们自己的速度上制造机会去成长。

处事的第一个方法，是真正地处理以克服困难。他说：“佛法之道即是相反之道。如果你喜欢冷，你应该有热；如果你喜欢柔软，就应该有硬。”无论它是什么，要真地愿意去放下，去自由。



处理的第二个方法，是透过真正正念的修行，透过对事物之觉知以及放下它们的修行。以形式来说，这意思是去放下对物质所有物的执著。不过，“放下”也包括了风俗习惯的事。

我记得，为了训练西方人，他设立了现仍存在的一个寺院，村民们因而来向他抱怨。而这些西方人用圣诞树等等，在庆祝圣诞节，村民们来说：“听着，你曾告诉我们，在我们村子旁边我们将会有一座佛教的丛林寺院，而这些西方人却在过圣诞节，那看起来不对劲。”他聆听后说道：“啊！我的理解是基督教的老师们是慈爱的、舍离和悲悯的、视别人如己的、牺牲的、不执著的，和许多佛法的基本道理一样。

对我来说，他们庆祝圣诞节那看起来很好，尤其那是一个给予、宽容和爱的节日。但是如果你们坚持，我们便不再庆祝圣诞节。”村民们于是释怀了。他说：“我们将会有个庆典替代，就让我们称它为圣佛陀节吧！”那就是这个庆典了。他们安心、满意了，而他也满意了。

那不像是透过某种特别的形式所做的方式，而是去放下的方式，去放下疑惑。他说：“你必须学习在疑惑生起时去留意它。生疑是自然的；我们都是以疑惑开始的。重要的是你不会认同它们或在无止境的循环中被攫取。相反的，只是单纯地留意整个疑惑的过程，看疑惑如何地来和去；而后，你将不再被它们所苦。”去了解它们、去知道它们、去放下。

判断和恐惧也是一样。去感受它们，像物质的发生，像心

理的状态那般经验它们；但不被攫取。最后，来看所有的心理状态——很难对付的愤怒、恐惧、睡眠、疑惑和不安；对于骄傲或平静、平和甚至洞察，我们非常微细的执著。就只要去看它们，让它们进来和出去，并且达到一种真正深层的宁静。

他说：“一连好几个小时禅坐是不需要的，有些人认为尽你所能坐得越久你必然会越有智慧；我也曾看过鸡不间断地坐在它们的窝里好几天啊！智慧来自于行、住、坐、卧所有的威仪中一直保持正念。

你的修行应该开始于早晨起床时，并且应该持续直到你躺下来睡着。每个人都有他们自己自然的步调。你们有些人可能死于五十岁，有些人六十五岁，有些人九十岁；同样地，你们的修行将不会完全相同。别操心这个。重要的是你只要继续保持警醒，不管是工作着、坐着，或是上厕所。

努力、保持正念；并让事物顺其自然，而后，你的心在任何环境中，都会变得越来越平静。它将变得静止，像一座清澄的森林水池，所有各类奇妙罕见的动物会前去饮用这池水，你会清楚地见到这世间一切事物的本然；你会见到许多美妙、奇怪的事物前来和离去，而你将是静止的。这就是佛陀的喜悦和理解。





| 关于佛教 |

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

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

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

| 出家的生活 |

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

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

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

| 南传佛教和泰国森林传统 |

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。

| 阿姜查 |

一直以来泰国都受到许多清净和睿智的禅师们所福佑，这其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，英文与中文媒语提及阿姜刚夏 (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……07 |

心灵的资粮

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

| 非卖品 |

按：依阿姜查之意，凡其弘法著作，均不得出售。



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

版权属于巴蓬寺所有

联络处 / Wat Pa Na Na Chat

国际丛林道场

联络人 / Ajahn Cagino

永觉比丘

电话 / +66-8-5777-3112

