

寧靜的森林水池

(A Still Forest Pool)

阿姜查的內觀禪修開示

(The Insight Meditation of Achaan Chah)

果儒譯

於此我們向阿姜查（他是我們的老師、導師和朋友）致上最深的感激；也對他的許多忠實的學生和弟子們，特別是阿姜蘇美多，和他的老師阿姜通瑞和阿姜曼，以及那些在他們之前的老師們致上最深的感激。幾世紀以來，他們在森林禪修的法脈，透過簡單樸實的生活和修行佛陀的解脫之道，因而得以證悟；也感謝我們的父母，感謝他們在人生道上對我們的照顧和護持。

阿姜查說：「試著保持正念，讓事情順其自然，那麼在任何環境，你的心會變得像清澈的森林水池一樣寧靜。各種動物會來水池喝水，你會清楚的看到所有事物的本質，你會看到許多事物的生滅，而你會心如止水般平靜，這是佛陀的寧靜之樂。」

目 錄

前言.....	4
序.....	6
第一章：了知佛陀的教義	14
第二章：修正我們的觀念	36
第三章：在日常生活中修行.....	56
第四章：禪修和正規的修行.....	77
第五章：森林裡的開示	105
第六章：問師父的問題	142
第七章：證悟	164
關於英譯者	180

前 言

很高興能為阿姜查（我的法友）的書寫這篇序。我們的世界正處於非常有趣的時代。在西方，人們在學瑜珈、空手道、東方的禪等；在東方，人們在學習科學、企業、西方藝術和西方哲學等。現在是瞬息萬變的時代，如果你執取任何觀念：什麼是東方人的，什麼是西方人的，事情應該如何等等；如果你執取任何觀念，任何意見，那麼你會無法與世人溝通。

阿姜查說：「人們看起來像水牛，除非四條腿被牢牢綁住，否則他們不會接受任何藥物。同樣的，在我們放下和去除無明妄想前，大多數人被痛苦所纏縛，如果我們仍然能掙扎，我們不會屈服。有些人聽到佛法後，能了解法，之後，我們一生中必須不斷學習，直到命終。」這是非常好的開示，是真實不虛的！

阿姜查曾在觀禪中心遇到幾位正在行禪的學員，他說：禪修中心像一所精神病院，為眾生治療心病。整個下午，當他經過學員身邊時，他會對學員大喊：「快康復，我希望你們很快康復。」

阿姜查說：「嗨，聽，這裡沒有人，只有這顆心，沒有

擁有者，沒有老少，沒有好壞、強弱，沒有生，沒有死。當我們有負擔時，它是沉重的；當沒有人負荷它時，世上將沒有任何問題。」這是如實之道。

阿姜查說了一個有關禪的故事：有關風幡的故事。有兩個人在看旗幡，一個說是風在動，另一位說是幡在動，其實是心動。如果沒有心，就沒有問題；如果你有心，你會有問題。因此，心從何來？誰創造了心？偉大的師父阿姜查已經指出這條大路和正確的生活。我希望你們從這本書找到如實之道，能夠開悟，拯救眾生，使他們免於痛苦。

Seung Sahn禪師

Providence禪中心

序

假如你為了尋找佛陀的教法，在二十世紀八十年代去亞洲，去尋找是否仍有過著簡樸和禪修生活的僧尼，他們托鉢乞食，住在森林裡。或許你讀過佛陀與弟子們在印度森林裡的敘述，一些善男子、善女人和佛陀一起培養智慧和大悲的故事，這些過簡樸生活的托鉢僧，致力於使內心平靜和覺悟。你想知道二千五百年後的今天，這種生活方式仍存在嗎？它的教法對現代社會與人心是否仍然適用？

當你在靠近曼谷或可倫坡或仰光附近的機場降落後，計程車會載你穿過亞洲城市的街道，穿過熙熙攘攘的汽車、擁擠的巴士，和行人穿越道上賣熱帶水果的小販。每隔幾條街，你會看見都市寺院金色的塔或尖塔，但是這不是你要尋找的寺廟，這些寺院住著能研究經文，能唱誦和宣說經文的僧尼，但是要找到和佛陀時代一樣，住在森林裡過著簡樸生活，過著以托鉢維生的禪修生活的僧眾，你必須遠離城市和城市裡的寺院。

泰國擁有最多寺院和僧眾，你可以在Hualampong 車站上火車，在清晨前往遙遠的南方或東北方。第一個鐘頭的旅行，火車將沿著鐵軌帶你離開繁忙的都市，遠離房子、生意和簡陋的小屋。火車行駛在泰國中部廣袤的平原，這是東南

亞的米鄉，阡陌縱橫的稻田，小堤坊星羅棋布在田野間，水道和溝渠很有規律的將稻田劃分開來。在一望無際的稻田中，每隔幾英里，在四面八方，你會看到稠密的棕櫚和香蕉樹，如果你搭乘的火車靠近這些棕櫚叢林，你會看到橙色的閃著亮光的寺院屋頂，和群集的木造房屋，這些構成東南亞的鄉村景光。

每個村莊，無論有五百或兩千個居民，至少有九座寺院，這些寺院是居民禱告、做法會的地方，也做為會議廳，多年前也做為村莊學校。在這裡，村裡大部分的年輕人在二十歲的時候，會出家一年或三個月，去學習佛法，使他們成為成熟的人。這種寺院可能由一些較老、樸實和善心的僧侶所管理，這些長老知道如何做佛事和基本的教義。這些寺院是村民生活中不可缺少的美好部分，但是這不是你想要尋找的寺院。

你的火車若開往北方，往Auddhaya的古都，這裡有許多壯麗和毀壞的宮殿，幾世紀前，在與鄰國的戰爭中，這些地方被攻陷，被劫掠一空。在這漫長的旅途中，現在你的火車轉向東方，越過Korat高原，開往寮國邊界。一小時又一小時，火車穿越田野，你仍然可以看見稻田和村莊，但是他們變得越來越稀疏和窮苦。

泰國中部村莊的水稻和青翠茂盛的菜園、芒果樹和熱帶

綠色植物，在此處變成更單調的風景。這裡，房子更小，村裡的寺院依然閃著亮光，只是他們也變小變簡單。這裡，保存著古老、自給自足的生活方式。你會看見婦女在他們的門廊上手搖紡織機在織毯子，而農夫在工作，孩子們在鐵軌旁潮濕的溝渠裡照顧水牛。

在這些未開發省份的鄉間，保存著傳統的森林僧尼，這些省份仍有許多森林和叢林，這些森林覆蓋著山區和無人居住的邊境。好幾世紀以來，這些森林一直做為寺院和僧侶們保存佛法，和修行佛陀的覺悟之道的場所。通常，這些僧侶不扮演村莊法師的角色，他們不教學，不研究古老的經典語言。他們的目的是要過充實的生活，和證悟佛陀所教導的觀慧（insight）和讓內心平靜。

如果你下了火車，改搭公共汽車或出租汽車，沿著泥土路，你會看到這種寺院，這種寺院在泰國東北有數十座。你會發現什麼？這種教法和修行方法在二十世紀八十年代是否適合？這種內觀和覺知的訓練，能滿足來自現代複雜社會的人的需要嗎？

你會發現很多西方人在你之前已經來過，從1965起，數百名歐洲人和美國人來此訪問，並在森林修學佛法。有些人在短期的學習後，把所學到的帶回家，並融入他們的家庭生活中；有些人出家為僧，待了一、兩年或更多年，然後回家。

另一些人發現：在森林裡的生活是充實而有意義的，這些人直到今天仍住在森林裡的寺院。對這些人而言，佛法已經深植在他們心中，佛法提供他們有智慧和有意義的生活方式。

剛開始，這種生活方式似乎簡單容易，然而，當試圖修學佛道時，發現它並不容易。儘管如此，這些人認為：在一生中，沒有什麼比發現「法」或真諦更有價值。從你進入一個像巴蓬寺的森林寺院的那一刻，你會發現那裡的道風相當明顯。寺裡有樹葉沙沙作響，僧侶們安靜的做雜務，或有正念的在行禪。整個寺院占地一百英畝，分為僧眾和尼眾二部。沒有裝飾的簡單農舍分別座落在森林的空地上，這些農舍間有樹林和寂靜的道路。在佛寺的中央有講堂、餐廳和剃度的法堂。整個森林充滿了簡樸和捨離的氛圍，你發現你終於到達你所要尋找的寺院。住在這些寺院的僧眾，選擇這種簡單和遵守律儀的修行方式，這種方式叫做頭陀行。

傳統的森林僧自願選擇過更簡樸的生活，這種生活方式可以追溯到佛陀時代，佛陀允許十三種特別的修行方式，並限制僧眾的袈裟、食物和住處。這種生活方式著重於很少的身外之物，有許多禪修，和每日一次的托鉢乞食，這種生活方式傳進緬甸的濃密森林、泰國和寮國，這些森林裡充滿山洞和荒野，這種地方是密集修行的理想處所。這些苦行僧是傳統的遊方僧，單獨或三五成群住著，從一個農村到另一個，他們使用手工的蚊帳，從樹上懸掛下來，做為他們暫時

的住所。森林寺院巴蓬寺的實用教法，和它的住持師父阿姜查的開示已經被翻譯並編輯成此書，在西方流通。

阿姜查和他的老師阿姜通瑞（**Achaan Tong Rath**）和阿姜曼（**Achaan Mun**），為了在修行上有所進步，他們在森林裡經行和禪修多年。他們和其他森林僧將法的教導流傳下來，他們所指導的並非經懺佛教或學術上的研究，而是以佛陀的教導過生活，他們希望能淨化自心和知見。當偉大的師父出現在傳統森林道場時，居士們和僧眾會找他們問法。為了人們能找到他們，這些師父會停止遊方，並且在特定的林區安住下來，此處便形成了一個修「頭陀行」的寺院。由於人口壓力在本世紀日益增加，很少的森林地區是遊方僧所能居住的，這些過去和現在大師們所保存的森林寺院成為大部分苦行僧和以修行為主的僧眾的住所。

阿姜查在多年的遊方和禪修後，回到他的出生地附近的村莊，在茂密的森林中建立巴蓬寺，這片叢林原先無人居住，被稱為是眼鏡蛇、老虎和鬼魅居住的地方，在阿姜查眼中卻是最完美的森林道場，一間大的寺院於焉建立、發展。

剛開始，在森林裡只有幾間茅蓬，後來巴蓬寺成為泰國最大和管理得最好的寺院之一。當阿姜查做為一位師父的善巧和名聲遠播之際，參訪者和信徒的人數迅速增加，為了回應來自全國信徒的請求，超過五十座的分院在阿姜查的指導

下一一成立，包括靠近巴蓬寺的一座寺院，這座寺院是為了許多來自西方，為了尋求阿姜查的教導的弟子們建立的。近年來，好幾間分院和相關的佛法中心也在西方國家一一成立，最值得注意的是在英國的Chithurst的一座大的森林道場，由阿姜查的資深的西方弟子蘇美多(Sumedho)所主持。

阿姜查的教導包括所謂的「佛教的禪修心要」，直接簡單讓心平靜的修行，觀察自己的心等內觀禪法。這種具足正念或觀禪的佛教修行法，已在西方快速發展。曾在森林道場參學過，或曾密集禪修的僧眾和居士們，他們的教導直接訓練我們的身心和思想。這種方法教我們如何對治貪、畏懼和悲傷，和如何學習忍耐、智慧和無我的悲心。這本書為那些想要修行的人，提供指導和忠告。

阿姜查在年輕時開始修行，他花了好幾年到處參學，和在數位偉大森林禪師的指導下苦修。他笑著回憶說：在孩提時，當其他的小孩在玩家家酒時，他扮演僧侶，拿著鉢向其他的小朋友乞食，要一些糖果和甜食。阿姜查說道：他自己的修行是艱難的，而他所培養的耐心和忍辱是他教導弟子的重點所在。當阿姜查是個年輕僧侶時，在他父親臨終的前幾天，阿姜查坐在他父親的病床前，直接面對死亡，這對阿姜查而言，是非常大的啟發。阿姜查說：「當我們不了解死時，生命可能非常困惑。」（因為不知道生從何來，死後往何處去。）

由於這次經驗，在修行上，阿姜查有強烈動機，他要找出造成痛苦的原因，和佛陀所教導的平靜和解脫的原因。據他自己說，他一無所有，為了佛法，他放棄一切，他歷盡艱辛、痛苦，包括各種懷疑和身體的病痛。然而住在森林，他整天打坐和觀察，在修行上，他擁有勇敢的特質。最後，他增長智慧、喜悅和幫助他人的不可思議的能力。

此書所敘述的教導反映出這種修行的喜悅，他的風格是僧院的，那些捨棄家庭生活加入阿姜查的森林道場的男眾，書中經常提到「他」而非「她」（叢林裡也有尼師），重點在僧眾而非在家居士。在這裡，法的特色是直接的，適合每個人。阿姜查說貪婪、恐懼、嗔恨和愚癡是人類基本的問題。他強調：我們要覺知貪嗔痴的生起，和了知貪嗔痴在我們生命所造成的痛苦。佛陀最初宣說的教法即是四聖諦，也就是苦、集(苦的因)、滅(苦的止息) and 道 (滅苦的方法)。

阿姜查一再的說：要知道執著如何導致痛苦。從經驗中學習，觀察五蘊色、受、想、行、識不斷改變的本質。了解生命的本質是無常、苦、無我，是阿姜查給我們的教導，因為只有當我們了知和接受三法印時，我們才能平靜的生活。在森林修行有助於我們對無常、苦、無我等真諦的了解，也幫我們對治恐懼、憤怒和慾望。阿姜查告訴我們要面對我們的煩惱，並且以捨離、堅忍不拔和覺知來克服他們。他鼓勵我們學習「不要迷失在情緒和憂慮中」，而是要訓練自己，

清楚的觀察心和世間的本質。阿姜查以他在森林裡的修行方式，和他的清明、喜悅和率直風格啟發後學，親近阿姜查讓我們認識到問法、幽默、好奇、了解的精神，和內心深處的平靜。如果能從此書擷取一些阿姜查的教導，和森林生活的故事，並啟發你更進一步的修行，那麼此書的目的已經達到了。

因此，仔細聆聽阿姜查的教導，並且牢記在心，因為阿姜查教的是修行實踐，而非理論，人類的福祉和解脫是他所關心的。當巴蓬寺開始吸引許多訪問者的最初幾年，沿著進入寺院的路上張貼許多標語，第一張是「請安靜！我們正在禪修。」另一張敘述：「修行佛法和了解真諦，是生命中唯一有價值之事。何不由現在開始？」阿姜查以這種風格對我們直接開示，他邀請我們來讓我們的心平靜，和探討生命的真相。我們何不由現在開始？

第一章

了解佛陀的教導

阿姜查要求我們簡單而直接的修行；就在我們的身心裡，我們可以觀察和體驗佛陀所說的苦諦和解脫。阿姜查告訴我們：「我們無法在書本或經典裡找到八正道，但是我們可以在自己的感官認知，在我們的眼、耳、鼻、舌、身體和心中找到八正道。」佛陀所開示的內觀之道，是以直接和覺知的方式修行，以及培養正念。幾世紀以來，佛陀的內觀禪法一直被保留下來和修習著，被致力於修行的僧尼和在家居士們所保留和遵循著。

與我們同時代的阿姜查向我們說法，他的智慧和善巧並非來自研讀佛經，而是來自長久的修行，來自精進禪修——為了讓心平靜和覺醒。阿姜查的修行受到數位偉大的森林僧的啟發和指導，阿姜查邀請我們追隨他們的典範。

你的世界是如何形成的？是由六根（指眼、耳、鼻、舌、身、意），由身心的生滅過程所形成的。透過觀察和不斷的培養專注力，身心的生滅過程會變得更清楚。就如你觀察的，每一個感官的所緣境的生起是瞬間的、無常的。你會發現：我們對這些不斷改變的外境不是執取就是抗拒，此處，

阿姜查教我們學習新的方法，平衡之道，中道。阿姜查鼓勵我們好好修行，修行不是高遠的理想，而是落實在日常生活中，在這裡，我們培養智慧來克服困難，也培養堅定的心和崇高的意志。阿姜查說：在每一時刻，我們與生命奮鬥，並找到正見的意義，由於正見而獲得內心的平靜。

簡易之道

八正道指正見、正語、正定等，真正的八正道是在我們的兩眼、兩耳、兩個鼻孔、舌頭和身體裡，這八個根門是我們全部的道路（Path），而心行走其上，知道這些門徑，觀察他們，所有的法將會顯現出來。

心的道路非常簡單，不需要冗長的解釋，去除對愛恨的執著，如實觀察事物的本質，這是我在修行時所做的。不要想成為什麼，不要讓你自己成為什麼，不要想當禪修者，不要想開悟。當你打坐時，順其自然；行走時，也順其自然，沒有執著，也沒有抗拒。

當然，有數十種培養定力的禪法，和許多種的毘婆舍那，然而他們不外順其自然（let it all be）。在這涼爽沒有戰爭的地方禪修，為什麼不試一試？你願意嗎？

中 道

佛陀不希望我們耽溺於兩邊：一邊是慾望，另一邊是恐懼和嗔怒。佛陀教導我們要覺知慾望的生起；嗔怒、畏懼、不滿非禪修者之道，而是世俗人之道；身心輕安的人行走在中道上，捨離欲望和恐懼、嗔怒。修道者必須沿著中道修行：「我對苦樂不感興趣，我會把苦樂放下。」當然，剛開始很難，我們好像腹背受敵，又像牛鈴或鐘擺般被前後的敲擊。

當佛陀初轉法輪時，佛陀談論這兩種極端，因為這是我們所執著的。渴望愉快從一邊逼迫而來，痛苦和不滿又從另一邊逼迫而來，兩者總是困擾著我們。然而，當你走在中道上時，你會把他們放下。

你有沒有發現？如果你跟隨這兩個極端，當你忿怒時，你會出手打人，會對吸引你的東西執取不放，毫無忍耐或自制。你會被這種方式困住多久？想想看，如果你喜歡某物，你會追求它。當喜好生起時，這是讓你自討苦吃的原因。這類充滿慾望的心真的很聰明，它會帶你去哪裡呢？

佛陀教我們要放下極端，這是正確的修行之道，引領我們出離生死輪迴的道路。在這條道路上，既沒有苦樂，也沒有善惡。眾生充滿了慾望，拼命追求感官之娛，無視於中道，

錯失了世尊的道路、尋求真諦的道路。一個不修持中道的人，執著生和「有」、苦與樂、善與惡，這種人無法成為智者，無法獲得解脫。我們的道路是直的，是平靜和清明的覺知，沒有喜樂與悲傷，如果你的心像這樣，你毋須請求他人來指導。

你會發現：當你的心不執著時，此時，你的心處在正常狀態。當你的心因為種種念頭和感覺而動搖時，念頭的生滅過程會取而代之，而癡則從中生起。學習去觀察這個過程，當心已經動搖，偏離正道時，它會使我們偏離正確的修行，而走向放任或嗔恨的極端，因而產生更多的癡，更多的妄想。善惡只在心中生起，如果你一直觀察你的心，一輩子都在研究這個主題，我保證你絕不會厭煩。

斷 疑

許多擁有大學文憑和研究所學歷而事業有成的人，他們發現：在他們的生命中仍然有所欠缺。雖然他們有深湛的思想，聰明睿智，但是他們的心仍然充滿瑣事和疑惑。兀鷹飛得高，而它以什麼為食？

佛法是超越世間法的，因為世間的科學是有為法、是因緣和合的、是有限的。當然，世間智可以用在好的方面，而世間智也會引起在宗教和道德方面的墮落。重要的是去培養出世間的智慧，因為出世間的智慧能運用這些技術，而不會有所執著。

教導最基本的戒律和觀察生命的短暫、老化和死亡的事實是必要的，這是我們開始修行的地方。在你開車或騎腳踏車之前，你必須學習走路。之後，你可以搭乘飛機或環遊世界。

外在的，經典的研究並不重要。當然，佛經是正確的，但是經典無法讓你正確的了解。看見「嗔恨」這個詞和親自體驗嗔恨是不同的，正如聽到一個人的名字和見到本人是不一樣的，只有親自體驗，才能帶給你真實的信仰。

有兩種信仰，一種是盲目的信仰佛、法、僧，這種信仰經常讓人們開始修行或出家；第二種是不可動搖的智信，這種信仰來自於自知。雖然我們仍然有其他的煩惱需要對治，我們必須清楚的觀察身心的一切現象，讓我們能夠斷除疑惑，能夠在修行過程中獲得這種不壞信（智信）。

超越文字——親自觀察

就我個人的修行而言，我所知道的和研讀的經典不多，我接受佛陀簡單的教法，然後開始根據心的本質來讀自己的心。當你修行時，觀察自己，智慧和觀慧會慢慢生起。如果你在打坐時，想要這樣或那樣的話，你最好立刻停止，對於修行，不要有所期盼；把你的學問、意見放在一邊。

你必須超越所有的語言文字和你全部的修行計畫，然後你才能觀察自己。如果你不自我觀察，你絕不會知道真諦。出家的前幾年，我接受正規的經典研究，而且一有機會，我會去聽不同學者和法師的教導，直到這種學習變成弊多於利。因為那時我不知道要向內看，不知道要觀察自己的心，所以我不知道該如何聽他們說法。

偉大的禪師們說道：真諦在吾人自己身內。藉著修行，我發現真諦也在吾人心中。過了很久，我發現這些禪師們真的已經看到真諦，如果我們追隨他們的足跡，我們也會體驗到他們所說的一切。然後，我們會說：「是的，他們是對的，還有什麼呢？就是這樣。」當我精進修行時，證悟就像他們所說的一樣開展出來。

如果你對佛法感興趣，請放下，請放鬆。只想修行而不付諸行動，就像捕風捉影不切實際。你不需要讀很多書，如果你依照基本教導修行的話，你會自己看到「法」。除了語言文字外，還必須修行。向自己對話，觀察自己的心。如果你的心不起妄念，你會有真實的判斷標準。否則，你的了解將不深入；以這種方法修行，其他的亦復如是。

佛 教 心 理 學

有一天，一位著名的佛教形而上學的女講師來拜訪阿姜查，這位女士定期在曼谷講授阿毗達摩和複雜的佛教心理學。在與阿姜查的交談中，她詳述了解佛教心理學是多麼重要，和她的學生從她的教學中受益多少。

她問阿姜查是否同意這種理解的重要性。「是的，非常重要。」阿姜查同意。她很高興，又問：是否阿姜查讓他的學生學習阿毗達摩。

「噢，有，當然有。」

她問：「在那裡，你建議他們從哪裡開始學習，哪幾本書和哪些研究論文比較好？」

阿姜查指著他的心說：「只有這裡。」

研究與實修

讓我們談論研究佛法與實際修行之間的差別。研究佛法只有一個目的，那就是在我們生命找到一條出路，以及為自己與芸芸眾生獲得快樂和平靜。我們會產生痛苦是有原因的，讓我們來了解痛苦生起的過程。當心平靜時，它是處於正常狀態；當心動時，念頭便產生了。悲、喜是心念的一部分，掉舉，心到處亂跑也是如此，如果你不了解這樣的心念，你會跟著念頭跑，並且完全受到念頭的支配。

因此，佛陀教我們如何觀察自己的心念，看著變動不居的心念，我們會看到心的基本特性：苦、空和無常。你應該知道並且觀察這種心理現象，以這種方法，你也可以了解緣起的過程。佛陀指出無明（**ignorance**）是所有世間法和諸行（**volitions**）生起的原因。「行」緣「識」，而「識」緣「名色」，這是十二緣起的過程。當我們開始研究佛教時，這些傳統的教義也許對我們有意義，但是當生滅過程真的發生在我們身上時，只研讀佛經的人將無法跟上身心生滅的速度。像一顆水果從樹上掉下來一樣，由於水果掉落如此快速，以致於人們無法得知它經過哪些樹枝。同樣的，當「樂受」生起時，人們興奮不已，而無法知道它是如何產生的。

當然，在佛書裡有關緣起過程的敘述是正確的，但是實

際的經驗是超越語言文字的，研讀佛經無法知悉「這是無明生起的經驗」，「這是『行』如何感受，這是一種特別的意識，這是身心不同的感受。」當你從樹上掉下來時，你不會知道你掉落了幾呎和幾英寸，你只知道你跌下來，感到疼痛，沒有書會敘述這種狀況。

正式的研究佛法是有系統和深入的，但是真諦是超越語言文字的，因此，我們必須以親修實證、以我們最深湛的智慧來證明緣起法。當我們的智慧了知心的本質時，很明顯的，我們的心並不是我們自己，不屬於我們，不是我，不是我的。佛陀不要我們去執著「我們所學過的有關心識的名相」，佛陀只要我們觀察他們都是無常、苦和無我的，他教我們放下，當念頭生起時，覺知他們，知道他們的生起，只有能覺知的心，才是被嚴格訓練過的心。當心受干擾時，各種心識、念頭和反應隨之生起，並且不斷的造作。請把這些念頭放下，無論何種念頭，佛陀說：「放下他們。」對我們而言，去研究自己的心，和知道如何放下是必要的。

如果我們觀察心的運作模式，我們發現心是隨順自然的，心是如此，識的生滅亦復如是。我們可以在修行中觀察到，當我們有正見和正念時，那麼正思惟、正語、正業和正命將自動生起。覺知者能夠知道不同念頭的生起，覺知者像一盞燈。如果知見是正確的，思惟和其它的正道也會是正確的，像燈發出亮光一樣。當我們以正念觀察時，正見隨之生

起。當我們觀察我們的心時，我們只看到心的綜合體，而非自我。那麼我們何以立足？身心合成的五蘊像在風中移動的葉子，我們可以透過禪修發現這種現象。

禪修就像一根木頭，內觀和觀察是木頭的一端，平靜與定是另一端。如果你抬起整根木材，兩端同時被抬起，哪個是定？哪個是內觀？是我們的這顆心。你無法將定(內心的平靜)與觀慧分開，他們就像是一顆起初青澀，後來變黃變甜的芒果，而不是兩種不同的水果。前者長成後者，沒有前者，我們不會有後者，這種譬喻只是為了教導的方便，我們不應該執著在語言上。智慧的唯一來源是去觀察自己的心，只有這種學問才有終點，而且是真正有價值的學問。

在剛開始禪修時，平靜的心是從「住心一境」中生起的；當心不再平靜時，我們會受苦，因為我們有所執著。根據佛說，心的平靜並不是最終目的，因為痛苦仍然存在。

除了這種定，這種平靜以外，佛陀更進一步去觀察，他發現事物的本質，而不再執著於平靜上。平靜、輕安只是許多心識狀態之一，只是修行道上的一個階段，如果你執著它，你依舊陷溺在以輕安為樂的「生」與「有」中。當心不再平靜、輕安時，心再度散亂，你甚至會有更多的執著。

為了觀察「有」和「生」從何生起，佛陀繼續觀察身心的生滅現象，當佛陀仍未了知事物的本質時，他用心的觀

察，進一步觀察所有生起的念頭。觀察他的心是否平靜，他繼續內觀，更深入觀察，直到最後，他了解所有他所觀察的身心的五蘊，看起來像一個火熱的鐵球。當它通體火熱時，你可以在哪裡找到涼爽的接觸點？五蘊亦復如是，執著任何一蘊都會引起痛苦。因此，你甚至不該對輕安和定產生執著，你也不要認為你擁有平靜和輕安，因為如此一來，只會產生自我的假象，只會增長執著和愚癡，製造另一個熾熱的鐵球。

在修行的過程中，我們往往會產生執著，把修行的經驗視為我和我的。如果你認為：「我的心很平靜，我焦慮，我好或壞，我愉快或不愉快。」這種執著會導致「有」和「生」。當快樂結束時，痛苦生起；當痛苦結束時，快樂生起。你會發現你在天堂和地獄之間不斷的遊走。佛陀知道他的心的狀態如此，他也知道：因為「生」和「有」，他的解脫仍未完成，因此佛陀放下這些經驗，去觀察他們的本質。因為執取，所以有「生」和死。變得高興是「生」，沮喪是「死」。死後，我們又生；出生後，我們又死，生死輪迴從一剎那到下一剎那，彷彿永無休止的紡紗之輪。

佛陀發現：無論何種心念，都是無常的，是因緣和合的，它的本質是空的。當他了解時，他放下，因而到了苦的盡頭。你們也必須如實的了解這些事情。當你如實知道事物的本質時，你會發現：任何心念都是一種假象。佛陀說：這顆心一

無所有，心本無生，也不會隨著人死去，它是解脫的，光明的，沒有什麼東西可以佔有它。心之所以會被佔有，是因為心誤解了，而且被因緣和合的現象所矇蔽。

因此，佛陀要我們觀察自己的心。剛開始，心中有什麼？真的，什麼也沒有。空寂的心不會隨著外境生滅，當我們的心接觸好的東西，我們的心不會變好；當接觸不好的東西，我們的心不會變壞。清淨的心知道這些物體，知道他們沒有實體。

當禪修者的心如此安住時，此時，心中沒有疑惑。有來世嗎？有生嗎？我們無須問任何人。觀察心的本質後，佛陀放下所有的念頭，只做一個覺知的人。他只是靜靜的觀察，佛陀已經「不受後有」，不再有來世。以佛陀圓滿的智慧，佛陀稱之為無常、苦、無我。因此，佛陀確實是個覺知者。覺知者根據真相如實觀察，不會因為外在環境的改變而變得愉快或悲傷，這是真正的止息，沒有生、老、病、死，不受後有，超越了苦樂、善惡，超越了語言文字，不再輪迴。

因此，要培養定力，平靜和觀慧，讓他們在你心中生起，並善加利用他們。否則，你只是聽聞佛法和擁有最好的動機，你只能經常訴說事物的本質。你或許很聰明，當事情發生了，你的心會跟著外境轉嗎？當你碰到你喜歡的東西時，你會立刻產生執著嗎？你放得下嗎？當不喜歡的外境生起

時，覺知者會心生執著，抑或把它放下？如果你看到你不喜歡的東西，你依然執著或責備他們的話，你應該反省：「這是不對的，是不究竟的。」如果你以這種方法觀察你的心，你會是個真正的覺知者，自覺者。

我並沒有根據書上的名相來修行，我只是觀察這個覺知者，如果他恨某人，問他：為什麼恨某人；如果他愛某人，問他：為什麼愛某人。探討所有事物生起的緣由，你便能解決執著和憎惡的問題，並且把他們放下。覺知者覺知一切外境的生滅，並不斷的修行，這是關鍵所在。

雞或蛋？

在阿姜查第一次訪問英國期間，阿姜查曾對許多佛教團體演講。有一天晚上，演講後，有一位高貴的英國女士問阿姜查一個問題，這位女士花了許多年研究阿毗達摩，她根據論書中八十九種心法來研究複雜的心識論。

阿姜查會向她解釋心識論中較困難的方面，讓她能繼續做研究嗎？佛法教我們放下，剛開始，我們會堅持佛法的原則，有智慧的人會將這些原則應用在日常生活上，並且能認清生命的本質。阿姜查發現：她是如此的執著於理性的概念，而無法從自心的修持中獲益。

阿姜查很坦白的回答她：「夫人，你像一個在院子裡養母雞的人，你到處撿的是雞糞而不是蛋。」

心中之賊

禪修的目的是去觀察身心的生滅現象，和了解他們的本質。例如，我們把身體視為美好、美麗的，而佛陀告訴我們身體是不淨、無常和苦的。哪一種觀點與事實一致？

我們就好像去國外的參觀者，不會他們的語言，我們無法玩得愉快。一旦我們學會他們的語言，我們便能和他們一起談天說地了。我們又如同小孩般，必須長大後，才能理解那些成年人所說的話。

一般的看法是：我們的生命，從身體開始，是穩固的。一個在玩氣球的孩子，當氣球被樹枝夾住，或被有刺的植物刺破時，這孩子會哭泣；另一個孩子比較聰明，知道氣球容易破掉，當氣球破了時，他不會因此苦惱。通常人們盲目的過活，他們對死亡的忽視，就像美食者盡情享用佳餚一樣，從未想到他們必須排泄，當想上廁所時，卻沒有事先準備，他們不知道要去哪裡。

世間是充滿危險的，有來自生命四大不調的危險，有來自盜賊的危險。在寺院裡也有極相似的危險，佛陀教我們去觀察這些危險，並為出家的男眾命名為比丘（bhikkhu）。比丘有兩種意思：乞士和觀察生死輪迴和執著的危險的人，

眾生體驗貪、嗔、癡，屈服於這些煩惱，他們自食其果，並增長惡習，造了更多的業，又再度屈服於煩惱。

你為何無法去除貪、嗔、癡呢？如果你的想法是錯誤的，你會受苦。如果你有正見，你便能去除痛苦，你知道業和因果的運作，也知道執著感官之娛會帶來痛苦。例如，如果你貪婪的享用美食，隨之而來的是腸胃的不適；又如你喜歡你所偷的東西，稍後，警察會來逮捕你。當你觀察時，你會知道應該如何行為，你會學習斷除貪婪和悲傷。佛陀看到這些危險，想要逃離這危險的世間，這也是我們必須克服的。外在的危險不如我們的內在險惡，令人害怕。什麼是我們內在的危險因素呢？

一、風：感官接觸外境，造成貪、嗔、癡的生起，破壞我們良好的內心。通常，我們只看到風把葉子吹得到處都是，卻看不到我們的感官之風，這不受人注意的感官之風會造成慾望的風暴。

二、火：我們的寺院可能永遠不會有火災，但是貪、嗔、癡之火卻不斷的在我們內心燃燒。貪和嗔會讓我們說錯話和做錯事。癡會讓我們善惡不分，視善為惡，視惡為善，視醜為美，視沒有價值之物為有價值，不禪修的人看不到貪嗔痴三毒之火，而被三毒之火所毀滅。

三、水：水的危險在此指我們心中的煩惱之流，煩惱之流淹

沒了我們的本性。

四、賊：真正的賊不是外在的賊。這二十年來，我們的寺院只看到一次小偷，然而我們內在的五種執著（五蘊）卻不斷的洗劫、打擊和摧毀我們。這五蘊是什麼？

一、色（身體）

色身為病苦所折磨，當色身違反我們的願望時，我們便會悲痛和悲傷。如果不了解身體的自然老化和衰壞，我們會受苦。我們會被別人的身體所吸引，或嫌惡他人，因而失去了內心的平靜。

二、受

當痛苦和快樂生起時，我們忘記他們是無常、苦、無我的。我們認同我們的情緒，因此被我們錯誤的見解所折磨。

三、想（記憶和知覺）

我們認同已知的和記得的事物只會引起貪、嗔、癡，讓錯誤的見解成為一種習氣，儲存在我們的潛意識裡。

四、行（**Volitions**）

如果不了解心的本質，我們會有所反應，而念頭、感受、好惡、悲欣便會產生，我們忘了它們是無常、苦、無我的，所以對它們產生執著。

五、識

我們執著這個能知道其他四種蘊的識。我們認為：「我知道，我是，我覺得。」因而被這自我的幻想所束縛。

這些心中之賊，這種錯誤的見解導致錯誤的行為。佛陀發現在五蘊中無法找到真正的快樂，因此，佛陀為那些觀察到這種危險，並且尋找解脫之道的人命名為比丘。

佛陀教導他的弟子五蘊的本質，和教他們放下五蘊，不要執著他們為我或我的。當我們了解五蘊的本質時，我們會發現五蘊有可能造成巨大的傷害，但是他們不會消失，他們只是不再被執著為我們自己的。在佛陀覺悟後，佛陀仍然有身體的病痛，有苦受和樂受，有記憶、念頭和意識，但是佛陀不會執著五蘊為自我，為我或我的。佛陀如實知道它們的本質，而覺知者也知道五蘊非我，沒有實體。

要將五蘊從煩惱和執著中分離，就好像在森林中清理樹叢而不會摧毀樹木。煩惱只是不斷的生滅，無法生根，我們只是隨著五蘊生滅，五蘊的本質是不斷的生滅。

如果有人咒罵我們，而我們不執著自我，這個事件以所說的話結束，我們不會受到傷害。如果苦受生起，我們應該放下，要了解這種感受並不是我們。比丘不會這樣想：「他恨我，他找我麻煩，他是我的敵人。」比丘也不會感到驕傲，或自認為高人一等。如果我們不站在槍火的發射範圍內，我

們不會被擊中；如果沒有收信人，信會被退回。優雅的走過世間，不執取每件事的好壞成敗，比丘會變得寧靜，這是涅槃、空和解脫之道。

觀察你的五蘊，創造一個乾淨的森林，你會是個不同的人。那些了解空義，並且能照著修行的人非常少，然而他們知道什麼是畢竟大樂，為什麼不試試看？你可以去除心中之賊，並且所做所為一切如法。

第二章

糾正我們的知見

阿姜查說：當你採蘑菇時，你必須知道要找什麼。當你在修行時，你也必須知道要培養什麼態度，知道要避免何種危險，以及要養成何種心態。

在此，阿姜查強調：儘管有誘惑和煩惱，我們仍要訓練耐力和勇氣，和培養尋找中道的意願，並且能夠身體力行。阿姜查說：當貪、嗔、癡生起時，不要被他們征服，不要氣餒，請保持正念，你的意志力也要堅強。

當你的訓練有所增長時，你會發現：你所觀察的每一個外境都是無常的，也因此是苦的。你會發現：這些是所有的人、事、物都有的特性，因而開始學習解脫和捨離之道。阿姜查提醒我們，要有意願並以平常心去觀察我們的苦與樂。

當我們的心變得平靜、清明時，我們便更接近真理，這是阿姜查所謂的「僅僅如此」，佛法真的非常簡單。萬物生生滅滅，整個世界的改變，真的是「僅僅如此」，當我們了解他的意思時，我們的內心會漸趨平靜。

歧 途

一位遊方的苦行僧，為了尋找佛陀到處旅遊，某個晚上，他來到一間房子，正巧佛陀也在那間屋子裡，但是他不知道佛陀的外貌，他不知道佛陀的存在。第二天早上，他起身後又繼續去尋找佛陀。尋找內心的平靜和覺悟而沒有正見，就像這樣。

由於不了解苦諦和滅諦（滅苦之道），在修行道上，其他的因素都會跟著錯誤，如：錯誤的動機，錯誤的言語，錯誤的行為和修習邪定等。

雖然愚蠢的人可能會以愛憎作為最後的參考，但是你的愛憎並非可信賴的指引，就像旅行到某個鄉鎮，你不知不覺的走在錯誤的道路上，由於這是一條方便的路，所以你可以很舒服的在上頭行走，但是這條路不會帶你到你想要去的地方。

正 見

藉著觀察一切事物的無常、苦、無我，人們可以培養正見，正見可以導致捨離和去除愚癡。捨離並非厭惡，對我們喜歡的東西心生厭惡是暫時的，而且會渴望它失而復得。

想像你喜歡的某些食物，例如竹筍或甜的咖哩，想像你每天食用它長達五、六年，你會厭倦竹筍。如果某人送你一些竹筍，你不會感到高興。同樣的，我們應該不斷觀察一切事物的無常、苦、空。

我們所追求的不是快樂的生活，而是內心的平靜。平靜是在內心，你可以在繁忙和痛苦中尋求內心的平靜；你無法在森林中或小山丘上找尋平靜，你的師父也無法給你內心的平靜。你所經歷痛苦之處，也是你能找到解脫痛苦的地方。想逃離痛苦實際上是往痛苦跑。觀察痛苦，觀察它的原因，並且當下去除痛苦，而不是去處理痛苦的結果。

飢餓的煩惱

初學者常常想知道什麼是修行。當你想對治煩惱，不去增長習氣時，這就是修行。摩擦和困難的生起正是修行所在。當你採蘑菇吃時，你不會盲目的去採，你必須知道他們的種類。修行亦然，我們必須知道危險所在，煩惱所在，以便能從中解脫。

貪、嗔、癡三毒是我們的痛苦和自私的根源，我們必須學習去對治、去克服他們，並超越他們的控制，成為自己的心的主宰。當然這好像很難，這就如佛陀說的：你必須和你童年即認識的朋友分開一樣困難。

煩惱像一隻老虎，我們應該把煩惱之虎關在以正念、精進、耐心和忍辱打造的堅固的籠子裡，那麼我們就可以藉著不增長習氣，而把煩惱之虎餓死，我們無須帶把刀子去砍除煩惱之虎。煩惱又像一隻貓，如果你餵它，它會經常來這裡。停止餵它，最後它不會再來這裡。

剛開始修行時，我們不可避免的會感到熱惱與痛苦，然而請記得：是煩惱令人熱惱。人們會想：我以前從來沒有這種問題，怎麼回事？以前，當我們的慾望滿足時，我們會感到平靜，就像照顧體內有傳染病的人一樣，只是覆蓋外部的

痛處。

要對抗煩惱，不要讓煩惱增長，有些人認為這是自我虐待，然而要使內心變得強壯這是必要的。自己觀察，不斷的觀察你的心，你可能認為：你觀察的只是結果，而你想知道其原因。假設有對夫婦有個孩子，這孩子長大後桀驁不馴，這對夫妻被孩子的行為所困擾，他們可能會問：「這個孩子為什麼會生在我家？」事實上，我們的痛苦來自錯誤的見解，和來自對各種心念的執著。我們必須像訓練水牛般來訓練我們的心，水牛彷彿我們的念頭，而主人是禪修者，豢養和訓練水牛則是修行。由於有一顆受過訓練的心，我們可以看到真諦，我們知道生從何來，也知道如何止息痛苦煩惱，不再受輪迴之苦。

在修行過程中，每個人都有煩惱，當煩惱生起時，我們必須知道如何對治煩惱，這不是空想，而是要付諸行動，一再忍耐是必要的。漸漸的，我們必須改變我們的思惟模式，我們必須觀察：當我們以「我」和「我的」的觀點來思考時，我們是如何受苦，然後我們才能放下。

苦與樂

有一位年輕的西方僧侶剛抵達阿姜查的森林寺院，並請求留下來修行。阿姜查的第一句話是：「我希望你不怕吃苦。」這位年輕的西方人有點驚訝的說：他不是來受苦的，而是來學習禪修，和平靜的住在森林裡。

阿姜查解釋：「有兩種痛苦，一種是會導致更多苦的苦，另一種是會導致苦的止息的苦。如果你不願意面對第二種苦，你肯定會遭受第一種苦。」

阿姜查的教導方式通常是簡單而直接的，當阿姜查在寺院裡遇到他的弟子時，他經常會問：「你今天會不會很痛苦？」如果某人的回答是「會」，他會說：「你今天一定有很多執著囉。」然後就跟著那位弟子一起笑。

你曾經快樂嗎？你曾經受苦嗎？你是否考慮過何者是有價值的？如果快樂是真實的，那麼它不應該消失，不是嗎？你應該去觀察這點，看看什麼是真實的。這種觀察，這種觀慧會導致正見。

分別心

正見的意思是沒有分別，把一切眾生視為相同，沒有好壞之別，沒有智愚之分；也不認為蜂蜜是甜美和較好的，而某些食物是苦的。雖然你可以吃幾種食物，但是當你吸收和排泄時，這些食物全部變成一樣的東西。這些食物是一還是多？一個玻璃杯是大的嗎？和一個小杯子比起來，它是大的；然而若放在一個大水瓶旁邊，就不是了。

由於分別心，我們的慾望和無明於焉產生，這是我們創造的世界。又，一個水瓶既不重也不輕，而我們認為它不是重的就是輕的。在禪宗的公案裡，有一則風幡的故事：有兩個人在看一面旗幡，甲說是風在動，乙說是幡在動，他們可以辯論不休，或拿起棍子打起來，這是毫無益處的，因為是他們的心在動。

萬事萬物總有差別，知道這些差別後，要學習從異中求同。在僧團裡，僧眾來自不同的背景，不同的文化，然而他們不會去想：「他是泰國人，那位是寮國人，他是高棉人，他是西方人。」我們應該互相了解，並尊重他人，學習去看一切事物背後共同點，看看他們是如何的平等，空（無有實體），那麼，你就知道如何明智的處理這些差別，而且不會執著它相同的地方。

為什麼糖是甜的而水是沒有味道的？這是他們的本質。心的本質是有念頭和寂靜，也有痛苦和快樂。想要讓念頭停止是錯誤的見解，有時有念頭，有時是靜止的。我們必須知道兩者都是無常、苦，而且沒有永久的快樂的因。如果我們繼續擔心，並認為：「我在受苦，我要停止想。」這是錯誤的見解，只會把事情弄得更複雜。

有時，我們會覺得想是苦，像一個盜取我們財物的小偷，我們如何阻止他？在白天，是光明的；在夜裡，是暗的。它是苦的吗？只有當我們將現在的事物，和我們已知的情況比較，並且希望它不是這樣，痛苦才會生起。外在的事物，由於我們的分別、計較，所以我們才會受苦。

你觀察這心在運作，你認為這心是你，或是你的嗎？你會回答：「我不知道它是否是我或我的，當然，心會失去控制。」心就像一隻猴子無意識的到處亂跳。在樓上，厭煩了，又跑回樓下，厭倦時，去看電影，再度厭煩時，就去吃美食或劣質的食品，之後，又不感興趣，它的行為被嫌惡和畏懼所驅使，而非理智。你必須學習自我控制，不再心猿意馬，並關心生命的真相、本質。觀察心的本質是無常、苦、無我的，學習成為心的主人；如果有必要，把心關起來，不要一味的隨心所欲，讓心筋疲力竭而死，那麼你就有一隻死猴子，讓死的猴子腐爛，那麼你就有猴子的骨頭了。

心和外境

我們不去觀察自我，而去殉欲，被無盡的貪婪和懼怕所束縛，只想做我們喜歡做的事。無論我們做什麼，我們想要輕鬆自在，如果不舒服、不快樂，我們就不開心，嗔和癡便生起，我們因而受苦，我們被心所束縛。

通常，我們的念頭總是隨著外境跑（心隨境轉），每當念頭生起，我們總是跟著念頭轉。思想和智慧不同，有智慧時，心是平靜的，如如不動，我們能保持覺知。通常，當外境出現時，我們會思考，談論和擔心他們。然而這些物體（外境）都沒有實體，全都是無常、苦和空的。只要把他們分解，並仔細分析這三種共同的特性。當你靜坐時，他們會再度出現，要一直觀察他們。

這種修行像在看管照顧一隻水牛和稻田，心就像那隻想吃稻米的水牛，稻子是外境，而覺知者是主人。想想這個譬喻，當你看管水牛時，你讓牠自由，但是你仍看著牠，你不能不注意，如果牠接近稻子，你會對牠大喊，牠會退回。如果牠很頑固，不聽你制止的聲音，你帶一根棍子去打牠。在白天不要睡覺，放下一切，如果你不照著做，很肯定的，水牛會去吃稻子。

當你觀察你的心時，覺知者會經常觀察一切外境。正如佛經上說的：「一個知道觀察內心的人，能夠躲開邪惡之人摩羅（Mara）的陷阱。」我們的心念不斷生滅，但是有誰在觀察它呢？心是一回事，而覺知者是另一回事，心在思考，同時也是覺知者。覺知的心知道當它遇見外境時是如何，也知道當它與外境分開時又是如何。當覺知者以此方法觀察心時，智慧會生起。如果它遇見一個物體，它會涉入，正如水牛一樣，無論牠跑到哪裡，你必須看著牠，當牠靠近稻子時，對著牠大喊，如果牠不聽從，請給牠棍子。

當心接觸外境時，會緊緊抓住；當心執取外境時，覺知者必須教它，解釋什麼是好的和什麼是壞的，指出因果的運作方式，告知執取任何事物會帶來不好的結果，直到心變得理智，直到放下，以這種方法訓練會生效，而且心會變得平靜。

佛陀教我們要放下一切，不要像母牛或水牛一般，要保持覺知。為了讓我們了解，阿姜查教我們多修行，堅定的皈依佛、法、僧，並且把佛法應用在日常生活中。從一開始，我就這樣修行，在教我的弟子時，我就這樣教，我們不在經典中發現真諦，而是在我們的內心找尋真理。如果心尚未解脫，觀察每種狀況的因果關係，直到心知肚明，並能從中解脫出來。當心再度執著時，觀察每一個新的情況，繼續觀察，弄清真相，執著將無法生起。這是我修行的方法。

如果你像這樣修行，內心的平靜是在活動中和在與外境接觸時訓練出來的。剛開始，你觀察你的心而外境生起時，你執著或逃避他們，因此，你的心受干擾，不得安寧。當你打坐時，希望不要有外境干擾，不要有這種念頭，因為希望不受干擾也是一種慾望。你越是同你的念頭奮鬥，它變得越強壯。請忘記它並繼續禪修，當你接觸外境時，觀察他們的無常、苦、無我的本質。一切事物均具有這三種特色：無常、苦、無我，把一切事物歸於三法印中，並繼續觀察他們的本質。

人世間的問題

有許多人（特別是知識份子與專業人才）搬出大都市，在小鎮和鄉間尋找更安靜和更單純的生活，這是很自然的。如果你抓住一把泥漿並用力壓它，它會從你的指縫中滲出，同樣的，人們在壓力之下也會尋找一條出離之道。

有人問我關於這個世間和世界末日的問題，我問：世間指的是什麼？什麼是世間？你知道嗎？這個無知的，黑暗的，無明的地方正是世間。由於侷限在六根的範圍內，因此我們的知識發展成為這晦暗世間的一部分。要回答這個問題，我們必須知道它的本質，並證悟照亮這黑暗世間的智慧。

這些日子，我們的文化正在式微，在貪、嗔、癡中沉淪；而佛陀的教化從未改變，佛陀說：「不要對他人或自己說謊，不要偷取別人的東西。」世間法以欲望為指標，而佛陀的教化以慈悲和法（真諦）為引導。

如此而已

當你仔細觀察這個世間時，這個世間只是如此而已。人生只是生、老、病、死，如此而已；偉大或渺小也不過如此而已；生死輪迴也不過如此而已。那麼我們為什麼仍然執著，緊緊抓住，放不下呢？遊戲人生給我們帶來一些樂趣，而這種樂趣也只是如此而已。

凡是令人愉快的、美好的事物，美食，興奮之事，也只是如此而已，有它的極限，並沒有任何特別之處。佛陀說：一切事物只是如此而已（法爾如是），都是平等的，我們應該觀察這點。請看看來這裡修行的西方僧侶，他們一生中經歷了許多快樂和舒適的時光，然而也只是如此而已，想要更多，只會讓他們發瘋。他們是世間的過客，放下一切，這也是如此而已。他們來到森林寺院，學習放下一切，放下所有的執著和痛苦。

所有因緣和合的事物都是無常的，都流轉於生死輪迴之中。請觀察他們，他們也只是如此而已，這世間所有的事物是如此存在著。有些人說：「做有德的行為，身體力行所信仰的宗教，你仍然會變老。」對色身而言，這是真的，而心和德行則不然。當我們了解其異同時，我們就有機會獲得解

脫。

觀察我們身心的特色，他們是因緣和合的，他們有生起的原因，因此是無常的，他們的無常、苦、空的本質是相同的，無法改變，一位大人物和一位僕人相同。當他們變老時，他們的生命即將結束，他們不再自尊自大，不再隱藏自己。他們行動不變，食不知味，不再有氣質。當你變老時，你的視力變得模糊，聽力減弱，身體變得虛弱，你必須面對自己的衰老。

佛陀教導我們真諦，但是我們像水牛，除非四條腿被緊緊綁住，否則他們不會服用任何藥物，一旦他們被綁住，動彈不得，此時你可以給他們藥，他們無法脫離。同樣的，大多數人在放下和去除愚癡前，必定為痛苦所纏縛，如果我們仍然能承受，我們不會屈服。當人們聽到法師解說佛法時，只有少數人能了解，然而生命必定會一直教我們直到生命的盡頭（生命是吾師）。

你可以用力拉一根繩子的末端，如果另一端被黏住，繩子絕不會移動，為了讓它鬆開，你必需找出哪裡被黏住，你必需找到問題的根源。我們必須精進修行，去找出我們的執著所在，去培養平靜的心。我們必須一開始就跟隨公牛的足跡，從牠離開牛欄那一刻開始。如果我們從半路上的足跡開始找，我們將無法得知那是誰的牛的足跡，因此我們可能會

被帶到其他地方去。

因此，佛陀首先談到修正我們的觀念，我們必須觀察痛苦的根源和生命的真相。如果我們能夠看到所有事物都只是如此而已，我們會找到真正的「道」。我們必須知道因緣和合的事物的本質，只有此時我們在這世間才有平靜可言。

追隨你的老師

當你在佛法中成長時，你應該有一位老師來教導你和給你建議。關於定（samadhi，三摩地）經常被誤解，禪修時發生的現象，平常是不會發生的。如果有這種情況，老師的指導是非常重要的，尤其是在你誤解的地方，通常他糾正你的地方，正是你認為你是對的地方。在你錯綜複雜的思想中，一個觀念中可能隱藏另一個觀念，你因而被蒙蔽。尊重你的老師和遵守修行的規矩及方法，如果老師說去做事，就去做；如果他叫你停止，就停止，這讓你老實修行，並且讓你增長智慧和觀慧，如果你按照我說的去做，你會了解的。

明師只說「捨棄」或「除去自我」的艱難的修行，無論發生什麼事，都不要離開你的老師，讓他指導你，因為我們很容易忘失「道」。很少研究佛教的學者想要修行，我會鼓勵他們去修行，但是有些人只以邏輯推理來研究佛教；只有少數願意在下一生解脫，對於其他的人，我感到惋惜。

信賴你的心

修行佛法有許多方法，如果你知道重點，你不會誤入歧途；如果你沒有持戒，沒有定力，你的修行不會有成就，因為你已偏離過去的偉大森林禪師所遵循的「道」。不要忽視這些基礎，如果你想修行，你應該在你的心中建立戒、定、慧，並尊重佛、法、僧三寶。心不要到處攀緣，做一個誠實的人，雖然人們會一再的欺騙你，如果你能保持覺知，你最後會不再與他們來往。同一個老人來說相同的謊言，如果你知道這是謊話，你不會相信，這需要很長的時間你才會明白。

當我修行了兩三年時，我仍然不能信賴自己；在我有豐富的經驗後，我學會信任我的心。當你深入了解後，無論發生什麼事，你會順其自然，所有事物都會消失、結束。你會有這種情況：你的心會告訴你該做什麼，要不斷的保持正念，你唯一需要關心的是繼續觀察你的心。

你為什麼要修行？

一群旅客來訪問阿姜查時，問了三個問題：你為什麼要修行？你如何修行？你修行的結果是什麼？他們是一個歐洲宗教組織所派出來的代表團，他們以這三個問題來問許多亞洲的偉大的禪師們。

阿姜查閉上眼睛，過了一會兒，他提出三個問題作為答覆：你為什麼吃？你如何吃？你吃飽後的感覺如何？然後他笑了起來。之後，他解釋說：我們已經了解，佛法是引導我們開發我們內在的智慧，以及回歸自然之「法」。因此，他讓這些在整個亞洲尋求真理的人，能夠探討自己的內心。

讓樹生長

佛陀說：事物會自然生滅，一旦你已經盡人事，結果只能聽其自然，其結果由你所累積的業力來決定，然而你卻不該停止努力。不論智慧之果來得快或慢，你不能強迫它，正如你不能強迫你所種植的樹快快長大，樹有它成長的步調，你的工作是挖一個洞，澆水和施肥，並預防蟲害，你的事就只有這些，而樹成長的方式由它負責。如果你像這樣修行，一切都會安好，而你的植物也會自己長大。

因此，你必須了解你的工作和植物的工作之間的差別，把樹的事留給樹，負起你的責任，如果你的心不知道要做什麼，它會強迫這棵植物在一天之內長大、開花和結果，這是錯誤的觀念，是痛苦的主要原因。請朝正確的方向修行，把其餘的留給你的業，那麼，不論一生，還是百世千生，你的修行都會處於平靜之中。

好景不常

當阿姜查抵達新的美國禪修中心時，許多西方學生很快的對阿姜查的教導感到著迷和印象深刻，他是清明、率直的，他會慈愛、幽默的去嘲弄人們的恐懼和執著。有這種善巧和著名的大師來訪是令人興奮的。

新的故事，金黃色袈裟的僧侶，和對『法』的新的詮釋，凡此種種都令人驚嘆。因此，弟子們請求說：「請不要按照計畫那麼快就離開，一定要留久一點，有你在，我們真的很高興。」

阿姜查微笑著說：「當然，新的事物總是好的，如果我留下來教導你們，並且叫你們工作，你們會討厭我，不是嗎？當興致逐漸消失後，你的修行會如何？不久，你們會對我不感興趣，這種掉舉（restless）的心，渴求的心如何停止？誰能教你呢？只有自己才能學習真正的法（Dharma）。」

第三章

生活即修行

禪修與日常生活是分不開的，任何情況下都可禪修，都可增長智慧和慈悲心。阿姜查教導我們：正精進即是在任何情況下保持正念，禪修者並沒有從世間逃跑，而是學習不執著的過生活。

另外，他堅持說：修行生活的基礎是戒，雖然戒被現代社會所忽視，但是它必須被了解和被視為禪修的基礎。戒是指我們在身、口、意上小心謹慎，以免傷害其他生命。這種尊重和關心，讓我們與周遭的所有眾生能和睦相處，只有當我們的言行出自善心，我們才能讓心平靜和放寬心胸。這種不傷害他人的修行，是把全部生命投入修行的方法。

為了過中道的生活，阿姜查主張節欲和靠自己。放縱的生活是很難增長智慧的，在基本生活上要小心節制，例如在吃、睡和言談都要節制，這會讓我們的心平衡，也能增長自信。阿姜查告誡我們：不要模仿他人的修行方式，或和其他人比較。觀察自己的心是相當難的，又為何要增加評斷他人的負擔。學習以觀察自己的呼吸做為禪修的所緣境，和在日常生活中禪修，你的智慧必定會增長。

動 中 禪

適當的精進並非努力的想讓某些事情發生，而是在任何時刻，努力的保持覺知、覺醒，並努力的對治懈怠和煩惱，努力的讓我們一整天都在禪修（指隨時隨地保持正念、正定，並觀察自己的心）。

苦樂如捉蛇

阿姜查告訴一位新出家的弟子「在這裡修行，不要執著任何東西。」這位弟子提出異議：「有時候不是必須去撷取一些東西嗎？」

阿姜查回答：「是的，是用手，而不是用心。」當心執著痛苦時，就像被蛇咬一般。當心執著快樂之事時，它只是捉住蛇的尾巴，過了不久，蛇頭便會轉過來咬你。

讓不執著和正念像父母一樣，做為你的心的守護者，而你的愛憎就像孩子一樣，在內心呼喚：「媽媽，我不要這個；爸爸，這個我要多一點。」只要微笑著說：「孩子，沒問題。」，「但是，媽媽，我真的想要一頭象。」，「沒問題，孩子。」，「我要糖果。」，「我們可以搭飛機去嗎？」如果你能讓這些念頭自然生滅而不執著，就沒有問題。

當某些事物與感官接觸時，好惡因而產生，此時，癡亦生起，如果有正念的話，智慧也會在這相同的經驗中生起。如果你必須在某處，不要懼怕該處會有許多事物與感官接觸，覺悟並非指既聾又瞎，如果每秒鐘都在持咒來阻隔外境的話，你可能會被車子撞到。只要保持正念，不要被矇蔽，

當別人說某物很漂亮時，對你自己說：「它不是。」當別人說某物很好吃時，對你自己說：「不，它不是。」不要對世間產生執著，不要執著於相對的見解，請把它放下。

有些人害怕布施，他們覺得他們會被利用或壓迫，他們無法適當的照顧自己，在培養布施的習慣時，我們只是對治我們的貪和執著，這能顯現我們的本性，並讓我們變得更輕鬆，更解脫。

戒

修行有兩個層次，第一個是基礎，是持戒，是為了給人們帶來快樂、安樂與和睦。第二個是修行佛法，直接朝向覺悟，朝向心的解脫。解脫者是具足慈悲與智慧的，而解脫是修學佛法的目的。這兩個層面是修行的基礎。

戒是法（Dharma）的父母，與我們一道成長，為我們提供資糧和修行的方向。戒是和睦的世界的基礎，在和睦的世界，人們可以像人一樣，而非如動物般的過日子。持戒是修行的核心，它非常簡單，永遠受持五戒：不殺生，不偷盜，不說謊，不邪淫和吸食麻醉品。培養慈悲心和尊重所有的生命，好好照顧你的財物、財產和謹言慎行。

持戒讓你的生活變得簡單，清淨，如果你做的任何事都以戒律為基礎，你的心會變得更仁慈、清明和平靜，在這種環境下，你的禪修會很容易進步。佛陀說：「諸惡莫作，眾善奉行，要淨化我們的心（自淨其意）。」我們修行是要去除痛苦煩惱，要增長智慧和善根，你心裡還有不好的念頭嗎？當然有！那麼為什麼不把你的心清理乾淨？

「諸惡莫作，眾善奉行」是好的，但是有其極限，之後，

我們必須超越善惡。最後是究竟解脫，這種解脫是無慾無求的，而解脫者的慈悲心和智慧是自然流露出來的。正精進和持戒不是表面功夫，而是持續的內心的覺知和自制。因此，發自內心的慈愛，會給自己和別人帶來快樂，而持戒也必須以慈愛為根，如此才能持戒清淨。

當不識佛法的人有不當行為時，他們會四處環顧，好確定沒有人看到，這種人多麼愚蠢！我們的業力總是在看著，我們從未僥倖做成任何事。遵守你的戒律，如同園丁照顧花樹一般，不要執著戒律的大小和重不重要。有些人想走捷徑，他們說：把定忘了，我們會直接沉入內觀；把戒律給忘了，我們才能開始修定。對於我們的執著，我們有許多藉口。

我們必須在我們所在之處禪修，直接而簡單。當首要的兩個階段：持戒和正見已經圓滿，然後第三階段斷除煩惱會自然而然，無須深思熟慮。當有亮光時，我們不再為破除黑暗而擔心，也不想知道黑暗如何消失，我們只知道有光。

持戒有三個階段，首先視戒律為師父給我們的訓練規則；第二階段是我們發心持戒，並能遵守戒律；第三階段是最高境界，是聖者的境界，他們甚至不用思考是否犯戒，對或錯，而能如法如儀，這種戒行來自了知四聖諦的智慧，因而能身體力行。

互為因果的戒、定、慧

佛陀教我們離苦之道：知道苦的原因和離苦之道。在我修行的過程中，我只知道這簡單的方法：好的開始是持戒，其次是定，而以慧結束，如果你仔細思考這三學：戒、定、慧，你會發現他們實際上是一體的。

讓我們想想這三學相關的地方，人們如何持戒？實際上，在持戒時，我們必須從智慧開始。傳統上，我們談到持戒，首先要有戒德。然而，要圓滿持戒，我們必須有智慧去了解戒的涵義。剛開始，你必須觀察你的身業和口業，觀察其中的因果關係。如果你觀察身業和口業，知道他們在何種情況下會造成傷害，那麼，你會開始控制你的身業和口業，並淨化因與果。

如果你已經知道身業和口業的特性，你就知道如何修行，如何棄惡修善。當你棄惡行善時，你的心會變得堅定，不動搖，有定力。你的定讓你的身業和口業不會猶豫，由於心的專注，當色塵或聲塵生起時，你可以很清楚的觀察他們。由於心不動搖，你會根據事實觀察所有事物的本質，當這種覺知繼續不斷時，智慧就產生了。

此時，戒、定、慧可以視為一體，當他們圓滿具足時，

他們變成同義了，也就是聖道。當貪、嗔、癡生起時，只有這條聖道能摧毀他們。

戒、定、慧三學彼此可以相輔相成，然後像螺旋形般繞著色、聲、香、味、觸、法等六塵旋轉，無論什麼生起，「道」總是在控制中。如果道非常強大，它會摧毀貪、嗔、癡等煩惱；如果是弱的，煩惱就會生起，會破壞我們的道心。當色、聲等六塵生起時，若沒有強大的戒、定、慧，六塵會摧毀我們的修行。

所修之「道」和煩惱是如此並行的，學法的人必須一直在兩者間奮鬥，好像兩個人在打鬥一般。當所修之道得力時，覺知和觀照的能力會增強。如果你能保持覺知，當煩惱生起時，它會消失；如果你精進於修道，煩惱會逐漸消失；如果你的道力薄弱，煩惱會再度生起，會產生執著、愚癡和悲傷。當戒、定、慧薄弱時，苦就會生起。

苦一旦生起，能滅除憂傷苦惱的戒、定、慧也消失了。只有戒、定、慧能增長道業，當戒、定、慧增長時，道業也隨之增長，並能摧毀每一刻、每個情況下所產生的苦因。這種對抗一直持續，直到一方被克服為止，因此，我建議你們要不斷的修行。

修行是從此時此地開始，痛苦和解脫及整個「道」都在此時此地。戒、定、慧三學是用來對治我們的心，而「道」

與煩惱會一直在心裡交戰，直到到了「道」的盡頭。因此，修行道上是非常艱苦的，你必須有耐心，能忍辱和足夠精進，然後智慧會自然生起。

戒、定、慧三學構成「道」，它只是帶人們去目的地的道路。例如，你走在從曼谷到巴蓬寺的路上，道路對於你的旅行是必要的，但是你要找的是巴蓬寺而非道路。同樣的，我們可以說戒、定、慧不是修行的目的，而是通往解脫的道路。當你增長戒、定、慧三學時，其結果是最究竟的平靜，這種平靜的心，任何色塵和聲音都無法干擾它。此時，所做已辦，沒有什麼事需要做，因此，佛陀說：心無罣礙的捨棄你所執取的事物，那麼你就可以體驗這平靜，最後，你會證入涅槃，成為一位解脫的聖者。

此外，不要太快去衡量你的進展，只管修行，不然，每當心變得平靜時，你會問：「是這樣嗎？」一旦你這麼想，將前功盡棄。沒有徵兆可以證明你的進展，就像路標上說的：「這是通往巴蓬寺的路。」請捨棄所有慾望和期待，直接觀察你的心。

何謂自然？

有些人抱怨這種生活方式不適合他們的本性，並主張修行要合乎「自然」。

自然，就是森林裡的樹，如果你把樹拿來蓋房子，它就不再自然了，不是嗎？如果你學會利用樹木，劈成木頭來蓋房子，它會有更大的價值。又如狗是自然的，隨著牠的嗅覺到處跑，如果丟一些食物給牠們，牠們會互相爭奪，這是你想要的自然嗎？

自然的真意可以在我們的戒律和修行中發現，這種自然是超越我們的習慣、環境和恐懼的。假如人心隨著所謂自然的衝動發展，未加以訓練，它會充滿貪、嗔、癡，我們會因而受苦。然而透過修行，我們會讓我們的智慧與慈悲自然增長，直到開花結果。

節 制

在修行上，有關感官的節制有三個要點，亦即要求修行者不要耽溺、執著於感官之娛，要節制飲食和保持覺知。

一、感官的節制

我們能輕易的發現身體上的缺陷，例如盲、聾、四肢殘障，而心的異常則是另一回事。當你開始禪修時，你對事物會有不同的看法，你會在以前看似正常的心中，發現心理異常；而你也會發現你以前所沒有察覺到的危險。禪修會讓你在感官上有所抑制，你會變得很敏感，就像進入森林或叢林裡的人，對有毒的動物、棘刺等非常敏感。同樣的，一個傷口未痊癒的人，對蒼蠅和蚊蚋會更警覺；對禪修者而言，危險是來自外境，因此節制感官是必要的，實際上，它是最高的戒德。

二、.節制飲食

要禁食很容易，要吃得少比較難，為了禪修而節制飲食更難。經常禁食，倒不如去學有正念的用餐，和知道你的食量，學習去區分需要和想要的不同。

訓練身體並非自我折磨，不睡不吃有時看起來很極端，

但是有它的價值，我們一定要對抗懈怠與煩惱，去激勵自己和對治煩惱，一旦這些被克服，這樣的修行就不再需要。為了對治我們的慾望，我們應該少吃、少睡和少說話。

三、覺知

要有覺知能力，必須不斷的精進，並非當你勤奮時才想禪修。即使你有時整夜禪修，如果在其他時間，你仍然放縱懈怠，這不是正確的修行。不斷的觀察心，就像父母看顧孩子一般，保護心，讓心不會愚蠢，教它什麼是正確的。

認為在某些時候你無法禪修是不正確的觀念，你必須不斷努力來了解自己，在任何情況下，你會持續呼吸，而禪修正如呼吸一樣必要，且隨時隨地皆可禪修。如果你不喜歡某些活動，例如唱誦和工作等，你放棄他們如同放棄禪修一般，你絕不會覺悟。

靠自己

佛陀教導我們：那些希望證悟的人必須靠自己來了知真諦。那麼，無論別人批評你或是稱讚你，都無分別；無論別人說什麼，你都如如不動。如果一個人缺乏自信，當某人說他不好時，他會認為自己不好。請自我觀察，如果他們是錯的，別理他們；如果他們是對的，向他們學習。

無論哪種情況，為什麼要生氣？如果你能以這種態度看事情，你會心平氣和，只要有佛法，不會有什麼差錯。如果你真的應用佛陀給我們的教導，你毋須嫉妒他人，你可以自給自足，你可以自力更生。

只用自己的資源修行是困難的，因為他們是你自己的，一旦你認為修行是困難的，那是因為你想要別人的資糧，所以佛陀教導我們要獨自奮鬥。例如，你在鄰居家裡抓取火把，火是熱的；如果你在自己家裡抓取火把，火也是熱的，所以不要執取任何東西。這是我如何修行，所謂的直接的方式，我不與任何人爭辯，如果你帶了佛經或心理學的書來和我辯論，我不會辯論。我只會讓你知因與果，讓你了解修行的方法，我們必須學習靠自己。

不要模仿

我們必須知道人們怎樣模仿他們的師父，他們成為副本、印刷品，這就像國王的馴馬師的故事。老的馴馬師去世了，國王僱了一個新的馴馬師，很不幸，他走路時是跛行。新的駿馬被帶到他那裡，他訓練馬兒跑，慢跑和拉車，但是每一匹馬都跛行，最後，國王召見馴馬師，在馴馬師進入朝廷時，國王發現他跛行，他了解原因後，立即僱用一位新的馴馬師。

做為師父，你必須知道你所留下的典範的力量，而更重要的是，做為弟子，你不可跟隨你師父的外在形式，行為模式；你師父是要指導你讓你內心完美的人，把你師父內心的智慧做為你的模範，不要模仿他的跛行。

知己知彼

知道你自己的身心狀況，你也會知道他人的，一個人的臉部表情、言語、舉手投足都源於他的心態。覺悟的佛陀能夠了解人的身心狀態，因為他已經歷過，而且能以智慧觀察他們的心態，正如一位睿智的老人，已經歷過童年，所以能了解孩子的行為。

這種自知之明與記憶不同，一位老人可能內心很清楚，但對外在的事物可能很模糊，研讀書籍對他可能是困難的，因為他記不得書中的名字和內容等等，也許他很清楚他想要一個盆子，由於他的記憶衰退，他可能會要一個玻璃杯。

如果你發現你的念頭生生滅滅，不要執著，放下苦與樂，那麼妄念會越來越少。放下，即使你到了地獄也不會心神不安，因為你知道他們是無常的。透過正確的修行，讓你的舊業自然消失，並知道事物是如何生滅的，你可以保持覺知，讓他們自然發展。就像有兩棵樹，如果你只為其中一棵樹施肥和澆水，另一棵不去管他，哪一棵樹會長大，哪一棵會枯死是非常明顯的。

隨他去

不要挑別人的毛病，如果他們行為不當，沒有必要自尋煩惱；如果你告訴他們什麼是對的，而他們不照著你所說的去做，那就到此為止。

當佛陀跟不同的老師學習時，他發現他們的修行方式並不究竟，但是他並不輕視他們，他還是謙遜、恭敬的向他們學習，這使他受益良多，然而他知道他們的修行法門並不圓滿。當佛陀尚未證悟時，他沒批評他們或想教他們；當他證悟後，他恭敬的想起那些教過他的老師，並且想要與他們分享他所證悟的智慧。

真愛

真正的愛是智慧，大多數人認為愛只是一種短暫的感覺，如果你每天都有同樣的美食，你不久就會厭倦。同樣的道理，這樣的喜愛最後會變成憎恨和悲傷。這種世俗之樂蘊藏著執著，而且總是樂盡苦來，就像警察跟在小偷後面一般。

雖然如此，我們不能壓抑也不能禁止這種感覺，我們不該執著或認同他們，而是應該去了解他們的本質。又如，一個人愛上另一個人，最後，摯愛的人會離開或去世，生離死別後的悲傷、熱切思念和放不下，是痛苦而不是愛。當我們了解生離死別是生命的必經歷程時，當我們不再貪愛或渴望時，此時，超越慾望的智慧和真愛會充滿人間。

從生活中學習

厭煩不是真正的問題，如果我們仔細觀察，我們會發現心總是活躍不已，因此，我們總是有事可做。做一些小事要靠自己，如用餐後仔細清理桌子，優雅而有正念的做家務事，例如不要讓水壺砰然作響，這有助於培養定力和讓修行更容易。這也能看出你是否有正念，抑或仍然迷失在煩惱中。

西方人通常都很匆忙，因此，他們會有更多的快樂、痛苦和煩惱。如果你正確的修行，當你必須處理很多問題時，這正是你深湛智慧的來源（不經一事，不長一智。）。

對治你的心

想想佛陀的慈悲和善巧，在他證悟後，他開始教導我們，佛陀教我們所有令人驚嘆的法門。關於修行，我一直跟隨他，我盡全力去尋找解脫之道，並致力於修行，因為我相信佛陀所教的解脫之「道」、果和涅槃是可證得的。但是這些並非偶然，必須從正確的修行，從正精進，從勇猛大膽的訓練、思考、調適來獲得，這種努力包括對治你的心。

佛陀說不要信賴你的心，因為它會被污染、不淨，還欠缺戒與法。在我們修行的種種法門中，我們必須先對治心，當對治心時，心會變得熱惱，因此我們會想知道是否我們走在正確的道路上。因為修行與煩惱、慾望相牴觸，我們因而受苦，甚至可能因而停止修行。然而，佛陀說：這是正確的修行。煩惱是被對治的對象，不是你。很自然的，這種修行是困難的。

有些禪僧只根據文字和書本來尋找佛法。當然，是研讀的時候，就應該根據經文學習，但是當你和煩惱作戰時，請把經典放在一邊。如果你按照某種模式來和煩惱作戰，你將無法打敗敵人。經文只提供範例，因為人們是根據記憶和概念來閱讀經典。概念思想會產生誤解，會帶你到天上和地

獄，極盡想像之能事，並超越你面前的簡單事物。

如果你不斷的修行，首先，你會發現獨處是很重要的。當你開始隱居時，你可能會想到舍利弗對僧眾們的建議，他建議比丘們要身遠離、心遠離，和遠離煩惱、誘惑。舍利弗指出：身遠離是心遠離的因，而心遠離是遠離煩惱的因。當然，如果你的心是平靜的，你可以住在任何地方；在開始學習佛法時，身遠離是無價的。無論是今天或任何一天，遠離村莊去打坐，試著去獨處；或去一些恐怖的小山頂，然後，你會知道觀察自己的身心有何感受。

無論心是否平靜，不要在意，只要你在修行，你就在造善因，並且能觀察任何生起的事物。不要怕你不會成功或不得平靜。如果你老實修行，你必定會有所進步，正如飲食者會飽足一樣。

請 放 下 ！

以放下的心情做一切事情，不要期望任何讚揚或報酬，如果你稍微放下，你會有些許的平靜；如果你放下許多，你會有許多平靜；如果你完全放下，你會獲得完全的平靜和解脫，你與世人的競爭也會結束。

第四章

禪修和正式的修行

阿姜查的禪修指導是簡單而自然的，這與他平常的教導風格一致。通常，他只叫人去打坐，並且觀察他們的出入息，或去經行（walking meditation），並觀察他們的身體。之後，他要求他們在行禪和坐禪時觀察他們的心，觀察身心的本質和特性，有時候，對初學者的指導只是這些而已。

阿姜查很小心的避免讓任何修行方法與法（Dharma）混淆。法是「如是」，修行「法」就是要清楚的了解我們的身心和世間的本質和特性，因此，阿姜查不強調任何特別的方法。他要弟子們一開始就學習內心的力量和獨立修行，有必要時才問問題，要靠自己的能力來觀察和了解自己的心，並靠自己的智慧來說明自己的經驗。

在巴蓬寺住了一段時間後，要能獨自修行，並向一些資深的比丘學習，聽到許多問題的答案，和許多「法」的開示，此時，初學者才知道正式修行的微妙之處。許多傳統的森林禪修，例如：簡單的唸誦「佛陀」名號，或在墳塚旁禪修，或觀察身體的三十二個部分，如果這些法門適合某些特別的學生，也會教導他們。

在坐禪方面，阿姜查說：最好是盤腿，平衡和挺直的姿勢，或是其他能使背部和頭挺直的姿勢，胸部張開，以便毫無拘束的呼吸。禪修者應該非常安靜的打坐，讓身體安定下來，為觀呼吸的禪修作準備。

坐禪的第一個要點是，讓心平靜和保持專注，以輕鬆和自然的方式將心放在出入息上，讓呼吸在沒有干擾下進出。當空氣出入鼻孔時，用你的感覺，用呼吸的直接經驗做為專注點。只要你能，靜靜的跟著呼吸的感覺，然後，每當你發現心跑掉了(在經過訓練之前，這會發生數千次)，再輕輕的回來觀察出入息。

這種禪修法是用我們最直接的經驗，觀察不斷改變的呼吸來讓心專注。禪修者要有耐心繼續這簡單的訓練，作為一種增強心力的方法，好讓禪修者能夠專注和觀察。最後，這非常簡單的呼吸專注法，能導致「安止定」的最高境界。

阿姜查說：安止定並非修行的目標，對某些人而言，在禪修時，安止定可能自然生起。阿姜查教弟子們，利用他們觀呼吸時所培養的定與平靜，來幫助他們進入修行的第二階段。

一旦心有點平靜和專注，禪修者開始觀察身心的生滅現象，觀察並非思考，而是去感受，去直接體驗我們的身心是如何生滅。阿姜查建議：要去觀察身心的特質，首先觀察身

體，直接體驗不斷改變的身體感受，如冷熱、軟硬、輕重等等。觀察受蘊時時刻刻都在改變，如苦受、樂受和捨受。觀察想蘊、行蘊、和意識的生滅，在每一刻，這些生滅現象會一再重複。觀察生命為何是五蘊生滅現象的相互作用，色、受、想、行、識的生滅過程一再的重複。當欲望和期望生起時，要觀察它的起因，觀察痛苦的原因；當心不被慾望所束縛時，觀察這寂靜的心。

有永恆不變的事物嗎？有永遠快樂的事物嗎？有永恆不變的自我嗎？自我在那裡？透過觀察，你會發現：一切事物絕對會改變，沒有永恆的我，只有身心的生滅過程。學習深入觀察身心的生滅現象及其特性，並非局限於坐禪時，走路時也可以觀察，在一直線上，以自然的步伐來回的行禪；如果可能的話，走幾個小時。學習專注，沒有什麼你不了解的，這是修行的核心。

在許多寺院，和師父每天的小參是修行中不可或缺的部分，但是阿姜查不贊成這點。雖然他總有時間回答問題，但是他不做正式的小參，他說：最好是學習回答自己的問題。了解心中的疑惑如何生起，如何滅去。除了你自己，沒有人也沒有任何事物能讓你解脫，靜下心來，學習去觀察，你會發現時時刻刻都有佛陀的法。

正念

正如動物可以分成為陸上和水棲兩類一樣，禪那也可分成止禪（定）和觀禪（慧）兩類。修習止禪可以讓心平靜和住心一境；而修習觀禪，一方面可以增長我們對無常、苦、空（無我）的認知，另一方面，它是讓我們能越過生死洪流的橋樑。

無論我們對生命的存在有何感受，我們並不想去改變它。相反的，我們必須觀察它，然後把它放下。凡是痛苦之所在，必有離苦之道。觀察因為有生死，所以必定受苦，佛陀知道必定有超越生死、痛苦的解脫之道。

所有的禪修法均可培養正念，重點是用正念去觀察背後的真相（指無常、苦、空），由於有正念，我們可以觀察心中生起的所有慾望、好惡、苦樂，知道他們是無常、苦、無我，我們把他們放下。以這種方法修行，智慧會取代無知，智慧會取代疑惑。

至於選擇禪修的所緣境，你必須自己去找哪一種適合你的性格，無論你選擇哪一種所緣境，只要保持正念，智慧自然會生起。正念就是覺知當下所發生的事，觀察它，保持覺知，清楚的了解正在發生的事物的本質。當正念和清楚的了

解一起作用時，他們的同伴---智慧總會生起來幫助他們完成任何任務。

觀察心，觀察念頭的生滅過程，剛開始，念頭的生滅是繼續不斷的，一個念頭消失，另一個又生起，而我們好像看到生起比滅去更多。隨著時間的逝去，我們會更清楚的了解念頭是如何快速的生起，直到我們能觀察他們生起、滅去，並且不再生起的境地為止。

有了正念，你會發現事物真正的主人，你認為這是你的世界，你的身體嗎？這是世界的世界，身體的身體。如果你告訴身體，不要變老，它會聽你的嗎？你的胃會先獲得允許才生病嗎？我們只是使用這個色身，為什麼不去找出誰才是真正的主人呢？

毗婆舍那的精要：觀察你的心

由端身正坐和專注於所緣境開始修行，你可以坐在地板上或坐在椅子上。剛開始，你不必觀察許多所緣境，只要保持正念觀察出入息即可，當你觀察出入息時，你也可以重複唸誦 佛、法、僧，如果你發現它有幫助的話。

你不可強迫自己去覺知氣息的出入，如果你想控制呼吸，這是不對的，有時呼吸太短或太長，太細或太粗，或許你覺得呼吸不順暢，或覺得不舒服，順其自然，呼吸會自動穩定下來，最後氣息會自然的進出。當你清楚的覺知出入息，並且非常專注時，這才是正確的觀呼吸。

當你分心時，停下來，再度專注。剛開始，當你專注時，你的心想控制它。不要控制它或擔心它，只要觀察它和順其自然，繼續觀察，定力會自行增長，當你繼續以這種方法修行時，有時呼吸會停止，然而不要害怕。當你覺知出入息的心停止覺知時，細微的出入息仍繼續，一旦時間到了，呼吸會恢復如前。

如果你能像這樣讓心平靜下來，無論你身在何處，在椅子上，車上，小船上，你都能保持專注，並且立刻進入平靜狀態。無論你身在何處，你都能坐下來禪修。

到達這個點後，你對「道」已經有些認知，但是你仍必須觀察所緣境，把你平靜的心轉向色、聲、香、味、觸、法。無論什麼生起，觀察它，觀察你是否喜歡它，它是否使你快樂，但是不要執著。喜不喜歡只是你對世間的反應，你必須更深入觀察。無論某些事物最初是好是壞，你會看到它真的是無常、苦、空。將一切生起的事物都歸入這無常、苦、空三個種類中，無論是好壞、善惡，全歸入這三法印中，這是毗婆舍那的方式，藉著修毗婆舍那，所有的事物將趨於平靜。

不久，三法印智：了知無常、苦、空（無我）的智慧會生起，這是真實的智慧的開始，也是導致解脫的禪修心要。了知你的經驗，觀察它，勇猛精進，知道事物的本質，學習放下，捨離，以便獲得解脫自在。

坐禪時，你可能有奇怪的經驗和幻想，例如看見光、天使或佛陀。當你看到這些東西時，你應該先觀察自己，觀察你的心處於何種狀態，不要忘記基本的重點，專注，不要希望幻想生起或不要生起。如果你去追求這些經驗，你可能最後會喃喃不休，因為已經心不在焉。當發生這種事時，觀察他們，當你觀察他們時，不要被他們迷惑。你應該知道他們不是你自己，因為他們也是無常、苦、無我的，雖然他們已經生起，但是不要太在意。如果他們不消失，就再提起正念，專注於呼吸，並且至少做三次深呼吸，那麼你就能去除他們。

無論什麼生起，要一再的提起正念，不要有任何我執，一切事物只是一些幻想或心的造作，一種讓你喜歡、執取或懼怕的騙術。當你發現這種現象時，不要被捲入。對智者而言，所有不尋常的經驗和幻想是有其價值的，對沒有智慧的人而言，是有害的。繼續修行，直到你不受他們影響。

如果你能這樣信賴你的心，就沒問題了。如果心想要高興，你要知道高興是無常的。不要害怕修行中的幻想或其他經驗，只要學習如何對治他們，如此一來，就可以用煩惱來訓練心，你也會逐漸知道心的本質，心變得清淨，不執著。

當我發現：心看起來就像一個單一的點，像宇宙的中心，而心理狀態就像來到這點上，短期或長期停留的訪客，好好觀察這些訪客，並熟悉他們畫的生動圖片，他們所描述的誘人的故事，去誘惑你跟著他們。

不要放棄你的位子，它是四周唯一的椅子，如果你繼續佔有它，並迎接每位訪客，保持敏銳的覺知，把你的心轉變成覺知者，一個覺醒的人，那些訪客最後將不再來訪。如果你仔細觀察他們，這些訪客能來訪多少次？就在當下與訪客對話，你會非常了解每一位訪客，那麼，你的心最後將趨於平靜。

行 禪

禪修者每天要行禪（walking meditation），開始經行時，把手放在前面握緊，收攝身心，讓心專注。以正常的步伐，從這端走到另一端，行禪時，要保持正念，專注的經行。走到盡頭停下來，然後轉身再往回走。如果心跑掉了，就靜靜的站著，然後再把心收回來。如果心又跑掉，就把注意力放在呼吸上，要一再的把心收回來，如此培養正念是很有效果的。

當身體疲倦時，就改變姿勢，但不是你一衝動就改變姿勢。首先，要知道你為什麼想改變姿勢，是身體疲倦、心神不定，還是懈怠？觀察身體的疼痛，學習仔細觀察。精進修行是心的問題，而非身體的問題，這指能持續不斷的覺知心念的生滅，當好惡生起時，不會去跟著他們。如果我們沒有正念，沒有保持覺知，即使徹夜打坐或行禪，都不是正精進。

當你從預先決定點走到另一端時，將視野固定在你前面大約兩碼的地方，並專注於身體的感受，或重複唸誦「佛陀」的名號。對於心中生起的念頭不要害怕，去質問他們，認識他們。不要執著於任何念頭和感受，觀察整個生滅過程，了解身心的本質會產生智慧。

當意識生起時，我們應該同時覺知它的生起，就像一只燈泡和它的光一樣。如果你沒有覺知，障礙將生起，只有定才能斬斷他們。就好像當有小偷時，我們會小心謹慎來保護財物一樣，因此，這障礙正提醒我們應該保持正念和專注。

是誰病了？

1979年春末，阿姜查訪問Massachusetts州Barre市的禪修中心，他在那裡教導了十天，每天下午，他都會到周遭散步。看著禪修學員緩慢的在草坪經行，阿姜查說：禪修中心像一間為世人治療心病的精神病院。整個下午，當他經過禪修學員身旁時，他會對他們說到：「早日康復，祝你們早日康復。」

因為每個人的根性不同，所以我們必須挑適合自己的修行方法。「身念處禪修法」特別適合貪慾重的人或森林僧侶。身念處禪修法是去觀察身體，觀察它的每一個部位，它的構成要素，從頭、頭髮，體毛、指甲、牙齒、皮膚，觀察每個部位。把他們和身體的其他部位分開，如果把皮剝下來，看看裡面的東西，你會想要它嗎？觀察身體的真實的樣貌能去除（十結中的）前三種結：

一、身見或我見：我們會發現，身體既不是我，也不是我的，在這個世界上，沒有什麼是我們的。

二、疑：知道事物的本質，便不再有疑惑。

三、戒禁取見：指就「戒禁」等而起之謬見，例如，以非因為因，非道為道。當我們還有疑問時，我們會想：「或許這

種方法不好。」一旦我們清楚的觀察身體的本質時，身體與所有事物一樣，是無常、苦、無我的，這種疑惑會被釐清。

當觀察身體時，不需要觀察所有的三十二個部分，如果你專注於其中之一，而且能如實的觀察它的本質，你會發現你的和別人的身體同樣是無常、苦、空、不淨。如果有三十二塊冰塊，你只要摸到其中一塊，你就知道所有冰塊的冷度。

當我們在修不淨觀時，我們也在觀死（死隨念）。事實上，當我們增長一法時，我們也增長了所有法。如果我們了解死亡的真相，我們會對世上所有的生命非常敏感，我們會避免做壞事，並想要有智慧的過日子，而且會覺得與芸芸眾生同體共生。

修 定

在修行中，我們認為：當我們想要安靜時，噪音、汽車、聲音、外境都是讓我們分心的事物。然而，到底是誰在干擾誰呢？事實上，我們才是去干擾他們的人，汽車、聲音只是順其本性罷了。我們錯誤的認為他們是外在的，並且執著於保持安靜和不要受干擾的想法。

學習去觀察不是外境干擾我們，而是我們去干擾他們。把世界視為一面鏡子，整個世界全是心的反射，當你了解時，每一刻你都可以成長，而每一次的經驗都顯示真相，讓我們了解。

通常，未受訓練的心充滿擔心和憂慮，因此禪修時，當內心稍微平靜時，你會很容易執著它，把平靜的狀態誤認為禪修的目的。有時你甚至會認為：你的貪慾、嗔恨已經去除，然而，稍後你會被他們擊敗。事實上，執著於平靜比被干擾更糟，因為你還想去除干擾，你會以保持平靜為滿足，而不願再進一步。

當禪悅和清明的狀態從內觀禪修中生起時，不要執著，雖然這種平靜的滋味很甜，但是它也是無常、苦、空的。安止定並非佛陀在禪修中所發現的精要，禪修時，不要想獲得

安止定或其他境界，只要知道心是否平靜即可，如果心是平靜的，以這種方法修行，定力會自然增長。

雖然如此，為了增長智慧，定力必須穩固的建立起來，要讓心專注，就好像打開開關，而智慧就是所生起的光；如果沒有開關，就沒有燈光，我們不能浪費時間去玩開關；同樣的道理，定力彷如空鉢，而智慧是填滿鉢的食物。

不要執著禪修的所緣境，例如唸誦，只要知道它的目的即可。如果你成功的用唱誦「佛陀」來讓心專注，心專注後，再把佛號放下。認為停止唸佛是懈怠，這是錯誤的觀念。佛陀意指覺知者，如果你已經成為覺知者，為什麼還要反複的唸這個字呢？

堅持

在開始禪修時，忍耐和節制是基礎。在禪修期間或在寺院裡，我們只需跟著修行，和依照時間表作息。要訓練一隻動物，我們必須約束它；同樣的，我們必需約束自己。對於一隻很難馴服的動物，應該給牠很少的食物。在這裡，我們用苦行來限制食物、袈裟和居住的地方，把我們的慾望降到最低，將不必要的物欲去除。

這種修行是「定」的基礎，在行、住、坐、臥和各種活動中要能保持正念，使心平靜、清明。但是，這種平靜不是修行的終點。平靜狀態讓心能暫時休息，如同吃飯可以暫時除去飢餓，但是，這不是修行的全部。你必須用平靜的心，以智慧的觀點來看待事物。當有智慧的心變得穩固時，你不會執著世間善惡的標準，也不會受外境影響。有了智慧，獸糞可以拿來做肥料，所有的經驗都成為觀慧的來源。通常，我們喜歡讚美而不喜歡批評，如果我們以一顆清明的心來看待，我們把讚美和批評同樣看做是空的，因此，我們能放下所有的事物，並找到內心的平靜。

只要好好修行，不要擔心要花多少時間才有結果。修習忍耐，如果你的腿疼痛，告訴自己：「我沒有腿。」如果你

的頭疼，就想：「我沒有頭。」晚上打坐時，如果昏昏欲睡，就想：「現在是白天。」禪修時，用觀呼吸的方法，如果你的胸口不舒服，做幾次深呼吸。如果心跑掉了，只要專注於呼吸，心不會跑遠的。

在適當的時間，你可以改變姿勢，但是不要成為掉舉或不舒服的奴隸。有時，繼續坐著反而是好事。當你感到熱，腿痛，無法專注，就讓它們全部死去吧。這種感覺會變得越來越強烈，然後到了轉捩點，之後，你會感到平靜和清涼。但是，第二天你會不想再坐了，訓練自己需要不斷的努力，在長時間的修行後，你會學到何時該精進，何時可放鬆，學習去分辨疲勞與懈怠的不同。

不要擔心是否能開悟。當種樹時，你種植，澆水，施肥，除害蟲，如果這些事能正確的做，這些樹會自然生長，它生長的速度如何，不是你所能控制的。

首先，忍耐和堅持是必要的，過了一段時間，信心和確信會生起。然後你會發現修行的價值，並且想要修行；你想避免社交活動，想在安靜的地方獨處，你會想辦法挪出時間來禪修，來觀察自己身心的生滅現象。從基本的步驟開始修行，要老實修行和覺知你所做的任何事情，其他的事物也能一一覺知。

七天開悟

阿姜查敘述：佛陀鼓勵他的弟子們，只要精進修行，七天內即可證悟，如果不在七天內，那麼可在七個月內或七年內開悟。一位年輕的美國僧侶聽了就問：這是真的嗎？阿姜查說道：「如果這位年輕的僧侶，能不斷的保持正念，七天內都不中斷，他會開悟的。」

這位年輕僧侶興奮的開始他的七天，但是十分鐘後，他失去正念了。恢復正念後，他又再度開始他的七天，只是當妄想生起時，他又再度失念，或許在想他開悟後會做什麼。他一再的開始他的七天，而他仍然無法正念相繼。一個星期後，他沒有開悟，但是他已經有相當的覺知能力，知道他習慣性的幻想和散亂的心，這是最有效的修行法，讓他的修行邁向真正的覺醒之道。

不要太快期望結果，一個有信心和自信的人會堅忍下去，就如想要出售貨物的婦女，會不斷沿街叫賣：「誰要買肥皂？誰要買籃子？我還有賣鉛筆喲。」

學習唱誦

阿姜查的訓練主要是幫助弟子們，讓他們無論做任何事都能保持平衡的心，並且不執著。有一位曾是精神科醫生的僧侶必須學習這門課。這位僧侶要求在三個月的兩安居期間，能住在巴蓬寺，以便有位師父能教他禪修。

幾天後，阿姜查對集合的僧眾宣佈：從清晨三點半到四點四十，下午五點到六點是誦經時間，這是兩安居的功課的一部分，這時，這位新出家的西方僧侶舉起手來，並開始高聲辯論：他已經開始禪修，不想浪費時間唱誦。這種西方風格的辯論，在大眾面前與老師爭辯讓大多數的僧侶震驚。

阿姜查很平靜的解釋：真正的禪修，必須在任何活動中保持覺知，而非追求在森林的茅蓬裡的寧靜。他堅持的說：如果這位精神科醫生希望在整個兩安居期間住在巴蓬寺，他必須準時參加每一堂的課誦，這位精神科醫師留下來了，而且學會莊嚴的唱誦，唱得好極了。

忘記時間

我們往往把禪修弄得很複雜，例如，當我們坐下來時，我們可能決定：「這次我真的要做到。」這不是正確的態度，這不會有任何成就的，剛開始這種執取是很自然的。有時，在晚上，當開始打坐時，我會想：「今晚至少我會坐到凌晨一點，不然，我不會起來。」但是不久，我的心已開始作亂，直到我覺得我要死了，這樣坐到一點有什麼用呢？

當你正確的打坐時，不要衡量時間的長短，或強迫自己要坐多久。禪修沒有最終目的，沒有目標可得。無論你坐到下午七點還是八點、九點，不重要，只管打坐，要心無罣礙，不要強迫自己，不要命令你的心一定要如何，因為這種命令會讓你的心有所罣礙，不得解脫。讓心自由自在，讓呼吸更均勻、正常，不長不短，也不特別，讓你的身體處於舒適狀態，穩定而持續的修行。你的內心會問你：「我們要坐多久？我們要禪修多久？」只要對他喊：「喂，不要打擾我！」讓心平靜下來，因為來干擾你的只是煩惱罷了。只要說：「我遲早會停止禪修，如果我想要坐整個晚上，我傷害到誰？你為什麼來干擾我？」斬斷欲望，繼續用你自己的方式打坐，讓你的心放輕鬆，你會變得平靜，不再執著。

有些人坐在一柱點燃的香前面，發誓坐到這枝香燒完，

然後他們一直偷看這枝香已經燒了多少，不斷的在注意時間。他們問：「燒完了沒有？」或者他們發願要有所突破或死，之後，當他們只坐了一個小時就停止時，他們會感到十分罪惡，這些人被欲望所控制。

不要注意時間，讓你的修行保持穩定的速度，讓它逐漸進步，你毋需發誓，只要不斷訓練自己，只管修行，讓心自行平靜下來。最後，你會發現：你可以很輕鬆的坐很久，也可以正確的修行。

至於腳痛，你會發現：只要保持觀察疼痛的地方，它會自行消失。如果你以這種方法修行，你會有所改變。當你就寢時，你會讓心平靜下來，然後入睡。以前，你可能會打鼾，說夢話，磨牙，或輾轉反側。一旦你的心受過訓練，這些現象全部會消失。你會睡得很沉，醒來後，你會神清氣爽而不會想睡。

身體需要休息，而心是晝夜都覺醒著，這就是佛，覺者，覺醒的人，歡喜者，光明者。覺者不睡覺，也不會昏沉，如果在修行時，你讓你的心如此堅定，你可以兩三天不睡覺，當你想睡時，你會入定五或十分鐘，就恢復精神了，好像你已經睡了一整夜。在這個階段，你毋須掛慮身體，因為有慈悲和智慧，所以你仍然會照顧身體的需要。

修行上的一些提示

當你修行時，可能產生各種各樣的影像和幻想，你看到一個有吸引力的色塵，聽到讓你心旌搖盪的聲音，這種影像也必須觀察。這種毗婆舍那的影像有更大的力量，超過由定所生起的，無論什麼生起，只要觀察。

有人問我：「當禪修時，有各種的念頭生起，我們應該觀察他們，還是只觀察他們的生滅？」如果你知道有人在你身邊經過，你不知道是誰，你可能想知道那個人是誰？他要去哪裡？他在做什麼？如果你認識這個人，只要看著他過去，這就夠了。

在修行時，慾望有時是朋友，有時是仇敵。剛開始，慾望會激勵我們去修行，我們想要改變事情，想要結束痛苦。但是想要還沒有出現的東西，只會引起更多的痛苦。

有人問：「我們應該如同中國禪師所說的：飢來吃飯，困來眠，還是有時我們應該違反本性來做實驗？如果這樣的話，該如何拿捏？」當然，我們可以做實驗，但是沒有人能說多少，所有這些只有自己知道。在修行時，剛開始，我們像小孩子在學寫字母，屢次把字母寫得歪歪扭扭，不工整，我們唯一要做的事是堅持下去，如果我們不像這樣過生活，

還有什麼適合我們做？

最好的做法是非常誠懇的問自己：「我為何出生？」問你自己這個問題，一天三次，早上，下午和晚上，每天問。佛陀告訴他的弟子阿難去觀察無常，以便觀察人命在呼吸間。我們必須了解死亡，為了活著，我們必須死。這是什麼意思？死亡是我們所有疑惑、所有問題的結束，就在當下觀察身心生滅的現象，你明天不會死，你必須現在死去，你做得到嗎？

真精進不是身精進，而是心精進。不同的禪定像不同的謀生方式，最重要的是你餵飽自己，而非如何得到食物。實際上，當你的心沒有慾望時，無論你從事什麼活動，「定」自然會生起。

麻醉藥品能帶來某種經驗，但是服用麻醉藥品的人，沒有造成這種結果的因，他只是暫時改變本質，就像被注射荷爾蒙的猴子，讓牠去採椰子一樣。這種經驗可能是真的，但不是好的經驗；或者是好的經驗，但不是真的；而法（Dharma）總是好的和真實的。

有時我們想強迫心靜下來，然而，這只會讓你的心更散亂。當我們不再強迫心靜下來時，定會生起。但是在平靜狀態時，我們會想知道：「發生什麼事？現在怎麼啦？」我們會再度不安。

在第一結集的前一天，佛陀的一位弟子告訴阿難尊者：「明天是第一結集，參加的人全部已經證了阿羅漢果位。」此時，由於阿難尊者尚未證得阿羅漢果位，為了究竟解脫，他決定整夜勇猛精進修行，他把自己弄得非常疲倦，他的勇猛精進並沒有獲得任何進步，因此他決定休息一下，當他的頭一碰到枕頭，他開悟了。我們必須學習放下每個願望，甚至包括希望開悟的願望，只有那時我們才能解脫。

觀察一切事物

當你繼續修行時，你一定願意仔細探討每一次的經驗，每一個根門。例如，以一個所緣境來修行，如聲音，聽，你聽是一回事，而聲音是另一回事，你能覺知到，就是這樣。沒有人，什麼也沒有。學習仔細觀察，觀察它的本質，你會發現事物是如何分開的。當心不執著時，或對外物不感興趣時，不受束縛時，一切事物會變得很清楚。

當耳朵聽到聲音時，觀察心，觀察你的心是否受影響，是否起心動念？是否被聲音所干擾？如果你能覺知，觀察你的心，保持覺知。有時你可能想逃避聲音，但是這不是解決的方法，你必須透過覺知來遠離。

有時我們喜歡法，有時則不然，絕不是「法」的問題。一旦我們開始修行，我們不能期望有平靜的心，我們應該讓心去思惟，觀察心，不要有所反應。那麼，當所緣境與感官接觸時，我們應該保持平靜、輕安。把所有的所緣境視為相同，觀察他們如何生滅，讓心保持覺知，覺知當下所生起的一切事物，不要去想已經過去的事，也不要想明天我要去做某事。如果我們能在當下，在一切時中觀察事物的特性，那麼一切事物都在顯示「法」。

訓練你的心，直到它非常堅定，並放下所有的經驗。那麼，當所緣境生起時，你會觀察他們而不執著，你不必強迫心和所緣境分開。當你修行時，他們會自行分開，顯示出身心的本質。

當你根據事實，學習去觀察色、聲、香、味、觸、法時，你會發現他們全部都有共同的本質：那就是無常、苦、無我。每當你聽到聲音時，它就在你心中顯示出這些共同的本質。聽到就好像沒有聽到一樣，你經常保持正念，保護你的心。

如果你的心能達到這種境界，無論你到那裡，你的智慧將會增長，這叫做「擇法」，為七覺支——七種覺悟的因素之一。仔細思考，與自己對話，不會執著受、想、念頭和意識，沒有什麼能接近它，它有自己的工作要做。在你開始修行的階段，當你訓練你的心時，你會發現這種覺知是心原來就有的。

無論你看到什麼，或做什麼，觀察一切，不要中斷禪修。有些人認為：他們在正式禪修一段時期後，一旦出來，他們就可以停止禪修。停止正規的禪修後，他們不再專注，不再觀察外境。無論你看到什麼，你應該觀察，如果你看到好人或壞人，富人或窮人，觀察他們；當你看到老人或小孩，年輕人或成人時，觀察他們，這是我們修行的核心。

在觀察中去尋找「法」，你應該觀察所有所緣境的特性，

因與果；觀察他們的大小、黑白和好壞。如果有念頭，觀察這個念頭，觀察所有的事物都是無常、苦、無我的，不要執著他們。覺知是他們的墳場，把他們全倒在墳場裡，然後觀察所有事物的無常和空性，那麼，你的痛苦就會結束，繼續觀察和探討這個生命。

去觀察當好事在你心中生起時，你會有什麼反應，你高興嗎？你應該觀察這高興。或許你使用某物一段時間後，你會不喜歡它，想要給別人或把它賣掉。如果沒有人買它，你甚至會把它丟掉。為什麼會這樣？我們的生命是無常的，經常不斷改變，你必須觀察它的特性，一旦你徹底了解這些事件中的一件，你會了解全部，他們全有相同的本質。

或許你不喜歡一種特別的情景或聲音，去觀察他們，以後，你可能會喜歡它，你可能對以前讓你不高興的事物感到滿意，這樣的事情確實發生過。當你清楚的了解所有事物都是無常、苦、無我時，你會把他們全部丟棄，不會執著。當你發現：所有在你面前的事物都是無常、苦、無我時，此時，只有法會生起。

一旦獲得入流果位（初果）和嘗到解脫味時，你不會再退轉，你會具有正見，並且不會有不正當的行為。這心將轉入聖流，不可能再落入痛苦中，怎麼可能墮落？他已經捨棄惡行，因為他知道惡行的危險，不能再在身業和口業上犯

錯，他已經獲得「道」智，知道他的職責，知道他的工作，知道「道」，知道自己的本性，他放下所有需要放下的，並且毫無疑問的一直放下。

到目前為止，我所說的全部只是話語而已，當人們來看我時，我必須說法，然而，這些事情最好不要談太多，最好立刻開始修行，不要遲疑，我好像一位邀請你去某處的好朋友，不要猶豫不決，只要出發，你不會後悔的。

樹葉總會落下

每一兩天，必須清掃寺院的廣場和行人穿越道上的落葉。由於面積遼闊，僧眾會協力以長柄的竹掃帚清掃落葉，像一陣塵暴（dust storm）般的清掃路上的落葉，掃地是如此令人滿足。

森林不斷的在說法，葉子落下，僧眾清掃，然而，當僧眾繼續清掃，掃到一條長路的末端時，這些僧眾回頭看他們已經掃過的遙遠的另一端時，發現新掉落的葉子又開始覆蓋在他們掃過的路上。

阿姜查說：「我們的生命像生長和掉落的葉子一樣，當我們真的能了解落葉，我們便能每天清掃道路，並且在這不斷改變的地球上，擁有大樂。」

第五章

森林裡的功課

在巴蓬寺的日常生活，就如大多數的森林寺院，凌晨三點，大眾開始唱誦和禪修，直到黎明前一會兒。在破曉時分，僧眾赤腳走二到八英里，去附近的村莊托鉢乞食。回到寺院，所有的食物被平均分配在每個鉢裡，經過唱誦祝願後，便開始用一天中的唯一的一餐。飯後，清理完畢，從上午九點三十到下午三點，僧眾各自回到自己的茅舍，在屋中獨自禪修，讀書或工作，或參加各種寺院的工作，例如修理建築物和籬笆，縫補袈裟，或建造新的小屋。下午三點，僧眾要幫忙打井水，把井水挑到儲水槽，和清掃中央的廣場。下午六點，沐浴後，再集合僧眾禪修，做晚課唱誦，和定期的開示（Dharma talks）。回到個人的茅舍後，他們利用深夜時分靜坐，行禪，和聆聽夜晚寧靜的森林之音。

巴蓬寺的道風是建立在正確的知見上，然後將正見與正念一起應用在每種工作和狀況中。這種修行方法也可以用在繁忙的生活中，因此森林裡的功課，對西方人而言，非常重要。在寺院裡，托鉢和掃地也可以禪修，觀呼吸和剃頭同樣是在訓練覺知和正念。有時候，阿姜查會親自參加寺裡的日常生活，和其他僧眾清掃落葉；其餘時間，他會接見川流不

息的訪客，這些訪客為了追求他的智慧和指導而來，他會正式的教導他們。

阿姜查有時透過他的身教、簡樸、和直接參與寺院的生活來教導僧眾。通常是以幽默的評論，實用的佛法要點，或為在日常生活中所產生的問題作答。在固定的時間，阿姜查會延長晚間的開示，對集合的僧眾和居士們做有關修行和精神生活方面的開示。他的開示或許是針對一位來訪者的問題給予回答，或主動教導。每一次開示，他會靜坐一會兒，閉上眼睛，法便開始自然流露了。

在許多方面，他啟發那些在森林裡與他共同生活的人，他指出：只有在這條「道」上修行的人，才能從理論提升到證悟，從「法」的觀念提升到有智慧和慈悲心的生活。

僧侶的生活

在森林裡，僧侶可以學習觀察事物的本質（指無常、苦、無我），並能愉快和平靜的生活。當他環顧四周，他知道所有的生命都會衰壞，最後會死亡。沒有任何事物是永久不變的，當他了解這點時，便會變得寧靜。

僧侶被訓練要少欲知足，只吃他們所需要的份量，只有必要時才去睡，對他們所擁有的感到滿足，這是佛教禪修的基礎。佛教的僧侶不會為了自私的緣故而去禪修，而是為了要了解自己，和能夠教導他人如何平靜、有智慧的過生活。

禪修不只是平靜的過日子，相反的，要去面對自我就像走進狂風暴雨中。剛開始密集禪修時，通常，一開始禪修者會絕望，甚至想自殺。有些人認為：僧侶的生活是懈怠和輕鬆的。讓他們試試看，看他們能忍受多久。僧侶的工作是艱難的，他們致力於讓心解脫，和培養包容萬物的慈悲心。了知所有生命的生滅，就像呼吸終止一樣，他知道沒有什麼屬於他，因此他的痛苦止息了。如果我們老實修行，修行的成果就會很明顯，任何有眼睛的人都能夠看到，我們無須做廣告。

禁戒

世間法是向外的，豐富的；而僧眾的生活是合乎律儀和自制的。僧眾要不斷的對治自己的脾氣，對治舊有的習慣，吃得少，說得少和睡得少。如果你懈怠，提起精神來；如果你覺得無法忍受，增強你的耐力；如果你貪愛、執著你的身體，學習觀察身體的不淨。

放縱你的慾望而不去對治它們，這甚至不是緩慢之道，如同一個月而非一天的旅行，這樣，你將永遠無法到達目的地，努力對治你的慾望吧。

遵守戒律和修習禪定有助於修行，可以讓心平靜和約束心。外在的約束只是一種行為規範，一種幫助我們獲得內心平靜的工具。你的眼睛往下看時，你的心可能會被進入你的視野的東西所干擾。

或許你覺得這種生活非常艱難，你做不到，然而，你若了解事物的本質越清楚，你會有更大的動力。假定在回家的路上，你踩到一根大的荊棘，它深入你的腳底，由於疼痛，你覺得你不能再走了，突然有一隻兇猛的老虎來了，你怕老虎把你給吃了，你忘記你的腳疼，你站起來，立刻跑回家。

要經常問自己：「我為什麼出家？」把它當作一種激勵，出家不是為了舒適和快樂，這些在家生活更容易獲得。在托鉢時，問自己：「我托鉢為的是什麼？」這不應該是出自於習慣。聽法時，你聽到的是教導，還是只有聲音？或許那些話進入你的耳朵時，你正在想：「早餐的蕃薯真的很好吃。」

你要保持敏銳的正念，在寺院的活動中，重要的是意圖，要知道你在做什麼，和知道你的感覺如何。學習去了知「執著清淨和惡業的心」，學習去認知：給心加上「懷疑和對邪行的過度恐懼」的負擔，這也是執著。太多心的話，會讓你害怕掃地，因為你可能殺死螞蟻；也不敢走路，因為你可能傷到那些草。關於自己是否清淨的疑惑會不斷生起，如果你繼續憂慮的話，你只能獲得暫時的舒緩，為了去除疑惑，你必須了解疑惑生起的原因。

在唱誦時，我們說我們是佛陀的弟子，做為弟子意指你完全將你交給你師父，在飲食、衣服、住處、指導等方面全部倚靠他。繼承佛陀衣鉢，身穿袈裟的我們，應該了解：我們從在家居士所得到的必需品，是因為佛陀的德行，而非我們自己的福德。

對於這些必需品要知道節制，袈裟不需要好的質料，他們只是用來保護身體，托鉢的食物只是用來維持你的生命。修「道」可以不斷的對治煩惱和慾望。當舍利弗（Sariputta）

要去托鉢時，他發現貪慾在說：「給我多一點。」因此他說：「給我一點。」如果煩惱在說：「快點給我。」我們的「道」會說：「慢慢的給我。」如果執著想要熱的和軟的食物，那時，我們的「道」會要硬的和冷的。

我們所有的行為，披搭袈裟，托鉢，都應該根據戒律，保持正念。佛陀給我們的法和戒律，就像一座照顧良好的果園，我們無須擔心種樹和照顧他們；也不必害怕水果有毒或不能食用，這一切都對我們有益。

一旦獲得內心的清涼，你仍然不可放棄出家的生活方式，要做後學的典範，那些開悟的長老的行為舉止就是如此。

戒條是工具

一個人應該害怕做錯事，有時甚至到幾乎不能入睡的地步。剛開始我們會執著戒條，使它們成為一種負擔；之後，你不再執著這些戒條。可是，你必須先經歷這種負荷，就如我們能超越痛苦之前，我們必須先經歷痛苦。一個謹慎的人最初就像在鹹水裡的一條淡水魚一樣，努力遵守戒條時，他的眼睛會像灼傷般刺痛。然而，一個無動於衷和粗心大意的人不會受干擾，但是，他永遠也無法學習去觀察。

遵守227條戒，對比丘的修行是非常重要的，我們必須好好持戒，把它當作行為規範。我們毋須研究所有的佛法，或知道所有的戒條；為了開闢一條穿過森林的道路，我們不必把所有的樹都砍掉，只要砍掉一排樹，就能帶你到另一邊了。

修行的目的是讓你獲得解脫，讓你成為一位時時刻刻都具足智慧光明的人，而唯一能圓滿持戒的方法是讓心清淨。

不偏左不偏右

一位來自西方的出家人在巴蓬寺遇到修行上的困難，他對僧眾必須遵守的戒條和一些細節感到困惑。他開始批評其他不精進修行的僧眾，並且懷疑阿姜查教導的智慧。有一天，他去見阿姜查和抱怨：他發現即使阿姜查自己也是多變的，而且自相矛盾。

阿姜查只是微笑著，並指出由於他在評斷周遭的人，因而受苦，然後阿姜查解釋他的教導方式非常簡單，就好像我看人們走一條我非常熟悉的道路。對他們而言，前面的道路可能是不清楚的，當我發現某人走在道路的右邊，將掉進水溝時，我會對他大喊：「往左邊，往左邊！」同樣的，如果我看到另一個人走在路的左邊，將掉進溝裡，我會大喊：「往右邊，往右邊！」這是我教導的方式。無論你是哪種極端，無論你執著什麼，我會說：「把它放下。放下左邊的事物，放下右邊的東西，回到中央，那麼你會有真實的法。」

對治掉舉

這裡有幾種方法可以對治掉舉和不能專注：

1. 少量的飲食。
2. 禁語。
3. 飯後，回到你的茅舍，無論你覺得如何，關上門窗，用袈裟把自己包起來，然後打坐。

以這種方法，你可以直接面對掉舉。當受覺生起時，觀察他們，並知道他們只是受覺而已。

當你更深入修行時，有時，內心會非常不安，幾乎要哭出來，以便釋放內心的極度不安。如果你沒有這種經驗（至少應該有幾次這種經驗），你還沒有真正修行過。

唱誦的深義

每天早上，僧眾在托鉢完後進入食堂，坐成兩排，等食物分配完後，他們恭敬的合掌唱誦佛陀時代用餐時的古巴利文的祝願文。當僧眾唱誦時，前來供養食物和一道用餐的在家居士們靜靜的坐在一旁，之後，僧眾很有正念的安靜的用餐。

一位來自西方的訪客，對寺院及其傳統感到很陌生，在唱誦結束後，他問阿姜查：「這些僧眾為什麼要唱誦？這種儀式有深意嗎？」阿姜查微笑著說：「是的，當然有，對飢餓的僧眾而言，在每天的唯一的一餐前，像這樣唱誦是非常重要的。在巴利文，唱誦的意思是『感謝你』。」阿姜查說：「非常感謝你。」

卑微工作的佛法

在這裡修行其實沒有那麼困難，雖然有些人並不喜歡。早期的巴蓬寺沒有電，沒有大講堂和餐廳。現在已經有了，就必須照顧他們；方便之下總會讓事情更複雜。

在寺院裡，僧眾各有不同的職責。清掃茅舍和浴室是重要的工作。其他簡單的工作也很重要，像打掃大殿和為年邁的僧眾洗鉢，保持茅舍和洗手間的乾淨等。

什麼是髒的，從身體開始，我們應該知道身體是不淨的，但是我們仍然應該保持乾淨，這不是粗重的或卑賤的工作；相反的，你應該了解這是最精細的工作，做每一件事要圓滿的、有正念的去做，因為這是我們修行的一部分，是佛法的展現。

與他人和睦相處

持戒有個好處，那就是能和我們修行上的朋友和睦相處，這是我們的目的，而非只想滿足我們的私慾。知道別人的狀況，尊敬長者是戒律中重要的部分。

為了團體的和諧，我們必須捨棄驕傲和妄自尊大，和捨棄對短暫快樂的執著。如果你不捨棄你的愛憎，就不算真精進。不放下表示你想追求平靜卻無法找到平靜。為自己去發覺真諦吧，不需要倚賴老師，我們的身心不斷的在教導我們，聆聽他們的教導便可以去除所有的疑惑。

人們執著於作為一個領導者、主管，或執著於他們是學生、信徒。誰能不當學生而能學習所有事物？誰可以不作領導人而能教導他人？

把頂禮轉為對你周遭人的關懷；尊敬和關懷他們。當回到你的住處時，放下所有的東西，先禮佛。如果你要出去掃地，先禮佛；回來後，先禮佛。當你要去浴室時，先禮佛；回來後，再禮佛，在你的心中默念：「我經由身、口、意所造的惡業，願得懺悔。」要一直保持正念。

僧眾非常幸運，我們有居住的地方，有善知識，有在家

居士護持，又有佛法，剩下的就是要去修行。

僧眾不閒聊

關於少講話，就是只說必要的話，如果有人問：「你要去哪兒？」只要回答：「去拿波羅蜜木頭。」如果他們進一步的問：「你要木頭做什麼呢？」只要回答：「我要染我的袈裟。」而不是說：「噢，我剛從Umpur Muang回來，聽說那裡有一些很好的波羅蜜樹，所以我要砍一些回來染我上星期縫好的袈裟。哎喲，這是一件麻煩事啊！嗯，這星期你在做什麼？」

出家人不應該聊天和社交，並非他們不該說話，而是他們只說有用和必要的話。在阿姜曼（Achaan Mun）的寺院，在下午的汲水，掃地，沐浴後，除了僧眾行禪時的拖鞋聲外，聽不到任何聲音。

大約一星期一次，僧眾會集合在一起聆聽指導和開示，然後立刻回去修行。以往，行禪的道路痕跡非常明顯，而今，我們所發現的唯一的足跡通常是村裡的狗所留下來的。

好的禪修道場越來越難找，對大多數僧侶而言，佛教是研究多而沒有真正的修行。每個地方對砍伐森林和興建新的寺廟，比修養內心更感興趣。在早期，情況並非如此，禪師

生活在大自然裡，並不想建造任何道場。

現在，護持建築寺院是大多數在家居士最感興趣的事，順其自然，然而，我們必須知道建寺的目的。僧侶的職責百分之八十到九十是修行，剩下的時間可以做對公眾有益的事。儘管如此，教導大眾的人應該是能調御自己的人，如此他才能幫助別人，而不會被自己的業力所束縛。

師父偶爾的開示，是觀察你的心和修行的機會，他教的重點是非常重要且必須去做的。你自己能看到這些重點嗎？你的修行是正確的還是錯誤的？你有正確的觀點嗎？

沒有人能替你修行，聽別人說，你無法斷除疑惑。你也許能暫時減少疑惑，但是疑惑仍會生起，到頭來，你會有更多的問題。唯一能斷除疑惑的方法是認真修行直到證得初果，此時，即可斷除所有的疑惑。

我們必須在森林裡獨處來幫助培養正念，而非為了孤立和逃避。我們怎能逃避自己的心和現象界的三種特性（指無常、苦、無我）？真的，無常、苦、無我這三種特性無所不在，他們就像糞便的氣味，不論大小，臭味都是一樣的。

對治貪欲

如果在家生活最適合修行的話，佛陀就不會讓我們出家了。我們的身心就像是一群小偷和兇手，經常把我們拉往貪、嗔、癡的火中。由於感官不斷的接觸外境，在家修行是難上加難，就好像有人在屋內以一種歡迎的聲調說：「來這裡，請來這裡。」當你接近時，他們便開門射殺你。

你可以修苦行，例如以用壞的東西或屍體作為禪修的對象，把你所看到的每個人，包括你自己，視為一具屍體或一副骷髏。這種修行並不容易，一旦你看到年輕美麗的女孩，你就停止觀看屍體了。

修不淨觀是一個對治的例子，我們通常認為身體是美好的，修不淨觀是要觀察身體的無常和苦的一面。當我們年輕力壯時，還沒有被重病所折磨，比較會有錯誤的觀念和不成熟的行為。死，似乎很遙遠，所以不怕任何人、任何事。如果一個人不禪修，等嚐到病苦的滋味和自知已經衰老時，也許才會改變他的看法。為什麼要等到這個時候？就把自己當做已經死了，你的慾望還沒有死，就當它們已經死了一般。

有時走極端是必要的，例如住在危險的野獸附近。如果

你知道有老虎和野象在附近，你會為你的性命擔憂，你就沒有時間去想情慾了；或者你可以以節食或斷食來暫時減低體能。

有些僧眾住在公墓裡，以死和衰壞作為他們禪修的所緣境。當我年輕時，我喜歡與老人共住，可以問他們年老的感覺，看到他們，可以知道我們將來必定會如此。經常記住死亡和衰壞，對於感官世界便會無動於衷和失望，進而產生定力。一個如實觀察事物的人，能從中解脫；當禪定已堅定建立時，就沒有困難。我們之所以被慾望牽引，是因為禪定功夫還不到如如不動的地步。

出家人住在森林裡，不要讓煩惱污染我們的心，當我們發現煩惱非常強大時，忍耐和忍辱是唯一的治療法。事實上，有時，在我們修行的過程中，別無他法，只有忍耐，當然，一切都會改變。我們住在森林裡，外面的人可能說我們瘋了，說我們坐著像一尊雕像。然而他們又是如何過日子？他們笑，他們哭，他們被束縛，有時，他們因為貪婪、嗔恨而自殺或殺人，到底是誰瘋了？

要把我們為何出家牢記在心，任何來這裡修行的人，如果沒有嚐到覺悟的滋味，已經浪費很多時間。有家庭、財產和責任的在家居士都能證悟，出家人當然也能開悟。

心不隨境轉

我們會認為放棄所有世俗的生活，身著袈裟，持鉢的森林僧應該終止與財物的關係，不再是汽車、音響、書本和衣櫃的主人，出家人是解脫的，然而執著的心就像沉重的飛輪，只是稍微減速罷了。

因此，有些新出家的西方僧侶不久就執著他們的袈裟、鉢和僧袋。他們會很小心的把他們的袈裟染成適當的顏色，或想辦法弄一個更新，更輕，不鏽鋼的鉢。當你除了禪修外，幾乎無事可做時，你會花很多時間去關心、照顧甚至執著兩三樣東西。

有幾位僧侶出家前是世界旅遊者，他們的衣著和生活方式都不受拘束，不久他們發現，捨離的寺院生活和服從規範是難於忍受的。頭剃得一樣，袈裟也穿得一樣，甚至站立和走路的方式都有規定；頂禮長老比丘也有規定，持鉢也有一定的方式。雖然他們有最好的動機，但是西方僧侶卻有勉為其難的挫折感。

有一位很特別的出家人，他不但曾經是個旅遊者，而且他形容自己曾是「奇裝異服」的嬉皮，他穿著帶有鈴鐺和繡

花的披風，帶著華麗的帽子和留著長的辮子。遵守寺院的規矩對他而言是非常困難的，幾個星期後，他在半夜被惡夢驚醒，在夢中他把金黃色的袈裟染得紅紅綠綠的，而且把他黑色的鉢畫上花樣和西藏的圖案。

第二天早上，當阿姜查聽了這件事後，微笑著。然後阿姜查問：美國的自由跟髮型、衣服有關嗎？或許，當阿姜查把他送回禪修時，他提醒這位僧侶，自由有更深的涵義，他的任務是去發現超越時空的解脫（自由）。

對每一個在捨離、清新寡欲環境中經歷這種貪慾的人而言，這是以前從未上過的一門課。佔有欲和欲望的難處，在於它是不受外境影響的，它在心裡生根，並且能在任何情況、許多物品下控制心。除非徹底了解和學會捨棄，否則新的外境又成為另一個貪婪遊戲的場所。

阿姜查相當清楚森林生活的力量，它能啟發心智，有時會加重已在心裡生根的問題。他的善巧是利用苦行讓僧眾去面對和對治他們的貪、嗔、癡等問題。他的教導總是讓僧眾回到自己的心，心是所有問題的根源。

你能跑去哪裡？

人們來這裡出家，當他們在這裡面對自己時，卻無法平靜，然後就想還俗，逃走。還有什麼地方可以找到平靜？無論旅遊或住在某處，要知道什麼是善的和惡的，你無法在一座山上或在一個洞裡找到平靜；你也可以到佛陀開悟的地方，但卻沒有更接近真諦。

剛開始，懷疑是很自然的，我們為什麼要唱誦？為什麼睡得那麼少？為什麼要閉著眼睛打坐？當我們開始修行時，會有諸如此類的問題。我們必須了解所有痛苦的原因，了解四聖諦，這才是真實的法，而非指特殊的禪修法。

我們必須觀察正在發生的事，如果我們觀察的話，我們會發現他們是無常和沒有實體的，因而會生起少許的智慧。我們會發現：疑惑和厭煩會再度生起，因為我們仍未了知真諦，我們沒有清楚的看到真諦。這不是不好的現象，這是我們必須努力的地方，我們必須在自己的心地上下功夫。

尋找佛陀

阿姜查非常容忍他的西方的弟子來來去去。按照傳統，一個新出家的森林僧，在他開始苦行遊方以前，至少要和他的第一個師父一起度過五次的雨安居。阿姜查強調：戒律是他修行的主要部分，精確的、小心謹慎的遵守出家人的戒律，和學習過出家人的生活及團體的生活方式。

但是來自西方的僧眾就像受寵的孩子一樣，允許有超過傳統規定的空間，可以去參訪其他的師父。通常當有人決定離開時，沒有無謂的騷動和留下許多記憶。在法的生活裡是直接的，充實的，圓滿的，阿姜查說：「在他坐的地方，沒有人來，也沒有人去。」

有一位美國人在巴蓬寺只修行一年半，就請求並獲得允許去雲遊，去跟其他泰國和緬甸的師父參學。一兩年後，他帶回許多雲遊的見聞，和數月的密集修行的經驗，以及許多讓人驚訝的經驗。

在頂禮銷假後，他依然受歡迎，好像他不曾離開一般。在忙完了早上的討論佛法和僧眾與訪客的事情後，阿姜查最後問他：他在森林道場外是否找到更新或更好的法。

沒有，雖然他學到許多新東西，事實上，這些在巴蓬寺也一樣學得到，法一直就在這裡，任何人都可發現，都可修行。阿姜查笑著說：「是啊，在你離開前，我就可以告訴你，但是那時你不會了解。」

然後這位西方的僧侶去阿姜蘇美多（Sumedho）的住處，蘇美多是阿姜查的資深的西方弟子，他告訴蘇美多他的所有的見聞和奇遇，他的新的領悟和深入內觀。蘇美多靜靜的聽著，並準備著從某種森林植物的根所做的下午茶。當故事講完了，也已經詳細敘述內觀禪法時，蘇美多微笑著說：「啊，很令人驚嘆，其它的事情還需要放下。」如此而已。

然而那些西方人一直來來去去，他們都親自學習這些課。有時，阿姜查會祝福他們的雲遊，不過，他通常都會開玩笑。有位英國僧侶為了追求完美的生命和完美的師父而猶豫不決，他來來去去，已經出家 and 還俗好幾次。阿姜查最後叱責道：「他的僧袋裡有狗屎，因此認為每個地方都很臭。」

另一位英國僧侶，他來來去去，從寺院到歐洲，去找工作，又訂婚，出家了好幾次，有一天，他坐在阿姜查的住處前，阿姜查向大眾說：「這個僧侶所要找的是一隻有鬍鬚的海龜，你們想想看他要走多遠才能找到？」

另一位西方僧侶因為受到挫折，所以去請求阿姜查允許他離開。他抱怨要修行和遵守出家生活很難，這位僧侶開始

挑剔周遭人的毛病，「其他的僧眾話太多；我們為什麼必須唱誦？我想要更多的時間禪修。資深的僧侶沒有好好教新來的人，還有你，」他罔顧一切的對阿姜查說：「就連你也好像還沒開悟，你總是在改變，有時你很嚴格，有時又好像漠不關心，我怎樣知道你開悟了沒有？」

阿姜查對此開心的笑，使得這位年輕的僧侶又好氣又好笑，阿姜查說：「在你看來，我好像沒有開悟，這是件好事，因為如果我符合你的開悟的形象，符合你的理想，認為開悟者的行為應該如何，那麼，你仍然會執著去尋找你自身外的佛，佛陀不在身外，而是在你心裡。」

這位出家人向阿姜查頂禮後，回到他的茅舍去尋找真正的佛。

靠自己

對成長在沒有家具的村民而言，盤腿坐在寺院的硬石板上是很自然的事，但是對一位新來的西方沙彌而言，卻是笨拙又僵硬，坐在硬石板上開始每天的禪修和唱誦是非常艱難的。

這位沙彌發現，只要早點去打坐，他就可以坐在大殿前的石柱旁，只要所有的僧眾閉上眼睛，他就可以輕輕的靠在石柱上，以西方舒適的方式來打坐，這是他的緩解之道。

這樣禪修了一個星期後，阿姜查搖鈴結束坐禪，並開始晚上的開示，阿姜查直盯著這位新來的沙彌，開始說道：「今晚，我們將談論如何修行法，意指支持自己，倚靠自己，不需要倚靠外在的事物。」大殿裡的其他僧眾聽了都在偷笑，這位沙彌有點不好意思，坐得非常直，直到開示結束。從那以後，他的意志力變得很堅定，而且在任何情況下，他都能挺直的坐在任何地板上。

簡單的教導

附近村民布施一大塊未開發的林地給阿姜查興建寺院，一個富有的在家居士聽到這個消息後，便在這森林中的一座小山上布施建造一座莊嚴的大殿和寺廟。其他的護法居士們聚在一起，設計出在附近幾個省內最大的法堂。

僧眾的住處是蓋在山上周遭的洞窟裡，而道路則是很費力的砍伐樹林從中穿過。建築工程從法堂開始，水泥地基，高的柱子，一尊巨大的青銅佛像的底座。當工程進行中，又加上新的設計，接著是護法居士與建築者的複雜討論，例如，屋頂要多莊嚴？為了使建築更完美，我們是否應該修改設計？用這種或是那種方式？在下面建個空的柱子和大的蓄水池如何？每個人都有好的意見，但是所費不貲。

與阿姜查的一次冗長的會議是所有這些討論的頂點，建築師、護法居士們提出不同的建築構想、費用，和建造的時間。最後，這位富有的在家居士說出她的想法和問題：「師父，請告訴我們應該採用哪種設計？節省的還是昂貴的？我們該如何進行？」阿姜查笑著說：「當你做善事時，就有善果。」他只說了這兩句話。法堂落成後非常壯麗、莊嚴。

學習說法

Makkha Puja是個重要的佛教節日，慶祝一千兩百五十位開悟的弟子在佛前的集會，集會中，為了利益眾生和讓眾生覺悟，佛陀告訴他們要「四處遊方」去弘揚佛法。

為了慶祝這個節日，阿姜查與數百位弟子和護法居士們整個晚上一起打坐，在這典型的節慶中，大殿充滿大約一千位村民，他們打坐一個小時後，阿姜查或是他的首座弟子中的一位（他們都已經是各個寺院的住持），給他們一場精闢的開示，接著，他們再打坐一小時，整個晚上打坐、開示輪流交替著。

一位阿姜查的最資深的西方弟子坐在新進僧侶中，感受到這通宵的慶祝和修行的啟示、喜悅和艱難。在午夜，一個小時的打坐結束後，阿姜查對村民們宣布：現在，他們將聽一位西方僧侶以他們當地的語言寮國話向他們開示。

這位僧侶和那些村民一樣驚訝，他連準備和緊張的機會都沒有，他坐在大眾前面，談及他因受到啟發而出家，和他從修行中所獲得的對法的新的領悟。在這次經驗後，他在大眾前說法就很少緊張了。

事後，阿姜查解釋說：所說的佛法，必須不經準備的從內心和從經驗中流露出來。阿姜查說：「坐下來，閉上眼睛，讓法自然流露。」

在另一個場合上，阿姜查叫他的資深的西方弟子阿姜蘇美多去開示，蘇美多開示了半個小時，阿姜查說：「再說半個小時。」半個小時後，阿姜查說：「繼續講。」蘇美多繼續講下去，但是他漸漸的變得厭倦，而許多聽眾開始打瞌睡。阿姜查鼓勵的說：「儘管說，只管說下去。」經過幾小時的奮鬥後，蘇美多學會了在開示時，不會對聽眾的評論感到驚怕。

阿姜查問一位即將離開的僧侶，當他回到西方後是否打算弘法，他說：沒有，他沒有特別的計畫要弘法，如果有人問，他會盡力解釋如何修行。

阿姜查說：「很好，對那些詢問者談論佛法是有益的。」阿姜查繼續說：「當你解釋佛法時，為什麼不稱它為基督教；在西方，如果你談到佛陀，人們是不會了解的。」

「我對基督教徒談上帝，雖然我沒有讀過聖經，我在心裡找到上帝。你認為上帝是一年來一次，給孩子帶禮物來的耶誕老人嗎？法是真理，一個了解這點的人，便了解所有的事物，上帝並沒有特別之處，如此而已。」

「我們教的是如何解脫痛苦，如何去愛，如何增長智慧和滿懷慈悲，不論任何地方，或用任何語言，這種教導就是法，因此若稱它為基督教，那麼，他們會更容易了解。」

阿姜查對一位熱衷說法的法師有如下的建議：「不要讓他們嚇到你，要堅定、直接，要了解自己的極限，對自己的能力要有自知之明。以愛和慈悲說法，當你無法幫助他們時，讓你的心靜下來。有時弘法是艱苦的工作，法師好像是人們傾倒挫折和問題的垃圾箱。你教的人越多，處理垃圾的問題就越大，不要擔心，教學工作也是修行的一種法門，佛法會幫助那些真正把它用在生活中的人，弘法者也增長了耐心和智慧。」

阿姜查鼓勵他的弟子們把他們所學到的跟別人分享：「當你已經知道真諦時，你能夠幫助別人，有時是用語言，但是大部分是透過你的行為。至於討論佛法，這不是我的專長。想要認識我的人應該來與我共住，如果你住很久，你會了解。身為一位森林僧的我，雲遊了許多年，我沒有去弘法，只是修行和聆聽師父們說法。這是重要的建議：『當你聽時，認真的聽。』此外，我不知道該說些什麼。」他所說的話讓我們受益良多，回味無窮。

最好的禪法是什麼？

大部分的時間，阿姜查被訪客圍繞著，有弟子、農夫、政客、軍人、遊客、信徒。他們請求祝願，徵求意見，或質問他，讚美他，或來問難，挑戰和責備他，並且帶來許多待解決的問題，他孜孜不倦的教導川流不息的群眾。

有一天，有人聽阿姜查說：他從接見這些訪客中所學到的法，和他從修行上所獲得的一樣多。

美味的一餐

一些弟子問阿姜查：為什麼他很少談到涅槃，而是教導生活的智慧；其他的師父經常談到證得涅槃，和證得涅槃的大樂，以及涅槃在他們修行中的重要性。

阿姜查回答：有些人會在品嚐一頓美食後，向他們遇見的每個人稱讚這頓美食的優點。其他人也會嚐到相同的美食，一旦嚐過後，卻覺得不需要經常告訴別人自己已經享用過的美食。

阿姜查的寮房

阿姜查說：他不再做夢。他一個晚上只睡幾小時，他住在一間只有一個小房間的茅蓬的樓上。茅蓬的樓下，是泰國式的木柱支撐的沒有牆壁的空間，也是他接待訪客的地方。

這些訪客經常會送阿姜查禮物，除了食品和袈裟，還有精緻古老的雕像，和精心製造的佛教民間藝術品。有一位西方僧侶，他是亞洲藝術的收藏家和鑑賞者，當他被分派到阿姜查的茅蓬，幫阿姜查做每日的清掃工作時，他非常興奮能看到這些可愛的物品。當他走上樓，打開門，他只看到一張空床和一頂蚊帳，他發現阿姜查在獲得這些禮物後，就儘快的把他們送出去，他不執著任何事物。

神聖的儀式與大熱天

從佛陀時代開始，出家人就已經被邀請做「儀式」，為在家居士祈福，或安慰處於困境中的居士們。據說佛陀也曾根據傳統儀式，以聖水撫慰弟子的心和為他們祈福。在泰國，由於研究經典和做「儀式」已經取代大部分僧侶的修行，因此，阿姜查經常取笑這些儀式扭曲了修行的道路。雖然如此，當儀式有所幫助時，他也會做儀式。

在一個非常炎熱的下午，他應邀去城裡開示，和為一些在家弟子祈福。在唱誦和開示後，阿姜查繼續在裝有水的銅鉢前唱誦，這銅鉢由一根穿過陪他來的八個弟子手中的線連起來，一直連到一尊在打坐的佛像(這是古印度傳下來的聖線儀式)。在供養蠟燭與香之後，在鉢水前唱誦的儀式即結束，阿姜查站起來，用一片棕櫚葉將鉢中的水灑在房子裡和前來聽法的人身上，作為一種祈福。

在儀式中，一位年輕的西方僧侶對燠熱的天氣感到不耐煩，他對這個儀式更是不耐，於是他低聲對阿姜查說：「你為什麼要為這種毫無用處的儀式費心，這種儀式與修行一點關係也沒有？」阿姜查也低聲的說：「或許因為天氣熱，所以這些人想要一陣涼爽的雨（a cool shower）吧！」

佛法的神奇力量

住在巴蓬寺附近的村民和一些弟子們，談論許多阿姜查有神通的故事。他們說：阿姜查可以同時在幾個地方現身，甚至有人說看過他的分身。他們談論他偉大的治病的神通，和他治癒病患，或談論他有他心通、天眼通和深厚的定（*samadhi*，三摩地）。

對於這些故事，對於未開悟者所關心的事和對神通不當的敬畏，阿姜查一笑置之。阿姜查說：「只有一種真正的神通，那就是佛法的神通，佛法能讓心解脫，能斷除煩惱。其他的神通就如一張紙牌的幻影，它干擾我們與他人生命的關係，干擾我們對生死和解脫的認知。」阿姜查說：「在巴蓬寺，我們只教真正的神通。」

在另一個場合，阿姜查告訴他的弟子們：「當然，如果有人能入三摩地（*samadhi*，定），可以把神通用在其他方面：用來培養精神力量，或做聖水，祝願，護身符和咒語。如果你到達這種境界，會有這些神通。這種修行是醉人的，就像喝了美酒一般。然而這裡才是「道」之所在，是佛陀傳下來的。在這裡，三摩地是觀禪（*vipassanā*）的基礎。只需觀察什麼生起，觀察因和果，繼續觀察。以這種方式，我們集中心力去觀察色、聲、香、味、觸、法。就在我們的感官

裡，可以找到所有的解脫法。」

在家居士的修行

你們經常問有關在家居士的修行方法，家庭生活既艱難又容易，知易行難。就好像你們手裡握著火熱的煤炭來向我抱怨，我會告訴你只要把它丟掉就沒事。你們說：「不要，我要它變冷。」你必須把它丟掉，否則你必須非常有耐心。

你問：「我怎能丟下它呢？」你可以丟下你的家庭嗎？在你心裡把它放下，放下你內心的執著，你就像一隻已經生蛋的鳥，有孵蛋的責任，否則，他們會臭掉。

也許你希望你的家人會感激你，能了解你為什麼用某些行為模式，然而他們可能無法如你所願。他們的態度可能是無法忍受的，閉塞的。如果父親是個小偷，而兒子不贊同，他是個壞孩子嗎？儘量把事情解釋清楚，老實勤奮，然後放下。如果你有病痛去看醫生，如果醫生和他所有的藥都無法治癒你的病，除了放下以外，你還能做什麼？

如果你從「我的家庭，我的修行」的觀點來看的話，這種以「自我中心」為中心的觀點，是另一個苦的原因。無論與別人共住或獨居，不要想尋找快樂，只要與法同住即可。佛教幫我們解決問題，但是我們必須先修行和增長智慧。你

不能只把米扔進一鍋水中，就立即有煮熟的飯，你必須生火，把水燒開，和讓米煮足夠長的時間。如果有智慧，藉著思考眾生的業力，問題終究會解決的。了解家庭生活後，你便能了解業（karma），了解因果，並且會注意你的行為。

在團體中，在寺院或在禪修營禪修並不難，因為你會不好意思不去和其他人一起打坐。但是當你回家時，你會發現很難，你會說你很懈怠或挪不出時間來打坐。你放棄修行的權力，把它歸咎他人，歸咎於外在的環境或你師父。覺醒吧！你在創造自己的世界，你是否還想修行？

正如我們出家人必須努力持戒和修苦行，去遵守導致解脫的戒律；在家居士也必須這樣做。你在家裡修行時，應該盡力讓基本的戒律更清淨，努力守護身業和口業，認真努力，繼續修行。至於讓心專注，不要因為你已經試了一兩次，心無法平靜就放棄，修行不是一蹴可躋的，它需要很長的時間？當你的心到處亂跑時，你讓你的心跑了多久？你讓它牽著你的鼻子到處跑了多久？花了一兩個月的時間仍無法讓心靜下來，這有什麼好懷疑的呢？

當然，心很難訓練。當一匹馬桀驁不馴時，一段時間不要餵牠，牠會改變的，當牠照著正確的指示時，餵牠一點食物。我們的好處在於我們的心可以訓練，由於正確的努力，我們能增長智慧。

過在家生活並修行佛法，必須在世間，而且能超世間。持戒，從基本的五戒開始，每一條都很重要，五戒是一切善行之母。從心中去除惡，去除痛苦和騷擾之因的基礎是持戒。讓戒行精嚴，當有機會時，就去禪修。有時，會禪修得很好，有時則不然，別擔心，請繼續。如果有疑惑生起，要知道他們像心裡的其他念頭一樣是無常的。

當你繼續時，定會生起，利用定來增長智慧。觀察好惡是從感官接觸外境時生起的，不要執著它們。不要渴望成果或快速的進展；嬰兒是先學會爬，然後學走路，最後才會跑。只要持戒精嚴和繼續修行就對了。

第六章

問師父的問題

接受阿姜查的教導，最令人高興的方式之一是，坐在他的茅舍旁，聽他回答寺院僧眾和川流不息的訪客的問題，在這裡，我們可以看到這種修行方式的普遍性。雖然有幾天，他會和當地的農夫討論稻米的收成，我們所聽到的大部分是亞洲和西方人所問的相同的問題。他們問有關疑和畏懼，以及如何讓心平靜下來，要如何才能過著持戒和禪修的生活。

.多年來，一兩百位或更多的歐洲和美國的弟子，在泰國的森林，在巴蓬寺和其他分院，他們已經找到人生的方向。他們中有探索者和旅遊者，有內科醫生與和平團體的義工，有老的，有年輕的。有些來出家，僧團生活成為他們的生活方式；其他人留下來做短期的訓練，然後回到西方，他們把正念的生活方式運用在家庭生活中。

以下的問題，有些是在1970年兩安居期間，來自西方和泰國的僧眾所問的問題；其他的問題則是最近來自西方的在家居士，和一些來巴蓬寺的法師們所提出的。如果你仔細聽這些問題的答案，你會發現每個答案都指出修行和解脫的方

法，你可以把它應用在日常生活中。每個答案包含解脫法的種子，並指出真正的觀慧和智慧的來源是你自己的心。

問 與 答

這些問題、答案和阿姜查的討論，一部分被一群西方的弟子和法師們在訪問巴蓬寺期間記錄下來，部分的問與答也被收在《當代佛教大師》（*Living Buddhist Masters*）一書裡，在1970年初，在巴蓬寺的兩安居期間彙集成書。

問：我們應該如何開始修行？我們必須以堅定的信仰開始修行嗎？

答：很多人只有淺的信仰和幾乎不了解便開始修行，這是十分自然的。我們必須在此時此地開始。重要的是，修行人一定要觀察自己的心，自己的境遇，以便了解自己，那麼信仰和智慧會在他們心裡成熟。

問：我非常認真在修行，但是我似乎沒有任何進展？

答：不要想有任何進展。想要解脫或開悟的慾望，會阻礙你的解脫。你可以如你所願的那麼努力，和非常精進的夜以繼日的修行，但是如果你仍然有證悟的慾望，你絕對找不到平靜。你的慾望會讓你起疑和掉舉。無論你修行多久，或如何努力，智慧不會從慾望中生起。只要放下，很有正念的觀察你的身心，不要想獲得任何成果，否則，當你開始禪修和你的心開始靜下來時，你會想：「噢，我接近了第一觀智了嗎？」

我必須修多久？」在那瞬間，你會失去一切。最好是讓修行自然發展。

你必須沒有任何念頭，簡單而直接的觀察你的身心的生滅現象，你觀察越多身心的生滅現象，你會看得越清楚。如果你學會完全專注，那麼你毋須擔心你已獲得何種觀智。請繼續朝著正確的方向，自然會水到渠成。

問：修行時，我們不是在追求更深的定嗎？

答：在坐禪時，如果你的心變得安靜和專注，你必須小心別陷入平靜中。如果你打坐只是為了能專注（concentrated），你會感到愉快，但是你是在浪費時間。禪坐是讓你的心變得平靜和專注，然後以專注的心去觀察身心的本質。否則，如果你只是讓心平靜，只有當你打坐時，你的心是平靜的，沒有煩惱，這就像用一塊石頭去蓋垃圾桶，當你把石頭搬走時，桶裡仍然充滿垃圾。問題不在於你坐多久，你必須用你的定力去深入觀察身心的本質，而非暫時的耽溺在寂靜之樂中，這才能讓你真正的解脫。

觀察身心的生滅現象時，不要有任何念頭。觀察有兩種層次，一種是從一個所緣境（object）到另一個所緣境，讓你的心專注於身體的變化；另一種是觀察心，專注於念頭的生滅。只有當心是專注和平靜的，真正的智慧才會自然生起。

剛開始，智慧像輕柔的聲音，像稚嫩的植物剛開始從地

上長出芽來。如果你不了解這，你可能會想太多，並且會在腳下踐踏它；如果你靜靜的感受到，那麼在那空間內，你會觀察到身心生滅過程的基本特質。這種觀察讓你知道身心是不斷變化的，是無常、苦、無我的。

問：如果我們不追求任何事物，那麼什麼是法？

答：你所見到的都是法（Dharma），建造一座大樓，走在路上，在浴室裡，或坐在禪堂裡，所有這些都是法。當你正確的了解時，世界上沒有什麼事物不是法。

但是你必須了解，愉快和不幸，苦與樂總是跟著我們。如果你了解他們的本質，法就在那裡。當你能夠清楚的觀察時，每一刻的經驗都是法。大多數人對任何令人愉快的事物的反應都是盲目的：「噢，我喜歡這，我要多一點。」而對不喜歡的事物的反應是：「走開，我不喜歡這個，不要了。」相反的，如果你能以最簡單的方式，完全接受任何事物、經驗的本質，你將與佛（覺者）同在。

一旦你了解，你會發現它非常簡單、直接。當令人愉快的事物生起時，知道他們是空的；當不愉快的事物生起時，知道他們不是你，不是你的，他們會消失。如果你不與外在的事物扯在一起，不把他們視為你，或視自己為他們的擁有者，那麼，你的心會是平衡的。

這種平衡是正道，是佛陀的導致解脫的教法。人們經常

非常興奮的說：「我可以獲得這種或那種定嗎？」或是：「我可以開發哪些神通？」他們完全忽視佛陀的教導，而去追求其他沒有用的境界。如果你願意去找，你可以在你前面最簡單的事物裡發現，而內心的平衡就是有一顆不執著的心。

當你開始修行時，有適當的方向感是很重要的，而不是只想找一條路在那裡兜圈子，或到處遊走。為了讓自己有方向感，你必須參考地圖，或請教到過那裡的人。佛陀是第一位教導解脫道的人，解脫道是介於耽溺於慾望和苦行的中道。對所有的經驗，我們必須是開明的，不會失去平衡和陷入極端，這樣你觀察事物不會有情緒反應，不會執著和排斥。

當你了解這平衡時，那麼，道會變得更清楚。你的智慧增長時，當令人愉快的事物生起時，你知道他們不會持續太久，他們是空的，他們無法提供保障。令人不快的事物也會生起，你會發現他們也不會持續太久，他們同樣是空的。最後，當你在修行道上更進一程時，你會發現在這個世界上，沒有任何東西有不可或缺的價值，沒有什麼值得緊抓不放。一切事情就像老的香蕉皮或椰子殼，你不需要它，對它沒有強烈愛好。當你發現世上的東西就像香蕉皮一般，沒有大的價值，那麼，你可以自由自在的走在世上，不會被打擾或傷害。這是帶你到解脫的道路。

問：你建議弟子們去參加長期的、密集的禪修嗎？

答：這基本上是個人的事，你必須學習在任何情況下修行，在市場內和獨處時都能修行。在安靜的地方禪修是有幫助的，這是我們住在森林的原因。剛開始，你慢慢的做事，工作時很有正念。過一段時間，你可以學習在任何情況下保持正念。

有些人問及有關六個月或一年的密集禪修，這並沒有一定的規則，這是因人而異的；這好比附近村民常用的牛車，如果司機要把一些貨物帶到某個鎮裡，他必須先評估牛車、車輪和公牛的力量。他們能負荷嗎？抑或不能？同樣的，師父和弟子必須對自己的能力和極限有自知之明。弟子為這種修行做好準備了嗎？這是適當的時間嗎？要敏銳和明智，要知道自己的極限，這也是智慧。

佛陀談到兩種修行方式：即透過智慧達到解脫，和透過禪定獲得解脫。透過智慧解脫的人，是那些聽到法並能立刻了解的人。因為整個教導只是放下事物，讓事情順其自然，他們以非常自然的方式修行放下，沒有許多努力或定。這種簡單的修行，最後能帶他們到超越自我的境地，此時，不再放下，也不執著任何人事物。

另一種方式是，有些人根據他們的背景，需要許多定，他們必須長期以一種非常有紀律的方式打坐和修行。對他們而言，如果正確的使用這種定，可以成為深的、觀慧的基礎。

一旦心非常專注，就像高中畢業了，現在你可以上大學，研讀不同的學科；一旦你的定力非常強，你可以進入不同的安止境界，或經歷所有階段的觀智，這取決於你如何應用你的定力。

透過智慧的解脫或透過禪定的解脫，無論哪種情況，在修行上都必須達到相同的解脫。我們所修的任何法門，在應用時沒有執著，即可導致解脫。甚至持戒（無論是在家居士受持的五戒，沙彌所受的十戒，或是比丘的227條戒）也可以同樣應用，因為這些戒律可以讓我們保持正念和捨離，他們的用處是沒有限度的。例如，如果你受持基本戒律，能夠持戒精嚴，你把它用在你的行為和內觀上，就像其他法門一樣，它能讓你解脫。

問：修慈心禪作為修行的一部分是否有用處？

答：重複慈心的話語是有用的，但是這是相當初步的修行。當你真的深入觀察自己的心，並且正確的修行時，真愛會生起。當你放下自我和其他事物時，你會有一種深的、自然生起的祝願：「願一切眾生愉快，願一切眾生沒有痛苦。」

問：我們應該去哪裡研究法？

答：如果你要尋找法，你會發現它與森林、山中或山洞無關，它只在心裡。法的語言不是英語、泰語或梵語，它有它自己的語言，這對全人類都是一樣的，是經驗的語言。

概念和直接的經驗之間有很大的差別，任何人把手指放進熱水都有相同的燙的經驗，但是它用不同語言中的許多單字來形容。與此類似，任何深入觀察內心的人，都有相同的經驗，無論他是哪個國籍、文化或語言。如果你嚐到那種法味，你和其他人一樣，像加入一個大家庭。

問：佛教與其他宗教大不相同嗎？

答：這是宗教的事，包括佛教。透過清楚的、如實的觀察事物的本質，來帶給人們快樂。如果有任何宗教或修行能夠達到這個目標，如果你喜歡，你可以稱它為佛教。

例如，在基督教裡，最重要的節日之一是耶誕節，去年一群西方的僧侶決定要有個特別的耶誕節，有送禮物和做功德。我的其他弟子對這表示疑惑，說道：「他們已經出家為佛教僧侶，怎麼可以慶祝耶誕節？這不是基督徒的假日嗎？」

在我的開示裡，我解釋在這個世界上所有的人基本上是相同的，我們稱他們為歐洲人、美國人或泰國人，只表明他們在那裡出生，或他們的頭髮的顏色，但是基本上他們全有相同的身心，全部屬於有生、老、病、死的人類的家庭。當你了解這時，差異變得不重要。與此類似，如果耶誕節這天，人們特別努力去做好事，做仁慈、有益於他人的事，這是很重要和美好的，無論你用什麼宗教來形容它。

因此我告訴那些村民：「今天我們稱它為Chris-buddhamas，只要人們正確的修行，他們是在修基督教（Christ-Buddhism），這是好事。」我以這種方法教導人，使人們能夠放下他們對各種觀念的執著，並且以一種簡單和自然的方式去觀察所生起的事物。任何事物都可以讓我們去觀察何者為真，和去做善事，這是正當的修行。你可以用你喜歡的名稱來稱呼它。

問：您認為亞洲人和西方人的心不同嗎？

答：基本上沒有差別。外在的風俗和語言明顯不同，但是人心固有的特性全人類都是一樣的。貪和嗔在東方人或西方人的心裡是一樣的；痛苦和痛苦的止息對全人類而言也是一樣的。

問：讀很多經典或研究佛經作為修行的一部分是可行的嗎？

答：佛法不是在書裡找到的，如果你想知道佛陀所說的，你毋需研讀經典，只要觀察自己的心。觀察你的感受和念頭如何生生滅滅，不要執著任何事物，只要對所見之物保持正念。這是入佛知見的方法，要自然。在你一生中所做的一切事情都是修行的機會，這是法。當你做家事時，努力保持正念。如果你正在清痰盂或清洗廁所，不要認為你做這些事是利益他人，在清痰盂中有佛法。

不要認為當你靜靜的坐著，盤著腿時才是修行。有些人

抱怨沒有足夠的時間禪修，你有足夠的時間呼吸嗎？無論你在做什麼，保持正念，不造作，這就是你的禪修。

問：為什麼我們沒有每天和師父小參？

答：如果你有問題，可以隨時來問師父。在這裡我們不需要每天小參，如果我回答你的所有小問題，你絕不會了解疑惑的生滅過程。學習觀察自己是必要的，以便和自己小參。仔細聽每隔幾天的演講，然後用你所聽到的教導與你自己的修行相比較，它是相同嗎？抑或不同？你有疑惑嗎？你的疑惑是什麼？只有透過自我觀察，你才會了解。

問：對於疑惑我該怎麼辦？有幾天，我被有關我的修行，我自己的進展和對師父的懷疑所困擾。

答：疑惑是很自然的，每人從懷疑開始，你可以從中學到許多。重要的是，你不要認同你的疑惑，也就是不要執著他們，不要讓你的心在無止盡的打轉。相反的，觀察整個疑惑的過程，觀察是誰在懷疑，觀察疑惑的生滅，那麼你不會因為你的疑惑而受害，你會走出疑惑，而且你的心會是平靜的。你會看到所有的事物是如何的生滅，請放下你所執著的事物，放下你的疑惑，觀察疑惑，這是如何去除疑惑。

問：其他的修行方法如何？最近，有許多師父和許多讓人困惑的禪法。

答：這就如同到市中心，可以從北方去，從東南方去，從許

多路去。通常，這些禪法只是表面上不同；無論你走哪一條路，快或慢，如果你保持正念，它是完全一樣的。所有良好的修行，必定有個必要條件，那就是不執著。最後，你必須放下所有的禪法，你也不能黏著老師。如果一種法門能導致捨棄，不執著，那麼，它就是正確的修行。

你可能想去雲遊，想訪問其他師父和嘗試其他法門。有些人已經如此做了，這是很自然的願望，你會找出一千個問題去問，而禪法的知識無法帶你到真諦，最後你會厭煩。你會發現只有透過觀察自己的心，你才能知道佛陀所說的法，你毋需去外面搜尋。最後，你必須回來面對自己的本來面目，就在你所在之處，你能了解法。

問：在這裡，經常有些僧眾好像沒有在修行，他們看起來懈怠，沒有正念，這干擾到我。

答：看到其他僧侶表現非常糟，你因此氣惱和受不必要的苦，認為：「他沒有我精進、嚴格，他們不像我們一樣認真禪修，他們不是好的出家人。」想讓每個人的行為如你所願，只會讓你受苦。沒有人能幫你修行，你也不能幫任何人修行。看別人的缺點對你的修行沒有幫助，也無法增長智慧，對你而言，卻是大的煩惱。

不要比較，不要分別。分別是危險的，像一條有急轉彎的路一樣。如果我們認為別人比我們糟，比我們好，或是跟

我們一樣，我們就走岔路了。如果我們去分別，我們只會受苦，這不是要你去判斷是否別人持戒持得不好，或是他們是好的僧侶。出家人的戒律是作為你們禪修的基礎，而非作為批評或找別人缺失的武器。放下你的意見，觀察自己，這是我們的法，如果你被惹惱，觀察你心中的氣惱。你自己的言行要有正念，只觀察自己和你的感受，那麼，你會了解，這是修行的方法。

問：我非常小心的守護根門，我總是讓我的眼睛往下看，對每個小細節，我都保持正念。例如，吃飯時，我花很長的時間，努力去觀察每個步驟，嚼，吞嚥等等，我從容不迫和仔細的做每一個步驟，我的修行正確嗎？

答：守護根門是正確的修行，我們應該整天保持正念，但是不要過度。自然的走，吃和行動，然後自然的培養正念。如果強迫自己禪修，或強迫自己進入不熟練的狀況也是另一種貪的形式。忍耐和忍辱是必要的，如果你的行為自然不造作，而且有正念，智慧自然會生起。

問：您對初學者有何建議？

答：和舊的修行者一樣，要堅持下去。

問：我能觀察嗔心，也能對治貪心，要如何才能觀察癡？

答：你在騎一匹馬，卻問：「馬在哪裡？」要專注。

問：有關睡眠，我該睡多久？

答：別問我，我無法告訴你。重要的是你要觀察和認識自己。如果你睡眠不足，身體會感到不舒服，而且很難保持正念；如果睡太久，會導致遲鈍和掉舉（restless）。為你自己找出自然的平衡，仔細觀察身心，並且衡量所需要的睡眠時間，直到你找到最適合的睡眠時間。醒來後又打瞌睡也是煩惱，只要你的眼睛是張開的，就要保持正念。

至於昏昏欲睡，有許多對治方法，如果你坐在暗處，就移到光亮的地方，張開你的眼睛，站起來，去洗臉或洗澡。如果你想睡，改變姿勢，走久一點，向後走，害怕撞到東西會讓你保持清醒。如果這個行不通，就靜靜的站著，讓心清明，並想像現在是大白天；或坐在高的懸崖或深井的邊緣，你會不敢睡！如果全部沒效，那麼就去睡吧。慢慢的躺下，並且試著保持覺知，直到你入睡。當你醒來時，立刻起床。

問：有關吃呢？適當的食量是多少？

答：吃與睡相同，你必須了解自己。食量必須滿足身體的需要，視你的食物為藥，你吃太多，飯後會昏沉，會變得越來越胖，試著吃少一點。觀察自己的身心，如果再五湯匙就飽了，停止進食，喝點水直到剛好飽了。去打坐，觀察你的昏沉和飢餓，你必須學習吃得均衡，當你深入禪修時，你自然會感到精力更充沛，也會吃得較少，但是你必須自己調整。

問：坐很久是必要的嗎？

答：不是，沒有必要連續坐好幾個小時。有些人認為你能坐越久，你一定越聰明。我看過雞連續好幾天坐在它們的巢上，卻無法增長智慧。智慧來自於能在所有姿勢中保持正念，早晨，你一醒來就應該開始修行，直到你入睡。不要擔心你能坐多久，重要的是，你能保持密切的觀察，無論你是走，是坐，還是去浴室。

每個人有他自己的自然步伐，有些人會在五十歲的時候去世，有些人是六十五歲去世，有些人則活到九十歲。因此，你們的修行也不會相同。不要去想或擔心，試著保持正念，讓事情順其自然。那麼，在任何情況下，你的心會變得寧靜，像一潭清澈的森林水池一樣，各種動物會來水池喝水；而你會清楚的看到所有事物的本質，你會看到許多奇怪和令人驚嘆的事物的生滅，而你會很平靜，這是覺者的喜悅。

問：我仍然有許多念頭，即使我努力保持正念，我的心仍到處跑，怎麼辦？

答：別擔心，請試著讓你的心保持在當下，無論什麼在心中生起，只要觀察它，把它放下，甚至不要想去除念頭。那麼，心就會回到它的自然狀態。不要去分別好壞、冷熱、快慢。沒有我，也沒有你，根本沒有自我。當你行走時，不必做任何特別的事，只是走和觀察腳的移動，毋須執著單獨或離群獨居。無論你在那裡，透過不造作和觀察來了解自己。

如果疑惑生起，觀察他們的生滅。這非常簡單，什麼也不執著。

這好像你正在路上往下走，你會遇到一些障礙，當煩惱生起時，觀察他們，和透過放下來對治他們。不要想你已經通過了多少障礙，不要擔心你尚未看到的障礙，把握當下。不要擔心道路或目的地的長度，一切事物都在改變。無論你經過什麼地方，不要執著它，因為所有的事物都會生滅，最後，心會自然平衡，此時修行是自動自發的。

問：對於特別困難的障礙要如何對治？例如，在修行時，我們如何對治情慾？有時，我覺得我好像是情慾的奴隸。

答：情慾應該以不淨觀來對治，執著色身是一種極端，我們應該不要執著色身。觀察身體為屍體，和觀察腐壞的過程；或觀想身體的部分，例如肺、脾臟、脂肪、糞便等等，記得這些東西和觀想身體的不淨，會讓你從情慾中解脫。

問：關於嗔怒，當我發現嗔心生起時，該如何對治？

答：你可以把它放下，要不然就修習慈心。當忿怒強烈生起時，透過培養慈心來平衡他們。如果有人做壞事或生氣，你自己不要生氣；如果你生氣，你比他們更愚痴，要理智，要滿懷慈悲，因為那個人正在受苦。對他滿懷慈悲，好像他是你親愛的兄弟。把他當做修習慈心禪的所緣境（object），把你的慈心擴大到世界上的所有生靈。只有慈心才能對治嗔

恨。

問：為什麼我們必須經常頂禮？

答：頂禮是非常重要的外在形式，我們應該正確的頂禮，把額頭接觸到地板，手肘離膝蓋約三英寸，你的身體慢慢的、很有正念的拜下去，這是治療我們的輕慢心的好方法，我們應該經常禮佛，當你頂禮三次時，你會記住佛、法、僧的特質，那就是清淨、光明和平靜。

我們利用外在形式來訓練自己，以便使身心協調。不要犯「看別人如何頂禮」的錯誤，如果年輕的沙彌是輕率的，而年老的僧侶似乎沒有正念，這都不是由你來判斷。有些人難於訓練，有些人學得比較快，但是其他人則慢慢的學，評斷他人只會增長你的驕傲，改為觀察自己。經常頂禮可以去除你的驕傲。那些深受法益的人，遠遠超越這種外在形式，因為他們已經超越自私，他們所做的每一件事都是一種頂禮的方式，走路時，他們頂禮；吃飯時，他們頂禮；如廁時，他們頂禮。

問：讓你的新弟子頭痛的最大的問題是什麼？

答：看法。有關各種事情和關於他們自己，關於修行，關於佛陀的教導的意見和想法。大部分來這裡的人在社會上都有高的地位，他們是富商、大學畢業生、教師、政府官員。他們的心充滿對事情的看法，而且他們太聰明，因而無法聽別

人的。那些太聰明的人，在停留短暫的時間後便離開，他們什麼也沒學到。你必須去掉你的聰明。一個裝滿髒的、不新鮮的水的杯子是沒有用處的；只有當舊的水被倒掉後，這個杯子才有用。你必須清空你的成見，然後你才會了解佛法。我們的修行是超越聰明和魯鈍的。如果你認為：「我很聰明，我很富有，我很重要，我了解所有的佛法。」你障蔽了無我的真諦，你所看到的全是自我、我、我的。佛教是要我們放下自我、空、涅槃，如果你認為你比其他人好，你只會受苦。

問：像貪、嗔等煩惱只是虛幻的呢？還是真實的？

答：他們既是虛幻也是真實的。我們所謂的貪、嗔、癡等煩惱，只是外在的稱呼，正如我們叫一個鉢大的，小的，或漂亮的一樣。如果我們想要一個大的鉢，我們稱這個是小的。由於我們的慾望，我們創造了這些概念。慾望使我們去分別，當事實只是「是什麼」時，以這種方法觀察它。你是一個人嗎？是嗎？這是事物的外表，事實上，你只是某些元素的組合，或是不斷改變的五蘊的結合。如果心是解脫的，它不會分別，沒有大小之別，沒有你我之分，什麼也沒有。我們說無我，但是最後，既沒有我（atta），也沒有「無我」。

問：有關業（karma）你能解釋更多嗎？

答：業是行為（action），業是執著（clinging）。當我們有所執取時，身、語、意（mind）都是業。我們養成一些讓我們將來受苦的習慣，這是我們執著的結果，是我們過去的

煩惱的結果。

當我們年輕時，我們的父母會經常生氣和管教我們，因為他們想幫助我們。當父母師長批評我們時，我們會難過，但是過後，我們會了解為什麼，這就像業。假如在你出家前，你是個小偷，你偷東西，讓別人（包括你的父母）不悅。現在你是個僧侶，但是當你想到你如何使別人不高興時，即使現在，你仍會感到難過、痛苦。或者如果你過去做了一些好事，今天你仍記得，你會很愉快，而這種愉快的心是過去的業的結果。

記住，不只是身業；口業和意業也會產生未來的果報。無論時間的長短，所有的事物都被因（**cause**）所限制。你不必想過去、現在或未來，只要觀察當下身心的生滅現象，如果你觀察你的心，你可以知道你的業。透過修行，你會看得更清楚，在長期修行後，你會了解。把別人的業留給他們自己，不要執著他人或觀察他人；如果我吸毒，是我受苦，你們不需要與我分擔痛苦。學習你師父的優點，那麼，你的心會像你師父的心一樣平靜。

問：自從成為一位僧侶後，有時，我的困難和痛苦似乎增加了。

答：我知道你們中的某些人，曾經過著舒適的物質生活和旅遊在外的自由。比較起來，現在你過著極簡樸的生活。在修

行過程中，我經常要你們打坐和等好幾個鐘頭，而且食物和氣候和你的國家不同，但是為了學習，每人必須忍耐一點，這是導致「痛苦止息」所經歷的痛苦。

所有的弟子就像我的孩子，在我心裡，只有慈悲和關心，如果我好像在讓你們受苦，這是為了你們好。當你生氣和為自己惋惜時，這是去了解自己的心的大好機會，佛陀說：「煩惱是吾師」。受很少教育和有很少知識的人較容易修行。我知道你們有些受過良好教育和非常有學問，這好像你們西方人有一棟非常大的房子要清掃，當你已經清掃房子，你會有一個大的生活空間。你必須忍耐，忍耐和忍辱對我們的修行是必要的。

當我還是年輕的僧侶時，我沒有這種大房子，但是也和你們一樣艱辛，我懂某些語言，食用我國的食物，雖然如此，有時，我很失望，想要還俗，甚至想自殺。這種痛苦來自於錯誤的觀念，不過，當你了解真諦時，你會從觀念和看法中解脫出來，一切事物變得很平靜。

問：從禪修中，我的心已經變得非常平靜，我現在應該做什麼呢？

答：讓心平靜、專注，和利用這種專注來觀察身心。當心不平靜時，你也應該觀察，然後你會知道真正的平靜。為什麼？因為你會看到無常，即使平靜也必須被視為無常。如果你執

著平靜的心，當你的心不再平靜時，你會痛苦。放下一切，包括平靜。

問：我聽說您怕非常勤勉的弟子，是嗎？

答：是的，我怕他們太認真，他們太苦，沒有智慧，把自己推進不必要的痛苦中。你們中的某些人已經變得比較開明，你們咬緊牙關，一直奮鬥。你們修得太辛苦了，你們應該看看別人，他們全都一樣，他們不知道事物的本質。所有的有為法、身心都是無常的，只要觀察，不要執著。

問：我已經禪修多年，幾乎在所有情況下，我的心是開闊的、平靜的。現在，我想修更高的禪定或安止定。

答：這種修行對心的鍛鍊是有益的，如果你有智慧，你不會執著在定境上。想要長期打坐是好的訓練，但是修行真的與任何姿勢是分開的。直接觀心是智慧，當你已經觀察和了解心時，你會有智慧知道定和經典的局限。如果你已經修行和了解不執著，那麼，你可以回到如甜點般的經典中，而且經典也能幫你去教導別人。或者你可以回去修安止定，有了智慧才不會執著任何事物。

問：請說更多有關如何與他人分享法（Dharma）？

答：以仁慈和友善的態度待人接物，是弘揚佛陀教導最基本的方法。做好事，去幫助別人，以惻隱之心和道德工作會帶來好結果，會給你自己和別人帶來一顆清涼和愉快的心。

去教別人是一種最好和最重要的責任，正確的教法是去了解在教別人時，你必須總是在教你自己。你必須注意自己的修行和自己的清淨，只告訴別人「什麼是正確的」是不夠的。你必須與所教的一致，對你自己和別人務必非常誠實，知道什麼是清淨，什麼是不清淨。佛陀教導的本質是學習如實觀察事物，徹底而清楚。觀察事物的本質會讓我們解脫。

問：請你評論一些我們討論的要點好嗎？

答：你必須觀察自己，知道你是誰。透過觀察來了解你的身心，在打坐時，在睡覺時，在用餐時，要知道自己的極限。要用智慧，修行不是想去獲得什麼成就。請保持正念，我們的禪修是直接觀察我們的心。你會看到痛苦、它的原因和結束，但是你必須很有耐心，慢慢的你會學習。佛陀教他的弟子要和他們的師父在一起至少五年。

修行不要太嚴，不要執著外在形式，只要不造作，一直觀察。出家人的戒律和寺院的規矩樹立了簡單、和諧的環境，我們要好好遵守。然而要記得，出家人的戒律的本質是觀察意圖，觀察心，你必須要有智慧。

觀察別人是很不好的，不要分別。你會為森林裡的小樹不像其他數那樣高大、挺直而苦惱嗎？不要評斷他人，世上有各種各樣的人，不需要去背負希望改變他們的擔子。你必須知道布施和奉獻的價值，要忍耐，持戒，簡單而自然的過

生活，觀察心，這種修行會讓你無私和平靜。

第七章

證 悟

知道佛經中所敘述的開悟和解脫之樂仍然存在，是非常美好的發現。我們在阿姜查身上看到，他是活生生的例子，阿姜查強調開悟和解脫是不受時間影響的。他鼓勵我們透過正確的修行和深入的了解，可以從我們的心中獲得解脫。

的確，這是可能的。從古至今，透過內觀和正念得以開悟的，除了阿姜查和他的弟子外，還有許多佛教的老師、師父。阿姜查說：「全部放下，將所有的貪婪、評斷放下，不要想成為什麼。那麼在寂靜中，你便可以看透整個自我的幻想，我們沒有自我。當我們的內心寂靜和覺醒時，我們就會自然而然的證悟；沒有永恆的自我，裡頭什麼也沒有，只有感官的遊戲罷了。」

這種證悟帶來解脫、生機、喜悅，生活的重擔和自我意識都放下了，剩下的就反映在這些文章裡，清明和開闊的心，睿智和解脫的人。

就如阿姜查所說的，為什麼不試試看呢？

無 我

當一個人不了解死時，對生命可能會感到困惑，如果我們的身體真的屬於我們，它會服從我們的命令，如果我們說：「不要變老。」或是「我不許你生病。」它會服從我們嗎？不會，它不會聽的。

我們只是使用這房子——色身，沒有擁有它，如果我們認為它屬於我們，當我們必須離開它時，我們會受苦。然而，事實上，並沒有永恆的自我，沒有什麼堅固或不變的東西是我們可以掌握的。

佛陀把真理分為勝義諦（ultimate truth）和世俗諦（conventional truth）。自我的觀念只是一種概念，一種約定俗成的稱呼，美國人、泰國人、老師、學生，全都是世俗的稱呼，根本沒有人存在，人只是地、水、火、風四大元素暫時組合而成，我們將身體稱之為人，稱之為自我，但是最後沒有我，只有無我。為了解無我，你必須禪修；如果你只是從事知識研究，你的頭會爆炸的。一旦你了解無我，生活的重擔就會解除。你的家庭生活，你的工作，一切事情將容易得多。當你超越自我時，你不會再執著快樂，當你不再執著快樂時，你才能獲得真正的快樂。

簡 潔

有一位來自鄰省的虔誠的鄉下老太太到巴蓬寺朝聖，她告訴阿姜查，她只能短暫停留，因為她必須回去照顧她的孫子，這位老婦人問阿姜查是否可以給她簡短的開示。

阿姜查強而有力的回答：「聽著，這裡沒有人，只有這顆心，沒有擁有者，沒有老人，沒有年輕的，沒有好壞，強弱，就這些了。只有不同的自然元素在扮演他們自己，一切都是空的。」

「當我們身負重擔時，它是沉重的；當沒有人負荷它時，在世界上就沒有這個問題。不要去尋找善惡或其他事物，不要想成為什麼。沒有其他的，只有這些而已。」

地下水

法(Dharma或Dhamma)不屬於任何人，它沒有擁有者。當有這個世界時，法就存在世間了，只是它是獨立存在的。對於所有尋找法的人而言，它總是在那裡，不會移動，不受時空限制；它像地下水，任何挖井的人都會發現，無論你是否去挖，它總是在那裡，在所有東西的下面。

我們在尋找佛法的過程中，找得太遠，找過頭了，忽略了本質。佛法不在遠處，無須透過望遠鏡來尋找，它就在這裡，最接近我們真實的自我：無我。當我們發現這本質時，不會有問題，沒有麻煩。善惡、苦樂、光明和黑暗、自他，全是空無的。如果我們知道一切事物的本質，我們舊的自我意識就會死去，因而獲得真正的解脫。

沒有什麼是我或我的，全部都是無常的。然而我們為什麼不能說涅槃是我的？因為證得涅槃的人沒有「我」或「我的」的觀念；如果他們有，他們無法證得涅槃。雖然他們知道蜂蜜的甜味，但是他們不會去想：「我正在品嚐蜂蜜的甜味。」修學佛法是要往前的，但是真正的法是不往前，不後退，也不是靜止不動的。

覺者的喜悅

如果一切都是無常、苦和無我的，那麼活著還有什麼意義呢？假使有個人看到一條流動的河水，如果他不希望河水流動，不希望河水照著它的本性不斷的改變，他會受極大的苦。另一個人了解河水的本質是經常改變的，不管他喜歡或不喜歡，因此他不會受苦。知道生命如流水，沒有持續的快樂，沒有自我，就知道什麼是穩定而沒有痛苦的，也知道世上真正的平靜。

有人可能會問：「那麼，生命的意義是什麼？我們為什麼出生？」我無法告訴你，你為什麼吃？你吃飽了，因此你不必再吃；你出生了，因此不必再生。要談事物的本質是空的非常困難，聽聞佛法後，我們必須試著去了解。我們為什麼要修行？如果沒有為什麼，那麼我們是平靜的，這種修行人是不會悲傷的。

五蘊（指色、受、想、行、識）是兇手，執著身體，就會執著心，反之亦然。我們不可以相信我們的心，用持戒和內心的平靜來增長律儀和持續的正念，那麼，你會觀察樂和不樂的生起，而且不會跟著這種情緒，也能了解所有事物都是無常、苦、空的。學習讓心平靜，在平靜中會有覺者真正的喜樂。

撿芒果

當你有智慧時，在接觸感官對象時，無論好壞、苦樂，就像有人爬到芒果樹上，把芒果搖下來，我們只需站在芒果樹下撿拾芒果，我們在好的和腐爛的芒果之間挑選，我們不會浪費力氣，因為我們不必爬到樹上。

這是什麼意思？我們所接觸的所有感官對象為我們帶來知識，我們不需要去修飾他們。世間的八風：利衰、毀譽、稱譏、苦樂，是自己來的。如果你的心已經平靜和有智慧，你可以仔細挑選。別人所謂的好壞、苦樂，對你都是好的，因為已經有人爬到樹上把芒果搖下來，你沒什麼好害怕的。

世間的八風就像從樹上掉落在你身上的芒果，用你的定力和平靜來觀察，來撿拾，知道水果的好壞是智慧，是毗婆舍那（vipassanā）。如果有智慧，觀慧（insight）會自然生起，你並沒有創造它，雖然我稱之為智慧，但是你不必給它一個名字。

永恆的佛陀

我們的心原先像乾淨、清潔的水一樣，有著最甜美的滋味；如果我們的心是清淨的，我們的修行就結束了嗎？不是，我們甚至不可以執著這清淨的心。我們必須超越所有的分別和概念，好壞、淨或不淨；我們必須超越自我和無我，超越生死。看到自我再生真的是世間的苦惱、問題。真正的清淨是無限的，是超越所有相對的事物和創造物的。

我們皈依佛、法、僧三寶，這是每一尊出現在世間的佛陀的傳承、遺產。這尊佛是什麼？當我們用智慧的眼睛觀察時，我們知道覺者（佛陀）是不受時間影響的，與任何身體、歷史，任何塑像無關。佛陀（覺者）的心是如如不動的，是認清真理和解脫的聖者。

所以佛陀不是在印度開悟的，事實上，他從未開悟，從未生，從未死。這尊不受時間影響的佛是我們的真正的家，是我們的住處。當我們皈依佛、法、僧三寶時，對我們而言，世間所有的事物都是解脫的，他們是我們的老師，對我們宣說生命的本質。

是的，我談禪

有一位來訪的禪弟子問阿姜查：「你多大年紀？你一年到頭都住在這裡嗎？」

阿姜查回答：「我無住處，沒有地方你可以找到我。我沒有年齡；若有年齡，你必須生存，去想你的存活是一種困擾，不要製造問題，那麼世間一個問題也沒有，不要做自我。沒有什麼可以再說的。」

或許這位禪弟子會隱約覺得：毗婆舍那的心與禪心並無不同。

未敲打的鑼

在別人眼中，禪修的人，就像未敲打的鑼，不會發出任何聲響。他們認為你沒用，瘋了，遭受挫折。然而，事實剛好相反，真理經常隱藏在虛假背後，「無常」總是隱藏在「恆常」背後。

沒有什麼特別的

有人問有關我的修行，禪修前，我怎樣準備我的心？沒有什麼特別的，我只是讓它如如不動。他們問：「那麼，你是阿羅漢嗎(指已經到達修行的最高境界的人)？」我像一棵充滿葉子、花果的樹。鳥來吃水果，來築巢，然而樹卻還不知道自己，它遵循它的本性，如此而已。

你心裡根本沒什麼，什麼也沒有

在我出家的第三年，我懷疑定和慧的性質，我真的很想修定，我精進不懈的在修定。當我坐禪時，我想知道禪修的過程，因此我的心格外散亂。當我什麼也沒做時，我沒有禪修，我很好；但是當我決定讓我的心專注時，我的心會變得非常煩躁。

我想知道發生什麼事？為什麼會這樣？過了一會兒，我知道定就像呼吸。如果你強迫你的呼吸變深或變淺，變快或變慢，你的呼吸會變得不順暢。當你散步時，你不知道出入息，呼吸是自然、平順的。同樣的，任何想強迫你變得平靜的想法只是一種執著和慾望，而且會讓你無法平靜下來。

隨著時間的消逝，我非常有信心的繼續禪修，並且增長智慧。漸漸的，我開始了解禪修的過程。既然我的慾望很明顯的是一種障礙，禪修時，當欲望生起時，我觀察心的本質。我坐著觀察，坐著觀察，一再的坐著觀察。

有一天，已經很晚了，我在晚上十一點後行禪（walking meditation），我幾乎沒有任何念頭，那時，我住在一座森林寺院裡，但是我可以聽到遠處村莊裡的表演會正在進行

著。在我行禪很疲累之後，我進去我的茅舍，當我坐下時，我發現我無法快速的把腿盤起來。我的心自然的想要進入甚深的定，它是自然而然的。我自省：「為什麼會這樣呢？」當我打坐時，真的很平靜，我的心是堅定、專注的，我不是沒有聽到來自村裡的歌聲，但是我也可以讓自己不要聽到。

由於住心一境，當我把心轉向聲音時，我聽到了；當我不如此時，心是安靜的。如果聲音進來，我會看著這個覺知者，他和聲音是分開的，他在觀察「如果這不是心，那麼它是什麼？」我可以看到我的心和所緣境是分開的，就像這裡的鉢和水壺一樣，心和聲音根本沒有連結。我一直以這種方法觀察，之後，我了解，我看到什麼把「能緣的心和所緣境」結合在一起；而當連結間斷時，真正的平靜出現了。

在那次，我的心對任何事物不感興趣，如果我想要停止修行，我可以輕易做到。當一個出家人停止修行時，他應該想想：「我懈怠嗎？我累了嗎？我煩躁不安嗎？」不是，在我心裡沒有懈怠、疲累或煩躁不安，在每一方面都是圓滿具足。

當我停下來休息時，只是停止打坐，我的心仍然一樣，如如不動。當我躺下時，在那片刻，我的心像以前一樣平靜；當我的頭碰到枕頭時，心裡有個向內的轉變，我不知道它轉向何處，但是它像被打開的電流，向內流轉，我的身體像爆

炸般的大聲，覺知的心似乎被洗煉過。經過那個點，心更深入，在裡面，根本沒有什麼，什麼也沒有，沒有什麼進入那裡，也沒有什麼能抵達。覺知意識停在裡頭一會兒，然後出來，不是我讓它出來，我只是一個觀察者，一個覺醒的人。

當我出定時，我恢復常態，而問題產生了：「那是什麼？」答案也出來了：「這些事情只是如實、如是而已，不必懷疑。」只說這些，而我的心能夠接受。

當我的心休息片刻，它又再度轉向內，我沒有去動它，它自動轉向內。當它進入時，像以前一樣到了它的極限。這次，我的身體變成一片片的，而心更深入，寂靜。當進入深定，只要它希望入定多久，便能入定多久，然後又再次出定，於是我恢復常態。此時，心是自然而然的，我沒有以任何方法讓它出入，我只是保持覺知和觀察，我沒有疑惑，只是繼續打坐和觀察身心生滅的現象。

第三次入定時，整個世界粉碎了：地球、草、樹、山、人們，只剩下空間，什麼也沒有。當入定時，住心一境，只要能入定多久，心就停留多久，出定後，又恢復常態。這種事很難觀察，也很難談論，沒有什麼東西可以和它相比較。

在這三次的經驗中，誰能說出發生了什麼事？誰能知道？我如何形容它？我在這裡所說的全是心的性質。談論心理因素和意識的種類是沒有必要的。

由於堅定的信仰，我忙著修行，準備去安置我的生命，當我出定時，整個世界改變了；所有的知識和見解全都改變了，看到我的人可能會認為我瘋了。事實上，沒有強大正念的人很可能會發瘋，因為在這個世界上，沒有任何事物會像以前一樣不會改變。我真的改變了，雖然我仍然是同一個人。當每個人以某種方式思考時，我會以另一種方式思考；當人們說的是一種，而我會說另一種，我不再與其他人同聲相應，同氣相求。

當我的心達到它的能力的巔峰時，基本上這是定力，是心的力量。我剛才敘述的經驗，是根據定力。當定到達這種層次時，修習毗婆舍那會毫不費力。

如果你的修行像這樣，你毋須到遠處尋求。朋友，你為什麼不試試看？有一條小船可以帶你到解脫自在的彼岸，為什麼不上船？抑或你比較喜歡泥沼、沼澤？任何時候我都可以涉水離開，然而，我正等著你。

結 尾

在此書的結尾，我希望你們非常有智慧的繼續修行和繼續禪修之旅，用你們的智慧、毅力去修行，這可以成為你成長的基礎，可以增長你的智慧和慈悲心。你可以用很多方法加強你的修行。如果你在修行上退縮，那麼試著去克服它，隨著時間的消逝，適當的努力自然會增長智慧。在任何情況下，用智慧來觀察處理事情。

希望此書的內容對你有幫助，如果你真的去修行，你會去除所有的疑惑，你會到達不再有問題的境地，到達寂靜的地方，你會到達與覺者同在的地方，有志者事竟成，你可以做到的，修行與否，由你決定。

關於英譯者

本書的英譯者Jack Kornfield是Massachusetts州Barre市內觀禪修學會（Insight Meditation Society）的共同創始人，在西方，這個學會是毗婆舍那禪的教學中心。Kornfield一直在Naropa研究所、Esalen研究所和其他的研究中心教學。1963年，Kornfield在Dartmouth大學開始研究佛教後，他在亞洲度過六年，他以在家居士或僧侶的身分，在上座部佛教的一些大的寺院和禪修中心研究和修行。

雖然在過去的十八年中，他也在其他師父的教導下研究佛教，阿姜查是他的許多老師中的一位。離開亞洲後，他完成了他在臨床心理學方面的博士學位。他已經出版的作品包括《泰國佛寺禪修指南》（*A Guide to Meditation Temples of Thailand*），《當代佛教大師》（*Living Buddhist Masters*）和與Joseph Goldstein共同編輯的書《佛法開示》（*Dharma Talks*）。

在阿姜查的指導下，Paul Breiter接受訓練，並成為一位上座部的僧侶，他是阿姜查最早期的西方弟子中的一位，他出家了七年。他的研究和修行使他能說流利的泰國和寮國話，他是毗奈耶木叉（Vinayamukka）的譯者，此書是有關僧侶生活的重要典籍(由Monkut Dharma大學出版)。他對禪和

金剛乘（Vajrayana）也有廣泛的研究，並曾出家為一位禪宗弟子。之後，他繼續在一位資深的西藏寧瑪派的喇嘛Gonpo 仁波切的指導下修行。

流通處：

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

◎ 慈善精舍（果道法師）

22146 新北市汐止區大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

電話：(02) 2648-6948

◎ 法雨道場（明德法師）

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

電話：(05) 2530029

◎ 正法蘭若（本清法師）

南投縣埔里鎮福長路 210 巷 60 號

電話：(049) 2933624

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司

電話：(02) 2225-4005

初版：西元 2007 年 12 月 恭印 2,000 本