

以  
法  
為  
贈  
禮

阿  
姜  
查



# 以法為贈禮

（這是西元一九七七年十月十日在國際叢林寺院，對聚集的西方僧侶、沙彌和在家弟子所作的開示。這篇開示供養給正好從法國來訪的，當中一位比丘的父母。）

很高興你們有機會來參訪巴蓬寺，並且探望在這兒的出家兒子。可是我很抱歉，沒有什麼禮物可以送給你們。在法國，物質上的東西已經很多，不過，有關「法」的卻非常少。我曾去那裡看過，那兒的確沒有能為人們帶來安詳與寧靜的法，有的只是一些不斷使人心迷亂和困擾的事物。

法國早已物產豐饒，有那麼多的事物，從色、聲、香、味、觸上，帶給人們感官的誘惑，又由於對「法」的無知，人們便只有被迷惑了。因此，今天我想要供養一些「法」給各位帶回法國，當作是巴蓬寺和國際叢林寺院送給你們的禮物。「法」是什麼？法能夠斬斷人類的問題和困難，使之逐漸減少至無！那所謂的法，應該遍及到我們的日常生活中去學習那是為了一旦有「法塵」（註一）生起時，我們能夠去處理和超越它。

無論是住在泰國這兒或是其他國家，我們都有同類的問題，如果我們不懂如何去解決，我們將會不斷地被困在痛苦和煩惱當中。解決問題必須靠智慧，而要擁有智慧便得開展和訓練我們的心！

談到修行，其實一點兒也不遠，就在我們身心的當下！西方人和泰國人一樣，都有身和心。有混亂的身、心，表示是一個混亂的人；有祥和的身、心，就是一個祥和的人。

# 以法為贈禮

事實上，這心就像雨水，在自然的狀態下它原是純潔的：如果我們將綠色顏料滴到清澄的雨水裡，它就會變綠；如果是黃色的顏料，那麼它就會變黃。

心的反應也是如此。當舒適的法塵「滴」進了心，這心就會舒適；而當法塵是不舒適時，心也會不舒適，這心會變得「混濁不清」，就像染了色的水一般。

當澄淨的水接觸到黃色時，它會變黃；當它接觸到綠色時，它會變綠。每一次，它都會改變顏色。而實際上，那些綠色或黃色中的水原本是清澄而潔淨的。心在自然的狀況下也是一樣，是清澄、潔淨而不混亂的。它會變得混亂，只因它追逐法塵；它迷失在它的情緒當中了！

讓我解釋得更清楚些，現在我們正坐在平靜的森林裡，這兒，如果沒有風，樹葉會保持原狀靜止不動，而假若有風吹時，樹葉便會拍打舞動起來。心，就像那樹葉一般，當它一接觸到法塵，它便會依著法塵的性「拍打舞動」起來。我們對佛法的瞭解愈少，心就愈會不斷地去追逐法塵。感覺到快樂時，心會屈服於快樂；感覺到痛苦時，心會屈服於痛苦，它總是在混亂之中。

最後，人會變得神經質。為什麼呢？因為他們不瞭解這個道理！他們只是隨著情緒起伏而不知如何去照顧自己的心，就像一個小孩沒有父母去照料他一般。孤兒是無所依靠的，而無依無靠的孩子是非常不安全的。

# 以法為贈禮

同樣地，如果這顆心沒有受到照顧，如果沒有用正見來訓練或培育品格，它會變得非常麻煩而難以處理。

今天我要提供各位一種訓練心的方法，那就是「業處(kamma-tthana)」(註二)。業(kamma)是指「行為」，處(thana)是指「基礎」。在佛教，這是使心祥和及寧靜的方法你們可以用它來訓練心，並以這受過訓練的「心」來審視「身」。

我們的「存在」是由兩個部份組成的：一是身體，一是心，就這兩部份而已。所謂的「身」，能被我們肉眼所見，而「心」，相反地，是非物質的部份，只能被「內在的眼」或「心眼」「見」到。身和心這兩者，都經常處在混亂的狀態中。「心」是什麼？心並不真的是什麼「東西」，依照傳統上的說法，心就是那個能夠去感覺或意識的；那感覺接受以及經驗一切法塵的就稱作「心」。當下這個時刻就有心當我正在對你們說話時，心自認到我正在說什麼；聲音透過耳朵，你們知道我在說些什麼。那個經驗到這些的，就叫做「心」。

心，並沒有任何的自我或實體，也無任何的相狀，它只是在「經驗心理活動」，如此而已！如果我們能教導這顆心擁有正見，它就不會有任何的麻煩出現，它將能平靜自在。

心是心，法塵是法塵，法塵並不是心，心也不是法塵。為了能讓我們清楚瞭解我們的心和在我們心中的法塵，我們說，能接受法塵突然「破」地闖進來的，就是



# 以法為贈禮

心。

當心和它的對象兩者互相接觸時，會生起感覺。這其中，有些是好的感覺，有些是壞的感覺；有些是冷的感覺，有些是熱的感覺。各式各樣都有。而如果不用智慧去處理這些感覺的話，心就會被擾亂！

打坐是開展「心」的方法，能使心成為「智慧生起」的基礎。這裡頭，「呼吸」是生理的基礎，我們稱作「安那般那沙地」(anapanasati)或「觀呼吸」，在這裡，我們以呼吸當作我們心理的對象。我們以呼吸做為禪修的對象，只因它最簡單，而且自古以來它就是禪修的核心。

當我們遇到好的打坐機會時便盤腿而坐：右腿放在左腿上面，右手放在左手上面，保持背部直挺，然後對自己說：「現在我要放下一切的負擔和煩擾！」不要有任何的事使你掛慮了，在這個時候，把一切憂慮都拋開吧！

現在，將注意力放到呼吸上，開始吸氣和呼氣。這時在做觀察呼吸的當下，不要刻意的使呼吸拉長或縮短，不要使它變強或變弱，只要依正常速度，自自然然的進出就可以了。等到「正念」和「自我覺醒」從心中生起時，便能清楚明白這吸氣與呼氣了。

放輕鬆，什麼都不要去想，不須想東想西，唯一要做的事是將注意力放在吸氣

# 以法為贈禮

和呼氣上，其他一概不管！保持正念，專注在呼吸的一進一出上，注意每一個呼吸的開始、中間和結尾。吸氣時，氣的開始是在鼻端，中間在心臟，結尾在腹部。呼氣時，正好相反，氣的開始在腹部，中間在心臟，結尾在鼻端。開展對呼吸的覺知：一在鼻端，二在心臟，三在腹部。而後，反過來是：一在腹部，二在心臟，三在鼻端。

投聚「注意力」在這三點上將可解決你一切的煩憂；只要不想其他的事，保持你的注意力在呼吸上。此時或許會有別的念頭進入心中，它會想到其他的主題而分散了你的心，但可別理它，只要再次的持好呼吸當作你專注的對象就行了。心，也可能會陷入研判和探討情緒當中，但是，繼續去修行吧！繼續不斷地在每一個呼吸的始、中、末上保持分明。

最後，心將會無時無刻在這三點上了知呼吸。當你如此修行了一段時間之後，心和身就會習慣於這種工作。疲勞將消失，身體會感到更輕安，而呼吸也會變得愈來愈細密。「正念」和「自我覺醒」將能保護住心，而且好好地看守它。

我們如此這般的修行，直到心變得平和、寧靜，直到它成為「一」為止。所謂「一」是指「心」全神貫注於呼吸上，不從呼吸上分離開來。心將不再混亂而能夠輕鬆自在，它將會知道呼吸的始、中、末，而且保持繼續不斷地專注在呼吸上。當心變得平靜時，我們就把注意力只集中在鼻端的出入息上，而不必再隨著呼吸的上

# 以法為贈禮

下，到達腹部又回來；只須專注在呼吸進來與出去的鼻端就可以了。

這就叫做「靜心」，讓心放輕鬆而且平靜。當寧靜生起時，心會「停止」，它會與它單一的對象呼吸一起「停止」。這就是我們所熟知的使心寧靜智慧就能夠生起了。

這是一個開始，是我們修行的基礎，不管身在何處，都要試著每天去練習。無論是在家中，在車子裡，躺著或是坐著，都必須不斷地、很小心地去覺知和看守住這顆心。

這稱作「心理訓練」的，必得在四威儀中練習；不單是坐著，站著、走著、躺著的時候也都要練習。重點是，我們必須知道，每一刻的心境究竟是如何？而，為了能夠做到這一點，我們必須隨時保持正念和清明。心，是快樂或痛苦？是混亂？是祥和？以這種方法去認識心，使心變得寧靜，而當心變寧靜時，智慧就會生起。

有了寧靜的心，便可去觀察這禪定的對象身體，從頭頂到腳底，然後又回到頭頂；一遍又一遍地去做。注意察看頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚。在這打坐中，我們將會看到整個身體是由四種「元素」所組成的，那就是地、水、火、風。

我們身體堅硬、固體的部份，形成地大；液體和流動的部份，形成水大；體內

# 以法為贈禮

上下通行的氣體形成風大；而身體裡頭的溫熱，就是火大。

四大結合在一起，組成了我們所謂的「人類」。當身體敗壞成為它所組成的各個部份時，便只剩下這四種元素了。佛陀教導我們說，沒有眾生，沒有人類，沒有泰國人，沒有西方人，沒有個人，最終，就僅僅是這四大而已！我們以為有個人或有眾生，而事實上卻什麼也沒有。

無論是分解成地、水、火、風，或是組成所謂的「人類」，一切都是無常、苦、無我。它們都是不穩定、不確定的，而且一直在變化的狀態中每一個剎那都不安定。

我們的身體是不穩定的，不斷地在改變和變化中；頭髮改變，指甲改變，牙齒改變，皮膚改變，每件事物都在改變，無一不變！

我們的心也是一樣，經常地在改變當中：它不是「我」或是實體，它不是真的「我們」，不是真的「他們」，雖說它或許會那麼想。也許它會想到自殺，也許它會想到快樂或痛苦各種各類的事！心，是不穩定的。如果我們沒有智慧，相信了我們的這顆心，它將會不斷地欺騙我們，而我們便會在苦樂之間不時的打轉了。

心，是個常變化的東西；身，也是變遷不定的。它們同樣都是無常，都是痛苦的來源，都是「無我」。這就是佛陀所指出的：身和心既不是眾生，也不是個人，



# 以法為贈禮

也不是自我、靈魂、我們、他們。它們僅僅是元素地、水、火、風，四大元素而已！

一旦「心」看清了這點，它會去除對自我的執著執著「我」是漂亮的、「我」是善的、「我」是惡的、「我」在痛苦、「我」擁有、「我」這個或「我」那個你將能經驗到和諧一致的境界，因為你會看出全人類基本上是相同的，並沒有「我」，有的只是元素而已。

當你沉思默想，而且瞭解到無常、苦、無我時，你將不再去執著有一個「自我」，有眾生，有我、他或她了。認識到這點的「心」，將會生起nibbida——厭離和倦怠，它將會把一切事物看成無常、苦和無我。

而後，心會「停止」，心成了「法」！貪、瞋、癡將一點一點的逐漸減少和降低，最後剩下「心」 | 純淨的心。這就叫做「修習禪定」。

因此，我請你們接受這一份「法」的禮物，願你們能在日常生活中學習和思惟。請接受這一份來自巴蓬寺和國際叢林寺院的「法教說」當作是一種授予你們的傳承。這裡所有的僧眾，包括你們的兒子和老師們，予你們這個法供養，讓你們帶回法國去。它將提示「心靜」的法門，幫助你們的心得到平靜而不混亂。你們的身體或許會在混亂當中，但是你們的心卻不會；世人或許會被迷惑，但是你們自己卻不會；甚而，即使你們的國家處在紛擾不安當中，你們也不會被困惑了。因為心會有所

# 以 法 為 贈 禮

「見」，心是「法」！這就是正道，正確的道路。

願你們永遠記得這些教法！

祝福你們健康快樂！

## 【註釋】

註一 法塵：六塵（色、聲、香、味、觸、法）之一。指為「意識」所緣之諸法。經中常將煩惱比喻為塵垢，因此等諸法能染污情識，故稱法塵。

註二 業處：又作行處。即業止住之所。為成就禪定之基礎，或修習禪定之對象。此係南傳佛教重要教義之一。修習禪定時，必須選擇適應自己性質之觀想方法與對象，俾使禪定發揮效果。此種觀想之方法、因緣、對象即是業處。



阿姜查系列01-1

## 以法為贈禮

---

作者：阿姜查

編譯者：法園編譯群

出版者：法耘出版社

地址：545 南投縣埔里鎮福長路 210 巷 83 號

電話：(049) 2931818

傳真：(049) 2930811

網站：[www.dhammadagarden.com.tw](http://www.dhammadagarden.com.tw) or 法耘.tw

Email：[dcphgbb@ms12.hinet.net](mailto:dcphgbb@ms12.hinet.net)

臉書：[www.facebook.com/dhammadagarden.fans/](https://www.facebook.com/dhammadagarden.fans/) (法耘出版社)

ISBN：978-986-85893-6-0

郵撥：22572211 戶名：法耘出版社

合庫：0700-717-107006 轉帳代碼：006 戶名：法耘出版社

海外：SWIFT CODE為TACBTWTP022(Dhamma Cultivation Publishing House.)

◦ 非賣品 ◦ 歡迎隨喜助印 ◦

版權所有。請勿翻印。

© Copyright 2016 Dhamma Cultivation Publishing House. All rights reserved.

## 贈書處

- 檀林精舍 釋旻慧法師  
台南縣關廟區旺菜路 100 巷 217 號  
電 話：(06) 596-6653  
早上：8:00-11:00 下午：2:00-5:00
- 宏願寺 釋道順法師  
台東縣卑南鄉美農村 12 鄰萬萬 29 號  
電 話：(089) 570-268
- W.A.V.E. Mrs Lim Tay Poh,  
c/o 50-A, Jalan San Peng,  
55200 Kuala Lumpur, Malaysia  
Email：hockchai2009@yahoo.com  
電 話：+6012-3115950  
(索書前請先致電預約)



# 自「法園」以至「法耘」

《法耘出版社》成立於一九九五年，其前身為台灣《法園編譯群》；即是曾任教於台灣圓光佛學院的阿姜 查嫡傳弟子甘比羅法師與其學生共同組成的編譯群。

「如果有人發現一顆閃亮的星星，他沒有權利放進自己的口袋獨享光輝；他必須公諸於世，使每個人都能分享這份光輝。」基於一份對法的摯愛和尊敬，甘比羅法師帶領學生於一九九二年創立《法園》，出版第一本相關阿姜 查的譯作《我們真正的歸宿》。沒想到這本薄薄的小書引起讀者相當大的反應和迴響。六月出一版二千冊，甫出淨空，十月二版壹萬壹千冊，隔年三月二版二刷又是兩萬冊……原本沒沒無聞的泰北森林僧阿姜 查，果然以他簡潔、生動的教示，迅速成了台灣教界的佛法新「星」。

於是《法園》接續翻譯一系列阿姜 查作品，包括《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《為何我們生於此》、《靜止的流水》。阿姜 查的教法有如萬壑奔騰中的一股清流、繁茂林中的一株香花，令讀者耳目一新。

一九九五年，甘比羅法師與其在家弟子許特維居士成立《法耘出版社》以處理繁雜社務，社址也輾轉遷至南投今日所在。《法耘》即是一份法語耕耘的志業；每本譯作都經過多人悉心奉獻、點滴灌溉而成。近廿年來譯作不斷，除了阿姜 查系列，亦有內觀禪修、有聲光碟、繪本等出版物。

早期《法園》譯作由《圓光印經會》負責發行，書籍流通採取「結緣贈閱/隨喜助印」方式；《法耘》仍承續此方式流通，這也符合阿姜 查本意：凡其著作皆不得出售。雖是贈閱，但同樣受到中華民國著作權法及國際著作權法律的保障，不容許他人隨意截取內文或翻印。也有人誤以為在阿姜 查圓寂後，其著作即不受限於著作權法，可以私自翻印、公開發售。以致於近年來在東南亞各國及中國大陸的賣場，

乃至網路上，都出現《法耘》的翻版、盜印書籍。種種紛亂現象，都得回歸阿姜 查一貫弘法的本懷，並由泰國「阿姜 查遺產基金會」保護及管理所有出版相關事宜。

基於各國民情、律法不同，業經《法耘》與泰國《巴蓬寺》、《國際叢林寺院》東、西方住持數度溝通、反覆研議，最終決定在中國大陸與東南亞部份地區(不包括台灣)，初次以「非贈閱方式」，販售簡體中文版圖書。之所以採取如此變通方式，無非是希望那從阿姜 查內心閃耀出來的智慧星光，有更多的機緣普照世間，饒益眾生。

法耘出版社同仁 合十

「法園編譯群」自民國八十一年成立以來，即著手翻譯阿姜 查系列作品，八十三年「法耘出版社」成立，先後翻譯阿姜 查系列書籍、錄音帶、錄影帶等，以法耘印經會之名，隨喜助印方式供讀者索取。

隨之譯印已流通於歐美較活潑、平易、注重禪修之作品，以期讀者能接觸更多接觸禪修者的修行經驗。更一系列地翻譯佛教書籍，講佛陀的原始教法如實地呈現在大眾的面前，提供平實、簡單又直接的修行之道，開啟眾生智慧的心眼，使眾生更能真切地親近真理，進而體驗真理。「為傳播適合當今華人社會的正法」，是我們始終秉持的目標。廿幾年來，我們的努力獲得了讀者的迴響，走在崎嶇山路裡的我們，聽到了對面空谷中令人振奮的迴音。

法耘出版社 創社人 許特維



法耘出版社

#### 版權所有

---

法耘出版社於民國82年即經泰國國際叢林寺(Wat Pah Nanachat)專屬授權中文翻譯、出版、發行阿姜 查法師著作，並以贈閱方式流通。請尊重著作權法，未經許可，請勿翻譯、翻印、局部轉載或刊登於網路上，乃至公開販售。特此聲明。