

阿
姜
查
弘
法
系
列
……
1

我 们 真 正 的 归 宿



目录

12 我们真正的归宿

28 真理的两面

50 与眼镜蛇共住

56 师父的教导方法

阿姜查（Ajahn Cha）



耐心修学，
奉持戒律，
生活简朴，
保持自然，
观照内心。

这是我们的修行方法，
它将引导你证入无我，
达到寂静安详的境界。

阿姜查（Ajahn Cha）1918年6月17日，出生于泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村的一个大家庭中。九岁即剃度受沙弥戒，二十岁受比丘戒。

出家第五年，父亲因病重去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中产生。之后追随几位寮语系的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。数年后，他听说了泰寮地区备受推崇的著名禅师阿姜曼（Ajahn Mun），于是在1948年跟随阿姜曼习法。当时七十九岁的阿姜曼告诉他，以“正念”看清内心生起的每件事，当下便处于真正的修行之道。而翌年阿姜曼便逝世了。

虽然阿姜查只与阿姜曼相处了短短两天，但阿姜曼这个简洁而直接的教导，影响了阿姜查往后的修行方向。接下来的日子，阿姜查便以阿姜曼所授的法门修行，住在荒无人迹、满布毒蛇、藏有老虎的浓密丛林，甚至丛林坟



场。他利用对死亡的省思来克服恐惧，并洞察生命的实相。

1954年阿姜查受邀返乡，在乌汶省的巴蓬森林里住了下来。这里热病横行、鬼魅出没，追随他的弟子却日益增多，在家居士闻名前来供养请法修学，著名国际的巴蓬寺于是应运而生。。

人们进入巴蓬寺，很可能先看见比丘们在井边汲水，小径旁一块告示牌写着：“来到此地，请保持安静，我们正在禅修中。”虽然一天当中有两次集体静坐和课诵，以及晚上阿姜查的开示弘法。禅修显然是出家生活的重点。他们奉行日中一食的苦行戒律，住在林中的个人茅蓬，在打扫乾淨的小径上行。

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

阿姜查不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加快速成就内观或者开悟的精进课程。他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。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：“这好比人们走在一条我所熟悉的路上，我回头一望，看见他们快要掉进右侧的水沟，或者正要走入右手边的岔路，于是就告诉他们：靠左走！靠左走！同样的情形，若有人快要岔入左边的小径，或者掉进左侧的水沟，则叫他：靠右走！靠右走！所有的修行无非要培养一种平衡的心境，它既无所执著，也是无我的。”无论是静坐或者是日常的生活作息都是修行，只要有耐心地观照，智慧和祥和也会在自然的情形之下产生。这是阿姜查的法门。

智慧是一种生活和生命存在之道，而阿姜查为今日正法的修学保存了佛陀当年组织僧团的殊胜和简朴的生活方式。

阿姜查这种简朴却又涵义深奥的教导方式，对西方人有一种特别的吸引力，也因而有许多人远道而来跟他修学。1975年，Wat Pah Nanachat——国际丛林寺院被建于巴蓬寺附近，用来教导与日俱增，对出家生活有兴趣的西方人。

1981年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他仍以“正见”如实觉知自己的病情：“如果它可以治愈，就治愈；如果不能，就不能。”他不断提醒人们，要努力在自己心中找到一个真实的皈依之所。当年雨安居结束前，他被送往曼谷做一项手术。几个月内，他停止说话，并逐渐失去四肢的控制，终于瘫痪卧床。1992年1月16日，凌晨5时20分，阿姜查在巴蓬寺，于随侍的比丘面前，安详地圆寂。



阿姜查的僧伽规约

- 出家众不得积储或拥有钱财与金银，也不可要求他人代为保管。
- 出家众只可向有血缘关系的亲戚或曾经提出给予供养的人要求东西。
- 出家众不可给予彩票真字、圣水、药物、算命或赠送如佛牌之类的护身物。也不可以学习这类东西。
- 除非有急事或得到他的师长允许，少于五个戒腊的出家众必须由五个戒腊以上的出家众伴随远出。
- 出家众如要进行某些个人计划，必须得到僧伽或长老（资深比丘）的允许。
- 出家众必须保持自己茅蓬的清洁并打扫干净。他也必须打扫通往茅蓬的道路。
- 对于所分配到的茅蓬，他必须感到知足。
- 当僧伽有工作时，每个出家众必须一起工作，同时开始，同时结束。比丘不应该逃避任务、找藉口或耍手段造成僧团的负担。
- 在斋堂工作、用斋、洗钵、收钵、打扫寺院、汲水、洗澡、染袈裟、或听闻佛法开示时，出家众必须全神贯注，不与其他人交谈。
- 出家众必须是个坚持忍耐的人，知足于少食、少睡与少说话。

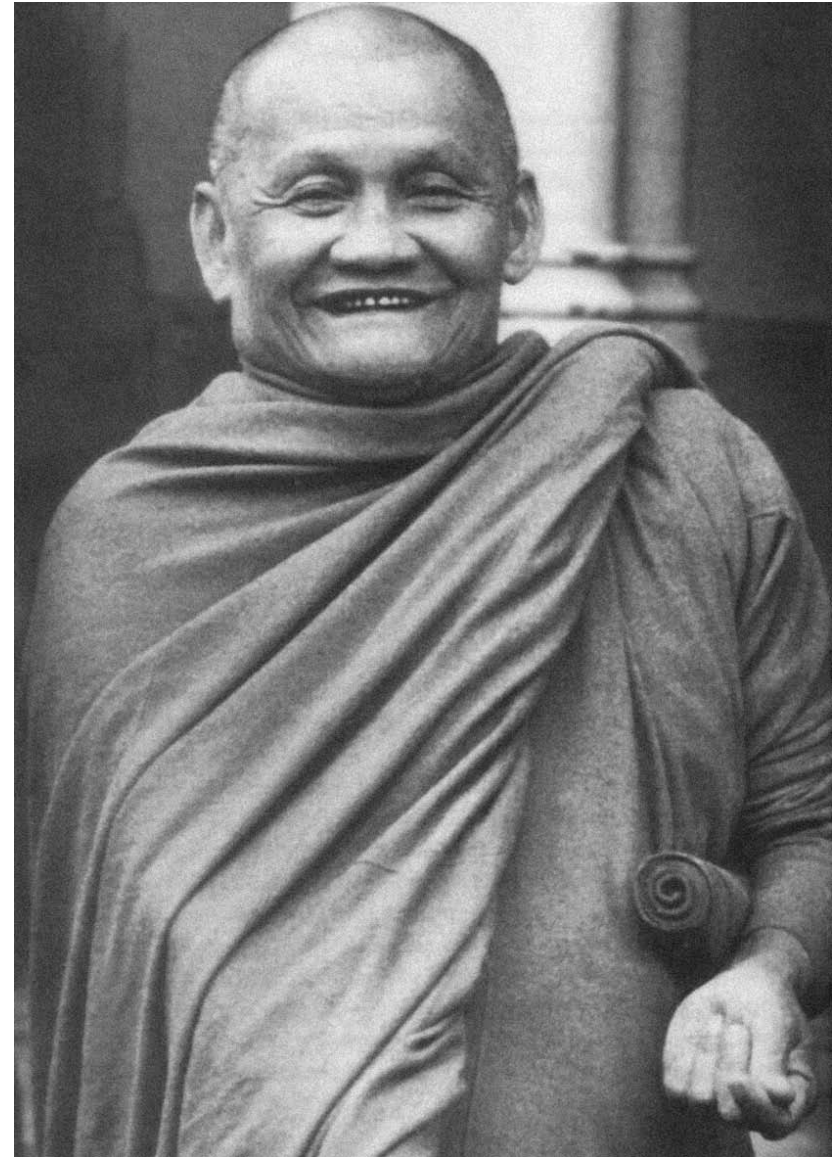
- 出家众必须以慈悲心照顾其他生病的出家众。
- 当供养是给予僧伽时，供品必须放进僧伽库房。当出家众需要某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。
- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。
- 严禁抽烟及使用麻醉品。
- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到主持或长老的允许。
- 要来参学的僧众，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。
- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证（Bai-sud-dhi）及师长或戒师的介绍信予主持。
- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。一日不托钵则一日不进食。
- 出家众一日只吃一餐。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧伽规约者。
以上的僧伽规约是阿姜查为所有巴蓬寺的分院所设立。



国际丛林寺院 Wat Pah Nanachat —— 阿姜查训练外国出家众的道场

- Wat Pah Nanachat 的成立是为了培育外国的僧才，使佛法的弘传超越语言、地域性或民族性的局限之国际道场。
- 这里的出家众无需担忧签证居留的问题，这里是一个回归佛教原点的国际道场，掌握佛教原始、重要的精神与原则，把纯正的佛法弘传至世界各地。
- 这里没有教界之间派系之争，具有国际视野、宏观大格局的丛林道场。
- 理解与实践是体证原始佛教不可缺少的过程，这里主要的修行包括戒律及禅修的理解与实践。
- 通过这丛林道场，培养严谨戒律的僧格，落实、弘护正信佛教的使命。
- 这里是目前全球培育最多西方出家众的国际道场，唯至今尚欠缺东方出家众的参与，希望不久的将来，培育更多及出色的东方僧才，东西方互传禅灯，法轮常转，利益一切众生。



| 阿姜查（西元1918~1992年） |



I 国际森林寺院 Wat Pah Nanachat I

主院有鉴于外国弟子不断的增加，阿姜查于1975年在寺院附近特别为他们建立一间分院，即国际森林寺院（Wat Pah Nanachat）。

目前该寺的住众来自世界各地。英语是主要的沟通和教学语言，让不懂泰语的人能轻易的接受传统寺院训练，学习森林禅师的指导，并以适当的方式吸收和融入当地文化。

国际森林寺院成立的目的是提供环境，遵照阿姜查及其他森林禅师的风格与方式，剃度及训练出家人。它不是一间提供闭关的禅修中心，而是提供有限数量的空缺给予外来的男女众，住在寺院与长期住众一起修行。他们必须参与这里的长期住众一起作息，这包括集体禅修、会议和劳作等。

一般上，外来的住众每天会有好几个小时的时间学习和独自禅修。来这里之前最好对佛法及禅修有基础，以便能充分利用寺院提供的一切修行。

按照寺院的家风，在这儿修行的重点在于相互合作、自我牺牲、精进用功以及和谐共处。生活方式在于鼓励培养自制、谦虚和默然。真诚发心的投入这种生活将营造一种气氛，让不同背景、国际与个性的人可以在一起产生共修的力量实践佛道，从而达到证悟。

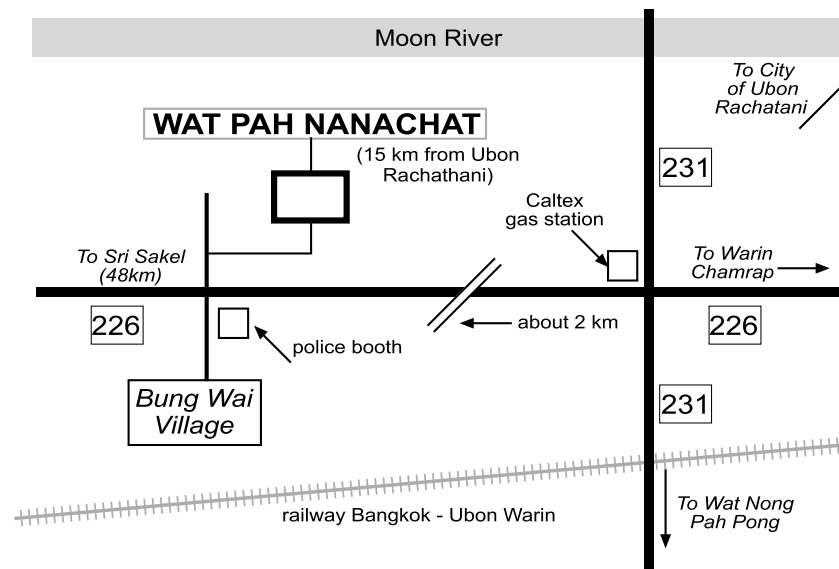
国际森林寺院坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约15公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上8.00之前抵达，以便参与供养，并且能和主持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

The Guest Monk
Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 31340
Thailand

国际森林寺院是一间由阿姜查所创建，坐落于泰国东北部的上座部佛教森林传统寺院，目的在于让以英语为媒介语的人有机会遵照2500年以前佛陀教导其弟子的方式学习和接受训练。

至于以中文为媒介语的人，巴蓬寺亦有翻译员协助，有意者可联络以下地址：

Ven. Cagino 永觉比丘
Wat Pah Nanachat
Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 34310
Thailand



我们真正的归宿

（对一位即将离开人世的年老在家弟子所做的开示。）

任何人都可以建一栋砖瓦木造的房子
但它是世俗的家
会随着世俗的方式改变
内心的平静
才是我们真正的归宿

此刻，生起坚定心，恭敬的聆听佛法。在我说话的当下，注意我所说的话，好像世尊就坐在你的面前一样，阖上你的眼，让自己感到舒适，安下你的心，让心专注在一点上，谦逊地让三宝的智慧、真理与清净住在你的心中，这是表示对一位圆满觉者的敬意。

今天，除了佛法——佛陀的教法，我没有带任何有形的物品来给你。

请仔细地聆听，你应当了解，即使是拥有广大福德的佛陀，也无法避免肉体的死亡。在他年老时，他舍弃了身体，也放下了沉重的担子。现在你也应该学着对你这早已依靠多年的身体感到满足，你应该感到很够了。

你可以将它想象成一件家里用久了的器皿——杯子、碟子、盘子等等。

当你刚拥有它们时，它们是乾净而光亮的，但是现在，经过了长时间的使用之后，它们变得暗哑陈旧。有的甚至早就破裂了，有的不见，而那些遗留下来的，也在逐渐毁坏当中。

它们没有一成不变的形体，它们本来就是那样。你的身体也是相同——从你出生的那一天，经由孩童到青年，直至现在的老迈，它始终不停地变化，而你要接受这个事实。

佛陀说，一切的因缘条件，不论是心理、生理或外在的条件，都是无自性的；它们的本质，就是——变化。好好地思惟这个真理吧！直到你清楚明白地看见它。

这具躺着的衰微的肉体是真实法（saccadhamma），是事实。这身体的事实是真实法，这是佛陀永不变的教导。

佛陀曾教我们去观察并去思惟这个色身，再面对这个事实；无论在任何情况下，我们都必须要能够去安住这个色身。佛陀教导我们，应该清楚了知，被锁在牢笼的只是这个身体，不要让心灵也被锁住了。

如今，你的身体已随着年龄的增长而开始退化，这原是不



须要去违抗的，但也不要使你的心也随着腐朽了；要保持心的独立。

佛陀教示，有生就有老、病、死，这是身体自然的现象，再没有任何其他的了。现在你已亲身体验到这个伟大的真理，就以智慧来观察这色身并领悟它吧！

即使，你的房子被水淹没或被火烧毁，无论遭受任何危险的威胁，就单纯地让它只是房子的问题吧！

如果有一场洪水，不要让它泛滥了你的心；如果有一场大火，不要让它烧毁了你的心。让它就仅仅是房子吧！

洪水或大火对你而言，不过是外在的灾害。现在，该是让心放下执著的时候了。

你活在这世上已经有一段时间了，你的双眼曾看过形形色色的东西，你的两耳也曾听过许许多多的声音。

你拥有过无数的经验，而它们就只是一一经验而已。你曾尝过美味的食物，而美味也只是美味，没有更多的了。

令人不愉快的感觉也只是不愉快，就是如此。如果眼睛看到美丽的外貌，也只是美丽的外貌；丑陋也只是丑陋；耳朵听到吸引人的声音、美妙的声音、而这些声音也只是如此而已。

佛陀说过，无论富有或贫穷，年青或老迈，人类或畜牲，没有任何生命，可以在这世界上永久的将自己保持在一种状态当中，每一件事都会历经变化和疏离，这就是生命的真相，而我们没有任何的对策，但佛陀说，我们能做的是去思惟这身和心，去

了解它们的无自性，去观察它们既不是“我”也不是“我的”；它们拥有的只是暂时性的存在。

就像这间房子，它只在名义上属于你，你却无法带着它到处跑；财产和家庭也一样——都只在名义上是你的，并不真正属于你，它们属于自然。

这个真理，不单单适用于你，其他人也都在同样的情况下；即便是世尊或其开悟的弟子们也一样。他们会不同于我们，只在于他们接受了事物的本来面目，看到了真实的本然就是如此而已。

因此，佛陀教导我们，要仔细地观察这个躯体，从脚底到头顶，然后再回到你的脚底。

看看这躯体吧！你看见了什么？在你的身体里，有任何东西实质上就是乾净的吗？你能找到任何不变的本质吗？这整个身体都在衰退中，而佛陀要我们去了解，它并不属于我们。身体会这样子，那是自然的，因为一切都随因缘在变化着，你还要它怎么样呢？

事实上，身体的这个样子并没有什么不对，导致你受苦的不是身体，而是你错误的知见；当你有了错误的见解时，你就被混淆了。

就好像河里的水，它自然地往下流，绝不会逆流而上，因为那是它的本性。

如果有人异想天开地想让水逆流而上，他会因此而苦恼。无



论他如何努力，这个错误的思想，将不会让他的心灵得到平静。他将因为这个错误的知见而陷入烦恼中。

要是他的知见正确，就会明白水必然是往下流的；如果他无法觉悟和接受这个事实，就会感到烦扰不安。

河水必然往下流的道理，就如同我们的身体：曾经年轻过的身体如今变老了，也正趋向死亡。

别去期望还会有别的方式出现，那并不是你拥有什么力量可以挽回的。佛陀告诉我们，要看清事物的真相，而后放下对它的执著。

以这种“放下”的感觉做为你的依归吧！纵使感到疲倦和劳累，也要继续禅修；让你的心与呼吸同住，做几下深呼吸，再利用咒语“哺——哆（Buddho）”，将心专注在呼吸上，使这样的修习成为一种习惯。

愈是疲倦，你感到愈需要细微且专注于注意力；那样的话，你便可以对抗痛觉的升起了。当你开始感到疲倦时，将你所有的思绪停止，让心自然汇集，然后再转回来注意呼吸。

就只是不断地在心中持念“哺——哆、哺——哆”。放下外在的一切，别对你的孩子和亲戚依依不舍，别抓取任何的事物，完全的放下。让心系于一个单一的点上，让那安静的心住于呼吸；让呼吸成为唯一的认知对象。

集中注意力，直到这颗心变得愈来愈细微，直到感觉已无关紧要，而心境却是一片清明和觉醒。那么，当痛觉升起时，

它就会自然而然地逐渐停止，最后你看待这呼吸就好像一位来拜访你的亲戚一样——当他要离开时，我们会随他出来，看着他离去；我们会注视着，直到他远走或驶离视线，我们这才返回家门。

我们也以同样的方法来观照呼吸：如果呼吸粗大，了知它是粗的；如果细微，我们了知它是细的。当它愈细微，我们愈要跟进，同时使心觉醒，最后，呼吸会全然地消失，而所存留的，只是清明觉醒的感受，这便叫做“见佛”。

我们所拥有的那种清楚的觉知称做“哺哆”，是正知者、觉醒者、光明者，那是与佛陀，与清明、觉知相遇而同住的。因为入灭的，只是历史上血肉之躯的佛陀，真正的佛陀——是清澈、明觉的，今天我们仍能经验及达到，而如果我们达到它，便是与佛陀的心相应了。

因此，放下吧！除了这觉知，放下所有的一切。禅坐时，不要被你心中升起的幻像或声音愚弄了。把它们全都放下，完全不要抓住任何事物。只要住于这“不二”的觉知，别烦恼过去或未来；只须静静地，你将到达那不前、不后、不住的境地。在那儿，是没有任何东西可以抓住或执著的。

为什么呢？因为无我，没有“我”或“我的”，一切都没有。佛陀教导我们，要用这个方法去空掉一切，不要让任何事物系缚了我们；要去了解这个道理，了解之后，就是放下！

去领悟佛法——这从生死轮回中得到解脱的“道”，是我们



必须独自完成的工作。因此，继续试着去放下，并了解佛陀的教导，真正地在观想上下功夫吧！

别担心你的家人，目前他们仍保有着他们的样子，未来他们也将跟你一样；在这世上，没有一个人能逃避这个事实。

佛陀告诉我们，去放下一切不实而无意义的事物；如果你放下，你将见到真理，如果不能，你便见不到真理。就是这样，它对世上的每一个人来说，都是相同的。因此，不要去烦恼，也不要去执著任何事物。

纵使你觉得你在想，那也无所谓，只要你不是一味愚痴地想，而是用智慧去想。如果你想到你的孩子，要用智慧，不要用愚痴。

无论心想到了什么，都要以智慧去想、去了解，觉知到它的本然；如果你以智慧了解事物，那么你就能放下事物而不会有痛苦。

这颗心是明亮的、快乐的，处于平静中的，而且从散乱中转向，它是专注的。此刻，你所能寻求帮忙和支持的，就是你的呼吸。

这是你自己的工作，不是其他人的。让别人去做他们自己的工作吧！你有你自己的责任与义务，你不须去背负你家人的；不要执取任何什么，完全地放下，放下将会使你的心平静，目前你唯一的责任就是专注你的心，让它得到平静。把其他一切的事物都留给其他的人，色、声、香、味……，那些都留给其他的人去

照料。把所有的事情都抛诸脑后，去做你自己的工作，履行你自己的责任吧！

无论任何念头在你心中升起，不管是对痛苦的恐惧、对死亡的恐惧，或是对其他种种的忧虑，对它们说：“别来烦扰我，你们再也与我无关了！”当你面对“诸法”的升起时，只要不断地这样告诉自己。

“法”（dhamma）这个字，到底指的是什么？一切事物都是法，没有一事物不属于法。而“世间”又是什么呢？世间就是你此刻正在波动的心境：“这个人将怎么办？那个人将怎么办？当我死后，谁会去照顾他们？他们又会如何地去处理？”这些全都是“世间”，甚至只是恐惧死亡或痛苦的一个念头的升起也是“世间”。

舍弃这世间吧！世间本来就是这个样子。假如你允许“世间”在你的心中升起，并支配你的意识，那么心便会变得朦昧不清而不能见到它自己本来的面目了。因此，无论什么在心中显现，只须说：“这不关我的事，它是无常、苦、无我的。”

心想着要继续活得长久，这种想法，将会使你痛苦。但是想着要马上死去或快点死也不正确；那不也是苦吗？因缘条件不属于我们，它们随着它们自己的自然法则。

对身体的这种现象，你丝毫没有办法。你可以使这身体变得漂亮一些，短时间内看起来动人而且乾浮，就像年轻的少女，涂上口红，让指甲留长；然而当年纪到时，每一个人都是相同的命



运。这就是身体的自然现象，没有其他的方法了。但你能提升和净化的，是这一颗心。

任何人都可以建一栋砖瓦木造的房子，但佛陀却说那种房子不是我们真正的家，它只在名义上归属我们。它是世俗的家，会随着世俗的方式改变，而内心的平静才是我们真正的归宿。

外在有形的家也许是美好的，但并不十分平静，有时担心了这，又忧心那，愁虑满怀，所以我说那不是我们真正的家。对于我们，它只是外在的，迟早，我们必得放弃它。这不是一个能长久居住的地方，因为它并不真正属于我们，它只是这世间的一部分。

身体也是一样，我们认为那是“自我”，是“我”，是“我的”，但事实上却不全然如此，它只不过是另外一个世俗的家而已。

从出生到现在，你的身体随着自然的过程，它老了，病了，而你却无法从中阻止；就是那样。

如果希望它会有任何的不同，就会愚蠢得像要一只鸭变得像一只鸡一样。当你知道那是不可能——鸭就是鸭，鸡就是鸡，而身体会逐渐老化、死亡时——你就会找到力量和精力。无论你多想让这身体延续下去，并持续长久，那终究是不可能的。

佛陀说：

“诸行无常，
是生灭法；

生灭灭已，
寂灭为乐。”

“行”（sankhara）这个字，指的是身和心。“诸行”（sankhara）是无常和变异的，出现了之后，它们就消失，升起了之后，它们便消逝；然而每一个人却希望它们都能永恒不变，这是非常愚痴的。

注意这呼吸吧！一旦进来，它会离开；那就是它的自然本性，它便是那样。呼与吸必须要交替，必然要变化。

“诸行”的存在来自于无常变异，你无法阻止。只要想想：你能只呼而不吸吗？这样的感觉好吗？或者你可以只吸而不呼？我们希望一切事物都能够永恒不变，但那却是不可能的，这呼吸一旦进，就必须出，当它呼出时就会再次的吸进，这是很自然的，不是吗？我们有了出生，就有老、病，乃至死亡，而那是完全自然且正常的。因为诸行履行了它们的工作，因为入息和出息以这种方式交替，因此今天人类种族仍然存在这儿。

很快地，我们生、而后死。出生和死亡恰是一椿事。

就好像一棵树，当它有根时，就一定有小枝，当它有小枝时，也必然有根；你不可能有这个而没有那个。

有点好笑的是，看到人们在面对死亡时，是那么地悲痛，而在生命诞生时却是那么开心！

这就是无明，然而却没有人能够明白地看清这一点。我想，如果你真的要哭，应该为生而哭吧！生就是死，死就是生；根就



是枝，枝就是根。如果你要哭，就为根而哭，为生而哭吧！仔细地想一想：如果没有生就不会有死，你可以了解这个吗？

别担心太多事，只要想“这就是事情的本来面貌”，这是你的工作，你的职责。当下，没有任何人能帮得了你，你的家人和你的财产都帮不上忙；此刻所能帮助你的，是清明的觉知。

因此，别再犹豫了，放下吧！把一切全都抛开。

即使你不愿放下，每件事物也终究会渐渐地离去。你能看到吗？你整个身体的各部份器官是如何地在悄然中消逝。

以头发为例吧！年轻的时候，它是多么地乌黑浓密，而今却脱落稀疏了。你的双眸过去是清晰且明亮的，现在也开始衰弱，视线变模糊了。身上的器官用到极限的时候，它们离去，这并不是它们的家。

当你还是小孩子，你的牙齿健康且坚固，而今都动摇脱落了，又或者你早已配了副假牙。你的眼、耳、鼻、舌……，每件事物正逐渐地离去，因为这并不是它们的家。在“行”当中，你不可能有一个永恒的家：你可以停留一段时间，而后你便必须离开；就好像一个房客，以那衰弱的眼睛照顾着他那小小的房子一般。他的牙齿不再坚固，耳朵不再灵敏，身体不再健康；每件事物都在离开当中。

因此，你不需要担忧一切，因为这不是你真正的家，它只是个暂时的庇荫处。

来到了这个世间，你就应该思惟它的自然现象；每件事物，

都在准备着消失，看看你的身体吧！有哪个部位仍然保有它原来的形态呢？你的皮肤仍然和以前一样吗？你的头发呢？不再一样了，不是吗？一切事物都到了哪儿呢？这就是自然，是事物的本来面目。当它们的时间一到，就会随着因缘各行其事了。

这世界没有一样东西可以依靠——世界是一个不安与烦扰、快乐与痛苦：永无止尽的轮回，是没有宁静的。

当我们没有真正的家时，就好像一个没有目标的流浪汉，四处飘荡，来这里一会儿，到那边一下子，停停又坐坐，无论如何都感到不舒服，直至我们回到真正的家。这就如同一个离开家乡的旅人，只有当他回到家时，才能真正地感受到轻松与宁静。

在这世上，无法找到一处真正平静的地方。穷人没有平静，富人也没有平静；大人没有平静，小孩也没有平静；受低等教育的人得不到平静，受高等教育的人也一样。任何地方都没有平静，这就是世间的真理。

财产少的人受苦，财产多的人同样受苦，小孩子、成年人、老年人，每个人都在受苦。成年有成年的苦，老年有老年的苦；富裕有富裕的苦，贫穷有贫穷的苦——除了苦，什么也没有。

当你以这种方式观照事物物之后，你将体会到无常（aniccam）和苦（dukkham）。为什么每件事物都是无常和苦的呢？那是因为它们都是无我（anatta）。

躺在这儿又病又痛的身体，以及觉知这病痛的心，叫做“法”。那些无形状的思想、感觉和知觉称为“心法”（nama-



dhamma)，而承受痛苦的是“色法”（rupadhamma）。

物质是法，非物质是“法”，因此我们与“诸法”同住，我们住在“法”当中，我们就是“法”。

事实上没有一个“我”能在任何地方被找到，有的只是诸法的不断升起和消灭，一如它们的本然。每一个刹那，我们都在经历生与死，这就是事物的本来面目。

当我们忆念起伟大的佛陀，他说的话是那么地真实，我们感受到他是多么地值得尊崇啊！每当我们看到事物的真相时，就是看到了他的教导；虽然我们从来没有真正地去实践法。

但即使我们拥有了教法的知识，并且有所学习和实践，只要我们仍然没有看到真理的话，我们依旧是没有家。

也因此，了解到这一点：所有的人，所有的生物都在准备离开。当众生活了一段时间后，他们必然会走他们的路。富有、贫穷、年青、老迈，都会经历到这种变迁。

当你领悟到这世界就是这个样子时，你将感觉到那是个令人厌烦的地方。当你了解到，在这世间，没有一样稳固坚实的东西足以让你依靠时，你会感到厌倦而了无兴趣。

不感兴趣，并不表示嫌恶，而是心的清清楚楚；它了解到事情的状况是没有什么可以去挽回的，世间本来就是如此的，依着这种方法去明了，你会放下执著，以一种既不是快乐也不是悲哀的心放下；透过智慧了解到它们变迁的本然性而只与诸行和平地相处。诸行无常（aniccavata sankhara）——一切诸行

都是无常的。

简单地说：“无常”便是“佛”。如果我们如实地见到无常的现象，我们将会看到，无常是常的。

这里的“常”，意思是说，必然会变迁的现象是不变的。这是众生所拥有的常性，从孩童经年少到老年，都不断地在转变，而那种极为无常，那种自然的改变，是恒常而固定的。

如果你能这样地去观照，那么你的心就会感到自在。这，并不只有你一个人会经历到，而是每一个人！

当你这样地去思考事物时，你将看待它们就像是很厌烦的样子，而厌离心就会升起，你在这世间感官享乐的欣喜将会消失。你将了解，如果你拥有得多，你必须放弃很多，如果你拥有得少，你放弃的也会少。富有只是富有，长寿也只是长寿，他们没有什么特别。

重要的是，我们应该遵循佛陀的教导，筑起我们真正的家；依照我解释过的方法去建立起它。筑起你自己的家，放下，放下吧！从不进中解脱出来，从不退中解脱出来，从不止中解脱出来，直到心达到平静。快乐不是我们的归宿，痛苦不是我们的归宿，快乐和痛苦都逐渐减退而终致消失无纵！

伟大的导师——佛陀，看到“诸行”是无常的，于是教导我们去放下对“诸行”的执著。当生命到达尽头时，我们将毫无选择的余地；我们不能给自己带走什么。

因此，在这之前，你先把它放下不是更好吗？诸行只是一个



带着四处走的沉重担子，为什么不立刻就放下呢？为什么还要拖着它们到处跑呢？放下，放轻松！就让你的家人来照料你吧！

那些照顾病人的人是在增长美德和福德。病人给予他人这种机会，就不应该再给他人更多的负担，如果有痛苦或其他的问题，就让你的家人知道，而让你的心保持在有益的状况中。

那些在照顾父母亲的人，心里应该充满着慈悲与关怀，不应有厌恶心，这是一个可以偿报父母恩情的机会。从出生到成长的过程当中，你们一直都依靠着父母。今天我们会在这里，都是因为我们的母亲和父亲一直以来多方面的照顾和协助，我们亏欠他们实在太多！

而今，所有的孩子与亲戚都聚集在这儿，看到年迈的父母亲是如何地转变成你们的小孩。以往你们是他们的孩子，今天他们却成了你们的孩子了。

他们变得愈来愈老，直到他们又变成了小孩。他们的记忆差了，视力弱了，耳朵也不灵了，有时更对他们所用的字语混淆不清，不要让这些扰乱了你们，照顾病人的人，都必须知道如何去放下。

不要执著事物，只要放下并让他们依着自己的意思。当年青孩子违逆父母时，有时父母会为了求得一份平静和为了使自己的孩子高兴，便让他照著自己的方式去做；现在你的父母也像那个孩子一样。他们的记忆和知觉都混乱了，有时他们不自觉地叫错了你的名字，或者当你请他们递个杯子时，他们却拿了个盘子

来；这种情形是很平常的，可别为了这个而起烦恼。

让病人记住那些关照者的慈悲，并耐心地忍受病痛。善用你自己的心力，别让这颗心变得散乱和混乱了，别使照顾你的事情变得难处理。

让照顾病人的那些人，在内心升起慈悲与德行；不要憎恶那些令人厌恶的工作，譬如清理唾液或大小便等等。尽你们所能，在家中的每一个人都应尽自己的一份力量。

他们是你仅有的父母，赐给你生命，是你的师长、护士以及医生，他们给你一切所需，他们将你带大，教育你，并与你分享他们的财富，让你能成为他们的继承人，这是父母最大的恩惠。

那就是为什么佛陀要教导katannu与katavedi两种美德——“感恩”及“回报”了；这两种法是相互配合的。如果我们的双亲正需要帮忙，处于病危或在困境中，我们就必须尽全力地去帮助他们，这就是感恩回报，是维持这世间的一种美德。它预防家庭的破碎，并使它们能够坚固及和睦。

今天，我带了法的礼物献给病中的你：我没有任何物质的东西提供给你，这屋子看起来已经够充裕了，因此我给你佛法——这是永恒之宝，一份用之不尽的法宝，从我这儿接受了之后，你可以随自己的喜欢传播给许许多多的人，它是永远用不尽的；那是真理的本然性。

很高兴能够带给你这一分法的礼物，也希望它能给你一股力量去解除痛苦。



真理的两面

（1976年，雨期安居时，在巴蓬寺，对集合诵戒后的僧侣们所作的教说。）

去了解心和其他感官是非常重要的
知道它们是如何的来和去
如何地生起和如何地消失

在我们的生命中，有两种可能：耽溺世间或超越世间。佛陀是能从世间解脱自我并由此领悟到心灵自在的人。

同样地，知识有两种类型：世俗范围的知识，和精神上的知识——或称真实智慧。如果我们仍未经过修行或训练自己，无论我们拥有多少知识，那仍然是世间的，也因此不能使我们得到解脱。

想一想，仔细地观察吧！佛陀说，世间的事事物物绕着世

间在旋转。追随世间：心便会与世间纠缠在一起，不管是在来或去中，它染污了自身，永不满意。世俗人是经常找寻某些事物的人——他永远不可能找到满足。世俗的知识实在很无知，它并不是带有清明知见的知识，也因而永远没有一个终止。它绕着世间的目标旋转——积聚财富、取得地位、寻求赞美和愉悦。那是一团使我们很快地被吸引、黏着的无明。

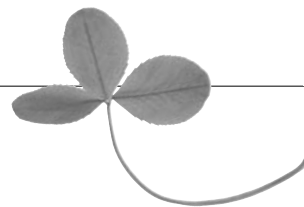
一旦我们得到什么，就会有嫉妒、忧虑和自私。而当我们感受到威胁，不能用身体去驱除或击退它时，我们便会利用头脑去发明各种的装备，乃至武器，甚至核子炸弹，只是为了互相伤害对方。为什么会有这一切的困扰和障碍呢？

这就是世间的方式。佛陀说，如果谁随着它转，便不会有到达终点的一天。

为了解脱来修行吧！依着真智生活并不容易，但无论是谁，只要努力地追求道、果，并且心向涅槃，将能坚持和耐久。持久于知足、满足，吃得少、睡得少、说得少，适度安住，藉由这，我们便能与世俗有个了结。

如果世俗的种子仍未根除，我们便会在一个永无止息的轮回当中继续地困扰和迷惑；甚至在你出家之后，它仍会继续地拉你离开。它造作你的观念与主见，它粉饰你所有的想法，它就是那样！

人们并没有领悟！他们说要在这世上完成事情，他们总希望去完成每一件事。就像一个新的政府首长，热衷于实施他的新



政；他认为他能解决一切，于是移走每一样旧施政，说道：“看吧！一切由我自己来！”

他们所做的是，运东西进来，又运东西出去，从来没有完成任何事情。他们虽然尝试去做，却从没达到任何真正的圆满。

你永远都不可能做出让每一个人都满意的事——有人喜欢少一点，有人喜欢多一点；这人喜欢短，那人喜欢长；有些人喜欢咸，又有些人喜欢香。将每一个人聚在一起且使意见相合是不可能的事。

在我们的生命中都有想去完成的某些事情，然而在这么复杂的世间，要真正完成每一桩事，几乎是不可能的，甚至佛陀，有幸生为一位高贵的王子，也发觉到这世间生活的不圆满。

感官的陷阱

佛陀曾谈到有关欲望和能使欲望得到满足的六事：色、声、香、味、触、法；谈到对于快乐、痛苦的欲求，对于善、恶等等的欲求，乃至每一桩事物！

谈到“色”，没有任何一种的色完全同于一个女人。不是吗？

一位真正很有魅力的女人难道不会吸引你去观赏吗？一个真正吸引人的形像走近时“沙、沙、沙、沙……。”你禁不住会凝视！

“声”音又是如何呢？再没有比一个女人的声音更吸引你了，它穿透了你的心！

“香”也是一样，女人香是所有芳香当中最诱惑人的，没有其他的香能与之比拟。

“味”——即使是最可口的食物也不能和一个女人相较。

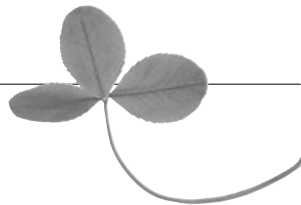
“触”也相同，当你爱抚一个女人时，你会如醉如痴，晕晕然而为之神魂颠倒。

在古印度，曾有一位来自泰西拉的著名魔咒大师，他教导他的弟子所有的咒语和魔法。当这位弟子都已精通而准备自立门户时，从老师那儿，他带着这最后的教诲离去：“我已教了你一切我所知道的咒语、魔法和护身符。对于那些带有利牙尖角，甚或是大獠牙的动物，你无需害怕，我能保证你会得到保护。然而，惟独有一件事我不能担保，那就是女人的魅力！对此，我无能为力；没有咒术可以防御这一项，你必须好自为之。”

法尘在心中升起，它们由欲望而生：欲求有价值的财产，欲求富裕，而且大都只是无休止的追求事物。这种的贪欲还不算深重或强烈，它还不致使你昏了头或失去控制。

然而，当性的欲望生起时，你却会失去常态且失去自我控制，你甚至会忘了那养你、育你长大的双亲！

佛陀曾教导，我们的感官对象是一种圈套——魔王的圈套。“魔王”可被理解为那些伤害我们的事物，“圈套”是捆绑我们的某样东西，相同于一种陷阱。那是魔王的圈套，猎人的陷



阱，而猎人就是魔王。

如果动物在猎人的圈套中被捕获，那会是一种悲苦的困境；它们深陷其中，不得动弹地等待着设陷者的来临。

你曾网捕过小鸟吗？陷阱一被触动，“砰”——颈子被抓住了！一条强韧的网线立刻将它缚得牢牢的，无论鸟儿如何展翅，都无法逃脱；它到处飞，但被制得紧紧地。当猎人前来时，完了——鸟儿充满恐惧地拍打急撞，无处可逃！

色、声、香、味、触、法的陷阱也是一样，它们捉住我们，并且紧紧地绑住我们。

如果你执著感官，你会像一条上钩的鱼儿一般。当渔夫到来时，虽然尽全力地挣扎，却难以松脱。

事实上，你并不像一条被抓的鱼儿，反而更像一只青蛙——青蛙一口吞下整个钓钩直入肠子里，而鱼儿还只是口被钩住而已呢！

任何人执著了感官也是一样，好像一位肝脏还没被破坏的嗜酒者，他并不知道什么时候他才会喝够，他继续尽情地喝，毫不在意地喝；他上瘾了，而不久后，便会生病而受苦。

有一个人走在路上，由于长途旅行，所以口渴得停在路边跟人讨水喝。水的主人说：“如果你喜欢，你可以喝这色泽好、香味好、味道好的水，可是，我必须事先告诉你，如果你喝了它，你就会生病，而且是足以让你病死或濒临死亡。”

口渴的人并没有听从，他渴得像开刀后被禁了七天的水，苦

苦哀求着要水喝！

这就同于渴求感官欲望的人一样。佛陀教导，那些都是有毒的，色、声、香、味、触、法都是毒，都是危险的陷阱。

然而这个人渴得没法听进去；由于渴，他哭泣哀求：“给我水，不管后果有多痛苦，就让我喝吧！”于是他掬了一口来喝，发觉味道非常不错，便拼了命地喝，却也因而病得几乎要了命。这，都是缘于强烈的欲望，他没有听从劝告。

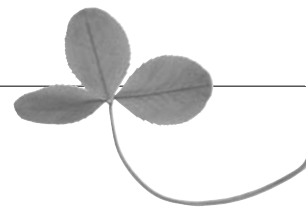
这就是为什么人们会被感官的欲乐所捕捉了！他啜饮色、声、香、味、触和法——它们都太可口！他因此不停地喝，持续不断、深陷其中，直到死亡为止。

世间道和解脱

有些人为此而死，有些人几乎死去——那便是为什么被陷于这世间道了！世俗的智慧追求（感官之）感觉和其对象。

无论有多聪明，那也只是世间感觉的聪明；不管有多吸引人，那也仅仅是世间的感觉；无论有多快乐，那也只不过是世间感觉的快乐而已。它不是解脱的快乐，它不能使你从这世间得到自由！

为了洞悉真实的智慧，为了消除自己的执著，我们前来出家修行，修习离开执著：审查这身体，审查你周遭的每件事物，直到你变得厌倦且厌烦了它的一切，而后厌离心便会生起。



然而，出离心并不容易生起，因为你仍然没有清楚地了解。

我们来出家——我们研究、阅读、学习、禅坐，决意使心坚固，但却很难办到。我们下定决心要确实地修行，我们说要这样子做，然而仅仅一、两天，也许只是几小时便忘掉了一切。而后待我们想起，又试着再次去坚定这颗心：“这次我一定要做好！”可是不久之后，我们又被其中一个感官拉走，它又完全地崩溃了。

于是，一切又必须从头开始！事情就是这样。

好似一座建筑很差的水坝，修行不坚固的话；我们便无法了解和遵循真正的修行。这种情况会继续下去，直到获得真正的智慧。一旦洞悉真理，我们便从一切事物中得到解脱，只留下平静！

缘于旧习，我们的心无法获得平静；缘于过去的行为，我们继承了这些，它们也因此环绕在我们周遭，不断地困扰着我们。

我们努力地寻求一条出路，但却被它们所缚，又把我们拉回去。这些习气并没有忘记它们的老地盘，它们获取一切过去熟悉的事物去用、去赞美、去消耗——我们就是这样地生活！

男女的性——女人制造问题给男人，男人制造问题给女人，就是那样，他们是相对的。

如果男人和男人居住一起，是不会有困扰的；女人与女人住在一起也没问题。

可是，当男人看见女人时，他的心跳得像捣米器般叮咚、叮

咚、叮咚……；当女人看见男人时，情况也是一样。这些究竟是什么力量呢？它不断推动并将你吸进去——却没有人知道，那是要付出代价的！

每件事物都一样，不管你多么地努力去试着使自己得到解脱，你都无法放下，除非你了解解脱的价值和束缚的痛苦。

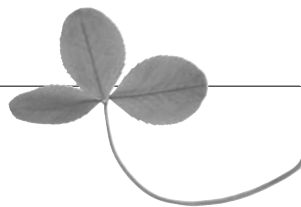
人们通常只是修习苦行、持戒，盲目地追随形式而不求达到自在或解脱。你必须在能真正地修行之前了解到放下欲望的价值，惟有这样，才有可能真正的修行。

你做的每件事情，都必须清楚醒觉地做，当你了解透彻，便不再有任何的必要去忍耐或强制自己了。你会有障碍和负担，那是因为你没有领会到这一点：平静来自于完全地将整个身、心投入所做的事情中。

无论留下什么没有完成，都会带给你不满意的感觉；无论你走到哪里，这些事情都会牵绊着你。你想去完成每一件事，然而却是不可能完全完成的！

就举常来这儿拜访我的生意人为例吧！他们说：“噢，当我的债务通通还清，财产也理清时，我就来出家！”他们那样子说，但是他们的债务或财产可曾还清和理清了呢？那是无止期的，他们以另一个借款来付清之前的债务，他们还清了一个，却又重复了另一个债务。

生意人都这么想，如果让他从债务中脱身，他将会快乐，但要还清一切，却是无止期的啊！这是世俗心愚弄我们的方式——



我们就像这样子地转来转去，却从没会到自己的险境！

不断地修行

在我们的修行中，我们只要直接地看住“心”。无论什么时候，当我们的修行开始松懈时，我们看它，并使它坚定——而不久之后，它又会再次地跑走；就那样，它拉着你跑。但具有正念的人能够坚守，并且不断地重建自己，拉自己回来，以这种方式训练、修习、开展自己。

缺乏正念的人却只会让它完全崩溃，一次又一次的迷失和偏离。他没有坚强、牢固地根植在修行上，因此，他不断地被世俗的欲望拉开——有些事物拉他到这儿，又有些事物拉他到那儿。他随着自己的反覆无常和欲望生活：永远不能从世俗的轮回中得到止息。

出家并不容易，你必须下定决心使心坚定。你必须在这修行当中有确信的心，确信足以去继续修行，直到你倦怠于喜和恶，并依真理而了解。

通常，你不满意的只是你所不喜欢的，如果你喜欢某样东西，那么你便不会愿意去放弃它。你必须对你的喜欢和讨厌、你的痛苦和快乐都厌离。

你不了解，那就是法的精髓处！佛陀的法是深奥且精妙的，不容易理解；如果真实的智慧还没生起，那么你是见不到它的。

你不向前和向后看，当经历到快乐时，你认为就只会有快乐，而痛苦时，你又认为只会有痛苦。你没看到吗？无论在哪里，有大就会有小，有小就会有大的。你若不那样去看，而只看到一面，也就永无完结。

每件事物都有其两面性，你必须两面都看，那么，当快乐生起时，你不会迷失，当痛苦生起时，你也不会迷失。当快乐生起时，你不会忘记痛苦，因为你知道，它们是相互依存的。

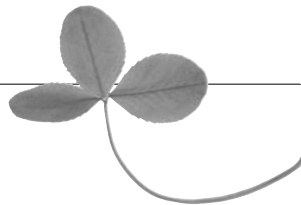
同样地，食物维持色身，对于一切生物是有益的，但事实上，食物也是有害的，例如，当它引起各类肠胃病的时候。当你看到某些事物的益处时，也必须认知到它也有不利之处。当你感到怨恨、憎恶时，应该思惟关爱和谅解。依着这种方式，你会更平衡，心也会变得更沉稳。

风幡何有？

我曾阅读过一本有关禅的书。禅，你们知道的，他们并不以许多的说明来教导。

例如，若是比丘在打坐时睡着了，他们用棒来打，在他背后一击。当这犯错的弟子被打时，他会经由道谢执行者来表示他的感激之情。禅的修行中所接受到的教导是，对所有给予自己增长机会的感受都要心存感激。

有一天，僧众聚集开会，会议厅外，一面幡正在风中飘动，



结果这引起两个僧人争论有关幡在风中飘动的真正原因。

其中一个说是因为风的关系，但另一个却争辩说是由于幡的关系。缘于狭隘的见解，他们的争吵并没有任何结果。

不过，这时他们的老师出面调停说道：“你们谁都不对，正确的见解是既无幡也无风！”

这就是修行，没有拥有任何什么，既无幡，也无风。有幡，就会有风；有风，就会有幡。你应该彻底地在这一点上来思索、反省，直到你依着真理理解。

如果好好地思考，那么将无物可存。那是空——空的，幡空、风也空！在绝对的“空”当中，既没有幡，也无风，无生、无老，无病或死。

我们对于幡和风，一般习惯上的了解仅止于一种概念。事实上，什么也没有，如此而已！除了空的称谓之外，再也没有什么了。

如果依着这种方式修行，我们将会完全了解，一切烦憎将会停息。在这真“空”中，死将永远找不到你，也没有老、病和死来追随。

当我们遵循真理来看待和理解时，那就是——依“正见”，而后，就仅有这真“空”，那就是不再有“我们”或“他们”，全然没有“自我”了。

感官的森林

这世间以它永不止息的方式持续不停，如果我们试着去完全了解它，那只会使我们混乱和迷惑。然而，如果我们清楚地去思维这个世间，那么，真实智慧将会生起。

佛陀本身是一位熟悉、精通世间法的人；由于丰富的世间知识，他有能力去感化和领导人们。透过转所拥有的世俗智慧，他洞察且达到了超世俗智，而成为真正的圣者。

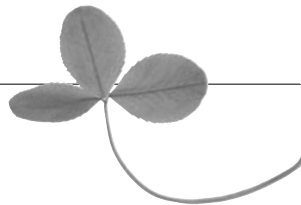
因此，如果依着这个教导去努力，向内省思，我们将达到一种全新境界的理解。

当我们看一个对象时，并没有对象；当我们听一种声音时，并没有声音；正在闻香，我们可以说并没有香。所有的感觉都是清楚明显的，但它们却是一切事物假名的空；它们只是感觉的现起，而后消失。

如果我们依着这种真实性去理解，那么这感觉便不再是坚实的；它们只是来和去的感觉而已。

“真理中”并没有任何的“事物”，既然没有任何“事物”，也就没有“我们”和“他们”了。如果没有“我们”当成一个人，那也没有什么属于“我们”的了。

依着这种方式，痛苦便会止息，没有任何人得到痛苦，因此，谁是受苦的人呢？



当痛苦生起时，我们执著于它，便必然真的受苦。同样地，当快乐生起，我们执著快乐，也因此经验到欢愉。执著这些感觉会让“自我”的观念和“我们”、“他们”的想法不断地浮现。呐，这就是一切发生的所在，而后带着我们在它永无止息的轮回中环绕！

因此，我们来修习禅坐并依法而住。离家到森林里居住，吸取森林带给心灵的宁静。

逃离是为了自我奋斗而不是由于害怕或逃避现实。然而，在森林里居住的人，却变得执著于居住森林里了，就像住在都市里的人变得执著了都市，在森林中的人迷失了他们的方向，而在都市里的人也迷失了他们的道路。

佛陀称扬林居，因为身理和心理的独处有助于修行得解脱。但是，他并不希望我们变得依赖林居，或黏着于它的安宁和静谧中；修行是为了智慧的生起。

在森林中我们可以播撒和耕耘智慧的种子，住在混乱和骚动之中，这些种子会很难成长。但一旦有了林居的训练，便能回归，并与城市以及会带给我们一切的感官刺激相抗衡了。学习去住在森林里，意思是让智慧成长和开展，而后，不管我们到哪儿，便能应用这智慧。

当感官受到刺激时，我们被动摇了，而感官就成了我们的敌手。它们与我们相敌对，因为我们仍然愚痴，没有智慧去对付它们；事实上，它们也是我们的老师，但缘于无知，我们并没有如

实去看清它。

住在都市时，我们不曾想过感官能教导我们什么。只要真实智慧还没显现出来，我们就会继续地将感官和它们的对象当成敌人；一旦真智现起，它们便不再是我们的敌人，反而成了内观和清明知见（正知）的门户。

就以这森林里的野鸡来说吧！它们是多么地害怕人类啊！然而，自从在森林里居住以来，我已经能够教导它们，并且也从它们那儿学到了东西。

第一次开始撒米给它们吃，起初它们非常害怕不敢接近，但一段时间之后，它们逐渐习惯，甚至开始期待食物了。

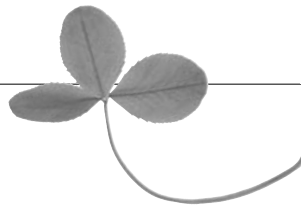
看吧！这里有某些东西被学习到。原先它们想，米里是有危险的，米是敌人，事实上米并没有问题，但因为它们不晓得米是食物，所以会害怕。当它们了解并没什么好害怕时，便会趋前并毫无顾虑地吃起来了。

这些鸡以这种方式自然地学习。

住在森林这儿，我们也以相同的方式学习。以前我们想，感官是个问题，并且由于我们不知如何正确地使用它们，因此给我们带来了许多麻烦。

然而，藉由修行得来的经验，我们练习依着真理来看它们，练习去善用它们，就好像野鸡能使用到米一样。到时，感官便不再与我们对立，而问题也都不存在了。

只要是错误地判断、查究和理解，这些事情就会和我们作



对。但当一开始我们就正确地明察，那我们所经验到的，便会带来智慧和正知，就像野鸡得到它们的理解一般。这样，我们可以说，它们学习了“观（毗婆奢那）”；它们所知道的与真理一致，那就是它们的内观！

在修行当中，我们拥有感官作为工具。假若使用正确，便能令我们开悟；这是所有禅修者所该思惟的。如果没有看清楚这一点，我们便会持续在长久的冲突中。

因此，住在静寂的森林里时，我们应当继续地增长敏锐的感觉，并预备好耕植智慧的田地。别认为住在宁静的森林里，得到些许心灵的平静就够了。别仅止于此，要记得我们是来耕植和长养智慧种苗的！

当智慧圆熟，我们便开始依照真理去理解，我们将不再被拖上拖下。通常，如果心情愉快，我们会表现出一种样子，而如果心情不好时，又会是另一种样子。

如果喜欢某样东西，我们便会高兴，不喜欢的话便显得消沉。这样的话，我们仍然与敌人相冲突。

当这些事情不再与我们对立时，它们变得稳定而平衡；便不再有上下不定或高低起伏了。我们了解世间的这些事情，也知道事物就是那个样子，只不过是“世间法”罢了。

“世间法（八种世间的条件：得、失、毁、誉、苦、乐、称、讥）”改变成为“道（即八正道，八种心零上的修习能导致苦息：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正

定）”。

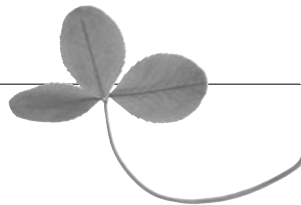
“世间法”有八种方式，“道”也有八种方式。无论“世间法”存在哪里，“道”都能被找到。当我们活得清明时，一切的世俗经验就变成了“八正道”的修行；反之，“世间法”占优势，我们由“道”转而他向。当“正见”现起时，从痛苦而来的“解脱”立刻便展现在我们面前；除此之外，到处去寻找，你将找不到解脱的！

因而，别匆忙及催迫或强行你的修行；徐缓而渐进地禅坐，一步一步慢慢来。有关宁静，如果心平静了，那么，接受它，如果心没有变平静，也接受它；那是自然现象。我们必须找到自己的修行，并且持续地坚持它！

或许智慧并没有生起：我曾经想过，有关我的修行——当没有智慧之时，我可以强制自己去拥有它。然而它并没有动静，情形仍然一样。而后，经过仔细的思考，我了解到去思惟我们没有拥有的东西是不可能办到的。

因而，最好去做什么呢？最好就只是平静的修行！如果没有什么引起我们忧心，那么便不用去寻求对策；如果没有什么问题，那么我们便不须要去试着解决它。当有问题存在时，那就是你必须解决它的时候——就在那时！

没有必要前去寻找什么特别的，只是正常地安住，但要明白你的心在哪里！留意地住并且清楚地理解。让智慧当你的导引，别活在放任情绪当中，多注意、常警觉，如果没事，那很好，若



有事出现，便要明察和深思。

来到正中央

试着观察蜘蛛。蜘蛛在适宜的角落结网，而后便坐在正中央，静止且不动声色地待着。不久，苍蝇飞来停在网上；当它一触动到网，“啵！”一声，这只蜘蛛纵扑而来，并用丝把它缠缚起来。将昆虫安置好后，便又回来默默地在网中央集中起自己！

如此来观察蜘蛛，能够使智慧生起。我们的六种感官，有心在中央，而由眼、耳、鼻、舌、身环绕。当其中一个感官受到刺激时，例如，眼触及了色，起了波动且传达到了心；心是那个觉知者，能够了知色的。单就这些，便足够让智慧生起；就这么简单！

好像蜘蛛驻留在它的网中，我们应该不到处攀缘；只要蜘蛛一感觉到昆虫接触了网，便迅速地抓住它、绑起它，而立刻又回到正中央，这与我们的心的没有什么不同。

“来到正中央”，意思是以清晰的理解力（正知）有正念地住着，经常保持警觉并精确、严谨地做每一件事——这就是我们的中心。

事实上并没有很多要做的，我们只是小心地住在这种方式中，并不表示我们漫不经心地生活，认为“没有必要去禅坐或行禅！”因而忘了所有的修行。

我们不能大意，我们必须保持警觉，就如同蜘蛛守候着，去攫取昆虫来当食物一般。

坐着、思惟着，好像那蜘蛛一样——这就是我们必须知道的一切。只要这样，智慧便能自然地生起。

我们的心可喻为蜘蛛，我们的情绪和法尘可比作各种昆虫，就是那样罢了！感官围绕且不断地刺激这颗心，当它们任何一个接触到某样事物时，它迅速地传达给心，接着心便会彻底地查究和检验它，而在那之后，心又回到了中央。

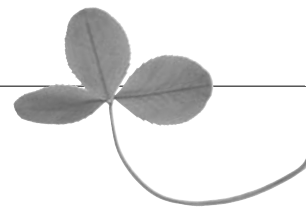
这就是为什么我们住于——警觉、行动精确，并经常留神地以智慧来理解，只要这样，修行便算完成了。

这一点非常重要！并不是说心须去日夜坐着修行，或是整天整夜地行禅。如果这就是我们修行的观点，那么我们真的是在给自己找麻烦。应该量力而为，将体能利用在适量当中。

去好好了解心和其他感官是非常重要的，知道它们如何地来和去，如何地生起和消逝；完全地了解这个！在法的语言之中我们也能说：正如蜘蛛网捕昆虫般：心以无常、苦、无我“束缚”各种感官。

它们能往哪儿跑呢？我们保存它们当食物，这些东西贮存起来当作营养品（思惟的营养品，去“喂养”智慧）。这样就够了，再没有别的要去做了的，就只有这些！这是给心的营养品，给醒觉和理解之人的营养品。

如果你知道这些事物都是——无常、为痛苦所缚（苦）、没



有一个是你（无我）——你还追求它们，那么你就是疯了！

如果没有这样地看清，必然就会受苦。当你仔细地看，并且看到这些事物是真正地无常，纵使它们看似值得追求，实际上却不是。

既然实质是痛苦的，为什么还要欲求它们呢？那不是我们的，没有自我，没有一物属于我们。因此你为什么还要追求它们呢？此刻，一切问题都已结束，你还要到哪里去结束它们呢？

只要好好地观察这蜘蛛，并且将之转向内心，转回你自己的身上，你将了解，那是完全相同的。

当这颗心见到了无常、苦、无我，它放下，并且解放自己；它不再执著于痛苦或快乐。这是给“修行且真正训练自己者”之心的营养品。

就是这样，就这么简单：你无须到处追寻！因此，不管你正在做什么，你就在当下，不需要惹上许多无谓的纷扰和烦恼。如此，修行的动力和活力将能不断地开展而成熟。

脱逃

这修行的动力引导我们朝向生死轮回的解脱。还没有从轮回中逃脱是缘于我们仍然坚持渴望、欲求。我们不犯下有害或不道德的行为，但这样做仅仅表示我们是依照道德法而住，例如，当人们诵唱请求，一切的众生不要与他们所爱和喜欢的事物分开

时，如果你仔细想想，这是非常幼稚的，那是人们仍然不能放下的做法。

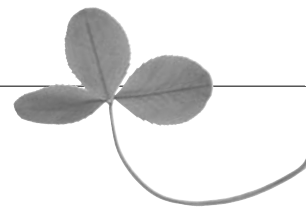
这是人类欲望的本质——欲求事物成为其他的样子，而不是它们本来的样子。

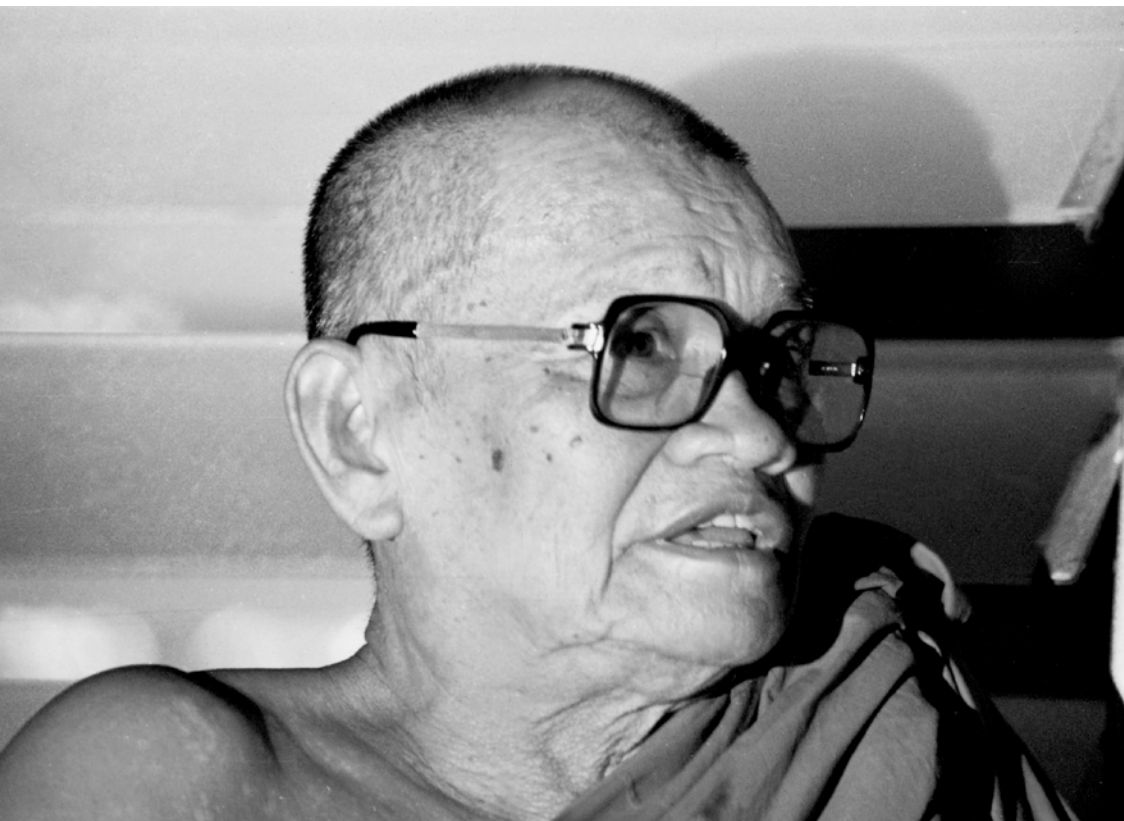
祈愿长寿、没有死亡和疾病，这就是人们希望和欲求的。而后当你告诉他们，无论他们拥有什么欲望都是无法满足而会带来痛苦时，它给了他们当头一棒！他们能说什么呢？什么也不能，因为这是“真”的！你直接指出了他们的欲求。

当我们谈到欲望，知道每个人都有欲望，而且希望它们能得到满足，然而却没有人愿意停止，没有人真正地希望去逃离。

因此，我们的修行必然要耐心地精炼下去。那些坚定地修行的人，没有偏离或松懈，并且拥有一种温和及克制的态度，总是不屈不挠的持续着。

他们将会是正知者，不管什么现前，他们将保持坚定而无可动摇！

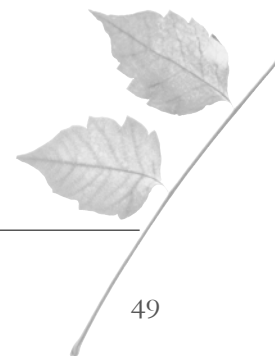




阿姜查在世时，他经常会告诉弟子们：“长久以来，你们是那么平静安详，而这就是最好的办法。我走了之后，单纯地遵照我的教导去修行，就好像我仍然在你们的面前一样！”



阿姜查本人很少阅读，有一回，他被问到有什么佛书可以推荐给人读时，他指着自己的心说：“只有这一本！”



与眼镜蛇同住

(以一段简短的开示，给一位年长的英国妇女做最后一次的教导。她在1978年年底到1979年年初，花了两个月的时间，接受阿姜查的指导。)

喜欢的情绪有毒

不喜欢的情绪同样也有毒

它们会阻碍心的解脱

并且蒙蔽……

这段简短的开示是为了即将回到伦敦的“新”弟子而说的，希望透过它能帮助你了解在巴蓬寺所学习到的佛法，简单地说，这是为了解脱生死轮回痛苦的修行。

为了切入这种修习，记得去注意所有各式各样心的活动，那些你喜欢或不喜欢的，都必须像提防眼镜蛇般地注意它。眼镜蛇是一种极毒的蛇，一旦被咬，其毒性足以令人致死。

我们的情绪也是一样，喜欢的情绪有毒，不喜欢的情绪也同样有毒，它们会阻碍心的解脱，并且蒙蔽我们对佛陀所教导之真

理的了解。

也因为这样，必须从早到晚努力保持着正念；无论在做什么，站着、坐着、躺着、谈着，或者任何其他，都要持守正念而行。

当你建立起这种正念时，你会发现，与它关联的正知（明晰的理解力）将会生起，而这两个条件会使智慧产生。因此，正念、正知、智慧三者将一起作用，你便是那个“醒觉”者。

佛陀留给我们的这些教法，不只是拿来听听或单纯地在知识层面上吸收而已；它透过修行，能够在心中生起及了然。

无论到哪里，无论我们做什么，我们都必须持有这些教法。所谓“持有这些教法”或“持有这些真理”，那就是，无论我们做或说什么，都以智慧来做和说：当我们在想或沉思时，同样的也以智慧来行。

我们说，一个拥有正念、正知，并以这种方式和智慧相结合的，就是接近佛陀的人。

当你离开这里之后，应该练习把一切回归到自心。用正念和正知观照你的内心，并开展你的智慧。依据这三种条件，“放下”的意念 便会 生起；那时你将了知所有现象生灭不已的恒常性。

你应当清楚，那些生起和消逝，只是心的活动而已。当某件事生起后，它会消失，随即又是另个生起与消失；在佛道中，我们称这些生起与消失为“生和死”，而这就是一切的事物。



当痛苦生起后，它消失，而，当痛苦消失后，它又再生起；纯粹只是痛苦的生起和消失！当你了解这些道理，你便能恒常地明白这种生起与消失。当认知恒常不断时，你将明白，那确实就是如此，只有生和死，而不是好像有任何的事物持续着一般。就只有生起和消失——仅此而已。

这种看法，将使我们世间产生平心静气的平和感。当我们了解到，实际上并没有什么值得欲求时，这种感觉便会产生；只有生起与消失，生之后，死又紧随而来。

这就是心达到“放下”的时候，依照它自己的本然，放下一切事物。事物在心中来或去我们知道：当快乐生起，我们知道；当不满意、不满足生起，我们知道。

这“知道”意味着我们不认为快乐是“我们的”，同样地，我们也不认为不满和不快乐是“我们的”。当我们不再那样地去认为、去执著快乐和痛苦的时候，所剩下的就只是事物的真实本然了。

所以说，心理活动就像能致人于死地的眼镜蛇。假如不去干扰它，它自会走开，即使它非常毒，我们也不会受到影响；不靠近它或捕捉它，它就不会咬我们。它不过是照着它的天性去做，就是那样而已！如果你聪明的话，就别管它。

因此，让好的自是好，也让不好的自是不好；就让它照它自己的天性去吧！让喜欢和不喜欢自是它吧！就好像你不去干扰眼镜蛇一样。

因而，聪明的人将会拥有这种态度来对待在心中生起的各种情绪。当善良慈爱的情绪生起时，让它自是好的，但我们也清清楚楚；我们了解它的本然。同样地，我们也让不好的自是不好的，让它照着它自己的本然。我们不“握持”它，因为我们不欲求什么！既不欲求恶，也不欲求善；不欲求负担，也不欲求轻松；不欲求幸福和痛苦。

依着这样，到时我们的欲求终止，宁静便会稳固地建立起来。

当拥有了这种在心中建立起来的宁静时，我们可以依靠它；这宁静，我们说，是从混乱中生起的，混乱已然完结。

佛陀称这最高证悟的达成是一种“息灭”，就像火的熄灭一样。我们在火生起的地方灭火，无论哪里有热，我们就在那里使它变凉。

与觉悟相同，涅槃能在轮回（注一）中被发现。觉悟与无明（轮回）存在于相同的地方，就好像冷与热一样。

有热的地方，曾有过冷；有冷的地方，曾有过热。当热气生起，清凉就消失；而当清凉时，热便不再存在。依这样，涅槃与轮回是一样的！

我们被告知要去止息轮回，意思是要停止流转不已的混乱之循环。使混乱止息就是熄灭火。当外在的火被熄灭时，便有清凉；当内在的贪、嗔、痴熄灭时，也就清凉了！

这是觉悟的本然；是火的熄灭，热的冷却。这是宁静。是



生死轮回的止息。当达到觉悟时，就是这个样子！那是“流转不已”和“改变不已”的停止，是内心贪、嗔、痴的永灭。

我们以“快乐”的字眼来谈论它，因为这是世人所能了解的“概念”，但实际上它已经是超越的了，它超越快乐和痛苦，是完全的寂静。

因此，当你离去时，须将我予你的这个教法带回去，并且仔细地观想。你住在这里是不容易的，而我也很少有机会给予你指导，但在这期间，你已经学习到修行的真实意义了。

希望这修行引领你走向快乐，帮助你在真理上成长，也祈愿你能从生死的痛苦中得到解脱！



师父的教导方法

——阿姜查的一位弟子

（阿姜查有弟子追随后，他善用契机的方法来教导他们，因为他自己也曾经经历过许多的问题。）

第

一次遇见阿姜查，是在1978年12月的月圆日。那年我在英国随阿姜苏美多雨期安居，成了一位受八戒的在家众；安居之后我飞过去泰国。

到了巴蓬寺，那时住在那儿的澳大利亚比丘帕目陀法师带我去见阿姜查。他正坐在他的茅篷下喝茶，他看着我，而且非常亲切地微笑！他递出手中的茶，于是我跪行着过去接了这杯茶。

当我转身回到原地时，发觉眼中泪水泉涌而出，我被感动了好一阵子。

从那天起，我只想成为阿姜查的弟子，此外，不曾想过要离开这个僧团去做其他的事。

人们总会认为西方人住在这个寺院里，语言上一定是个问题，但事实却不然，有一次有人来问阿姜查：“师父，您是如何教导那些外国弟子的呢？您会说英语、法语吗？还是会说日语或德语呢？”

“不会！”阿姜查回答。

“那么他们怎么办？”这个人问。

“这位居士啊！”阿姜查问：“你家里有水牛吗？”

“有的，师父！”他回答。

“你有没有牛，或狗、鸡等等……？”

“有啊！师父。”

“那请你告诉我，”师父回道：“你会说水牛的话吗？你会说牛的话吗？”

“我不会啊！”居士回答。

“很好，那它们怎么办呢？”

对师父而言，语言文字并不重要，他看透了外在不实的文字与文化，他看透了人心依然周旋在无始的贪、嗔、痴中，他的训练方式，是一种直指我们心识活动的方法，他总是告诉我们，欲望带来的只有痛苦；而实际地让我们直接看到四圣谛。

对他而言，揭露欲望的方法就是去打击欲望。在他的字汇里！“教导”和“使苦恼”或多或少是可以互换的。



像这样的训练，须要道场里的每一个人对老师有很大的信赖，如果有丝毫的疑虑，认为他可能心怀恶意或对权力有欲望的话，那么将得不到任何的法益。

在阿姜查的事例中，每个人都可以看出他有绝大的勇气和不屈不挠的精神，也能信任他是发自内心的慈悲。

起初，他会教导我们“放下”，他也会教导许多当我们无法放下时的方法，他会说：“我们要忍耐！”通常人们能聪明地察知什么是放下，但是一旦面对障碍时，他们却无法放下。

“耐心的忍”，可以说是他教导的核心。他经常改变寺里周遭的常规，那是为了避免你会执著于这些规定，却也因为这样，常常会发现自己不知身在何处。

而他也总会在那儿观察，使你不会过于散乱，这就是与师父共同生活最大的意义——你会知道保持正念是必要的。

回顾阿姜查早期的生活，他曾经历过的许多问题，对我鼓舞很大。在高僧传记里，一些伟大的大师们，都是童贞入道的，在修行上不须费很大的功夫，但对阿姜查来说，修行却是非常困难的，原因是他有很多的贪欲。

他对美丽的必需品有过很大的欲望——钵与袈裟……。他决心断除一切贪着，不再需求任何东西——即使是在昆奈耶戒中被允许拥有的东西。

他曾叙说他的袈裟是多么地破旧不堪，他的五衣像纸一样的薄——因而走路时必得非常地小心，以免它裂开。有一天，他粗

心大意的坐下，竟整个裂了开来！他没有布可以缝补，后来想起了门前的擦脚布，这才将布洗净后拿来缝补五衣。

阿姜查有了弟子之后，他善用契机的方法来教导他们，因为他自己也曾经经历过许多的问题。

在另一个故事里，他叙述自己是如何下定决心要断除贪欲的：他决定在三个月的雨期安居里，绝不看女人；以坚强的意志力，他做到了。

在安居的最后一天，很多信徒到寺里来供养僧众，他想：“三个月来我做到了！让我看看现在又是如何。”他抬起头来，就在那时，一位年轻的少女正站在面前，他说，就这么一撞，像被闪电击中了一样！

从此他觉悟到：仅仅是感官的抑制，虽然非常必要，但仍然不够，因为无论如何的去抑制一个人的眼、耳、鼻、舌、身与意，如果没有智慧去了解贪欲的实相，那么想从中得到解脱是不可能的。

他经常强调智慧的重要：不要只是抑制，须要保持正念与正思惟。如果将自己完全投入修行——非常努力而且有些微的反省力，结果可能会有很强的专注工夫，但最后总是令人失望。

很多僧众通常都会这样子，当他们到达某一点时，因为认定自己没有办法在这辈子“开悟”，便还俗去了。他一再地强调，保持恒长心远比短暂的勇猛心还要重要；日复一日，月月年年不断地修行——这才是真功夫。



在修习正念中，什么是必须的？师父告诉我们，那就是——经常觉醒我们的所思、所做、所说。这并不是我们有没有隐居、住寺院或在外参学的问题，而是保持“恒长”的问题。

“我现在正在做什么？我为什么这样做？”——恒长地观照当下所发生的事。“我们的心是粗是细？”在修行刚起步时，他说，那时的正念力是断断续续的，就像水龙头滴下的小水珠一样，但是，如果我们精进不懈地用功下去，到最后，这水珠与水珠间的空隙将会消失而成为持续不断的流水。这条正念之流，正是我们所要达到的目标。

更值得注意的是，师父很少谈到有关开悟的境界或是禅那（jhana）的层次，因为他深知人们是如何的执著这些名词名相，以及认为修行是从这境界到那境界的。

有一次，有个人问，某某人是不是已经证得阿罗汉——已经开悟了。他回答说：“如果他是，他就是，如果他不是，他就不是；而你是你，不是他，所以你就只管在自己的修行上用功吧！”他对这样的问题仅作简短的回答。

当人们问到有关他自己的成就时，他从不自我夸耀或声称自己的不凡。在他谈及人们的愚痴时，他不会说：“你们这样子想，你们那样子想！”或是“你们这样子做，你们那样子做！”相反地，他总是说：“我们来做这，我们来做那！”他这属于个人方式的说话技巧，令人感受到师父是很直接地在跟他们说话。

另外，经常会有一些人，带着个人的问题想来和师父谈谈，就在当天晚上，他对大众的开示中，便已正好含盖到这个主题了。

在建立道场期间，他很强调团体共住的感觉。在《大涅槃经》里，佛陀谈到，僧伽的福祉有赖于众多成员的聚会，在和谐中，一起谈论事情；阿姜查很强调这一点。比丘的戒律——毗奈耶——是阿姜查非常重视的训练工具；这是他在自我修行中所发现的。

他经常讲解戒律，直到凌晨的一、两点，而早课的钟声是在三点时响起的。僧众们有时怕回到自己的茅篷里会一觉不起，于是就只斜靠着树休息而已。

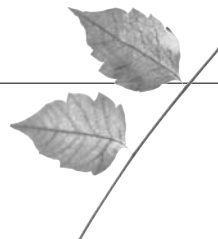
特别在他早期的教导里，环境是困厄的，甚至最基本的要求，例如灯笼和手电筒等都很少。

在那些日子里，森林又深又暗，还藏有许多凶猛且危险的野兽。夜深时，你可以听到僧众们回茅篷时制造的喧杂声；他们大力地踏行，同时大声地唱诵着。

有一次，有人送20只手电筒到寺院里来，但很快地电池用完了，于是全部送回库房里，因为根本就没有新的电池可替换。

有时候阿姜查对跟他共住的人非常严厉。他承认自己优于他的弟子，他说当他的心进入三摩地（禅定）30分钟，就能如同睡了整晚般。

有时他整整开示好几个小时，一而再，再而三地重复同一件



事情，同样的故事说到上百回；但对他而言，每一次，都好像是头一回般。

他经常坐在那儿笑得叽哩咯乐，而其余的人却不断地望着时钟：心里想着不知何时师父才会让他们回去呢！

师父对那些苦比较多的人似乎有着特别的关心，而通常是指那些外来的僧侣。曾有一位来自英国的提塔婆法师，师父给予他很大的关怀，这意味着师父对他非常地苦恼。

有一天，大群访客来到寺里，就像往常一样，阿姜查在那些泰国的信徒面前夸耀外国僧众，藉机教导他们。他称赞外国信众的聪明伶俐，“他们都很会做事，他们都是很好的弟子。”他说：“但这个例外，”他指向提塔婆法师“他真的很笨！”

几天之后，他问提塔婆法师：“当我那样子对你时，你生气吗？”提塔婆法师回答说：“有用吗？那样的话就像在跟山生气一样！”

有好几次人们在阿姜查面前提到，他像是一位禅师，“不，我不是！”他会说：“我像阿姜查。”

曾有一位韩国法师来拜访，他喜欢问“公案”的问题，阿姜查完全被困扰了，他认为那些人都在开玩笑。从这你可以看出，在你能回答问题之前，先懂得游戏规则是多么的必要啊！

有一天，这位法师告诉阿姜查有关风与幡的禅的故事，然后问：“是风动还是幡动？”阿姜查回答：“都不是，是心动！”韩国法师心想实在太棒了，立刻向阿姜查顶礼膜拜，但是

阿姜查却说，他不过刚正好读过《六祖坛经》。

我们大多数的人都易于将“深奥的”和“复杂的”混淆在一起，因此阿姜查爱让我们知道，深奥的其实是非常单纯的。

“无常”这真理是世界上最单纯的事，却也是最深远的；他非常强调这一点。他说，能以智慧住世的钥匙就是常念“无常”。

他不断地叮咛我们，“没有任何东西是一定的！”他经常用一句泰国话——“mai-naa”，意思是“不定的”。这种教导——“它是不定的！”他说，总括了佛教的智慧。

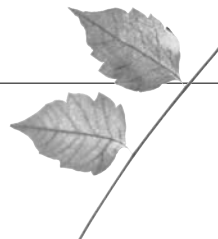
当禅坐时，他强调，“除非我们能够真正地了解它们，否则，我们无法超越这个障碍。”意思是要了解它们的无常性。

师父谈到“灭尽杂染（烦恼）”，而这也意味“彻见它们的无常性”。“灭尽一切杂染”是泰国东北传统丛林禅坐的惯用词，意思就是要清清楚楚地洞彻杂染的真面目，然后超越这一切。

在传统中，比丘的“工作”，虽然被认为是投身于正式的修持，却不表示没工作做，一旦有工作需做时便去做，而不做无谓的推托。

如果一个人能正确地了解这个原理，那么，工作和正式的修行是没有什么两样的；相同的原理适用于两种情况，因为同样都是身和心。

阿姜查的寺院里，僧众在工作的时候，他们“真的”非常努



力工作。

有一次，他希望筑一条路到汤森沛山寺，公路局原要提供协助，但后来却又撤消了。于是，阿姜查便带领僧众到山上去工作，每个人都从下午3点做到凌晨3点，而只允许休息到5点多，因为那时他们就得下山到村子里去托钵了。

用餐之后，他们可以休息到3点，然后又开始工作。但却没有人看到阿姜查休息，他正忙着接待来访的客人呢！而当工作的时间到了，他并没有单在一旁下命令，而是随着大众一起搬运着重石。这些，看在僧众的眼里，给了他们很大的鼓舞。从井里拖运水、洒扫等等，他经常在那里工作，直到他的健康开始衰退为止。

阿姜查并不是一开始就受欢迎于泰国东北省境内的。虽然他对当地人的生活做了很多很大的改变，但当时他们有许多的鬼神信仰和迷信，很少人学习打坐，因为他们害怕打坐会驱使他们走火入魔。他们对不可思议的力量和灵异的现象比对佛教还有兴趣，他们杀很多动物祈求福报。

对于这些事，阿姜查坦白的谈论，也因而，一开始有许多人不喜欢他。

虽说如此，还是有很多人喜爱他，但很显然地，他不曾在这方面玩游戏。

事实上，如果有任何一位弟子太过亲近他，他会将他们送开；有时有些僧众太黏着于他，他会很快地把他们送到分院去。

虽然他很有吸引力，但他总是强调僧伽团体精神的重要性。

我非常记得，某一年的除夕，依照惯例，有一大群的人来到寺里。阿姜查在晚课后开示，接着是打坐，就在近午夜时，有人前来通知：有位年长比丘从村里的寺院到来。

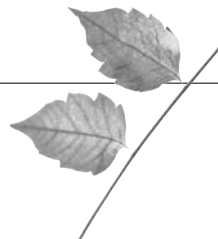
我还记得，阿姜查提着他的僧袋进来后，开始帮他铺坐具，然后，很恭敬地致上最庄严的三拜礼，那是我从来没见过的！从各方面，他表现出至诚的谦逊，就好像他只是一位刚出家的僧人一般。

他处在数百位弟子当中，当时我们觉得他在处理事情上可能不会不善巧，可是他都好像完全免疫了似的。

我想那是由于阿姜查“特别地没有个性”，他可以选择当不同的人而扮演任何的角色。如果他觉得他必须显露金刚怒目相，他就会那样子去做；如果有些人须要从关怀和慈爱中获益，他也会那样做。

因此，你会感觉到，只要他能帮上忙的，无论什么他都会去做。他使我们非常清楚地了解，要做一般正常的想法：有一次，有人问他有关“阿罗汉”和“菩萨”彼此间功德比较的问题，他回答说：“不要当阿罗汉，不要当菩萨，也不要当任何一种什么。如果你是阿罗汉，你会受苦；如果你是菩萨，你会受苦；如果你当了任何一种，你都会受苦。”

而我有一种感觉，阿姜查什么都不是：他摊有的德行，散发出佛法之光，鼓舞了人们，因而，这不全然来自于他是一



个“人”而已。

自从遇见了阿姜查，我深信那是一条真正可行、有用，且殊胜的路。而且，我极愿意去承认一点，如果其中有任何的问题产生，那一定是我引起的，而不是制度或教导的问题，这样的认识，可以使事情的处理变得更容易！

能够从高低起伏的修行当中学习，是重要的；懂得如何“自依止”——清楚地了解我们自己，是重要的。当我想到自私和愚痴的泥沼，我的生命将会变得……，而当我想到我所得到的教授和法益时，我发觉我真的非常希望能奉献出自己的生命来光耀我的师父。

这样的想法，给了我一股非常大的力量，这是一种“念僧”（sanghanusati）的方式——忆想僧伽——忆想我们欠了老师非常大的恩情！

因而，我希望我所说的这些，或能让您的修行，得到一些助益！





丨 关 于 佛 教 丨

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。

丨 出 家 的 生 活 丨

佛教出家人的宗教生活原则是简单、禁欲和知足。不依靠感官和世间娱乐来追寻欲乐，而是在内心栽培禅定与智慧，由此生起更微细深层的内在喜悦。

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。

丨 南 传 佛 教 和 泰 国 森 林 传 统 丨

南传佛教主要分布在东南亚、缅甸以及斯里兰卡。他以佛陀的原本面貌教导作为根据，提供一套完善有效的系统，用来探索和净化心灵最深处。

南传森林系统出家僧团经过2500多年的延续，依然保持着它原始的形式，是历史上其中一个仍然存活的最古老团体。

800多年来泰国受到佛教平静与慈悲的庇护，佛教几乎渗透这个国家的每一个生活层面，维系着人民的和谐与社会的祥和。而目前泰国的森林传统，则在整个20世纪中成长为茁壮，它是一项寻根运动，要求彻底的回归到与佛陀及其弟子们同样的生活及修行方式。尽管新时代的来临，森林寺院仍然保持着古老的传承，完全根据佛教的戒律生活，在人迹罕至的森林中修行。

丨 阿 姜 查 丨

一直以来泰国都受到许多清净和睿智的禅师们所福佑，这当中最卓越的一位就是阿姜查。

阿姜查诞生于1918年，他曾经在偏远的寺院，跟随一些当时最令人敬仰的老师接受训练。之后他在靠近乌汶市的地方创建自己的森林道场——巴蓬寺，他以一贯佛陀简单朴素与平和的方式教导弟子，直至1992年去世为止。

阿姜查的教导风格直接、简单无华而又充满魅力和幽默，是一位善于利用日常生活作为题材教学的导师。他强调仅仅依靠知识无法带来真正的快乐。唯有当内心体验到光明、安宁和静止而自然产生内观，并经历提升转化时，才能产生真正的快乐。

他的名声迅速远播，目前有超过300间森林道场以他的教诫和模式作为修行的典范。



阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 非阿姜查侄儿

- 长期以来，英文与中文媒语提至阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查的侄儿，这其实是翻译上的错误所引起的误解。在泰语中 “ran” 这个字的字义很广，包括侄儿、远亲关系的后辈、孙子等。
- 经向阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 查实，他乃阿姜查的非血缘关系远亲后辈，在阿姜查的弘法系列丛书中，英文版与中文版所出现 “阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 乃阿姜查侄儿” 乃错误的。
- 阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 是法宗派比丘，而阿姜查则隶属大宗派，所以阿姜刚夏 (Ajahn Ganha) 与巴蓬寺传承没有任何牵连，仅此澄清。

巴蓬寺启

| 阿姜查弘法系列……01 |

我们真正的归宿

作者 / 阿姜查
编译 / 法耘编译群
出版 / Wat Pa Na Na Chat
国际丛林道场
地址 / Bahn Bung Wai
Warin Chamrap
Ubon Rachathani 31340
Thailand
Web / www.ajahnchah.org

| 非 卖 品 |

按：依阿姜查之意，凡其弘法著作，均不得出售。

中译版权所有©2009泰国国际丛林（Wat Pah Nanacha）
。本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而
必须先通知泰国国际丛林中译版负责人；以及在绝对免
费的形式进行，译文与其他衍生作品也需要包括本站连
结，并登载本版权声明。

版权属于巴蓬寺所有

联络处 / Wat Pa Na Na Chat

国际丛林道场

联络人 / Ajahn Cagino

永觉比丘

电话 / +66-8-5777-3112