



相遇导师在森林

——泰国森林僧传承的开示、著作及采访集

阿姜强达果 编译

泰国森林僧传承的开示、著作及采访集

相遇导师在

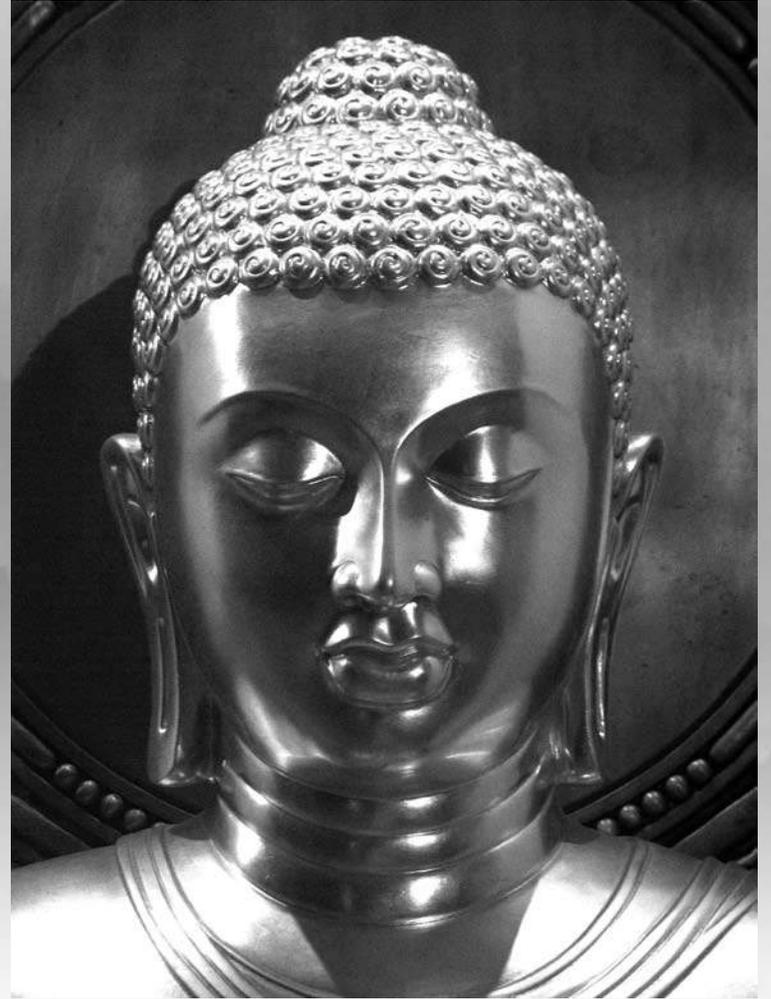
森林

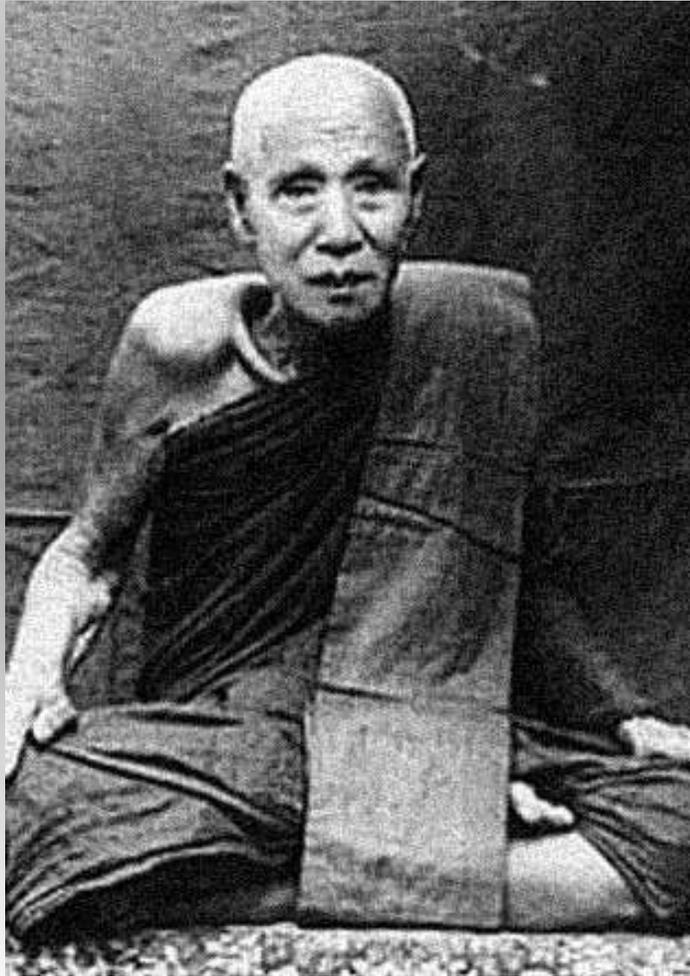
审核：永觉比丘

英译中：捷平

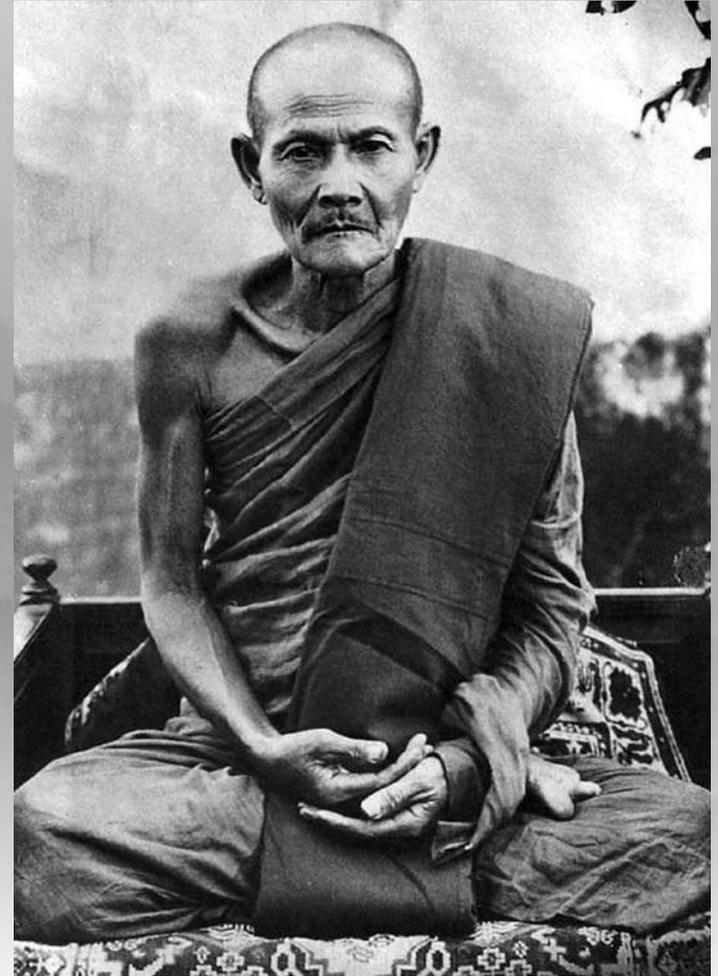
英文编译：阿姜强达果

本书是法的布施，只可免费流通





阿姜扫尊者 (1861 - 1941)



阿姜曼尊者 (1870 - 1949)

目录

1、自然的宗教			
隆波瀑 Luangpor Poot	9		
2、忆念阿姜佟咯腊			
隆浦改 Luangpu Gi	15		
3、精进、精进、再精进！			
隆波扁 Luangpor Baen	23		
4、为法献生命			
阿姜推 Ajahn Tui	31		
5、阿姜曼的规矩			
隆浦喇 Luangpu Lah	41		
6、红崖山开示			
隆浦利 Luangpu Lee	45		
7、从黑暗到光明			
隆波连 Luangpor Liam	51		
8、战士的心			
阿姜万猜 Ajahn Wachai	69		
9、你们可以成功			
阿姜万猜	83		
10、爱法			
般若瓦陀长老 Ven. Pannavaddho	99		
11、自我的龙卷风			
般若瓦陀长老		117	
12、修行人本分事			
阿姜毗呀 Ajahn Piak		151	
13、心的修行			
阿姜毗呀		157	
14、思想—般若、阿罗汉—菩萨			
阿姜毗呀		167	
15、心的平静			
阿姜阿南 Ajahn Anan		175	
16、身体是关键			
阿姜旦 Ajahn Dtun		179	
17、战士的精神			
阿姜旦		191	
18、留在擂台上			
阿姜旦		199	
19、一心奉献的季节			
阿姜旦		211	
附录：人物、地方和寺院的英文原名或罗马拼音		217	

1.

自然的宗教

隆波①瀑

一九八九年八月二十八日
向国际丛林道场僧团开示

各位诸上善人，我过去世一定是累积了许多功德和波罗蜜，今天才有机会与诸位——发愿追求正法的善士们——相聚。各位那么诚心地为了修行佛法而舍弃一切出家，实在值得最高的赞叹哪！我没有那么好供养给大家的，只有几句勉励的话，以及一些关于如何正确修行的看法。

佛教是自然的宗教，佛陀向自然学习并掌握其法则。在佛陀还未成道前，他跟随当时最了不起的圣贤学习，通达了他们的学说，并加以实践，最后，他舍弃了极端的苦行，这时，他回忆起儿时发生过的一件事：

有一次，他的父王正在主持农耕庆典，而我们的菩萨（未来佛）则在树荫下坐着。由于多世发愿要成佛，累世修习而来的能力，当他专注在自己的呼吸时，竟然证入了初禅——拥有寻、伺、喜、乐和心一境性——的禅定境界。

这件往事，令他意识到修行要真正觉悟，成佛，便必须学习自然并了解其法则。不论人是否作意，睡觉或者清醒，身体自然会呼吸，这是一个自然的过程。思维到这里，菩萨就把觉知专注在呼吸上，觉知每一个出入息。他的心平静下来，体验到三摩地的清净。呼吸随之越来越微细，当他舍弃呼吸，心变得静止、光明、明觉和放光。仅有能知的心，喜、乐和心一境性，当心进入更深静的境界时，喜——身与心轻盈和深沉的平静——从菩萨的觉知中消失，喜被舍下了。乐接着也被舍下，他进入境性合一的境界。心处于合一的境界，亦即安止定。此时只有能知的心独存：绝对的静止、清晰、光明、觉知、清醒和放光，身体的存在感消融无踪。在这个境界，除了纯净心的觉知，再无他物。心能知的功能专注于自体，不去觉知其他事物。身体的感觉消失了。不再存在，空无一物，只有心：静止、光明、觉知、清醒和放光。仿佛整个虚空就只存在这颗光耀的心。这一刻，心处于安止三摩地。这个境界也被称作安止心，安止禅或四禅。

这是禅修者心的历程。不管修习什么法门——念诵“佛陀”、“三藐阿罗汉(Sammā Araham)”，专注腹部的起伏（缅甸“马哈希禅法”）或者专注呼吸——当心由寂静而进入三摩地时，体验是一样的。禅修的次第必然如此。

如果有人不再感觉身体的存在，进入只有寻、伺、喜、乐和心一境性特性的三摩地，这时心便有能力修习毗婆舍那。作为禅修者，这是我们所应当明了的要点。

当心的觉知愈来愈微细时，它会进入更深细的三摩地境界，这时，心只觉知心，不再生起对其他事物的觉知。当心退出三摩地，身体似乎出现了。这时，禅者不应该匆促下座，而应保持静止不动，专注于觉知自己的心。如果思想没有浮现，没有内观，只是静止不动，那么就让心保持静止。念头生起的话，就让心观察其生起，但须确保念住跟随着心念的每一刹那。这时，不管你想些什么，或念头趋向哪里——好的、坏的；善或者恶——都只管让它想。重要的是心必须专注的觉知，时刻保持念住，直到思想自行停息，心会再次进入三摩地的定境中。

禅修者应该这样修行。大部分禅修者误以为一旦出定，念头生起时，就必须尝试压制它，尝试完全不思想。这样做是错误的，因为念头只是心觉知的对象，当它自行生起时，只要念住追随着它，心会自行回到之前所体验到的寂静三摩地中。

这是修习三摩地的第一步：禅修者不管应用什么方法来静心——不管是刹那定^②、近分定^③还是安止定。只要能经常如此进入当中的任一定境，不断磨炼，直到炉火纯青的地步，可以随心所欲地进入三摩地，那就更好。在开始的阶段，假使各种内观没有生起，也不必担心，只须加深定心。当心入定的次数越来越频密，毗婆舍那道的内观自然就会开始生起。

每个禅修者都能体验这心的寂静，出定后要能保任，不管你做什么：站立、行走、坐着、躺下、吃、喝、行动、说话或思考——念住都要持续警惕。只要能在一切活动、举止中都保持心的明觉和专注，就表示心已开始内摄。节制和收摄是戒的其中一环，禅修者的行为和语言自然也会相应地变得微细安详。心能保持念住和正知，就会稳固和内摄，并且觉知周遭的一切，慢慢的，这就成为它的自然状态。不论是站立、行走、坐着、躺下、睡觉、吃喝、行动、说话和思考，只要心在一切时中都能保持戒、定、念住和正知，它就能持续觉知，能跟得上因缘的运作。般若会在这个阶段开始生起。

只要心能持续敏锐觉知，维持念住、正知，它便会越来越有能量，而意志会也越来越坚定。心趋向正确的修行，用佛陀的话说，是逐渐渗入尝到法味。保持念住、节制和谨慎，就是我们课诵时所念诵的善行道者④、直行道者⑤、理行道者⑥以及和敬行道者⑦。这时，禅修者便成为了真正的佛弟子。

一切活动中都保持专注的觉知是真诚关心自己、注意自己、了解自己，并因此而引发念住智慧知道自己。现在你们明白什么是“自己”，自己的责任，自己行为中有哪些不足或太过。我们可以戒除那些太过的，加强那些不足的，让一切恰如其分，更为全面平衡——中道。

也许有些人证得三摩地，可是他们的心却不会分析或观察，我们传承的导师们有方法唤醒这颗心，刺激它使智慧生起：观察身体（身念住）。我们念诵：“我们的身

体，从脚掌往上，从头顶往下，整个被皮包着，充满种种不净。”然后从身体的各部分加以分析。

这法门有两种修法：第一种是依照传统的三十二分身，从头发开始往下一部分接一部份观察。另一种方法是专注你的胸口，用心把身体的皮剥下，接着剥下肌肉。然后，生起骨骼的意象。这样前后重复整个过程，再三不断练习，直到心确实认为那里有骨骼。之后专注和保持念诵“骨头、骨头、骨头”或“atthi,atthi,atthi”，使心最终安住于三摩地的平静中。

一具骨架的禅相会在胸部出现，（心眼）也可能看到身体内整副骨骼，我们称这是“骨想”。一旦你能看到自己的骨骼，用专注力稳住它，不断地修习。当骨骼静止和稳定下来，不再变化，这就是“取相”。从这个阶段起，可以缩小或放大骨骼的相。把它粉碎成粉末，直到碎成尘土并与尘土混合在一起。这个阶段的禅修是“似相”的生起。

这骨骼的相静止、稳定而没有变化，是奢摩他的修习。当骨骼被操纵、分解和粉碎并分解，心即进入毗婆舍那的领域。假使我们无法修证我之前说过的三摩地境界，怎么有能力修行毗婆舍那呢？

有智慧、专注的禅修者，清楚觉知每一阶段生起的乐或苦，智慧明白两者都是苦谛。这是佛陀所发现并令他证悟的实相。保持念住、正知、智慧和觉知的心，知道只是苦生起、只是苦熄灭，再没有别的了。只有苦生起，只有苦熄灭。最后我们心中知道，能生起的，必然也会灭

去.....就像阿若憍陈如听佛陀开示《转法轮经》一样，当他开眼见法：“一切生起的必然灭去。”知道并见到意味着在微细的层次明白法——证得须陀洹，初果。

我就讲到这里。

注：

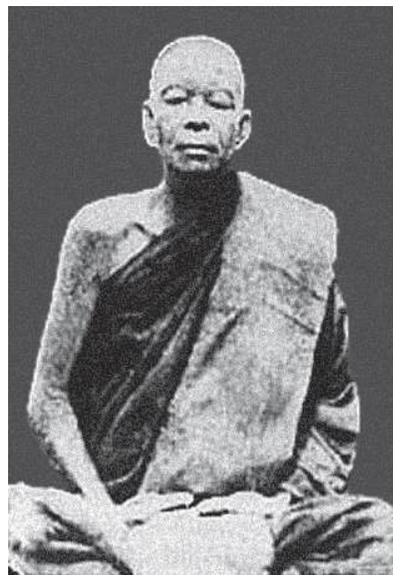
- ① 泰语“隆波”是师父的意思。
- ② 心粗浅而不稳定地短暂合一。
- ③ 心宁静不动摇但却仍然接收到外在感官的输入。
- ④ supatipanno，意为“僧伽是世尊的追随者，他们善巧地修习奉行佛法”。
- ⑤ ujupatipanno，意为“僧伽是世尊的追随者，他们质直地修习奉行佛法”。
- ⑥ ñāyapatipanno，意为“僧伽是世尊的追随者，他们正确地修习奉行佛法”。
- ⑦ sāmīcipatipanno，意为“僧伽是世尊的追随者，他们如法地修习奉行佛法”。

2.

忆念阿姜佟咯腊

隆浦①改

向国际丛林道场僧众叙述



阿姜佟咯腊·坎塔希洛

阿姜佟咯腊·坎塔希洛②是阿姜曼和隆浦扫的弟子。他和阿姜兴以及阿姜德佑是同辈。



阿姜兴



阿姜德佑

阿姜出生于三蓬村。他在村里的寺院出家，并且待在那里五个安居学习波罗提木叉。由于不明白某些戒条，他对戒律仍然存有疑惑，因此决定出外寻找导师解决他的问题。在听到阿姜曼和隆浦扫的名声之后，他去拜见他们，跟他们学习及讨论。两位导师都解释正确修行的核心——以《帕陀颂谱》^③以及律典来讲解如何依照法与律修行，直到阿姜佟咯腊理解为止。他对这两位导师的讲解打从心底诚服，因此而要求成为弟子，在他们座下修行。两位导师接受了教授他的要求，指导他详尽地根据戒律修行。

禅修方面，阿姜曼和隆浦扫指导阿姜佟咯腊去森林中适合的地方——特别是有老虎出没或传说闹厉鬼的地方，最好是每天有尸体抬进的墓地——修行。这样心就不会动摇，法可以很快生起。

他们也要他阅读《清净道论》和《蒙玛哈槛》(Moon

Maha Kan)。这阅读不是拿来弘法开示用，而是为了全面地了解佛法。两位导师再三重申：“佟师，证法之前不要开示佛法。如果你急着开示佛法，内在的法将没有任何机会教导。”阿姜佟咯腊严格地遵循指导修行。

森林里的生活异常贫瘠，四事供养匮乏，没有杯子水壶，他只得用一节竹竿钻个洞穿条绳当器皿，并且得自行设法过滤饮用水。另外他也没有伞，蚊子太多时就把袈裟折一半来遮盖自己。那里的村民普遍上不熟悉僧人的生活情况，他们以为修行僧就如印度人般不吃肉，只吃芝麻。这段日子，他出外托钵一次会乞四五家，供养仅有白饭，得到足够的饭之后他就停止托钵，用斋时就只吃白饭。如果偶尔获得一根香蕉，他会很开心。

平时他会把僧伽黎用来当枕头或被单使用，有时他也会枕在树根或拳头上睡。在村民打谷时，他会讨些稻茎来，把它们捆成一束包上布做成枕头。如果这时刚好有村民经过，就可以帮忙折断树枝，让他摘下叶子使用。他甚至试过拿些藤，捆在一起用浴巾包起来当枕头。这样，他就可以躺下来继续专注修行了。

有时那些放牧水牛的村民经过，看到他坐在坟场，会以不同的方式捉弄他拿他来消遣：“这个和尚疯了还是怎么了？坐在那里两三天了。”

有些人会假装认真，上前顶礼他，开玩笑地问道：“阿姜，你要嚼槟榔或者抽烟吗？”

阿姜会回答：“如果有槟榔的话我就嚼，没有就不嚼。有烟抽就抽，没有就不抽。”

他们只是问问而已，从来不曾真的供养任何东西。这只是一个例子。

在很稀有的情况下，有些村民前来要求开示佛法：“阿姜啊，请开示我们佛法。”

“我还在修学阶段，我的导师不允许我开示佛法。”

“哦，那么您的那本书呢？就教我们书本里的法吧。”

“他们给我这本书学习，告诉我不要用来教导佛法。他们要我等待，等到内在的法自己流露，到那时才开始教导别人。”

他就如导师再三对他强调般向村民解释。无论如何，他给村民授五戒，使他们满足于做了功德。

阿姜佟咯腊就这样修行了四年。期间他很少去拜见导师们，去了也只待两三天，最多一个星期。见了面一旦指导他佛法完毕，他们就会赶他去禅修，选给他的修行处所全都是令人心惊胆颤的地方。

在森林里住了一阵子之后，他的东西开始损耗变坏，浴巾裂开了，僧衣也破裂了。但是这里没有人供养他或询问他需要什么，他也没有任何亲戚住在附近。另一方面他又不能向在家人讨东西，因为这样做违反戒律。所以僧衣破了，他就自行缝补。他花了好多时间缝补，一阵子后连线也用完了。当看到树上有新枯死的树皮，他就用刀小心的削下来，再把树皮撕成丝，用来缝补僧衣。最后整件袈裟都是补丁。每一次沐浴，他都必须等到妇女都已确定离开了，才像青蛙跳跃那样在森林里沐浴。

生活条件越来越恶劣，阿姜佟咯腊开始想家，怀念两个

妹妹和他那在三蓬村担任公务员的哥哥。他动了念头，想回去家乡过雨安居，那样他可以向妹妹要求些布匹。可是当他恭敬地告诉两位师长他的想法时，阿姜曼当场呵斥他：

“嘿！你还说过要从曼导师和扫导师接受法，现在才不过修行那么三两下子就患思乡病了！你三蓬村老家的柱子还是稳固地竖立在地上，你的家一如既往在那儿，无论什么时候回去都在那里让你见到。困难之处在于这个法的修行——你还没有证悟法，这才是关键。要证得道、果，你以为禅修的时候思念家乡就可以成功么？”

他的导师以同样的方式重复了两三次。害怕再遭受老师呵斥，阿姜佟咯腊告辞回去禅修几天。考虑到导师的谈话，他反省什么是最恰当的做法。想通了之后他再回去顶礼他们。

“阿姜，对不起，请问今年的雨安居您安排我在哪里度过？现在是七月了，请阿姜考虑看怎么处理。”

阿姜曼坐着专注内心，然后说：“佟师，去帕拉博洞。去住在帕拉博洞，有问题吗？”

“帕拉博洞！每个去那里住的人都死了，不死的也发疯了，不然就残废掉。他们都这么说。您怎么要我去那里呢？什么会来保护我？”

“四梵住：‘应该这样处理……’可以应付吗，佟师？”

“可以，阿姜。”

“好，有勇气！希望你的修行进步，佟师。”

那个雨安居阿姜佟咯腊没有别的选择，只好在帕拉博

洞度过。他住在大洞里，独自禅修。每天听到猫头鹰互相呼唤就是时候躺下休息。森林里的小鸟离开去觅食，互相唧唧鸣叫，则象征着一天的开始。出了山洞，他经过晨雾步行大约四公里多去托钵，路程快步行走的话大概要一个小时，慢步的话时间就稍微长些。

日子一天一天过，直到九月的满月，传统上村民会在满月到寺院做功德。当晚月光明亮，阿姜佟咯腊在洞中坐禅。在万籁俱寂的夜色中，突然传出一声巨响——巨大撞击的声音。恐惧开始浮现。从山腰踉跄踏步下来走向他的到底是什么？不管是什么，到达洞口时它们一一跳下，互相拉拽扭打。

它们震耳欲聋的咆哮在整座山中回响，晃动得那山似乎要塌下来。阿姜佟咯腊想出去看看到底是什么发出声音。就在他差点出去时，突然灵机一动：“如果出去，我大概就像传说中的那些人一样死去。还有，不管它们做什么，那是它们自己的事。它们是野兽、鬼或者恶魔——全都与我无关。我来这里唯一的目的是禅修，所以，我只须继续我的修行就是了，没有必要去和他们扯上关系。”经过这样思考，他能继续专注内心修行，不过全身的毛发都竖立起来。他坐在那里观察自己的心。从那一刻起，阿姜佟咯腊的禅修真正完成——法进发而出。

法涌现出来后，阿姜佟咯腊有一股强烈的欲望要开示佛法，结果他一个人坐在那里整整七天七夜不停地弘法。那时假使有人把他的嘴巴缝起来，那根针大概也会断掉，再不然就是他的会嘴裂开来。他在宣示佛陀对世间的教

诫，他向那个时代堕落的僧众——特别是滥用权力者——发出狮子吼。而且单单在泰国境内教导还不够，他接着把教导传到国外：马来西亚、英国，还有其他西方国家，法音四处宣流。每天他只吃三口食物：一口为佛陀；一口为达摩；一口为僧伽。他不睡不眠，不知疲惫地开示。独自一人，像个疯子般没日没夜地讲说佛法，整个身体一天一天的消瘦下来。

“阿姜，您生病了吗？”托钵时有位在家人问。

“没有。”

“那您吃得下饭吗？”

“没问题。”

感到疑惑，那位在家人想到：“他瘦到眼睛都陷进去了，我不信他能够吃饭又没有生病。我得跟着他看到底是怎么回事。”那个人偷偷地跟阿姜佟咯腊回去。他亲眼看到阿姜只吃三口食物：一口为佛陀；一口为达摩；一口为僧伽。他立刻跑出来和阿姜论争：“阿姜您怎么可以说吃饭没问题，没有病？您只吃三口饭，瘦到连眼睛都凹进去了。为什么您欺骗要我？”

听他这么说，阿姜佟咯腊重新反省自己。突然间他毛发竖立的领悟到：“我误导他了！”他回过来再把觉知专注于心。从那时起，他的心成就了，不过还是有弘法的欲望。他迫切地期待雨安居的终了，以便可以去告知阿姜曼这一切。雨安居结束后才不过两天，他就拜见导师，讲述他的体验。他叙述心经历过的不同境界，以及所发生的一切。

他一讲完，阿姜曼下结论道：“唔，很好！佟师，现

在你的心跟我的心在同一个层次上。从今以后你可以弘法了，佟法师，教到你满意为止。开示佛法，把你的真材实料露出来给大家看吧！现在不必再怕教导佛法，就像主持法会一般，把佛法全部揭开来！”

从那时起，阿姜佟咯腊就四出云游，找机缘开示佛法。在丹吨村和浦江村地区，有一大群信众聆听他弘法。也是从那时起，他一直随侍在隆浦扫身旁，他深深感恩这位导师给予他慧命。每当隆浦扫要他跟随在一起，他就跟随；叫他待下来，他就待下。

去乌汶府时，隆浦扫要求阿姜佟咯腊在西土安度雨安居，说道：“那里有许多好人，也有许多坏人。”直到隆浦扫过世，阿姜佟咯腊都一直随侍在旁。

当我问阿姜佟咯腊关于他在帕拉博洞度过第十个雨安居的体验，他只是简短地回答：“就好像我已爬到最高的树的顶端，再没有地方可去。”

“您会怎么描述一位成就者的心呢？”

“念—轻安：念住和平静。念一直保持着，轻安的深度平静也一直保持着。心中没有不善的念头，就好像已被训练好耕田的水牛，应当转弯时它会转弯，你不必怎么拉它的缰绳。任何照顾他们的心到这种程度的人……心会自己照顾自己。”

注：

- ① 泰语“隆浦”意思是师公，比隆波长一辈的师长。
- ② 泰语“阿姜”是老师或阿阇黎的意思。
- ③ *Patomsompot*，一部十九世纪著于泰国，偈颂形式的古典注疏。

3.

精进、精进、再精进！

节录自 学习心的本性和 中道
达摩支提山寺
隆波扁

已舍弃一切的人哪，他活在哪里？
——他活在那舍弃的心之中。

既然已舍弃了一切，他住于哪里？
——舍弃的心就是安住之处。



当心舒适时——尽量地禅修吧！心不舒适时——尽量地禅修吧！

当心平静时——尽量地禅修吧！心不平静时——尽量地禅修吧！



要修行一直顺利……是不可能的事。偶尔顺利，偶尔糟透——这就是修行，哪里的行者都一样。

出外行脚，期望一路凉快，令人惬意舒畅，事无大小都顺利，这种旅程——至少在这世界上——并不存在。走在凉风习习、宁静和清新的树林中，当然清爽愉悦，而离开了树荫，在炎热的天气下，就会变得像被烧烤，况且有些路段凹凸不平，有时，露出地面的水管会绊倒人，途中甚至还可能遭遇水灾呢。

修道遇到逆境是再自然不过的事。所谓精进，就是在修道路上每一步都鼓舞我们前进的力量，这不只是在进展顺畅时才有。逆境时，精进意味着不失望，不退心。这就是朝向好修行的一步。



无知，就无法放下：这个是“我们的”——抓紧。当这是“我们”、“我们的”，要怎么放下呢？只有见到——那不是“我们”、“我们的”才有可能做到啊！



不管心平静、不平静——都精勤地修行。一颗不平静的心，如何观照一颗不平静的心呢？道心必须够强大！唯有这样，依靠决心、不放弃的决心、不懈怠的决心，持续坚定地观照时，情况就会清晰起来。这时，清明的分别生起了，清凉生起了，平静生起了——在心里。



不要期待平静，它就像烹饪，你无法急着把食物煮熟。你只须专注火候，让火力平均不断，食物自己会熟。



起初下手处，是依靠观照一颗骚乱的心，你得坚持不辍，凭藉自律强迫自己修下去。而在最后关头的分析，你得依靠坚定的意志，这样慢慢的你就能看到利益。



记住：不要浪费时间！不要浪费时间……一有机会脱身独处和行动，就立刻行禅。一有机会脱身独处——不管多长时间——就立刻坐禅。尽量脱身独处。



没有人杀死我们，是我们杀了自己。不坐禅、不行禅，萎顿、耗尽——出家人不修行磨砺，不用功禅修，怎么称作出家？退却、放弃办道，还怎么能称作沙门？

发奋起来克服退堕心、坚持禅修，此是恒常精进！



漠视古代的圣贤，不以世尊为榜样，我们的心就会——随波漂荡往下流，随世间之流往下流，随无尽的纷争往下流，随欲望之流往下流。

爱好交际应酬的僧人，必然愿意接受渴爱的压迫。



试着把外在的独处带到里面来、带到你的心中。独处对心无比珍贵，越孤独心越喜悦有活力。佛说再没有比孤独的平静更快乐，没有任何的快乐可以和这相比较。



内在的问题最重要，外在的问题……如果不是毫不相干，顶多也只是排在第二或第三位。由于内在的问题至关重要，因此把自己看得比其他事物重要不是自私。把法看得比任何事物重要的人不可能自私，法与自私毫不相干。



随便哪一天，心里有多少次记起“佛陀”？随便哪一天，心里有多少次记起死亡？随便哪一天，心里有多少次记起头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤呢？

在这些日子里，我们是否能清清楚楚地观察身体，如实看待它？不把头发看作我们；不把体毛看作我们；不把指甲看作我们；不把牙齿看作我们；不把皮肤看作我们？

心生出头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，生出执着。把头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤就只看作是头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，内心的执着将当下瓦解。全部都只不过是地、水、风、火，别无他物。



经行，不断地经行！

经行，不断地经行！

不论你多么的虚脱，都必须不断地经行，直到虚脱消失。如果你还是那么虚脱、疼痛、疲倦，双脚虚弱、颤抖，这就是了！——继续经行，直到你突破这关！是烦恼在折磨你——拖拽、虐待、狠狠地压迫你。除了烦恼，不会是其他的。

一旦心平静下来，沉重、疲惫将消失，只剩下轻盈、只剩下舒适。身体轻盈，心舒适，在平静当中充满喜悦、清晰和舒适。

这是为什么我一再强调——经行，不断地经行！经行，这样你才能看到它的好处，看到成果。当你快要坚持不下时，不要放弃。还未看到成果，还未尝到行禅的好处之前，不要放弃经行。否则，每到那个阶段就放弃会成为一种惯性。

抗拒，并坚持下去！

抗拒、抗拒、再抗拒！

感到昏沉——抗拒！

感到疲倦、疼痛——抗拒！

经行，紧抓住任何抓到的，捉着这个、捉着那个。有时行禅、有时站禅。不断地经行，经行到你实在再也无法走下去。仔细看清楚！

精进、精进、再精进！



这是精进，懂得我在讲什么吗？

这是耐心坚忍。精进、耐心和坚忍。你听到我说什么吗？

行禅遇到疼痛就撒手，坐禅遇到疼痛就下座，这叫精进吗？这就是所谓的耐心坚忍吗？——门都没！

最后你就会不想坐和行。每次打坐，除了疼痛和不舒服，从来没有平静过；每次经行，除了疼痛、肿胀和疲惫，从没有平静过。不曾得到任何利益，你感到厌倦，最后你不会想再做，结果就是如此。

不再修行之后，你会怎么样？就会逛荡攀缘……没有亲自尝到禅修、独处的味道，没有亲自尝到活在平静与僻静、单独隐秘的好处，就会三五成群胡扯闲谈。

所以啊，经行，不断地经行！

经行，不断地经行！



平静、敏锐的智慧以及一颗光明心，这是修行佛法的成果。不要对一个好修行带来的正面效果沾沾自喜，它就只是一个好修行的正面效果，仅仅如此。如果你对好修行沾沾自喜或自满起来，这就成为一个不好修行沮丧的因缘。



殊死搏斗杀敌——我们心中的敌人

势在毁灭我们的敌人，使用什么武器呢？研究敌情吧——有色、声、香、味和触，还有生与死供它挑选。尽三界一切众生——我们在内——都受生死主宰，敌人用生死这把利器屠杀所有的生命。

熟悉敌人的军火库吧，钻研这些武器。佛陀教导以舍弃武器来摧毁武器。大圣的智慧是把敌人的武器夺过来，解除烦恼的控制，使它们无害。只有把敌人的武装解除，我们才能安乐。



一位长老的故事……

他在偏僻处行禅，来回地经行，在经行道上来回地经行，把一副骷髅系在心中，除了骷髅什么也不去注意。

来回地经行、来回地经行、来回地经行。

这时，个人、我自己、人、众生、我、你、女人、男人、美丽、吸引——这些概念都不存在，漂亮、可爱、爱恋的意象不存在。

骨骼里面有什么？只看到一副骷髅来回经行时，还有什么存在？——宇宙间就只有骷髅。

天地间每个人、每一众生就只是生、老、死。就如我们，就如那在经行的长老，就只是骷髅。对外界的念头，也就只是骷髅：人们坐着、躺着或者唱歌——只是骷髅——骷髅在活着、骷髅在跳舞。

白骨观修得明净时，一个女人在附近走过——避开、

不知所措还是开溜，他不晓得。长老意识到她，可是专注于经行。

不久，一个焦急寻的男人出现，问道：“隆波，您刚才有看到一个女人经过吗？”

“没有。不过一分钟前，我看到一堆骷髅经过。”

那位长老在那经行道上证得阿罗汉，在以骷髅作为禅观对象时证得究竟圆满。

觉悟道—果不在其他地方，熄灭烦恼的法不在别处！



4.

为法献生命

阿姜推

一九九九年三月开示于澳洲舍本庭的菩提智寺

这个法的修行非常不简单。修行人惟有在准备为法牺牲生命时，心才会停止蹦跳和扭动，安静下来。

对绝大部分众生的根器而言，无我的教导实际上并没有什么用，他们的根基还不够，无法从中受益。这就好像想从刚种下的树苗上挤出柠檬汁一样。虽然他们尝试着挤出些什么来，然而在其他人的看来，根本是颠倒。不要去担心修行多久才会有成果，只须尽力修行基本功就是了，修行不可能说需要多久时间。心要解脱绝对不是件容易的事——实在是不简单！所以，没有很快看到效果的话不要灰心。

修行要简单，不要把它搞复杂。研究太多只会带来妄想，不是清晰的知见。就修一个基本的方法，不断重复、重复、再重复，修到心可以渗透入法为止，这时你就可以亲自见到。假设我解释高深的法，你们会误解——烦恼会障碍你们理解——而错误的观念将会使你们乖离正道。如果你用功清净戒行，那就能磨练你的心、把心擦亮，令它稳定、坚固。你戒行圆满，就会同时有定。最重要的是在这开始的阶段视身体为一团不净。淫欲以及感官的享受——（阿姜用英语说）“性疯狂！”压在心上，是一副沉重的负担。千万不要低估这些烦恼的力量，要消灭它们你必须一次又一次地发动攻击。这得下死工夫，没有哪一位森林导师是轻松过关的。我出家六个安居之后，以为自己一定会还俗了。阿姜转呢……曾三次替自己作好了裤子！可是，他们坚持了下来。征服烦恼需要非常的耐心和坚忍。

即使你只是观察身体的各组成部位，或者专注哪个特别明显的部位，都足以摧毁对身体的认同，并且渗透入法，使心在空中解脱。在这个阶段，重要的是要有亲身体会，走过这条路的导师点拨。如果有谁修到这个地步，我会从泰国飞过去教他，就是那么的重要！因为虽然这不是最终的目标，但是从这里开始，修行者趋向涅槃的决心就不再动摇了。此时如果没有正确的指导，心有很多种可能会误入歧途，行者或许会错误地诠释体验到的境界，或许会发疯。能进入正道的话，心会转化成某些之前不曾体验过的状态，它从根本上改变，而且不再逆转——就好像把

手掌翻转过来那样。

不过别以为这很容易办到，二十万个出家人当中，即使仅有十个做到这点，已经算是很高的成功率了。心解脱了，就体验到世间无法比拟的自由和快乐，从此行者不再觉得别人的身体漂亮。但是在修到这个阶段之前，我们应该尽最大的努力避免淫欲的刺激。最重要的是，出家人要避开女人，没有必要的话，不要看她们或和她们交谈。现代人修行佛法其中一个最大的障碍是你要去哪里都那么方便。大家都贪方便，可是贪方便使人懒惰，而懒惰这烦恼使人不能见法。一日不把懒惰从心中轰出去，你就没办法。（用英语）“吃得太多，睡得太安乐了！”



阿姜摩诃布瓦

你们有听过阿姜摩诃布瓦怎样教导隆浦雷对治下体不断勃起吗？——“把一节竹筒装满火辣的辣椒粉，每当勃起就把你的鸡巴塞进去”！

修法的关键是真实，忠实于自己——真诚地遵守自己的誓愿。不断地修，重复又重复，日复日、年复年地对誓愿不松懈、退堕或放弃，这是修行僧本



隆浦雷



隆浦考

色。不要去担心或尝试找出还要修多久才能成就。首先确立一个崇高的目标，然后发愿不管需要多久时间都一定要达到。万一还没有证到我们就死了，那么下辈子继续奋斗直到完成为止。隆浦考花了十六年的工夫修行才证得三摩地。没有这心一境性的功夫，意识不可能把自己从六尘中

分开出来。这绝对不简单，但却非常重要。简单的说，利用一个适合你的基本禅修方法作为锚，以念住能持续多久来衡量你的修行。心平静的话知道它平静，妄想干扰就用念住来止息它。持续的念住就是持续的精进，心一走失就是精进中断了。

隆浦考性格火爆，在家时他会因大发雷霆而扔东西。出了家，当生气时，他会为自己发了脾气而更加气愤。他用各种省思来浇灭他的火气，使心柔和。阿姜曼告诉他：“考师，你是一个好人，为什么要对一个好人发脾气呢？”心只要僵化和顽固，就无法平静下来。心应该是柔软温和的。修习慈心固然很好，不过实际上，一个人看到身体的本质时，嗔就会和贪一起脱落。不管你用什么方法，都必须百分百地付出，拼尽全力用功。

吃饭时隆浦考总是吃满满一大钵的食物，他用这食物得来的精力进行长时间连续不断的经行。可是，在用斋的时候，阿姜曼看到他拿足够多的食物就会说：“考，够了！”隆浦考并不想节食（作势要跳进他的钵内），可是出于对导师的尊敬他只好照做。

修法就像实践寺院的规矩。比如你擦地板时不要把它当成是杂务或惯例来做，而应该投入全副身心，看到污点就大力擦。这和修法没有分别，是消除烦恼的方法。（用英语）“清洁好，肮脏不好。”

对于法的修法行不要想太多，思想不会加强一个人的修行。不论是泰国人还是其他国家的人，每一个都要三摩地，要般若，要涅槃，可是却没有几个愿意为得到这些付

出代价。这个非常难，只是玩玩不行的。不要抱着“泰国人比较诚心，他们可以做到，我们不行”的想法，这样想只会障碍你自己。事实是每个人都得为克服懒惰、克服欲乐、克服嗔心而奋斗。

这些烦恼很深细地根植在我们的心里面，你得用意志、用耐心和坚忍来作战，所有的森林导师都走过这条路。不断地鼓舞你的心吧！提起来面对挑战——否则，门都没。不要懈怠，努力精进，不停地与烦恼的伎俩抗争！当你低下头看钵中的食物时，省思一下：前来供养的人是那么的勤奋，他们努力地工作赚钱，然后护持我们。反问你自已：“我要以懒惰、放纵口腹之欲来回报他们的勤奋吗？”然后回答：“不！用完斋我要直接回去长时间修行。”这是你应有的斗争方式。烦恼那么强大有力，你也要同样强力地对抗它们。一旦法培养了起来，精进和力量自己会生起来，可是在这之前我们一定要给自己施加压力。

“父母导师”（这里指阿姜摩诃布瓦）卡在三摩地中五年——一直到阿姜曼要把他赶出寺院。三摩地中纯净光明的喜悦实在难以描述，世间的一切无法比拟。相比之下，世间的快乐就好像是尿屎般。由于在这个阶段看不到烦恼，行者很容易就紧捉不放。可是这就像用大石头压草，暂时不让它生长。

多少劫了，一生又一生，我们是否曾经渴望新的东西？虽然某些东西我们认为是新的，实际上一切都还是旧的那一套：地、水、火和风。你真要发现什么是新的

的话，那么锻炼你的心修证三摩地吧！在开始阶段——还未证三摩地前——不可以信任你的思想，还未证三摩地的人，生起的思想都不可靠。森林传统的导师们都不鼓励想太多，思想是平静心的大障碍。这不是大学，你问一大堆问题然后用脑筋来解决，照这样的方式你会远离正道，永远见不到法。我也曾经如此，每个人开始时都这样子：怀疑、迷惑——“心在三摩地中是怎么个样子？什么是无我？我什么时候能证到这些？”在亲自证到这些以前，所有的臆想都使心受骗离题更远。

有两种方法锻炼心。首先，你就选一个简单的禅修对象然后保持着它。不管做什么，你都坚持保持着它，忘失了就重新培养念住，逐渐把烦恼驱除。不管发生什么奇异现象，都不去理睬它们，这些现象不是心，只是心的化现。看到心时，你会体验到美妙的喜悦，超越一切。

第二种方法也能来到这点，但是通过观察和思维使心平静。第一种方法适合思考很多的人，根据我的观察，西方人思考很多——太多了！

还未亲自体验到心之前，你不应该教导别人。不管教什么，必然受到充满烦恼的心所染污，如果教导错误，这是很大的罪过。这不关你出家多少年，而是知不知道自己的心。起初当人们请求我开示佛法，我会拿着我们传承中那些证悟了的导师，比如阿姜摩诃布瓦的书，照本宣科的念。

开始时大家都一样，心力量很小，而烦恼的力量巨大，它们把心拖得团团转。仅仅在这个阶段，要培养念住

就可能得花上好几年工夫。重点是持续不断对禅修所缘保持念住。就好像作为一个拳击冠军，一分心对手的拳就会击到你的脸上。只要烦恼尝试要出击，就用念住抵挡；用念住迫近，用念住攻击——直到功夫持续不断，烦恼被轰倒在擂台上。

早年我还年轻时，当我们出外行脚，不会走在一起像俗人般聊天。各人距离大约四十米，单独行走。走在最前面的那个人必须负责任、机敏，善于分辨人、大象和其他野兽的踪迹，从中选择正确的道路。通常很少独自一人游行——发生意外的话太危险了，然而超过三个人就太多了。我曾害怕死于虎口之下，不过现在年轻一代的实在太过懦弱胆小。

出家人去到新的地方——特别是西方非佛教国家——需要与当地人和谐相处。我们应当温和亲切地说话，谦虚尊敬别人，知道在适当的时间地点保持适当的言行举止，这是沙门的威仪。争论不合法之道，与政府争论是世间之道，我们不应当涉及其中。沙门应该把时间放在法与律的修行上，而不是告诉当地人如何守规矩，只有在获得他们的尊敬多年之后，你才可以开始在他们犯错时稍微呵责。我们不要成为分歧制造者，而是与他人和谐共处的沙门。

见法是非常稀有的，不要以为很容易。研究它并不难。（用英语）“许多人都聪明而愚蠢”。期望高深证悟的境界只会形成障碍。这是个自然的过程，无法催促急于求成。我们所能做的是持续不断用功，快乐满足地安住在

法与律中，这是如何完美地进步。

我只是给你们核心的指导，实际上你们应该有自己与懒惰、淫欲、嗔心以及无知斗争的方法。你必须学习如何教导自己。还有发愿永不放弃，没有坚定的信心和誓愿，最终你会还俗。（在用泰语迅速的开示完毕之后，阿姜突然用清晰的英语说）“不好意思，时间到了。”

（这篇教导收集自一九九九年三月，阿姜推到访澳洲舍本庭的菩提智寺一个多星期，与寺中僧伽系列对谈的记录。这些对谈没有录音，但都在谈话后立刻笔录下来。）

5.

阿姜曼的规矩

摘录自《隆浦喇自传》
隆浦喇

.....以下这些人受到阿姜曼重复的叱责：

- 天一黑就去睡觉的人。
- 白天长时间打盹的人。
- 凌晨三点之后才起身的人。
- 把遵循规矩当作演戏，蒙骗老师希望获得好印象的人。
- 喜欢吹嘘自己的善行，与僧团成员争论的人。
- 狡猾或耍小聪明欺诈的人。
- 谈论高深的法义，规矩却糟透的人。
- 不会恭敬、谦虚和克制的人。

- 假装自己心地纯洁和平等的人。
- 去偏僻处“隐居修行”，却像游客般旅游的人。
- 真正的动机只是找麻烦，而非认真发心修行的人。
- 有真诚和坚定的誓愿去偏远的森林或荒野修行，可是一旦在家人建茅蓬供养，即不断与这些信徒交际应酬，再没时间用功的人。
- 一旦从隐居修行回到寺院，就喜欢吹嘘自己在荒僻处修行多么威风厉害的人。
- 日常作务“自动化”，只是例行公事的人。
- 那些自行用波罗蜜树汁制作染料、制作伞或诸如此类之事务，事先却没有得到（阿姜曼）允许，也没有恭敬地询问如何正确做的人。
- 向其他茅蓬中的朋友呼来唤去的人。
- 经常闲聊世俗事务的人。
- 喜欢和在家人混在一起，告诉他们喜欢听的事的人。
- 将阿姜曼吩咐的事务，推诿给其他人的人。
- 遵照吩咐做事，但却没有用心，勉为其难地做的人。
- 虽然有做分内工作和任务，但却没有花心思，只是抄捷径以最快的方法办完事的人。
- 拿取或放置东西没有念住，粗手粗脚发出响声的人。
- 穿袈裟时，靠近其他僧人或在佛殿翻转身体的人。
- 抖袈裟发出嘈杂声或晒枕头时打得噗噗响的人。
- 洗脚后没有彻底抹干的人。

- 在大殿或茅蓬留下脚印的人。
- 没有收拾整齐个人或僧团用具（砍刀、斧头、锄头、扁担等）的人。
- 小心保护好自己用具，却不照顾大众用具的人。
- 砍刀、斧头、鍬子、锯子等用钝了不磨的人。
- 刀、斧头的把柄断了不作任何修补的人。
- 用了挖掘工具没有清理干净的人。
- 磨利了工具放在太阳下晒就弃之不顾的人。
- 没有抹干或晒干雨伞，或者放任在太阳下晒到纸伞变脆的人。
- 用了染袈裟坊留下一大堆灰、火炭乱糟糟没有收拾好的人。
- 把柴房下方搞得一塌糊涂就离开的人。
- 没把水缸盖好的人。
- 长时间没洗抹脚布的人。

还有很多很多……

这些人会受到阿姜曼一顿热辣的训斥。然后，他们就会因某种原因没有跟阿姜曼一起度雨安居。法的力量使他们懊悔到无法常住在阿姜曼的道场。



6.

红崖山开示

乌隆府普帕铃
隆浦利

一九九五年安居的四个开示

—

我鼓励你们尽量修习心的宁静与平和。不要让心受漂亮的意象阻碍。好好观察：你们的身体实在非常的丑陋，认为它漂亮是错误的幻觉。当中，面孔是最肮脏的：两只眼睛、两个鼻孔、一对耳朵、眼屎、鼻涕还有耳垢。一早起来你们就赶着去洗脸，把污垢洗干净。头发掉进食物里你会反胃。不断重复地观察能让你接受这事实。“父母导师”（阿姜摩诃布瓦）说这样修观察，直到你证得心的根本为止。如果你这样做……实在妙不可言！我们传承的森林导师都指导我们这



样观察。导师们自己也这样做——不是只顾着吃饭睡觉、像麻雀般叽叽喳喳地应酬。作务完毕，除非有特别的理由，立刻回去禅修。一旦达到心的根本，心会光明。

时下寺院没有进行任何工程，你们唯一的工作就是修行。可是这里只有烦恼，出家人与俗人没什么分别：对三摩地或般若都不纯熟。一旦你见法，心就会接受它。你们执着染污的知见和看法是个大障碍，它阻碍了道、果和涅槃，使我们做了坏事或犯错时找借口，像押进监牢的囚犯般不承认，充满烦恼的心就会这样。

修行时加紧用功。把这些劝告听进去，思维我所说的。

二

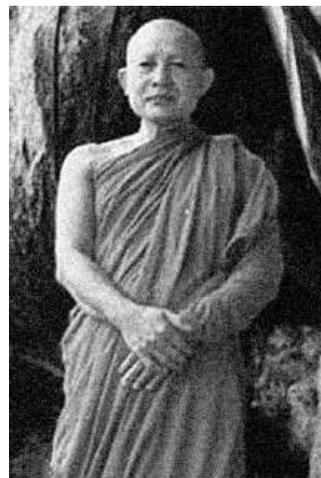
这里的僧众意志不坚定，不可信任他们，这是法不生起来的原因。佛陀教导要把自己推到极限，锻炼自己，挫败你的烦恼。看自己的心，有什么生起来？这样观察带来智慧。假使要观察一个主题，确保你的心已经平静了才修。心不平静的话不要观察，不平静你无法有效地观察。

心的平静能征服世间一切。没有宁静，就不会有胜利。如果不修行，那你只是跟随着自己的影子在玩，不管去哪儿，都在欺骗和愚弄自己。假如不理解影子的伎俩，你就捉不到它。你必须这样解决困难。一旦你明白过程，困难就一个接一个地解决——就好像小孩子厌倦了一个玩具要另找新的一个，事情就是如此。当觉知跟得上你所面对的一切时，自然就会放下。

身念住也是一样。佛陀用四念住作为他的战场，在这身体中观察。事实上，它们全部是一个。当然你也可以分开它们，拿对你有用的来观察，选择适合的武器。我所要求的仅是你们诚心和坚定的去做。你可以在一夜间成就，坐通宵，你会稳定地立足于佛法之中。可是你们的努力，就只是睡了又睡。如果你说你要知道，那么努力通宵达旦地修行。法自然会生起。一旦见到这个，你就不再对障碍关注。我不是在开玩笑！

那些修持佛法，真正在法中前进的——他们说的与真理一致。那些闹剧演员、喜欢热闹谈天的，都不是依照佛法生活的人。你们这些家伙就会嬉笑打闹、互争高下，争论“我比你强”。记住，你们都是乞丐、身无分文的行乞僧，努力用功！今时今日再也没有人像过去的森林导师那般去荒无人烟的地方修行，没有面对危险，你的恐惧就一直存在。早年，森林和危险的野兽协助挑战我们，这样心就不会从身上走神。在那种情况下比较好修行，心很快合一。如果你害怕，去找老虎。没有超越对死亡的恐惧，法不会生起。

面对你自己，一颗心要见法；另一颗心要逃跑。心里



阿姜转

没有恐惧，那就不必出外去找老虎。阿姜转在汶洞住时，一次在发高烧中听到老虎咆哮。他身体太弱了，无法走路，结果他循咆哮声爬着去找老虎。你们在这里的，全部都怕死，还没有超越死亡。问题只争来早与来迟吧了，还有什么比死更真实的？即使是没有人杀害我们仍然会死去。

不管你观察什么，不断修行直到你证得心的根本为止，直到它突破，彻底的通过——就好像用铁锤锤凿子打洞一般。你不坚持到底，凿子就无法穿透。你没有真正严肃、真诚地观察，就会打回原形，和还未修行之前一样，没有深刻的觉醒。

三

每天反省：“修行平静吗？……是什么原因会这样呢？”每一天都可能不一样。每一行为都这样做。导师只能指出道路，工夫看你们自己。

隆浦考修行修到昏过去……阿姜曼也是如此。修行不需要跟整大群僧人一起，两三个就够了。阿姜曼的年代，一位比丘通常会跟另一位比丘，以及一位沙弥出外寻找人迹罕至的荒野，然后在布萨日回寺院。如今，你们只是在闲荡、游玩。即使是回到茅蓬你的脑子里还是在想着之前闲聊的内容。而且现在的食物太丰富了。早年，通常都很少食物或只有白饭。这对修行很好，是坐禅时苦受 (dukkha vedanā) 少的原因，身体轻盈，不会昏睡。

四

学习安居自恣日仪式的念诵，直到牢牢记住。通过这种方式，修行的意志就会显现出来。不然我们只是在僧众前献丑罢了。

一个护持佛法的人，没有所谓游玩的。这里呢，作务以及喝下午茶时，只有“叽里呱啦”的高谈阔论。你们这样的行为，修行永远不会进步，心根本无法平静。你们要玩闹，大可去住城市寺院，那里不缺乏娱乐。喜欢喧哗吵闹，干嘛还要来这里？这样使到森林导师的宗风没落。看看你们自己，我说的有错吗？吵闹声都传到我的茅蓬那里，你们还想证涅槃？你们没有观照自己的心。是心证得涅槃，如果涅槃不在此处生起，不会在别的地方生起。是心知道、接收感官认识。身体的现实是它会死，会回归到四大：只是骨头留下。诚心发愿最为重要！

经行时你们的心跑去了哪里？就像发情的水牛在追随母牛的气息逛。观察然后反省：“这样想有好处吗？”没有好处，就不要让它说出来——如果你要在佛法中安住的话。一旦稳固地安住于法，你就好像成了富翁。那情况就像水向下流向我们，流入我们的池塘一样。所以，认真看待修行。

7.

从黑暗到光明

乌汶府巴蓬寺

隆波连

奇瓦利法师翻译

一九九六年九月十二日，布萨后对比丘、沙弥以及美琪的开示

接受自我

既然你们已前来求忏悔，我也不谈过去发生的事，反正这些已经成为过去了。实际上我们之间没有太多要在仪式中解决的。不过，这样的仪式以你们个人修行的程度来说是有用的，因为它影响你们的心态，并且要在整个修行成长的过程中保持这种心态。而这样的一个仪式通常能提升沙门法、出家功德。如果你们长期把恭敬沙门法当作佛法的修行基础，就会养成精勤和严谨的行为。那

么修行的环境或许会改变，而你们的内心却能一直清凉、安乐。只要投入和真诚地发心，平静自然就会生起。努力地修正自己的行为会和个人的心灵成长相互增长。佛陀鼓励我们的其中一项佛法要领是：

Viriyena dukkhamaceti——“精进解脱痛苦”！这句话适合于我们每一个，不限于某些利根的人。

在修行中，我们必须不断提醒自己，每个人都必须像小孩那样起步，在开始的阶段我们不能像成人一般。起初我们还未清净，还不断掉入染污的境界中。像还没有开花的莲花，生活在沼泽中，依赖泥泞作养料。我们也一样——生下来到这个世界，我们还很幼稚，没准备好，也不圆满，我们是带着要与各种烦恼斗争的负担来到这世间的。苦乐、善恶、对错，在一个眼中仍然有尘埃的凡夫，经历这些很正常。眼中还有尘埃的人，不可能体验到放下苦与缺陷这副重担之后的光明与清晰。开始时，总是有困难、苦难——这很正常！

这就像我们生活在黑暗中，这里不像我们期望的那么舒适，既不方便，也总是存在某种不安。在这种情况下，我们还未能独立，还未完全成就，时不时会体验到一丁点快乐、一丁点苦恼，些许满足、些许不满。我们还未超越世间的局限抵达安全的彼岸，还在轮回流转中。所面对的各种状况中，有些是好的，也有些不好，要通过所有的起起落落不会是一帆风顺的事，它是个不断跌跌撞撞前进的过程，在成就之前这是必然的。

每一个人都有优点，在每一个人的内在，都有圆满和

清净。肯定的，我们至少都拥有某些个性，在某方面会发挥对我们有用的影响力。我们应使之圆满完善。比如火堆中的火焰：在起火之前并没有火，我们在黑暗中点火——于是火就慢慢生起来了。我们和火堆一样：从黑暗中开始，从幼儿、弱小、还未准备妥当的状态下开始。在这种情况下，很自然的我们会没有方向感，没有自信。你不可能对整体有清晰感或纯净感。情况一定是这样子的。

看清我们自己

例如，一般上我们的心就是喜欢跟着乐趣跑，有时我们会发现自己为娱乐冲昏了头，看重它而紧紧执着。佛陀教导我们以警觉的态度来把自己定下来。欢闹会绑着我们，拖我们进无明的岔路。当我们疯狂沉迷某些东西热昏了头时，就随时随地都会出错。不管是公开或私底下如此都一样——跟喝醉了没两般。

那些陶醉身体的人会幻觉地以为我们的身体不会生病，不会受苦，不会疼痛发烧。他们总是不自觉地认为身体不会死，不会衰退和坏去。从来没有考虑过这种可能性。事实当然不是那么一回事，我们现实中的身体是有为法，受组成物质的性质所左右。我们喜欢把身体当作永远有力、强壮和不会病痛。我们习惯以这样的观念来看待它，仿佛身体在任何情况之下都健康无碍。可是佛陀说过有光明就有黑暗，有热就有冷，事情必然如此。同样的，任何强壮、灵活或舒适的状态，依照其本质，皆有可能在一天之内或甚至一瞬间崩溃、败坏并且毁灭。所以我们应

修习自己的心态，把身体的衰败死亡看成是自然的事，那么衰败发生时就不会感到沮丧。不要把身体当成是什么重要的东西紧抓不放，或者把它看成是自我。

佛陀把我们对身体产生的幻觉称作身见——把身体看成是我，自己与他人是我们的身体、是我们所拥有的。要解决这个问题佛陀教导我们牢牢记住，在任何情况之下，没有任何东西是我们所拥有的。这样思维使我们不执取，执着是一切我慢的根源。

自我越强，我们越倾向于不善的感觉、趋向苦，直到最后趋入黑暗的道路，流转在轮回中。佛陀把这视为一切苦的根源。贪、嗔和痴的状态形成了，它们“生”了出来。渴望、嗔恨和无明生起，这些“存在”的状态承受苦恼。

通过分析和观察，我们会发现我们的个性由精神现象（名法）所组成。精神现象同样不是我们所拥有，不是自我。我们的个性不是“我们”或“他们”，只是法尘的某种状态，不要把它当作“这是我”或“这是我的”。只是把它们当作自然生起和灭去的法尘。这就好像黑暗自然的到来，然后离去。同样的，光明自己生起，然后自己离去。这些现象生起之后就灭去。

精神现象生起和灭去，不管它们是可意或不可意，快乐或不快乐。我们称这些为世间法，是主导心意识使之在这世间犯错的特性。把世间法看作仅仅是法的因素，我们不会因为感到快乐就相信自己快乐，或受苦时沉湎于苦。这里也没有所谓“我们的”善或“我们的”恶。我们看到

这些特性，它们只不过是法的一个侧面，每一特性都只是法的其中一项显现，没什么特殊之处。

感觉就只是感觉，快乐就只是快乐，痛苦就只是痛苦——就这样。生起之后，就全然地灭去，我们没有快乐和痛苦。我们对于快乐和痛苦没兴趣，它们只是生起的精神现象的特性——就是如此而已。世间法根据自己的法则生起又灭去。最后，如果我们对它们不感兴趣，不去支持、重视它们，它们就无法存在。

我们可以同样的方式观察内心的想像——行蕴。行蕴是妄想境界，无时无刻不在干扰我们，这是由于我们重视它，这等于滋养它。结果它们自然干扰和刺激我们，使情绪起起落落，内心陷入混乱的状态中。我们也因此失去自由。我们给予这些状态重要性，造成自己连一刹那的慰藉都不可得。

佛陀教导我们要觉知一切行无常、变化不居。我们不应该视之为永恒，它们的特性使得它们生起之后灭去。说回物质，有为现象只是四大的状态，没有别的，自然的状态而已。

观察我们自己

我们修行的目标是为了证得对法的理解以及全面成为自己。可是在现阶段，我们得训练自己对感觉全面觉知。这意味着修念住，专注和清明的觉知。我们通常的行为模式是受情绪引导，就如世间的人，都依心情行事。问题是情绪和心情是欺诈的幻象，诡计多端！它们有时把我们导

向善的道路，有时却是恶的道路。这就是心境的模式！所以，如果让心情走在我们前面，它会带我们堕落，让我们出错遭殃。随着心情走会轻易陷入恶劣的处境。我们应该用更高层次的心灵状态来领导，而不是情绪和心情。为什么不以那被称为“觉醒”和“福佑”的来领导我们呢？让“佛陀”走在我们前面，让“佛陀”成为领导的核心，成为我们的指导。不管我们做什么，都会有某些心情，而我们的修行就是让“那个能知的”、那觉醒与觉知领导我们！这样子，逐渐的就不会有危险。这样的心境没有缺点——我们在观察。

安住于平静中

为了修行成为真正的自己，我们就只是让所有的情绪与感受生起。我们可以试着这样训练自己：坐就真正的坐在那儿，站就真正的在站，走路就真正的在走路，修到不管什么时候，任何姿势都如此，我们把这称作全然地觉知。我们通过平静达到完整地存在，不是从耽溺欢乐有趣的经验中达到，完整生命从平静心中来。在平静的境界中，我们能随着任何因缘而调整，适当地应对。由于思想的冲动（行蕴）静了下来，所以没有妄想。这时我们感受到行蕴平静，在这种状况下，可以正确地看待事物，正确地理解，不必争辩各种生起的意见。

介入世间和人群时，那些聪明、通情达理和心境平和的人会赞叹我们。然而尽管他们赞叹，我们也不会受落并因此而冲昏头脑。从根本上来说，别人的赞叹只是那人妄

想的产物，事实就只是这样！我们不会喜欢或不喜欢，赞叹就只是赞叹。我们会这样看待事情，不会愚蠢地去追求人家的赞叹，因为我们不想再步上奴隶之路了。只要保持平静，就没有任何事物可以伤害我们。

即使是有人不怀好意地把我们当作质疑的对象，埋怨、批评或谴责我们，我们仍然能做到平静不动。我们平静地面对不可意境界，面对那些我们不想要，不喜欢的心境，那么它们就无法对我们造成伤害或不利。有人批评我们，那就仅仅是批评罢了！最终它自己会消失，它有它自己的方式消失。这么一来，世间法就无法主宰我们，因为我们的心中只有平静。

站的时候，走路的时候，坐的时候，睡的时候，起身的时候，这就是了！假使我们要走入红尘，参与

围绕在周边的事物，我们能以利益大众的方式介入，而不会乖离正道或随波逐流。我们表现得像个随缘的人，表现得像个沙门，像个没有束缚的出家人。我们就这样子修，能这样训练自己实在平静。我们就持续这平静。以这种模式参与世间就能圆融，心会宁静。

假如我们的目的是培养平静感，而又还没有成就，那我们至少可以尝试回忆这个平静的境界。这就好像是练习学写字，开始时我们遵照所教导的方法写。划线有时画得直——有时好，有时不好。不过只要还看得出个样子，那就够用了。我们训练和修行也一样，有时迷失在感受当中，有时可以立刻注意到。那又有什么要紧呢！如果迷失于感受，那就重新开始。做到觉知的状态，不要迷失。只

是观照情绪，观照心，观照并且注意行蕴（妄想）。如果我们下决心这样观察自己，就能对事物的实相生起正确的认识和知见。

我认为，这样观察，会使我们理解事物即是法的境界——让我们体验到我们即是法。如果我们真的已经是法了，那么外在的事物，色蕴以及诸行，我们在社会的生活，任何周遭的事物，皆不再是问题，不再令我们挣扎。此中没有混乱、没有快乐、没有苦、没有喜悦、没有悲伤，没有任何事物会带来对立或反感。万法皆随着这平静的力量迁流，消融于这平静的力量当中。一切皆无所谓、不可得，皆无关轻重，毫不在意。小时兴致勃勃的事物，长大了会感到乏味。如今世间再无一法令我们动心，再没有任何事物会令我们出差错，没有闪失实在是件美事。这确实让我们够资格接受赞美——但当中没有被赞美的对象，就只是赞美吧了。这就好像我们赞叹佛陀九种德行中的称号与德行一般，它本身内在就存在着赞叹。

安住于清净中

一个没有问题、没有苦的人，可说是已经解脱于烦恼。他还是活在烦恼当中，只是不受影响。这跟一个人的无明有关，他会受烦恼影响是由于无明的缘故。没有无明，他根本不会跟烦恼起相应，烦恼就只是烦恼那个样子。惟这不表示他与社会隔绝或与人沟通时不用语言，他仍然活在世俗中，只是危险和缺点不会生起，因为他的心态使嗔心不起。

没有嗔恨的心，就好像纯净的水，除非我们掺入杂物使它混浊，否则水中没有杂质。我们心水清，内在清净没有渣滓，就没什么可被激起。这样的心，即使是被挑衅或找碴，也不会被激起来。心中保持着这个善，那么赞美、批判皆无法激动它，内在会一直感到清净。这清净的存在，如人饮水，冷暖自知。

偶尔我们会好奇，问自己到底这清净从哪儿来。嗯，清净从不净中来。这是它真正的源头，就如平静从扰乱中来，快乐从痛苦中来。哪里有痛苦，那里就有快乐。黑暗会产生是因为有光明的缘故，反之亦然。这是我们的看法。

所以，观照我们的心，保护我们的心，会生起如实的知识与知见。知道心，我们观照心。我们在心中观照心。我们可以在心中观照心，就像念诵《大念住经》关于念住的第三部分。佛陀指出心就只是心，指导我们经常观照心，就如经中曰：

于心观心而住，精勤、正知、正念，除世贪忧。

保持念住我们不会被世间法主宰或压迫。保持念住过生活，任何时候我们都从容不迫，圆融无碍，有个清净安住之处，远离热恼。

开放自我

不幸的，对我们大部分人而言，我们很容易感觉到，自己的境界仍然无法达到新的要求。好吧，如果我们还未

养成习惯，那么就把它栽培成我们的习惯吧！这并不困难，至少打个基础来开始不会有太多问题。

比如，面对团体问题，我们培养容忍的态度，或至少保持舍弃(cāga)和布施的心态。保持容忍、舍弃和布施能增长我们的念住，因为每当一生起不满，我们就想：“嘿，在一起共处就得面对这些！”你们可以把这和我的舌头作比较：有时它就是会被牙齿咬到。我们得承认共处有时候会无法协调一致。

当然，生活多少就是如此。不过我们知道要原谅、知道要放弃、知道怎么样向人开诚布公，请求指出过错。我们组成僧团一起共住，就得想办法向别人表达自己，如此共住才能导向平和，友爱敬重。我们称之为“自恣”。自恣是给予共住的僧员机会批评我们，用现代话来说，就是让他们有机会发言。这修行我们打开心扉的能力。同时让我们学习没有偏见地聆听、接受他人的意见和感受。无论别人正确与否，我们都可从中学习。假使我们做到向共住的僧众公开自恣，那就没有任何东西会增长我们的自我或对我紧紧执着。我们能栽培这样的品格，修行就可能上路，同时也肯定能建立起一种和乐的共处氛围。

我们有理想地生活在团体和世俗中，不平等当然依旧存在。不过虽然有不平等，我们还是可以和谐共住，由于这不平等，我们不会执取任何事物为实。我们必须依据现实的原则而生活。在不确实中建立起确实感；无常存在着，而在无常中有常；苦存在着，而在苦中有不苦。我们感到不是我，可是在这感觉中我们感到我。甘露——不死

法，就存在于这里。我们观到无常，并准备好了面对它，就可看到常作为真实生起，就有如死亡中有不死。

我们观察，以这样的方式观，平静感就会生起，会有定。各方面都完整的平静——各感官愉悦中的平静，渴望中的平静，各心境中的平静，赞叹中的平静，毁谤中的平静，快乐和痛苦中的平静。

自我锻炼

假使我们才刚刚栽下树苗，那就不可能要求它立刻开花结果。我们得等待，自然就是这样。同样的，在修行中想要立刻得到圆满是不可能的事，这需要时间。这是当我们开始披起袈裟时最困难之处。起初我们什么也不会，出家前我们并没有理解到，需要看到自己的修行与整体的关系。即使在这里待了一段时期，过去的旧习气依然会浮现，毕竟，我们依然保持俗人的心态。

我们披着袈裟受各方的尊敬，脑子里却仍然像个俗汉般思维。无论如何，尽管我们的思想不纯净，那仅仅是思想罢了。在新习惯形成之前，我们很难超越自己，即使是出了家四五年，旧习气还是存在，这情况就好像是一个人的眼中沾着尘埃。生活在这个欲望的世界中，到处充满挑逗和刺激，有时让我们根本不知道如何是好，不过我们知道自己必定可以克服这难关。当然，这需要精进努力，否则，当人们顶礼时，我们会觉得自己不配接受，并且开始疑惑：我凭什么受人恭敬礼拜？为什么我这个人那么低下、卑鄙，那么的粗俗？

嗯，这些都正常。说白了，就是我们还不够强壮，还在修学阶段，功夫还嫩。这算不了什么。只是，一定要努力！一定要发奋图强！你们就从八万四千法门中挑出相应的来协助自己。

其中一个有效的方法是忆念佛陀或者佛弟子的生平，这会产生很强的激励作用。只要想起太子出离他世俗的生活，就知道那实在不简单。他面对各种磨难，花费许多时间奋斗，并且还曾献身苦行，最后才能突破旧知见。所以，假使我们偶尔掉回出家前的行为模式，那没什么大不了的。我自己偶然也是如此啊。我们会想：“噢，我是那么无可救药吗？”有时我们真的开始嗔恨自己、践踏自己、鄙视自己。事实上，我们这样想时，这些想法，也就只是思想而已，只是行蕴的生起。所以，何必怨恨呢！

另一个法门是以观想尸体来思维死亡。有机会去坟场的话，我们应该经常去看死尸。我在沙弥时就尝试去观死尸，那个时代，人们经常把尸体送去埋葬或火化。那个地方据说鬼影幢幢，我试着去面对。当然我害怕极了，要说服自己去那种鬼地方绝对不容易，实在难！那里通常只有晚上才寂静无人，所以我就选择这个光景去，这个时候在那种地方，你不必指望有任何依傍。去的时候，我的内心总是交织着勇气与恐惧。有时野狗寻觅留下的食物，看到我它们会被吓到，立刻夹起尾巴逃开，而我则全身毛发竖立，要尖叫却喊不出来。我得通过这一关。我全身在燃烧——这实在不可置信！最后，我会想，如果死期到了，我就自然会死。我会不断重复这样思维。虽然我告诉自己

并没有鬼，只是野狗在觅食罢了，但还是吓坏了。

这时恐惧填满每一个角落。我以为只要待得够久，恐惧会逐渐淡化，可是事情没有那么简单。恐惧会在快要消失时，以更猛烈的声势反扑回来。此时，一草一木都在唬吓你。很明显的，你遭蒙混了。在这种对整个情况都不明了的状态下，行蕴轻易地操纵整个形势，把我们玩弄于股掌间，吓得我们屁滚尿流。

我就是这样，整个陷入恐惧中一筹莫展。最后只好告诉自己：“好啰，恐惧——那又怎么样？我会面对，就只是恐惧吧了。死？那又怎么样，我就这样死！”有很多次，到最后我都这样重复又重复地面对它。恐惧不会完全离去，它仍然还在，不过你也不能说这样不好——从好的方面来说，它会令你警惕。“好吧，我会全然地感受恐惧，全然地接受它。我不必再去哪儿了，只需与它共处。”

偶尔，我会去人迹罕至，非常隐蔽、宁静的地区，在这些地方亦没有任何人可作伴。由于附近存在危险的野兽，在这种时候脑子里自然会浮现死亡。感受到威胁，我们会不断警觉留意危险，这样可以很有效地把睡觉的欲望驱散。这种恐惧感非常好，此时你惟一能做的就是禅修观察，观察身体如何发烧到大汗淋漓。

这些经验是行蕴的作用，它把某些感受编织成幻象。遇到这种情况不要崩溃，应该以耐心和坚忍心来面对。事实上，它们并不算是敌人。行蕴之所以能迷惑我们，是因为我们进入陌生的环境时会感到不习惯，这些经验正

是无知的表现。解决的方法是我们一次又一次地深入了解它们。而要了解某个现象，你总不能希望它消失无踪。如果这些经验离去，那就离去；如果它们到来，那就到来。正确的态度是把这些经验看成是我们生命中的某种状况，有它们自己的一套方式存在。所有的生命都必然会面对死亡，害怕死亡，你没有办法绕过这些经验。活在世间，这是必然现象，我们只有接受之。

再没有任何感受会像淫欲那么难以应付，它主导掌控一切。不要以为我们没有这个问题，我们当然会面对它的纠缠。不过我们尝试看着它，问道：“唔……，为什么我的淫欲会这样呢？”我们把它视为所有生命都有的生物现象。虽然说淫欲是自然需求的本能，但不要因此而以为我们无法解决它。我们是否可改变这方面的感受？我们可能会以为：“不行，那超出我的能力。”但这并不表示我们应对它掉以轻心。

偶尔我们会不经意触动淫欲，此时我们会深深惊讶于这感受的强烈。在这种情况下，我们堕入被世俗感受操纵的状态。我们得掌控这感觉，以新的方式来应对。我们可以改变认知事物的方式，把它们视作四大，思维它们本质并不漂亮，无法自我满足、无常，当中没有自我或我。你也可以在心中观想即将送去埋葬或火化的死尸。早期泰国中部，尸体会摆放很久，那个年代没有注射防腐剂之类的措施。尸体有时会摆放超过两个星期，这实在是值得看。棺木没有盖上，你可以长时间正面地对着看。整具尸体颜色暗沉灰惨，发胀恶臭，并且有尸水渗透出来。真不晓得

那些苍蝇从哪里来。

用死尸的影像来对治身体诱惑与漂亮。思维这些影像，但你不要期望淫欲会彻底消除。它会起变化，或者说，会减轻到让你可以喘一口气的程度。这就像是潜入深水一段时间，现在浮出水面，可以深呼吸一番，缓和一下。思维死亡可以削弱淫欲以及对外境的喜好，但是无法将它彻底消灭，因为那个根源仍然在我们里面。不过这样做修行会强大起来，所以不要放弃。别忘了建立巩固的基础。下定决心要知道，下定决心要见到。

作自己的归依

长期下来，我们可以稳定地保持念住。最后，对色蕴和行蕴充满念住和清晰的正知。我们会修到一个阶段：所谓的现前法(paccuppanna dhamma)——当下的本质。它会在我们的心中稳定地成长，心不再游荡于过去或未来，不再关心已发生或未发生的事，也没有兴趣情况会怎么样发展。唯一存在的，是当下。我们的心境就像风静止时的火焰，火焰不再闪动，焰柱直立，向四方发光，我们完全活在当下时就像这样。

不管我们眼睛打开还是闭上，是否保持某种姿势——我们会觉得我们就是自己的归依。这个境界自己发生，不能强求。在毗婆舍那障碍中，有一种光明(obhāsa)会误导行者。现在这种境界类似光明障碍，但却不会出偏差。在这境界中，我们体验到光明或者放光，有一种自己就是皈依处的感觉，这同时也一个快乐的境界，但不会令人误入歧

途。它自己快乐，任何时候，不管是在休息、睡眠还是在做什么——这种感觉一直存在。它自己日夜保持清醒，不受干扰。身体睡觉也会睡在这境界中。

这种体验能维持一两天，之后或许会变化。由于这种快乐与平时喜欢不喜欢的快乐不同，因此它的变化也与平时不同。它是那种佛陀称为“喜”的喜悦和愉快，这是一种不管睡觉还是清醒，日夜都持续不断的喜悦，没有任何情况可以跟它相比较。它由观察事物如何自然生灭而产生。长时间这样修行，当下本身也有可能变成另一个极端——剧烈得无法比拟的苦。不过，即使是这样，我们还是能保持着念住，我们会说：“噢……这苦实在太剧烈了。”我们以这种方式来专注它。我们观察，知道生起的苦必然也会灭去。这样见苦其实相当有趣。我们一直观察它：“整日受苦，整夜受苦，噢！”我们想哭，然而哭也没有用。我们想笑，笑也没有用。只有苦以真实面目呈现。

我们真正观照自己时，就会有这样的感觉。无论如何，情况不久之后就会改变，可能过了一两天，我们会再次体验到快乐。快乐又回来了：站着、行着、坐着，包括作务——我们修行的一部分，做完杂务了可以回到坐的姿势，坐禅修习持续的念住——都快乐。情况会自行变化，不过平静、清凉和定还在。我们不去在意身体，我们感到身体轻盈，仿佛不是我，不是自己，自我消融入通透的轻盈中。这是焕然一新的清凉体验。行蕴停了下来，没有任何妄想。各种起伏、喜欢讨厌无止尽的变化都消失无踪。

这种体验强求不来——这是我们遵循佛世尊的教导自然产生的结果。他教我们观察，知道与我们有关的，以及我们自己。不管清醒或睡觉，我们日夜不断这样地知道自己，直到我们见到，就如泰国谚语中所谓的：

知道如何——

观察它并且理解它

尝试它把它说出来

实践它把它活起来

所以，今天你们来顶礼，我并不认为这个仪式对我个人很重要。可是，我们共住在一起，这样的仪式是互相表达彼此间关系一个很好的方式。好了，关于我们共处的事项，我再没有什么要对大家说的，希望刚才的讲话，对你们的理解多少有些帮助。我在讲，你们在聆听，这使我们有互动的机会——希望我们的修行也一样，彼此互动。



8.

战士的心

神坑山僧伽森林寺
阿姜万猜·维吉多

二〇〇一年一月十日与国际丛道场林僧众的问答

阿姜强达果：我们可以问一些问题吗，尊敬的阿姜？

阿姜万猜：（以肯定的手势）阿姜查都已经是最高的果位了嘛。

阿姜强达果：为了见法和证法，我们要怎么样修行和锻炼一个人的气质和人格呢？

阿姜万猜：无始以来，烦恼就一直是每一个人，每一颗心的主人。不管烦恼引导我们做什么，最后都成了我们的性格。有些人喜欢大吃大喝，爱睡觉，贪爱物质。另一些人不喜欢与人交往。是烦恼形成这些性格。一旦我们决心要改过这些习性，就得应用佛



法，应用与它们相反、敌对的法。

例如，贪爱睡眠的人以不睡觉来磨练自己。贪吃的人修苦行，把所有的食物一点也不剩地放进钵里，然后只吃适当的分量。喜欢交际谈天的就去独住，不接近其他人。粗心的人，邋遢的人，从来不用心做事的人，就用与他们内在个性相反的事物来锻炼。你就不断针对这些习性修行。

选择法时你必须辨别什么是适合的法，这要研究并了解自己的个性，然后确保你真的照着去做。一旦你知道自己，假设是个贪行人——比如，贪吃或贪睡——那么接下来就认真修行佛陀对治这烦恼的法。只要我们能抗拒它们，就会发现自己多少都有一点力量来和烦恼奋斗。勇敢地面对它们！比如，我告知伯烈师：“你就试一阵子，抗拒不喝咖啡看看。”无惧地对抗你根深蒂固的习性！斗争到意识与心皆平衡、集中，斗争到意识与心不动摇。做到这个程度，你喝不喝咖啡意识和内心都平等、宁静和不动摇。也就是说，面对考验仍然保持平等。除非通过考验，否则我们仍然不能肯定自己已做到。这也是对烦恼的平等。我们所追求的平等，在考验、挣扎中让我们亲见。

阿姜强达果：我们传承的导师们特别强调寺院清规以及服侍师长，请问这么做的目的是什么，有哪些好处？

阿姜：这些全都是佛陀亲自教导的：十四种义务职责(kiccavatta)，师长怎样对待弟子——这是老师的职责；弟子怎样对待老师——这是弟子的职责。有些规矩是针对资深比丘如何对待新进比丘的，有些则是新进比丘如何对待资深比丘的。

规矩包含所有的人，不单是新剃度的僧人要怎么样对待他们的导师。老师也有自己的规矩要遵守，他得照顾弟子的方方面面，从他们的食物、资具到言行举止的教导。他得照顾弟子的利益，免得他们为食物、住宿和资具奔波，没有时间一心一意地专精用功。

弟子则履行各种义务以回报老师。在报恩同时他们也因此熟悉老师的个性，继承佛陀以及祖师们的传统，以便住持传承不堕。他们同时从中学习师资相待之道。所以，每个人都有他个人所应遵守的清规。

这种模式的好处是弟子有充分的时间修行，继承导师们的智慧，并且使老一辈导师们的生活稍微舒适些。当这些弟子资历渐深时，他们将精通佛教的戒律以及各种威仪行持，能把传承延续下去。另一个好处是如果照顾师长，当你自己成为长老时，其他人也会关怀你。又万一你还俗或是投胎转世，曾经服务过师长的话，将来会一直有人助你一把。你挑水担柴、帮头帮尾，别人也会同样地照顾你。

当中最大的利益是：你有机会亲近导师，密切地了解他们的习惯、处事风格，熟悉他们得以克服烦恼、成为导师的品格。这是最重要的一点、最殊胜、最大的利益！其余的好处则包括我们将来会获得他人的照料和服侍，不论我们投胎到哪里，做什么，都不会贫穷或孤独无依，总是会有贵人关照。

规矩规范我们彼此间的关系：师徒之间、资深与新进、大众中的礼仪，还有在斋堂、暖水间、厕所等之各种规矩法则。总之非常多，皆能带来利益。你得应用智慧周

全地省思这些职责，你会知道无一例外地，每一项都能带来利益。

清规能降伏我们的烦恼——首先它能降伏懈怠。另一方面，它也能降伏自我与骄傲。我们的老师可能受教育不高，没有文凭，只是读了几年小学，但是他对法有深广的知识。我们这些受过高深教育的，或许会对自己的各种学历非常自负。遵守清规则可以降伏自负。不要让自我膨胀显现，否则我们将无法看到心的本性。自我是其中一种烦恼，假如我们为受高深教育、富裕或上层社会地位而骄傲，那就永远无法消融我慢，把它从心中铲除。

阿姜强达果：阿姜，现代修行僧最大的障碍是什么？

阿姜万猜：自我——修行僧自己，其他的不是障碍。如果修行僧误入歧途，那一切就全毁了。无论哪个时代，最大的因素皆是自我，再没有障碍比自己的心，心中的烦恼来得更大。这说明了一切，你认同吗？

没有其它障碍，我们自己就是障碍。就这么简单！不管食物多么丰富，节制就不会迷失。即使是我们有太多的工具，过多的设备，只要不迷失就无害。相反的，一旦我们迷失其间——即使只是毫厘之差——那么就算我们少吃，生活简单，也还是背叛了自己。所以，修行僧的障碍就是修行僧自己，修行僧心中的烦恼。这点最重要。

第二大障碍是没有导师指点。没有导师，万一修行卡在某一道关口上，我们可能无法凭一己之力解决。无论如何，这还是次要的。说到底我们是自己最大的障碍。阿姜曼和隆浦扫哪有导师，他们阅读经典然后照着修行，他们

之所以能证悟，在于对自己小心。

最大的敌人就是我们自己，这是最沉重、最残酷的事实。接下来是没有导师以及理想的僧团，不过这些仅是次要的。禅修没有下死功夫，道心不坚定，都是障碍。我们只要在某方面懒散，就没有机会见法。修行懦弱无力，不能勇猛坚定，我们就无法见到自己的心。简单地讲就是这样。

阿姜强达果：阿姜，那我们要如何克服恐惧，特别是……

阿姜万猜：等等、等等，现代修行僧最大的障碍是什么？

阿姜强达果：自己。

阿姜：哦，我怕你忘记了（笑）。你刚刚问什么？

阿姜强达果：我们要如何克服恐惧，特别是对死亡的恐惧？

阿姜万猜：首先——般若。般若是第一同时也是最重要的。我们看到：每一个人都肯定会死。返观自己，我们的身体：我们也同样会死。这是一个非常适合让般若思维的课题。我会简短地回答，不过它产生的结果不可思量。般若会一次又一次地参透死亡，届时我们就不再恐惧死亡。

第二，做个无畏无惧的人，勇于面对困难，就像我们的森林导师。早年，他们出外行脚修苦行时，根本不会顾虑有没有食物或生病时有没有药医。他们不在乎这些，把身命交付正法。如果这具臭皮囊活下去，那就活下去，随自然的法则，随个人的业力而行。如果你会死去，那你就

得死去，死期到了谁也帮不上忙。不断这样思维，死亡的恐惧会逐渐淡化。长期面对这问题并思维它，死亡的恐惧会减轻到一个重要的关键：当病重濒临死亡，你就会依靠智慧，修死想——把死亡作为禅观的对象。有时死亡的恐惧会彻底消除。

偶尔有大根器的人，比如“父母导师”（阿姜摩诃布瓦）会通宵坐禅，准备好在禅坐中死去。在全面接受死亡之后，他证得觉悟。一个人没有彻底放下死亡的观念，他将无法证悟。恐惧死亡是个大障碍。开始时你得勇敢，般若会给你最佳答案：恐惧死亡只会带来苦，没有任何好处。恐惧死亡从来不曾使哪个人免于死亡，这是不可能的事。恐惧死亡的最终会死去；不恐惧死亡的最终也会死去。所以，恐惧有什么用？

恐惧生起时，走进森林深处去寻找老虎……直到恐惧消退为止。恐惧死亡时，坐禅坐久久，坐到痛得要死去……坐到恐惧消失。嗯，这是你征服恐惧的方法，征服对死亡的恐惧。你必须真正地作战。只要还害怕死亡就不可能超越苦。

心面对死亡这铁一般的事实表现出懦弱，只不过是在自我欺骗。死亡一点也没有打扰我，我的心稳如泰山。因为死亡和心两者根本就没有关系。身体和心是两个不同的法。如果你能证得三摩地，这会是最安全的基础。在三摩地中身心分离，此时你会知道即使身体死亡，心永远不会死。般若，这探索的心，需要理解到——当务之急是证三摩地。然后你就会明白，死亡没有任何意义，对谁都没有

危险。恐惧死亡只不过是自讨苦吃罢了。这样，恐惧就会慢慢消退。

这个时代，我们是自己最大的障碍，我们没有勇气像老一辈的导师们那样长时间打坐，没胆子偶尔长时间禁食，生病时没有说生起勇猛心忍受，而是赶着去看医生。早年，导师们都是咬紧牙根忍耐，病倒了或疼痛会先忍耐并且观察。他们把疾病当作逆增上缘。有药的话，他们会吃，如果有医生医疗，那很好。没有医药的话，就算了。我们呢，不敢像他们那样。我们只有恐惧：怕生病，怕难受，怕死。这些恐惧除了令你受苦，不必期望会带来快乐还是什么的。

在开始阶段，克服恐惧死亡的方法是挑战它，一步一步地进行，有时禁食，有时不睡觉，让自己吃吃苦。开始体验到苦时，心会怎么样呢——担忧？畏缩不敢面对？慢慢地释放恐惧，它们会淡化消融。

如果你真得够“劲”，真诚地具备了必要的条件，那就通宵禅修，整夜坐禅或行禅——修到你痛苦到好像快要死了。那颗心——不管怎么样——都不会受伤害。整个过程中，心知道自己不会死，它能保持着静止和平等。死的只是身体，死的只是烦恼，从无始以来心就不曾死亡。一旦看透这点，恐惧就全面消失。做不到的话，恐惧只会慢慢减轻。

你能严厉地遵守清规，拼命禅修，恐惧就会随着你的功夫消除到相应的程度。它一步一步地消退，当你的戒定慧增长到足够强大时，就能一劳永逸地把它铲除掉。无论

如何，当前的阶段，你的策略是一点一滴地削弱它。暂时跟这些——怕难，怕不快乐，怕痛——角力。在与这些斗争过之后，你可以跟死亡的恐惧较量。

凯玛瓦罗沙弥：对初学禅修者而言，我们应该尝试进入平静的境界还是对任何境界都保持平静？

阿姜：在开始阶段，可以从任何角度趋入。佛陀的教导超绝而世所稀有，只要在实践中不乖离即可。当你知道自己在受苦而想从中解脱，怎么禅修都行。如果你想宁静就念诵咒语^①，要观照就修观。对初学者而言这些都对。

这就好像吃东西，你可以先吃饭或鸡肉，不论怎么样吃都会饱。先吃咖喱或甜品——都没问题，反正最后都喂饱你的肚皮。重点在于：不管你怎么修行，都必须绝对真诚。如果在某个阶段你无法静下心来，那就得观照。修到某一点不适合观照，就修定把心静下来。这些全是一流的食物，佛陀的法就像最有营养的食物，不管吃哪些都对健康有益。

你不必去分别：“这是饭，一定得先吃。那是肉，稍后才吃。”不管抓到什么，直接就吃嘛，抓到饭就吃饭，抓到甜品就吃甜品，就这样吃到饱为止。修行也一样啊！这就是为什么知道自己的性格重要，假如我们喜欢思考，那就先修定。如果我们是沉默的那种，就转向思维。行吗？

只要是佛世尊流传出来的教法都能令你获益。

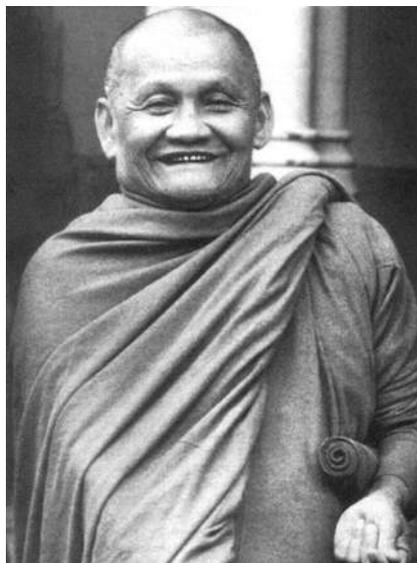
阿兰若法师：我对自己的能力没有信心，要怎么样才能克服这问题？

阿姜：佛陀原本也像我们这样。阿姜查之前也是，像我们一样——满脑子都是烦恼。没有人例外。所有的佛都是逐渐改善这个问题的，他们一点一点地修，细水长流地累积善与美。他们坚持着，重复、重复再重复，这样越修能力就越强。修行一定是这个样子的，是烦恼令我们起疑，再摆布我们，对吧？

佛陀曾经像我们现在一样，内心充满烦恼，他以精进作武器，努力修善。事实在于，他跟我们没什么不同，都有烦恼，只是他用各种方法一步一步去克服它们。我们现在的烦恼，佛陀都曾经拥有过，所以我们也得像他那样奋斗。能够学佛的精进，就能像佛那样把烦恼消灭。众生平

等，没有哪个生命会是不一样的，每一颗心基本上都一样：淹没在烦恼当中。

佛陀以及他的圣弟子们与其他众生不同之处在于，看到了危险之后，他们恐惧苦、恐惧死亡和轮回，发大誓愿从中解脱，拼命努力——要成功非得如此不可——直到最后把生死熄灭，把一切苦熄灭。我们每个人都有这



阿姜查

同样的潜能，虽然有些人比其他人需花更多的时间，但，每一个都有这能力。

即使是佛陀，过去世也曾经生为动物，然而他还是努力精进，不同类型的修行全都能消除苦。无论你是谁，都必须这样做。明白吗？过去的圣贤跟你没有差别呀，所以有什么好疑惑的？

目前你的能力或许相当弱，可是如果不尝试改善，就永远不会增强。你真的没有什么能力的话，就得想办法去加强它、创造它。那些有相当能力的人——惟未强到足以知道法和证悟法——也还是需要不断改善、扩大他们的能力。不管你如何看问题，道路就在那儿，只是一定要你亲自去走。另一个选择是永远沉沦在苦海中，恐惧死亡、恐惧饥饿、恐惧不安，永远没完没了。

这是唯一的道路，不管能力大小，都得向上奋斗直到超越它。你可以超越苦！明白吗？

般若难陀法师：为什么这儿所有的事务都办得那么快？

阿姜万猜：有些事我们做得并不快。需要快做的事我们快做（笑）；需要慢做的事我们慢做。看到吗，不是每一件事哦！有些事慢吞吞根本就是浪费时间；有些事做得快会失念，智慧会受伤害。所以，全看实际需要：需要快就快，需要慢就慢，不能一概而论。得慢工出细活的，我们就从容处理；得快手快脚的，我们就快速处理。三两下子可以解决的事慢条斯理地做，那是在浪费宝贵的时间；有些事务不能赶，赶的话做不好。有些事理应慢慢做；有

些事理应尽快完成，不是每件事都赶。清楚吗？

般若难陀法师：呃，不太清楚。（众笑）

阿姜强达果：有些事务——托钵，杂务——做得比其他事快，这类事务有些什么共同性吗？

阿姜万猜：（笑着说）我们尽快完成它们！这样节省时间。过团体生活，如果大部分人都慢条斯理地干活，会浪费掉许多宝贵的时间——这里半个小时，那里一个小时。一个人独自生活，做事快慢都无所谓，不会与清规脱节。可是过团体生活嘛，做事就得敏捷。比如传递食物……假使每个人都挑选食物，这一勺那一舀，好心啦，什么时候才完！不过只有某些事务是我要大家尽快做的，不是所有的事，明白吗？需要慢慢做的事就慢慢做。（笑声转轻）

功德悟陀沙弥：阿姜是否可谈谈正精进。什么时候应当激进紧迫，什么时候不适合施加压力？

阿姜：绝对不要懈怠！我们必须不断用功直到证悟法。这就像我们的房子着火了，看到轮回中危险的人，看到危险——恐惧死亡、恐惧生以及随之而来的一切，就像他的房子在燃烧着。我们应该怎么办，松弛下来？赶快灭火，越快越好！所以没有哪一类正精进最好，工夫必须没有中断，日夜不停——唯一的例外是睡觉时——直到我们证悟。这是“正”精进，最正确和最适当的精进。至于工夫什么时候猛烈什么时候温和，要看情况而定，惟不可松懈。

房子着火了，我们应该怎么办？躺下来打个盹？闲逛

一下再聊个天？——错了！看到生死危险的人，看到世间万事万物皆危险的人……出家了，他们会做什么？披着袈裟终日游手好闲？他们用功时有本钱有气无力吗？——门都没！房子着火了，我们会拼尽一切救火，只要火还没彻底扑灭，我们会拼命抢救一切值钱的东西。房子着火的人没有条件厌倦或无所事事，除了救火和抢救钱财，他们不会管其他的事。

看到生死危险的人会精进不懈。我们必须有个禅修所缘来引导我们的心，有套清规连贯性地规范我们的行为举止。

那那沙罗沙弥：修行中要怎么样才能生起迫切感，使我们精进不放逸？

阿姜：牢牢地修习念住。这是我们要遵守清规以及履行弟子对师长的职责的原因，这些训练我们保持念住，在服侍或协助导师时，你的觉知必须敏锐。

所有的规矩都培养我们的念住，即使用斋时我们思维食物的本质也是为了修念住。遵守佛陀与导师们设立的各种戒律规矩，无一例外地都有助于念住的修习。如果我们严格遵守规矩无犯，念住会增长，而越来越敏锐的念住则使禅修变得更容易。比如，当我们念诵咒语“佛陀、佛陀”时，在之前培养的念住能辅助禅修。念住有力时，入定会变得越来越容易，此时不管观照什么都清晰透彻。所以，详尽的规矩非常重要，修行念住需要严厉地遵守规矩。

阿姜强达果：我是否可问最后一个问题，阿姜，那天

早上用斋时你要告诉我们什么？

（那天早上传递食物之后，我静静坐在那儿还未开始用餐，突然听到阿姜万猜在大厅的另一边喊：“詹姆斯师！告诉你的沙弥……[听不清楚]……他的钵。”）

阿姜：这位沙弥四处张望。假如你只是浏览一眼那无所谓。可是他完全没有看他的钵，没有思维食物，一直张望外面。

看到吗！——这就是规矩。那样子没有念住，念住必须知道当下。佛陀教导思维我们的食物，这样念住才能加强。饭在这里，他的眼望向那里，显然他的念住攀向那边，不是专注这里（指着前面虚拟的钵），也不是专注这里（指着他的心）。这是规矩的利益，没有遵守规矩，念住也丢失了。

（我们向尊贵的阿姜告辞并顶礼。）

阿姜：你们真的没有人不要去跟伯烈师共住吗？他托钵食物就那么一丁点，不过凑合着还行。

你们不必把事情复杂化，导师们的法绝对信得过！阿姜查的法通透彻底。简单就好，像这样非正式的讨论法义就够了。把阿姜查和隆达（摩诃布瓦）当作你们的锚。

注：

① 中译按：本书所谓的咒语，通常是“佛陀”、“达摩”、“僧伽”之类的念诵词，作禅修入定用。



相遇导师在森林

9.

你们可以成功

阿姜万猜·维吉多

神坑山僧伽森林寺

二〇〇〇年一月十一日

与国际丛林道场僧众的问答

阿姜强达果：心要进入多深的三摩地，才能突破一般泛泛的观照？

阿姜万猜：不同的人不同根器。有些人，修观照时他们的心趋向平静。正确地观照，确实会使心平静下来，两者能相互增强力量。佛陀时代，有些僧人三摩地和般若齐头并进，结果很快就证悟。另一方面，有些人思考太多，就得先修定。没有三摩地，心又浮躁，就一定要先修定。定修到哪个阶段，就产生与之相应的慧。情况绝对是如此。不管你的定力深浅，心宁静到什么程



相遇导师在森林

度，即使只是粗浅程度，也打开智慧之门。

这就好像视力差的人，不管是近视还是远视，马马虎虎可以看东西。虽说模模糊糊看不清楚，毕竟还是可以观察。戴上正确度数眼镜，就能看得更清晰，观察变得精细，但你不必等到戴眼镜才能看。这个时代，大部分人都受高深教育，学问知识渊博，脑子受过良好的训练……这些人须先修宁静和定，对治他们的情况——这是中道。森林导师们教导我们用咒作为修定的入门基础。这就像那些近视或远视的人，看什么都模糊不清，唯一需要做的是戴一副眼镜，就算镜片度数不精确，也总好过没有。因为尽管不理想，凑合着还是够用的，你会看得比较清楚，观察得比之前清晰。假如度数精确，我们的视力就会非常锐利，观察立刻变得通透。所以任何程度的定都好，不要等待，不是说必须等到定生起才行。

好好观察你们自己的个性。假使你是沉迷思考的人，那就应该把心静下来。生性安静，不喜欢思考的话，我们就得修智慧。修行就是这样。如果我告诉你们要先证这个那个定才行，那就有问题了，因为这不见得适合你们每一个的根性。那些不习惯思维的，先运动一下脑筋。至于那些思辨狂，就真的要使思维给镇压下去。认识你自己，对自己的个性下手，依照佛法转化我们的个性。你们明白吗？昨天的问题，都清楚了吗？

阿姜强达果：清楚了，阿姜。

阿姜万猜：我现在只是简单地回答，这是个非常广泛的课题。我可以指引你们正确的方向，可是你们得自己学

习，自己体会。还有其他什么吗？

阿姜强达果：在三摩地中，不动、光明和平静的心是在五蕴之中还是独立于五蕴之外？

阿姜万猜：不管心是动还是不动，都不跟五蕴同一个。不管在什么时候、对哪个众生而言，它们是完全不同的东西。一个须陀洹——已渗透法者，对这点没有疑惑，知道这绝对正确，清楚它们是分开来的。无论什么情况，它们一直都是不同的东西，一个凡夫的心和五蕴分开，佛陀的分开，地狱众生的分开，只是由于染污而有执取。这——就在这一点——是法的实相：一切众生的心和五蕴不是同一个。可是我们看不到，我们得修行才看到。一旦看到，就不恐惧死亡，五蕴死去，心不会死。这是昨天讨论如何克服恐惧死亡的答案。由于烦恼，心和五蕴看来混合一体。

问题的要点是：心与五蕴是否同一个？假使心与五蕴是同一个，那么五蕴死亡时，我们也一定死去，所以我们害怕。须陀洹看到真相，观察真相，他知道五蕴中没有一蕴与心是同一个的。无论心是否在三摩地中合一，它们都不是同一个。这就好像水，正常的情况下水是清澈的，但是如果加入染料，比如黑色染料，那么水本身仿佛就变成黑色。加入红色染料就变成红色。事实上水的本质是清澈的，水变黑是染料掩盖了清澈的缘故，它们并不相同。红色、青色或其它什么颜色，都是添加物，可以分离出来。一旦分离开，我们会清楚水一直都是清澈的。那么即使它们再加在一起，我们也不会混淆。把黑色染料加入，我

们不会混淆：黑色是不同的东西。所有的众生都一样。

即使心不在合一的情况，也清楚知道心是一物，五蕴是另一物。对已经看到的人来说，这根本没有问题。明白吗？毫无例外的，所有众生的心与五蕴都不是同一个。佛陀知道这点，他从这里知道实相。这不是我们能创造出来的，而是用智慧参透的。假如你一直构想心与五蕴是同一个，那你将不会证悟，因为你会一直认为它们是同一个。它们不是同一个，所以没有人可以使它们如此。佛陀只是以智慧穿透这点而找到见法之道——证悟法的道路。

心与五蕴从来都不是合一，所有没有必要去分开它们。我们唯一要做的是彻底理解它们存在的实相。尝试去分开心与五蕴，我们将至死都一无所得，绝对无法见到真理！这是错误的知见。需要做的仅仅是用智慧如实地观察事物的实相。佛陀所发现的实相已经在那儿，他没有创造它。本来存在的实相一直都在那儿，揭开实相，恐惧、贪就会蒸发无踪。有什么好贪和恐惧的？因为不管你怎么看待，心和五蕴从来就不是同一个。这是至高的平静。有什么疑惑吗？

阿姜强达果：没有生的心不会死。

阿姜万猜：心已经没有生，它不是那些可以生起的，它就只是它。心从来不曾生，心与生死无关。只是元素以及五蕴受生死束缚。心在有情中生起时，我们称为生。当身体败坏，我们称之为死，可是心没有一起死去。在新生生命还未存在，还未产生新的五蕴之前……这是我们所谓的不受生。可是受生不是指心，它不像五蕴般在任何界或生

命中生起，那不是心生起。它不曾生，不曾死。你不能从这个角度来说它不生，说它不生所以不死。所有众生的心皆不曾生，不曾死。生起新的存有，新生命，这是我们所谓的生与死。这样看实相……所以没有贪，没有恐惧。

阿姜强达果：为什么森林导师们强调经常观身？

阿姜万猜：这是我们最清楚看到的。我们爱时，爱身体。我们恐惧时，因为身体而恐惧，恐惧身体会死去……因为我们认为它是我们的。它是最容易观察的东西，我们不必去购买一个，它就在这里。从我们生下来到现在，无论我们经历过什么，身体经历过什么，身体都是最容易回顾和观察的。举个例子，我们看是什么带来苦：我们在什么时候、为什么会生病、疼痛、饥饿、口渴，遭受冷热煎熬？这些都是现成可以观察、最容易看到，不必再去找其它的什么来观。修观时，先取最容易观的——这具身体。一旦清楚观察了这具身体，观察本身会自己进行下去，转向观察心和名蕴：受、想、行和识。我们不必借助别人的身体，我们自己就有一副了。我们都经历过。

从出生到现在，我们以这副身体经历了世间种种。它是许多资讯的来源，我们对它有诸多的记忆，而这些记忆，还有认知……愉悦的……痛苦的，可以让我们得益。每一个人都一样，我们也可以看其他人，他们出生，经历痛苦，然后死去。这是为什么导师们要我们观察身体，这是最清楚、现成的观察对象。还有，如果心由观身而证入三摩地，这种心一境性特别殊胜，这是三摩地与般若的合一而证入。由观身而证入的三摩地特别稳固，以这作

基础，智慧轻易生起。这是由于我们已经非常熟悉观察身体，所以智慧容易生起。

阿兰若师：一位已证悟的人会有受染污的情绪吗？

阿姜万猜：对外人而言，他的情绪看似染污。可是一位证悟者的内心不会有任何这类的感受。情绪看似染污只是别人的诠释，认为他是怎么个模样，实际上一位证悟者的心不再动。其他人赋予意义，这些人会接受自己这行为的果报，对修行带来障碍。

我们对观察到的现象赋予特定的意义，假如我们的诠释是错误的，就会带来更大的误解。其实是烦恼赋予意义，使到一位圣者看来生气、贪婪，这样那样——事实并非如此。在证到同样的境界之前，我们绝对无从理解圣者，只有亲自证到，才能领悟他以及法——见法者即见如来。渗透法的人不会怀疑佛，不会怀疑僧伽。还未见法者无可避免的不时会有疑惑，只有修到足以亲自知道，疑惑才会消失。一般上人都会有不确定的时候，因为你只能依靠所看到的，观察别人（比如老师）的言行举止来判断。而行为带有过去烦恼的习气，令他看起来像生气、贪婪。然而圣者的心与我们的不同。

阿兰若师：阿姜，须陀洹也一样吗？

阿姜万猜：须陀洹还会有染污的情绪。只有阿罗汉没有这类情绪。须陀洹仍然有些许贪欲，但他有办法很快地平息它。他也有些许嗔心，同样的他可以很快平息它。阿罗汉什么都没有，所以没有苦。须陀洹仍然受苦，还有残余的乐，残余的苦。然而，须陀洹不再恐惧死亡，不再有

任何不合理的贪欲和嗔。看这里——佛陀教我们看自己的心比看其他什么都重要。

看别人我们永远不会明白。这就好像我们在佛陀传里读到的：佛陀刚证悟后在前往教化最初的五位弟子途中，遇到一个受他庄严相貌所摄的婆罗门。记得吗？那个婆罗门问他：“朋友啊，为什么你的样貌发出光彩？谁是你的老师？”“我没有老师”，他回答“我是一位佛陀”。婆罗门看着他，但仍然无法相信他。看到吗？只是看他的身体根本没有办法知道他，要见法才行——见法者见如来。只是看一个人的身体，你无法知道他得到什么。见法的人，即使他不曾遇到佛，他也知道佛。

现代的人——我们的导师们——从来不曾见过佛，可是他们认识佛陀，因为他们见到了法。你们凡夫，即使是亲眼看到佛，也不认识他，不相信看到的是佛。你们只是看到外表、看身体罢了。“见法者见我”。一个人要见法才能从根本上消除疑惑，否则总会有某个程度的犹豫。你们从不曾见过隆浦邦塔（阿姜摩诃布瓦）斥责人，他凶狠，非常、非常粗暴，看起来是暴怒。偶尔他也会用棍打狗。我在那儿，感到纳闷。我是有些困惑，但还不至于超过我对他的信心。当时我不可能完全没有疑惑，因为我还不认识自己。所以偶尔会困惑不解。

我们应当理解到，疑惑从烦恼来，不是从法而来。所以，我们得尝试解决它、克服它。这是自证的：智者各自证知，各自证知自己的心。别管他人的心怎么样，只管觉知你自己的，这点最难！一个人只有证悟了才能真正消除

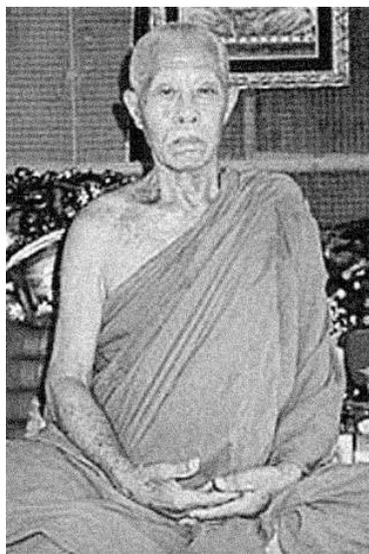
疑惑，在渗透某个层次的法之前，我们会对看到的一切产生疑惑。看看那个婆罗门，尽管他面对面看着佛陀，仍然充满疑惑和不确定。“我是佛陀”。那个婆罗门仍然不相信他，只是转身离去。

要证悟惟有见法，就如佛陀教导过：“见法的人见到我。那些与我共处，住在同一屋檐下，甚至一辈子紧紧抓着我袈裟衣角的人，我不会说他对我有半点了解。”看到吗？是心的改变造成不同，外在还是一样。有些人外表吸引人，这是之前他们的行为没有瑕疵，证悟后继续保持这完美的缘故。一个人有怎样的气质，证悟之后基本上保持一样——看来凶狠，貌似不友善，外在跟之前一样——可是现在他们的心是空的。你们还有什么疑惑吗？

阿姜强达果：那么跟导师共处必须小心，因为对他产生疑惑或批评的想法可能是造业。对吗，阿姜？

阿姜万猜：我不想称之为恶业，因为心自然会这样，还未证悟的心难免会如此。我宁可从不同角度来看问题，这是求法的其中一种心态——我们想知道。我们要知道真相。所以，这不纯粹是我们在批评导师，当中还有其他因素。我们要知道真相，那么如果当中有造恶的成分，也只是部分的恶，另一部分是善业。不像一般人那样，纯粹造恶。

有一次隆浦佳看到有个破瓶子在树下，他问是谁丢的。是某个僧人。于是隆浦要人把他唤过去。那个僧人一到面前，隆浦二话不说一拳就挥向他嘴巴。血流了出来。那个僧人发火了，隆浦见了，再击多一拳。（咯咯笑）



隆浦佳

隆浦佳他发脾气了吗？没有。他的性格就是如此。我们这些什么也不知道的人看到了会说：“瞧！烦恼哪！”然后就大惊小怪起来。如果有烦恼，一定会对这类的情况有意见，因为烦恼不让我们明白法，明白法的意思就是明白烦恼。注意这点，它不要我们明白法，所以只好编织各种情节来欺骗我们，制造各种妄想使我们丧失信心。如果我们失去了信心就会相信烦恼。看到吗？这是烦恼操纵的模式。只要烦恼还在，就无所不用其极来欺诈。法也一样：我们看到的一切都可以带来利益。烦恼则利用一切看到的来伤害我们。

生在佛世能见佛的人最有福报，佛陀的威仪风度无可比拟，各方面皆圆满无可挑剔，即使是大弟子们：阿难尊者、舍利弗尊者和目犍连尊者皆无法与佛相比较。现今证悟的导师们素质就更差了，不再可能各方面都无瑕疵。所以那些累积了最大功德、根器最利的人出生，会亲见佛陀，他们一见佛疑惑就消除了，只要听到简单的开示就证悟。现代呢，我们这些人听法时，不确定那位在教导的跟

隆浦佳看到有个破瓶子在树下，他问是谁丢的。是某个僧人。于是隆浦要人把他唤过去。那个僧人一到面前，隆浦二话不说一拳就挥向他嘴巴。血流了出来。那个僧人发火了，隆浦见了，再击多一拳。（咯咯笑）

我们是否有什么不同，所以自然多少会有疑惑。情况就是如此。

功德悟陀沙弥：修行怎样才能融入平衡和乐趣？

阿姜万猜：开始阶段不见得有太多乐趣，并不那么有趣。相反的，充满苦。因为不管面对什么，我们都得挣扎着抗拒烦恼的染污。我们刚开始新的工作，在还没有收到一毛钱工资前，会遭遇工作上的种种问题，面对的是苦，只有发了薪，才有乐。

我们与烦恼的斗争也一样，修行在锻炼的阶段，苦凌驾一切。一旦我们心达到平静，快乐就会占主导地位。在修行初阶，不要追求快乐和享受，你找不到的。在我们的付出获得收成、证得某个层次的三摩地和般若之前，就只有苦、挣扎和抗拒。之后，开始有欢乐。我们开始有美好时光，

在这个阶段，我们的精进把自己推到极限：忘了生，忘了死；忘了吃，忘了睡。修到这种程度，实在乐！可是在初期你别指望这个，完全是两回事，这是由于我们的心还塞满烦恼，修行充满挑战和困难。就像你（阿兰若师）不管看到什么，都无法不打妄想。想不要这样做极端的困难，即使看到最微不足道的事物，都在滋生事端，要抗拒这种惯性非常难。心没有安住在欢乐中，毫无乐趣可言。

凯玛瓦罗沙弥：如果要拿个譬喻来形容修行的进程，您是否认为像爬山，爬得越高视野越好……

阿姜万猜：对，的确是这样！

凯玛瓦罗沙弥：……或者像挖隧道通过山体，越挖越

黑暗，直到你突然突破到山的另一端照进光明？

阿姜万猜：两者都对，两者都能成就。如果你去爬山，那就爬到你成功为止。你去挖隧道，就坚持到底——直到你穿透另一端。只要能成功的，就是好的。

不同人有不同的性格。对某些人，越爬就越高。对另一些人，越来越黑暗。只要努力不懈，就可以爬到巅峰，或穿透隧道。不同类型的人，有不同的个性和品格，那些可以成功的，都是禀性无比勤奋、坚忍的人。这类人不论做什么都会成功，对他们而言，一切法都是导向成功的方法。不同的人不同个性，我所要求的是每一个都努力用功，那么每一个都有能力觉悟法。一个不喜欢登山运动，喜欢挖洞的，那就下去挖！最后他会穿透。另一个不喜欢挖，宁愿爬山的，那他最后也可以登顶。

有个僧人……舍利弗尊者要他修不净观，可是不适合他。佛陀叫他修净观，结果有效。不一样。有个僧人被教修无常观，可是不成功。后来他观苦而成就。另一个僧人修其它方法都不行，最后却修无常观成就。这是个性不同的缘故。凡是能引导向真理的就可视之为法。如果你要钻个隧道，那就下去钻，无论发生什么都只管钻洞，无论多么黑……坚持下去！直到隧道通到另一端，光线照进来。另一个人往上爬山，攀爬到哪一天登顶为止，在那里他也找到光明。不管你是谁，都有权利证得道、果和涅槃。这跟你的性别年龄无关，跟世间的知识或你有多世故无关，它只关系到正确的修行。道、果和涅槃就在那儿供任何人获取，它们不是某些人的财产，谁有智慧就能拥有。所

以不管爬山还是挖隧道，如果你智慧机灵，就可以很快成功。不管哪个，都得到同等的回报，满心欢喜的回报。明白吗？

般若难陀法师：当修行卡住了，再也修不下去时，请问阿姜如何省思来度过难关呢？

阿姜万猜：我回顾自己所经历过的苦。这是推荐密集观察自己身体的原因，这具身体所体验过的一切，我们从中得到什么样的经验？看看我们的父母，看看我们认识的人，总是苦多过乐。所有众生无一例外，从出生到死去的那天，都是苦多乐少。我们在这里所作所为就是为了超越苦。不修行，那我们就与一般人无异，淹没在苦海中，无法征服它。用这个方法，心会从沮丧中再次提起来斗争。假使我们不跟烦恼作战，它们会不断摧毁我们。保留现状不对烦恼做点什么，我们的心永远无法自由。

唯一的选择是与它斗争，心沮丧时……继续奋斗。你断食十天、十五天，心还是无法平静下来。你十五天不躺下来……心不平静。不管你做什么，心就是无法平静。你筋疲力乏，修行似乎脆弱得无以为继，充满挫折和沮丧。这时你想想一下有整大堆苦在环伺着你：“我还要死去和轮回多少次？我很可能堕入地狱或投生为动物，我可能……天晓得？！天晓得我可能得遭受比目前修行更难受百倍的苦呢，那样的话，倒不如努力用功。”心慢慢会再提起来。你们明白吗？

般若难陀法师：不，我不明白。

阿姜万猜：呵呵呵……每个人都有失望的时刻，包括

我们的导师们，他们有时也沮丧。阿姜摩诃布瓦曾告诉我他如何度过艰难时期，他把修行当作生死大事，依然一无所得——沮丧，那时泪都流下来。阿姜伽利告诉我有时他是多么的泄气，他如何哭泣：“无论我做什么，都失败。”

靠着对苦的恐惧，我们不希望将来遭遇更多的苦。作为人类，我们只承受这个程度的苦，而地狱或畜生道的众生遭受的苦比我们剧烈不知多少倍。从这个角度考虑，最好的战场是在这里……艰苦地斗争……作长期抗战。在我们临近见法时，没有所谓的丧失信心，只有战斗！

还有什么吗？你们还有什么问题吗？

那那沙罗沙弥：我们要怎么样唤醒我们内在的战士，战士的力量？

阿姜万猜：在四圣谛中，佛陀把苦圣谛放在第一项。就观照这个，密集地观照。你观照一切事物：一切东西、人、生命的各层面——全部一样——都被苦圣谛牵引着。为什么？因为他们不是战士，不是法的战士。所以他们必然被烦恼挫败，无止尽地遭受苦聚压迫。一旦看出这点，那我们就无可选择，只有成为战士。无论怎么样，我们都必须成为战士。不管结果如何，我们都必须与烦恼较劲。不管发生什么，我们都必须精进用功。苦圣谛，你看到吗？佛陀把它当作第一项真理宣示。

不管哪里，只有苦、苦圣谛。人类沉沦其中，众生的一切行为皆沉沦其中。因为他们都不是法的战士，而只是烦恼的战士。由于它的深邃与厚度，佛陀是那么睿智地把

它置于第一位。所以我们得激发心的力量来斗争——不同于一般世俗众生的方式斗争。这是为什么这些众生在生死轮回中流转，无量劫以来对烦恼俯首称臣。我们也不例外，如果不向这些杂染战斗，我们将永远遭受烦恼挫败、受苦无边。

不找出和研究苦的人，最终会转去追寻和研究乐——“我要怎么样才舒服呢？我要怎么样才富裕呢？我要怎么样才能好吃好住？”他们从来没见过佛陀开示我们的“苦圣谛”，世间众生做的正好与这相反：只是研究乐——“我要怎样找乐子？怎样才快乐？”佛法反其道而行，要我们一开始就思维观察苦的真相：生、病、老和死都是苦，忧悲、愁恼、与亲爱的人分离、经历不喜欢的事物，皆是各式的苦。一旦这样看待事物，我们会思考：“我要怎么才能打败这纯大苦聚集？”

假使我们是苦的制造者，烦恼令我们受苦，那么就只与烦恼发生一次小小的斗争。即使击败烦恼一次——确保消灭它们——你的攻势就展现出来了。思考和观察佛陀的法、佛陀的教导，我们看到他教我们成为真正的战士。你是否曾经看过苦聚集到什么程度？一旦看到了，你就知道这是你没有像战士一般地斗争的缘故，才会那么严重。我们做过唯一的研究是追寻快乐和舒服。从现在开始我要劝大家密集地思维苦圣谛，好吗？这样你们看到真相……什么是众生的实相。当看清楚所有众生都同样受苦，你就不再想去当其他人：一个腰满万贯的富翁受苦，当国王是苦，做什么都是苦。每个人的苦跟我们的没什么两样，

你还会想去当其他人么。想通了心就平静下来。还有问题吗？

阿姜强达果：没有啦。

阿姜万猜：坚决勇猛地修行，行吗？小心观察！烦恼不停地耍手段潜入我们的心，即使正在修法也认不出它们！烦恼引诱我们乖离正道……狐疑这个、犹豫那个，没完没了，连迅速办事也引起猜疑。看到吗！烦恼从不曾休歇下来，它总令人疑神疑鬼。要怎么来消除疑心呢？我们一觉悟法它们就消灭，迷惑会消失的干干净净，没有半点犹豫留下来。到时你有没有见佛，都没有分别，你不再疑惑。不管有没有见到僧伽，都没有任何事物令你疑惑。不过这要从努力中来。可以了吗？确保你们好好做功课。

你们全部都出了家，这显示出你们的意志非常坚定。心里有信心，就能累积许多功德。至于我，我本来是泰国人，出家不是问题，这里到处都是僧人，随时都可出家。可是你们全部都得克服不少难题——愿力要够深才能做到啊！就用这个愿力来作战，确保你们真正的去做。不管是泰国人还是外国人，证悟法的能力一样。不管你们的国籍为何，觉悟法的机会平等，即使只是沙弥！你们是比丘或沙弥都没有关系。看到吗？都一样。你们也可以成功。从现在开始！



10.

爱法

乌汶府邦塔寺
般若瓦陀长老

二〇〇〇年一月与国际森林道场僧众的问答

般若瓦陀长老：我们应该修到阿姜(摩诃布瓦尊者)所谓的“爱法”(Lak Tam)的境界。这是指心处于一个稳定的境界，不会堕落超过这一点。可以说，这是心的底层。一般上人们会加紧用功以便进步更快，然而假使一个人能够达到这个境界，他就会自动进步。要能证到“爱法”，这点实在重要。

阿姜强达果：这是指一种证悟的体验，例如须陀洹，还是指一个稳定可靠的三摩地层次？

般若瓦陀长老：我一向不喜欢用须陀洹、斯陀含之类的名词。当然他们在书本里



面是这么写，他们会讨论各个的层次，但那只是从所断的烦恼这个角度来谈，如此而已，完全没有谈及其他方面。这大概是因为很多人会说：“嘿，我对佛法没有疑惑啦，我不相信有一个‘自我’，也不相信仪式……我一定是个须陀洹了”呵呵……他们没有觉察到这根本是废话，实际情况远远超过这许多。整个心态需要改变。

你也必须觉悟八正道。当一个人证须陀洹时，八正道就像一座桥梁，每一块石头都必须摆在正确的位置。只有每块石头都摆在正确的位置，你才可以跨过去。这意味着，修行人必须修到八支全都圆满，那你就能跨过，果位自然圆成。但八正道不只是你所修的，同时也是你所证的。你通过修行而证得，必须具足所有八支。

阿姜强达果：您可以多谈谈关于“爱法”或是须陀洹吗？您会怎样来描述得和书本里的不一样？

般若瓦陀长老：那是一个境界，当你惯性要作出某些错误时，一个念头会立刻自动生起来拒绝那个行为。（接下来几句话被汽车声盖过）

还有，依靠那个体验，你会从教导中领悟到精妙的智慧，你看到个中许多细节，这是在书本中无法找到的。举个例子：你仔细分析感官。分析感官时会发现什么？你看到东西，听到、嗅到、尝到和触到。现在仔细分析它们，你会看到它们的运作模式基本上是一样的。外面有不同的感官，可是这些感官神经以同样的方式联系到脑子里去。

感官感受外界，如果是视觉感官，它感受电磁波并接

收下来，但这些电磁波并不是直接传进大脑，而是经过生物化学转化成为神经冲动，然后再传到脑中转换成光和色——你看到色彩鲜艳的东西。事实上外面没有光和色，有的只不过是电磁波。你看，这个世界跟我们之前所认为的并不太一样。这种认知透彻贯穿我们的想法时，慢慢的你就会对世间失去兴趣——那只不过是一出戏罢了。

其他的感官也根据它们自己的方式以类似的模式运作。嗅觉特别明显，外在的只是化学成分，可是当它和你产生关系时，你感受到气味。这是我们对世间事物的诠释，但却不是世间本身。所以，我们并不确实知道世间究竟是怎么个样子。我们没有接触到它，我们没有办法接触到它，除非有什么特异功能的方法，不过我可不相信有这么一套。我想，我们拥有的就只是这些感官罢了。

还有，我们这个世界似乎非常坚固，其实它只是看来如此，因为我们的身体也是同样的物质组成。本质上没有什么不同，全都是些原子分子之类。你应该看出这点然后好好思考，尽量多思维身体。这点非常重要，因为如果有能力看到身体不是你自己，你就能窥见心在哪儿，然后你对这具臭皮囊就不再那么在意，它就只是物质……消逝……你知道有一天它终会逝去。唯一要紧的是——你会做什么？执着它？

这就是整个核心、修行的所在！你得学习正确地看待这具身体，这样你会觉悟它不是自我。这个觉悟才重要。觉悟身体不是自我，你就会放下它，你会看到整个生命……像播放电影，只是影子。不过要做到这点，首先你

得有多少三摩地。

阿姜强达果：必须要有多深的三摩地，观察力才能穿透入内？

般若瓦陀长老：这说不准，胥视个人情况而定。如果是这里的村民，整天在田里驱策水牛，那么定力必须很深，因为他只能够靠定力来辅助智慧。对于比较有知识的人，不必那么深的定力。

这是说你必须有能力强心安住在所缘上。如果要修身念住，你就必须能持续安住在身体上，这时三摩地就帮得上。假使你修念诵“佛陀”或安般念，就可用在这方面。如同修定一样，你也可以修慧。有些人很难得定，不过他们还是必须尽力，他们应该用它来修一些慧。如果一个人的智慧够深，智慧也可以增强三摩地。

你得以智慧来衡量，因为有些急性子的人想一蹴而就。这种人修慧会遭遇麻烦，即使是有所得，也会被修来的成果吓坏，不敢再修。不是开玩笑，当你真的看到无常会是个大震撼！平时我们自以为了解无常，其实只是理论上了解罢了，这里（指心口）还没有。你必须准备好了才行，而三摩地就是让你准备的工具。有了三摩地，就不会出问题……你就能承受。有些人比较脆弱……这种人必须特别小心。脆弱的通常都是嗔行人，重点是，尽量多修定。在另一些时候先思维身体，不过在信心足够强大之前，不要太深入。

有问题吗？

功德悟陀沙弥：我想问一些个人修行上的问题，不过

这也是西方人普遍面对的，比如压力和焦虑。我想知道什么时候应该逼迫什么时候不应该逼迫？我发现如果真的逼自己，我会紧绷起来。我听过很多森林导师都谈到要精进奋斗，这对我行不通。无论如何，我只是想知道您是否可谈一谈这方面的问题，或者给我一些建议，一些您曾经考量过的看法。

般若瓦陀长老：关键在于，当你提到奋斗时，大部分人会想象成锻炼肌肉那样，不是这样的。奋斗的性质——就像你打瞌睡时努力不让自己昏沉。要的是这类的奋斗。

不管什么时候，最大的问题——不只西方人，泰国人也一样——是妄想。人就是会打妄想，而妄想总是狂野、不受控制……想东想西，无所不想。那个激起妄想的一定是想蕴，一听到那边的汽车声，你就攀过去。一攀过去，心就走失，现在你制止不了这些记忆了，它们自动冒出。长期修行，妄想会逐渐减少，不过还是会有。

你能做的是不理睬它们。念头生起时，你必须有够强的念住去认知它们。打妄想不是修行，你可以直接从中抽离转去修行。换句话说，这就是念住，实际上是排第一。念住比三摩地重要得多了，无论哪里都需要它。它使人深沉稳重、平静。没有念住，三摩地就无法发挥效用。所以，我们一定要尽力修念住，它非常、非常重要！

阿姜说你要拥有的三样东西是——念住、智慧和精进。所以念住一定要在。念住要能够像监视器那样，念头要生起就觉察到，在还未起来之前就把它排除掉，再回到修行。刚开始你做不到这点，工夫深了你就能逐渐觉察到

念头的生起。

自始至终……都是记忆在惹祸，记忆比外在的刺激麻烦多，外在的刺激引发记忆；它们一直都存在。

谈到要精进奋斗，你要做的主要就是保持修行，不停顿下来，这就是所谓的精进奋斗。它的意思就只是要你不退心、不投降，不要偷懒，随着境界团团转或耽溺其中。换句话说，别做白日梦，提起正念，把心安住在当下！

这是那个在我们里面的，那个烦恼，要游玩。它们要出来游玩。出来游玩的意思是它们要出来爽快地游逛——自由自在地幻想这个、梦想那个。大部分人都是这样。这样的心不能修定，你得学习控制它，以念住来控制这颗心。专心修二十分钟远远比坐在那儿胡思乱想一个小时有效，因为没有念住就根本算不上修行。阿姜曼尊者说只要有念住，你在哪儿都是修行。没有正念，那即使你在经行或坐禅，也只不过是行走和坐着罢了。

阿姜强达果：阿姜摩诃布瓦尊者以跳上擂台，重重给烦恼当面一击，把它打倒来形容。请问您如何诠释这点？

般若瓦陀长老：呵呵……你的念住稳定时，就是斗争的开始。你一松懈烦恼就不断涌入，你觉察到它们，给予反击。可是内心总是想松懈下来，这是烦恼要松懈下来，它要做白日梦……性幻想。这点很重要！要知道，欲爱 (r ga tanh)是人类最根本的烦恼，排第一。每次就是它都把我们俘虏，这点非常重要。拳击场就是每一次都把心拉回来，不让它放逸，念头生起、思想、幻想，你停止它们。你会立刻知道，会回来。有时念住可能会稍微弱下

来，烦恼再次反攻。如此周而复始，这就是“拳击”。

阿姜强达果：我记得您曾经说过，佛教在西方越来越普遍，是它倡议和平；您又说：“嗯，真正投入修行，你会发现自己正在斗争。”

般若瓦陀长老：对、对，你必须如此。人们并不真正明白佛法，一般都以为佛法教导绝对真理，事实并非如此。没有人可以教导绝对真理，那是不可能的事！你证到绝对就知道是怎么一回事，就是这样。

佛陀只是指我们一条道路，以及如何解决途中的问题，让我们到达那里，去证见或知道绝对。这是我们所应做的。再来，就好像这红色。我知道红色对我而言确实是什么，但我不知道对你是不是有完全相同的意义。你和我都称它“红色”，因为我们被教过。我对红色的视觉有完整的认知，我假设你也一样，但是你可能并没有，这点我不知道。所谓绝对也是如此，你不可能告诉别人那是什么，唯一能说的是怎样达到，还有应该做些什么。

佛陀的教导是做些什么才能够到达，有不同个性的人，不同的人用不同的方法：有的要更深的定，有的是更多的慧。少数，有能力证得禅支。不管人们有什么能力，都必修适合自己的方法，修行时就看得出那是什么方法。

阿姜强达果：关于压力问题，您有什么要指点这位沙弥吗？

般若瓦陀长老：首先观察念头，看着念头，是念头形成压力。念头生起来成为某些思绪，再变成曾经体验过的情绪。随着这个情绪浮现，我们就绕着它不停地兜圈子，

念头纠缠着我们团团转。然而，这情况是可以改变的，你可以切断它们。同样的，唯一的方法就是念住，你要够机警地觉察正在发生的事并采取行动——念“佛陀”、念安般或念诵——不要放任不管。你得找个方法补救，喜欢的话去砍柴也行。

般若陀师问：阿姜摩诃布瓦谈到心(citta)不曾死，不曾生，同时独立于五蕴之外。对一个尚未觉悟的人来说，这似乎是某种“东西”。请问应该怎么去理解？

般若陀长老：我的理解是这颗心是活跃的，是生命，没有心就没有生命。心创造：创造五蕴；创造身体和思想；创造受、想、行和识，它创造了这些。可是你不应当把五蕴想像成五个不同的房间，心进入这间，然后那间，不是那个样子。心创造识，这消逝之后，它再创造，或许是受，这消逝之后，或许是想，这也消逝，接下来是行，接着又是想。它跳来跳去。跳动时它负起那四者——受、想、行、识——的功能。心执行任务，这全是心，整个，可是它负起这些不同东西的功能。

这就好像一个男人，在家里他是孩子的父亲，妻子的先生，在公司他是董事经理，泡酒吧时，他又是其中一个哥们儿，诸如此类。你可以说是同一个人在做这些事，你也可以说每个地方有不同的人扮演不同的角色。心就像这个样子，只是它不是实体，你无法界定心，因为它是完成所有事物的那个。你只有成为心才能够知道心，你无法看到它。（车声盖过长老的谈话）

有人问起关于光是心之类的问题（车声），阿姜给一

个相当好的……（车声）……他回答“不”。他拿起手电筒照射，然后说：“那是光的所在……心在这里，创造了它。”假设你听到有谁说“我看到心”，你得问他：“哦，你用什么来看心？”刀无法切它自己。你回过来成为它的话，你会知道它，就这样罢了。你无法形容它，它彻底创新。

阿姜强达果：当心在三摩地中光明、发亮和静止时，心与这个境界有什么关系？

般若陀长老：心会光明……（公鸡啼盖过谈话声）

阿姜强达果：在深定中你可以直接看到心吗？

般若陀长老：不，噢不。是心看到那个。是心在看。我想两者都是同一个东西的两部分。光明见只是不断制造出来的二元境界。心与光明一样，都是一东西的不同部分。

阿姜强达果：“知道”，这“知道”的能力是否为本有的特质？

般若陀长老：我会说是，但你必须明白，心可以与法或烦恼相应。所以“知道的”不一定正确。你可以在知道东西的同时彻底错误。心与法相应光明，与烦恼相应黯淡。

阿姜强达果：五蕴停止运作后会怎么样？

般若陀长老：这个无法说，这是佛陀所不回答的其中一项问题。我们存在于这世间，佛说一切存在。“一切存在”的意思是指六根存在，“存在”是指“根”。当你谈到什么是真实……“真实”意指“永恒”，或者“非无常”。因为真实不是无常，所以不是存在。结果我们

得出一个奇怪的命题：“存在的不是真实；真实的并不存在。”真实是存在所不能包含的，因为存在的必然是不真实的。这样子说好了。在那个层次一般很难讨论，无论你说什么，都必须不断修饰。

另外，我想如果仔细思考，十二因缘可以提供很好的理解。你有无明缘行，过去的无明带来行。行缘识，现在什么是识？在这里，根据语源学，识是“分析的知”，这是……（录音不清楚）。接下来就是名色，你这样分下去，一切都列出来。这些全是现象，因为……（录音不清楚）所有的现象都是这样，趋向逝去，就这样子消失。它……（录音不清楚）一直这样生起，烦恼就是这样——不断生起。这只是我个人的看法，我还不能说绝对正确。

阿姜强达果：如果有人辩称，根据上座部佛教，五蕴之外并没有其他东西，您会怎么回应？

般若瓦陀长老：如果五蕴之外没有东西，那么一切必然在五蕴之内。可是不管是哪一个看法，对五蕴之外的任何东西，你根本无法去说，能说出来的都在五蕴之内。情况是，没有任何东西存在于五蕴之外。我会说，对，然而真实并不是五蕴。你无法感受到它，由于你无法感受它，它不是五蕴。你可以知道它，你成为它就知道它。

阿姜强达果：这个心跟印度教的“与实相合一”的观念有什么不同？

般若瓦陀长老：我不清楚他们是否很相似。有可能。不过，印度教许多理论源自佛教，特别是不二论，很有可能把佛教的观念拿来稍微更改。我想提醒你们一点：有些

人谈到“我”、“大我”还有“超我(bigger Self)”，把所有的东西搞得一塌糊涂。我们用“我”这个字时，应该就只是语义上的使用——“我”就是我们平时所想到的我，所理解的我。

现在，有些人喜欢说无我，这是废话。毫无疑问的，有一个“我”，只不过那不是永恒的东西，它变化不居。我喜欢把它与美国的龙卷风比较，龙卷风不停地旋转，剧烈活动着。看起来好像是个什么东西在移动着，事实上，当中没有一样东西存在超过一瞬间，就只是风不停地吹罢了。“我”和这有点相似。

龙卷风很危险，“我”也一样。换句话说，你所拥有的是个制造出来的“我”，必须不停地再制造。这需要不断输入能量，是一项吃力的工作，这就是这许多苦的来源。如果你能摆脱它，那很好。问题是你摆不脱，你不知道该怎么办。唯一的方法是消除渴爱。你不能以……（不清楚）执着来去除执着，否则你会在这里放下它，又在那里有执取它，这只能改变整个情况，对你没有帮助。你应该做的是把执着、渴爱和烦恼的根拔起，这一来渴爱和执着会倒下，自行离去。

这就好像小孩子对玩具会非常执着。可是等到他长大之后，就会对这些玩具嗤之以鼻。非常有趣的现象！这就像你改变了，也就是说已经长大了，长大到不再玩玩具，自然失去兴趣。这就是智慧！智慧就是这样熄灭烦恼。你必须观察，最重要是观察身体。阿姜曼尊者一而再、再而三地强调这点——观身。

阿姜强达果：为什么这个修行那么重要？

般若瓦陀长老：这是我们的自我认同。看看这个世界，我们在做或想什么时——我们的活动、想要的东西、拥有的——有哪一样能和这具臭皮囊撇开关系？看仔细一点：汽车、飞机是为了搬动我们的身体而特别依据它来量身打造的。我们建房子，为了什么？——保护身体。我们吃食物，为了什么？——滋养身体。运动呢？——保养身体。你看，这张单子里，每一项都是——“身体”！我们痴迷地把身体当作自我，要破除这个认同感非常困难，但却非常重要。事实上，能舍弃身体，放下身体的执着时，似乎已可证得阿那含。这个你强求不来，它有自己的时机，只须修行，水到渠自成。

阿姜强达果：我新出家就修身念住。最近五年，我修到对它的观察有多清楚就会对烦恼起同样程度的反应，一般上是肉体紧张，头疼，感到好像生病发烧的样子。请问我该怎么办？

般若瓦陀长老：看来是烦恼在抗拒。你或许有必要改变观察身体的方法。有时观察较外在的，把它和其他东西联系起来会有帮助。它只是世间的一部分，只要觉察到这是世间的一部分。世间每样东西都相互关联，如果你很仔细观察某些特定的细节，可能会出问题。

阿姜强达果：我观想身体的部位，观想器官时就差不多肯定会发生。这种观法开始时似乎凑效，只是，隔天就会有强烈的反弹。

般若瓦陀长老：嗯，对……佛陀建议我们修身念处的

同时修安般念。这在毗尼里有记载：某些比丘修身念处之后，观到身体的不净想把它去除掉，要求别人杀死他们。佛陀来到发现比丘的人数减少，询问发生了什么事。之后佛陀教导安般念，观察呼吸的修行，这法门能使人平静。最好两者同修，但不是同一时间内，而是轮流修。

安般念修行成功，会进入平静的境界，此时观察身体，不管观到什么都无所谓，决不会伤害你。没有平静的境界，就会有麻烦。关于修行的窍门，建议你试着专注某部分，例如走路时注意膝盖，特别是注意动作。不要观想，只是感觉。感觉时，去觉察它的动作之类。禅相可能会自己出现，这些必须试过才知道。

一般上，你得选择适合自己的法门，修适合别人的法门没有用。这个你得自己摸索。有些老师到处宣传：“你们一定要修这个法门，这是唯一的道路。”……就像念诵“三藐阿罗汉”(sammā araham)的法身禅法。他们说：“噢，你一定要修这个‘三藐阿罗汉’，这是佛陀所教导的。”胡说，佛陀教导几十种法门，你应该修能带来效果……正确效果的法门。这是你所能肯定的。

这方面阿姜胸襟开阔，他不会说你一定要这样做、那样做。他只是说“你应当进行到底”、“继续下去”。有些人适合安般念，感觉这里（指腹部）都很好，没问题，对你有用就好。我想一般上从这里开始比较好（指鼻端），不过或许不适合你。假使觉得这样很难，就移到这里（指腹部），看什么方法适合你。

凯玛瓦罗沙弥：拥有这个身体，您怎么观察身体……

从身体的执着下手？看成无我？东西不永恒保持在某个状态并不表示它不存在，对吗？

般若瓦陀长老：对，没有东西可以永恒存在，如果是永恒的那就不存在。（笑）不……存在的核心是无常，存在的必须是无常，必然会变化。首先我们把身体就如一般的理解那样看待它，就只是把它看成身体，先不深入。你看着它，以一般的意义思维：“这是什么样的东西？”你自己看，身体和物质世间基本上没有什么差别。你问问看这具身体从哪里来，基本上它来自世间，就只是原子和分子。你接着问：“它依赖什么存在？”它得依赖世间：食物、水、热、光等等而存在。最后它会怎么样？它会回到世间。

不去谈主人。身体的主人是世间，不是我。我只是使用这肉团罢了。这就像人们拥有电脑，电脑有硬件，就像身体。软体就像四个名蕴。心就像使用者。硬件只是世间的一部分，同样的身体是世间的一部分。那软件……你无法精确清楚地说明，不过与四名蕴是很好的类比，所以想想看。呵呵……以一般的看法来思维身体——生理的身体。喜欢的话你可以观想死尸，我不知道你是否看过尸体，如果看过，你可以想象一具，然后思维：“嗯，基本上我和它没什么两样。”

凯玛瓦罗沙弥：可是，我还活着嘛。我还活着，不是吗？

般若瓦陀长老：对，但，是什么还活着？这只意味着……

凯玛瓦罗沙弥：意识？

般若瓦陀长老：……这只能意味着身体部位会移动，活跃着。现在，如果你死了什么会消失？基本上是使用电脑的人关机。当然，身体会腐烂，而电脑不会。或者更好的说法是突然停电，你失去所有的资料。呵呵……

凯玛瓦罗沙弥：有人叫我修慈心，您有什么看法吗？

般若瓦陀长老：可以啊，不过当心点。你修慈心会吸引人们蜂拥而来，招惹一大堆麻烦。真的！慈心就像磁铁一样。你要修慈心，就爬上最高的山，没有人找得到的地方去修。不过，他们还是有本事找上你。他们跑来问：“您作了什么好梦吗？”——他们求的是中奖彩票号码。

凯玛瓦罗沙弥：可是在那个阶段之前，我应该怎样开始呢？

般若瓦陀长老：最好是安般念，呼吸。你喜欢的话，念“佛陀”也行，有效就修这个。不过安般念最好，你修安般念慈心自然会生起。你先让心平静下来，慈心就会跟着生起，它的吸引力和纯粹修慈心的不同。修慈心没有错，只是可能会带来一点麻烦。佛陀说最有力的是慈心，确实如此。

凯玛瓦罗沙弥：修头陀行……佛陀谈到出离的喜悦，但是当我尝试其中几项，我发现自己变得更紧绷，实际上对身边的人嗔恨心更强……情况刚好相反。

般若瓦陀长老：看回《清净道论》。笼统地讲，头陀行是针对个人的烦恼而修。你有什么烦恼，就用适当的头陀支来对治。

这意味着中道，带回到中正。因为烦恼偏向这边，（提起一只手）倾向这一边，你把它引回来中间（用另一只手表示）。如果修了变得更紧绷，你大概用错……（录音不清楚）。嗔行人不应该用增长嗔心的方法，比如观死尸。类似修法不适合这种人，他要在整齐清洁，良好的环境修行，使嗔心不会生起。他应该修安般念之类，令人平静的方法。贪行人则应该住在恐怖的地方，环境肮脏、凌乱、不方便，出外托钵困难，食物很差，这些条件消除贪念。所以要看个人的性格。

凯玛瓦罗沙弥：我们是那么的困惑，我猜想这是需要导师的原因。

般若瓦陀长老：对！这方面有一点要小心的是通常我们与自己所认为的性格相反——理由很简单，我们长期以来养成的个性使我们习惯了，反而看不出来。结果看到相反的性格，它们特别引人注目，很明显。贪行人会觉得他们嗔心很强，每当嗔心一生起他们就觉察到。贪心一直存在，反而不容易注意到，结果他们看不到贪心。你可以观察自己的行为探测自己的性格。

《清净道论》里有论述——前面关于头陀支的部分——教你怎么做。嗔行人……行路时脚跟顿地^①。贪行人走路时步伐优美。痴行人……笨拙地踏左踏右，到处乱踏。还有各种各样类似的细节，告诉你应该注意些什么，很有用。另外，人在处理不同事情时会表现出不同的个性。人实在非常的复杂。

那那沙罗沙弥：我有一个问题。我知道应该修什么，

可是中午时段不小睡一会儿我就浑身乏力。我是否可以不坐禅，读些什么的。

阿姜强达果：你怎样提起迫切感？

般若瓦陀长老：这个难！你唯一可以做的是重新思考。看看这个世界，看看世上的总总，还有世间事——整个一团糟！这个世界的人口太多了，大家拼命竞争，有竞争就有嗔恨心，并导向战争。这就是世间法，纷扰忙乱。我们应该思考一下：“万一我没证到殊胜境地，死了会投胎到哪里？”想想看，可能是中国，看看那里的混乱！也可能是非洲或中东的战乱地区，你将完全没有机会修行佛法！你应该意识到这点，然后内省：“现在我一定得做些什么！”想些振奋人心的事吧！

那那沙罗沙弥：修行时，您的信心能强过困惑吗？

般若瓦陀长老：能啊，初发心时就能。我当初要求道、要修行，信心蛮强的。你周遭的因缘——尤其是人——非常重要。与喜欢讨论佛法的人一起，你的心会趋向佛法，终日谈论俗事，你的心会趋向世俗。从现在起要警惕你在做些什么，时时刻刻守护好你的心，这样能激励你的道心。所有的报纸、杂志、刊物之类最好都不要看，世间事一般少管为妙——这样对修行有好处。

阿姜强达果：这里每天都那么吵吗？

般若瓦陀长老：噢，是啊。通常都更嘈杂。

注：

① 中译按：《清净道论》作脚尖顿地。

11.

自我的龙卷风

乌汶府邦塔寺
般若瓦陀长老

二〇〇〇年一月十日与国际森林道场僧众的问答

般若瓦陀长老：有什么问题吗？

阿姜强达果：上次您来春武里府阿姜旦的汶呀瓦寺探访我们，当时您提到智慧境界以及培养它的重要性。您真正的意思是什么？

般若瓦陀长老：意思是如果是真正的智慧，那意味着你应该经过：

闻慧——学习；

思慧——思维并理解；然后

修慧——这是智慧：真正的智慧：这很难得到，因为心虽然跃进另一个境界，你看到的東西完全一样，却以相当不同的方式



认知。就好像你看到它们的同时也看到其本质，你看到它们的实相。这只能自己去体验，每个人都应该尝试达到这点。

一般上，如果你深入地修习观慧，试着思维、理解东西，偶尔你会进入这个境界。情况就像你突然内观、觉悟那东西。你看时，彻底清楚知道它，绝对的清晰。然后，不到五分钟就打回原形了。你想再进入，但就是没办法。情况通常都是这样。当时你知道（体验内观），绝对清楚。这是法则。不是你想像出来的——它很清楚——它是那样。

这种境界不常见，很难得到。障碍嘛，肯定是烦恼，烦恼一直阻挡着，误导着。所以烦恼越轻，越容易进入。无论如何，这绝对不简单。有些人由于过去的善业而从容获得。能轻易地做到的——属于稀有根器——现代难得遇上几个。普通人嘛，难乎其难，没有长年累月的工夫不行。

证入智慧境界非常重要，这能摧毁烦恼。它把烦恼削弱再铲除掉，烦恼是依错误知见而来，错误消除了，你就看到真相，因为烦恼就立不住脚了啊，它会自行消融。当然，烦恼不会就范，所以它会反击……它总是知道怎么样反击。

阿姜强达果：您与烦恼作战，怎么样激发战士的精神？

般若瓦陀长老：这很大程度是看个人的性格。一些人拥有类似战士的精神，一些人则没有。战士精神比较属于

那些嗔型者，这类人容易激发。不过小心，向内的话没问题，如果是向外，那就要糟——会造很多业！这类人必须小心。某些人尝试培养战士精神，结果只是争强好胜罢了，和战士精神根本是两码子事。在这方面多少要小心一点。如果你能把它培养起来，将会很有力量，很强。

阿姜强达果：您提到与烦恼斗争以及烦恼的反击，可否描述您如何进行？

般若瓦陀长老：首先要有念住，有了念住，你可以看到它们。能看到它们，你就知道如何对治。如果是嗔性的，你可以修慈心或修安般念达到平静来消除它。贪性的，修不净观解决它，不净观非常有效。愚痴的话，那就去坐在导师的脚下，去见导师就是了。

阿姜强达果：很多人对法有兴趣，同时知道什么是法。可是您曾说过要真正知道法你必须研究烦恼？

般若瓦陀长老：对，真实地说你必须如此。法很深奥。达摩——dhamma，我相信来自吠陀梵语字根dharati——保持者。它保持一切，达摩是支持者、是真理、事物运作的方式。如果你正确地运作，就走向正确的方向。如果你正确地趋向它，你就朝向正确的方向。如果你与它对立，就为自己带来麻烦。就是这样。至于它是什么，你没办法真正讲清楚。因为“它是什么”这个观念也是从法中生起——自己切割自己——你不能用这种方式来得到它。

达摩这个字有许多用法，不过那些都不是真实法，只是相对法，而我们说的是佛法。佛法是真正能趋向法的教导，佛陀的教导引使人证得法。

大多数人以为佛法是哲学、宗教，或者类似的东西。其实不然，它只是方法。因为它是方法，你不应该从中找寻绝对真理，真理不在里面。你无法讨论绝对真理，它是言语道断的。佛法是建构出来的一种善巧方便，让大部分人有能力改变和修行，尽其所能地提升——比方说证涅槃，见到真理，证法。

情况就是这样，你只须修行，然后亲自见证。没有证到却又想了解什么是法、什么是涅槃，你得到的就只是概念、观念，决不会是真品。全都是你脑子里头的观念和符号。要真正知道，必须亲自到那儿一趟，最少一次，可能的话，多几次。须陀洹或以上的果位，似乎是可以“见”到涅槃。其实不是真的见到，而是所谓的体验到。从那里出来，我认为，你什么也记不得，因为那里没有东西给你记忆！你只能记得相对的东西，但那不是啊！所以，从那里出来你并不知道发生了什么，唯一知道的是经历了改变。见到了涅槃，情形就是这样。由于已见到涅槃，故知道真理，法的余味犹存。余味是指你对法有绝对的信心。有了绝对的信心，你对法完全没有疑惑，因为已经见到了，你知道就是这样，所以疑惑不会生起。

你也知道身体、心等等——不是自我。因为你见到了，已经见到那是什么。同时你知道其他方式，他们用趋向实相的方法——比如是去教堂之类的，你彻底知道——根本没用。这些根本就不对头，顶多只能像膏药胶布那样给些慰藉。真理就是这样。事情应该是如此。

只要见到这些，你就明白了。这是深刻的体悟，不是

肤浅的了解，知道一些凭想像能理解的。你不可能想像它，因为想像出来的一定是相对的，一定是二元的：我想那个。证到非二元，怎么可能说出来呢？你无法具体说清楚。

阿姜强达果：这就是阿姜摩诃布瓦所谓的“达摩哒”吗？

般若瓦陀长老：泰语“Tamada”是正常的意义。它是法的平常之道，佛陀说他的教导并不玄奇，不是什么耸动性的东西，只是教人通往正常。有一点必须记住的是，涅槃——不管它是什么——一定是任何时候都在的。涅槃不是某些会生起然后灭去的东西。如果你可以证得涅槃——佛说大家都可以——它肯定是一直都在。它一定在那里，不会是某些在你那里生起的东西，任何生起的最终一定灭去，有生必有灭。所以，涅槃显然一直都在那里，只是被遮住，被厚厚的粪屎——烦恼——遮住了。我们的工作就是把粪屎剥掉，洗擦掉。我们修行，这就是需要做的。这不容易，要做的工作蛮多。

杰若米白衣：您说到一个人证涅槃时，并不知道自己的经历，因为一切都是相对的。然而你也有可能进入有分心，那是无记空，出来之后，由于两者境界似乎相近，容易令人误会为已证涅槃。您怎么分辨这两者？

般若瓦陀长老：看效果——两者的差别很明显。凡是证道，不管哪个果位，一定知道发生了巨变，这个转变是不会退失的，会保留下来。而有分心只是潜意识泊泊的流动，那是就伺察(vicara)的所在。伺察在那里，那是它的

家。那就是你要下功夫的地方，临命终时，它会得到自由。结果你的自我会得到持续，或者貌似持续。

证得阿罗汉的人，似乎切断了它。那个持续断了。由于持续断了，他就一直生活在当下。确实地说，不是那个人，而是心，活在当下。因为人牵涉到肉体和精神(body and mind)，那些都只是相对的东西。心彻底进入寂静和不动，你可以说像是沉浸入涅槃。你无法分别这和涅槃，两者没有分别。

阿姜强达果：还知道吗？

般若瓦陀长老：知道是心的性质。知道还在，它一直都在。问题是知道不一定会有反应或有意识，它只是在那儿。例如，阿滋海默症患者，他的脑子变成一团糊状，记忆完全退失。由于记忆消失了，他完全没有概念要做什么、身在哪里、情况怎么样——一概不清楚，然而知道还是在。知道一直都在那儿，不过它就仅仅是知，这样罢了，不能做什么。

这是需要肉体和精神的原因。肉体和精神就像电脑，电脑要存在才能使用，肉体和精神是硬体和软体，用的人就像心(citta)。使用者自由地运用，不管好坏电脑只是依照指令行事。我们的心也一样。受烦恼染污的心要做这个那个，身体就照做，肉体和精神只能遵守心的命令行事。肉体和精神不是关键，关键是心。然而，解脱需要肉体和精神，利用它们来消除烦恼。因为烦恼不在肉体和精神之中，而是在心内。

这是困难之处。烦恼在心里面，所以肉体和精神败坏

时，烦恼继续存在，它们没有随着败坏，或者说，烦恼的业没败坏，有受报的可能。它们确实生起。它们作为十二因缘中的行支生起。因为它们存在，下一生就延续。你又继续轮回了。

阿姜强达果：心不再攀一个肉体和精神时，还继续知道吗？

般若瓦陀长老：是的，持续知道。

阿姜强达果：……您刚刚说可能是失去意识的状态？

般若瓦陀长老：它并不是完全不知道的没有意识。意识可以在，是心在意识。可是没有任何供参照的东西，你没有任何参照。在这种情况下，你什么也不能做，卡在那里。

你可以作个区别，如果心执着狗的身体，那就变成狗。有肉体和精神，还有心，跟我们一样。然而只有狗的能力，因为肉体和精神不一样。所以肉体和精神就像电脑——看电脑功能多强，功能很强而且软件也很好，那你可以做很多东西。功能很差，就做不了什么。

能加强软硬件的，当然就是戒—法的修行，心智，还有训练自己。众善奉行——不断地提升，使它更好更有力。至于恶业，只会把你带回烂泥堆去。

卡雷尔白衣：我有个禅修的问题。前几个晚上，某些力量压在我身上，令我无法动弹，瘫痪了。而且有些声音……我应该停止禅修吗？

般若瓦陀长老：最有可能的原因是你自己——你的烦恼和你的业。这是最大的可能。我不是说完全没有其他可

能性，不过百分之九十的可能是你自己。这是你的业，这个麻烦。

影响一个人最大的是他过去的业，它会以不同的形式显现，产生反常的状况。我不知道你是否读过心理医生写的精神病患病历——他们有时看到或发生什么——状况有百分之九十是自己造成的，固然也有外在因素的案例，可是非常罕见，而且影响通常也不大。

把这类事件归因于自己、自己的业造成的，一般上不会离谱。问题是你还是得面对它，应对它过日子。压力发生时，你在睡觉还是禅修？

卡雷尔白衣：我在睡觉。

般若瓦陀长老：那就很可能，通常都是这样。要紧的是找出解决的方法。一个建议是不要睡觉，禅修到你觉得心清净，然后在入睡前仔细观察你的念头，恶的念头很容易影响你。

还有，平时要严谨地持戒。在佛法中戒只是语和身。换句话说，是我们与世间的关系。它没关系到意，虽然意很重要，从技术上来说意是属于定，不是戒。尽量学习控制自己。

另一项可以做的是睡前颂经，学些课颂然后念诵，这会有帮助，诵经让心正。

除非证据确凿，否则不要假设是外来的干扰。许多人会认为是某些人对他们作了些什么，结果很容易变得整天疑神疑鬼，通常根本不是那回事。

除此之外，遇上这种麻烦，你还可以提醒自己，这必

然是自己过去的业。即使是外来因素牵涉其中——你不应排斥这种可能性——也是由于过去的业所带来的。所以无论如何都不可怪罪别人，这点重要！有些人总是遭遇麻烦，虽然偶尔也有顺境，他们的道路一直坎坷不平，经常寸步难移。假使这是你的道路，那没有其他方法，你只好这样走下去。这是你的夙业带来，没得选择，它决定了你解脱所须走的道路。

我认识一个医生，人很好，但是脑子不灵光。他告诉我读医时相当聪明，不那么钝。他在学院接受大量的医学训练，有一天突然改变了，变得迟钝。现在看回来，他原本的性格是嗔型，是嗔行人。嗔是不愉悦的，而医学训练令他的心很敏锐。这时苦、嗔与烦恼糅杂起来把心压制下去，结果心就变迟钝。有些人会面对这种情况，他们的苦不一样，没有敏锐的心。他们想要自由、要挣脱出来，然而却陷入浑噩中出不来，许多人遭遇这种情形。

这类人如果逼着跳出来，他们会回到嗔心。他们出来时——假使真能做到——嗔心会不断涌现，嗔心自己迸发出来。现在他们只有面对嗔心，想办法解决，不简单。这会是条崎岖的道路，他们只有这条路可走。掉入愚痴的状况不好，非常困难。

阿姜强达果：我们刚从一间门风开放，拥有各种修行法门与规范——有些激发道心、有些较一般——的寺院过来。和早期的相比，今天的森林传统似乎改变了很多。这种情况持续下去的话，您预见将来会怎样？

般若瓦陀长老：问题是现在森林传统变得太普遍，许

多来的人并不适合。早期，来的主要是村民，从乡下来的人充满诚心，他们通常并不太聪明，但非常勤奋，而且挺得住困难。然后他们进入森林，如果遇到好的导师，他们大概会被打入地狱去，在此他们得以提升、大大地提升。

结果，你会看到像阿姜曼尊者的弟子们那类型的人。可是目前来的人大多是城市人，大学毕业，而这点，我会说就是一大弊病。大学毕业有许多好处，然而从法的角度来说，没有用。主要是因为受了这样的教育，你会以为已经懂了，其实不然。你学习、思考，但却没有实际体验。于是乎，当今的禅修和行持大多没什么成就。

有些还蛮不错，但没几个。即使是那些能入三摩地的，据我所见，大多都堕入邪道。他们得到寺院，出来筹钱，就这样陷下去。他们争取一大批护法，整个心思投入建庙打江山，忘了本分——修行，然后就完蛋了。你应该记得浮木的比喻，佛看到一根木漂浮在恒河中，他说：“如果这块木没有搁在沙洲上、没有腐烂、沉入河里，也没有被人、天人之类取去，它能够通过这一切的话，就会进入大海。”

帕沙迪果沙弥：长老，最近我们有好几位资深的比丘还俗了，这大概会是个长期存在的老问题。您一袭袈裟披了那么多年，仍然保持出家身分。（长老：嗯。）我刚刚开始，热忱还在。（长老：是。）想请教您如何才能坚持，保持初心不退？

般若瓦陀长老：唯一的窍门是修行、再修行——禅修和念住。当然这两个一起，不过念住非常、非常重要！它

是关键，整个的关键。有了念住，心在哪儿你就在那儿，而它会住在所注意的事物上。它看到它们，你就看到它们。因为有念住，你会注意。你注意时，就有资料让智慧思维。

没有念住，不必期望有智慧，念住至关重要。我劝你尽量对一切保持念住，这就是窍门。

还有，当你在修行时，不必在意别人说你太用功，或者应该做这个那个。你住寺院，在某种程度上必须与大众协调一致，遵守寺院的运作。剩余的时间，你应该尝试竭尽所能地禅修。否则，你通常会分心于建设、修补、书写、翻译之类的事。这些虽然都是好事，但不是道。在得到念住之前，这些对修行没有帮助。假使念住够强，那很好，你可以搞这些活。问题是，没有几个人做到，没多少个念住够强的。做这些事需要念住，你在建筑或修修补补时真的能够保持念住的话，那工作就是禅修，很好。如果像平常干活一样，那就只不过是一般的工作罢了。

阿姜强达果：真正的禅修会影响一个人出家时间的长短吗？

般若瓦陀长老：以禅修的局限性，我想不会。当然，可能是那人的业障，使他无能为力。有这个可能。

你也应该在概念上对“世间”与法、“世间”与涅槃的差异有个理解，如果你可以想像的话。（笑）我的意思是概念上理解。如果……（录音问题）尝试看一看世间真实的样子。想一想世界上发生着什么，想想你可能会投胎到卢旺达或南斯拉夫，还是哪个我所不知道，正在发生战

乱的地方——（对着苏吉多师）目前以色列或许是其中一个吧。你能投胎的地方很多，包括中国。在那些地方你就没什么希望了。

你这样思维，就会意识到：“我还是好好精进用功吧，万一这辈子不成就，我的所作所为至少确保下辈子会投生到好的境界。”你这样想，这样思维世间、世间的本质，就会看到实在糟透、苦透。我们这里相当幸运，你要看不幸的人，可以去印度或中国，那里许多人生活在悲惨的环境中。

我们不知道自己的业，所以非修行不可。这在某个程度上激励我们。如果你偶尔这样做是没用的，必须经常如此思维，才会产生效果。你会发奋精进。

法光沙弥：这是生起正精进的主要动力吗？

般若瓦陀长老：是的，这可以是生起的因。看到将来会怎样，了解到情况可能有多糟糕。有一本关于欧洲三十年战争的书，作者是其中一个赫胥黎，它总结欧洲三十年的战争，令人大开眼界，让人看到情况可以有多糟……当时德国的状况，还只是个小国，没有现在所谓的德意志……我是读了这本书才知道的。

看看现在的非洲吧，在刚果，还有那些军阀四处掠夺、民不聊生的地区——局势一团混乱。

苏吉多师：说回森林传统与受过教育的人。我想我们受的都是现代教育，您的意思是否是我们的修行方式或许要和上一代的不同？

般若瓦陀长老：有一点很重要，回到刚才最后的那个

问题——我们都知道这个世界。知道它是怎么个样子。大家都学习过这方面的知识，通过媒体了解这个世界，我们也生活在其中。我们见识过、知道这个世界的面目。许多村民之类的没见过世面，他们的世界就是生活的小圈子。假使环境还理想的话，那就很好。

我们知道这世界，知道它可以是怎么样。这方面的知识能协助激发我们的精进心，是一个可以好好利用的方便。另外一点是我们可以用智慧来理解佛法，如果你有智慧，应该善加以利用，用来思维、分析、观察、探索——这是方法。

修定的目的是让心进入适当的境界开发智慧。比如，假使你能进入深定，这会是一个很稳固、很好的基础来开发智慧……真正的智慧——修慧的开发。

如果你有智慧以普通思维的方式来……（录音不清），你可以学习、思维佛法。学习法，不应以书本里面的知识为足，而是把它化成自己的体验。换句话说，当你看到书本上写着某些东西，不管是什么，你都应当思考，“这怎么用在我身上？”“我曾经看过这吗？”你必须找出真正的意义。

三藏的内容以佛学的方式记录，许多地方很晦涩。所以，除非你会巴利语，否则很难真正融通，你一定要把它读通读透才行。而且里面也有许多东西是必须对法有体验才能明白的，否则你看不到。只有对法有了体验，你才能明白看得出来，并领悟那些微细的部分。

这从改变一个人的观念产生。如果你经常修行，思

维，观察，深入，尝试了解世间的运作和自己的举心动念，你的观念就会改变。开始时，我们九成的思想是世间的，我们对世间有很好的认识。在西方，人们知道各种各样的知识，知道世间的一切，可是他们对自己却一窍不通。我们应该做的是返观自己，了解自己。能这样了解自己，你会发现自己对世间的看法是扭曲的。其实大部分人的观念都是错误的，之所以会如此，是因为他们的业，还有自小就被灌输的各种见解。

我们小时候，无时无刻不在学习，小孩子吸收一切，他没有能力批判、分析或思考对与错，他只是接受，接受每一个人说的每一句话。由于小孩的内心是绝对的开放，接受一切，因此影响异常深刻。大部分影响到现在都存在于我们身上，我不知道还会持续多久，然而大多数人都如此。

我们得好好观察，看这些观念正确否？我们只能随着自己的提升，一步一步地更正。但你必须去做，而且要特别留心我们观念中隐藏着的成见。

有看法没有问题，问题是我们过于执着它。假设你对某些事物——不管是什么——有看法，那无所谓。只是一旦发现这个见解不正确，就得改正。这样，你才能成长。

修行最大的障碍是坚固的我执。固执的见解、想法，僵硬不改——所有这些都会破坏修行。

你可以看到有些人对神的信仰，以及随之而来的后果。我不是说信仰神没有用，它或许有用。而是这些人对神的概念、看法，荒谬离谱得很，然而他们却紧紧执着。

紧紧执着错误的知见不放的话，非常要不得。你有各种观念，但不坚持，那就无所谓，它们会改变，会放下。

尼科师：长老，我上次来这里时，您提到隆浦布哇^①对弟子感到失望，因此绝食至死。

般若瓦陀长老：呵呵……对、对！

尼科师：您可否详细讲，我们没有人听过呢！

般若瓦陀长老：对，他这样做。开始时他绝食——持续很长一段时间哦——接着他说还不够，于是连水也不喝。

当然，我们必须看到事情的背后。是这样——他没像某些人那样教学——他就是没有那种能力。你必须记得：证阿罗汉的人——阿罗汉是清净心，这在世间的身心(mind)的性质和之前一样，只是烦恼已消除，不再受其影响。

如果过去的业累积了足够教导和救度众生的能力，阿罗汉会去做。可是隆浦布哇做不到，他就是没办法教导弟子。我可以想像，他觉得：“唉，活着还有什么意思？”处在阿罗汉的境界，你一定很清楚看到苦，体悟生命中的苦，因为凡是干扰心的都是苦，任何生起的干扰都是苦。我们大部分人看不清楚，因为我们已对它有所程度的免疫性，我们的苦很粗，比那种粗很多。

可是阿罗汉已经清除了这些垃圾，他看到五蕴中的苦一定相当重要。至于心(citta)则完全没有苦。

所以你可以理解隆浦布哇的想法：“为什么要待下去？有什么意义？”没有意义——五蕴对阿罗汉而言……没有任何意义。这就好像你有一辆老爷车，你说：“维修的开销太大了——把它报销掉吧。”情形就像这样子。

阿姜强达果：在这种境界下感官仍然感受苦吗？

般若瓦陀长老：对，五蕴中的苦。但不是心(citta)感受的苦，这差别很大，真的。因为苦……有苦受，主要是受。可是那境界的苦受和我们的不一样，那种苦主要只是受，不被执着的受，仅仅是受。不过一定很明显的还是不愉悦。即使你不执着它，它还是不愉悦。

般若悟陀师：在森林传统，我们对心(citta)这个字的惯常用法，其他佛教徒会发现与经典的用法不一致。您是否可以解释当您用这个字时，您是怎样用？

般若瓦陀长老：心这个字很难说，因为它不是物质东西。从世间的看法而言它并不存在，因为它不是某些你可以精确阐明的东西。心，从本质上而言——是空。不过你必须理解，这里的空是空于世间。换句话说，它不是此世间，不像这世间，在这世间你找不到可以比较的东西。

你可以这样看待：在这个世间一切变化不居，是无常、是苦、是无我，也就是说没有一个永恒的我，有一个我，但不是永恒的。

这里一切都无常、变化。事实上，无常是存在的核心，没有变化，就没有存在。

现在，清净心的境界是……（换卡带）。凡是无常的就不真实。没有任何一刹那是真实的；一切时中都在变迁。当你说有某个东西时，那“东西”已消逝——当下。所以当中没有真实。可是由于一切都在变化，所以我们可以感受到。我们可以感受到变化、看到它们等等，虽然我们从来不曾真正的获得它们，它们总是和我们分隔开来。

现在如果你来到涅槃，来到清净心，这是真实。因为它是真实的所以是永恒的，不会变化。因此现在的情况就是所谓的：“凡是无常的就不是真实的，永恒的不存在；凡是真实的就不存在。”可是这里的“真实”，虽然不是存在——存在意味着感受（经验）到——但却是实相。

这个很难明白，恐怕我们要带入形而上学了，呵呵。

心(citta)在那空的境界中可以无限自由地变现成任何特性。实际上它就是如此——它呈现烦恼的特性，以及其他特性，并由此而展现出明显的形态，然而它的本性不受影响。

你们明白吗？呵呵。你得拥有像螺丝起子的脑子能钻进去挖出来，呵呵……

我还说到什么了？噢，对了。你不能够由于自我是我们创造出来的，因此而说没有自我。它在那儿，我们以它为根据，其实是我们这个根据创造了它。自我就在那里，我认为，它就只不过是烦恼罢了。

我把自我想像成德州的龙卷风，横扫高原和平地，不停地旋转摧毁一切，整个变成一场灾害。然而你把它看清楚的话，会发现龙卷风只不过是空气，没有其他东西。停下来时，它在哪儿？你找不到，它消失了。换句话说，它没有实质，不是实体。它的存在就是那旋转，那雷霆万钧的旋转翻腾……自我就像这样——一切时中都受烦恼和心(citta)驱使，不断旋转翻腾。心赋予烦恼力量，它就是那个给它们能量的。由于烦恼深深根植在心中，所以心一直被烦恼牵着走，就像龙卷风那样！

肯定的没有一个自我的实体，没有一个永恒不变的我，你不能像切开个什么把它找出来说“这就是自我”，但是你不能说没有自我。

般若瓦陀师：长老！觉知的功能，怎么跟我以及空相应？通常我们把觉知和知道跟自我感挂钩。可是当您说到清净心……

般若瓦陀长老：喔，阿罗汉的清净心……

般若瓦陀师：所以，（在彻底觉悟的清净心中）觉知的特质还存在吗？

般若瓦陀长老：由于阿罗汉不需要这些东西，所以可能存在也可能不存在。阿罗汉不必提起念住，那是训练。

你在经典中可以读到，佛陀说：“我提起念住。”如果他一直都保持正念，那又何必提起呢？这表示他并不是一直都保持正念，因为没有这个必要。阿罗汉所作皆办，他可以坐下来逍遥地翘起脚休息。呵呵。

坚固般若师：当您说清净心时，是指涅槃吗？

般若瓦陀长老：对。它一直都在。只是被遮盖着，像……

尼科师：长老，关于圣贤，阿姜藹给一个进入大殿的比喻：初果是第一步，你看到大殿可是还没有进去。阿罗汉则两只脚都已经 inside。我把它诠释作只有阿罗汉才圆满地体验涅槃。

般若瓦陀长老：对。问题是涅槃的本质是空。现在当你有这世间意识时，你无法觉知到空。所以我们无法体会它。我们一直都在觉知事物、感觉、接触，但却与一切事

物永存间隔。

换句话说，无论以何种方式认知，都是二元，有一个能知，一个所知。我们从来不曾与那事物有真正的接触。所以，我们要什么时，总是处在类似半中状况，永远无法真正得到。

举个例子，有人想要汽车。他买了一辆，然后说：“现在我有车了。”有什么改变了吗？——没有东西改变！唯一改变的是那个人的看法，汽车还是照旧。“这是我的”只是一种说法，一种世俗的思想模式，就只是如此而已。

所以，你根本什么也没有，只是你认为你拥有吧了。

你也并不真正拥有身体。身体并不属于谁的，它是属于世间的，它从世间来，将回到世间去。它依靠世间而存在，它实际上是属于世间的。

（此时一只狗跑来躺在长老的脚旁）它现在不怎么开心，毛都脱光了，没有那种又大又威猛的感觉，不爽嘍！呵呵……（长老亲切地拍着它吃吃笑）

阿姜强达果：它与我们第一次来时看到的狮子狗同种类吗？

般若瓦陀长老：那是只松狮犬，这只不知是什么品种。

法光沙弥：“不是我”的思维，会不会有修得不对头的？有的话，是怎么样的情况呢？

般若瓦陀长老：不能善巧地思维我与无我……有些人喜欢说“我没有‘我’”，到底是什么没有“我”？他们提到“我”，然后说没有“我”。那个没有“我”的“我”是什么？谈话中，这些人尝试避免用到“我”之类的

词，好像这样做会产生什么差别，这是不善巧的方式。

有些人相信“不是我”，然而他的相信只是看法罢了，没有深入里面。这个没有深度，只是肤浅的观念，底下不但是根深蒂固的我，而且这个我还是真实不虚的呢！

你们看佛书，他们说“无我”，如果总是读到“无我即没有一个我”，这表示他们还未能正确地理解。

实际情况是没有一个永恒的我，没有一个可以称作我的固定实体。但这并不表示没有一个可以称作我的变迁现象。

阿姜强达果：您说涅槃的本性是空——空于什么？

般若瓦陀长老：空于世间、空于轮回。凡是我们认为充实或有内容的必然都是轮回的，它们必然是二元、相对的。因此，当这些不存在的话，世间称之为空。

不过空不是空无一物，它是实相。我们对此难以理解。我们只能以相对的方式思维，甚至我们本身的存在也是相对的。当我们以相对的思维方式来理解空时，就无法理解。也因此，我们会以为空是什么都没有。

我们称为“东西”的那个本身就是空，只是我们没有意识到罢了。

换个方式来理解，看看感官怎么运作好了，就拿视觉过程吧。被看的物体让眼睛感受到而进入里面。这样我们就得到影像，内部的。这个内部的影像就是我们所看到的，这个很容易理解。

如果看一样东西是这样，那么看一切东西也是如此。我们与这个内在的影像产生联系。虽然进入眼睛的很小，而且还倒反在视网膜上，可是当我们看时，我们看到很大

的山、树还有天地万物。我们没有意识到这只是视网膜上非常小的点罢了！我们取得影像再经过大脑处理，是经过处理才能看到，具体的过程我不清楚，只知道经过了一些转化处理就看得。然而我们所看到是内在的，不是外面的。所以我们所看到的整个世界都在里面，不在外面。我们不知道外面是什么！

听觉也一样。外面只是声波，声波传入耳朵，经过耳道到达鼓膜，鼓膜振动耳蜗，再刺激听觉神经产生冲动，传导进大脑，经过不可思议的处理，最后我们听到那些声音。真正的讲，声音在我们里面，根本不在外面。

其他感官也大同小异，嗅觉和味觉是化学，进入我们里面之后变成了气味和味道。触觉也是。只是接触或温度的变化之类。当进入我们里面就成了感觉。

由于这样，我们的世界观是从非常独特的角度形成的，纯粹是个人的看法。我们只能够从自己看世间，无法从其他管道看世间。纵使我们能设身处地别人的处境，最后还是落回我们自己的看法。

我们纯粹站在自己的角度看世间，也就是在我们之内看一切。你这样看，几乎一切都是空的。没有实质……（录音不清）。

有个人看着一个大房间，房中间隔着一道墙，两边各有一扇门。门开着，可以看到里面，墙也在那儿。现在他看到一个幽魂，从墙这边穿透到另一边。那个人看着——那幽魂是真的吗？

现在你问自己，这幽魂是真的吗，还是那墙是“幽魂”

？这要看你怎么看待，如果你看到幽魂穿过墙到另一端，那么要嘛幽魂是真的，墙是假的；要嘛幽魂是假的，墙是真的。你看，我们的处境是多么的相对。情况就像这样。

假使你走进镇里，看到街上有许多人，你怎么肯定那些全部都是真的人，当中会不会有些是幽魂呢？问题在于，我们对现实有固定的成见，使我们看不到世界的相对性，看不到自己的相对性、多变性。烦恼不喜欢这点，它提出一个“自我”来，把这个“自我”搞成很重要很真实的样子。那样，即使什么都没有，至少也有这个“自我”可以执着，这个当然不好放下。

（停顿了很久）还有什么吗？

法光沙弥：关于发精进心，还有其它方法吗？

般若瓦陀长老：唔，你需要有一些体验，即使是粗浅的也好。经历某些体验之后，你可以回忆这些经验，提醒自己将来一定要证得这境界，通过这样提起精进心。

问题在于，在有所突破之前，修行会是一项苦差，非常、非常难！要培育强大的意志修行实在不容易。在其他领域，培养意志力还容易，比如踢足球，你可以拼尽全力攻龙门，只是这背后隐藏着烦恼。

干坏事很容易生起意志力，做好事就难。想像一下，猫捕老鼠时就近乎入定，但那不是正定，是邪定。起歪念头很容易，善的就很难，因为烦恼不喜欢善事。所以，烦恼不在就好办。

情况是你想干坏事时，烦恼会来帮助，它们不会干扰，因为相应嘛！你要做困难的事，那些正确、符合佛法

的事，烦恼绝对不喜欢，它们就捣蛋，给你添麻烦。

这个问题值得思考——我们要怎么样才能使出功夫来克服烦恼。千万别以为烦恼微不足道，没什么大不了。它们着实厉害，人世间所有的问题都是它们引起的，枪自己不会发射，人不会虐待自己（至少大多数人不会），有了烦恼才产生这些麻烦，你才会面对这些问题。这是烦恼之道，不可小看。

最重要的烦恼，当然是欲爱——淫欲。这个非常重要，它以各种面目呈现。在男性它以侵略性呈现，在女性则以诱惑性呈现。它以这种扩张与吸引的力量渗透进每一样活动中。侵略性展现在商场上，在战场、运动场，在每一处地方都有它的踪迹。

这些由欲爱产生的影响对人类无远弗届，我会说人类最大的烦恼应该就是欲爱及其流类。能够克服欲爱，你就没有问题，可以高枕无忧了——那是阿那含的境界。

帕沙迪果沙弥：长老，欲爱是指淫欲还是所有感官的染着都算？

般若瓦陀长老：你不能把它们截然分隔开来。因为真正探究起来，你会发现之前没有意识到所有的事物都是欲爱。人类脑子里想的都是意象，自始至终都用象征符号。性象征——噢！——无处不在。人们甚至不自觉地使用它。有些人学习观察，观察一般人做的事、拥有的象征、说话的方式、形象等等，会发现当中至少一半以上都是性象征。然而人们并不自觉，因为他们不了解自己的行为模式。

般若悟陀师：现在的广告都充斥着性暗示。

般若瓦陀长老：对、对！广告中处处可看到这点，确实如此。

阿姜强达果：这就是为什么森林传统那么强调身念住，对吗？

般若瓦陀长老：对。身念住和不净观。不净观是针对淫欲的，淫欲来时，用不净观来对治非常有效。

杰若米白衣：这问题我曾经问过许多人——阿罗汉，在西方人的理解中，似乎还有瘾，不管是对槟榔还是烟草的瘾。我肯定人们经常问您这个问题，您怎么解释呢？这类瘾大概来自欲望，可是阿罗汉已经从欲望中解脱了呀！

般若瓦陀长老：首先我们要理解什么是阿罗汉。阿罗汉是清净心——不是身，不是意识(mind)——是清净心。证得的人，烦恼已经消除。

因此，如果刚好有位阿罗汉认为，比如说，要给开示的话，嚼槟榔可以提神（我自己可不碰这玩意儿，嘴巴受不了。阿姜摩诃布瓦就常咀嚼）。它是种刺激品，相当有效。

渴爱嘛？——不，这不是渴爱！阿罗汉当然可以享受某些东西啊。有些东西令人享受，另一些则不然。如果那些东西令人享受，有何不可呢？毕竟他已完成了工作，已通过了。这些对心没有影响，只是对五蕴(body and mind)影响吧了。心是纯净的。

换句话说，阿罗汉之所以为阿罗汉，是他不必再修行。不必戒除（录音不清）这类很多人认为不好的东西。

至于不道德的事情，他直接知道哪些不好、没有用，不会令他满意。

阿罗汉同时拥有梵住，能看到对别人不道德是错误的行为，是不对的，他都知道。

大多数的阿罗汉证道之后，仍然遵守所有的戒律，波罗提木叉，托钵等等。不是为自己，而是为了他人而持。出不出去托钵，诵不诵波罗提木叉对他们根本无所谓，可是会影响别人。因为他们必须树立榜样，如果他们不好好地做，谁会？身为老师，阿罗汉必须小心地树立榜样。其实他们自己不需要这些。

有个案例，有一位阿罗汉没有出席诵波罗提木叉，佛陀问他：“为什么你没出席？”

那位阿罗汉回答：“嗯，我并没有需要。”

佛陀听了说：“你不出席，谁会呢？大家都知道你是阿罗汉，你不出席诵波罗提木叉，其他人会说：‘好啦，既然他都不出席，我当然也不必。’”

所以佛陀说“你必须出席”。

杰若米白衣：我只想搞清楚，不管是不是阿罗汉，假使我已经有很多年戒腊，也成了法师。现在我想开始嚼槟榔来帮助的禅修，您赞同吗？

般若瓦陀长老：根据槟榔带给我的经验，我不赞成。（众笑）

杰若米白衣：好，那就说抽烟吧……

般若瓦陀长老：嗯，我曾经抽烟，这个也是我不赞成的。（笑）从医学上来讲，这对健康很坏，而我们还需要

这副臭皮囊长命些来修行解脱。

关于抽烟，阿姜（摩诃布瓦）说，如果你抽烟，那你就抽。一旦你戒烟，就不应该再抽烟。

阿姜强达果：是什么使烟民上瘾？

般若瓦陀长老：未（录音不清）证阿罗汉的人还有烦恼，可能是渴爱吧。

大约三十三还是三十五年前，我在华富里府的一间寺院。那时我还抽烟。山上有一间茅蓬，我去住了一晚，在那里思考到：“为什么我还抽烟？嗯，大概是渴爱吧。佛陀说渴爱带来苦……我要戒烟！”我做到了，从那时起我再也不抽烟。

我并不是说逻辑上就那么容易戒烟。当然，之前我也像其他烟民一样反复考虑戒烟。这次我决心戒。

重点是，戒烟不单单是停止抽烟，这还不够，必须做到连想都不去想。所以，任何人戒烟，应当连想抽的念头也断掉。如果念头生起来，赶快打断它，这样你就内外都戒烟。这是戒烟的方法。

杰若米白衣：讲回阿罗汉继续抽烟的个案——他是个烟民，可是他证果了。理论上他可以说：“对凡夫而言抽烟是执着的示范，所以我应该戒烟。”

般若瓦陀长老：没有错，他可能会这样做。问题是，在森林传统以及在泰国东北部，一般上抽烟并不是什么大不了的事。这里他们抽的烟通常是本地的烟草，你只须把烟草卷起来，不必粘紧，也不必去买，直接就可以抽。现在是否如此我不知道，早年是这样。

人们视抽烟是很正常的事，没有不应该抽烟的观念。不像西方，普遍认为任何带来享受的东西都对你有害，或是罪恶。这在西方很普遍：“一切享受都和罪恶有关，绝对不能享受。”那是基督教加尔文派的观念。

像抽烟之类，并不怎么罪恶，里面没有罪恶的因素。虽然对身体有害，但对心理不会有很大的负面影响。

这类问题在西方会是严重的课题：“为什么你吃肉？”当然是因为饿了才吃嘛！然而，他们认为肉食从本质上而言是错误的。在（比丘）戒律中从没禁止吃肉，只是说你不准杀生。杀生和吃肉是两回事。杀害动物需要很坚决的暴力，你得提起这种暴力去杀，你不必动用这种暴力来吃肉。肉不是动物，人们通常会说：“嘿，那动物可是为你而杀。”如果比丘知道那动物是特别为他们而杀的，他们当然不能食用，戒律是如此。不过从市场买的话……重点在于，唔——因果不能以这种方式往回推。这（乞食比丘接受从市场买回来的肉）不是业。虽然这可能牵扯到因果，但不是业。这种情况之下吃肉不会障碍一个人证得阿罗汉果——我们的目标。

般若悟陀师：身为新学比丘，以及西方僧团的一员，我们接触过不同宗教和灵性的教导，包括森林传统以外的其他佛教传承。许多时候你会发现这些教导和阿姜查、阿姜摩诃布瓦以及其他森林导师的教导很一致。这些教法许多还蛮有启发性，对新出家的僧侣接触它们，您有什么建议？另外，您对于出家人学习更外围的学问，例如心理治疗有什么看法？

般若瓦陀长老：治疗法对修行佛法帮助不大，这类东西没什么用。有些人钻研这些，例如，好些比丘就学会按摩技巧。由于这类东西并不难学，不必花费太多工夫。不过如果真正深入治疗法，那会中断一个人的禅修，而且不会有任何好处。

至于其他宗教嘛，嗯，主要看它们是否正确。如果正确，那就正确；如果不正确，那就不正确。情况就是这样。

你可以在属于俄罗斯正教会的Philapeans（拼字不清楚）之类的书中，找到基督教古代隐修士精彩的资料。他们进入森林修行，是真正的好人。他们修得什么，我不晓得，但他们的所作所为非常好，一点也没有问题。

他们在森林中，大概住在大自然里，单独、很简单、什么也没有。然后偶尔有一两个人发现，并前来探访他们。消息传开来，越传越广。人们开始在这里建修道院。最后，为了摆脱纠缠，这些修士得离开到别处。他们被迫逃离。事情的发展就是这样。

在基督教和一些教派，有许多很好的资料和教义。虽说不是完全正确，但确实很好，其中有许多都正确。

探究这些并从中学习没什么不对。你会发现有些早期的修士热忱与活力是那么的高涨，噢——我不知道他们怎么做到！他们的修行确实是那么的精力充沛。比如，阿稣扎就有躺在钉床上之类的修道。

般若悟陀师：作为新进比丘，我对八正道之首——正见——印象深刻。站在这个立场，您怎么看待大乘佛教？

般若瓦陀长老：对于中观学派或唯识学派——就只这两个——我认为没有太多不对的。它们的基本教理在上座部中亦有，虽然彼此强调的重点不太相同。某些部分我是蛮能接受的——我不晓得他们是否做得那么好——不过整体而言这些教义不错。

至于菩萨观，我不认同。这是我能说的。我的意思是：限制自己不证涅槃，以便可以回来救度众生是否正确？到底是什么令你回来？——烦恼！难道你要加强烦恼来促使你回来吗？我认为大错特错！这是我能说的。

尼科师：根据您的观察，在佛教其他传承是否有彻悟的僧人？

般若瓦陀长老：哦，当然有！毫无疑问许多高明的禅师都是大彻大悟的。

尼科师：当代的老师呢？

般若瓦陀长老：喔，我不知道目前的情况。以前有位虚云，不过他大概去世有段时间了。在韩国也有个不错的僧人。在日本有些非常严峻的禅寺，为数不多，至于现在那里的老师怎么样，这个就不晓得了，我只知道他们根本不欢迎外国人去。

只是举这些地方作例子。至于现在的中国，我想就不必浪费时间了，在香港或许能够找到一两个好人。不久前我们这里来了个香港的僧人。是去年，非常好的一个人，非常乐意倾听、讲述和讨论。我们相处得很好。虽然他是大乘信徒，不过也没什么不同。

帕沙迪果沙弥：阿罗汉证得涅槃因此能够教导众生，

和菩萨有什么差别呢？

般若瓦陀长老：不一样。菩萨发愿不断回来直到一切众生觉悟为止。这里有个解决方案，因为当证悟了，你所知道的唯一的“一切众生”只在你的心里。所以，一旦证悟，你就令一切众生觉悟啰，呵呵……

很难说啊。

我想，这样的理论兴起是因为相对之下，大乘趋向接近在家信众多过出家众。这是对在家人的教导。

显然，应该做的是：“现在我有烦恼，麻烦极了，我得把它们清除掉。”除非你清除了烦恼，否则发愿回来还有其他什么的又有什么用。你消除了烦恼，就清楚知道应该怎么做。解脱了你就知道，晓得自己应该做什么，有什么需要回来的，你自然知道，到时你会安排。

我们应当牢牢记住——所为何事？——一定要熄灭烦恼！

般若悟陀师：我曾在大乘传统修行过，我所听说的菩萨愿是指这辈子要证涅槃，最直接的愿——救度一切众生最有效的方法。而不是意味着你发愿有一个“我”生生世世轮回。

般若瓦陀长老：那还合理。可是一般上大乘不是那样子说。

般若悟陀师：对，一般说得很玄。

般若瓦陀长老：是啊。（录音不清）能修到多高的境界就尽力修到那个阶段，并且尽力教导，那很好，没问题。不过你得明白不是每一个人都适合教学，有些人就是

不行。

卡雷尔白衣：长老，如果多年前的因缘招感烦恼生起，我们应该怎么办？放下吗？

般若瓦陀长老：这要看烦恼的性质。有各种各样的烦恼，在你失念时会以微细的形式浮现。克服烦恼最重要的是念住。这是可以肯定的。

念住是最好的工具。你培养好念住，一有烦恼就自然看到，清楚看到在哪里。你严密地注视，它们便无法套住你。

有一点要明白，你若要克服烦恼，一定要直接扑向渴爱，渴爱是祸首。渴爱和欲望，其实两者都大同小异。

你能克服渴爱就能克服执着——你没有办法直接解决执着，用意志力或决心之类行不通。要铲除执着得从它的根源下手，它的根源是渴爱。在十二因缘中就很清楚，渴爱是执着的因缘，你消除了渴爱，执着就无法生起。要熄灭渴爱你得注意受，受是渴爱的因缘。现在来到非常重要的一点，这是你能把受和爱隔开之处。

受就只是受，是过去的果，业的果。而渴爱是新的业，所以你在造新业。假设你能阻止新业发生，情况就会逐步改善。不过在十二因缘中没有指出方法，它只是告诉你整个过程，没有解释具体怎么样应对。窍门在于你得学习怎么找出受，然后观察它，看受怎么样带来渴爱。

举个例子，首先你看或听到，并从这里生起苦的感受。我们把苦的感受称作嗔的感受。不是嗔，只是嗔的感受，当中没有嗔。只有在我们开始想、批评、抱怨或做其

他类似的什么时候它才变成嗔——麻烦在思想时介入。

嗔的感受是不乐的感受，通常在下面太阳神经丛这里产生。你得学习往内观察，非常重要！你能往内观察到它的话，不要让它发泄。不让他泄漏出来变成恶念，你就能在这里解决烦恼，因为业没能再制造烦恼，那你就击败了它。注意！你只是在这种情况下取得小胜，要彻底把这特定的嗔心铲除，你大概要做很多次，它会一点一滴、一点一滴地淡化。

这是细心观察的方法。你还得学习往内观察，看那些感受在哪里，哪类感受生起。想想看：“最近一次有嗔念是在何时？”再反思：“发生什么事？我觉得怎么样？”你（录音不清）那感受，你就知道“一定不能让那感受变成思想，所以我一定要想那感受，不是别人”。换句话说，你能把它制止在里面，就不会造成伤害。让它变成思想、言语、行为，麻烦就来了——业就由此生起。

你一定要清楚人类怎样被分为情感与理智，情感部分非常重要。西方高推理智——当然，理智很重要——然而当理智与情感不平衡时就会有危险，两者一定要平衡。即使是重在情感这边，情感充沛而理智不足，还不那么危险，可能会带来一些荒诞不经的行为。如果是理智过头情感不足，那就危险了，会导致人们自杀，发疯等形形色色的祸患。

你必须知道自己的情感。肯定的，正确地培养情感是修行三摩地的方法。三摩地的修行是培养情感的方法。理智是智慧——般若——的方法，但三摩地第一，理智次

之。

帕沙迪果沙弥：长老，三摩地的修行，您是指坐禅和经行吗？

般若瓦陀长老：对、对。都是训练这颗心，调伏心，防止胡思乱想，培养念住，反正就是这类东西。

般若悟陀师：当奢摩他与毗婆舍那的修习平衡时，在还未深入毗婆舍那之前，您是否会鼓励修深定——近分定和安止定？

般若瓦陀长老：会，我会鼓励。最好培养三摩地一段时间，至少你要多少有体验，然后偶尔可以稍微转换你的修行。不过修行最好保持偏重于三摩地，在其他时间才转向观察。观察身体。看你是否做得到。

注：

① 阿姜曼的另一位资深弟子。



12.

修行人本分事

南律胶县修心园

阿姜毗呀

一九九八年五月二十二日

当被问及某位比丘对涅槃的诠释……

阿姜毗呀：导师们很少直接谈到涅槃，那是超越一般人所能体验的范畴。听的人即使相信也没有什么用，不相信的可能还会造很重的恶业。所以导师们通常用隐喻或者干脆不谈，只教导趋向涅槃的道路。

重点在于直接趋向涅槃，间中不要停歇。比如说要去伐克榔村，顺着道路不停地走你很快就能到达。假使途中停下来观赏，与人们聊天，再跟随他们一起去游览，那你就得花很长的时间——如果能够——抵达伐克榔村。无论如何，在现实中几乎每个人都

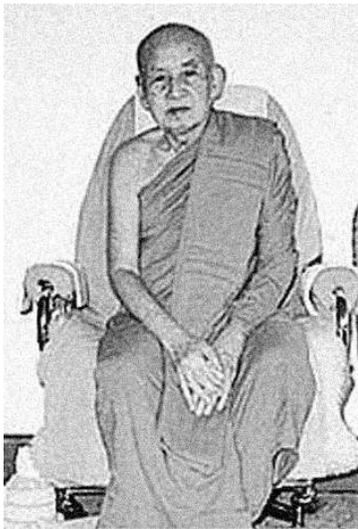


会走弯路或至少困在三摩地中，自以为已经抵达目的地。即使是阿姜查也曾经短暂卡在其中；阿姜摩诃布瓦花了六年时光；隆浦帖则超过十年；芭南寺的阿姜速二十年。

阿姜强达果：是否由于所有的誓愿看来都已圆满了才发生这种情况？

阿姜毗呀：对。看来什么烦恼都没有了，清净无比。许多人过不了这一关。另有一些人修了五个十个安居，感觉到没什么进步，退心了。记住！只有很少很少人有足够的波罗蜜成功抵达目的地。看看美国总统或泰国的国王吧，整个国家几百万以上的人口，在同一时间内，只有一个人有足够的福德坐上最高的位子。你应该思考的是——现在要种下什么因缘将来才能解脱。

精进造成差异。泰国有成千上万的人为了证涅槃诚心出家，造成不同的——为何有些成功有些不然——主要是努力的程度，还有过去累积的修行。你必须修到把勤奋融成性格的一部分，不管在众中还是独处都如此。有些人在老师督促下或其他僧人观察时非常用功，一旦独处就懈怠下来。



隆浦帖

当我还是个年轻僧侣，身体强壮时，我经行得比任何人都晚，看着一间接一间茅蓬的蜡烛熄灭。起得比任何人都早，看着蜡烛逐渐点亮起来。不简单哦！心中的烦恼总是要说服我：“你疲倦了，是时候休息了。那么昏沉怎么坐禅？”智慧反击：“怎么才能克服昏沉？继—续—下—去！”偶尔烦恼会赢，这时我会再出发，最终把它们削弱。

阿姜强达果：当三摩地和般若进行得顺畅时，烦恼似乎特别多，比平时多许多，这正常吗？

阿姜毗呀：很正常。一般人有整大堆的烦恼，仅仅是认出有很多烦恼已经是一大进步。即使是须陀洹也还是有许多烦恼要清除，许多工作要完成，在那个阶段也不会是一切都顺遂的。这就好像烦恼装满在一个很大的储存库里，不断浮现，你估计不到还剩多少。一次又一次地，在你以为成功超越某种烦恼时，它就浮现给你看。你唯一能做的，是在烦恼浮现的当下，用般若紧紧跟着它、面对它并放下它。

阿姜强达果：您是否有遇过或听说过，有谁只修观没有修三摩地而证果的吗？

阿姜毗呀：直截了当的答案是——没有。心要有足够强大的力量才能彻底切断烦恼，在这方面三摩地非常重要。当然，假使你知道并且打算修毗婆舍那作为三摩地的前行工夫，这倒是一个可行的方便。

几乎所有的禅僧——泰国人或西方人——都有这个个性，开始修行时需要不断运用般若使心平静到足以培养三

摩地。只有非常少数属于圆满三摩地后才开始修毗婆舍那的。

阿姜强达果：是否说一定要有多深和多强的三摩地才能证道果呢？

阿姜毗呀：一定要强到静止和合一，没有任何思维，觉知依然存在——知道你正在体验的。

阿姜强达果：我们的修行，是否要依据处在偏僻地方或热闹的寺院而作出调整，还是保持一样？

阿姜毗呀：你在城市或法务繁忙的寺院，要用不同的方式修行。森林中外在的干扰很少，心容易平静。如果有很多外缘，与人交往频繁的话，关键是学会如何不沾染别人的负面情绪，否则周遭的人会感到轻松，而我们自己却越来越沉重。你要有能力在交际完毕立刻把思绪抛得干干净净，不然坐禅时内心会不断浮现当天的谈话与情绪。

嘴巴说“保持念住”、“不要沾染别人的情绪”很容易，要做到却很难。阿姜查可以承担别人的困难和痛苦而不挂在心上，因为他的心很强，周遭的人根本没有意识到发生了什么，只知道待在阿姜查身旁就很清凉欢喜。不过这不是初学者的行持，大多数人会焦头烂额。在森林中修行容易得多，我劝你们尽量不要担当太多职务——特别是住持。

假使有人说你这样做自私，应该协助别人，这是现代社会大部分人的心态。佛陀也这样想的话，我们永远不会有佛。

要让你的心安住，可以回忆曾经做过的善行，并随喜

你修过的波罗蜜。那些在度自己之前只顾度别人的人，永远无法深入地教导或协助人。万一由于无知而误导别人，那就可能造恶业。巴蓬寺很多僧人想模仿阿姜查晚年的一天到晚与人们交谈，不是早期的苦行。然而正是早年的森林修行使阿姜查成为这么一位伟大的老师。

阿姜强达果：除了分析身体成为不同部分和元素，您是否有听过任何人以其他方法证悟道果？

阿姜毗呀：没有。至少清楚看到心(citta)时，能知的心(knowing mind)会彻底明白身体是无我的。

阿姜强达果：阿姜查在一次开示中说过，即使是阿罗汉仍然有烦恼，但就像一滴水珠滚过莲叶：没有任何沾粘。您如何理解呢？

阿姜毗呀：阿姜查说话喜欢与众不同引起人们的注意、思考。他指的是身体——过去业的果报——而心已经彻底免于烦恼。一般上，人们用其他方式说明阿罗汉身体和生理的痛苦，阿姜查的措辞用字却别出心裁。

阿姜强达果：我听说您还是个学生未亲见阿姜查时，曾经在禅相中见过他。

阿姜毗呀：对！我那时是打算回去（纽约完成金融硕士学位），然而在我开始坐禅之后，出现一个清晰的禅相——一个不认识的僧人在嚼槟榔。我拜见过许多当时著名的导师——隆浦梵，隆浦文——可是我一遇到阿姜查，认出他是禅相中的那位，就认定他是我的老师。



隆浦梵



隆浦文

当我考虑放弃学业去出家时，家里人拼命阻扰我。那时的情况是我发现禅修实在快乐平静，可是一旦下座，就打回原形，所以我要探个明白。我有信心只要不断修下去，终有一天会尝到解脱的滋味。

13.

心的修行

南律胶县修心园

阿姜毗呀

一九九七年三月二日

与阿姜毗呀一起散步闲聊，话题转到佛法，他即带我们进大殿，让我们坐下，他自己往木榻上坐。我讲述在神坑山阿姜万才那里度雨安居时的禅修经验。

阿姜毗呀：你修观的同时修三摩地那很好。杂染情绪在慧解脱者——开始时修观使心平静的行者——心中生起时，即使修行退堕，也只是一点罢了。修观前只修三摩地的行者——心解脱者——在情绪生起的当下如果没有三摩地的话，就会像没有修行一样，从天堂掉落地狱。话说回来，如果三摩地够深，能如如不动的话，就可以把情绪老实地



压在底下，保护心不受染污。在心还没拥有三摩地强大的力量之前，最好依赖隐秘宁静的环境，尽量把感官冲击或刺激减到最低。繁忙时，你也必须观察，以便三摩地不足的话，至少有某个程度的智慧支援。有一点要注意，这个阶段的智慧大多是思考和记忆，不属于真正的智慧。比起只是修定，同时修定慧心会比较疲倦，你在心力耗尽时也不可放下功夫。关键是用心把身体分解开来，分析到它看来是空的。

阿姜强达果：您所谓的“空”是什么意思？

阿姜毗呀：无我，彻头彻尾的空于我。用心切割和分解你的身体，直到剩下骨骼。然后把骨骼变成尘、消失、变成地大。即使观想一个人只剩骨骼或尸体，还是会有些许执着残遗。

阿姜强达果：如果一个人经常这样以禅相观身，要有什么程度的三摩地才能证法？

阿姜毗呀：不必从这个角度看问题。只要心一出定就观察。当八正道成为一时，你就知道法。这个阶段当务之急是一心办道，任何时候都远离五盖。少吃、少睡、吃你不喜欢的食物。如果吃喜爱的食物，就只吃一点点，不要纵欲于饮食，也就是说如果吃东西令你满足，就用三摩地或观察切断它。尝试只睡三四个小时。昏沉时，想办法克服。阿姜查疲倦时，他入三摩地十分钟，然后就能容光焕发地出定，昏沉驱散无踪，当然我们大部分人得用其他方法。早上起来时，念住必须留在睡觉前专注的地方——不管是呼吸、手或是哪里。这样修行非常困难。修行想进

步，哪怕是微不足道的享受和舒适你都得放弃。每一次你都跟烦恼对着干，它们不断以各种形式显现，每天换张不同的脸，而你必须能拆穿它们的花样。反正你还不太老，就拼命吧！年轻时不用功，等到了十五二十个安居还拿不出像样的成绩来，当禅修更好的年轻僧人来到跟前说：“这就是你的功夫吗？”那就有够伤了！

阿姜强达果：是谁教导您观身的？

阿姜毗呀：阿姜查呀！他教导怎么样观察身体是无常、无我的。虽然一般上他开示观心。就像许多导师一样，人们听他们的教导时，总是把开始误以为最后，把最后误会作开始。

阿姜强达果：请您详细解释。

阿姜毗呀：人们都这样认为，阿姜查的教导通常都是关于观察心念(mind)、心的状态、心(citta)。那是因为阿姜查的心已经有稳固的基础，三摩地已经圆满了，所以他可以观心。我们这些才刚开始的，需要学习、磨炼和修行佛法来打好基础。我们应当尽量修三摩地。一旦有了三摩地再来修观，基础就会越来越稳固健全。阿姜没有详细解释这个阶段，我们都听他的开示，他很少讲解开始——三摩地——的阶段，通常只听到“直接观心”。然而你们一般人，没有高深的三摩地，观不到心，心念无法保持静止啊！有高深三摩地、基础稳固的人，可以调伏心，让心静止不动，不太高也不太低。我们得依靠这两个阶段，可是阿姜查通常只教导后者——观心。任何修行人自己可以知道，心念不平和就无法观察心。我们可以观察它，但是这

个观察与佛陀的不同，与导师们或阿姜查教导的也不同。那只是不断地思维罢了。

阿姜强达果：开始时我们应当专注于所有的四念住吗？

阿姜毗呀：不，这阶段只是身体，这是最容易的，其他的需要更有力的心。还有如果三摩地不够深，观心将会变成在思考。假设你的三摩地很深和稳固，意识一动念住立刻在那儿，念头或意念会当下消失。当我说完全专注在身体，意思是以这个作可靠的依据。你觉知身体时，不论心中生起什么你自然也会觉知到。在这阶段直接观心的话，你不一定觉知身。

阿姜强达果：您是否可描叙刹那、近分和安止定，以及它们的分别？

阿姜毗呀：刹那定是指心短暂集中，没有深度或稳定性。在近分定，你能觉知外尘对感官的冲击，不过这个刺激无法动摇心中稳固的平静。森林传统的导师们把安止定分为安止三摩地(appan sam dhi)和安止禅(appan jh na)。在安止禅中，心完全合一，没有感官输入，在这个状态中不可能起观。安止三摩地是指心在同样深和有力的境界，同样没有外尘的冲击，可是你可以对内观察。

思想是自然的作用，唯一不会思想的是死人，不过你必须修到心能迅速平静下来，离开日常活动的念头和情绪，让心安住在绝对的宁静中，一念不生。

我自己的话，目前已经习惯了在忙完一整天之后，一坐下来就可以迅速地切断妄想，使心保持在彻底的宁静

和觉知中两三个小时，直到心饱满——平静把心满满地喂饱，饱到溢了出来。到了这地步，不管你再坐多久，平静都不会再更深了，已经满了。假使时间有限，我就致力在一个小时或三十分钟内达到“饱满”。起初这需要下很大的功夫。从早到晚你得滴水不漏地防止心从禅修的对象开溜。修到实在受不了时，好吧，让心开小差和思想一会儿，然后赶紧回到修行。这是苦功。

阿姜强达果：您认为我应该去西方还是待在泰国？

阿姜毗呀：你问我的话，我建议待在泰国，待到你有十二到十五个安居。我发现人们喜欢回家乡，问题是假使你有职事或责任，那就很难安排自己的修行时间。要担任住持起码要修到近分定，这样在活动中才有能力好好摄心。

阿姜强达果：我这次春季回家乡，您有什么要指点的？

阿姜毗呀：修行尽可能不要中断。听到喜欢的老歌或音乐，一定要用适当的方法观察使心不往外攀沉迷其中。不管是任何根门，一有要放纵的趋向一定要想办法切断它。安住在身体之内。还有每天最少修慈心两次，回向所有的众生，至少是你自己。

阿姜强达果：之前我问起修习慈心，您说没有必要。为什么现在又改变了主意？

阿姜毗呀：我是根据情况而教导的。散发慈心给其他人会消耗你三摩地的能量，所以通常用那能量来观察身体增长智慧比较理想。另外，在泰国还有许多导师，他们的

存在以及他们散发的慈心，形成一个影响其他人的氛围，使住在附近的人感受慈心。在美国，你得靠你自己。

一九九五年六月

阿姜毗呀、阿姜阿金恰诺、阿姜强达果

阿姜毗呀：以往晚上睡觉前我会决定起身的时间然后设闹钟。后来我可以在闹钟即将响前准时起身。这还不太难。更具有挑战性的是，保持禅修所缘直到入睡前最后的意识，并在醒来时从那里开始，一醒来念住就保持在禅修所缘上，这样会令三摩地取得突破性的提升。另外我建立两种睡眠模式：第一种是保持念住不断，可以听到声音等，而身体其实睡着了。另一个模式是完全把意识关掉，那就没有梦或意识活动。最好是狮子卧——除非生病了。生病的话就观察不舒适。

阿姜查经常讲一个关于病痛的故事：有个在家人来拜见他，谈起说：“今年一整年我都生病，没有修行。”阿姜查批评道：“没生病的日子你也一样没有修行啊！正确的修行是生病或不舒服时，尽量思维死亡！”疾病来磨时，每个人希望康复，阿姜查却教导：“康复也好、不康复也好，我都接受；死也好、不死也好，我也都接受。”

阿姜强达果：精通观身的人真的“看”到身体里面吗？

阿姜毗呀：三摩地够深的话，你实际上是看到身体里面，就像看电视一样。有时生病了，你可以确定病因而且

知道能不能疗愈。所以，导师们偶尔会拒绝去看病，他们清楚自己的状况。起初，你需要用骨骼之类外在的相，在巴蓬寺我通常在夜深人静的时候去大殿，观察挂在那里的人体骨骼标本，仔细观察每一根骨头的位置与形状。平时我观想每个人都是一副骷髅，托钵时观每位施主——不管男女老少——手中的骨头，哪怕有一只手不能完整观出来，我都不死心，会想看用什么方法使观想更清晰流畅。看到人们的脸也同样，观不到颅骨的话，我会在稍后的坐禅中，再回忆这张面孔，观想把它分成不同的部分。

阿姜强达果：年轻出家时，您对自己非常严厉吗？

阿姜毗呀：一般上，我会把我自己推向体力的极限。我从五岁起健康就有问题，可是我还是会在用完斋之后行禅到作务时间（大约早上十点至下午三点）。我也很小心地限定睡眠的时间，结果人经常很疲倦。除了同伴阿姜阿南，我不参与任何人。寺院在斋戒日要通宵禅修，我通常都会回自己的茅蓬去修行。那时一次坐三四小时对我是很普通的事，只是我喜欢独自修。最近我则试着缩短坐禅的时间却又保持同样的深度和能量。

阿姜强达果：观身时，应该每次都用同样的方式或者观察心想要观的部位？

阿姜毗呀：哪个部位都行，如果心想观某一部位，就观那里。假设有哪个部位，比如说牙齿，观得清晰，就把它放到最大、缩到最小。我通常拿一根毛发，把它变得越来越长，长到占据无限的空间，然后再收缩，很有趣！我会投入其中几个小时。这类乐趣很有意思，能让你整段时

间沉迷在毛发、皮、骨骼中。修行享受禅悦很重要，否则你会往外寻找乐趣。

阿姜阿金恰诺：心无法平静的人要怎么修呢？

阿姜毗呀：你可以持续观察，虽然说没有定力，所谓的观通常只是思想罢了，没有切断烦恼的力量，但总比打妄想好。假使心还是无法平静下来，那有可能是环境或教导的问题。禅修时心有少分平静的话，就保持这平静，不要观，即使是在做其它事时也继续加强这定境，并用般若和反省确保心不会离开那一点平静太远。一开始就同时修止观。

阿姜阿金恰诺：心平静时我不想观。

阿姜毗呀：好啊！那就不观。在修行初阶，就只是加深三摩地。心宁静和快乐时确实会不想起观。你修到心一境性，有足够的力量时，再来见我。我会教你下一步。

阿姜强达果：为什么阿姜查没有详细指导三摩地？

阿姜毗呀：公开弘法他通常避免触及三摩地和神通，大众通常都会对这类课题感兴奋，然而这会形成障碍。私底下，对于已经准备好的弟子，他会相对开放和自由地讲解。还有，他对三摩地熟娴到可以吸一口气，还未等呼气，就已经进入安止定的地步。以这么深厚的三摩地，他可以在任何情况下都保持观察，所以他的修行主要是般若。他拥有各种神通，但很少让人知道。许多阿姜查的弟子误会以为他没有教导或不注重三摩地，没有三摩地哪来的智慧！

阿姜强达果：证入预流需要禅那吗？

阿姜毗呀：心无法集中进入心一境性，不可能证悟须陀洹果。

阿姜强达果：那些只教导毗婆舍那的方法呢？

阿姜毗呀：通过修观有可能使心集中，但如果没有稳固的三摩地基础，那个“毗婆舍那”只是思维罢了。

阿姜强达果：您是否可解释舍利子的现象，导师们的遗骨火化了怎么会转化成为彩色的结晶体呢？

阿姜毗呀：证得深定的人观身会发生这种现象，清净心渗透身体时有净化物质的作用。你想要有舍利子，那么发个清净的愿就会更快发生。除了阿罗汉，其他果位的人骨头也有可能变成舍利子。看过有些老师的遗体不会腐烂的吗？要做到这样，你必须在临死前，发肉身不坏的愿进入四禅。另外，去世前大约三个月素食能净化身体，然后在死前进入四禅。

阿姜强达果：关于有能力看到其他人的心，您可否解释这现象？

阿姜毗呀：精通此道者，看到心在胸口部位呈现为光，光的强弱和色彩胥视心的纯净度。比如，证禅那的人、须陀洹、阿罗汉等，每个都不同。舍利子或用心力加持过的物体也一样，用内眼看那物体的光环，可以知道加持物体那个人心的纯净度和能量。另外不同能力的人看那加持物，可能会看到不同的光或光环，这要看过去累积的波罗蜜而定。关于三摩地和神通现象，还有许多更微细的。等哪天你准备好了我再告诉你。



14.

思想——般若、阿罗汉——菩萨



阿姜毗呀

奇瓦利法师发问兼翻译

二〇〇一年九月二十日在乌汶府国际丛林道场

瓦拉菩提师：我们要怎么样辨别五盖中的昏沉与身体真正的疲倦？

阿姜毗呀：好好睡了一觉之后再坐禅身体还是打瞌睡，那就是盖。不然这是个非常微细的问题，你需要有相当程度的三摩地来辨别，一般上你分辨不出什么是盖什么是身体的疲劳。

瓦拉菩提师：那我们要怎么修？

阿姜毗呀：只是继续用功。无论身体怎么样，内在你仍然感受到清凉、平静、快乐、喜。虽然掌控不了身体，但还足以掌控你的心，那就够了。

瓦拉菩提师：掌控身体是指什么？

阿姜毗呀：意思是身体挺直地坐，也就是所谓的“保持警觉”。身体不受掌控的话，它肯定累极了，那就放下它吧，只是抓着心——把心静下来……那会更好，心证入三摩地之后，就感受不到身体。

雅谛果师：一般的说法是先要平静，有三摩地的基础才观身。在安那般那中，我的平静和三摩地都还可以，当我转去观身时，三摩地似乎彻底崩溃了。好像只要来到观身，不管我的三摩地有多深都没有用。

阿姜毗呀：你三摩地的力量还不足以观察整个身体，先观部分。你觉得已入很深的三昧，然而之后却无法观身，那表示你的力量还无法观整体，你就只观身体的某部分好了。有定的能力却无法发挥作用，是定力还不够。所以只取身体一部分作为禅修对象，例如，观毛发是毛发、指甲是指甲、牙齿是牙齿，或者是哪些你喜欢的。等到你的力量逐渐增强，就可以一部分一部分地综合起来。

雅谛果师：观身的修行是为了看到身体不是我。观身时我能告诉自己这身体不是我，我觉得我看得到的。接下来，似乎只是徒具形式的在修，因为我已经明白了嘛！感觉上，修观并没有效果。

阿姜毗呀：因为你明白的只是记忆中的东西，心还未真正知道不是我。这是无我想(anattā-saññā)，无我的观念，还不属于真正的知见。我们可以这样修行一段时间，由于并不是每次都有效，结果我们会开始怀疑。这是因为你没有体验到真正的知见，只是从记忆而知道，这不牢

靠。不是真正的知道可能会退失，真正的知见不会退失。

无论如何，虽然只是概念性的知识，仍然可以用它修成与真实相应的真正知见，这是实修。在目前的阶段，我们还没有能力分辨思想和般若，只好以概念和记忆起修。

雅谛果师：所以当“我已经明白这点了”的想法生起时，我不应该相信它？

阿姜毗呀：怎么说不相信？

雅谛果师：观察时浮现“我明白无我了”的想法，不要相信它？

阿姜毗呀：不是的。起初是信解，不断巩固这个想法，最后渗透入我们的心，真正明白那不是我。第一步从相信开始，通过思想来相信，之后转化成般若。可以明白吗？

奇瓦利师：对，要见到无我，首先得建立起这个观念。问题是，见无我时，是一念见，还是逐渐清晰、逐渐见透。要长时间见的话，要怎么修才不会半途而废？

阿姜毗呀：观无我时用思想会越看越清楚，清楚了自然放得下。能放下就不会失望。如果无法真正见到，或纯粹是概念性的见解，那我们迟早会失望。真正的知见使人升华，不会打击信心。要与般若相应才会真正见到，不是只见某一点。

奇瓦利师：智慧确立起来了？

阿姜毗呀：对，有了智慧，我们理解力会提高，能更善巧地应对。这意味着我们的戒会更清净，三摩地和般若也会增长。

般若悟陀师：假使必须要有巩固的三摩地，修观才能证得深慧，那在三摩地巩固之前修观有什么好处呢？

阿姜毗呀：这要看你的能力。修安那般那时，心能平静下来吗？不能的话，你可以用观来使它平静。这样的观意味着修奢摩他，还未到毗婆舍那的程度。你可以用观修奢摩他或毗婆舍那。一般所谓的“毗婆舍那”其实不是毗婆舍那，只是使心平静的方法。人们怎么样用“毗婆舍那”这个词令人混淆。毗婆舍那的真正意思是修观成就，证得四个果位中的任何一果。现在毗婆舍那这个词的意思已经变质了，切实地讲并不是真正的毗婆舍那。

奇瓦利师：是不是一定要相信轮回，或相信我们眼睛看不到的东西？这对我们的修行有什么用？有些老师说我们并不需要相信这些，只须活在当下。请问相信这些对修行有什么好处？

阿姜毗呀：一开始就相信这些，修行时我们会把心从人提升到天和梵的境界。这是从心的提升来看问题。在提升的过程中，我们看到按照业力的法则，我们可以把心修到最高的层次。

奇瓦利师：所以这是一种启发和鼓励？

阿姜毗呀：对。

般若悟陀师：有人说人道最好修行佛法。反对的说在其他的道有更好的潜能，更容易修行。请问就修行佛法而言，投生在哪一道最好？

阿姜毗呀：这要看个人的抉择。人生苦短，考虑到生命的短暂以及需要完成的道业，假使你能在一生中成办，

把苦灭尽，那这里比较好。至于天人和梵天，他们的寿命非常的长。那么长的生命要完成道业，或者说证须陀洹果，虽然在某个程度而言还蛮舒服的，但却需要很长的时间。如果你是现进预流^①，情况就不一样了。一般上，天人没有太多的苦，快活得不得了，所以会眷恋生命——这意味着他们仍然执着快乐。

般若悟陀师：天人执着天上的快乐，那不是修行的障碍吗？

阿姜毗呀：肯定是个障碍，和人类没什么两样。什么地方都有障碍，关键在于修行卡住时，我们要怎么修般若。就这点而言，天人仍然有障碍——比如他们的知见——这个障碍可以是对身体的邪见，他们还未跨过这关。无论如何，他们能受用在人道时行善的果报。投生人道以下，据说没有机会修行。

天人的生活可比作住五星级酒店——我在阿姜佳雅沙罗的讲演中听到这个比喻。对住在小茅舍的人来说，五星级酒店似乎很不错。然而即使是住茅舍，你还是有机会行善，用功修行，能一直这样做到老死的话，熬完了，你不必再住茅舍啦。那些住五星级酒店修行没有成就的，他们可能会想到：“哎，我至少比住茅舍好太多了。”

奇瓦利师：我有个德国的朋友，他认为阿罗汉有能力回来再投生。他也相信菩萨，就如大乘传统所理解的，可以灭尽烦恼证得最高的境界，然后再回来继续另一生命。请问有这可能吗？

阿姜毗呀：你可以相信这些，不过真正成就（圆满证

得)阿罗汉的人,他不能回来,必定会般涅槃。

奇瓦利师:……必定会……?

阿姜毗呀:对,不会再去哪里了。

阿姜维苏提:在阿姜摩诃布瓦的《道迹——尊者阿姜曼的修行模式》^②一书中,阿姜摩诃布瓦描述已经般涅槃的阿罗汉们来探望僧人,这似乎违反三藏的教导。

阿姜毗呀:那些来访的阿罗汉是在这些僧人的禅相中出现。

奇瓦利师:阿姜摩诃布瓦表明那不是禅相,但您说是?

阿姜毗呀:是禅相。

阿姜维苏提:所以那不是真的阿罗汉,只是僧人的禅相。然而书中描述好些导师有阿罗汉来访的禅相,那些阿罗汉教他们许多佛法。不止阿姜曼本身,他的好些弟子也有类似的经验,那些弟子描述来访者是阿罗汉。您可否澄清这点?禅相就如幻象,到底那是已经去世的人,或只是导师们主观的禅相?导师们真正见到阿罗汉或只是他们意识的投射?

阿姜毗呀:这与证得某个层次的禅那有关,证到那个层次,甚至可以看到过去的事。这是禅那力量的问题。

阿姜维苏提:那我们是在谈论着过去的阿罗汉?

阿姜毗呀:对。并不是他们真的到访。

尼·帕尼达摩:我有个奇怪的问题,期望得到神通是善还是烦恼?

阿姜毗呀:是烦恼。

尼·帕尼达摩:有人说,佛陀最大的能力或不可思

之处是教导众生的善巧。要怎么样专修这种能力呢?这是否是我们应该追求的神通?如果我希望能够施展教导众生的神通呢?

阿姜毗呀:你可以修,不过需要时间。修不到的话,那就得拥有菩萨勇往直前的大愿力。或许我们认为自己可以修同样的大行,问题是我们是否有能力要求自己“一心一意投入在这条道路上”?我们当然可以修习度众生的方便,只是我们的愿力够吗?能带我们到哪里?许多时候这种想法只是寻常的念头罢了,并不是一个能生生世世推动我们的大愿。假使我们目前的力量小、波罗蜜不足,我们就处于这种想法。

阿姜佳雅沙罗:我想问另一个奇怪的问题,大乘经典中描述的菩萨,比如观音,是否真的存在呢?

阿姜毗呀:我“不确定”他们是否存在。至于我们所说(南传佛教传统)的菩萨,可以真的存在。假设我们生生世世延续这辈子的修行,直到波罗蜜圆满为止,那就成佛了。我听说过,真正拥有波罗蜜的人有能力知道(自己在道上)。

菩萨知道每一生中应当做什么,例如,在这一生中应当修习哪项波罗蜜,下一生中又修哪一项。这意味着通过愿力,他们将来会成佛。根据我从在这方面有实际经验的导师们那里听到的,他们说如果这一辈子拥有必需和足够的波罗蜜,他们可以直接证阿罗汉果,但他们没有取证,他们发的愿是当菩萨,在将来成就。

无论如何,这和有人刚说他想要成佛不一样——只在

今生有效，有多少会带到下辈子是个问题。

般若难陀法师：许多导师在过去世都曾发愿要成菩萨或辟支佛，后来这些愿都成了证道果的障碍。我们怎么知道有没有发过类似的愿呢？还有这些愿如何显现成障碍，我们又要如何解决它？

阿姜毗呀：我得说，我们的波罗蜜大概不足——这类障碍应该不会显现。我们拥有了需要的波罗蜜，自己会知道，某些东西会显现使我们理解。大多数发愿成佛的人会发现不适合修身念住，他们会修其他法门，通常是神通。至于你们，你们的波罗蜜只是那么一丁点。或许你们过去曾发过类似的愿，果真如此，那将不会忘失。

注：

- ① 三种须陀洹之一，还需要多一生就完成修行。
- ② *Paṭipadā or The Mode of Practice of Venerable Acharn Mun*, 般若瓦陀长老英译。

15.

心的平静

阿姜阿南

一九九八年十一月二十四日
在澳洲舍本庭的菩提智寺

平静心的其中一个方法是观察人的身体，看透它只是地、水、火和风的组合。或者观察身体的不净，看到它必然无常变化，是苦，不是我们的自我或某人的自我。一旦我们分析身体是有为的现象，看出它的本质，心会以宁静的觉知平静下来。

另一个让心平静的方法是修慈心。把心回向所有的众生，发愿：“愿所有痛苦中的众生脱离痛苦，愿他们快乐。愿我快乐，愿我身、语、意充满慈心。”这是心趋向平静的办法。

想着未来，我们的心就会受干扰。我

们必须认识到生命无法预测，唯一确定的是会死。我们可能只剩一天的命，也可能一夜、一个早上、中午或下午的命，任何时候都可能会死。能觉悟这点就不会迷失于未来的计划，心当下能安住。

思维死亡、身体的不净，修习慈心，都是使心宁静的重要法门。

通过观察身体的无常来调伏心，会带来这么一种理解、领悟和崭新的认知：“我们这副身体不会永远存在，这副身体的本质是不尽如人意的，这副身体不是我的。”迟早我们得和它彻底分离。接受事物的本来面目使我们放下它们为我们所有的幻象。心依靠这样的观察趋向止和宁静，就是我们所谓的修奢摩他。

再深入探索，禅相可能会浮现，清晰观到身体部位的实相——真正确实的——并不漂亮或诱人。当心了然于此，欲望即随之消退，禅者会平静下来，此时越观察就越快乐，从而达到观身的目的：心的平静。

当平静变得更深沉，心的念住就会持续不失，接着平静和喜悦将会越来越强，直到最后心在安止定中合一——深细、定、光明以及不动，这时没有任何感官的刺激可以渗入，也没有任何思维活动，即使你要思考也不行。

过了一段时间，心从深细的平静中退出来之后，我们回到之前观察的修练——观身。例如，我们可以专注观头发，把觉知定在头发上，或者观想曾经看过的头发的样子。这样修下去，头发看起来一直变化，不是固定的。其实，即使叫“头发”也只是世俗语言的安立，它只不过是

地大，坚固的物质罢了。

进一步观察，平静的心观察到地大的本质是空的。一旦头发内在的空性被观察到，领悟就生起，当心看到实相——那被称作“我”或“我的”的头发，它真正的空性——心从身体分离出来：“心是一物，身是另一物。”

这样长期不断地观察身体，会觉得自己正在超越轮回、超越自我感，对法的领悟不断增长。无论如何，要能做到这点，心一定要平静，在三摩地中安住。

无论是身念住，修慈心，忆念死亡或安般念——全都是使心宁静的工具。当心从一境性的状态退出来重新修观，我们称之为毗婆舍那。清晰的观察生起来，内观就从平静的心开展。

如果心不够定，“观察”就只不过是从预想而来的念头所形成的妄想。所以，平静的力量很重要。观察的心没有力，离执的力量也就相对地弱，所观就不清。所以毗婆舍那一定要有三摩地的力量支撑，反之，三摩地亦依靠毗婆舍那清晰的观察，两者相互增上不可分开。



16.

身体是关键

阿姜旦

一九九七年二月在春武里府汶呀瓦寺的开示

四十岁的年龄，开始露出几根秃头发，这位汶呀寺年轻的住持充满干劲和热忱。正如阿姜万猜一样，阿姜旦这位泰国中部人受过良好教育，理解力强并且善于表达，能详尽而全面地解释森林传承教导的理论和实践。他也同样重视并严谨对待生活中各层面的细节，僧众的威仪与细行有一定的规范，每一样事物都安排得整洁而井井有条。阿姜旦把训练僧众放在第一位，为此，他说他鲜少出外或参与迦絺那节、大殿开幕典礼或其他宗教节庆，同时也不接受居家邀请供斋。另外他也限定一年中寺院建筑的月数，聘请



劳工，严格地把僧众与在家人隔离。

阿姜旦与阿姜万猜最大的不同是他们的氣質以及与人交往的方式。阿姜万猜老练而辛辣，阿姜旦则亲切温煦，纯净的氛围、天真和微笑的慈悲令他和蔼可亲。不过，绝不要以为他会受人摆布，他对弟子的修行有很高的要求，有像老鹰般尖锐的洞察力，有好几次，我亲眼看到他考验弟子并以一连串快速而尖锐的发问把对方剥个精光。

汶呀瓦寺没有早晚聚会，阿姜旦也没有正式讲课，只是在布萨后会有佛法开示。不过几乎每天黄昏，他都会坐在自己的小木殿，按摩双脚，与任何在场的人随便聊聊。而最精彩的佛法就在此时开展——一旦有人问起修行，他整个就生龙活虎起来！——解释修行的不同层面，讲述他的导师们的故事，自己的修行，或私下指点迷津，他总是驱策僧众精进用功。

有一天傍晚，我打算花他十多分钟时间解决个人的问题，可是阿姜旦似乎很有兴致，持续讲解了三个半小时。整个过程中，感受到他的愉悦的温馨和对法的热忱，使我轻松自在开放地和他交流。



阿姜旦：为了要清晰地观心，观察身体非常重要。阿姜查的教导，有时人们会接受后半部而忽略前面的部分。还未彻底超越身体的执着，你不可能把心观得清楚。观心和法念住是阿那含的修行项目。在这之前，你可以观察它们，不过只是表面功夫。有时你会听到人们说：“烦恼在

心里，不在身体中，所以应当观心。”问题是，只有超越了身体的执着，其他的蕴才有可能清楚啊！

不观察身体为四大、不净、三十二身分，你将无法证得须陀洹。即使是有殊胜波罗蜜者——比如隆浦帖，阿姜摩诃布瓦——也得从修身证道。

（接着他讲述隆浦帖开始时拒绝听从阿姜曼教导修身念住的故事。可参考阿姜帖著的《林僧自传》①）

阿姜强达果：假设隆浦帖对阿姜曼没有信心，您认为他能以观心法门证得道果吗？

阿姜旦：不会。在明师座下修行很重要。有些阶段，心异常狡猾，没有真正修过跨过的明师指点，你恐怕无法解决问题。在某些层次，烦恼非常微细，细得似乎不存在。假设有两个拥有同样波罗蜜的人，一个跟随一位导师，另一个自己修，跟随导师的那个肯定更有可能证悟佛法——至少快些。举个例子，阿姜摩诃布瓦与阿姜曼之间的关系，每当阿姜摩诃布瓦遭遇障碍，他的老师会为之解答，使他可以快速进步。

阿姜强达果：在日常生活中保持念住，这样修可以修到哪个程度？

阿姜旦：一整天保持觉知心念对修行是重要的辅助，然而，是三摩地给念住力量使它巩固起来。如果我们一整天保持念住，念头一生起就放下它们，那么坐禅时心就比较容易进入深度的宁静。无论如何，这类的觉知与放下就像修剪树枝：不管你怎么样修剪，它们还会长回来。

要把树连根拔起你得把认为身体是“我”或“我的”

的执着铲除。我做过实验，有一阵子只是观察心念。结果，今天感官对到境界，贪染生起来，我用觉知专注，染着消失了。可是明天又染着其他境界，总是没完没了。修身念住它就能止息。

阿姜强达果：我推广身念住时，有些人会回应“这只是其中一项有效的法门，要知道其他法门也同样有效，佛法有八万四千门，说只有一种方法会带来道果未免太狭隘。阿姜查的教导更开放和宽广，例如你可以修思维‘不要执着’或‘这不确定’”。阿姜，请问您会怎么回答？

阿姜旦：除非对方开放、虚怀若谷，否则我不会教导，也不多说。要搬走一座山比改变一个人的成见来得容易，花个二三十年你慢慢能把整座大山炸掉，而人的观念可以一辈子、甚至多生不变。说身念住法门狭隘的人本身的观念就狭隘。实际上身念住法门非常广大，它是真正的内观，能带来大自在。

我初跟阿姜查共住时，看到许多弟子很会弘法，他们对阿姜查的措辞用字熟悉得不得了，能模仿他开示，他们会说：“不要执着身体是自己。”讲得容易，问题都是那些都是记忆，不是自己的体验，不是内心的流露。

根据我自己的经验，以及观察他人的修行成果，没有彻底地根除执着身体为自己绝对不可能证法，即使是证最低的须陀洹！像隆浦帖和阿姜摩诃布瓦这类高僧，累积那么多的波罗蜜，整天保持那么精细的觉知，在证法之前，仍然得回到身念住法门。

只是修几次当然不行，伟大的森林导师们都是持续没

有中断地观，他们的修行与波罗蜜为他们带来成果。仅仅是觉知身体的姿势还不够，你要下功夫修成不净观的高手。精通这法门的，一见到人，尤其是异性，立刻生起不净相对治任何当时浮现的烦恼。要让真正的内观生起，你必须重复把身体分解，不然就深刻地观到它是无常的。另外，通过观察身体死亡，也有可能证得初果。精通此道之后，身念住从各方面而言都妙不可思议——绝对不会狭隘。阿姜曼不管去哪儿，都依靠身念住使他的心轻盈舒适。

许多过去累积了波罗蜜的僧人声称他们的心轻盈光明，烦恼不起，或只有微细的烦恼，他们已清楚法，他们宣称观察到一切的生起与熄灭而不执着于其中，所以看不出为什么需要修身念住。这只是三摩地！卡在三摩地中，执着自认的证悟，自以为是证悟者。事实上他们仍然困在轮回中，没有什么可以确保将来不堕恶道。烦恼非常非常狡猾、聪明。真正觉悟的人，你会发现他们全都修身念住法门。

阿姜查自己是走这条路的。他教导不净观——特别是观察头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤；或者是把身体看成腐烂的尸体——这些他通常私下针对特定的对象指导。对大众的开示他一般不像其他森林导师那般强调这点。我想这是由于他看到大部分人都还未准备好，这些人需要一般的念住作为修习三摩地的基础，所以他教导一般的放下。心不集中，身念住会流于肤浅，不过要掌握这法门开始时还是需要这样修的。慢慢地，禅相（对身体不净、无常、

苦和无我本质的影像和认知)会生起。所以说阿姜查没有教导身念住不正确。

阿姜强达果：未出家前您是个优秀杰出的研究生，在你研究的相关领域是个明星。出家之后，您学习些什么，有多深入？还有您建议人们要学习和阅读多少？

阿姜旦：一开始修行，我主要就只学习这身和心。阅读嘛，基本上没有。我不鼓励作大量正式的佛法研究，没有必要，需要的是禅修。

如果能够把阅读当作平静心的方便，那很好。比如，心烦躁时，你选择适合的书看看几页或许能使心静下来，然后回去禅修。假使你做大量的理论研究，那可能障碍禅修，坐禅时，心会开始琢磨这是近分定还是安止定，尝试比较当前的经验与在经典上学习过的，这样做会障碍内观，阻止心进入更深的禅定。我倒鼓励阅读导师们的传记，看他们如何过生活不但充满激励而且也很有教育性。



第二天，我私下见阿姜旦。

阿姜强达果：面对继续修行下去感到恐惧时，我强迫心继续观察，会不会过分压迫，或者那正是挑战烦恼所应当做的事？

阿姜旦建议稍微后退一点，回去奢摩他的修行。为了让我有信心切断迷恋微细的感官愉悦，他向我保证放下之后生命会比目前远远好得多，“要获得更多的快乐，你必须先舍弃那些微细的愉悦”。虽说我对这些道理都蛮熟悉

的，但他散发出的喜悦令我生起信心。

我问为什么他怎么和阿姜阿南、阿姜毗呀成为那么亲密的朋友。他告诉我他们怎么认识，在菩提道上如何相互扶持。

他接着说他们过去世也同样拥有非常密切的关系。他和阿姜毗呀认识之后，阿姜毗呀奇怪为什么两人一见就那么投缘，于是在坐禅时观察，发现他和阿姜旦过去曾当菩萨（在舍弃要成佛的愿之前）一起修行。

阿姜强达果：最近许多亚洲人和洋人，似乎都高估自己，宣称自己为须陀洹。这样高估自己的后果是什么？我们如何避免犯上同样的错误？

我的问题引来阿姜旦的幽默的讨论，谈起这些年来他所知道的许多“须陀洹与阿那含”。他主要的劝告是“紧紧跟随一位够资格的明师座下，同时观察身体”。他很肯定一位须陀洹决不会破某些戒：例如，杀害生命。

阿姜旦：假设有人拿着武器来到一位真正的须陀洹面前说：“你不杀死这只昆虫我就杀死你。”那位须陀洹会毫不犹豫地回答：“那就杀死我吧！”因为他对因果没有疑惑。

阿姜强达果：须陀洹有可能还俗吗？

阿姜旦：几乎不可能。我会说百分之九十九点九不会，因为在通往涅槃的道路上，他已经不会再迷失，不再追寻五欲来得到满足。不过我保留百分之零点一的可能性。

阿姜强达果：您是否有听过在我们这个时代，有哪位

不通过身念住而用其他法门证得须陀洹的吗？

阿姜旦：没有。在证得更高层次之前，导师们全都通过这个阶段。

阿姜强达果：我们应当在什么时候观察自己的身体，什么时候别人的身体？

阿姜旦：开始时比较容易观别人的身体，因为我们对自己的身体有太多的执着。熟练了对外的观照（比如，观想一具骷髅或观想其他人是骷髅），你再把它带回自己的身体。你能修到对自己的身体生起禅相，就不必再观其他人的身体，内在的禅相比解剖对心的冲击更大。

阿姜强达果：亲近一位证悟的导师重要吗？

阿姜旦：尽可能这样做！修道上的歧路很多，有个明师在旁监督，你不至于错得太离谱。能深入三摩地的，通常都没什么烦恼，舒服得很，所以再没兴趣观身了，有时还会自以为烦恼灭尽无余呢。至于神通，不管是谁都会沉迷其中，小鸟会飞，下雨前蚂蚁会知道，那又怎么样，有什么了不起！唯一真正有价值的力量是从轮回中解脱开来。亲近导师可避免迷失，不必浪费时间盘桓在五花八门的歧途上。

巴蓬寺的门风相当重视弘法，一旦你有五个安居或以上就可以当住持，随心所欲。或许你认为自己在帮助别人，实际上是烦恼掌控着把你推得团团转，它们太狡猾了，你甚至没有意识到它们的存在，或到底发生了什么事；也许你觉察到烦恼，但却以为你专注地掌控着，你有某个程度的舒适，并对此感到满足。尽管如此，你没法保

证将来不堕地狱。我看过太多太多这样的情况了！——开始出家时功夫层层推进，一旦有了职事定力和观察的清明就散了。

在导师座下，提出意见时要紧紧注意着我见、我慢。还有，听从上座比丘的话，即使他们是有错误，通常也不会太离谱。万一上座比丘指引你犯严重错误，就礼貌地告辞。

阿姜佟咯腊对阿姜曼有绝对的信心。他是个粗壮而淫欲盛旺的大汉，当阿姜曼告诉他断食可以降低淫欲，他断食到粗壮的体格瘦成皮包骨——他对老师的绝对信心。我想他开始阶段没有修什么观，而是通过不断砍木材把身体耗尽来克服淫欲。最后，在一次布萨时他在阿姜曼面前解开袈裟，展示他消瘦的程度并且大声说道：“阿姜！我饿得就要死了！”以这种精诚和愿力，阿姜佟咯腊修行进步神速，四年内成就。后来他有弟子时，他会指着水牛说“这只黄牛”。如果他的弟子说“不，阿姜，那是水牛”，他会回答“是黄牛”。“是水牛，阿姜”，那他就知道无法指导这个弟子。



阿姜旦继续讲话和教导，他提起自己修行遇到的问题，跟隆浦峻度过第一个雨安居时，他体验到各种自动生起逼真的不净相，比如看到自己与别人是腐烂的尸体。他请他父亲去询问阿姜查，可是当父亲回来时，阿姜旦已经自行解决了疑惑，同时清楚知道修行之道。

时间在我们谈话中溜过去，与他在一起我感到自在轻松，不像跟一些导师那般有敬畏感。他以天真纯净、对佛法的热爱，坦率地讨论他的修行，完全没有吹嘘的意味——内容大多很精彩！

有一次他的修行突然进入一个非常陌生的境地，在这之前，修道上的每一步似乎都异常熟悉，而且进展也迅速，他知道修到了过去生还未完成的修行阶段。另一次遭遇问题是他独自在这里生活时面对的。熄灭了贪(raga)与嗔(dosa)，他转向观察行蕴。身和受蕴容易观察到，行蕴非常狡猾，他们与心那么密切地纠缠在一起，令他怀疑是否真的可以分开这两者——就好像尝试从镀金的佛像中提炼出黄金那样。

“在那个阶段”，他评论：“心显现得仿佛解脱于所有的烦恼与自我执着。这就像水槽里所有的杂质都沉淀到水底了，看来清澈透底，可是你还得用某些精致细密的过滤器来使水完全净化。”

他对观微细行蕴三种特性的结果感到害怕和犹豫。他自问：“如果自我被摧毁了，还会剩下什么？”这就好像有人交给他一把枪：“对准你的头部开枪，就能从苦中解脱！”他犹豫了几天。希望去拜见阿姜摩诃布瓦请求指点，但因缘不成熟，无法成行。

阿姜旦继续修下去，经历了一次深邃的体验——他的心爆炸了，看到清净心与行蕴分开，并清楚了前面的道路。在巴蓬寺阿姜查的葬礼期间，他终于有机会问阿姜摩诃布瓦他的问题，虽然这个疑惑已经解决了好一段日子。

阿姜摩诃布瓦告诉他不要有所保留，通过观察摧毁对行蕴的执着，剩下的即是清净心。

我们也讨论了我整体的状况，包括将要出发到加利福尼亚州的行程，对我的未来提出了意见。他强烈反对在心修得不动摇之前负责职事或当住持。

“最危险的是名闻利养：称赞、名誉、利益、安逸的生活还有受人爱戴。这些潜伏着一点一滴地腐蚀你的心，直到你忘了自己，相信自己在信众心目中的美好形象，四处接受邀请。好嘍，你的禅修退步，烦恼增长，最后，没有人——包括你的老师——能协助你或阻止你还俗。住持一职是出家人的坟墓！”

他继续说道：“另一个致命陷阱是淫欲的诱惑，不净观没有修到一见到女性能立刻现起不净相之前，你一定要非常克制。不净观还未炉火纯青，不要看。”

他说在早期的修行，他可以随心所欲生起不同的禅相，就像在他前面有整排按钮供选择，按一个钮出现一种相，按另一个钮出现另一种相。我问他是否真能看到身体内部，他说有几次做到，但他主要是修禅相。

阿姜旦也谈到训练僧众的理念以及他在寺院中的当务之急。他把看顾弟子，协助他们修心放在第一位，所以尽量减少道场的工程，保持生活简单，这里没有电话、电供或太多现代化的玩意儿。另外阿姜旦也鲜少外出，通常会拒绝在家人供养他出游世界各地的邀请。

“如果我和其他人终日跑进跑出”，他说：“僧众的修行会受干扰。”为了保护以及维持一个宁谧清静的禅修

氛围，他刚刚决定只让出家僧众和几个在家人待在这片森林中，其他属于在家信众的活动则限制在寺院前面还未建好的部分。有些住持把森林道场搞得太繁忙，结果自己被迫逃到其他隐蔽的地方，阿姜觉得这种情况很荒谬。

阿姜旦也设立一些寺院清规和苦行，并印出来贴在壁上。“规范没有写清楚，久了就会松弛下来”。即使是在这里，他仍然认为日常的作息可能会干扰修行，所以另外有几个隐秘的地方，可供一个或几个人安住。

他也讲述了自己如何汲取及融合，阿姜查和阿姜摩诃布瓦的教学风格与道场门风中吸引他的部分。

注：

① 中译按：根据中文及英文译本隆浦帖是拒绝听从阿姜兴的教导。

17.

战士的精神

阿姜旦

二〇〇〇年五月十日
在春武里府汶呀瓦寺的开示

阿姜强达果：阿姜，我们在修道上要怎么培养出战士的精神？

阿姜旦：战士？战士作战击败敌人。身为沙门，你的敌人是烦恼——心中的烦恼。你必须经常观想死，这样内心会生起绝对的诚心来和烦恼战斗。观想死亡，你的心会醒悟到生命是那么的脆弱。你不断地思维自己的生命只剩下一昼夜罢了的话，会激起战士的精神。要在心灵深处观想你的死。

今天是斋戒日，今晚半夜就是你的死期！用念住和智慧使自己信服：半夜躺下来时你就一定会死，绝对活不到明天。半夜就

要死了，现在你会做什么？——战士的精神会激发起来！这里我们一谈完，可以保证你不会再去读书还是听卡带，你将毫不犹豫地直接到经行道去，然后什么都不管，拼命坐禅和经行。当你确信午夜钟声一响你就完蛋时，战士的精神就会生起来。

过去已过去了，不必再去担忧，保持念住在当下。未来？今晚你就死了，什么未来？！明早托钵吃什么，后天要到哪儿去的妄想统统云消雾散。今晚是末日，心无法攀向明天。这就好像把一粒网球抛向墙壁，一碰到中夜这道墙就会弹回来。抛球比喻你打未来的妄想，一碰到中夜这道墙它们就会弹回来，才要想未来就遭受反弹，妄念会顿息。你无法安住在半夜以后的任何事，你无法去想明天的托钵，你无法想预约的供斋、要做的工作……一切今晚结束！

脑子会维持着觉知停息在当下，你怀着半夜会死的想法坐禅和经行。通过这样你激活战士的精神——在心中与烦恼斗争的战士。观想死亡效果很大，能切断贪恋和幻象，平息嗔心和淫欲。贪婪和淫欲有什么意思？今晚就要完了，还有什么好生气的？你必须及时净化内心。

经常思维死亡，你不会过度关心未来，即使稍微打妄想，也有办法把它带回当下。过去的体验全部消失。反省一下自己的心：出家之后烦恼熄灭了吗？还没有？如果没有尽力熄灭烦恼、没有戒掉它，那你根本是在浪费时间！

禅修保持觉知使你精诚地勤奋用功，你真的相信今晚死去，从现在开始到半夜你肯定会坐禅和经行。每晚都这

样做。假使过了今晚，早上三四点钟睁开眼睛时发现自己还活着，那就重新开始观想自己只能多活一天：“今晚十或十一点我就要死了，就只剩一天的命了！”如果这是事实，你会怎么安排你的时间？你会赶紧，从早上到晚上十点还是十一点，就只是没命地用功——拼死拼活地禅修。

就算你今晚未必真的死掉，你一定要打从内心相信真的会死来修死随念，这是我们用来恐吓心的技巧，唤醒即将死亡的恐惧。死到临头你功夫还未准备好的话就没有皈依处，心中的念住、三摩地和智慧不够稳，就没有庇护，所以剩下的时间你唯有精进用功。

念死法门是把钥匙，能够把身体的执着连根拔起。你得想办法战胜心(heart)与意识(mind)的烦恼，别让它们一直待在那里。不要紧抓或束缚它们，而是想办法让它们离开，并且清净内心，你必须放下执着，烦恼浮现时就清除它们。要知道，无论去哪里烦恼都紧跟着你，无论在哪里烦恼都在你心中。一旦领悟到这点，你就会不断提起念住保护和照顾心，这是大精进，你越修得益越多。

过去的圣贤生活淡泊，满足于所拥有的，他们隐遁在宁静和偏僻的地方修行，远离人群的干扰，鲜少参与团体。这是过去的道风，容易使人知法见法。现在人有太多的杂务——与佛法无关的杂务——结果心太浮躁，修行难有成就。大家对俗事比法来得关心，修行怎么上路！身为沙门，理当住寂静的地方，尽最大努力修行，如此才会有成果。先专注把自己修好，成为自己的归依。关于修道，你对佛陀的法以及导师们的教导已经听得够多了，接下来

就看你有多大的诚心日夜精进用功罢了。

看看阿姜摩诃布瓦吧。早年他偶尔被烦恼击败，烦恼攻击他的心摧毁三摩地。结果他发愿还击：“你这该死的烦恼要来打过是吗！”他向烦恼挑战：“你这个下流的杂种！我要把你从心中踢出去，迟早你会死在我手里，我会把你干掉！”请原谅我用的文字，不过这是隆浦对烦恼讲话的方式。他发誓回击：“你这混蛋烦恼夺取了我最珍惜的宝贝，因为你我的三摩地退堕了，你只会令我苦恼！”隆浦是个战士，永远勇猛精进不退缩。“该死的烦恼，你甚至令我痛哭流泪。给我听着：我要痛宰你！”——真正修行人本色！

跟烦恼长期斗争，但不要跟寺院里的同修斗争，也不要跟在家人或任何人斗争。跟自己心中的淫欲、嗔恨和无明斗争，向它们报复，骂它们，不要屈服或投降。谴责自己、责怪自己、警告自己而不是怪罪别人。在自己心中找错误，一旦有害的念头生起，想办法把烦恼击退。这是导师们的行持。

只要烦恼还未解决就不要参与大众，想办法开溜到隐秘的地方去，有些出家人是这样想。如果你要把烦恼拟人化的话，那就好像参与械斗，一对一你死我活的贴身肉搏，你得扼死或刺死那些烦恼。这是件严肃的事！只要烦恼还在的一天，真正的修行人是不会让这些染污参与大众的，它们只会捣蛋惹麻烦。所以导师们远离人群，隐遁于宁静的地方，住在森林、深山和洞里。他们独住修行，不让心游荡把他们带回大众去。参与大众只不过是拿烦恼去

干扰人，去制造破坏。导师们宁愿隐居在偏僻处。

我要我的僧众也住在旷野中，我把寺院的外缘减至最少，除了修行没有其他的事了，这样比外务缠身更有利益，这类干扰对禅修没好处。

别忘了你为何披起袈裟、为何剃度出离世间？披上这袈裟所为何事？我们决定披上这三件袈裟是为了修行佛法，为了纯大苦聚灭，为了熄灭苦——不是为了赞叹、名声和舒适，我们披袈裟是为了苦的止息。这袈裟是阿罗汉胜利的标志。

可是百分之九十出家的忘了这点，他们丧失了道心，出了家一段日子就放纵，忘失了初心。只是吃饭睡觉，不再用功修行佛法，他们的精进消退了。不管哪里有庆典，他们就和同党一起赶着去凑热闹。这是世间之道——障碍与混乱。接着他们参与建设，忘了本分，彻底迷失了前途，盲目地投入不知适可而止。他们的欲望变得无止尽，开始与世间竞争，忘失了自己——为何出家。

身为沙门，应该如何应用时间？建设还是修行？我们要做哪一样？我们是为了外在事物和活动而出家的吗？为了办大讲座弘法而出家？为了当住持？为了信徒的敬仰而忙忙碌碌？还是为了招惹在家人？有些僧众作这么想。所以反省你出家的初心。

你从海外大老远来到泰国学习佛法，学习佛陀和阿姜查的教导，必然绝对虔诚。现在既然已经在这里了，就严谨地修行。抱着这么个态度：“即使没有人修行，也无所谓，我会修。我就在这里修，打从内心深处发愿舍离烦

恼。”疲倦、虚弱或耗尽时，休息一会不要紧，但是必须确保念住警觉着，以一旦休息够了就立刻起来与烦恼搏斗的心态休息。身体疲倦了就睡，一旦起身，就再次投入与烦恼搏斗。睡觉是为了继续斗争，让身体与心力恢复和充电，以便消除烦恼——不是无节制地睡。

牢牢记住：你有责任熄灭心中的烦恼。有淫欲浮现吗？如果有，想办法看用什么技巧来舍弃它。有嗔恨或烦躁？如果有，想办法使心脱离它们。不要控制或压制这些烦恼，而是找出技巧来消除它们。比方说，假如今天你感到烦躁，用念住和定找出办法来把它们从心中清除掉，不要紧紧抓着这些情绪，而是探入其中调查。坐禅和经行时修慈心，直到烦躁彻底降服为止，别让它赖在心中到晚上。

在我们躺下要睡觉时，不应该有任何的干扰情绪。把心空掉，远离白天累积下来的任何情绪。全都清掉，想办法把它们清除，坚决地这样修。不管白天有多少烦人的情绪浮现，深入调查每一情绪。做完了，睡觉时心里就只剩下禅修所缘。或者你也可以修不净观，想象自己是具尸体。

真正的修行人任何姿势都保持用功，即使是躺下来休息，他们也观想自己的身体是尸体、对呼吸清楚地觉知或忆念佛。一旦醒来，他们专注地观照着心，在一整天当中，举手投足都保持着念住和三摩地，整天整夜，每一天每一夜，觉知都没有中断。做到这个程度你就会在佛法中光明快乐，开始明白和看到法到底是什么，你勤奋用功时就光明快乐。这是真正修道人的行履。

要提起战士的精神，念死最重要，分析死亡时你会发现那里什么都没有，观想死亡能鞭策我们加紧努力。佛陀问弟子们如何思维死亡，有些说他们一天当中思维好几次，有些一天内一百次，有些一千次。可是佛陀却诃斥他们懈怠：“真正念死是每一呼每一吸都在念！”对于佛陀而言，每一瞬间都得专注死亡。

我们这些失念的，需要用一定会死这事实来提醒自己，以便不忘念。如果佛陀诃斥那些比丘懈怠，那像我们这类做白日梦明年去哪儿修行的人呢？“雨安居之后我要去那里修行。明年我要在这间那间寺院度雨季。”今年的雨安居还未开始，就已经有人幻想着安居之后要去哪里。这类妄想把他们耍得团团。一定要切断它们！观想死亡让心根植于当下。

如果你修行功夫不连贯，那就得设定一个时间表。尤其是新出家的比丘或沙弥，还未养成内在的自律，最好规划个时间表。那么即使你感到懒散，时间一到，该经行就经行，该坐禅就坐禅。

自律一旦形成了，就把修行重心放在一切活动——站着、走动、坐着或躺下——都保持念住上。一发现失念就立即专注回禅修所缘，持续不断地重新带回念住和定。一路修下来，心中污染的情绪就会逐渐减少，心将从情绪中解脱，念头也从情绪中解脱，它们会稳定地消失。心空于染污的情绪时，念住就能安稳于当下。觉知这样在心中持续，烦恼一浮现就能立刻观察到和辨认出来，智慧就有办法把它解决。

刚开始修行佛法的年轻比丘和沙弥，或者是出家有些时日，但三摩地还未能持续和平稳的僧人，应该花大量功夫在坐禅和经行上。证到某个程度的三摩地，你才有能力捉到烦恼。

烦恼就像眼镜蛇（阿姜把右手举到他前面，手掌作眼镜蛇头状向自己），像你的手臂那么粗的眼镜蛇——剧毒的毒蛇。三摩地就像紧抓蛇颈使之保持一臂距离的手（阿姜用左手紧抓右腕）。三摩地没有足够的力量勒死眼镜蛇——从三摩地得来的力量没有能力杀死烦恼——但却有能力牵制眼镜蛇使它咬不着你。没有三摩地，烦恼会不停地攻击、攻击、攻击，使你受伤痛苦。

三摩地紧勒住蛇颈，这是只大蛇，无论你怎么勒住它的颈，都勒不死。它又粗又有力，你的手指无法完全勒紧，所以你只好紧握着它保持在一个安全的距离，同时另一只手摸索找把刀还是木棍什么的来打它的头——这是智慧、般若。一只手紧抓蛇，另一只手找武器杀它。般若观察和分析把心中的烦恼一举消灭。

18.

留在舞台上

阿姜旦

二〇〇〇年十二月十四日
在春武里府汶呀瓦寺的开示

向晚时分，暖风吹过兼作布萨堂敞开的染衣棚，挂在柱子上的煤油灯柔和地散发着光辉，中间摆着的法座，是由一截粗大，形状卷曲奇崛的硬木树根，经过精心雕饰和磨光打造而成，阿姜旦盛开在其上。这一幕构成了汶呀瓦寺森林佛法的平台和背景。

用完了下午茶，弟子们都会聚集在阿姜座下，有时替他按摩双脚。最精彩的佛法从即兴、自然、随意，课题广泛而多样化的交谈中流露出来。人们静悄悄地来去，你靠近来，就会听到阿姜旦在说着……

烦恼不想见到五盖(niv rana)的脸。因为五盖露面了，行者就会培养念一般若来对付它们，所以烦恼不喜欢。饭后昏沉，烦恼引诱我们躺下，避免我们与昏沉盖碰面。你一定要抗拒这习惯——经行或者减少食量。阿姜查的时代，比丘们不厌其烦地对抗烦恼，把这养成一种习惯。这不容易做到。

导师们是勇者，挑战吓不倒他们。有时烦恼就像捶到你脸上的重拳，把你打得血流满脸或者摔倒地上，然后再狠狠揍你一顿。不管怎么样，你一定要挣扎起来回击，一定要坚持斗争下去！即使看不到任何胜望，“烦恼就是太强大了！”拼死你也必须缠在擂台上，不被踢翻下去。

导师们也像我们一样被烦恼痛宰，可是他们不放弃、拒绝投降，这就是他们的本色。现代的出家人，才一拳击中下巴就立刻升白旗，“够了够了，我输、你赢”，面对烦恼的恐吓吓得屁滚尿流。导师们在艰难中坚持到底，这就是他们之所以成为导师的原因。你不要以为他们不曾动过还俗的念头……像隆浦坎地，强烈的淫欲让他吃足苦头，有一次他准备好还俗去，躲在树丛后等待一个妇女来怂恿。即使他这样最后也还是能够克服烦恼。还有像隆浦文，被一个女人勾起还俗的念头，结果他断食十五天，只是坐禅和经行，直到烦恼消退为止。我们越搏斗就会越强大，不管被甩翻多少次，坚持爬起来，眼青鼻肿，血花四溅也决不讨饶！只要你不放弃，终有一天会胜利！

导师们唯一在乎的是法。他们住在用竹子支起的茅草顶小棚，或者深山野岭的洞中，吃得很差，生活窘迫，没



隆浦坎地

有几件日用品，你不会看到他们办佛殿开幕典礼之类。如果你要知道事实——那些庆典都是世间之道，不是法之道。出家人把建设和搞组织的功夫都花在禅修上，肯定会带来更大的利益。可是许多出家人就是喜欢盛大的庆典，你可以周游全国庆祝，和朋友交际。问题是这样不会带来三摩地，对般若也没有好处。当然可能我的看法不对，他

们才对，这是他们的事，只是我会说那是世间之道，不是法之道。



一九九九年十二月

观察心境不能解决问题的根本。就像修剪一棵树，每天切掉幼枝和嫩芽。一个星期之后，你到回第一次修剪的地方看，它已经开始长新芽了。结果你得再次修剪，工作总是没完没了。正确的做法是把根给挖出来。你也可以拿匿藏森林里的海洛因或安非他命提炼厂来比较：尽管警方

在路上设路障拦截运毒车辆，没收毒品，问题仍然无法解决。即使他们把每一辆车都拦下，还是有车继续出来，只有摧毁提炼厂才能切断毒品的来源。从修行的立场来说，那就是对身体的执着。

我曾以各种方法观身，比《清净道论》上列出来的还多。有一次，那时我在巴蓬寺刚出家，我观想食物是地大，结果就好像在吃尘土和沙一般，吞咽时，整个身体转化成地大——就如旱季时龟裂的土地。眼泪流了出来，我不是哭泣，而是强烈的喜悦和乐涌现，使泪水自然进发流下：看到身体无我的乐。如果没有足够的念住，这情况会令人发狂。我得从斋堂坐处起身，躲进树丛中直到停止流泪。

我继续观察身体，曾经有一次，那时是我的第一个安居，一整段时期我看到每个人都是腐烂的尸体，就像双曝光的照片，苍白的尸体叠在普通样貌之上。这一切自动发生。

然后有一天，我在打扫寮房里的蜘蛛网，心改变了。一瞬间它以一种从未有过的方式翻过去，以再也不会再逆转的方式翻过去。

之后的一个月，似乎完全没有烦恼了。慢慢的它们以微细的方式重现，我知道身念住的修行还未完成。不过，从那时起，我看待所有存在的无情物本质上都一样——钻石与岩石没有什么分别——一切都只是元素，不会觉得这个比那个好或差，比其他的漂亮或逊色。至于对有情生命的执着则比较深植和微细。我知道我得做些什么来根除

它，于是我对自己的身体修更细腻的身念住。

一整天觉知念头以及染污情绪的生起，这方面我做得很迅速。仿佛我可以把每一架在跑道上行驶还未来得及升空的飞机射下。或者我就像在一艘潜水艇内盯着雷达荧幕，一发现敌舰就立刻发射水雷击沉它。我清楚记得我反应最慢的一次：当时我正在托钵，有个穿宽松睡衣的女性跪下供养，我花了四步才把念住收回来，并以不净的认知摧毁漂亮的认知。

不过，在第三阶段（阿那含），修行者超越了身念住的修行，这时的烦恼极度难以观察。修行者通常会认为烦恼已彻底消灭，好像它们不再出现在雷达荧幕上，或者只是一闪而过。这就像是追逐一伙强盗，成功把所有的人杀死，除了他们的领袖逃脱。这个强盗头逃进山洞匿藏起来，里面一片漆黑，你看不到他藏在哪里，无法追踪他。不过你知道应该怎么办。你找来一支电筒或灯笼，然后再回去抓拿他——无明。



二〇〇〇年十二月四日

踏上战场

一位战士

准备好与敌人交锋

征途上

他步步为营

避免中伏

从一个地方
跋涉到另一个地方
总是眼观四面耳听八方
比丘呀
安居结束
在你的旅途中
也应如是节制



二〇〇〇年五月十七日

过去的导师们，为了从苦中解脱怀着满腔热忱修行。他们的言行举止皆没有私欲——期望得到敬仰名望。尽管心中还有烦恼，但他们不被牵着走，而是尝试保持内敛和节制。假使说出来的话参杂着烦恼，他们就什么都不说。他们尽量观察自己的心。有哪个行为会参杂烦恼，他们就念住观察，不会贸然行动。

这是导师们的行持——只往内专注。因为专注内在的话，即使是证得第一阶段，他们不会满足；证到第二阶段，他们也还不满意。他们节制着保护自己，而不是一旦觉悟法就停滞在那里、陶醉、满足，或四处云游“弘法”。这些会障碍他们证得更高层次的境界，或者大大拖延他们的修行。从这里可以看出，那些只证得第一或第二阶段佛法的人还未具足当领导的素质。因为弘法使他们剩下很少时间进修。他们得接受邀请、建设寺院等，另外也需要照顾比丘、沙弥和信众。

过去，导师们总是找个隐秘的地方，全心全意修行。只有解脱了烦恼，他们才开始教化。这是他们的风格。如果你要知道真相，我会说在佛教中出家，未证悟法，别当住持、别担当任何领众职事。为什么？——自度尚且不能，如何度人？

烦恼有它们自己的欺诈手段。即使我们已舍弃世俗生活，出家当比丘或沙弥，它们还是能设下不同的陷阱诱惑我们：一旦修行有所得，有足够的安居，不再需要依止在一位导师的座下——当住持吧！根据巴蓬寺的规矩，出家只要有五个安居就有资格担任住持，所以一达到这个资格我们就迫不及待地冲上去——烦恼把我们推上去：“我要当住持，我要受尊敬。然后就能随心所欲办我认为是佛法的事。”这都是烦恼耍的把戏。我们以为可以在当住持的同时看好我们的心，那是心的幻象……烦恼任何时候都在耍我们。看看导师们的说法吧——“烦恼能伪装成千百种面貌，它们很神秘，难以摸透”。我们自以为能摧毁它们，然而它们总是有办法将计就计把我们套住，蹂躏我们的心。即使我们已经出家，决心解脱，烦恼仍然设法介入，先发制人障碍和破坏我们的心。

偶尔，有些比丘只有一两个安居就忘了自己——“我们是比丘，理应受顶礼、赞叹、尊敬”。过了四五个安居之后，他们开始想当住持，“跟师长一起我不能做自己要做的事”。我们以为自己作主情况会更好。

幻觉会使心堕落，把心带到危险的岔路。我们的烦恼仿佛知道：“假如他跟随一位导师，他很快就知道，很快

就看到。”所以它告诉我们：“你最好独立自主。”但我的心对此有正确的知见吗？有时我们出外修行，结果只不过是跟着烦恼走罢了。我们以为自己的思想是般若，其实都是烦恼，我们认不出罢了。阿姜查教的一些东西时至今日对我依然记忆犹新，他说如果两个生来具有同样波罗蜜、累积同样善业的人，一个遇上正确修行的明师——他跟随那位导师，那他有机会知道、看到和证悟法。另一个人则独自寻找解脱苦的道路，如果他的念和般若不够强，他可能会迷失道路，最终一无所获。

我们共聚在这里一起修行，有时我们会觉得容易，其实不然；有时我们会以为困难——如果我们有诚心，有真正的决心——也不尽然。幻觉无所不在。因此我劝比丘和沙弥一心办道，不要想当住持。先发愿把你心中的烦恼熄灭。如果你打算自己一人在偏僻处生活修行，心中先要有个指导原则。

我们都看过阿姜摩诃布瓦的传记。尽管跟阿姜曼学习受教时，阿姜摩诃布瓦的三摩地已经修得很好，可是我们看到，在旱季出去荒野修行，他也只出外几个月就回到导师座下。像他已累积那么深厚波罗蜜的人，还要回去见他的导师、聆听指示、领导自己进入正道，以便可以尽快见法证法。看到吗！他是认真的。现在也一样，如果我们有导师，能为我们指出道路，能带领我们，我们应该跟他学习，把教导放在心里照着修行。比起独自摸索，闯过困难，这样子修行心更能与正法相应。

所以不管你待在这里，还是去廓噢帕寺（附近的分院），都尽量遵守我们设立的清规。清规是我们共住生活的法与律，当我们对修行有共识，团体共住就不会有麻烦。我们每个人的观念和意见，都有我见和我慢，那为什么我们要修行？——为了战胜烦恼，为了摧毁心中的烦恼。为了这个目标，我们共住一起时，就要有清规和有规律的作息。假设每个人都遵守寺院的清规和日常作息，就不必再多说什么了，寺院就能保持清净。清净的环境能护持我们的修行，二三十个比丘宁静、平和、圆融地共住一起，修行会增长，佛法会提升。当法一律以及清规成为我们生活的核心，每个人都遵守同样的作息，那就是戒清净——身清净、语清净。

如果去一间已经有作息规定的寺院，然后说：“我要照自己的方式做事。我不要遵守清规。我要按照自己的意愿行事，这里的清规不正确。”那我们是跟随心中的烦恼住寺院，怎么可能得到任何利益呢？

就拿我们的寺院作例子好了。过去我们允许大家凌晨五点才出来，日子久了，有些人就没有出来协助准备殿里的早斋——不管是他们修得太夜了或者纯粹是偷懒，情况开始松懈了。结果我加强管理。现在，你早上无法准时出席，就得在用斋前公开忏悔你的烦恼。你不必尴尬，没有什么好尴尬的，你有烦恼，所以早上迟到，那就在众中公告：“今天早上我睡迟了，无法准时出来作务。”就出来告诉大众。别人的见证能帮助我们，让他们看到我们心中的烦恼，不必覆盖。人性，还有我们心中的我见，会感到

尴尬——噢，那是烦恼！我们做了某些善事或禅修下了些功夫，就好吹嘘，告诉别人，或炫耀一番。如果是烦恼，我们就喜欢覆盖。我们得改正这习性，假使你懒惰，太迟醒来，那就说：“噢，我今天偷懒了！迟起身没有准时出来。”婉转地让同伴知道。

导师们勇猛用功修行而没有让人知晓，只有自己知道。偶尔他们也会由于懈怠迟起身或睡太多。怎么解决呢？他们会找个同伴，聊几句，然后在适当的时候，谈话中加进：“哇，我昨晚太懒了！睡懒觉！”

公开侮辱烦恼之后，他们会舒坦。而谈话的同伴并不晓得那是他们杀死烦恼的善巧。

你犯了过错以为没有人看到，共住的同伴没看到，导师没有看到你犯了其中一条规矩。可是你自己呢？你的心呢？你以为自己没看到吗？即使是偷偷摸摸，你的心已经看到了你犯错了啊！明白吗？不必等其他看到。我们一定要以这样的心态修行——“佛陀看到我，导师看到我”，使自己任何时候都保持念住。即使在自己的茅蓬里，也好像导师在监视，佛陀在看着一般。这是心中有佛、法、僧。一个人的良心羞于干任何坏事。

我们连微细的清规都无法遵守，那修行肯定会困难。我设立的清规并不严，也不难遵守，只是维持共住的次序。我们对事物有共识，就能融洽平和地互动，作务时，安静、干净整齐地做——每个人做好分配到的工作，然后各自回茅蓬用功。

早年，在家人来参访，会发现整个环境寂静无声，仿

佛是间没有人住的荒废寺院，但一切又那么干净，所有的用具、器皿等，全都收拾得整整齐齐，令访客困惑。这是早年的情况。要证悟佛法，我们通常都会想到去住荒野。其实在共住中也可能悟道、知道和见道——如果我们知道如何调伏自己的心。资深的比丘应该对对新进比丘慈心照顾，而新进比丘则反过来尊敬资深比丘。大众生活在法与律中，以互相照应和慈心为原则，这样就能和平共处，没有纠纷。

用功禅修时，要认真——每一天！每一天都要修念死。要证三摩地，就得下死功夫精进，拼命睡觉不会让你证三摩地。没有经行和坐禅，也不会有三摩地。所以每天修……至死为止。把修行塑造成你的个性，长期——活着的每一期生命、每一界——与烦恼斗争，直到它们在你心中消失。一旦它们永远消失，斗争也就结束。真正法的修道者为知法、见法而献生命。为了知法、见法，他们舍弃财富，舍弃身体，舍弃生命。

一心奉献的季节

阿姜旦

二〇〇〇年十月二十七日
在春武里府汶呀瓦寺的布萨开示

今天下午大家聚集在此参与布萨，安居圆满雨季也将结束，凉季很快就会到来了。自然界就这样转变，从雨季、凉季到热季，每一有情的生命都越来越短。不过，不管什么季节，让我们全部都献身于修行佛世尊的法与律。

佛陀制定法与律，让我们这些比丘与沙弥可以修行戒、定和慧。这是为了觉悟涅槃之道而制，我们应该把佛陀树立的榜样记在心中，依照着修行。我们也忆念导师们的风范，思索阿罗汉们引导我们走的方向。另外把从阿姜曼乃至阿姜查他们那里听到的、学

习到的，坚决地拿来实践。这些都是我辈学习的楷模。

那些我们敬仰为导师的，他们的行持是怎么样的？他们对法一律松弛吗？他们是否充满欲望？根据我们听到的，不同的导师，每一位都一心修行。他们为法献生命，发愿“即使我无法证果，也要为修行而死。如果我寿缘未尽，那么愿我见法、知法”。他们虔诚发愿证悟佛法，不像我们那样不当回事。询查一下导师们的修行，每天他们花多少功夫在修行上？——你们大概知道。他们吃多少，很多还是很少？——你们大概也听过。他们睡觉时间长吗？修行只是多少下点功夫吗？——恰好相反！

以上这些是使人心中苦熄灭的努力。一个发愿要解脱苦，诚心坚忍不拔地禅修的人，这样的人少欲知足。躺下来只是为了让身体休息——通常一天四小时。他们只吃适当的食量：不会太过或不及。禅修用功时，他们修念一知，专注和清晰了解自己在做什么，并且尽量延长这能力，试着一个接一个心刹那保持专注和清楚觉知来保护自己的心。对感官接触，不论是眼、耳、鼻、舌还是身的，他们都保持节制、内敛和平等，不让心堕入喜欢或不欢喜色、声、香、味和触。

所有的导师在修行的起步阶段都不会是轻松上路的，每一个都熬过来。所谓：“跌倒，爬起来；击倒，再斗争。”尽管被击倒，他们还是爬起来继续斗争。他们发坚定的愿，只要还剩一口气在就会拼尽全力奋斗。这样子修行使他们证涅槃的誓愿不动摇。

他们的修行包括不管做什么都尽量保持念住，无论

是站、行、坐、卧或者是处理什么事，导师们都念念分明——在开始时至少是尽力尝试做到这个地步。一有机会，他们就坐禅或经行，使心的修行不间断。他们设法安排时间修定，证入平静和专注的三摩地。学习初期他们当然还有烦恼，会昏沉，然而他们都坚忍修下去。即使是经行时打瞌睡，他们还是继续下去，把昏睡走散。这就是专心办道的人。所以你们一定要克服五盖，经行到眼皮不再沉重不再打呵欠，经行到心境平和。坐禅时假如昏沉遮盖了你的心，就提起念和定更专注于所缘或念咒，修到把昏沉打掉进入定境，心花怒放为止。

难受的情绪冒出来时——无论是感官享受、嗔恨或者淫欲，你得用念住和智慧想办法处理这类情绪，使心解脱于它们。不要像我们平时那样对待它们——打瞌睡了我们就躺下，没想过要跟它斗争，要征服心中的烦恼。我们不知道如何在禅坐和经行中抗拒烦恼，嗔恨或难受时，我们紧紧抓着不放，不晓得如何用慈心和宽恕对待别人。我们压抑它们，没有修习四梵住：慈、悲、喜和舍——滋润柔顺人心的品质，令心清凉平和。

受身体诱惑时，我们不会观身没有实体、变化不居。大家都听过开示，知道爱染身体时应该观身，以观身法门——身念住，不净观或界分别，分析为四大——来对治，以观到身体的三种特相——无常、苦和无我。然而我们有时就只是让妄想和感觉游荡，不晓得怎么样专注不净或界分别来解救心，结果烦恼就会顽强地控制局面，使心逐步从戒定慧中退堕。凡是披上袈裟，披上佛陀这袭福田

衣来得到供养，却又没有遵照法与律修行的，是在败坏佛教。

我们真要发愿修道，这条路走下去就会忆念佛陀或他的阿罗汉弟子，以他们为榜样。道心坚定的话，烦恼在心中生起时会知道。如果念住守护着心，当烦恼还有那些乱七八糟的情绪浮现时，我们怎么可能会看不到呢？

我们总是散漫地让心给情绪牵着走，追随着虚妄和俗念，并因此而障碍定慧的修行。心受烦恼和不善心境的蒙蔽，使我们的观察不符合实相无常无我的本质。

烦恼这个课题存在我们每一个人的心中，佛陀教我们走戒、定和慧的道路——灭苦之道——来消除烦恼，既然我们决心在佛陀伟大的传统下出家为僧，就要有决心不放逸。就如佛陀最后的遗教：“诸比丘！我今告汝等，诸行皆是坏灭之法，应自精进不放逸！”作为沙门，我们是否放逸呢？

依靠在家人供养四种资具，你们是不断地精进，在三摩地和般若中追寻快乐，还是大吃大喝，尽情睡觉，在打盹中追寻快乐？如果是后者，你的心怎么可能知法见法？

有太多的法你们不曾知道或见到，所以发愿要见这些法。然而你们不去创造条件因缘，成果是不会实现的。还是说你们都认为自己心已经足够清净了，不必再精进投入、更加用功来熄灭烦恼？又或者你们以为会再活多一千年、一万年，可以悠哉闲哉慢慢修？难道你们不认为我们生了下来，就一定会死？年老时身子不会衰弱、病痛，健康不会退化？不会死？

好好考虑这些。坚守你的誓愿。我们吃的，用的一切资具全都依靠在家人供养，所以，每一天、每一行为举止，好好用功精进。我们的信心萌芽时，会诚心诚意地投入禅修，忆念佛陀为我们追随的向导，忆念法一律为我们的渡舟，忆念圣僧的修行为我们追随的足迹，希望大家激发起信心勇猛精进——提起念住，入三摩地，最终证得般若。

精进是把心中烦恼焚尽的燃料。你们不想用功，是否以为睡觉能焚烧心中的烦恼？还是大吃一顿能办到？或者交际闲聊是焚化烦恼的关键？在法一律的范畴内用功守戒，用功证入三摩地，用功以般若观察，以便把烦恼踢出我们的心——这些才是根本。每一个人都稳定和持续地用功很重要，日复一日昼夜不断经行坐禅，设法用念住和般若把烦恼撩起的煽动性情绪熄灭。

用念一般若来观察一切，以便每一次烦恼从心中冒出来都能把它解除。我们的修行能持续不断，三摩地会生起来，有了三摩地念住就变得稳固，般若有稳固的念住协助，就能放下染污的心境，对一切的执取就能一点一滴地消除。所以发奋战胜心中的烦恼！不要在袈裟下浪费时间和错失宝贵的机会，当日夜无情地流逝，你们却耽溺在纵欲中，白白浪费了出家的因缘。

即使安居已结束，我们不管时间季节的变更，还是继续修行，不退心。我已经说了够多让你们省思了，就到此为止。

附录

人物、地方和寺院的英文原名或罗马拼音

中文译名	英文原名 / 罗马拼音
阿姜阿金恰诺	Ajahn Akiñcano
阿姜阿南	Ajahn Anan Akiñcano
阿姜蔼	Ajahn Yai
阿姜查	Luangpor Chah/ Ajahn Chah
阿姜旦	Ajahn Dtun Tiracitto
阿姜德佑	Ajahn Deu Acaladhammo
阿姜伽利	Ajahn Cherry
阿姜佳雅沙罗	Ajahn Jayasaro
阿姜曼	Luangpu Mun Bhūridatta/ Ajahn Mun
阿姜摩诃布瓦	Luangpor Maha Boowa/ Ajahn Maha Boowa
阿姜毗呀	Ajahn Piak
阿姜强达果	Ajahn Chandako
隆浦扫	Luangpu Sao Kantasīlo
阿姜速	Ajahn Sot
阿姜佟咯腊	Ajahn Taungrut Kantasīlo
阿姜推	Ajahn Tui
阿姜万猜 / 阿姜万猜·维吉多	Ajahn Wanchai Wijito

阿姜维苏提	Ajahn Visuddhi	卡雷尔白衣	Anagarika Karel
阿姜兴	Ajahn Sing Khantayamo	凯玛瓦罗沙弥	Sāmaṇera Khemavaro
阿姜转	Ajahn Juan	廓噢帕寺	Kow Opat
阿兰若法师	Ven. Arañṅako	隆波扁	Luangpor Baen
阿稣扎	Assuza (拼字不清楚)	隆波连	Luangpor Liam Thitadhammo
巴蓬寺	Wat Nong Pah Pong / Wat Pah Pong	隆波瀑	Luangpor Poot
芭南寺	Wat Bahk Nam	隆达(即阿姜摩诃布瓦)	Luangta
般若难陀法师	Ven. Paññānando	隆浦邦塔(即阿姜摩诃布瓦)	Luangpu Bahn Daht
般若瓦陀长老	Ven. Paññāvuddho	隆浦布哇	Luangpu Bua
般若悟陀师	Tahn Paññāvuddho	隆浦梵	Luangpu Fun
邦塔寺	Wat Bahn That / Wat Pa Barn Tard	隆浦改	Luangpu Gi
伯烈师	Tahn Brad	隆浦佳	Luangpu Jia
春武里府	Chonburi	隆浦峻	Luangpu Jun
达摩支提山寺	Wat Doi Dhammachedi	隆浦坎地	Luangpu Kumdee
丹吨村	Tahnton	隆浦考	Luangpu Kow / Luangpu Khao
伐克榔村	Fa Kram Village	隆浦喇	Luangpu Lah
法光沙弥	Sāmaṇera Dhammajoti	隆浦雷	Luangpu Lui
父母导师(即阿姜摩诃布瓦)	Por Mae Krujahn	隆浦利	Luangpu Lee
功德悟陀沙弥	Sāmaṇera Gunavuddho	隆浦帖	Luangpu Tate / Ajahn Thate Desaraṅsī
国际丛林道场	Wat Pah Nanachat	隆浦文	Luangpu Waen
赫胥黎	Huxley	那那沙罗沙弥	Sāmaṇera Nānasaro
华富里府	Lopburi	南律胶县	Lamlukka
坚固般若师	Tahn Dhirapañño	尼·帕尼达摩	Neen Panidhamo
杰若米白衣	Anagarika Jeremy		

相遇导师在森林

——泰国森林僧传承的开示、著作及采访集

译自： Krooba Ajahn : A Collection of Talks, Writings
and Interviews from the
Thai Forest Tradition

英文编译：阿姜强达果 Ajahn Chandako

中文翻译：捷平

中文审核：永觉比丘

出版：

传承出版社

Dhammavamsa Publications

11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,

Bt 9, Cheras, 43200 Selangor

dmvspublications@gmail.com

二版：2013年

版权所有·免费流通

中文版权所有2012©阿姜强达果

Chinese translation copyright © 2012 by

Venerable Ajahn Chandako

Vimutti Buddhist Monastery

PO Box 7, Bombay 2343, New Zealand

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。

尼科师	Tahn Nico
帕拉博洞	Pra Bot
帕沙迪果沙弥	Sāmaṇera Pasadiko
菩提智寺	Bodhinyana Monastery
浦江村	Poojan
普帕铃	Pu Pa Daeng
奇瓦利法师	Tahn Kevali
三蓬村	Sampong Village
僧伽森林寺	Sangha Forest Monastery
舍本庭	Serpentine
神坑山	Serng Kerng Mountain
苏吉多师	Tahn Sukhito
瓦拉菩提师	Tahn Varabodhi
汶洞	Moon Cave
汶呀瓦寺	Sumnuk Boonyawat
乌隆府	Ubon Thani
乌汶府	Ubon
西土安	Seetuan
修心园	Wat Cittabhanavaram
雅谛果师	Tahn Yatiko
詹姆斯师（即强达果法师）	Tahn James

佛陀制定法与律，让我们这些比丘与沙弥可以修行戒、定和慧。这是为了觉悟涅槃之道而制，我们应该把佛陀树立的榜样记在心中，依照着修行。我们也忆念导师们的风范，思索阿罗汉们引导我们走的方向。另外把从阿姜曼乃至阿姜查他们那里听到的、学习到的，坚决地拿来实践。这些都是我辈学习的楷模。



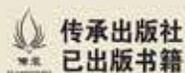
在明师座下修行很重要。有些阶段，心异常狡猾，没有真正修过跨过的明师指点，你恐怕无法解决问题。在某些层次，烦恼非常微细，细得似乎不存在。



如果我们有导师，能为我们指出道路，能带领我们，我们应该跟他学习，把教导放在心里照着修行。比起独自摸索，闯过困难，这样子修行心更能与正法相应。



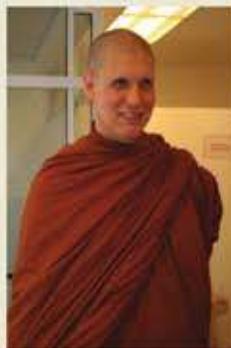
本书流通对象只限非穆斯林



1. 阿罗汉向·阿罗汉果——
趋向阿罗汉之道
2. 相遇导师在森林——
泰国森林僧传承的开示、著作
及采访集

新书预告

1. 舒服地修行——
隆波颂汶禅修问答录
2. 阿姜苏美多谈直观觉知
3. 道在茅坑中



本书编辑简介

阿姜强达果(Ajahn Chandako)一九六二年出生于美国明尼苏达州，俗名James Reynolds。他在卡尔顿学院念宗教比较学时开始对佛教有兴趣，毕业后跟随日本禅师片桐大忍参禅。后来他到亚洲参加了六个月的密集观禅修行，从此发心献身命追求佛法。

一九九〇年，他在阿姜查传承的国际丛林道场受比丘戒，在这里度过五个安居接受训练。在泰国各地参学森林禅师多年之后，他游历西藏、尼泊尔和印度，并开始在美国、捷克共和国以及澳洲教学。目前阿姜强达果是纽西兰解脱森林道场的住持。