

阿姜查

弘法系列

11

道在茅坑中

Toilet
on the Path

修行必然是在此时此地修，
在此修你的波罗蜜，
这是修行的心要，精进的心要。



编译·捷平

道在茅坑中



阿姜查弘法系列……11

目录

12	道在茅坑中
40	守护六根
58	历久弥新的修行原则
64	超越善与恶
76	如何修行解脱道

阿姜查

耐心修学，
奉持戒律，
生活简朴，
保持自然，
观照内心。

这是我们的修行方法，
它将引导你证入无我，
达到寂静安详的境界。



阿姜查(Ajahn Chah)一九一八年六月十七日，出生于泰国东北部乌汶府瓦林姜拉县吉靠村的一个大家庭中。九岁即剃度受沙弥戒，二十岁受比丘戒。

出家第五年，父亲因病重去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中产生。之后追随几位寮语系的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。数年后，他听说了泰寮地区备受推崇的著名禅师阿姜曼(Ajahn Mun)，于是在一九四八年跟随阿姜曼习法。当时七十九岁的阿姜曼告诉他，以“正念”看清内心生起的每件事，当下便处于真正的修行之道。而翌年阿姜曼便逝世了。

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

场。他利用对死亡的省思来克服恐惧，并洞察生命的实相。

一九五四年阿姜查受邀返乡，在乌汶府的巴蓬森林里住了下来。这里热病横行、鬼魅出没，追随他的弟子却日益增多，在家居士闻名前来供养请法修学，著名国际的巴蓬寺于是应运而生。

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

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

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

他的出家弟子有一次对于修行上出现的困顿，以及一些似乎无法理解



的规矩颇为懊恼，于是开始批评其他出家人的懈怠，甚至怀疑阿姜查的教法是否有智慧。有一次，他注意到阿姜查的说法前后不相符，常处于恍如未见道的矛盾，于是就前去表示不满。阿姜查听后哈哈大笑，指出他为了评判周围的人们而苦了自己，接着解释：事实上他的教法只是保持一贯平衡。他说：“这好比人们走在一条我所熟悉的路上，我回头一望，看见他们快要掉进右侧的水沟，或者正要走入右手边的岔路，于是就告诉他们：靠左走！靠左走！同样的情形，若有人快要岔入左边的小径，或者掉进左侧的水沟，则叫他：靠右走！靠右走！所有的修行无非要培养一种平衡的心境，它既无所执著，也是无我的。”无论是静坐或者是日常的生活作息都是修行，只要有耐心地观照，智慧和祥和也会在自然的情形之下产生。这是阿姜查的法门。

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

阿姜查这种简朴却又涵义深奥的教导方式，对西方人有一种特别的吸引力，也因而有许多人远道而来跟他修学。一九七五年，Wat Pah Nanachat——国际森林寺建于巴蓬寺附近，用来教导与日俱增，对出家生活有兴趣的西方人。

一九八一年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他仍以“正见”如实觉知自己的病情：“如果它可以治愈，就治愈；如果不能，就不能。”他不断提醒人们，要努力在自己心中找到一个真实的皈依之所。当年雨安居结束前，他被送往曼谷做一项手术。几个月内，他停止说话，并逐渐失去四肢的控制，终于瘫痪卧床。一九九二年一月十六日，凌晨五点二十分，阿姜查在巴蓬寺，于随侍的比丘面前，安详地圆寂。

阿姜查的僧伽规约

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

某些资具时，可向由僧伽指定的执事要求。并满足于所给予的资具。

- 不管是在寺院中大众场所或个人茅蓬内，任何时候出家众都不可聚集在一起应酬交际或闲聊。

- 严禁抽烟及使用麻醉品。

- 出家众要寄信、包裹或打电话必须得到住持或长老的允许。

- 要来参学的僧人，请预先写信通知寺方，否则除非有适当的理由，未通知而前来挂单的出家众不得住宿超过三晚。

- 来挂单的出家众在抵达寺院时，必须出示出家证（Bai-sud-dhi）及师长或戒师的介绍信予住持。

- 除非生病、应供或有特别僧务，出家众每日必须托钵。一日不托钵则一日不进食。

- 出家众一日只吃一餐。

僧伽拥有绝对的权力处理任何不遵守以上僧伽规约者。

以上的僧伽规约是阿姜查为所有巴蓬寺的分院所设立。



| 阿姜查 (1918-1992年) |



| 国际森林寺 Wat Pah Nanachat |

有鉴于外国弟子不断地增加，阿姜查于一九七五年在巴蓬寺院附近特别为他们建立一间分院，即国际森林寺（Wat Pah Nanachat）。

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

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

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

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

国际森林寺坐落于泰国东北部，距离乌汶市大约十五公里外的一座小森林处。任何有兴趣拜访的人最好在早上八点之前抵达，以便参与供养，并且能和住持交谈。至于想在寺院住一阵子或打算出家的，由于空缺有限，请至少预前一个月写信通知寺方，告知日期等，并等待回复。信件寄交：

The Guest Monk

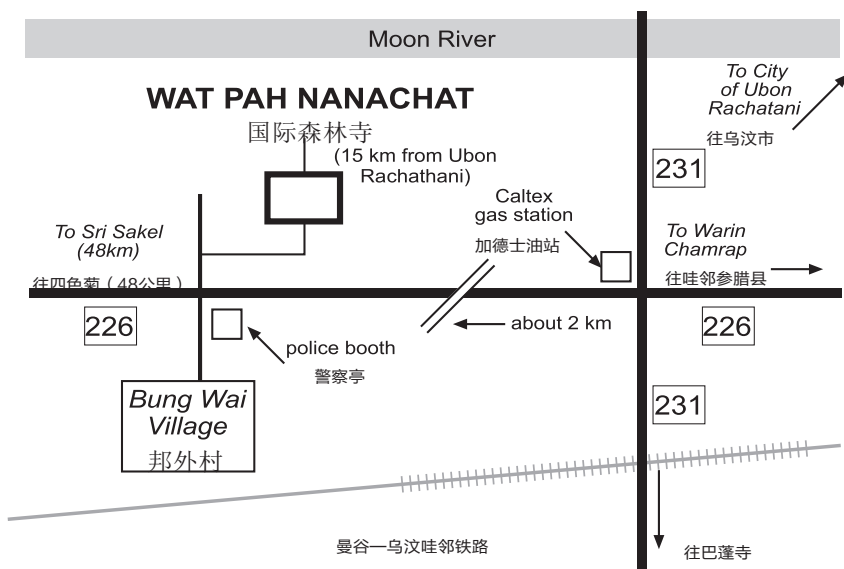
Wat Pah Nanachat

Bahn Bung Wai, Amphur Warin Chamrab

Ubon Rachathani 34310

Thailand

至于以中文为媒介语的人，巴蓬寺
亦有翻译员协助，有意者请联络：
Ajahn Cagino（永觉比丘）
电话：+66-8-5777-3112





国际森林寺 Wat Pah Nanachat ——阿姜查训练外国出家众的道场

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

道在茅坑中*

做杂务要花心思

不要忽略僧伽的职务

不要缺席每天的集会

自修的同时也为僧团服务

阿姜佳雅沙罗按：

这一篇文字从阿姜查的寮语开示翻译成泰文。这是一次非常严厉的训话，至目前为止还没有这类风格的开示翻译成泰文以外的文字。

阿姜查大部分译成泰文以外的开示都是关于禅修和智慧的法语。事实上，在巴蓬寺的日常讲话，那类佛法讲演是非常稀

*注：这篇开示取自阿姜佳雅沙罗(Ajahn Jayasaro)即将出版的阿姜查传。

罕的，要是阿姜查有谈到这类教导，大家都会异常珍惜。他平常的开示主要是关系到所谓清规——寺院规矩，特别是戒这方面——的修行。

主要的原因是森林道场，特别是二十年前阿姜查的道场，常住众的素质和现在的非常不一样，当年有很大部分的住众是沙弥。可以想像到，这些十多岁精力充沛又非常淘气的沙弥，会如何影响寺院的气氛。

住持面对的是超过半数没兴趣出家的出家众，如何统理僧众成了个问题，这就是为什么那些日子里寺院进行那么多工程的原因。

那个年代你可以听到许多调皮、有问题、难以驾驭以及惹人讨厌的沙弥的故事。在国际森林寺类似的沙弥比较少，但是加上短期出家，以及那些把出家当作一种报父母恩的风俗，不知所谓而出家的比丘，这些住众还是给寺院带来许多负面影响。

我刚到国际森林寺时很惊讶，因为我之前以为这会是个道风严峻的寺院。这里道风的确很严，但还是有许多比丘和沙弥不珍惜这个因缘，不把阿姜查的教导当回事。

这意味着教导的主要内容都是围绕着寺院的规矩，而不是比较高深的三昧禅定。寺院——国际森林寺或其他分院——生活的规律基本上变成了：大家会受到一场惊天动地的训斥，每个人吓得战抖。接下来的几天一切循规蹈矩，然后纪律开始散



漫，最后发生一两件严重的事故，你知道肯定会招来另一场教训，于是心里作好准备等待它的来临。生活就是如此周而复始地循环……

阿姜查以这种最强悍和有效的风格开示寺院规矩，这一次的讲话特别猛烈。有一点应该注意，这不是在所谓他早年，雷厉风行的四五十岁时给予的说法，而是他教化后期时的说法。那时的阿姜查给予西方人的是个老爷爷的形象，这其实把事情太简化了，你在书本照片中看到的阿姜查——微笑、慈悲——当然是他的其中一面，但不是完整的画面，以下的开示可以显示这一点。

要把这类讲演的气氛描叙出来几乎是不可能的事，佛法讲演当然有讲出来的内容，可是除此之外，还有许多语言所无法表达的意境，何况还包含了师生之间的关系等背景，这些都无法以文字显现出来。对于不曾住过森林道场与森林导师相处的人而言，这类讲演听起来似乎是一种威吓和欺凌，未免有点夸张和太过。然而你必须设身处地想像：生活在森林道场这种环境中，律仪开始松懈下来了。于是，老师只好出来整顿，把大众的修行带回轨道……

以下是阿姜查的开示：

目前暂时没有什么工作需要大家去做的，阿姜连 (Ajahn

Liem)正在盖着染衣棚，盖好了之后，洗袈裟和染袈裟就会方便得多。

阿姜连盖棚时，希望大家去帮忙。这单工程做完，就没有其他工作了，届时大家就回到我们戒律的修行，维持最基本的寺院制度。大家尽量遵守寺院的规矩，不这样做的话，准会出大乱子，最近关于住宿方面的规矩一团糟，特别是“坐卧具的仪法”最乱！

我怀疑你们到底知不知道什么是“坐卧具的仪法”，不要对自己住的茅舍和使用的厕所视若无睹！曼谷、大城，全国各地的信徒供养我们，有些也寄钱来供厨房用。

用心反省一下，我们是出家人，不要来到寺院比在俗家时还自私，那多丢脸！好好省思你们每天使用到的东西——衣服、饮食、医药、房舍四事，你们没有照顾这些资具的话，根本不算出家人！

住宿的情况最差，茅舍糟透了！你根本分不出哪些有僧人住，哪些是空置的，白蚂蚁都爬上了水泥柱，可是没有人去理会，实在让人羞耻！

我一回到来就巡一趟检查，看了痛心疾首，我有愧于那些供养住宿给你们的在家信徒。你们就只会想背着禅伞和钵找地方禅修，完全没有考虑到要照顾茅舍和常住物，太不像话了，想想施主们的感受吧！

巡视时我看到还好好好的布用过了就丢掉，痰盂用了没有收



拾好，有些还有小便在里面没有倒掉，多丢人！在家人都不会有这副德行。你们做个修道人连痰盂都不会清理，这一辈子还有什么希望？

人们带了新的马桶来供养，我不知道你们有没有洗刷过，老鼠，还有壁虎都进去大便，老鼠、壁虎和出家人使用同一个马桶。壁虎从来不清洗厕所，出家人也一样，你们和它们属于同一个层次。不要把不知道当藉口，记住，出家生活中的每一样东西都是为了修行而使用的！

不论住哪里，舍利弗尊者都保持住处干净，有肮脏他就用扫把扫干净，出外托钵的话他就用脚扫。真正修行人的住处和普通人的就是不同，如果你住的地方乱七八糟，那么你的心也好不到哪里。

这里是森林道场，雨季时折断的树枝和落叶会掉满地，下午扫地之前，把断了的枝丫捡起来叠好，或者拖到林子里去，把走道边扫干净……如果你是个邋遢鬼，打扫时只是敷衍了事，那么茅舍和走道迟早就会毁掉。

以前我铺了行禅用的经行道，茅舍就有走道和经行道，茅舍都打理得干净整齐。除了住在后边外面的，每间茅舍都有自己专用的走道，住众就用这走道往返茅舍，每个人都看顾好自己的走道。

现在完全不是这么回事，我请你们走到寺院尽头的顶端去，看看我怎样规划茅舍和周围的环境。

还有就是修补茅舍：不需要修补的不要花大力气去搞，这是僧团的房舍，由僧团分配给你们住，依自己的想法去修改是不对的，你们必须咨询资深比丘，或至少得到他们的允许才可以去做。

有些人搞不清楚状况又自以为是，他们以为可以改善东西，可是做出来的结果丑到半死。还有些白痴，拿起铁锤和钉子对着硬木墙乱钉一通，还没明白发生什么事就已经把墙壁给破坏了。我不知道是谁干的，那些家伙一搞砸就溜掉了，其他人搬进来住时才会看到这烂摊子。

好好思考：一个清洁、整齐和赏心悦目的居住环境跟修行的关系。如果心里有贪欲或嗔心，那么专注它，这是个磨炼，拿它来修，在烦恼产生的地方把它消除掉。

你们知道什么看来愉悦什么看来不堪吗？如果分不出，那么你们就有够烂，接下来有苦头吃，日子会越来越糟。花点时间替全国各地前来参访的人设身处地想想看吧！

修道人住的地方不必大，要小而干净。一个圣贤如果住在低洼的地方，那个地方就变得清凉和舒适；如果他走到高地去住，那么那个地方也会变得清凉和舒适。为什么会这样？好好听着！——因为他的心清净，他不再随心所转，他随法行，他一直对心境明觉，当然要达到这个境界不容易。

扫地时，我告诉过你们往内向走道中间扫，可是你们就是不照着做，我被迫站在那里大声喊“往内！往内”！你们不这



样做是不明白“往内”是什么意思吗？可能你们不懂，也可能从小你们就习惯了。我要这样做是有道理的。

我小时候走过人家的门前时，常听到父母亲叫孩子们离开家里到外面去大便，即使只是一小段距离吧了，还是没有人照着做，等满房子都是臭味时每个人就受不了。我们的情况就是这样。

有些人就是不知道自己在做什么——他们不明白为什么要这样做，也可能他们知道原因但却懒得去做。这和禅修一样，有些人不会修行，你教了他，他就能很好地照着修；可是也有些你已经解释明白给他听了，他就是不修，因为他已经决定了不修。

反躬自问，出家人修心到底修些什么，看清自己跟那些不修行的出家人有何不同，你们必须和在家人不一样，回去反省个中意义吧，情况没有你们想像中那么简单！

你们来问修行，问如何平静心还有涅槃之道，可是连茅厕和茅舍的通道都不会清理，实在羞人！再这样下去，情况就只有越来越糟。

佛陀对住宿方面制定下的规矩包括了保持清洁，厕所属于“卧座具”部分，把它当作非常小的房舍，不该置之不理。所以要遵守佛陀的指示把厕清理整洁，看起来像样。

喂！那边那个小沙弥！为什么你打呵欠？现在还早。你平时在这个时间睡觉的吗？你前后摇晃打瞌睡，好像就要死掉

了，到底发生什么事？听法的时候你昏沉，可是吃饭时我从来没见过你这个样子，不专心听的话，那你来这里有什么用？你怎样可能进步？

不修行的人是寺院的累赘，他跟老师一起住就成为老师的负担，给老师制造麻烦，让老师心情沉重。如果你们要住在这里，就得拿出成绩来，难道你们以为出家可以游手好闲？

做事必须尽心尽力，做到最好！不修行就不可能进步。全国的人送钱来厨房，来照料你们，可是你们在干什么？放任厕所肮脏、茅舍不打扫，这算什么！

把东西收拾好来，照顾好。你们小便在痰盂里，然后就任它在那里不清理。如果不喜欢你们的蚊帐，不要丢掉。否则在家信众看到会灰心：“我们不管多么穷，多么辛苦，仍然设法买些布匹供养僧众。可是你看他们却生活得像国王，好好的一块布，没有一点坏他们就丢弃！”他们会丧失信心。

你们不必开示佛法来传教，在家人来这里他们看到寺院清洁美观，就知道这间寺里的僧人精进，遵守戒律，你们不必奉承或过分关照他们。他们看到厕所和茅舍，就知道寺院里住的是怎么样的出家人。保持干净是弘法的一部分！

我在廓村寺当小沙弥时，那里建了一间寺，人们买了整百个痰盂来供养。每年的毗输安咄啰尊节（Pra Vessandara ngan），会有许多客僧到来，这些痰盂就拿来给他们吐槟榔汁用。

这个节庆主要是为了做功德，庆祝佛过去生当毗输安咄啰



菩萨时的事迹（注*）。庆典完毕之后，这些用过的痰盂就放在大殿的角落里，整百个痰盂，每个都还盛着槟榔汁，没有一个清洗过！

我走过这堆痰盂，心想“如果这个不是恶业，那就没有恶业了”。他们放任槟榔汁在痰盂里面没有倒掉，就堆在那里，等到明年再把这些痰盂拿出来，刮掉污迹让它们看起来像个痰盂样，然后又用来吐槟榔汁。这是让你下地狱的业！

绝对不允许有这种行为！这样做的比丘或沙弥根本没有善恶、长短、对错的概念，他们懈怠和敷衍塞责，以为身为出家人就可以随便了事，不自觉中，他们已经变成了狗！

你们是否有看到：那些满头白发的老人家，他们把竹筒里的饭倒进你们的钵时，还向你们顶礼？他们来到寺内供养食物时，顶礼了又再顶礼。看看你们自己吧！

这是促使我离开乡下寺院的原因：那些老人家来供养食物，不断地顶礼。我坐下反省，我有什么了不起，值得人们不断礼拜？不论去到哪里，人们都合掌恭敬。为什么？我凭什么值得受到这样的礼待？想到这点令我羞愧——羞愧面对我的施主。

这样子是不对的，如果你们现在不反省，立刻改过，你们认为什么时候会去做？现在有机会你们却没有把握住。不认同

*注：毗输安咄啰的事迹可参考《本生经》的〈毗输安咄啰王子本生谭〉（南传大藏经39卷•小部经典十七）。

我的话你们自己好好想清楚，彻底地内省一番。

上次我提起过帖唏林寺 (Wat Tesprin) 的昭坤诺 (Nor)，泰王拉玛六世在位时他是王室的侍从，当泰王在一九二五年驾崩后他即出家为僧。他出家后从不踏出僧舍一步，唯有在参加正式的僧伽会议才离开住处，他甚至不曾下阶梯接见在家访客。僧舍里伴随着他的是一具棺材。整个出家的生涯中他从未出外行脚，他不需要这样做，他已经如如不动。

你们全部都去行脚行到脚起水泡，上山又下海，浑浑噩噩四处翻查找涅槃，最后不知道究竟应该要到哪里去。你们太忙于寻找涅槃了，不论去到哪里都留下肮脏的厕所没清洗。全部都瞎了眼睛吗？我真是莫名其妙。

要觉悟或证涅槃，要做的事不止这些，第一件事是先照顾好你们的茅舍。是不是要我强迫每个人去做，还是怎么样？如果你们不是真的那么冥顽不灵的话，不必搞到那个地步。

另一方面，那些爱护常住物的人就做到半死；根本不照顾的人就完全漠不关心，他们视若无睹，漫不在乎又不知所谓。对这些人应该怎么办？

住宿、乞食、衣着等资具引起的问题就好像是绿头苍蝇一般，你挥赶它，它嗡嗡声绕几圈又飞回原来的地方。最近你们当中好些人吃剩整一两碟饭菜，我不明白为什么你们要拿那么多的食物，一团的糯米饭就已经足够填饱肚子了，你们只需拿足够的分量。



你们拿超过自己食量的食物，然后把残剩的饭菜倒到坑里臭掉，最近有整十多钵吃剩的饭菜。你们竟然不知道自己的食量，真是羞耻！记住，只是拿足够的量，为什么要拿超过你能吃的？如果你们吃剩的饭菜足够让三四个在家人当早餐，那就太过分了。

一个不知适量的人怎么可能明白如何修心？假使你在静坐而内心却一团混乱，你去哪里找智慧来平静它？要是你连像自己的食量是多少、怎样才算是少量，那么基本的东西都不知道，那就真正可悲！不知道自己的极限的话，就像是故事中那个贪心的家伙，尝试搬超出自己能力的木头，结果给压死。

“饮食知节量”意指食量要适中；“专修警寤”是保持精进，不贪图休息舒服；“密护于根门”是克制眼、耳、鼻、舌、身和意，避免喜欢或讨厌的念头生起。完全看不到这类的修行！

你们好像都没有眼睛、耳朵，没有嘴巴：我不知道你们是哪一种饿鬼。你们不打扫住的地方，我所知道的禽兽当中，鸡是唯一在吃东西时把地方搞得一团糟的。不知道自己在做什么的话，越修行就越堕落。

你们越来越贪吃，要知道自己的食量。看看你们盖小佛殿时，有人送上咖啡，我听到有些人反应：“噢！够了，够了！我喝得要吐了。”这样的话竟然出自出家人口中，令人作呕！每个人七八杯咖啡，喝到要吐，这是什么意思？太过分了！你

们以为出家是为了吃喝吗？如果你们在比赛谁喝得多，那就愚蠢透顶。

还有，喝完了茶杯和水壶就摆成一排堆在那儿，没有人洗，只有狗吃完了不会清理。我的意思是如果你们是真正的出家人，那么就会洗干净那些水壶茶杯。你们的行为表现出内在的习气，这种人不论去到哪里，都把他粗鄙的个性带到那里。

我现在说的这些是供你们思维的资粮，老实地反省这些日子的生活，有看到什么是需要改善的吗？如果你们日复一日的因循下去，那些真正发心修行的出家人会受不了，他们全部会离开，不然留下来的就不和你们讲话，到时遭殃的是僧团。

你们知道吗？佛陀入灭时并没有把修行也跟着带走，他全都留下来，所以不必牵扯到那么远讲些和我们无关的事情，专注在眼前我们可以看到、每天面对的事，学习如何和谐、互相帮忙一起过生活。要明白是非对错。

“恭敬而谦卑，知足且知恩。”（*注）这里必须明白恭敬的意思，现在很多事远远不如法。你们当中有许多人只对我一人毕恭毕敬，这种态度对你们不好。你们害怕我并不是件好事，最好是对佛恭敬。如果你们是因为害怕老师而做善事，那就完蛋了。你们必须害怕错误，恭敬佛陀教导的法，对我们皈依的法的威力恭敬。

佛陀教我们知足、少欲、自制和沉着。应当看手头上所拥

*注：《吉祥经》经文。



有的，不要超出自己能力的范围。在家信众以为巴蓬寺的僧众精进用功，他们送钱来厨房供养食物，你们视这一切为理所当然。我有时坐在那里想——我是在批评那些没有修行的人，不是用功的——事实并不是这些施主们所想像那般，我感到有愧于他们。

这就好像是两头公牛前后一起拖车，聪明的那头牛就走在后面，让它前面的牛用力拖，它可以走一整天都不疲倦，要继续走或休息都没问题，可以随心所欲怎么办都行，因为它那个位置根本不必用力。后面那头牛在占便宜，只有一头牛真正拖车，速度自然慢。

经常念诵这几句经文：

Supaṭipanno ——善行道者；

Ujupaṭipanno ——质直行者；

Nāyapaṭipanno ——如理行者；

Sāmīcipaṭipanno ——和敬行者。（*注）

这是僧伽的功德：比丘的功德，沙弥的功德，净人的功德，修行者的功德。我认为这样子修行离开世间很好。

来这里顶礼的村民对你们那么虔诚，收割季节开始时，他们没有把第一割的庄稼留下来给家人，而是保留起来供养僧伽。芒果成熟的季节，孩子们没有机会吃到大芒果，他们的父母亲把他们储藏起来准备供僧。记得我小时候对父母亲这样

*注：这四句偈颂是南传佛教早晚课颂中赞叹僧宝的经文。

做很生气，我看不出有什么理由他们要这么虔诚。他们不知道寺院里的事，我经常亲眼看到沙弥偷吃晚餐——这个不算是恶业，什么才算是？

身和口造恶业，然后让大众供养你们，这种业会把你们送到比最深的地狱还深的地方去！这样做能带来什么好处？好好想通它。现在，你们的修行全都一塌糊涂。

弘法不只是讲演佛法，弘法包括了减少欲望、知足、保持茅舍清洁。好了，现在怎么样？每次有人进厕所他就必须把鼻子挺到天花板那么高，里面臭到没有人敢深呼吸。你们要怎么办？要理解你们的问题并不难，只要看看厕所就很清楚了。

尽力而为，把这里变成一间真正的道场。把它变好并不太难，只需要把本分做好就是了，看顾好茅舍和寺院中心范围。如果你们做得到，来拜访的信众看到了受感染自然会生起恭敬心，当下会从中领悟佛法，你们不怜悯他们吗？想一想看当你进入深山或山洞时的情形，诚心如何生起，心自然趋向佛法。

人们进到来看到这里的比丘和沙弥邋邋遢遢，住在凌乱的茅舍里，使用肮脏的厕所，你要他们的诚心如何生起呢？

有智慧的人听一个人讲话就能知道对方底细，一眼就看穿。当一个人一开始讲话，圣贤一听就知道这个人是否自私、满肚子烦恼，他的知见是否符合法与律，他是否知法。如果你已经修过了，对这些就了如指掌。

你们不必标新立异，只须照着传统走，把已经没落的传承



复兴起来。要是你们继续堕落下去那么一切都将垮掉，无法恢复旧时的道风。

所以，发个坚固的愿，修行内在的心和外在的行为，不要再自欺欺人。比丘和沙弥保持和敬，团结一起做所有的事。

去那间茅舍看看我做了些什么，我已经忙了好几个星期，一位比丘、一位沙弥还有一个在家人帮忙我。去看看，看是否妥当？美观吗？

这是照顾住宿地方的传统方法，用了厕所你就擦洗地面，过去没有抽水马桶，我们那个时代的茅坑不像现在的那么方便，可是那时的比丘和沙弥有善根，而且只有我们几个。现在的厕所很好，可是使用的人不好，看来鱼与熊掌无法兼得。用心检讨吧。

根本的问题是修行没有真正发心精进，结果将会是一场灾难。不管事情多美好多神圣，没有用正确的方法你就办不好，最后就彻底垮掉。

忆念佛陀，把心导向佛法。在这里你们可以见到佛——佛还能在哪里呢？只需观察他的法，阅读他的教导，你们能找到错误吗？专注在佛陀的教导上，你们就可以见佛。

你们以为佛陀没有看见你们就可以随心所欲吗？愚痴的家伙！你们没有自我检讨，如果老是懒散，那要怎样修行？没有东西比烦恼更狡猾了，它不容易发现，每当内观生起，内观的障碍也随着到来。不要以为没有人反对你们就可以混吃混睡。

真正发心修行的话，法怎么会漏掉你们呢？你们不聋不哑，又不是白痴，所有的六根都具足。假如懒惰散漫的话，你们能期望什么？

倘若你们能保持像刚进来时的情况那还不太坏，我只怕你们更糟糕！仔细地省察，扪心自问：“我来这里的目的是什么？现在我在做什么？”你们剃光了头，披上了袈裟，所为何事？

问问自己吧，你们以为来这里只是吃睡混日子？假设这是你们所要的，你们大可回社会去，回家放水牛黄牛，还有吃饭睡觉——谁都可以这样做。如果你们来到寺院里如此放纵自己，那就不配当沙门。

打起精神来！不要昏沉、怠惰或可怜兮兮的，马上回到修行，一刻也不要拖延！你们知道什么时候会死吗？你们应该知道不只是老和尚会死，小沙弥也可能会死，白衣会死，每一个人都会死。死亡到来时会剩下什么？要知道吗？你们要办的事或许明天全部都能办妥，但是万一今晚就死了那怎么办？你们不知道自己的因缘。

做杂务要花心思，不要忽略僧伽的职务，不要缺席每天的集会，自修的同时也为僧团服务。在作务、书写、浇树或任何劳作时你们都可以修行——办事就是修行。

不要相信自己的烦恼和执着，它们已经令许多人堕落，相信烦恼的话那你们就把善行给切断，好好思考这个问题。世间



的人被烦恼牵着鼻子走，有些甚至堕入海洛因等毒品的深渊中，它就是那么坏，可是人们就是看不到其中的危险。

真诚修行的话迟早证涅槃。不要坐着等它找上门，你们有看过谁这样修行成就的吗？只要看到自己的过失就立刻改正过来，错了就改过，要好好检讨。

你们要修善的话就好好听，听佛法时打盹，阎王的使者会一把抓住扔你进地狱！讲演才开始，在诵念巴利经文时，你们有些人就已经瘫下来了，羞不羞耻？在信众面前这个坐相不会惭愧吗？

吃饭时为什么又那么有胃口？你们是饿鬼吗？狗吃了至少还会吠，你们则只会坐着浑浑沌沌。好好用功！

你们又不是像征召入伍的士兵般被强迫听传教，当布教师开始时，那些士兵的脑袋就开始垂下到胸前：“唉，他什么时候才讲得完？”要是你们像士兵一般的心态来听闻开示，怎么可能领悟佛法？

歌手没有伴奏的话就唱不好，老师也一样，如果学生放心思遵循他的教导，他就干劲满满；而如果他已经施下各种的肥可是土地还是干燥荒芜，那有多难受，他会失去乐趣，失去推动力，他怀疑干吗要在乎。

吃饭前敬慎戒惧，不管是斋戒日或什么日子，假使你很昏沉就别吃，让其他人去吃，你必须反击，完全不吃！告诉它：“你这么可恶，今天不让你吃。”肚子空着心就会平静，

这是修行的窍门。

坐在那里像个呆瓜，分不清东西南北，你们可以坐到死依然像现在一样愚痴，一无所获。认真地思考怎么样才使你的修行成为“好的修行”。

你看，其他地方，其他国家的人来参学这里的修行作略，他们来听闻佛法 and 接受教化。他们的修行利益他们自己，你们的利益和他们的利益是息息相关的。

所以，我们做事不是为了炫耀给人看，而是给自己带来好处。在家信徒看到出家人德行清静自然会受鼓舞。相反的，如果看到比丘和沙弥像猴子一般，他们会有什么感想？还能对谁生起信心？

弘法方面，你们不需要做很多。佛陀的一些弟子，比如阿说示尊者，就沉默寡言。他们出外托钵时态度祥和，步伐快慢适中，衣着颜色朴素。不论是步行转身、前后走动，他们都稳重而有分寸。

一天早上，当时还是外道散若耶弟子的舍利弗尊者遇见阿说示尊者，后者的威仪令他为之敬仰。于是舍利弗尊者上前去问法，他问阿说示尊者谁是他的老师，得到的答案是“乔达摩尊者”。

“他教些什么让你修到这个境界？”

“他并没有教我很多，只是说一切法从因缘而生；如果它们熄灭的话也是它们的因缘先灭。”



就是这样！——够了，他觉悟了，只需这么一点就让舍利弗尊者证悟法。

而你们当中有许多个，出外托钵时好像一帮粗鲁的渔夫出海捕鱼，喧哗笑闹的声音老远都可听到。你们大部分都不知轻重，把时间耗在不重要和没有意义的事上。

每次出外托钵你们都可以带许多佛法回来，坐着用餐时也一样。不同的感受生起，如果你们沉着内敛的话，就可以觉知到这些感觉，不必盘腿静坐才可以做到这点，你们可以在日常生活中觉悟。还是有谁要跟我辩论这点？

你把一块燃烧着的火炭从火堆中拿出来，它不会马上冷却下来，它仍然是热的。心保持醒觉就像火炭的热度一般，依然保持着觉知。所以，心怎么会受蒙蔽？

保持一贯凝视你的心，我不是说像个疯子般不眨眼地瞪着，而是持续监视你的感觉。尽量如此做，尽量专注，尽量这样修——这就是修行。你们不明白我所谓的凝视心，不明白这种用功和修习的方法，我说的是知道心当下的状态。贪、嗔或其它任何东西在心中生起，你都必须了了分明。

修行时，心像小孩子在地上四处爬，觉知就像父母亲，父母亲让他爬，同时他们也密切注视着他，万一孩子爬近危险的地方，比如坑、井或者森林，父母亲会知道。

这种觉知叫做“知道者、觉醒者、光明者”。

没有修行的心不知道正在发生的事，它的觉知就像小孩

子。知道内心有执着可是不采取任何行动——知道自己占别人便宜；吃过量；把重的部分留给别人，自己只扛轻的部分；知道自己得到比别人多——是愚蠢的知道。自私的人拥有这类知道，把觉知的清明给覆盖了。你们很多人都如此，一发现重的，就避开去拿轻的，就是这类知道！

我们调伏心的过程类似父母看顾孩子，你让他自由活动，可是如果他接近危险了，比如把手伸到火里，要掉进井里或其他危险，你会预先阻止他。有谁会像父母般疼爱孩子呢？因为父母亲疼爱他们的孩子，所以会密切地关注他的动静，他们一直关切着，心中持续觉知。父母不会忽略孩子，但不是一直紧紧盯着不放。孩子还幼稚不懂事，所以父母须要看顾、留心，如果看到他要掉入井里了，就把他抱到安全的地方去，然后再回去继续工作，不过仍然关心着孩子，一直留意着，知道孩子的动静。如果他再次走向水井，就再把他抱回安全的地方。

照顾心也是同样的道理，不然佛陀要如何照顾你们？“佛陀”意思是知道者、觉醒者、光明者。如果你的觉知就像小孩子一般，那你怎么可能觉醒和光明？你只会不断把手伸进火堆里。假使你知道自己的心但却不去修它那怎么可能会有智慧？世间的聪辨意指欺诈，知道如何隐瞒你的错误、如何逃避责任，这些世间认为是了不起的，佛不会赞成。

往外看有什么用？真正看近一点，看这里，看自己的心。这个感受生起了，哦，它是不善的；这个念头生起了，善的。



心是善还是不善你必须知道，舍弃不善，修习善。如果你要知道，就是这样，这是通过修行——包括照顾住宿——来达到。

早上第一件事是一听到钟声立刻起身，把茅舍的门窗关上之后就出来上早课，然后随众劳作。这些日子呢？你们一起身门窗还开着就往外跑，衣物还挂在外面晒衣绳上，完全没有顾虑到下雨。然后一开始下雨或听到雷声就奔回去。

每次离开茅舍都得把门和窗关上，如果晒着衣物之类的，把它收起折叠好放整齐来，我没看到几个人这样做。把你们的浴衣拿到茅舍去晒，雨季时把它晾在茅舍下边。

不要拥有一大堆衣服，我看到有些比丘洗衣时大半个身子埋在衣堆里，他们大概要办个营火会之类吧。拥有很多衣物是个累赘，你们所需要的是一件上衣、一件大衣、一两件下裙。我不知道你们带着的一大叠衣物干什么？

染衣日你们有些人比其他人迟到，等到水煮沸了，不管其他人就直接把袈裟放进去染，染完了自己的衣就离开，也不帮忙清理。你知道吗，其他人要宰了你！大家都在忙着削木片煲水时，如果有人不见踪影，那非常要不得！

每个人染一两件衣物不是什么大事，可是从你们削木片传来的“哒哒”声，好像是砍倒一棵大树要打造栋梁一般。节俭些！如果你们只是削一两次木片就把木头丢掉，我们想从哪里继续得到树木？

还有就是火炉，你们只会把火越燃越大，最后把炉给烧裂了就丢掉，现在芒果树下有整堆烧裂的炉。为什么你们要这样做？不会用火炉就问，问资深的比丘，向他们请教。有些比丘即使是不知道如何正确使用，也径自燃烧，把炉烧坏了就再来讨新的。你们怎么如此厚颜无耻？这是错误的行为，是恶业！

尽量照顾寺院里的树木，不管在什么情况之下，都绝对不可在树下起火，那会把树枝和叶子烤焦，好好照顾这些树木。我甚至不让在家人在冷天早上起火取暖。有一次几个家伙真的篝火起来，结果自讨苦吃，更糟的是，灰烬飞得到处都是，弄得四处脏兮兮的，只有出外钓鱼的人才会这样做。

我巡视寺院的周围时，看到空罐、清洁剂瓶、肥皂包装纸散落在林子里，那里看起来更像是屠夫的后院，而不是人们前来礼拜的寺院，这不是什么好现象。你们要倒垃圾就倒到指定的地点，然后垃圾堆积够多了可以拿去焚化。可是现在怎么了？你们只要一走出茅舍的范围就随手把垃圾丢进林子里。

我们是出家人，佛法的修行者，把事情做漂亮来，像佛陀教的那样：“初善、中善后亦善。”我们的修行就是断烦恼，如果你们在聚集烦恼，那你们走的道就和佛陀的道不同，他熄灭烦恼而你们聚集烦恼，绝对是疯了！

道理很浅显：只不过你们没有把事情想透，没真正思维。思维生、老、病、死要思维到什么程度才有效呢？——早上醒来时你们会颤栗，你们知道死亡随时会降临，可能明天死，也



可能是今天。在这种情况下，你们不会吊儿郎当度日子，会起来行禅。要是你们恐惧死亡，就必须乘着在还有机会时觉悟佛法。不过如果你们不思维死亡，就不会有这种想法。

假使晨钟没有敲得那么急和那么久，我不知道有谁会早上课，或者你们什么时候才来诵经。有些人破晓一起床，一把抓了钵就奔向最短的托钵路线，每个人随自己的喜欢离开寺院。

你们应该先安排好谁托哪条路线：去葛榔村的几点出发，去廓村的几点出发，还有去柏壳村什么时间启程。以这个钟作标准，钟声一响立刻动身出发。

最近你们先离开寺院的在村子的外边等，迟出发的跑着追上去，有时第一批人已经乞完整个村子了，第二批人才进村，村民不知道要拿什么来供养后面的人，这种状况非常糟糕！

你们自己先商量清楚，决定谁去哪里。万一有人不舒服，或者有问题要换路线，先知会一声。做事要协调好，你们以为自己在做什么？可以随心所欲。实在丢人！如果你们每个都乞到一把凿子（*注），那就活该！

要是睡眠不足就早点睡，你们在干什么大事，需要睡那么多？只是用功，静坐、经行不会占去你们那么多的睡眠时间，除非放纵自己忙着交际。

经行够了，走累了就去睡觉。把参与僧团活动和处理私人事务的时间分配好来，就有足够的睡眠时间。例如在旱季，有

*注：凿子通常用来作武器，把凿子放进钵里是一种暴力威胁。

些天很潮湿，晚课我们可以请假。如果要的话，扛完水之后，你们可以洗个澡接着修行。倘若要行禅就认真经行到底，你们可以随意经行多久，尽量试试看。即使是经行到七点你们也还有整晚的时间，你可以修到八点，然后要是真的需要就去睡，没有理由不够时间睡觉。

问题在于你们不会安排时间，要早起还是迟起随自己的方便，不好好整顿自己怎么可能会有成绩？修行是责无旁贷的任务！如果你们修，这些小事就微不足道。你们不能只是闹着玩，为了自己和其他人的利益，好好用功吧！

修行时好好用功，你们修心的话，智慧自然会生起。如果你们一心经行，经行道走上三个来回佛法就会涌泉而出！

可是你们不是那么一回事，头低低的在昏昧中拖着脚走路。你们那些断了颈的：要是这个样子走进森林，他们说那些鬼神会来找你，知道吗！

静坐时打瞌睡的话，起来！经行一阵，不要继续坐。不管是站，走还是坐，必须除掉昏沉。烦恼生起就必须采取行动解决，不然怎么进步？

训练自己经行时忆念波罗提木叉，你真的会很喜悦很平静！去廓村托钵时，远离那些絮聒的家伙，不要与他们厮混，让他们在前面，他们会走得快。不要跟饶舌的人讲话，多跟自己的心讲话，多观照。那些终日喋喋不休的人就像是吱吱叫的小鸟，不要跟他们胡扯。



把袈裟穿整齐后就出发，一开步你们就可以开始忆念波罗提木叉，你们的心会有条不紊和光明。它就像是一本指南。这样做不是要你们沉迷其中，而是要你们记忆住它，波罗提木叉会照亮你们的心。你们步行时专注它，记住之后，它就会自动生起。这样训练自己。

好好修行，一定要磨砺自己，不要闲荡，闲荡时你们就是狗。事实上真正的狗还好，你们半夜走过时它会吠，你们还不会吠呢！

你们必须这样反问来自我教育：“为什么我只是爱睡觉？为什么我起不来？”在冷季时你们有些人大白天裹在袈裟里睡觉，狗可不会这样。

你们上厕所之前，先顶礼；早上听到钟声要离开茅舍前，先顶礼；用斋后，洗好钵收拾好东西回茅舍前，先顶礼；扛水的钟声响时，离开茅舍前，先顶礼。不要让这些场合空过。

万一忘了，走到寺院中央才记起，那就先回去顶礼了再来。你们必须修到这种程度，砥砺你的意志，不要弃之不顾，只要忘了做，就再回去顶礼。倘若你们得走回去再走回来，那么勤力怎会忘记呢？

现在的态度呢？“我忘记了、这无所谓、不要紧”！这就是寺院沦落成目前这个样子的原因。我讲的是传统的仪制，现在似乎已荡然无存，我不知道你们怎样看待自己现时的作息。

回到古制——头陀行——你们要在树下坐时，先顶礼，即

使没有佛像，顶礼！这样做时念住会跟随着。坐禅时，保持正确的姿势，不要像个傻瓜般紧抓着膝盖，那样子坐一开始就注定不会成就。

修行不会杀了你们，懈怠才是问题，不要让懈怠跑进你们的脑袋里。如果真的困了就躺下，不过要保持念住地躺，提醒自己一醒过来就立刻起身——严厉地要求自己——“如果我不立刻起来就下地狱”！

吃饱的肚子令人困乏，困乏的感觉令躺下来变成是件惬意的事。躺在那里舒舒服服时，一听到需要起来的钟声你们就会冒起无名火，大概想把那个敲钟的给宰了。

数！告诉自己：“如果数到三还不起来的话我就下地狱！”一定要来真的，必须把烦恼给揪出来宰掉，不要和心闹着玩。

读高僧的传记，可以看到他们都是不平凡的人，对吗？他们就是不一样，仔细想想那些不同之处。正确地修你们的心，不必依赖任何人，摸索自己的法门来修自己的心。

一发现打妄想世俗的事时必须立刻降伏它，切断它！站起来，改变你的姿势，告诉自己不要想这类事，还有更好的东西让你思考。重点是不要輕易向妄想屈服，一旦甩掉它们你就会感觉好多。不要以为可以掉以轻心，以为你的道行能自行解决它，一切皆得磨砺。

有些动物可以觅食和生存是因为它们行动敏捷，可是看看



四脚蛇和乌龟，乌龟行动得那么缓慢，你们可能会怀疑它怎么生存。不要上当了，生物有生存欲，它们有方法的。

坐禅和行禅也是一样，高僧们有他们自己的一套，可是却很难传授。这就好像是一个住在毗汶的老人，只要有人溺毙了，都去找他把尸体捞出来。他可以潜在水里一段很长——把树枝折断让叶子都被太阳晒得枯萎那么久——的时间，每次他都能把尸体从水里捞出来。只要有人溺死，找他就对了。

我问他是如何做到的，他说他知道窍门，可是讲不出来。这就是了：如人饮水，冷暖自知，难以解释表达，你必须自己学习掌握。修心也类似如此。

修行要及时！我告诉你们这些不是说佛法是某种可以追求回来，或者可以单凭体力劳动，不吃不睡可以觉悟到的东西。修行不是要把人耗尽，而是如何使你们的心恰到好处与法相应。



守护六根

在行住坐卧中时时刻刻保持觉知
即使心受到诱惑
感到嗔恨
都如实知道它们的情况
不偏离正道

好 好守护根门，眼睛见到色、耳朵听闻声音等要保持警觉，说来说去讲了那么多法门，总是回归到这个关键。我们必须对自己坦诚，我们真的觉知正在发生的事吗？眼睛看到东西时，会不会欣喜？真的有检查吗？假设真的检查，我们会知道这个欣喜正是苦的根源，厌恶也是苦的根源，这两个反应都有同样的作用，它们一生起，我们就能看到当中的过失。如果欣喜，那就只是欣喜；如果厌恶，那就只是厌恶，就这样止息它们。

举个例子，我们泰国人特别重视头部，从小就受教导头最重要最高贵，要是有人摸我们的头或者打它，我们会跟他拼命。身体其他部位被拍到还是其次，头部就不行，我们会大发雷霆。

感觉也是一样，性行为令人亢奋，其实它跟你把手指挖进鼻孔里没什么两样，挖鼻孔有什么特别吗？可是世间的众生，不管是人还是动物，总是对那个孔特别执着，特别重视。如果是手指挖鼻孔，他们就不会受刺激，可是只要看到这个我们就身心炽然，为什么会这样？——这就是“有”啊！你们不特别迷恋它，那就和把手指放进鼻孔一样，不管里面怎么样，只不过挖出一些鼻涕罢了，有什么好兴奋。

你们有多认同这个观感？这件事原本、自然的真相就是如此。这样看问题，我们就不再制造“有”，没有“有”就没有“生”——面对它就不会有苦乐，不会有欣喜，我们看清楚这里是什么就不会执着。可是世间的众生总是要在这个上面增添些什么，他们就是喜欢这样，在干净的地方工作很没趣，他们要在肮脏的地方工作，不领薪水他们也愿意干。

看清这个！这是人们都陷入其中的世间相，是我们修行的关键。我们观察眼睛耳朵等窍孔，可以看到它们都大同小异，塞满不净，有哪一个窍是干净的吗？我们应该如理思维，你们会发现真正可怕之处就是这里，不在别的地方，我们为之如痴如醉。



修行就只是为了这个、这个根本。我不认为这需要问那许多问题或作很多的讨论，那是我们没有好好检查之故。有时我看到僧人背着禅伞，在大太阳下从一个府行脚到另一个府，看到他们，我会想这样做肯定累坏了。“你到哪里啊？”“我在找寻平静。”

我没有回应，我不知道他们可以在哪里找到平静，我不是在贬低他们，我自己曾经也如此，到处寻找平静，以为平静一定在某个地方。当然，就某方面而言，这是对的，我会找到好些比较舒适的地方。大家好像非这样做不可，我们总是认为有什么地方是舒服平静的。

我去旅行时（*注），看到帕巴卡罗家有只狗，蛮大只的。他们非常喜欢它，大部分时候放它在房子外面，让它在外面吃睡。它要进房子时，会用爪抓门并且吠，这样吵主人就会开门让它进去，再把门掩上。那只狗会在房子里绕圈子，不一会儿闷了它又要出去，于是跑回门边，再抓门和吠，于是主人只好起身让它出去。它在外会开心一阵，然后要再进来，又再吠……

它在外面时，总觉得里面比较爽。在里面乐了一会儿，又觉得闷了，要出去。人的心也一样——和狗一样！不停进进出出，这里那里，搞不清楚哪里让他们快乐。

假设我们多少觉知这点的话，就会努力克服任何心中生起

*注：一九七九年去英国、法国和美国。

的念头和感觉，认清它们仅仅是念头和感觉罢了。贪执着它们实在严重。

所以尽管我们住寺院，但离正道依然遥远——非常非常远！我到外国去时见识到形形色色的事物，第一次，我从中获得一些智慧，第二次更多。第一次旅行，我有做笔记，记下我的见闻。这一次，我放下笔，我在想，如果把这些记录下来，家乡的人接受得了吗？

就像我们住在自己的国家觉得不怎么舒服，泰国人出国去，总以为一定要有很好的福报才能去那些国家。不过你们应该考虑清楚，去一个陌生的地方，自己是否有能力与当地土生土长的人竞争？我们去兜个圈子回来就觉得很了不起，仿佛自己多么有福报，多特别。那些外国僧人在那里出生，你们认为他们比我们有福报吗？这种看法源自贪执，也就是说人们接触到外境就兴奋起来，人就是喜欢兴奋。但是我们应该知道，兴奋的心并不处正常状态，我们见识到未曾见过的东西，经历不曾经历过的体验，就会反常。

如果说科学知识，我得服输，科学与物质的发展，我们无法跟他们比……至于佛法嘛，我仍然有些可以教他们的。

在修行的道路上，有些人总是困难重重，吃尽苦头，他们老是犯同样的过错，遭受同样的痛苦。重点在于他们没有痛下决心要成道，没有看破，所以修行无法贯彻始终，也无法持续。感受波动时，他们没有觉知到底发生了什么，“凡是我



同意的，我就拒绝；合我意的，我就接受”——这是梵天的我慢！比如，你说些讨好的话，他们就和你站在一块；你反对的话，他们就和你划清界线。这是极端的自我，是强烈的执着，他们却以为这样做是择善而固执之。

所以，真能修道的非常稀少。我们住在这里的也一样，没几个有正见的：我们思维法，觉得法不对，接受不了，我们从不同观点看待事物，要把法改成别的样子，要修正它，我们总是这样做。要是我们认同佛法，觉得它对，我们就会出离、放下。

这次旅行让我思考许多东西……我遇到几个练瑜伽的，看他们摆出各种体式实在有趣，我模仿的话会把脚给扭断。他们认为身体的关节和肌肉不对劲，所以要伸展，并且必须每天锻炼才舒适。我觉得他们多少是在自寻烦恼，一天不练习就周身不自在，结果得每天做，他们没有意识到这是个累赘。

人就是这样——养成做某些事的习惯。我遇过一个华人，他有四五年没有躺下来睡觉，已经适应了只是坐着，他一年只洗一次澡，也不必跑步或做什么运动，身体健壮。如果他做运动，大概会不好受，因为他已经习惯了自己的那一套。

所以是我们的锻炼方式，使自己适应某种状况。练习可以加强体质，也可能使身体更虚弱，我们的情况就是如此。因此佛陀教导我们要充分觉知自己——不要失念。你们不要执着贪染，遇到外缘不要兴奋。

例如，生活在自己的国家，有同道和善知识陪伴，我们觉得很踏实。其实，没有什么是真正可以让人踏实的。这就像是一尾在大池塘的小鱼，在里面舒畅地游着，如果是一尾大鱼在小池塘，就会觉得局促。我们在自己的国家，衣食住行样样都很惬意，如果去到什么都不熟悉的地方，我们就像游在小池塘里的大鱼。

我们泰国有自己的文化，大家的言行举止都符合习俗就没问题，万一有人到来抵触我们的风俗传统，我们就会受冒犯。我们这是在大池塘里的小鱼，要是换成小池塘的大鱼，又会如何呢？

其他国家的人也一样，他们在自己的家乡一切都习以为常，在那种环境他们如鱼得水——大池塘里的小鱼。倘若他们来到泰国要适应这里的情况和风俗习惯，就会处处碰壁——就如大鱼在小池塘，无论是饮食习惯，四处行动或者其他的什么都大不同，现在变成大鱼在小池塘里，无法畅游。人们不同的习惯和执着就是这样，一个人可能惯了左边，另一个可能习惯右边。最好的办法就是保持觉知，觉知我们所在地的习俗。如果我们依照法的习俗，那么不管在家乡或出国，去到哪里都没问题，都能适应当地的习俗，不明白法的习俗，我们就无法和谐融入，法的习俗是所有文化传统的交汇点。

记得佛陀说过“当你去到某个地方，不明白当地人的语言，不明白他们言谈举止、行事作风，就不要自以为是或装模



作样”，我可以证实这句话是对的，不管什么时候，在哪里，这个原则都正确。我出国旅行时一直提醒自己这一点，这两年我在国外时都遵守这个原则，非常管用。

以前我会紧紧抓着，现在虽然我也是抓着，但不紧，我提起东西看，然后放下。要是之前，我会提起来然后紧紧地抓着，现在是抓着，但不紧。我可以声色俱厉地对你们说话，大发雷霆，不过以“抓着但不紧”的方式，提起来然后放下，所以请不要错失了重点。

我们要是明白佛世尊的法，就能真正快乐自在，所以我一直赞叹佛的教导，融贯这两种习俗——世间法与出世间法。

这次出国我领悟到某些道理。我是为了自他的利益而出国，为了我自己、别人以及佛教的利益，为了一般大众和我们僧团——你们每一个——的利益而出国。我不是去观光，也不是出于好奇心周游不同的国家。我有很好的理由这样做：为了自己和别人，为了这辈子和下辈子——为了最终的目的。现在想要和大家分享的，你们要简单讲的话，可以说是每一个人都平等。有智慧的人会这样看待。

智者常行善道上，在待人接物中领悟智慧。我给个比喻：你们可能会遇到坏人，遭遇这种情况时，有些人会嫌恶那些坏人。有佛法的人遇到坏人会想，“我找到老师了”，从遭遇中他知道什么是好人。遇到好人，他也找到老师，因为那显示什么是坏人。

看到漂亮的房子很好，我们可以知道什么是简陋的房子；看到简陋的房子也很好，我们可以知道什么是漂亮的房子。有了佛法，色见声闻无非法的显现。因此佛陀说，“比丘们哪！把世间看待成国王装饰满宝石的战车，愚痴的人着迷不已，智者视之不值一文”。

我上最高级佛学时（*注），经常思维这句话，觉得似乎蛮有意思。然而，我正式修行时才领悟它深刻的意义：“比丘们哪”是这里所有在坐的人。“把世间看待成”的“世间”是人类的世界，这个虚空世界，有情的世界，一切存在的世界。如果你们清楚知道世界，就不必再修任何特殊的法门，你们如实知道“世间是如此”，就一切都不缺。佛陀清楚知道世间，确实知道世间的真相。清楚知道世间是知道微妙法，届时你们就不会在意这世间，挂碍这世间了。清楚知道世间，就没有世间法，不再受世间法影响。

世间有情为世间法主宰，一直处于冲突的境界中。

所以不管看到什么，接触到什么，都应该仔细思维。我们沉醉于色声香味触法中，所以请好好思维。你们都知道这些是什么：眼见色相，比如男人或女人的相，你们当然也知道声、香、味、生理接触是什么，还有心理的印象和概念。生理感官接触外境，引发心理活动。所有的东西在这里聚集。

我们有可能一整年，甚至一辈子跟法同行却没有意识到

*注：泰国第三级佛学与毗尼耶考试。



它，我们一辈子活在佛法中而不自知。我们的思想跑得太远、目标太大、欲望太多。比如，一个男人看到一个女人，或者是一个女人看到一个男人，这里每一个都迷恋得不得了，我们太崇拜它了。一接触到异性，所有的感官都牵扯进来，我们要看、要听、要接触，要观察对方的动静，还有一切的一切。可是等结了婚之后，这一切就没什么大不了，再过一阵子，我们甚至想和对方保持一段距离——说不定要出家呢！——可是又不行啊！

这就像一个猎人在追踪一只鹿，发现鹿时他亢奋极了，目不转睛地盯着整只鹿，它的耳朵、尾巴，从头到脚都不放过。此时他心花怒放，动作轻盈、机警，惟一担心的是那只鹿会逃跑。

他小心翼翼不让那只鹿发现，感官保持在高度警觉的状态中，亢奋到极点，整个心思放在防止那只鹿逃脱，至于鹿到底真正是什么，他根本没去理会。最后他把它射杀，于是大功告成。这时他走到鹿身边，看着它：“哦，死了。”兴奋的情绪消退了——就不过是堆死肉罢了。他把它切下烤来吃，吃饱了就完了。现在他再看看剩余的部分，耳朵就只是耳朵，他捻了捻尾巴，就只是尾巴，没有哪样他感兴趣的。可是当鹿活着时，嘿！他的兴致可不同呢，一发现鹿，他就会观察它的每一动静，全神贯注紧张的不得了，视线一刻也离不开。

男人和女人的情况也是如此，男人看到他喜欢的女人，或

者女人看到男人，对方的一切，不管是看到的、听到的，都那么诱惑——我们紧紧盯着对方，一瞬不离，拼命看着、思念着，整个心被俘虏了，和那个猎人一样。

我们就是这副德性，对不对？吸引人的异性就像那只鹿，还未追到手时，美不可言。跟那个人生活在一起之后，就开始厌倦，就像猎人杀了鹿，可以随意摸它的耳朵，捻那条尾巴，不再有什么特别感受，动物死了，兴致也完了。一旦我们结婚，满足了欲望，就不再是什么了不得的事了，接着，我们就开始想法子要摆脱对方。

我们没有真正把整件事情看透，我想假使我们思维，就知道实际上那没什么大不了的，不会超过我刚才所说的，只是我们把情况加以煽情渲染罢了。看到一具躯体，我们以为能享受它的每一寸肌肤，耳朵、眼睛、鼻子……我们的心狂野起来，甚至认为那个我们为之神魂颠倒的对象不会拉屎，天晓得，或许西方人这样想……我们以为她不会拉屎，还是说只拉一点点……我们要把对方整个给吞下。我们夸大了事实，现实跟想像差得远呢！这就像猫捕鼠，逮到老鼠之前它机警专注，一旦扑杀了老鼠，它就失去热忱。现在老鼠躺在那里，猫再也没兴致了，它径自离去。就这么多！想像力使事情丰富起来，我们毁在想像力手中。在感官方面，出家人比其他人要忍耐更多，爱欲的意思是贪欲，追求恶和追求善都是某种贪欲，这里是指追求吸引我们的，即感官欲乐，这个很难摆脱。



阿难问佛陀：“如来入涅槃之后，我们要如何修念住？还有，对女人我们应该如何规范自己？这太难了，请世尊教导我们如何在这方面修念住。”

佛陀回答：“阿难！你最好完全不要看女人。”

阿难有些困惑，人活着怎么可能不看其他人呢？他考虑了一会儿，再问佛，“有些情况我们一定得看对方，世尊会怎么教导我们修习？”

“在这种情况下，阿难，不要说话。不要说话！”

阿难再想深一层，他想到，我们在森林中行脚有时会迷失，这时我们得向任何遇到的人询问。所以他再问道：“如果需要说话，那世尊要我们怎么办？”

“阿难！保持念住说话！”

不管是任何时候或什么情况之下，念住都是最重要的行持。佛陀指导阿难在需要时怎么做，我们应该反省自己真正需要做什么。例如，说话或问问题，就只说需要说的，假使内心不干净，有猥亵念头，就闭上嘴巴。然而我们刚好相反，心越肮脏我们就越爱说话，越猥亵就越爱问、爱看爱说。这是南辕北辙的两条路。

所以啊，我畏惧，非常害怕这个，而你们却若无其事，不过有可能你们比我还糟糕哦。你们说“这有什么大不了，我从来没怕过”！对我而言这是芒刺在背，老年人会不会还有淫欲？所以在我的寺院，男女两性能隔离多远就多远，没有必

要，就绝对不联系。

我独自在森林修行时，偶尔看到树上的猴子也会勾引起欲望来，我坐在那里看着它们，淫欲冒出来，遐想“变成猴子和它们一块儿也不错”！淫欲什么事都做得出——连猴子也能引诱我。

早年，我不给在家女众来听法，这样做完全没有反对她们的意思，而是我自己太愚痴。现在如果对女人说话，我只对年长者说，我得一直守护着自己。因为修行中曾经遭遇过这类危险，所以我不会凝视她们，也不会口沫横飞地娱乐她们，我绝对不敢这样做。

注意！每一个沙门都得面对这一关，都得节制，事关重大！

佛陀的教导实在是道理，不管从哪方面看都那么正确。有些事你从不曾想像会是如此，而事实确是如此，真是不可思议……刚开始时，我对闭上眼睛坐在那里禅修不以为然，心里认为，这有什么用，能坐出什么来呢？行禅也是一样，我从这棵树走到那棵树，来回地走个不停，走累了会想：“我走来做什么？只是来回地走到底有什么意义！”我那时是这样想，其实不仅经行有很多好处，坐禅修定好处也很多，只是有些人根器使然，无法领悟个中道理罢了。

我们人有行、住、坐、卧四种姿势，佛法教导修行四种姿势——四威仪——要一贯而平衡，不应止于某一种姿势。听到



这样的指导，你们大概难以理解实际上到底怎么修，或许会认为行、住、坐、卧每个姿势都花一样多的时段修行，“好，我就先坐两个小时，再站两个小时，然后躺下两个小时……”，我就曾经以为如此照着修行，结果怎么也行不通。这样的说法，是要从“法”的角度来阐释，不能以一般观点解读。

之所以会错误地诠释，是因为执着表面文字，误解了佛法的意义。“四威仪要一贯而平衡”是指心的一贯平衡，意思是保持心光明清澈，让智慧生起，那么我们对每一个姿势、每一个境界都了了分明。不管你们身处于哪个姿势，都如实知道心，知道它是无常、苦、无我。在行住坐卧中时时刻刻保持觉知，即使心受到诱惑，感到嗔恨，都如实知道它们的情况，不偏离正道。

你们的觉知能平稳而持续，同时不断坚决地放下，这时既不会被好的境界骗去，也不会被坏的境界骗去，你们守在正道上，修行是一贯而平衡的，这就称作“保持姿势一贯而平衡”。它是内在的境界，跟外在的姿势无关，说的是心。

心能够保持姿势一贯而平衡，那人家称赞你们，就只是称赞，遭受毁谤，也就只是如此而已，我们不会受影响而起伏，我们做回我们自己——如如不动。为何能如此？因为我们看到这些东西的危险，不论称赞或毁谤两者都同样危险，我们平稳地觉知好境界的危险，称作“保持姿势一贯而平衡”。这样，不管往外看或往内观，都保持着这内在的觉知。

一般人的经验是凡遇到顺境，就积极反应，遭受逆境，就消极面对，这一来姿势就不一贯。姿势一贯的话，我们的觉知会持续不断，一执着喜恶即刻知道——这样比较理想。因为即使暂时还放不下，至少做到能持续觉知这些状态。能不断觉知自我以及执取，迟早我们就能看清执取与正道相违背。明知道是执取但又放不下，那是工夫犹在半途。无论如何，虽然还放不下，心里却明白放下就能带来平静的道理，同时也能看清喜恶的过失，以及称赞和毁谤的危险，这个觉知会持续不断。

所以不管受到称赞或者毁谤，我们都保持着觉知。世俗的人受到批评或毁谤时会受不了，心会受伤害；受到赞扬时，他们就雀跃不已，这是世间的常态。至于修行人，受到称赞时，他们知道个中的危险；遭受责怪时，他们亦知道其危险性，他们知道执着哪一个都带来苦果。只要我们紧执着它们并赋予它们意义，都会带来害处。

有了这样的觉知，我们对境界了了分明，我们深知只要一执着境界，就唯有受苦。假使失念，就会执取我们认为是好的或坏的，苦就随之而来。保持注意的话，就能看清这执着，看到自己怎样执取好坏，接着又怎样造成苦。我们先是生起了执着，觉知随着看到这样做的过失。怎么说呢？因为我们紧紧抓着不放就会受苦，此时就会开始想办法放下，以便解除苦，我们会想怎样才能得自在。

佛法教导不要执取，不要紧紧抓着事物不放，我们无法充



分理解这点，窍门在于握着，但不要紧紧执取——握着而不执取。比如，我看到前面有个东西，我好奇想知道那是什么，便拿起来看：哦，是手电筒。现在我可以放下它，这就是握着，不执取。如果完全不要拿任何东西，那我们怎么办？我们将不知道如何是好，我们会以为不应该修行坐禅和行禅。所以，开始时我们握着，拿着，但不要紧紧执取。你们可以说这也是渴爱，但是通过它我们会修得波罗蜜。再举个例子，你们到巴蓬寺这里，来之前必须要有想来的欲望，否则你们不可能到来。我们可以说你们是因为欲望而来，这就像握着。然后你们会回去，这就是不执取。这就像不确定这个东西是什么，拿起来看：是手电筒，知道了就放下。这是握着不执取，或者更简单的说，知道然后放下，拿起来看、知道、放下。东西随你们说好说坏，只需知道然后就放下，觉知一切好环境界之后就放下，不会无知地执取它们，你们以智慧提起它们，然后再把它们放下。

这样修行，姿势就“保持一贯而平衡”，这也意味着心有力量，心保持着觉知智慧就能生起，心一旦有了智慧，还有什么能压制它呢？此时心虽提起东西，但不会带来伤害，因为它不会紧紧执取，只是看清楚然后就放下。听到声音，我们会知道：“世间说这个好。”然后就把它放下；当世间说“这个不好”，我们也一样能放下。我们知道善与恶，不真正知道善恶的人会执着善恶并因此而受苦，有智慧的人没有这方面的执

着。

让我们好好思考：活在这个世间，生命的意义是什么？我们工作，是为了什么而工作呢？依据世间法，工作是为了得到报酬，这是他们的思维模式。可是佛陀的教导比这更进一步，他说：不为了什么而工作。在世间，你们为了得到那个而做这个，为了得到这个而做那个——总是为了得到什么而做事，这是世俗的想法。佛陀说我们“为工作而工作，不为了什么而工作”。

每当我们以有所求的心态来工作就会受苦，你们试试看就知道对不对。







历久弥新的修行原则*

修行的关键在于无论在哪里
做什么
都保持觉知
精进不是表面上做什么
而是内心没有间断地觉知和自制

每个人都知道苦，但却并不真正明白苦，如果我们真正明白苦，就把苦给熄灭了。

西方人一般上总是忙得不可开交，如此一来他们的快乐和苦恼也就更剧烈。要承受那么多的烦恼，这或许会驱使他们追寻智慧。

要在世俗生活中修行佛法，你们就必须在世间中出世间。

*注：本篇开示一九九七年一月以*Timeless Teachings*为题刊登于*Forest Sangha Newsletter*第三十九期。

修行以持戒开始，基本的五戒是一切善法最重要的根源，我们用五戒来革除心中的错误，戒除忧愁和烦乱的因缘，当这些底层的東西平息了，心就有定。

所以，首先最根本的是严谨地持戒，有机会的话再正式禅修。禅修时我们的状态会起伏不定，时好时坏，不必担心，继续修行下去就是了。修行过程中遇到疑惑的话，只需要明白，这些疑惑就如所有浮现在心中的东西一样，都是无常变化的，都会过去。

有了这个基础，定就会生起，但还不是慧。你得观察心的运作——观察感官接触外境时生起的喜欢和不喜欢，注意不要执着它们！

我们修行不应该有所求或盼望快速进步，就像人学走路一样，婴儿在成长过程中首先是学爬，接着是步行，长大些是学跑，然后可以绕过大半个地球来到泰国。

另一项修行是布施，假如我们布施的发心是善的，就会给自己和别人带来快乐。然而只有持戒严谨，布施才会清淨，否则我们可能从这里偷来布施那里！

至于欢乐的追求，那是没完没了的玩意儿，你永远不会满足，就像个底部有洞口的水罐，无论我们灌多少水进去都不会满。另一方面，修行生活则有明确的目标，会停止无止尽的追求，就像把那个水罐的洞口给塞住。

在世俗生活中修行，其他人会认为你像个没有敲的锣，不



会响——是个废物，或者是个疯子还是失败者。当然，事实恰恰相反！

我修行时很少问老师问题，通常只是当听众，聆听他们要说的，对错都无所谓，然后就只管修行，像你们现在这样修。如果能持续地保持念住，就可以审察自己的心境，不必劳烦别人来检查，那就不会有一大堆问题。

有一次我跟一位老师住，那时刚好要缝袈裟，早年没有缝纫机，你得用手缝，这是非常劳累的活。那块布非常厚，针又钝，结果我一直扎到自己的手指，疼痛得很，手指都给扎得流血了，染到布上。由于干这活很辛苦，所以我急着要把它赶完，我是那么的投入，以至没有注意到自己是汗流浹背坐在大太阳下。

那位老师来到我身旁，问我为什么坐在太阳下，不去阴凉的地方坐。我告诉他急着要把工作做完，他问：“你赶着去哪儿？”我回答：“我要把这做完，然后可以去坐禅和经行。”他再问：“我们的工作什么时候做得完呢？”噢……一言惊醒梦中人！

“我们的工作永远做不完的”，他解释：“你应该利用这种情况来修念住，工作告一个段落就歇一下，修行你的坐禅和经行。”

听了茅塞顿开，之前我缝纫时手缝纫心也缝纫，可是当工作停下来时心还在继续。明白了老师的教导后，我真正可以

把缝纫放下：缝纫时一心缝纫，停下时心也放下。

关于出外行脚和安住一处的修行，你们要了解这两者的好坏和优劣。平静不在山上或洞穴里，即使你跑到佛陀成道的地方，也不会更接近道！修行的关键在于无论在哪里、做什么都保持觉知。精进不是表面上做什么，而是内心没有间断地觉知和自制。

另一点很重要的是不要挑别人的过错，人家不对，你纠正他们，假使不听那就由得他们去，你不必自找麻烦拿他们的错误来受罪。佛陀曾在不同的老师座下学习，发现他们的教法不圆满时，他没有加以贬低，而是尊敬他们，谦虚地学习。他诚心地修行，虽然意识到老师们的体系不圆满，由于当时他还未觉悟，他没有批评或指正老师们。觉悟之后，他回忆起这些老师，想和他们分享自己新发现的知见。

我们修行的目的是解脱于苦，要做到这点不是说一切都随心所欲，每个人遵照你要他们做的，说你喜欢听的，不要相信自己的这类想法！通常，真理是一回事，我们的想法是另一回事，我们应该有超越想法的智慧，那就不会有问题；如果个人的想法超过智慧，那就麻烦了。

在修行的道路上，欲望可以是朋友也可以是敌人，起初它激发你们修行——想要改变，要熄灭苦。但是如果一直渴望还未成就的，想要事物不依照它们本身的样子呈现，结果就将带来更多的痛苦。



比如有时我们想强迫心静下来，这样做只会使心更烦躁。最后我们被迫放弃，心在这时却定了下来。在这宁静的境界，我们开始想：为什么会这样？这有什么用？……结果打回原形再度烦躁！

佛陀去世后第一次结集前夕，有位佛弟子去告诉阿难“明天是僧伽结集，只有阿罗汉有资格参加”。阿难当时还未证阿罗汉，所以他下定决心：“今晚我一定要究竟证悟。”他一整晚拼命修行，希望证果，结果疲惫不堪，尽管如此他还是无法证悟。最后他决定先放下，休息一会，当他躺下来头触碰到枕头时，他证悟了！

外在的因缘不会令你受苦，苦从错误的知见中来。感官接触外境时，会生起快乐和痛苦，喜欢不喜欢的感受——当下你一定要看清楚它们，而不是随之起舞，不要贪染和执着——接着造成心的“生”和“有”。你听到别人谈话，可能会起波动，觉得干扰到你的平静、你的禅修。可是当你听到小鸟吱吱叫，你不会有这么想，你只是把它当作声音，不会去执着，不赋予任何意义或在意它。

另外修行不应该急于追成，而是抱着细水长流的心态。现在我们有“新”修行，如果我们有“旧”修行，我们可以在任何情况之下修行，不管是念诵、工作或坐在茅蓬里，我们不必去找寻什么特别的地方修行。想要独自修行是一半对、一半错。不是说我不喜欢花大量的工夫在正式禅修上，而是你一定

要知道什么时候出来：七天、两个星期、一个月还是两个月，回来面对人事物——我们获得智慧之处。修定太过除了可能使人发疯，不会带来什么好处。许多出家人想要独处而出去修行，最后独自死去！

没有衡量自己正常的生活情况，认为正式禅修是唯一的修行方式，是完整的修行方式，称为“醉三昧酒”。禅修是为了让智慧在心中生起，我们可以在任何地方，任何时候，任何姿势做到这点。

就这样。



超越善与恶*

我们听到死了不再生
就感到那是彻底的毁灭
我们不要这个
然而佛陀最高深的教导就是如此

它粘在皮肤上，钻进肌肉，再从肌肉蚀入骨头里，
就像树上的害虫，开始时啃树皮，接着啃树干，
然后是树心，最后把整棵树给蛀死掉。

我们就是这样长大的，它已经深深埋在里面：父母从小教育我们要掌控和执着，赋予事物意义，相信有一个自我，东西属于我们拥有。我们一生下来就接受这样的教育，听了千百万遍，这些观念已经在心中根深蒂固，成为我们的习

*注：本篇开示大部分内容曾以 *Giving Up Good and Evil* 为题出版。

性。

父母亲根据他们的理解来养育我们，教导我们如何获取东西，如何把得到的东西累积起来好好保管，他们也教我们这些东西是我们所拥有的，要好好珍惜。所以，它已经渗透入我们的心，彻骨入髓了。

在这种情况下，尽管我们有心来修行，也难以理解老师到底在教些什么，当然也就不容易受教了。老师教我们摒弃旧的观念，改变旧的办事方式，可是我们听不进去，我们人就是没有自知之明。

结果我们坐在那里，左耳进右耳出，什么也没听进去，什么也没有改变。这类似拳击，我们不停攻击，可是却打不倒对手。我们就是没有办法跳出自我的框框！有智慧的人说移走一座山要比移掉一个人的自我来得容易。我们可以用炸药把山夷平，搬掉泥土。可是我们的自我呢——难哪！智者可以教到我们死去的那天，都无法把这个自我除掉，它还是老神在在稳如泰山。我们的成见和恶习是那么的顽强、那么的固执，然而我们却甚至没有意识到这点！这就是为什么智者会说要革除一个人的自我，把错误的观念改正是天底下最难的事。

要把我们这些凡夫教育成善士是那么的困难，凡夫意味着业障深重，是愚昧，堕入黑暗和障碍中的人，而善士则趋向光明。我们教他们趋向光明，可是他们不要，因为他们不



理解自己的处境、局限和障碍，结果只好一直沉沦在无明中。

我们经过一堆水牛粪，从来不会想到这是我们的，要捡起来。我们知道它是什么，不会去理睬它。情况就是这样，那是恶道上的“好”，坏人的粮食就是造恶。你要他们行善，他们提不起兴趣，宁愿保持原状，因为他们看不到作恶的害处，看不到害处就不可能改过。能分辨是非善恶，你就会说“噢，我整堆的粪便还不及一小块黄金值钱！”，这时你自然会选择黄金，不会要粪便，分不清这点你就继续死死抱着粪便，即使人家送钻石宝石，你也不会动心！

我们的社会，把黄金、珠宝钻石看成是好东西；苍蝇和昆虫把发臭腐烂的当好东西，你喷香水它们会飞开，那是恶者的“好”。观念错误的人，邪见、受染污的人，他们心目中的“好”就是如此，你告诉他们那是腐臭的东西，他们闻起来觉得好香，知见就是改不来，不容易受教。

你采一大堆鲜花苍蝇不会飞过来，即使你出钱请它们，它们也不会来。可是不管哪里有死动物，有腐烂的东西，它们就会飞过去，不必你招呼，它们自动飞去！错误的知见也同一个模样，就是喜欢那类事物，喜欢发臭的腐烂的，钻进去欢喜得不得了。蜜蜂觉得甜的苍蝇不会喜欢，苍蝇看不出有什么好，也不觉得有用，它才不会去喜欢。

修道的确会遇上困难，然而不管我们从事什么，总都必

须克服困难才能完成呀！修行佛法从苦谛下手：一切的存必然是不圆满的。可是我们一体验到这点，就吓得什么信心都没有了，我们不想面对苦。苦是诸法的本来面目，我们现在却拼命逃避它！这就像我们只对年轻人有兴趣，没兴趣老人。

只要我们不面对苦，就永远无法理解苦，不管轮回多少世皆如此。苦是圣谛，如果我们有机会和它面对面，就能找方法解决它。比如我们要去某个地方，半途道路被什么阻挡了，我们会想办法打通它，花费一些工夫就能穿过去。遇到问题时，我们也是这样修智慧的，没有观察苦我们无法真正看透它，就无法解决困难，只能视若无睹地绕过。

我教学时会加入一些苦，因为苦是佛陀证悟之道，他要我们知道苦，知道集、灭和道，这是一切圣贤解脱之道，不走这条路你就解脱无门！唯一的道路是知道苦，知道苦的原因，知道苦的熄灭和知道灭苦之道，从最初的预流果起都通过这条道路而得以解脱的，所以一定要知道苦！

有些人以为他们没什么苦的，其实只要我们知道苦，不管接触什么我们都能看到它。修行佛法的目的是从苦中解脱，为了不再受苦，我们应该怎么办呢？苦生起时我们应该观察生起的原因，一旦我们知道造成苦的原因，就能想办法消除这些根源。苦、集、灭——要熄灭它我们得明白修行之道，走完修行之道，苦就不再生起，这是佛教解脱之道。



违逆我们的习性会让我们吃点苦头，一般上大家都怕吃苦，如果有什么做了会受苦的，我们就不想去做，我们只喜欢看来好的漂亮的，凡是牵涉到苦的都是坏事。其实，事情并非如此，苦是真实法，是真理。心中苦恼，你会连睡也睡不安稳！你被迫思考，想办法看怎么摆脱它，你会下工夫研究，你会要挖掘出整个真相，找出它的根源以及它的影响。

快乐的人不会要修慧，他们还在睡梦中，他们就像吃饱的狗。吃饱的狗什么也不做，可以睡一整天，撑得太满太困了，强盗破门也懒得吠。如果你只喂狗一点食物，它会很机敏，有谁摸上门它就跳起来吠。有注意到吗？

我们都被囚禁在这个世界中，面对的是没完没了的麻烦、疑惑、困扰和担忧。这不是儿戏，真的非常棘手！这是我们要解决的问题。要修道，我们就必须舍下这具臭皮囊，舍下自己，下定决心准备好为法牺牲生命！我们以大修行人大出离者为榜样：看看佛陀，他出身武士阶级，本来可以继承财富和权力，但是他却放下这些，毫不眷恋地舍下一切！

如果我们谈高深的法，大部分人会被吓跑，他们不敢进入。即使是说“诸恶莫作”，多数人也无法遵守。现实就是如此，所以我只好想尽办法用各种方便来把这个传达出去。

我经常说，不管是开心还是沮丧，快乐或悲伤，掉泪或欢歌，其实都无所谓——活在这个世间我们是被关在监牢里。真的，实际情况不会比监牢好到哪里去：你有钱，你活

在监牢里；你很穷，你也是活在监牢里。你唱歌跳舞，是在监牢里唱歌跳舞。你看电影，也是在监牢里看电影。

这个监牢是什么？它是生的监牢，老的监牢，病的监牢，死的监牢——我们就这样被囚在这个世间！“这是我的”、“那个是我的”，我们不知道自己真正是谁，所为何事。实际上，我们的所作所为只不过是给自己累积更多的苦罢了，而让我们受苦的不是什么缥缈摸不着边际的东西——我们受苦只不过是因为我们没有观察自己罢了！不论我们多么快乐舒适，生了下来就无法不老，无法不病、不死。这就是苦，此时此地！

不管什么时候我们都可能遭受病痛折磨，这就好像是我们偷了东西，因为干了坏事，他们随时都可以逮捕我们。这就是我们的处境，充满了危险和烦恼，我们活在危险当中，生、老病主宰我们一辈子，不管逃到哪里都躲不过，它们手握生杀大权，随时随地都能把我们捉去。

所以我们必须接受这个现实，向它们让步，认罪妥协。这样做的话，惩罚就没那么重，否则我们得遭受无量的苦。我们认罪，它们会从宽处置，就不必监禁那么久。

身体生下来时就不属于任何人的，它就像这栋禅堂，建好了蜘蛛来住，蜥蜴来住，各种昆虫来住，连蛇也来住，什么生物都可以住进来。它不仅仅是我们的禅堂，它是所有东西的禅堂。



身体也一样，不是我们的。人住进来依靠它，病痛、衰老也住进来，和我们共住在这副躯体内。当身体来到病痛的尽头，就会崩溃死亡，但这不是我们死去，所以不要紧紧抓着这具臭皮囊。相反的，你应该思维整个状况，那么你的执着会慢慢淡化，耗尽。你正确地看待，就不会有邪知邪见。

“生”为我们带来了这个负担，然而我们并不这么认为，我们总以为没有生下来是万恶之首，死和没有生是最糟糕的事，这是大家的看法。我们只想到将来能得到多少，总是渴望更多：“下一辈子，我要生天，不然就生大富贵之家。”

这是在自寻更重的负担！可是我们以为这会带来快乐。所以要真正进入纯粹的法非常、非常难，睁大眼睛好好观察！

刚才所说的那些看法与佛法背道而驰，那是沉重之道。佛陀说把那些放下、抛弃，可是我们认为“我放不下”，于是只好一直背着，越来越沉重。因为我们生了下来，所以有这些负担。

再进一步说，根据你们知道的，渴爱有没有止尽呢？到哪一个程度会满足？有可能吗？如果仔细思考，你会看到渴爱、盲目的贪染是无法满足的，它只会越要越多，即使会要我们的命，渴爱还是索求无度，没有满足的时候。

看清这点重要！如果我们样样合理节制——就说说衣着

好了，我们需要几套衣服？还有食物，我们需要吃多少？大不了一餐两碟，就应该绰绰有余了——能节制的话我们就快乐安逸了，可惜很少人抱持这样的观点。

佛陀给予富者的指导，指出满足于我们拥有的，就是富裕的人。我认为这类知识非常值得学习，以佛法教导的知识，值得我们学习和省思。

再来，清净法的修行超越这个，高深出许多，你们有些人大概无法理解。比如佛陀说他自己不再有“生”，“生”与“有”止息了，听到这些话你们会不安。说得干脆些，佛陀是说我们不应该出生，生是苦。单单这一点——生——佛陀关注它，思维它，认清它的危险。生了下来，一切苦就与它一起到来，苦与生同时存在，我们带着眼睛，嘴巴，鼻子来到这世间，由于有“生”它们才全部到来。可是我们听到死了不再生，就感到那是彻底的毁灭，我们不要这个，然而佛陀最高深的教导就是如此。

现在为什么我们会受苦？因为我们生了下来，所以佛法教导我们停止生。这不仅是身体的生下来和死去，这个容易看到，即使是小孩子也懂得，呼出最后一口气，直直躺在那里不动，身体就死了，我们谈起死亡，通常是指这种情况。但是还在呼吸着的死人呢？这个我们就知道了，我们恐怕从来不曾想过有会走路，会说话、微笑的死人。我们只知道一具不会呼吸的死尸，就是所谓的死。



生也是一样，我们说某个人生下来时，意思是有个孕妇去医院生产。可是心生出来的那一刻——你注意到吗，比如当你对家里的什么失望时？有时是爱生了出来，有时是恨生出来，欢喜、不喜欢——各种境界，这些全部就仅仅是生罢了，没别的。

我们正是因为这些而受苦，眼睛看到什么不喜欢的，苦生了出来；耳朵听到什么你着实喜欢的，苦也生了出来，就只有苦！

佛陀总结为纯大苦聚集——苦生了出来，苦熄灭去，这就是一切。我们不断地往前扑过去，紧紧攫着它，扑向生，扑向灭，从来不曾真正明白它。

苦生起来时我们称它作苦，苦熄灭时我们称它作乐，其实全部还不是同一回事，生起又灭去。我们要学习观察身心的生起和灭去，除此之外什么都没有。一句话：没有乐，只有苦！

苦生起时我们认出那是苦，熄灭时我们以为是乐，我们看到它，认定它是如此，其实不对！它只是苦的熄灭。苦生起又熄灭，生起又熄灭，我们扑向它，紧紧抓着。

快乐出现了我们开心，不快乐出现时我们就抓狂，其实它们都是一样的，只是生起来然后灭去，生起来像是有什么的，灭去时就完了，这是困扰我们之处。所以佛陀教导仅仅是苦生起灭去，除此之外一无所有。你挖掘到底会发现，

只有苦存在。可是我们就是没看清楚。

我们没认清惟有苦存在，这是因为当它止息时我们看到快乐，我们抓着它然后卡在那里，我们没有看清真相，每一样事物都只不过是生起和熄灭罢了。

佛陀归纳说只有生起和熄灭，除此之外无余物，人们难以接受这个看法。对于一个真正尝到法味的人，他不必执着什么而能安住。这就是真相。真相是我们的这个世间，没有什么是谁而设的，没有什么是需要担心的，没有什么是值得为之哭泣或值得欢笑的，没有什么本来是本来不幸或欢乐的，虽然这是人们一般的经验。

我们与人交往按照世俗的方式说话，以世俗的方式看待事物，都不是问题。但是倘若我们的想法是世俗的，那就惨了！

实际上，假使我们真正恒常知法、见法，就会看到没有任何一法是个什么，唯有生起和灭去。没有真正的快乐或痛苦，没有苦乐心就平静，有苦乐就有“有”和“生”。

我们经常造的一种业是努力消灭痛苦以及制造快乐，这是我们所追求的。问题在于这并不是真正的平静！它苦乐夹杂。佛陀教的是修行超越苦与乐的业，这是带来平静的业。我们无法想像这个，我们只能想到有了快乐就会平静，能够快乐，我们就满足了。

因此我们总是希望丰裕，多多益善。一般的想法就是这



样，以为行善带来善报，得到这个我们就快乐了，以为这就是我们所应做的，仅止于此。可是好的东西最后会怎么样呢？——你不能永久保留它。结果我们就这样没完没了，时好时坏，夜以继日争夺我们认为是好的东西。

佛法是“先以福舍罪，次以舍舍福”，不执着善是因为善也是一种燃料，只要是燃料它迟早会燃烧，恶是燃料，善也是燃料。

说这个层次的法要人命啊！人们无法信受，所以我们只好回到最根本的，讲道德：彼此不要伤害哦，工作要负责任，不可损人利己或剥削他人呀！佛陀教也这些，但仅仅这些是不够的，不足以熄灭苦。

为什么我们在这里，处于这个状态？——“生”的缘故。在《转法轮经》第一次弘法时佛就说了：“我生已尽——这是我最后的一生，如来不受后有”！没几个人可以根据佛法如理思维，真正来到这里！可是假使我们对佛法有信心，就会得到果报。人们诚心依靠三宝的话，修行就容易多了。



如何修行解脱道

你们一定要行中道
也就是一方面与快乐和痛苦的
各种心境保持接触
同时又与它们保持一段适当的
距离，不沾两边

今天我我要特别针对你们比丘和沙弥开示，请专心聆听。我们要谈的不外乎法与律，别的都不相干。

你们每一个都清楚知道，现在既然已经出家为比丘和沙弥，就必须好好照顾自己的言行举止。我们都曾经在家，那是紊乱，没有严格遵守佛法的生活。现在，成为佛教的沙门，我们思想上就必须要有根本的改变，与俗人的想法不同。

我们的言行举止——包括吃饭喝水，举手投足等——必须符合出家人的身分。佛陀所谓的沙门，是指平静和自制的求道者。

过去在家时，我们不理解沙门所为何事，不明白平静与自制，我们有的是受贪染和烦恼摆布，放纵身心寻欢作乐。每当接触到惬意的六尘，我们就心情愉快，接触不适意的六尘，心情就变坏，我们就这样被六尘玩弄于指掌间。

佛陀说受六尘摆布的人没有看护自己，这种人还没有皈依处，没有真正可以安住的地方，心受感官欲乐操纵去追求欢乐，结果困在忧悲苦恼中，他们不知道怎么样或什么时候停下来反省。

在佛门，一旦出家为僧，就必须改变外相以符合沙门身分，我们剃光头，修剪指甲，披上袈裟。袈裟是圣者——佛陀与阿罗汉们——的象征。

佛陀建立了健全的制度，并且流传下来，我们承受佛恩，出家生活得到充分的护持。出于对佛与法的虔诚，信众们发心布施我们安身之处，供斋给我们，使我们不必自行张罗食物，除此之外，我们还得到医药、衣服等必需品。我们之所以有这些福报，皆受惠于佛陀种下的因缘。

按照社会习俗，佛教出家人受尊称为“尊者”。所以只要我们把头给剃了，披上袈裟现出家相，就称为尊者。然而光是外在显现僧相并不会使我们成为真正的尊者，我们内在



有什么是真正值得受尊敬的呢！我们只是假名尊者罢了。

这就好比用模型把洋灰或铜铸成佛像，人们把佛像称作佛，那当然不是真的佛，佛像只是金属、木材、石蜡、石子做成的罢了。世间就是如此。

我们的情况也类似，一旦剃度就称为比丘尊者，问题是仅仅如此我们还不足以受人尊敬啊！从真实法——也就心——的角度而言，这是名不副实。我们的心还未完全清净，还未圆满慈悲喜舍的功德，贪嗔痴依旧拦在修道的路上，不让值得尊重的功德增长。

我们的修行是去除贪嗔痴——几乎每个人都有的——烦恼。是这些烦恼把我们困在“有”和“生”的轮回中，使心无法止息下来，贪嗔痴阻止“沙门”——息心——生起，一日心没有止息，我们就一日不是沙门。我们无法止息下来是由于心还未摆脱贪嗔痴的纠缠，这是我们修行的原因——把贪嗔痴从心中消灭，惟有这些烦恼除去了，我们才有可能清净——成为真正的尊者。

把内心转化为尊者不止要修心，还要修身业和修语业，这三者相互增长。不过未修身语之前，你们一定要先修心。话说回来，如果仅仅是修心，忽略了身和语，同样的将不会成就，你们不能将三者截然分开。

要把心修得柔软、微妙和美好，过程就像我们制作木柱或者木板：首先把树砍下，去掉根和枝丫部分，接着把树干

锯开来，切割成所要的形状再加工，最后才制成光滑又漂亮的木柱。

修心跟木工一样，先从粗的部分下手，要得到漂亮有用的木材，先去掉树干粗的部分：砍掉根部，去掉树皮，把缺陷部分刨掉，从粗到细一层一层加工。

佛法的修行跟这个没两样，你们要调伏心把它净化，不容易做到，这个要从外围——身和语——下手，从外往内修进去，不断深入到柔软、光明和美好的境界。这就好比桌子椅子还是什么家具，虽然现在看起来很漂亮，它们起初是粗糙的树干，满是枝叶，你得叮叮当当又刨又锯才能做成家私。这是制作漂亮家私的方法，也是使心清净圆满的方法！

所以正确的止息之道——佛陀教导使心平静，熄灭烦恼之道——即是戒定慧。这是修行之道，使你们清净、证悟和体现沙门功德之道，也是彻底熄灭贪嗔痴之道！不管从内在或外在来看，修行之道不外乎如此。

使心成长的修行包括念颂、禅修、佛法开示等法门，这些修行法都强迫你们违反烦恼的本性。我们习惯了敷衍了事、懒散、好逸恶劳，不愿面对痛苦和困难，所以你们一定要处处跟心的习性对着干。心就是不要修行，不要下工夫，因此，你们得甘受艰苦，发愤用功，修忍辱真正地拼命。

过去你们的身体是用来寻乐作乐的工具，养成了各种坏习惯，难以发心修行，你们也没有守护口业，所以现在要开



始管好自己的嘴巴就很难。但是就像那块木头，不管多棘手或困难，为了得到桌子椅子，你们就得解决这些问题——面对困难不是重点，那只是必经的过程——要有漂亮的家具，你们必须从粗糙的木头下手。

佛陀说这是适合我们每一个的修行之道，佛弟子们都是在完成了这修行才圆满证果的，在此之前他们跟我们这些还未证悟的凡夫一样：有手和脚，眼睛耳朵，还有贪欲和嗔心，没有什么特别之处。佛陀与弟子们的身心和你们的一样，都是由五蕴构成。你们有身体、苦受乐受，能记忆、认知，有意志以及意识——还有一颗骚动不安的心，同时你们也可以分辨善恶，说到底，你们每一个的身心，跟在佛陀座下修行证悟的僧众没什么两样。

佛陀时代来出家修行的有些是匪徒流氓，有些出身良好，大多数则来自于农夫商人之家，未修行之前，他们都是普通人、未证悟的众生，也都曾困在感官欲乐中，跟我们大同小异，是佛陀鼓励他们出家修行，证得道果。

佛陀与弟子们开始时都是如此，他们通过修行转迷成悟，从丑陋变成漂亮，把无用的变成有大利益的，这修行之道一代一代相传至今。

今天，就如同佛弟子们那样，你们都受到激励前来修行戒定慧，既然佛弟子们能修行，能锻炼自己，你们必须明白，你们也同样能做到！

戒定慧是我们给予修行不同面向的名称。修行戒定慧意味着修行自己，正确的修行发生在你之中，正确的戒在这里，正确的定也在这里。怎么说呢？这是由于戒的修行包含身体的各个部分，佛陀教我们看管身体的每一动作，而你的身体就在这里！你的身体，你的手脚都在这里，这里是你的修戒之处，你的行为是否符合戒与法，就胥视你如何修行身业。语业的修行是觉知你说的话：避免妄语。妄语包括两舌、恶语以及无谓的轻佻话；身恶业则包括了杀害生命，偷盗和邪淫。

要举出书中罗列的错误行为很容易，重要的是清楚意识到我们都可能犯上这些过错，此时此地你们的身口与你们同在。

你们要遵守道德，也就是说小心避免杀生、偷盗和邪淫等恶行。佛陀教我们从最粗的层次注意自己的行为，在家时你们可能没有恪守微细的戒，经常违犯。比如，过去你们可能用斧头杀害动物或用手打死昆虫，你们也许没怎么在意自己的言语：妄语包括说谎，夸大事实；恶口是鲁莽或侮辱其他人——“你这个混账！”、“笨蛋！”等都是；轻佻的言语是没有意义的闲谈，愚痴地天南地北谈些没有内容的话。我们都曾放纵其间，毫无节制！简单说，持戒是看管自己，守护自己的行为 and 言语。

那么是谁在看管呢？谁对你们的行为负责？你们杀害动



物时，谁知道？是你们的手知道，还是某个人知道？你们偷别人的财物，谁觉知道这个行为？是手知道吗？这是你们应该修觉知之处。

你们邪淫之前，觉知在哪里？是你们的身体知道吗？你们撒谎、诅咒或说无聊话之前，是谁在知道？是嘴巴觉知它说什么吗，还是话里面有个觉知者？思维这个：不论是谁觉知，那个觉知的必须负责你们的戒行。

因此，你们得提起那个觉知看守自己的行为和言语，用那个知道的、那个觉知来守护你们的修行。你们利用心的作用，那个能决定你们的行动、引导你们做好做坏的那个作用来持戒。你们要做的是把罪犯抓来，将它改造成警长或市长，反过来控制任性的心，用它来服务，要它负责你们所有的言行举止。

把这件事好好思考一下：佛陀教我们看守自己的行为，是谁在看守呢？身体什么也不知道，它只会站起来行走；手也一样，什么都不知道，在它们接触或抓着什么之前，一定要有谁下指令。它们之所以会提起放下东西，一定有谁告诉它们怎么做。手自己一无所知，一定要有谁下指令；嘴巴也同样，不管说的是事实还是谎言、粗话还是挑拨是非，总得有谁在告诉它怎么说。

修行是在这“觉知者”中培养念住。这个“觉知者”是心的意志，之前鼓动我们去杀、偷盗、耽溺于邪淫行、任性而

为，“觉知者”也指使我们说话，包括说谎、诽谤、讲愚蠢和轻浮的话，它存在心中。专注你们的念住——忆持不忘——在这个“觉知者”上，让这个“知道”看守你们的修行。

佛陀对修行立下的基本戒行是：杀生是恶，犯戒；偷盗犯戒；邪淫犯戒；妄语犯戒，粗言和轻佻的语言皆犯戒。你们必须牢牢记住这些，这是佛陀立下的道德准则，要大家小心自己内在之前负责犯戒的那个，也就是负责下令杀害其他生命、偷盗、邪淫、说谎或不恰当的话，同时放纵为所欲为——唱歌跳舞，参加派对狂欢，四处胡搞——的那个。

那个下令放纵于这些行为的，跟你们提起来观照心的是同一个。用念住或觉知把心收摄在当下，使心安住，用心观照它自己，好好地修。

如果心真的能看好自己，守护言语和行为就不是大问题，因为它们皆为心所监督。持戒——也就是看管你们的行为和言语——不是什么难事，只要每一时每一刻，举手投足，行住坐卧都保持觉知。在作出任何行为，说任何话之前，先提起念住——之后才行动或开口。先提起念住才行动或说话，不管做什么，一定要有念住，忆念不失；不管要说什么，心一定要先忆念，这样修到纯熟为止，修到可以紧随心中的任何动静；修到不必作意，行动前，说话前，自动保持念住。这是在心中培养念住的方法，以“觉知者”观照自己，因为你们的一切行为都源自于此。



你们所有的行为，都发源于此，所以心必须看管自己。除了心自己，没有谁可以看管它，这就是不能叫别人代替自己修行的原因。佛陀说守戒不太难就是这个缘故，因为守戒就只是看守自己的心。假设念住圆满地培养起来，每当你们说或做什么害人害己的事，你们当下知道，知道什么是对什么是错，持戒就是这样持！这是最基本的身业与语业的修行。

看守好自己的言行举止，行事进退有度，那么举手投足就表现得优雅有气质，谈吐得体，同时也能在自制中坦然自在。大家可以把这个跟住的地方或禅堂比较，定时清理的话，里外将整齐美观，不会脏乱，这是有人照顾的结果。你们的言谈举动也一样，好好观照就自然娴雅，秽褻、不道德的言行无从浮现。

所谓“初善、中善、后亦善”，或者“开始时和谐、中间和谐、后阶段也和谐”是什么意思？——“善”从始至终贯穿戒、定、慧的修行。修行开始阶段是善，如果开始是善，中间必然亦善。假使修习念住和自制，能修到自在地自然而然如此——时时警觉——心将会稳定和坚决地持戒自制，持续专注修行，并因此而集中。能做到安稳于出家生活和律制，念住和自制修得不动摇，可以视为定——三摩地。

修行中自制连续没有中断，一直看管言行举止，负责所有外在的行为，这个修行面向就是戒。

念住和自制修得不动摇的修行面向称作定，此时心牢牢地专注于戒和自制的修行，“牢牢地专注于戒的修行”意思是平稳、没有间断地保持念住和自制，这是定作为戒增上缘的特性。

然而，定还有更内在、更深刻的一面：在修其他法之前，一定要先修戒和定！这点非常重要，你们一开始就得培养戒和定。

一旦心沉浸于戒与定，修成稳固的戒与定，面对六尘时，就能观察和思维善恶——自问“这个对吗？”“那个有没有错？”心接触到各种的色声香味触法时，“觉知者”会生起，觉知喜欢不喜欢、快乐痛苦以及各种六尘，你能清楚知道，了解不同的东西。

有念住的话，就能看到进入心的各种所缘，以及心对它们反应，“觉知者”自动把它们当作思维的对象。当心已经稳固地建立起警觉和念住，一与六尘接触，就可以注意到所有通过身语意表现出来的反应。

修行中的这个面向——在觉知六尘时，心分辨抉择善恶是非——就是慧。这是慧——般若——的初阶，它将随着修行的深入日趋成熟。

这些修行的不同面向全都从心中生起，佛陀把这些特性称为戒、定、慧。修道的入门阶段就是这样修。

继续修下去，一种新的错觉和执着会在心中生起，你开



始执着好的与善的，害怕心中的任何缺点或过失——担心会破坏你的定力。

与此同时，你开始热衷修行，精进用功呵护它，只要心接触到六尘，你会害怕、紧张！你也觉知到别人的缺点，即使是最微细的过失也逃不过你的注意，这是因为你关注自己的修行。

这是修行戒定慧的一个境地——外在的境地——你已经依据佛法的宗旨建立起知见，这实在是修行的根本，在心中建立起这个基础非常重要！

尽量继续这样修下去，你甚至会修到不管到哪里，遇见谁，都起分别心，挑每一个人的错处。你会对周围的一切不断作出喜恶的反应，每一样事物都变得不确定，都让你不停思维应该如何正确地修行。

这时你整个废寝忘食地沉迷在修行中，不必为此担心——在这个阶段，修行过度总比不足好。尽量地修，下定决心看管自己的身语意，这些无论修行多少都不为过。这是修行戒的另一个境界，其实，戒定慧全部都在这里了！

如果要用波罗蜜来描述这个阶段戒的修行，这是布施波罗蜜或戒波罗蜜，这是这个层次的修行。修行到这个阶段，你可以进入更深细的“近布施波罗蜜”与“近戒波罗蜜”（*注）

*注：上座部佛教据修行程度把波罗蜜分成三个境地：最初的是一般波罗蜜(pāramī)，比较深细的称作近波罗蜜(upapāramī)，最高的境地是实相波罗蜜(paramattha pāramī)。

，这些都修同样的德行，只是心处于更微细境界，你只须专注努力从粗转到细。

一旦你在修行中证得这个境界，内心会养成强烈的羞耻感，恐惧于犯错，无论何时何地——在公众场合或私底下——都害怕犯错，你变得真正畏惧任何过失。

在修行的每个面向，你的心都保持这品德，保持自制，注意身语意以及不断分别对错，这些成为你修行的所缘。专心这样修，坚决不变地以这为修行之道，意味着心变成了——传统教法中所谓的修行——戒定慧。

当修行持续成长，这些不同的特质和品格会在心中一起圆满。然而，这个程度的戒定慧还不足以培养禅支——修行还是太粗浅。

无论如何，此时心已经相当细腻了——这是粗中之细！对于一个从来不曾观照心，也不曾在禅修与念住下过多少功夫的凡夫而言，这个境界已经很微妙了。这就像是个穷人——拥有一二百铢就已经很多了，虽然对百万富翁而言根本微不足道，情况就是如此，你潦倒穷困时，几百铢就算是很多了。同样的，即使这只是修行的初阶，只能够舍弃粗重的烦恼，对一个从未修行，不曾消除烦恼的凡夫来说，这个成绩已经相当不错了。

在这个层次，能尽心竭力地修行让人有种满足感，这是你能自证自知的，要修行者自心去体会。



如果做到这点，就意味着你已经在道上，即在修行戒定慧了。这些必须一起修，缺少任何一项，修行就无法正确上路。你的戒行越严谨，心就越定，心越定，智慧就越凸显……每一德行都充实其他德行。最后，由于戒定慧是如此密切相连，以至实际上三者等同无别。

你的修行能没有间断，没有懈怠，即正确的修行。假设能修到这个地步，那就表示你已经进入正道，踏上修行的第一步——最粗的层次——一个相当难以保任的阶段。

你的修行更深入微细，戒定慧会在同样的地方同时成熟——它们从同样的原料精炼出来。这有如椰树，椰树从地下吸收水分，通过树干把水输送到树顶，最后渗入椰子，即使这水是来自地下的普通水，现在也变得清洁甜美。椰树基本上受粗糙的土壤和水分滋养，它吸收了再净化，转化成清甜纯净的物质。同样的，修行戒定慧——修道——由粗浅开始，经过禅修与反省来调伏与净化心，而变得微细。

心越来越微细，念住就越来越聚集，专注于愈来愈集中的范围，当心越来越往内专注自己，修行就变得越来越容易，不再犯严重的过失或闯大祸。

现在，心只要受某个事物影响，你就会有疑惑——例如，应该怎么做或怎么说才正确——你只须把妄想停下来，同时加紧用功，继续把注意力越来越往内深入，这样定的修行就会不断稳固和专注，而慧的修行也增强，你可以看

得更清楚，更容易。

结果你可以清楚地观察心与心的所缘，不再去分辨那是意、身或语，不必再去分开它们——不管是指心与身或心与心的所缘。

你看清楚是心对身体下指令，在行动之前，身体得依靠心。然而在指示身体之前，心本身不断受到不同的因缘影响。你不断往内专注，思维佛法，慧根会逐渐成熟，慢慢的你只观察到心与心所缘，就是说开始体验到身体——色法(rūpadhamma)——是无色法(arūpadhamma)。

通过观慧，你很肯定地理解身体与修行，不必再摸索，心体验到与它接触的身体生理特性为无色法，最终，只是观察心与心的所缘——进入意识的对象。

现在，观察心的本性，你可以看到处于自然的状态时，心没有成见，也不受什么影响。它就像是绑在竿子顶端的一块布或一面旗，只要不受干扰，就保持静止状态。另一个例子是树叶——平时静止不动，如果动摇，肯定是有风，有外在的影响。正常的情况之下，树叶静止不动，它们不会去牵扯任何事物或任何人。它开始动摇，那就表示一定有某些外在的东西，比如说有风，令它摆动。

心在自然的状态下也一样——在里面，没有爱与恨，它也不会去责怪别人，它本身独立，存在于真正清晰、光明、没有染污的纯粹状态中。在这纯粹的境界中，心是止息的，



没有快乐或痛苦——事实上，它完全没有体验到受，这是心的真实状态。

所以，修行的目的就是往内追寻，探求和观察直至到达原本的心。原本的心又称作清净心，这清净心没有执着，不受外境影响。换句话说，它不追逐各种可意或不可意的六尘，它处在一个持续知道和觉醒的境界中——对任何体验保持清晰的念住。心在这个状态之下，没有可意或不可意的外境能干扰它。

心不“变成”任何东西，也就是说，没有任何东西可以动摇它。为什么呢？因为有觉知的缘故。心知道自己清净，它自己开展显现出来，变得真正独立，达到自身的本来面目。它是如何实现这本来的境界呢？——通过念根有智慧地反映，看到一切法皆是因缘所生，不受任何人控制。

我们体验到的快乐和痛苦就是如此：这些心态升起时，它们就只是“快乐”和“痛苦”，快乐没有主人，心也不是痛苦的主人——心境并不属于心。你们自己去观察。实际上这些和心毫不相干，心与境两者各自分别。

快乐就只是快乐，痛苦就只是痛苦，你只是个觉知者觉知它们。以前，由于贪嗔痴扎根在心中，每当接触到即使是最微细的可意或不可意的法尘，心立刻反应，你会抓得不放，结果感受快乐或痛苦，你就一直放纵在快乐和痛苦的状态中。只要心不知道自己——没有光明——情况就必然如

此，心不自由，不管接触到什么所缘，它都受影响。换句话说，它没有皈依，无法真正自依止。一接触到可意的法尘，心情就变好，心忘失了自己。

跟这个相反，本心超越善与恶，这是心自然的本性。对可意的法尘感到快乐，或者对不可意的法尘感到不快乐，都是无明，不可意法尘令你们受苦，可意的令你们快乐——这就是世间！

六尘伴随世间一起到来，它们是世间，引起快乐和痛苦、善与恶，以及所有无常不确定的东西。一旦偏离了本心，一切就变得不确定——只剩下无止境的生死、不确定、恐惧、痛苦和困难，没有任何方法可以停止它或者把它熄灭，这就是轮回。

用智慧反省，可以看到自己受习气和因缘所限制。心本身其实是自由的，会受苦是因为执着之故，比如称赞和批评，假设有人说你蠢：为什么这使你受苦？因为你觉得受到批评，你“捡起”这信息装进心里，没有念住地“捡起”、收集和接收那份信息，使你感觉到像被戳伤了。

这是执取，一旦被戳伤，就是“有”，“有”造成“生”。你修习不在意或执着别人说什么，只是把他们的话当做声音，传进耳朵，那样就不会有剧烈的反应，由于心没有制造出什么来，你不会受苦。这就好像是听到一个柬埔寨人骂你——你听到他说话的声音，但就只是声音，因为你听不



懂他说什么，你不会意识到被骂。由于心只听到声音，收不到这份信息，就不受干扰。有人用你不懂的语言批评你，你只听到声音，不会受影响，你不理解那些话的意思，就不受伤害。倘若心修到这个地步，就比较容易知道每一瞬间意识的生去与灭去。这样思维，越来越往内深入，心就变得越来越细腻，超越粗重的烦恼。

定的意思是心稳固地专一，你越修行心越稳固，心越稳固地集中，道心就越强。你越观察，就越有信心，心变得真正稳定——稳定到不受任何东西动摇的地步。

你有绝对的信心：没有任何一尘有力量摇动它，境是境，心是心。心之所以会有好坏、苦乐，是受六尘迷惑的缘故。假设心不受六尘迷惑，就没有苦。不受迷惑的心不动摇，这是觉知的境界，它视一切法为生起和灭去的界——就这么多。

有可能我们已经修到这个地步了，可是还做不到彻底放下。不管你是否放得下，都不要受它们干扰。首先，你至少要修到这个程度的觉知，或者养成坚固的决心，必须以坚决的愿力施压摧毁烦恼，越来越深入地透进去。

这样分辨法，心会放缓用功不再那么紧凑，佛陀以及后来的佛教论著称之为种姓心(*注)，种姓心是指心超凡入圣，是凡夫的心突破进入圣者的境界，然而，这个过程

*注：种姓(Gotrābhū)是指圣位的前一阶位或安止定的前一阶位。

发生在像我们一样的凡夫心中。

种姓者是指那些已经证到短暂涅槃经验后退出来，在另一个层次继续修行的人，这是他们还未完全断除一切烦恼之故。就像一个涉水过溪流的人，一脚在岸这边，另一只脚踏向对岸，他们对溪流有两岸这点毫无疑问，但由于还未能跨过，只好先退回来。

明白到溪流存在两岸与种姓者或种姓心很相似，意思是你知道超越烦恼之道，但还未能到达彼岸，所以只好先退回来。一旦亲自知道这个境界真的存在，在继续修禅和修波罗蜜的过程中，这个知见不会退失，你确实知道目标的存在与到达目标最直接的途径。

从根本而言，这个生起的境界就是心本身。要是如实观察，你会看到，修行只有一条路可走，你也看到走上这条路是你的任务，也就是说，一开始就知道不应该追随苦乐。这是必须自证自知的，这是诸法实相。如果执着快乐，你们就乖离正道，因为执着快乐会带来痛苦；如果执着悲伤，那也是苦生起的原因。领悟到这一点——就已经有正念，但是还无法彻底放下执着。

那么到底怎么修行才正确呢？你们一定要行中道，也就是一方面与快乐和痛苦的各种心境保持接触，同时又与它们保持一段适当的距离，不沾两边。这是正确的修行——即使暂时还无法放下，却保持着念住和觉知。这样修行就正确



了，因为只要心一执着苦乐境界，你们必然觉知那执着。

这意味着心执着快乐的境界时，你不会认同或重视它；执着苦的境界时，你不批判它。这样可以如实观察心，快乐不对，痛苦也不对，你明白两者皆非道。你觉知着，持续觉知这些境界，但还做不到彻底把它们舍下。虽然无法把它们抛掉，但可以专注它们。由于念住稳定了，你不会高估苦与乐，你内心清楚知道，追逐它们会堕入邪道，所以绝对不会去重视这两者。相反的，会保持以平等中道为心的所缘。修到心超越苦与乐的阶段时，舍受的中道必然会浮现为所缘，你一定要逐渐趋向这条道路——心知道超越烦恼之道，但是它还未能彻底超越它们，只好退回来继续修行。

快乐生起心执着它时，你必须把快乐拿来思维；心执着痛苦时，你得把痛苦拿来思维。最后，心会进入一个境界，对苦乐保持充分的念住。这个阶段它能把苦与乐、开心和悲伤搁置一边，它能搁置世间一切，成为“世间解”。一旦心——“觉知者”——可以放下，它就会在这点安住下来。

为什么它安住下来？这是你一步一个脚印，老老实实依照正道来到这点的缘故，你知道要达到目的地应该做什么，只是目前还无法完成，然而心一执着苦或乐时，你不受迷惑，会奋力把执着驱除，把它拔掉。

这是瑜伽行者境地的修行——行者在修道的途中，精进切断烦恼，然而又还未证得最终果位。你每一刹那都专注于

心中的这些状况以及它们的实相。此时，你不必再请教老师自己的心态，也不必做什么特殊的修行，一执着苦乐，你就清晰无疑地知道，这些执着是无明，是对世间的执着，令你堕入红尘。快乐意味执着世间，痛苦同样执着世间，这是世间之执。是什么创造或生起世间？——是无明创造和建立了世间。由于我们没有念住，心不断赋予事物意义，不断打妄想、生起行蕴。

在这个阶段修行变得很有趣：无论心执着哪一点，你都穷追猛打，毫不手软，如果执着快乐，你会不断攻击，不让心给情绪牵着走；如果心执着痛苦，你会直接抓着它，真正抓紧它来思维。

此时工作接近完成，你的心严密观察每一所缘不容闪失，没有什么能障碍念住与智慧的力量，即使是心困在不善的境界，你也知道那是不善，心不会失念。它就像踩到一根刺——当然，你会避开尖刺，不会故意去踩它，无论如何，你偶尔会不小心踩到——踩到刺，你觉得好受吗？你会起嗔。

一旦你知道修行之道，意味着你知道什么是世间，什么是苦，什么把我们束缚在生死轮回中。然而即使你知道这些，你还是无可避免的会踩到这些“刺”，心依然受各种欢乐和悲伤摆布，但它不会完全耽溺其中。你毫无间断地精进，摧毁心中的任何执着——消灭和清除心中的世间法。



修行必然是在此时此地修，在此修你的波罗蜜，这是修行的心要，精进的心要。你内在不断对话，不断讨论和思维佛法，这些都在心里面进行着。

随着世间的执着被根除，念住和智慧无休止地往内渗透，那个“觉知者”平等、专注和清澈地保持着觉知，不攀缘任何人事物，不受它们奴役。不攀缘的意思是没有染着地知道——知道的同时把所知搁置一边放下，你仍然有快乐、痛苦，仍然接触六尘和心的各种境界，但不染着。

一旦你如实看待事物，你将如实知心，如实知六尘。你知道与境隔开的心以及与心隔开的境：心是心，境是境。一旦如实知这两者，它们一交涉你就会注意，心接触境时念住会觉知。我们的老师曾形容瑜伽行者的工夫，即是行住坐卧都保持这样的觉知，绵绵不绝成片，这是正修行，你不会忘失自己或失念。

你不单止观察修行粗显的部分，同时往内观心，这是更深细的境地，至于外在的你放一旁。从这里开始，你只是观察身和心，只是观察这个心与它的所缘生起灭去，明白它们生起了必然灭去，灭去了会再次生起——生死，死生，灭了又生，生了又灭。最后，你只观察灭去：变坏灭尽，心与尘的本质就是变坏灭尽。

心修到这个地步，它不再追寻其他的什么——由于念住跟得上变化，心同步觉知着尘，看只是看，知道只是知道，

心与尘就只是它们本来的样子，法尔如是，心不会加油添醋。

修行不要混乱或含糊不清，也不要堕入疑惑中。修戒时是如此，就如我之前说过的，你得观察和思维是非对错，思维了就放下，不再去怀疑。修定也同样，一路修下去，逐渐使心平静，如果你思想，不要紧；如果你平静，也不要紧，重点在于了知这颗心。

有些人要把心平静下来，但是他们不知道什么是真正的平静。有两种平静——一种由定得到，另一种由慧得。

经由定证得平静的心依然还有无明，这种平静是通过把心与尘隔开而得。没有外缘，心会宁静，这也导致修行者染着伴随而来的禅悦。然而，一旦受到六尘的刺激，心就立刻降服，它害怕六尘，害怕快乐和痛苦，害怕称赞和批评，害怕色声香味。

经由修定得到平静的行者什么都怕，不愿参与外在的任何人事物，他们一心只想远离人群，独自住在山洞里不必出来，在那里享受禅悦，哪里有平静的地方，他们就会溜过去。这类的定参杂着太多的苦——他们很难出来与人交往，他们不要见色闻声，什么外缘都不要有！结果他们只好住在特别安排，没有人烟的静僻之处，他们需要绝对宁静的环境修行。

这类平静心无法办事，万一你是这样修行的——停下



来，佛陀没有教我们以无明来修定。你证得所需要的定就退出来，心得定之后，用它作为基础修观，思维定本身的平静，用它来联系心与境，同时反省各种所缘。利用定的宁静来思维色声香味触法，思维身体的头发，体毛，指甲，牙齿，皮肤等不同部位，观察无常、苦、无我三相，思维这整个世间。思维够了，可以再次入定，依坐禅入定，心入定平静之后，又再起观。用定的宁静来熏修和净化心，用它来磨砺心。

你得到了智慧，用它来与烦恼斗争、锻炼心。如果你只是入定，然后待在里面，你将得不到任何内观——你只是让心宁静罢了。不过，如果你用定心来思维，从外在的经验下手，这个宁静能逐渐往内越来越深入，直到心证入最深的平静。

经由智慧得来的平静非同凡响！因为心从定中出来之后，智慧让它不再害怕色声香味触法。也就是说，一旦心接触到六尘，它立刻觉知这心的所缘。一有感官接触你立刻把它搁置一边；一有感官接触，念住敏锐的足以立刻放下六尘。这是通过慧而得的平静。

这样修心，跟纯粹修定相比，它相对微细。心强而有力，不再逃避，有了这个力量，你变得勇猛无畏，过去你害怕接触任何东西，现在你如实知道六尘，不再害怕它们，你知道心的力量，所以不再害怕。

见到色，你思维它；听到声，你思维它，你精通思维心的所缘。你培养起崭新的勇气修行，可应对任何情况，不论是色声或香，一生起你就看到它们同时把它们放下，不管是什么，你都能彻底放下。你清楚地看到快乐并放下，你清楚看到痛苦然后放下，不管在哪里看到它们，你就在那里放下它们。这就是道！

不断放下它们，当下把它们舍弃一边，没有任何境界可以凌驾心。你把它们舍弃在那里，安住在心中如如不动。接触到什么你就舍弃什么，一接触你就观察，观察了就放下，一切六尘不再有意义，不再动摇你。

这是毗婆舍那的力量，当这些特性在修行者心中形成，此时的修行可以称作毗婆舍那行——清楚地如实知，这就是修行的目的——如实知法的智慧。这是平静的最高境界，毗婆舍那的平静。如果你想要通过纯粹修定得平静非常、非常困难，你总是受惊吓。

心最平静时，应该做什么？——锻炼它，以它修行，用它来思维，不要害怕事物，同时也不要执着。你修定修到只是坐在那里享受禅悦，不是修行的真正目的，你必须退出来。佛陀说你一定要打这场战，不是只顾窝在战壕里躲避敌人的子弹。是作战的时候，你一定得站出来开火，最后你一定得站出那战壕，应该作战时你不能躲在里面睡觉。修行就是如此，你不能让心只是躲着，畏缩在阴影里。



戒和定是修行的根基，唯有打好这个基础才能修其他法，你们一定要依据出家制度与传承下来的法门修行和观察。

不管怎么样，我已经概略地把修行的纲要解释了。作为修行者，你们一定要避免陷入疑惑中，不要疑惑修行之道。快乐时，观察这快乐；痛苦时，观察这痛苦，培养起觉知，努力摧毁这两者。放下它们，把它们丢一边；知道心的所缘，不断放下它们。你们坐禅或行禅都无所谓，如果思想纷杂也不要紧，重点在于心无时无刻皆觉知。如果脑子拼命打妄想，那么条理一下把它们统统集在一起，作一个整体来思维，一开始即切断它们，告诉自己：“这些念头，看法，想像，全都只不过是妄想罢了！全都无常、苦、无我，没有一个是确定的！”当下把它们切断！



| 关 于 佛 教 |

佛陀原本的姓名是悉达多·乔达摩，二千五百年前诞生于北印度的富裕王族家中。身为一名王子，虽然拥有财富与地位，但他内心仍然感到不安。看到生命中的欢乐迅速消逝，令他决定离家追寻永恒的快乐。

经过连串禅修与苦行之后，他终于证得正觉，彻底熄灭了贪欲、嗔恨以及无明，体验到一切事物的本质、圆满的寂静与快乐。从此他自称为佛陀——觉悟者，并且在接下来四十五年的生命中，献身于协助其他人去觉悟那超越世俗的自由与快乐的真理。

佛陀的教导被称为法，他阐释真理的本质，指出世间的欲乐与耽溺其中的危险，并且清晰的架构一套完整的心灵修行理论，让照着修行的人能够彻底熄灭所有苦恼。另外，他也建立了由男女出家众组成的僧团，让那些受召感而献身心的人，能受到庇护和安住于戒、定、慧的修行。

| 出 家 的 生 活 |

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

整个出家生活的核心是禅修，而寺院则提供外在的修行环境与条件，这包括在所有日常活动中融入慷慨、出离、慈悲、谦逊、正直、精进和明觉等因素，让出家人能够安心办道。

远在佛陀时代，出家人就追随佛陀住在森林、深山、洞穴等大自然中，远离城市生活的压力与繁忙的扰乱。这些宁静和自然的地方，为修习禅定与智慧提供了理想的环境。泰国的森林寺院，正是提供这类宁静和与世隔绝的环境之处。



丨 南传佛教和泰国森林传统 丨

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

南传森林系统出家僧团经过二千五百多年的延续，依然保持着它原始的形式，是历史上其中一个仍然存活的最古老团体。

八百多年来泰国受到佛教平静与慈悲的庇护，佛教几乎渗透这个国家的每一个生活层面，维系着人民的和谐与社会的祥和。而目前泰国的森林传统，则在整个二十世纪中成长与茁壮，它是一项寻根运动，要求彻底的回归到与佛陀及其弟子们同样的生活及修行方式。尽管新时代的来临，森林寺院仍然保持着古老的传承，完全根据佛教的戒律生活，在人迹罕至的森林中修行。

丨 阿 姜 查 丨

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

阿姜查诞生于一九一八年，他曾经在偏远的寺院，跟随一些当时最令人敬仰的老师接受训练。之后他在靠近乌汶市的地方创建自己的森林道场——巴蓬寺，他一贯以佛陀简单朴素与平和的方式教导弟子，直至一九九二年去世为止。

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

他的名声迅速远播，目前有超过三百间森林道场以他的教诫和模式作为修行的典范。

巴蓬寺国际丛林道场分院

Monastery of the Ajahn Chah Tradition

Australia:

Bodhivana Monastery

780, Woods Point Road,
East Warburton, VIC 3799. Australia.

Vimokkharam Forest Hermitage

P.O.Box 152, Kallista,
VIC 3791, Australia.

Canada:

Arrow River Forest Hermitage

Box 2, RR7, Site 7, Thunder Bay,
Ontario, P7C 5V5, Canada.

www.arrowriver.ca

(Associated Monastery)

Birken Forest Monastery

P.O.Box #5, Knutsford,
VOE. 2AO, BC. Canada

www.birken.ca

(Associated Monastery)

Tisarana Buddhist Monastery

1356, Powers Road RR#3,
Perth, Ontario K7H 3C5. Canada.

Italy

Santacittarama

Localita “Le Brulla”,
02030 Frasso Sabino (Rieti). Italy.

www.santacittarama.org

France

Bodhinyanarama Monastery

No.6, Chemin de Boucharin,
07300 Tournon, France.

New Zealand:

Bodhinyanarama Forest Monastery

17, Rakau Grove, Strokes Valley,
Wellington, New Zealand.

www.bodhinyanarama.net.nz

Vimutti Forest Monastery

PO Box 7, Bombay 2343, New Zealand.

www.vimutti.org.nz

(Associated Monastery)



Switzerland:

Kloster Dhammapala

Am Waldrand, CH-3718 Kandersteg.
Switzerland
www.dhammapala.org

Thailand:

Wat Pah Nanachat

Bahn Bung Wai, Amphur Warin Cham-
rab,
Ubon Rachathani 34310. Thailand.
www.watpananachat.org

United Kingdom:

Amaravati Buddhist Monastery

Great Gaddesden, Hemel Hempstead,
Hertfordshire HP1 3BZ.
United Kingdom.
www.amaravati.org

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery

2, Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay, Northumberland,
NE20 0HF. United Kingdom.
www.ratanagiri.org

Chitthurst Buddhist Monastery

Chithurst, Petersfield,
Hempshire GU31 5EU,
United Kingdom.
www.cittaviveka.org

The Forest Hermitage

Lower Fulbrook,
Warwickshire CV35 8AS,
United Kingdom.
www.foresthermitage.org.uk

Hartridge Buddhist Monastery

Odle Cottage, Upottery, Honiton,
Devon EX14 9QE. United Kingdom.
www.forestsangha.org/com/devon.htm

United States of America

Abhayagiri Buddhist Monastery

16201 Tomki Road, Redwood Valley,
CA 95470. USA.
www.abhayagiri.org

If you are benefited by this book and would like to support us for sharing Dhamma books with others, you may make donation by depositing cash or cheque (Payable to: Cho Ming Wei) into the bank account stated below. All donations will be used solely for Dhamma books' publication and distribution only.

CHO MING WEI
CIMB 1442-0008228-058
SWIFT CODE: CIBBMYKL

Due to limitation in manpower, we do not provide receipt to our donors. Please keep the bank-in slip/cheque deposite slip as a prove of donation. Kindly e-mail us (**dmvspublications@gmail.com**) your name and a photo of the bank-in slip/cheque deposite slip.

To facilitate conveniency, list of donors will no longer be stated except request for bulk printing (exceeding 1000copies) by specific individual or organisation.

Thanks and Sadhu!



如果您想支持我们与大家分享佛书，可以把支票（支票抬头：Cho Ming Wei）或捐款存入以下的银行户头。所有的款项皆只用于翻译，出版及流通佛书之各费用。

CHO MING WEI
CIMB 1442-0008228-058
SWIFT CODE: CIBBMYKL

由于人手的局限，我们将不另行提供收据，另请保存存款单/支票存入单作为捐款证明，请拍下存款单/支票存入单的影像并连同您的名字，传至我们的电邮：

dmvpublications@gmail.com

为了方便业务的处理，除了大量助印（超过1000本）之外，我们将不再列出助印者名字。

善哉！善哉！善哉！

道在茅坑中

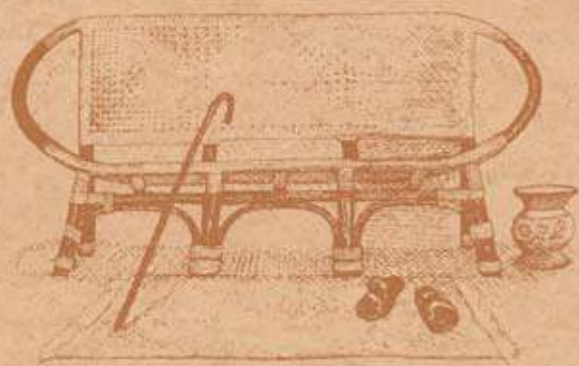
作者	阿姜查
英译	阿姜佳雅沙罗等
中文编译	捷平
中文审核	永觉比丘
出版	传承出版社 Dhammavamsa Publications 11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana, Bt 9, Cheras, 43200 Selangor dmvpublications@gmail.com
初版	2013年3月

<http://www.wpp-branches.net>

中译版权所有©2013巴蓬寺
巴蓬寺授权出版
Wat Nong Pahpong
46 Moo 10 Bahn Pongsawang,
Tambon Non Peung,
Ampher Warin Chamrab,
Jangwat Ubon Ratchathani 34190,
Thailand
电话: +66-45-322729, +66-45-267563

| 非 卖 品 |

按：依阿姜查之意，凡其弘法著作，均不得出售。



阿姜查给予许多人是个老爷爷的形象，
这其实把事情太简化了，你在照片中看到的阿姜查
——微笑、慈悲——当然是他的其中一面，但不是完整的画面，
《道在茅坑中》展示出他的另一风貌，让你对阿姜查有比较全面的认识。
本书短小精悍，五篇开示勾画出阿姜查教导的戒定慧修行纲要。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

本书流通对象只限非穆斯林