

追

阿姜阿南
佛法修行开示

寻

阿姜阿南著



佛陀



阿姜阿南

阿姜阿南一九五四年生于泰国北标府，一九七五年依止阿姜查剃度出家，是阿姜查弟子中之佼佼者，与另外两位同参被称为巴蓬寺三虎。

他的禅定功夫非常好，又有修证，善于指导禅修，而且态度开明，包容佛教其他宗派，因此许多泰国本地以及海外的禅者在其座下参学。

阿姜阿南每次弘法都是临场即席开示，没有事先预备，讲演内容皆从他自己的修证体验中流露出来。指导禅修时擅长观机逗教，总能详尽解答遭遇的问题，替学生去粘解缚。

目前阿姜阿南是玛江寺住持，在此接引僧俗二众，除此之外，也不时出国弘法。

追 尋 佛 陀

阿姜阿南
佛法修行开示

阿姜阿南著



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

传承出版社



目录



导言 ————— 1

① 三摩地的修习 ————— 3

② 解脱之定 ————— 13

③ 追寻佛陀 ————— 27
觉悟的心

④ 死随念 ————— 47
把死亡挂在心头

阿姜阿南简介 ————— 65





导言

阿姜阿南是阿姜查第一代弟子中之佼佼者，阿姜查的法教不但普及整个泰国，也影响世界各地的佛教徒，是当代不世出的禅师。在阿姜查去世之后，阿姜阿南作为有成就的弟子也随顺因缘出来度化众生。

本书的编辑是为了介绍阿姜阿南的佛法要旨，内容是针对僧俗二众的讲演，涵盖了基本禅修指导以及圣道完整次第的概观。阿姜阿南不只重视定慧，也强调各项道品的相辅相成，因此必须同时实践布施、忍耐、慈心、戒等基本善法修行才会有所成就。

阿姜阿南讲解佛法每次都是临场即席开示，没有事先预备，这也是泰国森林佛教一贯的宗风。讲演内容皆从他自己的修证体验中流露出来，从许多佛法细腻之处可显示其道行的深邃，在此圣教衰微之际，能有如此殊胜的教导，实在弥足珍贵！愿读者能仔细阅读再三，体味个中法义。



第一章

三地摩的修习



三摩地的修习

阿姜阿南指导禅修入门

坐禅时我们选择一个觉得适当的姿势，身体平衡和轻松，不要太过倾向左右方或者前后方，头不要后仰或下垂，轻轻地合上眼皮，以不感到紧张为宜。

坐好之后，把注意力专注在感受呼吸的三点上：鼻尖、心口以及肚脐。吸气时，注意气息经过这三点，首先是鼻尖，接着下降到心口，最后是肚脐；呼气时，注意气息流动的方向跟之前相反，从肚脐开始呼

出，跟着来到心口，最后是鼻尖。这是培养注意力的下手方法，可以称作“三点随息”。

当你能够觉察到呼吸的进出，很熟悉地专注这三点之后，接下来你可以只是注意鼻尖呼吸的进出，保持专注在鼻尖，觉知呼吸的感受。

偶尔，当我们注意呼吸时，心会打妄想，沉迷在过去和未来的思绪中。这时候，我们就必须努力保持当下注意呼吸的觉知。如果妄想太过强无法专注的话，那么就深深吸一口气，直到空气充满整个肺部无法再吸时才呼出来。这样子深呼吸三次，之后才恢复正常呼吸。

吸气时，当气息经过鼻尖数“一”，经过心口时数“二”，抵达肚脐时数“三”；呼气时，气息在肚脐呼出数“一”，经过心口时数“二”，经过鼻尖时数“三”，这样子修习直到我们熟练掌握以上步骤为止。这是第一种专注觉知呼吸的方法。

另外一个专注觉知的方法是“重数呼吸”：吸气时数“一”，呼气时也数“一”；再吸气时数“二”，呼气时数“二”；吸气数“三”，呼气数“三”；吸气数“四”，呼气数“四”；然后吸气数“五”，呼气数“五”。

数到五之后，我们重新从一数起，最后加多一个数次。比如：吸呼——“一”；吸呼——“二”；吸呼——“三”；吸呼——“四”；吸呼——“五”；吸呼——“六”。数完新数次之后，又从一开始数起，这样不断增加数次直到十为止。

用这个方法，我们会知道自己是专注在计数上——正确地加数目——还是在打妄想。

当我们掌握数息的方法之后，会发现呼吸越来越清楚，现在我们可以数得更快一些，吸气数“一二三四五”；呼气数“一二三四五”。这样子数到五熟练了，可以在数到五之后加一，也就是吸气数“一二三四

五六”；呼气数“一二三四五六”。

或者我们也可以只是数到五，看哪一个比较舒适。我们可以做实验看数到五是否能专注，要是无法保持觉知，走神了，那就应该在吸气时快速数“一二三四五”，呼气也同样，“一二三四五”，这样子数到纯熟自在为止。

最后，我们将发现心自己会舍弃数目，只是舒服地觉知鼻尖呼吸，这是用这个重数法门使心平静下来的结果。

在家里禅修的话，应以念诵佛法僧的功德作为开始，我们可以念诵全部课颂或简短的颂文忆念三宝的功德。接下来是回向慈心，首先从自己开始，念诵“愿我平安”，然后回向一切众生：“愿所有的众生快乐，远离一切痛苦，不会失去所拥有的福气。”

接着我们练习上面教导过的专注感受呼吸的三点上或者“重数呼吸”法。

我们通过专注觉知数呼吸培养念住，念住凝聚起来了，心会持续专注于觉知数数目的过程，不受妄想，特别是贪欲、嗔恨、昏沉、掉举和疑的影响，念住稳定之后这五种障碍^(注1)就不再干扰。

专注力增强稳固之后，三摩地就会生起，心将体验到短暂的平静，这称为刹那定，这是初浅的定。^(注2)

注1: 禅修有五种主要的障碍，称作五盖，即贪欲、嗔恨、昏沉、掉举和疑，这五种烦恼盖覆心，使善法不生，令心无法开发定慧。

注2: 依据心专注的程度定（三摩地）分为三种：刹那定(khaṇika samādhi)、近行定(upa-cāra samādhi)和安止定(appanā samādhi)。安止定包括四色界禅与四无色界定。

在这三摩地中如果我们专注继续保持念住，有时喜会生起，身体感觉到清凉或一股喜悦的能量震颤整个身体，仿佛海浪拍打岸般，令身体摇晃、毛发竖立起来，同时内心感到身体膨胀。

念住持续专注下去的话，会觉得手脚仿佛消失了般，身体其他部分，甚至整个身体也从知觉中消失，这时身体觉得湛然空寂。

这时候心会平静，暂时放下对身体的执着，身和心会觉得轻盈空寂。在这种境界中继续坐下去，空寂将更深刻，有可能会觉得似乎腾空飘浮起来，带来快乐和满足感。这个境界我们可以说定力已达到近行定。

定力继续深入，心就会体验到极度的喜悦、乐、平稳，内在有股深沉的力量。这时所有的念头消失，心处于一点全然静止不动。在这个境界中，我们不能控制或引导禅修，心会自行运作，进入与专注对象合一的状态，这是心在三摩地中合一，定下来止于一境。

每一个阶段的平静都赋予我们内在的力量，增强心力修习智慧。比如以刹那定程度的定力来观身，将得到粗浅的内观。经由观察，我们可以清楚看到身体是无常的，我们可以思维身体的本质，从它存在的那一刻开始：刚受孕时是什么样子？在母胎中看来又像什么？我们可以考虑孩童时期身体的样貌，逐渐长大、成熟，身体不会固定不变，而是一直在变化。随着年龄的增长，我们的感官——眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体，以及视力、听力等能力不断在退化。退化到某个程度时，我们说身体老化了，接着就是病疼并逐渐走向死亡。

倘若三摩地很强心力就会很强，能够清楚观察到肉身的无常变化。定力越深，无常的内观也就越深。我们清晰见到佛陀教导的真理——色身是无常、苦、没有一个自我或灵魂的。修到这个境界，我们拥有最深层次的智慧，清晰无疑地见到实相。

共有三个层次的智慧和了解：第一个层次的了解是通过学习，从听

闻佛法或者研习佛陀的教导中获得；第二个层次的智慧从思维和观察真相得来；第三个层次，也即是最深层次的智慧是通过禅修得来，这是透过平静心，如实看待事物生起的智慧。（注3）

我们修习观呼吸使心平静，这个法门可以数呼吸，也可以结合咒语“佛陀”（注4）一起修，吸气时默念“佛”，呼气时默念“陀”。心平静专注下来之后，即使只是刹那定，心也变得柔软，我们可以用这个定力来观察，能够清晰地观察身体和心——受、想、行或识，比如记忆或认识生起，我们可以观察它们浑浊不清，就像阴暗的天空，无法如实看透事物。我们的念头和造作有时是善有时是恶，有时是中性、非善非恶，这些行蕴当中没有实质存在。

我们能知、能看、能听、能嗅、能尝、能触的是识。总共有六种识——依靠六根——它们持续生灭不断。比方听闻佛法时，要是我们的耳朵和听觉功能正常，就可以听到佛法，万一听觉功能退化了，就听不清楚。在这个例子中，听闻是由于声音跟耳朵接触，而且听觉功能良好产生的。我们听声音时，有听的觉知，心感知到听声音。可是，我们执着这个觉知，把这个觉知当作是“我”：有一个“我”在听，或者是“我的”听觉。

听声音的过程依赖许多因缘：要是没有声音，就不会有听觉体验；耳朵跟声音没有接触，同样不会有听觉体验；又万一听觉受损，我们会听不清楚。所以，要有声音，听觉器官完好，同时声音还要跟耳根接触促使耳识生起来，才有听觉的产生。其他感官也是如此。

注3：这三个层次的智慧称为闻慧(suttamayapaññā)、思慧(suttamayapaññā)和修慧(bhāvanāmayapaññā)。

注4：本书提到的咒语是禅修时用来当作专注对象的禅修词，例如“佛陀”(Buddho)、“达摩”(Dhammo)、“僧伽”(Sangho)等。

经由眼耳鼻舌身意这六根生起的六识，毫无例外的都只是不同的“界”。（注5）如果我们的内心平静，就能看到所有的六识只是这些界的生灭，没有一个我或灵魂。实际上，“我”就像魔术师变幻出来的戏法，在六根门头生灭不已，然而，没有内在智慧力的心会执着色、受、想、行和识，认同它们，把它们当作自我，这样的执着徒令我们受苦。相反，当我们把心平静下来，毗婆舍那——智慧和清明的知见——就会生起来，使我们能舍弃自我感。

由此可见，在开始修行时禅修非常重要，我们一定要通过专注禅修所缘来引导我们的心，锻炼自己在举手投足间保持觉知，这样子摄心觉知会变得强而有力。我们应该努力持续关注心和感受，只要六根一接触到六尘——眼见色；耳闻声；鼻嗅香；舌尝味；身觉触；意知法——就必须专注地观察这些外尘怎么影响我们的心，能够守护心就能够从一切苦中解脱。

只要一失念心就会紧抓着六根接触到的每一个对象，进而制造自我感。没有修行的心缺乏智慧，看不出这样的执着会带来苦。谁也不愿受苦，可是一旦执着六尘，压迫、不安就必然随之生起。所以，佛陀教导我们在一切时中，不管是行住坐卧都得保持念住，不想受苦，我们就必须遵守佛法来训练自己的心。

专注呼吸是其中一项培养觉知的法门，我们称之为安般念——注意出入息。每天我们可以练习三十分钟，如果能力允许，练习四十五分钟乃至一个小时，由此培养觉知。无论什么时候，只要有时间我们就应该用功修习念住，直到念能稳固地持续没有中断，修习念住成就了，定和智慧就能生起。

只要我们保持觉知，就是在实践八正道：舍弃过去与未来，保持觉知当下就是正精进，正精进也包含努力防止内心生起恶念，激发和保持善的心行，正精进也培养正念和正定。

八正道中关于戒的道品，比如正语，也可以透过坐禅和经行修习觉知来维持。禅修时，我们身业和语业都专注于善，进行清净和善的活

动，这与正命相应。

当我们在观察禅修的障碍（比如说掉举），以及省思执着怎么样造成苦的时候，我们是在修习跟智慧相关的道品，即正见和正志——从苦中彻底解脱。由此可见，通过禅修我们在完整地修习八正道，换句话说，是在完善我们的戒定慧。因为，禅修的同时我们在培养所有的八项道品。

另外，经行同样也可以培养念住。经行时必须内摄，右手在上轻轻握着左手，放在前面；头不可以向上仰或向下垂；眼睛向前平视专注，不可左盼右顾、远眺或往后望。当我们来回经行时，脚步的动作要配合咒语“佛陀”，右脚向前跨时默念“佛”，左脚前跨则默念“陀”。

隆波查^{（注6）}教导在经行时，在经行道的起点、中间和尽头都必须保持觉知。当移动右脚念“佛”，左脚念“陀”的同时，走过经行道的这三个地方之际也必须知道自己的动作。也就是说我们走过经行道的开始、中间和尽头时，都应当知道。走到经行道尽头时，我们停下来重新提起念住才转身，然后继续念“佛——陀”、“佛——陀”步行回去。

这样子专注来回步行的修行叫作“行禅”或“经行”。我们可以依据时间和场地来调整经行，场地够大的话，我们可以把经行道的长度制定为二十五步，场地不够大则可减少长度并且稍微放慢经行的步伐。有一点要注意，经行时步伐不可以太快或太慢。

听别人说话时，我们可以在内心专注默念“佛陀”，同时保持念住聆听。其实，无论处于什么活动——坐着、谈天或聆听，我们都应当尽量保持觉知。隆波查非常强调持续念住的修行。

心平静的时候，我们可以转去观察色身，以及受、想、行、识，我

注5：例如耳朵听闻声音产生的耳识，是耳识界(sotaviññāṇadhātu)。

注6：隆波查即阿姜查，泰语“隆波”是师父；“阿姜”是老师的意思。

们会观察到这五蕴只是生起，短暂存在，然后彻底消逝，当中找不到一个真正存在的实体、灵魂、人、存有、“我”或“你”。

虽然佛陀是觉者，可是他教导我们不要认同这个真理的知识。因为我们还有我见，渴望与经验认同，结果虽然听闻和研究佛法，却不知道不应该执着知识和知见，而令自己在修道上迷失。佛陀教导即使是有知识以及对真理有明确的理解，我们依然必须了解这知识只是法的生起、短暂的存在和彻底的消逝，能这样做清净心将会生起。

在培养觉知的过程中，我们不时会看到心里面还是有贪嗔痴。认出这点，我们应当意识到，一颗还未觉悟的心它的本质就是如此：有时烦恼，有时没有烦恼；这颗心有时善有时恶，有时光明、专注、愉悦、平静和明智，这些都是心的样子，根据它的本质显现，不应该执着是“我”或“我的”，心就只是心，不是什么实体、灵魂、个人、存在、“我”或“你”。无论如何，即使是这些知识也得放下。见到身心不是我，这个内观称作般若，但即便是般若也一定要舍下、放弃。这样修心，心会变得平静、清净和光明，经过好好磨砺的心自然会带来快乐。

没有磨练过的心是个危险，这样的心没有皈依处，一直受着情绪和欲望摆布；经过调伏的心则会带来安乐。我们大部分人受过的教育都是各种理科和文科的相关知识，但这是不够的，我们还需要锻炼自己的心使之平静，要能够辨别不道德、不守纪律的危害，看出欲望、嗔恨、残暴、恶意、疑惑、躁动、不安等烦恼的险恶，从而把持我们的言行举止不逾越道德规范。

了解到这些心态的害处，我们可以培养慈心，希望自己和别人快乐、没有怨恨和恶意。开始修行时把慈心回向自己以及我们爱的人，例如父母亲，然后再扩展到十方的众生。修习慈心，晚上睡觉睡得安稳，心也会祥和。

接下来我们可以转去观察身体、感受、心和法，看出这些东西就只是身体、感受、心和法，没有别的，不是自我、灵魂、个人、存有、“我”或“你”。如此修行智慧会浮现，逐渐把苦消除。

所以我们一定要好好修心，要是这一辈子不修行，最终将空手离开世间。

我们需要研究这具身体：它生下来，慢慢老去，最后死亡。显然我们前面只有苦，没有乐，老病和死在前面等待着我们。虽然现在我们没有意识到这个衰老的过程，但是不久之后整个就会明显起来：我们的视觉、听觉、体力会衰退。有些人很长寿，最后死于衰老，身体到了尽头，再也无法维持下去而死时，我们说是寿终；身体老到无法支撑突然倒下而死，那是老死；年纪大了，疾病缠身，最后因病而死则是病死。

现在大家身体还强壮，坐禅和行禅都不是问题，可以轻易地修习念住，所以应该精进用功。通过禅修来锻炼心的功德比布施和持戒来得大，因此，不论在家出家，都必须根据刚才解说过的禅修方法好好练习，调伏我们的心使之平静，然后再观察真相令智慧生起。这样，我们将能证悟到修行佛法的成果。





第二章

解脫之定



解脱之定

这篇佛法开示是阿姜阿南解释在修道上，定和慧如何相辅相成趋向解脱。

当我们的心透过配合呼吸默念“佛陀”进入平静的境界之后，就不必再默念。此时心轻松、平静、止下来，我们可以只是觉知进出的呼吸。

心处于平静和定止的境界时，身体里面会体验到不同的感受，有时

会觉得坐着的身体膨胀起来，充满整个房间或禅堂，身体大到感觉上要碰到天花板了；有时整身觉得震颤，或者感受到像波浪般的喜悦能量颤动，令毛发竖起来。如果喜的感觉强烈，会觉得身体变得轻盈，没有重量，仿佛漂浮在空中一样。喜的体验让身体轻盈空寂，心平静不动。

这境界是刹那定，心进入粗浅的定境，体验到短暂的平静。要是这个定的状态持续一段时间，比如五、十、十五或甚至三十分钟，那么心就进入比较深的定境，称作近行定。这个定境“邻近”禅那，即接近完全静止的禅那境界。

心透过觉知呼吸在近行定安止下来之后，对内在的静止会保持觉知。这个层次的定心还未完全止下来，就像摆钟的摆锤轻微的左右摇摆，心依然还有些许活动，微细的念头，不过大部分时候是处于平静状态。这些微细的心理活动是缘着禅修对象的寻和伺，寻是心最初缘取或专注呼吸感受；伺是使心保持在呼吸上。

在近行定中，也会有喜和乐的感受生起，禅者整个沉浸在乐中，乐的特色是让人感受的内在能量和稳定。乐跟喜的分别是乐会生起深沉的满足感，喜不管多么深细，都不会引发这种内在的满足感。当乐的感受变得充实有力，心就不再波动，它会栖息在里面平静定住，不再“左右摆动”，这时即使我们要心思想，它也不会想。在这个境界，心不再兴趣外在事物，不再接受感官印象，不关注外在经验，心不出去，感官印象也无法进入。此时心没有念头，这个阶段的寻和伺不再处于思考的层次。只有一些喜持续下来，由于喜和乐变得明显，心就更加平静。证入这个内在定境，心进入合一，称为心一境性的状态。至此，证得禅那的五禅支——寻、伺、喜、乐、心一境性——圆满具足，心证入初禅。
（注1）目前我就解释到这里。

注1：修定要进入初禅，必须具足五个条件，即“寻、伺、喜、乐、心一境性”，称为“初禅五支”。

寻通常被解释作思想，不过这里不是这个意思，这里的寻是指最初缘取或专注禅修对象（例如呼吸感受）的心行。根据一般的说法，伺也是指思想和思维活动，但是在安般念的禅修中，伺是保持一心在呼吸上，对呼吸的进出持续觉知，不攀缘其他事物。伺保持这连贯稳定的专注，直到心宁静下来，产生喜、乐和一境性。

我们精通安般念禅修法之后，四念住自然圆满。安般念是一切禅修法门之王，经常修习可以带来大利益大果报。有时我们也可以用其他禅修法门得到相同的成果：喜的感受生起带来刹那定等等。一个例子是佛随念，忆念佛陀的功德（**注2**），我们可以念日常课诵的偈颂，忆念佛陀是正等正觉，无师自证，已经清净无染、解脱于烦恼，拥有大慈大悲、无量清净的功德。要是我们诚心忆念这些功德，喜会生起来。如果喜只是短暂生起，可以说是进入刹那定；喜保持一段时间，则进入近行定。

禅修法门中有十随念，包括念佛、念法、念僧、念死等。（**注3**）修习这些随念法门能证得近行定，但是由于这些法门需要思维，因此无法证入禅那，不过倘若我们修习这些随念法门，定力自然会增长，能为禅那打下很好的基础。无论如何，修习安般念或界分别（**注4**），心就有可能平静下来止于一境。

注2：根据南传佛教，佛陀有九种殊胜的功德：一、阿罗汉(Arahant)；二、正等正觉(Sammā Sambuddho)；三、明行具足(Vijjā carāṇa Sampanno)；四、善逝(Sugato)；五、世间解(Lokavidū)；六、无上调御丈夫(Anuttaro Purisadammaśārathi)；七、天人师(Satthā Devamanussānam)；八、佛(Buddho)；九、世尊(Bhagavā)。日常课诵都会念这九种功德。

注3：十随念为十种忆念的禅修法门：一、佛随念；二、法随念；三、僧随念；四、戒随念；五、舍随念；六、天随念；七、死随念；八、身随念；九、入出息随念；十、寂静随念。

注4：界分别是观察分析身体中的各种元素（主要是地水火风四大）的不同性质和变化，从中了解身体不是我的，无常、苦、无我。

证得觉知合一的境界之后，心会从这深定中退出来回到近行定。这时我们可以修观身法门，依照出家受戒时戒师教导的那样，观我们的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。（注5）在家人可以修三十二身分（注6）中的任何部分。

我们观身是为了要体悟身体的本质，身体只是四大随着因缘不断生起灭去，不是一个实体、灵魂、个人、生命、“我”或“你”。我们这样思维身体是在修身念住，四念住中的第一项。安般念、三十二身分、十不净（注7）、界分别、观察身体的姿势和活动，比如来去行动、坐着、站立、行走、说话、吃喝、瞻前顾后、工作、躺下等，也都属于身念住法门。

修身念住法门，觉知一定要安住在身体内，不可以让心游荡其他地方。透过安般念精通把觉知安住身体内以后，心力会增长，足以专注思维身体的其他层面，像刚才简单说过的那些。这样修行，我们会觉悟到身体只是身体，不是一个实体、灵魂、个人、生命、“我”或“你”。

我们一般上会把身体当作是个人、生命、自己或别人。然而如果我们思维这件事，可能会突然领悟到：“要是呼吸一口气进去没出来，或者出来了不再进去，那么这具躯体就会因此而死亡。”我们的心平静专注的话，就会清楚看到这个真相——身体不是一个实体、灵魂、个人、生命、“我”或“你”。透过这个内观，心不再受自我感束缚，它看到

注5：出家受戒时，戒师会教导戒子念诵身体的五种器官，即头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。如此重复依序和逆序念诵和思维这五种器官是可憎、可厌、无生命、不实在的，不是我的身体、不是我，是无常、苦、无我的。

注6：三十二身分是身随念法门的一种，观察身体的三十二种器官或成分：发、毛、爪、齿、皮；肉、筋、骨、髓、肾；心、肝、肋膜、脾、肺；肠、肠膜、胃中物、屎、脑；胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；泪、脂肪、唾、涕、关节液、尿。

注7：十不净是观尸体十种不净相：膨胀相；青瘀相；脓烂相；断坏相；食残相；散乱相；斩斫离散相；血涂相；虫聚相；骸骨相。

身体是一物，心是另一物，两者迥然不同，性质上有着根本的差别。这时，由于内观的澄湛，般若会生起来，执取(up ā d ā na)被舍弃，把误认身体是我的执着根本拔除。这是从修慧引发的觉悟，是智慧的最高体证。

我们从听闻佛法和学习经典中知道无我，这是最初的智慧。接着我们进一步思维理解这个观点，接受无我的理论，但是在这个阶段我们依然还未亲自证悟到这个实相。当我们修止得三摩地，再以安详宁静的心来观察这个真相时，清明的内观就能显现。之前我们把这具身体当作是我，现在透过内观清楚看到情况并非如此，心就会放下对身体的执着，把贪嗔痴消除。

心要处于专一的境界，不动和平静才能深彻看透无我。假使没有禅那力量的摄持，而根据其他层次的定力观察无我，那么即使能得到内观，对无我的觉悟和舍弃的体验将不会深彻。换句话说，虽然我们可以运用刹那定或近行定来放下对意识体验的执着，把它看作无常、苦、无我，但这只是刹那定或近行定层次的放下。定力越深，内观也越深。证得心一境性之后，退出来回到近行定，再以这个有禅那余力的近行定观察身体，我们将能清楚看到实相并且放下执着。

佛陀曾经指出，经由禅修和净化心灵得到内在力量的修行者，肯定会在七年或七个月乃至七日之内见法，证取道果。^{〔注8〕}如果我们禅修证得一心然后再观身，肯定能见法，从具德凡夫转成圣贤。

刚开始修行，培养三摩地是根本，因为定让心有内在的力量。假使修行没有什么成果，那是我们的心缺乏内在的力量和不稳定，还没有培养起这些心行。还有，克制力不足也是个原因，修行需要克制和严密守护我们的心，引导心往内专注。这样子修行，心就开始体验三摩地的

注8：这个说法出自《中部》经典一〈念处经〉。元亨寺南传大藏经，第9册，73-81页。

定。这是“纯观行者”（**注9**）的修行路子，纯观行者培养刚好足够的定力让心平静下来，然后就修观断除执取执着。

然而要觉悟证得三明（**注10**）则需要更高深的定力，加倍深细的三摩地。行者在证得二禅之后，退到初禅，再到近行定，以二禅的余力修观，观察的程度远比前面的深彻……我们暂时把这个放在一边。

开始时我们先培养内在力量以便心能止于一处，证入刹那定，接着近行定，最后安止定（禅那）。有时我们会困惑为何心已经处于近行定，但就是无法更进一步趣入一心，这是因为近行定有不同的层次，越深入越微细。心透过观察的力量进入近行定，这是相对而言较粗的定境，安住在这最粗的近行定至极点，心的内在力量会弱下来，之后似乎回归平常状态，仿佛完全没有禅修过一般。这时我们必须重新修行，再次观察、禅修、观呼吸、往内专注。

我们继续这样修行，直到心打好基础，稳固了，这时就能进入中等层次的近行定。在这个层次心可以清楚观察身体的本质，仿佛可以让我们切断所有的烦恼，把它们根本消除。不过在这个阶段，心依然没有合一，它会弱下来然后再一次退出定境。所以，我们有必要进一步下工夫，让心进入最微细层次的近行定。安住在这最细层次的心能观察得非常精微。

每次证入中级的近行定就可以让心宁静整个月。行者熟练于这个定境之后，心只要稍为专注就能入定，有时能安住在定中一整天。偶尔在临睡前或什么时候心或许会不集中，但只要一醒觉心就会保持觉知内在的定，只要稍加专注，即重新进入者中等层次近行定。

注9：纯观行者(sukkhavipassaka)，精确的翻译是“干观行者”，意思是单纯修观，没有证入安止定，故没有禅那或奢摩他之水滋润的修行者。

注10：三明是指一、宿命通，忆念过去世的能力；二、天眼通，看到六道中的众生以及他们的业；三、漏尽通，即解脱轮回，出离生死。

通过聆听和观察我们的体验，探究它们世俗的真相（注11）和究竟的真相（注12），可以证得最粗的近行定，过程中要是真能见法，心就能得解脱。举个例子，观察意识和法尘，假使我们处于“纯粹知道”的状态——看到意识是一法，法尘是一法，那么就有放下的可能性。内观洞见色身和法尘的世俗真相，心就能解脱于对它们的执着。

我们怎么看待这座禅堂，这也是观察世俗和究竟两种真相的基本方式：禅堂是大还是小？在没什么人来的日子，这个禅堂看来很宽敞；节日许多人进来时，它显得拥挤。然而，禅堂本身从来没有宣称自己是大小。这些形容只不过是世俗的语言，源自于愚痴的心，这颗心制造出自己的能所世界，并且执着其间。其实，禅堂就只不过是禅堂那个样子，不大也不小。如此思维，我们就是根据真相观察世间，引导心趋向解脱执取。

这类观法让我们对外在现象有深细的内观，并且也同时令心凝然入定。在这一瞬间，九种观智（注13）有可能显现，心会看透真相的本质，处于这境界中三天那么久，如实观世间有为现象的生起灭去。往外观，看到现象败坏灭去；往内专注，体悟到这真相的极端恐惧。无论内外，一切有为法皆是执着和苦的原因，所以我们应该有这样的知见：有为法的本质令人恐惧，只会使人厌恶和离欲。要是我们这样微细的观察，就能体验到无比的欢乐和满足，这是物质世间无法比拟的快乐。

要是见到了法我们就不会继续追寻世间的满足。心透过禅修升华，

注11：世俗的真相即世俗谛(sammuti)，是世间一般所认定的真理、道理，有其相对的正确性，但不是究竟圆满的真理。

注12：究竟的真相即胜义谛(paramattha)，是真实不妄，圆满究竟的真理，出世间法、真实法。

注13：九种观智是修观时见到身心过程的刹那生灭，了解无常、苦、无我三相的九种内观智慧：生灭智、坏灭智、怖畏智、过患智、厌离智、欲解脱智、审察智、行舍智、随顺智。

见到近行定的珍贵价值之后，我们就不再执着世间事物。有了这种内观体验，对佛法的信仰变得更加坚定，并且开始追求从世间中解脱，厌恶和离欲的感觉使心不再追寻世间欢乐。

在追求解脱世间欲乐的道路上，我们会加紧用功禅修。心从最粗和中等层次近行定退出来之后，专注力依然维持一整天或一整个月，不过类似的体验并不经常有。在禅修中，心有时入近行定有时只入刹那定是正常的现象。但是由近行定和内观得来的基础将成为心真正的推动力，就像发射上天的火箭，第一节火箭把我们带到这个高度，燃料已经完了，现在第二节火箭将推动我们进入更高的空间。

不管我们是修观身、安般念、死随念或其他禅法，都必须勤奋下工夫做功课。在这个阶段，心变得越来越宁静安详，整颗心溢满了祥和感，这种境界可以保持多年。觉知稳定，心容易控制，也比较容易持续进入中等层次近行定。起初我们可能看不出这点，以为自己进入禅那，事实并非如此。

回到刚才火箭的比喻，我们现在抛弃第二节火箭，靠第三节火箭推进。无论如何，我们的禅修确实更深入，我们也努力想办法调心使之更宁静。

这个阶段，我们的禅修变得稳定牢固，在内心中，信、精进、念、定和慧五力一起运作，这也意味着七觉支开始展现，其实，七觉支在初次体验近行定时就出现了，它跟四念住一起不断增长。此时心愈来愈自由，逐渐趋向近行定层次的自由。

这个阶段的修行，有时仅仅是忆持佛法——例如生命是无常的，死亡是必然的——就足以让心宁静下来。隆波查曾教导过，要是贪嗔痴的力量太强令我们无法保持禅修所缘，那么就应该思维死亡。

我刚剃度时，以安般念和死随念作为主要的禅修法门，因为当时我依然经常打妄想，对未来充满着向往。人在青春时期总是喜欢胡思乱

想，只会想进步、成功，从不曾考虑过退步、失败。所以我把死亡当作禅修业处，看到无止尽轮回生死的祸害、命运的无常，以及生命中唯一可以确定是我们都会一定会死亡。通过这样省思，内心对一切皆苦这一事实感受到深刻的悲哀，同时生起迫切心要超越苦，就像要逃离烈火燃烧的房子一般。

我在巴蓬寺^{（注14）}参学时，隆波查指导我们修习这些业处，以免心随着喜恶起舞。他传授我们许多了解佛法的善巧方便，我们照着教导精进用功，这意味着必须发心作出牺牲，透过布施、持戒和禅修切断旧习气。

剃度之前，对于世俗真相我已经证得超越世俗、深湛的内观了。洞见世俗真相的内观是那么微妙深细，心仿佛进入了另一个世界，引发深彻的欢欣喜悦，我沉浸在这个喜悦中三天之久，那种内在的满足感强烈到我不思饮食，一心想上山修行。那次内观境界激发的道心是那么的坚固，驱使我舍弃世间出家追求解脱。当时我视世间所有的财富如粪土，只会给心带来执着、担忧和压力，并因此造成忧悲苦恼，让人远离安详。宁静充满喜悦的心清楚明了真相。此时，九种观智生起，心发意追寻离苦之道。

如此修行，心一定要经常专注在禅修所缘上。无论我们去哪里，总是会跟人群交涉，引起喜欢或不喜欢的感觉。面对这种情况，我们可以引导心思维死亡，不管我们专修什么法门，都应该记住这点。思维死亡使我们平静下来，摆脱喜恶的情绪。不过，这种平静是止的平静，不是解脱智慧的平静。虽然思维死亡可以用来作观禅的基础，使心放下执着，保持光明、纯净，但它依然是止禅。通过思维死亡或者其他法门令心平静下来之后，要证入近行定就轻而易举。在这个定和宁静的境界中，心只有微细的活动。

注14：巴蓬寺是阿姜查一九五四年开创的森林佛教道场，位于泰国东北部的乌汶府，是阿姜查传承所有寺院的祖庭。

我在出家的第五个雨安居（**注15**）开始修不净观。我曾经发过愿在出家前五年不要认真修习这类法门，至于是什么原因让我发这样的愿忘记了，反正在这之前我没有修过不净观。结果在第五个雨季我发愿专修不净，透过想像和观想的力量，我在心中观身体的污秽和不净。

我观想时影像清晰到变成称作“似相”的禅相（**注16**），有时会观到血从嘴巴流出来流到肚子上这种令人作呕的相，禅相逼真得我要呕吐。经由观禅相看到身体的不净，导致喜悦的感觉生起，对身体——内和外——的不净本质洞见得越清楚，喜的感觉就越强烈。要是观察得更深入，乐就会生起，最后心会安详地定下来。

禅相有两种，第一种是禅修时短暂浮现的清晰影像；继续用功，这个影像会变得栩栩如生，就像张开眼睛看到的实物那般，心可以很容易地摄持着，这是“似相”。

似相在心中形成了之后，只要我们作意，可以把它放大或扩展。我们开始观身时，可以观想身体的任何部位，观想的影像在禅修过程中会转化成似相，可以放大扩展来作深入的观察。这是一项非常重要的禅观技巧。

假使心能进入这个境界，就有能力根据“界”或基本成素来分析物质现象。比如观落叶，不管是绿叶，褐色还是黄色的叶子，我们可以看到它们回复到“土”的状态。要是我们观身，就可以看到身体的本质跟

注15：雨安居又作安居，佛陀制定在雨季三个月期间（一般是七月到十月），出家弟子在固定的地方安住下来，专精禅修，不再出外游行。比丘的僧龄资历即按照度过多少个完整的安居而定。

注16：禅相(nimitta)，禅修时专注于所缘生起的心理影像，禅相的内容胥视禅修法门而定，比如安般念的禅相可以是光团；不净观的可以是分解的尸体等。这里所说的两种禅相是取相(uggahanimitta)和似相(paṭibhāganimitta)。取相虽然与肉眼看到的禅修所缘一样，但是修行者还没有能力控制这个影像；似相则行者开眼闭眼都看得见，与实物无别。似相的生起意味着行者进入近行定。由于行者能操纵似相——放大、缩小、消灭——因此可以用来作为进入禅那的方便，或者用作修观的基础。

叶子一样，也是败坏和衰亡，这具臭皮囊最终也会回归成土地。能够做到把色身看作仅仅是地大，心就能安详自在。

修到这个地步，虽然心有时可能进入近行定，甚至禅那，但是还没有证到空。倘若我们把这个地大拿来分析，进一步分解成最微细的状态——看它分解成尘土，然后再化成“极微”（**注17**）——心就会体验到空的境界，也即是无我。

心处于微细、定和宁静的状态，可以看到色身空的本质。心体验到空就会舍弃把身体当作是我的执着。（**注18**）我们是通过智慧才清晰地洞见空，这个体验称作一向解脱(*tadaṅga vimutti*)——心透过智慧暂时得到解脱。

三摩地也可以进入空的境界，但是以压抑的力量进入，心空是空于法尘，不是空于烦恼，所以依然有贪嗔痴的执着。心之所以处于平静的境界，是由于烦恼受压抑。

观察“界”开始的阶段也是这种情况，贪、嗔、痴被压抑着，没有被摧毁。但是当我们根据真相观察，把它们看作无常、苦、无我，心就能体验到空。

这个空的体验是由于洞见了物质世界的真相，身心分离，两者被看作是不同的真相而获得。进入这个境界会感觉到心好像进入了另一个世界，一个不是贪也不是嗔，不是世俗的、形相的世界，这不是生命和人、自己和他人的世界；这是解脱的世界。

注17：色法分析至极小不可分之单位。

注18：内观的过程可以简述如下：当行者要把身体的某个器官或部位看作是地大，他就在心中观想那个器官是地大现起似相。似相现起心平静下来之后，执着身体是我的邪见会弱化。接着行者操纵似相，把地大分解化空，把地大看作无常。这样子修习，心会觉悟到既然地大无常，身体则不可能是我。

修到这个阶段，虽然心得到一瞬间的自由，但是还未证得这个境界，必定会回到世俗施設的世界。不过，我们会领悟到要是继续修观并且证得无我的内观，我们将会见法。这个肯定渡彼岸得到自由的内观称作种姓智（註19）。第三节火箭把我们推进到外太空，离开了地球。

证到这点将令我们大大振奋，心此时恒常处于刹那定或近行定，不必提醒自己用功坐禅行禅，心自然会修行。我们看清修行之道，不问得失地勇猛禅修，精进用功禅修直到心宁静。心一般时候安住在近行定，然而加深定力之后，会进入安止定的不动与宁静。在安止定的状态，心的内在力量深沉有力，用来修观的话，可以清晰地分别心与境。一再证得这个内观，透过修习八正道生起的力量将日趋圆满，圣道在心中汇合——成就具足道(magga samaṅgī)。

这具足道的体验可以长达三天、七天乃至一个月。这时清楚见到法，不再有任何犹豫，确凿见到佛、法、僧在心中。心安住在这解脱的境界三天到七天乃至更久，胥视具足道的力量而定。在这个境界中，无论看到什么都从解脱的知见来看待，无论世间怎么说，这颗解脱的心不再人云亦云。

当这个证悟的力量尽了，心退回世俗的境界，但由于它已经体验和证悟到空，对寂灭之道不再有任何疑惑。我们也可以说是见到了涅槃，心已经入法之流。世俗的语言可以有不同的方式来形容这个经验，总而言之证得这个境界的人对于修道不再有丝毫的疑惑。

起初我们关注在怎么培养信心开始禅修，一旦我们禅修了就自然会见到效果。隆波查把这个过程比喻为进寺院：向人形容寺院里的景观只是为了引起兴趣，接引他进门，进了门他自己就会看到实际情况。同样的道理，我们可以问自己要怎么做才会发心修安般念和观身，因为只要我们一开始修行，就自然会见到禅观的成果。以上是我对修定的劝告。

所以，请分清楚，一共有两种空的体验：一种是透过三摩地的宁静，专注于呼吸、观察身体或其他禅修法门而证得；另一种是透过舍

弃执着而证得，由智慧觉悟空，把执取从心中拔除，这种空是解脱的境界，是更加值得赞叹的体验。

觉悟了空，行者不需再做什么事，心轻松自在地安住在近行定当中。假使解脱的体验进入更透彻的境界，具足道的力量更强，心就会安住于中等的近行定。最后，心会安住于第三，也即是最微细的近行定中。这是解脱心的力量运作的方式。

这个层次的近行定解脱于烦恼，与初次体验的不一样，之前的是透过三摩地压抑烦恼进入空的境界，这次是心先压抑五盖止于一处，再转去修观身，这个有禅那余势摄持的观行导致心舍弃烦恼，证入另一种更高层次的空。这是清净的境界，由于心清净三摩地自然现前，身心皆轻盈空寂。

禅修在开始阶段很困难，必须面对各种负面情绪，心又不稳定。有时好不容易入定，但定境一下就散了。虽然我们观察使心宁静，但是由于心力不足定还是会散掉。开始禅修就是如此。

专注心和观察法很耗心力，修行就是如此，我们必须忍耐。起先不管做什么都必须束缚这颗心，这非常不容易，非常艰难，一定要有耐心毅力。可是如此用功的话自然会有收获。假设我们目前能耐得住这些困难，往后就能获得成果。所以，作为一名禅修者，一名求道者——我们已经得到人身，听闻佛法——为了要在心中证得佛法，让我们好好精进禅修吧！

注19：种姓智(*gotrabhūñāṇa*)是指圣位的前一阶位，心第一次“见”涅槃。有了这个体验，行者必定会证得解脱。



第三章

追 寻 佛 陀



追寻佛陀——觉悟的心

每年一月十六日，阿姜查的僧俗二众弟子会聚集在巴蓬寺纪念他的忌日^{注1}，修习他的遗教。以下的讲演是阿姜阿南在二〇〇五年追思法会上的开示。

从现在开始大家一定要收摄心让它平静下来，我们把注意力专注

注1：阿姜查于一九九二年一月十六日早上五点二十分在巴蓬寺去世。

在出入息上，同时念咒语“佛陀”，这样修佛随念和安般念可以培养觉知，也即是修习“忆念”。我们修行佛法是为了锻炼自己，更进一步净化我们的心。禅修就是为了提升心灵，使它更清净纯洁，变得更加殊胜和庄严。

我们每一个都对大师——正等正觉佛陀——充满着信心、敬仰和皈依。佛被称为“天人师”（注2），为了天上人间无量无边众生的福祉快乐，证悟圆满的真理，出现于世间，这是旷世稀有的事。尽管那么难遭遇，我们还是有幸听闻到了佛法。

在两千五百年前，世尊初转法轮，在这一次开示阿若憍陈如尊者即见法。从此，同样的佛法一直流传于世间，由声闻众——佛的圣弟子们——一代一代证悟、传承，这其中，包括我们德高望重的隆波查，他遵照圆满觉悟的老师所教导，勇猛精进乃至亲自证得。

隆波查觉悟之后在巴蓬寺建立修行丛林，教出一大批弟子，当中有好多目前已经是资深长老和杰出的老师了。由此可见，只要我们还活着，还有信心，就有机缘体验佛陀的教导、修行和觉悟。

每年我们聚集在巴蓬寺这里忆念隆波查的慈悲心行，并以修习坐禅和行禅作为供养来缅怀他。

我们努力修心，因为心没有经过磨砺调伏的话一定受世间情绪摆布，假使我们的念和定孱弱靠不住，心就自然跟随习气和思想状态——贪欲、嗔恚、昏沉掉举、憎恶和疑——起伏，这五盖把心跟善法、清净法隔开来，障碍修行人证悟佛法。

现在，我们可以用功训练我们的心，无论行住坐卧都努力修念住，

注2：天人师为佛陀的尊号之一，佛陀是诸天与人类的老师，能够教导众生什么是善，什么是不善；什么应该做，什么不该做，使众生离苦得乐，消除生死轮回的恐惧。

进行什么活动，吃喝、思考、说话都保持念住，也就是清楚忆念。另一个方法是我们可以持“佛陀”、“达摩”或“僧伽”等咒语来约束和引导这颗心，不管行住坐卧都默念“佛陀”来约束我们的心，不让它做白日梦，不断打妄想游荡在过去未来中。

假设没有用一个基本禅修所缘来约束和引导我们的心，就很难平静和定下来，心一定会随着各种情绪和妄想波动。不过，我们下工夫培养念住，以念咒来专注观照心，心就会慢慢平静下来，平时这颗心五分钟也静不下来，总是耽溺在妄想当中，现在会越来越平静、越来越有耐心、坚毅。修行到这个程度，我们会看到不调伏心的话，知见永远不会正确，结果我们就一直受苦。

当我们诚心发愿禅修，锻炼我们的心以便能明白法见到法，我们必须透过这个善法欲，这个真诚的愿力发奋图强，遵照佛世尊的教导用功。能够明白法、见到法的修行之道，就是戒定慧，就是八正道。

今天我们在这里念诵《转法轮经》^{（注3）}来忆持苦集灭道四圣谛，我们来这里的目的是为了学习这些个真理：什么是苦；什么是苦的原因；什么是苦的熄灭；怎么修行引导心趋向寂灭——苦的熄灭。这样念诵是一个学习佛法道理的方便，念诵忆持佛陀的教导，就能记住和明白佛法，那么当我们开始修行来证悟这些道理时，我们所观察到的一切都是法。

修行佛法的意思是努力切断内心生起的不善心行，同时行善，保持善的心境，不让还未生起的不善心行生起，这等于八正道中的正精进。如果我们失念，或者没有用觉知来控制自己，那就像是河流没有堤岸，没有修筑堤岸防水患，河水自然泛滥。我们也一样，没有觉知或者观照不足，习气一定会涌现把这颗心给淹没。所以，我们必须专注咒语“佛

注3：《转法轮经》是佛陀证悟之后的第一次佛法开示。内容是向五比丘讲解中道及四圣谛。说完法后，五比丘之一的憍陈如首先见法，佛陀看到了说“憍陈如知道了”，从此憍陈如被称为“阿若憍陈如”（阿若的意思是知道了）。

陀”来培养有力和稳定的觉知。

我们在禅坐中清楚知道出入的呼吸，与此同时念“佛陀”观照自己的心，直到默念慢慢的消失，心止下来。有时我们会感觉到念专注在身体的一点，比如在鼻尖。这时心平静稳固在三摩地中。

三摩地的意思是“专注”或“专注的知觉”。能够证入正定的修行方法称作奢摩他业处，这是指能引导心进入全然静止的善巧方便，念“佛陀”、“达摩”、“僧伽”等咒语，修安般念或思维死亡等，全部都是奢摩他法门。用奢摩他法门锻炼心，那么不论是行是住是坐是卧，心都会处于殊胜的三摩地宁静中。

毗婆舍那业处是指能引发正知见了解实相的禅修法门。那么，这内观知见要怎么生起呢？当心处于恰到好处的平静祥和时，我们就利用这个宁静来修习基本的观，即观察这具被心执着为“我”或“我所”的色身。

这个执取是新一期生命的因，是生、老、死、伤心、悲痛、沮丧、哀悼、痛苦的根源。心执取身体的话，便认为这具色身是我们自己或为我们所拥有。有了“我们”、“他们”，就有渴望和嗔恨，引发以新的“有”和“生”（**注4**）为始的缘起流转，苦亦伴随着生起。就是这个苦带来新一期的“有”和“生”，制造执取、渴爱、烦恼以及无明——根本的无知。这就是缘起法，十二因缘由于烦恼的因缘而辗转开展的过程。不过，当我们培养戒定慧之际——到来这里就是决心持戒、精进修念和定、用功修慧——我们就踏上了圣道。

听闻佛法时，我们也可以配合念“佛陀”专注在出入息上，培养对呼吸感受的觉知。以修止来说，这也是同时在修戒定慧。心平静下来了，我们可以思维这具色身，这具我们总是执着为“我”、“我的”的

注4： 有和生，有(bhava)是有情生命之存在；生(j ā ti)是指出生。

身体到底是什么。刚受孕时色身像什么？在母胎中色身像什么？刚出世时它又像什么？它怎么生长，依靠什么活下来？要是没有食物、水、氧气或者阳光，身体的四大将无法维系下去，这具我们执着为“我”的身体最终必然随着因缘分崩析。

如果我们这样思维，智慧会生起来：为什么我们不能够控制一直以来执着为“我”或“我的”的身体？为什么尽管我们不愿意，身体还是会老，会病，会死？为什么我们不希望老病死，然而这些情况还是发生？智慧会生起来，了解到这是自然的事，法尔如此。如此明了，心就会从执取中抽离，也就是从“我”和“我所”的感觉中解脱开来。假使这具身体真的是我们的，那么我们就可以主宰它，命令它远离我们所不期望的老病死，然而实际情况并非如此，这具肉体跟着因缘的自然法则运作，不由我们作主。

戒是经由约束言行举止，提起和保持觉知以及智慧而彰显。心稳稳专注于定中，躁动、嗔恚、憎恶、昏沉、掉举和疑等障碍不起。心此时远离这些禅障，保持内在的宁静祥和，这是定的显现。

我们接着用这个定力观察身体，从四大或蕴的角度来分析。你们自己调查这具躯体，观察外在的身体，即别人的身体，观察内在的身体或“身体内的身体”（**注5**），也就是我们坐在这里的身体。长着指甲、牙齿，包裹在皮肤下的身体，里边有什么？我们一定要调查看里面有什么，把它的成分分析成四大和蕴，让心看出真相，引发内观智慧，这是修习心的智慧。持续如此修习智慧，定的力量会退散，这时我们就必须回去修止，无论行住坐卧都专注于奢摩他业处，不管思想或情绪如何，都保持观照守护我们的心，致力恢复念和定，加强它们的力量。

闯进我们意识的东西是色、声、香、味、触和法，假使心散漫，就会追逐这些感官对象，带来“有”和“生”，快乐和痛苦。这类“有”

注5：身体内的身体，是指感觉到身体和感官接触在“里面”，换句话说，身体和感官接触在内在的觉知中被体验到。

和“生”数量多得数不清，生命有各种各样的形态，从生至死、死至生不断流转，有时是人，有时是恶道众生，有时——随着智慧的增长——是天，如果心处于定，甚至生为梵天。

所以，我们一定要努力锻炼自己，坚忍面对感官接触以及由这些接触生起的情绪。要是我们允许感官接触控制心，定将没有力，智慧也无就从生起。戒——善行、纪律——是修行中重要的一环，需要我们小心护持，戒包含威仪、身语的内敛，还有耐心容忍。

耐心和忍辱的功德是圣贤的品德和珍宝，我们被愤怒、憎恨等情绪控制时，可以下决心修耐心和忍辱，不受这些心绪摆布。我们能够耐心忍受和约束感觉的话，就是在修“律仪法”。耐心地克制情绪和心境意味着我们知道怎么观察，以便出离和舍弃心中的贪欲、嗔恨、愤怒和敌意。我们通过布施自己的东西利益别人，以此生起出离和自我牺牲的心。除此之外，我们也要诚心诚意发愿修善行功德。

生而为人而且能听闻佛法是非常稀有难得的事！佛陀曾经用一个比喻来说明人身之难得：在大海深处有一只盲龟，每一百年才浮出水面一次，海中有一个竹圈，随风四处漂流，要得到人身，比这只盲龟在浮上海面探头时刚好伸进竹圈里，还要困难多！

在这个时代，大多数的人被称为“人”，只不过是因有人的外形罢了，在心灵层次，他们还说不上是完善健全的人。心灵要提升成为完人非常困难，因为六尘之风从来没有停息过，我们的心被色声香味触法吹得东摇西摆。心不静，戒必然散漫，定也就无从生起。所以，我们可以往内观自心，问自己：“要活出我们的人性难吗？”

透过思维我们可以看到不持戒的危险，以及戒行和纪律带来的好处。持戒带来内在的快乐、平静和安全。巴利语把这些功德称作“b-hoga sappaya”，意思是“最殊胜的财富”，即内在心灵的财富。说到这里让我想起“以戒生善趣，以戒得财富”（注6）这两句偈颂。

我们好好克制自己的言行举止之后，就能看到戒有非常的意义，戒是珍贵的财富，可以把我们的从生死轮回中解脱开来，在我们所能拥有的东西中，它是最完美的。无论拥有世间的什么财富，都无法使我们从轮回之苦解脱，心越贪婪，愚痴、执取也越大，渴爱也越炽盛。这个渴爱会制造执取的陷阱，即使执取并不强烈，也难以将它摧毁。但是，假使我们发心持戒，就可以看到戒行带来的利益，我们会领悟到，克制、端正和优雅的身语意三业能带来现世和来世的快乐。所以说戒是最重要的内在财富，能让我们的心知法、见法、证涅槃，达到内心平静清凉的境界。

因此，我们一定要坚决好好训练自己的言行举止，调伏这颗心，让它处于良好的专注状态，当然，这需要修习之前解释过的业处，不管是哪个禅修法门都行。我们可以修死随念，思维生命的无常以及最终必定死去，不断省思“有生无不死”的事实，每当听到有谁去世或面临死亡时，我们都可以反观自己：我们迟早一定会死，绝对躲不了。

假设全球人口有五十亿，每年五千万人死亡，这样十年就减少五亿万人，要是没有婴儿出生，那么一百年之内——这些活着的五十亿人都将死亡——整个世界的人种将灭亡。

不过，由于有新的婴儿诞生，取代死去的人，令我们没有意识到死亡的事实。除非发生诸如跟水、风、火相关的重大自然灾害，导致许多人罹难，才会让我们感受到生命的脆弱，反思自己也一样，势必会死，逃不过这一劫。

如果由于修死随念、不净观还是其他法门导致心平静下来，那么就会洞见到——实际上，没有人死亡，我们当作是“人”的，其实只是根

注6：泰国佛教在家人受五戒时念诵的其中两句偈颂。整首偈颂是“此是五学处，以戒生善趣，以戒得财富，以戒至寂灭，故应清净戒”。

据因缘不断变化迁移的四大罢了。这时，清晰的内观生起来，洞见没有一个我、灵魂、人或生命，当中没有“我”或“你”。这展现的内观是非语言、非思辨的知觉，是依靠心之前修习止禅得专注而生起的智慧，称作毗婆舍那。

当心那么专注时，只要一生起对世俗（比如“自我”）的执着，在同一时刻，无我的内观也会生起，这就是所谓的毗婆舍那。我们体悟到把色身——我们自己的或别人的——认作是“我们”、“他们”、“这个生命”、“那个人”等，仅仅是世俗的语言施设，实际上并没有一个人或生命，没有自我，没有灵魂，没有我们、他们。这个觉悟是从内心生起的非语言觉知，清晰知道、见到法，再无一丝的疑惑。

继续修行下去，我们努力坐禅和经行直到心平静祥和，不论处于什么姿势，内心都平静和喜悦。在之前我们必须警惕自己修行，下苦功提起精力和努力，现在心平静下来，修行成了习惯有了动力，变成自动自发的行为，会把我们拖向经行道和蒲团。这时有觉知观照着我们的心，知识和理解自然会浮现。

守护自心的人能从魔王的罗网——诸苦——中解脱。以觉知观照我们的心，将能看到我们执着的对象，然后透过思维放下它们，看出所有感官对象都是无常、苦、无我，心就平静了。不过，在这个阶段还不能高枕无忧，心定在三摩地的平静祥和中，我们就必须回过来调查身体，观察这具成为执着真正根源的色身，我们必须发奋在这里把执取给拔除。

如果我们持续这样修行，智慧会生起来，使三摩地得以建立。这个三摩地反过来会辅助戒行，即纪律和节制的修行。我们称这个修行为戒定慧三学，可以扩充涵盖天人师、正等正觉佛陀所教导的八正道。

“佛陀”的意思是“觉悟真理者”，佛陀证悟之后，出于大悲心，没有独自安住于解脱之乐，而是慈心地入世度生，从阿若憍陈如尊

者——第一位声闻僧——开始，接引了无量无边的众生。这个法的证悟经由我们的修行导师隆波查传承下来，我相信只要大家按照他的教诫精进用功，在这一辈子中将得到平静和快乐。

在家人在生活中应该严格行善守戒，还有努力修习念、定、慧和正命。无论我们的工作或职务是什么，都应该以持咒（“佛陀”、“达摩”或“僧伽”）保持觉知，尽心尽力去做。我们来这里共修佛法，不管行住坐卧，进行任何活动的同时，都应该持续专注在“佛陀”上，这样修行，我们可以说内外兼修：处理外在的事务和平静内在的心。我们如此精进用功修心，圆满的人性就会在身心上彰显出来，成为有德行——内心善良高雅——的人，就像聚集在这里修行佛法的各位，这样的人一心修行佛法积集功德。

今天大家从各地的大城小镇跑来这里，所为何事？我们来这里追寻佛陀——“觉者”，或者换个说法，来这里是为了像佛陀那样，证得觉悟的心，唤醒我们的心。我们展现这“佛陀”或“清醒的觉知”时，就有戒层次的佛和布施层次的佛。

大家都知道世间财富多得是，也知道吝啬引人非议，假使没有好好利用，我们一息不来时，再多的财富也没有用。每个人生了下来必然会死，死时谁也无法带走累积的身家，不管是财富还是这具色身，到头来什么都带不去，要是我们没有把钱财用在行善、提升心灵或者利益社会的活动上，那么财富本身没有任何价值。相反，如果我们小心谨慎，拥有“佛陀”——清醒的觉知——那么，我们可以根据自己的能力，慷慨为他人，为社会、国家或者是不幸的人作出贡献，我们能布施与人，分享我们的欢乐。这样做将使我们布施和舍弃的善行圆满。

当慷慨行善成了心的自然习性，我们可以训练心自然安住在宁静和定当中。在训练心平静的过程中，有时仍然会躁动不安和疑惑，这很正常。面对这种情况我们可能会厌倦：“我是个修行人，为什么内心还是充满贪嗔痴？”这是正常的，因为我们的内心还没有“佛陀”——觉

悟——还依然受无明、渴爱和执取所蒙蔽。

所以，来到修行佛法我们就得舍弃无明、渴爱和执取，必须放下迷惑修习智慧，培养心安住于“佛陀”——清醒的觉知。有了“佛陀”心就不再迷惑，清明心拥有智慧，拥有智慧的心不再受苦。

“佛陀”的觉知从快乐、平静和慷慨的心开始。世尊的心圆满安住于“佛陀”，他教导我们要是发心追求寂静、光明的心，也就是说，发愿证悟真实、本来的心(original mind, 泰文จิตเดิมแท้)——心本来是纯净寂静的——那么我们就一定要精勤不懈禅修。

今天我们难得有机缘在此用功禅修，聆听巴蓬寺各分院的库巴阿姜(注7)和长老们开示，这是由于隆波查的缘故，他老人家让我们了解佛法、引导我们修行，库巴阿姜和长老们到来是为了忆念他老人家的慈悲恩惠。如今，我们在此修行隆波查所教导的佛法作为供养来思念他。

我们修行供养隆波查的同时，也是在为自己的利益，为更深邃的智慧和体悟而修行。我们必须好好用功磨砺自己，在坐禅行禅中培养耐心忍辱。为什么要磨砺自己？我们磨砺自己是为了证悟佛法，我们的导师——隆波查——告诉我们证悟佛法绝不简单，他的心还未觉醒成为“佛陀”，还没有能力教导僧俗二众之前，他是备尝艰辛，豁出性命修行才得以证得的。

我们必须专注持“佛陀”，培养持续的觉知，无论行住坐卧，工作、谈话、喝水、想东西都如是。现在，大家在聆听佛法时可以引导心趋向平静，不让它胡思乱想。

心平静下来之后，我们可以说有了戒定慧，能够了解佛陀教导的

注7：库巴阿姜(krooba ajahn)，在泰国森林佛教传统，库巴阿姜一般是指僧腊二十安居以上的大长老，有时也指已经证悟的老师。

佛法：身体是无常、苦、无我的，无我是指“没有真正的自我或灵魂”。我们称作“本体”或“自我”的色身，是由和人无关的元素组合而成，心受了无明的蒙蔽，才起分别心认为“这个身体是我，那个身体是你”。

我们在座的都需要呼吸、吃喝，所以大家没有分别，都由同样的四大——地水火风——组成。那么为何我们会去执取这些元素，认为四大是“我和你”？我们之所以会执取是因为愚痴，心缺乏智慧，结果愚痴就冒起来。为了要在心中培养智慧，我们必须有正念，同时努力小心节制我们的身语意，以便栽培三摩地。这样修行，我们是在修习念住，这是四念住的修行方式。

要培养念住，我们应当先观察身体还是感受、心或法？隆波查会回答说我们应该从第一念住，即身念住，专注于身体下手。保持觉知思维我们的色身非常重要，为什么呢？因为这具色身——执取的根源——粗重，容易观察。其他念住从观受开始，它们都是观身的延续，比如身体的感受和心的感受是互相关联的。

有时我们可以用念和慧观察身体，分别不同的元素以及四无色蕴（注8），例如受蕴，观察它们的生灭，直到领悟这些感受只不过是心理活动，不是我，不是灵魂、个人或生命，也不是“我们”或“他们”。

在某些状况下，心由于修行的缘故提升到更高的层次，我们能够洞见心本身的情况，获得内观。心受到喜恶、贪嗔痴主宰。有时我们可以辨识出心没有贪嗔痴这些烦恼，当心透过念和慧辨认出这些烦恼以及喜恶，它们会消逝。这显示出此时的观察重点是心念住。

无论如何，这并不表示我们有能力一直处于这个层次的观察，因为心的力量，即定慧的力量，会逐渐弱下来，使我们无法继续保持这个层

注8：四无色蕴：即受、想、行和识蕴。

次的观察。我们会退到受念住，然后，再弱下去就退到身念住。所以，我们必须以观身作为修行的基础。

修行初期，一定要竭尽全力看顾我们的心，保持善念、稳定和专注。我们可以往内观察：“我的心行怎么样？是善抑或是恶？心的念头和思想怎么样？这些念头和心行只是记忆和幻想吗？”不管什么名法生起，我们一定要加以观照、探究，如果内在的能量充沛，观察这些现象时智慧就会显现；内在能量弱下来的话，就审视身体。这就是我们需要下工夫去做的，这样精进用功将削弱执着，并且引发智慧，增长我们的道行。这样的修行称作“能量之道”或者“无畏之道”，令烦恼畏缩逃避。无论如何，千万不要偷懒，一旦松懈下来，烦恼就从这里介入控制。

在修行的道路上，我们务必努力好好摄心，而且要持之以恒，等修行稳定下来了，心就会提升到更高的层次。假使经行时心能够趣入相当宁静的状态，接下来坐禅这个定静将进一步深化。当我们在坐禅时可以保持平稳和持续的定，下座了这个定境将能持续提升扩展到日常生活的各种活动中，心会体验到更深沉的平静。

禅修会进展到一个阶段，通过探究可以洞见到身体只是四大，而且不净、令人厌恶。越深入洞见到身体的不净，心越美好光明；不净的内观越深细，快乐也同样越深细，随着这内在的快乐增长，无我的内观也越稳固。心把执取拔除，仿佛进入另一个不同的世界。这个经验可以称作领悟或体证法。

如此持之以恒坚韧不拔地锻炼我们的心，直到清澈的体悟现行。至此，我们就明白“佛无量；法无量；僧无量”（**注9**）的意思：佛世尊的功德无量；法的殊胜功德无量；佛世尊证悟的弟子——包括我们的导师隆波查——功德无量。

注9：这是南传佛教日常课诵〈蕴护卫偈〉中的偈颂。

我们的皈依和忆持尊贵的隆波查的同时，也在忆持僧伽和库巴阿姜们的功德。今天我们之所以聚集在这里共修，都是由于隆波查的功德和慈悲，他勇猛精进修行累积的善行、福德和波罗密，正是我们现在所要培养的。我们今天在这里忆念库巴阿姜们，他们的功德无可计量。

我们受的教育和对佛法的了解，都是由于库巴阿姜们的恩惠，他们慈悲的教导。当然，这是源自于佛世尊的大慈大悲和度化众生的大愿，激发他追求正觉，最后证得三藐三菩提才会有今天的一切。

今日的印度，在全国十多亿人口中，认为自己是虔诚佛教徒的占总数的不到百分之一，所以印度佛教徒的人口根本微不足道。然而，经由圣弟子们的慈悲弘扬，佛法流传到泰国来，不但奠定了这个国家的基础，也起了指导思想的作用，使我们得以依教奉行。

虽然佛世尊已经入灭了，但是他的遗教依然流传世间，所谓“见法者即见如来”。我们去印度旅游的话，可以看到许多圣迹：太子诞生在这儿；这边是佛世尊证悟的地方；这是鹿野苑中的仙人堕处，佛陀就在这里第一次说法开演《转法轮经》；佛陀在这个地点大般涅槃。参访这些圣迹我们内心会感受到喜悦和出离，充满善良的念头，心灵得到净化。不过，要是我们明白和证悟佛法，那么我们会在自己心中见到佛。我们要怎么才能见到佛？见到法？见到无常、苦、无我？要让这个智慧显现，心一定要平静。如何使心平静呢？静心需要一个基本的禅修业处，无论我们住哪里，泰国或其他地方，一定要修我们的心，修习基本业处，培养觉知，还有证得具备寻伺喜乐和心一境性的三摩地。

我们禅修的时候专注于咒语“佛陀”，知道出入的呼吸，慢慢的，呼吸微细下来，咒语也消失不见了，心安稳地融汇入三摩地中。此时内心不再念咒，只是安详、快乐，充满愉悦同时止于一境，心已经处于最初的三摩地中了。

心进入这个层次的定时处于平静的状态，远离一切障碍。现在我们可以用这个定力追求智慧，用它来修观，观到清晰无疑，也就是见法。

见到了法，就见到佛；见佛、见法、见僧是同时见的。修到这个地步，就对“见法者即见如来”这句话没有任何疑惑。

所以，让我们一起来好好修行，管好自己的言行举止，还有持戒、保持觉知、专注于禅定，奋力跟昏沉、嗔恚、敌意和疑作战。在修道路上，偶尔会遇到熬不过的困难，这时一定要坚忍不拔地面对，等修到有力量 and 精进了，不退缩的话最终必然会成功，只要细水长流地用功，肯定能得到平静。

大家想想看，我们还有多少年可以活，假设我们活到七十五岁，那么还剩下多少时间？如果我们现在是五十岁，那就只剩下二十五年罢了。二十五年并不长，日子一天一天过去，时间飞快流逝，我们的生命也一样，很快就来到尽头跟这个世界说再见。记住，生命是无常的，死亡是绝对无可避免的！

因此，大家锻炼这颗心的时候一定要坚忍、要持之以恒，持续警惕自己，不可稍有疏忽。我们可以提醒自己，由于隆波查的慈悲和恩惠，诚心参加这个法会的僧俗二众人数年年增加。另外，许多库巴阿姜——隆波查的弟子——从不同的地区到来这里礼敬老师的恩惠，同时也有许多各地的在家人前来禅修训练心。

所以，我们要提醒自己来这里的目的：学习佛法和修心。我们可以问自己：“我们要怎样学习佛法？佛法在哪里？”佛法就在这里，在我们这副身心里，无论多深入探究佛法，真理就在这副身心里。

因此，我们修心使它平静，之后再观察身体，我们会洞见仅仅执取这具色身，就是贪嗔痴和执着的因。执取生起来了，渴爱和烦恼就随之显现，成为未来执着的因缘，并且导致新的“有”和“生”，连续不绝。

我们从世界各地前来这里，不管什么道路，水陆空的各种途径，都离不开在这个世间，都是轮回流转之道，都在生死、死生的圈子里打转。最好的道路，是走向具足道的道路，即八支道品合而为一的圣道，

简单说，也就是戒定慧融合成一体，八正道是走出轮回的道路。

不要以为每天都有人跑来这个世界宣扬最好的圣道，它是我们的导师正等正觉佛陀，证悟了这个圣道而弘扬开来的，然后是隆波查——跟随着圣道修行而觉悟的圣僧——教导给我们知道。职是之故，我们必须依随他的榜样修行。隆波查详尽解释了佛法的修行，问题在于我们是否要步上这条道路，我们不照着修的话，心就继续受无明覆盖，造成身心皆受苦。

佛陀说过，要是我们从无始以来轮回生死每一期生命的尸骸都没有腐朽，那么这个世界将没有足够的空间来堆积这些骨头。我们应该好好思考这点，要是整个世界都不够地方存放一个人过去无量生死累积下来的尸骸，那么我们当踏上这个地球时，不论走到哪里都是踩在过去世的骨山上。

我们需要再想深一层，不管轮回有多长，我们都已经经历了数不清次数的生死，假如还是一如既往停滞在无明状态，那么不知道还要流转多少年、多少世，才有足够的智慧止息轮回。我们在这辈子得到人身，又有机缘接触佛法，要把握机会努力禅修，免得把珍贵美好的人身和听闻佛法的殊胜因缘白白浪费了。在泰国，佛教整个完整无缺的保存下来，因此我们必须好好用功体验佛法。不要把修行当儿戏！发愿不坚固，不诚心诚意修行，将见不到法、证不到实相。

修行要培养觉支，也就是菩提分，就必须有欲、勤、心和观这四神足（**注10**）。除了四神足，菩提分还包括了四念住、八正道、五根、五力等。这些道品统称为觉支，详细分类的话相当复杂，不管怎么样，当这些道品同时汇集在心中的时候，它们的功用纯粹就是知道：“我有觉知

注10：四神足分别是：欲神足；勤神足；心神足和观神足。欲(chanda)是指善的欲望，想要证得、成就，圆满；勤(viriya)是要达到善欲目标的努力；心(citta)是一心专注的愿力；观(vimamsā)是思维观察达到这个方法。

吗？当下我的心在哪里？现在心在想些什么？心在打妄想或者耽溺在白日梦吗？心处于怎么样的状态？”我们可以观照自己的心，问自己应该把谁当作心的善知识和老师。答案是把“知者”——清醒的觉知——当作这颗蒙昧心的善知识和老师。

倘若没有清醒的觉知引导我们的心，它就奔驰不停，制造没完没了的“有”、“生”和苦。有人说，以觉知密切观照心的话，心就不会像个被遗弃的孤儿，没有人照顾，又没有能力照顾自己。心就像这个无助的小孩，没有人监督就天马行空地胡思乱想，充满疑惑，迷失在我人见中，总是感觉到自己和他人真实不虚。这是无明，我们自己和别人都无我，仅仅是由四大组合而成罢了。

在座的骷髅，也就是在座的各位，大家都一样还是不一样？我们可以问问自己，这里的每一副骷髅“是男抑或是女？”都不是！它们只是自然的元素法尔如此的存在着。这具色身外面包装着头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤；里面呢？我们可以往内观察“身体内的身体”，看看包装在里面的的是什么。

当我们的眼睛接触到色尘时，愚痴和执着随之生起，我们认为漂亮和吸引人，结果带来渴爱和嗔恨。问题的根源是什么呢？根源是无明覆盖了我们的心，使它看不见真相。佛陀宣称法是初善中善后亦善：初善是戒；中善是定，假使要生起正知见，就必须修专注一心；后善是智慧，培养智慧并圆满它。

现在我们已经有好的福报和功德，所以应当勇猛精进在这一生中证悟佛法，把法带入心中让它安住其内。作为僧团中一员的比丘，佛陀称我们为沙门，所谓沙门是坚忍、安贫简朴、少欲知足的人，是为了知道世间真理，证悟世间真理，别无所求而修心的人。

无论圆满觉悟的佛陀是否出现世间，一切事物的本质都是无常、苦、无我。虽然已经知道这个实相，但是假如我们的心没有智慧，愚痴和执着会覆盖着真相使我们看不见，心有了智慧就能看到真相。

我们都知道身体是无常、苦、无我，这具色身没有实体或灵魂，不是个人、生命、“我”或“你”。身体本身有宣布说它是我们本身吗？头发、体毛、指甲、牙齿或皮肤有这样宣布吗？骨头还是身体的其他部分有没有说过是我们的本体或是我们本身吗？我们可以分解这具身体亲自看看，比如说骷髅，由全身各处，像是头、手、臂、大腿、脚、胸腔等部位的骨骼组成，我们可以按照部位一块一块把身体的骨头排列出来，有哪块骨头宣称是我们吗？——一块也没有！

我们分析身体看到当中没有我之际，心变得平静，这时就清晰体验到身体只是四大法尔如此的存在，没有人、生命、自我、灵魂、或“你”、“我”。如此观察，心将不再执着身体，同时洞见身是一物、心是另一物的内观智慧会生起。

有了这个体验，知见生起来了，但是现在我们不再执取这个智慧和内观，也就是说我们不再把智慧和内观当作我们的或是我们自己。在证得内观的同时我们放下内观，这样一次又一次，再三重复这个过程。假如能持续不断地修习，心将能发出实相知见的光辉，证悟这已经显发多时的佛法。佛世尊宣称如来只是说法者，如来说了什么呢？他说了这是无常、这是苦、这是无我。

当我们没有持戒，没有约束身语业的意愿时，心就陷入麻烦和混乱里头。我们内心一定要有戒，因为处在麻烦混乱的心永远不会满足，总是往外攀感官刺激，贪声逐色放纵欲望。没有戒的心永远不知足，永远填不满欲望的深渊。为什么会这样？因为心缺乏禅修来引导和锻炼。

据说要看到佛陀——知者、醒觉者、证悟者——的功德，我们一定要默念“佛陀”使心平静。心定下来平静了，心就从内在觉醒。心怎么从内在觉醒呢？心觉醒了是指它平静，贪嗔痴无法渗透。处于这个平静的境界，心彻底满足，不再兴趣外境。无论行住坐卧、进行什么活动，吃饭、来去、念诵或禅修，我们都可以持续念“佛陀”。要是这样修行，觉知会专注稳定，“佛陀”和平静将稳固地扎根于内心，与心合一。

假使不这样修行，定力可能会退失散掉，令我们失去内在的清涼和安稳，变得恼乱、困惑和不安。心力为什么会弱下来？心力弱下来是因为心缺乏基本禅修业处的监督。我们必须锻炼心使之平静，然后保持这个不受五盖干扰的心境，千万不要退失道心。证得不受五盖干扰的平静之后，我们才知道心醒觉的珍贵，我们会看到修禅平静的意义，以及心发光、不受五盖干扰障碍的意义，这些意义变得显而易见。此时，禅修的诚心会增长，有信心保持成片的觉知，精进和坚忍也能持续不间断。

刚才说的是我们伟大的导师隆波查教导的修行原则和方法，大家一起用功把他的教导付诸实践吧！实践隆波的教导是对法的恭敬，能长养智慧，有了智慧我们可以分析身心，分别各种元素、蕴、六根等等。修行进步了，智慧会开发，念会增长，心就能不起憎恶。我们就能越来越深入身心，看得更清楚微细，内观也愈来愈深入。这是舍弃贪嗔痴的法门，如此修下去我们便能清晰了解心一切内在、外在的障碍。

当心汇合各道品成为具足道，就解脱于贪嗔痴。开始时是一向解脱 (*tadaṅga vimutti*)，意思是用内观暂时克服这些烦恼。继续修行下去，具足道摧毁了萨伽耶见（我见）、疑和戒禁取这三种烦恼，也即是摧毁了束缚心的结使^{注11}，这时就永远断除烦恼 (*samucchedapahāna vimutti*)。

所以，让我们从基础做起，然后一步一步往上，直至贪嗔痴淡化、消亡。修到这个地步，知见会展现，心彻底转化成“佛陀”清醒的觉知，真正的寂静随着贪嗔痴的熄灭而现前。

我们来这里修行佛法作为供养，来表达我们的诚心和感恩。我们忆念佛陀的无量功德：佛是天人师、知者、证悟者、醒觉者、世尊，佛陀圆满的阐发和弘扬佛法使人悟入成为声闻僧；法的功德：佛陀开演的

注11：结使即烦恼，这里是指萨伽耶见（我见）、疑和戒禁取，这三种烦恼是生死流转的关键束缚，断除了就证须陀洹果。

正法无上珍贵；僧的功德：课诵中我们念“僧无量”——僧伽的功德无量，在这里我们可以专门忆念备受大家恭敬尊重的菩提智长老（**注12**）。

最后，以此恭敬礼拜佛法僧三宝的功德，愿我们长养诸功德；愿我们在工作和修道上没有障碍，进步成功；愿我们生生世世得值佛法，直至我们的心以智慧证得实相，体悟寂静。



注12：菩提智长老(Phra Bodhiñāṇa Thera)是阿姜查的僧衍。



第四章

死 随 念



死随念 —— 把死亡挂在心头

一九八四年十一月，阿姜阿南离开修心园^(注1)前往罗勇府修行，并在那里——即今日的玛江寺^(注2)——常住下来直到现在。

注1：修心园(Cittabhavanaram)，本名法克朗寺(Wat Fakram)，是巴蓬寺的分院，创建于一九八〇年。寺院位于巴吞他尼府的南律胶(Lamlukka, Patum Thani)，在曼谷市郊，因此是森林佛教城市里的道场。

注2：玛江寺(Wat Marp Jan)，“玛江”的字面意思是月光山，位于罗勇府直辖县(Amphur Mueang, Rayong)，是阿姜阿南一九八四年开创的森林佛教道场，遵照佛陀制定的法与律修行，秉承阿姜查的教导，维系简朴、宁静、和谐的宗风。

离别前阿姜阿南给予佛法开示，和盘托出自己修道的历程以供养修心园多年来护持他的与会大众。下面是经过删节的开示内容：

今天承蒙阿姜毗呀尊者（**注3**）以及各位同参的厚爱，让我有这个因缘分享佛法的修行，作为大家禅修的心灵资粮。

现在请各位好好摄心，专注在出入息上让心定下来，静思知足和自在，让呼吸顺畅轻松。

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者；

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者；

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者；

顶礼佛、法、僧。

今天大家有缘相聚一堂，是由于对佛世尊教导的法以及禅修有兴趣，所以，这是一个很好的机会告诉大家我个人修行的实际经历。大家能活到今日，又能聚在一起，实在稀有难得，现在正好可以跟大家讲一些话。说不定明年或者多几年，我们就没有机缘相聚见面了，到时有些人或许不在了，有的去其他地方，有的年纪大了不方便过来，还有的过世了。因此佛陀教我们生命是无常的，死亡是肯定的。大家肯定会死，我们生命的终点是死亡，要是能预见到生命无常的危险，我们将不会放逸。

佛陀说“无逸不死道，放逸趣死路”（**注4**），不放逸是趋向不死的道路。放逸的人已经死了，这种人虽然还活着，还能坐、能站能走，但

注3：阿姜毗呀尊者(Venerable Ajahn Piak)生于一九四八年，一九七六年依止阿姜查出家。他跟阿姜阿南还有阿姜旦是非常要好的同修，在阿姜查晚年才到来巴蓬寺。他们都是大学毕业，有学问，修行有成就，被圈子里的人形容为巴蓬寺三虎。目前阿姜毗呀是修心园住持。

注4：《南传法句经·二一》。

是被称作死人，因为他们的戒、美德、福德等善行都已经死了。不过，在座的各位努力关心和专注修行佛法，下功夫修行，把心变得光明、清净、纯洁，可以说是“不放逸”的人。所以，死亡可以是佛法的源头活水，佛陀告诉我们念兹在兹思维死亡的人将精勤向实相，忆念身体的无常、苦和无我。单单是死亡这个课题，就足以成为我们基本的禅修业处，修行的基础，大家不要小看！

要是我们经常修死随念——把思维死亡作为禅修业处——一心对生命的无常和死亡的必然将变得战战兢兢。我们迟早要死，我们生命的结局是死亡：有些胎死腹中；有些才几个月或者几岁大就夭折；有的十岁二十岁早殇；这些我们自己可以观察。所以说人的寿命长短没有一定，有些年纪轻轻就死有些则老了才死。如果这样思维死亡，我们可以看到，不管一个人多有权势、财富，名声地位多显著，不论是王子或者贫民、乞丐或富翁，乃至伟大非凡的国王，全都逃不过一死。

即使是我们的正等正觉佛陀——大丈夫（**注5**）、无上士，众生皈依处，智慧功德圆满，具备大悲心，戒行圆满无暇——他的肉身也同样为死亡摧毁。那么我们这些没有佛陀智慧、清净、大雄大力的凡夫，能不能不死，避过死亡的危险？能不能不跟所爱的、喜欢的别离？我自己免不了一死，不死是超出任何人能力的，我认为自身的性命无常，肯定会死。说到底，世界上每一个人都面对同样的绝地，没有人躲得过，死亡迟早会降临，把我们跟所爱的、珍惜的一切分离。

我们的财富都是辛辛苦苦赚来的，有些人累积了巨额的财富却不敢花用，有的成了守财奴，沉迷在财富中。一息不来时，这些家产和金钱什么也帮不上。为什么我们会这样做？因为我们就好像火灾时在花园里玩耍的小孩，看不到危险迫临，我们大部分都像这些小孩子那样快乐嬉戏，没有意识到大难临头，没有觉察到危机一步一步迫近，老病死一分

注5：大丈夫(Mah ā purisa)又译作大人，指心解脱者。《相应部》经典五，〈念处相应〉。元亨寺南传大藏经，第17册，342页。

一秒无情地吞噬我们，末了，死亡降临把我们跟肉身分隔开来。其实，死亡不止隔开了我们的身体，还隔开我们的孩子、配偶、父母、亲戚，死亡夺走了我们心头爱，把我们跟所有的这一切隔绝。死亡怎么可能夺走这些东西？因为这一切都不受我们掌控，死亡造成的隔绝是自然的法则，死亡的法则自然的力量。

听了佛陀的开示，阿若憍陈如尊者悟到一切自然生起灭去而见法。这里“一切”的意思是“所有的存在”，凡是受无常、苦、无我所局限的皆是，这当中没有自我、灵魂、个人、生命、“我”或“你”。阿若憍陈如尊者见到自己的身体无常、苦、无我，生灭不已，是个“没有存在的存在”。如果有人像尊者那样悟得这个自然的因缘，就是证得“法眼净”（注6），也就是说他如实看这具身体。能如实看世间，即是法眼的显现，是甚深的转化，心转凡入圣，从善人转成圣贤，从仅仅是一个“善人”转成圣者。

见到了法，唯有这个法使心转凡成圣。为什么心见到了法会变成圣贤呢？这是由于像阿若憍陈如尊者那么精进才如此。佛陀觉悟之前，尊者殷勤服侍菩萨六年，然而当他看到未来佛接受滋养的供养，认为菩萨将难以证得圣洁的境界，即离他而去。虽然尊者离开了菩萨，但是并没有把修行荒废。已经下了那么多工夫净化和圆满自己的心，他有信心，知道坚持如此修道，就有机会建立稳固的基础，他的道行是信心和清净的源头活水。

因此，我常鼓励大家参透死亡这个课题，把死亡当作基本业处善巧地思维能得到许多利益，焦虑、担心，世间的挂碍等统统自然而然消除。有鉴于此，我们应该精进禅修，努力通达观察死亡，尽量熟悉这个法门，以坚定的愿力观察以期有所成就。

注6：法眼净，又作净法眼、清净法眼，指能观见真理等诸法而无障碍、疑惑。

修行死随念，有时候心会突然生起一阵出离感，洞见生命的无常，自己一定会死，世间没有任何东西值得留恋，这时内心会感到沉重的悲伤。生起出离心显示我们死随念的修行正确无误。要是我们的心突然平静下来然后又再散乱，这是进入刹那定；要是修死随念时心进入更深层次的平静，生起出离心伴随着喜悦——出离心只是短暂生起，消失之后留下深彻的愉悦、平静和安祥——这显示心进入近行定，这个定“接近安止”，能维持一段长时间，身心轻盈空寂。

经常这样观死，自然能进入安止定，这称作“以慧修定”，也就是说，我们用心观无常、苦、无我，见到这具色身最终必然朽去。要练习死随念，必须先听闻这个业处的修法，修行时才能透过记忆指导实践。心入定时，会慢慢静止下来，从刹那定进入近行定，随着定功的纯熟，观死的技巧也跟着娴熟自如。

我自己修行的路子是以死随念作为禅修入门，二六时中皆念兹在兹忆持死亡，比如，有时我看到小孩玩足球，观察他们的欢乐、喜悦和欲望，然后反思：“我们的身体不会永远活着的，这些来玩乐消遣的人有没有意识到死亡正在迫近他们？我自己也不例外，随时随地都可能死去，搞不好现在就死掉，既然如此怎么还敢放逸玩乐？”

打开报纸看到讣告，说某某人过世了，什么时间在哪个寺院治丧，我就会省思，虽然这些人都是名流，有地位名声财富，仍然得面对死亡不幸，之前他们还活着呢，现在我也还好好活着，但是迟早也会跟他们一样死去。如此思维，心会平静下来，出离心会生起。这就是把死随念当作基本业处，精进修习。

我修行时持续用功修死随念，出家前四年都以死随念为基本禅修业处。第四个雨安居一开始，我修身念住，观察身体以便消除淫欲和对身体的染着。我内心检视身体，喜欢哪个部位或外貌就观察那里，我会把鼻子、耳朵拔下来，把眼睛挖出来，把嘴巴打烂。眼睛一接触外面的形色，不管是自己还是别人的身体，我都这样观察来砍除任何欲望。

在我第四个安居之后的年尾，我开始修不净观，观察身体不净、厌恶的本质。在乡下托钵时我努力注意供养者的手，当老年人供养食物进我的钵时，我观察他们皮肤的皱纹，在内心现起影像以便记住皮肤皱巴巴的样子。

我继续用功修不净观，不过一直修到开始进入第六个雨安居了都不理想，事缘剃度以来我内心深处就有这么一个信念：出家的前五年不应该深入不净观。我也不晓得为什么会有这样的想法，反正就是有这么一回事，结果这个信念障碍了不净观的修行。在第五个雨安居结束之后，我解除了这个思想上的限制，在第六个安居之前开始诚心修不净观，研究身体令人厌恶的层面，是在这个时候起我才认真下功夫观不净。

是我的老师指示我观皮肤的，他保证这样修观能使心解脱，熄灭所有的贪嗔痴。起初我对观身法门存疑，因为传统的三十二身分修行法过于繁复冗长，不知道哪个业处适合我的个性，哪个能熄灭贪嗔痴。

我半信半疑的修，直到就要进入第六个安居时，在禅坐中出现了禅相，心才踏实下来。现起的禅相是皮肤，禅相中皮肤分解、裂开剥落。能现起这禅相是依靠老师的波罗密之故，透过他的帮助，我当时进入近行定，心变得柔软能接受影像，因而观到了禅相。

我因此对禅相和观皮肤有了信心，精进用功不再动摇，紧紧保持着禅相。我努力观察，使心专注，有时我会把皮从身体上剥下，露出下面的肉，这样心会出离，感受到深沉的冷静，并且变得静止下来。从定境出来之后，我就观皮肤，把皮肤变皱分解。

修观初期，摸索把心导向观察非常困难费力，心在三摩地中是合一的，没有念头生起，它静止不动，汇合于一处，在这个境界里没有二元对立，只是专注于一的觉知。透过定力，我会观皮肤，把皮肤从手、脚、嘴唇和脸上剥下来，再变成泥土。我把皮肤分裂成一小片一小片再变成泥土，转化成尘土。

起初我只能做到把皮化成土，无法再进一步细分。过后，心进步了定力更深细，就把皮变成土，再把土粉碎化成空。观的过程是从皮到土，从尘土到尘埃，再分解成所谓的空。观到这个地步我看到皮肤不存在，开始时皮肤存在，然后变成土，再后来变成空无。心悟到皮肤是无我、没有灵魂、不是我，仅仅是空。

心悟到皮肤是空之际，喜悦生起，身心暂时分离，觉知到心不再联系身体，与身体隔断，不再执着这具色身。这就是道(magga)，熄灭贪嗔痴之道。一旦如此见道贪嗔痴开始消退，这个道的体验能把烦恼摧毁，使心醒觉过来变得活力充沛。

过去还没有观身以前，我们只是听老师说心合一，现在我们亲自体验到，“嘿！他们说的就是这回事！”心亲见实相，如实照见色身，不再有任何疑惑，这就是道！进入“法之流”的道变得清晰。

无论如何，此时心才刚开始认出道，还没有改变，这个道的体验只足够让我看到正确的道路。我这样修行，深彻的喜悦和满足感生起，我可以放下身体，而且大信心生起：“这是过去修行者必经之道！修行有所成就者都走过这个路子！”我绝对肯定这是解脱苦之道，虽然只是获得修道的知识，但已经感到巨大的鼓舞。

我用功不懈，持续连绵不绝地观皮肤。无论什么时候遇到人我都保持缄默，顾好自己的修行，保持心平静专注。修行时努力克制自己的说话这点非常重要，我是个多嘴的人，所以在第六个雨安居当中我尝试禁语。这段期间我尽量少说话，话讲太多了就无法保持专注，心会散掉，坐禅时就无法定下来，所以我克制自己的说话。老师督促我们少说少睡少吃，要是看不到放纵的害处，修行就障碍重重。我在第六个雨安居看到放纵的害处，所以克制自己的讲话，尽量禁语。话说少了心就自制、收摄，定也更加稳固，所以说戒是定生起的因缘。

三摩地变得越来越稳固之后，我观皮肤是界——基本的元素——把

它分解化空。在很短的时间之内，我就纯熟于放下身体的技巧，把身体看作无我、无常、苦。我越深入如此观察事物，善巧方便和了解也随着愈来愈深入。老师鞭策我勇猛修行贯通修观的方法，即把观察分析练习得炉火纯青。

我如此用功到安居结束，不过期间有时候会厌倦观皮肤，我就改去观其他业处，比如骨头，等心平和了再回来继续观皮肤。

一九八一年十二月二十八日，我坐着禅修时心从定中出来，我就开始观皮肤，把嘴唇的皮剥下来，当皮掉到地面上的同时，心悟到皮不是我……

仅仅是洞见皮肤就能透彻整个色身，因为都是同样的性质，都是由同样的元素组成，无论清晰洞见哪个元素，就同样洞见整具身体并使贪嗔痴烦恼不断消退。

体验到这点，我对佛法僧的信心大增……面对任何冒出来的思绪或者心境，心都稳如泰山，有无比的信心。假设有人命令我杀一只动物：“如果你不杀死它，我就杀了你！”由于心已经清晰见到身体是无常、苦、无我，因此已经有了定见，它自有定夺：“我不再造作不善行、不再作恶！”造恶、不善业导致堕入悲惨恶道的道路已经封闭了。怎么封闭的？是这颗心把它封闭，这是自然发生的，因为戒已经进入心里面，安住在心里面。

十二月二十八日之前，我的戒行只是外在的形式，用戒条来规范身语，然而这一天……持戒变成内在的心行，心由内在规范，无需藉外在的戒条就能分别对错，比如，我偶尔会做错事，宁静平和的心会知道这个行为是不善的。心已经证得平等、安稳，所以我总是走在正道上，一步一步持续地舍弃恶行……

从此以往，我的禅修平坦顺当，不再有艰险阻碍，对于整个修道之途亦了然于胸。我继续用功检视这具色身，观察组成皮肤最根本的

元素，我通过定力专注身体，把这些元素分解消除，直到把身体看成无我。

禅修过程中偶尔会对观察的对象厌倦，这时我就改变所缘，比如，要是观手上的皮观到闷了，我就改观胸或头的皮，或者皮混合着血，再把它分解消除，揭露它没有实体的本质。我修观时在技巧上需要灵活自如，当然，这些都是很个人的，毕竟每个人都不一样。有时一直观同一个禅修所缘，就像只是吃一种食物一样，心会变得迟钝和郁闷，不想工作，这时我会反省检讨，心郁闷了，我就得灵活改变调整禅修，使心可以洞见身体无我。

我持续修行到接近一九八二年九月，心开始沉浸于四梵住深彻的满足感。很简单，我就是喜欢修慈悲喜舍，不过这次梵住的体验跟以往不同，过去虽然心安住在这些境界中，但是不像这次那么稳定和持续。进入九月，心修这些无量心时感到深彻的惬意，与此同时，我的观身法门改成观血。

在修道上有一点我努力下功夫的是密切节制语言、睡眠和根门。隆波查指导我们“无戏论行道” (*apaṇṇaka patipadā*)，即制伏根门不起喜恶，抖擞精神不贪睡，还有饮食知节量。我用心精进照着他的话做，尽量不说话，这点很重要，因为话多了心散乱，定就退失，没有了定内观也跟着失去。我如此勤奋修行到一九八二年年底。

一九八三年伊始，我对四梵住法门越来越娴熟，另一方面观身法门依然以皮为主。观身我继续下功夫专注一个业处，轮流观脚、头、胸、手、嘴唇和脸这几个部位的皮。除此之外，我也观女性身体的不净，专注深入肠、肾、肝和肺的内部。当然，不同的人有不同的禅修技巧，这里说的是我个人用来观身的窍门。

我的修行绵密成片没有中辍，我坚信持之以恒地用功最重要，我被迫放弃一切以便充分利用每一个机会每一个时段勇猛精进。我尝试观一切外境无我并将之消除，有时我会思维自己认为珍贵的东西，例如钻

石，钻石分解之后跟泥土没什么两样。在心眼里，我把钻石变成泥土，分解成土地，然后再看着土地怎么凝聚挤压变成钻石。我辛勤地探究以便切断对世间事物的喜爱。

每次观身，我都会把心对身体的染着消除，同时把执着身体时的喜悦也一并熄灭，使贪嗔痴的力量持续不断削弱。这个阶段，心沉浸于修行、愉悦、空寂和自在中，厌倦一扫而空，只是全心全意为解脱用功。偶尔，刚好看到漂亮的妇女，我的心眼会看到她的身体膨胀臃肿到裂开来，最后分解，同时也如实看到这具身体无我。

我修行至一九八三年六月靠近雨安居时，内心起了个愿望想全力以赴修行，一劳永逸地解决所有的问题，有种急迫感要加紧用过消灭内心贪嗔痴的力量。结果，我向阿姜毗呀和阿姜旦^{（注7）}请假去面村(Ban Mee)过雨安居。到了面村我开始诚心发奋用功，一天，心变得异常平静……

心从这个境界退出来之后，我去听隆波查关于“有”和“生”的开示录音。隆波指出无论执着什么，都会造成我们“有”的形态，以及接下来“生”的形态，然后这些将成为苦的因。

当时我没有参与早晚课诵这项寺院作息，因为内心不想念诵，只想一心专精禅修。听了隆波查这番话，我反省自己心不安不自在的原因，正是这个不想念诵的欲望在作怪。于是心接受这个事实，愿意上早晚课，一反省到这里，仿佛有什么从心中脱落或者从心分离出去，一时深彻的喜悦涌现，心感到轻盈、自由、没有负担。

当天我整个陶醉在愉悦中，到了凌晨一点，尽管没有睡觉，心依然

注7：阿姜旦(Ajahn Akaradet Dtun Tiracitto)，一九五五年在大城府出生，读书时已生起强烈的出离心，于一九七八年跟随阿姜查出家。阿姜旦跟阿姜阿南还有阿姜毗呀尊者是非常要好的同修，在阿姜查晚年才到来巴蓬寺。他们都是大学毕业，有学问，修行有成就，被圈子里的人形容为巴蓬寺三虎。目前阿姜旦是本雅瓦寺(Wat Boonyawad)住持。

清醒无比……这个修行的成果一直保持至今。那时心变得静止、安详、觉知，修行提升到另一个层次的自由境界。

一九八三年六月二十日之后心开始感到贪嗔痴烦恼减轻。跟往常比较，从十二月二十八日到六月二十日这段期间心自在多了，感到深深的满足，无忧无虑，修行也缓慢但稳定地进步，变得越来越容易、全面。

那年十月杪，我继续观身，把身体观成元素。有一次，我没有像平时一般观皮肤，心透入骨头，观骨头分解成无我，从此，我重复观身体是地风火水四大组合的体验，在我详尽和深入的观察中，身体被看作是生灭的元素，没有我存在。

把身体观成“界”之后，它会分解成不同的成分：微细的尘埃、水流、气流或漩涡、火焰。随着观察从粗转细，愈来愈深入，这些元素消散分解，直到身体变成极微，然后消失掉，悉数归于无我。

要把身体观成元素，消除认为身体为我的染着并且证得无我，行者必须证得三禅，有乐的力量才做得到。在三禅的宁静中，喜禅支已经被舍下，剩下乐和舍禅支，心从三禅的定中出来，再修观就有力量摧毁把元素当作是我的邪见。如果没有达到三禅而修观，将无法摧毁把元素当作是我的染着，这是由于污染根深蒂固，需要同样深厚的定力才能将它熄灭。所以，修观要透彻，必须配合深定。

我反复观察对元素的执着直到一九八四年一月初，之后转向观察储藏记忆里的心理影像和认知，比如，眼睛看到色相，想——记忆——会起注意然后储存起来，这些记忆和认知烙印在内心深处。我坐禅时它们会浮现显示出来，在观察中我会努力净化心不去喜恶这些记忆和认知。

当受扭曲和迷惑的认知生起，认为对象是美丽的，心就得面对这错误的认知，制造丑陋和不净的认知来削弱它。当时，我以为烦恼是从身体上眼耳鼻等五根那里生起来的，所以一接收到五尘输入，这五根就成了关注焦点，我认为把对五尘的执着消除，那么不管接收到色、声、香和

味，都不再有喜恶感。

坐禅时，内心会生起心理影像，心执着的东西会在内心显现出它们的影像。这些影像有的吸引人令人心动，有的诱惑、怂恿人，有时候会强烈地束缚心，令心产生迷恋。贪欲和烦恼狡猾地伪装成这些心理影像潜伏在心里面，用各种方法显露出来诱惑心，心对到这些心理影像时就会受吸引，执着它们。

心有了足够的力量，就转向观察身体。无论心理影像出现身体的哪个部分，我都会观察那个部分。例如，脸的样子浮现，我就观脸。我会观脸的感官，比如眼根，把眼根观成无我。观察这“身体内的身体”时，有一个显示执着的心理影像浮现在感官和对象之间，它看来像是神经那样白色的网状纤维体，这个“感官网”的每一丝纤维都不一样，会分解成无我。

我一接受到喜欢的对象生起执着，这个“感官网”就会在心中显现，我就观这些执着为无我。也就是说，这些心理影像一浮现，我就观影像中这些执着的身体部位（自己的身体或女性的身体），把它们分解，化成空无我。

我持续如此观察到二月尾，有时我会看到身体无我，粉碎散开。心里面有漂亮和不净的心理影像，不净的影像是我制造出来对治漂亮影像的，内心里，我建构了整套不净的认知来对治和纠正漂亮的记忆和认知。我把这些记忆和认知全部观为彻底的无我，无论是漂亮或不净，我不再迷恋这些记忆和认知，因为虽然它们是真的，存在心里面，但是它们的真相是无常、苦和无我。

我观这两种情况——漂亮和不净——为无我的时候，我知道不净观的修行已经成就，我不再受内心制造出来的漂亮认知影响，因为现在心可以用同等的不净认知来平衡它。最终，心变得勇猛充满信心。

虽然感官接触依然会生起微细的喜好，不过现在不必去分析这些外

在的形相，因为这些喜好太微细，无法这样观察。比如，当眼睛接触色相，微细的欲望会生起来，心会记下这个对象然后储存在记忆里，我坐禅的时候，这些记忆就浮现出来，心会制造不净的认知来对治它们。

所以，一九八四年二月期间，我不再需要调查外在事物，不必分析我外面的东西，只需努力保持念和定，心平静了就自然而然会摧毁误认漂亮的邪见。结果心越来越自由和自在。

二月二十日这天，我在坐禅时一个禅相浮现，由于前几天心已经平静了，所以当天心处于殊胜的状态。坐禅中一个人的影像浮现，心专注这个影像时，它开始旋转。心回过来专注我自己的身体，用这个旋转的影像来根除我见，当时我的眼睛是闭着的，我看到自己身体的影像像陀螺或龙卷风那样旋转。它在旋转时，我看到四大跟着一起旋转，接着合一，最后粉碎，散成碎片。心看到身体无我，证悟到这具色身不是自我。

接下来的四月，一天在禅坐时心入定然后变得彻底的空，此时呼吸和听觉都消失了，心微细异常，进入彻底的空。我从来没有过这种体验，心从这个境界退出来之后，身体看来彻底的空，心自然从身体分离，接着身体自行分解，这次的分解远比之前微细。

我看到一切都是彻底的空，树木、山脉、寺院，大殿——全部都是空的，虽然从世俗的观点而言这些东西不是“空”的，但是，心透过定的力量，清楚知道它们的本质是空的。透过稳固的定力，“知道”显现为慧，定和慧一起透过这样的方式带来成果。

有了这个空的体验，对法以及这具色身的本质的认识就更深入……由于心体验到这个境界，退出来之后，从开始修行至今不曾如此愉悦和满足过。心再一次变得更为精微、深邃。

以安止定的定力观无我之后，心有时可以保持在空的境界中六七天，要是禅者受迷惑或者不够警觉，他可能会停滞在这个境界中——只要这个境界不退——以为证得阿罗汉。我就看过一些人，误认这个空的

体验为阿罗汉果的……

我继续修下去，心变得实在不可思议。从禅修退出来之后，内观智慧连续生起洞见真实法(sabhāva dhamma)：有时，观察呼吸的出入，心会知道身体无我；有时，看到身体好像是一层锈，不断剥脱，当中没有一个我；另一些时候，智慧穿透身体每一层皮，从表皮到骨头，觉知从身体这一侧穿透到另一侧，观察了整十天，每一层都观成无我。

坐禅时，心专注皮肤，从最表层一层一层穿透进去，觉知仿佛一瞬间就穿过去，看到所有的细节，一直看到骨头，再穿透到外面去，把这具色身看成无我，这称作生起内观智慧洞见真实法。

由于定力的缘故，心把这些内观当作所缘，根除对身体的喜恶。根据各人的波罗密或过去的修行，这些生起的法，每个人观到的性质都不一样。内观智慧洞见真实法，只会让我们领悟身体无我，不是个人，没有灵魂。

我这样修到五月，虽然感官接触到外境还有喜恶，然而这些认知不再影响心了。这些认知依然像之前那样储存在心中，可是它们无常的本质已经被看透了。这些认知迅速生起灭去，跟它们同时生起的欲望，比如对漂亮的欲望，也跟着立刻灭去，对这些喜恶生起灭去的觉知是自动的。即使记忆还是像以前那样把这些认知烙印在内心深处，可是已经无法影响心，因此心勇猛不动摇。心宁静不动时，可以自行平衡这些喜恶的认知。

心平静的时候，智慧会浮现，有时把观身体把身体看成无我，有时则思维业力。我会看到一切众生皆是自身业力的继承者，皆必须承受业力的果报。也就是说，他们故意做什么的话，无论是善是恶，他们就是这些行为的主人，这个造作的业力不属于其他众生的，而且果报必然会成熟，不管众生体验到快乐还是痛苦，都是在承受着果报。如此观察，能启发心放下执着，舍弃对身体的迷恋，就这么多。

我持续这样修行至六月，证得洞见真实法的内观智慧，与此同时也

训练心观无我。有一天，那是隆波查诞辰的前夕，许多比丘和沙弥前来巴蓬寺顶礼隆波。傍晚时分，他们推着坐在轮椅上的隆波出来，这时我的心凝然寂静，于是就把眼睛闭起来。当我再次张开眼睛时，内观智慧洞见隆波以及坐在他周遭的人无常、苦、无我，我看到所有的人，包括我自己在内，本质都一样。然后心看到身体分解成无我。

从那时起，我对所有的感官经验感到深刻的厌倦，深深的出离一切感官经验，无论是色声香味或触。我想一劳永逸从这些东西中彻底解脱开来，心不愿再受这些感官经验束缚。我如此继续用功直到一九八四年六月尾。

我上面所说关于修行的一切，总结一句，可以说我精进用功，打下深厚的戒行基础。在家时我常修布施，我是这么想：“生命是不确定的，死亡是确定的，我必定会死，生命最后的归宿是死亡。既然死亡正在到来着，为何还要累积那么多财富？无论我计划储蓄或者靠自己努力成功赚到多少钱，生命依然无常，而且有时赚到的钱财甚至都没有用到。”

因此，我勤修布施，培养慷慨、奉献的品德，我定期把收入分发出去，直到有一天，我问自己，既然每个月大部分的薪水都布施出去，只留下一点点当作生活费，那何苦还要做工，我反省道：“我都把赚到的全布施出去，那还工作干嘛？倒不如去出家修道解脱。”

我勤于布施培养高尚的品德，行布施时，牺牲的心越来越强，自私、贪心受克制。最后，我的心不想再赚钱而发愿出家。世俗的人会说这是懦弱，是失败者；对真正修道的人来说，这种发心是“见到轮回生死的危险”（注8），看到说虽然善有善报，造恶下地狱，投生畜生、恶鬼、修罗道，但这一切终归是忧悲苦恼，唯有不再轮回才是办法。所以最好还是追求从苦中解脱，追求自由。

注8：佛教一般把“比丘”定义为“乞士”，阿姜查则提出将之定义为“见到轮回生死危险的人”更能彰显比丘的真正意义。

接下来我就要动身前往罗勇府了，大概会在那里常住下来。作为一介比丘，不准储蓄财物的沙门，除了分享佛法以及个人的禅修，我无以报答修心园各位信众的护持。你们这些善男信女每一位都尽心尽力护持这里的比丘和沙弥，要是我不真心修行，这个业债将还不了。

打从开始修行时我就意识这个债，看到诚心的在家众前来供养饮食、房舍、衣服、医药，我就惶恐不安，谨小慎微，因此我发奋用功让自己清净庄严、无愧于人，让护持我的信众得到祥和满足。看到修心园这里所有的信众那么虔诚，我随喜大家的功德和善愿。

最后，愿佛法僧三宝加持各位在座的，还有各位前来修心园做功德的，愿大家的心宁静、安详，深入三摩地，放大光明。愿各位诸恶莫作，众善奉行，自净其意，从苦中解脱，得佛法知见。







阿姜阿南简介

阿姜阿南一九五四年三月三十一日生于泰国中部北标府，俗名阿南禅音。他从小就经常跟随父母亲到寺院去诵经和礼拜僧人，每次看到佛像都感到非常自在、充满喜悦。读书时他是出名品学兼优的学生，毕业之后在暹罗水泥公司上班。他在工作期间虽然尽力把职责范围内的事做好，但内心越来越向往佛教的修行，并且住在公司附近的一间寺院。

工作当会计一年之后，他严格持八关斋戒，愈来愈用功禅修，对佛法的信心也不断增长。他每天早上都在供养出家众之后才上班，放工了就回寺院禅修。有一天，他证入深刻的内观，洞见一切现象的本质，处于未曾有的快乐境界中三天三夜。这次的体验令他确定这辈子要走修道的路子，并且作出出家的决定。

一九七五年七月三日，他依止阿姜查剃度出家，法名阿京恰诺(Akiñcano)，意思是无忧。接下来的四年，他精进禅修，同时融入出家僧团生活。他的禅修开始时起起落落，直至第四年才达到不退的境地。在这期间，他也担任阿姜查的私人助理，这个职务让他有机会亲近阿姜查，建立密切的师徒关系。

在阿姜查座下密集禅修之后，他允许到更偏远的地方用功。他在深山野岭和坟场居住，遭遇各种艰苦困难，有些是内在的，也有外在的，包括好几次险些死于严重的疟疾。面对这些磨难，他都以坚定的愿力克服，如此修行了几年。

一九八四年，有人供养一块位于罗勇府荒无人烟的地段给他建森林道场。他与另外两名比丘和一位沙弥就在这稠密的森林开山建寺，也即是今日的玛江寺（月光山寺）。

经过这么多年指导禅法，阿姜阿南身的名声流传越来越广，前来参学的僧人愈来愈多，寺院建设也逐渐扩大，显示他教化的影响日益深广。

目前阿姜阿南身负住持和老师角色，除了玛江寺，他也兼顾不断增加的海内外分院，接引僧俗二众。

追寻佛陀

阿姜阿南佛法修行开示

Seeking Buddho:

Teaching and Reflections by Ajahn Anan Akiñcano

作者: 阿姜阿南Ajahn Anan Akiñcano

英文翻译: Paññānando Bhikkhu

中文翻译: 捷平

中文审核: 永觉比丘

美术排版: Designlabour

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: 2015年10月

中文翻译版权所有©2015玛江寺

Chinese translation copyright © 2015 by Wat Marp Jan
Klaeng, Muang, Rayong 21160 Thailand.

版权所有 · 免费流通

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社

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 Bank: 8000978370 (Current account)

SWIFT CODE: CIBBMYKL

Due to limitation in manpower, we do not provide receipt to our donors. Please keep the bank-in slip/cheque deposit slip as a prove of donation. Kindly e-mail us (dmvpublications@gmail.com) your name and a photo of the bank-in slip/cheque deposit 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 Bank: 8000978370 (Current account)

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！

贊助功德芳名錄

傳承出版社成立的目的在于翻译与出版不同佛教禅修传承的教导,让这些教法得以广传,让更多人得到佛法的利益。傳承出版社成立于2011年。成立的缘起,源于发起人和身边的佛友发现,过去近十年,新的结缘禅修书籍逐渐减少,取而代之的是商业性质的出版物和不断的旧书翻印。有鉴于此,我们希望能够为传扬佛陀的教法出一份力,出版有素质禅修结缘书籍,以弥补佛教圈子中对于这类书籍的需求。

Like我们的面子书专页,以获取我们的最新消息:



dhammavamsapublications



已出版书籍

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
3. 舒服地修行——隆波颂汶禅修问答录
4. 道在茅坑中
5. 处处皆佛法——以觉知+智慧迎接每一刻
6. 交付与生命之流——阿姜苏美多谈直觉觉知
7. 阿姜查弘法系列（12册）修订版
8. 沙门
9. 只有觉知是不够的
10. 生活智慧生活禅
11. 寂静之道（书名暂译）
12. 烦恼熄灭——隆波连佛法开示录与传略（修订版）
13. 千万别小看烦恼，它们会嘲笑你！
14. 追寻佛陀——阿姜阿南佛法修行开示

新书预告（书名暂译）

1. 修行是个圆圈
2. 此是道，汝应修
3. 美琪乔

我们从听闻佛法和学习经典中知道无我，这是最初智慧。接着我们再进行进一步思维理解这个观点，接受无我的理论，但是在这个阶段我们依然还未亲自证悟到这个实相。当我们修止得三摩地，再以安详宁静的心来观察这个真相时，清明的内观就能显现。之前我们把这具身体当作是我，现在透过内观清楚看到情况并非如此，心就会放下对身体的执着，把贪嗔痴消除。

心要处于专一的境界，不动和平静才能深彻看透无我。假使没有禅那力量的摄持，而根据其他层次的定力观察无我，那么即使能得到内观，对无我的觉悟和舍弃的体验将不会深彻……定力越深，内观也越深。证得心一境性之后，退出来回到近行定，再以这个有禅那余力的近行定观察身体，我们将能清楚看到实相并且放下执着。

佛陀曾经指出，经由禅修和净化心灵得到内在力量的修行者，肯定会在七年或七个月乃至七日之内见法，证取道果。如果我们禅修证得一心然后再观身，肯定能见法，从具德凡夫转成圣贤。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS