



# 此是道 汝应修

迈向涅槃之道

阿姜旦 | 著



# 此是道，汝应修

## ——迈向涅槃之道

阿姜旦 | 著



传承出版社



礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉



# 目录





|         |    |
|---------|----|
| 修善持戒积功德 | 07 |
| 修习四梵住   | 17 |
| 不落两边    | 41 |
| 此是道，汝应修 | 59 |
| 阿姜旦传略   | 72 |







# 修善持戒积功德

开示于二〇〇六年一月二日



佛陀教导四众弟子了解自然的本质：也就是我们的身体、别人的身体以及一切色法，皆现起、存在一段时间，然后灭去。佛陀教导我们应当如实知道事物的本质：根据自然的法则，任何东西一旦生起了必定会败坏灭去。

要如其本然地看待一切事物，我们必须以念和慧观察自己的身心，思维佛法，彻底熄灭内心的贪嗔痴烦恼。众生由于内心充满了贪嗔痴这些杂染而轮回不已受苦无量。

我们在这个世间要生而为人，并且遭遇佛法是非常稀有难得的事。虽然如此，世人还是等闲视之不当一回事，终日耽溺于色声香味触中，痴迷物质生活，没完没了地追求财富、名誉等等。其实，这一切在过往的无量生死中我们都已经经历过了。但是众生内心的烦恼永远不会厌倦，永远不会知足。我们遇到旧的事物，却把它们当新鲜，沉迷在物欲中，导致辗转轮回无有出期。人身难得，佛法难闻，我们有机缘值遇两者，实在太难能可贵了！

人道是最殊胜的，诸佛皆出人间，在人间清净自心觉悟成佛，大部分阿罗汉声闻弟子也在人间净化他们的心。所以，为什么我们得到了人身，却不在这一辈子精进用功清净我们的心呢？为什么看着光阴日夜流逝却白白虚度？我们的生命不断消逝，越来越短了。有自觉的人会发心止恶修善，

勤修戒定慧，步上通往熄灭烦恼，证悟涅槃之道。

每一位佛陀都教导戒定慧之道，戒定慧指引我们的心趋向清净，彻底熄灭贪嗔痴，也就是说，在内心证悟涅槃。

只要有因缘，我们就好好把握积极修善，培养内心的波罗密。有了正知见，我们会发心布施累积功德和波罗密。不过，在我们行善做好事时，不要有“失分”的行为延误我们清净这颗心。所谓“失分”是指障碍做善事的行为，比如，我们做缺德或者不合规矩的事，就是“失分”的行为，因为这些行为妨碍善功德的增长。违反道德或不守规矩的话，就会障碍我们的心修习戒定慧等善行，因为善与恶水火不相容。

每一位菩萨每一次投生转世都会重新发愿要成佛，菩萨生生世世都修善行净化内心，舍弃一切不善、恶或不道德的行为，直至他们的心纯一满净为止。

阿罗汉弟子们也为了超越苦——证得涅槃——而发愿修习波罗密。他们坚忍抗拒烦恼，因为知道不管哪类不善行或者是恶业，都会带来现世的苦以及来世的苦。同时，他们也行善持净戒，修习定慧累积资粮。他们的功德和波罗密随着修行逐渐增长，直到心变得坚强不动摇。他们以念和慧观察自己身体和情况，参透个中实相，领悟到一切众生的身体不过是暂时聚集在一起的一团地水火风——一旦出生了，每个

人都必然会老，会病，会死。有了生接着就必然有变化，变化至这具肉体最终分崩离析为止。

一切有为法或自然现象，一旦存在了就一定会变化，直到最后灭去，心无法命令它们违反这个定律，保持永恒不变。一旦你透彻了解这点，就不会再虚度人生，你会努力行善，累积波罗密，下工夫修习念和慧，以便如实看透自身的存在。

我们以念和慧观察内心生起的苦和烦恼，这些苦和烦恼都是由无明而来，并且产生贪嗔、喜恶。大家必须清楚知道，凡是不安的、不满的情绪都不好，一定要想办法避免或者减轻这个苦，进而灭尽内心的贪嗔痴。

所以，大家千万不要浪费生命，一定要刹那刹那地保持念慧观照自心，守护自心，用功消除内心所有的烦恼和有害的念头。我们的念头不是从树木、房子、汽车或者个人的财产里面生出来的，念头或者苦，都是从我们的内心生出来。要是错误的观念、邪见，思想就会受误导，这时假使没有念慧来克制思想，我们就会作出不善的、有害的言行举止。

由于烦恼从心生起，所以我们一定要保持念住守护这颗心，要耐心和坚持不懈地找出各种方法，以便不善的念头在内心生起同一刻，就观照和切断一起浮现的贪、嗔、喜、恶，不执取或放任这类不善心所。我们一定要知道怎么不造

作恶的身业和语业，以舍弃对情绪和念头的执着。如果有觉知观照，让心安住在当下，我们就能明智地应对任何杂染的情绪，知道这些情绪都是心的状态，生起了必然会灭去。

不过，万一我们的念和慧不够强，没有足够的力量和智慧来观照情绪烦恼消除它们，那么我们就得提起念住专注在禅修所缘上修止，以消除负面情绪。我们可以内心默念“佛陀、佛陀、佛陀……”，持续忆念佛陀或者佛法使心清凉，平静地安定下来。这样心就会静止专注，所有的念头，不管是善的还是恶的，这时就不会在心中浮现。

等心稳定下来有了敏锐的念，我们就以智慧继续观照和舍弃内心生起的任何烦恼，即使粗重的贪嗔烦恼浮现，念慧也能及时照见它们。当中等或微细的烦恼浮现，念慧会以善巧的方法观察这些情绪，逐渐摸透它们，看穿它们的真面目——无常、没有实体——从而放下对它们的执着。

所以，我们得下工夫专注行善持戒，同时不断累积波罗密。重要的是，不造恶业，不做缺德或不善的行为。要超越苦，带来真正的快乐，我们必须修心，要耐得住性子，真诚发愿遵循佛陀的教导，克制自己，凡是恶的、不道德的事都不可以做，相反的，要尽心尽意行善。

要得到真正的快乐，必须根据佛世尊的教导来修心。一旦养成了布施的习惯，我们可以进一步持五戒，如果心增长



变得有力，我们可以偶尔持八戒，甚至选择把八戒当作日常行持。

你们在闲暇的时候可尝试禅修培养三摩地。大部分人终日汲汲营营于工作职责，忙于照顾家庭，觉得分配不出时间修行。其实说没有时间修行是因为他们看不到禅修的利益和功用，结果反而沉迷在世间的欲乐中。

我们修禅定是为了培养强而有力的念和慧，以便能切断一切逼迫，根治内心的不安和苦恼。所以，大家应该锻炼心让它平静下来，每天花十或十五分钟，甚至更长的时间禅修，老实下工夫培养定力。我们是自己的皈依处，所以一定要精进自我训练自我磨砺。如果他们能训练大象和狗听话，



能驯服野马，为什么我们没有办法训练自己的心变善良？我们总以为心是自己的，然而一旦心受干扰或受压迫，为什么这时它只会往坏的方面想，只会投靠烦恼？为什么我们的心总是受苦恼之火煎熬？

所以，我们必须提升念和慧来消除内心的烦恼，找出能舍弃杂染、减轻和削弱杂染的方法。要做到这点，就必须训练这颗心——根据佛陀的教导来训练，因为佛道是净化心最殊胜的法门，能把众生的心清净至洁白无瑕。

今天是新年的第二天，时间就这么过去了，根据世俗的看法或社会的观念，刚过去的一年是“旧年”。旧年，还有这一年里的喜怒哀乐都过去了，大家不要再重蹈覆辙过去的

恶业，而是把过去所造的恶业当作教训。另一方面，凡是善的好的都应该去做，去培养。过去的已经过去，未来的还未到来，我们应当以念慧守护这颗心，安住在戒行和善业上。所以，每一天都要止恶修善，真的能做到这样，我们的心会清凉平静，得到真正的快乐。

凡是社会习俗或约定俗成的都是世间的概念或者施設，仅仅如此罢了。时光不停流逝，日子一天一天过去很快就一个月，一个月一个月过去很快就一年，现实就是如此。无论如何，“年”、“月”、“元旦”……这些都是假名和概念，不管称作什么，自然界的白天和夜晚还是一样，但是为了能有所改变，有所进步，我们的心赋予它们名称和意义。

所以我们从这个意义来看待新年：内心保持善境界，做好事和持戒。假使我们已经经常布施了，想进一步增长德行，那就一定要持戒。如果我们平常的言行举止已经符合戒行了，还要更上一层楼，可以修习禅定栽培念和慧；念和慧可以参透我们自己、别人的身体以及一切色法的实相——世间的一切生起了、维持存在，最后必定会坏灭。

当身体败坏时，我们的心会往高尚微妙的境界投生去呢，还是堕入低下、悲惨的境界？心有真正的皈依处吗？还是说我们只有房子、金钱和财产作为皈依？我们只能暂时依靠这些东西，一旦肉体分崩离析，心根本无法带走我们的财



产或者身体，唯有透过戒定慧修习的功德和善业随着我们的心离去。所以，努力在心中建立正知见以便修习波罗密，减少将来轮回的次数，以便最终在心中证得涅槃。

你们对佛陀殊胜的教法有信心，虽然平时不在本呀瓦寺，但却定期到来这里供僧。而且，你们平时只要有时间有机会，也到处去不同的寺院做供养。这是由于你们过去世修习布施延续到这辈子，不断累积波罗密，已经养成深厚的布施根性。可以说是你们宿世植积的因缘，过去诚心修行，使得这一世内心有正见。所以，你们的戒行功德还会不断增长。

在此，我愿诸佛的波罗密，诸法的殊胜功德，诸阿罗汉弟子的波罗密，僧伽过去现在乃至未来的功德，以及你们过去世累积至今的功德，愿以上的这些功德成为你们最恭敬的忆持对象，激发你们的道心继续修善，最终证得涅槃。

愿你们的功德使你们的生命成长、丰盛，如法的愿望都获得实现。

愿你们的修行生起佛法知见，证得涅槃。

愿一切如意。





# 修习四梵住

以下是阿姜旦二〇〇五年三月在澳洲指导在家人密集禅修的一场开示。

我们大家聚在这里为了在内心持戒修定慧，在当今的社会这个发心非常难得。当我们有了念慧，就能看到恶行和犯戒的危害；我们持五戒，在日常生活中时时谨慎不犯，就能看到持戒的好处。其实每个人的内心都有道德良知，同时也害怕和担心恶业带来的后果，所以说五戒是作为一个完整的人的品行，是人类最基本的德行，不持五戒可以说还不算真正的人。

当我们有了道德心，戒惧自己的行为时，我们的心就真正的升华了——变得像天人的心。这时如果我们想进一步提升，就应该修梵住，也即是四无量，来滋养我们的心。四无量是指慈悲喜舍这四种心行，是梵天【注1】的心所拥有的德行。

慈心是指对朋友以及所有的众生友爱仁慈，不想伤害或杀死他们。

悲心是当我们看到其他人、动物或任何有情生命受苦时生起的心行。假使我们有能力帮助他们，我们会根据自己念和慧的程度尽力给予协助，也就是说我们怀有仁爱的心态和意愿要互相帮助。

喜心的意思是如果我们看到别人快乐，自己也为他们感

---

注1：梵天在佛教中属于比较高层次的天。梵天的心非常微细，能入禅那的定境，因此是色界天的天人，其身体由纯净的光组成。

到欢喜，不但不妒忌或羡慕，反而随喜。这是因为现实中大家都希望得到快乐，所以当看到有人得到了快乐，我们为他们感到欣喜。

至于舍心，我们看到其他有情或动物受苦，遭遇困难而无法给予协助时，一定要把心安住在舍的境界中，对他们的情况既不高兴也不忧愁。

在日常生活中待人接物，我们可以根据情况修习慈悲喜舍四无量心。这些德行能滋养我们的心，带来持续的平静、快乐、清凉和定。这个平静和快乐又提供因缘，让我们的念和慧有能力清晰看到生命的苦患，进而找寻出路，透过修行来熄灭苦。

持五戒（人最基本的品行），怀有道德心和恐惧恶业的果报（天人的品行），拥有四梵住（梵天的心境），这些品德结合戒定慧的修行，能协助我们培养正见。能这样修行，当我们去世时，心将不会堕入低下悲惨的恶道，而是继续成长向善。这个修行让我们现世和来世都得到快乐和利益。

所以我劝你们全部人对持戒要有信心。

谁有问题的尽管发问。

**您说了很多关于意识（mind）的修行，也不时提及心（heart），请问在禅修和生命中心和意识怎么一起运作？**

其实两个词意思都一样，在巴利语中都是质多（citta）【注2】。我们两者混合着用，只是日常用语，有时用“心”有时用“意识”，事实上都是讲同样的东西。除非我们讨论心或者意识的内容，那么涵义就不同，否则心和意识是指同样的东西。

**请问您出家之后做过哪些研究，在这上面花了多少工夫？您会建议其他人做多少阅读和研究呢？**

打从一开始修行，我主要即是研究这副身心。说到阅读，我几乎不读书，也不鼓励做大量正规的佛学研究。这些都没有必要，禅修才是当务之急。要是你阅读是为了让心平静下来，那很好，例如，心烦躁时翻一翻与修道相应的书，这能帮助心平伏下来。然后，回去禅修。假使你做太多理论研究，那会成为禅修障碍：静坐时，心会想知道这是近行定抑或禅那，心尝试把当前的境界跟学习过的经典比较，这样做妨害内观，或障碍心进入更深的定境。

不过我鼓励阅读森林禅师的传记，读这些传记激励道心，也有教育性，让我们知道他们怎么修行，怎么过生活。



## 请问身念住有多重要？难道阿姜查不是教导“放下”吗？

通过观身以便能清晰地观心这点至关重要。有些人光重视阿姜查教导修行的后半段，忘记了他怎么教导如何下手起修。如果行者还未超越身体的执着，就不可能清晰地观心。心念住和法念住是阿那含的功课。在此之前观心和观法，只能观到皮毛。你有时会听人说“烦恼在心中，不在身体里面，所以应该观察的是心”，问题是唯有超越了对身体的执着才有能力观察清楚其他的四蕴。行者没有把色身观为四大、不净、三十二身分，将无法证得须陀洹果。即使是像隆波帖【注3】、阿姜摩诃布瓦【注4】那样拥有深厚波罗密的修行人，也得经过观身这一关才证悟。

有一点很重要是在传授比丘戒时，戒师一定要指导戒子五种根本业处：头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤。没有指导根本业处的话整个出家仪式就不如律。为何如此？因为佛

---

注3：隆波帖（1902-1994）是泰国当代森林佛教最重要的禅师之一。生于泰国东北部，早年在阿姜扫与阿姜曼的座下参学，后来在欣玛下寺(Wat Hin Mark Peng)安住下来修行并长期驻锡于此。隆波帖跟阿姜查、阿姜摩诃布瓦是亲密的同参道友。

注4：阿姜摩诃布瓦（1913-2011）是泰国当代最有影响力的高僧之一。早年跟随阿姜曼修行，后来在家乡创立邦塔寺。阿姜摩诃布瓦的教学宗风严峻，刚猛剧烈，喝叱责骂，富有摄受力，吸引了各地的修行者。许多泰国佛教森林系禅师都深受他的启发和影响。

世尊知道，没有教授根本业处，将导致戒子的梵行生活没有成果，说得明白些，就是他们在圣道上不能觉悟，不能证得道果涅槃。

### **在日常生活中保持念住，这样修行能有多深入？**

一整天持续觉知法尘是禅修非常重要的助缘，不过，是三摩地提供力量，使念巩固。要是我们一整天下来保持觉知，法尘一起就放下，那么当我们禅坐时，心比较容易进入深定。但是，这类放下的觉知就好像是修剪树枝：无论你怎么修剪，它们总是再长出来。要把树连根拔起，你必须把对身体的执着，把身体当作是“我”或“我所”的认同给切断。我实验过仅仅观察法尘一阵子：今天心对六尘起了染着，我会专注觉知这个染着，使喜欢的感觉消失。可是明天心又染着其它所缘，结果就这样没完没了。如果修身念住就能把问题解决。

**我向别人介绍身念住法门时，有些人说：“这只是其中一个能证悟的法门，其他法门也一样好。如果认为只有一个法门可以证果，那么眼界未免过于狭隘，阿姜查教导思维‘不执着’或者‘不确定’，比这广大开阔多了。”阿姜，请问您会怎么回应这种说法呢？**



如果我觉得某个人封闭不愿意受教，我不会多说什么。移走一座山比改变一个人的成见还要容易些，你花个二三十年可以慢慢把一座大山给炸平，一个人的知见则可以固执地坚持一辈子，乃至多生多世。那些说身念住是狭隘之道的人，自己陷入狭隘的思想中。事实上，身念住广大非常，修身念住引发的正观能带来大解脱！

根据我个人的经验以及观察其他人修行的成果，要证悟法——至少须陀洹——不全面深入切断对身体的认同是不可能的事。即使是像隆波贴和阿姜摩诃布瓦那样拥有深厚波罗密，从朝至暮保持微妙觉知的修行者，他们在证悟佛法之前也得回到身念住的修习。

还有，仅仅是修几次身念住是不够的。森林系伟大的导师们是无休无尽地观身的，修行成就则根据他们的波罗密和所下的工夫而定。只是觉知身体的姿势并不足够，你一定要锻炼自己成为不净观的高手，修不净观修得运用自如的人，一看到别人，特别是异性，立刻浮现不净的影像，以便对治任何随之生起的烦恼。

观身必须观到身体持续不断地分解，或者深刻观成无常，真正的内观才会生起。思维身体死亡也有可能证得佛道的初阶。真正通达了，从各方面看身念住都非常善巧微妙，绝对不会狭隘。阿姜曼尊者无论到什么地方，都安住在身念



住上让心轻盈自在。

许多累积了波罗密的僧人宣称他们的心持续轻盈光明，只有微细的烦恼，或者烦恼根本不起，另外对佛法也了若指掌。他们说看到一切生起灭去，因此不再执着任何事物——所以看不出为什么要观身。其实，这只是三摩地境界，他们卡在三摩地中，执着开悟、证悟佛法的自我形象。他们依然在轮回流转中，没有任何东西可以保障他们将来不堕恶道。烦恼非常狡猾、非常聪明。如果你看真正证悟者的修行，你会看到他们全都修身念住。

阿姜查自己也这么修，他也教不净观——特别是观察头发、体毛、指甲、牙齿和皮肤，或者把身体看作是具腐烂的



尸体——不过他通常是私下针对个人教导。跟其他森林禅师比较，他在公开弘法时不强调这些。我想这是他看到大部分人都还未准备好，仍然需要练习一般的念住作为修止前行，因此他教笼统的“放下”。但是说阿姜查没有教身念住是错误的。

心不定的话观身只能观个粗略。无论如何，开始时需要这样子修习来掌握这个法门，工夫用上了禅相将会现行。

### **我们什么时候应该观自己的身体，什么时候观其他人的身体？**

由于我们对自己的身体有诸多的执取，所以一开始时观

其他人的身体通常比较容易。无论如何，熟悉了观外境（例如看着真的骷髅来修或者把其他人看作骷髅），你可以返回来观自己的身体。万一你已经现起自己身体的禅相，那就不必观其他人的身体。内在的禅相远比解剖方式给心带来更强的冲击。

### **我们怎么知道是否已经具备足够的定力观身？**

三摩地是修慧的近因。修定时你把觉知专注于你认为舒适的禅修所缘上，不要期望什么或者追求效果。尽量让心平静下来，不要去想你证到了什么定境：“这是初禅还是二禅……？”相信我，不会有任何征象冒出来告诉你证得什么境界，所以，不要追求什么征象。如果你能让心平静下来就让它平静中安住，心开始从平静境界退出来时，思想会慢慢恢复。在这个当下我们应掌握时机缘取身相修观，不要让心打妄想。有些行者的心无法进入这么平静的境界，但是仍然有能力观身。

其实，要检查你是否有足够的定力最容易的方法就是尝试修观。要是你的念住足以让心安住在所缘上，不被任何妄念牵走，那就显示你有足够的定力，心力足以修观。如果心随各种妄念走失，很明显的，你的心还不够强，无法工作。你必须回去修定，协助增强念的力量。

修定跟运动员举重加强体力一样，他们开始举轻的重量，待力气加强了再逐渐增加重量。同样的，禅修者为了有强大的心力修观，经常坐禅和行禅培养念和定。

换个说法，你可以把修定比作磨刀。刀磨了之后，你拿来切菜或切肉，要是轻轻一切就把食物切开，那就是说这把刀够利，可以用。假使要费很大的工夫才切到东西，你可以断定这把刀还不行，需要再磨。修定也一样，如果你的定力够强，就好比一把利刀，你修观时心会锐利地把身体切开，让心能够清楚观察了解这个对象。然而，如果你修观时心不安分工作，或者太多妄念纠缠不清，使修行如陷泥淖挣扎不已，那就清楚显示你的念和定不足，必须继续修三摩地来加强念和定，也就是说必须再磨刀。要记住一点，如果你总是磨刀却不用，那么这把刀就没有发挥效用；要是你一直用刀而不磨，最后这把刀将报废。

**您是否可以讲解死随念，比如要怎么修，多常练习？修死随念是否能证悟，如果可以的话，最高证到哪个阶位？**

关于修行本身，我们一天之内可以思维死亡多次，看时间情况而定，不过最少要思维死亡一次。即使在日常生活中我们也可以修死随念。比如，坐车时看到动物被辗过横尸路上，我们可以看到动物的身体由骨头和肉等组成，最后会分

解消散。然后回过来思维我们自己，我们的身体，意识到我们的性质也一样。如果出席朋友或者亲戚的葬礼，不应该抱着参加聚会跟老朋友见面的心态出席，我们应该思维死者的生平，回想他的一生，看到他们的生命最后来到这个阶段，被埋进土里或者火化成灰。他们有些比我们年长，有些比我们年轻，无论如何，到头来依然死去。所以，我们必须返观自己，了悟到自己最终也一样——等待着被埋葬或者火化。

我们思维死亡是为了谨记对生命不要掉以轻心，只要还活着就应当尽量持戒积德。所以，在我们内心持戒行善，修定慧的道途中，要是加入死随念，并且着实重视这个法门，我们可以在不修三十二身分，不修不净观和四大分别观的情况下，知法见法，证得须陀洹，成就修行的第一个阶位。不过，倘若我们想证得更高层次的果位，就一定要转去修三十二身分、不净观或者四大分别。

我还是在家居士的时候有一阵子修死随念，结果催促我出离世俗生活。当时我想到如果继续读书然后开始打拼事业，万一突然病死或意外身亡，那我就没有真正修习到什么戒行和功德。这个想法让我恐惧死亡到来时我没有累积足够的善业和功德。这样思维我的生命，加上之前曾经想过将来要出家的可能性，最后，在一个因缘巧合之下让我走上出家的道路。那是一个晚上，我拿起一本佛书，刚好翻到佛陀最

后的遗教那一页：“汝等比丘，谛听谛听，一切世间因缘皆是坏灭之法，为自他利益应自警悟不放逸！”读到这里，思考这段话的意义，最终我下定决心舍弃世俗生活出家去。

我剃度之后即发起坚固的道心、无比的愿力修行，每天最少思维死亡一次。我在这方面扎实地下了一番工夫，内心尽量逼真地思维死亡。有时一早起来我就自忖“哦，我还活着”，然后告诉自己只剩这一天一夜的生命，比如，假设我晚上十点休息，那就在十点死亡；假设在十一点休息，那么就在十一点死。这样做真的能起激励作用，使心有股干劲修行。那时的巴蓬寺凌晨三点敲钟，三点半或四点做早课，胥视禅坐安排在早课前抑或早课之后。然后傍晚七点开始有聚会。我为了尽量利用机会修行，凌晨两点就起床，趁空档时间专注思维死亡，直到内心清晰意识到死亡为止。

那段时期，我白天没有休息。我们早上一起共修坐禅，接下来就是个人的修行时间，我会交替经行和坐禅。通常我会在晚上十点休息，只休息四个小时。偶尔我十一点才休息，凌晨三点起身。那个时期的巴蓬寺，斋戒日【注5】我们通宵修行，站立、行走或者坐着禅修，不躺下来。

我把百分之八十的时间花在这样子修行上，另外百分之

---

注5：斋戒日落在佛历每个月的满月、上半月、新月和下半月，即相隔七八天一次。



十的时间则更精进用功，晚上只休息两三个小时。剩下的百分之十，是在耗尽全力修行五到十天之后，身体疲惫不堪，在下午时段休息三四十分钟。

修习死随念令我不去想明天。虽然我刚出家时也会思考未来，可是死亡的觉知一直提醒我的心自己当晚可能就死去，思考明天有什么用？这样的思维把我们带回到当下。结果，心对于未来的妄想——明天、下星期、下个月等——慢慢淡化，直到我们的念住稳固地安住在当下。

这可以打个比喻，我们把一粒球抛向墙壁，球碰到墙壁就会弹回来。假如我们让念头不断攀向未来，就像球射穿墙壁越飞越远；要是墙壁够硬——即我们拥有死亡的觉知——那么球一碰到就会弹回来，心会“弹回”当下。

这是我的心迅速入定的原因，我的心几乎都处于平和的状态。所以，我劝各位修习死随念法门，每天作一些思维。死随念不是为了生起恐惧，而是让我们小心谨慎，不至于受世间迷惑或引诱，不再掉以轻心陷入世间。

**我告诉母亲我会在她过世时陪伴她，帮助她。请您给我一些开示，我要怎么在她临命终时帮到她呢？**

首先，在目前她还活着时，你应该尽量把她照顾好。这么做将能略为报答母亲的恩惠，她从怀胎时就照顾你直到长

大成人。父母的这个恩太重了，有时，即使是我们报答一辈子，都无法圆满偿还。

我还是在家人的时候，经常会想到将来出去工作以便在经济上协助我父亲。可是，后来我出家了。我偶尔会想：“我要怎么报答父亲的恩惠呢？”我觉得即使是找钱、财富、资产给他，也无法圆满偿还欠他的恩情。所以我想出一个捷径：我鼓励他来寺院出家，那么我就可以在他年纪越来越大时好好照顾他，满足他的需求，同时教导他佛法。我想，要是我可以在修行上好好指导他，那么就能报尽他的恩惠了。我父亲是个善良的人，对佛法非常诚心，所以他答应了。他出家之后跟我共住了十六年，大概在两年前过世，临终时我跟他谈话直到咽下最后一口气。我觉得自己已经真正报答了他的恩惠。

要是以物质财富来报父母恩，我们将无法圆满报答。要圆满报答是给予他们佛法，引导他们走上正道，这是报父母恩的方法。

假如你对母亲感恩，非常好！你应该歇尽所能照顾她。你现在应该教她怎么禅修，万一她非常执着自己的身体，就教她怎么逐步放下这个执着，告诉她怎么观察真相，看出这具肉体由于四大不调而带来老病死，不受我们主宰。她应当这样观察让心平静下来，只要有时间就修行。临命终时，你

应该指示她利用念和慧观察身体，以便随顺因缘放下，不再执着它，如此让心平静下来之后，她应回去修习自己的禅修业处。

在这房子里的每一个人都应该修死随念，不要等死到临头才修。你们看看拳击手：真正上擂台搏击之前他们必须先锻炼，不是什么都没有准备就上去；运动员在比赛前也一定要训练才行。我们也一样：在死亡找上门之前一定要修行和了解死亡。所以，每一天都得修身随念和死随念。

**您是否可以解释舍弃烦恼的每个果位？还有，请您讲解证得不同果位者的心境，以及每个果位应该修习的业处。**

要详细解释需要很多时间，我简单介绍好了。

我们说舍弃一部分的烦恼证须陀洹，入圣者之流；舍弃第二部分烦恼证斯陀含，一来；舍弃第三部分烦恼证阿那含，不来；舍弃第四部分，即最后一部分烦恼证阿罗汉，成为圆满的觉悟者。

现在回答问题的第二部分：“讲解证得不同果位者的心境。”

须陀洹清楚悟到身不是心，心不是身而舍弃对身体某个程度的执着。他已经把贪烦恼削弱到身业和语业都不犯戒的地步，即根据身份不犯五戒、八戒、十戒或二百二十七条比

丘戒。须陀洹知足于自己拥有的东西。但这不意味着他什么也不感兴趣，实际上，他会应用念慧，尽力把所有的职务、工作或责任处理得最好。

须陀洹也削弱了嗔烦恼，把嗔最强烈的属性忿怒和仇恨彻底舍弃——绝不再回来。对于须陀洹，愤怒会显现为不满和不愉快的状态。须陀洹可以很快舍弃这两种情绪，因为内心没有强烈的忿怒残余留下，须陀洹会持续在内心修习慈和宽恕。

须陀洹在证悟之前就已经思维死亡，因此遭遇疾病和死亡时并不害怕。这就像阿姜查喜欢教导的那样：把一件还完好的东西看作已经毁坏了。比如，有人给你一个精致的杯，你意识到这个杯子总有一天会破掉。你知道它非常精美，但是同时也意识到它迟早会打破。所以你用这个杯子时会好好保养清洁它，但是假使哪一天它破了，你也不会心痛或懊恼，因为在这之前你已经把它看作破的杯子。须陀洹的念和智慧也以类似的方式运作：它们在死亡之前看到身体已经四大分离、死去了。

另外须陀洹不会故意破五戒。假设有人拿一只鸡或者一只鸟放在须陀洹前面，强迫须陀洹杀死它，说：“如果你不杀死它，我就杀死你。”须陀洹宁愿被杀害也不会杀死那只动物。这是须陀洹的其中一项德行：怀有净信坚决不做任何



恶的、不道德的行为，他清楚造恶业带来的危害。须陀洹的这项德行使他自然而然守五戒。他内心舍弃的烦恼已经不会再回来。在家人如果持续修习戒定慧也能证得这个阶位，出家人修习的道品完全一样——戒定慧。

要证得圣道上的第二阶位斯陀含果，即一来，修行的道品是进一步实践戒定慧，以舍弃对色身的另一部分执着。要成为须陀洹禅者可以修死随念，但是要证得斯陀含需要更微细的观察和调查，禅者得修三十二身分或者修不净观思维身体的不净厌恶。

这个阶段的修行禅者的念和慧需要更清楚观察和了解身



体，让心能舍弃对自己更微细的执着和攀取。斯陀含的贪和嗔受到进一步的削弱。比如，嗔会显现为微细的不满，不常生起，而且可以轻易舍下。有时禅者没有时间观察这个感受，因为它太快自行灭去；有时念和慧在不满一生起就观察到，立刻舍弃它，把它给消灭掉。简单的说，在这个阶位，由于禅者削弱了执着自我的无明，因此而舍弃另一部分的贪和嗔。如果禅者要亲自证得这个境界，就必须修习相等程度的戒定慧之道。

要证悟第三阶位阿那含，不还果，禅者必须更深入戒定慧的修习。在第三阶位即阿那含道的修行，禅者对色身的观

察变得非常细腻，需要修不净观或者是四大分别观。禅者的观察是那么的深入和微细，以致念和慧逐渐渗透禅修所缘进入心的空。这样修行，禅者的心会开始对色身的本质练就非常透彻的了解。现在禅者清楚意识到色身——不管是自己的抑或他人的——都只不过是地水风火暂时聚集在一起罢了，因而可以着手舍弃对色身最后的一分执着。

这里有两个修观法门：不净观和四大分别观。将它们引导进入空的是我们所谓的“道”，即引导修行证入阿那含果的道。经常那么微细地观到色身的本质，禅者的心对自己的色身会证得透彻的了悟，直到没有任何疑惑，了知过去的色身只是四大；现在的色身也一样，而未来的色身分解时，也仅仅是按照自然法则运作的四大。现在，心可以把对色身的一切执着连根拔起。禅者也同样把其他人的色身看作只是法尔如此的四大。一切色法，即没有意识的物体，当然更视作遵循自然法则，暂时聚集在一起的四大了。

人的心愚昧地执着自己的身体为我或者我所；把别人的身体视为漂亮、诱惑人的物体；认为世间的东西有主人。结果，内心就生起了贪嗔痴。所以，我们必须观察自己的身体，看到色身的本质只是遵循自然法则运作的四大，其他人的身体以及所有物质的本质也完全相同。如此一来感官世界的所有诱惑和欲乐将消退，贪和嗔不复存在。

当一个人内心的火熄灭了，剩下的就只是清凉，日夜都寂静清凉。此时烦恼已经舍弃了，不再回来，心移到中间，移到中心，不再摇摆于喜恶两边。心不再执着世间的任何东西，即使是世界变成整大块黄金、钻石，心也不会动摇，不受引诱，因为心已经证悟实相，知道这些都只不过是四大罢了。同时，心也不再执着世俗相对的真理。以上是阿那含果的心境。

无论如何，阿那含的心还有某些微细的无明，以致依然执着心微细的运作或状态，即执着四无色蕴：受、想、行和识。禅者必须修念和慧，以便看到这四无色蕴转瞬即逝、是苦或不满的根源，当中完全没有任何内在的实质可以称为“我”。当心彻底接受这点之后会放下一切内在的执着。即使是行蕴或想蕴也不是心：那个想的不是心；那个不想的是心。心那个逐渐增长，一步一步消灭内心中一切贪嗔痴痕迹的清静，在这个时候会圆满渗透整个心，不再退失。舍弃这最后一分烦恼即所谓的阿罗汉果，证得阿罗汉。

只有前三个阶位的禅者需要观身。身念住实在是个稀有的法门！修习身念住能在内心中现起许多殊胜的自然现象或境界，例如，有时会看到整具身体只是一坨泥土（地大），有时看到这个身体是流动的水（水大），这些自然现象会在心中显现为各种各样的相。有念和慧的禅者会明智地对待这





些现象显示的真相。

有些禅者观身时，会自然而然观身体的不净。他们可以看到这个房间里的人都是腐烂到不同程度的尸体，或者看到每一个都是一具骷髅，有时他会看到其他人整个分解粉碎，然后才建构回他们本来的样子——这一切都发生在禅者眼前。这些都是禅者修不净观时内心浮现的自然现象。

对于走在阿罗汉道——趋向阿罗汉的道路——上的禅者而言，这些不凡的境界不会再浮现，因为他们的功课是修习细腻的念和慧来舍弃残余在内心的微细烦恼。我们可以把阿那含与阿罗汉比作一个是过滤肮脏水使之清洁，一个是净化清洁水成纯净水。阿罗汉已经把心净化了，这是佛陀所说的“法界”——心的纯一满净。佛陀说“没有什么比寂静更快乐”，意思是说内心体验的寂静解脱于一切贪嗔痴。

好，今晚就说到这里。





# 不落两边

二〇〇三年万佛节【注6】的开示。

---

注6：万佛节(Magha Puja)是南传佛教重要的节日，纪念佛陀成道一年后在磨祛月（古印度历法中一个月份的名称）月圆这一天晚上，一千二百五十位阿罗汉不约而同地聚集在竹林精舍。佛陀当晚对这群比丘开示了一场简短但重要的教诫，后来称作“教诫波提木叉”，主要内容即“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”。每年万佛节的日期落在公历二月或三月。

今

晚我们聚集在一起举行布萨【注7】。大家都知道，万佛节是纪念佛陀时代这一天有一千二百五十位阿罗汉不约而同一起来听佛陀说法。这样的情况每一位佛一生中只会发生一次，至于人数多寡则胥视那位佛的波罗密而定。在这个世间，要那么多的阿罗汉没有事先约好却聚集在一起是极其稀有难得的事。

在过去，佛弟子为了佛法，为了修身而放下工作和义务，舍弃世俗家庭生活追随佛陀出家。那时的人为了超越苦患而修行，发心明确，披上袈裟的目的只有一个：为了在内心修证涅槃。他们诚心深信佛陀以及佛法，传承阿罗汉弟子的法脉，其数无量无边，代代相传绵延不绝至于今日。

我们这些内心还有烦恼的，需要根据佛陀的教导来锻炼和陶冶这颗心，让它的纯一满净显现出来。佛陀说：“如来灭度后，法与律当为汝等之大师。”每一位阿罗汉弟子都依照法与律修行，不乖离正道落入左右两边，也不作出违反常规的事。因此，作为诚心和坚决的修行者，我们一定要把法与律的原则当作典范和指导。假若我们期望超越苦，证得涅槃，那么就一定要诚心诚意地修行。其实，披上这袈裟就

---

注7：布萨是指同住的比丘在每个月的满月和新月举行僧伽会议，处理过去半个月内僧伽戒和律的问题，之后念诵戒本《波罗提木叉》。

是为了证悟涅槃，而非追求外在的财富、恭敬或称叹。

每个人都知道生的苦，以及接踵而来的全都是苦。有了生，一连串的苦就随之而至：病、老、死，还有各种各样的，都在我们的心里面生起，流转生死无有止境。因此，我们务必谨小慎微。佛世尊曾经问过阿难尊者一天思维死亡多少次，阿难回答“七次”，有些弟子多于此，有些则少于此。佛陀告诉他们，他自己一呼一吸都思维死亡。也就是说，佛陀每一呼吸都保持念住，做到真正小心翼翼的地步。日夜不断流逝，你们有没有想到过死亡呢？还是依旧荒度时日，让时间白白过去？

我们剃度成为比丘或沙弥几年之后，有时候会对一切习以为常。所以，我们必须想办法坚定信心，激励自己修行，让念、定和慧在内心展现。要是我们疏于修行，烦恼就会主宰我们的心，使人意志消沉，退失道念。所谓的烦恼即是贪嗔痴，存在心中制造混乱，使心浮躁地思念种种尘嚣俗事。所有的这些妄想都会损害我们的道心，破坏出家信念。因此我们必须不断设法探索，看有什么途径可以巩固道心带动干劲。真正发心修行必须抛弃家累、舍下世俗生活，还有外在的工作和职责，坚决地与烦恼斗争。这不是人与人的斗争，也不是对一般事物的斗争，这是我们与内心烦恼的斗争，以忍耐和坚韧面对频繁生起的一切情绪和心境。

既然我们已经知道贪、嗔和愤怒是烦恼，就得努力舍弃它们，把它们从心里驱逐出去，不要紧抓着这些恶心所不放。内心有烦恼，要是没有念和慧监视它们，心就会被它自己的情绪奴役，成为烦恼的仆从。佛陀因此教导我们一醒来就要保持念住观照和看护这颗心，有了念住我们就不会违犯法与律。我们竭尽所能保持念住观照这颗心，念念觉知，不管心在想些什么，想好的坏的都了了分明。

一旦我们觉知到自己在想着过去，这是已经发生了的事，不会给我们带来任何利益，我们就提起念住，专注心力切断妄念。一旦妄想未来——下个月、明年——这也不会带来利益，我们提起念住专注心力，把妄念从心中切断。心浮躁受各种情绪和妄念干扰时，也用同样的方法对治：提起念住专注心力切断情绪和妄念。我们修习使心拥有稳固和有利的觉知安住在当下，即观察心、心的动静和情绪，以及心觉知的对象。假使没有念住看护这颗心，我们会打妄想，想些不好，没有用的事，心会离开觉知的对象，无法看到苦、苦的原因、苦的熄灭和灭苦之道。

佛陀因此教导我们修习戒定慧，以法与律作为界限。如果我们遵守戒，不犯戒或做错事——即使是微细的过错也不犯，就能使念越来越稳定。我们唯一的任务是观照内心的情绪和念头，有空闲时就行或坐禅，不断培养三摩地。还有



要知道怎么抗拒烦恼，怎么忍耐冷热等各种各样的苦。我们必须知道修行时怎么抗拒自己的心意，就如阿姜查经常说的“你精进时，努力修行；你懒惰时，以始终一如的修行抗拒懒惰”。所以，我们颓丧或松懈时一定要想办法坚定信心，激励自己。

除此之外，发愿每天经行和坐禅不懈，以念慧找出内心的任何过失，自问：“为什么我无法让心入定？他们可以驯服猴子，调伏大象和马的野性，为什么我连心也无法训练使它定下来？”假使我们经常保持念住看护这颗心，每次苦一生起，就想办法观照任何的恶心所，以便把它们从内心铲除，那么心将会因此而有稳固、坚定的觉知安住在当下。

有时间的话你们应该尽量修止，老实在这上面下工夫，那么心会得到定的宁静。要是我们能够保持念和定，心就会宁静专一，充满喜悦和快乐。定力让心安稳下来，不受情绪和妄想过去未来的念头干扰；念让心安住在当下，平静安稳。

正式禅修之外，当眼睛对到色相，不管是有生命的还是无生命的，都会生起满意或不满意的感受，这时一定要保持念和慧，观察和看清这类情绪，使心在当下保持平等和中正。烦恼浮现的每一刹那，无论是对色声香味还是触——任何东西——生起喜恶，我们都要保持念住观照这个情绪，觉



察内心的一切。

我们得摸索出观察的窍门，以便舍弃内心满意不满意的情绪，以念安住在当下使心平等。持续如此修行的话，念和定将能保任不失。如果要用智慧观察这些情绪以便舍弃它们，我们就得把心安住在一个中心点，使之中立。有了定和智慧，心就能平静下来。

即使我们如此观察，还是无法把所有的情绪和印象从内心中切断，因为今天我们看到一个相或听到一个声音，生起了满意不满意的感受，我们就观察这个情绪，然后把它撇开一边或者用定力把它切断。明天，当我们看到一个新的相或者听到新的声音，又再次生起满意不满意。结果，我们每天都必须保持念和智慧观察和消除内心的情绪，每天都保持念住看护这颗心。就算这样，所有的情绪和印象还是不能彻底从内心给消灭掉，只能暂时切断罢了。这就像是树和枝桠：我们星期一拿刀把一根枝桠给砍了，星期二第二根，星期三再砍一根，如此一直到星期日。来到下个星期一，我们上次砍去枝桠的地方已经抽新枝了，星期二的枝桠也一样。只要我们不把树连根拔起，它就不会死。

我们内心的情绪也一样，尽管我们保持念住观察，每一刹那都放下情绪和法尘，第二天我们依然再次看到色、听到声、嗅到香、尝到味，身体依然接触到冷热软硬，感受再次

在内心浮现。因此，佛陀教导我们回到摧毁对身体执着的观修法门，因为这是问题的所在，是内心浮现贪嗔的根源。所以禅修时，一旦心平静下来有能力观察，我们就一定要把身体当作观察对象。

偶尔，有了某个程度的定力之后，我们会觉知到外在各种各样的事物，知道过去未来或者当下发生的事。不管怎么样，这些都只是附带的知识，不能熄灭我们内心的苦。所以，虽然透过禅修有时候能知道不同的东西，但是我们之所以禅修，最重要的目的是为了让心平静，以便能生起念和智慧，观察和舍弃内心的烦恼。

有时，当心处于平静的境界，我们会看到身体不净的禅相浮现，看到身体腐烂、分解、粉碎，也有可能看到其他的人身体处于不同的腐烂阶段。假如我们观到类似的禅相，一定要用念去注意和观察，观到自己或他人的身体无常、无我。这样修习会生起洞见实相的般若，透彻自身和他人身体的实相，见到色身无常和无我。所以禅修时一旦心足够平静了，我们就转去观自己的身体，可以观三十二身分、不净观或者地水火风四大。我们修观来洞见身体的无常、苦、无我，这具色身生了下来，存在，最后必当败坏。我们必须绵密不断地这样思维，直到心透彻了解，从而舍弃对身体的执着。假使心看不到身体的无常和无我，就不能把对身体的执



着连根拔起。

心一旦平静了下来，我们就让它栖息在这宁静的境界中一阵子，然后当心开始思考和打妄想时，我们就缘取身体起观。过程中，偶尔舍离和喜悦会浮现，偶尔心会定于三摩地中。我们这样交替修习止和观，有时摄心定下来之后我们缘取身体修观，这是以定修慧；另一些时候，我们发心禅坐，为了见到实相而先用智慧缘取身体修观，这是以慧修定——我们思维这具色身，观察它的实相，见到身体无常无我，此时心专注一境入定。这是所谓的以慧修定，以般若修三摩地。

胥视个人根性，这两个途径可以轮番使用。最后，三摩



地将成为念和慧的基础，观察自己的身体、别人的身体，以及一切东西，洞见这一切悉皆无常、没有实质。

三摩地也是念和慧观察内心情绪的基础，这些情绪可能是对色声香味触的贪嗔、喜恶。

我们以念和慧观察，一点一滴舍弃内心任何的执着。在开始阶段，比较粗重、可以观察到的烦恼是“满意”：从色声香味触中获取欲乐。念慧必须观察和调查任何情绪以及精神状态，不让心染着它们。接着我们进一步修定，使念和慧能调查身体内部，让观察变得越来越清晰。

说到贪，我们出家人已经舍弃外在的物质，因此实际问题不多，只剩下对僧人四种资具，即衣服、饮食、房舍、汤

药的微细贪念。作为沙门，只要我们还有这具色身，就得依靠这四种供养维生以便修行。我们的念慧一定要观照，看出衣服实际上只是四大——地水风火——短暂聚集在一起罢了；使用者的身体也一样，由四大组成。饮食、房舍和汤药的情况也类似，不过是四大罢了。使用者和四种资具本质上全部都只是四大。我们透过这样思维来抑制烦恼的生起，不让四种资具——我们赖以为生的一切——的贪染浮现。

佛陀时代的每一位阿罗汉，以及从那时传承下来受人恭敬的导师们，他们修行时都视四事供养如敝屣。虽然物质并不丰足，时而勉强凑合，时而匮乏不足，但是他们仍然安住于此而修行。古代，有时候布料缺乏，他们就用丢弃的布料，在火化场找到裹死人衣或者丢弃的破布，把这些布洗干净之后再缝成袈裟，足以遮盖身体修行佛法就行了。他们从没有想过要穿像样的，精致的衣服，对他们而言，衣服仅仅是为了蔽体。

托钵时他们只托三四家，得到足以维持当天修行的食物就停止，他们饮食不是为了皮肤光鲜、身体强壮高大。

至于住处，他们有时住在悬崖下，有时在山洞里、大树下、茅草棚度过，就这么简单。对他们而言住的地方仅仅是为了防暴风雨和太阳。每一位阿罗汉都会说，在雷雨时能提供遮蔽，保护你禅坐时膝盖不被淋湿的就是好住处，甚至是

极佳的庇护所。所有住处只不过是為了禅修，为了保护四大，不必讲究。

那些在森林里修行的库巴阿姜【注8】，许多时候根本不在意医药。他们在森林、深山、岩洞修行，每当四大不调生病了，他们会把佛法作汤药，观察病痛苦受的生起。透过三摩地、念和慧，他们观察和分析身体，把身体看成仅仅是地水火风的四大。他们观察感受以便看到感受只是心的状态，不是心本身。心是一物，身是一物，感受又是另一物，三者分开没有交涉（这可在定中直接观到）。他们只有法药。

过去在四种资具都匮乏的年代，尊敬的导师们依然安贫守道，由于他们的坚持和付出，终而能知法见法、与法为一。他们一心知法见法，为此不惜牺牲一切，乃至生命。所以，我们也务必精进发奋图强，消除内心的贪念。一旦我们有了坚定的愿力，就能节量知足，不再担心或关注四事供养，专注下工夫调心令心变细变轻盈，减轻贪嗔痴。重要的是根据我们的根性，把适当的日常功课或者头陀行带入我们的修行，以便对治内心的烦恼，摧毁它们。

身为出家人，只要内心依然有嗔、报仇、怨恨、不满，那么我们每天就一定要修慈心，修无量慈回向一切有情。这

---

注8：库巴阿姜(krooba ajahn)，在泰国森林佛教传统，库巴阿姜一般是指戒腊二十个安居以上的大长老，有时也指已经证悟的禅师。

样酝酿摧毁嗔心和不满的感受，以便摆脱这些情绪，不再紧抓不放，因为这些是苦恼的根源。要是我们有念和慧，立定意志要扫除内心的烦恼，那么就可以看到任何生起的烦恼都只会带来更多的苦。因此我们会设法找出这个苦的根源。既然已经知道嗔是苦，我们就必须彼此修慈心和宽恕，不让嗔在内心出现。虽然嗔和不满还是会浮现，但我们的工作是想办法尽快从心中消除它们，或者舍弃它们。所以，大家有必要经常互相修慈心和宽恕。

重要的是努力照顾好自己的心，没有必要去理别人的心。我们只需顾好自己的心，舒缓里面的贪嗔，削弱对色身的迷惑，减轻对内心情绪的迷惑。假如我们有念和慧，经常这样观察，那么将能调伏和淡化任何念头或情绪。

一旦念头和情绪平息了，我们就可以修止。只要持续修行，禅坐时心会宁静下来，下座之后，无论行住坐卧还是做什么，我们都得保持念住做事。透过这样一直保持念慧观察，把恶念、杂染的情绪从内心消除，经行的时候心会处于宁静和专注的状态。

经行完毕之后，不管是站着坐着还是做其他事，我们都以念看顾这颗心。当我们再次上座专注于禅修所缘，由于之前持续不断地以念和慧观察，所以心空于任何情绪，这时注意出入息，心会平静下来。假使我们专注禅修词“佛陀”的

话，心的念和定会稳固不动。

不管行住坐卧或者进行任何活动，我们每天这样子修行的话，那么在举手投足之间内心就有念和慧。我们在坐禅中得到平静，在行禅继续就保持这个平静。平静也可能在正式禅修之外的任何姿势生起。我们让内心一直处于平静的境界中，那么念将可以觉知到内心的情绪，有能力观照它们，每一刹那都不断地把情绪从内心扫除、放下。

要观察身体——见到它的无常无我——我们需要三摩地作为基础，假使心没有能力观照到身体的污秽不净，无法观照到身体由四大组成，那么我们就必须培养念和定。每天如此下工夫凝聚力量使心平静，一旦心宁静了，就可以转去观身。如果念和慧把身体看得越来越清楚，那么心就能慢慢舍下对色身的执着：贪嗔会淡化，对身体的迷惑日趋减轻。

我们交替修习止观，一步一步把身体的执着消除，直到清楚看出这具色身不过是根据自然法则组成的四大罢了，我们也看到过去未来的身体都是因缘和合而成：生下来存在了最后必定坏灭。

所以一定要保持念住来觉知当下：知道身体只是法尔如此的四大，因而把内心的任何执着舍弃。心舍弃对身体的一切执着时，贪和嗔会停息下来；对身体以及一切物质——全都是随顺因缘的四大——的迷惑也跟着熄灭。此时看到色相





就只是色相；听到声音就只是声音；一切现象都只是本然如此的四大：生起来了，变化，然后灭去——根本没有一丝一毫的自我。如此一来，心会安住于中间，不再摇摆于喜恶这两个极端。

心一放下对自己身体、别人的身体以及一切物质的执着，就会生起平和宁静。这是快乐，由般若熄灭了初阶的烦恼，即断除对身体的一切执着，产生平和宁静而来的真正快乐。

无论如何，烦恼依然从残存在内心的微细无明冒出来。这是疑惑于：受——心的感受；想——记忆；行——心的造作，牵涉内心的思维和想像；识——意识或愚痴地把心的“知”执着为心。要对治这微细层次的烦恼，首先必须舍弃对色法的一切执着，换句话说，禅者必须已经舍弃对身体的一切执着，才有能力进入这个阶段继续修观。实际上，这个阶段的修行是阿罗汉道：观察最微细层次的心和法。

一旦放下了色法和身体，就只剩下从内心生起微细层次的心和法。只要内心还有无明，我们就一定要用念和慧观察它微细的情绪。心依然执着心的受，里面充满快乐，参杂着一点点的苦，这些全都在这颗心中被感受着。由于心已经舍下粗重的烦恼，因此快乐涌现，几乎难以感受到苦，所以念和慧必须观察残余的微细烦恼，洞见这个快乐是无常的，由于心中还有烦恼，因此苦依然存在。至于记忆，心愚痴地执着记忆为心。念头也一样，无论是否有用，心都执着念头。心也思维和想像着各种各样的善，相信这些都是心。

佛陀因此教导我们观察心的感受，洞见感受的无常无我。或者我们以念和慧观察：想蕴，洞见记忆无常，没有任何自我；行蕴，洞见我们念头和概念瞬息即逝的性质，认出当中根本没有自我；识蕴或者是“知”，洞见识只是心的状态，但不是心本身。修行到这个层次的禅者用念和慧观察，

透彻了解受、想、行和识的本质。

所有觉悟者都说，要是修观修到这么深邃的境地，那么禅者应该转向观察和审查自己的心，因为还有根本无明【注9】安住在其间。心会自然把里面冒出来的行蕴当作是心本身，因此必须修观来摧毁心对念头的执着。因此觉者教导我们，必须毫无保留地摧毁内心的执着、内心的一切——什么也不剩。我们修观摧毁心，凡是执着为心的，都必须仔细审查，观察到它们是无常的，没有实质存在。由此可见，观心和观法是微细的修行。

修法念住时，我们所知道、接触到的一切法，皆应思维、洞见它们是无我的——诸法无我。透过观察和审查，禅者把所有的执着——一切——从内心中彻底去除，让清净生起。

职是之故，在开始阶段，所有的禅者修行时绝不可以违反法与律。我们把佛陀以及诸阿罗汉弟子的修行根本当作准则，就不会乖离正道落入左右两边。只要我们遵照法与律，跟着佛陀的教导修行，就不会追求名闻利养，也不会想要追逐身外物。

---

注9：根本无明是迷惑于自己的本性，也是束缚众生流转生死的根本原因。是“有”和“生”——一切存在的核心——的种子。根本无明也是所有其他烦恼生起的根源。

相反的，我们的道心会更坚固，将不惜舍弃一切以超越苦患——证得涅槃，为了知法见法，达到心法一如的境界，纵使牺牲生命，也在所不惜。我们恭敬的导师们修行时道心不移，愿力坚固，不像我们这样放逸提不起劲。所以，我们必须经常扭转心念，坚固信心发奋精进，即使我们还是会泄气，还是会挣扎，但是要下定决心说总有一天会打败烦恼。

其实，真正发心修行的人不必大费周章搞什么，只需要为佛法献出你的生命，只要这具臭皮囊还有一口气在，还有知觉，我们就绝不放弃，务必修行到底。为了知法见法，我们已经抛弃财产、抛弃生命——抛弃一切。修行真的不会过于困难，是我们人类能力所及的事。如果真的强人所难，佛陀恐怕就不会教我们修行戒定慧，以便获得清净的知见证入涅槃，从而彻底熄灭内心的贪嗔痴了。

由此可见，我们每天必须坚固愿力修行佛法，不要退心或偷懒。我们是依赖在家施主四事供养而过活，因此即使心有时会冷下来或放逸，还是一定要逆流而上发奋精进。心要醒觉到生命无常，生了下来不久就会死去，所以务必死心塌地修行。我们必须不分昼夜坚持修行佛法，保持念慧看顾这颗心，依戒定慧得平静、安宁和快乐。





# 此是道，汝应修

开示于二〇〇四年五月十八日

诸佛皆出人间，每一位佛都是在累积了无数无边的波罗密之后才圆满证道成佛的，所以佛拥有殊胜功德，是真正无与伦比的人，乃至可称为“大人”，这样的生命在世间上犹如昙花一现。佛陀接下来就是他的阿罗汉弟子，他们也是非常稀有难得的。

假如我们检视佛陀、阿罗汉的生平和修行，就可以看到他们的生命完整无缺，过着道德的生活。他们在修道过程中不惜牺牲生命，赌上了自己的命——一切——来圆满波罗密。自从发了誓愿要成佛或成阿罗汉弟子，只要还未见法证悟，他们就绝不会松懈放逸。所以，佛陀和阿罗汉们的修行可以作为我们完美的典范，引导我们趋向佛道。

佛陀制定了法和律，引导心趋向寂静和清凉，也订下了作为抖擞烦恼方便的头陀行，让我们能为攻克内心的烦恼而斗争。我们面对冷热之类的一切逆缘时，必须坚韧不拔地忍耐，我们恭敬的导师——从阿姜曼到现今的禅师们——全都坚忍熬过各种考验，他们在深山野林的隐蔽处或者是僻静的岩洞修行，尽量寻找适合的地方与人世隔绝以便提升和磨砺自己的心，跟内在的贪嗔痴烦恼斗争，直到降伏烦恼，把烦恼彻底熄灭为止。

如果看回我们传承的库巴阿姜和禅师们的传记生平，可以看到他们每一位都一心向道，为了知法见法——与法为——

而抛弃一切。我们应当忆持佛陀、阿罗汉或者是库巴阿姜们，思维他们怎么用心怎么证法，作为我们的典型风范。

所以，时时抱定决心：只要还没有彻底熄灭心中的烦恼，就绝对不可松懈下来，务必继续修习戒定慧，焚尽内心的杂染。我们在日常作息和修行时，一定要有耐心，要持之以恒，如此则跟烦恼对着干，让心略略品尝战胜烦恼的滋味，毕竟这颗心已经被烦恼奴役了不知多少生多少世。

我们这辈子的因缘是那么殊胜，能披上袈裟出家成为佛门弟子，接受世尊的教育。因此，千万不要辜负了我们的导师。我们每一个都要誓死战胜内心的烦恼，即使偶尔会被烦恼击败而沮丧，也还是必须不断应用念和慧来观察，以便提起道心和干劲。

有时我们的肉体疲惫，那就休息补充精力；有时心没有力，念和慧跟不上所有的心念和情绪波动，赶不上烦恼的步伐。谁想消除烦恼，从内心把它们根除，就必须有念和慧来探察烦恼，看出念头和情绪是心的敌人。所以一定要抗拒，要忍耐，确定我们最终将击败烦恼，即使今天被打败，但是明天我们一定会取得胜利。

我们需要修正——就如出家人平时所做的——以便加强心的力量。即使是我们寺院的作息和规矩在某些时段显得太过轻松，以及个人的修行过于松弛，我们还是要始终一如地



培养自信和诚心，以便能发奋图强跟烦恼斗争。千万不要退缩或者丧失信心，要把库巴阿姜他们那种道心和为了知法见法不惜献生命的精神铭记在心。在修行的道路上，我们不能总是松懈，不肯下苦功，偶尔心无法抵抗烦恼我们或许会暂时如此，但是一有机会打败烦恼，我们就得提起念慧来斗争。一定要锻炼我们的心使念和定生起来，以便智慧有能力观察、洞见内心烦恼的本质。

阿姜查总是说修行佛法没什么特别的：就只是观察调查这具身体以便看到它是无常无我的，同时观心——观察内心的情绪和念头，以便看出这颗我们执着的心，以及里面的一切，全都生灭不已，没有一个自我。所以只有这两个业处需要观察：身和心。说得更简单些，只是观心就够了，贪嗔痴都从这里生出来——同样也必须在这里摧毁或舍弃。

但是，要观察像心那么微细的所缘，我们一定要先从比较粗重的对象下手，由于心恒常执着身体，把身体当作自我或为自己所拥有，从而引发内在的贪嗔痴，因此我们可以依身起修。一旦心沉淀了下来，有了稳固的念，我们就把身体当作禅修所缘，加以观察和调查，以洞见色身无常，无我的本质。

禅者可以观三十二身分，审查身体的任何部位或器官，或者修不净观也行，观察色身的不净。除此之外，禅者也可以观

四大中的任何一大，觉悟这具身体生灭无常，没有自我。无常、苦、无我是身体的本质，我们持续以念和慧观察，让心看得更清楚，一旦见到了，即使只是短暂一瞥，心也会暂时舍弃对身体的执着，进入三摩地，栖息其间。心从这个定境退出来之后，会有力量和精力进一步观察心中的情绪。

除了正式禅修之外，无论是行住坐卧或者做任何事情，我们都以念住观照心和情绪，对内心浮现的一切了了分明。念住觉知到情绪时，不管是贪嗔或满意不满意，智慧就会执行观察的任务，洞见情绪的无常和无我，并且以善巧方便舍弃内心的情绪（情绪都是烦恼）。此时，心会空于情绪，免受情绪干扰。当智慧观到情绪的无常无我，没有实质可以称作“自我”时，心会以念和定稳稳地安住在当下，即使只是暂时性。

念和慧持续观察和审视我们对到色、香、味、声、触而生起的贪嗔、苦乐，以及由此引发的粗重情绪或烦恼，把它们从内心中舍弃。透过这样修习，心就能保持平等。我们一再重复这样观察，心会逐渐放下对色香味声和触的执取。即使只是暂时放下，也是好事。由于禅者持续观察，舍下比较粗重的情绪，念、定和慧就能稳固安住当下。如此一来，念和慧将能探索色身，看得更清晰，并且重复观察身体里面的东西。

一旦心稳定下来，我们可以缘取身相来思维，以参透色身的无常无我，这样修习直到心再次入定。从三摩地退出来之后，我们如果想要更深入修习，可以再取身相进一步观察。修行时可以交替观察色身和内心的情绪，以削弱对这两者的执着。心使用善巧方便修习的话，贪和嗔会舒缓下来。但是，每个人用的法门和善巧方便都不一样。所以我们必须找出修观的方法和窍门，以便每次情绪浮现时，心不受贪嗔——满意不满意——摆布。修行一定要摧毁烦恼，摧毁任何的情绪。换句话说，就是要把烦恼和情绪给舍下。

每次烦恼现行时都如此修行，如果没有烦恼浮现，而且心也不受情绪干扰，那么就缘取身相观察直至看清楚每一部分。例如，看清楚头发本身是不净的东西之后，心会放下对头发的执着；至于皮肤，我们观察皮肤，以便消除或者放下对皮肤本质的疑惑；牙齿和骨头也以念慧观察，一旦清楚看透和了解这两者之后，心就能放下它们——凡是心放下的即脱落而去。万一还对身体有任何疑惑，念和慧就必须进一步更微细地观察，需要把身体分解成地水风火四大，或者是深入观察身体本质的空。当心洞察到身体不净，仅仅是四大的组合，会专注进入三摩地，不再执着身体，尽管这可能只是暂时如此。

心清楚知道这即是道，趋向证悟佛法之道，因为这样的

修持让禅者舍下内心的一切执着。因此当戒定慧三者汇合成为一股力量之际，禅者将观照到自己身体的无常和无我，他会开始看到一切色法皆变动不居——生起来形成了，结果必然败坏。这时心舍下对世俗谛的执着，第一阶位的法因此而生起。烦恼正一步一步被清除。

禅者持续观察身体和情绪，直至真正了解这具色身为止。如果能把自己和别人的身体看成只是法尔如此的四大，那么心就会彻底放下：清楚自己身体，别人身体和一切色法都只是随顺自然的四大而放下对它们的执着。这时，禅者会以平等心对待世间的一切，无论是人，其他有情众生，抑或物质。也就是说，心把这些东西看作仅仅是自然的四大——全都会分离粉碎。无论是自己的身体，别人的身体，还是其他物质，全都仅仅是地水风火四大，无一例外皆生起、存在、灭去。

在心里面，这一切都巨细无遗的看得清清楚楚，心因此而放下一一看时心只是看；听时心只是听。此时贪嗔熄灭了，对身体的迷惑熄灭了，淫欲也彻底熄灭了。这是放下执取——对身体执着——的第一阶段。【注10】修行至此，无论日夜内心都处于平静和安宁的境界。

---

注10：舍弃执取的第二，也即是最后的阶段，是舍弃对心行——受想行识——的执着。

现在，从贪而生起的苦一丝也剩；从嗔生起的苦也已经离去；淫欲带来的苦亦不复存在，因为它已经罄尽——耗尽了。这样的心是自由的——解脱于对自己身体、别人身体、一切色法的执着。由于不再执着色身和物质，由此执着而产生的苦也就不复存在，因此心充满了平静、快乐和安宁。现在这颗心解脱于人界、天界或低层次的色界天。它将永远不再投生于这些界中，因为这里没有任何身体让它投生。【注11】

心中还存在相对微细的“有”：心依然迷惑地执着于更微细的心行，这些心行是受、想、行和识。这些全都是心行的世俗名称。

现在念和定变得任运自在，牢牢地安住在当下。尽管如此，由于心执着任何存在于内心的东西，把这些当作是心本身，因此依然有烦恼存在。结果它就卡在这里，迷惑于当下，这是因为念和慧还没有微细到足以觉知这些烦恼的缘故。虽然禅者这时已经舍下所有关于过去未来的念头和情绪，心还是迷惑于当下，执着当下为心。

有时候无法侦查到烦恼这个罪犯是因为心太过宁静和

---

注11：这句话的意思指证得阿那含果——不还——的圣者。阿那含去世时如果还未圆满证得阿罗汉，心会投生于高层次的色界天，称为净居天。在这里心由于已经彻底切断了一切对色身和物质的无明执着，不再投生于色界，心最终将证得阿罗汉果入涅槃。

定，由于太微细了，结果苦的任何征象都鲜少显现，连短暂地浮现也几乎不曾有过。念慧一定要再次更深入分析，探查心的微细运作：

**受——**心的感受，不管是乐、苦（极端轻微）或者是舍受，禅者一定要以念和慧观察，看到受无常，没有实质，如此才会从心中将它们放下。

**想——**记忆。心执着想，认为想是心。每当记忆起或者认出某些东西，我们会理解为“我的”记忆，“我的”心，确信事实是如此。念和慧这时自然而然处于精细的状态，依据它们的本性会观察想蕴，以便洞见记忆的无常和无我。想生起然后灭去，不是心。当心持续清楚看到这点时，会慢慢舍下想。

**行——**思考和想像。念和慧认出我们思考各种好的、善的内容，这些仅仅是心的状态。念和慧审查，观察得更清楚，行转瞬即逝，没有自我。

**识——**觉知或者意识。当一个人觉知到快乐、痛苦和其他对象，念和慧此时看得更加仔细，认出这个觉知或者意识仍然有“我”存在，这个感官意识的“能知”，仍然还有烦恼。念和慧务必审查这个微细的识，看出它无常变化，没有自我。

总结来说，我们思维受想行识，纤悉无遗地观察，以

便洞见无常、苦、无我三相。最后，我们回到观察自己的心——这个执着坚信自己是真实、纯净，是“能知”的心。佛陀教导我们观察、探索和摧毁这个“能知”，因为这个“能知者”依然有杂染——“能知”只不过是“无明”，是根本无知本身。烦恼主宰着心，让无明操控心，使之执着自己的情绪和念头为心本身。

佛陀因此教导我们回到以念慧思维，以便洞悉一切无常无我，消除内心迷惑的执着——心误以为情绪、念头和概念这些是心本身。念和慧反过来观察探索这个无明，看出它无常无我，直到将它摧毁——舍弃它，让纯净的能知得以生起。

每一位库巴阿姜，森林导师，都修行净化这颗心。所以法的修行者一定要努力精进直到舍下对色身的执着，舍下对内心情绪和念头的执着，乃至不再执着攀取任何东西。

虽然这些都是甚深的法，超越猜测臆想，但是我们大家都应该努力去了解，充分掌握修行的道路或方向：由于我们总是执着身和心为自我，因此一定要依据戒定慧修行，引导心以念慧观察身和心，看透它们无常无我。这是摧毁或者舍弃内心烦恼之道。因此，是修行的根本——直接无疑——是佛世尊以及阿罗汉弟子们走过的道路。要是我们乖离了这条道路，这条我们尊重的导师们走过的道路，那么我们将自受

其害，乖离超越一切苦——知法见法——之道。

日常生活中的各种行持和清规，或者是任何的头陀支，都是消除烦恼的方便。我们一定要约束自己的心，把它规范在法与律的界限之内，让身语意能保持一定程度的沉着。然后再加把劲用功修止，由于我们的念和慧还没有能力看到内心残余的烦恼，因此需要修止让心平静。心平静下来之后，念就能觉知到心的情绪，看到显现在心里面的烦恼。要消除烦恼，把粗、中、最微细的烦恼陆续揭发和消除，念和慧必须调查和观察这些烦恼，这是修行的关键。

我们在这里还没有好好地过活和修行。日子一天一天过去，大家一定要拼尽全力用功。要是疲倦了就休息一会——为了继续斗争而休息。一旦身体恢复精力了，心也稳定了，就再次发奋跟内心的烦恼斗争。我们披上这袈裟——阿罗汉胜利的旗帜【注12】——使我们具备很好的因缘。因此，大家一定要把战胜烦恼当作目标和理想——要做到这点我们需要用念和慧击败内心的贪嗔痴。所以，只要还有一口气存在，还有念慧，我们就决不放弃尝试打败烦恼。万一今天我们失败了，那就反省检讨，寻找新的方法坚固道心、提起干

---

注12：泰国佛教徒喜欢把袈裟比喻为“阿罗汉胜利的旗帜”。佛子出家披上袈裟象征阿罗汉胜利的旗帜在飘扬，意味着肩负续佛慧命，精进修行以期证得最终涅槃的本分。





劲，以便迟早有一天可以击败烦恼。我们看看佛陀和阿罗汉弟子们吧：他们舍弃一切，丝毫不在乎物质、地位名誉，身上只有比丘八物【注13】，以及依靠四种资具，就这样在森林，在高山、岩洞里闭静禅修，日夜精进用功。

我们大家都在佛世尊遗留下来的传统过活，在家人对佛法僧三宝的信仰，以及护持正法住世的发心，我们才有安适的生活。因此各位切莫忘了出家的初心，我们是依靠在家众四事供养才能修行佛法，大家务必尽本分，用功修行以便超越诸苦。应当夜以继日地全心全意地办道，疲倦了，就稍事休息，然后再继续与烦恼斗争，就那么简单。假使我们每天如此精勤不懈，内心将会生起佛法知见。

佛学知识方面，我们已经听过很多，学习过很多了。这

---

注13：佛陀制定比丘可以私蓄的八种随身生活资具，即三衣（大衣、上衣和内衣）、钵、腰带、剃刀、针和滤水囊。

是所谓的知识或者理解，但不是心的知识、心的知见。我们是透过这些佛学知识和理解修习戒定慧，引发心的知见。我们以念慧观察自己的身体，观到身体无常无我，观察心的念头和情绪，以便能看出念头和情绪瞬间即逝，没有一个自我，每一个生起来了就灭去，这样修行就能引发心的知见。

念和慧就是这样观察事物——持续观到无常和没有自我——所以称作“知见”。也就是说，是心知道、见到。一旦见到了，醒悟就会生起，喜悦也会生起，心当时即放下，这称作心知道。念和慧经常如此探索和明了，直到心生起清晰的觉悟。法就是这样子逐步地，一个阶位一个阶位地舍弃烦恼，慢慢展现开来。

所谓的法，第一阶位是入流果；第二阶位是一来果；第三阶位是不还果；第四阶位是阿罗汉果，这就是法的生起。证得阿罗汉果，是法的圆满完成，此时心纯一满净，解脱于贪嗔痴——纯大苦聚灭。这是无上的乐，就如佛世尊所说的：“寂灭最乐。”这是内心没有烦恼的寂灭。

各位，我们必须发奋用功精进，大家都已经听过，学习过佛法了，也研究过经典，这些都相当足够了。我们已经明白修行的道路，所以，大家遵循佛陀和他的阿罗汉弟子的足迹，为知法见法而修行吧！

今晚就供养这些给诸位，让大家好好思维。



# 阿姜旦传略

阿姜旦·谛啦吉哆(Venerable Ajahn Dtun Thiracitto)一九五五年生于泰国大城府，六岁时举

家迁移至曼谷，在那里生活至一九七八年。

阿姜旦从小就很自然的向往道德生活，从十多岁到大学这段期间他经历了好些事件，逐渐改变了他的人生际遇，而倾心出世间的梵行生活。

他一九七八年三月毕业，取得经济学士学位，并且获得美国科罗拉多大学录取修读城市规划硕士课程。在准备出国深造之际，他体验到一连串粗浅的内观，汇聚成一股力量，使他看破红尘，改变了生命规划。他本来的想法是尽量读书，之后过一般世俗生活，这时却打算毕业之后保持单身，为了减轻父亲的经济负担而工作，待因缘具足了则出家为僧。

一天晚上，他随手拿起一本父亲的佛书，打开来正巧看到佛陀最后的遗教：“汝等比丘，谛听谛听，一切世间因缘皆是坏灭之法，应自警悟不放逸！”他看着这段话读第二遍，然后再读第三遍，这段遗教在内心深处回响，触动到他的心灵，觉得是时候出家了，唯有出家才能带来真正的利益。他当下发愿要在两个月之内剃度，尽形寿出家为僧。

一九七八年六月，他前往泰国东北部乌汶府的巴蓬寺，在阿姜查座下剃度。之后无论是与阿姜查共住，还是住在巴

蓬寺的任何分院，与生俱来的愿力与道心使得阿姜旦的修行平稳地进步。一九八一年，阿姜旦、阿姜毗呀以及阿姜阿南【注14】一同到泰国中部靠近曼谷的修心园【注15】过雨安居。三个人在修心园共修直到一九八四年年底，这时有人供养泰国东部罗勇府的一小块森林地给阿姜旦和阿姜阿南，由于这里不适合长久安住，阿姜旦接受了另一块地——后来成为玛江寺【注16】的一座森林。

阿姜旦花费五年时间在这里协助阿姜阿南开创玛江寺，之后他知道如果要完成自己的道业，是时候退隐一段时间专精修行了，于是接受邀请前往春武里府一处八英亩的浓密森林地段修行，并在那里度过了两年相当隐秘的时光。一九九二年，他终于接受这块地的供养，在这里开山，建立本呀瓦寺(Wat Boonyawad)。目前，寺院范围有一百六十英亩，全都是本夫妇以及暹·真吉啦哇达那家族【注17】所布施。

---

注14：阿姜毗呀(Ajahn Piak)生于一九四八年，一九七六年依止阿姜查出家，目前是修心园住持。阿姜阿南(Ajahn Anan)生于一九五四年，一九七五年在阿姜查座下剃度，目前是玛江寺住持。阿姜旦跟这两位尊者是非常要好的同修，三人皆在阿姜查晚年才到来巴蓬寺出家，他们都是大学毕业，有学问，修行有成就，在圈子里面被形容为巴蓬寺三虎。

注15：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，在曼谷市郊，因此是森林佛教城市里的道场。

一九九三年起阿姜旦允许僧人前来本呀瓦寺共住，时至今日，阿姜旦已经成为泰国森林系佛教重要的禅师，有四十位出家众在他座下参学。



---

注16：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，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。

注17：Mr and Mrs. Boon and Seeam Jenjirawatana and family.



# 此是道，汝应修

## ——迈向涅槃之道

### *This is the Path(2nd Edition)*

---

作者：阿姜旦Ajahn Dtun Thiracitto

中译：捷平

中文审核：永觉比丘

封面设计：KC LAM

美术排版：KC LAM

中文初版：2016

出版：传承出版社

Dhammavamsa Publications  
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,  
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor  
[dmvpublications@gmail.com](mailto:dmvpublications@gmail.com)



---

中文翻译版权所有©2016阿姜旦

Chinese translation copyright © 2016 Ajahn Dtun Thiracitto

Wat Boonyawad

Baan Kong Yai, Amphur Bo Thong

Chonburi 20270, Thailand

Telephone: +66 87 999-6154

---

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：

**dmvspublications@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！

传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。传承出版社成立于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



我们在这个世间要生而为人，并且遭遇佛法是非常稀有难得的事。虽然如此，世人还是等闲视之不当一回事，终日耽溺于色声香味触中，痴迷物质生活，没完没了地追求财富、名誉等等。其实，这一切在过往的无量生死中我们都已经经历过了。但是众生内心的烦恼永远不会厌倦，永远不会知足。我们遇到旧的事物，却把它们当新鲜，沉迷在物欲中，导致辗转轮回无有出期。人身难得，佛法难闻，我们有机缘值遇两者，实在太难能可贵了！

人道是最殊胜的，诸佛皆出人间，在人间清净自心觉悟成佛，大部分阿罗汉声闻弟子也在人间净化他们的心。所以，为什么我们得到了人身，却不在这一辈子精进用功清净我们的心呢？为什么看着光阴日夜流逝却白白虚度？我们的生命不断消逝，越来越短了。有自觉的人会发心止恶修善，勤修戒定慧，步上通往熄灭烦恼，证悟涅槃之道。



傳承

DHAMMAVAMSA  
PUBLICATIONS