

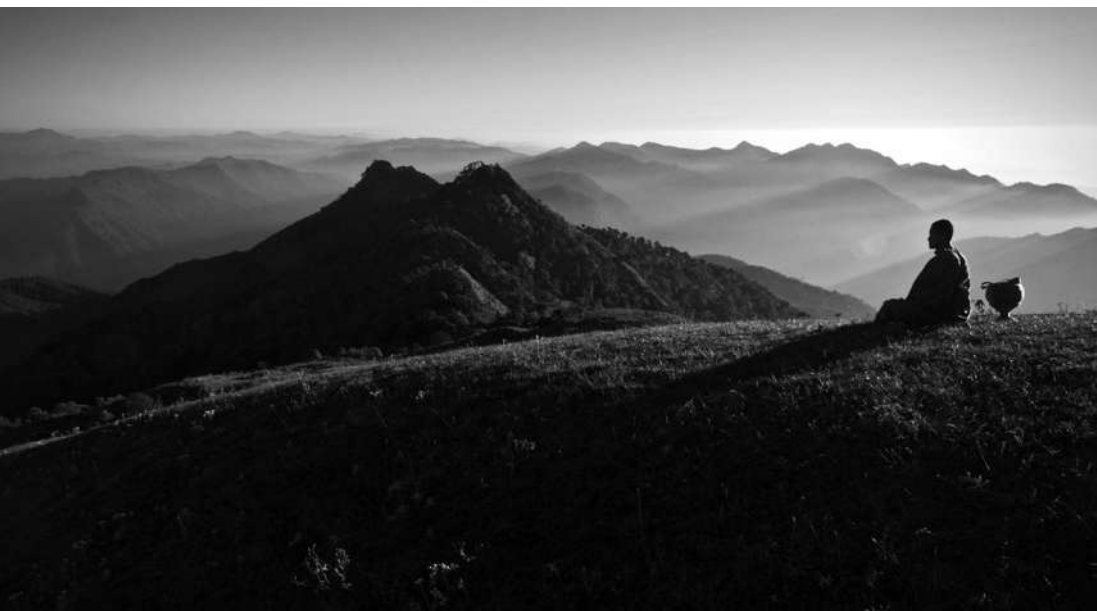
战胜 烦恼

阿姜万猜
开示集




战胜 烦恼

阿姜万猜
开示集



传承出版社



我们衷心感谢所有成就此次出版的朋友，并特别鸣谢思源佛法分享会（澳洲、马来西亚与新加坡）。

本书供免费流通，不可售卖。本书的出版是所有参与者本着对佛法的信念、精进与布施的成果，以期将教法分享给所有愿意学习的人。在这本佛法著作的出版中，这种无私的布施本身，就是一种法的体现。

请勿販售此书。若你不再需要此书，请将其转赠给其他人。

©2012 *Wat Pu-sangho Forest Monastery* 版权所有。

未经 *Pu-sangho Forest Monastery* 许可，

严禁篡改此出版物的全部或部分內容。

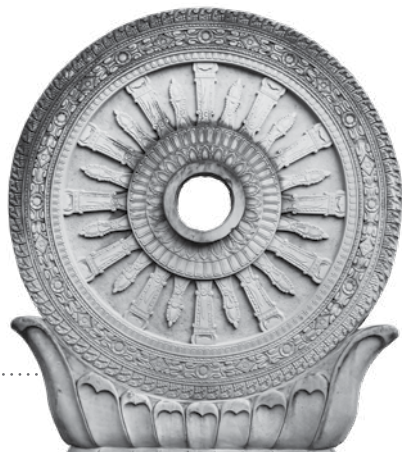


目录

-
- 08 \ 英译者序

 - 12 \ 精进之日

 - 21 \ 深入修行中
 - 21 \ 自律与自重
 - 23 \ 往内之道
 - 24 \ 降伏猛兽
 - 24 \ 知识与智慧
 - 25 \ 怎么一开始那么难?
 - 26 \ 侦查案发现场
 - 27 \ 知足：把心导向内
 - 28 \ 什么是证悟?
 - 31 \ 如实照见导向舍离
 - 31 \ 一心专念
 - 32 \ 心本身
 - 33 \ 疼痛的根源
 - 34 \ 自我的幻觉
 - 35 \ 圣道：正确的道路；
 贪欲：错误的道路
 - 36 \ 正见
 - 37 \ 当圣道生起
 - 38 \ 影像
 - 39 \ 把贼人拿下
 - 43 \ 圣者的自在
 - 44 \ 非我，非非我
 - 46 \ 道路的终点
 - 49 \ 法语撷萃
-



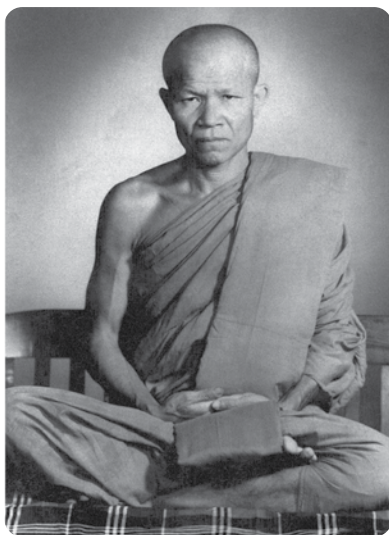
多生轮回中，探寻造屋者，
而未得见之，再生实是苦。

造屋者已见，不再造新屋，
椽柱均断折，栋梁亦摧毁，

我心证无为，一切爱欲灭。

-- 佛陀《法句经》--





佛陀在这段开示中以拟人的方式带出了教法，
将贪爱拟人化，以激励修行人。他敲响了警钟，
要行者们看见敌人是多么可恶，
同时了解到佛法是多么稀有难得。

他以这样的方式，激励行者们在内心立定目标
并全心全意投入其中。内心有这样的决意作为推动力，
则无坚不摧，无事不办。

-- 摩诃布瓦尊者 --





仅以此书献给已故的
摩诃布瓦尊者

Venerable Ajahn Maha Boowa Nyanasampanno

1913-2011

阿姜万猜最敬爱的老师

英译者序

“要精进，要有耐心；战斗，直到最后一口气……记住了吗？别去想要多久才能到达，别去担心到底心平不平静，继续做就是了，继续修行。”

即使在离开阿姜万猜的寺院数周后，师父的声音还是不断在我的脑海中回荡。阿姜万猜尊者，他绝不是个普通和尚。

过去两年多，我几乎每一天都在地球另一边听着阿姜万猜的开示，这次我终于有机会面对面见到他，并在他的寺院挂单。住下来后，我才亲自见证了师父的响亮名声果然不虚传。如果要认识阿姜万猜的人以一个词来形容他的话，那必定是“力量”——不是世俗的力量，而是佛法活泼泼，活水源头力量。

阿姜万猜追随名声远播的泰国森林系大师阿姜摩诃布瓦尊者多年，是尊者的亲近弟子。他在阿姜摩诃布瓦的指导下精进禅修多年后，才成立自己的寺院，并且自己也成了名声远播的老师。可是，出于对阿姜摩诃布瓦无比的敬意，阿姜万猜一再表示自己没有意愿向更广大的群众讲演开示。

当下我就坐在阿姜万猜——其中一位这个时代最激励人心的导师——脚下，内心夹杂着紧张和喜悦。师父以他一如既往对佛法无比的热诚，伴随着激动人心的开示风格，教法如洪水般毫无保留的涌出。若见识过阿姜万猜利剑般的智慧，铿锵有力的开示，对每一位来寻求他帮助的人给予慈悲善巧的指导——间中还夹杂着他亲切的幽默感——就会了解到，能见上师父一面，是任何一个走在解脱道上的人难得的福报。

我是在十八岁那年第一次见到阿姜万猜尊者。那时我的老师带



我到泰国出家当沙弥，期间我跟着他在泰国境内到处参学。我的老师带着我们顶礼了几位东北郊区的禅修大师，其中一位就是阿姜万猜尊者。虽然那次的会面非常仓促，但阿姜万猜在我内心留下的震撼久久不能散去。

我们到达他的寺院时候不早，已经不适合坐下来详谈了，所以师父在接受我们顶礼后就送客了，但在师父还没来得及站起来前……

“就问一个问题，行吗？”我忍不住说到。

“什么事？”我的老师翻译了师父的回答。

“在您还是年轻比丘时，您是怎样禅修……让心平静证入三摩地的？”

当你问阿姜万猜问题，通常问题还没有说完，师父的答案早已脱口而出、直奔而来了。但那一次，师父缓缓的向上望了望天花板，默默思虑了一会儿。然后，他把目光投向我，举起抓紧的双拳，捶了捶胸膛：“要有sacca……要有sacca。”

Sacca这个词说的是“真实”，更确切来说，根据师父的回答，他说的是“要说到做到”，“发了愿，要认真做到”。师父给的其中一个例子是彻夜打坐不倒单，他说禅修可以有很多不同的方法，但sacca这种特质能为修行打下坚实的基础，达至成功。

“真实”二字，完全就是这位与众不同的和尚最佳的写照。阿姜万猜非常善于一针见血地点出人们所需要听的话——真相，而不是人们喜欢听的那些。

书中所译出的文章，都是阿姜万猜尊者在寺院给比丘、沙弥和在家行者的开示。〈深入修行中〉这篇开示算是一篇指导教学，说的是修行早期——一般是困难的一一阶段一直到最终的目标。〈精进之日〉是一篇师父在九十年代末给出家众的开示。〈法语撷萃〉这部分节录了师父每天早上用膳后和信众们的一般谈话。



在阅读这些开示时，应该注意阿姜万猜开示时的相关背景与语境。师父曾经告诉我，阅读和事后聆听教法的其中一个缺点，就是失去了开示当下的背景和意味，老师的应机说法与弟子听法当下的状态，是读者们无法在书上读到的。

在一众好友的帮助下，我已经尽力把师父的教法翻译出来。我尝试尽量保持开示时的神韵，保留住阿姜万猜尊者熟为人知的风格。

我要在此特别感谢我的老师 Venarable Ajahn Kalyano，感谢他不断的鼓励并给予各种帮助；感谢 Venarable Ajahn Anan Aciñcano 在泰国玛江寺 (Wat Marp Jan) 的翻译员，他们主动请缨，义务帮忙编校初稿；感谢 Khun Sawai Aramrungruang Sri 花了无数个小时和我一同重听开示和讲解，厘清了许多让我困扰的泰语表达方式法而忽略了的内容；感谢 Khun Ruangpong Chayabongse, Khun Sirikorn Panyaprapaporn，还有 Khun Tan Punturaumporn，他们在翻译和音译方面给予的各种帮忙。除此之外，我还要郑重感谢 Bruce Evans 和我妹妹 De Chantal Hillis，他们义务付出时间精力为本书做定稿编校及排版设计。最后，要感谢 Valdek Gromadzki 设计精美的封面封底，并将设计无私的布施于此次出版计划。

对于翻译中所出现的疏漏与错误，我在此谦卑地向阿姜万猜尊者，同时也向读者们请求忏悔。

愿与此教法有缘的一切众生得到启发，并以此因缘，导向苦的解脱，证于究竟涅槃。

一切布施中，法布施最胜。愿此法施——犹如它利益我一般——给你带来启发！

翻译者

Buddha Bodhivana Forest Monastery

2012年序于澳洲维多利亚州





精进之日

于卫塞节——佛陀出生、证悟及入大般涅槃的日子——
对僧伽山寺住众的开示。

今天，你们应该以精进禅修来礼敬佛陀。一直以来，你们懈怠、方逸，和烦恼厮混在一起过日子已经很久很久了¹。所以，这个重大的佛教节日是一个很好的因缘，让你握紧拳头，站起来，投入战斗——来礼敬佛陀的功德。

懒惰没有任何好处，也不会给任何人一丝一毫利益，它只会害了你。它让你一直沉溺在放逸中；把你从正道导向败坏，甚至还不察觉其中的祸害。

如果你看不见感官欲乐正在腐蚀你的心，就会乐于继续沉溺其中。你没看见的是，感官欲乐会让你的功德逐渐流失。你实在不能让这颗心为所欲为，不是吗？

烦恼的心就像一头剧毒的猛兽。让它横行，你就是在害自己。你当下该做的是找到一个下手处——一个对抗它的方法。你必须把它绑起来、把它关起来、拔去它的毒牙。那样，虽然还不能彻底摧毁烦恼，至少你还能跟它周旋——至少你还能继续修行，不至于完全束手无策。

你必须看见心当下的状态。如果对心的状态不知不觉，那你就和一般普通人没什么两样。现在你看见认识自己有多难了吗？那是天

1 心的三种烦恼（巴利文中的kilesa）为贪、嗔、痴。泰国森林系修行人一般把这三不善法称为“敌人”。



底下最难的事情。明辨什么是善，什么是恶，无比艰难，因为烦恼已经渗透内心，无时无刻都占据其中。你从来不察觉烦恼正在破坏你的心；有时甚至还把它们当作珍宝。

这就是为何心不断在无数无量的生死轮回中流转。而且，生死轮回里毫无确定性可言：这一辈子投生为人，不能保证你下一辈子还能继续投生为人——完全没有任何保证。没有任何事是确定的。你可能直堕地狱的最深处、投生为任何种类的动物，或转世为饿鬼。这些全都有可能。这颗心能把你导向任何方向，成为任何一种形态的存在。

所以，不要懒散，不要轻忽了你的心。今天你有这个因缘，就把它当成对自己的警示。不管你已经让心闲散了多久，依然可以在今天这样的大日子中得到利益；以这个日子为因缘，奋起精进。如果你一直以来都卯足全力、精进修行，那今天就无异于任何一个普通日子。但如果你已经懈怠了下来，有时确实需要一点东西来振奋自己，让自己继续前进。

今天，握紧拳头，尽你所能精进禅修，这就是礼敬佛陀的方式。想想：佛陀曾经怎样和他的烦恼战斗？出家前，佛陀拥有无尽的奢华和欲乐，在任何方面都比你曾拥有的多。他崇高的地位也是你不曾拥有过的。那为什么佛陀还是舍弃了世俗间的一切，出家修行呢？而你又是为了什么舍弃一切来出家呢？是什么让你立志要出家？别忘了初心，别忘了你在追寻什么，别忘了你为自己设定的目标。可能你出家的原因，也和佛陀当年离开宫殿，舍弃奢华的生活和一切财富、财产时一样。可能你出家，是为了让自己解脱，让心解脱。每个人的心都是他自己的责任。这就是你要的，不是吗？你要得到佛陀所证悟的，那就问问自己，佛陀做了什么？他是如何一直修行直到开悟的那一天？想一想，你就会知道了。



你能想象2500年前的印度，佛陀就坐在迦耶那棵菩提树下吗？看见他在荒野中一棵寂静的孤树下，身边没有一个旁人吗？他曾是一个王子，但他选择了独坐在树下。是什么原因让他这样做，他为了什么？他如此坚决在寻找什么？他找了这么一个地方——一个全然寂静，不会有任何事物干扰的地方。他没有社交或说话的欲望，甚至对任何事情都没有一丝欲望。他唯一的欲求就是为了解脱而战。他并不知道接下来会面对什么，但任何需要面对的，他都会承担起来，只为了证得真理。他就这样孤身独坐在菩提树下；他愿意面对任何现起的障碍。我们的导师就是这样的一个人。他真的拼尽全力，他愿意做任何事、一切事，直到证得解脱为止，这就是为何他会成为今天我们所熟知的，无上的精神导师。

既然一切事物都在不断改变，定下心来认真想想：这世上的一切事物中，有什么是能历久不衰的。除了法以外、除了道和果以外，没有任何事物是能长久的²。世间还有道和果，是因为还有人在修行。如果人们停止修行，即使道和果依然会继续存在，却再也不会有人得以听闻，或在未来证悟它们。出现在世俗间的佛教是无常的：它出现于无常的世间，并随着岁月逐渐败坏。这并不表示解脱之道的价值会有所减损或消失——那只是意味着，世人忘失了通向解脱之道的知识；传承随着时间被遗忘了。众生再也无法听闻和证得道与果。即使佛法是真实的，却再也没有任何人证悟了。那条导向长远安乐的唯一道路终将消失。如果你漫不经心，没有把心照顾好，那就是你必须面对的情况，就是你以后所要面对的世界。而那个无比珍贵，我们应当打从内心深处紧紧把握的教法，终将消失。最后，就只剩下你，和你的烦恼，在未来的轮回中纠缠不清。

2 - 道和果：不同阶段的证悟，详细定义请参考38页脚注。



不需要揣测你是否有深厚的波罗密，现在就开始修行，当下这一刻就开始。那些过去世积累了大量波罗密的人早已证悟，现在已经自在了。你必须快马加鞭，认真地为自己修集一点解脱的善业，要不然这些善业开花结果的日子永远都不会到来。根本没有必要去计较筹量自己过去世是否累积了多少波罗密——别去管它。你唯一该感兴趣的事就是——为了自己的利益——当下马上开始修行。

这个时代，世界正在往混乱的方向退堕。不管哪个国家哪个角落，世界正变得越来越混乱，如果你救不了自己，就只能随着一起往下沉。很快，世界就会陷入疯狂，不再有任何秩序可言。剩下的只有自私自利，一个人吃人的世界。自私自利将主宰一切，家庭、父母、亲戚、眷属、朋友之间的道德伦理终将消失殆尽。

看来事情正往三藏中所预言的方向发展。一旦我们真正进入那个时代，就一切都太迟了。人们的心不断处于害怕与猜忌中，再也无法互信互敬。人与人之间再也找不到真诚和信任。人们只会为自己盘算，欺骗、敲诈，只为私利互相利用以生存下去。人们再也不彼此分享，反而通过攻击他人减轻自己的痛苦，做尽坏事只为填饱自己的肚子。这样好吗？一个乱成一团的世界？不会吧。

你应该乘还有机会的时候，让自己稳定安住于佛法中。乘现在因缘具足，你应该好好珍惜这个机会，尽一切所能把佛法填满你的内心。你现在修行中所经历痛苦，跟修行成就所带来的利益相比，根本就不值一提。

这一代的人在修行路上注定要吃很多苦头，这是一个烦恼粗重、智慧薄弱的世代。如果没有战斗到最后一口气的决心，你是无法战胜烦恼的。烦恼会从每一个缝隙钻进来。你知道抓住它们有多难吗？如果不认真起来，不以十足的决心来面对它们，是不会成功的。没有什么比抓住烦恼更困难的事了。如果你的心满是放逸，它绝不可



能是烦恼的对手。你还不知道烦恼有多么强大，它们能把你带到多遥远的歧路。如果只是出于传统和仪式上的需求，半心半意地尝试一下，你根本就无法面对面看见它们，更别说要摧毁它们了；那样，你永远都不会看见它们的真面目。

当你终于看见了烦恼的真面目，才会了解它们一直以来是怎样奴役你。单是这个领悟就会带来很大利益了，它打开了一扇门，让你能继续前进。你开始看见：*哦，这就是烦恼的样子！这就是它们所带来的祸害。*你不曾见过它们，但现在，你开始看见贪、嗔、痴就藏在自己心中，你开始看见它们如何运作。过去你完全不察觉它们的存在，而当你觉知到的时候，它们早已把你压倒；你早已掉入了贪爱，嗔怒或愚痴当中，平白无故吃尽了苦头。现在，你终于知道它们是什么、从何而来，每当烦恼生起时，你就能问你自己：*这些烦恼会带来什么利益吗？为什么它们会生起呢？它们就在你的心中生起！*每一次它们出现，除了祸害，别无他益。

这样的情况已经持续多久了？多少天、多少个月、多少年了？无数无量。你的心从无始以来就是如此，而你所得到的只有苦。认识到这纯大苦聚集从何而来，你才会看见并了解到那害惨了你的东西，其实就来自你的心。如果你不加把劲修行，烦恼灭去的那一天就永远不会到来。如果你不以佛法把它们清理干净，烦恼就永远不会消失，别无他法。它们会继续住在你的心中，直到永远；而你将会继续受苦，直到永远。

这就是认识自己必须付出的代价。只有通过禅修，你才有机会面对面看见你的敌人，看见它们躲藏在哪儿。看见它们，你就知道该怎么做了：将烦恼从内心拔除。要不然，就只能永远在苦恼中越陷越深。那该怎么下手呢？你不能无视佛陀的教导。佛陀是怎么教的呢？已证悟的导师们是怎么教的呢？你应该依教奉行，紧随着他们走过



的道路。

有时你必须竭尽全力，有时则必须放松，依你个人的情况而定。有时你可以放下，有时则必须逼迫自己用功。好好想一想，要把心修好，你不能只是玩玩而已。你必须把所做的每一件事都变成修心的助缘。

烦恼就住在你心里，但你从来不认识它们的真面目。你不了解它们如何运作，所以它们不断出来祸害你。他们践踏你，直到把你踩成碎片，然后心满意足回到你心中继续睡大觉。这种生活到底什么时候才会结束？如果你继续这样过日子，它永远都不会结束。好好想一想，身体无时无刻都在改变，可是心有改变过吗？从来没有！它依然贪，依然嗔，依然痴。身体不断在改变，不断在变老，败坏，走向死亡，但心有改变过吗？你的贪有减少过吗？你的嗔有减少过吗？你的痴有减少过吗？它们一点都没有改变过。心不会随着时间过去而改变。除了以佛法向内心的烦恼发起进攻以外，它不会以任何其他方式改变。

你必须想一想。你已经剃了头，披上了黄袍，但这不表示就能把烦恼吓跑。这些一点都阻吓不了它们，因为黄袍和剃头都只是表象。要吓走它们，你必须用上智慧。智慧能让心生起了解，只有当你的了解正确到位时，烦恼才会开始害怕，才会投降。要增长智慧，心必须先定下来。平静、念、三摩地³和智慧，这些心的素质会彼此互相增益。它们的力量必须平衡，如果其中一个特别强，其他几个很弱，是不足以打败烦恼的。这些品质只能通过练习和修行生起。它们绝不会在你闲坐着无所事事时，无中生有突然蹦出来。门都没有！只

3 - 三摩地：禅定与专注；心的稳定性；觉知处于集中、喜乐的状态。由于英文没有相对应的字眼，英译者直接引用巴利名词Samādhi。



有通过严格的修行和练习，这些力量才会一点一点生起。

念、三摩地和智慧绝不会自然生起。否则，每一个人——无论任何人——都早已解脱，早就欢喜自在、无忧无虑了。这些素质之所以生起，只能是你通过自己的努力让它们生起。你越是下功夫培养这些素质，烦恼就越是要阻挠你。它们越是如此，你就必须更加奋力回击。你越是奋力回击，你和烦恼双方就越是痛苦。哪一方顽强，就哪一方胜利。当烦恼比较强大时，你就会落败；当你比较强大时，烦恼就会被你击退。不管有没有成果，你都必须忍受。重点是你必须奋起战斗。

一开始你可能有很高的期望，认为你打坐了那么一下，三摩地就会轻易生起。但是，有了修行经验后，你不得不承认，拼了老命修行并没有带来进步。整个过程看起来就只有渴望与期待，和紧接着而来的失望。

例如，你可能会开始自怨自艾，认为自己是个没有波罗密的人。你会对自己说，*我什么事都做不好*，然后变得意志消沉并放弃修行。但过了一阵子，你开始不再理会修行到底有没有成绩，你开始改变自己的态度。你会站起来，重新振作，不再去管到底有没有成绩。*如果心定不下来，又怎样！？如果内观没有生起，又怎样！？管他去死吧！重点是我正在做了。*和之前相比，只要一感到失望，你就停下来；现在你的态度改变了。以前你会变得消沉、沮丧，不再想修行，但现在你不会了。

如果你继续修下去，那至少你是在做一件和以前不一样的事。以前，每当走到想放弃的那一步时，你就只会轻易停下并放弃。但你越是轻言放弃，就越是往下沈沦。当你开始觉知这一点，就会重新振作并说——*没有成绩又怎样？有什么大不了！？*

我们不需要有太高的期望。如果心定不下来也不要紧，别因此



而沮丧。就这样想：即使我没得到什么，或看不到任何成绩，也行，但从今以后我不会再为这件事失望。重点是我已经全力以赴，我已经投入并奋斗过了。别担心心是否平静，以后才去想这个问题。不要有任何期望。平静要来时，它自己会来。内心的平静是不会来自于渴望、期待或猜测的。如果你没有得到任何成绩也没关系，继续修行就是了。

例如，当你修习心中默念“补哆”（buddho）时，不断地默念“补哆，补哆，补哆……”。如果今天没有任何成绩，没关系；如果明天没有任何成绩，没关系；如果过了一个星期依然没有任何成绩，也没关系。就不断地说“没关系”就好。以前，你会变得很挫败，然后放弃，不是吗？那是错误的态度。然后你重新振作起来，改变你的态度，才发现：哦，这个修法真的有用。这时心不再挣扎，也不再期望过高，你可以安慰自己道：好，今天没有任何成绩，但我已经修行两小时了。今天足够了。明天我可以增加到三小时。

你匍匐着前进，缓慢而稳定，那就很好了。只要不回到以前那样。像那样气馁挫败是完全没有任何用处的。倒不如踏踏实实地继续修行。心会渐渐沉淀下来，变得越来越安定。这是因为你的策略开始凑效了。想一想，你必须有一套妥当的策略来应对眼前的挑战。如果策略不对，你就会倒退，就会停滞不前，修行三天，然后放弃七天。那样有用吗？又或者努力奋斗了一个星期，然后放弃一个月。那样是完全没用的。

当你不再感到厌倦、不再担忧、不再期待任何成果，就能保持前进，继续修行。想一想，当你成为一个更圆满的人时，就连呼吸都感觉特别顺畅。

好，够了。今天好好努力用功。要有决心。





深入修行中

1 \ 自律与自重 \

没有什么事情比训练自己更难了。江山易改本，本性难移，训练自己确实比任何事情都难，而其中最难的是针对心的修行。你或许能在短时间内通过训练改变自己习惯的言行举止。但针对心的训练就不同了——尤其是当下这个时代的修行人——不管多么努力，都需要一段很长的时间。

心自然就是那么迅速，它动得比任何事物都快。我们当今所建造的任何机械或电子仪器都比不上心的速度。它能够在不到一秒之内——在你还未察觉发生了什么事前——就已经投射到许多不同的地方去了。佛陀说没有任何东西比心更加迅速，看看你自己的心，就能印证佛陀的教导了。所以，如果你想要把这一切躁动都平息下来的话，就必须真正全心全意投入修行中。

要了解心，你必须有一个着手处。你可能在书上读过关于心的描述，对心的运作有一点想法，但下手修行时如果没有一套实用的方法，你是无法真正看见、真正了解的。

你手上有一套现成的修行方法，里面包含了各种言行举止该有的自律与威仪。当你如此训练自己外在的行为时，也就是在训练内心。因为是心在主导行为，是心在决定你的一言一行。作为一个修行人，不管是出家还是在家人，你们应该开始这样锻炼自己。

就说睡觉的习惯好了，这是锻炼自己的下手处。即使感觉昏沉，也别让步，别放纵自己享受睡眠。例如在雨季安居期间，不管什



么情况，都要坚持不在晚上十点前上床睡觉。佛陀教导我们一以贯之地修行：无论如何，只要还能保持清醒，就绝不在十点前睡觉。你必须把这一类方便纳入修行中，推动自己前进。

过去，你只会让自己随心所欲地睡觉，但现在为了了解心如何运作，你必须想办法，要如何才能做到。你必须设定规矩，改变自己原有的习惯——心随欲转、乐于妄想分别的习惯。十点前不上床睡觉就是其中一个可行的方式。你必须把各种方便纳入修行中。让自己下定决心，决意不管多么昏沉，都继续修行。然后，无论如何，凌晨两点或三点就起床。

培养这种基本自律会给你自己带来利益，让你能整顿这颗心。这是教导自己、锻炼自己的方法之一。过去你总是为自己找藉口继续睡觉：太冷了，太热了，我有点不舒服……我多睡一下下就好；总是有藉口。如果让这种习惯持续下去，你就会发现自己早上起不了床。所以你必须严格执行：不管感觉如何，绝不轻言让步。

通过这种练习，心变得更加有力；现在，它能督促自己了。相比之前，只要遇上一点身体不适和烦恼拉扯，它就会马上让步¹。烦恼总是喜欢找藉口。有时它们以健康状况为藉口、有时它们以舒服或不舒服作为藉口、有时它们以工作或其他职责为藉口。到头来，虽然你明知道自己该如何修行，却不了了之。

该对自己严格的时候，就该严格。锻炼自己，熬下去，时候未到绝不上床睡觉。如果已经过了十点钟你依然不想睡也没问题，就继续用功禅修，但明天早上你依然在预定的时间起床——即使昨晚你很迟才睡。是的！这就是已证悟的导师们锻炼自己的方式。

刚开始，你可以用闹钟训练自己。闹钟一响，你就马上起床，

1 - kilesa, 心被贪嗔痴所污染而变得浑浊。



洗把脸，开始打坐禅修，如果感觉很昏沉就起来经行。不久后你就不再需要闹钟了。早上睡醒看一看闹钟，你会发现醒来的时间就是你预定的起床时间。这个时候起床已经成了固定的习惯。这是一种很让人鼓舞的习惯，因为你打从心里知道，自制自律，你做得到。谁曾想过这样子锻炼自己能有什么成绩？你没有想过，但它确实如此。它让你感到自豪，至少现在你能克服自己的惰性了。你熬过了身体的不舒服，同时还挡下了以前把你耍得团团转的烦恼。

烦恼喜欢睡觉，因为那是件容易的事。睡着后，你不需要觉知任何事，也不需要做任何事情，真是舒服极了。修行进展到某个阶段后，你开始能抵抗这种习惯了，你会感到非常自豪，你清楚知道自己比以前进步了：*我做到了！*即使只进步一点点，也是件好事。就像往瓶子里滴水，只要瓶底没有裂痕，每增加一滴，都算是进步。

当你开始禅修，开始和烦恼对抗，就会发现，没有任何锻炼、没有任何教导，比锻炼和教导自己的心更加困难。想象中很容易，但真正开始修行后，很快你就会投降。妄想和各种障碍会把你从禅修中拉走，离开你的跑道，奔向他方。

2 \ 往内之道 \

佛陀和已证悟的导师们所传下来的修行之道，不单是最好的道路——它就是唯一的道路！那是我们降伏内心野性的唯一方法。除此之外，任何其他方法，其他知识、学问都无法做到。别的知识和学问只会把心导向外，越拉越远。人们不满足于只能见闻觉知这个世界，所以他们想办法去别的星球：去月球，去火星……那么浩瀚遥远的距离！这个世界上，唯有佛陀所传下来的智慧，才是唯一能够平息一切颠倒妄想，超越内心苦乐的教导。

针对粗显的外在行为，佛法教导我们诸恶莫作，众善奉行。在



比较细腻的禅修层次，我们通过打坐或经行学习如何让禅修以外的一切外在活动停顿下来。通过这种练习，我们开始能把内心的活动和烦恼停息下来；要不然，他们会一如往常的把心导向外，导向月球、导向火星，导向任何地方。

3 \ 降伏猛兽 \

当烦恼控制内心时，它们会把心往外带到任何地方、天涯海角，毫无界限可言。所以现在你必须把它往内拉，然后观察它。把念固定在你选择的禅修词上，让心在内部坐定。就像是抓住了猛兽，把它绑起来。一开始，你抓住它，给它戴上嘴套。然后，把颈圈和铁链也套上，它就走不远了，也无法再像之前那样撒野。你的心也一样：它野性难驯，又狡猾，把你引入苦恼和麻烦中。

世上一切众生的心，都在将自己引入苦恼和麻烦中。但现在你要抓住它——就在当下！一旦下定决心抓住它，你必须先选定一个禅修对象，并把念固定在禅修对象上。选一个适合自己的禅修对象——一个你觉得最合适的禅修对象——然后把心固定在上面，例如在内心重复念诵禅修词“补哆”。培养念就像把自己绑起来一样，你必须约束心的活动，不让它向外驰散。

这个时候，禅修者——我们的战士——才开始意识到这件事到底有多么困难。没有任何事情比它更加困难了。

4 \ 知识与智慧 \

建造豪宅、摩天大楼、火车和飞机，只要有足够的知识学问，就能做到。但是，训练内心是一个完全不同层次的事情。你绝不可能只通过书面上的学习就做到。即使把整部三藏读一百遍，也不足以让心平静下来。我们的修行不只是读诵记忆佛陀的教导。把文字放



下，真正投入佛陀所教导的修行中，你才会看见它真正的价值。

可是，在真正投入修行后，几秒钟内，你就会遇到第一个障碍：那野性难驯的心。它已经开始翻滚，挣扎着要回到它熟悉的环境中：颠倒妄想。只需要观察片刻，你就会知道你的心到底有多么躁动，多么难调难伏。同时你也会发现，所有的焦躁和不安，原来都源自内心。

5 \ 怎么一开始那么难？\

刚开始修行时，你完全无法把心集中起来。心到底是如何不断溜走，你完全摸不着头脑。你正在禅修，念着“补哆、补哆、补哆”，一转眼心又溜走了。它到底是怎么溜走的？它一点一点，慢慢的从禅修对象上溜掉——怎样溜掉？你不知道——不察觉，就已经陷入思绪中。你坐在那里对自己想道：谈，我已经在禅修了，为什么心还是这个样子？这就是烦恼在作祟。它们又再次回来，把你拉入又一连串的妄想中，破坏你的修行。

在生活中，如果得不到想要的东西，你会感觉不痛快。你把这种态度也带入了修行中——你想从中得到一点什么。所以当你开始修行，烦恼就会插手，让你想快速得到成绩。当得不到时，心就烦躁起来。尤其当你走在法的道路上时，烦恼知道这是唯一能对付它们的武器，所以它们更会从方方面面阻挠你，使尽诡计让你离开正道。烦恼就是这样运作的。

在这个阶段，你还没有能力看见心，还不真正知道它是什么，但你能看见它外在的表现和活动，你能看见心躁动和妄想不断的状态。你能看见心不断溜走，进入一连串你追赶不上的散乱妄想中。所以，半个小时或一个小时候，你到底念了多少次“补哆”呢？真正专注在禅修对象上又有多久呢？



看着事情的发展，你可能开始有点沮丧，想道：真是的，为什么我让自己这么辛苦？我一点波罗密都没有。你似乎完全无法控制自己的心，为什么会这样？那是因为你长久以来一直都是烦恼的信徒，已经很久、很久了。这就是为何你的心这么习惯于随烦恼起舞，习惯于妄想，不断陷入烦恼所创造的每一个课题。

白天黑夜不断过去，时间不断流逝，但长久以来，你从来没有面对面看见过你的烦恼。你刚刚开始认出它们一些表象和活动，但你还没有真正把它们看清楚。你只看见它们的一些招数，如何把心卷入妄想中，让心翻滚、躁动，让你无法好好禅修。它们一直阻止你看见自己真正、本来的心，阻止你看见心的根本。

刚开始，你会为这些事感到沮丧，但同时，这种不快其实能削弱烦恼的力量。它让你感到厌离，对不断陷入各种各样、无止境的妄想中感到厌倦。当心开始妄想时，你不再想要跟随，因为你知道它只会把你拉回那个原地踏步的老地方。

6 \ 侦查案发现场 \

禅修时，首先，该通过观察内心的一举一动来觉知你的心。你必须像追捕犯人的侦探。一开始，侦探还不知道谁是肇事者，他必须通过寻访证人和各种证据来找出罪犯。他从各个角度侦查案发现场，沿着每一条线索，逐渐锁定犯人，然后拘捕他。

你的修行也一样。你必须追踪内心的活动，观察它的一举一动，然后把它固定在禅修对象上来捕抓它。观察它如何从禅修对象上溜走——当场就抓住它。毫不间断的观察心，每一次它要逃走，想逃回思考和幻想中时，你就抓住它，把它拉回禅修对象上。过程中，你会发现虽然自己有一定程度的自觉，但心还是能在你一个不察觉时，又溜进了另一个幻想中。你会越来越清楚看见，即使你已经很努



力修行，这些内心的习性依然可以那么顽固。

外面那些没有听闻过佛陀教法的人没有机会了解这些。但你不一样，你开始了解了，你开始看见世间一切众生的真相。如他们所说的，一个禅修者会成为世间解（lokavidū）——了解世间的人，因为每个人的心都以同样的方式运作。所以，如果你——作为一个正在修学的禅修者，都无法对自己的心有把握的话，那其他没有学过、修过，从未锻炼过心的一般人还有什么希望呢？想想吧。不论哪一类有情众生、种族、社会地位、年龄或性别，世间一切众生在这方面都是一样的：他们不晓得自己完完全全活在烦恼的控制下，日夜都被烦恼烧炙。

7 \ 知足：把心导向内 \

在修行中，你会来到一个阶段，这时你开始了解到，成为一个位高权重的人并没有任何意义，所以你对这件事情不再感兴趣。你不再渴望这些东西，因为你知道，即使得到了，它们也丝毫无助于改善内心的状态。无论我们在哪里工作，都只不过是穿上别人给我们的制服，但心的状态不会有任何改变。即使成了百万富翁，我们得到的也只是钞票和数字。我们的心依然是同一颗心——就在这里——它依然和以前一样野性难驯、难调难伏。

修到这个阶段，你会开始得到一点成就感；毕竟，至少你已经在努力修行了，单是这一点就很难能可贵了。你会有一种满足感，知道自己此时、此地，正在老老实实做着该做的事，正在忠忠实实面对自己。想着要成为这样的人、那样的人，想要去这个地方、那个地方，所有这些想法都已经停息下来。妄想少了，内心川流不息的对象慢慢停息，逐渐静止下来。通过法的力量，通过禅修的力量，心的活动被截停，遏制在可控范围内。思绪的范围收窄了，心不再像以前那



样溜到外太空和其他星球去。因为你知道那是没有意义的；去别的星球，去那边干嘛？不管去到哪里，不管在哪个星球，你依然还是原来的那个你，事情不会真的有什么改变。即使在那边，你所造的任何业，不管是善是恶，还是必须自己面对，和在这里一模一样。你能得到的，也就是苦和乐而已，跟你此时此地所得到的一样。

想清楚：无论去到哪里，无论做什么事，来去和做事的依然是同一个人，依然是同一颗心——这一颗，就在这里。所以，为这些世俗的事情汲汲营营到底有什么意义？结果不会有任何改变，只有烦恼和痛苦在前面等着你。我们一如既往追寻各种新奇的体验，可是从来没有在其中找到任何意义。现在，你终于知道了。

烦恼之流通过各种把戏把心导向外，这就是你如何以智慧把它砍断。若你持续不断地砍断它，你会发现心正在一点一点，逐渐往内收摄。当你学会把这些外流砍断时，心就会往内聚集于一处。

除了佛法以外，世上没有任何其他学问能够把颠倒妄想停息下来。你发现了么？世俗的知识学问只会给妄想火上加油，直到你完全无法停止思考。它们从来没有给过你真正的快乐。

8 \ 什么是证悟？\

佛陀给我们的教导含摄了存在的一切事物。他为我们指出了修行的大道，但让我们自己决定要走向哪一条路。他为我们指出哪条道路通往哪个目的地，上至至高无上，通往究竟解脱的道路；下至最低最下之道，把你带入无尽的痛苦中。他教导存在的一切事物。

我们说佛陀证悟了，但证悟是什么呢？佛陀证悟了法（Dhamma），或说悟到了世间的实相。他没有教导任何新事物，或任何本来不存在的事物；但对于本来存在的真相，他也不会有一丝隐瞒。他只是如其本然地见到了事物的真相，一丝不增，一毫不减。



这些，难道还不值得我们好好思考吗？一切事物，如其本然，看见它们的真实面貌。此时此地，我们所感受到的一切现象，或在任何时间、任何地点所能感受到的一切现象，都能如其本然地看清它们的真实面貌。可是我们的问题在于，我们从来就不与真相同在。我们都抱持着对世间错误的见解。这就是佛陀与解脱者们和我们不同的地方：他们如其本然的活在现实中。他们证悟了，意味着他们看见和了解了真相。

举个例子，就说我们这个色身好了。对色身内部审视一番后，佛陀了解了身体的本质。他看清了身体是在生命开始时，由各种色法聚集而成，并终将在生命结束时分解败坏，各散东西。在这个身体内，你能找到什么能被称为“自我”、“我”或“我所”的实体吗？其中能找到什么永恒不变的东西吗？能找到快乐的真正来源吗？

如果你看清楚了自己身体的本质，就能看清世上每一具色身的本质。你能看清未来每一个众生，也能看清过去每一个众生，因为每一具色身都拥有同样的性质。其他的色身，跟你此时此地所拥有的这个身体，没有任何分别。

所以，不同的人对事物有不同层次的了解。一般普通人虚妄不实，源自烦恼的了解；和佛陀通过如实照见世间真相而来的了解。这就是我们所说的“证悟”或“见法”。证入了解脱知见的境界，彻悟一切事物的本质，彻悟色、受、想、行、识的本质²。彻见上至天道，下至地狱道，整个生死轮回的真相。

达到了对一切事物决定性的悟解后，就再也没有多余的事物需要学习了。故事终结于此。不管是这个世界或其他世界——不管有多少个世界——再也没有任何佛陀需要了知的事物，因为他已经到达了一切世间的终点。

2 - 五蕴：色、受、想、行、识。五种身心构成的要素，凡夫执其为“我”。





9 \ 如实照见导向舍离 \

当你照见了色身的本质后，就能让它随其本然运作。如果它要变老，没问题，就这样吧。如果它要生病，就生病吧。如果它要死，就死吧。你不再抗拒真相。但在你还没有这种悟解前，长久以来你一直都活在虚假的现实里，活在不明的境界中，一直在抗拒真相，不是吗？

回想一下，当这个身体还是小孩时，它就像个永恒不变的“我”，会一直活到天长地久。你现在看它的眼光依然一样。看到了吗？这颗心对真相一无所知，彻底把身体当成了“我”。那就是你的误解之处，误把身体当成永恒的。就这样，你开始从这个身体上寻求感官欲乐，把它看作一个持久可靠的幸福源泉。你完全不察觉它其实就是一团苦的聚集。你打从心底把它误认为“我”和“我所”，这种观点从来没有改变过。人们从来没有想过从任何其他角度来看待它。

10 \ 一心专念 \

禅修时，练习让心专注在默念“补哆”或其他禅修对象上，不要想任何其他事情。不管心平静与否，不管感觉轻盈或粗重，不管有没有看见光明，不需要对它们有任何兴趣。给我牢牢记住！除了“补哆”之外，不要关注这个世界上任何其他东西！如果心觉得轻盈，别管它，如果觉得心正在往内聚集，或快要进入任何定的境界，同样，别管它。你不该去关注这些东西，要不然心的专注会被分散。当心的专注被一分为二时，烦恼就会介入，把心往外推向无止境的妄想和分别中。然后心会从二，变成三、四、五！

即使只为了达到少分的平静，你都必须放弃对其他一切的兴趣，专注在禅修词上。把心住在上面，只把心住在上面。不管发生什么，即使觉得自己飘起来或跌下去，别管它，一点都别管它。

一旦心足够安定后，在座中你可能会发现无法察觉自己正面对



什么方向。这是因为心觉知的对象，从平时紧抓着的身体，开始往内收摄。你可能会想：“噢，我面对着什么方向？刚才我面对着那边，但现在我不清楚了。”这个阶段，心的定力还是蛮弱的。但如果你坐在那里分不清前后，表示心已经在某个程度上往内收摄了。

到这里，你必须完全专注在禅修对象上。别去理睬任何可能生起的影像。心开始往内收摄的阶段，就是影像开始生起的时候。心可能会被它们迷住而忘失了禅修对象。这时，身和心都感觉轻盈，你会越来越沉浸在这个愉悦的体验中，直到忘失掉禅修对象。禅修时容易生起影像的人，一般上都会在这个阶段生起影像。有些人会看到耀眼的光。不管是什么体验，只要你开始向往它并乐在其中，它就会让你从禅修对象上分心，让心无法进入更深的定。

正确的方法，是对任何这类体验都不起兴趣。如果心光明，就让它光明。如果心暗淡，就让它暗淡。如果心轻盈，就让它轻盈。学习对这类体验保持中立的态度。你唯一需要做的是继续专注在禅修对象上，越久越好，毫不间断。“补哆，补哆，补哆，补哆……”不管你用的是禅修词、呼吸或身体部位，只需要继续专注在禅修对象上，所有这些体验终究会完全褪去。

你终究会超越过这些体验。你会不断地越过光明与各种影像，不断越过各种不同的体验，直到抵达心真正的根本。

11 \ 心本身 \

在这个阶段，心即不明亮也不暗淡。它不是任何东西。总而言之，你对它无法名状，也无法评断它是高低优劣，因为，那个人，那个自我的意识，已经安静下来了。在那里，没有任何人在做任何事。剩下的只有一种快乐的体验，你只是在纯粹地享受你努力的果实，虽然这不是你一开始刻意追求的结果。你已经到达了心本身。所有的



光明和影像都消失了，剩下的只是存粹如是（what is）——你只能这样形容它而已。有了这个体验后，你就知道心是一个单独存在的个体（single entity），并不拥有任何其他东西。

当人们说心是“能知”，或心是“认知的主要成分”（element of consciousness），其实都不太准确。这些都只是心的世俗名相，事实上，心的性质超越了名言施設——它就只是如是，言尽于此，没有什么好说了。你会自己知道“真心”是确实存在的，但它却又不是——一件“东西”。人们尝试形容、描述、标签它，例如“能知者”，其实都不怎么正确，因为心的性质是无法诉诸文字的，在那个境界里，没有人在诠释当下的状态，因为内心的碎碎念已经全都安静下来。你明白吗？就像是不断在内狂奔乱跳、撒泼打滚的那个人，终于被五花大绳绑了起来；心和它的烦恼都同时止息，停止了活动。

若要把这个境界形容为“光明”也不为过，但这些语言文字都是从境界里退出来之后的事情。在你亲身经历过那个体验后，会把它形容为“光明”或“自在”。这些都是通过回忆之前的体验而得知的。但当你处在境界中时，那里空无一物——纯然空寂——所以，那里也绝不会有痛苦来折磨你。当心本身就是独存的个体时，苦还能从哪里生起来折磨你呢？你清楚看见苦和心是两个不同的东西。当心处在这种状态中，即使身体此刻当下就败坏死亡，我们也不会有任何痛苦，因为身和心是分开的。

12 \ 疼痛的根源 \

在这个阶段，有一部分的心依然把色身执着为“我”或看作是“我的”。同时，另一部分的心却已经亲自见到了：不对，事实绝不是如此，身和心绝不是一体的。这时，心一部分契合于法，另一部分则依然被烦恼掌控。



即使身体感到疼痛，我们内心深处依然知道：这痛觉，它不是我或我所，这些色身的状况都不是我或我所。心已经如此彻底地看见了，内在的痛楚也随之灭去。至于外在，色身的疼痛会随它自己的因缘继续，但内心对它的焦虑和躁动会越来越弱。你明白吗？

这就是你如何砍断烦恼之流。把烦恼之流砍断后，感觉如何？心变得轻盈，因为，虽然身体的状况可以很糟糕，但烦恼已经无法围绕着它创造出痛苦了。外在色身的疼痛是真的——它真的在那里——但现在你知道了，这些都不是“你”或“你的”。

所以，心中生起的苦并不是由外在身体的疼痛，或甚至死亡所引起的。它其实是由内在的烦恼所创造。你必须不断修行让自己了解这个事实。

13 \ 自我的幻觉 \

三摩地非常重要，是三摩地让你有能力亲眼把事情看清楚。当心定下来——不管深浅——接着以安定的心起观，才能如实的观照。如果你在心安定时修观，即使只是很浅的定，只要心能够如实观照，就能看见实相。你会看见组成身心的各个部分，虽然交织在一起，事实上是各自独立的现象。

就像看镜里自己的影子。修行好的人体验到的就像这样：镜和镜中的影子不是一体的。影子不在镜内，也不在镜外，它就只是生起与消逝。你既不能说影子在镜内，也不能说影子在镜外。如果说镜和镜中的影子是一体，这也不对。明白吗？

带着三摩地观照时，心能以智慧看透实相，你看到的心就类似如此；你会看见受是一回事，色身又是另一回事，它们并不混合在一起。它们存在于同一个地方，就像镜中的影子，但不在其内，也不在其外，同时它们也不是一体的。这就是如实观照时所看见的身心组合。



继续观照，专注地去分别它们，把它们观作百分之百解与独立。你越努力观照，就会看见越多。如果观照一百次，就能看见一百次；观照一千次，就能看见一千次。你对佛陀的教导越来越信服，因为事实确实如此。同时，也对佛陀的教导有越来越深的了解。

证悟，就是觉悟这些事物。你不需要去知道一大堆奇怪或美妙的东西。主要的原理就在当下这个身心里。若你当下，在这个身心里，如其本然地看清了它们，结果会如何？那不是无比的喜乐吗？真正看清楚后，色身的状况就不再是大问题：它就是如此而已。你让身体随着自然运作。不像以前，你指望色身能随心所欲，能逆着自然法则运作，否则就忧悲苦恼。但现在你知道这样做是没有意义的，逆着自然运作是不会成功的，结果只会得到更多苦，所以你不再抗拒，并把它放下。

现在你终于看清楚了，那还需不需要照顾这个身体呢？当然，你还是需要负起责任好好照顾它啊。太热，你就想办法让它凉快下来。太冷，你就找个东西让它暖和暖和。但如果到了某个阶段，无论怎么做都无法让它维持下去时，就让它随它的现实状况而去。

你不再是同一个人了，因为你的心已经随着佛法的力量而改变。

14 \ 圣道：正确的道路；贪欲：错误的道路 \

当修行越过了某个点后，就不再需要问别人佛陀是否真的如此这般教导。你打从内心知道：这就是唯一的道路。佛陀的智慧，是世间唯一能够如此改变内心的教导。这是唯一真实的道路——你会在内心对自己如此惊叹。

这就是修习八正道进步的过程。你精勤办道，培养各项道品，直到如其本然地看清它们，直至见道。原来这才是真正的八正道。这就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定，原来



这才是真正实践八正道。你开始真正了解八正道，并越来越确定，越来越清楚。你清楚看见这条道路是如何导向那个结果。

但如果往另一个方向走呢？走向了贪爱的道路，苦聚就是你的结果。那是身和心的苦逼。以前，你就是走在这条道路上。从无始以来你就只懂得这条布满烦恼的道路，这条欲爱、有爱、无有爱的道路³，而它唯一的结果就是一切苦的聚集。

15 \ 正见 \

现在，你已经走在八正道上了。正见，表示你的见解已经是“正确的见解”。你对色身的看法已经转化成了正确的见解。你对受、想、行、识的了解都已经调整到位，成为正确的见解。你对心的了解，也已经成了正确的见解。所有这一切都是通往苦的熄灭的先决条件。这就是我们所说的正见。

正思维，就是把内在的敌人——烦恼——摧毁的想法或意愿。过去，你总认为敌人在外面。当人们把对方看作敌人时，就会想方设法杀死对方。他们认为这样做能令自己安心，所以不断地往外求，不断地尝试改变外在的事物，但却从来没有往内探索自己的心。这些，都是因为他们没有见过、没有了解过实相，全都是错误思维的结果。错误的见解导向错误的思维，所以当你拥有了正见，正思维也会水到渠成。

其实烦恼当下就在你心中，虽然你还无法面对面看清楚它们，但至少你可以观察它们的外在表现和活动。当你开始能制止这些活动时，就能得到相应的喜乐和自在。你砍断了烦恼向外表现自己的途

3 - 三种导向苦与轮回的欲望。欲爱、有爱、无有爱。

Kāma-taṇhā, Bhava-taṇhā, vibhava-taṇhā。



径，所以它们不能像过去那么嚣张了。他们最多只能再给你七次生死，而你自己也知道这一点。现在，你已经关上了烦恼把你带向生死轮回的管道，它们还能带你走多远？

在修行的过程中，你会不断地摸索和探寻，追踪并得到新发现，并惊叹的告诉自己：*哦，原来是这样的！我明白了！这条才是安全的道路。这条路能通往解脱。现在心已经收摄到这个程度了，不可能会有超过七次生死了。*

来到这一步，你已经深信无疑了。心的活动之流不断往内收摄，并且变得越来越短。所以说生死的次数不断减少；从七次生死，减少到三次，再减少到一次，直到再也不会投生于这个世上为止。此时此刻你自己会知道这就是百分百的真相，而且世上没有任何其他人能够为你作证。你已经把心的活动之流剪除到烦恼无法再出去闯祸的程度，现在它们被局限在小小的活动范围内。

16 \ 当圣道生起 \

在这个阶段，还有一部分的心是污染的，会把身和心执着为“我”，因此还有爱与不爱，渴望与抗拒。但是，另一部分心的执着已经被摧毁了，所以那个部分的心是和法结合的。一部分心的认知为“我”，而另一部分则认知为“非我”。

当一个曾经见法的人经验到强烈疼痛时，他可以从内在避开这种感受。他可以进入并停留在无我那部分的心，不把经验看作“我”和“我所”，并得到自在。这就是正见已经生起的心，你已经对八正道有了全面的了解。你从这条路上一路走来，直到如此老练娴熟。我的天啊！想想看，你这一路上投入了多少的苦修，才能来到这里。实在是千辛万苦啊。世上没有比锻炼自己的心更难的事情了。没有什么事能比看清烦恼和了解佛法更难了。



清清楚楚地看见了八正道，我们称之为初果向。等你完全娴熟于初果向⁴就能沿着这条道路继续前进直到抵达初果。从二果向到二果，然后从三果向到三果，都是同样的过程。来到这个阶段，你不再需要问别人如何再往前更进一步。你自己知道该做什么，该怎么做。

即使你的修行依然时好时坏，只能依靠猜测和推理前进，心也终有一天会转化。当心转化后，你就能以念和慧往回看，审视过去修行中各个阶段所做过的每一件事，而这些点点滴滴，如何让你走到今天所在的位置。整个修行之道会越来越清晰，你会越来越有把握。然后，你会在这条路上越走越远，越爬越高。

17 \ 影像 \

已证悟的老师们说，如果念、三摩地和慧能和谐地运作，那修行其实是很直截了当的，你能很顺畅地向前进。你只需不断以智慧观照禅修时生起的各种体验和影像，不让它们影响心。

在这个阶段，虽然你会觉得禅修正在顺利进步中，你也清楚知道这些影像的性质，但心还是会不断地让它们生起。但这些都不是问题了，因为现在你知道如何让它们停下来。你学会了如何不对它们

4 - 圣者(Ariya-puggala)。已证入八种解脱境界的圣人，依证入的深浅分为四双八辈——四道与四果，从浅到深依次为：

1. 初果向、须陀含向，证悟预流道
2. 初果、须陀含果，证悟预流果
3. 二果向、斯陀含向，证悟一来道
4. 二果、斯陀含果，证悟一来果
5. 三果向、阿那含向，证悟不还道
6. 三果、阿那含果，证悟不还果
7. 四果向、阿罗汉向，证悟阿罗汉道
8. 四果、阿罗汉果，证悟阿罗汉果



感兴趣。

当心平静下来，影像开始生起时，你能纯粹地觉知它们：又一个生起来了。你不再有兴趣关注它们，因为你知道那只是从心里生起的又一个影像而已。它不是外在的影像，所以必定是内在生起的。只需要知道这一点，就足以解决问题了。当你不再关注影像，它们就不再是问题，而它们生不生起也就无关紧要了。

所有这些体验都还不是真正的东西。你还没有到达心真正的根本，还没有到达烦恼的根源。

18 \ 把贼人拿下 \

修习佛法的目的就是不断寻找心真正的根本。烦恼会创造出各种障碍来干扰你的禅修，你必须毫不间断的以觉知跟上，并超越它们，一个接一个不断把它们砍掉。一般上，我们会倾向于执取在禅修时生起的影像或光明之类的事物，执取它们就像走入死胡同，障碍你继续前进，或至少拖慢你的进度。你必须继续尝试，继续前进寻找心真正的根本。

你必须不断超越这些体验，要不然就永远无法看见真正的心。见不到真正的心，就无法深入烦恼的根部，找出它们的根源。那里才是敌人真正的大本营，那里是烦恼真正的家。去不到那里，我实在想象不到有任何歼灭它们的可能性。你必须要有真正的认识烦恼。如果你不了解它们，不知道它们住在哪里，那你要如何剿灭它们？你必须明白这根本的道理。

就像你住在一间不断进贼的房子里。你的财物不断无故消失或被破坏。但你对凶徒的身份毫无头绪。所有你用血汗挣回来的财物不断被偷走和破坏，你为此苦恼不已。更甚的是你根本不懂是谁做的，这让你更加苦恼。



你必须开始追踪贼人，仔细调查，找出他们的名字。虽然你还没有面对面见到他们，但至少知道了他们的名字。现在你也知道他们一伙有多少人了。虽然还无法上前去抓人，但也距离不那么远了，情况看起来比之前好多了。至少现在你知道是谁做的，不再毫无头绪，疑神疑鬼。怀疑和恐惧是没有任何用处的，如果你只能不断地猜想：嗯，这个人是不是在对我打什么主意？那个家伙会不会伤害我？那就只会继续受苦。当你知道谁是真凶时，至少内心能得到一点舒缓，因为你终于卸下了不断恐惧和猜忌的重担。

所以当你开始看见并了解身、受和心之间的运作法则时，同样的，你会感到一丝宽慰。你开始逐渐了解烦恼和它们的运作，开始看见它们如何不断地把心导向外，通过身、受、心、各种知识、想法和意见，创造出各种问题和痛苦。

直到最后，你终于面对面地见到了贼人，你终于逮到他们了。这时，不只所有的恐惧烟消云散，而且能够笑到最后的，也是你。但是，在这个阶段你还必须进一步审问他们，继续调查直到找出他们的住处，和他们各自从哪里来。当你知道了他们姓甚名谁、来自何方，他们就再也无法来偷你的房子了；这些家伙再也不能来破坏你的财物了。了解你的烦恼，也是同样的道理。

当你熟悉了烦恼，它们就只能在你走失念头时才能真正伤害你。如果你知道了贼人的名字，他们的样貌、他们的住处，那他们就只能在你严重走神时，才能回来偷东西。当他们真的来时，他们的手法会比以前更狡诈。你们明白我的意思吗？他们不再用旧的手法了，因为他们也开始熟悉我们了。我们盯上了他们，他们也盯上了我们，。你越了解烦恼，它们就越不能给你制造痛苦。

当你对烦恼的方方面面都看清后，就像是你能够在自己的家中站稳脚步，充满自信，毫不畏缩。你开始整理出自己的策略来抓



拿他们，例如躲起来让贼人以为没人在家。然后，当他们再来偷东西时，你就能抓住他们，把他们丢进牢里，给他们的罪行下判。就这样！你把他们拿下了。从找出他们的名字，看见了他们的样子，现在，你终于把他们拿下了。

进了监牢后，他们就再也不能出来伤害你了，但他们还没有死，所以你还会经历一点痛苦。这是因为所有你用血汗挣回来的家当依然会随着自然法则衰败。但以前所经历的那种痛苦就再也没有了，因为你已经明白了：“*如果我的财物败坏，就随它去，这是自然的法则。*”但人们一般并不这样看待事情。一般上人们会发怒道：“*为什么事情一定要如此？！*”事实上，这些都只是身和心的自然现象，根本没有必要发怒。*我们*才是那个抗拒事实真相的怪人——你要怎样让事情不如此呢？我们就是那个不了解真相，拒绝现实状况的人，这些都源自于烦恼对我们的影响，从无始以来一直迷惑我们。但现在它们已经被指认出来并被监禁了，我们感觉自在多了，痛苦也大大减轻了。

佛法的修行也是一样的道理。当你对烦恼的了解越来越深，你对法的了解也就相应的加深，苦也就这样一点一点灭去。你过去所经历的苦，对外在人事物的恐惧，害怕它们会来伤害自己的各种担忧，都逐渐烟消云散。你开始看见内心的苦全都是烦恼所创造的，而色身的苦则随着它——过去和现在——的业报自然生起。这类的苦是很正常的，色身的苦受和乐受都只是自然的一部分。它们都生起，然后必定会灭去。

你不断地深入了解——这些都只是事物自然的运作——担忧、疑虑和恐惧都随着了解的加深逐渐散去。这些心态灭去多少，心就能得到多少的自在。过去，由于不了解烦恼，心一直被烦恼压迫着。“证悟”，就是知道或了解了这些事物。想想看：因为烦恼，所以有苦；当烦恼没有了，自然就是快乐了。





19 \ 圣者的自在 \

圣者一共有八个阶位。随着修行不断进步，证悟越来越深，你也会得到相应更深的轻安和自在。当修行人证悟了初阶的解脱——预流果——他们就已经准确无误地掌握了修行之道，从今以后再也不会迷失了。这些人再也不会犯错了，他们只需要继续在道路上前进就行了。但对你来说，就不是那么回事了，你的修行依然时好时坏，修行的路上依然跌跌撞撞。

圣者，依据他们证悟的深浅一共分为八个阶位。不同阶位之间的分别在于修行修到哪个程度。圣者对于佛、法和僧不再有任何疑问，他们不再被疑惑这一类的障碍所困扰，因为他们本身已经不再有任何疑问或问题了。

其实，你这辈子所遇到的各种麻烦都源自于自己。一旦你解决了自己的问题，所有其他麻烦——不管内在还是外在的——都会逐渐熄灭，事实上，就是这一堆麻烦一直把你压得喘不过气来，不是吗？当所有这些问题逐渐淡去，你就会感到越来越轻盈。内心畅快，身和心也会感觉轻安。从外在来讲，色身还是和之前一样，但感觉上它变轻盈了，因为心不再那么频密接触它了，心不再对色身有那么多贪爱和执取了。

在感官欲乐中寻找快乐是很自然的事情，但这其实是你自己编造出来的快乐。这种快乐是真实的体验；它是真的，但同时也无常且短暂，不是一种能够真正拥有的东西。你在生命里所经历过的快乐和痛苦都是真实的体验——但很无常、很无我！你尝试抓住各种在生活中所建立起来的人事物，但最终，还是不行。有谁能快乐生起时把它抓住，然后收藏起来吗？这样是行不通的，它来得快，去得也快。当痛苦生起时，你尝试把它推开，能吗？所以，不需要把它推开。就放下它，它会自行消失，只是迟早而已。



所以我们常听说的，所谓“随顺因缘放下执着”就是这个意思，把苦和乐都放下。当你了解到快乐是留不住的，就会失去兴趣；你尝试把苦推开但做不到，所以不再和它纠缠，把它放下，让它自行生灭。当它生起的因耗尽后，就会随之灭去。如此，这些感受就不再是心的负担，心不再那么疲于奔命了。但以前它如何应对呢？以前心只能被这些人事物牵着鼻子走！心必须吃它喜欢的食物，住处必须是它喜欢的样子，资具也必须是它喜欢的款式。可是到头来，这些东西没有一样能够真正满足心。心就只是经历了得到，然后失去，再得到，然后又再次失去而已。

其实当真正的苦生起时，这些物质也派不上用场。就算你家的钱堆成了山，痛苦真正来临时也用不上。要真正缓解痛苦，你必须时时刻刻保持着对实相的了解：心和心所体验到的东西是互相独立的个体，它们是分开的。

就像是镜子中的影像：它们不是一体，你不能说影像在镜子里，不能说它在镜子外，也不能说它们是同一个东西。不管你怎么说都不对——但影像还是在那里。影像就在那里显现，正如“我”和“你”的显现一样，但你该如何为它命名？能把它称为色身吗？能把它们称为受、想、行、识吗？都不行啊！来到这个层次后，你拒绝再使用所有这些过去惯用的标签，它们全都和真相不相符。

20 \ 非我，非非我 \

智慧会继续层层递进，接下来你会来到一个阶段，这时你既不认同也不抗拒世俗的自我。若要说这些名法和色法是“我”并不对，但若要说它们“不是我”也不对。看！说它们是我也错，说它们不是我也错。在了解了更高层次的法之后，两种说法都不对。

一开始，你否定了世俗的自我，以对抗烦恼和执着，但当你看



到了更高层次的实相，所有这些世俗的施設又都不适用了。若要说这些现象是“我”或“我的”是错的，但若要说它们不是“我”或不是“我的”也不对，它们就只是现实的一个面向，仅此而已。

这种看清实相的智慧会在修行的路上由浅到深，次第生起。一开始，心充满了烦恼，所以只会从自我的角度来看待事物。来到下一个阶段，一部分的心已经和法结合，更深入地了解了实相，因此会从非我的角度来看待事物。当修行再上一层楼，证悟了更高层次的实相后，就会了解到这些事物既不是“我”，也不是“非我”。它们只是从因缘而生的自然现象，当因缘灭去，它们也随着灭去。

你无法再进一步描述它了，因为这个层次的体验已经超越了文字。当一个人来到这条道路上第一阶段的终点时，所看到的就是这样，能说的也只是这样而已。它超越了文字，所以对它的任何描述都是错的。

你必须要在道路上才能到达目的地。你必须要在无我的道路上，拒绝把事物看作“我”或“我的”，不断提醒自己：这不是我，这不是我的。你继续走在“非我”的道上，毫不停留，不断舍弃执着，不再贪爱任何事物。但当你来到道路的终点时，就会把“我”和“非我”都同时舍弃。越过那个点后，就不再属于“我”和“非我”了。这时，“我”和“非我”都已经双双泯灭了，你还如何把它们称为“我”或“非我”呢？

到这里，修行者对于真相又有了更深一层的了解——了解真正的法。你必须一直用同样的方式，不断观照，因为烦恼会不断生起，攀附在事物上认作自我。所以你必须不断提起观照，把它们观为非我。不断向内观照，以这种方式一步一步向内挺进。

但当你来到目的地后，就舍弃了两边：常和无常、苦和乐、我和非我，乃至一切事物。把这些都舍下后，你就如其本然活在现实



中，其他人事物也照着现实各安其位。舍弃了这一切二元对立之后，还能在什么事物上建立起“我”和“非我”呢？想一想，就是这些虚构和造作，把我们压得喘不过气来，所以只要它们停下来，剩下的就是轻安自在。

21 \ 道路的终点 \

没有什么比修行更难了，因为你最爱惜的就是你的烦恼。在证悟法后，你来到了世间的终结点。再也没有任何需要去追寻的东西，因为你已经来到一切的最高点，这宇宙间没有任何东西比经过调御的心更加崇高了。

没有锻炼过的心说不上崇高。如果你正在修行但还没有证入无上的法，那也还不够好，凑合着暂时还算可以，但绝对说不上尽善尽美。若能够把心锻炼到证入法，修行人就到达了一切的最高点。他得到了真正的皈依处；一个只能通过自己的精进来证入的皈依处。他成了自己的皈依处：以自为依怙 (Attā hi attanō nāthō)。

若不依照佛陀的教法好好修行，那即使佛陀亲自坐在你面前，他也不能让你的心变好。依靠自己，帮帮自己。当你得到这个皈依，一切就结束了，所作已办。你终于可以从那无止尽的善恶业造作中歇下来了，舍弃了善和恶，把这宇宙和世间一切的苦和乐通通都放下。这一切你都经历过了，你终于受够了。







法语撷萃

\ 阿姜万猜法语 · 1 \

当你忆念起过去修行时所造的各种善业——不管任何善业——它们都可以成为内心安稳的皈依处。当你独自一人住在偏远、艰苦的环境中，面对各种艰辛磨难感到害怕时，可以提起这些回忆，没问题，这样做没有任何过失。我不是在开玩笑，我自己禅修时也常用这个方法。面对困境时，心会充满恐惧和妄想，想要退缩，想要放弃，但我会提起和我老师——阿姜摩诃布瓦——共住时服务师长和其他善业的回忆。心会慢慢稳定、平静下来。彻骨彻髓的喜会生起，让心乐于往内皈依。想想看，唯有通过自己的善行，才能建立起这种内在的皈依处。

\ 阿姜万猜法语 · 2 \

佛法并不是隐藏在什么神秘地点的神秘事物。任何人只要认真、精进地修行，佛法就会在他心中生起。若一个人精进且正确的修行，必定会得到佛法的直接利益。这就是Akālika，意为佛陀的教法不受限于时间与地点，也不受限于年龄和性别。法是不受任何东西限制的。

\ 阿姜万猜法语 · 3 \

如果你照着佛陀给我们定下的标准修行，保证一定会有效果。若种下的因正确，所结的果必定也正确，这件事本来就毫无疑问。所



以，别让自己继续满脑子问号，却又什么都不肯去做。观照，你有念和慧，好好用它们来观照法与律，直到把疑惑去尽。如果我把法与律里罗列的戒条持好，是不是就一定保证不会堕落到比现在差的境界？把心中这些疑惑通通丢掉。丢掉这些疑惑，就能安心、充满把握的在修行路上继续挺进；你才能有信心继续修行。信心很重要，有了信心，修行只会越来越进步。心变得越来越平静、越来越安定，你的修行就会平稳前进。

\ 阿姜万猜法语 · 4 \

没有什么比被烦恼和无明¹所覆盖的心更危险了。它会任意地横冲直撞、为所欲为。然而，业报却绝不会平白无故任意生起，它必定随因缘而生，分毫不差。想想看，任何人作如是因，他必定得如是果。因果法则绝对不会出错。

\ 阿姜万猜法语 · 5 \

如果你真想要见识自己的真心，试试看在内心默念“补哆”一整天。不要对任何其他事分心，就只是重复默念：补哆，补哆，补哆。如果能不停地念上一日一夜，二十四小时毫不间断，很快你就能亲自看到效果。任何一个日子，都是修行的好日子。所以，现在就开始去修吧。

\ 阿姜万猜法语 · 6 \

其实修行中并没有什么太困难或复杂的事情要做。佛陀的法并不是某种在觉知范围之外的东西。同样的，你真心的本性也是如

1 - 对真实状况不明了的根本烦恼。



此。只不过烦恼不断阻挠你，不让你看到它们。因为烦恼知道，如果你看见了，很快的，你就会把它们通通干掉。

\ 阿姜万猜法语 · 7 \

如果你对自己的心放任不管，通常它就会往下堕落，变得恶劣不堪。你必须以念紧盯它、约束它，然后培养善行，逐渐引导它向上。但如果让心随波逐流，放任它去追逐所想所要的，那它就只会流转向下，越沉越低。

\ 阿姜万猜法语 · 8 \

有些人听了一次佛法开示就马上证悟了。我们常常听佛法开示，却还不甚了了。有大智慧的人，就像一个视力很好的人，只需要一点点教诲就足以让他们看见法。你可以把他们想象成耕作了一辈子的农夫。他们对农耕的专注和投入经过了日子的累积，凡是他们栽种过的农作物，只要看见一棵幼苗，马上他们就懂了，哦！这是某某种类的树，看样子下一季肯定会有大丰收。其他人看着同一棵树，却只会摸不着头脑，看不出个什么名堂，因为他们对这件事没有任何经验。这就是为什么佛陀的弟子们只听了一次开示，就能迅速地证悟；这些都源自于他们长久以来所累积的波罗密。

\ 阿姜万猜法语 · 9 \

阿姜万猜讲述他童年时期，一个小男孩对壁虎“动手术”的故事。那孩子的志向是成为医生，所以决定拿壁虎来试试自己手术的功夫。可想而知，壁虎被搞死了。阿姜万猜反思这件事说：烦恼已经在我们心中，驱使我们造恶业。我们真正的动机隐藏得比我们想象中来得深，远远深过我们所能觉知到的。所以我们总是说：诶！怎么



会这样子?!我没有想过事情会这样的……我没有恶意的。

可能在表面上看不出来,但我们真正的动机一般比我们想象中来得深邃且隐秘。

\ 阿姜万猜法语 · 10 \

一个智者,不论在面对任何人时,都能放下身段虚心讨教,从对方身上汲取知识与经验。当佛陀还是菩萨时,他还在培养自己的波罗密²。虽然他曾是个王子,但只要遇上任何更有知识和经验的人,他都愿意向对方学习。不论对方的社会地位高低,他都能把对方当作老师。这就是一个智者的行径。

\ 阿姜万猜法语 · 11 \

刚开始修行时,你必须通过观察当下心中生起的事物来了解法。就从当下的情况开始,好好面对,观察自己最真实的状态。然后,思考一下,心当下状态的对立面会是如何?虽然还做不到,但你可以猜测到:如果心中妄想纷飞时是这样子,当它乱成一团是这个状态、当它充满烦恼、当它生气时……那,它的另一面肯定不一样。那个状态一定比现在好,肯定比现在更快乐。当你真正看见了苦的样子,就能猜测到乐应该是什么样了——即使它还没出现,至少你会感到宽慰。

通过这样观照,你就可以作出预测。你知道,如果在心中种下乐的因,得到的必定是乐的果——而你也确信事情将如此发展!它必定如此!所以……继续观照因和果吧。

2 - 菩萨是“未来佛”。在佛陀重新发见解脱的古仙人道、证得究竟解脱、转法轮播法鼓之前,他必须先无数的生死当中修集并圆满十种波罗密:布施、持戒、出离、般若、精进、忍辱、真实、决意、慈心、平等心。



\ 阿姜万猜法语 · 12 \

念是一种能在任何时候、任何活动中培养的善法，不是吗？佛陀没有说你只能在什么特定时间和地点修念；也没有说过你必须通过什么特定活动来修念。做就是了！当下就开始修念。

\ 阿姜万猜法语 · 13 \

一女居士来见阿姜万猜，说她正处在人生的十字路口。她挣扎于当下的世俗生活和对出家生活的向往，难以抉择。师父为她权衡轻重：的确，这是你必须为自己做的决定。想清楚，好好做决定。没有什么能比佛法更崇高了！还有什么能比见到法来得高？当佛陀证悟解脱时，他有没有这样想呢：嗯……涅槃好像也没什么特别的，我看我还是回去宫殿做王子好了？没有，他没有这样做。他证得了涅槃，世间再也没有任何其他形式的生活能与之相比。

\ 阿姜万猜法语 · 14 \

两个人在听同一个老师所讲的同一个开示时，可能会各自得到不同的利益。他们得到了老师的教导，但必须依着自己的根器去思维和修行。你必须拿老师所给的材料，把它完善为你自己的成品。

就像如果你逐字跟着食谱里的指示——结果可能煮出一道不合自己口味的菜。但同时，你也不能完全不管食谱。你该做的是跟随指示，同时自行斟酌，以你自己的方式调整配料，煮出适合自己的菜肴。

\ 阿姜万猜法语 · 15 \

如果你让心随着它的旧习惯为所欲为，就像是纵虎归山、放鱼入海。鱼回到了海里，马上就游走了，你还能拿它怎样？老虎已经回到深山里了，还怎样把它抓回来？



没有哪一种爱能像父母对孩子的爱。为了养育和照料孩子，父母可以放弃一切。这种爱很单纯、很纯洁——当然，我讲的是好的父母。佛陀开悟后，忆起了父母的恩德，因此回去寻找他们，报答他们，并在自己的能力范围内照料他们。

有一对好的父母，家庭才会安稳，才能幸福美满。记住，报答你父母的养育之恩。他们养育了你，所以你也应该照料他们。侍奉父母能大大提升心的品质，同时你的家庭也会和谐、幸福、美满。



\ 阿姜万猜法语 · 17 \

一女居士问阿姜万猜，该如何分辨修行人是否真正证得了解脱。师父这么回答：你是绝对无法真正确认的，绝对不可能！你唯一能知道的方式是亲自证入那个境界。

阿姜万猜说了个佛陀自身的例子。师父说的是佛陀刚刚开悟时的故事。有一个婆罗门在路上遇见刚开悟不久的佛陀，虽然佛陀的究竟证悟是毋庸置疑的，而且外表还伴随着佛陀独有的相好庄严，婆罗门依然对佛陀的身份和去向心存疑惑。阿姜万猜以佛陀的话总结道：

“见法者，即见佛陀。”

\ 阿姜万猜法语 · 18 \

有时候信众会来见阿姜万猜，告诉师父他们的禅修体验，或请师父印证他们自认为是证悟的禅修体验。有一次，有个人向阿姜万猜述说他的禅修体验，他认为自己直接悟入了高阶的证悟，证得了阿罗汉向。阿姜万猜问起他初阶证悟（须陀洹）的体验，他却给不出什么像样的答案。几天后，阿姜万猜给了这样的评语：如果你念完了小学一年级直到大学毕业的课程，那你应该能记起每一年所学过的东西。你真的认为能够跳过整个过程，来告诉我：“我没有念过小学一二年级，但现在我拿到了我的硕士文凭！”烦恼就是这么善于欺骗我们，让我们真的以为自己有多么了不起。你必须非常审慎，如果不以念和慧来好好审视这些体验，就会很容易被它们骗过去。你可能第一次经历了心进入深定就觉得：哇！太了不起了！太厉害了！但是，也就如此而已。



\ 阿姜万猜法语 · 19 \

有人向阿姜万猜讲述他自认为证得的深邃悟境。阿姜万猜帮他验证，看看事情是否如他所说所想：“看到漂亮的东西，你还会觉得吸引吗？”阿姜万猜问道。“会，但吸引和心本身是分开的两个东西，”他回答。“两个分开的东西……你在说什么？你以为吸引是从什么地方生起的？如果它不是从你的心里生起，那它要从哪里生起？你以为它是从眼球里生起的吗？还是耳、鼻、舌、身？还是你以为它是从色法的地、水、火、风里生起？不是，都不是！那你怎么会来说它们是分开的东西！？”

几天后，阿姜万猜为这次对话给了以下评语：看到有人这样误解事情，真可怜。你看到烦恼到底有多细微了吗？它们到底比我们聪明多少倍？修行人下尽功夫修到某个阶段，烦恼却骑劫了他们的体验，倒过来蒙骗他们。烦恼说：嘿，你开悟了！而你也真的相信了，因为你祈求那个体验。在修行中，要小心审慎。

\ 阿姜万猜法语 · 20 \

这些烦恼，真是阴险——非常阴险，也非常聪明。它们总是能钻进我们生活中的每一个缝隙。即使是那些精进不懈，一心努力修行的人，还是会一直被烦恼骗倒。即使是个正在迈向阿罗汉果的阿那含圣者，都有可能被烦恼所骗，更别说普通人了。所以，当佛陀给弟子最后的开示时，他说：当勤精进。佛陀的教导和他自己的修行之道，就是你最可靠的榜样。如果不精进努力，你的修行是不会有结果的。



\ 阿姜万猜法语 · 21 \

以乐观的角度看待世界是错的，以悲观的角度看待世界也是错的。只有从现实的角度看世界是对的，因为在现实中，好和坏都同时存在。

\ 阿姜万猜法语 · 22 \

有些人虽然内心充满善意，充满为人着想的单纯意愿，但表达这些善意的形式，有时却未必如我们想象的那样。例如当人们被已证悟的导师责备，或是佛陀呵斥弟子时；他们可以在责备的同时，内心依然保持着对那个人善意。这样，被责备的人就能从中得益。就如阿姜摩诃布瓦，他常常都在责备我们！但你怎么能怪他呢？有时候他的责骂让我们感到很受伤挫败。但不久后，我就了解到他这么做其实是带着善意的，是为了我们好。他正在以呵斥的方式激励我们，鞭策我们进入战斗模式。他是在催促我们，踹我们一脚，要我们穿上念和智慧的披甲。

\ 阿姜万猜法语 · 23 \

一位住在阿姜万猜寺院的女众请求在大殿中过夜。她的茅棚位于偏远的森林中，由于怕鬼，她整夜睡不着。师父给她开示，鼓励她道：当我们传承的导师大德们在深山老林中行脚时，有时候他们会观察森林中的野生动物并问自己：这些动物到底是怎样在野外生存的？为什么野狗能在这里生存，而我不能？我是什么，难道还不如一条狗？如果狗能在这里生存，而我不能，那我还真是被畜生给比下去了。单单通过观察动物，就足以让他们知道自己能锻炼自己的心，并下定决心在修行上拼搏到底。



\ 阿姜万猜法语 · 24 \

乐受不是我们的朋友，苦受也不是我们的敌人；生不是我们的伙伴，死也不是我们的仇敌；它们都只是自然的一种状态，只是一种现实。是谁一直以来都在这些状态中挣扎受苦？是我们。一直都是我们。但现在，我们转过身来往内看，把觉知回转向内，观察自己。我们就会发现自己体验到的一切都源自于心——并不是凭空生起的。



\ 阿姜万猜法语 · 25 \

在修行上认真推自己一把。从无始以来，你已经尝尽了世间各种微不足道的感官欲乐，但看看你自己的状态，为什么还是这么可怜兮兮。无数的佛陀已经出现于世，证得解脱，并进入涅槃。世间出现过无数无量的觉者，但你一次又一次擦身而过，错失良机。证悟解脱的机会一次又一次从你的指缝间溜走，而这全都因为你好逸恶劳。

因为不想改变自己的习惯，我们从来都无法对自己下定决心。我们戒不断不该做的事，也无法鞭策自己做该做的事，只好眼睁睁看着机会溜走。

\ 阿姜万猜法语 · 26 \

无数无量的精勤修行人已经证悟了解脱，脱离了痛苦，但你还陷在泥沼中，这全都归根于你无法坚持认真修行。你看不清楚自己当下身处的险境，看不见在生死轮回中打转的危险。你的眼光只看得见自己的脚趾头，并自我感觉良好：*我过得还算可以……这样过日子也不太难，这种生活算是不错了，没事的。*但你忘了过去所经历的事情。你忘了烦恼的力量到底有多强大，还有它们以后会把你引向何方，你不知道也看不见。这就是你看漏眼的地方：你没有真正看到它的危险。你觉得自己好像还可以，就满足于现状，就在修行上松懈下来。

这些都是你必须不断观察和思考的东西。看清楚在生死轮回中浮沉的苦，问问自己，这些东西到底有什么好？看看你自己的生命。如果你认真看清楚、想清楚，就会看见事情的真相：你会看见那是一连串的艰辛苦难，甚于一连串的自在安乐。即使偶尔出现一点短暂、稍纵即逝的乐受，也正在不断消失、灭去。



\ 阿姜万猜法语 · 27 \

你在修行中投入越多，就会得到越多的法喜。就像是看见通道的入口在面前开启，所以你义无反顾的前进了。你知道不管前路有多困难，现在唯一该做的就是向前挺进。从修行佛法所生起的法喜，是一种无与伦比的喜悦，只有亲身体会过的人才会了解。那种清凉和止息，比世上任何东西都来得美妙。你所体验过的任何感官享受，如美妙的色、声、香、味等等，都无法与之相比。你会告诉自己：嘿，原来还有希望。好，那我们就来大干一场！不管发生什么事，无论有多难，我一定会做到！

\ 阿姜万猜法语 · 28 \

若心中还保留着那么一点不动摇的信心，你就能坚定不移的投入十年、二十年在修行中，无怨无悔。所有这些努力，只要能收获一丁点的成果，你就会了解，这些付出，实在太值得了。你内心对这些成果的价值毫无疑问，因此不会对自己的付出有丝毫抱怨。

\ 阿姜万猜法语 · 29 \

佛陀要我们修习法与律中的出家律来锻炼自己。因此我们依教奉行，如法修行锻炼自己，因为没有任何人比你更懂得锻炼自己。

\ 阿姜万猜法语 · 30 \

你如果身强体壮，就该不断修习“补哆”。如果你体弱多病，也一样继续修行，不要停下来。只要你一停下来，烦恼就会起来把心占领。若心被占领，那就是彻底的苦。



\ 阿姜万猜法语 · 31 \

我们只有一条出路，唯一能解救心的方法：禅修。你已经看见了那个逃生通道，赶快进去——赶快进入你的禅修中。其他事情都不重要了，世俗这些东西都不重要了，因为你已经看过了，它们就只是这样，它们永远不会是安止和寂静的。不管在什么年代、什么时节，只要有一瞬间的和平，不久后，人们就会开始互相挑衅、争吵，然后就打起来了。

\ 阿姜万猜法语 · 32 \

在修行路上的人，只要不放弃修行就有机会证得道、果和涅槃。其实，道、果和涅槃无时无刻都在对他们张开双手。关键在于他们的修行到底有没有修对。佛陀教了什么？那些在修道上不再动摇、已经证悟，可以作为我们依怙的导师们是怎么教导的？修行人应当依着这些教导，精勤不懈地修行。

\ 阿姜万猜法语 · 33 \

说话时，只说有利益、有内容的话，只说符合佛法的话。如果你说的话出自于烦恼，那不管讲得多、讲得少，都是错误的。但如果你的话源自于法，那不管你讲得多、讲得少，或完全不讲话，都是正确的。

\ 阿姜万猜法语 · 34 \

没错，佛陀的教导既深且广，但其实，所有的教导都回归到平定内心和培养内观，也就是修习奢摩他和毗婆舍那³。就这样子而已！教法有很多，但归根结底，你只需要学会让心平静下来，然后培养对现象的全然了解。

3 - 奢摩他为禅定。毗婆舍那为观。



要真正把心集中到一个很深的程度，念住必须毫不间断地集中在一个对象上：例如禅修词“补哆”、呼吸或身体。念住必须集中在禅修对象上，直到它的力量盈满。当念住的力量盈满后，心会进入一种深度集中的状态，并自行舍去禅修对象。别急着在时机还未成熟前自行舍去禅修对象，它是自然发生的。如果你在心自然舍弃之前就主动放下禅修对象，就必须提起另一个禅修对象来代替它。如果放下了“补哆”，就必须找另一个对象、另一种所缘来代替它。



\ 阿姜万猜法语 · 36 \

如果你只是告诉心要它静下来，它是不会听你的。只有当对的因缘都具备时，它就会自行安静下来。一切现象都必须从它的因生起。

\ 阿姜万猜法语 · 37 \

你越观察心中的烦恼，就越了解他们到底有多聪明。但那是一种邪恶的聪明，带来痛苦的聪明。你越观察它们，就越了解它们到底有多可怕；你越了解它们的可怕，就越想把它们去掉。事情发展至此，一场战争开始了，你向它们发起全面进攻，要全盘收复自己的心。

你的心从来都不曾真正归你所有。烦恼才是心的主人，拥有实实在在的主导权。所以，如果你打算收复自己的心，这就是你该做的事。当你开始认真观察，就不会再像现在这样受苦。看！看清楚烦恼所带来的苦聚和伤害。看得越多，你就会越精进投入修行。越精进行，就会得到越多修行的果实。

\ 阿姜万猜法语 · 38 \

这一代修行人的根器，一般都是必须在修行中投入很多、拼死拼活，可是只能得到很少利益。但别忘记，你所得到的那一点点，是和佛陀与一切圣者曾经得到过的，同样的利益。那可不是一般五元十元的散钱，你不能这样比较；他们有天渊之别。这一点点能够导向解脱的利益，就是你向烦恼开战的本钱——而终有一天你会征服它们。这一点修行的利益打开了一道门，给了你希望，让你有机会以自己的心，亲自见证整个宇宙的真相。所以，虽然它看起来就只是那么一点点利益，但它的价值，无与伦比。



\ 阿姜万猜法语 · 39 \

不管投胎轮回了多少次，贪都会跟着你。不管去到哪里，嗔都会跟着你，继续燃烧你的心。你当下正在经历的苦难，将来面对的，也会是如此这般的苦难。看见了这一切，你就该生起觉悟，当下这一刻就开始战斗。对抗你的烦恼，把主导权夺回来！

\ 阿姜万猜法语 · 40 \

办事时，习惯性地做太快不对，但若做得太慢也不对。办事正确的方式是根据当时的情况，作出合适且恰到其位的应对。同时，要保持审慎与周到。

\ 阿姜万猜法语 · 41 \

要得到最殊胜的善果，唯有禅修。没有什么比禅修更值得了。不断禅修，在奢摩他和毗婆舍那之间来回转换，直到心静下来。如果心很难静下来，就选一个合适的佛法所缘来观照。如果观照用不上力，就回去继续修定。只要不偏离奢摩他和毗婆舍那，肯定会看到成果。

就像踏脚踏车那样：前轮和后轮一定一起旋转。它们不会彼此朝反方向旋转。不管是向前、向后、向左或向右，两个轮子一定一起朝同一个方向旋转。如果你认识路，知道哪个路口该转，几时该转，只要继续向前骑，就能到达目的地。在禅修中也一样：止（奢摩他）和观（毗婆舍那）会互相增益。如果少了其中一个，你就到达不了目的地。

\ 阿姜万猜法语 · 42 \

要一个左撇子开始用右手是很难的。在必要时你必须坚持下去，对抗自己的习气，对自己的一举一动都小心在意。举个例子，就



说你的待人处事。在认识佛、法、僧前，你已经有一套待人处事的方式。但在接触了三宝后，你开始相信佛陀的教导比你原有那套来得好。所以你必须依着这些教导改变自己的行为 and 态度。

就像从左手转去右手那样。你已经习惯了旧的行为，习惯了被烦恼牵着鼻子走。要真正做出改变，你必须不断地对抗自己的习气。如果你是右撇子学习使用左手，很快你就会忘失，然后回到习惯的右手去。所以，你必须不断重复练习；不断对抗自己的习气，不让它得逞。

\ 阿姜万猜法语 · 43 \

当人们说你应该修适合自己的法门时，并不代表你就只是做自己喜欢和想做的事情。这个“适合”，是以佛法为标准的“适合”，也就是依着佛法修行。该少的时候，少。该多的时候，多。好好想想，自己决定怎么做比较适合。不管该多做或少做，你都必须严以律己，逼自己去做。

\ 阿姜万猜法语 · 44 \

修慈心禅的功德，首先会在修慈心的人心中生起，因为那里是种下因的地方。心会变得柔软且宽容；原本的怒不可遏，转变为心平气和。从原本的动辄得咎，现在你开始懂得稍微放轻松，因为你开始懂得同情他人的苦痛。同时你也开始懂得他人苦痛的原因，可能是他们被欺负或受了什么委屈。当你从这个角度看事情时，心会变得更柔软且宽容。当心变得柔软，你就会活得更快乐。修行人自己会首先感受到慈心的效果，然后，如果其他人够敏感的话，他们也能感受到。当然，如果其他人要能感受到你的修行功德，他们自己也必须修得差不多，才能接收到。



求忏悔是必要的。道歉、互相了解、互相包容，这些都是必要的。需要忏悔时，你就该忏悔。如果你做了冒犯别人的事情，就要准备好道歉，事情没有想象中难。如果你还懂得一点谦卑，能承认自己的错误，说对不起并不是什么难事。如果我们做错了事，不懂得怎么解决、不懂得道歉、不懂得求忏悔，那才是要不得。这样是不行的，我们一起共住，怎么能完全不顾虑其他人呢？想一想，即使我们独自一人时，都会因犯错而苦恼，更何况是两人，或更多人共住。



\ 阿姜万猜法语 · 46 \

阿姜万猜非常善于从佛法的角度解读社会时事。有一天，报纸上刊载了一则大学生自杀的新闻。虽然医生已经劝告那个学生暂时休学减轻压力，但学生拒绝了，害怕若暂停学业，会错过一直期盼的一等荣誉学位。结果，他跳楼自杀终结了自己的生命。阿姜万猜对信众们提起这件事时，开示道：人心为何如此神秘，如此难以看清？因为人们从来都不关心它，从来不去观察它，从来没有照顾过它，也从来不去了解它的一举一动。他们只关心其他的、外在的东西。他们了解一切事物，除了心。他们学习一切事物，娴熟于一切事物，任何事物都是学习的对象，除了最重要的：自己的心。

当人们不照顾自己的心，他们就会把其他事物——如一大笔钱，或荣誉学位——当作比心更有价值的东西。

\ 阿姜万猜法语 · 47 \

想要把每一件事情都做对是不可能的。不管一个人多么优秀，在这个世俗世界里，是不可能永远都对的。有时你会犯错，你必须懂得谦卑、道歉和求忏悔来弥补。

\ 阿姜万猜法语 · 48 \

你可能会觉得念诵禅修词“补哆”很无聊、太粗浅。怎么会粗浅呢？那可是最棒的事情了！但是烦恼会对你耍手段，告诉你必须去想这个、观那个。也对，你确实必须观照法（contemplate Dhamma），但我们提起那种思维，是为了去除妄想，是为了把心带回单一对象上。



\ 阿姜万猜法语 · 49 \

要达到最高的目标，你必须给它一点时间。但是，在这段时间里，你必须认真精进投入修行。别只是无所事事，白白让时间过去。这样是不足以成事的。在这段时间里，你必须拼尽全力修行，你必须真正锻炼自己。这样，才会有成果。

\ 阿姜万猜法语 · 50 \

如果你要办成佛陀和其他已证悟的导师们所做过的事业，你就必须做他们所做过的事；你必须投入他们所投入过的一切；你必须准备好面对他们所面对过的一切困难与挑战。

\ 阿姜万猜法语 · 51 \

你知不知道你的心比任何东西都来得珍贵？让心成为它自己的皈依：Attā hi attano nātho。当你把一切都看作无常时，心就会转向内，你逐渐成为了自己的皈依处，内心越来越满足。

想一想，过去，你只会从一切外在事物中寻求满足感，直到把心散落在所有这些外在的事物中：名誉、地位、金钱、事业等等。你一直在这些外在事物中寻求快乐，却从来没有找到过任何发自内心的快乐。这是因为你从来都不知道自己的心有多么珍贵。



如果你要水，就必须开始向下挖、挖、挖，别停下来。如果你不懈地坚持下去，不管要挖多深，不管在地球上哪个位置，迟早都会挖出水源。有些人的水源只在地面下，他们只需要把铁铲往地面一铲，水就泉涌而出。他们当下就可以喝水、洗澡，或做任何他们想要的事。有些人的土地比较差，但不管要挖多深，迟早还是能找到水源。如果岩石挡了你的路，就把它钻开。只要你精进不懈，不断往下挖，那不管途中遇到什么障碍，终究会找到水源。

法与律中的戒条与修行一样：它们是培养念和慧的工具。提起念和慧，把它们灌注在佛陀的教法上，肯定能在各方面提升你的修行。继续挖掘，找出它们最深层的意义与目的。向下挖掘，直到你看见为何佛陀要我们这样做，不准我们那样做。继续以念和慧向下挖掘，很快你就会了解到佛陀教法所指向的目标。你会看见它们是何其珍贵。

佛陀将法与律传给了我们。至于它们正确与否，那是你必须亲自去见证的。你必须亲自为自己证实它们的真伪。还有谁能向你保证佛陀是真的，法是真的，僧也是真的呢？如果你不亲自来见证，就别指望能真正了解。



\ 阿姜万猜法语 · 53 \

食物，不管你怎么称呼它——甚或你根本不知道它的名字——但吃下肚后，你会感到饱足，色身会得到滋养。所以最终来讲，名字真的重要吗？名字只是世俗的标签，它的实相则是另一回事。五蕴的名字是：色、受、想、行、识。重点不在于名字，重点在于知道这些蕴——不论它们是什么——都会生起，然后灭去，就这样而已。想一想，不管你是不是把它们称为色受想行识，是不相干的。不管它们叫什么名字，当它出现时，就是生。注意它，看着它如何灭去。名法和色法都会生起然后灭去，这就是出生和死亡。

\ 阿姜万猜法语 · 54 \

一切法的生起都必定有其因缘，世间的一切现象都不能违背这个原则。你无法只靠期盼就让事物生起，事物生起，必定有它生起的因缘。不管你多么希望某样东西灭去，它必须有灭去的因缘，才会灭去。可能你并不想要某件事物生起，但当因缘具足时，它必定会生起。同样的，即使你不希望事物灭去，但当灭去的因缘具足时，则必然会灭去。

\ 阿姜万猜法语 · 55 \

不管你在世界上哪一个角落，不管发生了什么，不管是过去世或未来世，当你终于领悟到世俗的存在就是生起和灭去，故事就结束了。有了这种领悟，一切欲望、一切贪爱、一切不安都会同时灭去。



\ 阿姜万猜法语 · 56 \

记住：要有耐心，要精进；战斗，直到最后一口气。别去担心要多久才能到达，别去担心到底心平不平静，是否已经证悟了个什么，继续修就是了；继续修，很快，你就会看到成果。



战胜 烦恼

阿姜万猜
开示集

Fighting for Freedom Within

A Collection of Teachings on the Buddhist Path by Ajahn Wanchai

作者 : 阿姜万猜
翻译 : 觉护
照片提供 : Ven. Ajahn Cagino & Cittarama
美术排版 : 佳华
初版 : 2025年1月
出版 : 传承出版社 Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana, Batu 9,
Cheras, 43200 Selangor. Malaysia
dmvpublications@gmail.com

中文翻译版权所有©2024阿姜万猜
Chinese translation copyright © 2024 by Ajahn Wanchai
版权所有·免费流通

佛法不应该像市场上的商品般买卖，本书禁止作任何形式的商业用途，但允许作为佛法的布施免费流通。

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。

.....

传承出版社所有出版物均免费结缘，欢迎您一同来成就法布施。

您可以将赞助款项存入以下银行户头：

Name : CHO MING WEI
Bank : CIMB Bank
Account No. : 8000978370 (Current account)
SWIFT CODE : CIBBMYKL



传承
DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

赞助款项将用于出版相关的费用：翻译、排版、设计、印刷以及流通运输等相关事项。任何余款，将分配到未来的出版项目上。为方便行政处理，我们将不另行提供收据，请保存汇款通知单作为捐款证明。

为实践无我的修行，出版社将不再列出赞助者姓名，并鼓励赞助者修习随喜，为所作的善业生起欢喜心，并回向利益十方一切众生。特殊情况须列出捐款者姓名者，请联络出版社另作安排。

善哉！



汇款后，请将汇款资料填入以下表格，供出版社存档记录：
<https://bit.ly/dhammasponsor> 或 <https://forms.gle/he3WrjflLiQTVLbH8>

.....

一个人，
无论世俗地位尊卑，
都必定有其局限。

若此人通过禅修锻炼自己的心，
则他所得到的快乐，是无可限量的。
无论富有、贫穷、饱足、饥饿，
这些都不再是问题，
因为他已打从心完全满足。
法的自在，不同于世俗的自在。

- 阿姜万猜 -



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS