



知
16
善
識



阿姜查的禪修世界

【第二部】

定

Food for the Heart: The Collected Teachings of Ajahn Chah

禪修並不是要壓抑煩惱來獲得假想的平靜，
而是以開放的態度面對自己的身心狀態，
當你清楚覺知煩惱的來去而心不受干擾時，智慧便生起了。

作者：阿姜查 Ajahn Chah 譯者：賴曉彥

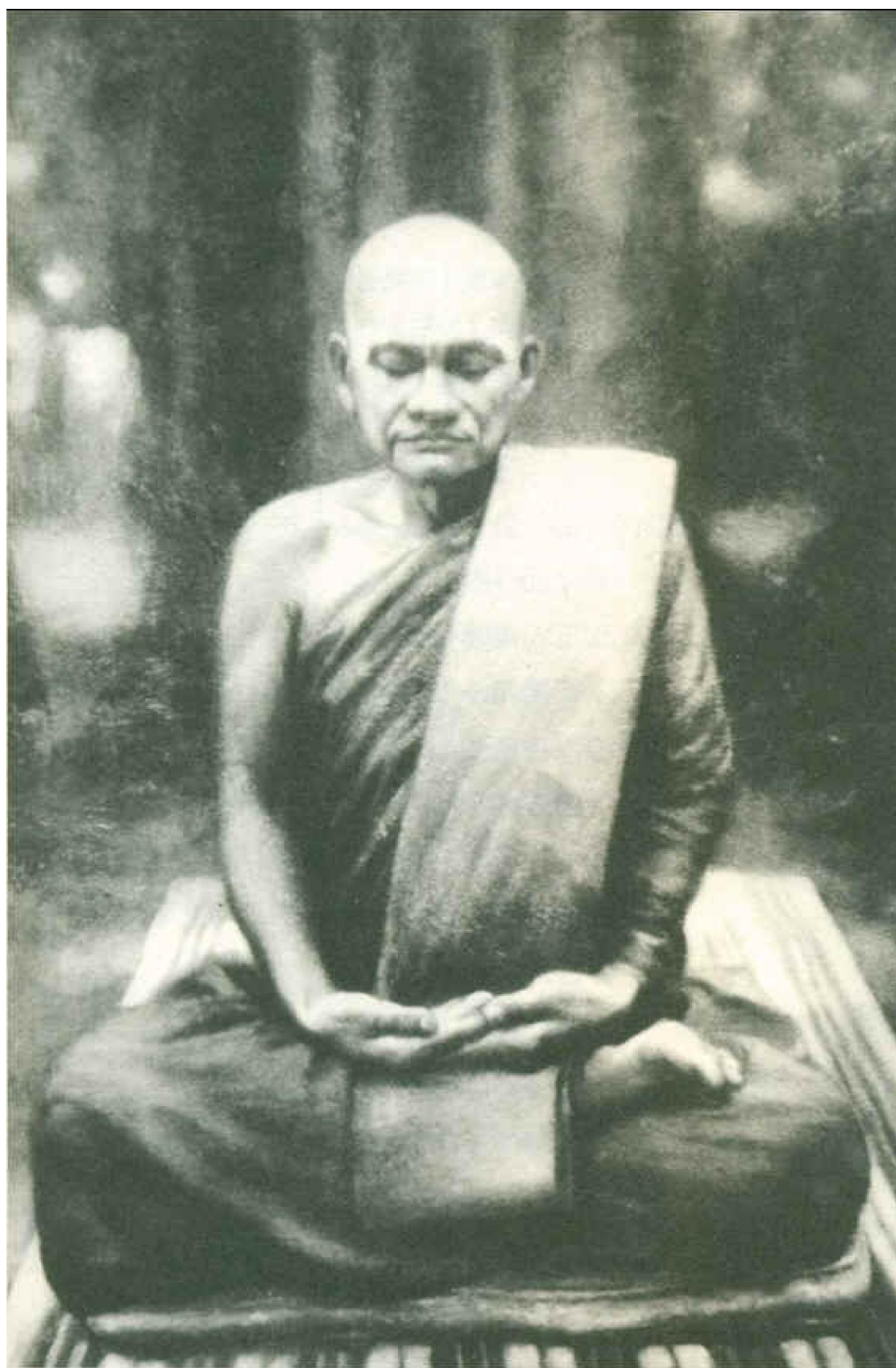
推薦序

傑克·康菲爾德

Jack Kornfield《狂喜之後》作者

自齋法師

華梵大學助理教授、善光社佛教學院講師



畫作：靜靜——修行中的阿姜查／吳泠

阿姜查的禅修世界(第二部) 定

目录

- [推荐序]
- [作者简介] 阿姜查
- [前言] 关于这颗心
- [第一章] 一份「法」的赠礼
- [第二章] 内心的平衡
- [第三章] 和谐的正道
- [第四章] 心的训练
- [第五章] 阅读自然之心
- [第六章] 解脱之轮
- [第七章] 修定
- [第八章] 「法」的战争
- [第九章] 只管做它！
- [第十章] 正确的修行——稳定的修行
- [第十一章] 正定——在活动中离染
- [第十二章] 死寂之夜

[推荐序]

这本书将改变你的生命 我不太晓得如何介绍这位我所见过最有智慧的人才好。只要有他在的地方，就有机锋与活力、率真与实话、庄严与亲密，以及幽默与严肃的戒律、动人的悲心与自然的解脱。阿姜阿玛洛(Ajahn Amaro)对本书精彩的导读，将他描写得很传神。

多数阿姜查的教导，是藉由举例、譬喻与活泼的对话所作的即时开示。他的教导直接而诚恳，没有任何保留。「观察人世间的苦因，它就像这样。」他会如此说，而将我们的心导向实相。因为他是个拥有十八般武艺的巧师，他与每位访客都坦诚相见，对眼前的处境皆保持幽默与直观，因此，很难完全用语言捕捉他教学的活力。所幸他的遗产还包括近两百座寺院、许多活生生的优秀传法弟子、数百卷泰语绿音带，以及数百万个被其智慧感动的人。在这些篇章中，你将发现阿姜查的另外一面，有条不紊与略微严肃的一面，它们的场合主要是针对比丘、比丘尼与访客团体所举行比较有系统的长篇开示。在这些教导中，他邀请我们所有人省察教法的本质，思惟它们，并将之谨记在心。在这本书中，他不厌其烦地提醒我们，无论我们是谁，生命的状态都是不确定的：「如果死亡在你里面，那么你可以逃到哪里去呢？无论是否害怕，你都一样会死；死亡是无法逃避的，」以这个事实为基础，他举出超越生死轮回的解脱之道。「这是重点：你应该持续思惟，直到放下为止。那里一无所有，超越善恶、来去与生灭。训练还颗心，安住于无为法中，」他宣称，「解脱是可能的。」

那些会遵循这位亲爱导师教导的人，都一定愿意探索他们自己的心，把结松开，放下执着、恐惧与我见。「如果你真的了解，则无论你过的是哪种生活，你时时刻刻都可以修行。为何不试试看呢？」阿姜查建议，「它将改变你的生命！」

愿阿姜查所传达慈悲佛陀的祝福，能充实你的心灵，并利益十方一切众生。

献上我诚挚的敬意。

杰克·康菲尔德

于心灵盘石中心

加州·伍德克，2002 年

[作者简介] 阿姜查

阿姜查·波提央(Chah Phothiyan)一九一八年六月十七日，出生在泰国东北部乌汶省瓦林姜拉县吉靠村，一个有十个孩子的富裕大家庭中。九岁时离开学校，在父母亲的允许下出家成为沙弥，三年后还俗回家帮忙农务。然而他还是比较喜欢修道生活，因此一到二十岁，又在村落的寺院出家成为比丘，一九三九年四月二十六日受比丘戒。

他早年的僧侣生活较传统，研习佛教教义、阅读泰文教典及巴利经文。第五年时，父亲因重病去世，人命的脆弱和不确定，促使他深思生命的真正目的，厌离感开始在心中生起。经过六年的寺院教育之后，一九四六年阿姜查通过了最高级的正规佛学课程考试。从那时起，他放弃学业，开始托钵行脚，走上另一段寻师访道的旅程。

阿姜查走了四百公里抵达泰国中部，沿途行乞于村落、睡在森林。之后追随几位寮语系统的师父修学，过着传统的丛林苦行生活。他听说了备受推崇的阿姜曼，渴望能见到如此一位有成就的老师，于是，花了一段时间的寻找，才在一九四八年遇见阿姜曼并受到教导：「如果看到在内心生起的每件事物，当下便是真正修行之道，」当时阿姜曼七十九岁，翌年便逝世了。虽然阿姜查只与阿姜曼相处两天，但阿姜曼所授的法门却非常受用。简洁而又直接的教法是很大的启示，改变了他修行的方法。往后几年，阿姜查经常选择在有野兽出没的森林中修行。住在老虎和眼镜蛇成群之处，甚至丛林坟场，来克服对死亡的恐惧，并洞察生命的真正意义。

一九五四年他受邀回故乡，在乌汶省他出生村落旁的巴蓬(Phong Pond)森林里住了下来。那里热病横行、鬼魅出没，他不顾疟疾的困境、简陋的住处以及稀少的食物，追随他的弟子却愈来愈多。巴蓬寺于是应运而生。

阿姜查的教导不强调任何特别的打坐方法，也不鼓励人们参加速成内观或密集禅修课程。他教人先观出入息以调心，等心安住了，继续观察身心的变化。保持生活简朴、自然的生活态度以及观察心念是他的修行要领，以培养一种平衡的心境，既无所执着也无我。无论是静坐或日常生活作息都是修行，只要耐心观照，智慧与祥和便自然产生。

一九八一年，阿姜查的健康逐渐走下坡，但他以「正见」如实觉知自己的病情：「如果它可以治愈，就治愈；如果不能，就不能。」他不断提醒人们，要努力在自己心中找到一个

真实的皈依之所。当年雨安居结束前，他被送往曼谷做一项手术。几个月内，他停止说话，并逐渐失去四肢的控制，终至瘫痪卧床。一九九二年一月十六日，上午五时二十分，阿姜查在巴蓬寺，在随侍的比丘们面前，安祥地离开人间。(转载自阿姜查(森林中的法语))

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma-sambuddhassa

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

皈敬世尊\阿罗汉\正等正觉者

[前言] 关于这颗心

关于这颗心——事实上，它实在没有错。它本质上是清净的，且原本就是平静的，若不平静，那是因为它跟着情绪走。真心与这些无关，它只是自然的一面，因受情绪欺骗，而变得平静或扰动。未受训练的心是愚痴的，感官印象很容易让它陷入快乐、痛苦、愉悦与忧伤之中。不过心的真实本质并没有那些东西。欢喜或悲伤不是心，它只是欺骗我们的情绪，未经训练的心迷失后，就跟随着情绪而忘了自己。于是，我们便以为是在沮丧、自在或其它等等。

但是，其实这颗心原本是不动与平静的——真正的平静!只要风静止，叶子就会安住不动：风来了，叶子随之舞动，它舞动是源自于风。心的舞动则是源于感官印象，心跟随着它们，否则就不会舞动。若完全觉知感官印象的真实本质，我们就能不为所动了。

修行就只是要看见「本心」，我们必须训练心去觉知那些感官印象，且不于其中迷失，让它能平静下来。我们艰苦修行的一切努力，都只是为了这个单纯的目标。

(希望获得佛法 须培养心中的戒、定、慧)

人们从许多来源听到佛法，例如不同的老师或比丘处。在一些例子中，「法」被以非常广泛与模糊的字眼教导，以致很难在日常生活中运用。在其它例子里，它则以华丽的语词或特殊的名相来教导，尤其是采用逐字解释经典的方式时，更让人难以理解。最后，有种教导则是以平衡的方式进行，既不会太模糊或深奥，也不会太空泛或太隐晦，最适合听者理解与修行，符合每个人的利益。在此我想与大家分享一些我惯常指导弟子的教法。

希望获得佛法者必须以信仰或信心为基础，我们必须了解佛法的意义如下：

佛①：「觉知者」②，心中有清静、光明与安稳者。法③：清静、光明与安稳的特徵，从戒、定、慧生起。因此，获得佛法者是培养与增长心中的戒、定、慧者。

希望回家的人，不是那些只是坐着幻想旅行者，他们必须踏上旅程，朝着正确的方向一步步前进。若走错路，就可能遇到沼泽或其它类似的障碍，或陷入险境而永远到不了家。家，是个让身心舒适的场所，那些真正到家者才能放松与舒服地睡觉。但旅行者若经过或绕过家门而不入，那么在整段旅程中，他们将无法得到任何利益。

（修行的成果完全取决于自己

同样地，达到佛法的道路是每个人必须独自去践履的，没有人能替代。我们必须走戒、定、慧的正道，直到获得内心清静、光明与安稳的喜悦，那是践履正道的成果。

但若人拥有的只是书本、圣典、教戒与经典的知识——那只是旅游的地图或计划——就永远无法觉悟心的清静、光明与安稳，即使经过几百世，他将只是徒劳无功，永远无法得到修行的真实利益。老师只能指出正道的方向，我们是否行走正道而获得修行的成果，则完全取决于自己。

在此有另一个观察的角度。修行就如医师开给病人的药，瓶子上有详细的用药说明。但若病人只是阅读说明，即使读上一百次，还是可能会死。他们无法从药物得到任何利益，并可能会在死前埋怨医生差劲，是个骗子，那些药物无法治愈他们，因此毫无价值。殊不知他们只是花时间检视药瓶与阅读说明，并未遵从医师指示服药。

但若遵从医生指示服药就能康复，假使是重病，就必须服用较重的药量，若病情轻微，则只需服用少量的药即可。服用重药是因为病重的关系，那是非常自然的，你们自己仔细思量后就会了解。

医师开列处方以减轻身体的疼痛，佛陀的教导则是心病的药方，让心能恢复自然的健康状态。因此，佛陀可说是开列心病处方的医师。事实上，他是世上最伟大的医师。

我们每个人毫无例外地都有心病。当你看见这些心病时，难道不会合理地想寻求「法」做为依靠或药方吗？践行佛法之道，不能以身体去完成，你必须用心去实践。我们可以将解脱道的行者区分成三种层次：

第一层次，包括那些了解自己必须修行，并知道如何做的人。他们皈依佛、法、僧，决心依教法精进修行。这些人已拼弃盲从的习俗与传统，而能根据理智亲自检视世间的本质。这群人名为「佛教行者」。

中间层次，包括那些已修行到对佛、法、僧深信不移的人，他们已觉悟一切因缘法的真实本质，逐步降低执取与贪着，不会紧抓事物不放，他们的心深悉佛法。根据不执着与智慧的程度，而分别称为「入流」④、「一来」⑤、「不来」⑥，或统称为「圣者」。

最高层次，是那些修行已导向佛陀的身、口、意者。他们超越世间、解脱世间，解脱一切贪染与执着，而称为「阿罗汉」⑦或「世尊」，是最高层次的圣者。

（修行正念和正知将能生出善戒）

戒，是对身和语业的自制与纪律，正式的区别是在家戒与比丘、比丘尼戒。不过，一般而言，有个基本特性——动机。当我们正念或正知时，就有正确的动机，修行正念⑧与正知⑨将能生出善戒。

若我们穿上脏衣服，身体会变脏，心也会感到不舒服与沮丧，那是非常自然的。若保持身体洁净，并穿上整洁的衣服，心就会变得轻快与喜悦。同样地，当无法守护戒律时，我们的身行与言语就会腐化，而让心痛苦、悲伤与沉重。我们将偏离正确的修行，无法洞见「法」的本质。善的身行与言语有赖正确训练的心，因为身体与语言都由心所控制。因此，我们必须持续调伏自己的心。

（定的修习能让心更坚固）

以定⑩来训练，能让心更坚定、稳固，为心带来平静。通常未经训练的心是动（‘上汤下皿’）不安的，难以控制与驾驭。这种心狂野地跟随感官起舞，就如水往低处窜流一样。农学家与工程师知道如何控制水，以供人类社会使用，他们筑起水坝以拦截河流，建立水库与渠道，只为了输送水让人更方便使用。]。这些蓄积起来的水，变成电力与灯光的来源——这是控制水流更进一步的利益，如此一来，不仅阻止它四处流窜、淹没低地，还能发挥它的最大功效。

心经常受拦阻、控制与疏导的情况也是如此，将能带来无边的利益。佛陀说：「调伏之心，将带给我们真正的快乐，因此好好训练你的心，以得到它的最大利益。同样地，环顾周遭的动物大象、马、牛等，在使用牠们之前，也必须先加以训练，唯有如此，牠们的力量才能充分发挥，为我们所用。」

调伏的心所带来的福报，比未调伏要来得多多。佛陀与圣弟子们都和我们一样——从未调伏的心开始，但后来都成为我们尊敬的对象，我们从他们的教导中得到许多利益。仔细想想，整个世界已从这些调伏心且获得解脱者的身上，得到多少利益。受到控制与调伏的心，将更能適切地在各行各业帮助我们。有纪律的心，会使我们的生活保持平衡，让工作更顺利，并培养与发展出理性的行为模式。最后，我们的快乐亦将随之提升。

（修行最有效方式是对呼吸保持正念）

心的训练可透过许多方式，使用许多不同的方法去做。每种人都可以修行的最有效方式是对呼吸保持正念，即培养入息与出息的正念。

在本寺，我们将注意力集中在鼻端，并配合念诵 Bud-dho(11)以培养入出息的觉知。若禅修者希望念诵另一个字，或单纯地于气息的进出保持正念，那也很好，调整修法以适合自己。禅修的基本要素，是必须在当下注意或觉知呼吸，因此，在吸气或吐气时都要保持正念。修习行禅时，我们尝试将注意力放在脚接触地面的感受上。

禅修要想有结果，就必须尽可能经常练习。不要一天禅修一小段时间后，隔了一、两个

星期或甚至一个月才再修习一次，如此不会有什么效果。佛陀教导我们要经常练习，并要精进地练习，尽可能持续训练心。要想有效地修行，应该寻找不受干扰的理想僻静处。适合的环境是花园、后院的树阴下，或任何可以独处的地方。若是比丘或比丘尼，应该找个茅篷或安静的森林，或一个洞穴。山林，是最适合修行的场所。

无论如何，不管身在何处，我们都必须努力维持入息与出息的正念。若注意力转移，就把它再拉回到禅修的所缘上。尝试放下其它一切想法与关心的事，不要想任何事——就只是观察呼吸。念头一生起，便立即警觉，并努力回到禅修的所缘上，心将变得愈来愈平静。当心达到平静与专注后，就可以把它从禅修的所缘——呼吸上放开。

现在，开始检视组成身心的五蕴⁽¹²⁾：色、受、想、行、识。观察它们的生灭，你将清楚地了解它们都是无常的；无常让它们成为苦与可厌的；它们自行生灭，没有一个主宰的「我」，只有根据因果而生的自然变动。世上的一切事物都具有无常、苦与无我的特相。若你能如此看待一切存在的事物，对五蕴的贪染与执着就会逐渐减少，这是因为你了解世间的实相。我们称此为慧的生起。

（了解身心各种现象的实相就是慧

「慧」⁽¹³⁾是指了解身心各种现象的实相。当我们以调伏与专注的心观察五蕴时，就会清楚地了解身与心都是无常、苦与无我的。以智慧了解这些因缘和合的事物，我们就不会贪取或执着。无论接收到什么，都以正念接受，就不会乐不可支；当拥有的事物坏灭时，也不会不快乐或痛苦，因为我们清楚了解一切事物的无常本质。心已经调伏，遭遇任何疾病或苦难时，就能保持平常心，所以，最真实的依怙，就是这颗调伏的心。

这一切便被称为「慧」——明了事物生起时的真实特相。慧从正念与定生起，定则从戒的基础生起，戒、定、慧三者彼此密切相关，无法断然区分。修行时它如此运作：首先，以调伏的心注意呼吸，这是戒的生起；持续修习入出息念，直到心平静下来，定便生起；接着，观察呼吸的无常、苦与无我，如此便能不执着，这是慧的生起。因此，入出息念可说是发展戒、定、慧的因，三者展转相互提携。

当戒、定、慧同时开发时，如此的修行即称为「八正道」⁽¹⁴⁾，佛陀说这是唯一的离苦之道。八正道是最殊胜的，因为若正确地修习，它直接通往涅槃、寂灭。

（修行的果报将会生起

当我们依上述的解释禅修，修行的果报将分三个阶段生起：

首先，对在「随信行者」⁽¹⁵⁾而言，将会增加对佛、法、僧的信心。此信心会成为他们内在真实的支撑，他们也将了解一切事物的因果法则：善有善报，恶有恶报。因此，这种人的快乐与安稳将大为提升。

其次，达到入流、一来与不来圣果者，将增长对佛、法、僧的不坏净信⁽¹⁶⁾，他们是喜悦与趋入涅槃的。

第三，阿罗汉或世尊，已完全离苦得乐。他们是觉者，已出离三界，并究竟圆满解脱道。

我们都有幸生而为人，并且听闻佛法，这是难得、难遇的机会。因此，切莫轻忽、放逸。赶紧持戒行善，遵从初、中、高级的修行正道，切莫蹉跎光阴，甚至就在今天尝试证入佛法的真谛。让我以一个寮语的俗谚作为结语：

欢乐已逝，暗夜将至。此时饮泣，驻足观望，不久之后，结束旅程，将已太迟。

[注释]

①佛(Buddha,Buddho)：意译为「觉者」，即觉醒的人，已达到觉悟状态者。历史上的佛陀是悉达多·乔达摩(Siddhatta Gotama)。

②这是阿姜查常用的关键字，英译本常将它译为「the knowing」或「the one whoknows」，中文可对为「觉知者」或「觉性」。意指在无明或烦恼的影响下，它错误地觉知；但是，透过八正道的修行，它就是觉者(佛陀)的觉悟。

③法(Dhamma)：事物的实相：佛陀的教导，内容为揭示实相，以及阐述让人证入它的方法。

④入流(须陀洹)：是指断除身见、疑、戒禁取三种烦恼，而进入圣者之流者，是圣者的最初阶段者。成为此圣者之后，就永不再坠入地狱、饿鬼、畜生，至多生于欲界七次，其后必定得正觉而般涅槃。

⑤一来(斯陀含)：于须陀洹后，部分地断除欲界贪、嗔、痴烦恼，再生到欲界一次，之后即成为阿那含或阿罗汉。

⑥不来(阿那含)：于斯陀含之后，再断除嗔恚、欲贪二种烦恼，至此阶段完全断除欲界的烦恼，不再生于欲界，必定生于色界或无色界，在此处获得最高证悟，或从欲界命终时，直接证得阿罗汉果。

⑦阿罗汉：圣者的最高果位，于阿那含断除欲界烦恼后，阿罗汉再断除色贪、无色贪、慢、掉举、无明等五种色界与无色界的烦恼，获得最终解脱，而成为堪受世间大供养的圣者。

⑧正念(sati)：「念」是将心稳定地系在所缘上，清楚、专注地觉察实际发生于身上、身内的事，不忘却也不让它消失。正念是八正道的第七支，有正念才能产生正定：它也是七觉支的第一支，为培育其它六支的基础；也是五根、五力之一，有督导其它四根、四力平衡发展的作用。

⑨正知(sampajanna)：即清楚觉知，通常与正念同时生起。正知共有四种：(一)有益正知：了知行动是否有智慧；(二)适宜正知：了知行动是否适宜的智慧；(三)行处正知：了知心是否不断地专注于修止、观业处的智慧；(四)不痴正知：如实了知身心无常、苦、无我本质的智慧。

⑩定(samadhi)：音译为「三摩地」、「三昧」，意译为「正定」、「等持」。即心完全专一的状态，将心和心所平等、平正地保持在同一个所缘上，而不散乱、不杂乱。

(11)Bud-dho 是用来方便持念的咒语，是由 Buddha(佛陀)转化而来，在泰国一般被拿来作为禅修的所缘。

(12)五蕴(khandha)：「蕴」意指「积集」，五蕴即指构成人身、心的五种要素：(一)色蕴：色即物质，包括四大种及其所造色。(二)受蕴：受即感受，包括眼触等所生的苦、乐、舍等感受。(三)想蕴：想即思想与概念，是通过眼触等对周遭世界的辨识，包括记忆、想象等。(四)行蕴：行即意志的活动(心所法)，包括一切善、恶的意志活动。(五)识蕴：识即认为判断的作用，由六识辨别六根所对的境界。以上色蕴属于色法，受、想、行、识蕴则属于心法。

(13)慧(Panna)：音译「般若」，系指对实相的了解与洞见。

(14)「八正道」又称为「八圣道支」，是成就圣果的正道，也是能入于涅槃的唯一法门，有八种不可缺少的要素：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。其中正语、正业、正命属于戒学；正精进、正念、正定属于定学；正见、正思惟属于慧学。

(15)「随信行者」是以信仰为主而获得初步证悟者，它相对于依理论而得初步证悟的「随法行者」，两者皆是从凡夫到圣人的最初证悟——须陀洹。随信行者所得的证悟称为「不坏净」，得此净信者，绝对不会从佛教信仰退转而改信其它宗教。

(16)「不坏净」是绝对而确实的金刚不坏的净信，共有四项：对佛、法、僧三宝绝对皈依的信，以及对圣戒的绝对遵守，称为「四坏净」。

[第一章] 一份「法」的赠礼

在巴蓬寺里，比丘们的双亲有时会来探访儿子，我很遗憾没有礼物可以送给这些访客。西方人已经有许多物质上的东西，但所拥有的「法」很少。我曾到过那里，亲见那里只用很少的能带来安稳与平静的「法」，有的只是会持续让人心感到困惑与不安的事物。

西方的物质已经非常富庶，许多事物都充满官能的引诱——色、声、香、味、触等。然而，不知「法」的人只会被它们迷惑。因此，今天我将以「法」为赠礼，让你们从巴蓬寺与国际业林寺(Wat Pah Nanachat)带回家去。(知道的「法」越少心就会经常处于迷妄中「法」是什么？「法」是能解决我们的问题与困难的东西，逐渐将大事化小，小事化无。这才是所谓的「法」，且应透过日常生活加以学习，如此当一些法尘①在内心生起时，就能立即处理它。

无论身在泰国或其它国家，我们都有各种问题，若不知如何解决，就会一直受困于痛苦与忧伤中。能解决问题的是智慧，要有智慧必须先开展和训练我们的心。

修行的题材一点也不遥远，就在我们的身心里。西方人和泰国人一样都有身与心，有迷妄的身与心，就表示是个迷妄的人；而有平静的身与心，则表示是个平静的人。

事实上，心如雨水，在自然的状态下它是纯净的。但若滴一些绿色颜料到澄净的雨水里，它就会变绿，若滴黄色颜料则会变黄。心的反应也是如此，当舒适的所缘滴到心里，心就会感到舒畅；当不舒适的所缘滴进时，它就会不愉悦。它如水一般被染色了。

当澄净的水接触黄色就变黄，接触绿色就变绿，它经常在改变颜色。事实上，绿色或黄色的水原是澄净而清澈的，在自然状态下，心也是清静无染的，只因追逐所缘才变得困惑，而迷失在它的情绪中。

让我解释得更清楚些，想象你正在寂静的森林中禅坐。若无风，树叶是静止的，风一吹就会飘动。心就如叶子般，当接触所缘时，它也会根据所缘而摇晃、颤动。我们知道的「法」越少，心就越会持续追逐所缘，感觉快乐就屈服于快乐，感觉痛苦则屈服于痛苦，经常处于迷妄之中！

最后，人会变得神经质，为什么？因为无知，他们只是跟着情绪走，而不知如何照顾自己的心。当心缺乏照顾时，就如无母亲或父亲照顾的孩子，没人保护的孤儿会非常缺乏安全感。同样地，若心缺乏照顾，若性格因缺少正思惟的锻炼而不成熟，事情就可能会变得很麻烦。

（当心与法尘接触时若不以智慧处理 心就会被扰乱

我想谈的是名为「业处」(kammattana) ②的修心法，kamma 意指「作业」，tthana 意指「处」。这是佛教让心安定与平静的方法。以它来调伏心，以调伏后的心观察身。

生命只是由身与心两部分组成，「身」是指肉眼能看到的部分，而「心」则指非物质的部分，它只能由「内在之眼」或「心眼」看到。身与心这两部分，经常处于混乱的状态中。

什么是「心」？它其实不是任何「东西」。就世俗的意义而言，它是能看或能感觉者，那个能感觉、接受与经验一切所缘者，就名为「心」。当下就有心，当我对你们说话时，你们的心认知到我所说的话，声音进入耳朵，然后知道我说了什么，那个能经验这过程的就称为「心」。

此心并无任何自性或实体，它没有任何相状，只是经验心理活动——如此而已！若我们教导心使之具有正见，它就不会有任何问题，而会很自在。

心是心，法尘是法尘；法尘不是心，心也不是法尘。为清楚了解内在的心与法尘，我们便能接受法尘突然「啪」地闯进来的，就是心。

当心与所缘两者相互接触时，就产生感觉，有好、坏、冷、热各式各样的感觉。若不以智慧处理这些感觉，心就会被扰乱。

（禅修核心——观察呼吸

禅修是种开发内心的方法，以使心成为智慧生起的基础。其中，呼吸是身体的基础，观察呼吸的修行方式称为「安那般那念」(anapanasati)，或「入出息念」。我们将呼吸当作心的法尘，以它为禅修的所缘，因为它是最简单的，且自古以来一直是禅修的核心。当我们坐禅时是交脚盘坐：右脚放在左脚上，右手放在左手上。保持背部挺直，然后对自己说：「现在，我要放下一切的负担与挂碍。」你不想受到任何事的干扰，暂时放下一切挂碍。

现在，将注意力放在呼吸上，开始吸气与吐气。在练习入出息念时，不要刻意拉长或缩短呼吸，也不要让它变强或变弱，只要让它正常与自然地流动。从内心生起的正念与正知，会觉知入息与出息。

放松时，不要想任何事。你唯一要做的，就只是将注意力放在呼吸上，除此之外，其它的事一概不管！保持正念，专注在吸气与吐气上，觉知每个呼吸的初、中、后段。吸气时：气息是从鼻端开始；中段在心脏；后段则在腹部。吐气时，刚好相反：气息从腹部开始；中段在心脏；后段则在鼻端。

把注意力放在这三点上，将可纾解一切烦恼，什么都别想，持续将注意力放在呼吸上。也许其它的念头会闯进来，而让你分心，别理它，持续练习，持续觉知每个呼吸的初、中、后段。

最后，心将随时都能觉知呼吸的这三个点。当练习一段时间后，心与身会逐渐习惯这项工作。疲倦会消失，身体会感到轻松，呼吸也会越来越微细。正念与正知会保护心，并照顾它。

(让心平静 以升起智慧)

如此练习，直到心平静与安定，直到「心一境性」。「心一境性」意指心与呼吸完全合一，不离开呼吸。心此时是无染与自在的，觉知呼吸的初、中、后段，并安住于其上。

心平静下来后，接着只要将注意力锁定在鼻端的呼吸，无须再跟着它再上下往返。呼吸进出时，只专注于鼻端。

这就名为「静心」，让心放松与平静。当轻安出现时，心就会止住，它会停在呼吸上。这就是大家熟知的，让心平静，以便使智慧生起。

这是开始，是修行的基础，无论身在何处，都应每天练习。无论在家里、车上，躺着或坐着，都应保持正念、正知，随时照顾自己的心。

这就是所谓的「修心」，无论在行、住、坐卧时都应练习，而不只在打字时才练习。重点是应随时觉知内心的状态，为了做到这点，我们应该常保持正念、正知。心是快乐或痛苦吗？它迷妄吗？它平静吗？设法觉知内心，如此才能使它平静，心平静时，智慧就会生起。

(身体是由地、火、水、风组成)

以轻安的心观察禅修的主题——身体，从头顶到脚底，然后再从脚底到头顶。如此不断地重复，将注意力放在头发、体毛、指甲、牙齿与皮肤上。③在此禅法中，我们将看到整个身体都是由四界——地、火、水、风所组成。

我们身体坚硬与固体的部分是由地界所组成；液体与流动的部分是水界；进出身体的气体是风界；身体的热能则是火界。

当它们聚在一起就组成所谓的「人」。不过，当身体分解时，则只剩下这四界。佛陀教导我们，其中并无所谓的「众生」，没有「人」，没有泰国人，没有西方人，没有个人，最后只用这四界——如此而已！我们认为有个「人」或「众生」，但其实并没有这种东西。

无论分解成地、火、水、风，或组成所谓的「人」，一切都是无常、受制于苦和无我的。它们都不稳定、不确定，且经常在变化——无时无刻是稳定的！

我们的身体是不稳定的，不断改变与变化。头发在改变、指甲在变、牙齿在变、皮肤在变——每样东西都在改变，无一在不变化！心也一样不断在变化，它并非自我或任何不变的实体，也不是真实的「我」或「他」，虽然它可能这么想。也许它会想自杀，也许会想到快乐或痛苦——各类的事！它是不稳定的。若没有智慧，且相信这颗心，它将会不断欺骗我们，而我们就在苦、乐之间摆荡。

心是变化的东西，身也是如此。身心整体是无常的，是苦的来源，是无我的。这些就是佛陀所指出的，不是众生，不是个人，不是灵魂，不是我们或他们，它们只是地、火、水、风四界而已。

（看见无常、苦、无我 贪、瞋、痴会逐渐消失

一旦心了解这点，它就能放下，不再执着「我」是美丽的、「我」是善的、「我」是恶的、「我」在痛苦、「我」拥有、「我」这个或「我」那个等。你会体验到一种一体的状态，因为你已了解到所有的人基本上都相同——没有「我」，只有四界而已。

当你思惟并看见无常、苦与无我时，就不会再执着自我、众生、我、他或她。心看见这点，就会生起厌离，它会看见一切事物都只是无常、苦与无我的。

然后，心会停止，心就是「法」。贪、瞋、痴会逐渐消逝，最后只剩下心——纯净的心。这就称为「禅修」。

这份「法」的赠礼，是给你们在每天的生活中研究与思惟的。它指出安心之道，让心平静与不惑，你们的身体可能在混乱中，但心则不会；世人或许会觉得迷妄，但你们却不会。当被迷妄包围时，你们不会迷妄，因为心已看见，心就是「法」。这是正道——正确的道路。

[注释]

①法尘：即意根（心）所对之境，为六尘（色、声、香、味、触、法）之一。

②业处(kammatthana)：直译为「作业之处」或「工作之处」，是禅修者成就止观的基楚

或修习止观的对象。《清净道论》有举四十业处，即：(一)十遍处；(二)十不净；(三)十随念；(四)四梵住；(五)四无色；(六)食厌想；(七)四界差别。参见《清净道论》第三<说取业处品>。

③这是「身念处」十四种禅修法之一，是将身体分成三十二部分分别作禅修的主题，前五项目是头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。修持时已厌恶作意正念于身体各部分的不净，是止业处；若以四界（地、火、水、风）观照，是观业处。修习止法能去处对五蕴的执着而获得解脱，是佛教特有的修行方式。参见《清净道论》第八<说随念业处品>与第十一<说定品>。

④四界是地界、火界、水界、风界，这些是色法不可分离的主要元素，在它们的组合之下，造成小至微粒子、大至山狱的一切色法。这四大元素因「持有自性」，故称为「界」。

[第二章] 内心的平衡

安定内心的意思是，寻找到正确的平衡。若你过度勉强心，它会太超过；若你不够努力，它又会错失了平衡点。

通常，心不是静止的，它不时在动摇，我们必须巩固它。让心强壮和让身体强壮不同，要让身体强壮，就得锻炼它、勉强它；要让心强壮，则得让它平静，不胡思乱想。对我们大多数人而言，心从未平静，它不曾拥有过「定」的力量，因此，我们必须在一个范围里将它建立起来。我们禅坐，与「觉知者」同在。

(专注于呼吸 使身体轻安)

若强迫呼吸变长或变短，我们就无法平衡，心也不会变得平静。就如我们初次使用缝纫机，在实际缝东西之前，得先练习踩机器，以使动作协调。修习入出息念也是如此，不要在意它是长或短、弱或强。就只是注意它。我们只是随它去，随顺自然地呼吸。

当它平衡时，就可以将呼吸作为禅修的所缘。当吸气时，气息是从鼻端开始，中间是胸部，最后则到腹部。当吐气时，顺序则正好相反。过程中，只要注意鼻端、胸部与腹部。注意这三点是为了让心稳固，限制心理活动，以便让正念与正知能轻易地生起。

当注意力安住在这三点上时，就可以放下它们，只单独专注于气息进出的鼻端或上唇，无须再跟着呼吸上下，而是在鼻端建立正念，注意这一点上的呼吸——进、出、进、出。

无须特别去想些什么，只要专注于这项工作，让心活在当下。不久，心就会平静，

呼吸也会越来越微细，心与身都会变得轻安。这是禅修正确运作的状态。

（持续觉知 心是否安定？）

坐禅时，心变得越来越微细，无论它在何种状态，都应尽量觉知它。在那里，心理活动和轻安①并存，此时有「寻」②，它是将心带入思惟主题的举动，有多少正念就有多少寻。然后「伺」③会紧接着出现，围绕那主题进行思惟。

各种微弱的所缘可能会不时生起，但我们的正知是关键——无论发生什么事，我们都持续觉知它。当我们更深入时，仍要持续觉知禅修的状态，觉知心是否安定。因此，定与觉知两者便都现前。

有一颗平静的心，并不表示都没有事情发生，所缘还是会生起。例如，当我们说初禅时，会说它有五禅支④，除了寻与伺之外，还有「喜」⑤会随着禅修主题生起，然后是「乐」⑥。这四者在轻安生起时并存于心，它们是单一的状态(single state)。

第五支是「一境性」⑦。你们可能会质疑，在同时有其它禅支存在的情况下，怎么可能是「一境性」？这是因为它们在轻安的基础上全都成为一体，它们一起被称为「定」的状态。它们不是日常的心理状态，而是禅定的要素。这五种特相，都不会妨碍基本的轻安，「寻」不会妨碍心，「伺」、「喜」、「乐」的生起，也同样不会妨碍心。心与这些禅支是一体的，这是初禅。

（禅定深入时 五盖皆消失）

我们无须称它为「禅那」⑧——初禅、二禅等，让我们称它为「平静的心」。当心越来越平静时，它就会舍弃「寻」与「伺」，只留下「喜」与「乐」。心为何要舍弃「寻」与「伺」呢？那是因为心愈来愈微细，「寻」与「伺」的活动太粗糙了。在这个阶段，心停止「寻」、「伺」，可能生起狂喜的感受，眼泪也许会如泉涌夺眶而出。

但是，当禅定更深入时，「喜」也会被舍弃，只留下「乐」与「一境性」，最后，连「乐」也不见了，心达到最微细的状态。此时，只有「舍」⑨和「一境性」，其它一切都停止了，心安住不动。

一旦心平静后，上述的情况就会发生。你们无须对它想太多，当因缘条件成熟时，它自己就会发生，这就称为「静心的能量」。在这个状态中，心不再昏沉，五盖——贪欲、瞋恚、掉举、昏沉睡眠与疑——都消失了。

（心安住于正念、正知 不会落入疑惑中）

若心理能量不够强固，且正念微弱，所缘就会偶尔闯入。心是平静得，但平静中好象有些浑浊。然而，它不是一般的昏沉，某些印象会显现——也许会听到一个声音，或看到一只狗或其它东西。它不是那么清晰，不过也不是梦，这是因为五禅支已经变得不平衡与微弱的缘故。

心在这些轻安的阶段中很容易耍花招。心处于这种状态时，意象有时会透过任何感官产生，禅修者无法确认究竟发生了什么事。「我睡着了吗？不。这是梦吗？不这不是梦……」这些印象从中等的轻安中升起；若心真的平静与清晰，我们就不会对各种生起的所缘或影像产生疑惑，不会生起：「我刚才恍惚了吗？我睡着了吗？我是否迷失了？」等这种问题，因为它们内心还有疑惑的特征。

「我是睡着或醒着？」这样的心是迷糊的，迷失在情绪之中，犹如躲在云后的月亮，你仍可以看见月亮，但是云让它变朦胧了。它不象已破云而出的月亮，皎洁而明亮。

若心是平静的，且安住于正念、正知上，则对于所遭遇的各种现象就不会有疑惑，心将确实地超越这些障碍。我们将如实觉知心里生起的每一件事，不会落入疑惑中，因为心是清晰与光明的。禅定里的心就是如此。

（止与观 相辅相成

有些人发现入定很难，因为他们没有正确的趋入法，虽然有些禅定，但不够强固。然而，这种认可透过使用智能、思惟与看见事物的实相，而达到平静，并以这种方式解决问题。这是使用智能，而非定力。

在修行中达到平静，并不一定需要坐禅。只要你问自己：「嗨，那是什么？」当下便解决你的问题！一个有智慧的人可以如此做，也许他们无法进入深定，但已有足够的定力可以长养智慧。之间的差别，就入种植稻米与小麦，人们在生计上依赖稻米更甚于小麦。我们的修行也是如此，更依赖智慧来解决问题。当看见实相时，平静就会生起。

智能与禅定的方式并不相同。有些人拥有观与较强的智慧，但定力并不深。当他们坐禅时，并不平静，会想得多一点，思惟这个与那个，直到最后思惟苦与乐，并看见它们的实相为止。无论行、住、坐、卧，「法」的觉悟都可能发生。他们透过观看、舍弃、了解实相与超越疑惑，达到平静，因为他们已亲自看见它。

另外一种人则只拥有少许的智慧，但定力却很强。他们可以很快进入深定，但却缺乏智慧。他们捉不到自己的烦恼，无法觉知它们，也无法解决自己的问题。

不论采取何种形式，我们都必须去处不正确的思惟，只留下正见。我们必须去除迷妄，只留下平静。

这两种方式殊途同归。修行的这两面——止与观，是相辅相成的，缺一不可。

（正念是单纯地专注

正念负责「审视」禅定中生起的各种禅支，它是透过修行，可帮助其它禅支生起的因缘。正念是生命，当缺乏正念，或心放逸时，我们就犹如死了一般。若无正念，我们的言行就会毫无意义。正念是单纯地专注，它是生起正知和智慧的因。无论培养何种美德，若缺乏正念，它们便是不圆满的。正念在行、住、坐、卧时照管我们，即使不在定中，它也一直现起。

无论做什么，都要保持警觉。如此一来，惭愧⑩将会生起，对于做错的事会感到惭愧。当惭愧增强时，定力也会随之增强，放逸就会消失。即使不坐禅，这些禅支也会在心中现起。

禅支会生起，是因为培养正念。长养正念吧！它有真实的利益，能在工作的当下，念念分明。若我们如此觉知自己，对错自然立辨，解脱道会变得更清楚，一切惭愧的因消失，智慧便会生起。

我们可以将修行归纳为戒、定、慧：专注于自制是「戒」；心在那些控制之内稳固地建立起来是「定」；对于所从事活动，能完整而全面地了知是「慧」。修行，简单地说，就是戒、定、慧，换句话说，就是解脱道。除此之外，别无他法。

[注释]

①轻安(passaddhi)：有身（心所）轻安与心轻安两种，其特别地作用是分别破除心所与

心的不安，对治掉举与恶作，平静心所和心的躁动。

②寻(vitakka)：是将心投入或另它朝向所缘的心所；伺(vicara)是保持心继续专注在所缘上。在禅修时，寻的特别作用是对治昏沉睡眠盖，伺则对治疑盖。寻如展翅起飞的鸟，伺则如展翅于天空滑翔的鸟。寻和伺的作用强，心可长时间安住于所缘，达到禅定。

③参见注②。

④五禅支：诸禅由称谓「禅支」的心所而分别，通过逐一舍弃较粗的禅支，增强定力以提升较微细的禅支，即能进入更高的禅定。初禅有寻、伺、喜、乐、一境性五禅支；第二禅有喜、乐、一境性；第三禅乐、一境性；第四禅有舍、一境性。

⑤喜(piti)：喜欢或对所缘有兴趣，共有五种：小喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜、遍满喜。禅定之喜是遍满喜，生起时，犹如水注满山洞般展至全身。喜禅支对治瞋恚盖。

⑥乐(sukha)：心的乐受，是脱离欲乐而生，对治掉举和恶作盖。

⑦一境性(ekaggata)：直译巴利语是「一」(eka)「专」(agga)之「境」(ta)。此心所是所有禅定的必要因素，其作用是配合其它禅支，密切地观察所缘，能对治贪欲盖。

⑧禅那(jhana)：即心完全专一的状态，通常包括四色界禅和四无色界禅。

⑨舍(upekkha)：心所法之一，是对所有的心所采取中立的态度。此处之「舍」为「禅舍」，是对指第三禅的最上之乐也能不生好恶，无有偏向。

⑩此惭愧是建立在因果知识的基础上，而非情绪性的罪恶感。

[第三章] 和谐的正道

你有多自信，有多肯定，你在自己的禅修中吗？这么问很合理，因为现在包括比丘与在家人都在教导禅修，因此可能会让你们感到犹豫与怀疑。但你们若有清楚的了解，就能让心平静与安定。

你们应了解，八正道即戒、定、慧，「道」不外乎此。修行就是为了让「道」在心中生起。

(让呼吸自然进行 别强迫它变长或变短)

坐禅时，我们被教导要闭上眼睛，别乱看东西，因为现在要直观内心。当闭上眼睛时，注意力就向内集中，我们将注意力放在呼吸上，把感觉集中在那里，将正念也放在那里。当道支①处于和谐的状态时，我们就能如实地看见呼吸、感觉、心与法尘。这里我们将看到「焦点」，定与其它道支会在那里和谐地汇集。

当你和他人同时坐禅时，想象你是在独自静坐，培养独自静坐的感觉，直到心放下一切外缘，只专注于呼吸为止。若你一直想：「这人坐在这里，那人坐在那里」，就无法安静下来，因为心不会向内集中。抛开一切，直到感觉无人坐在身旁，直到空无一物，直到不再摇摆，对周遭的事物都不感兴趣为止。

让呼吸自然地进行，别强迫它变长或变短，只要坐下来看着它进出。一旦心放下一切外缘，汽车的声音或其它类似的东西就不会妨碍你。色或声，没有任何东西会妨碍你，因为心不受理它们，会完全集中在呼吸上。

(和谐出现时 心不再迷妄)

若心是迷妄的，且无法集中在呼吸上，就深呼吸一口气，尽可能吸进空气，然后再吐尽，如此脸做三次，然后重新调整注意力。此时，心会变得比较平静。

心暂时静下来后，不安与迷妄会再度生起，这是很自然的情况。当这情况发生时，就再一次深呼吸，将注意力重新建立在呼吸上，只要持续如此做。当这情况发生几次之后，你就会熟悉它，心会放下一切外缘，正念便能稳固建立。

心变得愈来愈微细时，呼吸也会如此，感觉将变得愈来愈敏锐，身与心都会变轻。我们的注意力被锁定在里面——清楚地看见入息与出息，并清楚地看见一切法尘。在此将看见戒、定、慧一起出现，这就称为和谐的正道。当和谐出现时，心不再迷妄而成为一体，这就称为「定」。

(当心稳固地统一后 没有任何法尘能打扰它)

在观察呼吸一段长时间后，它会变得很细微，呼吸的觉知也会逐渐停息只剩下纯粹的觉知。现在要以什么作为禅修的所缘呢？就以这认识——觉知无呼吸的状态，作为所缘。无法预料的事可能会在此时发生，有些人会经验到它们，有些人则不会。

若它们真的生起，我们应稳住并保持坚定的正念。有些人看到呼吸消失时会感到恐慌，怕自己会死。在此，我们应如实觉知当时的情况，只要注意呼吸消失，并以此作为觉知的对象。

我们可以说心不动的状态，是最稳固的定的形式。也许身体的感觉会轻到好象感觉不到一样，会觉得有如凌空而坐。虽然这似乎很不寻常，你应了解它每什么好担心的，只要让心安定下来即可。

当心稳固地统一后，没有任何法尘能打扰它，想在这状态待多久都可以。没有痛苦的感觉来打扰，达到这个程度的定后，可随时选择离开它；但当出定后，是很舒服地出定，而非因对它感到厌烦或厌倦。我们出定，是因现在已经足够，已感到很自在，没有任何问题了。

若能发展出这种定，则坐三十分钟或一小时，心就那维持好几天平静与安定，当心如此时，是清净的。无论经验到什么，都能从容面对与观察，这是定的成果。

（戒、定、慧各有其功能 辗转相生

戒、定、慧各有其功能，这三者就如一个循环，我们可在平静的心中看见它们全部。当心安定时，因为智慧与定力，它就有镇定与自制。当心变得愈来愈镇定时，就会愈微细，结果又反过来让戒更清净。当我们的戒更清净时，这将有助于定的发展。当定稳固地安立时，又有助于智慧的生起。戒、定、慧就如此辗转相生。

最后，正道变成一个，且随时都在运作。我们应培植从正道产生的力量，因它能带来洞见与智慧。

（由定而来的乐 易产生执着

定能为禅修者带来许多利益或伤害。对无智慧的人而言是伤害，但对有智慧的人则是真实的利益，因为它能引导至观。

可能对禅修者造成伤害的是「安止定」②——具有深刻而持久的定。这种定会带来大平静，有这种平静的地方就有快乐，有快乐时，对那快乐的贪欲与执着就会生起。此时，禅修者不想思惟其它事情，只想沉湎于愉悦的感受中。

当修行一段时间后，我们可能变得擅长如此，很快就能入定。一旦我们开始注意禅修所缘时，心就那入定，不想再出来观察任何事情，陷在那快乐中而无法自拔，这是个危险。

我们必须使用近行定③。在此我们入定，然后当心充分安定时，就出来看外在的活动④。以定心去看外在的活动，将能产生智慧。这很难理解，因为它很象一般的思考与想象。

当思考存在时，我们可能会认为心是不平静的，但事实上这思考是发生在定中。虽然有思惟，但它不会防碍定。提起思考，是为了思惟它，这不是妄想或臆测，这思惟是从平静的心生起，这就称为「在定中觉，在觉中定」。若它只是普通的思考与想象，心就无法平静，而会受到干扰。

我现在说的并非一般的思考，它是思惟（观），智慧就从这里出生。

（心入定而完全无知觉 即是邪定

因此，有正定与邪定。邪定是心入定，而完全无知觉。你可以坐两个小时或一整天，但心并不知道它到过哪里，或发生什么事。有定，但仅此而已，就如一把使用不到的利刃，这是种受蒙蔽的定，因为缺少觉知。禅修者可能会认为自己已达到究竟，因此无须费心去寻找其它东西。定在这层次可能成为敌人，因为缺少对与错的觉知，所以智慧无法生起。

若是正定，无论定境多深，都一定有觉知，它充满正念与正知。这是能生出智慧的定，人们在此不可能迷失，禅修者应了解这点。少了这觉知你将无法成功，它从头到尾都必须存在，这种定才没有危险。

（正定开发出来时 慧随时可能生起

你们可能会质疑，慧如何从定生起。当正定被开发出来时，慧随时都有机会生起——在一切姿势中。当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身受触，或心经验法尘时，心都完全觉知那些法尘的真实本质，不会追逐它们。

当心有智慧时，就不会捡择，无论在任何姿势，都能完全觉知乐与苦的出生。我们能放下这两者，不会执着，这才是正确的修行，在一切姿势中都应该如此。

「一切姿势」不仅指身体的姿势，同时也指心，随时都对实相具有正念、正知。当定被正确开发时，智慧就会如此生起。这是「观」——对实相的觉知。

有粗与细两种平静。来自于定的平静是粗的，当心平静时会有快乐，它便以这种快乐为平静。但快乐与痛苦都隶属于「有」与「生」的领域，只要我们仍执着快乐，就不可能从生老病死中解脱。因此，这种的快乐不是平静，平静也不是快乐。

另一种平静，是来自于智慧的平静。在此平静与快乐不会混淆，我们了解智慧之心——思惟并觉知快乐与痛苦——才是平静。从智慧生起的平静，能了解快乐与痛苦的实相。心不会执着那些状态，它超越它们而生起，这才是所有佛教徒修行的真实目标。

[注释]

①道支：即指八正道。

②安止定(absorption Samadhi)即心完全专一的状态，又称为「禅那」，包括四色界禅与

四无色界禅。安止定是相对于近行定(upacara Samadhi)而言，安止定的禅支坚固，定心可以持续不断，而近行定是指接近安止的定，其禅支尚未坚固，定心无法长期持续。

③参见注②。

④「外在的活动」是指所有法尘的活动，它是被拿来和安止定的内在活动作对比，在安止定中，心不会「出来」接触外界的法尘。

[第四章] 心的训练

(少欲知足 完全投入禅修)

在阿姜曼和阿姜绍①的时代，生活比较简单，比今天单纯许多。那时比丘们只做少数的工作与仪式，他们住在森林里，居无定所，可以完全投入禅修。今日我们司空见惯的奢侈品，对他们而言是很少见的，他们用竹子制作茶杯与痰盂，在家人很少来访。比丘们都能少欲知足，自得其乐。他们生活与呼吸的，都是禅！

比丘们就生活在如此物质匮乏的困苦环境中，若有人染患疟疾前往求药，老师会说：「你不需要医药，继续修行吧！」此外，当时根本没有像现在这样方便的药物可用，有的只是在森林里生长的药草与根茎。比丘们面对如此的环境，必须有更大的耐心与毅力，他们不会为了一些小病痛而操心。现在，你们只要有一点点小毛病，就立刻往医院跑了！

有时你必须走十一、二公里的路去托钵，在黎明时就启程，也许到十或十一点才回来。你并未得到很多食物，也许只有一些糯米饭、盐与一点辣椒，是否有配饭的菜都无妨，当时情况就是如此。没有人抱怨饥饿与疲惫，他们不习惯埋怨，只学习照顾好自己，秉持耐心与毅力，在危机四伏的森林中修行。丛林里有很多猛兽，因此，修行头陀行的森林比丘们身心都备受煎熬。确实，当时比丘们的耐心与毅力都超乎常人，因为环境迫使他们必须如此。

今天的环境则迫使我们往相反的方向。从前人们旅行得靠双脚，然后有了牛车，接着是汽车。渴望与欲求愈来愈大，到了现在，若车里没有冷气，你甚至还想坐——若没有冷气就去不了！耐心与毅力的美德已日益式微，禅修与修行的目标也愈来愈松散。现在的禅修者都喜欢随着自己的想法与欲望行事，当老一辈的人讲到从前时，就如在听神话或传奇中的故事。你只是不在意在听，因为它与你完全无关。

(不跟随习气 只阅读自己的心)

根据从前的出家传统，身为比丘至少得与老师共住五年。有些时日必须禁语，不说太多话，不阅读书籍，只读自己的心。以巴蓬寺为例，现在有许多大学毕业生来出家，我试着劝阻他们花时间读经，因为这些人一直都在读书。他们有许多机会读书，却少有机会读自己的心。因此，当他们遵照泰国传统来出家两、三个月时，我会试着请他们合上书本与手册。在

出家时，他们会拥有殊胜的机会阅读自己的心。

聆听自己的心是很有趣的，未经训练的心只会跟着自己的习气跑，它因从未受过训练而恣意跃动。训练你的心！佛教的禅修是与心有关的——修习你自己的心，这非常重要。佛教是「心」的宗教，如此而已。修习心的人，就是佛教的修行者。

我们的这颗心就住在牢笼里，更糟的是，那是头关在笼子里盛怒的老虎。这颗狂心若得不到它想要的，就会制造麻烦，你必须以禅与定训练它，这就称为「训练心」。

修行的基础起初是持戒，戒是身、语的训练，它可能带来冲突与迷妄。当你不让自己做想做的事时，冲突就会产生。这冲突介于智慧与烦恼之间，这就是所谓的「带来苦灭之苦」。

少吃、少睡、少说！凡是过去的世俗习惯，一律要减少，要勇于反抗它们的势力。不要只做自己喜欢的事，或纵容自己的想法。停止这种盲从，你必须经常对抗这种无明之流，这就称为「戒」。当以戒训练自己的心时，它会变得非常不满，且力图反抗，因它受到限制与压抑。当这颗为所欲为的心受到阻挠时，便会开始徘徊与挣扎，对我们而言，「苦」在这时便会变得很明显。

（禅修之前 须先知道「苦」是什么？）

「苦」是四圣谛中的第一谛，许多人都想摆脱它，丝毫不想拥有任何痛苦。事实上，苦能带来智慧，它让我们思惟苦谛。乐很容易让人闭起眼睛与耳朵，而无从长养耐心，舒适与快乐会让人草率轻忽。就这两种烦恼而言，苦是教容易被觉察的。因此为了止息苦，就必须先讲它提出来。在知道如何禅修之前，我们必须先知道「苦」是什么。

一开始，你必须如此训练自己的心。也许你不了解发生什么事，或它的要点为何，但当老师告诉你做什么时，你就必须去做，如此才能发展出耐心与毅力的美德。无论发生什么事，都应承受，因为那就是它的方式。

例如，当你开始修定时，你想要安定与平静，却毫无所获，因为你从未如此修行过。你的心说：「我将一直坐到平静为止。」但平静从未生起，此时你感到痛苦。当苦出现时，你就起身跑开！如此的修行，不能称为修心，只能说是逃避。

（以佛陀的「法」训练自己

你应该以佛陀的「法」来训练自己，取代情绪的放纵。无论懒散或勤奋，都只是继续修行。你不认为这是比较好的方式吗？跟随情绪的另一条路，永远无法带你通往「法」。若修行佛法，则无论心情如何，都只管继续修行，不断地修。自我放纵之道绝非佛陀之道，若我们依自己的观点，依自己对「法」的看法修行时，将永远无法看清对错。我们无法知道自己的心、知道自己。

因此，依循自己的教导修行是缓慢的，顺随「法」的修行才是最直接的方式。不论懒散或勤奋时都在修行，对于时间与地点都能清楚地觉知，这就称为「修心」。

若你放纵自己，依循自己的见解而修行，便会开始胡思乱想并疑神疑鬼。你会自己想：「我既没有福报，运气又不好，已禅修了好几年，到现在还未觉悟，也未见法。」以这种态度修行不能称为「修心」，只能称为「修习灾难」②。

若你是尚未觉悟、见法的禅修者，仍未改头换面，那是因为你错误地修行，并未遵循佛陀的教导。佛陀如此教导我们：「阿难，努力修行！不断展开你的修行。如此一来，你的一切疑惑、不确定都会消失。」你的疑惑无法透过思考、推理、推测或讨论而消失，也不会因无所作为而自动消失，一切烦恼只有透过修心，透过正确的修行才会消失。

如同佛陀所说，修心之道和世间之道正好相反，因为它是来自清净心。未被杂染附着的清净心，是佛陀和圣弟子们之道。

若你修习「法」，就必须以自己的心礼敬「法」，而非让「法」来礼敬你——若你如此修行，痛苦将会生起，没有人能逃离苦。当你着手修行时，苦早就在那里了。

（禅修者的职责——正念、摄心与知足

禅修者的职责是正念、摄心与知足，这些事会阻止我们，阻止那些从未受过训练者的心习气。我们为什么要费心做这件事呢？若你不训练心，它就会继续狂野而顺着本性走。训练那本性，让它有利于应用，是有可能的。

例如树木，若只是让它们保持自然状态，我们就永远不可能利用它们来盖房子，无法将它们做成木板或其它可用的建材。若木匠想盖房子，他会先找树，将原木做成有用的建材，那么在短期内，就能盖出一栋房子。

禅修和修心与此类似。你必须取这颗未经训练的心，就如在森林里砍取树木一般。然后，训练它，让它更细致、敏锐，更能觉知它自己。每件事都处于自然状态中，当了解它们的本质时，就能改变它。我们可以离开它、放下它，然后就不会再继续受苦。

心的本质是，只要它贪爱与执取，就会衍生出不安与迷妄。一开始它可能在四处漫游，当我们观察这不安时，也许会认为不可能训练它，因而感到痛苦。我们不了解心就是如此，即使是在修行，试图达到平静，也会有念头与感觉在四处攀缘，心就是如此。

当一再思惟心的本质时，便会了解心就是如此，它不会变成其它的样子。我们将如实觉知心的方式，那是它的本质。若清楚地了解这点，就能从念头与感觉中脱身。我们不必一再告诉自己：「它就是如此」，无须多此一举。心真的了解时，就能放下一切。念头与感觉仍然存在，但它们已不再具有影响力。

这犹如小孩喜欢做一些会激怒人的举动，惹得我们想责骂或打他们的屁股。我们应该了解，孩子会那样表现是很自然的，然后放下，让他们照自己的方式玩耍。如此一来，麻烦就解决了。他们是如何解决的呢？因为我们接受孩子的方式。我们的看法改变，能接受事物真实的本质。我们放下，心变得更平静，我们拥有了正见。

（邪见使心混乱 正见使心平静

若我们有邪见③，那么即使住在深邃的洞穴里，或在高耸的山顶都一样，心还是在混乱中。当拥有正见时，心才会平静，然后没有任何疑惑需要解决，也不会有问题产生。

心就是如此，舍弃贪染之后便能放下。只要有任何贪爱的感觉，我们都会远离它，因为我们知道那感觉的真相。它并非特地出来惹恼我们，我们可能会作如是想，但其实它本来如是；若进一步深入探究也一样，它就是如此。

若我们放下，那么色就只是色，声就只是声，香就只是香，触就只是触，心就只是心。犹如油和水，若将两者一起放在瓶子里，因为本质的差异，它们不会混合。

油与水的不同，就和智者与愚人的不同一样。佛陀和色、声、香、味、触、法一起生活，他是个阿罗汉、觉者，他出离这些事物，而非染着它们。他一点一点地出离与断执，因为他了解心是心，想是想，不会将这两者混在一起。

心是心，想与受是想与受，让事物就只是它们自己吧！让色只是色，声只是声，法只是法。我们为何要多此一举去贪着它们呢？

若能如此思考与感觉，我们就能出离。想法与感觉是一回事，而心则是另外一回事，就如油和水虽同在一个瓶子里，但两者却是分开的。

佛陀、圣弟子们和凡夫俗子生活在一起，他们不仅和这些人住在一起，还教导愚钝的世间凡夫如何成为觉悟的圣者愚智者。他们能如此做因为他们知道如何修行，知道心是怎么一回事，就如我所解释的一样。

（当你禅修时 不要边修边怀疑

因此，当你在禅修时，不要边修边怀疑。我们剃度出家，并非为了逃离而迷失在愚痴中，也不是由于怯懦或恐惧，而是为了训练自己，为了做自己的主人。

若了解这点，就能依「法」而行，「法」将变得愈来愈清楚。那些了解「法」的人便能了解自己，了解自己的人也能了解「法」。

现今，只剩下暮气沉沉的「法」的遗物，被公认是佛陀的教诫，事实上，真实的「法」无所不在，无须逃到其它地方去寻找。你必须透过智慧、才智、善巧方便，来代替逃避，但不要透过无明来逃避。若你希求平静，那么让它成为智慧的平静，那就够了。

无论何时，我们只要见到「法」，就有了正确的方法和道路。烦恼只是烦恼，心只是心，无论何时我们出离，都是立基于事物的实相之上，它们只是我们的所缘。当在正道上时，我们就是圆满的；当圆满时，随时都有开放与自在。

佛陀说：「听我说，比丘们！你们不可执着任何法。」这些「法」是什么？它们是一切事物，无一事物不是「法」，爱与恨、乐与苦、善与恶都是「法」。无论多么微不足道，一切事物都是「法」。当修行并了解「法」时，我们就能放下，便能遵守佛陀不执着任何「法」的

教导。

我们心里生起的一切因缘，所有内心的因缘，以及身体的一切因缘，都一直处于变化的状态。佛陀教导我们不要执着任何因缘，他教导弟子们，修行是为了出离一切因缘，并非为了获得更多。

（解脱道——单纯放下每一法

若我们遵从佛陀的教导，那就对了。虽然是对的，但仍有麻烦；麻烦不是指那些教导，而是烦恼。烦恼带来的误解障蔽了我们，而造成麻烦，遵循佛陀的教导并不真的有任何麻烦。事实上，「执着」佛陀的解脱道并不会带来痛苦，因为解脱道就是单纯地「放下」每一法。

究竟的佛教禅修，就是佛陀教导的「放下」。别背负任何东西到处走，要出离！若看到善的，放下；若看到正确的，放下！「放下」的意思不是指无须修行，而是必须遵循「放下」的方法修行。

佛陀教导我们要思惟一切「法」，透过思惟自己的身与心来修道。「法」不在其它任何地方，它就在这里；不在遥远的地方，它就在我们这个身心里。

因此，禅修者必须精进修行，让心更宽广、光明，让它自在与独立。做了一件善行，别一直记挂在心，要放下！戒绝了一个恶行，也要放下！佛陀教导我们要活在当下，就在此时此地，不要让自己迷失在过去或未来中。

（放下心中石头 何等自在

「放下」或「以空心工作」，是人们最难了解，也是最常与自己的意见相左的教法，如此说话的方式称为「法的语言」。当我们以世俗的语言来想象它时，会感到迷惑，并以为能为所欲为。它可能被如此解释，但它的真实意义更近于此：就如拿起一块沉重的石头，不久后，我们便开始感觉到它的重量，但我们不知如何放下它，因此一直忍受这个重担。若有人告诉我们抛开它，我们会说：「若抛开它，我将一无所有了。」当听到各种抛开它可能得到的好处时，我们都不相信，心里始终认为：「若抛开它，我将一无所有。」因此，我们必须带着那块沉重的石头，直到精疲力竭且不胜负荷时，才抛开它。

抛开它之后，我们顿时体会到放下的利益，立即感到舒适与轻松，且亲自感受到，背着石头是多么沉重！在放下石头前，我们不可能知道放下的利益。因此，若有人告诉我们放下，一个未觉悟的人不会了解它的意义。他们会盲目地抱着石头，拒绝放下，直到实在抱不动了，才不得不放下。

此时，他们亲自感受到舒适与轻松，并知道放下的利益。不久之后，我们可能又再次背起重担，担现在已知道结果会如何，因此比较容易放下了。这个了解——身负重担的痛苦与放下的轻松舒适，是了解自我的一个例子。

我们的自尊——我们所依赖的自我意识，就好比那块沉重的石头，当想到要放下我慢^④时，我们会害怕失去一切，从此一无所有。但最后真的可以放下它时，就能亲自领悟到不执

着的轻松与舒适。

（心会骗人 不要相信它

在心的训练中，对于称赞与责备都不能执着。只想要称赞而不想要责备，是世间道，而佛道是在适当的时机里接受称赞和责备。例如，养育小孩最好不要成天责骂，有些人骂过头了，智者知道何时应该责骂，何时应该称赞。

我们的心也是如此，善用才智了解你的心，并善用方便照顾它，如此你将成为善于修心的人。若心是善巧的，它就能使我们解脱痛苦。苦，就存在我们心里，它经常让事情变复杂，让心变沉重。它就在这里生、灭。

心之道就是如此，有时是善念，有时是恶念。心会骗人，不要相信它！应该直观心本身的因缘，接受它们的实相，它们就是它们本来的样子；无论是善、恶或其它，它就是如此。若你不执着这些因缘，它们就只会是它们那样，不多也不少。若我们执着，就会被反咬住，并因而受苦。

具备正见就只会有平静，定会生起，慧也会生起。无论行、住、坐、卧，都有平静；所到之处皆平静，无有一处不平静。

（随时随地 都可以修行

今天你们来闻法，有些你们可能已了解，有一些则否。为了让你们更容易了解，我说了一些修定的观念与方法，无论你们认为它是对是错，都应思惟它。

我自己身为老师，也处于类似的困境中。我也是盼望能听到「法」的开示，因为无论到哪里，我总是为别人开示，从未有机会聆听。因此，你们真的应该感谢能听到老师的开示。

当你坐着静静聆听时，时间飞快流逝，你渴望「法」，因此认真地聆听。起初，为别人说法是种乐趣，但不久之后，乐趣就消失了；你感到无聊与厌烦，然后会想聆听。

因此，当你从老师那里听到开示时，你的心深受鼓舞，并很快就能了解。当你年老并渴望「法」时，它的滋味尤其分外甜美。

身为别人的老师，你是他们的模范，也是其它比丘的榜样，乃至所有人的模范，因此不要忘了自己，但也不要想着自己。若这种想法生起，立刻抛开它们。若能如此做，你就是个了解自己的人。

有千百种修习佛法的方式，关于禅修的内容是说不完的。有许多事情可能让我们疑惑，只要持续扫除它们，就不会再有疑惑了！当我们拥有如此的正见时，无论在何处禅坐或经行，都会有平静与自在。无论在何处禅修，那就是你要带着正知去的地方。

不要认为只用禅坐或经行才能够修定，随时随地都可以修行。随时有觉知、正念，随时都可以看见心与身的生灭，不要让它扰乱你的心。

(让烦恼各自回家 心始终是空的)

不断地放下，若爱生起，让它回家去；若贪生起，让它回家去；若瞋生起，也让它回家。它们住在哪里？找出来，然后护送它们回去，不要保留任何东西。

若你如此修行，就会象一座空屋，或换个方式说，这是一颗「空」的心，是颗「空」的且无一切邪恶的心。我们称它为「空心」，不过它并非空无一物的「空」，而是没有邪恶，充满智慧的「空」。此时，无论做什么，你都是以智慧去做、去想、去吃，那里将只会有智慧。

这是今天我供养你们的教导，它被录在录音带里。若闻法让你们的心平静，那就够了，你们无须记住什么，有些人可能不相信这点。

若我们让心平静下来，然后只管聆听，让它通过心，且持续地思惟，我们就会象是一台录音机。当以后我们打开它时，一切都还在那里。不用害怕会没有东西，只要打开你的录音机，一切都在那里。

我希望将这些教导供养给每位比丘和每个人，你们有些人可能只懂一点泰文，不过那没有关系，但愿你们能学到「法的语言」，那就够了！

[注释]

①阿姜扫(Ajahn Sao)是阿姜曼的老师。

②泰文的 paibat (修行) 与 wibat (灾难) 只有一字之差，这样的文字游戏在英文翻译或中文翻译里看不出来。

③邪见(miccha ditthi)：即错误的见解，其特相是错误地分析事物，如将无常、苦、无我、不净的身心五蕴，误以为是常、乐、我、净的。

④我慢：不善心所之一，其特相是使心高举，有傲慢的作用，以自我标榜为现状，以贪为近因，犹如狂人。

[第五章] 阅读自然之心

我们修行的方式包括：仔细观察事物，并弄清楚它们。我们坚持不懈，不匆忙慌张，也不太缓慢，而是逐步摸索，拼凑出事情的全貌来。最后，这一切回汇归于一处，也就是让我们的修行有个目标。

(具正见的渴望 即非愚痴)

对大多数人而言，刚开始修行时，动机不外乎是欲望，因为渴望而开始修行。在此阶段，我们的渴望是种错误方式的渴望。换句话说，它是愚痴的，是种参杂错误理解的渴望。

若渴望中没有参杂错误的理解，我们说那是有智慧的渴望，是不愚痴的——具有正见的渴望。如此的例子，我们说是因个人的波罗蜜^①，或过去所累积的功德。不过，这不会发生在所有人的身上。

有些人不想有欲望，或想要无欲，因为他们认为修行是指向不渴望。但若没有欲望，就无法修行。

我们可以亲自去验证。佛陀和弟子们为了断除烦恼而修行，我们必然渴望修行，并渴望断除烦恼，拥有心的平静，没有迷妄。不过，若这渴望参杂错误的理解，则它只会为我们制造更多的麻烦。若诚实地面对它，我们真的是一无所知；或所知的是毫无结果的，因为无法适当地使用它。

每个人，包括佛陀在内，都由欲望开始修行——渴望拥有心的平静，以及渴望没有疑惑与痛苦，这两种欲望的价值完全相同。若不了解的话，则渴望没有迷妄与不想要痛苦都是烦恼，它们是渴望的愚行——没有智慧的欲望。

（耽着欲乐或苦行 都是欲望）

在修行中，我们将耽着欲乐或耽着苦行都视为欲望。我们的导师——佛陀，就在这矛盾中与两难中被困住了，他遵循许多修行法门，结果都跳不出这两端。至今我们还是如此，仍为这两端所苦，因而不断偏离正道。

不过，我们必须这样开始，从凡夫与烦恼之身开始，从没有智慧的渴望和缺乏正见的欲望开始。若缺乏正见，则两种欲望都和我们作对，无论是渴望或不渴望，那都是渴爱^②。若不了解这两者，则当它们生起时，我们将不知如何处理。我们将感到进退维谷，而又无法停止。无论做什么，我们都只会更渴望，这是因为缺乏智慧，以及还有渴爱的缘故。

就在渴望与不渴望里，我们便能了解「法」。我们正在寻找的「法」就存在这里，但我们并未看见，反而坚持努力去停止渴望。我们想要事物成为某种特定的而非其它的样子，或想要事物不要成为某种特定的样子，而成为另一种样子。这两者其实是相同的，都是两种极端的一部分。

我们可能不了解，佛陀和所有弟子们都有这种渴望。不过，佛陀已了解渴望与不渴望都是心理活动，瞬间出现后就消失。这些欲望随时都在进行，若又智慧，就不会认同它们——不会执着。无论是渴望或不渴望，我们都只是如实观察，将它们视为自然的心的活动，当仔细观察时，便能清楚地了解，法尔如是。

（修行如捕鱼 得逐步练习收网）

所以，在此地思惟练习，将带领我们去了解。

举例来说，有个渔夫在收渔网，网里有条大鱼。你们认为他在收网时的感觉如何？若担心鱼会逃脱，他会匆忙而慌乱地收网，狂拉猛扯，而不知这条大鱼在拉扯时早已逃脱——他太过于使劲了。

从前他们会这样说，教我们应小心翼翼地慢慢把它收进来，别让它逃脱。修行就应如此，逐步感觉对待它的方式，小心地收进来，别失去它。有时会发生一种情况，我们不想做它，或不想看、不想知道，但不会离开它，继续感觉它，这才是修行。若想要做，就去做；若不想做，也一样去做，我们只是持续地做它。

若我们热衷于修行，信心的力量将会将能量注入所做的事情上。但在这阶段，我们仍无智慧，虽然充满精力，但无法从修行中得到许多利益。我们可能会持续做一段时间，而且会生起找不到路的感觉，可能觉得找不到平静与安定，或尚未做好修行的准备，或觉得解脱道根本不可行。于是，我们便放弃了。

这时我们一定要非常小心，必须发挥更大的耐心与毅力。就如收网捕进大鱼——我们得逐步地去感觉对待它的方式，小心翼翼、慢慢地将它收进来。之间的搏斗并不太困难，因此不间断地继续收网。一段时间之后，鱼儿终于累得停止挣扎，我们就能轻松地捉住它。通常，它就是这样发生的，我们得练习逐步地收网。

（除非正确修行 否则智慧不会生起

我们依此方式进行思惟。若在教法的理论层面，没有任何特殊的知识或学问，我们便根据日常生活来思惟。使用已有的知识，从日常生活衍生的知识，对心而言是自然的；事实上，无论是否研究它，我们原本就具有心的实相。心就是心，无论是否学习过它。

所以我们说，无论佛陀是否出世，法尔如是，一切事物都依自己的本质而存在。这自然的情况不会改变，也不会无端消失，它就是如此。这就是「真实法」(sacca dhamma)或实相，若我们不了解这真实法，就无法辨识它。

除非我们能止住心，达到平静，否则心还是会和从前一样。因此，导师说：「只要持续做，持续修行。」我们可能会想「若我不了解，如何做呢？」除非正确地修行，否则智慧不会生起。

因此，我们说：「只要持续修行。」若能不间断地修行，就会开始去想自己在做什么，而认真地思考修行。

（没有事情能一蹴可几 必须持续努力

没有事情能一蹴可几，因此开始修行时，无法看到修行的成果。犹如钻木取火的例子，开始使劲地摩擦。他非常性急，不停地摩擦，却没有耐心。他想要有火，但火就是不出现，他感到气馁，便暂停下来修行。然后再开始，但进展很慢，于是他又停下来。那时热量都消退了，因持续的时间不够久。

他一再摩擦，直到筋疲力尽，便完全撒手。他不只是疲累而已，而且愈来愈灰心，最后只得完全放弃，「那里没有火。」事实上，他做得并没错，只是一直没有足够得热量来生火。火一直都在那里，只是他并未贯彻到底。

这种经验令禅修者在修行中感到气馁，因此不停地从一种修行转换到另一种。对每一个人来说都相同，为什么？因为我们都立足于烦恼的基础上。佛陀也有烦恼，但他有更多的智慧，当佛陀与啊罗汉身为凡夫时，就和我们一样；当我们是凡夫时，就无法正确地思考。

当渴望生起时，我们没看见；当不渴望生起时，也没看见。有时我们感到激动，有时又感到满足；当不渴望时，我们同时有满足与疑惑；当渴望时，它可能又变成另外一种满足与困惑。一切就这样混杂在一起。

（无须依文解意研究 只须思惟自己的身心）

佛陀教导我们思惟身体。例如：顶上的头发、身上的毛发、指甲、牙齿与皮肤——这都是身体。看一看，我们就往这里观察。若看不清楚身体这些事物的实相，就无法对其它人有任何了解。我们无法看清别人，也无法看清自己。

若确实了解与看清身体的本质，那么对于别人的疑惑就会消除。因为每个人身与心的本质都相同，无须检视世上所有的身体，就知道他们和我们都一样。若具有这种了解，负担就会减轻，否则所做的一切，都会演变成更沉重的负担。

戒律也类似于此。当看戒律时，会觉得很困难，我们必须逐条遵守、研究，逐条检视自己的修行。我们可能会想：「哦，那是不可能的！」我们研读所有戒条复杂的字面意义，若只是依文解意，便可能会遽下结论，而说若要完全持戒，那是超出我们能力之外的事，因为戒条实在太多了。

经典告诉我们，要以戒逐条检视自己，并全部严格持守；我们必须全部知道并彻底遵守。这种说法就如同说，要了解别人就要彻底检视每个人一样。这是非常沉重的看法，之所以如此，是因为我们只是依文解意。若只是照本宣科，便只得照此方式去做。有些老师就是如此教导——严格遵守教本所说，但这是办不到的。若知道如何守护自己的心，就等同于遵守一切戒律的规定。

事实上，这种依文解意的研究态度，对修行毫无益处，甚至对解脱道丧失信心，这是因为我们还不知道。若我们有智慧，就会了解这世上的所有人其实都等同于一个人，他们和这个人是相同的，因此只需要研究与思惟自己的身与心即可。若能洞见与了解自己身心的本质，就能了解所有人的身与心。如此一来，修行会变得比较轻松。

（我们必须教导自己 无人可代劳）

佛陀说，我们必须教导与指导自己——无人可以代劳。当我们研究与了解自己存在的本质时，就能了解一切存在的本质。每个人其实都一样，都是同一个「品牌」，都来自同一家公司——只是肤色深浅不同而已！就如同两个品牌的止痛剂，都能止痛，只是名称不同而已，两者其实并无差别。

当你逐渐熟悉后，就会发现这看事情的方式会变得愈来愈容易，而将之称为「(逐步)感觉我们的方式」，我们就是如此开始修行的。我们变得擅长此道，坚持不懈，直到了解为止。当了解生起时，就能洞见实相。

我们如此持续修行，直到对它有感觉为止。经过一段时间后，靠自己特殊的性向与能力，一种新的了解会生起，我们称此为「择法」。七觉支③就是这样在心中生起，择法是其中之一，其它六觉知是正念、精进、喜、轻安、定与舍。

若我们研究七觉支，就会知道书上的说法，但还未看到真实的觉支。真实的觉支是由心中生起的，因此，佛陀给我们各种不同的教导。所有的觉者都教导离苦之道，他们教法的记录，我们称之为理论的教导。这理论源自于修行，但如今却只成了书本上的学问或文字。

(正确修行 就可以见「法」)

真实的觉支已消失，因我们不知道它们就在我们里面，不了解它们就在自己的心里。若它们生起，是因修行而生起，且能带来深入「法」的洞见。这是指我们可以将它们的生起，当作修行正确的指标。若未正确的修行，它们就不会出现。

若正确地修行，就可以见「法」。因此，我们说要持续修行，逐步感觉自己的方式，且不停地探究。别以为离开了这里，你还能在别处找到要找的东西。

我有个资深弟子，在来此之前，曾在一家研究寺院学习巴利文，但未学得很成功，因此心想修禅的比丘，只要坐着就能看见并了解所有的东西，所以想来尝试。他带着「坐禅就能翻译巴利语经典」的动机来到巴蓬寺，这是他的修行观。于是我向他解释我们的方法，他是完全地误解了。他原以为，只是坐着并弄清楚一切事物是件简单的事。

(从修行得到的了解 能带来舍离)

谈到有关「法」的了解时，学问僧和修行僧使用的是相同的字眼，但真正从研究理论中得到的了解，和从修行中得到的，大不相同。两者看起来好象一样，但其中一个更深奥与深刻。

从修行中得到的了解能带来舍离与断除，直到完全舍离为止——我们在思惟中所坚持的。若贪欲与瞋怒在心中生起，我们不会漠不关心，或丢下它们不管，而是正视它们，观察它们如何生起与从何而来。接着思惟，看看它们如何与我们对立。我们清楚地看见它们，并了解自己是藉由相信与追逐它们，因而陷入困境。这种了解，除了在自己的清净心之中，无法从其它地方获得。

就因为如此，研究理论者和修禅者才会互相误解。通常那些强调研究者会说：「禅修的比丘只是跟随自己的想法，缺少经教的基础。」事实上，在某种意义上来说，研究和修行这两种方式，完全是同一件事。它们就如手心和手背，若伸出手，手背看起来好象不见了，但它只是隐藏在下面而已。当把手翻过来时，同样的情形也发生在手心上，它哪里也没去，只是隐藏在下面而已。

（以自然之心 为研究对象）

当我们想到修行时，应牢记这点。若自认为修行不见了，便会决定离开它去研究，希望有好的结果。但无论你研究多少「法」，永远都无法了解，因为你并非如实觉知。若确实了解「法」的真实本质，就应能放下。此即舍离——去除贪爱，不再执着。若仍有执着，它也会变得愈来愈少。

当谈到研究时，可以如此了解它：我们的眼睛是个研究的主题，耳朵是另一个研究的主题——每样东西都是研究的主题。我们可能知道色是象这样或象那样，之后却变得贪爱色，且不知如何出离；我们能辨别声音，之后却贪着它们。色、声、香、味、触、法犹如陷阱，会让众生陷入其中。

观察这些事物，是我们修行佛法的方式。当某个感觉生起时，我们便以自己的了解去认识它。若熟悉理论，便立即转向它，看一件事情如何象这样发生，然后再变成那样等等。若我们并未如此学习过理论，便观察心的自然状态，这就是我们的「法」。

若我们有智慧，就能检视这自然之心，并且以它作为研究的对象。那是同一回事，我们的自然之心即是理论。佛陀说，提起任何生起的思想与感觉，并观察它们。使用自然之心的实相作为理论，我们依靠这个实相。

若你有信心，则无论是否研究理论都没有关系。若信仰之心带领我们增长修行，不断地增长精进与忍辱，则是否有研究都无关紧要。我们以正念作为修行的基础，对于身体行、住、坐、卧的所有姿势，都保持正念。若有正念，就会有正知伴随生起，两者将会一起生起，不过，他们生起的速度很快，以至可能无法区别它们。但只要有正念，就会有正知。

（生起的只是一种感觉 它没有自我）

当心稳固与安定时，正念将快速与轻易地生起，这也是智慧之所在。不过，有时智慧会不足，或未在正确地时间生起，那时或许有正念、正知，但单靠它们还不足以解决问题。通常，若正念与正知是心的基础，就会有智慧在场协助。

不过，我们必须不断透过观禅的修行来增长智慧。这是指无论心中生起什么，都能成为正念与正知的所缘，但必须根据无常、苦与无我去看。

「无常」是基础，「苦」是指不满足的性质，「无我」则是说一切的所缘并非独立的实体。我们了解所生起的只是一种感觉，它没有自我，也不是个实体，它会自行消失，如此而已！有些愚痴或无智慧的人，会错过这个机会，而无法从中获得任何利益。

若智慧存在，则正念与正知都将与它同在。不过，在这个最处阶段，智慧可能不是非常清楚，因此，正念与正知无法捕捉到每个所缘，但是智慧会前来帮忙。它能看见有什么正念的特质，以及生起了何种感觉。或以最广义的角度来看，无论有什么正念或感觉，那都是「法」。

佛陀以观禅的修习为基础，他看见正念与正知两者都是不确定与不稳定的。任何不稳定而我们却想让它稳定的事，都会造成痛苦。我们想要事情符合欲望，但因为事与愿违，所以会痛苦。这是染污心的影响，是缺乏智慧之心的影响。

（身、心只是如实呈现自己的样子）

修行时，我们很容易落入希望它简单，与希望它如己所愿的陷阱中。我们无须多深入，就能了解这种态度。只要看这个身体，它真的曾如我们所愿吗？前一刻希望它变成一个样子，后一刻又希望它变成另一个样子，我们真的曾有过喜欢的样子吗？我们身与心的本质完全相同，它只是如实地曾现它自己的样子。

在修行中，这个要点很容易被遗忘。通常，我们只要感觉到不合意的事，就避之唯恐不及；凡是讨厌的事，就甩掉它。我们不曾停下来想过，喜欢与讨厌事物的方式是否正确，只是认为不合意的事一定是错的，而合意的事则一定是对的。

这正是渴爱的根源。当我们接收到眼、耳、鼻、舌、身、意传来的刺激时，一种喜欢或讨厌的感觉就会生起，这显示出心是充满执着的。

因此，佛陀教导无常，他给我们一个思惟事物的方式，若执着某些不是恒常的事物，就会感受到痛苦。

这些事物没有理由符合我们的好恶，要让事物都变成自己所想的那样，这是不可能的，我们没有那种权力或力量。无论我们想要事情变成怎样，每件事都有它自己的样子。象这样的欲求，并非离苦之道。

在此可以看见，染污心了解的是一个方式，清净心了解的则是另一个方式。

例如，当具有智慧之心接收到某些感觉时，不会将它看成是可以执着或认同的对象，这就是智慧之道。若缺乏智慧，我们就只能跟随着愚痴，愚痴就是不了解无常、苦与无我。对于喜欢的东西，就认为是好的、对的；对于不喜欢的东西，就认为是不好的。如此，我们不可能达到「法」——智慧不可能生起。

（以观禅观察各种法尘 以止禅安定心）

佛陀将观禅的修行安置在他的心中，用它来观察各种法尘。无论心中生起什么，都如此观察：虽然我们喜欢它，但它是不确定的（无常）；且是不满足的（苦），这些经常生灭的事物不受心的摆布，它们不是独立存在的实体或自我（无我），并不属于我们。佛陀教导我们，要如实观察它们，这是我们在修行中应该采取的原则。

然后，我们会了解，我们不能随心所欲，好心情与坏心情都会随时出现。它们有些是有益的，有些却不然。若无法正确地了解这些事，就无法正确地判断，而会追逐渴爱——无尽地追求欲望。

我们有时快乐，有时悲伤，这都是自然的。我们有时高兴，有时失望，对于喜欢的事，

便认为是好的；对于讨厌的事，则认为是坏的，因而离佛法愈来愈远。当这种情况发生时，我们无法了解或认识「法」，因而感到困惑。贪欲不断增长，因为我们的的心除了愚痴之外，什么也没有。

这就是我们所谓的心，我们无须到遥远的地方去寻求了解，只要看到这些心的状态是无常、苦、无我的即可。若持续如此增长修行，我们就可以称它为修观，这是认识心的内涵，我们就依此方式增长智能。

我们的修止就像这样，例如在呼吸的进出上保持正念，作为安定心的基础或方法。藉由跟随呼吸的流动，心逐渐稳固、安定与静止，这种安定心的修行方式，即称为「止禅」。我们需要多做这种修行，因为心充满许多纷扰，它很混乱，很难说它这样已多少年或多少世了。若我们静坐思惟，就会看到心的许多因素并非趋向平静与安定，反而是会带来混乱的。

（寻找适合自己的禅修主题

佛陀教导我们，必须找个适合自己特殊根性的禅修主题——一个适合自己性行④的修行方式。例如，反复观察身体各部分——顶上的头发、身上的毛发、指甲、牙齿与皮肤——能使我们很安定。

透过这个修行，心可以变得非常平静。若思惟这五种事物能带来定，那是因为它们是适合我们个性的思惟所缘。若找到这种适合的方式，就可考虑以它来修行，并利用它来对治自己的烦恼。

另一个例子是念死⑤。对于那些还有强烈贪、瞋、痴，并发现它们难以控制的人来说，以自己的死亡作为禅修的主题，是很有用的。我们可以看到，无论贫、富或善、恶，每个人都不免一死。

在修行念死的过程中，我们发现一种厌离的看法会升起，修得越多，就能得到越多的定。因为它是适合我们的修法，若这修止的方法与我们的根性不合，就无法产生厌离的看法。唯有这所缘真的适合自己，我们才能发现它会很轻易地经常在心中升起，并发现自己时常会想到它。

我们可以在日常生活中标看到一个实例：当在家人带来许多盘不同的食物供养比丘时，我们遍尝每一样，看看喜欢哪一种。当一一尝过后，就知道哪一种最适合我们。这只是个例子，我们会吃适合自己口味的食物，而不再理会其它几盘。

（入出息念 适合所有的人

入出息念是适合所有人的例子。我们试过各种不同的修法，感觉都不是很好，但当坐下来观察呼吸时，便感觉很好，我们可以清楚地看见它。我们无须舍近求远，可以使用就近的事物。只要观察呼吸，它出去又进来，出又进——就这样看着它。持续一段时间观察呼吸的进出后，心会慢慢地安定下来，其它活动仍会升起，但感觉上似乎离我们很远，就如彼此分隔两地，不再感到亲近；我们不再有同样紧密的联系，也或许完全没有联系。

当我们对入出息念的修法有感觉时，它就会变得比较容易。若持续这个修行，就能累积经验，并变得善于觉知呼吸的本质。我们会知道气息长时是怎样，气息短时又是怎样。

从另一个角度看它，呼吸就如食物。我们不难了解，我们全都是靠食物的帮助才能存活。若十分钟、一个小时，甚至一天不吃一般的食物，都没有关系，因此这是种粗食。但在很短的时间内若不呼吸，就会死亡。无论坐着、走路、睡觉或清醒，都要呼吸，若五或十分钟不呼吸，就会死。

正在修入出息念的人，应有这种了解，来自这修法的感受，真的很美好。若不思惟，则不会将呼吸视为食物，但事实上，我们一直都在「吃」空气——进、出、进、出……一直如此。

你也会发现，愈如此思惟，从修行中得到的利益就愈大，呼吸也会变得更细微，甚至可能发生呼吸停止的情况，看起来就如完全没有呼吸一样。

实际上，呼吸是透过皮肤的毛孔进出，这称为「微息」。完全静止时，正常的呼吸就有可能以这种方式停止，我们完全无须惊慌或害怕。若无呼吸，应该怎么办？只要觉知它。觉知没有呼吸，这样就可以了，这才是正确的修行。

（平静 来自心一境性

在此说的是修止的方式，是增长定的修法。此修法已足以带领我们走完全程，或至少到达能看清楚道路与生起净信的地步。若我们持续以此方法思惟，就可以充满能量。这就如缸里的水，将水倒入，并保持满水位，持续将水注入缸内，如此住在水里的昆虫就不会死。每天精进地修行就像这样，一切都回到修行上，我们会感到美好且平静。

这平静来自我们的心一境性。不过，这心一境性也可能很麻烦，因为我们会不希望其它心境来干扰。事实上，那些心境确实会出现，若我们思惟它们，它们也可能成为心一境性。这就如我们看到各类的男女，对他们的感觉和对自己的父母会不相同。事实上，所有男人和我们的父亲一样都是男性，而所有女人和母亲一样都是女性，但我们对他们的感觉却不相同。我们觉得自己的父母更重要，他们对我们的意义非凡。

心一境性的情况也是如此，我们应以对父母同样的态度去对待它，其它生起的活动，都将它看成是一般各类的男女。我们不会停止看它们，只是认知它们的出现，而不赋予它们和双亲相同的价值。

（各种感觉都无法持久 不应执着

当修止达到定时，心将变得清晰与光明，心理活动将会减少，只有很少的法尘会生起。当这种情况发生时，深沉的平静与快乐可能会生起。但我们可能会贪着那快乐，因此，应该思惟那快乐是不确定的，而不快乐则是无常的。我们会了解，各种感觉都无法持久，不应执着。若具有智慧，就会如此看事物，会依它们的本质了解其实相。

就如拿起一条打结的绳子，若用力的方向正确，结会松脱并逐渐解开，而不会再那么紧

绷。这就如了解事物是无常的，以前我们觉得事物一直会是它们那样，如此做时，就把结愈推愈紧。这种紧，便是痛苦。

像这样的生活非常紧张，所以要把结稍微松开，缓和一下。我们为何要松开它？因为它太紧了！若不执着它，就能松开它；紧张并非一种恒常的状态。

我们将无常的教法作为基础，看乐与苦都是无常的、不可靠的，绝对没有任何事物是恒常的。秉持这种了解，我们逐渐不再相信自己的各种情绪与感觉，邪见愈来愈少，对情绪与感觉的信赖也会随之减少，这就是解结的意思。它持续松脱，贪着也将逐渐被拔除。

（情绪无法带来真正的快乐

当我们在自己、身与心，以及在这个世间上，看见无常、苦与无我时，将发现内心会生起一种厌倦。这不是日常生活上那种让人感到什么都不想知道、看见或谈论，或完全不想与任何人关联的厌倦。那不是真的厌倦，它还有贪着，我们仍未明了，心中还有嫉妒与厌恶的感觉，且执着于会造成痛苦的事物。

佛陀所说的厌倦或厌世，是没有喜好或厌恶的，是由了解诸行无常而生起的。当愉悦感在心中生起时，我们了解它是不持久的。我们称这种厌倦为「厌离」，它是渴爱与贪爱的反义词。在我们看来，没有任何事物值得贪爱，无论它们是否合乎我们的好恶都没有关系，我们不会认同它们，或赋予它们任何特殊的评价。

如此修行，就不会让事物有理由来为难我们。我们已了解情绪无法带来真正的快乐：执着快乐与不快乐，以及喜欢与憎恶，只会造成痛苦。若我们仍如此执着，就无法以冷静的态度对待事物，这种染着会造成痛苦。诚如佛陀的教导，凡是会造成痛苦的事物，它本身都是苦的。

（一切事物都是「法」 它无所不在

因为我们了解，佛陀教导我们要知道四件事：苦、苦的起因、苦的止息与灭苦之道，他教导我们只要知道这四件事。当了解它们时，一旦苦生起，我们就能认出它来，并知道它有个因，知道它不会无端出现，要解脱这个苦，就得先消灭它的因。

我们为何会有痛苦与不满足感呢？我们将会了解那是因执着各种好恶所致，并知道是因自己所造的业而受苦，是因为妄自赋予事物价值，才会痛苦。

因此，我们说：「觉知苦，觉知苦的因，觉知苦的止息，以及觉知灭苦之道。」当知道苦时，就能解结。但必须先确定是朝正确的方向用力，换句话说，必须觉知事情的实相。执着将会被根除，这便是止息痛苦的修行。

觉知苦，觉知苦的因，觉知苦的止息，以及觉知灭苦之道。所谓的灭苦之道是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。当我们对于这些有正确的了解时，便会有正道。这些事将那止息痛苦，为我们带来戒、定与慧。

我们必须清楚地了解这四件事，必须想要了解，想要看见这些事的实相。当看见这四件事时，我们称此为「真实法」。无论我们向内、向前、向左或向右看，所见全是真实法，只是如实地看见每件事物。对于那些已悟入法的人来说，无论去到哪里 一切事物都是「法」，它无所不在。

[注释]

①波罗蜜(parami)：意为「到彼岸」，通常指菩萨之修行而言，由过去世乃至今生所累积的善业、功德等，能成就解脱的资粮。《清净道论·说梵住品》列举十种波罗蜜为：施、戒、出离、慧、精进、忍辱、谛、决意、慧、舍。

②渴爱(tanha)：受制于无明的欲望。

③七觉支是指七种觉悟的因素，或是指领会四圣谛的特定知识，也是圣者所具有的特质。这七种因素是念、择法、精进、喜、轻安、定与舍。当这些觉支充分发展时，便能引领行者到达涅槃。

④性行是指通过个人的自然态度与行为所显露的性格，由于过去所造业的不同，人的性格也因此不同。阿毘达摩诸论师将性行分成六种：贪行者、瞋行者、痴行者、信行者、觉行者、寻行者。如贪行者适合修持十不净与身随念等十一种业处。

⑤念死(marana-sati)：十随念的修法之一，也是修止的一种方法。修此法者当生起「死将来临」、「命根将断」或「死、死」的如理作意，如此思惟，就能镇伏五盖，得到近行定。勤修念死者能常不放逸，舍弃对命的爱着。

[第六章] 解脱之轮

(研究身心现象 是为解脱痛苦)

修学佛陀教导的「法」，目的是为寻找离苦得乐之道。无论我们研究身或心理现象——心或心所①，只有达到解脱痛苦的终极目标时，才算是走对路，才是圆满的。痛苦，自有它存在的因缘。

请清楚地了解，心静止不动时，是处于清净自然的状态。心一旦开始活跃，便成为[行]②。心被某物吸引时，它就变成「行」；当厌恶生起时，它也变成「行」；跑来跑去的欲望，也是来自「行」。若我们的觉知未适时地跟上这些心理变化，心就会追逐它们，由于它们而成为「行」。每当心活跃的那一刻，它就变成世俗谛。

因此，佛陀教导我们，思惟心的这些变化。每当心活跃时，它就变成是无常、苦与无我

的，这是一切行法的三个普遍特征。佛陀教导我们，观察与思惟心的这些活动。

这就和缘起③的教导一样：「无明」是「行」生起的因缘，「行」是「识」生起的因缘，「识」是「名色」生起的因缘等，就如同我们在经典里所学的。佛陀将每个环节都区分开来，以方便学习。这是对实相的正确叙述，但当这过程真的在现实生活中发生时，学者却无法跟上它们的脚步。就如从树顶摔倒地上一样，我们对于过程中究竟折断多少树枝毫无概念。

同样地，当心突然受到法尘的攻击时，若心喜欢它，就会立刻变成好心情，心并未觉知过程中的因缘变化，就认为它是好的。实际发生的过程与理论的构架一致，但同时又超越理论的界限。

（一切苦、痛、忧、恼 来自何处？）

没有东西会宣称：「这是无明，这是行，这是识。」这过程不会让学者有机会读出它正在发生的名目，虽然佛陀详释了每个刹那的顺序，对我而言，它比较象从树上掉下来。当我们摔下来时，根本没机会去衡量已掉落几尺几寸。我们只之道，自己已砰然坠地，并且很痛！

心也是如此，当它为了某事而堕落时，我们觉知到的只有痛苦。这一切苦、痛、忧、恼来自何处？它并非来自书本里的理论，我们痛苦的细节并未记载在任何一本书里，它也不会完全符合理论，但两者是沿着同一条路线进行。

单靠学问无法与真实同步，因此，佛陀教导我们，要为自己培养清晰的知觉。无论生起什么，都是在这觉知中生起。觉知时，是如实地知觉，心与心所都不被视为我们的。最后，这些现象都会弃之如敝履，我们不应执着，或妄自赋予它们任何意义。

（心只是心「法」只是「法」）

佛陀并未教导会让我们产生执着的心与心所的概念，他唯一的动机，是让我们将它们视为无常、苦与无我，然后放下，弃置一旁。当它们生起时，保持正念与正知。心已受到条件的制约，已被训练与制约成偏离清净觉知的状态，当它转动时，又创造出会进一步影响心的有为法，然后象滚雪球一样愈滚愈大，这过程生出善、恶与世上其它一切事物。

佛陀教导我们，要完全放下。不过一开始，你必须先熟悉理论，以便能在往后的阶段完全放下。这是个自然的过程，心和心所就是如此。

例如八正道，当智慧正确地洞见事物时，这正见就会带来正思惟、正语、正业等，这都包括从那个清净觉知生起的心所在内。这觉知就如灯笼，在暗夜中投射光线在前方的道路上。若觉知正确，符合实相，它就会遍布与照亮解脱道上的每一步。

无论我们经验到什么，它都是从觉知中生起。若心不存在，觉知也不会存在，这一切都是心的现象。就如佛陀所说，心就只是心，而非「众生」、「人」、「自我」或「你自己」，它既非「我们」，也非「他们」。

「法」就只是「法」，这自然的过程不是一个自我，不属于我们或其它任何人，它什么

也不是。任何人只要经验到它，都会落入色、受、想、行、识等五蕴之中。佛陀说，放下这一切。

（平静 并非解脱道的终点）

禅修就如木棍，「观」是木棍的一端，「止」则是另一端。若捡起它，是只有捡起一端，或两端都会捡起来呢？当有人捡起木棍时，两端都会同时捡起。那么哪一端是「观」，哪一端是「止」呢？在哪里其中一个结束，而另一个开始呢？它们都是心。当心静下来时，平静是从「止」开始生起，我们将心集中与统一在定的状态。

不过，若定的平静与寂静消失，痛苦就会取而代之。为何会如此？因为由修止提供的平静，仍建立在执着上，这执着届时会成为痛苦的因，平静并非解脱道的终点。

佛陀根据自己的经验了解到，这种心的平静并不究竟。「有」④过程底下的因还未消除，轮回的因缘仍然存在。他的修行还不圆满，为什么？因为还有苦。因此，在「止」的基础上，他开始思惟、观察与分析缘起实相的本质，直到执着，甚至对定的执着消失为止。

「止」仍只是世间法与世俗谛的一部分，执着这种平静就是执着世俗谛，只要还有执着，就会陷入「有」与再生之中。喜好「止」的平静，仍会带来进一步的「有」与再生，一旦心的不安与激动安定下来，人们就会执着结果的平静。

（我们不断地在天堂与地狱之间来回）

因此，佛陀才要审视「有」与再生底下的因缘。只有他未彻底深入那件事并了解实相，就以平静的心持续往更深处探索，省察为何一切事物无论平静与否，都会成为「有」。他持续稳定地观察，直到了解每件事的存在，就如一团炽热的铁。

当一团铁被烧得火红时，你有可能碰触它而不被烫到吗？它有任何部位是冷的吗？试着摸它的顶部、侧旁或底部，能找到任何一点是冷的吗？不可能，这块灼热的铁是通体火红的。

我们连「止」也不能执着，若认同那个平静，认为有人是安定与静止的，便会强化独立的自我或灵魂的感觉。这自我的感觉，是世俗谛的一部分，心想：「我平静」、「我激动」、「我很好」、「我不好」、「我快乐」或「我不快乐」，只会让我们被困在更多的「有」与再生中，那更痛苦。当快乐消失时，不快乐就会取而代之；当忧伤消失时，快乐又会回来。被困在这个无尽的轮回中，我们不断地在天堂与地狱之间来回。

（心没有实体 它什么也不是）

在觉悟之前，佛陀认出他自己心里的这个状态。他知道只要「有」与再生的因缘未消除，他的工作就未结束。专注于生命的缘起，他如法思惟：「因为这个而有生，因为生而有死，以及这一切来去的活动。」因此，佛陀思惟这些主题，以了解关于五蕴的实相。每件身与心的事物，每件被构思与想象出来的事物，无一例外都是「行」。

他一旦觉悟这点，便教导我们放下它；他一旦觉悟这点，便教导我们彻底舍弃它。他鼓

励其它人也能如实地了解；若不了解，就会痛苦，放不下这些事物。不过，一旦我们看见事物的实相，就会知道它们如何欺骗我们。就如佛陀所说：「心没有实体，他什么也不是。」

心生来就不属于任何人，它死时也不属于任何人。心是自由、光明显耀，与不夹杂任何问题与争议的。问题之所以会产生，是因心受到有为法与自我的错误概念所蒙蔽。

因此，佛陀教导要观察心，开始时有什么？根本一无所有。它不随有为法生起或消失，遇到好事时不因而变好，遇到坏事时也不因而变坏。当它洞见事物本质就是如此时，对于自性的了解确实存在。

佛陀透过智慧，洞见一切事物都是无常、苦与无我的，他希望我们也能以相同的方式完全领悟。「觉知者」能如实觉知，当觉知快乐或哀伤时，都不为所动。快乐的情感是种「生」的形式，而悲伤的倾向则是种「死」的形式，有生即有死，有生必有死，生与死都不脱这轮回的范畴。一旦禅修者的心能领悟到这点，对于是否还有后续的「有」与再生，便不再有任何疑惑，无须再问任何人。

（「觉知者」只是客观观察生死的过程

佛陀遍知一切有为法，因此能完全放下，放下五蕴，「觉知者」只是客观地观察整个过程。若经验到正面的事，不会跟着它一起变成正面，只是观察并保持觉知；若经验到负面的事，也不会随之变成负面。为何会如此？因为他的心已切断这些因缘而获得自由。他已洞见实相，导致他再次转生的因缘已不复存在。

这是确定与可信赖的觉知，是真正平静的心，没有生、老、病、死。这既非因也非果，亦不依赖因果，它独立于因果、缘起的过程之外。

于是，因消失了，不再残留「有」的条件。这个心超越生与死、快乐与悲伤、善与恶之上。你能说什么？它难以用语言形容。所有支持的因缘都以消失，任何尝试对它的描述都只会带来执着，话语都成了心的理论。

心的理论性描述与它的运作都是准确的，但佛陀了解这种知识相对而言是无用的。你理智上了解一些东西，然后相信它，但那并无真实的利益，无法带来心的平静。佛陀的觉知能带来放下，它将导致舍弃与出离，因为正是心让我们涉入对或错的事。若我们是聪明的，就涉入对的事；若是愚笨的，就涉入错的事。这样的心是世间，世尊以这世间的事物来检视这世间，在觉悟世间的实相之后，他便被称为「世间解」⑤。

（研读心所 对断除贪、瞋、痴无益

因此，回到「止」与「观」的议题上，重点是长养我们内心的这些状态。只有当我们亲自去培养它们时，才会知道它们的实相。我们可以去研读所有书上关于心所的说法，但那种智力上的了解，对于实际切断自私的贪、瞋、痴，是毫无用处的。

我们只是研究关于贪、瞋、痴的理论，描述这些烦恼的各种特征：「贪的意思是这样，瞋是指这个，痴则是如此定义。」我们只是知道它们的理论特质，只能在那个层次上谈论。

我们知道，且自以为是聪明的，但当这些烦恼实际呈现在心中时，它们是否符合理论呢？

例如，当经历讨厌的事情，我们是否会反应它并陷入坏心情？我们执着吗？能放下吗？若厌恶生起，而我们认出它，还会执着它吗？或一旦我们看见它，就能放下它吗？若看见某些不喜欢的事物，然后发现厌恶感一直留在心里，我们最好回去重新学习。因为它还是不对，修行仍不圆满；当它达到圆满时，就能放下，请如此观察它。

若希望领受这修行的果实，就必须实际深入观察自己的心。尝试以许多个心的刹那⑥与其不同的特征，来描述心的心理学，在我看来，是修行还不够深入，仍有许多事需要做。若我们想要研究这些事，就要以洞见来彻底觉知它们；若无洞见，如何能了结它们？那将会没完没了，永远无法完成研究。

（停止爱与恨 就能超越痛苦

因此，「修习」法非常重要，当我修行时，就是如此研究的。我不懂什么刹那或心所，只是观察觉知的特质。若仇恨的想法生起，我问自己为什么；若喜爱的想法生起，我也问自己为什么，就是如此做。无论是称为想法或心所，那又如何？

只要洞察这一点，直到你能消除爱与恨的感觉，以及它们完全从心里消失为止。当我们在任何环境下都能停止爱与恨时，就能超越痛苦。接下来发生什么事都无妨，心都能放松与自在。什么都没留下，一切都停止了。

要如此修行。若人们想谈很多理论，那是他们的事。但无论如何争辩，修行总会回到我所说的这点来。当某事生起时，它就在这里生起；无论是多或少，它就在这里出生；当它停止时，就在这里停止，还会有其它地方吗？佛陀称这点为「觉知者」。当它如实觉知事物的状态时，我们就能了解心的意义。

它们不断地欺骗，当你研究它们时，它们同时也在欺骗你。我们还能如何处置它们？即使你知道它们，仍会被它们所骗，就在你知道它们的地方。情况就是如此，症结就在这里。我的意见是，佛陀并不希望我们只知道这些事物的名称，佛陀教学的目标，是让我们透过寻找潜在的原因，找到从这些事情解脱的方法。

（戒、定、慧融合为一体

我修习法，但所知不多，只知道解脱道是由戒开始。戒是解脱道完美的开端，定的深沉平静是完美的中段，慧则是完美的结尾。虽然它们可区分为三个独特的训练层面，但愈深入看它们时，这三个特质就愈会融合为一，若想持戒，必须有智慧。

我们通常建议人们，从持守五戒开始，开发道德标准，如此戒才会稳固。不过，戒的圆满需要很多智慧，必须考虑自己的言语与行为，并分析它们的后果，这都是智慧的工作。为了培养戒，必须依赖智慧。

根据理论，首先出现的是戒，接着是定，然后是慧。但当我检视它时，我发现智慧是每个修行层面的基础。为了充分了解言行的后果——尤其是有害的后果——你需要智慧的指导

和监督，以详细检查因果的运作，这将会净化我们的言行。

一旦我们熟悉道德与不道德的行为，就会了解修行的位置，接着才能断恶修善。断除恶法，增长善法，这就是戒。当如此做时，心会变得愈来愈稳固与安定，安定与不动的心对于我们的言行，是没有恐惧、后悔与疑惑的，这就是定。

这个稳定、统一的心，形成我们后续修行更强有力的能量来源，让我们得以对经验到的色、声、香等，进行一种深刻的思惟。一旦心安住在稳固的正念与平静上，我们就能进一步地探究五蕴——色、受、想、行、识，以及六尘——色、声、香味、触、法的实相。它们不断地生起，我们则持续保持正念，加以观察。

然后，便会知道它们的真相，它们是根据自然法则而存在。当这了解稳定地增长时，智慧就会生起。一旦清除了解事物的实相，我们旧的认知就会被根除，概念性的知识会转化成智慧。戒、定、慧就是如此融合为一体。

当智慧的力量与勇气增加时，定就会逐渐变得更稳固。定愈稳固，戒也会更加坚固与完备。当戒圆满时，它会滋养定，而定的增强也会导致慧的成熟，这三个训练层面，环环相扣并辗转相生，它们结合在一起 遂形成八正道——成佛之道。

一旦戒、定、慧臻于顶点，「道」就有力量根除那些会染污清净心的烦恼⑦。当贪欲生起时，或当瞋恚与愚痴出现时，「道」是唯一有能力能斩断它们轨迹的东西。

（正道产生的条件 是戒、定、慧

修法的构件是四圣谛：苦、集（苦的起因）、灭（苦的止息）、道（灭苦之道）。这条道路是由戒、定、慧的修心构架所组成，它们真正的意义不在字面上，而在你的内心深处。

戒、定、慧就是如此，它们持续地辗转前进，八正道将会涵盖任何生起的色、声、香、味、触、法。不过，若八正道的各支孱弱、怯懦，烦恼就会占据你的心。

若正道够强壮、勇敢，它就能征服并消灭烦恼；若烦恼的力量勇猛，而正道的力量微弱，烦恼就会战胜正道，而征服心。若觉知的速度不够迅速敏锐，不如经验到的色、受、想、行，它们就会占有并压倒我们。正道与烦恼相互倾轧，当「法」的修习在心中发展时，这两股力量在道上的每一步都会相互较劲。犹如有两个人在内心争吵，那是正道与烦恼在争夺心的统治权。

正道指导并促进我们思惟的能力，一旦我们能正确地思惟，烦恼就会退却。但若我们摇摆不定，每次烦恼重整与得势时，它就会取代正道。这两边会持续斗争，直到最后一方获胜，大势底定为止。

若我们致力于发展正道，烦恼就会逐渐地、持续地消除。四圣谛一旦充分开发，就会安住在我们的心里。无论痛苦的形式为何，它总有个存在的原因，此即第二圣谛。这原因是什么？那就是虚弱的戒、虚弱的定与虚弱的慧。当正道无法持久时，烦恼就会统治心。当它们统治时，第二圣谛就开始大展身手，并造成各种痛苦，那些能平息痛苦的特质都消失了。

正道产生的条件是戒、定、慧，当它们的力量达到完全时，正道就锐不可当，将能冷静地战胜带来苦恼地贪爱与执着。烦恼被正道打败，所以痛苦无法生起，苦于是止息。

为何正道能带来苦的止息？因为戒、定、慧达到圆满的巅峰，正道拥有锐不可挡的动力，一切都汇集在这里。我认为任何如此修行的人，都和心的理论性概念无关。若心跳脱这些概念，就是完全可靠与确定的。此时，无论我们走哪一条路，都无须太过费心，就能笔直地前进。

（戒、定、慧构成解脱道

想想芒果树的叶子，它们象什么？只需要检视一片叶子便能知道。虽然有成千上万的树叶，但我们知道它们都一样，只要看其中一片，其它的基本上都是相同的。树干也是如此，只需要看一棵芒果树的树干，就可以知道它们全体的特征。只要看一棵树，其它的芒果树基本上都没有差别。即时它们有千万棵，若知道其中一棵，我便知道全部。这是佛陀的教导。

戒、定、慧构成佛陀的解脱道。但「道」并非「法」的本质，「道」既非它本身的终点，也不是世尊究竟的目标，但它是内在的指南。

例如，你如何从曼谷旅行到巴蓬寺来，你追求的不是道路，而是抵达寺院，但旅途中需要道路。你所行走的道路不是寺院，它只是到这里的方法而已。但若你想抵达寺院，就必须沿着路走。戒、定、慧也是如此，我们可说它们不是「法」的本质，而是到达那里的道路。

当戒、定、慧圆熟时，就会得到心的深刻平静，那才是目的。一旦达到这个平静，即时听到噪声，心还是如如不动，当达到这平静，就无须做什么了。佛陀教导我们，要彻底放下，无论发生什么事，都不用担心。之后，我们真正地、毫无疑问地自知自证，不再只是相信别人所说。

佛教的基本原理是诸法皆空，它不依赖神通力、超自然力，或任何其它神秘、奇异的现象，佛陀不强调它们地重要性。不过，这种力量确实存在，并可能被开发，但这「法」的面向是虚妄的，因此佛陀不提倡或鼓吹它，而只称赞能从痛苦中解脱的人。

为了达到这点，需要训练，而完成工作所需地工具与装备是：布施、持戒、禅定与智慧。我们必须实践它们，并加以训练，它们共同形成一条向内的解脱道，而智慧是第一步。若心被烦恼污染，「道」就无法成熟，但我们若能坚持并够强壮，「道」就会根除这些染污。不过，若烦恼占上风，就会压过「道」。修行佛法就只是这两种力量不断地抗衡，直到抵达道路的终点为止。它们不断地战斗，直到最后。

（一旦希望进入第几禅 心立即远离禅修

使用修行工具，必须承担困苦与艰巨的挑战，我们得依赖耐心、毅力与坚忍，必须亲自去做、去体验、去了解它。不过，学者们却很容易感到困惑。

例如，当坐禅时，只要心感受到一点平静，就会开始想：「嗯！这一定是初禅。」他们的

心就是如此运作。一旦这些想法生起，所感受到的平静就会破灭了。他们又立刻想，这一定是第二禅。

别思量与推测它，没有任何告示牌会宣告我们正在经历哪一阶段的禅定。事实是全然不同的，没有任何符号会如道路标志一样告诉你：「此路通往巴蓬寺。」我不如此读心，它不会作这样的宣告。

虽然一些很受敬重的学者，对初禅、第二禅、第三禅与第四禅做了描述，写下来的都只是外在讯息。若心真的进入这些深沉平静的状态，它不会知道任何那些描述。它能了知，但所知的和研究的理论不同。

若有学者尝试撷取他们的理论放入禅修中，边坐边想：「嗯……这可能是什么？这是初禅吗？」就在那里平静破灭了！他们并未经验到任何实质的内涵。

为何会如此？因为有贪欲，一旦生起渴爱，会发生什么事？心立即远离禅修。

因此，我们都必须放弃思量与测度，完全舍弃他们。只要提起身、口、意，彻底投入禅修，观察心的运作。但不要将经书带在身旁，否则每件事都会变得一团糟，因为没有一件书里的事会完全吻合实相。

（心无法用外在的标准衡量）

那些研究很多东西的人，脑袋里充满理性的知识 通常在「法」的修习上都不成功，他们陷入资讯的泥淖中。实相是——心无法用外在的标准加以衡量，若达到平静，只要让它处于平静即可，最微妙层次的深沉平静确实存在。

就个人而言，我并不知道很多修行的理论，在成为比丘的三年后，对真实的禅定仍充满许多问题。

当禅修时，我一直尝试思考与想象它是什么，但心却变得比先前还更掉举、散乱！妄想增加，我还未禅修时，比现在还更平静。天啊！真难，真气人。虽然我遇到许多障碍，但从未放弃，只是持续地做它，当不刻意尝试做某件事时，心就会比较自在。当每次当我下定决心要入定时，它就会失控。「这究竟是怎么一回事，」我质疑：「为何会发生这种事？」

之后，我才逐渐了解，禅修与呼吸的过程很类似。若我硬要强迫呼吸变浅、变深或不变，是很困难的。不过，若我们去散布，不刻意注意呼吸时，呼吸会造成痛苦吗？不，他们只会感到轻松。

但当我们执意要让心平静时，执着与贪染就悄悄进驻了。当尝试控制呼吸变浅或变深时，它只会比先前更紧张。为什么？因为我所用的意志力是染污的，是有执着与贪欲地，我并未觉知正在发生的事。所有挫折与痛苦，都是因为我将渴爱带入禅修而引起。

（一次奇妙地禅修体验）

我曾待过一间距村子约半里路的森林寺院，有天晚上，当我练习行禅时，村民正在大肆集会庆祝。当时一定已过了十一点，我感觉有点不寻常，从中午起，就一直感到奇怪。我的心平静，几乎没有思虑，感到非常轻松自在。我练习行禅，直到疲累才进入茅棚打坐。

当坐下来时，几乎还来不及盘腿，不可思议地，我一心只想进入深刻平静的状态，这一切都自然地发生。当坐定之后，我的心变得非常平静，象盘石一样坚定，我还是可以听到村民的歌舞声，但也可以完全关掉声音。

奇怪，当我没有注意声音时，它很安静——什么也没听到；但若我想听就可以听，丝毫不受影响。那就如有两个所缘并排于心中，但并无接触，我可以看见心与觉知的所缘是分开与不同的，就如痰盂和水壶。

接着，我了解到：当心统一在定中时，若注意力向外，就可听见，但若让它住于它的空性中，则它是完全安静的。当声音被认知时，我能看见觉性与声音是截然不同的。

我沉思：「若它不是这样，还会是怎样？」它就是这样，这两个东西完全分开，我持续如此观察，直到了解又更深一层：「啊！这很重要。当现象的相续认知被切断时，结果就是平静。」先前的相续(santati)妄念，转变为寂静(santi)之心。我持续静坐，专精禅思，那时的心只专注于禅修，不管其它任何事。若我就在此时出定，也没有丝毫减损，因为它是完整的。我可以稍微放松，不过绝非因为懒散、倦怠或气恼，完全不是，这些都不存在于心中。心中只有圆满的内在的平衡与平静——不偏不倚。

最后，我真的修息了一下，但哪只是改变坐姿，心仍继续保持不动摇。我抓过枕头，想要小憩一会儿，当倾身时，心仍和先前一样平静。然后，就在头碰到枕头之前，心的觉知开始向内流，我不知它要去哪里，但它只是往内愈流愈深。它就如电流从电缆流向开关，当碰到开关时，我的身体发出砰然巨响爆炸开来，那段时间的觉知非常清晰与微妙。

过了那点之后，心随即往更深处穿透，进到完全一无所有之处。绝对没有任何外面世界的东西能深入那里，完全没有任何东西可能到达它。在里面停留了一段世界之后，心接着向外回流。不过，当我说它回流时，意思并非是我让它回流，我只是个观察者，只觉知与见证。心愈来愈往外出来，直到终于恢复「正常」为止。

当我的意识状态恢复正常时，问题来了：「那是什么？」答案立即出现：「这些东西自有它们发生的因缘，你无须寻求解释。」这答案能满足我的心。

不久后，心又开始往内流，我并未刻意引导它，它是自动自发的。当我愈来愈向内移动时，它又碰到那相同的开关，这次我的身体粉碎为微尘。心再次往自己更深处穿透，寂然无声，甚至比第一次更微妙，绝对没有什么外在的东西可能到达。心在此随意停留了一段时间，然后再向外回流。那时它是顺着自己的动能，一切都自动自发，我并未刻意影响或引导它向内或向外流。我只是个觉知者与观察者。

我的心又回到它平常的意识状态，而我并不想知道或推测发生了什么事。当我禅修时，心又一次向内流。这次整个宇宙都粉碎并化为微尘，地球、大地、山岳、田野与森林——全世界——都瓦解成空界。人们消失了，所有东西都不见了，在这第三次的场合里，什么都不

留。

向内流的心，随意停留在那里一段时间。我无法说我了解它究竟是如何停留，很难描述发生了什么事，我无法用任何东西来比拟，也找不到恰当的譬喻。

这次心停留的时间比以前更久，过了一段很长的时间后，它才从那状态出来。当我说它出来时，并非意指我让它出来，或是在控制它发生，一切都是心自动完成，我只是个观察者。最后，它再回到平常的意识状态。

你怎么为这三次发生的事命名呢？谁知道？你会以什么字眼来表示它呢？

（无须到遥远的地方寻找 只要看自己的心

我对你们所说关于心的每件事，都是顺随自然的方式。这并非心或精神状态的理论性描述，无须那么做。只要有信仰或信心，就能到达那里，并真的去做它，不只是玩玩而已，你是将整个生命放在上面。当你的修行到达我所描述的状态时，整个世界都会翻转过来，你对实相的了解将完全不同，见解也将彻底转化。

若有人在那时看见你，可能会认为你疯了。若此经验发生在无法完全掌握自己的人身上，他们可能真的会发疯，因为所有的事情都已不同于从前。世上的人会变得和以前看起来不同，不过你是唯一如此看待的人。

所有的事情都彻底改观，你的思想发生了质变，其它人想的是一回事，而你想的则是另一回事；他们以一个方式思考，而你则用另一个方式思考；他们正走下某一条路，而你则往上攀爬另一条路。你和其它人不再相同，这种经验事情的方式不会让你堕落，它坚持往前走。试试看吧！

若它真的如我所说，你就无须再到遥远的地方寻找，只要看自己的心。这个心是百折不挠的，这是心的力量，是活力与能量的泉源。心有这个潜力，这是定的能量与强度。

（定——思惟与观的基础

在这点上，它仍然只是从定生出的力量与清净。这个是最高层次的定，心已达到定的顶点，它不只是刹那定。若你在此时转换修习观禅，思惟将会是持续而敏锐的，或可将那集中的能量使用在其它用途上。从这点上，你可以长养神通力，施展神变，或随意使用。

许多苦行者与隐士，使用禅定的能量制作圣水、护身符或施咒，这些东西在此阶段都是可能的，且都有各自的利益。但它就如酒精的利益，喝了之后，会让你沉醉。

这个定的层次是个休息站，佛陀在此暂停与休息，它形成思惟与观的基础。不过，为了观察周遭的因缘，无须如此深的定，才能持续稳定地思惟因果的过程。

为了做到这点，我们专着在心的平静与清明上，分析经验到的色、声、香、味、触、法。观察情绪与情感，无论是正面的或负面的、快乐或痛苦的，观察这一切。就如有人爬上芒果

树，准备摇下芒果，而我们则站在下面等着收集。不捡烂掉的，只收集好的芒果，这并不累，因为我们无须爬树，只是待在下面捡拾果实。

你们了解这比喻的意思吗？一切都只是要以平静心来体会，就能提供深刻的了解。我们不再为经验到的事物，创造更多的诠释，那只是画蛇添足而已。

得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐都如实地呈现，我们是平静且有智慧的。这真的很有趣，筛选与区分这些会变得很有趣，其它人所说的好、坏、善、恶、彼、此、苦、乐或任何事，都成为有益于我们的事物。

已有人爬上芒果树摇树干，好让芒果掉在我们身上，我们只需要愉悦地安心收成。有什么好怕的呢？是别人将芒果摇下来给我们。得、失、毁、誉、称、讥、苦、乐，就如掉下来的芒果，只需以平静的心检视他们，然后我们便会知道哪些是好的或烂的。

当我们开始使用禅修所长养的平静与安定，来思惟这些事物时，智慧就会生起。这是我所说的智慧——「观」，它并非杜撰或推测出来的东西。

若具有智慧，「观」将会自然地展现，我们无须为正在发生的事贴标签。若只有一点清晰的洞见，称为「微弱的观」(little vipassana)；当清晰的洞见有些增加时，称为「中等的观」(moderate vipassana)；若完全如实觉知时，则称为「究竟的观」(ultimate vipassana)。我个人比较喜欢以「慧」来代替「观」。

若我们经常想坐着思考并修习观禅，就会遭遇困难。「观」需要从平静与轻安入手，整个过程自然地发生，完全自动自发，无法勉强。

(修行要有耐心 不要依赖高压的手段)

佛陀说此过程有自己成熟的步调，达到这修行阶段后，允许它根据我们的潜能、习性，以及过去所积累的功德自然发展，但精进地修行，绝不停止，进步得快或慢，并非我们所能控制。这有如种树，树知道它应该长多快，若我们希望它长得更快，这只是妄想；若希望它长得更慢，那也是妄想。只要我们下了功夫，结果自然会显现，就如种树。

例如想种一棵辣椒树，我们的任务就是挖个洞埋下种子，浇水、施肥，并保护它免于病虫害。这是我们的工作，事情到此为止，接着需要靠信心。辣椒树是否能长大，取决于它自己，那不是我们的事。揠苗助长并非自然运行的方式，我们的职责只是浇水与施肥，修行也应同样的方式让心放轻松。

若我们在此觉悟，那很好；若必须等到来世，那也无妨。我们对于「法」具有信心与正确的信念，进步得快或慢，取决于我们的潜能、习性，以及至今所累积的功德，如此修行，让心放轻松。就如坐马车，我们不会将车放在马前面，或如耕田，我们不会走在水牛前面而是后面。我的意思是，心领先它自己。没有耐心才会想速成，那并非正确的方式，不要走在你的水牛前面，必须走在水牛「后面」。

这就是我们所种的那棵辣椒树，为它浇水和施肥，它就会吸收养分。当蚂蚁或白蚁来袭

时，就驱逐它们。只要如此做就够了，辣椒树自己便能长得漂亮。一旦它漂亮地长大后，别因为认为它应该开花，就试图勉强它开花，那不干我们的事，如此只会徒增困扰。让它自己长大，一旦真的开花了，别要求它立即结出辣椒。不要依赖高压的手段，那真的会造成痛苦！

想清楚之后，就会了解自己的职责是什么，大家各司其职。心知道自己的角色，有什么工作需要完成，若心不了解，就会在种下辣椒的那一天，试图勉强它结籽，心会坚持它必须在一天内就长大、开花与结籽。

（以一颗自在的心 不疾不徐地修行

这就是第二圣谛——渴爱造成痛苦生起。若我们觉知这圣谛并深思它，就会了解，在修行中试图揠苗助长，只会徒增烦恼，那是错误的。了解它如何工作，我们便能放下，让事情根据我们的潜能、习性与过去累积的功德，去自行成熟。我们持续做自己的部分，无须担心它可能要花多久时间。即使可能要花一百世或一千世才能觉悟，那又如何？

无论多少世，我们都只要持续以一颗自在的心，不疾不徐地修行。一旦心达到入流^⑧的阶段后，就没什么好怕的了，它甚至连最细微的恶行都能超越。佛陀说，达到须陀洹的心，已进入觉悟的法流。

这些人永远不会再经历恶道，再堕入地狱。他们的心已断除邪恶，怎么可能再堕入地狱呢？他们已看清造恶业的危险，即使你试图勉强他们说坏话做坏事，他们也不可能去做，因此没有落入恶道或地狱的危险，他们的心随顺法流而行。

一旦在法流之中，你就会知道自己的职责是什么。你了解眼前的工作，并了解如何修行，知道何时该紧或该松。你了解自己的身与心——色与名的过程，并舍弃应被舍弃的事物，持续断恶，无丝毫疑惑。

（以最大的诚意反复去做 直到禅修成为你的一部分

在我的修行生涯中，我并未试图控制一大堆事；只有一件，我训练这颗心。例如我看见一具躯体，若被它吸引，那么就去分析它，它有个漂亮的外表——头发、体毛、指甲、牙齿与皮肤。佛陀教导我们，要彻底并反复地思惟身体的这几个部分，个别地观察它们，拆开它们，烧光它们，剥掉皮肤。就是如此做，专注于这个禅修法，直到它坚定不移为止。

看所有人都如此，例如当比丘与沙弥早晨入村托钵时，看见任何人，无论事另一个比丘或村民，将他或她都看成死尸，一具在前面踽踽而行的尸体。持续专注在这个念头上，就是这样用功，它能带来成熟与进步。当你看见一个年轻的迷人女郎时，观想她是具行走的尸体，身体发出腐烂的恶臭的死尸。看每个人都一样，别让她们太靠近！别让你的心着迷。若将别人看成是腐败与恶臭的尸体，我可以保证，你一定不会着迷。

持续思惟，直到看见、确定并熟练为止，如此无论走哪一条路，都不会迷失。将心全部放在其上，每当你看见某个人时，都看到尸体，无论是男或女，都将之视为死尸，还有别忘了将自己也看成死尸！事物终归于此。

试着尽可能如此彻底发展你的观点，不断训练它，直到它逐渐成为你心的一部分。我保证，那会非常有趣——若你确实地做它。但若只是凭藉读书所得的印象来对待它，你就会遇到困难，你必须实地去「做」它，并以最大的诚意去做，反复地做，直到这禅修成为你的一部分。将领悟实相当作目标，若是基于希望超越苦的动机，你就是站在正道之上。

（持戒不严谨 无法正确修观

现在，有许多人在教导修观与其它许多禅修技巧，我会这么说：「修观并不容易。」我们不可能一掷中的。若持戒不严谨，将无法顺利进行修观，你得自己去发现。戒与律是必要的，因为若身、口、意的行为不清净，我们的脚跟就无法站稳。无戒的禅定，就如试图跳过解脱道的基础，小心摔死！

同样地，你偶尔会听到别人说：「你无须修正，跳过它，直接修观。」喜欢便宜行事的懒人，才会无须费心持戒。要知道，坚持净化你的戒是困难重重的，它不只是玩玩而已，若可以略过一切戒律的教导，将会容易许多，不是吗？每次遇到困难，我们只要跳过它，就可以避开。当然，我们都喜欢跳过困难的片断，不过那终究是行不通的。

那次我遇到一位比丘，他告诉我他是个真正的禅修者，请求待在我这里，并询问作息表与戒律标准。我向他解释，在这间寺院，我们是依律——佛陀制定的寺院规范而生活。若他想来接受我的训练，必须放弃钱财，以及私人拥有的衣物与医药。他告诉我，他的修法是：「不染着一切时俗事物。」我告诉他，我不知道他说的是什么意思。

「若我待在这里」。他问道：「保存我所有的钱财而不染着，金钱只是个时俗概念而已，这样如何呢？」我说：「当然，没问题！若你能吃盐巴而不觉得咸，你就可以使用金钱而不执着。」他只是在耍嘴皮子而已，事实上是懒得遵循戒律的细节。

我告诉你，那很难。「当你可以吃盐巴，并诚实地向我保证不咸时，我就会认真地接受你；但若你告诉我不咸，我就会给你一整袋，让你吃下去！要不要试试看？它真的尝起来不咸吗？不执着世俗事物，不只是伶牙俐齿的说法。若你想如此说，就不能待在我这里。」因此，他离开了。

我们必须尝试并维持戒的修行，出家人应接受苦行的训练，在家人则必须持守五戒，不论说或做每件事，都有尝试达到清静。我们应尽可能培养善行，并持续逐步地做它。

（渴望平静 也是一种渴爱

开始修正时，别因为试了一两次，心不平静就放弃，那不是正确的方式。你必须长期禅修，为何要如此长的时间呢？想一想，我们已让心迷失多久了？我们有多少年没有修正呢？每次心命令我们遵从一条歧路时，我们便毫不犹豫地跟着走。要安定这颗流浪的心，让它停止与不动，几个月的禅修够吗？

想想这点。当我们训练心随时保持平静时，请了解，烦恼一旦开始生起时，心便会不平静，会散乱会失控，为什么？因为有渴爱。我们不希望心思考，不想经历任何散乱，这也是渴爱——渴望没有。我们愈渴望不要经历某些事，就愈邀请它们进来。「我不想要这些东西，

它们为何一直跟着我？我不希望这样，它为何偏偏这样？」

又来了！我们渴望事情以一种特别的方式存在，因为我们不了解自己的心。在了解与它们厮混是个错误之前，它可能会持续很久、很久。最后，当我们想清楚时，便了解：「哦！它们是因为我的召唤才来的。」

渴望不要经历，渴望平静，渴望不要散乱与激动——这些都是渴爱，都是炽热的铁块，别在意它，只要持续修行。每次我们经验一种心情或情绪，都依据无常、苦与无我加以检视，将它丢入这三个范畴的其中之一。

然后反思与观察，这些烦恼几乎都伴随着过度的「想」。每次某种心情生起，「想」就会跟在后面蹒跚而来。「想」与「慧」截然不同，「想」只反应并跟随心情，它们源源不断地出现在眼前。

若慧有运作，就会让心静止。心停止不动，只觉知与认识被经验的事物：当这情绪出现时，心是这样；当那情绪出现时，它是那样。

我们持续「觉知」，最后它会冒出来：「哈！这一切的想，这些漫无目标的瞎扯，这些担忧与判断，都没有实质意义，都是无常、苦与无我的。」把它丢入这三个范畴的其中之一，平息骚动，从根斩断它。之后，当我们坐禅时，他还会再跑出来，密切注意它，盯着它看。

（无论心走向何方 都密切注意它

就如养水牛，你有农夫、一些稻作与水牛。水牛相吃稻作，稻作是水牛喜欢吃的事物，对吗？你的心如水牛，烦恼如稻作，觉知者则是农夫。修行佛法就像这样，没有差别，拿它来和自己做比较。照顾水牛时，你如何做？你会放开它，让它自由闲逛，但一直密切注意它，若它离稻作太近，你便发出叫声，水牛听到后就会回头。不能放纵水牛不管，若它冥顽不灵，不听警告，你就得拿根棍子狠狠地打它的背部，它就不敢再靠近稻作。千万别睡着了，你若躺下来打盹，稻作就会成为牛的食物。修行也是如此，注意看心，「觉知者」会照顾心。「注意看自己内心的那些人，将那脱离魔王的陷阱。」不过，这觉性也是心，那么是谁在观察心呢？这念头让你非常困惑。心是一回事，「觉知者」是另一回事，但「觉知者」是源自同样这个心。所谓「觉知内心」是指什么意思？它遭遇心情与情绪时是怎么一回事呢？没有任何烦恼又是怎么一回事？能觉知这些的就是「觉知者」。

「觉知者」敏锐地跟着心，智慧就从这觉知出生。心是思考与陷入情绪纠缠者，一个接一个——就如水牛。无论它走向何方，都密切注意它，它怎么可能乱来？若它走向稻作，你便发出叫声；若它不听，就拿起棍子大步走向它，狠狠一击！你就是如此教训渴爱。

训练心也是如此，没有差别。心经验某种情绪并执着它，「觉知者」就要负责教导它。检视心情，看它是好的或坏的，然后向心解释因果、缘起。当它再次执着某样东西是可爱时，「觉知者」必须再次教导心，向它解释因果，直到心能放开它为止，这将为心带来平静。

一旦心发现，任何执着本质上都是痛苦的，它就会停止。心不会再受到那些东西的干扰，因为它一直都受到严厉的鞭策。坚定地阻断心中的渴爱，挑战它的根本，直到教导贯彻内心

为止。你就是这样训练自己的心。

（一切圣者 都是亲自觉知实相

从我退隐到森林中禅修开始，一直都如此修行，我训练弟子时，也要求他们如此修行。因为我希望他们看见实相，在心无杂念的情况下看见，而非只是阅读经典。当解脱发生时，你清楚知道；若解脱尚未发生，则思惟事情的前因是如何地导致后果。持续思惟直到知道，并彻底了解。

一旦它被智慧洞穿，它自己便会消失。当有东西挡在前面并卡住时，观察它，别放弃，直到放开对它的执着为止。就在这里反复观察，我个人就是这样训练自己，因为佛陀说你必须亲自觉知。一切圣者都是亲自觉知实相的，你必须往内心深处去发现它，自行觉知。

若相信自己，对觉知的内容有信心，则无论别人称赞或批评你，你都会感到很轻松。不论别人怎么说，你都很自在。为什么？因为你觉知自己。若有人对你歌功颂德，但其实你并没有那么好，你真的会相信他们吗？当然不会，你只是继续修行。若有人对自己觉知的内容缺乏信心，当受到称赞时，他便会很快地相信，认知会因而遭到扭曲。

同样地，当别人批评你时，反省并检视自己，「不！他们所说不是真的，这指控是错误的，我并非那样，他们的指控无法成立。」果真如此，有需要对他们生气吗？他们的话根本就不是真的。

不过，若我们确实如他们所指控的犯了错，则批评就是正确的。果真如此，你有需要对他们生气吗？当你能如此思惟时，就可无往而不自得。没什么事是错的，每件事都是「法」，我就是这样修行的。

（心只是烦恼的帮佣 不要相信它

这是最直截了当的道路，你可以和我争辩「法」的要点，但我不会参与。我不会还嘴，只会提供一些想法供你思考。请了佛陀的教导：放下一切，以正念、正知放下。若没有正念、正知，则放下就和乳牛与水牛不分一样。若你未将心放进去，就没有正确地放下。

你放下，是因你了解世间的真相，这才是不执着。佛陀说，在修行开始的阶段必须很用功，彻底地开发，并执着很多东西：执着「佛」、执着「法」、执着「僧」，坚定与深入地执着。那就是佛陀所说，以诚心与耐心执着，并紧紧地握住。

在我自己的寻找过程中，我几乎试过所有可能的思惟方式。我为「法」献出生命，因为我对觉悟实相与到达那里的道路有信心。这些事情确实存在，就如佛陀所说，但要了解她们需要修行——正确地修行。你要将自己逼到极限，训练、省察与从根本转变，这些都需要勇气。

你应该如何做？训练这颗心。脑袋里的想法叫我们往一个方向，而佛陀则告诉我们往另一个。为何需要训练？因为心整个被烦恼层层包覆，未受训练的心就是如此。它是不可信赖的，别相信它。它是不善的，我们如何能相信不清净的心呢？

因此，佛陀警告我们，别将信任放在染污心上。一开始，心是烦恼的帮佣，但当它们混在一起久了之后，心就会整个变成烦恼本身。所有佛陀教导我们，不要相信心。

（中道 就是放下快乐与痛苦

若我们好好检视自己的出家戒，就会了解整件事都和训练心有关。每当我们训练心时，都会烦躁不安，当心烦躁不安时，我们便开始思惟：「天啊！这个修行太难了！它是不可能的。」

但佛陀并不这么想。他认为当训练引起烦恼时，那就表示我们走对路了，但我们不作是想，以为那是代表错误的信号，就是这误解让修行显得如此艰巨。开始时，我们感到烦躁不安，因此认为走错路了。每个人都只想要好的感觉，而不太关系它是否正确。

每当逆烦恼并挑战渴爱时，当然会感到痛苦，我们激动、沮丧、困惑，然后放弃，自认为走错路了。不过，佛陀却说我们是对的，我们正在对抗烦恼，是它们在烦躁不安，但我们却以为是自己在烦躁不安。

佛陀说，是烦恼在激昂或沮丧，每个人都相同，这正是为何修行如此重要的原因。人们因看不清事情而失去中道，落入纵欲与苦行的两端之中。一方面，喜欢放纵贪欲，为所欲为，想舒适地坐着，又喜欢舒适地躺着伸懒腰，无论做什么都只求舒适，这就是我所说的纵欲——贪着好的感觉。在这放纵的情况下，修行怎么可能进步呢？

另一方面，若欲乐与舒适的感觉不再，我们就会不安，而为此沮丧、愤怒与痛苦，这是失去中道而落入苦行的一端。这并非平静与安定之道，佛陀警告我们，不可落入纵欲与苦行的任何一端。

经验快乐时，只要清楚觉知它即可；经验愤怒、瞋恚与不安时，则要了解自己并未遵从佛陀的脚步。那不是追求平静者的道路，而是一般人的道路。内心平静的比丘不会走上那些路，他笔直地走在中道上，左右两边深谷分别是纵欲与苦行。这才是正确的修行。

若你想接受出家的训练，就必须走在这条中道上，不落入苦、乐两端，放下它们。但感觉上，它们好像在一旁伺机侵袭我们。开始时它们从一边踢，「哎唷！」然后，从另一边，「哎唷！」我们就好像木钟里的钟锤，在两端之间来回摆动。中道，就是放下痛苦与快乐，这才是正确地修行。当渴望快乐袭击我们，而我们不去满足它时，就会感到痛苦。

（若不走中道 永远不可能成为圣者

实践佛陀的中道，是艰苦与深具挑战性的。事情不外好、坏两端，若我们相信它们，就得服从它们的命令。若我们正在对某人生气，便会马上抓起棍子攻击他们，丝毫没有耐心；若喜爱某人，便会想从头到脚亲吻他们。我说得对吗？这两端都偏离中道，不是佛陀建议的作法。他的教导，是逐渐放下这些东西。那是一条带领我们走出「有」与再生的道路，是条解脱生、老、病、死、忧、悲、苦、恼的道路。

那些渴望「有」的人，是对中道无知的人。他们先落入快乐的一边，然后再整个翻转过来，落入不满与不安的一边。他们一直再中道的两边徘徊，在摆荡的过程中，始终看不到这处圣地。他们无法待在没有「有」与再生的地方，他们不喜欢那样，因此不停留。其实，无论他们是走出家门被狗咬，或飞上天空被秃鹰啄食，那都是「有」。「有」其实并未如我们想象中的好。

人们对于从「有」与再生中解脱是无知的，人心在这方面是盲目的，因此一再与它擦身而过。中道是佛陀走过的道路，是正确修行的道路，超越「有」与再生。超越善与不善的心，在中道里释放出来。

这是平静的圣者之路，若我们不走这条路，则永远不可能成为圣者，那平静永无机会展现。为什么？因为「有」与再生，仍有生与死。

佛道是不生不灭、不高不低、不乐不苦、不善不恶的。它是正直之道，是平静与安定之道，它平静地解脱欢乐与痛苦，以及快乐与忧伤，这就是修行佛法的方法。体验它，心就能停止，可停止发问，无须再寻找答案。就在那里！这正是为何佛陀说，「法」是智者可以直接自知的东西。无须问任何人，自己就可清楚地了解事物正如佛陀所说，而毫无疑惑。

（喜欢某物时 检视它会将我带到何处？）

我已告诉你们一些我如何修行的小故事。我并无很多知识，未学很多东西，我学的是自己的心，透过尝试错误的实验，以自然的方式学习。当喜欢某样东西时，我就检视究竟是怎么一回事，以及它会将我带往何处，不可避免地，它将会造成一些痛苦。我的修行是观察自己，随着了解与智慧的加深，我逐渐认识自己。

坚定地致力于修行！若你想要修行佛法，请试着不要想太多。若你正在修禅，发现自己想勉强达到特定的结果，那时最好先停止。当心安定而变平静时，于是你心想：「这就对了！就是这个，不是吗？」这时请停止，将一切分析与理论的知识打包收起来，别拿出来讨论或教导。那并非洞见内心的知识，它们是不同的知识型态。

当某件事的实相被看见时，它和书写的叙述是不同的。例如写下「贪欲」这些字，当贪欲真的淹没内心时，书写的文字不可能传达出和事实一样的意义。「愤怒」也一样，我们可以在黑板上写这些字，但真的发怒时，那经验是不同的。我们还来不及读那些字，心就被怒火给吞没了。

（若「法」未引入内心 你就并非真的知道）

这点非常重要。理论的教导是准确的，但它们需要被引入内心，必须被内化，若「法」未引入内心，你就并非真的知道与看见。我没有差别，因为我不曾广泛地学习，但我确实做过一些足以通过某些佛学理论考试的学习。

有天，我有机会去聆听一位禅修大师的开示，当聆听时，我心中浮现一些不敬的想法。

当时我不知如何聆听一项真正的开示，无法理解这位头陀比丘在说什么。他的教导好像

是出于自己直接的体验，他似乎是根据实相在说法。

之后，我在修行中获得一些第一手的经验，亲见那位比丘所说的实相。我了解到应如何了解，智慧也随着那觉醒而生起，「法」在我自己的心中生根。我花了很长的时间，才了解到那位头陀比丘的教导，是出自他亲眼所见。

他教导的「法」是直接来自他自己的经验，而非书本，是根据他的了解与智慧所说。当我走上这条路时，我一一见证了他所说的每个细节，并承认他是对的。因此，我继续往前走。

（把握每个修行的机会 创造未来解脱的因

尝试把握每个你可以真正修行的机会，不要在意心是否平静。最重要的是，让修行之轮持续转动，不断创造你未来解脱的因。若你已完成工作，便无须担心结果，别去忧虑无法得到的结果，忧虑是不平静的。

然而，若你不去做，如何有结果？你怎么可能看见？有寻找才会有发现，一定要吃饭，肚子才会饱。「周遭每件事都在欺骗我们」，认出这点，即使只有十次也好，但我们却一再被相同的谎言与故事欺骗。若知道他在说谎，那还不错，但我们可能要经过很久之后，才会知道这点。我们的老朋友，一再试着用他的谎话来欺骗我们。

修行佛法意指在心中持戒、习定与修慧；忆念佛、法、僧三宝；并彻底放弃一切世间法。我们的行为是在此世就会成熟的因缘，因此要认真修行。

即使必须坐在椅子上禅修，我们也能集中注意力。一开始，无须专注很多事情，只要注意呼吸，若喜欢可以结合呼吸在心里默念「佛、法、僧」。

集中注意力时，别控制呼吸，若呼吸变得费力或不舒服，就表示方法不正确。只要还无法自在地呼吸，它就会变得太浅、太深、太细或太粗。不过，一旦呼吸放轻松，就会发现它愉悦而舒适。

清楚觉知每个入息与出息，将能逐渐掌握呼吸的窍门。若作法不正确，就会失去呼吸，当出现这种情况时，最好先暂停，重新调整正念的焦点。

（无论呈现何种感官经验 都当作思惟的所缘

若在禅修时，体验到心的神通现象，例如心变得光明灿烂，或看见天上的宫殿等，都无须害怕，只要觉知你正在经验的每件事，并持续禅修。经过一段时间后，偶尔呼吸好像会渐渐停止呼吸的感觉似乎消失，你因而感到惊慌。别担心，没什么好怕的，只要觉知「呼吸已停止」即可。事实上，呼吸还在，只是比平常更细微而已，它会逐渐自行恢复正常的状态。

开始时，只要专注于让心安定与平静。无论是坐在椅子上，正在开车，驾驶船只，或做任何事，你都应娴熟于禅修，以便能随意进入平静的状态。当你坐上火车，很快就能将心带入平静的状态。这种熟练的程度，表示你对解脱道已非常熟悉。

接着你便观察，利用定心的力量，观察所经验到的东西，有时是看见的，有时是听闻、嗅、尝、触或心中想象与感觉的。无论呈现的是何种感官经验，或喜欢与否，都将之作为思惟的所缘。只要觉知正在经验的东西，别投射意义或诠释到觉知的所缘上。

若它是好的，觉知它是好的；若它是不好的，也要觉知它不好。这是世间的实相，无论善或恶，一切都是无常、苦与无我的，都是不可信赖的，没有任何东西值得贪爱或执着。

若能维持这种「止」与「观」的修行，智慧自然会生起。每件被感觉与经验的事物，都会落入无常、苦与无我这三个坑里，这就是观禅。心已平静，每次心的杂染生起时，就将它们投入那三个垃圾坑的其中之一。这是「观」的本质：将每件事都丢入无常、苦与无我里，无论是好点、坏的、可怕的或其它，都把它抛进来。

很快地，了解与洞见就会在这三个普遍的特征中浮现——那是微弱的观。在这开始的阶段智慧仍很微弱，但试着继续保持这个修行。

（研究佛法和修行佛法不同）

该是我们开始禅修的时候了！为了觉悟、舍弃、出离与安定而禅修。这很难用言语表达，但那就如有人想认识我，他们就必须住在这里。在每天的接触下，我们最后都会彼此认识。

我也曾是个头陀比丘，行脚参访老师，且过着独居的生活。我并未四处为人开示，而是前往聆听当时的佛教大师开示。我不是去教导他们，而是去聆听任何给我的建议。即使是年轻或戒腊较小的比丘想要告诉我什么是「法」，我都会耐心地聆听。不过，我很少参与关于「法」的讨论，因牵涉倒长篇大论时，我会看不到要点。

无论接受任何教法，在他们谈到出离与放下时，我立刻就能领会，我所做的一切，都是为了出离与放下。我们不必成为经典的专家，日复一日，我们逐渐老去，每天都在捕风捉影，却遗漏了真实的事物。修行佛法和研究它，是截然不同的事。

（略过修「止」而直接修「观」 是不可能成功的）

我不批评任何一种禅修形式或技巧，只要我们了解其真正的目的与意义，它们并没有错。不过，我们自称为佛教禅修者，却不严格持戒，在我看来，是永远无法成功的。为什么？因为我们试着忽略解脱道最重要的部分——戒、定与慧。

有些人可能会告诉你，不要执着修止的定：「别费心在修止上，直接进到修观的智慧与洞见。」在我看来，若想要略过修「止」而直接修「观」，终将发现那是不可能成功的。

不要摒弃卓越修行大师们的修行风格与禅修技巧，诸如阿姜绍、阿姜曼、阿姜通拉(Ajahn Taungrut)与阿姜优波离(Ajahn Upali)等。若确实按照他们的方式去做，他们教导的道路是完全可信与真实的。若追随他们的脚步，我们就会获得真实的洞见。阿姜绍持戒精严，他从未说过应绕过它。

若这些森林传统的大师们，以一种特别的方式建议禅修与僧规，基于对他们深切的敬意，

我们应该遵从其教导。若他们说做它，我们就去做它；若他们说停止，因为它是错的，我们就停止。

我们出于信心而做它，带着诚意与决心去做它。我们做它，直到在自己心中见法，直到我们「就是」法而止。这是森林禅师们的教导，弟子们因而对他们生起深刻的敬畏之心与孺慕之情，因他们是透过遵从老师的道路，而看见老师所看见的「法」。

（开始修行吧！你就能见到「法」）

试试看！照我所说的去做。若你真的去做它，就能见到「法」，成为「法」。若真的着手去寻找，有什么能阻止你呢？烦恼一定会被消除，只要用的是正确的对策——出离、静默、知足与放弃一切我见。然后，即使他人的说法是错的，你能耐心地聆听；当其说法是正确的，你也能耐心地听完。以此来检视自己，我向你保证，若你去尝试，绝对是可行的。

不过，学者们很少真正将「法」付诸修行，只有少数人如此做，真遗憾！你们远道前来拜访，已很值得赞叹，它显示出内心的力量。有些寺院只鼓励研究，比丘们不断地研究再研究，似乎看不到终点，且永远不斩断需要斩断的东西。他们只研究「平静」这字眼，殊不知唯有让心不动，才有可能真正发现有价值的东西。

你们应如此研究，才是真正有价值，且完全不会动摇的，它直接进入你们阅读的核心。不过，若学者们不修禅，他们的知识将只有很少的领悟。一旦将教法付诸修行，所研究的东西就会变得相当清晰。

因此，开始修行吧！开发这种领悟。试着住在森林，并待在其间一座小茅棚里。短暂尝试这种训练亲自试试这种感受，这将比你只是读书更有价值，然后你就可与自己进行对话。

在心放下与歇息的自然状态下观察它，当它从这个不动与自然的状态，以思想与概念的形式向外扩散与波动时，「行」的缘起过程就启动了。

要非常小心并注意这缘起的过程，一旦它起动，离开自然的状态，修行就会偏离正轨，而落入纵欲与苦行的两端，就从这里，展开内心缘起的网络。若心境是善的，就会产生正向的缘起；若是恶的，缘起就朝负面发展。这些都在你自己的心里发生。

（实地去修行 会有一条路能引导你）

我告诉你们，仔细观察心如何运作是很有趣的，我可以快乐地谈论这主题一整天。当你知道心的方式时，就会了解这过程如何运作，以及它如何被心的杂染给洗脑。我将心看成一个点，心所是来拜访这个点的客人，有时这人来叫门，有时那人来访问，他们都来到访客中心。

训练心提高警觉，注意觉知他们。你应该如此照顾心，每次有访客接近时，就赶走他们。若你禁止他们进入，他们还会有地方坐吗？那里只有一个座位，而你就坐在那里，整天都耗在那个点上。

这是佛陀坚定不移的觉知，它照顾并保护心。你就坐在这里，从你出娘胎以来，每个曾来访的访客都会到这里。无论他们来访的频率有多高，总是会来到这点，就在这里。完全觉知他们，佛陀的觉性坚定不移地在此坐镇。

那些来此旅行的访客试图发挥影响力，以各种方式动摇你的心，当他们成功地让心卷入其议题时，心所就会生起。无论什么议题，不论其目标为何，都只要忘了它——它无关紧要。只要在他们抵达时，知道来访的人是谁即可。一旦他们来访，将发现只有一张椅子，只要你占住它，他们就找不到可坐的地方。他们原本想在你的耳旁窃窃私语，但这次没有座位，下次再来，仍没有座位。

无论这些喋喋不休的访客来几次，他们总是遇到同一个家伙坐在同一个地点。对于那张椅子你毫不让步，你认为他们还能忍受这情况多久？只是和他们说话，你就完全认识他们。从你开始涉世以来，每个曾遭遇过的人、事、物，都会前来造访。只要观察，并与当下保持觉知，就足以完全见法。无论讨论、观察或思惟，你都是亲自去做。

这就是讨论「法」的方式，我不知还能如何说。我可以继续以这种方式说下去，但到头来，除了说与听之外，什么都没有。我建议你们实地去修行，并亲自去看，就会遇到某些经验，会有一条道路能引导你并提供方向。

当你继续时，情况会改变，必须调整方式以对治新出现的问题。在看见清楚的路标之前，可能要花上一段很长的时间。若你打算走我曾走过的路，这段旅程一定得在你自己的心里进行，否则将会遭遇许多障碍。

（听是一回事 声音是另一回事）

就如听一种声音，听是一回事，声音是另一回事，我们清楚地觉知这两者，不会混淆。在寻找实相的过程中，我们依赖自然提供观察的素材，最后心自己会切开与分析现象。只要放着，心不会被卷进去。

当耳朵接触声音时，观察心里发生什么事，它们有被它绑住、缠住或带走吗？它们有受到刺激吗？至少要知道这么多。之后，当声音登录时，它不会扰乱心。

在此我们采用身边的而非遥远的事物，即使想要逃离声音也无从可逃，唯一可能逃离的方法，是训练心在面对声音时不动摇。放开声音，声音虽被放下，我们仍听得见。我们听见，但让声音走，因为我们已放下它。

我们无须迫使听与声音分开，它会因舍弃放下而自动分开，即使想执着声音，心也不会执着。因为一旦了解色、声、香、味、触、法的真实本质，心以清晰的智慧看见，则所有感受，都将掉入无常、苦与无我的范畴里，无一例外。

任何时刻听到声音，都要从这三个普遍特征去了解。每次耳朵有感官接触时，我们就听到，但它就像没听到。这并不表示心不再运作，正念与心随时都缠绕在一起，且不断相互监视。当心被训练到这程度时，无论接着选择走哪一条路，我们都是在做研究。我们将建立择法禅支^⑨，这择法的动作将根据它自己的动力持续运转下去。

和你自己讨论「法」，解开并释放感受、记忆、认知、思想、动机与意识。当它们持续自行运作时，没有东西能接触它们。对于那些精通他们内心者，这个省察与研究的过程会自动进行，无须再刻意引导它。无论心倾向何方，思惟都会立即做出相应的反应。

（别太担心身体的状况 随顺自然的法则）

若修行达到这个层次，有另一个有趣的边际效应。睡觉时，打鼾、说梦话、磨牙与翻来覆去等现象，全都会停止。即使在熟睡中醒来时，也不会昏昏沉沉，将会感到精力充沛与清醒，就仿佛整段时间我们都是醒着一般。我过去会打鼾，但在心随时保持清醒后，打鼾就停止了。当你清醒时，怎么可能打鼾？它只有在身体不动与睡着时才出现。

心日以继夜都很清醒，这是佛陀清净而高超的觉性——觉知者、清醒者、喜悦者与光明者。这清楚的觉性永远不会睡着，它的能量是自己自足的，且永远不会变迟钝或昏睡。在这个层次，可以两、三天不休息。

当身体开始显露疲态时，我们就坐下来禅修，很快地进入深定五或十分钟，当出定时又是精力充沛，就如已睡了一整晚。若不考虑身体，睡眠是不太重要的，只要适度照顾身体即可，别太担忧身体的状况，让它随顺自然的法则。我们无须告诉身体怎么做，它会告诉它自己。

就如有人敦促我们要努力一样，即使想偷懒，内在有个声音会经常激励我们。要停留在这点是不可能的，因为努力与进步已累积出一股无法阻挡的能量。请自己去验证这点，你们已研究与学习了一段很长的时间，现在该是研究与学习你们自己的时候了。

（身体的出离 是生起心出离的因缘）

在开始修行的阶段，身体的出离是很重要的。当你与世隔绝与独居时，会想起舍利弗尊者的话：「身体的出离，是生起心灵出离的因缘；深刻的禅定，是没有外在感官接触的。接着，心灵的出离，则是从烦恼中出离与觉悟的因缘。」不过，还是有些人会说出离并不重要：「若你的心是平静的，无论在哪里都没有关系。」

这是真的，不过我们应谨记，在开始的阶段，身体在适合的环境中出离是优先的。

今天或不久之后，在森林深处一个无人居住的僻静坟地，试试自己一个人住。或找一个令人望而生畏的山顶，去那里独居，好吗？一整晚下来，将会有许多趣事，到那时你才会知道。

即使是我，也曾认为出离不重要，但当我实地去那里做它时，才忆起佛陀的教导。世尊鼓励弟子们，远离人群去修行。开始时，这将为心的内在出离建立基础，心的出离接着将成为从烦恼中坚定出离的支持力量。

假设你是个在家人，有房子与家庭，你得到什么出离？当回到家，才刚踏进门，就被混乱与复杂的事物所击倒，身体根本无法出离。因此，你会溜到遥远的地方隐居，那里的气氛

完全不同。

在开始修行的阶段，需要了解身体出离的重要性，接着需要找个禅师来指导。他或她能给予你守护与建议，并指出你理解错误之处，因为误解正是来自于你自认为是对的地方。就你错的地方，你却认定自己是对的。透过老师的解释，才了解错在哪里，老师指出你的错误，正是你以为对的地方。

（无论修行有多困难 都不应舍弃森林禅师的教导

我曾听说，有许多佛教学者比丘反复地研究经典的说法。没有理由为何我们不去实验？当是打开书本研究时，我们就以此方式学习；但当卷起袖子战斗时，就必须采用可能不符合理论的方式战斗。

若战士根据书本到战场打仗，一定会很惨，他将完全跟不上对手的脚步。当战士很认真地作战，并且战况激烈时，就必须以超越理论的方式战斗，情况就是如此。佛经里的话只是提供遵循的指导方针与范例，且研究有时也可能导致轻忽。

森林禅师的方式时出家人的方式，在这条道路上只有「舍」。我们根据我见，根除自我意识的本质。我向你保证，这种修行将彻底挑战你，但无论它有多么困难，也不应舍弃森林禅师与他们的教导。若无正确的指导，心与定都可能让人非常迷惑，不可能的事都会开始发生，我过去都一直很小心地处理这些现象。

当我是个年轻比丘时，在刚开始修行的前纪几年里，还不能相信自己的心。不过，在积累了可观的经验，并能完全相信自己心的运作之后，就没有任何事能造成问题了。即使出现不寻常的现象，我也只是暂时搁置它。若我们知道这些事物的运作方式，我们自己就会停止，这一切都是智慧生起的因素。随着时间流逝，我们将发现自己变得完全自在。

（禅修 有自己发展的步调

在禅修中，通常并非错的事也可能出错。例如盘腿打坐，下定决心：「好吧！这次我我也不瞻前顾后，集中心只注意自己！」这样是不会成功的！每次我尝试如此禅修都行不通，但我们就是喜欢蛮干。

根据我的观察，禅修有它自己发展的步调。许多个晚上，当坐下禅修时，我对自己说：「好！今晚除非到凌晨一点，否则我绝不起身。」即使是这种念头，我就已造下一些恶业，因为不久之后，全身就感到疼痛不堪，好像快死了一样。

反之，禅修进行得很好时，我都并未预设立场。我并未定下七点、八点、九点或其它任何目标，只是单纯地坐着，稳定地往前推进，以平等心放下。别勉强禅修，别试图解释正在发生的事，别以不实际的要求强迫心入定——你可能会发现，它变得比平常更激动与不可预料。只要让心放松，舒适自在即可。

（当你允许心轻松自在时 它就会静下来

让呼吸在正确的步调下轻松地流动，不太短也不太长，别想让它变成什么特别的东西。让身体放松、舒适与自在，然后持续地做它。

你的心会问你：「我们今晚将禅修到多晚？什么时候才打算退出？」它一直喋喋不休，因此你必须喝止它：「听着，老兄，别管我。」

这个爱管闲事的家伙需要经常被教训，它和骚扰你的烦恼没有两样，不要太在意它，你必须对它强硬一点。「无论我早一点退出或熬夜，都完全不干你的事！若我想彻夜打坐，也不会影响到任何人，因此你为何要干涉我的禅修呢？」你必须如此断然地处置那个爱管闲事者。接着就能随意地坐，多久都可以，视当时的情况而定。

当你允许心轻松自在，它就会静下来。体验这点，你将认出并领会执着的力量。当能持续打坐很久，舒适与轻松地越过午夜时，你就会知道自己已掌握了禅修的窍门，会了解贪爱与执着是如何在污染心。

（逐步修行即可 无须立下戏剧性的誓言

有些人坐下禅修时，会在面前点一炷香，并发誓：「除非这炷香烧完，否则我绝不起来。」然后便坐下来。在似乎过了一个小时后，睁开眼睛了解到才过五分钟而已。他们盯着香，对于香为何还这么长感到失望。

他们再次闭上眼睛继续禅修，很快地又睁眼检查那炷香。这些人在禅修中将一事无成，不要如此做，光坐在那里幻想那炷香：「我很好奇，它是不是快烧完了？」这样的禅修是成不了事的。不要太在意这些事，心无须做什么特别的壮举。

若想在禅修中开发心，就别让渴爱的烦恼知道基本原则或目标。「你将如何禅修，法师？」它问，「你会做多少？你想进行到多晚？」渴爱持续纠缠，直到我们妥协为止。一旦我们宣布将坐到午夜，它立即展开骚扰，不到一小时，我们就感到不安与不耐烦，无法再继续下去。

接着，当我们斥责自己时，更多障碍会攻击过来：「无望了！什么？坐禅会杀了你吗？你说你将让心在定中不动，但它仍不可靠，且到处乱跑，你发了誓却做不到。」自贬与灰心的想法将攻击心，我们陷入自我仇视之中。没人能让你责怪与生气，那只会让它变得更糟，一旦发了誓，就必须遵守它，我们要不就满足它，不然就得死在过程中。

（别追随禅修中的现象 回头当下检视心所

若我们真的发誓坐一段时间，就不应违背誓言与停止，但此时其实只要逐步修行与发展即可，无须立下戏剧性的誓言。尝试稳定与持续地修心，偶尔禅修会很平静，身体所有的疼痛与不适都会消失，膝盖与脚踝的疼痛会自动停止。

我们尝试禅修时，若开始出现奇怪的影像、画面或感觉，首先要做的事，就是检查心的状态。别舍弃这基本原则，因为生起这些影像的心，必须是相对平静的。别渴望它们出现或不出现，若真的生起，就检视它们，但别让它们欺骗你。

只要记得它们不属于我们，是无常、苦、与无我的，就如其它所有东西一样。即使它们是真的，也别停留或太注意它们。若它们顽固地拒绝消失，你就更卖力地提起正念，重新专注于呼吸。至少先做三次又长、又深的呼吸，每次都慢慢将气吐尽，这可能有效，然后再重新集中注意力。

别对这些现象太着迷，它们不过就是如此，且可能是骗人的。无论我们是喜欢或爱上它们，或心被恐惧所污染，它们都是不可信赖的，可能是假的，或看来是真的。

若你经历它们，别试图诠释它们的意义，或投射意义到它们身上。切记它们不是我们的，因此别追逐这些影像或感觉，而是应立即回头检视当下的心所。这是我们的行事法则，若放弃这基本原则，并误信所见的，就可能会忘记自己并开始胡说，或甚至发疯，可能丧失理智到无法和人正常沟通的地步。

相信自己的心，无论发生什么事，只要持续观察心。对于有智慧的人而言，奇怪的禅修经验可能是有益的，但对没有智慧的人则是危险的。无论发生什么事，不要得意或惊恐，若经验到什么，就让它们发生。

（思惟与检视 所经历的每件事

另一个趋入修行的方式，是思惟与检视我们所见、所做与经历的每件事，不放弃禅修。有些人一旦完成坐禅或行禅，便认为该是停止与休息的时候，而停止将心集中在禅修所缘或思惟的主题上，它们完全抛开它，不再如此修行。

无论看见什么，都要探究它的实相。除了思惟世上的好人，也要思惟坏人；深入观察富人与权贵，以及困苦与贫贱的人；当你看见小孩、长者或年轻男女时，去探究年龄的意义。每件事都是可供探讨的素材，这便是你开发心的方式。

导致「法」的思惟是缘起的思惟，因与果的过程有各种不同的表现方式：包括大与小、黑与白、好与坏等一切事物。当思考时，认出它是个思想，并思惟它就只是那样，都终归于无常、苦与无我的坟场，因此别执着它们。这是一切现象的火葬场，为了体验实相，埋葬并火化它们。

（每件事 都是无常善变的

洞见无常意指不让自己痛苦，它是以智慧加以探究。例如，我们获得某些自认为好或令人愉快的东西，因此感到快乐。进一步仔细看看这个好与愉快，有时在持有一段时间后，便会开始感到厌烦，而想将它送人或卖掉，若没人想买，就准备丢弃。为什么？这个动机背后的原因是什么？原因就是每件事都是无常与善变的。若无法卖掉或丢掉它，我们就开始苦恼。

这整件事就只是如此，一旦充分了解后，无论再生起多少类似的情况，都能同样地被了解。事情就是如此简单，诚如古谚所说：「一叶知秋。」

偶尔我们看见讨厌的东西，或听到烦人刺耳的噪音，便因而恼怒。检视它并记住它，因为在未来的某个时间可能会喜欢上它。我们可能会对过去讨厌的事物，有一百八十度的大转

变，那是可能的！

然后，洞见与智慧就会浮现，「啊！所有东西都是无常、苦与无我的。」将它们丢入这三个普遍特征的大坟场，对于自认得到、拥有并持有的喜欢事物的执着，都会消失。我们将了解，每件事基本上都相同，然后所经验的每件事，都会生起与「法」相应的洞见。

到目前为止，我所说的每件事，都只是供你们听与想的，它仅仅是谈话而已，人们来看我，我便说话。这些主题不是应闲聊瞎扯几个小时的事，重点是去做它，起身去做它！

这个情况就入我们约朋友去某地，我们邀请他们，并得到回答，然后便起身离开，无须罗哩罗唆，只要说适量的话即可。我可以告诉你们一两件关于禅修的事，因为我是过来人，但也许我是错的。你们的职责是，亲自去观察并发现我所说的，到底是不是真的。

[注释]

①心所(cetasikas)：与心同时生起的名法，通过执行个别专有的作用来协助心识知所缘。一个心与许多心所同时生灭，缘起同一个所缘，而构成感觉或知觉的心理活动。心所共有五十二个（行蕴中的五十个心所，再加上受、想二蕴）。

②行(sankhara)：泛指一切有为法，一切生灭变异之法，皆称为「行」。五蕴中的行蕴，则是指色、受、想与识之外的一切有为法。此字在泰语中写做 sungkahn，通常是指身体。

③缘起(paticca-samuppada)：佛教的中心思想之一。是佛陀说明众生为何会产生忧悲苦恼，如何才能脱离苦恼，到达无苦安稳的理想的说教。依照十二支缘起的顺序，依次为无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。

④有(bhava)：指存在的过程。Bhava 的泰文 phop 是阿姜查的听众所熟悉的辞汇，它通常被理解为「轮回的领域」。阿姜查此处对该字的用法并未依惯例，更强调实用的一面。

⑤世间解(lokavidu)，又作「知世间」，为佛十号之一。即佛能了知众生、非众生两种世间的一切，既了知世间之因、世间之灭，也了知出世间之道。

⑥刹那(khana)：一个心的寿命称为一个心识刹那。这世间单位非常短暂，诸论师说在闪电或眨眼间，就有数十亿个心识刹那生灭，每个心识刹那还可分为生、住、灭三个小刹那。

⑦烦恼(Khana)：即染污心的心理特质，包括贪、瞋、痴与其它建立在它们之上的不善心所。

⑧入流（须陀洹）：是指断除身见、疑、戒禁取三种烦恼，而进入智者之流者，是圣者的最初阶段者。成为此圣者之后，就用不再堕入地狱、恶鬼、畜牲，至多生于欲界七次，其后必定得正觉而般涅槃。

⑨择法(dhamma-vicaya)是七支觉之一。在禅修中，它是种直觉的、具有辨识力的慧，可辨别「法」的特性，通达涅槃本质，是「涅槃」的同义词。

[第七章] 修定

你们为何修定？因为你们的心对于应了解的并不了解。换句话说，你们并不知道事物的实相，或什么是什么。你们不知道什么是对或错，是什么带来痛苦并让你们疑惑。你们来此修习定与戒，是因为心不自在，他们受到怀疑与不安的影响。

虽然表面上看来，好像有许多修行的方式，但其实只有一种。例如树可能藉由嫁接方式快速收成果实，但这样的果树较不强韧与耐寒。另一个种树的方式，则是直接从种子种起，如此种出比较强壮与耐寒的果树。修行也是如此。

(修心的时刻 其它的事一律不管)

当我们刚开始修行时，对这点的了解有问题。在还不知道什么是什么时，坐禅真是件苦差事，甚至偶尔还会因而掉泪。有时我将目标定得太高，有时则又太低，永远找不到平衡点。要以平静的方式修行，意指将心放在高低适度的平衡点上。

和不同的老师以不同的方式修习可能会很困扰，一位老师说你必须这么修，另一位则说必须那样修，结果就是困惑、怀疑与不安。没人知道应如何调和自己的修行。

因此你应试着别想太多，若真的想要，就一定要有觉知。首先你必须让心平静，有觉知的地方就无须考虑，觉知会代之生起，而转变称智慧。一般的思考不是智慧，它只是心漫无目标与无觉知地游荡，那无可避免地会造成不安。

因此，在此阶段你无须思考，那只会扰乱心，过度的妄想甚至会导致你哭泣。佛陀是个非常有智慧的人，他知道如何停止思考。禅修时你必须下定决心，现在是修心的时刻，其它的事一律不管，不要让心偏向左或右、前或后、上或下，此时唯一的任务就是修习入出息念。

首先，将你的注意力从头顶，经过身体，移到脚趾，然后再回到头顶。从头到脚觉知你的身体，并以智慧来观察，如此做，是为得到一种对身体存在方式的初步了解。接着开始禅修，记得你唯一的任务就是观察入息与出息。不要强迫呼吸比平常长或短，只要让它保持轻松，均匀地流动，让每个入息与出息都自然地进出。

虽然你随它们自然进出，但仍应保持觉知，让呼吸舒适地进出。保持坚定的决心，在这段时间，你没有其它的工作或任务要做。关于会发生什么事，以及会看到什么的想法，也将不时地在禅修中生起，不过一旦它们出现，就让其自行消失，不要过度地关心它们。

(不要对感受 做出反应)

禅修期间无须注意法尘，每次心受到感官接触影响时，只要心中有感觉或感受，就放下它。无论那些感受是好或坏都不重要，不要对感受做出反应，只要让它们消逝，然后再将注意力拉回呼吸上。对入息与出息保持觉知，不要为呼吸的长短感到苦恼，也别试图以任何方式控制或压抑它，只是观察它。

换句话说，不要执着。当你继续修行时，心会逐渐放下事情且开始歇息，呼吸会变得愈来愈细微，几乎如完全消失一样。身与心都会感觉轻安与充满活力，持续的只是「一境性」的觉知，心已达到平静的状态。

若心惶惶不安，提起正念深深吸进一口气，吸到满时再将它完全吐尽。接着再做另一次深呼吸，如此做个两、三次，然后再重新专注于禅修上。心应该愈来愈平静，每次法尘扰乱心时，就重复这过程。

同样的情况也适用于行禅上，若行禅时心变得不安，就先停下来安抚心，重新建立对禅修所缘的觉知，接着再继续行禅。行禅与坐禅基本上是相同的，只是使用的身体姿势不同而已。

有时可能会有疑惑，因此你必须有正念。觉知者会持续追踪与检视骚动的心，无论它采取什么形式，这就是有正念。正念会看管与照顾心，无论心的情况如何，你都必须保持觉知，不要粗心大意或心不在焉。

诀窍是让正念控管与监督心，一旦心与正念合一，一种新的觉知就会浮现。入定的心受到定的管制，就如同关在鸡舍里的鸡无法在外面走动，但仍可以在鸡舍里活动。它来回走动，不会陷入麻烦，因为它受到鸡舍的限制。

同样地，具有正念与定的心产生觉知时，也不会引生麻烦。在定心里产生的任何念头或感受，都不会造成伤害或混乱。

(以正念维持觉知 把心拉回来)

有些人丝毫不想经历任何念头或感觉，但这也太离谱了。在定境中也会有感觉，心同时经历感觉与平静，没有阻碍。有这种平静时，有害的结果就不会产生，问题只要在鸡跑出鸡舍时才会发生。

例如，你可能在观察呼吸进出时忘了自己，让心从呼吸上跑开，可能是跑回家、去逛街，或跑去其它地方。也许甚至过了半小时，你才惊觉自己正在禅修，并责备自己缺乏正念。这里是你真正必须小心的地方，因为这就是鸡跑出鸡舍的地方——心已离开它平静的基地。

你必须注意以正念维持觉知，并试着把心拉回来。虽然我说「把心拉回来」，事实上心哪里也没去，只是觉知的对象改变了。你必须待在此时、此地，只要有正念，心就会在场。看起来好像是你把心拉回来但其实它哪里也没去，它只是稍微改变了。当正念恢复时，瞬间你的心就回来了，无须去其它地方寻找。

若有完全的觉知——一种在每个时刻都持续无间断的觉知，就称为当下的心。若注意力从呼吸跑道其它地方去，觉知就会中断。只要觉知入出息，就会有心。

必须同时具备正念与正知，当下你清楚地觉知呼吸。这观看呼吸的动作，会帮助正念与正知一起增长，它们彼此分工合作。同时拥有正念与正知，就如由两个人共同抬起一块沉重的木板。假设他们想要抬起多块重木板，但因太重几乎无法抬起，这时某个善心人士见状，便会赶紧伸出援手。同样地，具备正念与正知时，智慧将会适时伸出援手，然后这三者就可以相互支持。

（放弃一切的内在对话与怀疑

智慧对于感官所缘会有个了解。例如，禅修时你可能开始想到一个朋友，但智慧应立即以「那无关紧要」、「停止」或「忘记它」，而加以制止。若有个「明天要去哪里」的想法，智慧的反应将会是「我没兴趣，也不想让这种事来烦我自己」。若你开始想到其它人，你应该想：「不！我不希望涉入」、「放下吧」，或「那都是不确定的」。这是你在禅修时对于感官所缘应有的处理方式，视它们为「不确定、不确定」，并保持这种觉知。

你们必须放弃一切的思虑、内在对话与怀疑，禅修期间不要陷在其中。最后，心里只剩下正念、正知与智慧等最清净的状态。只要这些一减弱，疑惑就会生起，但试着立即放弃那些疑惑，只留下正念、正知与智慧。试着如此增长正念，直到它能随时保持为止。然后，你就会彻底了解正念、正知与智慧。

将注意力集中在这点，你就能了解正念、正知与智慧三者。无论你是讨厌外在的感官所缘或受它们吸引，你都能告诉自己：「那都是不确定的。」无论讨厌或喜欢，它们都是应扫除的障碍，直到心清净为止，剩下的应只有正念、正知、定与慧。

（禅修的辅助——「慈」以作为清净心的基础

现在谈谈禅修的工具或辅助——你心中应该有「慈」，换句话说，即慷慨、仁慈与助人的特质。这些都应保持以作为心清净的基础。例如，藉由布施去除贪欲，当人们自私时并不觉得快乐。自私带来一种不满足感，不过人们仍非常自私，丝毫不知它如何影响他们。

你们可以在任何时刻体会到这点，特别是在饥饿时。假如你有些苹果，并有机会和一个朋友分享；你想了一会儿，当然，给予的想法还在，但你给小的，把大的给人就……哎，真丢脸。这真是难以定夺，你告诉他们自己去挑一个，但接着你说：「拿这个！」并递一个小苹果给他们！这是种通常人们不会注意到的自私形式。

你们真的必须对抗吝啬的习气而行布施，即使可能真的只想给予小的苹果，也必须强迫自己给出较大的那个。当然，一旦你将它给了朋友，内心就会觉得很舒服。藉由对抗习气训练心需要自制——必须知道如何给予、割舍，不允许自私出头。

你一旦学会给别人，心就会充满喜悦，若给苹果时犹豫不决，那么你在考虑时就有麻烦了，即使给出大颗的，还是会有不情愿的感觉。但当坚决给予大颗的，事情就了结了。这就

是以正确的方式对抗习气。

如此做，你就能成为自己的主宰，若无法这样做，就成为自己的受害者，并继续自私下去。我们所有人一直以来都是自私的——那是必须斩断的烦恼。在巴利经典中，施予称为「布施」，意思是众生带来快乐，并净化自己的内心。你们应反省这点，并在自己的修行中积极长养它。

（烦恼如流浪猫 切莫满足它的需求

你们可能认为如此修行，意味着逼迫自己，但其实不是，事实上，它是在逼迫渴爱与烦恼。若烦恼在心中生起，就必须采取行动对治它们。烦恼就如流浪猫，若满足它的需求，它就会时常来索取更多；若停止喂食，几天之后它就不会再来烦扰了。烦恼也是如此，若停止喂食，它们就不会再来打扰，而让心回归平静。因此，与其害怕烦恼，不如让烦恼害怕你们，那么你们就必须心中见法。

「法」从何处生起呢？它随着我们如此觉知与理解而生起。每个人都能觉知与理解「法」，它无须透过钻研书本或博学多才，只要当下省察，你们就了结我在说什么。每个人都有烦恼，不是吗？过去你们已纵容烦恼太久，现在必须知道它们的本质，不让它们再来骚扰你们。

（修行佛法的原则——弃恶生善

修行的下一个要素是「戒」。它如父母照顾小孩一样照顾与滋养修行，持戒的意思并非只消极地避免伤害别人，同时还要积极地帮助与鼓励他们。至少应持守五戒：

- 一、 除不应杀害或刻意伤害他人之外，同时还要对一切众生散发善意。
- 二、 要诚实，不可侵犯他人的权益，换句话说，即是不偷盗。
- 三、 知道适度的性行为，换句话说，即是不邪淫。

家庭的基础建立在夫妻关系上，夫妻应知道彼此的性情、需求与希望，遵守节制的原则，并知道正确性行为的界限。有些人不知道这限制，拥有一个丈夫或妻子还不够，必须有第二或第三个伴侣。我的看法是，即使第一个伴侣也无法完全消受，因此拥有二或三个就是纵欲。

你们必须试着净化内心，并训练它之所节制。知道节制是真正的清净，否则你们的行为将毫无节制。吃到美食时不要太耽溺于它的味道，想想你的胃，考虑多少的量才是它所需的。若吃太多，就会有麻烦。节制是最好的方式，只要一个伴侣就够了，二或三个就是纵欲，那只会造成问题。

- 四、 不妄语——这也是断除烦恼的工具。你们必须诚实、正直、坦率与公平。

五、戒绝使用麻醉品——你们必须知道自制，最好完全舍弃它。人们已被家庭、亲友、家产、财物与其它东西麻醉，那已够遭了，无须再使用麻醉品，它们只会在心中制造黑暗。那些大量使用的人应尝试逐渐减轻用量，直到完全断除为止。你们必须完全知道什么是，

是什么东西在日常生活中压迫你？哪些行为造成这种压迫？善行带来善果，恶行则带来恶果。这些都是因。

一旦戒行清净时，对别人就会有种诚实与亲切的感觉，这会从担心与悔恨中带来自在与满足。免于悔恨是一种快乐的形式，那很像是种天界的状态。他们在从戒中生起的快乐中，舒适地吃饭与睡觉。

弃恶生善，这是个修行佛法的原则，若能如此持戒，恶就会消失，善将取而代之。

（看见快乐的不确定性与局限性

但故事并非就此结束，一旦人们得到一种快乐，就很容易掉以轻心，在修行上不思进取。他们被快乐给绊住了，喜欢「天堂」的快乐，不想再往进一步。那很舒服没错，但缺乏真实的了解，你们必须不断提醒自己不要受骗。

一再省察这快乐的弊病：它是短暂的，无法持久，你很快就和它分开。它是不确定的，一旦快乐消失，痛苦就会取而代之，你会再陷入哭泣，即使是天界的众生，最后还是会哭泣与痛苦。

因此，世尊教导我们，快乐就紧邻着不圆满的痛苦。通常当经验这种快乐时，我们对它并无真正的了解，其实真正确定与持久的平静，正受到虚假的快乐所遮蔽。这快乐是我们所贪着的细微烦恼，每个人都喜欢快乐，快乐是因喜好某件事而生起，但当喜欢变成不喜欢时，痛苦便生起。

我们必须省察这快乐，以便看到它的不确定性与局限性。一旦事情改变，痛苦便生起，它也是不确定的，不要以为它是固定或绝对的。这种省察名为「过患说」(Adinavakatha)——省察因缘和合世间的不足与限制，意指省察快乐，而非接收它的表面价值。了解它是不确定的，就不应紧抓着它不放，应拿起它之后就放下它，同时看见快乐的利与弊。

当了解那些事是不圆满的，心就会了解「出离说」(nekkhammakatha)——省察出离，心将不再着迷，并寻找出路。不着迷是来自了解色、味、爱、憎的实相，意味着不再渴望贪取或执着事物，从贪取撤退到一个可安住的地方，以无贪的平等心来观察。这就是从修行当中生起的平静。

[第八章] 「法」的战争

（以「法」为武器 和贪、嗔、痴战斗

和贪、嗔、痴战斗——它们都是敌人。在佛教或佛道的修行中，我们是以「法」与安忍

为武器，藉由它们来战斗，此作战是为了对抗我们无数的情绪。

「法」与世间相互关联，有「法」的地方就有世间，有世间的地方就有「法」。有烦恼的地方，就有战胜烦恼的人，以及和它们战斗的人，这称为「内在的战争」。

外在的战争，人们丢炸弹与开枪，它们征服别人或被别人征服。征服别人是世间的方式，修行佛法不是和别人作战，而是要战胜自己的心，耐心地忍受与对抗情绪。

修行佛法时，我们心中并无嗔恨与敌意，而是放下行为与思想中的各种嗔恚^①，让自己没有嫉妒、嗔怒与怨恨。仇恨只有藉由不记仇与不憎恨才能克服。

嗔恨与嫉妒只会带来怨恨。若我们能造成伤害的行为终止与结束，就无须报之以仇恨与敌意，而只会将那些行为视为「业」^②。

「怨恨」是指心中持续对那行为衍生进一步的想法：「你这样对我，我一定要以牙还牙！」这将会没完没了。它只会导致彼此持续照机会报复，仇恨永远无法停止。只要我们如此做，这个结就永远无法解开，世仇也将永远延伸下去。

佛陀就是如此教导世人，完全出于对一切众生的慈悲，但这世界仍是纷争与战争不断。智者应深入观察这点，选择那些有真实价值的行为模式。身为王子，佛陀曾接收各种战斗技巧的训练，但他发现那些并非真的有用，它们只局限于战争与侵略的世界。

（战胜自己 而非别人）

因此，在训练我们这些出离世间——出家的比丘时，我们必须学习舍弃一切不善法，放弃所有一切会造成敌意的事物。我们战胜自己，而非别人。我们只与烦恼战斗：若有贪，就和贪战斗；若有嗔，就和嗔战斗；若有痴，就努力打败它。

这就称为「法的战争」。这场「心」的战争真的很难，事实上，它是最困难的一件事。出家就是为了思惟这点，学习战胜贪、嗔、痴的技巧，这是我们主要的任务。很少人如此战斗，大多数的人都是和别的事物战斗，他们甚至很少看见它们。

佛陀教导我们断恶与养善，这才是正道。接触正道之后，我们必须学习，这意味着必须为一些困难预做准备，就如世间的学生一样。学生们会发现，要获得谋生的知识与学问颇为困难，一定要有耐心。当他们感到厌倦或疲惫时，必须强迫自己工作，唯有这样才能毕业与得到工作。

比丘的修行也是如此，若我们下定决心修行与思惟，就一定能见道。

（保持谦卑 放下自己的见解）

「见慢」(dittimāna)是个有害的东西。ditti 意指「见解」或「观念」，各式各样的见解都称为 ditti，无论视善为恶，或视恶为善，这些都是「见」。有见解不是问题，问题在于执着那些见解，那就称为「慢」(māna)——抓住那些见解，认为他们就是真理。这种执着将导致

生死轮回，永远无法抵达「道」的终点，因此佛陀要我们放下各种见解。

在许多人共住的地方，如比丘住在寺院里，若见解一致，他们便可能安心地修行；但见解若不一致，即使只有两、三个比丘同住，也是会有困难。当我们保持谦卑，并放下自己的见解时，即使有许多人，我们还是能和合共住与佛、法、僧中。

我们许多人共住也是可以和谐的，只要看看马陆^③吧！马陆有许多只脚，不是吗？你们认为它走路会有困难吗？一点也不，它有自己的次序与节奏。修行也是如此，若我们能像佛陀时代的圣僧伽一样修行，事情就简单了。

换句话说，就是成为「善行道者」(supatipanna)——善于修行的人、「正直行道者」(ujupatipanna)——直接而正确修行的人、「真理行道者」(nayapatipanna)——为超越苦而修行的人、以及「正当行道者」(samicipatipanna)——适当地修行的人。^④这四种建立在心中的特质，将让我们成为僧伽的真实成员。

即使有成千上万的人，我们都走在同一条道路上，虽然来自不同的背景，但都是相同的。我们的见解可能有差别，但若正确地修行，就不会有摩擦。就如同所有河川都流向大海，一旦进入大海，都是同一色、味。当我们进入佛法之流时，就是一法，虽然来处不同，但都能和乐融融。

但若有「见慢」，就会引生争吵与冲突。因此，佛陀教导我们要放下己见，别让「慢」执着不相干的见解。

(若有正念 就能觉知自己生命的状况)

佛陀教导正念的价值，无论行、住、坐、卧或身在何处，我们都应保持正念的力量。当保持正念时，我们就会看见自己，看见自己的心，会看见「身体里的身体」与「心里面的心」。若失去正念，便会毫无所知，无法觉知正在发生的事。

因此，正念非常重要。有了持续不断的正念，我们随时都能听到佛陀的「法」。这是因为「眼见色」、「耳闻声」、「鼻嗅香」、「舌尝味」与「身觉触」都是「法」，当意念在心中生起时，那也是「法」。

因此，不断地保持正念的人，随时都能听到佛陀的教导，「法」一直都在那里。

正念是忆持力，正知是自我觉醒，这觉醒是真正的「觉知者」——佛陀。

当有正念、正知时，理解会随之而来，我们会觉知正在发生的事，当眼见色时，觉知它是否恰当？当耳闻声时，觉知它是否恰当？觉知它是否有害的吗？它是错的吗？它是对的吗？如此类推其它的感官。若我们能真正了解，便随时都能听到「法」。

因此让我们都了解到，此刻正在「法」中学习！无论向前或后退，都会遇见「法」——若我们拥有正念，一切都是「法」。甚至看动物在森林里游荡，我们也会了解自己就和动物一样，希望能离苦得乐。它们避开不喜欢的，且和人一样怕死。

若省思到这点，我们会了解，世上的一切众生在各种本能上都是相同的。如此的思惟就称为「修习」(bhavana)——如实地了解，了解一切众生在生、老、病、死上都是同伴。

因此，我们必须拥有正念。若拥有正念，就会了解内心的状态，无论思考或感受到什么，都必须觉知它，这种觉醒即称为「Buddho」、「佛」、「觉知者」——彻底、清楚与完全觉知的人。

当心完全觉知时，我们就找到了正确的修行。若你五分钟失去正念，你就是疯狂了五分钟，茫茫然地过了五分钟。拥有正念就是觉知自己，觉知心与生命的情况，拥有了解与洞察力，时时刻刻都在聆听法音。

(每天 都一定要修行

因此，每天都一定要修行。无论是感到懒散或勤奋，只管修行。不要只在心情好时修行。若你是跟着心情修行，那就不是「法」。不论昼夜，或心是否平静，都没关系，只管修行。

这就犹如小孩子学写字，起初写得不好——又大、又歪七扭八，过了一阵后，书写就进步了。修行佛法就像这样，起初很笨拙，有时平静，有时不平静——你并不真的知道什么是。有些人感到很灰心，此时，千万别松懈！你必须坚持修下去，持续不断地精进，就如小学生一样，随着逐渐成长，字也会写得越来越好。他们开始时写得很差，但是不久后就愈写愈漂亮了，那都是因为童年时练习的结果。

我们的修行也是如此。尝试于行、住、坐、卧等一切时中保持正念，当顺利执行各项工作时，就会拥有心灵的平静，就比较容易拥有平静的禅修，它们是同时发生的。因此，请精进行，这就是训练。

[注释]

①嗔恚包括各种程度的反感、恶念、生气、烦躁、愤怒、怨恨，其特相是凶恶残暴，现起的状态是毁坏身心或自己与他人的福祉。

②业(kamma)：意指「造作」，是由身、语、意所造作的行为、所作、行动、作用、意志等身心活动。若与因果关系结合，则指由过去行为延续下来所形成的力量。

③马陆：俗称千足虫，属于多足类动物，是一种类似软体虫的小动物，身体多节，每节有两对足。

④《增支部》说：「若欲修习僧随念的人，当独居静处，随念如是圣僧伽当功德：世尊的声闻众是善行道的，世尊的声闻众是正直行道的，世尊的声闻众是真理行道的，世尊的声闻众是正当行道的。即四双八辈的世尊的声闻众，是可供养者、可供奉者、可施者、可合掌者，为世间无上的福田。」

[第九章] 只管做它！

吸进、呼出，就像这样持续下去！即使有人头上脚下倒立，也别在意。只要持续将注意力放在入息与出息上。专注觉知呼吸，只管持续做它。

别管其它事，别想得到什么东西，什么都不要管，只要觉知入息与出息。入息与出息，入息时 Bud-，出息时-dho。如此专注于呼吸，直到你觉知入息与出息……觉知入息……觉知出息。如此保持觉知，直到心平静下来，没有扰动与不安，只有呼吸的出与进。让心维持在这样的状态，你还不需要一个目标。这是修行的第一阶段。

（行、住、坐卧 都要保持觉知

若心是自在平静的，它会自然地觉知。当你持续这个状态时，呼吸会变得愈来愈微细，不只身体变柔软，心也变柔软了，那是种自然的过程。你既不觉得单调，也不会昏沉、打瞌睡只是舒适地坐着，心无论做什么都在自在，平静不动。然后当出定时，你對自己說：「哇，那是什么？」你回想刚才所经历的平静，且永远不会忘记。

跟随我们的是正念与正知的力量，无论或说或做什么，或去哪里，托钵、吃饭或洗钵，都要清楚地觉知这一切。持续保持正念，跟着心走。

当你修习行禅^①时，选择一条步道，例如从一棵树到另一棵，大约五十呎长。行禅和坐禅一样，集中注意力：「现在，我将专精于此，以坚固的正念与正知，让心平静。」专注的所缘因人而异，找出最合适你的。

有些人练习对众生散播慈心，从右脚开始，以正确的步伐行走，走路时配合念 Bud-dho，持续对那所缘保持觉知。若心变得不安，就停下脚步，让心安定后再继续走路。持续自我觉知，觉知「道」的开始和每个阶段，包括它的初、中、后段，让这个觉知持续不断。

行禅的意义即来回走动。这并不容易，有些人看见我们这样走，以为我们疯了，他们不了解行禅能产生大智慧。来回地走，若累了就站住，保持心不动。专注于让呼吸顺畅，当它相当顺畅时，再次将注意力放在走路上。

姿势自己会变，它们在行、住、坐、卧之间变换，不可能永远都只是坐着、站着或躺着。我们必须将时间花在不同的姿势上，让四种姿势都变成有益的，只管持续地做它，不过这并不容易。

（专心看呼吸 不要让心溜走

这里有个想像它的好方法。拿个玻璃杯，将它放在桌上两分钟。当时间到了，就把玻璃杯移到桌子另一处，放两分钟。然后再把它放回原来的地方，也是两分钟。

持续反复地做，直到你开始痛苦，直到你怀疑，直到智慧生起：「那么，我到底在做什么，像个疯子一样来回移动杯子？」心会用它习惯的方式思考。不要管别人如何说，只要持续移动杯子，每两分钟，好吗？——不要做白日梦，两分钟而非五分钟。两分钟一到，就把它移回来。专注于此，这是行动的问题。

观察入息与出息也是如此。将你的右腿放在左腿上而端坐，吸满空气直到不能再吸为止，当入息完成时，接着就吐气，直到肺部净空为止。

不要强迫它，无论呼吸是长或短或柔软都无妨，只要适合你就好。坐着看入息与出息，让自己保持舒适。不要让心溜走，若它溜走就停止，看它究竟跑去哪里，为何未跟着呼吸，找到它后将它带回来，让它和呼吸待在一起。

只管持续地做它，就如你毫无所获，或如不曾发生任何事，或如不知是谁在做，无论如何持续地做就对了。就像你拿出谷仓里的稻子撒到田里，犹如丢掉它一般，将种子撒满整片田地，你对它毫不在意，然而，当时间一到，它就会发芽成长，你再移植它，最后终于获得香甜的青糯米饭。它就是这么一回事。

禅修也是如此，只要坐在那里。有时你可能会想：「我为何要如此专心地看呼吸？即使我不注意它，它还是会持续地进与出啊！」

嗯，你总是会找到一些事来想，那是种固执己见的心。忘了它！继续努力让心平静下来。

（不管生起什么感觉 只管看着它

一旦心平静，呼吸就会慢下来，身体会放松，心也会变得愈来愈微细。它们会处于一种平衡的状态，直到似乎没有了呼吸，然而你完全没事，还是活得好好的。当达到这点时，不要惊慌，不要以为已停止呼吸而起身离开。那表示你的心是平静的，无须做任何事，只要坐着专注于当下就好。

有时你可能会质疑：「咦？我在呼吸吗？」这也是犯了同样的错误。那是思考的心。无论发生什么事，都顺其自然，不管所生起的是何种感觉，觉知它，看着它，但不要受到迷惑。持续做它，持续地做，经常做它。

进食之后，挂号袈裟便开始行禅，持续念 Buddho……Buddho……，行禅时持续地专注于 Buddho，直到所行的路径都陷下去，无论是深及小腿或膝盖，只管持续地走。

那不是得过且过的溜哒，一路上胡思乱想，然后回到茅蓬，看着睡觉的草席好像在向你招手！然后像头猪一样倒头呼呼大睡。若你那么做，那就丝毫也得不到修行的好处。

（若是放弃 永远也达不到平静

持续地做它，直到不耐烦，然后就看那厌烦能持续多久，持续地看，直到厌烦结束。无论经验到什么，在解决它之前，都必须亲自经历过一遍。不是重复对自己念诵「平静、平静、平静」，然后当坐下来时，平静就会像打开开关一样出现，否则你就放弃。若是如此，你永

远也达不到平静。

知易行难，就如想还俗的比丘说：「种田对我来说，并不那么困难，我还是回去当农夫好了！」他们对于乳牛和水牛、耙与犁等事完全一无所知，就开始种田。他们将发现种田，听起来好像很容易，但当实际去尝试时，才知道有多困难。

每个人都会想以那样的方式得到平静。事实上，平静确实已在那里，只是你还不认识它而已。你可以跟在它后面，尽情地谈论它，但并不知道它是什么。

因此，去做它，跟着它，直到你觉知，与呼吸一致，以念 Bud-dho 的方式专注于呼吸。这样就够了，不要让心游荡到其它地方，当下觉知，就这么做。只要学这个，以此方法持续地做。若你开始想「什么也没发生」，别理它，只管继续做。只要坚持做下去，最后你一定能觉知呼吸。

好了，试试看吧！若你这么打坐，心抓到窍门后，就会进入最佳状态，一种「恰到好处」的状态。当心静下来，正知自然会生起，然后就可以轻而易举地彻夜打坐，因为心正在享受它自己。当达到这种境界时，你可能会想为朋友说法，让他们也能同沾法喜，有时确实会这样。

就拿老沙弥桑(Por Sang)为例，有晚他行禅过后，开始打坐，他的心变得光明而澄澈，他想说法，且无法停止。我听到有人在竹林那里大声开示的声音，我心想：「是有人在说法，或是有人在抱怨什么事？」它并未停止。因此，我拿起手电筒，走到那里瞧瞧。没错，在竹林里，在灯笼的照射下盘腿打坐的正是桑，他说话的速度非常快，我完全跟不上。

因此我对他喊到：「桑，你疯了吗？」

他说：「不知道怎么回事，我就是想说法。禅坐时，我忍不住要说法，行禅时也一样，我时时刻刻都忍不住要说法，不知它何时才会停止！」

我心想，当人们在修行时，各种想像不到的事情都可能会发生。

(持续精进 不要放纵情绪)

因此持续做它，不要停止。不要放纵情绪，要对抗习气，无论你感到懒散或勤奋，不管坐着或走路，都要修行。当躺下来，专注于呼吸并告诉自己：「我不会耽溺在躺着的舒适中。」如此教导你的心。只要一清醒，立即起来，继续精进。

吃饭时，告诉自己：「我不因渴爱而食，只是当成医药，以便有足够的精力能继续修行。」

入睡前、进食前，都要如此警惕自己，经常保持这样的态度。当准备站起来时，清楚地觉知它；准备躺下来时，也要清楚地觉知它。无论做什么，都要保持觉醒。当躺下来时，右胁卧并注意呼吸，念 Buddho 直到睡着。然后，醒来时，佛号就像都在那里一样，并未间断。随时保持正念，平静才会生起。别看别人，别管别人的闲事，只要注意自己。

当坐禅时，要坐挺直，头不要前倾或后仰。就如佛像一样，要保持一种「恰到好处」的平衡姿势，然后心就会变得光明与清晰。

（疼痛自行生起 也会自行消失

在改变姿势前，要尽可能地忍耐。若感到痛，就让它痛，不要急着改变姿势，不要对自己说：「哦！我受不了了，我最好休息一下。」耐心地承受，直到疼痛无以复加，此时再多忍耐一会儿。

忍耐再忍耐，直到无法念佛，然后就以痛处作为所缘。「哦！痛、痛、真痛！」让疼痛取代佛号，成为禅修的所缘，并持续注意它，继续打坐。当疼痛达到极限时，看看会发生什么事。

佛陀说疼痛会自行生起，也会自行消失。让它死去，别放弃！有时你可能会突然冒汗，斗大的汗珠像玉米粒一样流到胸膛。但若撑过疼痛的感觉，你就会知道那是怎么一回事了。持续做它，但也别太逞强，只要持续稳定地修行即可。

（吃饭、睡觉 都要清清楚楚

当在吃饭时也要保持觉知，咀嚼、吞下，然后它跑到哪里去了？哪些食物适合或不适合你，你都要清清楚楚。饮食要知量，吃饭时持续观察，估计再吃五口就会饱时便停止，喝一些水，那食量就是最恰当的。而后无论坐禅或行禅，你都不会感到沉重，你的禅修将会进步。

试试看，看你能否办得到。不过通常我们不是如此做，当感到饱足时，会再多吃五口。这是我们无始的贪欲与执著，与佛陀的教法相违背，会让我们愈陷愈深。若非真心想修行，你就不可能办到。持续观察你的心。

睡觉时也要警惕，你必须要有方法才能保持清明。你们睡眠的时间可能会有不同——有时早睡，有时晚睡。但试着如此练习：无论何时入睡，都只睡一回。只要一清醒，便立刻起身，不要再睡回笼觉。

无论睡多久，都只睡一回。一醒来就下定决心，即使还未睡饱，都得起身、洗脸，然后开始行禅或坐禅，我们应如此训练自己。你不可能只听别人说便知悉这一切，必须从实际的修行中去了解，因此我告诉你们要修行。

（屏住呼吸 心会乖乖回来

修心是困难的。当坐禅时，让心只有一个所缘，让它停留在入息与出息上，如此心才会慢慢平静下来。若心是混乱的，它会有许多所缘。当坐禅时，会想家吗？有些人会想吃面，刚出家的人肚子经常会很饿。②你想吃、想喝，想念各种食物，心都快疯了。若事情是如此，就随它去，当你克服它时，它就会消失。

只管做它！你会练习过行禅吗，感觉如何？妄想纷飞吗？果真如此，立即停下脚步，直到心回来为止。若心经常出走，就停止呼吸，屏住呼吸，直到肺好像快爆炸为止，它自己就

会回来。无论情况有多遭，若它四处乱跑，就屏气凝神，当肺快爆炸时，心就会回来。

你必须加强心力，训练心和训练动物不同，心真的很难训练，别轻易放弃。若你屏住呼吸，就无法再想任何事，心自己会乖乖回来。

(均衡持续地练习 正念将不间断生起)

那就如瓶中的水，当慢慢地地倒出来时，水会滴出来——滴滴……答答……。但当我们把瓶子更倾斜时，水则会持续倾斜而出。正念就像这样，若我们加速精进，以均衡而持续的方式练习，正念将像水流一样无间地流出。无论行、住、坐、卧，觉知都不会间断，像河水一样川流不息。

我们心的训练就像如此。在片刻的正念后，又会再度胡思乱想，它是不安的，而正念也无法持续。但无论它想些什么，都别在意，只管持续精进。它会像水滴一样，愈来愈频繁，终至汇聚成一条水流。届时觉知就会无所不在，无论行、住、坐、卧，不管你做什么，觉知都会照顾你。

就从现在开始，试试看，但不要急。若你只是坐在那里等着看好戏，那么你就是在浪费自己的时间。因此要小心。若太勉强，你不会成功；但若你完全不肯尝试，也同样不会成功。

[注释]

①行禅(cankama)：即是在行走时修习禅定，禅修者选择一条步道，来回缓步慢行，这样修法能发展觉知的平衡性、准确性与专注的持久性。它是由注意走路的每个步骤所组成，通常分成六个步骤：(一) 举起脚；(二) 伸出脚；(三) 脚向前移；(四) 脚向下放；(五) 脚踏在地面；(六) 脚向地面压下，以便接着跨出第二步。

②在阿姜查的传统里比丘与八戒女一天只吃一餐，在早晨托钵回来之后。

[第十章] 正确的修行——稳定的修行

切记！这个修行是困难的。

心是重要的东西，但训练它很难。这身心系统里的每样事物都汇集到这颗心，眼、耳、鼻、舌、身都接收感觉，然后将它们传送到心，它是其它一切感官的监督者。若心受到好的训练，所有问题都将迎刃而解。若还有问题，那是因为心仍有疑惑，无法如实地觉知事物。

(「法」圆满无缺 不圆满的是我们的修行)

了解这点，你们就已完全做好修行佛法的准备。无论行、住、坐、卧，或身在何处，修

行所需的工具都已备妥。像「法」一样，它们就在那里。「法」无所不在，就在这里、陆上或水中，无论何处，一直都存在。「法」圆满无缺，不圆满都是我们都修行。

圆满觉悟的世尊教导一个方法，所有人都可藉由它修行并了解「法」。它不是什么大不了的事，就只是那件事的实相。例如看看头发，只要知道其中一根，便会知道每一根，包括自己与别人的。我们知道头发就只是「头发」，藉由了解一根头发，我们便能知道全部。

或者想想人，若我们了解自身因缘的真实本质，就知道世上其它所有人，因每个人都是相同的。「法」就是如此，它虽然是件小事，不过却很大。藉由了解其中一个因缘的实相，我们便了解它们全体的实相。

（心只是自然的因缘 就如森林里的一棵树

然而，训练是困难的，之所以困难是因为渴爱。若你不「想要」，就不会修行，若是出于渴爱而修行，便见不到「法」。仔细想想，若你不想修行，就无法修行。首先你必须想修行，如此才能真的去做它。无论前进或后退，都会碰到欲望，所以从前的禅修者会说修行是件非常困难的事。由于欲望，你见不到「法」，有时欲望很强，想立刻见「法」，但它却与你的心不相应——心还不是「法」。

缘于欲望，所以修行是困难与艰辛的。当我们坐禅时，想要获得平静，若不想就不会坐下来修行。当坐禅时，就想得到平静，但如此想时，却反而会造成困扰，让我们感到不安，事情就是如此。因此，佛陀说：「别因欲望而说，别因欲望而坐，也别因欲望而行。无论做什么，都别带着欲望去做。」

欲望就是渴爱，若你不想去做某件事，将不会去做它。若修行陷入这瓶颈，就会感到很沮丧，如何可能修行呢。我们一坐下来，心中就有欲望。

事实上，这颗心只是自然的一个因缘，就如森林里的一棵树。若你想要木板，它必得来自树，但树就是树，并非木板。在它真的能为人所用之前，必须先找到树，将它锯成木板。它原本只是一棵树，是自然的一个因缘，对需要木材的人而言，它的原始状态并没有用处。

心就像如此，它是自然的因缘，本身便具备认知思想与分别美丑等的潜力。

（若不修行 就不会知道「法」

心必须接受进一步的训练，我们不能就让它如此。它是自然的因缘，但我们必须训练它，才会了解它是自然的一个因缘，必须改进自然，以使它适合我们的需要，那就是「法」。「法」是必须被修行，并带至内心的某样东西。

如不修行，就不会知道「法」。你无法藉由读书或研究知道它，或即使你知道，这知识也是不完整的。例如这个痰盂，每个人都知道它是痰盂，但并未完全「了知」它。

为何并未完全了知？若我再称「痰盂」为「锅子」，你会怎样说？假设我每次都说：「请将那只锅子拿过来。」那会困扰你，为什么？因你并未完全了知它。若知道后就不会有问题，

你只会拿起拿个东西，然后将它递给我，因为事实上根本没有痰盂。

你了解吗？它之所以称为「痰盂」是由于世俗的惯例，它为世人所接受，因此它是个痰盂，但根本没有什么真实不变的「痰盂」。若有人想称它为「锅子」，它就是只锅子。

无论你想叫它什么都可以，这种世俗的惯例就称为「概念」。若我们完全觉知痰盂，即使有人称它为「锅子」也不会有问题。无论别人称它什么，我们都不会受到影响，因为了解它的真实本质。了解这点的人，就是了知「法」的人。

（带着欲望修行 便是渴爱

现在回到自己身上。假设有人对你说「你疯了」或「你很笨」，那可能是戏虐的话，但你仍会感到不舒服。事情会变麻烦，都是因为我们野心，想拥有或达成某事。因为这些欲望，以及无法如实了知，我们才会不满足。若我们了知「法」，贪、嗔、痴就会消失。一旦了解事物的实相，我们就不会再恋栈它们。

若身心都不是「我」，也不是「我的」，那么它们到底属于谁？要解决这些问题很难，我们必须一律智慧。佛陀说必须练习「放下」。很难了解「放下」的练习，不是吗？若放下，就不必修行，对吗？因为已经放下了呀！

假设你去市场买椰子，当带着它们回来时，有人问你为何要买它们。

「我买回来吃啊！」你说。

「难道你要连壳一起吃吗？不，我不相信！若你不打算吃壳，那么你为何连它们也一起买回来？」

你会如何回答？

我们带着欲望修行。若无欲望就不会修行，带着欲望修行是渴爱。如此思惟将会带来智慧，你知道吗？例如椰子，你当然不打算吃壳，那么为何要带回它们？因为抛弃它们的时刻还未到呀！它们具有包裹椰子的作用。若吃完椰子后再扔掉壳，就没问题了。

（专注 并非把自己绑在结里

我们的修行就像如此。当佛陀教导不要依欲而做、依欲而说、依欲而食，以及依欲而行、住、坐、卧时，是指我们应以离染的态度来做这些事。

就如从市场买回椰子，我们并不打算吃它的壳，但还未到抛弃它们的时候。椰子的汁、皮与壳是一体的，买时是整个一起买。若有人想指责我们吃椰子壳，那是他们的事，我们知道自己再做什么。修行就是如此，如椰子壳，概念与解脱^①共同存在。

智慧必须靠每个人自己去寻找。要获得它，必须不急不徐地前进。不过，我们往往都太急了，一开始就急着到达终点，不想落后，而想要成功。

有些人在准备禅修时太过激进，他们点燃一支香，顶礼并发誓：「纵使我倒下或死掉，只要这支香未烧完，就绝不起坐。我誓死坐到底！」然后开始坐禅，但很快魔罗便从四面八方来袭。他们才坐一会儿，便觉得香应该烧完了，于是睁开眼偷瞄，「哇，还早得很呢！」

他们咬紧牙根，又多坐了一会儿，感到燥热、紧张、不安与困惑。到了最后关头，他们心想：「现在应该差不多快结束了。」于是又偷看了一眼，「天啊，还不到一半呢！」

三番两次地偷看，香仍未烧完。于是干脆放弃，停下来坐在那里自艾自怨：「我真笨，简直毫无希望！」这就称为瞋恚盖。他们不能怪别人，因此便责怪自己。为何会这样？都因为渴爱的缘故。

事实上，无须经历这一切。专注的意思是指以不执着之心专注，而非把自己绑在结里。

（稳定修行 才是重点

但我们可能读过经典，看到佛陀如何在菩提树下发愿：「若未达正等正觉，即使血肉枯竭，我也誓不起座。」在书本上读到这一段，你可能会想自己试一试，效法佛陀的作法。但你并未想到自己的车只是台小车，而佛陀则是大车，因此可以一路走到底。凭着你那台小车，如何可能一次就达到目标？那根本无法相提并论。

我们为何会那样想？因为我们太极端了。有时走得太慢，有时又走得太快，平衡点是如此地难以掌握。

我完全是根据自身的经验来谈，过去我的修行就是如此。为了超越渴爱而修行……，若我们不渴望，会修行吗？但以渴爱修行却是痛苦的，我被困住了，进退两难。然后了解到稳定的修行才是重点，修行必须连贯，他们称这种修行为「在一切姿态中保持一致」。

持续锻炼修行，别让它成为灾难，修行是一回事，灾难则是领一回事。多数人通常都是在制造灾难，当懒散时，就不愿费心去修行，只有在感到充满活力时，才会修行。我过去就是如此。

只有当你觉得喜欢他时才修行，这样对吗？那与「法」相应吗？它符合佛陀的教导吗？无论你是否喜欢，都应该修行，这才是佛陀的教导。多数人都只等心情好时才修行，当感觉不喜欢时，就意兴阑珊，这叫灾难，而非修行。

在真正的修行中，不管快乐或沮丧、容易或困难、炎热或寒冷，你都得去做。在行、住、坐、卧中稳定地修行，让正念在一切姿势中保持一致。

（行、住、坐、卧 持续保持正念

起初我囿于「一致」的字面意义，认为站着应和走路的时间一样长，走路应和坐着的时间一样长。我尝试这样做，但办不到。

若禅修者要让行、住、坐、卧的时间都一致，能维持多久呢？站五分钟，坐五分钟，躺五分钟……我无法一直如此做，因此坐下来进一步想：「那到底是什么意思？这世上根本没有人能那样修行！」

然后我领悟到：「哦，那是不对的！它不对，因为那是不可能的。书中对于让各种姿态一致的解释，是不可能的。」

但只要考虑心，便可能做到那样。持有正念、正知与智慧——这是你能做到的，这是真正值得练习的事。无论行、住、坐、卧，我们都一贯地保持正念，这是可能的。我们要对行、住、坐、卧等一切姿势，持续地保持觉知。

心受到如此训练时，就能持续地意念佛：Buddho、Buddho……，那就是觉知。觉知什么？随时觉知什么是对或错。是的，这是可能的，这是真正修行的开始：无论行、住、坐、卧，都持续保持正念。

（只要还无法放下 就必须不断努力

其次，你应了解那些应该舍弃或培养的情况。你觉知快乐，也觉知不快乐。当觉知快乐与不快乐时，心就能在远离两端之间安住。快乐是松弛之道——耽着欲乐；不快乐则是紧绷之道——耽着苦行。②

若知道这两种极端，则心即使偏向任何一端，都能再将它拉回来。当心偏向快乐或不快乐时，立即觉知，并将它拉回来，不使它倾向于任何一边。我们谨守着觉知，不让心随着习气走。

跟着习气走很简单，不是吗？但正是由于这简单，而带来痛苦，就如不肯费心种植与照顾作物的农夫。他喜欢轻松，等到要吃饭时，却什么也没得吃，事情就是如此。过去我曾质疑许多佛陀的教导，但都无法撼动它们。因此我便接受那些教导，并以之训练自己与别人。

修行的重点是「行道」③。什么是「行道」呢？它只是我们行、住、坐、卧等各种活动，这是身体的「行道」。

至于心的「行道」是：在今天的行程中，你感受到情绪几次低潮？几次高昂？有任何值得注意的感觉吗？必须如此觉知自己。看见那些感觉后，能放下吗？只要我们还无法放下，就必须不断努力。当了解到自己仍无法放下某些特定的感觉时，就必须以智慧检视。

（当死亡靠近时都不修行，何时才会修行呢？

不断地做，这就是修行。例如当充满热情时，修行；当倦怠时，试着继续修行。若无法以全速继续，至少也要以半数前进。不要浪费时间在懒惰上，不修行只能带来灾难，那不是修行者的方式。

现在我听过有人说：「哦！今年我真是倒霉透了。我病了一整年，完全无法修行。」

噢？若当死亡靠近时都不修行，何时才会修行呢？若他们感觉很好，你认为他们会修行吗？不，他们会迷失在快乐中。若感到痛苦，他们也不会修行，一样会迷失于其中。

我不知道人们何时才会想要修行。他们只看到自己病了、在受苦，发烧到几乎快死了……。没错，的确很沉重，但这也正是修行之所在。当感到快乐时，人们会乐不思蜀，而忘了自己的处境。

（好坏、善恶 只能往心里去看）

我的训练生涯中有段时间，大约在我修行五年之后，那时觉得和别人共住是种妨碍。我坐在茅蓬中想要禅修，人们时常会来聊天并干扰我。我受够了，因此前往森林中一座荒废的小寺院居住，邻近一个小村庄。我独自待在那里，整日禁语，因为根本没有说话的对象。

大约待了十五天后，我生起一个想法：「嗯！若有个沙弥或白衣④和我在一起就好了，它能帮我处理一些杂务。」我早就知道会出现这种想法，果不其然！

「嘿！你真奇怪！」我对自己说，「你说受够了朋友，受够了同住的比丘与沙弥，这算什么？」

「不，」有个声音回答，「我想要一个“好”沙弥。」

「那些好人都在哪里呢？你能找到任何一个吗？你打算去哪里找呢？整个寺院里只有不好的人。你一定是其中唯一的好人，才会想逃离那里！」

你必须持续追踪思绪，直到你了解为止。

「嗯！那是个好问题。要去哪里找个好人呢？若外面没有好人，你就必须往自己心里去找好人。」

除了自己心里，其它地方你都找不到好人。若你是好的，则无论到哪里都是好的。无论别人批评或称赞你，你都是好的。若你不好，则当别人批评时就会生气，称赞时就会高兴。

我反省到这一点，并始终认为它是对的。「好」一定只能往心里找。当了解这点时，那个想逃的感觉就消失了。之后，每次那感觉生起，我就觉知它，并放下它。无论住在哪里，每次人们责骂或称赞我，我都会反省，关键不在他们说的是好或坏，善或恶一定只能往心里去看。其它人觉得如何，那是他们的事。

（好与坏 都会咬人）

不要想：「今天太热」、「它太冷」、「它……」，无论天气如何，它就是那样，埋怨天气只是懒惰的投射。我们必须了解内在的「法」，那才会有种比较确定的平静。

当你在禅修中感到平静时，不要急着为自己庆贺。同样地，若有疑惑，也别责怪自己。若事情看起来不错，别沾沾自喜；若情况不好，也别闷闷不乐。只要看着它就好，看看有些什么，不要妄加评断。若是好的，别执着它；若它不好，也不要排斥它。好与坏都会咬人，

因此别抓着它们不放。

修行就只是坐下来仔细看。好心情与坏心情都依着它们的本质来了又去，不要一味地称赞或责怪它。该庆祝时就庆祝，但只要一点点，不要过度。就像教小孩，有时可能必须稍微管教他，有时也许必须惩罚一下自己，但也不要经常惩罚自己，若你那么做，最后只会放弃修行。

（不要以为 修行就是闭眼打坐

不要以为修行就是闭眼打坐。若你那么想，改变它！稳定地修行是行、住、坐、卧时，都保持修行的态度。当结束坐禅时，不要以为禅修就此结束，应思惟这只是改变姿势而已。若如此思惟，就会有平静。无论你身在何处，内心都会有稳定的觉知。

若你放纵情绪，一整天都让心态意游荡，下次坐禅时，得到的将是一天下来，漫无目标思考的残留印象。平静根本无从生起，因为你已让它冷却了一整天。若如此修行，心会例修行愈来愈远。

有时我问弟子禅修进展如何，他们说「哦，现在都没了！」你了解吗？他们也许可以保持一个月左右，但是一、两年之后，一切就都烟消云散了。

为何会这样？因为在修行中未掌握到这个要点。他们一结束坐禅，就放弃定，坐禅的时间开始变得愈来愈短，直到只要一坐下来就想结束，最后甚至不想坐禅。

拜佛的情况也是如此，起初他们每晚临睡前都会虔诚地礼拜，但过了一阵子后，开始分心，很快就完全不想礼拜了，只是匆匆点个头，最后连点头都免了。他们将修行完全抛到九霄云外去了。

（正确的修行 就是稳定地修行

因此，你应该了解正念——不断地修行。正确的修行就是稳定地修行，无论行、住、坐、卧，修行都必须持续。这意味着修行或禅修，是在心中而非身体进行。若心充满热忱，那么就会有觉知。

正确地了解后，就能正确地修行。当正确地修行时，就不会误入歧途，即使只做一点点，那都很好。例如当结束坐禅时，提醒自己禅修并未结束，只是改变姿势而已，心还是镇定的。无论行、住、坐、卧，都保持正念，若有这种觉知，就能维持内在的修行。到了晚上再次坐禅时，修行仍然持续无间。你的精进毫不间断，让心能安然入定。

有些人禅修时，由于未得到预期的东西而放弃，推说福报不够无法修禅。世人就是如此，他们都站在烦恼那一边。

（任何感觉 都是不确定的

无论发生什么事，都别让心偏离正道，向内看，就会看清楚。依我看，最好的修行无须

读很多书，将所有的书都拿开，并锁起来，只要读自己的心。

打从学校开始，你们就收敛于书本中，我认为现在你们有这机会与时间是很难的，将书本收到橱柜里，并把门锁上，只要读你的心。每次内心生起什么事，无论喜欢与否，无论看起来是对是错，都只要以「这是不确定的事」斩断它。无论生起什么，都只要斩断它。

「不确定」真的是一种重要的修行，他能修慧。你愈深入观察，愈了解不确定性。在你根据「不确定」斩断它后，它可能会萦绕不去，并再度出现——但确实它真的「不确定」。无论出现什么，都只要把这标签贴上去。

然后，你就会了解这相同的老面孔——渴爱的心，它打从你出生的那天起，就日复一日地愚弄你。你必须观察它，并如实地了解它。

(不被感觉愚弄 就不会被世间愚弄)

当修行达到这点时，你就不会执着任何感觉，因为它们都是不确定的。你们曾注意过吗？也许看见一个时钟，心想：「好棒。」买了它后，过几天就感到厌烦。「这只笔真的好漂亮！」——好到让你买下它，几个月后又厌倦它了。事情就是如此。它有任何持续性或确定性吗？

若我们了解这些事都是不确定的，那么它们错误的价值就会消退。所有事情都变得无关紧要。我们为何要执着毫无价值的东西呢？保留它们，就只是像保留一块破旧布来擦脚一样。我们要了解，所有感觉在价值上都相等，因为它们全都拥有相同的本质。

当了解感觉时，就了解世间。若不被感觉愚弄，就不会被世间愚弄。了解这点的心，将会拥有坚固的智慧基础。这样的心不会有什么问题，若真的有问题，也都可以解决。

当问题不再时，疑惑也就不在，取而代之生起的是平静。若真的在修行，它就应该如此。

[注释]

①概念(sammuti)指的是世间共许的惯例或暂时的实相，而解脱(vimmuti)则是从贪着与烦恼中解脱，是究竟的实相。

②佛陀的初转法轮中，即指出耽着欲乐与耽着苦行这两端，是错误的道路。

③行道(patipada)：指修行之道。samma patipada 即是正道。

④白衣(泰文 pah kow)：准备出家的持八戒者，通常和比丘们同住在一起，除了自己的禅修之外，也帮他们处理一些戒律禁止比丘做的事。例如，清理毛刷，或在人烟罕至的地区携带隔夜食物等。

[第十一章] 正定——在活动中离染

（智者持续修行 直到与「法」合一

想想佛陀，无论在他自己的修行或教导中，它都足以堪为楷模。佛陀教导我们将修行当作去除我慢的方法，他无法替我们修行。听取那个教导，我们必须教导自己，亲自去修行。结果会在这里出现，而不在教导里。

佛陀的教导让我们能初步了解「法」，但「法」还不在我们心里。为什么？因为我们尚未修行，还未教导自己。「法」在修行中生起，你们透过修行觉知它；若怀疑它，就应在修行中怀疑它。

来自大师们的教导可能是真实的，但他们只是指出道路而已，要了解「法」，必须将教导纳入心里。针对身体的部分，就运用在身体上；针对语言的部分，就用在言语上；针对心的部分，则运用在心上。这是指在听完教导后，我们必须教导自己觉知「法」，并成为「法」。

佛陀曾说一味相信别人的人，并非真的智者。智者会持续修行，直到与「法」合一，直到对自己具有完全的信心，不依赖别人为止。「信」可以有各种形式，有随顺「法」的「信」，也有背离「法」的「信」。第二种「信」是粗率与鲁莽的了解，是邪见。

（向内观 不要向外看

以长爪(dighanakha)婆罗门为例，他只相信自己，有此当佛陀在王舍城(rajagaha)停留时，长爪前去闻法，或可说他是去教导佛陀，因为他只想解释自己的见解。

「我所持的见解是，没有任何东西适合我。」长爪说。

佛陀回答：「婆罗门！你的这个见解也不适合你吗？」

佛陀的回答令长爪为难，他不知该说什么才好。佛陀以许多方式解释，直到婆罗门了解为止：「嗯！我的这个见解是不正确的。」

听完佛陀的解释，婆罗门放弃慢见，并很快地见到实相。他当下立即改变，犹如翻掌。他如此称赞佛陀的教导：「聆听世尊的教导，我的心被点亮了，就如活在黑暗中的人见到光明，或如覆盆转正，或如迷途者找到道路一样。」

那时一种确切的了解在其内心生起，在已被转正的心中生起。邪见消失，正见取而代之，黑暗消失，而光明出现。

佛陀宣称，长爪婆罗门是已开法眼者。先前长爪执着自己的见解，无意改变它们，但当他听到佛陀的教导时，心便见到实相，他了解自己对那些见解的执着是错误的。

我们必须以同样的方式改变，在舍弃烦恼之前，必须先改变观念。过去我们并未好好修

行，虽然我们自认为是好的。现在，当真的深入观察这件事时，我们将自己转正，犹如翻掌。这意味着 Buddho——「觉知者」或智慧，在心中生起，并重新看事情。

原本「觉知者」并不存在，我们的认知是不清楚、不真实与不完整的，因为它太微弱而无法训练心，后来心由于这觉知——智慧或洞见——而改变或翻转，超越我们先前的觉知。

佛陀因此教导我们要向内观——「引导的」①，不要向外看，或向外看，接着就向内观，观看其中的因与果。寻找一切事物的实相，因为外在与内在的所缘一直都是相互影响的。

修行的目的就是要使觉知更加增强，这能引发智慧与洞见的生起，使我们能觉知心的活动、心的语言，以及一切烦恼的伎俩和手段

(舍弃 造成痛苦的因

当佛陀最初离家追寻解脱时，可能像我们一样并不确定该如何做。它尝试许多方式以开发智能，他去参访老师，例如阿罗迦兰②，并和他们一起禅修……右腿放在左腿上，右手放在左手上……身体挺直……闭上眼睛……放下所有的事情，直到他进入很深的禅定③为止。

但当出定时，旧想法又浮现，他依然执着它。看到这点，他知道智慧尚未生起，他的了解还无法通达实相，仍是不完全与有所欠缺的。他虽然已获得某些了解，但都不究竟，因此便离开去寻找新的老师。

佛陀接着向郁陀罗摩子④学习，并进入更高的禅定⑤，但当他出定后，对前妻频婆(Bimba)⑥与儿子罗睺罗(Rahula)的回忆住了他，他仍有贪欲。深切省察后，他了解到自己还未达到目标，因此又离开老师。他已聆听老师的教导，并全力以赴地遵从他们的教导，不过，他还是持续检视修行的成果。

在尝试苦行后，他了解到将自己饿得骨瘦如柴只是身体的事，而身体什么也不知道。耽着苦行就如处决无知的人，而忽略真正的犯人。他了解到修行并不在于身体，而是在于心——诸佛都是在心中觉悟。

身与心的状态都是无常、苦与无我的，它们都只是自然的因缘，依赖支持元素而生起，存在而后就消失。一切生命，包括人在内，都习惯将生起当成自己，将存在当成自己，将消失当成自己，因而执着每样东西。感受到快乐后，便不想要有痛苦，若痛苦真的生起则希望它们尽快消失，但最好是完全不要生起。

那是因为他们将身心视为自己，或属于自己，因此要求那些东西要顺从自己的意愿。佛陀了解这种思考正是造成痛苦的因，了解它之后，佛陀便舍弃它。

苦、苦因、苦灭与灭苦之道——人们就是因为不了解这四圣谛才会沉沦。人们要克服疑惑，也要从此处下手。了解它们都只是色法与名法⑦，将有助于我们看清楚它们并非独立不变的实体，并没有「众生」、「人」、「我」、「他」或「她」。这些组成生命的因缘，只会顺从自然的法则。

修行就是要像这样如实地觉知事物，我们不是它们的主人，无力控制它们，试图控制他们只会造成痛苦，因为它们并非真的属于我们所能控制的范畴。若如实觉知这点，就会看得很清楚。我们看见实相，并和它合而为一。这就有如看见一团火红的热铁在炉内加热，它通体都是热的，无论摸到它的顶部、底部或侧边，它都是热的。你们应该如此看待事物。

(以离染的心 去做每件事

通常刚开始修行时，我们想要获得、达到、知道与看见，却不知到底要达到或知道什么。过去我有个弟子，修行深受怀疑与困惑所苦，但他仍持续修行，而我也持续指导他，直到他开始找到一些平静为止。

但当他终于稍微平静下来时，又再度陷入疑惑。「我接下来该怎么做？」他问我。你瞧！困惑再次生起。他说想要平静，但当得到之后，他却又不想要它。他询问接下来该怎么做！

因此在修行中，应该以离染的心去做每件事。我们藉由看清事物而离染，如实觉知身与心的特相。

修定时，我们将注意力固定在呼吸进出的鼻端或上唇。这固定注意力的动作称为「寻」⑧，当将心「举」起来，并固定在一个所缘上时，就称为「伺」，即对鼻端呼吸的思惟。「伺」的特质会将其它心理感受自然地混合，此时我们可能会以为心是不平静的，它无法平静，但事实上这只是由于「伺」与那些感受混合的缘故。若它在错误的方向上走得太远，心就会失去安定，这时一定要重新整顿内心，以「寻」将心「举」到专注的所缘上。当如此建立注意力时，「伺」就会接手，与各种心理感受混合在一起。

(我们的心为何徘徊 它为何不静止？

现在当我们看见它发生时，因为不了解可能会质疑：「我的心为何徘徊？我希望它静止，它为何不静止？」这就是以执着之心在修行。

事实上，心只是依循它的本质，但我们却没事找事，想要它静止，并质疑它为何静不下来。然后反感生起，于是又将它加在其它每件事物上，增加自己的怀疑、痛苦与困惑。因此若有「伺」，就如此省察心里发生的各种事，我们应明智地想：「啊！心就是如此。」瞧！那「觉知者」在说话，告诉你要如实地看事物。

心就是如此，我们随它那样，心就会静下来。当它不复集中时，就再拿出「寻」，它便很快地又安定下来。「寻」与「伺」就这样一起工作，我们以「伺」思惟各种生起的感觉，当它逐渐变得散乱时，便再次以「寻」将注意力「举」起来。

这里的重点是，此时的修行一定要以离染的心去做。看见「伺」与心理感受交互作用，可能会以为心是迷妄的，并开始对它反感。就在这里，我们造成自己痛苦，我们不快乐只因希望心静止。这是邪见，我们只要稍微改正见解，了解这活动只是心的本质，这样就足以对治迷妄，这就称为「放下」。

（觉知心的本质 就能放下

现在，若我们不执着，练习在活动中离染与于离染中活动，则「伺」与其它感受的互动便自然会减少。若心不受打扰，「伺」就会自然倾向于思惟「法」，若我们不思惟「法」，心就会恢复散乱的状态。

因此，有「寻」然后「伺」，「寻」然后「伺」，「寻」然后「伺」……，直到「伺」变得愈来愈微细为止。起初「伺」会如流水一样到处跑，若被它迷惑而想要阻止它流动，自然会痛苦。若了解水的流动是它的本质，便不会有痛苦，「伺」就是如此。有「寻」，然后「伺」，与心理感受交互作用。我们可以将这些感受当作禅修的所缘，藉由注意那些感受来安定心。

若能如此觉知心的本质，我们便能放下，就像让水流过一样。「伺」变得愈来愈微细。例如，心也许倾向于思惟身体、死亡或其它「法」的主题。当思惟的主题是正确的时，愉快的感觉就会生起。

那愉悦是什么？是「喜」，它可能会呈现出毫毛竖立、清凉或轻安的形式，心是狂喜的。「喜」常伴随着「乐」，各种感觉来来去去，以及「一境性」。

（心变得愈细微 较粗的特质会被舍弃

初禅时，有「寻」、「伺」、「喜」、「乐」与「一境性」。那么第二禅如何呢？当心变得愈来愈微细时，「寻」与「伺」相对而言便显得粗糙，因此它们被舍弃，只留下「喜」、「乐」与「一境性」。这是心自己会做的事，我们无须妄加揣测，只要如实觉知即可。

当心变得更微细时，「喜」也会被舍弃，只留下「乐」与「一境性」，那是我们会注意到的。「喜」去哪里了呢？它哪里也没去，只是心变得愈来愈微细，因此，较粗的特质就会被舍弃。只要是太粗的，就会被舍离，它持续舍离，直到达到微细的顶点，即经中所说的第四禅——最高阶段的禅定为止。在此，心逐步舍离粗的心所，直到只剩下「一境性」与「舍」为止，再没有别的东西了。

（愈渴望安定 心所受的干扰就愈大

当心在修定的阶段时，一定是如此进行，不过这只是让我们了解修行的基本原则。我们想要让心静止，但它就是静不下来，这是渴望安定的修行，其出发点是欲望。

心原来早已受到干扰，接着我们又藉由想要让它安定来干扰它，这渴望正是造成干扰的原因。我们不了解这安定内心的渴望就是渴爱，我们愈渴望安定，心所受到的干扰就愈大，除非不再渴望，才能结束和自己的斗争。

若我们了解，心只是根据它的本质在表现，它很自然地会如此来去，对它若不过分感兴趣，就能了解它的方式很像小孩子。小孩可能会乱讲话，若我们了解，就会让他们说，小孩自然会像这样说话，因为他们不懂事。当我们放下时，就不会受他们打扰，而能在小孩喋喋不休与玩耍时，不受干扰地和客人说话。心就像这样，它并无害，除非我们执着它，并被它所迷惑。那才是麻烦真正的起因。

当「喜」生起时，人们会感到一种莫名的快乐，只有那些曾体验过它的人才可能领会，「乐」与「一境性」都会生起。有「寻」、「伺」、「喜」、「乐」与「一境性」，这五种特质都汇集于一处，虽然特质不同，但都集中在一处。我们能看见它们都在那里，就如看见各种不同的水果在一个碗里，可以在一心种看见全部的「寻」、「伺」、「喜」、「乐」与「一境性」。

若有人问：「怎么会有寻？怎么会有伺？怎么会有喜与乐？」那将会很难回答，但当它们在心里汇聚时，就可以自己去看它怎么会那样。

（无论发生什么事 都随它去

在这一点，修行变得有些特别。我们必须持有正念与正知，并且不迷失自己。如实觉知事物这些是禅修的阶段，是心的潜能。无须怀疑任何有关修行的事，在坐禅中，即使你沉入大地，或飞到空中，或甚至「死亡」，都别让疑惑生起。无论心的特质如何，只要保持觉知即可。

这是我们的基础：无论行、住、坐、卧，都要具备正念与正知。无论发生什么事，都随它去，不要执着它。喜欢或讨厌、快乐或痛苦、缓役或确定——都以「伺」加以思惟，并衡量那些心理特质的结果。

别想为每件事都贴上标签，只要觉知它，了解心里发生的一切事，都只是感觉而已。它们都是短暂的，它们生起、存在，然后消失，就是如此，并无固定不变的实体或自我。它们不值得我们执着，所有东西都一样。

当我们如此以智慧了解一切色法与名法时，就会了解心与身、苦与乐、爱与恨的短暂本质，它们都是无常的。了解这点，心就会厌离，对身与心与一切短暂的生灭现象感到厌倦。当心如此醒悟时，它会寻找出离那些事物的方式，它不会再想执着它们，它了解这世间的圆满与生的不圆满。

（没有什么可以执着

当心如此了解时，无论走到何处，我们都能看见无常、苦与无我，没有什么可以执着。无论去坐在树下或山顶上，我们都能听到佛陀的教导。所有的树都像是同一棵树，所有的人都像是同一个人——当中没有任何特殊之处，它们都同样生起，暂时存在，衰老，然后死亡。

若我们了解身与心的实相，就不会生起痛苦，因为不再执着它们。无论身在何处，我们都会有智慧，即使只是看见一棵树，也会以智能思考它，或瞧见青草与昆虫，也都能提供思惟的资粮。

当归结到这一点时，它们都有相同的命运，它们都是「法」，是最究竟的。若我们能了解这点，就已完成了旅程，称为「世间解」——如实了知世间。心完全觉知它自己，并切断苦的因。当不再有任何因时，果也就不可能生起。

（修行必须诚实 不要三心二意

我们需要长养的基础是是：第一、要正直与诚实；第二、慎防作恶；第三、心中保持谦卑的态度，少欲知足。若我们在言语与其它事情上能少欲知足，就会了解自己，而不会陷入混乱，心将具备戒、定、慧的基础。

因此，解脱道的行者一定不可大意，即使你是对的，不可大意；若是错的，那就更要小心。若事情进展得很顺利，你也感到很开心，一样不可大意。为何我要说「不可大意」呢？因为所有事都是不确定的。应如此觉知它们，若得到平静，只要如实觉知即可。你可能会想耽溺其中，但你应觉知它的实相，就和你对待令人厌恶的性质一样。

这个修行完全取决于你，没有人能像你一样觉知你的心。修行需要诚实，如法而行，千万不可三心二意。这并非说应让自己筋疲力尽，你只要具有正念与正知，就能明辨是非，若了解这点，就知道如何修行。你无须具有太多东西，只要在这上面精进即可。

[注释]

①「引导的」(opāyiko)：「法」的特质之一。值得引入自心；值得了解；藉修行尝试；引导向内。经上列举佛法的特质：「法」是世尊善说、自见，无时的、来见的、引导的、智者自知。

②阿罗迦蓝(Alara Kālāma)与郁陀罗摩子(Uddaka Rāmaputta)是当时著名的数论派先驱，教示以苦行或修定为主，以非想非非想处定为解脱境，最终以生天为目的。

③世间的禅定分为色界定——初禅、第二禅、第三禅、第四禅，以及无色界定——空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。佛陀依阿罗迦蓝的指导，达到「无所有处定」。

④参见注②。

⑤佛陀依郁陀罗摩子的指导，达到「非想非非想处定」。

⑥即耶输陀罗(Yasodhara)王妃。

⑦色法(rūpa-dhamma)与名法(nāma-dhamma)：色法指物理现象，名法指心理现象，两者即指五蕴。五蕴中的色蕴属于色法，受、想、行、识四蕴则属于名法。名法又可称为「心法」。

⑧英译本将「寻」(vitakka)译为 lifting up (举起)，将「伺」(vicāra)译为 contemplation (思惟)。

[第十二章] 死寂之夜

夜幕低垂时，我没有其它的事了。若我试着跟自己讲道理，我知道自己一定不会去，因此抓了一位白衣就这么去了。

「该是瞧瞧你的恐惧的时候了，」我对自己说，「若我的死期已届，那就让我死吧！若我的心这么冥顽不灵，就让它死吧！」我如此暗想着。

事实上，我心里并非真的想去，但我强迫自己去。若要等到所有事情搞定才去，你将永远也去不成。因此，我义无反顾地去了①。

（谁敢在坟场过夜？几人胆敢如此修行？

过去我从未待过坟场，当到达那里时，那种感觉真的是笔墨难以形容。

那位白衣希望能紧邻着我搭伞帐②，但我拒绝了，让他与我保持一段距离。其实我心里是希望他能靠近一点，陪伴并支持我，但是我没有这样做。

「若它如此恐惧，那让它今晚就死了算了！」我挑战自己。虽然很害怕，但我也有勇气，反正人生难免一死。

天色逐渐变暗，我的机会来了。哈，我真幸运！村民正好带来一具尸体。我吓得连脚踩在地上的感觉都找不到，恨不得立刻离开。他们希望我做一些葬礼的诵念，但我无法参与，于是就走开了。

过了几分钟，等他们离开后，我再走过去，发现他们将尸体葬在我的伞帐旁，并将抬尸体用的竹子做成床好让我睡。③

现在我应该做什么呢？村子距离这里并不算近，至少有两、三公里远。

「好吧！若我会死，我就会死。」

若你不敢去做，则永远不会知道它是怎么一回事，那真的是一种宝贵的经验。

随着天色愈来愈暗，我不知在坟场可以往哪里跑。

「哦，让它死吧！人生到这世上来，总难免一死。」

太阳西沉，夜色告诉我应进入伞帐里，我完全不想行禅，只想待在伞帐里。每次我尝试走向坟场，似乎就有东西将我拉回，阻止我往前走，仿佛是我的恐惧正在与勇气拔河一样。但我还是得往前走，你必须这样训练自己。

随着暗夜来临，我钻进蚊帐里，它挂在伞架上。感觉上周围似乎有七重围墙，看见身边重视的钵，就如看见老朋友在作伴，它在旁边让我感到比较安心。有时即使一个钵也可能成为朋友！

我坐在伞帐里，彻夜观察身体。我没有躺下或打瞌睡，只是静静地坐着。我是如此恐惧，即使想睡也无法入睡。是的，我害怕，不过还是尽力做。我彻夜打坐。

现在，我们几个人胆敢如此修行？谁敢在坟场过夜？若你未实地去做它，就得不到结果，那不是真正的修行。

（整夜看着焚烧的尸体 是什么感觉？

破晓时，我对自己说：「啊！我得救了！」我好高兴。我想挥去夜晚，只留下白昼。「啊！根本就没什么，」我心想，「那只不过是我自己的恐惧罢了！」

在托钵与用餐后，我觉得很舒服，阳光露脸了，让我感到温暖与舒适。稍事休息后，并做了一下行禅。我心想：「今晚我应该会有个不错与安静的禅修，因为我已通过昨晚的考验，它可能不过如此而已。」

然后，到了下午，你们知道吗？又来了一个，这次是个大个儿④。这次比昨晚更惨，他们就在我的伞帐前，在我所在的位置旁，搬来尸体并烧将起来。

我心想：「太好了！带这具尸体来这里焚化，将有助于我的修行。」但是我依然没有为村民举行任何仪式。我等到他们离开后，才走过去看。

我很难告诉你们，整晚坐着看那具焚烧的尸体是什么感觉。我无法描述那种恐惧，在死寂的深夜——尸体绽放出红绿相间的火花，微微地劈里啪啦作响。我想在那具尸体前行禅，但却举步维艰。燃烧尸体的恶臭整夜弥漫在空气中，最后我钻进伞帐里。

火焰微微地闪烁，我转身背对它。我忘了「睡觉」这件事，连想都没想到它，我吓得两眼发直。没有人可以投靠，在那个漆黑的深夜里，也无处可逃。

「好吧！我将坐着死在这里，绝不离开！」

嘿！想想一颗平常的心，它会如此做吗？它会让你陷入这种进退两难的处境吗？若你自己找理由，你永远不会去。有谁会想做这种事？若你对佛陀的教导没有坚定的信心，你永远都不可能这么做。

（烧焦的手 在禁闭的眼前挥动

然后，大约晚上十点左右，我背对着火打坐。我不知那是什么，但从背后的火堆传来一阵拖着脚走路的声音。是棺材刚好垮下来吗？也许是野狗在咬尸体？但又不像，它听起来更像是一头水牛在缓缓地走动。

「啊！别管它……」

但它接着朝我走来，好像是一个人！他走近我的背后，步伐沉重，像头水牛，但又不是。在它向前移动时，树叶在它的脚下沙沙作响。好吧！我只能做最坏的打算，我还能去哪里呢？

但它并未真的走近我，只是转了一圈就往白衣的方向走去，然后一切重归寂静。我不知那是什么，但恐惧让我做了许多可能的猜想。

我想大约过了一个半小时左右，那脚步声又开始从白衣的方向走过来。就像是人一样！这次它直冲向我，好像要将我转过去一样！我闭上眼睛，拒绝睁开。

「我要闭着眼睛死去。」

它愈来愈近，直到一动也不动地停在我的面前。我感觉他那烧焦的手似乎在我禁闭的双眼前来回挥动。啊！真的是它！所有的一切都被我抛到脑后，忘了颂持 Buddho、Dhammo、Sangho（佛、法、僧），脑袋里一片空白，内心中满是恐惧，除了恐惧，没有其它。

打从我出生以来，不曾经历过如此的恐惧。Buddho 与 Dhammo 消失得无影无踪，我不知道它们在哪里，只剩下恐惧充塞在胸膛，直到它仿佛像一张绷紧的鼓皮。

「算了，就随它去吧！我不知道还能怎么办。」

（面对死亡 你无处可逃）

我仿佛凌空而坐，只注意正在发生的事。恐惧大到淹没了我，犹如装满水的瓶子。若你将水装满瓶子，然后想再多倒一些，水就会溢出瓶子。同样地，我的心已装满了恐惧，开始流溢出来。

「我究竟在害怕什么？」一个内在的声音问道。

「我怕死！」岭一个声音回答。

「那么，“死”这个东西在哪里呢？为何要如此惊慌？看看死亡的所在，死亡在哪里？」

「哎呀！死亡就在我里面！」

「若死亡在你里面，那么你还能逃去哪里呢？若逃走，你会死；若待在这里，也会死。无论到哪里，它都跟着你，因为死亡就在我里面，你根本无处可逃。无论你是否害怕，你都会死。面对死亡，你无处可逃。」

当我想到这点，我的观念似乎整个翻转过来。一切恐惧完全消失，简直是易如反掌，真是不可思议！那么深的恐惧，竟然能如此轻易地消失！无畏取代了恐惧。当时我的心愈升愈高，仿佛置身云端。

（谁会想到有个比丘 彻夜坐在雨中的坟场？）

就在我战胜恐惧之际，天空开始下雨。我不知道那是什么雨，还刮起强烈的风。但那时我已不怕死了，也不怕被掉下来的树枝砸到，我毫不在乎。暴雨倾盆而下，雨势实在很大，等到雨停时，所有东西都湿透了。

我一动也不动地坐着。

全身都湿透了，那么接下来做什么呢？我哭了！泪水从脸庞滑落。我边哭边想：「我为什么像个孤儿或弃儿似的坐在这里，全身湿淋淋地坐在雨中，如同一无所所有的人或流亡者呢？」

接着，我进一步想：「所有舒服地坐在他们家中的那些人，可能做梦也没想到，有个比丘彻夜淋着雨坐在这里。这到底有什么意义呢？」想到这里，我开始为此感到委屈，泪水不禁夺眶而出。

「什么好反正这些眼泪也不是什么好东西，干脆就让它们都流光算了。」

我就是如此修行。

嗯，我不知道该如何描述接下来发生的事。我坐着，聆听。在战胜感觉后，我只是坐着，看所有内在生起的各种东西，许多东西可以知道却无法描述。我想到佛陀所说的话——「智者自知」⑤。

我承受这种恐惧的痛苦，如此坐在雨中——有谁和我一同经历这一切？只有我才知道它的滋味。那么强烈的恐惧，竟然在一瞬间完全消失，有谁能见证这点？

那些安住在城里家中的人无法了解这种感受，唯有我能了解。那是种个人的体验，即使我告诉其它人，他们也不会真的知道，这是每个人必须亲自去体验的事，如人饮水，冷暖自知。我愈思惟这点，它就变得愈清楚，我变得愈来愈坚强，信念也愈来愈坚定，直到天明。

（就这样 为修行而死吧！

当我在黎明睁开双眼时，所有东西看起来都是黄色的。昨晚我本想解尿，但最后那个感觉还是止住了。当我从座位上起身时，触目所及皆是黄色的，就像某些日子里清晨的阳光。当我去解尿时，尿中竟有血！

「这是什么？是我的肠子破了，还是怎么一回事？」我有些害怕。「也许里面真的破了。」

「好吧！那又怎样？破了就破了，有能怪谁呢？」有个声音立刻对我说。「要破，就破吧！要死，就死吧！我只是坐在这里，并没有做什么坏事。若它要爆裂，就让它爆裂吧！」那个声音说。

我的心仿佛和它自己争辩或吵架。一个声音会从一边冒出来，说：「嘿，这很危险！」另一个声音便反驳它、挑战它与否决它。

「嗯！我应该去哪里找药呢？」我自问。但接着又生起另一个想法：「我才不要为此而烦恼，比丘无论如何都不可以采集植物来做药的。若我死了就算了，那又怎样？还能怎么办？若是在修行中死去，那么我已准备好了。若我是在做坏事时死去，那就不好了。像这样修行

而死，我已准备好了。」

（人们不相信修行 不敢真的去做

训练自己，不要跟着情绪走，修行包括在紧要关头时献上生命。你们应至少失败或痛哭两、三次才对，那才是修行。若你困了，想躺下来，就不可让自己睡着，在躺下来之前，先驱走睡意。

有时当你托钵回来，在吃饭前思惟食物^⑥时，你静不下心来。心就如疯狗，口水直流，实在太饿了！有时你可能会不想思惟，埋头就吃，那是个灾难，而非修行。若心无法安定与忍耐，那么就推开你的钵，宁可不要吃。

训练自己，淬炼它，这才是修行。不要只是一味顺从心，推开你的钵，起身离开，别让自己吃饭。若心真的那么贪吃与冥顽不顾，就不要让它吃，这样口水便会停止。若烦恼知道吃不到东西，它们就会害怕，隔天将不敢再来烦你，它们会害怕没东西可吃。若你们不相信我，不妨自己验证看看。

人们不相信修行，他们不敢真的去做，因为怕挨饿、怕死。若你去尝试，就永远不会知道它是怎么一回事。大多数的人都不敢去做、去验证，我们都太害怕了。

想一想，最重要的事到底是什么呢？莫过于死吧！死，是世上最重要的事，请慎思、修行与探究。若没有衣服，你不会死；若没有吃槟榔或抽烟，也不会死；但若没有饭与水，就一定会死。依我看，这世上只有这两样东西是必要的，你需要饭与水来滋养身体。因此，对其它东西我并不感兴趣，不论是什么供养我都感到满足，只要有饭与水，就足以修行，我就很满足了。

对你而言，这样够吗？其它一切都是多余的，无论是否得到都无关紧要。唯一真正重要的东西就是饭与水。

「若我像这样生活，我能生存吗？」我问自己，「没问题！这样就能过得去了。无论在哪个村庄托钵，至少能从一户得到一口米饭，水则可经常取得，只要这两样东西就够了。」

（修行的痛苦胜于一切 修行的快乐也胜于一切

这颗心不知已被迷惑多少世了。凡是不喜欢或讨厌的事，我们就想避开，我们沉浸在自己的恐惧中，却说是在修行。这不能称为修行，若是真正的修行，甚至必须赔上性命。

若你真的下定决心要修行，为何还要担心这么多的事，且乐此不疲呢？「我只得到一点点，你却有很多。」「你和我吵，所以我才和你吵。」我没有这些想法，因为它们不是我追求的目标。

别人怎么做，那是他们的事，当去其它寺院时，我都不涉入这种事。其它人修行得多高或多低，我丝毫不感兴趣，我只管好自己的事。因此我勇于修行，而修行也带来智慧与洞见。

当你们的修行真正掌握要点时，就是真正的修行，无论昼夜，你都在修行。晚上夜阑人静时，我会先禅坐，然后下来行禅，一夜至少交替两、三次，行禅然后坐禅，再行禅一会儿。我不只不厌烦，且乐在其中。

有时，飘起小雨，我会想到过去在田里工作的那段时光。我得在黎明前起床，穿上在前一天还未晾干的裤子。接着必须走到房屋下发的牛栏去牵水牛。我只看到牛的脖子，那里一片泥泞。我抓起被牛粪盖住的绳子，然后牛的尾巴嗷嗷地来回拍打，把粪溅得我一身都是。我的脚因为感染而疼痛，我边走边想：「生命为何如此痛苦？」而现在我在这里行禅……，一点雨对我来说又算什么？我在修行中如此思惟，自我激励。

若修行已达入流，那是无以伦比的。修行者的痛苦胜于一切，然而修行者的快乐也胜于一切；修行者的热忱无人可比，但他们的懈怠也是无人可及，修行佛法的人是最顶尖的。所以我会说，若你真心修行，前景是很可观的。

（不管他人修行的好坏 只坚持自己的修行

但我们大都只是口头谈论修行而已，就如房屋坍塌一半的人，只是睡到房子的另一边去。当太阳晒到那一边时，它就滚到另一边去，心想：「我何时才会像其它人一样，有间像样的房子？」若整个屋顶都跨了，他就拍拍屁股离开。这不是做事的方式，但多数人就是如此做。

若我们跟着心、烦恼走，就会有麻烦。你愈是跟着它走，修行就愈退堕。在真正的修行中，你有时会惊讶自己的热忱，无论其它人修行得好或坏，你都没有兴趣，只是坚持自己的修行。无论是谁来或去都无妨，你只管修行。

你必须在自己笨拙与不足之处下工夫，若还未找到答案，别放弃！结束一件事后，加紧进行另一件，坚持不懈直到完成为止，只有到那时你才可以放心。把所有的注意力都放在这点上，无论行、住、坐、卧，你都要念兹念兹。

你应该像个还未种完田的农夫，他每年都种稻，但今年还未将稻子种完，因此一直挂心，无法安心休息。即使和朋友在一起，他也无法放松，一直很担心未完成的农事。或象母亲将幼儿放在楼上，而下楼去喂牲口，她的心里不时地惦记着小孩，担心他是否会摔下来，即使在做其它的事，心思一直都未离开孩子。

对于修行也应该如此——永远不会忘记，即使在做其它事，我们的的心思仍未离开过修行，它日以继夜与我们同在。若真的想进步，就必须如此。

（拖着痛苦到处跑 我们还能逃到哪里？

起初，你必须信赖老师的指与建议，当老师指导你时，便依教奉行。若了解修行，就无须老师的指导，你可以自己来。每当放逸或不善的念头生起，你自己要觉知，并自我教育。心是「觉知者」，是证人，它知道你依然被严重蒙蔽，或只是被轻微蒙蔽而已。

修行就是如此，它几乎象发疯一样，或甚至可说你是疯的。当你真正在修行时，必然是疯的，你「发狂」了。你过去的观念是扭曲的，现在只是将它再扭转回来而已，若不改变它，

麻烦与烦恼还是和以前一样。

因此，在修行中有许多苦，但若无法觉知自身的苦，就无法了解苦谛。要想了解苦、断除苦，首先你得遇见它。若你想射一只鸟，却不出去找它，如何射得到它呢？

苦，是佛陀的教导：出生的苦与衰老的苦等等。若你拒绝经历苦，就见不到它；见不到苦，就无法了解它；若不了解苦，就无法解脱它。

现在，人们不希望见到苦，不想经历苦等等。若他们在这里受苦，就跑到那边去，拖着痛苦到处跑，而不会灭除它，也不思惟或观察它。只要依然无知，无论身在何处，都会有苦。若坐飞机逃避它，它也会和你一起上飞机；假使潜入水底，它也会和你一起潜下去。苦就在我们里面，但我们却不了解，若苦就在我们里面，我们还能逃到哪里去呢？

你们必须深入探究这点，直到疑惑完全消失为止。你们应勇于修行，无论是在团体中或独自一人，都不要逃避它。若别人懈怠，那没有关系，只要有人勤于练习行禅，勤于修行……，我保证一定会有结果。若你们真的坚持修行，无论别人来、去或如何，一次雨安居就够了，照着我说得去做！

（只取喜欢的而摒弃讨厌的 那不是修行

修行也称为「行道」，什么是「行道」？持续而均衡地修行，别像沛(Peh)长老一样地修行。有次雨安居他决定要禁语，他确实禁语了，不过却开始写纸条：「明天请为我炒些饭。」他想吃炒饭！他虽然禁语，却写了许多纸条，结果反倒比以前更散乱。这一分钟他写下一件事，下一分钟又写另一件，真可笑！

我不直到他为何决定不说话，他根本不知道修行是什么。

事实上，我们的修行就是少欲知足，保持自然。不要担心自己是懈怠或精进，甚至连「我很精进」或「我很懈怠」的话，都不要说。多数人只有在他们感到精进时才修行，若感到懈怠就会放弃了。

但出家人不改这么想，当你精进时，修行；当懈怠时，也是修行。别费心在其它事情上，抛开它们，训练自己。日以继夜、年复一年，无论何时都持续地修行。别在意精进或懈怠的想法，不要担心是热或冷，只管做它，这就称为「正道」。

有些人真的努力地修行六、七天后，当未获得预期的结果时，就放弃并反其道而行，耽溺于聊天、应酬与其它的事情上。然后，他们记起修行，又去修个六、七天，再次放弃。

有些农夫就是像这样工作，一开始他们积极地投入工作，当停工时，连工具都不收拾，将东西扔着，就一走了之。然后，当土壤全都结成硬块时，又记起自己的工作，便会再做一点，之后再掉头走开。像这样工作，永远不可能得到像这样的花园或稻田。

我们的修行也是如此。若你们认为「行道」不重要，修行就不可能有任何成就。「正行」的重要性是不容置疑的，一定要持之以恒。不要随性而为，心情好坏并不重要，佛陀根本不

在乎那些事，他已经历过一切好与坏、对与错等事，这是他的修行。若只取喜欢的而摒弃讨厌的，那不是修行，而是灾难。无论你去到哪里，永远都不会满足；无论身在何处，都会痛苦。

（修行是为了放下 而非得到某些东西

我们有些人是因想得到某些东西而修行，若未得到想要的东西，就不想修行。但佛陀教导我们，开发修行是为了舍与放下，是为了止息，为了息灭。

曾有位长老，他最初是加入「大宗派」⑦，但他发现它不够严格，因此又求受「法宗派」的戒，然后开始修行。有时会断食十五天，当再度进食时，只吃叶子和青草。他认为食肉是恶业，最好是吃叶子和青草。

过了一阵子，「嗯，当比丘真不方便，这身份很难维持素食的修行，也许我应该还俗，成为白衣就好。」因此他还俗成白衣，这样就可以亲自采集树叶与青草，并挖掘树根与番薯，那是比丘禁止做的事。他持续做了一段时间，到了最后他不知应做什么，因而完全放弃。

他放弃成为比丘，放弃成为白衣，放弃一切。我不知道他现在在做什么，也许死了，我不知道。不过他是因找不到适合心意的东西，所以才放弃。他不了解自己只是追逐烦恼，烦恼一直牵引着他，而他却不知道。

「佛陀有还俗成白衣吗？他如何修行的？他做了什么？」他并未想到这些。佛陀有像牛一样去吃树叶与青草吗？当然，若这是你能做的，那就请便吧！但别到处批评别人。照顾好自己的修行标准就好了。「别切挖得太多，否则你将得不到一只好把手。」⑧

你将一无所有，最后只得放弃。想想你修行的目的，修行是教人舍与出离，这颗心想着要爱这个人或恨那个人，修行就是为了放下这些。

即使达到平静也要抛开平静；若智慧生起，则抛开智慧。你若知道，那就知道；但若讲这知道当作自己的，你就会自以为知道什么而觉得高人一等。过不了多久，便哪儿也住不下去，因为所到之处都会出现问题。若你错误地修行，那就与未修行没有两样。

（修习头陀支 是为了对治烦恼

修行要视各人情况而定。你贪睡吗？那就试着对抗习气。你贪吃吗？那就试着少吃一点。以戒、定、慧为基础，需要有多少，你就修多少。

同时，也要修习头陀支⑨，修习头陀支是为了对治烦恼。你可能会发现基础修行还不足以根除烦恼，因此需要同时结合头陀支的修持，亲身去尝试住在树下或墓地。住在墓地是什么滋味？它和团体共住一样吗？

「头陀支」或译为「苦行」，这是圣者的修行，凡是想要成为圣者的人，都得以头陀支去除烦恼。要遵守它们很困难，很难找到真正有心修习它们的人，因那违背他们的习性。他们说应限制比丘只能持有基本的三衣⑩；只能吃托钵所得的食物；直接从钵里吃；拒绝任何

食后供养的食物。

在泰国中部要持守最后一条很容易，因为食物很充足，他们会放很多不同的食物在你的钵里。但当你来到泰国东北，在此修苦行会有微细的差别——在这里你只能得到白饭！

这一带传统上只放白饭在钵里，这条于是便成了真正的苦行。你只能吃白饭，其它之后的供养都不能接受。一天只能从钵里吃一餐，且坐下来进食就不能起座，起座后就不能再食。今天已很难要找到真正有心如此修行的人，因为它的要求标准很高，但也正因为如此，他有如此大的利益。

（真心的修行 是以全部的生命修行

现在人们所说的修行，并非真正的修行。

真正的修行并不容易，多数人不敢真正地修行，或真的违抗习气，他们不想做任何与感觉相违的事。人们并不想对抗烦恼，不想顶撞或摆脱它们。

我们说在修行中不要追逐情绪，我们已被愚弄了无数世，深信这颗心属于自己所有，事实并非如此，它只是个骗子。它将我们引入贪、嗔、痴；引入窃盗、抢劫、贪欲与憎恨之中，这些都不是我们的。

现在，只要问问你自己：「我想变好吗？」每个人都想变好。那么，做这些事是好的吗？人们做坏事，却想变好。因此我说这些东西都是骗子，它们就是这么一回事。

佛陀不希望我们追逐这颗心，他希望我们训练它。若它想往东走，你就向西寻求庇护；当它想去那里，你就回头落脚在这里。

坚定地说，不论心想要什么，都别让它得逞，就如和多年的老友因理念不同而奋斗扬镳一样。我们彼此分开，各走各的路，不再相互了解，事实上，我们甚至吵了一架，因而决裂。没错！别追随自己的心。凡是追随自己心的人，都追随着喜好与欲望等事物，这种人毫无修行可言。

所以，我说：「人们所说的修行并非真正的修行，而是灾难」。更具体地说，我们必须以全部的生命去修行。这样的修行当然会有痛苦尤其是在前一、两年，会很痛苦，对年轻的比丘与沙弥，实在是段艰苦的时光。

（别怕困难 一定要训练自己

以前我曾遭遇过许多困难，尤其是在食物方面。你能期待什么？在二十几岁时，我成为比丘，那是最需要食物与睡眠的时候……。有时我会独自坐在那里梦想食物，想吃糖浆香蕉或木瓜色拉，边想边流口水。

这是训练的一部分，这些事说起来轻松，做起来可不那么容易，口腹之欲可能会令人犯下许多恶业。针对正值发育期的人而言，在最需要食物与睡眠的时候，却被限制在这些袈裟

里——他的感觉变得很狂乱，就如同拦住奔腾的洪流，有时可能会决堤。

我第一年禅修，除了食物之外，什么也没有。有时我会坐在那里，那情况好像自己真的把香蕉塞进嘴里一样。我几乎可以感觉自己剥开香蕉，再塞进嘴里去。这些都是禅修的一部分。

因此别怕它，我们从无数世以来到现在，都一直被蒙蔽。所以要训练自己，纠正自己，这并不容易。但愈是困难，就愈值得去做。简单的事还需要我们去费心吗？我们应该训练自己去做困难的事。

佛陀的情况也是如此。若他只是关心家庭、眷属、财富，以及过去的欲乐，则永远都不可能成佛。这些都不是小事，它们是多数人所追求的，因此，若年轻时就放弃这些事，那无异于死亡。

然而，却有人跑来对我说：「啊！隆波，这对你来说当然容易，你从来无须担心太太与小孩的问题！」我说：「当你这么说时，别离我太近，否则我会敲你的头。」这么说好像我没有心肝似的！

建立内心的平静，时间到了你自然会了解。修行、省察、思惟，修行的果就在其中，因与果如影随形。不要放纵情绪，刚开始时，即使要找出个适当的睡眠时数都很困难，你也许决定要睡一定的时数，但却办不到。

你一定要训练自己，无论决定何时起床，时间一到，应立即起身。有时你可以做到，但有时醒来时，对自己说：「起床！」却毫无动静。你可能必须对自己说：「一……二……若数到三还不起来，我就会下地狱！」你必须如此教育自己，当数到三时，你一定会立刻起身，因为害怕自己会堕地狱。有良好训练的心不会为自己惹麻烦，一切圣者都对自己的心有信心，我们也应该如此。

有些人出家只是为了过安适的生活，但安适来自何处呢？它的先决条件是什么？一切安适都必须以痛苦为前导。在得到钱之前必须先工作，在收割之前必须先耕田，不是吗？所以事情刚开始一定是困难的，若不学习，你能期待自己会读书、写字吗？那是不可能的。

（你愈害怕的地方 就应愈往那里去

这正是为何许多读过很多书的人，出了家却无法成就的原因。他们的知识是另外一种，属于另一条路。他们并不自我训练，不观察心，只是以疑惑来扰乱心，他们追求的事物是偏离定与戒的。佛陀的知识不是世俗的，而是出世间的，是截然不同的了知。

因此，所有进入僧团的人，都必须放弃他们先前的身份与地位。即使是位国王，当他出家时，也必须彻底放弃以前的身份。他不能将世间的权力带进出家生活，并耀武扬威。修行需要出离、放下，断除与止息，你们必须了解这点，如此才能有效地修行。

若你病了却不吃药，你认为病会自己痊愈吗？你愈害怕的地方，就应愈往那里去。若你知道那个墓地或坟场特别可怕，就去那里。穿上袈裟，去那里思惟：「诸行无常……(11)。」站

着或行禅，向内观察，看看你的恐惧在哪里，一切都会再清楚不过。了解一切有为法的实相。待在那里观看，直到夜幕低垂，天色愈来愈暗，直到你甚至可以彻夜待在那里为止。

佛陀说：「凡见法者即见如来，见如来者即见涅槃。」若我们不遵循他的典范，如何能见法呢？若不见法，又如何能认识佛呢？若我们未见到佛，如何知道佛的特质？只有踩着佛陀的足迹前进时，我才会知道佛陀的教导是完全可靠的，佛陀的教法是究竟的真理。

[注释]

①一九四七年底，阿姜查二十九岁，他云游到那空拍依省(Nakhon Phanom)那凯县(Na Kae)的克隆(Khlong)森林寺，发现那里的禅修老师依循头陀行的传统在坟场修行，若他想待在寺里，就必须照着做，于是从未在坟场过夜的他，强迫自己如此做。

②伞帐：具备蚊帐的大伞，是泰国头陀比丘待在森林寺中时，提供禅修与庇护之用。

③大多数村民会拒绝睡在抬尸用的竹子上，因为他们害怕鬼会在半夜找上门来。他们在用这些竹子做成比丘的睡床前，并未请示比丘，因为他们认为比丘并不怕鬼。

④第一晚送来的尸体是个小孩，谛二晚送来的则是个成人。

⑤「智者自知」(Paccattam veditabbo vinnuhi)：是佛法的特质之一，经上列举佛法的特质：「法是世尊善说、自见、无时的、来见的、引导的、智者自知。」「智者自知」意指智者当各个自知：「我修道，我证果，我证灭。」出世间法当于智者自己的心中，由实证而得见。

⑥比丘在受用食物时，应思惟：「若用饮食，非为利故；非以贡高故；非为肥悦故；但为令身久住，除烦恼忧戚故；以行梵行故；欲令故病断，新病不生故；久住安稳无病故也。」(《中阿含·漏尽经》，《大正藏》卷一，页431b)

⑦泰国两大教派为「法宗派」(Dhammayuttika)与「大宗派」(Mahanikai)。「法宗派」由泰国国王孟库(Mongkut)与一八三〇年所创立(孟库出家二十七年，于一八五一年还俗出任国王)，意指奉行「法」的宗派，重视学识与戒律，教团以曼谷为中心。「大宗派」并非单一的教派，它是指非「法宗派」的比丘，他们较重视传统习俗与禅修，分布于泰国各地，包括阿姜查在内的大多数比丘皆属于此派。

⑧这是泰国的俗谚，意思是「适可而止」。

⑨头陀支(Dhutanga)：「头陀」(Dhuta)意指「去除」，「支」意指「原因」，比丘因受持头陀支而能去除烦恼，这是佛陀所允许超越戒律标准的苦行。依《清净道论》有十三支：粪扫衣、三衣、常乞食、次第乞食、一座食、一钵食、食后不食、阿兰若住、树下住、露地住、冢间住、随处住与常坐不卧。这些苦行有助于开发知足、出离与精进心。

⑩三衣(tincivarani)：指僧团所准许个人拥有的三种衣物，即：(一)僧伽梨(samghati)，即大衣，托钵或上座说法时所穿之衣。(二)郁多罗僧(uttarasanga)，即上衣，为礼拜、听讲、布萨时所穿。(三)安陀会(antarvasa)，为日常工作时就寝时所穿着的贴身衣。

(11)诸行无常(anicca vata sankhara)：一切因缘聚会而成的「法」，都是短暂无常的。全文参考《阿姜查的禅修世界第三部：慧》第九章《我们真正的家》

(全文完)

本文档由 自由的风 (QQ: 438279207) 制作，有问题请联系 zgjs@21cn.com