

# 静止的流水

阿姜 查

现在，请你用心听，不要允许你的心追随其他事物而迷失。想像这种感觉——当你独自地坐在山上或森林的某个地方，坐在这里，当下，有什么呢？只有身和心这两样东西，如此而已。现在这个坐在这里的外壳里所含藏的一切叫做「身」。而在每一刻中觉知和思考的则是「心」。这两样东西也叫做「名（nāma）」和「色（rūpa）」。「名」，意思是指没有「色」或形体。所有的念头和感觉，或受、想、行、识四种精神上的蕴（khandha），都是「名」，它们没有形体。当眼睛见到形体时，那个形体叫做「色」，而那时的觉知叫做「名」。它们总称为「名」和「色」，简单地说就是身和心。

要了解：当下这个时刻坐在这儿的，只有身和心。可是，我们常把这两样东西给互相混淆了。如果你想得到平静，就必须知道它们的真相。目前，心的状态仍是未训练的——污秽而不清明，还不是清静的心。我们必须透过修习禅坐来进一步训练这颗心。

有些人认为，禅坐的意思是以某些特殊的方法坐著，可是，事实上站著、走著和卧著都是禅修的工具，你可以在一切时中修习。「三摩地（samādhi，定）」，字面上的意思是「稳固地建立起心」。要增长三摩地，并不必要去压抑心。有些人试图以静静地坐著，完全不让任何事物干扰他们，来得到平静，但是，这就如死了一般。修习「三摩地」是为了增长智慧和理解。

「三摩地」是坚固的心——心一境性。它专住在那一境上呢？它专住在平衡的一境上，那就是它的境。但人们试图以安静他们的心来修习禅坐。他们说：「我试图禅坐，可是我的心连一分钟都无法静下来；一下子飞到这儿，一下子又飞到其他地方去……，我怎样才能使它停止下来呢？」你不必去停止它，重点也并不在这里。有移动的地方就是理解生起的地方。有些人抱怨说：「它跑掉了，我把它拉回来；它又跑掉，我就再一次把它拉回来……」因此它们就坐在那儿拉来拉去。

他们以为自己的心在到处乱跑，实际上，它只是看起来好像在四处乱跑。举个例子，看看这间讲堂……，你会说：「噢，好大啊！」事实上它根本不算大。它看起来是大或小，都是凭著你对它的感觉。实际上，这间讲堂的大小只是它的大小，非大也非小，但人们总是跟随他们的感觉跑。

以打坐来寻找平静……，你必须了解平静是什么。如果你不了解，就无法寻获它。例如：你带枝非常昂贵的笔到寺院来，而在你来这儿的途中，你将笔摆在前面的口袋，但你拿出来后，却将它放在后面的口袋罢！现在，当你伸进前面的口袋时……笔不在那儿了！你吓了一跳。你会吓一跳是因为你的误解，你没见到事情的真相，所以结果是苦。不论站、行、来和去，就是不能停止对遗失笔而产生的苦恼。你错误的理解因而造成你受苦。理解错误会造成苦……「真是太可惜了！我几天前才买了那枝笔，现在遗失了。」

但后来你想起：「噢，当然啦！我去洗澡的时候，将笔放在后面的口袋了。」当你一记起这事时，即使还没看到笔，便已经觉得好多了。你了解吗？你快乐了，也可以停止对你的笔的担忧。现在，你已经确定了，因此当走路时，会将你的手伸进后面的口袋，而笔就在那儿。你的心一直在欺骗你，而忧虑来自你的无知。现在，看到笔，疑惑也就消失了，忧虑也平息下来了。这种平静来自于看见问题的起因——「苦的起因（samudaya，集谛）」；在你记忆中，笔就在你后面的口袋，那一刹那，就有了「苦的息灭（nirodha，灭谛）」。

所以，你必须思惟，为的是要找到平静。一般人通常以为平静就是指单单地使心平静下来，而不是使烦恼也一起平静下来。烦恼只是暂时地被压抑著而已，如同被一块石头压著的小草，三、四天之后，你将小草上的石头移开，不就之后，它就会再长回来。小草并没有真的死去，它只是被压制住而已。这跟禅坐时一样：心是平静的，然而，烦恼并没有真的平定下来。因此，「三摩地」并不是很确定的。要找到真正的平静，就必须增长智慧。三摩地是一种平静，就如石头压著小草般……，几天之后，将石头移

开，小草就会再长回来，这只是一种暂时的平静。智慧的平静就好像将石头放下后，就不去移开它，而让它在原处。小草不可能再长回来时，这才是真正的平静——烦恼的平息，来自于智慧的稳定平静。

我们说「智慧（般若，pan~n~A）」和「三摩地」是分开的东西。但是，本质上，它们是同一的，相同的。智慧是三摩地活动的作用，三摩地是智慧不动的相貌，它们从同一个地方生起，可是有不同的趋向、不同的功用。就如同此处这棵芒果树一样，小的芒果会愈长愈大，直到成熟；虽然它们同是一个芒果，但却有不同的情况。小芒果，大芒果和熟透的芒果都是同一颗芒果，只是它的状况改变而已。在佛法的修行里，有一种情况称做「三摩地」，而稍后的情况称做「般若」。但是，实际上，「尸罗（s { la，戒）」、「三摩地（定）」和「般若（慧）」都是一样，就如芒果一般。

任何情况下，在我们的修行中，不论你是从什么样的角度来说，都必须从心开始。你知道这颗心是什么吗？心是什么样子？它是什么？它在那里？没有人知晓。我们只知道我们想去这里或那里，想要这个，想要那个，我们觉得好或不好.....，可是心本身似乎不可能知道。心是什么？心没有任何形相。那个领受善和恶的法尘的，我们称做「心」。如同一间房子的主人，主人待在家里，当客人来访时，它就是接待客人的人。是谁领受法尘的呢？那个知觉的是什么呢？是谁放下法尘的呢？那就是我们所谓的「心」。但是人们看不到，他们反覆地打转：「心是什么？心是什么？」别把问题给搞混淆了。那个领受法尘的是什么呢？心喜欢某些法尘，而有些则不喜欢。那是谁？有一个喜欢和不喜欢的人吗？当然有，但是你看不到，那就是我们所谓的「心」。

在我们的修行中，并没有必要谈「奢摩他（samatha，止）」或「毗婆奢那（vipassanA，观）」只要称它做佛法的修习就够了，然后从你的心著手。什么是心？心就是那个领受和觉知法尘的。有些法尘有喜欢的反应，有些法尘的反应则会是不喜欢的。那个接受法尘的人带领我们进入快乐、痛苦、对与错之中。可是它没有任何形相。我们认为它是我，但它实在只是「名法（nAmadhamma）」而已。「善」有任何形相吗？「恶」呢？「乐」与「苦」有任何形相吗？这些都是「名法」，不能拿来跟物质的东西比较，它们是没有形相的.....可是我们知道它们存在。

因此，我们说：要由平定心来开始修行。将觉醒放在心中，如果心是觉醒的话，它将安住于平静之中，有些人不去觉醒，而只想要平静——一种空白，所以他们永远学不到任何东西。假使我们没有这个「觉知者」，我们的修行要以什么做为根基呢？

如果没有长，就不会有短；如果没有对，就不会有错。现代人一直在学息，寻求善和恶，但他们对超越善和恶之外的，却一无所知。他们知道的只是善和恶：「我只要取善的。关于恶的，我都不想知道，我何必呢？」假如你只取善的，在短时间内，它会再犯错。对会导致错，人们只是不断地在对与错之间寻找，而不试图去寻求非对也非错。他们学习对和错，他们寻求功德，但对于超越善、恶之外的，却一无所知，他们学习长和短，可是对于非长亦非短的，他们什么也不知道。

这把刀子有刀锋、刀背和刀柄。你可以只拿起刀锋吗？或只拿起刀背或刀柄？刀柄、刀背和刀锋这些部位都在同一把刀上；当你拿起刀时，这三个部份都同时被一齐拿起。

同样的道理，你拿起善的，恶的就必定相随。人们寻求善而试图将恶给扔掉，可是他们却不学习非善与非恶，如果你不学习这点的话，就不会有圆满。如果你取善，恶便随至；如果你取乐，苦必随至。执取善而拒绝恶的修行，是小孩子的佛法，有如玩具一样；肯定的，这不会有什么问题。可是，假使你握持善，恶将会随至，这条路的尾端是混淆不清的，并不很好。

拿个简单的比喻来说：现在，假使你有小孩子，而你只是希望去爱他们，却永远不经历憎恶，这是不懂的人性的人的想法。如果你握持爱，憎恶就会追随。同样的道理，人们要佳决心要学习佛法以增长智慧，就会尽可能地仔细学习善与恶。现在，认识善与恶了，他们做什么呢？他们试图去执著善，而苦亦随至，他们不去学习超越善与恶之外的，而这才是你们应该学习的。

「我要成为这样子」、「我要成为那样子」……，但是他们从不说：「我什么都不做，因为实际上根本没有『我』」……，他们不学习这点，而只扛想要善。如果他们达到善，他们就迷失在其中。如果事物太美好了，它们就会开始败坏。所以，他们最后就这样反反覆覆地下去。

为了平定心和清楚知道领受法尘的人，我们必须去观察，追随「觉知者」，训练心直到它清净为止。你应该使它清净到什么程度呢？假如是真正清静的话，心应该超越善与恶，甚至超越清净，这就结束了，这就是修行结束的时后。

人们所谓的坐禅只是一个暂时性的平静。可是，即使在这种的平静之中仍是会有经验产生的。如果一个经验生起，就必须要有有人去觉知它，有人去洞查它、质问它和审视它；如果心只是空白一片，那是没什么用处的。你也许会见到有些人看起来非常严谨，以至于会认为他们很平静，但是，真正的平静并不只是心平静而已，也并不是说：「愿我快乐而绝不经验任何痛苦」的那种平静。这种的平静，最后连达到的喜悦都会变成不满足——苦的结果。唯有当你能够使你的心超越乐与苦时，才会寻找到真实的平静，那才是真正的平静。这是绝大多数的人所不学习的学科，他们从来没有真正地看到这一点。

训练心的正确方法，是使心光明、增长智慧。别认为只是静静地坐著就是训练心，那就有如石头压住草一般。人们迷醉在这里面，认为「三摩地」就是坐。那只是「三摩地」的一个名词，但实际上，假使心有「三摩地」，那么行就是三摩地，坐也是三摩地……。坐有三摩地、行有三摩地、住有三摩地、卧也有三摩地，这些都是修行。

有些人抱怨说：「我无法禅坐，因为我太烦躁了，我只要一坐下来，就想这想那……，我办不到。我的恶业太重了，应该先消完我的恶业后，再回来禅坐。」没问题，去试试看，去试图消完你的恶业……。

这是一般人的想法。他们为何这么认为呢？这些所谓障碍的东西，是我们所必须研究的。只要我们一坐下来，心就立即向外跑。我们也去追随它，试图将它带回来，再做审察……，然而，它又跑走了；这才是你们应该学习的。绝大多数人都拒绝从自然中去学习……，就如同一位拒绝作功课的顽皮学生。他们不希望看到心的变迁，这样你怎能增长智慧呢？你必须和变迁同住。当我们知道心就是如此——不断地变迁，一旦认识这是它的本性，我们就会明了。我们必须知道那时后心在想善和那时后在想恶，它一直在变迁，我们必须认识这些事情。假如我们了解这点，那么，即使我们在想的时后，一样能安住于平静中。

譬如说：假设你家有只小宠物——猴子。猴子无法长时间静止不动，它们喜欢到处乱跑乱跳、抓东抓西的，猴子就是这样的。现在，你到寺院里来，看见这里的猴子，这只猴子一样静不下来，一样到处乱跑。可是它干扰不到你，对不对？它为何干扰不到你呢？因为你以前也养过猴子，所以了解猴子是什么样子的。假使你认识一只猴子，无论你走过多少省分、看过多少猴子，都不会被它们所干扰，对不对？这就是一位了解猴子的人。

如果你了解猴子，那么，你就不会变成一只猴子；假使你了解猴子，你自己可能就会变成一只猴子！了解吗？当你看到它伸手抓这抓那时，会喊：「嘿！」你很生气……，「那只该死的猴子！」这是一位不了解猴子的人，知道家里的猴子和寺院里的猴子都是一样的，你为何要受它们干扰呢？一旦认识猴子是如何的时候，那就够了，你便可以安住于平静。

平静就像这样。我们必须去认识感觉，有些感觉是愉快的，有是不愉快的，但那样不重要，那是它们的事，就如猴子一样，所有的猴子都是一样的。我们明了感觉有时是愉快的，有时则否——那是它们的本然。我们应该了解它们，并知道如何放下它们。感觉是不稳定的，它们是变异（无常）、不圆满（苦）和无主（无我）的。一切我们所知觉的，都是如此。当眼、耳、鼻、舌、身和意（心）领受感觉时，我们知道它们，亦如认识猴子一般。如此一来，我们便可以安住于平静。

当感觉生起时，觉知它们。你为何去追逐它们呢？感觉是不稳定的，一下子这样，一下子那样，它们是依赖变异而存在的。我们这里所有的人，一样都是依赖变异而存在。气呼出之后就必然会再吸进，

它势必要有这样的改变。试著只吸，你做得到吗？或者只试著呼出而没有吸进.....，你办得到吗？假使没有这样的变更，你可以活多久？吸进与呼出必须一定都有。

感觉也是一样。这些东西都必定要有。如果没有感觉，你就无法增长智慧；如果没有错，也就没有对可言了，在你可以看见什么是错的时候，你必须要先看见正确的；你要正确之前，必须先了解错，事情就是如此。

对一位真诚修行的学生而言，感觉越多越好。但有很多禅修者却逃避感觉，不想要解决它们，这就好像不去上学、不听老师的话的顽皮学生。这些感觉正在教导我们，当我们认识感觉的时候，我们才算是在修习佛法。在感觉中能保持平静就如同了解这里的猴子一样——一旦你了解猴子是如何时，你便不会再被它们所烦恼了。

佛法的修习也是如此。佛法并非遥不可及，而是与我们同在的。佛法不是关于天上的天使或这类东西，而只是很单纯地关系著我们，关系我们当下的所做所为。观照你自己，有时快乐，有时痛苦，有时舒适，有时悲痛，有时爱，有时恨.....，这就是佛法。你看到了吗？你应该认识这个「法」，你们必须阅读自己的经验。

在你能够放下感觉之前，你必须先认识它们才行。当你看清感觉都是无常的时候，就不会被它们所干扰。只要感觉一生起，只需告诉自己：「嗯..... 不稳定。」你可以与这些感觉在一起，而住于平静，就如同看见猴子，就不被它所干扰一样。假如你知道感觉的真相，那就是知道佛法。你放下感觉，并且看清它们都绝对是不稳定的。

我们在这里所说的不稳定，就是佛陀。佛即是法，法即是无常性。不论谁见到事物的无常，就是见到它们不变的真理。这就是法，而这也就是佛。如果你见到了法，你就见到了佛；见到了佛，你就见到了法。如果你见到「无常（aniccam）」，就会去放下事物，而不去执著它们。

你说：「别打破我的杯子！」你能够阻止会破碎的东西不破吗？如果它现在没有破，它未来也会破；如果你不去打破它，别人也许会；如果别人不打破它的话，也许鸡会啊！佛陀说，去接受这个事实，他洞澈了这些事物的真相，视这个杯子如已破碎了。不论你何时使用这个杯子，都应该反观它已经破碎了。你了解这点吗？佛陀所了解是：他在尚未破碎的杯子中，看见已破碎的杯子，一旦它的时间到了，就会破碎。增长这种的了解，利用这个杯子，好好照顾它，直到有一天它从你手中脱掉..... 「碎了」，没事。为什么没事呢？因为它还没破碎之前，你已看到它碎了。

可是，通常人们会说：「我很喜欢这个杯子，希望它永远不会破。」后来狗把它打破了，「我要杀了那只疯狗！」你恨那只狗打碎你的杯子。如果你的小孩打碎了它，你也会憎恨他。为什么会这样子呢？因为你将自己给堵起来了，所以水无法流出去。你建了一个没有疏水道的堤，堤只会爆裂开来，对不对？当你筑堤的同时，也要造一个疏水道，当水涨得过高时，水才能安全地流出去。当水涨到边缘的时候，就打开你的疏水道，你必须要有类似这种的安全措施。「无常」就是圣者们安全措施，如果你有这道「安全措施」，你就能安住于平静。

行、住、坐、卧，不断地修行，以「念」来观照和守护心，这就是「三摩地」和智慧。它们两者是同一个东西，可是却有不同的相貌。

如果我们真正清楚地洞察无常，就会见到所谓的常。所谓的常是事物不可避免的，都必定会如此，不可能有例外，你了解吗？只要知道这么多，你就能够认识佛，就能够真诚地恭敬他。

只要你不要将佛陀抛掉，就不会痛苦。一旦你抛掉佛陀之后，你就会经验到苦；一旦你丢弃对无常、苦和无我的反观，就会有苦。假使你能够修行这么多，那就够了，苦就不会生起；或者，如果它升起，你也可以轻而易举地平定它，并且，它将是在未来不会升起的原因。这就是我们修行的终点——苦不会再升起的境地。而为何苦不再升起呢？因为我们已经找出苦因了（samudaya, 集）。

比方说，如果这个杯子破了，通常会经验到苦。我们知道这个杯子将会是苦的起因，所以我们要从「因」中解脱出来。所有的法（此指六尘中的法尘）的生起，是因为「因」的原故，而它们也必定会因为「因」而消灭。现在，假使「苦」是因为这个杯子的缘故，我们就应该放下这个「因」。如果我们事前就能反观这个杯子已经破了，即使它还没破，「因」已经熄灭了。一旦不再有任何「因」时，苦也就不能再生存，因为它熄灭了。这就是「灭」。

你不需要再超越这点，只要这样就够了，在你自己的心理思维这点。基本上你们都应该持五戒，以做为一个行为的基础。首先不必要去研究三藏，只要先专心在五戒上就可以了。刚开始你会犯戒，但当你觉察到时，马上停止，再回来建立起你的戒，也许你又会脱离轨道，以致于再犯另一个错。当你觉察到时，将自己从新再建立起来。

修行是这样子的：你的「念」会增进而变得更持续，就如同壶里滴出来的水滴一样。如果我们将水壶倾斜一点点，水滴会慢慢地滴出来，.....滴！.....滴！.....滴！如果我们将水壶再倾斜一点，水滴会滴得更快，滴！滴！滴！如果将水壶再倾斜的话，「水滴」消失了，而水会像稳定的河水般流出。「水滴到那里去了？」它们那里也没去，只是改变成为一条稳定的流水罢了。

我们必须藉由譬喻来谈佛法，因为佛法没有任何形相。它是方的还是圆的？你说不上来，唯一的方法就是透过譬喻来说明。不要以为佛法离你很远，它到处都与你同在。仔细看.....，一下子快乐，一下子悲伤，一下子又生气.....，这都是佛法，去观察和理解它。无论是什么造成苦你都应该去对治，如果苦还存在的话，就是因为你还没清楚地了解它，所以再观察一下。如果你能够清楚地了解，就不会痛苦，因为「因」不再存在了。如果苦还存在，如果你还必须忍耐，那么，那么，你还没有上轨道。不论你卡在那里，不论你那时候有多么痛苦，当下你就错了；不论你何时多快乐，你飘浮在云端.....，你看.....，又错了。

如果你如此修行的话，在任何时间、任何姿势里，你都有「念」。有了正念和正知，你会知道对和错，乐和苦。知道这些以后，你就会知道该如何去对治它们了。

我是这样教坐禅的：是坐禅的时候，就去坐。这并没有错，你也应该修习坐禅，可是，禅坐并非只是坐而已，你必须允许你的心去经验感觉，随它们去流动并思考它们的本然。你应该如何去看待它们呢？视它们如无常、苦和无我，一切都是不稳定的。「这好美啊！我一定要拥有它。」那是不稳定的东西。「我一点也不喜欢这个」.....，当下就告诉自己：「不问定。」这是真的吗？完全正确，毫无疑问。但是试试将事物拿来当真.....。「我一定要得到这个东西。」你已经脱离正轨了，别这么做。无论你有多喜欢某件东西，你都应该反观它是不稳定的。

有某些食物看起来似乎很可口，但是，你依然应该反观它是不稳定的事。也许能确定，它很好吃，可是你仍然必须告诉自己：「不稳定！」假使你想测验一下确定与否，尝试每天去吃你最喜爱的食物。每天吃，想想看，最后你会抱怨说：「这道食物不再那么好吃了！」最后你会认为：「实际上，我比较喜欢那道食物。」那也是不稳定的啊！你必须让事物随它去，就如出入息一样，吸入与呼出一定都要有，呼吸依赖于交替；而一切的事物也依赖于这样的交替变化。

这些事物就与我们同在，没别的地方了。如果，无论行、住、坐或卧，我们都不再疑惑，我们将会安住于平静中。「三摩地」不是只坐著，有些人坐到他们掉进昏迷的状态中，分不清南和北，倒不如死了算了。别这么极端！如果你觉得昏昏欲睡，就经行，改变一下你的姿势。增长一些智慧吧！如果你真的很累，那就去休息一下，只要你一起床，就继续修行。别使自己掉进昏沉里。你必须这样修行，有理性、智慧、谨慎。

修行，从你自己的心和身开始，视它们如无常，其他的一切事物也都如此。当你认为食物可口时，就记住这点，你必须告诉自己：「不稳定的事！」你必须先打击它才行。可是，通常每次都是它打击你，是不是？如果你什么都不喜欢，你会因此受苦，事物就是这样来打击你的。「如果她喜欢我，我也喜欢

她。」它们又再次打击我们，我们从来没机会反击回去。你必须这样来看待它：不论你何时喜欢任何东西，只要告诉你自己：「这不是稳定的事！」为了真正地见到佛法，你必须违反自己的意愿。

在一切的姿势中修行。行、住、坐、卧.....。你在任何姿势中都可以经验到嗔怒，对不对？你在走的时候、坐的时候、卧的时候，都可以生气；在任何姿势中都可以经验欲望。因此，我们的修行必须扩大到所有的姿势——行、住、坐和卧，而且必须定期的做。别光做表面工夫，真实地去做！

坐禅的时候，有些事物可能会生起，一波未平，一波又起。不论这些东西何时升起，只需告诉自己：「不是确实的，不是确定的。」在它抓著机会打击你之前，先打击它。

现在，这一点是相当重要的。如果你知道所有的事物都是无常的，你的一切思想，就会逐渐清晰，当你反观一切流失的事物的不稳定时，你会明了一切事物都是一样的。无论任何东西何时升起，你只需要说：「噢！又来了一个！」

你曾看过流动的水吗？你曾看过静止的水吗？如果你的心是平静的，它会犹如静止的流水。你曾经看过静止的流水吗？你看！你只见过流动的水和静止的水，对不对？可是，你从未见过静止的流水。它就在那儿，就在你的思想无法带你到达的地方；即使心是平静的，你仍然可以增长智慧。你的心将如流动的水，但却是静止的。心几乎完全静止，不过却依然在流动。因此，我称它做「静止的流水」。智慧可由此生起。

=====

输入者注：文中巴利文的 a = A ; n = n~ ; u = U

#### 《阿姜查 简介》

阿姜查,泰国东北著名法师.生于西元一九一八年,一九九二年元月圆寂.幼年入道,年轻时研究过基础佛法,戒律,以及经典,后随当地禅定大师修习.他依苦行僧的传统方式生活数年,曾和本世纪伟大的禅师阿姜满度过一段开悟性的时光.他的教导方式简明,涵意却深远.他善用日常周遭事物引出佛法实意,令弟子们开解;也因此,吸引了不少的西方人从他受教.

输入者: keyboard.bbs@bbs.csie.nctu.edu.tw

\*\*\*\*\*

【录自：佛教经典系列】