

《宁静的森林水池》《宁静的森林水池》

阿姜查尊者开示

【超越文字—亲身体验】

在我个人的修行里，我所知道的或学习得并不多。我追随了佛陀所给予的直接了当的教导，然后就依著自然开始探究自己的心。当你在修行的时候，审视你自己，然后，智慧和洞察力就会自然地逐渐生起。如果你在打坐时，想要这样或那样的话，你最好在那儿就马上停止！不要对你的修行有所理想或期盼。将你们所学的、你们的主见都丢到一旁去。

你必须超越一切的文字、一切的形相和你对修行的所有计划。如此一来，你才能亲身体验到真理就在当下这儿生起。如果你不向内看，你会永远也不认识真理。我在最初的几年中，接受了正规的经教研究，一有机会，就会去听各个不同学者及法师的教授，一直到这种的学习弊多于利。因为我还未向内观照，所以不知道该怎么去听他们的开示。

伟大的禅师们谈的是存在于自我内在的真理。藉由修行，我开始觉悟到，原来真理也存在我自己的内心里。一段很长的时间之后，我觉悟到这些禅师曾经也都真正地看到真理，而且，如果我们追随他们的足迹，我们也会体验到他们所说的一切。那么，我们才能够说：「对，他们说的没错，还能有异吗？」当我精进地修行时，觉悟便如此地扩展开来。

如果你对「法」有兴趣，那就舍弃、就放下吧！光空想修行就如同痴人捕影，而失其实。你不需要读太多书。如果你依教奉行的话，你便会亲身体验到「法」，除了听闻与文字之外，必定还有其他的。只须跟自己对话，审视你自己的心。如果你斩断这个思考的心，你将会有个真正的判断标准。否则的话，你的领悟将无法深入地彻见。如此地修行，其他的自然会追随而来。

【最大的功德在那里？】

佛陀曾说：「只要弹指顷观无常，成就无常想（aniccasanna），它的功德胜过供养以佛陀为首的整个僧团。」（泰本巴利藏第 23 册，406 页）。

这句话的意思是：即使我们以食物供养所有的僧伽，包括僧伽之首的佛陀，所获得的功德仍不如弹指顷成就无常想的功德，这点是最基本的。

我们可以从佛陀所说的经典中看到他的清净心，他甚至勇敢地以自己作为比较的标准。啊！这一点是多麽值得景仰，我满怀的敬意简直无法表达！请注意！寺院中一般人所谓「供僧」的大功德，实际上只是五欲的追求而已，而真正的大功德是如佛陀所说的一一弹指顷修成无常想，这样的功德远超过供僧。

「乐土在那里？由那里可以进入乐土？」

有段经文谈到天神（devata）寿量竭尽、寿命将尽，也谈到他们想到达乐土及想知道那里能找到乐土的愿望。最後他们得到结论：乐土在人间。天神欢喜地说：「祝你们如愿抵达人间乐土！」

「乐土在人间」象征人间比天界更容易察觉无常、苦、无我。人间有觉者，有阿罗汉，佛、法、僧三宝具足，而充满感官享受的天界没有这些。因此天神来到人间乐土，所有天神都同声欢喜祝福，但这里的人却想到天界找寻乐土，这真是件滑稽的事！到底谁对谁错呢？有些人行善布施，甚至变卖家产，建设寺院作为投资，只为了来生能上天堂。请大家想一想，真正的乐土在那里？

【外尘和心】

我们不去检视自己，而只去追逐欲望，被无尽的贪婪和惧怕所束缚，只想做我们所喜的事。不论我们做什么，只想得到我们的安逸。如果不能继续拥有舒适和快乐，我们就不高兴，并生嗔恨心，我们于是受到心的欺骗而痛苦不已。

最要紧的是，我们的思想追隨著外尘，不管念头把我们带到那里，我们都会追随。总之，思想和智慧是不同的；在智慧之中，心变得宁静、不浮动——我们只是觉知。通常，当外尘出现时，我们会一再的深思、探究、谈论并担忧它们。然而，没有任何外尘是真实的，它们全是无常、不圆满（苦）、空的。只要截住它们，将它们分析成这三个普遍的性质。当你再静坐时，它们就会再生起，可是，你只须持续地观察它们、审视它们。

当你在观察你的心时，觉知者会继续觉察一切。正如经上所言：「一个对自己内心有所警戒的人，将逃离恶魔的罗网。」心虽是心，但是谁在观察呢？心是一回事，觉知者是另一回事。在同一个时间里，心是在思惟也是在觉知。去觉知心——觉知它与外尘接触时是如何的？觉知它与外尘分开时又是如何？当觉知者如此地去观察心时，智慧便随之生起。

当心经验外尘时，就会紧紧地抓住外尘。当它紧抓不放时，觉知者一定要教导它——解释什么是好的、什么是坏的，指出因与果的定律，显示出任何它所执著的事物都将带来不好的后果——直到心恢复理智、直到心放下。如此一来，训练将会见效，而心也会平静下来。

佛陀教导我们要放下一切，不要像只母牛或水牛一般，反倒要时时觉知。为了使我们明白，他教我们要多修行、多培养，坚定地安住于佛、法、僧的宗旨上，直接将它们实践在我们的生活之中。

我一开始就是如此修行的，在教导我的弟子时，我也是这么教的。我不希望只在书中看见真理，或仅是一个理想，而是在我们的内心中。如果心还未解脱，观（思惟）每一个情况的因果，直到心看清并能从自身的情形之中解脱出来。如果心又去执著时，再去审视新的情况——绝不要停止觉察，继续保持下去，引导至家，于是执著将会无处可逃。这就是我自己曾修行的方法。

如果你这样修行，那么真正的宁静是在活动中、在外尘中被找到的。刚开始，当你在心上用功而外尘出现时，你会执著它们或逃避它们，于是你便被干扰了，而不得平静。当你在静坐时，期望不要有感官的接触，不要有思想，而这种期望就是欲望啊！你愈是和思想挣扎，它就会变得愈强。只要把它忘了，继续修行下去，当你再与外尘接触时，便观想：无常、苦、无我。把一切丢入这三法印之中，把一切都归入这三个的范畴之中，然后继续观。

【法的语言】

法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为那是“经验”的语言。

如果你想去寻找佛法，那与森林、山或洞穴都无关，它只能在心中找到。法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为，那是“经验”的语言！

「概念」和「经验」两者之间有极大的不同，就以一杯热水来说，不论是谁将手指头放进去，都会有相同的经验——热！而那可用不同的语言，以不同的字汇来称呼。同样地，无论是谁深入地去观察这颗心，将会有和他人相同的经验。不管什么种族、文化或语言。

如果在你的心里，你尝到了真理的滋味、法的滋味，那么你会与其他的任何人合而为一。你们会变成大家族一般，在那儿，人与人之间没有了障碍、没有了差异，因为，你已尝到了与所有人一致的「心之本质」。

【如此而已】

当你好好地去看我们这个世界时，其实它只是「如此而已」，它是如是存在的。被生、老、病、死所支配，也只是「如此而已」；伟大的或渺小的也只是「如此而已」；生死的轮转也只是「如此而已」。那为什么我们还执著、还粘著不肯远离呢？游戏于生活中的外境所给予我们的一些乐趣，然而，这些乐趣也只是「如此而已」。

无论是愉快的、美味的、兴奋的、美好的，都只是「如此而已」，都有其限制，并没有任何特别之处。佛陀教导，一切事物都只是「如此而已」，都是平等的。我们应思惟（观）这点。再看起来这里修行的西方僧侣，他们在他们的生活中曾经验了许多享乐和舒适，不过那也只是「如此而已」，试图去要求更多，只会使他们发疯。他们于是成为环游世界的旅客，他们抛开一切——那也只是「如此而已」。后来他们来到这里，到森林里来学习放下一切——放下所有的执著及所有的痛苦。

所有因缘和合的事物都一样——无常，束缚于生死的轮回之中。看看它们，它们只是「如此而已」。这世界上的一切都是如此存在著。有些人说：「种善根、信奉宗教，还不是一样会老。」这对色身来说，也许是，可是心和德行并非如此。当我们了解到它的差别以后，我们就有机会得到解脱了。

看看我们身和心的元素，它们都是因缘和合的现象，都是由因而生起的，所以无常。它们的本质永远都是一样的，永不会改变。一个伟大的贵族和一个平凡的仆人都是一样的。当他们年老时，当他们的表演将尽，他们再也不能伪装或隐藏在面具之下。没有一处可逃，也不再有味觉，不再有触觉。当你年老时，你的视觉会变得模糊，你的听觉逐渐减弱，你的身体变得衰弱——你必须面对你自己。

我们人类一直都在不断的斗争当中，为了逃避「如此而已」的事实而斗争。可是，逃避反倒使我们制造更多痛苦——为正义而战、为邪恶而战；为了什么是大、什么是小而战；为了什么是长、什么是短而战；为了什么是对、什么是错而战，而且勇敢地继续战斗。

我们必须全力以赴，用修行去掘发平静的心。我们必须打从一开始就追随公牛的足迹——从他离开畜栏的那一点开始。如果我们从路途的中间开始，我们将无法告知那是谁的公牛足迹，如此一来，我们是会被带到其他地方去的。

所以，佛陀说：首先要纠正我们的知见，我们必须观察苦的根本、生命的真理。如果我们可以看到所有的一切都只是「如此而已」，我们将会找到真正的「道」。我们必须明白因缘和合现象的真理，事物的本然。唯有如此，我们方能在我们的世界中拥有平静。

【让树（自己）成长】

佛陀教导说，对于事物的自然生成，只要你尽完你的职责，你便可以将其结果留给自然，留给你所积聚的业的力量。然而，你的精进努力却不应该停止，不论智慧的果实来的快或慢，你都不能去强迫它；正如你不能强迫一颗已种下的树的成长，它毕竟有它自己的步调。你的工作只是去挖洞、浇水和施肥，并预防虫害。你的事情就只是这些——一件要有信心的事情。可是树成长的方式，是它自己的事。如果你这样去练习，可以确定一切都会安好无事，你的树也会继续成长。

因此，你必须了解你的工作和树的工作之间的不同。将树的事留给树，然后对自己的负责。如果心不知道需作些什么，它会试图去强迫树在一天之内成长、开花并结出果子来。这是错误的知见——痛苦的主因。只管在正确的方向下修行，然后把其他的留给你自己的业。如此一来，不论一生、百生乃至千生，你的修行都将安住于平静之中。

【知己知彼】

认识你自己的身和心，也就会了解他人。一个人的脸部表情——言语、手势、行为都源于他的心理状态。佛陀，一位觉者，因为他经历过，且以智慧看透心理状态和它们的基本因素，所以能了解它们。就如年长的智者，已经历过童年，所以能了解孩子们的种种。

这种自我的智慧不同于记忆。一位老人对外在事物可能很迷糊，但内心可能很清楚。书本上的学习对他可能很困难，会忘记不同的名字和面貌.....等等。也许他很清楚他要一个盆子，但是因为他衰弱的记忆力，他可能会要一个玻璃杯。

如果你看到境界在内心起伏，而不去执著其过程，放下苦与乐，那么精神上的再生将会渐渐缩短。放下吧！就算你陷入地狱的状态也不会不安，因为你了解它们的无常。透过正确的修行，让你的旧业自然地殆尽。了解事物是如何生起与逝去的，你就可以只保持觉醒，而让它们随其自然。犹如两棵树，如果你只施肥、灌溉其中一棵，而不照顾另一棵，哪一棵会长大，而哪一棵会枯死，是不用置疑的。

【不要模仿】

我们必须了解人们有模仿他们老师的倾向。他们变成了复制品、印刷品、模型。这就像国王的驯马师的故事一样。旧的驯马师死了，国王于是雇用了一位新的驯马师，不幸地，这个人走路时会跛脚。他们把新的骏马带去给他，让他精巧地训练它们——奔跑、慢跑、拉马车。但是每一匹新种马都养成了跛脚的习惯。最后，国王召驯马师进宫，当他进宫时，国王看到他跛脚，才明白一切，于是马上雇了另一位驯马师。

身为一位老师，必须知道以身作则的力量。更重要的是，做学生的，不可盲从老师的外表、形态。老师是指导你回到自己内心完美的人。以内心的智慧做为你的模范，不要模仿他的跛脚。

【节制】

修行三个必须实践的要点是：感官的收摄，也就是说，小心不要沉溺、执著于感觉。再者是饮食及觉醒的节制。

感官的收摄：我们可以轻易的认识生理上的缺陷，如盲、聋、肢体残障，但心理上的残障可是另一档事。当你开始禅坐时，对事情会有不同的看法。你会在以前看似正常的心中，看到心理的失常；你也会看见以前所未见的危险，如此一来，会带来感官的收摄。你会变得很敏锐，就如同走入森林或莽丛里的人，会对毒兽、荆棘等等的危险特别警觉一样；一个伤口还未痊愈的人同样会对苍蝇与蚊蚋的危险更警觉，对禅修者而言，危险是来自于外尘的，也就因此，感官收摄是必要的；事实上，它是最高的戒德。

饮食的节制：断食很容易，但要以少吃或节制饮食做为禅修则更难。经常的断食倒不如去学习正念和敏锐地食你所需的量，学习去辨认「欲望」和「需要」的不同。

强迫身体并不是自我折磨，不吃不睡有时看起来似乎很极端，但它却有其价值。我们必须愿意去对抗懈怠与烦恼，愿意去激起它们再观察它们。一旦明白之后，这些修行就不需要了。这就是为何我们应该少吃、少睡、少说话——目的就在于对治我们的欲望，使它们自己现形。

觉醒：要建立觉醒，是必须不断地精进，而不是只在你觉得快乐时才修行。即使有时彻夜打坐，而其他时间却在放纵自己的情性，也不是对的。恒常地观照自己的心，正如父母看护自己的孩子一般。好好看管心的愚痴，然后教它什么才是正确的。

认为某些时候并没有机会修行，是不正确的想法。你必须不断的精进努力，来了解自己，正如在任何场合都必须继续进行的呼吸一样。如果你不喜欢如：诵念、工作等活动，因而放弃这段时间的禅坐，你便永远也学不到觉醒。

【追随你的老师】

在佛法中成长时，应该要有一位老师来指导、忠告你。关于定心或三摩地这档事，是常被误解的，平常不会发生的现象，在禅修中都会发生。当这种情形发生时，一位老师的指导是非常重要的，特别是在那些你误解的领域里。通常，他纠正你的地方，正是你认为是对的地方。在你错综复杂的思想中，一

个见解中也许会隐藏另一个，而使你受蒙骗。尊敬你的师父，并遵从其修行规矩及方法。如果老师叫你去做事，就去做；如果他叫你停止，就停止。这使你产生一个挚诚的努力，并引导你去产生智慧，及内心明晰的洞察力。如果你照著我的话去做，你就会明白和了解。

真正的老师只谈关于「舍弃」和「除去自我」的困难修行。无论发生什么事，都不可舍弃你的老师。让他指导你，因为我们很容易就会忘了「道」。

唉！学习佛法而想真正去实践的人太少了。我的确鼓励他们去修行了，可是，有些人只能以一种合于逻辑的方式修行，很少人愿意去死后再自在地再生一次。对于这些人，我只能深感遗憾。

【正念】

禅坐的科目可分为两大类：止（定）与观（慧）；就如生物的生命形态可分为两类：陆上生物与水中的生物一般。止的禅修是善于使心平静且专一的禅修；观的禅修，一方面是在增长对无常、苦和无我的体会，另一方面，则是使我们能够跨过这些水的桥梁。

不管我们对我们的生存感觉如何，我们的职责都不是去设法使它做任何改变。相反地，我们只须去洞见它，然后随它去。不论苦在哪里，那儿就必定有离苦之道。去彻见是什么在生与死，和是什么倾向苦。佛陀知道那儿也必须有超越生、死的东西、苦的解脱。

各种禅修的法门都有协助正念增长的价值。要点是在于，利用正念去洞见潜藏的真理。用这种正念，去观照在心中生起的欲望、喜、恶、苦、乐，并领悟它们是无常、苦和无我的，然后放下它们。如此一来，智慧便会取代愚痴，智慧便会取代疑惑。

至于选择一个禅修对象，你自己必须去发现哪一种适合你的性向。不论你选择哪一个做为你观照的对象，都将会把智慧带入心中。正念就是觉知当下、觉察和觉醒。清明的领悟（正知）觉知当下正在发生的情况。当正念和正知一齐运作时，它们的伙伴——智慧，永远会帮它们完成任何的工作。

观照心，观照经验的生、灭过程。刚开始的动态是迁流不息的——一个刚灭，另一个就马上生起，我们似乎看到生比灭还多。随著时间流逝，我们会更清楚地看见，并明了它们是如何迅速地生起，一直到有一天，我们达到它们生、灭后便不再生起的境地为止。

有了正念，你便可以彻见事物真正主人。你认为这是你的世界、你的身体吗？这是世界的世界，身体的身体。如果你告诉它，不要去，身体会听从吗？你的胃会先申请允许才生病吗？我们只是租用这栋房子，为何不去追究出谁才是真正的主人呢？

【何谓自然？】

有些人抱怨这里的生活方式与他们的根性并不相符，所以，他们呼吁修行要合乎「自然」。

自然，就是森林里的树，可是，一旦你拿它来盖房子，就不再是自然了，不是吗？然而如果你学会利用树木、刨制木材来建造房屋，它对你而言就更有价值了。或许狗的本性是随著嗅觉到处跑，如果丢些食物给它们，它们就会互相争夺。这是你所要的自然吗？

在持戒和修行中能发现自然的真义，这个自然是超越我们的习气、我们的习惯和恐惧的。假使心任由自然的冲动发展，而不加训练，就会充满贪、嗔、痴而受苦。然而，透过修行，我们便能够让我们的智慧与慈悲自然地增长，直到遍地开满了花。

【透过生活来学习】

厌倦并不是真正的问题——如果你看清楚的话，你会看见心一直在活动。因此，我们总是有事情做。靠你们自己去做细微的事，例如：餐后小心仔细地打扫，得体地、正念地做事，不要碰撞水壶，如此能

够协助我们增长定力，也能使修行更得心应手。这样能看出你是否确实有在长养正念或仍然迷失于烦恼（杂染）之中。

你们西方人大部份都很性急，因此，你们将会拥有极大的苦、乐和烦恼。如果你正确地修行的话，你必须去克服许多问题的现实，不过，这将是未来甚深智慧的根源。

【是谁病了？】

一九七九年春季末，阿姜查访问在麻塞诸塞州的巴瑞市的一座禅修中心，他在那里教导了十天，每天下午他都会到广场四周走走。看著学生们在草坪上缓慢的经行，他便说这禅坐中心看起来好像一间一般心理疾病的精神病院。整个下午，在他经过学生时，他都大声地向学生喊道：「早日康复，我祝你们能早日康复。」

因为每个人反应都不同，所以我们必须撷取适合自己的修行方法。观身的修行方法特别适合淫欲重的人，或森林僧所使用。

观身的禅修法是去观照身体——观察它的每一个部位，及它的构成元素（蕴）。从头开始，到头发、毛发、指甲、皮肤.....等等，观照每一个部位。观想把皮剥下来，看看身体的里面，你会想要吗？看见身体的本质之后，便能去掉最初的三种障碍：

一、身见和我见——我们会了解，这个身体并不是我们，也不是我们的。这世上没有任何事物是我们的。

二、疑——了知事物的本然，疑便消失了。

三、戒禁取——当我们还有疑惑时，会想：「这方法或许不好。」不过，一旦我们了解身体的本然——也就是，一切事物都是无我的，这样必能消除疑惑。

观身时，并不须要——观照身体所有的三十二部份。如果你专注于一部份，而且能彻见它的本然——无常、苦、空、不净——你就会了解到你的身体与他人的身体都是一样的。如果有三十二块冰块，你只要摸到一块就知道所有的冰块的冷度。

当我们在增长观身不净时，同时也是在观死亡。事实上，我们增长一法，也是在增长所有的法。如果我们了解自己死亡的真相，便会对世上所有的生命都非常敏感。从此，我们自然会去避免造恶，也会想要明智地生活，并感受到与众生合为一体的感觉。

【坚持到底】

耐心和节制是我们修行之初的基础。开始修行时，只要遵循修行及我们自己或静修班或寺院里所制定的作息表。要训练一只动物，必须管束它；同样的道理，我们也必须约束自己。对于一只很难训练的动物，不应该给它太多食物，在这方面，我们有苦行来限制我们对食物、袈裟、住宿的重视，把我们的需求，降到最低，将所有的迷恋都斩除。

这些修行是定的基础。持续不断地正念所有的姿势和活动，会使心平静和清明。但，这种平静并不是修行的终点。平静的状态给予心暂时的休息，就如同吃饭可以暂时免除饥渴一样，但这并不是生命的全部。你必须用平静的心去以一种新的眼光看待事物——智慧的眼光。当心在这种智慧中稳固时，就不会粘著世间好、坏的标准，也不会被外在的现象所动摇。有了智慧，粪便可拿来作肥料用——所有的经验都会变成内观（慧）的泉源。通常，我们喜欢受人赞扬，厌恶被批评，可是，要以一颗清明的心来看，我们视它们都是空的。因此，我们能够放下所有这一切，而寻找到平静。

只要做就对了，不要担心多久才能有结果。修习耐力，如果你的腿很痛，告诉你自己：「我没有腿。」如果你的头痛，就想：「我没有头。」晚上打坐时，如果昏昏欲睡的话，就想：「现在是大白

天。」禅坐这段时间里，用观呼吸的方法，如果胸口感到不舒服的话，做几下深呼吸。如果心散乱，就憋住呼吸，让心去它要去的地方——它不会跑远的。

到了适当的时间时，可以改变一下姿势，但是，可不要作一个烦躁不安和不舒服感的奴隶。有时候，就继续忍下去反倒是件好事。你觉得热，腿很痛，没办法专注——就叫它们全都死去吧！那种感觉会愈来愈激烈，直到突破的那一点——突破之后，你会很平静和清凉的那一点。可是，隔天你的心就会不想再做了。训练你自己是需要持续的精进力的。修行了一段很长的时间之后，你就会学会何时该逼自己，何时该放轻松；学习去分别身体的疲惫与懈怠的不同。

不要在意开悟。种树的时候，你种它，给它水，给它施肥、除害虫，如果这都做得很好，树自然会成长。不管如何，树长得多快，都不是一件你可以控制的事。

刚开始，耐心与毅力是非常必要的，不过，一段时间之后，信心与坚定心会生起。然后，你就会看到修行的价值，而且会想继续修行下去——你会想要远离社交活动，而独处于避静之处；你会为了修行而特别腾出时间来修行和探讨自己。

从基本的步骤开始修行吧——诚实、清净和觉醒你所做的一切，其他的自然会接踵而来。

【佛陀的喜悦】

如果一切都是无常、苦（不圆满）、无我的，生命还有什么意义呢？一个注视著一条川流不息的河水的人，如果不希望河水流动，不希望它照著它的本然不断地改变，他必将痛苦不已。另外一个人了解河流的本质是不断地改变的——不论他喜欢与否，因此他就不会痛苦。去明白生命如这流水——欢乐的空、自我的空，就是去找寻稳定和苦的解脱，寻找世间真正的安宁。

「然而，」有些人可能会问道：「什么是生命的意义？我们是为了什么而出生的？」我没办法告诉你们。为什么你要吃东西？你吃东西是为了不需要再吃任何东西了；你出生是为了不再出生。

论及事物真实的本然，它们的空或无，非常困难。听了这些教导之后，我们必须展开方法去理解。

为什么我们要修行？如果没有为什么，那我们就是在平静之中了。忧伤是无法追随一个如此修行的人的。

五蕴是杀手，执著身体，就会去执著心；反之亦然。我们必须停止去相信我们的心。用戒律和内心的宁静来增长抑制和相续的正念。然后，你将洞彻快乐和不快乐的生起，也不会跟随它们。了解所有的状况都是无常、苦和空的。学习冷静，在这样的平静中将会产生佛陀的「真正的喜悦」。

【永恒的佛陀】

本来的心如同纯净、清洁的水，带著最甜美的滋味般闪烁著。但是，如果心是纯净的，我们修行就此结束了吗？不是的，即使心是纯净的，我们也不能去执著它。我们必须超越所有的相对，所有的观念——善、恶、净、不净。我们必须超越自我和无我，超越生与死。认为有一个自我去再生，真的是世间的麻烦。真正的纯净是无限的，无法触及的，超越所有对立和创造的。

我们皈依佛、法、僧，这是每一个出现于世间的佛陀的传承。这个佛陀是什么？当我们用智慧之眼去看，就会了解到，这佛陀是永恒的、不生的，无关于任何的个体、历史、形像；佛陀是一切众生的基础，是如如不动心的真理的领悟。所以，佛陀不是在印度觉悟的；事实上，他从来没有觉悟，从未生，也从未死。这永恒的佛陀是我们真正的归宿，我们常住的地方。当我们皈依佛、法、僧，世间所有的事物对我们而言，都是解脱的。它们变成我们的老师，宣说著生命真正的本质。

【寻找佛陀】

阿姜查对于西方弟子的来来去去特别地宽容。依照传统的规矩，一位新出家的森林僧，在他开始苦行云游以前，必须跟他的第一位师父过至少五次的夏安居。阿姜查强调，规律是他修行的主要的部份——严谨地、小心地守好出家人的戒，然后学习去遵循寺院的坐息和团体的规矩。然而，西方的弟子们就如受宠的小孩，在传统上，被容许有更大的空间，可以四处参访其他的老师。通常，当某人离开时也不会有什么惊扰或惦念。在《法》的生活中，是当下的、圆满的、完整的。阿姜查说，对他而言：“没有人来，也没有人去。”

有一位美国弟子，只在巴蓬寺里修行了一年半，就请求并允许去云游并跟其他泰国、缅甸的禅师参学。一、两年后，他带回了许多云游的见闻、数月的格外精进修行和一些特殊的经验。消完假之后，他受到如以往的对待。阿姜查结束他早上的法义探讨及与僧侣、在家众的事情处理完后，终于转身询问他，在森林道场之外是否有找到任何新的、更好的“法”。没有，虽然他学习到许多新事物，但，事实上，在巴蓬寺里也一样学得到。“法”，一直都在当下这里，等著你来、等著你来修习。“是啊！”阿姜查笑著说：“我在你离开前，就可以这样告诉你，但当时你是不会明了的。”后来，这位西方僧侣到阿姜查西方弟子中的大弟子——阿姜苏美多的茅蓬，告诉他所有的见闻及奇遇，和他的新领悟与对修行的深厚内观。苏美多静静地听著，同时准备著用森林里的某种植物的根所做的下午茶。当他把故事及内观都叙述完之后，苏美多笑著说：“啊，很好，不过，还有须要放下的。”如此而已。

然而，还是有很多西方弟子们继续来来去去，但，他们都亲身体会了这一课。有时候，阿姜查会祝福他们的行脚——但是，通常他都会调侃他们。

有一位英国僧侣，为了寻求完美的生活、完美的师父而犹豫不定，来来去去、出家还俗好几次。“这个出家人。”阿姜查终于责备道：“他的僧袋里有狗屎，因而认为每个地方都很臭。”另一位英国僧侣，曾经出入於寺院，到欧洲、工作、订婚、又出家好几次。有一天，他正坐在阿姜查的茅蓬外，阿姜查便向大家说：“这个出家人所要找的，是一只有胡须的乌龟，你认为他要走多远才能找到呢？”

另一位西方僧侣因为受到挫折的缘故，便去请求阿姜查允许他离开。因为修行和遵循寺院生活很困难，所以这位出家人开始挑剔周遭的环境。“其他的僧侣话太多了。我们为何要课诵呢？我要有更多的时间独自禅坐。年长的僧侣也没有好好地教导新进比丘，还有你。”他谴责阿姜查：“就连你看起来都不像开悟了。你总是在课诵，有时很严格，有时又似乎漠不关心。我怎么知道你有没有开悟？”

阿姜查对这点哈哈大笑，使得这位僧侣又气又好笑。“在你看来，我并没有开悟，那是件好事。”他说：“因为，如果我符合你的开悟形象，符合你对觉悟者应有的举止观念，那么，你就会依然执著於向外的寻找佛陀之中。他不在外面，而是在你自己的心中。”

【录自：佛友资讯】

》

阿姜查尊者开示

【超越文字—亲身体验】

在我个人的修行里，我所知道的或学习得并不多。我追随了佛陀所给予的直接了当的教导，然后就依著自然开始探究自己的心。当你在修行的时候，审视你自己，然后，智慧和洞察力就会自然地逐渐生起。如果你在打坐时，想要这样或那样的话，你最好在那儿就马上停止！不要对你的修行有所理想或期盼。将你们所学的、你们的主见都丢到一旁去。

你必须超越一切的文字、一切的形相和你对修行的所有计划。如此一来，你才能亲身体验到真理就在当下这儿生起。如果你不向内看，你会永远也不认识真理。我在最初的几年中，接受了正规的经教研究，一有机会，就会去听各个不同学者及法师的教授，一直到这种的学习弊多于利。因为我还未向内观照，所以不知道该怎么去听他们的开示。

伟大的禅师们谈的是存在于自我内在的真理。藉由修行，我开始觉悟到，原来真理也存在我自己的内心里。一段很长的时间之后，我觉悟到这些禅师曾经也都真正地看到真理，而且，如果我们追随他们的足迹，我们也会体验到他们所说的一切。那么，我们才能够说：「对，他们说的没错，还能有异吗？」当我精进地修行时，觉悟便如此地扩展开来。

如果你对「法」有兴趣，那就舍弃、就放下吧！光空想修行就如同痴人捕影，而失其实。你不需要读太多书。如果你依教奉行的话，你便会亲身体验到「法」，除了听闻与文字之外，必定还有其他的。只须跟自己对话，审视你自己的心。如果你斩断这个思考的心，你将会有个真正的判断标准。否则的话，你的领悟将无法深入地彻见。如此地修行，其他的自然会追随而来。

【最大的功德在那里？】

佛陀曾说：「只要弹指顷观无常，成就无常想（aniccasanna），它的功德胜过供养以佛陀为首的整个僧团。」（泰本巴利藏第 23 册，406 页）。

这句话的意思是：即使我们以食物供养所有的僧伽，包括僧伽之首的佛陀，所获得的功德仍不如弹指顷成就无常想的功德，这点是最基本的。

我们可以从佛陀所说的经典中看到他的清净心，他甚至勇敢地以自己作为比较的标准。啊！这一点是多麽值得景仰，我满怀的敬意简直无法表达！请注意！寺院中一般人所谓「供僧」的大功德，实际上只是五欲的追求而已，而真正的大功德是如佛陀所说的一一弹指顷修成无常想，这样的功德远超过供僧。

「乐土在那里？由那里可以进入乐土？」

有段经文谈到天神（devata）寿量竭尽、寿命将尽，也谈到他们想到达乐土及想知道那里能找到乐土的愿望。最後他们得到结论：乐土在人间。天神欢喜地说：「祝你们如愿抵达人间乐土！」

「乐土在人间」象征人间比天界更容易察觉无常、苦、无我。人间有觉者，有阿罗汉，佛、法、僧三宝具足，而充满感官享受的天界没有这些。因此天神来到人间乐土，所有天神都同声欢喜祝福，但这里的人却想到天界找寻乐土，这真是件滑稽的事！到底谁对谁错呢？有些人行善布施，甚至变卖家产，建设寺院作为投资，只为了来生能上天堂。请大家想一想，真正的乐土在那里？

【外尘和心】

我们不去检视自己，而只去追逐欲望，被无尽的贪婪和惧怕所束缚，只想做我们所喜的事。不论我们做什么，只想得到我们的安逸。如果不能继续拥有舒适和快乐，我们就不高兴，并生嗔恨心，我们于是受到心的欺骗而痛苦不已。

最要紧的是，我们的思想追随著外尘，不管念头把我们带到那里，我们都会追随。总之，思想和智慧是不同的；在智慧之中，心变得宁静、不浮动——我们只是觉知。通常，当外尘出现时，我们会一再的深思、探究、谈论并担忧它们。然而，没有任何外尘是真实的，它们全是无常、不圆满（苦）、空的。只要截住它们，将它们分析成这三个普遍的性质。当你再静坐时，它们就会再生起，可是，你只须持续地观察它们、审视它们。

当你在观察你的心时，觉知者会继续觉察一切。正如经上所言：「一个对自己内心有所警戒的人，将逃离恶魔的罗网。」心虽是心，但是谁在观察呢？心是一回事，觉知者是另一回事。在同一个时间里，心是在思惟也是在觉知。去觉知心——觉知它与外尘接触时是如何的？觉知它与外尘分开时又是如何？当觉知者如此地去观察心时，智慧便随之生起。

当心经验外尘时，就会紧紧地抓住外尘。当它紧抓不放时，觉知者一定要教导它——解释什么是好的、什么是坏的，指出因与果的定律，显示出任何它所执著的事物都将带来不好的后果——直到心恢复理智、直到心放下。如此一来，训练将会见效，而心也会平静下来。

佛陀教导我们要放下一切，不要像只母牛或水牛一般，反倒要时时觉知。为了使我们明白，他教我们要多修行、多培养，坚定地安住于佛、法、僧的宗旨上，直接将它们实践在我们的生活之中。

我一开始就是如此修行的，在教导我的弟子时，我也是这么教的。我不希望只在书中看见真理，或仅是一个理想，而是在我们的内心中。如果心还未解脱，观（思惟）每一个情况的因果，直到心看清并能从自身的情形之中解脱出来。如果心又去执著时，再去审视新的情况——绝不要停止觉察，继续保持下去，引导至家，于是执著将会无处可逃。这就是我自己曾修行的方法。

如果你这样修行，那么真正的宁静是在活动中、在外尘中被找到的。刚开始，当你在心上用功而外尘出现时，你会执著它们或逃避它们，于是你便被干扰了，而不得平静。当你在静坐时，期望不要有感官的接触，不要有思想，而这种期望就是欲望啊！你愈是和思想挣扎，它就会变得愈强。只要把它忘了，继续修行下去，当你再与外尘接触时，便观想：无常、苦、无我。把一切丢入这三法印之中，把一切都归入这三个的范畴之中，然后继续观。

【法的语言】

法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为那是“经验”的语言。

如果你想去寻找佛法，那与森林、山或洞穴都无关，它只能在心中找到。法有它自己的语言，这对所有的人都一样，因为，那是“经验”的语言！

「概念」和「经验」两者之间有极大的不同，就以一杯热水来说，不论是谁将手指头放进去，都会有相同的经验——热！而那可用不同的语言，以不同的字汇来称呼。同样地，无论是谁深入地去观察这颗心，将会有和他人相同的经验。不管什么种族、文化或语言。

如果在你的心里，你尝到了真理的滋味、法的滋味，那么你会与其他的任何人合而为一。你们会变成大家族一般，在那儿，人与人之间没有了障碍、没有了差异，因为，你已尝到了与所有人一致的「心之本质」。

【如此而已】

当你好好地去看这个世界时，其实它只是「如此而已」，它是如是存在的。被生、老、病、死所支配，也只是「如此而已」；伟大的或渺小的也只是「如此而已」；生死的轮转也只是「如此而已」。那为什么我们还执著、还粘著不肯远离呢？游戏于生活中的外境所给予我们的一些乐趣，然而，这些乐趣也只是「如此而已」。

无论是愉快的、美味的、兴奋的、美好的，都只是「如此而已」，都有其限制，并没有任何特别之处。佛陀教导，一切事物都只是「如此而已」，都是平等的。我们应思惟（观）这点。再看看来这里修行的西方僧侣，他们在他们的生活中曾经验了许多享乐和舒适，不过那也只是「如此而已」，试图去要求更多，只会使他们发疯。他们于是成为环游世界的旅客，他们抛开一切——那也只是「如此而已」。后来他们来到这里，到森林里来学习放下一切——放下所有的执著及所有的痛苦。

所有因缘和合的事物都一样——无常，束缚于生死的轮回之中。看看它们，它们只是「如此而已」。这世界上的一切都是如此存在著。有些人说：「种善根、信奉宗教，还不是一样会老。」这对色身来说，也许是的，可是心和德行并非如此。当我们了解到它的差别以后，我们就有机会得到解脱了。

看看我们身和心的元素，它们都是因缘和合的现象，都是由因而生起的，所以无常。它们的本质永远都是一样的，永不会改变。一个伟大的贵族和一个平凡的仆人都是一样的。当他们年老时，当他们的表演将尽，他们再也不能伪装或隐藏在面具之下。没有一处可逃，也不再有味觉，不再有触觉。当你年老时，你的视觉会变得模糊，你的听觉逐渐减弱，你的身体变得衰弱——你必须面对你自己。

我们人类一直都在不断的斗争当中，为了逃避「如此而已」的事实而斗争。可是，逃避反倒使我们制造更多痛苦——为正义而战、为邪恶而战；为了什么是大、什么是小而战；为了什么是长、什么是短而战；为了什么是对、什么是错而战，而且勇敢地继续战斗。

我们必须全力以赴，用修行去掘发平静的心。我们必须打从一开始就追随公牛的足迹——从他离开畜栏的那一点开始。如果我们从路途的中间开始，我们将无法告知那是谁的公牛足迹，如此一来，我们是会被带到其他地方去的。

所以，佛陀说：首先要纠正我们的知见，我们必须观察苦的根本、生命的真理。如果我们可以看到所有的一切都只是「如此而已」，我们将会找到真正的「道」。我们必须明白因缘和合现象的真理，事物的本然。唯有如此，我们方能在我们的世界中拥有平静。

【让树(自己)成长】

佛陀教导说，对于事物的自然生成，只要你尽完你的职责，你便可以将其结果留给自然，留给你所积聚的业的力量。然而，你的精进努力却不应该停止，不论智慧的果实来的快或慢，你都不能去强迫它；正如你不能强迫一颗已种下的树的成长，它毕竟有它自己的步调。你的工作只是去挖洞、浇水和施肥，并预防虫害。你的事情就只是这些——一件要有信心的事情。可是树成长的方式，是它自己的事。如果你这样去练习，可以确定一切都会安好无事，你的树也会继续成长。

因此，你必须了解你的工作和树的工作之间的不同。将树的事留给树，然后对自己的负责。如果心不知道需作些什么，它会试图去强迫树在一天之内成长、开花并结出果子来。这是错误的知见——痛苦的主因。只管在正确的方向下修行，然后把其他的留给你自己的业。如此一来，不论一生、百生乃至千生，你的修行都将安住于平静之中。

【知己知彼】

认识你自己的身和心，也就会了解他人。一个人的脸部表情——言语、手势、行为都源于他的心理状态。佛陀，一位觉者，因为他经历过，且以智慧看透心理状态和它们的基本因素，所以能了解它们。就如年长的智者，已经历过童年，所以能了解孩子们的种种。

这种自我的智慧不同于记忆。一位老人对外在事物可能很迷糊，但内心可能很清楚。书本上的学习对他可能很困难，会忘记不同的名字和面貌.....等等。也许他很清楚他要一个盆子，但是因为他衰弱的记忆力，他可能会要一个玻璃杯。

如果你看到境界在内心中起伏，而不去执著其过程，放下苦与乐，那么精神上的再生将会渐渐缩短。放下吧！就算你陷入地狱的状态也不会不安，因为你了解它们的无常。透过正确的修行，让你的旧业自然地殆尽。了解事物是如何生起与逝去的，你就可以只保持觉醒，而让它们随其自然。犹如两棵树，如果你只施肥、灌溉其中一棵，而不照顾另一棵，哪一棵会长大，而哪一棵会枯死，是不用置疑的。

【不要模仿】

我们必须了解人们有模仿他们老师的倾向。他们变成了复制品、印刷品、模型。这就像国王的驯马师的故事一样。旧的驯马师死了，国王于是雇用了一位新的驯马师，不幸地，这个人走路时会跛脚。他们把新的骏马带去给他，让他精巧地训练它们——奔跑、慢跑、拉马车。但是每一匹新种马都养成了跛脚的习惯。最后，国王召驯马师进宫，当他进宫时，国王看到他跛脚，才明白一切，于是马上雇了另一位驯马师。

身为一位老师，必须知道以身作则的力量。更重要的是，做学生的，不可盲从老师的外表、形态。老师是指导你回到自己内心完美的人。以内心的智慧做为你的模范，不要模仿他的跛脚。

【节制】

修行三个必须实践的要点是：感官的收摄，也就是说，小心不要沉溺、执著于感觉。再者是饮食及觉醒的节制。

感官的收摄：我们可以轻易的认识生理上的缺陷，如盲、聋、肢体残障，但心理上的残障可是另一档事。当你开始禅坐时，对事情会有不同的看法。你会在以前看似正常的心中，看到心理的失常；你也会看见以前所未见的危险，如此一来，会带来感官的收摄。你会变得很敏锐，就如同走入森林或莽丛里的人，会对毒兽、荆棘等等的危险特别警觉一样；一个伤口还未痊愈的人同样会对苍蝇与蚊蚋的危险更警觉，对禅修者而言，危险是来自于外尘的，也就因此，感官收摄是必要的；事实上，它是最高的戒德。

饮食的节制：断食很容易，但要以少吃或节制饮食做为禅修则更难。经常的断食倒不如去学习正念和敏锐地食你所需的量，学习去辨认「欲望」和「需要」的不同。

强迫身体并不是自我折磨，不吃不睡有时看起来似乎很极端，但它却有其价值。我们必须愿意去对抗懈怠与烦恼，愿意去激起它们再观察它们。一旦明白之后；这些修行就不需要了。这就是为何我们应该少吃、少睡、少说话——目的就在于对治我们的欲望，使它们自己现形。

觉醒：要建立觉醒，是必须不断地精进，而不是只在你觉得快乐时才修行。即使有时彻夜打坐，而其他时间却在放纵自己的情性，也不是对的。恒常地观照自己的心，正如父母看护自己的孩子一般。好好看管心的愚痴，然后教它什么才是正确的。

认为某些时候并没有机会修行，是不正确的想法。你必须不断的精进努力，来了解自己，正如在任何场合都必须继续进行的呼吸一样。如果你不喜欢如：诵念、工作等活动，因而放弃这段时间的禅坐，你便永远也学不到觉醒。

【追随你的老师】

在佛法中成长时，应该要有一位老师来指导、忠告你。关于定心或三摩地这档事，是常被误解的，平常不会发生的现象，在禅修中都会发生。当这种情形发生时，一位老师的指导是非常重要的，特别是在那些你误解的领域里。通常，他纠正你的地方，正是你认为是对的地方。在你错综复杂的思想中，一个见解中也许会隐藏另一个，而使你受蒙骗。尊敬你的师父，并遵从其修行规矩及方法。如果老师叫你去做事，就去做；如果他叫你停止，就停止。这使你产生一个挚诚的努力，并引导你去产生智慧，及内心明晰的洞察力。如果你照著我的话去做，你就会明白和了解。

真正的老师只谈关于「舍弃」和「除去自我」的困难修行。无论发生什么事，都不可舍弃你的老师。让他指导你，因为我们很容易就会忘了「道」。

唉！学习佛法而想真正去实践的人太少了。我的确鼓励他们去修行了，可是，有些人只能以一种合于逻辑的方式修行，很少人愿意去死后再自在地再生一次。对于这些人，我只能深感遗憾。

【正念】

禅坐的科目可分为两大类：止（定）与观（慧）；就如生物的生命形态可分为两类：陆上生物与水中的生物一般。止的禅修是善于使心平静且专一的禅修；观的禅修，一方面是在增长对无常、苦和无我的体会，另一方面，则是使我们能够跨过这些水的桥梁。

不管我们对我们的生存感觉如何，我们的职责都不是去设法使它做任何改变。相反地，我们只须去洞见它，然后随它去。不论苦在哪里，那儿就必定有离苦之道。去彻见是什么在生与死，和是什么倾向苦。佛陀知道那儿也必须有超越生、死的东西、苦的解脱。

各种禅修的法门都有协助正念增长的价值。要点是在于，利用正念去洞见潜藏的真理。用这种正念，去观照在心中生起的欲望、喜、恶、苦、乐，并领悟它们是无常、苦和无我的，然后放下它们。如此一来，智慧便会取代愚痴，智慧便会取代疑惑。

至于选择一个禅修对象，你自己必须去发现哪一种适合你的性向。不论你选择哪一个做为你观照的对象，都将会把智慧带入心中。正念就是觉知当下、觉察和觉醒。清明的领悟（正知）觉知当下正在发生的情况。当正念和正知一齐运作时，它们的伙伴——智慧，永远会帮它们完成任何的工作。

观照心，观照经验的生、灭过程。刚开始的动态是迁流不息的——一个刚灭，另一个就马上生起，我们似乎看到生比灭还多。随著时间流逝，我们会更清楚地看见，并明了它们是如何迅速地生起，一直到有一天，我们达到它们生、灭后便不再生起的境地为止。

有了正念，你便可以彻见事物真正主人。你认为这是你的世界、你的身体吗？这是世界的世界，身体的身体。如果你告诉它，不要去，身体会听从吗？你的胃会先申请允许才生病吗？我们只是租用这栋房子，为何不去追究出谁才是真正的主人呢？

【何谓自然？】

有些人抱怨这里的生活方式与他们的根性并不相符，所以，他们呼吁修行要合乎「自然」。

自然，就是森林里的树，可是，一旦你拿它来盖房子，就不再是自然了，不是吗？然而如果你学会利用树木、刨制木材来建造房屋，它对你而言就更有价值了。或许狗的本性是随著嗅觉到处跑，如果丢些食物给它们，它们就会互相争夺。这是你所要的自然吗？

在持戒和修行中能发现自然的真义，这个自然是超越我们的习气、我们的习惯和恐惧的。假使心任由自然的冲动发展，而不加训练，就会充满贪、嗔、痴而受苦。然而，透过修行，我们便能够让我们的智慧与慈悲自然地增长，直到遍地开满了花。

【透过生活来学习】

厌倦并不是真正的问题——如果你看清楚的话，你会看见心一直在活动。因此，我们总是有事情做。

靠你们自己去做细微的事，例如：餐后小心仔细地打扫，得体地、正念地做事，不要碰撞水壶，如此能够协助我们增长定力，也能使修行更得心应手。这样能看出你是否确实有在长养正念或仍然迷失于烦恼（杂染）之中。

你们西方人大部分都很性急，因此，你们将会拥有极大的苦、乐和烦恼。如果你正确地修行的话，你必须去克服许多问题的现实，不过，这将是未来甚深智慧的根源。

【是谁病了？】

一九七九年春季末，阿姜查访问在麻塞诸塞州的巴瑞市的一座禅修中心，他在那里教导了十天，每天下午他都会到广场四周走走。看著学生们在草坪上缓慢的经行，他便说这禅坐中心看起来好像一间一般心理疾病的精神病院。整个下午，在他经过学生时，他都大声地向学生喊道：「早日康复，我祝你们能早日康复。」

因为每个人反应都不同，所以我们必须撷取适合自己的修行方法。观身的修行方法特别适合淫欲重的人，或森林僧所使用。

观身的禅修法是去观照身体——观察它的每一个部位，及它的构成元素（蕴）。从头开始，到头发、毛发、指甲、皮肤.....等等，观照每一个部位。观想把皮剥下来，看看身体的里面，你会想要吗？看见身体的本质之后，便能去掉最初的三种障碍：

一、身见和我见——我们会了解，这个身体并不是我们，也不是我们的。这世上没有任何事物是我们的。

二、疑——了知事物的本然，疑便消失了。

三、戒禁取——当我们还有疑惑时，会想：「这方法或许不好。」不过，一旦我们了解身体的本然——也就是，一切事物都是无我的，这样必能消除疑惑。

观身时，并不须要一一观照身体所有的三十二部份。如果你专注于一部份，而且能彻见它的本然——无常、苦、空、不净——你就会了解到你的身体与他人的身体都是一样的。如果有三十二块冰块，你只要摸到一块就知道所有的冰块的冷度。

当我们在增长观身不净时，同时也是在观死亡。事实上，我们增长一法，也是在增长所有的法。如果我们了解自己死亡的真相，便会对世上所有的生命都非常敏感。从此，我们自然会去避免造恶，也会想要明智地生活，并感受到与众生合为一体的感觉。

【坚持到底】

耐心和节制是我们修行之初的基础。开始修行时，只要遵循修行及我们自己或静修班或寺院里所制定的作息表。要训练一只动物，必须管束它；同样的道理，我们也必须约束自己。对于一只很难训练的动物，不应该给它太多食物，在这方面，我们有苦行来限制我们对食物、袈裟、住宿的重视，把我们的需求，降到最低，将所有的迷恋都斩除。

这些修行是定的基础。持续不断地正念所有的姿势和活动，会使心平静和清明。但，这种平静并不是修行的终点。平静的状态给予心暂时的休息，就如同吃饭可以暂时免除饥渴一样，但这并不是生命的全部。你必须用平静的心去以一种新的眼光看待事物——智慧的眼光。当心在这种智慧中稳固时，就不会粘著世间好、坏的标准，也不会被外在的现象所动摇。有了智慧，粪便可拿来作肥料用——所有的经验都会变成内观（慧）的泉源。通常，我们喜欢受人赞扬，厌恶被批评，可是，要以一颗清明的心来看，我们视它们都是空的。因此，我们能够放下所有这一切，而寻找到平静。

只要做就对了，不要担心多久才能有结果。修习耐力，如果你的腿很痛，告诉你自己：「我没有腿。」如果你的头痛，就想：「我没有头。」晚上打坐时，如果昏昏欲睡的话，就想：「现在是大白天。」禅坐这段时间里，用观呼吸的方法，如果胸口感到不舒服的话，做几下深呼吸。如果心散乱，就憋住呼吸，让心去它要去的地方——它不会跑远的。

到了适当的时间时，可以改变一下姿势，但是，可不要作一个烦躁不安和不舒服感的奴隶。有时候，就继续忍下去反而是件好事。你觉得热，腿很痛，没办法专注——就叫它们全都死去吧！那种感觉会愈来愈激烈，直到突破的那点——突破之后，你会很平静和清凉的那一点。可是，隔天你的心就会不想再做了。训练你自己是需要持续的精进力的。修行了一段很长的时间之后，你就会学会何时该逼自己，何时该放轻松；学习去分别身体的疲惫与懈怠的不同。

不要在意开悟。种树的时候，你种它，给它水，给它施肥、除害虫，如果这都做得很好，树自然会成长。不管如何，树长得多快，都不是一件你可以控制的事。

刚开始，耐心与毅力是非常必要的，不过，一段时间之后，信心与坚定心会生起。然后，你就会看到修行的价值，而且会想继续修行下去——你会想要远离社交活动，而独处于避静之处；你会为了修行而特别腾出时间来修行和探讨自己。

从基本的步骤开始修行吧——诚实、清净和觉醒你所做的一切，其他的自然会接踵而来。

【佛陀的喜悦】

如果一切都是无常、苦（不圆满）、无我的，生命还有什么意义呢？一个注视著一条川流不息的河水的人，如果不希望河水流动，不希望它照著它的本然不断地改变，他必将痛苦不已。另外一个人了解河流的本质是不断地改变的——不论他喜欢与否，因此他就不会痛苦。去明白生命如这流水——欢乐的空、自我的空，就是去找寻稳定和苦的解脱，寻找世间真正的安宁。

「然而，」有些人可能会问道：「什么是生命的意义？我们是为了什么而出生的？」我没办法告诉你们。为什么你要吃东西？你吃东西是为了不需要再吃任何东西了；你出生是为了不再出生。

论及事物真实的本然，它们的空或无，非常困难。听了这些教导之后，我们必须展开方法去理解。

为什么我们要修行？如果没有为什么，那我们就是在平静之中了。忧伤是无法追随一个如此修行的人的。

五蕴是杀手，执著身体，就会去执著心；反之亦然。我们必须停止去相信我们的心。用戒律和内心的宁静来增长抑制和相续的正念。然后，你将透彻快乐和不快乐的生起，也不会跟随它们。了解所有的状况都是无常、苦和空的。学习冷静，在这样的平静中将会产生佛陀的「真正的喜悦」。

【永恒的佛陀】

本来的心如同纯净、清洁的水，带著最甜美的滋味般闪烁著。但是，如果心是纯净的，我们修行就此结束了吗？不是的，即使心是纯净的，我们也不能去执著它。我们必须超越所有的相对，所有的观念——善、恶、净、不净。我们必须超越自我和无我，超越生与死。认为有一个自我去再生，真的是世间的麻烦。真正的纯净是无限的，无法触及的，超越所有对立和创造的。

我们皈依佛、法、僧，这是每一个出现于世间的佛陀的传承。这个佛陀是什么？当我们用智慧之眼去看，就会了解到，这佛陀是永恒的、不生的，无关于任何的个体、历史、形像；佛陀是一切众生的基础，是如如不动心的真理的领悟。所以，佛陀不是在印度觉悟的；事实上，他从来没有觉悟，从未生，也从未死。这永恒的佛陀是我们真正的归宿，我们常住的地方。当我们皈依佛、法、僧，世间所有的事物对我们而言，都是解脱的。它们变成我们的老师，宣说著生命真正的本质。

【寻找佛陀】

阿姜查对于西方弟子的来来去去特别地宽容。依照传统的规矩，一位新出家的森林僧，在他开始苦行云游以前，必须跟他的第一位师父过至少五次的夏安居。阿姜查强调，规律是他修行的主要的部份——严谨地、小心地守好出家人的戒，然后学习去遵循寺院的坐息和团体的规矩。然而，西方的弟子们就如受宠的小孩，在传统上，被容许有更大的空间，可以四处参访其他的老师。通常，当某人离开时也不会有什么惊扰或惦念。在《法》的生活中，是当下的、圆满的、完整的。阿姜查说，对他而言：“没有人来，也没有人去。”

有一位美国弟子，只在巴蓬寺里修行了一年半，就请求并允许去云游并跟其他泰国、缅甸的禅师参学。一、两年后，他带回了许多云游的见闻、数月的格外精进修行和一些特殊的经验。消完假之后，他受到如以往的对待。阿姜查结束他早上的法义探讨及与僧侣、在家众的事情处理完后，终于转身询问他，在森林道场之外是否有找到任何新的、更好的“法”。没有，虽然他学习到许多新事物，但，事实上，在巴蓬寺里也一样学得到。“法”，一直都在当下这里，等著你来看、等著你来修习。“是啊！”阿姜查笑著说：“我在你离开前，就可以这样告诉你，但当时你是不会明了的。”后来，这位西方僧侣到阿姜查西方弟子中的大弟子——阿姜苏美多的茅蓬，告诉他所有的见闻及奇遇，和他的新领悟与对修行的深厚内观。苏美多静静地听著，同时准备著用森林里的某种植物的根所做的下午茶。当他把故事及内观都叙述完之后，苏美多笑著说：“啊，很好，不过，还有须要放下的。”如此而已。

然而，还是有很多西方弟子们继续来来去去，但，他们都亲身体验了这一课。有时候，阿姜查会祝福他们的行脚——但是，通常他都会调侃他们。

有一位英国僧侣，为了寻求完美的生活、完美的师父而犹豫不定，来来去去、出家还俗好几次。“这个出家人。”阿姜查终于责备道：“他的僧袋里有狗屎，因而认为每个地方都很臭。”另一位英国僧侣，曾经出入於寺院，到欧洲、工作、订婚、又出家好几次。有一天，他正坐在阿姜查的茅蓬外，阿姜查便向大家说：“这个出家人所要找的，是一只有胡须的乌龟，你认为他要走多远才能找到呢？”

另一位西方僧侣因为受到挫折的缘故，便去请求阿姜查允许他离开。因为修行和尊循寺院生活很困难，所以这位出家人开始挑剔周遭的环境。“其他的僧侣话太多了。我们为何要课诵呢？我要有更多的时间独自禅坐。年长的僧侣也没有好好地教导新进比丘，还有你。”他谴责阿姜查：“就连你看起来都不像开悟了。你总是在课诵，有时很严格，有时又似乎漠不关心。我怎么知道你有没有开悟？”

阿姜查对这点哈哈大笑，使得这位僧侣又气又好笑。“在你看来，我并没有开悟，那是件好事。”他说：“因为，如果我符合你的开悟形象，符合你对觉悟者应有的举止观念，那么，你就会依然执著於向外的寻找佛陀之中。他不在外面，而是在你自己的心中。”

【录自：佛友资讯】