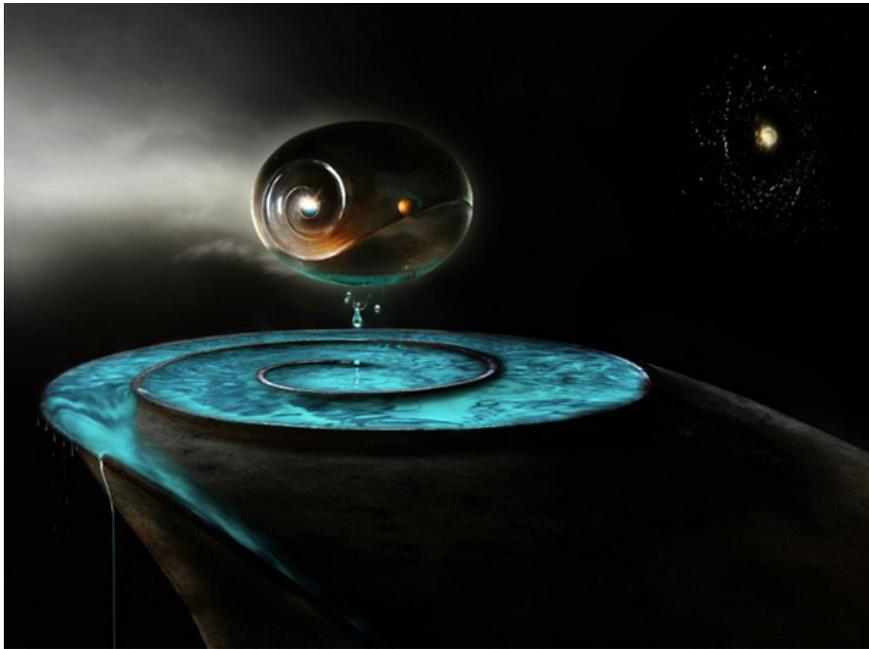


覺知之心



（編輯，英譯）坦尼沙羅尊者

（中譯）良稹

Awareness Itself—Teachings of Ajaan Fuang Jotiko

Translated Ven. Thanissaro Bhikkhu

序言

我的導師阿姜放-育提可，1915 年出生於泰國東南部尖竹汶府靠近柬埔寨邊界的一戶小農家。十一歲成為孤兒，輾轉於多家寺院被撫育成人，二十歲受比丘戒。然而，在開始學習比丘戒律後，他意識到自己所在寺院的比丘們對佛陀的教導並不怎麼認真地實修，於是渴望找到一位導師，能夠以一種更符合所讀的經典中的方式訓練自己。成為比丘的第二年，他的機會來了，由阿姜曼-布里達陀創立的林居苦行傳統的成員阿姜李-達摩達羅，當時來到尖竹汶，在城郊一座舊墳地裡造起一座寺院。被阿姜李的教導所吸引，他在阿姜李所屬的派系重新受戒，並加入了這座新寺院。

從那時起，除了幾次例外，他在阿姜李的指導下共度了每一個兩安居，直到後者於 1961 年圓寂。其中一次例外是，二戰期間他曾經在泰北森林中獨自修行五年。另一次例外是五十年代早期，有六年時間阿姜李讓阿姜放主持尖竹汶的寺院，自己在泰國各地遊方，預備在曼谷附近覓地定居。1957 年他建立了坐落於曼谷附近的新寺院——阿育王寺(Wat Asokaram)，阿姜放前去那裡，協助完成了阿姜李一生中最後的一件主要工作。

阿姜李圓寂後，一般人都認為阿姜放會成為阿育王寺的住持。然而，到了那時，該寺院已發展成一個如此龐大、難管的團體，他不要這個職位。於是 1965 年，當住在曼谷瑪古-卡薩崔亞冉寺(泰國王室寺院)的僧王請他在他的寺院裡度過兩安居，為他與寺院中任何有興趣者傳授禪定時，阿姜放欣然接受了這個機會。

他在瑪古寺一共度過了三個雨安居，在幹季則遊方於鄉間，覓地隱居。儘管他對僧王極其敬重，但對高等僧侶階層所見的權力政治生起厭倦，於是開始尋找離開的出路。1968年機會來臨，一位名為奈-松布恩-瑞安吉的女士向僧王捐贈土地，在離尖竹汶不遠的雷勇府沿海山區造起一座小寺院。阿姜放自願去這所新寺院——達摩薩地寺——一直住到他們找到一位永久住持為止。不過，寺院所在的地區十分貧困，當地人對在那裡造起一座嚴格的禪修寺院並不熱心，因此找不到人願意接受住持的職位。於是，1971年，就在僧王車禍去世前不久，阿姜放自己接受了達摩薩地寺住持的職務。

正是此後不久的1974年4月，我初次遇見了他。達摩薩地寺當時像是個破舊的夏季野營區：三位比丘分住三間小茅棚，在一間單傾斜面的窩棚裡用餐；有一間容得了兩位八戒尼的廚房；我住在山頂一座小木棚，朝南可以望見大海。這塊土地是在一場大火燒光了它的所有植被後不久被捐贈的，山坡上大多為白茅草覆蓋。年年仍有山火掃過，使樹木難以根植。不過寺院上坡的山區卻覆蓋著一座蚊瘴重重的濃密森林。

條件儘管惡劣，阿姜放似乎有一種令他超越環境的明察與務實的智慧——一種我羨慕與欣賞的內在的寧靜、喜樂與穩定。在他的指導下度過了數月的禪修之後，我回到美國，又在1976年秋天轉回泰國出家，開始在他的訓練下認真修行。

在我離開的那段時間裡，他已開始發展起一個居士禪修團體，人數不多但極其誠心。1976年初，瑪古寺的新住持請他定期回那

里傳授，因此他的餘生每年一半時間在曼谷，一半時間在雷勇度過，直到 1986 年圓寂。他的學生們大部分來自曼谷的職業階層，面對現代泰國都市社會多變的壓力，他們求助於禪修以獲得精神上的力量與慰藉。

我回到雷勇的最初幾年間，寺院裡極其安靜、隔離，只有少數幾位比丘，幾乎沒有來訪者。防火巷已開始製止山火的傳播，一座新的森林正在成長。不過在 1979 年秋天，靜謐的氣氛開始起了變化，一座佛塔在山坡頂部開工建造。由於這項造塔工程幾乎完全依靠自願者的勞力，人人都參與了——比丘們、來自曼谷的居士們、還有當地的村民們。

一開始，我對寺院里平靜的作息被打亂感到不滿，不過後來我逐漸注意到一個有趣的現象：以前從來不曾想到禪修的人，都樂意來為周末工程隊出力；施工的休息期間，那些經常來禪修的會跟著阿姜放去坐禪，於是新來的一起加入，不久也成為常來禪修的人。同時，我開始學習如何在不理想的條件下禪修這門重要的課程。阿姜放自己告訴我，他本人雖不喜歡建築工程，但是有些人他必須幫助，只有這樣做才能夠引導他們。1982 年，佛塔完成後不久，一座底部有一間傳戒廳的大佛像的建造工作開始了，再一次，隨著佛像營造的進展，更多來出力幫忙的人被引導到禪修上來了。

阿姜放的健康狀況在晚年持續惡化。在瑪古寺期間出現的一種輕微的皮膚病，變成了嚴重的干癬——無論西醫、泰醫、中醫都無藥可治。他仍然繼續著耗盡精力的傳授課程，不過他很少對一大

群人作開示。他偏向個別傳授。為了引導人們開始禪修，他最喜歡的方式是與他們一起坐禪，帶領他們走過初始的難關，然後越來越讓他們自己打坐，他就有時間指導新的學生。即使在他的干癬症最嚴重的發病期間，仍然有時間作個別指導。結果他的弟子們，雖然與阿姜李和其他著名的禪修導師比起來人數較少，但那些人都極其忠實。

1986年5月，佛像造成，但底部的傳戒廳尚未完成，幾天後阿姜放坐飛機去香港看一位在那裡設立起一座禪修中心的弟子。5月14日他正在坐禪時，突然心肌梗塞。那位弟子一等覺察到發生了什麼，立即呼叫救護車，但阿姜放被送到醫院時即被宣告死亡。

由於早幾年前他已要求不把身體火化，人們立即開始計劃為他造一座陵墓。我被派給的任務是，收集整理他的傳記材料以及凡是可作為紀念冊內容的任何錄音開示。我驚訝地發現，我對他的生平比任何人都更了解。他年輕時一起生活的人，不是已經去世，就是年屆耄耋，記憶衰退。突然，我回到他身邊的最初幾年間他告訴我的一些軼事，變成了他的傳記內容。當時我的泰語和對泰國文化的了解仍有待提高，不知有多少被疏漏了，一想到此便令我不安。

更令我不安的是，發現他的教導傳給後世的是如此之少。他通常不讓人們用錄音機記錄他的教導，因為他認為，他的教導是專門為在場的聽者即刻當下付諸實修而講的，對處於其它修行階段的人來說可能並不正確。現有的幾卷錄音帶，來自一些簡單的介紹

性開示，那是他對來寺院作集體供養的新來者、或者對剛剛開始學習禪修的人所作的開示。層次更深的內容則沒有被錄下來。

因此，在紀念冊出版之後，我獨自開始實行一項計劃，把我能憶及的他的教導記錄下來，並且走訪他的其他弟子，蒐集同樣的材料。我一共用了兩年多的時間採訪，作了不少編輯工作，以便萃取對普通讀者有益、又適合書面表達的教導。結果是，一本題名為《心靈的語言》的小書刊印出版了。接著，在我回到美國協助建立一所寺院前不久，人們找到了阿姜放的另一卷錄音帶，在其中他對一位弟子作了較為深入的指導。我把它筆錄下來，安排印成一本小冊子，題名為《出世明辨》。

你手中這本書的內容便摘自這三本書。多數材料取自《心靈的語言》，不過該書有一部分內容不得被略去，一是因為提到的事件為泰國文化所獨有，二是因為某些雙關語和字節別解無法翻譯。阿姜放喜歡巧用語言——他的幽默感是吸引我跟隨他的最初幾件事之一——他有許多令人難忘的言談正是如此才使之難忘。可惜的是，這些話多數在翻譯後便失去了原有的影響力，解說起來又太費力，因此我把這其中的絕大部分給略去了，只剩下幾個——比如「垃圾」的故事——讀者得以品嚐他對文字運用的善巧。

除了從《心靈的語言》一書中摘取之外，我還收錄了《出世明辨》一書幾乎全部的內容，以及紀念冊當中的主要部分。對這些內容的翻譯，並不都是直譯，因為在某些情形下，為了使西方讀者讀

懂，我必須換一種講述方式。不過，我一直注意盡可能準確地翻譯阿姜放本人的言談。

本書的編輯過程，使我有機會思考師生關係在泰國的存在形式、以及阿姜放對待他的居家與出家弟子們的方式。他給人們提供的是一種溫暖與尊重的氛圍，弟子們因此可以與他討論生活與心靈上的具體問題，不覺得自己被當做病人或顧客，而是單純地同樣作為人類，阿姜放只是為自己提供了生命中一個堅實的參照點。自從來到西方後，我發現這種關係在我們當中不幸地十分缺乏。我希望隨著佛教在本地確立起來，這樣的關係也開始確立起來，這將有益於我們整個社會的心靈與精神的健康。

一群泰國人曾經問我，在與阿姜放接觸當中最令我欽佩的事是什麼，希望我會提到他的他心通或者別的神通力。儘管那些東西是有的——他對我的心思解讀之多，簡直料之如神——我告訴他們，最令我欽佩的是他的仁慈與人性：我們在一起的這麼多年當中，他從未使我感到自己是西方人、他是泰國人。我們的交流始終是直接的、超越文化差異的、在人對人的層次上。我知道，他的許多弟子，儘管不會以同樣的措辭來表達，但同樣也感受到了他的這項特質。

我呈上本書，謹此分享我從阿姜放處學得的一些事；並且以至深的敬意題獻給他，作為紀念。他曾經告訴我，沒有阿姜李，他將永遠不知生命的光明。我對他深懷同樣的感銘。

坦尼沙羅比丘(杰弗裡-德格拉夫)

慈林寺

Valley Center, CA 92082-1409

1999 年 1 月

注：在這部增訂新版中我收錄了「福德」一章，其內容在 1993 年初版中多被略去。

留意你所說的

§ 平時，阿姜放是個寡言的人，他說話只是為了應付實際情形：如有必要，他可以給出大段的詳細解說。沒有必要，他只說一兩個字——或者什麼也不說。他信守阿姜李的格言：「如果你想教人佛法，但他們不用心聽，或者還沒有準備好接受你想說的，那麼無論你想教的東西多麼殊勝，仍然算是閒談，因為它不起任何作用。」

§ 他對教授禪定的樂意——有時是熱心——不斷地令我驚訝，他甚至在病中亦如此。有一次他對我解釋說：「如果人們真正用心聽，我也會用心教，無論我必須講多少，也不疲倦。實際上，我會比開始講解時更有精神。但是，如果他們不用心聽，我講兩三個字就累了。」

§ 「開口說話前，問自己，是否有必要。沒有必要，就不說。這是修心的第一步——因為，如果你對自己的口也不能有所調禦，怎麼能指望對自己的心有所調禦？」

§ 有時，他表達善意的方式是挑刺——不過有他自己的方式。他從不提高嗓門，也不用嚴辭厲語，但他的話仍然可以直刺人心。我有一次提到這件事時問他：「為什麼當您的話扎人時，它一直痛到心裡？」他答道：「那是為了使你們記得。如果言辭沒有達到聽者之心，那麼它也沒有達到言者之意。」

§ 對弟子挑刺時，他會看弟子的認真程度。越認真的，他越挑剔，他認為這種學生會從他的話中得益最大。

有一位不懂得這一點的弟子，當阿姜放在曼谷生病時，曾經幫著照顧他。雖然她盡己所能地看護他，卻不停地受他的批評，直到她想要離開的地步。碰巧另一位居家弟子來訪，阿姜放順口對他說了一句：「一位導師批評弟子，是出於兩個原因之一：或者要他們留下，或者要他們離開。」

前面那位弟子，旁聽了這句話，突然明白了，於是決定留下。

§ 有一則故事是阿姜放喜歡講述的——那是本生經中烏龜與天鵝的故事，講述時帶著自己添加的細節與點評。

從前有兩隻天鵝，每天喜歡去某個池塘栖止喝水。過了一陣，它們與住在池塘里的一隻烏龜交上了朋友，開始把自己在空中飛行時看見的種種事物講給它聽。烏龜對那些故事心馳神往，不久卻抑鬱起來，因為它知道自己永遠沒有機會像天鵝那樣觀看廣闊的世界。當它把這個想法告訴天鵝時，它們卻說：「哎，那不是問題。我們會想辦法帶你一起去。」於是它們找來一根枯枝。公天鵝銜著枯枝的一頭，母天鵝銜著另一頭。它們讓烏龜銜著中間。一切就緒，它們就起飛了。

隨著它們飛上天空，烏龜看見了大地上許多、許多的事物，過去連夢中都不曾見過，一時快樂無比。但是，當它們在一個村莊上空飛過時，被下面幾個正在玩耍的孩子看見了，他們開始大叫：「看！天鵝帶著烏龜！天鵝帶著烏龜！」這一下，大大破壞了烏龜

的心情，他終於想出一句反駁的話：「不！是烏龜帶著天鵝！」可是，它一張嘴說話，就直落地面，給摔死了。

這個故事的寓意是：「身在高處時，看緊你的嘴。」

§ 「垃圾」在泰國俚語中指無益閒談，有一次，阿姜放用這個詞，達到了戲劇性的效果。

事情發生在一個夜晚，他在曼谷傳授禪定。有三個結交已久的年輕女子碰巧一齊出現在他執教的那座廳裡；不過她們沒有加入正在坐禪的眾人，而是找了一個隱蔽的角落，交流最新的閒話。她們正忙著交談，沒有註意到阿姜放起身活動腿腳，正從她們身邊經過，口裡銜著一根未燃的煙，手裡拿著一盒火柴。他停了一下，擦起一根火柴，但沒有點煙，而是把燃燒的火柴扔到她們當中。她們立即跳了起來，其中一人說：「師父！您為什麼這樣做？您差點就扔著我啦！」

他回答：「我看見那裡有一堆垃圾，覺得該點火燒了它。」

§ 有一天，阿姜放無意中聽見兩位弟子在談話，其中一人提出一個問題，另一人答复的起始語句是：「這個，我看似乎……」阿姜放立即打斷他：「如果你不是真的知道，就說不知道，到此為止。為什麼還要四處傳播你的無知？」

§ 「我們每個人有兩隻耳，一張嘴——這說明我們應當多聽、少講。」

§ 「你的禪定過程中無論發生什麼，除了你的導師外，不要告訴任何人。如果你去告訴別人，那是自吹。它難道不是雜染麼？」

§ 「當人們宣傳自己多好時，他們實際上是在宣傳自己多笨。」

§ 「如果某件東西真正好，你不需要宣傳。」

§ 泰國有數家比丘雜誌，有點類似影星雜誌，登載那些出名的和不怎麼出名的比丘、尼師、居士禪修導師的生平事蹟與言教。不過那些故事，傾向於大肆渲染神通與奇蹟，以至於很難讓人認真對待。從與負責那些雜誌的編輯、記者們的偶然接觸當中，阿姜放感到，他們多數人的主要目的是圖利。如他所說：「禪脩大師們進入叢林，為了尋法甘冒生命危險。得法之後，回來免費貢獻給他人。可這些人坐在空調辦公室裡，腦袋裡隨便想什麼就寫什麼，然後登出來販賣。」結果是，當他們試圖把他登在那些雜誌上時，他從不與之合作。

有一次，一群來自名為《超世者》雜誌的記者，帶著照相機與錄音機前來採訪他。行禮之後，他們要他的 **prawat**，也就是個人簡歷。碰巧泰語的 **prawat** 還有警察局記錄的意思，於是阿姜放說他沒有，因為他從未犯罪。可那些記者不肯輕易退卻。他們說，如果不想講述生平故事，請至少教他們一點佛法吧。這個請求是比丘不能拒絕的，於是阿姜放要他們閉眼禪修、默念「佛陀」——意為覺醒。他們開動了錄音機，然後坐下禪修，等著聽一場佛法開示，結果聽到的是：

「今天的法是兩個字：佛與陀。如果你心裡不能記住這兩個字，那麼教你們其它東西，等於浪費時間。」

說法完畢。當他們意識到這就是全部所得時，那些記者們——表情十分洩氣——收起照相機與錄音機離去，再也不來打擾他。

留意你所吃的

§ 「你知道，我們人類擁有長舌。坐在那裡，突然你的舌閃了出去，來到海裡：你想吃海鮮。接著，它又在全世界閃來閃去：你想吃外國美食。你必須訓練你的舌，使它縮回正常的尺寸。」

§ 「你吃東西時，要把心放在呼吸上，觀想為什麼吃。如果你只為了食物的口味而吃，那麼你吃的東西會傷害你。」

§ 從美國旅行回來後，有一位弟子問他是否在那裡吃過披薩。他說，吃過了，而且味道不錯。這使跟隨他出訪的一位弟子很吃驚，他說：「您只吃了兩口，我們還以為您不喜歡。」

他答道：「兩口夠讓我吃飽了。你們為什麼要我吃更多？」

§ 有一次，一位剛隨他習禪不久的婦女決定做一些食物供養他。為了確定食物是他喜歡的，她直接問道：「師父，您喜歡什麼樣的食物？」

他答：「夠得著的食物。」

§ 週五夜晚，阿姜放的一群弟子們坐在一輛小型卡車的後車架上，從曼谷開往達摩薩地寺。另一位跟他們在一起的弟子帶了一筐桔子準備供養寺裡的比丘。路上開了一陣，有一位弟子覺得那些桔子看起來實在太好了，於是想出以下一番辯辭：「我們都是

師父的孩子，是吧？他不會讓我們挨餓，是吧？因此，誰不吃一隻桔子，誰就不是師父的孩子。」

這群人當中有些守八戒的，因為過午不食，得以逃脫這張羅網。其他的人，雖然有幾位對吃原本是供養比丘的食物感到不妥，但個個自己拿起桔子吃了。

當他們到達寺院時，把事情經過告訴了阿姜放，他立即批評他們說，把供養比丘的食物，在交給比丘之前拿走吃掉的人，將會在來世重生為餓鬼。

這群人中一位婦女被這話嚇著了，她立即回道：「可是我只吃了一瓣！」

阿姜放答道：「那麼說，如果你打算做餓鬼，還是趁著有機會吃個飽吧。」

§ 1977 年兩安居期間，來自雷勇城的一對夫婦幾乎每晚都來寺院習禪。奇怪的是，他們在禪修過程中，不管發生什麼事，總是對兩人同時發生。

有一次他們同時發現自己吃不下東西，因為兩人心裡都被一種食物的污穢感所佔據。這種感覺持續了三四天，也不覺得虛弱、飢餓。於是他們想知道自己的禪定達到了什麼階段。

當他們再訪寺院時，對阿姜放提到了這件事，他讓他們坐下來禪修，然後告訴他們：「好，觀想食物，看它是由什麼組成的。元素，是吧？你的身體是由什麼組成的？也是同樣的元素。你的身體元素需要食物裡的元素，才能繼續生存。因此何必對食物的污穢這麼激動呢？你的身體更污穢。佛陀教導我們觀想食物的污穢，是為了使我們克服對它的痴迷——不是為了使我們吃不下食物。」

他們的厭食狀態就此結束。

修法者

§ 阿姜放有一位弟子——一位女裁縫師——被一位顧客批評道：「你修習佛法，不是嗎？那麼為什麼你那麼貪心，要價那麼高？修法的人應當只取足夠活命的收益才對。」

儘管她知道自己的定價是公道的，卻想不出一個好的答复，於是下一次見到阿姜放時，把這事告訴了他。他答道：「他們再這麼說時，你告訴他們：『聽著，我修習佛法，不是為了當傻瓜。』」

§ 我最初住在達摩薩地寺時，有時可以遠遠地聽見從烏塔帕空軍基地起飛的 B-52，在凌晨時分前往柬埔寨執行轟炸使命時從高空飛過的聲音。每次聽見時，我就開始想，世上有如此多的不公正需要去鬥爭，我有什麼權利還在這裡禪修。當我對阿姜放提起這個想法時，他說：「如果你還沒有把自己糾正好，便試圖去糾正世界，你自己的內在善德最後會被破壞，那時你將去哪裡？那樣對任何人——自己也好、他人也好——都不會有益。」

§ 「我們一生下，便被判了死刑——只不過不知何時將輪到我們。因此不要自滿。在你仍有機會時，立刻開始培育一切善良的品質，使它們達到圓滿。」

§ 「如果你想當一個好人，要確定你知道真正的善德實際在哪裡。不要光做行善的動作。」

§ 「我們都希望得到幸福，多數人對造起幸福的因卻不感興趣。我們只要果。但是，如果不關心那些因，果又怎麼會來我們這裡呢？」

§ 我一開始跟阿姜放修習禪定時，曾經問他，人是否真的死後重生。他回答：「你開始修行時，佛陀只要你相信一件事：業。至於其它事，你信不信都不是真正重要的。」

§ 有一年雨安居——按照傳統，人們在這段時間裡，下決心特別地精進修法——開始前不久，阿姜放的一位弟子來找他說，自己想雨安居期間持八戒，又怕不吃晚飯會挨餓。

他反駁道：「為了找到法，把它傳給我們，佛陀斷食一直到瘦得只剩下皮和骨，我們在這裡少吃一餐飯都不能忍受。正因此，我們還在生死輪迴中游來蕩去。」

結果，她下了決心，在雨安居三個月裡的每個布薩日——滿月、新月、半月——持守八戒。她的確做到了。在雨安居結束時，她對自己實現了自己的決心感到十分驕傲，可下一次去看阿姜放時，沒等她提起這個話題，他就評論道：「你要知道，你很幸運。你的雨安居只有十二天。其他人的是三個月。」

聽了這話，她十分羞愧，此後的每一個雨安居里，她從頭到尾每天持守八戒。

§ 另有一位弟子正在坐禪，一時失去唸住，對一隻正在咬她胳膊的蚊子，打了一巴掌。阿姜放當時在場，他評論道：「你對自己的血要價很高，不是嗎？那隻蚊子只要了一滴血，你卻取了它的命作為抵償。」

§ 一位年輕人與阿姜放討論戒律，講到了第五戒，戒醉品：「佛陀禁止飲酒，是因為多數人喝了酒就會失去唸住，對吧？但是，如果喝酒時帶著念住，就可以喝，不是嗎，師父？」

「如果真有念住，」他答道，「一開始你就不會喝。」

§ 比起其它戒，人們似乎對於第五戒總有更多破戒的藉口。一天晚上，另一位弟子在對阿姜放說話，另一群人則坐在他們的周圍習禪。「我守不了第五戒，」他說，「因為我受到許多團體壓力。工作時有聯誼活動，那群人都在喝酒。我不得不跟著一起喝。」阿姜放指著周圍坐禪的人們，問道：「這群人沒有要你喝酒。為什麼你不屈服他們的壓力？」

§ 那位女裁縫師看見她的朋友們在達摩薩地寺持八戒，於是決定自己也試一試。可下午過了一半，她在穿過寺院時，經過一株番石榴樹。那些番石榴看著好不誘人，於是她摘下一顆來，咬了一口。

碰巧阿姜放正站在不遠處，於是他說：「嘿。我以為你是打算持八戒的。你嘴裡那是什麼？」

那位女裁縫師嚇了一跳，意識到自己破戒了。不過阿姜放安慰她說：「也不是非得持八戒，但是有一條戒你一定得守，好吧？你知道那條戒是什麼？」

「師父，我不知道。那是什麼？」

「諸惡莫作。我要你一生牢牢守住這條戒。」

§ 有位婦女來達摩薩地寺持戒、禪修一周，可到了第二天結束時，她告訴阿姜放，自己必須回家，因為怕家里人沒有她不能和平相處。為了使她斷除這種憂慮，他教她說：「你來這裡時，跟自己說，你已經死了。你的家人，就必須得找到某種方式，學會自己照顧自己。」

§ 一位中年人初訪達摩薩地寺時，驚訝地看見一位美國比丘。他問阿姜放：「西方人怎麼可以出家呢？」

阿姜放的回答是：「西方人難道沒有心麼？」

§ 有一本曼谷雜誌曾經登載過一部連載自傳，作者是一位用定力治病的在家禪修者。有一段他提到自己如何拜訪阿姜放，後者如何證實他已修得禪那。聽起來這不像是阿姜放的風格，不過那本雜誌一發刊，寺裡的來訪者異常地多起來，他們以為阿姜放和那篇自傳的作者一樣，可以藉定力治病。一位婦女問他是否能治腎病，他回答：「我只治一種病，心病。」

§ 一位弟子請求准許把阿姜放的言教記在筆記本上，但他拒絕了，說：「你是那種怕沒吃的，老在口袋裡裝著食物的人麼？」接著他解釋說：「如果你把它記下來，你會覺得把寫下的東西忘掉沒關係，因為它們都在筆記本上。結果是，所有的法都在你的筆記本上，沒有什麼留在你的心裡。」

§ 「經文中說，如果你仔細聽，會獲得智慧。為了聽仔細，你的心必須安靜、寂止。你要用你的心聽，不只是用耳聽。聽了之後，你必須把聽見的東西即刻當下用於修持。那時你就會收穫它的利益。如果不把它用於修持，你所聽見的永遠不會變成你內在的真東西。」

§ 有一次，人們正在造達摩薩地寺的佛塔，參與的弟子當中有些人發生嚴重爭執。其中一位氣得趕去把這事告訴了阿姜放，當時他正住在曼谷。等她報告完畢，阿姜放問她：「你認識碎石麼？」她吃了一驚，回答說：「認識。」

「你認識鑽石麼？」

「認識。」

「那麼，為什麼你不收集鑽石？收集那些碎石有什麼好處？」

§ 即使在泰國那樣的佛教國家，一些修法的年輕人發現父母也反對他們禪修，覺得應當把時間用在更實際的事務上。有一次，那位女裁縫的父母想阻止她去瑪古寺，這使她十分氣惱。當她把這

個心情告訴阿姜放時，他提醒她：「要知道，你欠了父母很大的恩情。如果你對他們生氣、吼叫，是在給頭頂上的地獄之火添加燃料，因此要小心。提醒自己：如果希望有鼓勵自己禪修的父母，為什麼不選別人生下你呢？既然他們是你的父母，說明你跟他們之間造過舊業。因此就讓你的舊債耗完吧。沒有必要藉著爭執，再造更多的業。」

§ 通靈在泰國久為流行，即使有些修佛法的人也喜歡參加通靈者的降神會。不過阿姜放有一次說，「如果你想從修行中得到果報，你必須下決心把佛陀作為你的唯一依止。不要依止其它東西。」

§ 「如果你修習佛法，就不必對他人的功力或能力有神奇感。不管你做什麼、說什麼、想什麼，讓你的心立足於理性原則。」

§ 「真相在你的內心。如果你對所做之事真心，就會見到真相。如果你不真心，也只會見到虛假、仿冒的東西。」

福德

§ 據阿姜放的一位弟子的講述，她第一次見到阿姜放時，他問她：「你平時去哪裡做福德？」她說，自己已經在那家寺院捐造了一尊佛像，又為這家寺院的火葬廳捐款，等等。於是他問她：「為什麼你還沒有在心裡造福德？」

§ 有一次，阿姜放讓弟子芟除寺院裡過盛的雜草。不過她不情願做這件事，因此一邊除草，一邊不停地自問：「我造了什麼業，得如此辛苦地做工？」等她做完後，他告訴她：「好了，你是有了一些福德，不過不多。」

「什麼？我做了那麼多，還沒得到很多？」

「你若想福德圓滿，那個福德必須一直進入你的心。」

§ 另一個除草的故事。有一天阿姜放指著他的小屋附近一處蔓延的雜草，對前述同一位女士說：「你不想要這牛圈口的草麼？」

「牛圈口的草，是什麼意思？」

「在人人眼皮底下卻被忽略的福德機會，就叫做牛圈口的草」

§ 另有一次，阿姜放帶著一群曼谷弟子爬上山丘，清理佛塔四周。他們發現有人在那里扔了一大堆垃圾。一位弟子抱怨道：「誰這麼不恭敬，竟然做這樣的事？」阿姜放卻告訴她：「不管是誰，

不要批評。如果他們沒有把垃圾扔在這個地方，我們就沒有機會藉著清理它，得到這個福德了。」

§ 阿姜放的名字在一本雜誌上登載出來後，一天，有三位曼谷男士休工一日，開車到雷勇府拜見他。頂禮後，聊了一陣，其中一人說：「我國仍然有比丘正善修行，因此我們可以求他們把波羅蜜分給我們一點，不是嗎，師父？」

他回答：「是的。不過假如我們老是要求分享他們的波羅蜜，卻不去培育自己的，他們會以為我們只會行乞，以後就不要再跟我們分享了。」

§ 住在曼谷郊外薩木-帕干鎮上的一位女士，通過阿姜放的弟子傳話說，她願意捐贈一大筆錢，幫助建造達摩薩地寺的佛像，不過要求他到她家裡，在她交付支票時，給予祝福。他拒絕去，說：「人們若想要福德，必須去找。不能指望福德來找他們。」

§ 另一位女士，有一次打電話給瑪古寺的辦公室，說她打算在家裡供僧，想請阿姜放來應供，因為她聽說他是一位聖弟子。當人們把這個請供消息轉給他時，他拒絕了，說：「她的飯難道這麼特別，只有聖弟子才能吃嗎？」

§ 阿姜放的一個弟子告訴他，自己想在生日那天作一件特別的福德。他答：「為什麼非得在你生日那天？其它日子做那件事難道福德會少些麼？假如你想做福德，就在想到的那一天去做。不要等你的生日，因為你的死日也許先到。」

§ 阿姜放在一次提到那些不喜歡坐禪，但樂於為寺院建築工程出力的人們時說：「輕的福德他們不欣賞，因此得給他們找些重的福德做。只有那樣才能讓他們滿意。」

§ 佛塔造成後不久，阿姜放的一群弟子正坐著欣賞它，為自己出力造塔的福德而歡喜。阿姜放碰巧走過，聽見他們說話，似乎無所特指地隨口說了一句：「不要執取事物。你做福德時，不要執取那個福德。你要是讓自己忘乎所以地想：'是我親手建造了這座塔，'就得小心了。假如你碰巧現在死了，能想到的只是：'這座塔是我的，它是我的。'你不會和其他人一樣重生天界，反而會生為餓鬼，在這裡守一兩個星期的佛塔，因為你的心盯著在物質事物上。」

§ 「你做善事時，要是粘在你的善德上，永遠不得自由。粘上哪裡，那就是你的有生之處。」

§ 佛教中有一項古老傳統——這是根據《譬喻經》的故事——每當你為佛教布施一件禮物，或者做其它福德事時，你應當把這件福德迴向給某個特定的目標。阿姜放時常告訴弟子，每次禪定後作類似的迴向，不過他所建議的迴向因人而異。有時他建議用阿育王臨終時的祈願：「願我在來世得以主宰我的心。」

有時他又會說：「沒必要作冗長的迴向了。告訴你自己：假如我必須重生，願我常聞佛陀的教導。」

不過，也不是每次他都建議這類迴向。有一次，一位女士告訴他，自己做福德時，想不出特別的迴向目標。他告訴她：「心若已經滿了，不想迴向，就不必了。好比吃飯。不管有無發願吃飽，只要你繼續吃，不可能不飽。」

弟子與導師

§ 「不管你做什麼，要常常想著你的導師。如果你忘記導師，便把自己從根上砍去了。」

§ 「從一個導師換到另一個導師的人，根本沒有導師。」

§ 有時人們向阿姜放供養一些佛牌，他會把它們分給弟子——但很少給身邊特別親近的人。有一天，一位跟他住了好幾年的比丘忍不住抱怨道：「為什麼您得到好佛牌時，總是給別人，從來不給我？」

阿姜放答：「我已經給了你多少比佛牌更好的東西了。為什麼你不接受它們？」

§ 「與導師住得近，但不懂得導師的禪修者，好比一鍋咖哩裡的勺子，永遠不會知道那鍋咖哩有多甜、多酸、多咸、多濃、多辣。」

§ 對那些連日常瑣事都要請教導師的弟子，阿姜放的比喻是：「好比小狗娃。撒了糞也要跑到母親那裡要她舔去。他們永遠不長大。」

§ 「粘著老師的弟子好比小飛蟲。不管你如何趕，他們老飛回來，不讓你清靜。」

§ 「假若一位導師當面稱讚一位弟子，這是該弟子將達到修行極限的徵兆——此生他也許不會超過那個高度了。導師稱讚他的原因是，弟子可以對自己起碼已達到這一步而自豪。死亡時刻他的心需要抓住好事時，有這件事可抓。」

§ 不少阿姜放的弟子相信他有他心通，能夠了解自己在想什麼，因為一次又一次，他談起的話題，正是他們當時碰巧正在想的、或者正在為之苦惱的事。我本人就有許多這類經歷，在我編寫本書時也有不少人對我如此講述。不過多數情形下，他說的話只對當事人有特別的意義，在此我略過不提，請讀者見諒。不過，我想提兩個例子，因為在我看來它們對所有修法者有益。

有一次，他的一位弟子——一位年輕人——從曼谷坐公交車到雷勇幫助建造佛塔。他在通往寺院的路口下了車，但還得步行六公里才能到達寺院。他不願走那段路，於是坐在交叉路口的麵攤邊，對自己說——彷彿是對阿姜放的挑戰——「假若師父真的很特別，願有一輛車經過這裡，把我順路帶到寺院。」一小時，兩小時，三小時，在路口轉彎的汽車或卡車一輛也沒有，最後他只得自己步行來到寺院。

到達寺院後，他來到阿姜放的小屋拜見他。但是，阿姜放一見他走近，就起身進屋，把門關上了。這使弟子吃了一驚，不過仍然在緊閉的門前頂禮。一等到他頂禮完畢，阿姜放把門開了一條縫，對他說：「聽著，我沒有請你來這裡。是你自己要來的。」

另有一次，佛塔造成後，那位年輕人在塔內坐禪，希望有一個聲音對他耳語，告訴他下一個彩券的中獎號碼。可是他聽見的，卻是阿姜放路過此地的真實聲音，但又好像不是特別針對誰：「你到底把什麼作為歸依？」

活在世間

§ 「阿姜曼曾經說：'世人都一樣，但也不完全一樣，不過最後分析起來，都一樣。'你得好好想一陣，才能懂得他指什麼。」

§ 「如果你想判斷他人，要根據他們的動機來判斷。」

§ 「如果你想教別人為善，必須看他們的善能夠達到多遠。如果你硬要使他們的善，超過他們能夠達到的程度，你才是那個愚人。」

§ 「專注他人的過錯，是得不到什麼益處的。不如查看自己的過錯，那樣會得到更多。」

§ 「他人有多好多壞，是他們的事。你要專注自己的事。」

§ 有一位弟子對阿姜放抱怨自己在工作中面臨的種種困難。她很想辭職，獨自安安靜靜地過日子，但境況不允許，因為她必須供養母親。阿姜放告訴她：「如果你必須與這些事共存，就要找到一種超越它們的活法。只有那樣你才能生存。」

§ 對一位受工作壓力的影響而心情鬱悶的弟子，他的忠告是：「你治辦一件工作時，不要讓工作治辦了你。」

§ 另一位弟子，在家庭與工作上都遇到嚴重困難，阿姜放鼓勵她振作起來：「任何真實的活人，在人生當中都會遭遇到真的、活的難題。」

§ 「遇到障礙時，你必須迎頭反擊。如果你輕易放棄，整個一生就會給放棄了。」

§ 「告訴自己，你是由心木做成的，不是由邊材做成的。」

§ 阿姜放的一位弟子——一位年輕的護士——在工作上不得不忍受許多閒話的攻擊。一開始她試圖不予理睬，但是當這些閒話越來越頻繁時，她的耐性開始消褪。

有一天，閒言冷語實在讓她心煩，於是來到瑪古寺跟阿姜放坐禪。打坐時，在視相中看見自己不斷地退後、退後、退到無限，好像被夾在兩面平行的鏡子之間。她想，自己的許多前世裡，也許也同樣必須忍受無數的閒言，這使她對自己的處境更不能忍受。於是她離開禪定，把自己如何倦於成為謠言指責目標的想法告訴了阿姜放。為了安慰她，他說：「要知道，這種事是世間的一部分。哪裡有褒揚，那裡必然有批評與閒話。你既了解這個道理，為什麼還讓自己捲入其中呢？」

不過她的情緒太激烈了，爭辯道：「師父，我沒有捲入他們的事。是他們要來捲入我的事！」

於是他拿她的話反過來問道：「你為什麼不問問自己——誰讓你硬要來這裡投生的？」

§ 「如果他們說你不好，要記得，那些話僅止於唇。它們根本沒有伸出來觸及你。」

§ 「別人批評我們，過後全忘了，可我們卻拿著它不停地想。這就好比他們吐出些食物，我們把它撿起來吃。那種情形下，誰是愚人？」

§ 「你就當有鎮石壓著耳朵，那樣就不會被聽到的一切給吹走。」

§ 一天，阿姜放突如其來地問：「如果你的衣服掉進糞池裡，你會把它撿回來麼？」

被他問著的那位婦女不懂他的意思，但知道如果答得不對，就會像個傻瓜，於是小心翼翼地答到：「看情況。如果是我唯一的一套衣服，我就得撿起來。但如果有別的衣服，我可能就不要它了。師父，您的意思是什麼？」

「如果你喜歡聽別人說他人壞話，即使你沒有參與他們所造的惡業，你還是收集了一些惡臭。」

§ 如果弟子中有人對什麼事心懷怨恨，他會告訴他們：「你連這點小事也不能奉獻麼？就當它是一件禮物。回憶一下佛陀作毗桑

塔羅王子時奉獻了多少有價值的東西，然後問自己：'我的這個嗔怒根本沒有價值。為什麼還是不能奉獻呢?」

§ 「行動之前先想一想。不要做那種先行動、再思考的人。」

§ 「小心所謂的落井之仁：你想幫助別人，結果沒有把他們拉上來，他們卻把你拉了下去。」

§ 「當人們說某件東西好時，那是他們想像中的好。不過，它是否真的總是對你也好?」

§ 「如果人們恨你，那時你就解放了。你可以自由來去，不需要擔心他們是否會思念你，或者為你的離去而難過。你回來時不需要帶給他們任何禮物。你可以隨心所欲地行動。」

§ 「奮力贏過別人，除了帶來敵意與惡業之外，什麼也沒有。最好是贏過自己。」

§ 「無論你失去什麼，讓它失去，但千萬不要失去心。」

§ 「如果他們拿了你的東西，那麼告訴自己，你把它當作一件禮物。否則仇恨將無休無止。」

§ 「他們拿了你的，好過你拿了他們的。」

§ 「如果它真是你的，不管怎樣必然會跟著你。如果它不真是你的，何必為這件東西那麼激動？」

§ 「外在貧窮沒有一點錯，但是要確定你的內在不貧窮。要確定你在布施、戒德、禪修上富有——那是心的財富。」

§ 阿姜放的一位弟子對他抱怨說：「我看別人，他們的日子似乎都過得如此輕鬆。為什麼我活得那麼艱難？」他的答復是：「你的'艱難生活'和許多人的生活相比，是'美好生活'的十倍、二十倍。你為什麼不看那些生活比你艱難的人？」

§ 有時，當他的弟子中有人生活中面臨困境時，阿姜放會教他們提醒自己：「我能怪誰呢？從來沒有人僱我投生。是我自己願意來的。」

§ 「萬事都有壽命。它不會永遠存在。等到壽命終結，它自己會離去。」

§ 「生活中有伴侶是苦。有一個好伴侶是真正苦，因為有那麼多的執取。」

§ 「感官欲樂好比毒品：嚐一口，就上了癮。聽說海洛因難戒，不過這比它更糟。這種癮有刻骨之深。正是它令我們出生、而且使我們一劫又一劫地輪迴生死。這個癮，除了佛陀的教導之外，無藥可戒。」

§ 「我們看印度教信徒崇拜希瓦神的男根時，似乎感到怪異，實際上，世人個個崇拜希瓦神的男根——他們崇拜性，只有印度教信徒是公開崇拜而已。性是世界的締造者。我們大家出生的原因是，我們在心裡崇拜希瓦神的性器。」

§ 有一次，阿姜放的一位弟子受到父母的壓力，要她找一位丈夫，好安家生子，她問他：「他們說，女人生孩子得到很多福德，因為她給別人出生的機會，是真的嗎？」

「如果是真的，」他回答，「那狗就福德成堆了，因為它們一次生一窩。」

§ 他還告訴她：「結婚不是脫離苦的辦法。實際上，你所做的，是堆積起更多的苦。佛陀教導說，五蘊是重擔，但是如果你結了婚，突然就有了十個(蘊)得關照，接著十五個、接著二十個……」

§ 「你必須作自己的依止。如果你是那種必須依止別人的人，那麼你就得和別人的看法一致，那就意味著，你必須和他們一樣地愚笨。因此，把自己從那一切中拉出來，好好看一看自己，直到心裡對這些事清楚起來。」

§ 「也許你會想：'我的孩子，我的孩子'，可他真是你的麼？即使你的身體也不真正屬於你。」

§ 阿姜放的一位弟子，當她身患嚴重的肝病時，夢見自己死去，來到天界。她覺得這是一個不祥之兆，於是來到瑪古寺，把夢境

告訴了阿姜放。他試圖安慰她說，這是一個偽裝起來的吉兆。假如她大病不死，也許可能升職。如果不能存活，也會重生善界。不過一說到這裡，她的情緒就變得十分混亂：「可我還不願死啊！」

他告訴她：「聽著，等到該走的時候，你必須願意走。生命不是一根橡皮筋，任你拉長縮短。」

§ 「如果你對任何一種感官之樂有飢渴感，說明你的前世可能享受過。那就是你這輩子如此想念它們的緣故。如果你對這件事想夠了，應該足以使你升起離欲與厭欲。」

獨身生活

§ 「有些人說，比丘們不做任何工作，不過實際上，棄除雜染是世界上最難的工作。世間工作有假日，但我們的工作是沒有休息日的。你必須一天二十四小時地工作。有時也許你覺得自己不勝其力，但還是必須去做。你不做，誰替你做？它是你的責任，不是任何其他人的。如果你不做，為什麼要靠別人的供養活命？」

§ 「不管你做什麼事，要看好你的心。看見它走偏了，就要停止正在做的事，把全部注意力集中在它的上面。照料你的心，這件事應當總是放在第一位。」

§ 「佛陀之法是 **akaliko**——無時相的。我們之所以還未達到它，是因為我們有太多的時間：做這的時間、做那的時間、工作的時間、休息的時間、吃飯的時間、睡覺的時間……我們的一輩子變成了一段段時間，結果是，它們不讓我們得到機會，明見內心的真相。因此，我們必須使修行無時相。那時，真相就會在我們的心裡出現。

§ 阿姜放對保持物品的清潔與秩序，一絲不苟，並且教導弟子們也必須一絲不苟，因為這是他的導師們教給他的方式，他知道自己從中得益。用他的話來說：「如果你不能把握如此明顯的事物，怎麼能把握心那樣精細的東西？」

§ 服侍他的比丘——打掃他的小屋、為他燒洗澡水、生病時照顧他，等等——必須有細緻的觀察力，因為阿姜放把這個師生關係

作為身教的機會。與其說明東西該放哪裡，某些事該怎麼做，他留給弟子自己從觀察中得出答案。如果那位弟子懂了，他什麼也不說。不懂，他就訓斥一頓——但還是不解說錯在哪裡。得靠弟子自己把事情弄明白。正如阿姜放所說：「如果到了我必須告訴你的地步，那說明我們還是陌生人。」

§ 一天晚上，達摩薩地寺的一位比丘看見阿姜放獨自在撿取佛塔工地周圍的廢木料，把它們堆列整齊。那位比丘跑下來幫助他，過了一陣問他：「師父，這種工作你不該獨自做。還有許多人呢。為什麼不叫他們來幫忙？」

「我是在叫別人幫忙，」阿姜放一邊繼續撿起木條，一邊回答。

「叫誰啊？」那位比丘問，一邊朝周圍看了看，沒有看見別人。

「你。」

§ 我於 1976 年回到泰國出家時，阿姜放提醒我兩件事：

(1) 「作一個禪修者，不只是閉眼坐禪而已。」

(2) 「如果你想學，就得像個小偷那樣思考，盤算如何偷竊知識。這個意思是，你不能只等著導師給解釋一切。你自己必須注意看他做什麼，為什麼那麼做——因為他做的一切事都有原因。」

§ 比丘與護持者之間的關係，需要一種平衡。阿姜放最喜歡提醒比丘弟子的一句話是：「要記得，沒有人僱你來做比丘。你出家不是為了成為任何人的僕人。」不過，如果一位比丘抱怨說，寺院的看護者沒有按照要求做事，他會說：「你出家是為了讓別人伺候的麼？」

§ 「我們的生活依靠別人的支持，因此不要做給他們增加負擔的事。」

§ 「吃別人的供養，卻不修行的比丘，可預期下輩子重生為水牛，耕地還債。」

§ 「不要以為小戒不重要。阿姜曼說過，大木頭從來不會鑽進人們的眼裡，但細木屑會——它會使你眼盲。」

§ 西方婦女得知比丘被禁止碰觸她們時，往往很生氣，她們通常把這當成是佛教歧視婦女的跡象。不過正如阿姜放所解釋的：「佛陀不讓比丘碰觸婦女的原因，不是婦女有什麼錯。而是因為比丘們有錯：他們仍然有心理雜染，因此必須把他們管住。」

§ 對任何想過獨身生活的人來說，異性是離開梵行道的最大誘惑。如果阿姜放在教導比丘，他會說：「女人就像藤。一開始她們看上去如此柔弱，等到你讓自己喜歡上她們，她們就會纏上你，把你全身牢牢綁住，直到把你拖下來為止。」

教導八戒尼時，他會對她們提醒男性的誘惑。有一次，一位八戒尼想還俗回家，知道她的父親會為她安排一門親事。她向阿姜放求教，他告訴她：「問問你自己。你想活在套索內，還是套索外？」結果，她決定還是留在套索外。

§ 「如果你發現自己在想性，就把手拿到頭上摸一下，提醒自己是誰。」

§ 關於他與阿姜李一起度過的時光，阿姜放有許多故事可講。我最喜歡的一則是，有一次阿姜李的曼谷弟子們決定跟他一起去森林，作一次遊方禪修。他們說定在曼谷火車主站華蘭朋會面，坐火車北上去華富裡府。然而，當人們在車站聚集起來時，發現許多人至少帶了兩大箱的「必需品」進森林，連來自曼谷的不少比丘也帶著大件行李。見此情形，阿姜李不說什麼，只是沿著鐵道朝北邁步走去。既然他步行，人人只得步行，但是過了不久，那群人當中負重最多的開始抱怨了：「師父，為什麼你要我們走路？我們有這麼多沉重的行李要背負啊！」

一開始，阿姜李不說話，不過他終於一邊走，一邊告訴他們：「既然沉重，為什麼還背著？」這句話的訊息，過了幾分鐘人們才領悟，不久那些人各自停下來，打開行李帶，把所有不必要的東西都扔進了路邊的荷花池裡。當他們到達下一個車站時，阿姜李看見，行李已足夠精簡，可以帶他們坐下一班火車北上了。

§ 「你住在一家寺院裡時，要當作你在獨居。這個意思是，一旦完成了集體活動——進餐、課誦、雜務，等等——你不必與任何人有牽扯。回你的小屋去禪修。」

「獨居時，要當作你住在寺院裡：訂一個作息表，然後遵守它。」

§ 我去阿育王寺——一所大寺院——度過我的第一個兩安居時，阿姜放告訴我：「如果他們用泰語問你，你就用英語回答。如果他們用英語問你，你就用泰語回答。過一陣，他們就會懶得跟你說話，不打攪你禪修了。」

§ 「住在一個並非人人認真禪修的寺院，是件好事，因為它教你依靠自己。如果你只跟那些精進的禪修者一起住，會變得不能在別處生存。」

§ 「我們讓難以相處的人留在寺院裡，是為了測試，看我們的雜染是否真的都除去了。」

§ 「守苦行戒的目的是為了磨滅你的雜染。如果你是為了給人以良好印象而守苦行戒，不如不守。」

§ 關於作為禪定助緣的斷食：「對有些人來說，是有益的，對有些人來說，效果正相反——越斷食，他們的雜染越強烈。斷絕給色身飼食，不等於也斷絕給雜染飼食，因為雜染不來自身，它們來自心。」

§ 「在一段經文中，佛陀問道：'日與夜，逝去了、逝去了。你在做什麼?'你對他的問題怎麼答?」

§ 「如果你在自己的修行合格之前教導別人，你做的事害多於利。」

§ 「訓練禪修者，好比訓練拳擊手：你出拳時，力度不要超過他能夠承受的。當他反擊你時，就會用盡全力。」

§ 我第一次作佛法開示前，阿姜放告訴我：「假裝你手裡拿著一把劍。聽眾當中有誰對你有批評的想法，就把他們的頭砍去。」

§ 我初到達摩薩地寺的時候，由於路麵條件遠不如後來，而且彎道更多，因此從曼谷到寺裡要花一整天。有天晚上，一位婦女來訪，她租了一輛車，從曼谷開了一天，來這裡向阿姜放請教她與家庭之間的種種問題。經過兩個小時的諮詢，她乘著那輛出租車，又一路趕了回去。

她走後，他對我說：「住在這裡有一件好處：我們如果住在曼谷附近，那些手裡空閒時間多、又不知怎麼用的人，會來閒扯一整天，浪費我們的時間。不過在這裡，當人們費了大工夫出門時，就表明他們真正想得到我們的幫助。無論花幾個鐘頭跟他們談話，都不算浪費時間。」

§ 「人們來看我時，我讓他們先坐禪，學會把心靜下來。那時，我才讓他們談想談的其它事。如果你試圖在他們的心尚未靜下來時討論事情，他們不可能懂。」

§ 「如果人們腦袋裡得了主意，以為自己已經開悟而實際不是這麼回事時，不要浪費口舌去糾正他們。如果他們對你沒有百分之百的信任，你越試著跟他們講道理，他們越固守己見。如果他們信任你，只要一兩句話，就會醒悟過來。」

§ 有一次，一位跟阿姜放同住的比丘，得到父親的來信，要他還俗、回家、繼續學業、謀得一職、成家、和世人一樣過一種正常的幸福生活。這位比丘對阿姜放提起這事，後者說：「他說這種幸福是特別的，不過看一看——到底是什麼樣的幸福？是你出家時離開的同一堆臭物。難道就沒有比它更好的幸福麼？」

禪修

§ 有很多次，人們告訴阿姜放，他們的生活當中工作與責任太重，沒有時間禪修。有很多次，他會回答：「你以為死後會有時間嗎？」

§ 「你需要學的，只是禪定用詞：'佛陀'。至於任何其它你可能去學的領域，它們永遠也學不完，也不能帶你超越苦。不過，一旦'佛陀'學完，那就是你得到真正喜樂的時候。」

§ 「心不靜，那就是它匱乏，被困難重壓的時候。它把鼠丘變成大山。不過，當心靜止時，就沒有苦，因為根本沒有什麼事。根本沒有大山。心裡多事時，那隻是雜染多，使心受苦。」

§ 「如果你一心一意做任何想做的事，必然會成功。」

§ 「你在觀想'佛陀'時，不需要臆測你的禪定是否會成功。如果你用心做，必定會成功。出來擾亂你的不過是些誘惑勢力，出來表演一番。不管演的是什麼，你只需要看著——不必跟著一起上台。」

§ 「真正重要的是，使你的見與真相一致。一旦你的見端正起來，心就會立刻靜止下來。如果你的見不端正，一切馬上出錯。修行所需要的一切——呼吸、心——已經在那裡了。因此，試著使你的見與呼吸達成一致，你就不需要在禪修中費太多氣力了。心會靜下來，達到安止。」

§ 「心好比一個國王。它的種種情緒好比他的臣子。不要做一個輕易被朝臣左右的國王。」

§ 有一群學習阿毘達摩的居士一起來找阿姜放，想試一試他的修心教法，可是，當他要那些人坐下來，閉上眼，專注呼吸時，他們立即退卻了，說自己不願修定，怕會卡在禪那境界，結果重生在梵天界。他回答：「有什麼好怕的？連不還果者也重生在梵天界。不管怎樣，重生梵天界也比重生為狗強啊。」

§ 阿姜放教禪修時，不喜歡事先擬定計劃。一把開頭步驟解釋完，就讓弟子們當著他的面開始坐禪，接下來把那些步驟帶回家練習。如果禪修過程中出現什麼事，他會解釋如何應付，接著繼續教下一步。

有一次，一位認識很多禪修導師的居家人來與阿姜放討論佛法，問了他許多高深的問題，意在測驗他的修證層次。阿姜放反問他：「你自己的禪修中已經有這些體驗了嗎？」

「不，還沒有。」

「那麼，我寧可不討論這些，因為在它們對你還不是現實時，如果我們討論它們，那隻是理論，不是真法。」

§ 有一位禪修者註意到自己的禪修在阿姜放的指導下進步迅速，於是便問下一步是什麼。阿姜放答：「我不會告訴你。否則

你會變成那種奇人——自己還沒有見過，就知道一切，自己還沒有試過，就掌握一切——你繼續修，自己會知道。」

§ 「修行的路子是不能預定的。心有它自己的步伐與階段，你得讓禪修跟它們保持一致。只有那樣，你才能得到真正的果報。否則你會變成一個夾生的阿羅漢。」

§ 「不要把你的禪修體驗記成日記。如果你這樣做，就會開始為了這事那事的發生好讓你在日記裡寫下來而禪定。結果除了你造作出來的那些事，什麼也得不到。」

§ 有些人禪修不敢太認真，怕走火入魔，不過正如阿姜放有一次說：「你若想善修禪定，必須得熱衷禪定。至於出現什麼問題，總有解決的辦法。真正可怕的是，你修得不夠，那些問題根本沒有顯露出來。」

§ 「別人只能教你外在的表面，至於內在更深的層次，只有你能給自己定下規矩。你必須劃定界限，隨時保持念住，記得自己在做什麼。就好比有一位導師無論大庭廣眾下，還是私密場合中，到處跟著你、監護你，告訴你做什麼、不做什麼，確保你走正道。如果你的內在沒有這種導師，這個心必然偏離正道，惹事生非、滿城行竊。」

§ 「堅持來自確信，明辨來自念住。」

§ 「修行的堅持是心的問題，不是姿勢的問題。換句話說，不管你做什麼，要使你的念住持恆，不讓它出空檔。不管做什麼活動，要確保心繼續做它的禪定工作。」

§ 「開始坐禪時，你費了很長時間才把心安頓下來，不過時間一到，馬上就站起來，把它給扔了。這就好比一步一步好不容易沿著梯子爬到二樓，接著卻從窗口跳了出去。」

§ 一位女軍官在瑪古寺跟隨阿姜放坐禪，直到她的心似乎達到格外的喜樂、明亮。可是當她回到家裡時，不但沒有試圖保持那個心境，反而坐在那裡聽一位朋友訴苦，直到連她自己也感到抑鬱起來。幾天後她回到瑪古寺，對阿姜放講述了這件事。他回答：「你拿金子換來了大糞。」

§ 另一位弟子幾個月不見，回來告訴阿姜放：「我不來的原因是，我的老闆把我送去夜校讀了一個學期，因此根本沒有時間禪修。不過現在課程學完了，除了坐禪我什麼也不想做——不想工作，不想上學，只想讓心靜止。」

她以為，阿姜放聽自己仍然如此熱心禪修一定很高興，可是他讓她失望了：「那麼說你不想工作——那是雜染，不是嗎？誰說人們不能一邊工作、一邊禪修？」

§ 「你要知道，禪定不是一個使心虛空的問題。這個心必須得做工作。如果你使它空著，那麼任何事——好的壞的——都可以闖進去。這就好比讓你家前門大開著。什麼都可以信步走進來。」

§ 一位年輕的護士一連跟著阿姜放修了幾天禪定，有一天終於問他：「為什麼今天的坐禪不如昨天好？」

他答：「禪定好比穿衣。今天你穿白的，明天穿紅的、黃的、藍的，等等。你得變化。不能老穿同一套衣服。因此不管穿什麼顏色，只要對它有覺知。不要對它抑鬱或者興奮。」

§ 這位護士幾個月後，在坐禪當中，心裡升起一股強烈的寧靜清明之感，她覺得惡劣情緒似乎再也不會滲入內心了。但確確實實的是，不良情緒後來照樣回來了。她對阿姜放提到這事時，他說：「要像養育孩子一樣照料心。它必定有壞日子，也會有好日子。如果你只想要好的，必然會出麻煩。因此你得中立：不要介入好的和壞的。」

§ 「禪修順利時，不要興奮。不順利時，不要抑鬱。只要留意去看，為什麼好，為什麼壞。如果你能這樣善於觀察，要不了多久你的禪定就會修成一門技能。」

§ 「萬事有賴你觀察的功力。如果它們粗糙草率，你只能得到粗糙草率的果報。你的禪定沒有進步的指望。」

§ 有一天，一位女青年跟著阿姜放坐禪，一切似乎進展順利。她的心清明、放鬆，她可以按照阿姜放的指導，逐步觀照體內的元素，毫無困難。可是第二天，諸事不順。結束時他問她：「今天進行得怎樣？」

她答：「昨天我感覺自己很聰明，今天卻感覺自己很愚笨。」
於是他再問她：「這個聰明的人和愚笨的人，是不是同一個？」

§ 有位弟子來跟阿姜放抱怨說，自己已經修了多年，仍然什麼也沒得到。他立即答道：「禪修不是為了'得到'什麼。禪修是為了放開。」

§ 那位女裁縫，在跟隨阿姜放禪修幾個月後，告訴他，自己的心似乎比開始禪修前更亂。「當然，」他告訴她：「就好比你的房子。如果每天擦亮地板，就會受不了上面有一點點塵土。房子越乾淨，你越容易看見塵土。如果你不使心保持擦亮的境界，即使讓它出去睡在泥地裡你也不會不舒服。不過一旦你得以在擦亮的地板上睡，那麼即使只有一丁點灰塵，你非得把它掃去不可。你不能容忍髒亂。」

§ 「如果你為他人的禪修體驗而興奮，就好比為他人的財富而興奮。你從中得到什麼？還是注意培育你自己的財富吧。」

§ 「慈與悲，如果沒有捨作為後盾，會導致你受苦。那就是為什麼需要有禪那的捨支才能圓滿。」

§ 「你的定，必須是正定：在任何時候都處於恰好、平衡。無論你作什麼——坐、立、行、臥——不要讓它有任何上下起伏。」

§ 「定：你必須學會怎麼達到、怎麼維持、怎麼利用。」

§ 「一旦你抓住這個心，它將住於當下，不滑落到過去未來。那時，你就能夠使它按你的意願做任何事。」

§ 「當你達到能抓住禪定的地步時，就像風箏終於抓住了風。它不會想降下來。」

§ 一天晚上，達摩薩地寺一次集體勞動之後，阿姜放帶著居家弟子們上山來到佛塔坐禪。這群人中的一位婦女因為做了許多事，感到精疲力竭，不過出於對他的尊重，仍然參加坐禪。她坐在那裡，意識越來越弱、越來越小，直到她以為自己快要死了。阿姜放碰巧走過，他說：「不要怕死。每一次出入息你都在死。」

這句話給了她驅除疲勞、繼續禪定的力量。

§ 「禪修是在練習死亡，使你能夠把它做得正確。」

呼吸

§ 我父親來訪達摩薩地寺時，我說服他與阿姜放一起坐禪，由我擔任翻譯。開始前，我父親問，他是基督徒這件事，是否對禪定有障礙。阿姜放向他保證說不會：「我們將專注呼吸。呼吸既不屬於佛教，也不屬於基督教，或者任何人。它是全世界的共同財產，人人都有權觀察它。因此試著觀呼吸，直到你能夠看見你自己的心，了解你自己的心。那時候你屬於什麼宗教，就不是個問題了，因為我們可以談論心，而不是討論宗教。這樣我們就可以相互了解了。」

§ 「你在禪定中做任何時，把它與呼吸連接起來，因為那就是我們正在培育的整個技能的基礎。」

§ 「捉心，就好比捉鰻魚。如果你只是跳到泥裡猛抓一通，它們會想方設法地滑走。你必須找件它們喜歡的東西——比如像人們把一隻死狗放在一隻大陶罐裡，再把它埋在泥裡。不一會兒，所有的鰻魚都游到罐子裡吃狗肉，接下來你只要把手堵在罐子口，看看，你就捕到了鰻魚。

「心也一樣。你必須找一件牠喜歡的東西，因此盡量讓呼吸舒適，直到它在全身感覺舒適的地步。心喜歡舒適，因此它自己會來，接下來就容易捕捉它了。」

§ 「你必須在任何時刻覺知呼吸，那麼喜樂就是你的。人界、天界、涅槃都在這個呼吸裡。如果你被其它事干擾而走神，喜樂就

會從你的指間溜走。因此你必須學會如何在任何時刻觀察呼吸。注意它過得怎樣——不要把它扔下，讓它自生自滅。當你懂得它的生活方式——坐、站、行，一切時，你就能夠從中得到你想要的。身體有身輕安，心有心輕安，常有喜樂。」

§ 「要知道，這呼吸能把你一路帶到涅槃。」

§ 「第一步只是如實地觀察呼吸。你不必在那裡對它鼓搗太多。只要隨著入息想'佛'，隨著出息想'陀'。不要強迫呼吸，或者迫使心進入一種恍惚呆滯狀態。只是在那裡小心地守著每一次呼吸。」

§ 「怎樣用你的觀察力熟悉呼吸？問你自己：你了解呼吸嗎？呼吸是在那裡嗎？如果看不見呼吸（氣）是不是真的，再接著看，直到看見它就在那裡，一清二楚。重要的是，你自己是不是真的。如果你是，那就繼續。就是這麼回事。只要行事繼續真實、不虛，你的禪定一定會進步。它會越來越有力，心會靜下來。只要明確自己正在做的事。不要多疑。如果你連自己的呼吸也要懷疑，那就再沒別的法子了：你會懷疑一切。不管發生什麼，你都不確定。因此，無論你做什麼，要直接、真實，因為一切都歸結為你是否真實。」

§ 「一旦心跟著呼吸時，你就不必在心裡重複'佛陀'了。就好比招呼你的水牛。一旦它來了，何必繼續叫它的名字？」

§ 「使心與呼吸（氣）成為一體。不要讓它們分開。」

§ 「不要做泥沼地裡的柱子。你見過泥沼地裡的柱子麼？它前後搖擺，總也站不穩。不管你做什麼，要牢固、一心。就像你專注呼吸一樣：使心與它合一，像一根牢牢固定在磐石裡的柱子。」

§ 「要像紅蟻咬人那樣抓緊呼吸：即使你把它的身體一直扯到與頭部分開，那個頭還是緊咬不放。」

§ 我最初聽阿姜放講'抓住'呼吸時，沒有聽懂。坐那裡繃緊身體，想抓住它，不過這只讓我感到疲倦、不適。後來有一天，我坐公車去瑪古寺時，在車上入定，發現如果我讓呼吸順著它自己的軌跡走時，舒適多了，心不會從那裡跑開。到達瑪古寺時，作為一個典型的西方人，我跑去批評他：「為什麼你說要抓緊呼吸？越抓緊，它越不舒服。你必須讓自然流動。」

他笑了起來，說：「我不是那個意思。抓住它，指的是，你粘著它、跟著它，確保自己不從那裡游盪出去。你不需要擠壓、強迫、控制它。不管它是什麼樣子，只要連續地觀察它。」

§ 「要達到你真正懂得呼吸的地步，不單是你對它有覺察而已。」

§ 「觀呼吸是因，升起的喜樂是果。盡量把注意力放在因上。如果你不管那個因，卻對那個果得意忘形起來，它將會耗盡，到頭來你什麼也得不著。」

「你專注呼吸時，要以得到多少樂感為衡量標準。如果呼吸與心同時有喜樂，你做得不錯。如果呼吸與心哪一個感覺不舒適，那時你必須作一些調整。」

「你禪定時，主要一件事是仔細觀察。如果你感覺不舒適，要變化呼吸，直到你感覺好起來。如果身體有沉重感，就要觀想傳播呼吸（氣），使身體感覺輕盈起來。告訴你自己，呼吸可以從你每一個毛孔進出。」

§ 「書上說，專注身體各個部位的呼吸感，這個意思是，專注凡是體內一直存在著的覺受。」

§ 「呼吸可以作為心的安止處，也可以作為心在主動觀察的對象。當心不願意安定下來時，說明它想運動。因此，我們給它工作做。我們使它掃描身體，觀想各個部位的呼吸感（氣感），看看它們與出入息如何關聯，看看哪裡能量平順流動、哪裡有阻礙。不過，要確保你的心不遊蕩到體外。讓它在內部轉，不要停，直到它累了。一旦它累了，你就可以給它找個安止的地方，不需要你強迫，它自己會停在那裡。」

§ 「使呼吸粘稠起來，接著觀想它爆發開來，充滿全身。」

§ 阿姜放有一次告訴一位喜歡做瑜伽和有氧健身操保持健康的弟子：「改用呼吸（氣）保持健康。坐下來禪定，把呼吸傳播到全身每一個部位。心會得到訓練，身體會強健起來，不需要把它扭曲成結，也不需要讓它蹦來蹦去。」

§ 一位跟隨阿姜放習禪的八戒尼，從小身體不佳，經常生這個病那個病的。阿姜放告訴她：「每天早晨你醒來時坐禪，給自己作個體檢，看看那些疼痛在哪裡。接著用你的呼吸治療它們。大痛會變輕，小痛會消失。不過，不要對它們是否消失看得太重。無論發生什麼，繼續檢查身體，調節呼吸，因為重要是，你在訓練你的念住守著呼吸，達到它有足夠力量超越疼痛。」

「調整呼吸，直到它徹底均勻。如果你看見一道白光，把它帶入體內，讓它朝每一個毛孔爆發出來。心會寂止，身體會失去重量。你會感到全身發白髮亮，你的心會有自在。」

§ 「當呼吸充滿身體時，就好比水一直灌到水缸的邊緣。即使你試圖再灌，它只能容納那麼多。恰恰正好。」

§ 「禪定需要喜——一種身與心的充足感——作為潤滑劑。否則會枯燥起來。」

§ 「你打坐時，必須一步一步地放開。像他們去星際太空：太空艙必須逐節釋放助推火箭，才能夠到達月亮。」

§ 「當心真正就位時，你可以放開呼吸，它哪也不會去遊蕩。就好比灌水泥：如果水泥還沒有凝固，你不能把板模拿走，不過一旦凝固了，它就會呆在那裡，不需要任何模子了。」

§ 「傳播這個呼吸（氣），直到身與心如此輕盈，身感根本就不存在了——只剩下覺知本身。心將如澄澈的清水一樣明淨。你朝

下看那個水，可以看見你自己的臉。你就能看見你心裡在發生什麼。」

§ 「當呼吸充足、寂止時，你把它放開。接著你觀想體內的其它每一種元素——火、水、地——逐一觀想。當它們都清楚了，你把它們放到一起，也就是，平衡它們，不讓身體太熱、太冷、太重、太輕；各方面恰到好處。現在你把那個放開，守著所謂的'空間'。這就是你轉過來看覺知本身的地方，也就是'識'元素。一旦心像這樣合一起來，你接著可以放開那個'合一'，看看還剩下什麼。等到你能做這一步時，你就修煉出入於各個階段，直到熟練，隨著你這麼做，能夠注意各種心態。那就是明辨開始升起的地方。」

§ 「觀你自己時，必須先觀六元素。你把它們拆開，再把它們放回到一起，好比你學 ABC，把它們組成詞語。過了一陣，你就能夠隨心所欲地造出任何字了。」

§ 「你要給予充足時間，保證這個基礎打得牢固。一旦牢固了，無論你想在上面造多少層樓，都能夠迅速造起來，而且穩定不動。」

§ 「你說它容易，那麼是的，它是容易。你說它難，它就難。完全取決於你。」

§ 「阿姜李在他的方法二當中描述的呼吸禪定的基本步驟只是修持的主要綱要。至於細節，你必須用你自己的才智對這個綱要輪廓作變異，使它適合你的體驗。那個時候你才會得到結果。」

§ 「書上說，呼吸禪定對人人有益，不過並不真正如此。只有當你小心謹慎，才能得到觀呼吸的果報。」

§ 「有一位著名的禪修導師曾經批評阿姜李：'為什麼你教人觀呼吸？有什麼可觀的？無非是一進一出。那樣觀，怎麼能得到明辨？'他回答：'如果那是他們看到的一切，那就是他們將得到的一切。'之所以提這個問題，是因為他不懂得如何觀呼吸。」

§ 「有明辨的人，任何東西拿來都可以善加利用。」

禪相

§ 有一年，阿姜放在曼谷因皮膚病看中醫，住在阿育王寺，一群八戒尼與在家眾每晚來跟他學禪定。其中有人向他報告自己在禪定中看見的這個那個視相，最後一位八戒尼抱怨道：「我知道自己沒有走神；我一直跟著呼吸，為什麼我不像別人那樣有視相？」

阿姜放回答說：「你知道你很幸運嗎？那些有視相的人，總有這個那個的形象進來干擾。你沒有舊業來干擾禪定，可以把注意力直接放在修心上，不必卷入其它事情。」

§ 「對看見視相的人，不要有什麼神奇感。視相不是別的，只是些夢境。它們有真有假。你實在不能信任它們。」

§ 有位曼谷家庭主婦跟阿姜放學禪定，聽他的其他弟子說，沒有視相的路是直路。恰好她自己在禪定中時常出現視相，於是想知道為什麼自己的路如此曲折。在向阿姜放請教時，他告訴她：「禪定中有視相，就好比你的路，邊上有茂盛的草叢。你可以一邊走一邊採，路上有點東西可吃，你會和別人一樣到達終點。對其他人來說，他們看見了草叢也許不採，或者根本沒看見，他們的路穿過的是荒地。」

§ 「修定者分兩類：心入定後，一類人有視覺禪相，一類人有體感禪相。前一類就是那些看到人、獸或其它形象的人。」

「第二類人沒有視覺禪相，但他們心入定後，身體會有不尋常的覺受：重、輕、大、小，等等。這些人觀色身元素時，會有不同的覺受：溫暖、清涼、沉重、虛空，等等。教這類人禪定時，我不太擔心，因為他們的路上沒有多少危險——除了在禪定中因為沒有看見什麼而氣餒的危險。」

「我擔心的是前一類人，因為他們有許多危險。視相會引導他們急於得出各種各樣的錯誤結論。不學會處理視相的正確方法，會給綁住，永遠不能超過那個境界。」

§ 「對於視相——或者禪定中出現的任何事物：不是要你一概不理睬，因為某些種類的禪相帶著重要的訊息。當這樣的事物顯現出來時，你得調查它們是怎麼顯現的、為什麼顯現、有什麼目的。」

§ 「有視相的人，好比手持一把雙刃劍，因此必須小心。顯現出來的視相既有它們的用處，也有它們的危險。因此要學會怎樣把它們的功能擠出來，把危險棄去。」

§ 一般來說，假如弟子在禪定中看見自己的身體，阿姜放會讓他們把身體分解成四元素：土、水、風、火；或者分解成三十二個基本成分，接著對它點起火來，直到燒成灰燼。同樣的視相重現時，以同樣方法對付，直到他們做起來敏捷爛熟。

他有一位八戒尼弟子，每天修這個方法，可是一旦她把身體分解成三十二個部分，準備點火燒時，另一個身體形像又在前一個旁邊冒了出來。她一準備火化第二個身體，旁邊又出現一個身體，

就這樣排成隊，像是盤子裡排著隊準備燒烤的魚一樣。她看著這些身體，實在厭煩繼續做下去，但對阿姜放提起此事時，他卻說：「這樣做的目的，就是要你厭煩（輪迴），但不要厭煩修煉。」

§ 對付禪定中所見到的自己身體形象，阿姜放傳授的另一個修法是：專注它在子宮裡的第一周、第二週、第三週，等等，看起來是什麼樣子。如此下推，直到出生的第一天；接著看出生後的第一月、第二月、第一年、第二年，等等，一直到衰老、死亡。

有位婦女在嘗試這個辦法，可她覺得這樣修太慢了，便改為以五年、十年為觀想的間隔。阿姜放得知後，告訴她：「你跳過了所有重要的步驟，」接著他又訂了一套新的規則：「觀想你的頭，然後想著把頭髮一根一根地拔出來，放在你的手掌上。看你能拔出多少根。然後，再把它們一根一根地種回去。如果你還未種完，不要離開禪定。如果你想把頭髮一束一束地拔起來，也可以。但是你必須把它們一根一根地種回去。如果想得到任何利益，你必須這樣細修。」

§ 有一位弟子問阿姜放：「為什麼我在禪定中得到的直覺，閃現如此短暫，不讓我把整個圖像看清楚呢？」他回答：「放唱片時，如果想要聽到整段內容，唱針必須連續地往下壓。如果不連續下壓，你怎麼能指望覺知任何事？」

§ 另一位弟子在跟著阿姜放坐禪時，在定境中看見一個死人的形像，請求分享一點她修行的福德。這讓她感到悚怯，於是告訴阿姜放：「師父，我的面前有一隻鬼。」

「那不是一隻鬼，」他回答，「那是一個人。」

「不，那真是一隻鬼，」她堅持說。

「如果那是鬼，」他說，「那你也是鬼。如果你當他是人，那你也可以是人。」

§ 之後，他告訴她，如果再遇見那樣的事，要傳播慈心，那個形象就會離去。從那時起，她在禪定中一看見死人的形象，立即就照這個辦法做。阿姜放得知後，教她：「等一等。不要那麼急著把他們送走。首先，看一看他們處在什麼境況，然後問一問他們，是造了什麼業才變成那樣。如果你這樣做，就會開始對法得到一些洞見。」

§ 幾週之後，她的視相中出現一個憔悴的女子，手中抱著一個幼小的孩子。那位女子只穿著骯髒的破衣，孩子在不停地哭泣。弟子問那位女子，她做了什麼才變得如此悲慘，回答是，她試圖墮胎，結果自己和孩子都死了。聽了這件事，這位弟子不禁深感同情，可無論她傳送多少慈意，對他們似乎沒有什麼幫助，因為他們的業如此之重。

她十分不安，於是把此事告訴了阿姜放。他答：「無論他們接受你的幫助與否，是他們的事，不是你的事。不同的人有不同的業，有些人目前是幫不了的。你施予自己所能給的，但不必回頭調查結果如何。盡你的責任，到此為止。他們請求你的幫助，你施予

力所能及的。他們顯現出來讓你看，使你對業的果報了解更多。那就足夠了。你做完後，回到觀呼吸上。」

§ 她繼續照阿姜放的教法去做，直到有一天，她想到：「如果繼續這樣施予、施予、施予，我自己會不會一無所存？」當她把自己的疑問告訴阿姜放時，他板著臉看了她一眼說：「唉，你的心胸狹窄起來，真夠可以啊。」接著他解釋說：「慈心不是一件東西，像錢那樣越施予，剩下越少。它更像是你手裡一根燃著的蠟燭。這個人請求用你的蠟燭點亮他的，那個人請求點亮她的。你點燃的蠟燭越多，人人都會增添光明——包括你自己。」

§ 過了一段時間，她在視相中看見一個死者請她告訴他的子孫，以哪些方式行福德，然後迴向給他。於是在她離開定境後，請求許可去告訴那個死者的子女，但阿姜放說：「為什麼？你又不是郵差。即使你是，他又沒有錢付工資給你。你有什麼證據拿給他們，說明你講的是真事？如果他們相信你，你會得意起來，以為自己有什麼特別的神通力。走到哪裡，你會不停地沾沾自喜。如果他們不相信你，你知不知道他們會說什麼？」

「師父，說什麼？」

「他們會說你不正常。」

§ 「視相有真有假。因此任何時候你看見一個視相，要穩坐不動，觀察它。不要被它拖走。」

「你要像看電視那樣，只是看著，不要給拽進光屏裡去。」

§ 阿姜放的一些弟子有時在禪定中看見自己或友人的前世，對此十分興奮。當他們向阿姜放講述自己的視相時，他警告說：「你不會還糾纏在過去吧？假如還那樣，就太愚蠢了。你已經重生無數次了。要是把你過去的白骨堆起來，比須彌山還高。把你過去為了那些大苦小苦所流的淚加起來，比海水還多。你以真正的明辨這樣觀想，就不會對重生有什麼喜樂感。你的心會瞄準涅槃。」

§ 1976年，阿姜放收了一大批新弟子。其中有一人想知道這是為什麼，於是在禪定中問自己。得出的答案是，阿姜放在某個前世有許多子女，如今重生為他的弟子。

當她離開禪定後，問他為什麼是這個情形，以為他會告訴她，他在前世是一位妃嬪眾多的國王，可是他卻說：「我大概是海裡的一條魚，一次下了誰知道多少個魚子。」

§ 有天晚上，一位教師在家裡坐禪，開始回憶起前世，一直回溯到阿育王時代。在視相中，她看見阿育王為了一項宮廷禮節的輕微違犯，無情地責打她的父親。第二天早上，她把自己的視相告訴了阿姜放，顯然因為自己視相中所見，仍然對阿育王盛怒不已。

阿姜放既未證實、也未否認她的視相的真實性。而是針對她當下的憤怒，說道：「你看，你一直背負著這個怨恨，長達兩千多年，它讓你得到了什麼？去，在心裡請他原諒你，然後把這事了結了吧。」

§ 「多數人不記得他們的前世，是件好事。否則事情會比現在還要復雜得多。」

§ 有位婦女，在還未成為阿姜放的弟子之前，在家裡自己坐禪時，在視相中出現一個句子——有點像巴利文，又不完全像。於是她把它描下來，從一家寺院到另一家寺院，請不同的比丘為她翻譯。沒有人能做到，直到後來遇見一位比丘，告訴她那是用阿羅漢的語言寫的，只有阿羅漢才懂得說的是什麼。接著他居然厚顏地為她翻譯，之後告訴她，以後視相中出現其它句子，也可以拿去，他會為她解說。

她對此說並不完全相信，在初次見到阿姜放時碰巧提起這件事。他的反應是：「什麼？阿羅漢的語言？阿羅漢的心已經超越了常規。那樣的心有什麼樣的語言？」

§ 「世人多數不喜歡真相。他們寧可要假相。」

§ 有時阿姜放的一些弟子在視相中得到這種或那種知識，於是得意起來，但他卻不批評他們。有一天那位女裁縫師問他，為什麼他不提醒這些人，他們的修行已經走偏了。他告訴她：「你得看他們的成熟程度。如果他們真正成年了，你可以對他們直言。如果他們的心還是幼兒，你得讓他們玩一陣，好比孩子得到一件新玩具。如果你對他們太嚴厲了，他們也許會氣餒，以至於徹底放棄。隨著他們成熟起來，自己會開始了解什麼合適，什麼不合適。」

§ 「不要管過去未來。只管住於當下——那就足夠了。而且，即使那裡是你該住的地方，也不該抓緊它。那你為什麼覺得應該在那些不該住的地方抓緊事物？」

§ 「要知道，即使你是自己的視相，也不應當相信，那麼，為什麼還要去相信別人的視相？」

§ 「假如你不能放開你的視相，永遠不能獲得解脫。」

§ 有個弟子問阿姜放：「在視相中看見什麼東西時，怎麼知道它是真是假？」他答：「即使是真的，也只是常規意義上的真。你必須使心同時超越真與假。」

§ 「禪修的目的是使心清淨。其它這些東西只不過是遊戲與娛樂。」

接近覺知

§ 「不管你體驗到什麼，只要對它有覺知。你不必模擬它。原始的心是無相的。它是對一切的覺知。但是一旦與內在，外在的事物作了接觸，它們就使念住出一段空檔，使我們放開覺知、忘記覺知本身、而呈現出隨後而來的事物的所有特徵。接著，我們隨之相應地動起來——變得快樂、悲傷，等等。之所以這樣，是因為我們拿著俗定真理，緊抓不放。如果我們不想受它們的影響，必須一直守著原始覺知。這需要有強大的念住。」

§ 阿姜放的一位弟子感到世界待自己不公平，於是去見他，希望尋求慰藉。他告訴她：「有什麼可以感到不公平的？你是那個被沖擊你的事件影響到的人，就是這麼回事。想一想發生的事，你會看見，心是一件分開的東西。各種事件來來去去，為什麼受它們的影響？使你的心，只守著那個單純的覺知，這些事來就來，不久它們會離去，因此為什麼跟著它們？」

§ 「到底有什麼真正是你的？死時，這些東西一樣也帶不走，為什麼浪費時間想要任何東西？沒有什麼是你必須想要的。使你的心靜止。使它合一。沒有必要關心自己或別人的成就。只要保持覺知，就足夠了。」

§ 「無論什麼擊中你，只讓它走到'覺知'這一步。不要讓它一直進入心。」

§ 「你需要的，只是使你那個單純的覺知保持堅實、有力，那樣就沒有什麼能夠壓倒你。」

§ 「隨時守著你的覺知本身——除了睡覺時。一醒過來，立即住於覺知，要不了多久，明辨就會升起。」

§ 一位跟阿姜放習禪的婦女，修到後來，覺得自己變成了兩個人：一個在行動、一個在觀看。無論坐禪與否，她都有這個感覺——以至於根本不想坐禪了，因為她覺得坐與不坐沒有什麼區別。她向他請教這件事，他告訴她：「如果你不想坐禪，就不必坐了。只要隨時保持這個'觀察者'的感覺就行。閉眼而坐，只是外在的俗定。只要繼續觀察。當心與身這樣分開時，身是不能夠對心施壓的。如果身能夠對心施加壓力，那麼心就必得受身體發生之事的影響。」

§ 「正確的覺知必須與呼吸成對存在。」

§ 「有覺知，意思是指雜染一升起就覺察到，指明見雜染，不隨之行動。」

§ 「這裡沒有過去、沒有未來，只有當下。沒有男人、沒有女人、沒有任何記號。什麼也沒有，甚至自我也沒有。所謂自我，只是一個俗定的感覺而已。」

§ 「一旦覺知堅實起來，你必須超越它。」

§ 1978 年，阿姜放的一位弟子必須遷居香港，於是在那裡建立起一個小小的禪修中心。他在一封來信中，請求阿姜放寫下禪修要點。他收到的複函如下：

「專注所有六元素：地、水、風、火、空間、意識。當你熟悉了每一種元素時，把它們熔為一體，專注它們，直到它們穩定、有力。你的能量會聚集起來，直到身與心都有充沛感。當物質元素平衡、和諧時，它們會充沛起來，心自然會放開它們，轉向合一。元素會合一，心會合一。現在，你把注意力轉向心。專注心，直到對它有全面覺知。接著放開那個覺知，連同你得到的知見，就不剩下什麼了。連你所覺知的當下事件也放開。那時，直觀明辨將會升起，禪修達到終點。」

§ 一天夜晚，阿姜放帶著他的一群弟子，爬到達摩薩地寺的坡頂佛塔里坐禪。朝南望過去，在漆黑的夜色下，可見遠方海域內漁船的燈亮。他評論道：「位於這樣的高處時，你可以看見一切。」對一位在場聆聽的婦女，這句話有著特殊寓意，因為她知道，他指的不止是山坡上的景觀。

觀察

§ 「對你發生的一切都有它的原因。你善巧觀想，懂得它的因之後，就能夠超越它。」

§ 我們的雜染已經讓我們受夠了苦。現在輪到我們使它們受苦了。

§ 有兩種人：一種愛思考，一種不愛思考。不愛思考的人開始禪修時，你必須迫使他們觀想事物。不迫使，他們只會像樹樁一樣卡在定境裡，什麼進步也沒有。至於那些愛思考的人，他們實在必須強迫自己把心靜止下來。不過一旦把握了止，就不必迫使自己觀了。不管什麼觸擊心，他們必然會立即觀。」

§ 能夠把雜染放開的明辨，是一種特別的明辨，不是普通的明辨。如果要放開，它需要以定力作為基礎。

§ 「為了使洞見升起，你必須用自己的策略。不能用別人的策略，期望得到同樣的果報。」

§ 「洞見升起時，不要試圖記憶。如果是真的洞見，它們會跟你在一起。如果你試圖把它們記住，就會變成標籤與概念，妨礙新的洞見升起。」

§ 一位新加坡的禪修者一次給阿姜放寫信，描述他如何把佛陀的教導應用於日常生活：不論他的心專注什麼，總是試圖把它看成

是無常、苦、非我。阿姜放讓我寫一封回信說：「事物是否說過它們是苦、無常、非我？從來沒有，因此不要那樣怪罪它們。專注那個給它們貼標籤的東西，因為那裡才是錯誤發生之處。」

§ 「即便你的見也許是正確的，如果執取它們，就錯了。」

§ 一位海軍中尉的妻子在家裡禪修，突然出現一股強烈的衝動，想把阿姜放大肆責罵一頓。無論她多麼努力地排除這個想法，就是不成功。幾天後，她前去請求他的原諒，他告訴她：「心可以想好的念頭，為什麼不能想壞的念頭？不管它在想什麼，只要觀察它——不過如果是壞的念頭，要確定你不按照它行動。」

§ 一位高中生有一次說，在禪修中，如果他的心想到好的念頭時，他會讓它們通過，但如果想到壞的念頭時，就馬上終止它們。阿姜放告訴他：「只要觀察它們。看是誰在想好念頭、壞念頭。好壞念頭自己會消失，因為它們受無常、苦、非我三特徵的支配。」

§ 「如果心要想，讓它想，但不要受它的想法支配。」

§ 「雜染好比浮萍。你必須把它們推到一邊去，才能看見下面的清水。如果你不能連續地把它們推開，它們就會挪進來再把水蓋住——不過至少你知道，下面的水是清的。」

§ 有位婦女對阿姜放抱怨說，她已經禪修了好長一段時間了，還不能斬斷任何雜染。他笑了起來，說：「你不需要斬斷它們。你以為能斬斷麼？早在你來之前，雜染已經是這個世界的一部分

了。你是那個來找它們的人。無論你來不來，它們自己存在著。誰說它們叫雜染？它們把名字告訴你了？它們只是自行其道。因此，試著熟悉它們。同時看它們的利與害兩個側面。」

§ 一天，阿姜放對一位新弟子解說如何觀察雜染的升起、落下。碰巧她讀過大量的佛法書籍，於是提出了自己的觀點：「與其只是這樣觀察它們，難道我不應該試圖拔除它們嗎？」

「如果你一心想拔除，」他回答，「它們的果可能會落到地上，又開始長起來。」

§ 阿姜放的一位弟子告訴他，自己已經修到這個地步，對遭遇的一切事都不在意了。他提醒她：「只要你沒有碰上直中內在要害的事物，當然可以不在意。」

§ 「人人生活中都帶著苦、苦、苦，但他們不理解苦，因此不能從苦中解脫。」

§ 「懂得苦的人不苦。不懂的人，是那些受苦的人。每一個生命都有苦——只要有五蘊，就得有苦——但是，如果你真正了解了，就可以活得自在。」

§ 「生病時，你有一個好機會。你可以觀察病中升起的痛。不要只躺在那裡，而是要一邊禪修。隨著痛的升起，觀察它。不要讓心跟著一起痛。」

§ 阿姜放的一位弟子因患癌症而接受鈷療法，後來對麻醉劑發生了過敏反應。醫生們束手無策，於是她提出，試一試不用麻醉劑直接治療。一開始他們不願那麼做，不過，當她向他們保證說，自己能夠用禪定的力量抵制痛感時，他們終於同意一試。

治療後，阿姜放去醫院看她。她告訴他，自己能夠令心入定，忍受痛苦，但這使她精疲力竭。他告訴她：「你可以用定力抵擋痛感，不過它浪費精力。你必須用明辨（慧）對付它，看清它不是你。它不是你的。你的覺知是一回事，痛是另外一回事。你能夠這樣看時，情況會好起來。」

§ 幾個月後，這位婦女去聽一位著名的曼谷比丘說法，講到生、死、輪迴之苦多如海水。她深受影響，之後去看阿姜放，把這事告訴了他。講述之間，大海的形像有力地衝擊著她，淚水湧了出來，於是他說：「你現在懂得它是大海了，為什麼不干脆跨過去，到達那一邊？」那句話足以止住了她的淚水。

§ 「佛陀沒有教我們治愈各種疼痛，他教我們全知它們。」

§ 「疾病的確能夠妨礙你的禪定，不過如果你足夠聰明，把疾病作為你的老師，你會看見，身體是病的巢穴，你不應該執取它，把它當成自己的。那樣你就能拔除對身體的執取——因為它裡面沒有什麼屬於你。它只是一件工具，讓你用來造善業，盡量償還舊時的惡業。」

§ 「當你專注觀察苦時，必須達到精細的層次——直到你看見，苦在你一張開眼看事物時就升起了。」

§ 對一位必須忍受一連串疾病的婦女，他的忠告是：「用你的念住，觀身體，直到你能夠看得骨頭落下成堆，你能夠把它們點起火來，燒得一干二淨。那時候，問自己：那是你的自我嗎？那麼為什麼它使你感受苦痛？那裡有任何的'我'存在嗎？繼續觀，直到你達到法的真正核心——直到不存在任何屬於你的東西為止。心在那時將會對它得到如實知見，自然地放開它。」

§ 「告訴你自己：我還感受到痛苦的原因是，我仍然有一個'我'。」

§ 「總有一天，死亡會對你降臨，迫使你放開所有的一切。因此，你應當早早練習放開，把它練熟了。否則——我告訴你——到那時就難了。」

§ 「你不需要怕死。怕生還好一些。」

§ 「你死時，不要讓注意力被臨終的症狀所吸引。」

§ 「把心提升到超越它的所知。」

§ 「無論什麼死，讓它死，但不要讓心死。」

實證

§ 對一位禪修遇到難關的弟子的談話錄音。

一旦心確立在呼吸上，接著你要嘗試把心從它的所緣中——也就是呼吸中——分離出來。要這樣看：呼吸是一種元素，是風元素的一部分。對呼吸的覺知是另一種東西。因此，你有合在一起的兩件東西。等到你能夠把它們分開時——也就是，透過意識到呼吸（氣）的本質是一種元素時——心就能夠獨立出來。畢竟，呼吸（氣）不是你，你不是呼吸。當你能夠把事物這麼分開時，心就獲得了力量。它從呼吸上被釋放出來，對呼吸的每一個側面都有了智慧。念住充足時，它對呼吸的所有側面都有智慧，能夠把自己從它們當中分離出來。

假若你正在這麼修時，你的心有力量，你的念住敏銳，那就是洞見升起的時候。知見在那時會升起來，讓你知道你真的放開了。不過，如果你的念住仍然薄弱，就放不開。只有當你的念住真正有韌性時，才會有念住與洞見的同時升起。

這件事，你一有機會就得觀。當你能夠把心從它的所緣上分離出來時，它就從它的一切重負當中獲得了自由。因此，把你的注意力就往下放，放在心的部位。使它連續集中在那裡，然後觀察呼吸（氣），觀察是什麼在覺知呼吸。要盡你所能詳細觀察，最後你會看見，它們相互是分開的。當它們分開之後，就給了你朝內進一步探索的機會。一旦你觀察了這一個元素，你會發現，你所了解的，適用於其它一切。

觀呼吸時，你會發現，它不是一個生靈、不是一個人——那麼有什麼可攀附的呢？你不能把它當作你的自我來抓住，因為它自行其道。觀呼吸時，你會看見，它沒有身——沒有頭、沒有腿、沒有手、沒有腳，什麼也沒有。看見這一點時，你就如實把它放開了。

經文中說：**Cago patinissaggo mutti analayo**——捨離、棄絕、解脫、放開。你從呼吸（氣）中搬出。你撤走對它的關注。你不再把它當作你的家——因為它不是你的。你如實把它放開。你把它交還。不管它有什麼，你把它還給自然。所有的元素——地、水、風、火、空間——你還給自然。你讓它們回到來處。當你觀察所有這五件東西時，會發現，它們不是一個生靈、不是一個人，不是我們、不是他們。你讓它們全部徹底回歸原來的屬性。

這就把我們帶到了心，就是覺知這五種元素的那個東西。它現在要和什麼住在一起？把你的觀察力放在覺知（心）這個元素上，如今它獨立凸顯，什麼也不剩下了。檢查它，看什麼是什麼，那時候另一層洞見將會升起。

如果你想要能夠如實放開一切事物的洞見，就必須有一種從放開的動作中升起的特別領悟。如果沒有這個領悟，你的放開只是一般的、俗定的標籤或辨識。它是世間明辨。不過，當這個特殊的領悟在放開的動作中升起時——你一放開，果報即刻對你回現，證實、確證發生的是真事——你知道，已經放開了。接下來你體驗到內在的清淨。

這就稱為出世的明辨。當領悟在內心升起，證實你的所知、所為時，那就稱為出世明辨。只要這個領悟沒有升起，你的明辨仍然是世間的。因此，你就繼續觀察，直到所有因緣成熟起來。等到它們成熟時，你不需要再做什麼了，因為出世明辨一升起，就徹底穿透了事物。它一點不像世間明辨。

因此，我們的修行路，就是仔細觀察、探索事物。不停地用心觀察，直到你達到某個關鍵點。當心達到這個地步時，它自己就放開了。之所以這樣，是它達到了圓滿——內在的佛法達到圓滿——它就放開了。一旦放開，果報立即顯現。

因此，繼續修煉。沒什麼可怕的。你一定會得到果報，毫無疑問。你一直在收穫果報。好比現在，你在這裡坐禪時：你知道，呼吸與心相互舒適。那就是修煉的果報。雖然你還沒有達到道路的終點，你在禪修中仍然得到一種舒適與自在的感覺。心與出入息平靜相處。只要心與呼吸（氣）不能分離，它們就得繼續相互幫助。心幫助呼吸，呼吸幫助心，一直到它們徹底熟悉。一旦心徹底熟悉了，它就能夠放開。當它覺知時，就放開了。只要它不真正地覺知，就不能真正地放開。

這裡的意思是，你必須與呼吸親近、與它在一起、逐漸了解它。隨著心對它越來越熟悉，它將能夠解開它對色、受、想、行、識的執取。它的身見（自我觀念）——會褪去。這就是通往自由之道。這個出世明辨一升起，你就自由了。你將能夠把自己從那些所謂「人」、「我」、「男人」、「女人」、「我們」、「他們」等等一切世間的俗定真理當中脫離出來。

但是，只要你還不能放開，那麼還得依靠這些東西。它們是你的停靠處，不是你的歸依。你們只是一路相互倚靠、相互幫助，使你能夠進步。你不能扔棄這些東西，因為它們就是你的修行道。只要你堅持修，就不會退步。但是你一鬆懈，它會立即開始後退。你會被疑抓住，懷疑這個法究竟是不是真的。

你必須連續對心——也就是知性本身——仔細觀察。它的本性是覺知。你就看著它。它是對一切的覺知——它覺知，但還放不開它執持為真的那些俗定認知。因此，你必須把觀察集中在它上面。朝內專注，直到心與它的所緣相互分離。只要繼續觀。你這樣堅持下去，不鬆懈，疑會逐漸消褪、消褪，最後你將在內心達到真正的歸依，稱為「佛陀」的、明察洞穿一切的基本覺知。這就是作為你的終極歸依，在內心顯現出來的佛、法、僧。

這個時候，你會懂得什麼是真正的內在、什麼是真正的外在、什麼是真正的停靠處、什麼是你的真正依止。你將能夠把這些事物區分開來。

外在的事物只是停靠處。好比色身：它是一個停靠處。在地、水、風、火平衡匯集的短暫時間裡，你可以在色身停歇。至於真正的歸依，你已經看見了。它就是心的內部、這個基本的覺知本身。你對呼吸的覺知，是一個層次的歸依。當它與呼吸分離時，它是另一個層次的歸依。至於你的真正歸依——「佛陀」——那是位於內部更深處的覺知。一旦你達到這一步，就是這麼多了。它就是至高主宰。它的覺知明察、真實、全方位。那就是你內在的真正依止。

至於外在的事物，它們只是暫時的支撐，好比一根拐杖，你可以靠一陣。只要還有呼吸（氣）使它們繼續活著，你可以利用它們。呼吸不復存在時，就結束了。物質元素分離開來，不再相互依靠，於是心回到它的真正依止。那是在哪裡？那個「佛陀」覺知，到底在哪裡？當我們修煉心，使它自作依止，那時在禪定之心中，將無憂無慮。

佛陀自己的探索正是為了這個依止。他教導所有的弟子以自己為依止，因為我們依靠他人只能是短暫的。別人只是對我們指出這條道。但如果你想要生命中真正真實、良善的東西，你必須依靠自己——教導自己、訓練自己、在各方面依靠自己。你的苦終究來自你。你的幸福終究來自你。好比吃東西：你不吃，怎麼能飽？讓別人來吃，你是不可能飽起來的。要想得到飽，你必須自己吃。修行也一樣。

你不能讓自己執持外在的事物。外在事物是無常的。不持久、不可靠。對你如此，對人人如此。你不在活著的時候與它們分離，就在死的時候分離。你隨著每一次出入息，與事物分離。你不能把你的人生意義建築在這些事物上——而且也不必要。你就對自己說：這些東西在世間到處都這樣。世間給予的東西沒有什麼是長久的。我們不要事情那樣，它們就是那樣。根本不受任何人的控制。不僅外在事物如此，你體內的事物也一樣。你想要這個色身繼續活著，你不要它死，但是它會死。你不要它變，它卻不停地變。

這就是為什麼你必須按照佛陀教導的修煉技能，訓練你的心，使它有力量作自己的依止。你不必對修行存疑，因為你在修行中需要培育的所有素質在你的內心已經存在。一切形式的善與惡，都在你的內心。你已經知道，哪條是善道、那條是假道，你只要抓住那條善道。現在，停下來看看自己：你是走在正道上麼？凡是錯的，不要執持。放開它。過去、未來、別的，放開它，只剩當下。使心隨時在當下保持開放、自在，接下來，開始觀。

你已經知道，外在的事物不是你，不是你的，但你的內在，還有許多層次你必須審視。許多層次你必須審視。即使心也不真正是你的。它的內部還有無常、苦的事物。有時它想做這、有時想做那，它並不真正是你的。因此不要太執取它。

行（行蘊,思維構造蘊）是個大問題。有時它形成善念，有時形成惡念，哪怕你知道那是不對的。你不要想那些事，儘管如此，它們卻繼續在心裡出現。因此，你必須把它們當成不是你的。審視它們。它們沒有什麼可依靠的。它們不長久。它們是非我的事件，因此放開它們，讓它們隨順自己的本性。

那裡究竟有什麼是持久、牢固、可靠、真實的？繼續朝內看。念住呼吸，就在那裡問你自己。最後你會看見內心裡什麼是什麼。任何時候你對修行有疑惑，或者有困難，就往下專注呼吸，就在那裡問這個心，領悟將會升起，放鬆你的妄見，助你通過難關。

不過，即使這個領悟也是無常、苦、非我。**Sabbe dhamma anatta**：諸法非我。佛陀說，升起的一切，都是無常、非我。即使心裡升

起的那些領悟也不恒常。有時它們升起、有時不升起。因此，不要太執持。在它們升起時，留意它們，接著把它們放開。讓你的見變成正見：恰好、不過頭。如果你的見過了頭，對它們緊抓不放，那時它們就對你轉成了錯，因為你已經忽視了自己正在做的事。

總而言之，你的修行中越有念住越好。隨著你的念住越來越成熟、越來越圓滿，它就變成一件出世的東西。我們前面提到的出世明辨，就是從你的越來越圓滿的念力當中升起的。

因此，繼續訓練你的念住，直到它成為大念住。

解脫

§ 「我們的修持是逆水、逆流而行。我們去哪裡？去水流的來源。那就是修行之'因'的那一面。'果'的那一面是，我們能放開，得到徹底自在。」

§ 「修行的進階.....實際上不同的進階不會自報名稱的。是我們給它們造起名字來。只要你還卡在這些造作的名字上，永遠不會得到自由。」

§ 「教導人們時，你必須依照他們的心性與能力教，不過最終他們都來到同一點：放開。」

§ 「涅槃是精細的，需要許多明辨。它不是靠願力就能達到的。如果我們藉著願力能達到，世界上人人早就達到了。」

§ 「有些人談論'暫時涅槃，暫時涅槃'，涅槃怎麼可能是暫時的？如果它是涅槃，必須是恆常的。如果它無常，就不是涅槃。」

§ 「他們說涅槃是空性時，意思是，空無雜染。」

§ 「就在那沒有人苦、沒有人死的地方。就在那裡。在每一個人那裡。就好像你的手心朝下，你把它翻轉過來——但只有明辨者才能夠做到。如果你不聰明，就看不見，你不會逮著它，你不會超越生死。」

§ 「解脫時的心，好比空中的火元素。當火熄滅時，它並沒有消失在任何地方。它仍然瀰漫在虛空，只不過它不攀附任何火引，因此不顯現出來。」

§ 「當心從雜染中'熄滅'時，它仍然在那裡，但是當新的火引來時，不再抓取火，不再附著——甚至它自己。那就是所謂的解脫。」

詞彙表

Abhidhamma：阿毘達摩，巴利三藏中的第三部分，以佛陀教導中提取的分類歸納為基礎所作的系統論述。

Ajaan：導師；師尊。

Apadana(Avadana)：譬喻經，巴利經典中一部後期記載，講述佛陀與其弟子供養前一位佛陀，並把布施的福德迴向給某種覺悟，藉此走上修行之道的故事。

Arahant：阿羅漢；應供；尊貴者；清淨者——即心已無有雜染之漏，故不再重生者。這是對佛陀及證得最高果位之諸聖弟子的稱號。

Brahma：梵天；色界、無色界等高等天界的居住者。此處是藉著培育戒德與禪那，以及無量的慈悲喜捨之心修成，但非是永恆。

Buddho：覺醒——佛陀名號之一。

Chedi：尖頂紀念塔；其中收藏著佛陀或其弟子的舍利、與他們有關的物品，或者佛經。

Dhamma (dharma)：法。佛陀的教導；對那些教導的修持；以及作為修行果報的苦的解脫。

Jataka：本生經；佛教經典中記載的，據言與佛陀前生有關的故事。

Jhana：禪那；對一個單一身感（色）或心理概念（無色）的專注。

Karma (kamma)：業；有意的動作——意、語、行——根據該動機的特質，行動者對其後果負責。

Khandha：蘊，聚集體；五蘊乃是感識體驗的構成單元，是「自我」感的基礎。它們是：包括色蘊(指體感或其素材)、受蘊（指苦、樂、不苦不樂之感受）、想蘊(指辨識與心理標籤)、行蘊(思維造作)、識蘊(指感官意識，其中心算作第六種識)。

Nibbana (nirvana)：涅槃；內心貪、嗔、痴的熄滅，導致從苦中的徹底解脫。

Pali：巴利聖典；現存最早的佛教經典之名稱。亦指書寫這套經典的語言。

Parami：波羅蜜；為趨向覺醒需要培育的十種素養：布施、戒德、出離、明辨、精進、忍、真實、決意、慈、舍。

Sangha：僧伽；跟隨佛陀的弟子團體。常規意義上，指佛教僧侶。理想意義上，指無論在家、出家的佛弟子中至少已修煉成就解脫

的第一種出世品質(初果)者。佛、法、僧共稱三寶。歸依三寶——把它們作為人生的終極指南——即成為佛教徒的要素。

Sumeru：須彌山；神話中聳立於喜馬拉雅山北的宇宙中心的高山。

Than Phaw：尊敬的父親；師父，泰國東南部對高年資比丘的敬愛之稱。

Vessantara：毗桑塔羅；為佛陀最後一世的前一生，在其中他圓滿修行布施波羅蜜，放棄他的王國、連同他最愛的妻兒。

Wat：寺院。

附錄： 七步驟——來自阿姜李《念住呼吸》

有七個基本步驟：

一、起始作三次或七次長呼吸。隨著入息，默想「佛」；隨著出息，默想「陀」。保持禪定用詞的音節與呼吸等長。

二、對每一次出入息有清晰的覺知。

三、隨著出息、入息，觀察它舒適與否、是窄是寬、是順暢還是堵塞、是快是慢、是長是短、是暖是涼。呼吸若不舒順，便作調節，直至舒順為止。例如，長入息、長出息自感不適，則嘗試短入息、短出息。

一旦呼吸有舒順之感，則要讓這股舒順的呼吸感傳到身體的其它部位。起始，從後腦根部（**base of the skull**）吸入氣息感，讓它沿脊柱下傳一直到底。接下來，你若是男性，則讓它沿右腿下傳至足底，至趾尖而外出。再一次，從後腦根部吸入氣息感，讓它沿脊柱下傳，沿左腿下傳，至趾尖而外出(女性則從左側開始，因男女經絡有別)。

接下來，讓來自後腦根部的呼吸（氣）下傳到雙肩，經雙肘、雙腕，至指尖而外出。

讓氣息自喉根進入，沿著身前的中央經絡下傳，穿過肺部、肝部，一路下傳至膀胱與直腸。

從前胸正中央吸氣，讓它一路下傳至腸道。

讓所有這些氣息感傳播開來，讓它們融會貫通、一齊流動，你的安寧感將大有增進。

四、學會四種調息法：

(1)長入息、長出息，

(2)長入息、短出息，

(3)短入息、長出息，

(4)短入息、短出息。

選擇最舒適的方式呼吸。學會以四種方式舒適地呼吸更佳，因為你的身體狀態與呼吸時常變動。

五、對心的本位（bases）或者說聚焦點——那是呼吸（氣）的停靠點（resting spots）——熟悉起來，其中哪個部位感覺最舒適，就把你的覺知定駐在那裡。這些本位當中有以下幾個：

(1)鼻端；

(2)頭部中央；

(3)上顎；

(4)喉根；

(5)胸骨下端；

(6)臍部(或略上於臍部)。

如果你常患頭痛症或神經官能症，便不要把注意力集中在喉底以上的任何部位。不要強力呼吸，也不要使自己進入呆滯或催眠的狀態。流暢自然地呼吸。讓心對呼吸有自在感，但不要耽於舒適而走神。

六、擴展你的覺知——即你的覺受意識，使之遍及全身。

七、使全身各處的氣感融會貫通，讓它們一齊舒暢流動，同時使覺知保持盡可能寬廣。你對身體的某些呼吸層次已有所了解，一旦對它們有了全面的覺知，你會開始了解其它的諸種層次。呼吸（氣）在本質上有多種層面：有沿著經絡流動的呼吸感（氣感），有圍繞經絡流動的呼吸感，也有從經絡向每個毛孔傳行的呼吸感。有益與有害的呼吸感本質上相互混雜。

總結起來：(1)為了改善色身各處現存的能量，助你克服疾病與苦痛；(2)為了澄清內心已有的知見，以它為基礎，培育趨向解脫與心清淨的技能——你應當把這七個步驟常記在心，因為它們對呼吸禪定的每一個層次都是絕對基本的。

原文版權所有： 美國慈林寺。免費發行。本文允許在任何媒體再版、重排、重印、印發。然而，作者希望任何再版與分發以對公眾免費與無限制的形式進行，譯文與轉載也要求表明作者原衷。

中譯版權所有： 2008 良稊，<http://www.theravadacn.org>，流通條件如上。

轉載時請包括本站連接，並登載本版權聲明。