

A Still Forest Pool

平靜的

林湖

阿姜查的內觀禪

- ◎本書是傑克·康菲爾德繼《心靈幽徑》之後，另一禪修經典。
- ◎本書是在家、出家修行者必備的禪修指南。
- ◎本書是偉大禪修老師阿姜查智慧與教誨的寶庫。

傑克·康菲爾德、保羅·布萊特／合著
曾麗文／譯

A Still Forest Pool 平靜的

林湖

阿姜查的內觀禪

◎傑克·康菲爾德、保羅·布萊特／合著

譯

致謝

謹以最誠摯的謝意將此書獻給可敬的阿姜查，他是我們的老師、前輩，也是朋友，也獻給他熱誠的學生及門徒，特別是阿姜蘇美多，以及他的老師阿姜滿，還有更多之前的老師們，他們經由林中生活的單純和潛心修行，了解到佛法中的自由自在以及喜悅。最後願將此書獻給我們的父母，感謝他們一路上的關照和支持。

阿姜查的叮嚀

專心，讓一切自由運行、自然發生，然後你的心靈將能在任何狀態下維持平靜，如同林中清澈的小湖，所有美好的、少見的動物都會來這小湖飲水，而你會看見一切事物的本質，你看見許多珍奇美妙的事物來來去去，但你將一直保持安詳冷靜，這就是佛法的喜悅。

前言

很榮幸能爲這本書寫序，因爲這本書是關於我的佛法修行的朋友阿姜查的書。

我們的世界正處在一個非常有趣的時代，在西方，人們研究瑜珈、空手道、打坐等等東方事物；而在東方，人們學習科學、西方藝術以及哲學等等西方事物。眼前是一個陰陽變動快速的時候，因此假如你固執於某種想法，認爲什麼屬於東方，什麼屬於西方，事情應該要如何如何，如果你存有任何成見，哪怕只是一點點，那麼都將會有問題發生，你將無法與這世界相聯繫。然而，如果你能放下一切，放下你心中一切想法及意見，那麼真實就會展現在你眼前：天空是藍的，樹是綠的，糖是甜的，鹽是鹹的，狗叫是汪汪汪，雞叫是咕咕咕，肚子餓了就該吃，累了就要睡覺，有個飢餓的人來，你會給他食物，一個口渴的人來，你會給他東西喝，這就

是一切，這就夠了，這就是佛教，就這樣。

阿姜查說：「人就像水牛，除非四隻腳都被綁得緊緊的，否則他們不肯吃藥。同樣地，大多數人都要在被痛苦綁死了以後，才願意放下、放棄那些虛妄的想法。如果我們的身體還能扭動，就不願意放棄。有些人在聽了老師的解釋及教導後，就能夠了解佛法，然而生活卻將一路教導我們直到終了。」這是極棒的演說，就是這樣！

曾經有一次，阿姜查在禪修中心與一些學生散步，看到有人在草地上進行走禪，他覺得這禪修中心感覺起來像是個精神病院，病人患的則是世俗心靈的疾病。整個下午，當阿姜查走路經過那些學生時，就對著他們喊：「早日康復，我祝你們早日康復。」這番話也很棒！

阿姜查說：「嗨，聽著，這裡什麼都沒有，沒有主人，沒有老人，沒有年輕人，沒有好壞，沒有人生，也沒有人死。當我們背負著一個重擔時，會覺得很沈重，當沒有人扛著這重擔時，這世上就不再有问题了。」這才是真理。

阿姜查說過一個關於禪的故事：「禪宗裡有一個關於風中旗子的公案，兩個人看著一幅旗子，一個人說是風在動，一個人說是旗在動，他們可以爲此一直爭論下去，各執一辭不肯退讓，而這卻一點用處也沒有，因爲動的是心啊！」這是對的，然而還有很重要的一點，就是如果沒有心，就不會有任何問題了，如果你有心，就會有問題，因此心從哪裡來的呢？是誰創造的呢？

偉大的老師阿姜查已經給了你一條道路，真實而正確地生活。我希望你們能在這本書中找到真理，得到開悟，解救那一切受苦的生靈。

禪學大師 蘇因沙汗

天佑禪修中心

迴響

一座森茂蕪亂的湖泊，如果人們希望使它變得優美，必須刪修、裁減，繚繞湖泊，種上美麗的鮮花、林樹。

一座完美的湖泊則不然，它自身的美好即體現了整個完整的宇宙。我們毋需再改變渠道、更動林相、種植花草。因為它的存在本身已自動彰顯了無上的格律。

語言、文字或者即是那樣的花草。之於不完美的作品，有添補、增綴巧飾的功能；之於完美的作品，則未必。作品本身，即是最有力的發言，最雄辯的聲音。人們必須親自深入作品。

於我，阿姜查是這樣的罷。漫長的數個年光，他以及他的教法，曾是山茨中至為素樸、鐸亮，而深凝深厚的光照。是自己遍觀不厭、反覆參修的。

於心目中，他也是當代最接近六祖慧能的行者。他的背景、體驗方式、參修、說法、教理皆與六祖有一種相似的平行與諧和。那平易、平常，自然而「不離於心」的教法也是。相信他的教法並不因個人的圓寂而寂滅；相反地，將更清明、澄澈地導引二十一世紀。

不是一個書寫迅速的人。因此，關於「平靜的林湖」，自己必須進一步地觀修、思惟，和等待……或者，等著那自然的閃光——

真正的原因，如所說，之於完美的教理，僅能以沈默、虔敬的傾聽。是不能擊一詞的。而阿善查恰恰是這樣一位生命的導師。

傑克·康菲爾德應必然如我一般處於這樣的狀態中，以致，《平靜的林湖》剝離了他個人於《心靈幽徑》所展現的宏觀思惟與浩麗文采……書寫，成為對上師頂禮的方式。一種靜默、虔誠、素樸的姿態。化身為所有佛弟子，如彼一般。而放棄自我的語言，與雄辯。

摘錄自信函〈完美的湖泊〉 梁寒衣

公元二〇〇一年二月十四日

名詞解釋

1. 阿毘達摩：佛教對心理狀態的分析，將身、心的組成和活動過程精細畫分。

2. 比丘：完全皈依受戒的佛教僧侶，他必須接受二百二十七條戒律，並誓願克己、簡樸。

3. 身、口、意：人類活動的三個領域，是佛教修行中觀察和訓練的對象。

4. 專注（定）：將心專一地、穩定地投注在一個物體上。禪修即是將注意力投注在一個物體上，以培養出穩固的專注和平靜。

5. 識：心認知的能力，這層次的心靠六個感官大門知道感官對象的產生和離去。

6. 雜染（煩惱）：貪、瞋、癡的心理要素，引起貪、瞋、癡內在本質的心理狀態。

7. 癡：蒙昧的心理要素，導致無法看清事物不恆久、痛苦、空幻的本質。

8. 法：宇宙的法則或真理，佛陀教導的法則，構成經驗過程的元素。

9. 八正道：佛教徒走向解脫、淨化的道路——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

10. 四大元素：通常指地、水、火、風四大元素。有時指心理元素。

11. 心理元素：包括四個心理過程——識、受、想、行。進一步形容為五十二個基本的心理特質，如高興、貪婪、害怕、平靜等，這些心理特質因意識和物質相互作用而生起。

12. 空：自身或心靈的空。意指了解：無人、無事發生，以及我們處於一個變化無常的過程中。

13. 感受：因物體而生起的快樂、不快樂或平淡的感覺。

14. 五蘊：組成個人內在活動的、環環相扣的過程，即色、受、想、行、識。

15. 四聖諦：佛陀最基本的教誨，即「此是苦、此是集、此是滅、離苦之道為八正道」。

16. 貪：想要抓住，或熱中某物某經驗的心理要素。

17. 瞋：不喜歡、攻擊某物某經驗的心理要素。

18. 癡：看不清世界的本質。引起欲望、貪念的原因所在。

19. 無常：所有世相生起必會離去的現象或真理。

20. 觀禪（毘婆舍那）：看得更清晰透徹，將注意力投注在身心的過程上，以了解身心真正特質的禪修。

21. 業：因事物和心念的互動，而產生影響或造成未來好壞的法則。

22. 心理要素：在五蘊（色、受、想、行、識）中，此指事物和感官作用而產生的心理要素的變化和飄忽。

23. 大千：四大元素構成的物質世界。

24. 念頭、法塵：飄忽的、分別的、反應的制約過程，它決定了我們與經驗的關係。

25. 心思：意識加上各種心理要素，使意識增加了色彩。

26. 正念：注意到當下發生的事，但不受其牽絆，既不厭煩，也不沈溺其中。

27. 涅槃：完全沈靜的狀態，凌駕身、心活動之上。亦指一個從貪、瞋、癡中解脫，完全開悟的人。

28. 聖道：踏入或瞥見開悟的人。了解和信念是堅定的。

29. 修行：持續訓練心靈，讓其更寬大、有美德、平靜、有智慧。

30. 戒條：佛教訓練的法則，以培養美德。在家居士守五戒，比丘尼及見習僧守十戒，比丘守二二七戒。

31. 輪迴：世界制約的現象，心理和事物都是不斷改變的。

32. 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

33. 坐禪：坐著冥想，將注意力專注在某物或某種心理狀態上。

34. 苦：對所有短暫現象不滿足、不安。

35. 三寶：佛、法、僧。

36. 戒：遵循某些道德戒律。或更深一層指無貪、瞋、癡地在世上行事。

目次

致謝 (002)

阿姜查的叮嚀 (002)

前言 (003)

迴響 (006)

名詞解釋 (008)

第一部 明瞭佛陀的教誨 1

第二部 更正我們的觀點 27

第三部 生活就是修行 57

第四部 禪修與正式修行 87

第五部 森林中的教誨 121

第六部 問答集 171

第七部 開悟 205

第一部

明瞭佛陀的教誨



阿姜查要我們單純而直接地從以下的領悟中，開始我們的修行，這領悟就是：佛陀所教導的那些關於痛苦及解脫的真理，能夠由我們的身、心當下徹見經歷，而不假外求。阿姜查告訴我們，「八正道」（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）並不能外求於書本或經典，它存在於我們的感官知覺（根識），也就是眼、耳、鼻、舌、身、意中。佛陀要我們即時、覺醒地學習並處處留心，如此方能培養出敏銳的洞察力。這種即時、覺醒、長養正念的方法，就是佛陀所覺悟的內觀之道。幾世紀以來，這一直是出家眾及在家眾致力於修行時所遵循的方針。

阿姜查身為這古老教誨的代言人，他的智慧及善巧並非來自研讀經典或傳統文獻，而是來自於經年累月的修行，以及不斷努力地以禪坐來平靜心靈並喚醒心智。他本身的修行，是由幾位偉大的林中前輩僧侶啟發指引的，如今阿姜查更邀請我們加入他。

看看你的世界是由什麼構成的，它是六根構成的，就是你身和心的作用過程，這些過程在不斷檢視及集中注意力的訓練下，會變得澄澈清晰。

當你觀察到感官事物的飛逝及不持久時，也會同時感覺到自身想抓住或抗拒這現象的趨向。在此，阿姜查要教導我們一種新的方式，一條平衡的路徑，也就是中庸之道。

阿姜查敦促我們要以修行來解決問題，但不要把修行當作一種遠大的理想，要把它當成日常生活的一部分，從而鍛鍊出克服萬難的力量、不變的毅力，以及崇高的心靈。他說，以此我們才能隨時擺脫生命中各種糾結，在祥和中找到真知灼見。

簡單的路徑

傳統上，「八正道」通常以八個步驟來教授，也就是真正的了解（正見）、真正的言談（正語）、真正的專注（正定）等等。然而實際上，「八正道」就存在於我們自身——兩眼、兩耳、兩鼻孔、舌頭及身體，這八扇門戶就是所有的路徑，而心智則行走於其中。認識這些路徑，並檢視它們，那麼所有的法都將揭露在你面前。

心靈的路徑極其簡單，不需多加解釋，放棄對愛、恨的執著，接受事物的原貌，這就是在修行中所做的一切。

不要試著成為什麼，不要讓自己成為什麼，不要成為一個禪修者，不要想開悟。坐著時就只是坐著，走路時就只是走路，不要想抓住什麼，也不要去抗拒什麼。

當然，有成打的禪修技巧能讓你達到三摩地及毘婆舍那的境界，但這些都將回到原點——讓一切維持它的本質，回歸到平靜無波的地方。

為何不試試呢？你敢嗎？