

Ajahn Chah

阿姜·查 / 著

果儒 / 译



一生都在追寻的……

The Truth Of The World

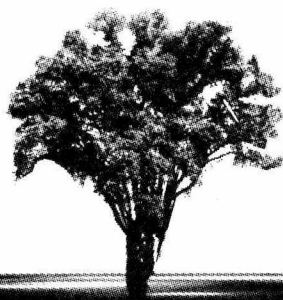
这个世界的真相

南方出版社

Ajahn Chah

阿姜·查 / 著

果儒 / 译



这个世界的真相

The Truth Of The World

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这个世界的真相 / (泰) 阿姜·查著; 果儒译. —海口:
南方出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80760-501-0

I. 这… II. ①阿…②果… III. 禅宗—通俗读物 IV.
8946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079525号

本书由台湾大千出版社授权出版发行

版权所有, 违者必究

书 名: 这个世界的真相

作 者: 阿姜·查

译 者: 果儒

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 湖南版艺印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14

字 数: 140千字

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80760-501-0

定 价: 28.00元

目录

- 001 序 森林中的功课

- 007 第一章 我们为何生于此

 - 008 非男非女的身体
 - 010 寻找我们的归宿
 - 012 暮色早已降临
 - 014 从内而生的痛苦
 - 017 世俗生活的牢笼
 - 018 染一块肮脏的布
 - 020 观察我们的心
 - 022 一颗清静的心
 - 024 如此而已

- 027 第二章 生活在世界的真相中

 - 028 嫁接与种子
 - 030 如何改变心
 - 033 大苹果与小苹果
 - 035 快乐的本质
 - 037 世人的行为模式

- 039 日常生活中的修行
- 041 装满水的瓶子
- 043 牛车的痕迹
-
- 047 第三章 今生解决问题的方法**
- 048 谁在痛苦
- 050 正确的想法
- 051 最伟大的法门
- 053 自我的观念
- 055 无常中的真理
- 057 没有师父的佛陀
-
- 061 第四章 人世间的局限**
- 062 获得解脱的“圣道”
- 065 一把禅修的钥匙
- 067 为什么要训练心
- 068 肉眼与心眼
- 070 事物的本质
-
- 073 第五章 不确定的世界**
- 074 跑来跑去的心
- 076 心是什么样子
- 078 训练心的正确方法
- 080 猴子都是一样的
- 082 圣者的“安全阀”
- 084 静止的流水

- 087 **第六章 生活的佛法**
- 088 与“法”同在的人
- 090 有为法与无为法
- 091 贪欲的奴隶
- 093 世俗的概念
- 096 随时随地疗救心
- 099 无法隐藏的善与恶
-
- 103 **第七章 佛法真的很简单**
- 104 正常状态下的心
- 105 亲自体验
- 106 身心内的真谛
- 107 全部放下
- 109 观察的力量
- 112 心中之贼
-
- 117 **第八章 纠正我们的知见**
- 118 歧途与正见
- 119 烦恼像老虎
- 120 猴子的骨头
- 122 稻田中的水牛
- 124 人世间的问題
-
- 127 **第九章 生活即修行**
- 128 苦乐如捉蛇
- 130 为什么要持戒
- 131 自然生起的智慧

- 133 感官的节制
- 134 独自奋斗
- 136 请放下经典
-
- 139 **第十章 觉醒之路**
- 140 谁是真正的主人
- 141 了解每一位访客
- 144 每天的行禅
- 145 世界与镜子
- 146 忍耐与坚持
- 147 让心自由自在
- 149 学习放下
- 151 事物是如何分开的
-
- 155 **第十一章 心的证悟**
- 156 僧侣的生活
- 158 安静地修行
- 161 只有这颗心
- 162 捡芒果
- 164 证悟的时刻
-
- 169 **第十二章 问师父的问题**
-
- 187 附一：我们真正的归宿
- 195 附二：来自森林寺院的阿姜·查
- 213 附三：阿姜·查略传

序 森林中的功课

假如你为了寻找佛陀的教法，在二十世纪八十年代去亚洲，去寻找仍过着简朴禅修生活的僧尼，你一定会遇到托钵乞食、住在森林里的禅修者。或许你读过关于佛陀与弟子们在印度森林里的记述，一些善男善女和佛陀在一起培养智慧和大悲的故事，这些过简朴生活的托钵僧，致力于内心的平静和觉悟。你想知道二千五百年后的今天，这种生活方式仍存在吗？它的教法对现代社会与人心仍然适用吗？

当你在靠近曼谷或仰光附近的机场降落后，计程车会载你穿过城市的街道，穿过熙熙攘攘的车流以及行人。每隔几条街，你会看见都市寺院金色的塔，但这不是你要寻找的寺庙，这些寺院住着能研究经文，能唱诵和宣说经文的僧尼，但是要找到和佛陀时代一样，住在森林里过着禅修生活的僧众，你必须远离城市和城市里的寺院。

泰国拥有很多的寺院和僧众，你可以在 Hualampong 车站上火车，在清晨前往遥远的南方或东北方。第一个钟头的旅行，火车将沿着铁轨带你离开繁忙的都市，行驶在泰国中部广袤的平原，这里是东南亚的米乡，堤坝星罗棋布在田野间，水道和沟渠很有规律地将稻田划分开来。在一望无际的稻田中，每隔几英里，在四面八方，你会看到稠密的棕榈和香蕉树，如果你搭乘的火车靠近这些棕榈丛林，你会看到橙色的闪着亮光的寺院屋顶，以及大片的木造房屋，这些构成了东南亚的乡村风景。

每个村庄，无论有几百还是几个居民，至少有九座寺院。这些寺院是居民祷告、做法会的地方，也作为会议厅，多年前也作为村庄学校。在这里，大部分的年轻人在二十岁的时候，会出家三个月或一年，去学习佛法，使自己成熟。这种寺院可能由一些年龄稍长、朴实和善良的僧侣所管理，这些长老知道如何做佛事和基本的教义。这些寺院是村民生活中不可缺少的美好部分，但是这仍不是你想要寻找的寺院。

你的火车若开往北方，往 Auddhaya 的古都，这里有许多壮丽但已毁坏的宫殿。几世纪前，在与邻国的战争中，这些地方被攻陷，被劫掠一空。在漫长的旅途中，你的火车渐渐转向东方，越过 Korat 高原，开往老挝边界。一小时又一小时，火车不断穿越田野，你仍然可以看见稻田和村庄，但它们变得越来越稀疏了。

泰国中部村庄的水稻和青翠茂盛的菜园、芒果树和热带绿色植物，在此处变成更单调的风景。这里，房子更小，村里的寺院依然闪着亮光，只是它们也变得很小很简单。这里，保存着古老、自给自足的生活方式。你会看见妇女在门廊上用手摇纺织

机织毯子，而农夫在耕作，孩子们在铁轨旁潮湿的沟渠里照顾水牛。

在这些未开发省份的乡间，保存着传统的森林僧侣的生活，这些省份仍有许多原始的森林和丛林，这些森林覆盖着山区和无人居住的边境。几个世纪以来，这些森林一直作为寺院和僧侣们保存佛法、修行佛陀觉悟之道的场所。通常，这些僧侣不扮演村庄法师的角色，他们不教学、不研究古老的经典语言。他们的目的是要过充实的生活，和证悟佛陀所教导的智慧之道。

如果你下了火车，改乘公共汽车或出租车，沿着泥土路前行，你会看到一种简朴的寺院，这种寺院在泰国东北有数十座。

你会发现很多西方人在你之前已经来过这里，从1965年起，数百名欧洲人和美国人曾来此访问，并在森林修学佛法。有些人在短期学习后，把所学到的带回家，并融入他们的家庭生活中；有些人出家为僧，待了一两年或更多年，然后回家。另一些人则发现：在森林里的生活是充实而有意义的，这些人直到今天仍住在森林的寺院里。对这些人而言，佛法已经深植在他们心中，佛法提供给他们有智慧和有意义的生活方式。

最初，这种生活方式似乎简单容易，然而，当他们试图真正修学佛法时，才发现它其实并不容易。尽管如此，他们仍认为：在一生中，没有什么比发现“法”或“真谛”更有价值的事情了。从你进入一座森林寺院的那一刻，你会发现迥然不同的僧侣生活。寺里的树叶沙沙作响，僧侣们或安静地做杂务，或有正念地在行禅。整座寺院占地一百英亩，分为僧众和尼众二部。没有装饰的简单农舍坐落在森林的空地上，这些农舍间有树林和寂静的道路。在佛寺的中央有讲堂、餐厅和剃度的法堂。整个森林呈

现了简朴的氛围，你终于到达所要寻找的寺院了。住在这些寺院的僧众，选择了这种简单和遵守律仪的修行方式，这种修行方式叫做“头陀行”。

头陀行可以追溯到佛陀时代，佛陀允许十三种特别的修行方式，并限制僧众的袈裟、食物和住处。这种修行方式不关心身外之物，有许多禅修课，以及每日一次的托钵乞食，这些苦行僧也是传统的游方僧，单独或三五成群住着，他们使用手工的蚊帐，从树上悬挂下来，作为他们暂时的住所。

阿姜·查和他的老师阿姜·通瑞（Achaan Tong Rath）和阿姜·曼（Achaan Mun），为了在修行上有所进步，他们在森林里经行和禅修多年。他们和其他森林僧将法的教导流传下来，他们所指导的并非经忏佛教或学术上的研究，而是以佛陀的教导过生活，他们希望能净化自心和知见。当伟大的师父出现在传统森林道场时，居士们和众僧会找他们问法。为了让人们能找到，这些师父会停止游方，并且在特定的林区安住下来，此处便形成了一座修“头陀行”的寺院。由于人口压力的日益增加，很少的森林地区是游方僧所能居住的，这些过去和现在大师们所保存的森林寺院成为大部分苦行僧和以修行为主的僧众的住所。

阿姜·查在多年的游方和禅修后，回到他的出生地附近的村庄，在茂密的森林中建立了巴蓬寺。这片森林原先无人居住，被称为是眼镜蛇、老虎和鬼魅居住的地方，在阿姜·查眼中却是最完美的森林道场。

最初，森林里只有几间茅棚，但经过若干年的发展，巴蓬寺逐渐成为泰国最大和管理得最好的寺院之一。当阿姜·查名声远播之后，参访者和信徒迅速增加，为了回应来自全国信徒的请

求，五十多座的分院在阿姜·查的指导下一一成立，包括靠近巴蓬寺的一座寺院，这座寺院是为了许多来自西方、为了寻求阿姜·查教导的弟子们建立的。近年来，好几间分院和相关的佛法中心也在西方国家一一成立，最值得注意的是在英国的 Chithurst 的一座大的森林道场，由阿姜·查的资深的西方弟子苏美多 (Sumedho) 所主持。

阿姜·查的教导包括所谓的“佛教的禅修心要”，直接简单地让心平静地修行，观察自己的心等内观禅法。这种具足正念或观禅的佛教修行法，已在西方快速发展起来。曾在森林道场参学过，或曾密集禅修的僧众和居士们，他们的教导直接训练我们的身心和思想。这种方法教我们如何对治贪欲、畏惧和悲伤，以及如何学习忍耐、智慧和无我的悲心。

阿姜·查在年轻时开始修行，他花了好几年到处参学，曾在数位伟大森林禅师的指导下苦修。阿姜·查曾说，他自己的修行是艰难的，而他所培养的耐心和忍辱是他教导弟子的重点所在。当阿姜·查还是个年轻僧侣时，在他父亲临终的前几天，他坐在父亲的病床前，直接面对死亡，这对他而言，得到非常大的启发。阿姜·查说：“当我们不了解死时，生命可能会非常困惑。”（因为不知道生从何处来，死后往何处去。）

由于这次经验，在修行上，阿姜·查有强烈动机，他要找出造成痛苦的原因，以及佛陀所教导的平静和解脱的原因。据他自己说，他一无所有，为了佛法，他放弃了一切，历尽艰辛、痛苦，以及各种怀疑和身体的病痛。当他住在森林中时，他整天修行，在修行上，他拥有勇敢的特质。最后，他增加了智慧、喜悦和帮助他人的不可思议的能力。

“法”的特色是直接的，适合每个人。阿姜·查说，贪婪、恐惧、嗔恨和愚痴是人类基本的问题。他强调，我们要觉知贪、嗔、痴的生起，避免贪、嗔、痴在我们生命所造成的痛苦。佛陀最初宣说的教法即是四圣谛，也就是苦、集（苦的因）、灭（苦的止息）和道（灭苦的方法）。

阿姜·查一再说，要知道执著如何导致痛苦。从经验中学习，观察色、受、想、行、识五蕴不断改变的本质。了解生命的本质是无常、苦、无我，因为只有当我们了知和接受三法印时，我们才能平静地生活。在森林修行有助于我们对无常、苦、无我等真谛的了解，也帮助我们对治恐惧、愤怒和欲望。阿姜·查告诉我们要学习面对烦恼，并且以舍离、坚忍不拔和觉知来克服它们。他鼓励我们“不要迷失在情绪和忧虑中”，而是要不断地训练自己，清楚地观察心和世间的本质。阿姜·查以他在森林里的修行方式，以及他的清明、喜悦和率直风格启发后学，亲近阿姜·查会让我们体验到内心深处的平静，并逐渐认识到这个世界的真相。

阿姜·查教的是修行实践，而非理论，人类的福祉和解脱是他所真正关心的。当巴蓬寺开始吸引许多访问者的最初几年，沿着进入寺院的路上张贴着许多标语，第一张是“请安静！我们正在禅修”。另一张则是，“修行佛法 and 了解真谛，是生命中唯一有价值之事。何不由现在开始？”阿姜·查以这种简单的风格对我们直接开示，他邀请我们来体验内心的平静，并探讨世界与生命的真相。我们何不由现在开始？

第一章

我们为何生于此

非男非女的身体

这次的雨安居我没什么体力，身体不适，所以就来山上呼吸一些新鲜空气。人们来拜访我，我却无法像往常那样接待他们，因为我的声音几乎快听不见了，气也快耗尽了。这个身体现在还能坐在这里给大家看，可算是一种恩赐了，很快你们就看不到我了。我的气将尽，声音也将消失，像所有因缘和合的事物，身体会逐渐衰老而灭去，佛陀称之为灭尽、衰坏。

它们是如何衰灭的？想想一块冰吧，原先它是水，人们把它冷冻后，变成冰，但过了不久，它就融化了。再以像这录音机一样大的冰块为例，你把它放在太阳下，你可以观察它如何消失，人的身体也像这块冰一样，它会渐渐衰坏，不消几分钟，这块冰变成一摊水，这就是所谓的灭尽、衰坏。一切有为法是如此的衰坏、灭尽。长久以来，甚至从一开始就已经如此了。当我们出生时，不可避免地，我们带着与生俱来的老、病、死而来。

现在所有坐在这个大厅里的人，不论比丘、沙弥、男女居士，都将是衰坏的、灭尽的，这一点毫无例外。现在我们的身体

是结实的，像坚硬的冰一样，起初是水，后来变成冰，最后又融为水；你可以看到自身的衰坏吗？看看这个身体吧，它每天都在老化，头发在老化，指甲在老化，一切都在老化。你以前不是现在这个样子，不是吗？大概比现在小多了，而今已长大成人。随着自然的法则，身体的衰坏就像冰块融化一般，不久就会消失。

一切众生都是地、水、火、风四大元素所组成；我们所谓的身体是由四大元素组合而成。最初，要称它为什么是很难的，而现在我们称之为“人”。我们被它弄糊涂了，说它是男生、女生；给它先生、太太等名称，以便我们能更容易分辨彼此，然而事实上并没有“人”，只有地、水、火、风四大元素，当它们构成这个已知的形体时，我们称之为“人”，如果你深入观察，你会发现四大元素中没有“人”。身体中坚硬的部分，如牙齿、骨头等称为“地大”；身体里流动的液体称为“水大”；身体里温暖的能量称为“火大”；当风在体内流动时称做“风大”。

在巴蓬寺，我们有一具非男非女的身体，那就是挂在正厅的骷髅，看上去你无法知道它是男人或是女人，人们互问那是男的还是女的骷髅，而最后只是茫然地看着对方。它只是一具骷髅，所有的皮肉都没有了。有些人到了巴蓬寺，当他们走进大厅时，看到那具骷髅就立刻跑出去，他们不忍卒睹，他们害怕，害怕这具骷髅。我想这些人大概从来没有观察过自己吧，他们惧怕这具骷髅，从不去思考这具骷髅的意义。

即使是年纪大的人看了也害怕，为什么大惊小怪呢？这表示他们对自己完全陌生，不了解自己，也许他们回家后，三四天都无法入眠，而他们一直都和骷髅睡在一起啊！穿衣在一起，吃饭在一起，做任何事都和它在一起，而他们竟然会害怕。

这表示人们对自己是多么陌生，多可怜啊！他们总是往外看，看树、看别人、看外在的事物，说道：“这个是大的”、“那个是小的”、“这是短的”、“那是长的”。他们忙着看其他东西，却从不观察自己。老实说，人们真的很可怜，他们没有皈依处！

寻找我们的归宿

在出家仪式中，出家的仪轨提到五种必须学习的禅修法：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。有些弟子和受过教育的人，当他们读到出家仪式中的这一部分时，会暗自笑道：“师父到底要教我们什么呢？竟然教我们长久以来就拥有的毛发，他没有必要教我们这些东西，我们早就知道了，为什么还要费神来教一些我们已经知道的东西呢？”

愚人就是如此，他们认为他们已经看见头发了，我告诉他们，当我说“观看头发”时，我指如实观察它的本质；如实观察体毛、指甲、牙齿、皮肤的本质，这就是我所谓的“观看”，并非只看表面，而是根据实相来看。它们有没有实体呢？它们是稳固的吗？不是！它们并不漂亮，然而我们却认为漂亮；它们没有实体，而我们却认为它们有实体。

头发、指甲、牙齿、皮肤……人们对这些产生执著，佛陀以这些事物作为禅修的对象，他教我们去了解这些东西，它们是易变的、无常的，没有实体，它们不是“我”或“我们”。我们与生俱来就有这些东西，我们被它们所迷惑，事实上，它们是污秽的。假如我们一个星期没有洗澡，我们能忍受彼此接近吗？我们