

证悟

阿姜查的见道历程

[泰] 阿姜查 [Ajahn Chan] 著

保罗·布里特 [Paul Breiter] 英文编译

赖隆彦 译

法是用来生活的

Being Dharma:
The Essence of the Buddha's
Teachings



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

证悟

阿美查的见道历程

[泰] 阿美查 著

保罗·布里特 英文编译

赖隆彦 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：郭良原

装帧设计：朱 鐸

图书在版编目 (CIP) 数据

证悟：阿姜查的见道历程 / (泰) 阿姜查著；保罗·布里特英文编译；赖隆彦汉译.

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.5

ISBN 978-7-80709-264-3

I . 证… II . ①阿… ②赖… III . 佛教—通俗读物
IV . B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 063411 号

证悟：阿姜查的见道历程

〔泰〕阿姜查 著 保罗·布里特 英文编译 赖隆彦 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：16.5 字数：186 千字

ISBN 978-7-80709-264-3 定价：28.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

序

在觉察中安住

杰克·康菲尔德

当第一批西方弟子于20世纪60年代抵达巴蓬寺 [Wat Pah Pong] 时，阿姜查并未给予他们特殊的礼遇与照顾，不同于泰国以往对待西方僧侣的惯例。他并未放宽寺庙的要求与训练，而是坐在位于丛林中央之茅棚一隅的板凳上，盯着他们瞧。就像表匠揭开表盖，仔细检视里面的精密仪器一样，关切他们是否了解世间之苦与灭苦之道。然后他会笑着邀请他们聆听，并参与共修，如果他们够勇敢的话。

在那几年，僧团的人数还不多，很少人听过阿姜查禅师的名字。25年后，他已经成为当代最受敬重的森林禅修大师之一。1993年，在他的寺庙有近百万人，和泰国国王与王后一起参加他的葬礼，向他表达最后的敬意。今日，他的影响

已经遍及全球，共计有上百座分支寺庙，并且拥有许多杰出的弟子，他们在国际上皆备受尊崇。

阿姜查的智慧通过许多善巧方便自然流露出来，于不经意间将弟子导向解脱。修行之初，他强调持戒与自律。集会时，他常援引逸事与典故，或者提出如公案般尖锐的问题。对于世间或弟子们的妄念，他则抱持幽默与风趣的态度。他的教学亲切活泼，以慈悲的了解与睿智的对话为基础，与弟子之间完全没有隔阂。虽然他的修行方式包含了道德、戒律、出离与禅定等严格的训练，但是却不会给人压力，自然而然将人导入智慧与解脱。

他的禅定教学直指解脱，从不拐弯抹角。他教导各种正念与禅定的传统修法时，总是尽量不提三昧、定境或开悟等特殊经验。禅定不过是一种工具，一种端坐检视自身的方法，目的只是为了降伏与拓展内心。他指导学生“在觉察中安住”[直译为“安住在觉知者中”]，发现内在自然的平静。他指出在禅定的基础上，我们将更能看见实相，即事物的“本来面目”。我们将能看出生命无常与无我的本质；发现苦、苦的起因与苦的止息。他认为禅定是让我们解脱束缚、停止斗争、放下执著与随遇而安的方法。

每一天，寺院都会定时课诵、工作、坐禅、行禅、止静与共修，其间都会穿插大师非正式的指导。偶尔，通常是在晚课后，阿姜查会闭上眼睛，针对寺里的比丘、尼众与其他在家信众，进行一次较长时间的开示。这些谈话有时会持续

一至五个小时，新来的比丘称呼它们为“耐力讲座”。

如今保罗·布里特 [Paul Breiter]，一个阿姜查钟爱的资深弟子，将其中的一些开示从泰语与老挝语翻译出来，介绍给西方读者。能够拥有这些教法，真是无上的福分，它们都是阿姜查教学的精髓。在这些晚课后的开示中，他直截了当地将生命的实相呈现在我们的眼前，令你不得不正视它。当你阅读这些章句时，可以想象自己正身处于森林深处，在傍晚时分，已经经历两个小时的禅坐与和谐的唱诵。烛光摇曳生辉，森林中的小生物们逐渐安顿下来，发出窸窣的声响，夜间的知了也吟唱着——此时正是反省的好时机，可以好好探索有关生命的觉醒与实相。

如今大师正诚恳地向你诉说存在的本质，他知道你也一样会觉醒。“一切事情皆不确定，这就是这个器世间的根本实相。”他接着说，“随顺世间实相而行，不要在欲望中陷溺与迷失，不要被主观的情绪、意见与计划冲昏头。”他以简单的方式介绍实相：“你并不拥有任何东西，甚至连你的想法与身体也不属于你；它们绝大多数是你无法掌控的，你必须慈悲地观照它们，一切事物皆受制于无常法，而非你对它们的意愿。当你真正了解这点时，你才能随遇而安与不动于心。”

在对寺里的尼众与比丘们谈话时，阿姜查鼓励他们恪遵佛陀的教诲，活出僧伽的尊严。他鼓舞他们坚定修行与自重，勇往直前。此外，他请他们反省深思：我真的将教法放在心上吗？我愿意去除一切贪、嗔、痴，放下并获得自在

吗？无论多么困难，我是否能坚持修善与慈悲？我是否平易近人，不会骄傲与顽固？“不要将教法视为理所当然，”他接着说，“它们不只是哲学或理想而已。检视你自己，检视你自己的心，放弃苦与乐的纠缠，安住在中道上，在解脱之心上。让你身上的僧袍成为佛陀的标志，向世人宣说寂灭与智慧的生命实相。”

当他对来访的在家修行者、政府官员与军官们说法时，也是单刀直入，不会拐弯抹角地说些奉献与培福等表面文章，那些都已经是老生常谈了。他请他们落实佛法，实践善德与慈悲，并且自净其意，放下渴爱与烦恼。他认为这些才是佛法中真实的福德与功德。

在开示中，阿姜查提醒我们解脱是可能的。只要秉持善念，不断努力，我们每一个人都可以觉悟，都能达到佛陀的解脱与寂灭。

请用心阅读这些教导，慢慢咀嚼，让它们成为你探索的灵感泉源、心灵的良药，以及究竟解脱的导师。

愿阿姜查的法语为世界注入光明，愿它们为读者带来喜悦与觉醒。

杰克·康菲尔德

于心灵磐石中心 [Spirit Rock Center]

2000年

教导苦与苦的止息

在当代泰国佛教大师中，阿姜查对西方佛弟子的影响无人能及。他的教法之所以能如此普及，关键在于它们的清晰与亲切，对于具有不同文化背景与佛教传承的人来说，皆可适用。很幸运地，其中一些开示通过翻译得以在本书中呈现出来。他的弟子们习惯昵称他为“隆波”〔泰语Luang Por，即尊贵的父亲〕。他不只依照传统的方式讲解佛法，还广泛引用比喻与寓言，经常举听众熟悉的动物、树木与日常生活为例。他的态度亲切而幽默，但是深度却绝不打折。“深入浅出”或许是大家耳熟能详的成语，但却能极贴切地表达阿姜查的教学。

阿姜查的资深西方弟子阿姜苏美多〔Ajahn Sumedho〕指

出，在经历过25年的教学与训练过程之后，阿姜查不但能让完全不识字的农夫了解佛法，也能回答泰国上流人士的请教。此外，他还能吸引并训练生性好疑的西方人，其中有些人一待就是10年以上，至今仍然持续过着出家的生活。

修行的信念

阿姜查经常鼓励人们超越自我设限。在他的寺院里，修行没有一成不变的法则。他有时候会讲述自身的修行困境，以及他如何面对、解决与自我策励的过程，以砥砺弟子：

在投入修行之前，我问自己：“佛陀的教法就在眼前，适合每一个人，但是为什么只有少数人能依教奉行，而其他人则不能呢？或者，有些人只有三分钟热度，然后很快就放弃了；或者，有些人虽未放弃，但是却心猿意马，无法全心投入，为什么会这样呢？”

因此，我下定决心：“好！……我将终其一生，全心全意，彻底遵从佛陀的教诲，于此生达到觉悟。……因为，若不如此，我终将在苦海中沉沦。无论需要承受多少苦难，我都要放下万缘，精进用功，永不懈怠；否则，疑惑将一直纠缠着我。”

如此思维^[1]之后，我便放手修行，无论多么困难，依然勇往直前。我将一生看成一天，不敢懈怠。“我将谨遵佛

陀教诲，依循佛法，觉悟世间之苦。”我希望觉悟，希望看见实相，因此我积极修行。

对于弟子们的缺失，他则抱持容忍的态度，总是希望他们尽力去做。目标很单纯，就是逃离恶魔^[2] [Māra] 的纠缠，以免被困在三界苦海中。他并不认为这件事情可以轻易达成——“如果修行这么简单，大家早就去做了。”他经常这么说——不过，它确实是生命中唯一值得做的事。

世俗生活充满忙碌、纷扰与诱惑，人们总是无止境地追求欢乐，避免让自己无聊。但是一颗纷乱的心，很容易疲累厌倦。当一个人决心投入修行时，他就已经迈向解脱的第一步，摆脱现存的困境。这样的过程，刚开始或许会让人感到痛苦与挫折，因为日积月累养成的习气、欲念与恐惧，会阻碍心灵成长。阿姜查指出，有些人将出家的生活想象成是一种解放，但是真正出家后，初次面对自己而无处可隐藏时，

注释：

[1] 思维：意指人类特有的精神活动，将外在所得的表象、概念经由分析、综合、判断、推理等步骤的认识活动的过程。学习佛法的顺序即从听闻佛法，进而思维法义，明白其要旨，随后依之进修。

[2] 恶魔 [Māra]：指障碍佛道之恶神的总称，包括蕴魔、死魔、烦恼魔与天魔。其中蕴魔指色等五蕴，能生种种之苦恼，故名魔；死魔则因死能断人之命根，故名魔；烦恼魔谓贪等烦恼，能恼害身心，故名魔；天魔，欲界第六天之魔王，能害人之善事，故名魔。见《智度论》五，义林章六。

才发觉像是卷入一场风暴中。

阿姜查经常提到散漫，即对于生活漫不经心、毫无警觉，它总是伴随舒适而来。除非人们远离享受，否则他们很难避免散漫。舒服的生活会麻痹内心，他以泰国稍早的简单生活为例：“过去，当这个国家尚未开发时，人们都将厕所建在屋外，通常位于林边，如厕时必须先走一段路。但是现在厕所都建于屋内，都市里的人甚至将它们摆在睡觉的地方。”这样的想法冲击着他，令他觉得荒谬，他笑着说：

“将厕所盖在卧室内，人们认为这样会让生活更加舒适，事实上却不尽然，这样做只会增添人们懒惰的习惯……”

不过，他的训练方式也不是一味保守，当他看见弟子们陷入机械化的操作时，就会提出纠正。他对于佛法的要点绝不模棱两可。佛陀在经历过无效的苦行后，明白解脱乃存在于内心，身体不过是个皮囊而已，无法觉悟。不过，身体并不邪恶，不会妨碍心灵的发展，因此无须加以折磨与虐待。过度苦行与追求感官欲乐一样，都是偏差的行为。苦行的重点应该放在简朴与离染上，而非自虐。他所说的“摧毁你的身体”或“摧毁世间”并不是字面上自杀或制造核武的意思，而是一种禅话，是阿姜查活泼的教学方式，其目的在摧毁人们对这些事物的执著。

有一晚，一位由信众出家的新戒比丘，前来参加雨安居[rains retreat]，在欢迎他的非正式闲谈中，阿姜查寓意深远地谈到自己的回忆与观察。他提起自己的头陀[tudong]苦

行，他曾经以徒步的方式，四处寻找森林与山中的隐居处，参访明师。“有时候，我一天可以走上40公里，不是因为我很强壮，而是有了精神上的动力，即使士兵也不可能有这样的脚程。……有几天，我托钵只能得到些许米饭，看着吃饭时的心很有趣，当时心里想着：‘还好这些不是盐巴！’谁能想象得到，即使只是吃着米饭，智慧也能增长？”

阿姜查不怕挑战自己修行的极限，他视它们为宝贵的经验。他有时候会将人逼到极限，然后令他超越。这样的方法并不好受，但是人们却可以借此看清心的黏着与限制，并且认清痛苦其实是源自于心的执著与偏见。

他并不鼓励绝食、禁语或与世隔离，他说：“我们应该睁开眼睛修行，如果隔绝外界接触可以让人觉悟，则盲人与聋人早就觉悟了。”智慧应该在感官接触中寻获，世间是通过认知而超越，而非逃避。在规律的生活与人互动，日复一日，是其寺院的生活方式。如此既可以发现自身的习气，又可以观察到痛苦产生的方式。他经常说：“如果那里又热又麻烦，那就对了，那里就是修行的好地方。”

教导佛法

阿姜查对弟子的指导无微不至，但是他不会经常查探他们的进度。他请他们建立自信，重点在于观心，以及对禅定过程抱持“不执著也不怀疑”的态度。他经常告诉僧众，他

能做的，只是为他们提供一个适合修行的环境而已。他说：

“就像为牛儿提供牧草一样，如果牧场里牧草鲜美，又有围篱保护，牛儿就可以在那里安心吃草。如果它们是牛，它们就会吃；如果它们不吃，那它们一定不是牛，也许是猪或狗！……”

他的禅定教学通常都很简单。一般来说，他不会单独教导止与观，正念与观几乎贯穿他的教学，在不同的修行层次中被一再提起。此外，诸如念死^[3]与慈^[4] [metta] 等禅法，他不会正式有系统地教导，而是把它们当成修行的基本心态。他的禅法直指人心，令人印象深刻。1979年访问美国时，他提出面对刽子手的思维主题：“想象你去找一位预言精准的命相师，他告诉你：‘七天之内你一定会死。’你还能睡得着吗？你一定会放下所有事情，日夜禅修。事实上，我们的命运正是如此，我们每一刻都面对着刽子手的威胁。”他为听众出了一个“功课”，即每天至少思维死亡三次。

注释：

[3] 念死：指人于一切时中常念其身必有死而不放逸于修道也。

[4] 慈：指慈心观，即在禅观之中向一切有情散播慈爱。（一）愿此善者得以脱离厄难；（二）愿他得以脱离内心的痛苦；（三）愿他得以脱离身体上的痛苦；（四）愿他愉快地自珍自重。

思维教导

本书的结构是遵循阿姜查常说的一段话：

起初人们先闻法，但是还不懂得思维；接着他开始思维，但是不会修行；修行后，尚未见到法的实相；见法后，则依然未能证入。

除非证入法，否则人们无法脱离苦海，也无法完全了解自身的潜能。如今我们正站在佛教传入西方的一个里程碑上，许多人都已经度修佛法数十年了，应该不难理解这段话的意思。阿姜查将修行视为一种生活方式，而非只是练习或仪式而已，目标〔虽然他很少提及目标或成就〕则不外乎解脱痛苦——那是一种清明与寂灭的状态，从此心将不再受内外事件的影响。阅读法语时最好能将这些观念牢记在心，因为它们是修行的根本，会一再出现；由出现的频率之高，就可以知道它们有多么重要。阿姜查总是建议他的听众，不要轻易相信或否定他的话，而是应该亲自检视这些教法是否符合他们自身的经验。

阿姜查主要是比丘与尼众的老师，这些学生都已经舍离世俗的羁绊，追求出家的生活。虽然他不认为修行一定非得出家不可，但是他确实颂扬持净戒与简朴的好处。在寺院里生活，遵循经典的教诫，人们可以因此而远离世间法

的戕害。这是一个理想的社会，奠基于互助、互享与互敬之上。由于少欲知足，因此无须贪求与争执。“法是用来生活的”，这样的观念充分反映在泰国的修行词汇中。如此生活数年后，将可养成专注、自制与无私的习惯，为行者带来意想不到的喜悦。

有时候，阿姜查在谈论散漫或断恶的时候，会给西方人一种道德家的印象。佛陀认为恶即害人与害己的行为，并称散漫为灭亡之路。集中注意力于独处或与他人共处的一切生活细节，将有助于调整心性，为禅修奠定坚实的基础。谈论善恶可能会令人觉得厌烦——基于过去主日学校课程的老印象——不过它仍然有其不容磨灭的价值。阿姜查不断重复道德行为的重要，其目的在于创造一颗宽松的心，与一个和谐的生活环境，而非由于害怕恫吓与惩罚。在他的所有教学里，伦理与道德皆有其实际的作用，他不要人们迷信与盲从。虽然他也谈到超越善恶的必要性，但是在一切佛教的教派中，持戒行善，绝对有其必要。不只是在最初的时候，它几乎贯穿整条解脱道。

有时候，他似乎是针对泰国的人民与文化习俗而说，例如谈到受戒、闻法、供养，以及其他特殊的民俗传统时。这其实并不难理解，类似的情况也出现在西方的犹太基督宗教体系。有些做法对于体系内的人来说可能觉得理所当然，但是对于其他人来说，就会有些格格不入了。

如同佛陀的原始教导一样，阿姜查的话语也经常一再重

复。根本的法则绝对不容轻忽，尤其是在珍贵的佛法与世俗根深蒂固的思考习惯相抵触时，更需要一再被提醒。再一次，我们可以问问自己，我们真的了解吗？这些看似简单的观念，我们又做到了多少？

阿姜查可以说是泰国佛教的改革者。就像佛陀一样，他以方言教学，挑战当时迂腐的传统。他喜欢引用狗、杲果、鸡、稻田与水牛等例子，来说明他所领会的经典术语。他一向主张，教导者必须知道哪些内容最适合听者，并且认为，教授佛法是帮助人们见道的善巧方便^[5]。此外，他坚决反对危害泰国两大教派^[6]关系的宗派主义。

教导的架构

虽然本书依据主题区分成数章，但是其中的教导本身是很难如此硬性划分的，里面的主旨时有重叠。除非教导禅法，或对僧众解释僧规，否则阿姜查通常不会将教学限定在单一的主题上。

注释：

[5] 善巧方便：指顺应机宜，善良巧妙地依听者的需要开示佛法。

[6] 泰国两大教派为“法宗派”[Thammayut]和“大宗派”[Mahanikai]。“法宗派”意指奉行“法”的宗派，重视学识与戒律。“大宗派”为重视传统、禅修与佛教常规及习俗的宗派。

他的教学经常回归无常、去执、持戒、中道与放松等主题。偶尔，阿姜查会将目光放在彼岸或解脱者的经验上，不过，多半是为了处理我们所面对的问题，或说明佛陀的主张。他以盲人推敲颜色为例，说明佛陀对涅槃的看法：当时的人埋怨世尊，怀疑他是否对涅槃所知不多，否则为何不详加描述？阿姜查经常引用巴利语“*paccattam*”来作说明，即修行的结果只能各自体会，无法言传，如人饮水，冷暖自知。

阿姜查偶尔会谈及有关不生不灭的自性或本心的问题，他的态度颇为保守。当他听到从英语粗略译成泰语的《心经》时表示：此经谈论的是超越世俗名言〔译者按：名称与语言，即世俗谛〕的深奥智慧，但这并不表示我们可以摒弃世俗名言；没有世俗名言的话，我们如何教学、沟通或解释事情呢？他关切的是训练过程，而非结果；重点在于帮助众生清除障碍，以便让他们看得更清楚。我们应该尽量救治盲人的眼疾，而非只是告诉他颜色。佛陀说：“我只教导两件事，即苦与苦的止息。”不需要一直描述涅槃。

正见不断被重复提起，阿姜查称它为解脱道的基础，伴随正见而来的是戒〔*sīla*〕。八正道的第一支便是正见，它涵盖知解与经验两个层面，也被称为智慧。简而言之，阿姜查认为正见即明白因果，不执著事物为安稳、确定与永恒，视一切因缘法〔世间事物〕皆具有苦的本质，并且不相信自我的存在。就经验层面而言，正见意指人们不随内外环境的变化而起伏，如实观察一切现象，因此能够灭苦。灭苦不是一片