

『一切都是不确定的』——这是唯一能够确定的事。

无常

[泰]阿姜查 著
赖隆彦 译

Ajahn Chah

在西方世界最具影响力的南传佛教大师



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

无 常

阿姜查 (Ajahn Chah) 著
保罗·布里特 (Paul Breiter) 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 赵学军
装帧设计：高 雪

图书在版编目 (CIP) 数据

无常 / (泰) 阿姜查著 ; (英) 布里特英译 ; 赖隆彦汉译 .
—深圳 : 深圳报业集团出版社 , 2008.7
ISBN 978-7-80709-204-9

I . 无… II . ①阿… ②布…③赖… III . 佛教—通俗读物
IV . B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 105916 号

EVERYTHING ARISES, EVERYTHING FALLS AWAY
by Ajahn Chah and Paul Breiter (translator)
Copyright © 2005 by Paul Breiter
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,
www.shambhala.com
Simplified Chinese translation copyright © 2008
by Lipin Publishing Company
ALL RIGHTS RESERVED

无 常

〔泰〕阿姜查 著 保罗·布里特、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
2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
开本：787mm × 1092mm 1/16
印张：12.25 字数：110 千字
ISBN 978-7-80709-204-9 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。

英译序 阿姜查的教学风格与森林传统

1945年，阿姜查（Ajahn Chah, 1918—1992）与少数弟子在泰国东北部的偏远森林中建立了一座寺院。他们过着和两千五百多年前佛陀时代的比丘一样简单的森林苦行生活，阿姜查的慈悲风范与直接而清楚的教学风格，吸引了无数在家与出家弟子前来，而寺院也在泰国与西方各地如雨后春笋般茁壮成长。

直接呈现佛法的教学风格

阿姜查去除佛教概念的神秘因素，将佛法直接呈现在我们面前，几乎所有听过的人都能了解。他教导村民如何处理家庭生活与经济事务，也会告诉他们修行以证悟涅槃的观念。他可能以一种激励人心而非说教的方式，指导一个初次来访团体基本的戒律，温柔地提醒他们注意自己的行为，并为他们注入他那深具感染力的喜悦。然而，他也可能严厉地斥责当地出家人与在家人的观念。他可能从最基本的佛教观念说起，并自然而然

地谈到空性上去。

阿姜查在使用术语时并不墨守成规。他说话从不看笔记，且不会预先准备谈话的内容。但他所作的教导都是实际与可行的。对于未受教育的人，他会说：“别管什么蕴，什么色、受、想、行、识。太麻烦了！只要说‘身与心’就够了。”虽然他不常引经据典，但若有需要，他也会解释深奥的术语。例如《念处经》中谈到“于身观身”与其他诸蕴的类似说法，阿姜查只是说：“当我们了解身是无常、苦、无我与无我所时，这就是所谓的‘于身观身’。”

有时他强调观禅的三个特征——无常、苦与无我，有时则强调四圣谛，但这些都只是指月^[1]的工具而已。佛陀初转法轮时，他说：“不死之门已被打开，凡具耳者皆得听闻，你们应当生起信心。”阿姜查从“无我”的实际面向来解释这个有些神秘的“无死”概念——既然无我，无我所，就没有一个会死的人。五蕴法生起又消失，但只要我们对号入座，不相信它们是我们或我们的，我们就不会随着它们死亡，也不会为它们感到痛苦。他也将它解释为不再随着我们所经验到的内、外在事件而生与死，换句话说，就是解脱。

阿姜查的教法是以无常为基础，为修习正念的初始焦点，并无其他事物能与之相比。它是打开大门的钥匙，使人得以进入正法，它带领心看见经验的其他面向。

在他教学与训练学生的方法中总是潜藏着惊奇，完全符合变化与不确定的精神。他经常改变寺院中的路径；他不容易被定型或

分类；他强调出家生活是最佳的修行方式，经常指出它的许多益处。但他也给予在家众深奥的教导，为所有真诚向法与努力修行者指出真实的一面，他在许多场合都说过，是否出家并不重要。他对待出家戒律的方式可能令人困惑，但遵照他的指导去修行，总能带领我们去直接体验并到达安稳处。

有时他说需要禅定 (samādhi)，并解释禅那 (jhāna) 的各个阶段。有时他则贬抑修止，警告它具有让人误入歧途的危险性。在他的禅修教学中，正念是核心。无论心是安定或激动，集中或分散，禅修者都能觉知它的情况，并看出它们生灭的本质，由此而洞见心理活动之外的东西。

内观诸法的三相——无常、苦与无我

当佛陀第二次说法教导《无我相经》时，他借由解释逐步内观诸法的三相——无常、苦与无我，而让五位弟子达到完全觉悟。这个教法的基础，是建立在指出“身心诸法皆为无常”的明显事实上。凡是无常的事物本质上皆是不圆满的，既是不稳定与不圆满，则不应将之视为自己或属于自己所有。经由数度问答，佛陀引导弟子们了解这点，并进一步解释如此洞见事物，将导致离欲与离染，使心解脱。

趋入这个洞见——从我们所经验的一切事物的不确定性开始，这是阿姜查的教学与训练主要强调的重点。这位历经无数法战的

大师，以他的坚定不移提醒弟子们：“它是无常的，它是不确定的。”来斩断他们的妄想与执著，无论是对外在世界、他们自己的身体，还是禅修的状态。虽然这些话连小孩子也会说，但当它们是出自净信的立场时，就成了鲜明的实相指标与解脱之道。

无常 (anicca) 通常被指为三相中的第一个,因为它是最明显的。事实上,阿姜查一再强调它是正见的基础和入道之门。他在提醒人们别把事情看得太认真时,以不确定性来说它,指出这个存在的特质:有上就有下,得与失是无法避免的,自己对什么是好或坏的想法常会改变,而这样的了解,可以为我们在日常生活的考验与禅修中带来平静。当一切都是不稳定的与不可信赖时,怎么能视它为真实的呢?让自己任由变化的现象摆布,并相信它们会带来快乐,这必然是灾祸的不二法则。

dukkha 通常翻译成“苦”(suffering)。不快乐的经验,如爱别离、怨憎会、忧愁、疾病与死亡,都是苦的明显形式。它也是一切我们会经历的普遍与本具的不圆满;更具体地说,它是指立基于愚痴的经验,即相信事物真实、永恒,且是属于自我、构成自我或与自我有关的经验。根据佛教的教法,真正的问题并不在于自然或无法避免的事件,或于获得后失去,或于相会后分离,而是在于建立其上的心理活动。它们使痛苦加剧,而那是可以避免的。通过禅修中的思维与直接的领悟,人们会看见执著任何事物或经验,如何造成紧张、挫折与失望,因为没有任何东西是可以永远不变的。

阿姜查也在四圣谛的架构中教导“苦”：苦、苦集起的因、苦灭，以及到达苦灭之道。他说：“当你想要进入一栋房子时，你从门进去；而当你想要进入佛法时，则从认识苦谛进去。”他的教导有时可能因为提到“苦”而显得沉重，但他教导的是四谛，而非一谛。他提醒我们有个目标，有个可以一劳永逸的苦灭，对所有认真修行的人来说，活在解脱与安乐中确实是可能的。它是洞见诸法不圆满的本质，生活中积累的一切痛苦，会推动我们去找出解脱之道。这个洞见引领我们醒悟过去习以为常的生活方式，并看清事实，让我们对于世俗的诱惑得以离欲与离染。

阿姜查经常以最简单的方式说“无我”（anattā），从我们身体最清楚明白的事实开始。它们不听从我们的命令，且在最后抛弃我们。有时他强调它们如何受制于老、病与死，有时他说它们只是地、水、火、风四大的聚合体，其中找不到任何个人。如经典所说，凡是无常与不可信赖者，必皆具有不圆满的本质，因此当然不值得称之为“我”或“我所有”。

在教导禅修时，阿姜查反复谈到看见心理活动的生与灭，但是他补充说，此事犹有深意。在《森林中的法语》（*Being Dhamma*）一书中他说：

首先，我们必须看见心的本质是无常、苦与无我。不过，其实那儿根本什么也没有，它是空的。我们看见生与灭，事实上没有东西在生灭。我们是借由想象与概念而看见

生与灭。……它不只是生与灭而已，最后是要洞见你真正的心。你还是会经验到生与灭，但是你不会再陷入快乐之中，当然痛苦也无法再跟着你。

阿姜查告诉我们关于世间法缺陷的“坏消息”，并指出关键是“出离”，而他唯一的目的是解脱。如他所说，“供养、闻法、禅修，无论我们做什么，目的都只是为了增长智慧。增长智慧的目的是为了了解脱，从一切因缘与现象中解脱”。

应机说法，使人深入思维

阿姜查从不根据书本、笔记或教学计划去教导。他总是即席说法，虽然有时发现对某些人无话可说，但他说那可能意味着他们之间不曾有过业的联结，或这些人并无听闻心灵教法的业因。谈到教法如何在他心中生起时，他引述佛陀的话。有次佛陀对弟子们开示，然后问他们是否曾听过这些话。他们回答以前不曾听过，佛陀说他也是第一次听到。

阿姜查不曾建议大量阅读或研究，尤其是对西方弟子们。“你们过去一直都在研究，到底它给了你们什么？”他质问我。他经常说：“如果你有学士学位，你是在学士层次上受苦；如果有硕士学位，受的便是硕士之苦；如果有博士学位，则是在博士层次上受苦。”由于他将自己的法喜注入于最基本的教导，因此有时他

告诉人们的事，是他们并不想听闻的。

1979年他在马萨诸塞州“内观禅修中心”（Insight Meditation Society）时，有天晚上他作了一场重点大都集中在戒律上的开示。结束时，他为严厉地责备禅修者而道歉，并说：“我并不想说这些事，但佛陀请我这么做！”紧张的气氛顿时瓦解，禅堂充满笑声。

弟子与访客们会向阿姜查提出各种事，从崇高的到古怪的都有。有些人想要讨论经典的微细观点，有些人想要辩论，有些人把他们大大小小的负担与忧虑摊在他的面前。他经常能避免争辩而直指要点，以一种非对抗的方式，把事情抛回给提问者作更深入的思维。

有个泰国人曾在阿姜查的主寺巴蓬寺（Wat Pah Pong）出家好几年，后来还俗，成为酒鬼与流氓，但仍会回来看他以前的住持。有天他宣布想要加入军队，加入斗争与杀戮的行列。阿姜查没有长篇大论地训诫他，他只说：“嗯，如果对你来说，杀死不同政见者没有错，那么我想对对方来说，杀死你也没有错。”

许多在家人相信他拥有预测乐透号码的能力，因此总是直接或间接地请阿姜查报明牌。阿姜查并未针对此事的愚蠢训诫他们，他只是轻描淡写地说：“如果我能预见号码，我会告诉亲戚们，好让他们都发财。我为什么要告诉你呢？”

阿姜查以一种对提问者最有帮助的方式回答问题。

例如，有次他在游方苦行时，单独待在荒废的寺院里。有天一些村民前来问他，他们是否可以采摘在那里长成的水果。阿姜查

告诉他们：“诸位，我不是这地方的住持，我只是暂时停留在这里。我无法禁止你们采摘水果，但我也不能允许你们摘它。”

听到他的话，这些人踌躇不定。在相互讨论过后，他们最后说：“如果是这样，我们决定不摘水果。”然后便离开了。

森林传统艰苦的修行生活

阿姜查坦承自己初次成为禅修比丘，尝试调整苦行生活方式时遭遇的困难。在指导大众训练规则时，他对于那些难以适应单调而艰苦例行生活的人，表现出深刻的同理心。一天只吃一餐，比丘与沙弥们在凌晨三点起床。为了修禅，于黎明时徒步一两个小时托钵乞食，然后回来静坐，直到食物分配好后才开始用餐。由住持率先开动，然后挨着他一个接一个陆续启动，行伍末端的人们经常饥肠辘辘且口水直流地蠕动。阿姜查告诉弟子们，他也曾为僧伽戒律而在内心挣扎。

我会想：“哎！队伍前的比丘们为什么还不开始吃呢？那些家伙到底在想什么？”我会咒骂资深比丘们：“让我做一次长老就好！我会立刻开动，不让其他人如此等待！”

我经历过这种事。我坐在那里等待吃饭，并看着阿姜（ajahn，老师）。我望穿秋水，但他就是不吃。他在训练我们。他一定在和在家众说笑，我心里想：“嘿！我们就

快饿死了！”有时我想：“如果我还俗，那一定是因为这件事！我再也无法待在这里忍受这件事。当我饥饿时，我需要吃饭。还是住在家里比较好……不管住在哪里都会比这里好。”

他偶尔会谈起巴蓬寺的早期，20世纪50年代的泰国农村，尤其是东北方，很贫穷且未开发，寺院的情况极度恶劣：缺乏粮食，必须涉过深水到村庄托钵，疟疾猖獗且无药可医，缺乏最基本的生活用品。有一年，一对夫妻有个侄儿住在阿姜查的寺中，他们决定剃度一起加入巴蓬寺。但他们发现生活太苦，于是很快便还俗回到城市中。阿姜查说到这个故事：

经历过寺院的情况，他们对禅修比丘的生活感到非常沮丧。在他们还俗之后，每当谈起我们在此地的生活方式时，那位女士便会开始哭泣。未曾身历其境的人不会了解。一天只吃一餐，是进步或倒退呢？我不知道怎么说它。

没有人来这里访问，连狗都受不了这里的生活。茅棚离聚会所很远，在一天结束，做完一切例行事务之后，我们分手进入森林中，回到自己的茅棚修行。那使得狗儿很没有安全感，因此它们会尾随比丘们进入森林中，但当僧人进入茅棚时，它们又被单独留下并感到害怕，因此它们会尝试跟随其他比丘，但那些比丘也会消失进入茅棚里。

对此，有时我想：“连狗都受不了它，但我们还是住在这里！”非常极端。它也令我感到有些可悲。

但这样的苦行生活有其意义。当我们还不精通修行时，如果身体太舒适，心会失控。当火点燃并吹起风时，火势蔓延开来，房子很快便会被烧光。

阿姜查，与在他之前的阿姜曼（Ajahn Mun, 1870—1950）的传承，被称为“森林传统”。不久之前，泰国有70%的土地是森林，而现在大约只有10%。阿姜查在世时眼看着森林逐渐消失，在森林寺院传统的许多利益与福泽中，他着眼于保护林区。他常赞叹森林中的单纯生活有益于禅修，有时还转为歌颂：

佛陀在森林中诞生。诞生之后，在森林中求法，也在森林中传法，从《转法轮经》开始，最后在森林中进入涅槃。

对于我们这些有志于这传统的人来说，最好去了解森林。住在森林中，并不表示我们的心会像森林里的动物般，变得狂野，而是可以提升与净化。住在城市里，我们生活在分心与骚乱中。森林中有安宁与宁静，我们可以清楚地思维事物并生起智慧，因此能以这安宁与宁静为自己的良师益友。这样的环境有助于修行佛法，因此我们以它为住处，以山林与洞穴为自己的庇护所。

观察自然的现象，智慧从这些地方产生。我们从树木与

其他一切事物去学习与了解，它带来一种喜悦的状态。所听到的自然声响并不会妨碍我们，我们听到鸟儿随兴啼鸣，那其实是一种很大的享受。我们不会有任何憎恶的反应，且不会有伤害的念头。我们不会对任何人或任何事，发出粗鲁的言语或侵略的行为。听到森林的声音为心带来欢愉；虽然我们在听声音，但心是宁静的。

森林传统大师们的教学风格

阿姜查谈到他的老师们与森林传统的其他大师时，揭露了直接与单纯的共同特质。避开佛教术语，他们诱导听者自己去观察，使用的都是日常生活的事物与词汇。阿姜曼无疑是那时代最著名的禅师，且被公认复兴了森林寺院的禅修传统。阿姜查只和他相处了几天，但事后他总是说自己是阿姜曼的弟子：“如果一个眼力好的人和某样东西靠得很近，他会看见它。如果他的眼力不好，则无论他在那里待多久都没有用。”阿姜曼对他的最大启示是心的本质，指出心本身与它的变化状态和活动之间的不同，^[2] 本书便以这个解释作为正见的基础。

阿姜查经常重复讲述的故事之一是关于一个人决定“抛开一切”，如法而行。他卖掉家产，并让家人和他一起出家。他们先去印度朝圣，然后返回泰国随心导师修行。

由于阿姜曼是泰国最有名的禅师，因此他们前往他的寺院。抵

达时，他们看见他和弟子们坐在一起，嘴里嚼着槟榔，有说有笑。这个人既震惊又失望，这并不符合他心目中上师应有的形象：他想到经书上说，佛陀从不大笑，只微笑而不露齿。于是他和家人离开阿姜曼，还俗并放弃求道。

另外两位阿姜查恭敬提及的老师是阿姜钦纳瑞 (Ajahn Kinnaree) 与阿姜通拉 (Ajahn Tongrat, 他的教学风格参见《一则“放生”的故事》^[3])。且还有传承的守护圣者，例如阿姜曼的老师与前辈——隐士阿姜绍 (Ajahn Sao)，他在阿姜查童年时，有次曾前往附近的森林暂住，阿姜查后来在那里建立了他的寺院。

“我的父亲去他那里闻法。我那时还小，但记忆一直烙印在我的心上。”阿姜查回忆道。

“父亲告诉我他如何前往礼敬禅师。那是他第一次看见比丘用钵吃饭，把所有东西全放进一只钵内——米饭、咖喱、甜点、鱼，各种东西。那令他好奇这究竟是哪种比丘。

“然后，他告诉我从阿姜绍那里听得的教法。那不是一般的教学方式，他只说他的内心之法。那是曾经一度来此停留的实修比丘。”

在阿姜查的寺院中，他强调让一切活动皆成为禅修；同样地，他指出教法随处可见，尤其，禅师所做的每件事都是在传法。在他非正式的教学形态中，阿姜查在开示中偶尔会穿插这些禅师的小故事：

请了解，生活中发生的一切事情都是为了训练与唤醒心。不管阿姜做什么，他的所有行为与话语，无论看似温和或严厉，都是为了这个目的，那都是在说法，但新人不了解这点。当我们说阿姜在传法时，他们心想那意味着他将升上高座讲话，传法的意思就是那样。然后当阿姜真的那么做，才刚开始念诵皈依佛，他们却睡着了！

过去我曾和阿姜钦纳瑞同住，我经常不了解他在说什么。每次有人做了什么不对的事时，他会大叫：“喂！你正在堕入地狱！”当我们在吃饭时，他会说：“喂！就是你，你刚堕入地狱！”我心想那是他的口头禅，我不知道他为何总是提到地狱。无论我们做什么，他总是说我们正在堕入地狱。但听了一阵子之后，我试着思维它的意义。这个地狱的说法是怎么一回事呢？“你刚堕入地狱！”“小心！你正堕入地狱！”因此最后我去当面问他。

“哦！那意味着你正往那里走去，你正在制造苦因。别制造苦因！那是地狱的所在！那是你将堕入的地方。”

听到这些话，我终于了解：苦本身就是地狱。啊！但尽管事情如此清楚，我还是无法靠自己想通。苦就是地狱，正在犯错与为自己制造痛苦的人便是地狱众生。仔细想想，我能了解这就是地狱的所在。它是如此接近与立即。

阿姜绍与阿姜曼的资深弟子——阿姜通拉，他的话语与行为经

常让人感到突兀，以不落俗套而闻名。阿姜查以他为直指事物核心的范例，且阿姜查寺院的生活方式，绝大部分是仿效阿姜通拉的方式而制定。

阿姜通拉教导得不多。他总是告诉我们：“小心！真的要小心！”那就是他的教导方式。“如果你不是真的很小心，将会自食其果。”事实的确是如此。即使他不说话，它也依然是如此；如果你不小心，你将会自食其果。

对于老师传法的方式，我们通常是不知不觉。有次阿姜通拉和一群比丘走在一起。他看见一头公牛在路边吃草。他说：“啊！这头母牛正在路边吃草！”比丘们很惊讶，他们心想阿姜通拉可能误将公牛看成母牛了。

他们往前走了一阵子，忽然他说：“喂！你们有看到那只母牛在吃草吗？”比丘们可能以为阿姜糊涂了。他们不了解他正在教导某个观念。具有智慧者在听到这些话时将会了解，牛既非“公”也非“母”，如此称呼它们只是世俗的惯例。但我们设想它们为公或母之后，便执著此事为究竟真实。

你们或许不觉得，但我们就是如此。例如，当你们看见一个女人，你的心朝一个方向转变。如果看见男人，你们的心朝另一个方向反应，而如果你们看见年轻人，它又会朝另一个方向转变。这是不折不扣的痛苦之道。你贪爱年轻而憎