

# 寧靜的森林水池

◎阿姜

查系列 6



# 寧靜的森林水池

◎阿姜 查系列⑥

Jack Kornfield & Paul Breiter 編著  
法園編譯群 譯

## 序言

如果你要在一九八〇年代的亞洲尋求佛陀在生活上的教導，及探求是否仍有出家的僧尼在實踐一種單純生活和禪修，以托鉢爲生、隱居於森林之中。也許你會讀過佛陀與其弟子們在印度森林中遊化，邀諸善男信女一齊加入長養智慧和廣大慈悲的行列，邀他們來過托鉢僧的簡樸生活，獻身於內心的平靜和覺醒的描述。二千五百年後至今，你還能夠發現這種的生活方式嗎？而且，這種的教導對我們今日的現代社會及現在的心仍然適用且息息相關嗎？

當你在曼谷、可倫坡和仰光附近的現代化機場登陸後，計程車會帶你穿過亞洲城市的街道，來往的車潮、擁擠的巴士及人行道上賣水果的攤販。每幾個路口，你就會看到金色的寶塔和城市佛教寺院的頂尖。不過，這並不是你所要尋求的寺院。居住在這些寺院之中的，都是一些研究古老經文、可以唱誦和佈教，並

以此教化民衆的僧尼。可是，要找到一如佛陀往昔居於森林的簡樸生活、依袈裟和鉢的禪修生活，你必須遠離城市及這些寺院。如果是在擁有最多寺院和僧侶的泰國，你便須要在一大清早出發，到繁忙的華南豐車站，搭車前往遙遠的南部或東北部的省份。

第一個小時的旅途中，火車一路蜿蜒，帶你遠離喧囂的都市、遠離房子、事業和一路破陋的房子。越過泰國中部的浩瀚平原，東南亞的米鄉，一路綿延的稻田，被田間的田埂劃出阡陌縱橫，並由溝渠和水道有規律的劃分。在這一片稻海的地平線上，每隔幾哩，就會在四、五個地方上看到由濃密叢生的棕櫚樹及香蕉樹所組成的島群。如果你的火車走得更近這些棕櫚島群，你便能夠看到一座橙色的寺院屋頂在閃爍和一叢叢由支柱架起的木屋所組成的東南亞村落。

每一個村落，無論有五百或二千居民，至少都會有一家寺院，寺院是提供村民做祈禱、儀式、會議的場地，多年來，也一直被充作村落的學校。這些村落大部份的青年男子都會在二十歲時出家一年或三個月，學習佛陀種種的教示，以備「成熟」地進入成人社會。寺院大多由幾位年長、單純而且曾研讀過古經文的慈

悲僧侶所主持，他們熟知各種儀式及教示村民的基礎教義。這種寺院是鄉村生活裏不可或缺和最美好的部份，但是，這仍不是你所要尋求的寺院。

你的火車繼續朝北走向古代的首都——奧達雅。當地充滿著幾世紀前與鄰國戰爭時，慘遭戰火掠奪的華麗寺院之廢虛與殘破宮殿。這些雄偉遺跡的精神仍保留在巨大的石雕佛像之中，沉著地渡過數世紀。

現在，你的火車轉往另一段漫長旅途的東方，穿越克拉特平原，駛向寮國邊境。一小時又一小時，越過一哩又一哩的陸地，你依然會看到稻田和村落，但是，它們逐漸變得越來越稀疏和貧窮。泰國中部鄉村的運河和青翠的花園、芒果樹以及熱帶植物變成一幅非常單純的景緻。房子比較小了，但村裡小而簡樸的寺院依舊閃爍。在這兒，仍然保持著古老、自給自足的生活方式。你會看到，當農夫在工作和小孩子在沿著鐵軌旁的溝渠中照料水牛時，婦女們在門廊下織毛毯。在這些低度開發的省份裏的鄉村，仍保留了許多傳統的森林僧、尼。這裡仍然有大片的森林和叢林地區，濃密地覆蓋著山脈和未開發的邊界地帶。而幾世紀以來，這些鄉村一直都支持著森林僧和寺院致力於保存領悟佛陀的覺悟。因為，

大抵來說，這些僧侶並不做村落的佈教師，也不教書，也不做研究和保留古代手抄的經文。他們的目的是要全心全意地生活，和覺悟佛陀教導的自心內觀及內在的平靜。

如果你下了火車，改坐巴士或租汽車，經過一些泥濘路，來到了泰國東北無數寺院中的任何一座，你會發現什麼？這樣的教導和修行方法會和一九八〇年代相契嗎？內觀和覺醒的訓練可以滿足一個來自現代化和複雜社會的人的需求嗎？你會發現很多西方人在你之前就已來過了。自從一九六五年以來，就有上百位像你一樣的歐洲及美國人，來到這森林裡參訪及學習。有些人短期的學習過後，就回到家裡，將他們所學的融入在家的生活當中。有些則出家一、二年或更多年，做更徹底的訓練，然後才回家。然而一些發現森林生活是一種富足而莊嚴的生活方式的人，至今依然留在寺院裡。

對這些人而言，教法已直接地與他們的心對話了，供給了他們一種智慧和自覺的生活方式。剛開始，這種方式看起來也許幾乎很簡單——表面上很簡單。但是，在試圖將佛陀的方法付諸實踐之後，我們會發現並不那麼容易。然而，不論

需要多努力，這些人仍然認為沒有比在自己的生命中發現「法」與真理更值得的東西。

打從你進入一個像巴蓬寺的森林道場的那一刻，修行的精神便隨處可見。那裡有樹林沙沙作響的寧靜和僧侶們做雜事或經行的安詳舉止。整座寺院佔地一百多英畝（目前更大），分成僧、尼兩個部份。簡樸而未經裝飾的小茅蓬，分別座落在小森林的空地上，所以週遭有樹林和樹林間的走道。在寺院的中心地帶，是主要的講堂、齋堂和戒壇。整座森林的佈局瀾漫著單純而離欲的氣氛。你發現你終於到達了。

住在這些寺院裡的僧侶選擇了遵循這種稱作「苦行」的簡單而有紀律的修行方式。這些傳統的森林僧自願選擇要遵循佛陀時代，佛陀所允許的十三條戒，限制衣、食和住的更嚴格的生活方式。這種生活方式的核心是，很少的身外之物，很多的禪修，和一天一次的托鉢乞食。這種的生活方式傳入了充滿洞穴、荒野的濃密森林之緬甸、泰國、寮國，這些地方是這類精進修行的最佳理想。這些苦行僧有傳統的行腳者，獨處或與小團體共住，從一個村落到另一個村落，用手製的

傘帳掛在樹上，做爲他們臨時的居所。幾座最大的森林道場之一的巴蓬寺及其住持阿姜查的實用教法，已被翻譯及編輯成此書，並且在西方流傳。

阿姜查與其老師——阿姜通拉和阿姜滿（又譯曼），曾多年在這些森林中經行和禪坐，以增長他們的修行。經由他們和其他森林禪師們中，產生了一種即時有力的佛法教示遺產，直指那些期望淨化心靈和由實際的生活中觀察佛陀教導的人，而非指向那些形式佛教或學術的學習。

當偉大的禪師在這種森林傳統中出現時，在家居士和出家人都會把他們請出來教導衆生。通常，這些老師爲了讓自己發揮作用，他們會停止行腳，並在一特定的森林地帶安住下來，往往這便形成了一個苦行的道場。正當這世紀的人口壓力逐漸增加，造成行腳僧的森林範圍愈來愈小，這些由過去及現今的大師們所提供的森林道場於是成爲大部份苦行、修行僧的居留處所。

巴蓬寺是阿姜查在經過了多年的雲遊及禪修，回到他出生的村落附近之濃密森林裡設立後，開始成長的。那片森林罕無人跡，以眼鏡蛇、老虎和鬼魅聞名的地方——對阿姜查而言，這是森林僧最完美的居所。一個大的道場環繞著他

逐漸成長。

剛開始只有稀疏幾間草頂的茅蓬散佈在森林之中，到後來巴蓬寺卻發展成泰國國內最大和運作得最好的道場之一。正當阿姜查這位老師的善巧及名聲廣泛傳開之際，訪客及徒衆的數量迅速地增加。爲了回應泰國信衆的請求，五十幾所（目前有一百多所）在阿姜查訓練的住持之引導下的寺院皆已成立——包括巴蓬寺附近一所爲許多來尋求阿姜查在教法上的教導的西方學生特別設計的道場。近幾年當中，在西方國家也成立了許多家分院及聯合中心，最著名的大叢林寺，是在英國的 Chithurst，由阿姜查資深的西方弟子蘇美多所主持。

阿姜查的教導包括了被稱作「佛教禪修核心」的教導——直接而單純的靜心和爲真實內觀打開心胸的修行。這種正念或內觀的禪修方式已在西方佛教修行中迅速地長成。經由這些曾親自在森林道場和精進禪修中心參學過的僧侶和居士們的教導，提供了一種直接訓練我們身、心之方法。這種方法能教導我們該如何處理貪婪、畏懼及悲傷的問題，並且教導我們如何學習耐力、智慧及無私的慈悲之道。

以泰語或寮語自然地陳述，在本書的教導中反映了阿姜查修行精神的歡喜。其風格很明顯是僧院的——針對那些捨棄家庭生活而來到森林中，加入阿姜查的行列的男眾團體。因此例行用字是以「他」來代替「他」或「她」，並且都是在強調比丘而非居士（森林團體中也有尼眾存在）。然而，在這裡所表現的佛法特質卻是立即而普遍的——適合我們每一個人。阿姜查說，貪婪、恐懼、瞋恚和愚癡的人類的基本問題，他強調我們要覺醒這些狀態，了知它們在我們的生活及世界上所造成的真實痛苦。四聖諦的教法，是佛陀初次所演說的，說明了苦、苦的起因、道和苦的熄滅。

阿姜查一次又一次地強調，要去洞見執著是如何形成苦的。在你的經驗中學習，洞見色、聲和受、想、行永恆的變遷本質。要瞭解生命的無常、苦、無我的本質是阿姜查給予我們的訊息，因為，唯有當我們明瞭和接受三法印（無常、苦、無我），我們方能在平靜中生活。森林的傳統直接地對我們對這些真理的領悟和抵抗發生作用，也直接地對治我們的恐懼、瞋怒和貪欲。阿姜查告訴我們，我們要去面對煩惱（雜染），並利用厭離、耐力及覺醒的工具去對治它們。他策

勵我們要學習不去迷失在情緒和焦慮之中，訓練自己能清楚而直接地看到心和世間的真實本然。

我們的感動是來自於阿姜查的清晰及喜悅，以及他在森林中的直接的修行方式。跟他在一起會喚醒我們內在好奇、幽默、驚嘆、領悟的精神，和一種深層的內在平靜。假如能從這些章節之中的指導和森林生活的故事捕捉到一點點精神，進而啓發你更進一步地去修行，那麼此書的目的便已達到了。

因此，仔細地聆聽阿姜查，並將他放入心中，因為他教導的是實踐，而不是理論，更何況，人類的幸福與解脫才是他所關切的。早年當巴蓬寺開始吸引許多遊客時，沿著入口的步道上張貼了一系列的標語。第一張是說：「你來到這兒拜訪，請肅靜！我們正在禪坐。」另一張標語簡單地說：「修習佛法及覺悟真理是這期生命中唯一有價值的事，何不由現在開始？」在這種精神裡，阿姜查直接地對我們述說，邀請我們來安靜我們的心，並去觀察生命的真理。現在，不就是開始的時候嗎？

## 前言

多年來阿姜查以寮、泰語展開社會弘化工作，而他在西方英語系社會的影響力，則是由於他那些有能力把寮、泰語譯成英文的西方弟子的努力而獲致。雖然，目前這些英文作品流傳到華人世界，已經有一段時間，特別是在新加坡、馬來西亞，而最近是臺灣，但美中不足的是，讀者群僅限於精通英文的華人，而這些從阿姜查的教導中得到啓示、鼓舞的華人讀者，對於同胞中有人因為不懂英文或英文能力淺，而沒有機會從阿姜查言語中的智慧得益，一直引以為憾。

本書是在佛教寺院僧俗二衆的發心奉獻下協力完成。他們來自臺灣、香港、新加坡、馬來西亞等地。他們不僅熟知中、英文，更重要的是：由於他們對佛法都已有深刻的體驗和認知，因而對阿姜查的教化都能有所領悟且真切理解。也由於他們的善行以及為弘揚佛法不惜一切代價的願心，此刻，這份作品才能呈現在您的手中。

我們要向所有曾參與製作本書的人士，無論是設計、校對、謄稿、助印等，都致予無上的謝意，願三寶之光常照在您的心裡，賜予您們平安、快樂。您會注意到我們並沒有提到任何人的名字，也沒有對任何人特別地讚許。這正是遵循阿姜查的教導：「不要試圖想成爲什麼：不要做阿羅漢、不要做菩薩、什麼都別做——」：：：乃至譯者。

### 一位弟子

## 譯者的話

如果有人發現一顆閃亮的星星，他沒有權利放進自己的口袋獨享光輝，而必須公諸於世，使每個人都能分享這份光耀。基於這個理由，我們很高興有機會參與將阿姜查的教示譯成中文的工作，因為如此一來，其他人也能同樣地得到——那從阿姜查的佛法開示中閃耀出來的智慧之光！

中譯阿姜查的作品，並非易事。如果照句直譯，恐怕會顯得生澀難懂；假若以比較自由的方式意譯，雖然文句會比較流暢，可是恐怕又會失於準確度不夠；還有一種可能是，因譯者筆調的關係使譯文學術意味太濃，不符合阿姜查的風格。他本人很少閱讀，有一回，他被問到有甚麼佛書可以推薦給人讀時，他指著自己的心說：「只有這一本！」

在譯書的過程中，我們盡量以不同的方式求得折衷，希望能既不失去阿姜

查簡明的開示風格，又能無損他見解的精闢入微。假若由於我們的轉譯，使阿姜查的佛法之「星」減損了原有的光芒，我們在此深致歉意。而我們之所以不自量力試譯，只是因為我們實在不忍讓這顆光輝奪目的星星，只收藏在某人口袋裏，卻不能普照人間。

任何人的翻譯，永遠沒有所謂最好或最後的翻譯，有的只是風格的不同。原書真正的含義能被譯出而且讓讀者分享，這才是最重要的。

當您手中捧著這本書時，那從阿姜查內心閃耀出來的法之「星」光，只要能讓您捕捉到即使是一絲的微光，進而為您的人生帶來方向和啓示，那麼我們的工作就算圓滿完成了。

## 阿姜查略傳

阿姜查，於一九一八年六月十七日，出生在泰國東北部烏汶 Rajathani鎮附近的一個小村莊。

九到十七歲之間，他是一位沙彌，在還俗幫助父母務農之前的那段時日裡，他接受了基礎教育。到了二十歲，他決定回復出家生活，並於一九三九年四月廿六日受了比丘戒。

阿姜查早期的僧侶生活，遵循一種研習佛教教義及巴利經文的傳統模式。在第五年時，他的父親得重病而逝；人命的脆弱和不確定，直接的提醒了他。這促使他去深思有關生命的真正目的，因為，雖然他已有多方面的涉獵並且精通巴利文，但對於痛苦的滅除，似乎並沒有更進一步親身的瞭解。厭離之感開始在心中升起，終於（在一九四六年），他放棄了學業，並開始了托鉢行腳。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在森林，行乞於村落。他在一座能夠用心地學習和修習毘奈耶（僧侶戒律）的寺院住了下來。那時，他聽說了有關阿姜滿——一位備受推崇的禪坐大師。渴望能見到如此一位有成就的老師，阿姜查出發步行往東北部去尋找他。

這時，阿姜查正與一項有決定性的問題做掙扎。他研讀過戒、定與慧的教理，雖然那些內文陳述詳盡且細節精細，但他卻不知如何將它們實際地付諸實踐。阿姜滿告訴他，雖然這些教化的確廣博，但在本質上卻很單純；有了「正念」的安置，如果看到了在內心生起的每件事物，當下便是真正的修行之道了。這種簡潔而又直接的教導，對阿姜查來說，是一種啓示，也因此改變了他修行的方法。這條路是明確的！

接下來的七年間，阿姜查在這種簡樸的森林傳統方式中修行；爲了開展禪坐，行遍鄉間，尋找安靜而隱蔽的地方。他住在老虎和眼鏡蛇成群出沒的叢林，甚至停屍場；利用對死亡的省思來克服恐懼，並洞察生命的真正意義。

經過多年的流浪，一九五四年，他受邀返回故鄉的村子，就在一處熱病橫