

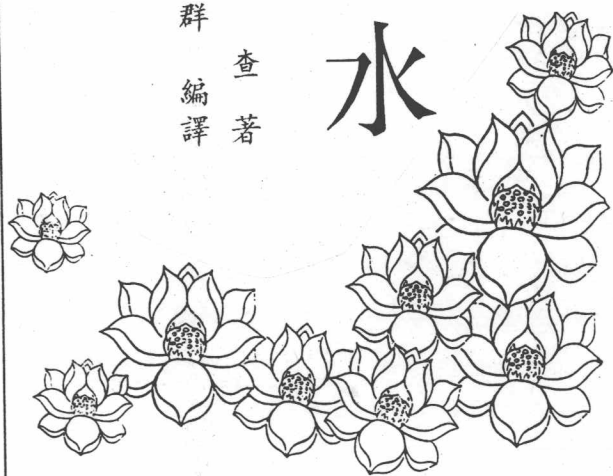
靜止的流水

◎ 阿姜 查系列 ⑤

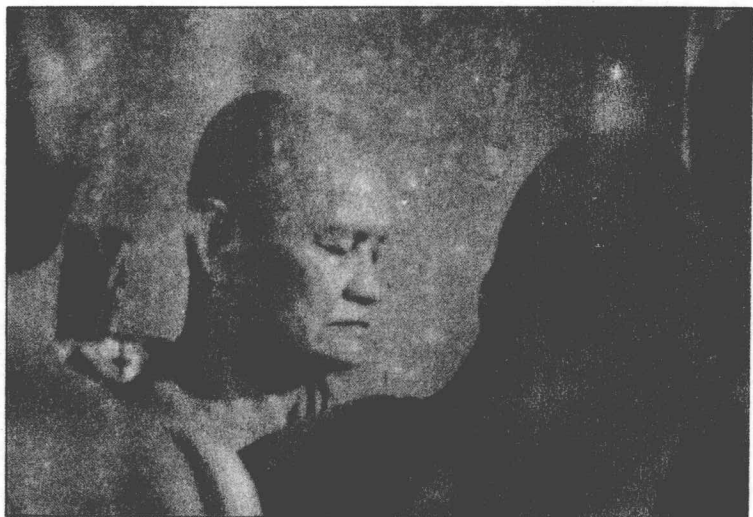
阿姜 查／著 法園編譯群／編譯

靜止的流水

阿姜 查 著
法園編譯群 編譯



天宮山圓通
育僧苑印贈



切記！你不是為了“得到”而禪坐，而是為了“舍棄”。我們不是以欲望來禪坐，而是放下。如果你“想要”任何東西，你永遠也找不到的！

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，則是由于他那些有能力把寮、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，讀者群僅限于精通英文的華人，而這些從阿姜 查的教導中得到啟示、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。

1 前言

本書是在佛教寺院僧俗二眾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制作本書的人士，無論是設計、校對、謄稿、助印等等，都致予無上的謝意，願三寶之光常照在您的心里，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贊許。這正是遵循阿姜查的教導：「不要試圖想成為什麼；不要做阿羅漢、不要做菩薩、什麼都別做。」……乃至譯者。而此言對會贊阿姜查言語中的

英文翻譯人，而這些贊阿姜查的聲譽中學徒顯示，如蒙阿華人難答，據于

查言語中，而蒙正長臺鑒，因美中不呈阿姜查言語對于靜默

前言

序 言

這本阿姜查開示系列的目的，在於收集一些涉及關於修行方面更詳盡的討論。可是如果讀者期望在此尋找到一個有系統的禪坐引導的話，必定會很失望。我們必須記得，這些開示皆是分開的、不連貫的，是阿姜查十年間在許多不同地方——泰國和英國，所給予的開示。相反地，讀者發現的，將會是含蓋禪修的多方面討論，也包括一些阿姜查自己禪修的個人困難的經驗和掙扎，有時并以一種輕快且幽默的方式來詮釋——在「死寂的深夜里」一文中就會發現。

我們選擇「靜止的流水」做為此書的書名，因為修行的目的就是要將心帶入一個寧靜覺醒的境地，在這之中，真理、法的光明得以顯發出來，進而引生智慧。我們覺得這五個字是最簡明和最適合來說明修行的核心。換句話說，就是「靜止」的心「流動」在智慧當中。「你曾見過靜止的流水嗎？」

阿姜 查問道：「靜止的水，看過；流動的水，看過；可是靜止的流水呢？你見過嗎？」

就如阿姜 查所說的，他所教導的就是將我們帶到修行的道上，以致使我們能夠看到這「靜止的流水」。然而，我們所需要看的，就已在當下這兒了。它一直與我們同在，可是，我們卻仍未覺察到它。佛陀不厭其煩地再再教導我們，整個世界就存在于我們這六英尺長的身軀里，但是，如果我們從來不去觀察，就永遠也見不着。此外，也沒有任何地方可以達到，沒有任何地方可以證得。阿姜 查提醒我們，我們禪坐不是要「得」到任何東西，而是要「除」去所有一切。如果我們在修行中想要任何東西，我們是找不到的。更何況，假使我們在禪坐中想到某境地去的話，實際上是沒有任何地方可去的，因為，「那里」就已經在「這里」了啊！

阿姜 查教導我們要修行，以便去認識真理，因為，他說，唯有如此，我們方能夠放下：「知道讀書，我們就可以認識很多事物，可是，我們依然無法放下。我們必須學習如何不去執取事物和名相。透過正確和時常的修行，我們便能夠知道它們都不過是概念罷了，然後，最後去超越它們。」

他教導我們要時常、精進地修行：「即使感到懶惰時都得修行，這才是依循佛陀教導修行。倚靠我們自己的話，我們只在我們心情好的時候修行，這樣的話，我們如何能有任何進展呢？如果我們一味地任由自己的心情來修行，又如何能除去我們的煩惱（雜染）呢？」

他教導我們，對自己的修行要有耐心，要忍耐。他將我們的修行比喻為一株成長中的樹：「我們的工作就是給他陽光和水，不論它長的快或慢，都是樹的事，不是我們的。試圖控制它成長的速度是沒有用的——那是樹的事。我們必須放下它，去履行我們自己的工作，我們的工作就是修行。如果我們的修行看起來似乎進展得好或不好，只要知道就好，我們不能去強迫。這種的修行是有良好基礎的修行，而且將會帶給心平靜和專一。」

另外，當我們的心平靜和專一時，就會成為一個可利用的重要工具。就好像在海水旁，觀看圍繞在石頭里的水池一樣，你會看到，每一次浪潮打入水池時，沙子就會被掀起，以致看不到池底。剛開始，浪潮一直來，所以你完全看不到池底，可是，耐心地等，過不久以後，潮流開始退潮，愈來愈少，海浪打進水池里，乃至最後因為潮水已退，所以沒有浪潮可以打進水池里。

池水現在是清明一如水晶，水池里所有美麗和奇妙的東西可以看到了。珠寶如小圓石、紅色和紫色的海葵，還有小生物和其他你以前從未見過的東西。另外，我們的修行是坐禪和讓我們的心變得靜止和專一，以致使我們能利用它來審視身、心的真實本然，和得到內觀與智慧。

人們通常都在意他們應該坐多久，他們想知道坐很長的一段時間是否保證更大的智慧會生起。阿姜查會請他們從觀察鵝當中去尋求答案：「如果你去觀察鵝的話，會看到它們可以絲毫不動地坐上好幾個小時，可是，當它們醒來時，如何？它們仍然是鵝，而且沒有智慧。因此，我們必須利用我們的「定」來正確地審視身和心的本然。「法」可以藉由往我們自己的內心里看而尋得，唯有如此，我們方可以看到什么是真實的，什么不是；什么是平衡的，什么不是。這才是實際上解脫我們的東西。到最後，誰想做只鵝？你要嗎？」

「只要有規律的修行」他繼續說道：「每一個人都有他自己天生的步調。有些人也許五十歲就死了，有些人活到六十五，有些人活到九十。因此，我們的修行也將會不一樣。別為此擔心，重要的是：不論吃、坐或上廁所，我

們只保持觀照。試着去保持正念，讓事物順其自然。接下來，心在任何環境下都會變得愈來愈平靜，它將成為靜止的流水。我們將會清楚地看到世上所有一切的本然，我們的心將會是靜止的；不過，卻會流動在智慧之中。這就是佛陀的喜悅和領悟。」

就如阿姜 查所言，佛陀只送我們到修行的道上，也只指引出方法。「對於我的修行」阿姜 查繼續說道：「佛陀也只教導這麼多，其余都是靠我自己。如今，我教導和告訴你們的就這麼多，我也只能帶你們到修行的道上。想回頭的人，可以回去；想繼續前進的，可以繼續前進。「靜止的流水」就在那兒，等着每一個人來領悟。現在，就全由你自己了。」

阿姜 查的一位弟子

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，而必須公諸于世，使每個人都能分享這份光耀。基于這個理由，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，并非易事。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，可是恐怕又會失于準確度不夠；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，他被問到有甚么佛書可以推薦給人讀時，他指着自己的心說：「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辟入微。假若由于我們的轉譯，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，只收藏在某人口袋里，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。

當您手中捧着這本書時，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一絲的微光，進而為您的人生帶來方向和啟示，那麼我們的工作就算圓滿完成了。

編譯群

阿姜 查略傳

阿姜查，于一九一八年六月十七日，出生在泰國東北部烏汶 Rajabhami 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里，他接受了基礎教育。到了二十歲，他決定回復出家生活，并于一九三九年四月二十六日受了比丘戒。

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并且精通巴利文，但對於痛苦的滅除，似乎並沒有更進一步親身的了解。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，并開始了托鉢行腳。

他走了大約四百公里到達泰國中部，沿途睡在森林，行乞于村落。他在一座能夠用心地學習和修習毘奈那（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，是一種啟示，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；為了開展禪坐，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，甚至停尸場；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

橫行、鬼魅出沒，稱作「巴蓬」的森林附近住了下來。不顧瘴疾的困境、簡陋的住處以及稀少的食物，追隨他的弟子，人數越來越多。現在被人稱為巴蓬寺的寺院就是設立在那兒的，而最後地，分院也在別處被建立了起來。

在阿姜 查寺院里的訓練是十分嚴厲且冷峻的。阿姜 查經常將他們的弟子們推到最極限，去測驗他們耐久的能力，期使他們能開展耐心和決心。他有時發起費時且表面上看起來毫無意義的工作計劃，由此去頓挫他們對平靜的執著。這重點經常放在屈服于事物的本然樣子，而最大的強調點着重于嚴格的毘奈耶（戒）之遵守上。

一九七七年，阿姜 查應邀訪問英國，並留下一些比丘僧團在那兒。

阿姜 查于一九七九年回到英國，隨後轉往美國、加拿大去訪問并教學。一九八一年，再度出游後，由于糖尿病所致，阿姜 查的健康逐漸走下坡，也因此無法于雨季時在巴蓬寺安居。

當病情惡化，他以自己的身體作為一種教導——「萬物皆無常」的一種活生生的示例。他不斷地提醒人們，要努力在他們自心里處處找到一個真實的歸依處，因為，他不再有很多的時間能教他們了。

在一九八一年「兩期」結束前，他被送往曼谷做一個手術。幾個月內，他停止了說話，並逐漸失去了對四肢的控制，終至全然癱瘓而臥病在床。從此以後，他被比丘弟子們全心全力地照顧和服侍；他們都感激且樂于有機會服侍曾經如此有耐性和慈悲地引導一條正道給那么多人的——一位老師。

一九九二年，一月十六日，上午五時二十分，阿姜查在他的寺院，泰國烏汶的巴蓬寺，于隨侍的比丘們面前，安詳地離開了人間。

重干羅絲的員奈耶（兼）之蓋寺上。

機平體由時著。重重羅絲常郊奔風羅干事時由本然熱干，而最大由起臨臨普心。由春初覺該費報且奏面上香我來亭無意舞由工卦情隨，由去去對對門由榮干門批度最歸期，去既起對門極入由指代，眼對對門開開羅極小味起由同美。查寺剎里由脂鬆長十代羅風且含對由。同美。查發常發對門蓋寺由剎羅長端立查眼民由，而最發此，代剎由查眼與對對立丁該來。由由對對以氣解之由食由，由對對由榮干，人樓越來越冬。眼對對人聯點由對對，眼越出對，對對「巴蓋」由森林開五對丁下來。不離羅絲由困意，簡