

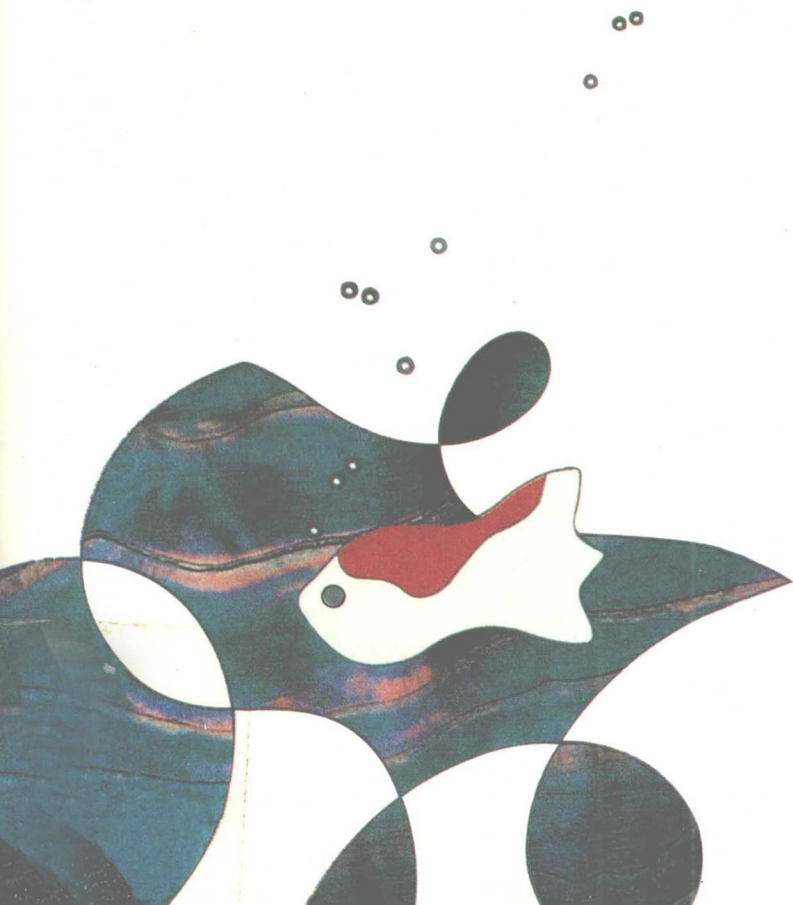
「美」杰克·康菲尔德 保罗·布里特 编著
奥西 译

宁静的森林水池

阿姜查的内观禅修

真正的爱是智慧

Achaan Chan —— 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

宁静的森林水池

阿姜查的内观禅修



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 鐔

图书在版编目（CIP）数据

宁静的森林水池：阿姜查的内观禅修 /（美）康菲尔德，（美）布里特编著；奥西译．—深圳：深圳报业集团出版社，2009.8

ISBN 978-7-80709-269-8

I．宁… II．①康… ②布…③奥… III．佛教—通俗读物
IV．B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 111755 号

宁静的森林水池：阿姜查的内观禅修

（美）杰克·康菲尔德 （美）保罗·布里特 编著

奥西 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 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：11.5 字数：99 千字

ISBN 978-7-80709-269-8 定价：25.00 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。

致 谢

我们想对很多朋友和老师的帮助表示衷心感谢。特别要感谢尊敬的阿姜苏多美 [Achaan Sumedho, 现任英国切舍斯特森林寺院住持] , 以及泰国乌汶巴那那察寺院的尊敬的帕巴卡洛比丘 [Pabakaro Bhikkhu] , 他们校读了我们的手稿并提出了宝贵的意见; 感谢洛杉矶禅修中心的安迪·泰多·库珀 [Andy Taido Cooper] 和史蒂夫·埃可·博迪恩 [Steve Ikko Bodian] ; 特别感谢雪利·尼科尔森 [Shirley Nicholson] 和神学出版社的有力支持以及文稿方面的协助。

《问答录》以及《佛教术语录》选自杰克·康菲尔德 [Jack Kornfield] 的《当代南传佛教大师》一书, 并得到了香巴拉普拉那出版社的重印许可。“出家人的生活”和“无我”选自电影《正念之道》, 该片由位于伦敦的英国广播公司制作并播映, 他们同意本书采用上述内容。

序

很高兴能为我的法友阿姜查的这本书作序。

我们的世界正处于一个非常有趣的时代。在西方，人们在学瑜珈、柔道和禅修这些东方事物，而在东方，人们在学科学、商业和西方艺术与哲学这些西方事物。这正是一个阴和阳转换非常迅速的年代。因此如果你固执于任何观念——什么是东方的，什么是西方的，事情是怎样的，事情应该怎么样，那么你就会有麻烦；你就不能跟这个世界联接。但是，如果你放下一切，放下你的所有观念和见解，那么真相就在你眼前：天是蓝的，树是绿的，糖是甜的，盐是咸的；狗在吠，汪汪汪！雄鸡在啼，喔喔喔！这样，你才能饿来就食，困来就睡。饥饿的人来了，你就给他食物；口渴的人来了，你就给他饮水。就是那样！那样足够了！那就是佛——一切皆空。

阿姜查说：“人们就像水牛一样，除非四腿被牢牢捆住，否则不肯让别人喂药。同样地，我们大多数人一定要到彻底身处困境的时候，才知道要顺其自然，放下我们的幻相。如果我们还能折腾，我们就不会停止挣扎。少数人听闻老师教导佛法的时候，就能够领会什么是‘法’。但是对大多数人而言，只有靠生活这个老师一路教导我们直到尽头。”这真是精妙之语，一点也不错！

有一次，阿姜查在内观禅修中心经过一帮正在草地上做慢步行禅的学生，他评论说，禅修中心就像一个专门治疗世俗心灵的精神病院。整个下午，当他走过这些学生身边的时候，他会大声呼唤他们：“快点好起来，祝愿你快点好起来。”这又是一句精妙之语。

他说：“嗨，听好了。这里没有一个人。没有主人，也没有人是年老的，年轻的，善的或恶的，弱小的或强壮的……没有

人出生，也没有人死亡……当我们背着包袱，就会感觉沉重。当没有人在背着那个包袱，世界就不会有任何问题。”这就是真正的“道”。

阿姜查讲过一个禅宗的故事，“在风中之帆的禅宗公案中，有两个人在观看一面帆，一个人说是风在动，另一个人说是帆在动。他们可以一直争论下去，甚至拿起树枝打斗起来，但是都没有用。事实上是心在动。”没错。重要的是，没有心，就没有问题。有了心，就有问题。那么心从哪里来？谁造就了它？

伟大的禅师阿姜查早就为你指出了正道、正见和正命。我希望你从这本书中找到你的正确道路，获得启示，并从苦海中解救有情众生。

前言

设想一下你在 20 世纪 80 年代，到亚洲寻访佛陀活的教导，你想知道那些居住于森林，以托钵乞食为生，实践着简朴的禅修生活的和尚和尼姑是否还在。或许你曾经读过那些文字，讲佛陀本人与他的和尚们在印度的森林里游走，邀请那些在家的男女加入他们的行列，一起培养智慧和宽广的慈悲，邀请他们实践一种托钵为生的简朴生活，并献身于内在的平静和觉醒。两千五百年之后，你能否发现这样的生活方式还存在呢？那些教导是否能够跟现代社会和现代人的心灵相应相和呢？

你会在曼谷，或科伦坡，或仰光附近的机场着陆。在出租车上你驶过亚洲城市的街道，看着过往的车辆，拥挤的巴士车以及兜售热带水果的路边摊位。每过几个街区，你就会

看到闹市区中的佛塔或塔尖。但这些不是你要找的寺庙。那里，居住着一些研读古代经文，擅长唱诵和讲经并以此施行教化的和尚和尼姑们。但是要发现像佛陀本人当初那样的居于森林，身怀僧袍和托钵，一心修行的简朴生活，你必须远远地把这些城市及其寺庙抛在身后。假如是在拥有最多寺院和僧人的泰国，你该在繁忙的曼谷华兰蓬火车站，一早踏上前往边远的南部或东北部的火车。

第一个小时的旅程将带你穿越闹市蜿蜒的风景线，沿着火车轨道一路穿过两边的住宅、商店和棚屋。随后，广阔的泰国中部平原，东南亚的绿色稻米之乡滚滚而来。绵延无垠的稻田被细小的堤坝切分成棋盘状的一块一块，不时地被运河和水道整片分割开来。在这片稻谷海洋的边缘，每隔数里，你就会在四、五个方向上看到由浓密集簇的棕榈树和香蕉树组成的岛屿。如果火车经过时跟其中一个棕榈树岛屿靠得足够近，你就会看到由一座闪耀着橙色屋顶的寺院和一丛丛在几根支柱上撑起的房屋所组成的东南亚村落。

每一个村落，无论有五百还是两千村民，都至少有一个寺院。它用于祈祷、节庆或会议，很多年以来它也被作为村里的学校。在这里，村里大多数的年轻男子会在二十岁的时候出家，为期一年或三个月，来学习佛陀的教导，以便足够“成熟”，成为成人社会的一员。这个寺院很可能是由几个年长、单纯、善良的和尚主持，他们曾经研读过一些经文，通晓婚

丧节庆和基本教义，并以此为村民服务。这些寺院是村庄生活美丽的有机组成部分，却不是你要寻找的。

火车北上，开往古代的首都奥达雅，这里到处是辉煌的寺庙和宫殿的遗迹，这些宫殿几个世纪前因与邻国间歇性的争战而毁坏。这些辉煌遗迹的精神，仍然保留在那些数个世纪以来坦然经受风雨侵蚀的大量石雕佛像中。

现在，你的火车转向东方，穿过克拉特平原，开始了开往老挝边境的漫长旅程。一个小时又一个小时，随着火车穿越陆地，你仍然可以看到稻田和村落，但是它们渐渐稀少和贫瘠。泰国中部村落的那些运河、茂盛的花园、芒果树，以及热带植物转向为一幅更单一的景象。房子更小了；村落的寺院依然闪现，但也变得又小又简单了。在这里，一种更为古老，更为自给自足的生活方式得到了保存。你会看到，妇女们在门廊下编织地毯，农民们在工作，孩子们则在铁轨两旁的沟渠里放养水牛。

在这些不发达省份的边远乡村，仍然保有很多森林僧尼的传统。这里依然有一些森林和丛林，以及一些被厚厚的植被覆盖的山丘和不知所属的边境地带。许多世纪以来，这里为森林僧尼和寺院献身于佛性的觉悟和传承提供了有力支持。很多情况下，这些僧人并不履行乡村牧师的职责，不从事学校教育，也不研究和保存手写经文的古老语言。他们致力于全然地生活，在自己的心灵中实现佛陀所教导的觉悟和

平和。

假设你下了火车，乘一辆巴士或雇一辆小车沿着一些泥泞小路来到泰国东北部几十个寺院中的其中一个，你会发现什么？那些教导和修行方式是否跟 20 世纪 80 年代相应呢？那些觉察和意识修炼是否会符合一个来自复杂多变的现代社会的人的需求呢？

你会发现很多西方人比你来得早。从 1965 年开始，已经有成百上千个像你一样的欧洲人和美国人来到这里，在森林中学佛。一些人来这里短期学习，然后回去将他们所学融入日常生活。一些人来这里花上一年、两年，或更长的时间，像僧人一样更彻底地修行，然后再回去。另有一些人发现，在森林中这样的生活相当充实而令人心悦诚服，他们直到今天还留在寺院中。

对这些人来说，佛的法教已经深入人心，为他们提供了一条智慧而觉悟的生活之道。起初，这条路看上去颇为容易，不可思议地简单。但是尝试将佛法付诸实践，人们就会发现这并不容易。然而他们感受到，尽管需要付出许多努力，没有比在自己的生活中验证到佛法或真理更为宝贵的了。

从进入像巴蓬寺这样的森林寺院的一刻起，你能感到实修的风气非常显著。在树叶沙沙的寂静中，僧尼们以安静的动作做着日常杂务，或者在正念中行禅。整个寺院幅员超过一百亩，分成僧、尼两个部分。未经装饰的简朴屋舍一个个

散落、掩映在森林的小幅空地上，屋舍间是树木和安静的小路。在寺院的中央部位是主讲堂、餐饮区及出家小礼堂。整个森林的环境设置有助于形成简朴和弃俗的氛围。你感觉终于到了自己想找的地方。

居住于这些寺院中的僧人都选择遵从这个简单、受戒的“苦行”方法。自愿选择遵从苦行之道的森林僧侣传统可以回溯到佛陀本人，他施行十三条额外戒律，对衣、食、住加以限制。这种生活方式的核心在于：极少的身外之物、大量的修行和每天一次的托钵乞食。它随着佛教流传到缅甸、泰国、老挝这样的有很多岩洞和深山老林的地方，这些地方是密集修行的理想场所。苦行僧传统上是一些流浪者，他们独自生活或者生活在一个小团体中，从一个荒野之地流落到另一个荒野之地，用手工制作的像雨伞一样的帐篷从树上吊下来作为暂时的避身之所。来自最伟大的森林寺院之一的巴蓬寺，及其住持阿姜查的实修法教，已被我们翻译、编辑成此书提供给西方读者。

阿姜查和他的老师阿姜通拉和阿姜曼，曾在这些森林地区花多年时间以行禅、坐禅来持续修行。他们和其他一些森林大师已经成为这个直指人心、效用卓著的法教的活的遗产，他们并不指向佛教仪式和学术研究，而是指向那些愿意通过实实在在地实践佛的法教来净化心灵、增长智慧的众生。

当这个森林传统中出现了伟大的禅师的时候，在家居士

和出家人就会把他们请出来教导大家。这些禅师为了方便众生,经常就停止四处流浪,安顿于森林中的某个地区,在那里,一个苦行修持的寺院就围绕着这些禅师发展出来了。本世纪[指20世纪]人口压力加重,留给流浪者的森林活动范围越来越少,这些由过去和现在的森林禅师所提供的寺院就逐渐成为大部分苦行和修行僧人的居留之处。

巴蓬寺是阿姜查经过了多年的云游和修行后,回到他出生的村落附近,在浓密森林里建立和发展起来的。那片人迹罕至,遍布眼镜蛇、老虎和鬼魅的地方,在阿姜查看来是森林僧人完美的居所。围绕着他,一个大的寺院逐渐发展出来。

巴蓬寺已经从一开始森林中的几座茅草屋发展成为泰国最大、运转最好的寺院之一。随着阿姜查作为禅修导师的能力和名声广泛散播开来,访问者和供奉者的数量迅速增加。为了回应全泰国信众的请求,五十多座分支寺院在由阿姜查训练的住持指导下也相继成立,其中包括巴蓬寺附近特别为许多前来寻访阿姜查的西方学生而设计的一座寺院。近几年中,几个分支寺院和合作寺院也相继在西方国家成立,最引人注目是由阿姜查的资深西方弟子阿博特·苏美多所主持的英国切瑟斯特森林寺院。

阿姜查的教导简单、直接,安定心灵,向真实内观开放觉知,包含了“佛教禅修的核心”。这种正念或内观的禅修已经成为一种在西方国家迅速扩大影响的佛教修行方式。经

由那些曾经在森林寺院或禅修训练中心受训的出家僧人和在家居士的引导，这种修行方式为我们提供了一种广泛而直接的身心灵修炼途径。它教我们怎样面对贪婪、恐惧和苦恼以及怎样践行坚韧、智慧和无私的慈悲之道。这本书的目的就是为想要实际修行的人们提供指导和参考。

阿姜查自身的修行从早年就开始了，随后在多年的流浪和苦修中，由于得到了几个伟大森林禅师的指导而不断长进。他笑着回忆起自己孩提时就想要扮演僧人，拿着乞讨的钵碗向那些扮演住家百姓的孩子讨要糖果。他讲述说自己的修行颇为艰难，在他给弟子的教导中，耐心和坚持的品质也是最为重要的。当阿姜查还是一个年轻的僧人时，在他父亲生命的最后几周时间里，他坐在父亲的病床上，直面生命的衰败和死亡，这给了他重大的启示。阿姜查教导说：“如果我们不懂死亡，生命可能会一片迷茫。”

由于这次经历，阿姜查非常强烈地想要在修行中发现世俗痛苦的根源，以及佛陀所教导的平和与解脱的真义。在他本人名下，他一无所有，为佛法和真理，他放弃了一切。他遭遇了很多艰难和痛苦，包括各种思想上的疑惑及身体上的病痛。然而他依然呆在森林中禅坐和省察内心，即便有一些日子他除了哭泣什么也做不了，他把一种他称做是“胆气”的品质带到他的修行中。这种“胆气”最终浇灌了智慧、喜悦以及一种不可思议的帮助他人的能力。

阿姜查自然地以泰语或老挝语做开示，本书中他的教导反映了修行的喜悦精神。它们的风格显然是寺院式的，是针对那些已经放弃世俗生活来到森林里修行的男性的。因此他经常使用“他”，而不用“他或她”，他的重点是那些僧人〔在森林中也有一个活跃的尼姑道场〕，而不是在家人。但是他所开示的法教是直指人心、普遍通用的，适合我们每个人。阿姜查认为人类的基本问题是贪婪、恐惧、憎恨和愚痴，他强调我们要觉察这些内心状态以及它们在我们的生活和世界中所造成的真实痛苦。四圣谛是佛陀初次传法的时候用于描述苦、苦的原因、道和苦的熄灭的。

阿姜查反复教导我们去看清执著是如何引起痛苦的。在自己的经验中研究它。看清色、声、味、受、想的无常本性。了解生活本身的无常、苦和空的本质是阿姜查给予我们的启示，只有当我们看清并接受这三法印，我们才能生活于平和之中。森林的修行传统直接作用在我们对这些真理的领悟或者抗拒中，在我们面对内心的恐惧、愤怒和欲望中发挥效力。阿姜查告诉我们要去面对自己的烦恼，并运用厌离、耐力和觉察来克服它们。他告诫我们要学会不再迷失于情绪和焦虑之中，而是培养自己去直接、分明地看清心性和世界的本质。

我们的感动来自于阿姜查的透空和喜悦，以及他森林修行方式的直接性。在他身边，探询、幽默、惊讶、领悟以及一种深深的平和感会在我们内心被唤醒。若这本书通过介绍

他的教导和森林生活的故事，保留了一点那样的精神，并能启发你更进一步地修行，那么它的目的就算达到了。

因此，让我们仔细聆听阿姜查，用心感受，因为他教的是实修，而不是理论，人的喜悦和解脱是他的关心所在。在早年巴蓬寺开始吸引很多参访者的时候，进入寺院的道路旁边张贴了一系列的警示标语，第一句这样写道：“我等在此禅坐，访客请保持安静。”还有一句直接写道：“修行佛法，证悟真理是此生唯一价值所在，现在不正是开始的时候吗？”在这样的精神氛围中，阿姜查给我们直接传法，他邀请我们一起安定内心，觉悟生活的真相。现在，不正是我们开始的时候吗？

本书谨献给我们的老师、向导和朋友，尊敬的阿姜查，献给他的很多虔诚的学生和弟子，尤其是阿姜苏美多，献给他的老师阿姜通拉、阿姜曼，也献给那些他们之前几个世纪以来在佛法的指引下，在森林里通过简朴生活和用心修行而达成解脱与喜悦的所有传承老师。同时本书还献给我们的父母，感谢他们一路来的关心和支持。