

阿姜查·须跋多 (1918~1992) ,

近代最有影响力的南传佛教大师之一，
泰国公认的阿罗汉成就者。年轻时研究
过基础佛法、戒律以及经典，后随当地
禅定大师修习。他依苦行僧的传统方式
生活长达数十年，教导方式简明，含义
却深远，吸引了不少人从他受教。

上架建议：宗教·励志

ISBN 978-7-100-09986-8



定价：25.00 元

和训练我们的心

上架建议：宗教·励志

ISBN 978-7-100-09986-8



9 787100 099868 >

定价：25.00 元

以法为赠礼

〔泰〕阿姜查 著

法园编译群 编译



1897年

商务印书馆
The Commercial Press

2013年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

以法为赠礼 / (泰) 阿姜查著 ; 法园编译群
编译. — 北京 : 商务印书馆, 2013

ISBN 978 - 7 - 100 - 09986 - 8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第110878号

所有权利保留。

未经许可, 不得以任何方式使用。

以法为赠礼

〔泰〕阿姜查 著

法园编译群 编译

商 务 印 书 馆 出 版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商 务 印 书 馆 发 行

三 河 市 祥 达 印 装 厂 印 刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 09986 - 8

2013年12月第1版

开本 889×1194 1/32

2013年12月第1次印刷

印张 4

定价: 25.00元

前言

这是由法园编译群翻译的阿姜查系列二。第一集《我们真正的归宿》大概介绍了阿姜查的教导风格，而此次的主题将围绕在“法”及其有关方面。所有的文章除了“真正的给予”（*True Giving*）、“汤锅里的汤勺子”（*The Ladle in the Soup Pot*）、“法的语言”（*The Language of Dhamma*）、“与法同住世间”（*Living in the World with Dhamma*）之外，全都取自《菩提道》（*Bodhinyana*）一书。前三篇出自《解脱味》（*A Taste of Freedom*）一书，最后一篇出自 *Wat Pat Nanachat News Letter*。

此处，我们要说明的一点是，因为这几篇文章都是属于即席开示，因此虽形之于文，仍会有口语化的倾向。而对于有些口语上不免重复的话，在不损原文的原则之下，我们做了些微删除，以助阅读上的顺畅。

读者或许会留意到，文中有时似乎会有忽然冒出的一段，看起来与前段不太连贯，这可能是因为阿姜查并不像人们平常所做那样；他通常既不预先准备他的开示，也不刻意地去营构讲辞，他很单纯地就只是开示，法在那儿，自然而然地都流露出来！

阿姜查的开示大多是针对出家人而说，但却也适用

于一般的在家人。我们深愿有缘闻此教说者，都能欢喜信受、得蒙法益。

阿姜查的一位弟子

目 录

法耘译者序	1
前言	3
阿姜查传略	5
真正的给予	1
以法为赠礼	5
法性	21
法的语言	37
与法同住世间	41
心的训练	51
汤锅里的汤勺子	73
教说片断	77
如何得到佛法	78
走在佛法的路上	78
如何拥有清净的戒	82
定力训练的修行	83

慧的生起	87
从修行上得到法益	88
现在就做	91

真正的给予

人们过世俗的生活去工作，是为了获得某些报偿，但出家人在这方面的教导，意义上却深远多了——我们无论做什么，都不要求回报，我们工作不为报酬。佛陀教导我们，工作就只为了工作，别无所求。如果我们做事只是为了求得回报，它将只会引起痛苦，你自己试试：你想要让你的心平静，于是你坐了下来，且试着使它平静，如此这般，你将会痛苦，试试看吧。我们的方式可精致多了：我们去做，过后就放下，做了就放下！仅此而已。

一开始，我们以心中的某种欲求修行，我

们不断在修行，但我们知道那样并不能满足欲求，于是我们会继续修行，直到我们达到一个境地——修行不再是为了得到什么，而是为了放下！

有些人修行是为了想要证得涅槃，然而这种欲求并不能让我们获得它。“希求”平静是自然的事，但却不真的正确，我们必须毫无所求地修行。而你会问：“如果我们一无所求，那我们将得到什么？”答案是，我们什么也得不到！无论我们得到什么，都只是痛苦的一个原因，因此，我们修行不要去得到什么东西。

那些修行是为了想得到什么的人，就好像来找我洒“圣水”的人一样。当我问他们，为什么想要得到圣水时，他们说：“因为我希望活得快乐舒适而无病痛！”如此一来，他们将永远无法超越痛苦。

世俗人做事，都是有一个动机的，都要求得到某些回报；然而在佛教，我们做事却没有“得到”的念头。世俗人必须了解每件事物都是依照

因果的，然而佛陀却教导我们去超越因和果。他的智慧是去超越因、超越果、超越生、超越死、超越快乐和痛苦的。

想到这里，实在没有一个地方能够停留。人们住在一个“家”，这“家”是“有”和“执取”。离开家到一个没有家的地方，我们不知道该怎么办，因为我们总是与“有”和“执取”同住的。如果我们不能执取，我们不知道该怎么办，我们感到失落；因此，大部分的人都不愿离开家趣向涅槃。为什么呢？因为他们说，那儿没有什么，什么也没有。

看看这里的屋顶和地板：上端是屋顶，代表“有”，下端是地板，代表另一个“有”；但在地板和屋顶之间的空间，却毫无立足之地。一个人可以站在屋顶或站在地板上，但却不能在“空”的空间上。没有“有”的地方，那就是“空”的所在。直接地说，我们说彼涅槃就是此空。人们听到这儿，他们会退后不前，他们不想前“往”涅槃，他们害怕，如果他们那样子做了，他们便再也见不到他们的孩子和亲人了。

这就是为什么当我们祝福在家人的时候，会说：“祝你们长寿、美丽、幸福、健康。”这使得他们非常高兴，他们爱听这些，而若你开始谈到空，他们便不想要听了。他们执着了“有”！但你是否见过，一个老人而具有美丽的外观？你是否见过，一个老人有着充沛的精力或非常幸福的吗？没有！但当我们说“长寿、美丽、幸福和健康”时，他们却真的非常高兴。

放下吧！放下一切所求，那么你们的心将会得到宁静，而痛苦也会立即止息！

好了，这就够了。啊！想必已经晚了，我看你们有些人已经困了。佛陀说过，去教导“沉睡”中的人们佛法，但不要让人们睡着了。

以法为赠礼

(这是公元 1977 年 10 月 10 日在国际丛林寺院，对聚集的西方僧侣、沙弥和在家弟子所做的开示。这篇开示供养给正好从法国来访的，当中一位比丘的父母。)

很高兴你们有机会来参访巴蓬寺，并且探望在这儿的出家儿子。可是我很抱歉，没有什么礼物可以送给你们。在法国，物质上的东西已经很多，不过，有关“法”的却非常少。我曾去那里看过，那儿的确没有能为人们带来安详与宁静的法，有的只是一些不断使人心迷乱和困扰的事物。

法国早已物产丰饶，有那么多的事物，从色、声、香、味、触上，带给人们感官的诱惑，又由于对“法”的无知，人们便只有被迷惑了。因此，今天我想要供养一些“法”给各位带回法国，当作是巴蓬寺和国际丛林寺院送给你们的礼物。

“法”是什么？法能够斩断人类的问题和困难，使之逐渐减少至无！那所谓的法，应该贯彻到我们的日常生活中去学习——那是为了一旦有“法尘”^①生起时，我们能够去处理和超越它。

无论是住在泰国或是其他国家，我们都有同类的问题，如果我们不懂如何去解决，我们将会不断地被困在痛苦和烦恼当中。解决问题必须靠智慧，而要拥有智慧便得开展和训练我们的心！

谈到修行，其实一点儿也不远，就在我们身心的当下！西方人和泰国人一样，都有身和心。有混乱的身、心，表示是一个混乱的人：有祥和的

① 法尘：六尘（色、声、香、味、触、法）之一。指为“意识”所缘之诸法。经中常将烦恼比喻为尘垢，因此等诸法能染污情识，故称法尘。

身、心，就是一个祥和的人。

事实上，这心就像雨水，在自然的状态下它原是纯洁的；如果我们将绿色颜料滴到清澄的雨水里，它就会变绿；如果是黄色的颜料，那么它就会变黄。

心的反应也是如此。当舒适的法尘“滴”进了心，这心就会舒适；而当法尘是不舒适时，心也会不舒适，这心会变得“混浊不清”，就像染了色的水一般。

当澄净的水接触到黄色时，它会变黄；当它接触到绿色时，它会变绿。每一次，它都会改变颜色。而实际上，那些绿色或黄色中的水原本是清澄而洁净的。心在自然的状况下也是一样，是清澄、洁净而不混乱的。它会变得混乱，只因它追逐法尘；它迷失在它的情绪当中了！

让我解释得更清楚些，现在我们正坐在平静的森林里，这儿，如果没有风，树叶会保持原状静止不动，而假若有风吹时，树叶便会拍打舞动

起来。心，就像那树叶一般，当它一接触到法尘，它便会依着法尘的性“拍打舞动”起来。我们对佛法的了解愈少，心就愈会不断地去追逐法尘。感觉到快乐时，心会屈服于快乐；感觉到痛苦时，心会屈服于痛苦，它总是在混乱之中。

最后，人会变得神经质。为什么呢？因为他们不了解这个道理！他们只是随着情绪起伏而不知如何去照顾自己的心，就像一个小孩没有父母去照料他一般。孤儿是无所依靠的，而无依无靠的孩子是非常没有安全感的。

同样地，如果这颗心没有受到照顾，如果没有用正见来训练或培育品格，它会变得非常麻烦而难以处理。

今天我要提供给各位一种训练心的方法，那就是“业处”（*kamma-ttthāna*）^①。业（*kamma*）是指

① 业处：又作行处。即业止住之所。为成就禅定之基础，或修习禅定之对象。此系南传佛教重要教义之一。修习禅定时，必须选择适应自己性质之观想方法与对象，俾使禅定发挥效果。此种观想之方法、因缘、对象即是业处。

“行为”，处（tṭhāna）是指“基础”。在佛教，这是使心祥和及宁静的方法——你们可以用它来训练心，并以这受过训练的“心”来审视“身”。

我们的“存在”是由两个部分组成的：一是身体，一是心，就这两部分而已。所谓的“身”，能被我们肉眼所见，而“心”，相反地，是非物质的部分，只能被“内在的眼”或“心眼”“见”到。身和心这两者，都经常处在混乱的状态中。

“心”是什么？心并不真的是什么“东西”，依照传统上的说法，心就是那个能够去感觉或意识的；那感觉、接受以及经验一切法尘的就称作“心”。当下这个时刻就有心——当我正在对你们说话时，心自认到我正在说什么；声音透过耳朵，你们知道我在说些什么。那个经验到这些的，就叫作“心”。

心，并没有任何的自我或实体，也无任何的相状，它只是在“经验心理活动”，如此而已！如果我们能教导这颗心拥有正见，它就不会有任

何的麻烦出现，它将能平静自在。

心是心，法尘是法尘，法尘并不是心，心也不是法尘。为了能让我们清楚了解我们的心和在我们心中的法尘，我们说，能接受法尘突然“破”地闯进来的，就是心。

当心和它的对象两者互相接触时，会生起感觉。这其中，有些是好的感觉，有些是坏的感觉；有些是冷的感觉，有些是热的感觉。各式各样都有。而如果不用智慧去处理这些感觉的话，心就会被扰乱！

禅坐是开展“心”的方法，能使心成为“智慧生起”的基础。这里头，“呼吸”是生理的基础，我们称作“安那般那沙地”（anapanasati）或“观呼吸”，在这里，我们以呼吸当作我们心理的对象。我们以呼吸作为禅修的对象，只因它最简单，而且自古以来它就是禅修的核心。

当我们遇到好的禅坐机会时便盘腿而坐：右腿放在左腿上面，右手放在左手上面，保持背部