

静水流深

讲者：阿姜查

英译：阿姜杰夫|坦尼沙罗尊者

中译：一意孤行(2025年3月23日)

好，各位，用心。注意听。即使你们一个排一个坐在一起，也不要让你的心放在这个或那个人身上。好像你是独自一人坐在山上或森林里的某个地方，完全是自己一人。你正在坐着。现在坐在这里，你有什么呢？只有身和心，全部就是这些。身和心。只有这两样东西。现在坐在这里，你有的是身和心。所有坐在这一堆物质中的都是“身体”。“心”是那个会思考的，在接收的东西，是它意识到当下盘踞在心里的是什麼 (preoccupation)。或者你可以把这两个东西称为「名法」和「色法」。「名法」意味着没有任何「色法」或形状的东西。任何一种对任何事情思考，或所有各种各样的「感觉」，都被称为「名法」——比如「受」、「想」、「行」和「识」。例如，“受”是指意识到快乐或痛苦的东西。它没有什么实质。这些事情就是「名法」。当眼睛看到各种形状，这些形状就被称为「色法」。对形状的觉知就被称为「名法」。它们合在一起被称为「名法」和「色法」——心理现象和物理现象——或者简称为身和心。

所有由这两种事物产生的一切，根据每一个特定的现象，从许多方式看，都是某种「不安」(disturbance)。所以如果你想获得「平静」，你只需要知道「色法」和「名法」，即身和心。这就足够了。但此时此刻的心还未经训练。它肮脏了。不干净。它不是那个「初心」(primal mind)。我们必须时不时地通过训练让它静下来。

所以今天，当我给你这个建议的时候，不要受刺激。你不必觉得这是什么刺激。你必须增长你头脑中的见识。

假如说你打坐入定了。入定不是说只能坐着入定的。当你走路时，你也可以入定。有些人认为入定就是坐着，但事实是站着、坐着、走路和躺着也是修行的一部分。你可以随时练习入定。入定的字面意思是“坚定的决心”(firm intent)。让它成为常态，不要忘记。例如，你们每个人都从这里的家来到金刚光洞山。你们每个人都离开了家。但实际上，你的心就已经在你家里了，这个你休息的地方。它到处都跟着你。它终将要结束(end up)的地方无论在哪里，哪里就是你的家。

修定不是要把心关进监狱里，不是这么回事。有些人认为：“要修定，我必须去寻个地方，坐在那儿，不要有事来找我。我想完全安静地坐着。”但那是个死人，不是活人。修定是为了升起见识，升起智慧。

「禅定」是一种『坚定的决心』，专注在一个「目标」(preoccupation)上。什么样的对象是单一的「目标」呢？正确的「目标」才是。通常我们坐下来要

让这颗心完全安静下来。有些人真的为此痛苦不堪——尤其是高中生和大学生。他们来找我，说：“我努力打坐入定，但我的心却不老实。它先是跑去一个地方，然后又跑到别的地方。我不知道如何让它停下来老实呆着不动。”但这不是那种你能按住让它停下不动的东西。当你说它在跑来跑去时，它没有真的在跑。那只是当下升起的一种感觉。它没有在来回地跑。人们抱怨说：“它跑丢了，我又把它拽回来，把它拉回这里；然后它又溜到那里，然后我又拉它回来……”所以他们只是坐在那里一直这样拉啊拉地。

他们以为他们的心在到处乱跑，但实际上唯一在跑的只是我们的印象(impression)。比如说，看看这个大厅：“哇，”你说，“它好大啊！”但大厅不是那个大的东西，只是我们对它的印象，仅此而已。这个厅不大。它的大小就是那个大小。它既不大也不小，但我们跟在我们对事物的念头和印象后面跑。

想要通过「禅定」寻找平静：你必须了解“平静”这个词是什么。如果你不理解它，你就不会平静。比如说，假设今天你从不管一个什么地方步行到这里，你带着一支钢笔——一支你非常喜欢的、价值 500 或 1000 泰铢那么昂贵的钢笔。假如在你来的路上，你碰巧把钢笔放在了某个地方——比如说，在你前面的口袋里——但是后来你把它拿出来放进了屁股口袋。现在，当你在前面的口袋里摸摸它时：它不在那里！你慌了。你慌了是因为你看不到事情的真相。你沮丧极了。站也不是、走也不是、走过来走过去，你停不下这个担心，老想着你的钢笔丢了。但实际上它没有丢。它在你的屁股口袋里。它没有丢。但是因为你认为它丢了，你因为错误的想法而受苦。这种错误的想法就是痛苦。所以你担心：“真该死！真该死！我才得到这支笔的，几天就弄丢了。”

但你随后想起：“哦，原来是这样！我去洗澡的时候，把笔放在了裤子后面的口袋。”一想起这件事，即使还没看到你的笔，你也已经感觉好多了。看到了吗？你已经很开心了；你不再担心你的笔了。你现在确定它就在那儿。你一边走，一边背过手去摸摸裤子后面的口袋：“它在那儿。”你的心在骗你。你的笔并没丢，但心骗你说它丢了。你受苦是因为你不知道。心天生就要担心。但现在，当你看到笔，并且确定它就在那儿时，你的担心就平息了。

这种和平静安宁来自于看到了问题的原因：「集」，『苦因』。你正在受苦，而「集」就是导致痛苦的根源。一旦你确定笔在你的屁股口袋里，就有了 *nirodha*，苦的瓦解(灭)。

正是因为这种事情，心总是被愚弄，这就是为什么佛陀教导我们必须通过禅思(contemplate)来找到平静。当我们通过「禅定」让心平静下来时，这只是心的平静，而不是「染污」(defilement)的平静。这根本不是「染污」的平静。你只是坐在「染污」上把它们平息下来，就像一块石头压在草上。当草开始长出来，你就把一块石头放在上面。草就不长了，因为石头压在上

面。三天、四天、五天、六天、七天后，你把石头搬开，草又开始长出来了。这意味着草并没有真正地死。它只是被压制住了。打坐入定也是一样：心平静了，但「染污」并没有平静。这就是为什么「禅定」不是万能的。要找到真正的平静，你必须禅思。「禅定」是一种「平静」，就像一块石头压在草地上。你可以把它留在那里好多天，但当你把它捡起来时，草又开始长了。那只是暂时的平静。暂时的平静。

「智慧」带来的平静就像不再搬开石头，只是把它留在原来那个地方。草也再不可能长出来了。这是真正的「平静」，是真正的「染污」的抚平。那就是「智慧」。

我们说「智慧」和「禅定」是分开的东西，但实际上它们是一个，而且是一回事儿。「智慧」只是「禅定」的运动，仅此而已。它们来自同一颗心，但是它们是分别跑出来的，具有不同的特性，就像这里的芒果。这个芒果很小，但后来长大了，成熟了，然后腐烂了。它们都是同一个芒果。它们不是不同的东西。当它小的时候，它是这个芒果。当它大的时候，它是这个芒果。当它成熟的时候，它是这个芒果。只有它的特征改变了。但它仍然是同一个芒果。所以不要急于下结论说你已经如法修行了，你说当你修行佛法时，一种状态叫做「禅定」，另一种状态叫做「智慧」。实际上，「戒、定和慧」全都是同一个事情，不是不同的事情，就像那一个芒果。当它小的时候，它就是那同一个芒果。当它长大时，它就是那个芒果。当它成熟时，它还是同样那个芒果。它只是改变了自己的特点，所以我们一直跟在它们后面，跑啊，跑啊，跑啊，跑啊。

事实上，在修行佛法时，无论发生什么，你都必须从心开始。从心开头。你知道你的心是什么吗？你的心是什么样的？它在哪里？你们都不说话了。心在哪里，它像什么样的，没人知道。[笑]你们对它完全一无所知。你不知道。你只知道你想去这里或想去那里，心觉得开心或难过，但心本身你却无法知道。心是什么？心不“是”任何东西。它会“是”什么呢？我们一直有这样的假设，凡是去迎接「世间贪忧」（preoccupation）的那个东西——好的「贪忧」也好、坏的「贪忧」也罢，无论什么——我们都称之为“心灵”或“头脑”。就像房子的主人：谁接待客人，谁就是房子的主人。客人是不能接待主人的。主人必须好好待在家里。当客人来看他时，他必须接待他们。那么是谁去迎接「世间贪忧」的呢？谁能放下「贪忧」呢？谁能知道一些？[笑]这就是我们所说的“心”。但我们不懂得它，所以我们说的都是口头禅，偏往这边，歪向那边：“什么是心？什么是头脑？”我们把事情搞得太混乱了。不要分析太多。迎接「世间贪忧」的那个是什么？有些「贪忧」让它不够满意，所以它不喜欢它们。有些「贪忧」它喜欢，有些它不喜欢。那个「谁」是什么——是谁喜欢谁不喜欢呢？那里有什么东西吗？是的。它是什么样的？我

们不知道。明白吗？那个东西……那个东西就是我们所说的“心”。不要去遥远的地方找。

有些人就要不停地思考：“什么是心？什么是脑？”——各种各样的事情，不停地想，来来回回，直到他们发疯。他们什么都不懂。你没有必想那么远。只要问自己：“你自己内在有什么？”有「色」和「名」；或者有一个身体和一颗心。这就够了。

有些人问：“我听说佛陀什么都知道。那么，如果他什么都知道……”他们修行佛法，就开始争论：“一棵树有多少条根？”佛陀回答说，树有主根和细根。“但它有多少条细根？”这说明他们疯了，对吧？他们想要一个关于根的答案：“有多少条细根？有多少条主根？”他们为什么要问？“当然了，佛陀无所不知啊，不是吗？他必须得知道，小到有多少条细根他都知道。”谁会疯到去数它们？你认为佛陀会蠢到那个程度吗？他会说有细根和主根，这就足够了。

这就像在森林里开出一条路。如果我们觉得必须要砍倒每一棵树，所有大树和小树都得砍，那我们人手就不够了。我们是否必须把所有树都连根拔起才能穿过森林呢？我们只需要砍掉开路需要砍的树。这就够了。我们为什么要把每棵树都砍倒呢？

这棵树有多少细根并不重要。只要知道它有细根，而且它依靠大根和根毛：这就足够了，你不觉得吗？这就足够了。佛陀说这就足够了。他不希望我们去数树的细根。那只是浪费时间。数它们有什么用？树靠根生存：这就足够了。但有些人并不满意。“不可能。佛陀无所不知。”如果你必须数所有的根，你会发疯的，仅此而已。所以不要用那种方式理解事物。

在我们的修行中，无论你称之为『禅定』(concentration)还是「毗婆舍那」(*vipassanā*)都无所谓。我们就称之为佛法修行吧，这就足够了。但你必须从自己的心开始修。什么是心？心是承接「世间贪忧」的那个东西。当它触到这种「世间的贪」(preoccupation)时，它就高兴。当它触到那种「世间的忧」(preoccupation)时，它就难过。那个承接「世间贪忧」的东西把我们拖进快乐和痛苦、正确和错误之中，但它不是一样东西。我们就假设它是一个东西吧，但它实际上只是「名法」(*nāma-dhamma*)。善是东西吗？恶是东西吗？快乐是东西吗？痛苦是东西吗？你看不到它们。它们是圆的还是方的？有多短？有多长？你知道吗？它们是「名法」(*nāma-dhamma*)。它们没法和东西相比较——但我们知道它们在那里。这就是「名法」(*nāma*)的意思。「色法」和「名法」是一块儿来的，它们相互依存。所以我们受过的教导是用「名法」来观想(contemplate)「色法」；用心来观想身体。就是这两样东西。

因此，我们被告知修行要从心开始：把心静下来；让心觉知起来。如果心是觉知的，它就会静下来。有些人想要的不是觉知。他们只想要静，静到什么都没有的地步，他们什么都觉知不到。但是，没有这个觉知者，你能做什

么？你能依靠什么？它不短，也不长；它不是错，也不是对。但是，现在的人们不停地学习，想要了解对与错、善与恶，但他们不知道「非对非错」的那个。所有他们所想知道的就是「对与错」：“我只要那个对的东西。错的东西我不要。我为什么要？”如果你想只拿对的东西，很快它就会往错的方向走。因为有错的所以它才是对的。人们一直在找对找错，却不去找「非对非错」的那个。他们一直在找功德，他们知道的只有「功德和邪恶」，所以他们研究这些，但他们不去进一步去研究，越过那边——那里没有功德也没有邪恶。他们对此一无所知。所有他们想要的都是长长短短的问题，而「非长非短」的问题，他们不去研究。他们只研究「好和坏」的问题：“我修行是为了拿那个好的东西。我不想要坏的东西。”你想要好，不想要坏，但是当没有坏的时候，也没有好。然后呢？

这把刀放在这：它有刀刃，有刀背，有刀柄——它的所有部分。当你把它拿起来的时候，你能只拿起刀刃吗？你能只拿起刀背吗？只拿起刀柄？刀柄是刀的柄。刀背是刀的刀背。刀刃是刀的刀刃。当你拿起刀的时候，你也拿起了它的柄，它的背，它的刃。它能为你劈开只剩下刀刃吗？

这是一个例子。你想只分隔出那个好的，但那个坏的也会跟着来的。你只想要好的，扔掉那个坏的。你不去学习那个「非好非坏」的，即使它就在那里。如果是这样，你不会走到事物的尽头。当你拿起「好」的时候，「坏」的也跟着来了。它们总是一起来的。如果你想要快乐，痛苦也就会随之而来。它们是连着的。

所以当你修行佛法只想要善的，不要那个坏的时，这是小孩的佛法，给小孩们玩的佛法。当然，如果你愿意，你可以只要这么多，但如果你抓着那个好，坏也会随之而来。到这条路的尽头时，就会搅成一团。

说简单点：你有孩子。现在假如你只在爱他们时才想要他们，恨他们的时候就不要。如果是这样的话，没人会生孩子。有了这两个东西，如果你选择了那个爱，结果恨就会跟着跑过来。

因此，当你定下心来修行佛法时，要运用「智慧」。要运用「智慧」，因为这些事情是接着一起来的。研究什么是好，什么是坏，只是为了看清「好」是什么样，「坏」是什么样。研究这些事情，细节越清楚越好。现在，当你熟悉了「好与坏」，你会要什么？“我要那个好，不要那个坏。”看到了吗？如果你拿起「好」的，结果「坏」的就会随之而来。你不去研究如何去弄懂什么是「非好非坏」的那个。那个把事情带向终点的问题，你不去研究。

“我会变成这个样子”，“我会变成那个样子”——但“我不会变成任何东西，因为那儿没有任何我”：我们不研究这个。我们想要的只是「好」。如果我们得到的是「好、好、好」，我们就不会懂得它。我们被「好」迷醉了。如果事情变得太好，它们就不再好了。它们变坏了，所以我们就这样跑来跑去。结果我们也没跑去哪里。

我们来到一个宁静的地方休息、恢复精力，让心平静下来，去熟悉 迎接「贪忧」的那个，看清它是什么。这就是为什么我们被告知要从心开始，从觉知者开始。训练这颗心变得纯净。有多纯净？你不能只停留在「善」这里就算够纯净了。要想真正的纯净，心必须超越「善恶」，然后纯净得超越了纯净。收工。只有这样，事情才算到此为止。

因此，当我们练习打坐入定时，那只是暂时的平静。暂时的平静。当它平静时，事情来了。事情来了，就会有那个知道事情的人。就会有那个调查、质询、跟踪、判断的人。如果头脑一片空白，那什么也没有发生。有些人教你把心关起来，关得死死的，以为那种平静肯定就是真正的修行。平静。但心的平静并不是那种平静。那是“*隔开*”快乐“*隔开*”痛苦的「平静」。以前，我只想要快乐，不想要痛苦。但当我继续那样跟踪下去时，我开始意识到，“哦。只想要快乐结果也就会让人不舒服，因为这些东西是互相一起来的。”只有当我能够做到这一点，心里没有快乐和痛苦时：那时才是真正平静的时刻。

这是人们几乎很少研究、几乎很少能懂的课题。他们想要「对」的东西，却不想要「错」的东西。所以他们无法得到「非对非错」的那个。他们不懂为什么要研究它。他们研究什么是对、什么是错，目的是只想要对的东西，不想要错的东西——所以他们就一直这个那个地追。就像这把刀：“我只想举起它的刀刃，但刀背也得跟着举起来。”学会这样思考。只要有原因在，事情就会再次发生。它们不会停的。

以正确的方式训练心，让它变亮，增长「智慧」：不要以为只要坐着让它不动就可以做到这一点。那是拿石头压在草上。它喝醉了。有些人醉在这一点上。实际上，你可以站着入定，坐着入定，走路的时候入定，躺着的时候入定。人们想当然就得出结论，说「入定」就是坐着。那只是「禅定」的一个名字，但实际上，如果心有「定」，走路就是「定」，坐就是「定」——「行禅」，「立禅」、「卧禅」。那才是修行。

有些人抱怨说：“我「禅修」不了。我受够了。我一坐下来，我就想这想那，想着我的房子我的家人。我做不来啊。我有太多的「恶业」了。我应该先让自己的恶业跑光，然后再回来尝试「禅修」。”好吧，那就试试看。试着等到你的「恶业」跑光。

这就是我们的思维方式。我们为什么会这样想？那就是我们学到的。我们一坐下来，心就跑到了那里。我们追着它，然后把它带回来——然后它又跑走了。这就是我们学习的方式。但我们大多数人逃课。

我们不想学习功课。我们就像逃课的学生，不想学习他的功课。当心不平静时，我们不想坐下来。“我不想要。它很烦的。”但那是学习。我们逃课了。当心快乐的时候，我们不想观它；当心痛苦的时候，我们不想观它。我们不想看到它发生改变——*但那样的话，我们又能知道什么呢？我们有一天*

会知道吗？你必须像这样跟着那个变化。熟悉这一点：“哦，心就是这样。这一刻它想到那个；下一刻它想到这个。那就是它惯常的习性。”所以要知道它。知道它什么时候想。知道它的想法什么时候是「好」的，什么时候是「坏」的，什么时候是「对」的，什么时候是「错」的。知道它是什么样子。当我们知道了心的底细 (affairs)，即使我们只是坐着，想着这想着那，心仍然在「定」中。如果我们知道它搞什么名堂，我们就不会心烦或注意力不集中。

我举个例子，假如你家里养了一只猴子，我寺院里也有一只猴子，你在家养了只猴子，它坐不住，一会儿抓这个，一会儿跑去那边，什么都做，猴子就是这样。你现在来到我的寺院，我这里也有一只猴子，这只猴子也坐不住，一会儿抓这个，一会儿跑去那边，但是它不会让你生气，对吧？为什么？因为你已经养过猴子了，你对猴子很熟悉。“我家里的猴子和这只猴子一样，待在你的寺院和待在家里一样，都是同一只猴子。”如果你就认识一只猴子，那么无论你去多少个省，你看到的都是同一只猴子，它不会让你生气，对吧？那就是个懂猴子的人。

如果我们懂得了猴子，我们就不会变成猴子。如果你不懂得猴子，那么你一看到猴子，你自己就会变成一只猴子，对吗？当你看到它拿这个、抓那个时，“哦！”你就生气了。你对这只猴子感到不快。那是不了解猴子的人。了解猴子的人看到家里的猴子会想：“这是同一只猴子。金刚光洞寺的猴子就像这样。”那为什么它们会惹你生气？你了解猴子是什么样的，这就够了。你就在平静之中。在平静之中。如果猴子在你前面和后面跳来跳去，你也安然自在。你不会被猴子惹恼。为什么？因为你了解猴子——所以你就不会变成猴子。如果你不了解猴子，你就会生气。当你生气时，你就变成了猴子——明白吗？事情就是这样澄静下来的。

我们得了解「世间贪忧」、观察「世间贪忧」。有些我们喜欢，有些我们不喜欢，但那又怎样？那是它们的事。它们就是那样的——就像猴子一样。所有的猴子都是一样的。我们了解「贪忧」，了解它们的状况。有些我们喜欢，有些我们不喜欢。它们就是这样的。我们必须熟悉它们。当你熟悉了它们，就放开：“哦，「世间贪忧」，真搞不定吗？不见得吧 (not sure)。它们都是「无常、苦、非我」的。”我们一直保持用那种方式来看待它们。如果它们烦躁，如果它们扭来扭去，看着它们就好——它们没什么大不了的。无论你坐在哪里，当「世间贪忧」通过眼、耳、鼻、舌、身或意蹦出来时，你会看到：“嗯，它们没什么大不了的。”就像看猴子一样。这只猴子就像那只家里的猴子。没什么大不了的。这样我们就平静下来了。

当「世间贪忧」升起时，要熟悉它们。为什么要在后面追它们？「世间贪忧」不是一定 (not for sure) 的。它们一会儿这样，一会儿那样。有时它们会回到以前的样子。它们通过变化而存在。我们所有人都是通过变化而存在的。就像你呼吸时：有时呼气，有时吸气。它就是这样变化的。你通过变化

所以才活在这里。试着只吸气，不呼气：你能做到吗？你能坚持几分钟？或者试着只呼气，不吸气。如果没有变化，你能活下来吗？你根本活不下来。你需要像这样，吸气，呼气。当你走路来寺院时，如果你从家里出来一路都屏住呼吸，你现在就是死人一个了。你活不下来的。所以要了解这一点。

「贪忧执着」也一样：它们得在那儿。如果没有它们，你就无法培养任何「智慧」。没有「错误」，就没有「正确」。你必须先是「对」的，然后才能看到「错误」。或者你必须先「错」了，然后才能是「对」的。事情通常就是那样。这就是你获得「智慧」的方式。你看到的「世间贪忧」越多越好——尤其如果你是一名高中生或大学生。

但在这里，如果你不喜欢「世间贪忧」，你不想对付它们，你不想看它们。这就叫做一个逃课的学生，不想学习或不想听老师讲课。这些「世间贪忧」正在教我们功课。当我们以这种方式了解「世间贪忧」时，我们就是在修行佛法。我们很平静。我们看到「世间贪忧」没什么大不了的。它们就那样。就像看到猴子一样。家里的猴子不会让你生气。当你在这里看到猴子时，它也不会让你生气——因为你懂得猴子，对吧？你可以安然自在。

修行佛法也是一样。佛法就是这个样子。它没有远在天边。它就近在你的身边。佛法不是说什么关于天人啊或诸如此类的东西。它说的就是你正在做的事情，你现在正在做的事情。你的问题全都是佛法的问题。如果你翻开书，他们已经把你的问题都写在书上了，但你读不懂。佛法的问题全都是你的问题。所以，要思惟你自己。有时有快乐，有时有痛苦，有时有舒适，有时有烦恼；有时你爱那个人，有时你恨那个人。这就是佛法，对吗？

要懂得这个佛法，你必须读懂你的「贪忧」。只有当你熟悉它们时，你才能放下它们，才明白它们不见得是你认定的那样(not for sure)。如此一来你才可以心安自在。当心中某些东西一闪：“嗯。真的是那样吗？不见得吧(This isn't for sure)。”然后你的「贪忧执着」(preoccupation)就会改变。痛苦出现了，心某些东西一闪：“真的是那样吗？不见得吧。”你就安然自在了，同样，当你看到家里的猴子时，心里能安然自在，然后看见金刚光洞山的猴子时也一样，因为它们是同一只猴子。你自己也安然自在。你不会有any疑惑了。如果你熟悉「贪忧执着」，你就熟悉了「佛法」。你可以放下「贪忧执着」。你会发现从任何角度观察，「贪忧执着」里面根本就没有任何东西是一定的。你曾经快乐过吗？你曾经悲伤过吗？你不用回答，我可以替你回答：“是的。”这些事情真的是你想的那样吗(for sure?“不是的。”如此一来，你就会知道那件事情了，所有事情都是一件事，而且是一样的——它们都是不一定的。

这就是佛。佛就是法。法就是在说什么东西都不能保证一定会怎样(The Dhamma is what's not for sure)。凡是看到事物都不一定的人，就会真切地看到事物存在的方式。事物存在的方式不会改变。但为什么它们会那样

呢？佛法就是像这个样子的。佛就是像这个样子。佛即是法。法即是佛。见法的人，就见到佛；见佛的人，就见到法。如果你懂得无常、事情的「不定性」(not-for-sure-ness)，你就会自然而然地把事情放下。你不再抓着它们不放。

假设你拿到一个玻璃杯。你说：“这是我的，它没有破哦。好好保管它，好吗？别打破我的玻璃杯，好吗？”但你能防止能够被打碎的东西不碎吗？如果它现在不碎，以后它会碎的。如果你不摔碎它，别人也会摔碎它的。如果别人不摔碎它，鸡都会摔碎它！佛陀说要接受这一点。当他使用这只好杯子时，他会通盘看穿，去看到这只杯子已经碎了。他看到这只没碎的杯子，让我们懂得它已经碎了。每当你拿起杯子时，他都会让你说：“这只杯子已经碎了。”喝完它然后放下：他告诉你它已经碎了。对吗？佛陀的理解就是这样。他在没碎的杯子中看到了那只碎的杯子。他为什么知道它碎了？因为它没碎。这就是他知道它碎了的原因。“迟早时间到了，它就会打碎”：他培养起了这种态度，并继续使用玻璃杯。某天，如果它从他手中滑落：“呼！”没问题。为什么没问题？“因为在它摔碎之前，我就把它当做破杯子了。”懂了吗？

但你说：“我的玻璃杯太贵了。千万别让它碎了。”后来狗把它打碎了：“嗯。我该杀了这只狗吗？”如果你的孩子把它打碎了，你会恨你的孩子。不管什么东西打碎了它，你都会这样——因为你把自己筑成了一道堤坝，水流不动了。你筑了一座没有泄洪道的水坝。你只是筑坝而没有泄洪道，所以水坝唯一能做的就是决堤，对吗？当你筑坝时，你也必须建一条泄洪道。当水涨到这个高度时，它可以流向一边。当水满到边缘时，它可以从上边流过出，对吗？你需要一条泄洪道。佛陀看到了「无常」，事物就是这样的。他已经看到它们是「无常」的。当你以这种方式看待事物时，你就能平静下来。

简而言之，那就是佛法的修行。

所以我学会了记住，无论站着、走着、坐着或躺着，我都会继续修行，用「正念」来观察和保护自己的心。这就是「禅定」。「慧」就是「定」；「定」就是「慧」。你可以说它们都是一回事儿。它们只是在特征上有所不同。

我们看到，当事物是「无常」时候，它们是「苦」的。如果我们真正看到「无常」，它的意思是，事物是不一定的(not for sure)，当我们洞穿到底并清楚地看到事物是「不一定」的时候，那么我们所看到的就是「一定」的。怎么个「一定」法呢？你会知道它们「一定」就是这样。它们不会变成任何别的样子。懂了吗？当你就只知道这一点时，你就懂得了佛陀。你已经向他顶礼。你已经向他的「法」顶礼。记住这个原则并仔细思考。

只要你没有抛弃佛，你就不会痛苦。一旦你抛弃他，你立即就会痛苦。一旦你抛弃了「无常、苦、非我」的原理，你就会痛苦。要这样理解事物。

如果你就只能修这么多，那我觉得也已经足够了。「苦」生不起来了，或者生起来了，你也可以轻易地瓦解它。那将成为未来的「苦」不再生起的原因。那就是事情结束的地方，「苦」不再生起的那个点。为什么它不生起来了？它之所以不在那里，是因为我们已经终结了「苦的原因」，或者说是「集谛」。

有了「苦的因」，东西才随时会坏掉。当它们坏的时候，「苦」就马上出来了，对吗？当你知道这是引起「苦」的原因时，你必须去思惟它——它「不是一定的」。它「不是一定的」。这是「苦的原因」。当东西¹一破——砰！——摧毁了引起痛苦的原因。一切法皆从「因」升起。当它们瓦解的时候，是因为我们瓦解了这些原因。

如果因为玻璃杯碎了而受苦——你生气，你难过——告诉你自己这玻璃杯已经碎了。痛苦的原因将会消失。它不再存在。玻璃杯碎的那一刻，你早就明白它之前就是碎的了。(As soon as the glass breaks, you've seen that it was broken already)²杯子打碎发生在你明白它之后——这是说那个时候它还没有碎。痛苦没有了。当没有痛苦时，那就是「灭」——止息，瓦解。痛苦瓦解是因为你已拆除了痛苦的起因。

全部就是这些了。完全没有太多东西。全部就是这些了，所以要去思惟它。但不要偏离三件基本的事情：『身、语、意』。继续在这里努力。继续思惟。一切都在这里，从你自己的心和脑袋开始。简单来说，你们都应该以「五戒」作为基础。你不必去学习巴利经典。「五戒」就是你身心的事情，所以要注意你的「五戒」。一直坚持用功。小心地做这件事。一开始你会犯错。当你意识到了，停下来，回头，重新开始。也许你会走歪，又犯错。每次都要叫自己回头，一次又一次，一次又一次。

你的『正念』将达到更高的频率，就像从水壶里倒出的水。如果我们稍微倾斜水壶，让水一滴滴地流出来——滴...答...滴...答...滴...答——水流是间断的。如果我们把水壶再倾斜一点，水就会咕噜咕噜地流出来。如果我们把水壶倾斜得再大一点，咕噜咕噜的声音就会消失。水变成了稳定的水流。再也没有水滴了。它们去哪儿了？它们哪儿也没去。它们变成了稳定的水流。它们的频率如此之高，以至于超越了频率。它们彼此之间相互融合在一起了，对吗？它们就是这样变成了水流。

佛法就是这样，找出「比喻」来让你去听，因为佛法什么都没有。它有颜色吗？它是圆的吗？它有角吗？它短吗？除了通过这样的「比较」，没有别

¹ 译者注：因为这是阿姜查的法谈，英文原文中很多地方都出现口语化的“things break”，东西破了。译者认为，这有两种情况需要读者自己去区别的。一个是“东西物理事实上被打破了”，另一个是“物理事实上虽然可能还没有打破，但是从轮回无穷无尽的时间尺度上看，它一定会破的，或者从每一个即刻的当下来看，它早已蕴含着破的可能性。当你意识到后面这一点，才会摧毁引起痛苦的原因。而第一种情况反倒是让人痛苦的原因。

² 译者注：请留意此句英文原文中的各个时态。

的方法可以让你熟悉它。如果你懂了这一点，你就懂了佛法。它的方法就是这样。

不要以为「佛法」离你很远。「佛法」就在你这里；它与你相关。你看一看。现在开心了，现在难过了，现在满足了，现在不满足了，现在对这个人生气，现在恨那个人：这全都是「佛法」。

用这种方式来看自己。是什么在试图引发痛苦？当你做了什么带来痛苦的事情时，回过头不去做它。回过头不做它就是了。你还没看清它。当你看清它时，就不再会有痛苦了。原因已被瓦解。一旦你杀死了痛苦的原因，就不会再有痛苦升起的条件，所以痛苦就不会产生。如果痛苦仍在产生，如果你还没真正地懂它；那你就得忍受它：那还没有正中它的靶心。就用非常简单的词汇来看它就好了。我就是这么看的。看看你还在哪里搞错了。看那个是很让人不情愿的。每当有太多痛苦时，你就在那里犯错了。每当你高兴得心开始自我膨胀时——就在那里：又错了！它从哪一边来的都没关系。把所有的东西都带到那个错误的点上来。继续探索。

如果你这样修行，无论你是站着、走路、坐着、躺着，去还是来，无论你在做什么，你都会在保持着「正念」。如果你总是保持「正念」和「正知」（警觉），如果你有觉知，你一定知道对和错、快乐和难过。你会洞悉一切。当你洞悉这些事情时，你就会知道如何不去做它们，这样就不会有任何痛苦。你让痛苦不会再存在。

只要心感觉到快乐和痛苦，它就是喝醉了。即使在修行佛法时，它也是醉的，你知道吗。人们吃饭也会醉的——不一定要喝酒。如果你吃了很多饭，你会醉——「饭醉」。佛法也是一样：不要醉倒在上面。当人们醉倒在佛法上时，他们不懂得停。他们会一直说。他们看到有人过来，就想抓住他的胳膊，给他开讲佛法。这是他们醉倒在佛法里的迹象。他们追在每一个人后面：“我想教那个人；我想帮这人一下，给他上一堂佛法课”——所以他们想通过教佛法，帮整个国家一个忙。这是喝醉了的迹象。喝醉在佛法里和喝醉在酒精里没什么不同。它们真的差不了多少。不要往那边去。你必须一遍又一遍地，仔细寻找那个那个是佛法的東西，但是醉了。这不对。

当学习「禅定」时，我让人们这样学「禅定」。该打坐的时候，就坐够去，直到你对打坐很在行为止。这没错。但你必须知道，「禅定」不只是这样坐着。你必须让心散布开来，去遭遇不同的东西。当你意识到某事时，就去思惟它。当你意识到某事时，就去思惟它。思惟去知道什么呢？思惟是为了看到，“哦。那是「无常」的。有「苦」的。「非我」的。「不一定」的。”一切都「不一定」的，让我来告诉你，「不一定」。

“这太漂亮了，我真的喜欢它。”那「不一定」。

“我一点都不喜欢这个。”告诉它：“这个也「不一定」。”对吗？绝对是那样。没错。但这不是你做事的方式。“那就是我想要的。它肯定是对的。”你已经

走偏了。不要。不管你有多喜欢某样东西都没关系。你得调整心态。告诉它：“这「不一定」。”

我们吃某种食物的时候，会想：“哇，简直太好吃了，我真喜欢。”心里会有那种感觉，但你得提一个意见：“这「不一定」哦。”你想试试，它怎么个「不一定」法吗？准备好你最喜欢的食物，你每次都肯定喜欢的那种，每天都吃。每天，每天，每一天都是，好吗？最后你会抱怨：“这没那么好吃了。”这是「不一定」的。你会想：“其实我更喜欢的是那种食物。”那就每天都吃。这也不真是那回事儿！所有的事情都必须从一样变成另一样，就像呼吸一样。我们必须吸气和呼气。我们通过变化而存在。一切都像这样通过变化而存在。

这些东西就在我们身边被发现，别无他处。如果我们不再有任何疑惑，那么我们就可以舒适地坐着，舒适地站着。「禅定」不仅仅是坐着。有些人坐到什么都不知道了。他们可能已经死了吧。你都分不出他们是往北走呢还是往南走。不要坚持那么久。如果你觉得很困，那就走动一下。改变你的姿势。运用你的「智慧」。如果你非常困，那就躺下。一觉醒来，就马上站起来继续努力。不要让自己喝醉了。如果你是一个禅修者，你必须这样练习。做什么事情要知道这样做的理由是什么。知道。全方位各个角度地知道。「分别智慧」就是指意味着全方位各个角度地知道。你不能够**不**全方位的知道。你不能只知道事情的一面。你必须全方位地知道，像这样一个「完整的循环」。那就是全方位地知道。无论事情从哪一个方面来，无论它们采取什么立场，你都准备好了直面它们，把它们击退。

当你这样生活着，你会做什么呢？你会遇到什么？当你这样生活着，你会沉思。无论你的「想蕴」（思想架构）怎样，你都准备好了直面它们。无论它们何时出现——无论你是站着、走着、坐着还是躺着——你都准备好了直面它们。就是这个感觉。每当「行蕴」（架构）动起来时，你直接面对它们。你必须采取这样的立场——这样你就不用哭了，你懂的。你会感到平静。不要因为快乐而裹足不前，好吗？不要因为快乐就觉得够了，因为它很快就会消失的。要追求「平静」，不再需要快乐了，不再需要痛苦了。这就是「平静」的意义。坚持到底。要这样去直面承担越来越艰巨、越来越艰巨的事情，去越来越彻底、越来越彻底地了解它们。

从你自己的身心开始去了解。用「无常」的角度去看它们。它们「不是一定」的，无论是身体还是心灵。一切事物都是如此。它是「不一定」的。当你想着食物是如此美味时，请记住这一点。你得告诉自己：“不一定！”你必须先**出拳打击你的「喜欢」**。别让它们先打你。你必须马上打它们，对吗？你必须先打它们。无论心灵喜欢什么，告诉它：“它「不是一定」的。”先打它。但通常你每次每次都是让这些东西打你。如果你不喜欢某样东西：“我不喜欢这个。我不喜欢看到这个「苦」——它就打了你一拳。如果你喜欢某样东西：“我

喜欢这个”——它就每次都打你一拳。你根本没打过它。你得用这种方式去明白。每当你喜欢任何东西时，心里面说：“「不见得吧」(not sure)。”每当你不喜欢某样东西时，告诉自己：“嗯。「不见得吧」。”每天坚持这样做，你一定会见到佛法。必然就是那个结果。

在所有姿势下修行：站着、行走、坐着、躺着。你在任何动作中都能感受到「愤怒」，对吗？走路时你能够感到愤怒，坐着时你能够感到愤怒，躺着时你能够感到愤怒。你每时每刻都能感受到「欲望」。有时你躺着时感觉到了欲望，跑步时感觉到了欲望，坐着时感觉到了欲望。这就是为什么你必须在所有四种姿势下都要修行——站着、行走、坐着、躺着——始终如一，没有任何人前人后的区别。就像人们说某人说话表里如一。坚持这样做。只有这样你才能周遍地知道。

当你坐下让心「澄静」下来时：“哎呀。”那个事情就跑来了。告诉你自己：“不一定。”它还没完之前，另一个事情又来了。然后是另一个。你开始浑身抓痒，你就完了。你要做的是，当它们这种阵仗跑过来时，你告诉自己：“这不一定。”不管来的是什麼，都没关系。当它来的时候，“哦。这不一定。”你必须一直这样出拳打它们，像这样率先出拳打它们。

这就叫知道它们的弱点。这很重要。如果你知道所有的事情都「不是一定」的，那么你心里所有的思惟动作都会逐渐解开、逐渐解开，因为你已经看到了，那就是它所谓的「一定」之处。对于某些事情，你会感到有些事情非常讨厌，但是无论如何，要看到它们都「不是一定」的。你以前经历过它们——很多、很多次了。“嗯。随便吧，没什么大不了的。”后来的一天你观想它：“没什么大不了的。”就是这样。这件事没什么大不了的。那件事也没什么大不了的。你可以专精思惟一句话：“没什么大不了的。”无论发生什麼，你都说“没什么大不了的”。就这样告诫自己，这就足够了。

你还要找什麼？你还要去哪里寻找佛法？“哦，我得在书中寻找佛法。”人们去书中去找佛法，鬼知道它在哪里，但它就在这里升起。你在那边去找，你会看到它吗？就在这里找。如果今天有痛苦，就看着它搞清楚为什么会有痛苦，你就会在这里明白它。“这是因为我的玻璃杯是碎的：这就是我受苦的原因。”就在这里看，你会明白：“哦。”或者，“我今天有痛苦，因为我的妻子说了一些话，我无法忍受。”原因就在这里。“哦，那「不一定」。”消灭它。用尽一切手段，一直那样给它放火。一直走在它的前面。久远以来，你一直走在它的后面。这些东西就和你呆在一起。它们不在别处。如果你能以这种方式去感触事情，你就会平静。当下平静。无论你去哪里，你的心都会平静。

但说它就在平静状态并不完全对。

你见过流水吗？流动的水：你见过吗？你见过静止的水吗？如果你的心平静，它就像静止的又流动的水。你们见过静止的又流动的水吗？[笑]好了！你们只见过静水和流水。你从未见过「既静又动的水」。就在那儿，就在

你的思维无法带你去的地方：就在那个心静止但又可以增长「分别智慧」的地方。当你看着你的心，它会有点像流水，但它却是静止的。它看起来像是静止的，它看起来像是流动的，所以它被称为静止、流动的水。它就像那样。「分别智慧」就在那里升起。

所以，去尝试一下。