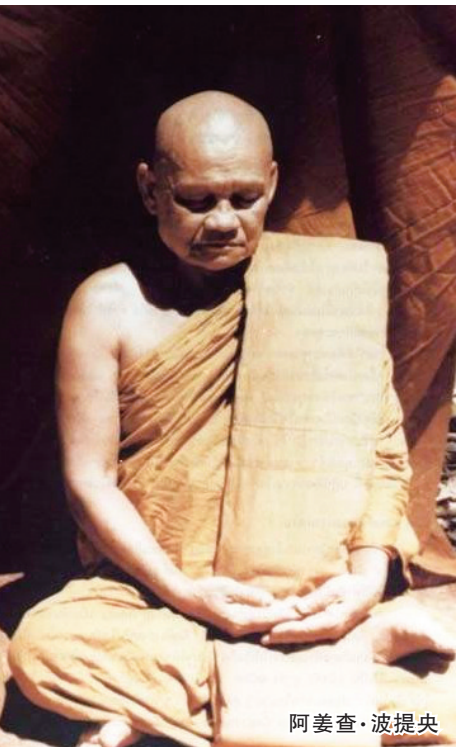
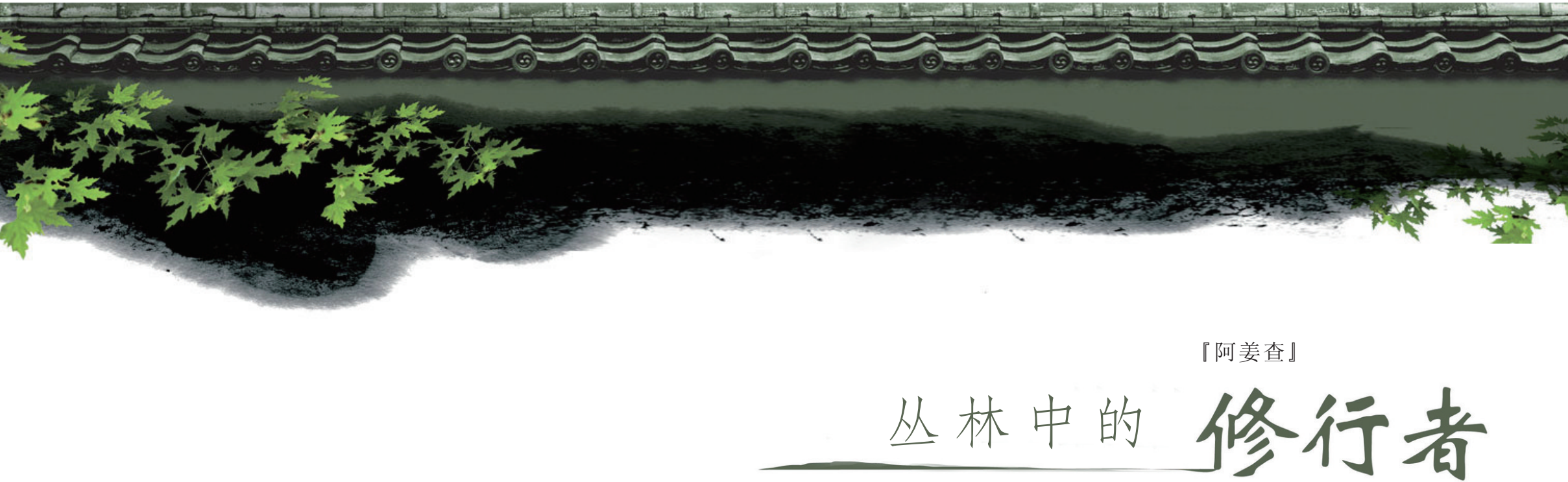




阿姜查·波提央

导语:阿姜查·波提央(1918-1992),近代泰国最著名的法师之一。9岁出家,20岁正式受戒为比丘。1946年通过最高级正规佛学课程考试后,开始托钵行脚,寻师访道。

1948年,他在森林中与20世纪伟大的森林禅师阿姜曼相遇,获得重要的启发,改变了他的修行方法。1954年回到家乡吴汶省巴蓬森林,追随者日多,于是有了著名的巴蓬寺。2002年,在泰国境内与世界各地,巴蓬寺的分院共计超过200座。

阿姜查的修行方式有两大特色:头陀行与禅定体验,两者都是延续迦叶尊者重视苦行的精神而来。他的教导方式简明深远,吸引了不少西方人士前来受教。其中包括杰克·康菲尔、德·保罗·布里特、阿玛洛比丘等。

阿姜查是泰国历史上非常著名的僧侣,他早期的僧侣生活,遵循一种研习佛教教义及巴利经文的传统模式。在他出家第五年时,他的父亲得重病而逝,人命的脆弱和不确定,直接提醒了他。这促使他去深思有关生命的真正目的,虽然他已有多方面的涉猎

并且精通巴利文,但对于痛苦的灭除,似乎并没有更进一步亲身的了解。厌离之感开始在心中升起,终于(在1964年),他放弃了学业,并开始了托钵行脚。

他走了大约400公里到达泰国中部,沿途睡在森林,行乞于村落。他在一座能够用心地学习和修习毗奈耶(僧侣戒律)的寺院住了下来。那时,他听说了有关阿姜曼禅师的故事,于是出发步行往东北部去寻找他。

这时,阿姜查正与一项有决定性的问题做挣扎。他研读过戒、定与慧的教理,虽然那些内文陈述详尽且细节精细,但他却不知如何将它们实际地付诸实践。阿姜满告诉他,虽然这些教化的确广博,但在本质上却很单纯;有了“正念”的安置,如果看到了在内心生起的每件事物,当下便是真正的修行之道了。这种简洁而又直接的教导,对阿姜查来说,是一种启示,也因此改变了他修行的方法。这条路是明确的。此后,他依循佛教森林比丘的传统,进入森林地区独自修行。

接下来的七年间,阿姜查以这种简朴的森林传统方式修行;为了开展禅坐,行遍乡间,寻找安静而隐蔽的地方。他住在老虎和眼镜蛇出没的丛林,甚至停尸场;利用对死亡的省思来克服恐惧,并洞察生命的真正意义。

经过多年的流浪,他受邀返回故乡的村子,就在一处热病横行、鬼魅出没,称作“巴蓬”的森林附近住了下来。不顾疟疾的折磨、简陋的住处以及稀少的食物,追随他的弟子,人数愈来愈多。现在被人称为巴蓬寺的寺院就是设在那儿的,而最后地,分院也在别处被建立了起来。

阿姜查寺院的训练是十分严厉且冷峻的。阿姜查经常将弟子们推到极限,去测验他们耐久的能力,期使他们能开展耐心和决心。他有时发起费时且表面上看起来毫无意义的工作计划,由此去顿挫他们对平静的执著。这重点经常放在屈服于事物的本来样子,而最大的强调点着重于严格的毗奈耶(戒)之遵守上。

1977年,阿姜查应邀访问英国,并留下

一些比丘僧团在那儿。阿姜查于1979年回到英国,随后转往美国、加拿大去访问并教学。1981年,再度出游后,由于糖尿病所致,阿姜查的健康逐渐走下坡,也因此无法于雨季时在巴蓬寺安居。

当病情恶化,他以自己的身体作为一种教导“万物皆无常”的活生生的示例。他不断地提醒人们,要努力在他们自心里处找到一个真实的皈依处,因为,他不再有很多的时间能教他们了。

1981年“雨季”结束前,他被送往曼谷做手术。几个月内,他停止了说话,并逐渐失去了对四肢的控制,终致全然瘫痪而卧病在床。从此以后,他被比丘弟子们全心全力地照顾和服侍;他们都感激且乐于有机会服侍曾经如此有耐性和慈悲地引导一条正道给那么多人的一位老师。

1992年1月16日上午5时12分,阿姜查在他的寺院,泰国乌汶的巴蓬寺,于随侍的比丘们面前,安详地离开了人间。

(王源源)

阿姜查的教言

阿姜查不断地重复强调:修行的道场就是我们的身心,在我们的六根里,在我们接触外境中去观照。我们必须眼、耳、鼻、舌、身接触外境的当下,去仔细觉察,心如何被这些外境对象引发发出不同的反应,而这些反应又如何构成我们一连串的行为,以及一连串的喜恶分别的制约反应。

阿姜查以非常浅显活泼的比喻,让我们知道如何在这个修行道场里用功,如何在这个过程中找到内心的光明、清静与喜悦。他的方法归纳起来,就是戒、定、慧三学。这三个步骤好像是一个连续、互相关联的过程。把观察我们自己的内心作为起始和核心,阿姜查指导我们如何超越、放下和不执著。

修行之所以困难 在于执持邪见

法的修行违反我们的习气,实相违背我们的欲望,因此修行起来才会有困难。有些我们认为错的事可能是对的,而以为对的则可能是错的。

为何会这样? 因为我们的心在黑暗中,

看不清楚实相,什么都不知道,才会受到人们谎言的愚弄。他们将对的说成错,我们相信;将错的说成对,我们也相信。这是因为我们不是自己的主人,经常受到心情的欺骗。我们不应以这颗心和它的想法作为导向,因为它并不知道实相。

有些人完全不想听别人的,这并非智者之道,智者聆听一切。闻法者无论喜欢与否,都必须同样地倾听,而非盲目地相信或不相信,必须保持客观与中立,不能心不在焉。他们只是聆听,然后思惟,最后才能得到正确的结果。

智者相信所听到的事情之前,应亲自去思维与了解其间的因果关系。即使老师说的是实相,也不要一味地相信,因为你尚未亲自觉知它的实相。

这对所有的人都是如此,我比你们还早修行,听过许多谎言。例如:这个修行真的很困难! 修行为什么会困难? 它之所以困难是因为我们的想法错误,我们持有邪见。

我们始终不平静 问题出在哪里?

从前我和其他比丘同住,但感觉不太对劲。于是我逃离群众,远离比丘与沙弥们,跑到森林与山上去。我认为他们不像我一样用功,他们太懒散,某些人像这样,某些人像那样。这些事情真的让我困惑不已,遂成为我持续逃避的理由。

不过,无论是独居或与人同住,我都静不下来。我对自己不满,也不满意大团体,我认为这不满是由于同伴、心情、住处、食物和天气的关系——由于这个或那个,我一直都在寻找适合内心的东西。

身为头陀比丘,我四处行脚,但事情还是不对劲。我该怎么对? 我质疑,我能做什么? 和很多人共住,我不满意;和少数人同住,我也不满意。到底是因为什么? 我就是不了解。

我为何会感到不满? 因为我有邪见,如此而已,因为我还执著错误的法。无论去到哪里,我都不满,心想:这个不好,那个不好。有诸如此类的想法。我责怪别人,责怪天气太热、太冷,责怪一切! 就如疯狗遇到什么就咬,因为它疯了。若心像这样,我们的修行就永远无法安定下来。今天觉得好,明天又不好,我们一直都这样反反覆覆,达不到满足或平静。

佛陀有次看见一只豺狼或野犬跑出森林。它先是站着不动,不久之后,跑进矮树丛中,躺下片刻,再跑出来。接着跑进树洞中,

再出来,然后跑进岩穴中,又再跑出来。它才静立了一分钟,下一分钟便跑进来,然后躺下来,接着又跳起来。原来那只豺狼患有疥癣!

当它站着不动时,感到很痒,因此便奔跑;奔跑时,它还是不舒服,因此又停下来。由于站着不舒服,所有它又躺下来,然后再跳起来,跑进矮树丛与树洞中,永远都无法安定下来。佛陀说:

比丘们! 你们今天下午有看到那只豺狼吗? 无论站着、奔跑、坐着或躺下,不管在矮树丛、树洞或岩穴中,它都感到痛苦。它责怪站着让它不舒服,又责怪坐着,责怪奔跑与躺下;它责怪矮树丛、树洞与岩穴。其实问题和这些事都无关,那只豺狼病了,患有疥癣,问题是出在疥癣上。

心中有邪见 无论到哪里都不满

我们就如那只豺狼,由于邪见才会感到不满,我们不练习根律仪,遂将痛苦归咎于外在环境。无论住在巴蓬寺、美国或伦敦,我们都不满意。不管是住在国际丛林寺,或任何其他分支寺院,我们也都无法满足。为什么不满? 因为我们心中还存有邪见,无论去到哪里,我们都不会满意。

但就如那只豺狼,一旦它的疥癣痊愈,无论去到哪里,它都会很满意。我经常反省这点,并经常教导这点,因为它非常重要。若我们知道各种心情的实相,就会比较容易满足。无论是热或冷,不管是和很多或很少的人在一起,我们都能知足。知足的关键不在于和多少人同住,而是完全在于正见。

但我们多数人都持有邪见,就如一只蛆,蛆的住处很脏,它的食物也很脏,但却是最适合它的,若你拿根棍子将它从粪堆推开,它会奋力挣扎爬回里面。

同样地,当阿姜教导要有正见时,我们会抗拒,它让我们觉得不舒服。我们溜回自己的“粪堆”,因为那里才有家的感觉,我们都是如此! 若不了解一切邪见的弊害,就无法舍弃它们,修行也会变得很困难。

若有正见,则无论身在何处都会很满足。我已如此修行,并看清这些事。如今许多比丘、沙弥与在家众来看我,若我还不了解,若还有邪见,我早就被烦死了! 比丘们正确的住处——清凉地,就是正见本身。除此之外,不应寻找其他东西。

心若不取苦与乐 就能抵达涅槃的达海

因此,即使你们不快乐,没关系,这不快乐也是无常的。难道那不快乐是你的自性

吗? 我一点也不认为它是真实的。不快乐只是瞬间即逝的感觉。瞧! 它出生,然后死亡。喜爱也只出现片刻,然后就消失。爱、恨或愤怒可能一直持续吗?

事实上,根本没有任何不变的实体,它们只是心中一闪即逝的法尘。它们一直都在欺骗我们,没有任何东西是确实不变的。就如佛陀所说,当痛苦生起时,它短暂停留,然后就消失。当痛苦消失时,快乐生起,短暂停留,然后又消失。当快乐消失时,痛苦再次生起……如此辗转不已。

我们最后只能这样说:除了痛苦的生、住与灭的过程之外,什么也没有,如此而已。但愚昧无知的我们,却经常追逐与执著它,永远看不到无常的实相。若了解这点,无须想太多,我们就可以很有智慧。但若不了解,我们的妄想就会多于智慧——甚至可能完全没有智慧! 除非我们真的看到错误行为的弊害,并放弃它们,否则情况不会改善。同样地,除非我们看到修行的真实利益,并遵循它,积极投入修行,使心变好,否则也不会有智慧。

砍下一段木头抛进河里,若它不沉下去,或卡在河岸,它终究会抵达大海。修行也是如此,若你们依照佛陀指示的道路修行,亦步亦趋,就能超越两件事——耽著欲乐与耽著苦行。它们是河的两岸,这边是爱,那边是恨,或这边是快乐,那边是痛苦。

木头就是这颗心,当它在河里漂流时,会经历快乐与痛苦,若信不执著乐与苦,就能抵达涅槃的大海。你们应了解,除了苦与乐的生灭之外,什么也没有。若不被卡在两端,你们就是走在真实禅修者的中道上。

这是佛陀的教导。乐与苦、爱与恨,都只是我们所设立的假想。智者不遵循或鼓励它们,他们不执著它们。这是放下耽著欲乐与耽著苦行之心,是正确的修行,就如那段木头最后会流入大海,不执著两端的心也必然能获得平静。