

《何來阿姜查》語錄（生與死）

阿姜查著、法園編譯群編譯、王明光校對

有一次，一位居士來拜訪阿姜查，並問他，誰是阿姜查。阿姜查看這個人在性靈上的開拓還不是很高，於是便指著自己說：「這個，這個就是阿姜查。」

又有一次，另一個人問阿姜查同樣的問題，但是，這次阿姜查看問問題的人對法的理解能力較高，所以阿姜查便回答他說：「阿姜查？沒有阿姜查！」

生與死

1. 良好的修行是要非常誠懇地問自己：「我是為什麼而生的？」每天早上、中午、晚上都要好好的問問自己這個問題。
2. 我們的生和死是同一件事，不能有此而無彼。可笑的是，面對死亡，人們是如何的傷心悲痛，對於出生卻是何等歡欣快樂，這是愚痴的。我認為，如果你真的要哭，最好是在一個人出生的時候哭，為根源而哭，因為，如果沒有生，就不會有死，這點你能瞭解嗎？
3. 住在人腹裡的那種情形你想人們會喜歡嗎？那有多難受啊！光在茅蓬待上一整天就已經很困難的了；關上所有的門窗，就已很難呼吸了，怎還可能在一個人的腹裡待上九個月呢？然而，你竟還想投胎！你知道那裡一點也不舒服，卻仍願意頭鑽進去，將自己的脖子送進圈套裡去。
4. 我們是為什麼而生的？我們是為了不要再生而生。
5. 當一個人不瞭解「死」時，生活會非常煩惱。
6. 佛陀告訴他的弟子阿難要徹見無常，要在每一次的呼吸中看見「死」。我們必須認識「死」，為了「生」，我們必須「死」。這是什麼意思呢？去「死」，是去結束所有的疑惑和疑問，然後住於當下，與當下的真理同在。你絕不能明天才死，必須現在就死，你辦到嗎？如果你辦得到的話，你會認識無疑的平靜。
7. 死，是緊緊地挨著呼吸的。
8. 如果你修行得正確的話，你在生病時是不會恐懼的，當一個人死時，你也不會感到悲惱。當你到醫院裡去醫療時，在心中下定決心：如果康復的話，那很好，但，如果你死了的話，那也無妨。假使醫生告訴我，我得了癌症，只剩下幾個月生命，我向你們保證，我會提醒醫生：「小心，因為死也將要找上你。問題只是誰先走和誰走地較晚而已。」醫生是無法治療死亡或阻擋死亡的。佛陀才是唯一的醫師，因此，為何不去使用佛陀的藥方呢？

9. 假使你害怕生病，假使你害怕死亡，那麼，你就應該去思維它們（病、死）是從何而來的。它們是從何處來的呢？它們是從「生」而來的。因此，當有人死的時候，不要傷心，那只是自然的過程罷了，他這輩子的苦已結束了。如果你要傷心的話，就在人們出生時傷心：「噢，不，他們又再次來了，他們將再次地受苦和死亡！」
10. 「覺知者」清楚地知道，一切因緣和合的事物都不是牢固的。因此，這位「覺知者」是不會快樂或悲傷的，因為，它不會去追逐遷變的因緣。想要快樂，就是想要「生」，要沮喪，就是要「死」。「死」了之後我們又再次「生」；「生」了之後，我們又再次「死」。這個從此剎那到下一個剎那的「生」與「死」，就是無止盡的輪？。

身體

11. 假如身體可以說話，它會日以繼夜地告訴我們：[你不是我的主人，知道嗎？] 事實上它一直在告訴我們，不過那是法的語言，所以我們無法瞭解。
12. 諸行（和合事物、有為法）都不屬於我們，它們會隨順自己的自然法則。我們對於身體的現象一點辦法也沒有，我們可以使它漂亮一點，暫時看起來動人且潔淨，如同抹口紅、留纖長指甲的少女一樣。可是，一旦上了年紀時，任何人都一樣。這就是身體的現象，我們無法使它做任何改變。但是，我們所能提升和美化的，就是這棵心。
13. 假如身體真的屬於我們的話，它就會聽從我們的命令。如果我們說：[不能老] 或 [我禁止你生病] 它會聽從我們嗎？不會的，它不聽從任何警告。我們只是租了這棟 [房子]，不是擁有它。如果我們認為它屬於我們的，當我們必須捨棄它時，就會痛苦。但事實上，並沒有一個恆常自我的東西存在，沒有任何我們可以把持而不會變遷或堅固的東西。

呼吸

14. 有些人從出生到死亡，從來沒有一次覺察到自己的呼吸在他們的身體裡進出。他們活得跟自己如此地遙遠。
15. 時間就是我們當下的呼吸。
16. 你說你太忙沒時間禪坐，那你有時間呼吸嗎？禪坐就是你的呼吸，為什麼你有時間呼吸而沒時間禪坐呢？呼吸對人們的生命而言，是非常重要的。如果你視法的修習對你的生命而言，非常重要的話，那麼，你就會覺得呼吸和修習法是同等重要的。

法

17. 什麼是法？無一不是。

18. 佛法如何教示正確的生活方式呢？它告訴我們如何生活。「法」有許多示現的方式—在石頭、在樹木、甚至就在你面前。它是一種非語言文字的教導。因此，靜下你的心來，學習如何觀察，你會發現，此時此地，一切的佛法一直顯現著，而你，何時、何地才要開始觀察呢？
19. 首先，你會以你的思想來理解「法」。如果你開始瞭解「法」，就會去實踐「法」；如果你實踐「法」，就會開始見到「法」；而當你見到「法」時，你就是「法」了；而且，你已擁有佛陀的喜悅。
20. 「法」必須藉由內觀自己的心而得，然後徹見哪些是真實的，而哪些不是；哪些是平衡的，而哪些不是。
21. 只有一種魔術是真實的，那就是「法」的魔術。其他任何的魔術就好像紙牌遊戲的幻覺一般，會干擾真正的遊戲—我們跟人類生命、生、死和解脫的關係。
22. 無論你做什麼，都使它成為「法」。如果你覺得哪兒不太對勁兒，就向內觀照。如果你知道是錯誤的，而又繼續做，這就是煩惱（雜染）了。你應當誠心禮敬「法」，而不要讓「法」禮敬你。
23. 想找到一個聞法、唸法、實踐法、達到法、而且見法的人，世間鮮矣。
24. 不論什麼時候和地域，整個「法」的修習終歸到「空無」境地的完成。這是舍離的境地、空的境地、放下重擔的境地；這就是結束。
25. 「法」並非遙不可及，它一直與我們同在。「法」不是關乎天上的天使或諸如此類的事，它是關乎我們的，關乎當下我們在做什麼。觀照你自己，有時快樂，有時痛苦，有時舒服，有時疼痛……，這就是「法」。你看到了嗎？要明了這個「法」，你必須去閱讀自己的經驗。
26. 佛陀要我們去接觸「法」，可是，人們卻只接觸到文字---書籍和經典。這只是接觸到[關於]法的，而不是接觸到我們的偉大導師所教的「真實」的法。如果他們只做到這點的話，怎能說他們修行正確而適當呢？他們還差得遠呢！
27. 當你聽聞「法」時候，你必須辟開你的心，將自己專主於中心。不要試圖去保留你所聽到的或煞費苦心地去保存記憶中的任何事。只要讓「法」在它顯露時流入你的心中，並且讓自己在當下繼續為「法」保持開闊的心胸。可以保留的，將會保留下來，它會自然發生，而不是透過任何奮鬥而得來。
28. 同樣的道理，在你解釋「法」的時候，必須不強迫你自己。「法」應該自己發生，應該從

此刻當下自然地流入。人們的接受能力各個不相同，當你們達到同一個層次時，「法」就發生了，「法」就流入了。佛陀有能力知道眾生根性和接受能力，他使用這種自然的教導方法，並不是因為他擁有任何超人的教導能力，而是他對前來見他的人的性靈需求非常敏銳，因此，他便隨機說教。

29. 如果你正念的話，一切都會是「法」的。當我們看到動物在逃避危險時，我們會瞭解，其實牠們就跟我們一樣！也會懂得逃避痛苦，尋求快樂。牠們也會恐懼，牠們對生命的恐懼就跟我們的一樣。一旦我們如實來看時，我們會瞭解，其實所有的生物跟我們並無兩樣。我們同是生、老、病和死的朋友。

心

30. 只有一部書值得一讀，那就是一心。
31. 佛陀教導我們，在我們的修行中，無論是什麼東西使心憂慮不安，就趕它回家。是煩惱在憂慮，而不是心！我們不知道我們的心和煩惱到底是什麼。只要是我們所不悅的，我們就不想和它有任何瓜葛。我們的生活方式並不難，難是難在於不滿足，不妥協。我們的煩惱才是真正的障礙。
32. 世間正處於一個熾熱的狀態，隨著這熾熱的世界，心從喜歡變為不喜歡。假使我們能夠學習使心平靜下來，這將是對世間最大的貢獻。
33. 假如你的心是歡悅的，那麼你在任何地方都會是快樂的。當智慧在你內心中覺醒時，不論你看那裡，都會看到真理。真理就是如此，就好像當你學會了如何讀書時，不論你走到哪兒，都一樣可以讀書。
34. 如果你厭惡一個地方，你就會厭惡每一個地方。問題並不在外在的處所，而是在你裡面的地方。
35. 觀照你的心吧！背負重擔的人認為是得，而在旁觀看的人卻只看到負擔。丟棄它們吧！捨棄它們，尋得輕安。
36. 心原本是平靜的，一離開這個平靜，焦慮和煩惱便會立即生起。如果我們能徹見和了知這個煩惱，那麼，心便能再次恢復平靜。
37. 佛教是心的宗教，如此而已。為了增長心而修行的人，就是修習佛法的人。
38. 當光線微暗時，不容易看清房間角落上陳舊的蜘蛛網，不過，當光線很明亮時，就可以看見它們，乃至能夠清除它們。當你的心充滿光明時，就一樣能夠清楚地看見你的煩惱（雜染），然後把它們都清除乾淨。

39. 強化心不像健身般只要動一動就好，而是將心帶至一個「止」的狀態，使心得到休息。
40. 人因看不見自己，所以他們造作種種惡的行為；他們不去看自己的心。當人要做壞事的時候，會先四處窺視，看有沒有看見：「我母親會不會看到？」「我先生會不會看到？」「孩子們會不會看到？」「我太太會不會看到？」如果四下無人注意，他們就立刻行動。這是在羞辱他們自己，他們說沒有人在看，於是就在別人還未發現以前，趕緊將惡行完成。而他們自己呢？他們不就是在看的「人」嗎？
41. 用你的「心」來聽聞佛法，而不是用你的耳朵。
42. 有些人和自己的煩惱挑戰，而且也征服了它們，這就叫作「向內挑戰」。那些向外征戰的人，手持槍彈射殺他人，征服了別人後，又被人征服；征服他人是世間法。在「法」的修習裡，我們不須去征服他人，相反地，卻要去征服我們自己的心，耐心地對治我們所有的情緒。
43. 雨從何而來的呢？它來自於地球上蒸發的污水，如尿液和你洗腳後潑出去的水。天空使污水轉為清淨、潔淨的水，這不是很美妙嗎？如果你讓你的心去做的話，對於你的煩惱（雜染），它同樣辦得到。
44. 佛陀說，無論他人有多善良或多邪惡，都只管衡量自己，而別去評論他人。佛陀僅是指點出方法，他說：「真理就是如此（法爾如是）。」當下，我們的心是否也是如此？

無常

45. 諸行（和合事物）是透過無常變遷而存在的，怎樣也阻止不了它。只要想一想：你能只呼出而不吸入嗎？這樣感覺好嗎？抑或你只吸進而不呼出？我們希望事物都恆常不變，可是那是沒辦法的，也絕對不可能。一旦吸進之後，就必須呼出，這是很自然的，不是嗎？出生以後，我們會衰老，然後死亡，這是非常自然與平常的。這是因為和合事物（諸行）履行了它們的職責，也因為呼吸如此地交替，所以人類到今天仍然存在著。
46. 如果你明白，一切事物都是無常時，你的思想就會逐漸地釋懷，你就不需想得太多了。不論任何念頭何時生起，你只需說：「噢，又來了一個！」如此而已！
47. 任何忽略無常的言論，絕非聖者的言語。
48. 如果你真實而清楚地看見不穩定（無常），你將會見到穩定（常）。所謂的穩定（常）是：一切事物絕對是不穩定（無常）的，而且不會有其他意外。瞭解嗎？只要懂得這麼多，你就可以認識佛陀了，並且如法地尊敬佛陀。

49. 如果心試圖告訴你，你已經證得須陀洹果，那就去頂禮一位須陀洹聖者，他會親自告訴你，這一切都是不穩定（無常）的。如果你遇見一位斯陀含聖者，就去跟他頂禮。當他看見你時，他只會簡單地對你說：「沒有任何穩定（常）的事物！」如果有一位阿那含，就去頂禮他，他只會告訴你一件事：「不穩定（無常）！」如果遇上阿羅漢，也去跟他頂禮，他甚至會更肯定地說：「這一切更不穩定（無常）！」你會聽到聖者的言語：「一切事物都是不穩定（無常）的，不要去執著任何事物！」
50. 有時，我到佛教古蹟聖地去參觀，有些地方已經龜裂了。也許我的朋友會說：「好可惜啊！是不是？都已龜裂了。」我會回答：「如果它們不毀壞的話，就不會有佛陀，也不會有法了。它們的毀壞，正是因為它符合了佛陀的教法。」
51. 「諸行」隨它們的自然法則運行，不論我們哭或笑，它們仍舊義無反顧地復行它們的法則。然而沒有任何科學的知識能夠阻止這個事物的自然過程。也許你會去牙醫，可是，即使整治了它們，它們終究會復行自然的法則。最後，連牙醫自己都會有同樣的問題；一切事物終究都會毀壞。
52. 我們可以執著什麼為穩定（常）的嗎？沒有！除了感覺外，什麼也沒有。苦生起、暫留、然後消逝，接著快樂取代苦——如此而已。除此之外，什麼也沒有。可是，我們這些迷茫的人，卻不停地繼續追逐和握持感覺；感覺是虛假而變遷的。

業

53. 當那些不瞭解「法」的人做不良的行為時，他們會四處張望，確定沒有人在看。可是，我們的業，卻不時地在看著我們，我們從不曾真正地逃脫過任何事物。
54. 善行帶來善果，惡行帶來惡果，不要期待天神來幫助你，或天使和護法來保護你，或黃道吉日的協助。這些都不是真的，不要去相信它們。如果你相信它們的話，你就會痛苦。你將永遠在期待好日子、好月份、好年頭、天使或護法神，如此一來，你只會受苦而已。往你的行為和言語裡看，往自己的「業」裡看。為善，會帶來善；為惡，就會帶來惡。
55. 透過正確的修行，會使你的舊「業」殆盡。了知事物是如何生起和消逝的，你便能夠保持覺醒，讓它們隨自己的過程運行。譬如有兩株樹：如果你只替其中的一株下肥和澆水，而沒有照顧另外一株的話，哪一株會成長，哪一株會乾枯，是毫無疑問的。
56. 你們有些人不辭千里的從歐洲、美國和其他遙遠的地方來巴達寺聽法。想想你們得千里跋涉，並歷經萬般艱難才得至此地，而就在我們牆外的住家，卻從不曾踏進這座牆，這會使你更能珍惜這份善業，是不是？
57. 當你做惡事時，是沒有任何地方可以躲藏的，就算別人沒看見，你勢必看得到你自己。即使躲入深洞裡，你仍然找得到自己，沒有任何方法可以讓你做惡還可以逃脫。同樣的

道理，你為何看不到自己的清淨呢？你要看到這一切——平靜、煩擾、解脫、束縛；你們得自己看清這一切。

禪坐修習一

58. 如果你想等待未來佛，那就別修行。當他來到時，你大概得待到那時候與他見面吧！
59. 我曾聽到別人說：「啊！今年對我不利。」「為什麼呢？」「因為我整年臥病在床，根本沒辦法修行。」啊！如果他們臨死的時候都不修行，他們何時可以修行呢？當他們康復時，你想他們何時可以修行呢？你想他們會修行嗎？才怪！他們只會耽溺在愉悅之中。如果他們痛苦，他們仍然不修行，而且迷失在其中。我不知道人們哪時候才會想要去修行。
60. 我已經將寺裡的規矩定立下來了。別去違反現存的規矩，任何違犯的人，都不是一個帶有真正動機要來修行的人。這樣的人還希望要見著什麼？如果他不修行，縱使他就睡在我旁邊，他看不到我；縱使他就睡在佛陀身邊，也看不到佛陀。
61. 別以為光是閉著眼睛坐著就是修行，如果你這麼認為，那就趕快改變你的觀念。所謂穩定的修行，是在每一個姿態中——不論行、住、坐、臥，都保持正念。起坐的時候，別認為你已結束禪坐，相反地，你只是改變姿勢而已。假如你如此反觀，你將擁有平靜。不論你身在何處，你都將持續地具備這種修行的態度；你的內心將會擁有一種穩定的覺醒。
62. 「若不成正覺，血水皆枯竭，誓不起此座。」在書上讀到這段話，也許會想親身去經驗一番。你可以照佛陀那樣去做，可是，你卻沒有想到，你的車只是一部小車，而佛陀的車卻其大無比。他能一氣呵成，就你那部嬌小玲瓏的車子怎可能一次完成呢？根本不能相提並論。
63. 我到處跑，只為尋找修行禪坐的地方，我並沒有覺察它已經在那兒了——我的心中。所有的禪坐，就在當下你的內心；當下的你，內心裡就有生、老、病和死的存在。我四處追尋，直到幾乎筋疲力竭而死——直到那一刻，當我停下來時，才發覺我一直在尋求的，就在自己的心中。
64. 我們不是為了見天堂而禪坐，而是為了要結束苦。
65. 不要去執著禪坐中的幻相和光芒——別隨它們一齊起落。光芒有什麼了不起？我的手電筒就有了。它無法免除我們的苦啊！
66. 沒有了禪坐，你是既聾又盲的。要見著佛法並不容易，你必須禪坐才能見到你從來未見過的事物。你生來就是一位老師嗎？不，你必須先學習在行。唯有當我們嘗過檸檬後，才會知道它是酸的。

67. 當你在坐禪的時候，對每一個前來的念頭說：「這不干我的事！」
68. 懶惰時，我們也應該要修行，而不是只在精力充沛或情緒好的時候才修行，這才是依循佛陀教導的修行。照著我們自己的方法的話，我們只會覺得舒服時才修行。如此一來，我們如何能有成就呢？假如我們照著自己的想法修行，我們又何時方能斬除煩惱之流呢？
69. 無論我們做什麼，都應該親自去體會，光讀書是不會有什麼結果的。時光飛逝，仍見不到自己。認識修行就是，為了明了而修行。
70. 空想修行，猶如痴人捕影，而失其實。
71. 沒錯，禪坐有很多法門，不過，它們最後都回歸到一點讓一切隨其本然。邁向清涼之地而遠離鬥爭，為何不試一試呢？
72. 當初，只有幾年修行經驗的我，根本無法信任自己。可是，隨著經驗的累積，我學會信任自己的心。一旦有了這種深切的瞭解，不論任何事發生，都能順其自然。於是，一切事物到最後，不過只是生、滅罷了。你將達到一個心知道該怎麼做的境界。
73. 在禪坐當中，事實上，陷於平靜裡比卡在煩擾中還糟，因為，卡在煩惱中至少還會想逃脫，然而，在平靜中，你卻只會樂於其中，沒有任何進展。當極喜、清明的狀態從內觀中生起時，千萬別去執著它們。
74. 禪坐是關於心和心的感覺，而不是一件必須追求和掙扎的東西。呼吸在工作時仍然會照常運作，自然自會照料其過程，我們唯一要做的，就是覺知，並且向內去清楚地觀照。禪坐就是如此。
75. 掉舉是不正確的修行，也等同行尸走肉。問問你自己，當你死的時候，你是不是還有時間修行呢？不斷的問你自己：「我何時會死？」假使我們如此思維（觀），心在每一刻都保持警覺，專注就會一直現前，於是正念便會自然隨至，智慧也將會生起——很清楚地看清一切事物的本來面目。正念會守護心，以致當感覺生起時，心都不時覺知。要有正念就是要鎮定，要鎮定就必須留心。如果我們留心的話，我們就是修行得正確了。

禪坐修習二

76. 《076》修行基礎的第一要點是：誠實、正直；第二：要留意惡行；第三：內心要謙虛，要出離並少欲知足。如果我們喜於寡言、滿足一切，我們就會看見自己，也不會受到干擾。心將會具備戒、定和慧的基礎。

77. 起初，你會趕著要前進，趕著要回來，也趕著要停止。只要繼續不斷地這樣修行，直到你達到不前、不後，也不是停止的境地！一切都結束了，既沒有停止，也沒有前進，更沒有退後，一切便都結束了。你會在當下發覺，實際上，真的什麼也沒有。
78. 切記！你不是為了「得到」而禪坐，而是為了「捨棄」。我們不是以慾望來禪坐，而是以放下。如果你「想要」任何東西，你永遠也找不到的。
79. 心靈之道是相當容易的，不需要詳細地說明。放下愛恨，然後順其自然。在我個人的修行中，我就是這樣做的。
80. 問錯誤的問題，表示你仍然陷於疑惑中，如果談論修行能幫助思維（觀），那談沒關係，可是，要看見真理，就得全靠你自己了。
81. 我們修行是為了要學習放下，而不是要增長我們的執著。覺悟是在你停止希求事物是出現的。
82. 如果你有時間保持正念的話，你就會有時間禪坐。
83. 最近有人問我：「我們在禪坐時，如果有各種事物在心中生起時，我們應該去審視它或只去覺知就好？」如果你看見一位你不認識的人經過，你可能會好奇：「那是誰？」「他要去哪裡呢？」「他在幹什麼？」可是，如果你認識這個人，那麼，只要覺知他經過就夠了。
84. 修行中的慾望，可以是朋友，也可以是敵人。是朋友的話，它會使我們想要修行，想要開悟，想要結束痛苦。但是，不停地欲求仍未生起的境界，或希望事物能有所不同，只會造成更多的痛苦，這就是慾望會成為你的敵人的時候。最後，我們必須學習去放下我們的慾望——即使是覺悟的慾望。惟有如此，我們才會解脫。
85. 有一次，有人問阿姜 查關於他教導禪坐的方法：「您是否用每日面談方法，來審視一個人的心境？」阿姜查回答說：「在這裡，我教導弟子們去審視自己的心境，去和他們自己面談。也許一位比丘今天生氣了，或許他心中有些慾望，我不知道，可是，他自己應該知道，他不須跑來問我，對不對？」
86. 我們的生命是種種元素的集合體。我們利用世俗（世相）來說明事物，但，我們卻反去執著世俗（世相），然後認為它們是真實的事物。例如：人與事物的名字是被賦予的，我們可以回到還未被賦予名字之前的剛開始，然後叫男人「女人」，叫女人「男人」，有什麼差別嗎？可是，今天我們卻去執著名字和概念，所以我們才会有性別的鬥爭和其他的戰爭。禪坐為的是看透所有這一切，然後，我們才可以達到無為，並安住於平靜，而非鬥爭。
87. 有些人是因信仰而進入出家生活，但後來卻譏謗佛陀的教法。他們的知識較高，但卻拒

絕正確地修行。事實上，那些真正修行的人，今日鮮矣。

88. 理論和實踐——前者認識草藥的名稱，後者則親自去尋找它，利用它。
89. 聲音——你喜歡鳥鳴聲卻厭惡車子的吵雜聲；你害怕人群和噪音卻喜歡在森林裡獨處。放下聲音吧！放下聲音去注意「主題」。這個「主題」就是你的修行。
90. 一位剛出家的沙彌問阿姜 查，對那些剛開始禪修的人，他的建議是什麼。「就跟那些已經修禪很久的人一樣」他回答道。而那是什麼呢？他說：「繼續保持下去。」
91. 有人說，佛陀的教法很正確，但卻不可能在社會裡實踐。他們說：「我還年輕，所以沒機會修行，可是，當我年老時，我會去修行的。但你會說：「我還年輕，所以沒時間吃飯；但當我年老時，我再去吃飯」嗎？如果我用一根著火的棍子刺你的話，你會說：「沒錯，我很痛苦，可是，因為我在這社會裡，所以無法逃脫」嗎？
92. 戒、定和慧共同形成了佛教修行的核心。戒，使身體和言語保持清淨，而身體則是心的住所，因此，修行是具有戒之道、定之道和慧之道的。就如同一塊木頭分成三段一樣，但實際上卻是同樣木頭。如果我們要拋掉身體和言語來修行，是沒有辦法的。我們必須和身體及言語一道修行。因此，事實上，戒、定和慧是個一起運作的和諧共同體。

無我

93. 一位虔誠的年老婦女從鄰省出發，開始她的朝聖之旅。他跟阿姜 查說，她只能停留短暫的時間，她必須回去照顧她的孫子；此外，因為她已經是位年老的婦女，所以她請問阿姜 查，是否可以給她做個簡短的開示。於是，阿姜 查便非常強硬地答道：「嘿，聽著！當下沒有任何人存在，如此而已！沒有主人、沒有人年老、沒有人年輕、沒有人可以好或壞、虛弱或強壯，如此而已——只是自然的種種元素在運行罷了，一切皆空。沒有人生，也沒有人死！那些說生說死的人，是在說無知的童言。在心的語言裡，法的語言裡，沒有生和死這檔事。」
94. 教法的實際基礎，就是視自我為空的。可是，有人學習「法」，卻是來增長他們的自我見，所以他們才不想去經驗痛苦和困難，而希望一切都舒舒適適的。他們也許會想要超越苦，可是，如果還有一個自我存在的話，他們何時才辦得到呢？
95. 一旦你瞭解之後，一切就會迎刃而解了，而且既單純又直接。當快樂生起時，理解它們是空的；當不快樂生起時，視它們是非你所有的、會消逝離去的。不要和它們有牽連，認為它們就是你，抑或視你自己為它們的主人。你認為木瓜樹是你的，那麼，當它被砍下來時，為何你不會覺得被傷害了呢？如果你能明瞭這點，心就會平衡。一旦心平衡時，這就是正確之道——佛陀的正確教法，也就是導致解脫的教法。

96. 人們不去學習超越善、惡，其實這才是他們應該學習的。他們說：「我要成為這樣，我要成為那樣。」可是，他們卻不說：「我什麼都不做，因為事實上，根本沒有『我』存在。」這點是他們所不學的。
97. 一旦你瞭解無我時，那麼，生命的重擔便消失了。你會和世界和平共處。當我們看透自我時，就不會再去執著快樂，而且能真正地快樂。學習以不掙扎來放下、單純地放下，還原你的本然——沒有握持、沒有執著，坦然自在。
98. 所有的身體都是由地、水、火、風四大元素所組成。當它們聚集而成身體時，我們就稱它是女的，男的，並給它命名等等，以便使彼此更容易確認。但事實上，並沒有任何人存有，有的只是地、水、火、風而已。所以，別過度興奮或被它所迷惑；如果你真正地往內仔細看的話，你將找不到任何人存在。

平靜

99. 問：什麼是平靜？
答：什麼是煩惱？平靜就是煩惱止熄。
100. 平靜是在我們內心裡的煩惱和痛苦中找到的，而不是在森林或山頂，更不是經由老師的傳授。在你經驗苦的地方，一樣可以從苦中找到自在（解脫）。試圖逃避苦，實際上是在朝向苦。
101. 如果你放下一點點，就會擁有些微的平靜；如果你放下的很多，就會擁有很多平靜；如果你完全放下，你就會擁有完整的平靜。
102. 事實上，在真理中，並沒有人類，不論我們是什麼，都只是外相的範疇。可是，如果我們超越外相，並看見真理的話，我們會瞭解，其實並沒有任何事物存在，有的只是宇宙的特質——一起初生起，中間變遷，最後消逝，如此而已。假如我們視一切事物都是如此的話，那麼，就不會有問題生起；如果我們瞭解這點，我們就會擁有喜悅和平靜。
103. 不論是旅行或住在一個地方，都要知道什麼是善、什麼是惡。你是無法在山裡或洞穴中找到平靜的。即使你走到佛陀覺悟的地方，也無法更接近真理。
104. 往自己以外看，是比較和分別，這樣是找不到快樂的。如果你花時間去尋求一個完美的人或完美的老師也一樣找不到平靜。佛陀告訴我們去看「法」——真理，而不是去看別人。
105. 任何人都可以建一棟磚瓦、木造的房子，可是，佛陀告訴我們，這種房子並非我們真正的歸屬，它只是世俗的家，會追隨著世間的法則。我們真正的歸屬，就是內心的平靜。

106. 這森林是寧靜的，但為何你無法平靜呢？因為你去執著造成你煩惱的事物。讓自然教導你，聽到鳥鳴聲，然後放下。如果你認識自然（本然），你就會認識「法」；如果你認識「法」，你就會認識自然（本然）。
107. 尋找平靜就如同尋找一隻有鬚鬚的烏龜，你是找不到的。但是，當你的心成熟時，平靜自然會來找你。
108. 戒、定和慧一起促成了「道」，可是，這個「道」還不是真正的教導，也不是老師真正所要的，但，又只有「道」才能將你帶到目的地。比如說：你走在曼谷到巴達寺的路上，路對你的旅行而言是必要的，可是，你是在尋找巴達寺——你是在找寺院而不是路。同樣的道理，我們可以說，戒、定和慧是佛陀真理的外表，但是，它是導引我們到達這個真理的道路。當你增長了這三個因素時，其結果是最完美的平靜。

苦

109. 苦有兩種：導致更痛苦的苦和導致苦止熄的苦。前者是執著片刻的快樂和厭惡不快樂的苦——人類日復一日不斷地掙扎。後者是來自自己全然地去經驗不斷變遷的經驗——快樂、痛苦、愉悅和瞋怒的苦——沒有恐懼或退失。我們所經驗的苦，會導致內心的無畏和平靜。
110. 我們想走易行道，可是，如果沒有苦，就不會有智慧啊！要等到智慧成熟，你在修行中至少要痛苦三次。
111. 我們不是為了吃得好、睡得好，養尊處優而出家，而是為了認識苦：
1. ——如何接受它……
 2. ——如何去除它……
 3. ——如何不造作它。
 4. 因此，別去做會造成苦的事，例如：沉溺在貪之中，否則它永遠不會離開你。
112. 實際上，快樂是痛苦的偽裝，可是在這種細微的形態裡，你看不見它。如果你執著快樂時，就如同執著痛苦一樣，但是，你並沒有察覺到。當你執取快樂時，要丟棄它本有的苦性是不可能的；它們是如此的不可分離。因此，佛陀教導我們要認識苦，將苦視為快樂裡所具有的伤害；視它們（苦與樂）為平等的。因此，小心！當快樂生起時，不得意忘形；當痛苦生起時，不要沮喪，別讓自己迷失在其中，視它們同具有同等的價值。
113. 當苦生起時，要瞭解，其實並沒有一位受者。如果你認為苦是你的，快樂是你的，你便無法找到平靜。

114. 受苦的人相繼的會得到智慧。如果我們不受苦，我們就不會去思惟；如果我們不去思惟，智慧就不會生起；沒有了智慧，我們便懵懂無知；無知的話，我們就無法解脫痛苦——事情就是如此。因此，在我們的修行中，我們必須訓練及忍耐。當我們反觀世間時，就不會如已往般地恐懼了。佛陀並不是在世間之外覺悟的，而是在這世間內。
115. 感官耽溺的和自我的苦行是佛陀所不鼓勵的兩種道，因為這不過是快樂和痛苦罷了。我們以為自己已從痛苦中自我解脫了，但卻不然；我們只是在執取樂。假使我們執取樂，我們就會再次受苦。事情就是這樣，可是人們卻不以為然。
116. 人在一個地方受了苦，就會跑到其他地方去，當苦在那兒生起時，他們又再逃避。他們認為他們是在逃避苦，但卻不然；苦追隨著他們。他們帶著苦到處跑，卻一點也不知道。如果我們不知苦，就無法知道苦的起因；如果我們不知苦的起因，那麼，我們就不知苦的熄滅。如此一來，我們便無處可逃。
117. 今日的學生，擁有的知識遠多於以前的學生，他們供需不虞，一切都更方便了。可是，卻比以前擁有更多的痛苦和煩惱，這是為什麼呢？
118. 不要做菩薩，不要做阿羅漢，什麼都別做。如果你是菩薩，你會痛苦；如果你是阿羅漢，你會痛苦；如果你是任何什麼的話，你必定痛苦。
119. 因為慾望，所以愛和恨都是苦；欲求是苦，不想要也是苦，縱使你得到你所想要的，仍然是苦，因為，一旦你擁有它，你便活在怕失去它的恐懼中。在恐懼中，你又如何能快樂地生活呢？
120. 當你生氣時，覺得好或不好呢？如果感覺很不好的話，那為何不將它丟掉呢？為何還費事去保留它呢？如果你去執著這類東西的話，你怎能說你很有智慧和聰明呢？有時候，心甚至能造成全家爭吵起來，或使你徹夜啼哭。然而，我們卻繼續生氣受苦。如果你看見瞋怒之苦，那麼，就將他丟掉。如果你不丟掉它，它們會無止盡地繼續造就苦，毫無暫停的機會；世間的不圓滿就是如此。如果我們瞭解它的本然的話，就能夠解決問題了。
121. 有一位婦女想知道該如何處理瞋怒。我問她當瞋怒生起時，那瞋怒是誰的，她說，那是她的。如果真的是她的瞋怒，那麼，她就應該有能力去叫它離開，是不是？可是，事實上，瞋怒並不是她所能使喚的。將瞋怒執取成個人所擁有的，會造成苦。如果瞋怒真的屬於我們的，它就必須服從我們；如果它不服從我們，就表示它只是個騙局；不要被它給騙了！不論心快樂或悲傷，不要為它所騙，這都只不過是騙局罷了。
122. 如果你在不穩定（無常）中看見穩定（常），你就必定受苦。
123. 佛陀一直都在教導著，要自己去領會。有快樂也有不快樂，有愉悅也有悲痛，它們

一直都存在。當你瞭解快樂與悲傷的本然時，你就會看到佛、看到法。佛陀和它們是同在的。

124. 如果我們將快樂和痛苦一起思維（觀）的話，我們會瞭解，它們是平等的，就如同冷和熱一樣。火的熱度能夠燒死我們，然而，冰的冷度也一樣可以凍死我們，兩者都不好。快樂和痛苦的道理也是一樣。在世界上，每個人都欲求快樂，而沒有人追求痛苦。涅槃是沒有慾望的，在涅槃裡，是沒有想要快樂或想要痛苦，也沒有想要解脫快樂和痛苦，有的只是平靜。

老師

125. 你是你自己的老師，尋找老師是無法解決你自己的問題。審視你自己去尋真理——真理在裡面而不在外面。認識你自己才是最重要的。
126. 我有一位老師吃東西非常快，吃飯時還弄出很大的聲音來，然而，他卻叫我們要慢慢地，正念地吃。我通常會觀察他而且非常的生氣。我痛苦，而他卻不然！我看的是外表。後來，我才學習到：有些人車開得非常快，但卻很小心；有些人開得很慢，卻常發生車禍。不要去執著條規和外相。如果你最多以百分之十的時間來看他人，而以百分之九十的時間來看自己，你的修行還算可以。
127. 徒弟是很難教的。有些知道卻不去實踐，有些不知道也不會設法去理解，對他們我真不知該怎麼辦。為何人們會有這種心態呢？愚痴不好，可是，縱使告訴他們，他們仍然聽不進去。在他們的修行中，充滿了疑惑，而且總是在懷疑。他們想要達到涅槃，卻不想實踐「道」，真令人困擾。當我叫他們禪坐時，他們害怕，如果不是害怕的話，就只會打瞌睡。絕大部份，他們都喜歡做我不教他們的事；這就是身為一位老師的痛楚。
128. 如果我們可以輕而易舉地看透佛陀教導的真理，我們就不需要這麼多老師了。當我們對教導有所瞭解時，就只須做我們所需之事。可是，人們之所以難教，是因為他們不接受教導，而且還和老師及其教導反駁。在老師的面前，他們舉止會好一點，但在他背後時，他們卻變得跟小偷一樣！人真是難教。
129. 我並沒有教我的弟子懶散地生活和修行，可是，我不在的時候，他們就是這樣。當警察在時，他們便很守規矩。當警察問有沒有小偷時，當然，他們都說沒有，他們一個都沒看到。可是，一旦警察一走，他們又故態復萌。佛陀的時代就已經這樣了。因此，只要看著你自己就好，不要去注意他人做什麼。
130. 真正的老師只談捨棄和除去自我的修行之困難。不論發生什麼事，都不能放棄老師。讓他引導你，因為，你們很容易會忘失「道」。
131. 你對老師的質疑能夠幫助你。從你的老師那兒擷取好的，並覺察你自己的修行。智

慧是要你自己去觀察和增長的。

132. 別因為老師說水果和甜、很可口就一味地相信他。自己親自嘗嘗看，如此一來，所有的疑惑就會消失了。
133. 老師是指引出「道」的方向的人，聽了老師的教導之後，不論我們是否親自修行來走這條「道路」，以及因此而得到修行成果，則是我們每一個人自己的事。
134. 有時候，教育是件很困難的工作。老師就像一個人們丟棄他們的挫折和問題的垃圾桶。你教的人愈多，就會有更多的垃圾處理問題。但是，教育是一種修習佛法最好的方法，那些教育的人，在耐心和理解中成長。
135. 老師並不能夠真正的解除我們的困難，他只是一個根源，使我們能去審視「道」，但卻不能使「道」明晰可見。實際上，他所說的並不值得聽。佛陀從來沒有讚許去相信他人。我們必須相信我們自己。這很困難，沒錯，但事實就是如此。我們向外看，卻不曾真正地看見。我們必須下定決心要實際地修行。疑惑是不會因詢問他人而消失的。而是要透過自己不斷地修行。

領悟與智慧

136. 除了你自己的領悟外，沒有任何人或任何東西可以使你解脫。
137. 一個狂人和一位阿羅漢二者皆例嘴而笑，但是，阿羅漢知道為什麼，而狂人卻不知道。
138. 一個聰明的人看他人，是以智慧來看，而非愚痴。如果我們以智慧來看，我們可以學到很多。可是，如果我們以愚痴來看的話，我們只會找到他人的過失。
139. 今日人們的真正問題在於，他們知道，卻不去實踐。如果是因為他們不知道而不去實踐，那是另一回事，可是，如果他們已經知道了，而仍不去實踐，那問題在哪裡？
140. 外在的經典研究並不重要，當然，佛法的書籍是正確的，可是，它們卻不盡正確。它們無法給予你正確的知見。看到「瞋怒」這個字眼跟經驗瞋怒是不一樣的。唯有親身體驗才能夠帶給你真實的信心。
141. 如果你以真實的內觀來看待事物，那麼，你和它們之間的關係就不會有黏著。它們（快樂與不快樂）來，你看到它們，但卻不會去執著。它們來，然後逝去，縱使是最糟的煩惱（雜染）生起，例如：貪和瞋，你都會有足夠的智慧，能看到它們的無常性，而讓它們消失無?。如果你起了反應，例如：喜歡或不喜歡，那不是智慧，你只是在為自己製造更多的痛苦而已。

142. 當我們知道真理時，我們會成為一位不需要想太多的人，而變成一位有智慧的人。如果我們不明了，我們的思考就會比智慧還多，乃至完全沒有智慧。很多的思考而沒有智慧是極痛苦的。
143. 這些日子，人們不尋找真理，他們讀書只是為了找到能夠生活、養家和照顧自己的知識，如此而已。對他們而言，聰明比智慧還來得重要。

戒德

144. 小心，仔細地觀察我們的戒。戒，就是慚愧心。我們所感到疑惑的，就不該去做或說，這就是戒。所謂清淨，就是超越一切的疑惑。
145. 修行有兩種層次：第一個層次是以戒德、戒律的增長構成基礎，目的是為了將快樂、和諧帶入人們中。第二個層次是以解脫為唯一目標的法的修習。這種解脫是智慧與慈悲的根源，也是佛陀教法的真實動機。明瞭這兩層次才是真正的修行基礎。
146. 戒，是在我們內心裡增長的「法」的父母，它也提供了心一個正確的培養和導引。
147. 戒，是和諧世間的基礎，使人們可以真正地活得像人一樣，而不像動物。增長戒德是在於我們的修行之心。遵守戒律，長養慈悲以及去尊敬一切生命。對你的行為和言語保持正念，利用戒德使你的生活樸實和清淨。以戒做為你所為一切的基礎，如此一來，你的心就會變得慈悲、清明和寧靜。在這種環境下，禪坐會很容易成長。
148. 照料你的戒，要像園丁照顧他的花木一樣。不要去執著大或小、重要或不重要。有些人想走捷徑，所以他們說：「忘掉定吧！我們直接如觀；忘掉戒吧！我們從定開始。」我們對於執著有這麼多的理由。
149. 正精進和戒並不是在於你外表的所為，而是不間斷地持續你內在的覺醒與收攝。因此，佈施罷！如果以善的動機佈施的話，能帶給自己和他人的快樂。可是，為了使佈施清淨，戒必須是佈施的根本。
150. 佛陀教導我們要止惡、行善，然後清淨自己。那麼，我們的修行就是要去除那些無意義的，而保存那些有價值的。在你的心中，仍然有任何惡的或缺失嗎？當然有！那又為何不去清掃那棟房子呢？但是，真實的修行不僅只是除去那些惡的，長養善的，這只不過是修行的一部分而已。到最後，我們必須超越善和惡。最後會有一個包容一切的解脫，和一個來自愛與智慧自然流露的無慾之心。
151. 我們必須從我們所處的當下開始，直截了當。當前兩個階段——戒德和正見，圓滿之後，第三階段的根除煩惱（雜染）會不假思考地自然發生。有了光之後，就不需去擔

心如何解除黑暗，也不需去疑問黑暗到了哪裡去了。我們只需知道有光就好了。

152. 遵循戒律有三個層次：第一個層次是，遵守老師給予我們的規矩。第二層次的產生是：我們本身去遵守它們。但是，對於那最高層次的人而言——聖者，是不需要去想戒律和對錯的。這種真正的戒德，是來自打從內心的認知四聖諦和所做所為都是發自這種理解所得來的。
153. 有些出家人還俗去槍彈每日在他們中穿梭的前線。他們比較喜歡這樣，而且真的想去。危機在他們四周潛伏，然而，他們仍然喜歡死於槍彈之下，但卻沒有任何人想為增長戒德而死。這真令人驚訝，不是嗎？

雜品一

154. 阿姜 查有一位弟子的膝蓋有問題，只能透過外科手術來矯正。雖然醫生保證他的膝蓋幾個星期就能痊癒，但是，幾個月過後，卻仍然沒有完全痊癒。當他再次見到阿姜查時，他對阿姜 查抱怨說：「他們說不需要這麼久的，所以不應該如此才對呀！」阿姜查於是笑著說：「如果不應該如此的話，就不會如此啊！」
155. 如果有人給你一條既大又黃，又甜又香的香蕉，可是，卻是有毒的，你會去吃它嗎？不會，那麼，當佛陀告訴我們感官的快樂是有「毒」的時，我們為何還去「吃」它呢？
156. 徹見你的煩惱吧！。認識它如認識一條有毒的眼鏡蛇。因為你知道眼鏡蛇會致你於死地，所以你不會去抓牠。去徹見有害事物的害處，及有益的事物的益處。
157. 我們總是不滿足。有一顆甜的水果，我們想要酸的；有一顆酸的水果，我們卻想要甜的。
158. 如果你的口袋裡有臭的東西，不論你走到哪裡，都會很臭，所以，請別說是地方的錯。
159. 今日的東方佛教就好像一棵看起來雄偉的大樹，但卻只能生出小的果實。西方的佛教猶如一株小樹，仍結不出果實，不過卻有結出大而甜美的果實的潛能。
160. 現代的人想得太多，也有太多誘人的事物使他們感興趣，但它們卻沒有任何一個可以導引出真實的圓滿。
161. 酒不會因為你稱它作「香水」就變成香水，知道吧！但你們這些人，在你想喝酒是，就說那是香水，然後就去喝了。你們一定瘋了！
162. 他們總是向外看——看人、看事物。例如：他們看到這棟禮堂就說：「嘩，好大啊！」

事實上它並不大，不論它看起來是大是小，都只是來自你對它的概念罷了！實際上，這棟講堂只是如此；非大也非小，可是，人們一直都在追隨他們的感覺，忙於到處看，並且對他們所看到的都有意見，所以沒有時間去看他們自己。

163. 有些人對修行起了無聊厭煩和疲憊的心，所以懈怠了。他們似乎無法將「法」牢記於心。然而，如果你罵他們的話，他們永遠也不會忘記；有些人可能在他們有生之年都會記得，而且絕不會忘記。可是，說到佛陀的教導，他告訴我們要自制、要收攝、要精進不斷修行，他們為何一直把這些事情給忘了呢？為何人們不能把這些事情緊記於心呢？
164. 認為我們比他人好是不對的，認為我們與他人是平等的，也不對，認為我們比他人差，也不對。如果我們認為我們比別人好，驕慢心就會生起；如果我們認為我們與別人是平等的，我們會在應當的時間裡忘失尊重和謙虛。如果我們認為我們比別人差，就會沮喪，並認為我們不如人，或是不好的徵兆下出生的。將這一切都放下吧！
165. 我們必須學習去放下有為法，並且試著不去反抗或抵抗。然而，我們卻去懇求它們來順從我們的欲求。我們尋求各種方法安排它們或跟他們談條件。如果身體生病，處於病痛當中，我們會不希望如此，所以便去找種種的經典來誦；我們不希望身體處於病痛中，而希望控制它。這些經典於是成為一些神秘的典禮儀式，使我們更陷於執著之中。這都是因為我們誦這些經典，為的只是延壽罷了，事實上，佛陀給予我們這些教導，為的是要協助我們認識身體的真相，使我們能夠放下和捨棄我們的身體，可是，到最後，我們誦經卻增加了我們的愚痴。
166. 認識你自己的身體和心，少欲知足，不要去執著教法，也不要去握持情緒。
167. 有些人害怕佈施，因為他們覺得這樣他們會被利用或受到壓抑。在長養佈施當中，我們只壓抑我們的貪念與執著。這樣做會使我們的真實本然自然流露，並且變得更輕安，更自在。
168. 如果你在你的鄰居家裡將手伸出去去捉火的話，火是熱的；如果你在自己家裡伸手去捉火的話，火也是熱的，因此，無論如何或無論在哪裡，都不要去握持任何會燒傷手的東西。
169. 外面的人也許會說我們瘋了，才會在森林裡，坐得跟佛像一樣，可是，他們又是如何的生活？他們笑、他們哭，如此看來，誰才是瘋子？
170. 阿姜查除了教導弟子外，還會製造一些一般環境和特殊情況，使他們能對自己有些認識，來訓練他們。他會說諸如：「我所教導你們的，你們也許只瞭解百分之十五。」或「他只出家五年，所以他只瞭解百分之五。」的話。一位新進比丘後來回答說：「這麼說，我已經在這一年，所以我明了了百分之一。」阿姜查回答：「不，前四年你一無所知，到

了第五年，你才有百分之五的理解。」

雜品二

171. 有一次阿姜 查問他的一位弟子，他是否曾想還俗，他是否終身為僧。那位弟子說，這個問題很難，雖然他並不打算還俗，可是，他並無法很確定他永遠不會。他說，他的想法似乎毫無意義。阿姜 查於是回答：「真正毫無意義的是真實的佛法。」
172. 當有人問阿姜 查，身為一個佛教國家的泰國，為何犯罪率這麼高，仰或印度為何如此混亂。他說：「這些犯罪的人都不是佛教徒，也不是佛教在做的。這些都是人類所為，佛陀從不曾教過我們這些事。」
173. 曾經有人問阿姜 查，他是否是阿羅漢。阿姜 查回答：「我像森林裡的一棵樹，鳥兒來樹裡，在樹枝上棲息和吃它的果實。對鳥兒而言，果實也許是甜的或酸的。可是，樹本身並不知道，不管鳥兒說是甜的或酸的都無妨，但從樹的觀點來看，這都不過是鳥兒的嘮叨罷了。」
174. 有人說：「我能夠審視心中的慾望和瞋恚，但，要觀察到愚痴很困難。」阿姜 查回答說：「你騎在一匹馬上，卻問馬在哪裡？」
175. 有些人是因為信仰而來出家，但後來卻譏謗佛陀的教法。他們對自己並沒有比較瞭解。今日真正修行的人非常少，因為有太多障礙必須去克服。可是，如果它是惡的，就讓它死去；如果它不死去，就使它成為善的。
176. 你說你一心一意的愛你的女朋友，試把她的裡面往外翻，再來看你還多愛她。仰或當你的愛人沒有和你在一起時，如果你非常想她，為何不請她寄一瓶她的糞便給你，如此一來，只要你一想起她的時候，你就可以打開瓶子聞一聞，很噁心對不對？那你愛的又是什麼呢？到底是什麼使你看到一位留有吸引人的指甲的女人走過來，或你在空氣中聞到她的香水味時，心就跳得像一部搗米器一樣？那是什麼能量呢？它們拉你並把你吸進去，使你陷於其中，但你卻沒有真正地去反抗，對不對？到最後，你必須為此付出代價，知道嗎？
177. 有一天，阿姜查走到一枝躺在路中的粗重樹枝前，他想把它移開，於是便叫他的弟子去抬一端，他抬另一端。當他們抬起來要扔出去時，他看著弟子說：「重嗎？」當他們把它扔進森林裡之後，他再次問：「現在，還重嗎？」阿姜查就是如此地教導他的弟子在他們所說的一切或所做的一切中看見「法」。如此一來，他證實了「放下」的利益。
178. 阿姜 查的一位弟子正將錄音機的插頭拔出來，還沒有完全拔出時，不小心觸碰到插頭的鐵片。他被電擊了一下，立刻將插頭扔掉。阿姜 查知道了，為了不要失去一個教導「法」的機會，他很快地說：「噢！你為什麼能夠如此輕易地放下它？是誰叫你放下的

呢？」

179. 耶誕節到了，西方僧侶們於是決定要慶祝一番。他們邀請了阿姜查和一些在家信徒來共襄盛舉。這些在家信徒都非常生氣，而且難以置信。他們問，為何佛教徒在慶祝耶誕節呢？阿姜查於是給了一篇關於宗教的開示，他說：「只要我們瞭解基督教教導人們去為善、棄惡，跟佛教一樣，那問題在哪裡呢？不過，有人因為慶祝耶誕節的主意而不快樂，我們可以改善呀！我們不叫它耶誕節，而稱它做「耶佛節」。任何啟發我們，使我們看到真相，並教我們為善，就是正確的修行。只要你滿意，給它什麼名字都可以。」
180. 有一段時間，來自寮國和高棉的難民湧入泰國，有很多慈善機構都來協助救難。因為這點，使到一些西方僧侶認為，當其他宗教機構正致力於減輕難民的困境時，佛教的僧侶卻坐在森林裡是不對的。因此，他們前去向阿姜查表示他們的關切，以下就是阿姜查的回答：「協助難民營是很好，而且我們人類的職責的確是要去互相協助的。但是，以我們的愚痴行為來引導他人，那只能算是治療。任何人都可以出去捐贈衣服和釘帳篷，可是，有多少人可以來森林裡打坐，來認識他們自己的心呢？只要我們仍不知該如何給人類的心「穿衣」和「喂食」一天，在這世界的某一個角落永遠會有難民的問題。」
181. 阿姜查聽到他的一位弟子在誦心經，當他結束後，阿姜查說：「無空亦無菩薩。」他於是問：「那經從何來？」弟子回答：「據說是佛陀說的。」阿姜查說：「可是沒有佛陀啊！」後來他說：「心經是在談甚深的智慧，超越一切的世俗。沒有了它們（世俗），我們哪還能教導他人呢？對事物而言，我們必須給它名字，不是嗎？」
182. 要成為聖者，我們必須持續不斷地經歷變遷，直到只剩下身體存在。心完全改變，但身依然存在。熱、冷、痛、病跟以往一樣存在。可是，心已經改變，而今，它以真理的眼光，徹見生、老、病和死。
183. 有人曾請阿姜查談一談開悟，以及他是否能描述他自己的領悟？再每個人都很急切地等待要聽他回答的情況下，他說：「覺悟並不難瞭解，只要拿一根香蕉放入你的嘴中，如此一來，你就會知道它的味道了。你必須修行方能經驗覺悟，而且要不屈不撓。如果覺悟很容易的話，每個人都在做了。我八歲就開始進出寺院，出家也有四十多年了，但是你們竟想打坐個一、兩晚就證得涅槃！這可不是坐下來——『噓』的一聲就開悟了！知道吧！這種事是不能抓一個人來在你頭上吹一下，就使你開悟的。」
184. 為了目的、為了回饋而做事，是世間的方法，可是，在佛法裡，我們不為任何收穫而做事。可是，如果我們什麼都不要的話，我們得到什麼呢？我們什麼也得不到！不論我們得到什麼，都只是苦的起因，所以我們練習不去得任何東西，只是讓心平靜下來，這就夠了。
185. 佛陀教導我們要放下那些本質非永恆的事物。如果你放下一切事物，就會看到真理；如果不的話，就看不到；事物就是如此。當智慧在你內心甦醒時，不論你往哪兒看，都

會看見真理。

186. 一棵「空心」的意思並不是說裡面空無一物，而是指空掉惡的，但卻充滿智慧。
187. 人類不去反觀老、病和死，他們只喜歡談不老、不病和不死，因此，他們對佛法的修習不曾增長過正確的感覺。
188. 大多數人們的快樂都是仰賴事物符合他們的喜好。他們要世上每一個人只說令人喜悅的事。你是這樣尋求快樂的嗎？要世上每一個人都只說喜悅的事有可能嗎？如果真是這樣的話，你何時才找得到快樂呢？
189. 樹、山、蔓都是依循它們自己的真理而生存，隨著自己的本然而生滅；它們無動於衷，可是，我們人卻不然。我們對一切事物都過於小題大作，然而，身體依然追隨它的本然——出生、成長、最後死亡；它們如此遵循自然的法律。希望能有其它可能的人，只有受苦而已。
190. 不要認為廣學多聞就能認識「法」。就好像你因為有眼睛，所以就說你已經看過所有的東西，抑或因為你有耳朵，所以就說你已聽過所有的聲音一樣。也許你看到了，但卻沒有看得徹底。你只是以「外在的眼」看，而不是以「內在的眼」看；你是以「外在的耳」聽，而不是以「內在的耳」聽。
191. 佛陀教導我們要捨棄一切惡行而長養戒德，這才是「正道」。這樣的教導就好像佛陀把我們撿起來，放到「道」的起點一樣，到了道上之後，是否要前進都是我們自己的事。佛陀的職責只到此為止，他告訴我們什麼是對的方法而什麼不是。這樣就夠了，其他的就由我們自己決定了。
192. 你必須親身去體驗「法」。所謂的親身體驗是去身體力行。在於道上，你只能依賴老師百分之五十。縱使我給你們的教導值得聽，可是它本身都是毫無意義的。但是，如果因為是我說的，所以你就全盤相信，你便是沒有正確地實踐我所教的；如果你全然相信，那麼你就不明智了。我們必須去聽聞教導、明了其利益、親自去身體力行、由你的內心親自去體會，這才是大有用處。
193. 有時，我在行禪時，天上落著微微的小雨，我會想放棄，到茅篷內避雨，但是，憶起昔日在稻田裡工作的那段時光：我的褲子通常從前一天濕到隔日，但黎明前又得起床，再把它穿上，然後走到屋子下面，將水牛牽出牛欄。那裡面一片泥濘，我捉起牛繩，而牛繩通常都被牛糞給覆蓋著，然後水牛會擺動牠的尾巴，沾在上面的牛糞會濺得我一身都是，我的腳因患有香港腳，所以很痛。我會邊走邊想：「為何生命會如此痛苦？」而今，我在這兒經行，一點雨又算得了什麼呢？這樣的想法，使我在修行中激勵了我自己。
194. 我不知道該向誰說。我們說到必須提升和捨棄的事物，但是，事實上沒有東西可以

提升，沒有東西可以捨棄啊！

邀請

195. 我曾說過的一切到現在，不過是文字罷了。當人們來見我時，我必須說些話，但是，這些最好不要說的太多。你們最好開始修行，不要遲疑。我就像一位邀請你到某地方去的好友。不要躊躇，只要繼續前進，你是不會後悔的。

【完】