

一 句話也就夠了

阿姜查 著 法園編譯群 譯

本篇是1979年，阿姜查為初到英國弘法的弟子所做的開示。

「你在教他人時，也等同在化育自己，使自身的善巧和智慧得以增長，思維也增多了。別以為你只是在教別人，要心存自己也在教化自己，那就無所謂損失了。」

善巧說法

阿姜查：「不論你開示什麼，內容都離不開戒、定、慧；即便是以布施、持戒、禪定的另一種分類標準來看也一樣。」

這裡的人已經夠複雜了。所以你們得瞧清楚、弄明白你們要教化的對象。由於他們複雜，因此光說：『放下、放下！』並不恰當。你必須說些他們可以意會的。姑且不談這個。就以對泰國老人說話為例：如果你們直言不諱，他們可能會不高興。但若換做是我對他們這樣說，不但沒有關係，他們反而高興，否則他們會不高興。

你們雖然都會說法，但仍不夠善巧。蘇美多，你說是不是？事實是不是這樣？」

蘇美多：「沒錯。他們（其他僧人）雖教人以真理，可是卻不夠善巧，所以在家人不大願意聽。他們缺乏善巧的方法。」

阿姜查：「的確，他們沒有「技巧」——說話的技巧。這就好像建築一樣，會蓋房子，卻沒有能設計得既美觀又耐久的技術。我能說法，任何人都能說法。可是這還得要一些善巧，才知道說那些話合不合適。說得合宜，一句話就能令人得利。反之，可能禍從口出。」

比方說，這兒的人學識頗高，所以千萬別自吹自擂地說：『我的才

是對的，你的不對！』萬萬不可。但也別光說些深奧、把人弄瘋的話。只須說：『不須放棄你過去所學的東西，只需將它先擱置一旁，然後在這段時間裡，專心於我們當下的修行就可以了。』例如『觀呼吸』是你們都可以教的。就此持續教學，教他們專注在息入、息出上，讓他們對觀呼吸有所認識。當你熟練了某一種教學後，你的教學能力自會增進，那時候就能再教其他的了。對一件事透徹了解後，許多道理自然也會通透。這是自然而然的。可是，如果你硬要教他們很多東西，他們可能連一個也弄不明白。如果你能把一個道理說明白，他們自能釐清許多道理。

就拿今天來訪的那幾位基督徒來說。他們只談一個道理，這道理頗具深義——我們終有一天會在究竟真理處相逢——光這個論述就足夠了。這是智者的言論。如果內心不能領悟究竟真理（真實法），不論所學何『法』，我們永不能滿足。

比如，如果是蘇美多在教我，我就該接受教誨並落實在修行中。當蘇美多在教我時，我雖能了解，但那仍不算是真實或深切的領悟，原因在於我未曾實踐過。當我確實修行並領悟了修行成果時，方才透徹、明瞭法的真義。如此我才能說：我懂得了蘇美多。我在那裡看見了蘇美多，所以那裡即蘇美多。因為蘇美多教以如是，如是即蘇美多。

當我說到佛陀時，也是如此。我說，佛陀在那裡，不在教法裡。人們聽此時，恍然一驚地問：『難道這些不都是佛陀教的嗎？』沒錯，都是他教的。但這裡談的是勝義諦，人們一時還無法了解。

我留給那群訪客去思考的是：這顆蘋果是你們眼睛所能見的。儘管你確實看到它，它的味道卻非用視覺可辨別。當時，我覺得他們能聽

進去的就只有這些。蘋果的味道是存在的，但那是看不到的。怎樣才能知道它的味道呢？拿起蘋果來，一口咬下去，便知分曉。

我們所教導的法就像這顆蘋果。人們聽聞它，卻不識這顆蘋果的味道。除非他們具體實踐，方能明白。蘋果的味道是視覺所無法得知的；而法的真理，則非聽聞所能得識。沒錯，你有這方面的認知，但與究竟仍相差太遠。你必須落實修行，智慧才能從而生起並直接體證究竟真理。我們就是要在這裡得見佛陀。這是深層的法。我只能以蘋果的例子為那群基督徒解說，讓他們在聽聞之後，能加以省思。

這類型的談話有點『太鹹』（有別於中文字面意義。在此有「艱深」、「直接」之義。）了。不管是鹹也好，甜也好，酸也好，各種不同的教學方式都好。如果各位有話要說的，不要客氣，請直說。我們再沒什麼討論的機會了。蘇美多大概也快沒話可說了吧！」

說法無有疲厭

蘇美多：「我對向人們解釋道理感到厭倦了。」

阿姜查：「千萬不可，不可感到厭倦啊！」

蘇美多：「我就是想終止這一切。」

阿姜查：「這是指導老師所不許的。這麼多想趣向涅槃的人都得依靠你。教法的過程中，有時



（繪圖／鍾願隆）

容易，有時腦袋裡卻一片空白、苦無說詞。還是你只單純地不想說話？這對你是個很好的訓練。」

蘇美多：「這兒的人都很好，既不暴力、凶狠，也不麻煩，牧師們也不會惡臉相向。但他們問的問題總離不開上帝，想一探上帝、涅槃究竟為何。若干人則以為佛教是虛無主義、一心想毀滅地球。」

阿姜查：「由此可見他們對佛法了解得仍不夠完整或成熟。他們害怕一切事物消逝時，將是世界末日。他們認為佛法代表某種空無或虛無主義，因此而氣餒。他們如此也只會落得傷悲啊！

你們可曾見過害怕『空』的人的模樣？他們像老鼠般不斷地積聚財物，緊守不放。這樣就能躲避得了存在的空性嗎？當他們躺在火葬的木材堆裡時，這一切便不再屬於他們。但是，他們在世時卻執持不放，日日夜夜深恐會失去它們，力圖擺脫空無。他們會因此受苦嗎？當然，他們為此痛苦不已。人們因不了解事物的真相與空性而悶悶不樂。

人們因為不反觀自己，所以對生活周遭一切渾渾噩噩。你該如何制止這堆愚痴呢？人們相信：『這就是我，這是我所有。』如果你告訴他們『無我』，以至沒有任何一切是我或我所有的，他們一定會跟你爭論到底，至死方休。

即便是證得般若智的佛陀，最初都為眾生的難度而感到厭倦。他剛證悟時便認為向眾生揭示正道是件極麻煩的事，後來才醒悟這種態度是不正確的。

如果我們不教人，那我們還教誰呢？每當我煩到再也不想教導人時，總是如此問我自己：如果我們不教那些愚痴的人，那還教誰？你哪兒也沒處逃。只要一厭倦就想遠離弟子、獨自生活，正好顯示我們

的愚昧。」

比丘：「我們可以做辟支佛啊！」

阿姜查：「那很好，但如果只因為想逃避現實而做辟支佛，那就不盡然正確了。」

蘇美多：「在單純的環境裡，過平常的生活，自可成辟支佛。然而在今天卻不太可能辦得到。我們所處的環境並不允許這麼做，我們還是得過比丘的生活。」

阿姜查：「有時，你們必須先在這種有若干干擾的情況下生活才行。簡單地說就是，有時扮演一切智佛，有時則扮演辟支佛；視情況而定。」

談到這些不同角色時，其實是在談心理狀態。沒有人生來就是辟支佛。這就是所謂的『心態模擬說』。身為辟支佛不但自處泰然，也不教化他人，所以並不能從中得到太多利益。但若有人能教化他人，便顯示出他是一切智佛。

然而，這一切不過只是比喻罷了。

誰都別做

誰都別做！什麼都別做！做佛陀是負擔，做辟支佛也是負擔，別欲求做誰就是了。『我是蘇美多比丘』、『我是阿難陀比丘』……相信這確實是你，就已經是苦了。『蘇美多』只是個約定俗成的世間法，了解嗎？

對你的存在深信不疑只會導致苦果。如果真有蘇美多存在，只要有人批評你，蘇美多就會生氣，阿難陀也會生氣。當你對它深信不疑時，就會產生這種後果。一旦阿難陀和蘇美多互相牽扯，那隨時就會

打起來。但若蘇美多和阿難陀都不存在，便了無一人了——沒有可接電話的人。電話響了又響，就是沒有人接聽。別想成為什麼，因為沒人可成為誰。如此一來，苦就不存在。

如果我們深信自己是某人或某某，每當電話聲響起，我們就會去接電話、就會涉入。我們這樣怎能得解脫呢？我們必須看清它，從而增長智慧，以致蘇美多或阿難陀都不存在、不接聽電話。如果你是蘇美多或阿難陀，你就會去接電話，把自己扯入痛苦的泥沼裡。因此，別做蘇美多，莫當阿難陀，只須認知這些都只是世間法的假名安立罷了。

如果有人稱你好，別以為然，也別想『我很好』；若有人說你不好，別以為『我不好』。什麼都別是，只要了知當下的情況，但也別執持著覺知不放就是了。

這是一般人所辦不到的。他們怎麼也弄不明白，所以一聽到這些道理，就困惑得不知如何是好。我曾經拿樓上、樓下來做比喻：當你從樓上走到樓下，你在樓下時，只看到樓下；如果再走回樓上，也只看到樓上，而兩者間的空間——中間你卻沒看見，這表示涅槃沒被看見。我們雖看到了物質界的形色，卻看不見我們的執取——對樓上、樓下的執取。從『有』而『生』；從形成到產生，一直不斷在形成。沒有『有』的地方便是『空』的所在。當我們試著向人教以空的所在時，他們只會說：『那兒什麼也沒有。』他們無法理解。這真的很難，但真正的修行卻必須明白這『空』的道理。

有生以來，我們一直仰賴著『有』和我執，因此初聽聞『無我』時，真是覺得太奇怪了，原有的想法不易改變。因此，我們必須藉由修行來讓心明白，才有可能相信：『啊！果然沒錯。』

一般人在想：『這是我的、我所有的！』時，甚感快樂。可是當這些『我的』東西失去時，便為之悲痛欲絕。導致苦的脈絡由此可見。我們可以藉此觀照：如果沒有『我』、『我所有』，我們還是可以趁活著時善用生命，但不加執取、以為是屬於我們的。有一天，當它們消失或敗壞了，也只是自然的事。我們不視它們為我們或任何人的，也不存『人』、『我』之想。

這可不是在形容一個瘋子，而是在說一位精勤向道之人，他對事物的各種用途瞭若指掌。然而一般人看著他想弄個明白時，就只會認為他是個瘋子。

誰才是瘋子？

蘇美多看待一般人時，認為他們就像小孩般愚痴；反之，當一般人看蘇美多時，卻認為蘇美多是個瘋子，因為你對他們賴以維生的事物完全不感興趣。換個方式說罷：阿羅漢和一個瘋子其實差不多。試想，一般人看阿羅漢時，會認為他是個瘋子。因為如果你咒罵他，他一點也不以為意，不論你對他說些什麼，他就像瘋子般一點反應也沒有。可是，這瘋中是帶有覺醒的。一個真瘋了的人受到咒罵時，或許會生氣，可是卻搞不清狀況。把阿羅漢和瘋子放在一起觀察，也許會以為他們沒啥差別；但至下者瘋子，至高者阿羅漢也。如果只取外貌而觀之，至高、至下看似相近，但他們的內在覺醒、對事物的認知，可是有天壤之別啊！

你想想看：若有人對你說些篤定會令人抓狂的話，你卻淡然地放下，他們一定會認為你瘋了。所以當你們在教人們這些道理時，他們不容易明白，除非內心親身體會方能明白。

例如，這個國家的人很愛美。如果你直言不諱地說：『不，這些東

西才不美呢！』他會轉頭就走，不願意聽。說『老』，他們不喜歡；談『死』，他們不愛聽，這表示他們醒悟的時機未到。如果他不相信你，原因便是出在這兒。就好像跟他們交易一樣，你雖拿出個可取代他們原有物品的東西，他們卻不知其價值所在。可是，如果你手上的東西顯然價值連城，他們當然就欣然接受了。

有時候，老師在教弟子時，弟子不相信老師的言論，會使你非常沮喪。可是與其沮喪，不如找出他們不信你的原因，其實就是：你的說法對他們沒有什麼益處。只要你能提出比他們原有想法更好的東西，他們自然願意接受。

正當你要對弟子們動怒時，應該先作此想，才能讓你息怒。動怒實在不是件好玩的事。

佛陀為了讓他的弟子們能領悟佛法，示以百千種法門，只為說不二的佛道。他雖並不僅用單一的教導方式或不變的說法型態來度眾；可是，所有的教化目的卻只有一種，那就是：解脫苦。他所教以的種種禪法亦只有此一目的。



(繪圖／鍾願隆)

歐洲人在生活上已非常富裕。所以，如果給他們太大、太複雜的道理，可能消受不了。因此，你們認為該怎麼辦好？有任何建議嗎？

任何人如果有話想說，就趁現在，我們很難再有此機會……還是已沒有要討論或沒什麼疑惑了，想必你們都可以做辟支佛了。

教學相長

未來，在座有些人可能成為法師，教化眾人。在你從事教育的同時，一定是教學相長的……各位同意嗎？你在教他人時，也等同在化育自己，使自身的善巧和智慧得以增長，思維也增多了。例如：初教導他人時，自己會回頭質疑佛法如是說的道理何在、意義又在哪裡？從而開始反覆思索，以探求佛法的深義。這樣教化他們，也是在教化你自己。只要你保持正念、勤於禪修，自然便會如此。別以為你只是在教別人，要心存自己也在教化自己，那就無所謂損失了。」

占星術與預言

蘇美多：「世界上的人似乎是愈來愈平等了。各種階層、等次的觀念逐漸淡化，改變了。若干深信占星術的人指稱，沒幾年後，將有大災難發生，給地球帶來巨大的苦難……我不知其真假，但是，他們認為，由於我們與自然界的疏離、為了生活的便利而過度依賴機械，所以這場災難將超出我們的能力所能處理，自然界將產生無人能預知的劇變，諸如地震等等。」

阿姜查：「他們的言論只會令大眾痛苦啊！」

阿姜蘇美多：「對啊，如果我們沒有正念，真會因此陷入煩苦之中。」

佛陀只教導當下

阿姜查：「佛陀只教導當下，沒教我們去擔憂兩三年內會發生什麼事。在泰國，村民常跑來跟我說：『倫坡，共產黨要來了！怎麼辦？』我問他們：『那些共產黨在哪兒？』他們則說：『嗯，他們隨時都可能打進來。』」

我們從出生以來就一直有共產黨，所以我從不在這上頭想太多。只要在生活中抱持著時刻有障礙與困頓的心態，便足以消滅那些『共產黨』了。如此便不致一無是處。說到四、五年後會發生什麼事，說得實在太遠了。村民說：『二、三年內，泰國會變成共產國家！』但從我出生以來，我一直覺得共產黨就在我周遭不遠處；但我一直和他們和平共處，直至今日。但人們就是不了解我在說什麼。

我是在說真理啊！占星家能預測兩年內將發生的事，但談到當下時，他們卻完全沒輒。佛法意在於處理當下的問題，讓自己能對未來可能發生的一切有恃無恐。我們不須對世上可能發生的事太過擔憂。只要修行在當下增長智慧，盡力做好現在當做的事，而非著眼於明天。這不是比較好嗎？我們可以等待三、四年內可能發生的地震，問題是當下有許多事情已在搖搖欲墜了。美國就是個確實的例子。人們的心如此狂野——那便是動搖的所在，但一般人就是看不清。

大地震數十年方發生一次，但我們的『心地』卻每天、每秒在『震動』。我這輩子仍不曾經歷過大地震，然而心地裡發生的地震卻無時不把我們震得天旋地轉。這才是佛陀要我們注意的地方。

但這些話可能不是一般人想聽的。

一切法從因緣生、從因緣滅。不須為占星家的預測而煩憂，只須覺知當下的現象即可。問題是，每個人都喜歡問這類的問題。在泰國，官員常來看我並問：『整個國家將淪為共產黨！倘若成真時該怎麼

辦？」

『我都已經出生了，對此問題我們有何打算？我們很少過問這個問題。我心裡老惦記著，自我出生以來，共產黨便已如影隨形地跟著我了。』當我重覆這番話後，他們都三緘其口。

人們討論的都是幾年內共產黨會入侵泰國的危機，但佛陀教我們的卻是：當下充實自我、時時保持醒覺，並思惟生活中潛在的、我們必須面對的危機。這是至關緊要的大事，別漫不經心喲！依靠占星學來告訴你兩年後會發生什麼事，並不能解決問題。仰賴『補哆（覺知）學』就不須去惦記過去、擔憂未來，只要反觀當下就好。『因』便是在當下產生的，所以就在當下審視它罷。

那些預測的說法只會讓人受苦。但是如果有人照我的方式說話，反有可能會被說成瘋子。

不須恐懼改變

從前，就算演變，也是一點一點慢慢地變，讓你不知不覺。打個比方好了：蘇美多，你剛出世時就這個體型嗎？當下這身軀是變動的結果。改變是件好事嗎？當然，如果沒有這些變動，你就不會長大了。所以，不須對自然的變化心存恐懼。

除了去思惟『法』，我實在不知道你們還需想些什麼。如果有人預測幾年內有事會發生，我們不能坐以待斃地等著事到臨頭才有動作。我們不能這樣過日子。不論我們需要做些什麼，不要等特定的事發生時才要做，當下就去完成它！

今日，人口不斷成長，地、水、火、風四大也在運行。可是一般人就是不見『地大』的運行，只看見地球的外表，看不見它的遷變運行。

在這世界上，未來人們可能會覺得幾個月的婚姻才屬合理；如果有人結婚超過一、兩年，別人就會認為他們不正常。世間事就是這樣持續在變動。說實了，其實是人心在變動。你不需要去懂占星學，好好學『補哆（覺知）學』，就能明白這一切了。

『倫坡，如果共產黨真的來了，你會往哪兒跑？』我們還能往哪逃？我們出世就必須面對衰老、病痛和死亡，我們還能逃去哪兒？我們必須守在原地以解決這些問題。如果共產黨真要來了，我們就守在泰國，再謀求辦法。他們不也得吃飯？（或可譯作：就算是共產黨總是要讓我們吃飯吧？）你又何須如此恐懼？

如果不斷地憂心未來可能發生的事，那是會沒完沒了的，只會讓你永遠處於困惑、臆想的狀態。你知道這兩、三年內會發生什麼事嗎，蘇美多？會有大地震嗎？如果有人問你這類的事，你可以告訴他們，無須太關注在遙不可及、無法確信的事情上。該提醒他們哪種撼動是無時不刻在發生的，以及他們得以成長至今的無常法則。

不死之法

一般人認為既然出生在世，就不希望死亡，這是對的嗎？這不就如同把水倒進杯裡卻不要它注滿一樣。只要不停倒水進去，就別指望它不會滿。可是人們卻滿腦子臆想：我活著、我不想死。這種想法正確嗎？好好想想吧！如果人出世後，永不須死去，這有快樂可言嗎？如果地球上的人都長生不老、不死，情況會更加嚴峻。如果大家都不死，最後大概都得去吃糞便了。屆時，我們還有何處可棲身呢？好像你不停地倒水，卻不希望杯子注滿水一樣。我們真的得好好將道理想清楚。我們生而不死，果真如此的話，應該好好領悟佛陀所教的

『不死之法 (amatadhamma)』。各位知道這『不死之法』是指什麼嗎？

『不死之法』是指即便身體死亡了，只要智慧常在，就形同不死。不生亦不死，是一個止息的境界。在世時，希冀長生不老、永遠快樂是根本錯誤之道；但這卻是世人所祈求的，所以痛苦不斷。『法』的行者是不苦的。當然，一般僧侶的修行人，由於未成道果所以仍然有苦；由於未悟得不死法而仍會有苦受，依舊為死神的目標。

『不死之法』是不會死亡的。既然由母胎出生，從何逃避死亡？除非能覺悟實我的不存在，否則死亡之路是不可避免的。『我』其實沒死，而只是『行法』依隨自然的法則在變化罷了。

這很難理解，一般人也瞭解不來。你們必須像蘇美多一樣，不受世事所束縛；遠離偌大、舒適的家宅，以及世界的發展，如佛陀當年的出離。如果佛陀繼續待在皇宮裡，他就成不了佛了。遠離皇宮、隱居森林是他成佛之道。宮中欲樂的生活並非覺悟之道。」

繫念「死」

阿姜查：「是誰告訴你占星家的預測？」

蘇美多：「很多人常閒話家常談這些事。」

阿姜查：「他們的話如果成真，那人們該怎麼辦？他們有指引大家一條可遵循的方法嗎？我的看法倒是，佛陀曾給予非常清楚的教法。占星家或許能談談幾月或幾年後的事，而佛陀直指的卻是出世的那一剎那起。他說，打從我們出世以後，許多



(繪圖／鍾顧隆)

事是無法確知的。預測未來可能會讓人擔心未來發生的事。但是，說實在的，『無常』打從我們出生那一刻起，便無時無刻地在我們身旁。

一般人對這種言論都不太採信，對不對？

如果你會害怕（此時轉向在座中的一位在家人說），就這樣想好了：假設你因犯下重罪而被判了死刑，七天內就要服刑，你的心裡會想些什麼？這就是我要問你的。如果七天內就要服刑，你要做什麼？如果再深入點想想，你會發覺，其實我們所有的人當下都已被判了死刑，只是不知何時要服刑罷了。那死刑有可能來得更早，不須七天。你早被判了死刑，你可知道？

如果你觸犯了法律並被判以死刑，你一定會非常沮喪。『死想觀』是觀想死亡隨時隨地會到來。問題在於你們都不把它放在心上，所以覺得生活舒適無虞。如果心常繫念死這件事，它會讓你在法的修習上更懇切，所以佛陀才教我們要常做死想觀。不做死想觀的人反而因自我的無知而生活在恐懼當中。但只要做死想觀並明察自我，它就會引領你，使你積極地修習佛法，遠離憂懼險境。

如果你對這道死刑了然於心，自會想尋求解決之道。一般大眾不大願意聽這類的話，這不顯然表示他們跟真正的『法』相去甚遠嗎？佛陀告誡我們要做死想觀，但人們不喜歡這類言論。這是眾生的共業，他們對死亡雖有所認知，但顯然還不夠明白。」

（編者按：本文摘譯自阿姜查(Ajahn Chah)《傾聽弦外之音》一書。本書將於2005年11月由法耘出版社出版。文中部分標題為編者所加。）