

突破

入流初果

阿姜阿马罗

突破入流初果

阿姜阿马罗 (**Ajahn Amaro**)

献给我敬爱的老师阿姜查(**Ajahn Chah**)和阿姜苏美多(**Ajahn Sumedho**)，藉此对他们的解脱智慧致以深深的感激。

前言

此书集结了阿马拉瓦蒂寺院（Amaravati 意为“不灭之境”）在 2012 年夏天举办的 13 天密集禅修时的开示。这是当时一位参加禅修的成员提出的建议，他建议我们将所有的开示集结成书，当时是希望翻译为泰语在泰国出版。

俗话说，“计划不如变化快”，就像这本书，后来被证明要翻译成泰语还是有很大的专业难度。所以，这个翻译计划尚未实施。

但是将开示转录为书籍的工作绝对没有被浪费，还有很多人对这些开示有兴趣，因此 2015 年我们在一系列的泰语网站上发行了英文版本。比如它被登载在以下网站上。

http://www.ebooks.in.th/ebook/29835/Purity_Radiance_Peace/

这本书可以说是《找回失去的宁静》这本书的延续。《找回失去的宁静》发表于 2011 年，是关于禅修的入门指引。与之相比，《突破入流初果》的定位更像是专用的工具箱，尤其强调智慧和内省在发展觉悟和心灵解脱中扮演的角色。

本书的书名定为《突破入流初果》，源于巴利文的 *abhisamaya*（现观）。入流初果是声闻四果中的第一果，所谓“入流”，就是走入八正道，引向最终的觉悟解脱。之所以称为“突破”，是因为它是心灵修行上的一个转折点，具有重要的意义，一旦实现入流初果，最终的方向必然将是自由和解脱。

衷心希望此书中的内容对寻求自由和解脱的读者有所帮助，愿所有读者从中受益，也愿天下众生随喜安乐。

阿马罗比丘

阿马拉瓦蒂佛教禅修院

2016 年 10 月

目录

第一章 以慈心为基础	1
禅修指导 1 坐禅和行禅	7
行禅	8
禅修指导 2 身念住，面对痛感	10
第二章 让智慧做会议主持人	13
什么是佛？什么是法？什么是僧？	13
物质、机能和示现	17
法是我们的本源	19
一天中有多少个宇宙？	20
禅修指导 3 扫描身体 正念呼吸 无需执着	23
从哪里开始？	23
扫描身体	23
执着与不执着	25
第三章 突破	28
禅修指导 4 内观 —— 既是禅修方法，也是心的变化	40
第四章 意识里的“自我存在感”和“我所拥有感”	46
“成为”之瘾与慈悲的召唤	49
“成为”的终结不是停滞	53
禅修指导 5 忙碌的心不是问题	57
第五章 脱离缘起之轮	61
禅修指导 6 寂静之音	72
第六章 正念观察情绪和想法，心无定所	76
禅修指导 7 内部空间和外部空间	88
禅修指导 8 觉悟就在此时此刻	91
第七章 戳穿戏论	96
禅修指导 9 时间和永恒	109
第八章 日常修行	114
无人去“别处”	115
我们始终在“这里”	116
微禅修	117
戒律(sīla)的价值	120

身念住: 穿门而过	122
培养对无常的观照	123
禅修指导 10 每日立意	127
观照身体姿势	127
培养无常观	128
聆听寂静之音	129
智慧和行为圆满具足	130
第九章 占有控制的爱和自由解脱的爱	132
两种爱	137
第十章 失败和宽容	144
失败的艺术	145
宽容的艺术	148
倾听的艺术	152
禅修指导 11 看到“我”内部和周围的空间	155
第十一章 成为的终结	159
术语表	162
作者简介	169

第一章 以慈心为基础

未来的不确定性是自然界的一个现实。

我们不知道在修行的时候会发生什么事情。可能会出现一些极度的困难和挑战，比如疾病伤痛，或者一些其他的你从未体会过的障碍，这些障碍会让你感到力不从心；另一方面，也可能一切都很顺利，你有一些欣喜的心得。但是不管发生什么，心里的影像和对未来的期待都不重要，重要的是此时此刻你要意识到，“这是一个对未来的期望，我的心在试图用想象来填补未知。”

心时常被希望、害怕、信念、预期等占据着——而那个预期是发生在此时此刻的。这些心理活动能够被完整直接、如实彻底的了知，不参杂任何妄想错觉。我们可以观察，当心创造出期待、希望、恐惧时，将注意力放在当下，看看升起的是什么，在那一刻我们实现了禅修的主要目的（也是主要方法）。

训练心观照当下，观照此时此地的现实，同时看到我们能够影响的只有当下，这是能给我们带来很大益处的一个主要努力方向。

我们无法改变过去，过去已经发生了。未来尚未发生，它不受我们控制。过去和未来都是我们无法左右的，但是我们能对现在产生影响。

现实只是发生在现在，我们能够影响的也只有现在。

佛陀曾在不同的场合多次鼓励我们培养正念和对当下的觉知。他鼓励我们学会去分辨什么是有益的，能够通向明晰洞见和当下的宁静。他鼓励我们向内看，观察在当下的瞬间是什么导致了困惑、困难或压力的产生。显然，如果我们能够分辨什么有益和什么有害，那自然而然我们会倾向于培养那些将我们引向明晰和宁静的技巧，而避免那些有害的、为我们带来更多障碍和困惑的事物。

所以，不管你们的修行是先易后难还是先难后易，我积极建议大家在修行前有意识的设定一个明确的意向——观照觉知发生的一切现象，无论发生什么，都把它当作学习的机会。以探究的心态将注意力放在当下：“当下的状态教给我什么道理？我能从中

学到什么？”也许一切很顺利，你的身体觉得舒服放松，心集中而宁静，涌现出一些有趣并且让人有种解脱感的领悟。也许心被一些痛苦的回忆折磨，或充满了对未来的焦虑和恐惧。又或许身体患上了可怕的疾病。这些现象并不稀奇，我自己就经历过这些。但与其沉浸在愉悦的感觉中，或者厌恶抱怨身体上的不适，智者会问自己，“我能从这些经历中体会到什么，这些经历向我揭示了什么道理？”我觉得一个非常有用的办法是每天早上重新给自己确立意向——不管今天发生什么，不管是在打坐时还是在行禅时，我要立意从中学到些什么，不管这些体验是愉快的还是痛苦的，意料之中的还是意料之外的，熟悉的还是陌生的，它们都能教会我些东西，都能带来一些经验或教训。

不管是流鼻涕、膝盖疼痛或者严重的疾病——我曾经遇到一个禅修学员在密集禅修时心脏病突发，需要紧急手术。他周二去医院做了手术，周五又回来，完成了那次密集禅修。这件事当时吸引了所有人的注意力。他的禅修坐垫还在那里，人却被送进了医院，我们都知道他正在手术刀下经历一场心脏手术。就在那里，大家深刻的体会到人的身体是有依赖性而且相当脆弱的，同时意识到未来的不可预知性。

这里我不是要预测大家禅修时身体会有什么危险，我只是希望你们明白，即使是密集禅修时被送到医院做手术这种事也不会成为获得洞见的障碍，不是修习法的障碍。后来那个学员说，“我在医院里的时候想到你们五十个人还在禅修，我就在医院的病床上继续我的禅修。”

如果能够以这种正确的态度应对所有的体验，我们会意识到压力和紧张感是在哪里产生的，苦(dukkha)是在哪里产生的。巴利语 dukkha 的字面意思是“难以忍受的”或“令人不满意的”。当翻译成“苦”的时候会有一些误导作用，因为即使是快乐幸运的事情也有可能成为苦(dukkha)的来源，尽管它们一时让人快乐，完全如你所愿，但是无法永久保持那种状态，所以迟早会成为让人不满足的起因。

你可能会觉得这是一种非常消极的人生态度，快乐幸福怎么可能令人不满意呢？快乐幸福怎么会是“苦”呢？但是事实确实如此。就比如禅修时你可能会有一些非常美妙的体验，你的心进入到一种清澈明亮而又平稳宁静的状态，你会想，“啊，这种体验

太美妙了，我这么多年一直等待的就是这种感觉！我的心清澈宁静，感受到一种透彻的幸福满足感！”然后下一次禅坐的时候，你会迫不及待的想要重现这种状态，你坐下来，脑子里开始想，“我怎么回到那种状态？上次我是怎么做到的？我要回到那种状态。”然后你发觉你在用尽各种办法试图让那种状态重现。正是因为那种体验是那么美好，无法重现它，让你更加欲罢不能。“嗯，我记得上次有阳光从窗户照进来，要不然我坐得离窗户近一点，这样可以让阳光照在我脸上。还有我的坐垫要摆正一点……”你一遍遍的尝试重现那种体验。

我听说过一个关于俄国作家列夫·托尔斯泰(Leo Tolstoy)的故事，不清楚是虚构的还是确有其事，但是这个故事值得分享。托尔斯泰不仅仅是个作家，他还是一个富有的俄罗斯地主，他很喜欢去田地里跟其他的农民一起收割玉米。有一次他拿着他的镰刀收割玉米的时候，由于他的心集中在有节奏的砍伐动作上，他突然沉浸到一种最美好幸福的状态里，那种美好的体验无与伦比且前所未有的，一天之内他割了好几亩的玉米。他想：“这真是太不可思议了！”然后据说他接下来的二十年都去田地里割几十亩玉米，试图重现同样的节奏，重现那一天的美妙感觉，但他没有成功，因为他的脑子里一直在想，“我要回到那种状态，我一定要，它就在那里，再过几分钟那种美妙的感觉就会回来的！”这个故事告诉我们，美好愉悦的体验也会成为不满足的来源，会让人产生执着和占有的欲望。

我建议大家培养这种意向，从所有体验中领悟一些道理的意向。每天早上在心里立意——不管是在正式禅修时，在房间之间走动时，还是在吃早餐或喝茶时，拿出探寻和省思的态度，以此慢慢培养出观照生活的习惯，始终了知心的当下状态。每当心被引向那些会产生“苦(dukkha)”或不满的活动时，比如埋怨、焦虑、或者觉得生活不如人意而幸福却离得太远，我们注意到心的活动，它生出了抱怨。它创造了一个“幸福在别处”的假想，“宁静和充实在别处”，在未来，在那边，在下周。

当你能够注意到这个念头时，事情就容易多了。你仅仅告诉自己：“好的，也许再过几天事情会更顺利更清晰，但是此时此地，当下的这个时点，才是最重要的时刻。”佛法只有在“当下”才能实证，我们在当下能够看到心是如何创造期望，继而产生抱怨，觉得这个世界失去平衡或不应该是这样。我们可以看到心产生了压力和紧张感，

这些都是一种不平衡的状态，然后我们可以放下。我们训练自己放下而不是强化这些不平衡感。一旦放下，我们就能看得更加透彻，对自己说：“当然是这样！事情怎么会不对劲呢？宇宙法则此刻难道没有正常运转吗？万物都是按照它们自己的自然规律在发展变化罢了。在当下这一瞬间，没有任何事情是不对劲的。”

我想分享一下我对“苦(dukkha)”这个词的另一个省思。巴利语中这个词是由两部分组成，“du”的意思是“错的”或者“不平衡的”，“失去秩序的”或“不正确的”，而“akha”类似于“轮轴”的意思，也就是车轮中心的串着车轴的洞，车轮围绕这个洞转动。所以“dukkha”这个词描述的是一个失去平衡的车轮的形象。

有些人可能骑过轮子没有摆正的自行车，更常见的是推轮子歪了的行李车或者超市的购物车——行李车总是撞到行李传送带上，购物车一会儿滑向放果汁的货架，一会儿又滑向你旁边的人。这就是“苦(dukkha)”。这个轮子没有正常的按照中轴在转动，它失去了平衡。这就是 dukkha 的典型表现——事物处于不平衡的状态。所以我们训练自己，当我们的内心朝着抱怨，朝着对过去或未来的渴求，朝着对过去的懊悔或对未来的恐惧这些方向走的时候，我们训练自己能够注意到这种不平衡，能够注意到当下我们的心态是怎样的，然后训练自己放下。

当我们立意在内心中下功夫时，我们还应该立意保持善意的心态。很多人认为慈心(mettā)或者慈心禅(mettā bhāvanā)只是一种特定的禅修或观想技巧。但是我认为更有效的方法是把慈心作为默认的背景。不是在每天的最后五分钟修习一下慈心禅，就好像饭后薄荷糖一样，而应是我们修心的主要方式。不管是在坐禅还是行禅时，或者在保持正念的做杂务或吃饭时，慈心亦即仁善慈爱的心态是这些活动的构成材料，我们要将这样的心态带到每个瞬间。

阿姜苏美多在过去这些年的讲法中经常指出“慈爱”这个词往往隐含着“我们必须喜欢和享受所有事物”的暗示。我们说对世间万物怀有慈爱之心。阿姜苏美多指出这是一种误解，这不是说让我们喜爱所有的事物。但是“爱”跟“喜欢”不同，因为总有些事情是我们无法喜欢的。比如，如果接连头痛了三天，或者肌肉拉伤，又或者痛苦的膝盖肌腱拉伤，你无法喜欢这些感受，这些是让人喜欢不起来的。如果你认为修习

慈心禅就是要强迫自己喜欢膝盖酸痛的感觉和三天三夜的头痛，或者强迫自己喜欢那些曾经深深伤害了你的人，那这个对自己的要求太高了，而且这个要求是不对的。

慈心不是让你喜欢那些让人无法喜欢的事，那就相当于你吃了苦的食物却假装那是甜的。相反，我们要忠于现实的说：“这是苦的味道，那是痛苦的回忆，这是痛苦的触感。” 仅此而已。慈心不是让我们喜欢那些无法令人喜欢的事物，而是说要完全彻底的接受这些事物的存在。如果这个食物是苦，那么了知它是苦的，这只是一种可以有的经历。我们有舌头，舌头可以尝到酸甜苦辣不同的味道，这是一个苦的味道。就是这样，没有什么不对劲。苦味并不“坏”，它只是我们的味觉体验。苦在这里，苦的感觉是这样的。

这就是慈心的特质——全心的了解认知，颠覆性的接纳和包容。当下的状态是这样的，身体某处觉得疼痛，心里有懊悔的感觉，或者有失去所爱之人的悲痛感，或者其他各种生理上和心理上的痛苦体验。我们只要辨识出这些感受，“当下是这样的，这不是愉悦的感受，食物不是美味的，但这就是当下的实际状态，这些状态被如实的感知，没有什么是错的，这只是一种经历。” 这只是一种味道，一种心境，或一种情绪。不是要自欺欺人，把苦的当作甜的。你要做的仅仅是辨识它。这是苦的，但是没关系。这是一种难过的感觉，但是没关系。这是悲痛的感觉，但是没关系。这是一个痛苦的回忆或深深的懊悔，是一种失落或痛苦的感觉，但是我能够耐心对它。我们在一定程度上善待这些体验，不要与其斗争，对其产生负面的情绪甚至憎恨。我们只要以开放的心对待它们，认识到这些体验只是自然规律的一部分，归根结底属于自然。所以，即便你心理上或身体上有痛苦不适的感受，无需围绕它们创造更多的“苦”。如果能做到这一点，那我们虽然会感到“痛”，但是不会有“苦”。没有什么被认为是“错”的。

“苦(dukkha)”是一种“事情不应该是这样的，这不公平，这是不对的，这个世界乱了”的心态。如果我们能够放下这样的心态，就能够建立慈心。我们修行的目的是为了放下，培养开放包容的品质。“这件事并不可喜，虽然我不想它发生，但它还是发生了。”那个在美国密集禅修时做了心血管手术的朋友，他肯定也不希望密集禅修时会发生这种事，他当然不会想，“我怎么能让这个密集禅修更有意思呢？哦对了，

我会在密集禅修时心绞痛然后去医院一趟！这样会让这次体验更棒！”不是的，我们不是要寻找更多的挫折、痛苦和困难，而是意识到，针对这些挫折、痛苦和困难，如果我们能够培养出慈心，培养出从根本上包容的心态，能够善待这些体验，那么便可以让我们的心与现实和谐共处。让我们的心与佛法(Dhamma)同在，就是这样。如果我们的一切活动都能够建立这种包容心态，它将成为一个强有力的基础，支持我们培养禅定和智慧。就我的经验来讲，如果没有这种慈心作为基础，禅定和智慧是很难产生的。

所以，不要把慈心禅作为一种可选或额外的禅修方法，而应该将其作为修行的基石。如果想要培养出真正的禅定和智慧，这种心态是必不可少的。如果我们没有这种包容的品质，那么当我们在禅修中试图集中心神时，我们会发现我们与自己的念头做斗争，与回忆过去或规划未来的心作斗争，我们的念头成为我们的敌人，成为让我们讨厌和抗拒的东西。所以，与其与你大脑中的对话、思考、回忆和期许做斗争，不如以仁慈的心态接纳它们。这样，你会了知，念头不过是一个念头，你不需要被它带着走，你可以仅仅注意到它，然后放下。你可以绕开它。它不是一个“敌人”或一个“入侵者”，不是一处感染，它没有错。

有句格言叫做“为了达到目的，可以不择手段(the end justifies the means)”，但是在佛教中我们认识到方法和结果是一体的。佛陀认识到使用攻击性或有争议的方法做事是不可能取得内心的安宁的。如果你想要安宁，那你就用安宁的方法。如果你想要明晰，那你就用明晰的方法。如果你想要获得专注和平静，就要在修行的过程中保持平静和其他善巧的心态。若你想要通过攻击自己的念头来获得内心平静，或者把念头和情绪想成自己的敌人，那你的心就会变成战场。所以，如果你想要平和的结果，那就要使用平和的方法。如果想要安住于慈心，那么就要以慈心为努力方式。

禅修指导1 坐禅和行禅

在开始打坐之前，花一点时间有意识的直接观察你当下的感觉是怎样的。你现在的心境如何？心境这一天中发生了些什么变化？在你活动和行禅的时候你的身体是怎样的感觉？我们尽量培养一种持久的正念和觉知，了知我们全天的心境、感知和念头。当你正式开始打坐时，观察你是带着怎样的觉知进入这个房间的，现在这里有什么？

坐下后不要马上投入到观心上，而是花一点时间让你的身体安定下来。让坐姿自然的稳定下来，挺直脊背，鼓励身体坐正，促进心的警醒。让注意力扫描一下身体并让身体放松。让脊椎周围放松，这样脊椎骨会更加稳定强壮，身体的中心和其他部位在其周围也完全放松。我喜欢把身体想像成挂在一根坚实的柱子上的一堆纤细柔软的布料，感觉脊椎骨就是那根柱子，这堆柔软纤细的布料随意的挂在这根柱子上，没有任何紧绷感，处于完全放松自然的状态。

在身体放松且坐姿稳定后，把注意力放在呼吸上，让呼吸的节奏成为注意力的主要关注点，不要试图改变呼吸或让呼吸变得更特殊。让心自然安住在身体的呼吸韵律上，以自然的吸气、呼气的韵律为中心。如果你平时的生活节奏比较快，你可能会注意到你的心有点躁动不安，这是很正常的，没有什么错，但是这意味着你需要更多的耐心和善意来对待你的心，不管它跑得多远多勤。每次你注意到你的心神在漫游时，了知这种分心的感觉，这种心被一个念头、一个计划、一个回忆、或者一个想象带走了的感觉。觉察到自己分心了，有意识的放下，放松，将注意力重新拉回到呼吸上，回到中心，回到平衡点。

像这样，我们一分钟一分钟、一小时一小时的拉长注意力在中心点的时间，同时以一种耐心和友善的态度对待自己的身心，关注分心时的感觉或焦躁紧张时的特征。当心觉得焦躁不安时，仅仅是了知它就能鼓励我们放下心里的执着，将注意力重新拉回稳定的中心点。不要与妄念作斗争，而是与其共存。这是两种完全不同的心态。

这就像照顾一个小孩子，不管他多少次跑掉忙着做别的事情，我们都非常温柔耐心的把它叫回来。我们友善的、宽容的、耐心而稳定的创造一个环境条件，在这里所有事

情都能安定下来、自然的放松下来、感到自在。无论我们多少次走神，心多少次跑到了回忆、计划和幻想中，或者多少次感到心很呆滞，身体也开始消沉下垂，我们要做的仅仅是了知这些现象，注意到现在心很呆滞，快要睡着了，或者跑到了焦躁和忙碌的境地了，了知这些现象，然后有意识的放下。

如果在坐禅时感到呆滞或困倦，这时候不需要更多的放松，把注意力放到坐姿上。感受脊椎的位置并尽量坐直，这样会给身体更多的能量，让身心更加警醒。但是如果觉得忙碌焦躁，那就不需要给身体补充更多的能量，相反我们要刻意让身体更加放松，让身体柔软下来。分神时我们要注意心是在往什么方向飘移。如果心很清晰平衡，那么就不需要刻意调整什么。如果心感到忙碌焦躁，要让它安定下来。如果心呆滞困倦，就给它一些清醒的能量。除了我们自己，没有人可以告诉我们应该怎么做。我们必须自己观察并负责调整，这是我们必须为自己做的。

行禅

在行禅前，尽量找一条二十到三十米的路作为行禅的路线，选好后最好沿着这条路走一段时间。比如在行禅前下决心：“从现在起我要在这条路上走 45 分钟，就在这棵树和那丛草之间。”这样你的心就不会一直想要去别处找一条“更好”的路。你不想找到“最好”的路，你只要找一条“够好”的路，然后决定你要走的路径的起点和终点，将其作为自然边界，就好像坐垫是你坐禅时的自然边界一样。

在开始行走前，把注意力先放在身体上。站着不动一会儿，感知身体的存在以及身体站在地面上的感觉，然后开始行走。我们把脚掌接触地面时的触感作为主要的参照点，就像在坐禅时把呼吸作为参照点一样。注意力主要放在脚的触感和脚接触地面的节奏感上。走路时尽量保持自然、轻柔、节奏适中，就像在公园里散步一般。不需要走得太慢，走得太慢也未必就能保持更多正念。

我不鼓励那种刻意的缓慢的行禅方式，行禅的益处之一是让我们学会如何在日常生活中保持正念。我们不用把禅修当成一种特殊活动，而是帮我们调整心态以应对日常体

验的一个方式。

所以，把来回行禅作为一个框架或形式用一段时间。

如果你在户外行走，那么会有树、鸟以及其他的行人，周围总是有些事在发生。你的注意力可能时不时被带走而忘记关注自己的步伐或者脖子以下的身体，这没关系。只要当你意识到自己的心脱离了当下跑到了想象世界时马上把注意力拉回来即可，拉回到你的身体和走路的节奏上。不要试图强迫心专注，或者与容易走神的习惯斗争，而是通过善巧的方式了解心是如何分神的。就像是学习如何以良益的方式失败。

我们经常失败，总是失去专注，总是脱离正轨。禅修就是学习如何失败，然后对自己说，“好的，我刚才又走神了，心又跑了。”我们意识到这一点，感觉到微妙的不平衡，这是心脱离轨道的感觉，然后有意识的放下那些引起干扰的事物，回到当下。这里我们学到的一个基本技能是以正念对待走神的心——注意到心跑了，放下让心走神的念头或事物，回到当下。当我们回到当下回到现实后，我建议你们关注具体的感受：回到当下，把注意力放在身体上，放在此时此地此景上，是怎样的感觉？

我们会有意识的辨识心处于平衡点和脱离平衡点时的感觉，然后，心处于平衡保持专注时的吸引力就不言而喻了，它有种令人愉悦和向往的特质。

禅修指导 2 身念住，面对痛感

观照你的心绪一整天来都有怎样的变化，我们的心绪就像一天中从早到晚的光线变化一般。你可能一开始觉得很清醒，然后有点瞌睡，一天中有时心情兴奋、有时感到忧郁，有时觉得周身舒畅，有时又觉得各种不适。养成始终把注意力放在当下的习惯。现在我的身体感觉如何？心的感觉如何？以新鲜、感兴趣、和清醒的心态观照体验。不要被习性牵着走混日子，或者半醒着忙碌应对各种念头，而是学着观察、考虑和省思。

在每次打坐前，先观察一下你的姿势。不要一屁股坐下就马上开始修炼培养你的心。先打好基础，让身体处于平衡和谐的状态，即有一定的能量又是完全的放松。保持脊椎伸直，感知脊椎伸直时的张力，然后有意识的放松这种张力，直到找到平衡凝聚的感觉，然后把注意力放在呼吸上。养成每次打坐前都先让身体处于平衡状态的习惯，这样才能培养全面的正念——巴利语叫做 *sati-sampajañña*，意即正念正知——不光是看到我们在做什么，还要了知我们所处的环境以及其他的因果要素。

接下来让呼吸处于注意力的正中央，就好像一朵花的花萼或者一幅曼荼罗¹最内环的圆圈。尽量放下所有的焦虑担忧，在这段时间，你不需要计划什么，也无需记住或解决任何事，让呼吸的节奏成为唯一让你感兴趣的观照对象。

你可以通过内心默念的方式保持注意力，比如你可以默念“在接下来的半小时我只关注吸气和呼气，不考虑其他任何事情，地球仍继续转动着。”

不要过度用力，紧紧的聚焦在呼吸上，而是让呼吸自然的停留在你的注意空间中，仿佛一根轻柔的羽毛落在你的手掌上。注意力轻柔的安住于呼吸，随时准备好在走神时将它轻轻拉回到中心点，安住于当下的现实，安住于呼吸。

在禅修过程中，努力将注意力放在呼吸上。我们有可能变得过于聚焦于心，看到心一次次被干扰分神，又一次次放下念头，在这样的模式下，注意力越来越集中在呼吸

¹ 译者注：曼荼罗是古印度教和佛教中代表宇宙的一种符号。梵文 *Mandala* 的音译，又译作“坛场”或“坛城”，是僧人修习时用的“心中宇宙图”，一般以圆形和正方形为主，相当对称，有中心点。

上。当注意力陷入想象世界时，我们可能会失去对身体的感知，身体退居幕后，不受关注。所以在坐禅时每隔 10 到 15 分钟可以暂时放下对呼吸的关注，将注意力放到身体的姿势上，审视一下，下巴是不是处于紧张状态？牙齿有没有咬在一起？眼睛周围的肌肉有没有绷紧？身体有没有下垂？坐姿有没有垮掉？腹部是不是紧绷着？身体感觉如何？当你在忙着观心的时候身体经历了怎样的变化？通过对身体的观照和审察，你可能意识到即使一开始特意放松了身体，在禅坐了一会之后身体的一些部位有开始绷紧了，因为心在习惯性的抗拒、紧张和焦躁。所以如果你感觉腹部有紧绷感，放松腹部，如果眼睛周围的肌肉绷紧了，放松眼睛。有时候当你把注意力拉回身体时，你以为你是专注勤力的，却发现你的身体实际上已经是弯腰驼背的了。这时候挺直脊椎，给身体注入更多的能量，让能量顺着脊椎骨流动起来，重新确立警醒而专注的坐姿。调整坐姿，找到内在能量和放松的平衡后，再重新把注意力放在呼吸上。通过这种方式，我们可以同时观照 rūpa 和 nāma 两个领域²（意即身心两个世界），并且关注两者是如何互相影响的。

在禅坐了一段时间后我们可能会感到一些身体上的疼痛感，这是很正常的。久坐后腰腿酸痛是再自然不过的事了。所以，就像我们对自己的念头和感受培养包容和慈心一样，我们对身体的痛感也应同样如此。

我们在打坐时会无意识的对不停唠叨的思想产生不耐和厌烦等负面情绪，同样，我们也很容易对身体的疼痛产生害怕、厌恶等负面情绪。比如，当打坐时觉得腿和膝盖酸痛时，我们发觉自己绷紧，并抵触和厌恶这些痛，却无意识的制造了更多痛因。

相反，更有益的办法是培养一种对这种痛从根本上包容的态度，当你觉得后背或腰腿酸痛，或者别的哪里不舒服，了知身体的这个部位不舒服，对你产生了强烈影响，的确是很痛，把注意力放在疼痛的那个点上，然后观察自己的心对那个痛升起了怎样的态度。有没有害怕、抗拒、厌烦等情绪？身体有没有针对这种痛绷紧起来？如果我们不去习惯性的绷紧抗拒，而是有意识的放松疼痛部位周围的肌肉，不管是膝盖还是后

² 译者注：rūpa 通常在中文中被翻译成“色”，是指物质的事物比如身体；nāma 通常被翻译成“名”，是指感情、概念、意向等心的活动。nāmarūpa 是名与色，代表众生在物质和心灵上的各种体验。

背，然后放下心里的紧张和抗拒情绪，这样做反而会马上削弱疼痛的来源。放松身体的同时，也要放松心态。身体上的疼痛是一回事，我们针对这种疼痛自己创造出的负面情绪是另一回事。如果这么做，我们会惊讶的发现即使身体感到疼痛不适，我们的心实际上可以不为其所扰，平静的接纳它。我们可以改变对待疼痛的态度。只需认识到疼痛虽然是苦的，是不吸引人的，但那只是一种感觉罢了。它本身没有好坏，只是一种自然模式，是意识中的一种配置罢了。所以痛在那里，但我们不把它当作一个问题，我们不去埋怨或憎恨它，不在应对它时产生其他负面的东西。

我们也必须承认身体的局限性，不要忽视自己的关节和筋骨能够承受的压力程度。所以打坐时调整一下坐姿减轻压力是完全没问题的，但与痛共处一阵总是有帮助的，哪怕是几分钟也行，不要一觉得不舒服就去调整坐姿。

更重要的是，如果我们对痛感有清晰客观的认知，而不是被动反应，那我们就更能了解身体的自然极限。我们出于对身体的爱护关切调整自己的坐姿，而不是出于对疼痛的反感和厌恶，这两种心态有截然不同的效果，前者出于正念，是善意和谐的，而后者来自嗔恨和抗拒。它们自然会引向不同的结果。善意的态度将内心引向宁静，而嗔恨的反应只会带来更多的痛苦和压力。

所以，当你感受到痛时，看能不能用这种方式对待它，学着应对而不是抗拒，观照你的心态，放下抗争害怕等负面情感，唤醒心里的善意和包容。

第二章 让智慧做会议主持人

什么是佛？什么是法？什么是僧？

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(巴利文：礼敬佛，礼敬法，礼敬僧)

每天早晚法会的时候，每个仪式都意味着对佛法僧三宝的尊敬和顶礼。既然佛法僧在我们的生命中是如此重要，我们当然要明白他们真正的意义在哪里。为什么我们以这样明显而近乎夸张的方式把他们放在如此中心的位置？佛像总是放置在房间里最崇高的位置上，佛陀总是居中，所有人面对佛像，我们向佛龕磕头，诵念经文，表达各种尊崇之情。一方面，这是佛教信徒们长期以来形成的习俗和形式，以此表达我们对上座部佛教的信仰和实践。但是既然我们一次又一次的礼敬三宝，把佛法僧放在心中如此中心而醒目的位置，那么思考“什么是佛？什么是法？什么是僧？”也是同样有益的。我们为什么这么强调佛法僧，把佛法僧放在生活中最中心的位置？

我们之中的很多人已经接触佛陀的教导和佛法的修行很长时间了，我们常常省思佛法僧，就好像呼吸一样熟悉，每一次吸气呼气都是一样的。即便每次吸入的氧气都是一样的，给身体带来的影响也是一样的，我们还是欣然的使用呼吸循环。

没错，呼吸是大家习以为常的事，但同时也是我们的生命之源，是我们赖以生存的生命线。同样，当我们把注意力放到这几个字上，试图思考佛法僧深层的意义时，我们能够获得更深一层的领悟，帮助我们发现过去从未意识到的令人窒息的习性和执着，同时唤醒我们的心看到生命的实相，从而获得更大的自由。

阿姜苏美多常说，“你知道吗？我想用余下的生命做一件事，就是每天诵念礼佛的经文，除了整天诵念‘*namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*（礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者）’外，我想不出什么比这更愉快的事了。”理性的心可能会

想，这句话你只要念几遍就能知道它说什么了，为什么要重复同样的话？但这不是一个逻辑分析的问题，它表达的是一种信念和忠诚，以及从复杂化解脱出来的自由。

佛、法、僧三者互为一体，我们通常诵念如下经文礼敬佛法僧：

我只皈依于佛，没有别的皈依处，佛是我殊胜的皈依处。

我只皈依于法，没有别的皈依处，法是我殊胜的皈依处。

我只皈依于僧，没有别的皈依处，僧是我殊胜的皈依处。

这句“没有别的皈依处”适用于佛法僧三面。听起来似乎不合逻辑，因为这句话强调唯一性和排他性，而佛法僧是三个名词。其实这种提法指明了佛法僧三者实际上是同一个宝石的三个侧面，所以我们称其为“三宝”，他们指向统一的根本特质。“法”是佛陀的教导，三藏经文中的经藏、律藏和论藏，这些都是法。同时，“法”也意味着“实相”或“真相”。法在巴利文中写作“Dhamma”，这个词根 *dhr* 的原义是指“维护或支撑”。所以法代表了支撑现实的根基，或者说编织现实的材料，是支撑我们所有生命和存在的根本。

所以当我们说“法”是我们的皈依处时，我们决定跟随佛陀的教导，接受佛陀的指引去了解我们的生命、我们的心、以及这个世界。

但是，仅仅记住这些词汇并不能带来真正的安全感。即使你能够把三藏经文全都背下来，这些词语本身并不能成为我们的皈依处。世界的实相、事物的本真、存在的终极原料，才是我们真正的皈依处。“皈依处”这个词，顾名思义，是指安全的地方，只有理解佛法的真谛，认识到事物的实相，才能让我们获得真正纯粹的安全感。

我们对“法”这个词的描述似乎总是有点模糊，因为我们必须用特定的词汇来指向法，但词汇并不能确切解释什么是法。佛陀在形容法的特征时候，经常使用的巴利文形容词包括 *sanditthiko*, *akāliko* 和 *ehipassiko*，意思是说“现时可见”，“不受时间制约”，“鼓励人们观察琢磨”。这些形容词并没有给我们什么具体的线索，对吗？思考的心总是在琢磨到底什么是法，但这是很难用语言定义的东西，因为究极实相是存在于我们的感官世界之外的。无始无终，不依存于任何条件存在，不是被创造出来的，也没有具体的形态，我们如何想象这样的东西？每当我们试图去给法赋予一个定义时，我们思考的心和想象力会打绊，惊讶错愕。除了一片空白外，我们的想象力很

难想出更接近的图像来。话虽如此，阿姜查喜欢用另一套泰国的语言来描述法的性质，“**sawang, sa-aht, sangoop**（光明、纯净、宁静）”，这三个词语很好的总结了法的本质：纯净、光芒四射、让人感到安然平静。

法是我们的心灵世界、物质世界和精神世界的究极实相。它支持维护着宇宙的有机和谐运转，同时也是意识和生命的实质。佛陀也是由法而生的。

佛陀诞生于这个世界，他作为一个菩萨（**Bodhisatta**）出生，被命名为乔达摩悉达多，后来他悟道觉悟了。所以，当我们说皈依佛时，实际上是将乔达摩悉达多作为我们的老师，我们的向导，是我们修行传统的创立者和典范。我们将佛陀这位先贤圣者作为皈依处，因为他有着不同寻常的智慧，非常善良慈悲，并且是一位无以伦比的老师。他能够解释非常微妙有益的特质，他的开示主题和受众都非比寻常的广泛。他是一位取得了无以伦比的成就的心灵导师，为我们揭示了心灵修行的法则。

所以，皈依佛也就是礼敬乔达摩佛陀，我们将他的人生作为典范，向他的觉悟和解脱致敬。佛陀作为一个完全彻底的觉悟者，他的生命和意识已经与法完全的融为一体，在某种程度说你可以说佛陀的存在就是法的示现。在佛经中确实有一两处提到了“佛陀就是法”（比如中部 18.12 和长部 27.9）。佛陀本人也曾经说过这句名言，“见法者如见我，见我者如见法”（相应部 22.87）。

皈依佛就是礼敬这位伟大的导师，礼敬佛教的创立者，礼敬这位最高尚的人。但是，正如三藏经文中的文字并不能真正成为我们的皈依处一般，皈依佛并不仅指朝着这位 2500 年前的人表达敬意。

阿姜查常说，2500 年前的乔达摩悉达多已经不在人世了，你可以怀念他，构建他的形象，但这种怀念和形象并不能成为真正的皈依。佛陀的巴利文是 **Buddha**，“**Budh**”这个词根的含义是觉醒。阿姜查经常强调，皈依佛并不是仅仅对着佛龕磕头或者礼敬乔达摩这个导师，而是指我们从清醒觉知的宽广心识中获得安全感。当我们的处于醒觉的状态并且与法相合，对事物的实相有清楚的了知时，我们的心会变得和谐安定，没有任何苦，从中找到安全庇护。

阿姜查还常说“佛由法而生”。“觉知”是究极实相的一个属性，所以可以说佛生于法，法是物质，佛是机能。或者换句话说，法的最核心的特质是醒觉。当心醒觉并与

其自然实相相合，对事物有清醒的觉知时，心便感到和谐凝聚，安全稳定，呈现出纯净、明亮和安宁的状态。

当心能够稳定持久的处于醒觉的状态时，我们会真正的感到安全踏实。

只要有对当下的稳定觉知，那么无论是感到开心还是难过、愉悦还是痛苦、赞扬还是批判，觉知心都能保持清醒而不混乱，这就是内观禅（vipassanā）的本质。这种禅修方法特别有助于我们培养对当下的稳定觉知。心情感到愉快时，我们了知“有一种甜美的感觉从心中升起并消逝”；感到不愉快，或者想起痛苦的回忆，或者身体感到疼痛时，我们了知“一种让人难受的感觉从心中升起并消逝”，就如同一个映像在水中出现又消失一般。水中的图案或许美丽，或许丑陋，或许新奇，或许熟悉，但是无论什么图案出现在水中，水总是不受图案干扰的。图案可能是五颜六色或者平淡无奇的，水总会不偏不倚的反映出来，没有任何干扰和困惑。水本身不会被图案烦扰，也不会感到兴奋。同样，当心真正的皈依于佛时，不管内心升起的是愉悦还是痛苦，熟悉的还是陌生的，心的质地是开心还是不开心，我们能够保持纯粹的平常心，心境总是平静而不被搅扰。那些体验的影响仍然存在，赞美或批评，开心或不悦，获得或失去，喜悦或痛苦，这些感觉仍然在那里，但是心始终处于平衡无惑的状态，不为所动。所以说，皈依佛的真正含义是把那种稳定的觉知作为皈依处——这是一个绝妙而明晰的开放空间，在这里心可以包容所有的体验，没有障碍和困难。

阿姜苏美多经常提到跟随阿姜查时的一些事，并称赞阿姜查是一位让他非常佩服的老师。他甚至觉得即使一颗炸弹在房子里爆炸，阿姜查也不会受到任何干扰。他当然会注意到炸弹爆炸，但是这件事不会真正搅扰到他。他甚至连眼睛都不会眨一下。我知道这听起来似乎有点夸张，但是当阿姜苏美多提到他的老师时，你可以看出他说的都是实话，而且是发自内心的。

有一次阿姜查去柬埔寨边境处的一个禅修分院访问，通向这个禅修院的路是一条崎岖不平的山路，阿姜查和一位年轻的西方出家人坐在小卡车前面、司机旁边的座位。卡车后面的长板凳上还坐着其他几个比丘。

那个西方比丘很快就发现那位司机开车非常大胆莽撞，似乎不想活了。他们的车在蜿蜒崎岖的山路上颠簸着横冲直撞，急转弯一个接着一个。这位比丘坐在车上，一路上都在想“我们死定了，我们死定了！我们死定了！”，然后不断转过头看阿姜查，看

他会有什么反应，是不是会让司机开慢一点。可阿姜查只是平静的看着窗外，什么也没说。让这位年轻比丘感到惊奇的是，车竟然安全抵达了目的地。这时候阿姜查终于转过头来，脸上带着一个大大的笑容对他说，“这真是一段令人惊恐的旅程，对吧？”

物质、机能和示现

我喜欢把佛法僧三宝比喻成水。水这种物质的分子是由两个氢原子和一个氧原子组合在一起形成的，所以叫 H₂O。我们可以把法也想做一种物质，这种物质是编织现实世界的根本材料。

如果用水做比喻，“法”代表构造现实的物质。就如同氢原子和氧原子按照特定的方式构成了水。“佛”是法这一终极实相的机能。仍然拿水来举例，水在什么条件下结冰，在什么条件下沸腾，怎样形成云和雪花，表面的张力如何，又是如何流动的，这些都是水的机能。以此作比喻，“法”的首要机能就是清醒觉知。

那么，“僧”又意味着什么呢？

当我们诵念经文礼敬僧伽时，我们总是用一些带有神秘色彩的词语，称他们为“四双八辈圣者³”。那么到底什么是四双八辈圣者呢？其实这并没有什么神秘的。这些词指的是不同的觉悟果位。第一层觉悟圣者被称为“入流圣者”，第二层是“一来圣者”，第三层是“不来圣者”，最后一层是完全觉悟的圣者叫做“阿罗汉⁴”。之所以称为“四双”，是指在某果位修行路上和到达之后的两种圣者。所以第一双是指正在入流果位修行路上的圣者和已经入流的圣者。第二双则指在一来果位修行路上的圣者和已经修成一来的圣者。以此类推。

在人间，我们皈依僧伽，是指把那些修成果位的圣者作为可以信赖依靠的榜样和心灵上的良师益友，他们能够在修行路上指点我们，引导我们，帮助并教导我们。

³ 译者注：四双八辈也译作四果四向。

⁴ 译者注：也译作阿拉汉。

当然，在身边找到这种取得果位的人并不是一件容易的事，在独自修行时，你可能会想，“我身边没有任何不来圣者或者入流圣者，那我的皈依处在哪里呢？”

其实，就如同外在的“佛”与“法”都对应内在的特质一般，与“僧”对应的内在特质是我们自身具备的无私的潜质。这种潜质让我们能与周围的人和谐共处，见善从善，言行举止都遵从于实相。

如果说“法”是物质，“佛”是法的机能，那么“僧”就是佛与法的示现。当佛看到了法，其结果就是僧。也就是说，当我们的看到了世界的实相，我们的行为和语言自然会变得和谐善巧无私，在不同的时机和场合都能有做到言行得体。

我们说内在的皈依僧伽，就是具有识别善的能力，放下对自我的关注以及身份认同的习性和执着。一旦我们放下这些，就能够与周围的环境、人和其他众生保持和谐并无私的融入。这就是“示现”的特质。佛法僧三宝就是这样镶嵌在世界上。这就是“僧”作为内在皈依处的含义。

僧伽的巴利文是“Sangha”，它的词根是“sam”，原义是“相连”或“一起”。顾名思义，僧伽就是不同的部分聚到一起，形成一个团结和谐的整体。我们内在的“僧”作为一个皈依处始终在那里，就如同智慧一直在那里，终极实相一直在那里一般。我们具有分辨善良和无私的能力。我们能够放下对自我的关注和以自我为中心的心态，这种能力始终是我们的皈依处，它带给我们真正的安全感，正是这种无私的美德使得我们能够作为团结的整体生活在一起。

内心对僧伽的皈依能够带来保护，使心免受侵扰并保持稳定。如果心以无私为基础，那我们就会失去任何东西。如果我们看待事物不是以自己为中心，那我们的心灵就不会受到任何伤害。我们不会被减损，因为心不会幻想自己曾拥有任何东西。我们放下自己是某件事物的“主人”或“控制者”的幻想，也不再将身份认同与物质世界联系起来。正如鲍勃·迪伦(Bob Dylan)的名言所说，“当你一无所有的时候，你不怕失去”。

如果心能够放下占有感，放下“我”和“我的”，那么谁在失去？谁能拥有任何东西？你可以拥有法吗？那就好像是说“天空是属于我的”，这句话毫无意义。我们皈依僧，就是放弃了习惯性思维。我们不曾拥有任何东西，我们无法保留任何东西，我们也不会失去任何东西。这是一种完全不同的人生观。

当我们放弃我执，安住于清醒觉知，让我们的生活方式与实相相合，安全和沉稳自然呈现，这就是“皈依处”这个词的由来，一个安全的地方。这种觉知具有强大耐久的特质，它总在那里。这就是为什么我们在诵经的时候要一遍又一遍的重复这些原则，始终如一的礼敬三宝，把佛法僧始终放在我们注意力的中央。

我们总是妄想用一些个人特质来代表自己，错误的认为那些特质就是我们的身份。比如女性、男性、年轻、年老之类的。但那只是故事的一个版本，或者说一套世俗约定。我们不需要执着的认为那些概念是绝对正确的。皈依佛法僧，实际上就是换一种方式认识自己，根本性的改变自己过去认为绝对正确、可靠的价值观。佛法僧作为相辅相成的一个整体被称为“三皈依”或者“三宝”是有道理的。英国作家赫胥黎 (Aldous Huxley) 在一个著名讲座中曾经设问如下，“为什么宝石这么珍贵？”我会说因为宝石有坚硬对称等特质，而且非常耐久。它纯净的颜色会带来视觉上的享受，并且很稀有。这些特质加在一起，使得宝石非常珍贵。当你皈依佛法僧三宝时，请记住这些特质。我们越是努力保持觉知，努力看清实相，努力放下对自我的关注，就越能够体会这三宝的珍贵、美丽和可靠，如同光亮夺目的钻石。

在某种程度上，我们在重新书写我们的人生，重新定义自我。这个名字、这个性格、这个地址、过去的经历都只是故事的一部分。当我们顶礼时，诵念经文时，在时时刻刻的心灵训练中寻找庇护时，我们扩大了视野，对“我是谁”有了更宽广的认知。我们放下我见 (sakkāya-ditthi) 的习性，让视角变得更开阔，更加兼容并包，然后我们看到了法，法才是世界的究极实相，而不是任何个人的性格。

法是我们的本源

入流圣者，也被称为达到初果的须陀恒圣者，被喻为“转入圣道之流⁵”的人，在巴利文中称为“gotrabhū”。当然，没有父母就没有我们的肉身。但是当我们洞察自己的身心，并且省思“此身非我，此受非我，此想非我，此行非我，此识非我”时——换句话说，如果身体并不代表我们的本真，那么对父母的认知会有一点点微妙的变化，对吗？

⁵ 译者注：须陀恒初果也被译作“入流初果”或“预流果”。

“转入圣道之流”指的就是观念的变化。尽管我们知道我们的身体来自于父母，但是现实中的一切都源于法。我们的身体来自父母、祖父母、曾祖父母……但是从一个更真实、更完整、更深刻的层面来看，法是我们的本源。

转入圣道之流并不仅仅是一个有趣的念头，或者帮助我们掩饰与双亲紧张关系的一套理论，而是认识到法是我们的本源，且*始终如此*。不是说以前你觉得你的亲身父母是你的真正父母，而现在把他们降级了。自始至终，我们真正的源头、万物的原料、我们的生命、我们的意识、生命和意识的本质都是法，这点从未变过。我们对现实的世俗认知通常是肤浅的甚至可以说是一种误解。我们错误的认为世俗的现实就是全貌，但是入流圣者已经转入圣道之流，他们在这一点上的认知发生了颠覆性的变化，我们突然意识到，“哦，原来事实并非如此。现在一切都不同了。”

还是用水来做比喻。法是实体，佛是机能，僧是示现。水是由氢元素和氧元素组合而成，它在不同的条件下有不同的属性，在世界上表现为不同的形态，有时为云，有时为液体，有时为冰，有时为雪，有时为蒸汽……这就好比佛法僧三宝的有机结合。法是实体，佛是机能，僧则是示现。当“觉知的心”看见世界的“实相”，自然表现为和谐高尚的善语善行，僧自然示现。

一天中有多少个宇宙？

我们在过去的 24 小时中跨过了多少个宇宙？我们的心境发生了多少变化？我们体验了多少种不同的感觉和认知？这一天中我们变了多少？变化有多大？有多频繁？前一秒钟我们还是一个勤恳的禅修者，后一秒钟可能就变成哭泣悲哀的失败者。

在一天的不同时间段，有时候我们坐下禅修，有时候享受食物，有时候去散步，我们观察自己的心，可以看到心里住着不同的角色：有激动兴奋的三岁小孩，有理性思考的批评家，有悲惨无用的失败者，也有勤奋的禅修者……我们可以继续补充这个列表，我们了解自己的心，看到一天当中不同的心情状态轮番成形。

因此，在心里确立智慧和清醒觉知的特性是非常重要的，这样心才能接收、了知并参与所有不同的心境、所处的模式和状态以及各种性格角色。作为佛法的修炼者，我们不是要只抓住某个特定的角色而拒绝其他的角色。我们不是试图只做勤奋的禅修者而

推开那个总是不满意的三岁小孩或者愤世嫉俗的批评家。相反，我们让心完全认知并了解各种各样的模式，接收并观察它们成形的过程，用心倾听，并让心观照情感的流动。心中具有开放和接收的特性，能参与到各种各样不同的体验当中——激励、绝望、兴奋、批判、害怕、满足——这些在心中相继成形。允许他们成形，消散，但是注意不要与它们纠缠而忘形，不要把身份认同建立在这些体验上。

我喜欢把这个过程称为“不纠缠的参与”，而非“观照内心”或“见证内心”等。因为“不纠缠的参与”指完全放开心灵接纳各种体验，但不会被困扰或产生身份代入感，而“观照内心”可能导致虚假的抽象疏离感，因此我倾向于用“不纠缠的参与”来描述我们的训练。

通常我们习惯用一些具体的概念来定义“我”这个人，我们有一个名字，一个身体，我们认为自己是一个个体。但是更确切来讲我们的内在都是一个群体在开会。与会者包括不同的成员，比如脾气暴躁的三岁小孩，感到无趣的愤世嫉俗者，勤奋的禅修者，等等。今天，这一群不同性格的角色在我们心中穿过。他们总是一起坐在桌边开会。最好的会议是让“智慧”成为会议的主持人。如果智慧当上了主持人，那么这个会议就会非常有建树。可惜经常是暴躁的三岁小孩或愤世嫉俗的批评家抢过话筒试图主导会议。但只要“智慧”和“正念”共同主持会议，我们就能够聆听不同成员的声音。

这是人类之舞，每一个成员都属于这个整体。我们不要只认同某些团员，排斥其他团员。他们都在这里，都是自然的一部分，如同会议里不同成员轮流发言一般，我们的心也在体验不同的角色。当然我不是在呼吁大家患上人格分裂症，我只是鼓励大家去观察我们作为人是如何运作的。

在一天中，我们有时候是父母，有时候是孩子，有时候是专家，有时候是新手。在不同的场合我们扮演不同的角色。在修行中我们学会观察认识每个角色的升起和成形的整个过程，但不要对某个角色深信不疑。我们学会分辨“现在讲话的是那个脾气暴躁的三岁小孩。现在是聪慧善良的灵修者在讲话。哦，现在愤世嫉俗的批评家在发言……”这种分辨并聆听每一个声音的智慧就是佛陀的智慧，皈依佛就是皈依于这种智慧。

我们会对每一个声音越来越熟悉，也了解每个角色对会议会产生怎样的贡献。每个声音都有自己的特质和属性。当我们皈依佛，也就是让智慧和正念主持会议时，所有不同的声音都能融合在一起。每个成员都能发言，各种经历和态度能够保持平衡和真实。

禅修指导 3 扫描身体 正念呼吸 无需执着

从哪里开始？

清晨，感受一天伊始的感觉。从黑暗和睡眠中醒来，汇聚能量，集中立意。我们通过诵念经文来省思佛法僧的特质，并表达对佛法僧的尊敬和感激，亦即对智慧、真实和德行的尊崇。

在你开始禅修前，有意识的提醒自己始终观察你的感受。你现在的情绪是怎样的？是觉得困倦还是警醒，兴致盎然还是悲伤难过？现在哪种情绪在伴随着你？身体的感觉如何？觉得冷还是热？沉重还是轻巧？舒服还是不舒服？还是感觉适中？

你可能会想“我要不是这样就好了”，或者觉得禅修的环境条件不对。但是禅修出发点根本没有正确错误这一说。怎么可能会有“错误的此时此地”？我们怎么可能不从此地开始呢？你也永不会有一颗“错误的心”或“错误的身体”。正确的起点是从你现在所拥有的入手，欣然接纳它们——此时、此日的身体和心。花一点时间会聚你的注意力，不要还没搞清楚起点在哪时就急切的投入禅修或急着将心引到特定的方向去。同样，也不要顺着习性迷失在各种思绪中。

扫描身体

相反，培养先观察身体姿势的习惯，你的身体现在处于何种状态？把注意力放在你的身体上以辨别你的身体的状态。观察你的姿势，观察脊椎骨，挺直身体，让脊椎骨在舒适范围内尽量伸展到最直，但确保身体不会绷得太紧或太僵硬。挺直的脊椎骨可以让身体更加端正，从而帮助我们的心更加警醒。感受挺直脊椎骨这个动作在那个瞬间给你的心识和警觉带来的变化，哪怕只是很微小的变化。

然后将挺直的脊椎骨作为身体的中轴，头平衡稳定的在最上方，刻意的让身体的其他部分放松，消除紧绷感。再把注意力放在脸部的肌肉上，观察嘴巴周围和眼睛周围，如果注意到有紧绷感，刻意的放松，让紧绷感慢慢消散，然后它带来的变化。接着，

看看有没有其他的习惯性紧绷的部位，刻意放松，观察它带来的差别。仅仅是放松你脸部、脖子和肩膀的肌肉，你会觉得世界好像突然变得轻松一点、宽广一点、负担少了一点。让这种放松的感觉缓慢稳定的扫过整个身体，不管是肩膀、双手、胳膊还是腹部，只要有绷紧的地方就去刻意放松它们。让肩膀稍微下垂一两寸，让腹部舒展开来，紧绷感消失时，观察它给心带来的影响。

通过这种方式你可以直接观察到身体上的放松给对焦虑感的影响。仅仅通过放松肌肉，整个人会有种轻松感。我们习惯性的担忧焦虑在我们的腹部神经丛中形成紧绷的结，当这个结被放松，不再有紧绷感时，世界都好像有所不同了。

我们很容易漂移到焦虑感和自我保护意识当中，而这种放松练习能够很好的帮助我们消解这些感觉。观察这种放松带来的自在感，这是什么样的感觉？接着让整个身体松弛下来，扫描髋关节到腿部。不要怕麻烦，每次打坐花上几分钟像这样扫描一遍身体，这会对我们培养定和慧有很大帮助。这也是有意识的培养对自己的身体的慈心，我们温柔友善对待自己的身体，允许身体放松并感到舒适。

我们通过这种方式让身与心建立起和谐友善的关系，支持各种内心活动的和谐友善关系，包括印象、感官、念头和记忆等。同时，身心的友好相处也有助于我们进一步培养慈心(mettā)，让我们的心彻底的接纳和包容所有事物。

这种始终关注身体和姿势的练习是有益的。只有当你的身体真正的处于平衡和谐的姿态时，你才能够感受到能量与放松感的协调共存。当你感受到身心处于和谐状态时，把注意力放在呼吸上。

正念呼吸

有意识的将注意力放到呼吸的节奏韵律上，找到呼吸感最明显的位置，不管是鼻孔、胸腔还是喉咙处，找到最容易观察呼吸的位置，然后把注意力放在那个点。

然后观察吸气和呼气带来的身体感受，下决心此时此刻除了呼吸，你不需要回想任何事，没什么事需要弄清楚，也无需理解和规划任何事。在这段时间，你唯一需要关注的，就是呼吸的节奏。把所有的计划、担忧、希望和恐惧都放在一边，你需要它们的时候它们还会在那里。但是此时此刻，把它们放到一边，让当下的呼吸成为最重要的

课题。把呼吸放在注意力的正中央，然后放下一切，呼吸是曼荼罗的中心点，是你的平衡点。

不需要刻意的改变呼吸而让呼吸变得不平常，比如，不要刻意的让呼吸变深或变浅，变快或变慢，只让呼吸按照自己的节奏来去自由，你仅仅观察呼吸的天然属性，让身体自主的呼吸。将呼吸放在注意力的中央，好比一支羽毛轻柔的落在手掌中间，让呼吸也轻柔的停留在注意力之上。

每当心被分散了注意力，比如陷入一个回忆或印象，或者一个声音、身体上的某些感觉触发了一连串的联想和想象，心被某些感受或者妄想带走了，每当你意识到这一点并建立正念后，观察这个现象，看被某个回忆、念头或者印象分心时是什么感觉，心执着时是什么感觉？

然后放下，回到呼吸，回到中心点，回到没有执着时的状态，然后观照这是种怎样的感觉。当心没有执着于任何念头时，这是种怎样的状态？没有执着时，这时的心是怎样的质地？有意识的把这种状态和之前心执着时的感觉做个对比，它们的区别不言自明。

执着与不执着

心了知到，执着状态带来的是苦(*dukkha*)、不满和压力，也认识到从执着中解脱出来时带来的是自在和自由，实现了苦的止息、苦灭(*dukkha nirodha*)，心感到宽广宁静。就是这么简单直接。执着产生苦，没有执着，就不再有苦。

我们可以直接感受并认识到执着带来的痛苦，这个认知反过来支持我们放下的意向，支持我们感受离苦之乐。我们会越来越勤力的善巧修行，因为我们的心知道结果是美好的。这并不是一个别人教给我们而我们必须相信的理论，相反，这是一种直接的身体记忆，就像骑自行车，一旦学会，就能直接体验到自己会了。

当我们感受到身体或者情感上的痛苦，自然对这些痛苦的感受的反应是升起抗拒、厌恶等负面情绪。我们想摆脱它们，离它们远远的。但是，只要有身体和心识，痛就是一部分。人的一生，有一些快乐，有一些痛苦，也有不苦不乐的中性感受，这是我们天生的机能，是世间法则，是众生遵从的规律。

即使像佛陀这样已经觉悟的圣者仍然会有身体上的各种不适。在他老年时，他曾说他的身体就像一辆破旧的推车，被一些链条和绳索拴在一起。他的身体是如此不适，以至于他只有在进入很深的空性禅定，整个身体的感官被全部关闭时才能感到舒适。只要他处于能够感知身体的状态，他能感受到的就是痛。但即便佛陀感到了痛，他知道如何不让痛成为一个问题。

在另一次开示里（相应部 36.6）佛陀用了身中两支箭的比喻。第一支箭代表自然的痛感——比如我们的腿痛、背痛、头痛，或者是痛苦的回忆、痛苦的人际关系等。无论是身体上的疼痛还是情绪上的痛苦，这都是第一支箭带来的效果，这种痛是我们的生命固有的一种体验，是自然法则的一部分。我们的身上有神经系统，也有情绪感知功能，在特定的时刻我们会体验到特定的痛，这就是第一支箭。佛陀指出即使是觉悟的圣者也无法躲开这第一支箭，这支箭是无法逃脱的。

第二支箭是悲痛、抱怨、厌恶、恐惧、嗔恨等围绕第一支箭产生的各种负面情绪。好消息是这第二支箭是可以躲开的，第二支箭是可以避免的。

当佛陀说“灭苦”时，他指的是躲开第二支箭，如此，即使我们仍然能够体验到身体上或情绪上的痛，我们对这种痛可以采取“无争”的态度，平和的接受这些痛。“这里很痛但是不要紧。没有嗔恨和厌恶，没有期待它结束，也没有恐惧和埋怨，只是了知它。”这是一个非常简单但却意义深远的开示。

那么，如何躲开第二支箭呢？在跌宕起伏的人生中怎样才能不升起抱怨、恐惧、嗔恨等负面情绪呢？当我们被第一支箭射中时，怎样才能安然的接受这个事实而不产生任何抱怨不满呢？

如果遵循佛陀的教导，那么在碰到困难和痛苦时，我们不会做出愚蠢的反应，不试图忽略这种痛，也不会刻意加重不适感。我们保持无争的心态和耐心，知道这些痛苦的感觉迟早都会消失，然后我们意识到，即使痛在那里，它本身并不是一个问题。

在白天坐禅或者行禅的过程中，注意观照第二支箭的出现：心向抱怨、后悔、嗔恨的方向而去，抗拒我们不想要的或者不喜欢的事。同样，遇到喜欢的事物时，观察心里想要留住它们的冲动。观察想要延长愉悦感、避免它消失、或者想要重复美好体验时的紧张恐惧感。如果我们心生执着、害怕失去，这也是一种苦。训练自己警醒，在我们的心陷入执着、纠结、以及争执的习性时，能够观察到那一瞬间。观察到，然后放

下，不要站在第二支箭的必经之路上，不要给自己增加不必要的困难、厌憎和痛苦，自己意识到，即使发生一些你不希望发生或者让你感到痛的事，这不必成为一个问题。

这不是说让我们把苦的当成甜的，或者把美的说成丑的，而是说安住于无争之心。你知道这是苦的，但不让它成为一个问题。当你建立了无争的心态，不与现实争辩，你会发现这种安于当下的包容心是非常美好的，这是一种躲开了第二支箭的喜悦感。现实可能是困难不适的，但心里没有怨，有耐心，不期盼着困难或不适赶紧过去，这种感觉是很好的。让心完全体会这种美好的感受，毫无掩饰的体会这种对比。

我们越多体会到这种无争和无执取的平常心，这种心境就越成为我们明确的目标。我们知道它的存在，我们品尝过它的滋味，我们明确清楚的看到它，心自然会朝着这个方向前进，受其引导。我们知道那种感觉多么美好，牵引我们的心一步步走向解脱和自由。

第三章 突破

今天是我的生日，吃饭时有些访客来给我庆祝，有人祝愿我有很多幸福的来生。然后他们问，“我们这句话到底意味着什么？”我建议，佛教徒应该祝福别人“不超过七次不幸福的来生”，因为据佛陀所说，一位成就初果（须陀洹果）的入流圣者转生不超过七次，而且不会转生到下四道去，包括畜生道、饿鬼界或者地狱道。

考虑到我们在修行中做出的努力，省思修行的目标也是有益的。为什么佛陀对入流初果这么强调？佛陀将入流果称为突破，修行中的一个重要转折点。一旦我们突破了这个关口，未来的路将有进无退，所以在我们的修行传统中这个关口的重要性被反复强调。我们一旦获得了这个层次的智慧和领悟，就再也不会失去它们，就好像一旦你学会了骑自行车便再也不会忘记。同样，入流果一旦实现便不会倒退，你对人生的态度以及看待和感知事物的方式会发生改变。只要看到一次，就再也不会“看不到”它了。

这就好比一个曾经很流行的视觉图片游戏，图片乍一看是一堆斑点组成的黑白图案，如果你看得足够久，你会突然发现一只斑点狗在阳光和阴影中呼之欲出，斑点狗的轮廓清晰的显现出来，背后是黑白色块组成的光和影。一旦你在这堆黑色白色的图案中发现了这只斑点狗，你就再也不会“看不到”它了。从那以后你每次都看这个图片，你知道那里有只狗，这个认知不会失去。

这些视觉游戏和骑自行车的比喻都是很平淡无奇的例子，而实现入流初果的意义比这要深远重要得多。这些例子只是帮助大家明白入流果一旦实现便不会倒退的特点。一旦突破了这个关口，便再也不会失去它了。

在巴利文大藏经的相应部（*Saṃyutta Nikāya*⁶）中，有一个章节叫做“突破”，里面有一些生动的比喻。总共有十三段经文，都比较短，但要表达的主旨都差不多。第一段讲述的是佛陀在给出家弟子开示，他弯下腰用指甲在地上刮了一些泥土，然后问他的弟子：“你们觉得我指甲里的泥土更多，还是大地上的泥土更多？”以巴利文大藏

⁶ 译者注：Saṃyutta Nikāya 又译为相应部尼柯耶。

经的精彩低调的风格，弟子们回答道：“世尊，比起辽阔的大地上的泥土，您指甲里的泥土是微不足道的。这两者无法比较，前者比后者多得多。”佛陀说，“对于那些尚未达到突破的人来说，他们在辗转轮回中要经历的痛苦堪比大地上的泥土。而对于已经达到突破的人来说，他们还要经历的痛苦就如同我指甲里的泥土。这两者是无法比较的，比起后者，前者接近于无限大。”

这一段经文的名字就叫做“指甲”。后面的经文用了不同的形象，每一段虽然用了不同的比喻，但是讲述了同样的主题。

“恒河中的五颗沙，与喜马拉雅群山的山脉，哪个更多？”

“世尊，五粒沙很微小，而喜马拉雅山巨大无比。它是山中之王，绵延千里。”

“同样，已经达到突破的人还要经历的痛苦如同五粒沙，而尚未达到突破的人将要经历的痛苦如同喜马拉雅山。”

当你读到第十三个比喻时，你应该已经掌握了重点，这件事真的值得我们付出努力，值得我们认真考虑和追求。

多年前，我和阿姜巴山诺(Ajahn Pasanno)一起将一些经文和森林僧侣的开示整理成书，主要内容是关于涅槃和世界的究极实相，阿姜巴山诺决定用整个很长的章节来讲述入流果位。他说因为在西方当人们谈到觉悟解脱的目标时，大家首先想到的就是阿罗汉果，觉得只有实现阿罗汉果才算圆满，才算攀登到了心灵修行的极致顶峰。但是当他们仔细了解了阿罗汉果后，又对自己说：“那对我来说太遥不可及了，我只是一个普通的在家人，有配偶，有工作，有房贷要还，还有孩子要养育，我不可能有这个时间和精力去实现这个目标，这个目标远远高于我的能力上限。”

于是他们把修行路放在一个高高在上遥不可及的位置，因为他们追求理想中的完美极致，眼里看到的是最高等最完美的终极目标。完全的觉悟解脱当然是令人神往的，但是当你看到走这条路需要的付出时又会觉得，“我还是回海边去吧，这对我来说太难了，我无法做到，我没有这个能力。”阿姜巴山诺看到人们往往忽略了入流初果的重要性，而初果的意义在经文中被反复强调。经文中很多故事都讲到在佛陀的时代，很

多在家修行的人士都证得了初果，这样的情况时而出，很多人在繁忙的家庭生活中证得了入流果。

阿姜巴山诺指出了这个有点讽刺意味的错位现象，当我们一开始就瞄准最高目标，可能会因为气馁而失去动力。如果我们设定一个更加现实点的目标，反而效果奇佳。一旦入流初果被证得，最终的阿罗汉果将在七次转生以内实现，而且初果圣者将不可能跌入下四道。这一点佛陀反复说过了很多次。在不同的场合，不同的经文里，这一点被反复强调，一旦入流果位被证得，最终的解脱将是必然的结果，如果不在这一生实现，则绝对会在未来世中实现，且转世不会超过七次，这一点是确凿无疑的。

所以，如果你想给自己设定一个更加现实点的目标，证得入流初果可以是一个合理的目标。一旦初果被证得，圆满彻底的觉悟解脱已经有了保证，因为你已经获得了无法逆转的智慧和领悟，你已经看穿了迷局。你已经意识到，此身非我，此受非我，此想非我，此性格非我。清楚的看到这个事实后，你再也不会“看不到”它了。这是个象征智慧升华、具有重大意义的里程碑，我非常支持大家把入流果这个里程碑作为努力的目标，很多人都能实现。

那些已经证得初果的人会在七次转生之内证得最终的阿罗汉果，但在那之前，他们仍然会受“贪”和“嗔”的影响，仍然会有类似执着的倾向，但是他们能够更清楚的觉知到这些，有更清晰的正念。所以，即使你被愤怒、嗔恨或渴求占据，你内心的直觉会引导你，对你说，“这会伤害到你的，你知道这些情绪会带你去哪里，对吗？”你心里说“我知道，但是让我照老样子再来一次……”。我们能看到执着的特质在努力发挥作用，但我们无法放下。阿姜查曾经说，“50%-75%的修行都在于明白自己应该放下但是却无法做到，这是修行的必经之路。”你对自己说，“这真的很愚蠢，我明知道这个方向不对，如果我有一点智慧我现在就能放下，但是我却放不下。”这种感觉就像在高速公路上走错了方向，你明知道方向不对，却没有出口，只能继续向前，直到找到出口为止，然后才能出来并掉头朝着正确的方向开回来。

佛陀曾以不同方式描述入流初果。有时候从信念的角度——他说一个人如果有对佛法僧绝对不动摇的信念，德行坚固，而且一心向善，这样的人能够证得初果。佛陀还

指出了“十种结(samyojana)”的体系。这里的结是指限制和约束我们，阻碍我们觉悟解脱的十个障碍。以下按照递进的顺序列出。

前三个结是入流果的阻碍，它们让心无法真正且不会逆转的看到实相。

第一个结叫做“身见结(sakkāya-ditthi)”，有时也译成“我见”或“有身见”。如果把巴利文的词根分开来看，‘sa’的意思是“真实的”，‘kaya’指的是身体，

‘ditthi’的意思是“观念”。把这几个字合在一起，就是“身体真实存在的观点”，或者“个人真实存在的观点”。有身见就是这样一种观念。用通俗的话说，就是相信“这个身体是我”，“我的性格是这样的”，“我是一个男人”，“我是一个英国人”，“我是这样的性格”，“我出生于1956年9月2日”。这些被心认为是真实无疑的事实。这就是“我见”，认为我就是这样，这是我，这些念头属于我的，这些感受也属于我。我的记忆、我的情绪、我的观点、我的经历，是我在做这些事情，这些话是我说的，这些是我听到的。“我”和“我的”的概念被深深的固化了，“我”这个主体承载着所有的感受、记忆、以及从听觉、嗅觉、味觉和触觉等感官功能获得的体验。这些互相交织而形成了“我见”。

如果你觉得，“这个身体当然是我的，我的想法和感受当然是我的，它们不属于其他任何人，那么不是我的又是谁的呢？”如果你觉得这是毋庸置疑的真理，那你需要做更多的功课。大部分有一定佛教禅修基础并且接触过佛陀教导的空性和非我等理论的人，都熟知如何避免从习性的角度看待这些事物。我们训练自己从另一个不同的角度看待我们的身体、性格和感受。

当然在日常生活所用的话语中，我们每个人都有名字、一个地址、一套过往的经历。从世俗的角度来看，这确实代表我们的身份，但在这之上还可以有一个更广的视野。世俗的身份只是这个故事的一部分。是的，我们有一个身体，是的，我们有关于自己的故事，我们记住这些故事并且讲述给别人听。但随着智慧洞见发展，当我们能够看清实相时，我们审视“我”和“我的”是怎样一种感觉，然后发现这个“我”其实并不是真正的我。将此洞见应用于实践，时机成熟，我们就能直接看到“这确实不是我”。这个身体和性格并没有一个真正的主人。

我们试图找到一个“我”、“行动者”、“主人”、“体验者”，但是却找不到。就好像书里维尼熊在找他的朋友小猪皮杰，A.A 米尔恩写道：“维尼熊越往里找，就越找不到小猪皮杰。”我们越努力寻找“我”，就越清楚地看到没有“我”，“我”不存在。我们一直以来笃定地认为自我是真实存在的，但实际上这就像一个光学幻影或者魔术师的戏法。刚开始看起来“我”像是一个独立存在的个体，那么具体真实。但就像看魔术师变戏法一样，你认识到“兔子并不在帽子里，这些都是魔术师制造出来的幻像和错觉而已，是我解读、感知和理解产生偏差后的印象。”我们修炼内观禅，就是要仔细的观察这种身份代入的习性。当心坚定的说“这是我的身体”时，我们把这个身份代入的心理动作挑出来仔细分解审视。当我们说“这个身体是我的”的时候，到底指的是谁？谁在宣称自己是主人？它是什么？它在哪里？它是什么形状的？

第二个结叫做戒禁取结(*sīlabbata-parāmāsa*)，意思是指以不正确或者不善巧的方式看待德行。在佛陀的时代这主要指一些当时的信仰，比如说当时人们相信在恒河洗澡会洗掉身上的恶业，或者在新月夜祭祀牲畜能够带来特别的超自然力或者帮助你找到合适的伴侣。这些信仰和仪式在佛陀的时代非常有市场。

阿姜查经常说不要把戒禁取结仅仅看作是对宗教仪式的执着，而更多的是一种对社会习俗的执着。比如说，对一个泰国人来说，坐在地上脚对着一个出家人是一件无法想象的事情，那会被认为是非常失礼和粗俗的举动。但是阿姜查碰到很多西方人，他们都非常虔诚而且很有礼貌，但是他们坐在阿姜查面前时，会快乐的把腿伸直放松，脚对着阿姜查却丝毫不觉得这是不敬的举动。阿姜查是一位非常有智慧并善于省思的人，他不会觉得被冒犯，相反，他的心会省思，“真有意思，看看我的心对此的反应，心在说，‘这是错的，你不应该那样做！’但是在英国这是完全可以被接受的举动，为什么他们不能放松一下自己的腿？”

阿姜查曾经路过伦敦。他看到很多人在车站前排队，他问“这些人在做什么？”

“他们在排队坐公交车。”随行的和尚回答。

“排队坐公车？什么意思？”

“就是公交车来了以后，如果只有六个座位，那么排在最前面的六人上车，剩下的人在车站继续等下一辆。”

阿姜查说，“真的吗？你是说车来了以后大家不会一哄而上，怎么也要挤进去吗？”

“不会的，那将是无法想象的。在英国，排队的时候插队可是比把脚对着佛像更严重的冒犯，插队的人会被所有人排斥的。”

“哦，那么这一点跟泰国很不一样。”

我们观照自己对世俗习惯的执着心，就是在观察我们内心给哪些事物赋予价值，观察这些事物为什么被赋予重要性或意义。如果我们认为把脚对着出家人是一件绝对错误的事情，不是从世俗习惯的角度，而是觉得它本身就是错的，这种认定就是戒禁取结，是对习俗仪式的执着。如果我们能够看到自己对世俗习惯的执着心，这也能帮助我们认识“我见”。这种能力让我们看清自己对所处环境中世俗习惯和价值体系的执着——我们所定义的对与错、丑和美——这些价值观都是基于一定的角度和条件形成的。心认识到“这不过是我所熟悉和习惯的方式罢了”。有了这种认知，我们在应对周围情景时可以更好的保持平常心。

对我来说，离开英国去美国生活十五年是一个非常有意思的经历。我过去总认为自己是一个相对比较自由开明的英国人，可到了美国旧金山湾区后我突然发觉自己身上带着很多英国故乡的古板。加利福尼亚的一些文化习俗让我突然意识到自己比自己想象的更像英国人。比如在路上有些人会突然跟我打招呼，“嗨，你好，我叫史蒂夫。”然后五分钟之内他会讲述自己是如何在爱达华州长大的，父母酗酒，而他本人是同性恋。“呃……你叫什么名字来着？”在英国即使是住你隔壁二十年的邻居或者在同一个办公室工作二十年的同事也未必会告诉你这些事。这些话题没有人去碰，至少在英国我长大的那个地区是这样。

我的家乡在伦敦附近的县，那里是沉稳内敛文化的中心地区，充满了属于社交禁忌的话题。所以对我来说，去到一个完全不同的环境，体会完全不同的社会风俗是一个非常有意义的体验。那种感觉就好像在我面前摆了一个镜子，告诉我：我的很多想法是环境条件所致，我周围的人的想法是他们生活的环境条件所致。我会想，“他们没有意识到他们做的事情从我的角度看是非常奇怪的。从我自己的角度看，他们的行为是错的或者令人吃惊的。” 还有些时候我说了一句我认为完全无害的话，众人集体倒吸一口气。“我说错了什么吗？” 如果你对当地的风俗习惯不了解，很有可能无意中说出或做出在本地人看来很失礼的语言或举动。

戚瑟斯特寺院(Chithurst Monastery)在刚开始建立的时候可以说是一片废墟。房子是作家狄更斯笔下的维多利亚式老建筑，已经摇摇欲坠，到处都是朽木。里面的所有东西也都老旧不堪，茶杯不配套，缺边少把的也很多，地毯也是别人家里搬来的旧货。

那时候刚好有人给了阿姜苏美多一个泰式的瓷痰盂，蓝白相间，非常漂亮，那可能是当时这个房子里最美的瓷器了。于是我们给这个蓝白瓷器装满了沙土，作为佛龕的香炉。然后有一次一个资深的泰国老法师到访伦敦，专程探访戚瑟斯特寺院。我们在门口迎接他，将他引进了寺院。他在佛像前跪下，正准备磕头时，看到了佛龕上的这个瓷痰盂，他定住了。你可以看到他的表情非常震惊，但他仍然很有礼貌的问道，“你们能不能找一些其他的容器来做香炉？”对我们来说，这个瓷痰盂是当时这幢房子中最精美的容器，但是对他来说，痰盂就是应该用来装垃圾或撒尿用的。我们当时没有人想到这会是一种冒犯，但对他来说就相当于我们把便盆放在了那。

有时候我们做的事或说的话无意中会惹怒别人。不执着于世俗约定，并不意味着在这种情况下我们应该不屑一顾，认为别人小题大做，而是应该尊重别人的风俗习惯。我们有兴趣理解别人的风土人情，并且有意识的、细心周到的适应其他人的习俗和标准。

第三个结叫做疑结(vicikicchā)，就是不确定、怀疑。这里的不确定不是早餐吃什么这种小事，而是对法的不确定，对哪条路如法、哪条路不如法的疑惑。完全走出怀疑，清楚的看到法的修行具体应该是怎样的，这是一个挑战。哪条路是灭苦之路？哪条路不是灭苦之路？哪条路能帮助我们更清楚的认知法？哪条路不能帮助我们更清楚的认知法？当这一点被看清楚，正确的道路被辨识出来后，我们对于自己追求的道路就再也没有丝毫怀疑，疑结从而被打破。

当这三种结——“身见结”、“戒禁取结”、以及“疑结”被完全识别、了知并消除后，我们对这三结彻底明察，对什么是如法和不如法再无疑惑，这就实现了入流初果。

佛经里经常说修行者获得的智慧是看到了脱离生死，这里说的就是实现入流果后获得的智慧。突破了入流果，这个人得到的最大的觉悟就是“诸法由因缘而生，则由因缘而灭 (Yankiñci samudaya dhammaṃ sabbantaṃ nirodha dhamman'ti)”。在某种意义上，这是一个关键的领悟和认知——世事无常。能够看到所有的事物都是无常的，并且把这个认知应用到所有场景中，这是一个根本的领悟，是我们突破入流果的基本条件。

你可能觉得这听起来太简单，没什么特别的，这是老生常谈，很容易理解的理论。是的，我们从概念上很容易理解它，但尚未能够应用到日常生活中，没有真正理解这个领悟的内涵。理论上我们都知道万物有生有灭，但是我们仍然会执着于美好的东西或者愉悦的感受，认为它们属于“我”。实际上我们还会执着于痛苦，会把不愉快的感受定义为“我的痛苦”，是组成“我”的一部分，而不愿意看到这些感受的无常本质，它们最终会消失，不属于任何人。

我们对事物仍然有不同程度的身份认同感和执着心，而没有看到它们无常的本质。我们想方设法的抓住美好愉悦的感受不放，这是因为我们对困难和痛苦的感觉怀有恐惧嗔恨，在那个当下，我们没有看到万物无常的本质实相。

实际上，世界上的一切事物都是在不断变化的，不确定的，这是这一切的本质特性。当正见被应用于实践后，心会提醒自己，“哦，等等，我过去一直认为这个问题是我的问题，而且永远都在，啊哈！”这个“啊哈”代表你真正意识到这个“问题”可能是无常和不确定的，它怎么可能属于任何个体呢？啊哈！这个认知，这种将洞见应用到实际的过程，就是正确的道路。从此再无怀疑，我们知道任何事情都在不断变化，而且我们知道应该怎样把这个认知与生活相关联——将无常应用到生活中。我们以这种方式应对生活中的各种情景，这样做的效果，是我们的心会有所改变，这种改变将打开通向解脱的大门。当心里再没有任何怀疑时，我们就实现了突破。

但是仅仅阅读这些文字是远远不够的，你必须尽量把这些主题应用到实际生活中，自己去观察和琢磨。语言只是认知的方式，是我们听到的声音或者思考的念头，但是佛法是必须要亲身检视和实践的。

比如说，我们了解世俗习惯——排队等公交车或者不要把痰盂放在佛龕上做香炉这些都是很符合常理的行为——但是有时候我们也会执着于某些习俗而没有意识到它们只不过是世俗习惯而已。你的哪些念头来自世俗习惯？什么东西是你曾深信不疑的？你对未来的设定的期望或担忧主要基于哪些方面？你执着于哪些事物？可能有些事情我有深深的执念却没有意识到。可能还有一些东西，我觉得很有价值、很美好，但这不过是我处的环境条件给我创造了这样的印象。所以我问自己，我的想法与什么有关？我那样执着的是什么？都可以拿出来看一看。由此入手，我们深入的探寻自己的一切体验。

阿姜查曾用钞票来做比喻。他说，“钞票也是一种世俗约定。你在一张纸上打印‘10泰铢’，然后你说它值10泰铢。或者然后加一个零，你说它值100泰铢。再加一个零就是值1000泰铢。所有的纸都是一样大小的，并不是说1000泰铢的那一张用的纸有多么特殊，它们都是纸，不过多加了一个零罢了，而且我们都知道零就是什么也没有。”

银行钞票代表的是人们达成的协议，我们都同意称它们为“货币”，然后我们规定一张纸值1000，而另一张只值10或100。但是如果有一天这个约定变了，那张纸的价值就变了。政府有可能说，“现在我们要印刷一种新的钞票，旧的钞票在某年某月之后就作废。”然后你会想，“等一下，这张纸上周还值1000泰铢，现在就只能用来生火或垫鸟笼了？那么原先的价值去哪了呢？”阿姜查曾说也许在将来的某一天人们突然决定把鸡屎作为流通货币了，可能某个人靠捡鸡屎就发家致富了，其他人可能天天为怎样获得更多的鸡屎而争论不休。然后每个人把自己捡的鸡屎都堆成一堆，堆得最多的那个人便是身价最高或最重要的人。

其实这种事我们每天都在做：我们创造一些东西出来，然后给它们定一个价值。在现实生活中你最看重什么？如果你是一个学者，那么论文被发表就是一件很有价值的事。你发表了多少论文？可能有没有人去读无所谓，重要的是发表了多少篇。或者如果你是个重视门面的人，你房子多大？或者你喜欢社交攀比，你的孩子在做什么？上了大学吗？他们当了律师、医生或者工程师吗？或者你的孩子现在无业，这让你觉得很没面子？如果你喜欢社交网络，你在脸书上有多少朋友？即便出家人有时也有这样

的价值观：你出家多少年了？你参加了多少次密集禅修？你在修几项苦行？

我们能创造无数种创造价值体系的方式，然后信以为真，拿着这个体系评判别人。所以，洞见实相很重要，我们可以告诉自己，“这个系统本来就是空的，所谓的价值都是人为赋予的，其实那里什么东西也没有”。

我们在一个国家认为是美丽的东西，在另一个国家可能就变成丑陋的了。对于我这样一个住在泰国的西方人，一个有趣的发现是泰国人对人的身体或外形的谈论与西方有很大的不同。在西方我们可能对身体上的一些特征很敏感。泰国人往往会跑到你跟前直截了当的说，“你真的很胖啊，我从来没见过像你这么胖的人！”他们说这话并没有任何侮辱人的意思。或者他们会跟阿姜苏美多说，“你的皮肤真的好白啊，白得可怕”或者“你的鼻子好大！巨大！”在西方我们会把这些言论当作人身攻击，但是在泰国这并没有侮辱的含义。所以说，我们的成长环境条件对价值观的影响可能是非常顽固的，我们只有明白这一点，才能让心解脱出来，获得自由。

现在，虽然我已经谈了很多关于入流和证果的话题，在座的如果有人比较熟悉阿姜苏美多的开示，应该知道他在开示讲法时很少提到这些，而且几乎从不用“以证果为目标”之类的语言。正如有些人喜欢攀比谁的房子更大或者谁发表的论文更多，我们也可能在修行路上生出竞争心或者对觉悟的攫取心。阿姜苏美多经常说，努力成为“入流者”或者努力获得“最终解脱”这些都是很荒谬的念头，因为这种描述本身就具有“获得”或“成为”的倾向。我们的修行被这种对成为的执着(bhava-tanhā)所裹挟。

所以，虽然在这个话题上讲了很多，我很清楚这个话题的风险，它可能造成一种强烈的渴望感，想让自己“变得”特别。所以当你给自己树立一个目标时，你心里想的是“我现在还没有实现入流果，我想成为入流圣者，我现在要怎么做，将来才能成为入流者？”阿姜苏美多的开始中多次强调，禅修的一个根本谬见就是这种想法——“我现在还不是一个觉悟者，我要想办法让自己成为一个觉悟者”。他说他过去就走进了这个模式，给自己编织了一个错误的框架。

我们如果这样做，即使是出于好意，我们还是不自觉的把自己的修行建立在“对成为

的执着(bhava-tanhā)”之上了。我们可能无意识的加强了“我”的概念，增强了“我见”：“我是一个没有觉悟的人，我要做一些努力，让自己将来成为一个觉悟解脱的人。”

相反，阿姜苏美多经常鼓励大家跳出整个框架，放下“我”的概念，仅仅是保持对当下的醒觉。这不是一个“入流初果”学习课程，而是在每个当下觉知自己的身体、认知、声音和看到的東西。观察影像、声音、气味、味道、触感等感官信息当下的起落变化。如果我们看到并了知这些变化，那么在当下这个时点，我们就是觉醒的。在那个当下，慧心升起，有了实实在在的洞见。

阿姜苏美多上一次在加利福尼亚的灵岩禅修中心 (Spirit Rock Meditation Center) 带领密集禅修是好几年前的事了，当时我在旁帮忙。我发觉阿姜苏美多的所有开示都是围绕着我见、对世俗约定的执着、以及如何摆脱“疑”等话题，十天的开示，每天都是这些主题。但是他没有一次提到“入流”这个词，他从不讲述“实现”、“成就”或者“获得”之类的概念。这不寻常，他给大家所有的工具，但没有创造一个框架，因为一旦这个框架被创造出来，人们就会顺着建构自我的惯性去想“哦，我要实现这个目标，我现在还没有到达那个程度。”相反，他给人们建议：你可以这样在“我见”上下功夫，你可以这样减轻对世俗约定的执着心，你可以这样消除疑结。它们是这样运作的，你就这么做。这些都是工具，它们的原理是这样的，这些工具这样用，不要那样用。他的开示非常有智慧，给我留下很深的印象，他教给大家一整套能够帮助实现觉悟圆满的方法，同时非常小心的避开那些会让人们陷入渴求心和竞争心的措辞。

话虽如此，但我觉得心灵修行框架这个提法也有一定作用，这与阿姜苏美多的教导并没有矛盾，我只是觉得也应该给大家一张路线图，这张路线图也在佛陀的教导中，这样我们能更清楚的知道在何处下手。大家有了这个框架后，还要小心不要陷入“对觉悟的渴求心”。一旦意识到心里升起“我还是一个没有觉悟的人，我现在要做点什么，将来实现觉悟”这种念头时，立刻打消这个念头。这时候，要注意不要对这种念头深信不疑并不断强化，相反，要遵循阿姜苏美多的建议，退一步，告诉自己“此时此地，智慧心在观照当下，此时此地，佛见到法。”只要看到这一点，当下即是觉

悟。当下，智慧升起，心识警醒，看见实相，法被看见、被了知、被实现。

我认为了解并熟悉整个心灵修炼的框架是很重要的主题，修行过程中最好常常回顾这些主题。这样当我们陷于“身份代入感”时，我们能够有效的借助这些工具，了解觉醒的整体框架，而不会把框架本身变成一个障碍。在修行中，不去强化我见的习性，不去强化获取心和攀比心，相反，我们随时观察它们是如何运作的，看到潜力和障碍所在，并引导我们的人生走向对自己真正有助益的方向，走向真正的自由解脱。

禅修指导 4 内观 —— 既是禅修方法，也是心的变化

我们以礼敬佛法僧三宝开始新的一天。佛陀曾经指出，对老师最高的礼敬不仅仅是诵唱他的德行或者献花供礼，而是将其教导付诸实践。所以，要表达对佛陀的尊重和感激，亲身实践法的修行是最美好最完整的方式。将佛法僧三宝的信念体现在生活中的方方面面，是对他们最高的尊崇。所以在我们颂唱礼敬的经文的同时，也要在心里思考佛陀最核心的教导，佛陀对自然界、身体和心的分析，学习如何看清并理解实相，学着分析我们自己的体验。我们懂得自己的心是如何创造出对世界的体验，懂得如何清楚的看到这个过程，并让心从迷惑中解脱出来。

有很多种方法可以帮助我们观察分析自己的体验，但是这里我要介绍的是在内观禅里最有用的工具，对大多数人都是最实用的，这就是把体验分成色、受、想、行、识五类的方法（亦称五蕴）。第一蕴是色蕴，巴利文是 *rūpa*，指身体⁷。其他四蕴“受、想、行、识”是把我们的精神世界分成了四个区间。受蕴(*vedanā*)包括愉悦的、痛苦的和中性的感觉。想蕴(*saññā*)是指视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等感知。行蕴(*sankhāra*)指念头、情绪、心情、动机、记忆、想法、概念、幻想、恐惧等等，涵盖我们整个心理活动范围。识蕴(*viññāna*)，是一种分别心的意识，是心区分“这里”和“那里”的能力。

这是对身和心的活动的一个简单分类，色、受、想、行、识，通俗的讲就是身体、感觉、感知、起心动念、和意识。佛陀指出，五蕴、即五大类的体验及其引起的身份代入感，比如“我在思考，我在回忆，我在体验、我在行动”这样的错觉，这就是所谓的“对意识的身份代入”。

这种身份认同，这种附着于身和心的习性，导致了我们与周围环境的疏离感、以及在此之上的不完整和不满足感。这种执取正是我见的根源，是“身见结(*sakkāya-ditthi*)”的引擎。这种植根于我们内心深处的习性总是在宣告“这个身体是我的，这就是我。这种愉快或痛苦的感觉是我的，这就是我。这些感知，我尝到的味道、听到的声音、闻到的气味、看到的图像，这些是属于我的。这些想法、观念、回忆，这些是我，这些属于我。”“这些是我的选择，我的意图，我的主意，我的计划。我爱的，

⁷ 译者注：*rūpa* 也可泛指组成这个物质世界的所有物质。

我恨的……”。这些都是对意识的代入感。有一个“我”在这里觉知，“我”在这里体验，“我”是一个与周遭世界分离的个体，这本身是一个幻想。

现在，我们可以试着相信“此身非我”，我们可以相信这是佛陀说的，所以肯定是真的。但是仅仅是相信别人告诉你的一件事并不能真正帮助我们，它有可能是真的，也有可能是假的。佛陀并不是为了让大家相信而刻意强调。在他觉悟不久后，他第一次开示是在波罗奈国(Varanasi)的鹿野苑，当时他对这五个最初的修行伙伴是这么说的，“我看到的是这样的，你们看到的是怎样的？好好观察琢磨分析一下吧。”佛陀指出了观察研究的工具和方法，通过这些帮助他的听众认知事物的实质，无论是物理上的还是精神上的。

所以，佛陀并没有强迫人们相信此身“非我”和“不圆满”这些概念，而是鼓励人们自己去调查，通过我们自己的亲身体验来领悟这些道理。在他的方法中，他指出身体的第一大特征就是无常、短暂和不稳定(anicca)。他问道：“色身是在变化吗？你能看到物理形态的变化吗？”看到所有的物质都在变化后，他继续问：“如果事物是在不断变化的，它们能永远令人满意，永远让我们快乐吗？”嗯……不，有些事物或许现在令人快乐，但它们会变，快乐会消失，或者现在它们已经令人不快了，没有能够让人永远满足的体验。然后他接着问：“那么，如果有些东西是不稳定的、始终在变化并且不尽如意的，那么把它称为‘我’合适吗？‘这就是我，真实的自我’，这种说法现实吗？”在这样引导下，他的同伴得出了否定的回答，因为根据当时吠陀的传统哲学，真实的自我(梵文 atman, 巴利文 atta)应该是永恒而喜悦的。身体显然一直在变化，所以不可能是真实的自我(巴利文 attā)，而是非我(巴利文 anattā)。那么同样，剩下的四蕴“受”、“想”、“行”、“识”，也应该是非我。

这些教导，无常(巴利文 anicca)、苦(巴利文 dukkha)和非我(巴利文 anattā)，这些不仅是要我们相信的教条，而是观察分析我们自己的体验的一个方法。这些工具帮助我们观察对世界每个当下的觉知，观察世界是如何在我们的心里成像的。有什么东西在变化吗？变化发生在心里还是身外？这些体验是不是完全令人满足的？也许现在是美好的愉悦的体验，但这些体验能保持不变吗？能一直令人愉悦吗？会变得普通吗？是不是慢慢不再吸引你的注意力？发生了什么？再看看某个想法、感知、或者回忆里的“自我”存在感。能找到“我”的感觉指向哪里吗？谁在宣称自己是主人？谁是体验者？有没有一个“我”在做行动者或者观察者？如果没有，它是什么？

无常、不确定性(anicca)，苦、不圆满(dukkha)，非我(anattā)这三个特征就像三个不同焦距的放大镜，给我们提供了三个不同的放大倍数去仔细观察分析我们的体验模式。无论是我们听到的外界的某种声音，或者身体的某种感觉，还是一段回忆、一个想法、一种心情，或者是认知活动本身，都可以通过这些镜片去观察。看一看，“这个正在变化吗？这个是令人满意的吗？这真的是我吗？”通过这些观察，通过心里的直接觉知，我们意识到：“看，原来这里是空的，是不确定的。不管我多努力的找寻‘我自己’，越努力，越发现所谓的‘我’或者‘自己’是无法定位的”。我们意识到“自我”和“我的”是错误的解读。觉知心是存在的，根本的觉知是有的。但是我们把这一觉知心叫做“我”和“我的”、一个自我，这是错误的解读，是错误的身份代入，认错了人。

随着禅修深入，当心有相当程度的宁静和专注力，能够稳定安住于当下，注意力能够放在呼吸上并保持相当长的一段时间，当心进入这种稳定状态不会漂移后，就不用再刻意的关注呼吸了。把呼吸作为一个帮我们将注意力锁定到当下的锚，一个当下的参照物。但是当心已经很轻松的安住于当下时，就不需要提供这个锚了。你不需要再固定注意力因为它已经稳定的安住于当下了。如果注意力已经很集中稳定，就不需要把定作为特别的目标了。当心到达了这种稳定自然的安住于当下的状态，没有走神，没有在过去和未来之间穿梭，也没有受到外界声音或者身体知觉的干扰时，这时候让呼吸成为整个体验领域中的一部分。可以扩展觉知的范围，倾听周遭的声音，观察身体的知觉，观察内心中念头来去，将注意力扩展到所有当下的全方位体验中。

然后，不管发生什么，不管是一个念头、一个声音、还是一个感官觉知出现，为了保持清晰了知，同时不与其发生纠缠，我们应该始终从无常、苦和非我的角度去反思这些现象。如果听到头上飞机飞过的声音，我们只是客观清楚的观察声音的变化。同样，如果身体某个部分出现了一些知觉，不管是令人愉快、不愉快、还是中性的，只是注意感觉的变化。对于心里升起的一个念头、一段回忆、或者一种心情也是如此。我们通过对无常、非我和苦的省思来保持与体验的不纠缠状态。我们仅仅是参与体验之流，我们观察体验的过程，而不与体验的内容纠缠。因此我们刻意放下体验的内容，以便观察体验的过程，观察我们意识之河的流动。这是感知和感受的河流。念头来了，又走了，感受升起，又消失了，声音和身体的知觉也是同样转瞬即逝。

随着我们修行的精进，心渐渐能够安住在这种觉知上，安住于“了知”上，这种了知能够接受并参与到所有的体验中，完整而无惑的觉知，不添加任何个人意见。体验中有的你喜欢的，有的你不喜欢的，有的你赞成的，有的你不赞成的，仅仅是了知这些感受，但不要对这些事物或感受深信不疑。就好像对待头顶飞机掠过时的声音一般，观察自然模式是如何生灭的——升起、停留、消逝。

有些人的心可能很容易就能静下来并保持专注，而有的人的心可能比较忙碌躁动，我们必须对自己的特点有基本了解。我们必须选择在特定的时间对自己最有用和恰当的方式。如果心还是很躁动不安，跑来跑去，那就应该刻意把呼吸或者行禅的脚步感觉作为直接参照物，帮助建立更多稳定感，将注意力锁定于当下的参照物。如果注意力已经很清楚稳定，没有让你分心的事，那就不需要刻意把呼吸作为参照物了。

可能有时候你能保持这种开放的觉知一段时间，很清楚地观察到“体验的流动”，然后心被某个特定的声音或者一段记忆所吸引，心随即被带离当下，陷入到一系列的念头和感受中。一旦注意到这些令你分神的念头或感受，告诉自己，“这只是一个无常的念头罢了，这段痛苦的回忆也是无常和非我的，是苦的表现。现在我对世界的变化的感知本质上也是空的，是没有主人的，也是不能让人永远满意的。所有这些体验，都不能定义和代表我。”这样想也许足以消解执着，心能够更容易的回到之前的开放觉知上。或许有时候心里的感觉、身体上的感官、亦或某种观点过于强烈，我们无法马上放下。或许它太引人入胜、令人无法抗拒了，以至于仅仅是省思变化无常并不足以让这种执着或身份代入感消失，这时候心深深陷进去，拉不回来。如果意识到这种情况，就应该将注意力重新放到呼吸上，重新集中精神。

当注意力被不断叠加的概念带走时，不要忽视这个现象。回到身体的姿态上，重新确立能量和静止之间的平衡，然后重新放松。再回到呼吸，注意力集中到当下，让注意力保持明晰。这些基础重新建立和强化后，身体回到协调统一的姿态，注意力安住于当下，心重归稳定清醒的状态后，再慢慢的让呼吸退回到整体体验的一部分，看看你是否能够在接下来的一段时间内重新保持开放清醒的觉知。

以这些方法反思内心的禅修，就叫内观禅，有时也音译为毗婆舍那 (巴利文 *vipassanā*)。但是内观有两种意思，一个是指内观禅这种禅修的“方法”，另一方面“内观”本身也是一种体验。内观禅这种“方法”就是省思事物的无常和不圆满，观

察念头非我，从这些角度观察日常体验的方法叫做内观禅法。而内观禅作为一种“体验”则是对这个词的更深一层并且更完整的诠释，是一种心的变化。这种心的变化源于对“无常、不确定性和非我”的反思。心看穿了幻象、放下了对自我的身份代入感。

一瞬间我们意识到，“哦，这怎么可能是我的呢？那个飞机的声音，心里的情绪，这些东西怎么会有主人呢？哦，瞧瞧！”这种态度转变真正转换了我们的的心境，在这一刻，心放下了对身份的执着。这是真正的内观，或者你可以称它为一次意义重大的内观体验，这种程度的领悟改变了你的整个世界。

仅仅使用内观禅法并不能带来解脱，真正给你带来解脱的是这种心的变化。禅修方法本身并不能带来解脱，它就好像药瓶上写的药品说明，而只有当你把瓶子里的药真正喝下去，药效才能发挥作用，心的变化就是药效发挥了作用。观点的变化、态度的转换、如实知见——这些都是真正的智慧的特征：对**现实**的如实知见。

所以，内观禅并不是让你坐在那里，对所有的念头和感受都只是不断的重复“无常、非我、苦”几个词语。也不是让你坐着、走路还是躺下时，在一天的活动中反复省思着这三个词。而是允许心发生变化，允许我们的视野和对人生的态度发生变化。这才是真正的领悟。

当这种真正的领悟出现后，我们可能会有兴奋的反应，“哇，这真的太殊胜了！”然后惯于思考的心和创造“我”的习性会自然的抓住这种体验。这是一个非常自然的反应，但是对于这种体验我们也尽量不要深信不疑。相反，当心发生了变化，身份代入的习性被放下，仅仅让自己意识和认知到这一点，不需要额外做什么。不需要在此基础上刻意创造新的体验，或者过度解读，把它太当回事。只是尽量保持这种清晰的视野，脱离“我见”，允许心安住于这种认知上，这就是佛陀提出的四圣谛中的第三圣谛：“此是灭，汝应证”。执着心停息后，心从苦中解脱出来，从不满和疏离感中解脱出来，只有宁静。修行佛法之路就是要意识到这一点，确立完整的觉知。然后我们能够享受无执着的宁静，享受觉悟解脱。

我们每个人都有接触和充分体验那种宁静的机会，讽刺的是，我们忙碌着尝试禅修方法而错失了宁静，而这种宁静恰恰是整个修行的目的；我们偏离了内观禅法的目标。

所以，不要错过，请尽量让自己注意到，当执着心和身份认同心停止时，是怎样的？
那是一种怎样的感觉？

第四章 意识里的“自我存在感”和“我所拥有感”

当心被“成为”或“代入⁸”的习性带走时，这种感觉跟正确的修行有很大反差，正确的修行能够将我们领向最终的觉悟，而不会制造更多的困惑。

“成为”是一个常用的佛教术语。我记得多年前我刚到泰国的禅修院时，这个词是最常用的词语之一。“成为”和“观点”这些词语被一次次的重复。我记得我当时想，“他们在说什么？什么意思？成为什么？什么是成为？”这个词在当时的我来看没有什么特别的内涵，我不清楚它到底指什么。过了一两年我才开始理解了这个词的意思。

“成为”这个词语的巴利文是“bhava”，有时候也翻译成“存在”或者“有”，这些都对，但我本人倾向于使用“成为”这个词，因为这个词包含了一种惯性动能，蕴含了向某个特定的目标或方向行动的意思。

阿姜苏美多会非常小心的避免提到让人联想到实现某种目标或者达到某种程度的禅定之类的措辞，他尽量不提“禅那”、“入定”或者实现某个果位这些提法，因为这些提法有一定的危险性，很容易诱发“成为”的习性，升起想要达到特定目标或者去到特定方向的渴求心，从而给心创造更多的困惑。四圣谛苦集灭道中的第二圣谛“集谛”，通俗的讲就是苦或不满足的起因，这个起因就是贪爱(tanhā)，是渴求和欲望。大多数情况下我们会以为这里的贪是指对感官享受的欲爱，我们渴望得到美好的令人愉悦的东西，或者一些令人享受的体验(巴利文 kāma-tanhā)。但是在佛陀的第一次开示中(参见转法轮经⁹)，他指出除了对感官享受的欲爱外，贪爱还包括对成为的渴望(巴利文 bhava-tanhā)以及对断灭的渴望(巴利文 vibhava-tanhā)¹⁰。以自我为中心的对感官享受的渴求是我们说得最多的，我们觉得这就是诸苦的原因。我对阿姜苏美多的教导非常感激，因为他指出了对于禅修来说，最大的阻碍并不是对感官享受的渴求，而是对成为的渴求以及对断灭的渴求，他指出 bhava-tanhā 和 vibhava-tanhā 这两者才

⁸ 译者注：巴利原文是 bhava-tanhā，英文原文为 becoming。中文传统翻译为“有”或者“存在”，在这里作者强调的是想要“成为”什么或者“代入”某个主体的意愿，因此翻译为“成为”或“代入”。

⁹ 巴利经文名为 Dhammacakkappavattana。

¹⁰ 译者注：英文原文为 the desire to become 和 the desire to get rid of，即想要“成为”什么或者想要“摆脱”什么的意愿。bhava-tanhā 传统上也译为有心、有爱，vibhava-tanhā 也译为“无有爱”。

是更微妙更隐蔽的障碍。它们才是真正的麻烦制造者，因为它们会乔装成正确的修行方式来误导我们。

对感官享受的渴求是非常容易分辨的。阿姜查曾经说过他年轻时打坐的时候会产生吃面条的幻觉。如果你读过或听过阿姜查的开示，你应该注意到食物是经常被提及的话题，特别是中式面条。他是那么爱吃中式面条，正因如此，他后来创建了巴蓬寺(Wat Pah Pong)后立即禁止了中式面条，因为他意识到自己对这种食物有强烈的执着。时至今日，巴蓬寺每年还有一天被定为面条日，这一天在家的信徒会带来很多很多面条，多到数不过来。

阿姜查年轻的时候还很喜欢吃当地的一种香蕉，他说有时候在禅修时，他能闻到这种香蕉的气味，甚至舌头还能品尝到香蕉的味道。

这种对感官享受的渴求是非常明显的。只要你不吃晚饭去打坐，然后在脑子里想象一些我们喜欢的食物，那种渴求心会非常明显。但是造成更多麻烦的是比这更微妙的渴求心。比如，像我之前说的，对觉悟的渴求、对入定的渴求、对禅那的渴求、对发展智慧的渴求、对扫清内心障碍的渴求等，以及对摆脱脑子里喋喋不休的声音和胡思乱想的习性的渴求。

你可能会问，“但是这些难道不是我们应该做的吗？读一下培养善根的清单，它建议我们发展禅定和智慧，摆脱内心的贪嗔痴等障碍，这些难道不是应该做的吗？”的确，如果我们研读佛经，我们可以看到佛陀的确是经常强调贪嗔痴的危害以及发展戒定慧所带来的福祉，所以这可能令人困惑，希望得到觉悟、斩断不善根、发展戒定慧，这些想法怎么可能也会是问题和障碍呢？

实际上，这就是对成为的渴求（译者注：北传阿含经译作“有爱”）和对断灭（或不存在，北传阿含经译作“无有爱”）的渴求。当心被这些渴求占据时，总有一个“我”在那里，因此这两种渴求心也会成为烦恼的起因。

所以，看上去我们是在遵照经文的指示或者跟随老师的指导在走正路，但是如果这个努力的中心有一个“我”（巴利文 *ahaṃkara*，自我存在感）或者“我的”（巴利文 *mamaṃkara*，我所拥有感）的概念，那我们就陷入了对成为的渴求和对断灭的渴求里了。“我”在努力集中注意力，“我”在试图进入禅那，“我”在努力发展智慧，“我”在试图摆脱贪嗔痴等障碍，“我”在努力让大脑里喋喋不休的声音闭嘴，

“我”在努力实现入流果。我，我，我，我，我！这种感觉是如此熟悉和平常，它却能接管我们所有的努力。我们的精进和努力意向被“自我存在感”或“我所拥有感”的习性损害了却不自知。我们以为自己做的都是善巧的，都是遵循教诲在精进修行，但是无意识的我们在喂养更多的苦因，在滋养我见，让我见变得更强大。

那么，就像我祖父常说的，“那咋办呢？”对成为的渴求和对断灭的渴求的反面——或者说是补充——是正精进，正确的努力。在经文中佛陀是这么描述正精进的，它包含四个方面，也叫四正勤¹¹。第一是 *saṃvara*，尽量克制不善巧的行为和想法升起。第二是 *pahāna*，如果不善巧的行为和想法升起了，放下它们。第三个是 *bhāvanā*，尽量培养善巧的行为和想法。第四是 *anurakkhana*，保护、维持并珍视已升起的善巧行为和想法。这四正勤，巴利文分别叫 *saṃvara*, *pahāna*, *bhāvanā* 和 *anurakkhana*，是正确的努力方向，是为正精进。

你可能会想，“等一下，你刚才才说我们不应该这么做，这些做法可能产生问题，那到底两者有何不同？”这两者的不同在于，正精进是没有一个“我”的概念在中间的。它有用到我们的能量，有一定的方向，有这样的认知——“这是不善巧的，不要让它升起”、“不善巧已经升起，好了，放下它吧”、“这是善巧的，要保持和强化它。”这些努力的方向并没有一个“我”或“我的”的概念在中间。

我喜欢用左右手的比喻来描述这两者之间的关系。一方面我们的左手和右手看起来是完全相同的，另一方面它们又是截然相反的。如果把带有“成为”或“不成为”的渴求心的努力比作一只手，那么正精进就是另一只手。的确，它们看起来非常相似，实则全然相反。其中一个会制造烦恼，而另一个却是治愈烦恼的良药。

我每一次教人禅修的时候都会澄清这一点，因为这非常重要。如果没有搞清楚这一点，会让人觉得非常困惑。有些禅修者会想，“我到底应该怎么做？老师鼓励我们努力，可是努力却有可能造成更多的不满和疏离感？”所以我们一定要时时观察自己的努力到底是正精进还是对“成为”和“不成为”的渴求。在用功禅修时，仔细分析其背后的动力来自哪里。你的努力是在正念和智慧的指引下进行，还是被“我见”所牵引？是什么在推动你，背后的原则是什么？观察你的动机，注意到两者之间细微的差

¹¹ 译者注：又作四正断、四意断、四正胜等。

别，这是非常重要的。因为一种动机会带来更多苦，另一种则会将你领上灭苦之路。它们走向相反的方向。

在修行时，学会分辨并观察正精进的感觉，当你的努力被正念和智慧引导时，那种味道是比较特别的。你在努力，但是这种努力背后并没有强迫性的动力，没有执念。当努力被渴求心牵引时，或多或少总有一些强迫感，因为“我”和“我的”的元素在那里。我们要学会分辨这两种不同的品质，就好像学会识别两种香火的气味，分辨两种音调，或者区分两种颜色一般。让自己对两种不同品质越来越熟悉：“成为”是一种怎样的感觉？终止“成为”时是一种怎样的感觉？当心从“成为”的束缚中脱离出来时，那是一种怎样的感觉？

“成为”之瘾与慈悲的召唤

我们诵念的经文之一讲的是佛陀刚刚得道觉悟后发生的事。他刚刚觉悟后，完全的觉醒、脱离烦恼并彻底解脱后，他看看四周的世界，觉得他无法教导别人。他看到世间众生都沉迷于“成为”，享受“成为”，只懂得“成为”。但这种沉迷和享受只会带来恐惧，伴随恐惧的是痛苦。

众生完完全全的沉迷于对成为的渴求中。众生迷恋存在，对成为上瘾。佛陀举目四望，问自己，“世间众生皆沉醉于成为，只有我独自清醒。有什么办法能够劝说所有人让这个瘾戛然而止呢？真的有人愿意戒掉吗？”他认为答案是否定的。世间众生皆染上了成为之瘾，享受成为和存在，这是他们唯一知道的状态。佛陀觉得试图给任何人讲法是没有意义的，只是自找麻烦罢了。这就好比有人让你在一个有一千万人口的城市做戒毒顾问，可是这个城市所有人口都染上了毒瘾，你要从哪里入手？要怎么做？佛陀觉得这是不可能的任务，哪怕削弱一点毒瘾都很难，他觉得试图做这件事本身就是自寻烦恼。所以当时他倾向于找一个安静的栖息之地做一位隐士，而没有试图教导别人的想法。

在佛教的神话传说中，大梵天王萨汉巴帝是宇宙的创立者。这并不是说他是其他宗教中的造物主一般的神，而是说在佛教的神话体系中他担任着“奠基人”的角色，这让他成为梵天中最高地位的神。当佛陀决定不要教导世上的众生时，大梵天王萨汉巴帝

发现了这个念头出现在刚刚觉醒的佛陀的心里。“哦，糟糕，这位刚刚觉醒的佛陀想要过遗世隐居的生活，我们要做点什么干预他的这个想法！”于是大梵天王从梵天界下到人间界，出现在佛陀的面前，他说：“为了利益那些眼中的尘埃比较少的众生，请您传授佛法，这个世界上有些人是能够理解佛法的。”

佛陀听了这个请求，慈悲心动，他决定：“让我们再看一看吧。”于是他用慧眼观察世界，看到众生的心识，意识到：“大梵天王是对的，的确有些人的心识智慧已经成熟。”然后他用了这样的比喻：“池塘里有红蓝白各色莲藕生于水下，有些始终无法成长到水面以上，有些能够碰触到水面，还有一些能够一直长出水面并在阳光下开出美丽的花朵。同样，有些人的眼睛沾满了尘土，有些人沾了中等程度的尘土，还有一些人眼睛里的尘土很少很少。那些眼睛里尘土很少的人能够理解佛法。”佛陀同意开始导引众生，往波罗捺国鹿野苑而去，在那里找到了当初和他一同修苦行的五比丘。佛陀跟他们解释了四圣谛和中道(参考转法轮经)。这就是今天我们所学的佛法的由来。

我觉得这个故事非常有意义，因为故事里提到世间一切众生都对“成为”上瘾了。佛陀看到人们总是急切的从身体、心识、以及存在的感受中寻找身份认同；这是一种根深蒂固的执着，就好像瘾君子离不开海洛因或可卡因。这种瘾是如此普遍和强烈，任何人都很难摆脱。但是不幸中之大幸，佛陀最终选择尝试着教授人们佛法，他怀着慈悲心在接下来的四十五年时间孜孜不倦的讲法。他向人们解释他开发培养的智慧，帮助人们摆脱固有的习性，并最终从“成为”之瘾中解脱出来。

还有另一个很有意思的故事，说的是佛陀的两位弟子舍利弗尊者（声闻弟子中智慧第一）和阿难陀尊者（佛陀的侍者）之间的对话。他们都是好朋友，经常在一起讨论。舍利弗尊者精于禅修，一天阿难陀尊者问他：“有没有这样一种心境，你的心完全入定，不参与听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉传递的任何信息，也不参与任何心理活动，却仍然保持清醒觉知？”换句话说，有没有这样一种状态，你有着清醒觉知，却全然不与感官世界纠葛？舍利弗回答道：“有这样的状态。”阿难陀继续问：“那么在这种状态中，你的心意识到什么了呢？”舍利弗说：“在这种时候，这种状态下，心意识到，‘成为’终结之刻，即是觉悟解脱之时。”（巴利语叫 **bhavanirodho nibbānaṃ**）

涅槃，即是“成为”的终结。

这句话非常美妙。当心从执着、依附、身份识别、以及存在感中脱离出来时，所有的一切都放下了。这就是涅槃的体验，平静、彻底的自由和完全的明澈。

当人们问阿姜查如何定义涅槃时，他最常用的描述是这样的——“不执取的实相”。当心从执取中脱离出来时，从哪怕最微妙的对“存在”的执取中脱离出来时，“我”或“我的”的感觉被消除，从“成为”中解脱出来，这就是涅槃的体验，最完美的平静，最真实最彻底的满足。

如果你已经有了几年的禅修经验，你会发现最宁静喜悦的瞬间往往发生在集体禅修要结束时法磬响起的那一瞬间。这并不是仅仅因为你的膝盖可以动了，观察分析那种喜悦感，观察法磬响起那一刹那你的心的状态。除了疼痛缓解外，还有种放松感，因为那一刻不需要做任何事情。虽然之前我们在禅修，而禅修就是要让心进入到宁静善巧的状态，但心还是在“做”这件事。“我”在“做一件事”，这就是“成为”的特征，是一种对执取和代入的依附。“叮！”，铃响的一瞬间，心完全的放下了这件事，不需要做任何事情了，心可以停下了。

我们观察并反思这个现象，意识到：“等一等！禅修是为了平静，可是却在禅修停止时才会有这种体验，这里有问题，有什么不对之处？我不应该只在禅修停止时才觉得平静，对吗？应该是相反才对！理论上应该是禅修时觉得平静和清明，而不是在禅修停止时才有这种感觉！”

实际上，禅修活动非常容易被“成为”的习性绑架，有一个“我”在禅修。我们想的是：“我在修行，我在打坐……”当我们努力发展止定和智慧时，有一个微妙的背景噪音在后面——“我”在发展智慧，“我”在集中注意力。即使在心识明亮、止观具备的时候，或多或少都有一个“我”在禅修，“我”在体验，“我”是“行动者”，在做“一件事”。这里面有一些紧张感，有烦恼，心可以感受到一定的压力。

当你刚开始习禅，把注意力放在呼吸上时，你可能会觉得这是一件非常枯燥的差事，需要很多努力。我记得我最初有这种感受，觉得观察呼吸真的是很累人的。我当时想：“我真的要一整天都做这件事吗？我出生到现在一直在呼吸吗？这真的好累啊！”当我得知阿姜查曾经有过同样的体会时，我感觉好多了。那时候他对自己说：“我过去赶水牛耕田时一整天都在呼吸，从来没觉得呼吸麻烦。耕田是辛苦的活，呼

吸根本不费力。可现在整天坐着观察呼吸，感觉却比在大雨天赶水牛耕田更累，这真的太让人疲倦了。”

这是因为滑入了“我正在呼吸”的这个意识，这个意识里面有个“我”，隐约还有“做一件事”的概念，这种“自我感”和“做事感”源于我们执取和成为的习性。正因如此，呼吸这样简单的事情也变成了让人厌倦的差事。有些人曾经问我：“阿姜，我真的很担心，自己会晕倒吗？会缺氧吗？我担心自己在正念呼吸时没有吸入足够的氧气。”真是纠结啊。如果在观呼吸时走神了倒还好，只要把注意力拉回来就好，呼吸会继续愉快进行。但是如果一个人注意力只是集中在呼吸上，那么“我正在做呼吸”这个意识就会悄悄的进来，呼吸突然变得困难，然后你开始担忧“我是不是要缺氧了？我会不会有什么问题？”这种担忧是真诚的，它源于“成为”。

这种现象时有发生，但是只要我们持之以恒，就会越来越熟悉这里面的过程，到了一定程度，自然会放下“我”的概念，这时呼吸仅仅作为人体的一个功能被观察。意识对呼吸的干预会慢慢减少。随着禅修的精进，关注呼吸的意识对呼吸的影响会越来越轻，呼吸不再因为被观察而受到影响。

如此引导下，我们在修行中慢慢体会到“成为”是一种怎样的味道——这是执着于某种状态的味道，“做某件事”的状态、“自我存在”的状态或“我所拥有”的状态。巴利文叫做 *ahaṃkara* 和 *mamaṃkara*。*ahaṃ* 是“我是”的意思，*kara* 指的是“制造”或“做”，所以 *ahaṃkara* 的意思就是“制造我”。*Mama* 是“我的”，*Mamaṃkara* 的意思是“成为我的”。*mama* 这个词代表最初、最原始的拥有感，孩子对妈妈的拥有——“妈妈，妈妈，妈妈”。对小孩子来说，妈妈是他的，他拥有妈妈。巴利文的这个词汇直接描述了心陷于身份认同的状态。

我们学会识别这种状态，识别“成为”的味道，在识别了解之后放下它。我们试着放下，让禅修的时候没有一个“我”在做这件事。这很微妙，因为我们在修炼中的确需要投入很多精力，佛陀几次说过“我指的路是一条需要精进的路”，也就是说修行确实需要行动。你看佛陀给出的很多善巧品质的列表，比如十波罗蜜¹²（十种精神圆满）中，精进(*Viriya*)圆满常常是其中之一。精进也是七觉支之一，五根五力之一，八

12 译者注：巴利文为 *Pāramitā*，指修行者圆满解脱所必须具备的十种素质，分别是布施、持戒、断舍离、智慧、精进、忍耐、真实、决心、慈心和平等心。也译作巴拉密。

正道之一。在所有这些列表中，精进用功都是必须要有的，追求觉悟之道不是一条被动的道路。但是最关键的一点是学会如何无“我”的努力。正确的用功，却不被“我”或者“我的”的心态纠缠，这一点是很重要的。

以前加拿大有一个叫做柯莫南(Kema Ananda)的老师，他将这种修行的方式叫做“培养勤劳的不费力”。这个词汇我们应该记住，“勤劳的不费力”。我们另一个朋友是一个藏传佛教的喇嘛，叫做措尼仁波切，他称这种修行为“不散乱的非禅修”，这也是很有深意的一种说法。他指出，一旦你把这件事叫做“禅修”，自然会有一种在跟随某个课程或程序的感觉，有一个“做这件事”的意识。而心一旦抓住了一件事要做，则会陷入一种压力感，以及向某个目的地出发的方向性和行动感。我们要慢慢培养这样一种技巧，在心“无处要去”的状态下付出全心全意的努力。我们非常精进，但完全不执著于最终的目标。这不是一件容易的事，但如果我们自己不能找到这条路，那么我们所有的努力都会被对“成为”、“拥有”和“存在”的执着所绑架。

“成为”的终结不是停滞

当我们说放下执着心，终结“成为”时，可能听起来很消极被动，像是说我们不应该做任何事情，只是观察而不作为。有时候人们会这样理解佛法的教导。尤其在一些术语中，内观禅被解释为“仅仅做一位观察者、见证人”。这些词汇在某种程度上都是有效用的，但是都隐含一种被动消极的特征。我们也许理解为“只应该观察和觉知，不应该做任何事情去干预”。对观察和觉知的强调暗示我们不应该有任何行动，因为所有的行动都会干扰真正的觉知。所以正确的修炼应该只觉知而不做任何事情。

我认为这是一种对佛法的误解。其实没有什么行动或者意图会本质上干扰我们的觉知。所谓的“中道”并不是让我们消极的冻结所有的与世界的关联，修行并不是让我们对人生无动于衷。我们不应该把自己与外界的联系和互动，把我们的身体与这个地球以及其他人与人之间的互动看作对觉知的障碍。

就像诗人雪莱¹³在挽诗《阿童尼》中所写的“象铺有彩色玻璃的屋顶，生命以其色泽玷污了永恒的白光”。又如托马斯·斯特恩斯·艾略特的诗歌《J·阿尔弗雷德·普鲁弗洛克的情歌》中所述，“我敢惊扰这个世界吗？”

相反，觉知是参与性的，觉知涵盖互动，“中道”就是让我们渐渐领会到我们的行动、意图、以及所有的选择本就是现实的一部分。我们培养觉知心的过程，也是学会觉知自己的行为 and 选择的过程。我们不该把这些行为和选择看作对觉知的扭曲，或者对放下执着的妨碍。相反，如果这些行为和语言的选择是在正念和智慧的指导下进行的，我们会与周遭的世界保持和谐。我们与自己的身体、与周围的环境以及这个地球上的一切都能和谐相处，所有的言行举止和起心动念都不会对现实造成侵扰，而是融合为自然实相的一部分。

所以说，纯粹的觉知并不意味着消极被动，而是正念参与。纯粹的觉知是和谐的参与人生，不论对象是身体、我们的家、我们的家庭、还是密集禅修。我们能与不同的时间、场所和场合保持和谐。所谓的放下不是要静止不动或者在人生道路上停止不前，而是学会让行为、语言和生活与周遭的人、事和当前需要保持一致。因此，放下“成为”并不意味着脱离社会，也不会让思想停止或者让情绪冻结。当我们在路上行禅时，不会突然停在那里，这不是修行的目的所在。成为的终结不是停下脚步，而是放下强迫感和身份代入感。该走路的时候走路，该停止的时候停止。

在佛经中有这么一个故事，主人公是一名叫做婆醯伽¹⁴的游方沙门，他最终被佛陀称为“证法最快的人”。婆醯伽在遇到佛陀之前觉得自己已经得道了。有一天晚上他在禅修时，一个天神出现在他面前，天神对他说：“婆醯伽，我看得出来你认为自己已经得道了，可事实上你并没有，我不得不遗憾的告诉你，你甚至还没有站在通向得道解脱的路上。”婆醯伽听了回答道：“哦，真有意思，那么这个世界上到底有没有人真正得道了呢？”天神告诉他，有一个叫乔达摩的沙门已经得道了，是一名完全觉悟解脱了的阿罗汉，他就住在舍卫城附近。婆醯伽听了，当即就精神十足的收拾行囊向舍卫城出发了。这段旅程大概有几百里路，他走了几周后，终于抵达了舍卫城。他抵达的时候正是清晨时分，佛陀和他的一群弟子正在路上化斋。

游方沙门婆醯伽走到佛陀面前，问道：“世尊，请问您是乔达摩沙门吗？”

13 译者注：全名珀西·比希·雪莱(Percy Bysshe Shelley)。

14 译者注：巴利文 Bāhiya。

“是的，我正是乔达摩沙门。” 佛陀回答道。

“我听说您已经得道觉悟了，所以想请求您给我开示讲法。”

“婆醯伽，你看我现在正在市中心的街道上托钵化斋，这里不适合讲法。这样吧，等一下你跟我回祇园精舍，在那里我可以给你讲解佛法。”

婆醯伽却说：“世尊，人生无常，也许在这之前您或者我就会失去生命，所以我希望现在就听您的开始。”

佛陀又拒绝了两次，婆醯伽却一再坚持，第三次拒绝未果后，佛陀说：

“我现在讲的，你要仔细听。在所见中，只有所见。在所闻中，只有所闻。在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。如此会看到，的确无物在此；婆醯伽，该如此修习。婆醯伽，你应该依此：在所见中，只有所见。在所闻中，只有所闻。在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。如此你会看到，的确无物在这里；如此，的确无物。什么都没有时，你将看到，你不在此处，不在彼处，也不在两者之间。此即苦的止息。¹⁵” 婆醯伽听了这些话，立刻证得了阿罗汉果。

“你不在此处，不在彼处，也不在两者之间”，婆醯伽听了这句话就立刻得道了，当然这与他深厚的慧根是密不可分的。接着他问道：“世尊，我希望成为您的弟子，请您为我剃度。” 佛陀问他是否有僧袍和钵盆。婆醯伽是一位苦行者，他身上穿着树皮制作的衣服，所以他没有僧袍和钵盆。佛陀说：“如果你能找到僧袍和钵盆，我就可以帮你剃度。于是婆醯伽动身去找僧袍和钵盆。正如他之前担心的，他的生命确实是短暂且充满不确定性的。在他去找僧袍和钵盆的路上，被一头狂奔的牛撞到，他当场被撞死了。但是他死的时候已经证得了阿罗汉果，所以他坚持让佛陀立刻教给他佛法是正确的。

正如佛陀所说，“在所闻中，只有所闻。在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。” 当我们听到某个声音，闻到某个气味，尝到某个味道，身体上感受到某种知觉，碰触其他物体引起某种触觉，或心里出现某个念头或心绪时，这些都仅仅是听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉、思考、记忆、感受等感知和心理的活动，如果我们认

¹⁵ 译者注：这段经文的另一种传统翻译是“见以见为量。闻以闻为量。觉以觉为量。识以识为量。若汝非于彼，彼亦复非此，亦非两中间，是则为苦边”。

识到这些过程的实相，认识到意识的运作法则，那么就像佛陀跟婆醯伽所说，你会意识到其实那里没有什么实体。

当我们听到某个声音，我们的脑子也许会想：“现在是阿姜阿马罗在讲话”，或“这是飞机飞去卢顿机场的声音”。我们以为声音是从“外面”传来的，飞机是在“那里”的。但是如果我们如实了知，我们认识到“听”这个体验不是发生在外面的，而是发生在我们的觉知里。飞机是在你的心里的，“听”这个体验也是发生在心里的体验模式，它是发生在“这里”的。心对外界声音的投影在当下的意识空间中被体验。然后你认识到，“外面”或“那里”其实是没有实体的，因为“这里”作为体验者的“我”也是空幻的，体验者本身是不存在的，存在的只有觉知，对当下的觉知，参与到所有体验中但却不被纠缠的觉知。佛陀说，当你可以看到彼方为空、此方为空的实相，剩下的只有没有主体的觉知，你找不到“我”，不管是在客体世界还是主体世界都没有“我”，在两者之间也没有“我”。这就是烦恼痛苦的终结。

这个开示是非常实用的，因为我们经常给世界装满各种事物，然后创造一个“我”来体验外面的世界。我们创造了一个“我”来看守外界所有“属于我”的东西——“我在观察我的内心”，“我在梳理我的想法”，“我在练习我的修行”。在这种情况下，我们对现实的体验是不善巧不完整的。我们在“这里”创造了一个主体，又在“那边”创造了客体，然后给它们贴上“我”或“我的”的标签。所以，如果我们能够时时谨记这个简单的教导，这会帮助我们减轻这种创造“我”和“我的”的习性，从而化解制造“我见”的起因。如果我们渐渐培养出这种对视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的单纯的觉知，让事物自然发生，而不会在“这里”创造一个“我”来体验“那边”的世界，或者体验内心升起的各种念头、感受和回忆，我们更清楚地认识到，我们的体验不过是自然界中无数个来了又去不断变化的瞬间构成。

禅修指导 5 忙碌的心不是问题

清晨，一天之始，我们将心引向三宝，表达我们的敬意，重申以佛法僧作为楷模的原则。

回想佛法的精髓时，我常想，人们需要知道的关于如何彻底解脱觉醒的信息都已经包含在每天清晨诵念的经文中了。我们要做的仅仅是理解、消化、实践并实证这些信息。佛法僧三宝是解脱之道。我们需要知道的都在这了，它并不多，就在这小小的册子里。但是要想完全消化它，完全实践它，并通过修行将它应用到日常生活中，还需要在当下、在此时此地下功夫。

思考对“苦(dukkha)”，“无常(anicca)”和“非我(anattā)”的观察——所有依存于条件的现象都是无法真正令人满足的，非我，并且不断变化着的。

我们仔细揣摩“无常”，它们体现在周围的一切事物中，包括现实的物质世界和内在的心理世界。身体是无常的，巴利文叫做 *rūpaṃ aniccaṃ*，色蕴¹⁶无常。色涵盖了身体内外物质世界所有的事物，包括自己的身体、一幢楼房、一棵树、甚至一个星球，所有物质的状态始终在变化。接下来是 *vedanā aniccā*，受蕴无常，巴利文 *vedanā*（受蕴）是我们所有的感受的统称，包括愉悦的、痛苦的、以及中性的感受。*Sañña* 是想蕴，指的是认知，即我们的所见、所听、所闻、所尝和所触。想蕴也在变化着。*Sankhārā*，行蕴，指我们的各种心理构建，包括念头、记忆、意向、计划、想象、心绪、情绪等。所有这些，都是短暂的、不确定的、不稳定的，是空的。

这些就是苦、无常和非我的特质——万物总是在变化，充满了不确定性，因而也无法令人满足。“我”的核心是一个虚空的主体，也没有什么东西真正属于“我”——我们不是要试图让自己相信这些道理。这不是一套信仰的教条，而是能够帮助我们分析自己的所有体验的工具。这是永恒的还是暂时的？是变化着的还是不变的？这个回忆、这个想法是完全令人满足的吗？即便是甜美的回忆或者美好的经历。有时候你度过了完美的一天，你会想，“这怎么可能是苦呢？这是无与伦比的美好时光啊，它怎么会是苦呢？”但是我们仔细观察省思，会发现即使是最美好的时刻或最灿烂的瞬间

16 译者注：*nāma rūpa* 传统上翻译为“名和色”，*rūpa* 传统上译为“色”，特指物质世界。*nāma* 译为“名”，特指精神世界。

也是无法真正令人满足的，因为这些时刻最终都是短暂而不圆满的，因为它们无法让我们永远彻底的保持快乐。相反，正是因为体验到这些美好的瞬间，我们发现其他的光相失色，无法给我们带来同样的快乐。比如你在享受一个完美的假期，你可能会开始担心明年的假期是不是还能如此美好，你是不是还能订到这么完美的房间。这些正是日后烦恼的原因。

我重申，我不是要大家盲目接受这些分析，而是鼓励你们用这个视角去观察你们的生活。找一些我们认为美丽、绝对珍贵并且令人愉悦的东西，我们认为纯净美好的东西也可能成为苦因，比如当一个人走过来侮辱这个东西，说它丑陋、愚蠢、不洁、劣质时。我们爱戴佛陀，将他的教导视作高于一切，如果有人说佛陀是愚蠢的，他说的是错的，我们听到这些话，心里想“他怎么能这么说？”这也是苦。

无常、苦和非我是我们用来检验一切体验的工具，通过这些工具我们观察自己的执着和身份代入的习性，以及习惯性的观念。我们从这些角度去观察过往我们认为是“我”或者“我的”的事物，那些被认为属于“我”的东西——“我的”记忆、“我的”想法、“我的”身体、“我的”体验、“我的”修行、“我的”领悟、“我的”不善根。“非我”这个原则并不是一种信仰，我们不需要强迫自己相信非我，我们只是从这个角度来探索“我”和“我的”是怎样一种感觉。是什么在觉知有一个“我”在读这些文字？谁是这个身体上所有觉知的主人？它们有主人吗？到底有谁能够真实确凿的拥有一样东西？一个东西要怎样才能真正的被拥有？谁在做“拥有”这个动作？

我们把无常、苦、非我的特质当作工具来帮助我们观察心和身体与这个世界的互动，看看这些互动是建立在哪些习性上。这种帮助我们向内观察的方法，就是内观禅(vipassanā)。

以这种方式探索和审查我们的体验时，问问自己：“我现在腿上的这种感觉属于谁？谁是这种感觉的真正的主人？”这种主动观察探索各种体验的方法就是内观禅。渐渐的心会发生变化，这种变化本身就是智慧，心会变得开阔，会有所领悟，视野更宽广，然后你能清楚的认识“这怎么可能有真正的主人？怎么可能会有一个独立的‘我’作为这个东西的拥有者？当然不可能有！”这就是心的变化，这种变化就是真正智慧

的特征——我们看见了实相。这种心和视野的变化正是我们修行的目的，从此我们看自己的生命，看这个世界，都有了颠覆性的全新角度。

我们要注意不要陷入修行的一个常见的陷阱——试图评判“好的禅修”和“不好的禅修”，“好的打坐”和“不好的打坐”。比如有时候你可能觉得你的行禅比较好，但是坐禅不是很好，或反之。你可能会想，“在禅修的时候我真的做得很好，但修禅之外的时间我的心到处乱跑不停，真糟糕。”当心开始对体验指指点点的时候，要注意这种倾向，因为这种二分法不符合内观的原则。

内观禅的宗旨是以各种体验为师：你希望的和不希望的，你预料到的和没有预料到的，愉悦的和痛苦的。阿姜查曾经常说，喜欢和不喜欢是具有同样价值的(‘Chorp, my chorp, tau tau gan’ 泰语是 [ชอบไม่ชอบเท่าเท่ากัน])。我们喜不喜欢不是重点，这两者都可以成为觉悟和智慧的来源。当我们的的心处于一种专注安定、充满了善意并时有领悟的状态时，这当然是有益的。但是如果执着于这种状态，对这种状态产生了身份代入感，这种对智慧和看清实相的执取反而可能成为苦的来源。智慧是善巧的特质，但是获取智慧并不是唯一的目的，重点是从所有的经验中学习的过程。

当心困惑而忙碌时，有时会迷失在不断叠加的想象世界中，有时被焦虑、疑惑、懊悔、埋怨等情绪包围，充满了嗔恨和烦躁。这时你可能会想：“这真糟糕，我的修行完全不顶用。”但是，如果你的心能够意识到这些是不善巧的心境，此觉知心就不是不善巧的。如果你能够意识到执着和纠缠的存在，那么你就没有真正被纠缠。因为在当下你保持了正念，智慧在那里。

当你意识到心在到处闲逛，或者心很忙碌不安，意识到这一点时刻就是正念确立的时刻。即使心在当下仍然很忙碌烦躁，但你意识到这一点，就说明你还没有完全迷失在这种状态里，你的正念既然能够观察到当下心的焦躁，这就是从焦躁中解脱出来的途径。所以不要轻易的对自己的修行做出正负面评价，认为“修行很不顺利”或者“非常糟糕”。这些仅仅是不同的情绪和感受。情绪在一天中可以反复变化，甚至在一次禅坐的时间里也可以有变化，就像天气一般。感受同样变化无常，事物成熟的时机各不相同。

有时候在你修行一段时间后，你安住在对当下的觉知中，这时候一些你长期执着的东西或让你深深忧虑的事物浮现在脑海里。这并不是说修行出了什么差错，而是一些埋

在心底的执着浮现到了表面，终于能够被直接观察。所以，并不是说修行时心觉得平静便是顺利的修行，感到烦躁不安便是不顺利的修行。而是不同的事物有不同的诱因，所以它们浮到表面的时机自然也有所不同。

想要了解所有的经历背后的因是不可能的，因为这些关系错综复杂。佛法中的四个“不可思量”之一，便是具体的因果关系，因为这太复杂，牵扯到太多的因素，这些信息超过了我们的大脑能够处理的范围。当某个感受升起时，我们并不需要知道其背后的具体原因。比如，有时候所有的障碍突然消失，心一下子变得清澈明亮、感到幸福开阔。还有些时候，一分钟前还好好的，突然心里升起一阵烦躁愤怒，或者色彩斑斓的想象，亦或是一段痛苦的回忆，或者身体突然感到非常不适，不需要纠结这些体验背后的原因。

有时候这些体验只是凭空出现，你无法说明到底是什么引起了这些体验，但是你知道应该如何以智慧心迎接这些体验 — *sati-paññā*，正知正念，这是伴随着智慧的觉知。智慧知道事情在发生变化，这些是令人不满的，也不是“我”的。然后你反思：“从这种美好的感受中我能学到什么？从这种难受的体验中我能领悟什么？现在我的感觉很平凡，这种感觉在变化吗？是令人满意的吗？能让我永远开心吗？它有主人吗？它是我吗？从当下的这些体验中我能学到什么？”

只要你们不怕麻烦的去尝试，我保证这可以应用到一切人生体验中。所以，始终切记，美好的体验和不美好的体验具有同等的价值。世间总有聚散离合，聚与散、离与合具有同等的价值。只要我们愿意，可以从任何体验中获得领悟。

第五章 脱离缘起之轮

当我们说轮回转世时，人们多半会想到前世、来世之类抽象的、在我们日常生活中听不到也看不到的概念。这可以理解，但是在佛法中，“转世”或者“生死轮回”（在佛经中被称为 *bhavacakka*）这些词语未必是指跨越多个轮回转世的事情。

确实，佛陀在讲法中实事求是的多次提到很多与过去世和未来世相关的事情，这是很常见的提法。但是在谈到轮回的过程，谈到因果和缘起(巴利文为 *paticcasamuppāda*)¹⁷时，佛陀多数说的是从一个刹那到下一个刹那的体验。很多后世的论典说到缘起往往聚焦于多个轮回转世之间的过程，但是如果仔细研读佛经，你会发现三分之二的经文在谈到缘起时描述的是在此生，在当下即能观察到的刹那体验。

上个世纪泰国有一个非常有名的作家、思想家和老师名叫佛使比丘(*Ajahn Buddhadasa*)，他强调要真正把缘起活学活用，一定要从我们的日常生活着眼，从生活的每一个瞬间下手。佛陀的教导是非常实际的，所以佛法总是能够运用到当下，让我们在此生此世受益匪浅，在此生受益远比谈论如何在前世和来世运用来得更重要。佛使比丘的所有关于缘起的开示都紧紧围绕苦是如何在此时此刻产生的，如何在我们当下的体验中成形。

阿姜查对缘起的理解与佛使比丘相同。他经常提到缘起是如何关联到我们的感官，又如何触发疏离和不满等各种感情。阿姜查有一个著名的比喻，他说试图将缘起的十二支区分开来，就好像你从树上掉下来，在落地的过程中试图数自己经过了多少根树枝，这是几乎不可能的，因为你坠地的速度太快了，但可以肯定的是，你在落到地上的那一瞬间会觉得很痛！阿姜查是一个非常实际的老师，我认为他的形象比喻很贴切的描述了缘起的过程。

在大因缘经(*Mahā-nidāna*)的开头有段关于因果的经文。阿难跟佛陀说：“我明白理解缘起这个概念是非常重要的，我现在已经完全理解了缘起，理解得不能再清楚了。”佛陀像往常那样回答：“并非如此，阿难，你不应该说你已经把缘起的过程完全理解了。它非常微妙、深奥而难以捉摸。你是一个聪明的人，阿难，但不要说你已

¹⁷ 译者注：缘起，也叫缘起十二支或十二缘起、十二因缘，指无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、成为、生、死等十二支。

经全懂了，这种话不要讲得太随意。缘起有很多层次，有的层次非常微妙，这些层次你尚未理解。”

简而言之，缘起描述了没有正念觉知的心是如何被引向不满足的——苦的升起。整个过程的第一个环节叫做无明(巴利文为 **avijjā**)¹⁸。无明，看不清实相，是整个缘起过程的导火索和催化剂。我们所有苦的根本原因在于无明。如果有“明”(**vijjā**)，对事物有清醒的觉知，那么苦不会升起——可能仍会有痛，但是痛苦和不满不会升起。

只要有无明，它会引发将主体和客体二分的根本妄想。

无明生行(**Avijjā paccayā sankhārā**)。阿姜苏美多用非常简练的语言总结道：“无明使所有事情复杂化”。“行”的本义是复合、建构。心对实相的无明为主客体分离的二元世界打下地基。主客体的二元分离又强化了缘起的下一个环节——“行生识(**sankhārā paccayā viññānaṃ**)”。识接下来影响了身和心(**nāma-rūpa**)¹⁹。一个出色的名为涅那难陀(**Nyānananda**)的斯里兰卡比丘将其称之为“名色/识之漩涡”。你可以在脑中想象这样的画面：无明播下主客体分离（或“这里”和“那里”分离）的二元世界的种子，这个种子好像一个漩涡越变越强，直到创造出整个感官世界(巴利文 **salāyatana**)。

接下来是“六处(**salāyatana**)”，亦即我们的六种感官，主客体的分离为“感知”和“被感知”创造了条件，是六处的前提。漩涡不停旋转的能量使得我们将眼、耳、鼻、舌、身、意根与外界的接触当成是“我”的活动。一旦我们强烈感觉到“这里”的主体与“那里”的客体，然后会有种有个“我”在感知的印象，从而有了“我在看”，“我在听”，“我在闻”，“我在尝”，“我在摸”和“我在想”。对感官的执着进一步强化了二元世界的存在，漩涡得到了更多能量。

当视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意根等感官接触到了某个客体，我们称之为“感官接触”，简称为“触(**phassa**)”。紧接着，感官接触会产生感觉，也叫做“受(**vedanā**)”。感官接触产生的原始感觉有时是令人愉悦的，有时是让人不快的，有时是中性的。这个感觉导致贪(**tanhā**)的升起。如果产生的感受是愉悦的，伴随无明的心

¹⁸ 译者注：有时也被译为无知，指没有看清事物的实相。

¹⁹ 译者注：nāma-rūpa 传统上翻译为“名”和“色”。Nāma 译为“名”，指精神领域的活动，rūpa 为“色”，指物质世界。

产生了想要更多的渴求。如果产生的感受是令人不快的，伴随无明的心产生想要摆脱这种感受的愿望。如果感受是中性的，伴随无明的心会把它当作一种很微妙的令人愉悦的感受，所以心还是倾向于渴求，这种渴求很快会升级。如果无法看清这些现象，无明仍在那里，那么“贪”会生“取(upādāna)”，“取”进一步生“成为(bhava)”。到了“成为”这个环节，你看到的是摄取一切的巨浪。一开始，只是一个让人愉快的感觉，心会想：“哦，那是什么？”然后，“哇，我想要那个！”

为了听起来不那么抽象，想像你在排队等食物，桌子上还剩下几块蛋糕。当快排到队伍前面时，你想努力保持正念和克制，你心里想：“桌子上只剩下三块蛋糕，但是前面还排了五个人。嗯……看看前面的那个人，他看起来是喜欢吃蛋糕的人吗？他看上去像是在节食，希望是吧，但也许不是……”像这样，你的心看到一个目标，产生了贪爱，贪爱又导致“取”。然后你想：“我真的应该得到那块蛋糕，我非常需要那块蛋糕。”然后“取”就生出“成为”：“我一定要拥有它！我一定要拥有它！如果他最后一块蛋糕拿走该怎么办？我知道出家人不能杀生，但……”至此，心完全陷进去，那块蛋糕变成世界上唯一重要的东西。一瞬间整个宇宙向“贪”、“取”、“成为”收缩，整个世界坍塌为那个你一心渴望得到的目标。“我一定要得到它！我一定要！”这就是“成为”，它使你的心执着于渴望的目标，所有其他的东西都被放到一旁。你仿佛在浪尖上冲浪，当你前面的人走过那块蛋糕，没有动手，你心里一亮，“太棒了，他果然在节食，这下这块蛋糕归我了！”这时“成为”体现为渴求之物到手后的兴奋感。

有研究人员曾经做过这么一个实验，给一些作为实验对象的人戴上电子感应器，让他们去购物。这个实验的目的是测试人们在购物时的哪个环节感受到最多的兴奋和激动。你可能奇怪科学家为什么会做这种实验，但他们确实测量了欲望和兴奋的变化过程。结果显示，在你*知道*你将要得到一件渴望的东西的时候，兴奋程度是最高的。也就是说，在你付钱或者把信用卡交给收银员的那个时刻，你已经确定会得到你想要的这件东西，但还没有真正的拿到，这个时候的兴奋指数是最高的。拿蛋糕的例子来说，当你真正的拿到蛋糕并咬了一口后，兴奋程度就开始下降了。真正取得渴望之物的那个时刻，反而成了失望的开始。

维尼熊的作者 A.A.米尔恩(A.A.Milne)也是当代的一个著名的哲学家，他观察到了同样的现象。在他的作品里，维尼熊说：“我最喜欢的时刻是……”他在这里顿了一下仔

细思考，因为他意识到，尽管吃蜂蜜对他来说是美好的事，但是在开始吃蜂蜜之前的那一瞬间的感觉似乎更好，但他不知道这种现象叫什么。（这个作品写于 1928 年，所以当时他可能还没有接触过“成为”的英译词。）

在你把蜂蜜放在嘴里之前的那一瞬间，你的兴奋指数已经达到了最高峰——这就是“成为”。就像佛陀指出的那样，地球上的万物都如此的致力于“成为”，享受“成为”，并固守“成为”。“成为”就如同恋恋不舍的毒瘾。我们都很喜欢这种感觉。因为在那一瞬间，生命很简单，“我想要这个东西，我快得到了，太棒了！”

现在你可能会想，这种渴望太粗浅了，蛋糕和蜂蜜？！太低级了，我完全不会被这些东西吸引，这是多么肤浅的渴求啊。但这些例子可以被转换应用到每个人不同的价值体系中。如果你是一个科学家，你会不会特别在意自己的论文是否被某个知名的杂志发表？或者热切的期盼获得晋升？你会不会受到这个世界上各种各样不同排名的影响？每个人都有自己渴望的事物，具体是什么并非最重要，在这里我主要讨论的是渴望和成为的演化过程。我们每个人都会被某些事物吸引，我们的心专注于它们而无法自拔。如果一罐蜂蜜对你来说微不足道，你可以自己填空。观察你自己的心，观察你的回忆，看看哪些东西真的能够牵动你的心？你的孩子的成就？你发表的书？你的老师的赞许——某位阿姜向你微笑时的感觉？或者是获得了任何其他形式的认可。有时候我们的渴望是善巧的，有时候是不善巧的，不管是什么，“成为”发生作用时，心总会被完全吸引进去，即便我们还没有获得所求之物。

“成为”的下一支就是“生”(*jāti*)。到了这一个环节，就没有回头之路了。你现在已经买到了想要的东西，已经获得了它，接下来要做的就是付账单了。每一样东西都是有代价的。假设你对某人产生了不满，然后向他发泄你的怨气，全部发泄了出来。在那个当下你可能觉得很爽：“他活该！”但是怨气发出去后，接下来就是忧、悲、恼、苦(*soka parideva dukkha domanassa upāyāsā*)。

得到了想要的东西后，我们也会得到包裹里的其他附加产品。如果这样东西让人觉得愉快，那们我们将面对想要更多的渴求。比如，你对某样食物非常喜爱，你吃完之后对着面前的空盘子，心想：“哦，这些食物哪去了？真想再来一盘。吃第一盘的时候，我太兴奋吃得太急都没好好品尝一下，我最好再去盛一些。”

然后我们又陷入忧、悲、恼、苦中，产生沮丧感——你得到了想要的东西，但这个东西无法真正的满足你。或者满足感渐渐消失了，或者刚开始很美好，到后来就成为辛苦的差事了。之前你以为得到这个东西是很棒的一件事，可你没有意识到它还附带了一些其他的不那么美好的感受。就像玛丽莲·梦露的歌里唱的那样，“你得到了它，却不想再要。”不管这些感受是如何呈现的，是粗浅还是微妙的，这些苦受都可以归纳为忧、悲、恼、苦等感受。或许在日常生活中我们不常用这些词汇，这些词汇只在寺庙里提起。它们表现为失望、空虚、悲伤、不满等感受，又或是心里的空洞孤独感、不安全感、不圆满的感觉等。简而言之就是“苦”。

下面列出的是缘起十二支的演化顺序，源于无明，每一支都是下一支产生的因。

(1-2) “无明”为“行”之缘。

(2-3) “行”为“识”之缘。

(3-4) “识”为“名色”之缘。

(4-5) “名色”为“六处”之缘。

(5-6) “六处”为“触”之缘。

(6-7) “触”为“受”之缘。

(7-8) “受”为“贪”之缘。

(8-9) “贪”为“取”之缘。

(9-10) “取”为“成为/有”之缘。

(10-11) “成为/有”为“生”之缘。

(11-12) “生”为“苦（忧、悲、恼、苦）”之缘。

整个缘起的过程是这样的，但是正如阿姜查所说，就好像从树上掉下一样，它发生得非常非常快。你的心抓住了一件感官标的，然后一个念头冒出来：“这个看上去很有意思。”然后突然间你就咬了一口蛋糕，即使你已经决定要节食了。你对自己感到失望，想：“明天我一定要真正节食了”——忧、悲、恼、苦。这一切发生在弹指

间。阿姜查提出的从树上掉下来的比喻就是这个意思，那十二根树枝都是快速掠过的影子，等你察觉到时你已经掉到了地上。

这样一个路线图是有用的，以此观察自己的失望、不满和疏离等情绪的整个过程，看它们如何成形，如何在这个多环节流程中被描述。通过亲身体验了解这个过程，我们学会如何让自己的心不被抓住，不去制造更多的苦因，不要陷入那个循环。

当我们省思这个过程，我们认识到这个过程中有不同的要素，因为也有不同的方法摆脱它。这个循环叫做 *bhavachakka*，“成为之轮”或“轮回之轮”。它之所以被称为循环，是因为每一圈最终都以不满、孤单、悲伤等感受结束。面对这些不圆满的感受，我们的反应是只要有可能找到下一个满足感，就继续这个循环。

每一次满足的浪潮退去时，我们剩下些许疲惫和不安全感。现在想想，我们上次觉得非常开心满足时，是在“成为”的高点上。所以，当某些能够诱发满足感的事物闯进视野时，我们会说：“上次的幸福感不管用了，可能下一次会有所不同。”我们不停的跳向下一个可能性，下一个承诺，下一个渴望的目标，下一个具有诱惑气息的事物。我们幻想下一件重大的事情可能会有所不同——它是独特的，一定会管用！我们一圈圈的追逐下一个目标，这些吸引我们注意的目标未必是粗鄙或不善巧的，比如下一次密集禅修，或者另一个禅修垫，一个你可以一坐好几个小时都不会觉得痛的禅修垫。“我听说市场上有一种神奇的禅修垫，里面放了神奇的药材……”

不明的心就是这样运作的，不管渴望的标的是善巧的、不善巧的还是中性的，演化过程都是同一个模式。心陷入这些依赖性的循环、成瘾的循环。佛陀的教导就是让我们从这些成瘾的进程中脱离出来，其中最主要的瘾是“成为之瘾”。*Bhavachakka*，成为之轮，所有众生都成为它的瘾君子，不管这个瘾是追求粗浅的感官享乐，还是出于崇高的理念，亦或是出于对家庭的关爱。每个人的目标可能不尽相同，有的人的目标是高尚的，有的人的目标具有破坏性，但是这个过程的运作方式都是一样的，与目标本身是什么无关。如果我们无法看清它的运作方式，就很容易陷入无休止的成为之瘾的循环中。佛陀的教导帮助我们看到这个陷阱，继而从中脱离出来。

很有意思的是，这个轮回的第一出口可能就是“苦”本身，你已经到达了这里。你一觉醒来，发现自己光着脚，身边都是破碎的玻璃。你心里想，“我是怎么到了这里的？我又一次身陷困境。我是怎么走到这一步的？这里发生了什么？”佛陀在一段经

文(增支部 A6.63)²⁰中说过，苦，有两种演变方向：第一种是不断的循环往复中产生更多的苦，另一种是你在经历苦痛的过程当中自问：“我是怎么走到这一步的？发生了什么？我不想再陷入这种苦中，但是我又来了……到底发生了什么？一定有办法脱离出去的，这么多年，我一圈圈的重复着这个循环，一定有另一条路。”

这是一种感觉，心里的直觉告诉你，一定有另一条路可走。在某种程度上你会意识到戒掉这个瘾是有可能的。这种直觉就是佛陀所指的信念(saddha)。所以，“苦”可以成为这种信念升起的因，无休无止的痛苦烦恼不可能是唯一的路，一定有另一条路可走。

这时，即便你还没弄清楚另一条路是什么或怎样找，但是心里有个声音告诉你，一定有一条路通向解脱。你经历痛苦成为这种信念升起的因，而这种信念会让人感到欣喜——你发现了另一种可能，完全从成瘾的习性中解脱的可能。这种发现带来身体上的放松宁静，身体放松的同时，心感受到喜悦轻安(巴利文 sukha)。

这种发自内心的满足成为“定”的基础。在心无所求安然自在时，意识自然的安住于当下。心的喜悦轻安是“三摩地”²¹的基础(巴利文为 samādhi)。三摩地是洞见智慧之因。当心能够稳定的专注于当下，慧自然升起，这种智慧是“了知事物实相”的智慧。我们的注意力安住在当下，看到事物是如何运作的，这种对实相的认知和洞见进而帮助我们学会放下，放下执着心。心看到万物无常、一切皆空、诸法非我的本质，过去的执着和身份代入的习性被放下。这种放下通向完全的觉醒和解脱。

有一段经文专门介绍了佛陀描述的缘起之轮(相应部 12.23)，这篇经文叫做“超越缘起因果(Transcendent Dependent Arising)”或“因果(Proximate Cause)”经。它同样开始于无明，从无明经历整个过程走到“苦”这一支，但在这里，“苦”引出了“信念”，这之后，经文走向了全新的方向，不再一圈圈的重复同样的循环——苦导致更多的无明，无明又引起无止尽的生死轮回——而是在“苦”这个出口走向信念，信念走向喜悦和满足、禅定和智慧、觉悟和解脱。所以说某种程度上，“苦”的特质，往往是最容易找到的出口。

²⁰ 巴利文经文为 Nibbedhika Sutta, 中文翻译为“洞察经”或“抉择经”。

²¹ 译者注：Samādhi, 传统译为三摩地、禅定，指排除一切杂念、心神平静的状态。

“苦”是一个可以帮我们脱离循环的点，除此之外，另一个常见的出口是在“受(vedanā)”和“贪(tanhā)”中间。大部分禅修老师在说起缘起十二支以及整个过程的运作时，都会说这个点是最脆弱的环节。如果心能够专注于感受上，有实现很强的正念的能力。清醒而不困惑的正念安住在苦、乐、中性等感受上。只有当心把这些感受真正当回事时，比如想要摆脱不愉快的感受、渴求更多愉快的感受、或者努力忽略中性的感受时，才是心被迷惑的时刻。“贪”、“取”和“成为”接踵而来。

所以说，“受”这一点好比火车还在车站里，尚未启程，在这一点上你还是有机会跳下这列火车，去买些零食，在报刊亭看看，买份报纸。火车还在停着，不要着急，你仍然有机会上车并找到你的座位。但是一旦走到“贪”支，火车就开动了，理论上你还是可以跳下来，这时的车速仍然不是很快，但它加速得挺快。到了“取”这一支时，火车已经跑得有点快了，再到“成为”时，车已经跑得相当快并快速离开车站，这时候再跳下去会很凄惨。到了“生”时，车已经在全速前进，没有跳下去的可能了。

因此，在“受”的阶段是最容易打破这个循环的。你观察到心里升起愉悦的感受，或者是痛苦的感受，或者是中性的。正念的心仅仅在观察这些感受，而没有陷入这些感受。

说到火车，我曾经在印度游历了一年。在我为这个行程做准备时，我思索这段时间应该选择什么主题作为禅修的目标。我认识很多曾经去印度旅行的人，也知道在印度旅行对身心都是很大的挑战——对重视日程计划的人来说尤其如此。阿姜苏吉多(Ajahn Succitto)曾经花了六个月的时间在印度步行朝圣佛教圣地，当时，著名的宣化老和尚给他这样的建议，“在佛陀曾经走过的地方修行，不要挑任何人和任何事的错。”我也采纳了这个建议，决定将此原则作为自己在印度修行之路上的指引。无论遇见何人何事，都不要挑错。同时，我决定在印度期间，可以把感受作为一个简单好用的禅修观察对象，将感受作为关注的重心——仅仅是感受。因为感受很容易演化为贪，进而想要摆脱不喜欢的事物，或者希望现实有所不同。因此我决定，在印度的一年我要时刻观照“受”，且不要陷入受，在遇到愉悦的感受不要渴望更多，面对不愉快的感受也不要急于摆脱。

这个建议是非常有帮助的。我想事情简单点，所以这个建议非常实用。有一次我到火车站台等着坐火车，车站的人告诉我：“真对不起，先生，你的火车延误了 18 个小时。”当时我就观察自己的感受，这种“我已经等了六个小时，然后被告知还要等 18 个小时！”的感受，那种感受很特别。但我没有让心陷入所有“应该”或者“不应该”的评判。

还有一次，我及时去到车站赶一趟八点的火车，却被告知那趟车已经出发了。我问车站的人怎么回事，他们说那趟车提前发车了。然后我观察自己的感受——“世界上居然还有火车提前出发这个词(*prepone*)”。顺便提一下，如果你去查牛津词典，这个词上标注有“常用于印度英语”。

阿姜苏美多多年来时常谈到“观照感受”的禅修方法，但即便我听他说了几十次——或许有上百次了——我从来没有费工夫去用这种方法。心常常不能止于感受，而是在感受之上加上很多“应该”或“不应该”的观点，追逐理想境地——陷入到感受带来的副产品中。“观照感受”这种禅修方法，就是学会单纯的观察当下的感受。

举个例子，如果有个人因为某事非常烦恼，让你想办法解决，你的习惯反应可能是“我应该采取行动”。但如果在此之前你观察：“现在我的感受是‘有个人因为某事非常烦恼，让我想办法解决’——对，就是这样的”，很奇妙的是，这样做会让自己与当下的情况更合拍融洽，适当有效的解决方法也随之呈现出来。相反，如果我们的的心忙于想出一个对策，通过记忆做出反应，只希望把问题解决了而不多加省思，那么我们已经不经意地陷入到体验中，没有注意到心已经被各种叠加的想象占据，这种情况下想出的应对方法往往会跑偏。

这是很有用的禅修方法，任何时候都能应用——在你排队等候用餐时，观察“午餐时排队等候食物并尽量不去想最后一块蛋糕”的感受；读一本书时，观察“不知道这章是不是快要结束了”的感受；或观察“他究竟是怎么猜到我的心思的？”的感受。

我们花些功夫观照当下，这样做可以将我们的心带入到更广阔的空间中，这是一个总是存在于当下、触手可及的心理空间。但大部分时间我们没有意识到这个空间的存在，因为我们的的心总是忙于解决问题，要么忙着抓住某个愉快的瞬间，要么忙着摆脱某个困难或痛苦的处境。但如果我们仅仅正念安住于当下，则可以运用正念和智慧的特质。

阿姜顿(Ajahn Dun)是一位非常受尊敬的泰国长老，也是公认的阿罗汉成就者。他几年前去世了。九十岁高龄的他第一次住进医院时，他的一位徒弟曾经问他，是否还有嗔恨心。阿姜顿回答，嗔恨还是有的，但他不接受。他是以叙述事实的方式回答这个问题的，就像是即便嗔恨在心里升起，也找不到任何落脚之地。就象一个包裹被送到了门口，但他不签收，包裹被原路退回。

阿姜查一向对符咒算命之类的事持强烈的批评态度，包括一些在泰国很盛行的佛教民间信仰，他从来不花时间研究手相占星之类的术法，也从不介入其中。有一天，他的一位会看手相的男士来到阿姜查的禅修院，他知道阿姜查反对手相占卜之类的事，但还是拼命的想要看看阿姜查的手相。最终他没能抵抗这个念头，走到阿姜查跟前，说道：“尊敬的阿姜查，一直以来我都非常尊重敬佩您，我有个小小的请求，我知道这可能会让您非常不高兴，或者批评我，但是我真的很想看看你的手相，可以吗？如果您不愿意，可以直接让我离开，但是我还是忍不住想问问您。看在我远道而来的份上……”阿姜查仔细打量了他几分钟，告诉他这个请求很没有意义，很愚蠢，对他的修行没有任何好处。但最终，阿姜查还是把手伸给了他看，还问道：“所以我的未来会怎样？我能不能找到一个好老婆？或者能中一次彩票？”这个人看了阿姜查的手后说：“尊敬的阿姜，请原谅我这么说，但是从您的手相上的这根线来看，您心里有很多嗔恨。”阿姜查回答道：“是的，但是我从来不用它们。”

圣人就是这样战胜无明的。嗔恨和负面的感受可能还会有，但是它们无处落脚，没有地方附着。嗔和怒的感觉被送到门口，但是没有人签收，没有落脚之地，因此不会进一步引起任何不善巧的行为和言语，或其他负面的东西。

正因如此，观察感受的禅修是一种非常有帮助的修行方式。将注意力放在内心的感受范围里，观察感受向贪爱飘移的倾向。“喜欢、不喜欢”和“想要、不想要”之间有很大的差别，它们不是同一回事。比如，当我们听到一些自己不喜欢的声音，我们意识到自己不喜欢它——声音很难听，或者感觉很难受——但是我们不必产生抵触心理，我们不需要讨厌或憎恨它。喜欢或不喜欢的感受完全可以是平静的，但一旦这种感受演化为渴求或嗔恨，那就变形了。平静和嗔恨两者是无法同时共存的。当身体的某个部位觉得疼痛时，你可以不喜欢这种痛但仍然与其和平共处，你可以清楚的感觉：“啊，我不喜欢”，但没有产生抵触心，对它没有嗔恨感。这是关键的机会，是我们提升修行的重要领域，试试看其如何运作。尽量停留在“感受”范围内，因为感受是

没有过错的，感受本身没有困惑和焦虑。在与感受相处时，我们可以保持完全的明晰和平静。

即使在你感到强烈的痛苦情绪比如悲痛、伤感或失落时，仍然可以平和的对待这种感受。即使是佛陀也有表现出难过的时候。一段佛经(相应部 47.14)中描述了这样一个让人忧伤的时刻。佛陀的两位首座弟子舍利弗(Sariputta)与目犍连(Mogallana)过世后，佛陀在一次佛法开示前环顾四周，然后说出这样一段话：“舍利弗和目犍连入灭以来，这集会令人感觉空虚。这两位优秀的弟子入灭了，这集会似乎也空了。”所以说，即便是佛陀在失去亲友时也会有所感触：“我的挚友去世了，他们再也不在这里了。”但是佛陀不会把这种悲伤当作一个问题，他的内心没有苦。

缘起之轮的最后一个出口，简而言之，就是不要重起新一轮。当心向无明(avijjā)的方向飘移时，观察到这一点。当正念要溜走时，不让昏沉和晦暗升起，阻止无明成形。

这种修行适用于心非常清晰警醒的状态。你可以观察到心被一个声音或一段回忆拖拽的情形——就像有人在拽你的身体或衣服一样清晰。你可以感觉到心被拽向对某个事物的渴求心，或者想要对它发表观点，或者想要记住它，又或者陷入喜欢或不喜欢的感觉。不要让它发生，不要让复杂化发生，仅仅保持清醒觉知，做那个觉知者，观察那些驱动感。当心陷入某个观点、回忆或声音，陷入无明时，观察到这个倾向，观察到之后，冷静的说“不”——不要让无明升起。从这里脱离缘起之轮是最微妙的，但也是彻底脱离缘起之轮的主要办法——根本不要让它开始。

禅修指导 6 寂静之音

我们可以用很多不同的禅修方法和禅修标的来帮我们实现专注。比如，呼吸的节奏、脚步的触感等等都可以作为禅修标的，但可以作为参照物的绝不仅仅是这些。

大多数人把注意力放到听觉上时，都能听到一种连续的背景声音，好像一种高频的细微的振动音。在梵语中这种声音被称为 **nada**，就是“声音”的意思。我们可以把注意力放在这种内在的声音上，它从不间断，非常细微，不因人而异，是有助于培养专注的参照物。除了呼吸以外，大家也可以试着将注意力集中到这上面，看看能不能辨别这种内在的声音。这种声音像一种天然的“背景音”，对有些人来说可能很明显，还有些人可能根本无法辨别。把注意力放在听觉上，试着听一下，看看能否察觉出这种声音。

这种声音也称为“寂静之音”。多年来阿姜苏美多经常把它作为讲法和禅修的一个主题。对有些人来说，把寂静之音作为禅修标的可能是除呼吸禅修法之外另一个有益的方法，因为有时候专注于声音比专注于呼吸更容易。并且，这种声音的很多特点都能为修心提供支持。首先，它没有起点和终点，你永远听不到它开始或结束，它始终在那里，连续不中断。其次，它不会受你的意志的影响，而呼吸却可以受你控制。对于呼吸，你可以刻意的憋住呼吸，或者调整呼吸的深浅，但是这种声音不受个人意志的影响，你无法让它做任何事。它一直在那里，无始无终，总在当下。

从这个角度说，寂静之音作为一种感官标的，也是一个很好的“法”的象征：“现时可见，不受时间制约，鼓励探索，导向内心……²²”。当你关注它时，它会变得比较明显。但当你心被其他的念头、活动或对话占据时，这种声音似乎就消失了，就好像它们从未发生过。因此，寂静之音是需要“智者亲身体证”的，从这个角度看，它具有与佛法相似的特质，是感官世界中超越世俗的象征——代表究极实相，真正的法。

²² 译者注：这是颂赞三宝的经文中对“法”的特点的描述。巴利原文是 **Sanditthiko**（现时可见），**akāliko**（不受时间制约），**Ehipassiko**（鼓励探索），**Opanayiko**（导向内心），**Paccattam veditabbo viññuhiti**（智者亲身体证）。

它的另一个特征是，当你专注在这个声音上时，心变得越来越明澈，心越明澈，这种声音就越容易听到，因而形成良性循环反馈。你越专注于寂静之音，就越容易专注，进而让心变得更加醒觉和敏锐。如果我们把这种内在的声音作为专注的标的，而把其他一切事物暂时放下，包括各种念头和思虑、声音和身体上的感觉，寂静之音可以对我们修习禅定提供很大的助益。除此之外，我们也可以用寂静之音帮助培养内观，在第二种情况下我们不需要把其他的事物全部排除在注意力之外，只需要将这种内在的声音作为背景音，就像一个屏幕一样，所有其他体验都是投影在这个屏幕上的影像。即便在你说话时，在两句话的间隙中也还是可以听到这种寂静之音，它总是在那里。

当我们以这种方式觉知寂静之音时，它变成我们内在空间的墙纸。在这个屏幕上投映着念头、回忆、感受、影像、声音、气味、以及触觉和味觉。让寂静之音作为背景，但仍然被觉知，这样能够帮我们建立一种“不纠缠”的态度，不纠缠于念头、感受、回忆、和情绪。寂静之音始终提醒我们所有的一切体验都只是心对世界的画像。心通过视觉、听觉、味觉、触觉、想法、回忆、情绪、想象等构建出一个世界，但是始终存在于背景的寂静之音提醒我们所有这些不过是短暂的感官印象，是心在当下的一种动态变化罢了——一种心境、一个回忆、一个启发、或者一个悲伤的时刻等等，都不过是当下的一种形态。因此，培养聆听寂静之音能够为发展智慧提供直接的支持，让我们看清所有体验和意识状态的空、非我和无常的本质。

寂静之音还能帮我们发展专注力和持续的正念。当心非常宁静和专注时，呼吸会越来越轻微，呼吸周期越来越缓慢，有时候两次呼吸之间的间隔时间可以达到 15 秒、30 秒、一分钟、几分钟，有时候我们甚至觉得呼吸完全停止了。在这种情况下，如果我们在观呼吸，那么禅修标的就消失了。呼吸停止时就无法再触及呼吸的感觉，这时候呼吸与感官的联系非常微少。但是寂静之音不会被打断，它始终在那里。不管你实现了何种程度的定，寂静之音始终很稳定连续，就像一条持续流动的银色河流。但根据每个人自身条件不同，有些人体会到的能量震动可能不是声音的方式，而是某种身体上的知觉，比如很微细的能量震动感，在手上、脸上或者手指头上能感觉到。如果我们发展培养了对身体触感的知觉，可能很容易感觉到这种震动。还有些人把很多注意力放在视觉上，比如平面美术工作者，对他们来说这种能量可能呈现为视觉领域的闪烁。哪种方式体会最强烈，我们就将觉知应用到哪个领域，让这种能量呈现于感官，并将注意力安住其上。

也许你根本不知道我在说什么，觉得完全困惑了。即使你听不见什么内在的声音或者感觉不到身体触感震动也不要紧，这种情况下你还是可以继续把呼吸作为主要标的培养专注力。重点是，我们应该根据自己的特点培养擅长的领域，并根据可行性和现实情况进行调整。无论是呼吸、寂静之音，亦或是对无常、苦、非我的反思，这些都是工具。最终目标是要灭苦、觉醒，体会真正的宁静，实现涅槃。使用何种方法，方法是不是完美，这些都不是重点。就好比学习食谱甚至学习烹饪，学习食谱和烹煮技术不是重点，重点是要把食物吃到肚子里，让身体得到营养。同样，仅仅能够识别和关注寂静之音是不够的，重点是以此为基础开发定和慧，将禅修标的作为开发善巧思维的环境平台。

在一天的禅修中，不管是在坐禅还是行禅时，或者在做其他的事情时，我们可以注意聆听这种寂静之音，让它充满我们的觉知，以此作为我们的注意力的背景。当心变得安静，专注于这个声音时，我们可以试着问问自己：“我是谁？这个觉知者是谁？”

我们聆听这种寂静，然后提出这个问题，接着要做的，就是耐心地等待。

在具体的语言或者概念性的回答成形之前，用心体会关注和觉知的存在。

我是谁？

谁在觉知这一切？

谁在观察这个当下瞬间？

这个心属于谁？

这个瞬间又属于谁？

我们可以换不同的问题。这里要注意的是，我们不是在寻找一个特定的概念性的答案、聪明的言语回答、或者标准的佛教哲学答案。我们只是用这个问题来打断自我创造的习性，暂时打断心里对“我”或“我的”这个概念的造影。当我们听到寂静之音时，问自己，谁在觉知？谁在听你自己的声音？这有主人吗？谁又在做“拥有”这个动作？真的有任何东西是可以被拥有的吗？

问题本身并不是重点，我们不想创造更多的困惑或者复杂的思索，我们只是把这些反思性问题放进意识空间里。我们把这些问题放进充裕的宁静中，然后注意到它带来的

涟漪。先观察寂静，观察问出这个问题之前的寂静，然后，“我，是，谁？”在提出问题之后马上观察内心缝隙里的空间。注意到在概念性问题出现之前的间隙时刻，注意到那种犹疑和暂停，这个暂停是“创造自我”的活动被短暂打断的一瞬。

将注意力放到那个暂停的瞬间，脑中浮现出回答前的那个间隙刹那，尽可能全力以赴的了知那个瞬间。让心安住于那个空间，那个开口。

如果能够持续这种训练，持续聆听内在的寂静之音。心到达一定程度的定后，问自己“我是什么？”然后停在那里，清楚了知那个瞬间的状态，在这个问题被提出后的刹那，那里有什么？

在这创造“自我”的习性被打断的瞬间，心感到开放明亮，宁静祥和，没有“自我”的意识。创造自我的习性被中断了，被自己的脚绊倒了。镜头在那个瞬间指向了摄影师本人。抓住那个瞬间，观察其特质，让心安住在那。接下来，当注意力再次被想法和感受占据，被声音或念头带走时，再次问这个问题，“我是什么？”试着重新打开那个空间，就好像拉开窗帘一般。

过了一阵子，或许同样的问题你问了太多遍，心渐渐的习以为常，反而失去了打开心灵空间的效果。这时候我们可以调整一下，发挥创造力。要尽量敏捷的调整，因为我们创造自我的习性往往很强大很顽固，总是习惯于让“我”来主导一切，“我”在这里，“我”在经营一切。这种“塑造我”的习惯会以微妙的方式削弱这个问题陈述，使其失去效果。所以我们要时常调整，找到打开间隙的方法，打开那个窗帘。至于如何打开，你也可以自由发挥想象力。问什么问题并不是重点，当然概念性的回答也不是重点，重点是抓住心沉默的那一瞬间，在那个刹那，心是开放明亮、清澈无私的，那个瞬间，创造自我、执着自我的习性被暂时调伏。

心的寂静，就是对所有这些问题的回答。

第六章 正念观察情绪和想法，心无定所

当我们发现自己能够越来越好的建立内在的广阔空间，将心安住于当下，并且学会通过聆听寂静之音来保持内心世界的开放和包容，这将帮助我们在情绪领域培养更强的正念。如果你仔细观察自己的心，你可能会注意到某些感官印象、回忆、念头和想象都能引发一定的情绪反应。情绪升起时心更容易从当下抽离并陷入到引起情绪的事物中。因此，通过禅修训练培养自己对情绪的关注是非常有帮助的。通过这种方式，我们能够看清情绪是怎样运作的，我们如何更好的应对它。

在这里我要强调的是，我们不是要压制自己的情绪，也不是让生活转到不会感知任何情绪的状态。佛教的训练不是让我们废弃自己的自然情感，使之无效，而是让我们更好的理解它，看情绪如何运作，并且学会用善巧的方式引导情绪。

我们体验到的情绪无论是正面、负面还是中性的，无论是让人激动兴奋、启发人心的，是喜悦愉快还是伤心难过、愤怒恐惧的；无论是善巧的还是不善巧的，是明亮的还是晦暗的，特定的身体感受总会伴随着情绪。特定的身体感受会伴随着每种特定情绪出现，但具体是怎样的反应没有固定的模式，每个人都有自己的反应模式，身体对情绪的反应是非常个性化的，但是所有人在情绪出现时身体都会有所反应。所以身体觉知可以是我们观察情绪的很有益的切入点，也是帮我们平衡情绪的一个非常有用的工具，它有助于我们将正念和智慧融入到情绪体验中。

如果你有某种特定的情绪习性，比如，失去所爱之人会让你沉浸在巨大的悲痛中，或者你有烦躁的倾向，或者喜欢抱怨人生，又或者有焦虑和恐惧的倾向，你可以在禅修时通过观察身体觉知来探索这些情绪习性，从而对这些情绪习性有更全面的理解。举例来说，在我出家第六年或第七年的时候，我意识到自己人生中主要的情绪是焦虑。这种焦虑感很强，无处不在又不屈不挠，以至于我根本没有意识到我在焦虑。它就好像万有引力一般，始终都在那里。直到有一天我猛然发现，原来我与人生的关系就是“只要某样事物存在，那就应该为其感到担忧”。“不管是一块砖还是一棵树，一片云还是一个人，只要是能看到或感知的东西，就为其感到焦虑”，就是我对人生的基本应对方法。这个发现让我感到惊讶。因为那时我的“主业”就是禅修，几年来都在观察自己的体验和性格特点。我一直在近距离观察我的心，看它如何运作，却忽视了

这么一个强烈的习性，这个发现让我感到非常震惊。担忧我心里从未中断过，以至于我甚至没有意识到我在担忧，这种情绪似乎是完全正常的。我那时候的感觉是“只要某样事物存在，那就应该为其感到担忧，不担忧是不负责任的态度。”

我意识到应该更多的了解自己这种焦虑的习性，观察心是如何被这种习性牵引的。那时我非常幸运有阿姜苏美多的指点，听从他的建议，我学会通过观察身体触觉来了解自己的情绪。他对我解释，当你沉浸于某种情绪时，通常你的注意力会跑到使你担心的客体上：比如别人如何评价你，或者能不能赶上飞机。因为你的注意力跑到了客体上，你反而错过了真正的“恐惧”的体验。

为了协助我们更好的调查情绪，并且从“对客体的关注”习性中脱离出来，阿姜苏美多鼓励我们在禅修时刻意将情绪调动出来。

首先，让心处于安静稳定的状态：通过观呼吸或聆听寂静之音让注意力安住于当下，尽可能让内心空间扩展开来。让心放松、开放、专注、警醒，然后刻意调出一些能够引起情绪反应的事情。比如，如果你想应对焦虑的情绪，就想一些能够引起焦虑的事情，例如“我做错了别人会对我不满”这种简单的感受。在激起情绪时你并不需要想一个完整的故事，只需要一个火种就够了。很简单的一句话，像“我要迟到了！”，或者“他们不喜欢我”，然后刻意将注意力从心里的这些语句构建中抽离，从概念性的信息中抽离，有意识的转到身体上。“害怕”这个情绪反应在哪个身体部位？义愤、渴求或者嗔恨反应在哪里？它是怎样的感觉？它的温度如何？质地怎样？我在哪里感觉到它？

就我本人来说，在感到害怕时，我的檀中穴总是会感到紧绷的结，胃部和腹部都有绷紧的感觉。

激起情绪后，把注意力放在知觉本身上，保持对知觉的关注需要下些功夫，不要让心陷入故事创造中。这就是为什么一开始建立稳定清晰的觉知是很重要的。这时只需要将身体觉知作为禅修参照物，然后培养一种包容的态度，颠覆性的包容接受任何身体觉知。

那时候我很惊讶的发现焦虑害怕的习性一直在主导我的人生。一直以来我要么是尽量让注意力逃离，去到不会感到焦虑害怕的地方，要么是尽可能做些事情来减少或消除这种感觉。似乎焦虑害怕感对我来说是人生最可怕的感觉，我不惜一切要远离它。但

当我学会冷静的观察“害怕”这种情绪后，我发现它其实源于大自然母亲对我们的保护。害怕的感觉不是疾病，动物都有这种情绪作为保护。那些不会感到恐惧的动物会被吃掉、掉下悬崖或者被车撞上。因此，害怕的感觉是有用的。

多年前有一次我在威瑟斯特(Chithurst)的森林里做密集禅修，那一天我坐在栅栏门上看日出，不远处的田野上有些鹿在吃地里新长出的玉米。然后我打了个喷嚏，那些鹿抬起头看到我坐在栅栏门上，然后受惊往田的另一头跑。当时我想，“这些鹿真可怜，天天都活在担惊受怕中，即使一个无害的和尚打了一个喷嚏，也让它们想要逃跑。”接着我又想，“但那就是它们的生存方式，正因如此它们长了大耳朵和大眼睛，以便随时发现危险，恐惧感帮助它们生存下来。”

但是，恐惧过了头也会成为问题。作为现代人类，我们不必再天天害怕被剑齿虎或山狮吃掉，或者被敌对部落杀死，但害怕和担忧的感觉已经变成了一种非常普遍、持久、且令人紧张的习性。

我就是在观察害怕担忧感引起的身体触觉时意识到了这一点。我花了很多时间和精力试图摆脱这种感觉，但当我把注意力放到这个情绪本身上，将其带来的身体觉知仅仅作为当下的状态去观察而不添加任何解说时，我有点失望的意识到其实害怕担忧的感觉也没有那么糟糕。我问自己，“为什么我花了这么多时间和精力来逃避这种情绪？它比得上头疼或者鞋子里进了个石头吗？甚至不如牙疼那么糟，更不用说骨折之类的了。它真的没有那么可怕，没有那么无法忍受。当然它不是让人愉快的，我不会假装这是愉悦甜美的，但它真的也没有那么糟。”

对待恐惧感，我们天然的条件反射是感到惊慌害怕，想要逃离，去一个不会觉得害怕的地方。因此我们可以在悬崖边向后退，逃离危险的地方，在黑暗的时候点亮灯火，“好了，现在可以看到了，这里没有鬼。”确认没有危险后，我们感到轻松。

当你使用这种方式禅修，有意识的应对某种情绪时，花几分钟将注意力放在这种情绪带来的身体觉知上，尽可能保持专注，并培养开放包容的心态。从身体觉知的角度充分了解这种情绪，而不添加任何评价或批判。这样观察五到十分钟后，再有意识的放下这个情绪，让身体放松，放下紧张感，让其慢慢消融。阿姜苏美多曾经强调不要急着逃避或抹杀情绪，而是让它们自己渐渐消失。有时候某个情绪特别强烈，比如长期的憎恨、巨大的悲痛或者深深的懊悔等，这些情绪只需要五秒钟就能激发出来，但是

可能需要 45 分钟才能放下。如果需要 45 分钟，就让它持续 45 分钟，让它自己消失，按照它自己的节奏结束。你只是允许它结束，而不是强迫它结束或者压制它。

当某种情绪燃烧殆尽慢慢消失后，最后要做的是让心重归宽广明澈的状态，回到寂静之音上来。让注意力停留在内心的开放空间中。这个过程中，你观察到情绪从虚无中来。情绪升起，产生特定的效果，它经历了顶点，走过整个生命周期，然后消失，回到虚无。你见证了它整个生命周期：出生、繁荣、枯萎、消失。你看到它从虚无中来，又回到虚无中去。你清楚的看到了情绪从产生到消解的整个过程，在这个过程中，你抱着接受的态度观察它，完全的发自内心的接受它，或者至少接受了伴随着这种情绪的身体觉知。

最有趣和神秘的是，因为我们以开放而不偏不倚的态度接受了身体觉知，在某种程度上我们也接受了伴随着的情绪的源头。心能够更加平和的与担忧恐惧的习性、纷争的源头、或者悲痛伤感的情绪相处，在某种程度上我们也与这些情绪习性的原点和起因达成了和解。这就像从溪流里饮水，当你喝下了溪流里的水，同时你也品尝了小溪源头的水，品尝到了源头的味道。这种修炼对我们的情绪管理具有强大的效果。一旦你通过安定静止的密集禅修或者一段时间的专门训练培养出了这种能力，你会开始将它运用在更多日常场景中。

当我从禅修中学会了识别自己的害怕和焦虑感后，一天中，每当焦虑感升起时，我都会刻意把注意力放在檀中穴上。我会花点时间觉知这种焦虑感带来的身体觉知，然后让自己放松。如果你们培养出这种持续的觉知，就可以在现实当下应对真正的情绪，而不再需要凭空想象了。在现实场景中应对真正的情绪时，这种方法会引发神奇的化学反应。再拿焦虑感举例：当你感到焦虑时，先把注意力放在身体内的感受上，让身体放松，然后问自己到底为什么感到焦虑。几乎每次心都会花一点时间找答案，在那些瞬间心处于短暂的迷失状态，在那个短暂瞬间焦虑程序处于暂停状态。没有什么“东西”是让你焦虑的。你真正明白了一个道理：任何事情，只要你不把它们当做问题，它们就不是问题。如果我不创造一个问题，如果我不创造出一个让我焦虑的“东西”，那么就没有任何事情值得焦虑。

问题都是我们的心创造的。每当我们烦躁的想“事情不该是这样的！这太令人气愤了！她怎么能那么做？大错特错！”这些想法都是我们的心创造出来的，是我们的心理构建。如果我们不创造它们，他们就不存在。

同样的道理可以应用到渴求心这样的情绪上，每当你放下对某种事物的渴求感后，问自己：“我这么迫切渴望的东西到底是什么？”然后等答案浮现出来，哪怕只需半秒钟时间，看心是如何重新创造渴求的。一开始你想着：“我一定要得到它！”但是在那半秒钟内你没有这个东西也无所谓，事实上你可能甚至想不起来之前想要的是什么了。

有些人可能觉得这是没有意义的心理游戏，但我可以以我的亲身经历向大家保证这种训练能够以颠覆性的方式帮我们消除情绪习性，减少我们对情绪的自动反应。这种训练帮助我们减轻各种情绪对心的束缚，比如渴爱和嗔恨、激情和抑郁、恐惧和焦虑、悲痛懊悔、激动兴奋等，避免对情绪的被动反应。我们对情绪的身份代入感以及情绪引起的困惑将从根本上发生翻天覆地的转变。

焦虑不安感一直是我的一个很强的习性，所以有两三年的时间这种修炼一直是我的主要课题，我花了很多精力来应对这种情绪。每天早上在开始禅修前，我都立下意向：“今天，每当焦虑害怕在我心里升起，我都要把注意力放在这种感觉上，完全的了知它，然后放下它。”我每天都做这样的准备，这样持续了两三年后，我的焦虑感发生了翻天覆地的变化。它消解了，不再是一个问题了。这件事显著的改变了我对这个世界的体验，我对人生看得更真切了，也明白了很多事情不需要一直担忧，我觉得这是一种革命性的领悟。我有时候会想“这不对，我没有在做我应该做的事，如果我不担心点什么，这个地球就不转了。”然后我意识到其实完全没关系。

我们每个人都有各自的情绪偏好。你们中有些人可能从未觉得情绪是个问题，如果是这样，善哉！我为你随喜(muditā)。但如果你觉得情绪对你来说是个问题，通过这种修行，你会认识到问题并不源于情绪，只有当心与情绪纠缠在一起，被渴爱、嗔恨、恐惧、欲望、悲痛、懊悔或希求等完全占据时，情绪世界才会成为问题。是心对情绪产生的身份代入感以及与情绪的纠缠造成了问题。若心没有代入到情绪里，没有与其纠缠，我们仅仅感知情绪的流动——开心、不开心、喜欢、不喜欢，情绪能够从心里流过，我们了知情绪的存在，任它们流过而不为其困扰。接着我们可以有意识的培养

和强化那些善巧美好的情绪，比如善意、慈悲、祝福，并采取适当的行动。同时能够识别出有害的、具有破坏性的情绪，比如怨恨、愤怒、嫉妒、恐惧等。我们任由这些不善巧的情绪流过而不作出反应。就像阿姜查谈到他的愤怒倾向时所说的，“是的，我有很多怒，但我用不着它们。”

另一方面，开发内心的宽广品质能够让我们从更全面客观的看待概念性的想法。观察内心想法也是一种修行方法，阿姜苏美多曾经做过类似的开示——在禅修时，刻意的引起一些念头，然后学习如何观察念头。刻意想一些事情，这听起来象是一个没有意义的心理游戏，但这办法很好用。导师们建议可以从“今天是星期三”这种平淡的想法开始，这句话不带任何感情色彩，平淡无争。首先让心静下来，进入到开阔静止的内心空间，接着刻意投入那个想法，观察念头的起始。先观察念头开始前的空间，然后投入“今天是星期三”这个念头或者类似的完全中性的念头，再观察念头结束后的空间。这种训练就好像学习乐器一般，学习乐器的时候我们要一遍遍的练习音阶弹奏，“♪♪♪...♪♪♪...♪♪♪...”，这就是学习过程，你让自己的手指头记住如何弹奏不同的音符。同样，通过这种简单训练我们学会如何观察概念性想法。可以先拿“今天是星期三”这种非常平淡的想法练习，一旦你能清楚看到这个想法成形前、成形中、以及消失后的不同状态，接着可以试着投入一些更复杂或者跟你更有关联的念头。

你也可以训练自己观察每两个词中间的停顿空间，“今天（停顿）是（停顿）星期三。”即使是一个从我们脑中闪过的念头，词和词中间还是有停顿的，在那个停顿的瞬间，没有任何念头。这种观察念头与念头之间的空间的训练是很有帮助的，因为它让我们看到心被某件事物占据时是怎样的状态。就如同被情绪占据时一样，心跑到了念头、概念、回忆、或一系列想法等具体内容上，以至于我们忘记了它仅仅是一个念头而已：“哦，这不过是一个念头”。就像对待情绪或感觉，如果我们不能如实的对待想法，那么心很容易陷进去。“哦，这不过是一个情绪，这是一个感觉”，如果我们不能如实客观的看待这些心理活动，那么心就会陷入各种内容中而被带离当下。概念性的想法有时候非常吸引你的注意力。我们先是琢磨、计划、或者回忆一些事，然后“呼”的一下，心完全被各种内容卷走了。

这种如实分辨念头的能力是非常有帮助的。修习内观，就是修习观心的能力，学会放下内容而只观察过程。我们一次次的重复这种简单的练习，学会刻意的引入念头——我们观察这个念头的出现，出现后关注它，然后让它结束。先选择平淡中性的想法入

手，假如心开始创造自己的想法、回忆或观点，不要把这些想法太当回事，不要陷进去从而创造更多的幻想、计划、回忆或意见，而是清晰的了知“这是一个观点。这是一个回忆。这是我的心喜欢讲的一个故事。仅此而已。”你不需要将它们推开，也不用执着于它们，只要把它们当作你心中出现的一些形态就好。

阿姜苏美多还建议我们将空间作为觉知对象。在听一段开示或者读纸张上的文字时，通常我们的注意力都放在那些字词上，而不会注意字里行间的停顿或空格。毕竟，字词比静默更有趣。就好像一个房间里的人和物比人与物之间的空间更有意思。人和物有名字，有故事。人有不同的性别、年龄，穿不同颜色的衣服，我们的注意力会放在这些不同特点上，但是人与人之间的空间却基本上一样的，空间不会引起我们的注意。但若从来不注意空间，我们就漏掉了一些东西。我们的心总是被一个接一个的外缘吸引，难以全面客观的看待人生，心一直忙于对事物做出判断、比较、批评、以及好恶选择。因此，阿姜苏美多建议我们有意识的注意空间，这是很简单的训练。你每次走进一个房间，有意识的去注意人与人之间的空间，在听开示或者读书时，注意字词话语之间的静默。这不需要花太多精力。

当我们将有意识的把注意力放在房间里的空间上时，我们意识到，其实空间所占的体积比人和物大得多。而且，空间虽然不是很有趣，但却很平静，它本身有一种让人安心和愉悦的特质。这种简单的训练可以帮助改善我们与情绪和概念性想法之间的关系。通过关注情绪和念头周围的空间，我们能够保持对情绪和念头的全面客观掌控，培养对周遭空间的关注也支持我们更全面客观的看待问题。

不管我们去哪里，做什么，空间总在那里。即使在嘈杂拥挤的火车或公交车上，哪怕在伦敦地铁里，也试着花点时间关注空间。不要被噪音、气味和各种动静牵着走，提醒你自己，“看，这里也有空间。”

关注空间有很好的定心作用，心不会被各种好恶批判牵着走而陷入被动反应机制。当注意力放在遍布万物周围和内部的空间上时，其感觉是淡定宁静的。我们不再过于纠结空间里的物体和颜色等细节，这些细节被放在了一副更大的图画中。

当我们开始培养这样的省思能力，省思空间以及自己的情绪和体验，我们开始认识到，如同所有的念头和情绪都是通过自己的心感知的，我们看到的、听到的、闻到的、以及品尝触摸到的一切事物也是在心里被感知的。因此，此时此刻，你在这个房

间里体验到的一切都是在心中被感知。虽然你在这个房间里，你也可以说房间在你心里。你整个人生所有体验都是通过心这个媒介被感知的。除了心以外，我们没有任何其他感知世界的媒介了。从我们婴儿时代开始，所有体验都是在心中被感知。我们的体验仅仅是这个世界在我们心中的呈现。用世俗的语言讲，我们可以说“我的心在这，世界在那。”但是事实上，我们体验到的世界，是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等感知功能在心中编织的一个大致连贯的画面。简而言之，世界在我们心中。

但佛法并不是所谓的唯我论。唯我论者认为在心以外的世界是不存在的，世界只是一场梦或者是我们创造出来的。有些哲学家对唯我论信以为真，认为只要你不看，这个世界就消失了，因为世界完全是我们的心创造的。这并不是佛陀的教导。柏克莱主教(Bishop Berkeley)是一位爱尔兰哲学家，他曾经指着他的花园里一棵橡树问他的学生，如果你不看，这棵橡树还在吗？他以这种方法证明上帝的存在。因为如果你不看的时候这棵橡树仍然存在，就说明还有人在看着这棵橡树，这个人可能就是上帝。一个觉得无聊的哲学学生针对这段话写了一首打油诗。

曾经有位年轻人想不明白：

“上帝一定觉得非常奇怪，

在空无一人的院子里，

这棵橡树为什么依然存在。”

这首打油诗引发了另一首打油诗作为回应。

“亲爱的先生，您的惊讶才奇怪。

我一直在院子里从未离开，

这就是为什么，这棵橡树还在。”

— 署名：您忠诚的上帝

佛教徒不是这样想的。

我们不认为世界完全是心的构建，其他的生物都是不存在的，所有东西都像一场梦，只是我们的心把梦当成了现实。在佛教徒的世界观中，世界在人们心中基于每个人自身的条件被构建成形。我们体验到的世界，是建立在自己的人生经历上的。比如我讲英语，我心中的所有想法念头都以这种特定的语言呈现，包括我特定的人生经历，这些都成为我这个人体验世界时的条件。如果我是一只蜘蛛，那么这个房间在我眼里看来就会有很大的不同，人会变成很无聊的物件，而那些蜘蛛可以吃的东西则会变得很有吸引力。如果愿意考虑这个可能性，即我们体验到的世界是基于我们心中的意识模型构建出来的，那么我们会发现事实的确如此。从这个角度去体验世界，我们与世界的关系也会发生变化。如果我们体验到的世界只是心中的投影，那么没有什么真正“在外面”的，一切都在“里面”，都在心里被感知和体验。所谓体验就是一系列的心理活动在心中成形并被感知。若能够如此切换对事物的感知，我们就能将一系列想法和事件的角度从身外转向内心，从“外部发生的事情”转移为“心中发生的变化”。

接着感到一种融合和完整，这种融合感来自心的开放。这在行禅时尤其明显。你会有这种感觉，“我”在走路，树木、小鸟、草地和天空，以及夜晚的恒星和行星都在我的周围。但当我们心里省思这个世界时，一切都发生在“这里”，没有‘此处’与‘彼处’之分，一切都发生在意识和觉知中。

认知角度这样转换后，看看这种转变是如何影响你的。你可能觉得这又是另一个心理游戏，但是重点是这样的训练会真的改变我们。我们知道，闭上眼睛之后视觉世界就会消失，睁开眼睛后视觉世界映入眼帘，所有人再次出现。我们直接体验到自己对世界的认知是感官编织出来的——我们所认识的世界都是发生在“这里”，觉知在心里。看到这一点，我们进而又认识到，我们体验到的是连续流动的进程，一个统一整合在一起的进程。了解这一点让我们更容易安住于清醒觉知，心接收并了解各种感知和体验之流，在关注各种感知、念头、感受、活动、流动和变化的同时，还感受到一种美妙的“静止”，就像这个房间里的空间，它可以容纳人们的进进出出和其间的变化，成为容纳屋内所有活动的框架，同样，我们心里的觉知就像一个框架，可以容纳心里的各种活动。

在阿姜查中风发作失去说话能力前，也就是他弘法生涯的最后一段时间，他曾经问大家：“你们看到过静止不动的水吗？”

“看到过，就像水杯里的水，它是静止不动的。”

“那你们看到过流动的水吗？”

“是的，流动的水也看到过。”

“那么你们看到过静止的流水吗？水，同时处于静止和流动的状态？”

大家都以为自己听错了。“静止的流水？他在说什么？”

阿姜查说，心就像是静止的流水。感知、念头、心绪不断变化，视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉、思想和情绪也是来了又走，持续流动。但同时有些东西是静止不动的，那便是感知所有概念、念头和感受等心理活动的觉知，那种觉知始终在那里，哪里也不去。它超脱于空间和时间，完全静止，不发生任何变化和移动。这种觉知永远存在于当下，了知一切。

所有我们的心就象静止的流水，静止和流动同时存在，完全互相渗透但不发生冲突。记住这个比喻图像对我们是非常有帮助的。

我们学会看到“动”，比如行禅时身体在禅修道上走来走去，但是又了解“静”，因为觉知到身体移动的心，哪也不去。觉知心超越了时间和空间的维度，永远存在于当下，但不会被卷入任何活动中。当你在走路时，觉知心了知身体的移动，身体来回走动，但觉知身体的觉知心总在“这里”。就像你整个人生，你认识到和体验到的一切都是在心中被感知的，永远发生在“这里”。

在你整个人生中，你将始终在“这里”。无论你是在阿玛拉瓦蒂寺院的佛堂里，还是在家乡那个甚至不会说话也不会用语言思考的小婴孩，你始终都在“这里”。不管你在哪里，总是在“这里”。所以，阿姜查说人生如静止的流水，如果我们把关注点放在它“静止”的特质上，它始终发生在“这里”。这个觉知是不受空间和时间约束的，它居无定所。

佛陀的教导多次提到“苦”、“无常”和“非我”，以及如何将这三点作为省思对象来帮助我们减轻执取和身份代入的习性。那些习性可能相当微妙、普遍而顽强。

“自我”的感觉是尤其根深蒂固的习性。在禅修中我们强调看清这个习性的重要性，并且学会如何减轻这些习性，让心从“我”的概念中解脱出来。但是心与“我”的绑

定可能是看不见而又非常顽固的。即便我们清楚的看到了这个习性，即便在放下的同时，它们还是能逃过我们的注意，成为心灵的沉重枷锁。

很多年前我在加利福尼亚的无畏山寺院(Abhayagiri Monastery)参加一个冬季密集禅修时，禅修开始后的前三四个星期我的心非常静，禅定非常稳定强劲。那里的环境很安静很适合禅修，让我更容易看到“非我”的本质。我清楚的看到所有的感知、念头、记忆、身体知觉和心里的感受都不是我，它们不代表我。这个领悟升起得自然而然而又显而易见。

然而，过了一阵，我又有一种奇怪的被限制和束缚的感觉。我想，“这种感觉到底是什么？”我已经清楚的看到了无常、非我和苦，看到了物质的空相，但为什么仍然感受到这么奇怪的束缚感？感觉到一种奇怪的压力存在。然后突然我明白了，“啊，所有的感觉都发生在*此处*。”我意识到是心创造了一种空间位置感，这种空间位置感告诉我所有的事情都发生在“我”心里，尽管并没有通常固化的“我”的感觉，但是我意识到心仍然束缚于“这里”的概念，所有的事情发生在“此地”。

这听上去可能有点抽象难懂，但我感觉从这个角度观察是有益处的。当时我意识到自己还从来没有看到心对自己创造出的“空间感”和“处所感”的执着——对“此地”的感知。所有体验发生在“这里”这个地理位置中心，这种处所感也是我们的心创造出来的。

不知道大家有没有过类似的感受，但对当时的我来说这个发现是很让我震撼的。我突然意识到之前我的心里一直有“一切发生在这里”的概念。因此我开始着重观察心里的这种定位感。我的省思办法很简单直接：在心里投入“这里”这个词语，然后告诉自己“一切发生在这里”。当我刻意的把注意力放在“这里”时，这个词语却变得有点荒谬，然后才能放下更深一层的执着了。

意识的觉醒，也就是从时间和空间领域的束缚脱离出来。时空的限制不复存在。

那之后不久，我看到了阿姜摩诃布瓦(Ajahn Mahā-Boowa)在一次佛法开示中说的一句话。他说到了同样的领悟，而且说这个领悟在他的修行过程中起了颠覆性的作用。那时候他的老师阿姜曼(Ajahn Mun)才过世不久，阿姜摩诃布瓦有一天在行禅时，一个念头突然浮现在他心里，“如果觉知者有一个确定的地点或中心，那个点便是‘生’的起点”。

如果觉知者认为自己有一个方位或中心，那便是“生”产生的地方，心在那个点被擒获，无明正是在那里发生。在意识到这种虚假的处所感也是执取心的一种特质之前，心是无法获得真正的自由的。

所以，除了无常、非我和苦这三点之外，还要省思法在这个三维世界中是没有具体方位的，我觉得认识到这一点很有帮助。处所感在物理世界中是一个很有用的工具，但是在心灵世界中，方位和处所并不适用。我们理解的空间概念只适用于物理的三维世界中，只存在于色蕴中。而名蕴，亦即心灵世界，与这个三维空间是没有任何关系的，因为心是非物质的。心本身是非物质的，因此三维空间与心没有本质上的联系。

“那么心在哪里？”我们可以问自己这个问题来引发更多思考。问自己，“心在哪里？”这揭示了一个假定前提，“心在这里。”对于清醒觉知的心来说，其慧心认识到任何形式的“在这里”都不是正确答案。重申一下，这听上去可能抽象或无用，但我还是要提出这一点，因为观察我们所有不同的执取心和身份代入的习性是非常重要的，即便它们非常非常细小微妙。

即使我们已经没有“我”的概念了，但是“非我”的体验可能还是在“这里”。要实现真正的解脱，这种“此处感”也是要被放下的。佛法是真实的，但它完全没有处所，你无法指出一个具体的位置。你可以说“法无处不在！”。但是从体验的层面来看，没有了“方位”，“在”又有什么意义呢？让这一认知在我们的心(citta)里留下影响。

禅修指导 7 内部空间和外部空间

在清凉的凌晨，光线和色彩重新回到这个世界时，我们把注意力放在内心的空间、房间里的空间、以及周围世界的空间上。开发对空间的觉知，我们注意到空间始终在这里，在各种物体的周围以及物体的内部都有空间。这帮我们回想和唤醒内心空间，准备接受、容纳和包含所有的念头、感受、感知和心绪。

将注意力放在内在的声音上，寂静之音直接支持对内心空间保持关注和醒觉，它提醒我们心的觉知具有无限的包容性，它能容纳万物。

让心安住在这种开放和广阔觉知上，接纳声音的体验、身体的知觉、温度的冷暖、光线的亮暗等。让心包容而开阔，不带偏见和喜好的觉知并接纳一切体验。我们的心，是一个无限广阔的空间，海纳百川，它不拒绝任何事物，允许所有的体验进来，但不会执着于任何东西。正如空间不会持有物件一般，我们的内心空间也可以接受一切，然后放下一切。声音出现并消失，情绪和感觉也是有起有伏——它们无处落脚，无可依附。在情绪和感觉成形时，了知它们，让它们自然发展，消失，不留痕迹。

我们说“放下”，这是我们常用的一个词汇，但是这个词意味着曾经的执着，一个“我”在抓住什么东西。更真实完整的理解并不是要“放下”什么东西，而是训练我们的心从一开始就不要执着，不要产生身份代入感，不要产生“拥有”的错觉。

一个声音响起并消失，它不会在心里留下痕迹。有人说了一句话，我们听到了，收到了这个信息，然后这个词也不复存在了，这个词被说出前后只有寂静，不需要留下任何痕迹。我们不需要“放下”这个声音，声音自己来了又走，我们知道无法拥有它或留下它。所以说，我们并不是真的要“放下”什么，而是要认识到事实——这个“我”从来就不曾真正的拥有过任何东西。我们的修行就是要对周围的变化流动保持觉知，这些变化流动是无法阻挡而又连绵不断的。事物的变化、感知的形成、意识和自然界的模式，都有其成、住、坏、空的规律。

天上的云朵和星辰、日落的景色只能被感知而无法被拥有。同样，我们的身体感觉——情绪、心境、念头——也没有主人，让他们出现、成形、被完整的接受和感知，然后让它们消失。我们只要做那个没有具体方位、不会执着的觉知心便可。这份觉知可以参与到任何体验中来，却不会被迷惑，也没有占有欲。培养这种觉知，有助

于我们更加看清一层层的执着和身份代入的习性、以及一层层的“我见”，看清这些习性，然后放下它们。

在巴利文《自说经》(*Udāna – Inspired Utterances*)中，佛陀提到了一种境界 (*āyatana*)，那里没有地、水、火、风，没有此世彼世，没有识无边处、没有空无边处、也没有无所有处。在这种境界中，没有月亮、太阳和星辰，没有来，也没有去，也没有静止不动。没有起源，没有发展，也没有依托。这是苦的止息。

我们听到这种描述时第一反应可能是觉得有点不安全感和威胁感。没有太阳？没有月亮？没有星星？没有发展？没有支撑？那是什么啊！你可能觉得心里有点晕，突然失去了平衡。但这只是拨下插头，我们熟悉的身份代入感和执取心消融了——我们对“我”的执着，“我”在这里，体验着这个世界，世界似乎围绕着“我”存在于这个三维空间中。因此佛陀的这些话是对“自我”的威胁，撼动了我们对时间和三维空间体验产生的身份代入习性。但是对心来说，它们能带来极大的自由解脱。在这种境界中，没有来，没有去，也没有静止不动，空间的概念不复存在。也没有“这里”和“那里”，没有过去和将来。

阿姜查曾以提问的形式阐述这个道理：“如果你无法向前，无法向后，无法静止不动，那么你能去哪？”这个问题跟之前那个静止的流水很相似。这是个谜语，它让我们善于理性思考的大脑感到困惑。当我们将身份代入到我们的身体、时间、空间以及感官世界时，这个问题无解。如果你想要小聪明，告诉阿姜查你可以爬到树上或者走旁边的小道，他会告诉你“不行，你不能走小道也不能爬树，那你会去哪？”解答这个谜语的唯一办法，是放下对身体、对时间概念和空间概念的身份代入。只要我们还有对身体和对这个三维世界的执取心，那么这个谜题没有答案。相反，如果我们每天都反复提醒自己，身体不是“我”，感受不是“我”，感知不是“我”，这些都不是我……如果我们不与物理形态、感官世界、概念感知等产生身份代入感，那么剩下的只是觉知——这种觉知参与体验而不与之纠缠，不会绑定到某种性格、个体或物理形态上。这种觉知，可以说是心无居所。

你可能会想，“但我能感觉到我的膝盖痛，我可以感觉到喉咙痒，当我咳嗽的时候，咳嗽发生在我的喉咙处，我的喉咙就在我的嘴下方，胸腔上方，就在那里啊！”然而，空间也是心的构造。作为一种意识活动，心构建出身体的图像，并且在这个图像

上标出不同的身体部件。当你探索“你的喉咙在哪”、“你的膝盖在哪”时，你看见心是如何构建内部地图的。心告诉你“我的膝盖在左边，我的喉咙在正中间，就是咳嗽的那个地方。”常识告诉你“它就在这，当然没错”。但是在非常规的智慧层面，我们仔细观察和琢磨这个过程，会发现实际上“这里”和“那里”的概念都是我们的习性和认知能力创造出来的。

一天中，我们有时候坐禅，有时候行禅，还有各种日常活动，吃早餐、刷牙、给庭院除草。在进行这些日常活动时，我们可以观察它们。一方面，我们好像是“正在向前走”或“坐在这里”。但换一种态度去观察，看看会发生什么变化。我们发现自己“感知到身体在行走”、“感知到手在动”，但是那个觉知心本身是没有动的。看看你能不能分辨出这种神秘绝妙而又开放包容的觉知心，觉知不再受限于空间，因此没有向前向后或静止不动的概念。

在阿姜查中风并失去移动和说话讲法能力之前，他给了阿姜苏美多最后一个启示：

“每当你觉得喜欢什么或者厌恶什么时，这些感觉是帮助你修波罗蜜(十种精神圆满)的好伙伴。佛法你向前走找不到，向后走找不到，静止不动也找不到，苏美多，这即为你的无依之地。”

这是阿姜查给阿姜苏美多的最后的指点，当时阿姜苏美多正在西方国家设立分院。阿姜查最后的教导不是一个什么应该做什么不应该做的清单，也不是劝告他要遵循传统，只是提醒了他这一个最中心的关键原则——不要有执取心和依附心。当心以这种颠覆性的方式与法完全同步，它能应对任何情况。需要保守的时候我们自会保守，需要创新的时候我们也能创新，需要稳定的时候我们就稳定，需要适应的时候就去适应。若无执取，我们更加能够与不同的时间、地点和情景保持和谐。

可以说，对于当时正在西方国家建立禅修院的阿姜苏美多来说，这个建议是最合适的了——放下兴盛与衰败，甚至不要求稳定。佛法，向前走找不到，向后走找不到，静止不动也找不到。它存在于没有依附、没有身份代入、没有实存、广阔而包容一切的境界里。

禅修指导 8 觉悟就在此时此刻

当一群人住在一起进行密集禅修时，生活可以很简单。早上铃声响起，大家来到禅堂，诵经、打坐，然后一起吃早餐、洗漱清洁、再做一些杂务，然后再继续打坐、行禅、然后就餐……我们不需要跟别人讲话，也不需要做任何决定。所有的生活必需品都有人提供，房屋、食物、善意的同伴、安全的环境、连天气都这么美妙。这大概是生活最简单的状态了，温和宁静，周而复始，再简单不过了。我们刻意创造这样的环境，是为大家看清实相提供支持条件，帮我们了解这个世界以及我们的心是如何运作的。

人生这种奇怪的状态到底是什么？我们的身体、心灵和这个宇宙到底是什么？它们又是如何运作的？我们的生活越单纯，日常活动和心境越简单，就越容易辨识事物之间的关系模式。可是，我们的心却喜欢把事情复杂化，不是吗？喜欢把事情复杂化，喜欢叠加想象，是我们人类的习性之一，在巴利语中这叫做 *papañca*，常译为“戏论”。我们热爱思考的大脑喜欢把问题复杂化，善于计算和阐述，天南海北的想象，并创造出一连串的评价、观点和判断。

“戏论”是我们的一种心理疾病，佛陀的别号之一就是“无戏论者(*nippapañca*)”——他脱离了叠加想象的习性，不再把事情复杂化。“戏论”之所以被看成一种心理疾病，是因为在生活中，每一个瞬间其实都是非常简单的，无非是身体的知觉、心里的感受、对外界的感知、心理构建、意识的来来去去和变化，以及影像、声音、气味、味道、触感、想法和心绪的起伏等，这些都是变化的天然模式，自然界的成住坏空，仅此而已。

但是我们的心喜欢把事情复杂化。热爱思考的大脑抓住一个感知后，基于记忆和想象、渴望和恐惧、不安和挫败等原因，为其加上注解、子注解和子子注解，一连串的联想。一声鸟鸣可以让我们想起曾经住过的地方，想起当时和我们住在一起的人，然后又回忆那时候和谁去度假，度假期间发生了什么，当时的兴奋和争吵。几秒钟之内，我们把十年前发生的事情又重新经历了一遍，有些事情甚至没有发生。然后我们又开始想象，如果当年度假时做对了，没有说那句愚蠢的话，而是说了些动听的话。

然后如果他/她没有那样做，然后如果我没有这样做，然后然后然后……

在一天中，当我们发现大脑开始四处游荡，迷失在不断叠加的想法中，陷入对过去的重塑，对未来的规划，或者对自己的心及其活动展开具有想象力的描述时，关注这种复杂感，注意到心被想法纠缠和包围时的感受。心被带走的感觉是怎样的？关注它给心和身体带来的感受，然后再循着踪迹回来。循着踪迹回来是对待这种习性的一个好办法。比如当你意识到自己在心里回放对话，或者回忆起十年前的某件事会有怎样不同的结果，把那些思绪倒着重放一遍，看它们从哪里起源的。你心里回放的对话是因为你想起了当时跟你一起去度假的某个人，你想起那个人是因为你们在一起居住过，你想起了过去居住的地方是因为听到了花园里的鸟叫声——所以这一切心理活动的原点不过是鸽子的叫声。那个鸟鸣的声音，是这一切的起源。像这样，我们回溯到本源，意识到这只是一个声音，来自我们的听觉，仅此而已。源头就是这么简单，而我们的心却创造出了一个“这里的我”和“外面的世界”，并将这两者对立了起来。

这种禅修方法叫做“回溯本源”，跟随心的能量轨迹，回到想象的起点。当你沿着一串思绪回到原点时，你会发现，越往前回溯，现实就越简单和清晰。回到起点，它可能只是身体的一个知觉、只是一个声音、只是看到、尝到或闻到的一样东西罢了。一旦回到原点，我们注意到这种简单感，这是“无戏论(nippapañca)”的感觉。佛陀鼓励我们不要把简单的事情复杂化了(参考增支部 A 4.173 Appapañcam papañceti)。当我们沿着思绪轨迹回溯到根源后，安住于根源的实相，不用去管该如何解释或者描述它们的特质，不管是心绪、想法、还是身体的知觉，不必解释它们的起因，只需要安住于当下，观察它们的实相即可。当下的实相便是我们需要了解的一切。

在四念处经文(Satipatthāna Sutta D 22; M 10)中，佛陀说我们只需要将注意力放在身体当下的觉知、心里的感受、情绪和心境上，这就足够了，不需要解释或分析。

佛使比丘(Ajahn Buddhadasa)是泰国最有名的学僧之一，他对迷信和算命符咒之类非常反对。他说值得挂在脖子上的是写着“当下如是”字样的护身符。这个护身符真的很有用：当你感到极度快乐喜悦平静时，省思“当下如是”；当你觉得平淡无奇、无聊乏味时，“当下如是”；当你感到痛苦面对困难时，“当下如是”；面对熟悉的体验时，“当下如是”；面对陌生神秘的体验时，“当下如是”。这个简单的省思帮助我们将注意力放在对当下的直接感知——法就在这里，在当下，所以称为“现在法

(paccuppannā dhamma)” 。当下如是。不需要更多的描述、分析和鉴定，仅仅是观察当下，这完全不复杂，也很完整。

安住于那种觉知，清醒的观照每个当下刹那；安住于佛陀的智慧，对当下的现实如实知见；安住于这种如实知见的能力，即能看见法，每个当下都是由法编织而成，仅此而已。这种简单的觉知会带给你一种广阔、明澈和宁静感。对于我们世间的心来说，当下可能太平淡无奇了。对于过去和未来，我们可以想象些特别的事情，对于无明的而又受条件限制的感官来说，未来似乎是美妙或可怕的，但是当下的这个瞬间却没有特别。但是，如果我们能够让心放下对过去或未来的构建，不再被自己创造的想象分心，当心完完全全的安住于当下时，我们会发现，平淡无奇的当下变得美好起来。

如果我们用心感知，当下是很美妙的。佛法永远呈现于此时此刻，它不会出现在彼处，也不会出现在过去和未来，它只在当下。在某种程度上，即便是“此时此刻”这个词多少都有一点误导性，因为除了此时此刻没有别的时刻了。我们唯一拥有的就是此时此刻。如果我们把心放开，放下对过去和未来的构建，放下我见的习性，当心完全醒觉于当下，我们会感到广阔、明亮、富足而美妙。

在泰语中，“平常”这个词叫做 *tamadā*，这个词的词根来自于巴利语的 *dhammatā*，意思是“法的本质”。这个词透露了一个线索，美妙的自然实相，“法的本质”就隐藏于平常中，平淡无奇。万物的究极实相就在这里，它装得平常。剥去习惯性的评判和概念，放下习惯性的观点和对习性的盲信——我见(*sakkāyaditthi*)、以及对习俗的执着亦即“戒禁取”(*sīlabbata parāmāsa*)，剥离对观点见解等的执着。在打开了层层包装后，我们即能看见“法的本质”。究极现实，万物最根本的实相，只存在于此处，不在任何其他的地方。

法，并不需要我们去创造、构建或开发。它始终在这里。阿姜查曾经用地下水来做比喻：地下水本来就在那里，我们不需要往地里再灌注水，我们要做的只是挖一口井，只要我们持续不断的挖，迟早会看到水。法就像地下水，它始终在这里，你只要去挖掘寻找。挖通我见、对传统习俗以及固有成见的执着，放下对如法和不如法的疑(*vicikicchā*)。要看到并了解法的实相，就要把这些遮盖层全部挖通，这个挖掘的过程需要努力精进，努力精进的方式就是禅修和正念，时刻关注心的每个瞬间，观察心里

习惯性的观念和评判，以及我们自编自演的故事。这些观点评判和故事都是对当下法的模糊。如果清楚的看透并理解了这一点，这些模糊层就会消失。我们停止追随“戏论”，回到简单的当下，看到所有的观点、念头和评判不过都是心创造出来的。我们如实了知，然后放下它们，心不再困惑，不再迷失。

当你的禅修继续发展，你可以用这种办法看穿困惑和幻想：每当你注意到心处于渴望、恐惧、或厌恶等情绪时，或者对某事发表观点时，将这一刻的心理活动定格，然后观察它。比如，你可以把某个具体的评判或念头拿出来，阐明概括一下，然后你会发现它失去了困扰你的能量。举个例子，假如你正在感冒咳嗽，你会想：“如果我没有感冒我会感到开心多了，如果我的喉咙不那么痒，这次密集禅修就会完美了。”作为一个在大脑中一闪而过的念头，这个念头看似很合理，但是当你将其定格并仔细聆听，向自己重复几遍：“如果我没有感冒咳嗽的话我就会很开心”，然后你突然意识到，“不，几天前我没有感冒的时候，我也同样被其他的事情困扰而感到烦躁不安。”

“只要我能停止思考，一切都会很好！”

这个方法很简单，但却很有效。仅仅观察你深信不疑的思想轨迹——批判、希望、烦恼等等，然后阐明它们，我们发现，正因为我们对这些想法深信不疑，才造成了我们的困惑和疏离。我们把某个特定的想法或评判分离出来仔细揣摩：“如果那个人的呼吸声不那么烦人，我的禅修完美了。”“如果能够停止对未来进行规划，我会开心多了。”各种各样的想法，有时候是关于我们自己，有时候是关于周围的世界，评价事物的美丑等。当我们将这些想法定格并循着轨迹阐明它，它们的片面性和相对性会变得非常明显。

当心对某些事物做出评判时：“那真糟，那个真丑。”我们的智慧觉知心知道这只是一个观点。“丑”和“美”的绝对定义是什么？这是一个很简单的意念训练，有意识的挑出一个念头、心绪、评判，孤立并阐明它，逐字逐句的、清楚而温和的在心里重述，观察它们的化解过程。看看这些评判被看透时，心里发生了怎样的变化。

“我喜欢。”

“我不喜欢。”

“我希望。”

“我顾虑。”

当这些想法变得透明时，我们的心里发生了什么？心突然回到了最初的开阔、简单和纯粹的状态，美妙的平淡。这就是法性，法的本性是纯净、光明而宁静的。

第七章 戳穿戏论

在佛陀的教导中提到一个词，巴利文叫 *papañca*²³，意指我们大脑的联想和概念叠加。这也是一个值得我们去探索和阐明的主题，因为这能帮我们了解自己的思维，懂得如何避免迷失在自己的心构建出的世界里。

蜜丸经(*Madhupindika Sutta M.18*)非常详尽的阐述了戏论的过程。蜜丸，顾名思义，指“一小口美食”或“蜂蜜丸子”。之所以叫这个名字，是因为当年佛陀的这段开示非常美妙，阿难听闻后立刻说：“这真棒，这真不可思议，实在太美妙了。如此精彩绝伦的佛法开示，堪比香甜的蜂蜜制作的糖丸。那么我们应该给这段开示取什么名字好呢，世尊？”

佛陀回答道：“你可以叫它蜜丸经，阿难。”这就是这段经文的名称的由来。

这段经文讲述的是一个简单的感官觉知是如何引发连锁反应的——眼睛看到一个影像、耳朵听到一个声音、鼻子嗅到一种气味、舌头品尝到一种味道、身体的触感、以及心觉察到的念头和情绪等。拿视觉来举例，我们有眼睛，眼睛看到某个物体，产生了视觉感知，这三者结合在一起就是“触”（巴利文 *phassa*），亦即感官接触。这个过程发生得很快。神经脉冲传导到视觉神经，然后又被传送到大脑中的视觉皮层，大脑接收到这个信息后，生出“喜欢”、“不喜欢”或者“中性”的感受，感受事实上发生在识别认知这个动作之前。佛陀指出所有的感官觉知产生的主要影响大致分为三种：令人“愉悦”、令人“不悦”和中性感受。令人愉悦的感受让你渴望更多，令人不悦的感受让你觉得危险想要避开，中性感受是不用理睬的。这些是我们在环境中给自己导航的原始模式，是最基本的感官活动。

“触”就是这样引发出“受”——愉悦的感受、难过的感受或中性的感受，接下来就是“想” (*Sañña*)，这个巴利词跟英文的“Sign（标记）”这个词在其意义和词源两方面都有关联。

“想”是某个特定感官接触后的标记。再拿视觉举例，视觉皮层接收到视觉神经传来的信息后，“想”对信息做出记录，比如这个物体是红色的还是绿色的，是轮廓鲜明

²³ 译者注：*papañca*，常译为“戏论”，有时也译为“妄想”或“迷想”。

的还是模糊的，等等。一个基本认知呈现出来，这个动作发生在具体的命名、定义或排序等活动之前。

“思(Vitakka)”紧随“想(Sañña)”之后，“思”是“思维”的意思，名称定义就是发生在这一步，眼睛看到颜色，分辨出它是黑、绿、或橙色等，对其进行简单定义。到这一步为止，没出什么问题，一点也不复杂。

从一开始到这一阶段的所有体验都不会产生太多苦(dukkha)、不安或不满，整个过程发生得非常快。

然而，在“思(Vitakka)”引发出“戏论(papañca)”后，麻烦就开始了。当念头引发出各种联想、过去美好或伤心的回忆，或者各种观点等。在“想(Sañña)”和“思(Vitakka)”的阶段，生命极其简单，只不过是感觉、感知、以及对事物的简单命名：

“在所见中，只有所见；在所闻中，只有所闻……若心在接受到感官信息后能够停留在这种简单的理解分类阶段，那么一切都好。但我们都知道，心不会仅仅停留在命名定义阶段，接下来发生的是一系列的联想，这就是“戏论(papañca)”。我们的心就是这样运作的，我们倾向于思考、回忆、概念叠加、将事情冗长化，心中充斥着各种念头想法和对未来的展望。

一位叫做罗伯特·萨波斯基(Robert Sapolsky)的科学家曾经写过一本很棒的书，叫做《斑马为什么不得胃溃疡》。他有时候在加利福尼亚州的斯坦福大学，还有些时候在肯尼亚和一群狒狒生活在一起。过去的几十年，他跟狒狒相处了很长时间。这本书里面很大的章节都是在介绍狒狒的生活和政治，还给很多狒狒取了很棒的圣经中的名字，比如利百加、俄巴低亚、以便以谢、协西巴等等。

这本书的论点是说，如果你是大草原中的一只斑马，那么你就在狮子的菜单上，所以每当狮子靠近你，你必须立刻感到压力，你心跳要加速，你需要激发大量的肾上腺激素，你希望能量在腿部聚集，要马上跑起来。被狮子追时，你希望紧张感在一瞬间达到最大值，在巨大压力下整个机体要最大限度地调动起来。你的焦虑值必须非常非常高，你需要感到恐惧，因为恐惧感这时候能救你的命。这时候还能保持冷静的斑马最终会沦为狮子的早餐。焦虑值高的斑马才能存活。

所以，斑马必须害怕，必须快速移动。在那瞬间，斑马会本能的关闭身体中的消化和繁殖等功能，在很短的时间内体内糖分上升，心脏加速跳动以帮助肾上腺素充满体

内，以便快速奔跑。在接下来的几分钟内有两种可能性：它们从狮子口中逃脱，或者被狮子捕杀。因此斑马的这种紧张状态只需要保持几分钟即可。如果它们逃脱了，就不需要继续保持这种压力状态下的反应了，因为那时狮子可能已经放弃这个猎物而去寻找其他猎物了——某个其他的动物成为狮子的早餐，所以这个斑马现在不需要担心了，不需要继续保持压力状态下的反应，因为最坏的情况已经发生在了别的动物身上，不需要再害怕了，所以压力模式关闭。

有时候在看野生动物纪录片的时候，你会看到斑马之类的动物被狮子抓住，狮子在斑马撕开的肚子上大快朵颐。与此同时，不远处有三四只其他的斑马在快乐的吃草，漫不经心的看看狮子的方向，仿佛在说：“看，我们的乔治堂兄被吃了。”这有点让人不舒服，不是吗？你会想：“难道这些斑马不关心同伴吗？它们怎么这么冷酷？”但事实上，因为正在被吃掉的是堂兄乔治，而不是它们，所以它们不担心。同时，它们的大脑也不会去展望未来，它们从不会想“哦，明天被吃的可能就是我了”，所以它们不会担心。正因如此，斑马不会得胃溃疡。

而人类却有思考的能力，我们会想：“哦，乔治昨天被狮子吃了，从统计角度分析，还要多久就该轮到上菜单了？”作为人类，我们可以回忆过去，想象未来，因此压力反应不会只持续两分钟，而可以持续数个月或数年，因此我们会得胃溃疡。这种持续的压力反应就是被我们的“戏论”支撑着的，通过我们的概念性想法以及记忆和想象能力。记忆和思考是有用的，想象力和对未来的规划能力也有其用途，但如果这些能力超越它们应有的范围，比如过度的沉溺于想象，或者无法放下痛苦的回忆，或无法停止预料未来可能出现的痛苦和困难，那么我们的心将不断制造焦虑。这种压力反应状态在人类身上可以一个小时接一个小时、一天接一天、一个星期接一个星期的持续。焦虑、浮躁、愤怒、贪婪、抑郁等情绪进而演化为各种各样困扰社会的心理疾病。

所以，如果你不想得胃溃疡，那么就要在“戏论”上下功夫。“戏论”是我们陷入自己的想法念头的习性，我们在脑海中构建过去和未来的景象，对它们深信不疑，甚至住在其中。建立一个空中楼阁并住在里面，这种习性给我们带来很多苦恼。

“戏论(papañca)”，我们的概念叠加，实际上并不是经文中描述的该链条中的最后一节。最后一节在巴利文中叫做 *Papañca-saññā-sankhā*，可以简单翻译为心里产生的

各种念头和概念自动叠加，并对心造成的困扰。概念叠加是一连串的念头概念叠加在一起，动不动就没完没了。当你走到戏论叠加这一步，有一个“此处的我”和“彼处的世界”，这两者之间具有某种张力，这种张力或者来自想要的东西求而不得，或者来自害怕遇到想要逃离的事物，这就是二元世界。这种主体客体分离的二元世界牢固的定型，“我”在此处，“世界”在彼处，两者之间的张力，就是 **dukkha**（苦）的来源。

从最初的一个简单的觉知到“这里的我”和“外面的世界”的产生，整个过程发生的非常迅速，要跟踪观察这个过程，特别是看到它如何升起，需要发展正念和智慧。要训练心，让心不会走上追随戏论的老路。

当你看到心跑进了某种概念迷宫，陷入了一连串的念头和联想中后，花些功夫沿着原路回来。这个方法我前面介绍过，追随念头和联想的轨迹回到原点。这个训练听上去可能没什么用，但是根据我的自身经验，从这种训练中可以领悟到很多东西。我们看到心是如何一次次的陷入到兴奋激动、幻想、担忧和焦虑中，或者迷失在重新书写自己的过去中，而所有这一切努力都是虚无的。

我曾经很喜欢在脑中想象怎样改变过去。在我刚来禅修院时，大量时间都花在重写过去上，时常要十五分钟到二十分钟之后，我的正念觉支才会出现，告诉我“但那些并没有真的发生。事实不是那样的，所以没必要生气和激动，也没必要担心。它们没有发生，这是十年前的事了，而且我想的那些并没有发生！”

但我们的心会这么做，不是吗？我们会追忆过去，想起我们曾经犯下的错误，追忆曾经的辉煌，回忆那些令人留念或者痛苦的事。这些事情在记忆中复苏重现。每当我们发现心陷入念头叠加时，尽可能追踪这个过程，就好像拿一个网抓蝴蝶一样。抓住那个念头。我觉得蝴蝶是一个很贴切的符号，因为在希腊语中“心灵”这个词另一个意思就是蝴蝶。所以说，心理学家研究的正是我们的心如同蝴蝶般的本质。

所以我们抓住飘动飞舞的“戏论”，然后追随念头联想的顺序轨迹，回到原点。每次都发现，所有的这一切想象都起源于脑海里随机跳出来的某个念头——厨房里的味道激起了对某种食物的回忆，某人的披肩让我们想起玛蒂尔达阿姨的衣裙，我们追溯回去，发现它不过是一个气味、一个声音或一个随机的记忆，仅此而已。我们回到起源，原点完全不带负担，也不复杂。

戏论叠加的链条将我们带到了“我在此处”、“世界在彼处”的二元世界中，这是一种很稳固的绝对分离的体验。可是当你往回追溯时，你追溯得越彻底，这种分离感就变得越淡薄。你发现一切不过是你的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的体验罢了。听觉听到的仅仅是声音，看到的、闻到的、尝到的、触摸到的也是同样，没有一个“我”在其中，世界只是被体验的经历。

韩国佛教团体有一个知名的长老叫知讷禅师，他发展了这种修心的方法，韩语中有一个专门的词汇指代这种方法，直译过来就是“回溯光明”。有人把知讷禅师的开示集结成书，后来被巴斯韦尔教授(Robert Buswell)翻译成英文，书名就叫“回溯光明”。这本书对于如何通过培养正念觉知来解开戏论的纠缠给出了非常有帮助的建议。书中指出，我们需要做的是把心拉回到对当下的简单觉知上，观察感觉、声音、气味、味道和触觉等体验，了知世界给我们怎样的感觉。当心仅对感官保持开放时，世界是一种怎样的体验？

如果我们将这种修炼方法贯彻始终，会有种美妙的简单、轻松而和谐的感觉，所以我真的建议大家试试这种直接的训练。同时它也能帮我们进一步观察心的运行轨迹，使我们更清楚的了解自己的心具有怎样的习性：看看你是贪爱较重还是嗔念较重，或者是不是真的很喜欢抱怨。如果你是爱抱怨的类型，那么哪怕一个令人愉悦的感觉或声音也能引发批判和抱怨。或者如果你贪念较重，那么哪怕一个痛苦的感受也会引发你幻想得到的某样东西。所以这种简单的过程能帮我们看清心的倾向，了解影响它的反射条件模式。只有先了解这些模式，才能帮助心获得自由解脱。

我们惯常的思维是这样的：“我在这里，世界在那里，我在觉知这个世界。”但实际上，我们不是在体验这个世界，而是在体验这个世界在我们心里的投影，认识到这一点对我们帮助巨大。在经文中（如相应部 2.26，相应部 35.116）佛陀曾这样说：

“圣者修行当中的世界是被体验和构想出来的。世界如何而生？通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和心而生。”这就是佛陀眼中的“世界”。当然我们对“世界”这个词有不同的定义，世界可以指这个地球，也可以指太阳系银河系乃至整个宇宙。这些定义都是合理的。但如果我们省思世界的目的是为了开发智慧和领悟，让心获得解脱，那么最有用的理解就是我才所说的，世界就是各种影像、声音、气味、味道、触觉的集合，因为这是我们直接感知到的世界。

这里我不是说世界是虚幻的，是每个人的大脑凭空创造出来的。世界是有其实质的，以此为基础我们才会产生各种感知。但同时我们要知道，我们觉知到的世界是感官编织起来的，心能够将感官信息整合在一起。心相当于第六种感官，它将其他的五种感官接受的信息有机结合起来，形成我们觉知到的世界。换句话说，心将世界拼凑了起来。这些感官觉知是我们能体验的全部，我们获得的一切信息都是以心为媒介的。

但这不应该被视作局限。我们生活的这个世界以及在世界中的体验就好像一个程序，我们生活于其中并学习其中的知识，这个世界的状态、颜色、以及形状取决于我们学过的语言和过去的经验。

我认为每个人都应该读一下罗伯特·萨波斯基的《为什么斑马不会得胃溃疡》这本书。另一本相比之下还不错的书是丹尼尔·埃弗雷特(Daniel Everett)写的《别睡，这里有蛇》。这本书的作者曾经是基督教的传道士，他去了亚马逊森林里的某个叫做毗拉哈(Pirahã)的原始部落，希望用基督教感化这个部落，结果自己被这个部落感化了。这是个很有意思的故事。毗拉哈部落的语言似乎与世界上任何一种语言文化体系没有共通点，他们对现实有完全不同的符号表征。这里我就不赘述各种细节了，听别人讲他们喜爱的书有时候是件挺费劲的事。这里我只想引用几个简单的片段让你们品味一下。

首先，毗拉哈部落的人没有数字的概念。世界上很多部落的人都会有简单的数字概念，比如“一、二、三、很多”，知道基本的数字或者十以内的数字，但是毗拉哈部落的人完全没有数字的概念，他们无法理解一、二、三。你们可能以为世界上所有的东西都能整理出一、二、三、四、五、六等等，但是毗拉哈人没有数字概念，数字对他们来说没有意义。

这本书里提到一个很有意思的事情。毗拉哈人实际上是聪明的，他们也时常与其他的部落沟通交流，有一天这个部落的人走到基督教的作者面前说：“您最近常谈起数字，我们对此很感兴趣，因为我们觉得河上游那些人在占我们便宜，他们的交易对我们不公平，所以我们想，您常说的数字之类的知识也许可以帮助我们判断交易是如何不公。所以拜托您教教我们吧，我们会努力学的。”后来，这位作者召集了部落里最聪明的六个人，花了八个月的时间，试图教会他们数树枝——一根树枝，两根树

枝，三根树枝，等等。可是八个月过去了，这六位部落里最聪明的人，还是没有一个人能够数到十，数字对他们来说仍然没有任何意义。

此外，他们也无法描述自己没有直接看到或没有目击者的事情。当作者跟他们谈起耶利哥之战和城墙倒塌的情景时，他们说：“那一定很吵吧，声音一定很大吧。那场面是怎样的？”

作者回答：“我不在那里，这件事是很久以前发生的。”

“所以您没有亲眼看见这场战争吗？那是谁告诉你的呢？”

“我在书里读到的，没有人告诉我，这场战争是几千年前发生的。”

“所以你自己没看见，而且你认识的人当中没有一个人亲眼看过这场战争了？”

“是的，这只是个故事。”

当作者告诉他们没有一个目击者真正看到过这场战争后，他们就完全失去了兴趣，不是说他们觉得无聊或者不相信这位传教士，如果不是在描述一些真实直接的体验，语言对他们就毫无意义。甚至当某个同伴从一条小道上转个弯离开了众人的视线后，大家也不会再谈论他了，因为他不在场。

此外，他们的语言词汇里也没有对颜色的描述，所以他们描述事物的方式是用一些自然界常见的东西做比喻。比如，黑色被称为“枯血”。更不可思议的是，生活在亚马逊森林里，他们居然没有形容绿色的词汇。他们的语言也没有表达时间的词汇。

与此同时，他们也是一个非常团结的社会。他们不是圣人，他们也有自己的烦恼，但是整个社会有很强的融合性。他们的语言也非常复杂，虽然没有表达数字、颜色和时间的词汇，这位传教士却花了十五到二十年的时间才完全掌握这种语言，他们的语言中有大量的动词形态来形容各种不同的体验。为了学习他们的语言，作者必须越来越像他们，从他们的角度思考问题，因为这是完全不同的体系。在这个过程中，这位传教士与基督教义的联系却慢慢瓦解了。

所以，有些人看到的世界可能与我们看到的是完全不同的，意识到这一点可以帮助我们看到给自己构建的局限条件。在我们构建的世界中，数字是真实存在的，每个数字都有自己的名字，你可以用它们来做加减计算，所有这一切看起来是那么稀松平常。

在我们构建的世界中，每个物件都有自己的颜色——这个是黑色的，那个是棕色的——但这些都是构建出的现实，编造出的感官概念。颜色并不是天然固有的存在，数字也是我们的头脑创造出的概念，它们也不是天然存在的。“人格”、“个性”、“时间”这些概念也都是我们自己创造的。毗拉哈人的语言对过去和未来也没有具体的表达方式。在西方世界，我们创造了“时间”这个概念，然后将其作为社会的集体公约，它因此变得“真实”了。我们说，“今天是星期五，现在是九点四十。”办公室的每个人都同意在十点前到达公司。我们没有意识到，“十点”不过是西方世界创立的一套每个人都同意遵守的准则。

我们的名字，就如同我们的个体身份一样，也是一个虚构的概念。当然我们创造这些概念是出于实用的，但我们越把这些概念当作无可争辩的事实，我们就愈发陷入到对世俗约定的执着，也就是戒禁取结(巴利文为 *Sīlabbata-parāmāsa*)中去了。懂得这一点，下次你看表的时候，表上如果指的是七点半，你不妨问你自己，毗拉哈人会做出怎样的反应？七是什么意思？

我有一个朋友在加利福尼亚，是位计算机科学家，他的女儿非常有艺术天分，可是数字对她几乎没有意义。在学校，她数学学得很费劲。有段时间她似乎进步了，可是九岁时有一天她问她爸爸：“四比七小还是比七大？”就像毗拉哈人一样，她对数字的大小也是没有概念的。她在图形艺术方面有很高的天赋，但是数字对她来说没有任何意义。

所以我们要学会不断省思这个事实，即这个世界是被构建和叠加出来的世界。这个认知帮我们看到世界的实相 (*lokavidū*—“世界的了知者”)。如果我们相信我们的世界是绝对真实的，而不是自己创造、构建、叠加并依赖的一个特定版本，那么我们会永远牵绊其中，受其束缚。

在另一个非常重要的经文 (S 2.26, 增支部赤马经) 中，有一段佛陀和一位名为赤马的天神(*Rohitassa*)的对话。菩提比丘是史上最伟大的巴利三藏翻译者之一，他将这段经文从巴利文翻译成了英文，并称之为人类思想史上最深刻的命题之一。在经文中，赤马天神跟佛陀说：“我前世是一个勤修心法之人，甚至可以悬空走路。我可以在很短的时间内从印度的一端走到另一端。有一次我发誓我会一直走到世界的尽头，但即使我不停歇的走了几年，也始终无法到达世界的尽头。最后我在追求世界尽头的征途

中死了。”佛陀回答道：“是的，赤马，这就是事实，通过走路你是无法到达世界的尽头的。但我可以这样告诉你：世界无止境，苦亦无尽。”

这段话非常耐人寻味。通过走路是无法到达世界的尽头的，但若世界无止境，苦亦无尽。这听起来似乎有点让人失望，但佛陀又接着说：“这个世界，赤马，就存在于我们的六尺之身里，伴随着它的念头和知觉。世界尽在吾身，源于吾身，灭于吾身，灭苦之道即在吾身。”因此，此生此世，我们是可以通过了解自己的体验来了知世界的实相的。

当我们意识到世界是通过心里的念头和觉知被创造出来的，我们构建了世界，世界是有起因的，是依存于条件的，那么我们同时能看到世界是如何升起和消失的，这一切都发生在我们意识里。

佛陀在这段经文中的开示跟四圣谛的叙述非常相似：将世界视作一个坚固的、独立存在的事物，就是“苦”——只要我们将这个世界当作独立存在的实体，就必定引发苦和不圆满。当我们意识到这一点，从这个角度了解世界，看到认知升起和消逝的整个过程——看到世界在心里产生、升起、成形、最后消失的整个过程，我们就理解了“苦因”。看到苦因后，我们继而看到苦的成形、苦的消失，在这个过程中，心实现“灭苦”。同样，一旦我们看到了世界的实相，看到它在心里的形成和消失，我们的心便不再执着于这个世界，进而从中解脱。

另一个类似的也同样意义重大的经文是巴利长部中的坚固经(Kevaddha Sutta D11)。在这段经文中，一个叫坚固(Kevaddha)的世俗弟子问了佛陀几个问题。佛陀给他讲了一个故事。曾经有一个比丘在禅修中获得了一些神通力，一天禅修时他的脑中突然出现了一个问题：“在哪里地、水、火和风全都消失不留痕迹？”这个问题也可以这么问：“有没有这样一个地方，世界万物地水火风等自然元素全都消失不见再不出现，在哪里可以找到这样的世界尽头？”

佛陀告诉坚固说当时这位禅修者心里产生了这么一个问题，他非常急切的想要寻求答案，因此他让心进入禅定，在禅定中通向不同层级天界的道路展现在他面前。首先来到第一重天，见到四大天王，他向他们提出了自己的问题：“有一个问题非常令我困惑。您能不能告诉我地、水、火、风四大元素在哪里消逝无踪不留痕迹？”

天王们回答到：“我们是天界的守护神，我们的职责是守护这个天界，我们可以管理地、水、火、风，但是你的问题我却没有答案。你应该试着问问更上层的天神。去忉利天问问帝释天或者作为他随从的其他天神吧，他们应该知道得更多。你的问题对我们来说太深了，我们只是天界的保镖，保卫天界不受侵扰，我们只是守护者，不是哲学家或思想家。去上面一层看看吧，上面的诸天在这方面比我们懂得更多。”

于是这位比丘继续上到了忉利天，也就是三十三天，他问了帝释天的随从，他们也不知道答案，他又问了帝释天本人，帝释天说：“你知道，我只是三十三天的天王，这个哲学问题超出了我的水平。我可以与阿修罗作战，我与佛陀保持很好的关系，我喜欢听他的开示，但是这种智慧高深的问题真的超出我的水平了。你去上一层问问吧。”

这位比丘继续向上，一层又一层，从夜摩天到兜率天，走过化乐天，走过了七个欲界天，上到梵天界，最后来到大梵天。在每一层他都问天神同样的问题，但是所有的天神都说他们没有答案，让他继续向上。最终，他来到了大梵天，他想，这里总能得到他想要的答案了。于是他在梵天神们面前提出了他的问题：“哦，伟大的天神，你们是如此辉煌伟岸又美丽夺目，在像您这样英伟智慧的天神面前，在您灿烂光辉的照耀下我感到敬畏万分，我有一个问题想问你们，你们知道地、水、火、风四大元素在哪里完全终结不留痕迹呢？”

这些梵天神们回答道：“你可能来对了地方，可是我们并帮不了你，我想只有大梵天王可以回答这样的问题，我们只是他的大臣，是处理公务的。你可以等大梵天王示现了问问他，不过我们不知道他什么时候会出现，如果你等一会儿，他可能会出现，然后会回答你的问题。”

接下来就像你们猜到的那样，这位比丘等了一会儿，过了没多久，远处有光芒出现，大梵天王出现在了的面前。

这位比丘来到大梵天王面前说道：“尊敬的大梵天王，您的能力和智慧无与伦比，我在禅修时脑中出现了一个问题，我想知道地、水、火、风四大元素在哪里完全终结不留痕迹？”大梵天王回答道：“我是梵天界最大的天神，全知全能的造物主，能够看见一切，战胜一切，创造一切，管理一切，我是存在过或将要存在的所有有情之父。”

“是的，呃……谢谢您的介绍，我知道您是最伟大的大梵天王，但是这不是我要问的问题，我的问题是，地、水、火、风四大元素在哪里完全终结不留痕迹？”

大梵天王继续说：“我是梵天界最大的天神，全知全能的造物主，能够看见一切，战胜一切，创造一切，管理一切，我是存在过或将要存在的所有有情之父。”

“谢谢您的介绍，但是这不是我的问题……”比丘继续追问。

当然，这是一个佛经里的故事，所以按照惯例很多话要重复三次。在这段佛经中，这位比丘重复问了三遍他的问题后，大梵天王拉着他的胳膊肘，把他拉到宫殿门外，然后跟他说：“你在我的随从面前问这种问题让我很难为情。我不知道地、水、火、风四大元素在哪里完全终结，你跑到大梵天来问这个问题是错的。你是佛陀的弟子，是一个比丘，这个问题你应该去问你的老师，这是他的领域，只有他才能向你说明答案。”

这位比丘受了训诫，他在禅定中从梵天界一转眼回到他的寺院，找到了佛陀，向他讲述了事情的来龙去脉。佛陀说：“在大海中的一艘船上有一只鸟试图寻找陆地，它飞遍东南西北却始终找不到，最终不得不回到这艘船上。你就像那只鸟一般，绕了这么一大圈，最后还是找到我，这个问题你一开始就应该问我。但是，你提问的方式不对，所以你找不到答案。你不应该问地、水、火、风四大元素在哪里终结，而应该问：‘地、水、火、风四大元素在什么样的地方找不到落脚之地’。”

佛陀接着解释：“答案是觉醒后的意识(viññānaṃ)，它不会示现，无形(anidassanaṃ)，无量无边(anantaṃ)，照向四面八方(sabbato pabhaṃ)”。这些形容词描绘的是一颗纯粹的、觉醒的心。在觉醒的意识里，地、水、火、风四大元素找不到落脚之地。不仅如此，所有的东西，无论长短、粗细、纯或不纯，都无法在觉醒的意识里找到落脚之地。”

在这样的意识里，所有名色，物质或心灵的，全部消逝无痕，它们只是被如实了知，不掺杂任何妄想。

在这段经文中，佛陀用 viññānaṃ 这个巴利词来描述觉醒后的意识，这种用法很不寻常，因为这个词通常指仍然具有分别心的意识，这种分别心的基本功能就是让我们区别“这个”和“那个”。而在这段经文里，viññānaṃ 被用来指代遍及一切的觉醒意

识，这个词也是七觉支的简称，描述了觉醒的意识。这段经文中，佛陀用了一系列其他的形容词来具体描述觉醒的意识。它是警醒并觉知的，它看不见，不会示现也没有形状。觉醒的意识具有无限的包容性——其无限的容量能够包容万物。它也是光芒璀璨的，可以照射到任何方向，在有些读物里它被译作“任何方向都能触及”。这两种用法都说得通。

这就是对一颗纯净的心的描述。它不仅仅来自 2500 年前的故事，这就是你纯净的心，是你的心。

当心从无明中解脱出来，内心的障碍烦恼被放下，实现了对当下完全的警醒和觉知，我们会体会到：清醒觉知、海纳百川的宽广、内心一片明亮并照向四面八方。心与法相和，与其本质相和时，就会有这种体验，这些都是纯净、觉醒的心的天然特质：了知、空旷、宽广、明亮。这些都是其自然属性。

在泰语中有一些词语也常被用来形容这些特质，阿姜查和佛使比丘等长老常用这几个押头韵的词：สว่าง (sawang、光明)，สะอาด (sa-aht、纯净)，สงบ (sangoup、宁静)。光明、纯净、宁静，阿姜查经常说法的特质就是这样的。当你觉知到法，觉醒于法，心充分认识了法，那个当下你体验到：光明、纯净、宁静。

当你听到对觉醒的心的描述时，你可能怀疑它是不是真值得向往。无论短长、纯洁或不纯、粗浅或精细都无法落脚，那听上去有点像特氟龙做的心，什么也粘不上。无论发生什么，不管是开心还是痛苦，美好还是丑陋，粗鄙还是精致，纯洁还是不纯，都粘不到心上。地、水、火、风四大元素也不会片刻停留，什么都没有，什么都缠不住也粘不上。这种对觉醒的心的描述对我们好像没有太大的吸引力，因为我们喜欢被一些东西粘住。但是，悬于虚空、无依无附的状态会有一种绝妙的开阔自由感，心从概念感知流中解脱出来。

这些形象比喻可以作为一个参考。当心不再被概念叠加困扰时，我们体验到的是“无戏论(nippapañca)”。佛陀的别号之一就是无戏论者(Nippapañca)，“善灭诸戏论”。你在阅读经文或学习佛陀的开示时可能会想，“他的心真复杂，看他能将人心和世界分析得如此透彻，用这么多绝妙的形象比喻，还有如此博大精深的知识……”但我们要意识到很重要的一点：佛陀的心里没有戏论，他从复杂化中解脱了出来。即

便觉醒的心具有无上的智慧和博大精深的知识，但他的心始终是无戏论的。佛陀自身对当下的体验是无戏论的，从复杂化中解脱了出来。

“不要将简单的事情复杂化”，这句话值得我们放在心上。现实和法本身是非常简单的，我们要尽量避免把现实复杂化。人的大脑总是习惯于将现实进行装点，加上自己的说明和解释，这些都是将事情复杂化的习性，这就是“戏论”。学会认出这种复杂化的习性带来的“苦”所产生的压力和紧张感，认识到复杂化没有必要，放下它。就在此时此刻，心不再将现实复杂化，我们感受到对当下的开放觉知。就像阿姜苏美多常说的那样，“无明让一切变复杂了。”

“无明”让我们看不清楚，让我们把简单的东西看得复杂了。心清醒觉知时，事情一点也不复杂。

禅修指导 9 时间和永恒

我们用开阔的心迎接新的一天。凌晨时分，天蒙蒙亮，月亮和星光渐渐淡开，慢慢让位给升起的太阳，颜色和形状重新回到我们的感知中。我们将注意力放在日夜更替循环上。新的一天，就好像一次新的呼吸，吸入一口新鲜的空气。白日升起，心里的一个感受升起，一个念头成型，走过它的周期，再淡化消逝。不管是一次呼吸、一天、亦或一生，都有自己的周期。但是觉知到生和死的心，却不受生和死的束缚。我们说“日出”，但是从太阳的角度来说，它从来没有“升起”过，它只是在做自己的事情。因为地球的自转让我们感觉到“太阳在升起”，但是从太阳的角度看，它不会去任何地方。同样，如果我们把关注点安住于“觉知”上，便不再执着于生与死、成与败、以及春秋更替。当我们放下了执着和身份代入的习性，那一刻心如恒日，位于中央，稳定明亮，光耀四方。

当然，所有的比喻都有其局限性和不完美的地方。有人会说：“但是太阳也在动，也在转啊，也在宇宙空间中穿行。”这话没错，但这里我们在太阳系这个前提环境中讨论太阳，将它作为智慧的象征——绝对的纯净、大海般广阔的慈悲，象征心的智慧和觉知。当我们皈依佛，就是把觉知放在中心的地位，皈依佛就是成为那个觉知，所有的行星、月亮和陨石都围绕着它在运转。它们有时近，有时远，始终在运动和变化着，但是中心的那一点始终是广阔、稳定而明亮的，周围的一切变化都以它为中心。由于我们依附于地球表面，从我们的角度看是太阳升起和落下，就像依附于身体和性格的意识会有“出生”和“死亡”的概念。如果意识放下了对身体和性格的依附，如同我们不再依附于地球表面，而是占据象征着智慧的太阳的位置，那么，觉知到一个念头或者呼吸的产生，与觉知肉身的生、灭有什么分别吗？我们的心知道它们没有分别，怎么会有分别？

所以，要放下对身体和性格的依附，放下“我”的感觉。放下“我”，就是不再执着于身份代入，不再创造“我”这个个体，不再创造与“我”相关的束缚感。同时，放下方位和空间的感觉，意识到“觉知”本身没有固定方位，居无定所是心的本质，它

不存在于任何一个特定的地点。“空间”不适用于名蕴²⁴层面(nāma khandhā)。在名蕴层面，没有“这里”、“那里”、“到处”、“无处”等方位的概念。放下

“我”，放下空间，放下时间。在跋地罗帝偈经(Bhaddekaratta Sutta, M131)中，佛陀如此描述理想的与法相合的心的庇护所：智者能够放下对过去的回忆，放下对未来的想象，并放下此时此处的“我”的构建，这是完美的独居，完美的庇护，完美的安全感。此时此地给予我们理想的保护，这就是当下之法(paccuppanna dhamma)。

当心安住于这种状态时——纯粹的对当下的清醒觉知(vijjā)——时间也被放下了。我们的心受外界条件影响，习惯性的考虑今天是周一、周二还是周三，现在是四点、五点还是六点。我们倾向于把过去看成坚固的现实，在时间线中无限向后延伸。心还能创造未来，在时间线中无限向前延伸。未来的日子也显得如此真实，都是真实的日期、真实的月份、真实的年份。在无限延伸的过去和未来之间，当下反而显得微不足道了。过去发生的可以无限回溯，回到最初的宇宙大爆炸甚至更早，未来的一切也有无限可能。与过去和未来相比，当下这个瞬间，只是沧海一粟，微不足道。但这只是我们对时间的一种条件反射性的感知。

我们应用智慧觉知观照生活中每个当下的体验，观察世界是如何在心里成型的，人生是如何被体验和塑造的。我们看到，过去的回忆也是在此时此刻的心里被构建的，而将来是想象出来的幻象。过去和未来这两个词，无非是此时此刻心构建编造出来的虚无缥缈的概念和可能性。过去的回忆和景象在当下浮现在我们的心里，想象中的未来也是在当下浮现的。如果我们走得更近，看得更仔细，会发现当下才是具有无限可能性的平面，而过去和未来就像随风飘荡的不起眼的丝线，如同残破的蜘蛛网，没有多少东西。法的究竟实相，作为自然的基本构造，也只存在于当下。法的几大特质包括 sanditthiko（现时可见）、akāliko（不受时间制约）、paccuppanna（永远存在于当下）。除了当下这个瞬间，其他的瞬间本就不存在。

有意思的是，古希腊人相信有两位掌管时间的神。一位神叫做柯罗诺斯(Chronos)，他掌管一切线性的时间，其象征是一条无限延伸的直线，从无限的过去延申到无限的未

²⁴ 译者注：名蕴(nāma khandhā)指代五蕴“色、受、想、行、识”中的后四个——受、想、行、识，“色蕴(Rūpa-khandha)”指物质层面的世界，名蕴是精神层面的各种活动的统称，包括感受、想法、动机、意识等。

来，他也掌管着季节的变化、白天黑夜的更替以及岁月的变迁。另外一位神叫做卡伊洛斯(Kairos)，他是“当下之神”。卡伊洛斯管理的当下好像一片巨大的、无边无际的平面，柯罗诺斯管理的线性时间线就在这片平面上穿梭。我们在当下的每一个独特体验，都是卡伊洛斯无边的平面和柯罗诺斯无限的时间线相遇的结果，当下是时间和永恒相遇的瞬间。诗人 T·S·艾略特在他的诗作《四个四重奏》中的《干赛尔维其斯》选段中有一段精彩的描述：

“人们的好奇心探究过去和未来，且总是执着于这种维度。但是领悟那无始无终与时间的交叉点，却是圣者的职责——也不是职责，而是他们为了爱、热忱、无私和自我屈从而殉道的一生中的一种给予和取受。”

作者用诗歌的方式说：“领悟那无始无终与时间的交叉点是圣者的职业”——换句话说，也是普通佛教禅修者的职业。我们在一起诵经禅修时，就是线性时间交汇于不受时间制约的 (akālika dhamma)、现时可见的(sanditthiko)、永远存在于当下 (paccuppanna) 的法。

我们的目标，就是“领悟那无始无终与时间的交叉点”，有相与无相的交点。每一时，每一天，永恒都与时间线相交汇，汇于所谓的“我”处，包括“我”的身体、性格、姓名、在社会里的角色等。我是谁？是我住的房间吗？是这次密集禅修的参加者、出家人、倾听者、亦或是演说者？那些个人的特质与根本的非个人属性交汇。空间在这里的角色：我坐在房间中间的禅修垫上，在座的每个人都有自己的位置和坐垫，三维世界的现实与居无定所的心在这里相会。我们的任务，就是尽量两者兼顾，“我”和“非我”的交汇，时间和永恒的交汇，空间与无空间的交汇。不可思议的“中间之道”，就是要尊重两种现实的特质。如果执着于没有条件制约的无形世界，就会失去与有形世界的和谐融洽。如果执着于有形世界中的身份、时间和空间等概念，就失去了与不受时间制约的究极现实的调和。中间之道就是兼顾两者，看到两者的交汇点。这个交汇点是有相世界与无相世界、有生灭世界与无生灭世界之间的神秘平衡点。

佛陀经常自称为 Tathāgata（中文一般翻译为“如来”）。这个词包含两个部分：tatha 或 tath 的意思是“如此”或“如是”，gata 或 āgata 的意思分别是“去”和

“来”。这两个词放在一起就是 Tathāgata，但如你所见，这个词本身就有点模棱两可。千年来人们争论佛陀的本意到底是 Tath-āgata（如来，来到世间，无处不在）还是 Tathā-gata（如去，完全离开，超越世间）。佛陀的原则到底是完全入世还是完全出世的呢？终极目标是在这个有情世间中找到内在真理，还是完全超越，不再纠缠于这个世间呢？在巴利文中，一个词语之前加一个“a”代表否定，所以 gata 是去的意思，而 āgata 是来的意思。佛陀是什么意思？他为什么要选择这样一个词语来称呼自己，他的意思是指“完全在此”还是“完全离开”呢？

佛陀很喜欢用双关语，他特意选择了这个词似乎正是因为这个词本身的模糊歧义。它既有完全在此之意，也有完全离开之意。他可以无处不在，与感官世界的地、水、火、风完全和谐相处，但不给它们落脚之地，因而他又是完全超越世间、不受纠缠的。所以佛陀原则上可以与感官世界完全和谐的相处，与地、水、火、风四大元素以及各种外界条件保持和谐，与所有景象、声音、气味、味道、触感、想法和情绪保持和谐，全心的与世间万物保持和谐。与此同时，他超越世间一切，不与任何体验发生纠缠，没有冲突和迷惑，没有分隔疏离——完全在此，又完全出离，全心参与却完全保持平常心，没有执着，没有身份代入。这对我们善于思考的大脑来说可能难以理解，但是我们的心知道“中间之道”，心可以体验到两者之间的交汇点。所以我们训练自己信任这个中间之道。这是致力于追求内心宁静的修行者和圣者的职责。

“有付出，有收获”，我们把注意力放在当下，得到的礼物就是“当下”，就是“法”——放下自我，集中注意力，领悟当下法的呈现，这是“他们为了爱、热忱、无私和自我屈从而殉道的一生”的收获。

我们的左眼和右眼平衡稳定的协调运作时，可以看到一个三维世界。同样，若一只眼睛看到有相的感官世界，另一只眼睛看到无相的究极世界，两只眼睛合作，能帮我们在有相世界和无相世界之间找到切实的平衡点。维持对两种现实的尊重能够让心找到方向，可以帮我们认识和维护“中间之道”，让自己处于中间的位置。思考的心可能觉得困惑不解，但我们不需要找到答案，就像我们骑自行车和走钢丝一样，保持平衡不是一个概念性的活动，而是全身的训练。同样，找到“中间之道”不是一项概念性学习，而是一种全身心的学习和训练。

我们找到这个平衡点，将中间之道体现融汇到生活中并充分了解它，心会有一种极大的喜悦、自由和宽广无边的状态。在这种状态下，我们可以真正的品味人生。就像中国禅宗六祖的惠能大师说的那样：“刹那无有生相，刹那无有灭相，更无生灭可灭，是则寂灭现前。当现前时，亦无现前之量，乃谓常乐。”

第八章 日常修行

在此次密集禅修中我们形成了一个佛法小团体，共度旅程。这过去这两天的分组面谈中，话题自然转到了在密集禅修结束后怎样对待日常生活。我们知道，万物无常，大家都听说过 *anicca*(无常)这个词。

在密集禅修时感到愉悦是很自然的事，心中感到非常宁静平和。每天早上我醒来都会觉得“又是一个在天堂的日子”。一起禅修时的气氛总是非常美好温和的，这对我们的禅修来说是完美的支持——我们有高尚的同伴，每个人都精进勤奋并遵守规则、安静沉稳，这是一个非常给力的团体，每个人都尽力凭借自己的经验互相鼓励，团队因此而保持和谐，如同一艘船在水面上顺利的航行。虽然这令人愉悦，但它也有负面的作用，因为美好的体验会让我们深深执着。有些人可能在想，“哦，不好了，他在说结束的话题了！”你们几乎可以闻到城市的气息了。你感觉到有很多事要做，收件箱里有成堆的未读邮件，然后你感觉到不舍：“我真想这个密集禅修永远进行下去。”

“哦，糟了，马上就要回到那个可怕的世界了。”把密集禅修的时间花在这些念头上是不明智的，虽然可以理解，但对你们并没有帮助。我们创造密集禅修的环境并不是为了让大家加重执着心，从而制造更多苦。这可能是意料之外的副作用，但这不是重点。

我喜欢把密集禅修比作学习某种乐器，如同坐在钢琴室里做指法练习，试弹各种音阶。钢琴室的空间有限，只有你和一架钢琴，没有其他任何东西，这是练习指法的理想环境，你在这里学会如何完全掌握这个乐器。但是，真正的音乐创造和音乐表达都发生在钢琴室以外的地方，我们不会永远待在封闭的钢琴室里，或者只在这样的环境里弹钢琴。密集禅修的场所还可以比作无菌手术观察室，我们在特殊消毒的环境里完成一个特定的任务，或者培养某种特定的技术，但这个技术的益处只有在外界才能真正体现。就好比人们在手术观察室里接受治疗，离开手术室后，重新作为健康的人过日常生活。

阿姜查常说，你在正式的禅修中学到的技巧，可以应用在家庭、校园、农场、办公室、以及旅途等各种各样的场合。我们在禅修中学到的东西会自然呈现在生活中的待人处事中，包括如何与丈夫/妻子、父母、孩子、以及兄弟姐妹等家人的相处。我觉得

更重要的是不要试图把禅修当作一个隔离室，将其排除在残酷世界外，用来逃避现实生活。佛法修行不是一个用来给我们躲藏、保护我们平安的小空间。我们学习禅修，参加密集禅修活动提高水平，是为了更好的应对日常生活的艰辛曲折——不管是在事业或家庭中，在公路上开车变道时、在火车地铁上发出善念时、通过机场的时候、或者在会议室中，我们都可以把禅修技巧活学活用，将佛法修行代入到所有情景中。

因此，当你听到“必须在现实世界中修行佛法”这种说法时，无需惊讶。我曾经多次说过，世界就在我们的心里，所谓心中的世界并不仅限于“寺庙的世界”、“禅堂的世界”、或者“草地的世界”，还包括你的事业、专题小组会议、乘坐的地铁等，这些都在你的心里。现实世界中的方方面面都在此处的心里，在同样的地方。我们的身体可能在回到德国、爱尔兰、泰国、斯里兰卡等地方的路上，但是这些只是感知的改变，阿马拉瓦蒂寺院并不比你工作的学校更加真实殊胜，你在学校里一样可以找到佛法。在你每天经过的公路上，在德国，在泰国，佛法无处不在。没有任何事物可以脱离正念和智慧覆盖，因为所有这些都不过是感知概念，都发生在同一个地方。

无人去“别处”

我常建议大家常修身念住，这种方法在你离开这个寺院回到日常生活的途中仍然可以继续。当你离开这个寺院时，你认识到“你的身体离开了这座寺院”，然后你感知到身体进了汽车、飞机或者火车，然后去到别的地方。但是在你驾车离开寺院时，认识到无人去“别处”，只是心里的感知发生了变化。

1983年的时候我向阿姜苏美多提出了徒步穿越英国的请求。当时我在威瑟斯特寺院，僧众们刚刚开始实践头陀行(tudong)，远距离徒步修行刚刚在英国兴起。僧侣都选择在郊区搭帐篷宿营，通过托钵获得食物，因此我也有了徒步从威瑟斯特寺院走到诺森伯兰的汉哈姆(Harnham)寺院的想法。阿姜苏美多欣然同意了我的请求。在出发之前我花了几个月时间准备。我准备了一些露营装备。在另一位比丘的帮助下我做了一双皮拖鞋，那位比丘在出家之前曾以制鞋为生。我的旅行同伴是尼克·斯科特(Nick Scott)，我们大致规划了行走的路线。大概有六七个人热情的邀请我们途中去他们的住所借宿，我们决定把所有的邀请都包含在路线中，这让我们在英国要绕很长的路。

威瑟斯特和汉哈姆的直线距离大概有 400 英里²⁵，结果我总共要行走的路程变成了 830 英里。

这是一个很长的旅程，当时我心里想的全是这个旅程的准备情况，希望一切顺利，盘算着需要带哪些装备。我的心被这个将要到来的长途跋涉完全占据了，满脑子都是将要出发的情景。1983 年 5 月的那个清晨，就在我和尼克·斯科特即将离开寺院时，阿姜苏美多说的一句话触动了我。他说：“实际上，没有人真正去到别处，变化的不过是你心中的环境条件。”那句话让我有醍醐灌顶的感觉。“是啊，当然是这样！”虽然我之前听过这种说法无数次，但那天早上阿姜苏美多清楚而睿智的教导与我当时的心态形成了鲜明对比，当时我的心被“将要去别处”的错觉占据，升起强烈的“成为”心，阿姜苏美多的话就好像摆了一面镜子在我面前。后来在旅途中我也反复省思这一点，感知脚步的移动和脚上水泡的出现消失，感受晴雨等天气变化。但是没有人真正去到别处，变化的不过是你心中的环境条件。

当你开始注意从这个角度去省思，你意识到不管你去哪，在做什么，你始终在一个地方——“这里”。在行禅时，我们观察到身体在禅修路径上来回移动，在路径的一端你告诉自己“我现在在这里”，然后走 25 米，到了路径的另一端，你还是在“这里”。你转过身继续走，即便在走路的过程中，你还是在“这里”。

我们始终在“这里”

你可能觉得这句禅机听起来像空话，你心里可能在想：“阿姜，要理性一点，我不可能一直在这里。在真实世界里我就要去赶飞机，要过海关，我要去很多地方做很多事情。”确实，我们要好好准备种种现实需要——你有行程，有行李要托运——但是，当你在机场排队准备办理值机手续时，你在哪里？你还是在“这里”。在飞机上时，你仍然在“这里”。你从飞机上走下来时，不管是在德国、泰国、爱尔兰或任何其他地方，你在哪儿？你在“这里”，始终在“这里”。

世界发生在我们的心里。“身体走来走去”、“参加各种活动”都是心中的感知。不管感知到的事物是简单还是复杂，它们都发生在心里。无论环境是否舒适、熟悉或陌

²⁵ 1 英里等于 1.61 公里。

生，它们都是心对当下的感知。现实世界发生的一切都是心的认知，这些认知帮我们将注意力放在当下。若能将所有的体验放在这个框架中去观察，就能从根本上截断“成为”之流，截断“我要去别处”的成为之流，放下后，就能体会到超越时空维度的觉知，心直觉地感受到：“对，‘成为’止息之时，心就真正解脱自由了，这就是涅槃(Nibbāna)”。 “我要去别处”的想法被放下，当下即是宁静。

微禅修

我们可以培养随时随地观察身体行动的修行方法，另一个方法是让身体暂时静止不动。很多人都觉得生活太忙碌，一件事接着一件。从早上起床开始就连轴转，急急忙忙的吃完早餐，然后去乘公交地铁或者开车去公司，按照行程表工作，一件事接一件事。即使退休了我们仍然在忙，人们几乎都说退休后的生活反而比工作时更忙碌了。

所以我在这里想鼓励大家尝试一个很简单的禅修办法，这个办法尤其对那些忙碌的人非常有帮助。我希望你们试着在日常生活中刻意加入一些“暂停键”，我喜欢称之为“微禅修”。微禅修很简单也很微小。比如，你早上起床去厨房做早餐的时候，在碰水龙头、茶壶或烤面包机之前，可以停顿一下，站在厨房中间不动。你可能担心家里人会觉得很奇怪，暂时放下这些担心。进到厨房，在开始做任何事或碰任何东西之前，先暂停一下。如果你想要清楚的感到宁静，想要暂时切断“成为”的河流，站在那里不要动，哪怕只有五秒钟。你会惊讶的发现，如果在做任何事的中途突然暂停，五秒钟似乎显得非常长。什么也别管，先暂停，然后再照常烧水或者烤面包。

在一天的时间里我们可以像这样在不同的时间练习静止。在我们确信即将开始做某件事时，停顿一下，把注意力转向当下，这个办法效果惊人。在你刚坐上驾驶座后，没有法律要求你在关上车门或系好安全带后必须马上发动引擎，这个世界上没有任何一个国家的法律有这种要求。你可能又会担心你的朋友和邻居会怎么想，不要担心“别人”怎么想。我们花了太多的时间和精力担心“别人”的想法。但你真的见过那些把评判你的生活作为己任的“别人”吗？反正我从来没见过那些“别人”，但我们却花费如此多的精力担心“别人”的想法。至少在这个当下，不要担心。进到车里，坐到驾驶座上，在你碰到方向盘、转动钥匙或者按下启动按钮之前，只是坐在驾驶座上，

不要做任何事，将驾驶座想象成禅修垫，只是坐在上面不要动——一、二、三、四、五，然后再转动钥匙或做其他的事。

具体如何实施这种禅修，你可以发挥自己的想象力。之前你可能觉得一天的时间很忙碌，难得有空闲下来的时间，但是采用这种方法进行微禅修，你会惊讶的发现还是有很多自己可以支配的空间的。就好像这间禅修室，你可能觉得这已经很挤了，但是实际上这个房间的内部空间比人要多很多。我们注意不到这些空间，是因为房间里的人吸引了我们大部分注意力。同样，一天里的空闲时间比我们想象的要多得多，每个人都可以在百忙之中抽出来五秒钟观照当下，每天这样做六七次是不成问题的。我真的建议你们尝试一下，不管你们的生活方式如何。也许有些人会觉得这很荒唐，纯粹是浪费时间，“五秒钟能用来做什么”，你可能会这样想。我建议你们尝试一下。请你心中的那个自诩聪明的评论家先安静的在一边坐一会，跟他说：“谢谢你的意见，请你先坐到那边去。”然后试试用这种办法微禅修。

在 1985 年到 1995 年的十年间我住在阿马拉瓦蒂寺院，那十年也是阿马拉瓦蒂刚建立的十年，天天都有很多建筑工作，非常忙碌，生活环境也在不断变化，工作项目一个接一个。刚到这里的时候，这些房屋建筑都不隔温，只是简易的军营。这里原本是要建来做夏令营的，所以没有隔温层，也没有取暖设备。当时我们把外墙板全部取下来，用木料加厚两英寸再钉回去，又将屋里的墙壁全部用隔温材料加厚六英寸。我们把外墙木板全部拆下来刨平后又重新钉回到最外层，寺庙里的几乎每个建筑都这样做了一遍。

这些工作的工作量是很大的，工作的过程却令人感到愉快而振奋。

在做这些工作时，我偶尔会停下来微禅修一会。同样，我常常在工作开始前就去到工地上，比如早课刚结束的时候。我会六点半去工地，那时整个大厅七零八落的，堆满了隔温材料和木料。一个人都没有，只有锯木架、钉子和锤子。我会找一捆隔温材料当垫子坐在工地上，感受四周的寂静和止定。周围仍然有工地的情景、味道和感觉，但那时还没有忙碌，没有人，没有任何“事”在进行中。早餐后，大概 8 点 15 分左右大家陆续来到工地，我们穿上工服，戴上防尘面罩，整个工地很快就充满了各种活动和声音，人们忙碌起来。在这些活动中，我心里会回想起早上一切开始之前的静。在一片忙碌中，那种静止状态却在我的记忆里存留下来。

到了一天快结束时，晚上九点半或十点，我会再回到工地，再次坐下观察四周。月光从窗口照进来，周围没有一个人，白天用过的锯木架和锤子反射着月光，静止不动，空气里仍然飘散着粉尘的气味。在这样的环境中，我再次感受四周的寂静、空旷和止定。

心中的某处省思着那个容纳一切事物发生的空间，以及这些事物背后的止静。这就是这种修行的作用，我们重新建构与熟悉的地方之间的关系。你可以在家里尝试这个办法，在厨房里安静的站一会，或者在客厅里安静的坐一阵子，不做任何事情，不要读书，不要打开电视，也不要戴上耳机。找一个你平时不会坐的地方坐下，比如窗台或者地毯上，感受没有人没有任何事发生时空间的本质。然后在家里有人或者忙碌起来时，心还会记得那片宁静的空间。

开会时我也会用这种办法。英国僧伽理事会需要开会，参加会议的人有的还穿着西装打着领带，大家在会议中对各种议题进行讨论决定。我通常会提前到会议室，坐在椅子上，感受一下桌椅环境和讨论事项。我可能会加一下语言暗示，比如在会议之前的寂静时我会说“英国僧伽会议”，或者在会议进行中用“寂静”二字来提醒自己会议前的状态。会议结束，所有人都离开后，我会再次让注意力安住于会议后的寂静状态。

我们还可以练习关注一个念头产生之前的空隙，然后是这个念头，接着是念头后的空隙，这让我们从整体观察这个念头。我们同样可以通过这种办法对待与整个世界的关系。如果你在学校工作，可以在上课前，学生还没到的时候去教室，观察周围的环境，包括黑板、课桌、粉笔的气味或者白板笔，了知教室里的空间感。

你可以根据自己的生活环境进行微禅修，填补自己的空白，不管是在学校、寺庙、工作间隙时间或其他任何情况，这种训练能够帮助我们调整并重塑我们的习惯性概念感知。我们意识到，一直以来我们感到生活忙个不停，一件事接着一件事，心在不断追逐中迷失，这也是一种习性。心变得安于现状，被环境和习性牵着走，卡住出不来了。通过这种训练，我们可以重新塑造认知，避免陷入习惯性活动，用全新的眼光看待熟悉的事物。

戒律(sīla)的价值

在密集禅修中我们的心很容易获得宁静，这是因为我们没有做任何会搅扰自己的事，我们在持戒。我常猜想密集禅修时如果我们不禅修，只是遵守八条戒律并保持安静一个星期，结果会怎样。我总觉得这种体验应该也不错，因为密集禅修期间没有人会让自己后悔的事情，这就是密集禅修的益处之一，最坏的不过是有人多吃了一份甜点。在这种环境下，我们的心不会被伤害别人、自私不善或贪心的记忆困扰。我们也没有说过任何谎话，没有不检点的私生活，也没有杀害过一个生命……

遵守戒律会给生活带来美好的质感。我们建议在家弟子在日常生活中遵守五戒，这本身并不是小事一桩，从佛教心理学的角度看，慷慨和道德、布施和持戒是自尊和幸福感的基石。用西方的话说就是可以帮助我们维持正面的自我形象，或者说保持自我尊重和幸福感。从佛教心理学的角度，慷慨和道德是满足感和幸福感的前提，也就是说，温和处世、尊重他人、诚实守信的道德品质让我们过得自在、满足、有尊严。有些人可能会觉得这种说法将心理学过于简单化，算不上真正的心理疗法。但无可否认的是，如果你不做任何让自己后悔的事情，那么你就不会后悔。如果你未做过任何自私冷酷的或者伤害别人的事情，就不用记住这些，也就不会给以后的自责留下种子。我不用记得我做过的自私或伤人的事，因为我并没有做过这样的事。

接下来你可能会问，“那又如何？”但这不是小事。我们培养慷慨的心态与世界互动，学着做无私的人，拿出自己的物质、时间和精力去帮助别人，过着诚实而高尚的生活时，会生出极大的自在满足感。我们无需记得任何伤害、欺骗或破坏的事件；我们也不用担心谎言被揭穿，或者担心报税上的不实行为被发现，因为我们总是如实报税。只要我们忠于事实，就不需要担心被“他们”发现什么。我们没有任何事情需要隐瞒，因而也不会产生焦虑感。

我在旧金山见过一位来自泰国的单亲妈妈，她告诉我三四年前发生的一件事情。当时她的儿子只有九岁，她们母子俩住在一个很小的公寓里，她在旧金山的一个房产中介公司工作。有一天，一位客人来到公司，他非常着急的想要卖掉一处房产。这位客人跟她说：“我不在乎价格，我只要尽快把它卖掉。”她以 40 万美金的价格接下了这个房产委托，然后当天转手卖了 65 万美金。因为这个客人非常着急，给的卖价非常低，所以房子很快就卖出去了。这位泰国女士在当天下午四点左右以 65 万美金的价格

将这套房子卖出去时，她觉得非常骄傲。这时候她突然意识到，“公司里知道这件事的只有我，没有其他人知道我以 40 万接下来委托然后卖出了 65 万。只要操作得当，那 25 万差价完全可以进到自己的口袋。”

她告诉我当时她很认真的考虑了这个选择，然后决定不能这样做。她告诉了她的老板真实的买价和卖价，然后回到家跟她儿子分享了这件事。她儿子虽然只有九岁，但是数学不错，有时候妈妈帮儿子做作业，儿子帮妈妈记中介公司账目。这位妈妈会跟儿子讲一天的账务明细，儿子也喜欢帮她做各种计算。那天她跟儿子说：“我要告诉你今天发生了什么。”她讲了事情的来龙去脉以及她面对的诱惑，她指着账本告诉儿子：“你看，我只要改一下这个数字，其他人不会知道的，没有别的地方有这个记录。”

这个男孩记得他们一直在讨论搬进一个大点的公寓里，他还一直想要一辆新自行车，所以她儿子问她：“那么你为什么没有这么做？”

“因为我关心你。虽然现在我们看着这个账本说没有人会知道，但是如果我这么做了，我自己会知道，我会一直担心有人发现这件事情。如果一旦真相被发现了，我会被关进监狱，那么你不仅没有爸爸，还会失去妈妈了，那才更糟。我告诉你这件事还有一个原因，是因为我不想隐瞒你。在这件事上，我选择了诚实，即便这样会比较拮据，我们还必须在这个小公寓里多住些时日，但不会有任何焦虑，不用害怕失去什么，也不用担心我会被抓起来。简朴而无忧无虑的生活远比富裕却提心吊胆的日子强，你明白吗？”

她儿子做了个鬼脸，然后拖着长音说“哦~，我明白了~”，好像很勉强的同意了。她跟我讲这个故事的时候还模仿了她儿子当时的表情。

“你懂不懂我为什么要这样做？”

“我知道啦，挺好的，不要担心了。”

我认为她儿子真的感激妈妈的选择，这是一个妈妈能够给儿子的最好的礼物。我认为房产公司的老板也会有所触动，说不定会给她专门的奖金奖励她的诚实。她的坦诚也让我留下了深刻的印象，她坦白告诉我当时她确实受到了诱惑，25 万美金，她最终还是做出了极其明智的选择。这件事，是母亲留给孩子的最良善的礼物。这位九岁的少

年也许一辈子会记住，因为这是一个很好的例子，表示他母亲有高尚的品格并且深深关爱着他。这位女士做好了过贫困拮据的生活的准备，即便如此，她也不愿因为曾经偷窃欺骗而活在焦虑中，将自己的幸福置于险地，过着缺乏自尊的生活。

此外，尽管当时她可以肯定这件事不会被人发现，但是因果时常是难以预测的。也许有一天两个人在一个聚会上碰面，一个人住在另一个人曾经住过的公寓里，然后其中一个人说：“当时我太着急了，价格卖得太便宜了，真后悔！”

“真的吗？你卖了多少钱？”

“只卖了 40 万美金，那套房子绝不止这个价。”

“真的啊？你什么时候卖的？”

接下来的事情你可以猜到了，谎言被拆穿。人生有时候就是这样不可捉摸。

我们可以将密集禅修的精神带到日常生活中去，保持高尚正直、诚实无害的品质。即使你周围充斥着骗子，互相诅咒和欺骗，你不需要做同样的事。我们不用做古板的卫道士，但对于所有缺乏道德的事情，我们可以选择不参与。我们只需要给自己建议，选择自己的生活方式。你会惊奇的发现，诚实、坦率、温和、尊重他人的品德会让我们内心感到平静满足和真正的自在，这能直接帮助我们集中心神。如果一天中你没有做任何感到后悔的事，那么在这天晚上你坐下禅修时，没有什么是需要忘记的，没有什么扰人的记忆需要放下。这种状态为禅定(samādhi)提供直接有力的支持。

身念住：穿门而过

在日常生活中，你也可以尽量保持对身体姿态的正念观照，不管是坐着、走路、站着或者是躺着时。你每天可能会走过人行道、地铁月台、公司或学校的走廊、学校、包括你家里起居室的毯子，不管在哪，你完全可以走路时将注意力放在双脚上，而不是挂念将要参加的会议或者要赶的巴士。你可以保持双脚与心的同步。每天早上如此立意，很有帮助，我自己就经常这么做。每天清早立意：“无论我在哪里走路，无论何种情况，在走路时我都要关注双脚，感知双脚与地面的触感。”可能有时候你会忘记

或者被别的事情分散了注意力，但大部分时间你会记得。这种方式可以帮我们将注意力锚定到当下。

阿姜苏美多偶尔会发明一些很新颖的禅修主题。在一次冬季密集禅修时，他花了三个星期的时间谈论如何保持正念的穿门而过。仅仅是穿门而过，他说了三个星期，你会惊讶的发现这么一个简单的动作也可以谈论很多。你可能觉得我能讲很多，但是阿姜苏美多讲得比我更广泛。他让我们每天早上立意，保持正念关注所有的门。当我们走近一扇门时，了知我们正在接近这扇门；观察这种不知道门的那一边有什么的感觉，然后走到门边，抓住门的把手时的感觉，打开门时的预期感，以及打开门并看到门的另一边景象时的揭示感，有种完成了某件事的感觉；接着穿过门，继续先前走，门在身后关上。你会发现门其实也是蛮有意思且富于变化的。现在你可能会觉得“只是一个门而已，有什么大不了？”但就像生活中很多其他事物一样，当我们关注它们时，会发现可以学到很多东西。所以，我建议大家试试这种办法，每次在穿门而过时用心关注，打开车门上车时，打开车门下车时，走进一幢楼时，走出一幢楼时，走进电梯时，走出电梯时，等等。注意穿门而过的动作。

培养对无常的观照

禅修的主题不需要很复杂，你不需要试着对人生做详实智慧的分析，你可以集中在一个很简单的主题上，简单的往往最有用。我的第十个雨季安居是在威瑟斯特森林度过的，那次密集禅修我决定专注于无常(anicca)，将其作为我的禅修主题。每天清早我立意：“今天一天我要努力观察事物的变化，包括想法、身体触感、天上的云、或者其他人心情的变化等。注意它们无常的特质，把注意力放在变化上。”

这个程序并不复杂，相反，它非常简单。你可能会想：“这样训练能带来什么不同呢？”或者“我已经知道万物无常的道理了。”作为一种理论，无常确实非常简单易懂，但是法的修行并不仅仅是学习理论，而是关注从一个瞬间到另一个瞬间的变化——“心情现在发生了变化，交通指示灯变了，车流开始移动，车流停止了，身体触感发生了变化，某个声音发生了变化，某个词发生了变化”。我们单纯的对所有体验中的“变化”保持关注。观照世界是如何在心里发生变化的，认识到变化无时不在的本

质。这种训练能够让心更专注和统一，它将我们的念头、记忆、和对周遭的感知都整合在一起。我们不断省思：“万物都在因果定律的作用下不断变化。”

阿姜查教导我们从两个方面观察无常。首先，在我们的精神世界和物质世界中观察事物的变化。观察对象在变化。如果是个“东西”，那么它始终处于转变状态。第二，转换视角，从主体的角度观察这些体验，观察这些变化给主体带来的不确定感。因为我们不知道事物会如何发生变化，所以我们总是有对未来的未知感。阿姜查经常用“不确定”这个词来代替“无常”，在泰语中叫做“迈内(my naeh)”，没有任何事情是确定无疑的，这就是“变化”的感受。当心接触到变化着的事物时，你不知道将要发生什么，或者它将要变成什么样，也不知道事情的全貌，心里有种不确定感。

这是阿姜查在谈到培养无常观时最常用的办法：有意提醒自己没有什么事情是确凿无疑或一成不变的，尤其是个人的观点和判断。当心里说“哇，这真棒”时，提醒自己“不一定”。

“这太可怕了！”

“不一定。”

“我在去开会的路上。”

“不一定。”

“事情进展得很顺利。”

“不一定。”

“事情越来越糟了。”

“不一定。”

在一天内，“不一定”这句话可适用的场景极其广泛，包括我们的观点、判断、记忆、喜恶、对事物的褒贬、乃至对世界形态和事物的观感。我们要用“不一定”这句话时刻提醒自己。阿姜查常说这是通向智慧的大门，是圣人的标准，因为若我们时刻省思事物的不确定性，便会切断我们执着的习性。当我们想要保留某样东西的时候，对无常的省思提醒我们没有什么是能够保留的；若我们害怕某件事带给我们的影响或

强加给我们的麻烦，省思“不一定”，提醒自己这件事并非那么难以忍受，它不可能是一个永恒的困难。

在修建水坝时，如果湖水过满，我们需要建一个闸门或者泄洪道。阿姜查经常将对无常的省思喻为闸门或泄洪道。当心因为喜爱或担忧而过于激动时，对无常的省思就像一个安全闸门，将“贪”、“嗔”等感觉控制在平衡范围内；也像泄洪道那样可以缓解心里的压力，避免激情失去控制。

万物在不断变化。这听上去似乎没什么大不了，但若我们将这种省思应用于实践，会有不同寻常的助益。无论我们处于怎样的场景中，对无常的省思使我们（心中的）世界获得平衡，佛法环境得以维护。当然，你必须记得把它放在心上。每天早上，建议大家立意“今天不管我看到、听到、闻到、尝到或碰到什么，不管心里升起了什么样的观点、判断、计划或喜恶，我都要努力提醒自己这是不确定的，‘不一定’。”

阿姜查常说的另一句话是“是这样吗？”。每当心里发表陈述或者对一件事产生某个想法时，反问自己“是这样吗？”

“我周三离开这次密集禅修。”

“是这样吗？”

“这次密集禅修是迄今为止最好的。”

“是这样吗？”

“这真的很有挑战性。”

“是这样吗？”

对于我们喜欢的、不喜欢的、熟悉的、不熟悉的、赞同的、不赞同的，我们都不断问自己“是这样吗？这是一个事实吗？”这帮助我们更客观全面的审视这些观点。就像毗拉哈人奇妙而神秘的语言一样，他们对事物的形状、颜色等概念认知也与我们完全不同。当我们宣布“这是一个麦克风”、或者“今天是周六”时，记得问自己“是这样吗？这是故事的全貌吗？”这个问题提醒我们这些不过是我们自己对现实的解读，是我自己感知到的模式罢了，用的是我们自己的语言，我们所熟悉的世俗习惯，但它

并不是故事的全貌。提出这个简单的问题，触动心的某处，意识到这并不是现实的全貌。

开发洞见和智慧并不仅仅是在佛堂里静止不动，或者在英国夏季里美丽的蓝天和薄云下，在阿马拉瓦蒂寺院前的小径上来回行禅。开发智慧的机会总在这里，无论这个世界是多么忙碌嘈杂。寂静之音不会止于寺院的围墙，它连续不断，不管是在伦敦地铁里或者飞机上，它始终在那里。

佛陀曾指出，只要我们意识到无常的本质，当心开放并关注无常的概念时，这将直接支持我们领悟“非我”。当你看到一切都是不确定的，其中包括对“我”这个概念的认知，亦即对这个身体和性格的认知，那么无常的领悟会直接对我们身份代入的习惯提出质疑，直接支持“非我”的领悟。当“非我”的事实被看清后，它会直接削弱甚至消除“我见”的错觉。看穿“我见”和身份代入的错觉可为智慧的发展提供助益。在美奇亚经(Meghiya Ud 4.1, A 9.3)中佛陀这样说：“心觉醒于非我后，我见消散，即刻实现觉醒涅槃。”当心看清“我”这个概念是空虚透明的后，“我”被放下，即刻实现觉醒涅槃。所以不要把涅槃当作彩虹另一头的美妙天堂，它可以发生在任何时候，比如在你跟家人吃早餐时，坐火车时，在佛堂里，在花园做闲活时，甚至在高速公路上。当心里不再有任何执着和依附，所有“成为”的渴望被放下，心中只剩下永恒的清澈和宁静时，这就是涅槃解脱，它是可以触达的。

因此，我鼓励大家让这个直觉认知进入你的心里，使其被完全了知，并赋予其生命和力量。那么，即便离开了寺院，密集禅修也不必结束，无论你在哪里，都可以继续修行。

禅修指导 10 每日立意

把注意力放在当下。你现在感觉如何？当下是怎样的质地？所有的体验都是体验，没有对错好坏之分。无论当下感觉和感知模式如何，只要对它们心态正确，这些体验就处于平衡状态。智慧观照的心态有融合和平衡的作用，助我们保持对当下的善巧关注。反之，如果产生了执取心或嗔恨心，就会失去平衡。这种关注、接纳、并完全参与到当下的训练会带给我们平衡感和融合感。无论当下感受如何，舒适或不舒适，困倦或清醒，只要智慧觉知能够认识到当下状态仅仅是自然的一种模式，是法的一种属性，那么心会感到宁静、自在、清晰。

观照身体姿势

在一天中，我们可以有很多不同的禅修主题和不同的努力方向，其中一个简单而有用的方向是在行走坐卧时观察每一个时刻你的身体处于怎样的姿势，仅仅关注身体姿势的变化。在行走时，当你走到房间的另一边，穿过走廊，或者沿着小径行走时，你心里的意向是怎样的？每次走路时都把注意力放在双脚上，慢慢将这个善巧的训练变成习惯。感受双脚的触感和行走的动作，并且省思：“我认为自己要去哪里？会去到别处吗？”想想阿姜苏美多的启示，实际上没有人真正去‘另一个地方’，只是心里的状态发生了变化。

每天早上都可以选一个像这样简单的主题立意。比如每次走路观察行走时的身体感受，将“行走”的体验纳入智慧觉知中。观察“身体在走”这个感知，然后问自己：“到底是人去了不同的地方，还是心中的状态在变化？”像这样，我们可以将走路这种简单普通的日常活动作为帮助我们觉醒于法的契机，法是构筑当下以及万物众生的究极实相，是一切物质、精神和灵性层面的共通规律和准则。

培养无常观

如果你想换个主题，可以试着省思无常(anicca)，有意识的培养无常观(anicca-sañña)。我们可以用一天的时间来培养这个概念，培养看到事物不确定性的习惯。在面对任何概念和判断时，问自己“这是确定的吗？不确定……”培养这种感知，用这种心态看待事物，选择这个简单的主题进行训练，坐着时、从一个房间走到另一个房间时、吃早餐时、修剪玫瑰花时、清洗浴室时都可以进行。一天中无论有什么样的体验，能否始终在心里如此省思并探索？始终保持对不确定性的关注？意识到我们将很多判断和观点视为绝对真实的：“这是错的，这是对的，这是好的，这是坏的，我同意，我不同意，我喜欢，我不喜欢，那是美的，那是丑的。”每天，我们的心都会以微妙的方式数百次的跳进概念感知中，并为其赋予绝对的价值——对过去的回忆、对将来的期望、规划、反思、赞同、反对、希望、恐惧、后悔、喜悦等等。当你想“这简直太棒了”时，问自己：“你确定吗？”

“这真糟糕！”

“你确定吗？”

“我真的希望……”

“你确定吗？”

“我真的怕……”

“为什么？你确定事情会这么糟吗？”

这不是说让你们把“无常”这个词当作重复的口头禅，一个劲的在心里默念“无常无常无常……”，而是通过问这些问题来改变自己的知见。当你将其放在心上，真正的改变知见并问出这个问题时，“你确定吗？这是确凿无疑的吗？”观察自己的内心，看它在考虑到不确定性，认识到灵活性时，发生了怎样的变化？看看它如何催化出通向解脱之道的领悟——“当然万物有生就有灭，没有什么是一成不变的，万物皆空，都是不确定的。这就是事物永恒的本质。”在培养无常观时，我们的观感与现实相合，确立的是“正见”。佛陀在经文(相应部 SN 56.37)中说过：“如同天边的曙光预示着太阳将要升起，正见是善巧心法的先兆。”

正见的核心就是无常观，认识到万物的不确定性。只要是“事物”，其一切体验都伴随着不确定性，它们不断变化，无法持久。我们可以把不确定性作为一天里禅修的主题，给自己制定一个任务，看看自己能够以怎样的频率看到无常，看到事物的不确定性，看到自己的行为、判断、计划、回忆中的不确定性。看看能不能坚持这个训练，看它产生怎样的效果？心发生了什么变化？正见确立后的结果是什么？去探索吧，我们可以自己看到。

我们不需要把禅修搞得太复杂或者太苛求自己，不必采纳多种不同的主题去省思，只要选一个你觉得有兴趣的简单主题，让你觉得有意思有价值的主题，然后坚持一天里始终把这个简单主题放在心上，比如观察行走或观察无常。选择一个简单独立的主题，把它放在注意力的中央，观察它的效果，观察它给你的心带来了怎样的变化。

聆听寂静之音

第三个建议是观察一下你能否保持对寂静之音的完全关注，频次如何，不仅在周围一片安静时，还有在外面走路时、吃饭时、刷牙时、修剪玫瑰花时。你能够注意到它、把它找出来吗？能否训练自己在每个日常活动中都能听到它？即便在听佛法开示时也能听到吗？它在当下吗？我们可以将寂静之音作为一个主题有意识的去开发训练，将其放在注意力的中央，看我们听到它的频次如何，完整性如何，是什么分散了我们的注意力？它是怎么间断的？每次被分散注意力后，我们又花了多长时间意识到注意力被分散了？

像这样，找一个简单的主题去培养和发展，看看结果如何。训练自己聆听寂静之音，它对我们的日常生活会产生怎样的影响？聆听内在声音有怎样的效果和益处？遇到了什么困难？它带来了什么？不要搞得太复杂，只要选一个上述简单的主题或者其他让你感兴趣的主题，然后在一天里有意识的关注它。这样我们的技巧会有所进步，开始能够自己发现哪些东西有用，哪些成为阻碍，哪些困难，哪些容易，哪些带来收获，哪些带来困惑和复杂性。我们亲自见证和学习，只有这样才是真正有效的学习。道听途说得来的知识和信息是一回事，但只有通过自己的亲身体验学到的内在的领悟，才能带来真正的变化。

智慧和行为圆满具足

所有这些佛法修行可以归结为：觉知和行为的统一（知行合一）。我们颂唱佛陀的品质时，其中一个叫做智慧和行为圆满具足(*vijā-carana-sampanno*)。Vijā 指清醒觉知，Carana 指行为，Sampanno 指圆满具足。也就是说佛陀的智慧和行为到达了圆满的境界，或者说他的智慧和行为实现了完全的融合。清醒觉知(Vijā)具备一种超然的特质，不执着和纠缠于任何体验，完全出离世间。而行为(carana)具备一种和谐的特质，亦即与日常生活完全协调共存，参与归属到世间的六种感官和四大元素，与物质世界和自然法则和谐共存，始终处于当下。

所以在我们的日常修行中，我们培养对身体的正念，聆听寂静之音或者选择其他一些简单的方法，这些都是对行为的关注 (carana: 协调参与)，同时也在培养觉知 (vijā: 超然觉知)，这种觉知引导我们最终放下一切。智慧和行为互相支持，我们对自己做的事情有清晰的觉知和关注，这就是 vijā 和 carana。

清醒觉知(vijā)是完全超然的，它能够放下一切，不执着于任何事物。而行为(Carana)又是与现实相合的，具有参与性和归属性，能以善巧的方式爱这个世界。这两者的平衡和融合就是佛陀所说的“中道”。多年前阿姜查曾对当时刚刚剃度的阿姜苏美多这样说：“苏美多，我们佛法讲的全部都是放下，而比丘的戒律(Vināya)却又要求你坚持不放。你是不是觉得困惑？”阿姜苏美多回答道：“是的，没错。”

我们所有的佛法修行都是围绕断舍离，放下，不执着。而比丘的戒律又要求比丘遵守众多戒律，各种“要做什么”和“不要做什么”的规定，包括怎么照看僧袍、怎么吃饭、怎么待人接物等等。当阿姜查问阿姜苏美多这个问题时，阿姜苏美多心想“他要向我解释这一点了”。阿姜查却说：“等你明白这两者如何共存，你就没问题了。”

所以这又是一个谜语。入世和超然两者如何共存？Vijā 和 Carana 如何协作？但它们确实共存，这就是神秘的中道的本质：关注每一个细节却完全没有负担；尊重每一个传统习惯，真实诚恳的留心各种是非细节，但又完全不执着。我们怎样做到这点？关心却又不关心，没有虚伪困惑，这是可以做到的。我们有机会培养这个技巧，对每个细节保持真诚，却不会造成任何压力。

当你发现了这个神秘的平衡点，也就是中道，它在巴利语中叫做 **tatramajjhatatā**，直译过来是“在中间”的意思。当你发现了这个平衡点后，观察它给你带来的感受。全身心的关注了这个点，体会这种平衡的感觉，我们不必在大脑中创造出这个概念。这就像骑自行车，骑自行车的技能不是一个概念，而是全身的学习。同样，中道不是一个概念，而是一种存在状态。在你感受到这个平衡点的瞬间，完整的体会这是什么样的感觉？平衡的质地是怎样的？完全彻底的感知它。

第九章 占有控制的爱和自由解脱的爱

回想生活中哪些事会对我们的心产生影响，让我们与压力和困难纠缠，对很多人来说生活中的人际关系和家庭关系是最难对付、对我们影响最大的领域，可能也是最容易迷失的领域。你可能已经注意到，当你很努力的在摆脱我见，看清了身份代入感是个幻象时，你的兄弟姐妹却不曾看到，他们看不到你的“解脱”，还一遍遍的提醒你过去种种调皮古怪的行为、你遇到的危机、或者你大发雷霆、情绪崩溃的往事。这些家庭故事总是被频繁的重复讲述，至少我的家庭就是这样的。我大姐刚刚过了六十岁生日，我们聚在一起为她庆生，过去的往事理所当然的又被当作谈资。不管你多么努力的想要放下我见，你的家庭——父母、配偶、前任配偶、兄弟姐妹、伴侣等——总是非常积极的帮你重建和维系我见。因此，省思自己的家庭成员、以及你与他们之间的互动关系也是很有意思且有用的一种训练。

在我们的心中，与家庭、恋爱、过去及未来的人际交往相关的部分都是强有力的纠缠，心很容易陷入其中。比如感到受伤，遭到拒绝，求而不得的爱，或者无法弥补的矛盾等。这些感觉带来巨大的压力、困扰和负担，是我见中非常纠结和紧张的部分，在这里，有一个“我”，这个悔恨着、希望着、想要报复的“我”，似乎有绝对的真实感。

“愿众生幸福……除了他！（或她！）以外。”

我们可以努力提升自己的心灵，选择善巧的生活方式，追求引导善巧的行为。我们可以花费很多的精力试图修复受损的人际关系，尽可能善巧的对待他人，包括兄弟姐妹、同事、家人、伴侣、孩子和父母等。我们努力真诚的想把事情做对，多结善缘，但现实中的人际关系却有可能令人痛苦、挫败或失望。因为有时候不管我们多努力，就是找不到对的办法，做不到和谐共赢。我们觉得费解，可能会想“我已经尽了最大的努力了，但似乎还是不行。看起来我无法修复那座受损的桥梁了，无法理解他们或被他们理解。”

多年前在威瑟斯特建寺之初，那时还没有确立十戒尼的剃度仪式，一位女弟子打算去探望她的父母。她父母强烈反对她出家为尼，对她有很多不满和怨怒，认为她的选择

是骇人听闻的错误，是在浪费人生。他们对这件事怀有很深的敌意，甚至不允许她光头出现在家里，因此她回家时必须戴一顶绒帽。她与父母的关系非常紧张。

有一天，在出发探望家人前，她请教阿姜苏美多如何建立更和谐的亲子关系，希望得到一些建议。她问得真诚、发自内心，阿姜苏美多的回答给我留下了深刻的印象，直到今天还记得非常清楚。阿姜苏美多说：“你能为你父母做的最善良的事就是不要在心里构建他们。”

这个想法“你能为你父母做的最善良的事就是不要在心里构建他们”我还是第一次听他说，我猜他自己以前也没这么说过。这句话横空出世的瞬间阿姜苏美多自己似乎也有点惊讶。但这句话一针见血。这位师姐很努力的想把事做对，非常真诚，也为与父母当时的紧张关系感到苦恼。但她没有看到的是，她的心创造了个“我”在此处，“他们”在彼处，“我在很努力的修补彼此之间的关系”。阿姜苏美多的建议直接指出了“我见”的习性，在心里刻画一个“我”和“他们”，然后努力让“我”和“他们”和谐相处。但这种做法从来不会真正成功，因为“我见”本身就是不真实的，它与法、与自然界的实相是不相合的。如果我们错误的相信有一个实实在在的“我”在此处，一个真实的“你”在彼处，那么我们之间的关系无法完全融洽。只有当我见被放下，“以我为中心”的思想被摒弃，心里不再有你我之分后，才会产生真正的交流。

这些想法仅供大家参考。你们不需要把这奉为真理，但我鼓励你们琢磨琢磨。对于你爱的那些人，你能做的最善巧的事是不在心中构建他们。

如果在生活中你与父母、子女、伴侣或前伴侣、或者未来的伴侣关系紧张，观察自己是如何在心里编织出自己和他们，构建你和他们的形象，观察自己可能心里说：

“她是这样想的，他是那样的，我们说话时他会这样回应我，然后我就会这样说，然后他又这样回答，然后我再……”。我整个青少年时期就常常在心里编造了很多我与父母之间的对话，刚刚出家时也是同样。那时候我常花大把时间在心里构想我与父母之间的对话，而这些对话从未真正发生过。

你花了这么多时间在心里编剧本，可你心里那些角色从来不按你的剧本来演！你准备好了自己的台词，以及对其他角色的回应，可是他们用的却是完全不同的剧本。

你发现你的心里充满了期待和回忆、恐惧和希望。你在心里构建了“别人”的形象，当你见到这些人时，你见到的并不是他们本人，不是你真正的父母、儿女或兄弟姐妹，而是他们在你心里的形象，你交流的对象是他们在你心里的投影。你与这些内心创建的投影交流得越频繁，这些内在的投影就愈发固化下来，你在心里想象他们会怎样，会如何攻击你，对你抱有奇怪的看法你却不知该怎么办，或者对你有些难以处理的情绪，甚至再来一次情绪崩溃或者大发脾气……

我们在心里拾起对过去的回忆、对未来的预期和想象，然后基于这些创建图景。哪怕与别人共处一室、在电话里聊天、或者以其他的方式沟通时，人们之间始终有一道藩篱，因为每个人的心中都有个“我”在此处，一个构建出来的“你”在彼处。这就是为什么阿姜苏美多说“不要构建你的父母”，或孩子、兄弟姐妹等等。观察这种在心里构建场景、做出预期、羡慕、激励、恐惧等习性，观察这里面是不是有爱和执念、对失去的恐惧、焦虑烦躁等情绪伴随其中。

我们的心会经历各种情绪，当这些情绪升起时，仅仅把它们看作关于你自己和其他人的情绪模式，不需要有“一个人在这里”，“一个人在那里”，不需要构建一个“自我”出来。这一切都不是“我”，它们只是感受、印象、心理构建、或者意识，只是五蕴的生灭呈现。

但如果你和母亲正在深入谈心，显然，跟她说“你对我来说不过是生灭的五蕴”是非常不明智的。这种交流方式不会带来什么好的结果，她可能会皱着眉头说“拜托，请把佛法那套用在我身上！”你的目的不是构建一套佛教徒的形象。我的这些建议是为了帮你们放下，和谐融入到不同时间、地点和场景中。在与你的父母子女或你爱的那些人对话时，用他们能够理解的语言，放下自己先入为主的观点、执念或预设的条件，因地制宜，因时制宜，然后你会发现，你们终于有了真正的会面和交流。

要做到这一点并不容易，就像我刚才说的，别人会时不时的助长你的“我见”，他们也会在心里构建你的形象，对他们来说你也是一个角色，比如兄弟姐妹、父母、子女等。你在周围的每个人的心里对你也有一个印象，有些形象可能并不是你喜欢的，让你觉得不舒服。实际上这也是修行的一个重要部分，是具有深度挑战性的部分，学着在被误解的时候，不要觉得急于介入纠正。有人误会你的行为或动机时，不要急着跳出来解释“不对，不是这样的！”这一点很重要，这种“允许自己被误解”的修炼助

益良多。我很喜欢老子的一句话“善者不辩”。在被别人误解时，急着说“不、不，我不是这样想的！”，这种想要辩解的冲动实际上来自于心里构建出的分离感，这种分离感使得真诚的交流更加困难。就像老子所说，“善者不辩”。

没想到，在我们放下对彼此的印象后，反而交流更顺畅了。放下心里构建的“他们”，才能实现诚恳的交流。我们给自己、也给他人更多空间做真正的自己。有时候我们会意识到人际关系中的有些事情无论如何都无法改善，做什么都没有用。我们心里有些理想和期望：“希望有朝一日我父母能够支持我出家”，“真希望我跟前任能够冰释前嫌”，“真希望能理解我的孩子，跟他们像朋友一样共建友好和睦的关系”，等等。这些都是令人钦羡的理想状态。但同样重要的是，我们要认识到有些事情就是无法挽回的。这听上去可能有点让人失望或沮丧，但这就是现实。如果现实如此，那么努力介入并纠正所有问题的尝试只会让事情更糟。

显然，关注和辨识是必要的，但也要考虑到有些事情这辈子都没有解决方案，有些东西永远无法回到正轨，会一直让人别扭。

总会有些痛苦的回忆、被伤害的感受或者被误解的经历。就像在我们家庭中，有些家庭成员始终无法与其他的成员和睦相处，不管做什么都无法改变不了这个现实。

你可能认为这种态度太消极压抑，但若从这个角度看待和处理问题，这也会给你带来一种放松感。“唉，我花了这么多时间想要解决这个问题，可这目标永远无法实现！”你无法纠正它，这个“正”是可遇不可求的。然而，当我们放下了，不再试图按照自己的期望去纠正什么，不再试图解决问题，有时候问题反而会神奇的自动解决。我们给事物更多空间，这个扩大的空间会让问题得以解决。之前我们依据自己的认知、喜好或期望对事物的全貌做出评判。而当我们放下了想要纠正解决问题的心思，但同时又不忽略它们（不是不闻不问，还是可以关注），我们在更深的层次找到奇妙的契合。

日本美术里有一个叫 **wabi-sabi**(侘寂)的原则，直译过来是“美丽的不完美”。在陶艺、绘画和书法里，**wabi-sabi** 就是布局上的一点错位，正是这一点错位让整个作品看上去反而更美，不完美的美。你可能意识到我们有时花费大量精力想把事情做得完美，给自己造成很大压力。虽然还算不上精神崩溃，但总要把事情做得最好最完美的想法会给我们带来巨大的压力，而这种完美主义造成的压力和焦虑往往会导致结果扭

曲，出现更多的困难和不和谐。如果我们觉察到焦虑烦躁的心态，应该有意识的放松一点，就好像开车时加到五档，保持速度但是少转几圈。放松一点，让心更开阔一些，允许不完美的存在，允许不太理想的事情存在，允许不完美存在，这样反而能出乎意料的发现更深层次的完美感。

在禅宗三祖的【信心铭】中有一句话说得很好：“一即一切，一切即一，但能如是，何虑不毕。”

我之所以提到这个话题，是因为我曾经就是这样的人，可能会因为不完美的事情一直非常焦虑，我的性格就是焦虑和担忧类型的。我总想把事情做得完美，又总觉得做得不够好，我致力于任何事都实现 100%完美。在我努力改善自己焦虑的习性时，信心铭中的这句话浮现在我心中——“但能如是，何虑不毕”。

“哦，这个不应该是这样的！”

“哦，糟了，她心情很烦。”

“他又生气了，我应该……我必须做些什么？”

这句话我读了很多很多遍后才真正的理解了。有一天，我突然意识到，原来它说的是让我不要担心不完美。虽说之前读了很多遍，但是“不为不完美感到焦虑”，我甚至没有意识到这种可能性，那时这对我来说根本不可能。当我们能够为“不完美”找到存在的空间时，世界有了翻天覆地的变化。

在看到事情不完美、不太对劲或杂乱无章时，心会产生冲动，想要介入纠正。不仅是指人际关系，哪怕是家具摆放、念经走调这样的小事也会让人有这种感受。“哦，他们这句又念低了，糟糕！”

观察当心想要介入某个场景时所产生的压力和紧张感，感知这种变化并省思这个过程。

不要因为不完美而焦虑。

这不是倡导与人相处时的懒惰粗心，也不是让我们放弃自己所有的责任，不是给你台阶下，说“这件事做得不完美，但我管不了。真是不走运，你自己想办法吧。”我不

是鼓励这种冷漠粗心的态度，而是当你在人际关系或其他场合中心里感到紧张、烦躁和焦虑时，让你放松一点。清楚看到压力的出现，然后允许自己放松。

两种爱

人际关系往往可以给人带来巨大的影响，这是为什么？关键是理解人与人之间的爱有不同的方式，在英语中“爱(love)”这个词有多层含义。从佛教的角度看，爱可以清晰的被分为两类。

在几篇重要的经文中记载了佛陀对亲情的解释。其中一篇是爱生经(中部 M 87)，“爱生(Piyajātika)”指“源自亲爱之人”。经文中第一个故事讲的是一个失去独子的男人，他在园中恸哭不已，痛不欲生。然后他遇到了佛陀，向其诉说自己是如此悲惨、难过和抑郁，因为他的孩子死了。佛陀对他说：“你说得没错，悲痛愁苦来自于我们亲爱之人。”这个男人听了后很震惊，他不同意佛陀的看法：“你在说什么？我亲爱的人带给我的是幸福和快乐。他们是我们开心的源泉，是我们的福气，你真愚蠢，根本不知道自己在说什么！”

然后他走到不远的地方，看到一群正在玩骰子赌钱的人，跟他们说：“我刚遇到了一个愚蠢的出家人，他对我说悲痛愁苦来自我们亲爱之人。我绝对无法同意这个观点，我爱的人带给我的是快乐和幸福！”那群赌钱的人回答：“你说的当然是对的，每个人都知道亲爱之人会带给我们很多快乐。”接下来，针对这两种观点的讨论在整个舍卫城里传开了，最终传到了皇宫里，引起波斯匿王和末利王后对这两种观点的讨论。

波斯匿王：对我来说很明显，我们的儿女们和亲爱的人，以及你，末利王后，是我们人生快乐的源泉。你是我的挚爱，带给我幸福快乐，任何其他角度的观点在我看来都没有道理。

末利王后：佛陀说悲痛愁苦来自我们亲爱的人，我想他一定是对的。

波斯匿王：末利，出去吧！佛陀说什么你都同意，即使他说得完全没有道理！我受够了，你快出去吧。

接着他就以国王常用的方式将末利王后赶出了房间——婚姻关系千年以来变化不大，夫妻总是因为一些细微小事发生争吵。

末利王后：国王陛下，你可以有自己的观点，这没问题，但你也明白佛陀说的话通常是对的，你也把他当作良师信赖。所以在这个问题上，我们不能只看表面。

波斯匿王：呃！

然后国王很不情愿的答应王后下次见到佛陀的时候会问问他。他们邀请佛陀来到王宫，然后提出了心里的疑问。

波斯匿王：世尊，我想也许是误传，我们听说您说悲痛愁苦来自亲爱之人。但这肯定不对啊，因为另一种观点是“幸福快乐源于亲爱之人”，这种观点在我看来是显而易见的。所以显然您的话被误传了，我愚蠢的夫人一定是曲解了您的意思？

佛陀：并没有，国王陛下，王后陛下的转述属实，我确实说过悲痛愁苦来自亲爱之人。

波斯匿王：这怎么可能呢？

佛陀：国王陛下，跋吉梨公主是您的亲爱之人吗？

波斯匿王：是的，她是最爱的孩子，她对我来说很特别，我非常爱她。

佛陀：那么，国王陛下，如果有一天跋吉梨公主遭遇不测，比如身患重病或者受重伤甚至死亡，您会有何感觉？

波斯匿王：我会非常难过，非常愤怒，我会觉得非常悲惨……啊啊啊！

这时候国王开始明白了。先是通过公主的例子，接着，佛陀像往常一样重复强调。

佛陀：如果末利王后遭遇不测，受伤甚至死亡呢？

波斯匿王：我会非常伤心难过。

佛陀：那么如果失去你的王子大臣们、舍卫城、甚至整个憍萨罗国，您又会作何感想呢？

接下来佛陀列举了一大堆人和物，一个接一个，不断切中要点，波斯匿王承认失去每一样他都会觉得难过、苦恼和悲伤。

最终，在列举了十几个例子后，佛陀说：“国王陛下，这就是为什么我说，悲痛愁苦来自于我们亲爱的人和物。”

还有一次，佛陀住在舍卫城的东园精舍里时，有一天，一位叫毗舍佉的杰出在家女弟子来拜望，她被人称作“舍卫城伟大的母亲”。传说她生了 20 个孩子，十男十女，然后每个子女又生了十男十女。这样算下来，她有四百个孙子孙女。这一天中午她来到佛陀的精舍，佛陀看到她头发和衣服都有些湿了，看起来刚刚参加过宗教沐浴。

佛陀问道：你怎么中午来了精舍，毗舍佉？你的头发和衣服都湿了，应该是刚结束了什么宗教仪式？

毗舍佉：是的，世尊，我刚参加了一个孙女的葬礼，她是我最疼的孙女，刚刚去世，还那么小，真让人伤心难过啊。所以我想来拜望您，孙女的去世让我心里真的很难过。

佛陀：毗舍佉，如果可以，你愿意你的子孙多如舍卫城的人口吗？

毗舍佉：当然啦，子孙越多越好。

佛陀：所以你愿意多子多孙。但是毗舍佉，舍卫城中每天死去的人没有十个，也有九个，没有九个，也有八个，没有八个，也有七个、六个、五个、四个、三个、两个、一个……没有哪天不死人。那么，毗舍佉，没有哪天你的头发和衣服不会被葬礼的仪式打湿。

毗舍佉比国王悟得更快，她立刻明白了佛陀的意思。

毗舍佉：那我不要那么多子孙了。您说的没错，如果我真的有那么多孩子，那我每天都要参加葬礼。

佛陀：确实如此，你有一百个亲爱之人，你就要承受一百次痛苦。你有五十个亲爱之人，就要承受五十次痛苦。有二十个亲爱之人，就要承受二十次。十个亲爱之人，十次痛苦。以此类推，九、八、七、六、五、四、三、二、一。如果你有一个亲爱之人，就承受一次痛苦。如果你没有亲爱之人，那就不用承受失去之痛。

这听上去似乎令人抑郁——你可以没有痛苦，但前提是没有亲爱之人。但当时佛陀用的巴利语原词是“piyāyati”，意思是“当作宝贝”。这个词代表的是占有式的爱，在

这种爱中，有一个“我”在这里，一个“你”在那里，“我”爱“你”代表“你属于我，我也属于你，互相依靠着对方活着，我们拥有彼此”。“拥有”这个词的隐含意思在于，你觉得曾经拥有过的东西一旦失去后，你会感到痛苦，佛陀指出的就是这个反应。拥有十个亲爱之人，意味着十次痛苦。五个亲爱之人，意味着五次痛苦。这是冷冰冰的数字。这种算法非常直截了当，却也是自然法则。如果我们把自己与另一个人绑定在一起，占有式的爱着对方，那么我们就在制造这种反应，失去之痛的苦因已经在这种爱里种下了。

很多年前，在威瑟斯特寺院附近的一个叫 **Stedham** 的村庄里有一对很可亲的老夫妻，有时候我们化斋时会顺便去探望他们。他们已经结婚六十年了，从来没有吵过架。想象一下——六十年的婚姻没有吵过架，不可思议但千真万确，他们非常恩爱。老奶奶患有严重的关节炎，时常疼痛难忍，每到这种时候她就会说：“我真是受够了，我已经做好了结束的准备，什么时候才能熬到头？这实在是太疼了，真受不了啦！”这时候她丈夫就会说：“不要说这种话，亲爱的，千万不要盼着去死，那会给你带来厄运的！”老爷爷听到她这么说觉得非常苦恼。其实老婆婆只是受够了身体上无止尽的疼痛。



后来老婆婆先去世了，留下她丈夫一个人，我们还是会每隔段时间去看看他。他很悲惨。有一天我们去探望他的时候闲聊，我问他最近怎么样，他说：“我心情很不好，前两天我去看医生，想让他给我一些能让我感觉好受点的药。医生很年轻，他跟我说‘我不会给你开任何药，你知道你的问题是什么吗？你的婚姻太美满了’。这个放肆的小子！”他说这话的时候不禁自己笑了起来，“你的问题在于婚姻太美满，你们深爱对方，相依为命，所以当你妻子去世了，你感觉像少了一条胳膊和一条腿一样。不然你以为呢？这一点不奇怪，这种悲痛感是很正常的，你没有问题，不需要任何药，你体验到的悲痛是自然而然的感受。”

因此，佛陀的本意并不是要把我们变成冷血动物，让我们麻木漠然的看着各种心念流转，没有任何感觉。你相伴六十年的伴侣去世后，佛陀并不是要你耸耸肩说“哦，这不过是诸行来去无常罢了，又走了一个，我想最好打个电话给寺庙，叫他们来帮忙诵经”。我们不是要让心变冷变硬。

我们是要换一个角度。

Piyāyati 这个词有“宝贝”的意思，它总是带来一些痛苦，因为它是占有式的。这种关系是二元分离的，有一个“我”在这里，一个“你”在那里。“我”需要“你”在我身边让我感到完整。两者若不可避免的分开，会产生失落的感觉，就好像那位失去妻子的老爷爷感觉少了一条胳膊一条腿那样。

相对这种爱，佛陀指出了另一种不同形式的爱，叫做 *brahma vihāras*（四无量心），它们分别是 *mettā*（慈）、*karunā*（悲）、*muditā*（喜）、*upekkhā*（舍）。这种类型的爱，尤其是 *mettā*（慈），是博大无量的，好像散向四方的明亮的光，这种爱不是占有性的。这种爱不依赖于任何人。你可以用 *mettā* 的方式爱着一个人，但是如果这个人不在你身边，你不会觉得失落。这种爱没有占有的元素，也不是建立在“你”和“我”二元分离的基础上的，它是一种建立在整体上的关系。如果亲子之间、伴侣之间、兄弟姐妹之间、道场的僧侣、行者、以及在家人之间有慈念(*mettā*)，这种爱是自由独立的，这样的人际关系是完整和谐的。其他人的在场提醒你自己的完整。你喜欢与他人相处，也享受他人的陪伴，但不需要依靠别人来让自己感到完整。其他人的陪伴让你意识到自己的完整，你的陪伴也让其他人意识到自心的圆满。

很多年前我受邀去为一个婚礼祝福，当时一个泰僧给这对新人一个建议，我觉得非常好。他先把两只手伸出来，食指相对（），说如果两个人所有的时间都看着对方，丈夫认为妻子的责任是让自己幸福，而妻子认为丈夫的责任是让自己幸福，那这对夫妻会很悲惨，因为除了你自己以外没有人能让你开心。相反，如果他们的焦点不是在对方身上，这时这位泰僧将他的两手平行指向上方（），而是站在一起向着同一个方向共同努力，超越你我之分，那么这个婚姻会很美满。因为这时候，你们超越了个体的性情、需要和视角，朝着更深远、更真实、也更有意义的方向共同奋斗，由此建立的纽带也不再局限于彼此的性格、身体或过往的个人经历，而是建立在更深的心灵层面上。本质上，你们的视野超越了我见，超越了以自我为中心的习性。如果你们能够建立这样的相互扶持合作的关系，便不存在对彼此的依赖。

当你意识到这些特质，发展这种自性圆满的关系，那么别人的陪伴能给你带来快乐，别人不在身边时你同样感到快乐，你不需要他人的陪伴才能感到完整。这种人际关系的转变是真正发源于四无量心(*brahma vihāras*)的。我们培养更高层次的爱，在这个过程中情感的本质被净化，情感以“慈、悲、喜、舍”四种形式呈现。“慈(*mettā*)”是

我们与其他众生之间的一种博大的爱，具有宽容和仁善的特质；基于慈心，如果我们看到其他生命在受苦，会自然升起“悲(karunā)”，亦即怜悯之心；看到其他生命快乐开心、顺利或成功时，我们的心随之产生“喜(muditā)”；而“舍(upekkhā)”是心里的一种稳定感，即使在忙碌扰动或遇到风波时，仍然能保持毫不动摇的稳定。

不管在何种情况下，心都能保持稳定平静，不会被外界的纷争忙碌所干扰。

当然，这种训练心的方式，培养慈悲喜舍的情感并不是一个医疗程序，你不能说“我想要四分 karunā，五分半的 karunā，不需要 muditā。因为他在哭，他不开心，所以不需要 muditā。我还要七分 upekkhā……”这不是计算，而是心在当下的一种自然反应。在别人成功时，没有执着纠缠的心自然会向“喜(muditā)”的方向发展。当你在停车场中找车位时，发现另一辆车占据了你等的车位，这时候你的心中会立刻升起“喜”来吗？“真棒，他们得到了停车位一定很开心，我为他们感到高兴！”

Muditā 在这个世界上属于稀缺品质。而看到别人受伤难过时，你也不会先在心里琢磨“我应该同情他们，还是劝他们别钻牛角尖？”这不是心计考量，面对他人的痛苦，心自然而然的走向关爱和担心。同样的道理适用于“舍”，在我们感到忙碌、扰动或风波时，心里某处自然而然的移向止定和冷静，虽然也有关心，但不会因外界的扰动而失去平衡。

所以这是心的自然反应，是我们的情感本质与佛法实相完全平衡时的反应。我们转换与他人的相处方式，放下隔阂和占有式的人际关系，培养四无量心，那么慈、悲、喜等心境将根据不同时间地点自然升起，与环境自然调和。

关于人际关系我还可以说很多，但我完全明白我从来没有做过在家的佛教徒，我与佛教的接触发生在寺庙里，所以我从来没有在家持五戒修行过。当年我走进一间泰国寺庙时是想找个便宜的住处，完全没有意识到我将在寺庙里度过余生。因此，我承认在给在家弟子的人际关系、婚姻和伴侣关系提出建议时，我没有直接的经验可以借鉴。我有过父母，但是没有孩子。但我在寺庙僧团中生活了三十余年，在某种程度上他们也就是我的家人、我的父母、兄弟姐妹、以及在我的帮助下受戒的孩子。因此我也可以提供一些议题给大家参考。你们可以探索自己的人际关系经验，观察压力点来自哪些方面，然后省思它们，看看当你放下我见后，压力发生了多少变化。意识到这些人际关系中的疏离隔阂和个人偏好，看看它们如何制造了压力的起因。占有心被放下

后，我们能够体验到更完整融合的人际关系。放下“彼此”之分，不再创造“彼此”后，自然升起的便是慈爱、悲悯、随喜和平和宁静。

第十章 失败和宽容

人的精神生活自然而然的包含很多理想主义的东西。我们在心里构建一些画面，比如我们应该做怎样的人，有最好的生活方式以及最有益最美好的生活态度。宗教上的理想在不同场合被多次记录和描述：包括佛法开示、各种书籍、以及我们的心理和记忆。我们可以为自己在心中构建一个非常清晰恒定的理想画面，但是，正如诗人托·斯·艾略特(T.S.Eliot)所言：“理想和现实之间是一片阴影”。我们对自己的期望，在心中构建的“我应该如此”，或“完美的我”，或“灵性生活应该如此”，只不过是一个理想罢了。

佛像自完工后始终都保持同一个姿势，从不会晃动一下。佛陀的雕像不会觉得膝盖痛，背也不会累，不需要吃饭和呼吸，那是一个稳如磐石的理想状态。但是佛陀在世时，他也需要吃饭、呼吸、走路、与人打交道，他也会受制于物理世界和自然规律。

我们在看待自己的人生时，有理想是好的。正因如此，我们总是把佛像放在寺庙中心的位置。我们看向佛像时，它给我们做出示范——坐禅时脊背挺直，不绷得太紧或太僵硬，也不弯腰驼背，非常安稳宁静，“将善意洒向世界”，“如同太阳唤醒莲花”。理想的形象是非常有用的，我们把它放在中间，顶礼它，将这个理想形象作为我们的指导原则，如同用佛像唤醒我们清醒觉知的特质。我们需要这样的提醒，它让我们意识到每个人都有彻底觉悟解脱的潜力和机会，让人生达到精神层面的满足，我们可以做到。理想形象的存在就是为了提醒我们的潜力和能力。

但是我们仍然得活动，不是吗？我们把佛像作为理想的形象放在佛堂中央，但是我们还是得来来去去，免不了吃喝睡觉，与人交流，并承担人生里各种微妙的因果业力的影响。这些微妙的影响来自我们生活的方方面面，包括家庭关系、过往经历、教育、人生事件的记忆、责任、以及做出的各种选择等等。我们要面对生活中的各种琐碎细节。那尊佛像不用担心僧团的衣食住行，不需要考虑是否应该设立更多的规定，或者晚上的佛法开示中要说些什么。

当我们用理想形象来约束和衡量自己的人生时，往往会发现我们做人做得很失败，不断失败，始终无法达到理想的要求。比如无法完美的集中精神，动不动就走神，心总

是被各种戏论带走，陷入对过去的回忆或者对未来的展望中。各种念头、幻想、焦虑接连冒出来，重写过去的对话，假想未来的对话，等等。

我们无法按照理想来生活。若我们试图这样做，那么将不断错过这个目标。我们都有随机的情绪，都有在愤怒、悲痛、激动、贪恋、恐惧或嫉妒等情感中沉没的时候，这是人类的正常情感。我们无法让自己保持理想形象，因为我们本身不是理想形象，我们是人。这并不意味着理想形象没有用，但如果我们不能善巧的看待理想，会生出一种负面的自我观感。如果我们坚信自己必须变得跟理想一样，那么当目标无法达到时，可能会觉得自己很坏或很笨、脆弱或者没有希望，这不是正确的对待理想的方式。在佛堂里我们把佛像当作学习的楷模，但同时也要明白，有时候我们还是要换换姿势的，是要来来去去的，这并不代表我们太弱或者有什么不对劲，这是作为人的正常现象，是常识。事实上，如果有人佛堂里像佛像一样一动不动的坐了一星期，我相信大部分人都会感到有些担心——“她从八月份到现在都没有呼吸了，不对劲！这里有没有医生？”

失败的艺术

所以说，学会如何妥善的处理失败，如何应对失败时的迷茫失落等倾向，是很重要的。要学会善巧的失败。有句话我很喜欢，叫“我们要学会完美的失败”，或者“懂得如何做完美的失败者”。这不是让大家停止努力，在生活上放飞自我，而是要大家在现实的框架中努力。我们仍然要有目标，要精进，但同时我们也要认识到自己的局限。

佛陀为僧团设定戒律（律藏）时，他并不是坐在桌边一次性写出来所有的规则，然后交给僧团去遵守。每条戒律都是在僧团生活中根据需要补充进来的，源于特定的事件、行动、以及不同僧团成员的行为等。每个戒律都有特定的背景。当某条戒律被确定后，有时候某些比丘将其奉为教条狂热的遵守，甚至产生一定的破坏性，对他人造成伤害。这时候，佛陀会批评：“你怎么如此愚蠢，作出这样的事情？”被批评的人或许能够意识到他们的错误：“是的，我错了，我真蠢，我以为通过割耳朵来惩罚一

个做错事的新出家弟子能够让他记住教训，不再犯错。” 佛陀回答：“这是不明智的，毁伤弟子的身体绝非正确的教导方式²⁶。”

做错事的人诚恳的认识到错误后，佛陀会说：“你能认识到自己的行为失当，看到自己的过错就好”（这句话很重要）。“实事求是的承认错误，以后尽量不再犯同样的错误，从佛法的角度看，这就是心灵修行的进步，这也是如来的训诫。”

“认识到自己的行为失当，看到自己的过错就好”，这短短的一句话很有用，它让我们用最好的心态来应对错误。在我们做了愚蠢的事，类似于割下了别人的耳朵这种行为后，实事求是的认识到这是错的，承认错误，不要假装它没有发生，也不要为自己开脱。当你承认这件事是错的后，将来便会努力不再犯同样的错误。把过去的错误当作反面教材来指导自己未来的行为活动。

这很大程度上与 *hiri-ottappa*（耻恶之心和畏恶之心）或者说道德敏感度相关。在阿马拉瓦蒂寺院门口的两扇门上画着两个天神，一个代表“耻恶之心(*hiri*)”，另一个代表“畏恶之心(*ottapa*)”。“耻恶之心(*hiri*)”代表我们的良心，如果做了有害的事，比如撒了谎、有可耻或放纵的行为、或者对别人做了自私冷酷的事情后，“耻恶之心”会让我们觉得痛。在做了残酷、自私、贪婪、失当或放纵的行为后，心里会有种煎熬般的痛感。这就是良心，一种自尊感。我们在做了说谎、自私、贪婪或破坏性的举动后，自尊和基于道德的气节会受到冲击。

另一个神是“畏恶之心(*ottapa*)”（对这些词你可能会看到其他的不同诠释，但我觉得这是最好的诠释），是指当你看到别人做了有害的事时的反应。当你看到其他人做残忍不仁的事情，比如在超市里打孩子的头，或者在新闻中看到自杀式炸弹炸死了人时，“畏恶之心”让你心里产生一种退避感，本能的远离恶行。佛陀对这种退避感有个比喻，好比动物的筋被丢进火里时，它会自动卷起来远离火源（增支部 4.76）。同样，高尚的心遇到撒谎诈骗等不善的言行举止时，“畏恶之心(*ottapa*)”会令其退避，自然生出“不，谢谢，我不想掺和这种事”，或者“他们怎么能那样做？”，或者“这种事真让人痛心”等反应。

²⁶ 实际上，令人吃惊的是，割下新出家弟子的耳朵这种事在当时只是犯小戒，而在现代社会做出这种事肯定是要坐牢的。

我们应该培养“耻恶之心”和“畏恶之心”的品质来约束自己的行为，应对自己的失败。*Hiri*这个词有时候翻译成“羞愧”，在一些西方的心理治疗圈里，“羞愧”这个词被认为是绝对要避免的——你不想觉得羞愧！但我想说，不要被这种态度蒙蔽了，羞愧感有其用武之地。当我们意识到自己做了不善巧的事，比如撒了谎骗了人，或者做出了伤害别人、贪婪失当的行为时，感觉糟糕是件好事！羞愧感带来的痛苦是好的。寺庙的门口站着“耻恶之心(*hiri*)”和“畏恶之心(*ottapa*)”两位天神，他们是这个世界的守护者，他们的职责是保护这个世界以及人们的心。我们做了错事心里感到的痛正是他们用来保护我们的工具，阻止我们做出更多不善的举动。

身体的痛感对我们是一种保护，如果身体完全麻木没有痛感，就会很容易被划伤或损伤。世上有一种罕见的病，得了这种病的人完全感觉不到痛，据我所知他们很少能活过二十五六岁，因为他们让自己的身体受到很多伤害，比如骨折或者感染等等，身体受了太多伤害，以致无法存活太久。所以，即便痛感是让人不愉快的体验，但它却能保护我们。这种不愉悦的体验是好的，是有用的，因为它能够保护我们的身体。同样，“耻恶之心(*hiri*)”和“畏恶之心(*ottapa*)”能够保护我们的心。

因此，当你的言行举止没有达到你的理想时，你会有一种失败感，不要害怕后悔或难过的感觉，这种感觉对你是有助益的。但如果让“我见”参与进来，被愧疚感所绑架，那就有问题了。虽然自我荣誉感和道德敏感心是善巧的，但如果它们被“自我”抓住，再被“我见”强化，反而变得有害，成为问题。我们错误的放大了这些感觉并纠缠其中。心里产生自我批判等负面情绪，不停的说“我很坏，很笨，我是个糟糕的人”，成为真正的心理负担。我们受负疚感和自我嫌恶感所迫，一旦陷入这些感觉，则可能放任自己做出各种不善巧的行为。我们可能找理由为自己开脱，变得厚颜无耻，为自己的残忍自私寻找借口，对自己说：“别纠结了，那是他们的问题，他们自找的！”或者一遍遍自我嫌恶，亦或为了忘记一切喝得酩酊大醉。

上述的这些方法我都不建议，因为它们没有任何用处。更有益的是学会如何应对心里的遗憾、悔恨和痛心等感觉。按照佛陀描述的方法去应对：实事求是的承认错误，将痛转化为激励，让我们在未来做得更好。“痛”能够教导我们，它是我们的向导和资源。在日常生活中也是这样，无论作为家长还是学生，不管工作做得如何，如实认识到自己的不足是很重要的，不为自己辩护，也不自我嫌恶。认清自己的不完美，不要误导自己假装缺陷也是一种美，也不要为糟糕的工作质量找借口。

在修法的时候，我们学会看清自己的弱点，而不是劝慰自己说“我不需要培养定和慧一样能感到开心”。这种现象很常见，当你觉得你在某些领域不擅长时，你尝试改变叙事，使其更符合自己的喜好。与其为自己辩护，不如简单明了的承认：“专注力并不是我的特长”，或“我没有领悟很多，但我知道培养智慧是有帮助的，现在该怎么做呢？”，亦或“我的训练不达预期，因为注意力太容易分散，该怎样改善这种情况，让我的心更加稳定集中呢？该怎样在生活中培养智慧呢？”像这样，不要自我辩护或自我嫌恶，而是用弱点、失败和不完美来指引自己，想办法改善才是正道。看你能培养哪些善巧的方法，以便将更多良善有益的品质带入生活，在自己受益的同时也能造福他人。

宽容的艺术

在很多方面，我们都在学习原谅自己不像佛陀那样，不那么完美，同时也在学着宽容别人的不完美。在佛法修行中，尤其对于团体生活的人际交往来说，宽容是非常重要的。在寺院中有这样的传统，每当某个人在寺院里居住了几个月将要离开时，他/她要向其他的成员请求宽恕。在社团成员离开之前，会有一个正式的仪式，这位成员会说“如果我的身、口、意有过伤人或者失当的举动，造成您（老师或其他成员）不舒服或痛苦，请您原谅我。”

如果我们的身口意有伤人的行为，不管是有意的还是无意的，我们都为此请求宽恕。即使你想不出自己做了任何不对的事情，这样做也能让自己安心。有时你知道自己做了有害的事情，比如过去三个月里你打坐的时候心里可能对老师产生了恼火、抱怨和批评等情绪。即便你完全没有刻意伤人或做负面的事，这样做也能让自己更谦虚，让我们意识到与他人共同生活或工作时，人们的行为会互相影响，常常无意中伤害或冒犯了别人却完全没察觉到。

“如果我作出了伤害您的事，请您原谅”。然后被请求的老师或前辈会说“我原谅你，也请你原谅我”。他们明白作为老师、长辈或者代表权威的人物，他们也可能做出伤害、冒犯或让人为难的事。互相请求原谅是这个仪式的亮点和高光时刻，老师或前辈认识到，即便是完全没有恶意的情况下，他们也有可能造成别人为难和伤痛。哪

怕一边是已经出家五十年的比丘甚至已经完全觉悟解脱的人，而另一边是在家修行者或者刚刚出家的僧侣，他们还是会说“我原谅你，也请你原谅我”。即便是佛陀也知道到有时候他说的话会让别人觉得痛苦或不舒服，有时候让人难以承受。所以，相互请求对方的原谅是美好善巧的方式，让我们意识到每个人都有可能对别人造成伤痛，在大家分离之前，最好这样了结清楚，不带走任何负担。

这段对话是按规矩来的，所以有可能流于形式，但这也是观照内心的好机会。在你鞠躬并默念这些话语时，如果心里还有些不想原谅的东西——可能某个家伙让你有怨恨，在你说“我原谅你，请你也原谅我的缺点”这句话时，这种怨恨情绪会被揭示出来。即便你当时还无法放下心里的怨恨，至少会有所觉知，“哦，对了，我的鞋子里还有块石子，心里还揣着些东西。”

这个请求宽恕的仪式是一种形式，但它同时指出人际交往中需要关注的训练——想想你和你的同事、家人和每天打交道的人之间的关系。可能很多人对自己的邻居有积怨，对邻国的人不满，对边境线另一边的人心生怨恨。我们每个人都有自己的国家认同。对邻居的积怨，也许因为邻居没有征求自己的意见就把两家院子之间的树篱剪短了。我们心里可以装满怨恨，不管是针对某个国家的人、某位家庭成员、某个邻居、或某个同事。

几年前我在旧金山当地报纸中读到一个故事。据说有两组天文学家试图建立不同的测量方法来测算天体运动，从而判断宇宙扩展的精确速度。一组天文学家在太平洋，另一组在南美洲，他们是竞争对手，都想率先完成实验并发表自己的数据，这样就可以成为第一个详细描述宇宙大爆炸和宇宙扩展理论“真实”情况的人。在一篇论文中其中一个科学家写了一段话让我多年来印象深刻：“人们说引力是宇宙中最强的力量，我不同意，我认为专业学者之间的嫉妒心更强大。”我觉得这句话非常睿智，这位科学家应该胜出。

我们心里总是带着这样的二元疏离感，“那群人”、“那个公司的人”、或“那一家人”，等等，伴随着的是积怨痛苦等负面情绪。我们不断给自己讲故事，不断重申和再现那些怨恨和负面情绪。正因如此，学会宽容才如此重要，学会宽容就是学会如何放下所有的痛，不要总是揣着怨恨。这也许比较难，因为我们的负面情绪可能对我们来说很宝贵，我们将这些愤恨或积怨紧紧放在内心深处，甚至放很多年。我们埋怨其

他人，埋怨某一个家庭成员、自己的老板、政府或者邻国。但如果我们想在心灵方面更加成熟，就必须学会放下这些包袱，学会宽容。

多年前在戈尔巴乔夫还是苏联领导人的时候，他想淡化共产主义的影响，同时试图说服这个世界他是真诚的。但美国人对他倡导的“改革开放”持非常怀疑的态度，认为这后面有什么阴谋，因为在那之前美俄的关系主要是军备竞赛，包括所谓的“相互毁灭策略”。戈尔巴乔夫是个有远见的人，他看到当时的情况非常荒谬，也知道这种军备竞赛是对两国资源的无端浪费，但是美国人不信任他，总觉得俄罗斯人在秘密谋划着什么。在华盛顿的一次会议中，时任苏联外长谢瓦尔德纳泽拿起麦克风，看着一屋子的美国官员，用带点戏剧性的沉重语气说：“我们将会对你们做一件可怕的事情。”美国官员们的反应是：“终于来了，他们要宣布他们研制出的最新秘密武器了，我们要完了。”谢瓦尔德纳泽停顿了好长时间，制造了更多的戏剧效果，然后他说：“我们要夺走你们的敌人。”

“我们要夺走你们的敌人。”这句话是美国人完全没有意料到的。

这位外长以非常巧妙的方式传达了他的信息。美国人的国家认同感很大程度上来自与共产主义威胁的敌对。我知道这么说很笼统，但不知道大家注意到了没有，现在“共产主义”不再是个大问题了，“恐怖主义”才是？“极端穆斯林”取代“共产主义”成为了我们新的威胁。我不想讨论政治，只想让大家看看我们是多么容易通过揣着那些仇恨来构建国家或个人的身份认同——仇恨某种“制度”，怨恨我们的老板、某个家庭成员、或任意一个看不顺眼的人。

仔细看看你心里特别讨厌的东西：“他们”、“她”或“他”、甚至是“它”。揣着这么多怨恨不会难受憋屈吗？如果能把这些怨恨放下该多好啊！学会宽容原谅对我们有巨大的帮助。不要再给仇恨增加能量，尽管仇恨能给我们带来一定的身份认同感。这种身份认同感带来的安慰只不过是一种具有倾向性的“我见”。我们要学会放下我见，放下身份认同的习性。我们不需要特定的仇恨来让自己感觉更有生命力，也不需要用仇恨来强化身份代入感。远离这个维度，把这些都放下。学会宽容谅解、放下仇恨怨憎，这会让我们的心灵获得极大的自由，自己和周围其他人都会因此受益。

在泰国“宽容”这个词叫做 *a-pai*，源于巴利语里 *abhaya* 这个词，意思是“无畏”。我曾经在加利福尼亚的无畏山寺院住过一段时间，事实上这个寺院的名字还是我取

的。很多泰国人看到这个寺院的名字都以为它的意思是“宽容之山”，实际上我取这个名字的时候寓意是“无畏山”。

你可能会觉得奇怪，宽容和无畏这两个词之间有什么关系呢？佛陀曾经说过慷慨有几种类型，财施(*āmisadāna*)指物质上的捐赠，无畏施(*abhayadāna*)捐赠的则是“无畏”，你施予无畏，也就是不让任何人畏惧自己。不会有过激的言行，不会伤害别人，也不会以任何方式成为他人财产或福祉的威胁。你能宽容原谅别人，心里不对任何人怀揣怨憎，这样你就给了他们巨大的空间，他们不担心你会对他们产生负面情绪，有道理吗？“无畏”和“宽容”这两个词就是这样联系在一起——我对你没有任何积怨或负面情绪，你就不会怕我。你心里不会有“他不喜欢我，他讨厌我，看他的眼神，他真的很愤恨。他不喜欢我们这种人”这样的想法，因为没有积怨、偏见和成见。如果一个人没有揣着这些东西，跟这样的人接触，你会有怎样的感觉？你觉得遇见这样的人很开心，很满足，你觉得无畏，不用总想着保护和武装自己。

佛陀在这方面的教导人们提得不多，我认为无畏施(*abhayadāna*)是一个美好的世间生活方式。如果我们给家人、同事、甚至路人发出这样的讯息，告诉他们无需怕你，他们不用担心你心里揣着什么，因此他们可以免受担忧惧怕等负面情绪的干扰。所以佛陀说，无畏施是很高尚的馈赠，比财施更加高尚有益。施予他人安全感和无畏感胜过任何形式的物质馈赠。

宽容别人，心里不对任何人怀有积怨，这似乎要费不少功夫。放下负面情绪，放下自己的观点和判断，不给别人贴标签，包括那些不同政治立场、不同国家、或其他任何容易转向偏见的事物，做到这些挺难。当然，往往最难原谅的还是你自己。我讲了很多对别人的宽容，但对自己的宽容同样重要，我们原谅自己的不完美，原谅自己的失败，原谅自己不像佛陀那样智慧、高尚、法相庄严。这对在西方文化中长大的人来说可能更加困难，西方文化有更严酷的自我批判倾向。

奇怪的是，原谅自己反而比宽容别人更加重要，因为原谅自己更难。我们时刻批评自己不够完美，不是一个理想的父亲或母亲，不是一个完美的禅修者，不是完美的比丘或比丘尼。我们可以对自己非常苛刻。你可能有自我批判的念头，埋怨自己，批评自己懒惰、愚蠢、自私、贪婪等缺点。但关键要看到自我批评时的那种冷硬和凶狠，要给自己多一点宽容，少一些积怨或其他负面情绪。

如果各位有自我批判的习惯，我可以教你们一个小的训练方法。在你责怪、批评、怨恨自己，愧疚于自己不是一个好父亲/母亲/孩子/朋友/学生/老师时，你可以想象一下你的一个朋友走到你跟前跟你说：“我患了严重的自我怨恨，我觉得自己很差劲，很坏。我很没用，懒惰、自私、贪婪、易怒、善妒、冷酷，我是个可怕的人，我真的很恨我自己。”如果有朋友跟你说这样的话，你会怎么反应？如果你的某个朋友告诉你他是个很差劲糟糕的人，你心里的第一反应是怎样的？根据我的经验，心会马上转向宽容和同情，你会说：“别担心，你并没有那么坏，你其实是个好人，怎么会对自己有这么多负面情绪和自我厌恨呢？来吧，我们喝杯茶，把水烧上！”（在英国人们要倒苦水的时候，惯常做法是一起泡茶喝，所以见到别人难过时，就把水烧上）。

这个小训练很简单，但是非常有效，观察你的心在那种情况下是如何立刻产生同情心的，这是毫无疑问的。如果一个朋友走到你跟前向你倾诉，告诉你他们内心充满自我嫌恶，难道你会说：“太可怕了！你怎么能这么坏！我不想再跟你做朋友了！”我们中有几个人会这样做？如果真的有人那么说，那么这个人大概精神不正常。怎么可能会有人这么想呢？但我们却是这么想自己的。在对待别人的自我嫌恶时，我们更容易产生宽容心，“别这么小题大做啦，你很好，你是个可爱的人，很善良无私，别担心啦，放下吧，别想了。”

倾听的艺术

我觉得这是对我们每个人都非常重要的一课，学会倾听自己心里的声音，学会分辨出心里的那个批评家的声音，我们要非常耐心并且带着敬意去聆听。我们内心的批评家非常勤奋，一天中花很多个小时将我们的缺点分门别类，它非常活跃。对于这个批评家，我们只要礼貌尊敬的聆听，然后说“谢谢你的分享”（就像人们在加利福尼亚常说的那样），然后礼貌的把这些批评放到一边。这样，我们就不会让自己的行为和语言被这个批评家和自我厌恶的情绪主宰，而是出于觉知和智慧，且与当下的情景相协调。我们放下“自我担忧”，不再被“别人的想法”引导。这个“别人”不过是你内心的批评家在外界的延伸罢了。这个神秘的“别人”：“别人会怎么看待我这个比丘/老师/母亲/父亲/孩子？”。慢慢的我们不再在乎“别人”会怎么说怎么想了，因为这个“别人”根本就不存在。跟心里的批评家一样，这个“别人”只不过是心构建的幻

影。渐渐我们学会不急着为自己辩护或辩解，不被焦虑感驱动，也不会被别人的责怪和负面情绪所影响。

在我花很多精力对付自己焦虑的习性的同时，我意识到我对别人的认可有执念，或者说我沉迷于取悦别人。我总是想让所有人开心，总想取悦别人。那时候如果我说了或做了什么让人不喜欢的事，我会感到非常难受。每天早上大家聚集在禅堂，然后听阿姜苏美多讲半个小时或四十分钟的佛法，不知不觉茶都凉了。那是很美妙的时光，禅修院的所有人都聚在一起。我注意到每当我说了什么幽默睿智的话，引得大家大笑或微笑时，我会心花怒放，“太棒了，正中红心，阿马罗又得一分！今天真开心！”。而如果我说了些自以为睿智的话，但是大家表情平淡，所有人要不看着地毯，要不拿起茶喝或看向别处，我就会觉得大受打击。总之，我意识到我非常依赖别人的认可，害怕不被认可。看到这一点，我意识到自己在心里构建了一个复杂的体系，这个体系的基础是“担忧别人的想法和感受”。

放下“别人”的见解，也是放下“我见”的一部分。这样做，我们的心会从焦虑中解脱出来。为了放下别人的观点，我特地下了一番功夫。当然我希望尽量保持智慧觉知，保持高尚的生活方式，但是我会告诉自己：“只要做好该做的事即可，外界怎么看就随他们去吧，不必担心别人对你的评价，不要被别人想象中的观点和批评赞赏所左右。”

所以，允许别人误解你也是修行的一部分，是非常深刻的训练。这样当别人误解歪曲你时，你就不会总是跳起来为自己辩解，试图“纠正”他们。而是允许他们对你抱有负面的观点，不会觉得必须跳起来反驳。如果有人表现出对你的不喜欢或不赞同，或者对你的言行不完全满意，不要急着跳起来纠正。我付出了很多努力学会“顺其自然”且省思：“如果这是他们的观点，那没关系。”我心里的一部分会觉得非常不安，但我还是这样做了：“如果他们非要那样想，也没关系。也许有一天他们的观点会变，也许不会变，但是我不需要总是挂念着他们的看法。”

这也是一种付出，给你自己和别人更多的空间，这空间中有极大的自由。要做到这一点需要很多努力，但它会将我们带向一个非常广阔平和的地方，并带来一种满足感。所以，希望大家能够原谅自己的缺点和不足，不要在心里构建一个自己在“别人”心目中的形象。学会信任，给自己善良的心多一点信念和信心。尽可能保持智慧觉知，

其他的不用管太多。做自己该做的事，随便别人怎么想。这不是无情或无所谓，不是让你对所有事都不屑一顾，只是让你不要把整个世界对你的评价时刻放在心上。给自己空间，也给别人的观点一些空间，别人完全有不喜欢你的自由。在佛陀的时代也有很多人不喜欢佛陀，有些人对佛陀以及他的教导产生了强烈的抵触心理。从统计角度看，让地球上所有人都喜欢你是不可能的，没有任何一个人做到这一点，你为什么觉得你会成为第一个呢？这很荒谬，对吧？总是有些人不喜欢你，很多人对你完全无所谓，我们没必要把这些放在心上。如果别人不喜欢我们，没关系，那是他们的事。

禅修指导 11 看到“我”内部和周围的空间

把注意力放在当下的感受上：身体坐在这里，感受到重量、周围的冷暖、意识的警醒或呆滞、心情的喜悦、焦虑、鼓舞或麻木。感受身体和呼吸，观照心境，聆听寂静之音。这一系列的体验，都发生在当下，此时此地。

修行的很大部分就是把注意力放在简单的当下之上，观照这个刹那的画面、声音、气味、味道和身体的触感等等，以及当下的状态、感受、感知、心理构建的画面和意识等。如实知见，仅此而已。当下如是(tathatā)，这就是本真的特质。当下如是，不需要添加任何词汇，仅仅省思：当下是这样的。

疲倦是这样的。

鼓舞是这样的。

温暖的感觉是这样的。

凉爽的感觉是这样的。

仅是了知当下的体验就足以建立正念、明晰和智慧。正念能够融合所有体验，即便是痛苦、错误、残缺、不顺、或不对的体验。在感到不自在时，了知：不对的感觉是这样；无可挽回的感觉是这样的；不顺利的感觉是这样的；忧虑的感觉是这样的……在接受所有这些模式的体验时，就在此处，在更深的层面，它们得到了修复，是完整的。“省思”就是要体验当下的感觉：“不完美的感觉是这样的”。这种省思比诵念文字更深刻和真实。我们会诵念文字，但目的是为了心变得开阔，更全面的接纳不完美的体验。

我们给事物贴上标签，比如“破损”、“不完美”、“不完整”、“失败”等等，这些标签只是我们的主观判断。比如一个“破损的杯子”，从杯子自己的角度，它并不是“破损”的，它只是处于特定的形态。“破损”的概念完全是从人的角度做出的判断。对某些动物来说是垃圾的东西可能会成为其他动物的美食，一棵倒下的红杉树能够支撑的生命远远多于活着的红杉树。

放下这些主观判断后，我们发现“不完美”、“破损”这些词汇不过是便利的虚构，心变得放松、开阔而包容。这种对一切体验的包容才是真正的完美所在，此为觉知的庇护，佛的庇护。当下如是，现实情景如是，清晰的看到现实情景即为法的庇护。心在那一刻放下了我见，与现实和谐同步，此为僧的庇护。佛法僧的三重庇护，被称为三宝，是真正的安全所在。无论何时何地何种情景，我们总是随时可及，它是我们真正的财富，真正的安全所在——智慧、实相和无私。

根据这次密集禅修的日程安排，今天是我们在一起的最后一整天。我们就好比一同乘船的乘客，现在船已经快要抵达港口，海岸出现在地平线上，很快大家又会各奔东西，此次密集禅修的各个成员即将走向不同的路，随风而去。自然而然，大家的注意力被今后的计划、航班、要做的事、要去的地方所占据。“我有件事要做”，“我要去赶飞机”，“我必须……”，这些“成为”的冲动听起来都挺合理。这是很好的观察机会，看看“下一件事”给心带来的冲动，心被引向想象中的未来和各种预期。感受“成为”的推动力(bhava-tanhā)，感受计划、期望、畏惧、希冀和期盼等对心的牵引力，看看你能不能在身体里感受到它，感受到这种冲动，那种心向“下一件事”聚集的渴求。心很享受被某个计划或将要发生的事完全占据的感觉。感受了知这种感觉，在身体里感知它并且省思——“成为”的感觉是苦(dukkha)。

平静来自于放下所有这些活动。当注意力不再依附于世间变化时，永恒的实相显现出来，这就是超越世间、没有局限、包容万象的觉知。这种简单的觉知具有明亮宽广、无穷无尽的特质，它无形无相、无边无际、明亮清澈。每当注意力被某件事吸引，比如一个念头、一个计划或一个感受，就在那一刻，心再次生于无常世间，此世间有来往反复、有得有失、有赞誉非难和成功失败。当心开始计划和期待时，这是绝好的机会观察心中迫切的想要执着和依附于某件事的感觉。时钟不可避免的向前走，昼夜无止尽的更迭，时间从不会停止，我们总是有一堆东西要做，有很多地方要打扫，有计程车要预约……

是的，在物质层面和感官层面我们确实有要做的事，但请关注心陷入感官漩涡，陷入一系列活动纠葛时是怎样的感觉。这里有满足和愉悦感，但也要看看附带的其他东西是什么。在这个过程中，试试看心能不能放下这些东西，仅仅安住于宽广的觉知上，在这里任何东西，无论长短、生灭、得失、来去、粗糙或精细、此处或彼处，都没有落脚之处。在这开放警醒、广阔无边的觉知中，什么也粘不住。感受没有“成为”时

那种根本的宁静悠闲，心没有陷入连串的活动，摆脱了开始和结束、生与灭的流动。心放下了，不再执着，有些瞬间，心没有任何依附和纠缠。体会心从执着中脱离出来时的感觉，它没有自缚于生死循环中，从轮子里脱离了出来。体会并了知那种感觉，让它真正沉淀到心里。那种感觉很好，好像从某个成瘾的习性中解脱了出来，或者还清了债务，脱离桎梏的感觉。它非常美妙、自然宁静、令人愉悦。

一天中，心时不时的要去做计划、展望未来、对未来感到畏惧或兴奋。不管是怎样的情绪，每当我们的心开始构建“我会怎样”、“我要做什么”、“我必须做什么”诸如此类的念头时，暂停一下，中断它的运行轨道，给它一点空间，好让我们观察辨识得更清楚。把那句话提取出来，暂停它，然后在心中慢慢的重复：

“我必须……”

“我要……”

“我需要……”

“我应该……”

“我不得不……”

把这些简单的语句提炼出来单独审视，让它们被清楚的了知听到，然后我们对这些语句会有不同的看法，心以不同的方式看待它们，注意到这种变化。比如一句简单的“我必须确认一下我的票”，当你暂停它，给它一点空间，聆听并阐明它，然后将“我必须”三个字重点标出来。然后认识到这句话中的所带的假定前提，似乎不做这件事宇宙都不完整了似的，注意那种“只有这些任务完成了，我的人生才会完整”的错觉。心知道这很荒谬。自然在此刻怎么可能不完整呢？宇宙此刻怎么可能不完整呢？真正缺少些什么吗？

而我们是如此容易被一堆要做的事、要回的信息以及要去的地方淹没，这一切看起来如此真实，如此重要，如此令人信服。把这种时候当作绝佳的观察机会，如实观察这些念头带来的紧迫感。当这些冲动的念头升起时，关注它们，然后按下暂停键清楚的看看它们。当心里响起“我必须”、“我应该”、“我不得不”之类的声音时，仔细倾听它们，然后观察心的变化。让它们在内心空间中停留盘旋片刻，感受到心奇妙的切换到一个更自由的视角。然后进一步提炼这句话：仅仅说“我”这个字，感受这个

字的质感——如此普通，不起眼，但当我们把这个最简单的字放在内心的觉知空间时，它听起来好奇怪。在我们内心某处，直觉的智慧在问：“这到底与实相有什么关系？‘我’是什么？”“我”这个字感觉很奇怪且不合时宜，它带着一套奇怪的假设前提。把注意力放在“我”这个字带来的那种奇怪的感觉上。那一瞬间之所以觉得不自在，是因为“我见”被戳穿，被动摇，被撵下了台。

还可以培养另一种方法：先让心尽可能平静稳定明晰，注意力安住于当下，关注寂静之音，然后在内心的开放空间中念出你的名字，“阿马罗”、“约翰”、“苏”、“大卫”、“简”或其他名字。将自己天天在用的普通名字投入到寂静的内心空间。仅仅想你的名字，不要添加故事，没有“应该”或“不应该”，不带任何性格色彩，只是你的名字。然后再次注意到心里那种奇怪的、不安定的重构。内心的智慧认识到：“这不是我，这个名字没有真实性，它没有实质。”此刻我见被戳穿，它被移出驾驶位，它失去了力量和中心位置。当我见被戳穿、被放下时，会有一种微妙的迷失感，与此同时伴随着明亮、宁静而明澈的感觉，这就是“成为”终结、执着终结的感觉。止定的心不再被感知、我见的习性、念头和情绪牵引，完全空明。

这就是“如是(tathatā)”的特质，在某种意义上，所有一切都能被这一句话概括——“当下如是”。除此之外不需要添加任何描述。没必要解释或描述，或赋予任何概念性的框架，哪怕称其为“它”也与现实有出入。这是没有执着、开放明亮、清澈明晰的心。

了知那种感觉，让心感受“如是”，当下如是。不需要额外添加复杂的解释和描述，只需让它被了知。心开阔明晰，当下发生的只有“法”在觉知它的本真。当心完全脱离了执着和纠缠时，法自然呈现，法是我们的心和万物的本真，而了知法的觉知心本身也是法，自然能够了知自然，法也能够了知自己的本真状态。这就是“如是”。

让它完全沉浸在我们的觉知中，完全了知、体会和理解它。这样心就没那么容易陷入千万个成为、冲动、紧迫感、观点和评判里，这些东西虚无和缺乏实质的本像更加明显。不执著和如实知见的洞见越明晰，就越能够有力的看穿这个充斥着各种忙碌紧迫事件和活动的喧闹世间。心灵之光更加明亮，穿透世间的尘埃。

第十一章 成为的终结

今天大家最后一次集体共修的时间，观察一下这一刻心里的感受。天上飞机的声音不再仅仅是飞机发出的声音了，观察这个声音是如何在心里激起一连串的联想：

“哦，是的，今天晚点时间我会登上飞机了。”前两天单纯的飞机声突然有了故事，它不仅是我们禅修时的背景音，而成为旅行、变化、跨越空间和距离的前兆，即使这个距离仅仅是从寺庙的这边到另一边，或者回到你附近的家中。在我们最后在一起的时间，观察你心里的感受——昨天晚上的夜谈产生的共鸣，大家倾听彼此的诗作、故事和经历，观察这些交流如何改变了你，我们对彼此的看法发生了怎样的变化。观察内心的热切和兴奋感，对回到日常生活的期盼，可以自由交谈、吃晚餐、看新闻，可以“做”些什么或者“去”某些地方，参与到一些事情中，观察这些展望带来的兴奋或害怕感。用鲍勃·迪伦的话说，“你什么感~~觉？”

这就是“密集禅修即将结束”的感觉，我们的大船已经驶进了港湾，乘客和船员都在做下船的准备，你可以看到大家聚集在甲板上看着海岸线和码头上聚集的人群，行李都收拾好了，护照也检查过了，有一种征程结束、完成了一件事的感觉。这感觉没有好坏可言，说不上令人开心或不开心，它就是这么一种感觉。让心展开于当下的现实，对这一瞬间如实知见，包括此刻的恐惧、烦躁、激动或振奋的感觉。

这样佛法修行能够让心始终与当下保持和谐，使其警醒而开放，不排斥现实，也不执着纠缠。让周围的变化穿过心田，心在与当下完全协调的基础上做出的反应。如此一来，我们的决定便不再被我见的习性所掌控，而是源于正念智慧(sati-paññā)，正念和智慧将主导我们每个当下的行为。

这个宇宙是可以自行调节的。只要顺势而行，我们的“宇宙”，也就是我们的心(citta)也会相应调整。虚荣和我见被放下后，我们的人生、言行与当下自然调和，做出最適切和有益的选择。

这个角度的省思很重要，要认识到我们的起心动念、行为和选择都是现实的一部分。就像诗人艾略特(T.S.Eliot)所说，我们的决定并不会打扰宇宙，因为我们的决定也是宇

宙的一部分，是现实的一部分。我们越让正念和智慧引导自己做出与当下相合的选择和决定，就越会走向明晰清澈、平静无畏，心会变得不再焦虑和冲动，却又懂得喜好厌憎和酸甜苦辣。当心不依附于世间变化和心念流动时，这就是最圆满的成就。对事物生灭不再执着时，心平和宁静。而当注意力被事物的生灭和来去吸引时，我们在那一刻“出生”，心被牵引纠缠，再次陷入生灭循环中，就好像草地里的一根毛刺嵌到了袜子里，我们被缠住了。

开放觉知的智慧不被牵引，无处落脚，不对声音、影像、气味和味道产生依附，也不执着于酸甜苦辣、赞誉非难或个人得失。这是无上的平静，是生命美好的一面，心不再受制于冲动的习性或被动的反应，也不再受欲望、嗔念和恐惧的搅动，心了悟了喜好厌憎的实质，不再被构建出的各种故事和谎言所愚弄。这时候的心真正明白，当你得到了想要的东西后，便不稀罕它了。就像玛丽莲梦露在歌里唱的：“我给了你月亮，你却很快感到无趣。”

其实我们内心的某处肯定知道，得到了的东西，便不再想要了。

意识到这一点是解脱的基石。这个道理如此简单直接，一旦这个道理渗透进内心深处，就找到了通向解脱的大门。欲望是谎言，贪爱(Tanhā)不停的告诉我们：“如果你得到这个，你会永远幸福，获得真正的满足。”具有智慧的心却明白我们一旦得到了这个，会想要下一个，这颗具有智慧的心才是我们真正应该信任的，因为它能够看到无常。满足感没有实质，不会持续很久，我们抓住一个想要的东西后，马上就会找另一个、另一个、再另一个……这就是成为之轮(bhavacakka)。

当心真正认识到事物无常的本质后，会产生颠覆性的舍离心，没有执着，没有纠缠。心看穿了欲望的假象和谎言，不再被这个虚假的承诺所蒙蔽，也没有嗔恨和埋怨。到了这一刻，心看穿了欲望的把戏，让这种显而易见的通透确定感沉淀下来。

试着真正领会这个道理，它如此显而易见。“当然了，什么都会变的！有什么东西是真正能够被拥有和保留的吗？”真正拥有某样东西的念头，就像试图拿手电筒的光在瀑布上写下自己的名字一样荒谬，什么痕迹也留不下来，一切都在变化。“我过去怎么会有这样的想法？这太显而易见了。”

如果我们把这个简单而显而易见的道理深深刻在心里并付诸实践，容易分心的习性就逐渐清晰可见。在面对各种日程安排、家庭社交关系、赞誉批评、个人得失、酸甜苦辣等日常琐事时，我们的心知道这些都是稍纵即逝的泡沫、烟雾和水花，不值得我们兴奋或烦乱。这就是简单而直接的认识到了无常(anicca)、不确定性。无常观是打开智慧、通往真相的大门。对无常的真正体悟是修行路上的一个转折点。

让这个领悟渗透到内心深处，完全了知和理解这个道理，然后世界都变得不同了，所有的事情不再同从前一样。你会从全新的角度看待这个世界、看待自己和别人，心变得开阔轻松。那种自由无与伦比、令人愉悦、且随时可触及。若我们记得将这个领悟用于实践，从这个角度看问题，那么那种自由、那种可能性始终在这里，不受任何情景影响。

它始终在这里。

术语表²⁷

abhaya	无畏的
abhaya-dāna	无害的，“让人从畏惧中解脱”
Abhidhamma	阿毗达摩，佛教经典中的论藏
acinteyya	无法理解和想象的
āgata	来
ahaṅkāra	我，字面意思是“我的构成”
Ajahn (泰语)	老师，原词是巴利文的 ācariya。在阿马拉瓦蒂禅修院社团中特指已经完成了十次雨季安居(vassa)的比丘或十戒尼。
akāliko	不受时间制约的，永恒的
āmisadāna	物质上的布施，礼物
anagārikā (f)	持守八戒的僧团成员（女）
anagārika (m)	持守八戒的僧团成员（男）
anattā	字面意思是“非我”，没有“我”这个个人实体，“个体”或“个体所有物”都是不存在的。“非我”是因果有相世界的三大特征之一。
anicca	短暂无常不稳定，自然有起有落。无常是因果有相世界的三大特征一。
anicca-saññā	对无常的反思
anurakkhana	四正勤中的第四个，随护勤，使已生之善更增长。
a-pai (泰语)	原谅，源于巴利语的 abhaya
arahant	阿罗汉（有时也译作阿拉汉），根据巴利文佛经，阿罗汉是达到了声闻四果中最后一果，完全觉醒解脱的人。
arahantship	阿罗汉果，完全的觉醒解脱。
asura	阿修罗，嫉妒之神，是佛教宇宙观中的诸神中的一种。
attā (泰语)	词义为“自我”，指自我意识和性格。
avijjā	无明，无知，错觉
avijjā paccayā sankhārā	基于无明产生的心理活动

²⁷ 除非特别标注，此术语表中的术语均为巴利文。

āyatana	感官功能或感官世界的
baht (泰语)	泰铢，泰国的流通货币
bhava	成为，存在
bhava-cakka	成为之轮，生与死的循环
bhāvanā	禅修，心灵修炼
bhava-tanhā	对成为的渴求，想要实现某个目标的渴望
bhikkhu	比丘，完全剃度守戒的佛教僧侣
Bodhisatta	字面意思是“有意向成佛的人”
Brahmā	梵天神，天界最高层的神
brahmāloka	天界最高层
brahma vihāras	四无量心，分别为慈、悲、喜、舍
Buddha-image	佛像，佛陀的雕像
citta	心、心灵
dāna	慷慨、布施
devata	天神
Dhamma	佛法，指被集结成册的佛陀的教导，并非教条性的文字，而是指引其追随者实现觉悟的方法。也指佛陀的教导所指向的世界究极实相，它超越于文字、概念和智力的理解范畴。
dhamma	心识的质地，有善巧或非善巧之分，与觉醒的进程息息相关
dhammatā	自然；实相的一方面
dukkha	字面意思是“难以忍受”，包括不适、不满、烦恼、痛苦、冲突等等，是因果有相世界的三大特征之一。
dukkha-nirodha	苦的止息
ehipassiko	鼓励我们琢磨探索，让我们亲身体证
gata	去
glasnost (俄语)	开放
gluay hom (泰语)	一种带香味的香蕉
gotrabhū	转入圣道之流，“入流”的另一种说法
hiri	耻恶之心，指对因果的一种良性的担忧

hiri-ottappa	与“耻恶之心”相辅相成的道德敏感度
jāti	生，或重生
jhāna	禅那，禅修入定的状态，可以感受到深度的喜、乐和一境性
kāma-tanhā	感官渴求
kamma/karma	由习性冲动或意愿选择产生的行为或原因，惯常称为“因果业力”时也包括这些行为带来的结果。但在巴利语中“果报”通常用的是 vipāka 这个词。
karunā	悲悯心，四无量心之一
khandha	原意是群组、集群，在佛教中指五蕴，指人身心方面的五种存在，分别是色、受、想、行、识。
lokavidū	世界的了知者，用来形容佛陀的别号之一
lokapāla	世界的守护者，“耻恶心”和“畏恶心”的同义词。
Luang Por (泰语)	字面意思是“尊敬的父亲”，对受到敬爱的年长僧侣和老师的尊称
Mahā-Brahmā	指佛教宇宙观中高高在上的大梵天
mamaṅkāra	我的，字面意思是构成“我的”的东西
mettā	慈心，四无量心之一
mettā-bhāvanā	慈心禅
my naeh (泰语)	不确定，不一定，无常的同义词
nada (梵文)	字面意思是“声音”，指可以用作禅修标的的寂静之音
nāma	心
nāma-khandhā	名蕴，五蕴中代表心理世界的四蕴，分别是受、想、行、识
nāma-rūpa	名法和色法，亦称为名色，狭义指心和身，详见五蕴
namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa	常用的礼敬佛陀的经文，译为“礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者”。
Nibbāna	字面意思是“清凉”，指从执着中解脱出来，圆满的宁静(译者注：通常也译为“涅槃”)
nippapañca	从戏论中解脱出来，无戏论
non-returner (英文)	声闻四果中的第三个果位，不来果
once-returner (英文)	声闻四果中的第二个果位，一来果

ottappa	道德敏感度（译者注：前文也译为“畏恶心”）
paccuppanna	当下已升起的
pahāna	四正勤中的第二勤，放下（译者注：放下已生之恶）
Pali	巴利三藏中的古印度语，与梵文相似
pañña	智慧思辨心，洞察力
papañca	戏论，心理活动和概念叠加，复杂化
pāramī/pāramitā	波罗蜜（也译作巴拉密），字面意思指“通向彼岸”，圆满。在南传佛教中有十种波罗蜜，分别是布施、持戒、出离、智慧、精进、忍耐、真实、决意、慈和舍。
paticca-samuppāda	十二缘起，它解释了我们的身体和心灵层面的变化是如何依存因缘而生
perestroika (俄语)	改革
phassa	十二缘起中的“触”支（译者注：指感官与外界信息的接触）
piyāyati	亲爱的，占有式的爱
pūjā	供奉、诵经、叩首等
Rupa	形态或物质，常用来指代包括身体在内的物理元素，如地、水、火、风等（坚实性、凝聚性、温度、移动或振动）。
rūpa-khandha	色蕴（译者注：五蕴中的一种，详见五蕴“khandha”）
saddhā	信念
sādhu	善哉
sakkāya-ditthi	我见，认为我的身体和性格是一个真实存在的实体
sālā	禅堂，僧侣通常进餐和举行其他仪式的地方
salāyatana	指眼、耳、鼻、舌、身和意六根
samādhi	三摩地，禅定，心住于一境不散乱
sammā	正确的，常用于“八正道”的说法，分别是正见(sammā-diṭṭhi)，正思维(sammā-sankappo)，正语(sammā-vācā)，正业(sammā-kammanto)，正命(sammā-ājīvo)，正精进(sammā-vāyāmo)，正念(sammā-sati)，正定(sammā-samādhi)
saṃvara	克制，四正勤中的第一个（译者注：克制不善巧行为和想法升起）
saṃyojan	“结”，指阻碍觉醒的十种障碍

sanditthiko	现时可见（译者注：法的特质之一）
sankhārā	行蕴，起心动念，广义上的“行”也指因果缘起的现象
sankhārā paccayā viññānaṃ	行生识，十二缘起之一
saññā	想蕴（译者注：五蕴之一，指感官认知）
sati	正念
sati-pañña	字面意思是正念和智慧
sati-sampajañña	字面意思是“正念的如实知见”，也指直接的觉知，正念正知
sawang, sa-aht, sangoup (泰语)	光明、纯净、宁静
sīla	德行，也指道德戒律
sīlabbata-parāmāsa	对习俗仪式和惯例的执着，对戒律和修行方法的执取，也叫戒禁取
sīladharā	“持守戒律之人”，指在阿姜苏美多的指导下出家受戒的十戒尼
soka parideva dukkha domanassa upāyāsā	忧、悲、恼、苦和绝望
stream-entry (英文)	声闻四果中的第一个果位，入流果，入此果位的圣者克服了十结中的前三结，亦即阻碍觉醒的三种心理架构：身见结（对我见的执着）、戒禁取结（对习俗仪式和惯例的执着）和疑结（对法的疑惑）。入流圣者据说在七次转生之内必定实现最终的觉悟解脱。声闻四果中的其他三果分别是斯陀含果（一来果）、阿那含果（不来果）和阿罗汉果（完全觉醒解脱）。
sukha	喜悦
sutta	经文，佛陀或佛陀某弟子的开示
tamadā (泰语)	普通的
tanhā	贪爱、渴求
tatramajjhatatā	字面意思是“在中间”，中间之道
tathā	如是，像这样
Tathāgata	如来，佛陀的称呼，“如来/如去”
tathatā	如是的，像这样的
Tāvatiṃsa Heaven	佛教宇宙观中天界的一层，三十三天（译者注：也叫忉利天）
Theravada	词的原意为“年长者的教法”，指南亚的佛教传统（译者注：也叫上座部佛教传统）

Tipitaka	词的原意为“三个篮子”，指上座部佛教的巴利三藏
tudong (泰语)	源于巴利文 <i>dhutanga</i> ，指在没有食物和住宿保障的情况下远足数周或数月（译者注：也叫头陀行）
Tusitā Heaven	佛教宇宙观中的天界之一（译者注：通常译为兜率天）
upādāna	执着，执取
vedanā	心的感受或身体的感觉，有令人愉悦的、令人痛苦的或中性的。
vibhava-tanhā	对不成为或不存在的渴求（译者注：也译为“无有爱”）
vicikicchā	怀疑，不信任
vitakka	思（译者注：有时也译为“寻”）
vijjā	清醒觉知，了知，洞见的知识，真正的领悟
Vinaya	巴利三藏中的律藏，对僧团行为进行规范的戒律制度、以及对这些戒律制度做出解释的合集
viññāna	带有分别心的意识和认知
vipassanā	内观禅，“观照事物的内部”，以及在此基础上产生的洞察和领悟
virīya	精进，坚持
wabi-sabi (日语)	侘寂，不完美之美
Yāmā Devas	佛教宇宙观中的天界之一（译者注：通常译为“夜摩天”）
yankiñci samudaya dhammaṃ sabbantaṃ nirodha dhamman'ti	诸法由因缘而生，则由因缘而灭
D:	Dīgha Nikāya 的简写，经藏【长部】
M:	Majjhima Nikāya 的简写，经藏【中部】
A:	Anguttara Nikāya 的简写，经藏【增支部】。
S:	Saṃyutta Nikāya 的简写，经藏【相应部】，
SN:	Sutta Nipāta，经藏中的【经集】
Dhp:	Dhammapada 的简写，【法句经】
Iti:	Itivuttaka 的简写，【如是语经】，
Ud:	Udāna 的简写，【自说经】
MV:	Mahāvagga 的简写，律藏中的【小品】
CV:	Cūlavagga 的简写，律藏中的【小品】

Vib:	Vibhanga 的简写, 律藏中的【分别论】, 讲述僧团的主要戒律
Thig:	Therīgāthā 的简写, 【长老尼偈】, 由年长比丘尼编纂的经文
Thag:	Theragāthā 的简写, 【长老颂】, 由年长的比丘编纂的经文
Jat:	Jātaka 的简写, 【本生经】, 讲述佛陀过去生的故事
Vin:	Vinaya Pitaka 的简写, 三藏中的律藏, 主要讲述出家僧团成员的戒律
Vsm:	Visuddhimagga 的简写, 【清净道论】, 三藏经文的评论摘要

作者简介

阿姜阿马罗于 1956 年在英格兰出生，曾在伦敦大学获得心理学和生理学学士。他在心灵追求的引导下来到泰国的国际丛林寺院(Wat Pah Nanachat)，这是禅修大师阿姜查专门为西方弟子设立的森林派寺院。阿马罗于 1979 年受戒为比丘，不久后他回到英国加入了阿姜苏美多新成立的威瑟斯特寺院。他在阿马拉瓦蒂寺院常驻多年，九十年代初开始他每年到访加利福尼亚。

1996 年阿姜阿马罗在加利福尼亚的 Redwood Valley 创建了无畏山寺院，并在该寺院与阿姜巴山诺共同住持至 2010 年。之后他回到阿马拉瓦蒂寺院成为住持，管理人数众多的佛教社团。

阿姜阿马罗写过多本著作，涵盖佛教的方方面面。其中有《头陀行——漫长的向北之路》，讲述的是他从威瑟斯特寺院到汉哈姆寺院 830 英里远足的经历，后来又重登到扩版的《寂静之雨》一书中。其他的出版物有《小船、大山》(2003)、《尼罗河的雨》(2009)、《岛》(2009 出版的与阿姜巴山诺共同编纂的关于佛陀涅槃的选集)、以及关于禅修的《找回失去的宁静》。