

沉思者之行

内化佛陀的教义



阿姜维拉达摩

沉思者之行

内化佛陀的教义



阿姜维拉达摩

沉思者之行

内化佛陀的教义

阿姜维拉达摩



三归依寺

《沉思者之行：内化佛陀的教义》
阿姜维拉达摩著

出版：
三归依寺 (Tisarana Buddhist Monastery)

1356 Powers Road, RR #3
安大略省 佩斯市 Perth, Ontario K7H 3C5
加拿大 Canada
网址: www.tisarana.ca
电话: 613-264-8208

此书免费结缘赠送；请勿贩卖此书。
也可免费下载电子书版：www.forestsangha.org

2022 © 三归依寺

您若有兴趣将此书翻译成另一种语言，
请与我们联系 office@tisarana.ca

此作品采用知识共享署名
— 非商业性使用 — 禁止演绎4.0国际许可协议。

以下网址列有此许可协议，请浏览：

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

有关您在此许可协议下的权益和限制，
请参阅本书最后一页的详细信息。

封面设计：马可·柯孜勒
封面照片：日暮划舟 [istockphoto.com©HuntImages](https://www.istockphoto.com/HuntImages)

我们谨此向中国和新加坡的热心人士致谢，
感恩他们慷慨翻译与助印此书。

中文第1版，2022年印于新加坡

献词

谨以至深的感恩之心将本开示集献给

我的父母及我的导师：

阿姜查尊者 (Venerable Ajahn Chah)

和阿姜苏美多尊者 (Venerable Ajahn Sumedho)。

Bāhusaccañca sippañca,
Vinayo ca susikkhito;
Subhāsita ca yā vācā,
Etaṃ maṅgalam-uttamaṃ.

博学与技术
善学于律仪
所说皆善语
此事最吉祥

摘自《吉祥经》
《小部 263 · 经集》第 2 品第 4 经

目录

序	1
鸣谢	4
第一章：连结与疏离	6
第二章：把佛法化为己用	20
第三章：四梵住为成熟的情感	36
第四章：寻找心灵的深邃宁静	44
第五章：见佛，见法	56
第六章：学习装订、学习修行	66
第七章：教理与实修	81
第八章：就只是觉知	100
第九章：渐悟或顿悟？	111
第十章：过沉思的生活	121
第十一章：开启的心	153
第十二章：迈出我们的舒适区	163
第十三章：精巧的觉知	175
第十四章：重访四圣谛	187
词汇表	200
关于作者	205

序

在接下来的篇章中，我们应邀走进阿姜维拉达摩对佛法修行的一些省思。对我来说，这是如闻其声，乃至如见其人的经历，我希望对你来说也将如此。那声音是温暖的。那身影是助益离苦(dukkha)之道的。也许，当这些教导被谨慎考量并付诸实践之后，“道”将变得清晰，心将被引导着，入于开放与宁静。

我觉得以上的机会是挺大的，主要是因为本书所呈现的是以甚深悲智而广为人知的觉悟者佛陀的一些根本教法。但还因为这是来自阿姜维拉达摩——我们这个时代的人——对此的独特呈现。四十多年来，阿姜维拉达摩完全献身于佛陀之道，不只是阅读和宣讲，更是活于佛道——法与律。他的声音亦是我们这个时代的，易于理解、接地气、充满幽默和趣事。

阿姜维拉达摩是加拿大人，目前是安大略省佩斯市附近三归依寺的住持。他在泰国出家，但是他有超过三十多年的时间都是在英国、新西兰和加拿大成立寺院，并教导公众禅修。他早期的训练依止于阿姜查和阿姜苏

美多，前者是泰国人，后者是美国人，二者皆为当代上座部佛教闻名于世的杰出佛法大师。此后，阿姜维拉达摩通过以比丘身份在西方生活，以正念对待一切遭遇来继续他的修行。如此生活数十年，这需要决心和善巧。

我在阿姜维拉达摩身边生活了一段时间，这给我带来了持久的利益。我们一起在英国的日子里，我受益于他的榜样。在接下来的篇章中，我清楚地听到他的声音，这声音将我召集到了一个有着优秀且高尚之人群的鲜活传统前。多么荣幸！这就像当你受邀坐在一位陶匠、木匠或书法家之侧，观察他们做什么及怎么做时，你从亲近这些身怀善技的沉思者身上得到的东西是你无法从研读中得到的。

我们捧在手里的虽说是一组文字，但它不是一本学术性的书，而是一本需要花时间与之相处的书，甚至需要大声读出，再去倾听。它饱含着一位匠人的文字。在我们同梵行者之间，阿姜维拉达摩以匠人著称。他有一双巧手，做活很仔细。在我们这一传承中，就缝补僧衣、编制藤具和制作装饰寺院用的木器来说，匠人之心是比丘训练中一个受人尊敬的方面，它可以削弱自我迷恋和理论化的倾向——对于禅修者来说，这些都是陷阱。它还有助于表达出一种兼具宁静与明智的美。最近，阿姜

开始编织东西，我目前拥有一块他为我编织的地垫。地垫的颜色很安静，图案微妙又简单；这是一块结实的作品，用心精工细作而成，做好之后就送走了。

这就是阿姜维拉达摩工作、生活与教导的方式。本书进一步例证了这一方式。书中给了你佛陀教义的编织材料，引导你如何一步一步将它们织造成驶往解脱的舟楫。那旅程可以把你带得很深，将内心痛苦或麻木之处揭露给你，但你一路所需的对应技能、陪伴和悲悯你也都会得到。所以，虽然没有人可以把你带至解脱，阿姜维拉达摩这样的匠人却可以向你展示如何造出自己的船——并且给你扬帆远航的自信。愿你的旅程都在晴朗的天空之下。

阿姜苏吉多(Ajahn Sucitto)

2014年于舍离心寺(Cittaviveka Monastery)

鸣谢

将录音整理成文字，进而再将它们完善成一本书的形式，这需要一系列的技巧，投入工作的时间之长亦令人吃惊。这十四篇口头开示就是这样被勤奋地打磨成书的。一如任何涉及多人努力之事所常见到的，大家一起的创造产出要大于单独各部分之和。在共同的努力中，我们得到了双重回报：友谊加深了，结果也超出了一人目力之所及。在此我向众多人士致以衷心的感谢，他们的热情与关注令这些关于佛法的省思得以成书。

首先，我要向阿图洛尊者 (Ven. Atuolo)、阿德里安·乔丹和菲利普·于尔根斯表示感激，他们不辞辛苦，将开示笔录下来，这些笔录构了本书。我还想感谢丽萨·戈尔基、菲利普·于尔根斯和理查德·史密斯，感谢他们在编辑书稿时的技巧和耐心。我向细心审阅本书关于佛法内容的阿姜苏吉多、阿姜帕瓦罗 (Ajahn Pavarro) 和吉姆·比达德致谢，还有马可·柯孜勒，承蒙他不吝时间，设计了本书的封面。感谢柯蒂斯·布雷斯林、拉查那·吉尔摩和安德烈·韦利诺一丝不苟地校阅了本书，

塔沃拉为这些开示设计了优美的版式。最后，我向马来西亚、新加坡和澳大利亚的感恩(Kataññuta)团体致谢，感激他们为此书英文版的免费流通而慷慨助印。

连结与疏离

本文基于2008年2月
于三皈依寺的一场晚间开示。

一位朋友曾写过一篇名为《奇妙之相》的文章，这篇文章令我省思生命中的“奇妙”以及它的意义。我开始反思，有一次，我正在母亲位于渥太华的住家附近行走，倏然间，我看到电缆线上落着一排鸽子。那天的天色非常透亮，阳光灿烂，而且蓝极了。鸽子们耸起羽毛为自己保暖——鸟儿懂得那么耸着真是太聪明了。就是这样一幅美丽的画面，湛蓝的天幕下，一排鸽子耸羽而栖。啊！就在那个刹那，一种奇妙感油然而生。心思止住了，就只有“这”。就只有事物本来的样子。在那个瞬间，它们如实呈现，没有任何分析或心智评论。我想把这称为“连结”。

我们也可以想想“连结”的对立面：疏离。疏离有很多种。比较明显的一种是难民体验到的那种没有归属、格

格不入、不和任何人有关联的感受，不过，有些疏离或分隔则更加细微。在我们发白日梦或者陷入幻想时，我们便失去了与事物实相的连结。我们迷失在情绪和思惟的习性里。这有点像需要吃垃圾食品的习惯。这个习惯本身来自于“非平静之处”，其最终结果是毫无营养。不幸的是，它能激起并强化贪欲，让人越吃越多。就像那句广告语：“量你尝过就停不下来。”

想想禅修时的那些障碍：沉闷、焦虑、厌恶——它们都是“脱离”。它们没有如是地和生命取得连结。在我们陷入昏沉、模糊的状态，欲罢不能的焦虑状态，或者判断性的、批判的状态时，我们便没有与当下时刻产生连结。说得更清楚些，这些就是 *dukkha* 的状态，这个巴利词用来指压力、不安、不满足或苦。所以，我们或可说，疏离增加我们的苦，而连结则减少我们的苦。

不妨思考一下连结是怎样产生的，这可能会有帮助。假设一位小老太太要到街对面去，街上人来车往交通繁忙，路灯亮时过马路，这本是项简单的任务，但对一位眼神不好行动又迟缓的老人来说，难度相当大，并且会带来很多焦虑。所以，假设你正在外面散步，突然，你看到老奶奶的处境，你想，“呀，难为她了。”那一刻，你自己的私事儿和各种盘旋着的念头掉落了，你们瞬间

连结上了。可见，悲悯是取得连结的路径之一。或者，在一个较欢愉的场合，例如，你在机场大厅候机时注意到其乐融融的一家人，看上去他们即将飞赴一次奇妙的旅行。大人孩子发自内心的笑声，还有他们之间温馨的互动都触动了你。他们真有福气，你对此报以微笑。你因他们的快乐而快乐。同样没有任何分析或心智评论，你藉由“欣喜”而连结上了。

奇妙、悲悯，亦或欣喜，生命以很多种方式为我们提供了没有自私自利与自我迷恋的“存在形式”。当这些“呀！”一声的连结点被带入心田时，我们就可以着手去训练我们的心，让这些经验不再只是某种情形下的意外境况，而是我们主动发愿并作意为之的结果。那么，我们该怎样转“疏离”成“连结”呢？哪趟巴士能把我们从“疏离”带到“连结”呢？倘若手段会影响结果，我们要先从“连结”入手。我们的第一项任务就是与事物的本来面目取得连结。我们能通过保持醒觉和正念，以及安于当下而做到。比方说，我带着一肚子不耐烦去上早课，心不在焉。因为我有这种感受，念诵的声音对我来说就显得尤其恼人地拖拖拉拉，我自然也会迁怒于比丘和沙弥们等等。

如果我没有觉察到，这只是自我认同的一种情绪，

它转瞬即逝，没有任何究竟的实存，那我就因成为情绪的牺牲品而受苦。这即是疏离。如果，从另一方面来说，我认为我不该这么做，并为此感到内疚，我也会因而受苦。这也是疏离。但是，如果我给自己时间，让自己觉知到它无非是一种变化中的情绪，我将重新与生命连结。由此推论，从疏离迈向连结之路的第一步就是要觉知情绪是怎样依于因缘而生成、住留和坏灭的。觉知成为通往连结的首要步骤。

然而，事情并没有就此打住。想像一下，某人惹恼了我。那一刻，要真正与生命如实连结，除了要有觉知，还必须对翻滚的怒涛有一种深切的接纳。要做到深切接纳某物，你得以一种非语言的方式感受它。你不能只在大脑里以一种评论员的方式说：“我知道此刻我正感到有点儿消沉。”相反地，你必须全然地、真挚地体验你的情绪，要注意身体是如何感受情绪的：这就是连结。不管情绪的寿命有多长——一分钟、一小时、一天——你都自始至终保持连结，疏离感将没有立足之处，因为那些看起来没完没了的情绪剧已经断炊了。这是与变异无常之法保持连结。与变异无常之法保持连结意味着你对进入意识的所缘拥有觉知，从它们生起的那一刻直至它们灭去的那一刻。这一相续的连结就是从“疏离”到“连结”的巴士。

就在你练习对所缘(比如情绪)生起的那一刻到灭去的那一刻保持觉知时,你也培育了观慧,你开始意识到,所缘时刻在变化,执著于它们实在聊无乐趣,因此你停止巴着它们不放。当你不再执著这些所缘时,它们便失去了淹没你的能力。例如,某件事鼓舞了你:一个逆境下的英雄故事、一个不可思议的感人洞见,亦或一个来自陌生人的慷慨善举。你感受到了心潮鼓舞,但同时你也了解到这只是意识层面的活动,它生起,然后灭去。因此,我们依旧会欢心鼓舞,但不会执著于它。一开始,感受是愉悦的,随着它对情绪的影响力不可避免地衰退,我们不会让它摇身一变,把我们拖进失望,因为我们现在已经连结上了某种更为深刻的事物:即是对诸法有生即有灭的清晰解悟。

如此说来,训练我们的觉知就意味着与事物本来的样子保持连结。所以,我们问自己:“我该怎样与事物本来的样子保持连结?”在反思自己的修行时,这么问是有帮助的。因为觉知不需要我们有某种特定属性的经验。换句话说,与事物本来的样子保持连结不意味着我们始终都得快乐、有悲悯心,或者喜欢所有正在发生的事情。如果我们只是与事物本来的样子保持连结,那将不会有任何关于我们应该是谁或应当体验什么的定性评判。这真的让人松了一口气,对不对?

若能坚持这样修下去，我们就有与奇妙感连结的可能性。但是，这种可能性似乎并非总是存在，特别是当我们正在经历着某种令人十分不舒服的事物时。不过，如果我们就如是地接纳事物的本质，我们便开始从“事情应该如何”的成见中抽离。我们从“事情应该如何”的成见中抽离之时，就是放下那整套有着强烈“自我分别”的自我本位观之际。这时，随着我们以一种更加生动、直接与由衷的方式与周遭世界发生连结，我们开始感受这奇妙之心。

但是，奇妙感没办法呼之即来，对不对？去！弄个奇妙感出来！“我要制造奇妙感”，这么想可行不通，因为奇妙感不是这样运作的。此外，我们也无法通过摆脱事物来产生奇妙感。例如，我们不要有负面心态，所以我们尽可能摆脱它。但是当我们这样做时，我们阻塞了奇妙感与连结原有的内在能力，因为它们是完全接纳一切的。事实上，奇妙感和连结，它们与想要抗拒或摆脱某事的欲望是完全相反的。恰恰是欲望制造了疏离，并将我们带离事物的本来样子。另一方面，连结——或者说不论事物怎样，迷人或不迷人、可喜或不可喜，都认同与接纳——把我们安放在事物的本来样子上。正是这份安放把我们带向奇妙，因为你——还有全部附着于“你这个人”的那些喜欢与不喜欢——已经不再挡道了。这

就是关于“不执著”的妙处：不执著其实就是“连结”。

英语里有个词叫“detached”（出离）。作为禅修者，我们都会情不自禁地产生这种想法，“我应该出离。”但事情并非那么简单。如果你一味推开某种你不喜欢的情绪，或者责备自己又陷入此情绪当中，你其实是在加倍执取这种情绪。相反，如果你变得开放，与事情本来的样子及因缘法下的“诸事无常”保持连结的话，“无有执著”会自然而然地生起。

在禅修营里，有时你难免一整座都处在某些特别糟糕的记忆模式中。你在禅垫上坐了一天，负面情绪不断生起。发生这种情况时，我们可能会认为，这次禅修糟透了！然后到了第二天，心空了下来，此时，我们又想：“嗯，为什么不能只经历‘空’？”我们看不到这两者是相关连的。面对痛苦的情绪，只是见证它们而不去纠缠在它们的戏码中，这会令其自然脱落。我们体验奇妙的潜能就是这样生成的。现在，我们的注意力已经不再被牵着走了，我们能够留意到周遭世界的美或好，或者任何让我们盈满敬畏或感恩的东西。

奇妙感与连结，它们的基础是八支正道中的正精进这一道支。正精进旨在培育善的素质和摒弃不善的素质。它所依靠的是对事物的真相保持觉知。据此，正

精进是用心的、具反思和省察力的，并且，它是专注于因果的。例如，如果一种抱怨的心态生起，我们应在当下觉知到它，并接纳它的存在，这是正精进中用心的一面。一旦我们觉知到这一心态，我们就能把注意力从大脑编造的故事向下转移，移到身体对这种心态的感受中，这是反思和省察的一面。最后，我们注意到这样转移专注点给心带来的影响。如果我们发现，这种转移能帮助我们摆脱情绪或头脑内戏剧事件的纠缠，我们就可以将之视为善巧，并且主动加以培育。这便是正精进中思惟因果的一面。

不正精进是另一码事。不正精进是依于觉知的缺失。例如，如果我们本能地要甩掉某种抱怨的心态，心想：“我不该有这种感觉。我真糟糕。”那我们就浑然不觉正在发生什么。不正精进还表现为不思后果的被动反应。一个念头生起时，我们立刻就攀援上它，对这么做是否善巧毫无探察。这种抓取和随后的被动反应最终导致的结果是，我们觉知不到心的状态是因此变好了还是更糟了。这也意味着，我们忽略了过程中的因果运作。

注意到自己的负面心态并予以接纳，此事可学可行。事实上，以觉知力与负面心态共处，用这种方式来学着打量它们，这是个值得培养的好习惯。日常生活中，就

在我们训练自己看着那颗不平静的心时，我们体验到了一种接纳感、连结感。利用接纳作为修行的基础，我们将能善巧地采取其他修行方法。例如，心不平静时，如果我们在态度上接纳它，就可以用呼吸作为一种善巧方法来让心平稳下来，而不必一味只想着去控制它。

在审察贪求心和接纳心时，省思四圣谛会有帮助。四圣谛的第二圣谛指出，对贪爱的执取是苦之因。第三圣谛则强调，断除贪爱是苦之灭。在某种程度上，接纳即是断除贪爱。接纳不牵涉抗争或试图分析任何事情；相反，它来自知觉“当下，即是如此”。不过，在通往接纳的过程中可能会有很多挣扎。试图摆脱这个或成为那个可能会让我们完全陷入压抑中。深陷其中时，我们应该停下来问自己，“当下，这是什么感觉？”那一刻，我们将能与事物的本来样子重新取得连结。

有一次，我遇到一个刚刚离婚的人。一天，他感到特别孤单，便出门去喝咖啡。咖啡馆里有四个带小孩的人大笑着，一副享受的样子。还有一对年轻夫妻，完全沉浸在彼此的陪伴中。不消说，他感到更加孤独和疏离了。当然，完美陪伴是一种不可持续的理想状态，而这个人正在做的无非是把它投射到了其他人身上。他没有认识到，咖啡馆里的每一个人——从孩子到年轻夫妻——

所正在经历的都不能持久。他同样没有意识到，孤独感不是某一个人特有的，在场的其他人在某个时间点也会经历孤独。

感到孤独是一回事儿；认同这一孤独感，乃至围绕着它建立起自我感是另一回事儿。成为一个孤独的人是疏离，而真正与孤独的经验密切接触则是连结。连结亦或疏离，二者一直供我们选择。我们可以学习如实见到情绪和感受的本来面目(即无我)，也可以巴着它们不放，围绕着它们建立起强大的自我感。

设想这位先生采取了另一种策略：去咖啡馆并非为了打发孤独感，而是为了审视自己以及他人的孤独。这种策略并不常见，对不对？遭遇孤独这类感受时，我们会想法子消遣一下，分散注意力。或者，我们想要摆脱孤独，这种需求和渴望会以一种不现实的方式投射到其他人身上。困顿在孤独体验中的我们会倾向于在他人身上看到美好的品质，而它们实际上并不存在，或至少并不时时存在。而且，当我们这样设定他人时，便不免会对他们感到失望，觉得他们不是我们所期许的样子，即便他们从来没有向我们承诺过会怎样。站在疏离的立场看待他人时，发生这样的事儿很常见。我们对他人的认知没有建立在与其真实本性的对接上。

至此，我讲到了奇妙感与连结感是如何从我们觉知与接纳的能力中抽芽拔穗的。但如果我们认为，禅修就是为了能够时刻感受到奇妙与连结，那将不外乎是另一种把我们困在其中不能抽身的欲望模式。身为人类的我们有着至深的潜能，能相当自然地触摸到一种极为宁静且悲悯的存在方式。禅修时静坐一个钟头便是一种有为之的针对连结的练习。阿姜查说：“如果你的禅修让你平静，接纳它。如果你的禅修没有让你平静，接纳它。”重要的不是经验本身的质量，而是我们要与经验保持连结。我所指的接纳不仅仅是一种智力活动。保持连结是你要带入日常生活的一种态度。

当然，经历困境时依旧能保持接纳是很磨练人的。我早期的出家生涯常常就是“坐着等着”——坐在那儿等开饭，等食物出来，等阿姜查出来，等阿姜查讲完话，等食物传过来，等念诵结束，最糟糕的是，等我前面的僧人张嘴开始吃。那可真是煎熬！

那时，我是个相当贪吃的小沙弥，排在五十个人的最后。我们坐下来进食时，阿姜查坐在中间，他的两边各有一排僧人。僧仪的要求是，比你戒龄高的上座先开始吃，之后你才能吃。

给五十个僧人垫底可不是件美事儿！贪念之心正眼巴巴地紧盯着食物。可就是这么巧，那位刚好就坐在你上首的年轻头陀僧，在吃下第一口之前，还要对着食物做上更长一段时间的省思。我简直要掐死他了！但是，我只能等。同时，心聒噪不停：“真是浪费时间。快点儿动嘴吃吧！”只能坐着等着太折磨人了，但它也是最好的练习，因为你必须屈从于情境。其实，没有任何负面事情发生，当然如果你不找事儿，也不会有任何事儿。可是，藉由挑剔、非议和评判，那颗心总想找茬儿生事儿。

那该怎么办呢？当心变得爱挑剔、非议和评判时，我们就和那种经验相处，然后等待。安于等待是一种能力，它和想要控制的心、欲求的心、压制的心、评判的心及烦躁的心是相反的。它和想要收拾或摆脱局面的心是相反的。通常，我们的心不给我们机会，不让经验朝我们过来，让我们能从中学习，特别是当这些经验看起来丑陋、负面、令人不悦或较劲时就更是如此。为此，我们拿出精进力，培育忍耐和决心，与这些较劲的心智状态就只是相处。容忍难忍之事看似没有回报，但实际上，这是在为平静打基础，为一颗稳定的、具备连结能力的心奠定基础。

我们用这种方式学习安忍于难忍之境，我们从而转化。我们认出了烦躁的相貌，我们看着它，最终它消失。面对散乱不安和所有其他障碍时，我们如法炮制。它们生起时，我们能感知到，但我们只是与它们共处，而不是刻意打压。我们与它们一起呼吸，接纳它们，一次又一次地接纳它们。

因此，去省思那些连结和疏离吧！省思它们在你心里的运作方式。省思放下的深意，直至它契入一种奇妙感。省思放下的结果，即那宁静的、空阔的感受。探索这些重要的观念将有助于我们寻求对寂静的了知。

  Cetovimutti



把佛法化为己用

在佛教中，我们通过亲身实证来获得见识，这种后天习得的见识能够在心中增长，靠的是我们所说的“修行”。在佛教中，我们使用“修行”一词远多过“信仰”。我们彼此之间不会说：“你的信仰进展得如何？”，反倒会问：“你的修行进展得如何？”这是一个不同的学习模式。

我们有斯里兰卡的朋友在上高中时把佛教当作一门科目学习。在西方这里，你或许决定上一门“比较宗教学”的课程来了解佛教。通过正式的学习，你了解到佛教的历史，还有它的各种信条，最后你对佛教有了学术上的知识。你甚至可能会在期末考试中拿个甲上；但是回到家后，你还是会怒气冲冲地和你的兄弟唇枪舌战。关于佛教，你虽然有了人们所说的很容易与他人分享的“显性知识”，但这些知识对你的解脱还没帮上忙，对不对？

理性学习给予我们理性知识。这类关于佛教的理性知识堪比记住了煮米饭的方法。仅仅读过或记住煮饭的

指导并不意味着我们就能成功地做到。简言之，我们必须亲自动手，才能真正知道怎么煮。要想成功，我们将知识付诸实践。

这第二种、更加体验式的学习称为“隐性学习”，它带给我们“隐性知识”。隐性知识不是那种你硬背下来带到考卷上的表浅信息。它要深刻得多，也更难以言语来表达。隐性知识是我们通过实践和试错学到的。隐性学习自有它获取知识的特别过程。例如，我们可能读了一套说明书并打算照着做。于是我们实际动手，但却发现过程并不顺利，因此我们回去重读说明书，研究哪里可能做错了。最终，那个“原来如此”的时刻来了，我们成功了，按照说明书做对了。但为了达到这一成功，我们不得不把它一再地付诸实践，直到把事情都做对了。

正见

藉由实修，我们获得了隐性知识，我们以同样的方式来培育彻见法，或诸法实相的观慧。为了能以契合佛法的方式来生活，我们需要对某些见地加以理解，就像我们要先把大米包装袋上的烹煮说明读懂，再试着做出米饭来。我们要掌握的第一波见地就是无常、因缘法、苦因等等。为了看懂这些最基本的见地，我们手捧佛陀的言教，问：“这到底是什么意思？”我们必须仔细考

量，做到融会贯通。当我们以理智闻思的方式来学习佛陀的教法时，所谓的“正见”（sammā-ditṭhi）便开始建立。正见是八支圣道的第一支，从省思佛训中来，又应用到生活中去。我们对如是获得之佛法的深刻见地，就是正见。

所以，学习或阅读佛法书籍，从中获得对佛法理性闻思层面的理解是培育正见的第一步。之后，你可以开始努力让自己的能量、个人叙事和习惯符合佛陀的教法。千万记得，我们不能把学来的佛法知识当成一套有趣的观点给打发了。那样做能会有什么利益呢？因此，我们要努力把对佛法的领悟用到生活中。随着我们一而再，再而三地这么做，遁入诸法实相的各种洞见将会生起，它们很个人化；代表了我們刚才所讲的“隐性知识”。例如，第一圣谛要求我们不仅要在思考层面理解苦，还要在实打实的、亲历的经验上理解它。为此，我们受命要耐心观察心中生起的各式各样的不满足，直到我们凭直觉就能理解内心焦虑与对抗的本质。

随着修行的深化，你所证得的直指现象之本质的隐性知识也变得愈加精深，即使你还不能恰如其分地把它表达出来，你肯定已经掌握它了。你拥有这知识因为你已完成了观察自己内在世界的任务，在它的帮助下，你照见到那些关于心之运作的智慧。在历经所有的尝试、

犯错和再尝试之后，你有了一定的成功，这成功给你自信。你想：“我知道，这种内省方式行得通。”如果有人对你说：“那是胡说八道。”你会想：“没事，我知道它是管用的。”你已然看到了效果。你已经有了某些甚深的观慧，这些观慧直指人类的苦因，以及如何开始放下它们。

正思惟

若是没有洞悉诸法实相的观慧，生活看起来就像一串随机而生的痛苦经验，而我们总是试图逃避它们。但随着我们对佛法的理解与隐性知识愈来愈深刻，我们开始把佛法真正加以内化。与其仅仅将之视为一种理性知识，或某种专属于佛陀或出家人的东西，用现代人的说法，我们自己也开始“拥有它”了。一旦我们把佛法变成了自己的，它就会调节我们作意的方式。这把我们带上了八支圣道的第二支，称为“正思惟”（sammā-sankappa）。正思惟泛指你生命中的全部意图：你如何思考及如何把握一生活命之技。从这一点来说，它所涉极广。

让我们暂时回到正见。我所阐述的正见意味着，你已经有了关于如何处理负面习性模式的隐性知识。你获得这一知识的途径是：学习佛陀的教法并付诸努力，将负面情绪模式绳之以教法。这一隐性知识就是你的正见。

在那些不善巧的习气模式再次抬头时，正见确保你思考的心与佛法步调一致。举例来说吧，你有个同事特别惹你心烦，如果你对自己的烦恼有正见，下一次这位同事再来烦你时，你思考的心会提醒你要“提起正念，必要小心”或“专注身体”。这时正在进行的思惟过程并不是随机的、冲动的或被动反应的。

这种由亲身实践而来的知识是导向正思惟之所在。由于你不断地践行佛陀的教法，结果是，你对自己心的运作方式有了越来越多的隐性知识，你的心也开始萌生新的向度。它现在倾向于舍离、不恼害、对自他怀慈。好，那我该怎么树立起正思惟呢？假设我开始注意到我习惯性地对自己和他人进行批评，动辄妄下判断，我意识到这带来很多苦，因此我决意，在这些此起彼伏的批评念头生起时，我要留意，然后放下评判行为。此时，我所倾注的专注力和意图心都建立在我的观慧及想要离苦的愿心上，我慢慢放弃了自己不善巧的习惯，并且取得了更多的技能去过真正向善的生活。

树立了正思惟，不见得意味着容易落实。有些事情就是这样，易懂而难为。例如，假设你有糖尿病，你的餐饮指导相当严格：忌高糖或高淀粉类食物等等，这个指导很简单——别吃你不该吃的东西就行了。但照着做

就难多了。虽说那些善巧的行为路径通常就在你眼前，但你心里总有个东西作梗，常常抗拒沿着它走。就拿“自我贬低”来说吧，这个话题我说了很多，因为人们问我，而我自己也吃了它的苦头。简单来说，如果你想停止自我贬低，那就对自己好一点儿。这个指导够直接了，但我们的习气却冥顽难摧。

即使我们有了清晰的洞见，已经知道了要如何处理固执的习气模式，我们也依然要承受业力，或者说我们身、口、意的思行所带来的后果。如果这业是不善的，它可能至少会暂时性地将我们卷入贪、瞋、痴的能量中。比如，心会对生命中的某些领域产生痴迷。若我们发现自己总是一再地陷入旧有的受苦模式，那说明有某种东西我们尚未完全理解，我们尚未把佛法的某些方面真正化为自己的。我们要尽量去看清为什么我们总是受制于这些苦的模式，直到观慧生起。这种勤求甚解的愿心是很重要的，因为，哪里陷我们一再受苦，哪里就赐予了我们最多培育放下它的能力的机会。不论你喜欢与否，这些困境都是我们的老师。

让我们举个路怒症的例子，若我经常有路怒，我可能有一天会看到这一行为多么徒然无益，只有伤害，然后呢，我开始转变态度，开车的时候向着接纳事物本来

面目的平等心和耐心转变。在我们的修行中，我们一直努力去理解苦、不满和冲突的构成。一旦我们对它们的本质有了一定的理解，就可以着手去培育方法，让自己的注意力免遭“劫持”。这些避免注意力掉入不善心态的努力非常个人，对每一个人来说都不一样。

正精进

至此，我们来到了八支圣道的第六支，即“正精进”（sammā-vāyāma）。正精进包括努力保持和增长善的素质，摒弃不善的素质。作意去理解苦的种种形态是一个重要的善质，它和想要躲避苦的意图是截然对立的，想要躲避苦的意图不是佛法——那只是瞋。所以，我们用正精进将这一深具能量的意图保持下去。说到从焦虑中解脱，下功夫理解佛陀关于苦的言教不失为一个有智慧的办法。就像大家常说的：“没招儿的时候，读读说明书。”说明书上说了些什么？那上面说，如果你在受苦，你要放下。要放下什么？你不知道。所以你竭力想要知道，这竭力本身是很重要的，因为正是通过竭尽全力去理解如何放下苦，隐性知识才会生起。这就像对付一个复杂的菜谱：盐少许是什么意思？就是藉由这非弄明白不可的大精进你才会学到手。

培育善的心智状态，摒除不善的心智状态，在这个过程中，精进的力道可粗可细。也许你此刻正对某人很不耐烦，你意识到你想对他说几句难听的话，虽然你知道后果不堪设想。这种情况下，你需要拿出超强的精进力，阻止伤人之语脱口而出。所以，你可能只是对自己说：“当心，当心，当心……”正精进也可以很细微，当你的能量很平衡，可以安住在呼吸上时，你几乎不需要用力去培育或放下某种心智状态。你要做的可能只是偶尔给心提个建议，比如“平静”或“轻轻地”。正精进是圣道不可或缺的一支，但你也要知道不同的情形应该用上怎样的力度。

正念

八支圣道的第七阶名为“正念”（sammā-sati）。正念可以帮你评估多少精进力对哪一个特定的时间点是合适的。正念是完全安住于当下，完全觉知身心及周遭所发生之事的能力。它包括留意并密切观察我们身心内外发生的任何改变。正念由正见、正思惟及正精进支持，由智慧培育及着力维系。如果不论多短时间的正念觉知我们都维系不了，便无法见到因果与我们的身、口、意之间的运作。没有正念，我们无法见到自己精进努力的成果，也无法见到因缘是怎样生起的，以及我们应对的方式是否善巧。这就是为什么佛陀在早期教化中一贯强调要保持正念。

保持正念的能力意味着，无论我们正在做什么都与之同在。正念会投来一束光，照射在我们以某种方式做某件事的理由上。例如，禅坐时，我们努力对治烦躁不安的情绪，我们可以很有正念地觉知到这份努力背后的意图或动机。我们可以问自己：“我的意图是什么？我这样精进背后的动机是什么？”我们可能会发现，自己图的不是要理解烦躁不安，而是要躲避它。然后我们可能会看到，想要躲避某事不大奏效，如果精进背后的动机是错的，结果也不会有益。对自己的意图不具念的话，我们就无法理解为什么精进努力后的结果会是苦。所以，要有意去练习如何持续性地保持觉知。

在为保持持续的觉知而努力时，我们要特别当心自己对意志力的使用，以确保能善巧地使用它。在我的个人修行中，我注意到自己经常会有克服某种禅修障碍的意愿。在一定程度上，这么做不无道理。但是，每当我企图把意志力强加于某种境况，想要改变它时，意志力就不起作用；它只会让我绷得很紧。自我贬低也无济于事。一厢情愿地发号令：“我不该这样。我应该不一样。”真的不管用。但我们可以从一个不同的角度切入，轻柔地提个建议：“愿我离苦，愿众生离苦。”这会带来不同的效果：前者的根基是逞强，后者的立足是悲悯。此时，我们的意图就诞生在了一个善巧的、智慧

的，以及对法有解悟的地方。

正定

与正精进和正念并行的还有“正定”（sammā-samādhī）。正定是圣道的第八支，与正精进和正念一起组成了我们正在讲的“心学”三支。正定指的是心较长时间紧密专注于一个所缘（如出入息）的能力。例如，在一个四十五分钟的禅坐中，我们可能多次忘失了所缘。为了维持专注，我们不妨自问：“我们的专注力到底是怎么迷失在妄念里的？像呼吸这样简单的事儿，为什么与它保持同在竟是这么难？”这些基本的发问有助于我们发现心瞻未来顾过去的倾向。这很重要。因为如果我们想在禅修时保持专注，那就不得不找出对策，解决心动辄落入过去或未来的嗜好。所以，每当一个关于未来的念头生起，我们想要跟着它跑时，我们或许可以作意说：“过会儿。现在不行。”

不论用哪种方式，我们总得作意，发精进力去觉醒。但是，当我们的的心处在混乱、昏睡、烦闷、孤独或嫉妒的状态时，我们该怎么做到呢？秘诀就在于对当下这看似有问题的心智状态保持好奇。让混乱进入意识，让嫉妒进入意识，不论什么情绪生起，让它彻底被意识到。怎么做到呢？在你思考、分析你的情绪，或把它变成问

题之前，先观察它。情绪在身体上的感受是怎样的？这把我们带到第一圣谛——苦谛。我们要理解苦，就要允许苦以直接经验的方式进入意识，揭掉评判和意见的镀膜，我们才能确切地感受苦，而不仅仅是思考苦。这一直接的体知经验使我们本具的悟性得以解悟诸法本来的样子。这项工作需要对修行有安忍和信任。但是，我们对某事能保持兴趣，凭的恰恰是这内在的求知欲，若非如此，它可能会显得太过混乱或棘手。我们就是因有这好奇心和内在的警觉而获得观慧的。

三支心学之间的相互联系性

在某种意义上，正精进、正念和正定是我们修行时总在做的事情。一旦你对刺激你、令你感到不安的因缘条件开始有所把握，那么，用到具体事物上时，精进、念、定这三支也变得锐利了。也许那是你和配偶或孩子的关系。比如，你是一位家长，你很大部分的修行可能都是围绕着如何理解，进而释放与孩子福祉有关的焦虑感。在生命里，苦缘起的地方就是助你修行的所在，它能帮助你培育所有让你体证平静的内在品质。

重复是个好工具，它能帮助我们聚焦那些给生活带来不安的行为模式。这从超级重复性的出家生活中可见一斑。同样的巴利课诵至今已经被念了两千五百年。

身为比丘，我们一遍又一遍地念着这寥寥数语；我们和同样的人住在一起；我们的作息也基本一致；等等等等。高度的重复意味着， we 有机会最终“把事情搞对”。就像《土拔鼠之日》那部电影一样。假设我对一名新来的比丘表现得不够善巧：我冲他发了火，这让我俩都感到很不安。第二天，我又有机会与他互动；但这一次，我特别注意了，要用三支心学把事情做对。

较富于变化的生活方式对于修行会更难些，因为我们遇到的情境千差万别，我们因而可能意识不到那些不停往外冒的其实是同一个被动反应模式。另一方面，一种更为重复性的生活方式则让你有机会再次、多次检视你对某种状况(或诱发事件)的被动反应。这类环境——你每天置身在同一个地方，与做着同一件事儿的同一群人打交道——对于培育观慧可以是很好的。它能精确地向你揭示你的心习惯性掉入的被动反应模式。当然，对有些人来说，这类环境也可能太具摧残性，因而是健康的。

正语、正业、正命

八支圣道里还有三支直接指向我们过好一生的方式：“正语”(sammā-vācā)、“正业”(sammā-kammanta)、“正命”(sammā-ājīva)。正语是指话语要真实、和合、宽慰，堪入心田。大多数人经常遭遇的则是，说正语难。

由于这个原因，能做到说话具念，语缓言迟，在心中察知话语的效果是很有启迪作用的。随着我们对话语带给自己和他人的效果越来越有觉知，我们对内心生活的认知也变得更好，并再一次停止造作某些苦因。说话可以是非常被动反应的，也相当容易被误解，因此，对所说之话培育起觉知至关重要。

设想一下，有人对我说了些话，它们听上去像是在批评我，我没有按捺得住，一些伤人的话脱口而出。如果我对自己的话语更有正念，我会管束好我的反应，说话方式也会更和缓。在效果上，我将让他人倍感平静，而不是加重他们对我的怨气，从而增添我自己的苦。语贵迟，不要想什么就说什么，这种能力需要很多正念。我们生活中有太多的人际交往都围绕着语言展开，因此把事情搞砸的机会也很多。有鉴于此，能够知晓自己语言背后的意图便成为我们修行的一个重要组成部分。

要更好地理解你的意图，你可以自问：“我说话的动机善不善巧？它是建立在悲悯和智慧上吗？还是，这只是习性痴妄加工出来的？”为了说明“习性痴妄诱导之语”指的是什么，我们举个例子。假设在我孩提时代，我发现每次一生气，人们就会给我我想要的东西。这种说气话的方式就成为我的习性，每当我得不到满足

时，我就会陷入这一习性。作为成年人，这种动辄吵闹的激化方式已经不能为我带来任何有益的结果了。即便如此，我还是这么做，心想：无论如何事态的走向都能对我有利。如果我看到一种情况(就像这种)，我总是被困在错误的言语上，我不妨想：“好吧，我知道这部分修行对我很难。但我打算试试，看看我能否说话更有觉知，更加谨慎。”

这种意图所诉求的是解脱，而不是自我评判。一颗自我嫌恶的心常常对很轻的错误都下手极重，它会想：“真是的，我真不该这么讲话。我应该更有正念。”可能是这样的，但自我打压不会让你下一次更具念。通常，能够认清问题但免于自贬的意图会更有效。因此，这么想会更好：“好，这一次后果很糟。我要看看下一次遇到类似的场合时，我能不能培育起更多的觉知。我要试试多呼吸，或者多暂停，或对自己盲目反应的习性倾向更有觉知。”

我们要让观慧及善的意图与我们做事、说话和生活的方式同步。对于苦因，我们刚刚获得了崭新的认识，如果没有奉此行事，那我们对佛法的信就没有跟上。真正的观慧会引发正业、正语和正命。这意味着，我们正在以一种对自他伤害最少且对一切众生安稳有益的方式

生活。我们的善意图还有助于制造不间断的正念，离苦就是需要这样的正念。哪里缺少正念，哪里就要更有觉知，更用心，仅仅这样作意就会很有力量，因为它提醒我们要对生活呈现给我们的样子做如是观。事实上，所谓“修行”，其最重要的组成部分之一，就是在被动反应困住我们的地方保持正念。虽然它很难修，我们得迎难而上而修。

我刚好很喜欢解“绳结谜”。但生命真正的谜题是关于内在的解脱。此刻是什么拴住了我，让我不得从焦虑不安中解脱的？为什么我的心胸没有向着事物本来的样子打开？这是真正的谜题。这一生，我们还能做什么比解开这一谜题，让自心解脱更棒的事儿吗？所以我们努力，把佛法化为己用。只有它成为自己的了，我们才能把它供给别人。



四梵住为成熟的情感

本文整理自2011年2月由渥太华佛教协会
赞助的禅修营期间的一场开示。

佛教将成熟的情感上的快乐定义为四“梵住” (brahmavihāras)。这些善的心智状态：慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、舍(upekkhā)，也被称为“四无量心”。这听起来很像梵天界。但其实，它们是你在自心中经验到的天堂，而不是在“彼处”的天界。它的基础是“慈心”，意思是强烈地希望一切有情众生包括自己在内都安稳快乐。

慈心常常被教授为一种“遥祝”，特别是得知某人情况不大好或快要死了的时候。带着想要帮助他们走过苦难的意图，可以念念“愿你安康”、“愿你免于病痛”或“愿身在苦中的你，心依旧平静”这类的句子。但我却没有办法和这种形式的慈心修习一拍即合，因为我们实在不知道这样做是否会提升他人的身心状态。对别人

散播美好祝愿当然是件感觉不错的事儿；对方听到了，或许也会感觉安好。但是，佛教文献可没有把比丘描绘成那种围坐一圈呈献慈心的样子。

在一个更实操的层面，修习对自他的慈爱或友善出自于我个人对快乐的理性智力向往。当我没有痛苦时，快乐会生起。就如我想要远离痛苦、焦虑、孤独等等，你也一样想要。因此，我特别留意要放下那些令我自己，间或令他人受苦的负面心态。瞋恚心就是其中一种不善的心智状态，它在心中的独白是：“愿你不快乐，愿你孤苦悲惨。”它通常是一种深具报复性的心态，会诱发不善巧的行为，导致自他更多的苦。怀有瞋恚心是处在一种非快乐心态，因此，真诚地希望你好着实对我有最佳的利益。所以，在某种意义上，培育对他人的善意，我能从中受益，因为如果我对你怀恨在心，那我的心就是在执取一个其本身不愉快、其结果会令我受伤的所缘。在另一个意义上，播下这些慈爱的种子，自然会让我们对他人的福祉关切得更深，所以，他人也可以从我的慈心修习里获益。本质上，对自他的良好祝愿就是敞开心扉的自然表达。

瞋恚的感受还会障碍我证得“无为法”——即佛法中那种不依于外在因缘、甚深的内在平静状态与智慧。

原因是，我正忙着操心“有为法”所呈现出的“你”以及我对你的“讨厌”和“憎恶”。所以，愿你免受苦痛实在是有助于我。就在培育起对他人福祉充满善愿的当儿，我的心也打开了，体验到与另一位众生连结的愉悦和温暖。这也会促使快乐的感受在心中萌生。

当我提议人们散播慈心给穆阿迈尔·卡扎菲时，有时会遇到这样的回应：“我才不会给他！”仿佛慈心是个商品，且我的存货有限。这真是误解了慈心。慈心修习是愿卡扎菲先生有同情心、慷慨、有智慧、谨守道德，因为这是符合他的最大利益；有了这样的利益，他就会真的快乐。当我愿卡扎菲先生快乐时，我不是在希望他继续执政，继续暴敛利比亚人的石油收入来增加他的家族财富。换句话说，我不是在认可卡扎菲先生现行的政治行为——他的所作所为可谓良心泯灭。但如果我内心对卡扎菲先生的这一形象怀有憎恨，这一憎恨将成为我内在系统和生活处事之道的一部分。虽说这种愤慨情绪可能是有理的，也会获得其他人的认可支持，但它对我的心识又做了些什么呢？它在制造习性：每当我的心接触到类似的所缘时，它就会趣向憎恨。这本身就是一种苦的模式，它抢先一步，挤占了快乐的空间。

重要的是应该记住，慈心不是感情用事的一种形式，不是我需要每个人都怀有甜甜腻腻的感受。事实上，我甚至不必喜欢我慈心所及的对象。“慈”这个词常被译为“仁爱善良”，这个字眼份量颇重。我听到“仁爱善良”用在一个残忍之徒身上时，会觉得似乎不合适。但是，在得知它能利益我的内心世界后，将慈心给予此人，于我便是讲得有理的了。实际上我也做得到。就这样，慈心的修习拥有了观慧的属性；它是理智的，不是感情用事。我对慈心是这样看待的：有善意，而非恶意。

四梵住被定义为无量心，慈心排在首位。这四种心态包罗一切众生和一切事物，于一切时，在一切处，因而得名“无量”。说到我的慈心修习，如果世上还有某件事情是我拒绝接受或视如寇仇的，那它就是我所要放下的。当我对他人心怀恶意时，就产生了“我”和“他们”之感。自和他之间的关系眼下出现了紧张，所以说，就是这种分别制造了苦。与此同时，欲望和瞋恚也诞生了，因为我们一边贪爱那些支持“自我”的感受，一边抗拒那些损害“自我”的感受。

就这样，那些我对其发不出慈心的人斩断了我体验无量平静与无量知足的能力。同样的道理也适用于我自己意识内那些难摆平的、让我抗拒的东西——住在我

心里的卡扎菲们；由于我尚未学会怎么放下对它们的瞋恚，它们便死缠着我的心。而慈心是拥有一种洞察觉慧的品质。同样地，一些我不喜欢的情绪可能会在心中生起，但我得学会安忍，直到它们灭去。憎恨它们，或者责备自己不该有这些情绪只会突显慈心与智慧的缺失。

悲心在四梵住里排行第二。作为慈心的延续，它指的是我对日子难过或身心受苦的众生拥有同理心。例如，你饱受某种疾病之苦，那么，我不仅希望你康复，我还会尽最大的能力帮助你渡过它。这也是我希望他人在我生病时能为我做的。所以悲悯是有悲心的行动。

喜心在四梵住里排行第三。它指的是我对你的成就或快乐感到真心欢喜。这和抱持“你的成功转眼就会变”或“你现在开心，但那是会结束的”的想法是不一样的。虽然这些说法没错，但它们若语出冷嘲热讽之心，那就成了一种“败兴”的佛法。相反，我祝愿你好运连连。喜心是一个美好的品质，你也可以把它用到自己身上。藉由对自己的诸种善巧、美德、想要帮助他人的善念，以及对自己创造值得的东西的能力（如为家人做顿饭或为邻居打组柜子）等一切保持清醒的认知，你也可以对自己心生欢喜。在我们的生命中，数不清的地方都可以成为欣喜与感恩的聚焦点。

如果你嫉妒或怨恨他人的好福气，要生起快乐的感受就难了。你也不难看到，若是每次别人高兴时你都经历一番妒忌或愤恨，你自己是多么不快乐。这会让你的苦不停地重生。因此，让心从这种负面状态中脱离出来会是你给予自己的最佳利益。如果你真的想证得“无为法”，那么，在你受困于任何一种“有为法”时，包括见不得别人快乐，你得想清楚怎么放下它。如此看来，喜他人之喜对我是有利的。在一个更广泛的含义上，欢喜心也为世间带来更多的和平与快乐。

第四个梵住是舍心(即平等舍)。这心的平稳能让我在回应各种事态时保持镇静，把握好分寸。舍心也是平衡前三个梵住的因素。比如，若我对他人的慈心没有舍心的调节，我可能会不由自主地因为想向他们传递出深切的个人接纳感而忽视或弱化他们的不道德行为。虽然对一个残暴的罪犯不应有敌意是很重要，但同时，对于他们在这个世上应面对的道德与社会责任，我也不能让我对他们的善心遮蔽了自己的判断能力。

类似地，如果悲心没有舍心的平衡，作为一名照顾者，我对他人的关怀会很容易导致过度地担忧他们，甚至精疲力竭。舍心让我看到，不论我多么希望帮助处于疾苦中的人，我也得承认自己实际上所能提供的

帮助是有限的。在同一主题上，虽然我们依然要尽力帮助其他众生，佛陀建议我们也要省思业果法则。简言之，这个自然法则是指，善作意下的行为会带来正面的结果，而不善作意下的行为会带来负面的结果（即善有善报，恶有恶报）。因此，佛陀告诉我们：

“众生都是业的主人，业的继承者，由业而生，以业为亲属，以业为皈依处；无论他们造的是什么业，善的或恶的，他们都会成为其继承者。”

这一生中，我们都有需要自己解决的事情。作父母的在目睹自己的孩子与各种人生挑战博弈时肯定能察觉到这一点。要紧的是必须知道，他人生命中的一些苦，不论你多想替他了断，你都是没办法做到的。舍心的修习会帮助我们面对这一事实而不为此过于苦恼。同时，慈爱与悲悯的素质又能避免舍心跌落至对他人疾苦的麻木冷漠。

舍心还能让我免于被大喜冲昏。如果喜心缺少一个稳定的心来平衡，它会趣向得意忘形、轻狂不安，最终把我耗尽。当我过于兴奋时，我便忘了那个古老的定律：“这亦将成为过去。”

所以，想想你们应该如何在自己的生命中培育四梵住。我会尽量使自己意识到一颗敞得大大的心是怎样的

感受。佛教文献里说，慈心修习能以一种无边无量的方式扩大，纳入各式各样的众生。一旦你理解了这四种崇高心态的重要性，以及它们如何与你内在和外在的世界产生关联，你就会打定主意培育四梵住，从而为自己和他人带来莫大的利益。

寻找心灵的深邃宁静

本文根据2008年3月于三皈依寺
正念日开示整理而成。

有一次，我带母亲去看眼科医生。候诊室里，一名中年男子正一刻不停地按动着他的黑莓手机。母亲就诊后，我们来到大厅，等待车子来接我们。这名男子也在大厅中。我看到他给人拨电话、留言，随后等待对方回电。突然，他又给另一个人打电话。我能感觉到一颗只想要刺激、非得做点事的心。这样的心智状态是如此地不平静、如此地不快乐，卡在里面的人甚至连表情都是不快乐的。一切就只是关于做、做、做，立刻做。毫无耐心可言。

寺院生活则恰恰相反。在寺院里，我们有机会去培育具有反思能力的心。反思能力人人皆有。设想一下，你要去听交响乐。你穿上最好的礼服，站在镜子前，要确保发型很得体，再三检查领带打得端端正正，等等。你

真的是在细细打量你的仪表。人类的反思能力让我们也可以如此“打量”我们的心。我们可以细心地观视我们的动机、我们的感受等等。但这是件需要修习的事儿。当我们运用反思能力时，我们不仅是在做事情；更是在观察自己如何行事。我们看到自己内心世界的状态，还看到自己是如何主动回应和被动反应的。没有这反思能力的话，我们只不过是境遇的牺牲品，随着运气的风向而飘荡。不仅如此，我们还会成为习性的产物，盲目地跟随我们对不同情势的特定反应模式走。我们可能是政治自由或经济成功的，但算不上是真正的自由。

修习佛陀的教诲取决于有留心观察生活及看清事物本质的能力。这听起来没什么了不起，但不难发现，那些不修习佛法的人缺少这一反思能力。他们纵容自己沉湎在愤怒、负面情绪或者妄语里，并对纵容的后果始终茫然无知。他们看不到屈从于愤怒或妄语会导致苦恼，反而纳闷：“我为什么不快乐？”因此，我们必须训练自己，磨练我们的反思技能。我们不是在追求任何特殊的经验，相反，我们是在开发“见证”的能力。见证是一种善巧；是要在心里培育的一种官能。如果我们能参加时间较长的禅修营，就有绝好的机会去培育见证的能力。当然，我们的反思能力并不只局限于端坐在禅垫上的时间。

从很多方面来说，相对于都市生活的节奏，出家人的生活简直太缓慢、太不复杂了，因而我们更容易做到反思。出家人有机会在所做的绝大多数事情中培育反思力。在这一点上，我们着实幸运。作为修行人——不论出家还是在家——省察并反思我们的生命、我们的意图、我们的习性，这么做既有用又重要。然而，我们并不能只观察它们然后什么都不做。我们要运用佛陀的教法来观察自己的心智状态是善或不善。如果是不善的，我们可尝试使用不同的方法令其改善。不过，我们都是透过“见证”的角度去做。

为了能够这样做，有必要了解一些佛陀的教法。如果不以此为出发点，起心动念时，有可能被我们察觉到，但却不知如何下手处理。佛陀的教法给了我们一个解题的路径，因为它告诉我们：“要这样观，要这样修。”佛陀的教法帮助我们看向正确的地方，那就是心本身。一旦看对了地方，这些教法就有助于让我们根据自身所见来提出正确的问题。正确的问题是：“为什么我在吃这个苦？为什么我的反应这么强烈？为什么我不能放下？”我们的问题必须由衷地发自内心，必须出自于我们自身的体验，而不是来自什么知识层面的抽象理论。如果我们的问题源于自心，源于对体验的见证，那么问题的答案就会让我们受益匪浅。

佛陀的教法总是指向相同的主题。其根本是“不执著”与“不执取”。佛陀经常强调不执著。但由于我们有健忘的倾向，就必需反复聆听。这也是为什么我们要磨练我们的反思能力。如果我们能坚持不懈地培育反思力：观察行为背后的动机及其后果，修习不执著的能力将会深化。负面情绪生起时，我们学会只是耐心地观察它。随后，我们就会看到最好的处理方式。我们将看到该怎样运用佛陀的教法。

我们总爱围绕自己的经验所及，包括我们的心理塑成和社会阅历等等，建立起一个强大的自我认同感。修习不执著的方法之一就是对这倾向加以反思。修习佛陀的教法时，我们努力破除这自我认同感，藉由把“我”视作五堆“东西”或是构成人类身心经验的五种蕴(khandhas)、五种元素。这五蕴是：色蕴(物质/色身)、受蕴(感受)、想蕴(认知)、行蕴(心的造作)和识蕴(意识)。佛陀说，我们应该把每一蕴都看成是无常、苦(不圆满)和无我。如果我们能把自己看成仅是这几个“蕴”，那就迈出了一大步——离开“我见”，而朝向理解事物只是自然功能的运作，是发生在意识里的自然波动。

很多不愉快的事情会进入意识，比如失望、自我怀

疑、嫉妒、恶意报复等等。但是，成为某种坏情绪的见证者和成为某种坏情绪的殃及者，两者有着巨大的区别。用生病来打个比方，见证病况和成为病人是截然不同的。如果我们只是见证癌症、流感、脚甲倒生或任何其他疾病的症状，苦会少些。另一方面，如果我们担起病人的角色，对症状忧心忡忡，因为病痛而沉迷在自哀自怜中，苦就会多很多。疑病症患者可以说是围绕疾病建立自我认同的极端例子。

我们所持有的态度有时会把病痛这样不愉悦的体验搞得更糟。如果说，我们担心病情加剧的倾向使我们对症状的体验变本加厉，那么我们的症状便不再只是疾病的产物，它也是痴的衍生物。这些症状出现的部分原因是，我们以自我为思考的出发点，认为这是“我的”病。自我的想法产生担心，而我们的症状可能也会随着这份担心而恶化。因此，如果我们执取我们的病，苦就更多。如果我们放下，苦就少些。怎样放下呢？这么说吧，我们可以观察病只是病——如是而已。病症就是症状该有的样子，很疼、难受等等。如果它们需要处理，我们可以去看医生。我们不要做的是围绕这些症状创造出一个主人公，认为这些症状(或这个病)定义了我们。

佛陀关于“无我”（anattā）的教法直接反击这整套有身见。它反击“我见”。什么是我见呢？就是拥有“我”是有着某类性格的某种人的见地。我见还脱胎于我们的感受，即当外界环境挑战到我对“我”是谁的看法时，我们会生起的那些感受。因此，佛陀教导我们要观照无我。对无我教法的省思会把我们带向空的观慧。“空”这个字在不同的佛教传统中有不同的用法。在上座部佛教传统中，空指的是一种心的状态，这种状态对“我”无所挂碍、没有瘾头、不被我见所蒙骗。它空无这一切。藉由观照和解悟无我，我们可以看到我见的生起。我们可以看到心执取某物并将之自我化的那一刻。

不快乐的人很容易生起我见。如果你和某人在一起——也许是在工作、家里，或者在寺院里——他的行为刚好有毒性，你真的可以被他们的消极冲击到。于是，你开始修习见证他们的毒性行为如何影响你。你见证涌起的种种感受和冲动，并抗拒把它们自我化的诱惑。如果你不去修习见证这些事情，而且你又不明白你围绕着对方生起的感受并没有一个自我在里面，那么，你或许会放逸地认同他们的情绪。例如，你和一位正在气头上的人在一起，你可能会被拖进愤怒的境界里，也跟着生气。如果你和胆怯的人在一起，你自己可能也会变得提心吊胆。相反的，如果你修习见证，你会注意到这个人带给

你的影响。你将感受到他们的行为给你造成的情绪后果，但是你不会因此而成为“某种人”。你不会成为一个愤怒的人，不会成为一个胆怯的人，反而，你只是见证。

然而，所见证之事不会因为我们正在修习见证就变得愉快起来，完全不是这样的。但是，如果我们把握好空的观慧，我们会想：“不愉悦？是的。但这不过是它此时此刻的样子。”我们继续放下，放到当下，即使这意味着要去观察丑陋、痛苦及不愉悦的感受。如果我们不断地放下，丑陋、痛苦及不愉悦的感受就只是如此一感受而已，了无他物。我们不会围绕着感受建立一个自我。如果我们只是与这份见证同在，这一经验就是它本然的样子——空无自我感。面对不愉悦，如果你能只是保持见证，你可能会诧异，它消失得有多快。反之，如果你执取不愉悦，它的持续时间往往会长得多。当我们想：“我不愿意它是这样的！”还有，当我们一厢情愿地要某事呈现某种相貌时，我们就是在执取负面经验。这一刻，我们看待经验的立足点是我们认为事物应该怎样，而不是它们本来怎样。

这个被加工出来的自我感看似很真实且恒常。看起来我们似乎永远也走不出这可怕的感觉。但是，一个经验持续多长取决与我们对它的执取有多强烈。通过围绕着经验建立自我感，我们和经验产生了连结。通过执取

经验，我们围绕着它建造起自我感。随着我们放下，不再执取经验，心变得越来越透亮。由此，心能够让经验流淌而过，而不是卡在里面。当我们的心的心变得透亮时，我们的经验便空无自我。我们仍会去感受；但是在感受某事时，我们记住：“这不是‘我’。这不是‘我的’，这不是‘我自己’。”所以说，我们藉由观察和见证来修习空。我们看到经验乃空，此事真实不虚。我们还辨认出，围绕经验缔造的自我感只是一场虚幻，里面毫无真实可言。

“灭”是一个重要的佛教用语，也是我喜欢用来界定自我感减弱的一个词。当我们不再执取一个经验时，自我感就减弱了。就在我们学着客观地看待经验时，灭发生了。打个比方，如果我和某人说话时感到烦躁，我可以把这个情绪反应作为心的对象和身的感受来加以觉察。就像我可以觉察自然界里天气变化的模式，我也可以觉察心里的“天气”变化——也就是感情、思惟和情绪变化的习性。如果我不去执取故事情节，就可以看到这些心的习惯在究竟上并不真实，它们只是自然界里变化模式的一部分。但更重要的是，我注意到那强烈的“我”和“我的”之感不复存在了；自我感灭去了。意识仍然存在，身还在场、视觉、声音等等也都在场。此刻，诸法仅仅是它们真实的相貌，心也自在了。

有时，内在反应非常强烈且持久。遇到这种情况，回到对身体的正念会很有帮助。感觉到情绪很强时，只要见证它给你的身体带来的影响；不要钻到你大脑的叙事里去。正是这自我感，还有所有的“我”和“我的”之想令情绪反应在意识中沸沸扬扬地冒个不停。当你只是停留在身体怎样感受情绪时，情绪反应会逐渐消失，强大的自我感亦然。随着情绪反应自行退却，我们证悟了“灭”。因此我们看到，这些反应倾向都不是问题。

这样修习时，我们就在解脱之道上迈出了第一步。通过修习“灭”，心会摆脱毒性，会从自己的习气和执取冲动中解脱。心是不会藉由否认、想甩掉或沉溺于任何事物而解脱的。它是藉由了知一切经验皆是法而解脱的。藉由了知经验是“无我”，是空无自我的，心释然自在了。“无我”与“苦”（或不圆满）和“无常”（或不肯定）构成了一切存在事物（有为法）的三共相，它在概念上是非常难以理解的。但是如果我们密切留意，我们可以看到它在运作。我们看到“这是病”与“我病了”之间的不同。当我们执取疾病，围绕着它建造自我感时，它会带来一系列的行为、记忆和情绪反应，它们都是毫无助益的。

为了反击我们的执取倾向，不妨将无我的教法学以致用，从而把我们带向空性的大门。如果我们以见证的

心不断修习，这扇空性的大门可以被我们打开。我们会发现所谓的自我感是如何随顺因缘而改变的。得到赞美时，某种自我生起。蒙受侮辱时，另一种自我生起了。我们的禅修顺利时，一个自信的自我生起了。我们的禅修受挫时，一个无助的自我生起了。这个自我感的生起就是这么变化多端。随着对它的观照，我们看到，它就像一个肥皂泡，虚而不实，总是随缘来去。

刚才我曾提到诸蕴：色、受、想、行和识。这些蕴的本质是示现变化的特性。温暖带来的愉悦感受(受蕴)是一种特性；寒冷带来的不愉悦感受(受蕴)也是一种特性。你走在街道上，看到一个美丽的物体(色蕴)，这是一种特性。看到一个丑陋的物体(色蕴)，那也是一种特性。如果我们认为(想蕴)自己被赞美了，这是一种特性。如果我们认为(想蕴)自己被指责了，这也是一种特性。然而，所有这些特性都是不确定的、转瞬即逝的、必然要改变的。你永远不会在任何一种特性中找到持久的宁静，因为全部的特性(诸蕴)都是靠不住的。虽然我们无法信任这些特性，但是了知经验无常的心却是可以信任的。此心不离不去，亦不依随因缘。

如同无常和无我一样，我们也可以观照五蕴为苦。如果我们想凭借五蕴获得圆满，必将大失所望。即便我们在某段时间里以某种方式取得某些满足，它终将改变。

例如，倘若一个男演员或女演员执著其外表的美丽(色蕴)，他们迟早会受苦，因为根本没有办法让衰老的过程停下。那么，随着年华老去和美色衰坏，他们将感到痛苦。同样地，他们从美貌中获得的愉悦感或满足感也会改变，因为这些感受的本质就是易变，它们无法提供持久的快乐。因此，执著于它们，其结果必将是不圆满的。

如果你不断舍弃“我”的妄想，并且放下对诸蕴的认同，这会把你带到哪儿呢？这会把你从脑带到心。若自我感很强烈，我们便总是处在对“我”的思考或惦记中。我们缔造出一个自我感并使之不朽，随之而来的便是忙碌于各种想法中。放下它，我们的注意力就来到了心。彼时，我们会看到生活中那些我们备受鼓励要去做善行会支持一颗心的放下。我们会看到，慷慨、悲悯、耐心、安忍、坚毅会支持我们的觉知能力。正是这个修习——觉知和不躲避地见证不愉悦之事——把我们带向心的平静。当不愉悦的事物生起时，我们有能力这样想：“我要观察它。此刻，我只要陪着它。”

当我们修习用这种方式打量不愉悦的经验时，心会受到润泽，会有一种美妙的自由感。你会意识到，心是自由的。这样的观慧并非蔚为大观，而是悄然潜入。就让它发生。且注意心是如何能经验那妙不可言的深邃宁静的。



见佛，见法

本文根据2009年5月于三皈依寺
卫塞节开示整理而成。

我们通常不说佛陀“死了”。取而代之的是，我们说他入了“般涅槃”（parinibbāna）。般涅槃的意思是，一位已经觉悟的众生在其身死后“完全地灭去”或究竟涅槃。佛陀的般涅槃发生在两千五百多年前，因此看似离我们非常遥远。然而，佛陀以一种超越时间的方式让觉悟之道仍为我们大大地敞开，这要归功于他将觉悟之道根植在了普通人的日常生活中。比如，我自己的生活就被佛陀的教法彻底改变了。1971年，我在印度遇到了生命中的第一位比丘——菩提沙考尊者（Ven. Bodhesako），随后我基本上就“头也不回”了。菩提沙考尊者和佛陀的教法二者彻底鼓舞了我，于是，我决定接受比丘的训练。

不论是作为一名出家人还是在家人，佛教修行中我们努力要做的事儿之一是让善心生起。感恩心就是善心之

一。作为一名佛僧生活多年后，我不仅对教法，还有对我身为一名比丘的生活方式都深深地感恩。你呢？佛陀的教法怎样影响了你的生活？要问问自己这个问题。这是唤起感恩的绝好方式。你也可以省思佛陀的一生，让感恩之心生起。这种念(sati)被称为佛随念(Buddhānussati)。每当我们忆念某个非凡勇敢而高尚的成就时，它都会提升我们，因为我们看到，我们有可能凭借做为人的此生做出极其重大且意义深远的事情。就在我们注视一尊佛像或佛塔，或在我们省思佛法时，我们意识到，若非这位卓尔不凡的众生在许多世纪前的教导，我们不会走在这条道上。

感恩是觉悟的基础，因此，我们努力让感恩成为一项可培育之事——而且不仅仅是在一帆风顺时。比如，某人对我们好时，我们很感激：这是客观环境下的感恩。这么说吧，环境有利时的感激之情没错。但是，通过修行将感恩带入一切境遇，我们肯定可以将它打磨得更结实。这就是我们说的“修心”（心之培育 bhāvanā）。这个时候，我们就是在培育一个善巧的心智状态——具体到此处，就是感恩。

另一个培育感恩的好方式是设立一个自己的佛龕。我的佛龕里有两尊佛像，还有我老师们的照片和其他令

人感兴趣的物件。佛像既指向历史上的佛陀其人，也指向我们自己觉悟的可能性。看着佛龕里的各种物件时，我会经验到感恩——对我的老师、父母及所有令我的托钵僧生涯成为可能的人，还有对佛陀赠予我的这种看待世间的方式。这种感恩的态度是一种很优美的心智状态。我喜欢开玩笑地说，你觉悟后八成会对此特别感恩。觉悟的心是不贪婪、不急躁、不抱怨的；觉悟的心是感恩的。当然了，我们并不总是感谢生命中的困境。但我们还是有这么多方法去培育感恩心。

例如，我们可以对佛陀的典范素质、教法以及这个传承培育深深的感恩之心。再者，我们可以唤起对老师们的感激和赞叹。当你遇到像阿姜查和阿姜苏美多这样伟大的老师时，你被他们感动。你对自己能与他们在同一处是如此的感激，你不由得想：“谢谢你们。”当你向他们请教你遇到的某个困难时，他们会说：“别把它变成一个问题。放下它。”这听上去不像是一个了不起的教导，因为它似乎很简单；但它真的很难做到，究竟上它也是我们生命中的挑战。我们还可以对自己在佛陀的教法仍然住世时生而为人表示感激。还有，我们绝大多数人都生活在没有战争、饥饿和疾病困扰的社会，这让我们有极好的机会进行个人省思。这些都是我们可以极尽感恩之事。

那么，我们该怎样善用这宝贵的人身，避免把它耗费在微不足道的事情上呢？那就要修习佛陀的教法并培育诸如布施这样的善心。布施是导向觉悟的美德之一。如果你思考佛陀的一生——他的出离、他多年无私的教导和他的觉悟——你不难见到他的施心有多深广。整整四十五年，他以无倦的布施精神沿着恒河谷地上下行走，将他的教导、呵责和省思布施给无数的出家人和成千上万的在家人。一路上，他甚至还得管教许多顽固不化的僧人。

人们有时会想：“哦，你们佛教徒好自私。你们一心只想着觉悟，”就好像觉悟是某种腐败、追求自我、自恋的行为。它并不是。觉悟其实是“自我”的终结，是悲悯心、布施心和感恩心的开启。我的第一位老师——在印度遇到的那位比丘——曾将佛教徒想要觉悟的欲望描述为“了断自私的自私”。对醒悟的愿欲并非那种“漠视他人福祉”的自我追求。相反，它是“为自他之利而察自身之苦”的自我省察。你是在探索自身生命里的种种冲突、恐惧和争执——换句话说，你是在探索身为一名人类这整档子事儿。心之所以受苦，源自各式各样的心智习气，而这些习气是不必追随的。当你终于弄明白这一点时，贪、瞋、痴就开始消除。随着贪、瞋、痴藉由我们修习“无执”和“耐心觉知”而消除，心会开始本能而自发地以善意和慈悲同他人相处。

佛陀的一生优美地表达了证悟愿欲中的无私本性。我们回想一下，佛陀是为了一个极其个人存在意义上的问题而离家去寻找答案的。他想知道：“若我必死，若我身边的人必死，会不会有‘不死’？心识中是否有某个元素是不受生死左右的？”为了这个问题的答案，佛陀寻找了六年，直至证得觉悟。但他的觉悟不仅仅是一份个人的所有——那不合乎情理。确实，佛陀以个人方式体证了觉醒的平静，但同时，他也用他全部的行为体现了这一觉醒，包括他教学上及总体与人相处的方式、施与的秉性，还有他对比丘和比丘尼僧团的建立。

有要超越苦的志愿意味着我们要对自己的苦负起责任。把自己的压力或不安归咎于其他事儿或人，或把自己的注意力从中分散出去，这很容易，但如果我们总是躲避，不为自己的苦承担责任，那就永远无法脱离它。我们真的要负起责任，弄明白我们为什么忧苦。佛陀的教法有着普遍的感召力，因为它们所设法解决的苦是全人类共通的，例如，恐惧、失望、疑虑、身体的衰老等等。佛陀指着这些平凡的不舒适之处问：“我们因何而受苦？”回答是，我们因执取而受苦。执取意味着认同生命的波动，而不能领悟到波动背后的甚深寂止——觉知的寂止、了知的寂止。所以，如果恐惧或欲望，成见或偏心触动了我们，那任务就是找到“不动之法”。当

我们觉知到生命的相续之流，当我们有勇气看着它而不是对它起反应时，我们就开始发现心的寂静，那寂静很美，带你去往那不可言喻之地——你无法描述它，你只是与寂止之心同在彼处。

另一个要反复思考的问题是：“在佛陀为我们铺就的道上，我走得怎么样？”这是一条回报极高的道，但也是难行之道。阿姜查总说：“训练你的狗不难，但训练你的心很难。”不过，究竟是什么驱动了你那样说话及那样行动，还有比理解这一点更有意思或更重要的事儿吗？而我们自身当中就有一个能让我们选择平静而非苦的所在，还有比找到它更该做的事儿吗？

就算我们还感觉不平静，我们也可以创造平静的因。禅修时你可以发觉这一点。如果你是个初阶禅修者，坐了十分钟后，你就可能觉得坐不住了。这时，若老师说：“别动，再坐上二十分钟，”你也许会想：

“可我受够了；我要起来。”但假如你坚持坐着，你会发现，即便心很烦乱，你还是可以做出选择，与平静连结。作法是你选择去见证和觉知当下正在生起的任何经验——即便这经验是不愉悦的。正是这一选择打下了我们禅修的基础。一旦结束禅修，我们会意识到自己感觉更平静了，这是因为坐禅本身可能不易，但我们选择了平静。阿姜查曾说：“人们想要平静，但却选择受苦。”

比如，如果某人让我们感到心烦，我们冲着他们大喊大叫，那就是在选择苦。我们要是选择苦，怎么能平静呢？

当然，我们间或都会经验到那些引起压力或争执的冲动。虽说凭意愿来约束这些冲动并不容易，但我们仍然可以觉知它们，这有助于我们不去做出反应。冲动会催生苦，焦躁不安就是一个好例子。当我们不论何故而感到焦躁不安时，经常会发现自己想要从当下那一刻逃走。这会给我们制造更多的苦，因为我们不可能每次面对不愉悦的情形时都能跑开。这在我们禅修时变得很清楚，因此，我们学着只是观察焦躁不安，而不是对它采取行动。这种善巧见证的原则也适用于其他感受和情绪。就在我们想要跟随着某个心境或情绪跑开时，如果只是对这个意图加以见证，我们最终会见到这心境或情绪的消失。我们就是用这种方式来获得平静的。由于我们不再成为心境和情绪的受害者，平静将会成为我们意识的一部分。

注视佛像或其他有关佛陀生平及觉悟的象征物有助于提醒我们：具足正念地见证注定是一项我们需持续下去的修习。例如，我们走进一间佛堂时总会向佛龕顶礼。我们可以用那尊佛像来提醒自己，不要忘记我们的离苦之愿，此愿在我们日常生活中很容易就忘了。

作为禅修者，我们在看到自己仍会陷入痛苦情绪时，有时也会对自己很苛刻。有一个方法能让我们记住我们本质上是修习行善的好人，那就是省思佛陀的生平。它提醒我们自己也是令人尊敬的正直人士，愿将更多的和平带给世间。我个人非常喜欢阅读佛陀的生平。我会阅读不同的事迹，或把同一个事迹反复阅读。多棒的故事！我百读不厌。我们的一个寺院旁边住着一位很有名的女演员，她的丈夫凭借《日瓦戈医生》这部电影获得过奥斯卡奖。有一阵子，他要创作一部和佛陀生平有关的电影剧本。当阿姜苏美多问起他的妻子剧本进展如何时，她说：“噢，这故事确实太难了。他是一个变得更好的好人。”

有一句话经常出现在佛陀的教导中：“见法者即见佛，见佛者即见法。”当你见法时，你了知诸法实相，没有颠倒无明。因此，你向着事物本来样子的真相觉醒过来。这就是佛陀——或觉醒的意识。所以，当我们藉由觉醒、藉由存在于当下而证悟法时，这就是见佛。而尚未从“如是之真相”觉醒的标志是什么？苦！一旦我们受够了苦，或许有一天我们会意识到：

“这真的很痛苦。我受够了。”这就是迈向平静、迈向觉悟的第一步。

觉醒于事物的真相是需要修习的。如果我们看看那些来寺院禅修或参加禅修营的人，他们通常是好人。但因为他们是凭良心做事的人，他们有时会自我评判。他们可能会发现自己对某个家庭成员怀着负面的情绪，接着他们想：“我不该有这种感觉。”然而，这不是向着事物的真相觉醒来——这只是在持续刷新自我感。觉醒于真相意味着你要忆念：“此刻，它感觉起来是这样的。”这是佛教的一个老生常谈了，而且是一个我们要再三修习回归的老生常谈。

在社会上，我们尽量负责任、与人和睦生活。但在内心里，我们一直有一项非常重要的任务，并且，因为它很艰难，我们得不断地激励自己修下去。我们还需要坚持把令人振奋的善法带入心中。以一颗觉醒的心，一颗清明的心来作业，是我们能给予自己、同事、家人、朋友或整个世界的礼物。没有比这礼物更殊胜的了。



学习装订、学习修行

本文根据2009年8月于三皈依寺
正念日开示整理而成。

我们出家人的训练极为强调把事情做好。身为比丘，我们很在意要对日常小事保持正念。不论是洗钵、缝衣、还是照顾老师全都是些平凡的事情，但它们加起来就是毕生的用心。这种训练足够简单，不过，随着时间的推移，它对一个人的影响是深远的。保持正念专注于日常作息活动能助力你相续不间断地处于当下与觉知中，与事物本来的样子同在，让你的心不在过去与未来间往复穿梭。这项训练于内外两个层面都很重要，因为它是让你有望把事情做好的赋能者。

曾经有一回，我想把一些笔记装订成小册子。有个方法特别简单，但我好几年没用过了。我装订了四册，每册差不多二十页。第一册做得不太好，第二册好些。待第四册装订完毕，我对结果已经相当满意了。我们就

是这样学习的，不是吗？当我们带着正念做事时，我们能在当下觉知到事情如何渐次展开，我们能看到需要些什么来取得更好的结果。比如缝补时，我们能看到某种方式不奏效，而另一种方式则好得多。换句话说，仅凭密切专注手头上的平凡小事，我们便是在致力于一个学习的过程了。

意识到我们的内心世界

当然，同样的原理也适用于我们的内心世界——虽说在这个领域，想要引发改变会更复杂。一颗惯性焦虑的心要变得平静，那得需要很多耐心和毅力。比起装订几页松散的文稿，这类正念修习会难上许多，但它们的做法却很类似。如果你要装订书籍，你得清楚每页文字距离纸边有多远、文稿的顺序等等。同样，在努力改变自心世界时，你显然也要清楚那儿正在发生的事情。但我们通常都忽略了把意识带入内心生活的方方面面。

在学习了知自心世界的过程中，我们可以从命名事物开始，例如，如果我正忙于一件体力活儿，而且想急匆匆地做完，我可以在心里用“匆忙”命名这一心智状态。给自己的心智状态贴标签，这种练习十分简单，但能帮助我觉知自己的内心活动。一旦我给某个心智状态贴上标签，它对于我就变得更加实在。对于沮丧、不安、

恐惧或任何自己正在经历的感受，如果我从不觉知，那我将永远无法对它做些什么。如果我永远不对它做些什么，那它将永远无法真正灭去；它只会溃烂。不过，特别智力型的人在面对某种心智状态时，有时会陷入找出准确名字的纠缠中。比如，他们会兀自寻思：“这到底是迟疑还是不确定？”但是，这个练习的关键并非是要挖空心思找出完美的描述，而仅是于事要有觉知。

意识到自己的内心世界，这是觉知练习的一个关键部分。何其经常，我们对某事一旦感到懊恼时，我们就任凭自己懊恼下去，而没有对其真正觉醒？对其觉醒意味着对自己说：“这是懊恼；懊恼的感受是这样的。”这样，我们对身体如何感受懊恼就有了完全的觉知。放下与某个不良心智状态有关的故事脚本，转而去感受这个心智状态如何在身体上呈现为紧绷，我们能更好地觉知这一心智状态。用这种方式，我们对待心中的情绪便多了些客观，少了些执著。虽说懊恼还在，这一更客观的视角已然能让我们朝着“转换心念”的方向用功，将不善心态转换为善心态，而不是放逸地、不假思索地跟着它跑。

如果不努力觉察内心世界，我们可能会陷入对某个心智状态的一系列被动反应中，而这首先就包括了对自

己会有这种感受的自我评价。生活就是一场我们有何感受与如何反应之间的相互作用，不是吗？生活藉由感官和记忆向我们迎面扑来，然后我们这里做个反应，那里来个回击。如果我对这不属于个人的过程没有觉知，那我就只是习性或环境的受害者。其中毫无自由可言。但是，如果我们拥有“当下心”，能了知诸如“这就是‘不确定’，‘不确定’的感受是这样的。”这就带来一个契机，让我们心中那具慧的部分能善巧地发挥作用。太多时候我们只是以评判、散乱心、等等做出被动反应，从而失去了这个机会。

最近，我和一些人谈到了他们在生活中面对的种种不确定因素，这让我想起我自己的父母，他们是来自拉脱维亚的难民。二战初始，俄国人占领了拉脱维亚，接着是德国人，随着二战进入尾声，俄国人第二次回来。我的父母身陷混乱局面，就在德军阻击俄国人时，他们和所有其他拉脱维亚难民一样逃到了波罗的海沿岸。一路上，轰炸随时在身边发生，但我的父母和祖父母还是想方设法上了一条难民船，虽然他们根本不知道要驶往哪里。难民船一度触到了鱼雷。我父亲还带着在拉脱维亚生活时的一大串钥匙。因为父亲是律师，我的父母在老家过得相当殷实。但是，在那条船上眼见到当时的情形，父亲只说了句：“好，就这样了。”然后就把那串

钥匙抛向了大海。在那种情形下，你并不知道你会漂到那里，也不知道你将会做什么。你只是想：“喔，那就是不确定。”

那段时间，母亲正怀着哥哥。在战争即将结束的1945年左右，她生下了他。哥哥出生在离纽伦堡大约五十公里的一个小镇，那时，纽伦堡正遭受地毯式轰炸，母亲说，天空黑压压的全是飞机。虽然父母当时离轰炸地较远，他们仍然能看到远处一片火海的纽伦堡。在哥哥出生的小镇，绝大多数居民是妇女和儿童，还有很老的男人，因为其他男人都打仗去了或是已经死了。因为这个原因，母亲生下一个男婴后，每个人都很开心。母亲说，她这辈子从未收到过这么多的婴儿衣服。所以你看，战争期间，你的一切都处在不确定当中，而你就收到所有这些婴儿衣服。这是父母生命中一段美好的经历。

有时记住把自己的不确定或恐惧与他人所经历之事两相比较是件好事儿。它间或能帮助我们清楚看待自己的处境。不过，我们仍然会被自己正在经历的感受所影响。出于这个原因，对自己说：“好了，饱受战争蹂躏的苏丹人经历更惨。”不会特别有帮助，它遣散不掉我们的不确定或恐惧。是的，苏丹人更加不幸，但我们自己的不确定或恐惧的感受仍然过于真实。因此，当

我们遭遇不确定或恐惧的实际情境时，关键是要以那种心智状态来修行。我们可以学习对不确定的情境有所觉知——不论那是我们的健康、工作或任何带来不确定的情形。与人交往时，我们尽最大努力处理这些富于挑战性的情境。但我们也需要向内看，看我们围绕着不确定所生起的种种被动反应，进而以它们来训练。任何负面情绪生起时，其真知灼见皆是：与其迷失其中，不如利用它来强化我们对它的认知，这一认知又会给我们智慧去修习将它放下。

训练你的心

一旦你意识到内心世界都发生了什么，通过命名或确认它，诸如：“这是失望，失望的感受是这样的。”你就可以选择怎样回应它。做出选择——这即是你训练心的方式。例如，你可以下决心，不跟着冒出来的负面情绪走。这很关键，因为如果你缺少觉知而被负面情绪带跑，到头来你的思考方式会让你，也可能让他人，尝受不必要的苦恼。

在观察自己的行为及其结果时，我们很快就会发现，最好不要跟着被动反应的心端出来的故事跑。相反，最好是把能带来好结果的信息输入于心。比如，我可能对未来感到忧心忡忡。虽然我使尽浑身解数计

划了一个积极的结果，我的心还是不断跑到未来，想去弄明白会发生什么。恐惧驱使着我的心来试图解决这个问题——不可知的未来。于是，我对自己说：“恐惧感觉起来是这样的，别跟着这念头跑。”当然，我有可能得做上几百遍，这让心念转换的过程看上去几乎和达尔文的生物进化过程一样缓慢。但不论事物进展得有多慢，觉知所带来的细微改变都能对人类意识产生铢积寸累的深远影响。这是因为，我们思考的全部方向——它们本是定向于恐惧和痴妄的——已不再受到支助。我们已经掉头，迈上另一条道路了。

通常，我们奔赴的另一方向和我们在心中培育的全新而积极的习性是绑定在一起的。坐禅时，可去想你正在培育的所有那些善的素质。可以肯定，你在培育对内心活动的觉知力。当坐禅变得困难时，你学习承认你不想继续坐在那里。期间不管发生什么，你都在长养这一对坐禅经验保持醒觉的可贵能力。这并非意味着你要依是否有强力的禅定(samādhi 三摩地)或没有禅定来评判坐禅的质量。相反，只有一种质量，那就是完全地意识到禅修过程中的每一种呈现。对内心世界生起的任何现象有完全的觉知就是我们想要拓展到日常生活中的。但难处就在于要记得这么做。

当诸如烦恼这样的负面情绪生起时，想要对那烦恼保持真正的醒觉会很有挑战性。那时，个人只需信任这个练习，因为本意是善的。通常你要做的就只是对全然的觉知培育起信任。你不必去除掉一个负面情绪或感受，也不必因为你有这种负面的东西而痛恨自己；但是你的确需要对着它——它的全部——醒觉。藉由与烦恼这样棘手的情绪保持同在，我们始见这些充斥着“自我”的负面能量灭去。为什么它灭去了？这么说吧，因为我们没有投入这个负面的感受，我们没有对它做出被动反应。它是多少就是多少，我们没有把它变多。

随着你对内心生活动向的觉知变得更为持续稳定，你会发现，正语开始起作用，因为现在你已对可能会把你带向妄语的冲动非常醒觉。说到妄语，我指的是恶口、离间、中伤诽谤、绮语八卦和撒谎。它的反面就是正语，正语是和谐、柔和、真实而且堪入心田的。阿姜苏美多常说：“意识是紧急逃生的舱口。”他用了一个著名形象是：在你心里面，一群囚犯正猛砸你的意识之门，而你一直在说：“不，不，我不要看你们。”然后，当你决定要意识到它们时，它们飘走了，它们被释放了。

一个不把事情带入清醒意识当中的心常常絮叨个不停，对不对？多少回，当我们经历一番局促紧张或烦

扰的感受时，某种幽灵般的声音会躲在心的后面窃窃私语——一个不完全为我们所觉察的私语？接着，突然间，我们注意到了它并把它完全带入意识中。这就像你走路时，鞋里有个小石子儿。通常，你的一门心思都放在其他事情上，以至你不会想脱下鞋子往里面看看。小石子就在里面，它颇有些扰人，但我们没有认真关注它——这很像我们对负面心智所一贯采取的做法。不过，一旦我们最终承认这问题并善巧地处理它，那种释然的感受通常会来得很实在。

然而，醒觉的心并不一定总是快乐、平静和悲悯的。相反，它觉醒于诸法实相。醒觉的心相信这一事实：对这个因缘条件或那个心智状态的完全觉知定将令心解脱。这种觉知需要你将心智状态完全带入意识当中，然后只是观察它——而不是随它跑、忽视它、跳进去重新整理它或解决它，也不是想方设法除掉它。

以如理省思来转换心念

在出家人的训练中，我们尽量把自己生活所需的水准降到很低。有大约九年的时间，我照顾老母亲直到她离世。那段日子，我随母亲住在她位于渥太华的寓所。在当地，高龄老人去世时，电视台或报纸有时会报导此事。一次，一位一百一十三岁的英国空军飞行员去世；

我的母亲当时九十三岁。她大声地念完讣告之后，我们看了看彼此，谁也没有说话。我意识中痴妄的那部分想说：“我还能像这样生活多少年？”但是，我的训练导向一个声音说道：“别去那儿；不要扯上未来。”

遇到这样的情形时，我会省思出家人的四种资具：食物、住所、衣服和药物——佛教出家人可以合理期许的只有这四样东西。第五样资具可不是度假！因此，我会省思这样的事实：我有食物，头顶有屋，我还有药物和衣服。样样都很好。出家人受用的生活水准极低，对此进行省思会很有帮助，因为心可能会贪“多些”，觉得“多些”会令我们生活快乐。我们忘了要活得好真正需要的很“少”。因此，一旦心开始想要的东西不是原先的样子时，省思四资具不失为一个很有力量的训练。

在寺院生活中，我们被教导要在不同的时间段做相应的，且很简单的省思。比如，在正餐前，我们念：

“我如理省思所受用之钵食，
不为嬉乐，不为增肥，不为装饰，
只是为了滋养身体住立存续，
为了保它健康，为了资益梵行。
如此思索，我将消除饥饿且不过度饮食，
以使自己无过且安住。”

日复一日地给心这项简单建议，堪比用一面镜子映照出比丘自身对待(比如这里说到的)食物的态度。自然的，他与食物的关系有时是贪婪的，或缺乏感恩的，或冷漠的等等。但是，每日的省思敦促比丘在进餐时对自己的内心世界更具正念，他因此能把这些习性态度看得更清楚，而不是盲目地任其摆布。就这样日复一日，他省思自己的内心世界，然后，他可以选择采纳佛陀的建议，而这接下来就成为平静的基础。这不是什么复杂的大学问。这更像是老龟干活或蚯蚓劳作：每天，你只是缓缓地前行，但是积累下来的效果是极为深远的。

说到怎样用这些细微但具有终极转换力的方式来训练心，在我们所接受的僧伽训练中，照顾长者是一个例子。在照顾母亲时，我常常省思的一件事儿就是阿姜查在中风后得到的护理。在最后十年的生命里，阿姜查瘫痪在床，但他得到了无微不至的护理。例如，比丘在双手合十，向他行最恭敬的合掌礼前，是决不会碰触他的身体的。侍者僧在照顾阿姜查时，即便看不到他有任何反应，也总是和他说话。在寺院，我们受训照看长者僧。例如，一位沙弥或下座比丘会被派去照顾上座比丘。这种形式的训练所用到的省思是：“我怎样才能帮上这个人？我怎样才能确保他们一切都安好？”对新来的比丘来说，这是个非常好的训练。每天照看自身之外

的他人所需，这会对心产生转换作用。

从更广泛的意义上讲，出家生活和在家生活的全部训练不外乎这些：做好那些随着时间的推移能带给我们深远改变的小事。诚然，在这一期生命中，我们或许会体验到大洞见和改变生命的大事件。但是，我们所练习的每时每刻的专注却落在这扎实而向善的每一小步中，这些小步子为诸如解脱、快乐和平静等等的大事件打下了一个基础。就其本身而言，迈出这些小步子并不难；难在记得要这么做。记得做餐前省思，并且心怀感恩和知足，这可以很有挑战性。记得要本着友爱的精神对待与我们同住的人，这也需要下一番功夫，尤其是因为我们并不总能生起这种感受。无论如何，训练落在和睦友爱爱上。我们就是用这种方式在内心培育同理心。我们问自己：“我该怎样帮助他人离苦？”这样的省思让我们不再自私。

与困扰的情绪共事

在寺院生活或在任何一种人际关系中，并不是说你不会有时对他人产生负面的或至少是抵触性的情绪。你肯定会有这些感受。然而，你的任务是把它们带入意识中并如实地看着它们。经验到困扰的情绪是正常的。但是你不应该相信或追随这些情绪。相反，你应如实了知它

们：它们是可以激起我们作出某种反应的变化和合的因缘法。一旦我们认出困扰的情绪无非是变化和合的因缘法，它就能终止。心中生起之事是怎样终止的呢？就在你的心不对它起反应时——不对它添油加醋，它就结束了。

在像巴蓬寺这样较大的寺院里，同时一起生活的比丘可能会有二十、三十或五十个。作为出家人，我们必须学会与人为友，哪怕他很能惹恼我们。这种环境其实很有趣，因为所有比丘其实都很善良。因此，修行的第一步就是要观察心的评判倾向。接下来的部分是本着友爱和关心的精神来回应对方，而不是以评判或讥笑的态度。我们能够有意识地做这样的选择真的很美妙。它帮助我们化人际冲突为修心之法。其实，我们不妨聚焦工作中、寺院里或家里的某一难以处理的关系，利用它来让自己意识到心识负面的习性。

比如说，甲比丘或乙比丘让我感到气恼或生畏。与其怯生生地躲着他，或对自己产生这种感受而怨己怨他，我打算从中多认识这感受。在与此人互动时，我那自我或负面的心智状态被激了出来，我可以省思：“好吧，傲慢、气恼、不喜欢或自卑，它们感受起来就是这样的。”实际上，这有意识的了知——包括身体对负面心智状态的感受——让心智状态完全呈现在意识当中，这就能让它灭去。

能直接面对某些令你痛苦不堪的心的习气，直到你有充足的把握它已不能再迫害自己，这种感受非常美妙。当你发现自己的情绪按键已不再被按下时，你会对你的修习更有信心。但这个改变来之不易。你必须决意：“我真的要观照这不善巧的心的习气。我要看看它是怎么样在我心里运作的。”这项训练需要极大的耐心，有时，它一点儿也不好玩。但是，将它看作一个值得付出的挑战会很有帮助。

究竟上，任何使我们着迷的心智状态都将限制我们的能力，使我们无法放松，进入心的空阔。原因是，每当某件事情令心走神或痴迷时，其他事情便没有了空间。所以，你可以问自己：“什么东西迷惑了我？什么思绪和情感态度抓住了我的注意力，控制了我的心？”然后再问自己：“怎样才能出离？怎样才能让心从中解脱？”这种内在的探求是基于生存性的，而不是理论性的。它关乎我们的个体存在，以及我们独有的历苦模式。

佛陀的教法给了我们看似抽象的概念去修学：四圣谛、缘起法、三相等。作为一名沉思者，你必须知道它们究竟是什么意思；这是从苦中找到解脱的唯一方法。例如，作为证悟的一个模型，四圣谛是盖世无双的。然而，如果你把四圣谛完全滞留在思惟、研学的层面，它

们则永远不会令你解脱。你必须以自己的修行为车乘，切实体证，亲眼见证四圣谛怎样不仅是真实不虚的，它终究还将利益你的安乐。

说到这儿，我们已然能看到，训练自己与不良心智状态共事很像训练自己掌握装订书籍的技艺：如果我们付出专注，我们可以从经验中学到怎样把事情做好。

教理与实修

本文根据2009年6月于三皈依寺
正念日开示整理而成。

近来，“宗教”一词或许令很多人颇感不安。这个词来自西方文化，其拉丁词根是“religio”，据现代学者考证，“religio”派生于“ligare”，意为“捆绑或系结”。可见“宗教”一词意味着一种绑定感，用与韧带绑住身体同出一辙的方式将自己与某事绑定。当你绑定一种宗教时，你将自己交付给它——也就是说，你将自己奉献给它的教义与修行，甚至不惜以牺牲一己之私欲为代价。在这层意义上，“宗教”一词可以是积极的，能带来极善的认知——前提是你绑定的是一个好的传承。

然而就我所知，在两千五百年前的佛陀时代，这个意义的“宗教”一词并不存在。取而代之的是，一位潜心悟道的游方沙门(samana)会问另一位：“您追随哪位老师的教法？”得到的答复可能不出这个圈儿：“我追随大雄尊者筏驮摩那(Mahavira),”或“我追随

佛陀。”那情景更像是灵性探求者们在追随某一特定老师的教理与实修方法。

佛教对实修的强调

今天，许多不同的宗派或文化形式都被我们称为“佛教”：净土、禅宗、金刚乘，还有上座部。然后，部派宗之内还能再细分。其差异呈现的方式近似亚伯拉罕创立的宗教的体现，如犹太教、基督教和伊斯兰教，三者还各自包含自己的宗派。佛教亦非独宗。不过，所有佛教宗派都认同这一点：佛教本质上是一种修行。作为一名佛教徒，你献身于某种修行体系，它能让你获得透视深层意识的智慧。所有佛教宗派都赞同佛教是一种“行”——也就是说，佛教是一种修养或技艺。

时至今日，培育布施、戒德与慈爱仍旧是佛教的核心。诵经与省思也是佛教的悠久传统，诵经仍是佛教仪轨的组成部分。佛教教理的部分包括学习（闻思），其观照的部分则表现为禅修。因此在佛教中，我们有仪轨、教义和观照的传统。如果你对佛教有信心，你将自己绑定上的就是这么一个特定组合体。

我住在靠近加拿大安大略省珀斯市的一所寺院，它属于上座部佛教的泰国森林传统，是佛教中非常正统的一支。不幸的是，“正统”这个词听起来像是灵

性信仰中最拘谨、保守的那部分，因而不免会带有很多负面含义。但是，在传统的西方宗教语言中，“正统”（意为“正确的信念”）与“正行”（意为“正确的行为或修行”）是配合使用的。“正行”一词因而意味着，一个宗教传统并不是一组盲目相信的信念而已；它还有实修作为其不可或缺的组成部分。在那些较为“正统”的佛教部派中，我们同样看到实修的至关重要。

那么，哪个英文词能最好地描述佛教传统呢？有没有一个词可以囊括一个包含灵性教导、造像学、艺术、念诵、僧团生活以及出家众与在家众互动，并且被传承了两千五百年的机构制度呢？你该怎么称呼它呢？好吧，人类学家称之为“宗教”。但就像我说的，很多西方人不愿意称佛教为宗教，所以转而为其贴上“灵性”的标签。可是，对于佛教这一个被修习、恭敬、培育了这么久的传统，“灵性”一词在某种程度上容纳不下对它的整个概念。因此，佛教作为一种灵性体系依然难以归类。

你可以有一个正统的传承，但它若缺少正行这部分——换句话说，如果传承没有真正的修行元素那它可能只是个迷信。它也可能会退化成一系列的仪式，人们履行这些仪式只是因为他们的父母就这么做。如果佛教徒变成这类机械奉行仪式者，那其传承充其量只是个文化产品，在宗教假期节日上或许还挺受用的，但它将永远无

法令他们解脱。人们可能会出于迷信、义务甚或娱乐性质而履行各种各样的佛教仪式，但那不会真正令心离苦。

道德戒律的框架

根据佛陀的教导，佛教的核心精髓是禅修。因此，为禅修打下一个坚实的基础就很重要，而它始于戒律上的训练。看起来，佛陀在教导人们禅修之前会先去洞察他们的意识状态。他会观察他们在社会上的生活方式，以及在世间的行为表现。这样，他能看出他们是否能理解灵性修行的基础，如培育布施的重要性。所以佛陀起初会先教导布施与心善的利益。一个人对布施和慈爱有感觉的话，就会关切他人的福祉。

佛陀鼓励人们将慈心散发给一切有情众生。由此可见，仁慈的态度并不只是保留给某一特定的族群甚或全体人类。佛陀鼓励人们把慈心变得无量。一旦人们理解了真挚友好与乐善好施的功德，并且能够依此来生活，佛陀便教导他们被称作五戒(pañcasīla)的道德生活的框架。纵观整个佛教历史，它一直维持着将戒律引介为所有修行之起点的传统。这五个根本修习戒是：

- 1) 我受持离杀生学处。
- 2) 我受持离不与取学处。
- 3) 我受持离欲邪淫学处。

4) 我受持离妄语学处。

5) 我受持离放逸之因的诸酒类和毒品学处。

守好五戒不仅是在保护自己，也是在保护社会。这几条戒从根本上给我们提供了一个方法，让我们更容易辨识到不善巧的冲动，进而加以剔除。简单来说，我们会知道，若自己的冲动与五戒对立，那它们就是不善巧的。

持守道德戒律准则

在家众和出家人聚在一起时，常以求受五戒开始。这几条根本戒是那些能让人绑定自己、奉献自己的规则或指导的典范。作为比丘，我们则有227条比丘戒(Vinaya毗奈耶)是需尽力持守的。戒律对道德的指导作用是明确的，同时也为僧团带来秩序。戒律能调节比丘和在家人以及比丘之间的关系，并为我们如何对待衣、食、住、药四资具——活命的根本所需——提供方法。比丘戒很有用，因为它们不依于某一特定的意见、观点或偏好。它们是由佛陀和他的大弟子们设立的，不是个人品味或个人信仰的产物。作为出家人，我们将自己奉献于这些戒律，它们高乎任何一位比丘个体。

近年来，“定制宗教”一词变得愈加流行。“定制宗教”从几种不同的灵性传统中挪借元素，实际上让你设计了一套自己的灵性原则。它的危险在于，你最终可能

会把灵性教导裁剪得合乎自己的欲望，到头来，某些经过定制的教导只会伤害自己和他人。紧随一个值得信赖的灵性传统的好处是，你可以让自己的欲望服从于它，以造福更大的善，如减轻世间的苦。当你在一个好的灵性传统内努力遵循其行为准则时，你可以观察自己对这一传统施予你的种种限制的反应。这真是大有裨益，因为你的心造作了什么内容，这套道德规范会像镜子一样返照给你。

拿寺院传统来说，它要求一个人顺应由存在已久的各种训练所组成的集体生活方式。如果一名比丘对戒律所设的建议、指导、僧仪规范和共同约定产生抗拒，那么，这一抗拒就成为他要专注和理解的地方。这位比丘的抗拒可能根植于傲慢、贪婪、懒惰或任何数量的其他心理素质。当戒律以其遏制力阻止了我们的欲望和为所欲为的能力时，这些心的倾向就突显出来。

戒条

五戒还可提供我们心运作的反照。五戒的第一条戒是不杀生，这条戒为人类心智中那种想要清除一切不悦之事的暴力性提供了一面镜子。藉由给予我们一个可以将身心托付的道德体系，这第一条戒让我们在想要恼害的冲动一生起时就能更容易地注意到它。它还提供了一个

道德标准，让我们可以用它来衡量自己的行为，藉此，第一条戒保护了我们不去恼害众生。如果我们能停止冲动地或故意地恼害自他，慈心就会生起。这很重要，因为在佛教传统中，一颗慈爱的心是觉悟的基础。

在助成我们培育省思的能力上，戒律体系是个十分善巧的方法。省思力会让我们看到我们的意图以及它带来的结果，还能让我们看到结果什么时候是平静的基础，什么时候又是悔恨的基础。因此，磨练省思的能力在我们的灵性修行中至为关键。设想一下第二条戒——离不与取——它要求我们很诚实地与这个世界打交道。

佛法训练鼓励我们要相当严格地持守戒律。我们若能用心守好不偷盗戒，将会看到心想要拿取非分之物的倾向。如果没有要求我们以某种方式省思这些倾向，我们可能就看不到它们了。因此，这第二条戒能够帮我们投来一束光，照向行为中那些道德存疑之处。

举个例子如刻录版权唱片。现在这现象已经相当普遍了。那颗左思右想的心倾向于这样摆道理：“有什么大不了的，这是索尼公司的；他们有的是钱。就算我翻录这音乐，地球还不是照样转。”但是，追随戒律的训练通常会在我们省思时带我们来到一个棘手的地方。这不是一条你想做什么就做什么的灵性之道。一开始，你

可能会这样合理化：“我只想要这一张唱片，但是我买不起。那我就从互联网上下载吧。”但之后，你开始省思：“可这么做老不老实？”此时，第二条戒开始起到镜子的作用，帮你打下内心平静的基础。

然而，人们有时会过于执著于道德，乃至无法放松地生活。八十年代初，我在英国诺森伯兰郡的一座寺院生活期间，遇到过这样一个典型。那时，我们一贫如洗，正设法盖一所新寺院。我们没有任何取暖设备，为了接通水暖管道，我们唯一负担得起的方式就是到垃圾场去找钢管，再把它们一一接上。虽说生活是赤贫的，但日子还是好的。那时，寺院的银行账户上大概只有十五英镑，约合三十加拿大元。我们有一个委员会成员对坚守“有道德的银行交易原则”十分执著。记得我曾经参加过一次关于“有道德的银行交易”的委员会会议，一开就是好几个钟头。我当时想：

“算了吧——我们银行里只有十五英镑！”这个人一心只想着维持他的高道德标准，虽说这些标准都很有逻辑，但没人受得了和他一起生活。可见，这就是一个极端。另一个极端则是毫无省思能力或道德标准，只任由着性子心血来潮。

五戒的第四条戒涉及正语，即和谐、有助、真实、美善且如法的语言。另一方面，妄语则包括粗恶语、

离间语、造谣中伤、传播流言蜚语及撒谎。不妨问问自己：“有多少次我因妄语而懊悔？”如果你不提防，妄语会以相当快的速度脱口而出。但是如果你能深思第四条戒（即“离妄语”），它会变成一面有着巨大能量的镜子，帮你看清那些若你跟着它们跑，必将带来不善结果的心智状态。

比如，假设你情绪很糟，而且对此没有正念，你最终可能会把自己的情绪发泄在别人身上。之后，如果你是一个具有省思力的人，你可能会想：“我不该那么说。”惭愧之意生起了。如果你不具备省思力，你只会再次把情绪卸给别人！那真不会带来什么好结果。如果只是因为别人令你心烦你就恶语相向，那你就没有在为平静创造基础。因此，你是不会想要培育这种疏忽大意、能轻易导向妄语的心智状态的。

由于这些原因，下决心守好正语戒的作用非常大。它提醒我们何为善，何为不善。例如，如果你利用话语来操纵他人，或试图让自己在他们看来更好，或利用话语想要达成任何事儿，你都可以开始观照。你可以这样自问：“总是想要恭维别人，让他们喜欢我，这样的意图真的能导向平静吗？这个意图又是从哪儿来的呢？”所以，如果你谨守这第四条戒，把它当作照心之镜，它真的能帮你照见你的心是如何运作的。

对形式的遵从

人们有时会问我戒律的事情。他们会问：“我能只守三戒吗？”我反问：“哪三戒呢？它们都挺重要的。”到了这里，宗教或灵性传统中的“绑定”因素开始介入了。如果你遵从它的形式，而它的形式又很好，你着确实会从中受益。但如果你决定把那些与你的欲望或偏好相冲突的教法统统扔掉，则真的会扼制自己的灵性成长——甚至到扼杀的地步。

一种道德体系不是为了投合你自我的需要。相反，它意在挑战你。它逼着你以一种更有益的、而非自贬的方式看待自己。戒律确实能做到这一点。然而，戒律的重要性不在于戒本身，而在于我们如何修戒。盲目守戒会让人堕至迷信或我慢。在后者的情况下，我们可能会发展出“我的戒比你多。我守八戒。”这样的态度。这种情况间或会变得很荒谬。但是，当心中冒起冲动而戒律起到镜子的作用时，当这一切能够供我们反思与修行时，它们就很有益了。因此，以“正行”——或以正见为基础的“正精进”——的角度和这一精进所带来的利益来理解你的戒律修行吧。如果你站在觉知、观照和业果（或我们作意为之的身、语、意之行为带来的后果）的角度来理解这些道德规范，它们就真能帮到你。

用禅修平稳欲望之心

一旦我们藉由布施、慈爱与持戒的培育为灵性生活打下基础，禅修进展就会顺畅得多。心不再那么混乱，不再因我们的一些不善行所可能背负的责任充斥着不愉快的记忆、内疚或悔恨，因此，禅修会更容易展开。然而，如果你的禅修仍然进展困难，坚持下去！因为只要持之以恒，你就能培育很多高尚的品德。当垫子上的你坐不下去时，试着让自己臣服于四十五分钟的不分心。献身去做自己不想做的事儿会让你获得心如何运作的智见，因为它让你看到心真正想去的地方。所以，试试吧，让自己屈从于“想做之事不能去做”的境地。很快你就会看到，所求不得时，心是怎样造作苦的。

当然，欲望之心——或排斥当下实相的心，或渴求着另外一些非此时此地经验的心——是不想屈从的。它不想安住。它想思考、做安排和与自己说话。如果你跟着欲望之心跑，到头来你会被拽进某种“内部委员会会议”，那里有大量来自你意识中不同角色的内部对话，它们你推我搡，都想争夺你的注意力。你是否曾打量过住在你心里的所有角色或性格的各种相貌？那里住着个傲慢的角色和谦卑的角色。那里还住着一位谄媚者和一位无所不知者。简言之，你的意识里住着一大群委员会成员。

一颗善于省思的心美在能够让你意识到，没有任何一种角色是真实的你。你不是那个傲慢或谦卑的角色，也不是那位谄媚者或无所不知者。这些都不过是因缘和合的情绪、认知，和心的造作——最后这一项包括意愿、心的冲动(如恐惧或悲悯)、偏见及很多其他心智状态。所以，修习如何了知全部委员会成员只是来去不住的心之所缘，而不是认同任何一个为我。这，亦是佛教正行的一部分。你若把这事儿想想：哪一个是你呢？你是见到阿姜时无比谦卑的那位吗？亦或你是慢心生起时特别高傲的那位？它们谁都不是你，因为它们都是不断变化着的心的造作。不幸的是，它们有时会显得太过真实。

心有不同的现象。透过禅修，你对这些现象的了知力和省思力会加强。藉由培育定力和时刻警觉每一个呼吸，了知力和省思力会变得更强大。要做到在任何时间都只是观察实相是很难的。更多时候，我们都是试图甩掉什么、搞明白什么或体验我们耳闻的或过往的经验。心不是在排斥当下，就是在过去与未来游窜：它一刻也不安宁。因此，我们不得不下定决心，要注意到在心中盘踞的一切事物，但不要受困于它们。我们不得不决意，当委员会成员说话时，我们要观察，但不要被拖进为它们争吵火上浇油的情绪里。换句话说，在心的所缘生起时，我们要下决心监视它们，但不抓取它们。这样，我

们让心成为一个观察者，而非参与者。这，就是禅修。

与痴妄的心态共修

我们假设有个人，他总是担心别人怎么看他，担心上司对他的看法，同事对他的看法。然而，这种担心并非那种健康的对自己工作表现的关心；它更多是一个泛泛的、对他人如何看待自己的焦虑。这可不是一个有益或快乐的心智状态。但我们都这样，对不对？或者，我们没有为焦虑所役使，我们可能转而为忿恨、嫉妒、自责或幻想倾向等所驱动。心会被种种不同的思考占据。因此，我们可以自问：“这些思考有多少确实是必要的？”它们大多是不必要的，它们大多仅仅是心徒劳的习气，不是吗？当生命是有趣的、兴奋的或恐惧的时候，我们能专注在当下；我们融进去了。但是，如果没有什么能抓住我们的专注力，心就开始“唧唧喳喳”废话连篇，聒噪不停。

那么，我们怎么和这种痴妄的心智状态共修呢？好吧，以那个有着强烈焦虑倾向的人为例，一开始，他可以把焦虑看成只是心的情绪，而非实相。做法是先认出情绪，而不是相信情绪背后的故事。藉由向着正在经验的情绪而觉醒，我们可以更客观地看待它，甚至乎还能观察到它给身体带来的压力。记住这点很重要：如果我们不留意，内心痴妄所驱动的念头就会充斥我们的内在

空间。那我们就会活在苦界。但是，如果我们带着更多正念，更客观地观察自己的强迫性习气，它们对我们的哄骗力就会越来越弱。透视心是如何的运作的是通往解脱的第一步。因此，我们要探究：“此刻，心的情绪是什么？”

有时，佛教徒会发展出一种“我的心应该如何”的理想感受。我就曾这样，并为此而吃尽了苦头。在泰国一家寺院禅修的第一年，我会发现自己为了一个芒果，或其他同样微不足道的东西而恼火。我很气恼，因为最后一个芒果让另一位比丘吃了，怒气平息后，我又对此感到内疚。我去找阿姜苏美多，告诉他发生了什么，我说：“我有太多怒气了。我不该生气。我应该爱每一个人。”阿姜苏美多说：“就骂吧。”他建议我来回走走，只管骂上一小会儿。然后我就去走和骂了五分钟。之后，我开始看到：“哦，这，就是瞋。”所以，与其去想自己不该生气，或者认同气恼，我把气恼的感受变成了觉知的目标。

在适当的因缘下，我们都会陷入情绪，这些情绪把持了我们，令我们痴妄。如果我们富于观察力，就会看到某些因缘令某种情绪生起。也许，我难以接受批评，因此每次有人指出我的行为存在过失时，我的反应

都很戒备地或带有攻击性。决意观察心的习气，了知它们为转瞬即逝的情绪，而不去认同它们为个人问题或究竟实相，籍此，我们可与之一起修行。拿一个评判性的心智状态来说吧，我们可以作意去觉知它只是心的一个所缘，而不是一个更恒常、更自我界定意义上的“我是谁”——如，“我是一个挑剔的人。”我们越是这样作意，就越能看到念头的形态不过是依于一定的因缘具足而生起的所缘。另一方面，随着我们对心的习气更加熟悉，我们到头来可能会厌恶或批评自己，心想：“我不该这样！”但，这更多是自我的表达，而非觉知的产物。

即便是成年人，我们有时也不得不面对相当孩子气的心智状态。在泰国东北部的巴蓬寺时，我的欲望常常受挫，为此，我不得不直接面对一些相当不成熟的心智状态。寺院有五十位僧众，用餐时，我们要沿着长长的斋堂两侧排起长长的两队，作为最新到的沙弥，我排在我这溜队伍的第二十五名，所以，我最后一个取到食物。

午餐时，大锅大锅的食物和大盘大盘的糕点甜品会摆上来供养所有僧众。我们沿着一排食物走过，将它们从锅里拨到自己的钵中，而蛋糕则由年轻比丘手授，他们对上座比丘是如此的崇敬，会把所有的蛋糕都授给他们。等他们来到了排在最后的我的跟前时，蛋糕已没

了，只剩下半根香蕉！这时，我的心会变得很尖刻：“这绝对是伪善！这不公平！唧唧喳喳……”。有些晚上，阿姜查会给予佛法开示，他会问：“你为什么受苦？”我会暗自想：“因为你得到了所有的蛋糕！”

在无望吃到蛋糕这件事变得十分明确后，我要么得想通为什么这事儿让我很受苦，要么得离开寺院。好在我开始看到，这只是贪心。作为觉知中的所缘，贪心也会变。对我而言，这是自由解脱的第一步。授给我香蕉，或者我前面的比丘得到最后一个芒果时，心依然会想要抱怨；但现在我会想：“不，我不去那儿。”所以，我不会跟着那串念头跑了。

这情景可能听上去很孩子气，甚至好笑，但实际上它极其痛苦，因为它太荒唐了。我是个成年人，但我的想法却如此幼稚。可事情就是这样，不是吗？我们或许觉得自己是个成熟的人，但我们在自己心里看到的东西却颇令人难堪。幸运的是，这些不成熟的态度冒出来时，我们可以觉知那不过是心的造作；那不是我。

触及内心至深的平静

巴蓬寺的出家制度迫使我要看护好自己贪的倾向。此前，饿了的时候，我想吃什么就吃什么。我还能很自由地旅行；不喜欢所在的国家了，我就去另一个国

家。然而，当我来到泰国，进入寺院时，围绕着食物或旅行的自由程度就不一样了。吃饭的时候，供养什么我就吃什么。近乎悖论的是，服从这种制度给了我一种从未体验过的自由。出家前，我认为自由意味着有机会去做想做的事儿；但这并没有带给我平静。现在，身为一名比丘，我可以观察这看似没完没了的“想要”模式。不过，我没有跟着这些冲动跑，反而把自己交付给了一种高于我的生活方式。这是一条放下贪爱的道路，是平静的真正源头。

在寺院期间，尽管我有放下贪欲的意图，贪仍会在心中生起。有段时间，我对蛋糕变得很执著，甚至作了个蛋糕梦。梦里的我在一家食品店，购物车里堆满了蛋糕。我来到收银台，我就成了一名比丘——我身无分文！作了这个梦之后，我想：“哇！你的心都跑到哪儿去了？”在与冒出来的痴妄心境一起训练时，你可以省思：“这家伙不断地占据着我的心智能量。如果总是这样被它困扰，我将无法触及内心至深的寂静。”你无法触及内心至深的平静，因为你的念头、你的情绪、你的过去和未来吞没了你的注意力，所以你得学会对事物的本来面目保持当下的觉知。你就是这样连结上那心灵甚深的寂静的。

所以，我们的挑战恰恰是忍下这些强烈的情绪，视它们为无人格的、即生即灭的所缘。这样做时，我们就是在以更接纳的方式去领受它们。当然，面对这些强烈的情绪时，你的欲望之心要么想要甩掉它们，要么想要执取它们。心若执取这些情绪，就会让它们显得更为真实。就拿自我怀疑来说吧，如果你对此买账，它就会显得愈加坚牢和重要。相反，如果你克制住，不给自我怀疑任何真实性，它终将失去势头，令你能如实看清它的本来面目：无非是心中另一个生灭的念头。

作为佛教修行者，我们将自己与佛陀的教法绑定。这意味着你不仅要铭记佛陀的言教，对它充满信心，你还要将其实践在自己的生活上。解脱来自于将佛陀的教法付诸实修并亲自见到它们的结果。随着我们不断修习并且体证到佛陀的教法不仅有着知性或哲理上的重大意义，它还对我们的日常生活有着巨大的实用价值。如是，我们对佛陀解脱之道的信心将会不断加深。



就只是觉知

本文根据2008年8月于三皈依寺
正念日开示整理而成。

《婆醯迦经》(Bahiya Sutta)是佛陀为婆醯迦做的一场非常有名的开示。婆醯迦是一位著树皮衣的苦行者，他似乎有着自己的深邃智慧——乃至他有自己的追随者。他曾一度相信自己或已觉悟。据说，一位天人告诉婆醯迦他错了，并建议他去拜访一位名为乔达摩佛陀的真正觉悟者。于是，婆醯迦照着做了。他是一位热忱、真诚且全力以赴的人，因而有一颗易受法的心。

婆醯迦一路来到佛陀居住的祇园精舍。但到达后，他得知佛陀到村中托钵去了，便前去寻找佛陀。当他终于找到佛陀时，他向佛陀行五体投地大顶礼，说：

“请您为我说法，好吗？”佛陀回答道：“现在不是时候，我们在托钵。”婆醯迦接着请求道：“求您了，生命短暂，我可能在任何一刻死去，您也可能在任何一刻

死去。请您为我说法。”佛陀再次答道：“不，现在不行。我们在托钵。”婆醯迦再三请求，佛陀终于答应了，给予了他下面这段教导：

“在此，婆醯迦，你应如此修习：‘看时，只是看；听时，只是听；觉知时，只是觉知；识知时，只是识知。’如此，你该这么修习，婆醯迦。

“婆醯迦，对你，当看时只是看……识知时只是识知，婆醯迦，你就不会‘介入其中’。婆醯迦，当你不‘介入其中’时，你就不会‘在其中’。婆醯迦，当你‘不在其中时’，你即不在此，也不在彼，亦不在两者之间。仅此即是苦的止息。”

— 《自说经 第一品之十》(Udāna 1.10)

我喜爱此经的诸多地方之一是，佛陀在开示中给予了婆醯迦一个训练，而不是宣说一个哲学立场。他所给予的训练是围绕着空的修习。对我们很多人来说，这个修习相当令人费解，因为空——鉴于它在英语里的理解方式——暗含着什么也没有。然而，在上座部佛教中，空是一种状态，在这种状态中，我们的意识经验没有感染上“自我感”。

但是，在对佛陀教法中关于“空”这些较为难懂的部分进行观照之前，我们需要确保自己在平常世俗生活中已经具备了良好的基础和道德责任。佛陀要我们以慷慨布施和不恼害自他的方式过好每一天。这么做会让我们以关怀和体贴对待周遭的人、动物和环境，也会成为自重的基础。我们尽可能以慷慨布施的心和道德上的约束来说话和做事。在对自己的言行建立起正确的态度后，我们便可以利用生命中的考验和佛陀的教法来理解我们自己，并让心从无明和苦中解脱。

让我们回到佛陀给予婆醯迦的教导上。设想，你到停车场去取车，不料发现轮胎被划破了。这种情况下，修习“觉知时，就只是觉知”会很难，因为此刻，你的“觉知”里还有“真该死，我的轮胎被划破了！”与其仅仅觉知事情“就是如此”，心带着愤怒去抓取那股震惊和失望。你从一个愤怒的地方做出反应，而没有从一个“功能上的必要性”或中舍的立场来参与世间。当你以一个愤怒的状态参与世间时，自我感便从那愤怒的能量中生起，而愤怒是一种会带来苦的能量。之后，你或许又会带着内疚回应先前的愤怒，并且想：“我真不该生气。”但这只会让问题加剧，导致自我感的再创造。

因为看不清，我们从一个苦的状态“提取”世

间——也就是说，我们以自己习以为常的俗套方式在这个世间里造作。我们若不见贪、瞋、痴是不善巧行为之因，这便会限制我们纠正它的能力。能够清楚地见到这些事情是很重要的，因为如果不见，我们对心中和身边生起的任何事便永远都是在盲目地随之起反应。一个不知道如何住于“看时，只是看；听时，只是听...”等等的人会倾向于成为自身经验的冲动型消费者。他们总是在做什么，解决什么或成为什么。他们总是在消费——不仅是关于物质的——也是关于想法、感受、思想、自我的观念和所有那些事情的接纳与认同的。

极端的人或事值得一看。例如，你想想一位工作狂，他永远停止不了用不善巧的方法“提取”这个世间。他总是需要做事，或许是因为一些无意识的恐惧驱动了他，如对失败、无聊、感情等等的恐惧。换言之，他受到痴的役使而不断给自己的工作加码。工作上瘾是痴，对它的抓取会导致没有能力放松，甚至更糟，导致职业倦怠、酗酒和其他极端的苦。

由于痴，你甚至会误用佛陀给婆醯迦的教导。比如，假设你在一个大寺院出家，因为知道在家人会为你带来吃的，为你打理事物，你可能会变得有些许“制度化”。随着你越来越习惯于这类照顾，你可能会

想：“现在，我就只需禅修和觉悟，我不必操心其他任何事儿。那盘子脏了又怎么样？没人打扫门厅，或住持病了又怎么样？没关系，因为‘看时，只是看；听时，只是听。’”若你对教法的理解有误，你可能真的会陷入至自私的地步。

就修习而言，当你坐在禅堂里，听着雨滴答滴答地敲击房顶时，运用“听时，只是听”的教导并不难。当你在室外的帐篷里突然意识到帐幕还敞着，而雨正在往帐篷里灌时，跟随这一教导就难多了。换言之，当我们正在经历宁静的事物时，保持觉知就会容易得多。真正的挑战是在经历更难的事情时也能对其本来的样子持有正念。一旦你建立了这份觉知，你就可以试着培育起觉知善巧与不善巧行为背后之因的能力。一旦你能如此觉知，你就可以做出明智的选择：这个世间，何时提取它，何时由它去。

训练觉知有点儿像观鸟。我把它想成是某种“佛教观鸟法”。你学着抽身出来注意你意识里的那个内在生物。例如，想像一下你刚刚结束十天的禅修营，你在禅修营里很精进，现在你想犒赏一下自己——也许租一部影片看看。意识里生起的是一点点贪。所以，试试看，通过了知“这只是想要”来试着修习

“觉知时，就只是觉知。”试着去看贪生起而后灭去。但既然你现在受持的是五戒而不是禅修期间的八戒，如果你想的话，还是可以满足一下自己，租一部影片看的。

所以，你真就这么做了。你来到商店，租了影片，回到家里，备好了爆米花，把影碟插进碟片机里，你终于可以坐下来享受电影了。然后你发现，屏幕一片空白……碟片机坏了！这就是当下为你生起的世间。因此你努力地修“觉知时，就只是觉知。”但你所觉知到的——这时，就只有极度失望——并非总是你想要觉知到的。世间的内容不会总是随顺你的安排而存在。这时，所出现的世间没有跟着你结营后的期待走；它随着有别于你欲望的其他因缘生起了。这类事情会发生，因为世间的内容是无常且不可预测的。因此，遇到这样的情况时，你就去忆念那句“觉知时，就只是觉知”，然后，你尽量保持这一经验是空无我的。你不执取失望，就不会因此而成为一个失望的人；你只是让它生起和灭去。由于你没有将失望据为己有，你得以保持它是空无我的。试试吧，尽管是很强烈的失望，也用这个方法来修习。

例如，你犯了个错，被人严厉批评，你可能对自己深感失望。这种事情发生的话，不要去想你有多失败，以至让它升级为自卑自贬。你要是这么想的话，就是在把更

多的能量输送给心中已然生起的自我感。如果你可以只是把不愉悦的事情安忍下来，如失望或批评，那它将保持空无我。这么做要难得多，但你可以看到不去给苦创造更多因缘条件的价值。生命不可避免地会带来种种失望，如果你可以学着只是与这些失望同在，并且了知失望里只有失望，那么，在成为事情的见证者而不是参与者之际，你就是在修习舍离之根。你在舍离什么？你在舍离想要责备自己或他人的欲念。你同时也在舍弃想要转移自己面对当前问题的欲望。换句话说，你在放下。

比起转移注意力，放下更难，因为放下要求我们在安忍不愉悦之事的时不介入其中。我们的意识习惯于趋乐避苦——这很自然。作为人类，苦受和乐受两者我们都会经验到，这也很自然，因为世间就是以苦乐参半的方式呈现自己的。但是，若我们想要离苦解脱，我们要记住——愉悦也好，不愉悦也罢——这些经验都会变。

我们的行为常常是建立在习性上而非在清楚的认知上的。某事发生时，它触发了一个记忆。那个记忆可能会带来一些针对某个完全不同时空的感受和态度，也可能带来难过或快乐。之后，我们也许会发现，自己对那个记忆带来的感受做出了反应。但是，假如我们只是习惯性地以这种方式作出反应，我们就错失检讨自己的动机和行为是否善巧的机会。而以清楚的认知提取这个世间

则不同。如果我们以清楚的认知提取这个世间，那么，当意识中出现波动(如愤怒或感激)时，我们在还未抓取它之前，就已先观察到了它。这时，我们可以选择这是否是一件我们应该驻留的事情。当我们能够不带执取地去觉察意识中的波动时，这就是放下。放下的意思不是我们永远也不提取这个世间——我们还是可以提取它的。但现在，我们非常善巧地将它提取。

在巴利文中，贪这个字是“lobha”。但 lobha 比“贪”的含义要广得多。它指的是意识中总想要寻求愉悦之趣向。对愉悦的不断追逐会令不愉悦经历起来更难。“Dosa”是巴利文“瞋”之意，也译为怨恨或恶意。Dosa指的是意识中一直想要避开不愉悦之趣向。因此，dosa 构成了所有令我反感之事的根本，而 lobha 则构成了所有吸引我之事的根本。例如，禅修时坐立不安，贪和瞋是因，因为我们贪求舒适，反感不适。如果我们每次不舒服时都动个不停，我们就是在强化贪和瞋二者。当然，有时我们不得不动一动身体，以免伤到自己。但在需要动时，我们最好先观察一下这个需要，然后问自己：“真有必要动一动吗？还是我的行为只是出于贪和瞋？”换句话说，有必要动一动时，最好是出自于清楚的认知，而不是从无明的状态。任何时候我们要提取这个世间时，道理都是一样的。

能够辨别一件事情并如实了知它而不为其注入自我感，这种能力也是“觉知时，就只是觉知”的一部分。这不是关于“我有贪念”或认为自己“贪得无厌是个可怕的人”。相反，它关乎我们注意到：“贪感觉起来是这样的。瞋感觉起来是这样的。”对于善因也是一样，我们只是注意到：“悲悯感觉起来是这样的。感恩感觉起来是这样的。舍离感觉起来是这样的。”我们就是这样修习“佛教观鸟法”的。

如果你是一位观鸟者，你一眼就能看出鹈鹕和鸬鹚的区别，对不对？但其实它们的外形还是蛮像的。一个人若没有长时间观鸟，他不一定能分得清二者。这表明，凭着自己辨识鸟儿的训练，我们可以对区分鸟儿的细微差别变得很拿手。我们带上双筒望远镜，观察鸟儿，然后查看观鸟指南。过一阵子，我们只要看一眼鸟儿就能辨别它们。同样地，存在于“佛教观鸟法”中的内在警醒也让我们越来越擅长于辨别自己的冲动中哪些是善巧的，哪些是不善巧的。

但我们也要小心，不要一犯错就大惊小怪。当我们对自己不满的次数够多时，我们终于意识到原谅自己比贬低自己要来得更善巧。毕竟，比起把自责加诸于我们的心，不给它添加这种负面能量会来得宁静得多。单是

凭着观察何者导向宁静而何者不导向宁静，我们就会经验一个向着放下苦，向着悲悯，发乎自然的推动。当我们以这种方式修习时，内在的警醒不是逼出来的，也不是苛刻的，它是真诚而正直的。我们只是对心里发生的事情负起责任。

当然，正在生起的感受越具有挑战性，如实注意它就是如此也越发有挑战性。如果你回家过圣诞节，见到了一位难以相处的亲戚，他总是拱你的火儿，这会让强烈的感受生起。强度极大的感受生起时是不容易修“事情就是如此”的，也不容易不让这一感受制造自他分别感。因此，我们可以看到在生活的某些领域运用这一教导是相当不易的。然而，在禅堂里或压力不那么小时，我们越是多多运用这一原理，就越是得心应手。以疼痛为例，我们禅修时都经历过某种程度的疼痛。如果你可以（在不受伤的情况下）运用“觉知时，就只是觉知”的教导，那么疼痛就只是一个身体上的经验，而不是“你”有了这个疼痛。在看着疼痛一段时间后，你可以提取世间，改变一下姿势——这是被允许的。如果你可以学着就某种程度的不适来修习中舍，那么，当你最终不得不面对更严峻的疼痛时——不论身体上的还是情感上的——你都能更善巧地应对，因为届时你已经这样训练过自己了。

如果我们知道某个特别的情景将会考磨我们，我们可以事先就设定意向，在面对它时要善巧行动。例如，我刚刚交谈的那个人和他兄弟的关系十分紧张，到了只要和他兄弟见面就会猛地让自我感生起的地步。在这种情况下，你可以做出一个决意，类似于“好吧，见到他时，我真的要尽量留意胃里生起的那种紧缩感，等等。”本质上，你在预先调教你的心，让它对情境有一个善巧的回应，而不是屈从于不善巧的被动反应：“天呐！我又得见他。我可应付不了！”然后，见到他时，你尽力而为，不跟着任何可能生起的负面冲动跑。你尽己所能对他培育悲悯心与慈爱心。

舍弃心冲动的习气和不再用我们从前旧有的方式提取这个世间，此中蕴含着极大的自由。用正确的方式提取这个世间是有很大大回报的，也确定是有道理的。所以切记：“看时，只是看；听时，只是听；觉知时，就只是觉知；识知时，就只是识知。”不给事物原本的样子添枝加叶，这是我们可以学习去做的。与此同时，我们要铭记在心：这，就是灭苦之道。

渐悟或顿悟？

本文根据2007年于三皈依寺的
一场晚间开示整理而成。

在佛教及广义的东方灵性传统中，证悟常常被看作是一种或渐次或顿然的现象。根据这种讲法——我这里说得有点儿过于简单化——顿悟的情况就是没有什么可做的，因为你已然开悟。你只需看穿痴妄，不被它牵绊即可。另一方面，渐悟之道则需要你持续不断地修行，假以时间，也许是几世的时间，你最终会证悟。

然而，我倒认为这两种不同的证悟方式并不相互排斥。在泰国森林传统中，藉由阿姜查和阿姜苏美多这样的老师，我们明白了“当下即知”。老师们使用的泰语词是“poo roo”（音：普儒），意思是“即知”或“即觉醒的意识”。其核心想法是，这个觉知或觉醒的意识在本质上是纯净的，因而你不能净化它，也不能玷污它。你也不能成为它。你只能“是”它。你只能向之而觉

醒。这么来看，说“我打算明天、或后天、或下一次去禅修营时开悟”是毫无意义的。它确实是算不出来的。

本质上，觉醒的意识不过是知道“当下即如此。”这很像有一次，阿姜库萨罗(Ajahn Kusalo)和我正沿着寺院附近的一条大路走，突然，我们意识到：“噢，那儿是丹尼的小屋。”对那个所知为丹尼小屋的事物，我们有了一个霎时的认知。或者比方说，你正在经过密西西比河上的一座桥，然后你说“这是密西西比河。”你认出了这条河；你知道它是什么。觉醒的意识是一样的。你只是一直认知：“这是觉醒的意识。”这种觉知是纯净的。除了此处，别无他处，除了当下，别无他时。

想到自己的修行时，我们可能会这样总结：“几年下来，我通过努力变成更好的一个人了，现在，贪、瞋、痴少了；恐惧也少了。悲悯和喜悦则增多了起来。现在不一样了——有了改变。”在这个意义上，我们可能说，觉醒是经年累月随着修行的深入而渐次发生的。但这改变是怎么发生的？这改变又意味了什么？有一件事它并不意味，那就是意识的纯净性改变了。觉知一直就是觉知。然而，觉知有时会被“绑架”。它发生在当我们将生命的全部精力和时间投

入到思考、恐惧、焦虑以及作为人类我们所经验的林林总总时。这些愉悦的和不那么愉悦的经验羁绊着我们，把我们卷入痴妄，并导致正念的缺乏。

对渐悟之道的错误定义发生在这样的想法中：“我有问题。我有太多的恐惧、太多的愤怒。我得先把这些都处理掉，那么我最终才会成为一个更好、更快乐的人。”这种见地显然被赋予了强烈的自我感。此外，它也是邪见。这就是为什么顿悟的拥护者会认为渐悟之道是个错误的想法。针对负面心智状态的生起，正见(sammā-diṭṭhi)应该是：“现在出现了这种因缘和合的境况。它既已生起，我该怎样对它保持觉知？”遇到难以应对的情绪或感受，如果能始终对它保持觉知，了知感就不会被它蒙骗，这样，因缘和合的境况将被如实认出。

我们都看到自己有被贪婪、恐惧、忧郁、嫉妒、愤怒等强大能量淹没的倾向。我们也可能彻底困在念头、散乱和预设好的被动反应模式中。如果我们不想被这些因缘和合的境况压倒，那我们的挑战就是时时刻刻持续保持觉醒的意识，而觉醒的意识总是在当下这一刻，它从不在过去或未来。如果我们对自我的恐惧或愤怒持有正念，能够在当下如其所然地认出它们，恐惧的威力将减弱，愤怒的威力将减弱。这个过程是怎样运作的呢？在某种意义上，这是顿然发生的——但也是渐进的。

我们想像一下，我的心游移到了某种忧郁的状态。因为忧郁，我受苦，我拿它来修行，并且理解了它，现在我认同了：“忧郁感觉起来是这样的。”由于身体总是处在当下这一刻，我便花时间来感受忧郁在身体上的觉受。觉知也因此总是维持在当下这一刻，并且总是处在认知的状态。而觉悟指的就是这个：向着任何生起的感受醒觉。当我们想：“我”有问题，只有日后成为不一样的“我”才能解决它时，我们就已然错了。实际上，我们只要认出那个已生起的因缘和合之法，就能去除它对我们的控制力。

此刻，我们向之觉醒的事物可能非常不愉悦，因此，我们的挑战就是将这负面心智状态认出，完全地觉察，且不期待它结束或变成另外一种样子。这就是我们要做的：如实觉知心智状态——不带有贪婪、不怨恨、不分心，也不将之认同为“我”、“我的”或“是我的”。我们只是认出：“当下即如此。”如果我们能了知不愉悦无非仅是另一个经验，并且耐心地等待直至它灭去的那一刻，那么，即便处在不愉悦的情绪当中，我们也可以从苦或不圆满(dukkha)中解脱。在某些情况下，一个强烈的不愉悦情绪可能会盘桓很久。诸如孤独、绝望之类的情绪势头可能很强。因此，我们要把我刚刚描述的修行坚持下去。这样，苦的结合将

得以刹那刹那地被了知，直到不愉悦感最终失去动力。

由于贪图享乐的心通常不愿意与那些困扰的心智状态待在一起，这就需要我们拿出些决意(adhiṭṭhāna)，以便在当下完成与实相如是共处的任务。我们在禅修营上能见到这种情况，对不对？我们来到一个禅修营，某些痛苦的感受或情绪来袭，然后老师说：“坚持下去，觉知它，用身体感受它。”我们还需要采取“我现在真要好好观察它”的态度，以此来培育安忍(khanti)。在培育这类忍耐克制时，我们展示出一种决意，将觉知带入迎面而来的一切。这不是一种盲目、任性的决心。相反，它只是一种想要理解这个心智状态的态度。

伴随决意而来的是一种心甘情愿，甘愿与当下生起的一切共处。针对困扰的情绪和感受，与其想要在未来成为一个更有耐心的人，我们此刻就有耐心。我们真切地做到不抗拒任何经验。以决意和安忍完成这项任务的结果是，我们当下即见果报。我们终于意识到，佛陀为我们指出的觉悟之路只可能在此时此地——即顿时——因为我们只能在当下工作，我们只能在此刻醒悟。

然而，我们仍然能在这种心智训练中看到渐进式的成果。我们看到，尽管时不时还会有不知所措的倾向，这样修习几年之后，我们变得更好了。不论自轻自贬的

心会说些什么，时间久了，我们已有好的转变。我们更快乐、更安稳、他人更易与我们相处、更宽容，也更有耐心等等。这渐次的进步是我们能在当下一刻维持觉知的结果。

理解这些至真的道理很重要。我们需要认出什么是正念觉知，我们还要知道，有一种安住方式，一种了知方式，它不是感官经验的。正念觉知不同于从六种感官中寻求舒适与快乐。它们截然不同。对身心经验的追求或排斥是无止境的，究竟上也是徒劳的。当这一切变得明显后，你对不同感官经验的贪求会开始消弭。意识里发生了一个转移：现在，你愿意去见证困扰的心智状态，而不是在面向它们时再次去寻求抚慰和分散注意力。

在泰国时，作为一名年轻比丘，每当我厌倦了寺院生活，发现自己渴望身在别处时，我就问自己：“你若不能和这个经验相处，你能去哪儿呢？”就在这里，出离心来了。出离(nekkhamma)将我们的注意力做了转移，从和色、声、香、味、触、法等感官对象的一种贪爱关系转移到对感官对象的了知上。出离不是否定，或把贪爱压抑下去。相反，它是觉知到我们无法通过贪爱来从究竟上满足我们的快乐之欲，因为我们贪爱的对象本身——不论是一个芝士汉堡还是朋友最近发来的

一条短讯——都是无常和不确定的(anicca)，因而是圆满的。最糟糕的是，它们令贪爱得不到满足。如果没有如实见到贪爱的本质——一种永远无法被真正喂饱的饥饿——它就会一直持续下去。

那么，一旦我们如实见到贪爱的本质，那我们所剩下的究竟会是什么呢？好吧，我们剩下的是“诸法就是如此”，这即顿悟，刹那接着刹那。我们觉悟了，不是因为拒绝了任何事，而是因为透视了诸法实相。一旦我们抵达这一点，我们始见何为苦。我们见到苦(dukkha)不仅仅是不快乐，而是直指这个事实：感官经验本身是不圆满的。这可能有点像用“泼冷水”的方式看待感官意识。或许，它也让佛教看起来像是个“扫兴”的宗教。但是，如果我们发现自己有这种想法，那就错失了要点。承认感官意识有局限性的真正要点是，重塑我们对感官意识的理解。

阿姜苏美多会经常问：“一位觉悟者(佛陀)知道什么他人所不知道的？”回答是：“一位觉悟者(佛陀)知道，凡有生之性者，即有灭之性，且无人格。”以这种方式看待事物时，我们对变化中的心识流的观察会开始变得客观，成为其见证者。一旦我们看穿一切因缘和合之有为法(包括六入)不稳定的本性，我们就见到

苦(dukkha)，它来自于对无法恒常的诸法产生执著。当我们理解了一切有为法本身都固有生灭性——这令其不受我们控制——我们便可以在拥有它们时享受它们，而不生起执著。我们各式各样来来去去的心智状态也是一样：我们认出它们，但不执取它们为“我们的”。我们只是任其所然。随着这更加深广的理解而来的是平静感，它自我们不渴望事物是另外一番景象而生起。

当然，我们每个人都要亲自证知它。当负面心智状态来袭时，我们要运用我一直说的正见或正确的认识。正见导向正思惟(sammā-sankappa)，此处，正思惟意味着把我们的生命导向这个新认识。此时此地，你全部的认知体系都与佛法一致，因此，你不会再从自我感或“我”出发来运作，你也不会一再被诸如愤怒或对诱人感官对象的贪爱等富于挑战性的境况压垮。最终，佛法修行的全部道途都汇聚到这一点上：“当下即是如此。”

然而，我们也看到，较长时间保持对实相的觉知有多难。我们备受考验，因为那些潜伏着的心的习气——又称为“潜在倾向”(anusaya 随眠)——常常令我们最好的意愿脱轨。这些有害的心智习气包括欲贪、瞋恚、猜测、疑、傲慢、有贪和无明。因此，我们一方面能相当容易地修习“当下即是如此。”另一方面，我们的潜在倾向

是如此根深蒂固，至少在一开始，我们很难将觉知维持几秒或一分钟以上。但是，随着我们不断地以这种方式修习下去和以正确的方法勉励自己，我们认知“当下即是如此”的能力会维持得越来越强。那时，整个八支圣道会变得很美。随着我们对佛陀教法之真惠的体悟，一切都变得更加清晰且相辅相成。



过沉思的生活

本文根据2013年7月于多伦多念慧内观禅修中心
(Satipañña Insight Meditation Toronto)
赞助之禅修营期间的两场开示整理而成。

我们的省思能力

在我个人的灵性训练中，那些最能启发与鼓励我的老师总是传授用来省思，而非以教条立场作为基础的教导。佛教拥有完善的教义，但教义若只是单纯地被当成观点，它便轻易成为很多无益争论的源头。沉思者的任务是拿起某一言教，将之内化，并让它活在自己心中。你肯这么做是因为你对这一言教有信心，而非盲目地相信它。听到一个讲得通有道理的教导时，我需要学习如何将它运用到自己的生活中。这就是我们作为人类所拥有的省思能力。

我喜欢将“我相信什么”和“我能以什么来省思”二者做一个生动的区别。我觉得这很有帮助，因为我并不能完全地确定佛教所呈现的信念都是真的。但话说

回来，有些事情我的确知道是真的。例如，如果你告诉我杀人会让我快乐，我会说：“不会。”因为我知道伤害他人不是快乐的助缘。然而，如果你问我关于再生的事，我会说：“难倒我啦。”

在出家生涯的早期，我对佛教中那些无论怎样都难以验证其真实性的教义有着颇多的挣扎。我认为，如果我不能自己确切地知道某事是真实的，那它就一定不会是真实的。后来我看到，这种观点相当傲慢。之后我又觉得，类似再生这样的言教我必须相信，因为我终归是一名佛教出家人！但这么想感觉又不真诚。然后我开始省思：“倘若它是真实的呢？它会怎样影响我？对我的生活方式和世界观又喻义着什么？”这对我起了作用。我开始想：“我就把这模式当成一种现行假设吧。”彼时，我的那些尚未成序统的信念和世界观都受到了它的挑战。我发现，把这个策略用在那些我还是将信未信的教义上很管用。我觉得自己可以接受这些教义一路修下去，因为佛教教义里已有那么多是我已经信任的了。

正是这一省思能力定义了人类的意识。泰国有句俗语：有两只脚的不一定就是人类——让你成为一名合格人类的是过有道德的生活和对事物的本来面目进行省思。这比我们常见的对“智人”的典型定义更高了一级。因

此，要成为一个完整的人，我们需要有这种审察和理解生命的能力，而这包含了心的训练。

在省思佛陀的教义时，我显然是从出家人的角度出发。我是这样认识这一传统的。1971年，我在印度遇到了人生第一位佛僧，不出几个月，我就想剃度了。我作为比丘到泰国接受训练的时候从未参加过禅修营；我甚至不知道禅修营为何物，更不知道阿姜查是谁。我只是感到出家生活强烈的吸引力。虽说不是每个人都有僧尼的使命，但我想今天在座的每一位都心怀了一点点僧尼的特质。我们都追求生命更深的意义；若非如此，我们不会在这里。

作为上座部佛教的出家人，我们谨守着不同的行为规范和社会责任，它们汇集一处称为戒律(Vinaya 毗奈耶)。这227条行为准则包括应持的道德戒律、处理违戒的过程、上下座的考虑、分配责权的方法、与在家人相处的指导等等。我们的僧侣训练分为两股：第一股囊括了与社交仪轨有关的行为规范，第二股则专注于通过我们的心识流来理解自身。说到我在社会与伦理层面的生活方式，我被定义为阿姜维拉达摩，我有一本加拿大护照，一个社会保障号，一本日记，我在三归依寺担负着住持的职责等等。这时我们会用到

“我”的含义——我作为某个特定之人的含义。考虑到佛教“无我”的概念，这有时会把人搞糊涂。“无我要去看牙医。”这没有意义，所以我们说，“我”要去看牙医。在世俗名相里，我们每一位都把他或她自己构想为一个人，用来界定我们于世间在生活、道德、社会责任与社会行动主义、对大地的关怀等方面是如何运作的。

作为比丘，针对我们如何生活的训练是相当具体的。尽量诸事从简是被推崇的，由此，“少欲知足”便成为我们习练的一个强烈建议。这个观念很重要，需要我们好好培育。我们的文化常常提倡相反的信息：越多越好、凡事都要加大、买升级款、穿最时尚服饰等等。将心导向少欲知足是反主流文化的，因而是我们这个躁动不安的消费主义社会的一剂强劲有力的解药。作为比丘，我们受到的策勉是，要省思衣、食、住、药这四种基本的出家资具“已够用的了。”

一个关键是，我们要知道如何利用自己的省思与认知能力去训练心。刚来寺院时，我是个试修生，我不少欲知足；事实上，我压根儿不满足。四十年前，知足可不是我的强项。但如果我去想，我必须得少欲知足，恐怕我一开始就完了。摆出“我”的姿态——“我”是某位应该知足的人——不是对心真正的训练；

它反而是内心的一种专横。为了说明这话的意思，我们想像一下，我坐下来，看着供养给我的食物想：“这简直是垃圾！噢，不不，我不该那么想。”我试着反过来告诉自己：“居士们真是太好心了。谢谢，谢谢你们。”但与其说这是真实感受，我实际在想：“天呐！我不想再待在这儿了。”当我想着自己非得以某种方式处事时，我就已然是执取某种完美理想了——某种根本无法指向事物实相的观念。所以，当我觉得我应该心怀感激并少欲知足时，那并不是在省思。

对我来说，省思意味着要在接受钵食时努力保持正念，不仅是对我的身体动作，还有我在每一种情况下的内心态度。由于我对内心态度有觉知，我也可以忖思自己的心所涉及到的念头是善还是不善。如果我对供养给我的食物不满足，我可以对此省思并且问自己：“佛陀是怎么要我训练的？”他要我训练自己少欲知足。现在，我可以做个选择，不去追随这不满足的感觉，这么做不是在否认这种感觉。我不是说我不该感到不满足；我只是不再让它成为我生命的价值主宰。相反，我选择去培育一个不同的核心价值：少欲知足。这种做法是在认知中训练，它在理想主义观念中的训练是截然不同的。我们观察不满足生起，接着，我们注意不满足在身体上的感受是这样的。然后，我们把心转换到一个更善

巧的认知上：“是的，不满足或已现前，但，还是谢谢你们的食物。”

也许，你的不满足太深了，对此你无能为力。如果是这样，你只得坚持不气馁。当我还是一名年轻比丘，在泰国投入极其严苛的训练中时，我也会有觉得自己再也撑不下去的时候——我只想翻墙而去。于是我省思：“这就是想要跳出院墙的感觉。”随着我与这想要逃走的感觉共处，尽管我没有真的逃走，它最终还是会被灭去。当阿姜苏美多对出家生活的某些方面极度沮丧时，他会说：“我连多一下子也受不了了！……噢，已经多一下子了。”能够完全觉知自己的内在世界，并且完全向着下一刻而觉醒，这样的能力是我们理解自己、实现人类意识最高可能性的真正基石。

对出家人来说，戒律(毗奈耶)提供了一面镜子，给我们用来观照自己的行为。我对于资具的表现如何？我是怎样使用共用资源的？我在处理上下座关系时是怎么做的？我的言谈怎么样？我该如何正确地呵责他人？自己又是怎样接受呵责的？佛陀将这丰富的教义授予了僧团，因为他本人就生活在僧团里。而在家人则不得不去延伸这些指导方针在非出家生活的语境下可能意味着什么。即便如此，其原则是一致的。

想想五戒里的第四戒正语。这条戒说：“我受持离妄语、离间语(两舌)、粗恶语(恶口)和绮语诸学处。我受持说正语、和合语、真实语和柔和欢喜语诸学处。”语言能带来利益亦能导致伤害，它对结果的影响如此之强大，因此，好的沟通明显很重要。当我们学习佛陀关于正语的言教时，我们会倾向于更加仔细地观察自己的言语。这种情况下，我们会变得更加用心去觉知自己是如何与他人交谈的。当我们拿自己的言谈习惯和佛陀的建议做比较时，便获得了关于何为善巧何为不善巧的智见，这让不以妄语伤害自他的意图心得以生起。我们可以做到的是通过培育内在的边界和记号，用以帮助引导我们与他人交谈的方式。

作为我个人灵性修行的一部分，我会把组成正语的要素写下来，然后认真加以探究，直到它们变得刻骨铭心。通过这种做法让这些教导——这些不断在心中回响的教导——成为我日常生活坚实的一部分。它们提醒我，要带着正念选择走最少苦的道。苦的巴利文是 dukkha，它也被翻译为“不满足”或“忧苦”。举例说明一下这是如何实践的。我可能注意到自己在和某人说话时有些夸大事实。这可能并非完全不道德，但因为我曾反复思量正语和真实性的关系，我可以，甚至就在我说话时，自问：“我为什么非得夸大真相？此刻，我的意

识里正发生什么，让我觉得有必要在某种程度上不说实话？”由于心在省思时是醒觉的，我见到：“噢，我想要这个人喜欢我。”或“我想操纵他们。”或“我想夸大其词以得到更多关注。”然后，我会对自己想要润饰真相的动机有一些理解。由于这份理解已经现起，我可以选择克制，不去说建立在自私或欺骗态度上的话。采取这样的行动并不容易，但它很崇高，也潜藏着丰厚的善果。

冲动是妄语之因，也是妄语所引生的苦之因，由于你已不再任其脱缰，它们便倾向于灭去。由此一来，以各种方式打妄语所带来的懊悔和不安就会在心中减少。我们若发愿跟随佛陀的教法，就会力争让自己以悲悯与智慧为沟通之出发点，而它们是正语之根。因此，我们要训练自己，让言行符合佛陀的根本教义：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”。这不是某种理想主义的形式，相反，这是正念和正精进的苦功。

到目前为止，我们一直看的都是第一种真理，即佛法中人们所知的“世俗谛”，在这世间之真理中，于实际社交层面上，我是阿姜维拉达摩，一个寺院的住持，生活在一个责任与关系的世界当中。由于这些社会参数界定得十分清晰，奉献毕生做一名比丘于我而言就容易了。如果我的社会角色没有界定得这么分明，或者如果我有

一大堆社会角色要去选择，我可能到头来要花很多时间设法把自己的社交生活理顺。我想我们都已然看到，让自己的外在生活完全正确是不可能的。正因为如此，我们把自己赖以生存的社会规范界定得越清晰，就越容易投身到内在的省思并找到内心的平静。佛陀建议我们要努力让生活方式保持稳定，也尽量简单，身为比丘，我不能替在家人说这是怎样的。但我想我们都感到“少，勿多”是现代生活中可以拥有的一个良好态度。不卷入太多的忙碌，不分心给太多的琐碎事，较为简单的生活确实可以给我们更多从中省思的空间。

现在，我们来到佛陀要我们看待生命的第二种方式，一种无自我感的方式。这第二种真理称为“胜义谛”，在这一层实相上，我们不再从“我”或“我的”的角度来思考。取而代之的是，我们见证自己的心识流为身和心的现象，这些身心现象根据各种因缘条件的生灭而一直在变化着。在我说“心识流”时，我指的不仅仅是以詹姆斯·乔伊斯的文学作品为典型的汹涌的思绪，确切地讲，我指的是佛法概念下的心识相续流。它包括心法(名法)里的所有事件：色、声、触感、香、味、情绪、念头、认知、记忆和所有其他构成我们内在世界的现象。与其以“具有自我人格”的方式来理解心识经验，我们现在透过觉知变化来理解它。

随着我们对这个更为深层的实相进行观照，我们注意到自己的身体对温度、苦乐、舒适与否都很敏感。我们还见到，情绪性感受从身心两个方面影响着我们，而思考的心会对存在于身体的压力作出反应。比如说，我去面试一个工作，这件事在面试时和面试后都给身心带来压力。这很正常。这就是法，或说“如是之性”，而且我能透过觉知变化来观察它。事实上，对于自身经验瞬息万变的本性，我可以变得很亲近。这便迈出了将事情个人化，迈出了故事脚本，进入了更本质上的了知：念头只是念头；身体感受只是身体感受；情绪只是情绪。与其以正在经验它们的主体(或人)来涉及这些经验，我成为一个客观的见证者，见证它们的开展。了知自己内心世界正发生什么，这一省思的技巧是需要培育的。

同样，在我与他人讲话时，我不仅设法把自己的想法传递出去或者倾听对方说些什么，我还尝试对谈话过程中内心世界的造作加以关注。因此，本质上我生活在两个层级。我们大多数人偶尔会这样做的，对不对？我们来想像一下，你和某些人交谈，你发现自己对他们的话感到局促不安。也许他们表达了一些强烈的政治或宗教观点，而你对此并不认同。讨论继续着，而心也存在着对它的反应。如果内心的反应是不善巧的，我可以耐心

地看着它，直到它最终灭去，而不是纠缠在里面，成为习性反应的牺牲品。这是一个需要历练的善巧，随着修习，我们会越来越熟练。实际发生的是，我不仅在社交沟通的层面上保持着运作，我还在内心世界里见证着心识流中的实相。因此，当我们说觉知和诸如“受无我”中的“无我”时，我们说的就是这无自我人格的或“见证”层面的经验。

但就如我提到过的，在说到社会责任时，我们要回到自我指涉。例如，如果同修比丘发现我行为有过失，伤害到他人，而我说：“这一行为是无我的。”这就很荒唐。相反的，我需要对自己的行为负责，我需要努力按照道德戒律与慷慨布施的原则去生活，这是僧团守则对我的要求。所以说，社会层面的实相也很重要，这就是为什么我们要尽可能把它做得有序或到位。不过，尽管我们作为个体在社会范畴下能够良好运作是重要的，但若我们的人生等式中只有这一部分，那将永远体证不到平静——随着对“诸行有生即有灭”的了知而来的平静。另一方面，如果我们忽视自己是负有社会及道德责任的个体，那我们将会混乱到甚至没有能力去省思。因此，佛法的修行方式之一就是尽最大能力做到“正命”。然而，想要拥有一个无瑕疵的外在生命是不可能的，因为我们的经验取决于太多的可变因素。

心识是如何运作的？什么导向或不导向平静？随着我们对它的理解越来越多，我们可以开始培育用来训练自己的正语。比如，坐禅时，我常常反复默念“无期待”一词。这能帮我更好地觉知心中可能生起的任何期待感。几乎所有的禅修者都经历过试图得到某些结果的欲望，因为我们惯于这样去看待精进：“如果我付出努力去做什么，我会期待从中得到什么。我可不想白做。”但是，如果我能够耐心地对这份期待感保持觉知，了知它会改变，那么期待感会变成无期待。所以，“无期待”一词的使用可以帮助我注意到自己的倾向，那种在禅修时想要抵达下一刻的倾向。现在，我已处在正确的位置，能够针对期待做出选择：注意其易变的本质，而不是由于缺乏觉知去执取其感受。所以说，这么做很管用。

作为一名年轻的比丘，我认识到智慧地使用语言也是正思惟的一种表现。换句话说，它的现起是正确理解事物本来相貌的直接结果。我刚开始禅修时是个特别由着性子、靠男性荷尔蒙驱动的出家人，我的心完全在有所得上：我想明天就证悟！虽说这样的无明有它好的意图，但它仍然是邪见。在大大地吃了一顿任性精进的苦，被不同老师指出要“放松下来”之后，我终于开始省思何为正精进，我开始观照：

“好，毋庸置疑，这个不凑效。那什么凑效呢？”对我而言，这是正见之始。

如果我们可以维持一种内省的态度——对我们修行中吃过的苦和犯过的错观察、省思——那我们生命中所做的选择就会更加契入佛法。其结果便是，我们由于无明造作的苦会消弭。这样的训练非常实用；它让我见到，过度用功的结果并不好。那什么能带来好结果呢？所以我告诉自己：“对自己多些柔和、多些慈爱。放松下来，再耐心些。”这是来自智见的语言。因此，从正确的见解当中，你获得正确的想法、正确的建议以及正确的愿心。

与认知共修

除了省思的能力，我们还有认知的能力。生活在这个世间，认知力不可或缺：你知道厨房在哪里，汽车是何物等等。认知通过记忆来运作，并且搭建了我们周遭的世界。你的城市、伴侣、老板，甚至你自己的性格都由你对它们的认知来建立。有时，我们的认知是中立而纯功能性的，就如我们认知到这是交通灯、这是勺子、这是狗等等。有时，认知却承载了很多看不见的偏见，这些偏见建立在文化、性别和其他形式的影响上。不善巧的认知是基于无明，成为它的牺牲品并非罕见。设想一个人成长在种族歧视盛行的文化中，这里，一个民族被

另一个民族妖魔化。对于不反思的人来说，一个民族比自己的民族劣等可以是绝对天经地义的事儿。所以说，这类认知可以演变成根深蒂固的心的习气，而这心的习气又创造出一种貌似真相，这其中充满忧苦。

另一方面，我们也可以把认知作为心的所缘来加以觉知，并且去辨识哪些认知是缘于痴妄。一旦我们辨识出哪些认知是不善巧的，就能将心对准那些善巧的、导向灭苦的认知。曾经，我年迈的母亲常跟我说：

“我很喜欢佛教的这一观点：凡有来，必有去。”我会暗自想：“老妈，你真棒。”在关节炎和其他病痛发作时，她以对无常的认知来帮助自己。在佛教中，我们把这种解读一系列事件的方式称为“无常想”（anicca-saññā），或称为对变化的认知或认识。在这一期生命中，我们已经建立起了一整套的认知，重要的是要铭记，我们不是它的“囚犯”或牺牲品。我们还能把新的、有助于我们体验更大寂静的认知带入心中。

随着对内心世界的观察，我们需要辨识自己的认知何时为善，何时为不善，并因此而带给我们忧苦。这不是评判，这更多是藉由观察内心活动而做的状况评估。如果我们学习佛陀的言教，我们可以问自己：“什么认知是佛陀鼓励的？什么认知可能是善巧的？”

在带领禅修时，我有时会建议你们取“身体在觉知中”这一认知来修。然而，如果你进一步将该认知解读为绝对真理，然后采取这种哲学立场：觉知无垠且不变，一切因缘和合之法都在觉知中生灭——那好吧，了不起。但是，这一主张真的能以任何方式帮到你吗？然而，你在禅修时实际运用这一认知，那在根本上是截然不同的。要注意认知并不是要你去相信任何事物。你不妨试试，看它如何运作。例如，注意声音在觉知中是怎样的。然后，注意身体在觉知中是怎样的。这是认知的用途。在我个人的修行中，这么做效果很好，因为它把我带入一种平和、寂静的觉知状态，这种状态不依赖于这些来到我的意识领域中的觉知的对象。我发现这极令人自由。

当你拿起“一切事物都在觉知中发生”这一认知并开始培育它时，那会发生什么？比如，和邻居发生争论时，你用上这一认知，那会怎样？你可能会发现，你有了正念、稳定感，心也很敏锐，能注意到争论正在觉知里发生。对我来说，这极具解脱性。争论仍继续着，不过，一旦我见到它在觉知中开展，我所经验的强烈情绪和我对这些情绪的各种执著也开始消融。此刻，我对事情有了客观的判断力。这一观点的转移是心识流的一部分，而心识流是一个更大的流动。我越来越发现，如果某事发生在觉知中，我就可以更好地选择如何反应，因为我

已不再被针对意识经验的对象所起的盲目反应所驱使。

“缘起”是佛陀建议我们要去培育的另一个重要认知。在缘起最根本的公式化阐述中，它以“此有故彼有；此生故彼生；此无故彼无；此灭故彼灭。”的教法为核心原理。就拿开关一盏灯为例，开灯就有光，此有故彼有。关灯就无光，此无故彼无。此灭故彼灭。这是自然界的一个基本事实，颇似万有引力法则。缘起的原理并非建立在抽象思考上，相反，它是某种我可以自己去体验和省思的事情。比如，（缘于）空调的打开，有了身体的舒适——至少对我是这样的。这个生起了，那个也生起。空调没打开，就没有身体的舒适。这个灭去了，那个也灭去。这一动态时刻都在上演。

现在，将“缘起”的认知应用到你的情感生活中。假设我正和某人说话，我的认知是他对我表现得很有攻击性，这对我产生了影响。如果我没有觉知到缘起法则，我的反应可能会是不相上下的攻击、防卫或顺从。然后它们又会招致相应的反应，如此往复。但是，如果我有足够的正念去省思：“缘于此挑衅，故有彼防卫。”那么，我一下子就不再是那个防卫了；有的只是一个自然反应（如防卫）。意识到这一点极具解脱性，因为从这个客观判断中，我可以选择跟随或不跟随防卫的感受。而

另一种情况下，如果我就待在那种反应里，相信自己正被不公正对待，自我感生起了，我这时当然不做出善巧的选择。我只不过是那个导向苦的被动反应机制而已。内在警觉足够，能见到“缘于此，彼生。此无，彼不生。”这是个相当大的善巧。此时，心已能结合相关境况做出与事物本来面目相契合的回应。你可以将缘起认知带入你最复杂的生活情境中。

我们要为自己的个体生命负责，与此同时，在透过缘起的镜头看生命时，我们所强调的是，生命不应被执为是有自我人格的。这是佛教里一个让人绞尽脑汁的悖论。而且也千万不要把你的性格视为是有自我人格的，因为在任何时刻，不论是哪种性格凸显，它都需要因缘来触发。举例来说，如果一个傲慢的家伙走近你，你的一种性格会上扬。如果你遇到一个和善友爱的人，一种不同的性格会浮现。但其实，在恒常、究竟的意义上，任何一种性格都不是“你”。拥有这种认知极令人自由。

我和朋友们谈论过有关“作为灵性培育的一部分，你必须改变性格”这一说法。那可真是一盘必败的棋，对不对？你当然不想伤到任何人；但总是想要是聪明、迷人、机敏或积极向上的——你将永远不能把它搞对。就算我在某种情况下很迟钝，那又如何？这有那么糟

吗？当你很迟钝时，你只需去注意迟钝在身和心的感受是这样的。迟钝没什么。而另一方面，若你把迟钝当成是某种个人问题，你则一直在试图成为某种你没有且无法具备的素质，这反过来导向苦，它来自无休止的自我批评和自我判断。如果我们认为我们需要培育完美性格因为这是灵性之道的一部分，那我们会一直觉得被迫成为一个不同且有更好人格的人。这么做确实会让我们很沮丧，因为我们永远无法达至那种理想。佛教的美妙就在于它没有要你成为一个“人物”。相反，它要我们做一个正直且得体的人类。

“此有故彼有，此灭故彼灭”的这个基本公式是佛陀要我们带进个人生活的一个认知，作为“我”或“自我”的认知的解药。为了说明它是如何产生作用的，我们来想像一下：一周前，我和某人争论时说了句狠话。后来，当我坐禅时，记忆浮现了，我和人争论的感觉也回来了。如果我不加小心，我或会利用这段记忆来把自己痛恨一番，心想：“我真糟糕，我真不该那样说。”可见，缘于此记忆，故有彼自我指涉之境，如果我抓着这份自我感不放并信以为真，那么我就是在加深对“我”和“我的”的执取。

但是，即便意识里有一个人格（或“记忆中的人”）

生起，如果我注意到那一情境里没有一个恒久不变的人，并且把那“记忆中的人”看成是一个相续流(即：缘于此，彼生起)，那么，我会见到所有这些都不过是一脉事件。我还见到，我不总是有那个记忆。我还有其他关于我做了利益他人之事的记忆。因此，缘于我说狠话之记忆的不在，我是个糟糕之人的感受亦不在了。将缘起的认知应用到心识流中是放下将该心识流入格化的方法之一。我们辨认出，那里没有一个固定的人。

我们用以理解“无我”(anattā)的正是这种解读心识运动的方式。无我的教导基本上说的是，根据因缘，我们的身心经验持续不断地处在变化中，其中没有一个根本、固定的核心主体。如果我的心“在当下”能够了知这一点，我就能在记忆生起时见之仅为记忆，我可能记起了什么事儿，然后想：“我做了真蠢的事！”但那个我很蠢的感受其实只是一个缘，潜藏着激发又一种“我见”的可能。了知它们如何运作后，我耐心地注意到我很蠢的感受只是一个念头而已，并非其他。我不用相信它为实有。

还有一处，我们很多人常常在里面抓取一个有限的自我认知，那就是身体形象。试想身体形象和那些围绕体型的苛刻的文化标准。从所有告知你体型有

问题的文化宣传中，自我认知可能生起。例如，如果你刚好有着媒体所称的“梨形体型”，你可能会想：“我是个有着梨形身体的人。”这是一个“我见”。你可以相信这个认知，然后对自己进行自我批判，或者其他人也可能对那种体型变得十分挑剔。你可看到，缘于这种宣传，这种我见生起。如果你对这种兜售买账，那你完了；你被它们逮住了。然而，若你对自己说：“有了此种提出，就有了那种自我形象。”这个自我形象不是你。你的体型不是你。如果你是，那就糟糕了！究竟意义上，你不是梨形；梨形只是身体在一段时间后自己发生的。当然，身材锻炼好，吃得有营养是件好事。但我们可能会太过痴迷这些事情而开始认为：好身材和健康的身体里似乎就蕴含着解脱。你尽可能好好地照顾自己的身体，但最终你会看到，真正的自由存在于对心识流如何来去生灭的解悟中。

自我感是非常阴险的。为此，我们必须观察某个特定的自我感是如何由于某个因或某个缘而生起的。一旦你注意到它在心里发生，你就可以做个选择，不去抓取那个形成自我的因缘。取而代之的是，你见到它是我们一直在说的无人格之心识流的一部分。一旦你能做到这一点，你的心将开始安住于寂静，那个了知来去生灭之流动的寂静。你的心会开始见证“我见”的终结。但这

并非是因为你抗拒了它或压制了它；这其实是智慧的结果。不再抓取自我感，便有了深邃的平静感与自由感，有没有？你不需要培育一个完美的性格。这多美妙。

然而，如果你就是迷人的，那好极了。阿姜查就是一个最迷人最具超凡魅力的人。阿姜苏美多有一次曾问他：“为什么你这么让人着迷？你的魅力带着什么？”阿姜查回答道：“它是我的钩。它把人们钓到佛法修行里。”可见，他把这些素质用来行善而非自我膨胀。但在不需要这样迷人时，他也会把它们“关掉”。有时，不仅他的魅力不在那里，甚至没有一个人在那里。在巴蓬寺，阿姜查常常坐在他茅棚下层的一张柳条椅上，指导从城里来拜见他的不同僧尼和在家人。他们和他讨论自己的灵性、生意或家庭问题。他会开导他们，让他们振作起来。不过，一旦这些人离开，即便他仍安静地坐在椅子上，你就会看到阿姜查作为一个人格已经不再在那里了。起初，我对此有些困惑，不过随后我便在那“无人存在”的状态里如是地、平静地放松下来。那是个非常有意思的洞见：当一个人格来自至纯之地时，它是如何显现的。阿姜查的魅力是慈悲、欣喜与智慧的自然流露。

若你有同理心，并且不被自我参照充斥着，你

就没有一个会妨碍你诚挚回应他人所说或所做之事的意图动机。一个有烦恼的人可能会来找你，你的人格就在你对他的悲悯情境中生起。如果一个小孩给你看他画的美丽的画儿，你或许会说：“呀，你简直是个毕加索！”回应小孩的喜悦感受令你快乐。这是在情境中生起的。或者，小孩开始玩火柴，你会对他说：“别这么做，太危险了！”这时，你有了一个较为板起来的人格。如是，人格是极具流动性的：它有来亦有去。

我们往往会说“我不够勤奋。”或“我太气愤了。”或“我好害怕。”这样的话。甚至“我吃了太多的冰淇淋。”这些话对应的是我们所呈现的各种“我见”。一旦我们看到自己倾向于创造什么样的自我，就要训练自己去识别哪些因缘会导致这些倾向产生。比如说，我容易愤世嫉俗。现在我要注意到，有了某种情况为缘，愤世嫉俗就会生起。这样，我对什么因缘会触发我愤世嫉俗变得更有觉知，我得以带着正念做出选择，不去追随我对该触发性因缘的习性反应（愤世嫉俗）。这是以好的方式利用认知能力来训练心。但这个训练从来都不是思考——“我是一个糟糕的人，我需要变成一个更好的人。”——的结果。事实上，它和任何一种自我感都毫无关系。终究，我们做这项训练，就是为了放下这些令我们注意力陷入各种不善巧心智与情感的习气。

审察我们因何而受苦

“缘于什么而有了苦？”这么问是有帮助的。这是我们大家来修习的原因，对不对？我们想要快乐。如果我们受苦，就会想从苦中解脱——这很自然。我们对快乐的愿望存在于身体、情感和灵性三个层面。正是这一愿望引领我们审察苦之因。所以我们不妨问问自己：“缘于什么而有了苦？何灭则苦灭？”佛陀的回答是：无明是苦的根本原因。换句话说，缘于无明而苦生起。我们这里说的无明是什么意思呢？无明，在佛教的名相语义中，是指我们见“无常”之法为“常”（永恒）。这是我们苦(dukkha)的主因。

这种无明的常例包括，认为自己现在享有的健康会一直都在，或死亡只发生在其他家庭。对灵感的执著是另一个例子。灵光乍现的一刻很爽，我们感到“太棒了！现在我明白了！”被一位灵性老师感召就似这样。某一刻，某位老师的话会不可思议地令我振奋；但没过多久，我可能就对他感到相当失望。我甚至还可能因为老师不再能启发我而恨他，而几个月以前的我还一心追随他呢。这是因为，我之前经验到的振奋感是因缘和合而有的。由于因缘，它们生起。由于因缘，它们也会灭去。从一个佛教徒的观点看，不见这一真相就是无明。

因此，见“无常”之法为“常”，这是无明，会带来某种形式的苦，包括失望。道理相当简单却深藏不露。你也可以从一个不同的视角来看无明。比如说我住在寺院里，自己就处在一样的课诵、一样的僧众、一样的佛法开示和一样的粘米饭中，蚊子和炎热等等也一直都在，日复一日……因为极度的无聊感和恼火在心中涌动，我觉得这似乎永无止日。然后我想：“天啊！我再也受不了多五十年的巴利(上座部)佛教！”我们都经历过某种情感挣扎，觉得它会永无止境。但是，认为这一种无止期的消沉情绪是恒常不变的，这就是无明。然而，如果我可以把“此生故彼生，此灭故彼灭”带入我的负面经验，那么，永无止日的悲惨感受就会转化为对“这只是永无止日的悲惨感受”的领悟；它会过去的。显然，我现在谈的不是医学意义上的抑郁症，而是那种我们都不能幸免的、更为“家常”的间歇性不快乐。

另一种能导向苦(dukkha)的无明是：将“无我”之法认知为“常我”。身体是自然的一部分，它时刻都在变化，记住这一点很重要。由于身体是自然的，它里面的情绪也是自然的，也是有来有去的。虽然如此，人们还是忍不住要围绕着某个情绪创建出一个“常我”感，特别是当那种情绪十分强烈时。多年前，我在泰国染上了斑疹伤寒。这个病非常痛苦。我还记得

自己感到多难受、多孤独，不由得去想到当时住在加拿大的妈妈喂着我吃葡萄来安慰我。虽说我当时已经差不多三十岁了，但我的情绪恰似一个孩子想要得到保护的情绪。

那种脆弱的感受对我来说是如此地真实，它轻易就让那个无助的、孩子般的自我感生起了，也让我生命中的个人戏剧感生起了。如果我抓取那一特定的自我形象，或许我会感到自哀自怨等等，由此为病痛带来更多的压力。但是，缘（即我那特别脆弱的感觉）一旦灭去了，那一特定的自我感也灭去了。与其放纵自己去想诸如“我好可怜啊！这不公平。真希望我不在这儿。”——这些想法由执著疾病为“我”和“我的”来驱动——我尝试着观察疾病为一个自然现象，尽管它是一个非常不愉悦的现象。能够这样观察时，心是空无我的，我可以安住其中。如是，身苦便不一定非得变成心苦。

可见，缘于无明而苦生起。我们设想一下，五年前你与妻子离婚时经历了一番激烈的唇枪舌战。如果现在有人赞美你前妻，那会发生什么？他们告诉你：“她真是个很棒的女人，不是吗？”你的血沸腾了！缘于记忆，愤怒和怨恨生起。之后你可能想：“你们真不了解她。她对我做了些什么……”另一个

情景则可能是：“哦不，我以为我已经原谅她了。看来我的禅修作用不大。我没救了。”这是把对前妻的记忆以及你对这记忆的反应人格化了。如果反过来，你选择把记忆仅当作记忆，并观察记忆在身体上的感受是这样的，那么，自我感就没有机会被激发出来。

况且，如果你对某人或某事有着深刻的记忆，那为什么记忆不该待一辈子？为什么它非得结束？它的强度或许会转变，不过若因缘合适，它还是会再现。这就是记忆运作的方式：它本身非好也非坏，即使它可能令你经历起来颇为不易。但你若能学会不把你记忆的反应当成是有人格的，那你就是见该反应为无我。那也是见该反应为缘起。即便对某人的记忆令你暴怒不已，那也只是暴怒。其中没有想要伤害对方的意图，或者，如果一个恼害他人的意图正在形成，你可以选择不采取行动。由此，你不再将那无我之法视为“常我”。

将不圆满信以为圆满，这也是无明的一种。这把我们将带往巴利文的苦或不圆满这个字，即 dukkha。苦 (dukkha) 基本是指感官经验不愉悦的一面。根据佛陀，苦 (dukkha) 由三种不同的方面组成：苦受 (dukkha-vedanā：即不愉悦或痛苦的觉受)；苦谛 (dukkha-saccā：即四圣谛之一的苦圣谛)；苦相

(dukkha-lakkhaṇa: 即一切有为法三共相之一的不圆满相)。所以,我可以举例说,今天早上这间屋子的热度对身体来说是苦受(dukkha-vedanā)。此时,空调带来乐受(sukha-vedanā)。这两种可能性说的就是经常出现在感官经验中的那些令人向往或排斥的觉受。

在佛教中,与不圆满相形成对比的就是所谓的无为法、无转起、非因缘和合、彼岸、庇护所/皈依处、不死、永恒、寂静、涅槃、觉悟。理解这些词的一个方式就是要注意到,对因缘和合之有为法的了知/觉知本身不是有为法。对愤怒的了知/觉知不是愤怒。对疑虑的了知/觉知不是疑虑。在证悟了无为法后,佛陀能够指出什么不是彼证悟。所以,他把我们的注意力带到这样的事实:有始有终之法不可能是永恒(无时间性)的。同样地,任何依缘而转起之法不可能是独立的。任何生灭法不可能是不死的。由此我们见到,放下有限可以成就无限。

在观照五蕴(khandhas),即构成人类身心经验的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴的时候,你注意到它们总是依缘而转起的。因为蕴(khandhas)的本质就是生灭,它们不圆满。它们不是因为不好才不圆满的。它们只是在能带给我们快乐或愉悦的多寡上,有着自身的限制。比如,一杯香醇的咖啡令人享受,但它并非“不死”。所

以我们见到这个愉悦——或乐受——和佛陀所觉悟的甚深妙乐相比是不圆满的。无为法的证悟是经由对因缘和合之有为法的不抓取。而对有为法的抓取是经由贪、瞋、痴来实现的。在面对因缘时，我往往会倾向于爱它们、恨它们、为它们所迷惑、想要多些、想要少些等等。我的心几乎总是被我那些依缘而转起的被动反应占据着，因为这个原因，心里面毫无平静感可言。

我们内在与外在世界的变化是一个依缘而转起的相续流，藉由注意到这一点，心开始不再抓取那不圆满之法。由于不再抓取不圆满的目标，心开始安住在对诸法实相的清明而寂静的了知中。它发生得越多，我们就越能凭直觉了知：“对，这感觉正确。这就是道。”之后，我们对感官经验的目标(包括思想与情绪)所生起的出离心会变得非常强烈，这不是因为我们排斥它们，而是因为我们现已知道，在让我们快乐这件事儿上，它们的能力多么有限。话虽如此，我们仍然可以享受感官目标的美好，享受从它们那里得到的益处。只需想想你最喜爱的音乐或者大湖的平静之美。虽然它们只是有限的快乐源泉，但你不会把那变成问题。它们仍可以是令人放松和振奋人心的。如果我们用“无常想”(对诸法易变的认知)来看待我们和感官目标的关系，那么，当感官目标发生变化时，我们将觉察到，对变化的觉知终究会导向对一个恒常不变之觉知的体证。

所以，试着把这些善巧的认知带入你看待自身经验的方式中。你会感受到佛教中有沉思的生活是怎样的。它不仅是关于禅修的：它还包括持续不断的内心警醒，而这内心警醒蕴含着丰硕的果实。

问答

问：我非常强烈地渴望得到他人的关注，并为此感到很丢脸。我该怎样放下它呢？

答(阿姜维拉达摩)：首先，你得只是观察这一渴望，因为把渴望付诸行动只会加深它。渴望和毒藤带来的刺痒差不多。我还是个毛头小伙子时，有一次，我在公园里的一大丛毒藤中睡着了。那简直太可怕了。你们大多数人可能都知道毒藤的刺痒爆发起来是什么感受，这种植物有一种酸液，和它接触后，皮肤沾上它会起很痒的疤。于是，你又抓又挠，感觉好些。抓挠短暂地止住了痒，但结果是它形成了一片更大的疤。之后你下决心不再抓痒，可是刺痒愈演愈烈！你抵抗着抓痒的冲动，一段时间后，你认输了，你抓起痒来，并再次感觉良好……直到刺痒报复性返回。毫无疑问，抓痒能带来一时缓解的好效果。然而，如果你想超越它的折磨，你必须得放下抓痒带给你的短暂满足。而这基本上就是佛法的全部意义！

如果我感到孤独，想寻求关注，这是刚刚生起的一种贪爱形式。它像痒。如果我开始联系某人，这感觉当然好些，也没什么错。但如果我没有觉知到我想博得关注这一欲望，贪爱就会让我一直处在一个没完没了的痒与抓痒的循环中。在某一时候，我可能会意识到不能这么一直抓下去——我得找找看，造成刺痒的原因是什么。所以，我可以做个决定，探究一下这个正在生起的匮乏感。围绕着我想要得到关注这件事而有的苦，这苦在身体上实际感受起来是怎么样的？不论它见证起来多么不舒服，我一定得见证我的这个孤独感或关注缺失感才行。这需要很多的安忍和耐心，因为此刻正是贪爱之心被激活之时。从前我们越是未能与这苦共处，现在我们就越是几乎本能地要跳回到贪爱模式，好把注意力从苦中转移出去。

与不愉悦的感受相处而不去评判它，或不去想要解决它等等，这似乎是反直觉的。但是，如果你能够把冷落感或孤独感纳入觉知中且时间足够久，它终将灭去，这是因为一切因缘和合的现象都处在变化中。由于这个问题攫取了太多的注意力，因此，若要离苦解脱，最需要你下功夫的就是克服这个问题。所以，就把它当作你的功课吧。

见其痒，并且放下抓痒带来的短暂满足，这是个用在修行上的好模式。发愿直接面对苦和在今生今世解悟苦是很重要的。该怎么操作呢？这就是一再呈现给我们的挑战和机遇。



开启的心

本文根据2012年2月于新西兰菩提乘寺
(Bodhiyānārāma Buddhist Monastery)
所作的两场开示整理而成。

当我说“听”的时候，我所指的不仅仅是声音元素。我还把“听”这个词用来等同于超越听觉的觉知。因此，当我建议你们去听的时候，你们愿意的话，可以先去听声音，但之后你们要放下声音，让那里只有纯粹的觉知。“看”也一样，它被用来等同于这种更为广义的觉知。能够如实“看”事物的本来面目，这显然不仅仅是个视觉经验。相反，它所指向的是对当下一刻所经验之真相的“了知”。

在培育禅修的过程中，禅修者大多会找到某种方法让自己住于当下，这表示心没有困于各种杂念中。方法可以只是单纯地放下念头；也可以是有一个“记号”。例如，阿姜苏美多就以“寂静之声”作为他住于当下一刻的试金石。他说，心在放松、开启、专注、觉醒着且

不抓取时，你是可以听到这种“背景寂静”的。对其他人来说，身体的感受，比如躯体的放松感，也可能是在示意这种开启、接纳性的心识状态。禅修时，我会留意自己身体和心的状态，尤其是身体的紧绷。当我想从禅修中期待任何结果时，身体会通知我，它会通过遍布全身的紧绷痕迹表现出来。而如果我的心是安详、接纳性的，与“想要”的状态是相反的，身体就会很放松。你自己的修行中有什么表明心稳定且宽广的“记号”或“信号”吗？这些是非常有用的路标，其本质通常也相当个人化。

还有一个安住于当下的方法，那就是回到心，从那里去倾听。何其经常，我们把注意力放在绞尽脑汁上，试图分析生活的错综复杂或解决各种问题，这种生活方式相当紧张。作为一种替代方式，我们可以把注意力直接带到胸口上——有时也称为“心轮”——让那里的感受被意识觉知。这需要训练和耐心，但效果很好。所以，当你下次在开会期间感到焦躁不安时，试试看你能否把注意力放在胸口的身体感知上。把你的注意力安放在那里，看看会发生什么。

佛陀在教导开启之心的基础时曾开示过四“梵住” (brahmavihāra)，即四种崇高广大的心智状态：

慈(mettā)是希望一切众生安稳的善意；悲(karuṇā)是对众生的苦难心怀悲悯；喜(muditā)是对其他众生的成就或福报感到喜悦或高兴；舍(upekkhā)是中舍性或平等心。四梵住让我们以最有利的方式对待自己和他人。这四种态度既能帮助我们解决社会冲突，又能为人类固有的苦带来疗愈。它们促进和谐而成熟的人际关系，并让人们放下以自我为中心。四梵住令仁慈、喜悦、希望和宽恕在心中茁壮成长。

当然，不开启的心也是自然的。封闭的心，如你生气、害怕或嫉妒时，也没有任何不自然之处。有时你会发现，开启之心与某种恐惧结合在一起了，这种情况下，那并不是开启的心。只需想想你对某人过度恭敬、关切或巴结的那些时刻。如果我们发现自己对他人友善是为了讨好或让他们喜欢我们，这就不是慈；相反，这个行为是基于恐惧。

但是，若我们能培育真正开启的心态，它们就会成为力量。深沉的开启之心与无畏的结合体拥有巨大的能量。我从未遇到过哪位众生的悲心比达赖喇嘛和阿姜查的还要光芒四射。阿姜查有着深邃的悲心，这悲心的动人之处在于，他同时也是彻底无畏的。他不是一位心肠软好说话的人，你无法用那种“可怜可怜我吧”的故事

来操纵他。相反，他的悲心和无畏总是把你带回到你因执著于想要事情是另外一种样子而造成的苦上。人们有时会觉得，慈心就是某种任人踩踏的修习，你要采取某种逆来顺受的姿态，但它不是。慈心是心的一种自然力量。心在摆脱了对诸法的憎恶并深切地接纳其本来相貌后，哪里还会有什么问题呢？没有问题了。若你去检视愤怒或恐惧，它们并不是力量。它们其实是软弱，它们削减你在这个世界的自信与安全感。

在我个人的慈心修习中，对母亲、兄弟或老师的忆念会把我与福祉的感受连结起来。发乎自然的善意，我们越能强化这种倾向，即使是身处负面情形下，它就越有能力示现。我越能说“愿我从苦中解脱。”并全心全意去感受那如泉涌的仁慈关怀时，当苦以诸如气恼这样的形式找上我，我就越能记得说“愿我从气恼中解脱。”以这样的方式善待自己，这和去想自己不该恼火，或相信恼火为实有且跟着它跑是不一样的。

围绕着心之开启的教导还包含舍。舍是与成败、得失、身体好坏等等和平共处的能力。生命时刻都处于变化之境，遭逢变化时，让我们保持平衡的恰恰是心的稳定。然而，缺少(慈、悲、喜这些)开启之心的话，无论从自己或他人的经验中生起什么，舍在面对它们时都很

容易变成冷漠无情、压抑或隔阂。因此，从开启之心自然流淌出来的喜、悲和慈与这深邃的平静感注定是同在的。当开启之心与舍同时存在时，我们对那些本性生灭不住的事实会有一种极深切的接纳：诸法本来如此。根据上座部佛教，正是这开启之心与平稳之心的结合赋予了我们情感的平衡。

我们听到某人蒙受重大损失，或生病或乃至将死时，中舍平等的心能帮助我们省思：“是啊，生命本来如此，生命中有失陨。”对这一事实的认同意味着有某种力量，同时也没有轻慢之意。虽然你应心怀悲悯，尽最大努力帮助其他众生，你也要意识到，我们的生命都是得失参半的。阿姜查和阿姜连是这方面的完美榜样：两位导师都拥有巨大的悲心，但他们对诸法本来的样子也有着深刻而平静的接纳，他们不会要求事情是另外一种样子。

一定要看到多愁善感与开启之心的不同。当你真诚地住于开启之心时，它毫无那种看什么都甜腻腻，然后觉得“一切都好美妙”的矫情。开启之心的状态是与生命做一个美丽、直接而诚实的连结，它发自你的脏腑，非常有力量。当你连结上一个快乐的人时，它是你喜人之喜。这不是多愁善感或“感情用事”。你只是用一种善良而发自心底的方式与另一个人连结上了。

持续地将注意力带到心轮，这是我个人内心生活的一个重要部分。与别人交谈时，我会经常将注意力放到心口处。这让我在聆听时更能将心比心，更能触及交谈的调性，而非仅仅谈论的细节。对我来说，这种共情式聆听所涉及的更多是对人的理解，而非仅是信息的拿取。当我一整天把注意力都放在心口时，我会获得一种直觉性的洞察力，它与思考之脑互补，并以这种互补的方式将我与生命连结。我不太肯定为什么是这样，也许，心口正中赋予了我们一个直接的管道，接通了我们意识中共情的部分。不管怎么说，聚焦于心轮部位的感受给了大脑某些思考以外的事情去关注，从而帮助它平静下来。

安住于开启之心是一门技艺。你要试验，才能理解它是怎样运作的。这的确是佛法修行的一个主要组成部分。今天，在我们接受食物供养时，就让我们想想这些善良的人，长久以来，他们来寺院做布施(dāna)，支持我们。在你看着他们时，让你的注意力来到心口，特意往内心里去，说声“谢谢。”然后，你分别走向每一个人，感谢他们。你还可以选一个如这件事一样本质美好的情形，作为安住于充满感恩之心的一种方式。

“喜”是第三种梵住。看着这面绿色植物墙时，你能感受到它的颜色、质地和律动的美。这是大自然时而在心中倾注的愉悦感和振作感。有人曾问我：

“可以快乐吗？”可以的。心真正的快乐并非那种嗑高了或喝醉后的纵情享乐。这第二类乐子属于“嗨了”，它与放逸和骄纵相伴。而心真正的喜乐则是当你看到一个人做事一帆风顺时，你真心随喜他们的好福气。这才美！心的快乐还表现在我在看到佛像后面那个精美雕刻时所感受到的喜悦和感激，我知道谁雕刻了它，我看着它一点点被雕刻出来，当那艺术家把它献给寺院时，我也在场。这是件了不起的杰作，也很好地彰显出美是如何开启心灵的。然而，执著于美则意味着，你想在家里也摆一件类似的雕刻品。这时，对美的抓取就变成了贪的一种形式。以这堵绿植墙为例，欣赏自然之美的好处就是，你可以极尽可能地欣赏它，但你不能真正地“拥有”它。

要问问自己：“我该怎样向着事物本来的样子开启心灵？对我来说，抵达开启之心的途径是什么？”在我个人的禅修实践中，我会通过省思身边的良好友谊来激发心的开启。要注意，开启的心全然是关乎喜悦、感恩和悲悯的，它们很自然地能帮助我驱散正在经历的任何负面情绪。根据不同的时间和地点，心会以不同的方式开启。开始注意吧：开启的心是怎样的感觉？当你焦虑、不信任、评判或害怕时，心的感受又是怎样的？它像什么？

我喜欢运用对立的想法。你如果看见光，那你也会看见阴影。你若把光视为开启之心，那你就能更清楚地照见封闭之心的阴影。比如，我若留意到原谅一个孩子是何种感受，并把这种与另一名人人类交往的方式完全带入意识，那么，不论我的心因何理由起了怨恨而要封闭时，我将更有可能视那份怨气为一个变化中的情绪，而非一个固定不变的实相。这不是说开启之心是对的而封闭之心是错的；它们都是你对经验的自然反应。但是，了知这些事情是如何运作的会帮你做出更好的判断，怎样向着一个更开启的心所拥有的自由前行。

我认为，慈、悲、喜、舍四梵住的修习是通向情感完整无缺的道路。因此，我们要努力觉知且不执著于那些将心封闭起来的负面情绪。我们越是不喂养这些情绪，它们对我们的影响就越小。这些更为有害的情绪状态仍会来来去去，但我们不会以为它们是固定不变的实相，因为我们知道，它们只是心的所缘。取而代之的是，我们以友善和慷慨，以将感恩带入意识，以注意到美如何能开启心灵来促进善的心智状态。因为心喜欢来到这些舒适之处，因此，这便成为心的动力。

有人曾提到他在心中什么也感受不到。其实，你不要想制造某种难以置信的极乐心态，因为那个“想要”

是一种贪欲。每当人们描述他们的快乐经历时，问题来了：你可能想制造一个类似的。这是行不通的，因为想得到什么的欲望本身就意味着，你已属意于你的所听所闻，因而不复在场去体验任何新事物。你固化在一个记忆上，并因此而不能得到任何新的经验。

如果你难以在心里感受任何事物，我建议你去留意心口处的感受。了知身体这一部位在你呼吸时感觉起来像什么。留意你吸气时感觉起来是这样的，呼气时感觉起来是那样的。就把你的注意力安放在心口，就在那里对变化中的感受保持觉知。随着不同事件的展开，这一区域会因为你持续不断的关注而变得更加有生机。如果你一再地关注一件事，你的注意力会自然而然地倾向于那里。例如，若你在腹部一带修习入出息念，你会发现，甚至在吃饭时，你的觉知也常常会趋向于腹部。至于我刚刚说到的“提升心的敏锐性”修习，你学习的是如何专注自己色身的一个部位。这和试图制造一个经验是非常不同的。不论是一个负面的紧缩或是某种开启，随着你越来越安住在心口处，你最终会更注意到在那里发生的事情。从那里，你聚焦于心的修习会自然而然地发展下去。

我早期出家时的修行是极其脑力型的：我常常觉得

脖子以下都是死的。因此，对我来说，很重要的就是觉知“开启之心”感觉起来像什么。于是，我跟着老师的指导开始进行更多觉知身体的练习。它渐渐向我揭示出，我在心那个地方是多么毫无生机。有时，我们因为没有太多关注这些事情而无法与其相合上。事实上，如果你不把注意力导向身体，你只能在它遭受极端疼痛或快乐时才会注意到它。但是，如果你通过练习气功、太极或瑜伽而开始与身体合作，你会开始注意到身体更为微妙的能量，并对它们更加敏觉。这样，你的注意力便不会一直只在你的念头中，它也会在你的身体里。在紧绷和能量随着情绪来来去去之际，这有助于你在“脏腑”的层面上理解自己。

有很多种方式可以让我们将注意力稳定在当下一刻。把觉知带到心轮是特别有效的一种，因为它让我们连结上自己的身体和情感生活的各个方面。如果我们训练自己培育这种敏觉，心会成为一个处所，我们得以不断地回到这里体会平静感与安稳。培育心之开启是与事物真实本性节拍一致的关键一环。

迈出我们的舒适区

本文根据2013年于三皈依寺
一个布萨日所做的开示整理而成。

今天，我们有机会在寺院一直坐禅到半夜。我们可以很精进地修，需要的时候还可以换成行禅。睡觉是个很有吸引力的东西，因此，不能躺下休息会使很多瞋心生起。泰国森林僧传统鼓励我们拿不舒适感来做试验，把它当成观照省察的工具，而非一种自讨苦吃的形式。

平时的睡觉时间早已过了，而我们还在精进禅修；我们通过这种作法来确保修习不受限制——不是只在觉得坐禅舒服时才坐，或者只修合适我们的时长。做不想做的事和不做想做的事，通过这样挑战自己，我们被迫看到了随之而来的不舒适感。阿姜查总是鼓励我们要挫败欲望，然后学着对未被满足的欲望保持耐心。这样，我们会培育起一种具有韧性的、顽强的性格，在任何环境下，这样的性格都有助于为平静和安稳打下基础。命

运之风变化无常，我们有时能得到自己想要的，但更多时候得到的却是自己不想要的，缺少这些素质的话，我们将轻易被吹卷入苦中。当然，你并不想把这类修习变成苦行，那么做空无智慧，意图也不善巧。

还有一个领域需要我们时常闯出舒适区，那就是学习佛法。Pariyatti (教理)是一个巴利词，指通过阅读和学习来理解佛法理论。教理是上座部佛教一个重要的部分。任何志在追求八支圣道的人必然会对佛陀的教法及其如何应用于生活中有着深深的好奇。只从自己的视角来看需要做些什么是不够的。在灵性学习和修行上，我们可以有自己的议程，这无可厚非。然而，这些议程通常都建立在大众流行文化的标准上。而佛陀的离苦教法其实是相当激进的，并包括意识的彻底转变。因此，深入学习佛陀的教法是必要的。

我这样说时，并不是指你只需读读那些简单通俗的佛教读物——那些只零零碎碎地呈现佛陀教法的读物。相反，我是在建议你真的拿出时间去阅读佛陀本人的开示中那些更为难懂的经句，之后，再问自己：“佛陀这么说究竟是什么意思？”非得要有某种智力上的挑战不可，某种严苛的知性探求。例如，认真沉思四圣谛、缘起、苦灭等教诲。此外，问问自己：“什么是五蕴

(khandhas)? 五蕴是怎样和自己的意识经验有关的?” 并仔细思考苦受(dukkha-vedanā 即不舒适的感受)、苦相(dukkha-lakkhaṇa 即苦作为有情世间的三共相之一)和苦谛(dukkha-saccā 即第一圣谛)等词在佛教思想的大框架下皆有什么含义。

如果对巴利教义根本的程式缺乏理解,你就无法看到各个理论体系是如何彼此吻合且相互支持的。它们是一个整体。四圣谛与缘起的教导相呼应,而缘起又对接了世间有情的三共相。这些概念和构念还连到了五蕴,而五蕴又和十结(十种结缚)相关。就总体而言,佛陀的教法对人类的状况呈现出一个精彩的分析;而更重要的是,这些教法为个人体证甚深的平静提供了一个清晰的策略。所以,你需要耐下心来省思它们、记住它们、让它们在自己的意识中生起,借着这么做来内化这些教理结构。比如,花上一年的时间来省思‘想’蕴。与其去想:“好了,我知道那是什么意思。”要问自己:“什么是‘想’?”佛陀做了相当多关于“想”的开示,所以,了知其意是很重要的。为了回答什么是‘想’,你先参阅经文。但最终你要参的是自己的心,照见并究竟了知‘想’是如何运作的。如此,佛法理论便成为极富成果的观照途径。

比起读读那些较浅白且让我们感觉良好的灵性流行书刊和杂志，投入到这种模式的学习要难得多。阅读那类读物并没有错。然而，某种程度的知性苛求非常有助于引导我们修习观照，而观照对上座部佛教修行来说是如此关键的一环。这一知性探求的过程还有助于反击任何可能出其不意生起的智力层面的疑惑，如佛陀言教的可靠性甚或自己在道上的进展。这颇似你已经启程，而路线图你已提前研究好了。旅途会有阻碍，但因为你已经仔细查看了地图，了知一路的地形地貌，即便真的迷了点儿路，你也能回到记忆中的地图，重新找到方向感，然后继续行路。你不必弯来绕去，毫无目标地在疑虑中打转。

所以，关键在于做好功课，深入学习教法并将之内化，而非仅是听听佛法开示或大学里的佛法讲座。对个人的智力活动来说，这些算是很好的补充；但在我们西方文化中，许多人首先是转向院校课程或禅修营来获取佛法之道的知识的。他们期待老师领着他们学习那些教法。多年来，他们参加禅修营，却毫无正式学习佛法的背景，有时，其人数之多令我诧异。这些人对上座部佛教的基本框架从未真正好奇过。也许，这是老师的错。

但如果你真的发愿涅槃，你就应该做这样的提问

者：“佛陀都教导了些什么？”并籍此来助力你的愿心。比起让老师来告诉你当天你会学些什么，让自己的直觉、好奇心和探索精神来引领你的学习，那力量可大多了。所以，试着唤起这一充满活力的探求精神吧！凭借亲自去辨认那些需要理解的重要教法来唤起它。你也可以审查你对某一特定教法所持有的任何疑虑，并找出疑虑的根源。这类功课在巴利文中被称为择法(dhamma-vicaya)，也就是对佛陀的教法及其描述的身心现象进行深入的抉择省察。择法让我们见到事情的发生如何与四圣谛相符。究竟上，正是通过抉择省察而获得的智慧，能把我们从贪、瞋、痴烦恼中解脱。

全面系统性地学习佛法理论还包括将已构建好的知识系统拆解成组件，然后省察每一个组件之间的相互关系。这颇像一名机械师为了知道汽车如何运作而需要掌握的认知。刹车系统、发动机、油表、后轴等等，它们都是用来满足汽车整体运动功能的需要。通过了解每一个部件及其之间的连动方式，机械师对一辆车是如何运作的有了总体把握。同样的道理也适用于佛陀的教法。所以，要学习四圣谛、八支圣道、七觉支、十波罗蜜等等的各个组成要素，直到你把它们理解成一个整体，而非不相干的零散部件。阿姜查把头七年出家生涯用来学习佛法文献，他对教法的结构有着极好的基础掌握。所

以说，要鼓励这种对教理(pariyatti)的竭诚投入；但这也是极为个人化的一种努力。关键是你要挑战自己，不要为习惯所困，只去读那些投合没有什么耐心作智力劳动的读者的佛教刊物。

将佛陀的教法应用到个人生活中也是学习的一种。教理(pariyatti)包含脑力上的学习和针对自己内心世界的学习。把缘起法、有为法三相等等运用到你自己的意识经验中，并且从佛法的角度来看待这些意识经验，设想一下那会意味着什么？读读卡洛斯·卡斯塔尼达(Carlos Castaneda)、卡尔·荣格(Carl Jung)、鲁米(Rumi)或吠檀多的“不二论”(Advaita Vedānta)针对意识经验都说了些什么固然是可以的，但你也不想一次对太多不同的观点投怀送抱，因为那会相当混乱。一个人如果对用以建立其人类意识之见解的思想原则没有坚实的立足点，就总会受到新理论的影响。最终，智力上会发展出一种要得到刺激或启发的需求，并且是以可能相当无足轻重或短暂的方式。

所以，你要拿起四圣谛或围绕贪爱的种种主张，透过这些特定的镜头来看自己的心。一旦你将这些概念或教理结构置于焦点，你就会开始观察到关于诸法实相的真谛，这是佛陀一直设法要你注意到的。佛法教义不是佛

陀凭空想象出来的一大套哲学知识。相反，佛陀的教法是多年修行观照的结果，是从观照中涌出深入浅出的了悟。因此，它们是省思式教法而非信仰式教法。所以，即使你相信四圣谛或无常法则为真实的，那又如何呢？它并不会带来任何实质性的转变能把从苦中解脱。为了让佛陀的教法能够成为有效的、向着诸法实相醒觉过来的大道，你要主动观照它们，并且把它们运用到自己的生活中。

所以，在例如贪爱 (taṇhā) 等等的认知上下功夫，问问自己：“什么是贪爱？”再者，培育起对“有贪” (bhava-taṇhā 即渴望成为什么)、“无有贪” (vibhava-taṇhā 即渴望摆脱什么) 和“欲贪” (kāma-taṇhā 即感官欲望) 的认知。这些事情都是什么？它们在心中是怎样运作的？何时“灭”？怎样“灭”？“灭”又意味着什么？在自心中体证“灭”又是什么意思？培育这类智力上的好奇心意味着心会提问；但现在，这些问题源于对意识之本质的一个更为寂静而内在的探求。

为了紧随这一严谨探求之道，决心和虚心二者你都必备。在足以谦逊地完成这极富挑战性任务的同时，你得愿意去看很多、放弃很多、忍耐很多。决心和虚心看似一对奇怪的素质组合。但缺少虚心的决心可以演绎成一种

任性自大。而没有决心的虚心或会等同于面对生活困境时的脆弱呻吟。还要谨记，虚心的素质并不会渴望修习观照后会有某种结果。事实上，虚心不会索要任何事。

阿姜连(Ajahn Liem)在其传记《烦恼熄灭》(“No Worries”)中建议我们为了修习而修习。换句话说，我们只要坚持修习，因为这是正确的事。这就是不从修习中索求任何结果的虚心。虽说这样的抉择省察让我们有可能获得对人类因缘本质的深刻智见，但对结果有所期待则会阻止我们耐心地让真相揭示其身。如果我们耐下心来，专注于事情本来的相貌，我们最终会注意到，期待和抗拒是苦之根本因。

随着我们尝试将佛陀的教法整合进自己的日常生活，我们可以观照如下问题：生命为什么如此繁重？它是怎样变得繁重的？什么时候我感觉像是在背负着成山的问题？什么时候我的注意力纠缠在对过去和未来的思虑和担忧中？那纠缠的状态是怎样运作的？那些时刻我们显然是陷在苦中的。你还可以思考：我何时开始在自己的修行中找到缓和与释重？我从哪里能感受到修行进展良好？修行的什么地方让我获得喜悦？就我而言，当我的心不再被旧有的运作模式拖累，当我发现自己开始放下从前的心理负担与习性反应的根源时，喜悦就来了。此

时，心变得真正自由且专注于事物本来的样子。这类解脱与其说是“证得”，不如说是舍离、无束缚、放下。所以，要沉思：我在执取什么？为什么我不能是自由的？当下就是这样。为什么我总是迁怒于某人？恐惧是什么？为什么我总是怀疑自己的修习？为什么心就是不能安静下来？发生了什么？

这类向内的观察有时会被理解为是对内心生活的一种执迷或评判。但它不是任何一者。相反，这条向内探求的道路是关乎于一切时皆注意到我们是因何而受苦的，而这即是实践中的四圣谛。第一圣谛告诉我们“苦应被了知”。有时，我会花点儿时间来省思这一事实——我已经有了足够吃的食物。我的头顶有屋，病了能去医院，税也缴了，没人想要杀死我，那我为什么要转而把现状变成一个问题呢？这类诚实和好奇让你开始向着纠缠不清的念头、向着“自我和他人”以及这些事情的运作方式醒觉。而这令我们有能力专注于这些形形色色的压力或不满足，以至我们最终能从中解脱。以这种方式，我们担起了一个沉思者的角色，抱定决心要将佛陀的教导带入内心并加以实证。

那么，苦将如何被了知的呢？好吧，你得来到苦中才能知苦。以瞋恨为例，就说有人走进房间，然

后做了些令你反感的事儿。这反感带来这样的想法：“这人真讨厌，他怎么非得这样？他得停止这么做。我不喜欢他。”或者，这个人第二次进来房内，你可能会想：“天啊！我可不想跟这个讨厌的家伙待在一起。”所以，你自然而然地下了结论，是这个人在制造不爽情绪。但事实上，是这个情绪制造了这个人。它们相互依赖，对不对？我越是认同那个不爽情绪，就越是把那个人看得更负面。因此，情绪令那个人浮现出来，然后那个人的行为(按我所认知的)又反哺了情绪。这其实是一件事儿。然而，我们的认知却会痴迷地想：“我在这儿，我讨厌的人在那儿。他在干这样的事儿，如果他不这么做，我就没事了。”或者我们可能会想：“我不应该有这样的想法。”这是一样的痴：我是某人。

但是，如果你能把正在经验的瞋恨视为是从一个特定心绪中生发，且这个心绪是来去无住的，那这整部的“自我和他人”故事脚本就消失了。他消失了，你消失了，因为“那个人”最终是指回情绪。因此，整个剧情是依缘而起的。缘起法则最根本的定式是：缘于此，而有彼；此无，故彼无。这个法则相当简单。所以，缘于瞋恨情绪，而有了那个(你认知为讨厌的)人。当瞋恨不作为因缘在场时，就没有那个讨厌的人了。这并非那个人不存在了，而是说你心里的那出戏其实是一整块

儿的；它不包含着“自我和他人”。当造成“自我和他人”的构念消失时，留下来的就是寂静，与空同在，与无时而光芒四射的“了知”同在。在佛教中，我们称之为证悟了“贪与我见之灭”。

让我们再看看另一个“诸法尽散”的例子。设想我正在为下周工作中要汇报的一项提案而忧心忡忡。因为忧虑的情绪生起，怯场的心便制造了一副画面：届时有可能会搞砸，当众丢脸等等。然后我开始想：

“我就要做这个提案了，而那件事儿就要发生，它对我来说会很糟糕。”情绪制造了剧情，而剧情再反过来加剧了情绪。因此，它们实际上是同一件事儿——它们相互依赖，互为因缘。一旦你见到这一点，整出戏就崩塌了，因为你现在已经明白，这其中没有任何实质。当初给它实质的是你对它信以为真。在佛教中，我们管这类信叫做无明。

一旦你见到缘起真相，“自我和他人”和“贪”——包括期许事情从其本来样子而改变——会瓦解。随着它们的瓦解，你就可以见到“灭”刹那刹那地发生。在这些刹那中，不再有“有/存在”或“无有/不存在”（“成为”或“不成为”）、瞋恨或非瞋恨，所余的只有寂静。然后，你意识到：“啊，我见到了，这就是灭。”你

得在心中意识到这一了悟。伴随着灭的经验而来的是平静感，随着心对这深邃的平静感变得越来越有觉知，它会更加倾向于实验、观察因果与体尝这种放下的法味。

那么，该怎样生活呢？你以对戒律的依循及担起自己的责任而生活。做你该做的。到商店里买这周的食品杂货；引导你的孩子走过青春期的雷区；购买车险；到公园里散步等等。但在心中，你保有内在的警醒，好让这些朝向灭的基本智见得以深化。随着时间的推移，痴妄的浓雾消散了，心会在诸法实相中安住。

精巧的觉知

本文根据2013年11月由渥太华佛教协会所赞助的正念日的开示整理而成。

我曾经去过一个禅修中心，那里有一本大幅面的唐卡画册。这些西藏艺术品的手法极其细腻，制作非常精美。复制印刷版的尺寸大约为2.5英尺x1英尺。细节丰富是这些令人惊叹之作的特色，我的心完全被吸引住了，冒出的想法不外乎这些：“这儿有一位菩萨。这个构图是什么？还有，那个圆圈代表什么？这个和那个是怎么连接上的？不知拿这一画像和上座部佛教的艺术品来比会怎么样？哇！这些藏族人简直是超脱的……”那些细节彻底把我的心给迷住了。

在同一个禅修中心的墙上还有几幅抽象画。其中一幅画儿上有一个云朵般的形状，虽然这朵“云”在色调上是个有点儿粉、有点儿白、有点儿紫的奇妙混合体。看到那幅画时，我的心做出的第一件事儿就是问：

“这是艺术？”还有诸如此类的等等。不过之后，我停止了批判性的评论，只是让意识与颜色同在，让颜色来找我，这时我的心是非常平静的。对我来说，这是个有意思的智见，直捣我们对心的不同使用方式。关注细节没有任何问题；但允许意识辽阔且有接纳力则会带来内在的宁静，而这内在的宁静是不依存于感官目标的。对我们来说，住于这种开放的觉知感可能还很生疏。也许，你更经常地注意到这种感受的时候是在乡间小屋、在大自然中，甚或是在一段时间的禅坐结束后：你在四十五分钟里试图把心安住，铃声响起时，你骤然放下了内心所有正忙着的活动。

如果你观察自己的心在禅修时都在干些什么，你会看到它经常沉浸在思考、计划、担忧等等中。一旦你注意到这一点，你就可以把心带回到你的禅修所缘上。如果你很勤奋的话，你会彻底放下自己的故事情节，而此时铃声正好响了。这种情况欠佳，但它确实会发生。你的心都在做些什么？注意力从一个意识目标跳到另一个上。组成这些意识目标的包括身体上的（如不适、发痒等等）；情感上的（如烦闷、鼓舞、疑虑等等）；还有记忆（这可能包括回想起工作、看过的电视节目、一天的遭遇等等）。心真的有本事朝各个方向飞速旋转：“这一坐什么时候结束？膝盖疼会好起来吗？我是否该动一

下？我关了煤气吗？下一坐我要坐椅子。自责又找上来了……”而这可以持续大半坐的时间。

对待这些意识目标还有另一个方法：觉知它们，但不参与到任何一个特定目标上。这并非我们习以为常的做法。让我们把这屋子连同它的特征想像成类似我们的意识。屋子里有些很有趣的照明装置、一棵圣诞树、一个正在讲话的出家人、不同的声音和颜色、某个特定的温度、焚香的香气以及其他的意识目标。若想只注意屋子的空间，你需做些什么？你需把注意力从任何一个目标上挪开。当你的双眼仍然保持睁着而不去专注任何一个具体目标时，视野会以一种宽广而辽阔的方式呈现它自己。当这发生时，你能够觉知，也能意识到屋子里有物品，屋子里、屋子外还有空间，其他各处也有空间。所以，如果你选择不专注任何一个特定目标而只是让心放松地进入那空间感，你将移入这一寂止而接纳性的觉知状态。

在我们全部的心智活动——或说“喧闹杂乱”——的背后亦有空间，同样地，我们可以选择专注于这个空间。就禅修而言，要进入这一更辽阔的意识模式，听——而非对目标意识的缘取——是一个非常好的方法。但此处的听不只是关于声音的感官经验：它就是觉知本身。也就是说，听与觉知是同义词。

作为禅修者，我们大多会选一个禅修所缘(即：业处、目标)，它有助于我们在当下一刻将心锚固。比如，我们可以跟随呼吸，或专注于让慈心的能量显现。这些修习让我们更容易止心、收心，因而都是富有成效的。但还有一种形式的禅修，我们称之为“无选择的觉知”，它指的就是我此处讲到的。与其选一个特定的所缘去专注，当下一刻生起什么你就专注什么。你只是与事物的本来面目保持同在，于此，你允许它们根据自己转瞬即变的本性而变化。严格来说，这类禅修并非真的“无选择”，你选择了住于当下一刻而不把注意力局限在任何一个特定的感官目标上。事实上，你选择专注的是“变化”。如果你愿意耐下心来用这种方式去观察，你或许会注意到念与念之间的空间——即一念生起前的空间，特别是一念灭去后的空间。

做一个实验，对自己说：“明天是……”明天是星期几你就说星期几。让这过一小会儿。然后，停止你的思绪，只是听。注意紧接着“明天是……”之后的空间多么快地就被第二天的各种活动计划或期待填满——换句话说，被某种“造作”填满。或者，你也许开始起疑：“‘明天是……’，这就是他所指的对空间的专注吗？我做得对吗？”甚至现在，心还在思考。但是你需要停止把事情想明白的企图，因为并没有需要弄明白的事情。一旦

你能让思考停下来，你就做对了。你有了寂静，有了空间。觉知的空间与觉知感是意识的背景，而觉知的目标是意识的前景，以这种方式，你开始把重点放在觉知的空间与觉知感上，而不是觉知的目标上。

对我来说，在没有疼痛、混乱或任何威胁感的中性环境中修习这样的“听”和觉知是相对容易的。然而，如果我正在经验相当强烈的情绪，如恐惧、愤怒或贪婪，那时，要如其所然地觉知和接纳这些情绪就难多了。这是因为我们对这些情绪的态度通常都是抗拒或厌恶的。我们要么想怪罪让我们有这种感受的某人或某事，要么想摆脱这个不愉悦的感受。心来回拉拉扯扯，让我们重新参与到意识的目标当中。我们恨自己、恨他人、我们担心、我们变得充满恐惧——换言之，我们开始追逐自己的念头和情绪。

到了这一步，我们通常会寻求弥补或转移注意力，试图绕开这些困难的心智状态。我们伸手拿起一块披萨、一盒酸奶，或者是我们最喜欢的巴赫或“感恩至死”乐队的音乐唱片。我们去健身，或者赖在沙发上看电视。但是，当我们的各种逃避方式都由恐惧、贪、瞋、痴驱动时，它们不会导向宁静。事实上，它们会导向轻重不一的上瘾。心以这样的方式被牢牢扎进念头、情绪和经

验组成的“目标世界”中。总的来说，参与到目标中并没有错，我们的确需要对事情进行某种程度的思考和分析。然而，这另一种安住的方法则能把我们带往甚深的寂静空间，它的存在不依于某些因缘条件的生起。为了达到接纳性的觉知状态，你不需要以某种方式去感受或思考。此外，这开放而辽阔的觉知可以接待最恶劣的情绪，一如它可以接待最安详的情绪。觉知犹如一位优雅的主人，它带着对“诸法有生之性即有灭之性”的智慧允许所有的访客来去自如。

不过，要进入这无执著无分别的空间也可以是相当考验人的，因为通常为我们生起的都是欲望。它可以是对愉悦目标的欲望或者是想甩掉不愉悦目标的欲望。也因此，我们在佛教中有各种策略来对治这类贪欲。其一是克制——或制止自己去做会带来负面结果的事情。对于正在冒出来的某些情绪，克制是非常善巧的应对。想一想生气和瞋恨的不同。对我来说，生气只是一种情绪的起燃，而瞋恨则是深得多且具有持续性的有毒能量。为了说明我此话的意思，设想我停放了车，之后我发现车子被人砸了。愤怒之下，我的反应是“啊！”的一声。这是怒火燃烧起来了。而瞋恨则是更具有意图的一件事儿，我会想：“我非教训那家伙不可！”你是在有意煽起恶念之火。在这种情况下，瞋恨在驱动心。所以，当

我们说制止自己的冲动行为时，我们所指的其实就是这些意在伤害自他的能量。

克制是道德文明生活一个必不可少的部分。正是它制止我们，让我们不以恶语或恶行对待我们深感憎恶的人。制止自己的恶语和恶行是需要正念的。正念让我们接纳冲动而不去行动。它不是压抑——它是智慧。那个家伙砸了我的车，为了不让我觉得非要揍他一顿，我该做些什么？我得回到那个生气的感受上，观察生气在身体上的感受是怎样的。我得接纳它，以和接纳禅修中心那幅抽象画一样的方式。若你能在心中、在脏腑中彻底感受生气(或任何你可能经验到的情绪)的能量、热能与不适，那么你就是在允许愤怒被处理掉。身体里的觉知会令它们顺其自然地自生自灭，我们没有受困在想要打压或纵容这些能量的倾向中，因此，我们没有令事情恶化。

完完全全地经验身体正在生起的能量，这种修习需要对“负面情绪感受起来是没问题的，因为我们知道它会变”这一事实有很多耐心和信任。你不必去分析情绪，也不必去解决它。你也不必转移对它的注意。你只需对这个感受保持见证，它最终会灭去。那从苦中解脱的“灭”的经验会通往一种美妙的快乐，是不是？我们都曾不同程度地经验过它。

练习禅修的一大好处是你可以在禅垫上或椅子上，在一个没有威胁的安全环境下接受这些训练。你可以学习如何对浮现出来的每一件事保持开放。害怕或厌烦或会出现，不过你知道，它们的出现和彻底经验它们都是可以接受的。所以，你先是找到如何在一个安全的地方进入这寂止而辽阔的觉知中。以同样的方式，你也能在一个相对没有危险的环境中学习心是如何运作的，以及什么可以导向离苦。之后，你才把自己的修习（以及修习所导向的智见）应用到那些情绪键确实会被按下的复杂生活情境中。

即使你的禅修让你感到非常平静，但重要的是禅修中生起的智见，而非仅仅是经验本身。这让我们来到一个有趣的观点：“来自智见的宁静会导向无为法的宁静。”为了领会这个观点，我们首先要思考“（非因缘和合的）无为法”一词的含义。如果你琢磨这个词，会发现它不是一个容易搞明白的词。你得从一个更具沉思性的思维模式来理解它。所以，试着问自己：“什么不是因缘和合的？”说到因缘和合，我指的是某事的成立依于一定的因缘条件。例如，（听到）声音是由我的感官（即耳朵）与感官目标（即声音）的接触和合而有。我通过看、听、嗅、尝、触、想六感官根门所识知到的任何法都是因缘和合的。

那什么不是因缘和合的？那就是觉知。觉知和感官目标不一样，是不是？当我让你去听声音并且在身体中感受它时，你不得不停止思考而只是去听。试试这么做。听声音。再捏一下你的一只手。觉知就在那里，对不对？但它不依于手的挤压或声音的音量。觉知一直就在。我们通常注意不到觉知，因为我们太全神贯注于我们的个人戏码里了，还有我们的感官享乐、我们的记忆、我们身体的疼痛，以及我们的知性追求等等。

我们的心因此而执著在所有这些不同的意识目标上。当这些目标不再满足我们对愉悦的欲望时，我们怎么办？我们寻求其他目标来替代它们。佛陀说，这种找寻或许可以给你带来某种程度的愉悦，但它有局限。这并非是要否定一顿美味的晚餐或炎热夏日游个清凉泳所带来的享受。你仍然可以享受生命中的愉悦之事而不必对此感到内疚。但你认识到感官享乐不是无为法的宁静。所以，当你吃了那些美味饭菜而长了几磅肉时，那就是诸法本来的样子：它不圆满，或按巴利文所说的，它是苦(dukkha)。在佛教中，我们说，即使从可喜的情绪、思想和感官经验中所得到的愉悦也是不圆满的，因为它不持久。这愉悦不持久是因为愉悦的目标(或源头)本身是无常的。然而，你仍可以感恩尚在之际的愉悦。但如果你想要的是不依于目标且更深刻持久的快乐，那就不

要把筹码全都放在愉悦上。

另一方面，无为法的宁静来自于对因缘和合、无常而不圆满的有为法的不执著。随着你认清什么是无执——仅仅了知诸法实相——你的心开始感受到甚深的宁静与寂定，它是非因缘和合的。这是不再陷入感官目标中的意识。就是这种宁静且具接纳性的觉知状态，令我能够只是与那朵抽象的“云”画儿同在，而没有迷失在对其细节喜欢或不喜欢的被动反应中。

不过在你不知不觉之下，你的注意力会再次被下一个迷人的目标吸引进去，心会再次变得不安。之后，随着无聊或失望的到来，这一切又崩溃了，你发现自己又回到了“听”的修习上。随着时间的推移，那听的意识变得越来越甘甜，越来越富于意趣，越来越迷人。与此同时，（感官）目标的世界则变得越来越吸引不了我们，但不是因为我们不享受蒂姆·霍顿斯连锁店的美味甜甜圈。这只是因为随着我们对不确定、无常而不圆满的有为现象的智见越来越深，我们愈加成熟了。

当你还是个孩子时，你喜欢玩玩偶或玩具枪或任何能令你着迷的东西。当你步入青少年时，你想去赛摩托或到摇滚乐队去表演。这难道意味着等你到了不那么活跃的老年时，你注定得过一种完全单调乏味且无聊的

活吗？不。成熟是在于对无为法的领悟，是在于我们的心有能力生起甚深的宁静与满足。我认为这就是灵性生活的全部。特别是作为一位上了年纪的人，如果你没有一条灵性道路去皈依，用以替代(缘取)目标意识，你有麻烦了。你的感官和其他身体部位终将开始失灵，到时，你会剩下什么？你会一直都有觉知，因为它不是诸法因缘和合的。这就是它的美妙之处。心灵开放而具接纳性的觉知是觉醒之道的关键要素。愿你们的修行都能结出解脱之果，带你们回到自己真正的家。



重访四圣谛

根据2013年4月在加拿大安大略省生态禅修中心
举办的一次开示整理而成，
并额外补充了2012年2月
在新西兰菩提乘寺开示的选摘。

在泰国东北部的偏远地区保存着一支上座部佛教。它的历史可以追溯至佛陀时代，其中大师辈出。然而可惜的是，他们的言教几乎没有留下什么文字记录，大多已湮没于历史中。我们对这些森林游方僧所知甚少，直到阿姜曼的出现。阿姜曼是二十世纪上半叶这个传承中一位盛名远播的禅师，他属于最早一批部分言教被记录下来以传后世的泰国森林僧。他和其他森林派的修行者一样，着重禅修和培育观照的智慧，以此作为证悟之道。

我们对此传承所知不多，因此我们对上座部佛教历史的知识更多来自于巴利大藏经及其注疏等古老文献。这些资料主要采用了城市寺院的视角。城市寺院作为出

家人学习和进行学术研究的中心，被视为那个年代的“大学”，吸引了最好的佛教学者和知识分子。非常幸运的是，这些文献历经数世纪仍流传于今。

然而，作为一名森林僧，我自己的求学主要根据口耳相传的传统——老师会根据学生的需要和对法的理解程度来教导他。不论是在讨论佛陀所说的第一部经，还是什么是执著仪式和仪轨的现代理解，这种师徒之间一对一的互动显然是非常重要的。而且，由尚在世的老师针对某一特定话题进行现实生活的剖析，并利用和学生文化背景相关的类比和比喻来阐释其观点，没有什么比这更能扩宽学生的理解的了。因此，我一向崇拜当代森林僧给予的佛法开示，如阿姜查、阿姜苏美多、我的同修们等等。他们的教导相当鞭辟入里，因为他们不采用见诸于巴利大藏经中的故事和类比来说法，而是以贴近我们这个时代和文化的例子来阐明法理。再者，因为这些指导的某些方面常常来自老师亲证的禅修经验和智见，它们可以提供不同的思路来克服苦。

然而，一个更注重研究典籍的僧侣在讲法时的典型做法可能是，引用古典文献以及列举据信源自佛陀本人的例子和故事。这种引经据典的传统讲法方式是上座部佛教两千五百年以来的基石，但与此同时，以未经记录的口传方式传授思想也从佛陀时代延续至今。这种表达

教法的方式不因循守旧，有时可能会存在争议，但它肯定会唤醒你。如果你已经习惯了以一种方式听闻教法，那么以另一种方式学习便非常有价值，因为这将使你重新探究此教法，而非只是以一种无法启发你学以致用的方式习惯性地加以认同。因此，能从不同角度领悟佛陀的基础教义是非常有益和重要的。

泰国森林僧传统中，另一位能以全新的方式呈现法的是阿姜敦(Ajahn Dune)。他于1888年出生在泰国东北部素林省的一个村庄，并在22岁那年剃度出家。他当了几年城市僧后厌烦了所有的仪式，于是来到乌汶以便更深入地学习佛法。数年后，他遇到了伟大的行脚僧阿姜曼尊者。阿姜敦深受他的教法以及森林派修行方式的鼓舞，于是他在阿姜曼的支系下重新受戒。在他成就斐然的老师的指导下，阿姜敦自己也成为了一位云游的森林僧。阿姜敦在云游中持续练习禅修，过着非常朴素的苦行生活——和中国的隐修僧非常相似。

在泰国和柬埔寨的山野中云游了近二十年之后，阿姜敦被他的师长们召唤回了素林。随后他按指示成为了一座乡镇寺院的住持，这对他可能是一个挑战。接下来的五十年，他住锡于布拉帕寺院这所注重学术的繁忙寺院。这可能不是他的兴趣所在，但是他同意以这种方式服务。阿姜敦以从来不做正式佛法开示闻名。但他无论

何时对任何人都能腾出时间来不吝赐教。他的教学风格更类似于共修，包括了在真正灵性聚会的语境之内以法对答。阿姜敦的教导凝练有力，其中包括了一场对四圣谛的教导。

传统上对佛陀的四圣谛的解释是这样的：此是苦圣谛(dukkha-saccā)；此是苦集圣谛(samudaya-saccā)；此是苦灭圣谛(nirodha-saccā)；此是苦灭之道圣谛(magga-saccā)。此外，苦圣谛应彻知；集圣谛应断除；灭圣谛应证悟；道圣谛应修行。然后佛陀说，作为这样修行的结果是，苦圣谛已彻知，集圣谛已断除，灭圣谛已证悟，道圣谛已修行。

根据佛陀对这个词的使用方式，“苦”(dukkha)可以指不满足、创伤、压力、或任何心感到缺失或被辜负的状况。这是一个有十二因素的经典公式：四谛以及它们各自的三方面(即，四圣谛三转十二行)。你应该记住这个公式，并能够套用在自己身上。之后你就能把它作为观照的工具来使用，从而使四圣谛成为你意识中一个关键的组成部分。

在我讲述阿姜敦对四圣谛的再解读之前，我想简单回顾一下佛陀的一些教导。与“灭”相对应的巴利文是“nirodha”。这个词翻译起来有一些难度，因为

它在不同的语境中有着不同的使用方式。Nirodha 可指“灭”，意即某种事物衰老或自然地消逝。例如，乐与苦的种种感受在事物必然变化的过程中灭去。当一个特定现象的助缘或诱发因素不复存在时，nirodha 也可表示此现象的灭去。如，没有电时，灯泡就没有光。这就是一个关于“灭”的不同的认识，它可以引导我们更全面地理解四圣谛。

根据第二圣谛，苦的原因是对贪爱的执取，它可以表现为一种强迫性的渴求。所以，对这种强求的断除或放下将引发对第三圣谛(即，苦的止息)的证悟。以一个车轮及其轮辋和轮毂来比喻，“贪爱”是总想要攀缘轮辋上的事物。这些事物可以是关于过去或未来的念头，可以是诸如食物或新科技那样的物质产品，可以是某人的认可等等。贪爱也会伴随着我见的无明：是我及时获得某样事物。

贪爱可以有这样的形式：对感官的贪爱(“欲爱”)，贪爱成为什么(“有爱”)，或贪爱去除什么(“无有爱”)。“欲爱”包括了对各式各样的感官欲乐的追求和消费。“有爱”表现出的是我们以自我为基础的贪爱，例如我们想要得到某种地位或成为某种人。一个很好的例子是渴望成为和完美伴侣有着完美关系的一个人，住在一个

地处热带天堂的完美家中鸟瞰一副完美的海景。想要去除或灭绝什么的渴望则说明我们希望事物和它们的实际状况不同。例如，如果你已经判定自己在某些情形下有愤怒或烦恼的倾向是可怕且可悲的，那么你可能会希望自己成为一个永远不会发脾气，在任何状况下总是可以完美地保持平静和慈悲的人。换句话说，想要去除某些性格特征的渴望现在已生起了。

对这三种贪爱的舍弃就是第三圣谛。当你听说佛教中熄灭苦的概念时，你也许会感到有些难住了，并想：“要做的事儿太多了。苦没法灭啊！”但是如果你以我之前提到的第二种含义来看待“灭”（nirodha），并反思这一事实：当苦的助缘消失的时候苦也消失了，你便对苦的止息是怎么来的有了一个更具体而直接的理解。换言之，现在你知道为了让苦结束得放下什么。

1956年，阿姜敦将四圣谛重新解释为：

“心往外送，是集(苦因)；
心往外送的结果，是苦；
心照见心，是道；
心照见心的结果，是灭。”

~ 阿姜敦，《阿姜敦：法语微言》，
由菩提难陀牟尼尊者整理的全集教言。

他将圣谛的传统顺序重新排列为：第二、第一、第四和第三。你可以花上一生的时间省思这对佛陀言教的非传统解读。既然阿姜敦说苦之因是“心往外送”，你可能会开始自问：“‘外’是什么意思？”在佛教中，“外”的概念并非指一个实实在在的地方，像这栋楼的门廊。“外”在这个语境中指的是心前去攀缘的任何意识目标，包括身体的感受。例如，可能在我坐禅时膝盖突然开始疼痛。我即不安的去看钟。这一座还剩下二十分钟，于是我的心开始围着这二十分钟打妄想。我开始揣测：“如果疼痛变得严重呢？该动一动我的腿吗？”由于心开始纠结身体的不适，一种自我感和时间感出现了。

因为我的心已往外来到了这个痛点上，现在我体验到了阿姜敦第二项表述的实相：“心往外送的结果，是苦。”这个苦不是位于膝盖上的身体不适，而是所有其他随之发生的事情，它们使我感到焦躁不安和沮丧。使人不快的事物（如刺耳的交通噪音，极度寒冷的天气，或恐惧）不是苦(dukkha)，记住这一点很重要。令人不快的事物只有在我陷入其中时才会变成苦(dukkha)。这是什么意思呢？我们所有人都经历过某种的身体不适，而那不是苦：它只是不适。不适是自然的——它是人类状况的一部分。它什么时候变成了苦呢？就在抗拒它（这使

它感觉更糟)、担心它会持续多久、想要去除它、试图从那儿转移自己的注意力等等之时。这样，我们完完全全的往外陷入了身体的不适中。

阿姜敦公式第二部分的另一个阐释是当心追随着一段深刻的记忆而去的时候。假设几年前，你在发现自己最好的朋友多年来一直在背后讲你坏话之后，便断绝了这段你最亲密的友谊。这段经历让你感到极端愤怒和被出卖。一天，一个共同的朋友突然称赞了你的前好友。你的第一个反应是不可置信和狂怒，然后你想，“你真的不知道他能干出些什么来。”一段强烈的记忆现在开始在意识中浮现，而你选择了对它全神贯注。于是，所有由情绪支配的念头被激活了（“那个人曾如此恶劣地对待我。”，“我真是太蠢了，竟会相信他们。”等等。），“自我”感被创造了出来。这是第二项公式的另一个例子：“心往外送的结果，是苦”。

即使当心追寻令人愉悦的目标时，我们也经验到苦(dukkha)。例如，关于我已故母亲的美好记忆可能会在意识中浮现。我可能会回忆每当我送她鲜花的时候她是多么地高兴。如果我不小心，就会在相当程度上卷入那份记忆中，使我更加思念她。即使我沉浸在一些关于我

母亲的美好回忆里，仍有“苦”或不满意，因为这些温暖的回忆终将无可挽回地消散。它们还阻止了我安住在当下的宁静中——这种宁静对易变之法毫无任何形式的贪爱和执取。进入愉悦念头中的另一种危险是，即使它们让人非常享受，但仍由一种自我感或“我”来赋予。而且如果顺着自我的故事线走，以此来款待愉悦的念头，我会养成习惯，在负面念头来临时也会这样做。其实这两种习惯都会使我盲目陷入念头、情绪和记忆的目标中。心将完全没有空间去体证了无挂碍的宁静。那么，该怎么做呢？

阿姜敦的建议是，我们训练“心照见心”作为证悟苦灭的方式。这种禅修的方式见于很多灵性传统，也被称为“对觉知的觉知”或“见证彼见证”。所以我们要怎样修呢？这么说吧，让我们想象一下，另外一个人再次提到了你的前好友。同样的痛苦记忆被唤醒了，但这次你只是安住于身体上不舒服的感受，觉知到：“记忆的感受是这样的。”回忆你那双面的朋友仍带来情感上的冲击——它仍想创造一种自我的感受以及围绕它的一整堆念头。但是你就只是安住在觉知中：“是的，这段记忆真是强烈。它感觉起来是这样的。”如果你没有去攀缘记忆，苦的能量就得不到补充。因为得不到补充，它最终会死去。其他心的目标——如贪婪、担忧、反感、

嫉妒、孤独等等——也是如此。当它们在心中生起时，如果你能看见它们，并仅仅了知贪婪或担忧的感受是这样的，不紧抓着它们不放，那么苦就没有机会掌控心。这就是心照见心，是道。

让我们回到之前膝盖不适的例子。因为我现在在修习以心照见心，我注意到心想要对疼痛做些什么。我能看到它开始转向想要不适结束。既然我意识到了这份贪爱，我便只是专注于贪爱在身体上的感受是什么样的，而不是顺着它走。如果我只是见证贪爱的能量，那么它早晚会枯竭。因为心觉知到心的动向，我也能看到它往外攀缘钟表的企图，于是我注意：“它就是这样的。”而且，现在当自我感试图重新占据我的意识时（“如果我需要动膝盖手术，该怎么办呢？”等等），我能够更清晰地认出它。然而，我不会认可它。我只是密切注意那种自我感的生起，直至它最后消失。以这种方式，我开始和不适和谐相处。就这样，我亲身经验到了阿姜敦陈述的实相：“心照见心的结果，是灭。”心的一切骚乱都结束了。

如果你持续进行以心照见心的修习，无明将消散。无明总是和嵌在感官经验之中的自我感捆绑在一起。我们只是被习惯固化了思惟，认为如果身或心当中发生了

什么，那么它一定发生在“我”之中：一个独立存在、有独特而恒常特征的个体。当你将一段身或心的某种经历与自我等同时，你会忘了它无常的本质，你反而可能会倾向于给自己一个定义，比方说是一个处于痛苦之中的人。这会使身体疼痛的体验看起来要比实际上的更实在和持久。你甚至会觉得这个体验永远不会结束。无我(anattā)的观点不是指膝盖的不适不存在——你膝盖的疼痛显然还存在。无我的概念也不否认你的个体存在。相反，它指向了这个事实：一个真实不虚的自我只是一个被加工出来的，不具有任何实质的概念罢了。所以，即使不适的感受仍在膝盖处生起，它们只是作为感受被体验，不再和无明连结在一起。

当你持续练习以心照见心，你会看到，全部的自我感(包括主体的“我”、客体的“我”以及“我的”)只是生灭而已。这就是对空性的了悟。在上座部佛教中，空性是无我的同义词。随着对空性的了悟，苦将灭去。为什么呢？因为无明的助缘不在了，虽然它以后肯定还会再次浮现。种种因缘如记忆、念头、情绪和观念都还在那儿，身体的感受也同样在；但是苦不存在了，因为没有一个人正在受苦的人。随着这个智见的扎根，它便会成为宁静的基础。

所以，如果你认可阿姜敦的修行方式，那就勇于尝试吧。但是，返回传统的去除贪爱的教导也非常关键。看到贪爱只是一个心的目标或冲动，有来有去，而不跟随它的吸引力而去，这是要点。当你在禅修中能彻见沉溺于贪爱如何带来了某种程度的苦时，你会领悟这一点。如果回头再看之前那个在禅坐中膝盖疼痛的例子，我们会意识到，以想要我的膝盖疼痛消除这一形式出现的贪爱生起得多么快。你往往还会开始锁定时间：“噢，天啊！我希望下二十分钟快点过去！”当你这般陷于贪爱时，你知道这二十分钟将会很长。如果你已经卷入了贪执所带来的痛苦中，你可以试着练习以心照见心的修行方式。通过这样的训练，你将不会因为自己有那些贪念而进行自我惩罚，因为你更在意的是什么使身体的不适升级为苦(dukkha)。当然，是无明。

不论你根据四圣谛的经典版本还是阿姜敦对此的重新解读来修行，重点是将这个省思的框架应用到你自己的意识中。你可以自问：“我的心在我的生活中是如何‘往外’攀缘的？”你可以把这一经验与心“待在家中”时的经验做对比，籍此，你能见到心往外攀缘时会发生什么。在禅修中，你学习(让心)回家，用拉姆·达斯(Ram Dass)的话来说，就是“活在当下。”常用来形容安住于当下的词汇有：

“不取”、“不拒”和“接纳”。这是讲述不离不去的语言。于是，你在自心中建立起了“在家”意味着什么。然后你试着让那种处于当下，觉知事物真实面貌的能力在你的日常生活中越来越强。这样，你果真亲眼始见：心往外送确实是苦之因。

词汇表

巴利(Pali)语是上座部佛教圣典的语言。贯穿本书使用了一些巴利词汇和一些泰语词汇。本词汇表对这些词汇做了概要解释。

adhiṭṭhāna : 决意、决定。

Ajahn (泰) : 老师。

anattā : 无我、无人格、无自性。

anicca : 无常、易变、不定。

anicca-saññā : 无常想, 对诸行无常、善变的认知。

añjali : 合掌, 双手合十以示尊敬。

anusaya : 随眠、潜伏的倾向。

bhāvanā : 心的培育、修心。

bhava-taṇhā : “有”爱, 对成为什么(对存在)的渴爱。

bhikkhu : 比丘, 一位受具足戒的佛教出家人。

brahmavihāras : (慈、悲、喜、舍)四梵住, 它们是崇高殊胜的心智状态。

Buddhānussati : 佛随念。

dāna : 布施、给予。

Dhamma : 自然法则, 佛陀的教导。

dhamma-vicaya : 择法, 对(佛)法的抉择、探查。

dosa : 恼害、瞋恨。

dukkha : 苦、紧张压力、不圆满。

dukkha-lakkhaṇa : 世间法三种共相之一的不圆满相/苦相。

dukkha-saccā : 苦谛, 即第一圣谛。

dukkha-vedanā : 苦受, 不愉悦或痛苦的感受。

kāma-taṇhā : 欲贪, 感官欲乐的渴爱。

kamma (梵: **karma**) : 业, 带有意图的行为。

karuṇā : 悲悯。

khandhas : 蕴 — 构成心、身经验的五堆部件
(色、受、想、行、识)。

khanti : 忍耐、安忍(忍辱)。

lobha : 贪、不善巧的欲望。

magga-saccā : 导向苦灭之道谛, 即第四圣谛。

mettā : 慈, 善良的愿望、慈爱。

muditā : 喜, 随喜他人的福报/善的成就。

nekkhamma : 出离。

nibbāna (梵: **nirvāna**) : 涅槃, 贪、瞋、痴之“火”的止息或
熄灭。

nirodha : 灭。

nirodha-saccā : 灭谛, 即第三圣谛。

pañcasīla : 五“戒”, 即佛法针对善身行和语行的训练指导。

parinibbāna : 般涅槃, 究竟涅槃, 一位已经觉悟的众生在身后“完全的灭去”或最终的涅槃。

pariyatti : 教理, 通过阅读、学习和听闻获得对佛法理论上的理解。

poo roo (泰) : 做为、成为(那)觉知。

samādhi : 三摩地, 禅定, 心安住一处。

samana : 沙门, 沉思者、出家人。

sammā-ājīva : 正命, 八支圣道的第五支。

sammā-diṭṭhi : 正见, 八支圣道的第一支。

sammā-kammanta : 正业, 八支圣道的第四支。

sammā-samādhi : 正定, 八支圣道的第八支。

sammā-sankappa : 正思惟, 八支圣道的第二支。

sammā-sati : 正念, 八支圣道的第七支。

sammā-vācā : 正语, 八支圣道的第三支。

sammā-vāyāma : 正精进, 八支圣道的第六支。

samudaya-saccā : 集谛, 即第二圣谛。

Sangha : 僧团(僧伽), 出家弟子的国际组织, 亦指那些已体
证某阶段之觉悟者的集体 (圣僧团 Ariyan Sangha)。

sati : 念。

sukha-vedanā : 乐受。

sutta : 佛经, 佛陀或佛陀时代弟子们的开示或教导。

taṇhā : 贪、渴爱。

Theravada : 上座部, 字面意思为“长老/上座们的做法”,
是立足于巴利三藏所记载之法语/开示的现存最古老的
佛教传承。

upekkhā : 舍、中舍(性)。

Uposatha : 布萨日(伍波萨他、斋日); 根据月相周期, 佛教
徒聚集一处重新受戒、闻法并禅修之日。

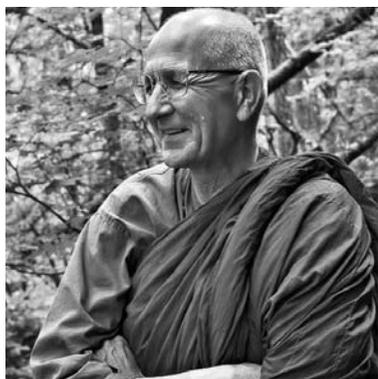
vibhava-taṇhā : “无有”爱, 对摆脱
什么(对不存在)的渴爱。

Vinaya : 律或《律藏》, 律是出家人的行为规范, 戒律条文
及其注疏合起来为《律藏》。

wat (泰) : 寺院、寺。

wat pah/ba (泰) : 森林寺院。

关于作者



阿姜维拉达摩于1947年生于德国，其父母是拉脱维亚难民。他四岁时，举家移民加拿大多伦多。1971年，他在旅居印度期间由人介绍接触到了佛法，这件事最终成为引子，致使他于1974年在巴蓬寺受比丘戒，依止泰国森林传统禅修大师阿姜查。1977年，他前往加拿大探望父母，返回后，阿姜查派他加入了阿姜苏美多在英国伦敦的汉普斯特精舍。随后，他参与了威瑟斯特和汉哈姆两家位于英国的寺院及新西兰菩提乘寺的落成，并担任后者的住持。

1995年，阿姜维拉达摩回到英国阿玛拉瓦提寺协助阿姜苏美多，并于1999年返回新西兰。2002年，他来到渥太华照顾年迈的母亲直至她于2011年病故。这期间，他帮助建立了位于安大略省佩斯市的三归依寺并担任住持。阿姜维拉达摩目前长期居住在那里。



本作品采用知识共享署名 — 非商业性使用

— 禁止演绎4.0国际许可协议授权。

以下网址列有此许可协议，请游览：

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

你可以自由地：

- 在任何媒介以任何形式复制、发行本作品。

只要遵守下述条款规定，授权人将不能撤回你使用本创作的自由。

唯须遵守下列条件：

- 署名 — 你必须给予姓名标注，并提供本许可证的链接。同时你需要声明是否有修创作。你可以采用恰当的形式将相关信息表述出来，但不得以任何形式暗示授权人已正式认可了你以及你的使用行为。
- 非商业性使用 — 你不得将本创作运用于商业目的。
- 禁止演绎 — 如果你对本创作进行了重混、转换、依据本创作进行再创作等，你不得再次散布经过修改的创作。
- 不得增加额外限制 — 你不增设任何法律限制或是

技术限制，来限制他人进行本许可证已经允许的行为。

声明：

当你使用本创作中属于公众领域的元素，或当法律有额外或限制条款允许你的使用行为时，你则不需要遵守本授权协议。

不提供保证。本授权协议并不能完全提供你预期需要的所有许可，例如：公共形象权、隐私权、著作人身权等其他权利，这些权利的法律限制可能会限制你使用本创作。