

交付与 生命之流

阿姜苏美多
谈直觉觉知



阿姜苏美多著



交付与生命之流

阿姜苏美多谈直觉觉知

|||||

阿姜苏美多 ■ 著

普住 ■ 翻译



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

传承出版社

目录

4		编者的话	76		苦的熄灭在当下
6		导读	86		不要当作个人的
18		直觉觉知	102		意识
32		名字相	112		返朴归真
42		当情绪失控时	122		观察执着
54		欢迎苦的到来	126		万事随缘
68		寂静之音	131		附录：阿姜苏美多传略



觉知是你的皈依处——

觉知感受、态度、心情、肉体、情绪的变化，
与这觉知一起，因为它不会毁灭，不会变化，
是你可以交付的皈依处。

它不是由你制造出来的，
不是个造物，也不是个理想。

它非常实在和简单，但却很容易被人忽视。

你保持念住时就开始注意：它就是这样。



编者的话

本书是阿姜苏美多的开示集，内容主要编辑自2001年的讲演。这是从他出家三十五年的修行直接流露出来的佛法。

阿姜苏美多教导我们首先接受现实中的自己，而不是追求成为理想中的自己。这样做时我们就能放松开来，开启一个让内观生起的心灵空间，有些人的空间显现为寂静之音，另一些人则显现为宁静或空灵的心。不管那个空间以什么方式显现，都引导我们趋向超越身心的自由。

在这心灵空间里，我们可以反映和观察社会与个人的约束，把心从自我认同的幻觉中解脱开来。我们不去抗拒自我，也不去判断思想和感受的对错，只是学习成为一个沉默的观察者，对生起的任何体验既不执着也不抗拒。

整个修行的核心是交付，把自己交付与生命之流，接受“事情本来的面目”，或者就如阿姜苏美多经常说的，“欢迎苦”。这是关于聆听、接纳以及无条件地包容一切的修行。

书中我们会发现有些观点似乎自相矛盾，令人困惑。比如在一个讲演中他建议“应该理解痛苦”，在另一处则警诫小心使用“应该”这个字眼。其实，如果深入理解，我们会发现这些矛盾的背后，有个始终一贯的修行原则，即交付的要点——念住。

也就是说我们的皈依处不是老师或经典，而是心自身的清净。这个清净不会改变，它没有成见或预设看法，也不受任何事物影响，它充满活力、敏感、天真而且慈悲——整个活在当下。

全书由多位出家僧侣与在家居士誊写、整理和设计而成，编者衷



心感激他们付出的心血。编辑时为了忠于阿姜苏美多的说话风格，即使行文语法上不尽然正确，也只是稍作修饰使意思更清晰，而不作太多的更动。如果内容有任何不对或误导之处，皆是编者的责任。本书的出版，是许多人把自己的受用与大家分享的结果，他们皆受益于阿姜苏美多的教导、他为法的奉献以及给予大众的鼓励。

愿以此书的功德，回向一切有情众生。



导读

二十年前的1984年，阿玛拉瓦谛佛教中心（Amaravati Buddhist Centre）刚成立，寺院建筑群像简陋的军营，坐落在赫特福德一处多风的山顶。

阿玛拉瓦谛（中文古代译作阿摩罗婆提）是南印度安得拉邦，古代案达罗国一个著名的佛教城市，意思是“不死之城”。把这新寺院取名阿玛拉瓦谛一方面是对这佛教古城的景仰，另一方面是针对当时里根和撒切尔夫人正热衷于跟苏联进行“相互保证毁灭”的核武竞争，宣示反对力量。

当时用来禅修的地方，之前是一间学校的体操馆和礼堂，四周的窗口都破裂开来，贴满塑料和胶带，有的漏洞透风，有的整个窗板都不见了。冰冷的地板到处可见纵横交错的体操记号痕迹。我们把一尊金色大佛像摆放在旧舞台上，围上蓝薄纱帘，再把聚光灯照射在上面，使整个大殿看来庄严，同时营造出一种无限的空间感。

其实早在1981年开始，我们就安排在过了新年，把隆冬排期空置作为共修用。每年这段时期，英国的气候无法进行建筑工程，访客也稀少，日短夜长——正是用来全面转向内专注，正式禅修的最佳时机。当时大部分参与者来自西萨塞克斯，威瑟斯特的独住心寺（Cittaviveka Chithurst Buddhist Monastery）。

阿玛拉瓦谛的成立，是为了解决独住心寺成员迅速增长而引起住宿空间不足的问题（当时的团体照可看到有二十位受八戒的净人以及四十位比丘与女尼），同时也提供地方让我们举办公众禅修。新寺院成立之后，我们的冬季禅修有比较宽敞的空间，让阿姜苏美多继续以他那别具一格、既全面又鼓舞人心的方式带领共修。



1984至1986这三年的冬天风雪特别猛烈，狂风从西伯利亚呼啸而来，似乎可以毫无阻挡地直透骨头，我们包着厚袈裟和毛毡坐禅和聆听开示，一整天穿六七层衣着是平常事，晚上基本上也就这样穿着钻入睡袋。虽然空气冷冽彻骨，整个氛围却充满生气，弥漫着一股浓厚的共修精神和力量。

在那些日子里，特别是冬季静修期间，阿姜苏美多那多姿多彩的佛法传授，似乎是整个中心主要的能量来源，温暖了我们的心，引导着我们走向佛道。我们大部分人都非常新，对禅修与出家生活的训练，特别是整天禁语的经行和坐禅密集课程，需要各种指导，因此阿姜苏美多得给予许多讲解，一整天下来通常要开示两三次。每天破晓前第一次坐禅是“早上观照”，一般上早餐稀粥和茶点之后有更多的禅观，下午茶点之后偶尔有问答时间，最后，傍晚还有正式的佛法开示。

从凛冽的草创期一路走来，至2004年的今日，阿姜苏美多一直都在带领着阿玛拉瓦谛这个团体，每个冬季他都会引导大众对佛法进行深入和广泛的探讨，而这些教导一般都有录音。你现在手上拿着的这本书，就是在2001年冬季静修的其中部分讲解。

虽然现在回顾那些日子似乎相当遥远了，大部分人事物都已变迁，但有些根本的东西依旧保存至今，就像是一首音乐里某些不断重复的段落或旋律，或者更贴切地说，像某个大画家独特的画风，一看就知道：这是莫内、那是梵高。

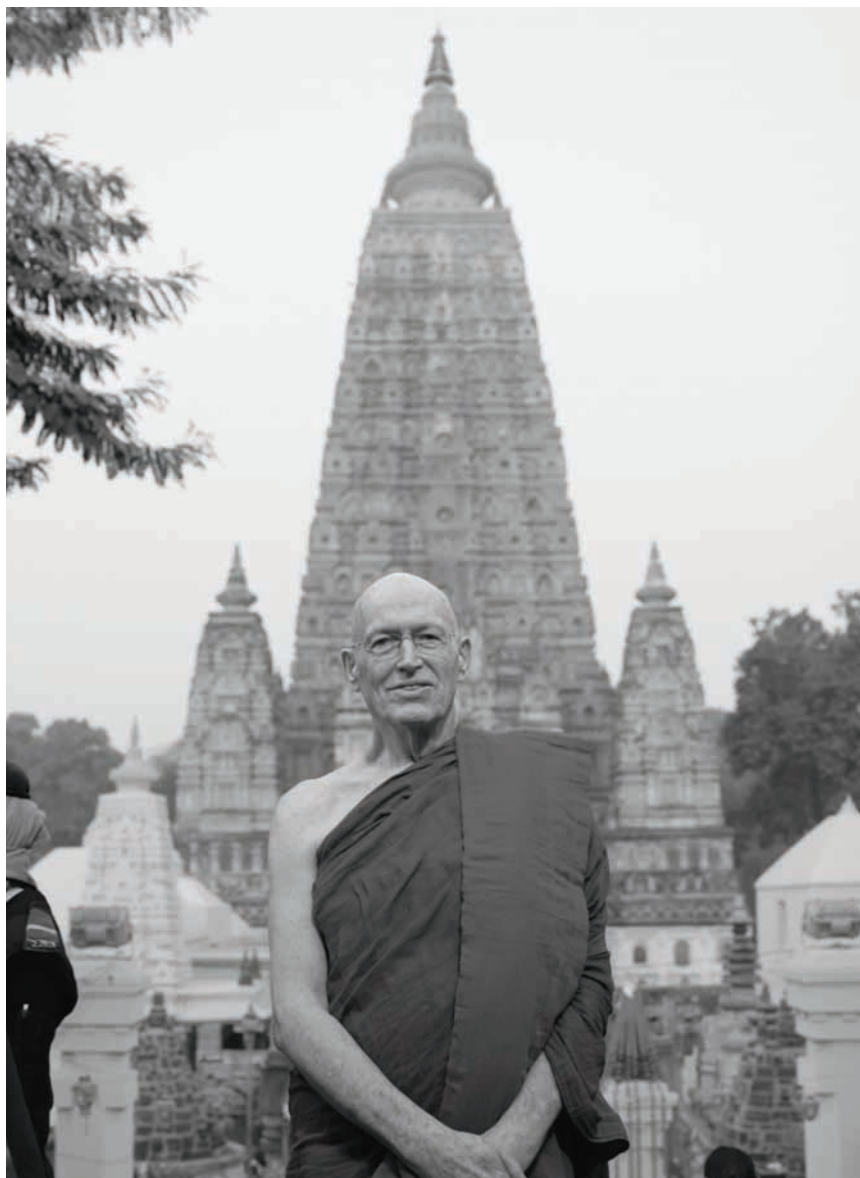
现在，当年的体操馆，也就是旧大殿，已经改建成寺院，新的禅堂是在90年代分阶段建设的。整个方位也稍微不同，目前的寺院面东，以前是向北，并且从原本实用的长方形改成现在耸高的金字塔形。实心橡木柱环绕着里面明亮的空地，突显出它的空旷，这里异常宁谧，人进到来心自然静下来。地面铺的是温暖的白岩

石，建筑内粗朴的柱子和横梁，交错在高高的屋顶和墙壁间，装饰得像谷仓的格架般。至于庭院对面的树丛，还是和以往一般，只是长得较高和茂盛一些。保留下来的旧房子，它棕色的挡风板一如既往在冬天的晨曦中结满了霜。

这些建筑以及团体成员，部分改变了，部分留下来，而阿姜苏美多近年来冬季静修的教导，也日趋成熟和提升。虽然教导的主题仍然以传统的道理——四圣谛、思维五蕴的生灭、心念住等——为基础，但这二十多年来，他已逐渐发展和形成一套自己的弘法风格，同时也开创出别具一格的禅修法门。所以，虽然本书的内容在某个程度上可以自成一体，但是如果读者能谨记它是在这整个框架之下的一部分，在阅读时将会有所助益。

首先，这些讲解是针对寺院里经验丰富的出家人以及几位在家老修行，他们大多对阿姜苏美多喜欢的课题非常熟悉，他也知道大家熟悉这些课题，因此有些部分没多作解释，理所当然地认为听众已经了解。这就好像是一位音乐家可能会弹奏听众熟悉的几个音符，大家一听就接得下去，因为这是他们耳熟能详的旧曲！又或者是一个画家画了个代表着某种意义的标记，想到：大家都知道这个标记要表达的意义……本书的情况也类似如此，阿姜苏美多通常探讨、描述和临时讲解非常熟悉的课题，所以，假使读者偶尔觉得有些部分解释得不详尽，意思不完整，我们希望你跳过去继续观赏接下来的音乐、调子和色彩。

其次，编者编辑这本书时，很明确地要保留讲话的风格和神韵，佛法的传授有许多言外之意，当中的影响包括房子里的氛围、讲者与听者间充满活力的交流、季节、白天或晚上、参与者之前的经历。所以最好把阅读这样的一个讲演集当作游览艺术馆或观赏音乐那样，而不是研究某个主题的课程。就如阿姜苏美多自己的看



法，“本书的意义在于提出观察意识的一些建议，不是用来当作巴利佛教的理论说明”。

所以，当你翻阅本书，读到〈直觉觉知〉、〈苦的熄灭在当下〉、〈寂静之音〉等开示时，建议你用心灵阅读，让它们回响相应，让它们迸发出来的直觉和启示在因缘成熟时带来成果。这正如我们参观艺术馆时不会想问，“这幅画具体要告诉我什么？”

第三点，从佛陀时代开始，佛弟子们在讲解佛法时就开展出不同的教学风格和偏重的法门。这种灵活多姿多彩的宗风正是我们现在称为泰国森林传统佛教——主要是非学术，注重禅修，遵守佛陀以及原始僧团的戒律与生活方式的乡下僧团——其中一个鲜明的特色。

随着时间的推移，每个老师会偏重于某个法门或禅修方法，然后花数年，甚至是数十年，探索和发挥这个法门。比如隆波欣（Luangpor Sim）以强调死随念著名；佛使比丘（Ajahn Buddhadasa）教导缘起法多年；阿姜通（Ajahn Ton Khippapanno）大力鼓吹修道次第应该是慧、戒、定，而不是戒、定、慧；阿姜梵（Ajahn Fun）以“佛陀”一词开展出各种修定的技巧，观察觉知或者是培养信心等法门而出名；隆浦丹（Luangu Dun）则以教导“心即是佛”广为人知。还有阿姜查（Ajahn Chah）喜欢抛谜题给人参，比如“如果你无法前进又不能后退，也不可以站住不动——你可以去哪里？”或者“你看过静止的流水吗？”

这些经验老到的禅师在经过多年的教学之后，通常除了推广自己擅长的法门，也开创出许多属于自己特色，与经典用法不一样的词汇。比如，阿姜摩诃布瓦（Ajahn Maha Boowa）用“恒常心”这个词；阿姜通强调“见之智（dassanañāṇa）”与“智之见（ñāṇadassana）”的根本不同；阿姜查用“sikkhibhuto”来表示“



证法”，虽然巴利学者一直无法确定这个词到底出自何处。

从这个角度来看书中阿姜苏美经常使用的一些词汇应该会有所启发——尤其是“寂静之音”、“直觉觉知”和“意识”——经过这些年来的演变，这些词汇的特殊意义变得益发明显。

我们要谈的第一个词是“寂静之音”。在以这个主题的公开弘法中，阿姜苏美多详细地讲解它的内容。可是，这个法门不见于上座部佛教的经论，所以，在这里简单介绍一下阿姜苏美多如何修行这个法门，以及修行这个法门的其它传统，给大家作个参考。

阿姜苏美多第一次对出家众教导这个方法，是1981年1月在独住心寺的冬季静修。当时据他说1977年离开泰国之后，在英国汉普斯特佛教精舍（Hampstead Buddhist Vihara）度过第一个冬天，他就在那时发现这高频的嗡鸣声。

由于泰国非常嘈杂，特别是晚上的森林，充满了蟋蟀和蝉鸣声（他通常在这段时间正式禅修），所以之前他没有意识到这内在的声音。然而当来到伦敦，他发现这里虽然是个大都会，但在深夜，尤其是周围覆盖着一层雪时，整个环境非常宁静。

在宁静的夜晚，他听到一个似乎无始无终，一直存在的内在声音，他发觉在许多情况下，不管是安静或忙着，他可以一整天注意到这声音。

过后他意识到其实之前就已经有一次听过这声音，那是50年代末期，他还待在美国海军，在一次的上岸假期中，他在山间漫步时，他的心敞开进入一个极度清明的状态，那是一个美妙纯粹和祥和的境界，他回想起那时也听到这个声音，而且非常响亮。回忆起这良好的体验，引起他的兴趣，想看看是否可以把这声音拿来禅修。

这个声音似乎是个理想的禅修所缘，有着超越日常生活感官

经验的心灵素质——不受个人意愿影响，一直存在着，但只有作意才会注意到，显然无始无终，在某个程度而言，没有形相，也不固定在某个空间。

那个冬天在威瑟斯特第一次传授出家众这个法门时，他称之为“寂静之音”，这个名字就这样叫开了。后来，他在静修期间教导在家人这个方法时，听到有人曾在印度教和锡克教中修学这个方法，这些传统把专注内在声音的方法称作“那达瑜伽（nada yoga）”或者是“内在光音瑜伽”。

除此之外，他也发现其实有好几部书，包括英文的评论以及古代的经论，研究这个课题，其中以萨林·麦克的《内在警觉之道》（*The Way of Inner Vigilance*, Salim Michael, Signet Press）最出名。1991年，当他在美国的一间华人寺院带领静修教导这个法门时，有位学员感动地说道：“我想您碰巧修上楞严三昧了，《楞严经》中描述的耳根圆通法门跟您教导我们的几乎一模一样。”

看到有许多人与这个法门相应，而且经过这些年的探索他自己也越来越深入，阿姜苏美多把它发展成与安般念和身念住等其他传统法门并列的主要禅修技巧。

12 佛陀劝导弟子们修行能究竟解脱的法门，寂静之音显然符合这个要求。所以，虽然巴利三藏或者诸如《清净道论》等论著没有列出这个方法，我们还是应该肯定它的价值。毕竟，所有的修行都是为了心的自由——什么是有用的、善的，都须取决于该法门是否能究竟解脱。

在本书中第二个阿姜苏美多赋予特别意义的词是“直觉觉知”。这个词与寂静之音一样，在许多开示中提及，特别是在〈直觉觉知〉这个演讲中，他阐明自己如何应用这个词。然而，这里再探讨一下它的用法，来厘清这个词的其他用途或许会对大家有帮助。



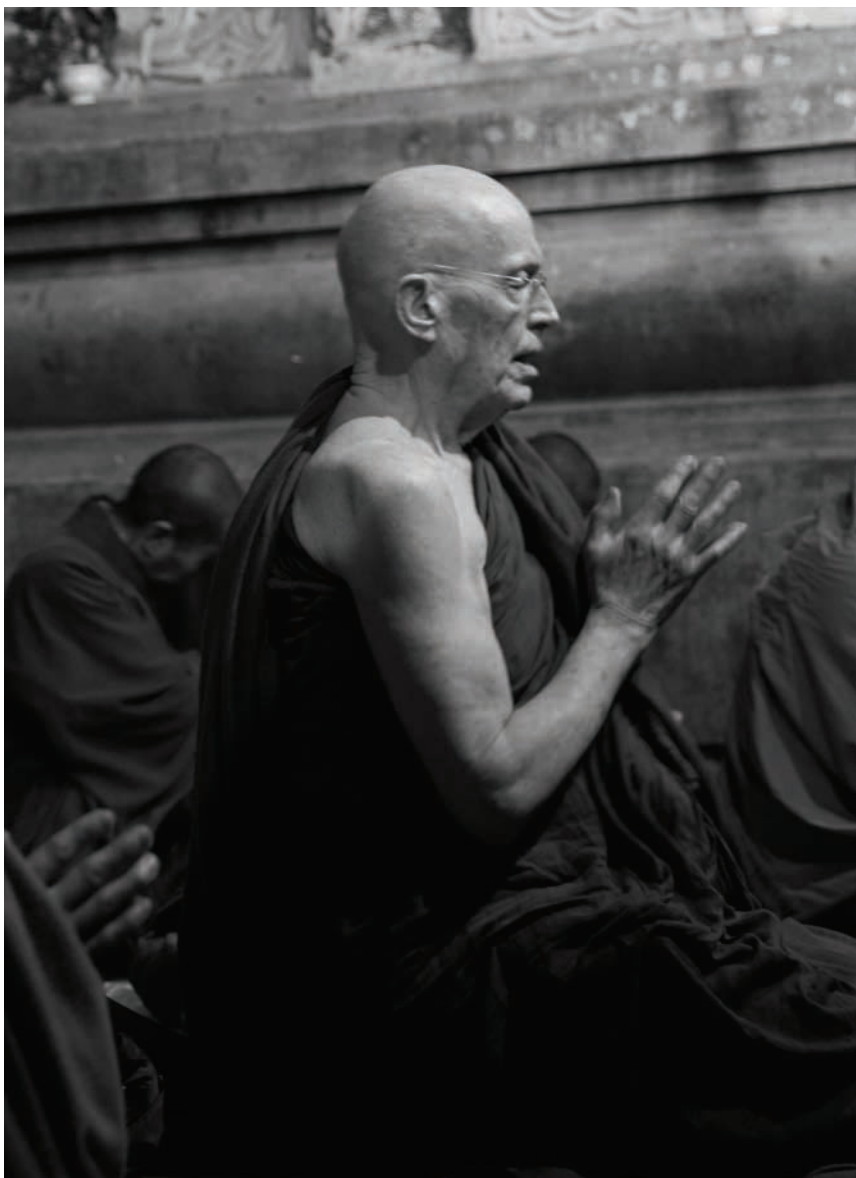
整本书许多地方用到“直觉觉知”这个词，它是从“念—明觉（sati-sampajañña）”这个词翻译过来的。念—明觉或直觉觉知是连续心行作用中的一部分，那是以“念（sati）”开始，对所缘有最初的认知，第二个作用是“念—明觉”，对所缘内容的脉络加以注意、直觉地觉知，最后的作用是“念—般若（sati-pañña）”，明了所缘的本质是变化、苦和无我。

阿姜查把这三组作用的关系描绘为像手掌、手臂和躯干：念是拿起东西的手掌；明觉是手臂，把手移到要去的地方；般若是躯干，提供生命动力与方向。

阿姜苏美多在这些开示中，把念—明觉和直觉觉知这两个词连贯起来，他企图厘清明觉这个词一般用法的内涵，把它扩充至“清晰理解”或甚至是“自觉”的意思。他关注的重点，就如在〈直觉觉知〉一章开始时提到的，英文“清晰的理解（clear comprehension）”这个词无法表达那种显著的清晰感。因此他刻意要把那种心灵品质，包含有神秘意味的意境表达出来。他的重点是应用的词，必须能传达一种境界，显示把心调到某个层次，就可以体验那些无法通过脑子来理解的状态，或者如同他所说“模糊、混乱或不确定”的状态。他选择用“直觉”——英文intuitive——这个词是因为它很贴切地表达了这个内涵：真正理解实相，却又无法清楚明了事物背后的原因。

最后，或许是最重要的，是“意识”这个词。巴利语viññāṇa翻译成英文无可避免地会译成consciousness——意识。在佛教的心理学中，viññāṇa一般是指通过眼耳鼻舌身意六根门的运作，了别认知之识，是认知所缘的心行。然而，这个字佛陀也有其他用法。

阿姜苏美多在〈意识〉这一章提到，经典中有两处地方用viññāṇa这个字时，意义有根本的不同。他提到的句子“不可见、





无量、光明遍一切处的识 (viññānaṃ anidassanaṃ anantaṃ sabbato pabham)”出于《长部·坚固经》，另外《中部·梵天请经》也有类似的经句。

在《坚固经》中，这句话出现在佛陀讲述的一个精彩长篇故事结尾处。故事中一位比丘内心疑惑“地水火风这四大熄灭无余到哪里去了？”这位比丘精通三昧，于是他证入禅定，在此境界中，通往诸天之道在他面前显现。

他先遇到四天王的扈从，即这个世界的守护者，于是他问了上述的问题，但是天人们不确定答案，告诉这位比丘四天王或许知道答案，他应该去问四天王。于是这位比丘去问四天王，他们也不知道答案，而推荐他往更高层次的天询问。

他只好继续去追求真相，然而每次皆得到同样的答复：“我们不知道答案，你应该去问……”，这些天人皆建议这位比丘往更高的天界找寻答案。他很有耐心地一层一层辗转往上追问，最后来到大梵天的扈从，他问他们同样的问题。

结果他们也无法解答，但却向他保证，如果大梵天愿意现身的话，肯定能解答他的问题。果然，不久大梵天出现了，可惜他也同样不知道答案。另一方面，他斥责这位比丘，身为佛陀的弟子却没有向自己的老师求教。

最后当他见到佛陀，他提出这个问题。佛陀的回答是：“比丘！你不应该这样问：‘地水火风这四大熄灭无余到哪里去了？’正确的问法是‘在哪里地水火风，长短、粗细、美丑，找不到立足点？名和色在哪里灭尽，没有留下痕迹？’

答案是：‘在那觉悟——不可见、无量、光明遍一切处——的识中，地水火风、长短、粗细、美丑，找不到立足点，名和色在这里灭尽，没有留下痕迹。当分别意识熄灭时，它们在这里熄灭。’”

“不可见的识”，原文anidassana-viññāna有不同的译法，沃尔什译作“无相的识”；髻智比丘译作“不显现的识”。其中，那那难陀比丘在他的《概念与实相》译作“非显示性的识”，这个翻译也许最贴切。^{*}英文基本上没有一个单词可以精确地表达anidassana-viññāna包含的所有意义，当阿姜苏美多用“意识 (consciousness)”这个简单的词时，一般上是指这几个意思。

就如他在〈意识〉这一章中所说的，经典用“冗长而拗口的句子，指出这自然心识的境界、这个实相”。所以读者应该留意，大多数时候他故意用“意识”这个字作为anidassana-viññāna的简称。

当然，在许多地方，这个词的用法和经典中的“分别识”以及“结生识”的意思一样，就如在同一篇开示中他说“我们肉体生下来，在这个形体里面有意识……”。

另外，阿姜苏美多偶尔也把这个词作一般用法，比如，描述清醒、对周遭能觉知辨别、不是昏迷的状态。

阿姜苏美多用“意识”这个词显然类似泰国森林禅师们用泰文“poo roo”一词。“poo”的意思是人，“roo”是知道。一般上这个词用作“知道”、“能知者”、“觉知”甚至是“佛陀的智慧”的意思。它可以用来表达不同层次的意义，从内心对所缘简单的认知（即识的一般定义）、不同程度的微细认知（包括见到现象的生灭），乃至圆满觉悟，毫无障碍的觉知。

所以它的意思可以从简单的“认知”到“圆满觉悟佛陀的智慧”。除此之外，就如阿姜苏美多应用“意识”一词，“poo roo”这个词必须从上下文来理解它的意思，另外还得考虑用这个

^{*}注：“where consciousness is signless” (Walshe); “the consciousness that makes no showing” (Nānamoli); “non-manifestative consciousness”(Concept and Reality, Nāṇananda, p 59.)



词的禅师的习惯用法，以便分辨其中的微细分别——因此，读者要擦亮眼睛！既然在这本书中，一个“意识”就有那么多种意思，得视文脉而定义，读者最好能根据个别情况来理解书中这个字的意思。

对此，有些人或许会认为与其用“意识”来表达那么多种意义，倒不如固定使用大家熟悉的佛教专有名词——比如用心，*citta*——而非*anidassana-viññāna*，来表达纯净觉知的识——那么听众和读者将更容易明白。问题是在阿姜苏美多灵活自由的教学法中，这种固定的方式许多时候是行不通的。

正如上面说的，编辑的其中一个方针是保留阿姜苏美多那种自然流畅的说话风格，他所有的讲演都没有预先准备，而是根据听众的需求而自然流露。这种教学法通常需要听众或读者，以更开阔的视野看待教学的内容与修行，看待某些词可以怎么用和应该怎么用。

还有，这样自然直接讲解佛法，能促使听众按照他们看到和听到的作出改变，而不是去判断内容是否符合自己熟悉与习惯的思维模式。我们不会去投诉梵高“那样子建的教堂肯定会塌下来！”吧？

所以，我们热忱地希望作为读者的你，在翻开本书探索这个阿姜苏美多佛法的展览馆时，能从这些文字和意象中获得心灵觉悟与自由的启发。当你看到有用的、善的，请将它融入生命中；没有用处的，则平静地放下，翻阅过去。

17

无畏山寺 (Abhayagiri Monastery)

阿玛洛比丘 (Amaro Bhikkhu)

2003年12月10日



一、直觉觉知

在谈论什么是正见时，我总是强调把它看成是直觉的领悟，而不是概念性的理解。我发觉把分析性思维和直觉觉知弄清楚，思辨它们的不同会有很大的帮助。这两者之间的差别非常大：分析性思维是思考、分析、理论、批判、构思主意、观点、看法或意见；而非批判性的直觉觉知则是一种包容性的觉知，这不是说它不允许批评，而是它把批评也包含在内，批评心成了它觉知的对象，在直觉觉知的层次——评论分别，坚持己见，分别是非善恶，对自己、别人或任何事物的批判——这一切都是合理和适当的。我们矢志在加强批判能力，因为通常在这样一个国家，大家都已经把这种能力发展得很好了，我们要的是把自己交付与直觉觉知。

明觉（sampajañña）翻译成英文是“清晰的理解（clear comprehension）”，虽然它说“清晰”，意义却是那么的含糊，我感受不到那种透彻的清晰感。当你的一切都给以明确的定义时，就会以为自己已经清晰地理解了。这就是我们不喜欢迷惑的原因，是吗？我们不喜欢感到模糊、混乱或不踏实，我们讨厌这类状况，所以花费许多工夫来清晰地理解和确定实况。然而，念一明觉包含了模糊、混乱，包含了不确定、不牢靠，它对混乱状态有清晰的理解或统觉——清楚知道混乱是这样，不确定、不牢靠是这样。即使是心处于最浑沌、凌乱或朦胧中，它也清晰地理解和感知这种状态。

这个修法令一些人泄气，因为，相对之下具体被告知要做什么、按部就班的方法容易多了。我们大部分人都已经搞过那些方法了，即使那些是很好的善巧方便，但却会令人耽溺其中，而且我们还是无法探到问题的根源——“我是个需要什么来证悟的人”。要声明一点的是，这个直觉的法门并没有排斥那些系统化的方法，我



可没有——完全没这个意图——反对上座部传承的禅修方法，而是把它们都纳入视野内。

如果你参与那类禅法的课程之类，直觉觉知能帮助你更有技巧地修习那些禅法。相对于一开始就纯粹相信，不曾质疑或尝试看透自己的无知来修行，直觉觉知鼓励你真正去发问、真正透视你对自己的看法——自己是最好的、最了不起的、是神赐给世间的恩典、是最差劲的那个；有时自认高人一等、有时又觉得处处比人差；或者你不知道自己是谁、要追求什么——这些都在改变。

在修道上，身见、戒禁取以及疑是首三个蒙蔽了解脱之道的障碍。如果你尝试用头脑想出怎么觉知，你将永远做不到。“他到底在说什么？”、“醒过来，保持觉知”——如果听了我说什么就开始研究琢磨，那你就是在思想里打转，最后灰心失望。对一个分析型，信赖思考、理性和逻辑的人来说，直觉觉知会令他气馁。觉知是当下的，不是去想它，而是觉知到在想“要怎么做到？”



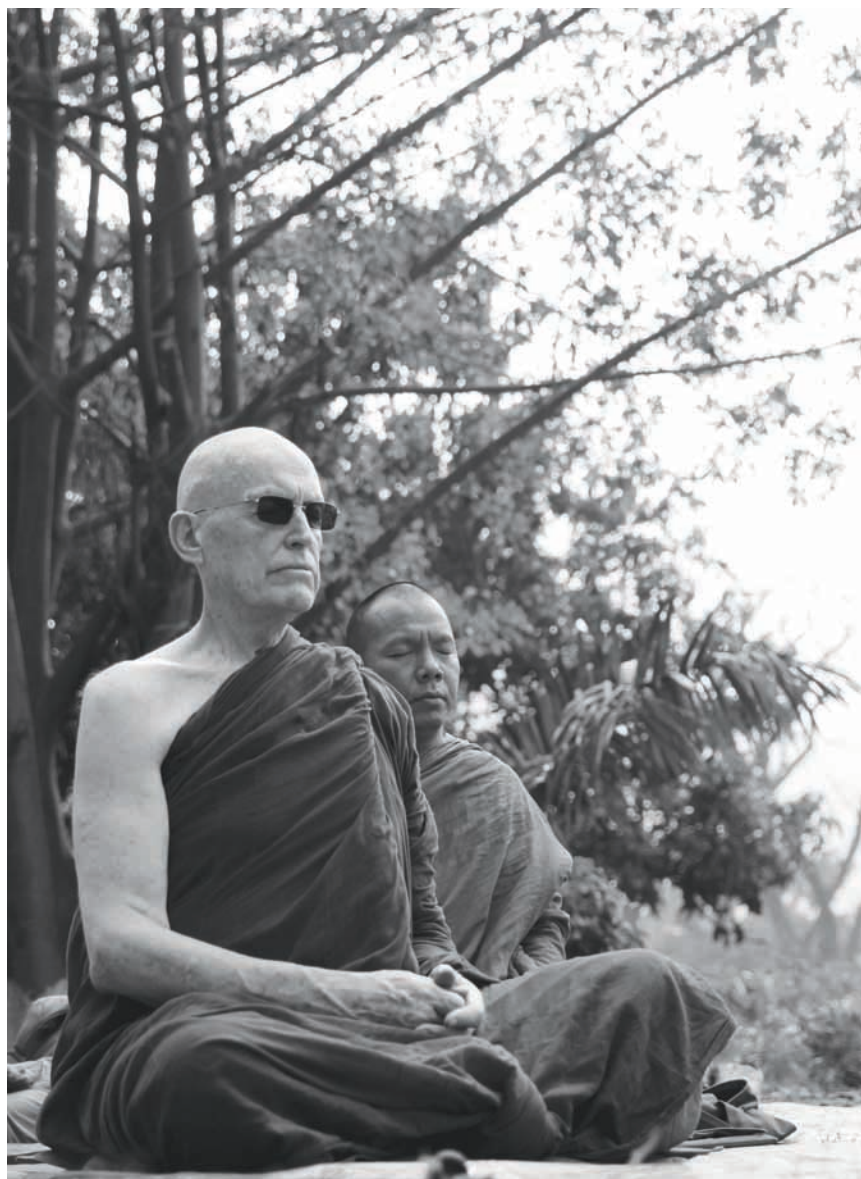
我还是个沙弥时就体会到这点：“你要怎么停止思想？——就只是停止思想。好，那你怎么停止？——就只是停止。你怎么就只是停止？”内心会一直回到“怎么样？怎么做到？”，它要想出办法，而不是交付与这内在。交付是憩息在其中，只是觉知，这是一种信任的行为，是一种“信心”。它让你对要做的一切，包括其他不同形式的禅修，有个透视。即使是各种需要专注的身体锻炼，像瑜伽、太极、气功之类，也可以包含在这直觉的方法之内。做这些锻炼时，我们最终还是要交付与念住，而不是以“我、我的努力”做这些事。

记得许多年前我开始学习哈达瑜伽时，我会看那些瑜伽士的照片，我要模仿他们那些匪夷所思的姿势，那很吸引人，我的自我很大，不想做那些你们刚开始学时的沉闷动作，而是向往高难度的体势。在身体准备好之前，你要它随心所欲当然会把自己弄伤，太危险了！直觉知道你肉体的局限，以及它所能承受的，它不会根据你的期望或理想顺从地做这个那个，就如你们大部分人都知道，强迫身体做它不能胜任的事，会造成严重的伤害。而念一明觉包含身体和它的局限、它的不足、它的疾病以及它的健康和舒适。

我们上座部佛教，特别是身为禁欲的托钵僧，一般总是对感官愉悦避之唯恐不及。而西方人的观念则动不动就否定愉悦、快乐和享受。我们修不净观，观身体污秽，令人厌恶，充满粪便、脓、分泌液之类。如果你是出家人，你绝对不应该看女人，眼睛应该往下视，不应该放纵于感受——不管那是什么引起的——美丽的愉悦。记得在泰国时，我甚至听过不应该看花，因为它的美丽会令我着迷，思念红尘。由于出身于深厚清教徒式道德背景的基督教，我很容易认为感官愉悦是不好和危险的，得不惜一切代价来拒绝和避免它。但这都是从分析心产生的另一种看法和意见嘛，不是么？

20 由于文化背景的关系，修行不净观把身体看成污秽和厌恶时，我很容易从逻辑上认为它是应该抗拒和极度恶心的。有时即使是相当健康，你看着自己时也会觉得厌恶——至少我可以做到这点。如果你把身体看作是自我，专注于它不吸引人的一面，自然会有这种感受。

把“不净”这个词翻译成“厌恶”并不好，因为就我而言，“厌恶”令人感到非常的抗拒和反感，要是有什么是厌恶的，那必然是肮脏、污秽、不好和令人作呕的，你会对它反感，想要清除掉它。但是“不净”的意思是不漂亮，“净”是漂亮，不净是不



漂亮。这样理解会比较理想——通常我们不会去注意不漂亮的东西，现在观察它，注意着它。生活中我们受漂亮的事物吸引，不漂亮的，我们不是忽视就是排斥，再不然就不去注意，由于它不怎么吸引人，我们把它排除在外。所以“不净”的“不”是否定的意思，就像我们这间寺院的名称阿玛拉瓦谛（Amaravati），意思是“不死之城”，玛拉（mara）是死，阿玛拉（amara）是不死，我觉得这样理解“不净观”比较好。

你们有些人看过尸体解剖，我不认为这会导致忧郁或厌恶。假使你没有看过，观察一具人体在那儿被切开来会相当震撼，那气味和样子——刚开始你会反感，但是一旦度过最初的震撼和反感，以念—明觉开放面对一切，那么你会离欲，那是一种清凉感。这离欲的境界非常清楚、非常清凉、非常愉悦，这不是以钝化感觉或愤世嫉俗的思维来做到的——它仅仅是一种没有嗔恶的感觉。当我们不再以一般诱惑、漂亮、丑陋、污秽的标准观点看待人体，而纯粹以念—明觉来看待自己以及别人的身体，或者是一具尸体时，就能离欲，念—明觉打开离欲之门。



另一方面，贪欲令分别能力不足，淫欲是令你失去自制、失去辨别能力的强烈贪欲，你越耽溺其间，辨别能力就越弱。

一个有趣的现象是批判性的人，嗔行人，通常喜欢修不净观。他们喜欢有次第的禅修——“首先你这样做，接着那样做”，非常理性地描述“第一步、第二步”，一个完美的架构。如果你喜欢批判，那就容易观到身体是污秽和令人厌恶的。至于贪行人，充满淫欲、贪婪的人，他们最喜欢慈心禅，你教导慈心禅，他们会欢



喜地“好啊！”因为慈心不批判，对不对？在慈心中你不会批评任何事物。

这是我们选择修行法门的善巧。如果是贪型人，不净观可以很好地让他平衡，可以用来提高分辨不愉悦、不漂亮的觉知能力。对于嗔行者，那就是慈心的修行：接受不喜欢的，不放纵于批判、否决和嗔恶。慈心禅是真诚的愿望，它可以非常形式化，但基本上属于念—明觉，念—明觉接受和包容，慈心是一种包容，直觉性远比概念性强。

假设你尝试把慈心理解为“爱”，由于喜欢而爱某些东西，那么当你遇到不能容忍的东西、嗔恨的人和事时，你将无法保持慈心。在概念的层次很难接受慈心，在概念层次，爱你的敌人、你嗔恨的人、你不能容忍的人，是自相矛盾。

至于念—明觉，它接受，因为它包容你喜欢与不喜欢的一切。慈心是非分析性的，它不沉迷于为什么你憎恨某些人，也不尝试找出为什么我恨这个人，它同时包含整体——感受、他人、自己。它是包容性的，是拥抱和非批评性的一个点。你不是要研究出什么结果来，而只是开放、接纳和保持耐心。

比如，我们这里根据头陀行的传统进食，也就是说，只吃托钵得来的食物（由于早餐的关系，至少我不再要求自己一天只吃一餐。无论如何，不管一天你吃多少餐，仍然有个限度），不是因为享受食物有什么不对，或者食物有危险，你进食时产生的愉悦会促使你继续轮回——那是另一个观点——而是认清我们生活的简朴。头陀行简化一切，我正喜欢这一点。

注意你对食物的心态，吃东西或享受美好食物时的贪、嗔或者是罪恶感——全都包含在内。正确的心态是只保持念—明觉，这样就不会把用餐变成一件麻烦事。过去每当我断食，阿姜查就会指

出我为了食物自找麻烦。我总是把事情搞得很麻烦，不能只是单纯地吃，每当吃太多或者想得到好料，就会有罪恶感，记得我内心对好吃的起贪念之后就生起罪恶感，我做不到不顾廉耻地贪心。我有强烈罪恶感的同时，又希望没有人注意到这些，觉得我是个贪心的人，所以我得掩饰着表现出不同的样子，结果整个情况就复杂起来。

记得我跟隆波峻（Luangpor Jun）在邦考銓寺（Wat Bung Khao Luang）一起住时，我是个严格的素食者，非常严格的那种。就如你们大部分人都知道，在泰国大多数食物都有鱼酱或者掺有肉类，他们那里有些菜肴没有鱼酱、肉或鱼。由于我的选择不多，这就变成个问题，人们得特别替我准备，他们总得特别照顾我——这是苏美多尊者的食物，然后那些是其他人的。结果变得很麻烦——作为一个外国人，一个“洋和尚”，然后要特别的食物和待遇。

我很难要求其他僧人也如此，因此当传递食物时，我的占有欲强烈地表现出来。其他僧人也有蔬菜，但我觉得应该得到更多，因为他们都吃鱼吃肉嘛。我发现自己紧盯着蔬菜，以便可以先拿了自己需求的那份才传下去。这是个怎么幼稚的心态！

24 有一天某个僧人看到我这样做，他就先抓了一大把蔬菜，只留下一小撮留给我。看到他这样做我光火起来，我拿起发酵的鱼酱，那是一种味道非常强烈的酱料，在经过他的钵时，全部倒进去！哈哈！幸亏我们不准打架，我们绝对需要这个——禁止暴力行为——规矩！

我企图做个理想的纯素食者，然而在这过程中却对其他僧人有强烈的暴力感，这到底是怎么回事？把辛辣浓烈的鱼酱倒到其他僧人的食物上是一种报复，我为了当个纯素食者而作出这种暴力行为。于是我自问，是否要把食物视为生命中那么重要的一件事，我



要过素食生活还是什么？这就是我生命要追求的主要目标吗？只是反省这点，我就开始看到自己为了理想而受苦，我注意到阿姜查非常享受他的食物，而且他也活得很欢喜。这不是一个你喝得荨麻汤，拒绝其他好料的苦行之旅，那是另一个极端。

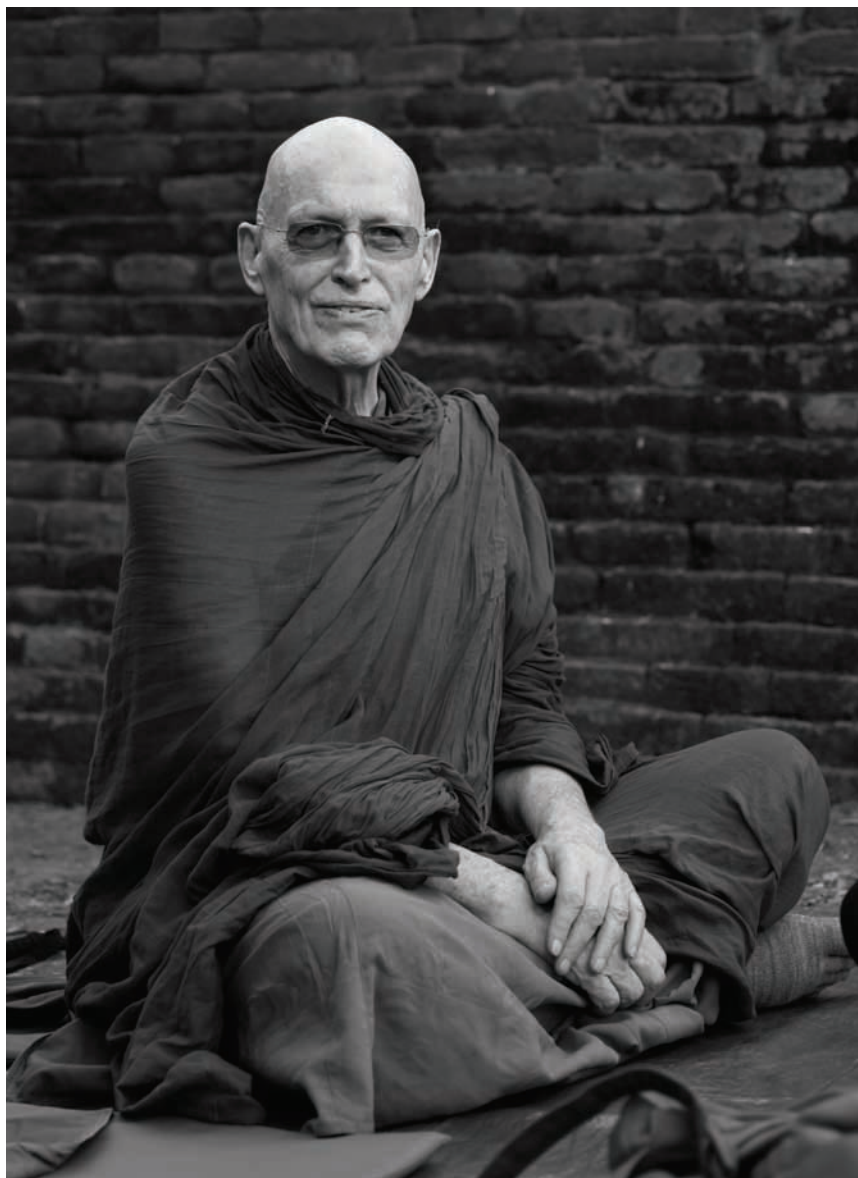
至于念一明觉，它包含，是沙门的心态，不是苦行者的心态，苦行者的心态是“感官诱惑、感官世界、感官愉悦要不得，很危险！你要清净，一定得不惜一切代价与它们斗争、抗拒它们！一旦你消除了淫欲，消除了对食物和其他类似的贪欲、以及粗糙恶劣的事物，你就不会再有恶念，内心不再有贪嗔痴，这些东西就彻底被消灭，就像厕所清洁剂彻底杀菌一样被清除——那你就清净了”。这样的话你就得杀死一切——包括你自己！这是你的目的吗？那是执着断灭见的苦行。



另一个极端是纵欲主义的看法：“你很可能活不过今天，所以尽量吃喝狂欢，享受生命吧！生命是一场盛宴，而大部分傻瓜却饥饿而死。”这是五十年代一部电影中安娣梅的口号。电影中安娣梅尽情享受生命。她不是现实中的女人，是个象征，是聪明美丽，尽情享受生命中一切的象征。这是个非常受人爱慕的偶像：把生命看作充满愉悦、快乐和爱。抱持这样看法的是纵欲主义者。

25

作为沙门，要觉悟这些，包含这两者，不偏向一边，不是去抗拒、谴责安娣梅和“生命是一场盛宴”，也不是抗拒批评极端苦行，否定生命的断灭见者，而是看出两者都是内心的产物。希望生命永远美好、是个派对、是场盛宴、是没有止境的欢乐，以为生命就应该是如此；或者认为任何愉悦或享受都是错误、不好的，是





糟糕和危险的，这些看法都是我们创造出来的。沙门的生活是在当下：它就是这样，它对我们追求两个极端时会忽略掉的事物开放。

生命就是这样，你不能说它一直都是盛宴。我不会说它是个盛宴，或者说寂静之音是生命最佳状态，是一连串的欢乐，它就只是这样。我们大部分的经历都不会是处在这两个极端；它是这样。一个人的生命大部分时候在最高和最低之间，而不是在极端，如果我们顾着追求巅峰，就会忽略掉这点。

我想拿“漂亮”作例子能够很好说明，以念—明觉而非以个人的执着来看待事物的不同：如果以个人的习性面对漂亮的对象、东西、人或漂亮的什么，就会有危险，因为无明看到漂亮的东西就会受吸引，被强烈的欲望淹没，想要占有它成为自己的；以念—明觉体验漂亮的话，一个人可以觉知漂亮只是漂亮，在这同时也觉知他个人的习性：想要拥有它、得到它、触摸它或者害怕它，这些都包含在内。一旦放下这些，那么漂亮本身就是喜悦。



我们住的这个行星蛮漂亮的，大自然看起来是那么美。我以念—明觉观看它，从中体验到喜悦。然而如果我们以个人的习性来观看——那事情就会变复杂。毫无疑问的，你以要、不要、罪恶感来观看，甚至忽视它，整个情况就复杂了，你只顾着脑袋里的东西，很快的你会忽视外在的任何事物，这时即使是在世界上最漂亮的地方，你也是视而不见，根本忽略它的存在。

所以漂亮的体验或感官的愉悦，就把它看作它本来的样子。它是愉悦的，美食确实美味，品尝好的、美味的食物是这样，它是纯粹的喜悦，情况就是如此。当你一思考“噢，我不应该”——你

就添加入了什么进去。然而以念—明觉看待的话，它就是它的样子，它是从这个中心点来体验生命之流，这是一个包容一切的静止点(still point)；这不是个排外的点：只追求漂亮的、好的，只要一连串的盛宴，然后当无法保持这些幻觉，感到绝望时，就走相反的极端，要杀死自己或以某种方式自我毁灭。

好像我们这里的天气，就是那种人们想象中的英国天气：寒冷、潮湿、毛毛雨还有灰暗！全世界对英国都是这个观感。我决定以念—明觉开放面对这情况——它就是它，但我不排斥它。结果一切都很好，其实天气也并不一直是如此的，我住在这个国家二十四年了，我这辈子经历过的最好天气、最完美的日子，许多时候是在这里渡过的：那么的漂亮，一片青翠，还有美丽的花朵、山峦等等。

所以念—明觉包容寒冷、潮湿、毛毛雨和灰暗的天气，当中没有排斥感。其实，我发现在某方面而言自己还喜欢这样的天气呢！内心不会有一种要出外的压迫感，我可以温暖地坐在寮房里，不会说因为天气很好了，就得出去哪儿，因为每当天气非常好时，我总觉得应该出来一下。这点我倒蛮享受的，我喜欢这样，就只是待在房间里，感觉良好。我们甚至可以这样的方法觉知内在生理的不舒适，比如寒冷、潮湿之类，觉知感官接触的苦受，觉知厌恶心，觉知“我不喜欢这个，我不要生命这个样子，我要终年白云蓝天、阳光灿烂”其实是苦。



我们很容易忽略中性感受，我发现扫描身体的禅修对注意这类感受很有帮助。许多年前我学习这方法时，发现很难找到中性感



受，即使是它相当明显，我却不曾注意到，因为我的体验通常是苦或乐这两种显著的感受。仅仅是注意袈裟怎么触碰皮肤、一只手触碰另一只，口中舌头触到下颚或牙齿、或者上唇靠着下唇，你对这些保持开放时，检查这些地方的微细感受，它们一直存在着，但除非刻意去注意，你不会意识到这些。假使嘴唇疼痛，你会注意到，或者嘴唇感受强烈的愉悦，你也会注意到。但是如果它既不愉悦也不疼痛，那里仍然有感受，那是中性的感受。这样做你会意识到中性的感受。



意识像面镜子，它反映。镜子不只是反映漂亮或丑陋，你照镜子，它反映一切：空间、平淡无奇的物体、在它前面的任何东西。通常你只会注意那些特别漂亮或丑陋以及明显的东西。然而要对实相觉醒，你就不只是注意明显的，还要认清在特别漂亮和丑陋背后的微细事物。当你只顾着注意显著的事物时，就不会觉知到像寂静之音这样的微细背景。

你追求快乐时，就会尝试逃避痛苦和悲惨，这一来你会卡在一直努力保持快乐——比如宁静——当中。我们喜欢宁静，所以追求它，追求奢摩他和禅那。我们不要混淆、乱糟糟和喧哗吵杂，不要粗糙的感官接触或恶劣的人际关系，我们不要这类事物。所以我

们来到寺院，坐下来闭上眼睛，传达出这么一个讯息：“不要管我”、“让我独处”、“我要证三摩地”。这可以是我们修行的根本——“证三摩地之后，情况就会变好，我要的是这个”。这是个极端：有所求，总是追求理想中的某些微妙的境界。

然后有些人就会说，“你不必这样做的，在日常生活中修行就够了，闹市街头好修行，你不必搞那些极端的，比如盘腿闭目静坐什么的，只是像平常人一般生活，对一切保持念住就是了”。这是另一个我们会执着的理想。

这些都是理想，是我们执着的立场，它们皆是由二元思维所投射出来的窘境：“是事实但不正确；正确但不是事实。”我不是说它们有错。在乔治·奥威尔的小说《动物农庄》中有句口号：“每一个都是平等的，只是有些比其他的更平等。”在有为的世间，这就是我们的思维模式，我们都认为理想中人人皆平等。虽然所有的人都平等，然而在现实生活中，有些比其他的更平等。你会发现富裕的西方国家在第三世界中，不会为了平等而有所让步。

省思出家的形式，我们会发现它是世俗的，通过托钵联系世界，我们需要社会，需要周遭的世界，需要在家人维持我们的生存，这些都是其中的一部分。所以出家制度不是否定世俗生活，也不是要抨击世俗生活。如果我们过正命的生活，那么在家人将能展现出他们善良的品德：布施、感恩等等。

我们也可以趋向平静——这是受鼓励的——趋向禅修和沉思。我们可以结合奢摩他和毗婆舍那，在世间生活中过独处的生活。这不是否定一个然后抓着另一个作为理想，而是认清事情的真相，现实就是这样。我们生活其间的世界、社会——我们不是去否定、反对或逃避它，而是包含它，所以我们可以在平静与独处中包含它。



二、名字相

有没有哪一个人或哪一种情况是绝对正确或绝对错误的？是非或好坏可否绝对化？你剖析这些人事物，如实地看待，会发现一切都没什么大不了，只不过是海面的泡沫、肥皂泡，然而这正是我们会堕入的幻象。

我们都非常“地盘性”，试图捍卫我们的身分、我们的地位、我们的领土，我们会为了一个幻象而牺牲性命。我们以为英格兰属于英国人的，假设我们把这块地分隔出来，它会说它是英格兰吗？我在外面经行时，土地会起来说“你正走在我——英格兰——身上”吗？它从来没有这么说过，从来没有！可是我说“我在英国境内步行”，我把它称作英国，那是一个识别的标签，世俗的标签。我们都同意这块土地是英国，但这不是真的如此，它只是它罢了。可是呢，我们会为了边界的一寸土地而斗争、折腾、争辩、采取最残暴的行动。土地不属于任何人的，即使我合法地拥有它——“这是属于阿姜苏美多的”——事实上它不是，那仅仅是世俗假名罢了。

假使我们受这些世俗的施設、这些幻象牵着走，企图加强这个身分、这个“这是我的，属于我的，我要保护它。我要传给下一代”的意识，不断这样重复，代代相续，那肯定自找麻烦，到头来只不过是在浪费生命，因为这些是那么的无常，那么的不如法。我们依照心中的观点，创造出整个虚幻的领域、自我、身分，问题是这些观点生起又灭去，当中没有核心，没有实质。

这些幻象受威胁时，我们会非常恐惧。记得第一次质疑自我的本质时，我吓死了！尽管我并不是那种特别自信或高估自我的人（事实上我从来没有自大狂的心态，相反的，通常都非常自我批



判），但是当我开始质疑时，建立在这个扭曲了的自我之上的安全感和自信顿时受到威胁，我整个吓坏了。

即使人们把自己贴上某类病患的标签或赋予负面——比如酒鬼——的形象，还是有种安定感。当我们被看作有心理疾病，比如偏执狂、精神分裂症或者什么的，我们有一种自己是什么的自我感，而我们也以这个为自己辩护，说“我就是没办法啊，我是个精神分裂症病患”。这让我们有一种自己是某种类型的人的感觉。我们被标签之后，大家都同意以这个标签、这个认知，建立彼此的关系，从而带来一种自信和安定感。

所以你可以理解，提出质疑，使我们创造出来的虚幻世界就像精神崩溃一样整个垮掉，需要多大的勇气！我们建构在这个幻象上的安全感、信心和保障开始分崩离析时，情况实在吓人，然而我们内在有某样东西会引导我们跨过去。是什么引导我们出家？——那是某种直觉，一种在感觉之下的感觉，一种心中所有知识与聪明背后的智慧。那不是从自我的层次所能占有的，相反的，我们得放下自我的看法，因为一旦我们要占有它，我们就在创造另一个幻象。不再占有、看作自我或抓紧着它，我们就能开始领悟或看清事情的本来面目。这是念—明觉、专注的修行。换句话说，这是进入中心点，进入“佛陀”——知道——的境界。这寺院里的佛像是个静止点，你看这佛像，它是个象征，象征人处于静止点。



还有我们推广的所谓禅修，禅修这个词可以有各种意思，包括好的坏的各种类型的心智训练。我用这个词时，主要是指那种中心感、稳定感，憩息在这中心。要做到这点，唯一的方法是不要去

思考或分析它，而是把自己交付与这单纯的专注、觉知。它是那么的简单直接，以至我们复杂的脑子感到非常混淆，“他到底在说什么嘛？我从来没有看到过任何静止点，也从来没有在身上找到静止点。我坐禅时，没有什么静止的。”可是你觉知到这个啊！即使你认为自己从来没有静止点，或者混淆、一团糟的个性实在无法禅修，你就把自己交付与知道这看法的觉知。

这就是为什么我鼓励，不管你认为自己是什么，都刻意去想，真正探索你的自我意识，这样你的脑子不会只是惯性地认为自己是如此，而且你也不再相信这类看法或者尝试消灭它。我们越是想要消除自我，就会越混淆。如果你认为自我是个幻象，所以必须用什么方法把它给消灭掉，那你就掉入另一个幻觉：“我有一个自我，我得消除它；我这个自我要消除自我。”这很荒谬——你做不到的！关键不在于消除它，而是知道它。

那么就成为一个自我吧，真的刻意成为它，把这变得很荒谬，这样做很有趣。把你整个自我变得荒谬，然后聆听它，你不是要认同它，而是认清你在创造出这个自我，认清这个变化的情况。我创造不出一个能永远保持着不变自我，在自我的层次上，我的心力无法创造出任何不变的东西。



整个创造出来的自我虚幻莫测、剧烈变化、非常短暂。然而，这当中可以觉知到这个自我是建构出来的。我刻意思：“我是个发奋图强的人，需要禅修来开悟。”我这样想，同时聆听着这个想法，在想的同时观察它。我创造了这个认知，我选择这样想，并且可以聆听到我在这样想。



我没有创造那觉知和聆听的，那不是创造出来的，对吗？我创造自我意识，而能觉知这个自我意识的……你可以观察，开始明白觉知和思想的不同，什么是静止点、中心、包含性的点？这类思考能很好地反映，是不是？我问自己问题以便注意到这点，不是要别人给答案，而是因为这反映性的问题使我的注意力变清楚，协助我专心、保持觉知。

我越是注意、觉知，越清楚响亮的寂静之音是在这静止点中。我没有创造它，它不是我创作出来的，我不能宣称这寂静之音是我个人创造出来的，是属于阿姜苏美多的。这正如企图宣称占有空气、空间：“世界上的空间是我的。”那么荒谬。你不能以它创造自我，你只能成为——感到成为这静止点，憩息其中，对个性、身体、情绪习性和思想保持开放，让它们浮现，理解与拥抱它们，而不是去认同它们。

一旦我们认同它，就会带来负面思想，把我们缠住。我有些负面思绪：“噢，又来了，我对某些人消极，吹毛求疵，我不应该这样做。当比丘那么多年了，我要怎么才能不这么做？真失败！”我认同了负面思想，引发一连串沮丧的感受。另一种情况是“我不应该这样，我不应该这样想。一个好比丘应该爱每一个人……”，这时，只要你一觉知，一切会遽然停顿下来，你再次回到中心点。

35

所以，就只是认知，不管你闪失了多少次，所需要的只是提起注意，你就会回到中心点，就那么简单！一点也不难，并不是什么遥不可及或繁复造作的事，只是我们不习惯罢了。我们习惯了事情运作的模式，总是轮转不息，结果带出一大堆东西来。我们习惯了这些，习惯了无明、幻想、做梦，我们总是走极端。我们一失念、不警惕的话，就会很容易趋向旧模式，走回头路继续轮转，那是我们的习气。

虽然轮转令我们受苦，然而我们已经习惯了如此。一旦我们不觉知、不警觉或失念，就轻易掉回苦海。好在我们培养觉知、修习觉知，就能改变旧模式、惯性、习以为常的事物；我们不再孳生这些幻象，同时不相信，不跟随，不抗拒它们，我们不再从身体的本来样子、记忆、念头、习惯或自我中无事生非，我们不再分别、谴责、赞叹、谄媚或夸大任何事物，一切事物就只是如其本然地呈现。做到这点，我们对它们的认同就开始脱落，不再认同幻象，我们超越它。能戳穿这个自我的幻象、这个自以为是谁，我们就会趋向这个中心点，这个佛陀的位置。

这是你真正可以信任的，也是为什么我一再提起，鼓励你们修习的原因。但是如果思考它，你不会信任它，你会非常混淆，因为不同的人说不同的话，你会听到各种关于禅修、佛教等的看法，僧团中有许多比丘和女尼，有不同的看法和意见。





所以问题在于学习信任你自己，这是觉知的能力而不是思考的能力，“我还力有不逮，不足以信任，我得先入定，净化戒行，治好神经过敏问题和心理创伤，然后才可以真正地禅修”。如果你认为如此，那你就得照着做。

但是假设你开始看出自己在做的只不过是个幻觉，那你就信任这简单的觉知，你甚至不去谴责那幻觉。这不是说你不应该做那些事，我不是说你不应该净化戒行，解决情绪问题，做治疗或修定，我没有说“应该”或“不应该”，而是指出你可以信任的——此时此地的觉知。

假设你们当中有人跑来告诉我，“阿姜苏美多，我真的一团糟，我小时候被虐待，我有很复杂的精神问题和恐惧，目前这个状况我实在无法正式禅修，我需要先用些什么办法医疗这些问题”。我会说：“好，你应该这样做，你真的是一团糟！我想你应该找个医生医好你的病，之后才禅修。”



这样有多大帮助？我应该提出静止点还是保持你的自我观点？从世俗的角度而言，那个观点可能是正确的，所以我不说你不应该。最好的做法是：不告诉你说，你是这样或那样，不给你任何形象执取，而是加强或鼓励你信任自己醒觉和专注的能力。我不知道这样做结果会怎么样，希望有好效果。但有一点是事实：你真正的形象不依赖任何条件。

我们可以执着“指向当下，现前法”这个观点，以为其他什么事都不必做，“我们不必出家，不必医病。我们只需禅修，单单是禅修就能解决所有的问题”。然后我们执着这个观点反宗教：“

全部宗教都是在浪费时间，心理治疗也是浪费时间，你不必这些东西，唯一需要做的是保持念住和禅修。”这是另一个观点，对吗？这类观点不是导向中心点，而是在批判情况或世俗施設，“你不需要宗教，它们全都是垃圾，你最终唯一需要做的是觉醒——就那么简单”，即使你可以说这是真实，然而这个本身就是世俗的言语文字。

这是为什么强化和鼓励导向内在的觉醒行为，不是告诉你你是个怎么样的人、你在沉沦中、应该觉悟过来或你应该抓着这个观点，而是要你真正成为它。

在西方社会我们搞得很复杂，因为一般上我们的信心不足。亚洲佛教徒在文化上比较适应这点，他们对三宝、老师之类很虔诚。我们大部分人则成年了才接触佛法或出家——而且我们疑心很重，通常我们都得跨越疑惑、自我形象以及顽强的自我感。就说我自己好了，我生性多疑，这个疑是我其中一个最大的障碍。这是我无法成为基督徒的原因，因为我无法相信假定我应该相信的，对我而言，绝对不可能相信那种教条说你必须信才能成为基督徒。



我个性喜欢怀疑，很讽刺的，三十二岁那年，我的生命遭遇巨大的苦难和绝望，我因而对生命不满，对自己，对许多人失望。这是一种沮丧、痛楚和怀疑，而在这黑暗隧道尽头的微弱光明是佛教，我对此抱一丝希望，所以对佛教有兴趣，它让我看到一些依靠，引导我的生命改变成今天这个样子。

然而极端个人主义、怀疑和不信任的好处是你的一切都提出发问，包括宗教里一些神圣、不曾受质疑的事物。我欣赏阿姜查的



一点是他允许你质疑任何事物，他绝不是那种不容置疑，“你得相信这个、相信那个”的人，他的作风从不那么强硬、高压和专制，而是充满反省的提问和探索。

西方人的其中一个问题是，由于信心不足我们变得很复杂。我们太自我，从各方面把自我搞得错综复杂起来，我们把一切都个人化，视淫欲和体内的性能量为非常个人的事，还有饥渴也一样，我们把饥饿认作是自我的。这些都是自然的本能，而我们却拿它们来批判自己：“我们不应该胆小软弱和优柔寡断。”我们就是这样，没完没了地以不可能做到，非常苛刻的要求、理想和圣贤的境界来衡量、批判自己，使得问题复杂化。我们没有从自然的角度来看问题，结果变得非常自贬、神经质和忧郁。我们是从理想的世界，而不是理解自然法则来看待事物。

禅修就是认清事实、法、自然法则、事物的本来面目——淫欲是这样子，它不是我的；身体是这样的，它有性功能，所以有这个能量，它的性器官是这样组成的，它是这个样子，所以不是自我，我没有创造它。我们开始从事实本身来看待最粗显的事物、根本、人的身体，不把这些看作是自我的。饥渴是这样——我们研究本能的能量、生存的需求。我们都有强而有力的生存和生殖本能：饥渴、自我保护的需求，安全的需求。我们都需要某种生理上的安全，这是生存的本能；这也是动物所共有的本能，不限于人类。关键在于我们认为这些是自我的，并且根据非常严苛的要求和理想来评断，而把问题复杂化，结果变得神经兮兮，什么都乱七八糟，什么都搞砸，把生活搞成个烂摊子——整个糊成一团。

所以，是时候换个角度看问题了，不管情况多复杂，修行的方法很简单。这是需要有非常耐心之处，因为我们非常复杂，这点通常令我们对自己缺乏耐心，我们有个聪明的脑袋，想得很快，而

且还有强烈的欲望，这些都让我们很容易迷失在其中。我们不知道怎么办，没有方法从中解脱，也不知道超越或看透这情况的方法，为此我们感到非常迷惑。所以，通过导向这中心点，这静止点，这此时此地，我指出超越或解脱的方法。这里的解脱不是逃避恐惧，而是一个逃生出口，让我们对自己所创造出来，所认同的整个混乱、困惑、复杂的自我有个透视。

这方法很简单，一点也不复杂，可是一旦你开始思考，比如在想“噢，我不晓得是否能做到……”，你就把事情搞复杂了。无论如何，这思想也是交付之处——你觉知这个“噢，我不晓得是否能做到……”、“我想我不可能证涅槃”是浮现在眼前的一个看法——交付给这个觉知。这就是你唯一需要知道的，它就是它的样子。你甚至不去判断这个看法，我们不会说“那么烂的想法”，我们不添加任何东西。



这个能知道的，就是我一直要点出的觉知。学习交付与这觉知，而不是去管那个看法在说什么。那个看法可能只不过是个常识，然而执着它会令你误入歧途，“我们应该禅修，我们不应该自私，我们应该更严守戒律、对生命更负责任。”这些都是很好建议，但是假如我执着它们，结果会怎么样？我会回到这样的思维模式：“我不够负责任，我应该更加负责，还有，我太自私了，我实在不应该如此，我不应该自私。”然后就再次回到轮转中。

即使是最好的建议也会把我们吓坏，那怎么办？——交付与这觉知。你在想“我应该负责任”，看到了这个看法，此时我们不再紧抓着它。假使这确实是我们需要做的事，那我们就更加负责



任，我们不需要去否定、遮盖、谴责或相信它，再以复杂的思想和习惯，回到轮转中重复地试着整顿它，这样会令你昏头转向，最后一塌糊涂。我们只是交付与注意和觉知。

那个静止点让你对整体情况、轮转、困惑、混乱有个透视。它把你带入一种关系：如实地看清事情的真相，不是把它们当作是自我或自我的。那你就可以看到你的本性是这个知道、这个纯净的境界、纯粹的意识、纯粹的觉知。你学习记住它、成为它——你真正的归宿——真正的你，而不是那个脑子想象出来的你。

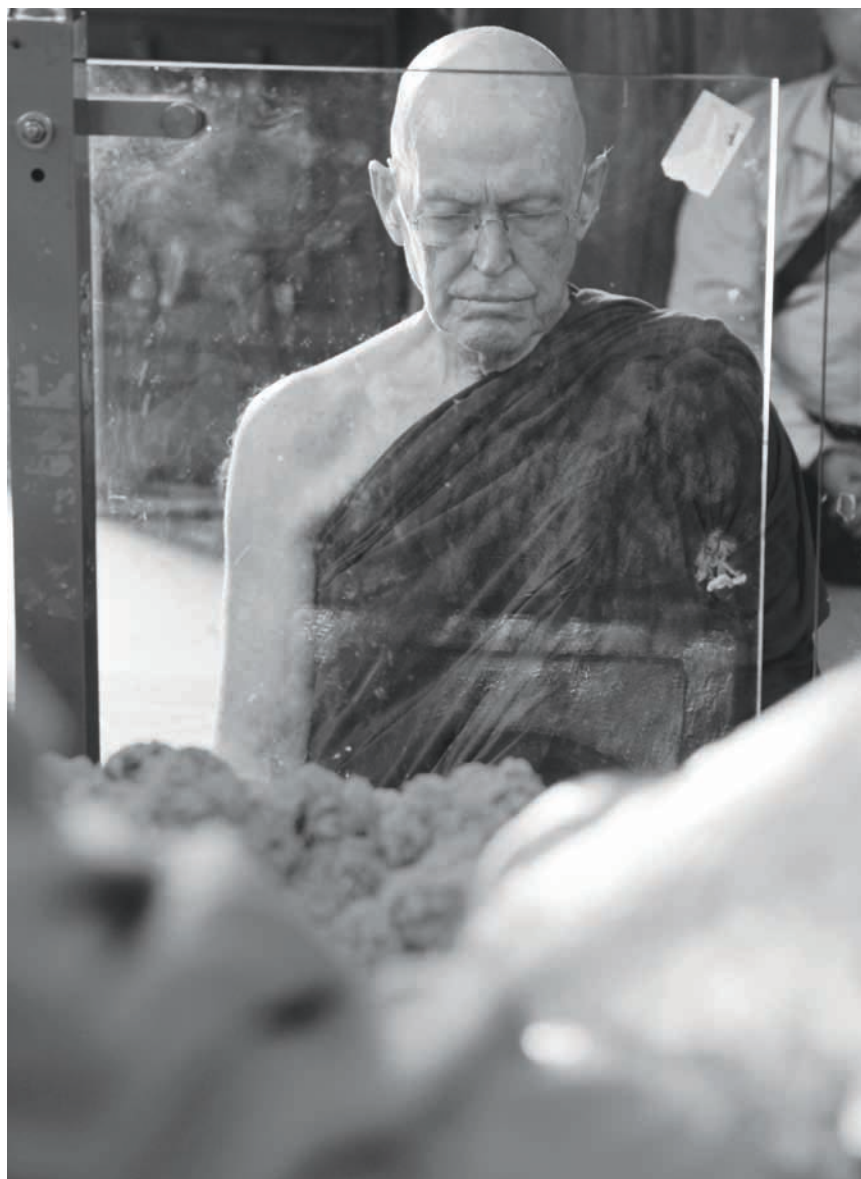


三、当情绪失控时

到目前为止整个禅修都很顺利，一切按照我们认为是适当、正规的方式圆满地进行。下个星期会和目前的情况相反，到时人来人往，许多事物不在我们掌控中。觉知你们的期望，觉知你们对一个适当、正规的静修应该如何的看法。无论你们有什么看法，只是如实地觉知它们。不管感受到哪一类的干扰、失落或反感，都可以用来禅修。情况不符合期望时，重点在于觉知“它就是如此”——不要尝试压抑感受，忽视它，或者变得沮丧、生气，也不要不去觉知它，不把握机会观察事物的实际情况。你们对发生的情况失望的话，可以利用它，这是禅修的一部分。

每一个静修总是有哪些地方出问题，就像寺院里的窗口，电动开关坏了，高科技嘛，不是么？我们可以用长竿解决，不然拿根绳子打结挂在横杆上，然后爬上去开关窗口，那会是个很好的运动，哈哈！还有聚光灯也不能亮了。每当东西不能操作、坏了或出状况时，我注意到内心会受挫或愤怒，这时我喜欢利用这些情况，如果窗口不能关上，聚光灯无法照明，我会有某种感受，我觉知着这个不想聚光灯、窗口还是什么出状况的感受，这种要事情马上解决的感受：“我们现在可以叫人在休息时间来修好它，那就不会影响我的修行。”要注意整个状况，念住至关重要，因为定会受干扰。至于念住，如果你交付与它，你就开放面对生命之流，还有它的喜悦和痛苦。

我会再三讲这个念—明觉，以便你们能真正辨别直觉觉知与思想分析的不同，后者以支配的心态要得到或去除什么。思考时，如果你困在其中，就会不断思维，“嗯，它应该是这样，不应该是那样”、“这个对，那个错”，甚至会说“佛教正确，佛陀的教导



正确”。如果没有保持足够的念—觉知，我们会执着佛陀的教导是正确的观点，会认为自己遵守正确的教导，是正信的佛教徒。由于这个执着以及对佛法的观点，我们会变成自以为是的佛教徒，凡是不符合我们看法的其他佛教宗派或别的宗教都不对。

注意这些自以为是的观点背后的想法，注意它是多么的狭隘。有了这个观点，你会困在这些思想和看法中，而且通常把自己看得非常卑微。我们可以把自己贬得非常低，执着以为这是对的。辨别的意思是觉知这些看法——自我的看法，佛教是正确的看法——的本质。比如，“佛陀的教导是正确的”，这个看法生起来然后灭去，剩下的就是这个，意识、觉知、理智还在，它单纯，但不是“我的单纯”那种个人成就，它自然单纯。



注意这个修行包括身体、情绪和智力，这就像是八正道——戒定慧。念—明觉包含一切，身体也在内，它没有把我们体验到的生理情况排除在外，它包含情绪，以及你身体的任何状态，不管是健康或生病，强壮或衰弱，男或女，年轻或老年，一切。好坏不是问题，它不是说你的身体应该怎么样，而是这当下包含身体。

辨别是包含的能力，包含当下的身体，此时此地的身体是我的经验——我肯定可以感受它。觉知也包含情绪，不管什么状态，你快乐或悲伤，兴高采烈或忧郁，混乱或清明，自信或犹豫，妒嫉或害怕，贪婪或淫欲，它包含这一切，但不作任何批判，只是以直觉觉知注意。我们不是说，“你不应该有淫欲的情绪”之类，我们不作道德判断，因为我们应用念—明觉。

如果你困在脑子、理智里面，你会说，“噢！你在佛殿里有



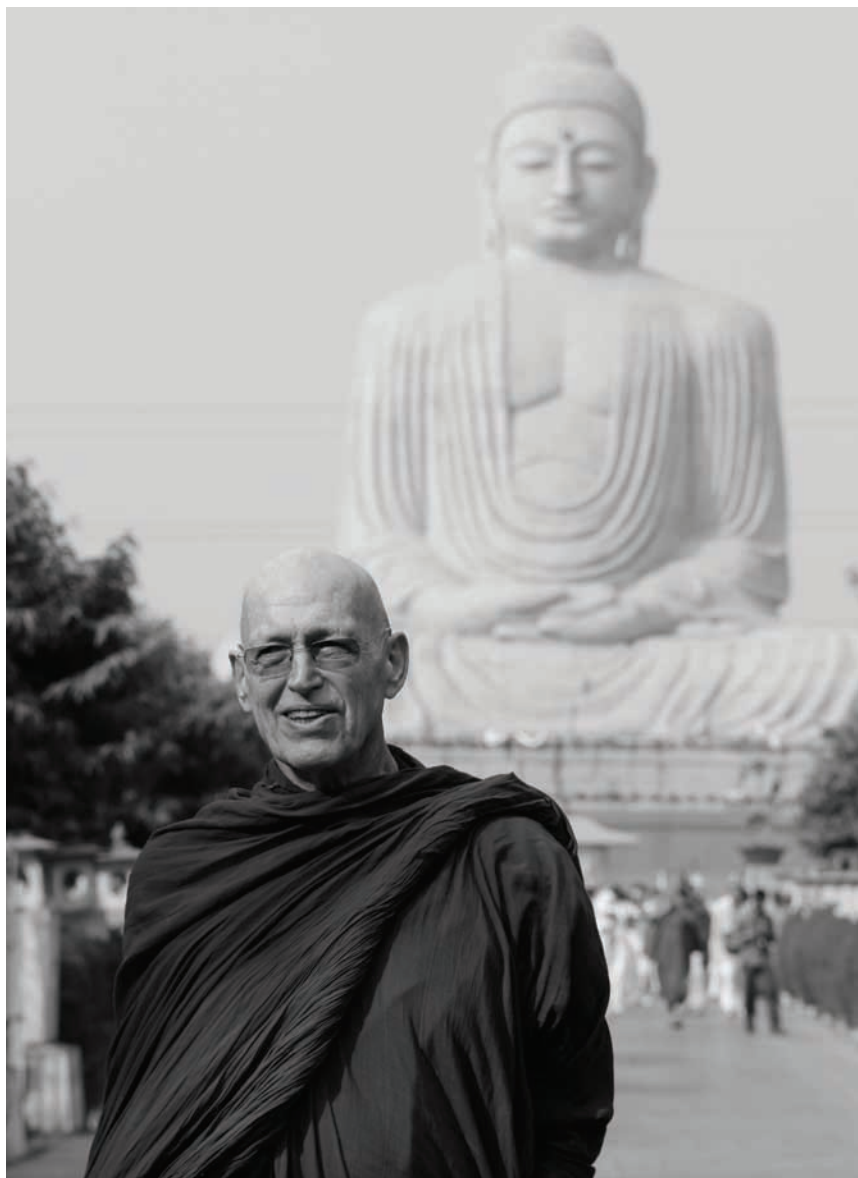
欲念！你不应该如此，你这样做不是个好比丘，你不清净！”我们非常执着这类审判，这种批判性、挑剔性的行为，念—明觉包含这个，它包含批判，它不去批判这些批判，它只是觉察这种暴君式、自以为是的自大狂在说，“你不应该这样做，你不应该自私，你应该慈悲”等等。

“佛教是对的……但，我修不下去了”，念—明觉包含这个，它只是如实地觉察。我可以听到自己的理智、自大狂——“我知道这个，我知道你”，还有情绪和身体。关键在于耐心地与这一切同在，而不是要控制它们，或者再添加麻烦。我们对它们放松开来，让它们自行改变，它们有自己的业力，我们给予它们机会。我们的归依处不是思想、情绪或者身体，我们把这简单的聆听能力、专注当下的能力看作是归依。

我通常修行聆听寂静之音——在我们体验的背景，内部那微弱、持续不断的鸣声——因为每次我敞开心扉，就听到它。它的存在同时包含了一切——身体、情绪的好坏、思想。它不像A—B—C或东西排成一列那样，而是事物本来的样子，是个整体，它涵容而不挑选，不会“我要这个不要那个”。这个修行值得珍惜和修习，你只是觉察，交付与和珍惜这个我们每个人都有的能力。

你可以把直觉想成是个包含和拥抱的点。我们拥有直觉能力，同时也拥有排除其他、集中专注一点的思考能力。透过集中一点你把干扰排除在外，而当你应用直觉觉知时，你包含存在的一切。你透过专注集中的一点只是一个意念罢了，对不对？

从字面上看，“集中专注一点”自然把不在一点之内的一切排除在外，这是它的逻辑。心—境性可以看作把一切排除在外的一点，这是它的思维逻辑。直觉是非言语和非思量的，它包含，所以那一点无处不在，这是念—明觉、念—般若——佛陀用来描述不死





之道的词汇。

正因如此，你不能用思想或分析来得到它，也不能通过注释或学习经论等的知识，成为佛学专家来得到，因为你或许会知道关于它的知识，但却无法知道它。这就好像你知道所有关于蜜糖的知识，但不曾尝过它，你可以拥有一大堆照片或绘图，知道关于蜜糖的一切——化学成分、品质、最高等级的、最好的、最甜的、一般的、粗劣的、低档次的——但却不知道它的味道。从直觉来说，蜜糖的味道就是这样，只要尝到蜜糖，那么你对它的滋味就直觉地知道。

般若从直觉中来，不从分析中得。你可以精通佛学，却一辈子也没有应用过任何智慧。或许你注意到，我实在喜欢这些结合词：念一般若、念一明觉！念一明觉不是通过追求来学习到的，而是通过觉醒，它是学习交付与这觉醒，对生命专注。仅仅依靠研究和意愿追求你得不到念一明觉，它是内在的心行，是交付与未知，你不能紧紧抓着它。



许多人总是喜欢问，“它的定义是什么，描述给我知道，我有没有呢”之类。没有人可以告诉你，“哦，我想你是有的，你现在看来有念住”，许多人看来保持念住，实际上不是那么一回事。这不是由别人告诉你怎么回事，或正确理解它的定义就能解决的问题，关键是你得认清和领悟它的真相，并且交付与它。

由于早年的经历，我过去总是这么做，我在大学花了许多年学习，变得一定要通过定义和理智明白一切。我经常陷入怀疑中，因为我越试着搞清楚一切（分析事物我非常在行），我越不确定自

已是对还是错，因为思维无法确定它，思维整洁有条理，但它本身却无法解脱。

情绪总是有些纷乱，在情绪里头你可以哭、伤心、抱歉，你可以生气、妒嫉以及各种错杂的感受；有一个理智的架构作参照是件愉快的事，因为一切都井井有条，一丝不苟，不会拖泥带水，优柔寡断或郁闷——但它没有任何感觉，你沉迷在理智时，它把你抽离了感觉，你的情感生活不再运作，你会压抑它，因为你执着思想、理性和逻辑，它有它本身的愉悦和才能，但也令人非常迟钝，思想并没有敏感性，有没有？思想并不感性。

其中一个我们可能谈及的理想是“一切都是爱”，或者同体大悲的概念，但是文字本身没有感受情绪、悲悯等的能力。我们执着理想时，尽管可能执着最美丽、完美的理想，但执着本身却蒙蔽了我们。我们可以谈论大家一定要彼此相爱，悲悯一切众生，但却没有任何实际的方法去做，去感受或觉知。

再来是内心，通常它都是乱糟糟的，不像理智那样干净利索有条理——情绪可以是一团糟的。理智会说，“噢，情绪总是那么含混，你不可以信任它”，并对此感到尴尬。“阿姜苏美多非常情绪化。”——噢，太尴尬了！我不要让人觉得我很情绪化，我不要被别人这样看待我。我喜欢“阿姜苏美多是理性的”、“有智力、理性、和蔼……”

如果说“阿姜苏美多情绪化”，令我听起来很懦弱和窝囊，对不对？“喔唷！阿姜苏美多情绪化，他哭泣、他流泪、他很窝囊，他一团糟。”假使你认为阿姜苏美多有念住的话，那就太棒了！通常我们都会忽略或排斥情绪，不会珍惜它，也没有从中学习，因为我们总是排斥或否定它。至少我自己认为这样做比较容易。



在这里，念—明觉像个开放的空间，让混乱如其本然地呈现。让凌乱就是凌乱，凌乱就是这个样子，窝囊、懦弱、一团糟、傻、愚蠢、笨等等，就是它们的那个样子。念—明觉拥抱它们，不下判断或控制、也不挑选，只是觉察它们作为它们的样子。如果情绪浮现，它就是这样，事实就是如此。

这个点包含——觉知此时此地——现前法，只需打开这内在的觉知，这是非常轻微的改变、不多，只是对当下放松和开放、聆听，保持专注。它绝对不是证入甚深三昧的那种，没那么夸张，它只是这样。你放松、憩息和交付其中时，会发现它自行持续着，它是自然的，不必你去创造，不是你创造了它。

在这开放、这包含的点当中，你能够觉知到平时不理会的情绪，比如孤独、伤心，或者更微细的像是怨恨或失望。剧烈的情绪相当容易觉察，它们的显著引人注目，但是，当你开放，你可以觉知微细的情绪。不去批判，只是拥抱，如实知道，这样就不会把事实的本来情况搞砸，它就是这样，当下的受、想、行就是这样，色就是这样。



当你情绪、心境开放，注意情况是怎么样，不要去批判，也不要无事生非，不管它是好是坏，不管是情绪或生理的，学习拥抱它，保持你的觉知，不要尝试去消除、改变或思考它。只须以良好的意愿、拥抱的心态来接受你整个心境、情绪，或生理感觉，比如痛、痒之类。

我这样做时，我注意到“变化”，当你愿意让事物依照它们自己的样子进行时，它们会改变。接着你开始认清或领悟“不执

着”，我们说“拥抱”：在这种情况下念—明觉不执取它们，它拥抱。这是种扩展的感受，它包含，不会挑三拣四，不会说“只选好的，不挑坏的”，它整个——苹果和虫，蛇与花园——好坏一起接受。

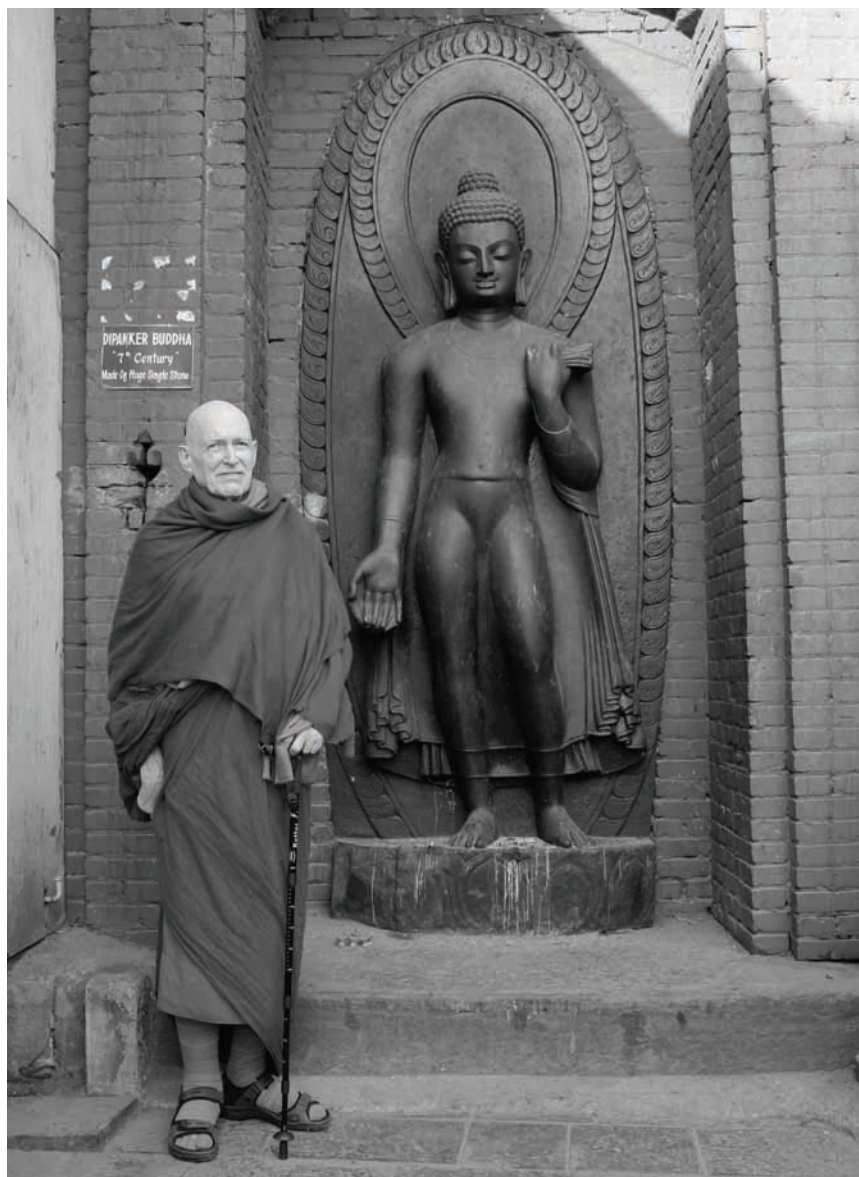
这是允许事物如它们本身的样子呈现，但并不是去赞成，不是说你一定要喜爱虫，要它们在你的苹果里面，或者就像你喜欢苹果一样地喜欢它们。这不是叫你犯傻、荒谬或做不可能的事，而是鼓励你让事物存在，即使是你不喜欢它们存在，因为假如它们存在，那么它们就是存在。整个——好的坏的——一体。

念—明觉是我们直接领悟这个、知道这个的能力，事物会依照它们本身的方式进行。这不是阿姜苏美多努力使他的行为一贯，试着净化他的心灵，从烦恼中解脱，处理他幼稚的情绪，改正他的错误、邪见，用心把自己变成更好的比丘，将来开悟。我保证这些搞法是行不通的——我都试过了！

从这个观点来看，你可以针对特定的情况使用技巧，当然你可以说“只需对一切保持念住就够了”，这是事实，不能说错，问题是有些事物纠缠着我们不放，有些威胁着我们，所以我们可以发明出一些对治的技巧。阿姜查非常鼓励我研究这些技巧，这需要般若，对不对？用般若看怎么对治问题，特别是情绪、习气。你可以做实验，不要害怕试验：看看用宣泄法会有什么结果，或者向愿意聆听的人倾诉，也可以故意思维它。



我的其中一个技巧是聆听我的思想，仿佛它们是两隔壁的邻居在谈天一般，我只是个单纯的旁观者，聆听他们的交谈。所有



的闲谈、意见和说法其实都是我脑子里的产物，但我聆听它们，我不牵涉其中，不对话题起兴趣，只是聆听那没完没了的喜欢这个、讨厌那个；这个人有什么问题、那个怎么了；为什么我比较喜欢这个，如果你想知道我对这个的看法……我只是持续聆听这些内在的声音，这些顽固、傲慢、自负、愚蠢的声音。觉知那正在觉知与注意的，留意那个正在觉知的，那个觉知是我的皈依，不是那些谈话，那些傲慢的声音、意见或看法。这是我开创出来的技巧。

我们可以学习通过聆听互相帮助，学习聆听意在培养关系，不是要讲道理或企图教导别人怎么修行和应该做什么。有时候，我们所需做的就只是以念—明觉聆听对方，给他们机会把内心的恐惧或欲望说出来，不必遭受谴责或接受一大堆劝告，这是非常有用的技巧。有些治疗法也可以当作技巧帮助我们应付情绪问题，在情绪这一领域，我们通常最是无知，最是蒙昧。

技巧需要智慧学习，如果你认为“我没有智慧这么做”，不要相信这个！不过也别羞于向人求助，这不意味着某些人比其他人好，只需信任你自己受苦的经验。有时你发现自己耽溺于某些事物，它们在你的心里纠缠着，勾起你的记忆、情绪或不三不四的东西——愚蠢的想法还是什么——萦绕在你心头。

我们可以说，“我才不要去管那些蠢事，我要努力入定，充满慈心，做正确的事”——而没有看出我们正在做什么，我们正企图变成什么：我们尝试把自己纳入不真实的形象，那想象出来，理想化的形象。佛陀肯定不期望如此。不管你是怎么个样子就是那个样子，这是你要从中学习的，此时此地——当情绪失控时——正是觉悟之处。



四、欢迎苦的到来



我们念诵佛陀的其中一个名号是“知世间”。当然我们可以把这当作是佛的德行，有时候，与其念诵那“佛陀”的德行，倒不如思维什么是世间、我们当下的处境，来得更实际。这需要我们观察和省思生命是什么，而不是论说生命应该怎么样。如果我们是理性主义者，那我们就有一套事物应该怎么样的理论。可是在觉知的观察中，我们注意事物是怎么样。

呼吸时我们觉知呼吸是这样的，不说你应该用什么方式呼吸，或要按照某种理想的模式来呼吸。我们观察“敏感度是这样”，我们开始注意人体这个现实，我们安住其中，有眼睛、耳朵、鼻子和舌头的身体，这具身体是敏感的，它的敏感度是这样。我们往内观照，是什么敏感？我们观察和注意是什么在感受，在看、听、嗅和感觉或接触，在思想、记忆。我们可以对变得敏感、“我们的”敏感度有概念。假使我们认为敏感等同懦弱，我们也可以设法使自己迟钝。有些人以为太敏感是懦弱的表现，我们不对敏感度作任何批评，只是注意它是这样。

注意我们居住其间的世界和环境——事物本来的样子——这样做让我们逐渐看清意识本质的无常，事物怎么生起和灭去、开始和结束，这是“知世间”。“知世间”不是根据某个标准批判世间，而是把世间看作它本来的样子：这即是敏感。

世间即我们生而为人所面对的生死、离聚、来去、善恶、是非、美陋，以及两者之间不同程度的变化、差异。我们认清这点



时，会觉得这是个再明显不过的事实，但是，到底有多少人真的从体验的角度来觉知这世间呢？

我们通常从自我的角度来诠释它，我们习惯了从个人的局限、感受和看法来诠释一切。觉知世间本来的样子时，我们看到它不是个人的事物。自我是脑子创造出来的，没有醒觉到这点我们就会受制约。如果我们受情绪支配，就会认为“我遭遇这个”，“我好、我坏”……

如实觉察和了解世间非常重要，只要保持着这具臭皮囊我们就会不停地受到干扰，那是种强烈的感受，观察安住在这个由地水火风组成的人体中的意识到底是什么，从生到死，你一出生，从母胎里出来放声大哭的一刻，这个敏感的躯体就没有停歇地接受感觉、冲击和干扰，一直到死亡为止。

我鼓励大家不要根据理想或看法判断，而是观察，生到这世间来的是什麼。这境界称为觉醒的觉知，“觉醒”意味着如实知世间，不是判断世间。假设我们有“世间应该是怎么样”的看法，通常就会以“它不应该……”的批判心态看待世间，而我们又通常是以“假设一切完美”那种高标准的理想来看待国家应该怎么样，政府应该怎么样，父母、伴侣或其他的什麼应该怎么样。问题是世间的完美不在于某些受限的巅峰经验。巅峰经验就只是那样，自有它美妙之处，但却无法永远持续下去。我们生命之流是围绕着这有为世间，这冲击我们，把我们牵涉进去、卷进意识状态中之缘起世间的变化。

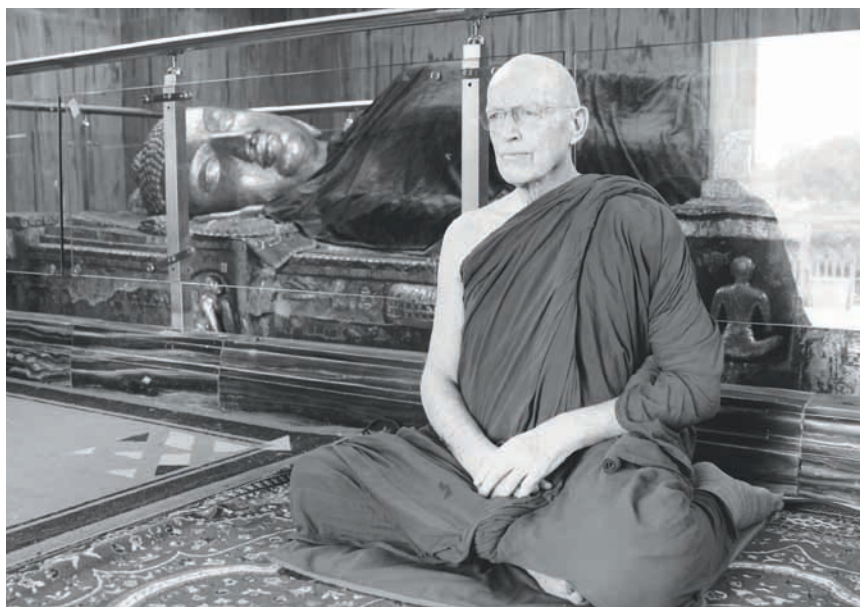
仅仅是看、听、尝、嗅和触，就有那么多的骚扰：我们总是有什么不对劲，这具躯体不是太冷就是太热，头疼或腰痛，还有受到噪音、气味的冲击——但我们也因此感受到它的美丽、丑陋、愉悦和痛苦。要是你思考清楚，就看到即使快乐也是种骚扰。我们喜

欢快乐，然而过度的快乐令人耗尽和干扰。这不是在批评，而是注意拥有人类的身体就是这样，呼吸是这样，意识是这样。

想一想我们对语言和思想是多么的敏感，一个人用某种语气说话就可能令大家不舒服，使用某些字眼可以让人抓狂。我们记得过去快乐或不快的事，沉湎在做了不该做的事上，回忆过去的错误、失败、恶行，而非常内疚自责或对自己深痛恶绝。耽溺在二十年前不该做的事上，可能使我们变得神经质，忧郁绝望。



我们生而为人，要如何应用这人生、个人的经验、生命的敏感性，实在是个挑战。有些人想要自杀：“做个了断吧！”——整





辈子忍受困扰、内疚、悔恨，还有茫然无知的恐惧，太难承担、太难熬了，这种感受是那么的压抑，令我们想要自杀。

另一方面，我们可以像佛陀鼓励般，从这些经历中觉醒，从中学习，把握机会和挑战，把它当作学习的对象，并从这生命的经验与因缘——不必然一直是最好的——中修行智慧。

我们当中许多人经历各种挫折、失望、破灭和失败，从个人的角度而言，我们当然希望这一切尽快结束。不过，如果把这些问題都当作是我们认识世间实相的功课来看，我们就能扛起一切，我们有不可思议的能力，能从即使是最不公平、悲惨、痛苦和恶劣的因缘中学习。从这个角度而言，这些问题不再是证悟的障碍。所以，关键在于我们是否利用它作觉悟的方便。

有些人以为安逸的生活，生在富贵之家，有张漂亮的脸蛋，脑袋聪明，日子顺遂，享有各种美好事物和恩宠，以及丰裕的物质，就是所谓好的福报，善的果报，善的波罗蜜。

在这方面，回顾我自己的生命：我曾经面对巨大的挑战，彻底把我击垮，使我对生命动摇，绝望到想自杀——“让我一了百了吧！我不要年复年，日复日活在这种绝境中，我再也受不了”！然而当我从这状态中觉醒过来，发现自己还是愿意面对生命，从中学习。关键在于：我们是否能把这难得的人身，这有意识的生命，看成是一个机会。



佛陀的教导正是指出这点，佛法是用来唤醒你而不是约束你的，所以不要把佛法当作教条，把它当作工具来培养和提升觉醒的觉知、念住和直觉。不要害怕敏感性，对它真正开放：让敏感性充

分发挥起来，不要老是拼命保护自己免于痛苦或逆境。

如实知世间不是消极地避世——“唉，你知道啦，世间是这样的！”——仿佛这个世间很烂，有什么不妥当，这不是如实知世间。“知”是指学习，提起兴趣观察、检查经验，诚心诚意面对和感受负面的经验。

“知”不是追寻感官快乐或快乐的体验，而是把一切，包括你最大的失望、最惨痛的失败，都当作学习的机会，觉悟的因缘——都是来拍我们肩膀，告诉我们“醒过来！”的天使。

这正是为何佛教不把老、病、残疾和失败看作是可怕或绝望的事，而是视为天使。天使的巴利语是devadūta，deva是天，dūta是使者的意思。这些遭遇是上天派来警告我们的使者。

有一次一位基督徒问我佛教有没有天使，“我们基督教有不同的天使，他们光明轻盈，白色，很漂亮，通常都在弹竖琴”。

我回答，“嗯，佛教的天使不同，他们是老年、生病和死亡”！第四个天使是沙门，心灵觉悟者。



我对此一直很有兴趣，想到把老人、病人、精神病患、死尸、出家人看作天使实在有趣。不把彼此都看作天使，我们就会把对方个人化，是不是这样？把光头和披袈裟的看作是天使，而不是一般所谓的比丘和女尼，新进或资深之类的，这类看法介入我见。我们把彼此看作是互相协助对方觉悟的天使，还是看作个人——“这个比丘是这样的，那个女尼是那样的”？我们可以纯粹以世俗眼光看待，或改变看法，把其他人看成天使。

你可以把老人当作天使，像我，再过几天就六十七岁了，不



只是沙门天使，还是老人天使呢！当我生病或衰弱下来，那我就再加多一个天使身分，等我死去时，就四合一了！从这个角度思维，可以看到如何利用生命，我们的心有无穷的可塑性。

然而，我们也可能受文化背景而来的二元思维所限制。比如，我是在基督教文化，一切事物皆以二元方式看待的背景长大的，事情都是黑白分明的对或错、好或坏。这是一种非常僵化的方式看待事情，心深受局限，你只能在两个极端中选一，完全没有弹性。

佛教有些禅修方法是观想，用心想象事物的形象，观想身体的三十二个部分。记得我在泰国第一次学习这方法，我一直努力以西方生理学那般精确地观想，找一本解剖书来看照片比观想我自己的三十二部位还容易些。这是学识的不同应用，观想当下这个称作我、以为是我的器官的实相，我们的心还得更加灵活。

上星期我才和一位比丘谈起，我们一直都从负面、缺点、毛病的角度看待自己，有时要看看自己正面的品德还真困难。我发现西方人——欧洲和美国人——在这方面特别明显，我们耗太多时间在批评自己，沉迷在我们自认的错误、不好和弱点中。同时我们也以为，承认自己优秀的品德是错误的行为。以前我觉得承认自己的缺点和毛病是诚实的行为，承认自己的善行则是在吹播。



在英国这里，自夸告诉人家你多好、赚多少钱、取得多少个重要的学位或头衔，是非常粗俗的行为。在泰国，有些僧人名片上印着他们林林总总的头衔——学士、硕士、博士、昭坤、府僧伽长，世界佛教徒联谊会和世界佛教论坛副主席，这个那个理事——

这样显示你的成就，在那里不是什么问题。

在这里我们认为这样做粗俗不堪，令人脸红，你不会看到一个英国人的家里墙上挂着镶着框架的大学学士文凭，有看过吗？这样做似乎在炫耀，太难为情了。英国人有这种谦逊的风气，从许多方面来看蛮可爱，不过如果这种心态过于极端，你将无法接受自己任何的优点，欣赏自己的成就、善行和品德。

承认自己喜爱美好的事物，是否就意味着我们膨胀成自大狂？为什么我要成为比丘，选择出家过梵行生活？我可以给你这些理由：“我要整顿发奋图强，可是凭自己力量又做不到，只好依靠出家来完成。”这是从负面的角度来看问题——我懦弱无力，无法独自成事，需要外在因缘来支持。

但我也可以从正面角度来看——我受到真善美的召唤而出家！

两个观点都可以成立。这并不表示我只追求光明与美好，我肯定还是会沉迷于属于黑暗与粗俗的事物。我会说，即使是我沉迷于低俗的事物以及生命中的黑暗面，然而性格中的某些因素使我趋向光明、善良、真实与美好。这是我所关切的行为，趋向这个方向，趋向某些非常美好、值得向往的事物，我认为这是我个性中至善的品德。



从个人的品格而言，如果你沉迷于从负面观点来批判自己，有的没的什么都自我批判，那么正面角度的做法是学习诚实、承认并且有意识地珍惜你自己的人性和特质，协助你建立信心。这是利用我们批判性的心态、分别的能力和思想，不只用来分析和比较，



还从经验的角度来观察和检验各事物。

我们都觉悟呼吸的样子：“它是这样的”；觉悟我们的感性状态：“它是这样的”，觉悟感官接触和干扰的感受，觉悟沉迷其中的惯性情绪。不管是什么，都把它纳入我们的洞察力中，而不是当成要去除的事物。从排斥、抗拒和否定的心态改变成觉悟、接纳和欢迎的心态，把一切都看成觉悟的因缘。

在第一圣谛，佛陀宣称“此是苦”，苦被当作是“圣谛”而不是悲惨的事实。假如我们当作悲惨的事实，结果如何？——“生命惟有苦，没别的，一切都是苦。你会老去，你会生病然后死亡，你会失去所有的朋友。‘我所拥有的、所爱的、喜欢的一切都会完蛋，最终都会跟我分离’。这就是一切，自始至终只有苦”。

这有什么神圣可言？你会说：“我讨厌这个，我不要苦。上帝竟然对我们开那么烂的玩笑！创造了这个烂摊子，我生下来，活着就仅仅是为了老去。那生命还有什么意义？——只是为了老去、生病和死亡！”从这个角度看问题，实在令人悲观和沮丧。

你当然会沮丧，因为你把事情的实相看成了麻烦，这不是圣谛。把“此是苦”视作圣谛，他的建议和方式是欢迎苦、明白苦，对苦保持开放，承认它，注意和接受它，心甘情愿地拥抱我们不喜欢、不想要的事物——生理、心理或情绪的痛苦、厌倦和干扰——从中学习。

要领悟苦就得对它开放，通常我们说“我们领悟苦因为它是……”那是分析，不是领悟。你只需欢迎和拥抱我们感受的苦——厌倦、沮丧、疼痛、干扰、苦闷、害怕还有欲望——就只是欢迎、开放和接受，那么这就成了圣谛，对不对？

这一来我们的人性就变得神圣，它是圣谛。“圣”翻译成英文是noble，这个字是什么意思？它有一种恢宏的品质，一种提





升。如果你是神圣的，那你从事物中提升，你不会只是说“噢，生命是悲惨的，我要逃离它，我受不了。”这么做并不神圣。

如果你从小就是基督徒，你会发现自己把苦推给上帝：“上帝啊！为什么你创造了这些困境？都是你的错！”我过去就经常对上帝抓狂：“如果我是上帝，我会创造比这更好的情况。”记得小时候我喜欢想，如果我是上帝，我不会创造疼痛。你跌倒受伤，你会想，“为什么上帝让这发生？为什么他不创造一个没有疼痛的世界？如果我是上帝，由我来创造这世界，我不会创造疼痛！”

我的母亲总是没办法好好地回答这个问题，因为疼痛是不应该发生的啊，一定是什么搞错了。还是说，疼痛是圣谛？年老是圣谛？失去、别离以及我们这个状态，人世间所经验的一切是圣谛？我们可以抱怨和责怪，我们也可以把这些当作圣谛——这是我要提出来的。



我们可以从不同角度看问题，作出不同的选择。我们并不是固定和受限在一种模式之下，假使我们只存在家庭和文化塑造成的模式，虽然有时也不错，然而可能不是个理想的模式。不管怎么样，既然我们有机会探索研究什么是实相，并且直接领悟它，为什么我们要把自己局限在某种经验之下呢？

觉悟并不是某些遥远不可及的事，你或许会把它当作某种非常抽象的境界来追求，并且认为自己永远无法证得。你为什么有这种看法呢？——因为你认为自己是这样的人！

依靠自我，我什么也成就不了，因为我的自我根本不相信我能证悟，所以我怎么可能证悟呢！成长自竞争的社会，你会非常在

意谁比较好、谁比较差，谁在上、谁在下，我的自我总是从负面角度来看待自己，它已经习惯了约束自己，整个非常僵化，所以我不能相信它。因为如果你老是执着以某些看法来诠释事物，不曾尝试以别的方式看问题，那么你就会困在这有限的看法中，生活可能过得很灰暗。

我们能开始醒觉过来，就能超越这僵化的二元论，清教徒式的二元论，或起始于我们家庭社会背景而来的模式。你得相信自己的直觉醒悟，不要相信自己对事物的看法和意见——关于你自己，佛教或者是世界的观点——这些观点通常都非常偏颇。我们对人的看法非常偏颇，搀杂着种族偏见和歧视、阶级认同、社会优越感等等，这些都不应该相信。

我们可以从不同观点，不必一直从受限制的方式来看待问题。佛陀谈到佛心，那是非常柔软和可塑的心，众生皆有之。心有光明的品质，心能发放光明，它自己有光。而我们受限制的心扭曲真相，设使我们能够突破它一直以来的限制，就开始明白和如实地看待事物，开始知道法——证悟。这不是某些遥远不可及、不可能的事——除非你坚持执着自我心态，认为证悟是高高在上，超越自己能力的看法。你之所以会如此是因为还未醒悟到自己在做什么，仍然以受事物影响的观点来看问题。



“此是苦，应该欢迎苦。”——这是我的新诠释！一般的翻译是“应该知道苦”，我新的翻译是“应该欢迎苦”，为何如此？试试看，你可以用这不同的文字作试验，不必考虑说“巴利经典是‘知道’，不是‘欢迎’！”巴利经典不用“知道”，他们把经



典里的那个巴利词翻译成“知道”。也有可能我们不明白“知道”的意义，你曾经思考过吗？我们可能不明白自己的语言呢！我们是以多么狭隘的观点来运用“知道”这个词，一直没有真正发挥它的意思。如果我们拥有更宽阔的视野，我们可以试验这个词，就只是观察它的效果。

假设我以为“我说‘欢迎’是因为我发现这才是正确的翻译，其他仍然用‘知道’的不对。根据我的看法，我独特的翻译……”，这又是另一个僵化、傲慢的态度。我没有兴趣要证明自己正确或我的翻译最好，而是看它当下怎么运作，会带来什么效果。

我和大家分享这点，是想鼓励你们运用权利和自由来知道自己，你甚至不必一直以我们这个圈子看待事物的模式，传统正规的定义或观点来比较自己的看法。

“此是苦，应该欢迎苦，苦已经受到欢迎了”，这将是怎么样个样子呢？试试看！我不知道对你们是否有效，对我而言有效，因为我的性格总是把苦远远推开，那是我的局限，我的个性——“受苦？推掉它，不要”！至于其他人的苦，我看到别人受苦，我就不想接近他们，想远远离开。这里有个问题——“阿姜苏美多，我有问题”——推掉它，我不要问题。我的性格总是这样，抗拒苦，不想知道那个苦。

告诉我美好的事物，你今天怎么样啊？“很好啊，阿姜苏美多！我太喜欢阿玛拉瓦谛了……出家太好了！佛法、上座部佛教、戒律是那么崇高，我深深热爱这一切！”噢，感觉不错，继续讲下去；我看看其他人：今天早上怎样呀？“唉！这里的生活闷死了，真的很惨！我厌倦极了，我要还俗！”我不要听这些，不要告诉我这些！

我们可以四处要求别人迎合我们：告诉我美好的事，让我好受，不要告诉我坏消息，那会使我难受，我不要难受，我不要苦，我不欢迎它，我要消除它。我要过这样的生活：揽尽所有美好的事物，坏事推得一千二净。然而现在依据这个新翻译，“此是苦，应该欢迎苦”，整个改变了，有没有？你看到苦——自己的或别人的问题、困难之类——把苦当作是应该欢迎而不是逃避或推开的事物。

我们的密集禅修已过了一个星期，我实在喜欢正式的禅修，喜欢坐在这里，面对着佛殿，我喜欢这寺院，在这里打坐非常喜悦，坐在这个三角形的坐垫上，支撑着脊椎，可以舒适地长时间打坐，看着佛殿，心变得异常安宁平静。然而当我转过来面对你们……当我面对你们时发生了什么？这只不过是思维的方式罢了。

我看向佛殿时，里面的蜡烛，香还有佛像令人祥和宁静，我不觉得这些会令我受苦，这些东西激发道心、令人欢喜，不干扰人，不会让我不好受。如果我不想看，可以闭上眼睛，那就什么也不看。



可是转过来望向你们这边——什么事发生？有很多种可能性。你们当中，有些我甚至不认识，有些我大概认识吧，我对其中一些有印象——你是这样的，他是那样的，每个都唤起我的某些记忆——愉快或不愉快的。某些人有特别的行为举止和说话方式，让我内心有不同的感受。如果我想，“噢，我受不了”，我必须立刻转过去看佛殿。相反的，如果我看着佛殿时，让觉知引导我放下，趋向不执着的真实，那么世界就是这样。真能这样知道，我们就不



必避开刺激，逃避团体，我可以通过面对团体，而不是依靠面向佛殿或依靠环境来觉醒。

我们谈到皈依僧，我们可以把僧定义为四双八辈，有多少个符合这定义？你们的自我有多少个认为自己是须陀洹向、须陀洹果；斯陀含向、斯陀含果；阿那含向、阿那含果；阿罗汉向、阿罗汉果？你是哪一个？我要如何皈依这四双八辈？这非常抽象。有可能这些贤圣还是圣人在某些地方吧，或者他们就在这里？这位比丘或那位女尼？皈依僧到底是什么？我们非要把它弄得抽象不可吗？是否由我决定谁是须陀洹、斯陀含等，然后考量我应该皈依谁？这只是我的自我罢了，这是我，我这个人试图决定别人是什么。

这是要把僧这类字眼拿来帮助你，使之能付诸实践。我们有同样的皈依，我们是僧伽。我们的皈依是佛法僧，不是个人的态度、偏好、习惯或观点。我们把彼此看作僧或天使，是开始珍惜和尊敬对方，这超越个人偏好、看法和个人的反应。不过我们不是要摧毁这些，我们欢迎的苦就是欢迎所有这些个人的反应：为什么我生气、妒忌，为什么我抗拒等等——不是要消除它。当我们交付与这觉醒的境界，我们欢迎自己的感受——愚蠢或神经质的习惯——我们从圣谛的角度，而不是个人错误的角度，来欢迎这些。



五、寂静之音



有些人认为寂静之音是来自宇宙的嗡鸣声，是一种隐约而近乎电磁波的背景声。虽有它一直存在，可是我们一般上不会注意到它，不过如果你的心扉敞开和放松，就开始能听到这声音。我觉得这是个很好的参照，因为你必须处在放松的状态下觉知，才能听到，注意到它。

有人想知道这方面的说明，他们参与十日的密集禅修来找寻这寂静之音，然后问道：“我听不到，到底出了什么问题？”他们企图找寻些什么，问题是你不必寻找什么——你只需保持开放：那是聆听的能力，只要你保持接纳的心态，就有可能听到寂静之音。你要做的不是尝试解决某些困难，仅仅是聆听就够了，让心处于接纳的觉知状态。觉知接受任何东西，你会发现，其中一样觉知到的就是寂静之音。

有些人不喜欢这寂静之音，有一位女士听到这声音时，她不想听，于是拼命抗拒它，她说：“我习惯了平静地坐禅，现在我只听到这该死的声音，我试着停掉它。以前从不曾听过的，现在我一坐下它就嗡嗡嗡个不停！”她讨厌事物的情况：“我不要这个！”

68



其实寂静之音不会令人受苦，相反的它能让心专注，因为觉知到它时，心会处于一种非常开阔的境界，在这种境界中，意识浮现什么心都会欢迎，它不排斥任何东西。寂静之音就像是空旷无边的空间，包含一切声音，任何东西，它带来一种扩张、自由、无限



的感觉。其他的声音来了又去，变化无常，而它则延续不断，像一条溪流。

有一次我在泰国北部的清迈主持禅修，地点是一个漂亮，有瀑布溪流的山林度假村，禅堂刚好建在溪流旁，瀑布声轰隆隆响个不停。禅修时有人非常讨厌这水声，“太吵了！我在这里无法禅修，水声太响，我忍受不了！”，你可以选择敞开心怀聆听它，或者抗拒它——与它斗争，并因此而受苦。

我注意到瀑布和溪水的声响，背景同时也存在着寂静之音。事实上，寂静之音反而更响亮和明显，可是却没有掩盖掉溪水声；溪水声也没有掩盖寂静之音，它们同时存在。

这情况就像个雷达，心处于空旷、开阔的觉知状态：它开放和接纳，不是封闭和控制。所以，注意和观察这体验，然后只是专注寂静之音。如果你要想像，那就想像它是祝福、恩宠或爱的感受，是一种开放，不是耳鸣或患耳疾般的嘶嘶响。当你想像它是天使的声音，宇宙之音，本初之音，向它敞开会受到祝福，那么我们就感到受祝福。所以要这样思考，积极面对，我们会对它产生兴趣和好感。

聆听寂静之音时你可以开始观察非思量，因为当你只是聆听宇宙之音，没有妄念，它是这样——空、无我，你和宇宙之音一起时，那是单纯的觉知，没有个人或自我，没有我或我所，趋向无我。

放松在这声音之中，不要努力强迫着专注它，只是放松和憩息，平和。试着数到，比如说十，来持续聆听这寂静之音，“一、二……九、十”。心习惯了思考和不停地活动，不习惯这样休息。需要一段时间来宁静、放松和憩息在这寂静心中。

在寂静中，你也可以觉知情绪的生起，它不是断灭空，也不

是什么都没有的虚无，它充实而包容。你可以觉知到情绪、疑惑、记忆或感觉在形成意识中的过程。它包含这些，它不去判断、抗拒它们，也不被它们迷惑，它只是以事物是怎么样就那样子去认知理解。

我们受认知的局限应用“声音”这个词，把声音与耳朵联系起来，寂静之音听起来像在耳朵内嗡嗡响，是因为我们的印象总把声音与耳朵联系起来。但是你可以把耳朵掩盖起来一样听得到它，你游泳时潜在水中还是可以听到它。那么，它到底是什么？

然后你会发现它无处不在，不只是存在于耳朵里面。以为寂静之音在耳朵里面，跟我们以为心在脑子里面是同样的误解。如此一来，你体验生命的方式，会从受限于自我感和文化心态，改变成从更宽广的视野理解事情的真相。



这就像认为心存在身体里面，然而通过直觉觉知我们可以看到身体在心里面，现在你们都在我的心里面：大殿里的每一人都在我心中。在世俗的层次，我们每个人的心都在我们的脑袋里——你坐在那儿，心在你的脑袋里——每个不同的脑袋都有一颗心在里面。可是从心的层次来看：我坐在这高座，可以用眼睛看到你们，你们在我的心中，不在我的头脑里。我不能说你们全都在我的脑子里，但可以说你们在我心中。

这样，身体比较像宇宙中接收资讯的意识体，像个收音机。我们生下来就是宇宙中不同的个体，全都是一个光点，是各别的生命。我们总是认为自己是个特定，有坚固身体的人，可是我们超乎这个——我们不是那么受限、笨重，不是那么一成不变，如我们的



文化定型出来的样子，也不是我们一直认定的那个样子。

寂静之音不是我的，也不在我头脑里面，只不过这个人体让我有能力意识到它，并且能如实地知道事物。这个认知不是文化性，以文化背景对每一事物诠释的认知，这是一种直接的认知，是如其本然地知道每一事物，与文化无关。这样的认知让我们真正开始明白什么是无我，让我们看到每一个人都联系在一起，大家都是一体的，我们并非如表面那样，是一群完全分开的个体。假使你开始这样观察，你会把觉知扩展，包涵所认知到的对象，而不是去解释它。

从禅修的角度而言，我们把觉知安住于当下，收摄回来，忆持，观察当前一点——身体、呼吸、寂静之音。我们可以把慈心带进来，以这样的态度联系和认知有为现象，不起分别。

缺少这种心态，我们就会从个人的立场对体验作价值判断：这个人觉得平静，那个人觉得躁动；一个觉得激励，另一个觉得沉闷；这个觉得高昂，那个觉得低落。再不然就是善恶、愚蠢聪明的想法，这些都是我们各自对经验的价值判断。

从知道的观点而言，我们知道念头必然是生灭无常的，不管是善的恶的还是恐怖的念头，全都一样生起又灭去。问题不在于你有这些坏念头，就要批判你是多么的坏，而在于认知这些念头的能力，看出它们本质的无常、变迁不息、无我。现在就利用这个宇宙之音，这个柔和隐约的声音之流，来熟悉这点。

面对不同的情况，我们的情绪有时会紧张，愤愤不平或烦躁——“够了，我忍无可忍了！”，发生这种情况时，进入寂静之音，然后数到五、数到十，看看什么发生，当下做个试验。你觉得“烦死了，受够了，到此为止！”时，进入那寂静。过去每当我义愤填胸、激怒或受够了时，我喜欢这样做。我喜欢“受够”这个





词，说这句话时你真的就那么想。

这“宇宙”之音，寂静之音，是自然的声音，不是你创造出来的，因此当我们憩息在其中时，它绵绵不绝持续着。它不像那些创造出来的微妙境界，那些境界需要特定因缘来保任，要维持任何微妙的境界，你必须要有相对微细的环境。想保持你内心微细的感受，你要静止，不能毛燥，不能吵杂喧哗，不要有令人厌恶的事物。要证得微妙的心境，你得安静，少欲知足，没有噪杂、干扰，没有争吵、冲突或突发事件，环境要优美，所有的一切都得仔细安排。进入那个境界，我们变得小心翼翼，每个人悄悄说话，轻声细语。在这种情况下，我们变得非常敏感，当有人“啊！”一声时，就真的会干扰到我们，把一切搞砸。



修行聆听寂静之音，不管在哪里——在伦敦市中心或曼谷的车龙阵内，在与人剧烈争吵时，在链锯切割声中，在风钻割草机和链锯同时操作的环境下，还是音乐声响里！——你都能听得到。学习觉察到它，进入到它之中就像是挑战。有些人会说：“我听不到，太多吵杂声了。”，你抗拒吵杂声的话，就听不到寂静之音，如果保持对一切开放，那即使是在风钻轰隆声中，你还是开始可以听到隐隐约约的嗡鸣。

聆听寂静之音让你把念住或禅修带入活动、工作和业务中。不管你是在厨房洗碗碟，从这里走向房间或驾驶着汽车，你可以同时聆听寂静之音。这样做不会令你分心，你可以同时全神贯注正在做着的事。你洗碗碟时这么做不仅不会干扰你或使你分心，反而会增强你的注意力，使你真正专注地洗碗碟，而不是一边洗一边胡思

乱想。从这里走向房间途中，你可以一边走一边打妄想，但是假使利用这个寂静之音，你能在走路的当下对每一个动作保持念住。

偶尔这寂静之音会变得非常响，令人相当不舒服，不过情况不会一直这样。记得有一次我感到它非常响，震耳欲聋，我当时想“出什么问题了”。不久之后情况改变了，我试着让它再响起来，可是它就是响不起来。它不会有危险。对于这寂静之音，胥视你如何看待，你抗拒它，持否定态度，那你就对它产生负面感觉。你放松敞开，就会感到它是柔和隐隐约约的背景声音，平和，使人宁静、恬然。而且你开始认得出“空”——这不是你“努力禅修，有一天就会体验空”那种不确定的说法，它非常直接，不是什么飘渺的境界。

在这空中观察什么是“我”，当你是“自我”时发生了什么？——你开始思想，紧紧抓着你的感受，然后你是个比丘或女尼，男人或女人，某个人，是双鱼座的或白羊座的，亚洲人、欧洲人、美国人，老人、女孩或者是个什么。这是通过思想，执着五蕴，把我们卷入变成某个什么。相反的，在这空中有的是纯粹的理解力，没有国籍，不属于任何个人或团体。在这种情况下，你变成大人物或小人物，是有我还是无我，你开始能辨别得出来。

74 空中没有我，当下没有阿姜苏美多。“我得告诉你关于我的资历，还有我这三十三年来修梵行的成就。我是寺院住持，是个德高望重、地位非常崇高的长老，我要你毕恭毕敬，好好服侍我这个老和尚，这样你就会得到很大的功德！这是阿姜苏美多！！”；或者“你完全不必尊敬我，我根本不在乎。你不喜欢我，批评我或找我麻烦我都可以忍受，都无所谓，我为大家牺牲了那么多，要再忍受这些不是问题”，你看，这还不是阿姜苏美多吗！生起了然后消失！——空。



这样探索你会真正明白“我”是什么，你怎么成为某个自我，同时你也看到，即使是没有自我，觉知依然存在，那是有理解力的觉知，不是无意识的愚痴，是光明、清晰、有理解力的空。你由于有内疚，有看法，自我批判等等想法而成为某个自我，现在这些都停息下来——只剩下平静，光明、清明和智慧的寂静。相对于心中无止境的唠叨妄想，我宁可选择这寂静。



我过去有不断自我批评的心态，我称之为“内在的暴君”，是长期以来养成的坏习惯。它真的是个暴君——世界上再没有人比我自己更残暴、苛刻和恶毒，即使是最挑剔的人，不管如何抨击我、陷我于绝境，也比不上我内在这个暴君那么令自己不安和悲惨。不管我做什么都做得不够好，这个暴君总是令人挫折，即使是每一个人都说“阿姜苏美多，你的开示实在精彩”，内在的暴君会说“错了，你们不应该那样称赞”，它一直喋喋不休地批判、攻击、找碴，不曾停下来。无论如何，它就只是个习惯罢了，我已把心从这习惯中解脱开来，它再也无立足之地，我清楚地知道它是什么，再也不相信它，甚至不去消除它，我不再和它纠缠，而是让它自行消失在寂静中。

这是一个摆脱这些折磨和掌控我们情绪性习气的方法，你不必抗拒或否定，而是通过理解和修行这个寂静来训练自己的心。修寂静之音不是要趋向虚无或是消除面对的经验，而是一个方便法门，用来解决那些不断折磨人的妄想和负面态度，使心解脱。

六、苦的熄灭在当下



在世俗中，我们很容易对自己执着的事物有先入为主的想法。然而通过念—慧和念—明觉，我们开始觉悟事物的真正面目，不再全盘接受世间相对的真实——所以，在你还未自以为是什么之前先提起觉知！我要告诉大家的就是这点，我会再三强调，因为虽然这样做看似简单，然而我们的思维模式已经牢牢地把自我观点当作真实了，你们大多数非常执着自我，根深柢固地把自己是某个人当作实相。

“萨迦耶见”这个词可以译作“我见”或“自我”，它的意思是执着五蕴——色、受、想、行、识属于我这个人——是自我——的成见。我们观察时也不要执着“没有自我”的看法，因为我们或许会紧紧抓着“无我”的观念，然后说，“佛陀说无我，所有没有自我”，这一来我们又执着一个看法了，紧抓着“我不是自我”的看法，不是有点可笑吗！执着观念解决不了问题，不管你创造出什么，只要紧抓着不放，修行就只不过是在原地踏步，最终必然受苦。同样的，不要相信我，你们得自己去探索。

76

佛陀不从看法或概念下手，而是经由觉知，经由觉醒的专注起修，这是当下内在的心行。你或许会紧抓着“觉醒的专注”这个概念，不断重复想象，然而真正需要做的只是简单地专注就对了。这是专注，念—明觉，是意识当下的直觉觉知：“是这样。”。这是从你的观念，你对自己的执着来开始探索萨迦耶见，这就是为什么我不断强调，你要刻意想象自己是这么一个人：“我是为了开悟而修行的那个人。”或者是“我是个凡夫，为了开悟来阿玛拉瓦谛寺修行”之类。你可以批评这个看法，从这些看法中生起新的看法，但这些都不是重点。重点在于刻意想“我是个凡夫……”的同



时聆听自己这么说，这样刻意地思想为了让我们在思想时聆听自己。

当你堕入妄想中，你就迷失了自己，你会从一个念头蹿到另一个，一个念头连接一个被牵着走。可是刻意思想不像妄想那样，对不对？这是故意的，你可以选择要想什么，重要的不是念头，甚至不是想法的内涵，是愚蠢的还是聪明，是对或错，关键在于那个能聆听你思想的能力——觉察。



这样觉知思想，我的情况是（我假设你们也一样，不过这个很难说，搞不好我是个异类！）在开始想“我是个凡夫……”之前，有段空间，有没有？在你刻意思想之前，那里有个短暂的空档，注意这个。这就是窍门：这个空间没有看法，但是有专注，有觉知，“我是个凡夫……”生起之前你肯定觉知到这点。这样想不是妄想，不是批判或分析，只是觉察：“它是这样的。”所以当你刻意思想，你也可以用念头导向这个：觉察事物的本来面目。

当你念“我是个凡夫……”的“我”字时，聆听它以及接下来的字，你会发现你在通过故意思想的文字创造出自我意识。那个觉知你思想的——是什么？是一个人吗？是一个觉知的人吗？还是纯粹的觉知？这是个人的觉知，还是个人从这当中生出来？这是探索、观察。透过观察你会注意到事物的本来情况——法——实际上没有人在觉知，但是觉知包含那些看似是个人。

“我是个凡夫，为了成道，必须好好修行”，你是在假设“我是这具身体，有这么一段经验，这么一段历史，多大岁数，在哪里出生，做过什么事，所以我有这段经历证明我这个人的存在。我

有护照和报生纸，有人甚至要我设立一个个人的网站！”。但是在觉知中实际上没有任何类似的个人。

我发现觉知加强之后，我的过去似乎完全不重要了，我也根本不在乎。其实，它没有意义，只不过是几则你可以拿出来的记忆。然而从自我的观点来看，如果执着自我，认为自己是个真实的自我，就会觉得我的过去很重要，有个身分让我感受到自己是什么人，“我有过去，我是什么人，我是有头有脸的人物，即使不是个举足轻重的大人物，但至少让我与过去有某些联系，我有家庭，继承有家产”。

现在大家都在谈着失去身分认同的问题，因为他们是难民；他们的父母去世了；他们是混血儿或者没有凿实的证据证明他们过去的归属。自我感很多时候是建立在证明你是谁，你受的教育、种族，你的成就或你无法完成的，你是个有趣或无聊的人，重要或不重要，非常重要的人或非常不重要的人！

我们禅修不是要否定个人，不是尝试说服自己我们不是“个人”，然后抓着“我没有国籍，没有性别，没有阶级，没有种族，纯净的法是我真正的身分”之类的观念。这仍然是另一种身分，不是吗？我们要做的不是那么一回事，不是紧抓着无我的概念，而是通过醒觉的专注来注意和觉悟实相。



这简单的“我是个凡夫……”的修行，非常造作。你也可以说“我是个证悟的人！”，选你喜欢是个什么，证悟或未悟。我们大多都不敢四处说我们证悟了，你敢吗？说“我是个凡夫”比较稳当，因为要是你说“我是个证悟的人”，别人会挑战你“我看你并



不怎么个悟！”无论如何，“我是个凡夫”、“我是个觉者”、“我是个证悟的无我”或“我是个未证悟的无我”，就看你认为哪个适合——文字并不重要，关键在专注。

我发现这个方法能揭露出许多讯息，我这样修行时，觉知变得非常显著——念—明觉，念住，觉知，领悟。然后那个思想，那个概念生起来。所以刻意想，“我是个凡夫……”在觉知中生起。这个觉知不是概念，对吗？它是个领悟，它包括概念。概念生起了又灭去。它不是个人的，它没有阿姜苏美多的个性，不是男或女，比丘或女尼，还是什么类似东西的，它没有世俗、有为的特质，它像什么都没有。

这觉知——“我是个凡夫……”——接着什么都没有，当中没有个人。所以你在探索，你在观察这“我”之前以及之后的间隙。你说“我”——这里有念—明觉，这里有寂静之音，有没有？“我是”在这觉知、意识中生起来。这个，你观察时可以探询。

这个觉知不是创造出来的，对不对？我创造出“我是个……”，比“我是个凡夫……”更真实的是这个觉知，念—明觉，这是连续的，保持下来的，而你的自我感则杂乱无章。

当你想到你自己，你是谁，你应该是谁，你想成为谁，不想成为谁，多么好多么坏，多么棒或多糟糕，这时候你就不断轮回，颠三倒四。这一刻你感到“我实在太棒了”，下一刻你却感到“我是个彻底无可救药的家伙”。如果你以觉知作皈依，那么无论你想什么都没太大的分别，因为你的皈依是觉知力，不是萨迦耶见的习性，轮转起伏中的我见。

你会注意到作为自我时真像个溜溜球，不停上上下下。受到赞赏你就觉得自己棒极了，你感到飘飘然时，突然又堕入失望中，

你变得沮丧，你玩完了，你是个现实的牺牲品。你中了头奖就兴高采烈，钱被偷光了就要自杀。之所以如此是因为自我就是这个样子，它总是受外缘左右，在自我的层次，你可能很伤，也可能很高兴：有人发现你是最棒，最激动人心、令人振奋的人，你就开心。

我是个年轻比丘时，为自己严格遵守戒律感到骄傲，我的戒律持得非常、非常严谨，我精通毗尼同时严格持守。有一次我和另一个比丘暂住在西昌岛一个叫拉差的地方。不久这个比丘告诉其他人我没有好好守戒，当时我要宰了他！所以即使是戒律也可能成为另一种我见——“我是个怎么样的比丘？”当人们说“噢，阿姜苏美多是个榜样，第一流的比丘！”那就太好了；“他烂透了，不守戒”，我就要杀人。自我就是那么不可靠。



我们可以在这一刻兴起利益众生的悲心，下一刻掉入最深的堕落。皈依自我，不管哪类自我，绝对不可靠，即使是“我是一个优秀的比丘”这类看法，也不是个可靠的皈依。假使不明白这点，当有人说你不是一个很好的比丘时你会发火，受伤，受冒犯。不管怎样起起伏伏，念—明觉一直保持不变，这是我把它当作皈依的原因。当你认知它、觉悟它、知道它，珍惜它，即是我所谓的皈依，皈依不应当受赞赏诋毁、成功失败支配。

学习怎么停止思想有许多方法，比如禅宗的公案，或者是自问“我是谁？”，这类禅宗和吠檀多不二论用来停止思想的技巧或方便，让人开始注意纯粹专注的境界，不被思想和假设的自我困住，这当中只有纯粹的觉知，这是聆听寂静之音的时候，你的心在专注的状态中，在纯粹觉知的状态中没有我，那是它本来的样子。



然后学习在其中憩息，交付与它，但不要尝试保持着不放。你甚至不能抓着“我得聆听寂静之音，我得憩息在当中”。任何法门或技巧的陷阱都在这里，由于我们非常容易执着概念，修行不是要执着什么主意或抱什么立场，修行是通过醒觉的觉知和直接的了知，来观察和觉悟。

自我开始分解时，有些人觉得非常恐怖，它的感觉就像是一切我们认为是坚固和真实的东西开始崩溃。记得许多年前，那时还不是佛教徒，我住的地方安全受到激进思想的挑战，我深深感受威胁。当有人威胁或挑战我们一向以来的保障或认为完好的一切，我们会非常气愤，甚至有暴力倾向，因为他们威胁到“我的社会、我的安全、我的庇护”。当外国人、激进思想或任何东西挑战现状与惯常做法，你可以看到保守的人会感受极大的威胁，因为这是你所依靠，让你有保障的社会，当它受到威胁，你自然会恐慌。



最近读到印度发生骇人的地震，他们估计有十万人罹难。地震突然发生，有些女学生正在操场准备节日游行而操练，有些小贩在店里摆着货品。那只是个普通平凡的一天。然后，突然在五分钟之内，这些女孩子全部被坍塌的建筑压死了。整个镇，二万五千人，五分钟之内全部罹难，一切突然发生。想想看这对你的内心有什么影响！

想到我们生活的世界是那么的脆弱实在叫人害怕，我们探究这个地球上的状况，会发现实在不安全。我们的四周看来坚固结实，我们理所当然认为如此，可是上个星期在印度古吉拉特那里，全部人都死了。看来坚固安全的地方，突然，一场地震就把一切毁了。我们可以想像，即使是没有地震，我们还是多么容易遭受心脏病爆发、脑溢血、车祸，或者遭遇其他的什么事件，刚刚一架飞机就差点在飞往卢顿途中撞毁呢。这个我们认知、创造和执着的有为世间，非常不稳固、不确定、不可靠，它的因缘不断变化，现实就是如此。



佛陀指出有为现象的不稳定、无常，这不仅仅是一种要我们认同的哲学，他要我们从体验，从生理、情绪和心理的角度来探究和观察有为世间的本质。而那个能觉知这些的——这个觉醒的觉知正是你的归依处，不要去寻找或者创造让我们有安全感的什么来皈依，不要用积极思想虚构错误的安全感来欺骗自己。皈依是对实相的觉醒，无为法是实相，这个觉知，这个觉醒是通向无为之门。我们觉醒时，就不受制约，真正的觉醒就是如此。而有为就是它们那个样子——强壮或弱、快乐或痛苦，或者是怎么样。



“我是个凡夫，必须精进修行断除烦恼证果。最好在这一辈子能证须陀洹，万一办不到，希望来世投生到更好的境界去。”我们就是这样，把情况搞得越来越复杂。有人问我“我们有没有可能证须陀洹呢？现代还有阿罗汉吗？”，之所以会这样问，是因为我们仍然以为须陀洹和阿罗汉是个人的品格，对不对？我们看着某个人说，“那位比丘是阿罗汉！”，我们以为个人是阿罗汉或须陀洹，这就是受约束的心思维的模式，没办法，它就是无法超越这个。所以你不能信任它，你不能皈依你的思想或看法；你只能皈依觉知，它不似任何东西，它像什么都没有——而它就是一切，一切问题都在这里解决！

你受制约的心会想，“它什么也没有，什么也不是，一文不值，你甚至不能卖掉它！”。这正是我们学习信赖觉醒能力之处，因为只要一琢磨你就会不断怀疑：“我真的醒觉吗？醒透了吗？还是需要睡久些，迟点才觉醒。或许我继续以无明修行的话，最后我会彻底厌倦而把它放弃。”假使你以无明起修，怎么可能会终于智慧？没这个道理！这就像是说，用你的头撞墙，一阵子之后，如果脑子没坏掉，你大概就不再撞墙，放弃撞墙让你感觉不错。与其从那个角度看问题，不如信任简单的专注方法，对自己应用智慧的能力有信心并且用它来探索。

你们当中许多人会想，“噢，我没有智慧，我算老几，我还没有任何洞察力”。你打从心底相信自己做不到这点，在自我的层次情况似乎就是这样，或许你觉得在这个层次你力有不逮，但这是另一个由头脑想像出来的看法，和“我是个凡夫……”一样，不管你认为自己是最好或最糟还是什么，仍然是脑子创造出来的，不管你假设自己是什么，多么合理，仍然是创造出来的，如果相信它，思考它，紧抓着它，你就继续把自己创造成某类自我。

觉醒不是创造出来的，它是当下内在专注的行为。所以刻意想“我是个凡夫……”只是个技巧，使你真正更小心和连续地去觉察——什么是纯粹的念住，在创造出自己想要的自我同时，你保持着纯粹的觉知。这样修行你会有一种感觉：我见绝对只是个心的对象，它来了又去。你无法保持“我是个凡夫……”，你怎么可能保持着它呢？一直想着它？如果你不停到处说“我是个凡夫……”，人家会把你送去精神病院。它生起来然后灭去。另一方面，觉知则一直维持着，觉知不是你创造出来的，它不是个人的，它是真实。



当一个“我是个凡夫，为了成道必须精进修行”完了，我们要知道它的结束。然后是响亮的寂静以及觉知存在着。眼前的因缘不断在当下生起和熄灭，熄灭是在当下，因缘的熄灭是在当下，世间的熄灭是在当下，自我的熄灭是在当下，苦的熄灭是在当下。你可以看到生起，“我是……”，然后是结束，生起与结束之后保留下来的是觉知。

84 它就是这样，它光明、清晰、纯净，它鲜活；它并不恍惚，也不呆滞或笨。这是个鼓励，用现代流行的说法这是个“加持”——去做！不要只是坐立不安想着“我是个凡夫，必须精进修行才能成道”，过了一会儿之后开始抱怨，“噢，我需要多些时间！”，然后掉入平时惯用的计划、伎俩、观念和主意。

如果你以无明开始，你就会以苦告终，根据缘起的教导，“无明缘行”：无明产生造作，进而影响一切，最终导致“愁、悲、苦、忧、恼”。这个教导鼓励你从觉知，从智慧，而不是无明起修——你就是智慧本身，不要做一个愚笨而尝试变得有智慧的人，

只要你执着“我还没有智慧，不过希望我会变得有智慧”，那你最后必然会愁、悲、苦、忧、恼，就那么简单。现在就学习信赖自己是智慧，自己是觉醒。

即使你觉得自己情感上根本未准备好，还有害怕，恐惧，疑惑和不确定之处——情绪就是这样，你只需觉知情绪：“情绪就是这样”。它是个反应，情绪上我们都受无明约束，情绪上我受到作为人的影响，作为我是阿姜苏美多的影响：“阿姜苏美多，你真棒！”情绪就会：“噢！”；“阿姜苏美多，你是个糟透的比丘，没守好戒！”，情绪就会“吓！”，情绪就是这个样子。

假设我的安全感是依赖赞扬、爱、尊敬、欣赏、成功、健康、事事顺利、人际的和谐来支撑，那么当外界恰到好处地回应我的需求，一切都如意的话我就感到很好。

万一事与愿违——地震、迫害、虐待、还俗、责怪、批评，那我就会想“吓！人生太可怕了，我再也受不了！我伤得太厉害了，我拼命付出却没有人珍惜，没有人爱我”，这是依赖个人情绪，受自我支配。

觉知包含情绪，把情绪当作心的对象，而不是主体。你不晓得这点就会与情绪认同，你的情绪就变成你自己。由于整个世界都不尊重你，你就变成伤心欲绝的情绪产物。我们的归依是无死的实相，不是这短暂和不稳定的因缘。如果你交付与觉知，那么自我和自我的情绪，不管它们是什么，都可以如实地看待，不去批判，也不去招惹麻烦，只是觉察：“它是这样。”

七、不要当作个人的



“安居只剩下三个星期了。”这句话里边的文字是对这个有为世间的时间与变化的看法。“安居”是个世俗的惯例，秋天不会说“我是秋天”，是我们称它作秋天。这是我们用来沟通文化观念或道德规范的一种世俗方便。另一方面，胜义谛是究竟的实相，是我们超越世俗之处。

世俗的惯例是我们制定出来的，依靠其他不同的事物建构而成。在一个世俗文化认为是良好的事物，在另一个习俗中可能会认为不妥当。我们有许多偏见和歧视源自于我们的文化和世俗。比如生活在欧洲，我们长期以来形成一些偏见，认为法国人是怎么样的，德国人、意大利人是怎么样的等等。

我们从文化观点来看待事物，而形成各种各样的意见和看法。由于我们从来不曾质疑这些习以为常的世俗谛，只是一味接受它，结果导致种族战争、偏见，阶级尊卑等事件轻易发生。我们对自己的宗教、种族和文化持有各种看法，然后再拿来与他人的比较。在这个层次我们有民主、平等之类的理念，但还是深受世俗现实的限制和影响。你要非常坚决才能超越文化局限。



身为美国人，我对许多事物有理所当然应该怎么样的看法，还未生活在不同的文化环境之前，我从不曾意识到自己是多么的高傲，我从来没有想过美国理想主义会是另一个盲点，以为美国人知道什么东西对全人类好，别人应该如何管理他们的国家，许多时候根本是强人所难。在成长过程中，你被灌输自己生活在最先进的社



会，但这仅仅是个假设罢了。我想，他们也不是刻意要教导这种观念，只是大家有这种心态，理所当然地如此认为。

我们很难摆脱这类想当然尔的看法，它们已经成为习性，如果不是以某种形式反映出来，我们甚至不知道自己有这类的执着。在这方面，生活在不同的文化环境会有所帮助。我在泰国生活，由于文化差异太大，让我留意到许多这类事物。在佛教寺院中，整个生活的核心都在强调省思、念住和智慧，这让我学习观察那些制约自己的微细心态与主观看法，许多时候，在遭受某些麻烦之前，这些细节还真不容易看出来！这样的修行环境使我没有变成一个“冒牌泰国人”，就如同他们所说的“本土化”。

修行的其中一个问题是压迫感，我们的社会从小把我们养成了处心积虑和压迫的心态，有太多的“应该”。你从理念和理想着眼看事情，变得开口闭口就会有許多“应该”。理想主义有它美妙之处，我们不是要去忽视它，而是看清它的局限，它造成一种压迫感，一种一直有什么必须去做的感觉，总是有什么是我们应该做的、还未完成的：我们应该比目前更勤奋工作，应该比目前更精进修行，应该更诚实、更开放、更虔诚、更善良等等、等等。没错，这些都是事实，这个“应该”通常都是对的。如果一切因缘具足，那么我就能做到，一切将会完美无缺，我会变得圆满，我们团体会变成理想的团体，阿玛拉瓦谛寺将完美地符合宗旨，大家也都将变得圆满。届时再也没有什么是“应该”做的，因为你已经到达最高层次了嘛。问题是，生命不会是这个样子的。

理念是我们想出来的，对不对？你从最好，最漂亮、完美、公平、合理中条理出你的理念。佛陀指出生命的本来面目——无常——并不一直是处于最佳状态，对不对？所以，你不能执着任何事物，举个例子，想象一朵花，就说是玫瑰吧，偶尔你在开放得最

璀璨的时候看到它，那是一朵完美的玫瑰，无论是形状、颜色、芬芳皆处于最完美的状态，但是你无法使它一直保持这个样子，它的灿烂非常短暂，很快就开始枯萎了，变得你想丢掉它，再去选另一朵。

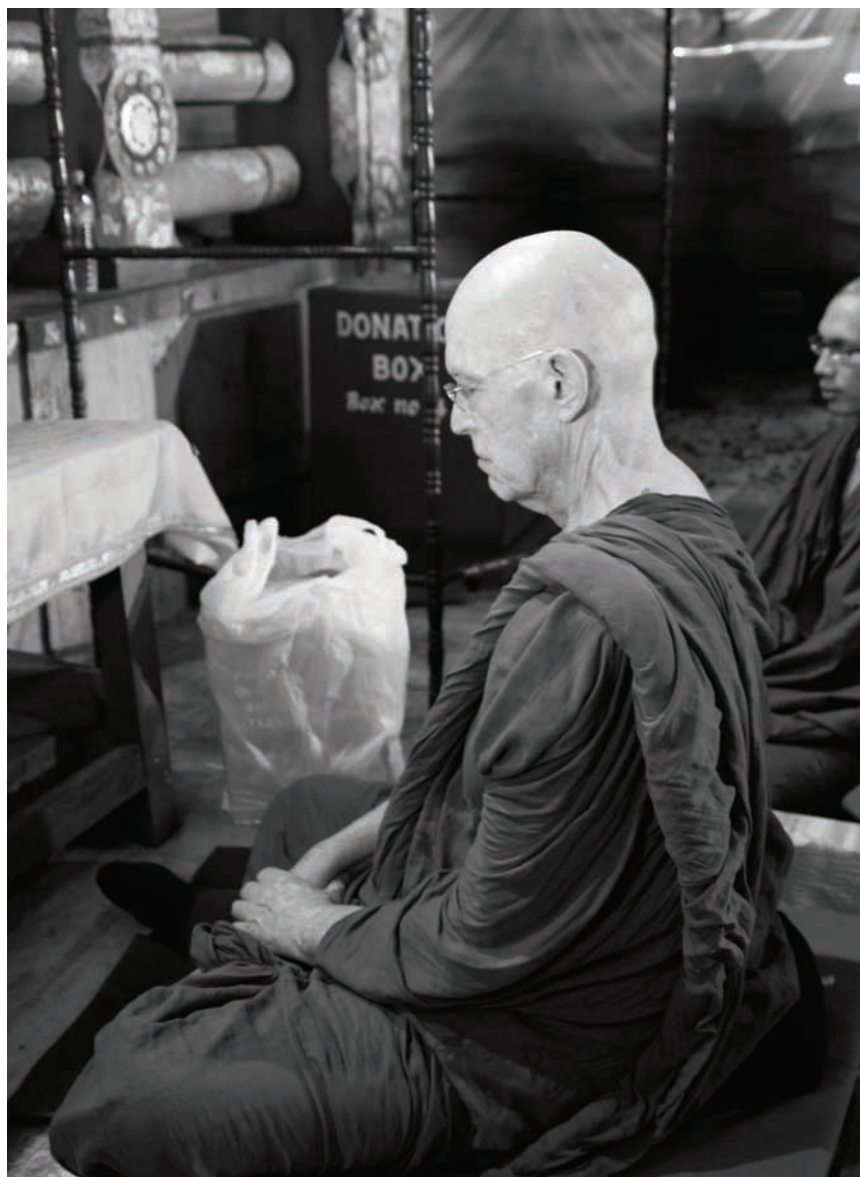
保持着念住我们就能觉知这变化，事物变化的样子。我们禅修的经验让我们觉知事物，比如心情和感觉是如何地变化。然而当我们想事物“应该”怎么样时，我们就重新堕入理想中，开始拿自己现状与各种理想对比：什么是个好修行，一天应该坐几个小时，你应该怎样做这个那个等等。



通常这些都是非常好的理想，我们可以按照着处理事物。问题在于，即使你完全遵照这些“应该”来过活，总还是会有某些比目前更理想，可以做得更好的状态，结果这个“应该”将没完没了，你永远无法彻底解决问题，你会一直有种压迫感，总是觉得有什么事情还未完成。搞到最后，你被迫放弃，心想，“去死吧，我受够了！我要享受生命，我要还俗，我要尽情享受，一辈子吃喝玩乐”。因为你的能耐只能拼到这个地步，你无法一直硬撑着，你会熬到一个再也受不了的地步，然后垮掉。

遵从“应该”很自然地让我们联想到某些事物，有些人以为我们甚至不应该想“应该”！要认出它怎么影响我们，只需注意那个感觉——“我想我还有什么事得处理”。一个例子是我刚与阿姜查共处时重复做的梦。

1963年我在伯克莱完成硕士学位，那一年我的学习非常紧凑，压力很大，我无法松弛下来，每次出去想享受一下，就会想



到，“噢，考试就要到了，你一定要考获那个硕士学位”。我去派对想放松一下，这个声音会响起，“你不应该来这里，要考试了，你却还未准备好，你会过不了关”。

结果一整年我完全无法放松，一直不断在压迫自己。完成硕士学位之后，我有整六个月时间无法阅读任何书籍，我就是无法专注。接着我参与夏威夷的和平部队训练，他们要我阅读一大堆东西，我根本无法读，甚至连指示之类也看不下去。我之前超负荷了，并且带来精神紧张的后遗症，面对任何事情，我都会想到“这个我做不了”而放弃，不然就回到压迫的模式。

我与阿姜查共住时，由于非常精进用功，结果不断重复做同样的一个梦。在梦中，我进入一家咖啡馆，坐下来，点了一杯咖啡和一片可口的糕点，然后那个声音响起来，“你不应该在这里，你应该准备考试”。

我重复做这个同样主题的梦，我问自己：“这个梦到底要告诉我些什么？”我那压迫性的脑子不断地想，“一定是有什么我应该做而又没有做的，我应该更用功，应该更加专注，我不应该睡那么多”。事实上那时我睡得很少。我一直以为这个梦要传达给我知道，有些什么是我应该做而又没有做的。我不断琢磨：“到底是什么呢？”，我想不出那到底是什么，我无法再强迫自己做得更好了。一天早上，我从同样的梦中醒过来，得到了答案——“根本就没有考试啊”！

我这才觉悟到我的生活仿佛一直都在考试，再不然就是被带到考官前面试，而我一直都没准备好，所以一直都“应该”更什么：我应该更用功，应该读得更多，应该做得更多，我不应该懒惰，不应该享受生活，因为这些都在浪费时间，考试就到了而我还未准备好。美国的教育制度非常竞争，你五岁入学，然后就一直读



下去，我这整个情绪制约就是这样形成的。

我觉悟到自己一直认为有考试，事实上根本就没有这回事——我一直生活在将有一场大考而我又没有准备好的心态中。这或许也和我的宗教背景有关：你死了会被审判，看是否够资格上天堂，否则就下地狱。

我总是觉得自己不够好，必须做些什么：我犯了太多过失，我得消除它们，我目前不够好，我应该成为个什么才行。出家时，我把这种压迫性的习气带入修行中，我可以这样子过活一段时日。但我觉悟到这并不是我出家的目的，出家不是这个样子的，而我却一直以这种压迫性观点来看待出家生活。



解开了谜之后，我再也不曾做这个梦。

三结的其中一个为萨迦耶见或我见，我们出生之后才养成这个，不是天生就有我见，而是后天养成的。如果你在一个竞争异常剧烈的体系下长大，你会发现自己一直与别人比较，同时也与理想比较。你通常把自己的价值和财富跟你认为最好和最杰出的人比较，要是你发现自己不属于最好的，就会不时觉得自己做得不够。有些我认为是一流的人士，他们本身并不认为自己如此。许多时候我们会以为某些人一定很快乐，因为他们比我们好多了，其实这只是一厢情愿的假设罢了。

当佛陀强调念住是修行之道时，他是指事物本来的样子，不是最好的样子。巴蓬寺每天早上的课诵，都会念诵到关于身为一个比丘应该怎么样的经文，而这些内容全都是依据理想而设定的标准。想到要如何才能做到这么高的标准，你会感到“我真的可以做

到这一切吗？”从理想的层次来看待生命，你会失望和沮丧。然而佛陀的教导不是以理想，而是以法——事物本来的样子——为基础。

修行毗婆舍那时，你确实能和无常，和灾难共处。问题不在于事物应该怎么样，而是它们是怎么样的。一切有为现象皆无常，这并不是你说“一切有为现象应该无常”——它们本来如此。关键在于接纳无常，而不是拿这个观点套到生命上，你以一颗直觉的心保持开放、观察和注意，就会觉知到无常。

这时你甚至觉知本身的压迫心态：“我得做些什么”，你觉知这些压迫感和态度，你也觉知到相信自己是个犯错累累，有很多弱点的人，这个想法让你觉得自己很诚实和真实。接着我们会以为要证悟，我们必须用什么方法熬过或铲除这些问题，那么就能证阿罗汉了。

你会观察到这是心运作的模式，之所以会有这样的想法是由于我们误解了经典。通过觉知反省，你会真正注意到这类想法都是内心想象出来的：“我这个人有很多错误和弱点，我得用功修行来克服它们。”这些都是我的心创造出来的，我创造了这种的心态，这不是真相，是造物。觉知这一切就是对我们的存在觉醒。现在你开始注意到这个觉知，以及由习性创造出来的一切，这两者之间的不同。



我们用“佛陀”这个词，佛陀的意思是觉悟的人，这个词意义深远，因为它意味着一个注意、直接知道、直觉觉知、智慧的境界，这个境界没有自我。如果我说“我是佛陀”，那是从自我



而来，有个身分，所以这样想着“我是佛陀”没有用。我们念诵“我皈依佛陀”也是一种世俗的仪式，但它指向我们可以开始交付的实相，即觉知，因为佛陀是知道者、能知者、觉醒和觉知者。这是觉醒，不是分别或批判，佛陀没有说“你应该这样，不应该那样”，而是知道一切有为现象是这样。如果你在基督教家庭成长，上帝告诉你应该怎么样，至少我是被这样教导的：你如何成为一个好孩子，还有每一次你坏蛋就会伤上帝的心。如果我说谎，上帝会对我非常失望。这是对小孩的道德教育，是你父母亲的想法，对吧？这把父母和上帝的观念混合起来，变成一种家长的形象。

所以，觉醒是学习聆听和交付与这最简单的存在，这不是禅那或定于什么，它是纯粹的觉察。如果你交付与这纯净，纯净中没有错误，对不对？它完美，没有不清净。对当下的觉察，就是交付之处。一旦你尝试去找它，你就开始疑惑。

只是信任它，不要去思考它，只需交付与这内心当下的觉醒和注意。当我这么做时，我的心是轻松的，我听到寂静之音，这当中没有我，一片纯净。当“应该要做什么”的感觉浮现时，我能觉知到这感觉，觉知到这在美国教育体系下成长，强迫性地驱使自己的生活方式所带来的果报。

结果，在这纯净的境界中，业报浮现了，但它不是“我的”，它不会说“阿姜苏美多现在清静了”，它超越这个。你不是从任何个人的立场来看待它，它是一个认知，一个领悟，它是真正的你。这不是创造出来的，我没有创造那片纯净，我没有依照它创造出个理想，然后陶醉其间。

这就是所谓的交付，你自我的观点不会信任这个，它会说“你哪里清静，你才刚刚生起恶念，有人讲你你就垂头丧气和愤慨，那么多年了，你还是一样的龌龊”。这就是长久以来那个内在的暴

君，这是自我的观点，自我的观点是个暴君，它是受害人，同时也是加害者。作为受害人它说，“我这可怜的家伙，我是多么的龌龊”；同时作为控诉者的它说，“你还不够好，你不清净”。它同时是这两者，不要信任它，不要皈依受害者或加害者。

你可以把自己交付与这觉醒的觉知，这个交付是谦逊的，不是要你相信什么，而是学习放轻松和存在。我们有能力单纯地存在当下，开放和接纳一切进行中的事物，你就信任这个能力。这样，即使是有什么龌龊的事情或者说你面对任何状态，只要你交付与这清静，就不会有问题。

就拿毗尼耶做例子吧，所谓持戒清净，自我的观点甚至会执着：“我持戒跟他一样清净还是不及？”然后你用这个世间施設来自我增值或自我贬损。你认为比别人清净时，就会生起我慢，“我比你清净”，如果认为自己不清净，就会觉得自己一无是处。你不能这样做！放纵一下还是做什么都比这样好，至少暂时把这个忘掉。把自己放轻松，好好快活一下，这总比你以理想来衡量，认为不够清净而狠狠鞭打自己来得好。



世间施設受限于它的本质，是不完美和无常的。你或许会希望即使是世间施設也圆满无缺，那么，过了一阵子，你会开始批评它，因为你看到当中的缺陷，它并不如你想象中的圆满，也许它的某些内容不合理，或者有什么问题之类。我们要做的是认知每一世间施設都必然如同其它东西，是无常、苦、无我的。



上座部佛教是个世间施設，以道德——行为和语言的行善不作恶——为基础。这是一种生活方式，认为活在这个世间、这个社会，就得为自己的行为负责任。不管你是否完全赞同整个上座部佛教，无可否认的，它是个虽然已经非常古老但却充满活力，至今仍然行之有效的传统。我们不是要求它完美无缺地运作，而是利用它来学习觉醒的觉知。



然后我们这个古老的佛教有大乘、金刚乘和小乘不同的流派。我们被认为是小乘，狭小的车乘，所以它必然不那么好吧，逻辑上当然是大乘比较好嘛，这是小乘和大乘。然后是金刚乘，那绝对是最好的啰，根据西藏人，再也没有比金刚乘更好的了，那是最高的。这样一来，我们开始从好、比较好、最好的角度来思考事情了。问题是这些都是世间施設啊！不管我们叫它大乘、小乘还是金刚乘，都只是世间法：它们都有局限，都不完美。它们的作用是用来修习念住，不是给人拿来执着或者用来坚持什么的主张。

这些不同的名词可以造成严重的分裂，如果我们执着上座部，看轻其他佛教流派，我们会认为他们不纯，他们不是原始的！虽然他们比较高，但不原始。我们会高傲起来，以自己的方式为自己的传统辩护。但这些全都是文字游戏，看透这些文字——我们只是在脑子里创造出大乘、小乘和金刚乘罢了。

我们是皈依佛陀，不是皈依这些“乘”。佛陀知道每一个念头无常和无我。所以信任那个，信任它的单纯。假使你不这样做，那么你过去强迫性的思维模式会浮现，“我应该做得更多，我应该修习这个，我应该成为菩萨，我应该修更高的法”，没完没了。

如果你困在世俗的层面，而你所了解的范围就只是这个层面，那么一旦别人告诉你什么炫耀的主张、思想和观点时，你很容易被吓倒，失去辨别能力。把自己交付与觉知不是要得到最好的，或是觉得你应该有什么比目前更好的，这些都是你内心的造物，对不对？你是依据生存与健康最根本的需要来安身，而不是要求最好的。

佛教出家生活的四种资具就体现这个观点：你不必得到最好的食物、最好的袈裟等等，只需要够生存就行了。你只需关注是否有地方住，生病时有没有医药，而不是要求最好的条件。事实上，这些条件都建立在最低的要求，比如，要求破烂的袈裟而不是丝绸袈裟，有个地方凑合着可以住下来，四事供养不缺，有佛法的教导与遵守毗尼环境，那就够了。所以，要追求的就是这样！我们要追求佛法的修行，不是争论其他的，好好修习觉知，不要老是随自己的喜好在人事与住宿问题上挑三拣四。



96 我观察自己这种压迫性的心态，直到真正把它看清楚。它非常狡猾，你无法一次就把它戳穿。这样做让我意识到自己通常是怎么面对生命的——充满了“应该”，总是觉得我应该或不应该做什么。只是注意和聆听这点，从中学习放松和交付与这皈依，这样做看似微不足道，没什么意义，不像其他的什么。专注在当下比起其他方法似乎没什么大不了，“这有什么了不起？我要做些应该做的，告诉我接下来做什么，我应该打坐几个小时？应该经行几个小时？我应该修行什么？我是否应该修更多慈心？”我们总是要做些什么，如果什么都不必做、无处可去，我们会局促不安。



所以寺院中我们设立世俗仪制和组织制度，我们有早晚课，半月诵念等，以便有个用来做某些事的形式。除此之外，我们传统还有念诵和托钵之类。这些制度协助我们，就如以戒引导行为，以制度规范团体。

独自静修时，你脱离了制度独自行事，你自己一个，没有人知道你在做什么时，结果会发生什么事？你不必四处张望有没有资深比丘在监视着，你带着家当自由自在，可以一整天睡觉、读小说或者长途跋涉，你也可能真的精进修行。

没有了制度什么事都可能发生，你就注意经历事情时的感受，但不要回到批判的态度，不要回到“应该”，类似“我一天应该修几个小时，坐几个小时、经行几个小时、做这个、做那样、要修到什么、证入三摩地、在整个修行中证得什么”的模式。我不是说那样修行错误，而是说那是一种强力逼拶的方式，做不到的话，你会有什么感受？如果做不到定下的标准你会深感内疚吗？注意心的运作，洞察这点。

如果有个权威老师告诉你做这个做那个，大家一齐到来，一齐离开，每个人步调一致等等，事情就变得容易多了。这也是个好训练，但不喜欢的人会抗拒和叛逆。与此相反，有些人不喜欢没有明确的指示，因为他们会茫然不知道要做什么，他们喜欢有个权威来确保每一件事都在掌控中，都安排得妥妥当当。

无论如何，我们要认清出家的目的是为了心的解脱。以权威恐吓你或掌控你的情绪：“你要得到我的欢心，就得做这个！你真要得到我的认可……除非你行为良好，否则我不会认可你。”或者是类似的方式，我可以应用我的情绪影响或操纵场面，但这不是恰当的技巧。我们来这里不是为了这个，责任在我们每一个的身上，对不对？我们是为了醒觉而来。

但不要因为阿姜苏美多这么说所以你才要醒觉。觉醒就是简单、内在的注意：活在此时此地，开放、轻松地聆听，它是学习认知，越来越珍惜和信任这觉醒。

针对外缘，你大概已经受情绪影响而习惯了——应该或不应该——这个模式。而我们这里做的是提供一个环境，鼓励你信任和修行这个觉知。我们说“修行”，不是指你得做什么，它比较像是学习放松和交付与当下，交付与生命之流。因为生命就是这个样，无常变化，看看阿玛拉瓦谛寺就知道了，去年这里的工程、开幕典礼，还有周围的环境，现在都过去了，改变了，就是这样。

记得我刚到巴蓬寺时的那种团队精神，我们真的是与阿姜查在一起，只有二十二个比丘，我们真正的在一起，那实在是一支第一流，顶尖的劲旅。几年之后，我开始看到不喜欢的情況浮现，变得对它非常不满，觉得一切趋向崩溃。



记得过了几年我再去巴蓬寺，那是阿姜查中风之后，我看到整个垮了。巴蓬寺有个内院是比丘的住宿范围，寺院外围有个特别的茅蓬是阿姜查的，有看护设备之类，除此之外，还有个外殿供接待访客。你得到外殿去，没有人要去内院，他们唯一要做的事是看着病重，不能说话、不能做任何事的阿姜查。整个寺院的重心在他的茅蓬，没有僧人要住内院。我到那里时，偌大的内院只有三个比丘：阿姜连和几个人，整个地方看来相当邋遢。这里通常干净整齐，打扫走道，修补设备等管理得很严。但突然它变得像个废墟，空置的茅蓬破破烂烂，肮脏，布满尘埃，走道也没打扫，整个很破落。记得有些从曼谷来的人跑来对我说：“唉，这里衰败了！我们



要您回来当住持。”他们觉得情况不应该变成那个样子，我应该回去接手！——还好现在它恢复五十个比丘共住，法务兴隆。

一切不断变化，现在我们接受变化，但不是要求它依照什么方式改变，或者要它保持在巅峰状态，这是不可能的事。即使是你内在，你也会觉知到自己处于巅峰、感觉良好、充满激励、热爱生活，或者是低潮、低落、沮丧、孤独忧郁和气馁，这些你都可以觉知到。这个觉知是你的皈依处，觉知感觉、态度、心情、肉体、情绪的变化，与这觉知一起，因为它不会毁灭，不会变化，是你可以交付的皈依处。它不是由你创造出来的，不是个造物，也不是个理想。它非常实在和简单，但却很容易被人忽视。你保持念住时就开始注意：它就是这样。

比如我提醒自己这一刻是纯粹的，我真的觉察这点，这就是道，就是清净，它不是我创造出来的，只是个保持注意的状态。它不是像“当心！”那般的注意，它比较是轻松的注意：聆听、开放、接纳。你放松进入其中，它是个自然的状态，不是创造出来的状态，它不依靠条件成为那个样子。

只不过我们总是忘记它，不断回到老习惯。这是为什么要保持念住，我们比较常记得它，更能交付与它。以这样的方法修行把我们带回这觉知，然后我们再次失念、又再次回来。我们不断这样修习，不管情绪或思想怎么不听话，困难或狂野都不是问题，这是我们的归依。

我们可以把这觉知应用在各方面，比如个人受到伤害，当有人说伤害我们的话时，问这个问题：“是什么受到伤害？”如果有人侮辱或虐待我，我觉得受伤害、误解、冒犯、打扰甚至生气了，是什么被冒犯，受打扰和生气呢？

那个感到受伤害和沮丧的——是我的皈依吗？如果我以觉知

作皈依，它决不会被任何事物所打扰，你喜欢怎么称呼它都没问题。但是，作为人，我轻易受干扰，因为自我，那个萨迦耶见就是如此——受到我是否值得如此，被感激或不被感激，被正确地理解或误解，被尊敬或不尊敬之类支配。

我的自我容易招受任何事物的伤害、冒犯和干扰。但自我不是我的皈依处，如果你的自我跟我的自我有哪怕半点相似的话，我就不会鼓励你去皈依它，我绝对不会鼓励任何人皈依我的自我。觉知的话，我会鼓励你皈依它，因为觉知是清净的。如果你不断交付与它，即使你受伤害和干扰，不受尊敬、不被爱和感激，那个觉知知道这一切都是无常的，它不分别，不招惹麻烦，它全然地接受感觉“没有人爱我、每个人恨我”为感觉，然后这些会自然离去，由于它们的本质是无常的，所以会自行脱落。





八、意识*

水地兼火风，何处不坚住？
长短并粗细，何处灭无余？
好与丑亦然，何处灭无余？
名色于何处，灭尽无余耶？

于无形无量、光明遍处识，
四大不坚住，长短与细粗、
好丑及名色，灭尽无有余；
由识之灭去，一切随之灭。

——《长部·坚固经》

近来，意识成为一个相当重要的课题。我们全都有意识，我们要明白和解释它。有些人说意识与思想或记忆等同，我听过科学家和心理学家说动物没有意识，因为它们不会思想或记忆，这听来荒谬。

就这一刻而言，当下，这就是意识。我们仅仅是在听——你开始思想之前的就是纯粹的意识。注意这点：意识是这样，我在听，我活在这一刻，活在此时此地，注意“意识”这个词，然后心里注意：“意识是这个样。”。思想、感受和情绪在此浮现，没有

*注：阿姜苏美多用“意识（consciousness）”这个词表达不同的意思，从一般日常用法，即清醒、能认知事物的状态，到佛教六识中的“意识”，乃至“不可见、无量、光明遍一切处的识”等。所以这里的“意识”不必是意根所生的意识。读者可参考本书阿姜阿玛洛在〈导读〉中的解说。



意识时我们无法感受，不会思想。所以，意识就像个场，让思想、记忆、情绪和感受在此生起和消失。

意识不是自我的，要变成自我你得对宣称它：“我是个有意识的人。”，但那里只有觉知，觉察当下存在的入口，在这一刻的意识就是这样。然后你就可以注意到寂静之音，一种持续感，能存在这没有自我，没有执着的自然意识状态中，这样注意仿佛是在告知或教导我们事情本来的样子。我们一生下来，意识开始在这独立的个体中运作，一个新生的婴儿有意识，但不会有自己是男是女之类的概念，这些都是后天获得的。

这是意识的领域，我们会想到普遍意识，以及五蕴（色、受、想、行、识）中的识。但是还有这个没有执着、无限的识，在三藏中，有两处提到“不可见、无量、光明遍一切处的识”——以冗长而绕口的句子指出这识的自然境界、这个真实。我发现清楚地注意“意识是这样的”非常有用。假设我开始思考，那么我会要确定“有没有不死的识？”，把它变成哲学理论。或者我们否定这个看法，宣称识“是无常、苦、无我的”，确定它为无常和无我，甚至提高到哲学的层次。无论如何，在这里我们没有兴趣提出哲学理论，也不把自己限制在这个传统的诠释之内，我们要做的是尝试从经验的角度来探索。

103

这是阿姜查所谓的“自证自知”，你必须自己体悟。所以我现在说的是个探索，不是企图说服你们或要你们改信我的“看法”。

意识就是这样，现在我们肯定有意识，这是警觉和觉知，然后因缘生起灭去。如果你只是维持着，停留在意识中，不执着，不尝试做什么，找什么或变成什么，仅仅是放松与交付，那么事物就会浮现。

突然你可能觉知到身体的感受、记忆或情绪，那记忆或感受

就被意识到，然后消逝。意识就像媒体，事物是这样如实地呈现。

意识与头脑有关吗？我们往往会认为心理状态以头脑为基础，西方科学家的看法是意识在脑子里。可是你越用念—明觉和念—般若探索，越看到头脑、神经系统，整个精神生理从意识中生起，意识渗透它们。这是我们之所以能觉知身体的原因，审视我们行住坐卧四威仪，觉知现在你正在坐着，你不会受到脑子所局限，身体在意识中，坐着时你觉知整个身体。

意识不是个人的，不是我和你们头脑里的意识，我们每一个都有自己的意识在运作。是这个意识把我们联结在一起吗？它是我们的“一体”吗？我只是提出问题，这个课题可以有不同的看法。我们放下分别心——“我是阿姜苏美多，你是某人”——我们放下这些身分和执着时，意识仍然运作。

意识是纯粹的，没有个人的素质，不受性别的限制，你无法把品质加入其中，它就是这样。开始看出联结我们一起，每个人的共同点是意识时，我们就能看到意识的同体性。我们向中国十多亿人散发慈心时，也许就不仅仅是感情作用或善念罢了，可能有能量在里面，我自己不晓得，我是在提问，我不把自己局限在自身文化背景的某些观点，因为这些观点大部分都有缺失，我不认为我的文化背景值得信赖。



有时上座部佛教给人的印象是断灭见者，你陷入“没有灵魂、没有神、没有我”的立场，对这个看法产生执着。我们是否需要观察和探索佛陀的教导？不是用巴利经典来印证别人的观点，而是利用它来探索我们自己的经验，这是换一个完全不同的方式来阅



读经典。如果你不断地观察，你会看到纯粹的意识与自我生起时两者之间的不同，那不是模模糊糊——“现在自我存在吗？”——的认知，而是清晰地看到。

然后自我生了起来，我开始想我自己，我的感受、我的记忆、我的过去、我的恐惧和欲望，然后围绕着“阿姜苏美多”的整个世界生了出来，它开始绕圈子——我的看法、我的感受和我的意见。我可以困在那个世界、那个从意识生起的自我看法中。但如果我明白这点，那么我的皈依处不再是个人，我不皈依成为自我，或我的看法和主意，这样我就可以放下，阿姜苏美多的世界也就因此结束。那个世界结束之后，剩下的是“不可见的识”——这本初、无分别的意识，它继续运作，并不是说阿姜苏美多死了所以世界才结束，或者是不省人事了。

谈到世界的结束，我记得有人听了非常恐惧，说“佛教徒禅修是为了终结世界，他们真的要毁灭这个世界，他们憎恨这个世界，希望结束掉它”——引起这类恐慌的反应。一般上我们所谓的世界是物理世界——这个行星，各大洲和海洋，还有南北极。但是在佛法中，“世界”是指我们意识中创造的世界。这是为什么我们可以活在不同的世界中，阿姜苏美多的世界和你们创造出来的世界不同。世界生起又灭去，那个知道世界生起又灭去的超越世界，它是出世间的，不属于世间。

我们肉体生了下来，里面就有意识，意识的形式不同于肉体。意识开始运作之后，很自然的，我们从父母亲那里以及处身的文化中获得自我感。经由处身的文化观点、看法、偏好，我们形成个人的各种自我价值观或自我感，但这些都不是以法，而是以无明为基础。这是为何不同的文化观点之间总是有没完没了的问题，大家生活在像这样一个多元文化的社会，由于受到不同文化的局限

来看待自己以及周遭的环境，彼此间很容易产生误解。所以不要忘记，文化的局限来自于对法的无知。我们现在做的是以般若——一体的智慧——而不是以文化哲学，灌输讯息给意识。

仔细思维，你会看到佛法不是文化的教导，它与印度文化或文明无关，它是我们生活其中的自然法则，现象的生起与熄灭，是事物本来的样子。佛法指向事物本来的样子——这不受文化局限的影响，我们谈论无常、苦、无我，这不是印度的哲学或文化，而是需要领悟的事实。我们不是依照什么文化的信仰体系来活动，佛陀强调的是醒觉、觉知，而不是紧紧抓着某些入门的信仰立场。

这是为什么我们能与它相应，我们不是要变成印度人，还是改信来自印度的某些宗教教条。佛陀证悟本来的面目，自然之道。所以当我们探索意识时，佛陀那些关于五蕴之类的教导，是让我们用来探索和观察自身经验的方法和善巧，不是拿来当作教条：“你们必须相信五蕴没有我，你们不可以再相信上帝，作为佛教徒不当相信上帝存在。”



有些佛教徒有这样的心态，他们要树立佛教徒的信条。对我而言，佛法不是教条，而是鼓励众生去觉悟：此时此地，你开始觉醒地注意。你不必去证明佛陀是否曾经存在过，有些人可能会说，“有可能佛陀从来不曾存在过，他也许只是个神话人物”。这无关宏旨，我们不需要证明乔达摩佛陀曾经出现过，我们根本不必在乎这点，对不对？我们不是要证明历史，我们是要认知当下的本来面目。

我们让自己憩息在这觉知中，这是个自然的状态，不是制造



出来的，不像某些我们追求的微妙境界，那是从粗的境界进入微细境界，体验到这微细意识的喜悦和宁静。那种境界过于受限，因为我们这个世界，这个意识领域，包含了粗和细的状态，不只是微细的境界。我们人类在这个地球上生活，不是天界或梵天界，那里微细许多。从粗到细的整个范围，我们的是属于粗的领域，有肉体，这是非常粗的境界。在天界他们没有肉体，他们的是天人身。

我们都想要天人身，对不对？天人身由以太组成，不像我们人类活着的臭皮囊，里面装满黏答答的东西——骨头、脓和血，都是些令人恶心的东西，而且还要每天排泄——天人不必做这些。所以，有时我们喜欢幻想自己是天人，我们不喜欢这些生理功能，我们想要隐私，不希望别人注意到我们这些不雅的生理情况。然而意识包含从粗到最微细的层次。

另一个需要注意的是压迫感：这是一种一定要做什么的感觉，一定要得到你没有的，一定要证得什么或消除烦恼，是一种强迫性的习惯。当你把自己交付与你“真正的归宿”，就能透视这支配性情绪。我们来自竞争剧烈，目标导向的社会，这是个竞争的世界，自我的世界，长期以来我们养成了这类一定要做什么的习惯，总是感到你一定要得到什么，一直缺乏些什么，得把它找出来，一定要得到它，或者是你得改掉本身的弱点、过失和坏习惯，注意这是一种生起又消逝的心态。

我们经常从是否违反做人的道理来看待自己。生而为人，我们总会有许多缺点和不足，我从未遇过圆满的人。世上有各种各样的人，有些还好，有些实在乖僻，当中没有一人是你能皈依的。你无法把自己变成完美的人，所以当从自我的角度来评价自己时，你会看到那么多的问题、不足、瑕疵和弱点，你大概会拿某个理想人物，某个无私和崇高的人格来比较。但是觉知这个人格的不是自

我，你可以把自我当作觉知的对象，这些自我的因缘生起之后又灭去，当某些性格浮现时，有可能你会突然发现自己心里不踏实或者很幼稚。

记得我父母在世时，我在他们病重期间去和他们住了大约三个星期，当时我是阿玛拉瓦谛的住持，五十五岁的阿姜苏美多回俗家去跟父母住在同一间小房子。由于那个环境的缘故，我各种幼稚的情绪都浮现了出来。父母生下了你，他们勾起你从婴儿以来的记忆和联系，所以在家里，许多情况都令你感觉到再次像个小孩，即使你已经是五十五岁的个比丘，而且还是寺院的住持！我的父母总是像过去那样把我当小孩，理性上他们可以看到“他是个中年人”（那时我还是中年呢！），可是许多时候他们还是像对待小孩般，你受到这样的对待，会产生叛逆和少年期那种愤怒。



在生命过程中，只要果报成熟了，因缘会浮现在意识中，所以有类似的情绪不要惊讶，当你发现自己都已经五十多岁了还那么幼稚时不必沮丧。只是觉知那是什么，它就是它的样子，那是某个情绪浮现的因缘具足了，之后它形成意识。你的皈依是这觉知，不是在把自己变成理想中的男人或女人——成熟、有责任感、能干、成功、“正常”等等，这些都是理想。

在这里我不像个小孩，这里我最老！你大概会把我看成一个父亲形象，像我这样的老人带来权威感，我的形象是个权威、长老、父亲、男人——对你们当中某些人而言，是个祖父。因缘这样时，看这情况非常有趣，理性上你可以说“他不是我父亲！”，可是情感上你对待我就像父亲一般，这是一种情绪上的习气。



当因缘呈现男性权威形象时，这是你当下的感受，它就是这样，并没有什么不对，只需注意这就是事情的本来样子，交付与这觉知，而不是去在意你不应该在我身上投射父亲形象，或者你不应该对一个男性权威形象臣服之类的概念。你发现面对我时变得顺从，那就只是认知这因缘的生起，不必怪罪我或你自己，要是你那样做，那你就堕回自己创造的世界——自我的世界，并且相信那是实相。

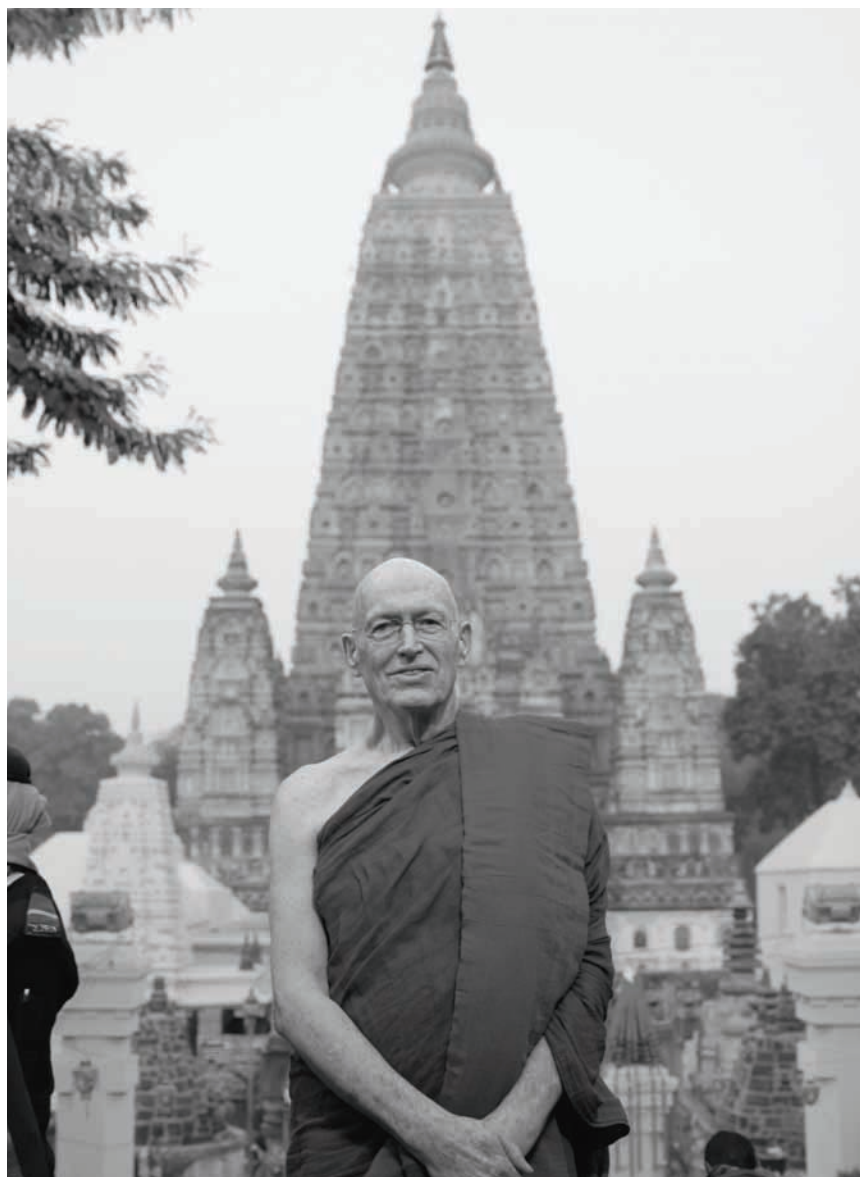
过去每当我看到女人专横跋扈就火大，不管哪个女人表现出专横我就愤怒。我奇怪为什么即使是一个声调都令我心烦，为什么我会对专横的态度那么愤怒。我可以看到这就像我小时候要和母亲对抗的情况，如果那些问题还残留着，那么当因缘具足时，这个愤怒就会浮现。通过觉知它能解决它，你看清它，如实知道它，那你可以解决它或放下它，不再每次作出这类惯性的反应。

这么一来，我们的皈依是这觉知，不是企图保持微妙的意识体验作为皈依，因为你做不到的。你或许可以学习某些技巧来加强微妙体验，但是无论如何，你必须允许粗重的体验浮现，成为你意识的一部分。憩息在这觉知中是“回家”或我们“真正的归宿”，这是个休息的地方，就像个家。家是你的归属，对吗？你不再是个陌生人或外来者，当你感到慰藉，感到最后回到家了，不再是个陌生人，不再是在野外的流浪者时，你知道你憩息在觉知中。

阿姜苏美多的世界生起来的话，你就离开了家，因为阿姜苏美多是个异乡人，是个陌生人！无论在哪里，他都没有归宿感。现在我是美国人吗？我是英国人或者泰国人？作为阿姜苏美多，哪里让我有家的感觉？我甚至已经不知道自己是哪国人，哪里最像我的家。我在这里住了那么久，感觉这里比美国更像个家。在泰国我有归家的感觉，因为对出家人而言，他们待你那么好，那里简直是天

堂，可是你还是得申请签证，而且你一直都是“洋和尚”。我在英国这里，不管住了多少年，对大多数人而言我依然是个美国人。当我回美国，我不知道自己是什么——“你已经不是美国人了，你的腔调怪怪的，我们都不知道你从哪里来”！这是创造出来的世界，当它脱落时，剩下的就是我们真正的归宿。





九、返朴归真

所谓抱持“欢乐”的态度是鼓舞你们，把梵行生活当作是美好和享受，是开放，不是封闭的生活。我们经常把禅修看成是跟外界隔绝，而不是敞开。记住，不管怎么说言语都有其局限，所以，当我们说“封闭”这个词时，你会根据自己的意思来理解。

不管哪个宗教传统，都会有许多混淆，我们会发现，许多说法似乎互相矛盾：比如你被告知要往内收摄，闭上眼睛，把心专注在呼吸上，接着却要以慈心对一切众生敞开心胸！

我说这些是要指出语言与世俗的局限性，我们执着世俗的话，就把自己局限在某种看法中。有些老师甚至鼓励我们这样做，以这种方式诠释经典。无论如何，记得要回到觉知我们每一个都是个别的存在，是宇宙的中心。

当你从自我的角度认为自己需要得到什么，或消灭什么，那你就把自己局限成是这样的一个人。我们可以反思这点，学习成为见证者——佛陀——觉醒、觉知、聆听、知道自我的观点、自我的情绪状态，却不把这些当作是自己的，不是以“我正在禅修”或“我一定要得到什么，要证得某个定境，进入更深细的修行”这种心态修行。不是说这样的信念有错，而是它限制了你，使你一直要得到自以为没有的东西。

另一个修行模式是你要净化自己，“我业障深重需要忏悔，我要消灭恶念和坏习惯，还有幼稚的心态，贪嗔痴、欲望……”，这里，你假设自己有罪业。这是为什么这个觉知、觉醒是佛教的核心，“佛陀”的意思就是觉醒的觉知。

我鼓励越简单越好，不要复杂，我们的个性已经够复杂了，我们的文化和社会背景通常都复杂得很，我们受过教育，有文化，



这意味着我们知道很多，拥有丰富的经验。同时也意味着我们不再简朴，我们失去了孩童时的那种天真，个性变得相当复杂。出家生活是趋向简朴，虽然有时看来繁复，但法——律的整个重心是把一切带向简朴，而非复杂。

最简单的就是醒过来——“佛陀”的意思是觉醒，就那么简单，最深邃的教导就是“觉醒”。听到这里，有人会问“那接下来我应该怎么办？”，我们又把问题复杂化了，因为我们不惯于真正觉醒和纯粹在当下，我们一直在思考和分析事物，努力得到什么或消除什么，有所成就或证悟。在经典中，有些人就只因一句话或某些极其简单的方式证悟。



人们总是认为古人比我们拥有更多的波罗蜜和善根来证悟。我们以复杂的记忆和观点来看待自己，我的个性非常复杂：喜欢和不喜欢、快乐和悲伤，它是那么无常，可以在弹指间变化。我的情绪可以因为某人说了些什么刺激我的话而一瞬间愤怒，因缘一现前就生起反应：愤怒、快乐、兴高采烈等。而念——明觉的修行，就是在学习保持超越这些情绪的觉知。

做不到这点我们就没得救了，你甚至不必出家成为比丘、女尼还是什么，我们将没有可能从这惯性模式中跳出来，我们只能成为自己习气的受害者，脱离这模式的方法是觉醒和注意。欢乐是出自内心的乐意、快乐、光明、欢迎、敞开。欢乐时我处于开放状态，情绪糟透时我不会开放！我要独处——不要干涉我！

从我们怎么看待禅修、上座部佛教或其他世俗传统，就可以看出我们是多么容易持有强烈的主见。在信仰宗教时，人们总是有

强烈的主见，很容易依据宗教传统形成各种坚定的观点。在上座部佛教圈子里，就有某些非常坚持的观念，比如“我们的是原始佛教，纯净的教法；要证得这个你得这样做；轮回与涅槃截然相反”等等，这只是我们执着世俗传统的一些例子。在觉醒意识中没有世俗，相反的，它从法的角度——自然之道——认知现象，它不是创造出来的，也不依靠外缘来支撑它。只要你执着某个看法，你就受限于所执。

在醒觉的觉知中没有执着，它是你保持在当下、保持容忍的单纯内在心行。这需要信任，特别是信任你自己，没有人能令你做到这点，或施个魔法替你完成，所以交付与当下这一刻非常重要。我生性喜欢刨根问底、疑心很重，我不会轻易地相信，总是有所保留，对事物抱持怀疑态度。这使我活在不愉悦的心态中，因为我希望能找到足以相信的，然后就全面交付与这个信仰。

相比之下，以怀疑切入修行是个真正的挑战，你得以这个态度学习不信任任何观点、意见或教义，只是信任这我们每个人都拥有，简单的觉知能力。觉知包含定在内，我们修定或集中专注在某个东西上时，会忽略掉其他的一切。修定时你选一个对象，然后把注意力一直维持在这个对象上。至于觉知，它很广，像个泛光灯，敞开和包容一切，无论那是什么。



学习交付与这觉知是一种信，与智慧相应的信。不管我对这个课题描述或讲解得多好，你仍然得自己去体验，得去做试验来感受。疑心是你们的主要问题之一，因为你们不信任自己。你们许多人坚信自己受到过去的经历、记忆或个性所限，坚信这点。你们不



能相信这种想法，我不能信任我的性格，它什么都可能说得出来！我也无法信任我的情绪，它们阴晴不定，变化多端，出太阳或下雨，事情进行的顺利还是不顺，我的情绪就会随之起舞。我能信任的是我的觉知。不必相信我说的话，你们必须自己去探讨，我现在所说的一切都只是个鼓励，让你们生起信心。

这无所不包的觉知非常简单而且绝对自然，思想停下来，你就只是敞开来接受。即使你紧张焦躁，你也只是接受它们，让它们那个样子存在，对它们敞开。紧张、绝望、痛苦——你只是让你的经验如实地存在，不是企图消除它们。如果你认为这开放是快乐的，那么你就会产生一个印象，认为它是个愉悦的境界，是个你可能感受不到而又想感受的境界。其实，你不需要愉悦的心境来拥有无所不包的觉知，你可以堕入地狱的火坑和悲惨中仍然保持开放觉知，如实地接受即使是最苦恼的处境。

我对自己的情绪和心态有诸多的不满，一辈子都在努力消除它们，现在要这样做实在是个严峻的考验。从孩提时期我们就养成习惯，用分散注意力等各种方法来消除不快乐的心境，我们在生活中养成各种方法，把注意力从失望、不快乐、忧郁、恐惧等感觉中转移到别处，平时我们不会意识到自己在这么做，因为这已经成为一种惯性——面对痛苦时分散注意力。现在我鼓励你们开始觉察，即使只是觉察我们如何分心！这是对事实的本来面目开放，不是你认为事情应该如何或以为事情是如何。在这个境界中，你不特别清楚知道某一事物。

在这觉知中你并不是什么都知道，你只是让事情如实地呈现，你不必用思想、文字或分析来感知它们，你只是让体验按照自己的方式展现出来。相对而言这是个培养直觉感的方式，我称之为直觉觉知。你能交付与这觉知时，就稍微轻松些。假使你尝试控制

思想，那就趋向回到旧有的习惯，努力掌控某些事物或消除它们，而不是让事物如其本然地呈现。

通过直觉觉知我们皈依广阔无限的觉醒。思想和概念带来局限，身体是个局限，情绪性的习惯是局限，语言是局限，用来表达情绪的文字也是局限，喜悦、悲伤和不苦不乐全都有局限也都依赖其他因缘而起。我们开始透过觉醒观察什么能超越这一切。即使你觉得我现在说的是废话，也觉知它，对你不喜欢我的讲话这个事实保持开放，就是这样，你不一定要喜欢——从事实下手，不是从你必须理解我的话下手。

只是想到离别这件事就会对意识产生某些影响，你身上发生什么事就是那样，它就是它的样子，离别以及离别的看法就是这样。问题在于认知，而不是判断你看到的，一旦你以什么方式介入，那就比它本来的样子多了些什么，变成个人化，情绪化和复杂化。我们生活在其中的欲界，这个地球，就是这个样子，一辈子都在相会与别离中，我们是那么习惯于此，以至难以觉察或反省这点。

与我们喜欢的事物或爱的人分离，悲伤是自然的反应，可是对悲伤的觉知不是悲伤本身，我们的感受是悲伤，但觉知这情绪的觉知不是悲伤。想到什么令人兴奋或快乐的事时也一样，觉知并不兴奋，它觉知兴奋，觉知拥抱兴奋或悲伤的感受，可是它本身不会兴奋或悲伤。所以修行的关键在于交付与这觉知，而不是没完没了地挣扎在浮现的感情中。

你是否注意到，当你整个陷入混乱时，有些东西在混乱中没有失去，对混乱有个觉知？如果你不清楚这点，就很容易执着混乱的状况，把自己卷入更深，使问题复杂化。如果你信任自己，对混乱开放，那么，你就能从这惯性情绪不断把你推入恐惧和欲望的缘



起世间中，找到解脱的方法。

在这个世间欲望是自然的，所以为什么我们不应该有欲望呢？欲望到底有什么过错？我们挣扎着要消灭所有的欲望，以致努力净化我们的心以及征服欲望成了个人的挑战，对不对？可是你们做得到吗？我做不到。我可以压抑欲望一阵子，说服自己说已经没有欲望了，可是我无法保持这个状态。你思维事情的真实面貌时，你看到在这个世间就是这样——人们的欲望趋向吸引人和漂亮的事物，然后抓着；对丑陋和令人反感的事物则产生避开的冲动。事实就是如此，这并不是个人的缺点。在吸引和排斥的行为中，觉知拥抱两者，你可以觉知到受某些东西吸引和对某些东西起反感。

这个觉知微细而简朴，如果没有指出来我们将无法学习交付与它，结果我们总是以要证得或得到的心态来禅修，这种模式很容易堕入二元对立：要得到和要消灭、对和错、好和坏——我们自然而然地屈服于正义感，牵涉到宗教时我们总是那么容易变得道貌岸然——是不是？在某方面来说我们是对的，我们应该放下欲望，应该对自己的生命负责，持戒，应该精进用功，这些都对，都很好。



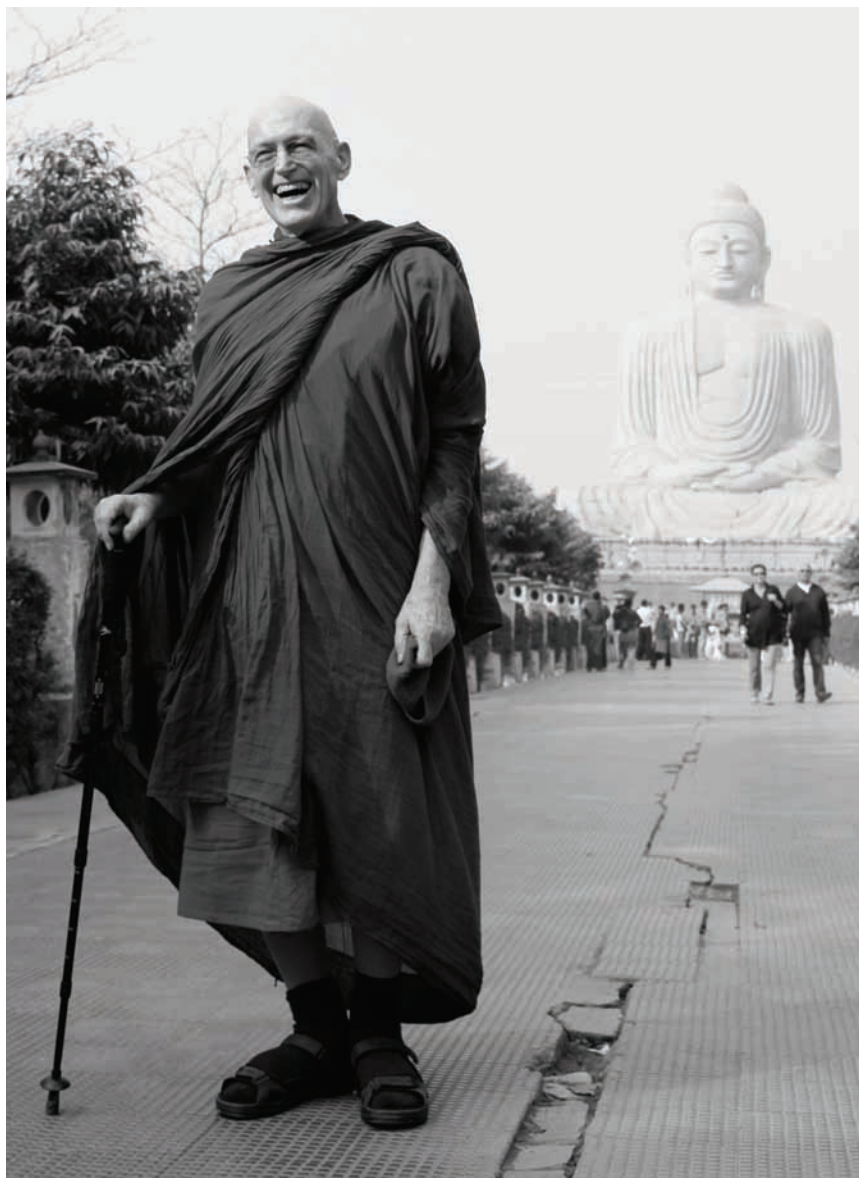
有些人可能会谴责我教导不管做什么，只要保持观察，就可以为所欲为：你可以一边抢劫银行一边对自己的行动保持念住；你也可以一边喝酒吸毒或沉醉在迷幻蘑菇的幻象中，一边看自己有多念住觉知！如果我教这些，门户会广为开放，对不对？我没有弘扬这些看法——我没有说你应该不在意持戒——而是说我们不应该根据自以为是的观念决定应该如何做。当然，如果你执着自以为是的看法，认为我在弘扬相反的教导，你可以观察情况会怎么样。

戒是简化我们生活和规范我们行为的工具，行为没有规范的话我们会迷失，没有准绳让我们知道界限在哪里，我们就会随生起的冲动或想法摆布。所以戒律是一种规范我们的形式，是一种工具，目的在于帮助我们省思。但是如果我们执着戒律，就会变成服从一切教条，却没有思考它们作用。这是从彻底享乐主义走到另一个极端：你变得把出家制度神圣化，你会要坚持方针，遵守一切规矩，成为一个好比丘或女尼，觉得你应该这样做——问题是你并没有真正对它开放，觉知自己在做什么，那困惑的心，思考的心，正义心，怀疑的心会不断质疑。

你们有些人或许会想，“你的教导是给已经上路的学生的，我还不够资格，我只须学习怎么成为一个好比丘或一个好女尼”。学习成为一位好比丘或好女尼很好，但在这同时保持觉知。关键在于不要再加多一项任务把自己复杂化，我们要做的是学习去看，去观察这些规范的限制，如何让我们敞开面对抗拒、放纵、执着和反感，去看这些反应“是这样”。如此一来你就能超越思想的二元性，超越有为现象。你的归依处是无死、无为——是法本身，不是别人对佛法的知见。



经过多年修行觉知，现在我的意识扩展得非常广阔，变成一个我可以栖息在其中的无限空间。我体验到的生理和情绪状况会反映在这个空间当中，在这里维持着，不受限制。我总是在情绪中挣扎，如果没有修行这觉知，我会很难应付。这里僧团的运作起伏不定，这会儿他们说上座部佛教是唯一的道路，他们热爱阿玛拉瓦谛，会尽形寿出家。然后一个突然，他们改变了说法，这个团体不



行，要改信其他宗教。你会气馁，想说要怎么劝服他们其他宗教不究竟，因此而陷入一种以正信佛教徒自居，自以为是的心态，并且会以为这里什么都有，一切都那么完美，大家应该感恩才是。

情绪上我们就是如此，要是我们对自己的处事方式有情感上的执着，别人质疑时我们就有逼迫感。我发现每当有人批评上座部佛教、我们的僧团或我们的行事风格时，我就会沮丧，这是我个性的缘故，它总是对这些事物有所执着，认为是我的。你绝对不可以相信这个想法，但你可以信任觉知，开始觉察它和知道它之后，你就能更深的憩息在觉知中，聆听寂静之音，你这样保持觉知，意识会扩展成无限，这时，你会只是存在于当下的意识中，失去自我感——这个人和这个身体，不再保持着，会自行脱落去。情绪化的习惯不可能支撑得下去，因为，它们的本质是无常的，生起之后灭去。

你这样修习，开始会看出这扩展意识的意义，有些人称之为空，不管叫什么都不重要，只要你认得它。它是个自然的境界，不是制造出来的——我没有制造这个空，不是说我得通过集中心力于什么对象，隔绝一切外缘，保持我的心来达到此。

120 我之前专门修定，然而经常受干扰，因为每次当我就要进入某个境界时，总会有人“砰”地一声把门关上！修定就是关于隔绝、控制和限制一切，你可以把这类修行当作是个善巧方便，但执着的话就会受它限制，无法坦然面对生活，你变得要掌控一切，你的生活变成必须是某种模式：“我得在这个地方跟这些人共住，不能跟那一类人一起，要证三摩地我需要这种生活方式和环境。”结果，你被迫以这种模式来安排你的生活。你可以看到，为了证得三摩地，出家人四处寻找理想的寺院。

然而在这扩张的觉知中你拥有一切，你不必创造某些特定的



条件来修行，在生活面对困难或不快时，直觉觉知让你接受生命之流，不把问题当作无尽的烦恼。

今晚来到寺院真好，整个地方宁静得不得了，觉得吗？这是全世界最好的地方！当然，这只是个看法，不是在宣判事实！我发现只要一进来，你就很容易感受到这里的宁静。问题是，我是否可以一辈子坐在这里？宁静是在心这里，宁静是关于如何活在当下，不是源自寺院或环境。当你把自己交付与觉知，你会发现即使是在伦敦和曼谷中心，在混乱或火爆的状态中，只要你注重和觉察它，就一直能感受到这宁静。要做到这点的确需要下功夫，但这不像做其他事，要有目标——有所求的修行似乎比较吸引人——“我要做些什么，我要全身心投入！”我们受制约习惯了总是要做些什么，而不是对当下敞开，把自己交付与其中。我们甚至可以把这样觉知修行看作大件事，“我一定要在每一时每一刻对当下保持开放”！那是在执着这个概念，绝不是我的意思。

“欢乐”是一种心态：轻松对待生命，轻松开放对待自己还活着和呼吸着的事实，轻松对待当下意识中浮现的一切。假设你执着“我应该欢乐”，那么你就没抓到要点——我这么说只是个鼓励，鼓励你交付出去、轻松和放下，享受当下的人生，对它开放，而不是不断地试着要圆满它，那样做会令我们对这个地方吹毛求疵。对厌恶敞开，让厌恶以它自己的样子呈现，我没有要求你不要厌恶，而是敞开地面对你的厌恶、焦虑，还是什么正面或负面的感受。

十、观察执著



眼前的这一刻，我们每个人都有意识，它是我们每个人当下不可分隔的经验。意识关涉到色界——我们经由形象状态而体验到意识。我们观察四大：地水火风，再加上空和意识，这是我们身为人类所能体验到的一切。

我们生活其间的物质世界，是由四大组成，我们的身体也是由四大所组成，若再加上空和识，即构成我们这个人。我们可以观察身体内的四大，把身体看作身体，不是自我，也不为我们所拥有；空和识没有界限，它们是无限的。我们用意识来禅修，以便观察实相。

对于意识，我们经常感到混淆，因为意识不像地水火风，或者心的状态——情绪——那样，能让我们掌握着。由于我们有意识，所以能够觉知当下存在和显现的念头、情绪和身体。但我们有时会把意识看得很狭隘，以为只是通过眼睛耳朵鼻子等生起——只是一种感官意识，这样一来意识只是局限于由感官接收到的认识。



其实，我们有能力识别不属于外在感官的意识，也就是我讲到寂静之音时所要指出的，我们注意那声音，此时的意识就不属于外在感官意识。保持觉知寂静之音，你可以开始反映出此时此刻意识中浮现的念头、情绪、感觉和体验，对它们有个透视。

这是件不同凡响的事！看出我们有能力做到这一点很重要，说实在，整个沙门生涯的重点就是为了这类觉悟。当然，沉迷于自己制造出来的无明会障碍我们——深深感觉自己是个分开的个体，



认为身体就是我们自己，认为自身创造出来的念头、感觉、情绪习气是我们的，结果驱使我们产生自我感，并受这自我的摆布。这是为什么我劝你们憩息和放松在这觉知之中，当我们能辨别出寂静之音时，我们就能做到这点。

就只是憩息在这空旷包容的境界中，不要执着对它的想法，否则你会执着寂静之音这个观念，执着要从中得到些什么，或对它产生错觉。这样做不对——我们不是要从中变出些什么来，只是对当下毫无执着地开放。你必须经由觉知来知道这不执着，语言文字的描述无法让你做到。关于这点，我们所能说的是：“不要执着任何东西”、“放下一切”。可是这一来人们就会执着并且说“我们不应该执着任何东西”——他们执着“不执着”这个观念！我们总是沉迷于思想，试着以概念、理论、技巧、方针、上座部方式……来理解一切，结果虽然教导的正是放下或不执着，人们却反而执着于这教导。这是我鼓励大家观察执着的原因。

与其执着“我们不应该执着”的观念，不如把自己交付与这觉知，看清执着的样子。我早年修行时故意执着某些东西，让我看清执着是怎麼样的，而不是紧抓“不应该执着”的看法，然后拼命去消灭执着——由于你没有渗入根本的无明、执着的根源，这样做最终将是自欺欺人罢了。

想着“我总是执着，我不应该如此”是一种执着，对不对？“我是个充满执着，有一大堆烦恼的出家人，这些问题是障碍，我不应该执着，我得消灭它们，放下它们”，执着这种看法的结果是在自我欺骗，把自己推入绝境，行不通的！

这是为什么我强调这意识的纯粹境界。现在不要等闲视之，不要尝试理解它或想太多：学习只是照着做。只是连接上这共鸣或共振，学习与它共处，待着数到五，或者修到你纯熟和领略它。如

果你真的修行这法门，你会进入一个没有执着的意识境界，在这个境界里，你能从浮现在意识中的因缘透视生灭。

我们放下，只是安住在纯粹、没有执着的意识时，也是一种爱的体验——无条件的爱。纯粹的意识接受一切，不起分别对立，没有任何偏好，无条件地接受一切，不论是什么——坏的、好的、恶的——一切！我们交付与它，慈心的修习变得鲜活起来，不限于散播好的念头与利他的想法，它变得非常实际和真实。我们所谓的“爱”到底意味着什么？

对许多人而言，爱是绝对的执着：你爱某些人时，你要占有他们，现在人对爱的看法通常是强烈地执着另一个人、东西或动物。但是假使你把这个字当作接纳，那你就拥有慈心——没有执着，没有偏好，接受一切，视一切为一体的爱。你开始交付与觉知、这无限的意识时，一切都融为一体。

进入这样的意识境界时，当下意识到的，在意识中浮现的一切，都受到接纳和欢迎，不管这是通过外在还是内在感官而来的——情绪和生理——状况。这个爱、接纳、没有分别的感觉，接受你所想的、感受的和体验到的一切，让这一切如实地显现。假如我们不让事物如其本然地呈现，那我们就是在尝试追求某些我们没有的，剔出某些不要的。从净化心灵的角度来说，意识本来已纯净了，你不必去净化它，你什么也不必做。

你开始不再以世俗观念认为这个人、这个方式、这个因缘、这个身体是自我，这些看法逐渐淡化，它们并不是事实真正的样子。从禅修的角度而言，如果你交付与觉知，那么某些东西会浮现在意识中：忧虑、懊悔、自我意识、各种回忆、各种各样的灵感等等。我们接纳、含容但不介入它们。

就行为与语言而言——我们不作恶，尽力行善——我们不加



批判地接受这两者，当中没有批判，我认为这就是爱。这正是此时此刻我意识中——我的业、情绪、感受和记忆——主要的状况。这一切的背后是寂静之音，像个广阔无垠的空间，容纳任何东西在其中，因为一切都是一体。

因缘的本质是生起和灭去，实相就是如此。所以我们不因为执着好的，要消灭坏的而要求事物反其道而行，或对现实忿忿不平。我们的本性是纯净的，在我们开始领略，彻底信任和珍惜这点时，会看到真相确实如此！这不是理论、空想或概念——它是实相。

意识非常真实，不是你创造出来的东西，当下就是意识，你正在意识着是事实，是实况。我们的体验可能不同，有的人快乐，有的人悲伤、混淆、疲倦、压抑、担心未来、懊悔过去等等，有谁知道当下我们每一个的情况呢？只有你本身知道自己此时此刻的体验。

不管那是什么——好或坏，你要或不要——它是实际情况，所以你以纯粹的存在接纳它们，而不是认同它们。你永远不可能净化有为法，你不可能令自己成为一个清净的人，清净不是这样的。你试着把自己当作个人来净化，那就像磨砖成镜，绝不可能成功，那是不可能任务，你肯定会失败和失望。

觉醒的境界本来清净，换句话说，你本来就清净，你从来不曾——即使一刹那也不曾——染污。即使你是个杀人狂，宇宙间最大的恶魔，你仍然清净，因为清净不可能被摧毁。关键不在于变得不清净，而是我们执着自己心中创造的无明：恶魔是那么执着于当恶魔，以至他忘了眼前这一刻他本性的清净。

十一、万事随缘*

我以前讨厌混淆，喜欢所有的事条理分明、内心踏实、清晰明了。一旦感到迷惑，我就非想办法弄个水落石出来不可，否则心不会安，我会转移注意力不管它，再不然就找人给答案，找个权威人士、阿姜还是哪个大老来指点我，“这样对、那样错，这个好、那个坏”，我要那些我信任和尊敬的人，那些权威人士帮忙把事情搞清楚。

许多时候，我们以为高明的老师、密集的禅修、持戒、皈依或者一个清净的僧团可以解决我们面对的各种困难，让我们快乐无忧。我们向外求救，希望有谁或什么可以帮助我们，就像求上帝来把我们从困境中解救出来一样，万一他没有来救济，我们从此就不信上帝：“我求他帮忙，他没有帮。”这是很幼稚的生命观，我们把事情搞砸，然后希望妈咪爹地来拉我们一把，替我们收拾残局。

好多年前有一次，我整个陷入混乱中，事缘有位美国女尼脱离我们团体，成为一个重生基督徒。而在那之前我才刚向另一位女尼说，“她实在了不起，那么有智慧，心地那么纯净。她会在你出家生涯中激发你的道心”。听到这个消息，我实在尴尬而迷惑，重复在想“她怎么会相信这个？”。记得当向我的老师阿姜查问起“她怎么能这样做”时，他捉狭地看着我，微笑说道：“或许她是正确的呢！”他让我看清自己在做什么——处于一种自我辩护和受迫害的心态，要求一个清楚的交待，要求真相，要他告诉我是她背叛了佛教。于是我开始反省整件事，当我开始欣然地全面接受它时，

*注：开示于1999年4月加利福尼亚州伍德埃克的精神磐石禅修中心（Spirit Rock Meditation Center）。



烦恼一扫而空，看清了这恼人的情绪之后，它变得不再是个问题，似乎蒸发在空气中。经过这件事，我才觉察到自己是多么抗拒混乱。

禅修时，我们可以注意到这类内心的困境：不晓得接下来怎么办，对修行，对生命充满困惑。我们的修行不是去消灭这些心境，而是仅仅认知它们的感觉——这是不确定、不安、悲痛、苦恼；这是忧郁、担心、焦虑、害怕、自怨、罪恶感、懊悔。我们可能会提出理由说，假设我们是个健康、正常的人，就不会有这些情绪。问题是“正常的人”是脑子幻想出来的看法，你知道有哪个人是真正正常的吗？我可不知道。



佛陀劝勉我们的是做一个聆听的人、专注的人，一个觉醒、全身心活在此时此刻、心灵敞开接纳、交付与当下这一刻和自己的人。我们禅修的心态不必是奋力消灭我们的染污、烦恼、错误，以便变得更好，而应该是开放，对生命关注，体验当下，信任我们承担生命的能力。

我们什么也不必做，不必去修补所有的漏洞，解决每一道问题，确保每件事正确，改善一切。毕竟，我们生活在这缘起的世间——我本身，共同生活的人，还有这座寺院，禅修中心，这个国家——必然会有缺陷。因缘总是不停地变更，我们绝对找不到永恒的圆满。当一切都恰到好处如我们所愿，那么我们就有可能体验到巅峰经验，问题是我们无法把这一刻保持到永远。我们呼吸必然有进有出，不可能只是吸气不呼出去。



这点同样适合于生活中各种美好的事物——欢乐时光、爱情、成功、好运，这些肯定带来欢乐，不该受到鄙视，只是我们不应该把这些当作皈依处，它们变化无常，一旦达到高峰就只会朝相反的方向变去。因此我们受教不要皈依财富、他人、国家、政治体系、人际关系、漂亮的房子或完善的禅修中心。

相反的，我们应皈依本身觉醒的能力，不管情况为何，专注当下的生命。简单地要认知事物的本质、它变化不居的样子，就能把我们从执着的困境、挣扎的情绪与思想中解脱开来。

你竭尽所能抗拒某些东西，努力消灭坏念头，消除掉情绪和痛苦，注意这些过程有多困难，而抗拒的结果是什么？每当我企图消除掉心中不要的什么时，我反而被它们缠住，你们的情况呢？想



一想你不能忍受的人，真正伤你的心的人，此时对那人的愤慨、怨恨就会在心中纠缠着，我们变得小题大作：不断推开、推开、推开，我们越推就被缠得越紧。

你可以在禅修中做实验，注意那些你不喜欢的，那些你不要、讨厌、恐惧的。假如抗拒它们，那你就在加强它们的能量，赋予它们巨大的影响力来左右自己的意识。另一方面，当你欢迎和开放生命之流好与坏的面向时，情况怎么样呢？根据我自己的经验，我接受和欢迎受制约的经验时，它们自然而然离去，它们来了又去。我们打开大门，让各种害怕、忧虑、担心、懊悔、愤怒和悲伤进来，不过这并不表示我们认可或喜欢所发生的事情。

这跟道德判断无关，只是以迎接的心态面对我们当下的体验——不企图消除或抗拒它们，同时也不紧抓着或认同它们。我们毫无保留地接受存在于此时此地的事物之际，就可以开始看出这些因缘的熄灭。

佛陀说的从苦中解脱，不是痛苦或压力消失了，而是提供一个选择：我可以选择困在痛苦里面，执着它，耽溺其中；我也可以选择通过接纳和理解拥抱它，不在伤口上撒盐，添加更多的苦于所面对的痛苦、不公、批评和不幸上。

即使是成道之后，佛陀仍然遭遇各种可怕的事故，他的堂弟欲图谋杀他，人们尝试诬告他、怪罪他、批评他，他也曾经患过重病。然而佛陀没有随着这些经验转而受苦，面对这些他从来没有生气、懊恼、憎恨或归咎他人，他只是坦然接受。

对我而言，知道这个道理实在非常难得！它教导了我生命中不要追求顺遂，或者希望通过拼命禅修来避凶趋吉，“上帝啊，我出家三十三年了，我是个乖孩子，请赐恩予我。”这个我试过了，不灵验。我发现无所求地接纳生命使人自由无挂碍，我不必再为了

自身的利益耍心机攀缘，也不必担心或忧虑未来的日子。经由学习信任、轻松，对生命敞开，探索体验，而不是通过抗拒或恐惧，会带来一种信任和信心，一种无畏。愿意从生命的苦难中学习的话，你的心将变得不动摇。



附录：阿姜苏美多传略

阿姜苏美多1934年生于华盛顿州的西雅图，俗名罗勃特·杰克门（Robert Jackman），上有一位姐姐，母亲的家族有浓厚的基督教背景，其祖上在19世纪是传教士。他在华盛顿大学远东研究所攻读中文及历史，在这些课程中认识佛教。韩战期间他在美国海军担任医务官四年，并在此时对佛教有更多的接触。1959年，他重返大学完成文学学士课程。之后在加州柏克莱大学取得南亚研究硕士学位，时为1963年。毕业后他服务于红十字会一段短暂时间，再以和平部队身分前往婆罗洲的沙巴，在那里的一间华文小学教导英文两年。

他对佛教的兴趣日渐浓厚，终于在1966年前往泰国追求佛法，他先在曼谷的大舍利寺（Wat Mahathat）禅修，接着去偏远的廊开府出家为沙弥，在此隐居修行，并于1967年5月受比丘戒，戒师为昭坤拉惹毗梨恰耶牟尼（Chao Khun Rajapreechayamuni）。

虽然隐居期间有所得，但他觉得修行有老师直接指导比较理想，就在此时他很幸运的遇到一位从巴蓬寺来，叫宋迈的比丘，这位比丘告诉他阿姜查的修行与教学风格等，鼓励他去参学，并且亲自带他回乌汶府。阿姜苏美多在这里拜见阿姜查，随即安住下来，依止在阿姜查座下修行十年。1974年阿姜苏美多以行脚方式在印度朝圣，回来后协助创建专门训练阿姜查外国弟子的寺院——国际森林寺（Wat Pah Nanachat），并担任首任住持，以让在泰国参学的西方人有个以英文为媒介语的道场接受出家训练。

1977年，他随阿姜查到英国。阿姜查看到当地信众对佛法的热诚，嘱咐阿姜苏美多留在伦敦的汉普斯特佛教精舍，领导其他三位比丘。

1979年，阿姜苏美多的僧团搬到威瑟斯特，在那里草创独住心寺——巴蓬寺第一间海外分院。随着常住成员的急速增加，阿姜苏美多于1984年成立阿玛拉瓦谛佛法中心。接下来的二十多年，他陆续在英国北部、西南部以及瑞士、纽西兰、美国、意大利等地设立分院，在西方建立起佛教森林僧传承。此外，他也曾担任设在伦敦的佛教协会主席（1983-87）。

1981年阿姜苏美多正式受委任为授戒师，从那时起至今他给世界各国的超过一百位出家人授比丘戒。另外，他也传授出家的女尼十戒，尝试建立女众出家制度。

1992年阿姜苏美多被泰王封“Phra Sumedhajahn”的僧衔。

2010年阿姜苏美多退任阿玛拉瓦谛寺的住持，把职事交付与阿玛洛比丘。他目前居住在泰国。

阿姜苏美多目前已出版的书籍：

Teachings of a Buddhist Monk（《僧心话语》）

The Four Noble Truths（《四圣谛》）

Gratitude to Parents（《感恩父母》）

Intuitive Awareness（《交付与生命之流——阿姜苏美多谈直觉觉知》）

Now is the Knowing

Cittaviveka – Teachings from the Silent Mind

The Way it is

The Mind and the Way Buddhist Reflections on Life

The Sound of Silence: The Selected Teachings of Ajahn Sumedho

Don't Take Your Life Personally



交付与生命之流

阿姜苏美多谈直觉觉知

Intuitive Awareness

作者：阿姜苏美多 (Ajahn Sumedho)

翻译：普住

初版：2013年9月

照片：感谢Cittarama提供

封面设计：家

美术排版：Lam Kin Chow

出版：传承出版社

Dhammavamsa Publications
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor
dmvspublications@gmail.com



中文翻译版权所有©2013阿玛拉瓦谛出版社

Chinese translation copyright © 2013 by Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery

Great Gaddesden

Hemel Hempstead

Hertfordshire

HP1 3BZ England

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。

If you are benefited by this book and would like to support us for sharing Dhamma books with others, you may make donation by depositing cash or cheque (Payable to: Cho Ming Wei) into the bank account stated below. All donations will be used solely for Dhamma books' publication and distribution only.

Cho Ming Wei

CIMB Bank: 1442-0008228-058

SWIFT CODE: CIBBMYKL

Due to limitation in manpower, we do not provide receipt to our donors. Please keep the bank-in slip/cheque deposit slip as a prove of donation. Kindly e-mail us **(dmvspublications@gmail.com)** your name and a photo of the bank-in slip/cheque deposit slip.

To facilitate conveniency, list of donors will no longer be stated except request for bulk printing (exceeding 1000copies) by specific individual or organisation.

Thanks and Sadhu!



如果您想支持我们与大家分享佛书，可以把支票（支票抬头：Cho Ming Wei）或捐款存入以下的银行账户。所有的款项皆只用于翻译，出版及流通佛书之各费用。

Cho Ming Wei

CIMB Bank: 1442-0008228-058

SWIFT CODE: CIBBMYKL

由于人手的局限，我们将不另行提供收据，另请保存存款单/支票存入单作为捐款证明，请拍下存款单/支票存入单的影像并连同您的名字，传至我们的电邮：

dmvspublications@gmail.com

为了方便业务的处理，除了大量助印（超过1000本）之外，我们将不再列出助印者名字。

善哉！善哉！善哉！



赞助功德芳名录

思源佛法分享（马、新、澳）会
Kataññutā Group
(Malaysia, Singapore, Australia)

和

十方佛友

136

传承出版社成立的目的在于翻译与出版不同佛教禅修传承的教导，让这些教法得以广传，让更多人得到佛法的利益。传承出版社成立于2011年。成立的缘起，源于发起人和身边的佛友发现，过去近十年，新的结缘禅修书籍逐渐减少，取而代之的是商业性质的出版物和不断的旧书翻印。有鉴于此，我们希望能够为传扬佛陀的教法出一份力，出版有素质禅修结缘书籍，以弥补佛教圈子中对于这类书籍的需求。

Like我们的面子书专页，以获取我们的最新消息：



dhammavamsapublications



交付与 生命之流

阿姜苏美多教导我们首先接受现实中的自己，而不是追求成为理想中的自己。这样做时我们就能放松开来，开启一个让内观生起的心灵空间，有些人的空间显现为寂静之音，另一些人则显现为宁静或空灵的心。不管那个空间以什么方式显现，都引导我们趋向超越身心的自由。

在这心灵空间里，我们可以反映和观察社会与个人的约束，把心从自我认同的幻觉中解脱开来。我们不去抗拒自我，也不去判断思想和感受的对错，只是学习成为一个沉默的观察者，对生起的任何体验既不执着也不抗拒。

整个修行的核心是交付，把自己交付与生命之流，接受“事情本来的面目”，或者就如阿姜苏美多经常说的，“欢迎苦”。这是关于聆听、接纳以及无条件地包容一切的修行。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS