

生活禅

生活智慧

——
现代人的内观禅修

Living Meditation, Living Insight: The Path of Mindfulness in Daily Life

恬恬博士著 (Dr. Thynn Thynn)





生活智慧 生活禅

现代人的内观禅修

恬恬博士 (Dr. Thynn Thynn) | 著

普住 | 翻译



传承
DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS

传承出版社

目录

前言	1	禅修反思	79
缘起	2	15 集中注意力和禅修	80
二版序	5	16 念住与觉知	83
致谢	9	17 此时此刻	88
纯观行者之道	11	18 无修之修	90
1 以一颗自由的心开始	12	灵活变通的生活	97
生活禅	17	19 灵活变通的生活	98
2 生活禅	18	20 爱与恨	102
3 活在当下	22	21 快乐	106
4 持续地活在当下	28	22 慈与悲	108
5 行动中禅修	32	23 舍心与冷漠	114
6 放下和提起	38	24 感官欲乐	120
7 平静心	42	25 外在形式	124
8 不平静	46	26 寻常觉知	126
9 观平静心	50	附录:	
10 宁静心	54	I 八正道的内容	132
11 日常生活中的四圣谛	58	II 传承与誓愿	133
12 八正道的整体性	66	III 雪坝峻法脉	134
13 禅修的活力	70		
14 内心的闭关	74		

前言

我深受恬恬博士的这本书吸引，她的教导关注日常生活中的修行，涵盖了如何在生活中各个方面修行念住之道。

目前在西方流传的佛教禅修法门，很难见到这样的教导，其实即使是在亚洲，修行也是以密集禅修的方式为主流。然而很明显的，这类出家模式的禅修，并不适合我们在家人。在密集禅修当中，我们或许会证得各种玄妙的境界，然而回到红尘时，这类经验大多不能为我们的生活带来什么改变，而且我们也不知道如何把体验到的佛法应用在日常生活中。

看到恬恬博士对这种情况的理解是那么的透彻，同时有勇气针对问题以那么坦率和直接明了的方式教学，我真的很欢喜，很赞叹！

杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）

一九九二年七月

写于加州伍德埃克

心灵之石禅修中心（Spirit Rock Center）

缘起

许多年前我参与恬恬博士在曼谷的佛法小组，那时我刚学佛，记得恬恬把房子的门打开，以充满感染力的笑容和亲切的眼神把我迎进去。我和她的几位朋友一起，围绕着她开始问佛法的问题，而她则微笑着轻松地回答，间中不时参插她自己的小故事。

随着时间的流逝，朋友带好奇的新朋友到来，这个小组慢慢地增长。在这种情况下，恬恬开始比较有规划地指导，上课时，她站着讲解、画图、阐释巴利词汇，我们则坐在她脚边听课，真有点匍匐在她脚下的味道。

中午大伙在谈笑间用完餐之后，再次聚在一起热烈地讨论，参与者提出问题，谈论的课题会围绕在：我如何把这点应用在生活中？这个怎么帮助我保持念住照顾小孩？面对处于叛逆期的孩子，我要如何修习平等心？另一半的思想闭塞，我有什么办法与他分享这个观念？我要怎么更悲悯地对待有困难的朋友？

恬恬会以温和的声调体贴地提出她的看法，一般上她不会提供特定的解决方案，而是提出如何以佛法的角度来看待问题。提出问题的人就会回家去练习“停下来观察”和“放下”，这是我们的功课，回家去实验应用。

这么多年下来，我们变成互相护持的一群，同舟共济又各个不同。佛法在生活中带动着我们前进，把我们聚集在一起，这并不容易，因为我们彼此的差异很大——至少在开始时大家都这么认为：来自不同的国家（缅甸、泰国、斯里兰卡、墨西哥、瑞士、俄罗斯和美国），拥有不同的宗教背景（佛教、天主教、基督教、犹太教、伊斯兰，还有无神论者），同时大家的性格也迥异（信仰型的、理智型的、富有艺术气质的、外向的、思考型的）。

在某种意义上，我们说的是不同的语言：信仰型的人对理智型的那种逻辑思维莫名所以；颠覆性的知见使个性内向的人不知所措；偶尔，讨论间也会并发出火花。恬恬一贯以幽默感和敏锐的觉知影响着这些微妙的局面；小组成员间的互动也成了大家修行的功课。

恬恬对学员观机逗教，随着教导的深入，她与理性的学员针锋相对地热切辩论；敦促艺术气质的学员欣赏当下的美好；她提升每个人的个性，使大家敞开心扉、灿烂地成长。恬恬能够敏锐地觉察到每个人的需求，尝试松动我们僵化的约制：驱策懒惰的人，摧挫贡高我慢者的锐气，使压抑的人松弛下来。在教学过程中，为了使学员领悟，恬恬展示不同的修行之道。

慢慢地，我们每一个都在佛法中变得柔软，我们变得更经常微笑、欢乐和更有爱心；我们的节奏慢下来，偶尔灵光一现看清事物本来的样貌。

最近，恬恬移居去美国，在那儿新的朋友开始聚集，迫切地学习佛法，把佛法应用在生活中。

曼谷这边的小组还维持着，我们这些旧学员依然保持着法谊，继续修行，尽管彼此各分东西，多年没见面，由于恬恬已为我们立下榜样，而且她那满满的爱已经灌注在大家身上，使得我们各个虽然不一样，却都作出不变的承诺——要以佛法过生活。

潘·泰勒（Pam Taylor）



二 版 序

十年前，我们曼谷的佛法小组开始聚在一起共修。讨论佛法时组员提出许多问题，激发我把这些讨论记录下来，本书的内容即是编辑自这些记录。当时，我写下这些文章在佛友间流传，希望帮助他们厘清佛法的观点，同时鼓励他们修行。

我写这些文章是为了鼓励修行者学习在生活中禅修，因此，这些文字都是属于实修性质，让读者能亲自“动手”，或者，更贴切些，亲自“动心”。虽然我们讨论的只是一般禅修，但有个核心主题，即是佛法如何引导我们进入自然任运、健全以及充满创意的生活。

本书原本是针对初学禅修者，所以尽量少用佛学理论和巴利词汇，而注重禅修过程以及洞见心的本性。我流通这些文章的目的是要协助行者培养稳固的念住成为一种生活方式，而不是把修行与生活打成两截。对于已经修习固定形式的禅修者，这个法门协助他们把念住修行涵盖到日常生活中，修行时保持念住的过程一样，除了一个重要面向：这个法门是在每天的生活作息当中修，而不是坐着闭上眼睛观心。

本书一九九二年第一次出版后，有人评论说我的教学风格类似克里希那穆提（J. Krishnamurti）和禅宗。有人告诉我的朋友——在南传佛教出家的欣玛·达摩提娜（Shinma Dhammadina）——这点

时，她回答“那是因为她老师的教学也非常像克里希那穆提和禅宗”。

我的两位老师：仰光的乌·埃达萨拉法师（Sayadaw U Eindasara）与兴实达（Henzada）的乌·奥塔达法师（Sayadaw U Awthada），皆是寺院的住持，上座部佛教的出家人。然而他们的宗风充满动态活力，强调“直接往内观察，在生活中修行念住”，乖离传统禅修注重的“坐”禅，与正统南传佛教迥异。

我深受这种在生活中简单直接和实用的禅修方法吸引。其实，早在一九七三年遇到我的老师之前，我曾经在仰光的马哈希禅修中心（Mahasi Meditation Center）修学过传统的坐禅方法一阵子，在乌·杂瓦那法师（Sayadaw U Zawana）的指导下修了几个课程。之后我开始注意到即使没有固定形式的“坐禅”，自己也可以在生活中自然觉知感受，而且人也变得越来越平静，我发现只要一专注感受，感受就很快地消失。

后来，通过一些佛友，我学到老师的方法：在生活中时时刻刻停下来观心，通过这个方法内心获得平和。由于这与我所体验到的一致，因此我立刻应用上这个法门。

遇到老师时，我受他们甚深的智慧和开创性的教学法所震撼，在缅甸的佛教传统，实在很难找到像他们那么自由地诠释佛法的老师。在把心从各种约制中瓦解出来，以证得绝对自由方面，他们的教学或许近似克里希那穆提，然而令人

震惊的是他们以崭新的洞见提供一个方便，重新融入世间。

另外他们也非常擅长度化学生，类似禅宗的直指人心。我的两位老师皆没有受过西方教育，是我们这些学生告诉他们克里希那穆提和禅宗，他们才知道的。

或许是以上这些因素使我的书让某些读者认为是上座部佛教、克里希那穆提与禅宗的结合吧。看到追求真理的道路上，全然不同的法门以那么出乎预料的方式交汇在一起，实在是件很有趣的事。

经常有人问我的老师是怎么样的人，其实他们两个并不相像，乌·埃达萨拉法师比较文静，他是个有甚深行持的秘行者，也是个诗人，我们喜欢称他作“笑佛”，他鲜少出席公众场合或公开弘法，而是把充沛的精力放在专心指导学生上。乌·奥塔达法师则充满机智、灵敏，我们称他作“缅甸禅师”，因为他善于像禅宗那样，抛给学生一个公案，逼他们超越理智思维。

拿这两位老师与克里希那穆提比较是由于他们的生活非常简单，不招揽信徒，没有设立什么寺院机构或团体，不搞宣传不追求名誉，他们依然守着出家本分过生活与教学，但保持着一份在亚洲佛教罕见的开放与坦率的心态。

能亲炙这两位明师，实在是我的福报，每次想起在他们座下受教的时光我都满怀恩情。在他们眼中，我大概有点喜欢耍小聪明吧，因为我总是带形形色色的人去见他们，亲自



领受他们的教诲。能亲近他们，使我有殊胜的因缘与佛法小组的成员分享这些经验，通过这本书，则让更多人分享他们的教法。

我恭敬顶礼这两位老师，同时也顶礼我的上师，雪坝咏禅师（Shwe Baw Byun Sayadaw），法师慈悲地护持我在西方的弘法工作以及本书的流通。

恬恬

一九九五年

写于纽约斯卡斯代尔

致 谢

我打从内心感激肝胆相照的同参潘·泰勒，她第一个建议我把文字出版，并且负责把文章整理成底稿。如果不是她勇于承担以及出色的编辑能力，我的这些文字恐怕还锁在地下室的书架里。我也得感谢Marcia Hamilton编辑初稿，U Tay Zaw Batha尊者修葺文字，还有那令我自豪的外子，San Lin博士，他不断地催促我把稿子完成，并且落力帮忙完成定稿。

其实不止应该感谢外子，也要感谢我的两个宝贝孩子——Win和Tet，从他们身上我获得许多关于我自己、人性与家庭生活的洞见。每当朋友们问我修行功课是什么时，我总会回答“我的家人就是我的功课”。我教学的内容基本上是在家庭生活修行中学习到的，是这个家催促我磨砺自己的智慧，再三锻炼我的念力，事实上，这个家是我最大的挑战和修行的道场。

我十分珍惜那段与曼谷那些老同参们相处，充满法喜的时光，正是他们率直与挑战性的问题才有本书的结集。另外，非常感谢John Hein和Charlotte Richardson仔细编辑修订，Nee Nee Myint重新打字，David Babski排版本书。

最后，要谢谢 John Bullitt把书本放上网。

恬恬

纯观行者之道

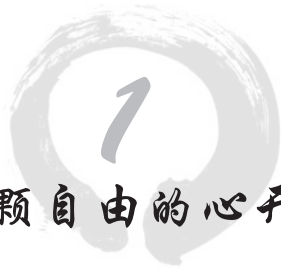
纯观行者*没有必要修行像安般念之类的奢摩他。他们修行正语、正业和正命这三项戒的道品，以此培养起智慧。当正思维与正见这两项慧的道品培养起来了，正精进、正念和正定这三项定的道品也伴随着扶植起来，这就是所谓的五支道（pañcangika magga）。这五支道是同时建立起来的，五支道与三项戒的道品一起组成八正道。

纯粹修观同样可以熄灭内心的烦恼；纯观之道需要甚深的智慧和坚持不懈的精进才能成就。

——雷迪尊者《道品灯论》

(Ledi Sayadaw, *Maggāṅga Dīpanī*)

(*注：纯观行者，原文Sukkhavipassaka，精确的翻译是“干观行者”，意思是单纯修观，没有证入安止定，故没有禅那或奢摩他之水滋润的修行者。)



以一颗自由的心开始

所谓的自由是指什么？

以佛教来说，“自由”意味着解脱于一切苦，证得内心自由、没有苦的境界。这个，当然是个理想的境地——我们要怎么才能达到呢？要证得内心的自由，首先必须以一颗“自由的心”追寻自由，这就如俗语说的“抓贼要如同贼想”。我们追寻的自由是一种绝对的境界——空无——无垠、无限、无尽，然而我们却是以一颗有限、受理智束缚和自我约制的心来开始。要是我们满脑子这类理念、观点、教条和批判，那么我们的心——已经被自己的



负担压垮的心——将永远无法自由完整地体验真理；心只能接受或体验理论、信仰、观点框框之内的真理——理智的产物，它将永远无法突破我们尝试超越的理智束缚。追寻内在的自由时倘若执着某个体系或模式，我们就只能体验这个体系或模式范围内的境界。

然而真理是无垠、不受占有、无限的，不属于哪个宗教、宗派或体系的。所有的宗教、法门、系统，皆是人用来追求真理的方便，许多时候，我们却把“方便”当作“究竟”了。

心要追求自由首先必须采取客观的心态，让自己能自由探索、观察、检查，还有最重要的——“体验”。然而大多数人却是从追求个人的需求开始踏上心灵自由之道，这使我们一开始就难以保持客观。一旦我们从自我出发，就易于陷



入批判性和固执己见。批判和分别是从理智与受制约的心生起的。无论如何，在修道上，这种矛盾的情况是正常的。

我们一批判或分别，理智就在运作，而只要理智依然在引导着心，就会障碍着它，使我们难以深刻体验内心的奥秘与本质。这是为什么所有趋向自由的法门和方便——心灵自由之道——皆超越理智，皆属于直觉或心灵的层次，因为我们的心的惟有处于直觉的状态，才能整体性地体验和证得实相或自由。

不同的宗教依据自身的历史、文化和精神等背景，建立起各种方法和宗教性格，因此每个人需要寻找适合自己的法门。

无论你选择哪条修行之道，最大的危险是养成“拥有”的心态——“我”的上师、“我”的信仰、“我”的修行、“我”的体验。

这里，我们再次面对吊诡的处境：要在修道的路上不出偏差，绝对需要老师的指导，然而如果我们不小心，就容易陷入障碍。

最普遍的问题是执着上师、老师，说实在，这是修道上最难克服的障碍。要放下信仰、教条、上师、理念、批判谈何容易，因为我们紧紧抓着它们，视为最珍贵的东西，它们变得像财富和权力般，成为我们的资产。这一来，我们就无法获得自由，修行将不能进步。

那我们应该怎么办？惟一恰当的方式是平等看待一切，不管是上师、教条、理念甚或是自己的修行与提升。惟其如此我们才能客观地看待一切。

自由不仅仅是最终的成果，不是我们努力付出之后等待着收成的东西；自由是即时的、当下的，从一开始就如此的；我们可以在寻觅的过程、在体验的阶段、在修道的每一步上“自由”。

要证得自由只需要两样东西：宁静的脑袋和开放的心。



生活禅

修观并不需要修奢摩他证得禅定，关键在于个人的般若波罗蜜，如果修行者已经具足般若波罗蜜，那么即使是听闻佛法也可能证悟。所以，即使是在家人，依靠过去积集的般若波罗蜜，观察身内身外皆无常，观察生活中的一切皆无常，也可以证得觉悟。

——雷迪尊者《毗婆舍那灯论》
(Ledi Sayadaw, *Vipassanā Dīpanī*)





A：我内心终日惶惶而且压力很大，我尝试禅修放松，可是没有效果。

恬：在这个一切讲求速度的世界，禅修被当作是医疗生命疾病的特效药。假使你只把禅修看作是镇定剂，那你就低估了禅修的意义了。无可否认，禅修时人确实会放松，但这只是禅修的其中一项效应，在佛教，禅修不是用来当特效药的，也不仅止于减压。

在佛教，禅修是修心，是为了获得内观智慧——般若，并且最终证得解脱——涅槃——的修行。

D：先撇开涅槃不说，我是想禅修，但却腾不出时间来。

你提到禅修，想到的大概是目前流行那种坐着的禅修。其实外在形式只是禅修的工具，旨在协助规范内心保持觉知和平等，千万不要把形式误认作是道。

一般的观念是你必须安排特定的时间和地点禅修。事实上，如果禅修是为了帮助你在生活作息中保持宁静的心，那么它必然是个充满动态的活动，是日常生活中主要的体验。禅修是在当下、在念念相续中、在生命的跌宕起伏、冲突、

失望心碎、成功与压力中进行的。如果你要理解和消除愤怒、欲望、执着以及形形色色的情绪和冲突，你需要到哪里去解决呢？要是你的房子着火了，你总不会跑到别处去灭火吧？

假设你要理解自己的心，当它生气、贪着、起冲突时，你就必须观察它，当成千上万的念头和情绪升起和消失时，好好注意着自己的心。你会发觉注意情绪的那一刻，它们就会弱下来然后慢慢地消失；如果你不注意这些情绪，它们就不断浮现；要是等到愤怒平息了下来才意识到自己发怒了，你可能已经犯下过错或给情绪耗尽了。

R：你要怎么处理这些情绪呢？我知道当自己生气时会想要狂喊或者扔东西，我应该控制情绪还是宣泄情绪呢？

人自然会倾向控制情绪，问题是压制情绪的话会遭受反弹，要么“嘭”地爆发出来，要么转化成疾病或精神问题。

R：那我该怎么办？放任情绪发飚？

当然不是，这正是我们要避免的！这是另一个极端——放任地发泄情绪。关键不在于控制或不控制，因为这两个都是欲望在行事，所以都不行。只要你内心充满欲望，就无法自由地如实观察愤怒。这是一个矛盾：你越想要摆脱愤怒，就越无法摆脱。

你要理解自己的心，就必须以一颗沉稳、宁静的心观察



专注；当心在喋喋不休不断问问题时，就没有能力观照，它忙着发问、回答、发问……

尝试体验一下静静地观察自己，宁静的意思是指心不起分别、没有喜欢不喜欢、没有执着。

**念头和情绪本身刹那生灭，没有自己的生命，
是你执着它们延长它们的存在。**

心惟有远离执着和抗拒，才能看清愤怒、欲望的本来面目。当你真正“观察”，你整个心就在“观”，就在这一刹那，愤怒自然灭去。这个观或内观，称作般若，是自然生起的觉知，无法通过锻炼或练习造作出来。这个觉知让你对生命有新的体悟，一种焕然一新的洞然，行动变得自如。

所以，看到吗，禅修不必与生活隔离，也不必与生活中的起起落落分开。如果你要在世俗的生活中体验平静，每当愤怒、欲望和愚痴浮现时，你就得观察，了解和处理它们。只有不再介入情绪当中，你内心平静的本性才会浮现，这平静的本性让你能每一刻都完整地过生活。

这个新的体悟与觉知，使你成为一个完整的人，而且观察入微，这时，你会以崭新鲜活的眼光看待生命。说来奇怪，之前你认为是问题的人事物，现在再也不是个问题。



R：你说我可以在日常生活中禅修，培养念住。我发现很难做到，我的心太散乱了。

恬：这很正常。你看，在日常作息中专注你的心，你需要把整颗心扭转过来，心要观照自己必须要强而有力而且专注。所以，如果你很烦很浮躁时，自然难以观心。

R：那我要怎么下手？

努力注意目前你正在做的——走路、坐着、洗澡、打扫、欣赏花朵等。你可以在任何时候任何地点这样修。你锻炼心专注时，会发现心不再那么散乱。继续修下去，你就可以注意到念头和情绪。

假设你正在驾驶着，你会保持专注，对吗？你必须把心思放在此时此地：注意路面情况、其他司机等，你不能过度分心想其他东西。驾车就像在工作中禅修，可惜我们做其他工作时很少如此专注。

D：为什么呢？

大概是驾车比较危险吧。不过你可以尝试在其他活动中

这样做，比如你在吃东西，要是你胡思乱想，可能不会觉知到食物的味道，更不必说享受食物，你只有在专注时才有可能真正享受食物。

即使是没有直接参与的活动也是如此，好比你坐巴士，试着保持在当下，不让心胡思乱想，训练心注意周遭的事物，注意车上的其他人、巴士行驶的速度、车的路线等。这是开始禅修的一个好方法，就只是活在当下，不让心胡思乱想。

P：我曾经尝试注意每一刻，可是太累了，我整个纠结成一团。

噢，不是这样的！“活在当下”只是个形容，不是必须僵硬地坚守的教条，禅修不是能力水平测验。首先你必须明白这点，否则你会因为一整天下来用功太过而越缠越紧。

**如果你太过在意活在当下，
你会失去生活的艺术——顺畅自如地运作。**

你必须明白所谓的活在当下只是个方便，用来断除心的习气，因为心总是来回飘荡在过去、现在和未来的念头与感受中，活在当下是为了锻炼心不再飘荡。

**保持一整天每一刻都活在当下不是重点，
重要的是你学习从没完没了的妄想中抽离，
让心更加专注和踏实。**



一旦你断除妄想心的习气，你会发现自己更加内敛，更多时间活在当下。

SD：我们会从中得到什么呢？

这是个切身的问题，当然，你的专注力变得更强。不过，你不必禅修也能加强专注力，许多活动，例如打高尔夫球、下棋、阅读等都能提高专注力。

SD：这些活动跟念念相续的禅修有什么差别呢？

如果你观察这些活动的过程，你会看到欲望参杂其间——要臻至完美的欲望、要赢得比赛、要开心或者要其他的什么——你受欲望推动。另外，这些活动总会结束，而活动结束了，专注力也随之结束。在禅修中，专注力的确非常重要，但不是一切，假如我们仅仅是专注，我们将得不到其他的利益。

我们禅修，一个重要的关键是要没有欲望、嗔心、喜欢不喜欢，无所求地保持念住。

**如果你保持念住时没有批判，没有喜恶，
那么你是以内在的宁静或平等心——舍心——修行。**

这个观点在我们讨论的两种修行——固定形式的坐禅以及没有架构、非固定形式的禅修——都是对的。这里有两个要点：保持活在当下；没有喜恶地观察一切。

R：不容易噢！这不正是注意我们的周遭罢了。

的确不容易！这是为何开始时缓慢些，只专注某些时段比较理想，因为你很难一学就上手。无论如何，你会发现注意当下的修行会增长内在的宁静，如果你专注当下，而且专注力良好，内心将不会打妄想，如此修行下去，内心不但会越来越专注，而且对周遭的事物会变得机警和敏感。当你的念力增长了，就可以往内观心，观情绪、念头。

SD：所以，光有念住还不够？

对，仅仅是保持念住还不足够，念住只是方便，关键是念住的同时要保持平等心或舍心。

SD：平等心能带来内在的宁静吗？

能！实际上惟有平等能让心宁静。平等心不单是禅修产生的效果，它本身即是辅助禅修的道品。你修到精通于平等地观察心，观察念头和情绪时，平等心自然会融入生命中的方方面面，届时你会以平等心聆听、观察、感受、应对一切。

**禅修不仅仅是念住和专注罢了，
还要一直保持着平等心才行。**

SD：平等心是指不执着吗？

平等有时译作不执着（detachment），但是这个翻译不全面。你要知道，平等心超越执与不执。你如果大意，不执着有时会变成冷漠，冷漠会带来隔离和微细的抗拒，然而平等心不单超越不执着，同时也超越抗拒。我们的心狡猾异常，你必须注意个中的微细差别。

**平等的根本超越执着与不执，超越喜欢不喜欢，
它如其本然地面对每一件事物。**

所以，一开始就以平等心修念住，这点至关重要，这是离于二边的中道行。你能做到平等地观世间，观自己或观心，就走在正道上了。





持续地活在当下

P：有时候要不分心地专注工作实在太不容易。当小孩吵着要我时，如果我试着专注工作的话一定搞得灰头土脸，这时候惟一能做的似乎是把注意力放在孩子身上，自动化地工作。

恬：我喜欢你这句“自动化地工作”！我重复一次，保持念住只是为了方便修专注力，所以不要勉强自己，选什么作为念住的对象完全是看情况而定，假如孩子需要你，那就专注他们。

惟一的准则是要避免执而不化。

这不意味着你煮菜时必须全神贯注在菜的色香味上，不顾孩子的问题。要是你这样做，你就是在执着煮菜。

P：哦，这就是我失败的原因吗？

对，因为你执着。我再讲一次，每一个举手投足都必须保持平等心。假如你能以平等心煮菜，那么就能毫无困难地放下煮菜，把注意力转移到孩子身上。有时在回应孩子的当儿，就如你说的可以“自动化”地煮菜；有时孩子迫切地需要照顾，你就停下手上的工作，把所有注意力放在孩子身上。这没有一成不变的规则。

这就如你可能执着任何的东​​西一样，
你也许会执着每一刻要保持念住。

这非常微细，不过最好一开始就了解你可能会受缚于自己的念住！

P：如果情况太忙碌，只能活在混乱中，无法把注意力转移到其他活动上呢？

那么，放下念住比较理想。不过我们也一定要关注如何在混乱中生活，你怎么处理混乱？

P：有时我会介入混乱，迷失其中。

对，如果你的念力不够强，很容易掉入混乱中。我所谓的念住是觉照你的心，要是你没有觉照自己对混乱的念头和感受，你可能轻易地与境界互相交涉，对混乱起反应。在搞清楚状况之前，你已经陷入混乱中，结果制造更多的混乱。

要是你在注意混乱时觉照自己的感受，你可以选择如何处理状况。

不要光是觉照外在的混乱，应该停下来，直接往自己内在观察，看看里面有什么。

D：这可不容易。

当然不容易，不过你总得迈开第一步，否则只要内在还没有宁静，外在的混乱就经常把你搞得天翻地覆。

**直接往内观察是回到自己的根源，回到内在的沉着和宁静。
惟有立足于内在的沉着，你才能客观地观察外在的混乱。**

能修到这个地步，你就可以如实地看到混乱的真相，混乱仅仅是依着它的因缘浮现。你将看到混乱背后的因缘，并采取相应的行动。简单地说，你穿透混乱的核心时，你会自然而然地以恰到好处的方法解决问题，这称作内观智慧或般若。

P：你的意思是我们不应积极介入混乱冲突吗？

不是的。再一次，没有固定的方法：在某个情况你可能需要强硬地掌控问题的核心，如果你以觉知行事，那就是正确的行动；在另一个情况下你或许只需静观其变，不乱上添乱。倘若你停下来观察，每一情况你都知道要怎么应对，你平等地观察混乱和自己的心的话，就知道该怎么办，不受混乱干扰。

P：我们停下来观察的话，就没有时间思考要怎么办，那如何恰当地与人互动呢？

这个最难解释。我们通常用理智行动，所以不管什么情况，如果没有概念思考似乎不可能采取行动。问题是，这里我们讨论的是内观或般若，这是个矛盾：除非概念思考全部停息下来，否则内观不会浮现。在混乱的情况下，惟有停止

思考，内观才能生起。平时我们总是在思考，而觉照我们的心可以停止思考，觉照够强的话，心会完全宁静下来，此时内观就自然浮现，知道如何恰如其分地处理面对的情况。

D：我还有一个问题，我发现在麻烦的互动中可以停止情绪化，但不知道接下来应该怎么办。我在学佛，根据佛法修行，觉得自己应该以悲悯心相对，可是我感觉不到悲悯心，由于不知道怎么做，只好回到旧的习气中：怨恨或者咄咄逼人。

亲爱的，这是你修行的一个阶段。你已经修到这个层次了，可以再提升。在反应的过程中，观察内心的变化。你能在过程中停下来，已经做得很不错了！

你的理智开始运作之际就是陷入麻烦的时候。假使你有个看法，认为佛教修行者应该悲悯，你就为自己设定了一个形象。一旦内心开始思考，你就不自由了，此时内心充满欲望，想要符合自己是个佛教修行者的形象。

心不自由，真正的悲心就没有机会生起。

事情就那么简单。惟有免于先入为主的观念，自然任运的悲心才会生起，你不受概念拘束，行动就自然任运地充满悲心，并且通权达变。



行动中禅修

D：你说我们可以在日常生活中禅修，怎么开始禅修最好？

恬：一般上，你的心沉迷在外面的世界，不假思索和惯性地对外境作出反应。当整个注意力都放在外面的世界时，你大体上忽略了自己的心。修行的关键在于你要意识到必须把外向的注意力引回来，转向自己的心。换句话说，学习在日常生活中——吃饭、工作、看顾孩子、煮菜、打扫，不管做什么——注意自己的心。

R：你的意思是我必须注意内心接触到的一切？那太难了。假设我在驾驶，怎么能同时注意我的心和路面的状况呢？

这是个关键问题，你不可能任何时候都注意心，这样做你会驾出车道闯祸。别想一蹴而就，开始时先专注你的某个情绪吧，选一个最干扰的情绪或者最显著的情绪来修。比如，假使你是个容易激动的人，就以观察愤怒起修；假使你的心容易受伤，就观察情绪的波动。专注于最容易注意到或最干扰你的情绪。

对许多人而言，愤怒是个很好的入门方便，因为愤怒容易观察到，比其他情绪快消散。你一旦注意着愤怒，会发现一件有趣的事：你一知道自己在发怒、怒气自然消融掉。观

察时很重要的一点是不起喜欢不喜欢，你越不分别、不批判地观察愤怒，怒气越容易消去。

刚开始修行你会发觉等你注意到愤怒时，脾气大概已经要发完了。这无所谓，重要的是你下定决心要专注自己的愤怒。

慢慢地，你的观察会越来越自然。不久之后，你会注意到，就在你大动肝火之际，毫无预兆地，怒气突然云消雾散。你会发现自己仅仅是观察，不再涉入愤怒。

A：真的吗？

真的！你听我说，当你努力把注意力往内观时，你是在重新调整自己。在之前，你只往外看，现在你把自己调整到某些时刻往内观。这个往内观可以变成惯性，变成你的心很自然地一直专注自己。开始的阶段，这种情况不常发生，不要灰心，不断修下去，你会很惊讶地发现自己越来越快觉知到愤怒。

这个觉知变得有力时就会向外扩展到其他情绪去，你可能会发现正在观察自己的欲望，观察之下，欲望会消融，剩下觉知；又或许你会观察悲伤，悲伤比其他情绪来得慢升起和消失；最难观察的情绪是忧郁，无论如何，强大的念力还是可以处理忧郁。

功夫用上路之后，你会发现觉知变得敏锐。同时，愤怒的情节会越来越短，也越来越少发作。当怒气不再那么盛

时，你就不再那么紧抓情绪。最后，你会惊讶地发觉，你可以跟情绪和睦共处，这是之前不曾有的事。

R：你说什么？怎么可能和睦地与愤怒相处？

因为你不再与情绪抗争，所以可以学习不批判、不执着、不抗拒地观察情绪，它们不再威胁你。这时你可以学习就如目击者一般自然地面对情绪。即使你处于冲突中内心情绪洋溢，你依然可以镇定地面对，你变得更沉着，可以稳着情绪处理冲突。

D：要是我的觉知愈来愈敏锐，有没有可能愤怒一生起心就知道？

当然可以，你的念力变得更强大、机敏，心就更觉知自己的运作。当念力变得全面和充满活力时，怒气一生起你就会觉察到；你一觉察怒气，它就开始消失。

D：我试过观察愤怒，也可以看着怒气平息一阵子，可是它不断再回来，为什么会这样？

在修行初阶，念力还弱，也不全面，你观察愤怒它会平息一阵，然后心会回到过去发怒的惯性模式，因为你的旧习气还很重，你还无法掌握念住之道。你习惯于概念化愤怒的原因——是谁惹的祸、为何冲突加深等等。其实，这是心重蹈覆辙回到旧的反应模式。

你自己又再掉入旧有的愤怒轮回中，联想着愤怒，随着愤怒起舞。你把愤怒概念化，而堕入恶性循环的反应中。

**学习以宁静的心注意愤怒的目的，
是为了摧毁愤怒的循环以及愤怒的概念化。**

唯一合理的方法是停止概念化冲突，单纯地只是观察你的心。

R：你的意思是当我处于这种情况时，应该停止思考，只是观心，其他什么也不必做？

对，这正是我的意思。

SD：假使我难以专注愤怒，那应该怎么办？

如果那样，就专注比较温和的情绪，像厌恶和欲望。你专注这些情绪也会有同样的过程，一旦你觉知厌恶，厌恶感就淡化。你的念力变强时，厌恶和欲望会消退。继续修下去念力培养起来时，你就能应付像愤怒、渴望和贪心等比较强烈的情绪。

SD：关于解决问题呢？在愤怒和批判干扰念住的复杂情况下，我要怎么办呢？

在复杂的情况之下也是一样。要非常确定这个——保持念住，不批判地观察。念住本身锻炼我们趋向清净和简单的

心，避免批判和分别。保持念住是超越之道——超越愤怒、超越批判。所以，假如你精通念住之道，你就不再对愤怒起反应或批判，因为觉照是超越之道。

M：其他人呢，我要怎么反应？我仍然需要反应来避免冲突。

这就是关键所在，一般情况下你是在反应，而不是采取行动，你根据过去的习气反应。停止反应的方法是突破这个习气。

**停止理性思维，停止思考，
透过观心来体验心本身。**

心停止如过山车般的思考时，就能如实地看清整个情况，这点非常重要，此时的观察和觉知都变得完整。

你得从自己开始，发愿要观心看那个过程，虽然你是从自己开始，其实你的观察涵盖整个局面，因为观察时你不是把自己孤立起来，你会看到自己是整体中的一部分。

**做到这点，就不再有内在或外在之分，
你是整体中的一部分，
现在的“你”不再像之前的“你”那么重要。**

在之前，你看到自己的处境、自己的重要性，你需要捍卫自己的身份、控制局面。现在你看到自己与他人没有分

隔，自己既不再比别人重要，别人也不比自己重要，唯其如此，你才能如其本然地掌握整个大局，清晰地看到问题的症结，你会采取行动，而不是反应。

D：可以给我们一个生活中的例子吗？

有谁要给例子吗？

P：就说说我的小孩好了，我不给他要的东西他就哭闹。要是我停下来观察，会看到自身的烦恼和挫折，甚至愤怒，因为我没办法用道理让他明白。我观到愤怒那一刻，愤怒马上消去——此时我不再愤怒地应对小孩，我可以体谅他，而又立场坚决地面对。很奇怪的，我突然知道怎么处理问题，我不卷入他的愤怒和挫折，同时也把自己抽离愤怒和挫折。他似乎感受到这点，平静下来。

这就对了。你观到愤怒的那一刻，你超越自己愤怒挫折的情绪，你往内收摄，不再起冲突。由于你变得冷静，孩子自然感受到。

通常，你的行动会面面俱到，使得冲突平息下来，你不再找借口继续冲突下去。这个完整、不起冲突的行为，佛教称作正业。我所谓的在行动中禅修就是指正业。这样做，你已经在实践八正道了。



6 放下和提起

J：为什么在佛法中“放下”那么重要？

恬：在佛教圈子里“放下”变成口头禅了。要证得解脱“放下”的确是个关键，但是你得先了解怎么放下。

J：我们应放下些什么？

放下你的执着，放下驱动你做任何事背后的欲望。这些欲望可能是追求成功、追求完美、控制他人或美化自己。你做什么不重要，重要的是行动背后的欲望，我们很容易误把行动当作欲望。

放下是放下对欲望的执着，不是放下行动。

我们讨论过停下来观察情绪，现在尝试停下来观察行动，看你能否辨认出驱策行动的欲望。你看到欲望的话，你也能察觉到对欲望的执着。看到了执着，你就能看到执着在消融，你自然会放下。

R：我生命中有许多东西舍不得放下或抛弃。

这个当然！我们不是为了放下而放下。有则公案，一位

学生去见禅师，问道：“现在我内心无一物，接着该怎么办？”禅师回答：“那就提起来。”这是一个很好的例子，显示真正明了的禅师不认可学生的境界，因此不堕断灭。

要是我们受“放下”的观念束缚，我们就不自由；不自由，领悟——般若——将无从生起。但是如果我们真的看到对欲望的执着并且放下，我们的行动就是纯粹的行动，没有焦虑与挫折。当行动变得纯粹简单，我们能以较少的压力完成更多的成就。做到这点，你就是在“放下”之际“提起来”。

D：为什么那么难放下？我可以观察到愤怒、嗔恨等情绪，要观察欲望和执着就困难许多。

因为欲望和执着比愤怒和嗔恨微细，任何情绪的生起——我们的心行发生得非常快——我们只能辨认出像愤怒、嗔恨这类粗重的情绪，欲望和执着相对而言微细多了，需要更强的定力才能观察到。

你从小就受约制，把一切都和自己联系起来，你刚学习认识人和物，你就受教导怎么把东西和“我”、“我的”联系起来——“我的妈妈”、“我的爸爸”、“我的玩具”等等。长大过程中，你受教导把观念、意见等和自己联系起来，以便能够在社会上正确地待人处事。

然而在这学习的过程同时，你不知不觉中慢慢地熏染自我的观念，培养出你的自尊。这个熏染又进一步受到社会

价值观加强，你学会竞争、追求目标、累积知识、财富和权力，换句话说，你在熏习拥有和执着。等你长大了，自我的概念已经那么真实，以致难以辨别什么是虚幻什么是实相，难以觉悟“我”和“我的”是短暂、相对和变化无常的，凡是跟“我”、“我的”相关的一切似乎也变得真实不虚。不明白“我”和“我的”是无常的，你会拼命要永远保持这两者，你会执着它们，保持一切永恒不变的欲望使我们放不下。

M：我无法接受佛教认为“自我是个幻相”的看法。

你已经根深蒂固地以“我”和“我的”生活，对“自我”已经习以为常，自然难以理解佛教的观念。“我”、“我的”本身是个幻相，对这个幻相的执着使得它们得以存在。它们执着内心能拥有的一切——不管是权力、财富、地位或什么——这些都是内心创造出来的概念，没有实质。简单地说，都是幻相。

R：如果“我”是个幻觉，不是实相，那“我”要怎么消除掉“我”？

你怎么可能消除掉不是实际存在的东西呢？

M：我觉得如果我放下“我”和“我的”，我会失去自我。要是放下一切，我怎么还可能存在呢？我岂不是变得冷冰冰没有感觉了？听起来很恐怖，好像脱离现实生活。

你必须明白，你失去的是个幻相，幻相从来都不是真实，你空掉心中自我的幻觉，就只是放下幻相。

其实，你什么也没有失去。只不过是把眼前虚构的银幕拿下，在这个过程中你会获得智慧——般若。这智慧展现出来的功德是无条件的慈、悲、喜、舍，显现为正常的感情和理性，对人关怀、敏感。有了般若，你可以体验到人与人之间蕴含的美和温馨。

所以放下不是失去你那虚幻的自我，而是发掘出一个大宝藏。





如果你停止思想一会儿，退回来反观自己的心，你会惊讶地发现自己处于平静当中。即使你认同这点，但是可能会辩称这只是暂时的平静。不管是不是暂时，事实是我们什么都不必做，平静就存在了。就让我们探讨一下这平静安宁的状态吧。

心平静的本质是与生俱有的，否则你不会是目前这个样子，对不对？你没有四处禅修把这个平静带出来，也没有从别人或书本中学习在自己身体里面制造平静。换句话说，“你”跟它毫不相干，平静是我们每一个人的本质，从我们出世的到死去，平静一直都存在着。这是我们得到的最佳礼物。那为什么我们还认为内心不平静呢？

体验平静就有如观看我们的双手，通常我们只看到手指——不是之间的空隙，我们也以同样的习惯观心，觉知到活跃的状态，比如连绵不绝的念头以及与之相关的千百种情绪，但是却忽略了这些念头与情绪间的空隙。假使我们一天二十四小时每一刻都郁郁不乐或如丧考妣，结果会怎么样？我想大家都得进疯人院。

那为何我们不能静下来？无非是我们不让自己平静罢了。

我们太享受跟自己以及跟情绪斗争，以致斗争成了我们的第二天性，而现在我们却又抱怨内心不平静。

既然我们有幸拥有平静的本质，为什么不暂时放下这些复杂的观念，就单纯地观察平静的本质，而不是拼命往外追寻平静的心。如果平静就在我们之内，我们怎么可能在其它地方找到平静呢？或许这是为何我们总是找不到平静的原因吧。

要得到平静，我们什么也不必做，不是吗？心本来就平静。

但是，若要愤怒或伤心的话，我们倒需要对心做些什么。

想像你在享受着宁静的时光，突然有什么干扰了你。你立刻对这干扰不高兴或愤怒起来。为何如此？因为你不喜欢干扰，你的心“行动”起来，心不喜欢，心生起不喜欢的念头，接着就是不高兴、愤怒等一系列反应。

由于念头生灭得很快，以致我们没有注意到不喜欢的念头生起，一般会认为是外境令我们不高兴。其实，即使是生命中最难熬最悲惨的经历，我们的心有时还是会不去在意悲惨状况，从而减轻坏情绪的影响，一旦我们的心回到悲惨的处境，不愉快的感觉马上浮现。这些情绪平息下来时，它们怎么了？我们似乎理所当然地认为这些情绪消失在我们之外。问题是如果它们源自内心，它们必然在心中平息；如果它们源自平静的状态，它们必然在平静的状态中平息，这才合理！

让我们观察这个平静的状态，我们在情绪生起之前以及消失之后认出这平静的状态，在这之间呢？我们愤怒或悲伤时，平静被破坏了吗？我们总是认为心的平静被这个那个破坏了，我们认定平静心是造作出来的境界，可以通过意愿得到或消灭。

然而事实并非如此，平静和安宁是心不可或缺的部分，如果情绪波动它们就被破坏，那么我们的心也将同时被破坏。平静是我们内在本性的核心部分，不可能被破坏。

在生命中的每一刹那，平静皆与我们同在，只是我们认不出来罢了。这是因为我们对平静无知——大部分时候我们都塞满了外在世界的事物或者我们的念头和情绪，没有觉知到这平静。我们已经与内在的自我、内在最珍贵的东西失去联系，疯狂地往外寻找答案，然而平静一直都待在这里，默默地等待着我们回家。







如果我们都同意平静是与生俱有的，那么是什么使我们不平静？从平静心的立场来看，念头本身非好非坏，惟有“我”、“我的”的概念生起时，心才会有冲突，喜欢不喜欢紧紧跟着这些“我”的观念，接着真正的问题就开始了。

一个念头本身没问题。现在假设你不见了钥匙，你一开始批评自己忘记把钥匙放在哪里时，问题开始了：“钥匙不见了，真讨厌……有钥匙在就好了，我可以继续忙我的工作。”你可能会继续想：“为什么会那么粗心？一定是小孩子太吵闹了。”接着你可能把念头化成语言：“看看你们做了什么——忙着看顾你们害得我把钥匙给弄丢了。”你也可能把这些念头和情绪化为行动，忙着四处找钥匙。

这些骚乱都是源自你不见几根钥匙的反应，让我们倒回来看是什么引发骚乱：你起了个念头：“我不见了钥匙。”你放不下这个念头，与此相反，你立刻生起喜欢、不喜欢。于是感受、冲突、挫折从这喜欢不喜欢的二元对立中生起，结果你让自己被批评、感受、挫折卷走。

让我们研究一下这些念头：这些念头生起，接着自然灭去，所有的念头皆遵循无常的法则。也就是说，如果我们让念头自然存在，它们必然会灭去，除非我们执着念头不放。



你们熟悉佛法的，一定知道无常的法则。在生命的许多面向中，你们都接受无常的法则，为何却没有把这个道理应用到最重要的方面——你们的心？心中浮现念头和情绪时，你们观察得到吗？是否能做到让它们自然灭去，不去执着？还是你们放纵自己，让“我”紧紧抓着念头、情绪？

念头的本质是瞬息变迁的，除非“我”涉入，拒绝让它们灭去。“我”执着念头和情绪，使得情绪的存在延长——持续不断。是“我”坚持执着念头和情绪，造成不平静。

平静跟“我”风马牛不相及，不是“我的”平静，只要你认为你拥有平静——只要想着“我喜欢我的平静”——你就体验不到平静。

有一位当心灵导师的朋友提出的一个比喻或许可以解释这个过程：看看“我喜欢平静”这个句子，要是我们去除掉“我”，就剩下“喜欢平静”；再去掉“喜欢”，剩下的就是“平静”。平静是你可以感受但无法拥有的素质，把喜欢不喜欢平静的看法消除之后，就能体验平静了。

P：听起来我们似乎可以做些什么来体验平静的境界……我们可以有意识地消除“我”、喜欢、不喜欢的观念。

恬：不，这个例子只是个比喻。要体验平静你不能用心“做”什么或“不做”什么。“做”和“不做”都只是让你执着的概念，对不对？你放下怎么证得平静、该做什么不该做什么等概念，让心静下来你就可以体验到平静。只要你的心喜欢不喜欢这个那个，它就忙个没完没了无法体验平静。心止静了下来你就能体验到与生俱有的平静本质。





很多人询问如何才能找到内在的平静。一旦你认出——

平静不是引发出来的，它是与生俱有的自然状态。

这就是你下手之处。你什么都不必做，只是往内观察，当下认出这平静。你认出内心的平静之际，你就已经在体验平静了。

如果你偶尔能认出自己平静的时刻，你就已经开始了。即使这段时间很短亦无所谓，你可以把这平静时刻变成观心的基础，成为你观察的聚焦点。你会很惊讶地发现，这里也是你回家的根源。

你可能发现不容易回到这平静的时刻，没关系，比较重要的是你决定要注意自己的心。因为我们已经习惯于往外观，以致心堕入一种惯性，轻易地往外观，我们已经安逸于此，要摆脱这习性很难，除非你有“愿力”把往外攀的心向内转，否则难以做到。

在开始修习阶段，你很难见到平静时刻，即使见到，时间也非常短暂，这是正常的。有时甚至你越尝试就越难见到平静或越难体验平静，万一发生这种情况，你就先放下。在

修行的过程中，我们无法预见什么时候能觉知到平静，平静通常在你完全没有预期它出现时发生的。

你或许会问有没有什么特定的方法“见”到这平静时刻。答案是除了要有“愿力”观心之外，没有什么方法。观心不需要特定的时间和地点，你在所谓的生命——过日常生活、娱乐、处理各种各样的琐事——中进行观心，除此之外无他。当中有些事是你不应该做的，那就是别让意见、批判、分别挤进你的心里面，心观察自己时需要完整一体，以便能全神贯注。

你一开始分别，心就充满了批评，不再自由，你就看不到、体验不到内在的平静。

要理解物体怎么在空间移动，你一定要看到整个空间以及在其中移动的物体。没有空间，物体无法移动；物体或许会受影响，但是空间不受影响；物体可能在空间中瓦解，空间则一直存在着。

你的根源——心平静的本质——就像你身体外面的物理空间一般。你里面是念头和情绪移动的意识空间，有了心的空间，念头和感受才能像外面的物体那般自由地生起和灭去，要是你的心已经挤得满满的，其他东西就无法生起。

如果你可以清晰地“见”到这内在的空间，生灭就变得越发清楚。在开始阶段，你大概只注意到灭去——灭比较明显。此时，你会发现自己减少涉入情绪，并因此而更长时间

地安住于根源。你越经常安住在根源，就越能平静地与自己以及外在的世界相处。

你修到这个阶段，虽然还未证到圆满的平静，但至少可以让自己有个喘气的空间能憩息其间。这是你学习与自己的心和情绪交朋友的时候，你不再与它们对抗。这个过程中最美妙之处在于你里面会开始放松，你可能以为放松没什么大不了，实际上，这第一步是最重要的一步，你不再处于自我惩罚、紧绷着的心态时，就能更客观地看待自己。

要是你看不到生起也无所谓，毕竟一切都需要时间；即使见到灭去，你也会注意到改变。你已经体验到平静，就像品尝一杯上好咖啡或一杯雪糕那般，你不断地“体验”这平静的境界。过一阵子，你会发现你能“体验”自己的情绪而不牵涉其中，由于你越来越多处于根源，你会发现感受本身瞬息即逝。

比如，你或许会很惊讶地发现，不涉入和执着的话，感受不会长时间地存在，你会看到它们都是心自然现象的一部分。根据佛教，一切现象皆无常、无我，是苦的根本。

这样觉知感受就如发现一位新朋友，你意识到这些稍纵即逝的感受本身没有力量，不再威胁你，觉悟到这点将使你大受鼓舞，因为你不再受感受打压。

通过这样的方式了解自己，你会愈来愈安住于平静的根源。你也会发现到其实平静一直存在着，只不过你太专注于

消除自己的挫折感，没有时间也没有技巧见到这本来存在的平静。毫无疑问的，平静心一直都在那里等着你来发现。

内在平静之道本来相当简单，是你以为方法应该很困难而把问题弄复杂了。你已经习惯于要完成这个、做好那个的模式，使得心不断地在活动。当然，你需要赚钱、照顾家庭、结交朋友、载孩子上学等等，这些是生活中的事务，问题是如果你以这样狂乱的心来追求平静，无异缘木求鱼。

我们要关注的是慢下来……以便可以了解自己，同时体验什么是本来存在的。当你安住于根源时，你还需要做什么来保持在那里吗？

你惟一需要做的是清醒过来，觉悟到自己一直都没离开过家。

我们一定要清楚这个禅修法门是为了观察和了解自己，证悟我们心的本来面目，觉悟一切生起与灭去的心行。这个修法是一道进入我们自己的门，我们会发现本身好的一面与坏的一面，无论如何，如此观察肯定带来成果，我们将有机会深刻地体验内心的奥秘，带出我们内在最殊胜的本质。



J：我还是不明白要怎么使心宁静下来。

恬：你必须了解，你无法使心宁静下来。你愈是刻意要把心静下来，就愈纠结；你越尝试把心静下来，就越激发心浮动。要是你试着抑制心，你会发现抑制的行为本身就是躁动。你看到吗，一颗浮躁不安的心无法对治一颗不安静的心，这是个恶性循环，使得狂乱的状况无法平息下来。

M：你所谓的宁静心指的是什么？如果心没有行动，我们不就呆住了么？还怎么活动？

宁静的心不是死气沉沉或静止不动的心。心死气沉沉或静止不动是被愚痴钝化了，根据佛法，这愚痴称作无明。我们的心被自我、愤怒、贪还有混乱给覆盖了，它与贪、嗔、愤怒相应而活动，但无视于外在的世界和其他人，因为它整个被混乱覆盖着，对别人的需求麻木不仁。

这样的心是真正的呆住了，无法对人开放。相反的，真正宁静的心，对周遭机警而敏感，因为宁静心没有批判、执着或抗拒，它摆脱嗔、愤怒、妒忌、混乱和冲突。

J：听起来真不错！那要怎么证得宁静心？

心超越喜欢不喜欢的二元对立之后就宁静了。一般上，我们是通过二元思维的概念框架来认知世界，一感知到什么，我们就立刻起判断。假设我们判断感知到的对象是好的，一旦我们下判，那么凡是与之相反的立刻就变成坏的。我们就是持续如此以两极的心态分裂概念世界，根据自己的立场设立善恶、美丑、对错。

M：可是，我们一定要分别才能过生活呀，我可不会去吃烂苹果，那太恶心了，我得判断这个苹果坏了，那个熟的是好的可以吃。

在这个世界上过活你当然需要作判断，你得分辨好苹果坏苹果，这是理性上，不是情绪上的判断。然而作了理性判断之后，我们通常不止于此，我们继续强加喜欢、不喜欢的情绪判断在认知上。我们不喜欢烂苹果，对不对？我们因此而执着于那个不喜欢。

假设有人给你一个烂苹果，你感觉如何？

M：我会不高兴。

对。要是他们给你一个漂亮的大苹果呢？

M：我会开心。

你看到你的情绪是建立在自己的喜恶之上吗？你发现有什么吸引人的——观点、人或东西——你就要执取、拥有那个观

点、人或东西。你陷入二元对立的美丑、善恶等等当中。

让我们回到你那个漂亮的大苹果，万一有人攫走了它呢？

M：我会很不开心。

看到了吗，问题出在哪里？

M：哦，你的意思是苹果不是问题，问题出在我们身上？

对极了！好或烂，苹果就只是苹果，你可以拿走或者放下，你可以对它作出理性的判断，问题在于我们是作出情绪上的判断。这是我们需要弄清楚的。

我们作出情绪判断之际，在心中引发了涟漪，这些涟漪演变成波浪，最后酝酿成风暴。这个风暴干扰我们的心，在这个过程中我们与心中的宁静、内在的平静失去了联系。惟有平息这些涟漪，我们的心才能安住于它自己宁静、平稳的状态中。心栖息于自己的静止之内，才能看清事物本然的样貌。我称这个为宁静心、平静心。

假如我们不让心宁静下来而作出情绪判断，那么我们就得面对烦恼，这是斗争的开端，在我们之内，也在我们之外。

J：原来如此，我们执着自己判断为好的、对的、漂亮的，另一方面抗拒与之相反的。

对，你懂了。

J：我们要如何突破这二元对立呢？

记住，这个二元对立是我们概念性的思维创造出来的，我们爱上自己创造出来的东西。我们创造出来的二元性成为私人资产：“我”要坚持“我的”观念，坚持什么才是正确、漂亮、好。心变得僵化起来，结果我们只通过狭小的眼罩看世界。

J：要如何解脱这偏执？

保持念住。你在判断时提起念住，判断当下即停止；一旦你停止判断，自然就会“看清事物本然的样貌”。慢慢地，你变得更稳定，心不再拼命兜圈子，而是停下来观察。心忙着判断、攀缘、抗拒时，没有空间容纳其他东西；惟有停止分别，你才能如实看待事物，而不是你从认为它们应该如何的角度看东西；这是超越喜恶的惟一方法。一旦超越二元，突破概念框架的局限，我们的世界将扩展开来，不再管中窥物。局限突破之后，多年来抑制在里面的东西有机会浮现，慈——以及与之相随的悲、喜和舍——展现出来，使我们敏感地对待他人。过去，我们的能量消耗在冲突、挫折、愤怒、抗拒……这些冲突令我们耗尽；现在，我们摆脱了冲突，可以改变成与别人和谐共处，保持有意义的关系。唯其如此，生命才有价值，因为如今我们可以充分地活在当下，我们也能以全新的视野看待自己的人际关系，可以真正地过和谐的生活。



日常生活中的四圣谛

恬：四圣谛是佛教的根本，明白四圣谛能在日常生活中协助我们。四圣谛是：第一圣谛是苦；第二圣谛是集或者渴爱；第三圣谛是灭或苦的熄灭；第四圣谛是道，即八正道，能导致苦的熄灭。

M：我听到第一圣谛说生命是苦时，我认为佛法是悲观主义或消极哲学。

是的，有些人的确是如此误解，这是由于没有充分地理解整个教法。一般人以为苦谛的“苦”是生理上粗显的痛苦，其实，苦有不同的层次，苦的真正意思包含了从人类最微细的不满到粗显的痛苦之所有经验。苦是老、病、死，以及跟相爱的人别离，与怨憎的人相处这些不可避免的事实。

从最微细的层次而言，苦是不明了一切东西皆变化不居。一切皆迁流不息，无一法是固定、真实存在的，不知道无常，或者与无常法则相违本身即是苦。

把第一圣谛孤立起来看待才会认为佛教消极，如果全面了解四圣谛，你就会发现这个教法是正面积极的，因为其他三个圣谛指出脱离苦的方法。

M：我们要怎么把四圣谛融入日常生活中呢？

恬：这个不难。首先，在脱离苦之前，你要把苦当作一个整体来看。这不是说你必须身心受苦才能理解苦，苦无所不在。现在，你对隔壁的砰砰声有什么感觉？（隔壁正在进行建筑工程，吵杂异常。）

M：烦死人，我要安静，要听你讲话，理解你的课。其实，我在努力消灭心中的噪音，不过做不到。

因为方法错误！

M：噪音干扰我，所以我要停止它，我渴望那些工人停下来。

好，你已经生起“噪音应该停止”的欲望了。欲望怎么生起的？——你不满意目前的状况。换句话说，你渴望有个安静的环境，由于得不到，你就气恼，也就是说你的心里面已经有厌恶感了。

假使你现在正在做着非常重要的事，这个厌恶感就会爆发成愤怒、憎恨甚至暴力。不论是对自己还是对别人，厌恶已经是一种逼迫，而愤怒、憎恨、暴力则是更炽盛的逼迫和苦。这是我们每日生活中必须面对的现实，问题是我们没有意识到这厌恶和苦，我们认为是人家或什么东西使我们受苦。



缺乏这个理解称作无明，或无知——意即不知道四圣谛，是没有醒悟的境界。现在要是你醒悟自己的心境，你会看到它的状况，眼前这一刻你可以看到自己的心正在发生什么吗？

M：看什么？

看那个气恼。

M：我觉知那个气恼时，它似乎减轻了。

你一觉知气恼，那个反感就淡化，在心中消融了。

M：没错，有一点点。

还在吗？

M：你是指气恼？减轻很多了。它还在，不过现在很淡了，哈哈……原来如此，问题不在于消灭心中的干扰，而是接受你的心目前受干扰气恼这个事实。

对了！问题不在于噪音，而是你对噪音的反应，在处理噪音之前，先处理好你自己。现在，你要怎么处理它？

M：这正是我要问的。我们有好些选择：我们可以远离噪音；叫工人停止敲打；继续坐在这里，对噪音保持觉知以便把干扰减至最低。

你要弄清楚，是觉知噪音还是觉知你自己的心境？

M：觉知与之相关的心境。

对。我们生命中有许多时候无法改变外在的因缘。我们不能消除或控制我们生活中大部分外在的因素，但是可以对自己做些什么，你就从自己开始，既然你生来就有选择的自由，现在就全看你要怎么做了。

M：你的意思是既然我无法灭掉那个噪音，我可以选择接受它？

你一定要分清楚盲目地接受跟理智地接受两者的不同，惟有不起批评心地接受才是彻底的接受。

让我们回到四圣谛，你不满意吵杂的环境是第一圣谛——苦谛；你欲望或渴爱安静是第二圣谛——集谛，即苦的原因；现在你一往内观就消除了气恼，就从“欲望—反感—欲望”的循环中解脱开来，对不对？你现在再往内观看。

M：气恼消失了！很神奇，你得重新去觉知才注意到噪音。

让我们看看刚才做了些什么：你注意到仅仅是往内观心就有可能切断苦的循环。这其实是对心保持念住，在佛教里这是修念住的基础。

你现在清楚如何修念住可以导致苦的熄灭吗？

M：不，还不清楚。念住和接受噪音有什么关系？

接受是念住的结果。念住是一种超越的行为，超越喜欢不喜欢；念住净化我们的知见，让我们如实观察事物，我们如其本然地看或听事物时，就自然而然地接受。

M：你觉知噪音，消除了对安静的执着就能接受噪音。你接受说噪音是我们经验的一部分。

那里甚至没有“你”，就仅仅是接受。

M：哦。

在那一刻心自由了，因此能接受噪音。一旦那个循环切断了，你不再感到受干扰，你的心从噪音的情绪干扰当中解脱，处于一个平等和接受的境界。

M：你不期望噪音停止，也不期望它变得更吵杂。

对。你解脱于与噪音相关的概念，达到它是什么，就如实地听的功夫。做到如实地听的境界，接受自然在其中，你无法强迫自己接受噪音。这是为何我很小心使用这些词，当你说“我接受”时，通常意味着……

M：我在掌控。

对。这没有真正解决问题。我们所谓的接受是自然任运地融入环境，与之为一。

M：哦，原来如此。噪音与我的经验的分界线消融了，所以，没有什么是要接受或气恼的。

对。这一刻让我们回到你的经验，噪音还干扰吗？

M：完全没有了，我彻底摆脱它了。你刚才说念住是修念住禅的基础，怎么修呢？

对，任何时候对自己的心保持念住是修念住禅的一部

分。在这个情况里，你对气恼保持念住是观第一圣谛——苦；对平静的欲望和渴爱——苦的原因——保持念住是观第二圣谛——集；你解脱于气恼的那一刻是灭——第三圣谛。在这里，苦的熄灭是暂时的，称作“暂时的熄灭”（tadaṅga nirodha）。

M：第四圣谛呢？

你修念住实际上就是在修道——第四圣谛：你正确地用功是正精进；对气恼保持念住是正念；结果，你的心集中专注，这是正定；当你超越对噪音的不喜欢，干扰消除了，这一刻你能如其本然地认知声音，是正见；你不期望声音变大是正思惟；你能以恰当的洞见用语言表达这个情况是正语。现在，你还想避开噪音吗？

M：没有啦，开始时我的确想避开。之前我还有可能会说坏话还是发脾气什么的！

不过你并没有这样做，所以是正业——正确的行为。

M：你的意思是在这情况中没有行动就是正确的行为？

对。你可以看到以平等心在日常生活中修念住，其实就是在结合四圣谛跟八正道修生活禅了。





八正道的整体性

根据佛法，八正道引导我们趋向解脱。要明白八正道并且将它融入我们生活中，就必须结合身语意来探讨。所谓大道以多歧亡羊，我们可以把修行研究得很繁琐，以至迷失其间。为了避免误入歧途，我们从实修、精确和整体性的立场来掌握修行之道，从慧、戒和定——般若、尸罗、三摩地——来探讨所谓的“道”。

慧（般若）

- 一、正见；
- 二、正思惟。

戒（尸罗）

- 三、正语；
- 四、正业；
- 五、正命。

定（三摩地）

- 六、正精进；
- 七、正念；
- 八、正定。

这是道的三个面向，虽然分成不同组别，但不能截然分

隔开来。在实际修行中，能正确地理解的话，戒定慧三者在我们每一刹那的起心动念和言行举止间皆融合无碍。

就拿戒来说明好了，戒是道德行为，我们要怎么避免妄语和恶行呢？首先，什么是正语什么是妄语？根据时间、地点、对象的不同，难道正妄不是相对的吗？有没有绝对的正确和绝对的错误呢？我们可以没完没了地讨论这些课题，而乖离了我们自己——偏离了我们的心。

持戒的目的是避免以恶的语言行为伤害他人——问题是我们能否一直约束着自己？我们对外境已经养成的惯性反应，使我们在还未察觉内心发生了什么前已经伤害了别人。这是由于我们习惯了在生活中忽略自己的心，总是把注意力往外攀的缘故，因此我们必须超越这个全神往外贯注的习惯。

我们戒的虽然是口业和身业，但这两者皆源自于心。身口意三业的运作非常快速地连续，以至看来似乎没有间断，念头一起，语言或行为就发动，我们会发现它们太快了，以致根本赶不及制止不善的语言和行为。然而保持对心的念住可以使心警惕自己的语言和行为。

要怎么把注意力转向心呢？这是佛陀教导念住之道的目的。修心的目的是学习在生活中切断对外注意的惯性，更多返观自心，觉知内在的情况。我们会发现一提起念住，心就不再行动，它像个见证人般停下来观察内在的情况。

修观修到变成惯性，变成本能反应时，就能突破散漫地对外境反应的循环。这个突破发生之际，“洞见”或者“觉知”就生起：清晰地如实认知接触到的对象，所见到的人事物皆如其本然地呈现，不起分别、喜恶。随着这新洞见而来的是正思惟、正语和正业，恰如其分地因应对到的每一因缘。功夫至此，就不再受困于绝对的对错之类的问题。

从八正道而言，只要我们一注意自心，就是正精进和正念。正念修到完整成片时，心即进入刹那定（khaṇika samādhī），能引发智慧。智慧从正确的观点看东西，是正见，它带来正思惟，以及随之的正语、正业和正命。如此修行，在日常生活作息——吃饭、工作、消闲、埋头苦干——中，就能做到每一念皆与戒定慧相应。简单地说，我们过的生活即是八正道。



MS：你把正定诠释成“心一境性”或“正确的专注”。从字面上来说，正定不是证入四禅中的其中一个才算么？心一境性可以是正的也可以是邪的，所以，恐怕无法正确地显示正定的意义，当我们谈到日常生活的禅修和专注时，这个差别就变得很重要。

恬：嗯，正定一般诠释作心一境性或正确的专注。但是如果详细解释，正定有两种：一、修奢摩他的禅那；二、日常生活中修纯观的毗婆舍那刹那定*。所以我认为正定不应该只是诠释成四个禅那的定罢了。这里我是根据论藏，不是根据经藏的说法。

关于心一境性方面，你说得对，心一境性可以是正的也可以是邪的，因为心专注时力量强大，没有智慧指引可以导向恶的行为。这也是为何修道必须要有全面的理解和实践，如果你把禅修从八正道中抽离，没有戒为基础，也不以慧为目标，自然不能称作正定。在日常生活中修行，重要的是由正念引发智慧，防止不善的思惟、语言、行为或工作。

（按：八正道的传统解释可参考本书附录一。）

（*注：关于这方面的说法，可参考*The Psychology and Philosophy of Buddhism*, Jayasuriya, W.F., pp162-164.）



禅修的活力

M：关于禅修，我最怕的是变得完全没有念头，完全没有心智。

恬：让我澄清一下你所说的“没有心智”和“完全没有念头”，你所谓的“没有心智”是指失去神志，没有意识，一片空白状态。这是不可能的，没有意识我们就死了。“完全没有念头”指意识存在，但没有思想，在禅修中这倒可能有，不过限于某种特定的情况，有些坐禅法门的确可以令心完全安静，止于一点，专注于自己，我们称作“禅定”，在这种定的境界中，人不能活动。

M：我想我不能完全没有念头，听起来好像变成行尸走肉了。

这只是短暂的禅定状态，之后就出定了。我们谈的是另一种禅修法门，能避开禅定的问题。要是你在日常生活中保持念住，就像刚才做的那样，你不会进入禅定境界。

M：感觉上日常生活的禅修是个比较活跃的过程，保持念住的过程与这种禅修有什么关系？

我们必须清楚，不管是固定形式抑或日常生活状态的禅

修，过程都是活跃的。在禅坐时身体虽然静止，可是心活跃地观察，注意身体或心。禅修是就是修心，最终使心清净。

M：日常生活的禅修，心是否处于没有念头的状态活跃地观察自己？

没有错，你的念力处于巅峰状态时，可以体验到念头脱落。不过没有念头的境界只维持一瞬间，在这期间你体验到显著的觉知专注于一境，同时绝对静止，这短暂的心一境性称作刹那定。虽然不像坐禅中的定境那么持久，刹那定的功力和品质与禅定的一样。在刹那定中念头脱落，心进入最纯粹的境界。

M：如果念头脱落，是否意味着在那一刻没有“我”？

对，但只是短暂地如此。

M：要是那一刻没有“我”，是什么存在着？没有念头的的那一刻发生了什么？

在定的一刹那，没有念头，惟有绝对纯粹和显著的意识，就在这一刹那，般若或内观生起。禅者体验到见清净（*ditṭhi visuddhi*）——清净的知见。

虽然这个体验可能很短暂，但却是永恒、无限的，是蜕变的刹那，是“我”和“我的”消融的刹那。在这没有念头的清净知见生起过后，念头随之出现，但这些念头、情绪和

行动不再陷入过去的习性。在那绝对静止的心，清净知见（般若或内观）、慈、悲从内心深处生起，接下来的念头和行动受慈悲滋润。

看到了吗，亲爱的，禅修不会把你变成迟钝、没有思想、冷漠的人。事实上，禅修把你最珍贵的品质带出来——对一切众生仁慈、温馨和敏感。

不论是在坐禅或者在日常生活禅修当中修念住，都是活跃、没有间断的修行。虽然在坐禅中身体静止不动，但心是活跃地观察和注意身或心的。同样，在日常生活中禅修，无论何时何地，心也是活跃地观察自己。不管哪种形式的禅修，修心才最关键，也惟有修心才能导致心清净。尽管姿势对静心有帮助，然而姿势是不会令人开悟的。你清楚理解这点的话，在任何地方任何时间都能够禅修。







14

内心的闭关

L：我刚在一个禅修中心修行出来，面对适应外面环境的问题。那个中心非常宁谧，结果现在我难以应对外面的色声等困扰。请问我要怎么应付这段过渡期呢？

恬：你这种经历很普遍，许多人刚离开禅修中心时都面对同样的窘境。在禅修中心整个环境安静祥和，可以毫无障碍地禅修，你闭关期间，已经暂时适应了宁谧的环境，所以一出到来受外尘轰炸，就感到难以招架。

L：我要怎么更妥善地应付这过渡期呢？

让我们检视在闭关期间以及在外面你的心怎么运作。闭关时你密集地修念住，念力处于高峰状态。离开中心，你大概把念住给忘失了，对吗？

L：哈哈！的确如此。

这就是了，你一出关念力就松弛了下来。你放下了念住回到以前失念的状态，此时突然面对外面混乱的世界，你应对起来就吃力了。原因在于你把禅修跟日常生活分开，实际上，你在闭关磨练出来的念力应该协助你更好地面对外面的世界。

L：怎么说呢？

嗯，首先你一定要改变只能在闭关期间或者特定的时间地点修念住的看法，这个偏见使人无法连贯禅修中心与外面的世界。你已经学会了盘腿闭上眼睛修念住，现在离开了中心在外面处理各种各样的事务，面对各种轰炸，你还是可以修行同样的念住，只不过是开着眼睛修。

L：那不是很难？

知道了窍门就不太难。你在禅修中心最先学习到的大概是活在当下，在外面也可以如此，你可以觉知自己正在做的事——煮饭、洗碗碟、洗澡、驾驶、走路等等，你可以觉知一切。

不单如此，在禅修中心你肯定学习不起喜恶，如何像个见证人般观心，在日常生活中你也可以同样像个见证人般观心，观察你对到色声等六尘的反应，让它们来去自如，对外境生起感觉时，平等地对待这感觉，这个平等心会自行包容外在的世界。

一旦你见证自己对外境的反应，你也变成色声等的见证人，不再那么受干扰。功夫纯熟了，无论身处何处，安静嘈杂，你的内心都在闭关，即使整个世界闹得天翻地覆，你内在的世界依然静止不动，此时，你不再需要特定的时间空间禅修。



L：在家里每天安排特定的时间和地方禅修又如何？

如果你能对这特定时段的修行保持平等心，那就没问题。你会看到大部分人的情况是太过依赖这种禅修，结果万一早上没有时间坐禅，那一整天就无法好好地过。

L：为何如此？

这就好像对早上的那一杯咖啡或茶上瘾一样，是一种染着，对禅修上瘾。虽然这绝不是坏事，不过，必须对这些微细之处仔细，心狡猾异常，我们必须经常注意它如何受骗。

L：在这种情况下应该怎么办？

最重要的是对自己的修行保持平等心。这有可能是最难做到的事，因为，就像其他东西一样，我们执着了禅修，我们懂得对其他东西保持平等心，却忘记了对自己的修行保持平等心。

L：如果我们做到平等对待修行，是否可能每天安排一段时间禅修，又一整天保持平静自若。

要是你能保持平等，同时在禅修时段之外保持觉知，就能做到这点。如此一来，不管是在禅修时段或不在禅修时段，你的功夫都用得上。

禅修反思

念住跟觉知两者相关但有区别：念注意指心的行动，我们特地注意自己的心，这需要用功。觉知不同。

觉知不假任何功用。

心就只是“觉知”，没有造作，惟有一个自然任运的觉知在“见”。这里念住是因，觉知是果。你不能修果，只能修因，我们必须修念住以便觉知生起。

心一定要摒弃外缘返观自己，把一直往外攀的注意力引导向自身。如此引导心，念住就取代其他心理活动，如此一来，心就不再沉迷于各种活动中，只剩下“注意”。每一个时刻，我们的心只能有一个心行，念住占据整颗心时，其他念头或情绪就无法在那一刻生起，结果仅剩注意。当这个注意力完整时，就切断心老是起伏不定的状态：心在自身找到平衡的立足点。此时，觉知就能自行生起。

内心真正平衡时，觉知就存在。

集中注意力和禅修

许多人以为集中注意力就是禅修，这大概就是为何许多虔诚的佛教徒对这个观点相当受用：只要他们专注做东西——例如阅读、工作、打高尔夫球——他们就是在禅修。

实际上，集中注意力仅仅是禅修的一部分，禅修的核心在于把心提升到超越理智的界限，进入直觉的境界，即内观的智慧，以证得更高层次的领悟——般若。一般上，禅修的入门阶段是锻炼集中注意力，所以第一个法门是把心专注于一个禅修对象上。

看回做工或从事嗜好活动时的注意力，就会发现这些活动的目的跟禅修的目标差距很大。工作或进行嗜好活动时，我们通常只关注于达到外在的成就，比如，业绩达标、赢得高尔夫球赛、完成一项科学实验等等。至于禅修，成就是内在的——自我了解、心灵的内观。禅修初阶或许需要集中注意力于心外的对象，例如鼻端、腹部的起伏等，直到心住一境。这类一心的境界在我们工作娱乐时也会发生，但工作娱乐的注意力跟禅修两者共同之处止于此。

集中注意力纯粹是简单地把心专注；禅修则进一步把专注的心引导向培养内观智慧——毗婆舍那。在禅修中，觉知自动引向心自己，自行专注心自己的工作以及过程，最终导致真正的自我了解。

专注于工作游戏时，虽然我们偶尔会若有所悟，但这类知识是理性的领悟；禅修的知识是直觉和心灵的领悟。所以，这两类悟境本质上天悬地隔，目标截然不同。

在纯粹的集中注意力里，心总是处于二元对立——“我”和“我正在做的”，有主体、客体以及做的过程，换句话说，有能知、所知和知道。禅修也是从这三者着手，然而心逐渐超越这三法，转向自己，在最终的证悟，能知、所知和知道的分别消融。

把集中注意力跟禅修混为一谈，会导致禅者冷漠和自满，构成一道难以逾越的障碍。误解集中注意力就是修禅对解脱之道没有好处，甚至障碍禅者的修行。

MS：你刚才说日常生活集中注意力的活动，比如读书、工作，内心总是处于二元对立，即有能知、所知以及知道。我想专注于普通的活动跟沉浸于像绘画、作曲之类的活动差别很大，在这类艺术活动中，能知、所知和知道似乎消失了。在佛法讨论中，总是一再提及这个模糊地带，你可以解释一下吗？

恬：其实，沉浸于绘画作曲之类的艺术活动，能知、所知和知道没有彻底消失，情况是这样的：在这些艺术活动的升华境界中，作者会体验到狂喜的状态，“自我”感淡化至极细薄，但没有彻底消失。还有，不管是绘画作曲什么的，作者还意识到对象，所以能知并没有彻底消失。我把这些体验称为“虚拟的心灵境界”，因为它们近似禅定又不尽然一样。另一方面，这类艺术活动的狂喜经验使得艺术家的心灵比一般人柔软、升华。



E：在日常生活中我们怎么修念住？

恬：一般的情况，我们的觉知总是沉浸于外境，六根不管接触到什么，我们必然根据习惯对这些刺激作出反应。我们一再重复整个过程，没有觉知自己的内心。佛教称这个状态为无明或无知，这不意味着理智上的无知，而是指唯独缺乏自知之明。

E：可是我们似乎知道自己的心啊，不是吗？

在某种意义上，我们确实知道，但属于后知后觉的状态，比如，我们情绪剧烈起伏时，我们是事情发生之后才觉知，动乱时我们迷失其间。

我们以为是外面的因素影响我们，因此通常一直往外专注，就举吃东西这个例子好了，我们的心思专注在食物的色香味上，要是食物不合口味，我们的反应是立刻起烦恼，万一碰上心情不好，我们甚至会发火，向遇到的任何人或任何东西发泄我们的脾气。

如果我们分析整个情况，可以看到问题不是从外面开始的，不在意那些食物或喜欢的人会享受它，而不是小题大

作。所以，问题的根本不在食物，而是我们判断和分别的心，我们一开始想“我不喜欢这个”时，就认为不能接受而抗拒它，抗拒往往又导致不同形式的愤怒或紧张。

E：那么我们要怎么修觉知？

觉知不属修。

E：吓？在佛教里我们听到和读到那么多觉知的修行，不是么？

这多少把觉知和念住混淆了。



E：可是，我一直以为它们一样！

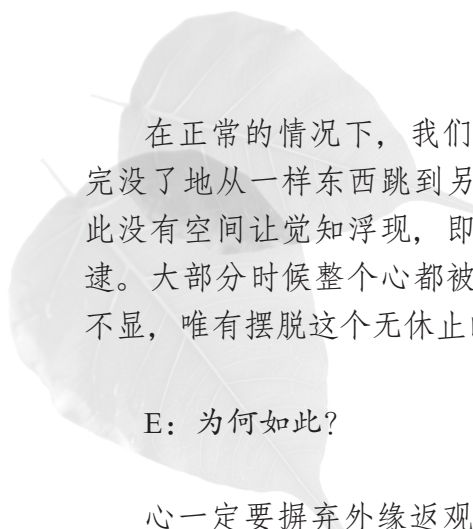
两者相关但有区别：念住意指心的行动，我们特地注意自己的心，这需要用功。觉知不同。

觉知不假任何功用。

心就只是“觉知”，没有造作，惟有一个自然任运的觉知在“见”。这里念住是因，觉知是果。你不能修果，只能修因，我们必须修念住以便觉知生起。

E：那我们怎么修念住？





在正常的情况下，我们的心恒常活动：思考、感受、没完没了地从一样东西跳到另一样东西。由于心动个不停，因此没有空间让觉知浮现，即使觉知偶尔惊鸿一瞥，也力有不逮。大部分时候整个心都被妄想和情绪霸占，使得觉知迟疑不显，唯有摆脱这个无休止的循环，觉知才能全面生起。

E：为何如此？

心一定要摒弃外缘返观自己，把一直往外攀的注意力引导向自身。如此引导心，念住就取代其他心理活动，如此一来，心就不再沉迷于各种活动中，只剩下“注意”。每一个时刻，我们的心只能有一个心行，例如，我们不能在愤怒的同时开心，做得到吗？

E：这个嘛，不行啊。

我们的心愤怒时，就没有空间容纳快乐。念住占据整颗心时，其他念头或情绪就无法在那一刻生起，结果仅剩注意。当这个注意力完整时，就切断心老是起伏不定的状态：心在自身找到平衡的立足点。此时，觉知就能自行生起。

内心真正平衡时，觉知就存在。

E：你是否可以吃东西作为例子解释这点？

嗯，假设你习惯了注意内心，看到食物时不喜欢的念头进入你的心，你会觉知里面正在发生什么。你在观喜欢不

喜欢的感觉时，没有起判断，仅仅是观察罢了，妄想没有机会浮现，简单地说，情绪在升起的过程中停了下来，没有聚集起来。你可能无法停止不喜欢那食物，这不重要，关键在于你在这过程中停下来时，你开始看清事物的“真实情况”，不是“我想要的情况”。这个“看见”就是我们在讨论的觉知。此时，你会以相对冷静的方式看清楚问题，并且理性和谐地处理，而不是发怒。这样一来，无论对自己还是对别人，都会产生正面的效果。

E：你的意思是觉知把所有内在的困惑消除掉？

对，觉知做到这点。

E：怎么做到呢？

你看，有了觉知我们的心会进入一种“面面俱见”的状态——佛教称之为般若。虽然我们说觉知，这个觉知不仅仅“是”知道，它不是被动的状态，它同时带入活力充沛的认知，消除心中所有的困惑。

整个外在的情况清晰通透完整地呈现。我们困惑地看世间时，所见到的都扭曲不堪，越是困惑，见到的就越扭曲，同时又制造出更多的混乱。惟有般若超越了困惑，我们才明白了自己，有了这个自知之明，我们能完善和随机应变地处理外在的情况。



P：为什么我们换个环境，去个跟平时完全不同的地方会让人焕然一新？我经常觉得需要离开一成不变的生活，换个环境情景轻松一下。这正常吗？

恬：我不知道这算正常还是不正常，不过可以说是相当普遍，许多时候我们都会觉得生活郁闷和抑制，想要放个假，远远离开去寻求新鲜体验，充电一下。

无论如何，你必须了解，虽然暂时放个假对我们有所帮助，不过生活郁闷不是主要的问题所在，真正的问题是我们当下的这一刻受束缚，受束缚就无法纯粹地体验当下的每一刹那。

P：所以，我们这样做是因为不满足于眼前的状况，尝试转移注意力。即使是去新鲜的地方，过程很兴奋，这种满足感还是不持久，因为这只是感官得到满足，心灵却没有。

对，确实如此。你一回到原来的处境，一切打回原形。或者我们可以思考一下，到底是什么令你心满意足？惟有自由的心灵才能完整地体验当下的每一刻，所以除非内心解脱于渴望、执着，否则你是不会满足的。



一颗解脱于渴望，解脱于冲突和挫折的心，每一刹那都是鲜活清新的。要是你的心背负着冲突挫折，就无法纯粹活在当下，心不清明也就没有空间来体验当下，在这种情况下，你不是活在过去，就是活在未来，对当下的体验不完整。可以说，你对当下的觉知是片面的，真正的当下是鲜灵活泼的，无论接触到什么都充满喜悦，但是你却无法体验得到。结果你就往不同的地方、不同的人，新的关系等去寻求新鲜感，得到短暂的满足，然后又恢复原况，因为根源不是外在的环境，而是你的内心，除非你正确地理解症结所在，并且处理妥当，否则你就会继续到处去追求满足感，却永远也找不到。



18

无修之修

R：什么是坐禅？

恬：你特意静心，使自己越来越深入内心。

R：那你为什么不教我们坐禅？

佛教的毗婆舍那禅修有四个法门：第一个是身念住，比如呼吸的出入、行走、坐、站等姿势；第二个是受念住，观察感受；第三个是心念住，观心；最后一个法是法念住，观察心的对象或思维的对象。

R：你的意思这我一直以来都在修行后三个念住？

不然？你一直都在修后三个念住啊！

R：你的意思是说，一直以来我在这里所做的——观察自己的感觉和困惑、在小组讨论时的挣扎、阅读时的努力——都是禅修，而我却不知道自己在禅修？

这么说的确不错，是啊，你在不知自己禅修的情况下禅修，这叫做“无修之修”。

R：可是，为什么我们一直认为禅修必然是在某段时间、以某个方式坐着的？

你要知道，在亚洲和西方，系统化的观禅太普遍了，不管这些系统的老师和祖师用什么法门，一个共同的特色是：有一个禅修的体系或形式让学者学习。结果禅修变成坐禅的同义词。

R：可是“无修之修”怎么修？我的意思是没有严格的锻炼，怎么有成就？

我想你是把严格地坐禅当作锻炼，你看，坐是个方便，是为了更重要的心的锻炼。在念住之道，坐不是为了锻炼身体，而是锻炼心乃至超越于此。在正式的禅修为了使心入定，你专注身体的一点——不管是呼吸或感受——以便减除内心的念头、感觉或思想活动。在这个过程中你学习不起判断分别地观心，同时学习放下。

R：可是你也教我们同样的东西：观心、放下等等。

一点也没错！你可以在静静坐着禅修时观心，也可以在日常生活作息中观心。两者都行，就看你个人的修法。

在没有固定形式的禅修里，你得经常面对自己，在努力放下时，你一定要先面对自己的自我和尊严。没有人愿意面对自己的自我，这太痛苦了，需要下很大的心地工夫才做到。在没有固定形式的禅修，面对自我就是观心的禅修，需

要念、精进、定和舍。如此禅修或许不必严厉的身体锻炼，但绝对需要坚忍不拔的毅力和严厉的心灵锻炼。

R：那么我们的讨论和阅读呢，怎么帮助我们培养内观？

坐禅时，你专注一境——比如说是呼吸上——故意摒弃理智作用。而在我所教导没那么固定形式的禅修，你把理智当作工具来培养内观。阅读、讨论和研究佛法磨砺你的理智和内观。不过，非常重要的一点是，假使你仅仅是在理智层面上用功，那么你就只获得理智的知识，跟实际体验到的内观大不相同。我们的讨论经常超越佛法理论，进入个人体验，进入我们在其中生活与挣扎的生命的本质。你记不记得有多少次你说“这不可能；我不明白；我放不下看法和执着”？

R：嗯，确实如此。

还有你说过很多次“要是我领悟了，我就会放下”，可是你发现到：

惟有放下了理智作用你才能领悟。

R：对。

理智有其局限，超出了局限就无效，所以你只把理智应用在能发挥效果的方面。你把理智耗尽，就会放下，你就会体验到“观”，此时“领悟”自然会浮现。

R：这可是要付出代价的！嘿，我的付出可不少——我的整个自尊心、喜恶、执着，你知道我是多么喜欢自己的执着吗！我得学习放下这一切，这是个天人交战的挣扎，太难了，老实说，根本是个折磨。

对，天下没有不劳而获的事，这胥视我们的毅力有多强，我们往内观察的愿力有多殷切。我们一定要勇敢面对自己，这会是个艰辛的挣扎，需要勇气，需要勤奋不懈的修行。不过，从根本上而言，这是不用功之用功。

R：哦？

是啊，你用功时没有刻意“努力”去用功，在佛教里这称作精进。在日常生活中或坐禅时皆能如此。

R：你是指在这些挣扎中我们超越了自己？

对极了，你在不知道超越自己的情况下如此修行。在坐禅时，你学习在每一阶段“如何”放下，这里的差别是你在不自觉的情况下放下。你的理智再也无法往前跨，只好放下。

R：哦，原来如此，难怪我尝试思考佛法和我们的讨论，总是不太明白，过后不再思考时，却会有所“悟”，这过程中我没有做什么，只是突然灵光一闪地明了。一度我觉得你的讨论太理论化，特别是教导阿毗达摩。

对，你可以利用巴利藏中最枯燥的理论来超越自己！

R：嗯，这倒新鲜。

不尽然！你懂得怎么修行的话，一切皆佛法，我们所有的课程，包括阿毗达摩，是在协助磨砺你的心，你不断思考，在不知不觉中心就越来越灵活，超越以往的经历，此时你的心将跨越过去僵化的轨迹。讨论逾是困难，你的心逾受锻炼，讨论时你可能什么也不理解，但是这个过程帮助柔软你的心，要超越世俗这点非常重要。

R：的确，很多时候我感到茫然不知所措。



因为你在理智思维，理智迫到极限时，就径自放手。你们好几个问过我：“有什么方法？要做什么才能证悟？”在你们脑海里，学习必须有系统、有方法，有次第的模式已经根深蒂固，所以看不出没有形式或次第的修行法。我们在聚会中做了些什么？不管你叫作方法或不是方法，你们一直以来处理的内在挣扎就是自我认识的方便啊！

R：原来如此！我们纯粹靠自己解决，没有方法没有上师。

对，修行就是如此。你有上师就执着上师；有方法就执着方法；你变得有所依赖，这一来就失去开放探索、自行学习的动力。我们的修行法没有特定的形式或次第，但在过程中完整地把七觉支融合在里面。

R：七觉支是指什么？

七觉支是觉悟的七项道品，即念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、定觉支和舍觉支。你们已经在日常生活中修念和精进，工夫深了就能培养定；除此之外，在日常生活中修行念住也是以舍心观察——择法——心的本性。

你阅读书籍，进行小组学习或讨论也在修习择法，我们的讨论不单单是理论，还包括怎么把佛法应用在生活中透视我们的问题。另外，我们还需知道如何恰如其分地用功来观心，学习和研究这颗心。这个学习过程固然艰辛，但同时也带来平静和喜悦，通过这样的修行，我们的生活本身就是趋向觉悟之道，这也是法念住。

灵活变通的生活

我们的社会需要形式，要求你依着某种形式行事，某种方式穿著，这是世间的真理，称作世俗谛，意思是知道什么形式适合什么情况。假使你执着形式，你的思想会僵化，被形式束缚。另一方面，要是你在形式中但是却抗拒形式，那你也同样受束缚。

一旦你停止判断，你的喜恶自然熄灭，执着和抗拒也跟着不起。你停止判断之后，就会看到形式的本来面目，不受扭曲，至此，你不再受左右，而能如其本然地接受形式，恰如其分地作出应对。

摆脱了执着和抗拒，你将优游在形式或非形式之中。





灵活变通的生活

H：我对佛教的印象是佛法非常注重自利。

恬：看起来是如此，但我们不是孤独地存在，我们生活在社会当中，所以，影响个人的肯定影响周遭的人。佛教强调个人的觉悟，修行虽然不是要忽略大众，但必须从个人做起。当一个人的内在中正，处于稳重的状态，他自然感染别人趋向中正，进而影响整个团体如此。换句话说，在任何情况之下，都能自然任运地沉静不动。



H：要怎么做到这点呢？

这没有秘诀，不过有两个根本的因素——耐心和智慧——能促进和谐。

H：耐心不是一种逆来顺受吗？

你没有智慧的话，耐心和忍受的确是逆来顺受，甚至会让人凌辱。这是不理智的生活，理智的生活避免两个极端——逆来顺受和刚复自用。

现在的人都生活在匆忙中，患了急躁病，我们都有一种要立刻“行动”的逼迫感，忙着要“去”哪里、“离开”哪



里、“做”什么，没有时间反省，停下来沉浸其间，让事情顺其自然发展。我们总是以散乱心作出惯性的反应，没有以冷静和全神贯注地方式处理，结果衍生更多的混乱。

行为一不理智就会惹麻烦，理智的生活意味着“观察”和“看出”正确的时间、适合的机缘、恰当的场合来行动。在佛教里，这就是正业。简而言之，理智的生活即灵活变通的生活。

H：要是理智和耐心这两项跟善巧的生活有关，那是怎么样的关系，如何结合在一起？

智慧与耐心就像一枚银币的两面，有了理智，自然会有耐心，没有理智的耐心是造作的仁慈，不能持久，迟早要失去耐性，惟有通过智慧才能生起真正的忍耐。有了智慧，梵住心或四无量心——慈、悲、喜和舍——会跟随着一起出现，只有伴随着慈、悲和喜才能令人真正仁慈，舍使人离于执着。慈和悲协助我们生起同理心，智慧则引导我们作出正确的行为，所有的这些因缘带来真正仁慈。

H：好，那我们怎么与人和睦共处？

你这个问题太重要了！关键是专注于你自身内心的平稳。这是最重要的课题，无论你面对什么场面——一个人、社会、事业、家庭、朋友等——自己一定要先沉得住。倘若你自己轻浮，那要如何使人稳定？所以首先自己内在要稳定下来，轻浮只会把事情搞砸。

你惟有真正的稳定，真正的中正，才能触及别人的内心。你不能刻意或强迫改变别人，改变必然是从你自己内在开始。内心首先要稳重，你内在处于平稳状态时，平稳的心境会感染整个场面，自然使人跟着沉静下来。这是自然发生的，你本身的沉着让其他人和外在的情况自然跟你相应。我们需要保持开放的心扉，如此一来，不管我们做什么，都会纯粹以慈悲心去做。这样充满爱心地过活，能酝酿充沛的精力保持和谐、充满创意和喜悦的生活。





她刚大学毕业，人充满活力、理性又讨人喜欢，而且保持着一颗好奇的赤子之心，散发着青春的气息，我们俩成了道友。

她告诉我一件事，大学时她深深恨着某个人，至今怨恨犹然未曾稍减，甚至在梦中亦受困扰。所以，她想要知道什么是爱与恨。

S：你可以解释一下什么是爱和恨吗？

恬：这个嘛，其实爱跟恨没太大的差别，是我们分别心的两个面向，就像一枚银币的两面。

S：可是两者的感觉差很远啊！

对，开始时两者不一样，然而它们都是来自我们的分别习性，也都带来痛苦。无论是爱一个人还是恨一个人，都源自我们的喜恶，我们根据先入为主的想法，自动把对方分类，符合理想，是我们喜欢的，心立刻攀向对方；假使对方是我们不喜欢的类型，心立刻抗拒他们；我们是这样爱与恨的。

S：那我们要怎样停止爱恨？我感到两种情况同样让人泄气。

我们先想想看这情景，你爱某个人一段时间，之后又恨他，他还是同一个人，但是为什么你对他的感觉改变了？

S：大概是那个人和我都改变了。

确实如此。也就是说我们的爱随着因缘的改变而改变，这意味着我们的感觉是随着时间地点而改变，是无常的。

S：我们的感觉不是永恒的？

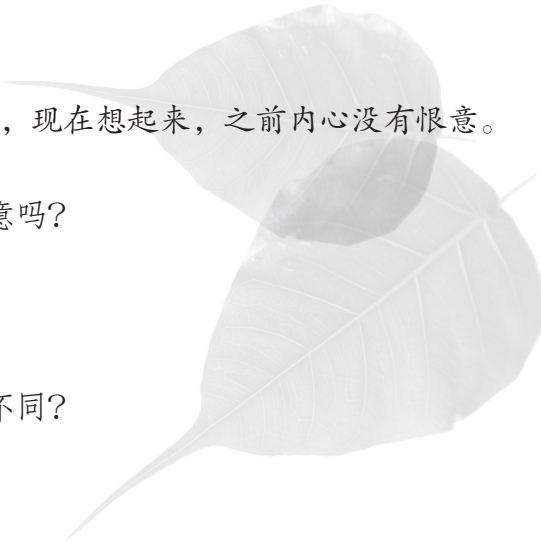
对极了，佛陀称这个做“幻”，心的幻觉。我们的感觉是源自概念心的幻觉，两者皆从自我生起。根据佛法，自我是虚幻的，从概念心生起的一切也是虚幻的，皆没有实体，不是永恒存在也不是寂静的。这是为何世间的爱善变，可以变成恨。

大约一个星期后，她兴奋地跑来见我，告诉我她的体验。

S：现在我彻底明白你所谓的爱和恨了，前几天我又遇到那个人，连我自己也很惊讶，当时我居然毫不犹豫地走过去和他打招呼！在之前，即使是看他一眼都光火，我不晓得为什么现在竟然一点也不怨恨他了。我感到释然，所有的嫌隙顿时冰消，这真是一种解脱！

我问你一个问题：遇见他之前，你内心有恨意吗？





S：为什么这么说呢，现在想起来，之前内心没有恨意。

现在呢，你还有恨意吗？

S：没有啊。

那么，前后有什么不同？

她大笑起来。

S：你说得很对！

遇见他之前，你已经解脱于爱恨了，对不对？

S：对，确实是这样。

你要做什么来解脱这个爱和恨？

S：唔，我什么也没做，就自己解脱了。

这就对了，我们自行解脱爱恨，唯有我们开始喜欢不喜欢时，我们才会困在感情里。一旦我们觉悟到情绪是虚幻的，是自己制造出来的，我们就自由了，回到原来没有爱恨的情况。唯有心起喜恶，才有爱恨的包袱，使我们暂时失去自由。

这是一个现实生活中的例子：一旦无明盖被揭开，我们当下就领悟并且自由。



有一天朋友看到我在阅读佛书，即问道：“你在追寻快乐吗？”

恬：是啊。

R：追寻到怎么样了？

找到啦。

R：哦，怎么能快乐？

觉悟到我不可能找到快乐就找到啦。

R：怎么可能？

世间没有永恒不变的快乐，我们接触人事物所产生快乐和喜悦的感觉都是短暂的。

我们向往快乐的感觉，以为只要得到想要的一切就会快乐满足，问题是我们向外追求快乐时，其实是在兜圈子。我们永远不可能从别人身上得到真正的满足，就如我们无法给予他们真正的满足一般。我们忘了别人跟我们一样，他们也期望从我们身上得到快乐呢！

一旦我们追求快乐，就已经走上不快乐的道路了。

R：有没有方法解决？

有——我们停止追求快乐时，我们就快乐了。

R：这未免太难了。

这是个矛盾，我们想要快乐的那一刻，内心就开始执着快乐。首先我们执着快乐的看法，把外面的世界当作是快乐的泉源，于是往外追求与快乐相关的一切——财富、成功、名誉、权力等。一旦我们执着任何观念——快乐、成功还是什么的——压力就存在了，执着本身是紧张的状态，从执着衍生出来的一切都是紧张的，举个例子，试着把你的手紧握成拳状，你一开始握成拳状，即必须用力把手指紧紧握着；你放下紧握，手就自由。

心也是如此，心紧握着什么时就不会自由，即使得到全世界的财富、名誉和权力，也绝不可能平和或快乐。

R：要如何避免这个矛盾？

唯一的方法是放下。

R：放下什么？

你对快乐的渴望。



A：什么是真正的悲心？

恬：根据佛法，悲是四梵住之一，其他三个梵住是慈、喜和舍；梵住是智慧本有的属性。悲的行为必然包含其他三个梵住，因为这些全都是智慧的属性，不能截然分割。

A：假设你的朋友酗酒，你想帮助他，可是他不接受你的劝告，我们要怎么做才正确呢？

B：即使是我的儿子酗酒，我会建议他去医疗。他愿意去的话，我会尽力协助他，万一不去，那就算了，我不会愤怒或再说什么。

恬：如果你所要说的是对方不接受帮助，我们就帮不上，这倒是挺正确的。不过这里要非常小心，我们必须仔细检查自己的心态，舍心或平等心跟冷漠有个微细的差别，倘若我们尝试以不执着的方式来实践悲心，却没有智慧监督这个行动，那会很危险。

B：怎么说呢？

首先，只有智慧才能辨别舍心跟冷漠的不同。一个人可以很随意地从任何场合或人际关系中抽离自己的情绪，但这

一类离执不是舍，而是无明在作用。无明可以导致冷漠和疏忽，令你以为只要尽了自己的责任就是了，剩下的与你无关。你一定要能分辨冷漠地尽责任跟慈悲地采取行动的不同，两者之间有非常微细的分际。

B：如果不是离执，那舍心或者平等是什么呢？

离执是执的相反，意思是与某人或什么东西脱离或分开。

舍心超越执与离执。

舍的意思是如实知如实见事物，不攀着也不抗拒，超越执与不执。

B：舍和冷漠之间有什么不同呢？

冷漠是由于不关心、缺乏慈心的缘故而产生。然而

**舍是从智慧与慈心中而来，
它不是单独存在。**

舍是智慧、慈、悲和喜不可分割的一部分。同样的，悲也不是单独的感受。要是你的“悲”是孤立的心行，那可能是依照悲的观念来提起悲心，是有条件地提起悲心。

A：那真正的悲是什么？



真正的慈和悲，是智慧自然任运流露出来的，有智慧的话，自然有慈、悲、喜、舍，这些心行全都包含在悲心里面，悲的行为涵盖所有这些属性。

比如，刚才提到那个孩子酗酒的情况，智慧让你对整个情况明了——酗酒对孩子产生什么影响；是否会影响其他人以及家庭成员；酗酒对心灵、社会和钱财带来的伤害和问题。他不接受劝告你或许可以离执，但你的舍心切莫变成冷漠无情。

**把自己从情绪中抽离跟把自己抽离场面
有着非常大的不同，那是非常关键的差别。**

你可以保持不情绪化，却又真心关怀，积极地介入任何情况。你对整体状况的理解还有对家人的爱心，使你采取正确的行动应对问题。

B：所以我们可以说智慧和慈心对舍心产生制衡作用。

对。慈心使你参与；悲心使你对人产生同理心；舍心协助你客观看待问题，避免情绪化地介入；智慧让你寻找正确的对策，帮助自己和别人。

A：那么喜呢？喜怎么跟其他心行结合？

纯粹出于责任做事是不会有喜心的，出于怜悯帮助人也同样不会有喜心，责任和怜悯缺乏真正的悲心。唯有出自智慧、慈、悲和舍的行为，才会有喜心，因为这类行为没有执着，也不受担忧焦虑牵挂。

慈和喜给悲带来坚持的力量，让你能在逆境中不轻言放弃。没有情绪负担的喜心使得参与本身就带来满足，这是从一颗自由的心生起的心行。

B：你所谓自由的心是指什么？

自由的心是对任何东西没有成见的心，甚至没有悲心这个观念。

B：请解释清楚你的意思。

自由的心纯粹存在当下，由于没有成见，自由的心可以俯视整个局面，随着当下的情况应变——你据此采取行动。

假设酗酒的是朋友，你采取的行动与对待孩子的方式稍微有所不同，跟朋友比较，你对孩子的道德责任大得多。另外，你跟朋友的辈分和关系、他的态度、接受程度等等，许多因素影响你介入的程度和采取的行动。

另一方面，要是孩子出状况你会毫不犹豫地送医，不管他感激与否。每个情况都不同，没有一成不变的规则应付所有的问题。佛教惟一的准则是我们的行动必须自利利他。

B：所以，悲心没有固定的准则。

之所以要有这个讨论的真正原因，是非常担心我说的任何概括性的看法变成一定要遵守的准则，甚至打着悲心的名义实行。毕竟，固定的看法或行为准则不见得适合所有的情况。

固定的看法会限制我们，每次遇到相似的情况，尽管当中有许多差异，你会以同样的方式反应。我们的心一定要摆脱成见，唯其如此真正的悲心才能生起，我们面对的每一个情况都是独一无二的，必须根据该情况的需要处理，以便真正利人利己。没有清晰的理解，万一你的行动严重失误，将给自己和别人带来不必要的痛苦。





舍心与冷漠

有一位朋友每次到镇里来总会找我讨论佛法，他是位虔诚的佛教徒，曾经在斯里兰卡跟随一位住持学习佛法和修行好多年。这次他写信来说要过来跟我谈论〈慈与悲〉这篇文章。一来到他即进入话题。

G：读到你的〈慈与悲〉很震撼！很高兴你写这篇文章，我跟那个青春期孩子的互动正面临这个问题。真的，你学习佛法，学习不执着别人，但是，就如你说的，很难辨别舍心和冷漠。我们通常都把两者混淆，我发现不执着的同时也把自己跟别人隔离。

恬：对，我们初学佛，学习把佛法应用在生活中时，就学习怎么不执着，怎么放下。因为我们的的心灵和情绪都受制约，紧攀着与我们相关的一切，所以我们学习怎么把自己跟面对的情况隔开来，以便更客观地看待事情，而不是整个陷入当中。

G：就像个见证人一样？

对，起初我们学习成为见证人，不情绪化地介入，我们需要客观、没有偏见地看清事物本然的样貌。

然而，除非有明师指点，否则这样做时，我们很可能把自己彻底隔离，隔离感压抑了关怀、体恤、眷顾等感觉，使我们曲解为已经善尽本分，该做的都做了，对得起自己了，结果在心理上与人隔离。

G：你说得太好了，我为孩子着想，可是他却不领情。他不接受我的关怀，现在我也多少放手不管了，想到自己已经尽了父母的责任，孩子能受益多少就由得他，他不接受，我也无可奈何。我一直以来都这么想，现在才发现这样并不理想。

对，我们在某方面退缩的话通常在其他方面也会退缩。

G：情况为什么会变成这样？

这也是一种制约，以前，我们受什么都紧抓着制约，学佛了，我们学习不攀缘或者放下；可是，虽然不再紧抓着其他的一切，我们却抓紧“放下”这个观念。结果我们从一个极端走到另一个极端，同样受制约。我们几乎放下一切，结果一面对问题就惯性地放下，不止放下情况，也放下处于其中的人，连放下也变成一种习惯。

G：习惯？

你看，心是很妙的东西，总是习惯于攀着什么——过去的经验、记忆、学习、观点等等，因此，每一刹那，我们都是执着某些东西，甚至紧抓着佛法中最好的观念。

放下的看法也是个概念，我们开始学佛或者禅修时，这个概念很管用。然而当我们太过习惯于对什么都不执着时，忽略了自己其实正紧执着另一个概念：“这个跟我无关”。这个看法导致我们冷漠、不再关怀别人。

结果，你可能不自觉地封闭思想，把心扉掩起来，甚至忽略了最亲密的人，在自己跟别人之间筑起一道屏障。

G：这就是你所谓的冷漠吗？

就是这个，我们从不执着不知不觉地移向冷漠，说实在，我们并不是故意要这样做的，而且私底下也没这个意图，纯粹是受了制约才如此。只要心面对人与事时受到制约，就没有空间让慈悲增长。

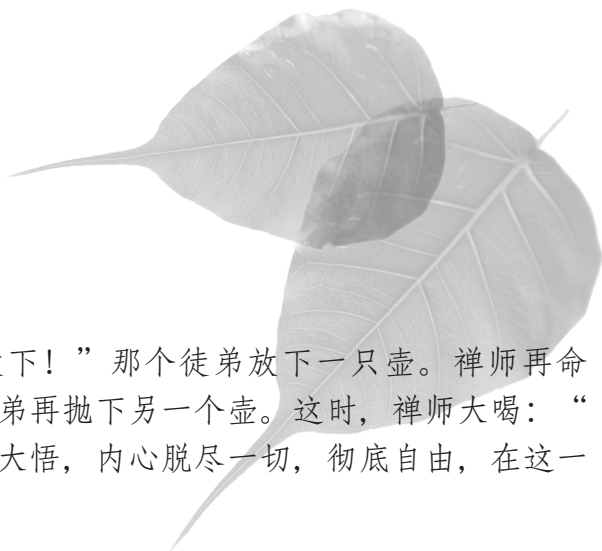
G：那么慈心要怎么才能增长呢？

惟有这颗心自由自在，不固执任何看法——包括放下的看法——慈心才能增长，我们得学习摆脱放下这个观念。

G：怎么摆脱这个观念？

保持念住于当下，我要再次强调这点，你一觉悟到自己紧抓着放下的观念，你自然会舍掉这个观念，一舍掉你就自由了。

有个禅宗的公案，一个徒弟双手提着两个茶壶。禅师看



到他，喊道：“放下！”那个徒弟放下一只壶。禅师再命令：“放下！”徒弟再抛下另一个壶。这时，禅师大喝：“放下！”徒弟当下大悟，内心脱尽一切，彻底自由，在这一刻体验到实相。

我们意识到自己受放下制约时，自然超越这制约，不再紧抓着放下的观念，弃他人不顾。

惟有彻底摆脱执着与不执着，舍心才能超越这两种心态。

至此，内观才能浮现，洞见如何最善巧地应付局面：要是需要我们关注，我们会关注；需要我们参与，我们就参与；需要我们介入或采取行动，我们将毫不犹豫地去做；我们同时放下与提起。

G：请解释详细些。

把你紧抓着的观念——比如自我、想要改变别人——放下，这点非常重要。然而在这同时，你得提起生活的担子。简单地说，使自己的言行举止化成纯粹的行动——从内心中直接流露出来。



举个例子，父母亲冷漠对待还未成熟的孩子就非常不恰当，甚至会带来危险，毕竟孩子还幼稚，知识不足，许多事情都无法自行决定，需要我们保持关心和参与。只要我们不以自我出发，拥有足够的智慧了解孩子的需求，就能和他们沟通。要是“放下”的观念在我们内心筑起屏障，我们就会力不从心，所以，我们首先要解决自己内心的问题、我们的控制欲，才能顺利处理外在的人事物。

G：可是如此一来怎么当见证人？倘若你是个纯粹的见证人，你不会介入或在乎。

没有错，开始时我们需要学习成为见证人——把自己的情绪从情况中隔离。可是你要知道，成为见证人仅仅是学习中立客观过程中的一个阶段。做到客观中立之后，我们得回过头来进入生活的这场戏里边。

G：那我们岂不是走回老路，继续轮回其中？

对，有这个危险。要是你还没有获得任何智慧就退回去，确实会堕入过去的恶性循环；如果你真正了解怎么“在放下的同时提起”，就不会困在其中。

你知道，你这次回到生活的这场戏，已经不再与之前一样。此时，你不再因害怕或无知而采取行动，你是清明地采取行动。在这以前，你以自我看事物——透过过滤镜看待一切。问题是你想要控制局面，就无法看清整个大局。过去，保护你的自尊心比较重要；现在，把过滤镜拿掉了再回来，你可以清楚地对周遭发生的事有个全面的鸟瞰。

你愈自由，对整个局面就愈清晰，对事情的清晰又使你对他人敏感和悲悯，进而参与其中，尽管他们暂时不领受，然而这时你不再有情绪负担，因此会继续坚持下去想办法利益别人。你散发着纯粹的慈心，自然任运地参与，在这种境界里，参与本身就是一种喜悦。你是整体的一部分，不再与别人隔离，你介入他们的困境，跟他们联系在一起却又不失去自己。你自由无拘但不隔离。这是真正的舍心。

24

感官欲乐

SDD：我刚读到一位著名佛教弘法者撰写的文章，讨论感官欲乐怎么给人带来祸害，文章也提及染着感官的欲乐怎样造成社会问题。

恬：整个现代社会感官欲乐确实已泛滥成灾，人们过度纵情恣欲，已沦为感官欲乐的奴隶了。我们应客观地研究这个问题的根源，否则会落入抗拒感官世界、逃避感官世界的陷阱，结果跟成为感官世界的奴隶一样，因抗拒感官世界而受束缚。

SDD：怎么说呢？

假使你认为耽溺于感官世界是人类问题的根源，那么一涉及感官享受你就可能生起罪恶感，甚至不敢接触感官愉悦，不能好好处理的话，就变成逃避主义和恐惧症。

SDD：那要怎么办？

我们之所以会贪染感官欲乐，主要是没有安全感以及没有看清楚贪染，我们不知道自己缺乏什么，于是往外追求，尝试以各种消遣满足感情上的空虚，同时我们处在唯利是图的商业环境中，身边充斥着各种鼓励我们放纵于感官欲乐的

商品。问题是纵欲、追求欲乐是个无底洞，快乐享受不了多久就变得乏味，无法绝对满足我们，因为在享乐时我们并不自由。

SDD：为何如此？

心没有安全感时，为了填满情感上的空虚，需要紧抓着什么——物质、感官欲乐、消遣、财富、名誉、成功，还是任何能抓到的。实际上，这些东西只是给予我们虚假的安全感或短暂的满足罢了。

SDD：那要如何处理这份不安的感觉呢？

只有一个方法处理不安的感觉。

SSD：什么方法？

领悟到没有哪里是安全的，也没有什么东西能令人安全。

SDD：哦？怎么说呢？

心不安是因为它追求安全感，而受到这个追求所束缚，结果无法自由自在地活在当下。我们总是盘算着未来，没有好好地活在眼前，我们没有完整地活在当下，无法体验到每一刻的清新，若是完整地体验着闻声见色的每一刹那，会发现寻常生活中的事物皆充满着美感和喜悦，无需再往别处追求满足。

SDD：我们要怎么学习活在当下？

惟有回到保持念住。

SDD：念住什么？注意身体还是正在做着的事？

注意身体能帮助你活在当下这一刻，但是关键在于你一定要觉察到这一刻的自由，假如你开始想要这个那个，想过



去，想未来怎么享受，这一刻就充满欲望，你就不自由了，这一来就失去了这一刻本来存在的自由。

SDD：你是说我们本来自由，可是却令自己“不自由”？

对，我们就好像被自己用一条看不见的绳绑着。

SDD：你的意思是当你觉悟到其实并没有绳子绑着自己，你就自由了！

一点也没错！在那一刻你回到本来的自由，你会从日常生活的关系中感受到清新的体验。任何世俗的东西都那么令人满足，你不必再去哪儿追寻自由，也不必依赖什么新奇的经验和感官欲乐。你看，我们内在本来的自由是唯一永恒不变的，因为这是我们存在的本质，是与生俱有的禀赋。我们之外的一切皆是有为的、苦的。

所以，要解脱于感官欲乐既不是紧抓着它们也不是逃避它们，而是认识自己内在的自由。有了内在的自由，感官世界就不再威胁你或诱惑你，这时，你可以享受感官愉悦却不为它奴役。

我们学习佛法不是为了排斥外在的世界或受它奴役，我们是为了回到与生俱来的自由而学。如此一来，我们就不会被困在生命的陷阱中，而能在这美丽与丑陋、世俗与出世中，如实体验世间。



25 外在形式

D：你说我们决不可执着形式也不可抗拒它，我们怎么知道自己是否执着它？

恬：这得看你自己是否有矛盾，我们的社会需要形式，要求你依着某种形式行事，某种方式穿著，这是世间的真理，称作世俗谛，意思是知道什么形式适合什么情况。假使你执着形式，你的思想会僵化，被形式束缚。另一方面，要是你在形式中但是却抗拒形式，那你也同样受束缚。

D：怎么说呢？

你抗拒某些东西时，你是在执着自己的抗拒，你的心固执于抗拒。不管是执着或抗拒，只要你的心固执于一项就不能免于冲突，你就一直处于挣扎中。

D：要怎么解决这固执的心态？

你必须超越形式和非形式的二元对立。

你内心有了喜恶才会执着或抗拒形式，或许你抗拒世俗的真理，尽管世俗谛是相对的，但依然是现实时空中的正常措施。你违抗某个形式时，你无法如其本然地接受事物。

D：倘若我们的判断是正确的，而那个形式不对，我们怎么能接受它呢？

这就是问题所在，正是因为我们的价值判断使我们无法看清事物的本来情况。我们根据自己的想法看待事物，我们根据自己的喜恶为标准，凡是不符合我们标准的就抗拒，符合我们标准的就当作是我们的，我们的心总是在执着和抗拒这两个极端穿插。只要我们怀着这种两极的心态，我们就继续执着，当我们那么执着自己的喜恶时，心怎么可能自由，如其本然看清楚形式呢？

D：那么我们该怎么办？

除了学习保持沉默，不判断形式，什么也不必做。一旦你停止判断，你的喜恶自然熄灭，执着和抗拒也跟着不起。你停止判断之后，就会看到形式的本来面目，不受扭曲，至此，你不再受左右，而能如其本然地接受形式，恰如其分地作出应对。

摆脱了执着和抗拒，你将优游在形式或非形式之中。



26

寻常觉知

知心好友之间的交情，尤其是心灵道上的法谊，让人可以毫无拘束地无所不谈，这是其中一席心灵的交流：

E：现在我觉知到内在的静止，那种感觉是那么的平静、那么的微妙，我整个好像与世隔绝一般。

恬：这只是修行的某个阶段，会过去的，迟些这种体验就变得平常不过了，平静并没什么大不了。

E：不是的，这不是平常的感受！我小时候曾体验过这种平静，长大了内心充满情绪、冲突、挫折，才失去这份静止。现在，我禅修，学习佛法，又开始找回这体验了！这境界非常妙，决不是平常的感受。我所谓的平常感受是指我一直以来经历的愤怒、挫折之类的，现在我不再有这些感受，这是为什么我说这境界非同凡响。

没错，惊喜和微妙的感觉使你仿佛与世隔绝。不过，这才开始呢，不久，这份微妙感——还是你称作什么的——就像其他的事物一样，会淡化消退。目前，你觉得与人隔绝，甚至认为高人一等。其实，我们都同样是人，每一个都有这份内在的静止，所以没有高下之分。

我们不比别人好也不比别人差。

只不过我们毕竟幸运，有因缘学习体验这与生俱来的内在的本质。

E：每个人内在都有？

当然有啊！只是大多数人困在自己的情绪以及外在的事物上，不晓得这平静，根据佛教，这是无明或者妄想。仅仅因为我们知道怎么往内观察并不会令我们跟别人不一样，要是我们以为自己有所不同，那是在制造心灵上的隔离，在人我之间制造鸿沟，使得自己永远无法跟他们成为一体。

E：那为什么你说这觉知平常？

唔，你看，你现在认为非常特别，是因为你的心长久以来起伏不定，可是这个新鲜感会淡化，而对平静的觉知则变成惯性。你习惯了，内心这个新境界就变成正常状态，成为日常生活中的觉知，惟一的区别是以往你的觉知往外攀，或者专注于情绪混淆等，现在觉知保持在自身的平静上。

E：我们是怎么失去这份平静的？

我们从来就没有失去平静，平静一直存在着。只不过我们都把心思放在情绪上，而没有觉知到这平静的境界。这境界很普通。这里你必须非常小心，一旦我们以为这静止的状态很特别，就会起执着，非常微细的执着，你很难觉察到。

也因此不会意识到自己的修行依然与非常微细的自我相应。在这种情况下，纵使你透过三摩地来得到静止，智慧也没有机会生起。

E：为什么会这样？

即使是非常专注的心，要是没有彻底自由，也会阻碍般若的开展。你看，虽然证入三摩地可以在某个程度上压制烦恼，但烦恼没有完全消除。三摩地使心比平时锐利敏感，是心的敏感让你体验到清晰的平静与定，但是敏感也有缺点，因为这种体验非常特殊细密使人执着，导致我慢生起，很多禅者都卡在这里无法更上一层楼。

E：要证得般若，难道不必三摩地么？

肯定要，不过这里我们要分清楚，有两种三摩地：一种是入禅那的定；一种是刹那定。刹那定是刹那刹那的定，但是定力足以觉悟真理。修行者即使是没有猛烈地禅修，只要有良好的环境和心境，还是能证得刹那定。

其实，通过禅那觉悟无我的真理，也是刹那的事，接着修行者就回到普通的意识状态。依刹那定开显内观智慧，鲜少生起微妙的体验或者禅悦，有时甚至没有发生类似经验，而这类经验在禅那中相当普遍。所以，刹那定的修行者没有因缘执着喜悦，他们直接回到普通的意识状态。

E：难道修得刹那定的禅者就没有令他们执着的体验么？

当然有啊！这正是为什么所有的禅修皆须要有经验的明师指点。我之前也说过，在心灵之道的执着是那么的微细，微细到我们难以觉察。

E：禅修老师是否清楚呢？

这要看老师的经验，还有是否够敏锐。真正的明师应该可以清楚问题所在、执着什么，并且给予点拨。我的老师就曾不留情面地呵斥我，给我的自大症当头棒喝，这都是十八年前的事了，到现在还清楚记得，回想起来，能受到老师大悲心的教诲，真是三生有幸。

E：当时一定很伤吧？

肯定啊！当时我才三十三岁，是我们修道圈子里面唯一的女性，你可以想像得到那么多的赞叹和那么引人注目，我的自我膨胀得多厉害。我的老师看在眼里，让我为此付出代价，他给我上了一堂什么是谦虚的基本课，把我打回原形。从那时起我领悟到修行没有智慧和谦逊，对人对己将一无是处。

修行的根本只存在于红尘中、
在平凡显现的美好中，
以及世、出世间的圆融无碍中。

附录



I 八正道

八正道的内容

一、正见 拥有四圣谛的知见： a) 苦圣谛； b) 集圣谛； c) 灭圣谛； d) 道圣谛。	五、正命 禁止贩卖： a) 军火； b) 人口（奴隶、妓女等）； c) 肉（饲养牲畜供宰杀食用）； d) 麻醉品； e) 毒品。
二、正思惟 远离以下的思维： a) 贪，远离贪执； b) 远离嗔； c) 远离残忍。	六、正精进 a) 已生恶令断灭； b) 未生恶令不生； c) 未生善令生起； d) 已生善令增长。
三、正语 禁止： a) 妄语； b) 两舌； c) 恶口； d) 绮语。	七、正念 念住： a) 身； b) 受； c) 心； d) 法（观念、思想、概念和东西）。
四、正业 禁止： a) 杀生； b) 偷盗； c) 邪淫。	八、正定 心止于一境。



II 传承与誓愿

恬恬博士是缅甸佛教雪坝峻法脉（Shwe Baw Gyun）的持有者，属于缅甸的奢摩他秘密传承。这个法脉由传承内开悟者代代相承，护持两千六百年前流传下来的如来家业，直至未来弥勒菩萨降世成佛。

恬恬博士的上师，已故雪坝咏是缅甸其中一位最重要的奢摩他导师，他慈悲地指导成千上万的信众。他驻锡的设道咏寺（Sae Taw Win Monastery），成了求法者的清净道场，彰显着他这一辈子度众利生的事业。

恬恬博士本着他老师的誓愿，在西方继续弘法的事业。她为了回应我们这个时代其中一项最迫切的需要——一个和谐健全的修行团体——在加利福尼亚北部开创第二设道咏佛法中心（Sae Taw Win II Dhamma Center），这个中心提供了一个疗愈的空间，让追求真实、满足与灵性生活的修行者安住其间。



雪坝咏禅师

III 雪坝峻法脉

恬恬博士

雪坝峻法脉是缅甸奢摩他传统中源广流长的一支。奢摩他的意思是定和寂静。这支奢摩他法脉在缅甸佛教中可说是个神秘的传承，所谓“神秘”是因为难以找到起他更贴切的形容词来描述它。

我的上师告诉我，奢摩他传承源自佛陀，后由佛陀的大弟子舍利弗与目犍连两位尊者继承。关于这个传承如何传入缅甸，我检索文献，从一本奢摩他法脉传承者的著作中找到唯一的记载，作者的老师告知，奢摩他传承是由摩晒陀阿罗汉从斯里兰卡传入当时南缅甸孟王（Mon）的萨通（Thaton）的。

西方人不熟悉奢摩他的修行，惟一介绍到西方普遍流传的法门是毗婆舍那，但是，对缅甸在家人而言，奢摩他是最古老的修行法门，同时也比较普遍。

毗婆舍那的地位是百多年前才开始在佛教圈子里受重视的，由雷迪尊者、萨通晒道悟尊者（Thaton Sae Ta-wun Sayadaw）等提倡而流行起来。

数百年来一直保存着关于毗婆舍那的文献，但是根据过去的传统，这个法门一般上只流传于出家人圈子里。

几个世纪以来这里的佛教都围绕在奢摩他的修行与经教——特别是阿毗达摩——的研究，大部分缅甸人都从小就修习慈心禅和配合持咒修行佛随念。这些从信入门的修持再加上《吉祥经》、《慈经》等影响深远，塑造了今日的缅甸人。

说回法脉：这个法脉也称作“内道”，在巴利藏中没有记载，也没透露这方面的消息，可以说惟有传承之内才知道。传承由师弟间一代一代灯灯相续，弟子受培训继承法脉，进而成为老师，之后再培训弟子延续慧命。根据我的了解，这个传承从佛教传入缅甸至今延绵千年未曾中断。

传承内的导师是慈祥深受恭敬者，当中大部分发菩萨愿要成佛，同时也发愿护持佛教，使得佛世尊的教导能够世代相传，久远住世。有些导师没有发愿成佛，而是发愿在弥勒菩萨成正觉之际证得阿罗汉。

在缅甸只有一个主要的奢摩他传承，但有许多支派，每一支派皆吸引与之相应的信徒，在特定的导师座下修行。

法脉持有者并不是一生下来或者在小时候就受认证的，他们的父母乃至他们本身甚至不知道自己身负重任。但是由于过去世的业报和波罗蜜，他们会在适合修道的因缘中诞生和成长，自然走上这条道路。

这些未来的法脉持有者一般不为世人所知，不论是出家或在家，皆过着平凡的生活，因此不必面对外在的压力。历代法脉持有者有男有女，但是大多数是男众。



传承信徒主要的修行道品是持戒。一般信徒修习不同奢摩他的法门——例如持咒配合佛随念和慈心禅，但是对于诚心的行者，会精进修行更高深的法门。

要继承法脉者会过着苦行生活，必须修头陀行。食物方面从不吃陆上的动物到素食，乃至只吃未经煮过的食物，因人而异。传统上他们的修行包括长期在佛教圣地闭关、朝圣、在导师座下修学，慈心禅是修行中最重要的一环，最终的目标必然是证得涅槃。

导师会根据信徒的能力和波罗蜜指导修行，使得学习者依照自己的根器有所成就。修道者会一世又一世——无论出生于何处——被带回到传承里来，以免忘失本愿。

这个法脉、传承内的知识以及运作的方式，只在法脉持有者和弟子间流传，是个神秘的内道。这也是为什么主流佛教的僧俗二众（比如在缅甸）对奢摩他传承存在着种种误解。



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: 8000978370 (Current account)

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 **(dmvpublications@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户头。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: 8000978370 (Current account)

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！

生活智慧生活禅

——现代人的内观禅修

Living Meditation, Living Insight: The Path of Mindfulness in Daily Life

作者：恬恬博士 (Dr. Thynn Thynn)

翻译：普住

初版：2015年1月

封面设计：Lam Kin Chow

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
dmvpublications@gmail.com



中文翻译版权所有©2015恬恬博士

Living Meditation, Living Insight Chinese translation copyright © 2015

by Dr. Thynn Thynn

Sae Taw Win II Dhamma Center

8769 Bower Street

Sebastopol, CA 95472

USA

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社。



赞助功德芳名录

陈世团

联艺绘测楼 UA Design House

陈世萍合家

陈世伟合家

万成-五金贸易

万成-乐活天地

魏文福（已故）

十方大众

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



禅修是提升心灵层次、追求解脱境界最重要的工具，然而在目前繁忙的社会，一般人很难脱离世俗生活，放弃工作家庭专事禅修。

恬恬博士的教导正好解决这一两难的困境，她以浅白易懂的文字开示在家人如何在日常生活中修行念住禅，把我们的公司、社交场所和家庭当作道场，将生活中面对的人事物转化成修行的主题。

由于恬恬博士在缅甸佛教传统磨砺过，是奢摩他法脉的持有者，有着深厚的内观智慧，但又生活在现代社会，了解时代环境的变化，因此她的禅修指导都是针对现代人的问题，非常细腻、具体和实用，不流于浮泛的文字，让一般人能按照着开示真正去实践。

这本《生活智慧生活禅》可说是深入浅出，难得一见的现代生活内观手册。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS