当觉知变得自然

关于日常生活中培养觉知的开示

德加尼亚禅师



When Awareness Becomes Natural:
A Guide to Cultivating Awareness in Everyday Life

Sayadaw U Tejaniya



德加尼亚禅师（Ashin U Tejaniya）

1962年出生于缅甸仰光的华侨商人家庭。

13岁跟随师父雪乌敏长老学习，
长老曾任仰光马哈希中心大禅师，后自立禅修中心，
着重以智慧、正确的心态为引导的四念处禅法。

他早期与父亲一起从商，
于1996年正式跟随雪乌敏长老出家。

随后，在长老的授意安排下，
德加尼亚禅师开始承担教学工作。
2002年雪乌敏长老圆寂后，
德师一直在雪乌敏禅修中心教授佛法。

当觉知变得自然

关于日常生活中培养觉知的开示

德加尼亚禅师



When Awareness Becomes Natural:
A Guide to Cultivating Awareness in Everyday Life

Sayadaw U Tejaniya

献给我的父母和导师们

我们禅修是为了树立正见。
这无法依靠“自我”来实现。

禅修需要自然的发展，
通过如实观察每个经验。

这就是树立正见的方法。

—— 雪乌敏长老

目录

中译者序 ····· 1
推荐序 ····· 3
前言 ····· 6

第一部分 辨别智慧

启程 ····· 9
智慧 ····· 10
向智慧敞开 ····· 13
只是放松 ····· 15
正念（觉知） ····· 16
只是轻轻的觉知 ····· 20
所缘 ····· 24
定：观禅定和止禅定 ····· 27
正精进 ····· 32
付诸实践 ····· 36
正见 ····· 38
疼痛 ····· 44
正确的态度 ····· 46
驱动力 ····· 49
戒律 ····· 51
习性模式 ····· 55
认识「心」 ····· 58
思惟的心 ····· 60
概念 ····· 66
想蕴 ····· 68
烦恼 ····· 70
愚癡 ····· 72
贪 ····· 77
贪欲与食物 ····· 81
嗔 ····· 84

第二部分 明智地调查

因果法则 ····· 91
后果 ····· 94
业 ····· 97
三皈依：佛、法、僧 ····· 102

抑郁症 ····· 104
受蕴（VEDANĀ） ····· 106
苦受 ····· 108
无常 (ANICCA) ····· 112
愤怒 ····· 113
修行的惯性 ····· 118
决定性转折 ····· 121
勃固：森林寺院的一堂课 ··· 125
砍柴 ····· 128
外出走动 ····· 130
第二动力 / 观智 （观智进阶） 132
正语 ····· 135
不匹配的婚姻 ····· 138
禅修与药物治疗 ····· 141
让佛法照亮道路 ····· 143

第三部分 智慧的信守

修行者的精神 ····· 146
禅修的心 ····· 148
生起智慧 / 理解的因缘条件 · 154
把修行带入日常生活 ····· 157
正思惟 / 正志 ····· 160
正确的目标 ····· 164
正业 ····· 166
趋于成熟的修行 ····· 170
失念 ····· 174
保存精力 ····· 176
厌离 ····· 180

结语 ····· 181

中译者序

首先希望各位读者了解，本书并非由德加尼亚禅师亲手撰写，而是由编者 Robert French 根据禅师的开示内容重新做了编辑。

德师常常针对禅修者个人的情况给予指导，因此某些具体指导并不适用于所有禅修者。笔者在翻译校对此书时，发现编者收集的某些指导是在某些特定场合中给出的，可能并不能适用于所有情境，敬请各位留意。

我们不妨把本书当作一位厨艺精湛的烹饪大师所书写的食谱与心得体会，仅仅靠阅读食谱与心得并不能给你带来所需养分，你需要从中汲取适用你个人的部分内容，开始着手从内部培育你的心灵，那时你才会获得真正回报，享用自己的烹饪成果。

没有任何书籍可以替代德师对禅修者的现场指导，除了言语，德师的现场指导还包括了大量的非言语信息（他的眼神、脸部表情、肢体语言和说话的音调和语气等）。在指导外国禅修者时，由于英语并非德师的母语，他使用了大量的非言语动作，使得他的教导非常生动活泼，独树一帜。

但本书仍可作为德师禅修教导的重要补充与灵感源泉。最可贵的是，本书大量记录了禅师个人修行旅程的故事和经验，相信你可以由此获得

很多鼓励和启发。本书也可指点你过去可能忽视的地方，引导你探索更多未曾设想过的方法，希望你把这些宝贵的经验运用到自己的修行中去实践和印证。

德师的言教来自个人的实修经验，他教导中的用词自然地体现了这一点。他并没有把禅修简化为“被动的观察”，“活在当下”，“放下”或“觉知”。相反，他鼓励禅修者主动培育善巧的心灵品质与正确的态度。他常把禅修者比喻为训练中的拳击手，在禅营练习打沙包，向教练学习基本功。出了禅营后，就如同上了擂台和烦恼进行真正的较量。我们真的要很用功，磨练技艺，不要被烦恼打倒。德师第一本书的名字叫做《不要轻视烦恼，否则你会被取笑》，体现出了他教学的积极面向。

德师常说，他跑遍世界教导禅修者，正是因为禅修是一个行之有效的方法，他自身的改变就是一个“奇迹”。他深信，如果投入修行，我们每一个人都可以改变。

佛陀说这是一条可以自证的修行道路。希望本书对各位贤友探索禅修有所助益。我们力求在翻译中最大程度地还原编者的本意和德师教导的精髓，如果翻译中有任何错误，都是我们的责任。

借此衷心感谢香港慧观禅修会导师梅斯清老师，梅老师给予我们信心、动力和帮助使这本书得以完成。感谢参与翻译和整理的同路人、Opal 师兄。同时感激参与书籍设计编辑的豁然、觅心和水云师兄。

维安合十

2023 年 6 月

推荐序

本书是一本禅修实用指南，有关如何善巧地把正念应用到我们的日常生活中。德加尼亚禅师运用如此简洁、实用和非教条的方式来教导佛陀的解脱之道。同时又契合了现代生活方式，实在令人耳目一新。德加尼亚禅师就是这样的一位老师，他不提倡我们野心勃勃地进行灵性竞赛，告诫我们不要单单做一名禅修技术工。他不提倡把体验等同于智慧，并指出被情绪诱惑所带来的危险，以及一味执取「灵性好境界」（例如，平静、专注、清明及喜悦）的过患。

反之，他教导我们在日常生活中持续地练习正念，如实觉知当下发生的事，简单放松并且观照一切经验，觉察生与灭。与此同时，智慧会自然增长。

我与德加尼亚禅师的初次结缘，是在 2005 年一次为期六周的密集禅修营里。那时，他无私地把非凡的卓见倾囊相授。在那令人振奋的一个半月中，以及随后跟随他习禅的十多年中，我都从他的教法中获益匪浅，也因而把此法融入到我们所带领的禅修课程，很多西方禅修者开始理解德师的教导。在此，有机会向你们介绍这些教导，我感到很荣幸。

不同于一般的缅甸僧侣，德师倾囊相授的智慧来源于他生命中的经验和教训。德师成为禅修导师的历程非常独特。在他学法的过程中，波

折重重，中间夹杂着年少轻狂、滥用药物及吸食毒品的经历。德师在青年时期，遭遇过多次严重抑郁。同时，在他出家前，他经历了世俗生活中家庭和经济重担的考验。如今，他履行着出家人的承诺和责任，引领大众精进修行。德师觉醒道路上的每一脚步，都鼓舞着我们。透过他的亲身经历，我们能清楚看到，无论今日我们过着何种生活，只要坚定实践正念引领的修行道路，佛陀的解脱智慧依旧切实可行。已故雪乌敏长老是德师终身依止的师父，在长老的提点和指导下，德师持续培育念住，充满着实验的精神。他下定决心在日常生活中发展念住，通过他的修行，尤其是在困难面前保持警觉，一种自然的智慧日趋成熟。

德师让我们确信，在履行所有个人、职业和公民职责的同时，仍然拥有点燃智慧之光的潜能。经过持续培育觉知和智慧，对于佛陀有关四念住的教导，他具有了敏锐的洞察力。

德师帮助禅修者们更善巧地觉知修行当下内心的活动。他一直强调“认识心”的重要性，无论他是在介绍佛法，还是在教导实践觉知，或者在论述修行道上的挑战时。他介绍了修行中哪些是行之有效的心态，强调了心念住的修行，对我们从生命痛苦中解脱出来的可能性，他也做出了现实的评估。

在德师有关念住的教导中，更多的是纠正我们错误的理解，而不是教授另一种专注的技巧。他常说：“让身体舒服，让心放松，请检查心的态度”。

另外，德师也补充了“为什么修行”和“如何修行”的实用信息，同时强调心的善巧态度。我们要学习放松、开放、容许、接纳、承认，从兴趣出发来观察，从而以更深入的观智去理解每一刻的经验。

这些开示来自于德师对在家弟子们的指导，特别契合在家众。在家人尝尽了生活的酸甜苦辣，他们善于独立思考，善于解决生活问题，同时也忙于生活中的各种责任和义务。在这些纷扰中，如果下定决心追求一种具念不松懈的生活方式，那么针对正念和心念住的训练是必不可少的。

德师说：“禅修和智慧的培育，更像是一场马拉松长跑，而不是百米冲刺。乐于从一切事物中学习。愿意为修行奋斗终生”。

愿你从德加尼亚禅师的言传身教中得到鼓舞。

—— 斯蒂芬 . 阿姆斯特朗 [美国]

前言

本书的灵感来自于我个人的修行经历以及好奇心 ——“生命能带来什么”。自十三岁初遇雪乌敏长老并跟随他学习起，我尝试过各类禅法，也体验过多种不同的生活。我现在修习和教授的内观修行，正是长老最初教导我的修行方法。年少的生活苦乐交织，迫使我以内观修行为皈依处。

当初构思这本书时，有人建议采用传记的形式。但因为我的生活和修行还在继续，撰写一本实修类的书籍可能更加适合，更能够启发禅修者。此书的内容有关我的错误和成功，记录了多年的抑郁经历，以及从中生起的理解与智慧。因此，作为一本禅修工具书，我会着重阐述实修。虽然佛法理论及经典也是修行的重要环节，但本书着重描述正念修行的基础。这种修行是自然法的直接表现，没有其他修行可以与之相比。

作为一名禅修导师，我的工作职责是介绍佛陀的教法，力求启发和激励禅修者，让大家逐步成就似乎难以企及的智慧之道，也是最初吸引我们开启禅修之旅的原因。我教导的内容并没有什么特殊创新，都是基于佛陀的四念住教法：身念住、受念住、心念住和法念住，或者说自然法（例如，对身心本质的理解）。四念住是佛陀在《大念住经》中有关正念的开示。以下的讲述，也反映了我个人的生活及修行，在表达方式上，也顺应了现代禅修者不断变化的生活方式。

在本书，我会重述前几部著作中的教导，但着重讲述如何把修行融入日常生活中。我们将以禅修者的经验为例，探讨日常练习中的微妙之处，大家会遇到许多潜藏在修行路上难以察觉的陷阱。本书强调智慧，也就是我们已有的智慧和运用智慧的方式，如何培育和培养这类心灵品质。最重要的是，我将讲述如何培育明辨的技能，即使在最困难的处境中，禅修者也能开启深埋在内心的智慧，将修行进行到底，并且成就自己的修行正道。

小参中，禅修者向我报告的问题和体验，通常都带有一定程度的内心纠结，随之产生的痛苦。无论是情感上，还是生理上的痛苦，他们常感到困惑，不知道下一步怎么办。当我向禅修者指出他们执取之处时，经常会讲述过去的个人经历或其他禅修者的故事，让他们更加清楚了解自己的处境。自始至终，本书大量讲述了这些故事，向禅修者传达以下一种修行方式：他们可以改变态度，或者辨别出邪见，从而使他们能清晰照见——正在污染和迷惑他们内心的烦恼。

本书的第一章【启程】以及整本书的内容，不仅适合刚开始禅修的新手，对于资深禅修者也是一个提醒；他们仍然会失念，在每一刻中我们都在重新“启程”。如果我们能持续不松懈地把觉知和智慧带入生活中的每一刻，那么自然法就会起主导作用，进一步形成修行惯性，让我们进步。我们唯一要做的是，怀着浓厚的兴趣，勇于探索禅修，同时体会它给我们的生命带来了什么。总而言之，请保持觉知，让智慧展现，踏上修行正道吧。

•第一部分

辨別智慧



启程

首先，问问自己：我们与现实的关系是什么？对生命的理解是什么？面对现实生活的挑战时，唯有禅修才是切实可行的解决办法。禅修可以是逃避生活的手段，也可以是改善生活的方法。一旦开始觉察自己的生活方式时，顿时就会发现对自己或周遭环境知之甚少。我们为了生活，不得不奔波忙碌，只是为了保持那么一丁点儿幸福感。恐惧、无聊、寂寞、单调、绝望、和反反复复等等所制造出来的问题，成为你我需要正视的现实。

生命是一件严肃的事，因此我们要认真寻求“是什么让我们受苦”。改变现状之前，首先要审视“苦是什么”。深入理解它，请如实地观察生活，请近距离接触生活。这样做，不是为了累积知识或抽象理解生活，纯粹是为了探究：“人的一生应该如何度过”？

唯有宁静、专心和具念的心，才能看透我们在生活中制造的这些麻烦，从而穿越心灵的迷茫和乱流。有了这样的正见，我们每个人的内在智慧就会慢慢显露出来。照见智慧的法喜进一步加深了兴趣和理解，激励着我们成就更多智慧。然后，我们才能更深入地了解自己的生活经验以及我们与周边世界的关系。站在智慧的立场，生命会变得更有意义，更安稳，幸福也将自然流淌。

智慧（cintāmayā）

智慧就是修行的意义所在。智慧是一种心的特质，难知难解，也不易获得。我们拼了命的想要得到智慧。智慧一旦成就，它将成为指南针，引领我们拆解贪嗔痴三毒。智慧是愚痴的解药，而快乐仅仅是它的副产品。这种快乐不是我们一生都在追求的感官欲乐，而是真正的智慧之乐——源于观智、知识和证悟，通过不松懈的觉知来获取。

禅修时，在基础的层面上，心中要谨记某些你读过或听过的佛法智慧（闻慧，suttamayā paññā）。同时，出于好奇和兴趣而生起的智慧也要牢记在心。思慧（cintāmayā paññā）是指法的思择。这种探索性的心智对于发展甚深智慧是必不可少的。随着闻慧与思慧的稳定发展，体证的智慧（修慧，bhāvanāmaya paññā）就会从念住修行中生起。我们可以将心观想为一条河流，有许多支流和溪流汇入其中。智慧就像河流一样，流水稍纵即逝，需要不停地得到补充，否则就会枯竭。这种补充只能通过调动正念或觉知来实现。心中没有正念，任何善的品质（cetasika）就不会出现。智慧，伴随着信念（faith）和精进（viriya），为我们的修行注入了动力和惯性。

禅修时，我们必须了解其工作原理。五根（indriya）正在发挥作用，包含正念（念根，sati），心的安止 / 稳定（定根，samādhi），智慧引领的精进 / 正精进（精进根，viriya），信念和信心（信根，

saddhā），以及智慧（慧根，paññā）。正念禅修的过程中，我们努力培育和增长五根的能力，平衡它们的运作。如果它们之间无法达致平衡，或者出于某种原因一根偏弱，那么其余诸根就会为保持心的整体协调而费力挣扎。

禅修的基础是从觉知开始，觉知给予了善心生起的机会。所有善心的生起都伴随着觉知。只要有觉知，我们就有了学习的机会，智慧可以蓬勃发展。智慧就是清楚的照见。随着觉知的增强，信心和动力带领我们持续探索内心未知的领域。不要满足于现有的智慧，要有信心，以开放的心态来迎接尚未亲证的智慧。

当心平衡有力，觉知变得自然时，你收获的智慧总是触手可及，不再需要投入精力使智慧生起。观照心若变得强壮有力，智慧可以更轻松地处理贪嗔痴烦恼。随着智慧的成长，心变得更加纯净和平舍。最终你将体验到清明和平舍，从此你对心和世界的看法也会截然不同。你将经验到观智（insight）。你清楚看到观智的产生并非来源于周遭的事件和环境，而是来源于精妙的探索。智慧开花结果的奇妙方式，没有经历过的人很难体会。当它发生时，这是一个毋庸置疑的事实。

观智一旦生起，你会发现以前的理解是多么肤浅。观智自行生起，你不能用意志力控制它的行动。触发观智的经历与观智本身是两回事。例如，两个人有着相同的经验，但并不代表他们都有着相同的观智。因缘条件成熟时，观智就会生起。你会有自己独特的体验和观智。接着你会明白，所听到和读到的内容与现实中的领悟有着天壤之别。你可以描述观智的体验以及它对你的影响，但是所获得的理解深度你却无法描述出来。

通过观智的滤镜来体验现实会深刻影响你的生命和修行，也会影响你看待世界的方式。这样获得的智慧将立刻改变你与事物的关系。然而，友情提醒一下，观智并不持久存在，它只存在于生起的那一刻。保存下来的是它的潜能和品质，它在我们心中的烙印就是它的遗产。除非我们继续培育这种品质，不然它就可能会衰退。只有不松懈的精勤、持久的信念以及连绵的觉知才能让它存续。为了确保从观智中获得的理解继续运作并不断增长，你可以回想触发观智的事件以及观智的内涵。

向智慧敞开

努力确保智慧在每一刻生起非常重要。这不是勉强用功，也不是对当下实际状况的盲目接纳，而是旁观审视（a passive investigation）每一刻在心里发生的事情。总而言之，我们从客观的角度概览全局，让观智有机会生起。面对所缘时，我们退后一步来创造空间。现在，我们正以全新的眼光在观察心的活动和体验，同时怀有禅者初心的智慧，也就是好奇心。换言之，让心变得更纯朴，无须事先假定经验就是我们以为的样子，同时也不要过度质疑或探究。

在修行中，将这些指导谨记在心非常重要。内心中，所有这些信息自始至终都在发挥作用，影响我们思考和看待事物的方式，确保你真正了解这些基本要点，明白自己在做什么。每当你不确定或不知道如何继续修行时，请向一位老师请教，厘清你的知见。智慧引领修行的关键是拥有正确的信息、正确的动机和正确的思惟方式。若有足够的信息，智慧就会显现。问题是：如何获取这些信息？答案是：唯有怀着兴趣去觉知和审视时，智慧才会呈现。信息收集完整时，观智将会生起。

有些人天生就喜爱审视。很自然的，我们在不同的地方都有聪明之处。显而易见，如果心对某事有更多的兴趣，那么只需要少量精力就可以保持觉知和兴趣。换言之，心会自动寻求创新，寻找更好、更有效的方法来完成工作。这是心的自然过程，禅修也是如此。

有一天，雪乌敏长老问我：“腹部为什么会有起伏”？ 我从理论和经验上都知道这是缘于呼吸。长老接着问：“为什么会有呼吸”？我答不出来，因为没有实证。我不知道。我脑海中浮现了一个答案：“因为这是自然现象，并且我们渴求生存”？但这不是实证的智慧，长老不接受这个答案，所以让我回去继续审视。在答案突然浮现之前，我用了一个星期的时间来观察和调查。答案显而易见，简单明了。当呼吸时，我清晰地看到对呼吸的“渴望”，即动机。在一周时间内，我的审视带来了真正理解。因为对呼吸的渴望，所以呼吸发生了。

不必自我设限。永远为崭新卓越的智慧敞开心门。无论你多么有经验，或者你拥有的知识比他人多，永远不要满足于你现有的实证智慧水平。智慧深不可测，总有进一步提升的余地。一旦体证智慧，就不需要过多鞭策，因为它已转化为整体正见的一部分。接着，智慧将得到巩固，心再也不会从正见转为邪见。然而，智慧只有经过持续修习并且不断得到更新的情况下才会如此。在失念的那一刻或其他情况下，邪见仍会浮现，让我们受苦。正念修行需要做到专一坚守，反复学习，汲取经验，使其扎根于生活的方方面面。有时，所收获的智慧可能与特定情境有关。

你应将智慧视为毕生积蓄。换言之，明智投资并预计合理回报。此修行等同于累积财富，然后要擅于理财。理财的关键是把握财富，并尽可能地增加收益。当我们体悟到，证得的智慧能够减少痛苦，心就会更加兴致勃勃，想获得更多智慧。如此一来，动力和惯性会继续推进修行。如果让烦恼从门缝中伸进一个脚趾头，你可能会被洗劫一空，身无分文。所以，请好好看护现有的智慧，擅于投资，让其增值。

只是放松

我经常建议禅修新手：放松地觉知，不要有任何期待，也不要去强迫经验，更不要紧盯、聚焦或者穿透。此外，我鼓励他们观察、观照、觉知或注意。

练习时，重要的是保存精力，这样才能持续下去。如果身心疲累、全身紧张，那就是你耗费了大量精力。请检查姿势，检查禅修的方式。你是舒适而警觉的吗？或许你的禅修态度不正确。你想从修行中得到什么吗？如果你只注重结果，或是强求某事发生，那么你只会让身心疲累。

请觉察身心是紧张的，还是放松的？这非常重要。一天中多次检查，在日常工作学习中，也应如此练习。反之，压力会一直累积下去。无论你是紧张或是放松，观察自己感受如何，观察反应。当你放松时，觉知更容易，不需要耗费太多精力，觉知也成为一种享受，更是愉悦和有趣的体验。

正念（觉知）

我们的修行应该建立在什么样的态度或心境上？本书的第一部分描述了在禅修中运作的各种心理品质。首先从正念 (sati) 开始。这是修行的主体，维系着其他诸根的平衡。很多禅修者把觉知理解为专注于一个所缘，用了大量的精力去觉知它。实际上，不必耗费大量精力。我们所追求的是自动自发的觉知，不必使出吃奶的力气，只是简单安住在自然现象中的潮起潮落。正念是忆念，不忘失觉知的所缘，只是单纯的知道你在觉知。

举个例子，你坐着或者躺着读书时，你知道身体是坐着，还是躺着？你知道自己在阅读吗？知道吗？知道就很好！这就是觉知。需要多少精力？累吗？困难吗？没有吧！看，你可以禅修。当我们早晨醒来睁开眼睛时，我们开始看，但是我们没有觉察“看”，觉知没有出现。

谈到觉知，我喜欢用“认出”或“注意”这些字眼，而非“专注”或“聚焦”这些用力过猛的词语。正念的意思是忆念、认出、不忘失。你忘失了什么？善的东西，正确的东西。心的禀赋是觉醒，不造作，无需前提条件，只是单纯的觉知，我们可以安住在此。

问题是: 禅修者需要的是哪种觉知？答案是: 如果有觉知，就已足够。不必使劲、聚焦、或深挖经验中的细节。重要的是通过连绵的觉知来养

育心力。智慧的工作是照见微细之处，当心力增长时，自然就会发生。

你的工作就是维持不松懈的觉知。在每一刻的觉知中，请留意投入了多少精力。当你提醒自己——保持正念或忆念觉知，觉知已自动就位。我们通过正思惟的力量安住在观照上，同时没有耗费太多精力。若持续在内心忆念觉知，我们最终会开始安住下来。

那么你需要觉知什么？你需要调查什么？我们内心都有善巧品质和不善巧品质。不善巧的品质即是烦恼。禅修是培育现有的善巧品质，进一步强化它们。四念住修习，即使用正念 / 觉知来培育这些善巧品质。它包含两个部分：被觉察的对象（所缘）和觉察的心。换言之，被观察的对象和观察者。禅修的工作一律由心来主导，而不是由所缘（即被观察的对象）来界定禅修。

《大念住经》提到了四种基本所缘：身、受、心和法（自然法）。这些可被观察的所缘，时时刻刻都在那里，但是觉知 / 正念 / 觉察所缘的心却不一定出现。除此之外，定或心的安止也不常出现。信心 (saddhā)、智慧 (paññā)，与正精进 (viriya) 亦如此。若觉知没有出现，那么愚痴（moha）、贪（lobha）、和嗔（dosa）必定出场。就好比两人争抢唯一的椅子。如果椅子已被正念和正定抢占，先来后到，烦恼只能在一旁干瞪眼。

觉知不断的生灭，并不持久。听说许多禅修者被教导去观察生灭。一位禅修者告诉我：“老师，我达到了一个层次，觉知一直都在，不会灭去”。我说：“不要令它灭去。你已经付出了那么多努力，耐心一点，安住在觉知中。若智慧足够，则会理解觉知也是生生灭灭”。这不是视觉上的生灭，而是理解，是观智。倘若无法观察觉知心本身，我们可使

用一个锚点，轻轻地建立起连续的觉知，使用易于觉察的所缘来辅助，比如某些身体感受或呼吸。至于生灭，不必过分强调，若心达致平衡且因缘适巧，对生灭的观智就会自行生起。

照看禅修的心难道不是比所缘更重要吗？禅修者的最大错误是跟随着烦恼修习。这些烦恼，贪和嗔，也都是心的品质，它们往往会影响禅修者的修行态度，由此带来不必要的痛苦。举个例子，若戴了一副红色眼镜，所见之处都会是红色。同理，修习时，如果烦恼占据了心的主导，任何烦恼现前，它们都会操纵你看待生命的方式。

通过觉知，你开始觉察自己的心。让心自行工作。正如上文提到，通过心的种种功能来认识或观照心——知道、思惟、经验、感受、渴望、聚焦等等诸如此类，还有觉知本身。在阅读时，你知道心在注意并且知道你在阅读吗？

问题是：心在做什么，你如何能知道这点？答案是：你知道是因为心在觉知，并且注意到了这些。这不是思考，而是单纯的觉知。用一个略显粗俗但非常形象的例子，当你去洗手间时，哪一样先出现，尿还是屎？看看你下次去的时候能否觉察到这点。当你打开门走进去时，身体哪一部分先进去：脚还是头？都错，其实是你的手！我知道这问题看起来很刁钻，问题中我并没有提到手。事实上，我们要下一番功夫去觉察，维持觉知，但是绝对不能用觉知来改变经验。我的老师在这方面的建议简单明了：“不要试图做任何事，不要试图阻止任何现象，但是，也不要忘记正在发生什么”。

我哥哥从美国回来探亲，我们在父母家的楼上闲聊，我察觉到他很烦躁。我问他发生了什么事，他回答：“手表丢了，手表取下来是因为

出汗了。这个表非常贵，四处都找过，就是找不着 ”。我告诉他去楼下的饭桌找找看，果然找到了手表。他特别惊讶：“ 你怎么知道的？难道练就了神通 ”？ 没有，我没有任何特异功能。我只是保持觉知，刚进屋时，注意到房间里有和往常不一样的东西。每次看到的东西会直接进入我的记忆，当他提起手表时，我回想起见过它。觉知就是这样运作的。心在知道，并在每一个时刻运用概念和记忆帮助我们。功能性的概念对于我们的幸福至关重要，而觉知可以提高心的能力，从而成就智慧。

只是轻轻的觉知

修习需要持续全天，时刻都要觉知，所以我们学习轻轻的觉知。正念的精髓在于持续不松懈，生命中每个时段都需要觉知。若消耗大量精力觉知，体力就会很快耗竭。那么到了傍晚时分，你就会感到迟钝倦怠，只想倒头就睡。所以需要掌握如何保持精力充沛，请恰当使用你的精力。

若耗费过多精力来观察所缘，则容易紧张和疲倦。你若有能力观察觉知的心，就不需要再直盯所缘，只是轻轻的保持着接触。有时候需要更加主动的觉知，投入更多精力。那时，需要牢记观察正确的所缘（情绪 / 感受），别被卷入故事情节里。举例来说，若心开始动荡和混乱（比如愤怒），不要只是被动的觉知，更要主动去观察，再观察，注入正见，对身心中出现的思想、心理感受、身体感觉保持兴趣。观察生起的心理活动，心是如何运作的，这才是善巧的练习。

年长的禅修者对以下的主题有着切身体会。你是否曾经晨起服用降压药后不久，又问自己：“今天早上我吃药了吗”？ 在没有觉知的情况下，你习惯性服用药物。然而，没有意念记住它，故未形成印象，你的心跑到别处去了。

持续的觉知并不是随机的现象，而是因缘之下的产物。如果你发现觉知的惯性中断了，就接受这点；觉知不是为你而发生，它是自然法。

检查心，查看起因，领会持续觉知的先决条件和心理过程，了解哪些因缘中断了觉知的惯性。正念为信心和智慧奠定了基础，若信心太多，我们会变得过于教条和狂热；若智慧太少，烦恼马上开起了派对。觉知是中流砥柱，好比是跷跷板的支点来保持平衡。我们的工作是从经验中学习，去理解心失去平衡的起因。

我们有时很健忘，就像老年人忘记吃药一样。因此，需要磨练自己的觉知。并不是说去强迫自己觉知，而是对每一项活动产生兴趣。举个例子，穿上或者脱掉衣服时，哪只手先穿进袖子里？右手还是左手？先穿进衣服里的是头还是胳膊？知道你穿上衣服的全过程，觉察你所处情境的全过程。如此练习很简单，只需要少许的精力。有时候在某处要脱鞋，觉知“脱”的动作：先脱的是哪只鞋？觉知有关的动作。过后，你就不用四处询问：“我把鞋子放哪儿了”？努力去做，不久就会养成习惯，觉知自动运行。若觉知成为惯性，健忘的问题也会减少。

很多禅修初学者会说：“噢！我要停下觉知，休息一下”。他们觉得修行非常艰难。实际上，修行在进步。禅修者开始留意到生活充满艰辛，似乎不停陷入一片混乱之中。早期修行薄弱时，总是与烦恼面对面，它们无处不在。烦恼极其明显：这是贪，那是嗔，等等。当觉知变得坚固时，烦恼开始变得更加狡猾，它们不再正面攻击你，而会变形伪装自己，悄悄从后门溜进你的觉知中。它们来了，而你却不知情。随着智慧加深，你更擅于辨别出这些微细的烦恼，觉知似乎毫不费力。因为觉知和智慧建立了伙伴关系，开始协同工作。

练习轻柔觉知时，面临的主要问题是没有耐心，禅修者就是无法信任它。随后，他们又耗费大量精力去觉知，但无法持久。他们无法有效

运作，甚至开始怀疑，若需要如此使劲觉知，如何生活呢？反之，若只是轻柔觉知，你可以正常运转，做必要的事情，时时在心底轻轻观照当下。

在我早年以及后来遭遇抑郁时，就开始练习轻柔的觉知，并非是已知其效果，而是当时太无助。我感到非常抑郁，唯有此方法才能够修习。在日常生活中难以修习的另一个原因是，投入了过多个人努力以至于它无法持续很久。个人努力就像是，要么觉知，要么迷失在工作中。若尝试轻柔的觉知，虽然最初并不连续，却逐渐获得惯性而变得自然持久。以至于到最后做任何事时，真的就如生活在觉知中。那时，我明白了内观禅修的本质，并深信在日常生活中修行也有可能觉悟。

在禅修中，调查心时，重要的是辨别何时认同了所缘对象，何时并没有。禅修者的工作是保持觉知，不必过度关注所缘本身。换言之，不要沉浸其中，记得觉知即可。唯有以开放心觉知，我们才能知道更多。

事实上，禅修时五根协同运作，正念就是五根中协助心牢记当下的要素。重复一遍，五根是信、精进、念、定和慧。通常我更喜欢称其为：信心、正精进、正念 / 觉知、心的稳定和智慧。当五根不协调时，可以使用正念正知（sati-sampajañña），也就是觉知 + 智慧——带着智慧去知道，去明辨，以此来平衡其他三根。佛陀的建议是：五根等同于细弦乐器，我们需要不停地调试每一根琴弦，才能展现最佳音效。

这个过程就从觉知开始。它一遍又一遍地观察现状，并在过程中收集信息。智慧开始苏醒，并看到自然法、习性模式、因缘、运作的法则，以及发生的整个过程。我们从中学习并逐渐了解心何时失去平衡，何时达致平衡，以及任何可能导致平衡或不平衡状态的因缘条件。如此，我们足以接纳并处理这两种状态，最初只能做一点，后来逐渐扩大，尽其

可能即可。随着情境和条件的变化，心总会有波动，需要从类似的原则中汲取新的经验与教训。如果你失去了觉知，不必过度担心，若觉知的动机还在，那就足够了，心总会回到觉知，从而发展出惯性。

所缘

我在上文提及了四种类型的所缘。我们以不同的方式来认识一个所缘。你只能通过六根门来觉知自己正在经验什么。心只能体验此六个根门；并无第七个。无论是在禅营还是在家，你唯有六个根门。总的来说，若你把这六种所缘——色相、声音、气味、味道、触觉和心理活动，以及由此引发的感觉和感受（比如：思想、感受、贪、嗔、痴、智慧、觉知等等）—— 作为觉知的对象，那么你就在禅修。

在这些所缘中，有五个属于身体，另一个属于心，如果觉察到自己在看、在听，觉察到身体感觉或者心理感受，如此，你就在觉知。你需要做的是留意观察，无需投入很多精力。只是轻松地觉察，检查觉知是否在场即可。具备觉知的人和没有觉知的人之间的唯一区别是，前者意识到自己在觉知，能够识别出自己的经验。例如，眼前有一辆车驶过，禅修者和普通人有何不同？禅修者知道车子经过，也知道看、听、感受、对体验的阐释、念头或者思想等经验，诸如此类（部分或全部，视情况而论）。而普通人只是简单认知到——有一辆车开过去了。

那么，现在你开始留意观察六根，也明白觉知需要多少精力。请不要做任何会让你身心疲惫的事情。我们若疲倦不堪，没有觉知自己，那么注意力百分之百是在自身之外的概念上。

以上简单讨论了六根，现在让我们更深入地了解，在内观禅修的语境中，“所缘”究竟意味着什么？所缘是被心知道的东西，被看到的东西，即被观察心所知道的东西。所缘的作用仅仅是被心知道。因为它只是一个被觉知的对象，所以不能评判它好或坏，只是所缘对象而已，再无更多。所以，宁静的时候，你知道宁静，吵闹的时候，你知道吵闹。只是被觉知到了，没有好坏。任何一刻都不会缺乏所缘来撞击六根门，心可以观察和觉知。换句话说，不是所缘在推动禅修，而是心。一旦你认为禅修着重在烦恼或者所缘上的话，就会引起渴爱一些所缘或者抗拒另一些所缘，进而产生困惑，最终导致心态失衡。所以我们要清楚了解以何种心态来禅修。如果心的态度正确，它就会选择正确的观察对象。

关于觉知的对象，有句话总结得非常好：“我所见，非我也”（What I see, I cannot be.）。换言之：“要么感觉从属于你，要么你从属于感觉”（You either have feelings, or they have you.）。

禅修的重点是培育心的良善品质。而我们一定不能忘记，着手禅修工作的那些品质也要善巧，必须是善的心灵品质。我们正在培养的就是那些善巧的品质。一旦有了正确的态度，整个修行就会具足善巧。善巧的修行，同时巧妙运用善巧的心理状态，这就是正确的禅修。假如我们漫不经心更改了工作流程，被邪见或者错误的态度捆绑，我们的修行就会偏离善巧，智慧就会受到阻碍。此时首要关键是认识到错误的态度。通过辨认出错误的态度，我们学着看清错误态度的因和果。这会录入我们的数据库，成为必要的修行信息 / 知识 / 智慧储备。

在经典中，正念修习的内容涵盖三个方面。一是“热忱”（atapi），意指精进。二是“正知”（sampajañña），意指智慧；三是“系念”（satima），

意指觉知。此时，我们谈论的是禅修心的三个特质。你了解觉知，这意味着你觉知到自己的经验，所有根门的经验，以及感知到的身心所缘。所缘在那里支持觉知的运作。

禅修时，我们是否应选择一个所缘？可以，但这只是一个善巧方便。当心能力不足时，就可以选择一个所缘，比如觉知呼吸。有些人就用这种方式：他们将心系在一个主要所缘上，建立起觉知和安住。假如他们感觉清明，觉知占优势时，就轻轻地放下主要所缘，把觉知扩展到其余生起的所缘上。你仍然安住在主要所缘上，下一步其他所缘也会开始变得清晰。

在捷克的一次禅营中，有位禅修者在观察一个所缘时，也看到一个念头。他问：“是否应该去观察念头”。我说：“不，不用特意去看，因为你已经知道它了”。一旦开始观察念头，就会多用一点精力，那么念头便会止息。你已经知道念头，只需维持觉察，就可以达致心的平衡。倘若心处于恰当的平衡，你可能注意到一些所缘，但同时你也知道其他所缘，它们触及到了你的觉知。主要的所缘让心保持活跃，这活力让你有能力接收所有其他的感官对象。这就是善巧的修习。

定（SAMĀDHI）：观禅定（VIPASSANĀ）和止禅定（SAMATHA）

禅修时运作的第二个品质是定（三摩地，SAMĀDHI）——心的稳定与安止。定有两种：一种仅专注于一个所缘，另一种由正见、正确的态度和正思惟产生。这两种定分别对应两种练习方式：止禅与观禅。我们通过正念禅修来练习观禅。根据经典，八正道分为三个部分：戒（sīla）、定（samādhi）、慧（paññā）。进一步定义这三个部分时，我们会发现，定的分组中包含正念（正确 / 智慧的觉知）、正精进（正确 / 智慧的精进）和正定（正确 / 智慧的稳定心 / 心的安止）。

重要的是我们如何理解“专注”这个词（concentration），英文的concentration（专注）包含上述三种特质（正念、正精进、正定），即八正道中“定”的类别。在实修的层面，当我们在禅修中提到“定”，指的是正定，也就是一种稳定的心理状态。

我们需要发展这种持续稳定的心，让我们从客观角度观察心的不同品质。有些人称定为“专注”或“由专注而生”，但我不喜欢用“专注”这个词，因为“定”的含义更为深远。专注时，总会把精力集中到一点吗？不会。所以我不喜欢使用这个词。在经典中，“定”意指一种善心——善巧的心理状态。定的近因是“如理作意”（yoniso manisikāra），即“明智的注意”或者说“正确的思惟”（即具有正确的态度或正见）。

定的直接结果就是乐（sukha），即“身心快乐舒畅”。

由于定可以带来这些愉悦的身心感受，我们很容易执取这些感受和定境，作为获得这些愉悦状态的手段。我十三岁时，和一群小伙伴一起接受了第一次禅修指导。我学习的第一个禅修方法就是观出入息（ānāpāna），即正念观呼吸。我们和典型的十三岁无聊男学生们一样，大胆尝试任何事情。我们听说了一种禅修方法，以鼻孔用力粗重的呼吸。呼吸如此有力，以至于气息进出鼻孔的声音非常大。此方法使我很快进入了专注的状态，结果生起了深厚的平静和定。此方法的一个副作用是：心变得欣喜若狂，而身体则非常痛苦的扭曲起来。

对我来说，雪乌敏长老就像是一位和蔼、慈祥的父亲。他会用心倾听我的所有故事，但绝对不会对我的行为横加指责。我向他报告了此方法及其产生的奇怪影响。长老请我示范操作一次，我坐在他面前，闭起双眼，开始演示：粗重的呼吸，入息出息。大约十分钟以后，我开始体验到定，身体却开始扭曲起来，并感到疼痛。我听到长老说：“停”！于是我照做了。我感知到所有微细觉受在全身回荡和嗡嗡作响，我却不想知道或体验这些感受。

我只想要我的定回来。我没有听长老的话，之后仍在练习。长老没有给出任何评论，即使他知道我仍在练习。稍后在一次清晨坐禅时，长老来到禅堂开示。他说：“不要试图创造经验，也不要试图制止经验；事实上，经验来来去去，只要记得觉知它们即可”。 听到开示后，我开始觉察到自己练习时大声呼吸，并在短时间内，发现自己正在努力创造定的体验。我非常黏着于此法及其产生的副产品。长老耐心的理解和不加妄断的指导，让我随即中止了这种追求特定体验的练习。然而，这个

经验教训还无法阻止我之后尝试多种方法，追逐自己想要的体验。

我希望你们理解并体验到的定，正如其字面意思，即心的稳定。源于更开放的觉知和正见，心的稳定已经存在，并显示了出来。留意观察全部根门的对象，觉知所有经验并不加妄断，这才是具足智慧的定 / 正定（sammā samādhi）。正定始终都是正见、正确的态度和正思惟产生的结果。倘若你的禅修只是为了获得定，尽管可以达致非常平静的心境，但由于心仅仅系于一个所缘来发展定，除此以外，并没有善用心的其他能力（例如调查探索内心品质）。如此一来，缺乏从总体上观照身心过程，从而阻碍了智慧的发展。

倘若单单把定作为目标来追求，它可能会非常脆弱。我并不反对禅修者练习止禅，因为这也是佛陀正定（sammā samādhi）教导中非常重要的一方面。前来我们中心的禅修者当中，我看到越来越多的禅修者，在修习止禅时，可能会发生非常严重的问题，比如说困惑、剧烈头痛、以及如同僵尸般的行为。对此，有必要对正定的练习予以澄清。事实上，它有别于紧盯专注。当以正确的方式来练习时，大有助益，但是错误的专注则会产生各种各样的问题。

观禅中，心要学着不执取或抗拒任何所缘。正定，即智慧的定，从智慧开始，并在智慧上投资。由于正见、正确的态度和正思惟，心不会倾向贪嗔的反应方式，对所缘没有偏好，心处于平静和稳定的自然状态，同时保持轻盈、警觉和鲜活。这种定内含智慧，并提供增长智慧的机会。观禅的要领是心系所缘但不执着，觉察出现的任何或全部所缘，不要创造特定的结果或经验。此方法是如实理解事物的过程，目的是收获智慧，不是因为你对它有欲求，而是因为采取了正确的方法。正确的觉知会收

集数据，若信息完整，就会产生智慧。如此，我们就能看到因果过程，以及智慧展现的不同方式。

借助内观，我们不仅把注意力集中在一个所缘上，还把注意力转向心，特别是观察者，即禅修的心。我们检查心的习性反应或烦恼，并查看智慧是否在场。观禅的要点是：禅修的心既要谨记智慧，又要能够辨认和运用智慧。

举个例子，有两位禅修者，一位觉得声音打扰了他，而另一位把声音当作所缘或自然现象。现在，哪位禅修者更有定力？对声音起嗔心的禅修者会变得更加烦躁，每当有声音时，嗔心就增强了。而另外一位，对声音既不喜欢也不讨厌，他处于安宁与平和。后者正通过智慧、理解、正见、正确的态度、和正思惟来修习。

曾经有一位禅修者，在我们中心练习了大约一个月，没有什么特殊体验，他只是持续练习并观察内心。有一天，当他排队等候午饭时，锣声敲响，他突然觉知到内心的平静。同时也觉知到很多从未察觉的所缘，比如建筑物旁树上大型的波罗蜜果、墙上的昆虫、还有许多微细的声音和感受。他体悟到此时就是全部。这一刻是他独特的实相，不多也不少，既无需增加也无需取走任何东西。他完全融入当下。这是很棒的领悟，非常深刻。在禅营期间保持了稳定和连续的觉知，他的修行获得了惯性。他成就了深刻、宽广和稳定的正定，进而生起观智。若有了观智，即使我们迷失于烦恼，我们也可以运用或参考它。好比电脑里面的下载文件，可供我们回顾和使用。重要的是：保持觉知并利用现有的智慧，使之保持活力，观智的力量才会保持鲜活。

平静的心是所缘，不平静的心同样也是所缘。从禅修的角度来看，

每个所缘都是平等的。一旦我们认为在心平静时修习更佳，那么心不平静时就很难修行，这种执取使我们处于劣势。若每一刻都有正见，心会一直保持稳定。我希望你们持续修行，好比点燃了干草堆，起初是点点火星，接着蔓延开来，形成猛烈的火势，最后变成了熊熊烈火。火会一直燃烧下去直到燃料耗尽，然后极其缓慢地熄灭。以这种方式练习，不管你由于什么原因开始失去正定，也会是缓慢的褪去。

在日常生活中，如果事情未能如愿而感到烦躁不安，请审视原因，然后尝试改变态度，瞬间你就会感觉好些。心会再一次变得稳定，进而安住。

正精进（VIRIYA）

禅修中运作的第三个心理品质是正精进。正精进是保持耐心和坚持不懈，不强求结果。禅修所需的精进力应恰到好处，有助于保持轻柔的觉知，尽可能的持续观察六根门的所缘。

有些情况下，使用“精进”这个词还得斟酌一下，因为禅修者常常会运用不善巧的精进力来达成某事。这通常是贪在运作，我们拼命用功，追求结果。希求结果是我们的习性。所想、所说或所做的一切都出于贪，这已成为习惯。比如，参加禅营时，我们已习惯于期待着成果。为什么想要保持正念？仅仅是因为我们想要平静，想拥有出众的“禅修体验”，还是因为师父的谆谆教导。只有认识到正念与我们的利益息息相关，我们才会想要保持观照。如此，也可能是出于贪心。正念修行的目标是培养智慧。然而，我们不向往智慧，却只想沉浸在觉知中，充分享受它的好处。

禅修者若经历过良好体验，他们可能会渴望得到更多。事实上，那些修行中途退场的禅修者，尤其如此。重新踏上修行道的阶段可能充满渴望，想要再一次经历之前的领悟。这可能会导致修行受挫，或一时失去信心，更可能把失败归因于个人，却没有从一个自然过程的角度看待失败。此时，唯一解决办法是接纳，分别对治，例如放平心态、具有正念等等。如果为了快乐去禅修，贪爱已经生起。无论我们是何种体验，

真正的快乐终究是智慧的副产品。若有智慧，一切水到渠成。

我一直希望禅修者先了解正确的修行方法。有时，我对禅修者的努力心存顾虑。长时间与众多禅修者交流后，我发现大多数人都是以错误的方式精进用功。他们试着追随自己的贪爱，以至于无论做什么都是错。尽管我一直提醒修行的对与错，他们仍然不顾一切地投入错误的精进。有时，禅修者表面上似乎理解了，过一阵子又忘记了，这是习性。一旦他们了解自己哪里出了错，他们就会慢慢放下，重新开始正确的修习。事实上，正精进并不费力，它相当容易，不必强求在修行中一定要获得什么。只要安住在觉知中，留意观察出现了什么，如实面对自己的经验，让事物自然呈现而不必刻意控制。有些禅修者常年都是从贪爱出发在修行，因此很难有所进展。这不是正确的修行方式。正确的方法应是：让心处于平衡的自然流动，而不受强迫、贪婪与抗拒的态度所影响。

我们可以满怀宏大的志向，勇猛精进地开始禅修。假如你连续禅坐了两小时，会发生什么？很多时候正精进会衰退，智慧也一样。宁静过多，心沉入宁静中。宁静太久，一旦精进与智慧下降，心就会开始变得迟钝。我们看见的是此次经验的成果，也就是宁静，却没有留意正在运作的觉知。觉知是心的家，我们一定要待在家里。如果你了解正在运作的心，就不会被卷入所缘。相反，如果我们迷失于所缘，即使观照力下降，也不会引起我们的注意。

如果我们禅坐时保持警觉，自然会思考：为什么心会变得迟钝，然后越来越迟钝？答案是：我们没有时刻观察心是否仍然保持着清醒和警觉。禅修时，善巧的心灵品质在增长。这时候，好的品质越多，心越富有活力。有些禅修者在上午精神抖擞，消耗了很多精力，却没有意识到。

正因为他们没有留意心如何运作，到了下午，他们的精力都枯竭了。假如修行正确，也就是以正确的态度和正精进稳固的练习，那么一天结束时，他们仍会保持警觉并且精力充沛。觉知的特质就是醒觉，一旦我们修行正确，这个特质就会增长。如果练习恰当，我们早上很警觉，晚上也会更精力充裕。这来自于正确的修行和正精进。

我们只能在因上下功夫，而不能只期待结果。我们可以评估成果，但我们更要了解促进结果的因缘条件。如果我们想取得任何成就，例如了解心的运作与培育正定，仅靠设立目标是不够的。正如我们不能仅靠用力专注来得到定力，我们需要知道如何培育发展定力。若以正确的态度去觉知，定力就会得到发展。事实上，只要提醒自己保持正念，并检查修行态度是否正确即可。若有正精进和正念，正定就会自然而然的出现。如果我们能洞悉因果法则，就会擅于处理各类情况。我们需要常常提醒自己，是否了解达成目标的因果过程。这才是正确的态度和正精进。

大多数禅修者把正定等同于平静和聚焦，在某种程度上他们是对的。但若有人试着坐禅三十分钟或更久，长时间的观照许多身心的不适感受。即便看到很多起伏动荡，这也是定力在一定程度上的展现。 然而，这不同于我们平日所了解的定。如果我们以观察者的身份，平等观照身心的过程，那么心就会自动变得平静与稳定。若以错误的心态修习，比如希求或不满，那并非是在禅修。假如心建立了正确的体系，心就会选择正确的所缘，看到一切现象的自然法或者法性，这是正见与正精进。这才是真正的禅修。

我们可以用智慧引领修行，也可以使用精进力。在《大念住经》中，佛陀建议我们运用智慧来精进。两者有何分别？当你以精进引领修行时，

不松懈地观察心，每当烦恼出现，觉知都要生起。每一次烦恼生起时你都能觉察到吗？如果每时每刻都能维持强大的观照力，你就能防止烦恼滋长。你必须用正念填满日常生活的每一刻，而那需要消耗大量的精力。你必须是一个极富献身精神的修行人。你真的能投入那么多精进力吗？而另一种方法是：培养心的善巧品质。如果善心总是占据压倒性优势，不善的品质自然就会被淘汰。因此，请把精力全力投入到培育善巧的心灵品质，例如正语、正业、正思惟等。如果心被善巧品质所占据，烦恼就无法侵入。这是一份全职工作，在保持觉察的同时培养正面品质。

佛陀教导了多种形式的修法，因为我们每个人都有不同的个性。精进导向型的行者适合发展正思惟、正语，并尽其所能的培育善行。由于他们喜欢执行任务，此修法非常有效。然而，另一些行者异常敏锐、高度警觉、充满觉知，他们可以善加利用觉察力。关注智慧的行者，可以善用正见和正思惟。专注力杰出的行者，可以先修止后修观。信仰导向型的行者，可以先忆念佛、法、僧的品质。总之，请根据自己的个性，选择上述的修习形式，定制自己独特的修行法门。无论何处是你努力的方向，除非你真正了解心的运作，否则你无法修习其中任何一种。

修行中，重要的是持续不断的精进。如此，修行自然会持续推进。智慧已经稳固，觉知也会自动自发地运行。好比骑单车，如果猛踩踏板，之后车子凭着惯性不用力踩也能运行，只要极少的动力就可以继续向前。这就是正精进：在修行中狠下功夫，获得惯性与动力。与其被烦恼遮蔽，不如直接超越烦恼，把它们远远地甩在身后。缺乏觉知的持续性，我们很难创造机会让智慧生起，反而会让烦恼在心里蔓延开来。

付诸实践

修行时避免好高骛远。最重要的是当下发生的一切，仅此而已。我们不必给当下体验添加或减少什么，需要做的就是觉察。保持轻柔的觉知并不会消耗很多精力。听开示或阅读禅修指导时，我们常常误解老师所说的意思。有时误解了修行的精神，让我们走上修行的歪路。假如无法正确认识到正在运作的心灵品质，那么我们往往对所做之事毫无觉察，这是愚痴在运作。但是智慧会清除愚痴。信息也是智慧的一个表现形式。当我们获取正确信息后，经过思考，足以把这些信息正确应用于修行中。

有了信息，智慧得以生起。有了智慧，烦恼自然减少。无论心里发生了什么，顺其自然就好。所缘与自我无关，它们不属于个人的。你所觉察到的现象，也是当下正在发生的现象。当下的任何现象都只是过去因缘的结果。你现在所经验的现象是结果，这意味着你无法改变它，因为你无法改变过去。当下你能做的就是行动，你的行动就是引入正念与正见，这将塑造未来的事件。这正是禅修者的工作：首先引入正见，并保持觉知。禅修者经常提问：“我的修行突然卡住了，该怎么办？该如何继续”？我的答案是：培养正见，保持正念。让经验发生，这只是自然的现象，别把它当作是“我的”。客观的去观察，从中学习。学习的进程就自然展开了。

这就是内观（毗婆舍那）的全部工作，这是一个学习的过程。不必

强迫经验产生或消失；不必迫使自己去拥有一个好的经验或者避开一个坏的经验；只是看着当下正在发生什么，看看你能否与此刻同在。你唯一的工作就是持续的觉察。如果觉知持续，你就能看到连续发生的现象。正精进的要素是耐心与坚持不懈、不放弃、不浪费精力、时时刻刻用功。请继续吧！这就是正精进。

以下是错误的修行态度：评判自己，对修行感到不满，企图复制粘贴书中或听来的禅修经验。这种不满来自于“本不应如此”的观念，来自于“情况应有所不同”的期望，或来自于对正确修行的无知。正确的修行是观照当下正在发生什么，保持平等心，不妄下评判。我们的工作是：观察、顺其自然。持有错误的态度是不可避免的，与其竭尽全力确保态度完全正确，不如试着辨别态度的正误。

了知正确的态度，更重要的是辨别和审视错误的心态。试着理解你的错误心态。了解心为什么持有某种态度，心认为持有这种态度结果将会如何，它如何影响你的修行，以及让你感觉如何。

现在你知道如何去觉察，也知道如何培育正定与合理运用精力。初学者需要付出的精力跟资深禅修者是相同的。同样，禅修的所有基本原则都可通用。如果知道如何辨别智慧，也就知道如何禅修。现在，你已经出发，走上了修行道路。

正见（SAMMĀ-DITTHI）：正确的理解 / 正确的观念

在禅修初见成效之前，我们先要了解正见。佛陀非常重视正见。因此，把正见放在八正道的首位，为其它七个道支指明方向，使之更容易理解。通过阅读或聆听佛陀关于正见的教导，我们能够在概念或知识层面得到一定了解，但真正的体悟只能在经验层面上获得。我们需要通过审视内心正在发生的现象来体悟教法。以平静且警觉的心来单纯观察，很快就会看到心的自然本性，不是“我”、不是“自己”，也不是“个人的”，不是一个人在那里，心只是自然现象。只有当你具备这个正见，才能真正修习觉知与内观禅修。修习觉知才能发现这个自然法。可能还需要一段时间才能擅于把自己的经验与正见取得调和。但是，通过觉知和审视内心发生的现象，你会开始看到一切经验中的自然法。

有些禅修者提出，辨别邪见比辨别正见更容易。当然！若具有正见，邪见便已消失。因此，当邪见刚冒出头时，很容易被识别，只要你有兴趣并留意观察。此处需要强大的观照力与安止，这样才能长时间维持警觉。若能如此，接着审视自己的经验并询问一些核心问题，答案就会出现。如此修行，就会如实地看到诸法，这是正确的领悟。如此一来，修行的其他要素也自然水到渠成。

在捷克举办的禅营小参上，有位禅修者问了我一个非常有趣的问题：

“我们既有正见又有邪见，那么邪见的目的是什么”？我没有想过这个问题，促使我去审视持有邪见的原因。事实上，邪见的唯一目的是为了存在或生存。智慧与正见有别于轮回——出生、活着、死亡等状态的循环反复。而邪见则指向轮回，也是轮回的一部分：想要“成为”，想要永恒存在的“自我”，想要存活。这就是为何持续练习如此重要：让我们能够辨别邪见，面对它进而认识它。如果没有觉知，就没有理解。如果没有理解，邪见就自动生成。

始终记住禅修是一个学习的过程，在此过程中你会渐渐洞悉身心的关系。观察所缘时，心可能会变得紧张和疲倦。保持自然简单。试着放轻松，不必刻意放慢速度，只是单纯地如实观照。真正觉知时，不必紧盯所缘，留意观察。如此修习，心就会保持鲜活。不必确认经验中的所有细节，只是觉知，清楚知道心在觉知。常常提醒自己：“我在觉知什么”？“我的觉知水平如何”？这些问题会协助维持觉知的连续性。切记：所缘只是觉知的对象，不是“我”，它是自然现象——这是正见。

我已简要说明构成“善巧禅修”的基本要素，这些必要的信息可以帮助你在任何时候动手修行。禅修教学好比给电脑安装和配置应用程序：老师给予指导，学生谨记在心，然后勤于思考，并以某种方式整合到修行中去。接着，按照指令继续操作，并在此基础上加以改造更新。最初修行时，我们不能完全理解禅修指导，也不明确我们应履行的修行职责。这可能会让我们感到紧张和困惑。有时，在我们不理解修行方法的情况下，试着应用这些方法，并没有什么帮助。事实上，我们首先要借鉴他人的智慧，无论是来自于禅师、导师还是禅修书籍，加上自己的生活常识，这些可能是修行中最重要的信息，我们必须掌握。因此，带着正见踏出正确的一步，至关重要。

佛陀教导的八正道，最初两个道支是正确的见解 / 正见（sammā-ditthi），和正志 / 正思惟（sammā-sankappa）。接下来的三个道支是关于德行，或者说戒（sīla）。分别是正语（sammā-vāchá）、正业（sammā-kammanta）、和正命（sammā-ājīva）。正精进（sammā-vāyāma）、正念（sammā-sati）、和正定（sammā-samādhi）构成了最后三个道支。若以明智和善巧的方式运用第一道支——正见，那么八正道的其他道支自然会具备智慧与善巧。

修习内观时，正见至关重要。重要的事情说三遍，这可能是修行中最重要的方面。若无正见，邪见已自动呈现。邪见是愚痴，是对经验的执取。邪见就是把当下的经验视作“个人”或是“我”。那么，如何以正确的方式看待经验？答案是：平等观照一切经验，视其为自然现象。自然现象不属于个人的，它只是因果法则的过程。自然现象的产生并不是针对你个人而言的。我们所经验的每个现象都是自然的，它们只是在发生。具念的心和对现象做出反应的每个心，也都是自然现象而已。

有一位外国禅修者来到我们中心禅修。正值雨季前夕，大约是三月底、四月初，气温高达华氏 105 度（摄氏 40.5 度）。他一抵达禅修中心，正午就去禅堂打坐，男众禅堂位于二楼，热浪滚滚。当他坐下那一刻，心想：“我做不到，都快融化到地板上了，要热死了”。在他没有打消这个念头之前，他忽然意识到心是清凉的，唯有身体是热的。一种分离出现在心中。他意识到，只需继续补充水分，就不会有问题。他把热浪视为一个所缘，只是自然现象，不属于个人。对因缘法的理解就这么产生了。生起观智的因缘条件成熟时，这位禅修者的心中就有了正见和正思惟。

举例来说，安静和嘈杂，哪个更好？若心中有了偏爱与好恶，假如现实与我们的喜好相反，那么心中自动就会产生波动。因此，正见没有偏好：声音只是声音，是自然现象。当心对声音加以粉饰，贪嗔就会生起。声音本无愉悦或不愉悦，然而心中产生了波动，感受到了愉悦或不愉悦。若体悟到声音只是声音，那么无论声音是高亢还是轻柔，对你来说都不再是问题。假如对声音心中还有波动，也许理解还不到位。留意观察心对声音的任何反应，从中学习，觉察心如何抗拒声音。也许我们持有正见，但是心仍然波动，这意味着理解尚浅。正精进维持着对所缘的觉知，包括声音和心的波动。一旦收集到重要的数据，智慧就可能生起。

当我们审思正见时，词语和措辞非常重要。通过持续的练习，我们了解到经验都是自然法。然而，有时纯粹靠标记“这不是我”、“不是我的”并不奏效，事实上心难以接受。此刻换一个表述更易于接受：“这是一个自然过程”。心更容易接受这个说法，不必与“无我”的概念作抗争。

更重要的是，正见也能辨别出当下的现象与“自我”的紧密关联。举个例子，当膝盖疼痛时，我们常常把膝盖等同于疼痛，但膝盖的疼痛来来去去，膝盖仍在。我们本来可以更容易把疼痛视作为一个自然过程，但是却把膝盖与“我”相关联，视为“我的膝盖”。正见就是辨别膝盖与“我”所具有的关联性——“这是我的膝盖”。

每天清晨，我的老师雪乌敏长老会去禅堂带领一个时段的坐禅。我很喜欢他的开示，简洁扼要，对我的修行很有帮助。一天早上，他在禅堂开示，声音又轻又低沉，我竭尽全力去听。我坐在禅堂的右手边，而长老坐在左手侧前排。在我的右侧，禅堂外有一条小路，为了走近路，村民喜欢走这条路穿过寺院。当我们安静坐着听开示时，突然，外面小

路上传来一阵噪音。我感到有一股热能生起，愤怒开始在胸口燃烧。心想："谁在制造可恶的噪音"？我屏气凝神想听清长老的话语，但徒劳无功。愤怒开始爆发，我要发作了。

在动荡混乱中，一个问题在心中生起："发生了什么"？上一刻心还是如此平静与安住，突然就混乱了。这引起了我的兴趣，于是留意观察。我发现心冲到左边去听长老讲话，之后又急冲到右边去诅咒辱骂那些在外面喧闹的笨蛋，紧接着再冲回左边，由于我急切的想听开示，但是听不见。因此，我非常愤怒。几分钟前的平静去哪儿了？心里发生了什么事？

这种"想知道"和"想研究"心里所发生的事，属于正思惟（sammā-sankampa）。接着，就有了领悟：因为抓取左边长老开示的声音，然后就对右边的声音——"外面的那些笨蛋"—— 产生了极大的反感。意识到这一点后，心领悟到——声音只是声音。明白了这一点，我就不再抓取长老的开示，也不讨厌外面的声音了。两者都只是声音，是自然法。理解了这些，心变得集中和安宁，两种声音都能觉知到，甚至还有其他声音。在这过程中，我领悟到一个定律，命名为：钟摆定律。如果心对经验 A 有抓取，哪怕只有一丁点，若经验 B 阻碍或者中断了经验 A，那么就会生起与抓取程度相对应的嗔心。如果对经验 A 有 65 度的抓取，那么，"无法体验 A"会立刻产生 65 度的嗔恨。

这才是禅修的实质所在，积极调动兴趣并勇于探索。当烦恼来临时，如果你已经做好准备，就可以完全领悟。觉知的角色就是收集信息。在上述事件中，想要获得理解的意念突然生起，觉知发挥了积极作用——知道正在发生的一切。除了知道心的烦躁及其波动，还有身心的所有感

受和活动。假如积累了足够的信息，问题的答案就会出现。

若无正念，我们只能觉知一些粗糙的所缘。当下也许有了觉知和稳定的心，然而，此觉知是粗糙还是微细？敏锐的觉知可以了知心的内部运作，浅薄的觉知永远无法洞悉当下的因。当心从粗糙的层面转向微细时，这才完善了必要条件。如此一来，我们就能开始理解心的本质。

因此，当我们谈及“探索”或“审视”时，并不是指过度思考内心现况。以观智为例，开始审视时，启动智慧之轮的念头往往不请自来。在任何情况下都有可能萌生此类念头，可能来自于心的某种特定反应，例如对禅堂内外声音的反应，也可能来自于完全平静的心。当你陷入内心的纠缠，心变得迟钝时，审视的要领就是在心中植入一个提示词或一个简短的问题，不必期待答案，始终保持觉知。学会分清什么是审视，什么不是。审视不是借由过度思考某个特定问题来解读心，而是留意观察和善于学习心对所缘的反应，以及两者之间的关联。

疼痛

疼痛，无论是身体或情感层面，都可以归于所缘。它们只是感受，自然的生起和灭去。每个所缘都有各自的特性，也有与其他所缘相同的共性。我的膝盖曾经受过伤，疼痛快速地来来去去，有时痛感非常剧烈，但有时突然又完全消失了。我很快体认到痛与无痛都是所缘，没有分别，有无感受都只是自然现象。唯一区别是心对疼痛的态度不同。假如没有掉入嗔心，就可以客观的观察所缘。

正见是审视并观察心对疼痛或情绪的反应。这类反应可能使身体某些部位更加紧张或疼痛，通常分布在胸口、颈部、肩膀、或脸部，也可能出现愤怒的感觉。检查心时，会看到对疼痛的反应。疼痛只是感受，是观察的对象，是自然现象。此刻，只需观察过程中事件的次序，试着辨别导致反应的邪见。好比坐禅，姿势轻微改变就能令疼痛舒缓。

同样，态度的转变也可以缓解身心的波动。我们利用慧根的能力，即思慧，来审视身心的交互作用，进而对疼痛的本质产生理解。疼痛是否消失并不重要，重要的是观察疼痛时身心互动的过程。如有平等心，就可以看到身心交互的整个过程，若无嗔心，疼痛会弱化为单纯的身体感觉。它们仅仅是生生灭灭的自然法。

没有人享受痛苦，除了极少数的奇葩。那么，如何面对痛苦？上述

提到的方法，都可以用来处理生命中的痛苦。痛苦来临时，我们首先该做什么？首先要持有正见。痛和无痛，哪一个好？假如我们执取无痛，那么每一次疼痛时，心就会产生抗拒，烦乱不安，烦恼就接管了心。为什么烦恼会占据主导？因为持有邪见。反之，认识到疼痛是自然现象或自然法。观照思想、感受、身体感觉以及它们之间的关系并从中学习，那么当痛苦来临时，你就有所准备。事实上，疼痛百分百会到访。修行就是观察和学习这些关联。不必消除所缘，它们消失与否无关紧要。你之所以进行观察，是因为想知道和领悟所有现象的本质。这就是正见和正确的态度。有了正见，我们就有了正确的态度。

正确的态度

正确的态度是构建心的正确视角，奠定禅修的基础。真正把修行谨记在心，正确的态度可让你轻松细致地观察，在任何时刻辨认六根门生起的所缘。评判现况的好坏并不重要。若有正确的态度，都可转化为宝贵的学习经验。请留意观察心是否在妄断好坏，以及随之而来的波动。

不必让事情变成你想要的样子，如实了知现况。心若有所期待，想要这个，想要那个，必定引发焦虑和嗔心。贪和嗔都从痴而来。什么是痴？就是没有如实觉察心中发生之事。愚痴 / 迷痴也是烦恼，因此不必创造任何东西。渴望创造东西是贪。同时不要抗拒当下正在发生的，抗拒现况是嗔。不知道正在发生的事或已经停止的事是痴。

请持续检查自己的态度。经过长时间不懈的努力，这会成为第二天性。好比飞机的自动巡航系统，机师舒服地坐在驾驶舱内，他的职责只是观察和检查仪表。所有的数据和信息都由电脑掌控，飞机正处于自动飞行模式。我们需要建立一种惯性，能够保持自身原有运行状态。若正念达到如此程度，就能释放心灵空间去充分运用智慧。事实上，提起觉知再也不会消耗你的精力，也无须努力专注。随着持续的练习，专注力会自然增长。我们的目标是发展正念。正念越持续，心就越敏锐。惯性会自然带着你向前。

有时禅修者会生病。通常都不严重，可能是感冒或者消化系统紊乱。曾经有禅修者得了感冒，很快发展成支气管炎。在小参时，他报告说：“观察到心想要执取概念，如果这个感冒转成肺炎怎么办”？然而，持续的修行让他在当下领悟到这个想法只是概念，接着他把觉知带回身体。事实上，整个过程是自动发生的，他并没有消耗多少精力。当他观察到心奔向概念时，精力下降；当智慧把他带回感受和身体感觉时，精力回升。因此，他免受了双重痛苦：不愉悦的身体感受和执取想象中的未来事件。智慧使他回到身体的感觉——视为自然法。这位禅修者修习时持有正见和正确的态度，他对自己的健康几乎没有欲望和嗔恨，他让身体自行应对疾病，必要时服用药物。

让任何经验发生，烦恼只是所缘。事实上，我们会更了解烦恼，因而不必害怕它们，知道它们在这里，利用烦恼来开发智慧。一旦内心的智慧增多，烦恼就会减少。所以，禅修时无论发生什么，顺其自然。所缘与你无关。你所知之事——它们只是在发生。在当下生起的一切都缘于过去的因缘条件。如果觉察到强烈情绪，请检查你的态度：是接纳还是抗拒？任何对情绪的认同，若未能察觉，则会滋养该情绪，使之增强，好比滚雪球效应。我们的目标是全面了解经验，与情绪相关的思想、感受和身体感觉，留意观察它们的特性与心的运作方式。如此看待是正见，正确的态度源自于正见。

有一位禅修者来我们中心修行。当我问“你的态度在哪里”？她很沮丧，不解其意。经过三周的深入调查，她逐渐理解修行中的“态度”为何。答案在刹那间展现。她一直关注腹部起伏和出入息，也尽力去观察心念，但无法弄清“态度”。它在哪里？她终于找到了问题的答案。她说：“态度是感知的滤镜：所缘一旦被滤镜着色，就会转变为强化自我的心理模

式。那时，所缘就成为了构建自我的工具”。对她而言，这是一个强有力的见地，帮助她理解了为何自己容易发怒。因为她戴着被愤怒染污的滤镜。若无慈悲心之类的善巧技能来舒缓生活给她带来的挑战，终其一生这种态度都将跳出来保护“自我”，进一步强化自我。事实上，这份领悟在她日常生活中一直保持鲜活，帮助她应对亲密关系中所面临的挑战，以及留恋于扮演母亲角色的问题。

驱动力

我很喜欢问禅修者：“什么是你修行的驱动力”？禅修者们的答案五花八门，都很有趣。有的人想知道心是如何运作的，而有些人的动机可能源自于创伤或者痛苦的经验。对于后者，禅修是唯一的选项，别无他法。他们生命中找不到行得通的路，而他们想要答案。通常来说，想要禅修的心来自于某个智慧的角落。这类智慧处于潜伏状态，一旦我们走投无路时才会浮现出来。接着注意要辨认智慧，然后善于运用智慧来为我们服务。创造和维持智慧的前提是正念。智慧引领的正念可以使我们洞悉正在制造麻烦的罪魁祸首。

从表面上看，我们的禅修动机似乎来自善巧的意念。然而，在后面也可能隐藏着一些根深蒂固而且不那么高尚的心思。当我们试着持续禅修时，心中的一些想法可能难以察觉。因此，定期检查态度和动机至关重要，正因为最容易忘记这么做。问自己：“我是不是想从修行经验中得到某个结果”？这是贪在运作。此外，过于频繁的检查也会误入歧途，频繁的检查可能产生掉举，这也是由贪心驱动。我们需要在修习中找到平衡。

有一次，我看到一位禅修者在钟声响起的那一刻急冲冲地向禅堂走去。我问她：“去哪里”？她回答：“禅堂”。我接着问：“为什么”？她回答：“因为他们敲钟了”。她的动机来自于习惯，而非想要禅修，

仅仅因为钟响了。不要做一个追随钟声的禅修者，请查看自己的动机和态度，然后问自己：“为什么我要做这件事”？请对自己的生命和经验保持警觉。

当另一位禅修者被问及为什么禅修时，她说自己年轻时天性害羞内向，没人关注她。后来，她开始禅修，关注自己，正因为修行别树一帜，与众不同。开始禅修后，她发现了许多有利的衍生效益，就持续练习。她挖掘了自己潜藏的智慧，激发了兴趣，并生起了法喜。这吸引了她，激励着她继续禅修。她就是一个典型的例子，起初的心思有些瑕疵，但随着她修行的深入，意念就改变了。

戒律（SĪLA，德行）

德行的败坏总会给我们的生活带来许多麻烦。它可能是苦的主因，同时也促使我们学习禅修来寻求理解以及缓解痛苦。有一位记者向伟大的泰国禅修大师阿姜查提问：“当五戒与现代西方社会的生活方式不一致时，西方的禅修者该如何调整佛教的禅修练习”？阿姜查禅师回答:“过不了多久，禅修者们就会体认到，除非你持守好基本的戒律，否则修行只会在原地打转”。

我不想在这里重述五戒了，你们都是成年人，我推断你们开始禅修时，就已经具足戒行。如果你们不懂五戒，而又想修行进步，我建议你去持守戒律。在我带领禅营时，我不会强迫禅修者受戒。我只是向导，你们要为自己的修行和德行负责。德行归功于智慧心。当你积累了丰富的知识和信息，并且具备了所有必需的条件时，观智就生起了，你会了解生活中因缺乏德行而产生的痛苦。

德行是修行的基础。倘若我们努力让生活方式与戒律善行相契合，它便会成为我们生活的重要基石。戒律的来源有两种：智慧或文化宗教规范。后者，简而言之，我们戒除恶行仅仅是出于人们的共识以及行为规范。事实上，我们修持的戒律应该是智慧的结晶。唯有我们真正理解到戒行的价值——引人向善，才能把戒行融入到我们的血脉。因此，作为正念修行的一部分，培养正直的德行至关重要。

当我们积累智慧时，如果德行基础薄弱，智慧会轰然崩塌。你只能重新开始，重复经历同样的命运。问题是：我们为什么犯同样的错误？答案是：我们希求不同于当下的体验，对当下所发生的感到厌烦，渴望诸事顺遂。事实上，为了在生活中坚守德行，智慧立马要到位。德行与智慧相互依存。具备智慧与德行的前提是彻底了知烦恼的特性以及潜在的过患。

在青少年时期，我总是做坏事，总是爱惹祸，经常给父母带来麻烦。自从十三岁拜师学禅后，我发现利用长老传授的各种法门来开发禅定是一件轻而易举的事情。然而，我和朋友们找到了另一种更快捷的方法来体验类似三摩地的境界：安定药！我们在仰光市中心海滨唐人街一带的街角暗巷里闲逛，在这里几乎可以买到任何东西，凡是你说得出来的，这里都有。那时我们买到一种止咳药水，那是一种糖浆型的鸦片衍生物和麻黄素的混合物。正常剂量是一汤匙，我们一次就喝光一整瓶。我真的很喜欢它带来的感觉：这是一种类似三摩地的体验，而你无需在垫子上打坐好几个小时。我发现我的心是那样的专注，用这种药轻而易举地就获得专注。由于高度专注，我可以连续看书几个小时而不会感到疲惫。我常和朋友们混在一起，花上几个小时集中精力做各种各样的手工活。

当药力慢慢褪去时，我们就去停泊在河岸边的车里睡觉，有时候和几路人马一起在街头打架斗殴。不管怎样，你可能猜到了，这个爱好衍生出更多的东西，带来了非常不幸的副作用。我祖父也喜欢吸食鸦片，可能我遗传了他对这种药物的喜好。

每当我因为嗑药或其他行为惹出麻烦时，父母就把我送到长老的寺院去收心。有时候我会短期出家，待上六到八个月的时间。大多数时候，

长老激发了我修行的兴趣，离开寺院时我都决意精进修行，把生活安排好。但是，在与长老相处的这段时间里，我所开发出的智慧还不够强大。于是，当我再次与小伙伴们聚首时，我还没有办法阻止生起的烦恼。在修行的早期，我的德行观还非常薄弱。

如果永远不犯错，就谈不上理解人生。我们常会为犯错而感到沮丧和苦恼。但是，一念之差，在人生的旅途中难以避免。怎么苦恼也无济于事，充满内疚也没有意义。对过去感到内疚，而过去只是一个概念。当下正在发生的是——因内疚而生的感觉，它是一个所缘。我们应观照心对这个所缘的反应方式。对内疚的执取是一个不善巧的视角，最多感觉羞愧，觉察它并从中学习，这才是一个更健康的视角。这些错误是智慧之路的垫脚石，是我们进步的标志。仔细观察错误，从错误中吸取教训，这是智慧在运作。

修习越深入，智慧和觉知越牢固，自然地流淌。也就是说，它们会自动工作，好比自动巡航系统一样。一旦我们具有更多的正念，所累积的知识和理解自然会更快呈现出来。智慧和正念开始组团协同工作。无论是错误还是智慧，都给了我们动力继续修行，从而把更好的价值观融入我们的生活。

在修行中，忆念戒德是一个强有力的法门。通过这样的练习，我们可以训练心来阻挡烦恼的全面渗透，也可以大幅提升精力、喜悦和信心。我们检讨过去德行上可能出现的失误，把智慧引入内心，当我们在未来遭遇烦恼时，这些行为能够帮助我们保持克制。通过忆念佛、法、僧，我们与震古烁今的事物重新建立联结，进而忆念起自己的慷慨和良善，这些品质是修习的核心。我们也可以提起正念，在每一刻保持觉醒。所

有这些品质和忆念有助于我们净化内心，在智慧和惯性的推动下向前迈进。

当觉知变得自然，心就强大了，累积的智慧总能随时呈现，生起智慧也毫不费力。当观察心得到了增强，智慧就可以更从容应对烦恼，烦恼之门会砰然关上，清净心变为主流，我们更加平舍。最终，以一种全新的视角看待事物，你将经历片刻、甚至更长时间的平舍和清明。换言之，你开始体验到观智。当你体验到观智时，观智所指向的烦恼就减少了。观智的深度与烦恼减弱的程度相符，我们也会了解到此观智涉及哪种烦恼。这是真实的体验，也是推动修行的终极动力。

习性模式

我们的修行变成了一种习惯。换言之，修行并非出于兴趣或好奇心，而是我们认为这是应该做的。这不是一种正确的禅修态度，心可能陷在习性模式中，迷失了方向。修行的动力应出于某种理解和兴趣。起初，禅修动机各异，一旦坚持下去，慢慢的，我们注意到获得的利益，那么智慧就会变成修行的动机。当智慧得到巩固，我们可以把觉知对准自身的顽固习气，利用我们已有的智慧，为了自身福祉，做出明智抉择。

习性模式几乎主导了我们生活的方方面面。我不是要求你改变这些模式，请留意并观察它们。其中，可能有一些或大部分模式都是善巧的，并对你的生存有益。例如，每天早上都在同一时间刷牙或在上班前吃一顿健康早餐，这些都是我们不假思索的习惯。事实上，在这些健康的习惯中，可能有烦恼——贪或嗔——潜伏在周边，特别是与饮食相关的习惯。请了解这些习惯，分辨什么是善巧的，什么不善巧的。这就是我们为什么要观察和觉知。认识那些烦恼，请防止它们到处肆虐。

在我们中心，下午四点是供应果汁的时段。个别禅修者把它称为“欢乐时光”或者“鸡尾酒时间”。果汁台位于禅堂的出入口。有一位禅修者第一次来禅修中心，不知道有果汁时段，他在下午三点到四点坐禅，然后继续在禅堂的走道来回行禅 30 分钟。几天后，他发现了四点钟有果汁供应。于是，当他听到玻璃杯叮当响时，那时大约是离四点钟还有

不到十分钟，他就具念步行去拿饮料。

我问他为什么当时从坐垫上站起来，他说：“因为我听到玻璃杯叮当作响”。后来他突然领悟到：是习惯！这实在是太有趣了。这是一个典型的例子，有时候禅修者对自己的状态没有保持警觉，对自己的经验、自己的心和自身的角色浑然不知，好比他们的心已被装载了应用程序，执行既定的指令。

请警惕这样一个现实：我们可能被深深卷入到所观察的事物和所做之事中。我们把所观察的对象当成禅修本身。我们忘记了禅修其实是观照。“我现在有觉知吗？是的，我在禅修”。我们对经验如此投入，从而忘记了去检查觉知的方式和方法。问自己：“我有觉知吗？我是如何觉知的”？那些根深蒂固的习惯让我们忘了觉知，丧失觉知的动力，或者反被烦恼驱使。为什么我们会忘记？一旦我们缺乏智慧来检验觉知，也就是辨别觉知是否善巧时，修行就很难稳定向前。反之，正精进和正确的练习会带来成果。采用一种稳定、精勤而放松的方式来建立觉知，并了解修习的心，进而积聚惯性并深化智慧储备。这就是我们需要的所有动力。

习性模式在生活中不断重演，其实是一件好事。因为你有机会去观察它们，学习第一手知识，反思旧习的过患。这不是犯错误，而是汲取经验。你若发现修行的某个方面是出于不善巧的动机，请多加留意。不必内疚或者自责，试着去了解是什么让你陷入不利的境地。智慧运作时，非常自然。不必鼓动，智慧自动自发在当下生起。注意智慧何时充裕，何时枯竭。

举一个例子，苹果砸在牛顿头上，砸出了万有引力。其他人可能捡

起苹果，当下就吃掉了。牛顿没有，他有好奇心。他想知道为什么苹果会掉到他的头上——这就是智慧。佛陀想知道为什么有老、病、死。好奇时，心会一直向自己发问，成为一种习惯。为什么？为什么？为什么？智慧发问，是件好事。这就是因果法则：发问是因，智慧为果。

除了固定吃饭时间、果汁时间和起床时间外，我们禅修中心并没有正式的时间表。我们有一个结构化的坐禅时间表，但是否遵循时间表取决于禅修者的个人情况。因此，在没有时间表或者指示的情况下，禅修者就要自己做出决策：“我要做这个还是那个？为什么做这个”？我们做出选择时，总会运用智慧，学会挖掘身上蕴藏的智慧。这就是在训练如何善巧思惟：“我为什么要坐禅这么长时间？我该去行禅了吗”？通过深思这些问题，我们能够看清自己的习惯和动机。如果对自己的动机毫无警觉，我们养成的习惯很容易被欲望或嗔心影响。明智的修行是找到一种平衡——来自于领悟法性而生的觉知、兴趣与喜悦。

认识「心」

何时心能善于修行？何时心中断了修行？为什么？这些问题有待于我们去探索。不管怎么说，我们需要掌握这类智慧：了解如何正确地修行。假如不了解自己的心，我们如何去激励自己善巧修行？

想要了解心，可能是一件棘手的事。因为心没有方位，没有形状，没有颜色，没有实体，并且过于抽象。那里似乎什么也没有，我们如何观察心？当我们谈到心，应该关注什么？我们如何识别它？要去哪里找到它？在大脑中找？在心脏上找？我们无法像体验其他东西一样来看到心，但是我们能够通过心的活动来体验心。当心在运作时，我们会知道。当心中有事发生时，我们也会知道。

你知道自己有心，对吗？什么体验让你觉得自己有心？是不是因为它会思考？一定程度上是的，除此之外，它也能知道，也能感觉。举个例子，你体验过排尿的冲动吗？体验过渴望进食的冲动吗？排尿的冲动伴随着一种身体感觉，但是起身上厕所的意图却在心中生起。若非如此，可能会搞得一团糟。渴望进食在心中生起，而饥饿感却发生在身体层面上。你可以觉察到何时想少吃点或多吃点，你可以了解这点。你知道进食的欲望有多强，你看得到动机。认识心好比认识一位新邻居：见面次数越多，我们就越了解他们。每天见到他们，我们越能了解对方。这是一个学习的过程。

在经典里，心是这样被定义的：“能知”、“能想”、“能注意”。因为它的内涵是“能知”和“能注意”，所以实际上我们不必做太多就可以知道和注意。心自行运作，因为这是它的本职工作，是心的特性。我们的任务只是去觉知和留意当下，这样我们可以辨认心的运作。我们的职责是巩固我们忆念的能力，前提是创造条件支持心的工作。一旦了解心，也就了解法。

一位比丘在小参中提到，禅修时他观察心中的烦恼，知道观察的心开始烦躁不安。发生了什么？他报告，觉知到心中有三个元素：烦恼、观察心、以及观察者正看着观察心。事实上，正如我之前所说的那样，有很多不同的心。心就像一条河，不同的支流、涡流和溪流都汇入其中。这位比丘的心非常平静，能够捕捉并看到心的微细之处：烦恼、被烦恼所染污的观察心、观察心放下并后退一步再仔细观察。每时每刻，心都能自行觉知到一个或多个所缘，而所缘被觉察的方式则取决于我们的智慧程度。如果我们觉知到当下的经验，我们就能充分了解心在当下知道了什么。如果我们不懂得自己的无知，那么我们总是得过且过。心能觉知，但是我们对此毫无觉察。

思惟的心

心的另一个定义是“能思惟的心”。因为这就是心的工作，你无法阻止心去思惟。试图阻止心去思惟，是不切实际的，这样做会消耗大量精力。很多人消耗了大量精力就是因为害怕自己的思惟。迷失在念头里，就意味着我们被卷入。有时候过于集中注意力，或者说过于专注，我们就付出了太多精力，最后和行尸走肉没什么区别。当我们看见念头生起时，不要立刻认定心是动荡的。心已经有了一定程度的平静，觉知才能现前。唯有失念时，我们才能说：心是不平静的。事实上，心觉知到念头，也就意味着心已经有了一定程度的稳定性。

我们需要与思惟心一起修行。怎么做呢？每当心思惟时，我们试着觉知。一次又一次地觉知思惟，然后心慢慢会洞悉“所缘”的含义。当思惟心变成了所缘，你就不会再卷入念头。念头来来去去，但是觉知已在当下，觉知已经呈现。一旦你卷入念头中，觉知就消失了。若不能善巧地辨认思惟，那么我们可以回来觉知身体感觉，交替觉察身体和思惟。稍后看见念头时，我们也会看见觉知的生起，因为心知道念头是一个所缘。我们开始理解心，且没有卷入思惟中，它们是分开的。所以，把觉知思惟心作为禅修练习，分别觉知思惟和觉知身体，反复交替练习。

刚开始，从正见角度来看思惟心可能很难做到。这很困难，因为我们只看到念头。念头是概念——在心中以图像、句子或声音的形式出现。

然而，在练习中反复观察正在发生的念头，透过智慧我们体认到，除了念头之外，还有心的特质。智慧认清在概念之外还有心的特性——心在思惟。若看到所缘与觉知心的分别——这是所缘，这是心，那么心就具备了智慧和理解。若缺乏理解，所缘与心便呈现合一。

若无智慧，每当错误想法生起时，这些想法就会燃烧我们的心，使我们受苦。因为无法分离心和所缘。有些想法立刻在内心爆炸，你感到炙热、愤怒、尴尬、不安，或者其他感觉。对此过程，如果我们能多一些觉知和智慧，不要关注故事内容，我们越能明智地调查和思考它。若陷入烦恼，只要觉察到整个心理过程，就可以利用思惟来应对。可以问自己：“对于这种情况我可以做什么”？针对心的调查有助于我们摆脱烦恼，让心平静下来，使我们能够更好地观察烦恼，并为智慧提供进一步的发展机会。

下面哪一种情况更好：思惟少还是思惟多？思惟只是思惟，烦恼只是烦恼，善心只是善心，都只是所缘，是自然法。当我们对思惟有这样的态度时，我们就有了正见。

当我们忙于专注在事物上时，我们可以人为地切断念头，但这并不是禅修的目标。不必惧怕念头，只要知道心在思惟。看见念头时，提醒自己：每一次看到念头都是觉知的一刻。不要关注念头的内容，只是认清心在思惟。故事建立在外在世界的概念上，而真正在当下发生的是：心在思惟。我们要了解实际经验，以及事物的特性。心通过六根门接触世界，这就是我们正在体验的心，此刻正在生起的心，正在思惟的心。这也是我们要去觉知的原因，而不是去抓取故事情节。我们去观察心如何产生念头，观察烦恼如何喂养念头。这才是修行的职责。

起初你可能会发现如此修习并不容易。心早已习惯于关注故事内容，所以一旦你尝试觉察思惟心，心自动走进故事里，然后迷失其中。为了避免这情况，你要对自己的迷失有所觉察，辨识念头。稍等片刻，以一种平和的方式把注意力带到更稳固的所缘上，也许是身体中明显的感觉，然后再把注意力带回到思惟本身——心在思惟。然后再回到身体感觉。你练习的次数越多，就越容易识别思惟。不用太忙碌，只是练习而已，尽量在练习过程中放松。

我们想洞悉思惟心，所以需要调查它。该怎样做呢？其中一个方法是观察思惟与感受之间的关联。看看思惟如何创造感受，感受给出反馈创造了更多思惟。每种思惟过程的背后，都有其潜在的特质，即思惟的动机。这可能是烦恼，也可能是智慧。

例如，一个念头只是一个念头：它可能是愤怒的念头，然而愤怒本是愤怒，念头本是念头。两者本质不同，但是相互喂养。这样调查很有价值：观察整个思惟过程，以及念头、情绪与身体感觉之间的关联。同时观察它们，并觉知它们如何相互作用；这样就能认清过程中的因果关系。我们若能借此机会引入正见，我们就会看到思惟心是一个不断自我喂养的过程。

切记，不要用力聚焦或专注，因为我希望你们能觉察到自己的念头，把思惟心当作所缘，借此了解它的特性。心在思惟时，你会注意到它是如何运作的。没有用功禅修时，我们通常都不会注意到自己在思考。开始坐禅时，才突然发现心中都是思惟——这是好事，说明了你正在觉知。切记，无论经验到什么，都无所谓。事实上，没有所谓的坏事，一切都不会成为干扰。只要有了正确的态度，所有的经验都有助于我们觉察，

有助于稳定地培育智慧。所缘永远不会成为整体修行计划上的障碍，它们永远是修行的好帮手。

觉知总是需要被觉知的对象。若缺乏觉知的所缘对象，我们就活在了一个非常古怪的世界中。我们凭借所缘来培育觉知，我们需要好好利用所缘，养成觉知的习惯。请观察经验并从中选取对我们有益的善法，并竭尽所能持守这份善法。修习内观时，我们练习觉知多个所缘，每个所缘都包藏着潜力，使智慧的种子得到觉醒。因此，使用开放的觉知去观察多个所缘，就能构筑起丰富的智慧。从所缘中提炼出有价值的东西，之后就随它去吧。好比淘金，提炼出金沙，然后丢弃渣滓。若持有正见，就能做到这点。

若无正见，我们会因经验而感到沮丧。其实不必如此：一旦有噪音，我们就生气；一旦有念头，我们就不开心；一旦有痛苦，我们就难受。若无正确的态度，我们总是这副模样。你的态度若出现偏差，培养定力（samādhi，心的稳定性）是很困难的。

也许我们早上刚刚积累了一些定力，但是一丁点烦恼就让定力消失了。有时，烦恼的力量如此强大，无论我们积累了多少定力，烦恼一来，定力嗖一下子就不见了。我们在禅修营完成十天静修后，回到家里，对家里人生气时，定力就消失了。那么，当你不知道如何处理烦恼时，或者说，当你不知道如何维持心的稳定时，你将如何应用正念呢？

正念禅修不是要中断正在发生的过程，而在于洞悉该过程的实相或真理。当禅修者觉察到心中有很多概念时，他们倾向于除掉概念。其实你并不能通过这种方式生起智慧。唯有透过清楚照见心在当下的运作，而且贪嗔没有紧随其后，智慧才有机会生起。切记，不管你思考或走神

多少次，不管你对某事生厌多少次，都无所谓，只要你能够觉知它们。经由练习，你开始看见所缘并跟随它们，看见心如何感觉、如何反应以及如何运作。

开始练习时，你可以先觉知所缘，然后觉知心；再回来觉知所缘，然后再回去觉知心，以此类推。你的禅修方式必须随着修行水平的提升而改变，修行是动态且持续的。举例来说，你在大学里做的数学题和你在小学里做的题目相同吗？同样，你的禅修方式也会有所进展，与你的内心智慧程度相匹配。假设你现在已经进步了，就不必四处游走，标记每一个所缘。你只管留意观看每个所缘，顺其自然。

我看到有些禅修者，第一次来禅修营时，从单一所缘开始觉知。下次他们来到禅修营，又是觉知同样的单一所缘。你若能同时观照所缘、觉知的心与感受的心一起运作，真的有必要退回到觉知单一所缘的层次吗？为什么你无法觉知这些？是因为修行没有持续性，你没有在禅修营外持续修行。每次重返禅修营，你都必须重新开始，修行没有形成惯性。你若想深入净化内心，你的练习需要持之以恒，维持惯性。

思惟有很多微细的层次。即使身处非常敏锐的觉知状态中，在更微细的层面上，我们仍能思惟。例如，“我在觉知吗”？“是的，我在觉知”——以上是我们评论经验的内容。微细层面上的思惟有点不同，没有故事。所缘是思惟心，而非故事。这微细层面的思惟是纯功能性的，与粗显层面的思惟不同。粗显层面的思惟是随机冲动地出现的。觉知它时，思惟若不重要就会停止，它若很有趣，且吸引了你的注意力，在你保持轻微觉察的同时，思惟会持续下去，但通常是发生在我们毫无觉知的情况下。当我们观察思惟心，我们想了解它的特质。它是善巧的？还是不善巧的？

必要的？还是不必要的？以这种方式检视它们，就带来了一定程度的智慧。我们将思惟心作为所缘对象，即自然法。思惟就是心。

概念 (PAÑÑATTI)

我们现在知道思惟是所缘。那么它们也是概念吗？是的。因为心能觉知到思惟，同时知道思惟是概念，非实相，本身是抽象的。举个例子，如果你听到邻居用斧头劈柴，这是所缘还是概念？没错，两者皆是。声音是所缘。因为声音在发生并到达耳根门，它被感知到了，这是自然法。你心中的画面「邻居在劈柴」属于概念，是抽象的。因为你并不能看到那个邻居，你甚至不知道他是否在劈柴，那只是声音，你只是假定“那是邻居”。这假定来自记忆，是个概念。概念也是所缘。它是从对声音的感知中生起的，并转化成你心中的画面或想法，这发生在意根门上，想法被觉知到了。切记，不必分别观察声音和相关概念，两者是同时发生的，而心已经知道这点。

若想去调查正在发生什么，不必去调查概念与故事。我们应调查思惟的过程，而不是故事，是心的活动或功能——思惟创造了一个画面。我们检视因果来理解实相与概念互动的全貌。我们需要概念才能在日常生活中良好运作，但我们也需要知道它们只是概念，不要陷入其中。

概念一共有六种类型：方向、形状、颜色、时间、位置及名称。每当我们想起与某个人相关的事情，概念已经出现，即名称。这就是为什么当我谈及所缘时，我会说：“被知道的东西”。你可以觉知到声音，也可以觉知到没有声音——这也是所缘对象。因为它能被你觉知到。

有一次，我在缅甸某个地方，那里夜晚有许多蝉，发出巨大刺耳的叫声，持续在空气中回荡。这声音是一个明显的所缘，长时间吸引了我的注意力。然后我觉察到除了蝉的声音外，氛围是宁静的。所以那里不只有蝉鸣的声音，还有寂静，而我能够同时知道这两者。知道了这一点，便会看到在两个所缘对象以外，同时也有两个心，各自识别一个单独的对象。

一般来说，我们很容易被强烈粗糙的所缘吸引。例如，当有疼痛时，我们会知道疼痛。当没有疼痛时，我们就认为没感觉。但其实那也是个所缘，因为我们知道“没有疼痛”。这就是为什么有时候你必须理解，某物之所以成为所缘对象，是因为 “它是被感知的对象”，因此这是个所缘。你若能知道，那是来自于一种领悟：微细之处也可以被觉知，虽然看起来似乎你没有觉知到什么。实相总是与掩盖它的概念成对出现，你要去了解常见概念以外的实相，这点非常重要。必须理解它们，因为实相与概念一同呈现，而实相是智慧的所缘。

想蕴 (SAÑÑĀ)

在与所缘接触的那一刻，想蕴就在履行它记忆的职责。它会感知所缘的品质。与所缘接触时，随之而来的就是认知。记忆和影像（saññā 想蕴）让我们运作有序 ，例如，走路、吃饭或说话。想蕴记得并能诠释先前感知过的事物。通常，我们可以识别觉知心 (viññāna 识蕴)，可以辨认动机，也可以照见心的感受 (vedanā 受蕴)，但是我们不易看清想蕴如何运作。因为想蕴是心的自然功能，所以我们无法在心中去除这种初始感知。但是我们可以时时保持觉察，不要被其他非功能性概念分散注意力。我们可以觉察内心浮现的概念，并质问：真实还是非真实的？必要还是非必要的？

修行中，我们不是要去除思惟，只是观察它们，了解它们，认清它们是来自烦恼之心，还是来自智慧之心。我们可以通过思惟去探索经验。举例来说，当我们看着一朵鲜花时，往往会用“美丽”来形容它，事实上“看见”只是自然法。那么，为什么我们会形容它“美丽”？因为它带给我们愉悦。花并不美丽，它只是一朵带来片刻愉悦的鲜花。“美丽”是个概念。识别“花”的形态是想蕴的活动，喜欢及联想到“美丽”是行蕴的活动（sankhāra, 造作），随之带来了愉悦感受（受蕴，vedanā）。这促使想蕴与行蕴一同评判花是美丽的。有些人看见花会有不同的体验，他们可能会觉得很痛苦，这也是想蕴与行蕴在运作。

运用这种视角思惟事物是善巧的。我们巧用思惟来探索心，觉知念头，我们就能分辨善巧与不善巧。明白了这一点，我们就能在日常生活中运用智慧做出善巧的抉择。倘若我们的生活方式是善巧的，我们就会对各种境况感到满意。

佛法对我们确实有效，它使我们快乐，这种快乐是智慧的果实。

烦恼

我们已经上了前线，现在轮到我们挽起袖子着手实际工作了。我们已经学会了如何辨别和了解心，以及如何投入恰当的精进力。对此我们都有了一定的理解。我们的工作地点就位于感官与外在世界接触的界面。

通常情况下，某个烦恼或其家族成员会潜伏在这个界面（六根门），时刻准备偷偷溜进来，这里是烦恼游荡的地方。如同特务，烦恼非常狡滑且难以辨认。觉知和智慧就像保安，必须随时待命，辨认走进根门的是谁。“谁进门，我们就会看住你”。

在内观修习中，净化内心的工作不是把烦恼从门前赶走，而是单纯觉知及认清我们在当下的感知。明确辨别什么是善巧的，对于修行和生命来说，什么是不善巧的。我们想要观察烦恼，并深入了解它们。

什么是烦恼？巴利词汇“kilesa”，意思是“可以腐蚀或染污心的不善品质”。换言之，心的负面品质使我们受苦，造成生活中的困难。当我们谈及禅修中的烦恼时，我们所指的是贪爱（lobha）、憎恨或嗔心（dosa）及愚痴（moha）三者。这三者可再细分为很多子类别，为了力求简洁，我们将它们简称为贪、嗔、痴。

举一个烦恼的例子：有些人偷了东西，他们的第一反应是掩盖自己所做过的事。这就是烦恼的运作，贪嗔痴全都参与其中：（一）贪——

贪婪和渴望拥有那个物品；（二）愚痴——因为一开始就认识不到偷窃会使他们痛苦；（三）嗔——不喜欢别人揭穿他们。当心中的烦恼多于智慧时，这些烦恼会努力提出正当理由来掩盖任何不恰当行为。心有能力证明：任何事情都是合情合理的。

愚癡（MOHA）

烦恼生活在愚痴的领域，而愚痴会不遗余力地向我们兜售贪嗔痴。愚痴是化妆师，擅长使用颜料涂抹色彩，打造迷人精致的妆容并洒上些香水来吸引我们。贪与嗔伪装成正当理由，我们瞬间就上当了，这就是愚痴。你有没有买过一辆车？看起来真的很棒，全新的外观闪闪发光，后来才发觉原来车身上的铁锈与凹痕都有被修补的痕迹，涂上一层新的喷漆，然后这辆车就一直发生故障。烦恼就是这样运作的，贪与嗔隐藏在愚痴和无明的斗篷之下，无视那些显然使我们受苦的事情。智慧还没有强大到战胜烦恼。每一次贪生起时，只是觉察：“这是贪”。你的工作不是防止贪心生起。你的工作是知道贪，透彻地理解它。

愚痴，或无明，可以被形容为“不知道”，也就是不知道实相的自然法。无论是初学者还是资深的修行者，直到体证涅槃之前，每个人都会在某种程度上因愚痴心而受苦。简而言之，即使是佛陀坐在菩提树下时，也受到了烦恼的骚扰。当然，众所周知，他并没有被愚弄，而是继续体证了涅槃。后来他说了一句偈语：“不死之门已经打开[1]。愚痴无法再阻碍他了悟究竟实相。对他来说涅槃不再是抽象的，已成为现实。愚痴的梦幻世界消散了。

我是一个在仰光长大的男孩，我把主要心思都放到了寻欢作乐上面。

1 译注：中部 26《Ariyapariyesana Sutta 圣求经》

因为我把玩耍看得比学习重要，父亲视我为家中的害群之马。我们家有一个女孩，十个男孩，我排行老九，所以你可以想像我父母忙得不可开交。我的兄弟姐妹在学业上都非常聪明，而我常常寻欢作乐，混日子，令我显得不那么聪明。在某种程度上，家人对我避而远之，因此我与他们缺乏良好互动，以至于我的学业都受到了影响。我甚至无法正常阅读。到了某个阶段，父母甚至商量着是否应该把我送往寄宿学校或智障儿童学校就读。我让父亲觉得很没面子，这令他很生气。他经常对我说：“你真是一无是处”。最后当我就读六年级和七年级时，我振作了起来，向大家证明我也能够拿到好成绩，这让我父亲很开心。由于埋首学习，没有出去玩耍和社交，那段时间我没有很多朋友。生活走上了正轨。这段时间，我真感到孤独啊！

就读八年级时，我来到了一个改变人生的十字路口。我没有通过一场重要的考试，转而进了学校中的「差班」，这个班级都是学习不达标的学生。在这班级的坏男孩圈子里，我结交了许多小伙伴。我不仅学坏了，还染上了很多不良嗜好，例如，说谎、作弊、以及后来沉迷于咳嗽药水的恶习。可以说，在那段时间，每一刻都充斥着愚痴。因为我造成的麻烦，父亲会把我和小伙伴们送到寺庙里，接受他的老师雪乌敏长老（Shwe Oo Min Sayadaw）的禅修指导。

我们一家人非常尊敬和爱戴雪乌敏长老，经常护持长老的弘法工作。父亲在马哈希禅修中心修行时，第一次遇到雪乌敏长老，当时长老负责男众小参。后来长老离开，成立了自己的寺院，父亲也追随他到了新的禅修中心。

我记得每逢周末或假期，我们一家人会组团去长老的寺院，包括父

母、十一个孩子和堂兄妹。在那里，他会让我们完成一些小功课，例如背诵经文等等。他也会指导我们禅修，我练习起来得心应手，如鱼得水。正是与长老关系密切，父亲非常信任长老，每当我又开始在家中惹麻烦时，他就把我送到长老那里去。

我与长老之间的关系很好，我绝对信任他。他是一个沉默寡言的人，但总给我一种印象——我可以告诉他任何事情。同时，我也是这么做的。我告诉他和小伙伴一起玩耍的情景，包括种种细节。他就坐在那里，慈心聆听并没有流露出一丝谴责，然后他会看到我所做事情中积极的一面。他给予我一些指导，让我回去继续用功。那段时间，他对我的生活产生了非常持久的影响。

愚痴是烦恼。我们被告知“这是可怕的”或“那是可恨的”，又或是“这是漂亮的”。当我们生气并指责他人是罪魁祸首时，我们常常展现出一种正当的愤慨：“我是对的；你是错的”。此时，所有烦恼都在运作：贪与嗔都被愚痴蒙蔽了。愚痴完成了两件事：（一）它伪装成实相；（二）它给了我们一种幻觉：将我们想象的现实视为真实。它隐藏了什么是真实的，然后抛出一个幻象给我们观看，我们受到愚弄，深信这就是实相。这就是愚痴的运作，不仅让我们远离实相，还给了我们替代品。人们就这样过一辈子，而你有幸得到这个机会来修行佛法，去探索什么是真实，什么不是。

愚痴的解药是智慧。越是认清智慧，便越能认清愚痴，因为两者之间的对比非常明显。在觉知的时刻，你可能会瞥见实相。但如果智慧还未生长，愚痴就会重新扎根，遮蔽实相，这就是持续觉知重要的原因。觉知时，你已有的智慧才能浮现，驱散迷雾，并创造因缘条件开启更多

智慧。愚痴与其他烦恼的区别在于：它无法被看见。愚痴心怎么能识别愚痴本身呢？只有当观智生起时，烦恼才能被看到或被理解。

想要生起观智，智慧必须理解所缘对象的自然属性。愚痴掩盖了这些对象的自然属性，但不会掩盖对象。想蕴认出了对象，而愚痴却扭曲了想蕴。心忘记了本身，它已经平静下来，而愚痴遮盖了事物的本来面目。当观智生起时，这是一刹那的解脱，不是从实相中分离出来，而是实相本身。摆脱了愚痴的自由时刻，你开始领悟到以前从未理解的事。我们从无明中解脱了出来。

有一位禅修者在最近一次小参中谈到，当早晨醒来，头抬离枕头的那一刻，他留意到心正在评判。一天中，他的评判心占据了主导地位。“哇，她真漂亮”。“他没有按照应有的方式来练习”。“我不喜欢这食物”，诸如此类。在这些评判之下，他看到一层厚实且隐晦的自我批判，令他非常不快乐和痛苦。在禅修营中，透过持续不断的观察心，他已经累积了足够的智慧，观智生起后驱逐了愚痴。这让他看到了内心的评价妄断。帷幕拉开，烦恼被暴露在舞台中央，无处可逃。他修行的惯性已经驶向了智慧的这一边道路。他看到，假设时，心在评判一个概念。当我们对某些事情发表意见时，执取“我的看法”往往是邪见。

在我早年的修行中，有一句格言曾帮助我直面愚痴：

当你觉知到清明的心，它就会保持清明。你越是觉知清明的心，它越变得更加清明。你若对清明的心毫无觉察，它开始变得模糊，躁动出现。你若仍然不觉察清明的心，躁动会得到增长。你若辨认出躁动不安，它就再次变得清明起来。

因此，无论是清明还是躁动，我们都要觉知它。若有正见，可以很快辨认出是否善巧。若是不善巧的，只需透过觉察就能很快清理它们。这是个巨大的优势，你若忽略了这些具有渗透性的微小烦恼，它们生起时会侵蚀善心，不管你是否看到它们。一位禅修者将其描述为“种子烦恼”。

一个人的善心有时可以非常强。他 / 她能够把善心培育到最佳状态，同时降低烦恼的程度。我使用 0 到 10 的量表来测量烦恼水平。对我们大部分人来说，当烦恼水平降到 2 时，就有一种完全没有烦恼的感觉，然后禅修者就会断定他们没有烦恼。错了！在 2 以下，只有智慧才能在最微细的层面中察觉烦恼。在这个层面，我们需要正确的信息帮助智慧去工作。经常有禅修者感到无比开心，微笑着对我说：“禅师，我的心中没有烦恼”。我内心在偷笑，晓得他们还要做很多功课才能辨认出这些细微的烦恼。对于来到该级别的禅修者来说，只要继续练习，迟早会证悟更深层次的智慧，从而消除掩盖住微细烦恼的愚痴。

我们的心就像犯罪现场。社区已被烦恼接管，佛法警察被派去清理社区。因为警察已经出动，所以烦恼变得非常狡猾。而警察也不是笨蛋，他明白，抓住很多小偷就可以很快得到晋升。烦恼本来是过客，但他们利用了我们的好客心态，反客为主了。他们入屋行窃，假扮成这座城市的长官。而觉知属于警察界的新手，一股劲儿在案发现场埋首苦干搜集罪证。我们需要持续练习来支持这位新手，这样他才能得到晋升，我们需要经常鼓励他。我们可以选择清理现场，也可以选择视而不见，听而不闻。愚痴并没有看清我们四周发生的现实，追求自以为是的快乐与满足，最终还是我们自己受苦。

贪（LOBHA）

在所有烦恼中，贪（欲望）较为明显，但也不一定总是能觉察到。它每天都在我们意识的最前线，正是它不断冲击我们感官，使我们永无休止的渴望比当下更好的体验。贪的特性是黏性，像胶水，黏在各处。并非所有的欲望都是显而易见的，我们可能没有觉察到这种需求，即想要我们的经验变得更好。这就是无明的运作。那么，我们如何辨别并觉知到生起的欲望呢？我们可以透过感受来看清我们的想法。对一些行为，心可能会给出合理的动机，从表面上看来，这些行为似乎非常明智。 然而，这种动机可能只是一种伪装成智慧的借口，使我们回避现实。

有一种方法可使我们辨别欲望是善巧或不善巧的，那就是透过相对应的感受。若是善巧的，那么它带给我们的感受是良好舒适的，感觉就应如此以及放松的。若是不善巧的，那么是相反的情况，甚至牺牲了幸福，充满了躁动不安。所以我们不仅要调查内心受到感官刺激时的反应，还可以透过身心给出的反馈来了解整个体验。这可以说是一种整合型修行方式。

修行时，你注意到心想要去别的地方，或者心觉得某些事不够好，又或是认为应该做点其他事，要留意到这就是烦恼。请注意这态度是不是主导了你的修行。记得在我早年修行中，有一次与长老小参，我对内心有那么多烦恼感到沮丧。他说：“你若能看见烦恼，这就够了”。小

参后，我感到非常欣慰，因为我的精进力只能让我见到心中正在发生的事，仅此而已。

这一教导对我来说印象深刻：我若能看见它，那么看见就是好的。心求而不得时，它会开始用力。因为它想到达某种境界，所以投入更多的精力。当它受到挫折后，甚至投入更多精力。倘若不知，那么愚痴就已经存在了，心会更加用力。最后无法判断精进力过多还是过少，这会让我们精疲力尽。修行若夹杂着贪心，我们会累的疲惫不堪，而智慧也没有了成长的机会。

刚开始修行时，我是一个三摩地瘾君子。我那时真的非常享受它，甚至不想睡觉。我不停地禅修，这样就可以持续地感受定的愉悦。我先行禅后坐禅，接着卧禅然后再坐禅。我不想入睡，只想继续禅修。

有一次我连续修习了几个晚上，当我躺下时，我被一只臭虫咬了一口。我刚想：“是什么东西 ...”？定力瞬间就消失了。我很苦恼，然后想：“噢，我只需要继续练习，定力就会回来”。于是我继续加倍努力，却毫无效果。我既受挫又感到苦恼。想要建立定力应该不是那么困难，在臭虫咬我之前，定力已经修成。定力是不会无缘无故的就消失了。我加紧努力，过了一会儿，天亮了，我筋疲力尽。

两天过去了，仍然没有入定。除了挫折感，什么也没有折腾出来。到了第三天，我头痛得厉害。为了舒缓疼痛，我甚至在太阳穴贴了撒隆巴斯药布，但是幸运之神并没有降临。最后我终于放弃了，又重新去观察呼吸，不再尽一切努力重新获得定力。忽然，定力回来了。那一刻，我终于明白了是什么阻碍了我获得定：是贪！当我松动了一点心理上的用功，贪就消失了，而定力又回来了。我们若太过于刻苦努力，那么内

心就会产生压力。这是不正确的态度：我一定要从练习中得到些什么——这是贪！

对于那些靠自己辛勤劳动获得的东西（例如金钱），如何能够不执着它们？这个问题关乎人生中的所有沉浮：得与失、称赞与指责、快乐与痛苦、名誉与诽谤等等。

关于金钱，其实钱并不是你赚的，是心与因缘成就了这些。一些特定的因缘条件聚到了一起。例如，你努力工作，赚到了钱。很幸运，没有人偷这笔钱，你设法保住了这笔钱。好吧，就算你下了苦功，但其实是心做了所有这些事。同时，若条件都不具备，钱也不会在那里。我们越是把金钱视为“我的”，就越执取它。我们若能看到累积金钱的因缘条件，就会减少执着，将其视为一个过程。生意人常谈“现金流”——钱进来钱出去，这过程中涉及很多因缘条件。谨慎对待财富与理性消费并没有害处，但是对财富的贪婪与执着总会以这样或那样的方式造成痛苦。

练习内观时，我们很容易陷入欲望中，想要去创造愉悦的心理境界。例如，我们读了一本书，书中描述了我们还未体验过的高层次境界（甚至是觉悟），这听起来极为喜乐及平静！于是，欲望随之生起，想得到那些经验。这种欲望是善巧还是不善巧？当我们读到这些内容，我们会设想这是好的状态，所以想要得到。想要得到这些境界，贪心肯定是有的，因为我们对这些境界还缺乏真正的理解。于是，当我们下结论觉得某事很好时，就有了欲望。

有贪，是因为对它的好坏并没有真正的理解，结论并没有事实根据。你看着一杯柠檬汁，不知道是甜还是酸，正是因为你并没有品尝过。当

你修行到一定程度，心远离了烦恼杂染，并且深知其利益。于是，心想要维持并想要进入更多这种状态。这就是善法欲 (chanda)，它是基于智慧，不是贪。贪是不善的动机，是烦恼杂染。

贪欲与食物

众所周知，贪欲和食物是相互作用的。进食时，我们容易迷失在概念中。例如，我们食用的蔬菜、鱼、鸡、猪、牛只是概念（想蕴，saññа），是个名字，而我们并不能吃掉名字或影像。食物的本质是真实的：味道（咸，甜，酸，苦，辣）、质感（松脆、顺滑、流质等等）、温度和气味，以及所有这些特性的组合。

产生饥饿感时，进食的欲望也相伴生起，跟随其后的是进食的动机。若有觉知与智慧，我们只会食用维持身体健康所必需的食物。不幸的是，对许多人而言，概念心掌控了进食的动机。觉知与智慧都被抛在了窗外，而贪可能在我们不知情的情况下逗留于根门处。我们迷失于贪或嗔，直到被我们察觉到。执取紧随其后，生起更多的负面心理状态，例如，内疚感、自我厌恶以及反感，让我们受苦。

修行的策略就是觉知与觉察。避免概念化，让智慧引领觉知：觉察味道、质感、气味，以及饥饿感何时被满足。烦恼告诉我们多吃一块鸡是没有害处的："它的味道多好"！ 面对食物时，若遇到这类问题：（一）需要看到问题的存在，对此保持警觉；（二）观察心的反应，而不是迷失在其中。就动机而言，要么由智慧主导，要么由贪欲主导，只有一方会胜出。成为观察者就是站在智慧的那一边，这显然会推动智慧降服烦恼。我常常告诉禅修者："请观察动机"！事实上，它发生得如此之快，

电光火石之间，我们就走了这条或那条道路，智慧或者贪欲。觉知才丢失了一会儿，就可能迷失在执取中。

既然有了修行攻略，如何找到抵抗贪心的力量呢？答案是：不去抗拒，去觉察它，观察它，如实地知道。贪心也是心的一种自然功能，也一样是自然法 (dhamma)。我们研究它，熟悉它。从观察中，树立智慧，接着就可以让智慧来直面造苦的烦恼心。仅仅觉知是不够的，还需要充足的智慧来辨认沉迷于概念的心。更要有能力去旁观心生起的反应，而不是迷失其中。只要持续这样练习，就能发展出惯性，领悟什么是幸福的必要条件，什么不是。

理解身体是自然法并不容易。身体是非个人的，仅仅由自然法来维持。我们一生都习惯于相信食物能带给我们快乐。虽然食物能带来短暂的快乐与愉悦，但它不能带来持久的快乐。早上只需看一下马桶，就能知道食物是无常的，并没有带来什么实质性快乐。

饮食方面的大部分问题都与主观心态有着因果关系，也就是心执取一个信念——食物会带来快乐。这背后也可能隐藏着了微细的嗔心：一旦我们心生不快，就想去吃东西，即使身体根本不需要补充营养。或者，在身体明显需要补充营养时，却拒绝进食，常见于进食障碍的患者。通过持续观察和觉知，我们才能积累必要的智慧，了解我们进食习惯的因缘条件。用餐时，心要是说：“这很好”，警觉贪心正处于潜伏状态。心要是说：“这真的是太好了”，那么贪心已经出现。

身体是自然法，被自然法所滋养，这样的态度是正见。当我们深入观察这点时，我们看到身心的互动是非个人的，并不归属于某个人，只是自然法在运作。这种客观的视角会赋予我们自由：成为观察者，使用

智慧做出选择，支持我们身心的全面健康。智者会从自己的经验中累积正念、正定和智慧。相反，面对同样的情况，愚者只会反复生起贪或嗔的相应方式。

我们禅修中心同时供应素菜和荤菜。很多马来西亚禅修者都是素食者，他们很高兴禅修中心能够满足他们的需求。那为什么吃素食很开心呢？理智上，决定成为素食者是明智的——这是一种更健康的生活方式。然而，危险是：可能会助长贪心。我们要照顾谁的健康？“我”的健康！心可能会痴迷于这种生活方式：贪以痴迷的形式来主导。有些人在素食文化主导的国家中长大，这种执取可能没那么明显。我的老师对此也提出了他的看法，他说：“吃素食或吃生食（未被火烹煮的食物）并不代表你已经远离了烦恼之火。烦恼是否存在并不取决于食物。进食时需要正念与智慧，远离烦恼之火，这才是重点”。

关于食物，最后提醒大家：我们的眼睛有时也会惹麻烦。进食时，良好的策略是只要觉察“看到”——不主动去盯着某物看。周遭所发生的事会让我们分心，但不是每个人都愿意闭着眼吃东西。

有一位禅修者报告了以下的经验：进入餐厅吃饭时，他会选择餐厅一角的座位，这样整个餐厅一览无余，他不仅能看到其他人在吃什么，也可以看到坐在对面的漂亮禅友。后来他改变了策略，换了座位，坐到餐厅的另一边，面对着墙壁，这么一来就没有什么可看的了，但仍然可以观察“想看东西却看不到”的反应。这位禅修者觉察到，此情境中他的心生起了某些反应，但他却没有察觉到：正是对这些反应起了微细的嗔心，令他改变了座位。其实他可以轻松地待在原位，观察心中正在发生的事。

嗔 (DOSA)

如果从线性尺度上看，贪与嗔两者是对立的。开始修行时，禅修者看待烦恼的方式只有这两种：要么想推开已有的经验，要么想拥有新的经验，非此即彼，总要执取一个，同时我们会把两者割裂开来看待。但是，好比潮起潮落，上述相互独立却又相互关联，一个更是另一个的镜像。修行若取得进展，我们就会慢慢了解到这两个烦恼相互融合，相互重叠。

举个例子，我们若想要新的体验——贪，意味着我们对当下发生的有所不满——嗔，同时存在两种烦恼。通过持续觉知，我们能旁观这些烦恼而不抓取，有助于把它视作为所缘对象。此时，我们正处在平衡的支点——中道。相反，若缺乏觉知，心立刻被拉到贪与嗔的两端。有贪时，并不总是能够立刻感受到其影响。但有嗔时，只要执取，苦立刻就出现在我们面前。当然，这两种烦恼都有更微细的若干层级，除非深刻理解其产生的因缘条件，不然我们无法看见它们。要做到这一点，需要耐心的修习与观察。

嗔心可以成为修行的有效动力，没有人愿意受苦。我说过一句话，你们可能听过：“像一个病人般的禅修”，病人的心不想做任何事情，它只想安安静静地旁观。生病时，我们很少会用力过猛，更贴近自己的身心感受。重要的是了解你的感受，以及你对当下处境的响应方式。当我们体验到任何形式的苦，最好是和它共处，留意心对苦的反应。只要

和自己的感觉待在一起，你会注意到，感受也是动态的，不稳定的。因此，任何时刻都蕴藏着产生快乐的潜力，尽管情况看起来并不乐观。我们越能了解心，我们就越能了解这个世界。如果心的态度改变了，世界也就改变了。

就读八年级时，我被放入了差生名单，我的人生因此变得混乱。我处在一群坏男孩中间，我们专注于寻欢作乐，经常惹麻烦，而我才刚刚开始在学业上有所长进，却不得不做出选择：玩耍还是学习？我想两者兼得。就读九年级时，我很用功学习，但同时做坏事也十分在行。这时我的心很单纯，很愿意学习，只是我所在的班级，根本没有人愿意教我。我唯一能学到的东西都是来自我的同辈，那就是如何做一个坏蛋以及如何嗑药。我的成绩还过得去，但不良行为已形成一个向下沉沦的漩涡，不只是我受到了影响，还开始波及我的家人。父亲对我的行为越来越感到沮丧和愤怒。我的兄弟们也不想亲近我，一再回避我。

那时候，我生命中唯一稳定的依靠是长老。只有父亲把我送到他那里，或者我们一家人周末去探访他时，我才能见到他。后来在学校的几年，我的心充满了混乱，而寻欢作乐是我摆脱混乱的唯一途径。我那时非常迷惘，一旦事情发展违背了我的意愿，就感到无比愤怒。

早年的学校生活给家人带来了种种麻烦和尴尬，之后我终于取得了足够好的成绩，进入大学就读科学与工程学系。这个阶段，和很多小伙伴一样，我经常服用安定药水，最看重的东西是乐趣，不可缺少，多多益善。这时正值社交旺季，我结识了很多朋友，同时我也是大家关注的焦点。事实上，我玩得太开心了，以至于我决定放弃考试，重读一年，为了能重温同样的情谊。那些安定药水对心稳定性的影响正在扩大。父

亲一看到我体重下降，就知道我在嗑药。我祖父从中国移民到缅甸时也有吸食毒品（鸦片）的习惯，所以我父亲对吸毒者的种种迹象非常熟悉。就读中学和大学期间，他多次送我去长老那里。我披上僧袍在那里待上一段很长的日子，得到了长老的耐心理解，我才会开始纠正自己的行为。

正是在与长老在一起的这段时间里，我对心的运作产生了浓厚的兴趣。围绕着心和禅修的主题，我向他提出了很多问题。但他永远不会直接告诉我答案，总叫我回去自己找答案。我回去调查研究后，得出了结论，兴奋地跑去告诉他，他微笑着点点头，面容慈祥，而这就是我需要的全部鼓励。现在回想在寺院里的那段时光，我是快乐的。虽然每次我返回俗家后，老毛病又犯了，怎么也改不掉，但我已经把心的稳定带到了日常生活中，开启了智慧。那时候，贪与痴正在主宰我的生活，然而智慧还未能强大到平息这些烦恼。我的愤怒情绪日益严重，反映出我对自己的人生规划很不满意。

长老经常告诉我，观察心的反应不是为了要让它们消失，而是要把握住机会来调查其本质。他给了我几个问题用来反思：“这让我感觉如何”？“我在想什么”？“这想法带来什么感受”？“感受引起了什么想法”？“我思想背后的态度是什么”？“以上任何变化如何改变了我对疼痛的感知”？我们可以把以上要点应用到身心的任何不适状态：热、冷、愤怒、嫉妒、失望等等。所有这些不适都是结果，都有其集起的原因。调查时运用觉知与智慧，提出正确的问题，我们就可以找到原因。

修行中的不满与无聊都可能制造出修行路上的真正障碍。我们时时刻刻都关心如何改变，使自己过上安逸舒适的幸福生活。确实如此，这是一种很自然的心态，但有时也会陷入偏执，让心躁动。

我们禅修中心任何时候都人数众多，僧尼加上居士的总人数大约有二百人以上。想要满足这么多人的需求有点困难，经常会有少数禅修者对禅修中心的种种安排感到不满意。我们希望提供给大众一个护持修行的环境，良好的住房与食物，禅修者之间互相支持，老师与禅修者有机会经常互动小参。以上这些安排可以大量抵消对禅修营的不满情绪。禅修者法喜充满。因为他们得到了修行所需的全部支持，他们可以做到好好观察自己的心，决心彻查到底是什么让他们受苦。

结束禅修营回到日常生活中，禅修者就需要使用习得的所有技能来对抗烦恼。因为他们的心会受到烦恼的狂轰乱炸。他们的首选项是营造一个护持修行的环境，勤修戒律与美德。他们遇到的一个主要障碍是无聊感，源自于贪欲与嗔恨。也就是说，对当下已发生的事情感到不满，希望拥有更好的体验。进一步把自己暴露在诱惑面前，倘若抵挡不住诱惑，就会陷入恶性循环行为模式，最终使我们长期受苦。重要的是通过发展内在智慧使法喜保持鲜活。还有什么能比得上这种满足感的呢！若开启智慧，就不会无聊。有了智慧，就没有了孤独感，智慧是我们的朋友。

刚开始修行时，修行常常变成“三天打渔两天晒网”，很多嗔心可能会出现。我们对禅修的方法知之甚少，期望值却很高。一旦进展不顺利，就会感到气馁。我们抗拒任何令人不快的经验，生活中已经有很多不愉快的事情，我们也没有从禅修的视角来看待。当不愉快的事情出现时，心生抗拒：“我不想处理它”。因此，禅修就暂停了，即使我们并不想这样做。

只有蕴藏的智慧能激发我们。 当心真正认识到正念的价值，我们永远不会停止禅修， 好好用功。我们开始了解心， 知道它狡猾极了。内观

（Vipassanā）是一种“万能”的练习，我们可以应用到任何领域，在任何情境中练习。例如，在日常生活中运用它。这个练习如此简单，“只是观察并顺其自然”，短短几个字就是对内观很好的总结。这种练习的简洁性给我们带来了法喜。

切记，心在做自己的工作。经历过苦难后，心回归了常态，体验到了中舍。每当回忆起那些岁月，眼前再次出现的是充满佛法的心。现在回想起“坏男孩”岁月的情景，吸毒、酗酒、行为不检，那时我并没有太多觉察。现在禅修时我却可以回想起那些行为背后的动机。为什么今天还能记得？因为在那段糟糕的岁月里，心仍在做它的工作，而现在的心是有智慧的。此刻心是平静的，同时已经超越了那段时期的痛苦，痛苦已转化成为智慧。这是心（自然法）在做它的工作，将粪便转化为肥料。

智慧永远不会介入其中，总是退后一步。为了更好地理解经验，我们需要与经验分离，这是正见。智慧是自由的，不抗拒任何事物，任何事物都能当作体验，无论是什么都可以。

我们已经详述了如何通过念住修行来了悟智慧。我们也可以更深入地探讨佛法的理论层面，你们中有不少人会喜欢这些，但我最重视实修。“简洁”是念住修行的代名词。你们所有人都过着忙碌的生活，无论何时何地，你都可以勤修多功能正念法门，这是难能可贵的，是无价之宝。

无论你是资深的禅修者还是新手，本书的第一部分已经提供了足够的信息，启发你思考并动手去做。关于修心的策略，如何辨认和处理烦恼，开启内在智慧的微细化过程，你都会慢慢熟悉起来。随着觉知的实践和应用，我们应提醒自己使用轻松舒适的方式持续觉察。我们需要的是留意注意力停在了哪里，避免用力聚焦在一个特定所缘上。请保持开阔的

视野，这样你就可以看到全部面貌——内与外，身体与情绪。这才是内观 (vipassana) 的修行方法：“如实观，顺其自然”。

·第二部分

运用智慧来调查心



因果法则

至此，我们已经详述了内观禅修所需的基本原则。之后，我真心希望大家立刻实践，掌握一套高效的日常生活修行技能和策略。采纳更实用的方式来观察你生活的因缘条件。借助修行和调查心所获得的理解，你可以省思佛陀教导的第二圣谛——苦的成因。

倘若我们在一座迷宫中丧失了方向，那么仔细思考一下自己如何行走到此地，这样可以帮助我们找到出口。我们可以查看结果，对导致当下现象发生的事件进行排序。修心目的是理解因果关系，成就智慧，使我们打破并超越“有”（becoming）的轮回，这些轮回造成了无限的悲伤与苦恼。

这一章节，透过实地考察来觉知我们的心理模式，这些模式常常随着生活中的困扰一起出现。从我十几岁到二十多岁时，我患上了慢性抑郁症。以下是我的经验谈，以及我与这种疾病斗争的策略，仅供各位读者参考。你们中的很多人会在自己的生活中辨认出这些熟悉的模式和经验，从中受到启发，为自己的修行增添理解。心只有远离了贪嗔痴，才能真正如实地看清事物。

大学二年级，我二十岁那年，一直照顾家族生意的大哥死于白血病，那年他才三十八岁，家人们都非常忧伤。父亲看到他所有儿子中，我对

学业最不上心，所以执意要我退学帮他照料生意。这消息使我大为震惊，更是严重扰乱了我的生活。我突然被迫退出了有趣的同龄人朋友圈，加入了成年人的队伍，在我眼里，开始承担卑躬屈膝的成年人责任。我喜欢上大学，喜欢和朋友们在一起，尽管我有行为问题，但我对自己的学习能力有信心，并已经努力取得了升学所必需的学分。现在，每一天都和父亲挤在商铺里，在他眼皮子底下工作。我越来越焦虑，愤怒也频频生起，这成为了我生活中的一个大难题。

那时，我日常工作的地点位于仰光中央 Theingyi Zay 市场批发部 B 区 356 铺。Theingyi Zay 市场位于仰光中部的穆斯林区，毗邻唐人街。唐人街是我和伙伴们最喜欢去的地方。B 区的建筑有着高挑的拱顶和柚木横梁，人头攒动，熙熙攘攘，到处是嘈杂的叫卖声，店主之间有时争吵，有时互相咒骂。

我父亲是一位非常精明的商人，这个国家已经陷入经济衰退很多年，所以他采取多种办法使我们领先于竞争对手。他发明了一种新的剪裁方式来制作缅甸传统的男性正装（taik poun eingyi），衣料用一匹布裁出来却一点也不浪费。这种正装一般需要量身订做。我们是第一家批量生产的商家，与本市的同行和其他批发点相比，我们批量生产的服装在定价方面更有竞争优势。我们也可以批发给本市的其他商店，从而稳固了销量。

正是在这种环境下，我开始意识到抑郁症可能是我生命中的一个主要障碍。我不快乐，其他小伙伴们却逐渐融入了大学里的其他团体，我常常思考自己的生活哪里出了错。我变成了愤怒的年轻人，生活中再也体会不到乐趣，感到非常孤独。由于佛法修行的扎实基础，并且我觉得

没有别的路可以走，我把市场里各个方面的工作当做我的禅修业处。市场就是我的禅堂。而谎言、欺骗、八卦和粗俗的语言都是市场的常态。

有时失念了，我就会被卷进这些乱流当中，我甚至会去戏弄经常出入市场的乞丐。有一次，乞丐被我惹恼了，一气之下把别人给的零钱都扔到地上了。虽然我忍不住惹是生非，但过后我也感受到了不良行为对我造成的影响。我慢慢看到了自己行为的后果。我在心里观察这些反应，自问：“是什么让我到了这个地步？ 为什么我感到那么不快乐？ 这样愤怒的原因是什么”？虽然我把精力放在正念禅修上，可是智慧还没有强大到战胜心中的烦恼，我会一次又一次陷入不良行为中。

后果（VIPĀKA）

果（vipāka） 是一个非常有意义的词。你可以说，活着的每一刻都是过去行为的后果或结果。也就是说，我们对当下的响应就是给未来定下了基调。“果”还包含序列的意思，也就是一系列的事件导致了此刻。内观练习的核心是调查和理解生命中这种动态的自然法。众所周知，这一系列的因果事件称为“业”或者“行”。换言之， 生命在发生，既有正面的业，也有负面的业。

在日常生活中，只有当我们受苦时，我们才会注意到自己行为的后果：“为什么这事发生在我身上”？ 当生活既美好又快乐时，我们通常只是微弱地觉知到：这是一个美好的时刻。而我们主要关注的是下一刻，希望美好能够持续下去，这是贪（lobha） 。

在修习内观时，你要去观照每一刻，无论好坏。全面觉知所有根门在当下发生的现象，观察内心对所有现象的反应，做调查，向自己提问：“为什么这会发生？为什么”？我们要去知道，要去理解所发生现象的全部因果关系。这样做时，我们就能找到生活的意义与持久的幸福，这就是智慧的运作。我们若以这种方式持续觉知并观察心，修行就有了牵引的动力和向前的惯性。倘若缺乏持续觉知，我们就会像空转的车轮，既没有牵引力，也没有动力，因此也就没有智慧。

在我父亲商铺工作的第一年，我越来越不开心，看起来我所有的快乐时光都成为了过去。我很少见到小伙伴们，他们都忙于大学的活动。我开始沾染上更多不良嗜好，发泄挫败感，寻求快感。毒品、性和不良行为现在成为了我的同伴。因为我滥用异丙嗪，有时吸点鸦片，吃得比较少，体重也下降了。我越来越焦虑，发现自己很难与他人相处，而我在 Theingyi Zay 市场这个地方工作，以上的情况造成了一些麻烦。

我跟家里人一起住，他们看见我的样子就躲开，当然他们也知道为什么我坏到了这种地步。生活并没有如我所愿。看到我，父亲越来越沮丧并感到愤怒，他注意到我体重下降和那些不良的行为。他把我送到长老那里，让老师修理我。那次我出家，在寺院里住了将近两年的时间。

年轻时在禅修中心，我的心灵品质开始得到了提高，更加稳定，但是一回到家，问题又来了。许多禅修者也有类似的情况。若缺乏智慧，马上就轮到愚痴出场宣布：“禅营已经结束了，禅修已成为了过去，现在开始派对啦”。烦恼看着禅修者，不屑的说：“好吧，你想要修行多久？一个月、两个月、还是八个月？没关系，我先不理你，到头来还是我做主”。现在可真的是轮到烦恼出场了。

禅修的精髓在于持续练习，永不停歇！坚持不懈的修习戒定慧。佛陀总是提醒他的学生：不放逸，把佛法牢记在心。他未说明何时心里要有法，只是说：“ 牢记在心，不放逸”。他指的是在所有时间里都要如此修行。

心平静下来，我们才能真正开始修行。平静是无明墙上的一个窗口，我们可以通过它来调查经验。佛陀看得很清楚，愚痴的坏处是什么，若缺乏智慧，愚痴自动出现。愚痴一打开大门，所有其他烦恼就像列队的

士兵一样，一个个走进来。离开禅营后，继续练习非常重要。在早年的修行中，我记得每当离开寺院时，长老都会对我说，“越有正念，就越快乐”。那时我还没有真正理解他的意思。现在，我的心智成熟了，对正确的态度也理解得更多，看到了正念与快乐之间的关联。这种理解能应用于我们生活的任何情况，无论是遇到生理上痛苦还是心理上痛苦。现在，它是检验禅修水平最可靠的标准。

业 KAMMA（善巧，不善巧，意志）

你们都知道，巴利语“业”的直译，就是“行动”。但若把它看成一个整体的自然现象，就会看到业同时包含了善巧和不善巧的活动。这些活动由“意志”（cetanā）或者“作意”而驱动，意志是业产生过程中最重要的因素。稍后我们会谈论更多关于“意志”的内容。意志驱动着一系列的行为，然后逐渐耗尽，最后出现其必然的结果。这一系列的行为有时被称为“行动作用（action influence）”，而那个结果我们称之为果报（vipāka），即行为的后果。后果与最初的行为直接相连，无论最初的行为是善巧的还是不善巧的。

有无数个比喻可以描述这一过程。我喜欢以下的比喻：想象你有一根百米长的水管接上了污染的水源，水管流出来的都是脏水。如果把水管连接到纯净的泉水，那么在泉水流出前，还会排出那一百米管道中的脏水。如果我们又切换到污染的水源，哪怕时间很短暂，一段时间后出水口必然会排出污水。

每个行为都会产生作用。安装水管的行为就是“意志”。我们若安静地坐着觉知，环顾四周，随处都会看到这种自行运作的过程，是自然发生的。这是不可避免的自然法则。我们要尽量避免负面后果。有了觉知和智慧，我们只要引入纯净水源，就可以阻断不善因。因缘条件可以止息，但是仍可能执着于果，所以我们必须先洞悉因。只有佛陀或者阿

罗汉才能够超越这种“有”（becoming）的领域，不再被「业」的法则所制约。但是，他们仍受制于过去因缘所导致的后果，直到最终耗尽。

业力不是等待高高在上的权威给我们分发奖励或惩罚，业力并没有印刻在我们的命运中，不是命中注定，而是我们的行为作用于自身。这个故事还未完成创作，只是书写到了当下此刻。

了解到这一点，我们就能懂得自己有能力扭转或中断业的进程，就像把污染水源转换成纯净水源一样。例如，某人一辈子都容易生气，已经养成了愤怒的习惯。这个人若开始练习正念，很快就会看到修行的利益。当下就可以做出选择：继续生气，还是选择觉知愤怒，从而增长智慧。这就是自由意志。他或她若选择忽视愤怒，也不想理解愤怒，那么愚痴就会现前，旧的因缘则会继续。正是智慧赋予了选择的自由。

很难想象，我们累积了巨量的业，每时每刻都有可能开花结果。心就像是一个按钮开关，外在或内在的条件均可开启它。因产生果，因也包含果。业是一个可以深入研究的课题，研究它很有趣。举个例子，我们看看四周，看到世上所存在的不平等现象，就会产生疑问：为什么会这样？我们可以研究前世，但也会引起更多的疑问。我们能把所有这些都归因于业吗？这不应该由我来置评。这取决于你的实修，若智慧生起，你就能自证自知了。

关于业这个主题有很多理论模型，很容易混淆。如果你打算深思这个主题，那么必须拥有正确的信息，这才会导向正思惟。修习了正思惟和正念，我们就能持续积累智慧，迅速辨别什么对自身幸福是有益的，什么是有害的，并把智慧带入我们的生活中。有了观智，我们逐渐拥有更广阔的视野，然后领悟：业的自然法则是可以被验证的，答案就在那里。

谈论作意或意志时，我们讲的是因缘和合的过程：因和果。切记，心念之流传承了过去的因缘条件，这是因果之链。此刻一个心的因成就了下一个心的果。就像在接力赛中传递接力棒一样，下一刻的心会在上一刻心的基础上选择并添加上自己的品质。它增加或减少了上一刻心的品质，然后灭去，而果会传递到下一个心。每个心的起点都立足在一些条件上，这就是“因缘”。

心在当下灭去前，有机会做出自己的贡献。一切皆由缘起，意思是说因果之流在运作：这叫做“有"，或者“轮回”。此时此刻，有许多选择，也可以说有自由意志。在此刻的因缘条件下，若有足够的智慧，就有明智的选择。作意本身是中性的，当它选择以善心或者不善心运转时，那个作意会决定未来的结果。智慧心可以选择它所坚信的，使它保持活力，不让它消亡。

任何善巧或不善巧都始于心。为什么心有善巧和不善巧的品质？正是由于我们对所缘对象的反应而产生的。所有善巧的品质都始于正确的态度、正确的心理架构和正确的注意（如理作意）。所有不善巧的品质都始于错误的态度、不正确的心理架构和错误的注意（非如理作意）。

希望你们在生活中一直努力实践善行、善语和善心。众善奉行，例如，慷慨布施、守持戒律、培育心的稳定（定）并修习内观（禅修）。在所有这些善行中，禅修是至高至善的行为。我再怎么强调理解心灵品质的重要性也不为过，包括善巧和不善巧的品质。

有一次，我从市场步行回家，打算跟贪心玩个游戏。那天酷热当头，非常口渴。走过唐人街，我看到商店里各种各样的冰镇饮料琳琅满目，有可乐、芬达、雪碧和瓶装水。我想：“如果口渴的话，只需要水就好了”。

而贪心却在说:“你口袋里有钱，停下来买瓶汽水吧”。智慧说:“等一等，回到家再喝水”。每经过一家店铺，这样的内心对话就会重复一次。到家时，贪心像闪电一般再次生起，我直接走到冰箱跟前去拿冷饮。我停下来想:“如果只是口渴的话，那么只需要喝水，而不需要冰箱里的冷饮”。于是我倒了一杯白水，喝完后，感觉就不渴了。

贪总是在那里，期待着有更好的体验。在上述情况下，那就是添加了各种风味的清凉饮料或冷饮。若智慧与觉知相伴，那每一个决定都是经过深思熟虑才确定的。渴只是渴，只是这样，是自然法在运作，让我们知道身体所需要的东西。这并不是说，愉悦的体验就是错的。而是说，我们经常在没有觉知的情况下做决定，烦恼很轻易的就走进我们的心。有时候，我们可能会犹豫不决，不知如何是好了，因为有所期望。心中有好恶，我们想要某个特定结果。我们必须常常询问自己，探询动机:这是善的还是不善的？必要还是不必要？这才是智慧的运作。

居住在寺院的两年内，我和长老的关系非常融洽，我可以告诉他生活中的任何事情，而他也很乐意倾听我的心声。长老说话惜字如金，他经常说:“我是一个鼓，你需要去敲才会有回应”。换言之，他希望我对他敞开心扉，告诉他一切事情，无论好坏。如果不这样做，他就不知道如何正确引导和指点我。

我刚来寺院时，我感觉到自己所有的问题和麻烦正在逐步化解。长老给我留下的印象是:他非常关心我的福祉，在他的关怀下我是绝对安全的。他告诉我，只要我有问题，无论白天还是晚上，我可以随时去找他。我偶尔在他睡觉时，溜进他的房间里打坐禅修。这是一项很特别的优待，我认为没有其他人享受过。在修行早期，能亲近长老并和他一起修行，

是我唯一真正的皈依处，避免了我被卷入心灵的乱流。离开禅修中心时，长老总是说，“继续修行”。然而我的修行从没有坚持下去。我离开了禅修中心，继续过以前的生活，重拾旧日的行为。

三皈依：佛、法、僧

当我们被逼到墙角无路可退时，身边的世界好像在全面崩塌，我们该何去何从？我们该如何行动起来？这是每个人在生命某些阶段都会遇到的难题。我们可以向朋友或爱人求助，他们也会真心帮助我们，但最终必须靠自己找到答案。内心越趋于平静和稳定，就越能获得知识与理解，随后我们才能冷静客观地看待生活中的事情。这需要很大的勇气，是对我们意志的真正考验。关于自身问题的解药可以在我们的内心找到。我们必须为自己的幸福找到一个不依赖外力的立足点。

我们每个人都有内在的佛性，也就是说我们在任何一刻都有觉醒的潜力来了悟实相。我们能找到它吗？能以此为皈依吗？皈依佛就是皈依这觉醒的潜力。修行的核心就是时刻忆念我们的觉悟潜力。每一刻的觉知会帮助我们直达觉悟，也让我们明白“这就是全部”（this is all there is）；除此以外一切都建立在某些因缘条件上，有可能让我们受苦。当我们走进禅堂打坐或者听老师讲法时，我们在重温历史上的佛陀和他的经典教法，老师们以各种风格来传播佛陀的教导。我们所有人都可以从中获得心灵的皈依和慰藉，帮助我们在内心撑起智慧的成长空间，激励我们继续修行。

皈依法，就是皈依我们的自然法。人的身形稍纵即逝，这是我们的实相，也是我们开启和自证觉悟的工具。我们必须找到信心及信念去这

么做，不仅要相信佛陀的教导，还要相信我们自己的修行。我们必须相信觉知，每一刻展现在意识层面上的是无数的法在生灭。法是我们的实相。我们的信仰来自于先行者们，他们教授的宝贵经验来自于身体力行所得到的体会。我们可以看看四周，感受自然的舒适感，在滋养着我们的自然法支持下，把觉知带入到我们已有的真正依靠处，从中学习。更重要的是，我们皈依的是净化内心和觉悟佛法的潜力，以及内心“无我”的特性。

我们的禅修中心没有太多的规章条例，我们绝对信任禅修者放手去做，运用自己的明辨力来维持团体的和平与和谐。在许多清晨和傍晚，经常能看到三三两两的禅修者一边散步，一边交谈。他们不是在私下闲谈，而是在交流学法的经验，一起共勉，互相支持。他们利用这段时间，带着正念对谈交流，彼此聆听对方的修行情况。他们以学法为乐，沉浸在禅修社区安全和真挚的氛围中。

同修之间维持良好的互动，正是一个观察自心的好机会，觉知意识层面浮现出了什么。珍惜与同修这样交流的宝贵时光，进一步深化理解，巩固智慧。禅修者在互动交流中无所期待，却收获满满。个别禅修者刚到中心时说：“我不打算与别人互动，我要把全部精力都放在修行上”。这些人的态度几天后就改变了，他们看到了同修互相交流和支持的价值。但是有些禅修者希望独自与心相处，这是他们希望得到的全部支持。整个禅修社区相互支持与信任的氛围让禅修者们感到非常舒适。

抑郁症

当年第一次患上抑郁症的时候，我被迫中断学业，被安排打理家族生意。抑郁症状开始变得明显，但发作的时间比较短暂。当时，抑郁症状并不是很强烈，持续时间也很短。我丝毫没有察觉到是什么导致了抑郁，也没有注意到愤怒的外在迹象，以及内在的焦虑、恐惧、躁动感受与抑郁感受之间有着某种联系。滥用药物显然对此毫无帮助，使问题进一步恶化。因为濒临失控边缘，大家都预料到我必然会去长老那里待上一段日子。

居住在寺院期间，很自然地，长老非常了解我的感受，他说：“继续修行，观察自己的心”。我那时在修奢摩他（止禅），因为我发现这是唯一能缓解我焦虑和恐惧的方法。修了止禅，恐惧会减退，因为我专注于一个所缘，而修习内观时，我又会担忧起来。当注意力囊括许多所缘时，我很难从容应对。我的智慧还不足以平复内心所产生的混乱。在这段时间，长老给予了我多种多样的指导。有时候他说，“观察这个所缘，观察那个所缘”，有时候又说，“观察很多所缘对象”；这取决于他对我观心能力的把握。长老最主要的教导是观心——心念处，必要时他也会教导止禅。那一次披上僧袍时，我希望就这样走完一生。但是迫于家里要求回去经营生意的压力，两年后我终于屈服，还俗回家了。

离开寺院后，我的智慧更加巩固了。因为常练习止禅，我的定力达

到了一定的强度，但在面对外界的冲击时，定力还是太脆弱了。没过多久，为了获得生活中的一丁点快乐，我就又顺从于以往的贪执。在那时我注意到，智慧的心让我感受到了它的存在。尽管我还在玩以前那些老把戏，包括嗑药和其他不良行为，但是心中有一个声音在说：“这是不好的，不对的”。我开始觉得内疚和羞愧，智慧增加了一点分量，开始和烦恼进行抗争。在接下来的几年里，我内心一直发生着冲突，智慧跟烦恼在打架。在这冲突中，我体验到了很多不适的感受，主要有焦虑、烦躁、恐惧以及愤怒等等。但是因为我用不良行为和做坏事分散了注意力，我没有觉察到抑郁逐渐形成惯性，占据了上风。

受蕴（VEDANĀ）

只要我们有身体，就会体验到感受或感觉。因为我们有心，我们也会体验到心理感受。因为身心是相互作用的，每一刻都会生起无数的身心感受组合。我们可以把受蕴分为乐受、苦受和不苦不乐受。它们分别对应的是愉悦、不愉悦和中性的感受，在这之下是更微细的纯感受活动，没有其他添加的状态。

身体受到自然法的制约，我们总会经验到酸痛，不适和疾病。心对这些磨难的反应方式决定了我们是否会造作苦。从我的体会来说，心的自然状态是中舍。也就是说，当下在身体生起的现象中，没有愉悦或不愉悦之分。心自然地安住在舍心和智慧中。当我们调伏了受，就是这种本然的状态。

我们声称自己想理解一个所缘对象时，通常只是在抗拒不愉悦的所缘，希望它消失，希望它尽快离开我们的视线。如果生起的是愉悦的所缘，那就是另外一回事了，紧抓着它，希望它持久。这是正见吗？不！我们的修行是要去识别感受就只是感受，是自然法。感受不是个人的，也不是实体。当你领悟到这与个人无关，你就不会再对感受有所不满——这是正见。只要我们把感受认作为“我的”，我们就遇到了困难。所以，感受生起时，请辨认背后持有的态度是什么。我们修行，是因为我们想增进理解。有了理解，我们就可以全面检视自己的生活，智慧也因此而生。

处理感受时，需要采取客观的态度。虽然感受的体验是在当下发生，我们都懂得感受的出现是源于过去的因缘条件对当下产生的影响。要提醒自己：这是一个自然过程。我们的职责是如实看待，认识它，观察它。对所缘提起觉知，我们应倍加珍惜。面对经验，我们要去提起觉知，而不是去抱怨。“这个经验不好，心不应该是这样子，这个经验不健康，它应该有所不同”等等。不要随意地揣摩经验，只要了解：我们在修行，修行正在发生。因为我们正专心致力于觉知，而且知道我们在这么做。这样修行就很好，只是对感受的相关行为保持正念，如果添加了任何东西，都是在创造因缘。

有一天，长老给我讲了一个概念，他说，“如实观察事物，就是正见”，我被这句话深深地震撼了。从那时起，我都尝试从“无关个人”的角度去看待体验到的一切经验。无论是在心中演绎的可怕想法，还是关于他人的恐怖事件。我知道什么在心中生起，就意味着我做的正确，正在单纯地觉察。如果尝试把经验合理化，那只会创造另一个因缘。

我想要大家都知道，比起各种体验，更重要的是在当下持有觉知，这是我们修行中最重要的事。

苦受

我们只能通过真实觉知自身经验而理解佛陀的第一圣谛——苦谛。事实上，未必是通过当下的痛苦经验才能看到苦的真谛。只有当我们看到并理解由愉悦和快乐而带来的痛苦时，我们才会见到苦的真谛。我们是观察因缘法。只要对舒适和快乐有所执取，就会对烦躁和不快乐产生反感。

如果我们认为只有经历了痛苦才能见到苦谛，我们又如何理解定、喜悦和宁静也是苦？以这样的角度看待自己的经验时，愚痴已经在了。智者与愚者对苦圣谛的理解和体验是完全相反。对苦谛的理解是智慧，理解苦谛并不等同于沉浸在苦中。有了这种理解，心感到有活力、自由、离执，心免除了渴爱和烦恼。而沉浸在苦里是令人疲累的，使人虚弱。只有不再把经验辨识为愉悦的，心才会理解苦圣谛。

在经验的层面，观察苦并没有那么简单，我们的感受很复杂。没错，心不可能同时兼具善和不善的感受。然而，心的特性是变化，它发生得如此之快，像电光火石一般，以至于我们感觉到情感都似乎混合在了一起。让人感觉所有东西同时出现，好的和坏的，智慧和愚昧，都在那里。所以不要期待太多。小参时，很多禅修者报告他们常常能做出正确的选择。很明显，因为在那一刻他们有觉知。我们中的大多数人还处于学习阶段，只能反复观察心自行运作。

苦是愚痴的副产品。若善巧修行，那么对苦的理解能够驱除愚痴，我们能从此处学习。也就是说，如果仔细观察从苦的体验生起的感受，我们就能懂得痛苦源自于对感官对象的执取。苦的整体发展动态包含了生起观智所需的全部资料和信息。正是通过调查痛苦的因缘条件，我们才能洞悉苦。若能与痛苦共处，我们有能力找到一个空间蕴藏着平静与安宁，就像处于飓风眼，在此处找到空间让我们退后一步，调查痛苦的起因是什么。即使行为导致的最终后果还没有完全呈现出来，但是我们仍然可以从当下发生的经验中找到理解。在此期间，你可能体验到大量感受混杂在一起，叫人难以识别。

通过持续地觉知，心渐渐趋于平静，觉知变得更加敏锐。因此我们就能尝试观察、梳理、识别感受的个别差异，从而使我们找到问题产生的根本原因。从这种客观的视角看待感受，我们就能看到因果，看到“非个人”的属性，我们才能领会到，它们不是“我”，不是“我的”，也不是“痛苦”，只是自然现象。这就是观智，表明了智慧取代了愚痴。

觉知有了一定程度的惯性后，若一时失足，不善举动带来的后果马上立竿见影，这一切非常真实。你能感受到强烈的苦扑面而来，我们如实照见了苦，这是自然法在运作。由于觉知的惯性，避免了通过分散注意力的方式来舒缓不愉悦的感受，开始与它共处。痛苦可能会很强烈，基于已培养的惯性，我们能如实观察。只要我们能辨认出痛苦的起因，不要继续执取它，我们就能迅速地穿越过去。

我们需要与经验共处，调查并理解它发生的原因。我们若试图合理化经验，也就是尝试为它辩护，使它符合逻辑，我们就会被困在概念或故事当中。这只会延长痛苦，因为故事喂养了感受。我们要永远回到感受，

面对它。只有充分接触感受，我们才能获得理解并继续向前。智慧照见到潜在的苦来自于执取任何感官对象，无论是愉悦的还是不愉悦的对象。换言之，我们可以在所缘对象中见到苦。如果我们不能看到这一点，那么愚痴就露面了。

当然，我们心里的感受是错综复杂的，有焦虑、恐惧、消沉，感受到最多的是愤怒。那年我二十五岁，肯定要回去照料家族生意。经营店面的责任落在我的肩膀上，哪有什么乐趣可言？我期待生活能给予我更多，而不只是在市场里上班。因此，除了愤怒，我又变得非常抑郁。我调查自己的内心，问自己，我还能做些什么。答案不外乎两种：反抗或是爆发。我通过打烂东西来发泄，有时候在发泄过程中弄伤自己。

有一次，我打得太猛，手都骨折了。而另一次，我踢伤了脚。若不能立刻得到想要的东西，我就会大喊大叫。如果恰巧对父母生气，我就故意做他们不喜欢的事，只是为了让他们不高兴。愤怒过后，我感到抑郁立刻舒缓了。我不认为它完全消失了，可能只是向内退缩了。安静一段时间后，我又会重复这个循环，每次情节都和前面一样糟糕，有时候会更糟。后来，我又一次回到寺院亲近长老。这次是我自己选择的，实在是被情绪逼得几乎走投无路了。

那次在寺院里的修行是非常持续的。我主要修习止禅，得到了颇深的定力。我也尝试练习内观，但就像以前一样，禅修所缘太多让我感到焦虑和担忧。因为定力增强了，每当心中有烦恼生起时，就会完全显露出来，搞得我措手不及。在那个阶段，每次练习只选择一个所缘对象，这样感觉轻松多了。在那次静修中，我对苦和无常多了一份理解。这些理解给了我继续往前的强烈决心，修行的承诺也变得更坚固。但是八个

月之后，外面的世界又来召唤，我无法再继续待下去。那次离开寺院时，我心中仍存有不少的恐惧和焦虑。

我记得从寺院搭车回家的路上，经过一个交通环岛，一个警察在指挥交通，我突然担心他认识我，而且知道我一生中干过的所有坏事。我深陷在恐惧中，迫不及待地想回家一个人待着。

那次还俗后，我又持续精进修习了大约八个月，然后修行就慢慢退失了。心变得极度敏感，又非常柔软。我身处人群时，感到非常恐惧。每当我遇到粗野狂暴的行为，焦虑和恐惧就出现了。现在对于苦和无常，我多了一些理解，逐渐明白快乐和不快乐都是转瞬即逝，并不持久。我的生活是如此的不快乐，每天早晨醒来，我都在忧虑应当如何度过这一天。通过回想之前对苦和无常的理解，我找到了起床面对生活的决心。

工作变得异常困难。我去店铺时，因为必须和人打交道，越发感到焦虑不安。我总是感到害怕，要是有人多看我一眼，手就会发抖。我觉得其他人都看不起我，我也常想：“我一无是处，我一无是处”。我感觉人们都在评判我，这让我只想独处，完全不想去人群中。我大部分时间待在家里，自己跟自己下棋，因而技艺变得精湛，下棋带来的专注让我舒缓了一些情绪。这段时间我很少与家人沟通，他们也让我独自待着。我觉得走出抑郁必须靠自己，用我自己的方式解决它。在这段痛苦的日子里，我仍然会观察自己的心，试着调查为什么我会做某些事，为什么我有那样的感受。这终于让我多了一些理解，但无法缓解实际的抑郁症状，睡觉才是唯一的解脱。

无常 (ANICCA)

在内观修习中，我们可以从自然本身中找到线索。看看四周，我们会看到自然在不停地生起和灭去，没有什么东西是维持不变的。一棵植物随着季节的变化生长、开花、结果、然后死去。我们也不例外，由于因缘条件或者说因果法则，我们的身心一直都处于更新和流动之中，所缘对象一直都在生灭。这就是「无常」的含义。

我们需要明白：无论是身体感觉、思想、感受、还是觉知等等，都正在发生。“生”在发生，“有”在发生，“生和有”在发生。发生就是无常。只要对一个所缘有执取，就是苦。这就是变化的特性。

若只是觉知这些生灭的所缘对象而不执取时，那么我们就会开始理解无常的自然法则。我说过，不要太强调或放太多精进力在观察生灭上。看到事物的生灭只是一种经验，在概念法上你看到了一些东西，它可能会引发你对无常的理解，也可能没有。通过持续地修习，会自然生起对无常的观智。只有当你从持续观察中收集到足够的信息时，智慧才会发生。

愤怒

在我小时候，父亲会带上家中所有小孩去拜见他的老师。长老问我们有没有见过魔鬼，我们全都回答没有。长老说：“那么，你们想不想见到魔鬼”？我们都说想。他说：“下次你们生气时，去照照镜子，你就会看到魔鬼。如果你们看到自己那副模样，就再也不会愤怒了”。

长老还常提出另一个问题：“你的愤怒有多大？像拳头那么大，还是像皮球那么大”？我们习惯标记别人的愤怒为“他们的愤怒”，标记自己的愤怒为“我的愤怒”——这是错见。中国人的愤怒和印度人的愤怒，哪个更强点？不，都是一样的，愤怒只是愤怒。如果我们把这烦恼当成自己所有，或者在愤怒上贴上自我的标签，我们无法理解它们的真实特性，这就没有真正在禅修。嗔怒和贪心都有自己的特性。嗔的特性是破坏、粗暴和毁灭。贪的特性是抓取、黏着、像胶水、纠缠不清、不愿意放手。

我们把愤怒视为自然现象，它生起，然后灭去，是自然界的一部分。内心生起的行蕴，也就是基于过去因缘的造作，这些都被我们当做现实来捍卫。它们就像心里打的结，非常微细，很难看到。愤怒在实际爆发中产生的生理能量也是自然的过程。愤怒就像个扩大器，向他人传输我们的观点，我们就是这样来防卫我们所执取的因缘条件。愤怒发生得如此之快，瞬间就失控了。

那么，面对这种能量我们该怎么办呢？当愤怒爆发时，就已经太迟了。我们已经被卷走了，大火已经失控，我们却没有水去灭火。运用觉知，我们可以学习辨认出早期的征兆。例如，身体紧张、心的活动等，然后精进地去觉察，调查引发愤怒的实际因缘和心的状态。这会加深理解，有了理解，心结就开始融化。

有一次，在我持续修行了很长一段时间后，愤怒突然爆发。之前至少六到八个月里，我觉得愤怒已经不成问题。有一天上班时，感觉不舒服，傍晚回到家，叫弟弟拿点药给我。他当时说话很不礼貌，我立刻就暴跳如雷。姐姐走过来对我说，“喂，你禅修的心呢，天天修行，为何这么生气”？ 我立刻照见到愤怒对家人的影响，弟弟看起来非常害怕，其余的家人都被我吓到了。

我看到了当天累积愤怒的全过程：因为我有点生病不舒服，又要独自照顾生意，傍晚被弟弟的话激发，愤怒瞬间就达到顶峰。一念生起: “你竟然敢这样对我说话”？然后，轰！我瞬间怒火中烧，像个氢弹一样爆炸了！那时智慧还不够强大，没看到白天愤怒的早期迹象，在它变成火海之前没有及时将火扑灭。我立刻主动向弟弟道歉，对他说： “这不是你的错，是我的错”。 从那时起，我对愤怒的全过程了如指掌，智慧生起了。现在我内心深深明白，在任何情况下，都没有任何理由对任何人发怒。愤怒对任何人都没一点好处。

从那段插曲中，我策划出一个应对愤怒的方案: “愤怒 0-1-0 公式”。每当我觉察到愤怒到了 1 级时，我就去处理它，让它降为零。星星之火可以燎原，愤怒可能会突然失控，骤升至十级。

我会看着它从 1 到 2、到 3、到 4，然后减少到 3，然后突然升到 6。

这正是嗔心的特性，非常不稳定，只有通过观察，我们才能完全了解它。那次事件以后，我学会了观察极微细的嗔心如何显现出来，若看到心里有烦躁，在它壮大前，我会把它降为零。我会采取任何必要的手段，以确保嗔心回归零。如果需要长一点的时间，我会抽身离开，观察它直到心趋于平静，同时防止沉浸在思绪中。如果任思绪飞扬，它只会构建嗔心的叙事。

在工作时，我要做很多事情， 总会有些事情让我感到恼火，愤怒就生起了。我会轻柔地持续看着它，直到它降下来。我会问自己：“愤怒归于零了吗？没有。这时你还不是自由的，它还在”。 我们的洞察力取决于当前正念和定的程度。如果烦恼还存留在心底，它会在某个时刻再抬起头来。当烦恼处于稚嫩阶段恰好是处理它的最佳时机。

有一次在家中，妈妈和姐姐吵架了，那种激烈冲突的程度真的是母女之间所特有的。她们两个都非常生气。 “你之前这样说”，“不，我没有”，“你做了这件事”，诸如此类。她们俩都在哭。在情况变得更加严重前，我得找个方法制止她们。那段期间，我的修行积蓄了很多力量，即使我很自然地想站在妈妈这边。我认为调停她们的唯一途径就是保持心态平稳和中立。为此，我需要穿上“平静防火服”，因为我知道这就像走进火场一样。

最终，我把紧张的气氛缓和了下来。我温和冷静地劝说她们观察自己内心发生了什么，愤怒蒙蔽了她们的觉知，以至于完全凭感情用事，这给她们俩都带来了巨大的痛苦。因为我靠近她们时心态非常平静，所以才能帮助她们把愤怒降到可控水平，帮助她们了解整个心理过程，是什么令她们气愤不已。

我们需要洞悉愤怒的本质，思惟过程导致了这种高涨的情绪。有了这样的理解，当愤怒再次袭来时，我们就可以对处于萌芽阶段的早期愤怒迹象保持警觉，并采取一些行动让心平静下来。问自己：“我的感觉如何？感受愉悦还是不愉悦？心在执取什么观念令它愤怒？有什么不能接受的东西吗”？当我们跟随心理过程而不跟随故事时，对愤怒我们就能了解更多。例如，“之前为什么不愤怒，现在却怒了？什么活动让心愤怒”？我们对这个过程的理解越多，愤怒就会相应的减少。若烦恼停止活动，愤怒就会消退。

当我嫂子对某人某事生气时，她会找人倾诉并希望对方都站在她这一边。她一开始就会说让她烦心的事：“这种事能叫人不生气，太气人了。你怎么看呢”？那时我已经禅修了一段日子，知道这种情况需要尽早化解。我会说：“没有任何事情值得让你生气，正是你紧抓不放的观念让事情难以接受”。如果我一直保持沉默，就意味着我不赞成她，她会更加生气。当我说没有生气的理由时，她的话题就无法继续下去了。因为没有什么可以喂养愤怒并让它增长了。

我们可以用同样的方式在自己的心上下功夫。把我们的注意力从故事移开，转而观察整个过程，那么我们不仅学习了愤怒和它的成因，还平息了烦恼。

内在的心一直在工作。它生成评判，设置参数：“应该”或“不应该”，关于“我”和“我的”观念。它会执取其中一个，并且不喜欢参数被改变。这就是心所抗拒的。在我对弟弟发脾气那个事件中，故事是“你对我做了这个”。以下是点燃怒火的原因：心涉及自我感及其重要性的信念被侵犯了。“我比你年长，你不应该这样跟我说话”——这个信念导

致了愤怒。举个例子，西方社会的人喜欢排队，这是他们的信念，当很多人都要买同一个东西时，排队是一种维持秩序的方法。很公道！但是，有人插队的话，人们就会愤怒，这背离了他们的信念：“我都排队等了，你却不排队。我在等吃的，你插队延误了我的时间。你竟敢这样”！ 内心对太多东西深信不疑，却受到了他人的阻挠。还有另一种信念：别人若做出不恰当的行为时，正当的响应方式就是愤怒。我们认为别人的行为冒犯了我们深信的价值观，所以愤怒了。

心总是在运作，很容易找到令自己生气的人、事、物。我们经常受他人的言语摆布——赞美或侮辱，通常情况下这些影响是自动生成的。我们若观察到愤怒的整个过程，理解就会生起，烦恼就会退下。

愤怒只是愤怒，它只是自然法，仅此而已。

修行的惯性

遥望过去，我看到了修行中获得惯性和退失惯性的模式。我做事情总是极端化：好事做尽，坏事做绝。我可以到寺庙里去闭关，净化自己，回家后又走上老路。我的正念并不持续，因此，我并没有建立起良好的禅定。我知道要做什么来使修行进步，但是天平还是倾斜到了烦恼心那一边。我的修行走走停停。举个跳高的例子，跳高前你努力冲刺来获得动力，可当你目测到横杆高度时，却突然停下来，走回起点。无法起跳是因为感受到动力不足。

惯性在生活中的各方面都很重要，例如，教育、社交。惯性推动我们进步，让我们做起事来驾轻就熟，有利于我们成长。如果一个医生停止执业六个月，然后再回来从业，会感到犹疑，与实践脱节。做任何工作，我们都需投入工作，接触并熟悉它。这样才会形成惯性。

有一些禅修者会谈论他们第一次参加禅营是什么时候，或谈论他们已经练习了多久。他们可能已经修行二三十年。在这么长的时间里，他们全程都保持了正念吗？如果单单把具念的时间加起来，那可能是另一番景象。我们倾向于把正精进定义为在特定时段内投入大量精力。事实上，正精进是坚持不懈，持之以恒。在漫长而又艰辛的旅程中坚持下去，不放弃，也永不停歇。

我们必须持续用功。期望通过短时间内投入大量精力来获得成功，这是贪。智慧的眼光更长远，也就是说在很长的一段时间内，稳定不间断投入少量资本，才能稳健地收获回报。越了解自然法的力量及其运作方式，就越容易明白事情如何以自然平稳的方式向前发展。当某样东西成为你的天性时，就意味着它的惯性非常强，已成为你的自然之道。

抑郁也有它自己的惯性。这意味着相关的感觉（包括烦恼、焦虑、恐惧、不安等等）都有各自的惯性，使整个情况更加糟糕，让人虚弱无力。在这些背后，烦恼是推动上述感受和惯性的发动机。即使烦恼的驱动力减弱了，也需要持续的努力，智慧才能战胜这种惯性。据说一艘大船或超级油轮全速前进时，就算关闭发动机，也需要行驶二十英里才能停下来。

我们要下苦功和耐心去慢慢理解，然后才能应对心的幕后工作。有些人得不到想要的东西时，就会变抑郁。若不能随他所愿，就觉得快死了。日复一日，年复一年，心都在说：“噢，我太抑郁了”。 抑郁的人非常了解他们的心，他们知道自己痛苦。问题在于邪见：“我很忧郁”——这个想法只会助长邪见。唯一的解决方法是培养理解。若培育出善心，驱动抑郁的惯性就能停止并转向，最后被克服。你必须勤修戒定慧。这些是战胜抑郁惯性的刹车。

如果我们想要扭转局面，战胜某种特定心境的惯性，阻止它走上不善的轨道，引导它朝着善的方向前进，这其实是非常困难的。就像让一艘巨轮掉头一样困难。要下多少功夫才能做到？似乎很难想象。观看事物时，我们就生起了喜欢或不喜欢；听到声音时，也生起了喜欢或不喜欢。对于我们来说，这就是常态。要彻底扭转这局面，你能想象有多难吗？

当我们努力养成带着觉知智慧去看，去听的习惯，烦恼的惯性会慢慢减少。我们对智慧和觉知逐渐就有了信心，烦恼惯性开始减缓，然后彻底转向。如果我们有耐心，坚持不懈，那么钟摆就会移动到智慧的一边。

持续不松懈的念住会在智慧的地盘上发展惯性，如同滚雪球效般，智慧不断成长。仅仅提醒自己去觉知是不够的。为了增强正念的惯性，必须以正确的态度修行，令观察的心免于烦恼的干扰。例如，当你担心修行的进展时，首先要意识到这是个烦恼，然后把它作为观察的对象。每当你经验到疑惑、不安、不满、紧张、沮丧或者自满时，观察它们，审视它们，提出一些问题。例如，“我心中有哪种类别的想法？我采取了何种态度，是什么驱动了它？我现在感觉如何”？ 这些问题有助于理解烦恼是如何影响我们的。可取的态度是耐心、兴趣和好奇。

当你越来越擅于以正确的态度观察，正念会变得越来越强大并且持续。假以时日，你的修行就会成熟，觉知会成为惯性。因此，你对修行的信心也会增长。你会开始自然地保持觉知。这种自然的觉知让你拥有一种从未体验过的自由感。你知道它在那里，大部分时间你都能感觉到它。心成为觉知的对象，而你开始留意到觉知的心。有了这种惯性，心变得更加平舍，更加安稳。

决定性转折

大约在25岁到27岁之间，我再次陷入抑郁。这次抑郁时间相当漫长，让我筋疲力尽。这已经是我第三次抑郁了，也是迄今为止最糟糕的一次。早期的密集禅修助我积累了一点智慧，所以我已经不再像过去那样——追求“坏孩子”的生活方式，执取变弱了，我无法维持那种生活方式。因为我发现在那种生活中很难找到任何幸福。我易怒，又转为抑郁，然后再次变为愤怒，进而更加抑郁。我逐渐看到了抑郁的循环是如何运作的。习性的力量是这样强大，由于我对心有一定程度的了解，实际上我可以觉察到某些习性，但还没有足够的智慧来改变那些旧习。看起来我似乎对此无能为力。

我做事情总是极端：好事做尽，坏事做绝。仍然有那么多烦恼，令我感觉非常焦虑和恐惧。我没有任何朋友，和朋友们疏远的原因是他们忙着各自的工作。而我有自己的工作职责，也没有时间了解他们的最新情况。在我的生活中，寻欢作乐一直是最优先考虑的事，也是我吸引朋友的地方。而现在生活中根本没有任何乐趣。不管走到哪里，我都是孤身一人，但身处人群的时候却让我备受困扰。

在工作时，我会感到焦虑，然后变得愤怒，因为我认为其他人都是故意来烦我。事实上，他们仅是例行公事。有时，我察觉出自己有些不太对劲，但当时，比起站在智慧的立场来应对，选择认同恐惧似乎是一

个更容易和不可抵挡的选项。

在寺庙或者禅修中心之外，禅修者缺乏决心在日常生活中继续练习。他们没有彻底了解正确的修行方法。从抑郁中获得的经验为我指明了方向。正因为我大部分时间都非常不快乐，感觉低落，我觉得自己别无选择，只能接受现实，密切观察自己的心。经过这些年的修行，我认识到不必去抗拒对象，让它自己工作，而我只是观察感受。我发现这很难做到，所以我必须找到一种方法来应对，并维持觉知。

在那段时间，我开始使用鼻吸型薄荷棒作为禅修对象。因为它挥发出来的味道很强烈，真的能让我把注意力放在呼吸这一所缘上。呼吸本身对我来说太微细了，无法用作禅修对象。我注意到，薄荷棒的味道真能抓住心的注意力，觉察很清晰，抑郁会暂时消散，然后又重新聚拢。使用薄荷棒是唯一能缓解我精神痛苦的方法。

作为一个明显的所缘对象，薄荷棒很容易就能抓住我的注意力。在工作地点或者身处人群时，当我感觉焦虑，就会一直用鼻子吸薄荷棒。有时走来走去，薄荷棒就插在鼻孔里。有人问我：“为什么你鼻孔里插着这个玩意儿”？ 我没有透露自己是为了禅修。他们以为我感冒了，或者鼻子不舒服。

即使我们已经走投无路，如果我们下定决心，总会有解决的方法。即使解决方法只能带来暂时的舒缓，有时候也足以启动智慧来找到出路。如果事情变得困难，我们必须想尽一切办法，勇于尝试任何可行的方案。

这段时间我读了很多书。特别是莫哥禅师的一本书，他是一位伟大的缅甸禅师，在二十世纪初期修行和教导大众。这本书有三十六节开示。

他强调观察身心的生灭，尤其侧重心。每天清晨上厕所的时候，我就带上这本书，读上六页。读完后，就去工作。通过每天六页的阅读，我了解到，虽然每个老师教导的修行方法各有不同，但核心都是一样的，心中的目标也是相同的。我逐渐明白他们都在教导：持续练习禅修！读完那本书后，我就不再花时间去阅读，拿出更多的时间去练习。更重要的是保持觉知。阅读是我们修行中很有益处的一部分，但它只是想法或者概念，我们真正要做的是行动起来。“Just do it”——去实修，把精力放在全天持续地修习上，日复一日！

禅修中我们真正能够运用的只有止禅（samatha）和观禅（vipassanā）。止禅中，我们可以选择四十种不同的主题来培养专注力，但是同一时间只能专注一个所缘对象。通过练习，我们获得高度专注。而内观中，所有的对象都可以用来培养专注。这是我优先使用的方法。如果没有时间通过内观来调查和学习，那我就运用止禅来培养专注力。我知道，如果可以保持平静，智慧会更容易生起。唯有稳定的禅定（samādhi），才会生起智慧。

练习的持续性是绝对必要的，请使用一切可行的方法来维护禅定。我会用止禅来维持平静，如果还有余地，我会观察多个所缘对象，调查心的反应，或者只是看着所缘来来去去而不必调查。我们可以结合这两种练习。如果心迟钝或者涣散，那么修习止禅比较好。有了一点正定，就可以动手调查。在这段抑郁期，大部分时间内，我就是觉知再觉知，同时觉知感受。因为持续觉知，这变成了一个学习和收集数据的过程。任何被觉知的对象，都是我们学习的机会。这是一个快速通道，觉知身心，同时更侧重心。

有一位比丘陷入了严重抑郁，来到禅修中心修行。他以前从未练习过，连观呼吸也没有尝试过。我建议他去觉知感受。他有很强的动力要克服抑郁，在我教他如何观察感受后，他一回去就把所有精力放在观察心的反应上。这样练习一个月后，他的抑郁减轻了，像换了个人似的，变成了一位更开心的出家人。除内观外，他还利用观呼吸来强化修行。内观的修习如果持续而不松懈，进步会很快。如同观察身体一样来观察感受，不卷入任何思惟，这样做是有好处的。因为感受关联着心，当感受平息下来，你仍然接触着心，这给了我们机会去觉知和调查更加微细的感受，免除了情绪反应的干扰。

经历了两年的抑郁期，让我痛苦不堪，之后我觉得，除了在禅修上精进用功别无他法。其他的方法都行不通。我竭尽所能追寻幸福的生活，而禅修却是我最后才想到的救命稻草。长老总是说：“在寺院外，禅修者不知道如何正确地修行，因为他们没有实践所学的知识，同时也没有决心继续练习”。动力一消失，惯性也停止了。这是我遇到的问题。我觉得自己不能再嗑药，不能胡作非为，但是我还没有找到快乐的方法。这种萎靡不振正好喂养了抑郁，然后转变成愤怒，进而更抑郁。我对自己做过的所有坏事感到内疚，但是从没想过自杀。我没有伤害自己的冲动。我知道还有出路，疏于禅修所产生的不善法特质就是这样。我在抑郁岁月中犯下的最大错误就是没有坚持修行。

勃固：森林寺院的一堂课

这段时期，打理店铺非常繁忙，所以我很难脱身去参加禅营。然而，我却迫切渴望去禅修。雪乌敏长老要去勃固市的皎柯（Kyauk）森林寺院，他邀请我陪他一起去，但我只能抽出四天时间。勃固位于仰光东北约 50 英里处，是许多知名寺院的大本营。其中有最著名的瑞大朗佛塔，那里有一尊卧佛像非常有名，据说描绘了佛陀入灭前最后几天的形态。所以勃固是一个非常鼓舞人心的静修之地。和长老一起修行的那四天，彻底改变了我的人生，也是我摆脱抑郁困境的一个主要因素。我在那里学到了一些非常宝贵的经验。

在寺院的第一天，我坐在山间的树林里嚼着槟榔叶，看着这世间流逝。突然间，觉察到内心不停的纠结于两种事物：“得不到想要的”和“得到不想要的”。我可以看到内心的混乱，这些乱流展现了贪嗔同属于一种烦恼，它们是不可分割的连续统一体，上下前后都是同一个烦恼在两个极端不停地移动。我现在清楚照见，让心保持稳定的关键是把心安放在不动的平衡点，只是觉察朝向两端的移动。对我来说，这是受益匪浅的一课。坐在那里，生起一个心念：“我不想临死前还没有过上美好善良的生活”。这个想法引发了许多恐惧。我下定决心要改变我的生活，把更多的精力投入到持续修习上。

第二天傍晚，长老嘱咐我到寺院的另一头为他取些药品。天很黑，

没有月光，我对那条路很熟悉，所以觉得没有必要打开手电筒。在我回来的路上，突然直觉毛骨悚然，有点不对劲。我打开手电筒，眼前有一条眼镜蛇，颈部已经张开了，准备扑上来咬人。这个地区有很多蛇，附近没有医院，没有医生。如果被蛇咬到的话，就没有多大希望可以活命了。我震惊得冻僵在原地，非常害怕，最后我鼓起勇气后退，退到了安全地带。同样的想法再一次生起："我不想临死前还没有过上美好善良的生活"。那时，我很清楚生活中所有的消极面，我所体验到的恐惧推动着我，下定决心向前推进，彻底改变我的生活方式。

另一天，大概是禅营的最后一天，我在练习止禅，也很有觉知。我去了一个地处偏僻的水井冲凉。正在冲凉的时候，有一个流浪汉从一座小山后面出现了。我不知道他从哪里来，开始蹒跚地朝我走过来，要口水喝。他很脏，皮肤也因为暴晒而非常黑。我记不清楚他的脸，只记得他穿着破旧的笼基（一种传统的缅甸服装）。我被他吓了一跳，还是舀了一勺水给他，他很快就喝完了。然后跑开了，和他突然出现一样，瞬间就消失无踪。他走后，我才感受到内心的惊恐和焦虑，可怕的想法呈现在我心里："如果他攻击抢劫我，怎么办"？我意识到，独自一人被袭击的可能性很大，或者更糟糕的是被谋杀。我戴着一块名贵的手表，手上有戒指，身上还有钱，他可以很轻易地抢走。

我当时就意识到，我不想死的时候心还处于混乱中。我明白还有很多修行功课等待我去做。这次禅营赠送给我的礼物就是经历了大量的死亡恐惧，最终成为我修行中的一个重大转折点。我带着修行的决心和迫切感回到了家，无论感觉如何，都要持续地修习正念。我知道抑郁不是一种好的心理品质，这时候如果死了，我并没有活出生命的价值。这让我心生恐惧，但也有一些智慧蕴藏其中。

生活中有许多的痛苦，但我同时尽力提起正念，相信自己可以扭转局面。那时，我并没有想要觉悟的念头，只知道持续提起正念，法自然会为我指明道路，最终就能从痛苦中解脱。这个禅营让我第一次有了强大的动力，勤勉不懈地修行。

那次森林寺院静修大约三个月后，片刻之间，我完全沉浸在深深的平静中，但痛苦很快就回来了。但同时，生起了强大的信念——正念修习是唯一的出路。我看到自己被逼到墙角，无路可退，只能全心全意的练习，一刻接着一刻地持续练习。叮！我知道了，这是唯一的方法。随后，痛苦又重返，但是我已经有了动力为禅修付出所有。

从那时起，一切都慢慢改变了：每一天，我都收集一些金沙，直至它们积聚成更深刻的理解。那时候，我还是很难去观察微细的对象，所以我仍然使用薄荷鼻吸棒来增加定力。同时，力所能及地训练观呼吸和观察心口处的起伏。观察心口处是一个非常微细的方法，我使用了多年。我总会根据当时自己的能力来调整修行方法。烦恼的惯性终于开始放缓。我不再嗑药和胡作非为，已经体悟到这些癖好所带来的深层痛苦。善法开始超越不善法，但是一个极其缓慢的过程，大多数时候还是处于抑郁状态。我知道如果把所有精力都放在修行上，然后耐心等待，事情终将变得更好。

砍柴

终于有一天，心的不善部分开始转向善。二十八岁的时候，我试着一步步把自己的生活稳定下来。整个过程维持了两到三年。我的心变得越来越平静和安祥，虽然有时还充斥着焦虑和抑郁。父亲常安排我代表家族出席婚礼，同时也是为了维持我们商铺影响力，而我对参加这类活动有些抗拒和焦虑。我每两周就去长老那里报到一下，谈谈修行情况。我向他抱怨，参加婚礼让我感到焦虑。他说：“焦虑不是正确的所缘，你不应该相信烦恼”。他鼓励我去参加社交活动，他说：“丛林多，树也就多，柴火也就更多，去吧，去砍柴”。于是，这些婚礼现场成为了我的禅堂。

华人的婚礼总是很大排场，灯红酒绿，人声鼎沸。新郎和亲友们逐桌敬酒，我静静观察。当他们靠近我座位时，就去上洗手间，等他们敬完酒才出来。一次婚礼上，我无法避开一位醉酒的宾客，他殷勤地劝酒。我瞪着眼睛看着他，告诉他我不想喝酒，他好像清醒了一点，摆出一副滑稽的表情，然后走开了。为了应对这些场合，我开始制定了一些策略，培养了一些技能。心慢慢注意到，没有必要为这些所缘困扰。正因为我一直在嘈杂的工作环境下精进禅修。在工作场所外，我已经养成了一个习惯，只要一遇到拥挤和喧闹的场合，心就自动变得醒觉。在这些社交场合中都能培育正念和正定时，我变得更有自信，工作场所的修习也变得更有效率。我看到了持续修行的价值，这些价值在生活中的每一件事

上都得到了进一步证实。

在学习社交场合中修行之前，我尽可能的挪出时间训练禅定。增加了心的稳定性，但因为内心的抗拒，很难得到平静。我的技能还没有纯熟，只是一次又一次地尝试。慢慢地，长时间后，我学会了在人群中修行。心的习惯改变了，觉知增加了，慢慢形成了自动化觉知。当看到抗拒也是因缘聚合时，我就主动地在社交场合中练习，克服这种抗拒。

我寻找容易受到干扰的地方，知道这是我的弱点。有时候我会走进一家馆子里禅修，只是为了挑战自己。在那里我学会了睁开眼睛禅修，这在日常生活中更实用。那里的人喝醉了，大声说话，我想知道这如何影响我的心。这个兴趣真的增长了我对修习的信心。我一次又一次地到这些地方去观察，探究到底是什么扰乱了我的心。我开始看到在日常生活中练习的好处，有无数的禅修对象可以运用，从而增强了专注力，产生了一种更平衡安止的禅定。

外出走动

有一次，我决定去看一场拳击比赛，同时想试一下整晚都保持正念。我想观察心在整场比赛中的反应，以及这些反应的起因。我对此感兴趣是因为听到了赛前广告，听到了每个回合开始时都会响起的钟声——噹！这勾起了我一段回忆，我突然渴望去看比赛。过去我非常享受看拳赛，很好奇，如果跟随这个贪爱会发生什么。

我先乘巴士，带着正念随大众走向赛场，赛场附近人流涌动。最后我连推带搡，从汹涌的人群中挤过去买票，再一阵推推搡搡找到好的位置看比赛。那里很吵，场馆里的空气闷热难耐。这时候我已经感到很热了，因为跟随贪欲的所有心理活动，心感到疲惫不堪。跟其他人挤在一起并没有什么好处。由于炎热，我敏感地注意到了身旁人的体味。

过了一会儿，拳手轮到了两分钟的休息时间。我太累了。所以就决定在这段时间禅修，回到自身，单纯地观察与环境相关的所有感觉和反应。不到两分钟的时间里，我就完全恢复平静和安宁，并全然觉知着自己。因为太累了，禅修所缘非常明显，心也迅速专注在所缘上。很快，对周边环境的觉知与感受成为了心经验到的背景。不久，钟声响起，拳手继续比赛，这让觉知回到了周围发生的事件上。在那两分钟内，我的心充满了电，变得非常平静，我想知道自己为什么来看拳赛。我看到了身边所有的苦：拳手，观众，还包括我自己。我看到心想要东西时，它就要

满足那个欲望，要做到这点，你必须执行心的所有指示，而这需要耗费巨大的精力，得到的回报微乎其微。那一晚的经历让我更好地理解了贪爱，当时我就打定主意，以后再也不会参与类似的活动了。

没有什么比在日常生活中运用佛法更有趣了。人们不知道或不理解佛法的珍贵品质和内在价值。那些把修行融入生活的人，会知道佛法的价值，你无法离开佛法，要把家庭、工作场所和社交场合作为“禅修中心”。离开家来到禅修中心，这里的环境祥和，处处护持着我们的修行，我们的首要任务是保持觉知。相反，禅修中心之外，更多地被“我”、“我的”、“我的家”、“我的家人”这些概念驱使，牵动着我们的心。如果改变观念，把自己家视为禅修中心，修行将会顺利许多。

日常生活中，不断检查我们的态度、观念、思想以及背后的信念。生活中有太多丰富的材料供我们使用，蕴藏着无限可能，等待我们开发智慧。佛陀教导的《大念住经》是一种培养正念与开发智慧的方法，居士们更可以在日常活动中运用。佛陀希望我们行动起来，寻求解脱。如果找到实践佛法的动力，我们将亲眼见到，佛陀送给我们的礼物多么殊胜！

第二动力 / 观智 （观智进阶）

对于我来说，持续深化修行的第二大动力是观智。当它在内心出现，哇，多么新奇，多么奇妙！从来没想到这样的事会发生。突然，智慧比以往任何时候都更强大，也更深刻。这一切的发生，是因为我希望有更深入的理解，心非常感兴趣，想要知道更多，我付出了更多的努力。以前修行的动机是出于恐惧和焦虑，想要结束抑郁之苦。与此同时，我也在努力观察自己的心，尝试理解这些心境背后的原因。随后，当观智生起时，动机就变成了兴趣，想要了解更多。通过持续不断的努力，现在我真正看到了正念练习所产生的潜力。如果烦恼劫持了思考方式，烦恼的状态就会增强，我们也会以这样的方式来看待世界。这真的很奇怪。如果烦恼减弱而智慧增加时，我们看到的世界将会完全不同。我从来没有从这个视角思考过。所以当这种特别的观智生起时，我彻底震惊了。它来得很突然，激发了兴趣，给了我精进的全部动力，决心推动修行前进，了悟更多的智慧。

很明显，对某事感兴趣时，我们会看到更多，任何事都是这样。如果把某事纳入了视野，无论时间长短，你都会开始看清它的模式，逐渐厘清发生了什么。无论发生了什么，只要让它继续如实展现，不加干扰。如果你进去干涉了心的过程，是的，你可以打断它，但你还能了解到它的自然状态吗？不能！让事情自然地呈现。你唯一的工作就是观察、了解、学习、搜集资料、积累经验。你积累的经验越多，理解就越深刻。

请调动对身心自然属性的兴趣：“心里在发生什么？身体上发生了什么？心或心理状态之间是如何互相关联的”？ 研究身心的时候，请把故事放一边。当事情的发展不符合你的期待时，不要试图在故事线上去解决。这样的努力是贪。智慧增长时，烦恼就会褪去，心里的欲求也会减少。然后你会看到，生命中其实并没有那么多问题。当我们不能如实接纳事物的本来样子，不断地贪求改变自身体验时，我们会精疲力竭。相反，退一步观察，让它如其所是，这样情况可能会好很多。

接下来的几年里，在修行中我变得更加安住，更加善巧，如实观照心。每当遇到困难，我会重复这句口头禅：“如其所是 ... 如其所是”。我已经有了以上的领悟，更知道这样练习可以让我摆脱困境。有时候，痛苦还会回来。我深知：中断修行产生的后果，我承担不起。修行的地点要么是在家，要么是在工作场合，有时候是在社交场合。

这些年里，唯一参加的正式禅修是一次集体禅修营，教授葛印卡老师的禅修方法。那一次有十天假期，也只有那个禅营的时间符合我的日程安排，所以就去了，但是没有按照他们的方法来修习。葛印卡的教导是非常严格的，要求学生必须跟随指导来做。而我用自己的方法练习。我注意到他们说了很多话，而我的心就追着声音。觉知心对声音的反应让我很感兴趣。我喜欢了解“听”的基本原理，但不喜欢内心对声音的反应。

我每天都用声音和倾听作为我修习的一部分，然后我发现心有追逐声音的倾向。当心要开始迷失于声音的时候，我会察觉：“噢！好吧…”，然后就回到心上，观察反应。有时候我要出席中式婚宴，我会注意听乐队演奏，我把某一件乐器作为所缘对象，聚集注意力。比如只聆听主音

吉他，当主音吉他声音变得非常明显，就切换到低音贝斯。我听着整个管弦乐队，但只选择一件乐器来练习专注力。以这样的方式用功，只是收听声音而没有主动去听，听却不执取，单纯地知道声音，无论声音是响亮或轻柔都没有关系。如果附加上别的，那就是执取。觉知在时，你会觉察到心里面的喜欢和不喜欢。这是烦恼在工作，它们出来活动了。

正语 （SAMMĀ-VĀCHĀ）

在参加葛印卡禅营前几年，我在勃固的森林寺院禅修时，选择训练正语，成为我在修行上的一个重要转折点，它帮助我极大地减少了内心的烦恼。我努力做到不说谎言，不说八卦，不说毫无意义的话，以及不说粗口。当我致力于持续训练正语时，行为也改变了。我再也不想说谎、偷盗、或者欺骗别人。随之而来的是，我变得更平静、更安祥。我只要开口，都是认真的，说的都是真实语。家里人也察觉到了我的变化。

开始勤勉修行前，我被公认为家里的害群之马，说的话也没有分量，其他人的想法比我的更有价值。现在我惜字如金，所以每当我说话，家里人会竖起耳朵，因为我的想法值得一听。他们知道我是经过周密思考后才说的，值得重视。虽然有时候他们会感到有点惊讶，因为我常说出事实。

我的大哥是一位成功的商人，永远看起来很友善，面带微笑，平易近人。人们第一次看见他，就会喜欢亲近他。有一天我对他说：“看得出你在受苦，我知道你并不是很开心”。他脸色一沉，就像被人摘掉了面具一样。他反问我，“你是怎么知道的”？随着修行的进展与态度的转变，我们一家人的关系变得越来越亲密。

以八正道中的任何一个道支作为修行目标时，它会自然地影响其他

道支，起到支持的作用。当我开始训练正语，它立刻影响了我待人接物的方式，这种影响持续了下来。对生活及周遭世界的看法也产生了重大变化。我不想再过着以前那种痛苦的生活。我追求的是一种简朴自由的生活，从中培育善巧品质。

开始八正道的修习是一码事，而真正理解它如何助你修行又是另一码事。出于习惯，你可能只是盲目地练习，并没有真正明白它对我们的实际帮助。只有通过善巧修习，观察心中实际发生了什么，之后对自我和对他人的影响，这样才能真正理解我们行为的价值。正语是一种德行的训练，必须包含正志与正见，这样才能理解心中的不善法，以及我们是如何受苦的。如此修行的动力通常来自于内心的智慧，同时为生起观智打下基础。有了这样稳固的基石，智慧就能在现有基础之上继续发展。

大多数的周日，我们大家庭都会聚餐。于是我建议大家在吃饭前坐禅十五分钟。用餐完毕后，我问大家对各自的生活有什么感受，是否感到满意。我记得一位兄弟说他感到不满意。另外一位说，“噢，大概一半一半吧”。另一位说，“大概六四开”。有一次，我的嫂子在分享她对家庭的感受时，哭起来了。

每周日我们都会探讨佛法和相关的主题，然后互相交流在生活中发生的事以及自己的感受。从那时起，家里的情况有所改善，我在家中的地位也提高了。

有智慧时，你自然会知道如何帮助别人，这会成为你的天性。任何从智慧心流淌出来的话语，永远都是基于真实和理解。在家庭生活中，如果我们不说话，彼此就会成为陌生人。我们需要很多智慧来判断说话的必要性，需要考虑时间、地点等其他相关要素，我们才能决定这是不

是一个沟通的好时机。

为什么沉默时才能保持觉知，一旦开口说话，觉知就飞出了窗外？如果我要求禅修者保持静默，他们就会牢记这一点，闭口不说话。当我说：“好的，你可以说话，但是要有觉知地说”，他们却不知从何入手。让大家通过静默保持觉知似乎更容易做到。《大念住经》中，佛陀提到了对说话的觉知，但禅修者老是不开窍，感觉太难了。因为正念缺乏惯性，所以很难着手实践，我们需要更多的训练。训练就是教化心，基本宗旨就是：如果有必要就说，没有必要就不说。

禅修者需要大量的训练和智慧，懂得分辨何时开口，看起来简单，做起来难。静修中容易做到，一回到日常生活中，正念交谈就不见了，我们又重拾所有的旧习惯。随着对一切生起的对象保持醒觉，我们就能培养出相应技巧，把正念融入到修行中这个重要的层面。

不匹配的婚姻

到了三十三岁的年纪，父母根据他们的人生经验，认为我要考虑终身大事了。我太太是父母通过婚介服务介绍认识的。以前，我就是个野孩子，没人觉得我是结婚那块料。当抑郁症开始减轻，生活上也大致稳定下来，父母认为我已有能力承担家庭责任，就提出了结婚这个议题。我一刻也没有犹豫，也没有质疑他们的决定，因为我认为这是每个人在生命中某个阶段都会做的事。我觉得这也是实现平静与快乐生活的一种良好方式。

然而，伴随着婚姻，出现了新的内心冲突。我新承担的责任义务导致了自我认同大幅增加。许许多多“我”、“我的”和“自我”在心中呈现：“我的家”、“我的家庭”、“我的衣服”，还有“我的鞋子”和“我的新生活”等等。在此之前，我一直住在大家庭里，不必为自己考虑太多，所有事务都已经被妥善处理。现在这些新的责任加固并增进了自我认同。在较早的禅修营中，我体验到一点有关无我（anatta）的理解。经过修习，不久后我就渐渐明白，我在婚姻中体验到的自我认同仅仅是我执取的文字、观念和概念而已。我清晰地看到轮回的循环，因此有能力训练我的心，让“自我”的感觉得以减轻。

到我结婚的时候，修行已经磨练到相当精密的程度，并在日常生活中不断运用正念。晚上睡觉的时候，我也将觉知带到蚊帐里。在那个阶段，

我修行动机改变了。以前修行是为了摆脱抑郁，现在抑郁已经完全被清理了，不再给我的生活制造麻烦。现在修行纯粹是为了领悟智慧。我对此非常着迷，知识和经验正在敞开怀抱，我渴望了解更多。我彻底被佛法迷住了。

结婚两年后，我老婆生了儿子。家人第一次把孩子抱到我面前时，我忽然意识到自我认同已经减少了很多。第一眼看见孩子时，我对他本人或者他的出生，并没有任何强烈的感受或情绪。我想，“又有一个人在这世界诞生了”。我对他没有产生强烈的依恋感。我没有想：“哦，这是我的儿子，看看我创造了什么”。 我没有自豪的感觉，只是感觉非常的宁静和平舍。

这种态度可能会让一些人觉得不近人情。但当我们心中个人身份和自我认同减少了以后，我们对其他人的态度就是视之为自然法，不会形成紧密的情感依恋，生起的是共情，悲悯，或者其他善心。我们会看到所有经验只是自然在发生，没有任何身份认同。当心清净以后，我们就会明白，“发生”即是无常，“发生”即是苦，“发生”即是因果，无我、非我，无人在现场。

这段时间里，我经历了很多事情，领悟都非同寻常。有一次过马路，一辆车冲向我，车子突然紧急变向才没有撞到我，车停下时，距离我非常近。而我的心非常平静，对司机一点愤怒也没有。我继续走了几步，想到：“为什么我对这件事不生气？他差点撞到我，可能会害死我。我完全可以对这件事情感到很生气”。但我只是继续向前走着、看着、听着、观察着，完全与世无争。

一天中，我们可以有很多类似的经验，我们总是遇到新的经验。当

观察心清净后，觉知和理解圆满时，简单的经验也会变得非凡。以前遇到经验时总是持有邪见，现在我们有了正见和正确的理解，见地已截然不同。我们不再为经验而苦恼，所缘只是所缘，我们非常深刻地认识到这一点。不再有愚痴、贪爱和嗔恨，和自己全然地和平相处。

家庭生活并不总是完全平静与和谐的。由于正语的长时间训练，我变得沉默寡言，性格内向。我和妻子之间很少闲聊，反正我不会主动开口。由于我们之间缺乏沟通，她很不开心，为此流了很多眼泪。当妻子怀孕时，我决定禁欲。我想尝试一年禁欲来考验自己，因为我心里有了再次出家的念头，我想对自己选择的道路有点把握。但是，我从来没有跟妻子或者家里人提起我准备出家的想法，因为这会让他们很不开心。

我妻子的郁闷心情是完全可以理解的。从任何角度看，我们的婚姻确实不同寻常。对她来说，这很不幸，因为结婚时我刚好处于修行上的关键转折期，抑郁刚刚舒缓，我开始真正理解是什么导致了我的痛苦。我对烦恼已有了深刻的领悟，与烦恼的关系上，我也站在了一个相对客观的立场。工作的环境已不再是困扰，人群和噪音都可以轻松应对。由于持续不断的正念，我已经达到一个阶段，修行的惯性已经增强，我看到唯一向前的道路就是再次出家。

在 1996 年 4 月 7 日，我生日那天，我对妻子和家人说：“我要去寺庙出家一段时间”。 我去了，再也没有回来。从那时起，我一直都住在寺院里。家人来了寺院好多次，劝我回家，但我仍然坚信我做出了正确的选择。

禅修与药物治疗

我常常被问，对于那些抑郁受苦的人有什么建议？他们应该吃药吗？这要看具体的情况和患者的性格特点。有时候药物治疗联合禅修更有帮助。药物或许可以提供一定的缓解，让人可以去禅修，进而缓解抑郁的势头。但是，要真正克服或者治疗抑郁，单独使用药物是没有效果的。是的，药物可以带来一点缓解，但是它能根除这疾病吗？不能！必须理解生病的原因。只有通过禅修来调查心，这种理解才会出现。

当然，我从来没有服用过抗抑郁药物，所以我对药物治疗没有经验。我服用了鸦片类药物，对于这点我有很多经验，我估计它助长了抑郁症。但是，它也让我从抑郁感受中得到断断续续的缓解，让我可以禅修，并真正观察我生命的整体模式。但是，我不建议禅修者用这种方法。对我来说，抑郁的原因其实非常简单，我也确信，大多数患这种病的人也是同样的情况。

简单来说，当我们的生活中出现困难时，我们就会变得沮丧，然后渴望一些东西来转移注意力，并舒缓这种郁闷。通常我们会贪求一些不那么善巧的东西。当我们想要的无法得到满足，就又陷入了抑郁。如果我们跟它对抗，抑郁就会得到增强，并会长期存在，形成惯性。

于是我们感觉好像要死掉了一样，我们产生巨大的失落感。心里面

感觉很糟糕，这意味着烦恼炽盛。事情有稍许不如意，心就会感到不安。有时候，我们毫不知情，因为这都发生在潜意识层面。举个例子，你想要十件事情，并且都得到了，心是平静的，没有困扰。但是，如果当中有一两件事不如意，心就变得焦躁；如果有一半得不到，心就变得抑郁了；如果一件都得不到，心就会抓狂。

让佛法照亮道路

我们想要建立起对修行的信心，唯一的方法是持续地修习。每一刻都记得具足正念，运用现有的智慧去调查，从烦心事中汲取教训。然后，惯性会慢慢累积，加上足够的耐心，理解就会生起，同时抑郁也会减轻。

让佛法指明道路，把佛法融入你的内心，然后你会真实领悟佛陀精妙开示四念住禅法的用意。我们将会用完全不同的滤镜来看待生命，习惯和心的态度将向善心这一边靠拢。这反映在我们对生命的态度上，我们与所缘对象的关系上，也会反映在我们的待人处事上。

佛法是常在的，处处都是法。自然每时每刻都在与我们交谈。它在教导我们，而我们常视而不见。由于烦恼已经在心中，我们不知法，不见法，我们也没有足够的理解或智慧来看穿这些。如果我们能如实了知自然法，心就会自行净化，从烦恼的污染中解脱出来。了悟智慧需要精进和付出，现在你已经多了一些理解。众所周知，成就任何伟大的事业都需要努力和恒心。

内观修习是一场持久战，需要你在所有战线上持续奋斗。首先，我们要持续努力培育觉知和正见。它们是修习的基础，有助于削弱染污心的惯性，进而开发智慧。这种惯性背后是一辈子甚至是好几辈子的影响。在生活的每一个方面，我们都必须调查、规划、尝试，检验我们修行的

方式：“试试这个”“试试那个”。必要时，采取行动洞悉心的运作模式，了解烦恼愚弄我们的狡猾套路，烦恼怎样引起了虚假的快感。烦恼的惯性减慢到什么程度，清净心就会增长同等的程度，甚至增长更多。

你是自己的老师，有自己独特的个性，所以，你修行的方式也是独一无二的。佛陀的教法是通用的，不只是针对某类性格的人士，而是适用于所有人。佛法的精髓在于指导每个人实践修行，用自己独特的方式，把修行运用到实际生活中。事实上，跟随你的师父修行，也是同一个道理。师父只能给你建议，让你回去以自己特有的方式练习。只有你才真正了解自己的心，知道如何取得良好的修行效果。

你们当中有些人修行了很多年，已经收集了所有的数据和信息，足以了悟甚深的智慧。但烦恼心仍然保持着前进的惯性，究竟需要做什么才能让烦恼的惯性缓慢下来，乃至转向？依靠你已经收集到的知识和数据，剩下所需要的可能并不多！希望你可以从本书中得到有用的信息和启发，增加你的知识量，从而使天平倾斜，让惯性朝着智慧的方向发展。你看待世界的方式将会被改变，给生活带来更持久和自然的幸福。如果你的真实意图是迈向智慧，佛法将永远为你指明道路，生活会变得轻松许多。

•第三部分

智慧的信守



修行者的精神

现在想起来，其实雪乌敏长老为我制定的方案很明确，而我在早期并没有察觉。直到我最终出家后约一年，他的计划才为人知晓，开始实施。其实他想让我教禅，因为他正计划停止教学工作，但希望禅修传统得以薪火相传。

当我们探访缅甸孟邦 Bant Bway Goun 的一家森林寺院时，他让我指导禅修者和出家众的小参。每天下午四点，约有两百位比丘和居士们前来小参。初次小参后，我向长老请教对小参的意见，但他没有表示，我就把这视作认可。于是，我的教禅生涯就此开始。

之后不久，他嘱咐我去教导在雪乌敏中心旧址的一群比丘，而其中一些人对于这样的安排很反感，因为他们的资历比我深。其实我从未想过要当老师。当时唯一想做的就只是出家，然后到某个森林寺院禅修。长老反问说：“为什么你想去森林？你去那里干什么？你可以在任何地方禅修”。

所以他有了这个计划：停止教禅。当他看到我有教禅的能力时，便知道自己可以退休了。雪乌敏长老非常聪明，也非常特别，他对我的生命产生了关键性的影响。甚至， 他比我更了解我自己。在整个世界上，只有他最了解我，连我父亲也没有像长老那样了解我。我非常想念他。

其实，我心中从未真正把自己当做老师或大师。我只是一名禅修者，与其他禅修者分享个人经验。他们离开中心后，就可以把我的经验以他们自己独特的方式运用到各自的修行上。而一位禅修者如何才能真正了解我的经验？对于他们来讲，那只是一个概念。但是，我已经实践过了一些修行原则，并深知其有效性。如果禅修者可以运用这些原则，那么他们必然会取得一定进展。这并不是说，所有禅修者都需要付出同等数量的努力或信心，这取决于禅修者在修行过程中所处的进度。

开始修行时，精进和信心主要都来自个人，即自我层面。对于大多数禅修者来说，这是智慧的起点。他们从我讲述的内容中获取了信心，利用觉知和正精进这些工具去实践，从而培育正见。从正见的视角来观察，只要兴趣和调查运用得当，那么更多智慧就会显露。而那之后，精进的推动力更多的来自智慧，它激励禅修者想要了解更多，成为他们前进的动力和惯性。

禅修的心

心为什么会受苦？心为什么会被愚痴掌控？愚痴心如何运作？想要回答这些问题，只能通过调查、理解心理状态，和名色二法（身体 / 心 / 意识）的特质。之后，心才能清楚明白无常、苦、无我。只要持续练习，觉知就会自然出现，最终彻底领悟这些特质。内观理想状态，与其说是“我在禅修”，不如说是“自然而然的禅修”。心平衡时，领悟就会自然产生——没有一个我在禅修，但是禅修在发生 —— 这时领悟更加深邃。

当观智在我心中生起时，我对实相的看法完全改变了，生起了深刻的领悟。由于理解的深刻程度，激发了我对禅修的兴趣，自然想了解更多。这就是我持续修行的巨大动力。你不能主动创造它，它是自然呈现的。生起智慧的因缘条件已经成熟，心已处于平衡，无需再去努力掌控。没有“我”在现场，这完全是非个人的。这种领悟的产生取决于许多方面：自然法、因缘条件、所缘对象、觉知（敏锐或迟钝）等，但关键是心趋向平衡，遮盖的幕布被拉开，智慧自然显现。

有一次，我去仰光大金塔游玩。在路上我停了下来，远望佛塔。这是在我经验观智（vipassanā ñāna）之前发生的，但是从现有理解出发，我注意到心以一种崭新不同的方式来观看它。后来去了佛塔，停留了一会儿，开始返程。在同一个地点，再次观看佛塔。那景观与第一次完全不同，这非常奇怪。为何如此？我留意到想蕴的运作方式是显而易见的：

它只是在选择自己感兴趣的内容，并没有自我的控制，这是一种新的体验。这是自然法注意到了自身，禅修在自然地发生。因此，每当理解出现时，兴趣就会被激发和增强。

还有一次，我在看电视。有觉知，但并不敏锐，只是很轻微的觉知。突然，心认出了“看到”和“知道”是全新的。从这经验中，我加深了对无常的理解，未来的修行之道也更加清晰。我的心觉察到看到的东西是全新的。我没有很积极地禅修，我只是带着一点觉知在看电视，但是在没有任何自我参与的情况下，禅修却在发生。当因缘具足且心平衡时，智慧能以最意想不到的方式生起。

我们中心有一位禅修者来小参，报告他的心如何随着因缘条件而改变。当他独处房间时，心平静而安定，只需要轻轻地觉知就可以平衡。而当他出门行禅或交谈时，禅修心开始动荡，需要稍稍花些力气才能保持觉知并维持心的平衡。通过持续的练习，他的觉知变得更加敏锐和警醒，因此他能够察觉到这些微细的变化。

通常情况并非如此。对于一些禅修者来说，他们离开房间或禅堂，甚至不会注意到觉知从有到无的转变。不知不觉中，他们的心开始躁动，烦恼已经把局面搅乱了。在每一件事上，都要保持觉知。当你观察到心向着某个概念开始倾斜时，心变得烦躁，请注意这一点：不去评判该概念的好坏，然后把觉知带回心的感受或相关身体感觉上。经常如此练习，很快它就会变成自动反应，也就是第二天性，禅修就会自发进行。

持续觉知时，最凸显的心理素质就是觉知本身，因为这正是我们努力培育的东西。感受和思想也很明显，因为觉知更加敏锐，注意到了它们。离开禅营回到家时，心常有一些烦躁不安。心常常承受压力，需完成各

项任务。有一种渴望在推动着心，你可以感觉到这一点。你可以感觉到，心是轻松的还是紧张的？当它放松时，心不那么萎缩，更广阔。当心在这个状态时，更容易观察所缘。

很清楚地知道：“所缘不是我”，但是我们仍然认同“觉知者”，认同“我在觉知”或“我在禅修”。尝试了解觉知时，看到觉知正在做它的工作，不是我。因为觉知发生在心中，一旦留意到觉知，就会留意到其他的心。好比收听心的广播，一旦你开始接收心的频道时，便能知道当下心中所有的事。以前，我们对于心的这些领域知之甚少，现在你有机会了解。

观察“觉知本身”和观察“所缘”不同，我们很少花精力来觉察前者。在此之前，要经历一个累积智慧的过程，了解如何用心观察觉知本身。善巧的练习实际上是观察和了解该过程。这涉及到接纳许多看似微不足道的正念时刻，直到明白——什么让心具念清明。我们既要接纳——回到正念禅修初级水平的事实，也要接纳另一个事实——正念禅修的美妙时刻也是无常的。我们一遍又一遍地汲取经验，直到正念能够以一种稳定的方式持续下去。真正理解了觉知，甚至不用努力，已是自动自发。如果无法专注在觉知上，为什么？答案是：因为它不在任何地方，它不在任何一个具体的地点。因此，一旦了解觉知，就无需专注于它。如果专注，这意味着你给了它一个地点和时间，一个空间去专注，这意味着概念将涉入其中。

再次强调，不要过多专注在一个所缘对象上。只是轻轻的觉知，不要只专注一个对象，而是在当下觉知任何根门出现的对象，同时知道你在觉知。我们不是在寻找或扫描对象。关于如何处理所缘对象，每一个

禅修者都有不同的方法。对某些人来说，这取决于他们修行的进度，可以用一个对象来开始练习。重要的是，留意并认出其他觉知到的对象，这也是善巧的修行方法。我想强调，最重要的是不要黏着于任何一个对象，如果你也能觉察其他的对象。

当我们开始积累经验，觉知也奠定了坚实的基础，你可能认为自己知道的够多了，认为自己圆满了智慧，这相当危险。禅修有所进展时，很多人都可能会遇到这个问题，这是一种愚痴。我们很容易对修行陷入一种“不感兴趣”或“幻想破灭”的状态。即使你有觉知和警觉，也有一些平等心，但你对当下心中发生之事并不感兴趣。就像一滩死水，没有任何流动，以前用来分散注意力的东西也觉得无趣，同时对修行感到乏味。事实上，在一个细微的层面，烦恼正潜伏着，苦正在发生。你对苦已经有一定程度的理解，这本身就是智慧，因此我们可以利用这种智慧来引领修行。

洞悉实相永远不会乏味，因为这是我们一辈子的工作。那么，我们如何利用这智慧来创造兴趣，并找到前进的动力呢？答案是：从觉知本身开始。如果你去调查心中发生什么，可能会发现觉知变得过于松懈，所以你可能想多用一点力去觉知。我必须强调，不要用力过猛，不要去寻找所缘对象，不要强迫或太用力。只是多一点努力和兴趣去观察。假以时日，心会习惯运用这种敏锐的觉知。这样就会变得更自然，不费力，就好像在健身房坚持锻炼，身体自然会适应更大的负重。之后，心就会开始看到未曾见过的事物，从而激发出对知识更多的兴趣和渴望，更多理解就会生起。

以这种方式去运用觉知，核心是以智慧引领。让智慧演示应当如何

激发兴趣，如何让修行进步。如果你有了一些智慧，那就不要偷懒，使用它，让它保持活力。住在大厦的顶楼，却拉上窗帘，真是太没意思了。拉开窗帘开始欣赏美景吧！

禅修者经常询问我有关修行的经验，以及他们进一步修行时可能会遇到的问题。我总是很谨慎地回答。如果我的经验与他们的经验直接相关（例如我抑郁的经验），那没问题，类似的经验可能会有所帮助。如果我说太多他们尚未遇到的经验，那么他们就无法理解。这可能会带来恐惧和疑惑，甚至他们会期望产生同样的理解。所以我尽量不说太多自己的体验。

每一位禅修者产生理解的方式都独一无二，产生理解的因缘条件也有所不同。所以我不能确切说明每一位禅修者接下来具体会发生什么。我可以在他们的修行中辨别出一些我也经历过的部分，但是接下来会发生什么，我不确定。对我来说，可以说：“是这样发生的”。但是对于你，这取决于你心的素质和特点，所以我不能打包票。我们知道终极目标是彻底净化心，但是如何到达这个终点，步伐的快慢，对于我们每一个人来说都有所不同。

佛陀凭借着智慧给出了完美的指导，帮助我们达成净化心灵的目标，但那毕竟只是指导原则而已。在你的个人实践中，如何运用这些指导原则，运用何种修行方式，因人而异。比如说，你和邻居决定分别种植来自同一个盆栽的西红柿幼苗。邻居种的西红柿大丰收，你的收成也不错，只是没他那么好。这取决于许多条件，例如，日照度、灌溉、土壤、遮荫、肥料等。这些条件决定了你会获得多少的收成。当然农作物也会按照自己的速度生长。禅修的心也同样如此，说到底，都是自然法。只要具备

了必要条件，智慧是自发产生的。也就是说，只要心处于平衡，因缘具足，智慧自能圆满。

生起智慧 / 理解的因缘条件

我们试着读书，思考，或运用思维逻辑让心平衡，得到智慧。最终，我们还是要下功夫，创造必要条件来实现这些目标。禅修的心是超越文字，超越逻辑，超越自我的。它是寂止。只有在一定程度上理解了概念性实相，才能说是真正的禅修，或“禅修在发生”。自然法在觉知自己。

到目前为止，我们已经反复讨论了如何建立实修的因缘条件。只有对自己的苦和苦因有一定了解时，我们才能创建正确的因缘让智慧生起。当我处于抑郁最严重的阶段时，除了面对痛苦，我别无选择。只有这样，心才开始有兴趣，开始寻找导致这种苦发生的原因。有时候，只有这样才能把心从贪爱与执取的奴役中解脱出来。很多时候禅修是最后的救命稻草，所有其他方法均无效果。

我们若看到概念性实相和终极性实相同时存在，同时运作，同属一个实相，心就开始得到平衡，为智慧的出现奠定了基础。正是对心概念部分的执取让我们受苦。只有明白了这一点，我们才能明白什么是真正的禅修。在这时就具备了所有让智慧生起的必要条件。我们可能会遇到一个想法或概念很多很多次，但是如果当时心的架构不正确，或者说因为某种原因视而不见，那么我们也无法有所领悟。例如，我们每天都闻到气味，我们不会把闻气味当成是重要的事情。可能每天都闻到同样的气味，我们却没有太多的觉察。但是当因缘成熟时，心处于平衡，突然

闻到气味。啊！观智出现了！

所缘对象可以非常简单，领悟却非常深刻。有一天我在工作，像往常一样练习。过了一会，我回家洗澡。那时我并没有特别主动地在练习，但心很平静，开放。洗澡时，我拿起肥皂闻了一下，突然间开了窍："为什么鼻子能够知道气味"？我深刻理解到这是一个因与果的关系，并且只能是这样。忽然意识到无我（anatta）让我惊讶不已。洗完澡后，我到处找我的兄弟们，跟他们说："你知不知道你只能用鼻子去闻气味"？当我告诉老师这件事情时，他说："当你明白了一些东西时，不要到处跟别人说，否则他们会认为你是疯子"。那为什么这么神奇呢？我们全部都知道只能用鼻子闻东西，我们全部都知道这点，但是智慧程度却有差异。经验的所缘对象都是一样的，始终都是六个根门的对象。但假如心已经准备好了，也有所领会，这个时候智慧就飙升到一个全新的层次。

说到"下功夫"，意思是单纯地退后一步，让心去做它自己的工作——禅修。这就是心所要做的，这是它的自然法。当我在洗澡，关于"嗅觉"的内观智慧生起时，心只是在处理它的业务。当我们提起觉知时，就是让心去做自己的工作，我们正在为此创造空间。有正确态度时，既没有期望特定的结果，也不试图管控经验，只有这样，心才能做它的工作。另外，还需要正知（sampajañña），心需要知道自己在做什么。智慧处于活跃状态，能理解所有的经验，因此可以随时做出善巧的选择。我们可以觉知，但仅仅觉知是不够的，还需要理解。智慧必须是活跃的，并与觉知一起运作（正念正知，sati-sampajañña）。因此，禅修者的工作是提起觉知并持有正见。

关于觉知我已经说得够多了，但是关于正见的主题永远也说不完。

因为它在变化，而且会继续变化，直到心完全清明为止。如果正确练习，那么生命永远是新鲜有趣的。因为我们总是会看到更多。我们正在以最深入的方式观察自然法的发生。这是自然法，体验着自然法。

把修行带入日常生活

如果把佛法带入生活中，成为日常活动的一部分，那么我们将在修行中取得真正的进步。当然，这是困难的。在我们周围，不是每个人都在禅修。其实，禅修生活方式是在逆流而上。在亲友圈内，我们会遇到修行中的最大困难。

记得大哥刚过世时，我非常愤怒和沮丧。人们会因为害怕而回避我，姑妈、姐夫和哥哥尝试和我交谈，但我就是很生气。他们觉得我是个疯子。但在内心深处，我在练习，表面上看起来疯了，心底深处在反观自心。智慧在那里虽然很微弱，但已经足够让我继续练习。但是，其他人不了解你的内心正在发生什么。那时，我知道他们想努力帮助我，但是他们不了解我正在经历什么，也不知晓我正在专心致力于内在的修行。所以双方都没有过错。在这种情况下，很容易理解和宽恕。

随着时间的流逝，我外在的性格特质与内在的禅修品质开始势均力敌，我变得安静了许多。当这种情况开始发生时，其他人有点惊讶。这个狂躁的疯子，大家已经司空见惯，究竟发生了什么？后来，市场的工作人员和亲友们开始来找我咨询，寻求建议。在此之前，他们跟我说话时，我都懒得去听或回应。现在他们带着非常私人的问题来找我，有些问题确实很难启齿。所以，我慢慢赢得了他们的尊敬。这是唯一的方法，自己去下苦功，其他人迟早会看到你的努力，了解修行是有用的。无需

尝试让他人也去修行，甚至不用跟他们说太多。只是继续练习，情况很快会改变，而你与身边人的关系也会有所改善。

我生活开始改善时，家人也开始尊重我了。自有记忆以来，父亲一直忙着管教我。小时候，当我惹上麻烦，有时他把我锁在厕所里面作为惩罚，有时他会打我，说："我要跟你说多少遍你才会不这样做"？然后他打得更凶了。我一直都很叛逆。他打我时，我不做出任何反应，也不会表露出任何痛苦感受。父亲会说："你的皮肤就像水牛皮一样厚！"我非常倔强，非常顽固。我所有的兄弟都很怕父亲，但是我从来不怕他。那时，我对无常多了一点理解。任何事情都可能发生或消失，没必要心怀怨恨，我很容易把它忘掉。随着时间的流逝，我开始慢慢理解了父亲，他只是在做他认为对我最好的事情，即使这是出于愚痴。

我开始洞悉愚痴的本质，因为我能在自己的心中看到它。因此，我原谅了父亲对待我的方式，然后关系逐渐改善。当我结婚时，他对我的态度完全改变了，因为他认为我对自己的生命负起了责任。所以，即使亲友的态度并不总是表现出为你谋利益，但他们通常确实希望把最好的给你。即使这常常是出于愚痴。重要的是要试着去了解他们的意图，观察自己与他人互动中的任何反应。一旦我开始改变，父亲就为我的善巧行为感到自豪。我记得，如果我给他买了礼物或衣服，比如一件衬衣，他常常都会穿，并夸赞我买的礼物。我开始了解父亲，也非常爱他，因为那时我知道，在他心里处处都在考虑我的最大利益。

有一位禅修者问我，是不是只有单身人士才有机会觉悟。不！任何人都能觉悟！伴侣可能正是使你觉醒的因缘条件。有时候，一段关系的基础看起来好像是充满贪爱和执取。但是我们可以改变这样的基础，我

们并不总是充满着贪嗔。我们练习的方式是去觉察执取。每一次你与伴侣或家人相处时，你都可以学习带着智慧和觉知去观察。若把觉知和智慧带入生活，我们的家庭成员就是激发理解与智慧的源泉。有了正确的理解，这些对象就会唤起慈悲喜舍的感受。为什么必须要来到禅营才能激发这些感受？我们可以在家中培育它们。

家人是我们生命中最亲密的人，他们应该能够唤起这些感受。在任何场合，在接触任何人时，我们若能对他们产生这些善巧的心灵素质，那么我们正处于迈向解脱的道路。我们社交对象的数量并不多，只有家人、同事、和朋友，而我们差不多每天都跟他们在一起。即使我们真的生气了，放下它，把愤怒从你的心中清理掉，你具备这样做的技巧和方法。为什么抓着它？任由它继续发酵而不去检视和关注？所有自动化的反应都是不善巧的心理状态，因此我们可以利用这些所缘对象来增长我们的觉知和智慧。

正思惟 / 正志 （SAMMĀ SAKAPPA）

正思惟是佛陀八支圣道里面的第二道支。修习八正道时，其中的每一个道支都在相互支持。有了正见，我们觉知当下正在发生什么。我们在体验自然法的发生，那里没有身体，也没有人的概念。如果我们采纳了这种态度，知道正在发生什么，那么就有了正见和正思惟。在禅营，我们的修行得到种种护持，除了睡觉时间，每一刻都提醒我们提起正念。

在禅修中心，你会听到很多声音，有敲锣的声音、扩音器的唱颂、狗吠、还有猫叫声。大多数禅修者都觉得这些声音不是干扰，声音只是自然法在发生。这些声音以某种方式提醒我们提起觉知，持有正确的态度。当你离开禅修中心，重返日常生活，一切就好像产生了相反的作用。每遇到一种声音，每一次与他人互动，都要保持警觉，不被烦恼淹没，看起来像是一场战斗。事实上，远离了禅修中心的种种护持，日常生活中的修行才是我们需要真正下功夫的地方。

佛陀描述了两种不同的思惟：（1）有逻辑性的思惟，也就是条理分明的思惟。(2) 散乱的妄想，我们常常陷入其中。对于很多禅修者来说，日常生活的沉闷乏味似乎推动着我们打妄想，条理分明的想法只占据了一小部分。无论是哪一种想法，身心都会有相应的感受：愉悦、不愉悦、或中性的感受。因此，在任何时间内，请觉知心中发生了什么。觉察想法，觉察恐惧和欲望，以及整个思想 / 感觉的过程，洞悉生活的种种因缘条件。

在此过程中，我们会在心中找到自由，从而能如实看待生命。

观察思惟能产生理解。它能思想，因此，这就是心。这是心的定义。最初，观照思惟时，我们看到的只是故事或概念，即思惟的内容。如果你坚持不懈不断观照思惟，并在长时间内建立身念住，你很快就能看到正在思惟的心，正在发生什么，以及那就是心。你会开始洞悉它的特质。然后，你会看到概念（思惟中的故事情节）和心的实相（正在思考的过程）之间的区别。如果能够观照思惟心，那么我们就能掌控自己的思想，这样就有机会来探索和理解每一个经验，能够安住在自然的觉知中。

小参中，一位禅修者讲述了一段关于她孩子的回忆，她的孩子曾经历过非常严重的抑郁，她谈到这些回忆如何引起了种种负面反应，包括恐惧、担心和悲伤。这些反应最终随着时间流逝，然后心重新得到一些平衡和安宁。然后，她就会主动地回顾有关女儿的记忆以及困境。她对这些回忆感到愧疚，例如，“我本该采取不同的方式处理”。这发生了大约三次，而她确实觉得自己好像理解了一些事情。但离开禅堂后，她又觉得自己什么都不懂，充满了疑惑、嗔恨和恐惧，感觉像是“嗔心大爆炸”。那晚入眠时，她觉得第二天根本无法再禅修或做其他任何事情。

第二天早上，她醒来，感觉很清明，有些东西已经“连根拔起”了。她深刻地知道，回忆只是回忆，那时的行为已经过去很久了，也无法更改，虽然给她留下了深刻的印象。她知道这种领悟是智慧，之后谈论这次领悟却感到很平淡，她怀疑回到家后，是否仍然有同样的领悟。

这位女性经验到了一个领悟。稍后再谈论它可能会让人觉得平淡，但它的深度可能非常强大。领悟在它生起的那一刻被经验到，然后就消失了。有时候智慧的某些力量可以持续一阵子，但我们需要努力使其保

持活力。为此，我们通过练习觉知，并且引入智慧来保持活力。我们不断地往火里添柴，让火势一直保持旺盛。如果任由觉知长期中断，我们将无法获得理解的力量。这位禅修者的心念是：“如果孩子们一切安好，那么一切都会好起来”。 事实上，她知道自己无法控制。尽管如此，她仍然体验到担忧、焦虑、和悲伤。

“如果孩子没事，我就没事”—— 这种思惟方式是愚痴，是邪见，是一种顽固的愚痴。暗示着：心的情绪依赖于他人，这剥夺了心的自由。正确的心将永远安好，与人、境遇或地点无关。若有智慧，心就不会相信苦难的发生是因为他人、境遇或地点。这就是正思惟。那时，心才是自由的。

正确的思惟可以帮助我们把握好方向。佛陀说，只要任何一种念头在心中占了主导，心总会偏向它。如果贪爱的想法占主导，那么它就会持续在心中发生。如果常有正向念头，例如，离欲、感恩、慷慨等等，那么心就会朝这方向前进。

年轻时，我和父亲一起在市场工作那阵子，一直想的就是玩乐，包括达成这一目标的各种方法。当时服用了很多药物，这使我变得非常专注和活跃。因此，我可以在工作中投入很多心血和精力。这本可以让我父亲高兴起来，直到他发现店里的现金少了，他才明白我背地里做了什么。贪欲的念头主宰了我的心，推动我竭尽所能地去得到想要的东西，结果我和父亲的关系变得很糟糕。除非我们能在自己的思惟模式中看到这些倾向，否则结果总会很麻烦。

愚痴经常掩盖这些习惯模式，直到我们最终学会面对痛苦，开始发展和培育心中的善巧思惟。其实，我们可以辨别——哪些是有益幸福的

行为，行动起来却迟缓无力。这是因为智慧尚不牢固，它没有力量去战胜不善心。巩固智慧的关键是坚持不懈和持续修行。最终，惯性将引导心倾向善巧行动的那一边。

在日常生活中修行，没有灰色地带。无论我们做什么事情，每件事情都和佛法相关，提醒我们前进的方向。如果做不到，那么我们将永远惨败给烦恼。

正确的目标（正思惟 / 正志）
RIGHT AIM (RIGHT THOUGHT/RIGHT INTENTION)

有意把修行带入日常生活是一回事，而正确的实践又是另外一回事。在教导禅修者们的过程中，一项主要工作就是让他们的修行能步入正轨。举个例子，骑摩托车时，你需要知道行驶的方向，有时候你需要查看地图。如果没有明确的目标，没有强大的决心，我们很容易就分心了，随后就失去了觉知。生命和佛法必须永远在一起，否则目标永远都不可能实现。同时，摩托车行驶中也一直需要调整方向。有些禅修者知道如何修行，修行了很多年，但没有下足功夫，他们仍然喜欢享受生活，有很多贪爱，一脚踏着两船。

对这些禅修者来说，他们担心如果用功修行，那么生活中就不再有充分的享受。事实上，他们若真的下功夫，智慧就会产生。智慧和贪爱之间的对比会变得更加明显，充满挑战，这种冲击可能非常强大，使人疑惑。生活看起来好像很没有意思，没有享乐，但是他们也有足够的智慧去认识到，向贪爱缴械投降会导致未来受苦。这对很多禅修者来说是一个进退两难的处境，唯一的方法是把佛法完全带入你的生活，同时练习觉察和探索自己的内心。就在这里，你会找到所需的乐趣和享受。因此，正确地修行以树立正见，生命会自然展现，你已经瞄准了正确的方向。

禅修老师的生活有时非常忙碌，很容易陷入繁忙的行程中：“来这

里教学”，“去那里说法”。教学行程也会包含海外的各个国家，旅程常常令人疲惫，所以我也会轻易丢失目标。因此，对我来说，休息一下，退后一步，重新聚焦和思考我要前进的方向是很重要的。每年我都告诉禅修者们，我准备去休假，但这从未发生，也许很快就能实现！

对我来说，修行和教学的动力不是问题。在每日与禅修者的交流中，我都会遇到崭新有趣的问题，激发了我的兴趣。刚出家时，我完全沉浸在佛法中，聆听法谈，阅读经典，思惟佛法，每分每秒都是佛法。但是现在，日常的大部分事务与佛法并没有直接的关联。虽然智慧在那里，但是规划行政事务占据了我大部分思惟，有时候就浪费了时间。因此，重要的是拥有正确的目标，请抽出时间在你的心中创造一点点空间，这样才能找到你想前进的方向。

如果你持续地具念去做生命中的每一项活动，那么你就在正确地修行，智慧会生起并指明方向。觉知 + 智慧是我们修行的支柱。这些品质会相互支持，使生活达到平衡，帮助我们瞄准正确的方向，在通往领悟的道路上继续前进。

正业 （SAMMĀ KAMMANTA，正确的行动）

正业指的是作出修行的承诺，包括正确的生活方式。关于修行，很多禅修者长期以来，三天打鱼，两天晒网。在这方面，观察你的行为，佛法应完全融入你的生活，这样做永远不会太迟。自问：“我如何对待他人和自己？我的生活质量如何？我身边的亲友们生活质量如何”？

正业，即在生活中全面发展德行，奠定戒律基础。这本书的较早部分，探讨了德行，包括德行产生的两种方式：出于智慧或出于心的条件反射。内观修行中，德行出于智慧的心，包含了对自己和他人的慈悲。我们看到，行动意图的背后若缺乏觉知和智慧，这些有意的行为就有可能造成伤害和痛苦。从这个意义上讲，正业涉及业果法则，即善巧的选择会给自己和大众带来积极的后果。我们在生活中坚守“不伤害”原则，此行为是出于对所有众生的慈悲。在日常生活中，若想在觉醒的道路上有所进展，以上就是我们必须坚守的生活方式。

如果你不持戒（sīla），你能禅修吗？戒律（Sīla），智慧（paññā），和正定（samādhi）都是良好禅修的结果。那么，如果不具备这些品质，你可以修行吗？可以禅修吗？

如果圆满戒律后才能开始禅修，那么能来参加的人寥寥无几。有时就算没有持戒，或者持戒不严，仍然可以去尝试禅修。慢慢地，出现一

些智慧，就可以改变你的生命。随后，你就会对修行生起希望和信心。这时开始，戒律就会变得更强大，更坚固。

在佛教中，我们谈到业自作正见（kamma-sakatasammā-ditthi），指的是理解自己业力的正见，或者是洞悉因缘法的正见。做了坏事，得到坏的结果；做了好事，得到好的结果，这是最基本的智慧。但是，对于大部分禅修者，当他们开启禅修旅程时，都缺乏这种理解。其实，刚开始的时候，我们其实并不太相信这些老掉牙的话。随着修行的进步，可能也吃了几次苦头，才慢慢相信，同时亲身体验到：缺乏戒律实际上会害人害己。

在佛陀时代，很多坏人最终成就了阿罗汉，他们已经具有了一定智慧水平，促使他们去探索佛法修行。因此，在起始阶段，不是非要戒行圆满后才能禅修。在修行中，要有耐心和正念，智慧最终一定出现。

进行日常活动时，根门常常受到一连串所缘的冲击，让烦恼有真正的机会来考验我们的德行和戒律。在禅修中心，那些坏习惯和成瘾行为似乎已经得到缓解，或者已经完全摈弃掉了。而现在，它们以复仇的姿态卷土重来。要想在这些磨难中取得任何进展，智慧心与染污心（习性）首先要势均力敌，或者智慧心更胜一筹。只有通过持续稳定地训练觉知，依靠我们掌握的一切智慧，才能实现这一目标。

有一位禅修者已经修行了很多年，同时他有很多成瘾行为。其中涉及多种药品和毒品：烟草、大麻、酒精，有时还会使用可卡因和摇头丸。尽管他大量嗑药，他仍尽可能地持续禅修。他慢慢地积累了一点点智慧，

开始在戒烟上下功夫，最终放弃了这个习惯。有一天傍晚，他和一群朋友在一起，那时他们全都吸了大量可卡因。通常当这位禅修者使用可卡因时，他之后也会吸些大麻，那么当药效褪去时，他可以“软着陆”。但当晚没有大麻，所以当药效褪去时，他陷入非常沉重和抑郁的状态，因此整晚都没有睡觉。

他这样描述：“躺在那里睡觉时，我感觉很糟糕，但我心里其实已经放下了痛苦，我清楚看到，如果没有这些习惯和成瘾行为，生活其实可以很简单，不那么复杂。我一遍又一遍地对自己重复“简单”这个词语，试图保持安住在当下。通过重复这个词语，它帮助我了解自己的感受。这给了我希望，让我可以熬过此刻，找到一条更好的路。当低落到无法承受时，我有了一次放下的体验。尽管仍然体验到不舒适的身体感受，但在心中，我还是怀抱希望，确信会出现一个更好的现实世界”。

这位禅修者已经有了一点点智慧，足以看出自己的行为和生命的方向是不明智的。有时候，就是需要经历这些才能找到智慧，看到愚痴幕布的背后是什么。我并不是建议大家用毒品作为追求智慧的工具，但对于某些人来说，他们会先走向极端，然后才能放下痛苦。从那天起，这位禅修者完全停止了嗑药，逐步戒除曾经每天都需要吸食的大麻。很明显地，他现在已经完全戒除了毒品，持续禅修。

很多时候，我们尝试去放下一些习惯和上瘾行为。但是，在培育出足够智慧来摆脱烦恼束缚之前，我们会不停地陷入旧有模式里面。无论生命变得有多困难，我们都必须持续练习，这是唯一的方法。

最终智慧会超越烦恼，逐步累积修行惯性。修行会变得有趣，更多觉知的途径会向你敞开。然后，你会开始看到一个更简单，不那么复杂

的现实世界，成为它的一部分。你与这现实并没有分隔，这就是自然法本身。

有一些习惯和成瘾行为，例如性和食物，与我们人类的生存息息相关。除非我们已经培育了相关智慧，去分辨，为了生存哪些是必要的，哪些是不必要的，否则我们就会继续受苦。一种道德标准从我们已培育的智慧中浮现，这可以成为衡量所有行动的指导原则。这些道德原则并不是出于某些概念或骄傲自大，而是涉及自然法本身的原则，借此来塑造我们生活中的行为方式。这是正业。

日常生活中可以生起甚深的智慧，因为我们面对的是真实的生活状况。进行日常活动时，可以看到真正的烦恼，无法自欺欺人。如果没有足够的智慧来处理烦恼，它就会操纵你。从早到晚，我们需要检查觉知的品质，检查我们的感受：“为什么我有这样的感受？原因是什么”？很多人过着一种愚痴的生活，看似运作良好，但是总会遭受很多痛苦。事实上，无需如此。你可以选择让生活更简单，少些麻烦，这样痛苦会少很多。烦恼让我们的生命变得复杂。贪欲总希望事情变得更好，或想要逃离与期望不符的情境。因此，唯一的方法是采取行动。

爬山时，你是一步一步完成的，登顶其实并不那么重要。重要的是你现在踏出的每一步，总有一天你会到达顶峰。我们不是通过修行来得到任何东西，我们在尝试放下，让生活方式变得更简朴。请觉知，不尝试得到什么，只是让事情如实呈现，如此才能取得真正的进展。因此，不要将修行抛在脑后，采取行动，法随法行。

趋于成熟的修行

最终，随着修行的不断进展，我们会更明智地选择如何度过人生。一直努力着，那么我们应可以看到结果。修行开始自动发生，消耗更少的精力。修行变成了第二天性，同时心也更擅长客观对待它与烦恼之间的关系。因为心仍然存在一定程度的愚痴，有时候它会对某些所缘生起反应，偶尔也会执取。但是，修行的惯性已经形成，执取通常都很短暂。我们很快能看到自己陷于何处，带入一些觉知与智慧，然后继续前进。随着我们的进步，这些执取可能会非常强烈，而我们也能够真正看到它们对生命的摧毁性影响。

有一位禅修者报告，从失念的那一刻起，她看到其后果化作了巨大的海啸。她说：“就像将一颗小卵石扔进一池静水，看到涟漪向外扩展，变得越来越大”。当下的因或初始行为看似微不足道，但其后果可能是非常有害，势不可挡。因此，一个词语或一个手势就足以让他人和自己痛苦不堪。

在《大念住经》中，佛陀给出了以下建议：说话时，觉知；静默时，也觉知。我们已探讨了正语的内容，以及它在日常生活中的重要性。在我的生活中，当正语成为修行的主要功课时，这彻底改变了我与他人的

互动方式，也是我与抑郁症的交战中重要的转折点。我意识到，与他人互动时，如果不用心观察自己的心，结果就会伤害到自己和他人。

在日常生活中，不可能避免与他人交流。如果你觉察到有人靠近，想和你说话，请关注你自己而不是关注对方。你心中正在发生什么？有没有急切地想说话？心中有没有形成有关对方的评判？如果没有觉知，所有以上这些因素都有可能让我们受苦。因此，在交谈时，请勿将注意力完全放在对方身上。没错，听的时候是以对方的声音作为所缘，但是你和内心所发生的事远比对方重要。从谈话开始到结束都要保持心态的平稳。正确的理解来自于觉知和智慧，在此基础上，就能学习如何说话才不会造成伤害。

我们如何知道另外一个人的心中发生了什么？可能你认为能从对方面部表情或肢体语言中知道答案。但事实上，我们不知道。那么，当别人令你不快时，为什么要去响应？觉知内心中所发生的不是更好吗？难道感觉与感受不是生生灭灭、来来去去的吗？因此，退后一步，关注心中所发生的一切，观察内心反应，看看你能从中收集到什么信息。

故事的内容没有任何意义，正是它造成了更多的痛苦。如果你任其发展，它将一发不可收拾，不知不觉中就会引发全面的战火。如果仔细观察心中的所有反应，你会看到不同的概念被创造出来，然后消失。每一个概念都增加了整体的负能量，这些负能量积聚在心中，最终也会被身体感知到。我们在努力理解名色二法——身心的形成，这是我们在当下面对的现实，名色二法是我们觉知的所缘对象。当名色二法停止成为所缘时，就是我们觉悟的时刻。

开始教禅时，我在确立教师角色方面遇到了许多困难。长老赋予了

我在禅修中心任教的职责。但是，与其他个别比丘相比，我的资历尚浅，所以我们之间的关系有些紧张。最初我们一起分担职责，但由于误解，有时候角色有所重叠，这带来了一些分歧。我认为这是在修行中成长的机会。如果有人让我不高兴，我会把他视为善友，给了我一个机会去增加理解。一开始并没有多少修行者来到禅修中心，后来人数激增。我的态度是，如果禅修者向我求教，我会帮助他。如果没有禅修者来求助，这也没有问题，我不打算推销禅修。

最终，尘埃落定，我作为禅师的角色确立了。日常生活中，有很多机会可以促进我们的修行。如果有人打扰你，请视为学习的机会。记得有一次托钵时，我留意到冲动在心中生起，想用脚去踢站在身前的比丘，因为他一直让我不高兴。这太有趣了，我看到这冲动在心中生起，然后又灭去。我没有采取任何措施阻止它，只是观察到了反应和相关的感受。我喜欢这句话：“但凡杀不死你的，会让你变得更强大”。每一种经验都有可能教会我们一些东西。经验是好是坏都没关系，我们都能从中学习。

观察觉知的目的是为了理解。通过理解心，探究为什么它会痛苦？为什么它会快乐？为什么我们无法一直都保持快乐？因为不知道，所以需要去了解。明白了心的本质，才能一直保持平静幸福。知道了因果原则，就可以停止重复该行为，因为我们理解了原因。

内观是一个学习的过程，正如其他学习过程一样，需要一定程度的智力水平。如果你想学点东西，那么一定要有兴趣：“为什么会发生？为什么会消失？我该怎么做”？必须观察很多次，然后才开始明白，生起观智。想了解“我是谁”，我们是自然法，是在当下生起的一个身心

过程。我们需要像个科学家一样研究自己。“我为什么这么生气？为什么我总是在担心和焦虑”？一旦明白，痛苦就会变少。

对我来说，经历过非常不愉快的抑郁时光，其中三年的情况很严重。我开始研究自己的心，只是想看看发生了什么，找出如此痛苦的原因。后来，理解就慢慢地生起了，我没有选择药物治疗，觉知 + 智慧就是最好的解药。发掘了正见，对于生活中发生的一切，正见为我们提供了“360度画面及环绕立体声”的全景窗口，没有它，我们就像得了近视，什么也看不见。

显而易见，只有在当下才可以获得正见。因此，每次陷入烦恼时，正见是不存在的，我们错过了积极参与生活的机会。为什么我们无法在当下觉知，被无休止追求体验的贪爱所障碍？这是一个值得探索的问题。即使我们表面上在觉知，心很平静，但如果你仔细观察，心里面仍然有一种轻微的声音，喋喋不休。这是一种深层次的焦虑，好比背景墙一样。这可能通过“想要”的形式表现出来，想要继续或改变当下发生的经验，甚至可能对未来的经验感到恐惧。

为了满足生活的舒适和幸福的需求，我们总需要不断调整和改善条件。例如，食物和水，热和冷，以及住所。对于舒适的生活来说，这一直都是基本需求。这并不是说任何超出这些基本需求的都应该避免。正见在运作时，我们所做的决定不会对他人、环境或自己产生负面影响。负面影响少了，果报也减弱了，因此苦也变少了。这意味着我们不会试图逃避当下的经验。每一刻都有动机去觉知，在自然法的支持下做出明智的决定，明辨智慧生活的必要条件，这些都会引导心变得平静祥和。

失念

很多禅修者都担心失念，这不是真正的问题。如果心中有觉知的意图，就会一直重返觉知。因此，觉知的意图，也就是正思惟与正精进，会推动你在修行上一路前进。智慧强大时，我们就不会远离觉知。智慧能明辨需要注意些什么。智慧给觉知心加油充电。智慧、信心和正精进，三者无论单独或联合在一起，都是推动觉知在当下出现的动力。这三者中，最强的是智慧。信心实际上也是智慧的一种功能，正信是一种智慧，自动自发的驱动精进。有些人在修行道上没有太多的智慧或信心，但是很擅长推动精进力。他们可能用功觉知，发展出一些智慧，滋养了信心，然后就会继续保持觉知。如同金钱一样，如果明白了金钱的价值，就会很努力地去赚钱。你已经了解，没有钱在这世上寸步难行，所以别无选择，为了生存必须要赚钱。一旦明白觉知是美好生活的必要条件，那么我们就会努力地提起觉知。在当下提起觉知有两种方式：一种是努力精进，另一种是提醒。可以自问：“我现在有觉知吗”？这样也能够提起觉知。当你致力于觉知的道路时，一时的失念就不再是问题，因为已有信心、精进力和智慧这些强大的动力，持续不断地把你带回来。

在日常生活中用功修行时，我们可以采用多种方法保持觉知。当我坐着和长老说话时，他经常会把手搁在另一侧肩膀上，用食指或中指轻敲他的肩膀。说话时，他会使用这种轻敲的方式来觉知当下。在市场工作时，我总是用食指或中指去摩擦或轻敲大拇指，用这种方式提醒自己

保持觉知。

我记得在市场里的一个朋友，他是穆斯林教徒，经营着隔壁的店铺。有一天，我对他说：“来禅修吧”。他连声说：“不，不”！我向他提问：“当你的拇指和食指互相碰触时，你能感受到触碰的觉受吗”？对此他很感兴趣，于是我又问他，“你是在食指还是拇指那里感觉到的”？他变得更有兴趣了。当我们坐在店里销售商品时，同时他也在观照，持续了好几个小时。他不认为这就是禅修，但是他很用心，安住在当下。我们可以利用任何东西作为所缘安住在当下。要记得：只是使用轻柔的觉知来跟随所缘对象，不沉迷在所缘里面。

保存精力

只要能保持觉知，精力就会源源不断的涌现。善巧的行为可以减轻疲劳感，变得更有效率。让觉知与日常生活的节奏相匹配。在禅营，我一再强调，如果在禅营的所有行动都可以放缓，那么回去以后怎么办，你如何应对世俗生活的节奏？

举个例子，运动员移动的速度非常快，同时他们也非常清楚知道自身动作和周围的情况。游泳选手面对水的阻力抬臂划水时，能清晰觉知自己的身体，同时清楚能量消耗的过程。他们有着敏锐的觉知，只是觉知对象有所不同。在出家之前，每天早上我都去慢跑。从头到尾，具念维持着良好状态，直到跑步结束。心会安定下来，变得非常平静。慢跑时，呼吸是一个非常明显的所缘，所以觉知一直与呼吸同在。这可以做到，按你平时的节奏做事，无论你做什么都可以觉知。请不要着急，这样你就可以保存精力。

有时候你需要手脚勤快地做事，很难觉知许多细节。只要觉知连续，就没问题，一个所缘就足够了。例如，觉知慢跑中的呼吸。如果能保持觉知，心会变得平静安宁，这样才能合理思考如何把工作做好。请掌握觉知想法的技能。日常生活中，有很多事情要做，同时要处理多项任务。只有稳定的觉知才能进行多任务处理。刚开始，同一时间只要觉知一件事情就够了，日复一日，会慢慢形成觉知的习惯。就像武术高手一样，

每次只打出一拳，直到他们熟练到同时可以打出几拳。心比身体快十七倍。无论身体有多快，心都可以很轻松地跟上。我们需要持续练习，直到惯性形成。

如果现在只能一次观察一个所缘，那么如何才能做到观察多个所缘呢？答案是：心处理所缘的速度变快了。经常训练，心会变得更加敏捷。持续觉知成为我们生活的一部分。慢慢地，心变得有能力觉知更多事物，带着觉知做一切工作，为智慧的生起提供了空间和自由，智慧贯穿在所有活动中。

若持续觉知，同时智慧在旁，自然能清楚觉知到心中生起的烦恼。烦恼会消耗你的精力。你今天累了吗？昨天心理状态是怎样的呢？如果昨天曾焦虑或担忧，而且思想非常活跃，那么今天的精力就会下降。

你曾经带着正见入睡吗？带着正见入睡，你便会带着正见醒来。思惟心就像一个电脑处理器，使用的越多，就有越多的数据可供使用。它是因缘和合的，它的运作依靠记忆的提取，而当你深入记忆时也会耗费大量精力。

以前，有一位冠军拳击手要打卫冕战，他的对手在赛前和比赛期间一直辱骂他。这使冠军拳手非常生气，他说：“比赛期间，我能感受到愤怒耗尽了我的精力。四个回合以后我已经累了，平常我可以轻易地打十个回合的”。 他的思惟非常活跃，导致觉知丧失。所以他的对手非常聪明，他知道自身的行为和语言会消耗对方的精力，最终冠军拳击手输了比赛，卫冕失败。

时时刻刻，你需要保持强而有力的觉知，当情绪／愤怒来临时，你

就能应付它，然后情绪很快会过去。别让心随意漫游，保持觉知，明智使用思惟心。在日常生活中，我努力这样来用心，如果心是平静且自由的，我就会给它一项任务，带着觉知去完成，然后继续前进，为下一个经验的生起做好准备。

修行早期，我还在市场工作的那阵子，每当心里生起情绪，我都跑到厕所里去，试着冷静下来，帮助了我在店铺里正常工作。保持正念会提升工作质量，越匆忙，越可能把事情搞砸。没错！带着正念去完成工作可能会多花你一点时间，但是工作效率会更高。

日复一日，你学会在当下练习觉知，慢慢地就能在日常生活中保持练习。只要记住，所缘只是所缘，既不好也不坏，它只是一个成就觉知的对象。如果你放任不管，它就会耗尽你的精力。观察到了思惟心，那么我们就能够理解自然法，也理解了无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anattā）。通过观察思惟，我们可以理解以上的所有这些。那么，为什么还要停止思惟？如果我们不运用思惟，什么也做不了。你甚至都不知道怎样开始用餐。请善巧运用思惟心，既要阻止它耗损精力，也要预防它引起焦虑或担忧情绪，带着觉知和智慧去使用它。

不知不觉，精力就可能流失掉了。有些微细的所缘会造成这个后果。心似乎看起来很平静，但仍存在一种不适感，却很难注意到它。需要更敏锐的觉知，才能观察这些微细所缘。因此，你必须持续保持觉知，进一步提升觉知。有些禅修者只能觉知身体相关的所缘，却无法觉知心的所缘。例如，当身体的所缘安定下来，心也就平静了。他们没有发现平静的心是一种所缘，它是一种心理状态，也是心的所缘。宁静也是心的状态，但是禅修者不知道如何观察它。他们只是去找身体的所缘。要观

察平静，就要观察那个觉知平静的心。当我们观察平静时，它看起来好像没有什么变化。只有当你注意那个觉知，才能看到它其实不是静止的。你有片刻的觉知，然后看到，你必须一次又一次地更新它。当你知道觉知，并看到它在更新时，就清楚地知道，所缘也是在一次又一次地更新。因此，请检查心的状态，心的感受，以及当下是否有觉知。这样就不会为了这些心的微细所缘耗费不必要的精力。

禅修不是为了让心达到一种异常的状态，也不是强迫它停止运作。若尝试这么做，很快就会失去动力。请观察和了解正念的基础，看到身心的实相。这是很简单的观察，只需要很少的精力。在真正的内观里，必须看到身心的三相（无常，苦，无我）。如果只是觉知到身心，这还不是内观。

通常，禅修者对学习身心的实相并不感兴趣，只是在强迫身心。例如，尝试用特定的姿势来禅坐，减少疼痛生起的机会，或者试着移动身体，好让疼痛的时间赶快结束。想要找到一个理想的坐姿，在更长时间内保持平静，安定且舒适，有机会的话一次坐上好几天。这样修行时，就存在着一定程度的强迫。只要有强迫，精力就会流失，很快就会感到疲倦。所以，如实地与经验同在，观察它并从中学习。如此修行，你很快就会理解身心的实相，让佛法完全融入你的生活。

厌离（SAMVEGA，修行的紧迫感）

佛法一旦融入了我们的生活，经历的痛苦自然会减少，一切顺理成章。那么，倘若我们的生命中没有苦，是否还能拥有修行的紧迫感？答案是肯定的！这种紧迫感可以来自于对修行本身的体悟和智慧。我们可能只是因为其他世俗原因而修行。例如，只是喜欢修行，或者把修行看成是“唯一的出路”，所以有“必须修行”的感觉。无论出于何种原因，只要真诚地修行，就可能生起观智，带我们上路。总有一天，一些事情会发生令我们警醒，最终领悟持续修行的重要性。

任何对无常（anicca）、苦（dukkha）或无我（anattā）的内观智慧也会激发出强烈的急迫感。厌离（samvega）也是一种智慧，来自于对经验基本特质的理解。举例来说，如果明白自己无法逃离经验本身，不断感受到的压迫感就是苦，自然会有更真实的紧迫感，想要投身于修行。最终领悟，勇猛精进的必要性与崇高价值，从而开启更甚深的智慧。

结 语

至此，如果你带着觉知来阅读本书，对正确的修行方式应该多了一些理解。如果一直以正确的方式精进修行，就会在连续的修行中建立起一些惯性和心力。任何时候，与他人相处时，秉持“不伤害”的原则非常重要。我们提及过正语，以及培育这种品质的不同方法。

对于现有的智慧，重要的是：只说自己知道的东西。如果我们的言语来自于自身现有的智慧，佛法会自然流动，因为它的真实性已经被证实。在这点上，长老的态度十分坚决。他常常对我说:“只谈论你所知道的。如果你不确定，那就保持沉默”。 禅修者中的一些人将成为老师，你会亲身体验到，以自己的理解来谈论佛法是多么的容易，它会自然流露，毫不费力。当你不完全明白佛法时，很容易误传佛法。佛法修行能够沿袭至今，是依靠古老纯正的传统在背后支持。正是从佛陀时代起，禅修者与禅修导师们一直坚守住这些原则，这个传统才能一直保持完整无缺。

如果你的谈话不恰当或者不必要，心会生起很多不安。但另一方面，保持沉默也可能出问题。如果不确定，最好继续自己的修行，而不是去宣讲你几乎不了解的东西。理解生起后，与他人分享和交流经验会对修行有帮助。如果有人向你提问，那就尽你所能分享自身的经验与理解。但如果没有人问你，就让他们找到自己的路。最好的学习来自于每个人自己的经验。只有你自己最了解你的心。如此分享经验及知识时，也是一种布施 (dāna)。任何布施的行为都会自动消除贪婪，让智慧在你的生

命中自然而然地占据一席之地。

现在你的修行开始发展，获得了惯性。我给你们一些建议，为你们的修行增加一点信心。这种信心会帮助你多些理解，正确修行时，信心会陪着你走完全程，修行会带来成果。有些禅修者不相信禅修可以融入日常生活，可是我要告诉你，这是可行的！正确地练习，是有可能开启智慧，并且找到足够的动力带你脱离痛苦的轮回。一边修行，一边进行必要的日常活动，从中觉悟是完全有可能的。

每个当下，让智慧生起的一切必要条件都在你触手可及的范围。全都在你周围：家庭、朋友、同事和其他的人际关系，都可以成为你开发智慧的有力催化剂。如果花时间仔细观察，大自然和动物世界也是众多灵感和观智的源泉。抽出时间去禅营时，你能在心里创造出一些平静和空间，有机会更仔细地观察和调查日常生活中的反应模式。在这些观察中，你的智慧和理解会进一步得到巩固。之后，你会得到一些非常有用的工具，在与贪嗔痴等烦恼持续交战时，你可以使用它们。在孜孜不倦追求智慧的道路上，你真正要做的就是：了知这些烦恼的本质。

我的愿望是，书中的内容能够达到预期目的，帮助你们开始正确地修行。通过培育觉知，引入正见，若能在修行中达到正确稳定的状态，那么心就会平衡，必然会实现最终目标。目前，我们还没有“觉悟”，但是我们“正在觉悟”，我们正在路上，智慧即将出现。但是，一定不能忘记心在每一刻都是生灭的，想要这些品质和智慧保持鲜活，需要一刻也不松懈地持续培育它们。智慧会留下印记，但是你必须一次又一次地持续记得它，使用它，否则，它就会减少。这就是为什么我使用“正在觉悟”这个说法，这是一个不断发展的过程，每一刻都在改变。

智慧是一种力量，会给你启发和紧迫感，让你在修行中继续前进。智慧永远都会指明道路，它只认识唯一道，那就是通向终极实相——涅槃（nibbāna）。

所以，继续修行吧！持续不断地修行！不要停下来！此时此刻就是你的实相。你的工作，就是在此刻，轻柔地觉知所有根门接收到的所缘。就是那么多！过去已经过去，未来还没有到来，两者都是概念，都有可能让苦发生，它们不是真的。现在，在这一刻，任何事情都可能出现，任何事情也可能消失 ， 甚至是死亡来临！那也不会成为问题！

Namo tassa bhagavatto arahato sammā sambuddhassa

Homage to him, the blessed one, the worthy one,

the perfectly self-enlightened one

礼敬彼世尊阿罗汉正等正觉者

声明

本书属于公益性分享的学习资料，并不是商业性出版物。

转载请注明出处和作者，谢绝擅自修改，严禁用于任何商业用途。

作者：德加尼亚禅师

英文书编辑：Robert French

中译者成员：维安，同路人，Opal

中译校对：维安

书籍设计与排版：觅心

2023 年 6 月 （电子书）初版

如有问题，请联系维安，lingering1112@qq.com

特别鸣谢：

感谢以下人士的无私帮助，促成此书的完成和印刷

（排名不分先后，如有遗漏请见谅）

顾菊丽， 刘俊敏， 玄开， 周建穗， 廖倩阖家，严洁，邱基族，卞江，何小玲，李燕玲，徐奕芸，刘俊敏，咚咚，阳点点，觉慧，白桦，慧智合家，李文才，陈靓全家，韩荣，杨俊，张爱萍阖家



雪乌敏禅修中心



雪乌敏禅堂



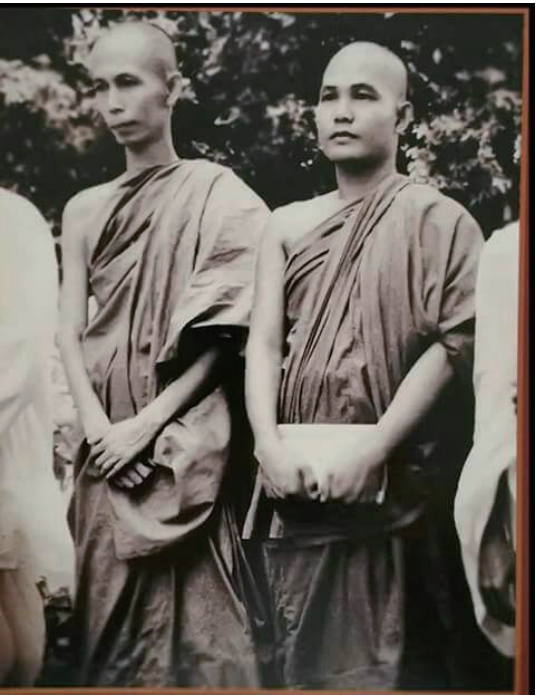
雪乌敏禅修中心内景



僧团接受大众供养僧袍



雪乌敏僧团拖钵照



雪乌敏禅师与班迪达大师青年时期合影



雪乌敏禅师与班迪达大师合影



德师（左1）青年时期与雪乌敏长老合影



德师（左），焦谛卡禅师（右）与雪乌敏长老



德师与家人照片



德师（右1）幼时与家人合影



德加尼亚禅师与僧团



德师拖钵照



德师拖钵照



德师拖钵照



德师拖钵照片



德师照片



德师在中国西安教学留影



德师照片



香港禅营德师与大众合照



德师在美国教学



Kalaw禅营德师与大众合照



雨安居圆满僧团合影



雨安居圆满出家女众合影



禅修大众合影



大众供养资具



中国禅修者除夕在雪乌敏点灯祝福



中国禅修者供养僧团餐食



中国禅修者供养僧团餐食



慈善助学活动，学生排队领取学习用品



德师在雪乌敏长老家乡的学校慈善助学



丹津葩默访问雪乌敏中心



You can only watch the mind
judging and then see what happens next.
That's it. We cannot stop the judging mind.

中国禅修者参加团体小参



When you put the energy
into the awareness, you take
the energy out of the defilement.

小参时段



禅修者们在小参室外等待禅师



德师与外国禅修者合照



禅修者在雪乌敏中心散步



德师小参室门口张贴的图画

德加尼亚禅师以集体问答的形式教禅，

多年来，禅师的问答录经过编辑成书，

书名见下方，其中大部分已经翻译成中文版。

《别轻视烦恼，你将被取笑》

《仅仅觉知是不够的》

《处处皆佛法》

《从觉知当下的心出发》

《当觉知变得自然：关于日常生活中培养觉知的开示》

《积聚金沙》（中文版尚在翻译中）

《放松&觉知 Relax & Be Aware》仅英文版

NEVER EVER GIVE UP !

面对烦恼永不放弃

