



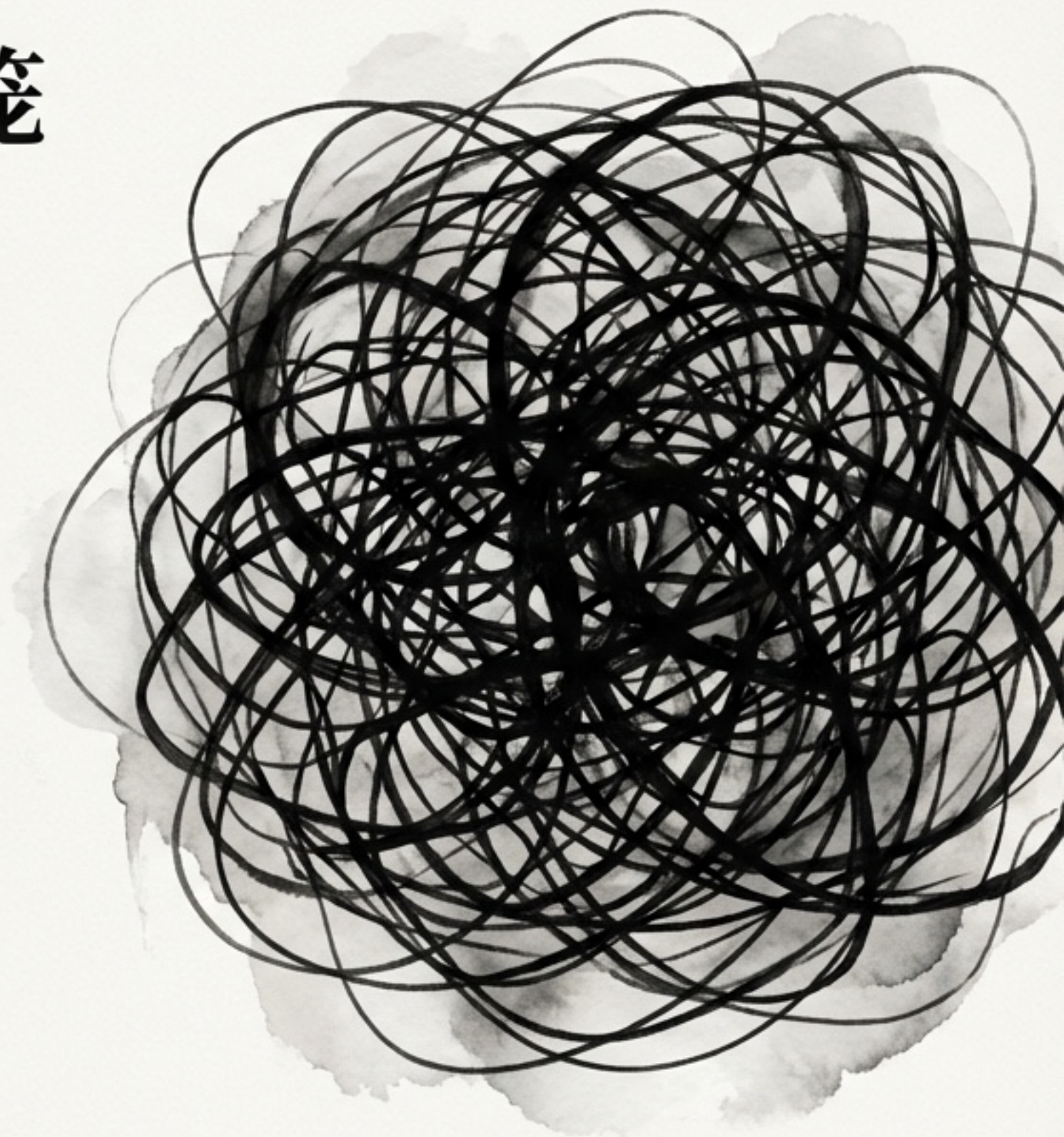
别把那个“我”太当回事

阿姜苏美多关于觉知与自由的教导

我们所知的世界：“我”的囚笼

我们的痛苦，源于一个未曾被审视的信念：我们坚信自己是这个由记忆、观点和理想构成的“我”。我们活在这个“我”的故事里，不断将混乱的现实与“应该成为”的完美形象作比较。结果，我们总是感到自卑、内疚和挫败。我们试图逃离，却发现问题出在内部。

“我们似乎对自己的存在本身就感到内疚，这可能演变成神经质的倾向。”





禅修为何变成了苦差事？

我们带着“必须要做些什么”的心态去修行。我们试图改变自己、达成某个目标、或摆脱不好的心情。这种“有所作为”的态度，不可避免地带来了挫败感，因为我们试图用观念来控制根本无法被控制的一切。

“我们把禅修变成了一件苦差事。这样一来，修行中就会充满挫败感，因为我们试图通过观念来控制一切，而这根本是不可能的。”



理想主义的陷阱：与“阿罗汉”的比较

在上座部佛教中，“阿罗汉”是理想的典范。我们倾向于将它置于遥不可及的神坛上，然后用这个完美的标准来审视自己。现实中的我们，是血肉之躯，充满了敏感、困惑和不完美。与理想相比，我们永远相形见绌。这种比较，是自我批判和痛苦的根源。

我们并非理想，这是血肉之躯、神经和感官的现实，它不像一座完美形态的大理石雕像。



转折点：发现另一条路

真正的解脱，并非要打造一个更好的“我”，
也不是逃到洞穴里寻求片刻的宁静。解脱的关键，
在于转向那早已存在、作为一切经验背景的
——**觉知 (Awareness)**。

觉知不是我们**做**的事，它是我们是**的本质**。它是那个寂静、开放、无从评判的“知者”。我们可以称之为 **Buddho (佛陀)** ——内在的觉醒者。



禅修是“心灵的假期”，而非工作

阿姜查将禅修视为“心灵的假期”。在这个假期里，你不需要达成任何事，不需要获得伟大的洞见，不需要净化自己，也不需要摆脱你的恶念。你被允许放下一切，让生命如其所是。这是一种深刻的休息。

“请将它理解为 **放下**，不必非要做什么或得到什么。觉知或专注，并非一种有所得的状态。”

欢迎一切：慈心（Metta）的修行

觉知不加选择。它欢迎愤怒、悲伤、困惑，也欢迎喜悦。慈心的修行，是学习欢迎宇宙中的一切，从敌人到朋友，从天堂到地狱。它是一种无条件的爱，一种对各种现象无论以何种形式出现都无批判的接纳。



“学会欢迎即使是我们不喜欢、不想要的东西。……慈心允许所有事物的存在，因为它们都**属于**这里。”



倾听那“寂静之声”

当我们放下一切，安住于纯粹的觉知时，可以认识到一种背景中的振动或声音。它不同于普通的声音，具有一种持续、自我维持的特质，是所有其他声音的背景。与这“**寂静之声**”同在，是一种直接通往“非思”之境、安住于纯粹主体性的方法。

“它就像一个**包容一切**的背景；它有一种**无限、无界**的意味，就像**空间或意识**。”



经由“熄灭”，瞥见“不生”

所有的有为现象——念头、情绪、感受——都会**生起**，也终将**熄灭**（cessation）。当我们愿意去承受和观察痛苦（如悲伤），我们会亲眼看到它的熄灭。通过直觉地觉知这个“熄灭”，即一个境界的缺席，我们可以开始感知到那个从未生起、也永不消亡的实相——**不生**（The Unborn）或 **不死**（The Deathless）。

这是第三圣谛的核心：通过放下对有为之物的执着，我们得以证悟“熄灭”与“不生”的实相。



人格是客体，觉知是绝对主体

我们习惯于认同自己的人格（personality）——那个由记忆、观点和情绪习惯构成的“我”。然而，在觉知中，这个人格只是一个被观察的客体，它生起又息灭，变化无常。我们真正的身份，是那个作为观察背景的绝对主体 (Absolute Subject)——即觉知本身。它是纯粹的、非个人的、无从评判的。

“就当下这一刻而言，它是绝对的主体性，却又是非个人的。”

“包含一切的点”：在洗碗间修行

我们通常认为修行需要一个安静、受控的环境。但真正的“正定”，是那个“包含一切的点”。当我们安住于那份包容一切的宁静时，即使是洗碗这样平凡的苦差事，也能成为修行的道场，甚至带来乐趣。噪音、混乱、责任——它们都属于这里，都包含在这个点之内，都成了修行的助缘。

你的皈依处，在于那个静止点，而不在于认为事物挡了你的道的某种观念。



不可动摇的皈依处



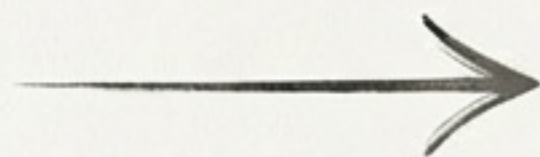
这份觉知，就是我们真正的皈依处（refuge）。它是一个安全的地方。它不依赖于任何外在境界——无论愉悦还是可怕，无论宁静还是嘈杂。它一直都在，无法被任何经验所摧毁。这就是T.S.艾略特所说的“旋转世界的静止点”。一旦我们真正感受到并理解这个实相，我们就可以去任何地方，并始终安住于其中。

心的不可动摇的解脱，并非来自控制环境，而是来自安住于这份觉知。

“我”的世界

- 心态：奋斗、证明、有所作为
- 对境：评判、抗拒、理想化
- 结果：挫败、内疚、痛苦、轮回
- 认同：我是这个人格（人格信念）

信任的转向
(A Shift of Trust)



觉知的世界

- 心态：允许、放下、如其所是
- 对境：欢迎、接纳、无从评判
- 结果：自由、安歇、解脱、涅槃
- 认同：我是那个知者（绝对主体）

邀请：请亲身一试

佛法的教导，不是用来相信的，而是用来探索的。
真正的权威，不在于 任何老师、经文或理论，
而在于你内在的、自然的、直觉的智慧。
这份觉知，你早已拥有，只是需要去信任它。

**别相信你对自己的看法。
请信任这份觉知。**

要为自己证悟‘法’。没有人能为我们做；没有人能挥动魔杖让我们觉悟。只有我们自己知道它是什么。