



# 寂静之声

阿姜苏美多的教言精选

# 我们从喧嚣开始



我们的心习惯于游荡，思绪纷飞，规划未来或追忆往昔。

我们常常与这些念头认同，被它们恐吓，甚至受其控制。

这种由“我执”和“概念增殖（戏论）”驱动的内心独白，便是轮回的背景音。

“当心开始游荡，思绪纷飞，它便会规划未来或追忆往昔。此时，觉知的作用就是将注意力引向心的运作方式。”

# 第一个锚点：回归当下的身体



禅修的目的，是不断将心带回当下。身体，永远在“现在”。

以四威仪（坐、站、行、卧）为所缘，成为身体体验的见证者，而非批判者。

身体是一个相对稳固的所缘。它沉重而敏感，是一个具有意识的敏感形态。

“请全然信任自己，只是作为一名观察者……学习信任我们与生俱来的能力——与‘所是’同在的能力，并以身体为专注的焦点。”

# 永恒的韵律：与呼吸同在

呼吸是绝佳的所缘，它就发生在当下——吸气与呼气。

使用“Buddho”（觉醒的知者）话头，将呼吸与“知”连结起来。

关键的转变：这不是“我”在修行，而是“佛陀了知法”——觉知者，正在了知自然的本然状态。它源于“存在”的核心，而非“我”的个人剧本。



## 真正的皈依：坚不可摧的觉知

你的皈依之处在于觉知（Sati-sampajañña）。它包容一切，从未缺席，只需去“认识”。

觉知不是一个念头，不是一种需要获取的状态，而是一种与生俱来的、直觉的能力。

它能包容一切：身体、情绪、念头，甚至是困惑与不安。

“你的皈依之处在于觉知：觉知感受、态度、情绪、物质与情感的变化。安住于此，因为这个皈依之处坚不可摧，你永远可以信赖。”

# 觉醒的蓝图（一）：诊断现实



**第一圣谛：有苦存在 (Dukkha)。** 它是不圆满、不满足的体验。阿姜苏美多说：“苦应当被欢迎”，将其视为学习的机遇，而非敌人。

对苦的实践：了知它，愿意去感受它，拥抱它。



**第二圣谛：苦有其因 (Samudaya)。** 源于对欲望的无明“执取”。问题不在欲望本身，而在于执取它的行为。

对集的实践：“放下”是实践之道。

# 觉醒的蓝图（二）：解脱之道



**第三圣谛：苦的息灭是可能的**

**(Nirodha)**。通过“放下”执取，我们能体证“无欲”的自然状态。息灭就在当下，是可知的。

对灭的实践：息灭应当被体证。



**第四圣谛：存在导向息灭的道路**

**(Magga)**。即八正道，一条培育觉知 (bhāvanā) 的完整道路。

对道的实践：这条道路应当被培育。



## 最终的洞见：放下“我”的剧本

- “无我”（Anattā）并非消灭自我，而是看透我们执着的那个“我”，是我们自己的造物。
- 身体是四大，情绪是感受，念头是心行。它们生起又息灭，其中并无一个恒常不变的“我”。
- 那个能够觉知到“个性”是一种构造物的“知者”，本身并未被创造，它不是一个“人”。

“我创造了这个观念，但没有创造那个觉知到这个观念的‘知者’。你可以探究，开始认识到‘觉知’与‘思考’之间的区别。”

# 聆听那宇宙之声

当你放松地安住于觉知，便能注意到一种背景声音，  
一种共鸣的、高频的振动——“寂静之声”。

它并非由我们创造，无始无终，如无限空间，包容一切。

聆听它时，思考便会停止。你安歇于“流”中，体验到纯粹的专注，  
没有“我”和“我的”。这便是“空性”与“无我”的直接体验。

“当你只与那宇宙之声同在时，只有纯粹的专注，没有‘人’或‘个性’的感觉，没有‘我’和‘我的’。”



## 生活即道场：在世俗中保持觉醒

- 觉知让我们善用世俗谛（语言、规则、形式），而不被其束缚。
- 警惕“戒禁取”——对观点和仪式的无明执取，这会带来分裂与“自以为是”的危险。
- 觉知超越了二元对立，让我们看到事物的本然状态。

阿姜查的智慧：“对而不真，真而不对。”

# 你的皈依，就在自身

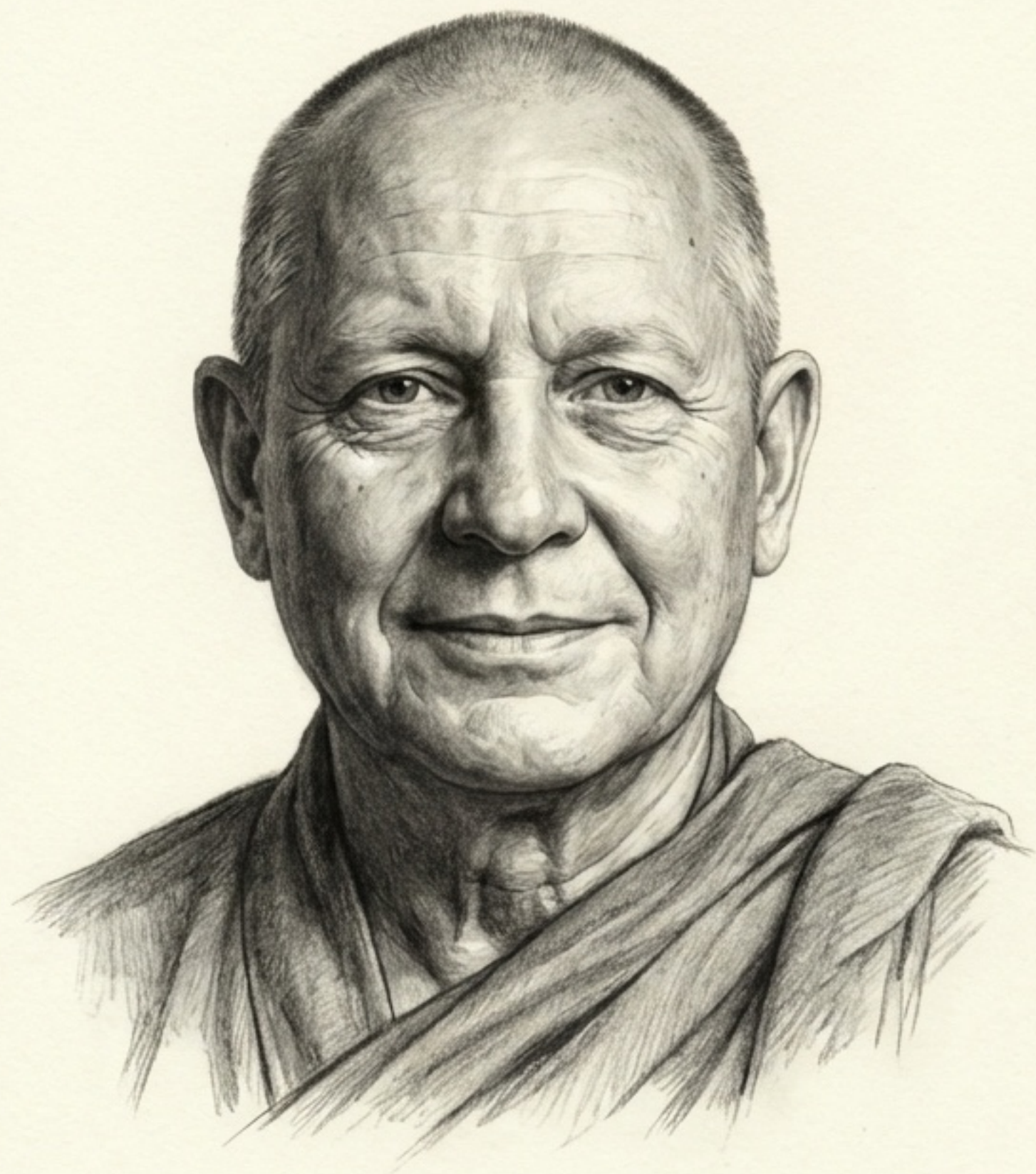
我们真正可以信任的，是这份“觉知”。它简单、自然，始终如一。

无需寻求完美的境界，无需等到“问题”都解决。从你所在之处开始，学习信任“它就是这样”（如是）。

允许自己体验一切，无论是平静还是混乱。这份包容性的觉知，就是通往不可动摇之心的道路。

“一个人可能身处地狱和苦难的深渊，却仍然可以向‘觉知’的体验敞开，从而允许哪怕是最令人不安的状态也‘如其所是’。”





## 关于阿姜苏美多尊者 (Ajahn Sumedho)

- 美国籍南传上座部佛教大长老。
- 著名禅师阿姜查的首位西方弟子。
- 将泰国森林传统带到西方世界的关键人物，建立了多所寺院与禅修中心。
- 其教言以清晰、直接、强调“直觉的觉知”和实践而著称。



愿你安住于寂静之中。

教言精选来源：《寂静之声》 | 如实法 - True Dhamma | 阿玛拉瓦蒂佛教寺院 (Amaravati)