

阿姜苏美多选集（第二卷）：觉醒之种

“离苦之道，不是通过保护自己，而是通过允许自己完全地开放。”



一场向内的旅程：回归心的本来面目

阿姜苏美多（Ajahn Sumedho）是将南传上座部佛教带入西方世界的的关键人物。他的教导以清晰、实用和深刻著称。

本书的核心，是引领我们踏上一条“如实观照”的道路——不成为什么，而是为了看清“本是”如此的实相。

这趟旅程分为三个部分：

1. **探究** (The Inquiry)：认识心的运作与实相的基本法则。
2. **指导** (The Guidance)：学习平息内心、培育智慧的实用方法。
3. **反思** (The Reflection)：将洞见融入生活，证悟真正的自由。



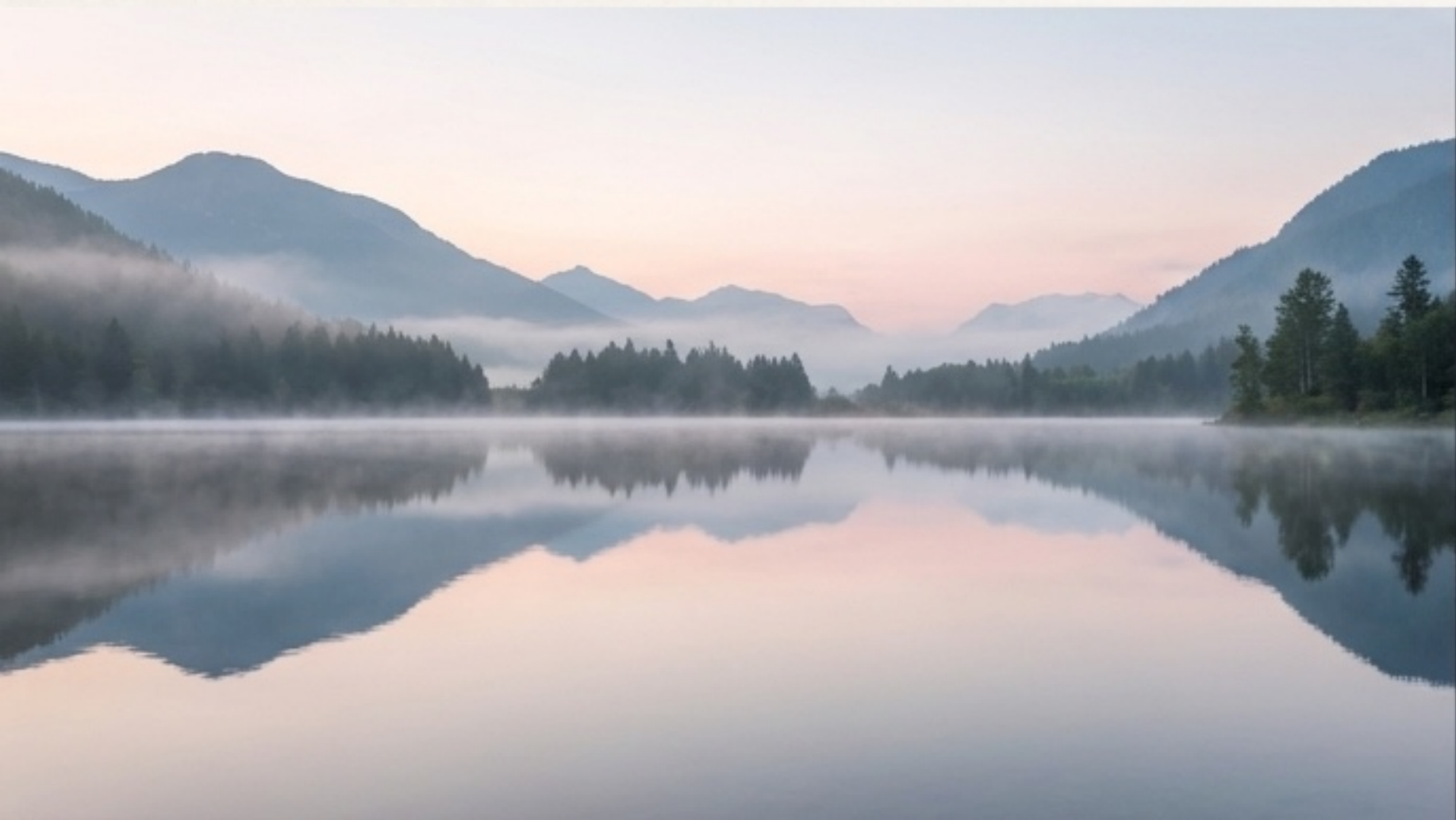
两种禅修：奢摩他（止）与毗婆舍那（观）

奢摩他 (Samatha) - 止禅

- **目标：** 培育宁静与专注（定）。
- **方法：** 将心专注于单一所缘，如呼吸。切断干扰，使心平静。
- **比喻：** 如同一潭静水，沉淀所有杂质。

毗婆舍那 (Vipassanā) - 观禅

- **目标：** 理解事物的本来面目（慧）。
- **方法：** 将心向一切开放，观察一切身心现象的生灭。
- **比喻：** 如同一面明镜，如实映照万物。



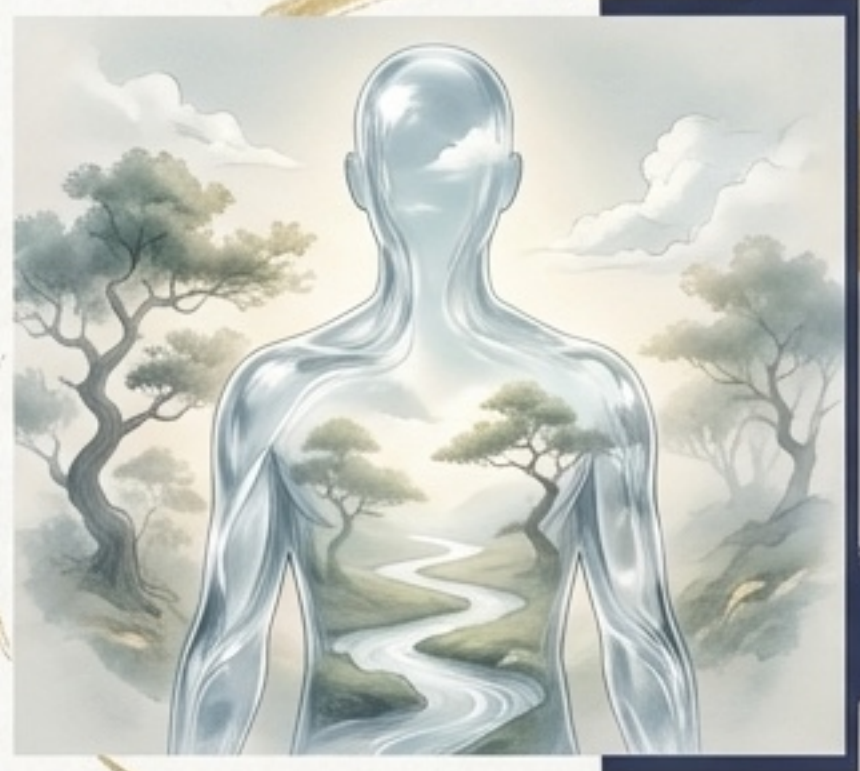
我们所能观察到的一切，都具有三个共同印记。



无常 (Anicca)：一切事物都在变化。你所感知和构想的一切，皆生起而终将灭去。它永远无法给你永久的满足。



苦 (Dukkha)：不圆满性。由于无常，感官体验无法带来恒久的快乐，期望终将导向失望。



无我 (Anattā)：非“我”或“我的”。所有身心现象都遵循自然法则，它们不具备一个永恒、独立的“自我”实体。证悟这一点，便能从认同中解脱。

回归最平常的实相：观察呼吸

核心：将全部注意力，安放在一次完整的吸气与呼气上。

关键态度：**耐心**，而非意志力。心游荡时，觉知到它，然后温柔地带回。

目标：培育“**定**”(Samādhi)。成功在于能在“一次呼吸”的长度内保持觉知。

洞见：呼吸本身即是“无我”的展现。它属于自然，身体自行运作，你无法控制。

观察它，即是修习毗婆舍那。

动静皆是禅：让觉知融入行动

Buddho

默念“Buddho”（佛陀）

- 适用：当心念纷飞、极度活跃时。
- 方法：吸气时默念“Bud-”，呼气时默念“-dho”。
- 要点：这是一种善巧、温和的方法，用一个有意识的念头（“知者”）来替代纷乱的念头，而非强行压制。



经行（觉知地行走）

- 适用：培育动态中的觉知。
- 方法：将注意力完全放在双脚的移动和触地感上。
- 要点：满足于当下的每一步，放下对“体验”的渴望。心走神时，利用路径的节点（如转身）重新收摄。

视障碍为良师：五盖及其止息之道



五盖是修习专注的五个主要障碍，但它们也是内观的对象和老师：

1. **感官欲望 (Sensual Desire):** 心中“想要”的冲动。
2. **厌恶 (Aversion):** “不想要”的抗拒与烦恼。
3. **昏沉 (Sloth and Torpor):** 身心的沉重与迟钝。
4. **躁动 (Restlessness):** 紧张、焦虑、无法安宁。
5. **怀疑 (Doubt):** 犹豫不决、被困于不确定。

止息之道：**耐心与智慧**。不去驱赶，而是去认识它们，了知它们也只是无常、无我的心的状态。让它们自行生起，也让它们自行消散。“凡事有始，必有终。”

Mettā (慈心) : 不沉溺于厌恶的艺术

- * **慈心不是“喜欢”**：你不必喜欢你的敌人或自己的缺点，但你可以对他们怀有慈心——克制伤害的意图。
- * **从自身开始**：对自己的恐惧、愤怒、嫉妒怀有慈心。允许它们存在，不围绕它们制造问题，让它们自行平息。
- * **智慧的耐心**：当“我想摆脱它”的念头升起时，认识到这正是对自己缺乏慈心。慈心是与不愉快的实相和平共处的能力。
- * **超越批判**：慈心帮助我们停止对自己和他人的苛责。不是无视过错，而是不围绕它们制造问题。



在寂静与平凡中发现智慧

- * **聆听“寂静之声”**：当心安静下来，可以听到一种持续的、非耳朵听到的振动声。它不是目标，而是一个参照，帮助我们从念头中解脱出来，回归心的寂静（空性）。
- **注意念头周围的空间**：刻意地思考，观察一个念头如何从空性中来，又回到空性中去。这让我们获得视角，而不再被念头淹没。
- **觉知平常**：佛陀的禅修建立在最平常的事物上：呼吸、行走、坐姿。我们总在寻找非凡，却错过了当下平凡凡中的实相。觉醒，就是在此刻觉知这些我们习以为常的事物。

佛陀的核心教导：苦与离苦之道



1. 苦谛 (The Truth of Suffering)：生命中存在着不圆满和不满足感 (Dukkha)。



2. 集谛 (The Truth of the Origin)：这种不满足源于我们的执着与三种欲望 (欲爱、有爱、无有爱)。



3. 灭谛 (The Truth of Cessation)：当执着止息时，苦便会止息。这就是涅槃。



4. 道谛 (The Truth of the Path)：通往止息的道路是八正道 (戒、定、慧)。

重新理解“业”与“再生”

- * **业 (Kamma) 即是当下**：你此刻所意识到的，就是你过往行为的结果。行善带来好的记忆与平和；行恶带来坏的记忆与烦恼。
- * **再生 (Rebirth) 是心理现象**：再生不是灵魂转世，而是欲望在每时每刻的延续。
 - **日常的再生**：当你感到无聊而去冰箱找吃的，或打开电视时，你就在欲望中“再生”了。心总是在寻找可以融入或成为的东西，以逃避当下的不快。
 - **解脱之道**：通过觉知，我们能看到这个习惯性再生的过程，从而不再被其奴役。





从内心平和到世界和平

- * 世间的纷争、战争与破坏，源于我们不理解事物的本来面目，被“我”和“我的”之感所迷惑。
- * “法”的方式是观察自然，并使我们的生活与之和谐，而不是为了个人利益去剥削。
- * 当我们放下对个人欲望的执着，这个生命就成了一个祝福。我们的修行功德，可以回向给所有众生的福祉。
- * 最起码，我们可以持守五戒，让我们的身语不被用来制造混乱与剥削。

觉醒之种，已在你心



- * **回归简单**：“行善，戒恶，保持觉知。”
- * **智慧的本质**：了知“凡是生起的，都会灭去，并且是无我的。”
- * **真正的自由**：“涅槃，即是证悟对任何有生有灭的现象都不再执取。”
- * **最终的道路**：“离苦之道，不是通过保护自己，而是通过允许自己完全地开放。”

旅程的开始

本幻灯片内容节选自《阿姜苏美多选集（第二卷）：觉醒之种》。
我们鼓励您阅读原著，进行更深入的探索与修习。

[\[Link to True-Dhamma 网盘\]](#)

[\[Link to Amaravati Website\]](#)

