

阿姜苏美多选集（第一卷）：平静，仅一步之遥

Ajahn Sumedho - The Anthology, Volume One: Peace is a Simple Step

作者：阿姜苏美多尊者



佛法的修习非常直接，它关乎此时此地，审视事物的本来面目。
放下执着，回归本然，阿姜苏美多教你如何在喧嚣中找到宁静。



我们内心的牢笼

现代社会有一种趋势，认为传统和形式已不再必要。我们的内心被担忧、怀疑、愤怒、恐惧和无用的信息填满，压力不断累积，陷入疯狂的循环。我们如同身处一座恶臭的牢房，却对自己的处境浑然不觉。

“当头脑被塞满，压力就会累积，我们不得不通过放纵来释放，陷入疯狂的循环。”



钥匙的价值在于开门，而非膜拜

核心隐喻：佛陀来到牢房前，递给囚徒一把钥匙说：“用它打开门锁，你就能重获自由。”



两种错误：

1. **盲目执着：**囚徒接过钥匙，将它挂在墙上，每天向它祈祷。他抓取了钥匙本身，却不懂得如何使用。
2. **彻底抛弃：**囚徒因失望而抛弃钥匙，认为传统是束缚。

智慧：直到他变得更智慧，愿意仔细倾听如何使用这把钥匙，才最终得以解脱。这把“钥匙”就是佛法传统，它本身不是目的，而是引领我们走向解脱的工具。

修行的核心：放下

核心方法：将你的修行简化为两个字——“放下”。而不是试图发展各种法门，钻研经典，成为权威。这一切的追求，都只是另一种形式的“成为”的欲望。

放下

实践故事：阿姜苏美多尊者：“我曾有两年时间，每当试图去理解或弄清楚什么时，就对自己说：‘放下，放下’，直到那个欲望平息。这听起来很简单，但能让我们免于陷入巨大的痛苦。”

- “放下”是一种善巧的执迷，温柔而坚定地清理我们内心的杂乱。
- 修行的关键在于持续和决断。

另一个善巧方便：倾听内心

核心方法：超越语言和概念，将外在的一切视为完全不重要。去倾听言语之外的——那份宁静，那片空间。

倾听什么：

- 倾听内心的声音：“我不喜欢这个”、“我好无聊”、“我想回家”。
- 觉知到这些声音变化无常的本质，它们从虚空中生起，又消逝无踪。

结果：当我们持续地向内倾听，我们会开始体验到“空”（śūnyatā）。我们发现所谓的“自我”、念头、贪嗔痴，都只是“无我”的（anattā），不留一丝痕迹。

探索内心：障碍即是老师

在禅修中，我们需要去理解五盖（The Five Hindrances），它们是内心的主要障碍。



贪欲
(Kāmacchanda)



嗔恚
(Byāpāda)



昏沉睡眠
(Thīna-middha)



掉举恶作
(Uddhacca-kukkucca)



疑
(Vicikicchā)

关键心法：只有当烦恼真正生起的那个瞬间，我们才能穿透它，获得洞见。与其回避或摧毁，不如去探究它、理解它、接纳它的存在。

在巴蓬寺直面五盖： 一个修行者的真实挣扎



贪欲：对一件颜色恰到好处的僧袍产生强烈的执着，甚至夜里梦到面包店。



嗔恚：必须服从不喜欢的僧侣，面对他们对我走路、吃饭方式的挑剔和批评，心中充满沮丧和抗拒。



疑：当其他传承的禅修者批评自己的传承时，心中生起强烈的嗔恨，执着于捍卫某种立场。



昏沉：在通宵静坐中，凭意志力强撑，但最终也陷入昏沉，意识到问题在于对这种状态的“不喜”。

结论：年复一年，通过对这些烦恼的观察，嗔恨与厌恶开始平息，内心随之获得了喜悦与平静。

最重要的美德：忍耐 (Patience)

现代困境：物质世界推崇效率和即时满足，我们习惯于一旦产生欲望就立刻得到满足。

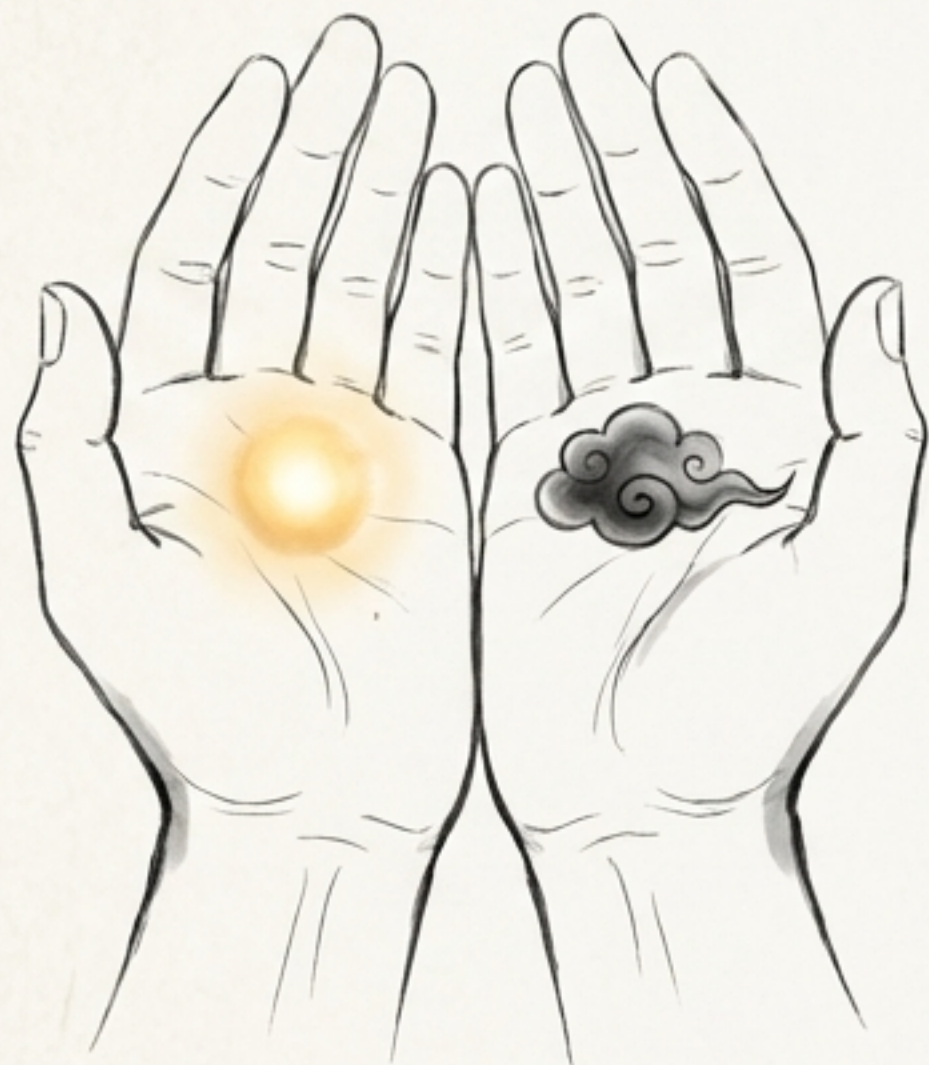
修行的真相：对于心灵成长，忍耐是必不可少的。没有捷径。

阿姜苏美多的培育：在泰国东北部酷热、沉闷的环境中，他对自己说：“我正培育忍耐。如果此生能学会多一点忍耐，就没有白费。我将安坐于此，学习与叮咬我的蚊子共处。”

智慧的谦卑：佛陀的智慧需要极大的耐心。它了知：凡是生起的，都终将消亡。要觉知到心的“空间”，人必须有耐心，因为你无法抓住它，只能通过“不执着”来体验。



慈心 (Mettā) 的修习：不心怀厌恶



- **超越“爱”**：慈心 (Mettā) 并非多愁善感的“喜欢”，而是一种非常平凡的能力——仅仅是保持仁慈，不对某人或某事心生厌恶。
- **从自己开始**：修习对自己的慈心，意味着不再对自己心怀厌恶。对自己所有的缺点、过失、坏情绪、愤怒、恐惧、嫉妒都施以仁慈和耐心。
 - 当沮丧时，对沮丧本身修慈心，与它和平共处。
- **扩展至万物**：耐心地与我们内心的“害虫”（不善念头）共存，而不是试图消灭它们。对老人、病人、临终者保持慈心，愿意花时间去理解和陪伴。
- **核心洞见**：智慧，是在我们开始接纳所有不同的“众生”（无论是内在的还是外在的）时生起的。

解脱的完整地图：四圣谛 (The Four Noble Truths)

佛陀觉悟后，最初认为教法过于微细，但在梵天劝请下，他决定以四圣谛的形式教导众生。这是佛陀教法的精髓，提供了一个完整的诊断和解脱方案，是反思的对象，而非需要盲目接受的教条。

1. 苦 (Dukkha) : 有苦存在。
(The Truth of Suffering)

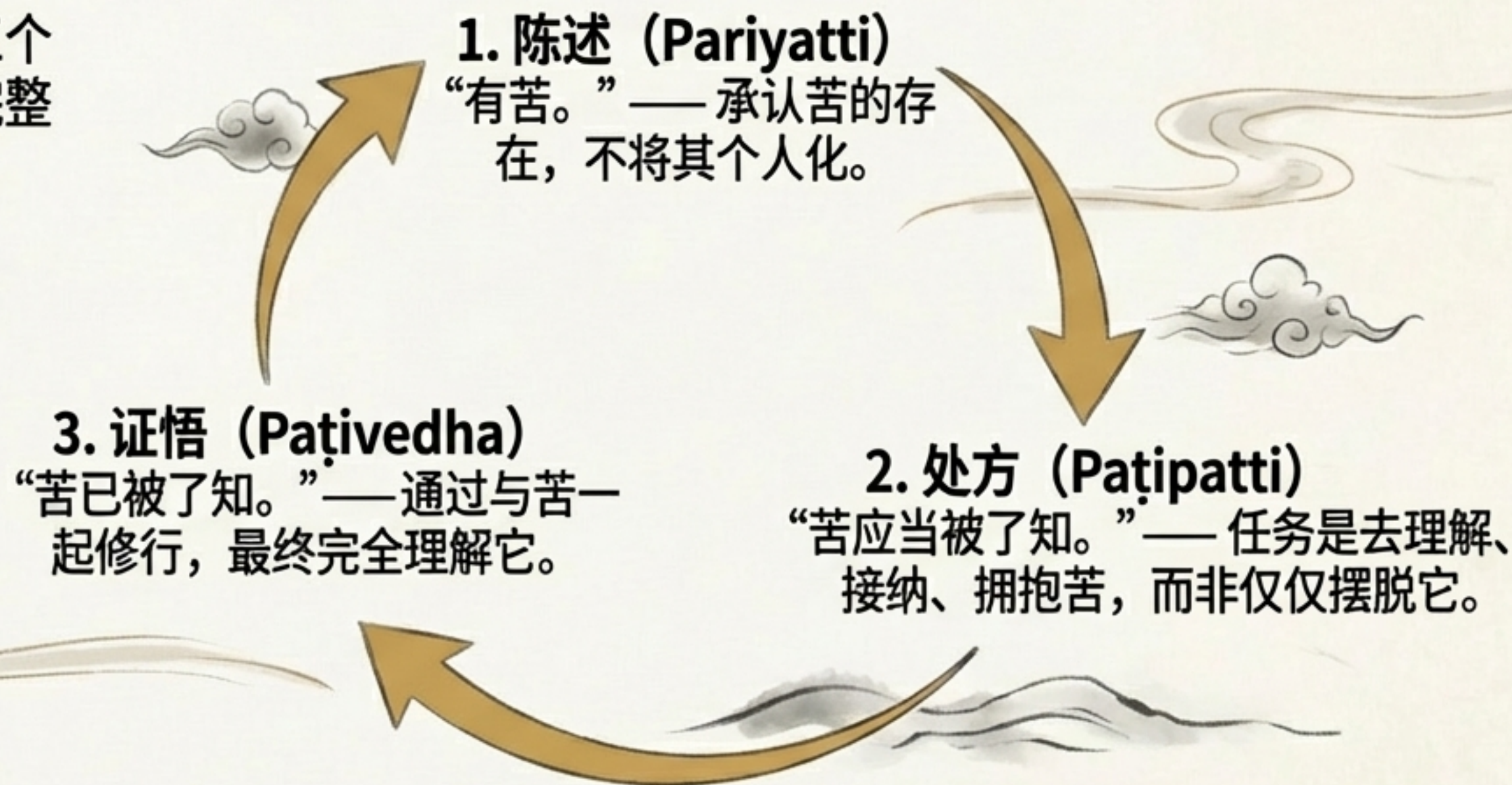
2. 集 (Samudāya) : 苦有其因。
(The Truth of the Origin of Suffering)

3. 灭 (Nirodha) : 苦的止息是可能的。
(The Truth of the Cessation of Suffering)

4. 道 (Magga) : 有一条通往苦灭的道路。
(The Truth of the Path to the Cessation of Suffering)

三转十二行相：从理论到证悟的实践路径

核心结构：每一个圣谛都有三个需要洞见的方面，构成一个完整的实践循环。

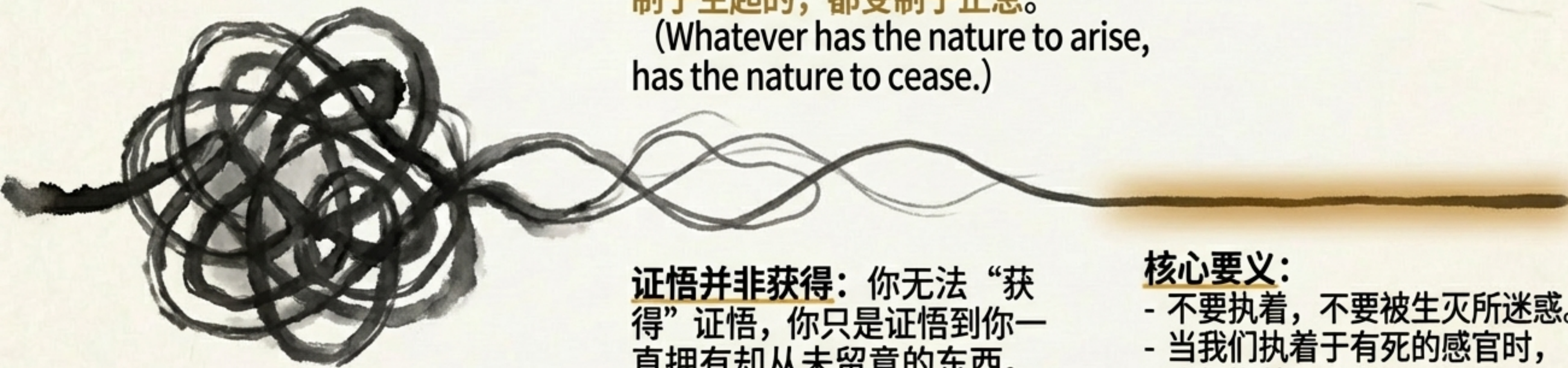


应用：这个“陈述-实践-证悟”的模式适用于所有四个圣谛，构成了一个毕生的反思工具。

证悟并非获得：你无法“获得”证悟，你只是证悟到你一直拥有却从未留意东西。禅修不是为了把自己打造成佛，而是为了“认清”事物的本来面目。

旅程的终点：证悟 (Realization)

康丹雅的洞见：佛陀初转法轮时，弟子康丹雅的证悟是：“**凡是受制于生起的，都受制于止息。**”
(Whatever has the nature to arise, has the nature to cease.)



证悟并非获得：你无法“获得”证悟，你只是证悟到你一直拥有却从未留意东西。禅修不是为了把自己打造成佛，而是为了“认清”事物的本来面目。

核心要义：

- 不要执着，不要被生灭所迷惑。
- 当我们执着于有死的感官时，我们执着于死亡。
- 放下对欲望的执着，就能体验到“止息” (Nirodha)。剩下的是平静。

成为那个“知”

三法印 (The Three Marks of Existence) :

- 无常 (Anicca) : 一切皆变。
- 苦 (Dukkha) : 一切皆不圆满。
- 无我 (Anattā) : 无固定不变的实体。

最终的立场:

佛陀的立场是“成为那个知”
(To be the knowing) 。

安住于“知”：在当下觉知、觉醒，了知境界的来去，而不再被迷惑。

“凡是生起的，都终将消逝——这，就是佛陀所了知的！”