

阿姜苏美多选集（第三卷）：亲证实相

一条通往直接洞见的修行之路



“痛苦并非来自水泥搅拌机的噪音，而在于你内心对它的嗔恨。当你了知并接纳事物的本然时，即便是最恼人的境遇，也无法再扰动你。” – 阿姜苏美多

我们痛苦的根源：一个被误认的“自我”

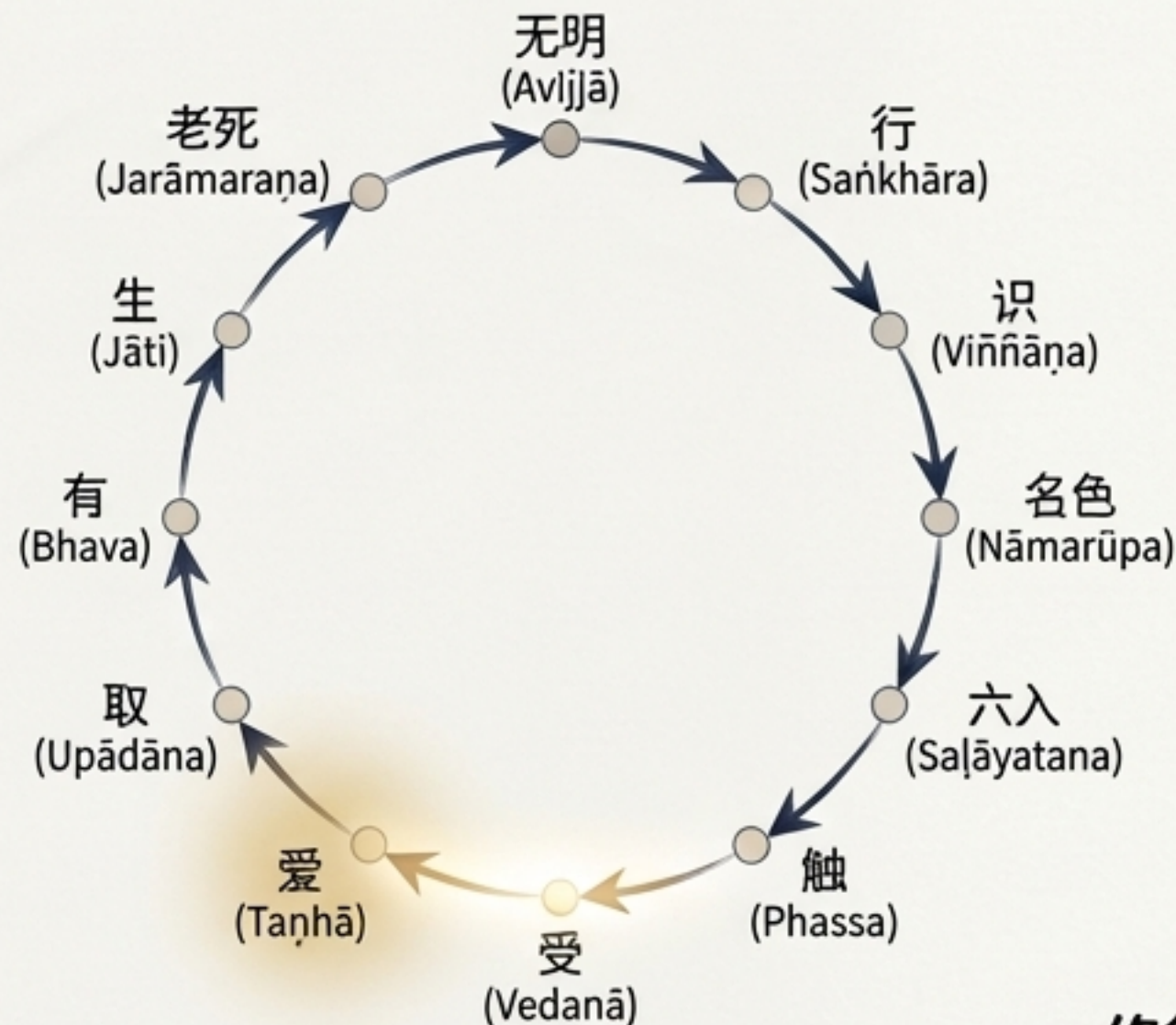
我们最大的障碍，是那个**深信不疑的“我”的存在感**。我们因不了解自身的真实本性，执着于种种错误的见解、观念和习性而受苦。这种对事物真实样貌的无知，被称为**“无明”**（avijjā）。

- 我们就像水中的鱼，对“水”（我们沉浸其中的感官世界）本身毫无觉察。
- 这种无明驱动我们不断追寻那些我们没有的东西，执着于已有的美好，或抗拒不想要的情境。这导致了永无止境的欲望循环。
- 阿姜苏美多早年感悟：“‘永远的快乐’在感官世界中是不可能实现的幻象。”



痛苦的运作机制：缘起 (Paṭiccasamuppāda)

缘起揭示了“苦” (dukkha) 是如何由“无明” (avijjā) 而生的。它是一个在每个刹那都在发生的心识过程，而非线性的创世论。



关键链条

1. **无明缘行**：出于对“自我”的根本执着，我们造作出导致痛苦的身心行为 (saṅkhāra)。
2. **受缘爱**：当感受 (vedanā) 生起时，无明的心会自动引发渴爱 (taṇhā) ——想要获得、想要摆脱、或想要感官之乐。
3. **爱缘取，取缘有...**：渴爱导致执取 (upādāna)，从而驱动整个生、老、病、死的苦轮。

修行的关键

在任何一个环节上，用智慧 (vijjā) 替代无明。当智慧观照“受”时，它就仅仅是感受，不会自动引发“爱”，苦的链条便在此断裂。

拆解“自我”的积木：五蕴（Khandhas）

我们所认为的“自我”，可以被归纳为五个无常的聚合体。它们是不断生灭变化的过程，而非一个坚实的实体。

1. **色蕴（Rūpa）**：身体形态。观察其冷暖、苦乐、衰老。美丑皆无常。
2. **受蕴（Vedanā）**：苦、乐、不苦不乐的感受。观察感受本身，而非陷入“喜欢”或“不喜欢”的惯性反应。
3. **想蕴（Saññā）**：识别与记忆功能。观察固定的“印象”如何障碍我们了知真相。
4. **行蕴（Saṅkhārā）**：意志与心理倾向。任何基于“我是……”的身份认同，无论多么高尚，若执着于此，终将导致痛苦。
5. **识蕴（Viññāṇa）**：六根对六尘的了别功能，从一个所缘跳到另一个所缘。

“色无常，受、想、行、识亦无常。”



锻造钥匙：回归“事物本然的样子”

修行的核心是培育觉知、光明与智慧，即修习“正念”（sati）。它要求我们以开放的心全然接纳一切可能性：病与健、成与败、乐与苦。



关键心法：“这就是事物的本然样子”

- 这不是宿命论或消极认命，而是对当下时刻的全然开放与认知。
- 在正念中，苦与乐的价值是平等的。快乐是这个样子，痛苦也是这个样子。它们生起，然后灭去，不是“某个人”的。
- 当我们愿意承受无聊、痛苦和烦恼时，就为自己创造了看清实相的机会。

“修行并非要成为完美的天使，而是要了知人间的实相——它既有粗糙，也有纯净。了知‘不净’的无常与无我，便是智慧。”

探究自心：将一切经验作为观照的所缘

毗婆舍那 (Vipassanā) 的修行：

- 直面“苦”：苦是我们的老师，修行是直面与探究它，而非逃避或压抑。
- 观照平凡：关注“此时此地”的生与灭，观照日常的行住坐卧、平凡的呼吸与意识。
- 心如明镜：禅修时，心如明镜，映照万象。过去我们误将镜中影像当成真真实，为之吸引或排斥。修行是观照这一切都只是生灭变化的境界，是“所缘”，而非“自我”。



探究对象：

- 六根与六尘：观察声音、念头、感受的无常性。
- 概念：探究“母亲”、“国家”、“男人”等概念如何影响我们的心，带来苦乐。

“一位好的禅修者，不在于他看到了天人跳舞，还是感到了枯燥或憎恨。好的禅修者是能观照这一切境界无常本性的人。”



奠定基石：戒行（Sīla）与忍耐

1. 戒行：自愿的升华

- 戒律并非来自神的戒条，而是为了修行而**自愿升华**的决心。
- **核心五戒**：不杀生、不偷盗、梵行、不妄语、不饮酒及麻醉品。
- **目的**：简化生活，减少感官分心，为禅定和智慧的培育打下基础。

2. 忍耐：洞见的摇篮

- 感官世界本身就是躁动不安的，修行必须培育“忍耐”。
- 阿姜苏美多的体验：初到巴蓬寺时，因听不懂泰语开示而心生烦恼，后发愿修习忍耐，安坐其中，为后来的洞见奠定了坚实基础。
- 智慧之源：“真正的痛苦并非来自外在的噪音，而是我内心对它的抗拒与厌恶。那份‘厌恶之心’才是真正的苦。”

核心洞见：一切生起之法，终将灭去

两大反思准绳：

- **一切行无常** (*Sabbe saṅkhārā aniccā*)：一切因缘和合而成的事物（五蕴）皆有生必有灭。
- **一切法无我** (*Sabbe dhammā anattā*)：一切法（包括有为法与无为法涅槃）皆非“我”或“我所”。即使是“空性”的体

从“成为”到“觉知”：

- **错误观念**：“我要努力成为佛陀”的想法，让你陷入“我”的陷阱。
- **正确修行**：是“觉知”，是“作为佛陀去觉知”。我们应成为那个“知者” (*The One Who Knows*)，这个“知”本身不是一个有为法。



“当你耐心、谦卑地观察，你会看到一切‘被造作之物’皆从‘非造作’中来，最终又回归‘非造作’而去，了无痕迹。如果它真是‘你’或‘你的’，它会去哪里呢？”

内在的皈依处：转向静默之声

静默之声 (The Sound of Silence)：

- 当你静下来，可以体验到内心一种持续的高频声响，这是内心空寂的征兆。
- 它是一个你可以随时回归的所缘，是通往无为法 (the unconditioned) 的“安全出口”。



如何运用：

- 当你感到愤怒或被念头纠缠时，与其用另一个念头去压抑它，不如将注意力转向这内在的静默。
- 如此，愤怒等有为法便有了流向“止息”的出口，而不会不断地自我复制。

回归呼吸：摆脱纷繁思绪的另一个简单方法是回归平凡的呼吸。当只有呼吸时，没有“我”；一旦开始思考，“我”就出现了。

解脱的曙光：一颗不再被迷惑的心

洞见的成熟：

- 当放下对渴爱的执取，不再认同五蕴为“我”，便能亲证实相。
- 衰老只是身体的自然过程，不再是“我”在衰老；观点和感受的生灭，不再动摇心的根本。
- “放下”并非没有欲望，而是了知、看清欲望的本质，不被它迷惑。

心的空性特质：

- 心就如同这个房间里的空间，它接纳一切来去之物——无论美丑善恶——而空间本身从不被染污或损害。
- 当你不再执着于心中的某个念头或情绪，你就能看见心的空性本身。

“当自我止息时，便有**和平、清明与空寂。**”



证悟“不死”：超越观念的牢笼

涅槃 (Nibbāna)：

- 是对超越生死的究竟实相的亲证实证，而非某种愉悦的体验。
- 当勘破“我就是五蕴”的错误见解并放下它，就能证悟“不死” (deathlessness)。
- 语言和概念都属于有为法，无法描述“不死”的境界。任何对“不死”的构想，都会将我们重新束缚。

超越信念：

- 信念，是对“想蕴”的执取。修行是让我们看到，对任何见解、观念的执着本身就是一种束缚。
- 放下对“神存在”或“神不存在”的执着。当一切观念都止息时，剩下的是那个“知晓止息者”。



“灵性体验常常需要我们直面这份‘绝望’。如同基督在十字架上的呼喊——连那最后的依靠（‘神’这个观念）也消融了。之后，便是接纳与复活。”

神性的光辉：当“自我”止息时

当自我感止息，神性便会彰显。这神性，即是四梵住（Brahmavihāras）。
它们不是我们去“获得”的品质，而是当“我”的幻相消融后，慈悲的自然显现。

慈

悲

喜

舍

慈 (Mettā) :
对自他一切的善意与接纳，即使面对缺陷与痛苦。

悲 (Karūṇā) :
了知众生苦难后的深刻同情，而非居高临下的怜悯。

喜 (Muditā) :
随喜他人之善与世界之美的能力。他人的美好不再是威胁。

舍 (Upekkhā) :
内心的平静与平衡，不再需要四处寻求快乐来填补内心的不安。

关键区别：这是对生命经验的“自发回应” (response)，而非出于欲望的“冲动反应” (reaction)。

觉醒于平凡：在日常中安住

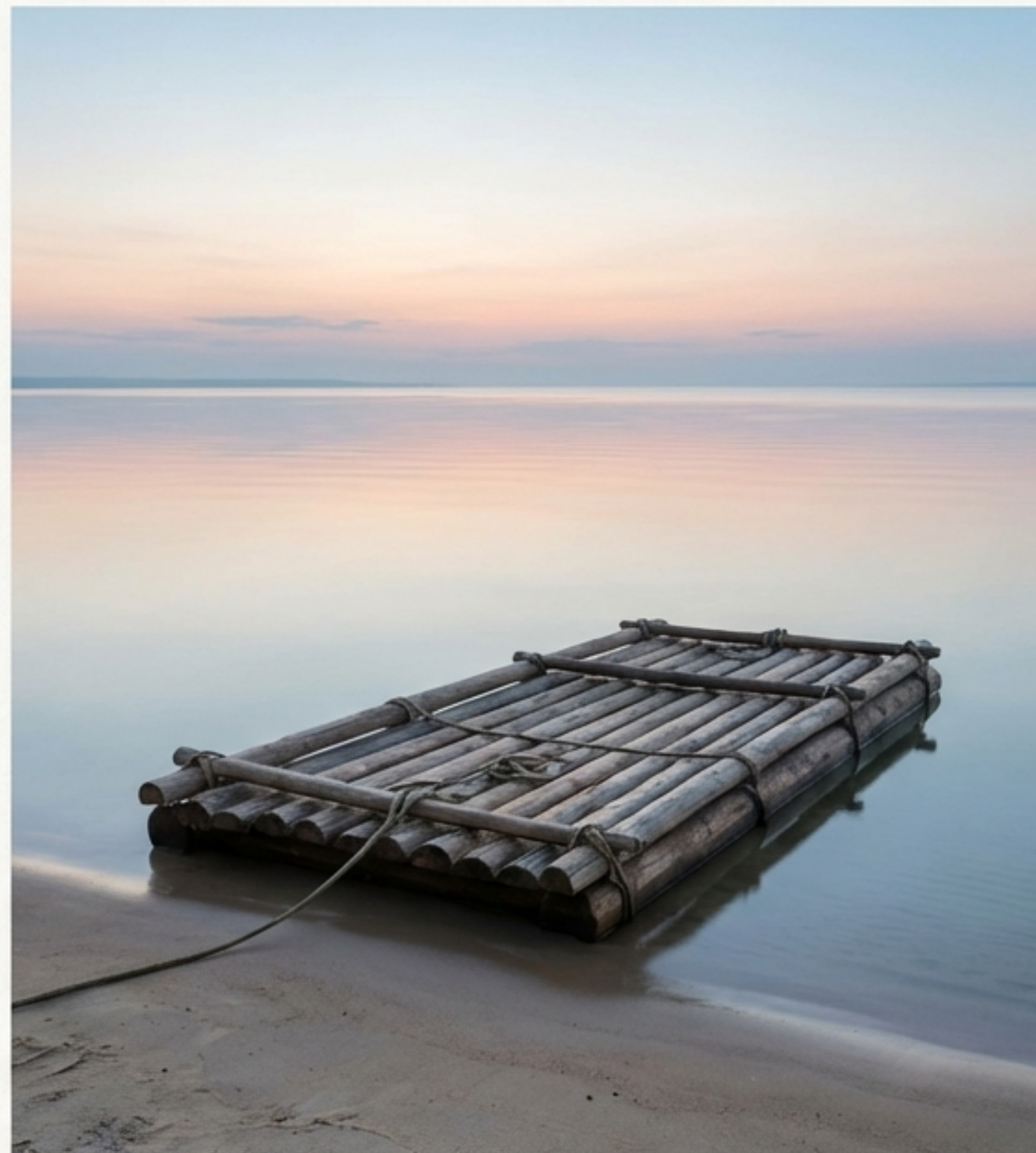
修行的道场：

- 阿姜查的教导核心，是将正念融入到日常生活的平凡细节中：起床、托钵、杂务。这比追求多彩的神秘体验更为根本和有益。
- 我们的人生常常被“我有一个使命”的观念所驱动。真正的修行，是放下成为“某个重要人物”的执着。

木筏喻：

- 佛陀的教法如同一个木筏，帮助我们渡过无明之海。抵达彼岸后，木筏便可放下。
- “彼岸”并非遥远的地方，它与“此岸”本是同一岸。木筏只是提醒我们，我们本就不需要木筏。

“当‘自我’的幻相被放下，所剩下的就是心的纯净。然后，对世界的善行将出自智慧与纯净，而非个人使命感的驱动。”



最终的皈依：回归当下的实相

三皈依并非传统的仪式，而是指向当下实相的修行指南，是对我们内在潜能的回归。



- **皈依佛 (Buddha) :**
皈依那份“觉知”本身。是皈依我们内在纯净、智慧的觉察力。
- **皈依法 (Dhamma) :**
皈依“事物本然的样子”。生命中的一切经历，无论苦乐顺逆，都成为我们了悟真理的教材。
- **皈依僧 (Sangha) :**
皈依“如法修行”这一行为本身。它指向我们人性中实践真理、导向至善的面向。

佛法是一条“了知”之路，而非“信仰”之路。它邀请我们自我反思、亲身验证，在每一个当下，回归那份普遍的、原始的纯净。