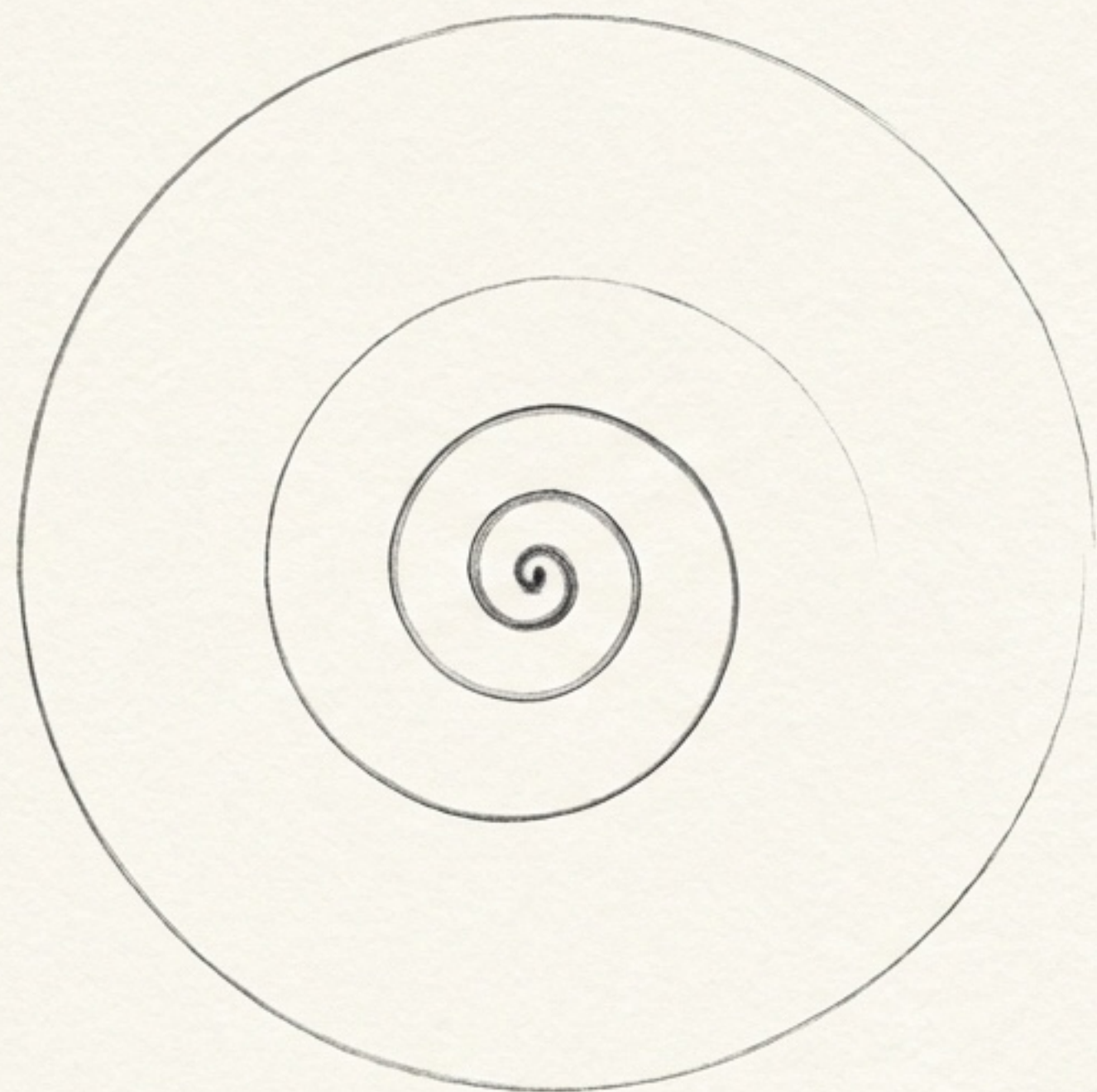




# 阿姜苏美多选集（第五卷）：真理之轮

修行不是为了获得什么，而是为了保持觉醒。  
心若不再挣扎，即是苦的止息。

阿姜苏美多 尊者 (Ajahn Sumedho)



## 修行的视角：从“成为觉悟者”到“本自觉悟”

本书的教导旨在转变我们的心态——从一个为未来成就而奋斗的人，转变为在当下觉醒的人。这不是否定道之路，而是为了清除我们在修行中因自我观念而产生的怀疑和不足之感。

---

“我们从起点出发，最终又回到起点，只是这个圆圈在不断地扩大和深化。”——本书序言。这预示着我们的探索将是一场螺旋式上升的旅程，每一次回归都伴随着更深的洞见。

## 轮轴：根本真理始于我们共通的经验——苦 (Dukkha)

- 佛陀的教法并非始于宣称自己是觉悟者，而是揭示了四圣谛，其中第一圣谛便是关于“苦”的真理。
- 这并非一个信条，而是需要我们当下就去亲证的实相：生老病死、爱别离、求不得。
- 即使你拥有一切——财富、家庭、尊重——一种存在性的苦恼 (existential anguish) 依然会贯穿所有人的生命。它源于活在这样的身心状态中，却不理解其所以然。
- 修行的第一步：不是逃避苦，而是转身面对它，洞察你自己的苦、痛、恐惧和忧虑。认识到“这就是苦”，第一圣谛便得以亲身实证。

# 转轮：修行之道在于忍受我们不愿忍受之事

阿姜查的教导方式：我的老师阿姜查非常善于让我们去忍受我们不愿忍受之事。他教导我们，智者从生活本身学习，而愚者则等待完美的时机。



## 故事一：通宵的庆典

情境：嘈杂的扩音器和整夜的讲话声让我感到极度烦躁和愤怒。

挣扎：内心呐喊：“我再也受不了了！我不想待在这里，我想要去别处。”

洞见：“我惊讶地发现，即使当内心呐喊时，我总能再多忍耐一刻。这让我认识到，自己的心是多么会撒谎。愤怒、贪婪和愚痴都是骗子。”



## 故事二：混合的食物

情境：阿姜查将村民供养的美味咖喱全部倒进一个大盆里混合。

反应：起初这让我作呕，我靠芒果和糯米饭度日。

转变：最终，我学会了适应并吃下这些食物。在一次托钵中，为了保住一块小蛋糕，内心的执着和焦虑让我看清了自己。

---

**核心 takeaway：** 停止挣扎，即是苦的止息。修行需要耐心、谦卑和不断重新开始的意愿。

# 戒律如镜：照见那颗制造问题的“抱怨的心”

## 故事一：三件僧袍

- “情境”：必须穿着三件僧袍在炎热的早晨托钵，回来时汗流浹背，气味难闻。
- “抱怨”：我觉得这规定毫无意义，纯属浪费时间，并向他人抱怨。
- “顿悟”：阿姜查知道后，我感到无比羞愧，并顿悟：“为什么要为这点小事制造问题？我可以忍受。真正毁掉我生活的是我那抱怨的心。”

## 故事二：失败的隐居

- “渴望”：渴望像个隐士一样独自禅修。
- “现实”：脚部严重感染，躺在炎热的铁皮小屋里，伴随着粗劣的食物、肮脏的环境和自怜。
- “解脱”：“唯一的解脱来自于顺从和不抗拒。我只是全然地放手，然后我悟到：啊！原来 来苦是我自己创造的，它源于我对身、心和世界的反应。”

阿姜查的核心教导：“视快乐与不快乐为同等价值。”所有经历都在教导我们无常的实相。



# 展景：不死之门已敞开

## (Apārūta tesam̐ amatassa dvārā)

“不死之门已敞开”：佛陀告诉我们，解脱就在此时此地。它不是一个需要相信的形而上学概念，而是一个需要去认知和证悟的实相。

“愿闻法者生正信” (*ye sotavanto pamuñcantu saddham̐*)：这扇门为那些敞开心扉、专注聆听的人 (*sotavanto*) 而开。



### 何为“聆听”

它是一种开放、接纳的临在状态。你可以聆听外在的声音，也可以聆听自己内在的思想和感受——抱怨、怨恨、恐惧。当你信任这种聆听的能力，仅仅通过专注地聆听它们，我们与它们的关系就改变了，不再执取，于是它们便会消散。

# 觉醒的回应：心的四种自然品质——慈、悲、喜、舍

当心从贪、嗔、痴等自私的烦恼中解脱出来时，四梵住是其自然流露的品质，而非需要刻意创造的情感。

**舍 (Upekkhā)**  
内心的沉着、平静与情绪的平衡。

**喜 (Muditā)**  
对世界的美好与善良的随喜，是嫉妒的对治。



**慈 (Mettā)**  
对所有境界的耐心接纳，普遍的友善和不挑剔。

**悲 (Karunā)**  
对不幸和不公的自然回应，感同身受的怜悯。

## 实践应用

面对世间的苦难，我们通常的反应是愤怒和愤慨。但当我们保持正念时，我们能够选择“回应”而非“反应”。这种回应就像“扎根基层”，我们能掌控的是自己这一叶草的健康。从这个状态，我们可以散播慈、悲、喜、舍。

# 成为能知者 (Being the Knowing)

阿姜查的一位老师龙婆考，曾指着自己的心说：“法的真理就在这里。”你是在自己的心中见到和了知佛法，而不是从书本中。

## 从“境界”到“知者”

- “境界 (The Known)”：我们的情绪、思想、感受、身体状态。它们是无常的，生起后终将灭去。
- “能知者 (The Knowing)”：那个观察、觉知境界的临在。它清净、正念、了知，并非个人所有。在警觉中，没有“人”的存在。

阿姜查总是说：“不要成为境界的主人，要成为境界的知者 (poo roo)。”当你了知境界的无常，那个“了知”本身，并非一个境界。

## 实践

当你沮丧时，从沮丧中学习；生病时，从疾病中学习。保持静默的聆听和观察，以此作为生活方式。



# 趋向宁静的中心：聆听“寂静之声”

什么是“寂静之声” (nāda)：

- 阿姜苏美多在早期修行中发现的一种始终存在的背景音或振动。
- 它是一个可以被认知的中心点，你无法创造它，只需向它敞开、认知它，并随之放松。

它的作用：

- 当你调频到这个振动时，思维会停止。这就是当下的止息。
- 它能截断内在批评者——“豺狼”——的无休止的怀疑和自我批评。
- 在寂静中，有明晰，有智慧，有了知。它并非一个死寂的黑洞。

“当我与寂静之声同在时，我注意到我没有在思考。那里有一种寂静……这有助于认识到空性。空性并非关闭或否定任何事物，而是放下躁动不安的习惯性倾向。”

# 拓圆：以感恩之心回归，瓦解坚硬的自私

核心观点：**感恩** (kataññū katavedī) 是对生命的一种积极回应。没有感恩的生活是毫无喜悦的。

## 阿姜苏美多的转变：

- 之前的状态：修行总是以“我”为中心：“我”要解脱，“我”要觉悟。
- 转折点：在一次印度朝圣后，深刻认识到阿姜查对我的慈爱与帮助。
- 领悟：“报答他的唯一方式就是成为一名好比丘，回去帮助他。当我怀着感恩之心，将自己奉献给老师时，我发现我的禅修进步了。那坚硬的自私心开始瓦解，生活变得喜悦。”

## 感恩的智慧：

- 感恩意味着**不批判、不记恨**，而是选择并铭记他人的善行。
- 对于那些曾伤害过我们的人，**慈心**是一种**宽恕**的方式，提醒我们放下。



# 法的语言：将古老智慧带入当代世界

**核心教法不变：**阿姜查的教法核心即是法的核心：四圣谛、四念住和四梵住。这种超越言语的“法的语言”源于对共通人类经验的觉醒。

**文化上的善巧调整：**

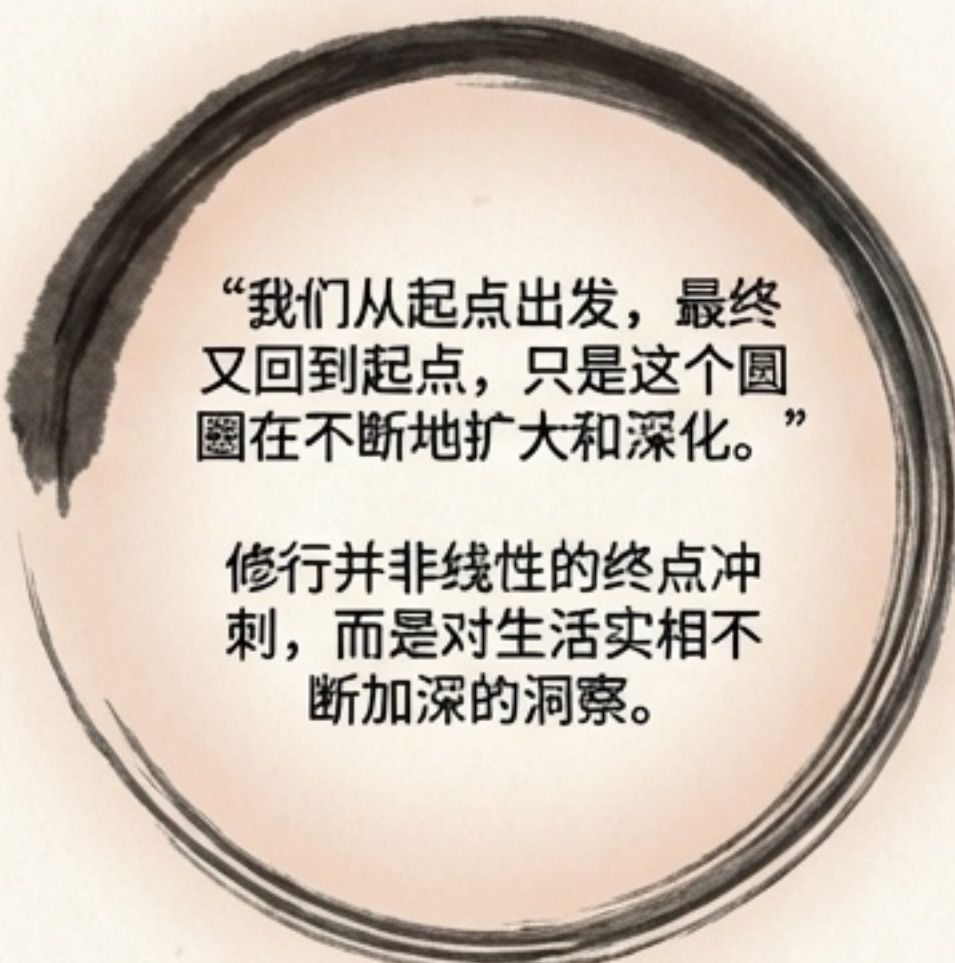
- **西方人的挑战：**杰克·康菲尔德指出，西方人内心带着很多挣扎、痛苦、创伤、自我贬低和内疚感。
- **教学的侧重：**因此，教学上更强调慈心 (Mettā) 与悲心 (Karunā)，以及从“奋斗”转向“放松和发现”。

**阿姜查的智慧：**当阿姜苏美多考虑在美国弘法时，阿姜查问他：“美国难道没有善良的人吗？”这意味着，只要有善良和慷慨的人，无论他们是否是佛教徒，僧侣生活都能在那里建立。

**寺院的意义：**寺院提供了一种与传统的连接感，证明了佛法并非一时的潮流，而是在历史长河中被证明为有益的教法。



# 不断扩大的圆圈：回归起点，但带着更深的智慧




“我们从起点出发，最终又回到起点，只是这个圆圈在不断地扩大和深化。”

修行并非线性的终点冲刺，而是对生活实相不断加深的洞察。

从“成为”到“是”：只要你还认为自己是一个需要做些什么才能成为另一个人的人，你就被“自我”所困。

真正的修行，是从“是佛陀” (Being Buddha) 的角度来看待事物，而不是为了“成为佛陀” (becoming Buddha) 而做些什么。



没有什么可怕的。  
没有什么你需要获得的。  
也没有什么你需要摆脱的。

阿姜查最后的教导：  
他曾捎来一张纸条，上面写着一个完美的教导：“苏美多，当你无法前进也无法后退，无法上升也无法下降时，你该怎么办？”

最终邀请：活在觉醒的觉知中。安住于那份了知，信任它能引领你穿越一切。