

须陀洹道：入流者之路

“我们修行的目的，是放下一切‘拥有’或‘成为’。
我们修行，不是为了‘得到’或‘成为’
须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉。”

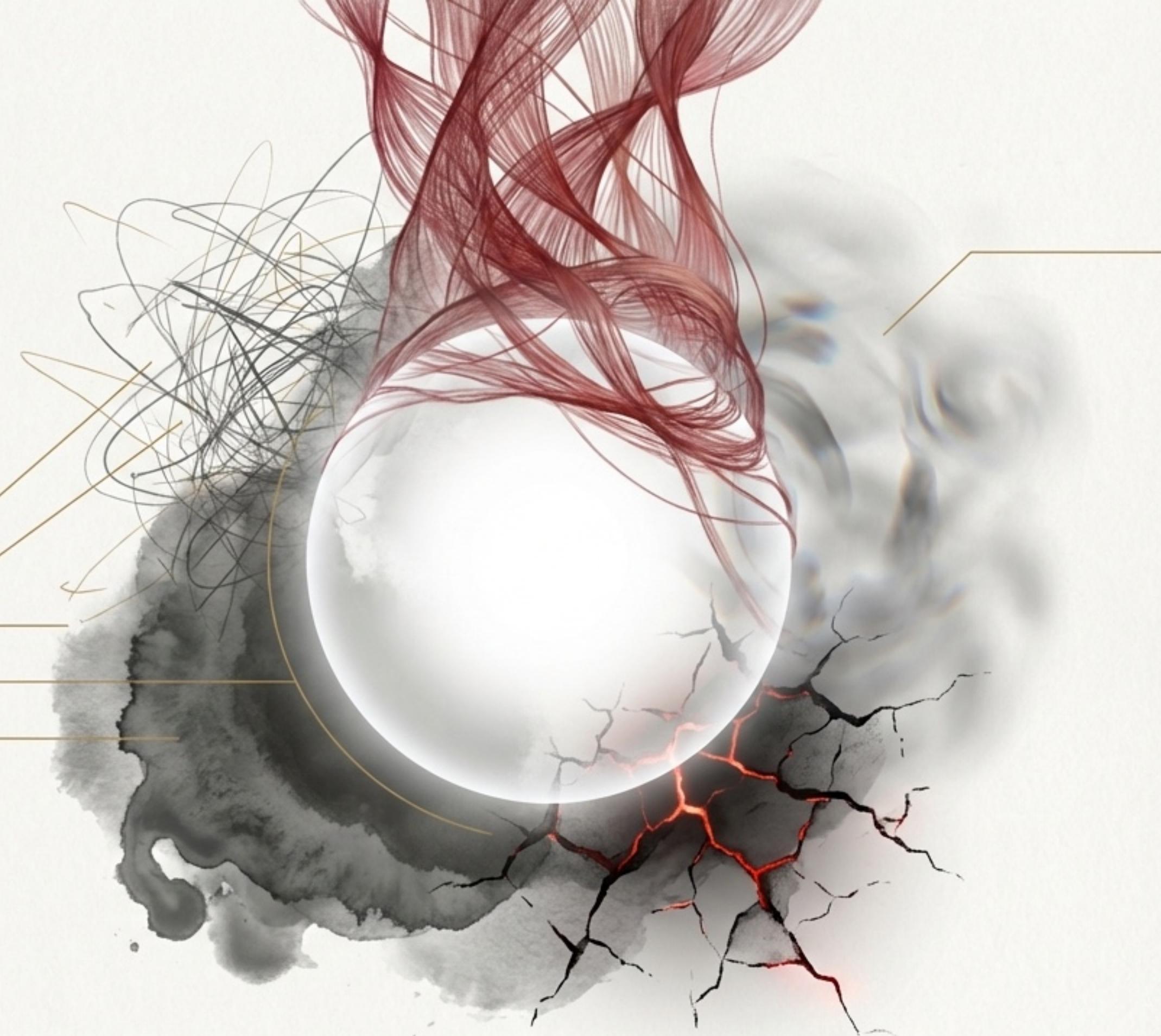
一份源自阿姜阿南尊者教导的实修地图

我们为何启程： 一颗被“五盖”所困的心

五盖 (nīvaraṇa) 就如同折磨心的五种疾病。每当其中一种生起，它便会阻碍我们体验内心的平静，驱使我们陷入喜爱与厌恶、昏沉、掉举或怀疑之中。

- 欲望 (Desire) _____
- 愤怒与恶意 (Anger & Ill-will) _____
- 昏沉 (Sloth & Torpor) _____
- 掉举与不安 (Restlessness & Worry) _____
- 怀疑 (Doubt) _____

结果：我们所感受到的只有不安和焦躁，并由此对修行之道产生怀疑。心深陷于困惑的黑暗之中。

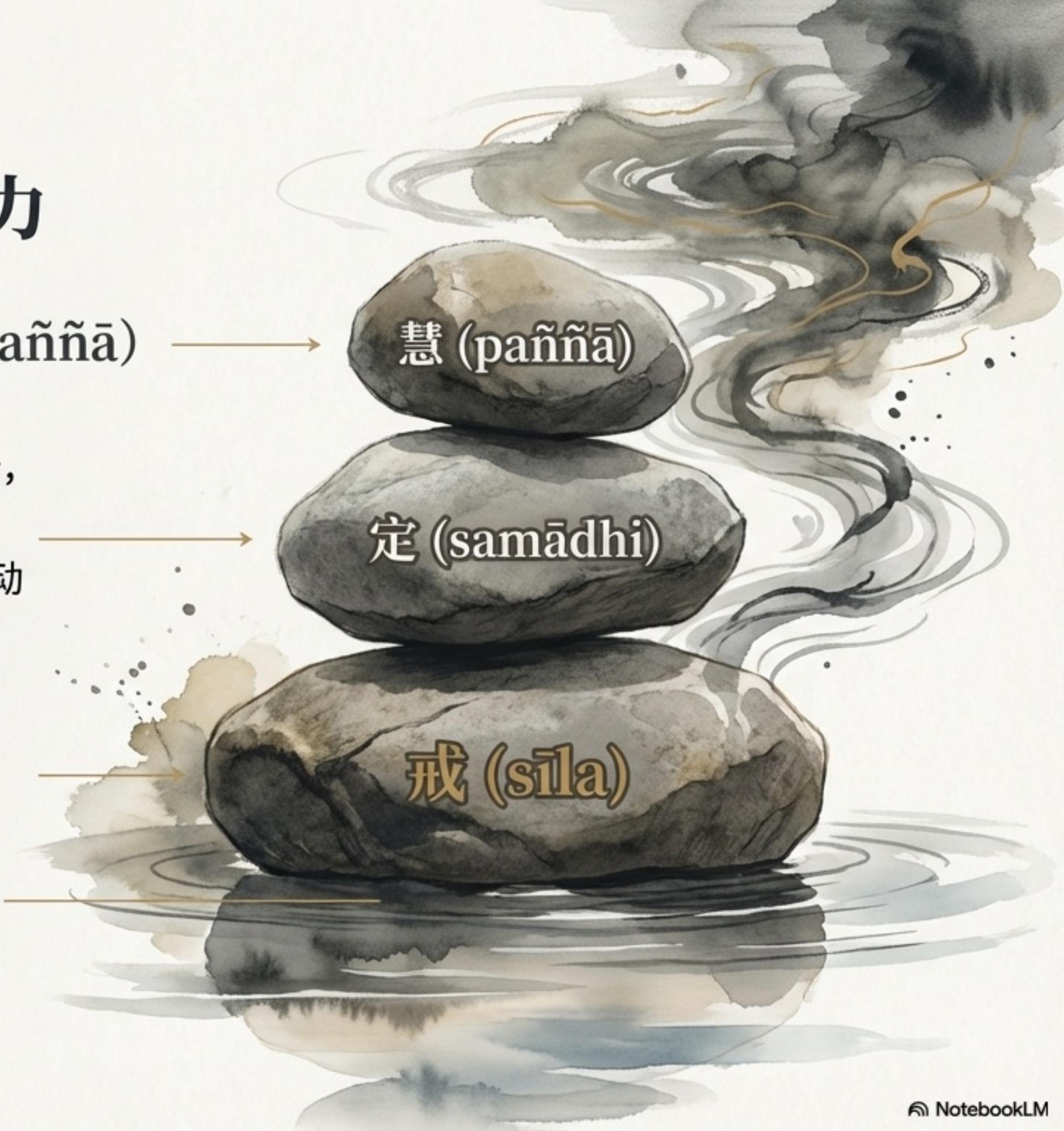


第一步：安住之心，培育定力

戒 (sīla) → 定 (samādhi) → 慧 (paññā)

1. 戒 (sīla)：首先，通过持守戒律来约束身行和语行，使其无可指责。这是定的基础。
2. 定 (samādhi)：当念 (sati) 被稳固地建立，躁动不安的思绪便会逐渐减少，心 (citta) 随之安住于平静。这便是定。
3. 结果：当心沉静下来，它将变得明亮而清澈，没有任何心识活动或五盖烦恼能够扰乱它。

关键点：修习禅定远比仅仅持戒要困难得多，因为它要求我们放下所有引发喜爱与厌恶的情绪。

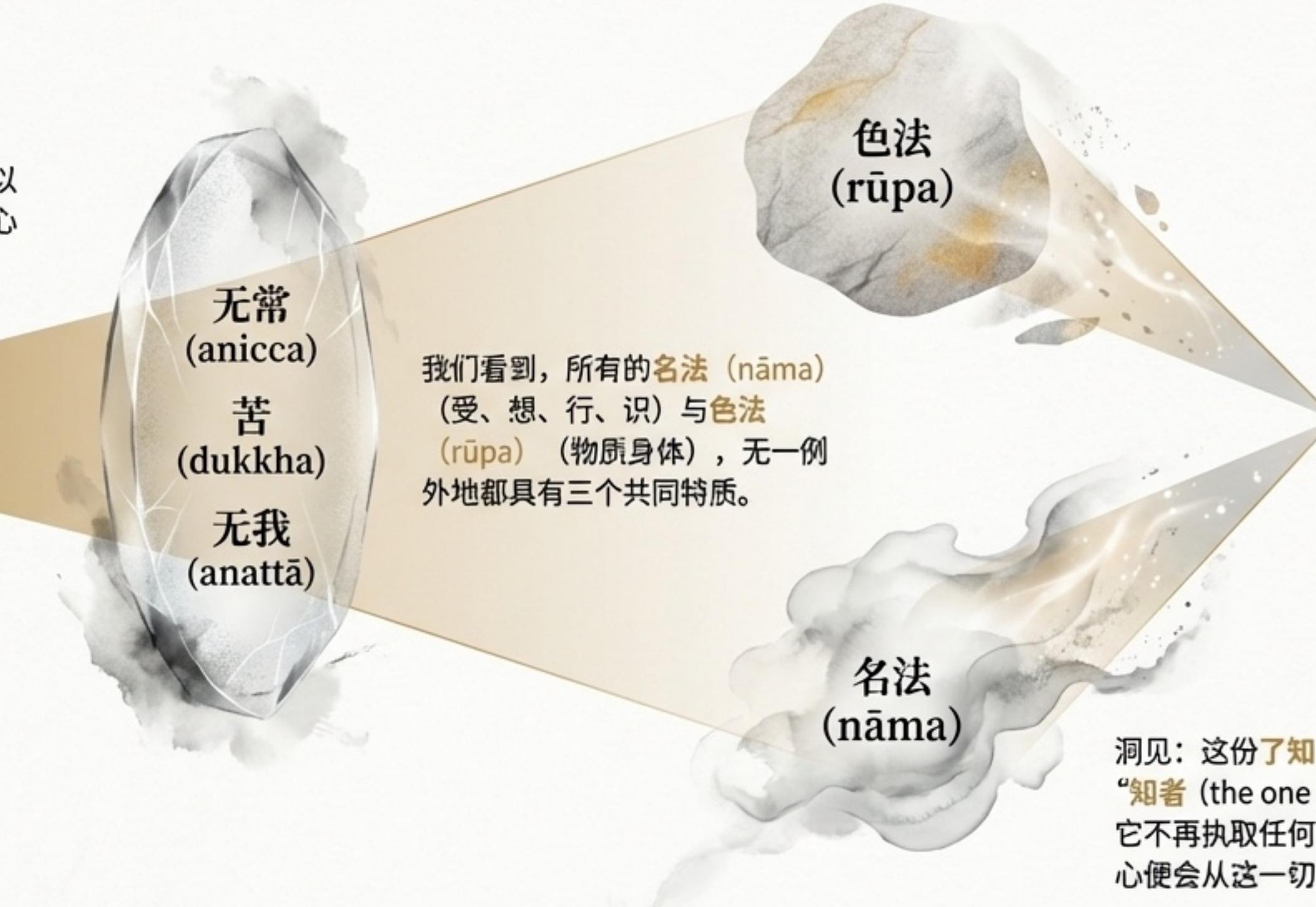


当心沉静，智慧之眼开启

宁静的心
(定)

慧

凭借宁静的心，我们得以
审视并了知眼前一切的心
识活动。

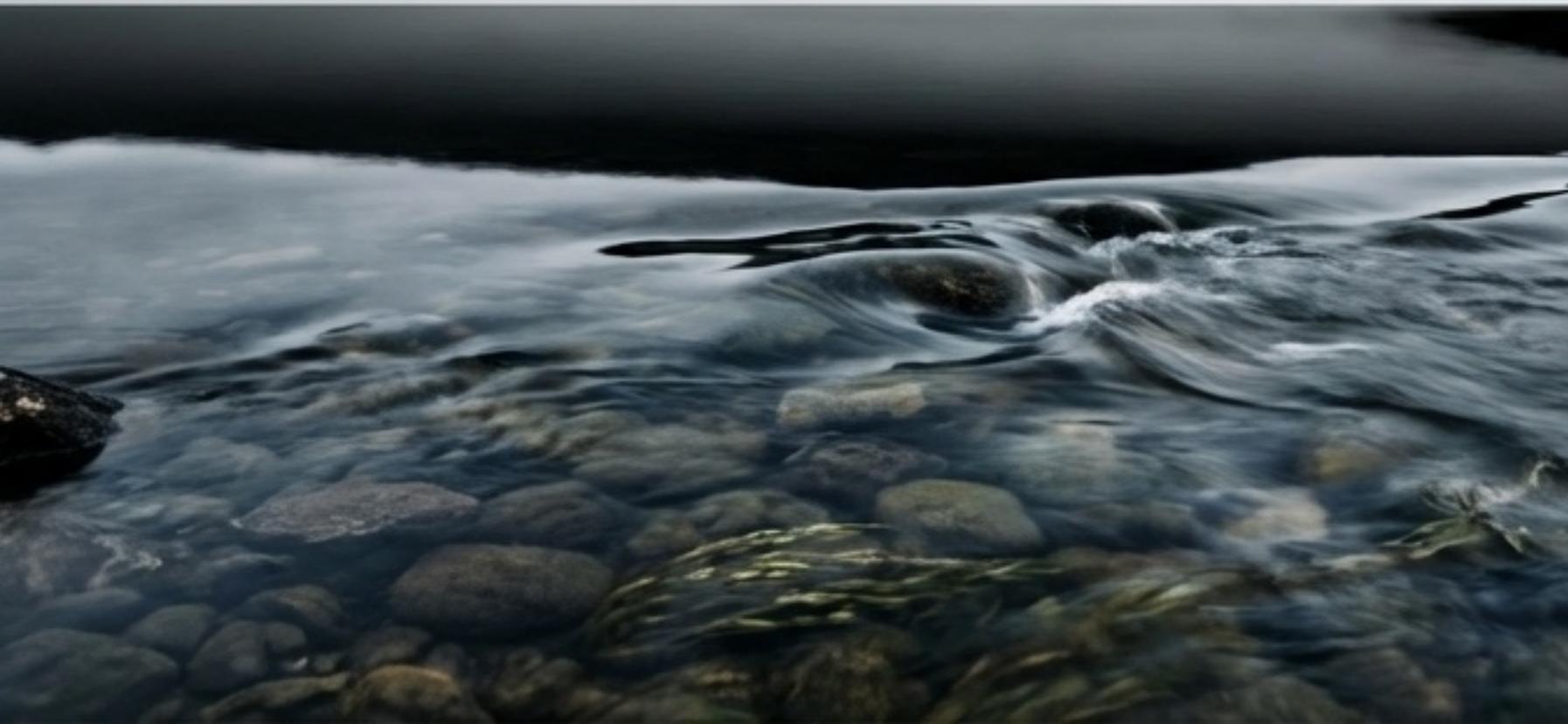


洞见：这份了知 (*nāna*) 源自于
“知者 (the one who knows)”，
它不再执取任何事物为“我的”。
心便会从这一切之中抽离出来。

导师的声音：“静止而流动的水，你见过吗？”

“如果修行达到了这个层次，就好比是水。
流动的水我们见过，静止的水我们也见过。
但什么是‘静止而流动的水’呢？你见过吗？”

— 阿姜查尊者



这便是 心的自然状态 (*sabhāva citta*)。
它内在拥有一份恒久的宁静，而所有的情绪和心境
都只是流经它……但心本身并未随之动摇。
心的所缘只只是所缘，心只是心。它们是两个各自
独立的事物。

旅程的指南针：永不错误的中道

核心原理：当六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）接触外缘时，不陷入喜爱或厌恶的方式，就是中道（Middle Way）。

阿丹莺玮·教学：“不要喜悦，也不要厌恶。我们必须捕捉这些各种各样的心理反应……这是引导我们了悟佛法的直接道路。就这样修行。”

实作：守护自心者，将逃离魔罗（Māra）的陷阱。关键是在喜爱和厌恶生起之处用功。



观照的实践：身体只是元素的聚合

水大 (Water) : 具有流动特性的液体部分 (血、胆汁、尿液等)

地大 (Earth) : 身体所有坚硬的部分 (头发、骨骼等)

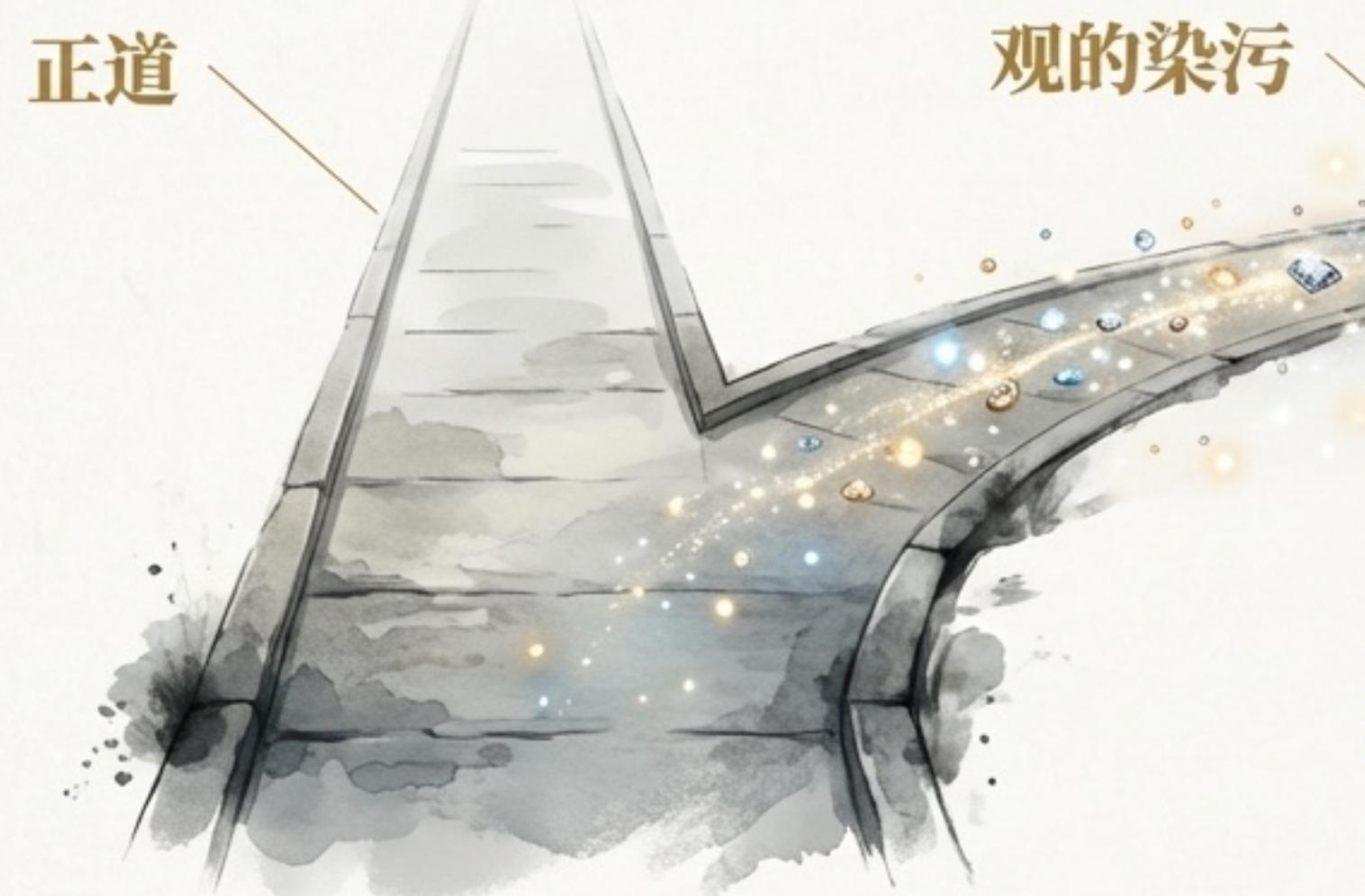
火大 (Fire) : 温暖的部分 (体温)

风大 (Air) : 呼吸和身体内的气体

当我们将所有元素分开，看清它们的本来面目，并认识到它们最终会分解、回归各自的本源时……那个我们称之为“我”或“众生”的东西在哪里呢？

结论：身体只是一个自然的状态，其本质就是波动和变化。它不是一个实体的人，不是“我”，不属于“我”。

岔路与陷阱：警惕“观的染污”

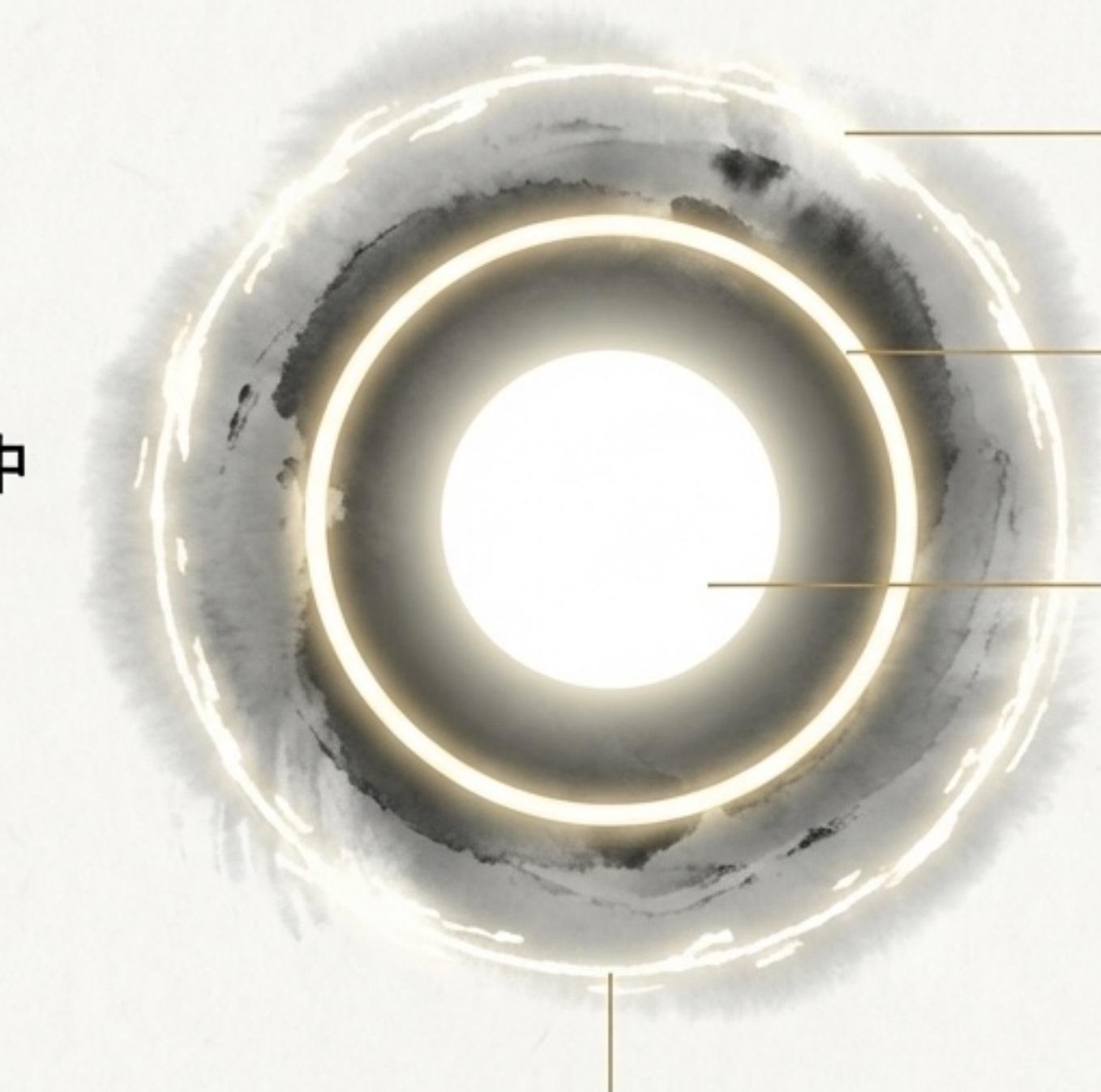


- 1. 误认体验为证果：当修行中出现喜 (pīti)、乐 (sukha)、光明等殊胜体验时，很容易误认为自己已经证得道果（如须陀洹），并由此产生我慢。
- 2. 执着于平静：认为培育定力已足够，不再需要审视身体和情绪，只想安住于平静中。这会导致修行停滞。
- 3. 理智的“智慧”：仅仅依靠听闻和思考（闻所成慧、思所成慧）来理解名法和色法，但这只是想蕴 (saññā)（记忆），而非通过培育心 (bhāvanā) 生起的真实智慧。

阿姜查的警告：“如果一只青蛙在一个洞里待了好几个月，这能让它成为阿罗汉吗？”他从不为弟子的证量背书，因为这是个人亲证 (paccattam) 的事。

定力的三个层次：智慧的能量之源

真正的智慧（修所成慧）
只能从一颗宁静安详的心中
生起。定力是智慧生起的
直接原因。



刹那定 (khaṇīka samādhi): 短暂的宁静，
力量微弱，如闪电般生起又消失。

近行定 (upacāra samādhi): 持续时间更
长，力量更强。外在感官印象不影响心。

安止定 (appanā samādhi): 最平静、最
清凉的境界。心完全静止，没有任何念头
活动，只有了知 (knowing)。

关系：从安止定中出定后，心会自动进行观照，此时的审视才具有摧毁 随眠烦恼 (anusaya-kilesa) 的力量。

超越凡俗之心 (gotrabhū-citta): 从世间到出世间的转折点

时间在片刻：

- 当修行者从强大的定境（如安止定）中出定。
- 将宁静的心指向一个观照对象（如身体的一部分）。
- 一份无比清晰的了知瞬间生起：“这不属于我。”

感验：

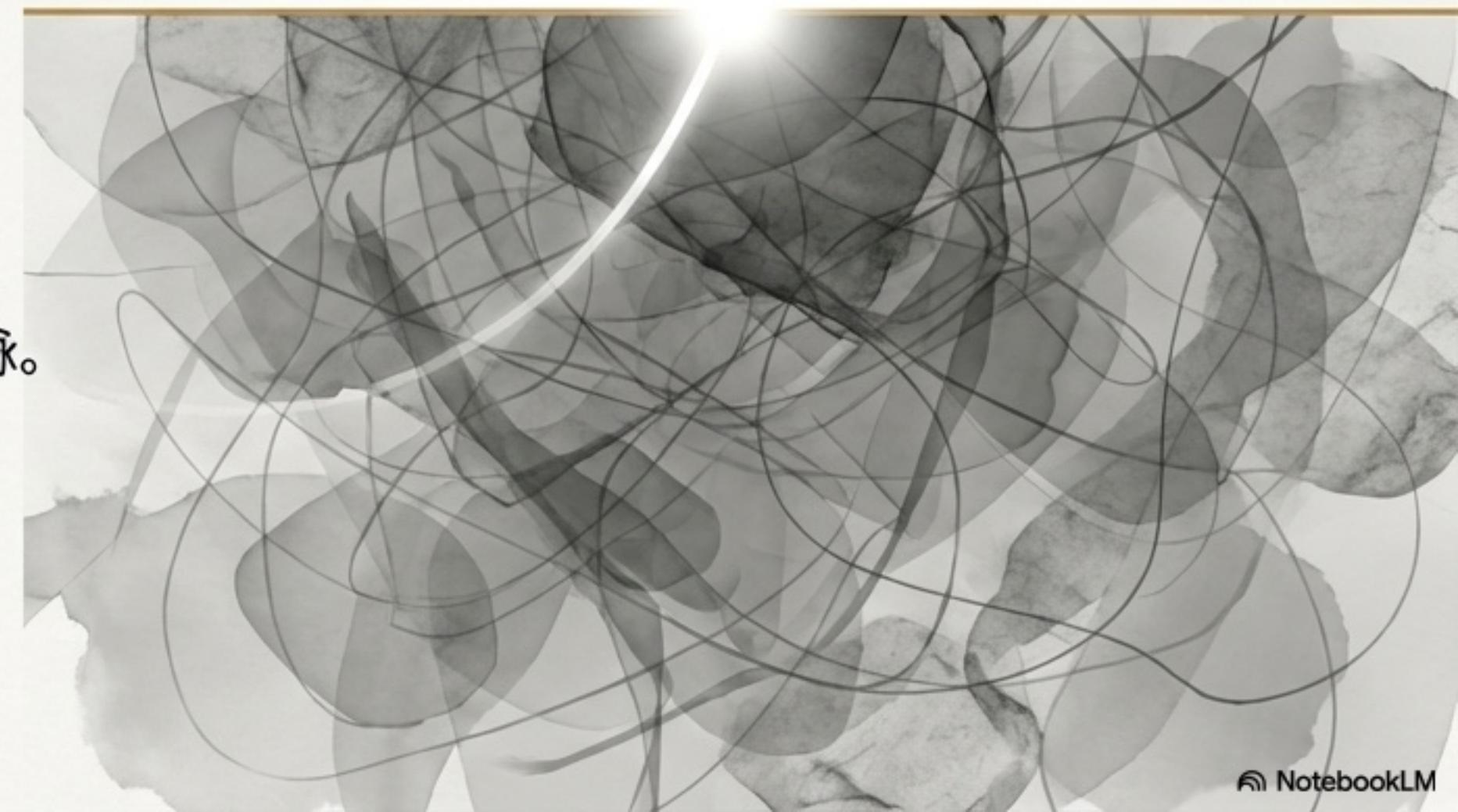
心和身体被清晰地看作是两个完全分离的现象。

定义：

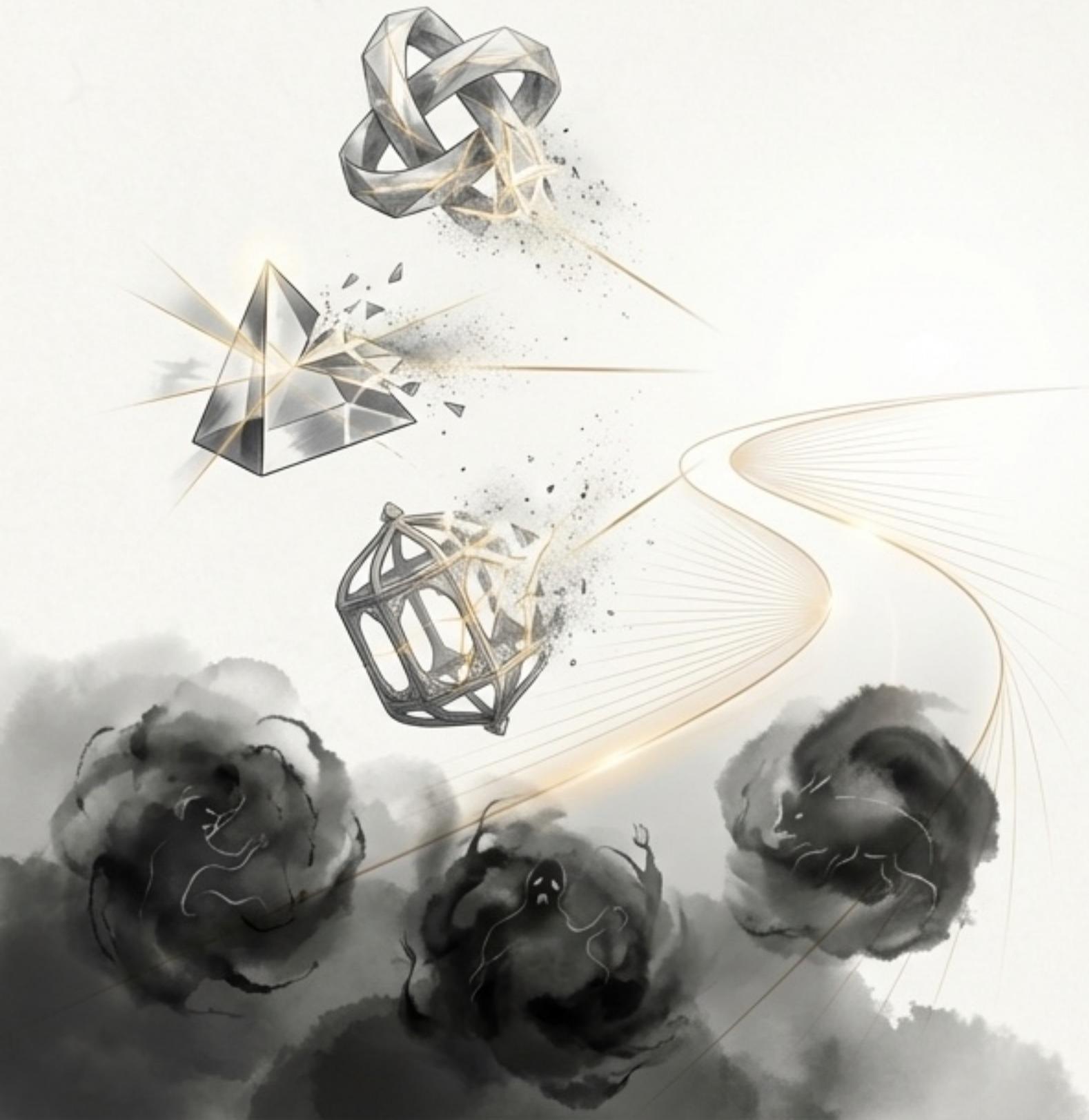
在这个阶段，心即将超越世间，它成为 **超越凡俗之心** (gotrabhū-citta)。这是从凡夫的血脉转变为圣者的血脉。

之后：

之后：进一步的训练和引导变得更加容易。修行会自行运作，进入自动驾驶模式。



到达初阶：须陀洹的特质



舍断了三种较为粗重的 烦恼 (kilesas) , 即 “三结”。

1. 身见 (sakkāya-ditṭhi): 不再执着于五蕴为“我”或“我的”的见解。
2. 疑 (vicikicchā): 对佛、法、僧和修行之道不再有根本性的怀疑。
3. 戒禁取 (sīlabbata parāmāsa): 不再执着于无益的戒律和仪式，认为它们能带来解脱。

The State:

愤怒、愚痴以及粗重层次的喜爱和贪婪被决定性地减少。

此生结束后，不可能再投生到下三道（地狱、饿鬼、畜生）。最多在人界或天界往返七次，必将证得最终的解脱。

要点：仍然有微细的烦恼和执取存在，修行必须继续。

最终的方向：涅槃——无为与至乐

有为界 (saṅkhata-dhātu)



无为界 (asaṅkhata-dhātu)



因缘和合的元素，即我们体验到的一切。其特质是 无常、苦、无我。

非因缘和合的元素，即 涅槃 (nibbāna) 。

涅槃的特质：

- **实相**：它是真实存在的，是唯一真正永恒的东西，因为它持久不变。
- **非处所**：无法在任何固定的地方或方向上找到它。
- **空性**：是一种无法用大小来衡量的空性，没有颜色，没有位置。
- **寂灭**：是舍弃对所有心境的渴望和贪爱——即**无取** (non-clinging)。
- **至乐**：诸佛皆说涅槃最上。是一种超越所有其他快乐的、永恒不变的**非物质之乐** (nirāmisasukha)。

关键：如果我们渴求涅槃，并持续地期待它，那么我们将永远无法证得涅槃。必须朝着“放下”去修行。

当旅程遇到低谷：如何面对修行的退步

常见现象：

- 曾经体验到的深度定力、平静和喜悦会消退、消失，仿佛从未修行过一样。
- 戏论、喜爱和厌恶再次占据上风，怀疑和不确定性卷土重来。
- 感觉偏离了道路，一切都显得黑暗无望。

导师的建议：

- 不要担心。把怀疑放在一边；它们只是一个障碍。
- 放下负担和职责，在所有威仪中重新努力精进，持续而坚定地专注念 (sati)。
- 回到基础：重新投入你的禅修所缘（如“佛陀”或出入息），重新小心翼翼地照料这颗心。

结果：

这是进步的自然方式。当平静重获时，它会比以前更深，智慧也会比以前更深。这是一场真正的挣扎，一步一步，一寸一寸。

我们的责任：种树，而非强求果实



“就像种一棵树：我们给它浇水，照料土壤，施肥，并驱赶虫害。那是我们的责任。至于它会结出什么果实，那是树的责任。当适当的时机来临，树自然会开花结果。”—— Ajahn Chah

我们的工作：持续不断地培育善行、布施 (dāna) 、戒 (sīla) 、定 (samādhi) 和智慧 (paññā) 。违逆你心的欲望，依靠忍耐 (khanti) 作为基础。

需要放下的：克制住急于求成的冲动，想要立刻见到佛法，快速证悟。

我们前进的快慢，由我们累积的波罗蜜 (paramī) 来决定。这是我们无法真正控制的。

旅程的全部要义：放下五蕴



佛陀所有的教导都只是让我们放下对**五蕴 (khandhas)**的执着……仅此而已。

所有色法和名法都只是生起、住留、然后消逝的因缘条件。了知这一点，然后放下。
“我们修行的目的，是放下一切‘拥有’或‘成为’。”