

围绕
呼吸
佛法开示
随着每一次呼吸

坦尼沙罗比丘

(杰弗里·德格拉夫) [扉页](#)

[内容](#)

[覆盖](#)

[版权](#)

[介绍](#)

[对幸福的崇高追求](#)

[为什么要训练心灵](#)

[反文化价值观](#)

[智慧之心](#)

[在家教育你的内在孩子](#)

[开放委员会](#)

[组织你的内部委员会](#)

[不善巧的声音](#)

[我与非我的业](#)

[需要安静](#)

[每个人都受苦](#)

[为何呼吸](#)

[为什么要正念](#)

[专注以德养](#)

[专注与洞察力](#)

[第一部分：基本说明](#)

[适合冥想的形状](#)

[维持商誉](#)

[慈心冥想](#)

[善意与谨慎](#)

[聚集“呼吸”](#)

[让呼吸扩散](#)

[呼吸时的梵行](#)

[关闭自动驾驶仪](#)

[选择性意识](#)

[周围都是大炮](#)

[见地、戒德与正念](#)

[埃卡加塔](#)

[训练你的思维](#)

[平静](#)

[心灵的镜子](#)

[以身体为中心](#)

[正念判断](#)

[第二部分：常见问题](#)

[痛苦不是敌人](#)

[快乐与痛苦](#)

[洞察疼痛](#)

[占一个座位](#)

[坚定信念](#)

[对呼吸的看法](#)

[感知的力量](#)

[判断你的冥想](#)

[好与坏的冥想](#)

[评估你的实践](#)

[衡量进展](#)

[妄想专注](#)

[没有致命的错误](#)

[跌宕起伏](#)

[耐心和紧迫感](#)

[有意识地制造](#)

[心中之箭](#)

[思维不灵巧](#)

[忘记不善巧的行为](#)

[情感之箭](#)

[远离衰老、疾病和死亡的庇护所](#)

[醒酒](#)

[有兴致](#)

[今天比昨天好](#)

[走开](#)

[解毒剂](#)

[整理一下自己](#)

[心灵的纯洁](#)

[以呼吸为食](#)

[练习源于感恩](#)

[第三部分：日常生活](#)

[为了你的善良的生存](#)

[下班后冥想](#)

[自力更生的文化](#)

[家中的荒野心灵](#)

[带回家的技能](#)

[心灵的新喂养习惯](#)

[克制技巧](#)

[正语，里里外外](#)

[冥想者是一个值得拥有的好朋友](#)

[象牙十字路口](#)

[关怀而不执着](#)

[保护您的空间](#)

[来自火星的人类学家](#)

[放弃](#)

[第四部分：高级实践](#)

[四禅](#)

[毒河豚](#)

[主动应对疼痛](#)

[摇摆的平衡](#)

[禅那的秘诀](#)

[对呼吸敏感](#)

[发电](#)

[平衡与释放](#)

[宽、高、深](#)

[全神贯注](#)

[真理的层次](#)

[喂喂喂](#)

[疯狂进食：依赖性共生](#)

[良好的饮食](#)

[被你的食物咀嚼](#)

[隔离聚合](#)

[性感](#)

[透明化](#)

[在思想中开辟新道路](#)

[法轮的技巧](#)

[警惕死亡](#)

[不用担心，专心致志](#)

[加强辨别力](#)

[平静并不是一切](#)

[佛法的精髓](#)

[通过痛苦的实践获得自由](#)

[佛陀十六步入息禅修开示：](#)

[呼吸冥想的步骤](#)

[幸福的教训](#)

[在呼吸的路上](#)

[一路呼吸](#)

[探索制造](#)

[呼吸、宁静和洞察力](#)

[第五部分：寻找老师](#)

[令人钦佩的友谊](#)

[净化心灵](#)

[忆念阿姜苏瓦特](#)

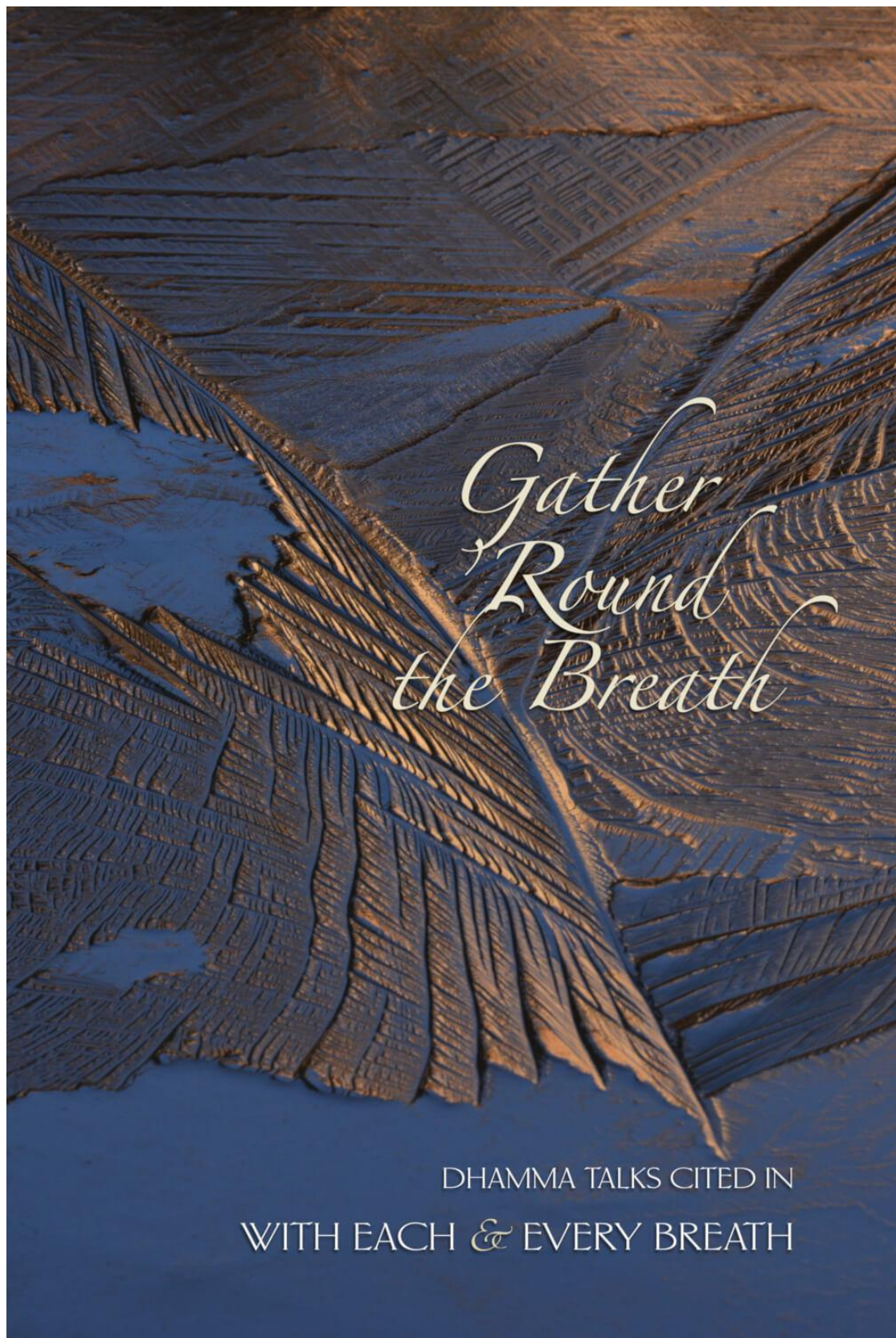
[多维法](#)

[入流因素](#)

[世界的光明](#)

[现代价值观的避难所](#)

[词汇表](#)



Gather Round the Breath

DHAMMA TALKS CITED IN
WITH EACH & EVERY BREATH

版权所有 2020 ṭhānissaro 比丘

本作品根据 Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported 获得许可。要查看此许可证的副本，请访问 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>。“商业”是指任何销售，无论是出于商业或非营利目的或实体。

有关本书的问题可发送至

慈林寺

山谷中心, CA 92082-1409

美国

额外资源

更多 Thanissaro Bhikkhu 的佛法讲座、书籍和译文可在 dhammatalks.org 以数字音频和各种电子书格式下载。

覆盖

锡安国家公园 (东区), 犹他州

介绍

对幸福的崇高追求

2007 年 6 月 6 日

我们修行佛法是为了建立一个避难所。

它一开始是我们自己的避难所, 但它传播开来也是为了保护其他人。

我们需要逃避什么? 首先是我们自己的愚蠢, 我们自己的粗心, 我们自己缺乏技能。

我们想要幸福——我们所做的一切都是基于对幸福的渴望, 然而我们却一次又一次地制造痛苦。这就是危险所在。

当然, 这不仅给我们, 也给我们周围的人带来了危险。

因此, 我们必须学会从内心去看为什么我们不善巧, 到底是什么原因导致了我们的痛苦, 以及我们能做些什么。

对我们很多人来说, 这很难。我们不喜欢看到自己的缺点。

我们现代教育体系的一个特点是, 很少有人教我们如何在我们还没有天赋的领域发展技能。

从很小的时候起, 我们就倾向于被引导到老师注意到我们有一些天赋

或才能的领域，并且我们学习专门从事这些领域。至于我们不太擅长的领域，好吧，让其他人来处理：这就是态度。

但实际情况是，我们从来没有真正学会如何学习的基本技能：如何在一个不是自动形成的领域发展才能，这并不容易。

这是我们禅修时首先遇到的事情之一。正如阿姜·李（Ajaan Lee）曾经说过的那样，“当你禅修时，你学会看到的第一件事就是你自己的烦恼”——你自己的贪婪、愤怒、妄想，以及你心中所有你不喜欢看到的不善巧品质。

你必须学会如何不被他们打消信心。记住，每个人在禅修中都会遇到这些事情。这些并不是你可以真正冥想的东西。摆脱它们，解决它们，是冥想的重要组成部分。

练习的另一个重要部分是学习清楚自己的目的。我们在这里是为了幸福。

注意：佛陀并没有说追求幸福是一件自私的事。我们来这里不是为了别人而否定自己。我们是来认真对待自己的幸福的。当我们这样做时，其他人也会受益。

佛陀发现了一条道路，可以让人们把对幸福的渴望变成一种有技巧的、高尚的东西。这是我们遵循的一条崇高道路。

当我们学会在自己的生活中发展平衡时，我们也帮助其他人保持平衡。

经文中的形象是两个杂技演员：一个杂技艺人站在竹竿的末端；另一名杂技演员站在第一位杂技演员的肩膀上。在佛陀讲述的故事中，下

面的杂技演员告诉上面的人，“好吧，你照顾我，我会照顾你，这样我们就能表演魔术，安全下来，得到奖赏。”

站在第一个人肩膀上的助手说，“不，那不行。”。我会照顾好自己，你也会照顾好你自己，这样我们就能安全下来了。”

换句话说，如果你学会了如何保持平衡，那么其他人就更容易保持平衡。你给自己造成的痛苦越少，你给别人带来的负担就越少。

所以这不是一件自私的事情，学习如何训练你的头脑，认真对待自己的幸福。事实上，有了这个避难所，我们就可以把佛陀、佛法和僧伽当作避难所，但真正的避难所是当你把它们品质放在自己的心里发展起来的时候。

这些品质是什么？佛陀的主要品质有三：智慧、纯洁和慈悲。正如他所解释的那样，这三项中的每一个都是基于你对幸福的渴望。它们是通过认真对待你对幸福的渴望而发展起来的。

正如佛陀所说，智慧始于一个问题：“当我这样做时，会带来我的长期福利和幸福吗？”这个问题的智慧是什么？首先，它会让你意识到你的行动会带来不同。第二，有长期的幸福。第三，你想要长期而不是短期的幸福。

生活中的每件事都需要努力，所以你想找到真正能给你带来长期利益的努力的类型，欲望的类型，抱负的类型。

《法句经》中有一句话：“如果你看到一个更大的幸福来自放弃一个较小的幸福，那么就愿意为了更大的一个幸福而放弃较小的幸福。”

这是如此基本和常识，以至于一位巴利语翻译说它不可能是这个意

思，它一定有其他含义，因为这很明显。每个人都知道这一点。没有人需要被告知这一点。但是如果你看看人们实际生活的方式，每个人都需要一次又一次地被告知。

我有一个朋友是小说家。每次她的一部小说出版，她都必须去大学的校友俱乐部，在那里她教授和阅读小说中的段落。在上一部小说中，她选择的短小场景足够独立，在 10 分钟或 15 分钟的阅读中也能理解。这是一个女人和她的继女下棋的故事。继母在他们玩耍的时候告诉她的继女，“如果你想生活幸福，你必须决定有一件事是你最想要的，并且愿意为这件事牺牲一切。”，但她开始注意到她的继母是一个非常马虎的棋手，棋子全输了。所以继女变得更具侵略性，结果变得粗心大意。果然，她被将死了。当然，继母是在用下棋的方式来说明她的教学。她愿意牺牲一些棋子来赢得比赛。

我的朋友说，在给两三个校友俱乐部读了那篇文章后，她不得不停下来选择另一篇文章，因为没有人想听到这个信息。每个人都想在国际象棋比赛中获胜，并保留所有棋子。但这是佛陀所说的智慧的核心的基本原则：要看到值得为之努力的幸福必须是长期的，你应该愿意为之牺牲其他东西。

现在，请注意，智慧并不意味着你为了他人而忽视自己的需要或幸福。首先要认真对待自己的幸福，并意识到你的努力是带来幸福的因素。

第二个品质，慈悲，也来自于认真对待你对幸福的渴望。巴利经典上有一个故事。波色那底王和他的王后玛利卡在卧室里，他温柔地转过

身对她说：“还有比你自已更爱你的人吗？”当然，他希望她会说：“是的，陛下，你。”如果这是一部好莱坞电影，你知道故事会从哪里开始。但这不是好莱坞电影，这是巴利经典，玛利卡王后也不是傻瓜。她说：“不。”然后她把问题转向他，说：“你呢？有没有人比你自已更爱你？”国王不得不承认，没有人比他自己更爱他。

于是他离开宫殿，去见佛陀，向佛陀报告他们的对话。佛陀的反应很有趣。他说：“是的，她是对的。你可以搜索整个世界，你永远找不到比你自已更爱你的人。其他人也一样。他们爱自己就像你爱自己一样强烈。”然后他的结论很有趣。他说，如果你仔细考虑这件事，你永远不会想伤害别人。

你可以通过两种方式阅读该内容。一是我们对处于我们这样地位的其他人的同情：我们都有这样的共同点：对自己幸福的热爱，对自己幸福感的渴望。

其次，一个更务实的方法是，当你考虑它时，如果你的幸福取决于别人的痛苦，那么它不会是长期的。他们将竭尽所能结束这种幸福。因此，当你认真思考自己的幸福时，你也必须考虑到其他人的幸福。这是同情的基础。

在这里，它是基于这样一个原则，即认真对待自己的幸福。它会带来一种高尚的心灵品质：慈悲。

至于纯洁，佛陀说，首先要非常仔细地观察你的行为：它们真的对你自己和他人有益吗？换句话说，这是一个现实检查。你说你想变得聪明，你说你想要富有同情心，好吧，看看你的实际行动。

当你计划做某事时，你预期会有什么结果？他们真的明智且富有同情心吗？他们会对自己有害还是对他人有害？如果是，请不要执行该操作。如果你没有预见到任何伤害，就继续行动。这可以包括心理行为以及身体或言语行为。

如果你在做这个动作时看到了伤害，那就停止。因为根据佛陀的因果关系原则，有些原因会立即产生结果。你不必等待三辈子。当你向风中吐口水时，它不会花三辈子的时间才会回来。

但是，有些结果并没有立即显示出来。这就是为什么在你完成行动后，你会看到长期的结果。如果你看到，随着时间的推移，这种行为确实造成了伤害，那么你决心永远不要重复。

如果它没有造成伤害，那么，你可以为自己走上这条路而感到高兴，并继续以这种方式训练自己。佛陀最后说，所有思想、言语和行为变得纯洁的人都是这样发展纯洁的。

你有三个非常高尚的品质：智慧、慈悲和纯洁。它们都来自于认真对待你对幸福的渴望，意识到幸福并不是只会随波逐流的东西。它来自你的行为，所以你必须认真对待你的行为。小心你所做的事情。对你所做的事情要小心。

这就是为什么我们在练习中花费大量时间来培养正念、警觉和洞察力，并将其应用于我们的行动中，同时意识到我们的行动是决定因素。它们决定了我们是要快乐还是痛苦，是要为自己和他人带来快乐还是痛苦。

正如佛陀所说，他的教导是导致业力终结的业力。这是一种非常特殊

的业力。它需要你所有的观察力，所有的创造力，最终导致你不需要为了幸福而做更多的事情。

我们今天谈论的是随着练习而发展起来的自我意识。

它最初是在修行过程中受到阻碍的，但佛陀并没有要求你立刻完全放弃自我意识。你学习如何通过练习来培养更善巧的自我意识。这种自我意识也是一种业力。这是你创造的东西。

当你意识到自己的天赋和能力，并发展这些天赋和能力时，必然会围绕着这项技能发展某种自我意识，这很好，因为这是导致业力终结的业力的一部分。你会培养出健康、负责、能干的自我意识，因为这是你幸福战略的一部分。

但当你达到终极幸福时，你就不再需要它了。你不必再创建它了。你可以放弃。

正如阿姜·苏瓦特（Ajaan Suwat）曾经说过的，“一旦你尝到了终极幸福，你就不在乎是否有一个自我在体验它。这不再是一个问题，因为幸福就在那里，不需要任何其他东西。”这是一种完全无害的幸福。它不会从任何人身上拿走任何东西，因为它是完全无条件的。

所以这是一条高尚的道路，它通向一个崇高的目的地。这时，佛陀、佛法和僧伽的品质表明，他们真的是一个避难所。它们消除了人们心中的危险，为人们提供了真正的安全、真正的保障。世界上没有任何其他东西可以与它相媲美。

为什么要训练心灵

2011年10月17日

我们练习禅坐是因为我们想要一种可靠而无害的幸福：对自己和周围的

人都无害。我们想要找到一种不依赖于生活起起落落的幸福。否则，我们就像坐过山车一样。有些人会从过山车中获得刺激，但生活中的过山车是没有任何安全预防措施的。没有建筑规范来确保人们不会受到伤害。事实上，每个人都会受到这样或那样的伤害。有一个时刻，你会从过山车上摔下来，然后死去。

但佛陀发现，有一种幸福，它不需要我们在低潮中奋起，也不需要我们依赖外界。这是一种来自内心的幸福。它使我们无论眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体或我们的思想进入了什么，都能有一种幸福感。

这种幸福需要工作，因为它是一种技能。它要求我们训练心灵，而训练人类心灵从来都不容易。训练狗或其他动物并不难。有一次，一位驯象师来看佛陀，他说大象很普通。他说，当你训练一头野生大象时，需要大约七天的时间才能弄清楚大象的所有把戏，然后你才能对付它们。但是对于一个人来说，诡计和欺骗似乎没有尽头。但事实证明，事情总有结束的时候。如果你努力学习这些技巧，你就能掌握你头脑中的所有技巧。

第一个技巧是学习如何在脑海中树立良好的意愿。我们希望，当禅修开始时，思想会安定下来，会有幸福、光明或其他美好的状态。这样想是在让自己堕落。如果你专注于结果，而不是以正确的方式将原因放在一起，那么你最终会失望。

首先要做的是记住，我们来到这里是为了掌握一项技能，这项技能需要学习如何正确处理原因。那么结果肯定会到来。佛陀说的是一种放松、愉悦和狂喜的感觉，这可以来自于集中注意力。我们这样做是因为我们

想要结果，但我们知道如果我们想要结果的话，我们必须关注原因。主要原因很简单：你保持呼吸。

专注于呼吸并不难。最困难的是留下来。做几次好的、长时间的、深呼吸，并注意它的感觉。如果长时间呼吸感觉很好，就坚持下去。然而总有一天，当长时间呼吸感觉不再那么舒服时，然后你可以改变呼吸的节奏和纹理。你可以让它更重或更轻、更快、更慢、更深、更浅、更短、更长。或者你可以试着短入长出，或长入短出。有很多方法可以进行实验。

看看身体是如何反应的；看看大脑是如何反应的。提醒自己，如果呼吸是健康的，那么它对你的身体和精神都有好处。然而，这是一种我们通常不会开发的资源。呼吸是自己进出的，所以我们觉得不必担心，我们会专注于其他事情。但事实证明，它有很多不同的进入方式和离开方式，它们对身体有影响。正因为如此，它们对大脑有影响。

检查一下你的身体，注意当你吸气时，是否有任何地方会产生紧张感。看看你是否能有意识地放松这些部位，然后继续吸气。或者注意，当你呼气时，你是否倾向于挤压呼吸的末端或将其挤出太久。看看有没有一种方法可以让呼吸停止而不挤压它。在开始挤压之前，先让呼气停止，会有轻微的漂浮感，然后你就会知道是时候再次吸气了。你不必在吸气和呼气之间划一条明显的界线。只要呼气，直到你达到一个你不把它推出的点。当身体准备吸气时，让它再次吸气。

如果你的思维走神了，而且很有可能会走神，那么你要迅速抓住它，并提醒自己，无论它在追求什么样的想法，你都不必在回来之前完成它。

十有八九，你随之而来的想法都是你以前见过很多次的老东西，比如老电影。你知道汉弗莱·鲍嘉要说什么。你不必再听了。对我们大多数人来说，我们的电影甚至没有汉弗莱·鲍嘉。他们有一些你通常不会付费观看的人。所以提醒自己，你现在不需要这些想法。你不需要那种娱乐。你正在尝试探索你体内正在发生的事情，这是一个别人都不知道的领域：你的呼吸感觉如何。

你可以开始了解它对身体感觉和你的思想感觉有什么样的影响。如果此时此刻，大脑感觉被困在这里，它就不会想停留。这就像把孩子关在家里一样。如果你只是简单地锁住窗户和门，孩子就会想出如何把锁摇晃一下然后出去。但是如果你给孩子各种各样的整洁的东西玩，孩子是不会去的。所以，以同样的方式，发挥呼吸，让当下成为一个有趣而愉快的地方。

注意你是如何感知呼吸过程的。每个人都有一个关于呼吸如何进入身体、如何呼出的心理画面，这个心理画面实际上对你的呼吸方式有影响：就像身体是风箱一样，你必须把它挤进去，挤出来，呼吸只能通过鼻子进出，只能通过嘴进出。但这对呼吸的作用有很多限制。所以试着用不同的方式来思考呼吸。把它想象成体内的能量流动。它流经神经；它流经血管。所有的神经都流向每个毛孔，所以当你吸气时，会有一种能量进出毛孔的感觉。当你能想到这样从四面八方呼入呼出的呼吸时，这有助于使呼吸更容易。你会得到整个身体的帮助。

当佛陀教导呼吸时，他首先说要注意呼吸的长短。当你对呼吸的感觉变得敏感时，下一步就是对整个身体进行吸气和呼气，因为这给了你更大

的基础。它允许呼吸成为一个全身过程，打开身体中之前呼吸能量不足的部分。它使人的思想不那么拘束。

如果你发现很难一下子意识到整个身体，你可以先一节一节地浏览身体。从肚脐周围或任何你喜欢的地方开始。只要找出一种系统地贯穿全身的方法：肚脐、太阳神经丛、胸部中部、喉咙底部、头部、肩部、手臂、背部、腿部。调查身体所有不同部位在吸气、呼气、吸气、呼出时的感觉。如果你注意到任何形式的紧张，让他们放松，并在整个呼吸周期中保持放松。

如果你很难确定身体的哪个部位比其他部位更紧张，你可以比较一下你的左侧和右侧，因为我们所有人都倾向于身体的一侧比另一侧更紧张。有时这是违反直觉的。身体的一侧可能有疼痛或压力感，但实际上身体的另一侧对另一侧的问题补偿过度。所以，试着探索一下你身体中的这些紧张模式。当你能感觉到它们并放松它们时，把它变成你的运动，把它当成一场比赛。你在努力保持这些部位的放松，即使你吸气，即使你呼气。你会发现这个游戏打开了身体中呼吸能量的整个巨大区域。

这是训练头脑的开始阶段：即，让它在当下安定下来。我们想留在这里，因为这里发生了很多重要的事情，但我们没有注意到。我们忽视了它们。大脑为自己制造痛苦、为自己制造苦难的全部原因是因为它没有注意到它此时此地正在做什么。

你应该越来越清楚你现在在这里做什么。当然，要做到这一点，首先要集中精力。只是要小心，不要让自己滑倒，因为头脑确实有它的诡计。你开始关注当下的思想，它指向未来，又指向过去。不要自欺欺人地认

为，如果手指指向月亮，你就必须看着月亮。不，只看手指：为什么那个人指向月亮？在当前时刻，头脑不想让你看到什么？有时它的意图是善巧的，有时不是。它喜欢对自己隐藏其不善巧的意图。

这是当你了解当下的思想时，你将要看到的事情之一。它有一些很好的能力，它有一些好的品质，但它也有一些不太好的品质。我们想要发展平静和平衡，让我们接受这样一个事实，即这两种品质都存在于我们的头脑中。因为只有当你看到他们并承认他们时，你才能对他们做点什么。你开始思考：为什么即使事情进展顺利，大脑仍能为自己制造痛苦-更不用说什么时候事情不顺利了。它如何与视觉、气味、声音和触觉相互作用？有没有更巧妙的互动方式？

在处理头脑的过程中，你要学习的许多技能都是在呼吸的过程中发展起来的。你需要正念。你必须有正念才能记住呼吸。你需要警觉来观察发生了什么。你需要洞察力来找出什么是善巧，什么不是，什么是原因，什么是结果。当你用呼吸工作时，你会以一种基本的方式学习这些技能，然后你可以开始将它们应用于头脑中正在发生的微妙事情。

那时候，你真的会发现，一旦你掌握了这些技能，你就有可能获得真正的幸福。你可以看穿头脑的诡计；你可以看穿它的各种花招；你可以透过它内部筑起的墙壁看到它。你可以在脑海中与所有的委员会成员打交道：所有那些对幸福应该在哪里以及为什么你现在不应该坐在这里看着自己的呼吸有其他想法的人，你应该想想其他事情。当你处理这些声音并克服它们时，你会发现还有其他更微妙的声音，它们对大脑有着更普遍但又有一种背景影响。你开始处理这些问题，看穿它们。你基本上是

把脑海里面的东西整理好。

这就是你如何掌控的方法。更好的声音在你的脑海中占据了主导地位。

那些已经有一些智慧、警觉和正念的人会变得更强大。事实证明，当他们掌权时，每个人都会更加快乐。有很多委员会成员会抵制这种做法，但他们很愚蠢。就像你周围的人一样：如果很多人学会了如何改变自己的观点，他们会过得更好。现在，你不能到处去纠正其他人的错误，但你可以纠正自己的错误：你心中所有不同的委员会成员。

这些是我们需要培养的一些技能。你是如何开发它们的？首先，你要通过学习如何保持呼吸的放松感和幸福感来培养他们。这为你在训练心灵的技能中需要了解和掌握的其他一切提供了基础。

反文化价值观

2011 年 12 月 22 日

练习冥想的一部分并没有真正挑战我们从小到大的价值观。在头脑中找到一个安静的地方，有一个可以休息和放松的地方：每个人都明白这是一个休息的好地方。

当心灵感到非常疲惫时，很容易看出冥想是你想要学习如何掌握的东西，那种专注——让心灵安静下来，找到一些你可以放手的僻静处——是可以理解和容易欣赏的。

但我们的社会只为这类事情提供了有限的空间。一旦您休息和放松，就该回去工作了，这是他们所鼓励的工作。这就是佛法的实践不仅与美国文化分道扬镳，而且与世界各地你可以称之为本土文化的方式分道扬镳。国内文化对需要完成的工作的看法与佛法的看法截然不同。

有一个故事说，当摩诃波阇波提刚出家时，她去见佛陀，请求她可以在修行中使用的简短佛法教导。他告诉她八种价值观，它们将决定什么是正法，什么不是正法。当你仔细审视这些价值观时，你会发现其中很多与我们普通家庭文化所提倡的价值观背道而驰。

它们分为三组。一个与你在修行过程中养成的态度有关。一个与你在练习时如何与他人相处有关。第三个必须处理实践的目标。

这三套都与我们的普通文化背道而驰。这就是佛法修行可能很困难的原因。

但这也是为什么寺院是重要的地方，不仅是为了僧侣停留，也是为了让在家人有机会走出国内文化一段时间，环顾四周，看看：你真正相信什么？在你的生活中，你真正认为什么是重要的？

这八个价值观是：就你在修行中培养的品质而言，有知足、坚持和舍弃。

知足意味着满足于你所拥有的物质环境：食物、衣服、住所、药物等等。现在，这对经济来说并不是真的好。上世纪 50 年代有一段时间，美国顾问前往泰国。美国政府担心泰国会成为下一个越南，所以他们派了很多社会学家去研究泰国的价值观、泰国的乡村生活。社会学家得出的结论是，佛教并不真正适合资本主义经济，因为它教导知足。

泰国政府向全国各地的僧侣发出消息：停止教导知足。每个人都笑了，因为他们意识到知足是佛法的重要组成部分。

你不能为了发展消费经济而放弃这个价值——尽管如此，但这是我们必须要看的一件事：你希望你的生活在多大程度上被物质的获取所支

配，对你所拥有的不满意并想要更多的东西？

随着电视进入一个国家——在泰国，它非常引人注目，因为它来得太快了——你会接触到很多让你痛苦的广告。你看到别人拥有而你并没有的所有东西，而广告的设计就是为了让想要它们，让你觉得那种生活很有吸引力。

远离一个有这些观点的社会并提醒自己：这不是生命的意义所在。它在于学会满足于你之外的事物，因为你必须以另一种方式坚持下去。这里的坚持是坚持发展心灵，致力于心灵的品质。家庭社会在某种程度上与此相符，但当我们开始谈论放弃感官享受、放弃我们的占有欲、放弃我们的自我观念时，这就违背了普通价值观。在这方面你需要很多帮助。

与放弃类似：我们大多数人的一生都在积累，收集这个，收集那个，不仅是物质上的东西，还有我们的骄傲：我们为实现而自豪的事情，我们拥有的能力，无论是什么我们坚持认为让我们比周围的人更好。那些是佛陀所说的你必须放下、放下、摆脱的东西。这再次违背了我们获得的许多价值观。

这些只是八个中的三个。下一组三项在我们与他人的关系方面也违背了社会的普通价值观：我们想要谦虚，我们想要减轻负担，我们想要摆脱纠缠。这违背了社会的意愿。它希望我们在人际关系中找到幸福。

要想在工作中出人头地，就不能谦虚。你真的必须坚持自己，宣传你是一个多么好的人。

至于减轻负担，从表面上看，这听起来像是节俭的一种，但它的含义远不止于此。佛陀说，我们给世界带来负担的主要方式之一是拥有一个家庭，创造更多的人，然后不得不支持这个家庭。减轻负担的理想方式是独身。你根本不会创造新的人。这非常直接地违背了国内社会的价值观。

与此同时，为了让家庭正常运转，你不仅要与家庭的其他成员打交道，还要与你必须共事的人、你必须建立的联系、你的人际网络打交道。为了让你能养家糊口，你必须这样做。当佛陀教导解脱的价值时，它与我们的社会理想背道而驰。这听起来很不合群——而且确实如此。但如果你想创造时间和空间来在清理自己的思想方面取得进展，那么这是一个必要的价值观。

最后，还有与目标相关的两种品质：不受束缚和冷静。

每次我与寺院外的人群谈论冷静时，围绕这个话题都会引起很多不适。听起来像是已经死了的人。但事实并非如此。

冷静意味着自由，因为你的激情是束缚，是束缚你的东西。

现在，当你修行时，你必须培养对佛法的热情。但最终，即使是这样，你也会放弃。当你找到真正的幸福时，你不必对任何事情充满热情。

你没有死，你只是找到了你想要的，找到了你需要的东西——真正令人满意的东西，不需要支撑，不需要照顾——所以没有必要激起任何热情去寻找进一步的东西。

这些是佛法的价值观，清楚地知道它们确实违背了我们文化的正常价

价值观——而不仅仅是我们的文化——是件好事。

我们不是要接受亚洲价值观而不是美国价值观，因为即使在亚洲，即使在佛陀时代，这八种价值观也与社会背道而驰。

当我们冥想时，我们必须意识到这不仅仅是放松，不仅仅是休息，这样我们才能回到平常的生活。我们正在考虑一种超越平凡、超越典型的幸福，它会改变我们的生活。

当我们冥想时，我们正在学习让我们后退并选择自己的方向的工具。

因为，当你坐在这里时，社会上的许多价值观也在你的脑海中浮现。

问题是：你有多想跟随他们？如果你不这样做，你将如何摆脱它们？

这么久以来，你已经非常认同他们中的许多人。

以性感为例：我们社会的很多部分都建立在性感之上。

根据佛陀的说法，这是一个束缚。这是一种束缚我们的东西，让我们一次又一次地回来，一次又一次地失望。所以当它出现在你的脑海中时，你会怎么做？

社会已经为你提供了很多关于为什么这是一件好事的论据。如果你不屈服于你的感官欲望，你就会变得扭曲、扭曲，就像多年前肯·罗素的老电影《恶魔》一样，可怜的凡妮莎·雷德格雷夫 (Vanessa

Redgrave) 在这里当了很长时间的修女，以至于她连走路都不能直起头。她的独身生活让她如此扭曲：这就是我们社会的态度。

但是，如果你去泰国见到伟大的阿姜，你就会意识到他们是真正快乐、健康的人，他们的自由很大程度上来自于他们克服感官欲望的能力。

那么，你要用什么武器呢？与我们冥想时使用的相同。佛说三种造作。有身体造作，即呼吸；言语造作，这是你對自己谈论事情的方式。您将思想指向一个主题并对其进行评估。这些是你用来描述你脑海中事物的句子。然后是心理造作：感知和感受，它们是你谈论事物的原材料——快乐痛苦的感受，既不快乐也不痛苦，以及头脑创造出来与自己交流的意象。

当一种真正强烈的情绪进入脑海时，它是由这三种相同的东西构成的。但是当你冥想的时候，你正在学习对它们进行一些控制：一些控制你的呼吸方式，一些控制你對自己谈论事情的方式。当你坐在这里呼吸时，你如何以一种让你对呼吸感兴趣并允许你玩呼吸并调整呼吸的方式与自己交谈，使它成为一个真正美好的地方？然后是从你与呼吸的关系中生起的感受，以及你用来使自己与呼吸保持一致或使呼吸更精细的感知。

你可以把呼吸想象成你必须从外面吸入的东西，或者你可以把它想象成一种从内部膨胀起来的能量。拉入的感觉是饥饿的感觉。呼吸从每个小细胞上升、膨胀，并以这种方式让空气通过肺部进入的感觉：这是一种不同的呼吸感觉——一种饱满的感觉——它会有一个影响你的呼吸方式。如果你在脑海中想着呼吸只能通过你鼻子上的两个小孔，那会产生很大的压力，尤其是当你感冒了，鼻子被塞住的时候。但是，如果你牢记全身呼吸的感觉，每个小毛孔都可能呼吸，这对您的呼吸方式有何影响？你开始看到感知对这样的物理过程的影响。

您将获得这三种造作的一些实践经验。当你掌握它们时，你要学习如

何使用这些造作来处理出现的其他情绪。

假设有一个非常强烈的感官欲望。学会把它看作是这三件事的综合。

它对你的呼吸有影响——然后是受干扰的呼吸对头脑的影响；有你围绕它编织的故事；然后是您牢记的基本观念。每个愿望都将包含这三个部分。

有时会出现一种欲望，它似乎只是一种蛮力。但是，如果您将其简单地视为一种蛮力，那么您就当场就中了它的一个把戏。它有它的原因，但通常它的原因是非常糟糕的。这就是它使用武力的原因。

这就像校园里的恶霸。恶霸打你有不好的理由，所以他就打了你。他不想谈论它。他只是使用蛮力。那么，您有什么蛮力可以回应？你想使用所有三种构造。就力而言，当然是呼吸的能量。你能改变你围绕身体特定感觉呼吸的方式吗？放松你的手背，放松你的脚背怎么样？放松手腕？这对体内的力方程有何影响？

然后看看你讲给自己听的那些关于感官欲望的故事。它的一部分会说：“这就是你找到幸福的方式。如果你不能通过这种方式找到快乐，你就会被饿死。”

你必须提醒自己，你一直在以这种方式寻找幸福，谁知道有多少生世。这是一遍又一遍的旧东西。

尝试寻找一种新的幸福方式怎么样？如果这种快乐真的那么好，世界上每个人都会快乐，因为他们都在寻找感官的快乐。

但是你看，每个人都很痛苦。永远不够。如佛所说：纵使金币从天而降，也不能满足一人的欲念。

佛陀在经典中的所有经文中都描述了能够克服欲念的人是真正的战士，是真正胜利的战士。我们不追求感官欲望这一事实并不表示我们软弱或懦弱。恰恰相反。

这些是您可能会使用的一些言语造作。

最后，还有心理造作，即来自蜥蜴脑的基本感知。内心深处说：性感是一种非常有吸引力，非常吸引人的东西。这是您获得真正满足的地方。但是看看另一边，看看整个事情怎么样？

阿姜李在他的自传中有一段非常精彩的段落，他下定决心要脱俗。那是他还是一个非常年轻的和尚的时候。他决定自己应该为即将发生的事情做好心理准备，所以他开始思考会发生什么。一开始，这是一个非常美好的幻想。他得到了他想要的女人和他认为他可能得到的最好的工作。但后来他意识到这已经是最好的了，然后就开始走下坡路了。他的妻子去世了，留给他一个孩子。他最终娶了另一个妻子，她有了一个孩子，当然，家庭也出现了动荡。他能够从各个方面观察这幅画。这就是让他摆脱那种特殊欲望的原因。

经典中有一个故事，讲的是一位名叫桑达拉萨穆达的比丘。一天他正在行禅，他看到一个美丽的女人站在路的尽头，她的手掌心放在心前，说：“你为什么要浪费你作为和尚的年轻生命？当你年轻的时候，那是感官享乐的时候。来和我一起享受感官享乐，等到我们都老了，尝过这些享受之后，我们就可以出家了。”在那一刻，他没有迷恋这个形象，而是有了这样的感觉：“这就是死亡的陷阱。这是一个陷阱，这就是陷阱的伪装方式。”怀着那个念头，他就能够超越那个欲

念，而得到真正的觉悟。他意识到，所有的感官享受都不过是一个陷阱的诱饵：一个死亡的陷阱。

这些是你运用这三种造作的一些方法，一方面，了解感官欲望，另一方面，消除它。你意识到你有选择。

这是修行的一个重要部分：意识到你在这个社会中，生活在任何一种家庭社会中所学到的很多东西，很多你已经采纳为“你的”态度的这些态度，不一定符合您自己的最佳利益。也许还有另一种幸福。也许还有另一种思路。

这就是佛法如此宝贵的原因。他们谈论随着佛教从一个国家传到另一个国家，它如何适应它所到的社会。好吧，佛教不这样做。人们在佛法降临到他们身上时改变它。但是从佛法中得到最大收获的人，并不是那些改变佛法以适应自己的人，而是那些改变自己以适应佛法的人。他们以佛法为工具，从他们的文化制约、他们的文化背景中找到解脱。

重要的是要记住存在这些替代方案这一事实。还有另一种寻找幸福的方法。有一种超越我们文化条件的自由。

所以当我们冥想时，我们不仅仅是在学习一种放松技巧。我们正在学习非常清楚地看待我们如何寻找幸福以及我们可以想象的幸福类型。我们努力扩展我们的想象力，扩展我们的工具和策略范围，以便我们能够找到真正值得付出努力去寻找、追求和发现的幸福。

当我们找到它时，我们会意识到这是非常值得的。正如他们所说，这超出您的想象。但这是真的，而且是可以实现的，所以你要时刻牢记

这一点。

智慧之心

2012年4月4日

我曾经看过一本关于佛教的书，叫做《智慧之心》。这个概念很好地概括了我们为什么要尊崇佛陀。

您可能已经注意到，我们在这里经常礼拜佛陀；我们非常尊重他。那是因为他教导我们如何尊重我们内心真正值得尊重的东西，这是我们对真正幸福的渴望。那个愿望是内心的事情。

他还教导我们要对此保持明智。这里的“明智”属于从因果关系来看事物的框架。换句话说，您不会简单地按照自己的欲望或冲动来寻找幸福。你看看哪些行为确实能带来真正的幸福，然后相应地调整你的行为。

你可能会说，佛陀让我们认真对待我们的幸福——不是从严肃的意义上说，但你会认为，有了对心灵如此重要的事情，我们会仔细研究什么才是真正的幸福，什么不是。

然而，世界上有那么多人只是随波逐流。他们看到其他人在财富、人际关系和地位中寻找幸福，他们认为那一定是幸福所在的地方。他们并没有真的仔细观察：这些人真的幸福吗？你想看透公关，看看表面之下，看看谁真的是如何找到幸福的好榜样，如何找到真正的幸福。

事实上，这是智慧的开端。智慧始于去寻找那些看起来真正了解的人——用佛陀的话来说，就是禅修者：那些一直在思考自己的生活，过着非常审慎的生活，明智地生活的人。然后你问他们：我该如何做才能带来长期的福利和幸福？我做些什么会导致我长期遭受痛苦和伤

害？这个问题之所以是明智的，不仅因为你问对了人，还因为你看到你的幸福取决于你的行动，长期是可能的，长期比短期好。

佛陀教导的另一个原则是：如果你看到更大的快乐来自于舍弃较小的快乐，你应该愿意为了更大的快乐而舍弃较小的快乐。

这听起来很简单，但当涉及到幸福的事情时，我们大多数人都是不假思索的。我们必须学会如何将我们的头脑和我们的心灵放在一起，以认识到幸福并不意味着简单地堆积尽可能多的快乐，因为那里的快乐会阻碍真正更深层次的快乐。

你必须做出选择。有些东西你必须放弃。这就像下棋一样。如果你想赢得比赛，你必须愿意输掉相当数量的棋子。如果您想在国际象棋中获胜并同时保留所有棋子，那么您将一事无成。因此，智慧的一部分在于看到哪些东西必须放弃。

有很多事情我们不想放弃，因为它们能提供即时的满足感，而且我们也不愿意为了未来似乎不确定的事情而放弃它们。但你必须意识到，从长远来看，许多形式的即时满足是非常多变的。

它们会带来很多痛苦和磨难——要么是因为它们太短暂了，即使它们正在溜走，你还想继续抓住它们，要么是因为你做了很多不善巧的事情来获得它们。所以你最终会双输。你有你所做的不善巧行为的业力和记忆，以及已经消失的过去快乐的记忆。

智慧是当你意识到长期的幸福——不伤害自己，不伤害任何其他人的幸福——值得付出很多牺牲。但这不仅仅是牺牲，必须放弃，放弃，然后最终希望得到回报。我们在这里做的冥想——让心灵平静下来，

呼吸轻松自在，找到内心的幸福感：这就是让我们继续修行的食物。

我们发现，只要以一种舒适的方式专注于呼吸，就能让心灵安定下来，在当下感到宾至如归。

就在那儿，有一个巨大的东西。有那么多人连那样做都做不到，要么是出于对过去所做的事的后悔，要么只是不愿意仔细审视当下发生的事情。

他们总是四处奔波，四处奔波，四处奔波，真的没有什么可炫耀的。

因此，花时间了解你的呼吸，了解当下的身体，以一种让你安定下来的方式，是一项重要的投资。

当头脑安定下来时，它会有更大的空旷感。那种宽敞的感觉是你买不到的。所以我们致力于它，我们发现它使我们能够放弃许多我们通常认为我们离不开的其他乐趣。

正如佛陀所说，心灵的训练是获得持久幸福的首要条件：既因为它让你有力量放弃其他会在心灵上留下伤口的快乐，又因为它让你更清楚地看到自己的想法在做什么。

当大脑有一种想去别处的冲动时，是什么原因造成的？很多时候，我们都不仔细看它。我们只是走，走，走。但为什么呢？是什么把我们赶出了当下？

如果你能在呼吸重培养出一种轻松的感觉，它会让你处于一个可以看到这种情况发生的位置，然后你就会开始理解：哦，这真的是非常微小的事情。考虑到伴随呼吸而来的空间感和幸福感，你就不太可能被那些微小的事情推开。

归根结底，正如佛陀所说——他称之为智者与愚者之间的区别——是智者看到真正的幸福必须来自修心。当心灵未受训练时，你得到的快乐实际上会对你自己造成损害，而你在这些快乐周围会变得非常愚蠢。你最终把那些快乐变成了痛苦。

一个更有用的技能是学习如何将痛苦转化为快乐。换句话说，带着一种来自呼吸的幸福感坐在这里，即使它可能不会完全填满你的身心，但至少让你在当下有一个立足点。

然后你可以看看那些会把你赶出去的事情，无论是身体上的疼痛还是脑海中出现的不舒服的想法。当你在他们周围培养这种空间感时，你可以观察他们，你可以从他们身边退后一步，了解他们来自哪里，看看头脑如何在他们周围制造很多痛苦——以及它如何学会不去这样做。

我们从一个简单的呼吸练习开始。坐下来检查一下你的身体。如果你以前没有打坐，你可能会发现这里有点痛，那里有点痛，这里不舒服，感觉紧张，感觉紧绷。

但是你没有逃避那些东西，而是决定让你的意识围绕着它们安定下来。让呼吸轻轻地作用于它们，你会发现只要耐心地对待和观察它，你就可以把很多东西化解掉。

即使那不是痛苦的终结，你也会更有信心去处理这些事情。你不必因为疼痛而被排挤。因为你不会被痛苦所驱使，所以你不会渴望获得微不足道的快乐。你学会欣赏一颗宽广的心的幸福，一个宽广的头脑。-

----这种头脑不会被事物所左右，不会被快乐或痛苦所震撼。

佛陀说，你可以培养的最重要的技能之一就是不被快乐压倒，不被痛苦压倒。头脑发展出一种稳固性，使它能够留在这里，而不会被推来推去。通常，我们会说被快乐淹没是一件好事。但是，不，事实并非如此。你变得健忘和马虎，当你马虎时，痛苦就来了，你完全不知所措。一个简单的事实是，头脑会被这些事情左右：就在那里涉及很多压力，很多压力。

你要培养稳固地存在于此的能力，因为这些东西可以在你周围冲刷，但它们不会渗透。从中可以感受到极大的幸福感。您会产生一种可以信任自己的感觉，而这种信任自己的能力是无价的。那也是一种幸福，只有通过欣赏它，而不是让自己被次要的快乐和次要的痛苦所左右才能获得的幸福。

这就是获得大奖的智慧之心的本性：一种完全无条件的真正幸福。

我们在这里谈论的，专注的快乐，是有条件的，但它比一直向我们宣传的普通快乐更强大、更可靠。它为我们提供了一个机会，让我们更深入地观察心灵，看到一些不受条件制约的东西：完全在空间和时间之外的另一个维度，那就是究竟的快乐所在，究竟的幸福所在。

它可能看起来很遥远，但实际上并非如此。它会在你意识到自己身体的地方被发现，在你当下有这种觉知的地方。试着培养你对来自于这种广阔意识的幸福感的欣赏。就其本身而言，它比我们周围的普通快乐要大得多，而且就其效果而言，它使我们能够获得更大的东西。

这就是认真对待幸福的问题，坚持你的决心，不满足于任何不完全可靠的幸福——并且让你自己变得完全可靠。

在家教育你内心的孩子

2012年6月20日

您可能在国家公园看到过这样的标志：只留下脚印，只带走回忆。但当你离开这里(指慈林寺)时，希望你带走的不仅仅是回忆。

我希望你掌握一种技能，一种训练头脑的技能——就像我们现在正在做的那样：专注于呼吸，注意保持呼吸，对呼吸保持警觉，并培养一种叫做精进的品质，在这种品质中，你会看到未经训练的头脑的缺点，因此你会认真并积极地尽最大努力训练它。

当然，部分技能是知道如何去做。另一部分是学习如何激励自己继续做下去。在这里，环境有所帮助。你有一个非常安静的地方，几乎没有责任。其他人都在冥想，所以很容易坐下来和他们一起冥想。

但是，当您回家时，环境不会那么有利。但是你必须从两个方面考虑环境。或者，更确切地说，有两种环境。有外部环境，也有你自己创造的环境。这并不是说我们完全是周围情况的受害者。我们的行为和态度也创造了环境。

所以你必须养成正确的态度，并记住头脑中会有某些部分不适应，尤其是当这是你试图养成的新习惯时。你坐下来几分钟，你所看到的只是你的思想是多么的混乱。

然后你会想：“我现在应该做点别的事情。”阿姜放过去常称这些念头为“Deva Maras”。魔罗当然是诱惑的象征，天神是更高的存在，高于人类。

这些更高的存在告诉你你所做的好事：去准备一些食物，去安排这个，去清理那个。这些都是在适当的时间和地点做的好事。

但是你需要至少一天中的一部分时间告诉自己：好的，这是为了心灵。生活中所有美好的事物，世界上所有美好的事物，都来自心灵，头脑需要训练。否则，它的贪婪、厌恶、妄想、无知将与委员会的所有其他成员一起占据上风，而你的禅修将一无所有。

请注意，并非所有委员会成员都是成年人。我们确实有一些孩子。佛陀的态度并不是要你宠爱自己的内在小孩，尽管正如我的一位心理学家朋友曾经说过的那样，世界上唯一有权谈论内在小孩的人是孕妇。

但是我们委员会中确实有一些非常幼稚的成员。他们抱怨。他们呜呜埋怨。他们扭动。他们不喜欢坐着不动。他们想做点别的——他们会想出一些好事让你去做，这样你就不会因为放弃冥想而感到难过。

但禅修的一个重要部分是学习如何与头脑一起静坐，不管它的形状如何，这样你就能理解它——这样当头脑中有贪婪时，你就会理解贪婪，当有愤怒时，你就会理解愤怒。

阿姜苏瓦特说，当他第一次去和阿姜曼住在一起时，他的脑子里一片混乱。他不好意思跟阿姜曼谈论他的禅修，因为没什么好谈的。

但是有一天，阿姜曼问他的禅修进展如何。所以，他非常诚实地说：“我只是坐在那里，我的大脑似乎一直在分心。”阿姜曼给了他一些鼓励。他说，“好吧，你知道它分心的事实是一个进步。它出现在四念处经中：了解散乱的心是散乱的心是禅修的重要部分。”

如今，阿姜苏瓦特有足够的智慧去了解阿姜曼并不是在说：“好，这就够了。就呆在那里就好了。”他意识到他想让自己的思想不散乱。但与此同时，他也得到了鼓励：每个人都必须经历这些头脑乱七八糟的阶

段。

而且这不像你有一个内在小孩。而是你的整个内部教室都在那里。所以你必须提醒自己过去对待孩子的方式。有时你不得不迁就他们；其他时候你必须对他们严格。

当你为他们布置任务时，你必须弄清楚他们的能力是什么。不要以为当你回去后，你每天都要坐一个小时——然后你发现自己根本做不到。给自己一些你可以管理的时间，你知道你可以管理的时间，即使只有 10 分钟，15 分钟。这不是太多。

然后尝试看看一天中的哪个时间最适合您冥想。对一些人来说是晚上，但对其他人来说是早上，或者刚下班，或者在工作休息期间。所以实验吧，看看什么时间是最适合你的时间。

至于出现的试图阻止你的声音，你必须学会如何抵消它们。如果他们抱怨你这样做是因为别人，请提醒自己，你这样做是为了自己。你的头脑需要训练。训练有素的头脑会让你过得更好。

毕竟，正如佛陀所说，受过训练的心会带来快乐。你可以让世界上的其他一切都对你非常好，但如果你的思想一团糟，你就会制造各种痛苦。

事实上，那些拥有未经训练的头脑、获得财富和权力的人才是制造世界上所有大问题的人。因此，请提醒自己冥想的重要性，以及您将从冥想中获益多少。

但其他时候，声音会说：“我很自私。我应该把这段时间用在其他人身。”当这种情况发生时，提醒自己其他人确实会受益于你安静地坐在

那里，对自己的贪婪、厌恶、妄想有所控制的事实。

每当抱怨出现时，就用一些东西来反驳它。不要只是屈服。训练头脑真的很重要。你的头脑是你最重要的财产。如果你不照顾它，你会照顾什么？

我们每天刷牙，每天洗澡，每天吃饭：这些都是我们为照顾身体所做的事情。我们至少应该给头脑一些时间。不要抱怨你根本没有时间。一天中必须有一些时间。当然，你必须足够想要它才能抽出时间。才有可能腾出时间。

这是你必须学会发挥你的聪明才智的地方，既要腾出时间，又要让你自己想要腾出时间。

正如佛陀所说，真正考验你的辨识力的是看到你喜欢做的事情从长远来看会带来麻烦，并学习如何说服自己摆脱它们。那些你不喜欢做但从长远来看对你有好处的事情也是如此：比如每天冥想。你可以说服自己想要去做。

你必须问问自己：嗯，你为什么不喜欢它？你只是坐在这里呼吸，如果呼吸不舒服，你有权让它舒服。实验，学习获得一些控制，学习熟悉自己的呼吸。

毕竟，这将一直陪伴您到最后。如果你能对如何使呼吸舒适有所了解，一切都会变得容易得多。你与冥想有更好的联系，所以它是你记得的你喜欢做的事情。

这是一个舒适的时间。即使你的思绪在走神，每次你回到呼吸上时，都要让它舒服，这样你就会与呼吸有一些愉快的联系。

做到这一点，当你意识到，你达到分配给自己的 10 或 15 分钟时，这还不够，你可以随心所欲地增加时间。这就像建立一个锻炼计划。如果你在一开始就真的推动、推动、推动自己，你可能会对自己造成一些伤害。在这种情况下，损害将会使你对冥想产生不友好的态度。所以要学习如何调整自己的节奏。你有多少能力？什么时候该舒展一下自己了？再多一点点？再多一点点？这并没有那么难。

重要的是确保你的动机是正确的：你受益，你周围的人也会受益。在你的生活中，你还会坚持什么具有真正的价值？有什么比头脑更重要？甚至你的身体也会在某个时候离开你。你与周围人的所有关系，你所有的责任：你将不得不在某个时候放弃它们。

你不能等到世界的工作完成了再打坐。世界的工作永远不会完成。总是有更多的事情要做，更多的事情要做。提醒自己：你需要在这些未完成的工作中花点时间，至少让你的思想保持良好状态。

如果你想在打坐的时候听佛法开示，那很好，这样你就不会觉得自己很孤独。但你不必全神贯注于佛法开示。事实上，你越注意呼吸越好。

通过这种方式，您将学习如何处理所有这些内在小孩。处理你内在小孩的全部要点是你不要让他们成为内在小孩。你帮助他们成长。冥想是成年人做的事情。这也是孩子们做的事情，这样他们就可以成为成年人，负责任的成年人，快乐的成年人。

因此，当您设置当天的优先事项列表时，请记住冥想必须出现，即使不是第一位，也至少是第二位。

有一次我读到过一位军队中的将军。她会把每天需要做的事情列一个清单，然后按优先顺序排列，从一到十，然后从三往下划掉所有的东西，在清单上的第一和第二项上工作。就这样，她完成了重要的事情。

同样地，如果头脑不是你的首要任务，它就必须紧随其后。毕竟，头脑是做出所有其他决定的因素。

即使身体的力量很弱，如果心灵的力量很好，你就能想出正确的事情去做，你就会有力量去做。这是您最重要的工具，因此请妥善保管。

公开委员会

2005年3月7日

头脑就像一个具有成员开放资格的委员会。似乎任何人都有权在会议上发表任何言论。没有人会检查凭据以了解谁会进来以及它有什么样的意图。

如果你坐下来观察脑海中闪过的念头一段时间，你就会开始意识到它们中的很多根本不是来自你。它们来自外部——你从谁那里知道或是从哪里得到的想法：你的父母、你的朋友、电视、老师、广播、杂志。你永远无法真正确定这些声音的发源地是否真的对你有好处，但它们现在就在你体内，在委员会中。

很多声音背后都有不同的愿望，比如掌握政治权力而不公开露面的人。这使得声音非常强烈，而且通常很难处理。因为他们的争论是在地下进行的，真正的问题很少会浮出水面。

我们的任务是更换委员会。

幸运的是，您可以通过引入新成员来利用这种开放的成员资格，即您想要的成员。对和平的渴望，对真正幸福的渴望：它埋藏在你的某个地方。你可以带出那种渴望，并全神贯注地武装它，你可以用你需要的所有技巧来武装它，以帮助加强它。

随着这种愿望越来越强烈，你可以开始制定一些规则，一些议会程序。第一：你不会去听心中任何真正不会带来幸福的声音。这是一个重要的。这就是智慧的开始。然后，第二，你制定一个规则，当任何事情在脑海中被提出时，你想知道结果会是什么。

然后，您将学习如何加强站在您这边的委员会成员。这个很重要。这就是为什么我们有这种专注的练习。

这样我们就可以利用头脑的观察部分并真正加强它，在身体和头脑中创造一个地方，在那里你可以简单地站着观察事物，这样你就不会当他们进来并假装在推动这件事时，当他们实际上在推动其他事情时，或者进行一个非常糟糕的论证，但用很大的力量来表达时，你不会轻易被情绪所愚弄，被欲望所愚弄。

你在外部委员会中听到和看到的所有把戏实际上都来自于头脑对自己的把戏。这就是为什么那些非常贪婪、非常愤怒或非常迷惑的人可以成为真正圆滑的辩论者的原因之一，因为那是一种一直在他们脑海中进行的辩论。你必须学会如何做的是让自己变得更加圆滑，这样才能获得真正的幸福。

练习一种良好的专注力，一种能创造轻松感的专注力。那样，你可以向头脑表明修行佛法并不全是困难。事实上，内心深处有一种轻松的

感觉。如果你让它渗入身体，让呼吸穿过身体，绕过所有紧张的结，就在这里感觉真的很好。

同时，你还有一个地方，你可以在事物来临时观察它们，在事物消失时观察它们。你会意识到这里真的有一个委员会。有很多不同的观点。通常一个念头似乎占据了整个头脑。但是当你集中注意力时，你开始意识到你至少有一个小地方可以观看事件而不必参与其中。那是你的力量。

尝试发展这种力量并让它继续下去：这个观察者不会被激情冲昏头脑，不会被花哨的演讲冲昏头脑，只是看着正在发生的事情。

当你把这个委员会当作那个委员会时，它会帮助你摆脱对它的认同。

无论感觉有多强烈，您都不必认同它。这是佛陀最重要的教导之一。

如果你必须认同你脑海中出现的一切，你会发疯的。你有选择权。了解如何明智地做出选择。这就是我们练习专注的原因。

如果头脑难以安定下来，尽你最大的努力去观察，好吧，阻碍的实际问题是什么？不要让他们偷偷摸摸地躲在视线之外。当你想禅修但头脑没有安定下来时，问问自己：“你为什么不安定下来？”然后静观其变，看看答案会是什么。头脑会安静下来，假装没听见，或者其他欲望不存在。

但是你定下了一个规则：“如果我什么都没听到，我就会继续打坐。”在某个时候，他们必须出来。然后你可以看清它们的本来面目，然后如实对待它们。这种愿望真的符合您自己的最佳利益吗？它将通向何方？运用你专注的力量，

通过这种方式，您可以为委员会带来一些秩序。你有一些议会程序。您检查凭据。当你能给讨论带来一些秩序时，你会发现它确实开始越来越符合你真正的愿望，越来越符合你真正的幸福。

委员会可以开始团结起来，不是在某种疯狂的激情中团结起来，而是以智慧、专注、正念团结起来。所有优秀品质开始协同工作。

这是一个您可以在冥想和一天中进行的过程。不要以为当你打坐时你根本无法思考。很多时候有问题需要处理，在处理这些问题的过程中，你的头脑会越来越好，它最终会安定下来。

不要以为训练心灵是闭着眼睛才做的事。训练是要一直用到的，这样你就可以养成好习惯，努力保持那些好习惯，不管你在做什么。即使在看起来离冥想很远的情况下，您也会发现自己必须保持正确的姿势。

有一本关于游泳技术的书说，即使你放松了练习，重要的是你始终保持良好的状态。头脑也是一样。无论如何都必须遵守这些议会程序规则。

任何不能带来真正幸福的事情的建议声音都不应该在会上发言，不应该有任何力量，任何影响。那必须是你的基本法则。只需阐明该法则并一次又一次地应用它，就可以使您的生活发生巨大的变化。

组织你的内部委员会

当你冥想时，你想要将整个思想带到呼吸上。有时这很容易。你有心情，心里的每个人都有心情，他们都能安定下来。但其他时候，委员

会的一些成员宁愿做其他事情。他们有他们的其他议程，他们的其他愿望。

尽管他们可能会让你专注于呼吸几分钟，但他们会试图破坏它。所以你必须了悟，正如阿姜李所说，心中有不止一个念头。这里有很多想法，很多意图。

这是冥想开始时的一个问题，但学习将头脑视为一个委员会也可以帮助你进行冥想。这种感知可以帮助你远离内心的一些不善巧的声音。

即使他们在头脑中非常响亮并且非常坚持，当你说你没有心情打坐时，哪一部分没有心情？哪一部分有心情？为什么心情好的部分会被对方压倒呢？好吧，另一方可能已经在你的身体中排列了某些感觉，这些感觉似乎非常坚持并且非常持久。但你可以撬开自己。告诉你自己：这是头脑中的声音，而感觉是不同的东西。可能会有有一种沉闷的感觉，一种没有活力的感觉，懒惰的声音抓住了那个。试着把它们撬开。身体感觉是一回事；声音是另一回事。它提供了一种解释，一种倾向。就像你在阅读报纸和杂志时必须学习如何寻找倾向一样，你必须在自己的脑海中寻找倾向。

你还想看看大脑的哪一部分更聪明一点。如果头脑是一个单一的单元，那么它要么天生好，要么天生坏。如果它本质上是坏的，那么你就无法打坐。你永远无法相信自己。如果它本来就是好的，就没有必要打坐了。

但是因为我们这个委员会，一方面我们需要打坐，但另一方面我们觉得我们做不到。解决办法是学习如何加强内心健康的声音，学习如

何越来越依赖自己才能做到这一点。

通常当我们心情不好时，我们会依赖其他人让我们摆脱坏心情。正常的人类社会就是这样。但是独自出发，在寺院里独处一段时间，需要你学习如何管理自己，如何不认同你的坏心情，以及如何暂时站在你的好心情一边，你更聪明的看待情绪，你更有技巧的应对情绪。

学习应对不善巧声音方面的技巧。并不是他们完全没有技能，只是他们的技能瞄准了错误的东西：一种短视的幸福，一种短视的快乐。他们有他们的技巧和诡计让你以他们的方式看待事物。

所以你也必须教你好的一面一些技巧和诡计。教它坚持；教它更具战略性。这可以涉及任何事情，从在冥想结束时向自己承诺一个奖励——如果你坚持呼吸这个小时，好吧，你会得到奖励——到做一个游戏：看看你可以在这个时间保持呼吸多久时间。

重要的是，如果您发现自己喘不过气来，您不要感到沮丧。因为当你心烦意乱时，那些不善巧的声音就会趁机进来，开始斥责你，让你感觉不好，让你离修行越来越远。当事情进展顺利时，你也必须小心。

那是不善巧的声音溜进来，让你沾沾自喜的时候。

必须有一部分头脑退后一步，观察这些事情，而不是太快地识别任何特定的声音。甚至那些有时看起来像是佛法警察的声音也会进来斥责你不是一个好的禅修者：你知道，那些可能是你的烦恼。

你必须将它们转换到只是注意到它们的程度，“好吧，你在这里偏离了路径，让我们稍微移动一下，然后回到路径上。”当你在路上时，你不必添加任何进一步的评论。坚持下去，下次要小心点——就像警察不

给你罚单，只是给你一个警告，然后让你上路。

你发现这与委员会的不同成员有关，因为你经历了一天。你与自己的对话类型，他们对彼此说的话的类型，都很重要——学习如何始终注意这些声音是练习的重要组成部分。

如果某些谈话模式在白天建立起来，你会发现它们会在冥想期间重新浮出水面。如果他们不善巧，他们会给你的禅修带来麻烦。你必须一直关注委员会不断的喋喋不休。努力让委员会朝着好的方向前进。

这是冥想的很大一部分。我们喜欢把冥想看作是让头脑真正静止，非常安静，头脑中任何地方都没有人说话。现在，冥想的某些阶段是非常非常安静的。但你不能仅仅通过压制所有的谈话就到达那里。您首先必须学习如何在内部进行更有技巧的对话。

你关注的事情，你对这些事情的评论：你必须密切关注这一点。当你看到一个不善巧的声音占据了上风时，你需要学习如何让自己摆脱它，这样你就不会认同它了。如佛所说：一切造作皆无我。这包括头脑中的言语造作。是非我的。

目前，您想有选择地使用该原则。继续站在善巧的声音一边。在它们有用的时候认同它们。不善巧的事，要学会拔掉。就像你在梦中的那些时候，你开始意识到这个梦真的有问题，直到你终于意识到它是一个梦：那就是它的问题所在。然后你醒来。心中不同的声音也是一样。你可以从它们中醒来。

只要学会意识到声音什么时候有问题，无论是在它的语气上还是在它必须说的话上，或者在它对你的思想产生的影响上，如果你接受了那

个身份。您将学习如何质疑需求，质疑您必须拥有该身份的愿望。

随着时间的推移，我们已经学会了一些非常不善巧的身份。但是我们也有一些善巧的。否则，我们就不会在这里。这只是学习如何加强善巧的角色的问题，而不是被欺骗回到你过去扮演的旧的、不善巧的角色。

所以想当然地认为：在冥想中会有相当多的喋喋不休，不要仅仅认为它是一种滋扰。它有它的作用，你需要学习如何以巧妙的方式进行对话，如何以不善巧的力量无法接管的方式举行会议。

如果可以，您会尝试转换它们。因为毕竟，这里所有的声音都只是表达了一种对幸福的渴望，以及如何获得幸福的想法。当您可以将不同的声音转化为您真正想看的地方，这就是您真正想要寻找幸福的事情时，您就让事情变得容易多了。

学习如何利用这个委员会来达到你的目的，而不是被它惹恼或被它淹没——正如阿姜曼曾经说过的，这里的“你”是不回来受苦的决心。

试着用明辨和正念的武器来装备那个决心，这样你就可以培养使那个决心成为现实所需的所有其他道路品质。

不善巧的声音

2006 年 1 月 13 日

在冥想中培养轻松感很重要。将身体内的位置放在您感到自在、呼吸令人愉悦、进来感觉良好、出去感觉良好的地方，是练习中的重要盟友。

毕竟，当你坐下来审视自己的头脑时，你经常会看到自己不喜欢的东

西。有时它们是对过去的回忆，你过去做过但希望没有做过的事情，或者你没有做过但希望自己可以做的事情。

有时它们是当下的冲动：你想做但感觉不适合做的事情。你在脑海中看到它们。如果你要与它们打交道，你必须处于一个你不会感到被他们威胁的位置，不要被他们压垮。出于这个原因，您需要一个让您感觉很好的地方。

佛陀说专注是一种力量。他用来说明注意力的图像通常一方面围绕着食物，另一方面围绕着水。

专注是头脑的食物和水。这是给你营养、提神和力量的东西。没有这种食物和水，冥想会变得非常干燥。

正如我所说，当你开始注意自己的感受，注意你的想法和情绪时，你就会开始看到你不喜欢的东西。我们中的一些人试图将它们从脑海中抹去，这样做我们可以在脑海中创造一个小区域，一切都可以被推开。当然，这些东西最终会回来。他们不能留在那里。

要聪明地处理它们，你必须在这里感觉良好。然后你可以开始审视它们并意识到你现在要负责的不是你过去做过的事，而是你在当下做出的选择。

很多想法涌上心头。这就像一个委员会讨论想法：“这样做怎么样？

嗯，那样做怎么样？”你听说过有多重人格的人，在真正极端的情况下，他们会患上精神分裂症，而多重人格拒绝承认对方。那是不健康的。

但是，对于我们大多数人来说，头脑中存在对话，而且存在是健康

的。更健康的是，善巧的声音可以胜出。这就是您可以对您的生活产生积极影响的地方。因此，重要的是您要了解头脑中正在发生的事情以及如何处理它。

佛陀的教导主要因两件事而闻名。一是他强调苦难和苦难的终结。然后是关于业力的教导。有些人很难看出两者之间的联系，但对于佛陀来说，它们之间的联系非常紧密。

记住他醒来那晚的故事。他的第一个知识是记起他的前世。第二个知识是看到他不是唯一有前世的人。世界上的每个人都会一次又一次地死亡和重生，他们的重生是根据他们的行为，也就是意图。这些行为是由他们对什么是善巧、什么是不善巧、他们的行为可以做什么、他们的行为不能做什么的看法所塑造的。

然后他利用对观点和意图的洞察力来检查他自己当下的观点和意图。那是他能够分析痛苦的问题的地方，因为它是在当下造成的。那是第三智，当他的业智能够停止造成痛苦并带给他觉醒，带他走向不死。他觉醒后的教导围绕着这些问题：人类行为造成痛苦的力量是什么？人类行动结束苦难的力量是什么？这种力量的很大一部分要求您了解行动和行动的结果。

归根结底，归结起来就是：他觉醒的本质是因果律。这听起来很抽象，但它与你现在的想法非常相关。你当下的体验由三件事组成：过去意图的结果、你当前意图的结果，以及你当前意图的结果。

现在，你无法控制来自过去的事情。他们会来的，但你可以控制你对他们的反应，并在当下塑造他们。这将对您因过去的不良行为而遭受

的痛苦产生巨大的影响。

第一个要求是，你要为自己、为你过去可能伤害过的人，然后为所有的人、所有的众生，培养大量的善意。这有助于敞开心扉，让你摆脱痛苦的茧。那是佛陀获得的第二智中的重要信息之一。他的心向众生的痛苦敞开，看到我们都在同一条船上。

当你能保持更大的视野时，你会了解你心中的不善巧并不是你特有的。长期以来，每个人都断断续续地做着不善巧的事情。这扩大了你的同情心。你学会对自己有同情心；你学会同情其他众生。佛陀说，就在那里，有助于减轻很多痛苦，因为过去的不良行为在那个时候对你的思想产生的影响要小得多。因此，慈悲是修行的重要组成部分——不仅可以减轻过去的痛苦，还可以防止自己在现在和未来制造新的痛苦。

看世间之道，什么在持续？你行动的结果。他们记录为痛苦和快乐。造成痛苦的行为对你自己和其他人来说都是一个巨大的、不必要的负担。你环顾世界，你看到了太多不必要的苦难。它不必是那样，它根本没有任何目的，但它一次又一次地发生。

我记得看着我父亲死去。他在生命的尽头经历了一场长期的疾病。它不仅在身体上而且在精神上都使人衰弱。接近尾声时，他开始患上痴呆症。我不断反思：这样做有什么用？它根本没有用。但它就在那里，而且世界上有这么多，那么我们为什么要制造更多不必要的痛苦呢？痛苦已经够多了了。

你从哪里开始？你必须从当下开始，审视你的意图，并学会从脑海中

浮现的一切、委员会必须推荐的一切中选择最善巧的事情。当你开始以这种方式理解事物时，你可以在当下选择是否继续你过去养成的坏习惯，这就是你真正与过去一刀两断的地方。

我们在当下拥有这种自由的潜力，但我们没有利用它。这就是人生的大悲剧。有时我们回顾我们的过去，我们说我们想一刀两断，但你在哪里做的？你在这里成功了，每时每刻你选择做你能想到的最善巧的事情，造成最小伤害、最小痛苦的事情，带来最大利益。

每次你做出这样的选择，你就是在行使你的自由，你越是行使你的自由，它的成长就越大。正如佛陀所说，当你充分运用它时，最终它会导致完全从痛苦中解脱。你有这种潜力。

这条道路的全部目的是增强你的力量，这样你就可以充分发挥你的潜力。

对业力原则的信念：这是一种力量，因为它强调了每个决定的重要性。有时委员会的成员会说，“好吧，你现在可以做出一个巧妙的选择，但再过五分钟你就会回到原来的方式，所以现在为什么要费心呢？”不要听那个声音。这是破坏性的。只要对自己说：“好吧，我不在乎从现在开始的五分钟。现在，我要做善巧的事。五分钟一到，我们就可以考虑怎么办了。但现在，我会做出最好的选择，因为这很重要。”

你可以坐下来想一想太阳在某个时候会如何变成新星，世界上的一切都会燃烧成一片酥脆，这会让你的行动和选择显得微不足道。好吧，不要以那些方式思考。你正在塑造的是你的生活。这是你对快乐或痛

苦的体验，以及你周围人的快乐和痛苦，你可以在那里有所作为。这就是业力信念教给你的：你可以有所作为，你现在选择做的事情真的很重要。

然后你只要坚持那个信念：那就是坚持。那是另一种力量。你学会保持正念，以便将那个见地牢记在心。你不断提醒自己：好的，现在就做善巧的事。如果您过去曾陷入困境，请不要担心。那是过去。现在你拥有了当下，你就有了尝试新事物的机会。正念是另一种力量。

当你坚持这样做时，你会开始找到专注的力量，在那里会有一种轻松的感觉，一种幸福的感觉。那么做出善巧的选择的结果之一就是它也使善巧的选择更容易做出。

你来自强势地位。你不是来自贫穷，而是来自财富。你已经为头脑准备好了食物和水。最终导致明辨的力量，当你开始看穿所有会导致你做不善巧事情的动机时。你意识到你根本不需要认同他们，他们不需要对你有权力。

这些是你在这条道路上需要的力量。当你发展它们时，你不仅要聆听佛陀生平的叙述，你也可以开始让觉醒的叙述在你的生活中真实地发生。诀窍是让大家齐心协力。换句话说，让自己处于一个可以看到脑海中所有不同声音的位置，然后开始整理：“我想开始听哪些，我不想听哪些？”

当你说：“不，我不想听这个声音时，你这样做不是出于恐惧，也不是出于压抑。”你不否认它的存在。你不会把它推到一个角落，在那里它会变成 The Thing，它会把触手伸到地板下面，然后从裂缝中向上伸出

来勒死你。你只是认出，好吧，心中有不善巧的意图，但你不必追随它们。因为你有选择的自由。

这就是佛陀关于业力的教义。这就是他关于苦难的教义。你把它们放在一起：我们有能力为自己制造痛苦，但也有能力在此时此地结束痛苦。因此，充分利用佛陀的发现，看看它们会带领你在自己的心中发现什么美好的事物。

我与非我的业

2005 年 5 月 21 日

佛陀让比丘们每天问自己的一个问题——实际上，这对所有人来说都是一个有用的问题——是：“白天和黑夜飞逝而过，飞逝而过，我现在在做什么？”

这个问题的目的是提醒你你的行为的重要性，以及其他一切的短暂性。你还有多少时间去做你想完成的事情？什么是你想完成的事情？佛陀说真正的快乐是可能的。你是朝着它努力还是远离它？您是在为此目的竭尽所能，还是只是在浪费时间？

佛陀是那种从不浪费时间的人。一旦他把目光投向觉醒，寻找是否有真正的快乐，一种不依赖于条件的快乐的问题的答案，他就把所有的努力都集中在那个方向上。这是他一生中最优先考虑的问题。

在他觉醒之后，这也是他让他的追随者在他们的生活中最优先考虑的问题。

他将智慧定义为从以下问题开始：“当我这样做时，对我的长期福利和幸福有何影响？”这个问题强调了几件事：第一，你的行动产生影响的

力量；第二，你想要短期幸福还是长期幸福的问题。短暂的幸福就在你身边，但值得付出努力吗？

你在生活中获得的一切都来自努力，来自你的行动。所以你想看看你的行为。他们是否取得了好成绩？你可以做些什么来获得更好的结果？你可以从过去的错误中吸取教训，下定决心不再犯。

了解可能的情况也很好。有些人抱怨冥想没有太多的想象空间。事实上，佛陀要你想象很多事情，打开你的想象，去想象痛苦有止息的可能性，而且它是你可以通过自己的努力获得的。

你能想象吗？试着让你的头脑围绕这个想法，想想它对你的生活意味着什么。然后检查你所做的一切。看看你的经历，看看你对正在发生的事情负有多少责任。

正如佛陀所指出的，你现在所经历的有两个来源。一个是过去的行为，另一个是现在的行为。你对过去的行为无能为力，但你可以用现在的行为做很多事情。这就是为什么他让你问：我现在在做什么？这就是为什么他让你每天都问这个问题。

您可能会感到惊讶，因为问题中有“我”。毕竟，佛陀教导说没有自我，对吧？事实上，他从来没有教过这个。

在巴利经典中，你找不到他赞同“没有自我”这句话的地方。他所描述的是一个我创造和我的创造的过程。自我建构是我们所做的事情。这些是你此刻在这里所做的动作。你从过去的行为中汲取潜力，并将它们转化为实际体验，其中一部分通常包括创造你对自己的认识，无论是作为体验的创造者还是体验的消费者。

但是“l”是你所做的事情。“Me”是你所做的事情。“我的”是你做的事情。在某些情况下，它们是有用的概念。知道你的钱包和别人的钱包、你的财产和他们的财产、你的身体和他们的身体、你的行为和他们的行为之间的区别是很好的。如果你对此没有一个清晰的概念，你将会遇到很多麻烦。

但它比这更深入。你必须对自己的责任感以及你此时此地所做的事情有一种感觉。你是打算采取行动的人。你不能指望别人为你做那件事。如果你对自己的经历做出反应的方式不善巧，那么你就是那个必须学习如何变得更善巧的人。

因此，在这样的领域拥有良好健康的自我意识是必要的。这就是你如何运作以及你如何沿着道路前进。你看着一段经历问问自己：我做了什么让这段经历变得更糟？有时你会发现其中涉及贪，有时是嗔，有时是痴。谁对这些事情负责？你不能去责怪你的父母，你不能去责备社会，因为那会让你无处可去。不过，如果你从贪、嗔、痴的角度来审视你现在正在做的事情，你就能有所作为。你可以做不同的事情。正是在这样的领域，强烈的自我意识是必要的。它是善巧的；它得到了结果。因为，归根结底，你的自我意识是一种获得幸福的策略。佛陀只是要你把它作为长期幸福的策略。这就是我们所说的健康的自我意识，那种为了长期幸福而牺牲短期幸福的人，你对自己的行为负责并发展技能。

然而，在某些领域，拥有自我意识实际上会适得其反。这就是无我教法的目的，指出那些领域是什么。如果佛陀说没有自我，那就是浪费

时间。他会被各种争论纠缠在一起。

如果你说没有自我，那么问题马上就是：“你所说的‘自我’是什么意思？定义你的条件。”这是一场漫长而复杂的争论，最终毫无结果。

佛陀曾经说过，如果你试图在这个问题的任何一方采取立场——“有没有自我？无我吗？”——你最终会站在邪见的极端形式一边，因为你假设自我的整个观念是一个事物。

不管你愿意不愿意，你要么拥有它，要么你没有它。当佛陀说我们自称是自我的东西是无常和有压力的，你可以说：“好吧，我对那些东西很满意，因为这就是我所拥有的。我找不到比这更好的自己了。”讨论到此结束。再也去不到任何地方。

但如果你把自我看作是你所做的事情，那么就有一个直接的逻辑：你做事是为了快乐。在某些情况下，自我意识确实有助于你的幸福，在这种情况下，这是一种巧妙的策略。有时它会导致压力和痛苦，在这种情况下，这是一种不善巧的策略，它违背了它自己的目的，它存在的全部理由，违背了你创造它的全部理由。当你看到这一点时，你可以停止这样做。这就是整个教学的重点。

一旦你在如何保持正念、如何使思想达到良好的专注状态方面发展出良好、强大的技能，你就已经了解了自我意识及其对良好长期幸福感的追求。它可以被放下了，但对幸福的追求并没有就此结束。它更进一步。在那一点上，你放开了你的自我意识，自我的活动，因为它会妨碍你。这就是佛陀教导我们将一切造作的事物视为无常、苦、无我的地方。尤其是你所修的定境界：好稳固之后，你会看到：“这里哪里

有干扰？我在做什么？”部分干扰将是对“我”或“我的”的感觉。这时候让这些活动停止是有用的。

这个“我”是什么，这个“我”是由什么组成的？五种事物，五蕴。佛陀从未说过五蕴就是你。他说它们是你用来创造自我意识的原材料。你把形态的潜能，感受、感知、造作和意识的潜能，所有这些都来自过去的行为，然后你实现它。然后你认同它。但是您的身份会时时刻刻发生变化。有时你专注于感觉，有时专注于感知，有时专注于身体，要么将自己视为与这些事物相同，要么将自己视为拥有这些事物，在它们之中，或者将这些事物置于你的内心。即使是无限或相互关联的自我感，里面只有一小部分感受或意识或其他任何东西：佛陀也说要放下它。

这种教导是违背常理的，因为在你脑海深处的永恒主题总是：“我接下来要做什么，接下来我要做什么？”当你被告知停止自拍时，谁来照管商店？谁来照看事情？好吧，你看看需要照顾的是什么，你就会意识到：这不值得。您为维持幸福所需要的情境而尝试进行的活动：这些活动也会造成压力。当您看到它们适得其反时，您就可以放手了。

这需要大量善巧的观察、大量善巧的正念、定力——所有的道路因素。但是当你真正对自己诚实时，（这是修道的首要条件；正如佛陀所说：“给我一个诚实的人，我会教那个人佛法，”）诚实地看着你所看到的正在做的事情和结果是什么，重点将出现在你意识到自己已经受够了的地方。你必须停下来。当你有足够的感觉去了解如何停下来，甚至放弃停下来的意图时，你就会发现你一直在用你所有疯狂的安排、

你所有疯狂的——我制作和我的制作来掩盖它。这就是值得放手的原因。

这就是无我教法有用的原因。这是长期福利和幸福战略的一部分。

我们有佛陀的承诺，当你最终放下这些东西，在你培养它们之后，你就不会任其随波逐流。事实上，正如阿姜苏瓦特曾经说过的，你找到了究竟的快乐，而当拥有究竟的快乐时，你就不会在意是谁拥有这种体验了。你不会想到这个问题。幸福本身就足够了。而且它不会改变。它会一直在那里——虽然“一直”这个词不太合适，因为你在那一刻处于空间和时间之外，但具有强烈的即时感。我们不会把你送到某个遥远的星系。甚至没有“这里”或“那里”的感觉。完全没有位置感，但有幸福感。

这是佛陀的承诺——也是他對你的挑战。你现在在做什么？它是否在为这种幸福而努力？这种幸福使一切都变得有价值。如果你能在有生之年找到这种幸福，那么你的人生故事就有了真正的意义，真正的成就感。

你做了最值得做的事。你准备好了吗？日日夜夜飞逝，飞逝而过。你在干什么？记住这个问题，并记住那个问题的背景。通过你现在所做的、现在所说的和现在所想的，得出你最好的答案。

你不必向任何人做广告，你不必告诉任何人，因为当你真正做得正确时，其他人不必知道。就这么好了。

需要静止

2005 年 4 月 12 日

阿姜杜内是阿姜曼的弟子之一，他著名的教导之一就是他对四圣谛的

定义。他说，痛苦的原因是将思想、注意力、意识发送到外面，痛苦就是由此产生的结果。他说，这条道路是让头脑观察念头，让头脑看到念头。痛苦的止息就是由此产生的结果。所以正是运动让我们受苦，只是让头脑保持静止：这就是道路。

那种寂静中的明辨在哪里？是在看到动作并让它们停止。阿姜曼自己曾经说过，完全不动的状态就是苦的尽头——世界的尽头，我们经验的正常世界。阿姜沙丘讲的是同一件事，佛陀也讲的是同一件事：觉醒的头脑中无来无去。

但是如果我们审视自己的想法，就会发现它们到处来来去去。我们在练习时正在做的是学习获得一个我们可以越来越静止的立足点，或者至少我们的一部分意识可以静止，这样它就可以看到其他部分的运动。你越静止，你就越能看到它们，从头到尾：看是什么开始了它们，看它们如何继续，看它们导致什么。

这就是我们所追求的洞察力。因为一旦你看到整个画面，整个轨迹，你就会看到头脑中那些运动带来的痛苦，你也会看到你被牵连其中，有一种选择的意图元素。您可以遵循该动作，也可以选择这样做。但如果它会造成痛苦，为什么选择跟随这个动作呢？这就是洞察力的本质。一旦你看到它，你就放弃它。

你可以把练习看作是一个在更长的时间内逐渐变得越来越静止的过程，然后利用这种静止来观察越来越精细的动作。如果你经常四处走动，你就无法分辨什么时候有其他东西在移动。在您看来完全静止的事物实际上可能并不静止。

就像站在那边的蜂鸟喂食器下面一样。蜂鸟一直在飞来飞去。如果你只是站在那里，移动得非常慢，过了一会儿，他们会认为你是一块大石头，或者一个根本不动的大而坚固的东西，因为他们移动得更快。只有当你突然移动时，他们才会意识到你在那里，你是一个威胁，然后他们就会飞走。

这就是让大脑尽可能静止如此重要的原因：因为它越静止，你就能看到越多。

有些人的头脑非常静止，但随后就只是蜷缩在静止中，不将它用于任何目的。那不是佛陀的教导。你让头脑静止下来，你要觉知周围的一切。这就是为什么阿姜李在定义警觉性时，反复谈论它。你看着，比如说，看着你的呼吸，然后你转身看着你的思想。你对两者都保持警觉，看看它们是如何联系在一起的——并立即感觉到思想离开的任何动作。

这就是你想要的那种全方位的警觉，因为通常，当大脑变得非常非常静止时，头脑中似乎没有任何事情发生。但是仍然有一种评论，只是一种说“空间，空间”，“知道，知道”，或者“什么都没有，什么都没有”的评论。这也是思想的运动。你必须转身看着它并意识到：“哦，这里有这个运动。”

其他的一切似乎都静止了，你以为一切都很好，静止了，但还是有这种情况发生。明辨在于看到两面：看到任何正在发生的念头、感受或感知的运动，以及似乎与它们一起嗡嗡作响、或跟随它们、评论它们的那部分。你可以看到第一种事物的生灭，这是洞察力的一个重要元

素，但另一个元素在于看到对这一切的评论。

曾经有一个新加坡人写信给阿姜放，描述他的修行，即从三相来看一切。当他在工作时，当他在看电视时，他只是不断地提醒自己：这是无常、苦、无我。阿姜放给他的建议是转身看看是谁在评论，因为，他说，问题就在那里。这不是因为电视节目的变化无常或你工作的压力，而是这位评论员的变化无常。一旦评论者对某件事做出判断，就会产生一些意图，而意图就是让一切继续下去的原因。在你看到这一点之前，没有真正的、真正的放下。你的放手并不完全。只有当放手是完全的时候，你才会对完全不同的事情敞开心扉，而这些事情是没有动作的——因为是大脑的动作让整个过程继续下去。

它就像一个织布工。它不停地编织你对空间和时间的体验，它可以用渴望编织它，你可以用感知、感受和所有这些东西编织它。但**意图和注意力的要素：这就是让一切继续下去的原因**。除非你能看到那些东西在移动，否则什么都不会真正解散。但是，一旦你的静止足够了，你的意识足够全面，以至于你可以捕捉到头脑中任何地方最轻微的动作，那就是事情开放的时候。

这样一来，静止的练习不仅仅是你在等待明辨到来之后进行的事情。你会在静止中辨别出一些东西。有时这似乎有点令人沮丧。你试着让头脑稍微静止一点，然后你注意到所有这些动作都在进行。好吧，这就是明辨：**看到运动**。

然而，当你能从头到尾看到这个动作时，明辨力会变得更全面，以至于你会说：“那个特定的动作，我不想卷入其中。”当你不参与其中

时，它就会消失。然后一切似乎都静止不动了。但是你在静止中停留的时间越长，你就越能看到以前看不到的微妙事物。在这里，又是同样的过程：试着从头看到尾，生起，停留一段时间，然后离开。那时你就可以放手了。

因此，培养专注力不是浪费时间，也不是延迟明辨力。它为您提供了观察者的基础，让您可以**观察自己的思维过程**。

你可以看到：哦，如果我这样想，它会造成痛苦。不管我这样想了多久，不管它对我来说似乎是一个多么不可或缺的习惯，一旦我看到它，我总是可以选择放弃它，第一，它是武断的，第二，它会带来痛苦。”从某种意义上说，你不必选择那样做、那样想或那样做，这是任意的。从某种意义上说，痛苦是有压力的——即使是最小的压力。专注力和明辨力就是这样协同工作的。。

所有他们所谓的崇高法——美德、专注、明辨和解脱——都以这种方式与静止相关。

美德是一种让你的行为平静下来的方法，那些你过去不假思索就做的事情。突然你意识到：“我不能再那样做了。”

你开始看到那些你学会停止做的行为确实会带来痛苦。你不必等到下一世才能看到结果，它们现在就会造成痛苦。

依此类推，一直到专注和明辨：这是一个让你的思想、语言和行为尽可能静止的问题，这样你就能看到心灵的运动，放下任何不必要的和导致不必要痛苦的东西——简单地说，你对什么是必要的想法会变得越来越精确。你的静止越稳定，你的意识就越全面。

尽管解脱或不死想法似乎与你现在坐在这里看着的头脑相去甚远，但冥想的过程只是试图让事情静止下来，试图至少让一些事情静止在脑海中，然后用你的警觉来保持那种静止，用你的正念来保持那种静止：这些是工具，随着它们变得更加精致，它们将开始整理一切。

每个人都受苦

2005年3月27日

我在高中时的一位英语老师曾经说过，一个伟大的头脑、一个伟大的人的标志是能够超越自己经历的细节，看到适用于每个人的一般原则。

假设您对爱情感到失望：您可以从一般的角度来看待它。你不是唯一发生这种情况的人。从更广泛的意义上说，使我们成为人类的是我们能够看透细节，发现它们背后的普遍驱动力。

但这意味着什么，事实上，既有这种想要与其他人联系的动力，却又不断因无常而受挫？对此该怎么办？你可以用你自己的特定术语来思考它。你可能会说，“好吧，找别人吧。”或者你可以开始思考人类生活的更大模式。这同样适用于任何形式的分离，任何形式的损失。

这是使佛陀伟大的事情之一。他没有处理大的抽象概念，而是审视自己生活的细节，并能够透过这些细节看到所有经验共有的一般原则：哪里有生，哪里就有衰老、疾病、死亡和分离。

这些东西是相辅相成的，如果你继续过着普通的生活，就没办法绕过它。他质疑道：对此该怎么办？他看到问题的根源不在外面，而是在里面。

如果现实的本质是一种东西，但你想从中得到的完全是另一种东西，也许你必须重新评估你的需求。你能对他们做什么？有些人说：“好吧，选择只是追随你的欲望，或者完全否认你对真正幸福的欲望。”但是佛陀找到了第三条出路，一方面，审视现实的本质，即它受因果支配的事实，另一方面，问问你能把那些因果法则推到什么程度。你能与他们一起工作，让他们敞开心扉享受真正的幸福吗？那就是他追求的幸福，也是他追求幸福的方式。这就是他如何为更大的问题找到答案的方式，从那些更大的问题的角度看待他的生活，然后找到一个现实的解决方案。

他的人生故事的有趣之处在于，他并没有只看自己生活中的问题，而是看整体的生活。看着老者、病者、死者，他意识到自己也遭受着同样的命运。他会变老，他会生病，他会死去。如果他对那样的人不屑一顾，那是不合适的。如果他所追求的幸福是朝着会老、会生病、会死的方向发展的，那也不合适。

当你思考这些事情时，帮你战胜你的感觉的就是**厌离**。它与悲伤不同。悲伤是个人的。Samvega 是客观的、普遍的。有趣的是，在他后来的教导中，当佛陀谈到克服悲伤时，摆脱悲伤的方法是通过 sanvega。你会看到你从感官对象中获得的快乐——包括人和人际关系——你会看到当你从这些事物中获得的快乐发生变化时所带来的悲伤。

因此，与其试图通过寻找感官上的快乐来摆脱悲伤，这是大多数人所做的——他们认为这是唯一的选择——你让自己思考所有这一切的普遍性。这就是让你把自己、把你的思想转向另一个方向的原因：是什

么在脑海中不断产生出这种渴望诞生的火花？佛陀说那就是痛苦的原因：这种成为的动力。

今晚我和某人谈论佛陀对幸福的看法：正常的幸福是基于进食的基础上。这个人说解决方案是拥有许多不同的食物来源，这样如果一个食物来源被拒绝，你就有很多其他的食物来源可以依靠。但这真的很盲目。到了某个时刻，所有其他食物来源也会耗尽。那你怎么办呢？

这就是为什么佛陀的解决方法是寻找不依赖于食物来源的快乐。当然，我们所说的“食物”不仅仅指物质上的食物。我们也在谈论情绪食物，感官接触的食物，我们思想的食物，意识的食物。所有这些东西都可能枯竭，它们都可能受到威胁。您必须寻找超出他们范围的幸福。佛陀发现有这样一种快乐，它可以通过人的努力获得。

这就是让你超越 *samvega*，并达到一种叫做 *pasada* 的品质，这意味着信心，一种在道路上的灵感。这种从个人的悲伤，通过厌离，到自信的穿越，也是这条道路的必要部分。

这是道路的情感方面。这就是推动实践的动力。如果没有它，练习就变成了压力控制、压力管理和减轻压力的一种手段。你涉足其中足以让自己平静下来并放松一点，然后回到你原来的方式。这不是一个解决方案。这只是一个创可贴。Theravada（上座部）的路径通常听起来都非常理智。但也有这种情感成分。当你面对失望，当你面对分离，当你面对悲伤，这就是出路：学习如何反思普遍原则，反思悲伤和分离的普遍性。这正是给你去追求这条道路所需要的热情的动力。

为什么观呼吸

2004 年 1 月 9 日

我们通过观察呼吸，这样我们就能观察心灵。

呼吸就像是心灵的一面镜子。当你观察你的呼吸方式时，你可以很好地了解头脑中正在发生什么。如果你真正熟悉了呼吸，你就可以开始察觉脑海中正在发生的事情，否则你可能会错过这些事情。

当有贪婪、当有愤怒、当有妄想时，它们会在呼吸中显现出来。然而你会发现，呼吸不仅反映了心灵，而且你也可以利用呼吸对心灵产生影响。比如说，当有愤怒的时候，你有意识地改变呼吸的节奏。这会对大脑产生影响。因果原理在这里是双向的。头脑对呼吸有影响；呼吸会对头脑产生影响。

为了最大限度地利用这个原则，你必须愿意花很多时间在呼吸上，去了解它，去探索呼吸的整个过程是如何在身体里发生的。有时你必须在探索中保持温和。

当你开始审视身体时，您会开始注意到整个部位似乎都已经消失了。你的肩膀可能不见了，或者你的背部的一部分，或者臀部下方的一个地方。

当我们注意到这样的事情时，我们的第一反应是直接闯入并理顺事情。这是一个你必须非常小心并且非常细心的领域。臀部哪儿也没去；肩膀哪儿也没去。它们就在那。只是在潜意识层面上，你以一种奇怪而间接的方式将它们与身体的其他部分联系在一起。

你必须非常、非常细心，观察一段时间才能准确地看到身体到底在哪里连接起来，以及你可以在什么地方发现一些新的连接方式。因为如

果你只是闯入身体的那些部位，它们会关闭得更多。

这就像一个习惯被虐待的人。当有人以咄咄逼人的方式进来帮助他们时，他们只会将其视为更多的虐待。所以他们关门了。诀窍是要有耐心，观察，这里稍微推动一下，那里稍微推动一下，看看哪些有效，哪些无效。随着你越来越熟悉身体，越来越熟悉呼吸，一点一点地，头脑就会开始安定下来。身体将开始连接起来。你会开始非常愿意去了解这一件事。

据我所知，有一句古老的俄罗斯谚语谈到两种不同的知识。有狐狸的知识和刺猬的知识。狐狸知道很多事情，但很肤浅。刺猬只知道一件事，但它知道得一清二楚。当我们冥想时，我们在这里工作的是刺猬知识。你真的很想了解呼吸。

一旦你掌握了呼吸，那么你就有了一个很好的观察头脑的位置。即使在探索呼吸的过程中，你也会学到很多关于心灵的知识。你会感觉到头脑是如何将它的意识集中在事物上的。究竟什么是意识？有几层？有意识的焦点，也有充满全身的背景意识，它已经在那里了，这只是一个让专注的意识与之接触的问题，学会适应它与背景的关系，并尽可能多地保持我们对背景的意识开放。通常情况下，当我们专注于一件事时，为了保持专注，我们会尝试关闭尽可能多的其他事物。这将我们意识的大片区域置于阴影之中。有时这是必要的，有时则不是。但是要改掉这个习惯，我们必须坚持不懈。一旦你对整个身体有了感觉，就尽可能地保持开放。

这就是技巧的来源。它不是某种神秘的空间，在那里你可以接触到佛

性或诸如此类的东西。这只是背景意识。它就在那里。还有一个问题是有意识地接触它，有意识地开放它，当你更多地接触背景时，你会开始注意到思想的要点或焦点：在这里，在那里，在它移动到的任何地方。您不太可能因焦点的变化所击倒。

如果你的注意力完全局限在一个焦点上，那么一旦有任何东西干扰它，你就完蛋了。你失去了注意力。但是，如果你的注意力集中在那个背景上，那么即使焦点可能有一点动摇，你的背景仍然存在。你的基础还在。

所以留在这里呼吸。要有观察力，要有耐心，因为了解呼吸、了解头脑的过程是长期的过程。我们在对自己的思想、对自己的呼吸一无所知的情况下度过了如此多的人生，所以要真正了解他们还需要一段时间。

每次冥想时，敞开心扉接受可能学到新东西的可能性，因为这里总会有新东西需要注意。尽管这似乎是一个熟悉的领域，但仍有许多细节需要探索。只有关注细节，了解它们，你才能学到很多东西。

这是贯穿整个教义的一个共同主题：我们每天做的简单事情就是我们应该研究的事情，因为我们需要知道的一切都在那里。

佛陀指出，意图和注意力的整个问题是造成我们如此多痛苦的基础。

它就在我们的行动中。我们关注什么？我们如何看待事物，然后我们如何下定决心去做事情？当我们下定决心做某事时，动力是什么？

你挖得不太深，你会发现这是对幸福的追求。我们做事是因为我们认为这样做会更快乐。然而，心理学家已经表明，人们对什么会给他们

带来幸福，什么不会给他们带来幸福有着惊人的无知。他们专注于他们以前做过很多很多次的事情，他们知道这并不是那么令人满意的幸福，但他们仍然一次又一次地这样做。他们这样做部分是因为熟悉——做他们熟悉的事情感觉更好——部分是因为他们没有真正检查他们在做什么，结果是什么，以及如何改进它们。

我们多次谈到佛陀对他儿子罗睺罗的教导：在你做某事之前，审视你的意图，并问问自己：“这件事是否会带来快乐——无论是对你自己还是对其他人——或者它是否会引起痛苦？”如果它会引起痛苦，那就不要这样做。只按照旨在幸福和安宁的意图行事。

然后，在您执行操作时，检查结果。一些结果会立即出现。你把你的手伸进火里，你马上就知道它很烫，然后你就把它拔出来。所以如果你看到这个行动产生了一些意想不到的结果，而这些结果实际上是在造成痛苦，那么你就放弃这个行动，你就停止了。如果你看不到任何伤害或痛苦，你就继续这样做。然后，当你完成后，你要检查长期结果。如果这个行动最终造成伤害，就下决心不再重蹈覆辙。如果它没有造成任何伤害，就带着喜悦继续前行。

有趣的是佛陀在这段开示的最后所说的话。当你以这种方式反思你的思想、你的言语和你的行为时，这就是净化你的思想、语言和行为的方式。我们很少将纯洁与追求幸福联系在一起。但正如佛陀所说，这就是你找到纯洁的地方，在你如何寻找幸福的问题上真正变得有洞察力和智慧，观察你如何寻找快乐，并小心确保你的行为符合你最善巧的意图。

所以追求幸福并不是坏事。昨天我和一个人谈话，她说在她的学术生涯被训练成一名心理学家之后，她从来没有那么认真地对待过幸福这个问题。它似乎是随机出现或消失的东西。她惊讶地发现，佛陀就在这一问题上倾注了大量的教导：追求幸福并将其视为一种技能。但是，当你认真对待它时，那里还有什么其他的東西？如果我们没有意识到我们对幸福的追求，它就会转入地下，然后我们就不知道自己在做什么。

佛陀说要把它公开。即使你只是在呼吸，也要注意，当你开始专注于呼吸时，自然会有一种希望呼吸舒适的倾向。好吧，顺势去做。不要反抗，不要把它推到地下。看看你在生活各个方面的行为，看看你正在寻找的幸福是否真的是由你所做的事情产生的。我们经常重复我们的不善巧行为，并不是因为它们根本不会产生任何快乐，而是它们给了我们一点点，而我们只关注于那一点点。我们忽视了我们正在造成的更大的痛苦。

你要看看这些行为的好处在哪里，缺点在哪里。一旦你真正看到了两面，那么你就可以比较它们：缺点是否值得？这种满足是否值得缺点带来的痛苦？一旦你对自己的两面都了然于胸，然后你就可以开始寻找出路，并远离这些行为。

佛陀说洞察力基本上可以归结为五件事：前两件事是看到事物的因缘生起和看到它们灭去。这不仅仅是指独立于你的决定而生起和逝去的经历，比如电视屏幕上发生的事情。它还指你做出的决定，你的意图。它们是由原因引起的，然后就消失了。这才是真正有趣的生灭。

你看着事物生起灭去，然后你寻找另外三件事：它们带来的满足感、它们的缺点，然后是摆脱对满足感的追求。

那是完整的知识，我们正在研究的那种知识。给大脑一个坚实的基础，这样你就可以观察事物的来来去去，观察意图的来来去去。

当头脑决定采取行动时，看看行动发生时会发生什么，然后当行动完成时，它会完全消失吗？还是会留下痕迹？你从行动中得到什么满足？行动的缺点是什么？当您将满足感与缺点进行比较时，您得到了什么样的平衡？如果这不值得，你打算怎么做才能从中解脱？换句话说，如果这是一个真的没有那么大帮助的行动，如果满足感不值得，那么你打算怎么做才能停止呢？你打算做些什么来代替它来寻找幸福？

佛陀并没有告诉我们要放弃对幸福的追求。他告诉我们要变得更聪明，更善于观察。令人惊奇的是，通过这个过程，我们最终净化了我们的思想、言语和行为。我们净化我们的心灵。这很重要，因为我们最大的无知就在于此，在于我们为获得幸福所做的事情，它是如何失败的，以及我们如何不向自己承认：所有这些事情。

所以看这里，把你的意识带到这里来解决这个问题。通过专注于呼吸，我们将自己置于正确的观察位置，因为以呼吸为基础为我们提供了一个可以走出思维过程的地方——如佛陀所说，将它们作为独立的事物来观察。

我们观察它们，看看结果会发生什么。当我们呼吸时，我们就处于身心交汇的时刻：从这个角度来看，这是同时观察心理活动、身体活动

和语言活动的理想位置。

保持呼吸有很多充分的理由。不断提醒自己这一点。这会产生被称为 *chanda* (欲望) 的品质，它是禅修成功的基础之一。

它还会引起理解。我们常常专注于呼吸，在我们专注于呼吸一段时间之后，我们往往会忘记我们为什么要这样做。不断提醒自己，你在这里是为了让头脑保持在正确的位置以了解自己。这个想法既给了你坚持练习所需的动力，也给了你确保你的练习保持在正轨上所需的视角。

为什么正念

2010 年 8 月 13 日

您可能已经注意到，正念的含义有多种定义：接受、非反应性意识、敞开的意识。事实上，定义如此之多，一位作家曾说过，正念是一种非常神秘的品质，一种可以为心灵发挥多种不同功能的品质。

但处理神秘事物并不是佛陀的本性。对他来说，正念的定义非常简单：将一些东西牢记在心，将一些东西留在记忆里的能力。那么问题来了：为什么培养这种品质很重要？为什么你需要培养这种记住一些事情的能力？

答案是由一个实际上对正念有不同定义的人提出的。这位老师将正念定义为对当下时刻的纯粹意识，并接着说正念并不难，难的是记住正念。但这就是重点：我们在冥想时往往会忘记自己在做什么。

我们来这里是为了训练大脑，了解大脑如何为自己制造痛苦，以及它如何学会不制造痛苦。然而突然之间，我们发现自己的脑海中运行餐厅评论，为明天做计划。童年的回忆涌上心头，你会说，“孩子，我已

经很久没有想过这个了，让我们调查一下。”五分钟后你回过神来，
“等一下，我应该在这里冥想，我在做什么？”

后退一步，观察头脑在行动的能力是这条道路的核心，但这正是我们一直忘记做的。我们往往倾向于陷入我们的念头。佛陀说，当他了解到自己的念头有两种：导致痛苦的念头和远离痛苦的念头——即不善巧的念头和善巧的念头时，他就走上了修行的正确道路。所以他决定退后一步，看看这两种念头，看看是什么样的心态在激发每一种念头。如果有欲念、恶意或残忍的念头，他知道那种念头是不善巧的，他必须克制。如果思想没有这些品质，那么它们是可以的，他可以让大脑朝着这些方向思考。

所以，我们必须记住要做的是退后一步，这样我们才能看到：“这个特定的念头是从哪里来的？它通向哪里？这是我想跳进去的东西吗？还是我必须控制的东西？”这意味着你不能真正进入你的任何念头。你必须把它们当作一个因果过程来观察，这样你才能看到它们是如何善巧的，如何不善巧的，它们从哪里来，要到哪里去。如果你进入到念头中，你就看不到这些东西。或者，如果你对一个念头的反应是，“我不喜欢这种念头”，“我为自己的念头感到羞耻”，“我要否认它，我不是真的在想这个念头，”或者“也许它毕竟不是那么糟糕，”然后你就离开了禅定。

毕竟，我们是在这里训练。尽管跟随某些念头可能会有一种乐趣，但你必须提醒自己，你必须暂时放弃这种乐趣，因为你真的想了解为什么大脑会造成痛苦。如果你不退后一步，看看头脑的思维过程，你永

远无法解决这个问题。因此，就像运动员在训练时必须放弃某些乐趣一样，我们也必须放弃沉浸在我们的思想中并将其带到未知的地方的乐趣。

但也请注意，当佛陀说他能够观察他的思想过程时，他并没有把它们留在那里。如果一个念头变得不善巧，他必须克制它。

这就是正精进进入修行的地方。我最近读到有人说正精进和正念是两种截然不同的做法。但接下来的问题是，为什么佛陀将它们放在同一条道路上？他不是说正精进导致正念，而正念帮助正精进吗？他们应该一起工作。记住佛陀的正念形象是一座大堡垒的守门人。他必须非常小心让谁进来，谁不让他进来。看门人必须能够辨别谁是敌人，谁是朋友，把敌人拒之门外，让朋友进来。如果有敌人越过守门人，士兵们必须对付他们并除掉他们。

同样地，一旦你意识到某个特定的思维方式是不善巧的，你就必须记住如何削弱它，回到因果过程中并找到你在脑海中可以真正切断这种思维而不是被拉进去的地方。你必须明白：这种思维的满足感在哪里？你想从中得到什么？当你能对那种满足产生一种冷静的感觉时，你就能放下它了。

经典中有一段经文说一些僧侣要出国到印度的一个偏远地区。在他们走之前，他们向 Ven.舍利弗告别。舍利弗说：“那里会有聪明人。他们会问你，‘你的老师教什么？你准备怎么回答他们？’”所以比丘们问舍利弗，什么是好的回答？舍利弗的回答很有趣：“我们的老师教导我们要舍弃激情和渴望。”后续问题是：“对什么的激情和渴望？”对于五蕴：

形态、感觉、感知、造作和感官意识。还有另一个后续问题：“你的老师认为对这些东西有渴望和激情有什么危险？”答案是：当你对那些东西有渴望和激情时，你就会做那些导致痛苦的事情。但如果你放弃了这种激情和渴望，你就结束了痛苦。

所以请注意舍利弗在这里的回答都与活动有关，你所做的行动。佛陀建议做某事。他没有说：“我们的老师教导四圣谛”或“我们的老师教导空性 or 无我”。相反，他说，“我们的老师教导如何消除这些造成痛苦的活动，如何放弃它们。”

这就是我们正在努力的。大脑一直在活跃。它正在塑造自己的体验。它不是一张白纸，只是从外界接收印象。它实际上是在试图理解事物，试图找出某种操纵体验的方法，以便您可以从中获得快乐和幸福。所以你想看看它做这件事的方式，实际上是在朝着另一个方向发展，实际上正在造成痛苦。

这一切都意味着你必须学会如何观察头脑。退后一步看。我们之所以培养定力，是因为它给头脑一个很好的立足之地，这样我们就可以观察这些东西。你与呼吸保持一致，因为它会让你脱离思想世界，进入身体的呼吸感觉。不仅如此，你还可以调整呼吸用呼吸来工作，让它成为一个舒适的好地方。它给你一种轻松的感觉，一种幸福的感觉，这样你就不必去追求你的思想世界所带来的满足。你不是一直都很饿。

我们与呼吸一起工作，来创造一个让头脑停留的愉快场所，与此同时，通过呼吸，我们开始洞察我们如何塑造我们的体验，以及如何做

好它。我们发展我们的敏感性，我们的判断力，这样我们就可以更清楚地意识到我们在哪里造成痛苦，我们为什么这样做，以及我们如何学会不这样做。

所以要坚持这个训练，你必须发展你的正念力量，不断提醒自己，你在这里是为了了解头脑，这个快乐和痛苦的生产者，看看为什么每次它做某事时，都希望从行动中获得快乐，但很多时候却得到了相反的结果。为什么会这样？他不明白什么？如果你忘记了自己，忘了你为什么会在哪里，你会突然发现自己又回到了你的旧习惯。而且您错过了接受一些非常好的训练的机会。

通常情况下，当大脑要做一些它知道不善巧但它的另一部分却想做的事情时，大脑有能力把事情从自己身上屏蔽开来。我们在头脑中筑起这些墙，这些遗忘的墙，它们正是我们试图穿过的，这样我们能够看到一个行动与其结果之间的联系，以及思想与思想动机之间的联系，当我们回到呼吸的基础上时，我们可以培养冷静，使我们能够放下心中压力和痛苦的所有不同原因。

所以这就是为什么我们需要培养正念，以及为什么这种牢记某些事情的品质的品质是修道的重要组成部分。如果您发现自己很想为明天制定计划，请提醒自己：您已经计划了很多很多明天，却没有真正注意到自己在做什么。是不是该退后一步，了解正在发生的事情了？这个过程是什么？只有当你退后一步时，正如佛陀所说，你开始看到你从未见过的东西，意识到你以前从未意识到的东西，并尝到你从未尝过的自由。这就是练习的潜力——这也是你要牢记的。

以德培养专注

2009 年 7 月 23 日

佛陀曾经说过，以戒养定，有大果、大果报。嗯，他并不是说没有戒德就不能定。周围有很多定力很强的人，但几乎没有德行的例子。他的意思是，如果你想让你的定力结出丰硕的果实——就带来导致解脱的明辨而言——它必须在生活的背景下完成，你要努力在行为上保持美德，认真对待你的言行，并认真对待它们对你自己和他人的影响。这种对您的行为及其结果的敏感，有助于将您的定力带到可以带来丰硕成果的状态。如果你一生中对自己所做的事情都没有真正小心，或者对你的行为的影响不敏感，那么你将很难对自己的冥想非常小心，也很难对因果关系保持敏感，因为它们发生在脑海中。因为戒德主要是对你的行为应用正念和警觉的修行：你必须牢记你的戒律，你必须对你实际做的事情保持警觉。

阿姜放的一位弟子曾在曼谷与他一起修行了一段时间，她决定出家到罗勇府的寺院持八戒一周。于是她持八戒，那天下午，当她路过一棵番石榴树时，她注意到番石榴已经成熟，正等待采摘。于是她挑了一个咬了一口。阿姜放恰好在稍远的地方说：“嘿，你嘴里的是什么？我还以为你要受八戒呢。”她意识到她完全忘记了她的戒律。所以他安慰她说：“真正重要的是你要持一戒，那就是心灵的戒律。”毕竟，头脑是掌管你的行为的。如果你时刻注意自己的意图，它就会掩盖你的言行。

但是言行涉及细节，所以你也必须注意细节。例如，如果你已经持戒杀生，你将如何对付蚂蚁？你打算如何对付白蚁？这迫使你像蚂蚁一

样思考，像白蚁一样思考。当他们进入你的房子时，他们为什么来？他们来自哪里？你有什么方法可以在不杀死他们的情况下对付他们？这从简单的正念和警觉转变为发展洞察力和同理心。你学会了同情蚂蚁，同情白蚁。他们正在寻找食物，他们正在寻找水，就像你一样。如果你要学习如何与他们打交道，你必须学会如何把你的想法放在它们的脑海中。洞察力和同理心是为你的专注提供基础的良好品质。

有时你会遇到不容易解决的非常困难的问题。当然，那是要提醒你，生活在这个世界上很难不伤害众生，即使你无意如此。这不仅仅是受戒的尴尬问题。这是一个简单的事实，即您带着需求出生到这个世界。你需要食物，你需要衣服，你需要住所，你需要药物：这些东西都涉及到这样或那样的痛苦，在试图得到这些东西的过程中，不仅仅是你自己，其他人，其他众生，他们都以这样或那样的方式参与到生产链中。这个念头意在生起一种厌离感。如果你想完全无害，你就必须离开，你就必须停止参与这个轮回过程。

因此，当你遵守戒律时，你会在头脑中培养许多有助于禅修的良好品质。你看到的伤害仅仅因为你还活着的事实，你试图通过最小化你心中的有害意图来最小化这种伤害。你意识到心灵的训练，而且只有心灵的训练，才能让你摆脱这种成瘾的混乱局面。

想要离开并抛下其他人，这听起来可能很自私，但这不是思考这些问题的正确方式。轮回，游荡，是一个过程，一种活动，一种上瘾，所以对付上瘾的最好方法，也是对付其他上瘾者最仁慈的方法，是让你学会如何克服自己的上瘾。然后，一旦你做到了，如果你能提供帮

助，你就可以帮助其他人克服他们的困难。这并不是说你要让他们陷入困境。至少，您为他们树立了一个很好的榜样，表明克服毒瘾是可以做到的。

正是通过这种方式，美德为专注提供了正确的环境，一种正念和警觉、同理心、善意、同情心、对因果关系的敏感性——尤其是对你对他人的影响的敏感性。

这部分非常重要，因为这是我们容易被欺骗和否认的主要领域之一。

我们不喜欢认为我们伤害了其他众生，或者我们的行为实际上以任何方式伤害了任何人。因此，在我们怀疑已经造成了某些伤害的情况下，我们会找到贬低其他生物的方法。我们说，“哦，真的没关系，那些人不重要，那些众生不重要，”或者诸如此类的话。或者，“我的意图是好的，所以我的善意应该代表一切。”他们代表一些东西，但不是一切。当佛陀让你审视自己的行为时，他也让你审视你的意图和结果。这不是非此即彼的问题，它是既是/又是的问题。我们这样做是为了学习。这并不是说我们要对自己或我们的行为做出最终判断。我们要看看我们的行为在哪些方面伤害了他人，以及下次我们可以做些什么来不伤害他们。

当你想到以这种方式评判和评估你的行为的过程时——你正在评判一项正在进行的工作——那么对你自己的行为及其结果坦诚相待就容易多了。你不是在假装你完全纯洁、完全完美。我遇到过几个比丘，他们为自己的戒律圆满而自豪。但是你实际上看他们的行为，他们所做的是重新定义戒律以适应他们的行为。因此，一旦骄傲的元素进入修

行，它就会开始扭曲事物。你总是要有这样的态度：“我愿意学习；如果我能找到更好的做事方式，我想找到它。”

独创性的品质也是为你的定力提供正确框架的重要部分。正如阿姜李曾经说过的，头脑的方法比许多方法都要多，当然也比你能在一本书或简单的禅修指导中写得更多。这意味着，通过大量练习，你必须想出自己的指示。您掌握了基本原则，并学习了如何应用它们。如果以一种方式应用它们不起作用，您可以转身以另一种方式应用它们。或者找到另一种策略来应用它们。你必须发挥自己的聪明才智。

即使在困难的情况下也要努力持戒，这需要聪明才智。例如，当有人问你一个问题时，你知道如果你告诉他们答案的全部真相，将会伤害他们——引发贪、嗔或痴——那么你必须巧妙地改变话题或不撒谎地给出部分答案。接受戒律需要你机敏，提前计划，知道有时有人会问某个特定的问题，并做好准备，这样你就不必在最后一刻突然想出答案。这称为努力防止不善巧的品质生起，这是正精进的一部分，而这又是正定的先决条件

所以修持戒，如果你认真地对待它，善巧地去做，就会培养很多明辨。它需要洞察力。阿姜李指出，人们有时修持戒以帮助定力，修持定力以帮助明辨力，但他们没有想过回过头来用明辨来帮助定力，这就是为什么他们的修行没有走得很远。

但是，如果你了解你必须把明辨带到你持戒的方式上，把明辨带到你修定的方式上，那么三学的所有三个方面都会互相帮助。专注，当以戒德滋养时，会在明辨中结出果实。明辨，当由专注滋养时，会在解

脱时结出果实。那是标准模式。但是你在修行中发现的模式是，你还必须用专注来培养美德和明辨，用明辨来培养你的专注和美德。

所以最好停下来思考一下美德，以及它如何实际应用于心灵的训练。

这是很好的。不要只是简单地通过遵守戒律的动作，或者在戒律变得困难时就怨恨戒律。把它们看作是为你提供思考的食物，沉思的食粮，关于作为人类的本质，行动的本质，你的意图的品质。你的善意真的是善巧的意图吗？你知道，这是有区别的，善意可能有妄想，而善巧的意图则不然。这就是区别。

所以我们用戒律来训练。并不是说我们只是持守着戒，希望自己能遵守戒律，做个好男孩、好女孩，并得到奖励。这就叫执着习惯和实践。是一种束缚。但是，如果你将它们视为发展明辨的机会，然后将你的明辨应用于它们，它们就会成为修道中的有用工具。

并不是说你达到初果的层次，就不再需要戒了，不再需要去摸索那种在习惯和修行上的羁绊。实际上，在那个时候，你的戒律变得非常牢固，因为头脑已经达到了一种状态，它总是很清楚自己的意图，所以它总是会按照善巧的意图去做。它不再摸索，因为它确切地了解戒律是如何起作用的：它们不能保证你的觉醒，但它们确实给你思考的食物，它们确实训练头脑的正念、警觉、独创性、洞察力、慈悲和同理心。从某种意义上说，它们软化了思维，这样你就可以在错误发生时意识到它。你不固执。你不会竖起抵抗和否认的墙。这使得头脑对它正在做的事情和它所做的事情的结果更加敏感。这种敏感性鼓励了尽可能善巧地完成这些事情的愿望。

当你拥有这些品质，并将它们带到你的专注中时，解决出现的问题就会容易得多，而且对脑海中正在发生的事情保持敏感也会容易得多，这样你的专注就会产生真正会导致解脱的明辨。

专注力与洞察力

2001 年 5 月

我们喜欢在专注练习和洞察力练习之间做出明确的区分，但它们确实必须结合在一起。专注不会自动生起洞察力。洞察力不会自动生起专注。但要让他们发展，他们需要共同努力。有些人发现一个比另一个发展得更自然，但我们的想法是让他们保持平衡。现在，平衡并不意味着持续的静态平衡。有时你会向左倾斜一点，有时你会向右倾斜一点，就像那些称重东西的老式秤一样。但是，如果这两种品质结合在一起发挥作用，您会发现它们会互相帮助。

例如，你需要一定程度的洞察力才能让心专注。你必须了解什么样的想法会妨碍你，你有什么方法来处理它们，你可以带什么工具，这样你才可以在头脑不容易平静下来时做好准备。

有多种策略可以抵御分心，找到大脑喜欢的东西。我们今天早些时候谈到了胡萝卜加大棒的策略。胡萝卜是一种很好的舒适感，你可以通过呼吸来培养它。如果你和它一起工作，如果你去探索它，你会发现呼吸真的可以非常舒服。有时它变得如此美妙，以至于你完全沉浸在呼吸中，你无法想象为什么你还需要其他东西来让自己快乐——感觉真是太棒了。那就是胡萝卜。

问题是头脑并不总是以一种非常友善和合作的方式安定下来。所以你需要大棒——换句话说，记住头脑中有问题，头脑中有危险，你需要把你的工具放在手边以抵御它们。

有一张清单列出了五种处理分心的方法，这是一份涵盖各种方法的简短清单。第一种方法是用更好的想法取代分散注意力的想法。给头脑一些比那个想法更好的东西来思考——比如呼吸。只要把心带回到呼吸上，尽量让它舒服些。

第二种方法是和自己讲道理。换句话说，如果一个想法真的很粘，而且头脑不断回到它，你必须指出这种特定想法的缺点，直到头脑准备好放手。你把缺点记在心上，以至于你可以告诉自己，“我真的不想去那里。”让头脑放下这个念头，回到呼吸上。

第三种方法是你有意识地忽略那个想法。换句话说，你知道它在那里，但你不会注意它，这就像在背景中的东西。你将呼吸保持在最前面，确保你不卷入其他想法。你不会注意它，因为一旦注意它你就是在喂养它。所以你把所有的注意力都集中在呼吸上。

第四种处理分心的方法是，一旦你对呼吸能量如何流入身体的不同部位变得非常敏感，你就会发现一个特定的想法与身体某处的紧张模式有关。它可能在眼睛周围，或在手臂上——身体的任何部位。当你找到伴随念头而来的紧张时，你就放松它，念头就会消失。

处理念头的第五种方法，当这四种方法都没有效果时，有意识地用舌头抵住上颚，把念头挤出来，告诉自己你不会去想它，你只是要把它挤出来。如果我们要将此列表与工具箱进行比较，这就是工具箱中的

大锤。只要你的意志力坚持，它就会起作用，有时这就是你所需要的，只是一点喘息的空间，或者头脑中一点平静的空间——不一定是平静的，但强行静止并且不分心。然后你可以放松一点，放松一点，回到呼吸上。也许到那时其他方法之一会开始并帮助你。

所以你必须警惕这样一个事实，即使当你的思想开始稳定下来时，其他东西也会进来。所以当你的一部分正在稳定下来时，你的另一部分必须保持警惕。一旦你发现稳定的部分真的稳定下来了，那么观察、警惕的部分就可以放松一点，你可以越来越多地把注意力集中在呼吸本身上。让心灵尽可能充分地进入呼吸。只要你保持警觉和正念，就不会出现过度专注、过度静止这样的事情。当静止使头脑失去警觉时，你就必须后退。但是只要你非常清楚你在哪里，你的注意力集中在哪里，就让头脑深入呼吸，深入当下，放下任何可能会让你想起刚刚过去的时刻或即将到来的时刻的东西。就在此时此地，完全投入呼吸。让头脑以那种方式休息，以那种方式获得力量，这样当它出来时，它就准备好工作了。

这里的工作是洞察力。有时注意力完全出来了——你回到了普通的意识中——但其他时候则不然。你稍微后退一点，不要远到破坏定力，但要足够远，这样你才能看到发生了什么，然后你就只是观察，在心里提出一个问题。

最好的问题与四圣谛有关——这里哪还有压力或痛苦？——尽管还有其他有用的问题。假设你感觉到心中潜伏着贪、嗔或痴。佛陀说，如果你真的想了解它们，并达到超越它们的地步，你不仅要了解它们的

缺点，还要了解它们的魅力。为什么那种特殊的心态如此吸引人？你为什么愿意和它一起玩？

我们之前提到过，有那么一个时刻，当一个成为的世界突然出现在脑海中，你可以选择是否跟着它走。配合它就像玩虚构游戏。你为什么愿意那样装模作样？是什么吸引你？无聊？从这些事情中得到的满足感是什么？你也必须寻找它。当你看到真的没有太多，当你把事情放在天平上，权衡利弊时，你会发现弊端总是大得多。但是如果你假装它一点诱惑力都没有，过了一会儿，头脑就会开始意识到它在对自己撒谎，然后它就会反抗。所以你必须公平：有吸引力，但也有缺点。哪个更大？不要自欺欺人，对自己诚实。

最大的缺点是这些想法造成的压力和痛苦。佛陀对 *苦* 这个词的使用涵盖了痛苦和压力，因为即使在专注的状态下也有压力，而这就是你要超越专注所必须关注的东西。但首先你要关注的是痛苦的粗浅形式。这就是洞察力的发展方式：您开始处理非常明显的事情。令人惊讶的是，我们不愿意关注那些非常明显的事情。人们想跳到更高级的层次。

我最近读到他们下个月将在纽约举行的会议，其中将有一个关于讨论放弃的小组。现在，他们要讨论放弃感官享受吗？不，他们会谈论自我放弃。他们将跳过显而易见的事物并追求微妙的事物。当然，发生的事情是，显而易见的事情永远得不到处理，而微妙的事情也没有真正得到改变。你必须首先关注显而易见的事情：贪婪、欲望、愤怒、恐惧。和它们一起努力。即使您可能无法将它们连根拔起，但至少您

可以开始一点一点地将它们缩小到一定大小。

如果你不以这种方式练习你的辨识力，它怎么会变得强大呢？它就像一块肌肉，如果你的肌肉很弱，你如何让它变得强壮？你要练习使用你无力的肌肉，一开始你无法举起非常重的重量，但不要气馁。意识到当你不断举起越来越重、越来越重的东西时，肌肉就会增强，它变得越来越强。你的明辨也是如此：你从明显的事情开始，处理它，然后随着你的明辨变得更加精确和清晰，开始处理更微妙的问题。

现在，当你正在研究这些问题，比如这里的压力在哪里，或者脑子里还有什么正在制造压力时，有时你会发现，随着你继续思考这些问题，事情就会变得清晰起来。你开始理解事情了。但是，其他时候，头脑还没有达到那种质疑的程度。事情开始变得混乱。发生这种情况时，您会重新集中注意力。

阿姜李做的比喻是走路：你的左脚稍微向左倾斜，然后你的右脚稍微向右倾斜。通过将你的体重从右移到左，从左到右，从右到左，你才能走路。在冥想中也是如此：你在这里练习一个目标——呼吸——但有时你会稍微倾斜一点，通过呼吸专注于头脑的静止，而其他时候你会稍微倾斜一点更多关于压力的问题。

理想的做法是任何一方都不要离另一方太远。换句话说，质疑停留在当下，不离开当下。于此同时，你的专注不会失去正念和警觉性，而陷入一片死寂的空白。正如佛陀所说，两者相辅相成，既有明辨又有禅那的人，就是在觉悟中的人。

所以这是一个获得你自己的直觉的问题，何时头脑需要休息，以及何

时需要提问。此外，尝试直观地了解哪些问题正在取得结果，哪些没有。如果有与四圣谛相关的问题，好吧，你在正确的轨道上：这里的压力在哪里？有时你很安静地坐了很长时间，根本看不到任何压力。这表明你不够敏感。所以你试着让事情变得更安静。这就像收听广播电台一样。如果有静电，您就无法清楚地听到信号，因此您尝试越来越精确地调谐到完全没有静电的波长。然后信号就很清楚了。同样地，心越静，就越容易注意到运动、注意到压力、注意到发生的干扰。你就有了一个衡量事物的标准。

因此，当我们专注于呼吸时，我们正在培养宁静和洞察力。两者是互相帮助的。进入冥想的技巧是获得我刚才提到的那种直觉：你什么时候需要更多的休息？你什么时候需要问更多问题？当问题进入死胡同时，是时候回去休息一下了。当头脑中的平静已经足够时，你就可以回去继续追问了。技巧在于对这些事情有一种感觉。

那种感觉无法衡量，以至于就像一个人可以告诉另一个人，现在是原地停下来的时候了，现在是继续做别的事情的时候了。你必须用自己的观察力来学习如何正确地走路，这样你就不会向左翻倒，也不会向右翻倒，或者掉头往回走。这就像获得平衡感：没有其他人可以为您获得平衡，你必须学会如何控制自己的思想。

冥想的形状

2012 年 2 月 4 日

当阿姜苏瓦特在这里时，他经常以这样的开示来开始他的教导：让你的头脑处于冥想的状态，你怎么做才能让它成形呢？想想你为什么在

这里，你是为了真正的幸福而来的吗？想想你现在的想法在哪里，它是朝着能量过多还是能量过少的方向倾斜？它是专注于愉快的事情还是不愉快的事情？您是否清楚地知道自己在冥想中所处的位置？你想去哪里？这些都是你准备冥想时要考虑的事情。

对真正幸福的反思是对任何与真正幸福无关的想法的警告：它们现在在这里没有任何立足之地，但是你可能会遇到一些被魔术贴覆盖的问题，很难把它们抛开，在这种情况下你可能需要做一些初步的切割，剃掉所有那些魔术贴小钩子。如果您对人际关系有想法，请提醒自己，没有任何关系可以为您提供真正的幸福，期望从一段关系中获得真正的幸福，就是把太多的压力放在这段关系上，超过了它所能承受的范围。如果你对今天早些时候发生的事情耿耿于怀，请提醒自己，你无法回过头来改变它，无论您在脑海中反复运行多少次，过去的事情都不会再发生。所以，就让它过去吧。

至于未来，它还没有到来，你真的不知道会发生什么。但你知道你必须为任何事情做好准备，正念、警觉、专注、洞察力等品质：当意外发生时，这些都是好东西。因此，与其为如何处理这个、处理那个问题制定具体的策略，不如提醒自己，你必须经常根据情况思考和调整你的策略，如果你真的很警觉，能保持头脑真的很冷静，那就最好做到这一点。

这就是你现在在这里要做的事情。

如果您觉得有点懒惰，请想一想是什么促使您进行冥想，以及如何为这种动机增加一点活力，什么想法会有所帮助？这就是我们每天晚上

在打坐之前念诵佛、法、僧的原因之一。我们礼拜佛陀，因为佛陀代表了我们内心想要珍视的事物，我们想到他的品质、他的慈悲、他的纯洁、他的洞察力：这些都是值得拥有的好东西。事实上，地球上有人一直在发展它们，直到痛苦的尽头：这是鼓舞人心的事情，这包括佛陀和圣僧伽的成员。

然后是佛陀发现和教导的法。它代代相传，因为它很有价值，就到了我们这一代。我们有机会利用它或干脆扔掉它，你更喜欢哪个？这种想法可以激发更多的练习动力。

你也可以想一想不练习的危害。就像我们刚才唱的那首偈语：世界被冲走，事情变了，它没有提供庇护所，有苦难，世界上没有任何我们自己的东西，我们可以真正抓住它作为任何一种保护。然后是对渴求的反思：如果我们不照顾我们的渴求，我们只会不断地回到越来越多的旧的、不断变化、充满压力的世界，但它总是逃避我们的控制，这意味着我们必须在思想上努力。

这样做会让你的思维处于良好状态，这样您就可以更好地准备安定下来。当你安定下来，当其他事情出现时，你可以记住：好吧，我们是来打坐的，我们是来培养定力的，我们不是来考虑明天的购物清单，也不是为了复习今天别人说的话。作为冥想者的一项重要技能是学习如何跳出你的想法，因为我们经常会直接进入其中。对于我们中的许多人来说，每一个念头都像一个用蝴蝶结包装纸包裹的小礼物：“哦，这是什么？”你想进去看看里面有什么，结果它只会把你吸进去。

所以，就目前而言，让所有这些小礼物散落一地吧。不管怎样，你知

道其中许多是关于什么的，这是我们玩的假装游戏，假装我们不知道，即使我们真的知道。你不必玩这个游戏。现在出现的想法不会只出现这一次，这并不是你处理那个美妙想法的唯一机会，它还会回来的。

你现在需要的是另一套技能，佛陀所示范的智慧、慈悲和清净的技能，这些是你现在想做的事情。所以你的想法中很少有与这些品质有任何关系的，所以现在明智的做法是学习如何退后一步，像一个成年人一样对待你的想法，并意识到你想要在某些心灵品质上努力而不是在具体的想法上工作。

这里的品质是正念、警觉，以及那些巩固明辨发展的东西。让自己记住呼吸，当它进来时，当它出去时，都对它保持警觉。警惕你的思想与它的关系，你可以如何改变你的呼吸方式？您如何改变您对呼吸的看法，以便更容易保持呼吸？如果你遇到身体疼痛，你如何解决它们？

有时你会觉得要解决疼痛问题，这要求有点过分了。毕竟，它侵犯了你的空间，它有什么权利在那里？但问题始终是，好吧，你有什么权利在那里？你是那个紧紧抓住疼痛的人，没有人邀请你。而且您也没有认真看细则，你想要人的生活，好吧，人的生活就是这样。所以，如果有一个痛苦你必须解决，你就解决它。给心灵一个可以放松的空间。

真正勇士的标志之一是知道自己的长处在哪里，短处在哪里，并且在知道自己还没有准备好进行特定战斗时愿意退缩。与此同时，你培养

了一些品质，这些品质会在你投入战斗时有所帮助，让你能够真正审视痛苦，真正审视你对痛苦的执着，以及所有与痛苦相关的问题。

我们今天早些时候提到，最大的问题是头脑创造事物的方式，你会通过首先制造好的事物来了解头脑如何制造事物。我们一直在制造各种导致压力和痛苦的无知事物，所以现在让我们制造一些好的东西：一种专注的状态。为你无法改变的事情让路，并在你可以改变的事情上努力。通过这种方式，你会越来越敏感地意识到你塑造体验的方式，这些方式是通过你心中的感知、通过你思考事物的方式、通过你提出的问题。

你可以问关于呼吸的问题：它现在从哪里进来？不是空气进出鼻子，而是能量的感觉从哪里进出身体？有多少个不同的方向？你有没有感觉到它来自不同的方向？当这些能量进入身体时，它们是一起工作的吗？还是他们在相互作用？调查一下吧。这是您坐在这里时可能想要理清的问题，这样您就可以坐得更加轻松和幸福。换句话说，你学会了如何使用你的定向思想和评估来使头脑进入稳定状态。以一种能带来幸福感的方式分析事物。

随着你在这个造作过程中变得越来越好，当你用越来越多的知识来做它时，就会切断因缘共生中真正重要的环节之一：从无知到造作。事情就是这样开始的，一直到受苦。但是如果你把知识带到这个过程中，那可以减轻很多痛苦。

这就是为什么佛陀建议，当你处理呼吸时，你要坦诚地面对你正在塑造事物的事实。你是带着意图工作的。毕竟，头脑不仅仅是事物的被

动接受者。它不断地出去寻找。这是一颗依附于需要进食的身体的心，所以它习惯于寻找食物、调配食物、决定什么是好食物、什么是不好的食物。它是由饥饿感驱动的。所以我们在这里得到的是一种活跃的智能。我们不只是坐在这里看着事情来来去去。我们正在积极塑造我们的体验，以弄清楚该吃什么，我们可以声称要吃什么，以及我们可以在哪里寻找下一顿饭。我们就是这样的心态。这就是我们正在训练的心智。所以学习教它如何以呼吸为食，

正如佛陀所说：对心灵来说最好的食物之一是来自定力的清爽、饱满和狂喜的感觉。哪些呼吸方式让人耳目一新？什么样的呼吸方式才能产生饱腹感并保持体内的饱腹感？很多时候，我们在吸气时感到饱胀，然后在呼气时将东西挤出来。如何能在呼气的时候保持饱满感，让所有的血管都舒畅，血液在全身各处流淌，什么都用不着挤出来？- 能量是自己出来的。你在身体的所有能量通道中保持一切都充满的感觉，看看这对头脑有什么影响。你能从当下的充实感、满足感和存在感中获得什么感觉？

当你像这样给头脑喂食美食时，当其他食物的念头出现时，你就不会那么感兴趣了。你这里有一些非常好的东西。当您回到旧事物时，可能会有习惯的力量。但是，你越是学会如何欣赏此时此地的充实感，你就越能利用它来帮助你放下那些会让你陷入困境并最终让你受苦的事情。

所以你正试图在这里制造一些非常好的东西，带着一种知识感，因为你很善于观察。通过这种方式，你开始理解造作，以及开始对你现在

正在经历的事情有发言权。我们并非完全被动，也并非完全受制于过去业的果报。我们有一些选择。我们越熟练，就越能利用这些选择。这就像一个厨师。一个真正熟练的厨师可以带着任何东西走进厨房，然后拿出一道非常好的菜来吃。哪怕只是下脚料，如果你技术高超，有时候也能做出好吃的东西。

我们以佛陀为榜样，可以培养这些技能。正如他曾经说过的，在他的整个修行过程中，他的心灵从未被痛苦所征服或被快乐所征服。与他交谈的人说：“也许那是因为你从未真正体验过任何大的快乐或痛苦。”佛陀回答说，哦，不，很多痛苦，但他学会了如何不遭受痛苦。很多乐趣，但他学会了如何不忘乎所以。这些技能是可能的。

因此，学习安排你的进食，因为它给你在正道上提供能量——同时教给你一些关于心灵的非常重要的课程，这些课程在学习如何不受苦时很有用，无论情况如何。世界上有那么多你无法控制的东西，找到你能控制的东西是件好事——而且你也应该知道，你能控制的东西，你的思想品质，你的意图，是决定你是否受苦的关键，它们是至关重要的，所以要给予他们足够的关注。

维护善意

2004年7月24日

从善意的想法开始。告诉自己：“愿我快乐。愿我的幸福是真实的。”这两个词必须放在一起：“真实”和“幸福”。真正的快乐是我们冥想的全部目的。我们知道生活中有很多苦难，很多苦难来自我们自己的心，但我们不想要它。我们应该尊重我们对幸福的渴望——尤其是对真正幸福的渴望，而不仅仅是任何旧的幸福。真正的幸福,那种

快乐必须发自内心。

我们对真正幸福的渴望不仅是照顾自己的基础，也是照顾他人、希望他们幸福的基础。因为毕竟每个人都希望幸福，如果我们的幸福要取决于他们的痛苦，那么它就不会持久，他们将尽其所能推翻它。所以你的幸福在很大程度上取决于处理外在事物的思想和言行，它必须考虑到其他人的幸福。真正的幸福必须来自内心，它必须基于一些不会改变的东西，而你唯一能找到的它的地方就是你的内心。

对于我们大多数人来说，这只是一个想法。这不是绝对正确的，但它是有道理的。你看到外面的事情在变化，那么你怎么能依赖那些死去的、老去的、生病的人，那些将要离开你的人呢？或者你将不得不离开的人？你必须离开的东西？剩下的一件事就是向内看。现在，一开始向内看是令人沮丧的，因为你的头脑似乎比外面的东西更混乱。但可以梳理一下：那是佛陀一生的教训。他追求的基本信息是，你对真正幸福的渴望是应该认真对待的，因为它是可以实现的。这就是让生活变得有意义的原因——而且这是可能的。那是他觉醒的讯息。

这就是为什么我们从对自己的善意开始，然后将这些善意传播给其他人：家人，非常亲密的朋友，然后更广泛，给你喜欢的人，给你中立的人，甚至对你不喜欢的人。如果每个人都能在内心找到真正的快乐，那么这个世界就会美好得多。向你甚至不认识的人传播善意——不仅是人，还有所有种类的众生。愿一切众生都能得到真正的快乐。

有了这些想法，你就为冥想扫清了道路，不仅提醒自己冥想的动机，

而且还清除了你可能携带的许多怨恨。当心开始安定下来时，困难的事情就开始出现了，这种情况经常发生。前几天某人说的话，前几天或前一周你做的事，有些是几年前的事：这些事情会浮现出来。所以这是让你自己做好准备。一旦这些事情出现，你就可以提醒自己：

“嘿，我来这里是为了善意。我已经希望那个人幸福，希望自己幸福，所以我为什么要用只会使头脑发热、并使其不舒服的问题来恐吓自己或煽动自己呢？”

我们在这里有重要的工作要做：努力改掉那些为自己和其他众生制造痛苦的心灵习惯。这项工作的第一步是学习如何让心安静下来，所以如果有任何其他干扰，你就把它们放在一边。专注于呼吸，因为这是你知道的一件事，呼吸永远存在于当下。如果你在观察你的呼吸，你就会知道你不能观察过去的呼吸或未来的呼吸。观察当下的呼吸，心就会在当下徘徊。它可能不完全是在当下，但它足够接近当下，这才是当下最重要的。

你不必对自己说太多关于呼吸的事，只要提醒自己与呼吸保持一致就够了。当它进来时，知道它正在进来。当它出去时，知道它正在出去，并稍微处理一下以使其舒适。让它舒服一点。你不必强迫它，强迫它出来或进去。选择任何一个容易跟随呼吸的部位——鼻尖、肺部、胸部中间、腹部，任何容易追随“现在呼吸进来了，现在呼吸出来了”的地方，并且集中在那里感觉很舒服。然后围绕那个中心放松。很多时候，当我们试图专注于身体的某个部位时，我们会在它周围紧张起来。即使你在那个地方放松，也要试着保持你的注意力。尽量保持

那个地方和周围的放松感。

这就是你所要做的。倒也不多，只是心思不简单而已。它有其他问题，其他议程不断涌现，你必须善于抵御它们。就好像那个剑宗的老故事。一个学生来了，说他也想学剑术。于是剑师说：“好吧，出去砍些柴，弄些食物，做这个，做那个。”然后让他在寺院里做些杂活。但是没有提到学习如何使用剑。学生纳闷：“我什么时候去练剑？”师父说：“不用担心。我们会做到的。然后，时不时的，剑道大师会在学生做家务的时候用棍子攻击学生。学生非常警惕，非常警惕，直到有一天剑师上前来打他，学生已经准备好了，挡住了他，剑师说：“好了，现在你已经学会了成为一名剑师。”

你必须预料到其他事情会在意想不到的时候突然出现，所以要用正确的态度来武装自己：这里这个安静的小地方真的很重要，必须加以保护。你不会用它来换取其他任何东西。有时会有想法进来说，“嘿，你必须为明天做计划，现在是为明天做计划的好时机，你现在没有其他事情要做。或者你可以去和这个人或那个人重新建立一下关系——你可以利用这一个小时做各种事情。”你必须提醒自己：那是在浪费时间。最重要的是学习如何培养你需要的技能，以便让心保持在此处的静止：正念和警觉。当头脑说关于过去或未来的这个或那个想法真的很重要时，学习如何对头脑的主张持非常怀疑的态度，你真的必须考虑一下，你必须学会如何看穿这些说法。

我们如此容易受到外界广告影响的原因之一是，我们的头脑对自己使用了各种各样的广告技巧，慢慢地钻进来说，“哦，你真的必须考虑一

下这个，你知道的。这真的很重要。”或者：“这真的很吸引人。”或者：“你真的会喜欢这个想法的。”不要相信那些说法。

无论如何，大多数进入脑海的想法都是旧想法。都是老电影了，你见过他们谁知道多少次？你真的需要看到 Humphrey Bogart 说“再来一遍”之类的话吗？你真的需要看看这部希区柯克电影的结尾发生了什么吗？你已经看过很多遍了。说实话，你脑子里的想法远不如希区柯克的电影或 *卡萨布兰卡* 有趣。如果它们被放映在屏幕上，而你必须去剧院付钱，你就不会去。你不会为他们付钱。然而，当我们坐在这里冥想时，很容易屏住呼吸并追寻这些念头。

所以提醒自己：你来这里不是为了那个。你以前看过这些电影，它们都是糟糕的电影。为什么又要跟他们计较呢？至于未来的计划，你可以留到打坐结束时，头脑清醒平静之后。如果你真的需要考虑一些事情，好吧，那么你可以考虑一下。但与此同时，让你的心平静下来，把它弄清楚，就和呼吸呆在这里，让呼吸舒服，让你的注意力围绕着舒服的呼吸，然后就保持这种状态。这是一种治愈意识，就像外用乳膏一样，你坚持的时间越长，它就越能治愈心灵。

所以冥想的诀窍是，第一，学习如何以一种感觉舒适的方式集中思想和呼吸，第二，学习如何保持专注。

最后，第三，学习如何使用它。换句话说，当你最终在这里安顿下来时，你可以开始使用这种心态来打开内心的事物，看看头脑对自己玩的所有把戏——特别是当它要玩给自己带来痛苦的把戏时，它就在捉弄自己。你可能会认为头脑对自己是诚实和真诚的，但事实并非如

此。它比芝加哥市议会还糟糕。它使出各种伎俩，各种政治花招。这种欲望进来了，就好像它有自己的想法一样。实际发生的情况是，你开始认同这些东西而没有真正思考“这是谁的声音？这是一种什么样的声音？它会带我去哪里？我真的要去那里吗？”为了看清这些想法的去向，你必须能够后退——这正是呼吸冥想的目的，它给你一个坚定的立场，让你站稳脚跟，观察什么在头脑中进出，这样你就能理解为什么头脑会为自己制造痛苦。这根本没有任何意义。然而它一直在这样做。

那是对这种专注的最佳的运用，因为当你停止为自己制造痛苦时，你就不会有意为其他任何人制造痛苦。我们之所以想要让其他人的生活痛苦不堪，是因为我们感觉受到了威胁，以及这种态度：“只要我在受苦，就让其他人也受苦。”或者：“如果我在受苦，我就没有力量做正确的事来帮助别人，这超出了我的能力范围。”这是因为你用成吨的砖块压垮了自己。怎么能为别人搬起一块砖呢？如果你能学会放下你的包袱，那么为别人挑起一担砖头也不是问题。

这就是佛陀教义的妙处：你专注于这个问题——你为自己制造的痛苦——你会发现生活中所有其他问题都迎刃而解。要么你意识到它们无论如何都不是真正的问题，要么你发现它们是由你不留心、不警觉造成的。你太忙于为自己制造痛苦而无法真正做正确的事。但是，一旦旧习惯消失，你就会发现处理任何出现的事情都会容易得多。头脑中也不会有任何问题。世界上的问题留在世界上。你尽你所能提供帮助，在你意识到你必须放手的地方放手，但这个世界不会侵入你的思

想。

这就是我们使用冥想的目的。至于其他听起来更有吸引力或更有说服力的问题——世界是一体的吗？我们有一个共同的思想吗？我们是一体的吗？——即使你试图回答这些问题，你也无济于事不会得到任何结果。像这样的问题太多了，“什么才是真正的自己？我存在吗？世界是永恒的吗？难道不是永恒的吗？”对于所有这些问题，佛陀说：“不要去那里。”他并不是禁止你去那里，他只是建议如果你真的关心解决你生活中的问题，就不要为这些问题烦恼，因为它们是虚假的问题。真正的问题是：头脑为什么要为自己制造痛苦？怎么能停呢？一旦这些问题解决了，一切就都解决了。这就是你使用冥想的目的。

但要充分利用冥想，你必须善于集中注意力，然后保持这种专注。因为在保持的过程中，你会得到一种稳定，而这种稳定是你看清事物所需要的。当头脑中有什么东西在移动时，你不必跟着它移动。当你能学会那种技能时，你就学会了一项非常重要的技能。很多时候，脑子里有什么东西在动，我们马上就跳进去，就像一辆汽车从身边驶过时，我们很感兴趣：“这辆车要去哪里？好吧，我们走吧。跳进去走吧。”司机通常会把我们扔到某个地方，我们不得不走路回来。另一辆车来了，“我们跳进这辆车吧。”头脑的每一个小动作，你都进入它，跟着它移动。就好像头脑在唱歌，而你也跟着唱。但是当你学会了在思想和身体的运动中保持静止的技巧时，你就学会了一些非常重要的东西。

这就是为什么你必须保持专注的原因。如果你在呼吸上停留片刻，然

后继续关注出现的任何情况，那就是你平常的心境。它并没有真正改变任何东西。它不会让你大开眼界。但是，如果你以一种舒适的方式站位——一种你可以保持的方式，因为你已经放松了它，而不依赖于紧绷任何东西——那么当事情进入你的意识范围时，你会看到，你会看到它们是如何来的，你会看到它们是如何去的，你会看到有哪些相互作用会导致痛苦，你就可以学习如何阻止它们，放下它们。

所以重要的工作在于维护，因为正是维护的力量在你的头脑中展示了你以前看不到的新事物。它能让你经受住旧习惯的考验，用新习惯取而代之，并达到心智无法再自欺欺人的地步，因为你一直都在那里观察，所以它必须规规矩矩，它停止制造痛苦，这就是问题的终结。

慈心冥想

2005 年 9 月 2 日

“愿我快乐。愿一切众生快乐。”我们每天晚上在打坐之前都会念诵这句话。我们也被建议在禅修结束时也这样思考善意的想法。我们在禅修前念诵它们有两个原因。一是提醒自己为什么要打坐。关于快乐的念诵伴随着关于平静的念诵：一切众生都是自己行为的主人。这是在提醒我们，幸福不仅仅是一个简单的肯定，它是你实际必须做的事情。它需要你必须做出行动。动作从何而来？它们来自头脑，来自你的意图。所以如果你想确保即将出现的结果是你想要的，你就必须训练你的意图。否则，头脑的意图会把你拉向四面八方，除非你训练它们朝一个方向拉，那才是真正幸福的方向。这就是我们冥想的原因：训练我们的意图。

我们在冥想前念诵善意的第二个原因是让心情愉快。善意的想法感觉很好。对我们自己的善意，对他人的善意，对任何人都没有敌意：记住这些态度感觉很好。有时当我们心情不好时，提醒自己最好的幸福是不从任何人身上夺走任何东西的幸福——一种不妨碍他人幸福的幸福——并提醒自己有这样一种东西：发自内心的幸福。

如果在一天的过程中，你发现自己陷入了与他人的各种斗争中，你的幸福似乎与他们的幸福背道而驰，这会让你心情低落。你开始把人类看成一个整体，它只不过是斗争和冲突，人们不断地互相利用，出于什么目的？他们一直这样做，直到筋疲力尽，然后死了。然后他们被其他人取代。而他们自己，在他们死后，又回来重新开始挣扎。这一切似乎毫无意义。如果这就是人类的全部，那将是一个非常悲惨的情况。

但是，正如佛陀所指出的，这还不是全部。有一种快乐来自修心——一种来自做好事、培养正直、布施、美德、定力、明辨等心性品质的快乐。这些都是值得努力的好事情。因为原因是好的，所以结果很好。如果你从这个角度看待人类的事业，它就会呈现出全新的面貌。特别是如果你审视你的人类事业，你的生活，你将如何处理它时：如果你能下定决心，是的，你想要的是真正的幸福，无害的幸福，提醒你自己知道在那个方向上有一条路可以走，那感觉可就好多了：这就是我们坐下来冥想时正在走的这条路。

所以这些都是值得思考的好想法，可以帮助你进入冥想的正确心情，因为冥想中的一个重要因素是带着好心情呼吸。如果你带着沮丧、恼

怒的感觉而来，它会反映在呼吸中，头脑会在呼吸中将其反映回来，然后就像掉进镜子屋里，镜子中间有一个小怪物，怪物只是成倍增加并被放大。但是，如果你以正确的态度来呼吸，它就是一种不同的镜子屋。不同的东西得到反映和放大，都是好的东西。呼吸感觉很好，头脑感觉很好，这给了你一个安定下来的基础，与呼吸保持良好关系，对呼吸表现出一些善意。即使我们不能说呼吸会回报给你善意，但至少它会表现出一些愉悦的感觉，让你能安定下来，试着对这些感觉保持敏感。

很多时候，当我们坐在这里观察身体时，首先引起我们注意的是疼痛。这里很痛，那里很紧，这里很紧张，如果你专注于那些区域，它们就会变成镜子大厅里的小怪物。尝试找到疼痛和感觉还好的身体部位之间的空间。他们不必很棒，他们只需要相对愉快。专注于他们，让他们继续保持相对愉快的状态。

你必须注意的一件事是头脑倾向于使它所关注的地方变得紧张。因此，找到一个感觉良好的地方，并考虑保持放松，保持放松，在密切关注它的同时保持放松。如果你滑倒了，请和善地再回来。与任何技能一样，那些能够嘲笑自己的错误然后回来尝试改正错误的人：那些人会做得很好。这才是正确的态度。如果你感到沮丧并开始殴打自己，那张脸就会倒回镜子大厅，无论是殴打者还是被殴打者，你都不想看到无限重复。

当你回到呼吸上时，回到感觉良好的部分，学习如何保持好心情，同时保持勤奋。同时坚持不懈。同时精确。这需要一些练习，但终究，

你会发现这种态度会让你舒适地集中注意力。专注的目的之一是放松，有一种舒适感，一种愉悦感，因为我们将要做的内在工作——而且这将是日后的工作——要求你停留在当下很长一段时间，以便您可以观察正在发生的事情，这样您就可以遵循导致其结果的原因轨迹。要做到这一点，你的眼光要稳，基础要扎实，任何建立在挫折感和紧张感上的基础都不会长久。如果它是基于当下的轻松感和归属感，那么它将是坚实的。很少有事情能够将其推翻。

因此，请继续将这种态度带到呼吸中。每次你滑倒时，回来提醒自己：“愿我快乐。愿一切众生快乐。”那样的话，你会发现更容易回来，这就是专注的意义所在。

专注不是从无到有的。我们都已经具备一定的专注力。如果我们不这样做，我们就不是人，或者我们就不是理智的人。所以一开始你会以片刻的定力开始，它会持续一段时间，然后它会停止，然后你必须重新启动它，把它当成是既定的状态。当您学会了如何留在感觉舒适的地方，并在专注于它们时保持放松时，这将使时刻连接起来，专注会持续得越来越久——直到你发现自己正处于注意力即将耗尽的时刻，但你意识到你有了第二次活力，你可以继续前进，继续前进，继续前进，因为你有了力量的源泉，你有了舒适的源泉。

这就是专注的工作。你在一种轻松的感觉中工作，这不同于为了完成它们而紧张、推动或收紧事情。工作在于坚持，坚持让身体放松的部位在您观看时保持放松。

正是这样，当你离开定力时，你也会感受到善意。而这一次，当你将

善念传播给其他众生时，它会有不同的品质。这真的是送给他们的礼物，因为它来自一种已经存在的善意。这与其说是对自己的提醒，不如说是你一直专注的自然结果。你允许你心中已经感觉容光焕发的善良辐射到外面的所有人。

善意与谨慎

2011 年 12 月 21 日

佛陀曾经说过，一切善巧的品质都源于谨慎。这也适用于善意。当您将善意作为一种冥想练习来培养时，牢记这种观点和背景总是很重要的。我们正在培养善意，因为如果我们不这样做，就会有危险。你可以在业的原则中看到它们：如果你以恶意行事，你就会造恶业。事实上，当佛陀谈到培养善意时，通常是在意识到你可能做了一些伤害他人或伤害自己的事情的背景下。你已经违反了戒律，你知道这不仅伤害了他们，也伤害了你自己。你要确保自己不会再犯同样的错误。你要确保你的行为遵循善巧的原则和善巧的动机。你要培养善意，并且与其他的梵行一起发展，以此来增强你善巧行为的动机。

有一个著名的经文，两个杂技演员站在一根竹竿的末端，站在竹竿上的老师对站在他肩膀上的学生说：“现在，你照顾我，我跟在你后面照顾你，这样我们就能安全下来。”她说：“不。你照顾好自己，我也照顾好自己，这样我们就能平安下来。”换句话说，你照顾好你的平衡感，我照顾好我的平衡感，这样我们就可以互相帮助了。佛陀说，在那种情况下，学生是对的。他接着说，这是一个普遍的原则，照顾好自己就是照顾好他人，同时照顾好他人就是照顾好自己。通过善待他

人、体贴、耐心、富有同情心，并以善意对待他们，您也在照顾自己的最大利益。这就是我们培养善意的原因。

有一个著名的故事，国王波谢那底 (Pasenadi) 和他的王后独自在他的卧室里。他转向她说，“你爱谁胜过爱自己？”当然，他希望她会说：“是的，陛下，就是您。”但她没有。她说：“不。你爱谁胜过爱自己吗？国王不得不承认，“没有。”

那个场景到此结束。于是国王下去见佛陀，报告这件事。佛陀回答说：“她是对的。你纵使走遍整个世界，也永远找不到比你更爱自己的人。与此同时，如果你想想其他人，他们也同样爱自己。”佛陀在这里的结论很有趣。这并不是说这是一个狗咬狗的世界。他只是指出，如果你爱自己，那么你就不想伤害任何人，也不想让别人伤害任何人。因为如果你伤害了别人，他们就不会快乐。如果你的幸福建立在他们的痛苦之上，他们就不会幸福，他们也不会忍受。这种伤害会以某种方式回到你身上。

所以这是我们发展善意的主要动机。这并不是说我们的心天生是慈悲的、仁慈的或善良的。它具有仁慈的潜力，但也有其他各种潜力。我们确实有可能变得残忍。我们的舌头就像刀子，我们的胳膊和手就像枪：我们可以用这些东西做各种好事或坏事。所以这就是为什么谨慎是善意的基础。这是一个让你首先弄清楚动机的问题。

那么你该怎么做呢？在典籍中，佛陀只是简单地说，你把善意的思想向东、南、西、北、四面八方扩展，就像小号手吹奏音符一样，音符会向四面八方传播。你试图让它完全无限，他就是这么说的。在后来

的作品中，他们扩展了这个想法。他们说你应该从自己做起，告诉自己：“愿我快乐，远离痛苦，愿我能轻松地照顾自己。”然后，您将这种想法传播给您内心深处的人，然后在不断扩大的圈子中逐渐向外扩展：对恩人、好朋友、对你比较中立的人，以及实际上是你的对手的人，直到你最终接触到无处不在的所有众生。

所以你可能想先从自己做起，尽管不一定总是这样。事实上，有些人发现从善意的想法开始，对曾经帮助过他们的恩人更容易。无论你觉得谁最容易，先从那个人开始。想一想对那个人怀有善意意味着什么。这并不意味着你会一直在那个人身边，只是说无论你做什么、说什么都认为会对那个人产生影响，你都不希望它伤害到他们。如果可能的话，您希望他们也能善巧地行动。并不是说你祝他们幸福会像魔杖一样，在他们头脑的某个地方点亮一束光。毕竟，有这样一句话：“愿他们轻松照顾自己”，换句话说，愿他们知道如何以一种真正能带来幸福方式行事。。

这就是善意比仅仅希望人们过上美好生活更深层次的地方。你希望他们也能以善意的意图行事。有什么方法可以帮助那个人以善意的意图行动吗？想想这个。

换句话说，metta 不仅仅是在脑海中一遍又一遍地重复一个短语的过程。你思索善意的品质，以及在业的背景下，在那个谨慎原则的背景下，拥有善意的真正含义。

当您将善意的想法延伸到自己身上时，这同样适用。你对自己说：“愿我快乐。”那么，你想要什么样的幸福呢？有很多关于那些觉得自己不

配得到幸福的人的文章。事实上，我最近读到一位佛法老师说，大多数人在为期一周的慈心静修中没有足够的时间去想其他人，所以他们应该把所有的善意都集中在自己身上，作为一个疗愈的过程。如果您在为祈愿自己真正幸福上有困难，那么您可能需要在这里多花些时间。

但你不能在这里停下来。请记住，这样做的全部目的是让您的行为变得善巧，并尝试培养一种态度，即您不想伤害任何人。因此，花一些时间在自己身上，想想真正对自己怀有善意意味着什么。这并不意味着要吃很多德芙巧克力或放纵自己沉迷于小乐趣。这意味着努力尝试以一种善巧的方式行事，意识到你的行为所产生的后果可能比你想象的要深远很多倍。所以在这种情况下，对自己怀有善意意味着保持正念、保持警觉。

您并不必总是从贴心的人或您自己开始。有一个例子，佛陀说，如果你被一群土匪用锯子锯开，你应该从向他们散布善念开始：愿他们找到真正的幸福。这将很难。但你这样做的原因是因为你不想在那种情况下表现不善巧。你不希望你的思想被报复的想法所困扰。因为假设他们用那些锯子杀了你，你想成为一个鬼魂回来缠着那些人吗？你想让这成为你活着的理由吗？你想开始另一种生活的目的是什么？那将是一个悲惨的生活。所以再次强调，为了你自己真正的幸福，你向那些真正伤害你、伤害你所爱的人、伤害大量人类的人传播善意的想法。如果你留心，就不能让自己对这些人产生恶意。

善意的一项重要练习是问问自己：你真的对谁怀有恶意吗？换句话

说，有没有人是希望你看到他受苦的？然后试着想清楚。记住，你不是在想，“愿他们在继续制造伤害时感到幸福。”你希望的是：“愿那个人看到他或她的错误，并停止伤害，意识到这不符合他或她的最佳利益。愿那个人明白什么是真正的快乐，真正快乐的原因是什么。”

现在，即使是邪恶的人，你也能希望这样吗？大脑的一部分可能会说，“好吧，我想先看看它们局促不安一点。”但是想一想经典中关于 Angulimala 的故事。Angulimala 杀死了将近 1000 人，然后突然被佛陀皈依，出家，成为阿罗汉。很多人对他逍遥法外感到不安。他在这里，在谋杀了所有那些人之后，现在他似乎可以免费出狱。所以他们向他扔东西。他会在街上讨饭，于是他们就向他扔陶器并打破他的头。他满身是血地从他的施舍中回来。佛陀告诉他：“好吧，记住，情况可能会更糟。”

这些人就是那些对已经改变了生活方式的人继续抱有恶意的人。他们感到不安的是，业的运作方式并不意味着你每杀一个人就必须死一次。业要比那复杂得多。但他成为阿罗汉的事实意味着他不再杀生。世界变得更好了，因为他看到了自己的错误并停下了脚步。他们应该对此表示赞赏。

因此，浏览一下你不喜欢的人的名单。记住，我们不是要你喜欢他们，只是学习如何培养善意：“愿那个人看到他的错误，愿他停止不善巧的行为，愿他学会如何以善巧的方式行事，愿他了解真正的幸福，以及如何找到真正的幸福。”每当你发现自己对他人怀有恶意的念头时，请停下来并记住这些要点。让它成为你培养善意的一部分。您要

达到可以对您想到的任何人都感到这种善意的地步。

现在，重要的是，当你这样做的时候，你也要有一种幸福感。这就是为什么，如果你发现善意冥想变得干涸，你就会停下来，努力调整呼吸，努力培养一种让内在感觉良好、滋养内在的呼吸方式。阿姜李曾经说过，如果你内心没有任何幸福感或愉悦感，就很难祈求其他众生的快乐。他给出了一个大水箱的形象。如果水箱里有水，那么当你打开水龙头时，就会流出冷水。如果水箱中没有水，当你打开水龙头时，除了空气之外什么也没有。你的善意也一样。必须有一种幸福感在里面，它才能真正有力量，才能真正冷却下来。

所以呼吸冥想和善意冥想相互帮助。有时你需要培养善意，以便能够随着呼吸安定下来，而其他时候你需要与呼吸一起工作，这样善意就会有一种内在的幸福感。所以你要一起练习这些事情。如果你发现呼吸冥想变得枯燥，停下来提醒自己你为什么在这里。这是为了真正的幸福——不仅仅是你自己的真正幸福，也是为了他人的幸福。

当我在泰国的时候，每天早上都要去托钵，有几天，一些非常贫穷的人会把食物放在我的碗里。当我回来的时候，我的脑海中就会出现这样的想法：“我在这里，是一个穷人慷慨的受益者。我有很多东西要回报。”所以我会把我的练习献给那个人。

所以请记住，当你在这里冥想时，它不仅仅是为了你。其他人也将受益。首先是世界上越来越多的冥想者，越来越多的人试图训练他们的思想，事实上，随着你的思想越来越好，你就会处于一个力量强大的位置，一个幸福的位置。你更有可能以一种善巧的方式行事，这样每

个人都会受益。

这就是我们如何在佛陀关于业的教导和谨慎原则的背景下修持善意禅修。你这样做是因为如果你不这样做，前方就会有很多危险，很多麻烦。但如果你能够为所有人培养善意，世界就会安全得多。而在那个世界里，你也会更安全。

围绕着呼吸

2011 年 8 月 10 日

现在你在这里。至少，你的一部分在这里。你要做的是把你整个人带到这里，把你所有的想法、你所有的感受和感知、集中注意力在这里。阿姜李谈到了两种类型的聚合体（蕴）。一种基本上是向外的，对外在的事物、对这些事物的感受和感知、对这些事物的思考以及你对这些事物的意识感兴趣。另一种就是一些在你脑海中盘旋的东西。

所以重点关注第二种。就在这里，有一些感觉围绕着自己的意识徘徊，这些感觉将你固定在这里。呼吸非常接近意识，所以首先要专注于呼吸。最终，你会对意识本身有一个正确的理解。你会有一种徘徊在它周围的感知，伴随着造作一起，保护那种意识的想法，试图将意识与其他事物分开。即使当你觉察到其他事物时，也会有一种单独的意识。

暂时，把注意力集中在呼吸上，由于身体的不同属性，呼吸是最接近你意识的一种。它使身体和思想保持在一起。这是你的粘合剂。它可以是一种非常微妙的粘合剂，因为呼吸有很多层次。有明显的呼吸进出，然后有更微妙的呼吸能量以不同的速度在身体里流动。当你吸

气、呼气时，会有一种轻柔的按摩穿过身体，然后呼吸能量会以更快的速度运动，立即穿过身体。你一开始吸气，就已经遍及全身。然后是非常静止的呼吸能量。您可以在身体的不同部位接触它。阿姜李谈到在横膈膜接触它。其他人则找到了在吸气和呼气的运动中其他有静止感的地方。

所以试着把你所有的想法和意识都带到这里。把一切都收集在这里。这是他们在泰国经常使用的术语之一：把你的思想聚集在一起，为了把它聚集在一起，*ruam cai*，心里那些像流浪汉一样到处游荡的部分，那些想要出去听蟋蟀鸣叫或想一想你今天去了哪里，或者你明天计划去哪里等等的念头：你可以缩短这些时间。把他们送回到这里。保持一切都围绕在这里：你对呼吸的觉知，你对头脑和呼吸的关系的觉知。你希望你的正念思考呼吸，思考头脑，而你的警觉性同时去注意两者：呼吸的情况如何？头脑在多大程度上停留在呼吸上并与呼吸保持一致？

一开始，你必须在这两件事之间来回穿梭，直到一切都合而为一。尽量让一切都在这里盘旋。如果有一些离心力会使某些东西旋转出去，就想它会马上回来，就像一颗彗星，它飞出太阳系的边缘，然后又回到太阳里。不要让任何东西冒出来然后就走开。不断地回来，回来，回来，因为当你不断地引导它回来时，你会学到很多关于头脑的知识。会有那些想去别处的想法，你必须学会如何阻止它们。

阻止他们的最好方法是什么？如果你只是压制他们，有时他们会偷偷跑到另一个方向溜出去。所以你必须学会如何瓦解它们。你必须为自

己制定的第一条规则是，当你发现自己陷入思想游荡时，你不必先完成这个想法再回来。你可能认为如果能以一种干净的结束感来结束一切，是一个非常好的想法，但你要对自己说：不，不，不。你要马上回来。毕竟，如果你试图先完成想法，你就是在优先考虑想法。思想有它们的内在规则，有它们的内在逻辑，如果你陷入那些规则和逻辑中，下次很容易再次陷进去。所以只要留下边缘磨损、末端磨损的念头，然后回来，回来，回来。再次与呼吸集合。

当你坚持这样做时，会有一种感觉，你的意识安定下来了，然后你试着保持这种状态，观察它。再次重申，当你这样做时，你的正念和警觉必须一直保持活跃。正念不断提醒你：这是你想要停留的地方，保持警惕，留意任何想要离开的想法。那些说：“够了，下一步是什么？”好吧，这还不够。如果它真的足够了，你就不会再有烦恼了，问题就到此为止了。你还没有达到那个阶段。你需要更加集中注意力。所以任何抱怨这一点的想法，你必须认清它们的本质——干扰——而你不能认同它们。

你在这里所做的是，你正在改变内在的力量平衡，并将更多的优先权放在这种静止上。在过去，优先考虑的是思想造作，思想造作所做的所有公关工作都是关于它自己，关于它有多美妙，多有用，关于你学到了多少，以及你通过这种方式得到了多少娱乐，以及所有其他在头脑中为你在那个方向上加油的声音。但现在你说：不，头脑需要一个安身之所；它需要一个休息的地方。如果它想要获得任何力量，如果它想要完全了解自己，它就必须愿意在这里停留一段时间。所以给它

一个可以安顿下来并感觉舒适的地方。

注意呼吸能量在身体内部感觉良好的地方，那里有一种饱满感，即使在呼气时也能保持这种饱满感。这并不是在说你在吸气时充满，然后在呼气时将东西挤出来。即使呼气的时候，你也要保持饱满感。您不必推出或挤出任何东西。该出去的总会出去。你不必驱逐它。然后你会发现，随着时间的推移，你就像在给电池充电一样。能量不断累积、累积、再累积，但它是以一种安静和滋养的方式累积的，而不是以一种紧张和过度填充的方式。这才是你要寻找的品质。

因此，请注意不要让来自文字的比喻和想法妨碍你了解什么是真正让人感觉良好的感觉，以及你可以长期与之相处的感觉。当我们让思想安定下来时，我们并不是在压制它。当我们谈论思想是敞开和自由的时，那并不意味着它只会在草地上游荡。它是居中的，但在边缘没有夹紧的感觉。它有一个坚实的中心，但有一个开放的外围。

至于头脑中有任何讨论，再一次，无论有任何关于感知或感觉的聚合，让它们围绕着禅修以保护它。一开始，您将不得不考虑自己在做什么。这就是定向思考和评估的目的。即使当那些被放下时，也会有一种意图元素围绕着宁静，围绕着静止来保护它。

所以一开始，头脑中会有一些活动，绕着四周转，寻找墙壁上的任何裂缝。就像佛陀所描绘的守门人在堡垒周围走来走去，以确保除了一个主门之外没有其他途径进出堡垒：你不想让你的思想滑落到过去，你不希望他们滑向未来，滑向峡谷，滑向山峰。您现在不想让他们去任何地方。就让他们在这儿绕圈子吧。将它们想象成围绕太阳旋转的

行星，或围绕地球旋转的电磁场，保护地球免受太阳能量的影响。

就目前而言，整个世界都可以消失。想一想建立正念的公式中的那句话：把贪婪和烦恼放在世界的一边。任何以任何方式提及世界的想法，只要放下它们，丢掉它们，切断它们，再把它们带回来。这样当一切聚集在一起时，你就会找到出现的力量。

在泰国，他们喜欢使用线的形象。如果你周围散落着单独的线，它们根本就没有力量。但是如果你把它们织成一块布，你可以用一块布做很多事情，而且线会变得更结实，也更难撕破。所以你想在头脑中将这里的一切编织在一起。你所有的想法、感知和感受：将它们围绕在这里的呼吸编织在一起。给头脑一些时间做它自己，不要承受任何外在的负担，并发展只有在允许它静止时才能发展的力量。

让呼吸扩散

2006 年 11 月 3 日

在身体上找到呼吸感觉舒适的部位，并让它保持舒适。请注意“允许”这个词，我们不是制造一种舒服的呼吸，我们只是让它很舒服。所以你不必围绕它紧张，你不必对它做太多，只是看着它。至于身体可能出现的任何疼痛，你也不用去找它们。我们知道，呼吸冥想的其中一项指导是，一旦您观察了长时间或短时间的呼吸，就要培养一种全身意识。但是你必须逐步建立它，有时它可以是瞬间的。你专注于呼吸，正如阿姜放曾经说过的，舒适的呼吸在全身爆发，你就在那里。但是，在其他时候，您必须建立它，因为身体的某些部位可能不会按照您希望的方式进行，无论您如何呼吸，它们都可能都会很痛。所以在

开始阶段，不要去那里。

这是对头脑的重要训练。我们的倾向是立即关注快乐或痛苦：快乐，因为我们喜欢它；痛苦，因为我们感到受到它的威胁，我们必须为此做点什么。有时你必须告诉自己：先别去那儿。你还没准备好，不管你多么习惯去这样的地方，你都必须训练心说：不，就待在这里，对你所拥有的感到知足。

这就像几年前我们在这里遇到的那场风暴：每小时百英里的大风持续了六个小时，你无处可去，你必须留在你的小屋里。无论你多么担心寺院其他地方发生的事情，你都不能出去帮忙，因为这就像走进了喷砂机一样。所以你必须蹲下来，待在你那个相对安全的小地方，然后告诉自己：不管外面发生了什么问题，你以后再处理。

你可能希望全身舒服，但是当你做不到的时候，当你怎么呼吸都有身体的某个部位疼痛时，如果你仍然一直在努力改变他们，那你只是在徒劳无益地用头撞墙。只要告诉自己：“我只是暂时不打算去那里。”阿姜李对此有很多类比，其中一个是地板的某些部分已经腐烂的房子，如果你要躺下睡觉，你就睡在木板牢固的地方。或者是有几个烂点的芒果：你不要吃烂点，你只吃芒果的好肉。或者一个人开办果园：如果你试图一次性在整个果园种树，你可能会遇到干旱，你投入的所有钱都会打水漂。所以从小部分开始，种几棵树，随着树的生长，它们开始结出果实，然后你就可以种下那些果实。你不必投入很多钱，让树木帮助您种植果园。换句话说，当你必须从小事做起时，你就从小事做起，学会满足于你能使自己感到舒适的事物。

至于你不能让自己舒适的部分，要意识到问题的一部分是你增加了问题，增加了痛苦，增加了苦难。这给你上了一堂重要的课，在佛陀关于痛苦或压力的教导中，某些形式的痛苦或压力是事物三个特征的一部分。换句话说，一切因缘而生的事物都会有一些压力，你对此无能为力。但是也有其他类型的痛苦是基于渴望，这就是四圣谛中的苦，它是建立在渴望之上的。因为渴望，你有了基于渴望的对自我的感觉的认知，你有了基于渴望的对你的感觉的思想建构，甚至你呼吸的方式也是基于渴望的。这些都会让你的疼痛变得更糟。所以提醒自己，你对待痛苦的方式并不会减轻痛苦，疼痛不一定完全是必然的，您感受到的一些痛苦可能与你对待它的方式有关。

学会看清这一点的一种方法是，从一开始就拒绝给痛苦贴上标签，根本不要去那里。痛苦可以占有身体的一部分，但你不必试图进入痛苦所在的身体的同一部位。而且你不必就疼痛有多严重、疼痛持续了多长时间、疼痛会持续多长时间、疼痛如何困扰你、疼痛为何发生等问题进行长时间的内部对话。任何朝着痛苦的方向发展的想法，你都会让它消失。这让你能够专注于你可以改变的事情，你可以保持轻松的感觉和幸福的感觉。这种感觉可能不大，但总比没有强。

因此，当你在身体上找到一个可以让您感到舒适的部位时，请将其视为宝贵的，照顾它，照料它，就像照料城市中的小花园一样。整个城市，有很多混凝土，很多烟雾，很多污染，但你试图创造一点绿化。当然，这里的不同之处在于，最终你可以让那个绿点随着它的发展壮大而接管整个城市。

所以从小处开始做起，如果你必须保持小，那就保持小，不要太急于四处走动。过了一段时间，一旦那个地方真的扎实了，你就可以扩大它。或者，如果你愿意，你可以把注意力集中在那里，带着这样的想法：如果任何轻松的感觉可以从中散发出来，并渗透到身体中，你就会对它可能发生的想法持开放态度。不要追逐它，不要把它推到这里，也不要把它推到那里，试想：好吧，有一种轻松感，它可以向任何方向辐射，你的职责就是把注意力集中在那里。

Brahmaviharas 呼吸

2010 年 2 月 7 日

我们每天晚上在冥想之前唱诵 brahmaviharas，即四种崇高的态度。这是为了提醒我们自己，我们应该带给自己和他人的态度：善意、慈悲、善解人意的喜悦或欣赏，以及平静的态度。你会注意到，这首吟唱一开始就把这些态度扩展到我们自己身上。学习如何掌握这些态度的困难之一是学习如何在正确的时间、正确的地点培养这些态度。有时我们对自己有善意，有时我们没有；有时我们对自己有同情心、同理心的喜悦和平静，有时候我们对自己没有。对于每一种态度来说，掌握什么时候是正确的时间、什么时候是正确的地点，并不一定容易。所以，把冥想看作是一个学习呼吸技巧的机会是很好的。

带着善意进入呼吸：愿呼吸轻松；愿你能很好地理解它。与它建立良好的关系意味着什么？一方面，你想探索它；另一方面，你想学习如何指挥它。探索它的各种细节：长、短、深、浅、快、慢、重、轻。探索其可能性的范围。同时，学习探索身体当下对呼吸的需求。什么

样的呼吸才会舒服？现在就把它作为你的意图。这就是善意的开始：

学习如何以无害的方式寻找快乐，学会探索手头的各种资源。

森林阿姜教义中的主题之一是，觉醒所需的一切就在这里。你已经拥有了它。你有身体，你有呼吸，你有思考和觉知的头脑，这就是你真正需要的。简单地学习如何让自己熟悉你所拥有的，你所拥有的潜力，为了真实、持久、无害、无可指责的幸福。所以，带着这种态度来呼吸：你来这里是为了了解它的潜力，然后看看在这些广泛的潜力中，什么是对目前来说最适合的。

紧随在善意之后的，一方面是慈悲，另一方面是同理心的喜悦。换句话说，当事情进展不顺利的时候，你想让它们好起来，你想去探索，看看哪里出了问题，为什么呼吸不舒服，这样你就可以做出调整。为什么头脑不随呼吸安定下来？你努力去寻找原因：那是一种慈悲的表达。当事情进展顺利时，你要学习如何维持它们。

一方面，这意味着不要放弃你所拥有的一切；另一方面，这意味着不要太兴奋以至于毁了你所拥有的。这是冥想中的一项重要技能。当事情进展顺利时，你如何让它们保持良好状态？不放弃意味着当你的禅修进展顺利时，不要停下来。假设你告诉自己你要冥想一个小时，时间到了。你说，“好吧，现在就到此为止，我们就到此为止吧。”好吧，不。试着保持那种轻松和幸福的感觉。如果你有家务要做，你就站起来，并在做家务时尽量保持那种轻松的感觉。

阿姜放曾经指出，如果你在寺院里做家务，发现你已经失去了禅修，那就停下来，静止片刻，直到你恢复过来，然后继续。那是一种同理

心的喜悦表达：当你有一件进展顺利的事情时，你不想放弃它。同时，当你发现自己突然进入一种比你以前注意到的任何事物都更平和、更狂喜、更愉快的心境时，你可能会变得兴奋的倾向，而这会毁了它。所以你要养成这样一种态度，当好事出现时：“哦。还有这个。”没有感叹号。

仅仅因为一开始看起来不错并不意味着它一定是好的。所以你要看一会儿，学习如何维护它，并观察它如何显示其本来面目以了解它。不可否认，这将是一项很难掌握的技能，因为在冥想中很容易对新事物感到兴奋。你已经努力了这么久，以至于当某件事最终看起来似乎是一个伟大的突破时，你会感到兴奋。好吧，把这归结为经验，并提醒自己：下次再遇到这种情况时，您不必为此感到兴奋。它就在那里，你有可以回到那里的潜力。只要保持冷静，只要保持这种态度：“哦，还有这个。”

然后，最后，你会发现呼吸中有某些东西，无论你做什么，都无法改变：身体的某些疼痛，呼吸困难，比如感冒时，或者事情进展不顺利的简单事实，出于某种原因你就是想不通。好吧，试着保持一种平静的态度。这意味着不要心烦意乱，继续坚持下去，培养培养坚持解决问题所需的耐心。但是如果你发现你真的无法改变任何事情，你就要学会如何暂时接受这个事实。

身体某些部位的疼痛，正如阿姜李曾经说过的，就像走进一间地板已经腐烂的房子：你不能躺在地板上。如果你的膝盖疼痛，臀部疼痛，你就不要把它作为你关注的焦点。你专注于舒适的部分。毕竟，你提

醒自己，那些膝盖和臀部并不是你的。您可以选择是否要承认膝盖和臀部的疼痛，或者只是注意“有疼痛”，就像在房间另一侧有加热器一样，或者外面很冷，或者任何你无法真正改变的情况：你学会接受这个世界的事情。然后你用你能改变的东西来工作。

这样，冥想就是以这四种态度进行练习，学习何时适当，以及如何在需要时产生适当的态度。这意味着学习如何培养对可以改变的和不能改变的事物的敏感性，并充分利用你可以改变的事物。我们常常把注意力集中在我们无法改变的事情上，并为此感到沮丧，而我们真正可以从中受益的所有其他潜力却没有得到开发。但是当你冥想时，这就是你从初学者的头脑转变为专家的头脑的地方。在初学者的头脑中有很多可能性，但其中很多都没有实现，而且你完全没有意识到它们。

一个真正的专家已经学会了如何发现这些潜力并探索它们，了解你想挖掘哪些潜力，你将放弃哪些潜力，可能性在哪里，局限性在哪里。

当你在冥想中培养这些技能时，它们适用于此时此地的头脑，处理当下，照顾心灵的健康。你还可以将它们应用到你周围的情况，因为一个类似的原则也适用：你希望对自己和周围的每个人都怀有善意。如果您可以做一些事情来帮助改善情况，那么您就会努力改善它。当情况进展顺利时，你试图维持它；你尽最大努力让它继续下去。对于无法改变的事情，你将学习如何接受这个事实并围绕它努力。

当你培养出这种敏感度时，你会发现这确实是为了你自己和他人的真正幸福。佛教的基本原则是幸福不是非此即彼的命题。这不是一场博弈游戏。换句话说，你的幸福不必建立在别人的痛苦之上，也不意味

着你在追求自己的幸福时忽视了别人的幸福。通过布施、美德、禅修来发展快乐，是一种传播幸福的方式，这种幸福会传播到周围，你的幸福与他人的幸福之间的分界线就会消失。

所以试着把这些态度带到你的冥想中，在你的冥想中发展它们，这样你就能更加敏感地知道在任何时候哪种态度是合适的，以及你如何在需要时真正产生这种态度。然后意识到这些技能不仅限于你与呼吸的关系。它们与你如何对待周围的人、你周围的情况有关。

那样的话，他们就真的变成了 brahmaviharas。brahmaviharas 不只是善意、慈悲、同理心的喜悦或平静。要成为 brahmaviharas，这些态度必须是无限的，你必须能够在任何时候将它们应用到任何合适的情况，应用到所有众生。这需要努力，因为这些态度并不比它们的对立面更自然地出现在我们身上。善巧态度和不善巧态度的潜能总是存在于心中。审慎能帮助你培养善巧——意识到你的选择很重要，生命很短，我们在这里打坐的时间很短，我们彼此相处的时间很短，所以你要尽可能审慎、保持警觉、敏锐，并尽可能地了解你如何学会充分利用我们在这里的短暂时间。

关闭自动驾驶仪

2011 年 12 月 5 日

头脑中不断塑造经验的那部分，是藏在内心深层的东西。而这往往是我们不会注意的地方。我们对外界的影响更感兴趣——对外界的事物如此感兴趣，以至于忘记了他们来自哪里。塑造事物的那部分大脑负责我们现在正在做的事情，当然，在过去，它负责我们当时正在做的

事情。我们现在在另一个层面上所经历的是过去和现在的那些选择、那些想法、那些意图的结果的组合。当你深入冥想时，这不是一个躲起来或蜷缩起来的问题，你要深入去看看是什么在你的内心不断推动你塑造这个，塑造那个，制造这个，制造那个。

如果你学会了如何造作好的事物，它对你的内在、外在都有很好的影响——它对周围都有很好的影响。这就是为什么禅修被称为功德的原因。当我们打坐时，通常不会想到“功德”这个词，但我们所做的事情有很多功德。你的头脑就像一个无线电发射机，向各个方向、许多不同的层次发送能量，所以你要确保你发送的是好的能量。这是你一生中真正可以负责的一件事。你在过去塑造了很多其他的东西，而它们将如反过来影响你，这是你无法控制的。但如果你多加注意，你现在正在做的事情就可以在控制之下

你看看佛陀关于呼吸禅修的教导，他多次提到“造作”这个词。你试着对身体的造作敏感，也就是你的呼吸方式，你试着让它平静下来。你也试着对心理上的造作敏感，对你如何感知事物，如何感受事物的想法敏感，你也试着让它平静下来。

因此，当你和呼吸一起工作时，你是在非常直接地参与这些制造过程。如果你在心中保持对呼吸的某些感知，并将呼吸能量视为贯穿全身的连续体，那将改变你对呼吸的感觉。您还会注意到您对呼吸施加了多大的压力。事实上，这是您一专注于呼吸就开始注意到的第一件事：您将开始控制它。如果你试着告诉自己，“我只是想自然地与呼吸在一起”，那么控制元素就会潜入地下，而你却不承认它。那不健康。

所以你要试着把它带到你的意识中。

你怎样才能以一种感觉非常好的方式呼吸？如果你一直没有太注意呼吸，需要一段时间才能对真正让身体感觉良好的事情变得敏感。因为当你把注意力用做其他事情时，呼吸能量就会被践踏。而且，就像任何被多次践踏的东西一样，它会变得麻木，或者你会对它麻木。所以当开始关注它时，你会带着很多先入为主的观念进来，它应该是怎样的，你可能会试图强迫它朝那个方向发展。当你发现感觉不太好时，你会感到沮丧。你必须要有耐心。您身体的敏感度需要一段时间才能恢复。所以你要对身体做一个调查，看看你到底在哪里感觉一种呼吸方式比另一种呼吸方式更舒服。首先关注那些领域。让他们充满良好的呼吸能量，然后从那里你开始扩散到其他区域，随着时间的推移你会变得越来越敏感。

当你对你如何制造呼吸变得更加敏感时，你也开始审视你生活的其他方面，意识到你可以更好地控制以前处于自动驾驶状态的头脑的某些部分。那么，谁制造了那个自动驾驶仪？谁设置了自动驾驶仪？通常，如果我们不注意，贪婪、厌恶、妄想就会决定默认设置。这意味着你必须学会如何质疑他们。

这是我们阅读佛法书籍的原因之一：它们帮助我们质疑我们以前没有质疑过的领域。我们只是觉得：这是必须的方式，这是自然的方式，或其他什么。所以我们只是接受并忍受它。我们认为我们在做正确的事情，我们认为我们实际上从中获得了乐趣。我们采用默认设置的原因有很多。但是我们没有仔细注意。

如果你真的开始仔细注意，你会发现，有些地方你不必增加很多压力。有时看起来压力似乎不大，但它会累积起来。试着抓住这些心理习惯，在这些习惯中，你施加了太多的压力，施加了太大的压力，或者以一种真正对你不利的方式塑造了事物。只有当你感受到这些东西时，你才会意识到也许还有选择，也许还有另一种方式，然后你开始寻找另一种方式。

因此，当您尝试对内心的这些区域变得越来越敏感时，它也会对您生活中的外部区域产生影响。它是双向的。当你决定要遵守戒律时，你会突然遇到你疏忽大意或没有真正注意的地方。这也有助于让你更敏感。然后你可以把增加的敏感度带到里面，然后把你在里面培养的敏感度带到外面。

你生活中的所有不同领域，如果你把它们当作练习的一部分，当你获得这种敏感性时，你会互相帮助。你在你的意识中拾起你以前从未注意到的区域，因为你一直在践踏它们。

这是冥想的重要部分：脱离开我们的自动驾驶仪。我们习惯于让它来控制事物，所以在我们尝试培养这些不同类型的敏感性时，一开始它会很尴尬。但是过一段时间后，你会发现真的好多了。当你做一些不善巧的事情时，你会更快地感觉到，所以你可以学会如何停下来。你培养了一种在心中培养善巧品质的趣味，你可以把它带入你与他人的关系中；您可以将其带入您的冥想中。良好的效果会向四面八方传播。

这就像池塘里泛起的涟漪。当你把一块石头扔进池塘里时，涟漪并不

总是朝着你扔石头的方向传播。他们也会回到你身边。他们会向四面八方蔓延。这就是为什么在禅修结束时，我们将禅修的功德回向给其他人，我们认识的帮助过我们的人，以及那些以其他方式帮助过我们的人——我们可能不认识他们，但我们知道他们对我们的生活和所有人都产生了很好的影响。

因为你想在生活的各个方面都保持敏感，所以尽量让思维从自动驾驶仪上移开。尽管一开始可能会迷失方向，但你会发现，当你把时间和精力集中在你真正有责任、你真正有机会做出选择的生活领域时，你把事情塑造成朝着对每个人都有利的方向发展，一切都会好很多。

选择性意识

2012 年 7 月 21 日

有时候，作为冥想者，我们的问题是我们读了太多、听了太多关于冥想的解释。我们知道最后会发生什么，鉴于我们普遍的不耐烦，我们想直接冲到那里。我们听说过当你获得明辨力和洞察力时会发生的所有美妙事情，所以我们希望现在就在那里，但如果不去建立基础，不去掌握内观真正对头脑产生影响所需的技能，就不会获得真正想要的效果——即训练头脑不为自己制造痛苦。

所以请记住，我们在这里开发的是一项技能，而这项技能必须经过一些非常基本的步骤。不要认为您在这些基础知识方面已经很高级了，不需要这些基本步骤。它们是基本的，不是因为它们简单，而是因为它们很重要，就像业力的基本原则一样：我们的生活是由我们所做的选择所塑造的。我们宁愿直接进入无选择的觉知，在那里一切都已经

很好，不需要做任何事情。诚然，在觉醒的那一刻，心并没有做出任何选择；它终于到达了一个点，在不作任何选择的时候，心向不死敞开了大门。但要做到这一点，你首先必须掌握选择性意识——换句话说，非常清楚你正在做出的选择，并尝试巧妙地做出这些选择。

例如，现在你可以保持呼吸，也可以专注于其他事情。你可以用一种方式呼吸，也可以用另一种方式呼吸。你可以将呼吸简单地感知为空气进出鼻子，或者你可以将其视为一种能量。你可以感知那种能量是流动的还是静止的。有很多选择，事实上我们一直在做很多决定。问题在于，其中许多决定都是在默认模式下做出的，因此我们几乎察觉不到它们。结果，当你认为你在练习无选择的觉知时，实际上发生的是，你对你所做的选择闭上了眼睛。

多年前，有一个比丘去了阿姜摩诃布瓦的寺院，并向那里的一些小比丘宣告他对佛陀的教法毫无疑问——在寺院的词汇中，这是一个入流声明。于是有人向阿姜摩诃布瓦报告了这件事，阿姜摩诃布瓦用手捂住眼睛说：“我没有怀疑。我对我所看到的任何事情都毫不怀疑。”当然，用手遮住眼睛是看不到任何东西的。他的意思是这个比丘真的没怎么去注意自己的觉知。修行中有很多值得怀疑的地方；在实践中有很多问题要问自己。这不是不善巧的怀疑。您可以就很多事情提出巧妙的问题。你想要探索。

这尤其适用于您的选择，我们常常认为我们没有做出选择，但这仅仅是因为选择已经转入地下。冥想的目的之一是把这些选择带到阳光下，这样你就可以看到它们，并学习如何使它们变得更善巧。事实

上，通过让他们更善巧，你会对在更微妙的层面上做出的选择变得越来越敏感。

所以暂时，选择和呼吸呆在一起，如果你发现自己走神了，选择再次回到呼吸上。如果你感觉在专注于呼吸上付出了很多努力，那么，选择做出这样的努力。正是在建立这种意图的过程中，提供了一些东西，让你所有的其他意图得到了反弹，这就是你对他们变得敏感的方式。如果你的心似乎完全平静，似乎接受了随之而来的所有的一切，那么给它这个选择，就让它选择停留在呼吸上，看看它是如何接受的。如果它不接受这个选择，你就有问题了。当你认识到这个问题是你需要解决的事情时，你就可以开始在头脑中挖掘一些你以前不敏感的问题。你可以意识到头脑是如何做出所有这些其他选择的，它喜欢四处游荡，或让想法毫无抵抗地进入。它似乎没有做出任何选择，因为它的任何选择都没有受到挑战。

所以在这里你用呼吸来挑战这些选择，注意你的呼吸方式，探索什么样的呼吸现在感觉良好，因为这是一个你可以练习一些善巧的选择的领域。注意你如何看待呼吸，注意你如何评估呼吸，这些也是您做出选择的方式。

决定你是否喜欢这种呼吸，如果您找到喜欢的呼吸方式，请坚持下去，以此来检验您是否做出了正确的选择。如果一段时间感觉良好，那没关系。选择坚持下去。如果一段时间后感觉不好了，你可以选择改变。通过行使您的选择权，您对它们的功能和影响变得更加敏感，这使您能够越来越善于做出正确的选择。

例如，您可以专注于你感知呼吸的方式，当呼吸进来时，你认为它会从哪里进来？它你从哪些方向进来？在决定进行更改之前，您可能想先探索一下，看看这些方向已经是什么。有时，当你吸气时，身体的某些部位从前面获得呼吸能量，而其他部位则从后面获得呼吸能量，有的部位的呼吸能量从头顶下来，有些部位的呼吸能量从脚底上来，这些能量可能是和谐的，也可能是冲突的，这是你可以探索的东西。然后你试图找出如何解决其中的一些冲突，你是如何呼吸的？如何在脑海中保持对呼吸的感知的？是否让身体内部的呼吸能量互相作用协同工作？以至于当外部的呼吸能量进来时，整个身体都感觉得到了滋养，而没有冲突感？当你停留在呼吸上时，你开始注意到身体某些部位的呼吸能量在移动，而身体其他部位的呼吸能量是静止的，现在，它静止可能是因为身体的那些部位正在耗尽或缺乏呼吸能量，或者是因为它们已经饱了，他们不需要更多的能量。阿姜放的形象是一大缸水，在泰国，当他们收集雨水时，他们使用巨大的陶罐，只要罐子是空的，就可以多放水，多放，多放，但是当你到了装满的地步，无论你再放多少水，罐子里的水都会保持原样，你不能让它比这更满了，任何多余的水都会溢出。

呼吸也是如此：当你开始冥想时，尝试以充满活力的方式呼吸通常是个好主意，并想象移动的呼吸能量穿过身体的各个部位，唤醒不同的元素，唤醒身体不同的部位，为它们提供能量，直到你感觉到呼吸的能量已经充满，而试图将更多的能量推入身体的特定部位实际上是不愉快的。这表明您的身体有一部分应该单独放置并保持静止。饱满的

静止感：这就是你允许在下一阶段传播的东西。

有一次佛法开示，阿姜李提到你不想四处散布移动的能量，他说的是第二阶段，那里只有一种充实感、静止感、轻盈感和愉悦感。有时，自相矛盾的是，满满的感觉是空虚的，但有一种感觉真的很好，你让它四处传播。让它传遍全身，让所有静止的能量区域连接起来，然后呼吸会变得更加精细，你可以追求这一点，直到一切都变得完全静止，你的思绪静止；呼吸静止；身体感觉充满静止的呼吸能量；头脑觉得没有必要去考虑其他任何事情。

当然，在内心深处，它仍在做出选择，微妙地选择留在这里，留在这里，以维持你所拥有的。但是很多其他的选择就这样消失了。你对涉足其他事情不感兴趣，当其他选择或意图真的出现时，你会非常清楚地看到它们：它们是如何在精神或身体都不清楚的边缘区域形成的，虽然在这个区域它们在精神或身体上并不明显，但有一种搅动，你可以把它仅仅当作呼吸能量中的一个搅动，或者头脑可以给它贴上一个感知或标签，然后把它变成一个想法，然后跟着它跑。但是当你留在这里时，你会意识到你正处于做出这种决定的时刻。暂时，你可以决定：不要去贴标签，不要去思考想法。

当呼吸能量的小漩涡有可能变成结节时，让它们消散，你不想探索它们的内容，因为首先你想要真正、真正熟练地了解在进行最低限度的造作或选择时头脑会发生什么样的想法。这样一来，您就会对发生的选择越来越敏感。

这就是你接近高级冥想的方式，在第一次选择之后，头脑会做出越来越

越少的选择，对你如何做出选择以及结果是什么非常敏感。你正在练习有选择的觉知：学习头脑如何选择静止，选择各种不同的呼吸方式，感知呼吸，感知任何可能出现的干扰，从而保持这种静止。如果你想要思考无常、苦或无我——把分析重点集中放在干扰上，这样你就可以迅速让它们消散。让你的注意力和对呼吸的觉知尽可能地持续、愉悦和受控。正是在做出这些选择的过程中，你会对正在发生的事情变得非常、非常敏感。

这样，当死亡来临——那个真正缺乏选择的时刻到来时，您就在真正重要的事情的门槛上做好了准备。这是因为你已经培养了这种对选择的敏感性，你甚至可以察觉脑海中可能出现的最细微的选择。这就是你让他们离开的方式。如果没有培养这种敏感性，您将看不到它们，如果您看不到它们，就无法放手。

所以不要太急于到达终点。你现在应该关注的是确保你已经掌握了基本的选择，一遍又一遍。这需要耐心。当然，每个人都想直达终点，但除非你对基本要素变得真正敏感：选择不断回到呼吸上，并选择善巧的呼吸方式，否则你无法走到终点。这些选择将会打开你的内心世界。这条道路可能不会像您希望的那样快速进展，但它确实在进步。它会让你到达目的地。否则，如果你试图强迫自己直奔终点，你最终会掉下来，无处可去。

大炮无处不在

2011年8月16日

头脑是造作的老手，但它并没有真正注意到它一直在做的所有造作。你

坐在这里观察呼吸，你认为这只是对呼吸的觉知，纯粹而简单。但是你带来的那种觉知已经是造作的，呼吸本身也已经是造作的。佛陀称呼吸为身体的造作，而从心灵的角度来看，你带来了言语造作和心理造作。在某些地方，你可以引导你的思考和你实际发生的事情的评估：这就是言语造作。然后还有你带来的感受和看法：那是心理造作。我们一直在这样做。我们所有的经验都是从过去的一些原材料中提取的，然后我们将其加工成现在的经验。

这就像烤蛋糕，不会凭空出现一个现成的蛋糕，你有鸡蛋、面粉和其他配料；你把它们放在一起然后你就有了一个蛋糕。我们把我们的经历当作现成的蛋糕来对待，但事实并非如此，我们实际上回到了厨房，我们在烹饪这些东西。

因此，我们练习的一个重要部分是打开通往厨房的门，这样我们就可以看到正在发生的事情，并了解我们是如何造作东西的。要看到这一点，你必须让头脑非常静止。事实证明，唯一能让它静止不动的方法就是把它制造得非常静止，所以我们使用造作是为了来了解造作。不仅如此，在制造静止状态的过程中，你会在掌握它的同时学到很多关于造作过程的知识。

所以重要的是你要了解专注和正道上的所有其他因素，所有其他正确的因素，都是我们放在一起的东西。我们制造它们，我们开发它们，正如他们在经文中所说的那样。

因为我们有不同种类的烦恼，所以我们将不得不以许多不同的方式来构建道路。你看看佛陀的教法：他不只教一种禅修方法。没有一种放之四

海而皆准的技术。与其他任何方法相比，他确实花更多的时间来描述呼吸冥想，并且它是许多其他类型冥想的基础。正如佛陀所说，它是所有冥想方法中最安全、最令人愉快的。但是仅仅靠呼吸是不够的。一方面，它确实给了你直接处理身体、语言和心理制造的经验，但你制造经验的所有不同策略来自许多不同的方向，所以你将需要不同的工具，不同的技术来处理所有不同的问题。

洞察力的功能之一是学习如何阅读情况并弄清楚您需要哪种技术。这就像走进厨房，品尝炉子上的一些菜，然后意识到有些地方不对劲，有经验的人可以想出：可能是因为太咸了，也可能是火候太低了，也可能是火候太高了。您知道如何修复它：这是您作为厨师的洞察力。但如果你只知道一种烹饪技术，而你尝试将其应用到所有事物上，你最终会做出一些非常奇怪的菜肴。如果你只能油炸，你最终得到的不仅仅是油炸鸡蛋，还有油炸蛋糕、油炸沙拉、油炸草莓。所以你必须意识到还有其他方法可以处理食物。你的头脑也一样：还有其他方法可以处理头脑中的问题。

在评论中，他们列出了四十个不同的冥想主题，还有很多其他主题甚至没有出现在列表中。因此，最好了解一些基本知识，并意识到您可以使用不同的技术来处理出现的不同问题。你在解读情况时锻炼了你的敏感度，在学习如何应用不同的方法时锻炼你的独创性：这些都是培养洞察力的重要方法。否则，你只是做一种方法，并只有这一种方法，甚至不思考，不承担任何责任，那根本不会培养明辨。你的烦恼有它们不同的诡计和技巧，它们会在你身上蔓延，因为它们会知道，他们可以从一英

里外看到你。而你有你的一种技术，你可以知道如何隐藏，如何绕过它。

这就像第二次世界大战期间在新加坡发生的事情。英国人认为日本人将来自海洋，所以他们把大炮放在水泥里，指向大海。他们所有的大炮都指向大海，并固定在那里。但是后来日本人从马来半岛下来，所有的大炮都没有用，它被指向了错误的方向。

因此，您需要培养一个全面的思维观，并掌握各种技巧供您使用。

正如佛陀所说，基本上有两种主要的技巧，一个只是观察压力的特定原因，在那种情况下，你只需要非常安静地坐在这里，观察那个压力的原因如何生起和消失的。而对于心中的一些烦恼，只是看着它们就足以让它们感到尴尬，你看穿了他们。但是还有很多事情这样做是行不通的，佛陀说，这是你必须造作的地方。换句话说，从身体造作开始，以不同的方式使用你的呼吸。有时，以急躁的方式呼吸会加剧刺激，所以试着让呼吸平静下来，让它平缓下来，随着呼吸变得越来越舒适，你会发现自己越来越不愿意去忍受那种刺激或任何问题。

然后你就有了口头造作和心理造作，例如，你可能意识到你需要做更多的慈心练习：对自己的善意，对他人的善意。那都是用力造作出来的，你正在处理你的定向思想、评估和看法。

如果你觉得懒惰，想想死亡是件好事，意识到死亡随时可能到来。大家可能觉得我们这里生活的环境比较安全，相对来说是安全的，但也不是绝对安全。你晚上出去，那里有蛇，我们有美洲狮过来，当然还有一直威胁的地震，可能会发生很多事情。然后是你自己的身体：外面的东西

本来可以万无一失，但突然你的身体出了问题。滋养您心脏的血管中有某种物质滞留，仅此而已。问题总是：你准备好了吗？答案通常是：不，还没有。在这种情况下，你必须弄清楚：好的，你现在必须培养哪些心智品质？你必须开始冥想。

如果你发现自己越来越灰心，你可以观想佛陀，观想僧伽，想一想他们的圣榜样。如果佛陀似乎有点超出你的范围，那么记住僧伽：各种各样的人，各种各样的背景，受过教育的，未受过教育的，富有的，贫穷的，介于两者之间的一切，男人，女人，孩子。他们中的许多人遇到了真正的问题，但他们能够克服这些问题。正如佛陀所说，思考这样一个事实是件好事：“如果他们能做到，我也能。我也是一个人。他们能够培养高尚的品格；我也可以开发它。我不必把我的一生都花在屈服于我的冲动，屈服于我的饥饿和口渴，屈服于我的懒惰。”作为一个人的一部分是培养一些尊严。所以想一想佛陀和僧伽是如何激励你培养尊严，并鼓励你这是人类可以做的事情，这是对你生命的善用。那样，你就可以在正道上激励自己。

你也可以观照身体的各个部分，就像我们念诵的 32 个部分一样，从头发开始，身体的毛发，一直往下。这对很多事情都有好处。一，当然是欲望。另一个是我们对身体的依恋感：你会发现不管外面看起来多好，你往里面看，并没有什么是你想看的。顶部只有一层薄薄的皮肤覆盖在上面，使它看起来很体面。正如佛陀曾经说过的，谁会认为，基于这样的身体，一个人可以自高自大地贬低别人，无论是在肤色上还是在美丽上或其他方面？如果这不是盲目，那是什么？这种沉思是一个很好的均衡

器。

这也适用于大脑想要入睡的时候。有时你对呼吸感到厌倦，或者一些有趣的事情正在脑海中浮现，但头脑的一部分想要向你隐藏它。您会毫无缘由地突然变得困倦，头脑在捉弄你。我一直发现，转向对身体的沉思是对付那种困倦的好方法。有时这可能是一个潜伏的欲望问题，它在试图结束你的冥想。“所以，你对身体感兴趣？好吧，让我们看看它，看看它有什么。”还有其他时候，心真的很散乱，不愿意随呼吸安定下来。好吧，如果它还有思考的能量，就回来思考身体的各个部分，观想它们，试着弄清楚它们现在在哪里。现在你身体的不同骨骼在哪里？不同的器官在哪里？

即使你在练习呼吸，也有许多不同的处理呼吸的方法。我发现的另一种治疗困倦的方法是，如果专注于身体的一个部位让你真的变得模糊，下定决心专注于一个部位三口气，然后另一个部位三口气，然后另一个部位，一个又一个，然后继续追踪身体周围的这些斑点。那可以叫醒你。或者，如果心真的感到烦躁，你可以想放松一切，下到从腿到脚趾的一切，想象自己坐在呼吸的中间，把呼吸放在你周围，放松从中心向各个方向全身扩散开来。

所以：有很多玩呼吸的方法。有很多不同的感知和感受方法可以处理这些。而且，正如佛陀所说，有许多方法可以运用造作来对付生起的不同烦恼。

作为一名熟练的禅修者，一个重要的部分是拥有一系列的工具、一系列的技能，并培养一种意识，知道如何阅读你的情况，以及如何找出哪些

工具适合这种情况。否则，你就会把你的大炮埋在水泥里，毫无用处地指向大海，而敌军则蜂拥而至。学会培养全方位的视野，一门可以 360 度旋转的大炮，这样无论敌人来自哪里，使用什么技术或战术，你都有办法将其击退。

观点、美德和正念

2011 年 12 月 6 日

佛陀将正念比作边境边缘堡垒中的看门人。在这样的堡垒中，你必须有一个真正知道自己在做什么的看门人，知道该让谁进来，不让谁进来，该信任谁，不该信任谁。同样地，正念的作用是记住，记住一些事情。特别是，你要牢记什么是善巧，什么是不善巧，并在善巧和不善巧的品质出现时认出它们。那么正精进的作用就是努力鼓励心中的善巧品质，并舍弃不善巧的品质。

随之而来的是相当多的判断。你必须判断什么是善巧的，什么是不善巧的。这就像一个工匠。假设您正在制作五斗柜，并且您正在进行规划、锯切和测量。你必须仔细观察你在做什么。如果您发现自己犯了一个错误或者东西没有完全正确地组合在一起，您就必须弄清楚如何解决这个问题。这意味着您必须从过去制作的所有抽屉柜和其他家具中汲取知识。因为当你在学习这样的技能时，你总会遇到问题。一开始，你依靠你的老师指出问题是什么以及如何解决它们。但是随着你获得越来越多的经验，你开始自己看到问题，并能自己找出解决办法。

因此，这一方面需要知识，另一方面需要一定的信心。当飞机的桨叶以你不希望的方式冲进森林时，你不会崩溃。你会想出如何改变你正在做

的事情，这样就不会受伤。冥想也是如此。你积累经验，从书本中学习，从你的老师那里学习如何打坐，以及当问题出现时，如何处理它们。然后你自己注意到你能够解决哪些问题，以及你过去是如何解决这些问题的，你想记住这些知识，这样如果这个问题再次出现，你就可以准备好技术了。

同时，您需要一定的信心才能做到这一点。你过去已经做过，你将能够在未来继续这样做，因为你面对的问题越来越微妙，越来越精细，深入人心。

如果你刚刚开始冥想，你需要一些冥想之外的实践经验来建立自信。这就是为什么佛陀谈到真正有助于正念的两件事：清净的戒德和正直的见地。这些事情帮助正念的方式之一是，你必须牢记这些事情，这样做，你的正念会变得更强大。

理顺了见地，你要记住，你现在所受的苦是一个重要的问题。那就是问题所在。此外，请记住，精神上的痛苦来自于心灵本身。如果要找到解决方案，它也必须来自内心。

这都是正见的一部分。换句话说，您的行动决定了一切，因此解决方案必须来自您的行动。你等不及外面的某个特殊存在来为你解决问题。如果你相信会有人在那里拯救你或将你从罪恶中解救出来，那么你就不必那么在意了。你基本上会做你想做的事，并希望最后能从别人那里得到救赎。你不必真正纠正你的行为，因为其他人会为你做。但是如果你意识到你是必须做这项工作的人，你将不得不牢记某些原则和你学到的教训。这给了你更多的动力去记住，“好吧，什么是善巧的，什么不是？你

要在练习时记住这一点。

然后是清净的戒德。这在很多方面有助于正念。首先，如果你要持戒，就必须将它们牢记在心。这不是一个经过受戒仪式，然后希望仪式为你办好一切的事情。你设定了一个你不会杀人的意图，你不会偷窃，你不会有不正当的性行为，你不会说谎，你不会服用麻醉品，然后你坚持下去。

现在，要坚持下去，你必须不断记住。如果过去你一直在打破这些戒律，那么很容易陷入那些旧习惯。当你陷入旧习惯时，你就会开始围绕它们形成一些错误的观点，认为你无法改变，或者你就是这样。

他们最近做了一项研究，让人们玩一款非常容易作弊的游戏，而且很明显，你可以作弊并侥幸逃脱。就在玩游戏之前，测试对象阅读了一些关于自由意志和决定论的文章。一组人阅读了一篇非常强烈地支持决定论的文章：没有人有任何自由意志，无论他们是什么，他们都会成为这样的人。阅读那篇文章的人比其他阅读强烈主张自由意志的人更容易作弊。当然，那些作弊更多的人想为自己辩解，说，“好吧，我就是不能用其他方式。”所以这是一个恶性循环。错误的观点导致错误的行为，错误的行为导致错误的观点。因此，你看不出有任何理由去试图记住什么是善巧的，什么是不善巧的，因为那显然没有什么区别，如果这是你所相信的，那么一直以来你的行为也是如此。

但是，如果你意识到只要足够努力，你就可以改变自己的方式，并且如果你想出如何绕过破戒的诱惑，那么你就会更加了解为什么要保持正念，掌控事物。

同时，如果你一直在从事不善巧的行为，你不想去想它，你想要忘记它。遗忘的倾向也会成为一种习惯，这会让你在坐下来冥想时更难培养正念。你的心回到过去，你所能看到的都是不善巧的东西，所以你开始筑起遗忘的墙。这会成为一种习惯，一种很难摆脱的习惯。

所以这也是你想要培养这种美德品质的另一个原因。你回顾自己的行为，没有什么可批评自己的。你会获得自信，因为你意识到，“我能做到。我可以做出这个改变。”

这就是当你发现禅修不顺利时，佛陀要你反省戒德的原因之一。你意识到确实对你有一些好处。你已经能够改变你过去的生活方式。你已经能够从错误中吸取教训。这种想法让你更容易认清你在冥想中的错误并从中吸取教训，因为你正在培养一种更善巧的态度来判断你的行为。

现在人们对判断行为有太多的恐惧。那基本上是来自于那些真正不善巧的人的恐惧。他们认为：“如果我不评判自己的行为，也不评判别人的行为，那么他们就不会评判我的行为。”这很容易。但事情并非如此，从长远来看，你会让事情变得更难，而不是更容易。

但如果你一直在学习如何让自己的行为变得更善巧，那么当你犯错时，这并不是世界末日。你知道你确实有一些优点，所以它能够从容地接受错误，而不是试图否认它们或忘记它们——同时，你不会被它们打败。你正在培养一种能让你进入专注的品质，因为正念的目的是让心进入专注状态，而专注的首要因素之一就是评估。你评估冥想中发生的事情：呼吸怎么样？会更好吗？如果你能善巧地判断自己的总体行为，那么对呼吸做出善巧的判断就会容易得多，既不吹毛求疵也不虚伪。你能够准

确地看到正在发生的事情，并且你有信心尝试找出解决方案——知道这很重要，这就是你要理顺头脑的方式，这就是你将如何获得从痛苦中解脱的方式。

这就是为什么佛陀开始对罗睺罗教导如何行动的建议；一、如何说实话；第二，如何评估你的意图，如何评估你的行为，以及如何从中吸取教训，这样当你犯错时，这并不是世界末日。但与此同时，你承认这是一个错误。你试图弄清楚如何不再犯同样的错误，你征求别人的意见，你自己观察，然后你下定决心“我不想重蹈覆辙；我不想伤害自己；我不想伤害别人。”

这是培养对自己和他人的同情心的一种方式。这是真正的慈悲，而不是那种说：“好吧，我们要对人宽容；我们根本不会评判任何事或任何人，只是顺其自然。”这一点都不慈悲。真正的慈悲意味着，当你看到自己犯了错误时，你想尽你所能去学习如何不再重蹈覆辙。因为错误确实会造成伤害，只有当你承认它们会造成伤害，并且你意识到还有另一种方式在你的能力范围内时：那就是你对自己表现出真正的同情心。那就是你以明智的方式使用你的判断力的时候。

所以，归根结底，你的冥想练习并没有脱离你的生活方式。拥有正确的观点、发展正确的行动和正确的语言美德的品质：佛陀在八正道中将这些事情列在正念之前，因为它们确实提供了让正念变得真正强大的条件——所以当你学到了一个教训，你会记住它，把它记在心里，你可以在适当的时候一次又一次地应用它。这就是八正道的发展方式，最终一切都汇集在一起。

Ekaggata

2005 年 4 月 22 日

警觉——巴利文是 *sampajañña*——在你禅修时有特殊的意义。具体来说，这意味着对你正在做的事情保持警惕。对于很多人来说，这是一件非常困难的事情。他们专注于外在的事情，专注于其他人在做什么，自身任何反应似乎都是从内部自行产生的。他们通常不会问自己在这一切中扮演了多大的角色。结果，他们给自己带来了许多痛苦——也给周围的人带来了许多痛苦。因此，在慷慨、美德和禅修方面，训练的一个基本部分就是对你自己的行为变得更加敏感。

有趣的是，当佛陀开始谈论行为原则时，他是在两种特定行为的背景下进行的：感恩和布施。毕竟，如果没有意识到帮助过你的人做出了选择，那么感恩意味着什么？提供帮助是他们的选择，他们选择做正确的事，而您重视这一点。如果您重视其他人的这一点，则意味着您也更有可能会开始重视自己的选择。这就是为什么感恩是佛陀教义中如此重要的主题。

然后是慷慨。布施的教导并不是说你只是给予、给予、给予。它总是暗示着交易。你总能得到一些回报。礼物越好——就你的动机、态度和礼物本身而言——回报就越好。这种理解的目的是训练你更有可能会付出自己，付出努力。佛陀希望你对这一点更加敏感：你慷慨的方式，以及你从慷慨中得到的回报。当你开始看到两者之间的联系的时候，你就开始理解了行动的原则，你的警觉性就会越来越强。

然后他继续转到戒律。如果你要持戒，就必须警惕自己所做的事情。

你不能只对自己做出承诺，然后相信它会自己发生，而不用关注你正在做的事情。你向自己保证你不会杀死任何东西。好吧，注意你自己。不偷盗，不非法性行为，不说谎，不吸毒：在任何情况下，都要注意自己。

说谎的戒律特别微妙，因为我们在很多小事上都会歪曲真相。所以你必须在那里特别小心。当你仔细观察你的讲话时，你会开始发现，当你对自己说的话非常小心时，你说的话会变得更值得一听。人们会开始更多地听它。你开始看到你投入系统的能量的效果，它是如何返回的。

这会让你对头脑中的话语更加敏感。毕竟，佛陀说过，当我们说话时，它来自两种心理活动：定向思考和评价。这些正是我们在冥想时正在做的事情。你把你的思想集中在某件事上，然后你观察它，你评价它。这就是警觉在头脑中运动的方式。当你以一种特定的方式思考呼吸，以一种特定的方式专注于呼吸时，会发生什么？仔细看这个。你看这个的时间越长，你就越会开始意识到呼吸的某些方面会受到你当前意图的影响，而有些事情你无法改变。这是我们只能通过练习、一次又一次、一次又一次地回到呼吸中来学习的东西。但这很重要，因为你对自己做事的方式越敏感，结果就会越好。

阿姜放曾经对我提到，当他教授禅修时，人们经常会在禅修中出现的奇怪事情：他们身体的奇怪感觉，他说他自己从未遇到过的困难。但他发现阿姜李的《念住呼吸》中方法二开头的那七个步骤是一个很好的指南，可以指导如何处理定力练习中出现的任何事情。因此，时不

时地回去看看它们是很有用的，可以根据这七个步骤来衡量你的冥想，看看是否缺少什么。其中有两个重要的原则，其一，获得对整个身体的感觉。阿姜李让你通过逐个部分地检查身体来朝着那个方向努力，这样整个身体就会变成相连的呼吸感觉。

那就是你要努力的方向。否则，当呼吸变得非常微细，你的定力开始安定下来但还没有真正安定下来时，呼吸似乎消失了，或者你失去了它的踪迹。或者，因为头脑没有持续监控正在发生的事情，它开始变得模糊。各种各样的随机想法进来，突触开始在你的脑海中激活，奇怪的事情会出现，你很容易分心。

对付这种情况，有两种自相矛盾的方式。一种是拓宽你的觉知感，这样即使呼吸变得非常微细，你也能对整个身体有一种感觉来保持专注。这是你的参考框架。你要保持它的大。它有收缩的趋势，所以你要不断提醒自己：吸气时“全身”，呼气时“全身”。

但这也可能变得模糊，因此您必须通过清晰的焦点来平衡它。阿姜李列举了七个点，他称之为身体呼吸的“安息点”。它们就像节点。其中一些与脉轮相对应，脉轮似乎与所谓的“呼吸通道”相连。如果你仔细观察，你可以感觉到它们。专注于其中一个，呼吸似乎从你专注的地方扩散到身体的其他部位。你接触到一个点，但它有助于连接你全身。肚脐正上方、胸骨尖、喉底、上颚、头中部、头顶：选择任何一个你觉得合适的位置并安顿下来。小心地继续观察那个地方。

培养这种注意力清晰的品质的另一种方法是仔细检查整个身体。同样，这是处理中间区域的另一种方式，因为头脑开始安定下来。通过

一个非常精确的测量来遍历全身——每个手指的指尖，然后是每个手指的下一个关节，然后是下一个关节，然后是手掌、手背、手腕，前臂——努力做到非常非常精确。然后，一旦你穿过身体几次，你就可以安定下来了。选择一个地方，把它作为你的基地，然后从那里想象意识的感觉扩散开来充满整个身体。

所以，你既有广阔的范围，又有清晰的焦点。当你能保持这两者的平衡时，头脑就会真正安定下来。就好像你把它所有的手、所有的脚都绑住了，所以它不能抓这个抓那个。你就在当下，既有敏锐的注意力，又有广泛的意识。这样，你就得到了 *ekaggata* 这个词的两个含义：“单一性”和“作为一个整体的单一性”。当您可以将这两种品质结合在一起时，您就可以超越那个中间范围并进入固定的穿透状态。

这就是当你试图让思绪安定下来时，你如何驾驭思绪，这样它就会发展出一种广阔的感觉，这是正确专注真正令人愉快的部分之一。它具有一个非常清晰的焦点。如果你想让你的专注力为洞察力奠定良好的基础，你就需要两者。在这里找到适当的平衡点是重要的第一步，可以运用你的洞察力、运用你的警觉性，使你的专注恰到好处。

训练你的头脑

2011 年 4 月 10 日

闭上眼睛，把注意力集中在呼吸上。做几次又深又长的呼进呼出的呼吸，观察呼吸过程的感觉如何。注意你感觉到它的地方。当你吸气时，你的身体有什么样的感觉？当你呼气时，你有什么样的感觉？你在哪里感觉到呼吸？我们不只是谈论通过鼻子进出的空气，而是身体

中的能量流动，你可以在任何地方感受到。但是请注意它最明显的地方，最容易跟随的地方。

然后注意它是否舒适。如果感觉舒服，请保持与原来相同的呼吸方式。如果不是，你可以让它更长、更短、更深、更浅、更重或更轻、更快或更慢。试验一段时间，看看不同种类的呼吸对身体的感觉。您可能会注意到身体的需求会随着时间的推移而改变，因此现在感觉良好的东西可能在五分钟后感觉不佳。因此，请尝试掌握呼吸的感觉。

如果你坚持呼吸有困难，用一个冥想词来配合它。我们经常使用 buddho 这个词，意思是“觉醒”。这就是你要培养的心智品质：清醒、警觉的心智。吸气时思考 bud-，出气时思考 dho，bud-dho，直到你发现你可以停留在呼吸上。然后你就可以把冥想的话放在一边，只专注于呼吸的感觉。

诀窍是留下来，因为头脑有游荡的倾向。这就是轮回这个词的意思：游荡。它与其说是一个地方，不如说是一种活动，是头脑一直在做的事情。它偷看并环顾四周一会儿，然后放下它，走过去看那边的那个角落。如果您要绘制一天中您的思想所处位置的地图，您会发现它无处不在。当所有东西都缠在一起时，它看起来就像缝纫机上的线。

这真是一种耻辱，因为头脑是你生命中最重要的东西。它决定了你要做什么，要说什么，要怎么想。它决定了你在生活中经历的快乐和痛苦。对于我们大多数人来说，它完全失控了。你在早上决定要做 x，然后你四处走走，不做 x 或反 x。你问问自己为什么。好吧，你忘了。或者其他意图闯入脑海。就好像你有不止一个想法，在某种程度上，你

确实有：很多不同的欲望，所有这些都是为了幸福，但很多都是错误的。你认为你从财富中获得快乐，但你尝试了一段时间。嗯，财富有它的问题。你尝试地位，但地位有它的问题。你尝试受欢迎，但这有它的问题。所以你又回到了财富，也许它毕竟不是那么糟糕。

你一直这样来回走动：很多不同的欲望，很多不同的感觉，甚至你是谁，基于这些欲望。佛陀对这一切的基本解决办法是告诉你，你必须训练你的头脑。如果你的头脑有一种固定的存在方式，一种固定的做事方式，它就无法训练自己。但是，幸运的是，因为你对“你”有所有不同的感觉，每一种都基于一种欲望，你的一个自己可以训练另一个自己，可以看到另一个自己看不到的东西。

头脑就是这样训练自己的。你看看你对自己是谁的感觉，你会发现它随着活动的不同而变化。有时你的身体是相关的，身体变成了你。因为你对它有一种控制感，所以你可以认同它。你可以告诉它移动它的手臂，它就会移动手臂；移动腿，它移动腿。至少就目前而言，它是有效的。但还有其他活动与身体无关。它们更纯粹是一个内部问题。

你放弃了对身体的任何认同感，你开始认同头脑中的不同因素。

这样，你对自己是谁的感觉取决于你为了得到你想要的幸福必须控制什么。它还取决于您认为谁将体验到这种快乐：您的哪一部分将体验到这些不同活动的乐趣。因此，对于每一种对幸福的渴望，都有一个可以努力实现它的“你”和一个将要体验它的“你”。如果你足够长时间地观察你的心灵，你会发现有很多不同的幸福欲望和很多不同的“你”的感觉。佛陀称此为“我制造”和“我的制造”。你为一个特定的欲望创造了你

的“我”的感觉，以及我的：你将要得到的东西，或者你能够控制的东西来得到那个欲望。然后，要么你得到了，事情就这样结束了；要么你发现，当你得到它时，一开始并不是那么好；或者你没有得到它，所以你放弃那个欲望并试图找到另一个。

难怪头脑如此混乱，因为里面有这么多人。他们就像一个庞大的委员会，有很多不同的议程。当我们冥想时，我们试图做的是找出委员会中哪些成员最善巧，他们确实有能力带来一些快乐，一种没有任何不良副作用的快乐。如果你的幸福涉及到其他人的痛苦，那么接下来就会有很多问题。所以你要问问自己：什么样的幸福不会让别人受苦？嗯，纯粹通过开发你的内在资源来培养幸福感是可能的。这就是我们在冥想时所做的。我们努力培养我们的正念、警觉性、专注力、明辨力，以及我们对内心真正发生的事情的敏感度，这样我们就可以训练委员会的所有成员，让他们看到真正的幸福在哪里，以及我们可以做什么获得它。

因为这是所有委员会成员的共同点：他们都想要幸福。有些成员可能比其他成员更难训练，但只要你意识到头脑是生活中的重要因素，这并非不可能，如果它想要找到任何快乐，就必须训练它。这是智慧的基本原则之一。佛陀说这是区分智者和愚者的标准。愚人看不到训练头脑的必要，所以愚人到外面去寻找快乐。智者了悟：你必须训练头脑，让它不会破坏自己的快乐。

所以我们从真正的基本品质开始，比如正念、警觉和精进。正念意味着将某事牢记在心的能力，就像您现在正试图将呼吸牢记在心一样。

每次吸气时都要记住：保持呼吸。每次呼气时：保持呼吸。然后你试着记住要善巧地去做，即找到一种感觉非常好的呼吸方式。然后你会培养你的警觉性，能够看到你实际在做什么以及你实际得到的结果。你在呼吸吗？当你专注于呼吸时，感觉良好，还是你的专注方式限制了呼吸，使呼吸变得不自在？好吧，试着改变你的注意力。

这就是第三种品质，佛陀称之为精进：你正在努力善巧地做这件事。如果您发现某事不起作用，那么，您可以做些什么来让它发挥作用呢？有时你过于专注于一个点，在那里造成紧张，在那里产生压力，那是不愉快的。所以你想后退一点，但不要太多以至于你喘不过气来。经典的形象是试图将小鸡抱在手中。如果你握得太紧，小鸡就会死去。如果你抓得太松，它就会飞走。所以你必须恰到好处地握住它。而你的“恰到好处”的感觉是你必须随着时间的推移而发展起来的。但是当你处理这个问题时，试着保持正念，试着保持警觉，并试着尽可能熟练地做到这一点，你就会开始注意到一些事情。它确实成为一种技能。这些心灵的品质变得更强。那样的话，当正念或警觉失误时，你不善巧的心理状态、不善巧的欲望可能会溜进来，溜进来的机会越来越少。你可以清楚地看到它们：“哦，那个欲望真的不会创造任何幸福。这是我可能喜欢的事情，但如果我看一下长期结果，我真的不想要那样。”

现在看到它是一回事，真正放弃欲望是另一回事。这就是为什么我们致力于培养呼吸的轻松感和幸福感，以便我们有更好的比较乐趣。因为对于我们大多数人来说，我们做我们知道是不善巧的事情只是因为

我们现在想要快速的一点点快乐，而我们现在看不到更好的东西。但是学习如何以一种舒适的方式专注于呼吸可以让你承受其中的一些欲望。你意识到：“我现在在这里有更好的东西，吸气感觉很好，呼气感觉很好。”试着想一想那种遍布全身的轻松感。想一想呼吸，正如我所说，不仅仅是进出肺部的空气，而是身体中的能量流动。

当能量流感觉良好时，想象它在身体的不同部位移动，克服你手臂、肩膀、背部、腿部、脖子和面部任何部位可能存在的任何紧张模式，一段时间后你会发现，坐在这里呼吸的感觉真的很好。这是一种免费的愉悦感。你不必花任何钱来获得这种快乐，而且它是完全无害的——你没有伤害任何人——而且它完全属于你。没有其他人会进来并将你推开以观察你的呼吸。你的呼吸就是你的呼吸。

它带给你一种不涉及任何冲突、不涉及任何伤害的愉悦感。当你越来越习惯它时，它开始向里面渗透得越来越深，以至于它真的很令人欣慰。然后，当你想到你可能想基于贪、嗔或痴做某事时，你说：“何必呢？这是不必要的痛苦。何苦为之？”你有更好的东西。

这就是你训练头脑的方式：你培养了导致知识的良好品质，你也培养了一种可以维持你的幸福感。这样，委员会中各种不善巧的成员开始转变。他们开始意识到：这真的很好，学习如何通过坐在这里呼吸来培养这种内在的幸福感。

你开始看到你培养的心智品质也可以用在其他领域。你越正念，越警觉，就越容易善巧地做生活中的其他事情。你下定决心，你有一项特定的工作要做，而且更容易从头到尾坚持到底，把它做好，善巧地做

好。

像这样训练头脑有很多好处。事实上，它改变了世界。你所做、所说和所想的一切都会影响你体验世界的方式。如果你能以这种方式训练你的行动，世界就会显得很不一样。你给自己造成的痛苦更少，对他人的痛苦也更少。因为你内心越强大，你就越不依赖别人，你就越不强加给别人，你就越不给别人造成负担。

因此，用心思考并不是自私的行为。你正在做其他人无法触及的事情。他们无法伸手进去。你可能有过这样的经历：你和一个真正受苦的人在一起，但你却无法伸手去帮助他们。当你意识到“这个人正在以一种我无法触及的方式受苦”时，一种非常强烈的无助感就会袭来。你看到一个婴儿在哭，不管你做什么，婴儿一直在哭啊哭啊。或者你看到一个痴呆的老人，但你无法帮助到他。我们每个人都有其他人无法触及的内心世界。当你训练头脑时，你就是在训练自己的那部分，以便它能够照顾自己。

大家注意我们刚才那首颂中的一句话：“愿所有的生命都能轻松地照顾自己；愿我可以放心地照顾自己。”学习如何管理自己内心深处的这个区域对所有人都有好处。当你掌握了这一点时，内心深处就真的没有痛苦了。当内心深处没有痛苦时，你就不是自己的负担。你不是别人的负担。

这就是为什么冥想是一份礼物。你正在照顾你真正负责的领域。那是佛陀对智慧的另一个基本定义：你要照顾好你真正负责的领域，而不是放弃它去干涉别人的事务或你不真正负责的事情。事实上，我们有

能力在内心创造痛苦或快乐，以及我们利用这种能力创造如此多的痛苦：这就是我们的问题。这是我们必须努力的事情。一旦你解决了那个问题，你就解决了你负责的所有其他问题。然后你就有精力去帮助其他人——至少，成为他们的好榜样，或者给他们建议，这样他们也可以履行自己的内在责任。

将此视为你最重要的任务，意识到你对“你”的不同感觉都以幸福为目标，但其中许多最终造成痛苦。你想为此做点什么，你通过训练头脑来做点什么，这样你委员会中所有不同的成员就可以开始以一种真正带来你想要的幸福的方式一起工作，他们所有人都想要。这就是你停止制造问题和停止遭受问题折磨的方式。

这是一个简单的活动，与呼吸一起停留在这里。但它有很多副产品——因为它训练你生命中最重要的一部分——变得聪明、善巧、找到真正的幸福。

平静

2011年9月27日

当佛陀列出觉醒的因素时，平静出现在列表的最后，这给人的印象是它是列表中最高的。在某种程度上是这样，但在许多方面它不是。它被列为仅在某些情况下才有用的因素之一。当头脑过度兴奋、过于精力充沛、对事物过度激动时，平静是镇静的因素之一。它伴随着冷静和专注。然而，当你的能量太低时，就不是培养平静的时候。你必须在那些更有活力的因素上努力：分析品质、狂喜和坚持。否则，你的修行就会停滞不前。

所以你必须运用你的冷静和你的洞察力来找出什么是正确的。阿姜查讲过一个故事，有一次他和其他几位阿姜受邀到曼谷的皇宫。国王当时担心一些政治问题：学生和军方之间的对峙。街头出现了示威游行。饭后，他问阿姜们要做什么。另外两位阿姜比阿姜查年长，所以他们先开口。他们都建议国王培养平静之心。轮到阿姜查时，他说：“嗯，是的，你需要培养平静，但你必须与明辨一起培养它。”

这里的明辨指的是知道什么可以接受，什么不可以接受，或者什么时候不应该平静。这与两个原则有关。一是在某些领域您可以有所作为，你能让事情变得更好，而这些领域不是您想坐视不管的，那个领域就是你专注于做的事情。对于那些你真的无能为力的领域，请保持平静。

另一个原则是，头脑中有些东西只会对你的观看做出反应。换句话说，某些类型的贪、嗔或痴生起，当你如实认出它们时，它们就好像感到尴尬，然后就消失了。但是，在其他情况下，他们根本不会感到尴尬。当您看着他们时，他们会立即注视您。他们根深蒂固。他们有很多论点，很多理由，你可以坐在那里看，想看就看，但他们不会消失。它们可能会在一段时间后消失，但它们会回来——并且会不断地回来，直到你深入挖掘并对它们采取一些措施。

那就是佛陀说你必须使用精进的造作。换句话说，你用你呼吸的方式，你用你思考事物、评价事物的方式，你用你的感知和感受来处理这些问题——弄清楚它们从何而来，以及你可以做些什么来削弱他们，这样他们最终就不会回来了。

所以你需要运用你的辨识力和平静心来知道什么时候顺其自然，什么时候不顺其自然。

重要的是要认识到平静有三个层次。第一个是佛陀在第一次教他儿子罗睺罗禅修时教他的。他的第一个指示是，让你的头脑像地球一样，人们向地球吐口水，人们向地球扔脏东西，地球却不后退。让你的头脑如水一样，人们用水洗去脏东西，但水并不难过。让头脑像火和风一样，火烧脏物，风吹脏物，火和风却不受它们的影响。所以禅修的一个最开始的教导是，你必须让你的心真正稳固，不要逃避不愉快的事情。这就是平静与你的忍耐力相结合的地方。

现在，佛陀并不是说你让心像一团泥土，完全没有反应。这里的目地是让心变得坚实，这样你就可以仔细观察事物，以一种可靠的方式观察他们。如果你是那种逃避消极事物的人，你就永远不会了解它们。你永远不会理解他们。所以我们在这里不仅仅是为了忍受事情，或者只是为了保持平静。我们之所以在这里忍受它们，是因为这样我们就能够理解它们：它们是如何来的，又是如何去的。了解如何观察它们，这样您就可以看到问题并解决它们。

这体现在佛陀是如何遵循这些指示的。在告诉罗睺罗要让心如土之后，他又教他呼吸禅修的步骤，其中包括大量积极主动地参与呼吸，进行大量的实验，你必须学习如何以可靠的方式在一个特定的环境中判断你的实验结果。你不只是坐在那里让呼吸以任何方式进出。事实上，佛陀批评那些修习呼吸禅修的人，他们只是让呼吸进出，同时试图始终保持平静。

在佛陀的十六步中，你训练自己在意识到整个身体的情况下呼吸，你试着平息呼吸对身体的影响，你以一种会生起狂喜、生起愉悦和轻松的方式呼吸，您学会以一种能够平息感觉和知觉对身体和心灵的影响的方式呼吸。然后当你吸气和呼气时，如果你看到头脑需要高兴，你就会高兴它。如果它需要稳定，你就稳定它。如果它需要被释放，你就释放它。换句话说，在这种情况下，平静是巧妙行动的基础：评估情况，在力所能及的范围内做出改变，并以公正客观的方式解读行动的结果。这是平静的第一个层次。

第二个层次是当你真的能让头脑安定下来并保持专注时，就会有一种轻松和狂喜的感觉。然后轻松和狂喜消失，只剩下平静。这时你的头脑才会真正稳固，甚至更善于观察，意识到周围的一切，这就是你可以用来清楚地观察头脑中细微事物的那种平静。你开始注意到心中的一些污秽——它们就是污秽。我们通常不喜欢用“污秽”这个词来形容我们的思想和情绪，但它们通常就是这样。他们笼罩着心灵；他们使人的思想变得阴暗。

在某些情况下，专注所带来的平静对处理心灵的问题很有用，因为你开始看到心灵有各种方式为自己制造问题。当你看到这些问题是多余的，就很容易放手了。那些并不是真正根深蒂固的。

这就留下了更深层次的问题，而这些问题正是你真正必须弄清楚的问题，这样你才能理解：“这是从哪里来的？确切地说，究竟为什么大脑会趋向于贪婪、厌恶、和妄想呢？它为什么喜欢这些东西？”

正如佛陀所说，如果你要超越这些烦恼，你必须弄清楚它们是如何产

生的，它们是如何消失的，以及它们消失后将如何再次出现。然后你就会明白他们的吸引力是什么：你为什么喜欢他们？你真正喜欢贪婪的是什么？你真正喜欢的愤怒是什么？通常，这是您不想对自己承认的事情，因此很难看到。

这就是为什么平静的稳固性再次成为看到这些事物的有用基础，这样你才能最终对自己承认，是的，心中有那个元素，那个欲望，那个心中的味道，真的很喜欢这些东西。

然后你将诱惑和缺点进行比较。这种味道值你付出的代价吗？令人惊奇的是，头脑可以很容易地放大味道，并尽量减少缺点。但是，再次地，平静的专注是看到这一点的良好基础。当你在头脑中获得更大的幸福感和稳定感时，饥饿感就会减少，当饥饿感减少时，你就不会迷恋那些看起来像食物但最终会让你付出沉重代价的东西——因为现在你已经有更好的食物了。

当你用这种冷静的基础来分析事物、理解事物时，你最终会发展出一种冷静，能够将它们完全放下。

这开启了一种更高层次的平静：当你找到真正的幸福时的平静。没有什么是你需要为之奋斗的，你可以在视觉、声音、气味、味道、触觉、和想法的领域里观察所有不同的事物，你过去常常去那里觅食，而你现在感觉没有任何想再去那里看的欲望。你有更好的东西。

这种程度的平静是达到目标的副产品之一。它并不是目标的本质。有时你会听到觉醒的因素被描述为觉醒本身的描述，但事实并非如此。

他们是觉醒之路的一部分。他们有待被开发。目标是超越发展的东

西，正如佛陀所说，它是最高的快乐。从外在看，这可能是一种平静，但从内在来说，它是一种完全令人满意的幸福。

因此，有一种平静是修行的产物，也有一些不同层次的平静是修行的因素。不要混淆两者。修行的因素才是我们需要注意的。作为实践的副产品那个将自行发生。但那些我们努力培养的平静，使我们能够忍受事情，培养更深层次的平静，让我们能够真正清楚地、非常深入地看清事物：这些是你想要关注的，因为它们是你能够做的；这些是你负责的。至于结果，他们会自己处理的。

但重要的是你要了解平静只是其中一个因素，而不是整个道路。您需要运用自己的洞察力来确定何时合适，以及何时必须发挥路径中更主动的一面。洞察力才是真正有用的东西，所以要确保它尽可能敏锐。这就是为什么对品质的分析在觉醒因素列表中出现得如此之早的原因之一，因为它必须通知所有其他因素——你的正念、你的坚持、狂喜、冷静、专注和平静——以确保他们始终指向正确的方向。

心灵之镜

2012 年 1 月 21 日

在阿姜李的一个开示中有一段话，他说呼吸就像是心灵的一面镜子。这就是为什么我们如此专注地观察呼吸，因为它会教给我们一些关于心灵的非常重要的课程。特别是，它将向我们展示如何通过了解我们在哪里造成痛苦来找到幸福，因为所有让我们感到沉重的痛苦都来自心灵。但是因为直视心灵是如此困难，所以我们必须照镜子。这就像试图直视我们自己的脸。如果你把你的眼睛交叉，你可以看到你的鼻

子，但你脸上的其他部分你不能直接看到。所以你必须非常仔细地照镜子。你越仔细地照镜子，你就越能看到自己的脸。

呼吸也是如此。你越仔细地观察呼吸，你就越能看到心灵。

与任何镜子一样，您必须学习如何确保它是平的，并提供不失真的反射。所以尽量保持呼吸顺畅、正常。现在这里的“正常”并不意味着它是普通的。“正常”意味着身体感觉健康。这需要大量的探索，因为我们的许多人习惯于以不健康的方式呼吸，这些方式看起来很自然，因为我们已经这样做了很长时间。但是，如果你开始问关于呼吸的问题——如何才能更好，比较身体中不同类型的呼吸能量——你就会开始发现能量可能不平衡。左侧大脑可能比右侧做更多的呼吸工作。或者你可能过度使用了头部的肌肉，以为通过收紧头部的肌肉就可以通过鼻子吸气--或者收紧颈部或肩部的肌肉，所有这些都是完全不必要的，对呼吸没有任何帮助。

当我们还是小孩子的时候，我们对呼吸有很多的想法，那时我们还不太了解，所以重要的是我们停下来看看这个非常基本的过程——我们是如何呼吸的——然后问问关于我们如何以更平衡的方式更好地呼吸的几个问题。检查看看：你在身体疼痛的地方会绷紧吗？你会在那些不再存在的旧痛周围绷紧吗？很多时候，当你通过身体或呼吸工作时，你会发现背景中有一种你以前没有真正注意到的紧张模式。当你让它释放时，旧伤的记忆就会浮现。你开始意识到自受伤以来你一直保持着那种紧张感。

所以你要四处寻找和探索，当你这样做的时候，你正在使用一些非常

重要的心理因素。这就是你开始看到思想在呼吸中反映的方式。就是我们刚才唱的那首颂歌，描述初禅。初禅采用定向思维和评估，这意味着你将注意力集中在呼吸的问题上，然后你评估它的进展情况，以及你可以用什么方法让它变得更好。那么，当它进展顺利时，你如何才能最大程度地利用这种愉悦感呢？不是沉迷其中，而是允许它传播并以某种方式引导它，看看是否有帮助，同时学习多少程度就足够了，什么程度太多了。有时候，如果你太剧烈地改变呼吸能量，它会让你头疼。所以你必须要小心。

当你这样做时，你的评估能力会得到发展，你将注意力集中在一个话题上的习惯也会变得更强。当然，这有很多用途。如果你在一天中有其他工作要做，那些工作让你必须把注意力集中在主题上，你就会知道你有更强的能力去做那件事，因为你已经用呼吸练习了这些活动。这是冥想的附带好处之一。

当你修习呼吸并努力让它变得更舒服时，正如佛陀所说，你正在放弃不善巧的心理素质。你并不是真的在想你明天可能会寻找的感官享受，或者你今天享受的感官享受。你只是专注于呼吸现在在身体里的感觉，你从内部感受到的身体空间，这是一种更高层次的快乐。当你发展和运用呼吸能量时，你会发展出一种轻松、幸福、愉悦的感觉，在巴利语中称为 *sukha*。

然后是 *piti* 这个词，通常被翻译为“狂喜”，但也有“提神”的意思。有时用“狂喜”来描述你的感受似乎有点过于强烈。其他时候，“狂喜”似乎恰到好处，因为当有一种非常强烈、强烈的感觉，能量就像波浪一样穿

过身体。

这两种非常愉快的感受来自于你的头脑没有沉溺于欲乐中。它更多地专注于观察呼吸本身，围绕呼吸进行定向思考和评估。你开始发现你的精神状态感觉更轻松、更有营养、更强大。你开始看到你实际上是如何有能力塑造你当下的心态的，只需通过这些产生非常愉快感受的定向思考和评估过程。

还有你用来与呼吸保持一致的感知和感受：这些被称为心理造作，因为它们是对塑造你的心态产生影响的心理过程。在这种情况下，对呼吸的感知以及对呼吸的不同感知方式让它变得更加舒适。幸福的感觉，清爽的感觉舒缓了身体和心灵。

所以你已经得到了佛陀所说的塑造心灵的所有因素。你有呼吸，它会影响你体验身体的方式，并对你的情绪产生巨大影响。当通常会刺激你的事情出现，但呼吸真的很舒服，你完全沉浸在这种舒适呼吸的感觉中时，你会发现刺激并没有占据上风。它不会作为一种情绪抓住你。它只是路过，路过。当一个特定的想法开始劫持你的呼吸的时候：这种情绪就会潜入你的身体，并变得不仅仅是一个想法。

这是保护心灵免受不善巧心理状态影响的方法之一，方法是让呼吸真正舒适，并使用你的定向思考和评估的力量来保持这种状态，让你以一种健康的滋养方式吸气，并感到轻松自在，渗透全身，弥漫全身，渗透一切。

这就是你如何通过处理呼吸来了解头脑的方式。您开始了解这些功能的真正重要性。随着呼吸变得越来越平静、越来越饱满，出入息的活

动也越来越精细。轻松和幸福感变得更加精致。它经历禅那的不同阶段，直到一切都变得非常非常静止。就连出入息也能变得很静，因为全身的呼吸通道都有充盈感，都是相通的。如果任何地方缺少任何东西，可以非常迅速地弥补，甚至不需要你以通常的方式吸气或吐气。只要保持联系，一切都会得到滋养。你的呼吸逐渐停止，不是因为你试图停止，而是因为你没有任何呼吸的必要。

这时头脑的活动真正变得清晰，因为没有来自身体的干扰。这就像调收音机一样。如果你有干扰噪音，信号就不是那么清晰。但是，一旦干扰被排除，就会出现清晰的信号。当呼吸的运动平静下来时，思维的运动就会变得更加明显，因为现在你的镜子已经擦得很好了。它光滑，平坦。你可以清楚地看到头脑中发生的一切。

因为你已经对这些定向思维和评估的运动变得敏感，所以一旦它们发生，你就会知道它们。一个看法生起，你知道。这可能是你从专注中学到的主要课程之一：你的感知扮演着多么重要的角色——这里的“感知”是指图像，你用来告诉自己的心理标签：这是这个，那是那个。正是呼吸的心理标签让你与呼吸保持一致，连同静止的心理标签，并提醒自己静止并不意味着你将缺乏呼吸能量，一切都是单纯的充实。你将这种感知牢记在心，就很容易保持静止的感觉。有些人，当他们达到这种静止状态时，会感到害怕，他们停止呼吸，他们害怕自己会死。好吧，如果身体需要呼吸，它就会呼吸，你不必担心。你将这种看法牢记在心，它就能使你留在这里。

你开始看到这些感知如何对你体验事物的方式产生巨大影响。你以这

种方式看得越清楚，你就越能清楚地看到头脑在做什么，在身体和心灵的任何地方造成不必要的压力。因为你把所有这些都看作是头脑的行为，而且你看到这些活动会产生直接的影响。这就是您可以开始处理压力这个大问题的方式——了解它是如何产生的以及如何结束它——因为它就在这里发生。你有一面真正清晰的镜子，一面充满身体的镜子，这样一来思想的任何动作都能在它发生时被检测到。

这就是为什么专注是修行的重要组成部分。它给你力量继续留在这里。当你让心灵平静下来时，你在这个过程中学到了很多关于心灵的知识，所以当事物真的静止时，你就会认识到心灵的不同运动。

所以努力擦亮你的镜子，因为它可以帮助你看到你以前看不到的东西——重要的东西，塑造你生活的东西——它让你有机会以更好的方式塑造你的生活。这就像照镜子，发现自己脸上有污垢，嗯，你可以把它洗掉。或者看自己的衣服不搭配，就换衣服。这不仅仅是坐下来观察事物然后说：“哦，它们就是这样。”你看到什么可以变得更好。

确保镜子是好的，你知道如何使用它，其他一切都会随之而来。

以身体为中心

2007年5月8日

在一部关于身体正念的经文中，佛陀描绘了我们应该如何修行。他说：假设有一个男人，他们在他头上放了一碗油，碗里满满的。有一个正在载歌载舞的选美皇后，还有一群为选美皇后载歌载舞而兴奋的人，男人不得不从两者中间走过去。他身后跟着另一个举着剑的人，如果这个男人哪怕让一滴油溢出，举着剑的人就会砍下他的头。所以

佛陀问：这个男人会让他的注意力被选美皇后或人群分散注意力吗？

答案当然是否定的，因为他知道他会死。

我们应该尝试以同样的态度修持身念：如果我们的念失守，我们的善就会死去。无论在什么情况下，让自己保持在身体内，与身体内的能量、呼吸的感觉保持联系。你可能无法跟随呼进呼出的所有细节，但你可以大致了解身体的感受。

或者你可以选择身体的一个部位作为你的部位并留在那里。始终与那个地方保持联系。让它放松，让血液畅通无阻地流过那个部位，只要保持与它的接触，就能注意到它什么时候收缩，什么时候打开。最好在身体上选择一个当你感到焦虑或恐惧时容易收紧的部位，并尽你所能保持那个部位开放，即使在你感到焦虑或恐惧的情况下——要知道如果你失去专注，烦恼会砍掉你的头，无明会把一个大袋子套在你的头上，让你什么都看不见。

当然，这意味着我们的修行应该贯穿我们的一生，而不仅仅是当我们闭着眼睛坐在这里的时候。我们闭着眼睛坐着学到的课程不应该只是留在你的禅定点上。训练是关于你如何度过整个生命，如何在分心的情况下保持与呼吸的接触。当你闭着眼睛坐在这里时，分心几乎完全是精神上的。你应该对外界的干扰采取同样的态度。冥想课程是关于如何生活的课程。

选美皇后载歌载舞的形象可以代表外部吸引力，当然，人群就是从你的脑海中涌现出来的所有东西，做出反应，寻找外面的东西。头脑不只是做出反应。它还出去寻找东西。它会流出来。这是阿姜李对 *asava*

一词的解释。隆波敦也谈到流出的心如何是痛苦的因缘。所以您希望能够看到心的流动。

请注意，在该图像中，一侧只有一个人代表外部物体，但另一侧有一整群人。你有许许多多的饥渴、欲望和厌恶，它们随时都可能被激发。您要看到这些东西的唯一方法就是你不随它们一起流动。

这就是为什么您要保持内心的专注。您有您待的地方。只有当您静止不动的时候，您才能看到事物的流动，感觉它们流动的速度有多快，它们流动的强度有多大，它们从哪里来，您就是站着不动。这就像他们在河岸边的那些标记，告诉人们河流的水位有多高。他们想测量什么时候洪水泛滥，什么时候水位下降，洪水有多高，下降时水位有多低。如果标记向上或向下或顺流而下漂浮，您将不知道河流的水位。您必须找到一个让您保持居中、静止不动的地方，这样您才能捕捉到心的流动。有时您在坐着的时候这样做，但很多真正好的洞察力是在您做行禅时出现的，或者只是在一天中四处走动做家务。有时，当您打坐时，就像教室里的孩子，他们的老师在教室里。当老师有点分心时，一些孩子会觉得他们可以偷偷摸摸、玩耍、在房间里跑来跑去，等等。

行禅也是一样。即使当您非常专注于行禅时，当您走到路的尽头时，您仍然必须注意身体是如何移动的。一点点的分心往往会留下一点空隙。正如泰语所说，*suam roi*：当您向外看时，烦恼可能会踩到您的脚步，如果您不注意的话，您会突然发现自己消失了。行禅是观察心如何流出的好机会。您正在努力维护您的中心，但您注意到它变得有点

摇摇欲坠。好吧，为什么它变得有点摇晃？与其说是流入物质的影响，不如说是东西流出的影响。

有一种身体的感觉是伴随着头脑的流出而来的。捕捉这种感觉的好地方就在胸骨尖端，就在心脏区域。有一种能量流出，如果你能抓住它，你就能看到它流出——但你不会随它流出。这是您查看何时能量流动、能量流动有多强以及能量流来自何处的机会。

当你学会在走路时这样做时，你就可以在所有其他活动中开始这样做了。重要的是你有那种平衡中心的感觉，就像头上顶着一碗油的人一样。你必须非常集中，非常平衡。否则，就像试图把锅扔到陶轮上一样。如果你不平衡和居中，你的手就会打滑一点，锅就成不了锅了，它会变成一团乱七八糟的粘土。

当世界在你周围旋转时，你会尽量保持在中心，这样你才能发现自己在追逐这个世界。同样，旋转并不是什么大问题。而是你倾向于流出来，想跟着它一起旋转，这就是我们受苦的原因。

所以，正如阿姜李所说，你想要了解你跟随旋转的对象，以及跟随它们的思想流动。这种流动来自什么样的意识？检查一下这些东西。然而，你能做到这点的唯一方法是，当身体在生活中移动时，要拥有一种强烈的中心感——**稳固、坚定、静止**。我们在这里学习的课程，关于如何与中心保持联系的课程，是为了让你在走的时候随身携带，这样一天就不会被分成几个时间段。

正念判断 阿姜放曾经有一个美好的形象。他说我们大多数人的生活被分成几个小的时间：吃饭的时间，说话的时间，做家务的时间，冥

想的时间。他说，这一切都变成了时间。你要做的是让你的练习永不受时间限制，这样一整天都不会受时间限制。不管外面是什么时间，里面都是练习时间，是时候集中精神了，这是你理解任何事情的唯一方法。

注意判断

2010 年 3 月 28 日

我们打坐是因为心智需要发展，或者说心智中的优良品质需要发展。巴利语中的冥想一词，bhavana，字面意思是：发展，使事物成为现实，或者利用已经存在的东西加强它。

正念、警觉、专注、明辨：在某种程度上，这些都是我们拥有的东西，我们正在做的是学习如何把握我们已经拥有的，去欣赏我们心中的美好事物，并改善他们成长的条件。这并不是说头脑先天好或先天坏。它把好的品质和坏的品质混合在一起。我们对什么是好什么是坏的错觉越多，就越难弄清楚什么需要发展，什么需要放弃。

我们需要培养这种学习的品质，即如何找出什么是善巧的，什么不是。一方面，我们可以从外界的指导中获益，这些指导为我们指明了应该寻找的方向，但这些指导必须在我们自己的实践中得到证实。我们必须亲自看看。换句话说，仅仅因为一个教导出现在文本中，或者他们说佛陀说了这个，或者谁说了这个，并不一定意味着它是真的。但是，如果这个来源看起来可靠，那确实意味着它是你想要研究的东西。你想自己测试一下。并且您想培养使您在评估测试时可靠的思维品质。

这就是为什么我们从正念、警觉和专注开始。这些品质使你成为一个稳定的观察者，一个更可靠的观察者。您需要这些品质，因为您正在寻找因果关系。在某些情况下，因果会立竿见影，例如当您将手指伸入火中时，它会立即受伤，因此您会立即将其拔出。然而，在其他情况下，效果需要时间——比如当人们在冥想了一段时间后开始注意到头脑变得更加平静时。它不会像过去那样做出反应。但有时您几周都不会注意到这种效果。

因此，要想清楚地看到因果关系，你必须学会如何稳定你的观察力。要做到这一点，您必须将注意力集中在稳定存在的事物上。你有呼吸进出，只要你还活着，它就会进出。所以这是一个很好的起点。你专注于吸气，你专注于呼气。过了一会儿，你意识到为了让头脑与呼吸保持一致，呼吸必须是舒适的，是你喜欢的，是你喜欢做的。否则，你会感到无聊并开始四处游荡。

所以你牢记这个目标。你将探索呼吸的感觉，并尝试使用你的评估能力来了解：现在哪种呼吸感觉良好？随着时间的推移，哪种呼吸感觉良好？你停留在呼吸上的时间越长，你就越能意识到呼吸中发生了很多事情。不仅仅是空气通过鼻子进出，还有一股能量随之流动。你对呼吸的想象方式可以帮助或阻碍这个过程。如果你想到能量流动，你会发现能量流动得更自由。所以你要记得牢记这些概念：这就是正念。

然后你试着培养警觉，看看呼吸实际上发生了什么，还有精进的品质：你想做好这件事。你要全神贯注地去做这件事。一旦你感觉到有

什么不对劲，你就会想要纠正它。换句话说，呼吸，在特定的节奏下似乎感到很舒服，但过了一会儿就不再那么好了。好吧，改变它。或者让它改变。如果你感觉到心在游荡，你就把它带回来。

然后，如果你注意到你因为心思跑得太远而感到沮丧，你必须提醒自己，沮丧是没有帮助的。你不是来培养挫败感的。因此，请尝试以其他方式思考。提醒自己，每次将注意力重新带回呼吸时，实际上是在加强正念。你可能不高兴看到你的正念有多弱，或者它有多少差距，但事实就是如此。你必须从你所在的地方开始。

正如阿姜李曾经说过的，当你开始修行时，你会立即开始看到你的烦恼。只要你接受这是每个人都必须经历的事实，你就不会气馁。这并不表示你是一个特别糟糕的冥想者，或是一个没有希望的冥想者。这就是你所在的位置。

我不知道有多少次我听到人们说他们无法打坐，因为他们的思想不会安定下来。这就像在说，“我不能去看医生，因为我生病了。”如果你生病了，你必须去看医生。只有这样你才能战胜疾病。同样地，如果你发现你的心灵无法平静下来，那就意味着你必须打坐——并学会让打坐发挥作用所需的耐心。这是一个值得培养的好品质，因为它会让你的正念得到加强。你的正念越强，你的警觉性越强，你就越能看到和了解自己的心。

这样，您就可以检验佛陀的教导，看看培养这些品质是否真的能创造更大的快乐能力、更大的幸福能力。你可以看到你需要在头脑中培养哪些其他品质。了解什么是有效的，什么是无效的，以及在哪些条件

下某些教法有效而某些教法无效。修行之道的一个重要部分是平衡，注意到当心太迟钝时，你需要让它高兴起来。当它太有活力时，你必须让它更稳定。

正如佛陀所说的觉醒因素，有被动的和主动的，平静的和充满活力的。他们都很好，但他们有他们的时间和地点。冥想就像生火。当火太弱时，你就放更多的燃料。您不会用灰尘和水覆盖它。但是当它太强时，你就不会添加更多的燃料，那是你使用灰尘和水的时候。并不是灰尘和水总是坏的或总是好的，或者燃料总是坏的或总是好的。您必须学会阅读情况以了解需要什么。所有这些都是您必须牢记的问题。

并不是仅仅通过观察事物而不主动测试它们，您就会立即明白该怎么做。如果是这样的话，佛陀的教导就很简单了。只是看着，你自己就会明白，然后你就可以相信自己，一切都会好起来的。但他意识到，训练思想远不止于此。

这就是为什么正见是修行的重要部分。它从了解什么是痛苦开始——就像刚才念诵的那样。它说我们无法辨识苦难，这听起来有点奇怪。毕竟，每个人都知道有痛苦存在。这是觉知的最基本事实之一。作为一个有意识的主体，我们必然会陷入痛苦、苦难、精神痛苦、身体上的痛苦。这些东西就在这里，但我们并没有真正辨别它们。

“辨别”它们意味着理解它们。苦难到底是什么？不是身体上的痛苦，而是精神上的痛苦，这才是真正的痛苦。事实证明，精神上的痛苦是不必要的。我们有身体事实意味着一定会有痛苦。一旦你出生，你就

已经签下了衰老、疾病、死亡的契约，即使你没有意识到，这是合同的一部分。它甚至不在小字体中，它以粗体字写在那里，写得很清楚。然而，我们往往会忘记合同的这一面。

然而，那种痛苦并不是真正的痛苦。真正的痛苦是内心的痛苦。它来自渴望和无知。佛陀将这种痛苦定义为五取蕴，这是一个专业术语，指的是我们试图以身体的形态、我们的感受、我们的感知、头脑编造思想的方式、以及在意识行为上来寻找幸福。

这就像以薯片为食，以为吃了它们就会变得健康。它们确实提供了一些营养，但不多，而且它们肯定不会清除动脉中的胆固醇或降低血压。然而你认为这是你会找到幸福的地方。但佛陀说不。事实上，你试图以事物为食物以寻找快乐的事实，正是痛苦的原因。这就是他所说的不辨别苦的意思。我们看到它，我们感觉到它，但我们并不真正理解它。

因此，了解佛陀对此事的一些见解是有帮助的。他指出了我们可以研究的领域，我们可以实验并尝试去理解的领域，这样我们就可以看到我们在哪里造成了痛苦，我们在哪里造成了失望，以及我们可以放弃什么，这样我们就不必受苦——以及我们可以发展什么，这样我们就可以放手。

佛陀说，如果你要以任何东西为食，那就以来自一颗定定和专注的心的快乐为食。这不会是痛苦本身的终结，但这是终结痛苦的途径。我们正在走一条路，所以我们需要食物才能继续前进。一旦头脑在当下变得越来越平静、越来越放松，就会有一种自在、愉悦、清新的感

觉，那可以给我们很多食物，这样我们就不必用我们的旧方式进食了。

佛陀给我们健康的食物：好的、坚固的、持久的食物。当我们以它为食时，最终头脑会到达不需要进食的地步，它会找到一种完全不依赖条件的快乐。这就是他向我们指出的目标。它来自于培养心智的这些优良品质。

现在，正如我所说，当佛陀谈到心灵的善良品质时，有些适合某些场合，有些适合其他场合。他说，正念适用于所有情况。但他在这里指的是正念、警觉、精进的整个集合：建立正念的品质，因为它们监督其他一切。

在一个类比中，他说正念就像一位战车手。车夫必须知道让马跑多快，如果一匹马比其他马拉得快，你必须把那匹马拉回来。换句话说，车夫必须保持平衡。在另一个比喻中，佛陀将正念比作王国边境堡垒的看门人。守门人必须非常小心，因为要塞很容易被间谍和外人潜入。所以守门人必须非常正念和警觉，留意谁进来了，只让他认识的人进来，把不认识的人拒之门外。正如佛陀所说，以正念为你的守门人，你会发展善巧，舍弃不善巧。

这意味着正念在学习如何明智地判断善巧和不善巧方面具有重要作用。就四圣谛而言，什么是适当的、什么不适当的、什么需要做，你要全神贯注地投入其中。你想要了解苦难。你想要放下它的因缘，你想要开辟一条通往苦的终结之路，舍弃它的因缘，这样你就能证悟苦的止息。这些是我们要牢记的职责和活动。

同样，你希望了解情况，以便能够以明智的方式判断事物。我们被告不要妄下判断，即在没有真正理解事物的情况下判断事物，只是根据我们快速的直觉反应采取行动，即使我们的直觉可能有很多神经，也不能真正依赖。你需要训练你的直觉，你需要训练你的头脑，这样你的判断才能善巧、恰当——这样它们才能真正帮助你了解痛苦，并放弃它的起因；它们确实能帮助你了解如何修持正道。这意味着您必须牢记某些事项。

要牢记的首要原则就是佛陀所说的四圣谛：苦、苦因、苦的止息和灭苦之道。记住适合每个人的职责：了解苦、舍弃其起因、通过修行那条道来证悟灭。这些是您作为判断标准牢记在心的事情。

我们有时被告知正念是非判断性的。从某种意义上说，这是真的，就其本身而言，普通的正念不知道该判断什么，因为普通的正念可以记住任何东西。但是，当你用正见训练它，并以正确的品质正确地建立它，使它成为正念时，它就会成为学习如何判断事物的关键因素，即在任何特定时间和地点判断什么是合适的，什么是不合适的。毕竟，判断不仅仅是笼统地记住标准的问题。你必须看看它们是如何应用的，就在这里，现在。鉴于这种情况，鉴于头脑中的这种不平衡，鉴于身体中的这种不平衡，你如何使事情恢复平衡？同样的原则也适用于与他人打交道：

阿姜查有一个著名的例子。他的一位学生曾指责他的指示前后矛盾。但正如阿姜查所说，有时他看到一个人走在路上，而那个人正往右边走，所以他不得不说：“往左走，往左走。”另一个人正往左边走，所

以他需要说：“向右走，向右走。”言辞不同，但意图是一样的，或者是达到同样的目的。这是您需要牢记的另一个原则：在知道应用什么之前，您必须了解情况。

这就是你的判断力，你的判断力如何变得见多识广，这样你就有了良好的判断标准，你知道如何将它们应用到具体的案件中。

正是在这种情况下，正念是判断力的重要组成部分，但它必须受到道的其他因素的影响，尤其是正见。什么使它正确？因为它有效。它的效果如何？好吧，这取决于你自己的正念力量，当你发展自己的明辨和专注力时，佛陀给了我们判断的标准。他也给了我们判断的标准，判断我们的判断力到底靠不靠谱。我们有责任培养那些能让我们自己判断的心智品质。

佛陀知道他处于的位置，他无法告诉人们违背他们的意愿去做什么，而且他的很多观点都无法证明。毕竟，他讲的是涅槃。它在哪里？你在哪里看到它？这不是他能指出的任何事情。他所依赖的是人们正在受苦，他们想知道一种结束苦难的方法。他向他们提出：如果你想找到痛苦的终结，这就是你能做的。你必须做什么。

他非常自信自己找到了正确的方法，所以他没有试图对其他人是否必须相信他施加任何限制。我们有责任发展我们可以合理地判断他的教导有多准确、有多有效的力量。

这就是我们在禅修时所做的工作，培养正念、警觉、精进、专注、明辨、心的稳定：所有这些品质使我们能够为自己做出准确的判断。

疼痛不是敌人

2012年5月23日

阿姜苏瓦特经常指出我们对事物的误解：我们认为疼痛是我们的敌人，而渴望是我们的朋友。我们把它倒过来了。疼痛不是敌人。渴望是敌人。尽管疼痛可能不是一个令人愉快的事情，但我们仍然可以从疼痛中学到许多重要的东西。从这个意义上说，它是我们的朋友。但你必须了解它。

然而，在这里，我们又把它倒过来了。我们认为我们想要放弃疼痛。事实上，我们应该放弃的是这种渴望。疼痛是我们应该尝试去理解的东西。这就是为什么我们要让心进入定力的原因之一，这样我们就可以把它放在一个可以观察疼痛而不是感到威胁的位置。当你观察它时，你会了解它。你会逐渐理解它。

所以，专注于呼吸。让它非常舒适。给头脑提供能量，让它能够观察痛苦、理解痛苦。

有时，在冥想开始的时候，你的身体已经感到很痛了。这意味着您首先必须将注意力集中在身体的另一个部位，那里没有那么多疼痛而且感觉更舒服，这个部位一开始可能看起来只是中性的。但是你会经常发现身体的这些中性区域——如果你和它们一起坐一会儿，给它们一点空间，让它们稍微放松一下——身体的这些中性区域实际上会变得愉快。

让呼吸能量在那里顺利流动所带来的愉悦感和提神感可以增强你的力量。它会让你的心情好很多，所以当你看到疼痛的时候，你已经准备好了。

当你看它时，你在寻找什么？你要注意的第一件事是身体疼痛和精神疼痛之间的区别。身体疼痛不是问题。问题是我们制造的精神痛苦，无论是围绕身体上的痛苦还是围绕痛苦的情绪。你要学习能够做出这种区分，因为这会改变世界。毕竟，当你最终达到心灵不再痛苦的地步时，这并不意味着身体上的痛苦就会消失。它可能仍然和以前一样多，但有一种与它脱节的感觉，它在它的位置；心智-你的意识-在它的位置。这种疼痛根本不会影响您的意识，也不会让你有任何负担感。

如果不是因为我们从事的所有活动都将痛苦拉入了脑海中，您希望能够看到这些事情实际上通常是如何分开的。这就是您要寻找的。

很多活动都与我们对疼痛的看法有关。第一，当然，痛苦是我们的敌人，第二，我们想要摆脱它，突破它。或者，无论你有什么看法，认为疼痛是永久性的，它都存在于你体内，并且不会改变：你必须学习如何消除这些看法。毕竟，感知是塑造你思想的主要因素。

佛陀将感知和感受视为心理造作，即在心中创造幸福感或不幸福感的事物。但事实证明，感知才是真正重要的。

所以你要寻找所有围绕疼痛的不同标签。学习如何将它视为无常、来来去去、来来去去。然后，更好的是，只是继续，继续，继续，即使它会再次出现。你要专注于它的消失，消失，这样你就不会觉得自己身处火线上，或者你是痛苦的受害者。这是一种很有帮助的看法。

另一种方法是寻找你可能对疼痛的形式有什么潜意识的看法，或者你是否担心如果不抑制疼痛，疼痛就会扩散。你要将这些看法浮出水

面。其中一种方法是挑战他们。

告诉自己，“好吧，如果我从疼痛中退后一步，我会让疼痛扩散到全身，如果这是它想要的。”你脑海中的某些东西会尖叫，然后说“不！不，不，你不能那样做！”好的，你已经发现了潜意识的感知。

经常提醒自己，当你压制住疼痛时，往往会让它变得更糟。你试图控制它会使情况变得更糟。所以你在这里只是为了看着它消失，消失，消失，这样你就可以注意到头脑中正在发生什么其他的看法。学习如何检测头脑本身的痛苦程度，看看它是如何来来去去、起起落落的。因为这些是提醒你的事情：有什么重要的事情刚刚发生变化吗？是什么让疼痛更加难以忍受？

当我们谈论心理感受时，它不一定是情绪问题。有时它只是脑海中的一个念头：“我不能接受这个。”这种想法本身就给思想带来了巨大的负担。

或者简单的想法，“我已经带着这种痛苦坐在这里半个小时了。还要持续多久？”随之而来的是一点刺骨的悲伤，以及一种“我无法忍受”的感觉。如果你看到这些想法出现，提醒自己过去半小时坐着的痛苦已经不存在了。它消失了。至于以后的痛苦，那也不在这里。你所拥有的只是此时此地的痛苦。

任何关于时间的参考，你都要把它放在一边。任何对空间的引用，你都要把它放在一边。疼痛在身体的这个部位，疼痛在身体的那个部位的想法，放弃那个吧。

不知何故，我们认为通过定位痛点，我们正在努力寻找解决方案。事

实并非如此。试图以这种方式固定它，你会干扰体内能量的流动，同时产生一种深入头脑的感知。

你可以问问自己，“这里到底有什么痛苦的？究竟是什么让头脑疲惫不堪？让疼痛是如此难以忍受的？”简单地说，你以这种方式质疑事物的能力会让你与它们保持了一点距离，而不仅仅只是坐在你的旧思维和感觉习惯中，而不加质疑地思考和感受，成为你自己的负担。你的想法变成了负担。你成为受害者。

如果疼痛四处移动，你也会学会如何四处移动，因为你不会一直坐在一种感知上。阿姜摩诃布瓦谈到要问自己：“好吧，现在疼痛最剧烈的地方在哪里？”当你追逐它一段时间后，你开始意识到最强烈的地方本身就是一种让心灵痛苦的东西。所以你可以放弃它，因为你看到这个地方在四处移动。首先你认为它在那里。你跑过去。不，它已经不在那里了。它在别的地方结束了。

另一种质疑事物的方法是问：“负担重担的意义到底在哪里？现在是什么在加重我们的思想负担？”当你问这些问题时，它们打开了问题的大门。一次又一次地，教导的焦点是我们的虚构是如何制造问题的，尤其是对自我的虚构：我们假设这条边界线之内是我们的自我，而在那条小边界线之外，那不是自我。如果我们观察那个边界，一段时间后我们开始意识到它一直在移动。这种洞见让你对佛陀所说的“我制造”和“我的制造”的过程有更多的了解。这不是你想的那样。

疼痛也是如此：有时它只是一种强烈的感觉，而我们的感知才是使它疼痛的原因。你会带着欣喜若狂的心情看到这一点。狂喜是影响身体

和思想的事情。有时身体的感觉会变得非常饱满，以至于你觉得自己快要溺水了。然后，当你溺水的感知出现时，狂喜变得不愉快，成为你想要逃避的东西。但如果你给这种感觉留出一些空间，你就会发现充实感实际上是令人愉悦的。你找出你的思想或你的意识的哪一部分感到受到它的威胁并质疑它。扭转局面。

或者你可以问自己，如果身体的某个部位疼痛或身体的某个部位堵塞：“你认为你在它的哪一侧？你在上面吗？还是在下面？”

我们中的许多人倾向于将我们在身体中所处位置的感觉集中在头部，而头部将身体视为遥远的事物。或者我们认同胸部或心脏的感觉。但要学会如何质疑这一点。知者的中心可以在身体的任何地方。你未经检验的假设才是真正让人感到沉重的东西。所以你要能够抓住他们，质疑他们，从他们身边撤退。这样，你就不再处于火线之中了。

因此，这些是你可以通过与痛苦相关联并学习如何质疑你的渴望和假设来了解思想的一些事情。在挖掘这些东西并质疑它们的过程中，你会发现你可以从它们的力量中释放自己。洞察就是这样发生的。

没有一种技术可以保证洞察力。拥有一种技术就像他们在二战前他们在新加坡拥有的那些大炮一样，英国人确信日本人会通过海洋来袭，因此他们将所有大炮都对准海洋并将其固定在混凝土中。然后，当然，日本人从炮口后面来到马来半岛。大炮不能调头，就是这样。如果你只是希望一种注意的技巧或一种扫描的技巧或任何东西能为你完成任务，你的烦恼会嘲笑你，因为它们可以偷偷摸摸地躲到这项技巧后面，并为自己的目的接管它。

你希望你的假设很难被烦恼所牵制，所以教头脑如何质疑它的假设。

当涉及到新的见解时，也要学习如何质疑它。你将成为一个移动的目标，很难被烦恼击中。

你会了解到，许多你认为稳固和固定的事情只是你反复进行的活动的结果，一次又一次。当你学会如何停止做这项活动时，那些看起来如此坚固的东西就会开始消散。

这就是我们如何了解第三圣谛——停止痛苦、停止压力——你不必事先了解它，只要知道它真的很好，这是你可以意识到的。你的职责是理解痛苦，并通过修习正道来舍弃痛苦的起因，然后停止将自行发生，那是你意识到的时候。

就是围绕着这个疼痛的问题，尤其是由渴望或无明引起的精神痛苦：

那时你才真正了解谁才是你真正的朋友。

快乐与痛苦

2012年7月31日

我们正在修行中庸之道——一边是纵欲的放纵，另一边是自我折磨——但最好不要把中庸之道看作是介于这两点之间的连续统一体。换句话说，我们不是在这里做一点痛苦，一点快乐，追求中等的快乐和中等的痛苦。我们是在努力找到一种既没有痛苦也没有快乐的状态。当我们修行通往那个状态的道路时，我们实际上是在努力把自己提升到连续统一体之上，因为连续统一体一边将感官愉悦作为目的，而另一边则将痛苦视为本质上好的东西。相反，佛陀希望你将快乐和痛苦去做更美好的事情。

就食物、衣服、住所和药物这些方面而言，我们用刚好够用的感官享

乐来维持生活，但我们并不将感官欲乐本身当作修行的一部分。我们试图找到一种不同的快乐，来自专注的快乐。佛陀说，这是一种无可指责的快乐。换句话说，它不会伤害任何人，也不会迷惑头脑。这是一种连续体之外的乐趣。

这种来自集中而广泛的意识状态的愉悦，实际上使您能够更清楚地看到事物。通过让头脑安定下来，可以学到很多关于思想的知识。那是因为让头脑专注的过程，就其本身而言，需要一些洞察力。

例如，当你处理分心时，你想弄清楚为什么头脑会分心，为什么它会在即将逃跑时对自己撒谎，却假装它哪儿也不会去，它会留在这里。这是怎么发生的？为什么头脑中有这些不同的层次？谁在这里愚弄谁？

当头脑还没有完全离开呼吸但已经在路上时，你能学会检测它准备好去哪里吗？

当你能做到这一点时，你就学会了一项重要技能。你也学到了很多关于思想的层次，不诚实的层次：思想的一侧准备做某事，而思想的另一侧假装没有注意到；那部分是同谋，但会上下否认有任何同谋。这就是你必须要注意的。当你学会揭开它时，你就了解了一些关于头脑的重要事情。

当你经历不同程度的专注时，同样的原则也适用。你会了解心智围绕其对象制造的不同方式，它如何与身体的感觉相关联，身体的感觉在多大程度上是一种创造。当身体和头脑都变得非常、非常、非常静止时，你会意识到呼吸能量的运动，微妙的呼吸能量，通过身体的不同部位，就是它创造了你对身体所在位置的感觉。当那个动作变得静止

时，身体边界感开始消融。您可以选择保持对该边界的感知，或者放弃它。你开始看到整个事情是多么的虚假。这也为您提供了一些重要的见解。

不要以为定力练习是一回事，而明辨练习是另一回事。在保持专注的过程中，你会学到很多关于心灵的知识。试着保持集中的感觉，内心拥有一种内在的幸福感。这不像有些人说的那样，仅仅是一条死胡同。如果你学会如何正确地使用它，你就能学到很多关于头脑中制造过程的知识。这就是内观的全部意义所在：头脑如何制造事物——它对身体的感觉，它对心灵的感觉，当你试图将注意力带入一天时，它如何制造语言，你可能无法完全专注，但至少你有一个可以努力维持的中心。

就像那个头上顶着一碗油的人的形象：你试着平衡这碗油，你不想洒出一滴。试着在一天开始的时候保持你的专注，起初你会发现你一开始就把注意力洒得到处都是。但不要为此感到沮丧。把它当作一个学习的机会：是什么东西导致您的油碗溢出？不要责怪外面的景象、声音、气味、味道或触觉。这是思想转移到外面的结果。那么，心灵想要什么呢？

如果你牢记这些问题，只要尽最大努力保持专注的状态，你就能学到很多东西。你看到这种思维之流，如果你找得足够多，你就可以在思维之流即将涌动的时候捕捉到它，但你并没有跟着它流动。您可以将其作为单独的事物进行观察。你开始意识到，是你随波逐流的意愿让它保持活力。如果你不配合，它只会跑一小段距离然后就掉下来了。

这也是一个重要的洞察力，可以从专注的乐趣中获得。

所以你要利用这样的乐趣。你练习专注不是为了专注本身，而是作为一种工具。它给你一种幸福感，这样你就不太可能想要追求廉价快乐。它还为您提供衡量标准。当你非常非常静止时，你可以看到非常细微的动作。当你有一个既定的意图，不仅把它带进你的冥想中，而且也进入你的日常生活中，你就会开始看到这个意图是如何被其他意图影响的。你越能抗拒那些其他的意图，你就越能看穿它们，因为这是你能够抗拒它们的唯一方式。你不能仅仅通过意志力来做到这一点。一开始，维持它的是你的决心。你想要这样做，但只有看透头脑是如何欺骗自己的，你才能在一天中真正地集中注意力，有一种坚实的中心感。

这就是我们如何学会利用快乐的方式。

至于疼痛，也是类似的事情。我们来这里并不是要把痛苦当作一种好东西来追求，但它是一种有用的手段。它是一个有用的工具。正如佛陀所说，如果你发现贪图享乐，不善巧的品质开始在你的心中激增，你必须愿意让修行变得更痛苦一点。这可能意味着放弃某些你喜欢的东西，坐更长的时间，基本上是强迫这个问题。

现在，疼痛不会自行产生任何作用。换句话说，带着疼痛坐着并不会消除旧业。试图在痛苦面前保持平静也不会烧掉旧业。但是当你带着痛苦坐着时，事情就会在脑海中浮现，你就会看到它们。你是在强迫自己去面对问题。你曾经放纵的旧习惯很容易被疼痛所挫败。这在现代世界尤其如此，我们被训练成为消费者，被训练成让事情快速发

生。你想要什么东西，你只要点击它，它就会出现。对你的欲望设置一些障碍是件好事，这样你就可以看到它们。否则，它们就会融入背景，在水下移动，你根本感觉不到它们。

一个类似的原则也适用于带着不善巧的想法坐着，这些想法会给你的头脑带来压力和痛苦。只是带着这个想法简单地坐着，思考并忍受它们不会有任何作用和效果。你必须要有好奇心，去弄清楚：“这个想法是什么让我被它吸引？”有时人们认为“如果我对不善巧的想法思考得足够多，我就会看到痛苦，那就会让我克服它们。”但这通常是头脑的诡计。它想要让你去想那些不善巧的念头，所以它给你一种感觉，通过坐在这里从事这些不善巧的念头，你就是在修道。你不是。很少有人故意将自己推向那个方向，或者当你有其他方式处理它时允许这种情况发生，这种不善巧的思维正在造成痛苦，这一事实确实让你印象深刻。那是因为头脑确实有忽视痛苦的倾向，因为它非常享受不善巧的思考。所以要当心。

你必须对它正在做的事情采取好奇的态度：“这种想法的乐趣是什么？为什么我会被它吸引？为什么它抓住了我的想象力？怎么让我觉得值得呢？”如果你发现自己开始得到答案，那么就值得研究一下。否则，如果没有出现答案，则表明不善巧的思维将围绕着你打转。你必须让头脑静下来，想办法让自己从不善巧的思维中解脱出来，重新回到呼吸上。

因此，再次强调，疼痛并不是一件绝对的好事。它是一件您必须学习如何使用的工具。当你能对快乐和痛苦都采取这种态度时，你会发现

它确实会把你从那种在沉溺于痛苦、沉溺于感官享乐、然后转身再次沉溺于痛苦之间来回奔波的旧连续体之中提升了出来。你正在学习如何通过意识到还有其他的选择来切断这个循环。

因此，我们常常陷入一种情况，我们认为只有两三个选择，我们在其中绕着圈子跑。能够想象在该圈子之外还有其他选择是件好事。在这些选择中它会软化，你不必选择 x 或 y，你可以从问题中解脱出来。还有其他的选择。这是在意识到还有其他选择：这就是道路所在。

洞察痛苦

2010 年 6 月 5 日

疼痛是意识的事实。这可能是我们与机器人的区别。他们可以有传感器，但他们不会感到疼痛。这是我们主要的主观负担——这就是为什么佛陀的教导是这样一种礼物。后现代思想中有一个原则，即任何试图教导人们任何东西的尝试都是一种侵略行为，因为你试图让他们屈服于你对事物的看法，但佛陀的教义是一个巨大的例外。他没有强迫任何人接受他的教导。他提供他的教义作为治疗。你可以拿走它们并使用它们，或者你可以把它们放在一边，不管它们。他不需要任何人的认可。他不需要对任何人施加权力，因为他已经找到了真正的幸福。他只是把他的教导作为一份礼物献给了每个人都有一个的问题。我们不能分担我们的痛苦——我感受不到你的痛苦，你也感受不到我的。当一位政客说：“我感受到你的痛苦”时，你会想知道他是什么感受。但是我们每个人都知道痛苦是什么样的，我们每个人都想要解决它的办法。

佛陀说对疼痛的主要反应是双重的。一种是困惑，不明白它为什么在那里，它从哪里来。第二个是搜索：有没有人知道一两种摆脱这种痛苦的方法？尤其是对于还不会说话的动物和幼儿，他们的理解力不强。有疼痛感，有明确的疼痛感，但随之而来的是一个巨大的问题：“为什么？这是什么？为什么，为什么会这样？”这就是困惑。当我们开始发现还有其他人可以帮助减轻我们的痛苦时——从我们的父母开始——我们开始向外看。有些伤痛他们可以解决，但有很多事情他们无能为力。因此，我们将目光投向了他们之外的其他人。

佛陀在那里填补了这个空白，因为困惑往往会导致真正错误的想法——寻找错误的人，接受关于如何克服痛苦的错误想法。佛陀在此为我们提供他的专业建议。他就像一名医生——但不是那种只会简单给你打一针的医生。他就像给你开药方的老式草药医生。由你来寻找草药，将它们制成药物，然后服用。你还调整你的生活：避免某些食物，吃其他食物，避免某些活动，以某些方式锻炼。换句话说，实际的治疗取决于你。佛陀不会为你消除痛苦，但他会告诉你如何克服痛苦。

他特别谈到两种痛苦，两种苦难。三个特征（苦、无常、无我）中有苦，四圣谛中有苦。这三个特征中的痛苦是普遍的。只要有一个制造过程，在这个过程中，条件聚集在一起创造其他条件，就会产生压力。事物的生起和灭去都有内在的压力，以及它们的聚集不可能是永久的，这本身就是一种压力——但这并不是让人感到沉重的痛苦。他确实一定程度上拖累了我们的思想，这是因为我们有渴望，渴望才

是真正让我们感到沉重的东西。那个重量就是四圣谛中的痛苦。这是我们可以做点什么的。那是可选的痛苦。结束这种苦难的道路是八正道，或者三重训练：美德、专注、和洞察力。

这里的美德从我们的语言和身体活动开始，但它指向内在的和重要的东西：这些活动是基于我们的意图。这方面的练习有几个目的。一是如果你伤害了别人，你就很难修行。因果报应制造了困难。然后当你意识到你伤害了别人或伤害了自己时，心中就会感到后悔。当头脑试图集中精力安定下来时，这就变成了一根刺，让人难以安定下来。美德训练是避免这些困难的一种方式。

同时，美德的训练也是正念的训练、警觉的训练、慈悲的训练。换句话说，你正在培养良好的心智品质。当你这样做时，你对自己的意图变得非常敏感，因为意图决定了你是否违反了戒律。我们一生都对自己的意图一无所知，并用否认来掩盖它们，尤其是那些不善巧的意图。当你问某人为什么做某事时，他们通常不得不停下来思考一会儿，然后重新构建它。在做出决定时，他们并不真正在那里。当老板擅离职守时，他们神经系统中的下级工作人员正在做决定。戒律试图让你越来越参与决策，越来越接近你的意图，对你的行动结果更加敏感。

然后同样的原则被带入脑海。当你练习集中注意力时，你要非常清楚这是一个动作，这是你正在做的一项活动。您正在思考和评估一个对象。你心里有一个看法。正如佛陀所说，定力的层次是一系列的感知成就，从初禅到无所有的维度。在每个层次上，你的脑海中都有一个

感知，一个你贴在你的对象上的心理标签。这就是行动。这就是使您与对象保持联系的原因，例如呼吸。现在，在你对身体的觉知中，你可以对许多事物敏感，但佛陀要求你对呼吸、进进出出的气息和身体中的其他呼吸能量敏感。你试着保持对这种意识水平的关注，有一个身体坐在这里的物理方面。

当佛陀谈到觉知身体时，他也让你觉知四种属性：风属性、火属性、水属性和地属性。这些都是你如何从内部感知身体的所有方面。风是能量或运动。例如，土是坚固的，火是温暖的，水是随着血液流过身体而产生的凉爽感觉。当你专注于你身体的那个方面时，你会发现也有痛苦或快乐的感觉。重要的是你要学习如何将这痛苦和快乐的感觉与四种属性区分开来，否则它们会混杂在一起，尤其是与土，身体的坚实方面。当有疼痛时，你往往会倾向于用坚实的感觉来掩饰它，这也会使得疼痛看起来也很坚实。

在这里，您可以在其中获得一些重要的见解，了解感知是如何产生问题的，因为对疼痛的感知将疼痛粘在身体的坚实感觉上，使疼痛看起来比实际情况要坚固得多。在这个领域，一旦你开始集中注意力，你就可以停留在身体的感觉上，而不是继续飞向其他的精神世界。你要开始区分：哪些感受是土觉，哪些是水觉、火觉、呼吸觉或风觉，然后哪些觉是痛觉？它们是不同的东西。

当你看到这种区别时，学习如何给那些不同的感觉贴上不同的标签，就会减轻大脑的巨大负担。那样的话，即使身体可能会痛，心也不必因此而痛。你开始明白感知是身体疼痛和痛苦感或心灵负担之间的桥

梁。这些渴望是如何产生的？因为我们对身体拥有主权，所以这里的整个团块都是“我们”或“我们的”。那么疼痛一袭来，我们的地盘就被侵占了。我们有一种针对我们的痛苦的感觉，就像在瞄准我们一样。它想对我们做点什么，想进入我们的领地。

如果你可以练习改变这种看法，并对正在发生的事情保持不同的看法，那么疼痛仍然存在，但它不会侵犯你的空间。当你不想占领那片领土时，你就不会接受攻击。这是你想要区分的另一个感知层次：当你意识到某事时，你也倾向于占有它。然而，即使没有那种占有感也可以意识到，就像你觉察到地平线上的山、山上的太阳、树木、灌木丛一样。你看着它们，你会意识到它们，但没有占有感。他们不是你的。只要山脉和灌木丛不做任何事来侵入你的空间，就没有痛苦。

如果你出去想占有帕洛玛山或帕拉山，会有问题，但只要你不占有它们，就没有问题。试着学习如何将同样的原则应用到你对身体的居住感受上。你可以在这里，但不一定要有一个你居住的地方。只有你觉察到的这种身体感觉。

现在，当头脑将这些感知应用到事物的过程中时，观察心灵的运动，建立让压力进入心灵的桥梁：这需要大量的静止，这就是为什么佛陀说真正的洞察力需要非常强大的专注力。你可以在没有太多注意力的情况下对其他事物有洞察力——你会在头脑中看到一些随机的小动作。真正深入心灵的洞察力，真正对解放思想产生重要影响的洞察力，是来自于看到你如何试图控制某事的洞察力，以便你可以从中获得乐趣，但相反转身它会咬你。这些是非常重要的见解，它们会产生

很大的影响。对于那些动作你必须非常安静才能看到，因为这种试图接管某事的动作，让你感觉自己在控制它，相信它能给你带来幸福和快乐：它是如此本能，如此低调。有一种理所当然的感觉——当然你会认为这是你的身体，你当然会有这种感觉，当然你会有那些看法，当然你也会有那种很难理解的感觉。

这是洞察力的一个重要方面：学习如何用新的眼光看待事物，摆脱你看待事物和理解事物的旧习惯，然后转过身来从它们之外看那些旧习惯：哦，我的天哪，他们确实会造成很多不必要的痛苦和压力。

定力练习的一个重要方面是学习摆脱旧习惯。不要像平时一样思考事情或像平时一样专注于事情，无论如何都要尝试保持对呼吸的感知。

头脑可能会说：“这很愚蠢；你没有得到任何见解，”但你可以说，“对不起，不管它是否愚蠢，我都不在乎。我只会继续这样做。”你来这里是为了学习新东西。正如佛陀所说，你修行是为了证悟你以前没有证悟过的东西，得到你以前没有证悟过的东西——这意味着你必须做你以前没有做过的事情。

所以你坚持呼吸，不管去想其他事情、专注于其他事情是多么诱人。你留在这里，留在这里，留在这里。培养能够不顾一切坚持做某事的意志力。阿姜放使用的形象是一只红蚂蚁。在泰国，有这些大红蚂蚁，它们的咬力如此顽强，以至于如果你想把它们拉下来，有时它们的头会在它们愿意松手之前脱落。他说，当你坚持呼吸时，这就是你想要的那种坚韧，因为它会重新安排头脑中的事情，重新安排优先事项。头脑中的一部分说，“我想考虑一下其他事情；我想考虑另一件

事，”你必须拒绝：“不，不，不，就呆在这里。”在这样做的过程中，你会把头脑从正常的对话中解脱出来，摆脱它的正常做事方式和处理事情的方式。只有当你脱离常态时，你才能转过身来，审视你的常态，并从中得到一些看法，看清即使境遇的痛苦是世界的正常部分，但心灵所承受的痛苦是完全可以选择的。我们受苦是因为我们自己缺乏技能。

这就是为什么辨识力如此重要，它可以看出我们以其他方式混为一谈的事物之间的区别——将疼痛投射到身体的实体部分，将“我”的感觉投射到身体实体部分的疼痛上——这样都是一团粘糊糊的东西。当你学会如何区分事物、做出区分、看到差异时——比如说，快乐或痛苦的感觉与坚实的感觉不同，或者意识到身体并不意味着你必须声称自己拥有身体——头脑和它的对象可能会有一种分离感。当您可以看到这些区别时，这就是解脱的方式。

三重训练并不是故事的结局。故事的结局是佛陀所谓的四圣法：美德、专注、明辨、解脱。这四种圣法给了我们一个更完整的画面。我们来这里是为了解脱的。当辨别力带来解脱时，你会意识到明辨是真正的明辨。你看到了你以前没有看到的東西，你理解了你以前不理解的东西，在理解中，有一种从痛苦中解脱的感觉。这就是我们正在寻找的洞察力。在此过程中，其他见解可能会有用，但你不想就此止步。这就是为什么阿姜放说不要一直四处记忆你的洞见的原因之一，因为如果洞见是真实的，它就会带来解脱。它做了一些事情，而不仅仅是信息。这是一种能带来变化、服务于一个目的、完成一些事情的

洞察力。那时的明辨是崇高的，并导向崇高的解脱。

就座

2012 年 11 月 22 日

今晚我正在阅读呼吸冥想指南。作者的建议是，如果你专注于呼吸，就不要试图控制它，但如果你发现自己在控制呼吸，就不要试图去控制被控制的呼吸。那是我放下书的地方。

从本质上讲，头脑会行动。每次你吸气、呼气时，那里都有一个有意识的元素。每次你看任何东西、听任何东西、闻、尝、触摸、思考事物时，总会有一个有意的元素。在实践练习中，也必须有一个有意的因素。而且您必须对此非常坦率。如果你不想控制呼吸或控制控制，你就会让自己陷入真正的困境。如果你的理想是完全被动或完全接受，那么实践就会变得越来越困难。如果你很坦率地面对这个事实，是的，这是一种行为，这是一种活动，那么你可以观察：当你以这种方式集中注意力时，结果是什么？当你以这种方式专注时，结果是什么？当你这样呼吸时，当你那样呼吸时，结果是什么？你通过实践和观察来学习。如果结果不好，你会转身再做一次，稍微改变一下。你可以看到头脑在行动。

这可能是你作为冥想者需要的最重要的技能：在做出选择时观察你自己的思想，然后观察结果。当你能观察到这一点时，你就能开始了解什么有效，什么无效，什么是善巧的，什么不是，你正在处理的不同痛苦和苦难从何而来。然后你可以对他们做点什么。

问题在于头脑不断地给自己制造麻烦。问题不在其他人身上，也不在

于外界的情况。我的意思是，那些已经够麻烦了，但真正的麻烦是头脑给自己制造的麻烦。它会把外面的东西带进来，从而加剧麻烦。但麻烦就在这里。

现在，解决办法不是什么都不做。毕竟，即使选择什么都不做也是一种在做，与此同时，你并没有学到任何技能。只要头脑要做出选择，你就想教它做出巧妙的选择。你通过观看它来做到这一点。

让思想集中是学习如何观察它的一个很好的方法。你需要正念将你的觉知时刻和注意力时刻缝合在一起，这样它们就会持续下去。正念是记住你必须保持呼吸的能力。警觉就是观察呼吸。当你安定下来时，你会注意到呼吸旁边还有很多其他的東西：头脑的所有活动。

对此阿姜查有一个很好的形象。他说就好像你有一个房间。房间里只有一把椅子，你坐在椅子上。其他东西会进来，你看着他们，但你不会让他们坐在椅子上。我读到有人对这段话的解读，他们说：“基本上就是坐看大戏。”但是，不，这不是看盛大的表演。您要确保没有其他人进来并占用您的椅子。然后你可以观察进入房间的东西并弄清楚他们在做什么：头脑在做什么是善巧的，什么是不善巧的，以及你可以做些什么。如果贪婪占据了椅子，或者悲伤占据了椅子，或者愤怒，或者任何其他情绪：如果他们占据了椅子，那么你就会倒在地板上。或者，如果为谁坐在椅子上发生争执，你就不再是一个观察者了。所以你就呆在这里，不要让任何人把你推开或引诱你离开椅子。

泰国有一系列关于泰国骗子 Sri Thanonchai 的著名故事。他以戏弄国王而闻名，通常是双关语。但我最喜欢的关于这个系列的故事是一个

完全不涉及双关语的故事。Sri Thanonchai 在河中；国王站在岸边。国王已经受够了 Sri Thanonchai 对他玩的这些把戏。他说：“你自以为很聪明，但你没有办法让我下河。” Sri Thanonchai 停下来想了想，然后说：“你知道你是对的。但如果你在河里，我可以让你出来。”国王说：“哦，是吗？”然后下到河里。然后他站在那里说：“好吧，你打算怎么做才能让我从河里出来？” Sri Thanonchai 说：“好吧，我已经把你带到河里了。

我们的头脑经常如此。我们认为我们要冥想，但突然发生了一些事情，引诱我们离开了椅子。所以不要上当受骗。如果有其他事情声称更重要，或者不管头脑想对你耍什么花招，都不要离开椅子。你想呆在那里，这样你就可以观察了。你处于权力的位置上。这就是坐在椅子上的意思，而不是说你只是在看节目。你正在努力观察这些东西，而不是被拉入他们的游戏。你来到这里有你的目的，那就是了解正在发生的事情，这样你就可以更有技巧地去做。

否则，任由头脑自行其是，会造成巨大的痛苦。你无所事事地坐在那里，你可以想出各种关于过去或未来的可怕故事，然后你用它们来燃烧自己。那有什么用呢？什么都没有。我们都想要幸福，出于某种原因，我们利用自己的能力来塑造我们的体验，但我们以错误的方式塑造它，远离幸福。这就是你想看的。

了解你如何以错误的方式塑造它，其中一种方法是非常有意识地尝试以一种善巧的方式塑造它。在某些情况下，您会发现这很容易；在其他情况下，这很难。好吧，当你知道这很难时，那就是你遇到了一些

事情的时候。所以这不是沮丧的理由。你实际上找到了一些重要的东西；头脑有一个习惯，你没有足够仔细地观察它，你不够警觉。你必须能够退后一步，观察思维的活动。你要弄清楚：“这个障碍是什么？我让什么妨碍了练习？”

从很多方面来说，我们在这里都有一个非常理想的练习场所。刺激物很少，但问题是，对于我们大多数人来说，我们不会让它们保持太少。我们可以把它们变得很大，到你不能再呆在这里的地步。为了让它们再次变小，你必须退后一步，观察头脑的习惯。

对此保持幽默感很有用。这种退而求其次的能力其实和幽默感有非常直接的关系，因为幽默感来自于什么？能够从一种情况中退后一步，看看它有什么讽刺意味或自相矛盾，什么地方是没有意义的。很多时候，当你处于某种困境时，您看不到更大的格局。这就是为什么真正聪明的人具有真正明智的幽默感。不像大多数人的幽默感那样愚蠢或恶毒。为什么它是明智的？因为他们可以从自己的行为中退后一步，看到这样一个事实中的讽刺：他们试图创造快乐，然而他们却非常认真地制造痛苦。

所以当你坐在这把椅子上，房间里的唯一一把椅子，向后坐着看东西时，要非常小心，不要让你的念头进来，把你从椅子上推出来，或者引诱你离开椅子。这样，您就可以观看他们的行动并弄清楚：“我到底在做什么？误解在哪里？我没有看到导致我制造痛苦的联系是什么？为什么我觉得这么好吃？为什么我觉得制造痛苦如此有趣？”这就是你必须寻找的。

正如我所说，看待这些事情的最好方法之一就是尝试做其他事情：做一些你知道是为了创造真正的幸福的事情。这就是为什么我们有一条路。这就是为什么我们有关于要在道路上培养的品质指示，这样你就有了一些东西来衡量你头脑中的其他行为。走在正道上是将你从平常的习惯中拉回来的原因。头脑中有很多能量在抵抗，它可以找到为什么正定、正念、正精进或其他什么不适合你的原因。

只有当你开始意识到这条道路是标准，你的旧习惯才是要受到质疑的东西：那时你才会坚定地坐在一个座位上。你可以从理智上理解这条道路，但当你不顾你的理解而紧紧抓住一个旧习惯时，你必须真正看到它。当你能在行动中看到它时，那就是你真正取得进步的时候：当你将心置于正确的位置以结束它的无知时。

这不是什么都不做的问题。在冥想中你必须做很多事情。尽管一开始你可能做的不是那么熟练，但你正在做，并且你知道你正在做的事实让你能够发展技能。头脑是活跃的，你的辨别力也必须是活跃的，这样才能聪明地战胜你所有活跃的旧习惯。

坚定信念

2012 年 1 月 1 日

冥想，强化心灵，与强化身体非常相似。你一开始就有一些力量，你可以利用这种力量来发展更多的力量。在泰语中，锻炼的词是 *awk kamlang*，意思是释放能量。在释放能量的过程中，你得到了一些回报。同样地，当你打坐时，如果你想获得更多的力量，你必须利用你已经拥有的力量。

标准清单中共有五种力量：信念、坚持、正念、专注和洞察力。信念

首先出现这一事实表明它很重要。正如我在泰国的一位老师曾经说过的那样，你会注意到导致明辨的清单并不是从概念或想法开始的。它始于信念。辨别力来自于信念——当然，前提是对正确的事情有信念。

传统上，这意味着坚信佛陀觉醒，这不仅仅是历史上的一个事实。这是一个对你此时此刻正在做的事情有影响的事实：一个人通过他的努力可以找到真正的幸福。此外，他找到幸福的能力是建立在对他来说并不独特的心智品质上的，这些品质是我们所有人都具有的，至少在某种程度上以一种潜在的形式存在。当然，这里的含义是，如果他能做到，你也能做到。因为他找到了这种方式并且是获得这种自由的专家，所以你对待他的话就像对待专家的话一样。不一定是你被迫相信的东西，你只是相信因为他知道他在做什么，他对如何做到这一点的解释值得一些特别的尊重。

对佛陀觉醒的信念有很多含义。当然，头脑中会有一些人会抵制这一点。毕竟，他的故事可能只是过去的众多故事之一——我们听过很多这样的故事——也许它没有被正确地传播。也许他所说的普世原则实际上只适用于他的文化。

我们可以通过多种方式对这条道路产生怀疑和不确定性。那么让我们看看佛陀是怎么说应对不确定性的。

首先，当然，你问自己：你被要求相信什么？

你被要求相信你的行为会产生影响。

你采取行动时的心智品质会影响行动的结果。

可以从错误中吸取教训。

而且你确实有选择的自由。

这些都是相当常识性的命题。当然佛陀要你把这个道理做得比一般常识稍微深入一点，当然，通过遵循这个原则，你可以一路走向真正的快乐，一种不会改变的快乐。

第一条原则，即你的行为会产生影响，很容易接受。这就是我们开始行动的原因。尽管如此，这仍然很有趣：很多时候，头脑的一部分，宁愿它的行为没有结果，尤其是当你知道你在做一些不善巧的事情时。你要问问自己：想要怀疑这些事情的心态是什么？这是一种你可以信任的心态吗？

有时，那种心态只是你自己的烦恼的问题：你自己的贪婪、你自己的厌恶、你自己的懒惰、你自己的妄想。有时，我们从我们的文化中汲取的观念会强化这些态度。

西方文化中有很多与佛法相悖的东西。它告诉你贪婪是好的，真正的幸福是不可能的，可以买到的幸福就足够了。它告诉你，如果你不追随你的感官欲望，你最终会变得扭曲和精神不平衡。

西方文化中有很多东西，滋养了我们的贪婪、厌恶、和妄想，鼓励我们的贪、嗔、痴。就像几年前《纽约客》的那幅漫画：一个男人站在杂志架前，杂志的名字都是七宗罪。或者像 I-15 North 曾经的广告牌：“拉斯维加斯——七大罪孽，一个方便的地点。”我们的文化鼓励这些事情。

当你开始对修行产生怀疑或不确定修行时，你必须问问自己：谁的价

价值观在说话？在这里说话的头脑品质如何？你想从这些事情中退后一步。这并不是说您根本不听取您的疑虑，而是您确实想弄清楚哪些疑虑来自诚实的不确定性，哪些来自其他议程。你想认同这些声音中的哪一个？

当然，有不确信的简单怀疑，但你也必须意识到，如果你等待真正的知识，绝对的，确定的知识像盘子一样摆在你面前，你会先死。我们生活在一个充满不确定性的世界中。我们必须赌一把，看付出多少努力才值得获得与我们付出的努力相称的快乐、幸福、和满足的回报。这是人类生活的一部分，让我们感到不舒服。我们中的大多数人都不喜欢去思考我们在一天中承担的信念有多少。即使只是相信世界会像过去一样一如既往地继续下去，也没有什么保证。

你必须意识到，当你在生活中做出选择时，总会有不确定因素。在这里，您必须权衡看似安全的选择与不安全的选择、可能的选择与不太可能的选择、崇高的选择与卑鄙的选择。当你看佛陀的教法时，它们符合所有正确的标准：它们是安全的、高尚的和可能的。例如，很可能存在因果原理的模式。即使事实并非如此，当你按照佛陀的指示探索这个问题时，你已经在当下培养了良好的品质。有一种满足感，一种高贵的感觉由此而来，你已经按照你更高级的冲动而不是你较低级的冲动行事。

在你学习任何不可否认的真理之前，你必须愿意承诺一些事情。这是阿姜李一再重复的原则：你必须*真实*才能*找到*真理。你必须说：“我真的要把自己投入到这个特定的行动过程中，以这种接近生命的特定方

式，然后看看结果会怎样。”你必须给它时间；你必须给它能量。如果不消耗能量，你就不会获得坚定的信念作为回报。

所以你环顾四周。过去走这条路的人有哪些？就我自己而言，真正让我相信这是值得研究的事情之一是遇到了阿姜放。我记得当我刚学佛的时候，修行可以离贪、嗔、痴，听上去就像修行做死人一样。听起来一点都不吸引人。但是后来，在遇到阿姜放时，我遇到了一个将毕生奉献给修道的人。他非常有活力，非常警觉，非常有智慧。他激发了很多信任。正如他所说，这不是他最初的生活方式。他说这一切都归功于训练。

我将他与我认识的其他人以及我可以过我的生活的其他可能方式进行了比较，他的方式似乎最有可能显示出良好的结果。这是一个充满不确定性的风险，但我从他的榜样中受到激励。

这就是为什么阅读阿姜们的故事是件好事，阿姜们是不久前为修行献出生命的人。有时，与生活在时间上离我们较近的人建立联系会更容易——尽管如果你读过 *Theragatha* 和 *Therigatha*，你就会意识到，现在人们在修心时所面临的问题与佛陀时代并没有太大不同。

你看看那些修行者的生活，然后好好尝试一下。注意佛陀所说的心的哪些品质是不善巧的，哪些是善巧的。学会在自己的心中认出善巧的，认出不善巧的，这样你就可以培养善巧的，舍弃不善巧的，看看会发生什么。

这不是您只在周末才尝试的事情。你问问自己：如果你不把自己献给这种生活、这种修行、这种信仰，你是在给自己什么样的信仰？你在

训练自己养成什么习惯？我们通常不会考虑这个。我们只是过着平凡的生活，并不特别认为这是一种训练，但也许我们是在训练自己懒惰或自满。也许我们正在训练自己不愿承诺。这是你想训练的东西吗？

归根结底，我们总是在做出选择。很多时候我们并没有真正意识到我们在选择什么。至少，这个问题——“你愿意相信佛陀的觉醒吗？”——迫使你意识到你已经在做出选择了，你已经在朝着一个或另一个方向上训练头脑了。那么问题就变成了：这是你想去的方向吗？这个方向给你带来了什么样的希望？佛陀的教导给了我们希望，也许真的有一种真正的快乐，他不依赖于条件，它不会因为老、病、死而离开你。

如果你想知道这是否真的有可能，只有一种方法可以做到：做这条路径所要求的事情，这是你唯一能知道的方法。

你想知道这个吗？这是否属实？这就是问题的关键。或者还有其他你想知道的事情吗？让您觉得更重要的事情？更可取的事情？这是所有人都必须问自己的问题。问题是，我们常常假装问题已经得到解答，而无需我们做任何事情，无需付出任何东西，无需付出任何精力或努力。然而，我们总是把精力投入到某件事上。为什么不把它放在一些有特殊意义的东西中呢？

这是克服疑虑的一种方法：看看你何时将精力投入到某件事上，并问问自己你得到了什么样的结果。它们是您想要的那种结果吗？它们与您投入的精力相称吗？什么样的幸福才能真正满足你？您想对人类生活的可能性有什么样的愿景？如果它包括获得真正幸福的可能性，那么这就是一条行之有效的道路。光听话是不会知道的。但这条道路提

供了这种可能性。由你来决定是否要测试它——记住阿姜李的话：只有做真实的人，我们才能找到真相。

对呼吸的感知

2010 年 3 月 23 日

为了把注意力集中在呼吸上，你需要有一种感知——脑海中的一个标签或一幅画面——以此来提醒自己你想停留的地方，以及你正在关注的主题。那是因为所有的专注境界，直到虚无的维度，都叫做感知能力。你需要一种感知来专注于它们。

当你练习呼吸时，你会发现不同的感知在不同的时间起作用。你还会发现有些是有用的，有些实际上是让头脑安定下来的障碍。

下面是一些有用的感知。第一，记住呼吸是能量，它不仅仅是进出肺部的空气。气是可以被憋住的，就像你屏住呼吸一样，但是气息的能量是无法被憋住的。它可以被堵住，但你并没有真正地憋住它。因此，即使您将空气憋在肺部，身体的不同部位也会有呼吸能量的流动。这意味着当我们把呼吸作为能量来关注时，我们关注的是非常轻、非常快、非常普遍的事物。

把呼吸想象成非常容易进出身体的东西也有帮助。即使当你因感冒而鼻塞或充血时，仍然有微妙的能量进入身体的不同部位。这就像解决交通拥堵问题：如果您知道交通拥堵在主干道上，您就会开车穿过小巷。

你可以想着呼吸只是随时等待进来的，这样你就不必把它吸进去。

同时，你也不想把它挤出来。有时当你的呼气太长时，你会稍微挤压

一下结束它。那真的没有帮助。当你呼气时，你要保持所有的呼吸通道都打开，这样当身体准备好再次吸气时，它们就会打开，等待吸气。如果你把东西挤出来，就会绷紧，然后你必须在呼吸再次进入之前放松它。这妨碍了在呼吸能量中发展饱满感。即使你专注于入息和出息，你也不想养成试图在入息和出息之间建立一个非常清晰的标记的习惯。它们都是一个元素的组成部分，而这个元素是连续的。

如果你能把身体想象成一块大海绵或其他多孔材料，到处都有许多呼吸通道，然后把这种感知记在心里，看看身体是如何反应的。

这些感知是你思想的一部分与思想的另一部分交流的方式。巴利语单词 *sañña*（感知）在被泰语采用后就具有了额外的含义。在那里它也可以意味着一种共识——就像当你创造了一种语言让头脑与自己对话时，并同意某些单词或图像具有某些含义。因此，如果头脑的一部分问另一部分头脑，“好吧，我们在哪里？”你会说，“我们就在这里呼吸。”“呼吸在哪里？”“它就在你身边。”有时想想与自己达成协议是有帮助的，从现在开始，当你吸气和呼气时，你将把身体中的每一种感觉都视为一种呼吸感觉。即使是感觉坚实的东西——把它们想象成呼吸中的一个阻塞物。

再说一遍，哪里有阻塞，请尝试找到绕过它的方法。要么将其视为比你最初想象的孔洞更多的堵塞物，要么，如果这没有帮助，请问问自己：它周围的其他通道在哪里？你怎么能绕过它？小巷在哪里？如果主要州际公路被封锁，也许你可以找到一些你可以通过的小街，那里的交通不是那么拥挤。

上周我和一些人交谈，他们说他们很难理解体内呼吸能量的概念。事实上，它是你已经感受到的东西，只是你还没有将它标记为“呼吸”。这不是你必须创造的东西。对此有一个专业术语：*本体感觉*，你从内部感受到的身体感觉——它在哪里，你的姿势是什么，身体的不同部位在哪里。在佛陀看来，这就是“色”。呼吸是色的一个方面。

事实上，它是构成色的各种属性中最重要的。有土、水、风、火——或者固体、流动性、能量、温暖。不要将它们视为外国概念。将它们视为查看你已经感觉到的事物的一种有用方式：身体在哪里被感知，它是如何感知的。

将身体的最初体验视为呼吸特别有帮助。只有通过呼吸，你才能感知到其他元素。不要认为身体是一个固体，你必须挤压或强迫呼吸通过，而是将你对身体的感觉主要视为能量。在身体是固体之前，呼吸就已经在那里了。这就是你的意识如何以最直接的方式与身体相关联。

所以你不必强迫任何东西，也不必四处走动。只是允许事情发生。如果你发现有一个紧张的地方，让紧张放松，你会发现任何被紧张阻挡的能量都会自行移动。你不必推动它。你不需要对它发号施令。

阿姜放有时会说到用呼吸能量来充满身体，但他并不是说用空气来充满身体。基本上，他的意思是当你呼气时，你不会把东西挤出来。你可以帮助它吸气，但如果身体要呼气，你就让它自己呼气。你不必给它任何帮助。然后你再次吸气。如果有任何帮助，你用吸气帮助它，呼气会自动完成。

过了一会儿，随着你这样做，体内的气息感会越来越强。有时可能有太多。它可以让你头晕目眩。在这种情况下，你不必再帮助吸气了。

让它自己进出。或者你可以简单地想，“大地”，给事物一些基础。想一想从你的眼睛、手掌或脚底流出的多余能量。在这里，你可以再次使用感知的力量，因为我们脑海中这些画面确实会影响我们体验事物的方式。

作为冥想者，我们正在学习的是如何以有帮助的方式使用这种感知力。什么样的呼吸感知能让你安定下来？你必须去探索。这里的“探索”意味着发挥您的想象力，然后尝试解决问题，并随着时间的推移学习了解哪些有效，哪些无效——以及你需要使用哪些标准来判断哪些有效，哪些无效。当头脑安定下来，带着一种精神上的稳固感，感觉很自在、感觉很强大、毫不费力地强大时，你就知道你正朝着正确的方向前进。如果你感到筋疲力尽，说明你把事情推向了错误的方向。我们不是来这里把思想带到悬崖边缘的。我们在这里让它安定下来，就在一切事物的中心，在那里一切都很稳固，而且得到良好的支持。

冥想的过程是一个实验的过程，尝试不同的感知，看看哪些能让心聚拢。正如我们今天早些时候提到的，头脑非常像一个委员会。有些看法会吸引委员会的一些成员，而另一些看法会吸引其他人。你要找到一种觉知，它聚集在头脑中平静、稳固、警觉的派系，真正想要结束痛苦并愿意做需要做的事情的派系。当他们变得更强大时，您会发现您也会吸引思想中的其他派别加入您的事业。

找出哪些感知是有用的，哪些感知很容易记在心里，让你能够停留在

呼吸中，感觉在呼吸中脚踏实地，不仅是当你闭着眼睛坐在这里时如此。当你四处走动时，你可能只想把注意力专注于身体的一个较小区域上，尽量选择一个对你的情绪反应敏感的区域，这样你就可以快速知道脑海中是否正在发生某些事情。它可能在心脏区域、胸部、胃部、喉咙处。这样，你就会对事情的发生很敏感，并且可以立即处理。如果你能让那个区域保持平静、开放、稳定，那么它也有助于照顾身体的许多其他部位。它可以防止事情以不稳定或不平衡的方式累积。

但本质上，这都是你头脑中自己对话的一部分。正如佛陀所说，初禅的两个要素——寻想和评价——是言语造作，即头脑与自己交谈的方式。当你的头脑安定下来时，就不必进行太多的交谈。这就像非常了解彼此的两人之间的对话，一两个字就够了：“呼吸，身体，全身。”每一个字都是一幅脑海中的画面。这些句子被归结为单个单词，单个图像。看看你可以将对话持续多长时间，并使其保持在主题上。这样你的思维就会集中起来，进入更深的专注状态——不是因为你强迫它，而是因为你提供了一个舒适的地方，一切都可以舒适地安顿下来。

感知的力量

2009 年 11 月 9 日

有一个巴利语词，*nimitta*，通常被翻译为“符号”，意思是出现在您冥想中的视觉图像。但这不是它在经典中的使用方式，在正典中，Dhammadinna 修女说——佛陀本人也证实了她的话——正定的四种禅相是四种参照系或四种正念的建立：观察身体本身，观察身体内的感

觉本身，追踪思想本身，追踪精神品质本身。这些是你冥想的目标，这些就是你的主题，你通过感知来维持那个主题。正如佛陀所说，这就是我们如何从最开始的定力水平，一直到无所不在的感知，感知的力量带你走得很远。

你在脑海中贴上一个标签，并将其应用到你正在经历的事情上。这个标签可以是一幅心理画面、一种感觉、一个词，甚至可以是你对身体呼吸的一种动态感觉。换句话说，你可能对呼吸如何进入身体有一个心理画面。或者你可以通过呼吸创造一种特殊的感受。你可以把注意力集中在胸部中间某处的某个点，并在那里找到一种感受良好的感受。你试着保持那种美好、那种愉快的感受，这样吸气和呼气中的任何东西都不会触及或干扰它。

这就是佛手捧小鸡的形象派上用场的地方。你在整个吸气和呼气过程中都轻轻地保持那种美好的感受，调整你的呼吸，这样它就不会干扰这种感受。或者你可以只记住“呼吸”、“呼吸”、“呼吸”这个词，作为一种提醒自己不要离开呼吸的方式，当其他事情出现时。或者你对呼吸在身体中流动的总感受：这可能是你的感知，你的心理标签。但是为了保持呼吸，你需要某种标签。它可以是其中之一，也可以是其他东西。

你记住这个标签的能力就是正念的用武之地。同时，这个标签是正念需要记住的标志。这就是正念与感知一起工作的方式。感知和正念这两种品质相互帮助。

当你让它们越来越稳定时，你就可以更稳定地保持呼吸。这给了你一

个重要的教训：感知在塑造你的体验方面的力量。英文单词

“perception”是一个很难用的词，因为它有两个截然不同的含义。一个只是基本上记录感觉数据，就像能够在感官上记录数据一样。另一种是你贴在某物上的标签，识别某物，比如感知一只狗是一只狗。第二个意思就是这里的意思。当身体有感受时，你可以将它们感知为呼吸感受，或者你可以将它们感知为固体感受。你对感知的选择将影响你实际可以用这些感觉做什么。有些事情你可以用呼吸的感觉来做，而用固体的感觉却做不到。因此，将它们感知为呼吸感觉可以扩大你的可能性范围。

这就是为什么牢记这样一个想法是有用的：即无论你在身体的内在感觉中体验到什么，都与呼吸有关，要么是出入息，要么是背景中的呼吸能量场。如果你把身体想象成一个硬块，你必须把气吸入其中，那会影响你的呼吸方式，影响你从呼吸中获得的愉悦程度。它限制了你的很多可能性。但是如果你把整个身体想象成一个呼吸能量场，你可以从你以前可能没有想到的各个地方呼吸：从你的肋骨两侧呼吸；想着吸气时从左右两边吸气，呼气时从胸腔呼出。或者你可以从肩膀吸气和呼气，从眼睛吸气和呼气。

看看身体中是否有你以前从未认为是呼吸的地方，并用它做实验：当你吸气时，想像呼吸能量就在那里进来。你不必从其他任何地方拉它。它只是直接通过皮肤进入。当你这样做时，注意身体的哪些部位对你体验呼吸的方式有特别好的影响，这样你会感觉更充实，而不是费力地吸气或四处移动呼吸。呼吸能量已经存在了，只需要滋养一

下，补足一点。你可能会发现你有过度定义身体不同部位的倾向，或者过度定义呼吸的边缘，所以放松一点，把身体想象成一个能量场，呼吸可以在你以前认为不可能的地方移动。

现在，你可能会说，“这一切都在这里玩什么？难道我们不应该只是接受事物本来的样子吗？”好吧，了解事物本来面目的一部分是开始意识到，你正在塑造很多你认为只是“它们本来的样子”的东西，这只是你的经验中的一种给定。如果一切都已经给出，已经确定，你真的会受到阻碍。你真的会被束缚。你对现在根本没有任何影响。但事实并非如此。如果你以这种方式看待事物，你就会错过很多你实际在做的事情，许多心理活动都正发生在你可能会错过的幕后。

敞开心扉接受你实际上在这里塑造事物的想法。真正看到它在行动的最好方法是有意识地塑造你感知事物的方式，这些标签，这些保持在你脑海中与呼吸相关的图像。你开始在行动中看到佛陀在说什么，那就是如果你要有一个真实的感知，一个对身体形态的真实感觉，或者对快乐或痛苦的感受基调，你必须用来自你过去的原材料制造它们。这些东西以一种潜在的形式存在，来自你过去的业力，这对你的选择范围施加了一些限制。但要真正有一种感觉，真正有一种感知，需要一个意图，一个 *sankhara*，一个在当下发生的造作。

佛陀所说的这些蕴就是业。其中有一个有意的元素。真正接受正在发生的事情并不意味着只是接受它们作为给定的。这意味着接受你参与塑造它们的事实。你想看到它的实际效果。如果你没有在行动中看到这一点，那么你现在就会有一个巨大的盲点。它不仅仅是一个地方。

这是一个巨大的盲区，围绕着你认为正在发生的事情，而头脑正在掩饰自己。事实上，被盲目领域所隐藏的正是你获得解脱所需要知道的。

要穿过那个盲区，问问自己：关于呼吸，你心中有什么看法？当你吸气时，你认为发生了什么？你有什么图像？——无论是动态图像、视觉图像，还是只是一个词。如果你能以一种允许呼吸在以前被限制的区域移动的方式改变那个图像，会发生什么？如果你发现一种特定的感知可以帮助你更坚定地安定下来，在当下拥有更大的幸福感、稳固感和韧性，那么只要善巧地使用这种感知。如果您遇到可以得到更好结果的东西，也可以使用那个。意识到，作为冥想者，您手边应该有很多不同的工具。没有一种正确的工具可以在不评估的情况下使用。你不能只是把头脑放在绞肉机上，然后从另一端得到你想要的东西。没有一种方法可以保证完成所有工作。毕竟，你只有一种烦恼吗？你的烦恼是否只有一种诡计、一种策略？他们有很多技巧，很多策略，所以你必须要有技巧和策略来应对他们想出的任何东西，这意味着你需要广泛的范围。

当你练习时你需要的重要工具之一是学习如何使用不同的感知，来让头脑更牢固地植根于呼吸，直到一切都平静下来，呼吸真正停止，只有一种固体能量的感觉，这种感觉不会以任何方式移动，但感觉本身就足够了。

从那时起，你可以开始利用围绕身体形态的感知了。看看当你消除对身体周围边界的任何感知时会发生什么；用渗透到整个身体原子中的空

间感知取代对“身体”的感知。您可以玩很多东西。从虚空中，你可以应用认知、认知、认知的感知。正念可以让你保持这些感知，正念与警觉相结合，你决心不让感知移动。这是我们看到感知力量的唯一途径：通过长时间坚持一种感知。

这就是为什么我们试图将正念培养为修行的重要组成部分：这种将某事牢记在心的能力。一旦你有了良好的感知，就坚持下去，看看它会走向何方。这就是你如何学习掌握作为禅修者所需的各种工具，并且你可以洞察感知的过程、造作的过程。你的定力练习开始包含许多你将需要的课程以进行明辨。

因此，要对感知的过程保持高度清醒的意识。你现在的感知是什么？就呼吸而言，就感受而言，他们在做什么？你喜欢他们正在做的事情，还是不确定？如果您不确定，请坚持一段时间，看看会发生什么。然后尝试一种将第一种感知从里到外翻过来的感知，并坚持一段时间。你要学习如何冥想的唯一方法就是像这样进行实验。因为毕竟，我们来这里是为了看到我们以前从未见过的东西，获得我们以前从未获得过的东西。这意味着做你以前从未做过的事情。当然，就是头脑中正在做的事情。

就在这里，有一种方法可以让你对所做的事情越来越敏感：通过处理这些感知，看看他们做了什么，并培养敏感度，知道你在哪里做得好，哪里做得不好，哪里有帮助，哪里没有。如果你带着来这里学习的态度，那么你每次冥想、每次呼吸都能学到新东西。

判断你的冥想

2008 年 2 月 3 日

冥想是应该起作用的。它应该会改变你的想法。它可以帮助你变得更
有耐心、更加镇定。它增强了你的正念、专注和洞察力，并让你能够
挖掘你可能无法挖掘的幸福和幸福的源泉。然而，当你开始冥想时，
通常会被告知没有好的冥想或坏的冥想之分，你不应该对它进行评
判。

那你怎么知道它是否有效呢？好吧，你被告知不要在一开始就判断它
的原因是因为刚开始冥想的人对他们脑海中发生的事情的判断力是出
了名的糟糕。当我们刚开始时，我们往往没有耐心。我们不知道如何
读懂我们的思想。所以有人给了你一种方法，并告诉你要坚持下去，
要相信这个过程。

但是，如果冥想是为了让你更有耐心、更有辨识力，那么就应该有一个
点，你应该可以读懂自己的想法，在那里你不会太不耐烦；你开始
对正在发生的事情有一种感觉，过了一段时间后，您应该能够判断：
这对你有用吗？这样，如果它不起作用，你就可以进行更改。

这就是为什么佛陀不只教导一种禅修方法的原因。他教授不同的方
法，因为不同的方法适用于不同的人。此外，不同的方法将在不同的
时间对同一个人起作用。他教授呼吸冥想作为大本营。换句话说，他
不想让你成为一个业余爱好者，只是随着你的心情在不同的方法之间
穿梭。他希望你把思想放在一个它可以审视自己的地方。而呼吸是这
样做的好地方，因为呼吸与头脑非常亲密。在你身体的不同过程中，
最接近思维运作的是呼吸。贪婪、愤怒或恐惧在心中生起，它会立即
对呼吸产生影响。然后这种影响也会扩散到身体的其他方面。

同时，呼吸给了你一些可以玩的东西。你可以尝试不同的呼吸方式，看看它们对思维有什么影响。你看，有时候，呼吸不仅是让你对头脑敏感的一种方式，而且它还给你处理头脑的工具，当你发现它不正常时让它恢复原状。当你的心情低落时，有时只要做一些良好的深呼吸，想着呼吸流向身体的不同部位，就能唤醒你，让你精神焕发，让头脑心情好很多。或者，如果头脑需要稳定，你可以呼吸到你的脚、你的手或脊椎的中间。这样似乎可以把思想固定在身体上。

但有时光靠呼吸是不够的。这就是佛陀也教导其他方法的原因。当他教他的儿子罗睺罗如何禅修时，除了呼吸之外，他还给了他十种不同的方法：如何让头脑安定下来，变得更有耐心、更有韧性；如何以善意代替恶意，以慈悲代替残忍，以同理心的喜悦代替怨恨，以平等心代替恼怒和厌恶；如何观照身体以克服贪欲；以及如何观察身心中一切事物的无常，以此来削弱你是这样或那样的自负。所以，佛陀没有教罗睺罗只靠呼吸。

同时，他教他学习如何判断需要做什么。这部分与业力的教导有关。当我第一次去跟阿姜放禅修时，有很多不同的佛法让我感到好奇和不确定。我会问他关于他们的事。有一天他终于说：“看，只有一件事你必须相信才能打坐，那就是业力。”换句话说，你要对自己的行为负责，而你的意图质量将会产生影响。

但是你必须明白，佛陀对业力的理解并不是许多人认为的那种决定论的教义。以他的方式去了解业可以帮助你了解和读懂自己的心。你现在正在经历的是三种事情的结合：过去行为的结果，过去的意图，因

为它们现在正在萌芽；你目前的行为和意图；以及你现在的意图和行动的结果。这意味着当冥想中出现某些事情时，它可能是你现在所做事情的结果，也可能是你过去所做事情的结果。

你必须学会如何阅读它。有时，当人们开始冥想时，他们会发现各种各样的事情出现在他们的脑海中，他们会责怪冥想。但这可能只是因为现在是时候让过去的特定行动萌芽了。冥想可以让你看到它的本来面目，否则，你可能会逃避它。所以这不是冥想的错，比如说，愤怒突然出现在你的脑海中，或者贪婪、欲望或恐惧。都不是冥想的错，你必须警惕这个问题。你必须对此保持敏感：它是来自你现在正在做的事情，还是来自过去？

这就是为什么你必须一次又一次地冥想：在不同的情况下测试一种特定的技巧。如果你开始看到每次禅修时，它确实会激起不善巧的念头，也许那不是适合你的禅修技巧。特别是如果它没有给你一种方法来抵消或将你自己与那些不善巧的想法分开的方法。

有一个例子，佛陀时代有一些比丘在观身。他们对自己的身体感到非常厌恶，以至于开始自杀或雇用刺客来杀死他们。佛陀知道了，就召集剩下的比丘，说：“当头脑中生起不善巧的精神状态时，就回到呼吸上。”他说呼吸禅修有助于从头脑中清除那些不善巧的状态，就像雨季的第一场雨清除空气中的所有灰尘一样。

因此，即使是很好的冥想技巧，如果应用不当，也可能导致问题。这意味着你必须对特定想法的来源保持敏感。它是突然出现在脑海中的东西，还是你现在正在做的事情的结果？一个经验法则是，如果一

个念头突然出现在脑海中，那可能是过去业力的结果。你如何回应那个念头：那是现在的业。这是一个很好的经验法则。当你深入研究时，你会发现事情有点复杂，但这是一个很好的起点。

另一个对业力的重要理解是有善巧的业力和不善巧的业力。善巧的业会带来一种对你或他人都没有伤害的幸福。它不会从他们身上带走任何东西，也不会导致你心中的贪婪、厌恶或妄想增加。

重要的是要了解，善巧的业，即是善巧的动机，与善意动机是不同的。善意是善意的，但可能是不善巧的。它们可能基于误解，也可能是带有否认意味的。换句话说，看似善意的意图可能只是披着羊皮。

你要阅读的唯一方法是查看按照你的意图行事的结果。

这就是为什么冥想是一种实验。你做某事，然后观察结果。然后你再做一次并再次观察结果。然后你稍微改变一下，看看你是否得到不同的结果。进行比较。

现在，这确实取决于这样一个事实，即你开始对身体和头脑中发生的事情变得更有耐心和更敏感——并且你對自己诚实。佛陀曾经说过，这是学习佛法的首要前提：你要诚实，无论是对他人还是对自己。

因此，当你拥有这些耐心和诚实的品质时，你就能更好地了解正在发生的事情，并自己决定什么是有效的，什么是无效的。但是，与此同时，牢记这两个业力原则：有时你正在经历的是过去业力的结果，你对此无能为力，有时它是你现在所做事情的结果，而你可以做点什么了，这就是冥想的意义所在。这是你当下的业力，尝试不同的处理快乐的方式，不同的处理痛苦的方式，看看什么方法能带来最好的结

果。随着时间的推移，作为一个冥想者，你的判断力应该会越来越精确。

这就是为什么佛陀将评价作为正定的一部分的原因之一。你从简单的事情开始，比如呼吸。你以某种方式呼吸，并注意到它对身体的影响，对头脑的影响。然后尝试以其他方式呼吸，看看会得到什么效果。你会开始注意到不同的呼吸方式在不同的情况下都有好处。即使在一天的过程中，身体也会有不同的呼吸需求。这是一种理想的方式，可以让自己对自己正在做的事情和现在所做事情的结果保持敏感。这就是为什么在呼吸冥想的所有步骤中，调整呼吸，利用体内不同的呼吸能量，是花费最多时间但也给你最多教训的一个步骤。

这是你可以玩一辈子的东西，在你尝试和玩耍时，不断学习关于呼吸能量的新事物，关于呼吸如何与头脑相关的新事物，头脑如何与呼吸相关的新事物。

阿姜苏瓦特曾经说过禅修不是你只是玩弄的东西。阿姜放说你必须玩弄它。但他们谈论的是两种不同的游戏。阿姜苏瓦特指的是没有任何目的的随意玩耍，这不会让你到任何地方。阿姜放说的是带着目的去玩：试验、探索，试图弄清楚什么是最善巧的。那种游戏会发展你的判断力，发展你的辨别力，从呼吸开始，然后进入头脑。

随着这些辨识力的发展，你会越来越清楚地看到有好的冥想，也有坏的冥想。你已经有了理解力、耐心和诚实，可以越来越很好地判断冥想何时起作用，何时不起作用，以及当它不起作用时该怎么做。

所以，一方面，不要太快地判断你的冥想，但另一方面，试着培养能

让你成为可靠判断者的技能，这样你的判断就不是评判性的，而是实际上提供信息的，是有帮助的，是道路上的援助。

好的和坏的冥想

2008 年 2 月 6 日

冥想是应该有效的，它应该有所作为，这就是我们这样做的原因。那么为什么我们有时会听到冥想没有好坏之分呢？部分原因是当你开始冥想时，你不能很好地判断什么是好什么是坏。这是各地禅修者的问题。如果你不熟悉头脑的领域，你就分不清前进和后退。如果你被自负的问题所束缚，事情就会变得更加困难。如果看起来像是向前迈进了一步，你会变得自负、骄傲和自满。如果看起来像是退步的事情发生了，你就会感到沮丧。要么沮丧，要么你就去否认。

这就是为什么，在一开始，你被告知不要对你的冥想进行判断，去做就对了。当你去到一个每个走进门的人都会立即被教导冥想的地方时，尤其如此。他们无法假定你已经具备判断你的冥想所需的成熟度或经验。但理想情况下，你应该在冥想时培养这些品质，最终让你能够以善巧的方式做出判断。

禅修老师的目的应该是让你处于一个不再需要禅修老师的位置。前几天，我和一位朋友交谈，他评论说人们需要二十、三十年的时间才能判断自己的冥想。这让我觉得很可怕，因为如果二十年后你无法判断自己是否取得了进步，那么冥想肯定有问题。冥想应该培养你的心理技能和品质，使你能够很好地判断自己的进步。

一开始，无论出现什么情况，都坐下来很好，因为成为冥想者需要的

态度和技能之一就是耐心。无论发生什么，你都可以坐下来。不管它看起来好还是不好，你都可以坐视它。你可以观看它。目的不是让你只是坐在那里说，“好吧，这是最好的了，所以我不妨接受它并对此感到高兴。”这是一种非常失败主义的态度。耐心的目的是观察和学习。你越有耐心，你就能看到越多的东西，因为你可以接受任何出现的事情。

这就是为什么佛陀教导罗睺罗冥想元素：令心如水；让心如风；让它像火一样；让它像大地一样。这些东西没有偏好。他们愿意洗掉任何东西，无论好坏；吹走任何东西，无论好坏；烧掉任何东西或把扔在他们身上的任何东西烧掉，无论好坏，都没有厌恶或喜悦的感觉。他们不会就什么好什么不好做出选择。

现在，让你的心变成这样的目的不是让它变成一团泥土。它使你能够看到正在发生的事情——在很长一段时期内稳定、一致地进行。这是因为我们在这里追求的洞察力不仅仅是事物的无常性，而是它们的无常性存在一种模式。你希望能够从原因到结果以及从结果到原因的整个过程中看到该模式。这要求你的目光保持稳定和一致。

这就像在科学实验中使用测量设备一样。首先，你希望将设备放置在一块坚固的土地上的坚固建筑物中的坚固地板上的坚固桌子上。这样，如果录音手写笔上有一点波浪形，它实际上与实验有关。这不是桌子摇晃、建筑物摇晃或地下震动的结果。此外，你希望手写笔持续进行。你不希望有间隙，例如，从凌晨 1 点到凌晨 5 点。您的实验是一个长期实验，并且你希望它是 24/7 的。这就是你想要的那种稳固和

一致，以便能够看到正在发生的事情——这样当事情是好的、坏的或无关紧要的时候，你都可以留在这里。

使你成为优秀观察者的另一个品质是诚实：无论发生什么，你都会承认它已经发生了。你不会去否认，你不会美化它，让它比实际情况更多。

这是对冥想采取真正科学态度的基础。有时候你听说具体的方法很科学，他们已经解决了所有的问题，所有的步骤都搞定了，你只要照着做就行了。他们甚至把所有的问题和答案都写在卡片上；他们有标准的冥想讲座。每个人都会经历同样的过程。这与装配线的科学性相同，但这并不意味着装配线上的工人将变得科学，或者他们了解正在发生的任何事情。这个过程太机械了。那不是佛陀所教导的科学。他在教如何进行实验，如何从发现事物中获得快乐——这意味着有时你会做你在冥想中被告知的事情，有时你会做你没有被告知的事情，这样你就可以看到发生了什么。

一旦你掌握了诚实和耐心的品质，你就可以开始四处玩耍了。库尔特·冯内古特曾经观察到，科学家基本上都是小孩子，小孩子喜欢玩耍。科学家喜欢玩。他们获得助学金和奖学金，这样他们就可以玩得很开心。当然，我们希望他们的实验能有所收获。有许多科学分支的实用回报并不是立即显而易见的。但是让人们进行实验，试图弄清楚问题是件好事，因为你永远不知道偶然的发现何时会变得有价值。

冥想也是如此。当佛陀教导时，他教导的是可以让事情向问题打开的技巧。这并不是说一切都是确定的和计划好的，你所要做的就是按照

ABCD 的步骤进行下去。他会试着在脑海中引发问题：你如何以一种平静呼吸对身体影响的方式呼吸的？当你吸气和呼气时，你是否觉知到全身？在你回答了佛陀的问题之后，你就可以开始问你自己的问题了。你的腿很痛：你如何呼吸才能减轻疼痛，或者至少让你处于不会受到疼痛威胁的位置？我经常在自己的练习中发现，身体的某个特定障碍会突然让冥想变得非常有趣。有一次，在我的第一年，我的脚出了问题。我花了几个小时以不同的方式呼吸，看看他是如何影响足部疼痛的，我从这种疼痛中学到了比一堆佛法书中学到的更多的东西。所以这就是佛陀的禅修方法。他会确保你具备正确的个人品质，可以信任你进行实验并且对结果或多或少保持客观，然后他就会放你走。有时，就像许多科学实验一样，你可能会沿着一条探究路线前进，但毫无结果。好吧，你学到了一些东西。你已经知道，那条特定的调查线是行不通的。然后你按照其他的调查路线，然后是其他的，直到你找到真正打开心灵的东西。

所以，在这里，拥有好与坏的冥想意识最终会变得有用。从某种意义上说，如果你以正确的态度对待每一次冥想，并将其视为学习的机会，那么每一次冥想都是好的。有了这种方法，坏也只是只有在某种特定的推理路线没有达到你想要的地方，或者某种特定的方法并没有真正给你任何真正的知识。但是当你开始变得草率，当你开始假设你不应该假设的事情，对仍然不确定的事情感到确定时——换句话说，犯下一个糟糕的科学家可能会犯的同样的错误：那是非常糟糕的冥想。有时你可以看到它。有时在冥想的过程中，你仍然需要和老师讨论一

下。但是你想要得到的是，这样你就可以以一种明智的方式对事情做出判断——也就是说，你不再是个批判者，而是以真正的智慧明智地、细心地、准确地运用你的判断力。你要为你的冥想负责。一旦你接受了那种负责任的态度，你就会变得更加谨慎，更加成熟。你不会盲目地希望方法本身能帮助你度过难关。如果你在应用该方法的方式上保持警觉、警惕和审慎，你的方法会帮您度过难关。那就是冥想变得好的时候。

评估你的实践

2012 年 1 月 12 日

当你试图使头脑集中注意力时，大部分的工作都是由两种精神能力完成的。一种是定向思维，另一种是评价。你把你的思想带到目标上，或者正如他们用泰语所说的那样，你将心灵提升到目标上，你将目标提升到头脑中。这意味着你让它们都突出，此时此刻你就在这里，你要在此时此刻停留在呼吸上，你想要强调意识和呼吸，你试着让他们保持一致，那是定向思维。

至于评价，你看看情况如何。呼吸进行得怎么样？头脑怎么样了？它们在一起吗？或者它们正在分开？如果它们分开了，你能做些什么让它们重新聚在一起，让它们在一起时感到轻松和幸福？因为这就是我们前进的方向：轻松和幸福。

现在，要做到这一点，评估和定向思考都必须使用一些其他心理素质，例如正念、警觉和精进。正念意味着记住事情，记住你应该记住的东西，以及你应该暂时放下的东西。你要牢记几个参考框架。首

先，你要专注于呼吸本身。与此同时，你也在追踪头脑，确保它与呼吸保持一致。如果思维失控了，你希望能够记起，“我过去做了什么让思维跟着呼吸并安全地保持在那里？”换句话说，如果你在冥想中学到了教训，你希望能够将它们记在脑海中。你不想忘记他们。

随着时间的推移，这变得越来越本能，越来越不语言化。仅仅根据它们的感受，你就会感觉到事情进展顺利或进展不顺利。但一开始，你必须更清楚地表达这一点。如果你知道过去很容易保持长呼吸，那么现在就保持长呼吸。看看这一次是否有效。如果没有，你要学习新的东西。长呼吸有时有效，有时无效。当它不起作用时，你打算做什么？尝试更短、更深、更浅、更重、更轻的呼吸。

当你检查哪些有效，哪些无效时，这就是评估的意义所在。评估事物的能力真的很重要。这就是你作为一个冥想者如何管理自己。你不可能有一个老师，就在你耳边，一直在耳语，“现在你做这个，现在你做那个。”你要能够记住你从别人和你自己的练习中学到的好的教训。如果有些课程你不太确定，好吧，你把它们归档，然后把它们拿出来进行测试。你必须培养自己的观察力，看看什么有效，什么无效——以及如何知道某事是否有效还是无效。

这需要时间。因为这需要时间，所以也需要耐心，而我们西方人似乎已经抛弃了这种品质。至少，我们不怎么开发它。耐心，当然，需要镇静，有能力从事物中退后一步，观察它们，而不是密切地认同那些让你受苦的事物。这需要正念记住你有选择权：如果脑海中出现一种感觉，而且它看起来非常沉重、非常痛苦，你确实可以选择不认同

它。你可以仅凭观看它的观察者的感觉来识别。如果你没有其他技巧可以用来抵消它，那么就在那里，观察、观察、观察。

试着让观察者的感觉在身体上至少有一个舒适的地方可以停留。因为很多时候，当脑海里有不舒服的感觉时，身体也会随之产生一种不舒适的感觉。如果你同时认同这两者，你会感到不知所措。所以你必须记住，有些地方你可以走出去。你仍然可以在当下停留在身体里，但你可以栖息在身体的其他更令人愉悦的部分。你仍然可以在当下保持你的意识，但你不必认同所有正在经历的想法

在阿姜摩诃布瓦的一次开示中有一段话，他谈到在阿姜曼圆寂后，他感到非常失落。八年来，阿姜曼一直是他寻求建议的人，而现在没有人可以寻求建议。他要做什么？他开始记起阿姜曼的一些教法，其中一个最为突出：“如果脑海中出现任何你不确定的东西——相信它或坚持它可能是有风险的——只要退后一步，保持你的知者---观察者的那种感觉，不要卷入其中，最终它会过去的。”这对任何冥想者来说都是很好的建议。脑海里浮现出什么东西，你不确定它是好是坏，好吧，只是看着它。如果你有技巧知道这不会是一件健康的事情，你有对付它的技巧，那就去对付它。但如果你不确定，那就看着吧。

毕竟，佛陀就是这样学习的。他没有老师给他指路。他尝试了一些东西，他学会了如何识别自己犯了错误，然后他尝试了不同的东西。他怎么知道这是对还是错？他培养了观察的能力，在观察的过程中，他可以问几个问题：“这会导致什么？它对大脑有什么影响？”随着时间的推移，他对什么是善巧的，什么不是有了平衡的感觉。

这里的“平衡”这个词非常重要。这就像逻辑和理性之间的区别。你可以从逻辑上遵循一个原则，并将其付诸实践，这是一个合乎逻辑的结论。但有时它是疯狂的，完全失去平衡。那是因为你只接受了一件事并顺其自然，原因是当你平衡所有相关的各种原则时没有停下来想，“还有什么其他原则可以适用于此？”

再一次，来自阿姜摩诃布瓦的故事：他谈到他是如何下定决心在雨安居期间决不接受任何不是直接来自他自己托钵的食物。他为此感到非常自豪。阿姜曼注意到了这种傲慢，所以每隔一段时间他就会往阿姜摩诃布瓦的碗里塞一点食物。因为他是老师，所以他可以做到。他只是指出：“你坚持一个原则，有时另一种烦恼会随之生起。”所以你必须对此保持警惕。有时当你真的对自己很苛刻时，你会感到骄傲。

还有一个问题是对自己真的很放松并为此感到自豪。我最近读到有人说他学会了如何不执着于阿罗汉理想或菩萨理想，因为执着当然会造成困难和冲突。你会感觉到他觉得自己比这两个理想中的任何一个都高。当然，问题是他甚至都没有靠近他们中的任何一个。我们需要的是何时坚持、何时放手的感觉。

这就像一个木匠。有时你会抓住你的锤子，有时你会放下锤子，因为你必须拿起其他东西，比如凿子或刨子。然后你知道什么时候放下它并拿起其他东西来代替它。你知道什么时候在你正在使用的木头上做标记，也知道什么时候打磨掉它们。在巴利语中，这被称为

kalaññuta，有时间观念，*mattaññuta*，有足够的智慧，*attaññuta*，了解自己，知道什么时候准备好，什么时候没有。

虽然这些东西有巴利语词汇，但它们都没有明确的公式。它们是你必须随着时间的推移通过观察来学习的东西，通过注意特定技巧何时对你有帮助，何时没有帮助，以及你可以做什么来代替它。你从其他人那里学到了关于这些事情的想法，但是你通过自己应用它们来掌握它们。如果什么都不起作用，你会说，“好吧，让我们在这里试验一下。”这就要求你不要急于下结论。再次谈到阿姜曼：他经常在森林里修行，他会看到天神来告诉他应该这样修行或不应该那样修行。那将是非常令人印象深刻的：天神出现并试图帮助你。但他总是会测试这些东西。他不会立即得出那就是事情必须如此的结论。一切都必须经过测试。

而且你必须训练自己成为一个可靠的实验者，或者是一个来了解正在发生的事情可靠的读者。再次重申：耐心、正念、警觉和退后一步的能力。正是通过这种方式，你学会监督自己的练习，评估自己的练习。当然，这意味着评估原则不仅仅是用于专注练习的东西。它应该涵盖你实践的所有方面，当你评估你在做什么，你在说什么，你在想什么，然后根据需要进行调整。这就是你成长的方式。这就是你作为禅修者、作为修行者成熟的方式。

最终，你会达到如经典所说的那样，你在佛陀的教导中变得独立。换句话说，你对这些事情形成了一种全方位的感知，以至于你可以依靠自己来做出调整，做出你需要的修正。到那时为止，你需要其他人的榜样来帮助你坚持正轨。因为头脑确实有它的倾向——通过它喜欢的东西，或者它厌恶的东西，或者它的恐惧，或者它的妄想——很容易

偏离正轨。

这就是为什么佛陀设立僧伽，以便有学徒。你不仅要听佛法开示，还要和一直修行佛法的人住在一起，这样你就可以学习那个人的榜样。当你将课程内化时，你就会变得独立。但在那之前，请记住：你还有很多东西要学。始终存在如何使事情达到平衡的问题：什么是正确的时间，什么是正确的地点？如果周围没有老师，至少要记住这些问题。你现在有什么事？现在合适的任务是什么？你现在应该坚持什么？你应该放手什么？试着一直对这些问题保持清醒，这可以帮助你避免走错弯路，让你更有可能坚持正轨。

衡量进展

2010 年 11 月 28 日

这是我们正在遵循的一条路。佛陀的第一次教导是关于高贵的八正道，他最后一次教导也是关于高贵的八正道的，他把八正道称作一条路，这一事实强调了它意味着要去某个地方。然而，如果你试图衡量你在这条道路上的进步，那是很困难的。如果我们被要求举手表决——“这里谁有这样的实践，每天都在以各种方式变得越来越好？”——不会有任何人举手。在某些方面取得了进展，而在其他方面似乎又出现了倒退。然而我们仍然坚持它，部分原因是基于普遍原则：你知道，如果你正在培养冥想，如果你正在培养专注力，那么你比不这样做要好。因为我们需要进行客观测量的许多东西都不存在，如果你可以把自己变成两个洋娃娃，然后说，好吧，这个洋娃娃不练，这个要练，看看最后会怎样，其实可以做个对比。但是如果你不练习，你看不到

你会是什么样子。

与此同时，随着你培养正念和警觉的力量，你会对心中发生的事情变得更加敏感，所以在你衡量什么是善巧、什么是头脑中的安静、什么是好的专注、什么是敏锐的洞察力时，你的标准将会改变。就像相对论中的那个老问题：当你走得更快时，你用来测量事物的尺子的长度就会改变，时间会改变，所以很难进行比较。

但总的来说，你应该能够注意到你对头脑中发生的事情越来越敏感。

今天的专注可能并不比昨天好，但只要你意识到正在发生的事情，你就做对了。因为只有当你意识到时，你才可以处理头脑中正在发生的事情。

这在很大程度上与你对脑海中正在发生的事情的承认程度有关，你对脑海中那些过去不为人知，或者过去听不见，现在听得见的小声音有多敏感。这就是进步。因为只有当你能听到那些声音，只有当你能看到正在发生的事情，看到思想的运动时，你才能对它们做点什么。

但也有一个原则，即今天的实践必须比昨天的更好，因为昨天已经不复存在了。就像那个在 Wat Dhammasathit 附近卖中国饺子的人。他每天都会开车沿着寺院前的马路行驶。他的卡车上有一个扩音器，喊着他在卖中国饺子，中国饺子，听起来有点醉了。“今天的饺子，”他总是说，“比昨天的好吃。”然后明天他会过来说：“今天的饺子比昨天的好吃。”他每天都会坚持下去。根据他的口号，它们每天都会变得越来越好，你会想知道它们会在什么时候达到柏拉图式的中国饺子理想。

但后来有人向我指出：嗯，想想昨天的饺子现在在哪里。要么他们还

在你的肠子里，要么他们在污水池里，所以不管这家伙要卖什么，显然都比昨天好。

所以总是想一想你现在的呼吸，以及你现在练习的专注力，比昨天更好，因为昨天的已经过去了。你正在处理你现在所拥有的。那就是你想要集中注意力的地方。当昨天一切顺利而今天似乎不太顺利时，这一点尤其重要。如果你现在没有全神贯注的话，你可能就会专注于这一点，这会让今天的冥想变得更糟。所以你放弃那个想法并留在原地。专注于这个呼吸，这个呼吸，知道通过锻炼你的正念，锻炼你的专注力，它一定会变得更好。

你确实需要担心的一件事是倾向于认为如果冥想进行得更好，那么它应该会自动让你的生活变得更好。但事实并非如此。因为在冥想时很容易培养正念和辨识力，然后在一天的剩余时间里把它扔掉。

阿姜放曾经有一个弟子，他的定力非常强。不过，她向他抱怨说，她没有看到这对她的余生有任何影响。她仍然生气，她仍然对人感到沮丧；她很容易生气。那是因为她没有培养任何辨识力，也没有使用她已有的辨识力，有意识地将它应用到今天剩下的时间里。问题的一部分在于，当她全神贯注时，注意力非常强烈，她甚至无法思考。她没有阿姜放试图教给她的能力，那就是抽出一点点，不足以破坏定力，但足以观察正在发生的事情。她要么在里面，要么不在里面，仅此而已。所以当然，当她出定的时候，就好像她刚刚在休息，但仅此而已。

练习的一个重要部分是学习如何观察现在、现在、现在发生的事情，

并学习如何在一天的剩余时间里培养这种才能。当你与人交谈时，现在发生了什么？现在。现在。你在说什么？你的动机是什么？你实际应用这些原则的次数越多，它们发展的机会就越大。

当你和呼吸在一起时，准备好思想会走神，或者其他事情会出现，你可能会突然做出决定——或者你脑海中的某些东西会劫持这个过程并决定你想考虑其他事情。你捕捉到这种情况并立即回到呼吸的能力：这就是你使冥想取得进步的方式。你能越快地看到分心是如何形成的，你就能越快地放下它。这就是你培养正念的方式，也是培养警觉性的方式。这不是简单地坐在这里静静地相信这个过程的问题，它有一种发展的势头，但它真正发展并影响你余生的可能性取决于你现在的警觉性，你现在的敏感度，你捕捉可能会让你分心的小事情的能力，以及你切断任何可能发展的关系或任何依恋的能力。这就是使冥想进步的原因。

你发现你几乎可以不由自主地感觉到进步。这是意想不到的事情：一天中发生的事情通常会让你失望，但你意识到它并没有让你失望，或者你可以看到它让你失望，然后你意识到你有点退缩了。这种回头观察的能力是你在冥想时试图培养的最重要的事情之一，这样当一种情绪或一种想法出现时，你就不会自动跟着它走。

就像有什么东西从你的胸膛里跑出来，或者从你的头脑里跑出来，你能看到它，因为你就待在这里，而不是跟着它跑；你在看着它逃跑。如果你不带着它跑，它就不会走得太远。所以当你注意到这种情况发生时，你会意识到，“好吧，头脑中正在发生一些新的事情，一种新的

能力已经发展起来。”当然，可能发生的情况是，既然你拥有了这种改进的能力，你就会看到以前看不到的烦恼。

这可能会令人沮丧，但不要让它让你气馁。记住阿姜放的比喻：你有一间你从不除尘的房间，所以你永远不会注意到今天地板上落了多少灰尘，因为你根本就没有除尘。但是，如果你每天除尘，你会注意到出现的哪怕是最轻微的一点灰尘。这并不意味着你有更多的灰尘，这只是意味着你更敏感。

所以，一方面，你确实对这个过程有一些信任：通过专注和警觉，你比不这样做要好。但与此同时，你也必须努力保持敏锐的观察力，尝试提高你的敏感度，知道你对呼吸的运动越敏感，你对此刻思维的运动越敏感，你就越有可能为他们做点什么。这才是真正重要的。

妄定

2010 年 11 月 19 日

当你打坐时，你必须注意两个方面的问题：一方面是痛苦和散乱，另一方面是快乐和静止。现在，你将不可避免地遇到这些事情。但是，你必须注意的是你如何接近他们，如何与他们打交道。

如果痛苦和分心让你恼怒，你就输了。你必须非常耐心和非常坚持。每当思想离开呼吸时，你就把它带回来。至于身体不同部位的疼痛，刚开始的时候可能没有疼痛，但你知道它们会在一小时内发展，所以你要做好应对它们的准备。一旦呼吸变得舒适，就想着它沿着背部扩散，沿着腿扩散，无论疼痛可能会聚集在哪里，你打开通向那些点的呼吸通道，并从那里离开。将你的主要注意力集中在呼吸中舒适的部

分，即呼吸感觉良好的区域。

当然，这会导致另一方面的问题。当你和舒适的部分在一起时，你必须非常小心，不要只是沉浸在快乐中。在疲惫的一天之后，这尤其诱人。这就像回到一张大羽毛床上。你只想直接跳进去，然后被羽毛床吞没。

你会注意到这一点，尤其是在泰国的森林寺院里，他们在晚上坐着很长的时间，持续几个小时。人们脑海中的主要想法是：“我怎样才能尽可能愉快地度过这些时间？”头脑找到了一个小地方——那里有一种轻松的感觉——而头脑根本没有做任何工作——这叫做妄定。它只是非常非常安静。你去那里躲起来，但你真的不知道你在哪里。你出来后，有一个小问题：“我是醒着的，还是睡着了，或者那是什么？”刚刚发生的事情有一种愉悦感，你屏住呼吸，只是为了愉悦而去。你根本不想做任何工作。

所以这里的中道是坚持呼吸。请记住，愉悦是由呼吸的流动、头脑的静止共同作用而产生的。这两种情况都取决于你的注意力专注于呼吸、警觉和正念。你不想降低你的警觉性；你不想放下你的正念，因为那是在无明定中发生的事情：你不是很警觉，你真的忘记了你在做什么，所以你陷入了快乐之中。

你总是希望在你的脑海深处有这样的想法：“我与呼吸保持一致。”你对呼吸的动作和头脑的动作都保持警觉。至于快感，它会自己照顾身体，任何来自这种轻松和愉悦感的休息或治疗都不会因沉浸其中而增加。就让它散开，让它穿过身体。它会自己处理事情。你的工作是尽

可能保持正念和警觉，专注于呼吸。这听起来像工作，也是一种工作，但它是在愉悦中工作，在静止中工作，一种你在愉悦中投入的努力，一种你在静止中投入的努力。这是很好的工作。

所以你不断提醒自己保持呼吸，然后评估事情的进展情况。只有当一切都非常非常精细时，你才会放弃评估，并且你可以保持专注和静止，而不会失去注意力或警觉。那时你可以简单地与呼吸合而为一。呼吸、愉悦和你的意识似乎都变成了一个整体。只要你在这样做时能够保持警觉和正念，就可以了。

问题是人们喜欢直接去那里，而不带着正念和警觉。他们只是渐行渐远。我想到的画面是一只蚊子击中了你皮肤上的小血管。如果你曾经观察过一只蚊子，让它咬你，看看会发生什么，你会注意到它把小鼻子伸进去，它发现了一点血，它就吸啊吸啊吸，最后它变得如此之大，以至于看起来要爆裂了。它没有爆裂，但它太幸福了，以至于它的脚似乎与你的皮肤失去了接触，它只是鼻子挂在那里。有时你试图把它刷掉，但那时它也不会飞走了——它从血液带来的极乐中迷失了。

那就是在无明定中发生的事情：你找到了一个小小的放松之源，你只是把自己放在其中，然后你放下一切，包括正念，包括警觉。感觉不错，但你并没有真正从中获得任何东西。它在某种程度上是放松的，但远不如专注于呼吸、保持正念和警觉那样充满活力。

因为我们来这里不只是为了享受幸福。我们在这里学习如何使用幸福。这是我们前进道路的一部分。每当疼痛出现时，我们也想学习如

何使用它们。这就是佛陀教法的根本不同之处。在他那个时代，有些人陷入了自我折磨之中。他们以痛苦为目标，他们想要尽可能多的痛苦，越痛苦越好，以烧掉他们的烦恼或清除他们的烦恼。他们就是这么想的。但是，当然，到目前为止，绝大多数人都朝着另一个方向前进，只想尽可能多地享受快乐——就像那些脑部植入了电极的小老鼠一样。科学家们在老鼠的大脑中找到了快乐中枢，他们在其中插入一根电线，并将其连接到头骨外侧的一条小金属条上。老鼠可以把小金属条靠在一根小棒上，受到轻微的电击，从而刺激它的快感中枢。这就是老鼠会做的一切。他们将条带靠在金属上，以稳定地刺激他们的快乐中枢，然后就呆在那里。他们会停止进食；他们会停止做其他一切。他们最终会死去，因为他们沉迷于这种快乐。

大多数人都是这样。如果我们可以刺激我们的快乐中心，那就可以了。这就是大多数人想要的。就像老鼠一样，我们会因为我们的快乐而死——或者至少，我们的善良会死去。而找到幸福的可能性，一种比那更深刻的真正幸福感将会消失。

佛陀要我们做的是学习如何利用身体上的任何痛苦作为培养正念和警觉的方法，并利用来自静止的头脑的快乐作为我们道路上的食物，作为我们的手段让我们远离感官享乐、感官欲望——让头脑处于一个可以更深入地观察内在的位置，看看它仍然在哪里坚持，在哪里它正在为自己制造哪怕是最轻微的压力或不适。

所以不要把痛苦看成敌人，也不要快乐看成是真正的朋友。你必须记住你将要使用这些东西。它们是工具，是达到目的的手段。你需要

谨慎使用这些工具。即使这是工作，这是很好的工作，当你思考呼吸并评估它时。

阿姜李把它比作筛面粉。当你筛面粉时，它会变得越来越细，质量越来越好。同样地，当你越来越敏感地评估呼吸时，身体的轻松感和能量感就会越来越精细、越来越精细、越来越静止。但与此同时，如果你掌握了一切，头脑就不会走神。它会保持警觉。甚至当出入息停止，身体形状的感觉开始消失时，你也在这里。你很警觉，你知道你很警觉。身体就像一团薄雾，你可以专注于那些小雾滴之间的空间。

只要你知道自己在做什么，你就没事

但这一切都是达到目的的手段。你永远不能放弃保持专注正确的东西，那就是你的正念、警觉和你在评估事物时带来的明辨。这些是你在这条路上必须一直坚持下去的东西，它们可以防止你迷失到任何一边。

所以,你要非常小心你所放弃的东西和你所坚持的东西,因为它会使你在小路上或在野草和丛林中徘徊,浪费很多时间。

没有任何错误是致命的

2003 年 1 月

我们的思想是一个相当混乱的系统，这就是为什么遵循中道很难。混乱的系统很容易失去平衡，向左偏，向右偏。保持在中间是困难的；它需要很大的平衡性。

难怪当心理学家描述思维的运作时，他们倾向于使用流体力学作为他们的主要类比。换句话说，心灵的行为就像水一样：水旋转形成漩涡

的方式，它被推到这里，进入地下，然后从那里出来。有时它会形成巨大的波浪。前几天，我读到有关突然在海洋中形成的巨大波浪，称为流氓波浪。事情恰到好处地结合在一起——这个小波浪叠加到那个小波浪上——突然之间，它们形成了巨大的流氓波浪，横扫海洋，然后，过了一会儿，神秘地消散了。头脑也是一样。有时，流氓浪潮从脑海中袭来，你不知道它们是从哪里来的。

微小的事情很容易引发它们。这就是为什么我们在修行时必须小心的原因。不要认为小细节或小干扰是完全不重要的。阿姜曼过去常说，整棵树进入你的眼睛是非常罕见的，但有时只是一点锯末就会进入你的眼睛并使你失明。有时候，小事会让你抓狂，所以你必须小心。

不过，另一方面，你必须有信心，即使头脑确实失去了平衡，你也可以让它恢复过来。否则修行时时刻刻都充满恐惧，害怕向左倾斜太多，向右倾斜太多，然后倒栽在地。只有一种方法可以了解平衡点是什么，那就是通过试验。只有当你不害怕时，你才能进行实验。因此，你必须树立信心，即使你确实偏离了道路的一端或另一端，也可以将自己拉回来。头脑中总是有新的机会给自己一个新的开始。

通过这种方式，你可以进行试验并了解平衡点在哪里，因为你知道没有任何错误是致命的。你回来了，你又让自己走上了道路。你跌倒了……好吧，你又把自己放回了路上。阿姜曼曾在另一个地方说过：“人们走偏是正常的。”你被困在小路的右边，看着花，闻着微风，或者在小路的左边，你被困在泥里。但是你可以从两边抽离出来。

这就是为什么我们在冥想中有技巧。这就是技巧的作用。它们假设你

会走到任何一边，所以它们给你途径让你自己回来。当你头脑中的能量水平太强时——你的头脑开始像乒乓球一样蹦来跳去——就有一些平静的练习。当你的能量水平变弱时——你开始感到无聊，似乎没有什么是你感兴趣的，似乎没有什么值得做的——有一些练习可以让你充满活力。想想你的动机——你为什么要练习——这可以帮助你重新开始。

然后是佛陀称之为“品质分析”的因素，这意味着真正仔细地观察正在发生的事情。我们常常对冥想感到厌倦，因为我们变得马虎，我们没有真正认真地注意，而且似乎没有什么新鲜事发生。仔细看看你在做什么。非常仔细地观察每一次呼吸，你会开始看到你以前没有注意到的事情。

这就是为什么正念和警觉是任何时候都是合适的品质。提醒自己为什么走在这条道路上，要非常小心地观察你在做什么，非常精确地观察、观察、观察正在发生的事情。你开始看到此时此刻发生了*很多事情*。毕竟，你此时此刻正在这里创造一个世界，这不是一项简单的活动。有很多东西要观察，有很多东西要注意，从简单的构建模块开始：呼吸，以及被称为“定向思维”和“评估”的心理品质，这些在你的脑海中喋喋不休。你将你的思想引导到一个特定的主题，然后你思考它，你评估它。你说，“这个是这个，那个是那个，这个好，那个不好。”

所以你采用那些非常基本的构建积木块，然后以一种新的方式将它们组合在一起。你不再喋喋不休地谈论外面的事情，而是将你的思想引

导到呼吸上，你评估呼吸。然后是最后一组构建积木块、感觉和感知：快乐、痛苦或既不快乐也不痛苦的感觉，以及你给所有这些东西贴上的标签。你把所有这些标签也应用到呼吸上。

所以你在这里拥有了你的体验的所有基石，而不是将它们构建成复杂的世界，你非常有意识地 *不这样做*，你将它们构建成非常简单的东西：一种专注的精神状态。现在，“简单”并不意味着“容易”。正如我所说，头脑中还有很多其他的思潮。但是当你不断回来，回来的时候，你会在一个简单的层面上回到这些积木块。保持基本，但要非常善于观察。

事情不能在头脑中保持基本的原因之一是，我们太擅长从这些积木中制造东西了。这就像蛋白甜饼或鲜奶油：你取一点点奶油，然后将其搅打成一大团鲜奶油。那里有很多空气，有很多塑造过程正在进行。所以，你想要做的是保持基本的东西，但要非常善于观察，因为你有很多技巧可以无中生有，从最小的鼯鼠丘中制造山脉。所以，让它保持在鼯鼠丘的水平上，非常简单，非常基本，并留意其他技巧。

这就是事情变得有趣的地方，意识到你是如何一直欺骗自己的。有时候，这可以归结为思想中基本的不诚实程度。头脑的一部分非常擅长对头脑的另一部分说谎。所以你可以开始问自己，“到底是谁在愚弄谁？”“窗帘、遮阳帘、允许一部分思想愚弄另一部分思想的墙在哪里？”或者，“这是否取决于心灵的另一部分是否愿意被愚弄？”头脑中有很多有趣的政治策略在进行，所以要小心那些。

幸运的是，处理它们的最好方法是保持基本的东西。只是拒绝一起

玩。当你试图让它平静下来时，当事情确实出现在脑海中时，试着尽快将它们切断。当一个想法进入脑海时——你想起这个人，你会看到这个或那个人的脸——只要说，“对那个人的善意，”就足够了。你不必卷入与这些面孔相关的故事。一开始，你不必追溯那些面孔：“那个图像是怎么来的？”放手吧。

这种保持事情简单的原则使平衡越来越容易出现在头脑中，因为你看到了可能会引发事情的小动作。这就是他们所说的蝴蝶效应。一只蝴蝶在香港扇动翅膀，一架喷气客机由于气流的变化，后来在德克萨斯坠毁。尽量让事情保持简单，这样你就能意识到那些在脑海中飞舞的小蝴蝶。但幸运的是，当头脑崩溃时，它不像得克萨斯州的飞机；它不会死，除非你让它死。你可以随时振作起来，拍拍身上的灰尘，然后继续前进。

这是修行中要记住的一件好事。有阿阇世王的故事。他杀了他的父亲，后来感到非常后悔，但传统上他总有一天会成佛，尽管他有一些非常糟糕的业要先偿还。就连早期佛典中的魔王摩罗也一样：他是一个诱惑的形象，有一种传统认为，他也有朝一日会成为一名辟支佛。无论你的头脑看起来多么准备崩溃，或者它已经崩溃了，你总是可以振作起来，振作起来，因为每时每刻总会有新的业力，总是有新的事情可以做。没有什么错误是致命的。

当你有了那种信心时，你就可以在头脑里做实验。找出多少努力是太多，多少努力是太少，头脑中太多的活动会让你兴奋，能量水平太低会让你入睡。这些都是平衡的问题，只能通过试验、自己测试、自己

发现——什么太多了？什么太少了？什么太靠右了？什么太偏左了？——相信无论你犯了什么错误，你总能改正它们，总能从中吸取教训。这才是最重要的。

不要把错误看成是一件你必须在事后弥补的非常糟糕的事情。把它当作一次学习的经历。当你把每件事都当作一种学习经历来对待时，那么任何冥想都不会浪费。每一次冥想都成为一次学习的机会。问题在于你是否抓住了这个机会。

佛陀谈到禅修成功的基础：基于欲望和正确努力的专注；基于坚持、精力和正确努力的专注；基于专注力和正确努力的专注；以及基于头脑的分析能力和正确努力的专注力。他谈到在所有这些因素中取得平衡是多么重要，因为你的欲望可能太强，也可能太弱。你的坚持可能过分或过于松懈。专注力和分析能力也是如此：有时他们太过火，有时他们会慢慢消失。只有一种方法可以在所有这些事情中学习平衡，那就是通过反复试错。

是的，我知道。我们在美国这里都是忙碌的人。我们希望东西能轻松打包，这样我们就可以充分利用它们，然后继续我们的下一个……无论如何。但实际情况并非如此。没有“下一个什么”可以继续。这是现在头脑面临的最重要的问题：它正在为自己制造痛苦。它的一举一动都是为了快乐，却在为自己制造痛苦。这就是人生中的大问题。只有实践才能解决。只有当你愿意耐心、愿意尝试、愿意从错误中学习时，练习才会产生结果。所以这就是你必须做的。

但要振作起来。即使是佛陀也犯过错误。大错误。六年的自我折磨。

所有的圣弟子都犯过错误。只是他们愿意向错误学习，他们没有让错误击垮自己。

跌宕起伏

2009 年 10 月 3 日

我最近看到一张图表，上面是一位著名的高尔夫球手和他在过去十年左右赢得的奖金。这不是一条漂亮、流畅的路线。它没有逐渐上升，上升和上升，它有起有落。这主要是他身体的问题：他的身体有起有落。

当你想到头脑比身体复杂得多这一事实时，那么当我们冥想时也会有很多起伏就不足为奇了。从星期一到星期二到星期三到星期四不会有一个顺利的进展，一直向上，向上，向上。

所以你必须学会如何应对低谷。这意味着你还必须学习如何处理这些问题。因为问题在于，当事情进展顺利时，我们往往会变得自满。当你沾沾自喜时，你会变得粗心大意，这就会把你拒之门外。这会让你失望，然后你会灰心丧气，这会让你更加消沉——这两种态度都对修行没有真正的善巧或帮助。你必须从一开始就意识到会有低谷。有些日子，头脑变得如此平静和清晰，禅修似乎毫不费力，以至于你想：“啊，一定是这样。我终于想通了，从现在开始一切都会一帆风顺。”然后你突然发现船翻了，你似乎比以前更糟了。

你在修行的两个方面尤其看到这一点：让头脑进入静止状态、进入专注状态，以及使用你的明辨放下你的烦恼。在这两种情况下，你都必须学习如何培养一定的耐力，学习如何保持头脑平稳，既不会因事情

的进展而兴奋，也不会因事情的下降而沮丧。提醒自己：这是正常的。在你到达入流口之前，事情总是这样。那是你最终得到真正坚固和真正安全的东西的时候。

所以当事情不顺时，你必须学会给自己打气，提醒自己：“我能做到。”然后任何进入脑海的想法说，“我已经受够了，我不能再忍受了，”你必须问自己，“好吧，你准备好再承受一两劫的痛苦了吗？”如果你现在不在头脑上工作，就不能保证你会有机会进入未来。你现在就有机会，就在这里，在头脑上工作。尽管可能会遇到一些挫折，但这都是意料之中的。

令人惊奇的是，你可以在内心找到意想不到的力量来源。我在高中时有一个朋友进入了 ROTC。他在第一次军事训练后告诉我，有一天他们被告知要跑 x 英里数。然后，就在他们到达终点线时，当他们按照要求跑完时，教练说：“好的，再跑四分之一英里。”有些人就在那里倒下了。但是其他一些人意识到他们实际上可以做到。

教官给他们上了重要的一课：如果你在战场上，就不知道战斗什么时候结束，也不知道你要在里面待多久。并不是说 5 点铃响了，然后你就下班睡觉，好好休息一下。有时候，战斗只是继续，一直，一直，直到你认为事情终于解决了，然后一些新问题出现了，你必须努力解决它。如果你不这样做，你就输了。

所以你必须学会如何找到你内心的力量来源，意识到它们就在那里是一个很好的练习。确保他们在那里的一种方法是不要气馁，不要把他们存在的可能性排除在你的脑海之外。毕竟，如果你觉得不可能再进

一步了，那就真的不可能了，但不是出于任何其他原因。只是因为你已经下定决心，你只能付出这么多。然后，当你付出那么多时，你会想，“好吧，就是这样。没剩下什么了。”正如阿姜放常说的：“你还在呼吸。行了，你还有事可做。”你将学习如何在道路上给自己鼓励。正如佛陀告诉罗睺罗，当你发现自己做了一件善事时，恭喜自己。为你实际上在训练中看到一些结果而高兴。它们可能不是永久性的结果，但至少你可以看到你正朝着正确的方向前进。提醒自己这很好，你开始处理这个问题是没有问题的。

这就像，比如说，你上瘾了，有一个晚上你真的不得不与上瘾作斗争，但你赢了。第二天早上，当你醒来的时候，你应该提醒自己，你是多么高兴你赢了，上瘾并没有在前一天晚上战胜你。记住这一点，这样下次你想要屈服于毒瘾时，你可以提醒自己，“还记得第二天早上我感觉有多好吗？”这给了你一些额外的力量来源来对抗头脑中的声音，“好吧，无论如何你都会屈服，所以你最好现在就屈服。”或者：“如果你真正想要的是一些快乐，那么，现在就给你一些快乐。”你可以反驳说你真的很高兴你上次没有屈服。它给了你更多的盟友。

所以当你的注意力不如过去那么集中时，给自己一些鼓励。告诉自己：“我过去能够取得进步，当然会有挫折，但这并不意味着我注定要失败。”从你离开的地方重新开始。回到起点，试着非常小心、非常敏锐、非常精确地专注于呼吸。

不要试图承担太多。阿姜李举了一个种植新果园的例子。他说，清理所有你拥有的土地并在你拥有的所有土地上种植你能负担得起的所有

树木并不是一个好主意。因为你种完树可能很快会发生干旱。他们都会死去，然后你将一无所有。相反，他说要承担你力所能及的事情。如果你一开始只能管理四分之一英亩，好吧，就从四分之一英亩开始，然后只清理那部分土地。种上一些树，随着树的生长，它们开始结出更多的果实，而果实当然会结出种子，然后你就可以种下种子。树木会为你种植果园。一点一点，一点一点，事情会发展起来，这样你就不会被任何挫折摧毁。

所以问问自己，“我可以保持这种呼吸吗？”好吧，你已经有了这个呼吸。“下一口气呢？”好吧，你已经呼吸了。“下一个怎么样？”

至于你过去取得的进步，你不必专注于此。毕竟，你来这里不是为了关注过去或未来，而是为了关注现在。当然，在你的脑海深处会有回到你原来的地方或过去的愿望，但你现在不能把它作为你注意力的焦点。只关注下一步，只关注下一步。将一切分解成易于管理的小部分。

在这里，再次学习如何给自己打气。正如我之前提到的，查看伟大阿姜的佛法开示书籍。并不是他们在佛法开示中解释得太多。他们的开示大多是鼓励：道路和他们的成果仍然触手可及，而且你已经拥有了你需要的基本资源。你有身体，有头脑，这就是修行真正需要的。

那，再加上你真的想要结束痛苦的决心。

你可以通过提醒自己你经历过的所有痛苦，那些你能记住的痛苦来增强这种决心。也想一想佛陀告诉你的那些你不记得的痛苦：你所有被砍掉了头的时候，所有你失去了所爱的人的时候。然后你展望未来：

你想要更多这样的生活吗？至于各道轮回的苦，你不用担心地狱，看看动物界就知道了，我们看到的一切动物所受的苦，它们所拥有的所有的恐惧，没有人向他们解释任何事情。你想滑回去吗？这是一种鼓励。

当然，另一种形式的鼓励是阅读那些真正觉醒的人的故事。

Theragatha 和 Therigatha 在这方面真的很不错：尼姑和僧侣经历了很多事情，在他们的道路上遇到了很多障碍，但最终能够突破的故事。

很多时候，他们面临的障碍比我们面临的障碍要大得多。阿难说，有一点自负实际上可以派上用场：“他们能做到，我为什么不能？”这可能是一种自负，但它是修道上的有用帮助。

换句话说，你利用任何能给你能量、任何能给你力量的东西，来生起放下不善巧、培养善巧的意愿，并坚持你的意图。

同样的道理也适用于不同的思维模式、不同的态度、不同的烦恼，我们知道它们是不善巧的，但心却不断地回到它们。有时你认为你已经处理了这些烦恼中的一种，然后你发现几天后它又回来了。或者它可能会消失几个月，然后突然又全面恢复。你问自己，“我想我以前处理过这个问题。怎么又回来了？”如果出现这样的想法，“也许这是我永远无法放弃的东西”，永远不要屈服于这种想法。放弃任何一种不善巧的活动都是可能的。正如佛陀所说，如果不可能做到这一点，他就不会教导了。

这其实就是说，你以前处理它的时候，你能够在部分层面上处理它，但可能需要处理的更多。这就像拔出一根藤蔓。你认为你已经拔掉了

根，然后你回来，藤蔓又长出来了。嗯，这并不意味着你永远无法征服藤蔓。这只是意味着你没有得到所有的根。所以你多挖一点。

几年前，我们在寺院的东南角有一棵非常顽固的藤蔓。我们安排人下去把它挖出来，我们认为已经处理好了。然后几个月后我们回去了，它又传遍了整个地方。我们让其他人下去把它挖出来。它又回来了。

最后，我们有一群人从温哥华下来，所以我说，“好吧，看看你这次能不能得到整个根系。”它很大，大约有一个孩子那么大，但他们把所有东西都拿出来了，藤蔓再也没有回来。

所以，如果你看到有什么东西回来了，提醒自己：“好吧，我上次没有得到所有东西。我们回去再看看吧。”这就是头脑作为一个委员会的形象派上用场的地方：你能够照顾一些委员会成员，但其他人仍然活跃。上次你经过时他们可能很安静，但现在他们表明他们仍然在那里。是时候回去更仔细地审视一下情况了。

同样重要的是要记住，明辨不只是知道什么是善巧的，什么是不善巧的。这也是一个学习如何说服自己去做善巧的事情，以及说服自己不去做不善巧的事情的问题。换句话说，这是有策略的。

有时我们会觉得佛陀的智慧就是一堆清单和词汇课。我们有这个根基列表，那个障碍列表，不知何故你认为如果你学习了所有的列表，那就结束了。但这不是佛陀传授清单的原因。他希望你使用这些列表来分析正在发生的事情，并找出如何应对正在发生的事情。这一切都是战略性的。他不是那种喜欢思考抽象形式本身的哲学家。他更加务实。他是个工匠。一个工匠的知识是，你取其所用，这样才能得到你

想要的效果。

佛陀在一段经文中谈到了世界上四种类型的活动：你喜欢做的事情会带来好的结果，你不喜欢做的事情会带来不好的结果——这些都不难。他说，真正考验你辨识力的难点，是你不喜欢做的善巧的事，以及你喜欢做的非善巧的事。换句话说，有些事情会产生很好的结果，但出于某种原因你不喜欢这样做；以及会产生不良结果的事情，但你喜欢这样做。那是你真正学会如何来衡量你的辨别力的地方，通过善巧地让自己想要做正确的事情。

因此，明辨不仅是了解文字，还包括了解策略：如何说服你的思想去做你知道是善巧的事情，但实际上并不想去做。你可以问，“这里谁不喜欢做这些事？”换句话说，这是一个很好的地方，不要把头脑看成一个统一的实体，那里面有很多相互冲突的小欲望，你必须把它们整理好。

整理它们的一种方法是提醒所有的欲望，“好吧，我们都是为了幸福而来的，我们想要一种真正持久的幸福，对吧？”有些人会说：“我不在乎。”你必须问他们，“你不在乎是什么意思？”你必须质疑那个声音。问问自己：“好吧，你过去所受的苦，你乐于拥有它们吗？有苦难的时候，真的很艰难的时候，你一点都不在乎它们吗？不，你当时真的很在乎。你说你不关心自己了，这算什么？”你会发现，烦恼即使有它们的理由，理由也非常糟糕。如果你能找出并审视它们，你就会开始发现原因在哪里瓦解了。

他们就像那些知道自己的理由不好的人，所以他们越来越坚持，就像

政治家一样，没有什么好说的，所以他们不得不说得很大声，非常坚持，就好像仅仅通过纯粹的音量和意志力，他们就会击败对手。好吧，头脑中也有那些类型的政治家。

在这里，再次，你必须要有耐心，并表明你有一些耐力，你不会屈服。

但至于哪些技巧行得通，哪些技巧行不通，就看你自己去试验了。你必须学会读懂你自己的想法：这是辨别力的很大一部分。你将学习如何阅读有效的方法和无效的方法。有些事情可能会工作一段时间，然后就不管用了。好的，然后再回来。不要气馁。我们正在处理复杂的问题。

不善巧业并非只有一个因。它们往往有很多根，并向各个方向蔓延。但是你可以放心，当你拔掉一根根时，至少你已经削弱了植物一段时间。它让你处于一个更好的位置，可以一次又一次地回过头来审视那些根源。

正如阿姜曼在他最后的开示中所说，修行中最重要的是保持你不会再回来受苦的决心。现在，那个决心取决于你对可能性的感觉，它真的有可能把心灵带到一个不必受苦的地步，而且你真的有可能做到这一点。你意识到这将是一项艰巨的工作，但是，就像任何一项大工作一样，你将学习如何将其分解成小块，分解成可管理的小块，然后一个接一个地处理它们。做你能管理的事情。不要寄希望于能立即解决所有问题的灵丹妙药。

如果你对练习养成一种成熟的态度，这种态度本身就会给你很大的耐

力。它使你更容易应对来临时的起起落落。你不必随波逐流，也不会随波逐流。你将学习如何保持心态平稳。就像他们讲的那个故事一样，我记得他是一个韩国和尚或日本和尚，被一个女人指控让她怀孕。当指控到来时，他说：“是这样吗？”就是这样。他没有为自己或其他任何东西辩护。当她有了孩子时，她过来把他放在他家门口，说：“好吧，这是你的。你必须把他养大。”他说：“是吗？”于是他把孩子养大了。然后，几年后，她回来承认，“对不起，那真的不是你的孩子。我一直都知道。”他说：“是吗？”并把孩子还给了她。

你必须在心中培养这种态度：“是这样吗？”好的时候：“是吗？”当事情不好的时候：“是这样吗？”这有助于解决很多问题。这样，当事情进展顺利时，你就不会被看似美好的现实所愚弄。你想说，“那真的很好吗？嗯，先看一会儿吧。”当事情再次变得糟糕时，“他们真的很糟糕吗？嗯，先看一会儿吧。”那种态度会让你度过难关。

耐心和紧迫感

2009年7月26日

我们既幸运又不幸，有这么多关于修行的书。幸运的是，我们听到了这样的信息，结束苦难是可能的，通过培养戒德、定力和明辨，可以找到不死的东西。我们很不幸，因为我们倾向于将所有这些概念带入实践中，并且我们希望立即看到结果。我们已经把所有事情都弄清楚了，只剩最后一个问题：“我们能多快完成所有的预赛，这样我们才能在最后得到所有好的东西？”

这种态度是一种烦恼。这给我们带来了一个悖论：在经典中，佛陀

说，当你开始修行时，你必须像一个发现头发着火的人。你必须尽快把它扑灭。你不能再等了。所以我们要紧迫感，但同时不能让这种紧迫感变成不耐烦。因为修行是有一定步骤的，而且在修行的过程中，我们发现自己能力的增长比我们想象的要慢得多。如果你试图过多地推动这种做法，你最终会破坏它。

经典中的一个形象是一位怀孕的妇女，她想要一只小猴子给她的孩子玩。她让丈夫把小猴子弄来，他问她要给小猴子染什么颜色？蓝色还是粉红色？她不耐烦了，切开子宫看是男婴还是女婴。当然，你知道会发生什么：她死了，胎儿也死了。

你不希望这种情况发生在你的冥想中。表达紧迫感而不急躁的最好方法就是不要把注意力集中在目的上。专注于你现在正在做的事情。你有了这个呼吸，所以尽量对这个呼吸敏感。它会带你去哪里？你知道它会带你去一个好地方。需要多长时间？你不知道。但你确实知道，你要找到目标的唯一方法是非常专心地专注于道路上。因为修行不是一个机械的过程，你只是通过绞肉机在头脑上施加压力，然后你会得到涅槃作为产品。这项技术在这里是为了发展你的感知能力，发展你的专注力，这样你就可以用你的洞察力为自己更清楚地解决问题。如果你匆匆忙忙地处理事情，辨别力就没有机会发展自己的技能，也没有机会发展自己的洞察力。

当你太匆忙时，经常发生的事情是你走捷径，而捷径往往会让你误入歧途。你需要非常小心你所做的事情。现在，这并不意味着你必须一直慢慢地走来走去，表现得像个九十岁的老人。这意味着你只需要非

常小心地注意你的行为、你的言语和你的想法。因为你的念头来得很快，所以你的辨别力、警觉性必须要快。

你必须学会如何判断事物。当你在脑海中发现你想要快速处理的问题时，这里的判断尤为重要。有些事情困扰着你，正在侵蚀你的部分思想，而你想快速地结束它。但有些事情不是一蹴而就的。他们需要时间。这就是你的洞察力发挥作用的地方。要发展洞察力，你必须发展你的专注力。练习的一个重要阶段是对出现的任何其他想法说“不”。如果你要思考，那就思考呼吸，评估呼吸，玩弄呼吸，真正了解它。你能真正了解呼吸的唯一方法就是玩弄它，试着让它舒服。如果不舒服，请尝试其他让它舒服的方法。继续想办法，如果事情进展不顺利，有什么新方法可以尝试？

你可以在阿姜李的著作中读到，他谈到了呼吸的不同层次，以及体内不同类型的呼吸能量。他有很多不同的方法来分析这种能量。在某些情况下，他谈到明显的呼吸，即出入息，然后是更精细的呼吸：流过神经的呼吸感受，然后是微妙的呼吸，这是静止的呼吸，呼吸在那完全不动。在其他时候，他谈到呼吸的感觉上升、下降、移入、移出、原地旋转。在另一个地方，他谈到了从脊柱上升的强大的呼吸能量，以及从肚脐到鼻子的另一种较弱的呼吸能量。

这些设想呼吸的方法在不同的情况下都有用。你可能会发现你有其他的方法来设想呼吸，这些方法对你的一些问题很有用。所以你尝试它的分析方法，这也会让你想到其他的方法。当你处理呼吸时，你必须发展你的聪明才智。在你逐渐了解呼吸的过程中，出现的任何其他事

情，你都不希望它干扰你。

然后，当你觉得你的专注力足够强的时候，你就可以去试一试了。测试它的一种方法是引入一个困难的问题——“好吧，让我们考虑一下”——目的是用你的注意力来观察：头脑是如何处理那个问题的？它与那个问题有什么关系？它在什么时候进入其中并将其视为一种生成状态？这个问题的吸引力是什么？为什么你觉得有必要不断回顾它？坚持这个问题有什么缺点？如果它困扰着你，那么它究竟与什么有关？它困扰你的是什么？你的身份认同感的哪一部分受到威胁？你必须坚持那种特殊的认同感吗？它真的是很坚固的东西吗？

你想要达到可以看到这些事物简单地生起和灭去的地步：它们进来；他们走了。没有关于你身份的任何信息。这完全是你的造作。如果这是一种让你痛苦的造作，你为什么还要继续这样做？你为什么要坚持下去？

这些都是你可以提出的一些问题。

但是你可能会发现，一旦你提出这个问题，所有这些问题就消失了，你又回到了以前的旧情绪中。这表明你的注意力还不能和它抗衡。你必须能够注意到这一点，认识到它，然后使用你在培养专注力方面学到的任何技巧来放下这个问题，像对待其他任何干扰一样对待它。换句话说，你必须学会如何识别你准备好了做什么，还没有准备好做什么。

我们喜欢理想化地认为我们都是伟大的正法勇士，遇到任何问题，我们都应该勇敢地去处理它。但任何有经验的战士都知道，你不可能在

任何时候与任何敌人交战。你必须选择你的战斗。你必须做好准备。我们的许多领导人往往忘记的一个重要教训是：如果你有进入并发动攻击的计划，你还必须计划如果事情进展不顺利，你将如何安全撤退。因此，当你发现正在分析的想法突然转向你，并且你发现自己放弃了所有工具时，你可能不得不撤退，因此请始终做好准备。你不会只是站在那里让它吞噬你。你必须逃跑。这不是懦弱的表现。这是智慧的标志。但是你必须有一个好的、安全的地方才能逃出去。

这就是专注的目的。它在心灵中创造了一种幸福感，一种就在这里的归属感。你不会让任何人过来把你推出这个座位。无论这个想法多么坚持，你都会留在这里。如果是身体上的疼痛，无论疼痛多么持续，你都会随着呼吸停留在这里，完全融入你的身体，试图获得安全感，这种安全感可能来自于停留在这里，直到你准备好再次处理这个想法，再次处理疼痛。

现在，在某些情况下，不管你愿意与否，这些问题都会出现，你必须以某种方式处理它们。你不能等到你完全准备好。但是随后你将必须学会识别如何给它一个快速的空手道斩击，足以暂时处理它；意识到你还没有根除它，你还没有完全理解它，但至少你已经用你所拥有的洞察力在某种程度上控制了它。

正是通过这种方式，你加强了你的辨识力。因为情况并非总是如此，你可以等到辨识力完全强大并准备好解决大问题。一路上，你必须一点一点地培养你的辨识力。

一个很好的例子是举重。你不能只是坐在那里等着，等到你的手臂有

力了，然后再举起重物。你用你那虚弱的手臂，你那骨瘦如柴的手臂，用它来举起你能承受的重量。然后渐渐地，你的力量增强了，你发现你可以举起越来越大的重量。这就是柔弱的手臂如何变成强壮的手臂的过程。

明辨也是一样。你用你所拥有的微弱洞察力来解决你能处理的问题。当你这样做时，你会发现，随着时间的推移，你可以解决越来越复杂的问题。但这也需要你有专注力，在你需要它滋养自己的时候可以退到那里。再一次，就像举重一样：如果你只是举重而不吃东西和滋养身体，肌肉就会磨损。你必须滋养自己，你必须喂饱自己，这样你才有力量进行下一次进攻。专注就是营养。专注是心灵的安全之地。

围绕这一点培养洞察力的一个重要方法是看：你能处理什么？什么是你不能做到的？如果你无法处理某个特定问题，请承认这个事实：告诉自己你还没有准备好，然后退回到集中注意力，为下一次攻击做好准备。

换句话说，练习的一个重要部分就是不要试图克隆目标。你要真正清楚你在哪里，你已经开发了哪些能力，哪些还没有。这里就包含了洞察力的很多含义：非常清楚、非常专注、非常观察你现在能够处理的事情。这条道路不是简单地希望达到目标，然后朝着你认为的方向推动、推动、推动。这是一个专注于你现在必须做的事情的问题——在你做的时候非常专注于每一步，非常清楚你做的每一步。你培养了正念、警觉、观察的能力，所有这些看穿不死、看清你想要的目标所必需的。

所以不要只是勉强自己完成动作，希望这些技巧能以某种方式解决所有问题。如果你想有所成就，你必须围绕这些技巧培养你的辨识力。

有意识地造作

2012 年 8 月 10 日

当佛陀解释痛苦的原因时，他从无知开始，然后从无知走向造作。换句话说，这是因为我们出于无知而造作：这就是我们受苦的原因。其他一切都是由此而来。

现在，治疗方法是用知识取代无知，知识是关于四圣谛的知识：究竟什么是痛苦或压力，它的原因是什么，以及可以通过消除原因来结束它的事实，然后是可以消除原因的实践之路。你知道这些事情，并将它们应用到你经验的制造中：这就是道路。最终，当你的知识完整时，头脑就不再造作了。至少在觉醒的那一刻，没有任何造作。

但要做到这一点，你必须用知识来造作。这就是你如何发展你的知识：你将你的知识应用到你通过呼吸创造身体的方式，你通过心理聊天创造言语的方式——这基本上是有针对性的思考和评估——然后你通过感受和感知创造思想的方式和看法。你将知识带入这些实践中，这样你就能了解它们在哪些地方造成痛苦，在哪些地方没有造成痛苦，它们在哪些地方陷入渴望和执着，以及它们在哪些地方是正道的一部分。你通过造作来检验你的知识，你看到了结果，然后你使你的知识越来越精细。这就是你的知识如何成为一种技能的方式。

有趣的是，佛陀在这里使用的词 *avijja* 是 *vijja* 的否定词。*Vijja* 不仅可以表示知识，还可以表示医生或驯兽师所具备的那种技能。佛陀经常

将自己比作医生和培训师。基本上，你想成为自己的医生，自己的教练。

所以你看看你是如何造作的，然后你训练那个造作成为正道的一部分。正如佛陀所说，有两种方法可以克服痛苦的原因。在某些情况下，你只是看着他们，就像阿姜李所说的那样，他们会感到尴尬，然后就走开了。在其他情况下，你必须进行造作。换句话说，你学习如何利用这些身体、语言、心理的造作过程和知识来抵消心灵的贪、嗔、痴——它们是渴望和执着的不同方式。

这些是你的工具，了解你的工具是件好事，这样当你的头脑中出现一些不善巧的事情时，你就可以把它们放在手边。有时候看久了，终于看腻了。然而，这有时可能需要数年时间。但是如果你意识到你有工具，你可以加快这个过程。

我们从呼吸开始，毕竟呼吸是身体的造作。将知识带入你的呼吸方式。让我们意识到这样一个事实，即某些呼吸方式实际上会加剧你的渴望、执着和痛苦，而其他呼吸方式则会减轻它们。那就是在那里应用四圣谛的框架：看到呼吸对你的头脑的影响，看到呼吸对你的身体的影响，然后学习调整它。你有能力做到这一点。当你对呼吸越来越敏感时，你对头脑中非常微妙的造作层次也越来越敏感。

这就是为什么阿姜李让你专注于身体不同部位的呼吸能量。经典并没有太多谈论呼吸能量。它只是说明有一种风的元素或风的属性遍及身体的所有器官。它谈到当风属性不稳定时会出现的疾病。它们主要是你有时会在身体的不同部位感受到的刺痛：在胃里、在肠子里、在背

部，在身体的任何地方。这是一个迹象，表明有很多沉重的呼吸能量，它被堵住了，所以压力很大。因为它就在神经中，所以疼痛有一种非常刺痛的感觉。

与其仅仅注意到这是头脑和身体因呼吸而遭受痛苦的方式之一，你还想知道：“我能做些什么来使呼吸能量变得积极而不是消极？”当你想到身体中所有的呼吸通道都在打开，打开——包括一直延伸到指尖、脚趾尖的神经和血管——这真的有助于让头脑安定下来。因为当随着头脑越来越安静而生起自在或狂喜的感觉时，你必须做的其中一件事就是让它在全身传播。让它扩散到全身的最简单方法是打开呼吸通道。

当你的武器库中有这个工具时，你会发现它对于处理以非常强烈的紧迫感出现在脑海中的不善巧的想法非常有用，坚持你现在就想要这个。身体或头脑的一部分感到渴望某种快乐。好吧，你可以通过打开身体中所有的呼吸通道，以一种立即给你带来快乐的方式呼吸。你可能会注意到身体的某些部位，当你放松它们并且呼吸通过它们时，它们特别有帮助：有时它们会在手或脚上，因为在有贪婪、欲望或愤怒时，这些地方会很快积累紧张。

所以这是你可以通过身体造作来抵消这些烦恼力量的方法之一。

然后是口头造作：你對自己谈论那个特定烦恼的方式。当强烈的烦恼进入心中时，就像教室里的恶霸一样。不管你怎么讲道理，欺负者就是推开一切，不说话，不听你的道理。然后你开始向欺凌者屈服：那就是你出错的地方。你必须意识到恶霸并没有他认为的那么大的权

力。如果欺负者固执，你也可以固执。

只是继续想其他事情：与会加剧那个特定烦恼的事情相反。如果是性欲，你会开始想身体不吸引人的一面，以及你在性欲的力量下所做的所有不善巧的事情。提醒自己，好色的想法并没有真正带来任何好处。换句话说，你以不同的方式与自己交谈。你不允许谈话完全被欺负者接管。你会发现欺凌者的一些推理被证明是空洞的。

例如，霸凌者可能会说：“无论如何，你一定会在五分钟内屈服于我，所以你最好现在屈服并结束它。”你不必同意这一点。你说，“我不对从现在开始的五分钟负责，但我对现在负责。现在我要说‘不’。换句话说，用比欺凌者更顽固的方式思考。当你这样做的时候，你会发现很多曾经如此令人信服或如此压倒性的欺凌者的理由被证明是空洞的。至于你坚信必须向欲望或愤怒屈服的信念，根本就没有“必须”。只有头脑的一部分在欺负头脑的另一部分。

所以你重新定义这个问题，换个角度思考，达到至少你可以承受那个想法的力量。你开始看到等式还有其他方面。例如，当性欲出现时，欺凌者说：“好吧，身体需要这个，”请记住，身体不需要任何东西。身体完全愿意死去。如果你让它死，它就会死。它会有饥饿的痛苦和许多其他的痛苦，但身体本身并不在乎。关心的是头脑，想要这些东西的是头脑。身体只是头脑中的一个工具。

所以问题不在于身体，而在于头脑中的欲望：为什么它会对这些东西产生欲望？他有什么收获？欲望本身是一种舒适的情绪吗？不，这不对。它只会强迫你的神经并给你的神经施加压力，然后你会寻求某种

释放。但是，再说一次，如果你能用你的呼吸来帮助你在这里进行语言造作，你就可以释放很多压力，而整个事情似乎毫无意义——所有欺凌者提出的要求。

这是你可以使用语言造作连同身体造作来帮助看穿烦恼的错误推理的方法之一。

最后，还有心理造作：你的感受和看法。同样，呼吸在这里很有帮助。你可以在全身营造轻松和幸福的感觉，这将对心灵产生真正健康的影响。你看到贪婪、厌恶和妄想，就会开始意识到它们不值得付出所需的努力，因为已经有了幸福感。你通常屈服于这些东西的原因是，因为它们承诺了比你所拥有的更大的舒适感和幸福感、更大的快乐。但是，如果你可以通过将思想引导到呼吸上的方式和评估呼吸的方式来创造你需要的愉悦感，那么这些其他需求就会减弱。

然后是你的感知：你用来标记事物的心理图像。这些真的很重要：当我们在心中思考世界、思考身体、思考心灵、思考贪婪、厌恶、妄想时使用的图片。底层图像是什么？你是否有一种自己一直渴望幸福的形象？你被你的日常生活所困扰和骚扰吗？你需要某种修复吗？你能改变观念吗？毕竟，你在这里：你是呼吸的主人。你掌控一切。

当你对别人的不当行为感到愤怒时，那一刻你对自己的看法是什么？一个有权对他人作出判断的法官？你真的是这样吗？因为佛陀说，最好把自己看成一个走过沙漠的人。你累了，热了，发抖了，筋疲力尽了，你需要水。如果你在任何地方发现一点水，你都会应该愿意喝它。换句话说，关注他人的优点。即使你承认他们有他们的缺点，你

也不要让他们破坏你的思想。毕竟，如果你认为其他人很坏，就很难公正或公平地对待他们。你只是将自己视为受害者或法官。在这种情况下，脑海深处有一种感知，它会给你要做的和要说的一切都涂上颜色。它会影响你在那种情况下要做的和说的每件事。如果这种感知会导致你做一些不善巧的事情，那就改变这种感知。

或者，如果有人侮辱你：你是否认为你的荣誉受到损害，你必须反击？佛陀给你另一种看法：有人供养了你不好的食物。你不拿，就是他们的了。你没有被它毒死。

这就是我们阅读佛经的原因之一：为了获得更多善巧的感知，以应用于生活中的不同情况。有那个人被强盗压制的形象。他们要锯掉他的胳膊和腿，佛陀说，即使你处于那样的境地，如果你允许自己对强盗产生恶意，你就没有遵循教导。学习如何向那些人传播善意：在你的脑海中练习这种看法。当你能够在脑海中练习这一点时，当你遇到世界上到处都是的小问题时，尽管人们造成了问题，但对他们产生善意会容易得多。记住善意是什么。这也是一个值得牢记的好看法。并不是你只是想，“愿你无论做什么快乐。”它的意思是，“愿你了解真正幸福的原因，并付诸行动。”那种善意你可以希望任何人。

因此，请利用这些工具。学习用你的身体造作、语言造作、心理造作。毕竟，头脑无论如何都在塑造事物。事实上，正是这种塑造过程带给我们对世界的体验。我们准备好让自己以某种方式看待事物，或以某种方式听到事物，或闻、尝它们，以某种方式体验它们的身体接触，以某种方式思考它们，因为头脑已经习惯开始塑造事物的方式，

甚至在感官接触之前就已经开始了。而且因为这通常是在无知的情况下发生的，所以即使这些接触很好，我们也会受到影响。但是如果你理解这一点——如果你把知识带到这个塑造过程中，那么你就带来了好的塑造，善巧的造作带到了你的意识和你周围的其他事情中--这就减轻了很多痛苦。

你在运用你的智慧，你在运用你的理解力，不仅要注意事物，还要意识到你已经在塑造它们，所以要以好的方式塑造它们。塑造它们，使它们成为一条道路，而不仅仅是通过渴望和痛苦的又一个循环的另一个例子。你有选择权，因此请始终牢记这一点，并充分利用它。

心中之箭

2012 年 8 月 17 日

泰国诗人 Sunthorn Phu 曾经写过一个冒险故事,来作为送给公主的礼物。公主非常喜欢这个故事，所以她要求再写几期。本来，Sunthorn Phu 打算在经历了几次冒险之后结束这首诗，但她不愿意就此结束。她一直要求更多。所以这个故事一直在继续。它没有一个很好的叙事弧线，而是开始蔓延。如果我没记错的话，它结束的唯一原因是因为公主死了。

当你读这首诗时，它不像一个普通的故事。这更像是生活：只是一件接一件的事情。它一直在继续前进。如果公主没有死得那么快，估计还会继续下去。

生活就是这样。它没有漂亮的弧线。它没有很好的一系列闭环。只要有渴望和执着，人类的思想就一直在运转。即使当这个身体结束时，

渴望和执着也可以为通往新身体和新生命搭建一座桥梁。当我们生活中发生重大事件时，我们常常寻求结束，但这个世界并没有任何真正的结束可以提供。我们唯一能找到关闭的地方是内在。

如果有人去世了，我们确实想纪念那个人。至少，说出那个人拥有的善良，因为我们不想看到它消失。我们不想让它不被说明。记住他人的善良有助于滋养世界上更多的善良，所以我们希望人们记住这种善良。这是一件值得尊敬的事情。但我们必须意识到，事情并不止于此。我们的生活还得继续。另一个人的生活正在别处继续。我们不知道在哪里。

这就是为什么佛陀说，除非你能找到一种“不成为”的方式，否则就没有结束。就像我们现在刚刚念诵的经文中所说的那样，“通过不执取，解脱”，否则就不会结束。执着和渴望是我们前进的动力。只有通过修行实践，我们才能获得解脱和庇护。只有在佛法中，所有的船只才能找到港湾，所有的心灵才能得到安息。

否则，思想和心中的动力就会一直持续下去，一直在寻找：下一步是什么？下一步是什么？我们一辈子都在努力，但这还不够。我们继续努力争取另一个，然后争取又一个，又一个。正如佛陀所说，在这么多世的过程中，很难遇到一个不是你的母亲或父亲、你的姐妹或兄弟、你的儿子或你的女儿的人。我们的关系已经被洗牌太多，以至于让人不知所措。

请注意，佛陀从未使用这种反思作为理由来争论我们应该爱每个人，因为他们在某个时候曾是我们的母亲。他更多地将其作为一种反思，

以产生一种厌离感——samvega。渴求就这样一直持续下去，谁知道会去哪里。太多了，太可怕了。但伴随着厌离，这种反省也能生起解脱的欲望。

这就是我们来修行的原因，意识到这是我们唯一可以找到避难所的地方。我们谈论以佛、法、僧为避难所。我们这样做的意义在于，以佛陀的生命、尊贵的僧伽成员的生命为榜样。我们以佛法为指导，所以我们可以佛陀心中、在尊贵的僧伽心中、在我们的内心中、在我们自己的生命中，产生品质。这些品质将为我们提供真正的庇护。

所以放下你所有其他的想法。来这里休息吧：吸气，呼气。尽管在与呼吸同住的过程中仍有执着和渴望，但正是这种执着和渴望会引导你。当我们创造一种专注的感觉，一种在这里定居和建立的感觉时，它被称为一种状态。正如那个词 becoming 所表明的，它不会停止。这是一个过程；它一直在继续。但这种生成非常安静，以至于你可以审视自己的头脑并看到：阻止我们安定下来的那支箭在哪里？

经典中有一段非常深刻的段落，佛陀说，在他觉醒之前，他看待生命，他把它看作一滩水。水在干涸，干涸，里面满是鱼，它们为了最后一口水而互相争斗。他能感觉到的只有 samvega。然后他问自己：“这个问题的根源在哪里？”这并不是说我们应该有更多的水。问题的出现是因为心里有一支箭，那支箭一直往前，往前，为了进一步的生成，同时刺伤我们。这就是我们必须解决的问题。正如他所说，这就是他随着觉醒而拔出的。

那么，当你中了箭，想把它拔出来时，你要做的第一件事是什么？你

必须在箭头周围放松。你在它周围战斗和紧张的次数越多，它造成的伤害就越大。它越让你痛苦。这就是我们让头脑进入专注一种状态的原因。这就像绕着箭放松，以减轻心中的痛苦，使我们更容易拔出它。

尽管专注不是最终的轻松，也不是最终的快乐，但它仍然给我们一个休息的时间，让我们能够聚集力量来应对所有不断向我们袭来的一切。

所以就在这里休息吧。学会培养一种幸福感，即使是围绕着这支刺入你内心的箭：执着、渴望的箭，以及我们现在所拥有的所有特定的执着和渴望。尽量不要用额外的箭射中自己。了解如何围绕那里的箭头放松，以便您可以学习如何识别它的本质。当你认出它时，就更容易把它拔出来，而不是把它据为己有，也不是把它当作你热衷的一个基本特征。

学会发现当下可以放松，当下的休息还有什么其他潜力，并培养这种潜力。那是我们对道路的责任。并不是说，当注意力集中时，你只是看着它来来去去，然后说：“哦，是的，我们已经学到了一些关于无常或易变的知识。”关于定力，你的职责是培养它。你应该让它足够坚固强大，成为你的避难所。你培养它：你努力让它到来，并阻止它离去。

要做到这一点，你需要找到你静止的潜力在哪里——在身体里，在头脑里。然后你适当地注意培养或欣赏这种潜力，并充分利用它。即使它不是你最终的避难所，但它是你一路上的休息点。你可以休息，获

得营养，恢复你的力量，这样你才能继续朝着正确的方向前进。否则，人生不过是一种流浪：迷失在森林中。在森林里受伤并迷路了。而如果你在路上，则有一条出路并且可以移除箭头。

不善巧的思考

2004 年 11 月 24 日

当你把集中注意力当作一种游戏，一种你为了享受而做的事情时，专注的练习往往效果最好。毕竟，正定的一些因素包括快乐和狂喜，如果你把修定当成一件苦差事，当成一件你必须艰难前行的严峻事物，这些事情就不会生起。

所以让它成为一个愉快的挑战吧。你能保持呼吸多久？如果有想法进来，你能像在电子游戏中击落敌机一样击落它们吗？也就是说，当一个念头进来的时候，不要急于进入这个念头。把它看作一个事件，看作一个来来去去的东西，如果你进入其中，你就被困住了。你要置身于思想之外。所以无论什么想法冒出来——好的想法、坏的想法、对过去的想法、对未来的想法——只管把它们击落。换句话说，你知道他们在那里，但你不必参与其中。如果你不参与，他们就会离开。

这是训练心智的重要一课，看到你可以选择是否参与你的思想。无论他们走到哪里，你都不必跟着他们。毕竟，你的很多想法只是大脑神经的随机放电。你试图从中找出意义，你试图通过解读这些想法来了解你是谁，并且意识到你不必这样做是非常自由的。你可以站在这些想法之外。把呼吸作为你的基础，专注于吸气，专注于呼气。尽量保持警惕。同样，这就像玩游戏。如果你不警惕，你就会被击落。尽量

保持你的意识。整个身体吸气；整个全身呼气。有时想法会从背后偷袭你，所以要小心那些。

当你坚持这样做时，你会感受到掌握一项技能所带来的快乐。一开始，那些念头会进来，在你意识到发生了什么之前，它们就会把你拖走。你屈服于他们是因为你没有真正意识到你可以选择跟随它们或不跟随它们。你没有注意到你做出选择的那一刻。但是，如果你保持呼吸，并在一小时内设定目标，看清楚什么时候你会跟着念头走，你就会开始清楚地看到，确实有一个选择。这本身就是一项需要掌握的非常好的技能，因为太多的想法会让你沮丧，它们会让你生气，它们真的会妨碍你头脑的清晰。如果你意识到你可以选择随心所欲地与它们一起或不与它们一起去，那么你就处于一个自由的位置，是你凌驾于它们之上，而不是它们凌驾于你之上。

把这当作一个游戏。看看你是否可以通过保持呼吸来避开这些想法，摆脱这些想法。

与此同时，你了解了呼吸。如果你要思考任何事情，想想呼吸。问问自己：这个呼吸舒服吗？舒适的呼吸和不舒服的呼吸有什么区别？你可以尝试不同的呼吸方式，一段时间后你会发现身体现在喜欢这种呼吸方式。它不喜欢那种呼吸方式。

自己去找吧。学会使用自己的观察力。这是修行解脱的另一种方式。这是一个由你负责的领域，你是专家。你知道呼吸什么时候进来，你知道它什么时候出去，你知道什么时候它舒服，你是否喜欢它——你也知道什么时候你不喜欢它。如果你不喜欢它，你也可以改变它。没

有人强迫你以一种不舒服的方式呼吸。

这意味着无论你身在何处，都不必感到无聊。你总是有一些东西要研究：呼吸的能量在身体里是如何流动的？他们说呼吸的能量可以一直感觉到脚趾。你能感觉到吗？所以当你无所事事地坐着时，你不必什么都不做，你可以观察你的呼吸，你可以玩弄呼吸，你可以了解呼吸。同时，你可以玩回避你的想法。

这样，你就可以享受当下，同时培养重要的技能。因为随着年龄的增长，你会发现你最大的敌人往往是你自己的思想。各种奇怪的想法都会进来，让你误解事情。当你误解他们时，那些本不应该让你心烦意乱的事情会让你心烦意乱。不应该让你痛苦的事情反而让你痛苦。然而，他们并不是真的让你受苦：你让自己为他们受苦。这就是问题所在。

正如佛陀所指出的，世间有两种苦。一种是天生的苦，拥有一个身体，拥有一个充满变化的头脑，自然会有痛苦。然后是不自然的痛苦，这是来自渴望的痛苦，希望事情变成它们根本无法成为的样子。第二种痛苦不仅不自然，而且没有必要。

重要的是我们要学习如何区分这两种痛苦和压力。毕竟，身体内的压力是自然的。压力总是会有；总会有痛苦。如果你仔细想想，你会发现身体总会有这样或那样的疾病。身体永远无法完美运作。当你出生时，你天生就需要各种各样的东西。

这就是为什么我们要念诵四必需品：食物、衣服、住所、药物。这些都是身体所缺乏的。正如佛陀曾经说过的，最大的疾病是饥饿，它每

天都存在，每一天，每一天。然后我们在此基础上发展出其他疾病。

身体有病是正常的。我们有一句念诵，说衰老是正常的，疾病是正常的，死亡是正常的，这些都是身体发生的正常事情。而当你紧紧抓住一个身体并声称它是你的，并且不希望它变老、生病或死亡时，你就会很痛苦。

所以问题不在于身体，而在于头脑的态度。这是我们需要努力的地方。

我们经常会忽略了身体上的疾病，因为我们被其他事情分心了。前一段时间我在读一本关于韩国禅僧的书。那里的僧侣们似乎真的很在意他们的健康。泰国的僧侣也是如此。他们有很多时间坐在那里，看看他们现在的时刻。你在当下看到了什么？好吧，这里有疼痛，那里有不适，这里缺乏能量，那里有狂热的能量。

如果你被其他事物分散了注意力，你就看不到它们了。但如果你此刻坐在那里，没有别的东西可看，它就在那里，正对着你：身体是疾病的巢穴。永远都是那样，一直都是那样。如果疾病是你能治愈的，你就治愈它；你不能只是坐在那里让它发生。但是你会发现身体上有很多东西是你无法改变的。

所以你有了选择：你想认同它还是不认同它？如果你让头脑生病了，头脑就会到处乱抓其他东西来认同，然后它会把自己变得更糟。这就是我们致力于身心健康的原因。如果你能学会如何不成为你思想的俘虏，你就会发现思想根本不会生病。

思想上的疾病就像身体的疾病一样，它们来自两个方面：一是来自外

部的细菌；第二，缺乏来自内部的抵抗力。换句话说，有时候想法是从外面进来的，它们只是寄宿在我们的脑海里。或者，来自外部的视觉、声音、气味、味觉、触觉进来，在我们的脑海中扎根，开始溃烂。而且，与身体一样，如果你的抵抗力增强了，这些东西就不会溃烂，它们不会引起任何疾病。

这里的病当然是贪婪、愤怒、和妄想；或激情、厌恶、或错觉。如果你学习如何培养你的正念、警觉和洞察力，你就会增强你的抵抗力，这样当一个景象进入你的眼睛时，你就能看清它的本来面目。它只是一种非常短暂的事情。它在那里只存在了一瞬间，然后就消失了，然后被另一个，又一个取代。然而，有些人把他们的一生都奉献给了视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉——这些东西却不断地从他们的掌握中溜走，就像水从他们的指缝中流过一样。

如果你还没有提高自己的警觉性，那么你肯定会被这些东西所迷惑上当受骗。它们肯定会在心中激起贪婪、愤怒、和妄想。但如果你学会真正地保持正念，你就能看到整个感官知觉的过程：景象如何进入，头脑如何处理景象，声音是如何被感知，以及头脑如何处理声音。你开始看到整个事情是一个多么人为的过程。你意识到你不想把你生活的幸福建立在如此转瞬即逝的事情上。这就是你建立抵抗力的方式。想法也是如此。我们从外部获得很多想法，然后从内部炮制出自己的想法。如果我们不仔细检查它们，它们就会深深地扎根在我们的脑海中并开始恶化，冒出更奇怪的想法，导致我们误解事物。但是，如果你在想法出现时就注意到它们，而不是抓住每一个进入你脑海的

想法都当成是你的想法，你可以问问自己：“你真的相信这个吗？这对你来说真的值得吗？如果你跟随这个想法，它会带你去哪里？”有些事情是真的，但不值得去想。

这是佛陀最重要的洞见之一。他说，当他说话的时候，只会说真实有用的话。他也会找合适的时机说出话来，因为一些真实有用的东西令人高兴，而另一些则令人不快。所以他会找合适的时间说好话，也会找合适的时间说令人不开心的话。如果某件事情是真的，但没有任何实际好处，他根本不会谈论它。

那么，你应该对你的想法采取同样的态度。如果某件事是真实的，但对你没有实际好处，那为什么要考虑它？你还尝试为你的思考找到一种时间和地点的感觉。有些想法有时有用，有时则无用。所以要学会这样来检视自己的思维：什么样的思维是善巧、真实、有益的？什么样的思维不是？

并问问自己为什么执着于不善巧的思考。这就像让敌人进入你的房子。你家里面有一个叛徒。你真的想和那种想法混在一起吗？尽可能多地看看这种思维方式的弊端，就会变得越来越容易，越来越容易放弃这种不善巧思考。同时，坚持那些能给你幸福感的好想法和有用的想法在一起。因为如果你没有那种幸福感，就很难放下其他让你上瘾沉迷的东西。

当你能以这些方式审视你的思想、景象、声音、气味、味道、触觉、想法时，你可以问问自己：它们真的有用吗？它们可能是真实的，但它们可能没有用。如果它们没有用，那又何苦呢？即使它们在抽象意

义上可能有用，但它们现在有用吗？那是另一个问题。

当你能以这种方式从你的想法中退后一步时，你就不会完全认同它们。你感染细菌的倾向会变得越来越弱。你的思想对感染的防御越来越强。当思想像这样保持健康时，那么身体里发生的事情的问题就会越来越少。越来越不压抑。可能会有痛苦，但如果你没有以错误的方式思考它，它就不会影响你的心灵。可能会有失望，但如果你学会不去认同这些想法，学会不去认同这些疾病，无论是在身体上还是在头脑中，它们都没有地方可以抓住。当你的抵抗力像这样强大的时候，你就可以想去哪里就去哪里。

这些是学习如何训练思维的一些好处，从这个专注的游戏开始，看看：你能保持呼吸一分钟吗？那么，你能做两分钟吗？三？五？十？看看你能不能坚持一个小时。然后，当你完成它时，你会发现头脑是一个比以前更有趣的地方。你掌握了主动权。你可以保护自己免受所有进来的疾病，以及所有会通过你的眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和思想进入的细菌。当然，身体里可能还会有病，但只要心灵没有疾病，那么身体有病就无关紧要了，因为头脑才是重要的部分，心灵使世界变得不同。

忘记不善巧的行为

2011 年 4 月 14 日

当你阅读森林阿姜的自传时，你很难不对他们在修行中发誓的次数感到震惊。他们为了完成某件事而彻夜不眠。他们非常以目标为导向，以目标为导向——这通常与人们在这里被教导的练习方式形成鲜明对

比：“只要简单地活在当下，没有期望，没有目标。”但是，如果你要把这种练习作为终生练习，你就必须有目标。你必须有理由。你必须有希望，它会去一个好地方。一旦你选择了一个明智的目标，你也必须学会如何明智地与它联系起来。这在很大程度上意味着不要因挫折而气馁。

我曾经听过一个故事，说的是中西部的一位禅师，他有一个学生要来西海岸,在好莱坞碰碰运气。禅师问他：“如果你被打倒怎么办？”那人说：“好吧，也许只是接受那是我的业力吧。”禅师说：“不是。他们把你打倒，你又重新站起来。他们第二次把你打倒，你又重新站起来。如果这是你真正想要的东西，尽你所能去实现它。”这就是你在修行中必须采取的态度。你不能让挫折使你偏离正轨或气馁。

相反，学会审视自己的行为并问自己：“好吧，什么需要改变？什么需要改变方向？在你的优势基础上再接再厉，但也要诚实地面对自己的弱点，并思考你可以做些什么来克服这些弱点。

正精进有这四个方面：舍弃已经生起的不善巧状态，防止尚未生起的不善巧状态生起，生起善巧状态，然后，一旦善巧状态生起，你就尝试维护它并发展它。第二个——防止不善巧状态的生起——是一个容易被忽视的问题，因为它确实涉及计划。你必须学习如何审视自己，看看：你的不善巧习惯最容易在什么地方生起？预料到你会再次遇到这些情况，问问自己：你打算做什么？你必须得计划一下。

这是真正面向未来的实践的一个方面。你回顾过去，然后问自己：“当我遇到这种特殊情况时，当我遇到这些特殊的人时，他们知道我的按

钮在哪里。我该怎么做才能确保他们不会按下这些按钮？或者，如果他们确实按下了按钮，我怎样才能学会如何以更善巧的方式做出反应？”然后想一想处于类似情况并且表现得非常善巧的人。

对于我们中的许多人来说，问题是我们没有很好的榜样。这就是为什么与老师一起生活很重要。如果老师很好，老师就会树立好榜样，你会学到那些书本上学不到的东西。但如果你身边没有那种人，那么有时你确实需要看看书。这就是为什么过去人们鼓励他们的孩子阅读文学作品的原因，尤其是在文学教你面对障碍并克服障碍的时候。他们想让你阅读真正的英雄和女英雄的故事，以了解如何面对自己的障碍并克服它们。

因此，这通常是一种有用的练习。如果你知道你即将进入你倾向于以一种不善巧的方式做出反应的情况——在冥想开始时告诉自己，“在冥想结束时，我要思考这个问题。”。把这个画面牢牢记在心里：情况是什么，问题是什么，你的不善巧反应是什么，你为什么要做出这些不良反应。只需在脑海中提出这个问题，然后把它放在一边。把注意力集中在呼吸上。试着让你的思想尽可能地集中和静止。如果在这一个小时内，这种想法再次浮现，就说：“不，还没有，还没有。等到头脑状态好一点再说吧。”

然后，在一小时结束时，给自己一些时间仔细来考虑一下，看看你能想出什么主意。其中一些可能是非常脆弱的策略，但至少你的方向是正确的。你认识到一个真正的问题，并且正在尽你所能来寻找一个解决方案。没有人能保证冥想会给你一个即时或可靠的洞察力。但是，

如果你经历了足够多的不同场景，你至少可以想出一些提醒你，“如果某某说了这个，你就保持安静，无论如何不要做出反应。”如果头脑说，“嗯，听起来我要输给它们了，”就说，“不，如果你做出反应，你就会输给你的烦恼。输给自己的烦恼比输给其他人更糟糕。”

同样的原则也适用于你的冥想。如果你知道你在专注于呼吸、专注于让呼吸变得舒适方面上有某些问题，那么问问自己，“我对这个问题的看法是什么，让我陷入了困境？”我最近和一个人交谈，他认为必须让呼吸能量真正好地遍及全身，然后才能考虑把你的意识传播到全身。现在，那种假设真的会让你陷入困境。如果你不能让身体的某些部位感到舒适，那么你就无法真正传播你的意识。但是肯定会有身体的某些部位没有反应的时候。允许你的意识传播，意识到已经存在的意识，实际上可以帮助你克服这个问题。但如果你绑住你的双手说，“在呼吸良好之前，我不能把我的意识传播到那里”，你就会让自己步履蹒跚。

所以如果你遇到问题，问问自己：“我对问题的看法是问题本身吗？把它翻过来，把它从里到外翻过来怎么样？”看看你是否找到一些新的思考方式。

如果你正在冥想，并且你已经下定决心要静坐一段时间，突然间某个想法打败了你，想想下次你如何避开这个想法，这样它就不会出现了。

这种方法适用于生活的所有领域：成瘾、冥想问题、与人相处的问题。你不能只是把这些事情推到一边，并希望仅仅通过冥想的技巧，

你就会让这些问题消失。那就是所谓的精神绕过，是行不通的。你无法绕过日常问题，比如你如何与他人交往，你如何与上瘾、执着、所有不善巧的习惯打交道。你必须把它们考虑清楚。

想一想你已往容易不善巧的情况，然后在脑海中提出这个问题：“处理这些情况的更好方法是什么？为什么我会受到诱惑以不善巧的方式行事？有什么更好的办法吗？”那样的话，你就投入了正确的努力，也投入了正确的正念。

许多人将正念误解为只是意识到发生的一切，并接受发生的一切。不过，佛陀的定义有所不同：对他来说，正念是把某件事情记在心里，牢记你所做的事情，以及你从所做的事情中体验到的结果——同时牢记你想要学习如何更巧妙地做这件事。然后，在此基础上，您尝试解决问题。

这是处理过去和未来的方法之一，思考是冥想的重要组成部分。它扩大了你的可能性范围。你正在学习如何放弃不良习惯。当你改掉一些明显的坏习惯时，那些更微妙的坏习惯就会变得更容易了。精神上绕过的方法是：“让我们处理那些微妙的问题，那些明目张胆的人会照顾好自己。”但这种情况很少发生。如果你对你在生活中明目张胆所做的事情麻木不仁，你将如何调动敏感度来处理你内心更微妙的执着呢？

所以，如果你发现自己有一种不善巧的习惯或不善巧的反应一而再再而三地发生，请坐下来好好想一想。试着想想你在过去看到的很好地处理这种情况的人的好例子。试着想出一些思维方式来抵消你为什么

必须以这种方式行事的典型合理化。以过去作为你的教科书，并为未来设定目标。

这都是基本的常识，但是当人们开始冥想时往往会把这些常识抛在脑后。所以请记住，这些教导是一种非常一致的常识形式，致力于你的责任，把不是你责任的事情搁置一旁。你不善巧的习惯是你的责任，所以尽一切努力克服它们。

情感之箭

2010年4月21日

佛陀谈到痛苦时有一段名言，智者受苦时，所受之苦，犹如中箭之痛。心未修者转身又一箭自射。但这不仅仅是一支箭——还有很多支箭。我们会因身体疼痛而感到情绪上的痛苦。练习的一个重要部分是学习如何识别第一支箭，而不是开始用其他所有的箭射自己。

同样的原则也适用于情绪上的痛苦。一个想法会进入脑海并引发反应，但随后我们选择不断重复这种反应，重复痛苦，堆积越来越多的问题，越来越多的箭头，我们以各种方式评论痛苦本身，最初的冲动，以及心灵正在经历的过程。这些都是我们不断射向自己的越来越多的箭。特别是当这种情绪有强烈的荷尔蒙反应时，它开始进入身体。然后我们将身体作为证据，证明那种情绪仍然存在，证明那种感觉仍然存在，证明那种痛苦仍然存在。因此，我们也会根据这种反应，一次又一次地射击自己。

所以禅修的一个重要部分是学习如何将这些东西分开，这样你就能看到最初的冲动，并意识到它基本上是旧业。我们的大脑中的神经元无时无刻都在放电，因此必然会出现想法。时不时地，你会被一个非常

痛苦的想法绊倒。您对此无能为力，这就是发生的事情。但这就是你接下来要做的：那是你当下的业力，你的新业力。

这就是训练思维可以产生巨大影响的地方，帮助你看到你是如何射击自己的。再一次，这又归结为那个老问题：即看到自己做一些你知道不太明智的事情，但你不知道如何以不同的方式行事。或者有一种固执拒绝以不同的方式行事。这就是需要耐心的地方，这样你才不会自暴自弃，让事情变得更糟。

我们在禅修时必须记住，我们来这里是为了了解心灵的，希望有一天我们的知识能让我们养成越来越多的善巧习惯。但有时你必须一遍又一遍地看着自己在做一些非常愚蠢的事情，然后才能明白你为什么要这样做。这就是耐心的用武之地。它不仅仅是接受事物的现状并告诉自己，“好吧，这就是我余生的样子。”只是坐在那里看着自己生气 20 年，或者心烦意乱或好色之类的 20 年，并接受事实就是这样的事实，这并没有多大意义。那什么也做不了。你必须学会如何观察自己的思想，这样你才能最终弄清楚：“我为什么要这样做？这很痛苦，他在上面堆积了越来越多的痛苦。”直到你终于明白：“哦，这就是为什么。”

这就是为什么佛陀要教导罗睺罗呼吸禅时，没有从呼吸禅的步骤开始的原因之一。他一开始就说：让你的心像大地一样，打坐让你的心与大地和谐一致——在这个意义上，人们会把恶心的东西扔到大地上，但大地却没有反应。修心如风。风把恶心的东西吹得到处都是，但风并不生气。训练它像火一样。火焚烧垃圾，但火对垃圾并不感到厌

恶。让你的心与水合拍。水能冲走脏东西，但水本身不会被那些脏东西排斥。这是一种你想要培养的心智品质，这样你就可以面对冥想中出现的任何事情，包括最初的箭，以及你射向自己的所有其他箭。

尝试培养一些耐力。说：“如果我要克服这个问题，我就必须理解它。如果我要理解它，我必须观察它。要精确观察它，我必须培养耐心。”许多森林阿姜发现，这是他们必须在西方弟子身上培养的品质，然后才能教导他们任何其他东西。学习耐心，某种程度的接受——这不是修行的终点或目标，而是一种手段，这是一种非常重要的方法，可以让我们更超然地观察心，而不是自证其罪。

换句话说，我们不会因为向自己射箭而不断地向自己射越来越多的箭，就像头脑倾向于陷入镜子大厅一样。它对它的反应做出反应。反射只是不断地继续下去，这些思考只是不断地进行，那并不会取得任何成就。我们是来这里学习的。无论我们要在冥想中培养出什么样的自我意识，都要让它成为一种愿意学习并且有足够耐心去了解正在发生的事情的自我意识。

去看看我们不喜欢看的东西。因为毕竟，面对压力和痛苦，我们的责任是什么？去领悟它。你打算怎么理解它？你必须长时间观看它。换句话说，你必须学会面对它。这有助于你培养冷静。因为这就是理解的意思：你理解某件事，以至于你对它感到冷静，对它不带任何感情。毕竟，我们确实对自己的情绪充满热情。即使是不愉快的：我们真的以一种奇怪的方式喜欢它们。所以要了解我们的激情，我们必须学会如何退后一步。

这就是专注的意义所在。这就是为什么我们要努力培养正念和警觉，尤其是要学习如何获得一种伴随着心在宁静中而来的幸福感，这样我们才能有滋养和力量来处理那些必然会出现的不愉快的事情。这样，即使有箭射出，我们也会继续观察、寻找，试图弄清楚：这里发生了什么？为什么头脑以这些情绪为食？为什么它会如此迅速不停地射那些箭？我们不仅要培养耐心面对这些事情，还要培养思维的清晰度，这样我们才能比箭更快，这样我们就能看到箭何时射出，并且知道为什么。

这里发生了很多有趣的事情。这就是我们必须对这些痛苦采取的态度：将它们视为有趣的，一个谜题。有时我们坐在这里打坐，当事情进展顺利时，我们会感到无聊。突然之间，似乎有很多空间可以做其他事情，就好像现在什么都没有发生一样。但是其实很多事情正在发生。呼吸进出，对你的身体产生影响。您正在思考和评估事物。这也会产生影响。你内心的言语、你的感受和你的看法在脑海中闪现。我们将这些东西缝合在一起，却忘记了原材料是什么。我们只是寻找成品。我们有一种真正的天赋，就是不断地拼接、拼接和拼接。

什么是拼接？佛说缝线是渴求。

这一切每时每刻都在发生，即使当心处于相对平静的状态时也是如此。评估和玩弄呼吸的目的之一是将言语造作的那个方面凸显出来，让你清楚自己在想什么，以及你是如何塑造自己的想法的。你就在这里处理呼吸，这样当呼吸随着情绪变化时，你就会意识到它。你控制住了它。

所以所有这些因素——呼吸、定向思维、评估、感觉和感知：我们试图用尽可能多的知识来处理它们，这样当它们转向不同的方向时，我们对这些思维的功能很敏感。当我们对这些功能产生敏感性时，我们开始越来越清楚地看到正在发生的事情。我们开始意识到当下有很多复杂的事情正在发生。即使事情看起来相对平静，没有任何可疑的事情发生，你也必须保持警惕。你必须仔细观察，这样当一些痛苦的事情发生时，你就会做好准备。你会看到：这就是头脑如何承受痛苦，然后从中制造更多的痛苦。

试着对这些过程感兴趣。熟悉他们。因为学习如何将这些事情视为头脑中的过程，可以帮助您在痛苦来临时应对它。这样，您不仅有耐心和耐力来忍受痛苦，并观察它是如何发生的，您还拥有了解决问题的正确框架。

你为制造过程带来的知识越多，你所遭受的痛苦就越少。如果你能了解为什么你要用箭射自己，你最终就能看透，意识到你不必再这样做了。你有更好的事情要做。

远离衰老、疾病和死亡的避难所

2012 年 7 月 22 日

正典中有一段话将衰老、疾病和死亡的教法与我们刚才念诵的无常、苦、无我三特征联系起来。国王 Koravya 正在与一名比丘 Ven.

Ratthapala 交谈，并问 Rathapala 他出家的原因。国王认为大多数人出家是因为家庭损失、财富损失、疾病和一些灾难。但这些都不适用于 Rathapala 的案例。

Ratthapala 回答说受到了四种佛法总结的启发：世界被卷走了，它不会持久。这就是无常的教导，他用衰老来说明这一点。他问国王：“你年轻的时候强壮吗？”国王说：“是的，我以为我有两个人的力量。”“现在怎么样？”“哦，不，现在我已经 80 岁了，有时我打算把脚放在一个地方，但它却去了另一个地方。”所以老化是主要的无常。

世界没有庇护所；没有人负责：这是 Ratthapala 出家的另一个原因。国王问他这是什么意思，Rathapala 说：“你有任何反复发作的疾病吗？”国王说：“是的，我有反复发作的风病”——这意味着在身体上剧烈疼痛。

“当你得了这个病，可不可以叫臣子分担一些痛苦，免得你承受那么大的苦？”国王说：“哦，不，我不能那样做。我必须自己承担所有的痛苦。”所以疾病是关于痛苦和压力的教导。

第三个佛法总结：世界上没有自己的东西；一个人必须把一切都抛在脑后。国王说：“我有很多财富。什么叫世界上没有自己的东西？”Ratthapala 说：“但是当你死的时候，你能把它带走吗？”“不，当然不。”所以死是究竟的无我教导。我们坚持认为是“我们”和“我们的”的东西，如果它们在我们死前不离开我们，它们就会在死亡时离开我们。

因此，当你想到这三种感知——无常、苦和无我——时，一定要想一想它们背后的东西：衰老、疾病和死亡。学会将这些事情视为正常。还有另一首我们经常背诵的颂歌：“我会老，会病，会死。我没有超越这些东西。”在泰语翻译中，“I am subject to these things”也可以翻译为“这些事情很正常”。衰老是正常的，疾病是正常的，死亡是正常的。它们一直在发生。

但我们受苦是因为第四个佛法总结：我们是渴望的奴隶。我们不断地回来，经历越来越多同样的衰老、疾病和死亡

阿姜放曾经说过，我们所渴求的感官享乐是我们过去拥有的东西。我们想念它们；我们再次想要它们了。我们忘记了围绕这些事情发生的所有痛苦。当然，我们现在如此强烈地想念它们的事实意味着，当我们再次获得它们时，我们将再次失去它们，并再次遭受同样强烈的痛苦。问题是：你什么时候才能满足？

就国王而言，他根本没有足够的感觉。他已经有了一个王国，但是当 Rathapala 问他：“如果有人来告诉你在东方有一个你可以征服的王国，你会征服它吗？”国王说：“当然可以。”如果有人从南方、西方、北方带来同样的消息：周围到处都是国王可以征服的王国，他会想要更多吗？当然。“如果有人从大洋彼岸说，‘那里有一个你可以征服的王国’，你会接受吗？”国王说：“当然。”他在这里，八十岁了，他仍然渴望更多的权力和财富。

我们可能没有想到王国，但我们的渴望让我们以同样的方式前进。问题总是归结为：你什么时候才能满足？你什么时候愿意到别处寻找你的幸福？当然，至少我们所有人都对此有所了解。这就是我们在这里冥想的原因。我们向内而不是向外寻找一种令人满意的幸福。

现在的问题是，有时候事情会变得非常好。有一种轻松和幸福的感觉，我们开始变得自满。毕竟这个世界不是那么糟糕的地方。我记得一位佛法老师谈到她所谓的三个半圣谛：也许你无法结束苦难，但至少你可以

应付它。没关系。这就是让人们不断回头的态度。所以你真的很想看看里面。

你把幸福的希望寄托在哪里？ [...背景中土狼在嚎叫...] 听那些土狼在嚎叫。他们说那些嚎叫的人就是那些在他们的欲望中受挫的人。至少我们人类有机会审视我们的欲望，并决定我们愿意在多大程度上追随它们。我们不是那么有动力，但我们根本不需要被驱动。我们中的许多人都非常有动力，但我们可以选择退后一步，审视我们的贪婪、厌恶和妄想，审视我们的骄傲，并问问自己：“这些是会带我们走向幸福的东西吗？我们真的可以信任它们吗？”

这就是为什么佛陀最基本的教义之一就是庇护这个话题。我们有一些榜样表明，人们已经从他们的渴望中退缩，并从那种奴役中解放出来了。这些人的消息应该让我们震惊。我们可能怀疑他们真正能在多大程度上结束苦难，他们能走多远，或者我们能走多远，但至少我们应该问自己这个问题：不必跟随我们的渴望是一种什么感觉？这是一个提供可能性的教导。它提供了一条路径。这就是你要做的，步骤都已经安排好了。他们提供了一条出路。

对教义最大的误传之一是它是悲观的。但是，这个想法是只要一次又一次地回来就足够了，这没问题，所以为什么不就这样忍受现状呢？——这就是悲观的做法。或三个半圣谛的方法，即痛苦是可以控制的，没关系，这是最好的，所以你不妨学习如何接受它：这也是一种悲观的方法。正如佛陀所说，他觉醒的秘诀在于，如果他们没带他一路走下去，他不会满足于善巧的品质。

因此，一方面，你接受了这样一个事实：这就是你所在的位置。你不会试图否认这种情况，但你也接受它可能会更好的事实。佛陀给你的榜样是有出路的，我们应该以他的榜样为避难所。那是我们的保护。虽然很容易把他推开，把他从我们的脑海中抹去，就好像他从未存在过一样。然而，当我们这样做时，我们对谁有利？我们没有使自己受益，也没有使我们周围的人受益。所以你总是想把他记在心里。

那是 sarana 的另外一个意思：一方面它意味着庇护，另一方面它意味着你不断地回忆——你不断地回忆他的榜样，这就是人类可以做到的。忆念佛法：这是他提供的指导，以便我们能够找到那种自由。忆念僧伽，圣僧伽，他们展示了不仅仅是佛陀能够做到这一点。他们将他的教导应用到他们的生活中，应用到他们的心灵中，并发现他们获得了同样的自由。

当你做出选择时，你总是想把自由的可能性牢记在心。当你经历一生时，试着做出朝那个方向发展的选择，这样你就能了解不被渴望牵着鼻子走是什么感觉。至少要尝一尝自由的滋味。只有当你有了第一次真正的品味时，你才能真正相信自己：即使你会犯错，仍然可能无法完全摆脱烦恼，但至少你知道有一条出路，而且它是肯定的。

佛陀的教导中没有悲观主义。他提供了一种完全不受约束的幸福的可能性。这已经很好了，而且比现在的情况要好得多。

永远记住这一点。

醒酒

2011 年 1 月 30 日

在英语中，当我们谈论让头脑专注于某事时，我们谈论的是它的“安定

下来”。从某种意义上说，这是对的。头脑往往到处飞来飞去。如果能专注于一物，就好比一群鸟，最后落在一处，都聚集在一起。

不过，在泰语中，他们有另一个意思：他们谈论的是将头脑提升到普通的专注之上。

所以你可以想象思想在上升或下降，无论哪一个似乎都描述了当头脑随着呼吸安定下来，并且你放下所有其他担忧时你的感受。

目前，你不想对任何其他事物感兴趣——只想对呼吸感兴趣。做几次良好的、长时间的深呼吸，看看感觉如何。如果感觉良好，请继续保持。你可能会问这样的问题：哪里应该感觉良好？例如，它可能在胸腔感觉良好，但在肩部感觉不太好。当你吸气时，头部可能会感到紧绷。好吧，看看你能不能找到一种全身都感觉良好的呼吸方式。放松头部、肩部、躯干的所有肌肉，并尝试让它们从吸气到呼气全程始终保持放松。

你在这里研究呼吸的过程。你可以看到，如果呼吸在身体里感觉良好，就会对身体的不同器官有好处。毕竟，呼吸是让一切运转的能量。没有它，身体就会死亡。器官将停止运作。所以它是一种对身体有益的食物。与任何其他种类的食物一样，您可以将其烹制得好或烹制得不好。你可以很好地喂养身体，也可以给它喂毒药。所以让我们喂它好的食物：感觉良好的呼吸，一种流遍全身的良好能量。

如果你对呼吸感兴趣，它会帮助你放下对其他事物的兴趣。这就是把这看作是振奋精神的重要意义所在。我们的大多数其他兴趣都使我们失望。我们对视觉、声音、气味、味道和触觉都充满热情，我们认为

正是这些东西给生活增添了情趣和趣味。但他们也束缚了我们。他们让我们陶醉，以至于我们看不清事物。我们需要更好的东西：一种快乐，它不会让我们失望，而是让我们振作起来，给我们一些自由，给我们清晰的头脑。

即使在修行时可能会有一些欲望，有些人可能会对随之而来的舒适感受产生一些执着，但这是一种健康的欲望，甚至是一种健康的执着。在修行中总会有一个点让你对此放手，但你不应该放手太快。找到它就使用它。它有助于让你保持呼吸。

至于随之而来的分心，你必须提醒自己，它们会让你喝醉。佛陀谈到不同种类的陶醉。有对青春的陶醉、对健康的陶醉、对生命的陶醉，这是三大陶醉。然后是对视觉、声音、气味、味道、触觉、所有我们渴望的东西的陶醉。当然，当你沉醉于这些事情时，你最终会做出疯狂的事情、愚蠢的事情、不善巧的事情。这就是它们束缚我们的原因。

我们喜欢认为我们的快乐是没有任何代价的。但它们确实要付出高昂的代价。这就是为什么佛陀要我们每天反省：你有什么是真正属于你的？你可以获得快乐，然后它们就会离开你。你会衰老、生病和死亡，与你所爱的一切事物分离，其他人也是如此。佛陀要你反省。这听起来令人沮丧，但还有第五种反思：我们是我们自己行为的主人。这是我们确实拥有的东西，这些是我们确实随身携带的东西：过去的行为和习惯的结果塑造了我们现在继续做的行为。那些才是我们真正的财产。

因此，当您想到一种特定的快乐时，请进一步思考：获得快乐和保持快乐的行为是什么？当你失去快乐时，你会做什么？快乐不会持久。阿姜苏瓦特过去喜欢问：“昨天的感官乐趣在哪里？”你能把它们拉起来再品尝一遍吗？你所拥有的都是记忆，而我们知道记忆，它们被扭曲了，对过去快乐的记忆不一定是一件愉快的事情。所以这些事情不会持续太久，它们可能会让你失望。你真正得到的只是你行动的结果。

佛陀说，当你对此进行反思时，它会帮助你放弃不善巧的行为，并在相应的地方培养善巧的行为。然后他让你继续反思，这不仅仅是你的问题。每个人，无论你走到哪里，无论你能去哪里，无论你能往生哪里，宇宙的任何层面：每个人都仍然受制于衰老、疾病、死亡和别离，他们都有他们的行为。他说，这就足以激励你想要离开。因为在愉悦的影响下，很容易做出不善巧的事情。你努力工作去做善巧的事，结果就会带来愉快的事情，然后你就会为愉快的事情而堕落。您忘记了这样一个事实，即您的旧行为是让您到达那里的原因，而您的新行为将塑造您的前进方向。

当你试图让思想进入当下时，这些都是你需要思考的重要事情。你意识到，如果你走神，就像喝醉了一样。阿姜李谈到禅修者就像醉汉一样，在马路上来回穿梭，然后昏迷不醒倒在地上。换句话说，你并没有真正停留在你的禅修对象上。你仍然在想着你喜欢做的事情，你想要体验的事情，你想要看到、听到、品尝、触摸和闻到的事情。这让你已经迂回在这条路上了。然后你完全离开冥想对象。这就像昏迷不

醒地倒在路边。

阿姜放曾经说过，要注意那些你真正想要体验的快乐，注意那些头脑倾向于依赖的东西。他说，你对它们如此着迷这一事实表明你过去拥有过它们——而你现在很想念它们。你只需花几秒钟思考一下。这足以让你想要从整个过程中解脱出来。因为，毕竟，如果你曾经拥有过，那么你很可能在那之前就拥有过，在那之前你拥有过，并且在失去它们之后你一直在想念它们。你再次得到，你又再一次失去。这根本不能完成任何事情。而这里的道路可以将您的思想提升到一个更高的水平。佛陀说，与呼吸同在的快乐是一种更高层次的快乐。这也是一种让人头脑清醒的愉悦感。当头脑稳定地处于当下时，洞察力就会出现。

当你与呼吸一起工作时，呼吸的快乐不仅仅是帮助你停留在呼吸中的一种诱因。它是让您在这条道路上走得更远的重要组成部分。当你沿着这条路走的时候，它会给你一些可以吃的东西，这样你就不会饿着肚子去吃那些不在路上的食物。你不会中毒。有趣的是，泰语中的“陶醉”一词——*mao*——也可以表示你被某种东西毒害了。我们在生活中追求的快乐一天的过程就像毒药。它们对心有非常坏的影响，因为它们会让你做不善巧的事情。这就是为什么佛陀在这里的小路上给你好食物，这样你就不会去灌木丛中寻找毒药了。

所以试着对呼吸感兴趣。注意它在身体不同部位的感觉。如果身体的任何部位有疼痛的倾向，你可能会想到用呼吸能量舒缓那些部位，安慰那些部位。身体中似乎被阻塞的区域：想想阻塞打开的情况。有时

您会注意到，当您开始对身体的不同部位进行调查时，某些部位似乎缺失了。你可能会觉得自己没有肩膀。睁开眼睛一看，当然是有，但从里面感觉，好像没有。在这种情况下，请尝试找到您感觉到手的位置——同样是从内部。躯干怎么样？然后从手部向上，从躯干向上，看看连接的地方。给呼吸新的流动空间，这样它既能舒缓身心，又能治愈身心。因为当你看到它对你的身心都有好处时，你就更有可能对它产生兴趣。你现在对其他事情不那么感兴趣。你需要掌握这项新技能，探索这个新领域。

不要让那些老毒蘑菇吸引了你。学会这样看待你分心的事情：“这是毒药，它会让你陶醉，它可能会杀死你，杀死你的善良。”至少，它会让你昏昏欲睡，你从冥想中走出来，一点也没有获益。这不仅仅是冥想：当你经历生活时，你必须注意这些吸引你的有吸引力的东西。就像有毒的蘑菇：它们是周围最漂亮的蘑菇，但这并不意味着它们对你有好处。

尝试在这里通过良好的呼吸来清醒头脑并清醒过来。当你学习如何利用呼吸来帮助身体的不同器官时，你也给了头脑一个在当下停留的好地方，在那里它可以清楚地看到事物，清楚地看到它的意图和意图的结果。

这才是真正洞察力的开始。我们倾向于认为佛教智慧处理的是非常深奥的抽象概念，但它实际上是从对“你在做什么？”“结果如何？”的洞察开始的。所有关于空性、无我、普遍慈悲的教法：它们都归结为一个问题：这是一种什么样的行为？这是一个好的行动吗？如果没有，您

可以做些什么来用更好的替换它？

你怎么知道这不是一个好的行为？你看看结果。有些行为使头脑充满混乱；其他的行为清空了头脑中的困惑。有些习惯值得坚持；有些习惯不是。这就是关于行动的教导如何逐渐发展成空性的教导、无我的教导和所有其他更高级的教导。但他们从这里开始，他们从未真正离开这个原则：你在做什么？结果如何？你怎么能看清楚呢？你可以培养什么样的心态？你必须放弃什么样的心态，才能真正理解你的行为的所有含义？

呼吸是你开始的地方。

好心情

2011 年 10 月 20 日

当你冥想时，你必须让头脑处于正确的情绪中。有时，专注于呼吸是让它处于正确情绪的方法。你做几次长而深的呼吸，感觉很好。你可以感觉到压力和紧张正在消失。您一直保持在身体中的紧张模式开始消失。有一种滋养感由此而来。所以你只需要把它吸进去。如果过了一会儿，长呼吸感觉不舒服，你可以尝试其他节奏：短时间吸气，长时间呼气；长进，短出；或呼吸更短、更浅、更轻、更重。你可以探索他们称之为“色”的这个领域：你从内部感受身体的方式。有时，这足以让心灵安定下来。

其他时候，您需要先考虑其他事情，以便进入正确的情绪来保持呼吸。佛陀讲愉悦心灵、稳定心灵、释放心灵。这些方法都可以让有点失衡的心恢复平衡。他们是为了让一颗不想冥想的心，拒绝与呼吸呆在一起的心，让它变得更愿意，以至于它最终决定，是的，它确实想

要与呼吸呆在一起。

毕竟，这种欲望元素是冥想的重要组成部分。它是修行的重要组成部分，是正精进的基本要素。佛陀并不是说所有的欲望都是坏的。想要培养道路上正确的因素和舍弃错误的因素的愿望：这实际上是道路本身的一部分。因此，让心灵愿意并快乐地随着呼吸安定下来的一个好方法就是观察心灵，看看它需要什么。

有时它需要高兴。换句话说，你必须提高你的能量水平。看看冥想积极的一面。这就是为什么我们在冥想之前会有那些善意的颂歌的原因之一。你意识到当你打坐时，你真的是在对自己表现出善意，同时你也在对他人表现出善意。您正在寻找一种不会从任何人身上夺走任何东西的幸福形式。

同时，您正在寻找一种可以依赖的幸福，因为它不必依赖任何其他人。它来自你自己的内在资源。而那种形式的幸福是一种特殊的安全感。这就像知道您储存了充足的食物、充足的水以及您需要的所有东西。这比必须依赖外面的人或依赖外面的事物要好得多。

因为当我们观察这个世界时，我们会发现它很少会保持某种状态。有时雨太多，有时雨不够，有时还会发生大火和地震。现在泰国有洪水。我们坐在山上，想着，“好吧，至少我们不会被洪水淹没。”但是我们这里确实有火灾，我们确实有地震。无论您在世界的哪个地方看，自然危险总是存在的。

当然，未经训练的头脑也会带来危险。当我们在这里训练思维时，我们正在寻找一种不受外在事物影响的快乐源泉。它不必依赖于外界的

事物。我们安全多了。当你培养这种快乐时，这不是一件自私的事情。你发现你有更多的东西可以与他人分享。你有更多的力量可以给予。

这些都是使心灵愉悦的一些方法，以便您看到冥想的积极方面。

然后是稳定思想的过程。*这更多地与看到不冥想的负面结果有关。*换句话说，你意识到如果你让思想在外面游荡，你就是在危险的领域游荡。佛陀比喻一只猴子进入人类所在的区域，原来是人类给猴子设下的圈套。他们放了一小块焦油，猴子被黏在焦油上，跑不掉了。还有鹌鹑离开它的正常领地的故事，那是一块被犁过的有土块和石头的田地，在那里它可以躲避鹰。好吧，它游荡到一个尚未犁过的区域，果然，一只鹰俯冲下来并抓住了它。

所以那些都是不遵守你的参照系的危险，现在的参照系是身体本身，呼吸进来，出去。如果你不训练你的头脑，你会想到所有可能让自己陷入的麻烦。。

例如，想想你想要享受的快乐。阿姜放曾经评论说，你真正想要的快乐，尤其是感官上的快乐，那些真正对你有强烈影响的快乐：为什么它们会有那种影响？这是因为你过去拥有它们，而你想要它们回来。换句话说，无论是这一世还是另一世，你内心都有一些东西真的被你曾经拥有的东西所吸引。但是，当然，这是什么意思？你将再次失去它们，你将再次渴望它们。它绕来绕去。你知道在那种欲望的影响下，你有时会做出多么愚蠢、疯狂和有害的事情。这种想法使人警戒。

就像我们刚才唱的那样：世界被一扫而空，它不持久，它不提供庇护，没有人负责，世界一无所有，一个人必须把一切都抛在脑后，它是不够的，贪得无厌，渴望的奴隶。它充满了无常、压力、痛苦、无我，然而贪爱不断驱使你一次又一次地回到这些事情上。永远不会有足够的感觉。

经典中有一个国王的故事，他很好奇：世界是贪欲的奴隶，这是什么意思？教他的比丘说：“假设有人从东方来，说：‘东方有一个王国，充满各种宝物、各种财富。富而兵弱，欲攻克之。你会征服它吗？’”说到这里，已经 80 岁高龄的国王说：“当然可以。我会尝试征服它，统治它。”

“然后假设另一个人从南方来，说南方还有另一个这样的王国。结果，又有一个来自西方的人，一个来自北方的人，说的都是一样的话。你也想征服那些王国吗？”“当然。”“假设有人从大洋的另一边来，说：‘大洋的另一边有一个王国，你可以征服。’”国王说他也会选择去征服。换句话说，当涉及到感官享乐时，当涉及到权力时，头脑没有足够的感觉，因为永远不会真正足够。这些东西都不是安全的。

还有一个故事，一位前国王出家后，坐在一棵树下说：“好福乐！多么幸福！其他比丘担心他失去了作为国王的乐趣。于是他们去告诉佛陀，佛陀于是来看他。佛陀问他：“你说这个的时候，心里想的是什么？”比丘说：“但我还是国王的时候，尽管我在宫殿内外，城市内外，乡村内外都有侍卫，晚上还是睡不着觉，怕有人来夺走我的生命，夺走我的权力。但现在我可以坐在一棵树下，我的需求得到满

足，我完全不害怕来自任何方向的任何危险。”换言之，权力和财富的幸福是没有安全可言的。因此，当你的大脑在这些想法中徘徊时，你必须意识到自己处于不安全的境地。

那种想法是令人警诫的。它产生了佛陀所说的 *smvega*，字面意思是恐怖。但这也可能意味着对这些快乐是多么徒劳而感到沮丧——追求这些快乐的那种想法只会让你陷入很多麻烦。这种认识有助于稳定思想。

所以你意识到你无处可去，你想留在这里。阿姜摩诃布瓦将这些教法比作你用来训练猴子的棍子。一旦猴子伸手去拿东西，你就用棍子打它。以同样的方式，你用这些教法打击头脑，一旦它离开呼吸，砰的一声！你意识到你在找麻烦，然后你就回来了。

通过这种方式，您可以看到冥想有多好的积极一面，也可以看到如果不冥想，您的生活会变得多么糟糕的消极一面。他们对发展技能的人进行了研究，他们发现那些真正精通特定技能的人，一方面真正将发展该技能的好处铭记于心，另一方面，非常警惕不开发它的危险，以及可能会造成的伤害。

几年前，我们坐在飞机上，两名膝关节外科医生坐在我们前面的座位上。他们刚参加完一个会议。有一位年长的外科医生和一位年轻的外科医生。小的刚刚从学校毕业，他的态度是，“好吧，我已经学会了我真正需要的一切，以便在我的余生中照顾我。我真的不需要学习更多。”年长的说：“不，你根本不能那样想。进步总是有的，如果你不真正注意并尽力而为，那么有很多事情可能会伤害到人们的膝盖。”年

轻的似乎没有接受。我一直在想：“让我远离那个外科医生。”那些没有意识到他们可能对自己和他人造成的伤害的人真的很危险。

因此这些都是你愉悦心灵的方式，意识到冥想确实提供了一条出路，而且这是一条很好的出路。它没有充满荆棘和黑莓灌木丛。这是一条好路；你可以坐在这里，专注于你的呼吸，与身体中的呼吸能量一起工作，这样它就能滋养身体和头脑，让头脑有更大的幸福感。即使你在路上，即使你还没有走到终点，你仍然可以在路上发展出一种非常强烈的幸福感。

然后你意识到如果你偏离了道路，哪怕是一点点，鹰就会来抓你，从而稳定你的心。意识到你的这些挥之不去的渴望永无止境。

当你能够培养这两种态度时，你会发现保持呼吸会容易得多。你越能始终如一地保持呼吸，对你正在做的事情保持敏锐的观察力，那么你在前进的道路中积累的动力就越多。这不仅仅是一系列的开始和停止，开始和停止。它变得更加连续。它流动。所以尽量记住这些正确的态度。

今天比昨天好

2011 年 8 月 15 日

在 Wat Dhammasathit，下午会有旅行推销员开车经过。有时他们会卖大水罐，有时会卖盐。最难忘的是那个经常来卖饺子的。他一边开车一边打开扩音器宣布：“今天的饺子比昨天的好吃。”第二天他回来：“今天的饺子比昨天的好吃。”他日复一日地坚持着这一点。你开始怀疑他什么时候会达到饺子的柏拉图式理想。但有一次有人向我指出，“嗯，昨天的饺子现在在哪里？如果它们不在你的肠子里，它们可能在你的污水池里。

所以，是的，今天的饺子比昨天的好吃。”

这也是对待冥想的一种好态度：今天的冥想比昨天的更好。昨天的已经过去。尽管看起来你过去有过一些很棒的冥想，而你现在的冥想无法与之相比，但这就是你正在使用的冥想。即使过去的那些真的那么好，他们也会让你孤立无援。所以也许他们根本不是那么好。

那么，当头脑似乎没有像过去那样安定下来，或者呼吸不那么舒服时，你该如何应对呢？一方面，你必须忘记昨天的冥想。但另一方面，你又得必须记住。换句话说，遗忘与这样一个事实有关：你不是在看昨天的呼吸，而是在看今天的呼吸。你对昨天的呼吸和昨天的冥想的记忆会妨碍你看到此时此地的呼吸实际上发生了什么。那样的话，你就得忘记，把石板擦干净。尝试以与刚开始冥想时相同的探索态度来冥想。你现在的的问题可能是“老帽子”问题。一切都显得有些过时，你也别再期望太多了，所以你不会觉得有人鼓励你付出太多努力或太多注意力。

你必须摒弃那种愤世嫉俗的态度。你现在就在这里呼吸：你如何才能充分利用它？记住那种愤世嫉俗的态度是从哪里来的。是因为昨天的打坐真好，也可能是去年的打坐真好，与此同时，事情却没有那么好。所以你对整个过程变得愤世嫉俗，相信无论事情变得多么美好，你都会回到原来的方式，回到以前的方式。那会削弱你的力量。

至于要记住的部分：试着回忆过去有效的方法，并试一试。什么样的呼吸最集中？你把注意力集中在哪里似乎得到了最好的结果？如果似乎没有任何效果，请记住您在如何探索方面学到的教训：即只是坐着，暂时什么都不做，但要保持质疑的态度。只是观察呼吸将要做什么，看看你

是否能捕捉到一些你以前没有看到的新东西。

尤其要学习耐心的功课。作为冥想者，你可能犯的最致命的错误就是缺乏耐心。你想要尽快得到结果。你做了一点原因，然后你说，“好吧，结果在哪里？我现在就想要回报。”那种不耐烦就是你的本性。你必须坚持呼吸，坚持，坚持，不要让委员会中愤世嫉俗和懒惰的成员接管。

因为这是你必须牢记的另一件事，那就是头脑就像一个委员会。虽然可能有一些成员在过去的某个时候打坐得非常好，但很多其他成员并没有参与其中。或者他们暂时保留判断，然后他们决定不喜欢它，所以他们开始联合起来对付想要冥想的成员。你必须学会如何与他们打交道。

这就是佛陀关于五力的教导有用的地方，因为你的愤世嫉俗的成员、你的懒惰的成员、你的健忘的成员、你的头脑分散的成员和你的愚蠢的成员是阻碍他们的人。

换句话说，愤世嫉俗的成员说，“这行不通，不值得付出所有努力，别费心了。”

然后讨论转移到您的懒惰成员身上，这些成员想要立即获得快乐，而不需要付出太多努力。

然后是健忘的成员，他们说，“好吧，你可以通过非常快速、简单的方法获得幸福，”但他们忘记了其中一些快速、简单的方法的长期后果是什么。

这适用于你的散漫成员，他们没有真正跟进任何事情。

最后是愚蠢的成员：他们不仅愚蠢，而且还进行了很多否认。当你在心中想到无明时，不仅仅是你不知道。而是心里有一部分就是不想承认真

相，所以他们找理由掩盖事情。

要与这些成员战斗，您需要有信念。这就是与愤世嫉俗的成员打交道，告诉他们，是的，你在实践中付出的努力确实会产生影响。也许结果不会马上出现，但信念会带领你度过难关，提醒你有些事情确实需要时间才能做好。它还提醒你，如果你不走这条路，即使这条路看起来很长，但不修行的路要长得多，也要承受更多的痛苦。实际上，您不能将其视为路径，它更像是滑下坡。所以与其问：“我还需要多长时间才能摆脱这些烦恼？”问题不如是：“我还想忍受多久？我还要继续受苦多久，继续流着已经超出海洋的眼泪？”信念会提醒你这是出路，如果要完成，你必须遵循这条路。

然后你培养了毅力，坚持下去的品质，坚持到底。不管结果来得快还是慢，你只要坚持下去。当你心中那些懒惰的委员抱怨时——他们会有很多非常复杂的理由——你只是拒绝屈服。

然后你记住了。正如我所说，如果你走在这条道路上，有些事情你应该忘记，有些事情你应该记住。你试着记住你从过去吸取的教训，然后看看它们是否适用于现在。

要查看它们是否真的适用，需要您全神贯注。你尽可能持续地专注于这里、就在这里、就在这里。如果你的目光不是连续的，就会有一些很小的间隙，而在这些间隙中可能会发生很多重要的事情。你想要全程跟着呼吸进，全程跟着呼吸出。当思想走神时，你想马上把它带回来。试着透过缝隙去看。连接你的意识时刻和你的注意力时刻，这样就形成了一条连续的线。

这就是为什么正念和专注必须同时存在的原因。正念不断提醒你不断回来，回来。当你的正念良好时，专注就是一种坚实稳固的品质。那样的话，你就可以开始穿透头脑所挂起的所有否认的帷幕，看看它是如何给自己带来痛苦的，以及它是如何不必要的。你会看到你真正的负担在哪里，并且你会与这些负担一起工作。那些不是你真正的负担，不是你的责任的事情，你愿意把它们放在一边。这就是明辨的力量。

经典中对此的比喻是一座堡垒墙壁，上面覆盖着灰泥。也就是说，它是平滑的。你的烦恼没有立足点侵入头脑。要使心如此平滑，唯一的办法就是尽可能持续地保持觉知，尤其要警惕任何甜言蜜语的烦恼，那些想要给事情蒙上一层漂亮的迷雾的东西，以至于你真的不能看清他们在做什么。

这些是你需要的五种力量，让你在此时此地保持专注，并培养耐心。急躁是导致人们上瘾的原因。急躁使人们退缩。他们现在只想快速解决问题，现在，当他们开始冥想时，他们想要的就是现在，现在的结果。当他们没有得到结果时，他们会去别的地方。这是你必须克服的重大障碍之一。

为了克服这种不耐烦，你需要结合你的信念，是的，这是值得的；以及你的坚持，你坚持下去的意愿；和你的正念和专注一起工作，这样你就可以保持专注，并用那个专注来穿透事物，就像一个放大镜，把所有的阳光聚焦在一个地方：你可以点燃你不能点燃的小东西。你可以直接在一张纸上烧一个洞。同样地，你的正念与专注一起运作，使你的洞察力能穿透贪婪、厌恶、和妄想所制造的所有脆弱的论点。

就是这样，不管昨天打坐的多好，今天打坐的一定会更好。不仅因为它是今天的冥想，是你可以真正练习的冥想，还因为它有进步。你在学习。无论事情进展顺利与否，这些都是您必须使用的原材料。但这是在学习过程中：那是冥想进步的来源。你需要用正念记住这些经验教训，这样你才能在日复一日的练习中不断应用和完善它们。

关于这种做法的事情是它确实有一个终点，不像其他不会结束的路径，除非你决定你已经受够了。所以，此时此刻，把你的注意力集中在这里，并努力加强好的委员会成员，这样那些不善巧的人就不会吃掉你的冥想。你在这里做一些坚实的事情，一些非常重要的事情。永远记住这个事实。

走开

2010年12月7日

人的思想有起有落，我们必须学会如何不因挫折而沮丧，也不因顺利而沾沾自喜。这就是为什么忍耐与平静，再加上信念，是修道中的重要元素。在你情绪低落的日子，当头脑不合作时，要意识到这是一个正常的过程。心智是一件非常复杂的事情，很难训练。经典中有一个段落，一位驯象师正在与佛陀交谈。他说，“大象比人类更容易理解。”他指出，在几天内，他可以了解一头大象，而且他知道那头大象袖子里的所有花样——如果大象有袖子的话。但是对于人类来说，人类是一个谜。

各种各样的事情在头脑中进行。你必须接受它是正常的，头脑不会总是按照你想要的方式做出反应。一些事情正在发生，你可能不知道，或者可能对你隐瞒着，你只能在这里或那里瞥见一些东西，比如掠过

人们脸上的微表情。因此，在这种时候最好的态度就是提醒自己：我们是来学习的，有时我们正在学习的教训是，这就是头脑不合作时的样子。

但你不只是耐心地停下来。你有耐心，所以你可以观察。你想要观察，观察，再观察：头脑在做什么？有时它会给你一些小线索。如果你放弃并说：“嗯，今天不适合冥想，”或“现在不适合冥想”，然后停止冥想，你将永远看不到到底发生了什么。实际上，头脑在展示各种东西给你看。这只是一个你是否看对了地方，或者你的感知力是否足够敏锐问题。

专注于你所拥有的优势。很多时候，当事情变得困难时，我们常常让困难击倒了自己。我们把更多的困难堆在自己身上。因此，对进展顺利的事情进行调查。至少你坐在这里，你没有伤害任何人，你也没有让自己完全被头脑中正在经历的一切所淹没。

这也是了解一点“非我”的好时机。换句话说，无论脑海中出现什么，你都不必去认同它。有时我们很负责任。对于脑海中出现的每一个小念头，我们都觉得必须审视它、检查它、把它归档、判断它是否有用。不过，目前您不必为这些想法中的任何一个负责。你有一个想法你想坚持下去。你想在当下时刻保持警觉。如果你能专注于呼吸，试着去注意呼吸在这一切之中的哪个位置，然后坚持下去。至于遇到的任何其他事情，请学习如何避开。

阿姜放有一位患癌症的学生，在她的一次手术后，他们给她进行了放射治疗。她发现自己对麻醉剂过敏，所以医生们都受阻了。她说：“好

吧，你能不打麻药吗？”他们说：“疼痛很剧烈。”她告诉他们：“我是一名冥想者。”所以他们尝试了一下，她成功了。但她后来说，在治疗结束时她已经筋疲力尽，因为她一直在用她的专注力来集中注意力，集中注意力，再集中注意力，不让自己对疼痛有任何反应。之后，阿姜放去看望她，问她近况如何。她解释道，他告诉她：“你不能只用你的注意力。你也必须运用你的洞察力。”

要做到这一点，一种方法是看到疼痛是不稳定的。即使有源源不断的小疼痛包，每个小疼痛包都会消失，在被另一个取代之前消失。另一种运用你的洞察力的方法就是避开。不要有一个正在经历痛苦的“你”、不要有一个必须卷入痛苦的“你”、不要有一个必须为痛苦负责的“你”。这位女士后来告诉我，下次她接受治疗时，就容易多了。不需要那么多的体力和脑力。

可以说，洞察力是一种让事情变得更有效率的方法，而不是消耗那么多能量去对抗事物。您要学习如何摆脱困境。当想法打扰您时，请赶紧让开。把自己想象成一个大纱窗，思绪就像穿过纱窗的微风吹进来，纱窗不捕捉微风。它就在微风之中，但它不为微风负责，根本不必卷入微风。它就在这里，就在这里，就在这里。这样，微风就不会打扰纱窗。现在，你可能不想让那些微风般的想法从你的脑海中掠过，但仅仅作为纱窗会让你处于一个有利的位置。你不必那么多地参与处理它，因为如果你不参与这些想法，他们必须自己穿过并离开。头脑保持原样。

当您在嘈杂的地方冥想时，请牢记这个有用的图像。我在曼谷学过一

次。我当时住在那里的一座修道院里，并没有意识到就在我窗外是一家凌晨 4 点开门的小商店。他们为小嘟嘟车司机提供米粥，还有一个大音箱。晚上，他们打开扩音器，然后在早上再次打开，让嘟嘟车司机知道他们开始营业了。我发现只要我让开，我实际上可以在噪音中冥想。换句话说，关于噪音的想法——放下它们；噪音——随它去吧；任何与噪音有关的东西——让它过去，让它直接穿过。这让事情变得容易多了。我不必花费那么多精力去对抗噪音。

还有一次我们在拱门国家公园露营。那是十一月，我们以为整个露营地只有我们自己，但后来有人在深夜出现，而且他们也带着一个音箱。再一次，我只是一个让声音通过的纱窗。

您可以将相同的方法应用于您的思想上。它们会出现，你可以像一个纱窗一样呆在那里，让它们穿过，穿过。过了一会儿，当你学会了如何让开时，你就可以开始观察它们了。你开始看到身体中某个特定的想法倾向于在身体的哪个地方聚集紧张。与这个想法相对应的紧张的小结：这就是想法扎根的方式。如果你能感觉到它发生在身体的哪个部位，你就可以直接通过它呼吸，让你的纱窗成为身体中所有不同呼吸通道的纱窗，并确保纱窗上没有结。一旦你看到一个小结形成，就直接通过它呼吸。打开气流。这就是你所要做的。

练习中的一项重要技能是学习如何更有效地做事，找出你在哪里消耗了不必要的能量。然后冥想变得容易得多。

这就是练习的意义所在。如果您曾经学习过如何演奏乐器，您就会意识到这也是该技能的大量练习。你一遍又一遍地弹奏同样的音阶，过

了一会儿你开始意识到你正在以一种笨拙的方式弹奏它们。其实有一种更有效的方式来完成它们，一种更顺畅的方式来完成它们。因此，这不仅仅是你投入的时间，也是你使用观察力寻找哪些地方消耗了不必要的能量，你在哪些地方进行了太多的战斗，或试图管理太多事情。哪些事情是你不必负责的？您可以放手的事情，它们会自行消失的。

就像呼吸一样：有时我们觉得我们必须推啊推啊推呼吸才能让它穿过身体，但你推的不是呼吸，你推的是血液。呼吸能量在身体中的流动根本不涉及任何推动。这只是放松、放松、放松、允许、允许、允许，随着呼吸的进入和呼出，试着抓住并分散身体上那些你在呼吸时紧张的部位，哪怕是一点点。

这里的重要原则是你学会如何观察并提出正确的问题。有时候观察意味着当心状态不佳时观察它，当它有很多东西冒出来时——比如打地鼠，所有那些小痣都会从洞里冒出来。你可以告诉自己：“为什么我必须玩打地鼠游戏？”只是远离游戏，与身体的呼吸通道保持联系；留在你发现的任何有利位置。一段时间后，事情会开始自行平静下来，你根本不需要去打任何地鼠。

现在，头脑的一部分可能会说，“这是非常不负责任的。”但是冥想，就像任何战斗一样，是一个学习如何选择你的战斗的问题。有哪些重要的战役要打？成为负责的战士的一部分是意识到有些战斗不必打，它们只是在浪费能量。这样，您就可以专注于真正重要的事情。

解毒剂

2010 年 12 月 13 日

这是你在冥想者中经常听到的抱怨：“我一直在冥想，但我仍然有愤怒的问题，”或“我仍然有欲望的问题”——或恐惧，或贪婪，或嫉妒，无论是什么不善巧的情绪。人们似乎期望打坐和冥想就能解决其他一切问题。

你必须记住，作为一个禅修者，你所培养的专注力、正念和警觉性：所有这些工具。如果您实际上不使用这些工具，你就不会获得任何结果。你可以把工具放在垫子上，或者放在一个漂亮的小展示盒里，但除非你把它从垫子上取下来或从展示盒里拿出来使用，否则就好像你根本没有工具一样。

所以你不能指望闭着眼睛坐在这里 x 小时——非常集中，非常专注——会自动改变你在一天中处理情绪的方式。你必须通过学习如何 *使用* 专注力、正念和警觉来培养你的明辨力。

明辨力不是自动产生的。并不是一旦头脑变得非常清晰，所有这些奇妙的见解就会突然涌现，你可以 100% 信任它。毕竟，冥想者遭受的一些最严重的妄想，都来自于一颗专注的心。阿姜放有许多弟子，他们通过禅修变得相当通灵。在某些情况下，他们的通灵能力越强，他们对自己直觉的准确性就越印象深刻。但是当错误的直觉出现时，他们就认不出来了。他们不会承认他们错了。严重的妄想。

我记得他特别有一个学生，他的专注力非常强。她会来找他，抱怨她仍然有愤怒和其他情绪问题。为什么专注力没有照顾他们？因为光靠专注力本身还不足以将这些东西挖掘出来。它只会让心足够平静，这样你就能看到——如果你愿意看到的话。它给了你一个基础，你可以

用它来拆解事物，分析事物，理解为什么头脑会被这些事物颠覆——如果你想理解的话。

您可以在多个层面上使用这个基础。一个典型的层面是，如果你要进入一种你知道会造成困难的情况，你必须做好准备。假设您要回家过节：您知道家庭会是什么样子。好吧，坐下来计划一下是件好事：某某倾向于这样说，或者某某倾向于按下这些按钮，并且在过去你已经做出了反应。你如何思考这种情况，你如何为这种情况做好准备，以免你以那些不善巧的方式做出反应？

这属于正精进的范畴，称为防止不善巧的品质生起——也就是说，你知道它们有生起的趋势，所以坐下来思考它们。这是对冥想结束的合理使用。如果您已经坐了一个小时，请在一小时结束时给自己一些额外的时间来思考这些事情并制定计划。在你的脑海中运行一些场景。换句话说，你必须了解你的触发点是什么，以及你过去是如何对这些触发点做出不善巧的反应的。试着在头脑中运行几个备选方案，看看头脑如何反应。

有时它会选择替代方案，而其他时候它会提出投诉或反对意见。你必须问自己：“反对是否合理？”因为要成为一名优秀的冥想者，最重要的事情之一就是学会对头脑告诉你的事情持怀疑态度。换句话说，你先测试你的提议，然后再测试反对意见。并不是说你立即接受一个或另一个。

这就是为什么我们要训练心与呼吸同在的原因之一——这样它就可以坐在那里，不会过早地偏袒任何一方。就像当你坐在这里，一个念头

进入你的脑海时，你学会了不要跟着它跑一样，你必须学会在其他领域，你生活的其他部分，事情更匆忙，有很多事情要发生的地方使用这个技能。如果你忘记了你在这里培养的技能，你就会陷入麻烦。因此，花一点时间在脑海中思考这些事情，做好准备。

同样的原则也适用于头脑中更微妙的事情。昨晚有人指出，“有一些佛教思想流派说，你必须学会以某种方式感知世界，然后才能真正觉醒。你必须了解一切都是多么空，你必须了解空性，或者你必须了解非我。或者学习如何从终极实相的角度看待事物。然后，一旦你有了正确的认识，一切都会迎刃而解。”

幸运的是，佛陀没有那么偏见。他意识到人类的思想有多种喂养方式。就像经典中魔女来试佛的那个故事。他们彼此之间说：“男人对女人有很多不同的品味。让我们尝试各种不同的方式，看看什么会吸引他。”他们穿插了很多不同的伪装，但他们无法用任何一种来抓住佛陀。那只是欲望。头脑也以许多不同的方式以愤怒为食。头脑以恐惧为食，它以多种不同的方式以忧虑为食，你必须学习你的进食习惯。为什么你会以某些方式做出反应？你喜欢那种反应的什么？

当你在分析你对专注的执着时，佛陀举了一个例子。这是一个相当高级的阶段，但这个原则适用于所有领域。你观察专注的状态，并学习如何将其视为聚合。然后将这些聚合的五蕴看成是不稳定的、有压力的、非自我的、癌症、飞镖、分解、虚空——所有这些不同的方式让你明白这些不是你想要执着的東西。有些人会对变化无常做出反应。有些人对非自我的反应更多。有些人更倾向于认为五蕴是一种伤口或

疾病。

他在另一个地方说你应该学会把五蕴聚合看成是谋杀。他们在折磨你。有一个令人难忘的故事，讲的是一个人想要杀死国王。他为国王服务，成为国王可靠的仆人。然后有一天，当他终于一对一地抓住国王时，他杀了他。正如佛陀所说，这个人甚至在他为国王服务之前就已经是杀害国王的凶手。每天当他在国王之前起床，在国王之后回去睡觉，做国王吩咐他做的每一件事时，这个人仍然是杀害国王的凶手，因为那是他的计划。

佛陀接着说五蕴也一样。现在您可以使用它们：您的身体非常有帮助。你想起来，它就起来；你想吃，它就吃；如果你想做不同类型的工作，它会为你做。但它不会总是那样做。总有一天，这些聚合会攻击你。他们已经是你的凶手了。

泰语中有一个短语，*taai-jai*，意思是你非常相信某件事，以至于你所有的怀疑都消失了。这就是我们对待生活中许多事情的方式，佛陀必须提醒你提醒自己这些事情并不完全可靠。

所以有很多可能的角度会让你突然觉得，你一直赖以生存的这些东西根本不值得你去做，你对它们失去了兴趣。你知道专注是为了给你更好的食物，但这对头脑来说并不总是显而易见的。我们大多数人会说：“好吧，我们可以在一个时间集中注意力和正念，然后我们可以在另一个时间享受其他乐趣。这有什么问题吗？”问题是那些其他的乐趣总有一天会让你反感，那到那时你要去哪里呢？如果你的定力还没有得到充分的发展，你就会迷失。所以你要反思专注所带来的乐趣的好

处，专注所带来的安定感和清明感的好处。

当你面对欲望、愤怒或恐惧时，学习如何观察整个过程：比如说，欲望的对象，以及欲望在头脑中的实际感觉：它对你做了什么？愤怒的对象，以及愤怒对你做了什么，对你造成的影响。试着找出你从这些事情中获得乐趣的地方，以及为什么你喜欢以这种乐趣为食。然后试着发展任何必要的感知来帮助提醒你，好吧，这可能看起来可靠，但实际上并不可靠。这可能看起来令人愉快，但实际上并不令人愉快。它可能看起来在你的控制之下，但它可能完全超出你的控制。它可能看起来很健康，但它是一种疾病。

这是头脑的论点之一：真正的疾病在于不向欲望或愤怒屈服。“这正是——
一个健康的头脑必须发挥作用的方式，”它说。“如果不允许它屈服于它的激情，它就会变得一团糟。”就像 Ken Russell 老电影 *The Devils* 中的那些僧侣和修女。修女们的头呈 90° 角四处走动，她们因缺乏性而变得如此扭曲。你走进电影院，你会意识到：“哦，这就是那部电影的主题。在他们发生性关系之前，他们的头是不会直立的。”我走出电影院说：“我不需要看关于那个的电影。”但在我们的社会中有这样一种说法，如果你不向自己的激情屈服，你就会变得扭曲。你必须说：“好吧，等一下。杀戮、诈骗、偷盗、愤怒：这些都是头脑中扭曲的东西，这些都是心灵中的创伤，这些都是疾病。”所以在任何情况下，你都必须培养一种感知，这种感知是一种解药，专注于你喜欢以特定情绪、特定行为方式为食的领域，向你表明这不是你想象的那样，不值得。

有时你会听到这样的说法：我们执着于事物是因为我们有一种感觉，它们具有永恒的本质，那种事物有一些固有的存在。好吧，这就是我们执着于某些事情的原因之一：我们认为它足够永久，它会足够持久，无论付出什么努力都是值得的，因为它会持续足够长的时间。但这只是我们执着于事物的原因之一。全面的终极基本原则是，我们认为，无论我们从某件事中获得什么快乐，我们付出的努力都是值得的。我们知道有些事情不会永远持续下去，但我们仍然会说：“它对我来说会持续足够长的时间，而且我会从中获得足够的乐趣。”

你必须学习分析你对事物的品味，看看为什么你会被某件事吸引，然后使用佛陀所应用的任何感知，或者你可以自己想出的任何感知，这将抵消你最初的感知，并表明你并没有像你想象的那样真正摆脱困境，你从中获得的满足感会在某个时刻让你失望，而你最终的结果会比你本来的情况更糟。无论你专注于无我、痛苦、受伤的一面、患病的一面、空性的一面，还是任何对你的特定执着有效的解药：这些都是你必须培养的感知。你学习如何阅读你的烦恼——你越清楚地了解它们，你就能越有效地抵消它们。

专注、警觉和正念在这里帮助你完成那个项目。但是您必须专门使用它们才能获得它们的全部好处。

整理自己

2010年11月11日

当佛陀谈到我们对自己是谁的感觉时，他是在业的背景下谈论它的，因为我们对自己是谁有一种感觉。他称之为“l-making”和“my-making”。而且不只有一个“我”或一个“我的”。对于每一个欲望，你都

有一种自我意识，尤其是你已经付诸行动的欲望。有一种自我想要因欲望而体验快乐，有一种自我想要找到力量，或发展力量以实现欲望的，还有欲望本身的创造者。所以即使有一个愿望，你在那里也有一个由三个自我组成的集群，将它乘以你曾经有过的所有不同的欲望，你就会意识到你有一大群自我在这里。

这就是为什么当你坐下来冥想时，不仅仅是你一个人，所有的“你”都在里面。他们中的一些人想打坐；其他人更愿意做其他事情。当你坐在这里时，你的忠诚度现在是一个巨大的问题，因为有时他们是分裂的。你的一部分想要坐下来让头脑安静下来，其他部分想要做其他事情。他们有各种各样的议程和各种各样的理由。你必须要小心一点，因为他们中的一些人可能看起来像朋友，但实际上并不是你的朋友。有些人可能会用权威的声音说，“你必须做这个，你必须担心那个，你必须为此做计划，如果你不做那个，你就是不负责任的。”你必须解决问题。这些责任究竟在哪里？你自我中的其他人没有任何真正的理由。他们只是用很大的力量来欺负你。这就像政治一样。

冥想的一个重要部分是提醒自己你为什么在这里。你在这个世界上见过什么样的快乐，你从追随自己的贪婪、欲望、厌恶、恐惧中获得了什么样的快乐？然后权衡那些快乐和你因追随这些事情而感受到的痛苦。问问自己：“你吸取教训了吗？”

如果这些不善巧的内在自我中的一个变得非常强大，您至少需要一些工具来抵御它。目前你需要一些内在的空间，这样你才能真正安定下来，而那些确实想要安定下来的委员会成员将有机会呼吸到一种轻松

和幸福的感觉。这意味着你不能只是抓住呼吸并强迫它。你只想让它舒服，让它在身体的不同部位流动，感受有一种能量在周围无障碍地四处流动，这样那些想要安定下来的心就会有一些盟友，并且头脑中想要立即满足、立即快乐的那部分将能够找到它。那样的话，当贪、嗔、痴真的生起时，你的忠诚就会更多地站在安静、专注、正念的一边，

佛陀确实给了你很多工具来对付这些表面上看似的内在朋友，但重要的因素始终是你试着去认同头脑中真正想要这些工具起作用的那部分。如果你的忠诚是在别处，你会说，“嗯，我已经使用过这些工具，但它们不起作用，我想我只能跟着色欲或厌恶走了。”但是你并没有真正给这些工具一个合适的机会。

例如，我们有一个颂歌，身体的 32 个部分，是对付欲望的一个非常好的工具，但是人们有很多方法来抵制这种特定的冥想。但这很简单：想一想——身体是由什么构成的？头发、身体的毛发、指甲、牙齿、皮肤、肉，一直到骨头，一直到不同的内脏，以及体内所有不同的液体：血液、淋巴液、尿液、油脂，唾液：这些是我们在有礼貌的交往中不会谈论的事情，当然也不是你开始与欲望保持一致时想要考虑的事情。这正是您想考虑这些事情的原因。它有助于缩短你的时间，或者帮助委员会的特定成员缩短时间。如果你对某人产生欲望，你可以问，“你对他们的肝脏有欲望吗？你贪恋他们的大肠、小肠、胃，还是胃里的东西？”不，但这些东西就在皮肤下几毫米处。所以这是一个很好的思考。但关键是你必须找到委员会的哪些成员想要使用它，然后

你加强他们。你重申了你的忠诚，这些工具就更有可能发挥作用。

厌恶也是如此：假设有一个你真的不喜欢的人。如果你对那种强烈的厌恶采取行动，你会怎么做？你会开始做很多不善巧的事情。你必须牢记那个人的幸福。现在，这并不意味着你必须取悦这个人或做他想做的事，而是你要确保你不会做任何伤害那个人的事情。所以最好提醒自己那个人为你做过的所有好事，那个人给你的帮助。

在这里，佛陀关于感恩的教导很重要。你意识到，如果有人帮助过你，而你转身对他们非常严厉，或者不友善，或者伤害他们，这真的很不公平。如果你以伤害回应善意，文明就会下降一个档次。所以你试着提醒自己那个人为你做过、想过或说过的好事。即使你可能会感到抗拒，好像那个人不值得，或者，“如果我对这个人有好感，我就会被困在那个人的网里，”你必须提醒自己：“不，你这样做是为了保护自己，这样当你和那个人打交道时，你就不会做任何有害的事情。你不会放纵任何有害的欲望或反应。因为你不想制造任何恶业，你考虑那个人的好处是为了你自己”。

当你感到懒惰时，你会想到死亡——不是让自己沮丧，而是提醒自己还有工作要做，而你现在还有机会。你最好现在就做，因为你不能等到以后。那种思考死亡的方式其实很有用。如果你以一种让你沮丧的方式思考它，那么你就没有正确使用这个想法。正如佛陀所说：你提醒自己：“如果我再有一次呼吸和呼吸的机会，我会用它来修行。”好吧，现在还有一次机会，所以请利用它。这样做的目的是让你感受到此时此地的重要性。因为你现在就在这里，但你不知道你将在这里或

现在拥有多久，所以你要充分利用你所拥有的。

无论有什么不善巧的想法，无论委员会中的那个不善巧的成员，你都必须记住：“这不是我的朋友；这对我没有帮助。”阿姜苏瓦特提到我们常常厌恶痛苦，却热爱自己的渴望，却没有反思这样一个事实，即渴望是导致痛苦和苦难的原因。你应该对疼痛有更友好的态度，因为它提醒你：这是一个你必须要注意的问题；这是你必须了解的问题。请记住，您的渴望是你的敌人。

当然，你必须弄清哪些愿望有帮助，哪些没有帮助。想要善巧地行动并避免不善巧的行为的愿望：那个愿望才是你真正的朋友。对感官享受的渴望，对获得这个身份或摧毁那个身份的渴望：这些都会给你带来痛苦。

你必须把事情理清楚。你心里有朋友，心里也有敌人，他们都被贴上了“你”的标签。你所拥有的所有这些不同的身份就像独裁者的妻子，她的衣橱里有 5,000 双鞋。有时在某个时刻，她一定穿过那些鞋子，但后来她把它们都留了下来。你在这里有成千上万的自我，你必须将它们分类：哪些是真正有用的，哪些是伪装的敌人？

幸运的是，他们都可以互相交谈。这是冥想的目的之一：创造一个中立的地方，在那里有一种轻松的感觉，有一种幸福的感觉，这样真正饥饿、愤怒和不耐烦的自我就可以得到一种快乐的感觉。然后你可以与他们交谈并向他们指出：“好吧，我们都可以快乐，但这个或那个特定的自我所提出的快乐不会带来长期的快乐。它只会导致未来的痛苦。”然后那个自我会说：“好吧，我不在乎。我现在就想要我想要

的。”而你说，“不。看，这会很痛苦，如果你是我，我不想受苦。”那些现在想要快乐并愿意承受痛苦自我，是那些在真正的痛苦来临时逃跑的人，而你却要承担后果。

所以这很棘手。你在和自我说话，他们每个人都声称自己是你，而且你曾经历过他们每个人都曾在某一时刻成为你。你必须学会认同那些想要长期幸福的自我，那些意识到你必须负责地行事才能找到幸福的自我，那些意识到你喜欢做的事情会带来快乐的自我，那些你不喜欢做的事情会导致长期痛苦的自我。但也有一些有问题的自我，他们喜欢做的事情会带来痛苦，或者他们不喜欢做的事情会带来快乐。你必须加强真正关心长期结果的自我，那些学会了耐心的自我，那些学会了负责的自我，那些真正把你的长期最佳利益放在心上的自我。

所以你必须在这里理清你的各种忠诚，因为正如我所说，困难的部分是在某个时间点上，你与委员会的所有成员都有认同感。但最好将它们看作你的工具或者是您穿上的衣服。仅仅因为你小时候穿过一件衣服并不意味着你现在需要穿它。事实上，它很可能是不合适的。有一些你在某个时间点使用过的非常古老的工具，比如 Far Side 卡通牛的工具。您查看这些工具，但根本看不到它们有任何可能的用途。但是母牛为自己制造了它们而感到非常自豪。同样地，我们从我创造和我的创造中创造了不同的自我意识，其中很多的用途真的非常有限。

从某种意义上说，我们正在这里做了一些大扫除。我们不再把自我看作是我们自己，而是将它们视为工具。有些有用，有些没用，我们明智的做法是扔掉那些不再有用的。至于那些继续徘徊的自我，学习如

何改变他们，让他们喜欢打坐，也想要真正的快乐。你穿过的所有不同衣服也是如此：弄清楚哪些是你的婴儿衣服，哪些是你 6 岁、12 岁时穿的衣服，等等。请注意，它们不再适合，所以请将它们送人。只保留有用的衣服。不要被怀旧情绪冲昏头脑。

如果你在那里没有看到任何你喜欢的自我，好吧，这是我们在冥想时做的一件事：我们围绕冥想创造一种新的自我意识。努力让它成为一个健康的自我。我们所有的自我，尤其是有用的自我，都是围绕技能创造的。我们正在培养一项很好的技能。我们正在学习通过我们的呼吸方式找到一种幸福感，一种完全无害的平静，一种完全无害的快乐。尽管可能需要一段时间才能掌握这方面的技能，但这是可能的。一旦你掌握了这项技能，你就会发现它是一个真正的朋友。

纯洁的心

2005 年 3 月 9 日

当我第一次去和阿姜放住在一起时，我逐渐明白他能读懂我的心。我开始注意到他还有其他不寻常的力量。他知道未来什么时候会发生什么。我必须承认它让我着迷。它打开了我以前从未真正认真对待过的全新可能性的世界。

他一定注意到我的兴趣正朝着那个方向发展，所以一天晚上他赶上了我。他说：“你知道，这种修行的全部目的是找到心灵的纯洁。其他一切，”他说，“都只是游戏。”那次教导真的深入了我的心。它让我想起了我在那里的原因：修行中真正重要的是让心纯净。

拥有一颗纯洁的心意味着什么？当佛陀谈到心的纯净时，主要是训练你自己不要以任何会造成伤害的方式思考、行动或说话，无论是对你

自己还是其他人。所以下一个问题是，我们为什么要互相伤害？通常是出于恐惧。这可能是粗心大意，但内心深处有一种恐惧。你认为你可以相信自己不会做任何坏事，然后突然间你发现自己受到这样或那样的威胁，你的观点开始变得扭曲。您通常不想做的事情，突然发现自己在做、在说或在想。它通常是出于恐惧；你感到受到威胁。一旦出现威胁，您就会根据真正重要的事情重新排列优先顺序。

那么我们是如何受到威胁的呢？如果你把人们逼得足够远，他们就会愿意做各种他们知道不应该做的事情。但他们可以说服自己，在这种情况下，这是没问题的。是什么情况让他们如此有威胁呢？

我认为这一切都归结为一个事实，正如他们在给沙弥的第一个问题中所说的那样，所有众生都会对食物产生兴趣。这里的“食物”不仅仅指物质上的食物。物质的食物当然是一种食物，但还有接触的食物，还有所谓的智力意图的食物，以及意识的食物。这些是我们赖以生存的东西。身体以物质食物为食，心智以其他三种为食。我们觉得我们需要这些东西才能生存，这就是我们作为生命继续前进的方式。当我们的食物来源似乎受到威胁时，我们就会做出反应。这样一来，我们与狗或其他动物没有什么不同。你威胁到它们的食物，它们就会咆哮和撕咬。当我们觉得我们的食物受到威胁时，我们也会咆哮和咬人。

所以，很明显，净化心灵的问题归结为学习如何不依赖食物。这与以一切为食的思维习惯是背道而驰的。你认为相互联系是一件好事，但基本上，相互存在就是相互进食。这就是条件性的意义所在。事实上，如果有什么可以证明我们不是真正的一体，只要看看众生是如何

互相进食的。没有人愿意为其他人提供食物，除非他们能以食物作为回报。如果我们真的是一体的，我们就不必为了生存而不断地互相进食了。有一种索取，一种压迫，一种让自己成为参与进食的其他人的负担。对你自己来说，不断担心你的食物来源是一种负担——担心你最终会杀人、偷窃，并做各种你知道是不正确的事情。

那么我们如何摆脱进食呢？如果我们要净化心灵，这就是我们必须解决的问题。

第一步只是如实地看待这个过程，作为一个进食过程：看看进食中涉及的活动种类。然后，为了让我们摆脱对食物的需要，佛陀教导我们对待食物应该有的正确态度。

他用一个比喻来说明我们对吃物质食物应该采取的态度：一对夫妇带着他们的小儿子穿越沙漠的故事。他们的食物用完了，问题是：他们打算怎么办？他们最终决定，应该让其中两个活下来，而不是让他们三个都死去。所以他们决定杀死儿子，把他的肉做成肉干，婴儿肉干。我敢肯定它不会卖到任何地方。然后佛陀问：当他们在穿越沙漠时吃着婴儿肉干时，他们吃它是为了好玩或快乐吗？答案是：当然不是。这只是为了让身体继续运转。他们会哭着想着他们的儿子，他们必须这样做。

这就是你对物质食物应该有的态度。不仅仅是吃肉，还有各种身体上的进食。不要只是为了快乐或乐趣而吃东西。把食物送到嘴里的过程中总是有痛苦的。农民受苦；运输货物的人受苦；还有料理食物的人。这只是一个大麻烦。所以这就是为什么我们每天都有这样的思

惟：我们吃食物不是为了美容，也不是为了好玩，而只是为了让身体保持活力和足够强壮，以便我们可以终生修行。

至于感官接触的食物，我们生命中的大部分时间都花在寻找愉悦的感觉上。然后，当散布恐惧的人走过来说，“你会死，你会失去所有财富，如果你不按照我们的议程行事，经济就会崩溃，”我们屈服了，因为我们害怕失去不仅是物质的食物，还有感官接触的食物：我们看的好看的节目，我们可以穿的漂亮的衣服，所有通过感官感觉良好的东西。佛陀说，要像看一头剥了皮的牛一样看那种食物，四面都是裸露的，所以无论你走到哪里，都会有小苍蝇和小蚊子来咬你的肉。试图依靠这种接触来享受乐趣，就像希望从苍蝇那里得到愉悦的感觉一样。

他说，智力意图的食物就像被拖到一个燃烧的煤坑里，不断地燃烧着这个想法，那个想法，想要这个，想要那个。

至于意识的食物，他说把它比作一个被国王抓住的人，并被判在早上用 100 支长矛刺死。国王问他的追随者：“好吧，他死了吗？”“不，他没有死。”“行，中午再用一百矛枪刺他。他死了吗？”“不，还没死呢。”“行了，晚上再用一百枪刺他。”这就是应该如何看待意识的食物。

这些观照的全部目的是让你的心远离这种进食。我们平常的进食方式似乎有某种快感，但当我们客观地看待进食的过程时，我们会发现它需要我们一直寻找更多的食物，而这个过程中包含太多的痛苦。

真正看到这些进食的过程的唯一方法，就是让你的头脑真的、真的、

真的非常安静。换句话说，用呼吸作为你的食物。这涉及到使用接触的食物、智力意图和意识的食物，但你将这些东西转化为良好、强烈的专注状态：一种更无害的进食形式。那样的话，你就有东西可以比较了：有这种进食，还有外面世界发生的普通进食。你更愿意参与哪一种？当心真的静止时，就会从静止中产生轻松、狂喜和平静的感觉。这不仅给了你一些可以比较的东西，也给了你一个看待自己生活的视角：你想一辈子都在用这些方式来进食吗？知道如果你依赖外界的东西，你就不能真正信任自己，你想付出代价吗？

我在 9 月 11 日之后就看到了这个，如此多的佛教老师屈服了，想向所有人保证他们不是和平主义者，他们看到了战争的必要性，这一切都是因为他们担心会失去学生，他们不会受欢迎。看到那真是令人沮丧。你要问问自己：你是那种到了一定境界就愿意屈服的人吗？让步？改变你的价值观？只要您需要进食，就始终存在这种潜力。如果你连自己都不能相信，你还能相信谁——那又算什么样的生活？

这就是为什么我们应该为了自己和我们周围的人，我们周围的众生，去强化心灵，甚至超越专注的食物，直到不再需要进食的地步。我们用信念、毅力、正念、专注和明辨力来强化心灵。当这些品质得到培养时，心就达到了完全不需要依赖任何食物来获得快乐的地步。

他们说阿罗汉已经了解食物，他们完全不依赖进食，因此，你无法追踪他们的轨迹，就像你无法追踪空中鸟儿的轨迹一样。他们无法被追踪，但他们是完全可靠的，完全值得信赖的，因为没有任何事情可以使他们改变他们的价值观。那是因为它们不依赖于任何可能受其他任

何事物影响的东西。

从技术上讲，你甚至不能再称它们为众生了，因为众生，正如佛陀所说，是由它所执着的地方、它被束缚的地方、它所依附的东西来定义的。当没有执着、没有依附时，剩下的就无法定义。这是阿罗汉道无迹可寻的另一种方式。不仅他们的轨迹无法追踪——他们也无法被追踪。

这就是心清净的意思，这就是修行的意义所在。正如阿姜放所说，其他一切都只是游戏。尽管有些游戏可能令人愉快，但有些游戏可能会变得残酷。有些人觉得有趣的进食方式可能非常残忍。

这就是为什么纯洁的心是如此有价值的理想。对于我们自己和我们周围的人来说，这都是一份重要的礼物。

以呼吸为食

2012年7月25日头脑的基本习惯是它不断地进食。正如身体以物质食物为食一样，心灵以感官接触为食，以感官对事物的认识——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和想法——以及它对这些事物的意图为食。它总是试图准备它的食物。所以现在，让我们用呼吸来解决我们的食物。

这是有益心灵的好食物。它不会生起很多贪、嗔或痴。事实上，当你此刻正在这里进食时，你在这里就有了一个很好的可靠食物来源。头脑处于一个很好的位置，它可以开始观察关于它自己的事情，所有在这个进食过程中发生的过程。当你了解了心如何以呼吸为食的方式时，你就可以开始了解它以其他事物进食的方式。

所以试着以一种舒适的方式呼吸，让你有一种幸福感，并学会以一种有趣的方式思考呼吸。想一想呼吸能量流过身体的不同方式，并试着观察呼吸现在是如何流动的。决定它是否感觉良好。如果感觉不好，您可以尝试一下新食物。换句话说，以不同的方式呼吸，以不同的方式思考呼吸，帮助呼吸的能量更顺畅地流动，让身体感觉被呼吸充满活力，头脑就会觉得它可以安定下来，有一种幸福感。

当你这样做时，你会学到许多关于心灵的重要事情。一是心灵不是被动的。它不会只是坐在那里，只有当来自外部的冲动时才会做出反应。头脑实际上正在积极地寻找事物，寻找可以赖以为生的东西。如果我们找不到任何我们喜欢吃的东西，我们就会以我们不满、沮丧的事实为食。

那样的话，头脑就会开始以一种不健康的方式喂养自己。这就是为什么佛陀建议作为修习禅修的第一步，你要尽可能培养平等心和耐心。当他教导罗睺罗时，试着让你的心像大地一样。人们往地球上扔恶心的东西，地球却没有反应。使心如水。水可以洗去各种恶心的东西，但是水没有反应。火可以焚烧恶心的东西，风可以把恶心的东西吹得四处飘荡，但是它们没有反应。他们只是做他们的事。所以这就是你必须对那些对你来说不是好食物采取的态度——不仅是不愉快的事情，有很多令人愉快的东西，但对你来说也不是好食物。只是提醒自己：这里不是吃饭的地方。这里不是进食的地方。不要因为你不能以这些东西为食而生气。给自己一些更好的食物。

否则，当你陷入不愉快的境地时，你会开始以“这真的很不愉快。我不

能在这里吃饭。头脑没有精神养料，没有什么是我真正喜欢的。”从那里，你的不满情绪就四处散播，蔓延，弥漫开来，以掩盖你不高兴的各种事情。你开始以那种不快感为食。虽然心从那种进食中得到了一点快乐，但它并不是真正的滋养。

当你进入一个不愉快的地方或一个不愉快的情况时——与不愉快的人打交道或任何不愉快的事情——提醒你自己，你有一个更好的地方可以让你的内心得到满足。你可以以呼吸为食；您可以从身体中创造的幸福中汲取营养。这样健康多了。

至于那些会让你远离呼吸的东西，试着像面对火一样对待它们。对它们要像面对大地一样。换句话说，你知道这就是世界的样子，它不是食物。没有理由做出反应。这适用于身体上令人不愉快的事物，也适用于令人不愉快的词语。当人们说出不愉快的话时，提醒自己那不是食物。有趣的是：在这里，佛陀再次让你观照身体的元素。当你有一个肉体时，这些就是你接触到的东西。你有耳朵，所以耳朵会有愉快和不愉快的接触。当你能学会如何以这种方式使事物不掺杂个人感情时，接受它们就会容易得多。

这就是他的建议。有人说了一些非常不愉快的话，你可以提醒自己：“一个不愉快的声音进入了耳朵。”把它放在耳朵上，它会掉下来。但是我们有多少次这样想过？通常，我们已经在外面以它为食，把它记在心里并咀嚼它，然后我们就会因为这是糟糕的食物而感到心烦意乱。

正如阿姜李所说，它就像有人吐出来的东西，你捡起来咀嚼它。它尝

起来很糟糕的事实：那是谁的错？把它留在原来的地方，留在不愉快的接触处。将整个事物去人格化，因为毕竟，这就是我们居住的这个世界，这个我们居住的人类世界里事物的存在方式。就是会有不愉快的声音。

学习去制作一些好东西以供内心食用。这就是为什么佛陀从不教导纯粹的觉知。他教导说，头脑在不断地制造，所以要学习如何制造美好的事物。唯一不造作的是涅槃。在你的练习达到那个点之前，你都是在造作，所以要学习如何意识到这个过程，并学习如何做好它。请记住，这个制造过程与我们赖以产生自我感的所有聚合（五蕴）的进食过程，是非常密切相关的，它们在生理上的进食过程是平行的。

形式（色）将是身体的形式，也是我们所需要的食物的形式。

感觉（受）就是当我们缺少某样东西时的饥饿感，以及当我们吃饱时的饱腹感。

知觉（想）与我们感知自己有什么样的饥饿感，然后感知我们周围的世界里有什么可以满足这种饥饿感的能力有关：什么是食物，什么不是食物；什么是满足这种特殊饥饿感的食物或什么是满足其他饥饿感的食物。

制造（行）是我们寻找食物、找到食物、处理食物以便我们可以食用的过程。

意识（识）是我们对所有这些事物的意识。

这些都是主动的过程，而制造是所有这些过程的基础。正是头脑想要不断地进食、进食、进食的欲望让我们不断地制造这些东西。如果我

们以一种不善巧的方式制造它们，我们将会受苦。即使我们以善巧的方式去做，仍然会有一些压力和痛苦，但会少很多。

它实际上可以提供我们想要的路径。当我们让心安定下来时，我们就有了身体的形式。当我们停留在呼吸上时，我们会有一种感觉，一种轻松的感觉，当心随着呼吸平静下来时，伴随着我们心中对呼吸的感知，以及我们对呼吸所在位置呼吸流动的心理画面。然后在我们调整呼吸、了解呼吸、探索呼吸的过程中，会有各种方式的造作。然后是意识，意识到这些事情的意识。我们学会以这些东西为食，而不是那些我们倾向于在外面吃的一般垃圾。

所以这是一个积极主动的过程。当我们走在道路上时，我们参与了这个过程，但我们试图尽可能善巧地去做。这就是我们了解头脑正在做什么的方式。与此同时，我们可以减少很多我们自己造成的痛苦。因为，正如佛陀所指出的，让你受苦的并不是世间的坏事。这是你试图以它们为食的方式：这就是你受苦的原因。即使是世界上美好的事物，当你试图以它们为食时，也会让你受苦。

最好的食粮是正道的因素，正如我们刚才念诵的：从正见一直到正定的一切。它们为心灵提供了良好的食物——尤其是正定力。这是一种幸福感，给我们真正的滋养。

当我们让心灵安定下来时，我们就会了解心灵。我们开始更清楚地看到它的进食习惯。

所以开始把呼吸看作是你的食物，在幸福中，在你内心创造的丰满中。它是您可以随时为自己提供的精神食粮。这样，当你生活在周围

没有真正美味食物的环境中时，你就不必挨饿。而且你不必开始以内在不善巧的念头为食。你将这种幸福感带到每一种情况下，你已经得到了你需要的所有美食。

从感恩中修行

2012 年 7 月 27 日

练习冥想的传统习语之一是“努力”。努力的关键是想要去做。否则，你会发现自己的思想在游离，在忙于其他事情，而没有真正通过冥想完成任何事情。事实上，正确努力的部分定义是你产生了欲望。这就是为什么阿姜苏瓦经常说，当我们每天晚上开始禅修时，“观察你的头脑，会生起一种信念感和灵感，认为这是你真正想做的事情。如果你发现你的态度既不在这里也不在那里，那就用能引起那种欲望的方式来思考。”

我经常觉得有帮助的一种思考方式是想想我们从其他人那里得到的所有帮助：从我们的父母那里生下我们并训练我们，从老师那里，每个以这样或那样的方式向我们展示了人心的善良，并为我们提供了这些机会的人。看看你周围的寺院：一切都是某人布施的结果——寺院的土地，寺院里建造的所有东西，维持寺院运转的所有活动。这都是慷慨的结果。理想情况下，所有这些布施的目的是给我们一个修行的机会。欢迎任何想来并真诚修行的人。对于您来自哪个家庭或您的背景没有任何限制。如果你想练习，每个人都可以来练习。

这种慷慨在这个世间很难找到，所以要发扬光大。当然，坚持下去的方法之一就是练习。事实上，冥想是一种礼物。这不仅是送给自己的

礼物，也是送给其他人的礼物。当你以这些方式思考时，它会给你一种灵感。在这里，所有要求你的只是通过戒德、专注和明辨来训练你的心。这些是我们关注的主要内容。我们就是这样训练自己的。所有这些都是一慷慨的一种形式。

佛陀也谈到戒律是礼物，因为我们是在保护一切众生。你决定不杀任何人，连小昆虫也不行。不偷盗，不淫乱，不说谎，不吸毒。一旦你决定这些是你在所有情况下都要避免的事情，并且你坚持这个决定，这就是一种普遍的礼物。您正在为每个人提供保护，然后您也可以分享这种普遍的保护。

专注的练习也是一种礼物。你不是在那些你必须与其他人竞争的地方寻找幸福，或者在那些你获得了某些东西而其他人必须失去的地方寻找幸福，而是在一个完全属于你自己的领域中寻找幸福。这是你的呼吸，是你从内心感受到的身体感觉。从充分利用它的意义上说，这完全是你的探索和利用。

所以花点时间看看你在这里有什么。你有呼吸进来，出去。它会影响身体的所有不同部位，包括对您的呼吸方式都有影响。所以停下来评估一下。你现在呼吸如何？什么样的呼吸会感觉很好？尝试几次良好的、长时间的、深呼吸，看看它是否感觉滋养或充满活力。如果是这样，只要感觉良好，就坚持下去。如果它开始感觉太多了，那么你可以冷静下来，让呼吸更短、更浅，或者保持呼吸长而短，或者短而长，这取决于现在你觉得什么是对身体最好的方式。

注意呼吸的感觉最突出的地方。它可以在身体的任何地方。让你的注

意力停留在那里，并将其作为你感觉良好的指南。每次吸气时，想象呼吸滋养身体的那个部位。如果身体的那个部位有任何紧张，每次呼气时让它溶解。如果你发现有一种幸福感——它不一定非常好，只是尚且还好——就让它保持下去。从吸气到呼气，一直保护它。如果你注意到你以任何方式挤压它，或以任何方式推拉它，无论是吸气还是呼气，就停在那里。看看你是否可以在没有挤压、推或拉的情况下呼吸。

如果你分心了，就马上回来。你回来得越快越好。因为你对呼吸在身体中的感受非常敏感，需要你持续坚持下去。就像在工厂里当检验员一样。假设这是一家布料厂。布过去了，过去了，过去了，你的眼睛一秒钟都不能离开布，因为你要确保整块布织得顺畅。你的注视越持续，呼吸的感觉就会越细，你从中得到的愉悦感也就越细。它会越来越深入人心。

然后想想那种幸福感的蔓延。你不必推动它或拉出它，只要想象它向外辐射即可。你会发现相较某些部位来说它更容易到达身体的另一些部位，所以首先处理这些部位。同样，您并没有试图过分强迫它。想一想打开、打开、打开，这样你就可以让那种幸福感穿过身体，向下穿过躯干，向下穿过腿，到达肩膀，穿过手臂，到达手指，向上穿过头部。想想整个身体都分享这种幸福感。

当你坚持这一点并充分探索它时，你会开始意识到呼吸中有很多你没有利用过的东西。你总是外出，去外面寻找乐趣，就好像你有一块好地，却要在别人的地里种庄稼，这难免会出问题。转身看看你自己的

这片土地就在这里，照顾好它。看看你能在这里种植什么。你会发现不仅你获得了极大的幸福感，而且这种幸福感也开始通过你的思想、言语和行为散播给其他人。你在这里的幸福感让你更容易以善巧的方式行事。你不会那么渴望那些会引起麻烦的事情。

佛陀经常谈到像这样坚持紧贴呼吸而产生的滋养和饱足感，作为头脑的食粮，作为你精进的食粮，作为你最初的渴望的食粮。如果它只是停留在欲望中，没有得到适当的滋养，它就会衰竭。但是当你正确地喂养它时，你会意识到，如果你坚持这样做，就会有回报。这让你更想去做。心可以在这里安定下来，获得一种强烈的稳定感。然后你会进一步发现，当你保护这种专注状态时，当思想进入它的日常追求时，你开始更清楚地看到那些追求中哪些是真正善巧的，哪些不是，哪些会引起不必要的痛苦，哪些实际上是道路的一部分。

这是明辨开始从专注中成长出来的地方。当你保护专注力时，你开始看到是什么破坏了它，你给你的生活增加了多大程度的压力或痛苦。有些人说他们在生活中没有任何痛苦，但我不知道是不是任何人都不承认自己有压力。好吧，真正压垮心脏的压力是你强加给自己的压力，通常是无意的，几乎总是无意的。一般来说，我们倾向于对此不敏感。我们认为这只是事情必须如此的一部分，所以我们忍受了。但是一旦你发现你可以在内心找到这种幸福感，你就会开始意识到，有些你曾经忍受过的事情，你不必再忍受了。幸运的是，真正让人感到沉重的是你对自己所做的事情。所以你可以选择是否减轻自己的负担。

这就是明辨开始从专注中成长的方式。而且，正如佛陀所说，当你的辨识力越来越精细时，它可以开始越来越深入地挖掘内心，直到它深入到造成内在所有这些麻烦的根源：佛陀所说的 asava，我们可以翻译成流出物。这些是从心流出的东西：贪、嗔、痴，从心流出。我们想要成为这样或那样的愿望：那是从内心中流露出来的。如佛陀所说，明辨，当它完全发展时，可以切断这些东西，切断流动，心灵不再被痛苦淹没。这也是您送给自己的礼物，同时也是您送给周围人的礼物。因为那些流出物，当它们流出时，不只是流入你的头脑。它们还通过你的思想、言语和行为流出，造成你对他人的影响。

学习如何减少这些东西是偿还你的债务的一部分。他们说，彻底斩断心中烦恼的人，在任何地方都不再欠任何人的债了。事实上，修行的动机之一是，你修行越多，支持你修行的人得到的回报就越大。

就这样，我们怀着开始修炼时那份感恩的念头，一路走到底。它就像一条线，连接着慷慨、戒德、专注和明辨的实践，一直到心灵的解脱。毕竟，这些都是没有限制的善良；它们是不创造边界和界限的幸福。如果你的幸福取决于物质财富、地位或赞美，那么当你获得这些东西时，其他人就会失去它们，而这就在那里创造了一个界限。但是慷慨、戒德、专注、明辨、心的解脱：没有人会失去东西，所以这些东西没有界限。这就是为什么修行一点也不自私的原因。这是一个巨大的礼物。

这是我们在这里所做的事情中获得灵感和快乐的方式之一。这是我们偿还债务的方式之一。我们创造越来越多的美好去分享，因为世界的美

好：它从何而来？它来自于受过训练的头脑。这个世界当然需要更多的善良，这是你提供善良的方式。你始终尝试在练习中保持受到启发的感觉，因为这是您能做的最好的事情。

为了你的善良的生存

2011 年 6 月 20 日

试着注意哪种呼吸方式似乎最令人耳目一新。注意你身体的哪个部位对呼吸影响你的感受最敏感。这些感觉可能在心脏周围、喉咙里、头部中间。你在哪里对呼吸的影响最敏感？哪种呼吸方式感觉最舒缓、清新和滋养？留在身体的那个部位一段时间，让它被治愈，让它得到加强。因为拥有一种幸福感，你就可以在任何需要的时候利用它，这对你的生存至关重要，也就是说，你的心灵善良的生存着。

当佛陀说放逸是死亡之道时，他所指的不仅仅是肉体的死亡。他还谈到了思想的优良品质和内在力量的死亡。这些是你最重要的财富，因为它们一方面决定了你将要做什么、你要如何行动、如何说话、如何思考；当然，这些事情会对你现在和未来的生活产生巨大影响。他们甚至可以跳过死亡的事实，进入下一世。这就是它们的影响可以延伸多远。事实上，不只是一个下辈子：有时是许多下辈子。你的行动就是那么重要。

因此，请确保您拥有所需的力量，以保持对善良的渴望。因为如果你在世界上寻找你的养料，这个世界可以很容易地撕裂你。

这是我们试图从内心寻找滋养的另一个原因，因为我们在这里越独立，我们就越不会敞开心扉面对世界的攻击。佛陀说，仅仅只是受制于感官输入的事实，就像被吃掉一样，就像剥了皮的牛一直被昆虫吃

掉一样。更糟糕的是那些当我们出去并试图以这些东西为食的时候。

当然，你越多地以头脑之外的事物为食，你就越容易受到外界的影响，无论好坏。当你真的很饿的时候，你往往会变得非常不分青红皂白。

因此，当你用一种内在的幸福感来喂养自己时，这种幸福感既来自你可以通过呼吸保持的内在身体幸福感，也来自你的正念、警觉、专注和洞察力所带来的精神幸福感。洞察力越强，你的食物来源就越安全。你会发现自己从这个世界上索取的越来越少，而可以给予的却越来越多。这并不是说我们将自己封闭在一个小岛上，拒绝与任何其他人有任何联系。这并不是练习的全部意义。修行是在开发心灵，这样你就会受益，你周围的人也会受益。

所以试着保持这种内在的力量、内在的幸福感，这样你就可以应对任何发生的事情，而不是被它浪费掉，不会被它耗尽，也不会让自己暴露在世界的影影响之下。毕竟这个世界的价值观，都是千奇百怪的。曾有人指出：人类中的所有人都知道他们将要死去，但他们却表现得好像他们不知道：争先恐后地追求这个，那个，以及其他东西，试图捍卫他们仅有的一点。然而，这一切都会从他们的掌握中溜走。

他们希望其他人以他们的方式看待事物。阿姜放曾经指出，这不仅仅适用于人类。甚至有些天神对修习禅修、修习佛法以求解脱的人也有些害怕。因为这让人质疑他们在做什么。很多人不喜欢自己的行为受到质疑。

所以我们保持自己内心的稳定。在某种程度上，做一个冥想者就像是

一只乌龟。乌龟的身体非常非常柔软，这就是为什么它需要坚硬的外壳。你在内心保持着一颗非常敏感的心的温柔，但当你不以外界事物为食时，你需要有一个外壳。

我曾经在一个静修会教书，几天后一位静修者上来说：“你知道，我从昨晚的课程回来，我意识到我真的生你的气了。”我说：“哦？为什么？”他说：“嗯，我一直在考虑。自从你来了，我就一直没弄明白你的扣子在哪儿。”所以我轻描淡写地说：“这就是我们穿长袍的原因，这样你就看不到我们的纽扣了。”

但问题远不止于此。如果你是冥想者，人们会尝试按下你的按钮，但他们发现他们无法按下按钮。他们中的一些人真的不喜欢这样。当然，这意味着他们试图控制您，并且因缺乏控制而感到沮丧。但如果你能以这种方式摆脱束缚，那就是你如何在这个世界上生存的方式——你的善良如何生存下去的方式：从内心滋养你的善良，以及你必须给予他人的善意。

所以这不是一种自私的做法，也不是一种冷酷无情的做法。这只是一种非常实用、清晰的方法，你必须做些什么，才能在面对试图耗尽或剥夺它们的人时，保持你拥有的最宝贵的东西——头脑中的良好品质。

所以试着找到这个感觉非常非常好的中心。这就是您可以全天保持正念和警觉的方法。因为如果这只是你告诉自己应该做的事情，而且它并不令人愉快，那么头脑就会找各种理由游荡，在你不注意的时候溜走。但是，如果你能保持一种幸福感，挖掘它，让它持续下去，让它

在身体和心灵上都发挥作用，你就会发现一种你没有意识到自己拥有的力量。

现在，有时候呼吸带来的简单幸福感是不够的，因为你的注意力会不断流失。换句话说，你有外界的担忧，不允许你真正 100% 留在这里。有时在冥想开始时，提醒自己那些你不必注意的事情是很有用的。有意识地告诉自己，“我要把这个和那个责任放在一边。”那些生活中所有容易把你拉出来的人和事，并对自己说：“暂时，这些问题还很遥远。”然后忠实于那个决心。你知道在冥想结束时你必须重新拾起这些东西，但是当你在禅修期间不要让它们侵蚀你的意识。

这种有意识地提醒自己不要考虑的做法有助于保护您的空间。因为一旦你发现自己的思绪飘向那个方向，你就会提醒自己，“嘿，记住我不需要去那里。”然后你会开始注意到你的思想是多么频繁地朝那个方向徘徊。难怪你在一天结束时感到疲惫不堪。

你必须特别小心那些会让你不假思索地离开的事情。而避免不假思索的最好方法，就是在练习开始之初时就对它们进行思考。告诉自己：你不会考虑你的家庭，你不会考虑你的工作，或者任何其他可能的责任。你会把它们放在一边。

有一次在泰国，有一位女士来寺院修行。她本来打算住两个星期，但在第二天快结束的时候，她来向阿姜放道别。她要回家了。他问她为什么。她说：“我担心家里的人，没有我他们会怎样：他们会如何相处，他们要吃什么，谁来洗衣服。”他对她说：“假装你已经死了。告诉自己你现在已经死了。你不能回去。没有你，他们肯定能照顾好自

己。”她做到了，而且她能够坚持整整两个星期。有时候有一把这样的刀，能把自己的思想切开，也是件好事。

当然，不仅当你出门在外时，你还必须能够做到这一点，而且当你身处家中，处理家里的所有事务时，也必须能够做到这一点。就好像你的神经系统被插入了房子里的电线里：房子里的一切都与你相连。所以你必须拔掉插头。这适用于家庭，适用于工作，所有其他事情都会把你拉出来，坚持你现在必须照顾他们。你说，“不，不是现在。是禅修结束的时候。”给头脑一个自己的空间，这样它就能从身体最敏感的部位受益，在那里呼吸正在做它的治疗工作。当你放弃那些其他责任时，要有一点善意，所以这不是愤怒的拒绝。你可以很简单地说：“好的，对你表示善意，但为了有效地与你打交道，我需要一些时间独处。对每个人都是善意的，”然后拔掉插头。

将冥想视为心灵的食物、药物、思想的庇护所，并给予它所需的照顾。然后学习如何在一天中将这种滋养感带在身边，这样你就可以与它保持联系，在你需要时利用它，而不是仅仅吃冥想中剩下的食物。学习如何在一天中产生幸福感，你会发现心灵的善良——你自己和他人需要的所有美好品质——将会得到滋养，不会枯竭。

正是通过这种方式，你的练习变成了 *akālika*，永恒的，在那里你不只是在这里几分钟，在那里几分钟然后停止。一天中的每一次都成为滋养心灵、保持它的滋养、保持它的强壮、保持集中、稳固的良好时刻。这就是您如何照顾您最宝贵的资源并让它们成长。

下班后的冥想

2011 年 10 月 22 日

我曾经有一个在新加坡的学生告诉我，一天结束后，当他下班回到家时，他会坐下来把脑海中所有的垃圾都倒出来。在工作中，他感觉自己像个垃圾桶。一天下来，各种各样的人都把垃圾扔进了他的桶里，他回来后，为了活下去，在他回到家做任何事情之前，他不得不坐下来打坐一会儿，把垃圾倒出来。正如我告诉他的那样，理想情况下，最好不要将垃圾存放那么久。看看你能不能在你的垃圾桶底部切一个大洞，这样当人们往里面扔东西的时候，垃圾就直接穿过去了。

这并不意味着你忽视批评，因为有时批评是有用的，有时批评是正确的。你可以从别人那里学到一些东西。但是你总有一种抓着不放倾向，尤其是当批评不正确的时候，你会有被虐待的感觉，这可能是我们最强烈的自我感觉。但是它有什么作用呢？你为此而受苦，它只会加重你的痛苦。

所以这是你必须审视东西：你在多大程度上坚持你是受害者，你被虐待的事实，尤其是当这是真的发生时。我们并不否认那里有施害者。但你抓着这事不放实际上是在帮助他们虐待你。他们说了一次，然后你在脑海里一遍又一遍地说了很多遍。就好像他们用刀刺了你一下，然后把它扔在地上，你捡起它，继续用它不停地刺自己。

所以这是一个我们必须学习如何克服的习惯，这样我们就不会随身携带这些东西。如果你发现自己一直带着这种东西，明智的做法是在一天结束时坐下来，看看你能清理掉多少东西。

当然，冥想是一种理想的方式。但是很多时候很难与呼吸同步。所以你必须看看你对自己说的话。当你坐下来冥想时，谈话的主题是什

么？不要做步行冥想，而是做谈话冥想。我们必须学习如何与自己好好交谈。这就是定向思考和评估的意义所在。为了让头脑安定下来，你必须和它交谈，让它处于正确的心情中。以一种能让它放手的方式与它交谈。

所以做几次良好的、长的、深的、呼进呼出的呼吸。把它作为你的基础。然后提醒自己一些内心对话的话题，这些话题可以帮助你放下那些你紧抓不放的东西。

一是业力原则的提醒：发生在你身上的事情远不如你所做的事情重要。降临在你身上的可能是旧业的结果，但如果它非常负面，那也没有理由贬低自己。毕竟，每个人过去都有恶业。但你必须问问自己：你现在的反应如何？你在做什么？正如佛陀曾经说过的，别人对你所做的，不会让你下地狱，但你所做的可能会让你下地狱。我们不必担心死后的地狱。专注于你现在让自己陷入的地狱吧。

不要问自己在一天中其他人对你做了什么，而是你做了什么？就像那个想要训练儿子思考的女人。所以放学时，她没有问他：“你学到了什么？”她问他：“你问了什么问题？”想一想你在一天中能够做什么，以及你做了哪些不是那么善巧的动作，并下定决心下一次你要尝试变得更善巧。这样，您就改变了注意力。提醒自己，你在生活中确实有一个角色可以让你更加积极主动，而你在这种情况下所做的事情会让一切变得不同。情况可能很糟糕，但你可以把它变成好事。这就像炼金术士。你拿铅和其他贱金属，你试图把它们变成黄金，也就是说，这是你做好事的机会。

有一次，阿姜放带着他的一群弟子来到一个 *wan phra* 的佛塔。当他们上去的时候，发现有人把垃圾扔得到处都是。于是，阿姜放带着大家捡起垃圾进去。有人抱怨说：“怎么会有人想到在这种地方乱扔垃圾？”阿姜放回答说：“不要抱怨。他们给了你做一些好事的机会。这是你清理的机会。

这是你可以重构事物的一种方式。另一种方法是传播善意的思想，从你自己开始。提醒自己，那种让你痛苦的喋喋不休并不是对自己表现出善意。无论如何，它没有任何帮助。学习如何以一种表现出同情心、善意、真正希望自己幸福的方式对自己说话。头脑的一部分倾向于相信消极的事情而不是积极的事情，所以提醒自己你多么想要真正的幸福感觉是虚假的。但是你不想要幸福吗？你就不能允许自己有那个想法吗？大脑的一部分会说，“但是看看所有这些可怕的人，以及他们在做什么。”好吧，那是他们的事。那是他们的业力。你不必到处去收集别人的恶业，把自己压垮。

再做几次美好的、长时间的深呼吸几次。把东西呼出来。想一想让你生气的许多问题是多么微不足道——人们所说的和所做的事情。你知道十年后你会完全忘记他们。或者你会回顾今天并说，“我怎么能让自己为那些事情如此激动呢？我为什么要浪费时间？”因此，请尝试以更长远的眼光看待这一天。不仅仅是今天，你的一生，在一天天被蚕食。你想让它被这些东西吃掉吗？

再次做几次良好的深呼吸。换句话说，学习如何以一种真正有帮助的方式与自己交谈，直到你可以决定，是的，你准备好放下当天的问

题，并尝试回到你的大本营，也就是呼吸。

你会发现，一旦你能像这样扩大你的意识来充满身体，就很难再去想过去和未来了。就好像头脑，为了思考过去或未来，必须让自己变得非常小，然后它才能顺着通道滑下去。但如果你坚定地在这里，此刻完全占据在你的身体里，它就无法顺着通道滑下去。想象你与身体不同部位的呼吸能量是一体的，你可以使用这些呼吸能量来传播治疗和舒缓的能量。

问问自己：你现在哪里感觉还好？把它作为你意识的中心。然后对于那些感觉紧张或紧绷、过度劳累的区域，想象你的好地方的好能量扩散传播到其他地方。再次强调，这里强调的是积极的一面。身体感觉越舒缓，就越不想抓住那些让自己痛苦的东西。这很有趣，正是因为我们在受苦、沉溺于苦难中，不断抱怨，才让自己受苦更多。如果有一种幸福感可以吸入体内，你就可以开始问自己：你为什么要抓住那些东西？这样，你就可以逐渐把自己从那些旧的思维习惯中拉出来，四处走走，捡捡垃圾，并搬运垃圾。

头脑确实有这种倾向，就像一个真空吸尘器：它吸走所有的污垢和所有的灰尘。它的目的何在？抖出垃圾，抖出吸尘器袋，然后，尽你所能，在此时此刻觉知当下这里的呼吸。把注意力集中在你感觉到的任何地方。再次强调，把重点放在感觉良好的地方。他们可能不会感到压倒性的狂喜或幸福，但幸福和狂喜来自于一开始就还可以的领域。给他们一些空间。当你给他们一些空间时，他们会变得更加强烈。身体确实开始感到幸福；它确实开始感到欣喜若狂。试着让这些感觉充

满，渗透到身体所有被饥饿的部位。你可能会想到大脑内部的区域，你肩膀上的区域，那些身体所有容易承受压力的部位。让他们有尽可能多的良好呼吸能量，因为他们需要。

换句话说，试着对你现在能在这里做什么越来越感兴趣，你有机会在身体中创造一个更好的能量场，舒缓紧张的模式，舒缓感觉过度劳累的区域，这样头脑就有更好的东西可以进食。

将善意的想法传播给所有你在一天之中打过交道的人，以及你明天要与之打交道的人。你可以在禅修开始时这样做：这有助于净化空气，这样你就可以冥想了。然后在禅修结束时再做一次，以明确你第二天的意图。因为如果你带着一种饥饿和痛苦的感觉来到其他人身边，他们就会接受它。然后他们可能只想向你多扔一些垃圾。带着善意、充实感和力量感来吧：这将改变等式。

这就是你在冥想中所做的：提醒你自己，重要的不是别人做什么，而是你做什么。你想变得更主动，发展内在的力量，这样你的积极主动就会越来越多地占据你的注意力，你变得越来越善巧。那样，当你晚上回家时，你会开始发现你收集的垃圾越来越少，你要扔掉的垃圾也越来越少。

这就是你在垃圾桶上打洞的方法，这样无论扔进去什么，都能直接穿过。你可以选择只保留好的东西，让坏的东西蒸发掉。我有时用于冥想的图像非常适合度过一天：将您的头脑想象成一个大纱窗，就像窗户上的纱窗。风吹过，但纱窗不抓住风。让所有负面的东西穿过，穿过，你就会少一些压垮你的东西。

自力更生的文化

2009 年 8 月 14 日

当你修习佛法时，你就是在接受一种新的文化。这不是亚洲文化，这是佛陀所说的圣者风俗。因为即使是在亚洲，当人们在修行时，如果他们真的认真修行，他们也不得不违背很多他们从小习以为常的习俗。我们倾向于认为森林传统植根于泰国文化中，在某种程度上确实如此，但最好记住，当阿姜曼刚开始禅修时，他经常因为不遵循泰国习俗而受到攻击和批评。他的生活方式和大多数泰国僧人的生活方式都不同。他不像大多数泰国僧侣那样饮食和穿着。当人们当面批评他时，他会说：“我对泰国风俗、老挝风俗或任何国家的风俗都不感兴趣，因为那些是有烦恼的人的风俗。它们不是导致觉醒的习俗。”他想要找到圣者的风俗习惯，按照这些风俗生活，自己也能成为一个高尚的人。

这是一个可以追溯到很久以前的传统。经典中有一个传统故事是佛陀觉醒后回到家中。他到那里的第一天，一大清早，就出去化缘了。他的父亲，一位高贵的战士，非常不高兴，因为在他们家族中没有人做过这样的事。于是他出去批评佛陀。佛陀回答说：“我不再是那个传承的一员了。我是圣者的一员，这是圣者的习俗之一：化缘。”

重要的是，我们要在修行时思考这一点，因为我们思想的很大一部分，我们习惯的一个非常大的因素，来自我们成长的习俗。而我们生活在一个习俗是建立在以烦恼为基础的社会中。如此多的大众媒体，如此多的书籍和杂志、电视节目、电影，都是为了增加我们的烦恼。所以我们与其他人的很多谈话都符合这些影响。我们与他人的互动受

到这些观点和价值观的影响。

有一天，当你修习佛法时，你会意识到你的价值观已经变得不同了。

你已经脱离社会了。你已经走出了主流文化。接下来的问题是，如何继续生活在那种文化中，如何协调这段关系。正如他们在那些基督教贴纸上说的那样，您的基本座右铭是“不属于这个世界”。你生活在这个世界上，但你不属于世界。换句话说，你对自己的价值观，你对你要做的事和你要说的话的态度，必须与圣者的习俗保持一致。你必须保护你的那一部分思想，保护你的那一部分修行。不允许任何人侵犯它。

基本上有四种价值观。前三种与满足有关：满足于你得到的任何食物，满足于你得到的任何衣服，满足于你得到的任何庇护所，学会有一种足够的感觉，你不需要那么多就能快乐。第四种原则与不满足有关：乐于培养，也乐于舍弃。当然，这里指的是培养善巧的心，舍弃不善巧的心；培养善巧的言行，摒弃不善巧的言行；在看到总有改进空间的意义上感到不满足，或者至少确保您不会失去您已经拥有的任何品质。

你不仅仅只是遵循这些价值观。佛陀补充说，你必须看到为他们骄傲的危险。我们这样做并不是为了让自己比其他人更好。我们正在做这些事情，因为我们看到我们的思想正在受苦，而主流文化的价值观并没有帮助。他们正在增加我们的痛苦。

所以你需要培养一种独立意识。当你保持这些价值观时，你需要有一种自力更生的意识，记住你这样做是因为头脑有它的疾病，你需要治

疗它们。所以你不会炫耀你的修行。这就像炫耀你生病必须吃的药一样。你静静地修行。尽可能多地内化佛法。

这就是皈依概念的由来。一方面，我们被教导要以佛、法、僧为皈依处。你总是试图记住它们。Dhamma 这个词，皈依，也表示你记得的东西，你牢记的东西。例如，我们牢记佛陀的生平。当我们过着自己的生活时，总会有一种叙述，我们将其作为我们生活的模式——我们年轻时可能崇拜的人，或者来自典型文化叙事的某些东西。但最好也记住佛陀的叙述：一个本可以终生沉浸在感官享乐中的人，但他没有。他本可以在自我折磨、极端禁欲中度过一生，但他没有。相反，他找到了通向内在真正快乐的中道，一种不死的快乐，一种完全不依赖于任何条件的快乐。而他能够做到这一点并不是因为他是某个特殊的神灵，但是他非常认真地对待幸福这个问题，并且他培养了任何需要的心灵品质。所以你要牢记这个事实，以正确的角度来叙述你的生活。

佛法和僧团也是如此：有一条修行的道路，而僧团，高贵的僧团，显示出修行的结果。那个高尚的僧团不只是由僧尼组成的。有许多信奉佛法的在家人，发现佛陀所说的是真的。

因此，当皈依佛、法、僧时，你要努力将这些事情牢记在心，以便正确看待你生命中的问题：什么是重要的，什么不重要；哪里可以妥协，哪里不能。但是只有当你能够内化它时，皈依才会成为真实的。这就是为什么那些圣者的习俗真的很有帮助。你越能自力更生，不管吃什么食物都能凑合着吃、穿什么衣服都无所谓、住在哪里都可以，

你就越不担心别人怎么看你，以及你在别人眼里的样子。这样，您就可以自由地把更多的注意力集中在发展你内心的避难所上。对外部事物的满足所带来的自由，也让你看清自己该做什么工作来谋生。你只需要足够的时间来练习。大多数超出这个水平的工作也需要花费大量时间和精力，这使得练习变得更加困难。所以需要权衡取舍。你根据你可以培养的心智品质来寻找你的寄托。正如佛陀所说，你学习如何像光明的天神一样以喜为食，培养良好的强大专注力，佛陀把它比作大米、豆子、蜂蜜、黄油：它是心灵的好食物。

你越能用这些品质来喂养你的思想，就越容易越来越少的生活在外界环境中，这会让你的足迹更小，你会更加自力更生。你的独立感也会越来越强。

有一次我正在帮助教导一个集体静修营，一天晚上，在讲完之后，其中一位静修人员回到了他的房间，正如他第二天早上告诉我的那样，他意识到他真的很生我的气。第二天早上他告诉了我这件事。我说：“哦，你生气的事是什么？”他说，“你来了这么久，我一直没弄清楚你的钮扣在哪里。”我说：“这就是我们穿长袍的原因。”我的意思是在两个方面。第一，你看不到我的纽扣，因为它们都被长袍盖住了。但是第二，穿了长袍，我对衣服的需求就少了。因为我的需求变少了，人们可以看到他们可以按下的钮扣也变少了。

但这个原则不仅仅适用于僧侣。它也适用于居士。你将你的需求保持在最低限度，你不太在意别人对你的看法或对你的要求——因为你对他们的要求更少。

所以圣者的习俗是自立的习俗，独立的习俗。毕竟，我们是在寻找自由，而自由不是只有在道路的尽头才会出现。我们也试图在道路上找到我们可以获得的自由。自由意味着责任；它需要我们自力更生。幸运的是，我们不必每天都重新发明法轮。我们确实有佛、法、僧的榜样给我们指引，给我们支持，当我们内化他们的榜样时，心才能真正成为它自己的皈依处。Atta hi attano natho :自我是它自己的支柱。当自我得到良好的训练时，它就会成为它自己的中流砥柱。

只要你需要外在的帮助，就继续向佛、法、僧寻求灵感、支持和滋养。这将为你提供一个环境，让你保持正直的价值观，保持正确的优先次序，这样烦恼的习俗就不会压倒你，就不会蚕食你的修行。你自己的心中有烦恼已经够糟糕了，所以你要尽可能地抵制来自外在烦恼的影响，抵制那些滋养烦恼的外在事物，不管主流文化怎么说。

在家隐居

2006 年 10 月 13 日

隐居是修行的重要组成部分。来到这样一个地方，远离你正常的职责，远离你的正常的环境，把聚光灯直接投射到你的思想上。它消除了练习的许多障碍，至少是外部的障碍。你只剩下了内部障碍，但当你没有外部障碍阻碍你时，它们会更容易处理。

所以当你在这里的时候，尽量把注意力集中在这种隐居的品质上，不仅是身体上的隔离，远离他人，还有精神上的隔离。你不必与对过去或未来的想法纠缠。试着活在当下。这就是为什么我们专注于呼吸的原因。当你和呼吸在一起时，你知道你就在当下。你看不到任何未来的呼吸；你也无法看到任何过去的呼吸。他们不在这里。所以只要你还有呼吸的

感觉，你就知道你活在当下。

你知道，任何让你离开当下的想法你都不想卷入其中。尽你最大的努力让他们离开。如果你发现自己走神了，聊着过去或聊着未来，就停止谈话，回到这里。提醒自己，呼吸一直都在这里，进来，出去。您做得越舒适，就越容易留下来。它会有吸引力的。这不像是你在强迫自己靠在墙上。您实际上是在为自己提供一个舒适的住处。试着在当下营造一个家，在那里你可以独处，轻松自在。

但问题是，你不可能永远呆在寺院里。所以诀窍是学习如何培养一种精神上的隔离态度，即使你没有身体上的隔离。当您发现自己周围的人在实践中不认同您的价值观时，这一点尤其重要。那里的主流文化非常看重金钱、物质、权力、影响力——Twiggy 曾称之为“所有这些可怕的东西：美貌、权力、金钱”。这些是那里的主导价值观。你必须记住，冥想不仅仅是一种技巧。它也是一套价值观。这些价值观使技巧保持在适当的位置。他们相辅相成。

你必须确保你的价值观是坚定的，这样它们才不会被其他人的价值观所践踏。这就是为什么你需要通过自己的行动为自己创造一个环境。这是修行中的一个重要原则：你的行为确实创造了你的世界。我们可能坐在同一个房间里，但我们每个人都在一个不同的世界里。了解如何利用这一事实。当你和其他人在一起时，你会意识到其他人有他们自己的世界，你不必接受他们的世界，只要让你自己的世界变得强大。你通过你的行动来做到这一点：你所做的，你所说的，你所想的。

佛陀列出了五项适合新僧侣的指示，但它们也适用于任何试图在家中营

造理想环境的禅修者。

第一，你要坚持持戒，因为你生命中的主要环境，主要的外在环境，都是由你的行为所决定的。你通过杀生、偷盗、淫乱、谎言和吸毒所创造的环境，与你不杀生、不偷盗、不淫乱、不撒谎、不吸毒所创造的环境是截然不同的。这是一种非常不同的生活。

曾经有人问阿姜苏瓦特：“在家修行最重要的指导是什么？”他说：“五戒。”将戒律视为禅修指导听起来可能很奇怪，但请记住，禅修的巴利文是“发展”。当你遵守戒律时，你就是在培养重要的心灵品质：你通过努力将戒律牢记在心来培养正念；您正在通过观察自己的行为来提高警觉性。

你也在培养辨别力，因为你发现自己处在似乎很想撒谎的境地，或者对某人撒谎以防止他们听到残酷的真相似乎是一种富有同情心的举动。但是，一旦你对自己做出不说谎的承诺，你就必须找到一种有辨识力的方法，既不说谎，又不伤害任何人。

佛陀并没有告诉你要在所有的时间说出所有的事情，他的基本原则是，有些事情是真实而有益的，有些事情是真实而无益的。他说要避免那些真实但无益的事情，专注于那些有益的。这为您提供了过滤单词的重要原则。然后你会注意到，即使是有益的事情，有时会取悦你的听众，有时则不然，在这种情况下，你必须找出合适的时间说些令人愉悦的事情，以及在合适的时间说一些令人不愉快的事情。

当你以这种方式注意你的演讲时，它要求你非常正念、非常警觉、非常有洞察力，并且非常专注于你正在做的事情：这正是你在进行更正式的

冥想时需要的品质。

与此同时，你创造了一个更容易冥想的世界。你会发现，你通过持戒吸引到自己身边的人，与你破戒吸引到的人是截然不同的人群。你自己，当你坐下来冥想时，不会被你对别人做过错事的想法所困扰。你不会发现自己陷入否认或后悔或悔恨的想法中。

所以营造良好环境的第一要素就是持戒。

第二个是抑制感官。注意你看待事物的方式。你在寻找欲望的目的吗？

你在寻找没有欲望的目的吗？你可以以完全不同的目的看待同样的事情，得到完全不同的结果。这再次强调了你在创造自己的精神世界中所扮演的角色。外面有很多东西你会情不自禁地看到、听到、闻到、尝到或触摸到。但是你对待他们的方式会对他们对你的行为产生完全不同的影响。这就是为什么佛陀不只教导呼吸禅修，他还教导身体的观照。当有色欲生起时，你可以看一看身体中真正抵制色欲的部位。身体不是 100% 好色的。里面有很多相当恶心的东西。如果你发现自己处于一种欲望对你的生活没有太大帮助的境地，你就要专注于那些能让它平静下来的事情。

愤怒也一样。我们觉得我们通过愤怒完成了很多事情，但实际上愤怒并没有帮助。我的意思是，看到必须纠正的错误，并尽你所能去纠正它们，这是一回事。然而，让所有人都为它们感到愤怒是另一回事。这无济于事，因为你开始错误地估计你的思想、言语和行为的影响，结果你搬起石头砸自己的脚。所以你必须知道，当一个人做了一些真正需要改变、撤消或停止的事情时，你必须怀着善意的态度去做，善意地对待自

己，善意地对待那些因他人的行为而受到伤害的人，也要善意地去对待做出有害行为的人，意识到从长远来看，他们是在伤害自己。您想找出一种巧妙的方法来阻止伤害，而不会被愤怒所束缚。

当佛陀谈到与可恨的人打交道时，他比喻一个人在沙漠中行走，又累又热又渴：那就是你生活在一个你不喜欢的人的世界里。因为如果你被坏人包围，而你所能关注的只是他们的坏品质，你就会开始感到口渴，你会被剥夺营养。这里的水，就是能看到别人身上的优点。所以你必须去寻找它，即使，正如佛陀所说，它只有牛脚印中的水那么多，但你珍惜它，因为你又热又累又渴。

所以，再说一次，你所寻找的会使你所看到的完全不同，你在听什么会让你听到什么完全不同，以此类推。它可以为您的练习创造完全不同的环境。

第三个原则是管住嘴。尽量只说真正值得说的话：真实的、有用的、适合时间和地点的。如果这意味着你最终会少说很多，那好吧。因为当我们毫无目的地说话时，我们的嘴经常会惹麻烦：当我们紧张时，当我们认为我们正在给别人留下好印象时，或者试图给别人留下好印象时，所以任何进入我们脑袋的东西都会直接从嘴里冒出来，没有任何安全门来检查炸弹和爆炸物。

你发现很多时候你自己的话比你所做的任何其他事情，或者外面的任何事情都更具破坏性。因此，当您张开嘴说某事时，请始终清楚，您是有目的的。你希望你的话能达到这个目的。一旦他们达到了目的，你就停下来。

学习如何减少你的外部的喋喋不休也有助于真正减少你的内心的喋喋不休，因为你学会用同样的原则开始调查自己的想法：什么是真实的，什么是有益的？如果不是真的，就别想了。如果它没有好处，即使它是真的，也不要考虑它。尝试找到合适的时间和合适的地点来思考事情。在你的外部行为中学习这些习惯有助于学习如何在内部应用它们。

第四个原则，对于僧人来说，尽量找旷野隐居。对于在家人来说，它意味着试图找到某种隔离措施，物理隔离，无论你在哪里都能找到它。在你的家里创造一个空间，它只是你冥想的地方，当你在那个地方时不要做任何其他事情。减少从媒体获取的不必要信息量，以免让您的头脑混乱。

尝试培养荒野思维。记住在荒野中的感觉：你在外面，远离你的日常责任。只有你和大自然。世界上所有的事情都开始显得非常渺小，非常琐碎，而那些在你生活中如此重要的担忧也开始变得微不足道。你会更多地接触到生活中的大问题，那就是思想如何对待自己。

因此，尝试在生活中培养这种态度。试着保持一段时间的身体隔离，然后当你保持呼吸时，无论你身在何处，都试着让那种旷野的思维随处可见。因为荒野思想的价值观有助于排斥来自社会的许多不健康的价值观。

创造你的环境的第五种品质是培养正见，在最基本的层面上，这意味着相信你的行为的力量：你所做的事情比任何其他事情都更能创造你的环境。你所经历的一些事情是过去行为的结果，你无法改变，但有很多事情是你现在所做的事情的结果。因此，您越专注于此，结果就会越好。

不要让自己被过去无法改变的事情所束缚。而是专注于您现在 *可以改变的事情*。那样的话，你会发现自己浪费的能量少了很多，而且会让你越来越专注于自己的思想。因为你的思想是你行动的来源。

这导致了第二个层次的正见，即从你正在做的事情导致压力和痛苦的角度来看事情，以及你可以做什么来减轻压力和痛苦。因为这是生活中的大问题。我们所做的一切，都是为了幸福。然而，我们的许多行为都会带来痛苦。这是生活中的大悖论，大讽刺。有时，我们越是为幸福而奋斗，我们就越会制造混乱，这主要是由于我们的无知。所以你必须看看你在做什么，你的行为如何产生压力，以及它们如何不产生压力。尤其要注意头脑的活动。你可以静静地坐在这里，现在没有任何东西压迫你，没有风吹向你，但你却被你的念头吹散了。没有什么能压倒你，你却被你的思想压垮。

你必须审视它。这就是我们冥想的原因：为了更好地了解心灵在做什么，观察它的行动。审视你的想法，不要陷入其中。把它们简单地看作是在头脑中来来去去的事件，作为因果链的一部分。当你以某种方式思考时，结果会发生什么？这不是你喜欢或不喜欢那种想法的问题，只要看看它在头脑中创造了什么。如果你看到它在头脑中肆虐并造成了严重破坏，你就必须改变你的想法。你必须改变你的态度。

佛陀曾经说过，衡量明辨力和智慧的最基本方法之一是，当你看到自己喜欢做的事情正在造成伤害时，你能够说服自己不要去做。如果你不喜欢做的事情实际上是有益的，你就会知道如何说服自己去做。这是所有智慧教导的基础，一直到真正精致的智慧，比如空性一路引领解脱。所

以要努力培养那种非常务实的智慧。

这意味着你创造了一个环境，在这个环境中，外界的影响会被一点点地排除在外，这样你就可以专注于生活中真正的问题，也就是头脑现在正在做什么的事情，以及它如何学习做得更善巧。当你能通过戒律创造这个环境，通过抑制感官、抑制嘴巴、培养生活中的荒野思维和培养正见，即使你周围没有太多的身体隔离，你也可以培养出精神上的隔离感。你培养的价值观，是禅修的重要组成部分。

请记住，对冥想而言，重要的不仅仅是技巧，还有让冥想继续下去的价值观，它激发了技巧、激发了练习、让你专注于生活中真正重要的问题，就在此时此地。世界上其他人都说生活中重要的事情是别人在其他地方做的事情。这就是你必须抵制的信息。这个信息告诉你真正的幸福是不可能的，所以你应该专注于你可以买到的那种幸福，这种信息教导人们不尊重生活中最重要的问题，即：你如何才能找到真正的幸福？当你这样做时，什么会带来长期的福利和幸福？这是佛陀所说的另一个智慧问题。

尊重你对真正幸福的渴望。尊重头脑现在正在做的事情——它是改变你生活的力量。这就是整个价值观问题归结为：你尊重什么？外面的世界有很多关于尊重的奇怪想法。所以你必须提防他们。

请记住，这就是我们礼拜佛陀的原因，因为他尊重他对真正幸福的渴望，然后将寻找幸福的方法传授给我们。我们尊敬他，因为他教导我们尊重自己生命中最有价值的东西：我们行动的力量，引导我们解脱的明辨的力量。因此，要保护这种尊重的态度，就像保护你试图生起的一堆

小火一样——就像当你在刮风时点燃几根小树枝时，你必须把手放在周围直到它最终燃起来。当火真正燃烧起来的时候，来自火的温暖，不仅会温暖你，也会温暖你周围的人。

带回家的技能

2010 年 8 月 25 日

我们这里的闭关气氛非常有利于修行。即使这种闭关不是完全的——我们不是在沉默中生活——但基本的价值观仍然有助于审视你自己的心，因为这是这里的底线：我们每个人都在训练自己的心，所以我们不会感到奇怪或格格不入。这里的价值观指向内心，这一套价值观与物理隔离一样重要。

当你不在这里的时候，问题是：你如何维持这些价值观？因为你无法带走寺院的物理氛围。不过，你可以带走的是你在这里学到的技能：如何专注于头脑，如何专注于呼吸，如何让呼吸变得舒适——不仅仅是进出的一口气，而是贯穿全身的气息能量。那是一项重要的技能。它为您提供了一个链接，让你知道您在这里所做的事情。

这些技巧不仅在你闭着眼睛坐在这里或行禅时有用。它们在任何时候都很有用。当你处于困难的境地时，你仍然可以用呼吸来工作，至少，当其他人似乎侵犯了你的空间时，它会让你有一种拥有自己空间的感觉。你可以在内心拥有自己的小堡垒。

同时，气息的能量可以形成一层护盾。因为当你的意识充满身体——良好的呼吸能量充满身体——其他人的能量就很难穿透、侵入。我们常常留下巨大的缝隙，身体的大部分区域没有防御，而其他人会侵入它们。我们感染了他们的情绪，我们感染了他们的态度，然后就很难

摆脱它们了。但是当你用你的意识充满身体，当呼吸能量流过身体的所有不同部位时，你会感到放松，你也会受到保护。佛陀给我们的形象是一扇硬木门。如果有人往门上扔一个线团，它根本进不了门。他说，大多数人的头脑都像粘土。当人们把一块石头扔进粘土里时，它会留下深刻的印象。所以这是你可以随身携带的技能之一。

但同样重要的是，你要学习如何保护自己的价值观。在西方，我们的社会存在一个问题，这个社会甚至连口头上都不支持佛教的价值观。就好像我们是外星人，周围都是不理解我们的人。但是，如果您去泰国，情况也并没有太大不同，人们确实在口头上支持佛教，但在整个社会中，你不需要深入挖掘就会发现很多误解——很多价值观与佛陀的教义背道而驰。在任何地方，真正认真修行都是反文化的事情。所以你必须非常小心你从周围环境中获取到的东西。

这就是感官约束的作用所在。对于你看的東西，你听的東西，你必须问自己：“我为什么要看？我为什么要听？我从看和听中得到了什么？”当然，在某些情况下，事情就摆在你面前，尤其是当你身边有人的时候。但是，同样，您想保护自己的个人空间感。当你没有感到被其他人侵犯时，退后一步，将他们的态度视为他们的态度会容易得多，而不一定是你必须接受的东西。

跳出文化是修行的必要组成部分——尤其是当你看看我们的文化时：有很多神经症，还有很多你真的想走出的其他问题，你不想成为其中的一部分。所以，正如阿姜放曾经劝告他的弟子：“你的身体可以在世间，但你的心不一定要在世间。你的心可以与法同住。”虽然一开始有

那种分离感可能会令人不安，但你会发现那是为了你自己真正的健康，你自己真正的幸福。

就像当你在禅修时，一个念头生起，你说：“嗯，是这样吗？是这样吗？”你也可以对其他人问同样的事情。当然你不会直接大声问出来，你只是在脑海里提出这个问题——“在多大程度上是这样的？”如果你对别人的想法都做不到这一点，那么你就不可能对自己的想法做到这一点。如果你开始接受别人的想法，你就很难不接受你自己的想法、你自己的态度或你已经内化的东西。

对于禅修中出现的任何洞见，阿姜李的建议是问问自己：“相反的情况在多大程度上是正确的？”这样你就可以从这些想法中退后一步，而由此产生的自由真的会在你的脑海中留下深刻的印象。你可以对其他人坚持的事情采取同样的态度。他们说的话可能有些道理，但最好退后一步衡量一下：这个真相能走多远？用佛陀的话来说，有些真理是绝对的。他们对每个人来说都是普遍的真理。但也有一些真理是个人的。它们可能对某个特定的人是正确的，但不一定对您是正确的。当我们练习时，我们在这里寻找的是对全面真实的事物的洞察力。佛陀的善巧教法，他对苦难是如何产生以及如何结束苦难的解释：这些事情是不变的。他们不依赖于文化；他们不依赖于时间或地点。

因此，您要坚持下去。你努力保持你的戒律清净，保持你的观点正直——换句话说，了解什么会导致痛苦，什么不会。这一点为您提供了很多保护。

这三项原则——抑制感官、正见和清净戒律——属于佛陀教导新僧侣

的五项原则。这组中的另一个原则是控制你的嘴，尽量克制你说的话。尽量不要纠缠。当你能克制自己的嘴巴时，克制头脑就会容易得多。

第五个品质是尝试隐居，为自己留出时间，这样你就不会经常被其他人和他们的态度所包围。这样，您就可以在身体和精神上从一般的思想潮流中走出来。在家里，这可能意味着有一个小角落，当你走进那个角落时，你所做的就是冥想。或者它可能意味着真正走出去，在大自然中找一些时间来帮助清理思想，并对当天的问题、工作中的问题、家庭中的问题获得一些看法。

这是一种通用的解药，可以解决我们在社会中的普遍沉浸。我们都注意到，当你走出家门，独自一人在大自然中时，你会开始思考家里的很多问题，工作中的很多问题，但它们看起来又渺小又琐碎。佛陀谈到这一点：当你走进大自然时，一种对荒野的感知就会压倒你——你在大自然中是孤独的——而大自然与社会上的一切毫无关系。在家人的一切认知、观念，家里的一切问题，都显得渺小而遥远。尽可能多地让心进入那个空间是件好事，这样它才能真正转过身来审视自己——这样你就能意识到，你在多大程度上仍然携带着什么东西到处走，就在心里面。如果你总是忙于处理别人的问题，就很难审视自己的问题。你想看到你真的给自己造成了不必要的痛苦，你有机会看到它发生，你也有另外一个选择：你不必这样做。

通过这种方式，您就能对进入心中的念头有一些看法，了解哪些念头是有用的，哪些实际上是烦恼。当你身处社会中时，你很容易对你的

观点和想法采取防御措施，尤其是当它们受到攻击时。你的想法似乎是你唯一可以坚持的东西，以保持你自己的独立感，一种不只是屈服于他人的感觉。这就是为什么在社会背景下，你很难放弃你的想法，这就好像你在屈服于别人。然而，如果你能跳出这些顾虑和背景，就更容易变得更客观——当你看到一个想法出现时，这不再是你的想法还是别人的想法的问题，而只是这个想法出现在脑海中。

然后你就可以真正地观察它对头脑做了什么。它在哪里增加了负担？它在哪里增加了压力？你可以一次又一次地看着它，直到最后你厌倦了整个事情——不是厌倦了冥想：厌倦了这些压垮头脑的想法。你意识到你不想继续以它们为食。

nibbida 这个词，厌离，也是对某种食物感到厌恶的词。你已经吃了很长时间了，然后你突然意识到，“这是垃圾。这是我不想再依赖的东西。”佛陀把它比喻成一种诱人的饮料：好喝好喝，想喝，突然发现饮料里有毒。那么无论它的味道多好或看起来多好，知道它有毒就足以生出厌离感。嗯，这就是你想要对你的烦恼采取的相同态度：你的贪、你的嗔、你的痴。你已经受够了。

这是为什么用呼吸来抵御他人的另一个好处。因为很多时候，我们把烦恼当作盔甲来保护自己，我们认为我们保护了自己免受他人伤害；用我们的愤怒来表明我们的立场，用咄咄逼人的态度来证明我们的立场。因为我们不愿意放手，因为我们认为如果没有这种态度，我们就会毫无防御能力。但是现在你有了其他的防御——你的能量护盾，你专注的护盾——你实际上装备得更好了。因为无论你的烦恼的盔甲有

多好，总会有一把长矛可以刺穿盔甲，穿透弱点。但是有了专注的护盾，呼吸的护盾，东西就会直接穿过去，不会碰到里面的任何东西。这是以呼吸作为防御的另一个好处，因为没有人可以看到它是什么。他们不知道该怎么处理。只是你知道你的内心有这种保护。这就是为什么它很有用，即使当你在家时，也要试着找一些安静的时间独自一人，这样头脑就可以照顾好自己，观察自己，而不会受到其他人的干扰。

所以当你离开寺院时，记住你是在带走技能，生活所必需的技能——即心灵善良的生活、心灵觉知的生活、自由潜能的生活。当你离开的时候，不要忘记带上这些技能。

大脑的新进食习惯

2001年8月

刚才那两首并列的唱诵，一首说“受衰老、受疾病、受死亡、受分离的影响”，另一首是“愿我快乐，愿一切众生安乐幸福”：这就是人类的困境。我们坐在这个终有一天会变老、生病和死去的身体里，但我们还是想要快乐。我们也希望以一种不会给其他任何人带来痛苦的方式来获得快乐。但如果我们的心不断地被衰老、疾病、死亡和分离压得喘不过气来，那么要做到这一点是非常困难的。

大多数残忍的行为都来自那些正在遭受痛苦的人。当你看到一个残忍的行为时，它通常是因为这个人感到软弱、感觉受到威胁、他束手无策。仁慈和同情的行为则来自于内心的幸福感。

所以当我们寻找真正的幸福、真正的快乐时，这不是一个自私的欲望。但是，我们仍然被这个问题所困扰：身体会衰老、生病和死亡。我们的

心智能力将会消失。当这种情况来临时，我们将如何处理？当它正在蚕食我们的时候，我们该如何处理它？

这就是唱诵中的第五个沉思：“我是我行为的所有者，我行为的继承人。”

正是通过我们的行动，我们才能有所作为。

佛陀说有四种行为：世俗意义上的善巧行为、不善巧行为、两者的混合，以及导致行为结束的行为——换句话说，导致你完全脱离世间轮回的行为。

所以这就是我们在冥想时正在做的事情：首先，学习行动的意义。正如佛陀所说，行动就是意图。所以我们练习冥想来了解我们的意图。做到这一点的一种方法是在头脑中建立一个意图，看看当你试图让它继续下去时会发生什么。将注意力集中在呼吸上。对自己说：“我要保持呼吸一个小时：这就是我要注意的一切，这就是我要担心的一切。”看看你能让这个意图持续多久。

如果你的正念和警觉力很强，你就可以保持那个意图。如果他们还很虚弱，意图丢失了，你就重新设置意图。一次又一次地设置它。不要放弃，因为如果你连这个小意图都不能坚持，你将如何处理生活中更大的问题？如果你没有保持这么多的正念和警觉，他们将如何帮助你度过更困难的境地？

我们正在训练这些心智能力，就像训练身体、强健身体一样。如果你想变得强壮，你不会出去从别人那里买一个新的强壮的身体。你会带着你虚弱的身体去锻炼。运动使它强壮。以同样的方式，你锻炼这些可以帮助你坚持你的意图的心智品质。你开始看到，当你有技巧地维持这些意

图时，它们确实会对你的心灵产生影响，因为它们为你的心灵的健康奠定了新的基础。你不必依赖身体；你不必依赖你以外的人。你在头脑中拥有一种纯粹精神上的技能，以身体为基础，发展会有所作为的精神技能。

一旦心中有了这种中心感，它就会给你的生活带来稳定和踏实。你不会经常受到外界力量的冲击。无论风从哪个方向吹来，你都可以保持稳定和静止，并观察周围的情况。像这样保持静止的能力使你能够看到。如果你在生活中裸奔，你所看到的只是两边的模糊。只有当你停下来并站着不动时，你才能不仅看到你周围发生的事情，而且还能看到内心发生的事情，那些非常微妙的心理活动，会让你对即将发生变化的事情产生执着。

你开始意识到，头脑对身体执着的习惯并不一定是它必须要做的事情。它习惯执着于感受、知觉或思维建构，对这个或那个的觉知：它不必执着于那些东西。它之所以坚持执着下去是因为它还没有独立的力量，也没有更好的去处。它依赖于这些东西，想要以这些东西为食，看看它们能给它什么样的营养。有时它们会给一点好的营养，但大多数情况下它们都是垃圾食品。

现在，正如佛陀所说，痛苦是因为头脑这样进食的习惯。所以我们试着给头脑一些更好的东西来喂养：一种内在的幸福感，当你学会调整呼吸、安定于呼吸、与呼吸交朋友、学会像品尝美食或美妙音乐一样品味呼吸时出现的幸福感。

当这股能量流通过身体时感觉如何？身体现在想感受什么样的流动？你

知道吗？你能说出来吗？我们大多数人在身体内生活了多少年，我们不知道身体想要做什么样的呼吸，不知道现在做什么样的呼吸会让身体感觉良好。所以花点时间去探索，去熟悉它。

当你发展出这种内在的幸福感和稳定感时，你会发现头脑更愿意在这里而不是在外面进食。可能仍然会有一些压力，一些必须在这里进食的轻微负担感，但至少比以前头脑倾向于进食的要好。你开始回顾欲望的念头、愤怒的念头、贪婪的念头，你开始疑惑：“为什么我曾经想要以这些为食？他们提供了什么样的营养？没有真正坚固的东西，没有真正实质的东西，没有真正健康的东西。

一旦你学会了如何放下那些东西，你就会学会了停止吃那些对头脑有害的东西。当你不以那种方式压抑你的心灵，当你不再给它吃垃圾食品来阻塞它的动脉时，你就会有一种更轻松、更健康、更幸福的感觉。当你的心像这样感到轻松和健康时，你就更容易感到慈悲，不仅是对你自己，也是对你周围的人。最终，你会到达这样一个境界，头脑得到很好的喂养，非常强壮，以至于它根本不需要再喂养了。那就是心灵完全自由的时候。

这就像你出去露营时一样。去野营的一大问题是你必须随身携带食物。这限制了你能走多远，限制了你能在一次特定的旅行中出去多少天，因为你必须保持你的食物储备足够低，以便你可以携带它们，但又不能低到你被限制到一两天的旅行。想一想，如果您不必进食，您可以四处游荡多少地方。我常常很想漫步到锡安的峡谷中，然后消失——但我做不到，因为身体必须进食。正如他们所说，风景是不能吃的。

但是当你把头脑放在一个不需要进食的位置时，它就真的自由了。它不受任何东西的压抑，不受任何东西的限制束缚。这就是佛陀所说的涅槃的意思。涅槃一词来自火的熄灭。在那个时代里，他们有这样一种观念，即火被它的燃料所困，因为它必须不断地依附于燃料以获得它生存的动力。但是当它熄灭时，它放开了燃料并被释放了。它不再受到限制。您甚至不能将其描述为存在、不存在、两者兼有或两者都不存在。它就是那么自由。

所以这就是佛陀所说的涅槃：头脑不再进食。当它不进食时，它不局限于它的食物来源，不必随身携带它的食物来源，不受哪里有食物哪里没有食物的限制。当你回头看时，你会意识到你在修行中所遵循的步骤，恰恰是第四种业：导致超越业的业，导致行动的终结，导致不得不进食的终结。

如果你在持戒、修定、培养辨识力，知道头脑需要什么、不需要吃什么、什么样的喂养对它有益、什么样的喂养对它有害，然后以这样一种方式喂养它，最终它会变得如此强壮，以至于它不必再进食了，它可以放手了。那时，一个全新的维度就会在你的脑海中打开，这是你以前根本无法想象的。

这就是最终的实践方向。它需要这个以身体为食，以感觉、知觉、思想结构和意识为食的头脑告诉它，有更好的东西可以为食。如果你以这些东西为食，你会非常后悔，因为你的食物来源很快就会耗尽。它会不断变化——有了生活中那种不确定和不稳定的感觉，心灵怎么能找到任何幸福感呢？与此同时，事实证明，很多这样的食物都是垃圾食品，会让

你变得虚弱和不健康。因此，你通过练习教导头脑更好的进食方式，直到道路最终，头脑处于完全平衡状态的一个点，头脑不再需要喂养，你可以放手了。

这就是我们前进的方向。正如佛陀所说，他唯一教导的是痛苦或压力，然后是痛苦的终结。这似乎是一个狭隘的理想。如何帮助人类和所有其他重大问题？他说首先要把自己的思想理顺，当思想理顺了，当你真正自由的时候，你所能给予别人的帮助就是最好的帮助。没有隐藏的进食议程，没有隐藏的需求去喂养自豪感，因为成为一个非常有帮助或非常重要的人而产生的自豪感实际上会破坏帮助，破坏同情心。你是在一种同情心的基础上行动的，这种同情心来自完全的自由、完全的独立——这最终是你唯一可以真正信任的同情心。

克制之技

2007 年 12 月 20 日

人们经常问如何把修行带入日常生活。答案相对简单。这是很多人不喜欢听到的，但很简单：克制。克制基本上有两种。对你所做的事情有节制，对你如何看、听、闻、尝、感觉和思考事物的方式有节制——换句话说，就是对出去的东西要有节制，对进来的东西要有节制。这两种克制都需要一个良好的技巧。

克制自己的感官：看是有技巧的，听也是有技巧的。你要通过感官以一种不会激起贪婪、愤怒、妄想的方式看待事物。你要以不会激起贪婪、愤怒、妄想的方式听闻事物。依此类推。这是一项技能。你希望能够以这样一种方式做到这一点，这样你就不会因快乐而饿到崩溃的地步，突然发现自己在一个打开的冰箱前，狼吞虎咽地吃下一加仑的

冰淇淋。你需要知道如何让头脑保持充足的营养，即使你正在让你的烦恼挨饿。在掌握这项技能的过程中，把注意力做为基础是有帮助的。经典中通常将克制感官作为专注的先决条件，但正如佛陀教义中经常出现的情况一样，这两种品质实际上是相辅相成的。

当你看某样东西的时候，试着去注意：你的注意力会流出来吗？你会失去对身体的感觉吗？如果你这样做，这表明你的注意力并不那么善巧。当你看的时候。当你听的时候，你要能够停留在身体里，以保持你对全身呼吸能量的感觉。如果你做不到，那就表明你要么在寻找忘记身体的目的——换句话说，你在寻找贪婪、愤怒、或妄想的目的——或者你只是粗心大意，而景象、声音、气味或味道，无论什么，都让你措手不及。

这就是大多数人看、听、闻、尝、感觉和思考事物的方式。他们忘记了他们内在的中心，突然发现自己的中心在外面，试图抓住一个景象或一个声音，然后对其进行详细阐述——要么让它更有吸引力，要么让它看起来比实际情况更有意义。从而从中获得一些乐趣，如果头脑有一点生气的情绪，你就把注意力集中在那些会激起愤怒的事情上，然后你可以对其进行详细阐述，随心所欲地扩散。

这些都是我们的技能往往倾向的地方。我们擅长繁殖。但是，如果你认为感官的输入是一种心灵的食物——这就是为什么佛陀看到了——你必须问问自己：你是在为心灵准备好食物还是垃圾食品？还是有毒的食物？这就是我们习惯的烹饪方式。我们认为我们正在烹制美味佳肴，但它们会让我们生病。所以你必须学习一种新的心灵烹饪方式。

佛陀把感官输入计算在意识的四种食物中。它实际上包括四种食物中的三种：感官接触；感官的意图——一开始你为什么就要看这些东西，就要听这些东西；然后是感知行为的意识。感官输入的这三个方面就是头脑一直在摄取的东西。

学习烹饪这种食物的新方法的基本技巧是把注意力集中在呼吸上，让思想集中在身体里面。当思想以这种方式进入身体时，你实际上是在改变思想在身体内部的层次。它不是在感官层面上，而是突然在色相层面上，这是一个比感官欲望层面更高的层面。尽管可能会有停留在色相层次的愿望，但这是一种善巧的愿望，因为它提升了思想的层次。你不会再那么依赖外在的事物来获得快乐，所以你处于可以从上方观察感官享乐的位置。

与此同时，你正在学习如何充分利用你已经拥有的东西。正如阿姜李所说，这就像学习如何在自己的土地上种植粮食，而不是侵犯他人的土地在他们的土地上种植庄稼。了解如何在身体中培养轻松感、饱腹感和清爽感。让它们成为你的食物吧。试着保持和保护思想的那个层次。这就是你如何看待事物和聆听事物的技巧：无论外面发生什么，都保持身体的这种中心感，一种轻松、清新和充实的感觉。这将思想置于更高的层面——并且处于更好的位置。

当你以这种方式控制感官时，你并没有剥夺思想。你只是在学习如何给头脑提供更好的食物，以一种更健康的方式来滋养它，一种完全无可指责的方式。有时你会听到人们谈论执着于禅那的危险，就好像它是一个巨大的怪物，正等在路边伏击你。但禅那的危险相对较小。然

而，被困在感官层面的危险是巨大的。当你的快乐依赖于某种特定方式的感官愉悦时，它会导致各种各样的不善巧的行为，因为你试图继续用它喜欢的那种景象、声音等来喂养思想。这就是为什么我们在世界上看到如此多的杀戮和偷窃、非法性行为、说谎和醉酒。一切戒律之所以被打破，都是因为人们对感官享乐的执着。你看不到任何人因为对禅那的执着而杀戮或偷盗。

所以即使这是一种执着，也是一种更好的执着。当你的幸福不依赖于以某种方式存在的外部事物时，外部的人对你的影响力就会减弱。这些天我们经常看到这种情况，他们所要做的就是挥动红旗：“那里有危险；那里有恐怖分子；他们会伤害我们。我们必须做各种邪恶的事情来阻止他们。”这就是他们告诉我们的。如果头脑的唯一营养是外在的东西，你就会被这些论点所左右。但是当你能退后一步说，“不，我有快乐的源泉，内心的快乐源泉，外面的人无法触及，”那么你就不太可能被误入歧途。

这样，您从内部寻找营养的能力就是对思想的保护。外面世界的乐趣所含的毒害对你要少得多，因为你不再试图以它们为食。它们仍然在那里，但你可以学习如何更巧妙地处理它们，更巧妙地使用它们，因为你试图让你的思想变得更强大。

例如，在你的冥想过程中，有时事情并不如你所愿。在这种情况下，走出去看看你周围的自然美景——云彩、日落、月亮和夜晚的星星——可能会有所帮助，以帮助你头脑清醒和恢复活力。在经典中有一段经文，摩诃迦叶是佛陀弟子中最严格、最严厉的一位，他谈到了自然

之美。他的诗句中不断重复的是山丘、沐浴在雨中的山脉和丛林如何让他精神焕发。世界上最早的一些荒野诗歌收录在巴利语经典中——这不仅是对自然之美的欣赏，也是对自然野性的欣赏。这种欣赏是学习如何使心灵愉悦的技能的一部分。

归根结底，正如佛陀所说，即使像看或听这样简单的事情也可以发展为一种技能。你一边看一边听，同时试图保持你的内在中心感。这是衡量有多少贪、嗔或痴潜伏在心中并将其四处游荡的最佳衡量标准之一。如果你捕捉到心流向某个特定的对象，那就是：你找到了一个烦恼。

我们许多西方人不喜欢“污染”这个词。我们否认心中有任何不净之处，然而，当心被欲望笼罩、被欲望狭隘时，这正是佛陀的意思。当你的注意力外流时，你的内在觉知会变得模糊和狭窄。根据阿姜李的说法，向事物流出的倾向就是 *asava* 的意思：流出物或发酵物。那种看和听——你的心流向目标的那种——是不善巧的看、不善巧的听。如果你有技巧，当你看到和听到的时候，你可以呆在里面。当你在流出的过程中抓住心时，你学到了一个重要的功课：心中仍然有贪、嗔、痴。如果你想找它，它就在这里。只有当你看到它时，你才能真正为它做点什么。你开始感觉到陷入这些潮流的危险。你会产生想要为此做点什么的动力，这样你就不必再像这样被推来推去。您会找到从源头停止流动的方法。

这时你会发现，身处身体内部真的是一种更高层次的精神食粮，一种更高层次的幸福，一个更好的地方。你会想尽一切办法留在这里，不

管外面发生什么。当一场野火从山腰向你扑来时，你想待在原地。当然，你可能想要移动身体，但你希望你的中心就留在身体里面。当生活中的失望来临时，你仍然想留在这里，不让外界的失望侵入心灵。当寒潮袭来、热浪袭来时，您希望能够在身体这里找到清凉感和幸福感。

这就是为什么克制感官不是剥夺。它实际上是一种为大脑提供更好食物的方式，给它带来更高层次的愉悦。但不可能拥有一切。如果你追求更危险的食物，你就会错过更好的食物。你必须做出选择：健康食品或垃圾食品。从这个意义上说，克制是一种剥夺。但这实际上是一种交易。作为回报，你会得到更好的东西。

当你度过这一天时，不断问自己这个问题：“我现在吃的是什么？这说明了什么？关于心灵，它在说什么？通过观察我进食的方式，我对头脑有什么了解？”这样，简单的看或听的动作就是练习的一部分。如果你做得很熟练，它就是修行练习的养料。它让练习继续下去。

只有当你闭着眼睛坐在这里，或者当你行禅时，这条道路才会给你的心灵带来清新。当你知道如何克制自己时，你就能获得一整天的精神焕发。实践具有连续性。当你坐下来闭上眼睛时，你就在这里。你不必花整个小时像拴在皮带上的猫一样把思想拉进去，因为它已经在这里了。你已经培养了保护心的智慧和明辨，将它留在这里。你不必每次坐下来冥想时都把它们煮熟。

因此，将您一天中所做的一切都视为一种技能，包括您保持克制的方式。有时这意味着不看或不听那些你还不知道如何处理的事情——就

像一个新手拳击手，他知道自己不能去挑战世界冠军。但你不必一直带着眼罩度过一生。你可以教自己如何看待曾经激起你的愤怒或欲望的事物，但你要以一种新的方式来看待，一种它们不会让你生气的方式。如果你对某样东西感到贪婪，看看得到它没有吸引力的一面：试图获得并保持它会涉及什么。如果有欲望，想想人体不吸引人的一面：你自己的和你周围每个人的。正如阿姜李所说，用双眼看事物，而不是只用一只眼睛。

此外，在你看的时候保持在这个位置的中心，这样你可以检查看看，当你在看和听的时候，你是否真的远离烦恼。还是你偷偷地把它带进来，你是不是跟着它随波逐流了？这就是为什么克制是一种很好的思想检查，在检查这个词的两种意义上来说：不仅是为了阻止它，而且是为了密切关注实际发生的事情。如果你打坐时烦恼看起来真的很安静，好吧，这是你测试它们的机会。它们会在一天的剩余时间内流出吗？

克制是为实践提供连续性的东西。如果你熟练地去做，你的看和听都会成为练习的一部分。他们可以让你整天都在路上。

正语，由内而外

2011年8月12日

在佛陀对修道的描述中，当他确立了正见和正志的原则后，他进入了正语。正见让你专注于苦难的问题，以及如何才能止息苦难。正确的决心涉及你下定决心要遵循这条道路的方式：你将努力放下你的感官执着，放下恶意，放下有害的想法。然后你必须把注意力集中再你的语言上，因为这是你训练思想的主要地方——因为你既要处理他们的

外部喋喋不休，也要处理你内心的喋喋不休。

在很多方面，你的嘴比你的身体更容易造成很多伤害。几句话就能给人带来错误的看法，让他们感到痛苦，让人心碎，浪费别人的时间。

浪费时间是一种真正的耻辱。正如佛陀所说，你随时都可能死去。假设你在最后一天度过了无聊的闲谈，然后大地震来了——地震将摧毁一切——你最后的想法将是最后一天过的是多么浪费。

所以你要确保当你开口说话时，你实际上是在沿着这条路走。你一直在路上。佛陀自己判断某件事是否值得一说的标准是：第一，这是真的吗？如果不是真的，那就算了。二、如果是真的，有好处吗？这真的对某人有帮助吗？换句话说，你知道你在说什么吗？你知道这实际上对他们有帮助吗？

有一次，我在泰国与另一位年轻僧人交谈，并探询某件事。这是我职业生涯的早期。我说，“我认为是这样，我认为是那样。”阿姜放刚好从身边走过，他说：“好吧，如果你只是想一想，你真的不知道，那你为什么要谈论它呢？你为什么要用你的意见来扰乱别人的思想？”因此，请尽量将您的讲话限制在您所知道的是真实的内容中，并且您知道真实的内容会使对方受益。



阿姜放尊者

即便如此，你也必须问第三个问题，即：这是做这件事的合适时间和地点吗？因为有时候事情可以是真实的，是有益的，但如果时机不对，所有的利益都不会到来。如果这个人心情不对，或者你找错了人，那么当你说话时，你必须注意各种各样的事情。尤其是当你是一群一起练习的人时，你要确保你的讲话确实有帮助，不仅是你的道路，还有他们的道路。因为有时候事情可能是真实的、有益的，只是时机不对。阿姜李曾经说过，如果与你交谈的人没有准备好聆听你要说的话，即使它是伟大的佛法，如果它与他们此时此地的实际修行无关，那么它就是无用的喋喋不休。它并没有真正关注人们现在需要什么。

你必须要小心这一点。我们在这里是为了保护彼此的修行，鼓励彼此的修行。让大家一起坐在这个房间里会很有帮助。有时，当你独自一人坐着时，很容易就会说，“好吧，现在够了，”然后你在最初确定的时

间之前就起来了。但是，如果每个人都在这里待一个小时，那么我们都会在这里待整整一个小时。当我们一起练习时，会产生某种力量，所以你不想在一天剩余时间里耗散这种力量。每次你张嘴，你都在打扰别人的安静。你要确保当你打扰他们的安静时，这是出于好的目的。否则，我们就会成为彼此修行的敌人。

因此，每次您开口时，请记住佛陀的三个测试。阿姜放的测试总是：这是必要的吗？如果不是，您就不必费心了。我们害怕如果我们保持沉默，人们会认为我们不好。但情况并非总是如此。我过去认识很多非常安静的人，我认为因为他们很安静，所以他们非常善于观察，非常谨慎。但随后他们一张开嘴巴就破坏了这种印象。特别是在这里，我们处在一个人们尝试努力练习的社区中。当你安静的时候，人们会明白：这个人想安静。这并不是说你自大或不友好。你是来冥想的。如果您感到来自其他人的压力让您变得友善和健谈，那么请记住，这不是您来这里的目的。你来这里是为了锻炼自己的思想。

类似的原则也适用于内心的喋喋不休。你会发现头脑在谈论各种各样的事情：对自己的态度，对修行的态度。你尤其要警惕那些会让你失望的态度。我们今天早些时候谈到了低自尊，以及有时这是头脑自我破坏的方式。如果你降低对自己的期望，你会觉得别人对你的要求就会更少；你就不必付出那么多的努力。这基本上是懒惰的借口。我们可能从其他人那里学到了一些想法，这些人出于某种原因看不起我们。但你必须问问自己，为什么要让自己内化它？因为你知道有些人——即使整个社会都在指责他们，或者社会的很大一部分人都在指责

他们——他们也不会让这种情绪影响到自己。他们将其作为自己决心的一部分：他们不会让这种态度影响到他们自己。但是还有一些人，他们只是让别人对他们的低估来压垮自己。

因此，如果别人看不起你，你的自尊心就会很低，这并不是不可避免的。如果你们中的一部分人出于某种原因愿意接受这种低级意见，那么您必须调查原因。这对作为冥想者的你来说尤为重要，因为在冥想中你开始越来越多地意识到你拥有的选择。你正在学习从脑海中的不同声音中退后一步，问问自己：“我真的相信吗？我现在真的相信吗？也许我过去某个时候相信，但我现在必须相信吗？”好吧，不。这尤其适用于让你觉得自己无法修行或无法胜任的态度。

或者你让自己失望了，你在冥想中度过了糟糕的一天。突然之间，这成为了你作为冥想者生活的全部故事。好吧，停下来想一想。你有过好的冥想，也有过糟糕的冥想。这是训练头脑的正常部分。头脑是一种复杂的现象。如果我们要绘制它的进度图表，我不知道有谁的进度会一直向上、向上、向上、向上、向上。它有高峰也有低谷。你的部分耐力是学习如何应对低谷，这样你就不会灰心。同时，你也不想事情达到顶峰时变得粗心大意。因为你知道高峰的本质：从那里开始，你就走下坡路。你如何将那个高峰变成一个平台，或者一个更进一步的平缓上升？你不能因为自满来做到这一点。

所以你必须看看你脑子里的喋喋不休，弄清楚什么时候对自己严厉，什么时候该安慰自己。当脑海中浮现出某些想法时，一个好的测试总是：相反的情况在多大程度上是正确的？什么时候相反的事实是真实

的是值得思考的有用的事情？毕竟，能百分百真实的事情少之又少。正如佛陀所说，他认为绝对真理的只有两件事。一个是区别善巧和不善巧的行为——应该培养善巧的行为，放弃不善巧的行为——另一个是四圣谛。作为一个禅修者，关于你自己的真理不属于这些范畴。换句话说，关于你是一个好的冥想者还是一个坏的冥想者的问题从来都不是真的。你可以坐在这里，对你在进度表中所处的位置进行各种叙述，并以不同的方式对其进行衡量。在某些情况下，这可能是您迈向未来的美好进步的一部分。在其他情况下，它可能是您面临的一个可怕的鸿沟。或者你可能会陷入困境。这取决于你要专注于哪些事情，以及如何将它们拼接在一起以进行叙述。了解如何制作真正有帮助的叙述，让您保持警惕，但不要让您在练习中灰心。

这些内在讨论对话的原则很重要，无论是在寺院还是离开时。因为在这里，至少，有一套针对实践的非常强大的价值观。当你去其他地方时，你会发现价值观非常不同。你必须小心你内化的东西，你采取的态度。提醒自己：你确实有选择权。并且要非常小心，不要把外面不善巧的声音带到里面，让它们成为你自己内心的声音。尽量保持内在对话的真实、有益和及时。如果委员会的任何成员出现问题，请告知他们。因为正如阿姜李所指出的，这种在心灵内部的言语造作，是正道上最重要的问题。它可能造成最大的伤害，但也可能是最有帮助的。它之所以会有所帮助，是因为它会提醒您什么是正见，从这个意义上说，它是正念的一个重要组成部分。当您集中注意力时，它可以帮助您注意到事情何时偏离正轨，并且您可以将它们引导回去。

不过要小心。像这样有用的东西，如果你不确保它保持善巧，也可能是非常有害的。所以尽你最大的努力理清这些内心的喋喋不休，让它专注于真正重要且对你追求幸福真正有益的问题上。这就是正语如何转化为随之而来的正道上的其他因素。你说服自己去做正确的事：你说服自己去维持正确的生计、正确的努力、正确的正念、正确的专注力。这是大脑的一个重要功能。你知道什么是对的，你知道那条道路是什么，但是头脑中会有很多不同的部分会在其他方向上战斗或撤退。正确的内部言语因素是让每个部分都保持一致的因素。

禅修者是值得拥有的好朋友

2012 年 4 月 16 日

深吸一口气。感觉呼吸从头顶向下扫过你的整个身体，一直到你的脚趾尖。尝试注意身体中存在任何紧张模式的地方。让他们放松，让呼吸直接穿过他们。然后让呼吸找到一种感觉非常舒服的节奏。你可以试验一会儿，看看什么样的呼吸最让人耳目一新。有时身体需要更短的呼吸，有时更长，有时更深，更浅，更重或更轻，更快或更慢。尽量保持身体需要的一切。至于任何其他可能进入你意识的想法，让它们去吧。

我们正在努力使自己对身体正在发生的事情以及呼吸如何提供帮助保持敏感。这是我们意识的一个领域，我们往往会忽略它，因为我们对外面的事情太感兴趣了，而没有注意到我们在做什么。

当他们谈论无意识或潜意识的事情时，并不是说头脑中有一个地下室，在那里发生的任何事情都必须是无意识的和黑暗的。只是我们没

有注意到而已。思想在脑海中掠过，然后在身体上留下印记。或者身体上发生的事件会对思想产生影响。很多时候，如果我们没有意识到这一点，紧张感就会累积起来，并导致一种负担重重、被压垮的感觉。佛陀的基本洞见是，许多背负或沉重的负担是完全没有必要的。事实上，这些都是不必要的。身体可能会有压力，但她不需要对心灵产生影响。

正如佛陀所说，当人们身体疼痛时，就像被箭射中一样。然后他们又用另一支箭射自己：被痛苦负担或受害的感觉。这个形象总是让我觉得有点太弱了。我们不会只用额外的一支箭来射自己。我们用更多的箭射自己，一整袋箭。当然，用那些箭射自己的行为会使原来的疼痛更加严重，更不用说额外的箭带来的所有疼痛了。难怪我们时刻感到负担重重。难怪我们感到受到了伤害，或者至少觉得哪里出了什么问题。

我们冥想时所做的是，我们不是在外面寻找答案，而是在内心寻找答案。“我们在这里做什么，会减少所有不必要的痛苦？”这不是一个自私的问题。如果你能停止将额外的痛苦添加到你自己的头脑中，那么你的负担就会减轻，你对他人的负担也会减轻。你实际上可以开始关注其他人是如何相处的。这部分练习往往被低估，但冥想者确实是很好的朋友，正是因为他们已经学会了如何不让自己一直拖累自己。当他们没有压力时，他们实际上可以为他人提供更多帮助。

当疼痛来临时，无论是身体上的还是精神上的，他们都意识到他们不必把这件事当回事。圣典中有一段是僧侣们在谈话，其中一位是 Ven.

舍利弗说：“你知道，我今天在想：世界上有什么事物的改变会让我感到悲伤吗？我根本想不出任何东西。”另一位比丘文·阿难达说：“但是，如果佛陀出了什么事怎么办？那也不会让你伤心吗？”舍利弗回答说：“不，我会反省他是一个伟大的人，对许多人有很大帮助，他不能继续生活是一件可悲的事情。但我不会为此感到任何个人悲伤。”阿难说：“那是你的我慢已经消失的迹象”——这里的“我慢”不一定是骄傲或傲慢，但更多的是了解你是谁，以及你如何看待事情。如果你能在困难的情况下，不把损失或改变看成是针对你个人的，你实际上会比其他情况下对别人更有帮助。

我见过许多人为即将死去的人哭泣的案例。很多哭泣都与他们会多么想念那个人，他们感到多么悲伤有关。这对即将死去的人没有多大帮助。你能给遇到麻烦的人最好的礼物就是你改掉了把悲伤个人化的习惯，改掉你专注于你将感受到多少损失、你将感受到多少剥夺。一旦你克服了这些问题，你就可以更仔细地审视：这个人需要什么？我能帮上什么忙？

我们今天谈论的是帮助一个垂死的人。佛陀说的第一件事就是要确保这个人不用担心。正典里有两种情况。一个是一个女人，她的丈夫似乎快要死了。于是她走过去告诉他：“别为我担心。你不在的时候我就能照顾好自己。不用担心我的经济状况。不要担心我会背离佛法。事实上，我现在会更多地去寺院。所以你就放心吧。”

事实证明，丈夫并没有死，至少当时没有。他康复了，他去告诉佛陀他妻子告诉他的话。佛陀回答说：“你知道你有多么幸运，有这样一位

智慧的妻子为你着想。”

还有一个类似的例子，佛陀的堂兄之一摩诃纳摩得知佛陀将在雨安居结束时离开。所以他问佛陀，如果有人在他不在的时候死去，该怎么做，该说什么。“我应该告诉他什么？”佛陀说：“要告诉他的第一件事是不要为他的家人担心：‘无论情况如何，你现在担心这个事实对任何人都没有帮助。所以把那些想法从你的脑海中去掉。’”但是佛陀不会把人留在那里。然后他让摩诃纳摩继续问：“你是否也担心你将要离开的感官享乐？”如果这个人说是，那么摩诃纳摩应该说：“试着将你的思想置于更高层次的存在，那里的感官享受更加精致。”这样，他应该不断地建议这个人把他的思想一直带到越来越高的层次，直到他到达梵天世界，那里的快乐与我们从真正专注的心中获得的快乐相同。如果这个人能够保持这种状态，佛陀就会告诉他，即使是那种快乐，也要让他放下。那也是无常的。您将围绕它建立的认同感也是无常的。放开它。如果那个人能一路跟着你，那么他或她就能从各种痛苦中完全解脱。这是您可以送给垂死之人的一份巨大礼物。

临终者并不总是能跟着你走那么远。它通常需要有良好冥想背景的人，但你永远不知道。尽管如此，你的首要任务始终是设法让那个人摆脱任何忧虑，然后建议他们把注意力放在好的事情上。这可能是他们过去做过的好事——这并不意味着他们曾经有过的美好时光，因为这会让人们变得多愁善感，而且会让他们非常沮丧。

相反，让他们想想他们慷慨的时候，他们善良的时候。如果他们有任何冥想背景，试着提醒他们这一点。给他们一些可以坚持的好东西。

这意味着你没有把自己的失落感放在真正帮助他们的路上。

这就是为什么冥想者可以成为一个真正的好朋友：一个真正关心你的幸福的人，一个不只是考虑到他或她自己的失落感或痛苦感的人，一个没有被那些额外的箭头所累的人。

就我自己而言，我家里的很多人都想知道家里有一个和尚有什么好处。但是有一年，我父亲经历了严重的抑郁症。我当时在泰国，几个月后我才能回到家。几周之内，在与我父亲交谈并让他倾诉后，他就摆脱了抑郁症。这是在我的兄弟们几个月来一直试图帮助他之后。就在那时，我的一个兄弟说：“你知道，家里有个和尚真的很好。”当然，你不一定要出家：任何一个训练过自己心智的人都是家庭中的好人，是朋友中的好人。

因此，当你们在这里打坐时，要提醒自己：我们这样做不只是为了我们自己。我们这样做是为了帮助他人。我们越少背负自己的痛苦，我们就会越强大。如果我们不背着重物到处走，那么当我们发现别人背着重物时，我们就有空闲的手帮助他们放下重物。那样的话，你对良好友谊的训练才能继续下去。正如佛陀所说，你努力寻找好朋友，你可以依靠的人——不仅是为了得到他们的帮助，也是为了让你从他们身上学习什么是一个好朋友。这样你就可以把礼物传递下去。

象牙路口

2010年12月10日

我的母亲是一位作家。我小的时候，她大部分的写作都是在厨房里完成的。她把打字机放在房间中间的一张桌子上，然后她就坐在那里不停打字。我们会带着所有童年的紧急情况跑进来。她会停下来，照顾

我们，然后继续她的写作。曾经有人问她，她是如何完成写作的。她回答说她没有象牙塔；她有一个象牙十字路口。房子中间，每个人都经过的地方：那是她写作的地方。

这是我们冥想的好画面。我们正处于一个十字路口的中间，我们必须学习如何创造象牙部分，在这个部分，我们可以为自己留出一个空间来，做真正重要的工作。这个世界从各个角度带着各种紧迫的问题向我们袭来，我们常常把一些紧迫的事情误认为是重要的事情。结果，真正重要的事情没有完成。

有时你会想，“如果我能处理好其他一切，如果其他一切事情都安定下来了，那么我就能腾出时间来思考了。”但如果你一直等到那个时候，你就永远抽不出时间来处理思想，因为总会有一些事情压在你身上。所以你必须学会如何培养一些精神上的隔离：你有能力将自己从紧迫的责任中拉出来，让思想成为你的首要任务。

正如你可能已经发现的那样，当你来到这里时，即使在身体上与世隔绝，但是对工作的想法、对家庭的想法——在泰语中，他们称之为“108 个不同的问题”——都会涌入。即使我们在寺院周围筑起七座堡垒墙，那些想法仍然可以进入并侵入你的思想，侵入你的冥想 - 当你在你的日常生活中时，那里根本没有物理隔离，情况就更严重了。

所以你必须学会如何发展这种精神上的隔离，即对那些事情说不的能力。这涉及到有正确的态度：记住你只能负责这么多的事情；你在这个地球上的资源、能量、时间都是有限的。你可能见过那些意志坚强、身体强壮、精神强大的人，当他们老了，力气就没有了，像枯花

一样凋零了。那是一种震撼。力量去哪了？在当时看来是那么的强大啊。许多年过去了，这些人看似强大，其实已经不复存在了。你必须意识到，这也很容易发生在你身上，非常容易。

所以我们只有这么多时间。你要问问自己，“当你的体力和大脑的力量消失时，你还剩下什么样的精神力量？那时你的避难所在哪里？你现在必须开发那个避难所。那是你的首要任务。佛陀的比喻不是十字路口，而是被洪水包围的岛屿。你等不及洪水退去，但你可以开发你的岛屿，并在那里打下坚实的基础。

这就是为什么我们与身体本身一起工作的原因；感觉、心理状态、精神品质，就其本身而言：将这些事物视为当下的事件，学习如何对它充满热情。换句话说，不只是活在当下，还要学习如何培养善巧——然后努力抵御洪水。如果你真的不得出去在洪水中划船，你就会意识到你不能永远呆在洪水里。你必须回到这里来。但至少你有一个地方可以回来。这就是你的力量所在。这就是营养所在。

无论你多么想对家人或工作中的其他人负责，你都只有那么多的力量。如果你不照顾好自己的力量，你也会让他们失望。所以当那个声音说，“如果你不一直思考这些事情和担心这些事情，你就是不负责任的”，你必须回过头来说：“看，照顾好头脑才是你的首要任务责任。”因为如果头脑开始崩溃，那么你将如何照顾其他人？它就像您在职业中需要的工具。你必须好好爱护你的工具。如果你让它们损坏或变钝，那么你就无法完成工作。因此，停下来磨刀、保持其他工具清洁和井然有序所花费的时间都是值得的。即使在那一刻你可能没有在

工作，这仍然是一个重要的准备，这样你就可以做好你的工作。

所以记住，思想总是要放在首位的。这意味着你必须有正确的态度和正确的位置来保持思想，所以它确实在当下获得了一些力量。如果你只是强迫它在这里，它就会开始反抗。而且它不会得到它能得到的营养。

在教导佛法的方式中，最可悲的事情之一是——不仅在美国，有时你在亚洲也会看到——就是贬低定力，说定力是一条旁路，一种分心，它对于生活忙碌的人来说，时间太长，太难了。佛陀根本不是这样教导的。如果你过着忙碌的生活，你需要培养定力，把它作为修行之道的基本元素，因为它是心的养料，是心的食粮。它能使所有其他因素变得正确。你还需要其他因素来使你的定力正确，但定力是佛陀亲自发现的道路上的第一个要素。当你让心安定下来并给它一个真正安定下来的地方时，幸福，狂喜和充实的感觉会滋养心灵：这些是使你能够留在正道上的品质。阿姜放将呼吸的安逸和充实感、狂喜的自在和充实感比作禅修的润滑剂。他说，没有它，你修行的马达就会失灵。所以你必须与呼吸一起工作，与呼吸一起玩耍，进行实验。这给了你营养，也让你对当下时刻保持兴趣。否则，当下会变成一个非常沉闷的地方，而当它沉闷时，思想就不会停留。它会寻找机会回到其他看起来更紧迫或至少更有趣的事情上。但是在这里，你正在使用呼吸能量，这直接关系到你身体的健康。而你所能创造的自在和幸福感与心灵的健康直接相关。这应该足以让它变得有趣。

你必须学会如何培养你的优先感，把这个放在第一位。你不能等到其

他一切都安定下来再开始做这件事。这必须放在第一位。如果你还有其他问题需要考虑，请提醒自己，当头脑吃饱、休息好时，它能比你先一下子处理完所有事情更好地处理这些事情。所以如果你有一些非常重要的事情必须处理，在冥想结束时提醒自己，你可以给自己五分钟，十分钟，随便什么时间，这是你思考这个问题的时候。你可以在冥想开始时提出这个问题，提醒自己这是你必须考虑的重要事情，但是现在，在剩下的一个小时里，你根本不会去想它，直到冥想结束之前。然后在冥想结束后你给自己一些时间，让这些想法浮现出来，看看当头脑处于更好的状态来看待这些问题时，头脑会说些什么。

与此同时，你必须学习如何在度过这一天时至少吸收一些呼吸的滋养。我们早些时候在谈论这个。试着注意身体最先紧绷的地方，它可能在你的胸部、胃部、头部中间、颈部、肩膀。然后，当你知道自己的位置时，试着在一天中与它保持联系。只要监控那里的能量质量，当你感觉到它在收紧时，花几秒钟让它放松。学习如何发展释放反应、放松反应，以及如何快速做出反应。当你度过这一天时，给自己一点冥想时间。毕竟，你吃零食是为了身体。这是给心灵的点心，是时候停下来独自一人了。放下所有其他责任。

毕竟，你不能把全世界都扛在你的肩上。有时候，意识到你能做的只有这么多，你知道的也只有这么多，这是一种很好的谦逊练习。获得智慧的第一步就是意识到有很多事情是你不知道的。正如佛陀所说，当你认识到自己对事物的愚蠢时，你至少在那个程度上是有智慧的。我们来这里是为了克服无知。如果我们不承认我们无知，我们就无法

克服它。无知不仅仅是不知道。它是你认为你知道一些事情，而你不知道。

发展智慧的另一部分是认识到你只能承担这么多责任。你必须意识到：我真正的责任是什么？如果你正在承担其他不是你真正负责的事情，请学习如何放手。

这是一个适用于日常生活的问题，并且越来越深入到修行中：你能真正治愈哪种痛苦，你可以从哪种痛苦中解脱出来，哪一种你不能。痛苦和压力来自事物的三个特征，只是事情发生了变化的事实：你无法阻止它。但随之而来的痛苦是你的渴望和执着带来的，这是你要负责的事情——也是你可以做些什么的事情。

这些关于日常智慧的基本原则会越来越深入地应用到实践中，所以不要忽视它们。当你学习如何在日常生活中了解你的负责和你能处理的事情时，你也会得到一些非常重要的教训，这些教训可以更深入地让你的头脑从它可能造成的更微妙的压力和痛苦中解脱出来。

所以这里的冥想就是你的象牙十字路口。事情会发生，会过去。小孩子们会哭着进来，因为他们的哥哥欺负了他们，或者他们摔倒伤到了自己。你处理好它，然后恢复呼吸。因为只有在事情发生的过程中，你才能真正在头脑上工作。如果你等到一切都解决了，你会等到死的。因为这就是生活：生活在各种各样的事情之中。所以，试着在洪水中找一个地方，一个你自己的岛屿，跟踪呼吸的内在和自身，身体的内在和自身，热情、警觉和正念，把世间的贪婪和烦恼放在一边。这就是传统的公式。世界还在那里，只是你正在学习如何放下对

世间问题的贪婪和苦恼。这就是让你留在岛上的原因。这是一座您可以随身携带的岛屿。

关爱而不执着

2009年1月23日

几年前，也就是我回到美国大约一年后，我在奥兰治县向一群人教授冥想，并接受了第一次采访。静修中的一位成员在接受采访时说：“佛教：一切都是关于爱的，不是吗？”我吃了一惊。我说，“嗯，不，这都是关于自由的。”她吃了一惊。

我们来自一种非常重视爱的文化——爱不仅是一种社会美德，也是一种宗教美德。所以当我们来到另一个不那么高度重视爱的传统时，会感到有点震惊。

佛陀讲的是冷静、觉醒、平等心——对我们来说，这听起来很冷。但是，佛陀教义中的一切都是为自由服务的。正如佛陀曾经说过的，他所有的教法只有一个味道：解脱的味道。这意味着，他所有关于善意的教导，以及关于冷静、平等心、觉醒的教导，都是为自由服务的——一方面，意识到我们在自己的人生中有一定的选择自由。现在就行动，如果我们学会如何巧妙地运用这种自由，我们就能达到终极的自由，完全的自由，对思想没有任何限制。

当我们思考佛陀关于平等心与冷静的教法时，记住这一点是很好的。他不是简单地教人们漠不关心。他要我们审视：我们在哪些方面是爱的观念、爱的情感的享受、幸福的享受、悲伤的享受的奴隶？我们确实享受这些事情，享受起起落落，虽然当我们经历低谷时，我们经常安慰自己说，“好吧，如果我们没有经历过起伏，我们就不会拥有成

功。”这是真的。但是佛陀对我们的价值观提出了质疑：有没有比这些更好的东西呢？毕竟，我们从中得到了什么？

当他要求将平等心作为一种修行的技巧时，他是在说我们应该完全没有情绪吗？还是他是在谈论我们与幸福和悲伤的关系？答案是第二种。有些事情我们喜欢，有些事情我们不喜欢。甚至佛陀：他有喜欢的东西，也有不喜欢的东西。但他学会了如何让自己的思想不被它们淹没。当人们来和他一起学习的时候，他们中的一些人听了他的话，但他们不会坚持他的教法，也没有得到结果。当然，他不喜欢这样。但他说他建立了正念，这样他的心就不会被不满的感觉所占据。当学生们确实遵循了他的教导去做，并获得了觉醒时，并不是他不喜欢那样。他确实喜欢它，但他不允许这种满足感压倒他的心。这意味着头脑必须学习如何看待这些事物而不是被它们所吸引。

这是关于成为的另一个问题。事实上，巴利语中表达情绪的单词 bhāva 就像 bhava。Bhava 的意思是“成为”。你用长 a 使它有 bhāva，它就变成了“情绪”。我们喜欢沉浸在情绪中。我们喜欢品尝它。但随后我们就成了它的奴隶。我们沉迷于这种味道。我们想要一次又一次地品尝它。我们喜欢沉浸在其中，却没有意识到我们只是让自己成为这些事物的奴隶，并对自己施加了限制。

所以佛陀并不是要我们不要有感受，而是告诉我们要学会如何在这些情绪中自由。学习如何观察它们，退后一步，不要被它们迷惑。当我们快乐时，很容易被某些事情所左右。我们从中汲取了各种各样的错觉。你想要做的是学会如何观察。

这就是他对平等心的分析很重要的地方。他说有基于多样性的平等心和基于单一性的平等心。基于多样性的平等心只是学习如何让自己不因看到、闻到、尝到、触摸到、听到的任何事物而感到高兴或不高兴。但它需要意志的行为，它没有基础，这就是它难以维持的原因。然而，基于单一性的平等心来自于让头脑进入一种良好的坚实的专注状态。正如我们刚才所念诵的那样，到了呼吸变得越来越微细的地步，思想稳定下来，你的觉知感充满全身，全身的呼吸能量感觉是连接和开放的，所以对吸气和呼气的需求越来越少，直到你最终到了出入息静止的地步。那是平等心与正念的清静。那是你基于单一性的平等心的基础。

它为您提供了看待事物的基础。巴利语还有另一个有趣的文字游戏。有 upekkha，即平等心，还有 apekkha，意思是“看着”。两者非常相似。你从你平等心的状态来看事物：当它们生起时，你看到它们生起；当它们经过时，你看到它们经过；当它们离开时，你看到它们离开；你意识到你不必陷入其中。它们是可能发生的——这并不是说你试图阻止它们发生——而是你要确保自己不会陷入伴随这些事情而来的错觉：认为当你快乐时，世界上的一切都会好起来的。事实上，你知道世界上存在问题。或者当你悲伤时，世界上的一切都是痛苦的错觉。好吧，你知道事情往往是可以解决的。你不能让你的情绪蒙蔽了你的视野，让你做出轻率的概括。你意识到每一种情绪都是一种状态，从这种状态中，它将有一个特定的观点。但是你不能相信那个观点。

当心真的很稳固时，事情就会更值得信赖。毕竟，佛陀是在第四禅的时候，才能够获得他所有的觉悟智。并不是说他处于第四禅的事实就可以保证他所见的一切都是真实的。他看到了他的前世，他看到了众生的生灭：那还不是他的觉醒，因为毕竟那些景象可能是错误的。但随后他看到痛苦或苦恼生起、灭去的真相，看到了它为何生起、为何灭去，以及他能做些什么才能使它完全止息。从一颗真正平静而平等的心来看：那是他真正知道的时候。那就是智慧——从四圣谛的角度来看事物——让他找到了超越平等心、超越四圣谛的东西。他对苦的彻底终结的了解是保证。但如果他一开始就不能让自己的头脑达到那种平静，他就无法打开另一个维度。

因此，当佛陀教导我们平等心、冷静、觉醒时，他并不是简单地教导我们保持上唇僵硬或尽量不去感受任何事情。这不是目的。目的是解放思想。Disenchantment, nibbida, 亦可译为厌恶、讨厌、反感；这与我们不断以事物进食的事实有关。我们必须意识到我们不想再以它们为食了。冷静意味着你不允许头脑被这些东西染上颜色，这样你的视线就不会被遮蔽。

所有这一切都是为了自由，一种真正的幸福，不必依赖于喂养，不必依赖于情绪的起伏。处于那种状态并不意味着你不在乎，它只是意味着你不需要再进食了。来自那种状态的慈悲和善意与来自需要进食的人的慈悲和善意截然不同。当你需要进食时，慈悲有执着的一面；善意有执着的一面。当有执着时，就会害怕让执着的对象获得自由。

这就是佛陀关于善意和慈悲思想的革命性之处。如果它们来自一颗完

全自由的心，那么它们就是真正的善意和真正的慈悲。这与我们习以为常的善意和慈悲有很大不同，那里有执着和坚持的元素——奴役。因此，重要的是我们不要将温暖误认为它不是。我们经常感受到的温暖，有时会有这种喂养的成分，这不是我们想要的。至于那些不以为我们为食的人的慈悲心，不要认为那是冷酷的。那是自由。

当我们能从这个角度看事情时，就更容易理解佛陀的意思了。我们可以理清头脑中的各种情绪，但这确实需要学会让头脑集中、真正静止、真正集中的技巧——首先依靠它的专注、基于单一性的平等心为食，然后最终把头脑带到一个根本不需要进食的地方。那真的是一种解放。正如阿姜李所说，你不仅解放了自己的思想，你也在给予你周围的一切自由。这就是为什么平等心、冷静、觉醒是我们真正想要为之努力的原因。他们不必害怕。

保护您的空间

2011年5月12日

想象整个身体吸气，整个身体呼气。尝试获得感觉非常好的呼吸节奏。您可以尝试更长的呼吸。事实上，开始时做几次良好的、长的、深的、进出的呼吸是很好的。如果感觉不错，你会继续保持下去。如果没有，你可以改变。更短、更深、更浅、更重、更轻、更快、更慢：有许多不同的呼吸方式。有时您需要以一种能给您更多能量的方式呼吸。其他时候，您需要以一种能让您放松的方式呼吸。

当你有了一个感觉良好的节奏时，开始探索呼吸过程在身体不同部位的感觉，因为你神经中的能量与出入息的能量密切相关。你血液中的能量，血管中所有那些小肌肉，能量流过它们，都与你的呼吸有关。

所以你要集中注意力，用你的放大镜清楚地看到身体的不同部位，看看呼吸的感觉。

看看是否有任何地方容易紧张或收紧，使那里能量流动不畅，并学习如何以一种让他们保持放松和开放的方式呼吸，在每个吸气的过程中自始至终保持放松和开放，在每个呼气的过程中自始至终保持开放和放松。因为最终你会再次回到更大的视角：将整个身体作为你的参照系。但是你仍然希望能够集中在一个地方，并认为你的意识从那里传播开来。这意味着在你专注于那个部位之前，你想要清理身体不同部位的东西，这样你就不必一直来回奔跑。

你正在创造你自己的空间。你正在填补你自己的空间。这个很重要。如果你不能对自己的身体感到自在，那么世界上没有任何地方能让你感到自在。这是你的领地。这是你的优势地位。没有人像您一样有权利待在这里。

我们有时会在动物世界中看到这种情况。一只大狗正在追逐一只小狗，突然间小狗进入了它自己的领地；它可以转身把大狗赶走。它知道自己的领地，另一只狗也知道自己的领地。当你在你的领地上时，你是安全的。

佛陀以此作比喻：离开田野的鹌鹑。鹌鹑在新犁过的田地里很安全，因为有很多石头可以躲在后面。从前有一只鹌鹑离开了它的田地，一只鹰俯冲下来抓住了它。当鹌鹑被叼走时，悲叹道：“哎，我运气不好，又没有功德。若是今日留在我自己的地盘，这鹰就不是我的对手了。”老鹰有点生气，说：“好吧，我放你走。去田里吧。但就算你去

了那里，也逃不掉我。”于是，鹌鹑下到田野，站在一块石头上，嘲笑鹰。鹰俯冲下来。但是当鹌鹑看到老鹰飞速而来时，它就躲到石头后面，老鹰的胸膛就在石头上撞碎了。

因此，如果您在自己的领地内，无论与世界其他地方相比有多小，您都拥有自己的空间。这是你的地方，你的安全之地。正如经文中所说——对世界其他地方——如果你待在安全的地方，即使魔罗也无法把你带到那里。

要学会如何充分融入其中。不要让任何人进来。因为我们确实有吸收他人能量并让它侵入我们领土的倾向。有时你和另一个能量狂热的人交谈，不仅当你和那个人在一起时你会感觉到那种狂热的能量，而且即使在那个人离开之后你仍然会带着一些狂热的能量。这不是你想要的。你需要创造你自己的空间，不仅要像这样填满你自己的内心空间，还要创造你周围的环境。

这不仅仅是让你的意识充满身体的技巧，还包括在你度过一天的过程中观察你创造环境的其他方式。

佛陀列出了为禅修者创造良好环境的五件事。他在经文中谈到年轻僧侣应该培养的五种品质，但这些品质也适用于居士。任何禅修的人都需要记住这些事情。至于你正在创造什么样的环境，我们倾向于认为外面的环境正在推动我们，将事情强加给我们，是我们无法改变的事情。但你必须坚信，你的行为正在创造你在环境中感受到的大部分事物。所以你必须看看你的行为。作为冥想者，你正在为自己创造什么样的环境？

营造良好环境的第一步是持戒。当然，对于比丘来说，这意味着要遵守佛陀为他们制定的所有戒律。对在家人来说，就是五戒八戒：不杀生、不偷盗、不做非法性行为、不说谎、不饮酒。就是那五个。对于八戒，你将第三条戒律从禁止非法性行为更改为禁止性行为，然后你加上午后或黎明前不吃东西，不装饰身体，不看表演，不听音乐，最后，不睡豪华床，不坐豪华座椅。

这五个戒律在创造环境方面尤为重要。就拿撒谎的戒律来说吧，佛陀似乎将其视为五戒中最重要戒律：如果你对你的陈述的真实性非常随意，你基本上是在低估自己，而且你往往会吸引那些对这类事情也不太在意的人。如果你的话没有太大的价值，人们就不会给你太多价值，你通常会给自己创造一个不好的环境。如果你习惯于说谎，告诉自己，“好吧，这个谎言无关紧要，那个谎言无关紧要，”你的头脑将如何告诉自己真相？它会开始对自己说的话、对正在发生的事情变得漫不经心，导致你要么高估你的成就，要么高估你自己面临的障碍。你会变得无法真正相信自己的观察力。毕竟，说谎涉及隐藏，而这不仅仅是向别人隐藏事情的问题：你最终会向自己隐藏事情。那会造成一个不好的禅修环境。你必须注意你的戒律，确保你的戒律干净。你会发现那确实改善了你冥想的环境。它整体上改善了你练习的环境。

第二个因素是感官的克制。注意你为什么要看东西，为什么要听东西。你的动机是什么？有时我们认为抑制感官意味着你只是不看，或者你根本不听，但事实并非如此。这只是一个注意的问题——当你看到专注于某些事情会给你的贪婪或愤怒带来更多能量时——你就会学

会不专注于那些事情。你专注于其他事情。或者你以不同的方式看待同一件事。假设有一张图片会引起欲望。想一想引起你欲望的实际身体，你会意识到身体的某些部分是你不想看的，甚至不想靠近的，它们都是身体必不可少的一部分。这样我们所有的身体都是平等的。

因此，克制是知道要寻找什么以及如何寻找的问题。

这也意味着要审视自己的动机。因为通常情况下，你的思想并不是完全无辜的，突然间你遇到了一些引起欲望或愤怒的事情。你实际上是在刻意寻找它。这就是为什么他们有电台谈话。人们想要兴奋起来，所以他们会寻找任何东西。人们打开互联网来喂养他们的烦恼。他们的烦恼已经很饿了，正在寻找可以抓住的东西。你必须注意这种倾向，因为如果你屈服于它，它真的会对你的冥想造成严重破坏。

所以要小心你在看什么，你在听什么，你为什么要看，为什么要听，一直到所有感官。你越少以这种方式打乱你的心，你就越少以这种方式控制你的烦恼，那么就越容易让心安定下来。因为让心安定下来的很大一部分是对它进行一些克制。但是，如果你在白天放松了所有的克制，那么当你打坐时，就很难再克制住了。

这也是把呼吸作为基础的重要之处。佛陀谈到将正念浸入身体，当正念充满身体时，作为克制感官的基础。他把它比作一个柱子。假设你有六只动物，每只都拴着皮带，你把所有的皮带都系成一个结。现在，如果皮带不系在一根柱子上，那么动物们就会向各个不同的方向互相拉扯。如果有鳄鱼，它会潜入河中；猴子想上树；鬣狗会想要进入墓地以吃一些尸体。换句话说，所有不同的动物都会被拉向不同的

方向。这将取决于哪只动物恰好在这个时候最强壮，而这就是它们都会去的地方，它们都会被拖走如果鳄鱼更强壮，那么猴子、鬣狗和其他动物就会都被拖下水淹死。

然而，如果你有一根柱子，并且把所有的皮带都系在一根柱子上，而且柱子很结实，那么无论动物多么用力地拉，它们都必须呆在柱子旁边。

这就是用正念充满你的身体的形象比喻，用你的意识充满你的身体，并保持它在那里，使它成为你看、听、尝或做任何事情的基础。你想把这种对身体能量的感觉作为你的支柱。这样，您在日常与正式冥想之间就会有一些连续性；你的身体就在这里，你的中心就在这里，所以下次坐下来的时候，你已经在这里了。它不需要大量的拉和推，不需要去解开被缠住的皮带，或将死去的动物从河里拉出来。这里一切都很好。

创造环境的第三个因素是说话要有节制。做一个沉默寡言的人是件好事——如果话语选择得当的话。至少，要小心。每次你张开嘴时，问问自己：我为什么要说话？就像我们宿舍里的那个标志：W A I T, Why Am I Talking? 等等，我为什么要说话？你总是想知道你的意图是什么，因为没有具体意图的谈话算作闲聊。如果你用闲聊填满你的日子，那么你的头脑就会被闲聊填满。很难让它平静下来，专注于真正有用的事情，比如专注于呼吸。

所以要非常清楚，你不想歪曲事实；您不想以分裂人们的方式说话，只是为了看到他们分裂的满足感；你不想以一种主要是为了伤害他人

感情的方式说话；你总是想知道你的意图是什么。因为你说话的方式可能是影响你周围环境的主要因素。它为头脑创造了环境。

所以要非常小心从你嘴里说出来的话。正如阿姜放曾经说过的，如果你不能控制你的嘴，那么你就不可能控制你的心。所以从这里开始，确保你的话准确、精确、切中要点，对别人有帮助，对你自己也有帮助。佛陀有三个检验：如实吗？有好处吗？这是正确的时间和地点吗？您希望您的演讲通过所有这三个测试。

塑造环境的第四个因素是隐居。有一个地方能让你每天停下来，享受属于自己的安静时光，这很好。我不知道有多少人，无论在这里还是在泰国，他们会说：“好吧，我所要做的就是非常注意我一整天所做的事情，这就是修行的真正意义所在”你的头脑需要有时间独处，在那里它不承担其他外部活动，其他外部责任。否则，它所知道的一切只是头脑对外界事物的反应。你真正想要的是每天都有时间去接触头脑是如何对自己做出反应的。脑海中正在进行哪些对话？

寻找一些身体上的隐居，连同佛陀所说的精神隐居——放下你对未来的想法，放下你对过去的想法，只是呆在这里，尽量减少内在的喋喋不休，让头脑平静下来。

在您度过一天的方式中，在您与其他人的互动中，隐居的感觉也很重要。正如我们今天所说的，能够稍微后退一步通常是件好事，这样您就不会完全被周围的社会所吸引。抱着做人类学家的态度，研究，“哦，这就是人类在历史上、这个地方、这个社会中的这个样子。”注意到他们的价值观开始渗透到你身上的时间。因为人们对彼此的影响

是微妙的：你选择的价值观，你对什么是重要的，什么是不重要的看法。

你可以在媒体上看到这一点。那些被提出的问题并不是真正重要的问题。他们只会转移你的注意力。生活中有一个从未在媒体上得到解决的大问题是：为什么每个人都想要幸福，但人们却在做那么多造成痛苦的事情？特别是，你为什么要做那些制造痛苦的事情？这是您始终想要放在首位的问题，而这通常是大多数人不会问的问题。你需要在头脑中留出一些空间，这样你才能将这个问题牢记在心。

这涉及影响你的环境的第五个因素，即确保您的观点是正确的。换句话说，你确实相信你的行为很重要，它们确实会产生影响。你对当下的体验既取决于你过去所做的事情，也取决于你现在正在做的事情。而且你确实有选择的自由。

佛陀从未试图证明自由，但他确实说过，如果你不相信，就没有理由修行。如果你不能把它作为一个可行的假设，你将一事无成。来自痛苦和苦难的困惑只能停留在困惑中。他说，如果你不相信自己有能力做出这些决定，那么你就失去了保护。因为这是你现在的保护：你可以改变你关注事物的方式，你可以改变你解释事物的方式，你可以改变你认为重要的问题。有痛苦的可能性，现在有快乐的可能性，你可以自由选择你要培养和扩大哪些。你想充分利用这个机会。

我记得一位冥想者，他在遵循一种冥想方法，在这种方法中，他被建议什么都不要做——只要知道那里有什么，就和出现的任何东西在一起随遇而安。他已经做了好几年的冥想者，从来没有真正出现过任何

不好的事情。但突然间，在一次很长的闭关中，一些非常可怕的事情开始出现在他的脑海中。他已经被灌输了足够的信念，相信他应该随遇而安，但这让他变得偏执。不管老师们怎么告诉他退后一步，放松，不要把事情逼得太紧，他都觉得他们现在在骗他。他被教导说，你只需要随遇而安，什么都不做，这会以某种方式产生洞察力。

好吧，根本不是这样。那会让你不受保护。你的基本假设必须是你正在从你过去的行为的原材料中塑造你的经验，并且你可以学习如何巧妙地做到这一点。那是正见的开始：你可以做到，你可以培养那些技能。

对业力的信念会成长为对四圣谛的理解：痛苦是有的，它是被紧紧抓住的。有一个原因，而原因就在头脑中，头脑正在做的事情，以及你可以做些什么。头中有一些因素可以转化为正道；你想要发展这些，以便你能够实现痛苦的结束。这是有可能的。真正的工作在这里。现在的环境告诉我们，任何有趣的事情都在别人那里，在别人在其他地方做的事情那里。这是你必须抵制的价值观。换句话说，要非常小心地注意你正在做的事情，因为它真的很重要。

这些都是我们创造环境的方式。所以不要让自己成为外界不健康影响的被动受害者。你想在这里创造属于你自己的空间，既栖息在身体里，又非常清楚地知道你想保护的是什么。就像电流在它周围产生磁场一样，通过以这种方式专注于你的行为，你在自己周围创造了一个保护茧，保护你的练习，保护你的修行，给它一个可以成长的环境。所以要牢记这五点：持戒、克制感官、说话有节、寻求身心的隐居、

确保自己的观点是正确的。因为这些因素比其他任何因素都更能塑造您的环境。

来自火星的人类学家

2008年5月28日

多年前，我在一个佛教研究中心教授一门关于森林传统的课程。课程的第一个晚上，在做了一些一般性的评论之后，我给参加课程的人布置了第一个任务：回到他们的房间打扫卫生，把一切都安排得非常整洁。这就是森林中许多训练的起点。无论走到哪里，你都尽量保持整洁。这以一种非常具体的方式教给你的是专注于你所做的事情，试着减少你的活动，这样你做的少数活动，你就会小心、认真、谨慎地做。无论你是僧人还是居士，这都是作为禅修者养成的好习惯。

正如佛陀所说，这是一个有目标的人应该做的事情之一：成为一个很少活动的人。这并不意味着懒惰。这意味着决定什么是生活中真正重要的事情，并将你的精力集中在那里。至于那些浪费你时间的事情，就扔掉吧。这大大简化了生活。这是简理事物的老式方法。现代简理事物的方法当然是买一本杂志，告诉你应该买什么来简化你的生活。但佛陀的方法是旧方法：看看你从事的哪些活动让思想被激起，然后学习如何舍弃它们。这里的“活动”意味着一切，从你看待事物的方式、你倾听事物的方式，到你实际承担的责任。

冥想者在做任何这些事情时的底线是问问自己：这对你的精神状态有何影响？这与世界其他地区的底线有很大不同。在那里，如果你是一个在家人，你必须要注意你需要多少钱和多少人才能在身体舒适的情况下生存。但是当你开始修行时，问题是：你真正需要多少精神上的安慰，让

心灵找到来自和平与安宁的快乐？如果你从事的工作占用了你大量的时间和精力，那么即使收入还不错，但对修行是不利的。你要找一份你喜欢的，你喜欢做的工作，这样它就不是纯粹的苦差事，但也给了你时间和精力去练习，这样你的时间就不会浪费掉。

上周末我和一个大学里的老朋友在一起，看到他的工作占据了他生命的大部分时间，我很难过。和许多人一样，他的问题是：他还需要工作多长时间才能最终有能力退休，然后真正做他想做的事？你总是想知道：这个人会活到退休吗？这是一个可怕的想法。你存钱又存钱，但你并没有活着享受你所存的钱。与此同时，你的时间被浪费了——也许没有完全浪费，但你并没有从中得到尽可能多的东西。

这意味着，作为冥想者，你不只是接受冥想并将它如实地塞进你生活的缝隙中。你必须问问自己：我怎样才能过一种更有利于修行、给冥想更多空间的生活？——这样冥想，你的心态，就可以成为底线。

这就要求你以怀疑的眼光看待社会普遍认为重要的事物。正如佛陀所说，世间所供养的基本上只有八种：物质得失、地位、地位丧失、赞誉、批评、快乐、痛苦。就是这样。这就是世界所提供的。正如你所注意到的，这些东西成对出现。没有坏的一面，你就不会得到好的一面。他们来回交换位置。如果你让你的幸福取决于这样的事情，你就是在为自己的堕落做准备。然而，我们让这些情况——尤其是地位和赞美的问题——真正吸引了我们。

所以你必须学会如何用偏见的眼光看待它们。想一想拥有高地位、获得他人尊重所带来的危险，因为在很多情况下，他们的尊重真的不值那么

多。他们尊重你，因为他们想从你身上得到一些东西。你必须努力看穿它。像人类学家那样对待整个社会。把你自己想象成从火星上下来的人类学家，想看看这些奇怪的地球人是如何思考的，他们是如何行为的，这样他们就不会用他们的价值观来诱捕你——你也不会用他们的价值观来诱捕你自己。

如果你能保持这种态度，你就能减少很多垃圾。正如阿姜放常说的，没有人付钱让你出生；你在这里不依赖于任何人的认可。你来这里是因为你想找到真正的幸福。别人赞不赞成，那是他们的事。当你以这种方式思考时，你就可以开始做出真正符合你最大利益的选择，而不会被其他人是否赞成、他们眼中是否看起来很奇怪，或者你认为这在他们眼中看起来很奇怪而困扰。当你能够断绝这八世间的方法时，你会发现很多修行的障碍都被清除了。

它有助于将收益和损失视为有好的一面和坏的一面。当有物质损失时，你会发现谁是你真正的朋友。当你失去地位时，如阿姜李所说，如果他们称你为狗，好吧，狗没有任何法律。他们可以去任何他们喜欢的地方，做任何他们想做的事。当人们批评你时，它给了你一个反省自己的机会：他们说的是真的吗？如果是，那么你已经了解了一些关于你自己的重要信息。如果不是，那么你已经了解了一些关于它们的重要信息。至于痛苦，我们都知道佛陀说过痛苦、痛苦、压力——无论你怎么翻译 **dukkha**——痛苦、压力、疼痛都是一个崇高的真理。那里有很多东西需要学习。

因此，试着平静地面对世界的方式，不要让自己陷入人们用来束缚你的

叙事或价值观体系中，让你与他们的世界观保持一致。毕竟，他们要确保周围的每个人都拥有相同的价值观，这样他们才能感到舒服，这样当那些价值观被打破暴露他们的本性时，他们就不必面对内心深处的巨大深渊，巨大的空虚，巨大的虚空，他们避免这种情况的方法是确保其他人都以他们的方式相信，以他们的方式思考，并以他们的方式行动。但是你并没有通过配合来为他们提供任何服务。如果你不配合，他们可能不喜欢，但他们必须学会接受。也许他们可以从中吸取教训。如果他们不从中学习，那么，你不能强迫他们学习。但你不能让他们的态度左右你的生活。

这是一个巨大的领域：你对别人的赞美和批评的反应，他们对你的尊重或不尊重。正如佛陀所说，一个人达到涅槃的标志之一是他或她不会对批评做出回应，这一点非常重要。他把觉醒的心比作破了的锣。你敲了锣，没有声音。或者可能有一点砰砰声，但它不会回响，不会继续响起。训练你的大脑，使它不会随着其他人的话一起响起的能力：这是修行的一个真正重要的部分。

许多社会都有成年仪式，即将成年的人被送出去独处。对于许多人来说，这是他们一生中第一次真正地独自一人。它让他们有机会了解自己是谁，他们对事物的真实想法，以及他们在生活中受到的启发。在我们的社会中，我们缺乏这一点。这可能就是为什么大多数人从未真正长大的原因。所以试着让冥想成为你的成人仪式：当你独自一人，可以从成熟的立场上解决问题时，你真正相信什么，不相信什么。

在我回到泰国出家的第一年，我整理了很多我多年来不知从何而来的态

度和想法。我离得足够远，也有足够的时间给自己独处，这样我就可以真正地审视这些事情，并决定我真正相信什么，不相信什么。冥想给了你一个很好的立足之地，这样你就可以观看这些事情而不会被它们所困。当你冥想时，所有的想法都是可疑的，直到它们表明它们可以帮助你保持呼吸或理解头脑中正在发生的事情。只有这样你才能让他们进入冥想。但其他一切都会受到质疑。即使你不在冥想，也要保持这种有用的态度。社会的压力让它变得困难，但如果你真的认真对待你真正的幸福，你就必须反击，培养质疑你长期以来相信的事情的能力。如果你只是和态度相似的人呆在一起，那往往会强化旧观念，强化旧价值观。你必须加倍小心。

当你决定不同意社会的价值观时，学会以一种不对抗的方式去做。毕竟，你要走自己的路。你不是一个永久的地球人。你不是来这里永远定居下来的。你来这里主要是为了修行，训练你的头脑。如果在训练了你的头脑之后，你可以帮助其他人，那很好。但如果你做不到，请确保至少你自己的思想已经成形。正如阿姜苏瓦特过去常说的，我们是否让其他人来到这里并不重要，只要我们得到自己：即，只要我们训练自己并从训练中取得成果。这才是最重要的。

因此，学会在你和整个社会的价值观之间培养一点空间。阿姜曼经常被批评没有遵循古老的泰国僧俗、古老的老挝僧俗。人们说，“你为什么不用泰国的方式呢？你为什么不按老挝的方式来做呢？你所追随的这些头陀行是怎么回事？这不是其他人做事的方式。”他回答说：“嗯，泰国人做事的方式，老挝人做事的方式，都是有烦恼的人的习俗。”这一点适

用于世界上每个社会的习俗，无论亚洲与否。他更感兴趣于圣人的习俗，乐于发展，乐于舍弃：即乐于发展善巧的品质，乐于舍弃不善巧的品质。

这种态度直接了面对大多数人类社会。但如果你能坚持下去，它就会给你空间，给你正确的方向，这样，当你经历生活并学会在冥想中更加自力更生时，你就会真正拥有自己的指南针。你可以确保它始终指向正北。

放弃

2005 年 3 月 16 日

直升机又来了。这就是当你坚持、坚持、坚持时会发生的事情：你必须战斗。世界的资源是有限的。人心的欲望可以是无限的。佛陀曾经说过，纵使下金币雨，也不能满足一人的欲乐欲。

这就是为什么出离心如此重要。当你能放下那些欲望时，你会发现你真的很自由。

今晚有人打电话问我一个问题。阿罗汉有自由意志吗？它似乎是那些非首发者之一。阿罗汉是自由的，就像诗句所说的，就像鸟儿在虚空中的路径，它们的路径是不可追踪的。它们是自由的，因为它们不必进食。这并不意味着他们饿死了自己。他们实际上已经获得了不需要进食的东西。这是他们幸福的基础。这不仅是给自己的礼物，也是给周围世界的礼物。他们不必以这个、那个或其他东西为食。你不必担心他们会用你做下一顿饭。对于我们每个人来说，这也可以成为我们送给世界的礼物。即使我们没有在修行中走得那么远，学习如何放下不必要的快乐也会让我们变得更轻盈，减少对世界的负担。

我们做到这一点的方法首先是学习如何在内心进食，通过给自己良好的精神状态作为我们幸福的基础。有趣的是，当佛陀将正决心分为两个层次——世间层次和出世层次——所有的因素都是相互关联的。世间的层次是出离、无恶意和无害。这三者结合在一起，作为同一事物的不同方面。当你放弃对感官计划的迷恋时，你的危害就会减少。当你放手时，就更容易不对别人产生恶意，因为你不必为了事情与他们争吵。当他们拿走你想要的东西时，你不必嫉妒他们，这样你就不会伤害自己。

然后，在超然的层面上，正确的决心本质上是将思维带入禅那的思考和评估：良好、强烈的专注状态。那是你内在的食物。一些经文谈到以喜为食作为精神的食粮。还有另一部经比较了通往堡垒不同部分的路径的不同因素，以及禅那，良好的强烈定力：那些是食物的储存。当你像这样在里面吃饱了，就没有必要出去吃别人的东西或拿走他们的任何东西。

这意味着你的食物来源，你幸福的来源，更加确定：你是创造它的人，你是可以维持它的人，你是负责它的人。它在值得信赖的手中。同时，你可以减少对其他人的负担，因为你有这种内部食物来源。

这样，放弃外面的东西就不会饿死自己。事实上，你发现自己一直都越来越饱满，具有正念和专注的品质：这些是你随身携带的东西。它们不像冥想垫：你离开时不必把它们粘在这里的平台下面，你不必把它们带到下一次坐下。所以，通过这种方式，你会找到一种更坚实的幸福。与此同时，世界上其他的众生也少了一个人来争夺他们想要的东西。这也给了他们安全感。

我和阿姜放一起生活的那段时间，我强烈地感觉到他是一个没有任何贪婪的人。他一个人坐在房间里，或者坐在山上，就可以过得很简单。他非常满意。结果，我真的觉得我可以信任他。我从来没有感觉到他会用我做一顿饭。他去世后，他们任命了其他人为代理方丈。我觉得无法忍受。这个人非常贪婪。习惯了和一个没有贪心的人一起生活，我发现很难适应。我强烈地感受到，不贪婪、不依赖他人、知足常乐，这对世界来说是多么宝贵的礼物。

这来自于我们现在正在做的这种做法。这不仅是给我们自己的一份真正的礼物，也是给世界的礼物。

所以当你在修行时记住这一点，当你发现自己遇到一些你必须放弃的东西时，无论是因为戒律还是因为我们在这里的生活方式。请记住，这是一种交易，而不是一种剥夺。如果这里的一切都真的很容易，你就会开始变得懒惰，你对内在资源的工作就会开始懈怠。但是不得不放弃这个、那个和其他东西会引导你进入内心。它不断提醒你真正的食物在里面。轻松的感觉、愉悦的感觉、狂喜的感觉、清新的感觉，是一种更令人满意、更令人满足的精神食粮。一旦你开发了它，你就可以尽情享受它。

如果你还没有到达那里，只要不断提醒自己，这就是一切的方向，这种放弃的做法。因为，毕竟，这是一种更好的幸福形式。不是有人拿着尺子站在你身边说你最好这样做，而是更好，因为一旦你获得了这种形式的幸福，然后看看你在世界上拥有的其他快乐，你就会真正看到这是更令人满意的东西，你可以一直随身携带的东西——如果你努力，如果你

完善它。

它确实需要付出努力，但在实践中也有一些地方，事情会发生变化，并实际上达到一个你不能退缩的阶段，因为你已经看到了更深层次的东西。这真的会重新安排你与其他一切的关系。它让你处于一个更好的位置。你的食物来源不再那么脆弱。你永远不会发现自己陷入了一个你真的必须为你想要的和他们想要的东西而与其他人斗争的境地。因为你所拥有的是他们无法触及的东西。

这就是为什么正确的决心会产生正见。当你看到痛苦的原因在内在，而结束痛苦的潜能也在内在时，你就会想把所有的努力集中在这里，不要让它们分散。

因此，当你在修习正定时，请记住，这就是我们实现正决心的方式。放弃较小的快乐会带来更大的快乐。这是一个简单的命题，但需要付出努力。因为我们的大脑已经习惯了吵闹的欲望——什么时候吃这个，吃那个——它需要训练来专注于为你指明正确方向的欲望，放弃感官享乐的欲望，放弃恶意的欲望，放下伤害的欲望。即使你没有达到禅那的境界，心中有这些决心并持戒，幸福感也会随之而来。但是当你进入良好的专注状态时，它会变得更深。这给了你让你走在路上的食物：你为旅途准备的食物。

四种禅那

2009 年 1 月 30 日

当你闭着眼睛坐在这里时，你感觉呼吸在哪里？你可能会在身体的很多地方都感觉到它，因为呼吸不仅仅是进出肺部的空气。这是一种能量流。它是充满整个身体的呼吸元素的一部分。你对坐在这里的身体

的感觉，从头到脚的整个身体，都有呼吸的层面。呼吸的一部分是吸气和呼气，另一部分只是在神经、血管、皮肤毛孔中流动的能量。这都是呼吸。

所以当你吸气和呼气时，你有权在任何地方感受到它。你可以将注意力集中在呼吸看起来最明显的地方，或者集中在看起来最自然的地方。有些人觉得把注意力集中在头部最容易，而另一些人则觉得把注意力集中在胸部、颈部或肩部更容易。所以你可以把注意力集中在任何你喜欢的地方。

让你集中注意力的地方有一定的自由度。换句话说，不要压制它。有时你可能会试图尖锐地定义事物：“这是吸气的开始，这是呼气的开始；”这是吸气的结束，这是呼气的结束。”但是这样做会对你的呼吸造成不必要的限制。考虑到整个身体是一个呼吸能量场，呼吸能量并没有清晰的线条和明显的分界。当你吸气时，传入的能量会与旧的能量简单地融合在一起。它不与它抗争，也不需要被任何东西推动。它只是充斥和激发已经存在的东西，让已经存在的东西充满活力。没有明确的分界线。当吸气达到你感觉已经有足够的能量进入的程度时，呼吸会停止。

尽量不要对呼吸强加太多严格的、先入为主的观念。只需观察这个过程的感觉，并将这种感觉牢记在心：整个身体就是一个呼吸能量场，而呼吸中的能量只是为已经存在的呼吸能量充电。然后当感觉充满能量时，你就让呼吸停止。当它再次开始进来时，那是它的事。你只是在那里观看它。用阿姜放会用的泰语词来说，“*prakhawng*”——徘徊在

它周围，照顾它，确保它感觉良好。你可以在脑海里提出一些问题：

“现在什么样的呼吸会感觉更好？什么样的呼吸会感觉最好？身体的哪个部位需要更多的呼吸能量？”看看身体如何反应。像这样在呼吸周围徘徊。

徘徊：这就是有针对性的思考和评估。只要你的徘徊能停留在呼吸上，不漂移到其他地方，你就有了初禅的第三个因素，那就是专注的单一性：这里的单一性意味着它是你唯一感兴趣的主题，并且当你处理它时，它会越来越成为充满整个身体、充满你整个意识范围的一件事。你在这里致力于一种广泛的专注状态。正如佛陀所说，当一种轻松与狂喜的感觉出现时，你会试着将它扩散到全身。

他给出的比喻是一个洗澡工或洗澡工的学徒将水揉进一堆沐浴粉。那时候他们没有肥皂。沐浴工会先用一些有香味的沐浴粉，然后将其与水混合，将水揉入粉末中，直到形成一种糊状物，然后他们就可以用它沐浴了。这类似于将水与面粉混合制作面包面团：您需要恰到好处地混合并充分揉搓，以便所有面粉都以相同的方式被弄湿。你不要加太多水以至于水开始流出来，或者加得太少以至于还有干面粉。这就是定向思考和评估的目的。它们对于初禅并不是无关紧要。它们是安排一个好地方让心灵安顿下来的过程的一部分。它们有助于在身体的某个部位实现一种平衡的轻松和清爽的感觉，然后让这种轻松和清爽充满身体，必要时将其揉捏到身体各处，使整个身体感到饱和和充满：带着轻松和清爽，带着呼吸，带着觉知。

你会注意到意识有两个方面。一种是集中的意识，另一种是你的身体

里已经有了一种背景意识。你想让他们互相联系。背景意识已经存在，就像体内的背景呼吸能量一样。不过，这两种情况下的问题是：它满了吗？在处理呼吸时，您并不是要将呼吸泵入它以前从未到过的区域。你只是允许一切都连接起来。你的意识也是如此：你希望你集中的意识与你的背景意识联系起来，这样它们就形成了一个坚实的整体。

现在，当您使用此方法时，一段时间后您可能会发现一切都已达到饱和状态。无论你怎么努力让它变得更舒适，它似乎都没有改变。那时你就可以安顿下来，可以适应呼吸的现状，保持你的意识集中和充分。你越来越感觉到呼吸和意识是一体的——因为毕竟，它们充满了同一个地方。觉知充满身体；呼吸充满身体；每一个都充满另一个，然后它们合而为一。

一体感越强，障碍就会越走越远。五盖可能会时不时地蚕食你意识的边缘，但你真的不必理会它们。你不必赶它们走。如果你把它们赶走，你屏住呼吸，它们就会抓住你。所以你不希望它们以这种方式欺骗你。无论任何念头从思想里经过，就让它过去吧。但是这里的团结感或统一感越强，障碍就越少。这一点足以让你站稳脚跟。

从那里开始，注意力可以进一步发展。你可能会认为狂喜和清新的感觉太粗糙了，它实际上变成了一种刺激。你想要更精致、更安静的东西。所以调谐到意识中已经静止的区域，呼吸中已经静止的区域，让狂喜去做它自己的事情，你不需要再陪它一起玩了。你在直觉感知之下，在狂喜之下，进入一种更微妙的轻松：放松和平静。

在正典中，这两个层次之间的区别是用两个不同的比喻来描述的。一个是由清凉泉水灌注的湖泊：这是第二禅那。有一种上涌的感觉，一种水的运动。从泉水中流出的凉水毫不费力地扩散开来，充满了整个湖面。没有刻意的努力，不像沐浴者的形象，他故意让水流过沐浴粉面团。在这里，凉爽的水自然地遍布整个湖泊。但仍然有一种蔓延的、向上涌动的运动和清新的感觉。

然而，在第三禅的比喻中，湖水是完全静止的。莲花完全浸没在水中生长，从根尖到花尖。一点动静也没有。只是水的凉爽浸透了他们。随着事物的联系越来越紧密，甚至呼吸的微细运动也会变得静止。意识是静止的。呼吸是静止的。两者都用他们的宁静填满了身体。在第四禅的比喻中，水完全消失了。只有一块白布覆盖着身体。这里的宁静比你一直沉浸其中的愉悦要轻，你全身的觉知都非常清晰。

这是你的定力真正强大的时候。这不是那种能掩盖其他事情的专注。它就在那里。你有一种感觉，它温柔而稳定地保持在那里。外面的世界仍然围绕着你，但你没有把你的意识发送出去。你停留在呼吸中的静止感、身体中的静止感、意识中的静止感。

这里有一种巨大的自由感，尽管留在这里仍然需要一些微妙的工作。你不想放弃它。但它远没有集中注意力的早期阶段那么复杂。让思想像这样安定下来，就像一只母鸡试图把她的小鸡聚集在一起。一开始，小鸡到处乱跑。母鸡不得不跑来跑去把它们围起来，但她逐渐把它们带到一个越来越小的范围内，直到最终它们都在她的翅膀下安顿下来。这就是集中注意力的方式。你没有试图抹掉任何东西；您只需

要保持专注，把所有的事情都集中起来。这些事情越紧密地联系在一起，监视它们所花费的精力就越少。他们在泰国使用的另一个比喻是一只红蚂蚁。当红蚂蚁在咬人时，只是用它的下颚钳住，它不会松开。你可以拉它的身体，但即使它的头被扯掉了，它的下巴也会留在原地。

所以你所要做的就是把所有的注意力集中在全身呼吸的感知和感觉上，然后坚持下去。如果你能熟练地做到这一点，随着这种扩大的意识增强，你就会安定下来，形成一种易于保持的专注感。如果一切都只集中在一点上，那么这种专注力很容易被一点点轻微的动作所破坏掉。当你静坐不动时，你可能还能保持它，但一旦你不得不移动身体，它就消失了。但是有了这样的全身意识，你的整个身体都有一种安定和确立的感觉，整个身体都是你的框架，你的重心就低了。思维的基础很广泛，不容易被颠覆。

甚至当你从冥想中站起来时，当你四处走动时，当你处理其他事情时，你都可以保持那种全身的感觉。它实际上可能不符合禅那的标准，但它是一个稳固的基础。这是你正念的基础。这是一种正念的建立，毕竟正念是禅修的主题或 *nimitta*（禅相）。当佛陀使用 *nimitta* 这个词时，他并不是指一种视觉或一种光。他指的是你冥想的主题。你冥想的主题是什么？它是四念处：身体本身、感受本身、心灵本身、和精神品质本身——所有这些都在这里。

从身体到感受，或者从感受到心境，或从心境到心智品质，都不需要花费太多的时间。他们在这里非常紧密地联系在一起。但是你要选择

一个作为你的主要基础或参考框架。例如，尝试把每件事都与呼吸联系起来。当感觉来来去去时，看看它们是如何与呼吸联系起来的。呼吸如何引起了它们？哪种呼吸方式有助于诱发轻松和狂喜的感觉？当自在和狂喜看似粗糙时，哪种呼吸方式或设想呼吸的方式能让一切安定下来，进入一种更微细的平静状态？哪种呼吸方式能让你获得佛陀所说的扩大意识（*mahaggatam cittam*）。

在正念的建立过程中，他谈到了对思想进行分类的不同方法。当您仔细阅读列表时，您会发现随着您的注意力越来越集中，类别变得越来越精细。那么哪些呼吸方式可以帮助头脑变得更精细呢？就心理素质而言，哪些呼吸方式与障碍有关，哪些呼吸方式与觉醒因素有关？例如，前三个因素——正念、品质分析和坚持——与你的定向思维和评价有关，试图看到什么是善巧的，什么是不善巧的，试图诱导善巧的，放弃那些不善巧的。你如何运用呼吸来培养这些要素，从而在集中注意力的阶段聚集其余剩下的品质——狂喜和清新、平静、专注与宁静？

你想要坚持呼吸作为你的主要参照系，这样你就不会散乱。如果你发现自己变得散乱了，就放下那些联系，只停留在呼吸的感觉中。学习如何读懂你的想法，看看什么时候头脑准备好开始研究这些联系，什么时候它真的需要坐下来保持静止。保持一种感知，它就像一根线，让思想保持在此处，把你的意识与身体缝合在一起。你正在创造一个可以产生洞察力的地方。它需要一个良好坚实的基础，一个较低的重心，这样它就不容易被撞倒。如果你从一个参照系到另一个参照系飞

来飞去，你会错过很多东西，因为在飞来飞去的过程中会有间隙。间隙中会发生很多有趣的事情，而你往往会错过。因此，将你对呼吸的正念想象成一根长长的线，随着时间的推移，把一切缝合在一起。任何出现在身体或头脑中的事情，都要试着把它与呼吸联系起来。

这种专注力可以为内观、明辨提供良好的基础。它的视野范围很广，几乎没有盲点。这种专注力越强，你就能培养出越精细的明辨。所以不要担心什么时候停止集中注意力，什么时候开始做辨别工作。正如佛陀所说，需要一定程度的平静和洞察力，才能让心灵沉淀到强大的专注中；一旦你处于强烈的定力中，你的宁静和洞察力就会变得更加精细。

这些东西是相辅相成的。您可能会发现自己在任何时候都向一个或另一个方向倾斜，但不要过度倾斜以至于东西会翻倒或散落。试着像这样把所有东西放在一起。然后，心就可以开始斩断许多烦恼、许多问题，以一种它散乱时无法做到的方式。阿姜李给出了一个比喻，将所有的东西都聚集到一个钻头中，在一个地方钻入地下。你的注意力在这里。你的正念就在这里。你的洞察力就在这里。当它们一起工作时，钻头可以深入并切穿任何东西——甚至是岩石——因为所有这些品质都在一起工作。

毒河豚

2011年8月21日

佛陀没有说生命是痛苦的，但生命中有很多痛苦。出生、衰老、疾病、死亡，与所爱的人分离，不得不和不爱、不喜欢的东西在一起，得不到我们想要的：生活中有很多痛苦。这就是为什么佛陀的教导如此珍贵。

他花了 45 年的时间告诉人们，尽管生活中有所有的痛苦、困难和分离，他们如何学会不去受苦

因此，我们怀着感恩的心接受他的教导是恰当的。正如他指出的那样，当我们遭受痛苦时，一是我们感到困惑，二是我们正在寻找能给我们指明出路的人。这是我们的首要问题之一：是否有人知道摆脱这种痛苦的方法？这是脑海中最原始的问题。甚至在我们认识文字之前，当我们还是孩子的时候就已经形成了一个问題：有人能帮忙吗？

佛陀在经历了这么多世的觉醒之后，发现这是对他的时间最好的利用：向人们展示他们是如何让自己受苦的，以及他们可以做些什么来改变这种痛苦，这样他们就不会再痛苦了。即使有生、老、病、死、离——所有我们不喜欢的生活。经历这些事情而不痛苦是可能的。

这就是他所传授的技能的精髓。将其视为一项技能很重要。他说他教导了两种明确的教义，这两种教义是全面正确的。一是应该舍弃不善巧的行为，培养善巧的行为。那是一个活动。他不只说，这是善巧；这是不善巧的。他接着说，这是你应该做的：如果你想结束痛苦，你应该学习如何看待你在哪里做不善巧的事、讲不善巧的话、不善巧的意图。学习如何放弃那些不善巧的方法。用更善巧的行为取而代之。

另一个绝对教义是四圣谛，它直接指向痛苦的问题，痛苦的原因是什么，以及如何解决痛苦。对于这些真理中的每一个，都有一种技巧。你想要理解痛苦，这样你才能看到是什么导致了它。当你看到是什么原因造成的，你就放下它。你开辟这条道路，这样你就能意识到痛苦的结束。这些都是必须掌握的技能。

很容易混淆这些任务。我们看到一些我们不喜欢的东西，我们试图把它推开，推开。要么我们以痛苦为食，实际上发展了我们的痛苦。换句话说，我们应用了错误的任务。你想看看你是如何受苦的，以便准确地理解正在发生的事情。事情发生变化的事实很简单，但这种痛苦不必侵入思想。头脑中有某种东西吸收了它，以它为食，然后生病了。

这就是佛陀关于执着的教导。执着是一种进食。我们一直以这些不同的活动为食，希望它们能给我们带来某种满足感。这就像吃了有毒的食物然后告诉自己，“好吧，如果我这样解决，那就不好了。我用另一种方式解决它怎么样，或者换一种方式怎么样？”我们只是不断尝试所有这些不同的方法来加工有毒食物，希望它不会毒害我们。事实证明，你没有办法解决它，这样你就不会毒害自己——除了一个，那就是把毒药变成正道。这种加工食物的方法将使你的身体强壮到不再需要进食的水平。

这是很重要的一点。他们说理解是对痛苦的责任。在另一段经文中，佛陀将理解定义为发展冷静。换句话说，你对某件事了解得如此透彻以至于你知道你不想再吃它了，你不想再以它为食了。但是头脑必须坚强才能停止进食。否则，它只会继续回到原来的方式。所以你接受这些蕴，你接受生活中的事件，你试着把它们变成道路，这样你就能获得那种力量。特别是正念的力量、专注的力量、明辨的力量。这些是使大脑能够坚守这条道路并与之一起工作和发展它的东西。

这里的明辨不只是道路尽头的明辨，当你终于了悟，“哦。我一直在吃这种东西，一点营养都没有，我不需要它。”在那之前，你必须培养明辨力，激励你沿着正道开始并坚持下去。这需要很多智慧。

我今天读到有人说，“嗯，你知道，巴利经典中的佛陀：我们真的不知道那是不是真正的佛陀。你不能真的相信它。”但是，如果我们没有巴利文经典，我们怎么知道佛陀呢？除非我们尝试这些教义，否则我们怎么知道我们是否可以相信它？因为这就是教法的目的：如果它们有助于止息苦难，那么它们就是真正的法。问题是测试它们需要大量的工作。你必须慷慨大方；你必须有道德。有很多事情你必须放弃，有很多事情你必须去做。如果你事先决定，“我们不能相信那些文本，我们就假装它们不存在，把它们当作故事，就这样吧”：这基本上是一个不对它们进行测试的借口。

当然，每个人都可以自由地这样做，但问题是：你是否错过了一些重要的事情？你环顾四周，你能看到有多少教义真正承诺以有意义的方式结束苦难？

这就是为什么我们对佛、法、僧进行反省，以此来增强内心力量和激励你走上正道的原因之一。这里有一个教导说，你有能力去结束苦难；这就是你如何做的。你有很多人的例子，很多人看起来非常可靠，他们将这些教义用于测试并发现他们通过了测试。

所以你在学习如何在道上激励自己，让自己保持在道路上，继续在道路上前进时，培养了很多智慧。那样的话，即使头脑还在进食，它也在进食一些好的东西。它正在学习如何以一种无毒的方式获取这些五蕴并以它们为食。

就像他们在日本吃的河豚。如果你取出某些器官，它不会有毒。问题是，真正称得上高手的厨子，都是留一点点毒，让你嘴唇有点麻，让你

有一点点接近死亡的快感。但这不是佛陀教导的方式。如果他要煮河豚，他会完全不吃那个器官。他想留下一个完全安全的教法——并非完全万无一失，但绝对安全。他会说，“看，这是你练习的安全方式。通过让大脑集中注意力来喂养五蕴。”为了做到这一点，你必须获得一种感觉，一种亲身体验，当你将大脑集中注意力专注时，你如何与色相联系，你如何与感受、感知、造作、意识联系在一起，因为这些是让大脑集中注意力并让它保持专注的原材料。专注于呼吸需要从内部感受身体的形态，当你闭着眼睛坐在这里时你的身体感觉如何，你如何居住在它里面。然后是感知，让你留在那里的心理标签，以及将你的思维引导你到思考呼吸和评估呼吸的语言造作，与呼吸一起工作。如果你注意到有造作的东西在其他地方传播，你必须学会如何对它们说不，以及如何尽可能避免它们。然后是呼吸带来的感受。身体的某些部位有时会疼痛，有时呼吸无法控制，但呼吸可以使某些部位变得非常舒适，非常清爽，满足，充实。当你将大脑集中注意力时，这些就是你要处理的事情。

集中注意力可以让你亲身体验区分这些蕴，并学习如何以善巧的方式利用它们，这样你才能真正增强头脑。当你真的执着或认定他们是你或你的时，你就避免了毒药。如果你发现大脑试图离开专注而转向其他方向，你会意识到，“等一下。我不需要那样进食，那不会真正得到任何东西，获得任何有价值的东西。这不值得付出努力。”因为请记住，你不仅仅是在进食。你必须加工食物。那么为什么要为自己装毒药呢？

这就是你如何开始对你曾经很感兴趣的东西产生冷静，你曾经喜欢加工然后喜欢吃的东西——要么只是为了纯粹的乐趣，要么是出于做一些被

禁止的事情兴奋，或者出于义务感。我们有各种各样的理由来证明这种努力是正当的，同时却忽略了它所造成的痛苦。但是当你最终愿意看清它的本来面目时，就会明白，“好吧，我这里有更好的东西；有一种更好的进食方式，它没有那么多毒”，当你真的意识到那种有毒的饮食没有任何好处时：那就是你学会如何放下它的时候。

只有当你放下很多其他的执着时，你才能开始审视修道本身的过程，并开始意识到这也涉及到很多食物的加工。到了某个时刻，你会说，“你受够了吗？”这需要你学会如何很好地解决它，并且头脑非常强大，所以它最终愿意放手并停止那种进食。要意识到，“好吧，够了。我不再需要那种滋养了。”那就是 nibbida 的时候：幻灭或厌恶的感觉，基本上是你已经吃饱了的感觉。当你不再想以它为食时，你会开始问自己：“我为什么要继续加工那种食物？”当你对加工那种食物不再有热情时，食物供应就会停止。这就是为什么冷静会伴随着觉醒，为什么停止——食物加工的停止——在冷静之后出现。如果你不打算吃它，为什么要花那么多时间在厨房里？那是你可以放手的时候——那是你真正自由的时候。

但甚至在你达到那个点之前，你就使用你从专注中获得的技能和洞察力，从看到感受、看法和造作以及它们制造各种麻烦的方式或你在它们周围制造各种麻烦的方式。当你与他人打交道时，当你处理生、老、病、死和分离时，你可以开始看到它们在你日常生活中的作用。你开始看到你的一些饮食习惯的本质，它们真的很不健康。这并不容易，因为我们对这些习惯有很多执着。但是当我们坚持这条道路时，我们开始到达那个点，在这个点上，头脑中的某些东西说，“够了。”巨大的自由感随之

而来。

令人惊奇的是，大脑是如何抗拒那种自由的，这就是为什么我们必须一次又一次地坚持修行。但只有通过练习，我们才能最终向自己承认，“好吧，我受够了。我认为它很聪明，我认为它很好，我认为它是……”无论你用什么来为自己证明所有这些活动都是正确的。然后你终于可以放手了。

因此，尽可能多地加强头脑。学习如何以一种你不必被它们毒害的方式来喂养五蕴。然后你会发现，即使只是在道上，你也会看到许多普通的生活痛苦正在消失、消失。这条路并没有把它所有的好东西留到最后。坚持在这条路上有很多好处。有时候很艰难，但所有的困难都是值得的。如果你真的很敏感，你会发现当你停留在道上时，痛苦会逐渐消失。你正在避免很多可能给自己和周围的人带来麻烦的方式。这是一条很好的道路。

主动与痛苦

2011年9月4日

衰老、疾病、死亡：这些是我们不喜欢去想的事情。而且因为我们不去想它们，所以我们倾向于将它们赶出脑海。但这意味着当他们真的来的时候，我们毫无准备。

佛陀伟大的礼物之一就是教导我们面对这些事情所需的技能，这样我们就不必受苦了。他说，我们遭受这些事情的折磨，是因为我们执着；我们试图以会衰老、生病和死亡的事物为食。因为它们从我们的指缝中溜走，我们更加执着，这意味着当这些东西不断从我们的手中逃脱时，我

们将更加痛苦。所以我们必须寻找一种不依赖于那种执着的快乐。我们必须学会如何放手。

放下的第一步是提醒自己，我们并不是唯一经历衰老、疾病和死亡的人。每个人都会经历这些事情。所以当它们发生时，并不是说我们被挑出来接受任何特殊的折磨或任何特殊的痛苦。

经典中有一个故事，巴色那地王正在与佛陀交谈，他的一位宫廷官员来告诉他，他最喜欢的王后已经死了。他崩溃了，哭了起来。佛陀安慰他说：“你知道有出生后不死的人吗？有出生后不会衰老、生病、不会别离的人吗？”它发生在我们所有人身上。当你能以这种方式思考——从大局出发——它有助于消除一些刺痛。然后你可以专注于如何处理好这件事。

基本上会发生两件事：疼痛袭来，你感到被它排挤了。你想推开它，它就是不动，你就往别的地方逃。你必须学会的第一件事是如何不被痛苦所排斥。冥想是一个很好的练习。在这里坐一会，这里会痛，那里会痛，后背会痛，腿会痛，有时候头会发沉。你必须意识到的第一件事是，并不是身体的每一处都有疼痛。身体中至少会有一些区域是正常的。把注意力集中在那里。

现在，有一种倾向是会立即回到疼痛中，因为你担心它，你想控制它。但你必须意识到疼痛不在你的控制之下。所以你想在一个你有更大归属感、更好感觉的地方建立自己，这样你就可以聚集你的力量，这样你就不会受到痛苦的威胁。

这就是我们用呼吸工作的原因之一。尝试找到一种通过身体不同部位呼吸的方法。如果你的头部感到疼痛，请尝试通过你的手和脚呼吸。如果腿部疼痛，请更多地关注胸部。如果你在身体里找不到任何舒服的地方，那就想一想围绕在身体周围的能量。有一种空间感，但身体周围也有力场。把你的注意力放在那里。留在你的头部周围的空间，围绕你的身体。把它作为你的大本营，然后当大本营稳固时，你就可以进军身体。

因为，正如佛陀所说，如果你想摆脱痛苦，你就必须理解它。首先你想知道，这个痛苦是什么？有一种身体上的感觉，但也有一系列围绕它并渗透其中的感知。这些感知是在身体疼痛和心灵痛苦感之间架起一座桥梁的东西。有时我们给疼痛一个形状——比如说，它位于身体的这里，它有那个形状，它向上延伸到腿上，比如说，从膝盖向下一直延伸到胫骨；它有它的领土。

好吧，这是一种看法。你想质疑那个。这种看法有多准确？疼痛真的有形状吗？它真的存在于身体中吗？因为身体感觉是一回事；痛觉是另一回事。身体的感觉就像呼吸的能量、水的凉爽、火的热度、大地的坚固。疼痛不是那些东西。伴随疼痛可能会有一点热，但热本身并不是疼痛。疼痛是另一回事。那么你能把这些不同类型的感觉区分开来吗？

或者你可以问问自己：哪里的疼痛最严重？最痛的地方在哪里？当你试图追踪它时，你开始意识到它似乎在一个地方，然后又移动到另一个地方；一旦你找到第二个位置，它就会移动到其他地方。你开始意识到它

并不像你最初想象的那样坚固或令人生畏。

你正在做的是让自己远离火线，并且你正在采取更积极主动的方法，这样你就不再是受害者了。你不是目标。你是调查员。

如果你发现很难进行这样的调查，至少要记住这种看法：疼痛实际上并没有向你袭来，你正在看着它消失，消失。每当有片刻的痛苦，它就会消失。这就像坐在一辆旧旅行车的后座上，后座面对着汽车的后部。你在路上开车，你看到的東西从你身边经过。他们没有打你；他们不是来找你的。他们从你身边经过然后离开，从你身边经过然后离开。这样想想那种痛苦。如果你牢记这种看法，那么坐下来忍受痛苦就会容易得多。你意识到你可以留在这里而不会被赶出去。如果你认为自己身处火线，就很难留在这里。你会试图逃跑。但是，如果你意识到身体的感觉可能存在，但它们与疼痛不同，你的意识可能存在，与疼痛不一样，那么你可以呆在这里，不会被推开。

另一件你必须注意的事情是，当你感到被疼痛排挤时，头脑会抓住什么。它可以抓住愤怒，它可以抓住贪婪，它可以抓住贪欲——它可以抓住各种欲望或烦恼。当你面临死亡时，你可以关注的最糟糕的事情之一就是担心：要么担心其他人会发生什么，要么担心你会发生什么。

所以首要任务是提醒自己，只要你的正念和警觉性良好，你就是安全的。因为将会发生的是图像会出现在脑海中。有时是令人恐惧的图像；有时是有吸引力的图像。你必须不断提醒自己，你不必深入其中。你可以停留在当下，充分觉知当下，不要让自己想逃到其他地方，或者觉得自己不得不去其他地方。学习如何只是看着它们生起、灭去，看着它们

生起、灭去。

至于你对这个世界的担忧，你对其他人的担忧，提醒自己这些事情基本上已经超出了你的控制范围。因此，既然你的力量让你失望了，就没有理由想要尝试施加控制。世界将走自己的路。其他人要为自己的业负责。

这就是为什么我们努力培养平静的思想，意识到无论我们多么爱他人，他们的业力都在我们之外。无论我们多么不喜欢别人的行为，他们的业力都在我们之外。但你也必须了解你也超越了他们的业力。在内心深处有一个他们无法触及的地方，所以在那个程度上你是安全的。但那个地方必须得到保护，而你是必须保护它的人。因此，培养你的正念，培养你的警觉性，以保持那种觉知、觉知、觉知的感觉。觉知可以就在这里，无论可能生起的什么痛苦都可以就在这里，但是觉知是分开的。

这就像来自不同电台的无线电波在太空中占据同一个位置，但它们不会混合。它们是不同的电台，不同的频率。将疼痛视为一个维度，将你的意识视为另一个维度，身体仍然是另一个维度。它们在这里相交，但它们是分开的东西。试着保持那种独立、独立的感觉。无论什么生起，景物生起，声音生起：将它们视为与你的觉知分离的事物。你觉知它们，但这种觉知是另一回事。忧虑可能会升起，但试着从头脑之外的某个人的角度来看待它们。这只是一个担心的事情，你将不得不放手。

我们现在就练习放下，趁我们还很坚强的时候，这样当身心变得越来越虚弱时，执着就不会压在大脑上。我们希望保持头脑尽可能强大。学习如何将你的意识感觉与你的身体感觉分开，这样即使身体可能有弱点，

意识仍然很强，意识到只要你保持觉知，就没有什么可怕的。

因此，学习如何不被赶出当下，以及如何不逃避当下。意识到现在这里可能有一些不愉快的事情，但你不必认同它们。他们只是路过路过。你是窗口中的纱窗。风吹过，噪音吹过，肮脏的空气，干净空气吹过，但纱窗根本不受这些东西的影响，因为它只是允许一切都通过。

经典中的图像是一张网，就像用来捕捉鸟类的网。声音、风和其他东西可以直接穿过网。但是我们的网不必捕获任何东西。使网中的孔尽可能大，以免任何东西被钩住。这样，你就不会被赶出当下。如果你没有被赶出当下，就没有理由去追求其他任何东西。

这些是你在衰老、疾病和死亡中生存所需的一些技能。趁现在就学习如何开发它们，它们会对你大有裨益。在你的生活中总会有一段时间，无论你的医生和护士多么有才华，其他人的技能都无法帮助你。到了某个时候，身体超出了他们可以影响的范围。这就是为什么你想对你的意识有一些控制，这样你就可以保护自己，并且没有痛苦地度过难关。

摆动的天平

2011年3月10日

当你专注于当下时，你就是在努力与它成为朋友。告诉自己，你将专注于呼吸，并在身体上找到一个让你舒服停留、感觉轻松的地方。它可以在身体的任何地方——身体深处，身体表面。一旦你找到了一个地方，让自己安顿下来。当你安顿下来时，记住你必须在这里发展友谊。这需要时间，特别是如果你没有过多地关注身体或一直在避开身体。这太容易了，当你专注于身体时，闯入并说，“必须这样，必须这样，”然后你开始将血液推入身体的不同部位，推动将能量呼吸到感觉不舒服的身体不

同部位。这就像试图和某人交朋友，但没有真正倾听那个人的意见，没有真正看到那个人需要、想要或喜欢什么。

需要的是一个相互调整的过程。找到一种保持专注的方法，既不会给事情施加太大压力，又能保持注意力的稳定。经典的形象是你手里拿着一只小鸡。如果你把它挤得太紧，它就会死掉。如果你抓得太松，它就会飞走。所以你必须找到合适的压力来施加。然后注意呼吸的反应。注意头脑的反应。与任何友谊一样，有时你会提出直截了当的问题，而其他时候你只需要随着时间的推移保持观察。

正如佛陀曾经说过的那样，除非你已经和那个人相处了很长时间，否则你不会真正了解一个人。即使那样，你也必须保持观察力。欲见此人之德，须与此人久居，须察言观色。要想了解一个人的品德，就得和那个人打交道久了，观察才行。要想知道这个人的体力和智慧，就得看他怎样对待困难和困难的话题的，你要有观察力。换句话说，这需要时间，而且你必须运用你的观察力。这些是你在练习时真正必须应用的两件事，这样你才能了解什么有效，如何才能以一种舒适的方式将身心结合在一起。

呼吸通常是这样做的一个很好的焦点，但它并不适合所有人，至少在开始时是这样。对于某些人来说，这比其他人需要更长的时间。但如果这需要时间，请不要沮丧。这只是学习如何倾听、学习如何观察和运用你的聪明才智的问题。这两种品质——观察和巧妙——是阿姜放在教授禅修时最强调的两种品质。他会说，“试试这个，如果不行就试试那个。如果你已经穷尽了老师的所有想法，试着想出一些你自己的方法，这样你

就可以在当下安心。”

因为如果心在这里不自在，它就会四处游荡，永远得不到安宁。你游荡在这个世界上，你所看到的只是世界的不公。即使当人们试图对彼此友善时，它也只是融入了这个世界，有很多进食正在进行——情感进食，身体进食。我们能够生存这一简单的事实取决于我们的进食，而有人在充当食物时会以某种方式受到伤害。如果你在外面寻找一个让心灵安定下来并感到自在的地方，你永远不会找到它。如果你一开始就往里看，你看你的心灵，你的心灵是一团糟；你试着把注意力集中在呼吸上，呼吸和身体似乎一团糟。你不知道去哪里。这就是你必须接受佛陀的话的时候，以及所有实践过他的教义并取得成果的人的话的时候，这是真的：如果你专注于内心，头脑最终会稳定下来。

有时会有抗拒，但这只是意味着你必须非常耐心、非常温和、非常善于观察。如果你把自己逼得太紧，就像把自己推给别人一样。你想成为朋友，但他们还不确定，你越逼，他们越退缩。所以你必须更温和、更间接，在你的脑海深处想着你最终会在这里安定下来，只是这可能需要时间。

我们之所以要安住于此，是因为我们要观察心灵。佛陀说，在他开始修行之前，他看着这个世界，看到它就像一条正在干涸的溪流中的鱼。水越来越少，鱼儿们为了最后一点水而互相挣扎。当然，他们所有人都会死。他说他看着这个世界，感到非常沮丧。但转身一看，真正的问题出在心里。心总是在那里寻找快乐，但无论你在哪里获得多少，你都会失去它。有一次他说，就算下金币雨，也不足以满足我们的肉欲。就是心

中这支渴望之箭：这就是让我们受苦的原因。这是他的真知灼见：无论外在有多糟糕，内在的修养是可能的，这样你就不必为那些事所苦。如果你没有让自己受苦，那么你对他人的负担也会减轻。

因此，无论花多少时间让心安定下来，都是值得的。我注意到当阿姜放教导人们时，他的弟子会来自各个不同的方向，他对某些人的教导有时似乎与他对其他人的教导相矛盾。就好像有人去了西边，他会说，“你必须向东、向东、向东走，才能到达你想安顿下来的地方。”其他人去了东边，所以他们不得不向西，向西，向西。有些人会直奔正确的点，而有些人则需要一段时间才能绕一圈。

不过，最后，他们都会到达一个可以安定下来的地步，思想就会真正地静止。事实上，思想和身体都会如此静止，甚至连呼吸本身都会停止。一旦他们在冥想中达到这一点，一切都会显得平衡。当下的头脑是平衡的，身体似乎是平衡的，从那时起每个人的修行似乎都遵循相同的步骤。

但在此之前，有些人的身体会有非常奇怪的体验，非常奇怪的景象，积极的，消极的，或者他们对身体的感觉会被扭曲。我记得有一次和一群人坐在一起，在打坐结束时，一位女士说她觉得自己坐在那里，只有身体，没有头，而在那一小时里，我一直坐着，感觉自己只有是一个头，没有身体。我告诉她我们应该组合在一起。顺便说一句，是她给了我那条我现在还穿着的旧毯子。

有时你会觉得你的身体充满了整个房间。有时感觉真的很小。有时它似乎只是疼痛，有时它似乎消失了。它可以做各种各样的事情。把它想象

成你在学习如何安定下来的过程中经历的各种扭曲。为了强调那个平衡点，当人们到达呼吸静止的点时，阿姜放会让他们专注于身体的温暖感，即火属性。然后从那里，关于凉爽，液体属性。然后是土的属性，即坚固性。然后他会说，试着让所有这些东西保持平衡，这样就不会太热，不会太冷，不会太重，也不会太轻；尝试找到平衡感。然后，当你保持这种状态时，你就真正掌握了定力。

任何平衡都是这样：想想那些来回摆动老式天平。他们向左，向右，有时需要一段时间才能达到平衡。接受这是安定下来的过程的一部分。学习如何耐心对待它，因为你正在培养一种家的感觉。在巴利语中，这被称为 *vihara-dhamma*，一个心可以停留的地方，一个感觉自在、轻松的地方。如果把它比作友情，就是最后两个人在一起都开心，感觉很轻松的友情。

这是你可以安顿下来的地方。头脑不必到处游荡。这就减少了很多痛苦。流浪的巴利语术语是轮回。有时我们认为轮回是一个地方，但它并不是真正的地方，它是心灵的一个过程。它在寻找快乐，但没有找到任何坚实的东西，所以它一直在流浪。它试图在这里安顿下来，但它不能留在这里。它必须转移到其他地方，也不能停留在那里。它一直在移动。当我们禅修时，我们试图找到一个家，一个心灵可以安定下来至少足够长的时间的地方，以便它可以审视自己，看看这是个什么样的渴望之箭，这是什么样的执着之箭？什么是让我们受苦的无知？

这基本上是佛陀教义的好消息，痛苦来自内心，这意味着我们可以治愈它。如果痛苦完全是由外在环境造成的，我们就是受害者，我们也无能

为力。但是因为根本原因在里面，所以一旦你让心安定下来，你就处在当下，你可以向内看，把事情弄清楚：你的意图在哪些方面不善巧？你以什么方式看待事物是不善巧的？你怎样才能改变这些方式，使你不会一直准备好一直受苦呢？当你深入挖掘这些习惯时，你会发现——当你清除它们，理顺内心的东西时——真的有一种不需要任何工作的幸福。它就在那里。那就是流浪停止的地方。

所以当你在练习的时候，接受天平会有一些波动的事实。但最终这种平衡会达到平衡点，在平衡点，事情会打开，你实际上会超越平衡点。但这是朝着真正令人满意的幸福方向迈出的第一步，真正不需要更多的工作，不再需要四处游荡。这就是佛陀的教导，他把它当作一种挑战来教导。他说，真正的幸福是有可能的。这是人类可以达到的。因此，由我们决定是否准备好迎接挑战，是否对获得完全真实、完全自由的幸福的可能性感兴趣。

正如佛陀曾经说过的，如果你能达成协议，人们会每天用 300 支矛刺你——早上 100 支，中午 100 支，晚上 100 支——持续 100 年，并保证在百年结束时你会觉醒：如果你能做成这笔交易，那就值得了。而当你证悟时，你不会认为你是通过痛苦证悟的。觉醒将伴随着喜悦。他承诺的幸福是那么惊人。

因此，当你在练习中遇到困难时，请牢记这一点：克服这些困难并不是 300 支长矛，而努力培养内心的平衡感、友谊感和内在归属感是值得的。

禅那的食谱

2009 年 2 月 14 日

当你冥想的时候，试着在脑海中非常有意识地保持一个特定的感知。

在这种情况下，很简单：对呼吸的感知。这就是您需要考虑的全部内容。

当你坐在这里时，要对身体敏感，像对呼吸一样对它敏感。只要想想，当你感觉到身体里的能量时，这是呼吸的一个方面。当呼吸进来时，当呼吸出去时：任何呼吸的流动，这都是呼吸。并且，把它看成呼吸，对它进来的感觉要保持敏感。

如果您曾经做过健身训练，有时您会注意到，随着肌肉的放松，当它的张力得到释放时，一些您一直认为理所当然的事情——那个部分必须是坚硬的，必须是坚实的，必须让它保持在某个位置——其实不必是那样。它可以被释放。它可以放松。你改变了对它的看法。

专注于呼吸也是如此：把你在身体里感受到的一切都想象成与呼吸有关，是呼吸能量的一部分。是呼吸能量的输入和输出。身体里还有一种呼吸的能量，不管呼吸是进来、出去还是静止。只是呼吸，呼吸，呼吸。记住这种感觉。

并对呼吸的舒适程度保持敏感。现在什么样的呼吸感觉最好？回答这个问题的最好方法是允许自己以不同的方式呼吸一段时间。想一想，“长呼吸”，看看会发生什么。然后你可以想“呼吸更短”，看看感觉如何，然后决定你更喜欢哪一种。你可以想“更深”或“更浅”、“更重”、“更轻”。

当你对身体的呼吸越来越敏感时，想一想“整个身体”。试着从吸气到呼气，从头顶一直到脚趾尖，一直觉知整个身体。你会发现你的意识有

收缩的趋势，所以每次吸气时都要非常小心地提醒自己，“全身”；每次你呼气时提醒自己，“整个身体”。试着注意呼吸对你身体感觉的影响。有时呼吸会在手臂上感觉很好。有时它会与紧张有关，比如说，在你的肩膀、你的背部、你的腿上。所以你需要关注的范围很广。将它们联系在一起的是对“呼吸、呼吸、呼吸”的一种感知。这就是冥想的秘诀。

你也可以称它为禅那的秘诀。

正典中的描述里，当佛陀谈到冥想时，分为两种。这里有如何操作的方法，还有按照此方法操作结束后你会得到的描述。这就像关于食物的不同类型的写作。一些作者会给你食谱，说，“你做这个，你做那个，”然后你就得到了你想要的菜。其他作者——比如餐厅评论家——喜欢谈论成品。重要的是不要将这两种写作方式混为一谈。换句话说，您不能根据餐厅评论来了解如何烹制所描述的菜肴。例如，你听说过蛋奶酥，一位餐厅评论家会说，“嗯，这个蛋奶酥不是很好，因为它很重。另一个蛋奶酥更好，因为它轻盈通风。”你看到“通风，”所以你去厨房，把你的空气压缩机拿来。您尝试将空气泵入鸡蛋中。你得到的是到处乱七八糟的墙壁。

或者您可能会尝试对一道菜进行逆向工程。你尝了一些东西，然后根据你对所遇到的各种食物的了解，你就知道它一定是什么。如果你是一个真正的好厨师，你可以对一些东西进行逆向工程，但也有灾难。例如，几年前泰国的某个人来到美国，吃了一份蛋黄酱沙拉。这个人

回到泰国，决定重新制作这种调料。他知道它是白色的，是奶油状的。炼乳在泰国很有名，所以他根据他所知道的情况对调料进行了逆向工程：以炼乳为基础的沙拉酱。那成为泰国标准的沙拉酱。在我在那里的早年，每当你去一家有西餐的餐厅，如果他们有沙拉，就会有炼乳调料。太可怕了。

所以当你打坐的时候要小心，不要把成品的描述当成食谱来读。换句话说，你读到禅那如何引导思想和评价的，以及快乐、狂喜和专注的单一性，所以你试图把所有这些东西放在一起。你让他们成为你冥想的对象。但这不是让心安定下来的方式。你可以通过专注于呼吸来让心平静下来，并遵循一些非常简单的指示：对呼吸何时长、何时短保持敏感。一旦呼吸舒适，就把你的意识传播到全身，然后注意呼吸如何影响你体验身体的方式。试着平息这种影响，这样呼吸就会感觉顺畅和轻松，吸气时不会产生紧张感，呼气时也不会紧绷。你此刻把身体抱在这里的感觉越来越轻。

只需注意呼吸如何对身体产生影响：这就是你要做的全部。你不必考虑定向思想或评价，你不必考虑快乐或狂喜。只要想想对呼吸敏感，对整个身体敏感。然后注意呼吸的感觉，如佛陀所说，呼吸是如何制造或影响你的身体感觉，并尽你所能使它平静下来。

隆波普曾讲过一个故事，说的是他还是个年轻的沙弥时，住在阿姜扫那里。阿姜扫是个沉默寡言的人。他会说：“冥想 buddho 这个词。”人们可能会问他：“buddho 是什么意思？”他会说，“别问了。”“当冥想 buddho 时会发生什么？”“别问。只需在脑海中重复这

个词。”你会回家，试一试，然后回来告诉阿姜扫：“好吧，当我这样做时，这些就是我的结果。”他会告诉你，你的方向是正确的还是错误的。然后他会告诉你如何从你走过的地方重新出发。

也就是说，他没兴趣事前说明一切。他有兴趣的是提供食谱，而不是餐厅评论。龙波普说，作为一个年轻的沙弥，他会阅读阿姜辛所写的书籍。现在，阿姜辛的讨论往往更加详尽。他会说，“建立正念。”所以隆波普会去问阿姜扫：“阿姜辛说要建立正念。你为什么不在你的冥想指导中说，‘建立正念’？”阿姜扫会回答说：“如果你只是开始重复 buddho 这个词并记住它，那就是在那里建立正念。你不必进行冗长的描述。”他只会告诉你怎么做。

只有专注于“如何做”才能获得最佳结果。阿姜放也是一位类似的老师。他会给你基本的指示，然后让你自己打坐。如果你对禅修有任何推测性的问题，或者你想检查你正在证得什么样的禅那，他不会感兴趣。他只会说，“专注于呼吸。告诉我当你专注于呼吸时呼吸的感觉。”如果感觉更重或其他什么，他会说，“好吧，在这种情况下这样做，或者那样想，”来引导你沿着这条路走，而不会提前通知你接下来会发生什么。

您会发现您无需考虑书本就可以开始获得结果。后来，当你开始在冥想中体验到不同的事情时，拥有那些地图、那些餐厅评论、了解你所处的位置是很方便的，这样你就可以在自己的脑海中理清地形。但是最好先有一些经验，然后再沉迷于描述。否则，你就开始按照你的先入为主的观念来挤压事物，当然，你的先入为主的观念是建立在什么

基础上的？他们是建立在无知的基础上。

阿姜通，现在是阿姜李寺院的住持，曾经举过一个例子，有个人在他的树上发现了一个未成熟的芒果。他的朋友告诉他，“你有一个未成熟的芒果。它是绿色的，很硬。你要的是成熟的芒果，又软又黄。”于是那家伙就去把芒果涂成黄色，然后把它挤软。但他没有得到成熟的芒果。他得到的是一团糟。你不专注于芒果。你专注于树的根部。你给它们浇水。你给他们肥料。芒果会照顾好自己的。

通过这种方式，您学到了重要的一课：事情的发生是根据原因发生的。把原因弄对了，结果就一定会来。同时，佛陀的教导让你在修行时同时培养内观的洞察力和平静。当你觉知整个身体时，很难去想过去或未来的任何事情，因为你正在传播觉知以充满整个身体。你越是沉浸在当下，以这种方式完全安住在当下的身体中，就越难去思考过去或未来。这有助于宁静。

然后，当你开始观察呼吸如何影响身体时，你就是在学习从造作的角度思考，这是内观的主题。当你让造作平静下来时，就会带来更多的宁静。内观和平静是相辅相成的，你不必去想“平静”或“内观”这两个词。

无需卷入围绕这两个术语的所有许多讨论，你只需看看你如何体验当下的呼吸，并将其视为一个造作过程。当你对自己正在做的事情变得更加敏感时，你会开始简单地看到，对呼吸的感知制造了你体验事物的方式，制造了随之而来的快乐或不快乐、轻松或不轻松的感觉。

所以你现在正在学习看待你当下的经历，而不是简单地把它看作是一种既

定的体验，而是一种你正在参与的体验。你有能力以一种更巧妙的方式参与进来，一种能带来更轻松、轻盈、丰满的感觉的方式，而无需阅读餐厅评论并尝试使用空气压缩机使其更轻，或者把食物塞进去使其饱满。随着您对呼吸的感觉以及如何平息呼吸对身体的影响变得更加敏感，您对身体的感觉就会以这种方式增长。

通过这种方式，您学会了通过保持对呼吸的感知来看到你感知的力量——它确实会改变您体验事物的方式。这本身就是一个重要的见解。

一开始，这似乎不太可能：坚持这种看法怎么会产生如此大的影响？

过去我们都曾有过看法，它们来来去去，但如果你真的坚持一个看法，并相信它会有所作为，你最终会发现它确实如此。

即使你从日常经验的角度来思考，您也会发现您的感知确实会对您的所见产生影响。假设你在报纸上看到一张女人的照片，比如说，她 60 多岁，看起来非常不满，假设照片下面的标题是“银行骗局的受害者”。你看着她不悦的表情，就会很同情她。但如果标题说，“这是银行骗局的幕后策划者”，你会对她产生截然不同的感觉，仅仅基于感知。

好吧，同样的原则也适用于你的身体，适用于当下：你心中的感知将对你的体验产生巨大影响。所以请相信这样一个事实：当你吸气时，当你吸气时，坚持这种“呼吸，呼吸，呼吸”的感知，当你吸气时，“全身呼吸”，当你呼气时，“平静呼吸”当你吸气、呼气时，可以带你进入一种轻松、幸福的感觉，一种你可以在当下真正安定下来并对它保持清醒和警觉的感觉。它确实可以改变您的体验。

这是一个非常重要的教训：你选择专注于什么，以及你坚持专注的程

度会对你正在经历的事情产生巨大影响。然后你会学习如何吸取这个教训并将其应用到生活的其他方面：当你生病时，当你无聊时，当你焦虑时，无论外面的情况如何，你都会意识到，“我可能无法改变外面的情况，但我可以改变我的看法，这样我就不必承受那么多痛苦了。当我不增加任何额外的痛苦时，这也会让其他人变得更轻松。”

所以这里有很多课程要学习，就在那些简单的指示中，佛陀指示了如何让头脑安定下来并带来清晰和幸福感的基本秘诀。

尽量不要在脑子里塞满很多餐厅评论。有时你读了它们，它们听起来不可能：任何像我们这样的凡人都能达到这些境界吗？好吧，我们可以。但这不是通过阅读描述并尝试根据描述创建配方。配方在基本的呼吸冥想说明中。再说一遍，这就像修理蛋奶酥。您将各种成分混合在一起，然后问自己：“这怎么会变得轻盈通风呢？”好吧，如果你做对了，它会的。有可能达到强烈的专注状态，并在其中感到自在。但是请确保您有选择性地记住哪些指示，以及哪些描述要留待下次使用。

这是佛陀教义的悖论之一。他说这些教义是永恒的。事实确实如此。但与此同时，不同的教义对不同类型的情况是有用的。因此，请确保您专注于适合此时此刻的正确教学，结果一定会到来。

对呼吸敏感

2011 年 12 月 25 日

当你呼吸时，最好不要对什么是好的呼吸，或者你呼吸的大致方向有太多先入为主的观念。我最近读了一封来自某个人的来信，他从某个地方学到了这样一个想法，即当头脑平静下来时，你的呼吸会变得更

短。于是他本末倒置，试着缩短呼吸，让自己的心平静下来。他发现自己那短促的呼吸，一点也不精致。这并没有使他平静下来。有的人会压抑自己的呼吸能量，希望能让呼吸变得精致、平静，结果却让自己昏昏欲睡。所以你真的必须警惕身体现在需要什么，头脑现在需要什么，这样他们两个才能在一起。

如果呼吸太柔和、太精细，而你还没有真正准备好，身体也没有真正准备好，它会耗尽你的能量水平。当然，如果呼吸太过粗糙，就很难静下来。

有时也很容易被某种特定类型的能量困住。有一位女士是阿姜放的弟子。她是一个很好的禅修者，但她已经离开他很久了。实际上，是在我第一次访问那里时，她出现在寺院里。那天晚上我们打坐时，他对她说的其中一句话是：“等一下，你花太多时间在凉爽的呼吸上，非常精细的呼吸上。”他说：“把所有的时间都花在细微的呼吸上对你的健康没有好处。你必须改变事情。你必须看看身体需要什么。有时候它需要能量，所以你必须以一种能给它更多能量的方式呼吸。”因此，请尝试仔细聆听身体的需求。也要看看头脑的需求。

我们谈论听或看呼吸，但是当然，这不是用眼睛或耳朵看或听的问题。这是一个对身体需求真正敏感的问题。现在，你确实需要非常小心，这就是倾听的比喻。当然，把它当作一个比喻。有时你会非常、非常仔细地聆听非常细微的声音，这有助于改善呼吸，因为那时头脑更专心、更敏感。那是它真正为精细呼吸做好准备的时候。但如果你还没准备好，你就只会睡着。因此，就像你聆听一段音乐的内在声音

一样，那些很难听到的声音，或者远处非常柔和的声音，试着让自己变得非常非常安静，非常非常专注。这将有助于在不过度用力的情况下使呼吸更加微妙。

但是要倾听身体和思想的声音：如果你遇到了表明呼吸过于微细的症状，那么你必须转向另一个方向去做。有些症状是头痛，身体有一种收缩感，呼吸能量被关闭了。这就是你必须处理呼吸的时候，那时你必须呼吸一段时间可能有点不舒服的呼吸。推动它，使胸腔扩张得比平时更多。扩大你的胃，腹部，比平常情况下更大。尽可能多地强调吸气。并忍受一段时间会不舒服的事实，因为你让自己进入了一个新的呼吸循环，或一种新的呼吸节奏。然后，当身体准备好了，您就可以让事情再次平静下来。

这一切归根结底是，当你在体验呼吸时，记住不要让你先入为主的观念成为障碍。甚至呼吸冥想的指导说：“以尽可能舒适的方式呼吸”：有时您不得不以一种不舒服的方式呼吸，以摆脱过于温和或过于窒息的呼吸循环。

这意味着你必须发挥你的独创性。

多年前，我向阿姜放提到他应该写一本关于呼吸禅修的小指南。他说：“嗯，一切都已经在阿姜李的书中了。”我说，“但这些只是基本原则，你有很多非常吸引人的小细节。”比如他建议你玩呼吸的方式：有时他会谈论在骨头里呼吸。还有一次他谈到他年轻的时候，他经常被头痛折磨得很厉害。他发现，如果他能够强调沿脊柱向下的呼吸，并想象它从脊柱底部进入地面，这有助于缓解头部压力。他有很多这样

的小技巧。

但他仍然拒绝写一本关于它们的书的想法。部分原因可能是学习这些小技巧需要独创性。它培养了你的创造力。作为一名冥想者，独创性是你想要自己发展的一项重要技能。您遵循基本原则，然后拉伸它们，以查看它们在达到临界点之前拉伸了多远。有时你尝试太多而走得太远，然后你必须认识到这一点并回来。但也要认识到这样一个事实，即这些原则是一开始就需要坚持的东西，这样你就不会完全迷失方向。他们会指出你应该关注的领域，或者你可能会从中获益的领域，但你会看到什么取决于你。

你不仅要学习如何阅读呼吸，还要学习如何阅读身体和思想。学会阅读头脑对呼吸施加过多控制的时间。那些时候，无论你怎么呼吸，似乎总是不对劲。在这种情况下，您必须使用心理技巧。只要说，“好吧，我要让呼吸做它自己的事情。我只是坐在这里，我不会帮助它。如果身体要呼吸，就必须自己呼吸。”它会安静一会儿，然后，当然，身体将不得不呼吸。你所要做的就是观看。这可以帮助你走出那个特定的死胡同。

有很多在练习中非常有用的小细节，你无法写进任何一本书中。最有用的书是那些给你一般原则的书，指出在哪里看，要问什么问题，作为起点。因为我们来这里不是为了简单地克隆别人的觉醒。我们不是机器人。

今晚我接到一个非常可怕的电话，这个家伙突然意识到，是的，我们是机器人。“佛陀所说的无我是真的，”他说。“为什么会有人想要有自

我的想法？”当他说这话时，他发出了一种非常令人毛骨悚然的笑声。听起来像是有人发疯了。所以我提醒他，佛陀没有说没有我，他没有说我们是机器人。如果你不运用你的自我意识，你就无法发挥作用。你必须一直运用一些自我意识，直到觉醒前的最后一步。这意味着我们必须对如何使用我们的自我意识敏感，何时是善巧的，何时不是。学习如何培养你的敏感度是冥想中最困难的部分，也是对你要求很高的部分：学习如何理解情况，如何知道自己什么时候出错了，如何退缩，并尝试不同的东西。冥想不是一个让头脑通过绞肉机、机器或某种工厂的过程，这个过程会为你处理好一切。只有当你培养出对因果关系的敏感性——你做了什么，得到什么结果，什么有效，什么无效，什么事情是联系在一起的，什么事情是分开的——以及你的独创性，并学习如何从这种敏感性中受益：那会带来禅修的进步。所以它暴露了你。你并没有受到禅修指导的全面保护。但只有当你以这种方式敞开心扉时，你才能真正学到新东西。

产生能量

2012 年 1 月 2 日

在泰国，他们有时将冥想练习比作放风筝。把风筝升到空中需要相当大的努力，直到它终于赶上风，但之后就不再需要太多努力了。在那一刻，练习的能量会不断地滋养着自己。

在泰语中，短语“捕捉风”实际上是一个文字游戏，因为“风”和“呼吸”是同一个词，lom。当你练习并最终到达了呼吸时，当你感觉最容易保持呼吸时，那就是你抓住了风。这种做法获得了自己的动力。当然，棘手的部分是让风筝升到空中，直到你投入练习的能量越来越少，而练

习本身就产生了你需要的能量。

这是你会在修行的不同阶段都会发现的——它不会一劳永逸地发生——你抓住了风，然后就没有更多的问题了。有时风筝会掉下来，你必须把它们拉回空中。所以了解一些产生能量的方法是很好的，这样你就可以把东西举到空中，再次捕捉到风。

当佛陀讨论五种力量的坚持时，它建立在信念之上。这是产生更多能量的心理方法之一。另一个是在觉醒的七个因素的背景下，坚持建立在正念的基础上：记住一些事情。那么，有哪些方法可以让你产生坚定的信念，让你充满活力？你必须记住哪些事情，才可以让你产生更多的能量？

在觉醒的七个因素中，佛陀谈到作为能量立足点或能量潜能的品质，但他没有解释它们是什么。这是你必须环顾四周的地方。这也是你要向别人学习的地方，那是你必须记住的地方。

它本质上归结为两种来源：思想中的来源和身体中的来源。就身体而言，你可能要看看你的呼吸方式，因为有一些非常平静和平和的呼吸方式实际上会消耗你身体的能量。所以如果你发现你的能量水平很低，你可以做些什么来改变你的呼吸方式呢？试着注意身体的哪些部位似乎过度劳累，那些在呼吸中做所有工作，但似乎没有从呼吸中得到任何恢复的部位。有意识地放松那些部分并说：如果身体要吸气，其他部分将不得不接管，但无论如何这些部分将保持放松。你会发现身体的其他部位也会参与进来。观察一会儿。看看它们的呼吸方式是否真的能提高身体的能量。

有时你必须提醒自己，当你从内在直接体验到身体时，你的身体就是呼吸。无论出现什么感觉，都要将其视为呼吸能量的一个方面，然后问问自己：那是健康的呼吸能量吗？如果它是健康的，那会是什么感觉？因为有时你心里会有一种感觉是坚实的感知，你会忍受各种来自坚实的东西，如果你认为这是呼吸，你就不会忍受。相反，有时您会觉得需要一些真正扎实和接地气的东西来激发您的能量。所以你必须在这里利用你的感知，看看对身体正在发生的事情的哪些感知实际上是有帮助的。

您可能会抑制身体的某些部位，而这些部位实际上可能是能量的来源。阿姜李谈到沿脊柱向上的呼吸，以及沿躯干前部中线向上的呼吸。在你的呼吸方式概念中，你有没有足够的空间容纳这种呼吸能量？或者你压扁了它？或者当你感到疲倦时，你会把注意力集中在身体的哪些部位？然后检查看看，哪些部位实际上没问题。将您的注意力转移到没问题的部位。看看有什么作用。

换句话说，意识到身体里有能量的口袋——不仅仅是 ~~在~~ 身体里，还在你周围。阿姜李谈到围绕身体周围的元素，这些元素可以为身体提供营养。有时这些元素会进入不同的脉轮，或进入阿姜李所说的呼吸的不同休息点点。想一想身体之外的能量进来滋养胸部中间的穴位，滋养你的头部中间的穴位，任何似乎需要额外能量的穴位。挖掘你周围的能量。有一些不错的。学会识别那些让您一进入就会感到耳目一新的好东西。

所以那里有一些你可能没有想过的潜力。记住存在这些可能性是很好

的。这就是正念的作用。

至于来自心灵的能量，佛陀谈到了令心灵愉悦：思考能生起灵感的话题。这些可以是佛、法或僧，你自己的慷慨，你自己的美德。有时暂时把呼吸放在一边，想一想这些事情会很有帮助。以僧伽为例：想想所有的阿姜和他们在修行中取得的成功。记住他们是人，你是人。他们可以做到；你可以做到。这是他们一直传达的信息。

这样做的目的之一是挖掘出你可能持有的任何实际上有害的态度，这些态度实际上会消耗你的能量——比如“我可能在这一生中无法到达任何地方”的态度。我只是得过且过，希望下次能好一点。”问问自己，你的部分思想是否坚持这一点。为什么它要坚持下去？可能是它不想付出太多努力，或者你不想把标准定得太高。但是，当您将标准设置得较低时，您所做的就是用标准来击败自己。如果你更愿意开放地接受这样一种可能性：是的，你可以在这一生中获得一项崇高的成就，这会让你充满活力吗？它吓到你了吗？调查一下。

另一种能产生能量的沉思是对死亡的沉思：意识到你不知道死亡什么时候会来，也不知道它会怎样来。所有这些预言都围绕着 2012 年、世界末日、磁极倒转或其他任何事情展开。但你甚至可能活不到世界末日。在那之前可能会发生一些事情。这并不是要让你沮丧。它旨在激励您意识到重要的事情现在需要在脑海中完成。如果衰老、疾病、死亡来了——或者更确切地说，当它们来临时——你需要什么样的心态？

你看到一些人在接近死亡时，他们完全失去了平衡。他们甚至不允许

自己去想未来，因为未来对他们来说只是一片空白。如果他们有过糟糕的过去，那也是他们不想考虑的事情。我认为，这是痴呆症在死亡临近时经常发作的原因之一。你不知道该把注意力集中在哪里。但是如果你有过冥想练习，你就会知道你可以专注于呼吸。保持对当下的这种觉知，这样头脑就不会四处乱窜。你将需要正念，你将需要警觉，你将需要尽可能多的定力和明辨。

如果你现在不培养这些品质，你什么时候才能培养它们？现在是一个理想的机会。你坐在这里打坐。你周围很安静。佛陀让比丘们反思的一种沉思——也是阿育王在他的一项法令中推荐的沉思之一——就是思考未来的危险。衰老、疾病、死亡都会来；可能会出现社会动荡；僧团的分裂可能会到来。如果你告诉自己：“好吧，我会等到我的下一生，”他警告说，佛法和戒律会随着时间的流逝而退化。机会并没有变得更好。他们变得更糟。所以你要利用你现在拥有的机会。在这种情况下，你是在用一点点恐惧来激励自己：明智的恐惧，与内疚和谨慎相关的恐惧。

因此，您需要观察自己需要思考什么来激励自己去练习。有时你需要鼓励的积极一面，所以你拿出胡萝卜。但有时你需要大棒来提醒自己，如果你现在不做这项工作，它就不会变得更容易。他们对真正精通身体技能的人进行了研究，他们发现这些人有能力使用两种类型的动机来激励自己：强烈意识到如果你不掌握技能可能会造成的伤害，以及强烈意识到掌握技能会带来的好处。所以你必须学会如何处理自己的想法，当一种激励方法不起作用时，记住你还有其他的可能性、

其他的选择、其他的工具。

归根结底，你要努力寻找身体中的能量来源，以及你思考方式中的能量来源，然后你可以将它们引导到你的正念、警觉和专注中，这会给练习带来更多的热忱，这样风筝就可以升到空中了。理想情况下，当你的精进转化为正精进时，其中一个结果就是狂喜：精神焕发，一种幸福感，然后成为集中注意力的食物。这时风筝终于抓住了风。你以产生饱满感的方式专注于呼吸，然后你以此为食，这样你就可以更持续地保持它，带着更大的坚实感、稳定感。

所以请记住，正确的努力不仅仅是蛮力的问题。它需要你的聪明才智，需要你找到被你忽视或被压扁的能量来源的能力。看看你思考的方式，看看你呼吸的方式，看看你保持身体的方式。看看有什么可以改变的。任何让你沮丧的思考方式，学会质疑它们。任何会扼杀你能量的呼吸方式，请放下它们。问问自己：身体的哪些部位正在变得缺乏能量？身体另一部分的能量在哪里可以帮助滋养它们？如果在体内找不到它，请提醒自己身体周围有能量，所以请利用它。

这就是正念的好处：记住你有这些潜在的资源。不要忘记他们。技巧在于学会如何运用它们，这样就能让风筝飞上风，能量可以自给自足，让修行继续下去，让修行更稳定可靠，用正念喂养你的毅力，毅力喂养你的正念。这样一来，它们两个确实成为了他们所谓的头脑中的主导因素。

平衡与释放

2011年1月27日

当我们把注意力集中在呼吸上时，我们可以同时观察到它们。理想情

况下，能够同时观察两者是很好的。虽然有些人觉得观察呼吸更容易，其他人发现观察头脑更容易。但重要的是要能够观察到他们之间的互动作用。

首先，你要知道思想何时会从呼吸中走神游离出来。你要知道头脑什么时候对呼吸感到舒服或不舒服，这样你就可以做点什么的了。直接关注心灵的呼吸冥想有四个步骤：当你吸气、呼气时，对头脑保持敏感；使心灵愉悦；稳定思想；释放心灵。这四个步骤基本上告诉你当你的参照系是思想时你将要做什么。

首先，要对头脑中正在发生的事情保持敏感。呼吸是一个很好的方法。它非常接近心灵。它给你一个锚点，一个参考点。没有参考点，大脑很容易在没有注意到自己在漂荡的情况下四处漂荡。但是如果你给它一个特定的任务去做，那么你可以清楚地看到它何时与任务相关，何时与任务无关。这就像坐在火车站的火车上。您看向旁边的一列火车，您意识到要么是您的火车在行驶，要么就是另一列火车在行驶，但是如果您看不到火车之间的柱子，您就不知道哪个是哪个。您需要那个柱子作为参考点。呼吸为思想提供了那个柱子。

一旦你对观察头脑敏感了，你就可以用它做三项基本的活动。一是取悦它。换句话说，如果头脑的能量水平太低，就试着提高它。再一个就是在它的能量太飘忽不定的时候，到处安定它、稳定它。最后，你释放它。

一般来说，你想在心灵释放之前让它达到平衡。有一种普遍的误解，认为觉醒就像是一种神经质的突破。你经历了一个非常糟糕的灵魂黑

夜，突然间光明打开了，一切黑暗都消失了。尽管在《Theragatha》和《Therigatha》中有很少几个关于觉醒的描述，描述了人们在觉醒之前经历了非常糟糕的时期，但正典中的总体画面是使心灵达到平衡。这就是快乐和稳定的意义所在。当你发现头脑的能量水平很低时，你必须将它恢复到适当的水平。如果它太高了，你就把它降下来。

这反映在关于觉醒的七个因素的教导中。激励因素是分析、正确的努力和狂喜。平静的因素是冷静、专注和平等心。因为这些术语是抽象的和笼统的，所以每个冥想者都可以找到适合每个因素的具体或个人技巧。例如，找到一些对呼吸感兴趣的方法。它有助于让大脑高兴地记住它正在做一些有价值的事情。当我第一次进入呼吸冥想，在酸痛或受伤部位使用呼吸能量时，我发现它真的很有帮助。它给人一种我正在做一些积极和建设性的事情的感觉。我真的可以看到一些结果。您可以将呼吸视为一种治愈过程或恢复活力的过程。阿姜李指出，随着人们年龄的增长，呼气比吸气长，呼吸的能量水平下降。你可以有意识地尝试通过做更长的吸气和更短的呼气来对抗衰老，看看这种呼吸是否可以对身体产生恢复活力的影响。无论您发现什么技巧可以为您的练习提供更多能量，它都是有帮助的。阿姜放曾经说过：“你必须为此疯狂才能做好。”否则，当事情似乎进展顺利时，你可能没有密切注意，然后“还好”开始变得有点松散、摇摇欲坠、摇摆不定。这时你就必须提高参与度和专注度。积极参与一项活动，无论是磨刀还是做木工活，都很容易被贴上强迫症的标签；但真正投入工作会让你做得更

好。

呼吸也是一样。您要真正痴迷于探索呼吸能量在身体里做什么，它是如何与身体里其他元素和感觉联系起来的。当呼吸看起来很好的时候，它能变得更好吗？当能量水平下降时，尝试对冥想如何提振你的精神产生更大的兴趣。

然而，如果玩呼吸游戏只是让你更加疲惫不堪，那就表明你需要让思维更稳定。这时候你就会培养出耐心、平静和平等心。无论在练习中出现什么，你只要观察一会儿，不要太多地摆弄呼吸。给每件事一个安定下来做自己事情的机会。放慢呼吸。传播你的意识以充满整个身体，这样它就不会那么容易地回到过去或进入未来。

当头脑处于平衡状态，能量水平恰到好处时：就很容易把它从执着中释放出来。否则，释放的只是厌恶、不喜欢。你是在试图逃避某件事。你不喜欢这个；也不喜欢那样。你把自己推开了。但是这种推开变成了另一种类型的生成。正如佛陀所说，对不成为的渴求会导致更多的成为。

中道的比喻可以是各层次的中点，也可以完全脱离各层次。释放来自于脱离各层次。在能量过剩和能量不足之间取得的平衡中，你会把头脑带到道路的中间，也就是各层次的中点。这个点就是你可以下车的地方。我们大多数人认为起点是在极端的地方。然而，佛陀说，起点就在一切都平衡的中间：宁静与洞察力平衡；能量感觉刚刚好；欲望、坚持、专注和分析的水平，在交汇的时候都恰到好处。当一切都感觉平衡，并且你非常警觉时，你就会开始看到你以前看不到的东

西。你处于一个更加中立的位置。中立的位置让你看的更清楚。

尝试开发一些特定的技巧，来使头脑达到平衡状态，并对平衡点在哪里有一种感觉。您的能量水平何时过高，何时过低？危险点在哪里？

一种是当你已经练习了很长时间，结果却没有像你想的那样快。或者事情本来进展很顺利，但现在却不像以前那样顺利了。这时你就得努力使自己的思想愉悦起来。当真正好的事情发生，头脑开始产生各种兴奋时，那时你就必须让它稳定下来，这样你才能观察接下来会发生什么。

你不想因为自己洞见而兴奋，因为真正有用的洞见来自于观察深刻的洞见之后会发生的事情。如果您对第一个洞见感到兴奋，那么您就错过了重要的一点：它会将您引向何方？我们正在努力观察因果关系。

当佛陀总结他觉醒那晚发生的事情时，他将其描述为因果原则的发现。听起来相当平淡无奇。但他意识到，这对他的觉醒至关重要，看到是什么导致了什么，然后你可以如何操纵原因，让结果朝着你想要的方向发展。

因此，当洞见出现时，看看该洞见的结果会发生什么。不要被它冲昏了头脑。保持稳定。在最初的洞见爆发之后，会发生一些非常有趣的事情，更微妙的洞见会升起。对于你所保持的平衡程度，一定要非常小心。然后你就会明白是什么让你对某事着迷，或者是什么让你对某事感到厌烦。你会发现你可以在什么地方跳出常规的选择范围。这就是解脱的意义所在。你开始看到比你之前想象的更多的选择。

开始了解你自己的想法。对头脑敏感的一部分是知道它处于什么状

态，一部分是知道什么技巧可以鼓励它和使它平静下来。尝试过去的旧策略现在也可能奏效，也可能不会奏效。测试并观察一段时间，看看这次什么可能有效，直到你可以将思想控制到自由之门打开的那个平衡点。

宽、高、深

2010年10月6日

阿姜放教人打坐的时候，会到呼吸停止的地步，感觉呼吸的能量充满了全身，皮肤的毛孔都张开，全身的气脉都连通了。一旦你达到那个状态，他就会让你在那儿待一会儿，习惯那儿，并善于保持一种微细的知觉。然后他会让你专注于空间感。你会开始意识到你所关注的空间是有限制的。因为当你把注意力集中在身体上时，觉知就会延伸到皮肤上，或者可能只是超出皮肤一点点，包括身体周围的能量茧。但是，有了空间，觉知就没有限制了。

在你习惯了对停留在那个空间的感知之后，阿姜放会让你专注于对空间的感知，它同样是没有限制的。只有觉知，觉知，觉知的感知。

通常，他会让你等到你的定力很强的时候，这样你就可以停留在这些觉知上，心就会具备长时间停留在这些觉知上所需的精确度、稳定性和力量。但即使是在你的专注力达到那个强度之前，它们也是需要牢记在心的有用感知。当身体感到虚弱时，你可以提醒自己，有一种觉知比身体更大，它的能量不需要依赖身体。当你生活中的事物似乎正在涌入时，你可以记住，有一种意识比所有这些事物都要大。牢记这种看法，你至少可以在一段时间内接触到那个维度，这在很多方面都有帮助。

第一，它有助于激发你需要的任何能量，让你坚持下去，坚持下去，不管情况有多糟糕，无论是在身体上还是在你周围的世界。

第二，它也给了你一个站立的地方，你可以简单地意识到发生的一切。

有时候禅修中会出现一些事情，你不确定它们是好是坏，所以你应该能够退后一步说，“让我们观察一下这些事情吧。”一个更大的观察者是一个非常好的去处，因为它有助于提醒你，当你要观看某事时，你想要 360 度观看它。你想要环顾四周，从各个角度，尤其是当脑海中出现某件事并且你想要看到它的影响时。你希望你的意识尽可能广泛。

用这种感觉来练习是很好的。这就是阿姜放要他的弟子念诵神咒的原因之一，因为它让你习惯于从身体的特性、空间和意识的特性来思考。你越来越熟悉这些概念，并发现更容易保持你对与空间对应的任何感觉的感知，无论意识的感觉或你的意识的方面似乎很大。你可以把那作为你的安全点。这是一个很好的基础。

佛陀从几个方面谈到了这种扩大的觉知。他谈到要使思想开阔和广阔。他谈到让它变得高大。他谈到让它变得更深。对于博大和广阔，他基本上讲了两件事。一种是发展 brahmaviharas（四无量心）：无限的善意，无限的慈悲，无限的同理心，无限的平等心。他将这些态度比作一条大河。当人们对你说非常难听的话时，你想要培养一种善意，这种善意像恒河一样广阔，再多的恶言也无法摧毁。你要像母亲对待她的独生子一样珍惜这种善意——这种将这种决心牢记在心的能力，无论怎样，你都会始终秉承善意行事。当心如恒河时，它不动摇。假设一个人走过来，说 he 要从恒河中取出所有的水，他拿着火把，希望能把它全部烧掉，把

所有的水都蒸发掉。正如佛陀所说，这个人会在所有的水都用完之前就把自己累坏了。

你想要培养那种善意，一种任何东西都无法蒸发的善意。你希望你的善意不依赖于其他人的可爱或友善。当你能做到这一点时，这不是说你在给他们一些他们不配得到的东西。你必须记住，你会从你的善意中获益。你要确保善意会影响你所有的意图、所有的动机，这样你就不会最终造就很多不善巧的业。当我们谈论无限或不可估量的善意时，这并不意味着它没有外部限制；这也意味着没有附加条件。只要在适当的时候，这就是你的行动。

现在，也有一些时候你必须培养平等心。无论您多么希望某人快乐，它都不会立即发生。所以你必须围绕它培养平等心。但同样，那也必须是不可衡量的，一种你培养的品质，这样你就可以在需要的时候调用它。你也想让你的善意像地球一样广阔。就像当一个人走过来，说他要设法把所有的土都从地球上挖出来，他到处吐口水，到处小便，到处挖洞，但他永远不会来到大地的尽头，因为大地太广阔了。同样的，你希望你的善意像大地一样广阔，是任何大小便或唾沫都洗不掉的。

四无量心像一条大河的另一种方式与盐块的意象有关。盐块代表你过去可能有的恶业。如果你能通过发展无量善意和其余的四无量心使你的心扩展，那么如果过去任何可测量的恶业的果报来了，它们几乎不会触及心，就像扔到河里的一块盐不会让河水变得太咸而无法饮用一样。你不希望你的思想像杯子里的水，狭窄而封闭。如果你只有杯子里的水，那么当你往里面放一大块盐的时候，你根本就喝不下去了。

这种扩张的意象不仅指梵行的发展。河水也对应于你发展心智的能力，这样它就不会被痛苦淹没，也不会被快乐淹没。换句话说，你希望你的思想大于痛苦，大于快乐。防止它被快乐淹没的一种方法是快乐地练习。你有时会听到最好避免强烈的专注状态，因为这种快乐是如此诱人，以至于它会让你偏离正道。但如果你不快乐地工作，你将如何克服它？如果你只是试图避免它，那么当它真的来袭时，你将没有任何工具来防止自己被它淹没。

因此，你有意识地使用呼吸在身体任何可能的地方引起愉悦的感觉。一开始，这只是在身体的某些部位，身体的某些通道，你可以感到舒服，所以要专注于那些。随着它们变得越来越令人愉悦，连接越来越紧密，连接就会进一步发展，然后连接会越来越多，直到你的整个身体都连接起来并感到轻松自在。你会自己辨认出那种让整个身体都感到轻松的音调，然后你就可以去那里了。起初它可能不是很强烈，但如果你坚持下去，它就有机会成长。

但是，即使它变得越来越激烈，您也不想将轻松作为您的主题。你想保持专注于呼吸，因为你对呼吸的注意力是产生轻松的原因。让轻松在身体中发挥作用，但不要让自己被它淹没或吸入其中。要下定决心，你不会失去注意力，你不会失去对呼吸的把握。那是你学习如何不被快乐所征服的练习。

类似的原理也适用于疼痛。当你与呼吸一起工作时，你可能会在身体上遇到疼痛的感觉，即使是良好的呼吸也无法消除。但是你学会了如何不让自己被疼痛所束缚，或者被疼痛淹没。而是把注意力集中在身体令人

愉悦的部位。如果全身似乎都很痛，就去感受围绕着身体的空间感，渗透到所有不同的原子中，并将你的注意力集中在那里。如果可以的话，有意识地从头脑中抹去任何告诉你身体存在局限性的感知——即皮肤位于这里，身体与外界空气之间的边界位于那里。只是不要注意那些特定的感觉，或者不要以那种方式解释那些感觉，你会发现你已经有了一个可以重新进入的很大的意识，疼痛会出现在意识中，但它们不必克服它。

这些是您使思想扩展的一些方法。

至于说高，佛陀把明辨比喻为登上高塔，俯视下面的世界，看到人类四处奔波的一切烦恼。当你从高处看它们时，它们都显得那么渺小。如果你能学会以同样的方式看待你自己的日常事务，你就已经提升了心智。这是他们使用的术语之一，*adhicittam*，这意味着你提高了思想的水平。你有一个更高层次的快乐作为你的立足点：色界禅那的快乐。然后你看看感官享受的乐趣，就会发现它有很多很多的缺点。你看待与这个人或那个项目或任何事物有关的日常问题，你会在更大的事物计划的背景下看待它们。佛陀在觉醒之夜对整个宇宙的洞见，是一种提升心智的方式，并且——从那个提升的更高的视角——去理解行动的原则。

当你看到行动的原则是普遍的，并且你生活中发生的任何事情都是更大的业力作用的一部分时，它有助于消除你将日常关注的问题人格化。这种人格解体是发展辨别力的一个重要方面。例如，假设你正在和说脏话的人打交道。佛陀要你告诉自己的一件事是，如果你真的听到有人在猛烈抨击你，那就是：“耳边传来了一种不愉快的声音。”我们通常不会用

这些术语来思考。我们通常会想，“为什么那个人对我这么讨厌？”在这样做的过程中，我们将自己置于火线之中。然而，如果你能退后一步想，“耳边传来令人不快的声音”，你就提高了心智的层次。你可以看看在你身下或从你身边经过的脏话。你明白那个人所说的话是他或她自己的业，而不是你的。它不必碰你。

人们说这些话的事实并不侵犯您的权利，因为毕竟他们有一张嘴，他们可以用嘴说任何想说的话。但是你学会了如何让自己脱离火线。如果他们只是出于贪、嗔或痴而说话，你真的会为他们感到难过。如果他们所说的确实是真的，如果你真的做错了什么，那么通过将你的思想提升到更高的层面，你就能更好地承认错误并从中吸取教训。

这种使事物非人格化的能力可以提升心智，提升心智的水平。站在高台上俯视地下的人，或站在高山上俯视山谷中的人，以更广阔的视野看待自己的人生。

至于深入心灵，佛陀通常用“深入”来指阿罗汉果，即心根深植，就像一根十六米深、八米高埋在山岩中的石柱。至于地上八米，不管八个方向的风有多大——得失风、地位风、褒贬风、乐风、苦风——石柱都不会颤抖或摇晃。

有时，佛陀会使用深度的意象，如海洋的深处。完全觉醒的心灵就像大海一样深不可测。大不可测。尽管这在技术上适用于阿罗汉果，但你可以将这种感知牢记在心：你拥有一种比它所知道的一切都更大、比它所知道的一切都更深的觉知属性。它可以包容一切。记住那个画面。

无论身体是否感到强壮、虚弱、生病等等，这种觉知都会持续知道。阿

姜摩诃布瓦甚至建议，在你即将死去，身体有疼痛的那一刻，你试着去接触那种觉知，然后问问自己：“哪个会先消失，是疼痛还是意识？”疼痛会先消失。只要你能牢记这种看法，它就会给你力量去处理很多你无法承受的事情。你不太可能不知所措。

当你在脑海中持有这个更大、更深刻的意识的形象时，处理分心就会容易得多。你没有想着你的心在这里然后飞到那里，变得分心，而是你意识到分心正在你的意识领域内出现。这只是让分心消失的问题，而意识仍然在那里，脚踏实地——不受影响。

这些就是你努力扩展你对身体的感知的一些原因，这样你在吸气时对整个身体敏感，在呼气时对整个身体敏感。无论人们做什么，你都会努力培养一种无法估量的善意。即使有时候你不得不对别人说不，或者你不得不说一些让他们不高兴的话，但这并不意味着你的善意减少了。毕竟，让人们以各种肮脏的方式逍遥法外，这并不是善待他们。你来自一种不会被任何东西摧毁的更广泛的意识，一种可以从更大的角度出发，并为长期的更大利益而行动的意识。这就是你要记住的看法。即使你还没有完全接触到那个意识，或者没有真正安全地把握住它，但你可以有这种概念，并在需要时恢复它，这一简单的事实有助于你克服很多困难。

所以练习用这些术语来思考你的觉知：宽广、高大、深沉，佛陀称之为扩大的觉知、扩大的心、mahaggatam cittam、提高的心、adhicittam。这些是修行中的一些关键概念，是让心摆脱痛苦所需技能的关键概念。

全神贯注

2011 年 12 月 29 日

阿姜苏瓦特曾经称这个地方为我们安静的角落。我们真的在路的尽头。我们的邻居主要是土狼、山猫、一些过于友好的狗，以及其他一些人。这是一个物理隐居的好地方。你坐在树下，睁开眼睛，周围根本没有人。

你想利用身体上的隔离来带来精神上的隔离。对于我们大多数人来说，如果你拍下我们带到这里的行李的照片，我们就会被包围。家庭问题，工作问题，所有我们倾向于自言自语的问题，如果它们是真正的袋子，就会堆得那么高，以至你无法看过它们。

你要学习如何抛弃那些。提醒自己，无论生活中出现什么问题，你都需要正念、警觉，以及良好的专注力和辨识力。所以现在负责任的事情是放下你所有的其他责任，努力培养这些品质。未来是非常不确定的，但可以肯定的是，你需要一个训练有素的头脑来应对它。

如果你发现自己在自言自语地谈论这个、那个或其他事情，提醒自己这不是你在这里的目的。无论问题多么重要或多么紧迫，训练头脑更重要、更紧迫。

我们努力在佛陀所说的我们的祖传基础上努力——身体本身，感受本身，思想本身，精神品质本身。换句话说，按照你现在在这里所拥有的一切自己的方式——而不是世界上的身体，或世界上的感受——并试着把你的思想留在那个空间里。如果你发现自己在自言自语地谈论这个空

间之外的事情，请记住离开自己祖传领地的鹤鹑或猴子会发生什么：他们被抓住了。鹤鹑被鹰抓住了；猴子被人类抓住了

换句话说，头脑没有机会发展它的独立性，没有机会发展它自己的幸福，没有机会照顾它自己。所以一旦你发现你的思绪跑到这些事情上，马上回来。这就是现在真正的工作所在。

当然，让当下变得有吸引力的一个很好的方法就是尽量让它保持舒适。

当你处理呼吸时，不要让它变得机械化。尝试对每一次吸气和呼气都保持敏感，真的非常敏感。试着注意身体的哪个部位对呼吸的变化最为敏感。对于某些人来说，它是胸部区域。对于其他人，它在喉咙或脖子周围。特别是如果你一直试图将呼吸能量散布到身体的不同部位，就会有一种倾向，那就是挤出最明显的部分，以便你可以注意不太明显的部分，这没有帮助。首先处理最明显的部分，并对它们非常敏感。你需要什么样的呼吸质量？多久，有多宽？你想将呼吸推到身体的不同部位多少程度，推到什么程度会适得其反？

试着按照自己的方式呼吸每一次呼吸。请记住，你在这里所做的是治愈身心。当你的神经感到疲倦时，让舒适的呼吸能量流过神经是你能为它们做的最好的事情之一。阿姜李称此为禅那的凉火，定的凉火。当然，热火涵盖了你处理的所有问题，这些问题通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、对过去和未来的想法进入。当这些事情经过你的神经时，它们就像一团炽热的火焰。它们会刺激你的神经，而禅那的清涼之火会冷却事物，给它们能量：一种清涼的能量，一种滋养的能量。你越能全神贯注于当下，它就越能治愈。

这也是你想切断任何会让你远离真正专注于此时此地的想法的另一个很好的理由。甚至关于冥想要持续多久的想法：放下它们。好念头、坏念头、无关紧要的念头：随它们去吧。试着对这里的呼吸感觉非常非常敏感。

这样，你就可以在一个地方获得所有四个参考框架。当然，呼吸就是身体。你可以通过呼吸工作的轻松、幸福和充实的感觉，这就是感觉。专注于此的心境，就是心态。然后，当然，还有正念的精神品质，以及所有其他觉醒的因素。这里的想法是试图分析这一切进行得如何的想法。

你进行调整，然后评估感觉如何。如果您觉得在这里或那里进行一些试验会很好，那就继续吧。这样，你就有了对品质的分析，这是觉醒的因素之一。所有觉醒的因素都在这里，但你不必分析不同的品质来弄清楚哪个是哪个。暂时将它们全部放在一起。把它们合二为一。

给予你全部的关注，因为它值得你的全部关注。当下身心的幸福、身体的幸福：这是你的基础。我们想要从生活中得到的所有美好事物都必须来自心灵的幸福。如果你开始变得疲惫不堪，对事件感到不知所措，头脑就会开始胡思乱想，你最终会做一些事，说一些事后会后悔的话——对你自己或其他人没有帮助的事情。这就是为什么冥想不是一件自私的事情。这是给自己和与你同住的人的礼物。

因此，请全神贯注，以便你可以做得很好。不要让事情自动进行。一旦呼吸处于自动驾驶状态，头脑就会再次开始游荡。所以每一次呼吸都值得你全神贯注。

这种注意力的品质是成功的基础之一，或者是力量的基础——巴利语称之为 iddhipada 。这就是给冥想带来力量的原因，因为它聚集了你所有的意识、所有的警觉，并将它带到这里。当这里的一切都完全警觉时，你可以开始感觉到你以前可能没有见过的联系。

当佛陀谈到禅修时，他并没有将它分为止与观，或专注与洞察力。这些事情都在这里一起发展，因为你全神贯注于冥想。你的全神贯注会让头脑静止下来，让你看清事物。当你看到有不善巧的缘起时，你可以放下它。所以不要担心把事情分开。试着把所有的东西放在一起，让它尽可能地成为一体，因为所有美好的事物都是从一体中生长出来的。这就是赋予思想额外价值的东西。

这就像去市场，发现你只想要一种特定的水果。你可以想象它会花多少钱，而不是让成百上千的商品挤满柜台，在这种情况下，他们实际上会把它们送人。如果你想赋予思想以价值，你就把它变成一体。然后，从那种一体感出发，所有美好的事物都会为你自己、为你周围的人、为你负责的人、为你遇到的人展开。如果你像这样保持你的优先次序，每个人都会受益。

真理的层次

2010 年 10 月 7 日

闭上眼睛，把注意力集中在呼吸上，注意你感觉到呼吸的地方。你可以先做几次良好的、长的、深的、呼进呼出的深呼吸，以强调你在身体的哪个部位感觉到呼吸过程。然后问问自己：这样做舒服吗？如果感觉太长、太重，或者太随便，你都可以改变。稍微调整一下，看看更短的呼吸是否感觉良好，或者更轻柔的呼吸可能感觉更好，或者更

重的呼吸，甚至更深或更浅——有很多不同的方法可以调整你的呼吸。或者你可以在脑海中提出这个问题：“现在什么样的呼吸会感觉良好？”每次吸气，每次呼气，看看身体的反应。

把呼吸想象成一个全身的过程。它不仅仅是空气进出肺部。它是能量在整个身体、整个神经、整个血管中的运动，最多可达呼吸的三个层次。一种是出入息，空气进出肺部。然后是更微细的呼吸，你一吸气就开始流动的能量，已经一路穿过身体，穿过血管，穿过神经。你可能想要检查，对身体做一个调查，以确保所有这些通道都是开放的，从背部向下，到腿部，在身体的前面，从中间向下，经过肩膀，向下到手臂，从头到脚，一直到脚趾头。任何紧张或紧绷的模式，你都要让它们放松下来，这样能量才能轻松流动。

然后是另一个层次的呼吸能量，静止的呼吸。它是一种能量，但它不动。阿姜李谈到能够在横膈膜与胸腔前部相交的地方直接接触到它。但是身体上还有很多其他部位，您可能会注意到那里的东西非常静止。如果你愿意，你可以把注意力集中在那些静止点，然后想像那种静止遍及全身所有呼吸通道。不过，要做到这一点，你首先必须经历第二层呼吸，在那里你要克服紧张的模式，梳理它们，分离它们，放松它们，这样当你专注于静止时，一切都是开放的。当你想传播它的时候，所有的通道都打开了，一切都会一直延伸到身体的边缘。

如果你能保持那种静止的感觉，那很好。这就像调到不同的广播电台一样。所有这些不同的频率现在都在空中传播。这只是你把收音机调到哪个频率的问题，你要专注于哪个级别。明显的呼吸就在这里，微

细的呼吸就在这里，静止的呼吸就在这里。他们都在这里。这只是聚焦你的意识层次、聚焦你的敏感度层次的问题，这样你就可以选择合适的层次。如果更细微的那些呼吸让你更难集中注意力，那就留在明显的呼吸上。但是，如果您可以处理好更微妙的呼吸，那将是您技能中的重要部分。

看看哪些是你可以最始终如一地坚持下来的，让头脑有一种真正稳定和清晰专注的感觉。如果某些细微层次对你来说太模糊，你会失去注意力，你发现思想在游荡，就选择一个适合你现在的呼吸能量层次。至于其他层次，你可以留到以后再做。

这是贯穿佛陀教义的普遍模式。当他讲正见时，正见有很多层次。它们都是真实的——而且彼此之间是一致的。佛陀从不教导方便的虚构。他的正见层次供你选择，以适合你所面临的任務。这就像不同科学的真理：有物理学的真理、地质学的真理和生物学的真理，它们在不同的层次上运作。这是有联系的，但问题是：无论您有什么特定目的，您现在需要哪个？正见的层次也是如此。

在所谓世间正见的层面上，你基本上接受了行动的原则，即你的行为会产生后果，不仅在今生，而且会影响到其他生命，而这些后果取决于你对行动的心态品质和意图。当你想要了解日常行为中什么是善巧、什么是不善巧——甚至在学习让头脑安定下来时，什么是善巧、什么是不善巧时，这个层次的正见非常有用。毕竟，禅修是一种业、一种行动，所以你要善巧地去做。正是在这个层面上，佛陀谈论众生、世间和我们大多数常见的日常概念。这是一个非常有用的层次。

但是他还有其他层次的正见。有四圣谛的层次，他不谈众生或世间。他只是分析苦的问题。这是在你的注意力变得更好时使用的，你可以开始简单地从压力、导致压力的心理运动以及应该如何做的角度来分析事物，这样你就可以看到那些心理运动和压力，并学习如何通过结束一个或多个原因来结束压力。

佛陀将事物分为四类，因为每一类都有不同的职责。压力是你想要理解的东西。你希望能够看着它，观察它，这样你就可以了解它是如何来的，它是如何发生的，你喜欢哪些涉及压力的事情，喜欢这些事情的缺点是什么？佛陀谈论日常常见的压力，然后他继续深入分析，他称之为五取蕴：形式（色）、感觉（受）、感知（想）、造作（行）、意识（识）。所有这些都是我们执着的東西，在执着中会有压力。那是你想要理解的东西。您想观察它实际发生的情况，以了解它是如何发生的。

然后，在履行该职责的过程中，你学会了看到压力的原因：什么是与压力一起出现的。一旦你看到这种特定的心理行为、这种类型的感知、这种类型的态度、这种特定类型的欲望正在给它带来压力，就有责任放弃它。你学会了如何放下它。同样，您首先必须了解为什么喜欢它。然后平衡它和它的缺点，这样你就可以培养一种冷静的感觉。现在那里的冷静实际上是第三圣谛。那里的责任是意识到它，清楚地看到它，见证它的发生。

第四个圣谛是道路。这里的责任是发展它，发展你在美德、专注力、明辨方面所需的所有品质。你不只是看着这些事情生起灭去。你积极

地尝试生起它们、维持它们并发展它们。所以这四谛是另一个层次的真理。正如佛陀所说，这些不过是它们看起来的样子。现在，我们可能会误解它们一段时间，但当我们真正看到它们发生时，我们会看到压力真的是压力，原因真的是原因，等等。

然后是第三个层次的正见。阿姜曼称之为四谛合一的层次。佛陀没有给它起一个特别的名字，他只是称它为正见，即视一切生起和灭去只是压力的生起、压力的灭去。在这种情况下，四个类别减少为一个。

那是因为那个时候道路已经发展起来了，你只剩下一个职责，就是理解一切，达到冷静的地步。那就是把理解和冷静的责任放在一起，放弃一切，因为在这一点上，你已经把道修好了。没有更多的开发工作要做。这也是一个层次的正见，这也是一个非常精细的修行层次上的真理。

然后是涅槃的真理，它超越了四圣谛，甚至超越了苦生起、苦灭这一真理——尽管涅槃本身没有正见。正如阿姜李所说，涅槃对正见或邪见没有用处。那时它不需要它们。这是目标，不是路径。

因此，佛陀为我们提供了与我们需要做的事情相适应的正确视角。就好像你在挖井一样。你不会去找天体物理学家。天体物理学家可以告诉你关于恒星和类星体的各种真相，但这不是你想要的。你需要一位地质学家来告诉你在哪里寻找水源。即使天体物理学的真理或物理学的真理适用于为什么那里有水——来自彗星或其他东西——这也不是你现在需要的分析水平。你在找水，你想挖一口井，所以你去找地质学家。这与这些层次的真理是一样的：无论什么样的职责适合你现在

需要做的事情，那就是你要专注的正见层次。

佛陀没有任何秘密的真理。正如他在生命的尽头所说的那样，他不是
一个吝啬的老师。他不会把任何东西留到最后一刻，也没有只针对核
心圈子的秘密教义。但他的教导是有层次的。它们都在那里，可以使
用，现在由您决定哪个适合您。

当你专注于呼吸时也是如此。呼吸的层次都在那里，但你最容易专注
于哪个层次的呼吸？保持那个水平。当你的定力和正念变得更强时，
你就可以开始在更微妙的层次上工作了。他们都是真的。问题是，现
在哪一个对你有好处？即，哪个是有益的和适时的？佛陀为正语应用
的原则——真实、有益和适时——也适用于修行的许多其他方面。

因此，把注意力集中在最适合您的水平上，并让它发展。这就是我们
接受佛陀教法的方式——佛法总是可用的。你可以随时查阅他的任何
教法：你必须学习如何通过专注于当下最适合你的教法来使它们适时
为你自己所用。那需要一些辨别力，但这是一种辨别力的练习，这就
是你的辨别力如何增长的方式。

以进食为食

泰国有句俗话，没有受过苦，一般不会去寺院，也不会去住。这是我
们所有人的共同点：我们来到这里是因为我们看到普通的快乐是不够的。
我们都以这样或那样的方式受苦，我们说我们已经受够了。我们
想摆脱痛苦。有些人在他们的生活中有某种痛苦，所以当这种痛苦得
到缓解时，他们就会停止修行。其他人看到苦难根植于我们的生活方式
和行为方式中，所以问题远不止于此。这些人是坚持留下来的人。

学习如何结束痛苦的一个重要部分是理解它。正如佛陀所说，这是第一圣谛的责任。当你看他定义圣谛的方式时，你会意识到问题不在于学习文字，因为他并没有真正定义苦，他只是举了一些例子然后把它扔给你：现在你的痛苦在哪里？

然后，在最后，他说每一种形式的痛苦都与所有其他形式的痛苦有共同点。是五取蕴：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。人们经常问：佛陀从哪里得到这个分析？因为你在任何前佛教教义中都看不到它。他在第一次讲道中提到它，在第二次讲道中解释得更多一些，听的人都觉醒了。

他指的是什么？有人曾经问我，“假设你正在看一棵树。解释观察一棵树的过程中涉及的五蕴。”这是一个非常西方的问题。我们认为哲学是描述当你看某样东西时会发生什么。然而，在印度思想中，他们总是试图解释的基本行为是吃。我认为这是了解五蕴的最好方法之一：了解五蕴如何在进食中发挥作用。这是我们所有人体验中不可或缺的一部分：我们饿了，我们寻找食物。我们有一个身体：这就是（色）形体。以及饥饿感：那是一种整体的感觉（受）。我们环顾四周寻找：那是造作（行）。我们找到了一些东西，它看起来不错：再次，感觉聚合。我们记得我们在过去看到过看起来不错的东西，所以我们必须将它与我们过去吃过的其他东西进行比较，看看它与什么一致。这就是感知的功能（想），你脑海中的标签，你认识的事物。你碰到一个红蘑菇，看起来不错，但你记得红蘑菇是致命的，所以你把它放在一边。然后你又遇到其他看起来不怎么好吃的东西，但你记住了，“这其实是

美味的食物。” 有一部加尔文和霍布斯的卡通片，加尔文说，“谁是第一个从牛的乳房里挤出东西并说，‘孩子，我想喝这个’的人？” 好问题。这就是我们成长的环境。感知的目的是提醒我们，你不能总是相信自己的第一眼。你必须记住什么是可食用的，什么是不可食用的。那么，当然，还有一个问题，一旦你找到了可以食用的东西，你会用它做什么？有很多事情需要大量的准备。制作的泰语翻译就在这里：*pung taeng*——这就是你对食物的处理方式。You *prung taeng* it: 你把它修好。这就是制作的全部内容：你如何把事物组合在一起，你为了制作可食用的东西而从事的活动。当然，意识是所有这些事情的基础。你觉察到形式或感觉，或感知，或造作。

这可能是掌握蕴的最佳方法。这些是您四处寻找食物时所从事的活动。当然，这直接关系到蕴的执着部分。执着也意味着进食的行为：你正在从这些活动中进食。身体以食物为食，但头脑从这些活动中获得乐趣，因为人们发现这就是你生存的方式，这就是你接受世界的一部分并使它们成为你自己的一部分的方式。这就是吃的全部意义所在：接受非自我的东西并使其成为自我。头脑从感受、感知和造作中获得快乐。你可以坐在这里幻想你明天要做的食物或明天要吃的食物：它们都是同一个制作过程的一部分。甚至在我们把食物放进嘴里之前，我们就已经从这种期待中得到了满足，在真正做好食物的过程中，我们会有一种享受。

当然，您意识到这并不总是一个愉快的过程。有时候你找不到你想要的食物，或者你在一天结束的时候回来，你真的，真的，很累，你必须

须做一顿饭，做那种饭菜没有乐趣。然而，我们不断回到这些过程中，因为我们需要它们才能吃饭。

这就是为什么这么多的冥想都是违背常理的，因为佛陀要我们扭转这个过程，停止以这些东西为食，包括实际的身体食物和我们从吃的行为的过程中获得的享受。他不把非自我的东西变成自我，而是让我们看看这些我们认为是自我的东西，并扭转这个过程：意识到它不是自我，不仅仅是你摄入的物质食物，还有活动本身。

但是你不能从等式的一侧直接跳到另一侧，这就是我们练习冥想的原因。当你让心专注时，你正在学习如何以不同的方式使用这些蕴：你让它们成为一条道路。在让头脑集中注意力的过程中，你会处理同样的五蕴：身相，也就是呼吸；你在呼吸中发现的快乐和痛苦的感觉；对呼吸的感知，你发现当你操纵它时，你会以不同的方式体验呼吸。然后，当然，还有造作：如果呼吸感觉不舒服，你打算怎么做才能让它感觉好些？同样的道理，如果你不喜欢生鸡蛋，你打算怎么煮呢？然后是所有这些事情的意识：所有这些都是在路上的食物。

佛陀在他的堡垒形象中非常清楚地说明了这个类比。明辨是堡垒的墙，上面覆盖着灰泥，这样敌人就无法在上面获得任何落脚点或抓手。正念是看门人，他使用感知来记住谁是友善的，谁不是，即哪些活动是善巧的，哪些不是。这样你就可以让友好的人进来，把不友好的人，敌人拒之门外。你以善巧的意图行事，注意不要以不善巧的意图行事。里面的士兵是你的正精进，士兵和守门人的食物是各种禅那状态。当你像准备食物一样准备思想时，你会获得幸福感。当你从那

种狂喜和愉悦的感觉中汲取营养时，它会给你带来很多能量。

所以佛陀不会让你挨饿。他只是教你一种新的吃法——这里的不同之处在于，当你在正道上进食并培养出信念、毅力、正念、专注和明辨的品质时，这些就会成为力量。最终，他们变得如此强大，以至于他们将思想带到不再需要进食的地步。这是真正超出我们正常经验的修行的一部分。到目前为止，我们所经历的一切都是一种进食。但是想想不需要进食的头脑：这真的可以扩展想象力。重要的是我们要学会如何以这种方式保持我们的想象力。有一种幸福的可能性，它根本不需要吃任何东西，不需要摄取任何东西，不需要修复任何东西。这就是我们的目标。

因此，您可能会发现以这种方式考虑五蕴会很有帮助。这些都是各种形式的进食活动。这些是我们必须学习如何放下的东西，但你只能通过理解它们才能做到：既要非常熟悉你如何以正常方式以快乐为食，又要学习如何训练自己在正定方面以快乐为食。《法句经》中有一段说，阿罗汉已经了解食物。这就是它的意思。你已经理解了五蕴；你已经理解了进食的行为。当你到达不需要再这样做的地步时，他们就会说你的路径无法被追踪。

有些人喜欢将涅槃视为对任何事物、任何意识的彻底消灭。然而，如果真是这样，佛陀就不会这样描述它：一条无法追踪的道路。如果这是全军覆没，那就很容易形容了。因此，将您的想象力稍微扩展一点，并意识到超越这个进食过程是一件好事，进食一直是我们的快乐的源泉，不知道有多久了。毕竟，进食不仅是快乐的源泉，也是痛苦的

源泉。处于必须进食的位置是痛苦的。这是佛陀对苦的定义。你必须理解它。最终，你要完全理解它的唯一方法就是超越它。这是唯一能带你去那里的路。

疯狂进食：依赖共生

2006 年 10 月 23 日

在巴利语中，我们在脑海中创造的“世界”这个词是 bhava，字面意思是成为。我们不断地创造这些世界。如果你观察缘起，你会发现它们基于两件事。直接的先决条件是执着、执取，upadana；反过来，执取又以渴望为基础，tanha。但这两个词都有另一个含义。执着这个词也可以表示进食、摄取食物；渴望这个词的意思是口渴。心渴求事物，所以它紧紧抓住五蕴并试图以它们为食。色、受、想、行、识：这些是我们赖以生存的东西。

当我们冥想时，我们正在努力创造一个好的 bhava，一个让头脑停留在当下的好地方。如果你为自己创造了一个世界，并保持它对当下的参照，那么你就更容易看到那个世界在当下所依赖的东西。换句话说，你可以看到口渴和进食的过程。这使您能够看穿整个过程，从而不会被您创建的世界所误导。

然而，当你创造过去和未来的世界时，你必须屏蔽掉你当前意识的大部分，才能专注于那些小世界。这就是为什么它们对冥想没有帮助。它们只在一定程度上有助于你记住过去所做的事情或预测未来的事情，从而帮助您重新关注当下。换句话说，你可以记住那些你没有头脑、不太警觉的时候，你可以反思它造成的伤害。或者，如果您不保持正念和警觉，您可以反思未来等待您的危险。这种想法很有帮助，

因为它会激励你回到当下，立即培养正念和警觉性。

如果你想看到这些过程在起作用，你就必须观察当下。所以你用呼吸，用你身体的内在感觉创造了世界。把你在腿和手臂等处感受到的感觉，试着把它们塑造成专注的基础，一个心可以停留的地方，你可以把它当作你的住所。通过呼吸产生的轻松感和饱腹感有助于缓解口渴。它给你一些好的和有营养的食物。

经文实际上谈到以喜为食。佛陀说，在一个充满饥饿的世界中，我们像光明天神一般以喜为食。他所说的饥饿不仅仅是指对物质食物的饥饿。如果你看看世界上正在发生的事情，如果你阅读报纸和新闻杂志，你会从人们的心理饥饿感中看到他们在做什么，这并不是一个美丽的景象。当我们说在饥饿的人们中间，我们像光明的天神一样以喜为食时，这不是自私或狭隘的快乐。我们正在努力让自己摆脱那种疯狂的进食。

这种心理进食的过程是一个我们必须在头脑中理解的过程：这是如何发生的？佛陀说，里面有四种执着或进食的方式。一种是简单地以感官欲望为食。你可以想象在你的生活中你想要拥有的情景，这些情景会让你感到愉快，你会从中获得一些乐趣。您可以回想过去的快乐时光，或者您预期的未来快乐时光。你的头脑以此为食。也有人以观点为食，执着于观点。然后，正如您可能已经注意到的那样，在这种执着中，有一种强烈的“我”或“我的”的感觉，依赖于你围绕自己的观点建立的身份。“我是一个有正确观点的人；我是比别人更了解事物；我对事情的看法是正确的。”然后是对做事方式、你的习惯和实践的依赖。

你觉得自己做事的特定方式是正确的。

现在，这些形式的食物其中一些实际上是这条正道的一部分。你需要对修道有见地，你需要养成特定的习惯并遵循特定的实践作为修道的一部分。你还需要培养某种自我意识，认为自己有能力遵循这条道路。佛陀不会在适当的时间和地点批评这些事物。他所批评的是将这些东西本身作为目的。

为什么头脑以这些东西为食？因为没有它们，它会感觉很空虚。有时，没有它们，它会感到失落，失去了自己的方向感。我们通过我们的观点、通过我们的做事方式为自己创造方向。归根结底，我们认为我们需要这些东西来获得幸福。没有它们，我们就会感到迷茫。这些是我们认为获得快乐的手段。这些态度是建立在渴望的基础上的：对感官的渴望，对成为的渴望，或对摧毁我们所拥有的东西的渴望。但所有这些行为都是出于对幸福的渴望，出于对幸福感的渴望。渴望反过来又受制于快乐或痛苦的感觉，或者既不快乐也不痛苦，一种中性的感觉。而这些来自感官接触。

理解头脑中的思维过程的一种方法是尝试追溯它们：究竟是什么接触触发了它们？有什么想法吗？有声音吗？有没有一个想法突然触发你创造这些世界？这是您必须寻找的一件事：触发因素是什么？有时，您会发现触发因素可能非常小。但缘起共生比这更深入。它说问题不仅仅是接触。我们在感官上接触到了许多先入为主的观念、许多准备抓住事物的态度，这就是为什么触不是缘起的开始。在接触之前你有意图，而在意图之前你有心理活动和色身。心理活动在这里很重要，

因为它包括感受、感知、意图、注意力、以及这些事物在头脑中的接触。

这就是为什么佛陀将修行的重点放在心理活动的过程上。你必须改变你的意图。你必须改变你理解事物的方式，你关注哪些事物，忽略哪些事物。我们获得幸福的通常方法是你认同某些事情：你对自己的感觉，你为创造幸福所做的这些努力将使谁受益，以及在你的力量之下，在你的控制之下，你究竟拥有什么东西可以用来创造幸福。这都是注意力的问题：你如何关注事物，你如何看待它们，你的观点是什么，你问了什么问题。还有那个大问题，“我”的问题——“我是谁？我存在吗？我不存在吗？”——这是一个永恒的问题，我们总是会得出不同的答案。因为这个问题困扰着我们，我们试图创造一个身份来塞进它的嘴里。但是如果你能不断提醒自己这不是问题所在，你就可以学会停止吃它。问题很简单，就是怎样做才能获得幸福——这有时需要自我意识，但有时不需要。

这就是为什么正见是正道的起点，因为它特别关注观察事物的最善巧方法。一旦你掌握了处理事情的技巧，你的意图就会改变。你的注意力应该集中在理解：“什么是痛苦的原因？痛苦停止的原因是什么？如果我看到自己在做导致痛苦的事情，我该如何停止？如果我看到有导致痛苦止息的心境，我该如何鼓励它们？我该如何开发它们？”这些是你必须滋养的意图。否则，当通常引发渴望和执着或口渴和进食的诱因出现时，你会立即回到原来的进食模式。

因此，为了帮助加强给予注意力的新方式，或发展意图的新方式，佛

陀要你培养某些感知。您可能听说过三相，但有趣的是，“三相”一词并没有出现在巴利藏经中。佛陀谈论无常、苦和无我，但他没有使用三相这个词——lakkhana——来配合它们。他使用知觉或心理标签这个词：anicca-sañña、dukkha-sañña、anatta-sañña。你学会给事物贴上无常、有压力、无我的标签。他与他们联系的另一个词是 anupassana，或沉思：aniccanupassana。沉思就是在你的经历中寻找这些品质。特别是，你会审视你通常用来建立自我意识、建立对世界意识的原材料，看看它们是如何变化无常的。当原材料不稳定时，您将如何用它们建造任何坚固的东西？这就像用冻肉盖房子。肉看起来很结实，你可以把它像砖头一样堆起来，但它会融化。谁愿意住在这样的房子里？压力很大。这是自讨苦吃。

因此，您要寻找内在的压力，那些试图在变化无常的事物中寻找快乐所固有的压力。当你看到原材料有压力时，问问自己：“我可以用压力大的东西建造什么才能真正提供真正的安全感？”当你看到它们不完全在你的控制之下，当它们处于无我状态时，你能从这些东西中建立什么样的可靠自我感？你可以建立一种暂时的自我意识，有时你需要它，但最终它不会给你想要的满足感。那是因为这些思想世界，一旦你让它们运转起来，就会开始自己做事；他们有自己的逻辑，你不能总是预料到。那你怎么能相信他们呢？

这些都是佛陀要你关注的因素——注意力、意图和感知——所以当你抓住一个建立思想世界的机会时，你可以问自己：“我为什么要这样做？我要从中得到什么？你看看原材料，你会发现它们不是那种你可

以用来制造任何可靠东西的东西。然后你审视你的动机：“你为什么要这样做？你想从中得到什么？”你开始问佛陀的问题：“这个活动是导致痛苦还是导致远离痛苦？”这些是你必须记住的事情。

这样做的一种方法是在当下打下坚实的基础，这样更容易留在当下。心停留在当下的时间越长，就越容易保持正念和警觉。它越有意识和警觉，它就越能清楚地看到这些正在发生的过程。

在缘起中再深入几步，你就来到了造作。造作分为三种：身、语、意。身行是呼吸；言语造作是有针对性的思考和评价；心理造作是感受和感知。当你专注于呼吸、思考和评估呼吸时，你就已经拥有了所有这些东西。你有呼吸，你有自己思考和评估呼吸，你有来自呼吸的快乐和痛苦的感觉，以及让你专注于呼吸和呼吸带来的快乐或痛苦的感知。当你学会以这些方式看待事物并能够维持这个世界时，你就能更好地观察思想如何创造其他世界的过程。当它忘记，当它试图屏蔽这个当下的世界时，正是无知让其他思想世界开始运转时。

你必须不断提醒自己留在这里，留在这里，留在这里。尽量对呼吸感兴趣。试着去了解：这个身体造作、这个呼吸能量到底是什么？出入息与身体不同部位的能量感有什么关系？你怎么能在这里创造一种轻松的感觉，帮助满足你，帮助你摆脱渴望出去创造其他地方，去其他世界觅食？你在这里获得的饱腹感越强——这种饱腹感来自于学习如何正确地与呼吸联系——你就越能消除会迫使你创造其他的存在的世
界，其他的成为的世界的饥饿、干渴。

所以当你观察缘起时，它不仅仅是一个抽象的练习。它实际上解释了

为什么佛陀以他的方式教导禅修，为什么他比任何其他禅修更倾向于教导呼吸禅修，以及为什么正道开始于正见。正见帮助我们重新引导这个因果过程，使其远离我们通常赖以生存的无明执取和渴求——或者我们试图以此为食，试图找到一些满足感——并将它集中在一个提供更多满足、更大饱腹感的方向上。

缘起共生不仅仅是一张抽象的地图；它实际上是一张你疯狂进食的地图。尽管这张图有很多连佛陀都承认是相互纠缠的因素，但它确实表明了一个简单明了的观点：当接触发生时，它不仅仅是在空白的石板上或被动的镜子上做一个标记。甚至在接触发生之前，头脑就已经准备好去寻找食物。当我们遇到接触时，我们的主要问题是我们是否可以吃它。这就是我们必须禅修的原因：痛苦的原因在内心。这就是为什么佛陀要我们把注意力集中在我们的意图、感知和观点上，因为只要我们对这些事情一无所知，这种无知就会不断地驱使我们疯狂进食。

这就是为什么缘起也是一个指南，告诉你你可以做些什么来帮助中止这个过程，这个过程不断地在头脑中创造令人不满意的进食世界，导致痛苦的世界，导致压力的世界。它教会了我们新的进食习惯。当我们学会如何以呼吸为食时，我们就不必创造出不同的身份，而这些身份需要出去对其他人进行疯狂的进食。这不仅对我们有好处，对我们周围的每个人也有好处。

所以培养呼吸的味道。学习如何成为呼吸的鉴赏家。当你学会在这里进食时，你真正培养了心的各种力量——信念、毅力、正念、专注和

明辨——它们可以加强它到最终不再需要进食的地步。这对你自己和你周围的每个人来说都是一份很棒的礼物。

良好的饮食

2008 年 7 月 31 日

您可能已经注意到，当婴儿遇到新事物时，他们不会提出无用的问题。他们不会问，“这是什么？它真的存在吗？”他们看了一会儿，然后把它放进嘴里。他们知道重要的问题是：“这个好吃吗？”

这是一个需要记住的重要点，因为这就是很多生活的全部内容：吃。

佛陀开始向沙弥提问：（当一个比丘对一件事完全冷静、当他对它的欲望完全消失、当他完全从它中解脱出来，当他看到它的完整结局时，那么他就是一个在完全理解了目标之后，在此时此地结束痛苦的人 - AN10.27），“是哪一件事？”答案是：“一切众生都以食物为生。”就是这样你创造出自己的身份，就是这样你定义自己：就像你如何吃东西一样。所以问题不是“你是在创造一个真实的身份，还是活在一个虚假的身份中？”换句话说，问题不是“你是谁？”，问题是“你吃得好吗？你对吃的方式满意吗？”

当然，在这里吃并不意味着只吃实体食物。它还指消耗精神食粮。你如何在头脑中找到满足感？什么样的想法，什么样的感官接触才是真正令人愉悦的？正是在努力从身心饮食中寻求满足的过程里，您才开始了解自己。如果这不令人满意，那不是你冒用了假身份，只是你在错误的地方吃东西或吃东西的方式不对。所以问题不是，“我是谁？”而是，“我吃得怎么样？如果我不喜欢我的饮食方式，我该如何改变？”

佛陀在这里给出了很多答案。他说“我是谁”这个问题是一个错误的问題。它让你陷入混乱的观点、扭曲的观点、观点的丛林、观点的灌木丛中，你永远无法自由地工作。但如果你问自己：“我在哪里寻找快乐？我在哪里寻找生活中的满足感？我该如何应对这种似乎一直存在的饥饿感？”：这些都是值得思考的问题。佛陀的最终答案当然是涅槃。当你到达涅槃时，不再有饥饿感，不再有疑问，只有完全的满足。

但是怎样才能达到那个没有饥饿感的境界呢？你观察头脑，看看它是如何进食的。它在哪里寻找满足感？它是否在其他人的认可中寻求满足？它是在利用他人或以某种方式击败他们来寻求满足感吗？证明你比别人好？那种食物是垃圾食品。它对你有害，对你周围的环境有害。

你想寻找一种完全无害的进食方式，它确实能带来一些实实在在的满足感。这就是为什么佛陀说智慧的开始是当你问一个知道的人：“当我这样做的时候，对我的长期幸福和快乐有什么好处？”换句话说，你将学会从你的行为中获取营养，你会尝试从能够带来长期满足感的行为中获取营养，而不仅仅是嘴里短暂的、美好的、突然迸发出的味道，然后当大量的食物进入您的胃和肠道时，就会产生很多问题。

佛陀对这个问题的基本回答是：布施、戒德和禅定。一种满足感来自于慷慨，意识到你能够分享，你有足够的东西可以分享。即使你物质上很贫穷，你也可以分享你的力量，你可以分享你的知识，你可以把你的宽恕作为礼物——以这些方式给予的快乐是美味、坚实的食物。

你不是在伤害自己；你也没有伤害任何人。当您回想起来时，这是一种令人愉悦的感觉。你会从中得到更多的乐趣。这就像一项不断产生回报的投资，一份不断馈赠的礼物。

它不像你的很多感官享乐——也就是说，一旦你消费了它们，就完了：这就是你能从中得到的所有乐趣。他们常常带来痛苦。你想到你为了获得这些快乐所做的不那么高尚的事情，你会为此感到难过。或者，如果它是一种你曾经拥有过的快乐，而你不会再拥有它，你就会为这种快乐遗憾，你会想念它。从长远来看，这些快乐确实会带来伤害，但慷慨的行为是你长期依赖的东西。

回想自己的慷慨，回忆你过去所给予的礼物，实际上是一种冥想。当冥想看起来很枯燥，你开始怀疑你是否能通过呼吸到达任何地方时，它很有用。你可以回想一下，“嗯，我的背景中确实有这些好东西，我过去养成的这些好行为。”那是心灵的食物。它会增强你的力量。它让你坚信你可以做到这一点，你是一个有价值的人。

戒德也是一种很好的精神食粮。当你下定决心不伤害自己，不伤害别人，并且坚守对自己的承诺时，你可以看看自己的行为，没有理由后悔。你正在为自己创造一个安全区。正如佛陀所说，戒德是一种礼物。如果你在所有情况下都能持戒，你就是在普护一切众生，你也有份享有这种普护。

回忆你的美德是另一种形式的冥想。它也是精神食粮。你可以回想一下，当你受到诱惑要破戒时，你说了不。你意识到你有机会伤害别人，你本可以逃脱惩罚，但你说了不。再一次，这种反思会带来巨大

的自我价值感。它在路上给你能量。

冥想本身也是心灵的食物。你从善念开始，然后将它们传播给所有众生。能够做到这一点的感觉真好，因为意识到在头脑的某个层面上，你的幸福不必干扰其他人的幸福。你在内心寻找快乐，你希望所有其他众生也能在内心找到快乐。当你想到他们的优秀品质时，你就会有能量去培养自己的优秀品质。您对自己的进食方式感觉良好。你不必以伤害他人依赖他人的方式进食，你不必否认你伤害了他们，你不必被后悔所束缚。您正在学习无可指摘地进食意味着什么。

当你让头脑进入良好、稳固的专注状态时更是如此。佛陀实际上将这些状态比作食物的种类。他说，初禅就像水。第二和第三禅那就像米和豆。第四禅如蜂蜜、酥油、黄油。当你学会如何以这种方式滋养头脑时，你会发现这种滋养更令人满足。

“我是谁”的问题被搁置到一边。你会发现围绕这些实践会产生一种“你”的感觉，但这是次要的。你的主要关注点应该放在练习本身，以及由此产生的幸福感上。而围绕这些而产生的“我是”的感觉：最终你将不得不放手。

不过，与此同时，你会发现围绕这种冥想饮食你也可以发展出善巧和不善巧的身份。善巧身分就是：“其他众生能做到，我为什么不能？”当你看到你能够做到这一点时，它会给你一种自我价值感、责任感和自尊感。当然，当你开始将自己与其他人比较时，你可能会围绕此发展出不善巧的“我”，告诉自己：“我比其他人更好，我有初禅，他们没有任何禅那”——好像禅那就像你可以收集的棒球卡。我们不是在参加进食

比赛。如果您学会了如何善巧地进食，那本身就足够满足了。

所以请记住“我是谁？”这个问题是一个没用的问题。“我冒用了假身份吗？我有真实身份吗？”这些问题都无关紧要。真正的问题是，“我现在吃得怎么样？我是否感到满足，我是否对我的进食方式感到真正的满足？如果没有，有没有更好的进食方式？”这些问题值得一问，佛陀有很好的答案。但重要的是你要学会如何让这些答案成为你自己的答案。

被你的食物咀嚼

2010 年 10 月 9 日

我最近读到一个关于一只西伯利亚虎外出寻找偷猎者的故事。偷猎者被发现时真的伤得很重，法医人员进去查看了情况，他们不得不得出结论，老虎实际上是在跟踪偷猎者。显然，几个月前偷猎者打伤了那只老虎，现在老虎又回来报仇了。

这是一个很好的警示故事。通常，我们希望以之为食的事物最终以我们为食。我们寻找快乐或营养的地方往往会把我们啃碎。

佛陀也是这么说的。他谈到苦如何归结为五取蕴。你有色取蕴（外表的执着）、受取蕴（感觉的执着）、想取蕴（感知的执着）、行取蕴（造作的执着）和识取蕴（意识的执着）。“执取”这个词，*upadana*，也可以表示食物。我们试图以这些东西为食。特别是，我们试图从这些东西所提供的乐趣中汲取营养。我们在物质事物中寻找快乐，我们寻找愉快的感觉、愉快的感知、愉快的事情，或愉快的思考方式、愉快的意识。那是心灵寻找寄托的地方。但佛陀也让我们反省我们被色、受、想、行、识所折磨的事实。所以我们希望进食的地方最终会把我

们嚼碎然后吐出来。

正如阿姜苏瓦过去常说的那样，想一想你上周的一次感官享受：它现在在哪里？消失了。而快乐的记忆不一定是愉快的记忆。有时你满脑子想的就是你不会再找回那种快乐了。或者你可能会开始思考你为获得那种快乐所做的事情，这些事情不一定是善巧的。那可以吃掉你。正如我们多次看到的那样，我们的思想可以吞噬我们。尤其是当我们想到我们过去做过的愚蠢和轻率的事情，或者我们过去遭受的痛苦时。

有趣的是，即使这些事情让人不愉快，但我们的大脑也能从这些东西中汲取营养。然而，大脑又回到了这些东西身上。头脑从这些事情身上得到了一些痛苦的快乐，但最终头脑也被这些东西吞噬了。就像吃了被感染的食物一样。你吞下了它，但随后你吞下了食物中的细菌，它们开始侵蚀你的肠道。

所以你该怎么做？第一：你必须学会如何吃未感染的东西。给心灵更好的滋养——至少，那种不会吞噬你的滋养。这就是正道的意义所在，因为当我们修行正道时，我们是以一种新的方式来看待这些蕴，以一种新的方式与它们相关联。我们将它们当作一条路径。我们仍然以它们为食，但我们试图以滋养的外表、感受、感知、造作和意识为食。我们专注于呼吸：那是外表（色）。我们专注于身体的感觉：这就是外表（色）。我们试着让呼吸通过全身，从而产生愉悦的感受：这就是感受。我们必须保持对呼吸、身体和心灵的感知，否则思想会游荡到其他世界。你需要用感知来保持正念，保持与呼吸同在，保持对它

的记忆，这样你才不会失去你的参考框架。

正念和感知之间有着非常密切的联系。你必须不断记住，你必须专注于身体、身体、身体或者呼吸、呼吸、呼吸。事实证明，感知不仅与正念有关，还与专注有关。你脑海中只有一种感知。再说一遍，这是对呼吸的感知。同时，你意识到所有这些事情。

你正在获取这些蕴并以一种使它们健康的方式组合在一起。它们变成了健康食品——这种食物不会转身试图以你为食或咀嚼你，它实际上可以增强你的力量。

当注意力集中时，它会随着呼吸的感知而安定下来，你开始思考呼吸的能量，并意识到它遍及全身。当你吸气和呼气时，如果你真的很敏感，你可以在身体的任何地方检测到呼吸的感觉。呼吸能量渗透全身，你要以此为基础，让心开始安定下来时的愉悦顺畅地传播，这样你就不会挤压、拉扯或推动身体里的不同感觉，只是允许它们存在。让他们发展出一种饱足感。

那种快乐是滋养的。它不像感官的快感，用泰语说，感官快感可能对你的嘴有益，但对你的胃有害。定中的色界禅那是一种滋养整个过程的食物。所以你已经把外表、感觉连同感知结合在一起了。

然后是造作，它思考呼吸，与呼吸一起工作，评估呼吸，快感进行得有多好，评估快感足够充分的点，所以你不必再评估太多，而只是继续专注于呼吸的感觉，并以这种扩大的意识保持在那里。

当你用良好的呼吸感来滋养身体时——你也在滋养头脑，你让它安定下来并扩展它，这样它就不会被迫到处跑来跑去担心这个、欺骗那个

——头脑才能做它最擅长的事：只是简单地觉知。这种滋养是对身体有益的好食物，也是对心灵有益的好食物。

佛陀经常将此滋养比作药物，就像好的食物也可以药用一样，对你的健康有益。这种快乐，这种滋养，确实能增强你的力量。感官享乐实际上会让你变得虚弱，因为心一直在寻找以某种方式发展的事物，当它们不是那样时就会心烦意乱，并围绕着对享乐的渴望养成各种不良习惯。但是，如果你培养出正念、警觉、将思想引向正确方向的能力，以正确的方式评估事物，你就会培养出有助于找到幸福感的技能，即使在困难的情况下也能找到滋养。这就是力量所在：独立的能力，这样外在的事物不必以某种方式存在，内心也会有幸福感。

这道美食就是这样培养心灵的力量：信念、毅力、正念、专注和明辨力。这样一来，头脑就越来越能自立。与身体不同的是，头脑——当它以精神食粮、道食为食时——最终会达到不再需要进食的地步。对于身体，您始终需要保持充足的营养。然而，头脑可以达到不依赖食物而成长的地步。就好比阿罗汉，道无踪迹。只要头脑在寻找食物，你就可以追踪它的路径，检查它的陷阱线。但当它不再需要进食时，就像鸟儿穿越天空的轨迹：无迹可寻。它不以任何人为食，也没有人以它为食。那是心灵真正自由的时候。

很难想象，因为我们已经习惯了以物质和精神为食。但时不时地敞开心扉思考这些可能性是件好事。你对这个想法越开放，这个可能性就越有可能成为你的现实。

永远记住，完全自由是可能的。这是佛的保证，是一切圣弟子的保

证。我们每个人都有责任亲自检验这一保证。

隔离五蕴

2011 年 7 月 20 日

正如佛陀所说，定力的回报之一是你了解五蕴：什么是形态、什么是感受、感知、造作、意识。您可以观察它们是如何产生的；你会看到它们是如何逝去的。当你清楚地看到它们时，你可以开始看到你执着于它们的地方，以及执着如何带来痛苦。只有当你能准确定位这些东西时，你才能开始放下。这就像有一个堆满东西的房间，只有当你整理东西时，你才能开始看到哪些东西必须扔掉，哪些东西应该保留。专注有助于这个整理过程的原因之一是，只有当头脑真正静止时，你才能清楚地看到事物。另一个原因是，在让头脑集中注意力的过程中，你实际上得到了操作这些东西的实践练习。在动手实践的过程中，您可以开始整理它们。

这就像学习一项身体技能——演奏乐器、跳舞或学习一项运动：如果你想掌握这项技能，你必须区分你对正在使用的肌肉的感觉。如果这项技能涉及跳跃，而你无法区分腿部的不同肌肉和你将要使用的身体其他部位，那么跳跃就会很笨拙。但是当你从内部了解需要哪些肌肉才能使跳跃优雅或跳得更远或更高时，你就会表现得更好。

冥想也是如此。我们一开始试着把注意力集中在呼吸上，我们给它施加很大的压力，生怕如果我们不这样做，心就会溜走。当然，对呼吸施加很大压力，会影响体内液体和能量的循环。这样做会造成很多紧张、紧绷和不适。即使所有的紧张和紧绷也不能阻止你放松，因为除了压力之外，还有更多的东西需要集中注意力。你还有其他所有的心

理活动在进行，你也必须学会如何掌握。压力本身并不能使一切平静下来。你需要了解你的原材料。

为了有效地处理呼吸，你必须更好地理解你是如何从内部感知身体的。这意味着要根据构成形态蕴的属性——地、水、风和火——以及空间和意识，或感知的角度来看待它。通常，当你吸气时，会有一种压力感传遍全身。所以当我们说要通过身体传播你的意识或通过身体传播呼吸时，你的第一反应是通过身体传播压力，但这不会得到好的结果。事实上，它会产生问题。你必须学会把这些东西区分开来：哪些感觉是呼吸的感觉？它们流经身体而完全不干扰其他任何东西、完全不施加任何压力？如果有压力，这是呼吸元素将水元素推向地元素的事情。你必须把它们区分开，这样你就只传播呼吸了。

至于感知，那不是物质的东西，那么为什么你的感知要在身体的不同部位产生压力呢？同样，您必须学习如何在不推动其他属性的情况下传播您的意识。

当你能开始把这些东西分离出来时，就会更容易安定下来，并与呼吸保持一致，意识到呼吸的能量不必被任何东西束缚，不必对任何东西施加压力。它可以流畅、轻盈地瞬间流过全身。你不必在吸气时拖拽它。你不必用呼气把它挤出来。

有人说：“我尝试通过吸气从全身向下呼吸，但我只能吸到颈部或背部中部，然后我就不得不开始呼气。”好吧，这是对呼吸的误解。你可能一直在不知不觉中把一些血液压到那里——因为呼吸有一个层面，是一旦你意识到你已经开始吸气，它就已经流遍了整个身体。当你能学

会如何察觉它时，它就会变得更容易跟随，你也更容易与呼吸待在一起。

感觉也一样。我们谈论借助呼吸升起愉悦的感觉，借着专注来产生愉悦感。它从何而来？你不能把快乐强推入身体。你要知道身体里有很多小中枢，小的感觉中枢，你所要做的就是给它们一点空间，然后开始时看似中立的感觉实际上会变得愉快——如果你给它空间，如果你不过度推拉它。然后，你越能始终如一地保持这种空间感，快乐就会越多。让它毫无压力地传播开来。它变成狂喜：一种清爽、充实的感觉。有时它会变得如此强烈，以至于你觉得自己快要溺水了。其实你没有。事实很简单，你允许这些感觉在身体中移动，而呼吸的运动并没有打扰它们。它给了它们空间。

这意味着您过去常与出入息联系在一起的感觉已经没有了。现在，你脑海中的某个地方可能正在设置警报信号，但你必须向它保证一切都很好。呼吸仍在移动——它仍在进出——但你以前强迫的呼吸方式没有发生。当你了解到它是被迫的和不必要的时，你会发现你可以带着一种更大的狂喜、充实和愉悦的感觉吸气和呼气。它变成了你可以随时利用的东西。

当你学习如何将呼吸与压力分离，将你的意识与压力分离时，你开始看到阻碍你正确安定下来的是你对呼吸的原始感知。现在您已经改变了这种看法，新的看法会帮助您舒适地待在原地。有一个心理标签，上面写着“呼吸”，还有一张心理图片伴随着这个标签。正如你所了解到的，一些关于呼吸的图片比其他图片更有助于集中注意力。所以问问

你自己：你是如何构想这个在体内呼吸的过程的？你能不能重新调整你的看法，重新调整你的标签，重新调整你的心理画面，使它更有用？

这时候，阿姜李建议你想像你皮肤上的所有毛孔都张开了。当你真正清晰地专注于毛孔张开的感觉时，它们确实会张开。这是大脑与自身交流、与身体交流的方式之一：通过这些图像。当你发现感知越来越有利于安定下来时，你会一点一点地开始分离感知的行为：佛陀称之为“平静的心理造作”。

这将我们带到造作蕴本身。这些是你问自己关于呼吸的问题。你留在这里的意图也是造作的。你改变呼吸的意图是一种造作。你评价事情进展的方式：那也是造作的。你越清楚地分离这些功能，你就越能熟练地完成它们。

然后是意识，即对所有这些事物的觉知。意识有不同的类型。一种是聚焦于特定的感觉和心理活动的集中意识，另一种是已经遍布于全身的背景意识。当我们谈论传播你的觉知时，主要是让你的焦点集中在已经充满身体的觉知上。这种背景意识根本不需要对任何事物施加任何压力。您学习如何将这种意识与地、水以及您可能一直混淆的身体物理方面的其他事物分离开来。

你越清楚地把这些事情区分开来，就越容易在头脑不平静的时候找出到底出了什么问题。你对任何可能扰乱你注意力的感觉、感知或臆造都变得更加敏感。您也会对如何处理这些问题有更好的感觉。特别是，你会对身体某处出现搅动的那个小过程变得更加敏感——开始时

可能是身体上的，也可能是精神上的——但随后你决定它将成为一个想法，所以你将它贴上“这个是一个关于 x 的想法”的标签，然后你允许它朝着那个特定的方向发展。当头脑真的静止时，你可以看到这一切正在发生。你可以更清楚地看到它，因为你有意不让他占据你的注意力。

正是通过掌握五蕴的这些不同过程，你才能真正让头脑平静下来——这就是为什么当头脑平静下来时，你可以更清楚地看到这些过程，并准备好评估它们的本来面目。你可以用这些术语来看待事物，因为你在让头脑开始安定下来的过程中有将它们分离出来的直接经验。

值得注意的是，五蕴并不在佛陀从同时代的其他思想流派学到的教义之列。“形态”、“感觉”等术语在他那个时代已经很流行了，但将它们组合成一个集合的想法是他独创的。它与正定的掌握有非常直接的关系。

阿姜李指出了这一点。他说，当你在处理呼吸时，你就是在处理形态（色）。随着形态（色）开始变得越来越微妙，直到呼吸停止，心开始专注于空间。空间感带来的轻松是感受蕴的一部分。然后它进入意识。那是意识蕴。然后就没有了，你开始认识到“什么都没有”的感觉是造作的。然后是既没有感知也不是没有感知（非想非非想）的状态，这让你看到感知是如何减弱的。

阿姜李在另一个语境中使用了一个意像，但它也适用于这里。想象一块含有不同矿物质的岩石。当你努力专注时，就像对岩石加热一样。当你达到锡、铅、银或金的熔点时，岩石中的每一种金属都会流出并

自行分离。你不必拿着镐把石头挑出来，说：“这是一点金子，这是一点银子。”当您加热时，它们自然会分离出来。

同样地，当你越来越深入到无色定的阶段时，五蕴的活动就会全部分离出来。嗯，佛陀时代的老师们能够进入这些阶段，但他似乎是第一个意识到采用这些术语、分离这些过程并与它们一起进一步运行的能力有多么有用的人。

这就是为什么，当你一直在修习集中注意力，并开始审视痛苦的问题时，你会开始更清楚地看到，执取这五蕴是如何带来痛苦的。你执着于这五项活动中的任何一项或它们的任意组合——因为它们都是活动。我们称它们为聚合体，这让它们听起来像一堆砾石，但事实并非如此。它们只是活动或流程的不同组合。当头脑处于专注状态时，你可以开始看到，“这就是有压力的地方”，比方说，围绕着衰老、疾病、死亡、出生，或者头脑感到压力的任何其他地方。压力之所以存在，是因为您一直在坚持这些不同的活动。这意味着你要将注意力从衰老或其他任何事情上转移开，并将其引导到观察这些活动的行动上——这些活动与你一直在进行的让大脑安定下来的活动是一样的。你越清楚地看到这些活动及其与痛苦和压力的直接联系，就越容易放下它们。

因此，当您发现自己在冥想中遇到问题时——身体不适或注意力不集中时——问问自己：这些活动中有哪些是您无法区分的？您以不善巧的方式混淆或混杂了哪些？你越容易将它们分离出来，你的注意力就会越有效，它就会越扎实，它就越能作为获得更深入洞察力的基础。

感官享乐

2012 年 1 月 26 日

定的两大敌人是感官欲望和恶意。这太容易了——当你坐在这里，抛开你一天的职责，你的各种责任，你在当下创造了一个空白的空间——潮水般的想法开始涌入：你想要幻想的感官快感。当佛陀谈到欲乐时，并不是指外面漂亮的东西，或好听的声音，或美味的味道，或其他任何东西，而是指我们对这些事情的痴迷，在心中一遍又一遍地思考它们。这是一种奇特的迷恋，因为你不会从中得到任何营养。你可以整天想着美味的食物，但它并不能滋养你。

恶意也一样：心定下来，静止一分钟，然后你突然想起那些伤害过你的人，那些你所遭受的不公。尽管这不是一件令人愉快的事情，但思想也许是出于自我辩解的感觉，却以这些东西为食，不断地以这些东西为食。毕竟，那个人确实做过那些可怕的事情，你希望看到他或她得到他们应得的报应，你觉得你是完全正确的。但想要以这种方式成为正确的人，却完全破坏了任何让头脑安定下来的机会、让头脑放松下来的机会、让头脑在当下拥有坚实基础感的机会。

所以你必须学会如何思考这些事物的缺点。恶意是两者中较容易的一个，因为我们都知道恶意会发生什么。人们开始争论，他们开始打架：世界上所有的纷争，痛苦都是显而易见的。当我们对某人真的很生气，或者有很多恶意时，很容易看到自己的心在燃烧。这不是一个令人愉快的地方。

然而，肉欲的缺点更难看出。这就是心灵，它对佛陀关于放下欲乐、学习如何修习出离心的教导非常抵触。他叫你看看肉欲的弊端，我们却责

怪他这样做。曾经有人向我抱怨：为什么佛陀如此专注于欲乐的消极面？这是因为我们往往过于关注我们认为积极的一面，以及我们从思考这些事情中获得的所有乐趣。但这也妨碍了我们。当这些想法一次又一次地进入脑海时，它们就形成了车辙。从思考开始，它往往会付诸行动：你说的话，你做的事。所以，停下来想想你在感官欲望的影响下所做的所有愚蠢的事情，意识到一定有更好的方法来寻找幸福，一定有更好的幸福，这通常是有用的。

当然，削弱对肉欲的迷恋的最好方法之一是培养另一种快乐，比如专注的快乐。这几乎就像我们面临着一个两难的困境：如果你对感官着迷，就很难入定，如果你不能入定，那么就很难真正让自己远离感官享受。但是你可以一点一点地在这方面努力，你想要运用智慧和明辨来培养定力。这是阿姜摩诃布瓦其中一本书的主题。事实上，他的冥想指导书的标题是《辨识力培养专注力》。

你必须想一想这些事情，才能意识到感官享受的弊端，意识到在内心寻找快乐的好处，即使你还没有完全体验到专注的乐趣是多么美好。但你想对这种可能性敞开心扉，并以此为动力，意识到必须有更好的东西：一种您不会陶醉其中的完全无害的快乐，你可以把事情看得很清楚。

沉迷于感官欲念的直接弊端之一是你的头脑变得迟钝，你看不到事物的本来面目。你只从一方面看事情。这是一种让你盲目的乐趣。而来自专注的快乐有助于培养清晰的洞察力、清晰的视觉、全方位的洞察力、全方位的视觉。

再一次，想一想人们因纵欲而陷入的所有麻烦。你认为愤怒是人们互相

伤害的一大原因，但愤怒从何而来？通常来自受挫的感官欲望。正如佛陀所指出的，为了获得和维持你的感官欲望，你必须非常努力地工作，有时你的工作会失败。或者它成功了，然后人们就带着你的工作成果跑路了。人们之所以在家庭内部、家庭之间、国家之间发生争吵，都是因为感官的欲望。

然后是恐惧的全部因素。我们害怕死亡的原因之一是害怕失去感官享受。我们认为我们的感官思维是给自己的礼物，你必须学会如何认识到它不是。

当然，这在很大程度上与广告业有关。有些巧克力的包装纸内写有一些巧克力智慧。巧克力智慧往往是，“再吃一个，放纵自己，对自己好一点，给自己带来更多的胆固醇问题。”

不过，即使没有广告业，当你感到非常痛苦时，你也会有这种思维方式，你会告诉自己，“给自己一个冰淇淋甜筒，给自己一些食物，给自己一些感官的东西，让自己感觉好些。”这是我们的父母让我们小时候感觉更好的方式之一，所以我们倾向于以这种方式放纵自己。你必须问问自己，尤其是广告，他们到底为什么要给我们这些巧克力智慧？这样我们就会购买更多他们的巧克力。他们并不真正关心我们的健康。他们不关心我们的幸福。他们只关心把我们的钱拿到他们手里。

你会想到所有以恐惧为交易对象的政客。由于我们对感官享乐的执着，他们得以逍遥法外。他们制造了战争的幽灵，他们制造了失业和贫困的幽灵，并以此为基础推行各种可怕的立法。只要我们执着于感官享乐，我们就会容易受到它们制造恐惧的影响。想想看。如果你不执着于感官

享受，你还有什么可害怕的呢？没有人可以利用你的恐惧。你会更独立。更安全。

这种独立的因素真的很重要，因为我们的很多感官享受都依赖于他人，而他们有权随时收回这些享受。即使他们不想，他们也会死，然后离开我们。如佛陀所说，犹如借来的东西到处走。他们随时可能被业主收回。

事实上，他对与即将死去的人交谈的指示之一是你问他们，“你担心你的家人吗？”然后你提醒他们，“好吧，不管你是否担心他们，这对他们没有帮助。放下这个顾虑。”

然后：“你担心离开感官享受吗？”答案通常是肯定的。因此，技巧是让人们思考更精致的感官享受。天人之乐远胜于人间之乐。他们看待人类感官享乐的方式与我们看待狗的感官享乐的方式相同。所以想想天堂的感官享受。当你想到天堂般的感官享乐时，它们可以上升到许多不同的层次。每个级别都变得越来越精致。你终于明白，即使是天堂的感官享乐也有尽头。当你堕落时，这将是一个艰难的堕落。所以你试着让你的心远离感官享受。

这就是建议。当然，如果你等到快死了再想，影响不大，因为心不知道往哪里去。但如果你现在能这样想，意识到你必须找到一个更好、更坚实的快乐源泉，你就可以专注于冥想的技巧，并在时机成熟时做好更好的准备。

当然，其中一个问题是人们认为，在否认感官愉悦、否认这是一件好事的同时，我们将不得不穿上钢毛衬衫并让自己受苦。事实上，佛陀自己

在寻求觉醒时就犯了这个错误。他认为，如果你想摆脱对感官享受的执着，你就必须让自己痛苦。然而，他终于意识到那是行不通的。然后他意识到还有另一种方法可以让你自己从感官享受中解脱出来，不是通过痛苦，而是通过一种更好的快乐，从专注的快乐开始。

所以这是一种交易。你是在用巧克力换黄金：呼吸带来的愉悦，通过身体呼吸能量，解决你可能在这里或那里可能有的任何阻塞感，这样就会有真正的饱腹感在身体里。你吸气，体内呼吸能量的所有不同部分都在协同工作。他们在互相激励。你意识到让头脑停留在这里，可以培养一种幸福感，而这种幸福感是你无法通过思考视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的快乐而获得的。这更深入，而且完全无害。你只是坐在这里，觉知和呼吸。尽管这不是最终的幸福，但这就是你到达那里的方式。

现在，你将不得不忍受一些痛苦。有坐禅的痛苦，还有不得不对你已经说“是”的事情说“不”的痛苦，谁知道有多久了。这就是为什么我们必须继续用我们的明辨来培养我们的定力，不断提醒自己我们正朝着更好的方向前进，我们必须进行交易。

我们的问题，尤其是在西方这里，是我们蛋糕和开悟都想要。你必须意识到你无法抓住蛋糕获得开悟，你必须学会如何放下蛋糕，放下巧克力，因为有些快乐会妨碍更有价值的快乐。

并不是说享乐是坏事——那是心捍卫其对欲乐的执着的一种方式，就是说：“好吧，享乐有什么问题？”其实，快乐并没有什么错，只是有更好的快乐、更持久的、危害更小、更令人满意的快乐。请记住，正是当佛陀了悟到有一种无可指责的快乐，即专注的快乐时，他才走上了正道。

这是在多年避免享乐之后。

我们可以从他艰难赢得的教训中吸取教训，有些快乐比其他快乐更好。

虽然专注的乐趣需要努力，但你会因为努力而变得更好。

这就是为什么正志和正定之间有非常直接的联系。正志是舍弃感官享受的决心，当你能放下感官享受，放下不善巧的心理素质，并安住于呼吸时，定就进入了正定。

所以有时候，当你坐下来专注于呼吸时，首先反思一下你正朝着更好的快乐、更明智的快乐前进这一事实会有所帮助。这让你更容易抛开感官享受的障碍，至少暂时如此，这样你就可以真正全神贯注于呼吸，专注于你从内部感受到的身体能量感，并给予它一个成长的机会。

透明的成为

2007 年 12 月 8 日

思维习惯了四处游荡。这就是轮回这个词的意思。它不是一个地方；而是一项活动。它是你做的事情。对于我们大多数人来说，这是一个从一种欲望到另一种欲望的问题。然后要么你得到了你想要的，然后你说，“好吧，够了，让我们继续做其他事情，”要么你意识到你不会得到它，然后你就转向其他事情来弥补缺失。

头脑在不断地移动，创造所谓的 bhava，字面意思是“成为”或“存在”。我认为最好把它翻译成“成为” (becoming)，因为这个过程是动态的。它不像存在 (being)，是一种静态的形而上学的绝对。它正在成为某种东西，走向某个地方。实际上，您通过专注于一种特定的欲望、一种特定的渴望来创造世界。这是我们一直在做的事情，无论是在宇宙层面上，还是在直接层面上，当我们从一个生命走向另一个生命时，当

我们坐在这里专注于一个对象时，失去兴趣，然后专注于其他事物。于是，在专注中，我们创造了一个世界，或者是对这个世界非常特别的体验。

佛陀在经典中曾讲过一个寓言，讲述宇宙如何经历许多膨胀和收缩的循环。当它收缩时，生命要么去到最高的天堂，没有被毁灭，要么去到最低的地狱，也没有被毁灭。然后随着宇宙再次开始膨胀时，一些最高层的生命开始下降。他们出生在这个世界上，在那个时候，这个世界与我们现在所知道的世界不同。众生本身是自发光的；他们发光，他们在太空中穿行。

这个世界本身就是水。这就像创世纪的故事，上帝在水面上沉思，但在这种情况下，他们并没有像上帝那样沉思或创造世界，而是各自创造了自己的世界。水面上开始形成一层薄膜，称为咸味土。据描述，它具有非常好的酥油或非常好的黄油的颜色，以及纯正的野生蜂蜜的味道。出于好奇或纯粹的肆意，其中一个生物决定检查一下。他拿起手指尝了尝，味道太棒了，他立即拿起它开始狼吞虎咽。其他众生也纷纷效仿。当他们这样做时，他们的渴望就集中在美味的土地上。当他们狼吞虎咽地吞下东西时，他们开始失去自己的发光能力；它们不再发光。一旦它们停止发光，月亮和太阳就会出现，白天和黑夜也会出现，季节和岁月也会流逝。它越来越接近我们所知道的世界。

你可以把这个故事当作一个寓言。当你把你的渴望集中在某事上时，就会发生这种情况。你改变了，你周围的世界也会改变。你可以通过成瘾清楚地看到这一点。如果你对一种特定的药物上瘾，突然间世界

上的一切都与这种药物有关。正如他们所说，当一个酒鬼走进一所房子时，他很快就会知道房子裡的酒在什麼地方。其他人走进同一所房子，他们永远不会知道，因为他们的渴望集中在别的东西上。当你专注于一件特定的事情时，你的思维开始变得狭隘，尤其是当它专注于一种不善巧的渴望时。因此，正是通过你的渴望，你创造了一个焦点，围绕着这个焦点，你有了对这个世界的体验，你有了对你自己的体验，你通过你的渴望来定义你自己和这个世界：这就是 bhava。

关于头脑的事情是，它可以从一种 bhava 移动到另一种 bhava，一个变成另一个。你也可以尝试去摧毁 bhava。有时我们听说要结束进一步的成为，我们认为我们必须摧毁我们所拥有的，人们有很多方法可以做到这一点：要么是通过真正的自我毁灭行为，要么是通过冥想并得出结论，“我将没有欲望，我将不会有任何需求，我将接受任何发生的事情。”所发生的是，他们开始围绕那个只是试图在那里、静止、平静的人，创造一个新的自我。换句话说，在摧毁一个 bhava 的欲望中，你创造了一个新的 bhava。新自我或新 bhava 的问题在于它是藏在地下的。你看不到它。这就是为什么佛陀说，不成为的欲望也是进一步成为的原因。

所以他推荐了另一种出路，首先从创造一种有技巧的成为开始，在那里，成为的过程是透明的。你可以看到它是什么以及它是如何发生的。这就是我们在冥想时正在做的事情，因为我们在头脑中形成了一种专注的状态。你把注意力集中在呼吸上。一开始，你需要有渴望才能正确地练习。为了让渴望在这里被激活，你必须让呼吸变得有趣。

这就是我们使用呼吸能量工作的原因之一。当你开始接触能量在你身体周围移动的方式与你呼吸方式的关系，与你对周围事件的反应的关系时，它会变得非常迷人。

这就是为什么当你冥想时，很重要的一点是，不要有太多关于如何探索身体能量的硬性规定。你要追随你的兴趣，否则头脑将不想停留。

如果它感到被束缚，它就会开始扭动，并且会为它的渴望找到另一个焦点。它会想要创造一个不同的世界，但是一个不那么清晰的世界。

所以你尽你所能把注意力留在这里。在某些方面，你可以通过严格控制它来强制它，不允许它游荡。但那种严格的养育方式，如果没有用爱和理解来调和，就会产生问题孩子。你想要更加了解，了解你的头脑现在对什么感兴趣：现在有什么是吸引人的？你身体能量的哪一方面是有趣的？

或者，如果您难以保持呼吸，您现在需要考虑哪些其他主题可以帮助您更加安定下来？有时当你感到焦虑或心烦意乱时，只要在心里想 buddho 就会有帮助——bud-吸气，dho 出气——不要太在意呼吸的感觉。只是给头脑一些东西让他停留。或者，如果你在练习中感到沮丧，想想其他在练习中遇到问题但能够克服这些问题并从困境走出来的人。如果你感到懒惰，你可以考虑死亡。死亡随时都可能降临。你准备好走了吗？如果还没有，那就开始工作吧。如果你发现自己被情欲所吸引，你可以想想你的身体里有什么，以及其他人的身体里有什么。

换句话说，对于你应该关注什么没有硬性规定。或者，即使你把注意

力集中在呼吸上，也没有关于你应该集中在哪里的硬性规定。

这是森林传统中的一个共同主题。阿姜曼没有阿姜曼的禅修技巧，他也没有制定很多关于必须如何禅修的规则。他会给他的学生一个题目，然后打发他们离开，让他们自己想办法让他们的思想围绕这个题目安定下来。在森林里待了很长一段时间，你可以进行试验，找出你觉得吸引人的东西，找出帮助你安定下来的东西——无论是简单地想让心灵得到一些休息和平静的愿望，还是你必须通过思考困在这个轮回过程中的所有令人沮丧的方面来说服它有必要安定下来。无论是什么把你拉入到当下，并帮助你留在当下：只要它起作用，它就是佛法。

这是你面对当下应该抱持的态度。有的人说：你要修定？好吧，尽量不要有渴望，尽量不要执着。”但是你必须要有渴望；如果你想要有那个头脑要停留的焦点，并且愿意停留，快乐地停留，从停留中获得乐趣，你就必须要有执着。

所以试着对呼吸产生兴趣。给自己留下的理由。如果头脑感到无聊，就改变呼吸，改变你的焦点。有很多方法可以让你保持呼吸，有很多方法可以让你在身体内构想呼吸的过程。我们可以从太极拳或中国关于气的教学中学到一些东西，了解它应该如何流动。还有其他我们可以自己学习的东西。去实验，任何你觉得合意的，任何你觉得满足的，如果它能帮助头脑与身体在当下带着一种幸福感，那就是佛法。你越是将自己的独创性带入到修行，它就越是成为你的修行——不是强加在脑海中的某种外来事物，而是一种接触你脑海中正在发生的事

情的方式，并学习如何将其推向善巧的方向。

学会发挥您的聪明才智，并运用您的观察力来了解哪些方法有效。这可能是阿姜放最常用的两条指示：保持观察力，发挥你的聪明才智。

玩弄呼吸，他会说。玩，不是以懒惰、懒散的方式，而是以一个认真的运动员在一项特定运动中的玩法，想要掌握它，想要做好它，准备好迎接挑战，努力从身体现在的状况中学习，当下头脑中发生的事情中学习。通过这种方式，你就创造了一种有技巧的 bhava，在这种 bhava 中，成为的过程变得透明。这就是为你真正看到并看穿这个过程奠定基础的东西，这样你最终才能达到更高的境界。

在头脑中开辟新路径

2011 年 10 月 10 日

当我们被教导打坐时，太过强调活在当下，不要迷失在过去，也不要迷失在未来，以至于我们往往忽略了正精进的一个非常重要的部分，那就是防止不善巧的品质生起。为了防止这些事情发生，我们必须预见到它们。我们必须认识到，我们往往会陷入某些行为模式，我们很快就会刺伤自己：羞耻感、无能感、恐惧、很容易感到受到威胁。我们给自己带来不必要的痛苦的方式有很多，而且往往来得很快。它们就像我们已经来回走过很多很多次的脑海中的路径。路上没有任何阻碍，我们已经割光了所有的草，我们砍掉了所有的灌木丛。我们来回跑了很多次，现在我们可以沿着这些路跑下去，找到路尽头的箭头，用它们刺伤自己。

当你认识到你有这些模式时，你必须学会如何预测它们，抵消它们，这样它们就不会出现——或者如果它们确实出现了，你可以迅速放弃

它们。这就是正精进这一方面的意义所在。它确实需要计划，思考过去和未来。你想要能够观察心灵：它有什么样的念头，导致了刺伤自己的能力？这些思维模式背后的思路是什么，推理是什么，议程是什么？然后，非常有意识地坐下来以其他方式思考，学习如何抵消它们背后可能存在的任何推理，以便将来您不会陷入这些模式。

要做到这一点，您需要将这些事情分解成可管理的小块。

昨晚我听到有人在谈论她是如何进行静修，她一直在处理她脑海中的大型原型。也许这些禅修者被告知他们正在处理原型，以便他们可以感觉到他们正在做重要的工作。但是，当你将头脑中的模式视为原型时——也就是说，它们是集体无意识的一部分，是人类头脑中内置的东西——这会让这些东西显得非常大，比你大得多。这就让你很容易被它们所战胜。

所以请记住：这些不是原型，它们是模式。它们可能是您与许多其他人共有的模式，但它们只是一系列习惯，您想要学习如何将它们识别为您的特定习惯和特定选择。当您以这种方式将它们缩小到一定尺寸时，它们就更易于管理了。你可以一个一个地把它们拿出来。但如果你让它们保持原型……我听说荣格将原型的图像刻在石头上，并放置在他的房子周围。这是一个很好的象征，表明了许多人对他们的行为模式所做的事情：他们将它们刻在石头上，这样就永远无法摆脱它们。

如果你意识到它们是一系列的选择和行为模式——这些你在脑海中的路径，你一直在上上下下，上上下下，上下奔跑——这意味着你可以选择其他路径，不会通向荆棘丛的路径，不会通向许多荆棘和箭矢的

路径。在它们之间开辟新的道路，并非常有意识地以其他方式思考。起初它可能看起来很尴尬，但是当你学会以相反的方式思考时，一段时间后这些相反的方式似乎越来越自然。例如，你意识到你做错了什么，你伤害了某人，你会有一种羞耻感，一种尴尬感。好吧，认识到这是一个错误是你必须培养的一项重要技能，你必须保持，但围绕它燃烧自己并不会把它烙印在你的脑海中。经常发生的是，当那些想法变得非常痛苦时，你试图否认它们，把它们埋葬。它们越痛苦，就越被埋葬——当然，它们被埋葬得越多，就越难处理。羞耻感并没有真正帮助你。您希望自己对错误的记忆触手可及，但又不会痛苦到无法回忆起来。

只要在心里记下，“那是个错误；我不应该那样做，”然后非常慎重地坐下来思考处理这种情况的替代方法。这样，羞耻感就变成了一种有用的心理品质。它不再是一种不善巧的品质。这是你善巧学习过程的一部分。

在每一种情况下，你都意识到自己有这些习惯，所以你必须坐下来有意识地抵制它们。否则，它们会变得太大、太有争议。这种思维被佛陀称之为 *papañca*，在这种思维中，你在其中认同自己，“我是这种人。我是思考者，思考者有这些习惯，思考者有这些需求。”一旦你接受了作为一个存在的身份，你就必须进食。你的身份认同感必须由特定的想法、特定的观念来满足。它只会越来越大。这会与其他人的身份认同感和食物来源发生冲突。这些事情变得太大而无法处理。

这种思维叫做物化。你把自己变成了一种特定类型的物体。你就是这

个存在，拥有这些习惯，这些原型在你体内建立。有时 papañca 被翻译为“增殖”，在这种情况下，您的思维会倍增并失控，但真正导致问题的并不是思维的数量，而是思维的类型，这种思维方式让你变得比你必须成为的更大、更稳固。你成为了一个所有需求都必须被满足的存在。

佛陀的方法是学会把这一切分开。记住他说的那些不值得问或不值得关注的问题：“我是谁？我是什么？我好吗？我很坏吗？抛开身份问题，简单地看看，“这是什么习惯？这是一个有用的习惯吗？我真的想要吗？”你可能很清楚你不想要它，但它不断地回来，回来，所以你说，“我必须面对它并处理它，把它作为一种习惯来处理。”

学习如何质疑它。如果你不能提出很好的理由来反对遵循这种习惯，或者与养成这种习惯的原因保持一致，至少要学会在它说“这是这个，那是那个”时打上问号。”问问你自己：“这是真的吗？”你很容易因为某人说过的话、做过的事，或你认为某人代表的东西而让自己感到痛苦，但后来才发现根本不是您所认为的这样。

因此，要学会如何在这些匆忙的想法中插入一些问号。把它们稍微分解一下，这样当你有冲动来追随你的旧习惯时，你就有了一些替代的思维方式，替代的呼吸方式，替代为自己描绘整个情况的方式。您也有一些与这些模式相关的替代方案：不要把它们视为大型原型，或者您身份的一部分，它们只是一系列的习惯。

你可以养成新的习惯。这就像发现你一直沿着穿过森林的路径只通向充满尖刺和蛇的陷阱。好吧，你可以在森林中开辟其他路径，通向更

好的地方：泉水、草地和湖泊。这需要时间。有时你必须穿过很多荆棘灌木丛，但一旦你第一次涉足新的道路，那么这就是简单地来回、来回、来回一遍又一遍的问题。理想情况下，你会找到一条走出森林的路。至少，如果你打算留在森林里，你就知道该去哪些好地方。你知道水在哪里，你知道避难所在哪里，你知道药用植物和食用植物在哪里，并努力开辟通往这些地区的道路。

通过在森林中开辟新路径，您可以减少旧习惯。这是正精进的一个重要方面，这样你就不会像以前那样一直刺伤自己，或者如果你发现自己在刺伤自己，你可以更快地戒掉。你不必继续沉迷于旧习惯。

这是让你的正确努力变得全面的方法之一。这样你就不会像英国人在第二次世界大战中那样被局限在在一种技术上。他们以为日本人要从海上进攻新加坡，所以他们把所有的大炮都指向大海，并把它们固定在混凝土里。果不其然，日本人从马来半岛南下，大炮没用了。

不要让自己被只指向一个方向的大炮困住。你有四个方向要注意：学习如何防止不善巧的习惯或不善巧的品质生起，如果它们已经生起，学习如何舍弃它们；学习如何生起善巧品质，以及如何在善巧品质生起时培养和培育善巧品质。你希望你的正精进是全方位的，因为只有这样，它才能给你全方位的保护。

法轮的技巧

2009 年 11 月 10 日

每次我们念诵《启动法轮经》时，我都喜欢看着挂在墙上的法轮，我父亲多年前制作的那个：现在已经持续了 13 年。它有十二根辐条，象征着经文中佛陀通过四圣谛和适合于每一种圣谛的三种知识的经文之一：知

道真相，知道适合那个真相的责任，然后知道你已经完成了那个任务。

四个真理，三个层次的知识，三乘四是十二：那是法轮中的轮子。它应该构成我们看待修行方式的基本框架。这就是我们应该如何关注事物。

佛陀从不教导全然专注。他只谈到两种关注：适当的和不适当的。当你关注事物时，它并不是真正的光秃秃的。事实上，你注意到某事，关注某事，意味着你心中有一个目标。即使你决定要注意弹出的任何内容，无论如何，仍然有微妙的选择在进行。随着许多事情同时发生，你会情不自禁地关注一件事而不是另一件事，并且你会情不自禁地为你所关注的事情做点什么。有一个目的，有一个意图，有一个伴随着你的注意力的活动。重要的是，作为禅修者，你要非常清楚这一点。否则，如果你认为你已经完全集中注意力，并且有人告诉你那是觉醒的滋味，尝一尝不死的滋味，尝一尝无为的滋味，你就会停止寻找。你不会深入挖掘看看，“等一下，这里发生了什么？这里有故意的成分吗？这是捏造的还是真的？”

在阿姜摩诃布瓦的一次开示中，他告诉你要检验一切，愿意摧毁一切出现的事物，因为任何真正真实和真正无条件东西都不会被你摧毁它的努力所触动。现在“毁灭”这个词在这里的意思是你学习如何把它拆开，质疑它，看看你是否能弄清楚它是如何形成的，如何让它来，如何让它去。这适用于一切，包括注意力本身。

在注意力的行为中总会有一个意图的元素。当佛陀将注意力放在缘起的一系列因缘中时，它属于“名”的范畴，混合了接触、意图、感知、感觉，所有这些因素背后都有造作。因此，即使你认为自己只是专注于某事，

也会发生很多事情。作为冥想者，你的任务之一就是注意到这一点，找出它并学习如何对正在发生的事情给予适当的关注。它之所以正当，是因为与它相关的看法是根据四圣谛和适合这些圣谛的责任——或者，你可以说，适合这些圣谛的技能——来构建的。

那是因为它们是佛陀鼓励你应用在不同真理上的活动。他说，压力或痛苦是你必须理解的。理解意味着彻底了解它，以至于你对它产生了冷静。我们通常不认为我们对压力和痛苦充满热情，但我们确实如此。我们通常热衷的事情会带来很多压力，但我们只是选择忽略这一事实。修行的一个重要部分是努力去了解我们所爱的这些东西，我们热衷的这些东西，它们有那一面：压力大、痛苦的一面。然后我们继续专注于压力大的一面，直到我们对它产生一种冷静的感觉。

对于压力的起因，我们的责任是放下它。放下也是一种技巧。你不会随便乱扔东西。你看看：渴望在哪里，造成压力的无明在哪里？当你这样做时，你必须学习如何辨别哪些欲望是你暂时想要坚持的，哪些是你想要放弃的——因为这条道路包括欲望作为正精进的一部分，而那是你应该发展的。正道是你想要修行的东西，直到它发挥它的作用，然后你才放下它。这需要辨别力。

停止痛苦与压力的职责是意识到它、验证它、见证它，即直接体验它。换句话说，你体验到什么是放下渴望，培养对渴望的冷静。这也是一门技能。你必须学习如何观察自己放下某种特定的渴望，并注意到它确实减轻了心灵的负担。大多数情况下，我们不会注意到这些事情。当我们放弃一种渴望时，我们很快就会转向另一种渴望。事实上，这通常就是

我们放弃第一个的原因：我们认为我们找到了更值得渴望的东西，更有趣的东西，新的东西，好玩的东西。你厌倦了你一直坚持的东西，所以你去抓住新的东西。几乎没有时间停下来注意：放下渴望是什么感觉？它以什么方式减少痛苦？

与此同时，还有一些事情需要发展。那就是道路，从正见开始，通过正定继续前进。虽然在修行的最后阶段也有放下正道的阶段，但在此期间你必须培养它。

以这种方式看待事物的目的是为你如何理解你的生活，以及你如何利用这种理解使自己从痛苦中解脱而建立一个框架。佛陀希望你放弃你一直审视你自己、你自己的框架：什么是我，什么是我的，我有什么我不喜欢，我有什么我喜欢的。他要求你将这些概念放在一边，并使用这些其他概念作为构建事物的一种方式，因为这两个框架具有不同的必要性。如果有一个你必须支持和照顾的“我”，那么它就必须弄清楚如何养活这个“我”，如何为它选择食物，如何确保你有充足的食物储备，以及如何确保食物储存能够持续。这些都是进食、进食、进食的必要条件。世事顺遂，万事顺遂，那“进食”的牙齿就不会太锋利，也不会太凶恶。但是当事情变得非常困难时，当资源变得稀缺时，你必须要小心，因为在身体上和情感上进食的必要性并不总是友好的。

如果这是我们关注的框架和我们正在采取行动的当务之急，那么事情会变得非常糟糕。所以佛陀说，要把事物简单地看成是压力、它的原因、它的结局，以及通往它结局的修行之道。学会去个性化一切。这带来了一系列不同的要求，一系列更友好的要求。你不是试图推开你的痛苦，

而是试图去理解它们。当你无法理解它们时，你就修行使大脑真正安静、静止、警觉的道路，直到它能够看到通苦与痛苦的原因之间的区别，这样你才能承担适当的责任。

这就像进入一个烟雾弥漫的房间。你不熄灭烟。你试着扑灭引起烟雾的火。如果你到处去灭烟，火只会不停地冒出越来越多的烟，而且你永远不会走到尽头。

头脑也是如此：我们的问题之一是我们并不真正了解如何应对压力。我们试图放弃它，它就是不会被放弃。我们越想摆脱它，它就越牢牢地粘在我们身上，一直在燃烧着我们。我们必须努力穿过烟雾才能找到火：那是你扑灭的。那就是你放手的東西：压力的原因。因此，专注于学习如何区分这些事物，就像你必须区分导致苦恼的渴望和培养道路上善巧因素的渴望或欲望一样。

这一切都需要技巧。事实上，无明(avijja)的一种翻译方式是“缺乏技巧”。取而代之的知识 vijja 是熟练的知晓，它来自于技能的发展。请注意，对这些不同的要求有一个做和逐渐完善、逐渐掌握的过程。当你把框架牢牢记在心里时，那么当事情出现时，你可以从框架的角度来看待它们，这样你就知道如何处理它们了。当你不断努力履行正确的职责时，你会越来越擅长它，直到你完全掌握它。

在很多方面，尽管它经常被忽视，但经文中最重要的段落，即经文的核心，是轮子。回到佛陀时代，这就是他们所说的两个变量的组合：不是桌子，而是轮子。你在律宗等法律文本中看到这一点。犯罪的可能因素有很多，因此他们会遍历所有各种排列，绕着圆圈显示对每种可能情况

的判决。在这种情况下，有四个真理和三个层次的知识，所以经文只是围绕着列表，一个接一个，直到它经历了所有的十二种排列。

这就是为什么它被称为法轮，以及为什么我们的墙上有十二根辐条的法轮。它也是一个方便的符号，可以让你想到围绕车轮边缘的圆圈。它是如何感知事物的框架，一旦你理解了就知道你必须做什么。当你有经验时，你知道把它放在四圣谛框架的什么地方，所以你知道如何处理它。

这就是我们正在努力培养的注意力。佛陀经常在开示佛法时说：要留心。这并不意味着只是仔细聆听。这也意味着引入正确的框架，正确的思考和提问框架，看看你如何才能从他所说的中获得最大的收益。然后你采用该框架并将其应用到你的实践中。

例如，当你现在坐在这里：呼吸中的压力在哪里？你可以用什么样的心态来缓解这种压力——帮助结束它，削弱压力的根源？即使只是用这些非常基本的术语来思考你如何处理呼吸，也是四圣谛框架的开始。

然后当你处理呼吸时，随着你越来越熟练，你可以掌握这些技巧并转身开始将它们应用到头脑中，应用到头脑中的不同事件上。你会发现这个框架会让你走得更远。这就是为什么佛陀说觉醒最重要的内在品质是适当的专注

看看你是否可以把这种看待事物的方式带到此时此地，在呼吸上。开始练习掌握这些技能。

留心死亡

2011 年 2 月 11 日

希腊哲学家常说，思考死亡是智慧的开端。它让你停下来思考生活，认真审视自己的生活。但是，仅仅思考死亡本身并不足以生起智慧。有些

人的态度是“吃喝玩乐，因为明天我们可能会死”，就好像这是在死亡的光芒下度过时光的最佳方式。智慧需要的不仅仅是思考死亡。它还需要考虑您作为一个人的潜力、您获得幸福的潜力、这种潜力的真正所在，以及您可以做些什么来最大限度地利用它。正如佛陀所指出的，通过你的行动，找到真正的快乐是可能的。你的行为具有巨大的力量，可以决定您在生活中遇到的幸福类型和痛苦类型。你的选择确实会带来很大的不同。

反思这一事实会产生细心，而细心实际上会产生智慧。你意识到你必须谨慎行事、言行和思考，因为如果你粗心大意，就会给自己和周围的人带来很多麻烦。事实上，谨慎细心是所有善巧品质的根本。这是因为我们对我们的行为所带来的潜在危险和潜在机会保持警觉，才能培养出良好的心智品质。我们意识到这是对我们时间的一种很好的利用：即使我们可能不知道未来会发生什么，我们确实知道，如果我们已经发展了我们的思想力量——正念、警觉、热忱的力量——这些技能，这些力量一旦得到发展，将在任何情况下帮助我们。

这就是我们来到这里（指慈林寺）的原因之一：努力培养这些能力。当你在心中保持呼吸时，你正在培养正念。当你专注于呼吸实际发生的事情，以及思想是否停留在呼吸上时，这就是警觉的品质。

然而，热忱才是真正发展这些东西的原因。换句话说，一旦你注意到你已经停止关注呼吸，如果你很热忱，你会马上回来。如果你不热忱，虽然你会注意到，但你只会四处闲逛，看看花，看看蝴蝶，过了一会儿说，“好吧，也许我应该恢复回到呼吸。”你能回来很好，但关键是要越

来越快地回来。因为正是在你警觉性的那些间隙中，重要的事情正在脑海中发生。

头脑确实倾向于在其运作上盖上一层帘子，就像《绿野仙踪》中的巫师一样，他喜欢在操纵机器时躲在帘子后面。一旦窗帘被剥离，它就破坏了幻觉。但是头脑喜欢幻想。它构建的思想世界看起来并不完全真实，除非你可以关闭你对思想世界是如何构建的意识。正是在这些警觉的间隙中，实际的制造机制正在进行，所以这些正是你想要看到的东西。一旦你意识到你已经离开了呼吸，马上回来。你会学到很多东西。你将了解大脑是如何走神的，以及在它走神的中间时间它在做什么。你学到了关于思维运作的重要课程。

热忱还意味着当你与呼吸同在时，你会尽量对呼吸在身体不同部位的流动情况保持敏感。当你吸气时，你感觉到能量流向哪里？你能感觉到流动中有任何紧张、紧绷或阻塞吗？如果你这样做了，你能做些什么呢？有时只要对它保持警惕就足以消除任何紧张。其他时候，你必须更仔细地处理事情。

尝试培养出愿意坚持下去的耐心和热情。如果一种方法不起作用，您可以尝试另一种方法。如果你不能直接穿过堵塞物，好吧，试着绕过它。或者，如果身体的某个部位疼痛，而将注意力集中在疼痛上或试图让呼吸缓解疼痛似乎没有帮助，那么就把注意力转移到身体另一侧的呼吸上。或者您可能会注意到，身体的某些部位在做你呼吸中所有的工作，它们是为了身体的其他部位而做，而它们自己却感到饥饿。因此，给他们一个只为自己呼吸的机会。比如说，让你的肩膀来呼吸，但是呼吸暂

时只能进入肩膀。看看有什么作用。

换句话说，你发挥了你的聪明才智。这是热忱的重要组成部分：当一种方法不起作用时，您不会放弃。你试试新的。通过这种方式，您可以培养正念、警觉性和专注力。你发展你的辨识力，这样你就可以把所有这些品质不仅带到呼吸的问题上，而且也带到生活中的其他问题上。

这是让头脑在当下保持平衡的好处之一，它在一个更公正的空间里，你可以暂时放下你的常规叙事，只关注思维的过程，这样你就可以开始注意到，当你开始处理生活中的其他问题时——比如当家庭中的某个人去世时，或者你熟悉的人去世时，通常会出现的问题，你可以审视这些问题，你也可以审视处理这些问题的心态，但你可以从一个超然的角度来看待它，至少有一点超然。这样你就可以更清楚、更全面地观察正在发生的事情——以及为什么会受苦。当头脑像这样静止、清晰和平衡时，它可以问自己问题、提出问题，并得到一个更平衡的答案。

现在，无法 100% 保证在安静头脑中出现的每个答案都是可靠的。但它比头脑只是四处奔波更可靠。当头脑真的静止时，它可以面对我们通常不喜欢问的问题，做出我们通常不喜欢但很重要的观察。

有一段话是佛陀建议当有人死去时，你要反省你的身体也有类似的命运。它没有超越那个命运。你可以这样做，来获得一种与你的身体分离的感觉，或者一种对时间的透视感：你不知道你还剩下多少时间。换句话说，它对谨慎有好处。你可以问问自己：当你自己将不得不面对死亡时，你会带上什么技能？因为没有痛苦地死去是可能的，但它需要强烈的正念、强烈的警觉和良好的理解力，在那里你能够将思想与其对象分

离，将思想与它的感受、感知、和思维结构分离开。

有一个著名的段落，长期支持佛陀的 Anathapindika（给孤独长者）临终时，舍利弗和阿难去见他。舍利弗告诉他：“试着让你的意识远离视觉、声音、气味、味道、触觉。将它从眼、耳、鼻、舌、身、意中分离出来。”他列出了很长很长的清单，甚至到了：“将你的意识从这些事物的意识中分离出来。”换句话说，任何作为你觉知对象出现的事物，你都试着放下它，放下它，放下它。给孤独长者，虽然多年来一直供养佛陀，却从未有机会听过这样的佛法开示。他开始哭了。阿难以为他要失去控制，但给孤独说：“不，我没有失去控制。只是这么多年过去了，我现在才听到这样的佛法开示。”他请舍利弗转告佛陀，请多向居士开示此法。重点是，你可以培养的最重要的技能是能够放手的技能。无论脑海中出现什么，导致了任何形式的负担或担忧，你都可以放下它。这听起来可能不负责任，但这是您需要培养的一项重要技能，即使在您处理日常生活中的问题时也是如此。如果你一直带着所有的责任，头脑就会疲惫不堪。正如阿姜放曾经说过的，如果它试图承载太多，它的善良就会开始崩溃。

当你有责任时，你必须学会如何放下它们，即使只是暂时的。在你放下它们的那段时间里，你希望能够让它们一个人呆着，而不是期望你会再次捡起它们。只要保持这种感觉，当你在这里时，他们就会被放下。这使头脑有机会休息并可以站直。

你可以将其与在曼谷的船上工作的苦力进行比较，他们背着大袋大米，一袋袋其他东西，在木板上上下下，下船，上岸，离岸回到船上。因为他

们经常背负重物四处走动，所以即使没有负重，他们也倾向于弯着腰走路。你不希望你的思想是那樣的。你希望它能够站直——至少时不时地——这样它就能记住站直是什么感觉，以及那种感觉有多好。

因此，当你在这里关注呼吸时，这是一项重要的技能，你希望能够放下其他一切。

然后，当你修习呼吸到呼吸停止的地步时，你甚至可以放下呼吸。只要保持对自身的意识就行了。它可能是对空间的意识，或者是对意识本身的意识。如果你必须坚持这件事，那么暂时坚持下去。但即使是这些东西，也有可能要放下。这是可以帮助您度过难关的技能。

人们生病时受苦，在死亡时受苦，是因为头脑会抓着某些东西，在许多情况下，这些东西是相当随机的。这与他们过去的业力有关，在那一刻突然出现的事情。因为大脑很虚弱，并且感觉受到威胁，所以它会抓住不放，因为它不习惯不抓住任何东西。当你的意识无法留在身体上时，如果没有经过训练，它会抓住任何东西。但是如果你学会了如何放手，你就会意识到你不需要抓住任何东西，你不会在任何地方掉落。

这就是佛陀要你练习提醒自己的技巧的原因之一，当它只是内在和自身的意识时，没有上，没有下，没有内，没有外，只有意识。上、下、内、外：这些都与身体有关，与物质现实有关。但是当心能够放下那些东西时，它就不需要那些坐标了。这就像进入外太空。东西南北的概念在外层空间没有任何意义。它们仅在参考地球时才有意义。同样的，当你放下东西时，你不必害怕你会掉到任何地方，你就在这里。如果你的思想素质已经得到了充分的发展，那就足够了。

所以禅修是一个渐进的过程，不断地放手，放手，不断地剥离事物，剥离。但要做到这一点，需要激发修行的正念，然后是你因正念培养出来的好品质：智慧、清净、慈悲、正念、警觉。这些都是你可以同时持有的真正有价值的东西。

当你想到你所剩的时间如此之少，以及我们所有人所剩的时间如此之少时，留心会提醒你这些是你想要发展的东西，这些是你想要投入大部分时间和精力东西，因为他们会给你最大的回报。

别担心，专注

2011 年 12 月 27 日

在巴利经典的几段经文中，佛陀说，如果你突然发现自己接近死亡，最重要的是要记住，不要担心。嗯，他并不是说不要担心你的精神状态；或者别担心，一切都会好起来的；或者别担心，开心点。他基本上是在说别担心，要专注。保持专注和静止，因为如果没有训练，头脑就会抓住东西。如果你一直对生活中的各种事情负责，你会突然意识到你不能再对它们负责了。如果你抓着某些事物，你就必须放下——对于未经训练的心来说，这是非常困难的。你会四处奔波，试图抓住那些你再也抓不住的东西，让自己对那些你再也无法负责的事情感到焦虑，这就是你必须提前练习的原因。

正如阿姜放常说的：“当你禅修时，你实际上是在练习如何死。”你放下所有其他的担忧，专注于你的精神状态。当你有一个呼吸可以专注时，你把呼吸作为一个集中思想的地方，然后你试着确保它不会像乌龟一样伸出手臂或伸出头。

乌龟在它的壳里，外面有一只狐狸，乌龟知道如果它把头、尾巴或任何

一条腿伸出来，狐狸就会抓住它，所以它必须待在壳里。这是一个你必须练习的技巧，当你告诉自己你要保持呼吸时——头脑委员会的其他成员会很容易有其他想法。在这里你有整整一个小时。你可以想各种各样的事情，一旦你的正念失效，或者你的警觉失效，它们就会消失。

头脑走神有两种原因。一是因为误解，二是你的能量出了问题。现在，如果是误解，头脑告诉自己，你真的更愿意考虑这个，或者无论如何你必须考虑那个，你必须学会与那些声音讲道理，告诉他们：不，现在不是那样的时候。无论这些担忧多么令人信服，你都必须学会说：“不，不，不。我们现在不能去那里。”

当你担心事情会变得非常糟糕时，最好的理由之一是提醒自己，你并不确切知道事情会变得非常糟糕，但你确实知道，无论如何，你会需要正念、警觉、定力和明辨来处理任何情况。现在，你要从哪里获得这些品质？你只能通过实践来发展它们才能获得它们。这就是你现在正在做的。这是你练习的机会，所以这是为任何困难的事情做准备的最好方法。

这就是一个例子。你必须在你自己的情况中找到，对于你所有不同的烦恼，最好的论据是什么。

这就是明辨的意义所在。有时人们认为明辨只是学习如何完全不去思考。你只是看着生灭，让它生灭，仅此而已，但只要脑子里还存留着任何点点滴滴的误解，思想就会有再次偷偷溜走的方法。你必须看一看，大脑在哪里仍然还有一些错误的想法，这些错误的想法会迫使它想要追求，比如说，感官的想法，或者担心这个，担心那个。然后，您要学习

如何切断这些想法。尝试找到一些直接切入要害的方法。无论误解是什么，越是能找到误会的核心，就直接去做，因为你正试图尽快消除误解，这样你就可以尽快回到工作中集中注意力。这就是你处理因误解而分心的方式。

至于那些来自你能量不平衡的问题，你必须通过努力让能量恢复平衡来应对。有时它是一种物理能量。当你的身体充满了活力，你的思想像乒乓球一样蹦蹦跳跳时，你必须在身体中找到一个能量稳定且静止的地方。它就在那里。身体有很多层的能量，很多不同类型的能量，所以要寻找反作用抵消的能量。身体里面哪里有寂静感？它可能在你的骨头里。你的骨头非常静止。他们没有任何兴奋。所以想想你的骨头，它们是如何坐在那里，结实而沉重。尝试以一种能让你接触到那种沉重感、坚固感的方式呼吸，以此来锚定你。尽可能多地把注意力集中在那上面。

在其他时候，分心更多的是由于能量水平低。很多分心都是因为你太虚弱了，无法记住事情。你一整天都在努力工作，精神感觉很虚弱，身体感觉很虚弱，思绪只是漫无目的的四处游荡。这并不是说你觉得真的需要考虑这些其他事情，只是你的能量太低了，以至于无论什么从神经系统中冒出来，都会直接进入脑海，你没有任何防御措施。所以你必须找到你的力量所在。

阿姜李谈到从脊柱后部升起的能量。你可能想要把注意力集中在这一点上一段时间，或者只是下定决心，你将专注于身体的一个小点，就真的呆在那里，并努力培养意识的质量，就像非常专注地倾听非常微妙的声

音。你不保留任何东西。你全神贯注，全神贯注，全神贯注。这样你就可以收集你所拥有的任何一点能量并给它充电。当您将这些能量聚集在一起时，它们就可以开始相互滋养。当您发现身体虚弱时，这一点尤其重要。当你专注于呼吸，而身体仍在运作时，你会发现身体的不同部位有不同的能量来源可供你利用。

阿姜李也谈到对外界能量的敏感。不同的地方有不同种类的能量。不同种类的树有不同的能量。在您冥想的某些地方，能量是健康且有益的；在其他地方，它不是很有帮助。你必须学习如何调整到真正能帮助你能量水平。如果来自外部的能量没有那么大的帮助，你必须用自己的能量填充身体，以帮助将它们拒之门外。

但有时候你真的病了，身体里似乎没有任何东西可以给你任何能量来源。这时你就得依靠头脑了。

佛陀列举了五种精神力量：信念、坚持、正念、专注和明辨。你必须在这里找到你的能量，而能量始于你的理解，理解你的行为很重要。这就是信念的全部意义所在，它可以带来改变。但是，在某些领域，您的行为无法带来改变。这就是你必须放下任何担忧的地方。

佛陀列出了人们在临近死亡时可能会担心的三件事。他们可能担心自己的孩子、家人；或者他们可能会担心他们的父母；或者他们可能担心他们将不得不离开的乐趣。在这里，我们身处人间，享受着所有的人间乐趣。你开始考虑你不会再感受到这些乐趣的事实：你不会看到任何美丽的日落，你不会看到任何岩石峡谷，你不会品尝任何美味的食物 - 所有你能想到的其他乐趣。你必须把它们放在一边，你可以解决这个问题的

方法之一就是认识到在存在的其他层面上，在天堂里还有更好的快乐。

有一节经文，佛陀建议一个正在辅导垂死之人的人说：“好吧，还有比这更好的快乐。”当你让这个人专注于梵天的一个层面时，你会说，“好吧，还有比这更好的快乐。”当此人专注于梵天界时，你会告诉此人，即使是那些梵天的快乐也是无常的。他们不会持久。梵天仍然有自我认同，这意味着他们仍然在受苦，即使只是微细的层次。如果头脑真的准备好了，它实际上可以在那个时候放下。

至于你可能担心的事情，你必须提醒自己，总有一天你要放下一切。你无法扛起全世界，或者正如他们在泰国所说的那样，你不可能永远撑起天空。当你看到那些事情超出你的能力范围时，你必须意识到，好吧，你已经做了你能做的，这是你在那个特定问题上所能做到的，那个特定责任。说不定别人会捡起来，就算他们不捡，你也不用再担心了。你的担心对情况没有帮助。你已经从完成这项任务中获得了完美，剩下的就是渣滓。

正如阿姜李所说，这就像从一片水果中榨汁。你已经得到了果汁，而你榨完果汁后剩下的水果只是渣滓。汁液是你所培养的心智的优良品质。不要忘记这一点，坚持下去。无论你能在多大程度上保持正念、警觉，你只要坚持、坚持、坚持。不要放弃，拥有激发您坚持不懈的信念，使您能够保持正念和警觉。正念和警觉的连续性是培养定力的原因。至少，你想保持真正的专注。当你可以开始区分时——即将到来的痛苦、软弱感、不知所措的感觉，等等——只要把“任何东西”看作是头脑的一个对象，而你的意识和觉知是另一回事。

这时，洞察力就发挥作用了，你开始看到这些区别。这是对感觉的意识和觉知，但感觉本身是另一回事。保持这种觉知。这是贯穿森林传统的永恒主题。当阿姜摩诃布瓦对患癌症的妇女进行这些开示时，这是他一遍遍重复的主题之一：学习如何区分你的觉知和痛苦。在昨晚我们和阿姜查的谈话中，再次传达了这样的信息：痛苦是一回事；意识和觉知是另一回事。学习如何看出它们确实不同。它们本来就是截然不同的，只是我们在无知中将它们混为一谈。

现在，这种辨别力要求你真的、真的静止不动，才能看到这些区别。如果头脑四处奔波，区别就会变得模糊，但当你真正静止时，你会看到事情确实是以那种方式分开的，而你之所以没有看到那是因为你跑过了所有的时间。

这就是心灵的能量。这是一种专注，带着你不想再回来受苦的决心。至于任何让你远离那个决心、让你分心的东西，你必须学会如何放下它，放下它，放弃它。所有的故事，所有你告诉自己的故事，关于你是谁，你的责任是什么，世界上将要发生什么，你的家人、朋友将要发生什么，你所承担的所有项目：你需要在脑海中有一个位置，在那里这些事情根本不重要，在那里你的思想质量，你的意识质量确实很重要。所以，你必须保持专注。你必须学习如何培养这种保持专注的品质，不要让自己被任何故事、叙事、责任感所分心，也不要担心自己会错过什么。真正重要的东西就在这里。

当我们打坐时，我们基本上是在学习两件事：正确的理解这一切的方法，以及正确的运用你的能量来培养这种专注力的方法。当他们谈论让

思想合一时，这既是你专注的单一性问题，也是让思想成为你的首要任务的问题。这是你需要做的第一件事，也是第一件真正有价值的事情。

我一直觉得很奇怪，人们说佛陀的教导没有本质——佛陀教导没有本质这回事。这来自于一种现代学术界对所谓本质主义的偏见。他们喜欢将佛陀视为本质主义的早期批评者，声称佛陀否认你、他的教导或任何事物中存在任何本质论。但是佛陀从来没有这样教导过。他说有一件事是本质的，那就是解脱：完全自由的思想。那有真正的价值，本质的价值。

所以，当你让思想合一时，既要将所有东西放在一起，也要让解脱成为一个目标，一个优先事项。这就是这个练习的意义所在。

加强辨识力

2012年1月11日

明辨的标准定义是对造作或行的理解，你试图从四圣谛的角度来理解造作：一方面，看到一些造作如何导致苦并实际上构成苦——苦本身就是一种造作——另一方面，如何将这些造作转化为道。辨别力的标准定义是对捏

造的理解，或者说 **sankharas**，你试图根据四个崇高的真理来理解捏造：一方面，看到一些捏造是如何造成痛苦并实际上构成痛苦的——痛苦本身就是一种捏造——另一方面，你如何将其中一些捏造变成道路。

毕竟，这条路是你拼凑起来的。有些人认为这条路只是平静，学会如何看着事情发生、过去、过去，而不是卷入其中。但事实证明，平静也是一种捏造，你需要的不仅仅是平静，才能真正理解捏造。

培养对捏造的辨别力的最好方法之一是将道路上的因素实际放在一起。这就像得到一套化学试剂。你可以通过将化学物质以不同的方式混合来了解它们。在冥想中做到这一点的最好方法是将你的思想和身体的捏造混合在一起，产生一种真正的静止感，这样你就可以非常、非常清楚地看到事物，在到达那里的过程中，你真的开始了解思想是如何运作的。这就是它如何处理呼吸，如何处理感觉和感知，以创造一种成为的状态。然后，从这种状态开始，当你真的很扎实，很清晰的时候，你可以看到正在发生的微妙的捏造，否则你会错过的。

毕竟，路径是你放在一起的东西。有些人认为道就是平等心，学习如何观照事物的生起、灭去、逝去、灭去，而不是卷入其中。但事实证明，舍也是一种造作，要真正了解造作，你需要的不仅仅是舍。

培养围绕造作的辨识力的最佳方法之一，就是将道分实际放在一起。这就像得到一套化学试剂盒。您可以通过以不同方式混合化学物质来了解这些化学物质。用冥想做到这一点的最好方法是以一种能产生真正静止感的方式混合你的思想和身体的造作，这样你就可以非常非常清楚地看到事物，并且在到达那里的过程中，你真的开始了解头脑是如何运作的。这就是它如何处理呼吸，如何处理感受和知觉，以创造一种成为的状态。然后，从那个有的状态，当你真的很稳固和非常清楚时，你可以看到你本来会错过的微妙的造作。

所以，我们专注于呼吸。这叫做身体造作。你如何使用这种身体造作来创造正定状态？当你观察呼吸时，你开始注意到有感觉，你呼吸的方式将受到你对呼吸实际意义的感知、你的心理形象的引导。那里有一整群人，每次他们说他们专注于呼吸时，都会指着他们的鼻子。但这不是您唯一能感觉到呼吸的地方。事实上，如果那是你对呼吸的感知，重要的是要认识到，当你试图将一切都集中在那个点上时，你会在身体中产生很多紧绷感、收缩感和很多不舒服的感觉。

静思：当佛陀讲正定时，他说你要有一种自在、圆满、爽快的感觉遍及全身，充满全身。它可以在身体上形成波浪。或者它在整个身体中完全静止和坚固。有一种祥和之感充斥全身。重要的是，轻松和愉悦遍及全身。

什么样的气息可以带你到那里？什么样的呼吸感知可以把你带到那里？这就是将呼吸视为全身过程的有用之处。呼吸不是空气。它是让空气进来的能量——而那只是呼吸能量的一个方面。还有其他能量在全身流动。你可以想象当你吸气和呼气时，这些能量以波浪的形式穿过身体。这可以让你达到一个层次的专注。它让心安定下来，有一种宽敞的感觉，所以你不会压在身体的某个部位。

然后，如果你进一步思考，就会发现阿姜李对他所谓的来访呼吸和常住呼吸之间的区别。驻留的呼吸是一直存在的能量感，就像大爆炸的宇宙背景辐射。它总是在后台。如果你在心中保持对呼吸的这种看法——所有的血管和所有的神经都是呼吸通道，它们连接着全身，到达每一个毛孔——那么如果身体的某个部分似乎呼吸不足能量，它从哪里获得能量？如果它必须从外面拉进来，那就令人不安了。让它从身体的其他部位流入怎么样？想想一切都连接起来，连接起来，连接起来。以允许事物连接的感知遍历整个身体，你的身体像海绵一样四面八方张开。然后注意那种感觉。

这种注意的行为称为评估。是口头编造。

你所做的是将你的思想引导到呼吸上，这是另一种语言造作。然后你在心中保持对呼吸的某些感知，并尝试培养一种让心安定下来的感知，让轻松和清新的感觉充满身体。自在和爽快的感受算作心理造作。你对呼吸的念头也算作心理造作。

这意味着你已经掌握了所有三种主要的造作：身、语、意。您将它们放在一起以营造轻松和幸福的感觉。这种活在当下的状态称为正定。

通过混合化学物质，你了解了化学，通过处理制造，你在身心体验中了解了解制造的过程。你开始看到头脑中微妙的造作层次，否则你可能没有注意到：你随身携带的假设，例如，关于呼吸的假设。有时你会发现自己，当你这样做的时候，想着呼吸在呼出时收缩，忘记了驻留的呼吸不必收缩。如果你的能量感随着每次呼气而收缩，而你的意识随着每次呼气而收缩，你将无法创造佛陀要你培养的完整、静止、持续的觉知。

一方面，你要牢记他对正定的描述，另一方面，要注意你在做什么。使用描述作为评估的一种方式。你到了吗？如果不是，你的认知有什么问题？你的呼吸方式有什么问题？您思考和评估事物的方式有什么问题？你能更熟练地做到这一点吗？

这需要你运用你的聪明才智，这是一个经常被忽视的洞察力方面，但它是你必须在整个道路上不断加强的东西。不仅在定力上，而且在培养戒德时也是如此。遵守戒律，你会发现自己遇到了一些情况，你知道如果你非常狭隘地坚持戒律，你可能会造成麻烦。那么你如何坚持它，避免破坏它，同时避免麻烦呢？你必须发挥你的聪明才智。就像在你不想说出全部真相因为你知道有人会受到伤害的情况下：你如何改变话题？你如何在没有真正回答问题的情况下回答问题？你必须发挥你的聪明才智。

或者，如果房子里有蚂蚁或其他害虫：如何在不杀死它们的情况下摆脱它们？愚蠢的方法是一有机会就杀了他们。这不需要太多的智慧。巧妙的方法是弄清楚：我们如何将害虫赶出去而不杀死它们？

这个问题曾经在一个讨论组中讨论如何处理蚂蚁入侵房屋时出现过。有

人抱怨道：“哎呀，今晚这里的题目真高深，就是对付家里的蚂蚁。”我说：“看，如果你不能想出一个聪明的方法来消灭你家里的蚂蚁而不杀死它们，你怎么能想出更微妙的事情呢？”这是对您的聪明才智的一个很好的测试。这是一个很好的测试，可以检验你如何编造一个情况，你如何看待它，你如何思考它。这适用于生活的方方面面。你和别人说话的方式，你和别人打交道的方式，你处理生活困难的方式：所有这些都是对你的聪明才智的考验，是对你编造出一种不存在的心态的能力的考验。面对困难，艰辛，不要受苦，每天的颠簸——一种不会对任何人造成任何伤害的心态。这也是明辨的一个方面。

我们通过审视生活中的每一个机会来加强洞察力，以了解我们如何通过特定情况的感知来捏造特定情况，以及我们如何改变对我们可用的机会和替代方案的看法。

这又回到了明辨如何发展以及如何变得强大的标准描述：通过培养戒德和定力。并不是说明辨是戒德和定力培养后的最终产物。正是在培养定力的过程中，在应对戒律挑战的过程中，你的明辨力一天天增强。

平静不是一切

2012年6月22日

有一次，罗睺罗去找佛陀——当时他可能还是个十几岁的孩子——问佛陀如何修息。佛陀并没有立即开始指导呼吸冥想。他教了罗睺罗一整套其他的修行方法。最引人注目的是修习令心如土，令心如水、如风、如火。怎么像地球？如果你把恶心的东西扔到地球上，地球不会退缩。

相同的原则适用于其他元素。你用水冲去恶心的东西，它不恶心。风把恶心的东西吹到周围，但并不令人厌恶。火焚烧恶心的东西，不会被厌恶，它只是继续履行它的职责。同样地，佛陀说，当你遇到令人愉快和不愉快的事情时，你应该让你的心不反应：如何接受事物本来面目的教训。

但他并不止于此。当您查看有关呼吸冥想的说明时，它们非常主动。舍心是为了一个目的：这样你就可以仔细地观察事物，始终如一地观察事物。如果你说，“哎呀，我不喜欢这个，我不喜欢那个，”并且对你喜欢或不喜欢的东西

感到兴奋，你永远不会学到任何东西。你必须愿意与好事坐在一起，与坏事坐在一起，这样你才能看到并理解它们。只有当你了解它们时，你才能真正从它们中解脱出来。

这是我们开始时必须采取的态度：我们将忍受禅修过程中发生的一切。不仅仅是像木头上的凸起一样坐在那里，我们要观察，以便我们能够了解事物的来源和方向。当感受生起时，无论它们是愉快的还是痛苦的，你都想了解它们的来源。您还想了解它们对思想的影响。

但是，佛陀不只是让你坐在那里带着感受或任何其他出现的事情。在呼吸禅修的过程中，他告诉你尝试以一种能生起喜感的方式呼吸，以一种能生起愉悦感的方式呼吸。Maha Satipatthana Sutta 中关于受的教导告诉你要觉知乐受、苦受、非乐受或苦受，然后将这三种感受分别分为两种。有肉体的快乐和非肉体的快乐。有肉体的痛和非肉体的痛。既不快乐也不痛苦的感觉是肉体的而不是肉体的。那些非肉体的感觉不会自己发生。你必须将它们变成现实；你必须善于生起它们。否则，它们不会发生。不是来自肉体的快乐是来自禅那的快乐。这不仅会发生。你必须引导你的思想；你必须评估事物。要使心进入禅那，必须做一些工作。这是捏造的。

不是肉体的痛苦也是你必须引起的。当生活中的事情进展不顺利时，你会提醒自己你真正想要什么来实现完全免于痛苦的目标。问题是，当然，你还没有。我不知道有多少次我听到人们说，“好吧，不要渴望目标，你会没事的。”但是佛陀从来没有这样建议过。他说，这种不属于肉体的痛苦感觉是一种你想要产生的感觉，一种你想要产生的痛苦，因为它给了你深入内心的动力，为你的幸福找到一个更好的基础，而不是仅仅视觉、声音、味道、气味和触觉。这是一种健康的痛苦：带来收获的痛苦。

最后，有一种不属于肉体的不乐不苦之感。那是来自禅那修习的舍。这也是你想要发展的东西。因为，正如佛陀所说，基本上有两种方法可以削弱痛苦和压力的根源。一是舍，二是他所谓的行行。

现在，舍有很多层次。有一种平常的舍，你学会如何接受任何发生的事情，就像佛陀在开始时教导罗睺罗：只要学会不反应。

但佛陀说，那种舍不得走多远。你试着用来自禅那的舍取而代之：换句话说，不是来自肉体的舍。所以即使在那里，也有制造平静的练习。这需要一定的努力。然后你用那种平等心来看待事物。有些事情，当你在心里看着它们时，你会说，“哎呀，我真的不想去那里。我已经看到那个特别的烦恼，我已经看到它去哪里，我已经看到它做了什么，我已经受够了。”就是这样。它就这样消失了。或者如阿姜李所说，它变得尴尬。如果你足够稳定和足够有力地看它，你就能看穿它。

然而，还有其他导致压力和痛苦的原因是你无法通过这种方式看到的。他们对思想有真正的吸引力，对思想有真正的控制。这就是你必须造作的地方，就像我们现在正在做的那样：专注于呼吸，调整呼吸。当你将你的思想指向呼吸并评估呼吸时，在定向思想和评估中存在口头造作。身体造作就是出入息本身，因为这是造作你对身体的感觉的过程。这是您可以实际控制的少数身体过程之一。你可以决定长呼吸，也可以决定短呼吸、重呼吸或轻呼吸。这不像你的消化。你不能告诉你的胃打开或关闭。然而，呼吸是一个过程，你可以形状，它确实会影响您对身体的体验。因此，您将学习如何行使这种控制权。否则，情绪就会进来，接管的不仅是头脑，还有身体。它们通过呼吸进入体内的事实给

了它们很大的力量。你必须学会如何以不同的方式通过它们呼吸来削弱这种力量。

这包括口头制造和身体制造。

第三种造作是心理造作：受和想。你通过呼吸创造的感觉可以帮助削弱大脑中某些饥饿感的控制。你记住的看法——你用来标记事物的图像和文字——可以让你对正在发生的事情有一个新的看法。

这就是佛陀在他的教法中包含如此多明喻和图像的原因之一：给你一系列新的明喻和图像——一个新的感知范围——以供你在需要时应用。例如，他有一整套关于淫荡的明喻。就像没有肉的骨头。刀刃上的一滴蜂蜜。所以下次你看到感官享受的蜂蜜时，想一想：这是在刀刃上。如果你试图舔掉它，你会割掉你的舌头。是借来的货。你带着你所有很酷的东西四处走动，你可以聚集所有很酷的人，但这些东西并不是你的。尤其是那些与你有肉欲之乐的人：他们随时都可能改变主意；你不拥有它们。你无法真正控制它们。

你必须学习如何将这些看法牢记在心，以帮助自己远离贪欲、愤怒或贪婪的烦恼。

使心入定也需要想。你需要对呼吸有一定的感知，对身体有一定的感知才能进入定力并停留在那里。至少，你需要在脑海中有有一个图像或一个编码的感觉说，“好吧，这是你的焦点。这是你要呆的地方，以提醒自己留在这里。”那也是一种心理捏造。

有很多不同的方法可以使用这些捏造来抵消那些真正根深蒂固的压力和痛苦的原因。你必须通过你自己的经验来了解哪些痛苦的原因对哪种方法有反应。我们可能会喜欢这样的想法：“我们只是看着它，它最终会自行消失，到此为止。”我们可能会注意到，有时确实会发生这种情况，但不会一直发生。你需要有其他方法。甚至舍本身也不是轻易就能获得的东西。你必须培养它；你必须给它一个更坚实的基础。

然后就是执着舍本身的问题。我们听说觉悟的人非常舍，但舍并不是他们成就的本质。毕竟，佛陀并没有说涅槃是究竟的舍。他说那是最大的幸福。事实上，觉醒的人有一个不依赖于条件的幸福基础：这就是让他们能够更加平静地看待有条件的现实的原因。他们不再试图以此为食；他们不需要它来获得幸福。所以平等心是副产品。

人们冥想时有一个普遍的问题，他们听说觉醒的人是那样或那样的，所以他们试图复制他们所听到的。但是您只能克隆效果。如果它们是克隆的，它们就像绵羊多莉：它们死得很快。你想找到那种平静的真正基础，这完全是另外一回事。

佛陀说这是来自他所谓的非时尚。无论发生什么，你都会学会如何不认同它。您不会将其作为您的自我定义的一部分。然后，我们再次听到，“好吧，我就决定没有自我，就是这样。”好吧，问题是当你没有意识到时，会有微妙的自我感觉，微妙的认同感。与其试图否认它们，不如承认它们存在的事实。你试着注意哪里有身份证明。

现在，需要一定数量的身份证明才能找到这条路。为了做到这一点，你必须健康的自我意识。它意味着一个不总是寻找捷径的自我，一个简单的出路。将平等心或彻底接受视为整个教义的问题之一是它教你变得懒惰。这是懒惰的借口。甚至决定论也可以成为懒惰的借口。

有一次，当我刚开始修行时，我试着思考业力，我对阿姜放说：“你知道，如

果现在的一切都是过去的业力所缘，那就意味着我别无选择，我必须现在就考虑我是否要练习；它即将发生。这看起来像是一种选择，但实际上并不是一种选择。” 他看着我，他给我的眼神让我意识到我再也不应该那样想了。然后我意识到：那是懒惰的说法。

舍是道的一部分，因为它让你能够更清楚、更一致地看待事物。根据您在道路上的策略和制造事物的方式，您可以更好地判断什么有效，什么无效。它本身并不是目的。

因此，请学习如何正确使用它。适当地运用你对平等舍的态度，这样你也可以处理将道整合在内在所需的那种造作。这样做的好处是，佛陀给了你工具，这样你就不会只是坐在那里面对任何发生的事情，或者接受任何发生的事情而完全没有防御能力。有一些方法可以处理困难的情况；有一些方法可以处理难相处的人。无论你真正遇到什么，它不仅仅是，“嘿，只要学会如何接受它，就是这样。” 佛不止于此。他说有办法弄清楚如何处理每个问题。需要一些耐心和镇定才能看清那条路是什么，但不要害怕使用他给你的工具。

否则，你不仅在面对困难的情况时毫无防备，而且在面对烦恼时也毫无防备，因为它们可以自己呈现法的声音。他们说：“好吧，不要渴望，不要有渴望。” 烦恼也可以这样说。“不要渴望摆脱我们，只要学会接受我们。” 这听起来像正法，但全是谎言。

意识到佛陀给了你各种各样的工具供你在修道上使用。尝试充分利用它们。

佛法的本质

2012 年 7 月 28 日

我们看看森林传统，对我们来说它似乎很泰国。我们忘记了阿姜曼在世

时，他经常被指责不遵守泰国或老挝的习俗。他非常严格地遵循律宗，

这就要求他不要遵循泰国和老挝乡村佛教周围发展起来的许多习俗。每

次他被指责不遵守那些习俗时，他都回答说泰国、老挝或任何国家的习

俗都是有烦恼的人的习俗。他更感兴趣的是遵循贵族的习俗。

正如他所说，如果你想自己成为一个高贵的人，你必须按照他们的方式

做事，而不是在乎你来自哪个国家的风俗习惯或背景。你必须愿意根据

佛法改造自己，而不是试图塑造佛法以符合你自己的想法。

“君子之俗”一语在经文中出现过两次，一次在正典中，一次在注释中。在

注释中，它讲述了佛陀觉醒并开始教学后的生活故事。他被请回家乡，

回来当天就出去化缘。佛陀的父亲因此责备他说，在他们的家族传承

中，他们从未做过这样的事。他是贵族武士阶层的一员，贵族武士去化缘被认为是可耻的。佛陀回答说：“我不再属于圣战士的传承；我不再遵循他们的习俗。我属于贵族世系。他们的习俗是我遵循的。”

对你父亲说这样的话很刺耳，但这是必要的。佛陀必须打破许多印度习俗，正如阿姜曼必须打破许多泰国习俗一样。当然，当我们将这一原则带入我们自己的实践中时，这意味着我们将不得不打破美国的习俗，或欧洲的习俗，或澳大利亚、新西兰的习俗，无论是什么习俗。我们必须坚持道所要求的一切。

这就是经典中关于贵族风俗的教义的来源。有四个。前三个与满足感有关。你满足于你拥有的任何衣服——对于比丘来说，这意味着满足于你的长袍。你对你得到的任何食物都很满意。你对你的住所很满意。你不会因为试图改进这些东西而感到兴奋——因为你看看你所拥有的，你意识到它对练习来说已经足够好了。在今天的出家仪式上，这首诵经的一部分内容涉及对僧侣的基本支持：施舍食物、破布长袍、树脚下的庇护所。这并不多。我们这里所拥有的比那更舒服，这意味着我们这里所拥有的对于练习来说已经足够好了。

这使我们能够专注于圣者的第四个习俗。你会认为——前三个涵盖了对食物、衣服和住所的知足——第四个应该涵盖对药物的知足，但事实并非如此。它包括乐于发展和乐于舍弃：换句话说，乐于发展心的善巧品质，乐于舍弃不善巧的品质。这是一个你不满足于你所拥有的领域。你总是在努力改善头脑中的事物。佛陀自己说，他获得觉醒的部分秘诀在于他不满足于善巧的品质。他一直在努力寻找和掌握更好的技巧。

这意味着你将注意力从试图使你的小屋尽可能好，或你的长袍尽可能好，或担心食物或饮食上转移开。这些不是问题。问题是你心中善巧和不善巧的品质。

现在除了对正确的事情知足之外，佛陀还说你不要因为你知足而他人对周围的事物不知足而抬高自己或贬低他人。这是你必须提防的危险。你过着简单的生活这一事实本身并不是目标。是一种手段。把它当作你的药。你得了你的病；你吃药。其他人可能生病了，无论他们是否服用药物，都不是你高抬自己的理由。

你甚至不会因为你比其他人更有可能在培养善巧品质或放弃不善巧品质中找到快乐而自高自大。再一次，喜悦是你心灵的良药。就像在医院里一样。有些人吃药，有些人不吃，你为那些不吃药的人感到难过，但你不会因为你正在吃药而自高自大。你有你的病；他们有他们的疾病。你在你的工作。并且要非常注意这样一个事实，即你的一种疾病就是这种抬高自己超过他人的倾向。永远记住这一点。

你看看你的头脑，你就会看到需要发展的东西。现在是正念。警觉。你要尽可能始终如一地在心中保持呼吸，对呼吸保持警觉，同时对心中正在发生的事情保持警觉。任何可能使您远离呼吸的事物，您都必须控制住它。不要让自己被它蒙蔽。如果你发现你已经离开了呼吸，那么马上回来。在你离开思绪并回到呼吸之前，你不必把思绪的零散部分绑起来。让思绪悬空。让松散的末端松散。马上回到呼吸上。

了解如何使用呼吸作为保持当下的一种方式。这意味着对呼吸产生兴趣，探索这种呼吸能量在体内的可能性。你怎样才能以帮助心安定下来

的方式呼吸？你怎样才能最好地思考呼吸？你对呼吸的心理印象是什么让呼吸更令人满意？你可以尝试不同的方式来思考呼吸。想想它进出你所有的毛孔。如果你有头痛，想一想吸气时呼吸能量下降。如果你感到沉重或迟钝，想一想呼吸能量上升。

关注当下，因为这是你生活中最有趣的部分。我们倾向于根据对未来的计划和对过去的记忆来衡量我们的生活。但是你的思想正在塑造你的生活的方式正在发生。这是唯一一个您可以观看它的运行情况并对其做出的选择产生影响的地方。你想尽最大努力在当下找到一些让你保持兴趣并让你锚定于此的东西，这样你就可以观察心的过程，看看什么是真正的善巧，什么不是。

现在这些标准总是正确的。有些人认为佛法有某些东西是不变的，这种想法很讽刺。毕竟，佛陀不是教导一切关于改变的吗？嗯，是的，他确实教导了改变，但他没有说改变是好事还是坏事。这取决于变化的方向。

记住，他最初修持佛法的全部目的就是要找到不变的东西。他看到自己会老、病、死。他在其他会受老、病、死影响的事物中寻找快乐，他意识到那是毫无意义的。有什么东西不会变老吗？不生不死？那必须是空间和时间之外的东西。

他说，这并不意味着你必须到宇宙的边缘才能找到它。你看内心。心中有没有你可以触及的维度？那不属于空间和时间？佛陀发现有。这是他生命中最重要的事情。

我一直在阅读一些关于佛教的学术书籍，他们都在谈论我们如何不应该

陷入本质主义的谬误。换句话说，他们说我们不应该相信法有不变的本质。你必须问问自己：学者知道什么？他们只是读书。他们可以谈论关于佛教的各种事情，但他们不能谈论佛法。他们的学术方法无法触及佛法最重要的问题，即：佛陀真的找到了不死的快乐吗？

毕竟，这才是本质。他说那是佛法的精髓。他说，所有的法都以解脱为本质。所以你有学者的话，说没有任何东西根本没有任何本质，你有佛陀的话，“这就是法的本质。”你要接受谁的话？

这就是法的价值所在：事实上，通过我们的努力，可以找到一种本质的、不死的快乐。这就是为什么我们不关心以我们自己的形象改造佛法。我们努力让自己融入佛法，追随圣者的习俗，从而获得圣洁。它是高贵的。它不会伤害任何人。它需要头脑的所有优良品质。这就是使人类生活与众不同的原因，因为我们可以训练自己达到这一点。

一本杂志最近刊登了一篇文章，内容是关于头脑可以占据的不同领域。对于天界，他们有一张有人在海滩边的小屋里冥想的照片：Club Med，这个词有两种含义。人间是躺在草地上的一对夫妻。我会把第二个形象放在动物领域。使人道真正美好的不是性。事实上，你可以开发思想，你可以找到真正有价值的东西。巴利语中的精华，**sara**，也意味着心材，就像树的心材，真正有价值的部分，持久的部分，你可以充分利用的部分。

这就是佛法永不改变的东西——这就是为什么圣者的习俗永不改变的原因。我们努力提升我们的心智水平，这对我们自己是一个很大的帮助：乐于舍弃那些会让我们偏离正道的不善巧品质，并培养有助于达成真正

有价值的事物的善巧品质，真正的本质。值得为之付出生命的东西。

通过痛苦的实践获得自由

2012 年 8 月 6 日

衡量你智慧的标准之一是你对自己的认识程度。当佛陀谈论这个主题时，他并不是在谈论关于自我的某种神秘知识。更多的是了解自己的长处和短处，以及如何利用自己的长处克服短处。毕竟，当你修行时，即使你可能正在聆听佛法开示或与上师同住，上师仍然无法进入你的头脑并说：“好吧，做这个，专注于那里。”

如果你很幸运有一位能够读懂你思想的老师，那是一回事。但即便如此，老师也不会每天 24 小时都在那里。你必须学会如何衡量你自己的想法，并成为你自己的老师。看着佛陀成为他自己的老师，我们学到的主要课程之一是注意他在哪里给自己造成不必要的压力和痛苦。在某些情况下，这是显而易见的。在其他情况下，它更微妙。

有时你执着于一种你认为是绝对好的法的教法，但在那个特定的时间、那个特定的地方，它并不是正确的教法。你最终甚至用佛法来制造痛苦。阿姜李的其中一项建议是把事情从里到外翻过来。如果你坚持某件事，问问自己：“如果事实恰恰相反呢？”或者，如果您认为自己紧抓着能让您快乐的东西，问问自己：“如果它被摧毁了怎么办？”

昨晚我和一位拥有艺术工作室的女士交谈。她抱怨说，有时在她的冥想中，她整个过程都在思考她的艺术：无论她正在进行什么项目。我建议，在冥想之前，或者在冥想的最开始阶段，她应该想象一下整个工作室都被点燃了：她的任何作品，无论是过去的、现在的还是未来的，都一无所有。她发现这个想法令人吃惊，这就是重点。问问你自己，假设你的

艺术工作室不在了，一切都被毁掉了。意识到思想的一部分实际上会快乐，真是太神奇了。

几年前我有一个朋友，他正在努力成为一名小说家。他写了一本小说并为此感到非常自豪，但它需要不断地修补。几个月后，我得知他烧掉了整篇手稿。他说这是他作为作家一生中最自由的事件。有时候，你非常珍视的东西——不仅是东西，还有你脑海中的想法——你必须尝试暂时放下它们，看看结果会是什么。大脑的哪些部分实际上会更轻松？大脑的哪些部分实际上会感到负担更轻？甚至那些你围绕着你创造出一种非常强烈的善良感的事物：想象它们消失了是件好事。

然后，当然，还有身体。很多人说他们不执着于自己的身体，所以他们不明白我们为什么要念诵身体的三十二部分。这似乎是很多消极情绪，但颂歌是在提醒你，你所依赖的这个身体并不是那么可靠。如果你没有它，你会做什么？如果它的一部分瘫痪了，你会怎么做？无法使用？当然，直接进入的想法是，你毕竟真的执着于身体。

下一个问题是，你能用那个念头来刺激你修行吗？毕竟，总有一天您将无法再使用身体了。它不会移动。你的视力会消失；你的听力会消失。你与世界的联系都必须通过身体的感官来实现，所以当它们消失时，你与世界的联系也会消失。你心里有没有愿意或能够找到幸福感的東西，即使它们都停止运作了？

这个想法听起来可能很消极，但你可以从中得到积极的利用。它让你在练习中有一种新的目的感。思索身体的不美、死亡的确定性，当然还有死亡的不确定性：这些都可以作为对正念的刺激。

在其中一篇评论中有一个故事，讲的是佛陀与一位非常有智慧的年轻女孩谈话。他问她：“你知道吗？”她说：“是的。”“你真的知道吗？”“嗯，没有。”“可是你知道吗？”她说：“是的。”然后他离开了。

她的父母生她的气。他们说：“你为什么要这样跟佛说话？”她回答说：“他问我是否知道自己会死，我说知道。你真的知道什么时候吗？不，但你知道你会死吗？是的。”她说，这就是他的意思。

我们经常将这些冥想对象视为负面对象。事实上，佛陀说观身、观死是痛苦的修行。但是你会惊讶于其中一些痛苦的沉思是多么的自由。尤其是当你意识到你在多大程度上坚持那些真正在与身体相关的领域不必要地压低思想的东西，与你这一生的身份有关。因此，尽管这些做法是痛苦的做法，但请记住它们有积极的一面，有积极的目的。正如佛陀所说，如果正确地进行死亡的沉思，就会导致不死。

你也可以说，观照身体，如果做得好，会带来不依赖于身体的快乐。它有助于突破很多你认为的领域，“为了快乐，我需要事情是这样的，那样的。”我们现在开始这个冥想，伴随着热浪袭来。但是热浪是身体的事情。它不必影响头脑。如果你能对身体的事务产生一种超然的感觉，把它们留在身体上，而不是把它们拖到心里，结果就会有一种极大的自由感。

看看这些痛苦做法的积极方面，因为它们是你的朋友。阿姜苏瓦特多次指出，我们把一切都弄反了。我们认为痛苦是我们的敌人，而贪爱是我们的朋友。他说，如果你能学会看生命的痛苦，看生命的痛苦，获得明辨，你就能从中解脱。这样，他们就是你的朋友。

至于你的渴望，你必须学会如何将自己与它们划清界限，并对它们告诉你的事情保持警惕。否则，用阿姜放的话来说，他们会牵着你的鼻子走。图像是水牛。它的鼻子上有一个环，主人用一根绳子系在环上。他们把绳子拉到哪里，水牛就得跑到哪里，因为环太疼了。

身体的事务也是如此，还有许多其他你认为非常宝贵的东西。他们是穿过你鼻子的戒指。这些思惟是为了把戒指取出来，这样你就可以自由地去你想去的地方。你不必被拉来拉去。你不必成为渴望的奴隶。

这些痛苦的做法可以带来快乐。永远记住他们的那一面。

呼吸冥想的步骤

2002 年 11 月

佛陀教导息禅时，一共教导十六步。它们是佳能中最详细的冥想说明。

而呼吸是他推荐得最多、频率最高的话题，因为呼吸不仅是心安定的地方，也是心可以分析的地方。在这里，觉醒所需的所有内观都可以生起，同时心正注意呼吸，警觉呼吸，并意识到它与呼吸的关系。

在呼吸冥想的后期阶段，重点不是关注呼吸，而是关注与呼吸相关的心。然而，在开始阶段，重点在于呼吸本身，在于利用呼吸来捕捉思想并将其带入当下。在前两个步骤中，您只是简单地进行长呼吸和短呼吸，让自己对长呼吸和短呼吸的感觉敏感起来。不过，从第三步开始，就有了意志的因素。你训练自己，你训练自己做的第一件事就是在吸气时觉知整个身体，在呼气时觉知整个身体。

当佛陀描述定境时，他并没有使用一境性的意象。他使用全身意识的图像。当一种喜乐感从呼吸中生起时，他告诉你要将那种喜乐感揉遍全身，就像你将水揉成面粉做面团一样。另一个形象是，喜从身体内涌

出，充满全身，就像一股清泉从湖中涌出，清凉地充满了整个湖面。另一个形象是荷花立在湖中：有些荷花没有露出水面，而是完全浸没在水中，从根部到尖端都浸透了湖水的静止和凉爽。还有一个形象是一个裹着白布的人，

这些都是全身觉知的意象，充满全身的喜、乐或明觉。当你开始了解呼吸时，这就是你想要努力的方向，因为让内观生起的那种觉知并不局限于一点。当你专注于一个点而抹掉其他所有内容时，就会在头脑中留下很多盲点。但是当你试图获得更全面的意识时，它有助于消除盲点。换句话说，你想要沉浸在呼吸中，意识到你周围的呼吸。他们为此使用的短语之一——**kayagatasati**——正念沉浸在身体中。身体充满了觉知，而觉知本身浸入了身体，被身体包围。所以这并不是说你在一个地方——比如说，在后脑勺——从那个地方看身体的其他部分，或者试图阻止对那个地方的身体其他部分的意识。你要有一个全身的觉知，全方位的，三百六十度的觉知，这样才能消除头脑中的盲点。

一旦你有了这种意识，你就会努力保持它——尽管这里的“工作”与其他工作不同。你努力不移动你的注意力，不让它收缩。你努力不承担其他责任。然而，随着时间的推移，工作变得更加自然，更加自然。您会感到越来越安定和自在。当心安定下来时，它通常的神经能量开始消散。身体需要的氧气其实越来越少，因为你的大脑活动水平开始变得平静，所以呼吸变得越来越精细。它甚至可以完全静止地生长，因为你需要的所有氧气都是通过你皮肤的毛孔进入的。

在这一点上，呼吸和你的意识似乎已经融为一体。很难在两者之间划清

界线，暂时不要尝试。让意识和呼吸相互渗透，成为一体。

你必须让这种意识，这种一体感变得真正牢固。否则，它很容易被摧毁，因为头脑倾向于缩小。一旦我们想到，我们就会收缩身体某些部位的能量场，将它们挡在我们的意识之外，这就是为什么每次一个念头出现时身体都会紧张。身体的这一部分变得紧张，所以你可以想到那个想法；身体的那部分变得紧张，所以你可以这样想这个，来回。难怪简单的思考过程会耗费大量精力。根据一些中医专著，从事脑力劳动的人消耗能量的速度是完全从事体力劳动的人的三倍。这是因为思考涉及身体的紧张。

但是，当我们让心专注时，我们会以不同的方式思考。在开始阶段，我们仍在思考，但我们只考虑当下，只观察当下，对这里正在发生的事情保持警觉和正念，因此我们不必创造过去和未来的世界。这对身体施加的压力较小。为了保持当前的注意力而不是回到你的旧习惯，你必须尽可能广泛地保持你的意识。这就是让你扎根于当下的原因，一直到你的手指和脚趾。当你的意识保持广泛时，它可以防止那种让思想在思考过去和未来之后溜走的收缩。你完全活在当下。思考的需要越来越弱。

当干扰呼吸能量流动的念头越来越少时，全身就会产生饱满感。经文将这种圆满称为狂喜，将随之而来的轻松感称为愉悦。你让这种容易饱满的感觉充满全身，但你仍将注意力集中在呼吸能量上，即使它是完全静止的。最终——你不必操之过急——当身体和头脑已经受够了喜和自在时，你就可以让它们平息了。现在，有时狂喜可能会变得过于强烈，在这种情况下，你会尝试细化对呼吸的觉知，以便它可以进入狂喜的雷达

之下，然后你就会进入完全自在的状态。然后，即使是轻松——享受快乐的感觉——也会消退，让你完全静止。

在静止不动之后，您可以开始寻找意识和呼吸之间的分界线。到目前为止，你一直在操纵呼吸，试图对呼吸中感觉舒适和不舒适的地方变得越来越敏感，这样你的操纵就会变得越来越微妙，直到你可以放下呼吸。操纵并只是呼吸。这让呼吸变得越来越微细，直到它完全静止。当事物真的很坚固、真的很静止时，你的觉知和你觉知的对象自然会分开，就像悬浮液中的化学物质可以保持静止一样。一旦觉知分离出来，你就可以开始直接操纵心灵的因素、塑造你觉知的感受和知觉。你可以看着他们这样做，

这就像收听广播电台一样：只要有静电干扰，只要您没有精确收听电台的频率，您就听不到信号的细微差别。但是，一旦您处于正确的频率，静电就会消失，所有的细微之处都会变得清晰。当你调整到头脑中时，你可以看到感受和感知的微妙之处，因为它们在移动。你可以看到他们给出的结果，他们对你意识的影响，一段时间后你会感觉到这种影响越精细越好。你让他们冷静下来。当它们平静下来时，你就只剩下意识了。

但即使是这种觉知也有起伏，为了让你通过它们，佛陀让你操纵它们，就像你操纵呼吸以及感受和想的心所一样。文中谈到愉悦心、专注心和释放心。换句话说，随着你越来越习惯于专注的阶段，你开始了解你的意识现在需要哪种专注。如果它看起来不稳定，你可以做些什么来稳定它并让它集中？你如何改变你对呼吸的感知或调整你的注意力以使心更

稳固？当禅修开始变得枯燥时，你可以做什么来使心愉悦？当你从专注的一个阶段移动到下一个阶段时，

当佛陀在修行的这个阶段谈到解脱时，他并不是在谈论究竟解脱。他说的是当你放下初禅的定向思维和评估时发生的那种解脱，当你进入第二禅时，从这些因素的负担中解脱出来，等等，通过不同的层次浓度。当你这样做时，你开始看到这些浓度水平是多少是有意愿的。这个很重要。当你从一个阶段移动到下一个阶段时，当你从一个阶段移动到下一个阶段时，当你从你的眼角注意到你做了什么来从一种体验呼吸的方式移动到下一个，一个坚实的水平时，洞察力就会出现到下一个。你来看看这在多大程度上是一个产生的现象。

这最终导致与内观相关的呼吸冥想阶段。首先是洞察无常，不仅是在呼吸上，更重要的是在心中，因为你看到即使是这些稳定、非常清爽的定力水平也是有意愿的。在所有的清新、所有的稳定之下，是一种反复的意愿、意愿、意愿，以保持专注的状态。意愿中有一个负担的因素。对无常或无常的洞察与你如何消费体验的关系不如与你如何产生体验的关系。你看到了为产生一种特定类型的体验而付出的所有努力，问题就变成了，“这值得吗？一直不停地创造、创造、创造这些体验，这不是很累吗？”

那么问题就变成了，“你打算怎么做才能放下这个负担？”如果你不制造这些专注的状态，那么你唯一的选择就是回去制造其他类型的体验吗？或者有没有可能根本不捏造任何经验？我们每时每刻的所有正常体验，无论是在专注还是在外，都具有意图的元素，意志的元素。现在你已经

到了这样的地步，意志的元素，意图的元素，开始作为一个明显的负担脱颖而出。

特别是当你环顾四周问，“我为谁制作这个？到底是谁在吃这个？”你会发现，你对自己是谁、这个消费者是谁的感觉很难确定，因为它们都是由五蕴构成的，而五蕴本身是无常、有苦、无我的。这个消费者也是被生产出来的东西。这产生了一种被文本称为 *nibbida* 的品质，它可以被翻译为幻灭或幻灭。有时翻译变得更强烈：厌恶。在所有情况下，感觉你已经受够了。你觉得被这个过程困住了。你不再在这里找到任何满足感。你想找到出路。

所以你专注于放手。根据经典，首先是专注于无欲，然后是专注于止息，最后是专注于完全放弃。换句话说，在最后的阶段，你放下了生产者、消费者、观察者的每一种行为、每一种意志，甚至放下了构成道的想和行。当道分完成它们的工作时，你也可以让它们离开。

所有这一切都发生在呼吸上，在头脑和身体在呼吸上相遇的地方。这就是为什么佛陀从未让你完全放下呼吸作为禅修的主题。这条道路上的进步仅仅来自于待在这里，并且越来越多地意识到周围发生的一切。你培养了一种更全面的意识，不仅是身体的全方位，而且是思想的全方位。你看穿了盲点，让你可以不经意地消费体验，忘记了你必须创造它们的事实。这就像看电影——两个小时的灯光在屏幕上闪烁——然后再看一部关于他们如何制作这部电影的纪录片。你意识到几个月，有时是几年的劳动投入其中，问题就变成了，“它值得吗？”几个小时的空虚享受，然后你就会忘记它——尽管所有的工作，所有的痛苦都是为了实现它。

当你以同样的方式看待你所有的经历，看到为它们的产生而付出的所有努力并问这是否值得时：那是你真正感到幻灭、幻灭的时候，你可以真正放手的时候。你不仅放下来来去去的感知或感受，也放下创造这些东西的行为。你看到这种创造行为是无处不在的，涵盖了你所有的经历。你总是在创造，无论是熟练的还是不熟练的。每当有意图，每当心中有选择时，就会有持续的生产。这就是开始显得压抑的东西；这就是最终促使你放手的原因。

你放开制作，放开创造，放手真的打开了一切。心完全向另一个次元敞开：一个非构成的、非创造的、没有生起或灭去的空间。那也在这里被触及，虽然在那一刻没有呼吸的感觉，没有身体的感觉，没有作为功能的、创造的消费者或生产者的头脑的感觉。佛说的时候，他的话都是比喻，比喻都是自在。这就是当你试图描述它时可以说的所有内容，但是关于如何到达那里还有很多可以说的。这就是为什么佛陀的教法如此广泛。他详细介绍了如何到达那里，概述了所有步骤。但是如果你想知道目标是什么样的，不要去寻找大量的描述。

幸福的教训

2007 年 7 月 16 日

有一次，在我出家的第一年，阿姜放说，有时你会听到人们把修道描述为放下，只是放下。但请记住，他说，这不仅仅是放手。它也在发展。那时，我对他在说什么只有片面的概念。但是当你与教义共存时，当你与道共存时，你会意识到它不能只是放下。你必须开发东西。因为如果你只是放下，通常是出于厌恶、想逃避、不想做任何工作而放下。这种放手是不健康的。在你放下任何东西之前，你必须发展它，努力去做，

这样当你放下时，你会出于理解而放下，你会放下，不是出于厌恶，而是出于一种已经受够了的感觉。你从一种饱满感中放手。

例如，我们知道我们将不得不放下身体，放下对身体的执着，但是当你打坐时，你首先要关注的是什么？你专注于呼吸，它是身体的一部分。

你不是在放松呼吸，你实际上是在处理它。看看那十六个呼吸冥想步骤。它们基本上是关于如何从四个不同角度从呼吸中培养幸福感、幸福感和轻松感的课程。

这十六个步骤分为四个四部分。第一个四分法处理身体，第二个分法处理感受，第三个法分法处理心，第四个法分法处理现象或心理素质。在每一个四分体中，你都被告知要让自己对你所拥有的东西敏感，而不是只是丢东西或逃跑。当你对它越来越敏感时，下一课就是如何在这种敏感中培养一种轻松感。

你没有阻止事情发生。你实际上是在让自己从那个特定的角度更清楚发生了什么。

例如，你从吸气、呼气开始。你能辨别它什么时候进场，知道什么时候出场多，什么时候进场短，什么时候出场短。你使自己对呼吸的变化、呼吸的长短敏感。但这只是您会发现的品种的一方面。还有深呼吸、浅呼吸、快呼吸、慢呼吸、宽呼吸、窄呼吸、重呼吸、轻呼吸。你想要对你呼吸的不同方式敏感，更敏感的是哪种呼吸对身体真正感觉良好。你必须让自己觉察到整个身体。你吸气时对整个身体敏感，呼气时对整个身体敏感。换句话说，你会了解整个呼吸过程。

然后你让呼吸平静下来，让它变得更柔和，有意的造作更少，呼吸就会

变得越来越安静、越来越微妙。当你让呼吸变得更微妙时，身体就会有更大的饱满感。

产生这种饱满感的一种方法是记住，当你呼气时，不要挤压身体。想像身体保持饱满，甚至在呼出又吸进来时，会引起更多的饱满，越来越多，这样你就会真正开始注意到你可以通过呼吸的方式做一些特别的事情。你可以培养一种轻松的感觉，一种非常充实、非常清新的幸福感。这就是模式：你让自己对此敏感，然后你学习如何让它变得愉快，学习做需要做的事情，以便让它成为一个好地方。只有这样你才能放下。

下一个四分体是用感觉工作的。现在你已经感觉呼吸很舒服了，你让自己对那种舒服的感觉敏感起来，但你不会直接把注意力集中在舒适上。你把呼吸作为你的主要焦点。你是在用呼吸训练自己，但你要让自己敏锐地察觉到哪种呼吸方式让人感到轻松、愉快，哪种呼吸方式会带来饱满感、喜乐感和清新感。然后你不仅让自己对感觉敏感，而且对所谓的心理行进的另一个成员敏感，心理造作，也就是感知：你心中的感知会带来愉悦，这些感知会带来满足感。哪些观想身体、标记呼吸、理解呼吸的方法是有帮助的？哪些不是？哪些是激动的，哪些是平静的？去平静的人。

在这里，您再次遵循之前的模式。你让自己对感觉和知觉的捏造敏感，然后让它变得更加平静。

那就是当你把它放在一边，开始直接专注于心：觉知的感觉，一直注视着呼吸的觉知。你要去哪里找到这种知识？就在你对呼吸的觉知中。你开始注意到有时它会变得虚弱和失去能量，所以你想方设法让它高兴，

振作起来。其他时候它感觉不稳定，所以你想办法让它稳定下来。如果它感觉被一件事或另一件事所束缚，你就会找到将它从束缚中解放出来的方法。通过这种方式，你对这种意识的品质以及你可以做些什么来使它处于良好状态变得敏感。

那就是当你放开那个焦点并转向精神品质本身的现象时。你看他们是多么反复无常。这是在非常深的层次上让你自己对它们敏感，看到即使是专注、自在、喜这些真正好的心理素质：它们也是无常的。它们也是捏造的。这就是你开始根据所谓的三个特征，或者更准确地说，三个感知来看待它们的时候。这些是你应用的看法：你从他们的反复无常、存在的压力以及他们的非我——不是你，不是你的，不真正在你的控制之下来看待他们。你可以在这里推动他们，在那里推动他们，并锻炼一些对他们的控制措施，但最终，他们遵循自己的法律，你必须尊重这些法律。

当你面对这个事实时，你会怎么做才能找到幸福？你对它培养冷静。请注意，冷静不是来自愤怒或厌恶，而是来自精通的理解，来自真正发展这些东西。那就是当你让事情顺其自然而止息，然后你把一切都还回原来的地方。你放弃它。通过这种方式，放弃不是来自厌恶或逃避的欲望，而是来自探索了你专注于掌握的事物的全部极限。

所以在这四个四分体中的每一个中都有一个相似的模式。你让自己对正在发生的捏造敏感，然后你找到通过技巧捏造在这种敏感性中找到快乐的方法。你扩大了你的意识，而不是蜷缩起来试图躲起来。你放手，不是出于厌恶，而是出于充分的理解，学习了快乐的课程，学习了可以从

呼吸中发展的快乐课程。

尽管我们知道有无常、苦和无我这三种想，但正如阿姜李所指出的，首先你要接受无常的东西——自在感和安乐感——然后尽可能地让它变得恒常。你接受压力并学习如何在其中找到快乐：你能在那个方向上突破极限多远？你接受非我的东西，并通过你的掌握使它成为你的。那是发展的一面。一旦事情完全发展起来，你就把它们都放下。

不断提醒自己，尤其是当头脑有这种逃避和完成一切的倾向时，那不是佛陀的方式。佛陀走的是探索、修行、发展、放下不善巧的东西，任何他能感觉到的东西都是心的重量或负担，然后越来越深的层次，从身体、感受，到心，觉知的感觉，知道的感觉，最后，在心理素质层面上的敏感：只需以完全的平等心观察就可以了解的事物，因此他最终甚至放弃了平等心。

那是成熟的放手。它来自于发展你的敏感度，学习快乐的课程，学习呼吸必须提供的快乐课程。

你看经典，你会发现呼吸冥想和善意的发展，brahmaviharas，被列为不同的技巧，但在实践中它们真的结合在一起。在处理呼吸的过程中，你正在学习如何让自己快乐，如何培养内在的愉悦感。一旦你有了那种愉悦感，那种幸福感，那么以无限的方式传播善意的想法就会容易得多。因为如果你感到被欺负，只是觉得想要逃跑，就很难希望任何人幸福，更不用说无条件地让所有众生幸福了。

一旦你培养了愉悦感，你可以从呼吸中学到的关于幸福的课程是：第一，你了解幸福是什么，第二，你已经得到了幸福。您处于想要分享的

位置。当你希望其他众生快乐时，你也明白自己在做什么。你希望他们也能开发他们的内在资源。

同时，你把心放在一个好的位置，看看哪里适合善意，哪里适合慈悲，哪里适合同喜和舍。换句话说，你已经从呼吸中了解到，有时候呼吸感觉不舒服，你也感觉不舒服：你能做些什么来减轻压力和疾病的感觉？那是慈悲。有时候它进展顺利，所以你必须学会如何欣赏它，让它继续下去。那是同理心的喜悦。然后还有其他时候你还不能做很多事情，所以你只需要有耐心并培养平等心。当你能够在内心培养这种敏感度时，对外在条件的敏感度也会变得容易得多，比如什么时候不同的 **brahmaviharas** 是合适的。

所以这些实践是相辅相成的。这就是为什么在森林传统中，没有单独的 **brahmavihara** 冥想。我们定期进行 **brahmavihara** 唱诵。你可以像阿姜曼所说的那样，全天不时地反省。醒来时，他思念对一切众生的善意；午后午睡醒来，善念一切众生；晚上睡觉前，为一切众生祈福。这一天剩下的时间都专注于身体，专注于呼吸。这是一个无缝的练习。

所以当你发现自己想要逃离身体或逃离你的感受时，请记住，在你彻底开发它们之前，你无法逃离它们，直到你掌握它们并学习它们所拥有的幸福课程提供。那就是你能够找到更大幸福的时候。我们从一种饱满感转向更令人满足的感觉。我们从丰满走向丰满，直到你不再需要丰满的地步。你去自由。但是，仅仅逃跑是不可能做到的，说：“事情很糟糕，它们无常、有压力、没有自我，我想离开这里。”你必须接受这些东西，把它们变成快乐的基础，这样你的解脱就不是来自于厌恶感，而是来自

于一种足够的感觉。那是您真正可以信赖的唯一一种解放。

在呼吸的路上

2008 年 2 月 11 日

有一次佛陀赞扬呼吸冥想的好处，将呼吸牢记在心的好处，一位比丘说：“我已经做呼吸冥想了。”所以佛陀问他：“你修什么息？”比丘回答说：“我坐着呼吸，放下对过去或未来的任何欲望，以及当下的任何烦恼”——即对此时此地的生灭生起一种平等心。就是这样：这就是他的方法。佛陀回答说：“嗯，那是一种呼吸禅修。我并不是说它不是，但这不是你从呼吸中获得最大好处的方式。”

他开始以更全面的方式教授呼吸冥想。仔细观察佛陀如何教导呼吸冥想很重要，因为你开始意识到他的方法是多么主动。您还意识到他的方法中包含的许多步骤更像是问题。他说，“做这个”，但没有完全解释你如何去做，这意味着你必须测试和探索。

前两步是练习辨识呼吸的练习——辨识长时辨识，辨识短时辨识——以帮助你敏锐地感知呼吸的感觉。当你这样做时，你会开始注意到哪种呼吸感觉最好。他只是提到长或短，但你也可以寻找其他品质：深或浅，重或轻，快或慢。

换句话说，您想接触呼吸的身体感觉。当你吸气时，你在哪里感受到呼吸的感觉？当你呼气时，你在哪里感觉到它？佛陀并没有说你必须专注于任何特定的点。他只是说，“把正念放在首位。”换句话说，非常清楚你在想什么，这就是正念的意义。心中有一个目标，你打算做什么，然后你记住它的能力：这就是正念。至于真正地观察正在发生的事情，这叫做警觉。这两种品质你都需要，但它有助于了解哪个是哪个。

因为佛陀没有说你必须把注意力集中在身体的哪个部位，你可以问问自己，当你吸气时，你真正感觉到它在哪里。抛开你应该在哪里感受它的先入为主的观念：你实际上在哪里感受到呼吸？哪里舒服；哪里不舒服？从学习如何使自己对呼吸敏感的这些步骤开始，佛陀接着进行了一系列的训练，在这些训练中你必须学习如何做某事。你会发生一些事情。

这是呼吸冥想变得更加主动的地方。第一个训练——也就是第三个步骤——是学习如何对整个身体敏感地吸气和呼气。换句话说，你试图创造一种广阔的心态。你意识到呼吸，但你也试图从头顶向下到脚趾尖去注意整个身体。问题是：你是怎么做到的？有些人觉得很容易直达全身。其他人必须逐渐努力达到它。这样做的一种方法是逐个部分地检查身体，注意身体的不同部位在你吸气时的感觉，以及它们在你呼气时的感觉。为了帮助自己，你可以试着让你专注的地方呼吸更舒服。例如，当您专注于颈部后部时，请注意：那里有紧张吗？当你吸气时，你会在那里建立紧张感吗？当你呼气时，你是否紧绷着？你能做些什么来放松它？

这其实是进入第四步，平息所谓的“身行”：呼吸对身体感受的影响。但是您可以将这两个步骤结合起来。当你遍历全身，努力达到这种全身意识时，你还可以学习如何使呼吸平静，从而使呼吸感觉良好。你开始意识到呼吸不仅仅是你在身体的一两个点上感觉到的过程。整个身体都参与呼吸过程，或者它可以参与呼吸过程。越是成为一个全身的过程，越是觉得神清气爽。

接下来是第五步和第六步：训练自己以清新、轻松和愉悦的感觉吸气和呼气。当您尝试找到最适合身体每个部位的呼吸节奏时，您会逐步完成这些步骤，直到您准备好在一个地方安顿下来。想一想你的意识从那个地方扩散到整个身体。然后你再回去，按照严格的步骤顺序，一旦你意识到整个身体，让呼吸的感觉平静下来。

你开始注意到你对呼吸的看法会影响它的平静程度。你可以用不同的方式感知呼吸。例如，你可以牢记这是一个全身过程的想法。想想呼吸进出皮肤的每个毛孔。皮肤发生氧气交换。毛孔张得越大，交换的氧气就越多。如果您认为皮肤是敞开的，那么胸腔的肌肉就可以做更少的工作。只是让心静止，并保持那种感觉：呼吸可以从任何方向进出，穿过你身体的所有部位，你皮肤的所有毛孔。这一切都自行连接，无需您通过身体对其进行按摩。

你会注意到，当你吸气和呼气时，身体会有微妙的感觉，这与胸腔运动、横膈膜运动的粗略感觉相对应。让这些微妙的感觉以一种让人感觉和谐的方式融合在一起。想身体的每一部分都相连，全身所有的气脉都相连，所以气能立即自动地通过它们传播，与出入息无关，不需要你做任何呼吸的事情它进出。

在这里，你使用其中一种蕴，即想蕴，来帮助平息呼吸。你会注意到它还会引起一种 **piti** 的感觉，通常被翻译为“狂喜”，尽管在某些情况下它不如我们通常所说的“狂喜”那么强烈。更多的是一种清爽感。身体感觉饱满、满足。就好像身体里的每一个小细胞都开始尽情呼吸，并且在这个过程中没有受到其他细胞的挤压。随之而来的是轻松感。一旦身体真正

这样清爽了，事情就会开始更加平静。

这就是你对佛陀所谓的心理造作变得敏感的地方：感受和感知。您已经注意到，改变对呼吸方式的感知将对呼吸过程以及呼吸过程中产生的感觉产生影响。对心智也有影响。它使事情平静下来。因此，您可以继续探索到底哪些感知有助于进一步让心灵平静下来。

你在这里所做的是同时学习冷静和洞察力。佛陀从未将这两种心的品质视为截然相反的。他指出，他们可以单独发展，但理想情况下他们应该一起工作。当你用正念使事情平静下来时，你同时会洞察心的运作。在这里你开始看到，一方面，呼吸对头脑的影响。呼吸变得越舒缓，头脑就越愿意安定下来并感受到它的舒缓。另一方面，你会看到心对呼吸的影响。你感知呼吸的方式将改变身体实际呼吸的方式。你对呼吸、呼吸过程的心理印象，将对身体的哪些部位实际参与该过程产生影响。

随着事情变得越来越平静，它们会导致你可以坐在这里只是看着觉知——当心在观察呼吸时的觉知。这是禅修的一项重要能力：学习如何观察心。就好像有两个心智：被观察的心智和做观察的心智。你可以观察心的状态，因为它停留在呼吸上。然后你开始注意到有时它是稳定的，有时它不是。有时它可以保持专注；有时它可以保持专注。有时它不能。有时会因为打坐而感到神清气爽、欣喜若狂；其他时候，当你只是走过场时，感觉冥想更像是一件苦差事。你想学习如何以这种方式读懂你的思想。一旦你能阅读它，你就可以学会为它提供任何它需要的东西。

例如，当你的心感到有点沮丧，对这个过程有点无聊时，你如何使它高兴？你能做些什么让它变得更有趣？佛陀的比喻是一位聪明的厨师在皇

宫里为王子工作。现在要成为一名为王子工作的厨师，你必须对王子的喜好保持敏感。王子不会下楼到厨房说，“嘿，伙计，明天我想吃炸鸡”或“明天我想吃豆腐”。王子会坐在他的桌子旁，他会伸手去拿这个食物而不是那个食物，这个吃很多，那个只吃一点点。所以你必须注意到这一点。你必须注意王子发出的信号。无论他是否有意识地发送它们，你都想注意到它们。当你能读懂他的迹象时，

阿育王曾在他的一项诏书中说，如果为他工作的人想要取悦他，他们就必须在他知道之前就知道他想要什么。您必须学习如何快速阅读自己的想法。头脑现在需要什么？下一口气需要什么？有时它对呼吸感到厌倦，所以你可以给它其他的事情去想。你可以培养善意、同情心、同理心的喜悦或平静的品质。你可以想佛、法、僧。所有这些都是冥想的有效主题。他们在那里是为了激发思想，使心灵愉悦。您可以回想一下您过去慷慨解囊的美好时光，那时您并不真正需要分享某些东西，但您却很感动地想要分享。或者有时你本可以伤害某人或从他们那里拿走一些东西，但你没有。想想那些时候。它们有助于为练习带来快乐。换句话说，就像厨师一样，你学会了如何读懂你的思想，然后为它提供它需要的任何食物。

稳定心的问题也是如此：当心感觉有点摇晃时，你如何让它在当下完全牢固地固定在这里？你可能想回去回顾冥想中的一些步骤：你忘记了哪些步骤？忘记与全身同在了吗？你忘记了如何生起欣喜、爽快的感觉吗？好吧，回去做那些事情。或者你可以改变你感知呼吸的方式。想一想呼吸进入你的骨头。专注于手脚的呼吸感觉。有些人发现一次专注于

一个地方并不足以让他们真正目瞪口呆，所以给自己两个地方。

当我第一次参与冥想时，我在泰国认识一位老妇人。她是一位退休的教师，她说让头脑平静下来并真正专注于当下的最快方法之一是同时关注头部和脊柱底部的感觉时间。将它们视为两个呼吸中心。你可能会发现，让两件事同时进行所付出的努力——想出一条连接两者的线，使之成为一种感觉——确实能让头脑稳定、集中注意力，让它安定下来并保持静止。

佛陀建议的下一步是学习如何释放思想。这里他不是说究竟解脱，只是说你如何提炼定力。当你在培养定力的过程中获得内观的重要方法之一是，当你经历不同的定力层次时，能够注意到它们之间的差异。

有时你安定下来，但当你试图调整它时，你仍然在呼吸周围徘徊。其他时候，你可以让自己简单地潜入呼吸中，沐浴在呼吸中，根本不需要分析太多。你所做的是，你已经从使用定向思维和评估来帮助集中注意力转移到你不再需要它们的地步。你可以让他们走。随之而来的是一种更大的清新感，一种更饱满的感觉，因为你与呼吸融为一体，而不是保护性地徘徊在外面。那是释放心灵的一种方式。然后你可以比较哪个状态更轻松，哪个状态更紧张。你可以为头脑提供它需要的东西。

一旦你学会了这些处理呼吸的方法，你的心的运作就会变得更加透明，就像身体中的呼吸元素变得更加透明一样。那就是当你准备好更深入地进行内观工作时，看到任何预期的事物的无常性，无论是身体上的还是心理上的——任何以任何方式捏造的事物，无论是身体上的造作还是心理上的造作。无论定的心多么轻松、清新和稳定，仍然会有轻微的不稳

定，你可以察觉到轻微的动摇。当心对一切有意的事物产生一种冷静的感觉时，它就会变得不再抱有幻想。受够了这个。那是它真正准备好放手的时候——也就是说，它对制造这些东西失去了兴趣，所以它们就停止了。

这就是你如何从呼吸冥想的练习中获得巨大利益、巨大回报的方式。它不仅仅是一种让心灵平静下来的方法。呼吸本身成为一种了解身心造作过程的方式。最终，它会让你培养出一种冷静的感觉，不是因为你以消极的态度进入冥想，而是因为你已经学会了如何超越佛陀为你制定的练习。这就像一个孩子长大了一个游戏。您已经玩了足够多的游戏，所以您了解游戏所提供的一切。您已经克服了所有挑战，并准备好迎接更多挑战。所以这里的冷静更像是你自然长大、成熟时发生的冷静。当您意识到必须有更好的东西时，就会出现冷静。

你有时会听说冥想的目的是学会简单地接受事物的本来面目，而不是对你需要快乐的东西要求太高。该原则在外部层面有效，教导对外部环境感到满足，但在内部层面不起作用。佛陀说他觉悟不满足于他的精神状态。在内在层面上，他说要注意什么事物可以提供什么程度的快乐，看看你能把这个制造过程推进到什么程度。因为这就是你以这种方式呼吸时正在做的事情：你正在探索身造、语造和意造的可能性，看看它们能走多远。一旦探索了它们的极限，您就会想要更好的东西。你意识到你不能再指望捏造，指望这些意图的行为，以获得真正的幸福。你必须更深入。你必须学习如何放弃这些善巧的意图。

这意味着您对快乐的意义保持高标准。事实上，随着你在实践中的成

长，你会提高你对真正幸福的标准。你开始意识到过去你一直在寻找错误的地方。你一直在满足于一种粗糙而不可靠的幸福。你一直在虚构的事物中寻找所有的快乐。完全非捏造、完全无意的事情是否可能带来快乐？你在寻找那个——甚至超越舍的意图、平静或静止的意图、内观的意图的东西。如果没有发展这些其他技能，你就无法达到那个水平，因为这些技能可以提高你的意识能力。他们不会带你去一个你可以创造的地方，将你带到一个你没有创造作品就无法找到的维度。创造的行为会让你变得敏感，随着你的技能越来越精进，它会清除你当下体验中的许多静电。它使您对非常非常微妙的事物敏感。

这就像调收音机一样。你的耳朵越灵敏，你就越能分辨出你是非常准确地调到广播电台还是有点偏离。如果你偏离一点点，就会有静电干扰。因此，随着您的耳朵变得越来越好，您会不断调整，调整。您甚至不需要一点点静电。这就是您如何正确地瞄准目标。

这就是呼吸如何引导你一路走向涅槃。当然，呼吸本身不会那样做。但如果你跟随佛陀的脚步，学习如何掌握他为你推荐的步骤去试验和探索，呼吸确实成为了一条道路。这是一条一直在这里发生的道路。因此，请尝试利用这里的优势，看看您能走多远。

一路呼吸

导航 [图书/围着/一路呼吸](#)

2010 年 10 月 2 日

念住呼吸，将呼吸牢记在心，是佛陀教导最多的禅修主题，他对此给予高度赞扬。他说它可以带你一路到清明解脱：觉醒的清明，从所有的痛苦和压力中解脱。这也是他最详细地教导的冥想主题。你可以把它想象

成你作为冥想者的家。你可能需要到其他地方去觅食，使用其他主题来处理脑海中出现的具体问题，但是把呼吸作为大本营是很好的，一个你回到的安全地方。

佛陀曾经劝比丘修习息，一位比丘说：“我已经修习息了。”所以佛陀问他：“你修的是什么呼吸禅？”比丘回答说：“我放下过去的念头，不渴望未来的念头，努力让心保持当下的平等心，同时吸气、呼气。”佛陀说：“嗯，有那种呼吸冥想，但它不是最有益的，不是最有成效的。”然后他继续以十六步法教授呼吸冥想。

所以了解这些步骤是件好事，因为这些是让呼吸进入你的大本营的最有效方法。

这些步骤分为四组，每组都遵循一个模式：你让自己对头脑的一个方面敏感，专注于当下的呼吸，然后你注意到那个方面是如何被制造的——换句话说，它是如何被你的当下塑造的意图 - 然后你试图平息捏造。在 第一组中，方面是呼吸本身，作为你身体体验的一部分。在第二组中，你关注的方面与你关注呼吸的方式所产生的感受有关。在第三组中，你关注的方面是当它试图与呼吸保持一致时的心理状态。在第四组中，你专注于培养对整个制造过程的冷静所涉及的心理素质。

因为专注于造作，所以这是一种内观修行。因为你是在用你对造作的理解来让这些造作平静下来，这是一种平静的做法。因此，您同时致力于洞察力和宁静，这使它成为觉醒的理想练习。

你从一个简单的练习开始，让你对呼吸敏感，注意注意呼吸何时长，何时短。您还可以扩展此练习，以注意呼吸的其他变化：重或轻、深或

浅，注意呼吸是否舒适。当你对呼吸的这些变化敏感时，佛陀就会让你更积极地参与呼吸过程。你训练自己在吸气时觉知整个身体，在呼气时觉知整个身体。这需要一些技巧和练习，因为你必须学习如何扩展你的意识，并在不失去注意力的情况下将它扩展到全身。

解决这个问题的一种方法是练习逐节检查身体，注意呼吸在身体不同部位的感觉。在你的腹部感觉如何？在你的胸口感觉如何？你觉得怎么样？在您的背部、肩膀、手臂和腿部感觉如何？请记住，呼吸是一个全身过程。我们主要将其视为进出肺部的空气，但每次吸气和呼气时，都会有一股能量流遍及全身。在身体的不同部位意识到它是有益的，以确保它在每个部位都舒适，并且不同的部位一起工作而不是交叉目的。

因此，对身体的不同部位进行一次调查，让自己熟悉呼吸的感觉。右边有一个项目可以占用你整个小时。你可以这样做很多天，以对呼吸越来越敏感。把它看作是一种表达对自己和他人善意的方式——善意的意思是，当你学习如何舒适地呼吸时，你正在学习如何创造一种幸福感，而这种幸福感不会不得不依赖外面的东西。只是吸气感觉好，呼气感觉好。当呼吸感觉良好时，你就不会那么烦躁，也不会因为周围的情况而感到压抑。所以即使外面的情况很糟糕，你也不会感觉到它们在压在你身上，因为您在这里拥有自己的空间，您仍然可以舒适地呼吸。拥有这个安全的内心空间对他人来说也是一种善举，因为当你来自这里的一个舒适的地方，身体这里的一个舒适的感觉时，你就不太可能根据贪、嗔、痴或与他人相处不熟练的任何其他方式。那样的话，其他人就不会因为你的烦恼而受苦。

这是贯穿佛陀教义的基本原则：如果你真正关心自己的心，你并不是唯一受益的人。佛陀所给的形象是两个杂技演员。故事是这样的，一位杂技演员曾经对他的助手说：“好吧。你爬到我的肩膀上，我们就爬到竹竿上了。那你照看我，我照看你，这样我们就安全下来了。”但他的助手说：“不，那根本行不通。你照顾好自己，我会照顾好自己，这样我们就可以互相帮助，安全下来。”

换句话说，你要注意自己的平衡，因为你不能真正注意别人的平衡。你能帮助他们的最好方法就是注意你的平衡，这样你就不会让他们失去平衡。所以，在帮助自己的同时，你也在帮助他人。

佛陀的所有教法都是如此。当你慷慨时，你帮助了自己，也帮助了别人。当你有德行时，你会帮助自己，也会帮助别人。当你传播善念时，你帮助了自己，也帮助了他人。当你以其他方式冥想时，你帮助了自己，也帮助了他人。这模糊了谁在帮助谁，或者谁将从你的实践中受益的界限。当你冥想时，你并不是唯一受益的人——就像当你对他慷慨大方时，他们并不是唯一受益的人。你也受益。

佛陀教导一种没有界限的快乐形式。作为朝着这个方向迈出的一步，你需要训练你的意识变得更加广阔，直到它的界限消失。这就是你在第一组的第三步和第四步开始做的事情，训练自己在吸气时注意整个身体，在呼气时注意整个身体。然后你试着平息呼吸。这并不意味着你要扼杀它或阻止它。它只是意味着你允许呼吸能量相互连接并变得更加协调，这样呼吸自然就会变得更加柔和。在呼吸感到刺耳的任何地方，你会认为它变得更轻盈、更舒缓。

你可以做到这一点的一种方法是想象呼吸能量通过每个毛孔进出身体，这样你吸气、呼气就需要更少的努力。

这是呼吸冥想的第一组四个步骤：注意短呼吸、长呼吸，训练自己在吸气和呼气时注意整个身体，然后训练自己让呼吸在呼吸时变得平静吸气，呼气，所以感觉温和而舒缓。

接下来的四个步骤与感受有关。首先，你训练自己对喜的入息和出息敏感。被提在这里也可以表示舒畅。问问你自己，现在什么样的呼吸会让人感觉清新？请记住，感觉不会自己来来去去。头脑有助于制造它们——换句话说，在每一种感觉中都有一个有意的元素。如果你做对了，你专注于呼吸的方式可以带来清新的感觉。所以，问问自己，“我怎样才能以一种感觉清爽、全身饱满、吸气时饱满、呼气时饱满的方式呼吸？”

一旦你掌握了这一点，下一步就是以一种感觉轻松愉快的方式呼吸。提神和愉悦的区别在于，提神就像是在沙漠中遇到一杯水。这是一种非常强烈、充满活力的快乐——有时如此强烈或势不可挡，以至于它实际上是不愉快的。然而，快乐更凉爽、更温和、更自在。一旦呼吸生起自在的感受，佛陀就告诉你要对他所谓的心造作敏感地入息和出息，看看呼吸所引起的感受如何影响你的心，以及你的感知如何产生影响也在脑海中。

知觉是标签——你应用在事物上的词语或心理图像，以便你自己识别它们，比如你应用在呼吸上的标签。你对呼吸有什么样的心理印象？如果你把身体想象成一个大风箱，你必须抽气来吸气和吐气，这会使呼吸变得粗糙和令人厌烦。它不会让心灵如此轻松和舒缓。但是如果你把身体

想象成一块大海绵，上面有很多孔让呼吸进出，只要记住这种感觉就能让呼吸过程变得轻松。这也是一种更容易记住的感觉。它对心灵有更镇定的作用。

如果你发现呼吸吃力，你可以想象气势进出前额，从头顶向下，从眼睛进入，从耳朵进入，从颈后进入。沿着你的背部，在你的喉咙处，通过胸部向下到达心脏。只需将这些图像牢记在心，看看它们对呼吸和您的思想有何影响。

下一步，佛陀说要努力找到最能让心平静的知觉或感觉。如果你发现海绵的感觉更平静，你就会坚持下去。如果想象呼吸从头顶下来，或者进出手掌、脚底会更容易，那么请记住这些感知。你可以玩很多不同的看法。尝试在这里找到最让您平静的那些，现在。

这些是处理感觉的四个步骤。

接下来的四个步骤处理头脑。首先，你只想在吸气时和呼气时觉知你的心境。在执行此操作时，您需要注意它是处于平衡状态还是不平衡状态。如果它失去平衡，您可以使用不同的方法来处理它。

如果心感到沮丧、呆滞或乏味，问问自己如何才能以一种令心愉悦的方式吸气、呼气。什么样的呼吸会给头脑带来能量，让头脑焕然一新？或者你也可以扩展并使用其他冥想主题来愉悦心灵。想一想佛陀，看看它是否会产生喜悦感。试着想一想佛法、僧伽。看看这是否给人一种快乐的感觉。想一想你过去表现出美德或慷慨的时候，看看这是否令人鼓舞。换句话说，任何有助于愉悦心意的佛法主题：你都可以把它带进来并使用它。然后，当它完成它的工作时，回到呼吸上，试着保持那种快

乐的感觉。

或者，如果心感到散乱或不安，什么样的呼吸可以让它平静下来？或者其他什么冥想主题可以稳定它？在这里你可能会发现，如果你感到懒惰，不想打坐，你可以专注于对死亡的反思，或者我们刚才念诵的五种反思：记住你会受到衰老、疾病、死亡和分离。您真正可以坚持的唯一事情就是您的行为。你的行动来自哪里？它们来自头脑。如果你的心没有受过训练，它会做什么？很多不熟练的东西。因此，为老、病、死做好准备的最好方法就是修心。思考死亡可以对思想产生铆接作用。

你可以试试佛陀推荐的观想：每天清晨，当你看到太阳升起时，提醒自己：这可能是你最后一次日出。你准备好出发了吗？通常的答案是否定的。好吧，为什么不呢？需要在头脑中做出哪些改变，以便您准备好出发？毕竟，很少有人知道，在日出时，这将是他们的最后一天。你可能是那些人中的一员。

所以你不愿大意；你不想被打个措手不及。以这种方式思考是对实践的鼓励。它集中思想。再一次，在日落时分，佛陀说，提醒自己这可能是你最后一个日落；你今晚可能会死。你准备好出发了吗？如果答案是否定的，你有工作要做——而且你知道你必须做什么工作：你需要训练头脑。至少，让它更稳定，更有弹性。训练它放下所有愚蠢的执着。那需要工作。你需要训练。当这些想法集中注意力时，将注意力带回到呼吸上。

最后，如果心感到有负担，想办法将它从负担中释放出来，尤其是当它被不善巧的思考所累时。这些可能是淫荡的想法或愤怒的想法。你怎么

能放过那些？有时你专注于思考的对象，有时专注于思考本身。如果对象是激发欲望的对象，请查看不太令人满意的一侧。这就是为什么我们有身观。身体表面上看起来还不错，但如果脱了皮，就根本看不下去了。你会逃跑的。然而，为什么只有那层薄薄的皮肤包裹着它，我们就认为它很有吸引力呢？头脑在对自己做什么？它在跟自己玩什么游戏，以至于它只关注它认为有吸引力的事物而抹杀其他一切？

愤怒也是如此：通常，当你对某人感到愤怒时，你所能做的就是专注于他们没有吸引力的一面，没有吸引力的一面，不愉快的一面。你可以让自己变得真正的愤怒。但你真的公平吗？你对别人公平吗？你对自己公平吗？毕竟，谁在承受你的愤怒？你现在肯定正在遭受它的折磨。

如果你发现心被这样的事情所累，你就会找到减轻它负担的方法。佛陀将这一点深入到最微细的定力层次。每个级别都有一个非常微妙的压力元素，但它就在那里。当心专注于一定程度的定力时，静坐一会儿以真正了解它，直到你认清在那种定力状态下真正发生的事情。这可能需要一段时间，因为当你第一次达到一个新的专注水平时，你通常不会真正看到整个事情。你会发现头脑似乎没有以前那么紧张了。在这种专注中你根本看不到任何压力。但是你必须熟悉它，直到你开始看到还有一点不稳定，一点点定力的动摇，或者有些心理活动有点累——不多，但足以让你注意到压力的变化。当你注意到这些活动并发现它们是不必要的时，你就可以放弃它们。

这最后一步结合了洞察力和宁静：洞察宁静，以及回应洞察力的宁静。

正如佛陀所说，洞察力使心从无明中解脱出来；宁静是将心从激情中释

放出来的东西。他们必须共同努力，才能彻底摆脱任何负担——从粗重到精致。

这是处理整个心智状态的最后步骤。但它会让你进入最后一组的四个步骤，这与他们所说的法或心理素质有关：构成心理状态的组成因素。

最后一组的第一步是学习如何看待变化无常。有时这个词，无常，译为无常，但问题不在于事物无常，只是它们不断变化不可靠。如果你想想那边的那座山，那座山是无常的，但你可以告诉自己：“至少它对我来说足够坚固。我可以在上面盖房子，而不用担心在我有生之年被海水冲走。”但是，如果你将无常的看法应用到你赖以幸福的事物上，你就会发现，如果这些事物有哪怕一丁点的变化或不可靠，那都是有威胁的。这就是佛陀所指的。生活中有太多的东西，我们寄托着幸福，寄托着希望，但你要仔细看看它们是否真的可靠。它们就在你眼前改变。即使是专注的状态，一开始看起来很稳固，过了一会儿就有些摇摆不定了。它也有起伏。所以问题是，是什么原因造成的？大脑在做什么导致压力水平的上升和下降？

这是你开始进入四圣谛的地方。正如佛陀所说，每个真理都有责任。关于压力的责任是理解它，这意味着仔细观察它，这样你就能准确地看到它是什么——特别是，看看它来自哪里，然后培养对压力及其原因的冷静。这就是为什么观察无常是看到压力的一个重要部分，因为它可以让你看到压力的水平会上升和下降，这表明某些事情正在头脑中发生，导致它上升，而其他正在发生的事情导致它下降。但那些东西是什么？感觉和看法。

这就是为什么佛陀要你对造作敏感。你现在的看法是什么？有什么感受？例如，您将哪些看法应用于快乐，应用于痛苦？它们如何增加或减少大脑中的压力水平？如果你看到它们导致了增加，就放下它们，因为对于压力的起因，这是责任：放弃它，放下它。你可以通过修行我们一直在修行的道路，以及所有这些禅修步骤来做到这一点，这样你就可以引起平静的感觉，让你放弃压力的根源。这就是我们看待无常的原因：对我们所执着的事物有一种冷静的感觉。

你真的必须了解什么是执着。你执着于事物是因为它们能带来快乐，即使当你执着时，你也可以承认快乐不是持续的，它需要一些努力。尽管如此，您似乎至少获得了足够的乐趣，值得付出努力。但佛陀要你看到的是，那种快乐根本不值得付出努力，那种快乐的弊端远大于你从中获得的实际滋养。毕竟，头脑往往会自欺欺人。它认为它的快乐是美妙的。它把它们画了起来。它打扮他们。它对它们进行了详细说明，因此它们看起来比实际更精彩。佛陀希望你真正地审视那个事实，那个正在发生的过程。你从那种快乐中得到的满足是什么？这种快乐的缺点是什么？

正是通过这种分析，你获得了让你真正放下事物的洞察力。如果你只是把事物看成是空的，如随缘而变，你可以暂时放下它们，但它们又回来了，因为仍有一部分心在说：“好吧，即使它们随缘而变，快乐我摆脱它们是值得的，我为使这些条件正确而付出的努力是值得的。”这就是你必须研究的。这里真正的乐趣在哪里？努力在哪里？努力的痛苦和压力在哪里？他们给你的是好交易还是坏交易？这就是它归结为：你给自己什

么样的交易？佛陀要你看这个，直到你明白你是如何自欺欺人的。

那是下一步，专注于冷静，因为正是通过激情，我们才开始参与事情。

我们依附于他们。我们创造了这些东西。正如佛陀所说，在色、受、想、行、识的每一种体验中，都有一个意向因素。一个念头在脑海中升起，你就参与其中，把它变成一种成为的状态，一个你可以居住的小世界。一种感觉出现了，你详细说明了它。一种看法生起，你要么接受它，要么不接受。但是那里有一个选择。有时这些事物的生起来自过去的业力，但接下来就由你决定是否要跟随它们了。这个决定就是你现在的业。

这就像有人开着车说，“好吧，上车，我们走吧。”实际上，你可以选择加入或不加入，如果你聪明的话，你会问，“你是谁？你要去哪里？如果我跳进去会发生什么？”那就是你是否明智，因为事实证明这不会是搭便车。你将不得不支付汽油费。值得吗？如果结果是一辆脚踏车，你可能真的需要踩踏板。这值得么？司机打算带你去哪里？他会抢劫你，杀了你，然后把你丢在路边吗？当你看到不值得时，你的心就会平静下来，面对任何想跳上车的诱惑。这就是明辨之后的平静，让你从激情中解脱出来。冷静来了，当冷静来临时，造作开始停止——因为让它们继续下去的是你的热情。当没有激情时，一切造作都会停止。所以你看它们因为冷静而停止、停止、停止。这是最后一组四步中的第三步：专注于戒烟。

然后呼吸冥想的最后一步是在吸气和呼气时专注于放弃。你放下一切。

甚至路径在这一点上也会被放弃，因为你不再需要它了。这就像拥有一

套工具。只要你必须使用这些工具，你就会好好照顾它们，照顾好它们。但是到了某个时刻，工作已经完成，您甚至可以放弃工具。换句话说，你所有的执着，甚至是对道的执着——定力、明辨——也在那个时候被舍弃——每次你吸气，每次你呼气。

佛陀说，这是一种带来巨大回报的呼吸冥想。它培养四念处；它发展了觉醒的所有七个因素。你是在培养正念，将呼吸牢记在心。当你分析你如何善巧或不善巧地修行时，你如何通过呼吸以及围绕呼吸的感受和知觉来构建你当下的身心感觉，这将发展对品质的分析作为一个因素为了觉醒。你尽最大努力以善巧的方式造作这些东西，放弃任何不善巧的造作：那是你的精进、精进、觉醒的因素。当你善巧地做这些事情时，清爽和自在生起：这些是觉醒的喜和平静因素。你培养了专注力和平静地观察所有这些事情发生的能力。当你拥有所有这七个因素时，它们可以使心觉醒。当你练习这十六个步骤时，这些因素都会得到发展。

正如佛陀所说，这些因素导致知识和解脱——觉醒的知识，了解心一直在做什么导致压力以及它如何放下原因。当你完成所有关于四圣谛的责任时，心就解脱了，不再给自己制造任何不必要的负担。它尝到了不死的味道。

这就是呼吸冥想可以做到的。这不仅仅是初步练习。这是一条可以带你一路走下去的路。正如我所说，您可以通过其他实践来增强它。当心需要愉悦或稳定时，当你发现自己被不善巧的心理品质所困时，你可以使用其他技巧将心从它们中解脱出来。但是呼吸是你总是回来的地方。这是您的家，因为它就在这里，是身心交汇的地方。这是观察身体和头脑

中发生的事情的理想场所。它是您可以控制的少数身体机能之一，可以产生一种幸福感，让您可以稳定地待在这里。

这样你就可以开始如实看待事物，如它们实际发生和被捏造的那样，看看你的捏造习惯在哪里造成了不必要的痛苦和压力。你会发现压力实际上是不必要的。当你从过去的行为中获得原材料来构建你的体验时，你会做出一些选择，并且通过这条道路，你将学习如何使这些选择变得越来越熟练，以至于真的没有什么可做的了。一切都处于完美的平衡状态。任何进一步的意图——要么留在那里，要么继续前进——只会造成压力。你看得很清楚。在那一点上，头脑放手了。

因此，无论你练习其他冥想，确保至少你已经覆盖了你的大本营。正如佛陀所说，当你参与其他禅修主题时，有时会生起不善巧的状态，在这种情况下，你应该始终回到呼吸上。他将其与印度雨季的开始进行了比较。在炎热的季节里，一切都很干燥，空气中弥漫着大量的灰尘。但是，当第一场雨来临时，它们会洗掉空气中的所有灰尘，让空气变得非常干净、清澈、清新。呼吸冥想也是如此：当你做对时，它可以净化心灵，提神醒脑，洗去所有的灰尘。

花时间练习这项技能，因为它是训练心智的最基本技能。这是你的基础，你要确保基础牢固。如果你试图在地基不牢固的情况下建造建筑物，它就会倒塌。再漂亮的建筑也会倒塌。但当地基牢固时，你可以随心所欲地建造故事，而且根本不用担心它们会倒塌。

探索制造

2011 年 8 月 29 日

佛陀曾经告诉比丘们应该修习呼吸，一位比丘说：“我已经修习呼吸

了。”所以佛陀问他：“你修的是什么呼吸禅？”比丘回答说：“我专注于呼吸，放下对过去的任何渴望，对未来的任何渴望。当我吸气和呼气时，我试着对当下保持平静。”佛陀说：“嗯，有那种呼吸冥想，但这不是你如何获得最大的呼吸冥想。”然后他描述了十六步，四个四步，每步四步。这些步骤的有趣之处在于它们对制造过程的关注程度。

在第一个四分法中，佛陀谈到训练自己在吸气时觉知全身，在呼气时觉知全身。然后下一步是平静身行，即呼吸对身体的影响。

在第二个四重奏中，他谈到训练自己以一种能生起喜、生起愉悦的方式吸气和呼气。然后你吸气和呼气时对心理造作敏感，注意感觉和知觉对心的影响：你一直在诱导的喜和乐的感觉，以及你可以保持专注于呼吸的知觉。这些对思想有什么影响？然后你试着平息这种影响。换句话说，你从喜到安，最后到舍。通过感知，你试图找到感知身体呼吸能量的方法，让头脑更容易、更轻松。

事实上，这就是经历不同层次的专注的意义所在：你对呼吸的感知变得更加精细。例如，你认为呼吸是一种充满全身的能量。如果它能保持圆满——身体里的一切都如此紧密相连，你不需要吸气或呼气——那么你就会转向更精细的感知：对空间、意识、无止境无限意识的感知。你坐在这里，你不知道这种意识的尽头在哪里。正如佛陀所说，那是究竟的一心。一切似乎是一体的。你与你的对象合一，你的意识与一切合一。然后你放下一而去无，从无到非想非非想的次元。在每一种情况下，感觉和知觉变得更加精致；它们对思想的影响越来越小。这叫做静心造作。

然后在第三个四分法中，佛陀首先谈到只是觉知心，然后注意心什么时候需要高兴、满足或刷新；需要稳定的时候；什么时候需要释放。每一种使心达到平衡的方法都需要一定程度的造作。毕竟，感觉和知觉对心灵有影响，而呼吸通过感觉对心灵产生间接影响。

你如何使用这些造作来愉悦心？你如何使用它们来稳定头脑？你如何使用它们来释放心灵？佛陀说，在某些情况下，你只是观察一个特定的烦恼或一个特定的阻碍心的障碍，只要你观察它，它就会消失。其他时候，正如他所说，你必须通过捏造来摆脱压力的特定原因。这可能涉及身体的造作，也就是呼吸；口头造作，这是有针对性的思考和评价；和心理造作，即感受和感知。

现在，所有这一切都是为了让你对制造过程真正敏感。这不仅仅是事物来来去去、生起灭去的问题。头脑在其所有体验中都有一个有意的元素。基本上，你获取一种潜能，比如说，一种形式、一种感受、一种想像、造作或意识——这些潜能来自你过去的业——然后你将它们编造成五蕴的真实体验。所有这些事情中都有一个故意的因素。

正如佛陀所说，观智的要义是学习如何观察造作的过程，从而以观智观察它。因此，当你按照这些步骤处理呼吸时，你正在培养宁静和平静，但同时你也在获得对这个造作过程的洞察力——因为你在玩弄它。了解因果关系的唯一方法是调整原因，改变原因，然后看看调整对结果有什么样的影响。那是你真正看到什么是因什么是果的时候。如果你改变了一个原因，而你认为是结果的东西仍然像以前一样存在，那么，也许那不是原因。

所以你来这里是为了了解呼吸对身体的影响。你试图了解感受和知觉对头脑的影响。当你吸气时，当你呼气时，你有意识地试图通过改变这种影响来使自己对它们敏感。通过这种方式，通过使心平静、使这些造作平静下来，你就可以同时修习止与观。这并不意味着压制他们。这意味着让它们变得更精致，这样最终你会看到头脑在多大程度上塑造了它的体验，以及它在多大程度上造成了它不必造成的压力。这就是平静的意义所在。你可以通过这种方式让心进入非常好的状态。

这就是您创建路径的方式。请记住，路径是虚构的。这不仅仅是放下、放下、放下的问题。你也必须发展、发展、再发展。这是关于路径的任务。因为这条道路是虚构的，它也给了你一些关于这个虚构过程的亲身体验，学习如何把它做好。而且，在这种情况下，你可能会拒绝的所有种类的东西，因为它们不属于道，实际上都被接纳回来了——但是，前提是它们要有善巧。

尊者阿难谈到在道上使用贪爱和我慢。它必须是善巧的贪爱；一定是善巧的自负，但这些终究要舍弃的过程，首先要学会善巧地去处理。佛陀谈到 *papañca* 是一种将自己视为对象的思维方式。最终，你将不得不放手，但在这条道路上，*papañca* 有一些用途。它培养了良好的 *samvega* 意识。你想一想你过去曾受过和造成的所有痛苦，以及如果你不走上正道，未来将造成的所有痛苦。这是一个很好的激励因素。

这就是我们了解事物的方式。这就是我们通过与他们一起工作和玩耍，操纵他们来深入了解他们的方式。操纵并不全是坏事。如果我们不操纵这些东西，我们就不会了解它们。你认为科学家是如何了解任何事物

的？他们玩。他们胡闹。他们戳这个，他们改变那个，他们放火烧这个，炸那个，这样他们就可以准确地了解什么是因，什么是果，以及它们之间是如何联系的。

我们也在这边探索。始终尝试采取这种探索的态度。运用你的观察力，运用你的聪明才智来弄清楚身体和头脑中的事物是如何运作的。看看这个造作的过程能带你走多远，因为在你把它们推到极限之前你不会放弃造作。

这就是最后一个四分体的意义所在。你开始意识到你用来建造这些东西的原材料有其局限性。这是反复无常的。它只能提供一定程度的轻松。因为它无常，所以自在会摇摆不定。摇摇欲坠的安逸并不是一个非常舒适的地方。想一想腿不齐的椅子。如果您坐在椅子上，就无法真正放松到椅子上，因为椅子可能会翻倒。你必须保持紧张，至少保持一点点，以保持平衡。

这就是任何制造的东西带来的所有轻松和快乐的方式。它需要一定的张力来保持平衡。你会问自己：这值得吗？只要这条路还没有完全开发出来，是的，它是值得的。但是随着这些因素越来越发达，你开始意识到这是造作所能带你走的极限。你开始失去以这些捏造为食的品味。

这就是冷静的来源。你失去了制造的热情。因为你失去了那种热情，制造过程开始分崩离析。毕竟，造作取决于来自心的因素，心对这些东西的渴望，它对这些东西的渴求。当它不再饥饿或口渴时，它就会停止。当它停止时，其他一切都停止了。那是你放下一切的地方，甚至是道，甚至是让你到达那里的明辨。

这就是我们理解制造的方式。这就是内观的意义所在——不仅仅是观察事物的生起和灭去，而是了解心使它们生起和灭去的程度。你必须深入到这个更深的层次。

这就是我们与呼吸一起工作的原因，因为呼吸真的深入到你的意识中，包括身体和头脑。当你接近呼吸时，你就接近造作的来源。在那里你可以看到这些事情是如何发生的。当您操纵它们时，您会了解它们的范围、它们可以走多远以及它们不能走多远。

这就是为什么过去所有伟大的禅修者都不是真的厌倦事物、厌世，只是带着沮丧感停下来的人。他们不是这样发现觉醒的。他们积极追寻：你能走多远？你能做些什么来带来真正的幸福？他们发挥了自己的聪明才智。他们利用自己的观察力。他们积极探索。这就是将他们带到制造边缘的原因，以及他们如何超越的原因。

因此，请尝试将冥想视为探索的过程。你正在身体和头脑中探索这个制造过程。呼吸是一个很好的起点，是你实验的良好基础。记住佛陀在整个修行过程中的基本方法是：“我正在这样做，我正在得到这些结果。够好了吗？好吧，不。我能做些什么更好？然后他尝试了一些新的东西，利用他的观察力和聪明才智，为自己设定了非常高的标准，对于那种会让他满意的幸福类型非常高的标准。因为只有当你的目标高时，你才能真正打高。你永远不会打得比你的目标高。

呼吸、宁静和洞察力

2012年2月3日

佛陀讲静观时，不是在讲技巧。他在谈论心智的品质——我们在某种程度上都拥有的品质。问题是我们没有足够的。这就是为什么我们必须开

发它们。当我们开始冥想时，我们中的一些人可以利用更多的宁静；其他人有更多的见识。所以我们既要发挥自己的优势，又要努力弥补我们的弱点。

当你看佛陀如何描述呼吸冥想时，你会意识到他正试图让你同时发展这两种品质。宁静是通过安顿下来并沉迷于静止的乐趣而发展起来的。洞察力是通过学习如何看待制造过程来发展的。当佛陀描述如何以富有成效的方式进行呼吸冥想时，他试图让我们两者都做到。

有一次，当他向比丘们提到他们应该练习呼吸冥想时，一位比丘说：“我已经这样做了。”佛陀似乎有些怀疑。他说：“你做什么样的呼吸冥想？”比丘说：“我试着放下对过去的任何担忧，放下对未来的任何渴望，当我吸气、呼气时，试着对当下发生的一切保持平等心。”这听起来像是如今通常教授呼吸冥想的方式。

但是佛陀说：“嗯，有那种呼吸冥想，但不是那种会得到很大结果的。”然后他继续讲述他通常教授呼吸的十六个步骤。这些步骤分为四个四分体，每个四分体。在他所有的四分体中，你试图安顿下来，让事情平静下来，同时你试图理解这个制造过程。这就是步骤如何结合平静和洞察力。

从身体开始，第一个四分法：注意呼吸短促；注意长呼吸；了解身体的感觉。然后在吸气时觉知整个身体，在呼气时觉知整个身体。在这里，他所说的呼吸不仅仅是进出肺部的空气，更重要的是，它是指能量在全身流动的感觉。从一开始就获得这个大参照系非常重要。否则，当你专注于呼吸并且它变得更舒适时，很容易——如果你的参照系很小——变

得模糊，突然发现自己在别处。

就好像，要留在当下，你必须完全融入当下的身体。把你的觉知钉下来，这样你的手的觉知就在你的手上，你的脚的觉知就在你的脚上，你的头就在你的头上。因为如果你的意识范围变小，它很容易滑入过去或滑入未来。如果它太大而无法放入管中，它就不会走。所以建立这个大的意识框架。

然后佛陀说，试着平静身体造作的过程，换句话说，就是你呼吸的方式。在这里，他向您介绍三种捏造形式中的一种。身行是出入息。言语造作是你的直接思考和评价，就像你在脑海中提出一个话题然后评价它一样。这就是我们如何在脑海中创造句子，在脑海中提出问题。第三种造作是心造作，它由乐受、苦受或非乐不苦受，然后是你的想所组成。这些东西——感觉和知觉——会对思想产生影响。知觉不同于定向思维和评价，因为知觉并不是真正的句子。它们更像是图像或单个词，例如“呼吸”或“大”或“短”或“长”。

当你平息第一个四分体中的身体造作时，你会试着去注意：呼吸对你的身体感觉有什么样的影响？当你平息这种影响时，你会更深入地进入平静。

同时，你试图去了解捏造。这是佛陀将两者结合在一起的技巧。了解：现在是什么导致身体不必要的压力？你能做些什么来减少这种压力？这也将开始与其他形式的制造联系起来。您感知呼吸的方式将影响您的呼吸方式，以及您对待身体感受的方式。

很多时候，如果身体出现疼痛，它就会成为你呼吸能量的障碍。你在它

周围建立了一个紧张的小茧，呼吸就无法正常流动。因此，尝试以不同的方式感知呼吸，将其视为可以穿透紧张之墙而不受其影响的事物。

当你以这种方式练习呼吸时，你会发现你也在练习感受。十六个列表听起来像是在处理 1、2、3、4、5、6，而且您必须按数字顺序排列。但是，当你试图专注于呼吸时，你真正发现的是，你同时在处理许多过程，只是你将专注于不同的方面。当你与呼吸同在时，感受和心理状态就在那里。当你将注意力转移到感受上时，这与你想要以一种感觉清爽、饱满的方式呼吸的想法密切相关，这样你就不会在呼气时把呼吸的能量挤出来，而且你吸气时不要把东西拖进去。你让呼吸的能量有它的丰满，有它的空间。你以一种能带来自在的方式来做这件事，乐趣。然后你试着去注意那种快乐对心的影响。

这就是受作为心理造作发挥作用的地方。佛陀在第 7 步中说，你对这种心理造作的过程变得敏感。您对呼吸和身体的感知，以及您将意识置于何处的感知，如何影响您的心理状态？

下一步是试图平息这种影响。让它成为你可以安顿下来享受的东西。与此同时，你正在了解你是如何通过你感知事物的方式、你关注的感受、你忽略的感受，或者你与这些感受的关系来塑造你的心灵体验的。当自在感在身体的某一部位时会发生什么？你能把它传播到其他地方吗？如果它遇到了似乎在阻挡它的东西，你能让它溜走，就像烟雾或水绕过障碍物一样吗？

当您更加注意这些感觉和感知如何影响思想时，您就会进入第三个四分体。你知道头脑，你知道需要做什么。你的能量水平下降了吗？你觉得

疲倦、懒惰吗？在实践中气馁？你能做些什么来提升你的心，让它在修行中有一种喜悦感、一种幸福感？这可能涉及您的呼吸方式。同样，它可能涉及您感知呼吸的方式，以及您通过不同的呼吸方式激发的感觉。或者在某些情况下，你必须暂时将呼吸搁置一旁，开始思考能在修行中给你更多能量、让你在这里快乐的想念和造作，例如想念佛陀、法、僧：我们有佛陀这样的老师是多么幸运，法还活着我们是多么幸运。想一想您觉得鼓舞人心的僧团成员。或者你可以想想你自己的慷慨或你自己的美德，你在这个世界上做过的好事，你本可以做但原则上决定不做的坏事。这让你感觉到自己的价值，你作为一个人的尊严。它给你一种能力感，你可以处理这些事情。当它生起幸福感时，你就可以回到呼吸上。

那是当头脑需要更多能量的时候。然后有时候头脑有太多的能量，它需要安定下来，变得更稳定。如果它到处乱飞，你能做什么来稳定心？你可以做的一件事是使用这种能量来更精确地注意到呼吸能量是如何通过身体的。遍历你的每一个脚趾，你手指的所有关节，你脸上的所有小肌肉，你肋骨上的所有小肌肉，你容易忽视的区域，所有那些在你尾骨周围的小肌肉。变得非常精确和有条不紊。换句话说，把更多的精力放在你对正在发生的事情的评估上。毕竟，你有精力，所以好好利用它。

或者你可以想一想你随着呼吸而体验到的身体的其他元素。有土元素，坚固的感觉，它给你一种脚踏实地的感觉。如果你的心拒绝安定下来，你可能会使用一些更厚颜无耻的沉思或回忆。想想死亡。它随时可能发生。你准备好了吗？假设佛陀是对的，死亡之后是重生，因为心一直都

有出生习惯。它已经抓住了任何可以把它带到某个地方的执着和贪爱，所以你怎么能期望它在死亡的那一刻不会那样做呢？当你感到绝望的时候，当你知道你不能再和身体呆在一起的那一刻，你准备好了吗？你不会随便抓住什么？有很多事情要准备。你准备好出发了吗？

你知道，它随时可能发生，而且没有任何警告。一小块血块四处游荡并留在您的大脑中，仅此而已。它会寄宿在你的心脏里，它会寄宿在你的肾脏里，仅此而已。你准备好了吗？这种明目张胆的回忆有助于让你平静下来，让你稍微清醒一点，意识到重要的工作需要完成，而且必须尽快完成。你现在有机会，所以让我们去做吧。

所以，你在用语造作、意造作和身造作来使心进入平衡状态。

那个四分法的最后一步也是一样，就是释放心。解脱，在这里，可以指任何事情，从简单地将它从不善巧的念头中解脱，一直到将它从存在于较低定层次的因素中解脱，以将它带到非常微细的定境界。压在身上的事情：你能做些什么来放下它们？阻碍安定下来的事情，那些在身体或头脑中提供不必要的紧张、不必要的压力的事情：你能做些什么来让它们消失，这样它们就不再是负担了？同样，这可能涉及您的呼吸方式、您与感受的关联方式、您对自己描绘整个过程然后对其进行评估的方式。

你在这里所做的是，你在用造作来让心安住于自由之中，在这个过程中，你对造作的过程越来越敏感，看看你当下的体验在多大程度上确实取决于关于你现在的意图，你如何从你过去的业力中获得的原材料来塑造事物。寂静与观智就是这样一起发展的。

最终，它们会导致最后一个四分体，在那里你从所有这一切中退后一步，意识到无论专注力有多好，它仍然是捏造的。现在，在很长一段时间的修行中，那种造作的自在已经足够好了。但总有一天你的敏感度会变得更加敏锐，你开始对专注产生一种沮丧或失望的感觉——无论它会变得多么好，它仍然只是捏造的。它必须得到维护。总有一天会结束的。你能做些什么来超越那个？你注意到这些东西是多么不稳定。然后你会从无常变成压力感，甚至不想再认同这些东西，即使是通过专注可以达到的最佳幸福状态。

当你以这种方式培养冷静时，你会开始意识到你准备食物的全部原因是因为你想吃它。当你对专注的食物失去热情时，你就会失去兴趣，这会让他停止。您不会用任何其他意图替换它。你把一切还给我。你不再不断地喂养、喂养、喂养，而是放下一切。甚至道：你也放下它。

正如佛陀所说，这就是呼吸冥想带来巨大利益的方式。你正在以一种真正解脱的方式同时培养平静和洞察力。

所以我们现在不仅仅是在一些美好的和平状态下闲逛。我们来这里是出于战略目的，一方面是为了培养我们的平静和安宁，另一方面也是为了培养我们的洞察力。我们通过将当下处于平静状态作为一种技能来处理这个问题。与平静的事物一起出去玩是一回事，但深入了解你现在实际上如何塑造你的体验，以及如何更巧妙地塑造它，以及这种巧妙塑造的局限性是什么，你彻底了解制造并可以放下它的地步，因为你已经看到它有多好，它还不够好。

由此产生的平静与现在简单地在愉快的地方闲逛有很大不同。它实际上

把你带到了时间和空间之外。那是真正的不死之身被发现的地方。

所以试着牢记佛陀的脚步，因为它们确实是有益的，它们确实会带来不同。他们不仅仅是一个愉快的闲逛场所。他们就是这样，但他们更多。

还有多少，你必须通过将它们付诸实践来找到。

令人钦佩的友谊

2009年7月30日

佛陀曾经说过，获得觉悟最重要的外在因素是拥有可敬的朋友——或者更准确地说，是从事可敬的友谊，这与单纯的拥有可敬的朋友有点不同。在理想的令人钦佩的友谊中，你会从另一个朋友身上汲取优良品质。这位令人钦佩的朋友应该在信念、美德、慷慨和洞察力方面成为一个好榜样。他或她会帮助你消除对这些话题的误解，但当你发现自己在这些品质上有所成长时，这种友谊就会变得令人钦佩。毕竟，一个令人钦佩的朋友的目的是帮助你认出你的钦佩朋友是谁。我们的主要问题之一是我们饱受妄想之苦。想法进入脑海，我们很难说，“这是好主意还是坏主意？”即使大脑的一部分意识到这可能是一个坏想法，另一部分会说：“好吧，不，也许它毕竟有好的一面。”

毕竟，那里有那么多不同的意见，我们的脑海里充满了来自媒体的所有错误观点，我们从其他人那里得到的错误观点。有时，即使其他人给了我们正确的观点，我们却带着错误的观点离开。

今晚我正在和一个人谈话，一个我已经谈了很多年的人。我突然发现他有一些很糟糕的误会，我以为我早就解开了。这只是表明你如何多次听到正确的观点，但它并没有沉入其中。所以你不能责怪社会给了你错误的观点。这是你捡到的。是你的业力让你拾起那些东西。我在自己的家

庭中注意到：我和我的两个兄弟从小就被同一对父母抚养长大，但对他们的教导有着截然不同的印象。因此，重要的是，当你正在建立一段令人钦佩的友谊时，你要尝试掌握真正有技巧的东西。

一旦你学会认识它，你就会尝试在你自己的内心发展它。第一个品质是信念。确信意味着确信佛陀真的觉醒了。这在实践中意味着什么？这不仅仅是一个被历史事实说服的问题。它正在考虑适用于你的那个事实的含义，其中之一是佛陀能够通过他自己的努力找到真正的幸福，通过在他的头脑中发展我们头脑中潜在形式的品质以及。换句话说，如果我们也培养正确的品质，我们就有可能找到真正的幸福。这里的含义是，你必须审视自己的心，并培养他所培养的品质：审慎、精进、决心。

他说，留心是最重要的，因为它是其他一切的基础。有的地方说是精进，但不只是精进而已。它有一种强烈的感觉，即您的选择会产生影响。这就是为什么对佛陀觉醒的信念归结为对业力的信念：你的行为很重要，它们确实会产生影响，你必须非常小心，因为很容易选择做错事，选择做不熟练的事情。因此，当你看到不善巧行为的危险时，正念会让你强烈渴望以善巧的方式行事可能带来的安全感。

当你真正尝试按照这个原则行事时，这会导致下一个品质，即热情。热情是正确努力的另一个名称。你看到不善巧的品质在心中生起，你尽你所能去削弱它们。有时这意味着只是观察它们；有时这意味着你真的必须付出努力。

在这两种情况下，这都需要第三种品质，即分辨率。通常会有一种倾向，当某种不善巧的品质出现时，你想要对它采取行动。愤怒在心中生

起，你想说些什么或做些什么来表达它。欲望来了，你想对欲望采取行动。所以决心的第一部分是坚定不移，不屈服于那个特定的烦恼。另一部分是，如果它需要工作来撤销它，好吧，你愿意一直工作到最后。

我不知道有多少次我们听说你所要做的就是注意你的烦恼而不是被它们克服，这就足够了。好吧，这还不够，因为当你不警惕时，他们会偷偷靠近你，你突然发现自己在做你知道不应该做的事情。然后你想知道为什么。因为根还在地里。它就像果园里的那些葡萄树之一。仅仅在地面上切割葡萄藤是不够的。你必须挖到地下才能找到根来解决它。否则，它只会不断地卷土重来，卷土重来，卷土重来，你必须花所有的时间来减少它，减少它。你永远不会完成它。

你必须深入挖掘看看：这个特别的烦恼是从哪里来的？这通常意味着违背你的意愿，违背你的旧习惯。但你必须下定决心。你必须坚强。

因此，当我们谈论对佛陀觉醒的信念时，这些是其中的一些含义。你必须在自己的头脑中培养他所说的他努力培养的那些品质——谨慎、热忱和决心。

您希望从令人钦佩的友谊中培养的下一个品质是美德。如果你看到一个动作是有害的，你就是不做。如果你继续做有害的事情，它们就会成为心中的陈规，你会发现自己一次又一次地陷入陈规。同时，如果您沉迷于某项特定活动，则很难将注意力集中在该活动的原因上。你可能会告诉自己：“我会一边放纵一边看着它，这就是我的正念。”好吧，不。我的意思是，头脑中的某些东西对活动说“是”：你必须弄清楚原因。解决这个问题最好方法就是一直说不，不，不，然后看看头脑想出什么论据

来反驳每个“不”，然后将它们一一分解。正是在这种情况下，克制是一种极好的知识来源。

当然，另一个问题是，如果你沉迷于某些活动，你往往会给自己找借口。对于为什么要这样做，有各种很好的合理化解释。除非你对它们说不，否则你不会看到这些合理化。因此，戒戒是学习了解心、弄清楚它的不善巧品质在哪里以及它们为何控制你的重要部分。这就是为什么美德源于信念。有些经文实际上说，令圣者喜悦的戒德实际上是信念的一个方面。

与信念相伴的令人钦佩的友谊的另一个品质是慷慨。你看到为了在心中培养善巧的品质而必须放弃的东西，并且你愿意放弃它们。**caga** 这个词在这里的意思不仅仅是慷慨，给别人东西。这也意味着放弃。放弃可能是更好的翻译。如果你发现沉迷于某些食物会对头脑产生不良影响，你就会停止食用它们。如果沉迷于某些类型的对话会对思想产生不良影响，你就会停止参与。如果沉迷于某些想法会对头脑产生不良影响，你就会停止思考它们。你放弃他们。你还给他们。你说：“这些是我过去一直坚持的快乐，但我要把它们还给你。我不需要它们，因为它们带有附加条件。他们带着毒药而来。”

最后是明辨——在本文中，它被定义为生灭的明辨。这意味着你要学会观察心，看看它是如何在不必要的事情上制造痛苦的。你可以坐在一个特定的情况下，突然发现自己在受苦，然后又发现自己没有受苦。情况没有改变。这是你脑海中发生的事情。这就是佛陀所说的生灭：心法的生灭。

要看到这一点，心必须变得非常非常静止。这就是为什么我们坐在这里修定，尽可能地让一切静止，这样我们就能看到心中最细微的波动——什么时候有压力，什么时候没有。专注的练习不仅能让你静止不动，这样你就能看到动作，还能让你对越来越细微的动作越来越敏感。当你在在这方面做得更好，当你更了解自己的心时，你就可以开始根除痛苦的更深根源。当你看到事物的生起和灭去，看到痛苦的到来和过去时，下一个问题当然是：是什么导致了这些？

这就是你拥有灵丹妙药的地方。佛陀说要以四圣谛来看待一切。这意味着无论哪里有痛苦，你都要寻找原因。你不攻击痛苦，你攻击因，然后放弃因。你只是试着理解痛苦。这可以适用于任何心理事件。你试着用正见——道的所有因素，从正见一直到正定——来解决那个特定的问题。它可能是执着，可能是贪爱，可能是受、意、念、语行、意行或身行，如呼吸。

当你思考缘起以及痛苦和压力在心中生起的各种方式时，知道无论是什么因素正在到来或促成它，你所要做的就是从四圣谛。这将使知识在过去无知的地方发挥作用。正是通过舍弃无明，苦因才不再造成苦。痛苦消失了。换句话说，你学会用知识呼吸，你学会用知识思考，你学会用知识给事物贴上标签，并观察正在发生的事情。

有趣的是，有些问题佛陀拒绝回答。在每种情况下，下一个问题总是，“嗯，你为什么 not 回答这个问题？是因为你不知道吗？”他的回答总是，“不，我知道，我知道，这就是我不回答的原因。”他知道并看到这些问题从何而来，以及如果您尝试回答这些问题，它们将导向何处。他从四

圣谛的角度观察那些心理事件，并看到无论你怎么回答，这个特定的问题都必然会带来痛苦。这就是他一直在寻找的知识。这就是他推荐的那种知识。

无论脑海中出现什么，你都试着用这些术语来看待它，这样不管因缘共生可能有多么复杂，这只是这系列的问题以及伴随这些问题而来的一系列责任：痛苦？你怎么理解？原因在哪里？你如何放弃它？你如何培养道支，才能证得觉悟？这就是为什么佛陀说比丘们通过拥有他这个令人钦佩的朋友而发展了八正道。他们培养了心中的品质——信念、美德、舍弃、明辨——使他们能够结束苦难。

这就是建立令人钦佩的友谊的意义所在。这不仅仅是和好人在一起的问题。它还涉及获得这些特殊品质并在您自己的脑海中发展它们。

所以打坐实际上是一种令人钦佩的友谊的表现。道的任何方面都是令人钦佩的友谊的一个方面。你并没有把所有的好处都归功于这位令人钦佩的朋友。你有责任去发现那个朋友身上令人钦佩的地方，什么值得作为榜样，然后在你自己身上真正地发展它。当然，这需要你运用自己的眼光，因为你不能指望这位可敬的朋友事事都能成为好榜样。你不能把所有的责任都推给朋友。令人钦佩的友谊的全部意义在于你学会为自己负责。这就是这个因素有助于导致觉醒的方式。

净化心灵

2011年5月14日

阿姜放最让我印象深刻的教导之一是他一天晚上说修行的目的是净化心灵。他说，所有其他的東西——所有的神通和其他可以吸引人们修行的东西——都只是游戏。真正的目的是心灵的纯洁。

那么如何净化心灵呢？正如佛陀告诉他的儿子的那样，你把自己的行为看成是你内心的一面镜子，就像我们现在用呼吸做的那样。呼吸就像是心灵的一面镜子。我们呼吸的方式，我们与体内呼吸能量联系的方式，告诉我们很多关于当下精神状态的信息。坐下来几分钟后，您可能会头痛、背痛，或者把头脑里面的事情弄得乱七八糟。或者有可能找到你可以开发的快乐领域，你可以开发的潜力，从而产生一种轻松和幸福的状态。

这在很大程度上取决于你的观察力。那是阿姜放最常用的另一个教导，那就是无论禅修中发生什么，你都必须保持观察力，观察你正在做的事情，观察结果。当脑海中出现一些似乎有趣的事情时，你必须立即观察头脑的反应。有时，一些非常有吸引力或令人印象深刻的事情会在你的冥想中出现，你会立即抓住它，而这会破坏它。你没有注意到你对事物的反应，所以你可能会错过很多事情。

这就是为什么当佛陀教导罗睺罗时，他教他观察自己一整天的行为、一整天的言语、一整天的思想。你不仅要在冥想的时候观察自己，还要在一天中观察自己，看看自己在做什么，在说什么，在想什么，看看这些事情对你和其他人产生的影响。因为纯洁的品质伴随着另外两种品质：智慧和慈悲。

智慧是认识到真正的幸福必须来自你自己的努力，而且，真正的幸福是真实的，它必须是长期的，从长远来看，他不会伤害任何人。这就是智慧与慈悲相连的方式。你想要一种不伤害自己，不伤害他人的幸福。因此，您必须牢记他们的幸福。当你审视自己的行为、言语和思

想，看看它们如何符合你设定的目标原则时，就会出现纯洁的品质：

真正幸福、一种无害的幸福的原则。

你必须非常彻底。这就是为什么教法不只是包含在文字或书本中的东西的原因之一。佛陀设立出家戒，以便人们可以与他们的老师密切相处，看看这些原则是如何在日常生活中运用的——并且让老师有能力看到学生在做什么，看到何时学生错过了启示。人们很容易对一般原则有所了解，然后一走了之，完全不知道这些原则是如何应用的，尤其是在你与周围人的日常交往中。

所以佛法不仅仅是文字。事实上，佛法开示所说的话并不是佛法本身。他们指向佛法。*Dhammadesana*，指向佛法：这是佛法谈话的术语之一。真正的法是在你心中生起的东西。它是一种由智慧、慈悲和在行为上保持纯洁的努力组成的心灵品质，即确保你的行为确实符合你的原则。

现在，因为呼吸与你可能做的任何行为都密切相关，这是一个停留的好地方，可以观察你的思想、你的行为、你的言语，以及你正在做的一切。您想彻底观察它们。呼吸是观察这一点的好地方。没有呼吸，你就无法移动你的嘴巴，你无法移动你的身体。头脑在没有呼吸的情况下思考是可能的，但那将是一种无实体的意识。它不会对外面的世界造成影响。正是通过呼吸，你与周围的世界产生了联系。首先，你用它来联系身体的其他特性，然后，通过它们，你也与其他人联系起来。正是因为眼睛里的呼吸能量，所以你才能看到别人。你听到其他人的声音是因为耳朵里的呼吸能量。

所以保持呼吸是观察这一切的好地方，也是学习观察力的好地方。如果你发现自己在做一些不善巧的事情，试着培养一种健康的羞耻感，即意识到那是不符合你的原则的事情，一个你不想重复的错误。

同样，这就是我们有老师的原因，这样你就可以去和他们谈谈这个错误。但是老师们不会为你做所有的工作。事实上，那是阿姜放主要的教导方式之一。如果他看到你真的有什么不明白的地方，他会把你理顺。但也有其他时候他会把它扔回给你，你必须自己观察。

就像你现在呼吸的方式，你现在与呼吸能量相联系的方式：没有人可以进入你的头脑，没有其他人可以进入你的身体并为你解决问题。这就是它一直以来与每个人相处的方式。你必须学习如何与你自己的呼吸联系起来，并弄清楚你做错了什么。

然后发挥你的聪明才智吧。如果某些东西不起作用，请尝试新的东西。这种提出新方法然后愿意对其进行测试的能力：这就是你如何发展内在技能，如何与自己的呼吸相关联，如何与身体的能量和其他潜能相关联。这是我们每个人都必须为他或她自己发现的东西。

这就是为什么阿姜放说，作为禅修者，你必须像小偷一样思考。也就是说，你不能指望老师什么都给你解释，给你所有的解决办法。你必须环顾四周并抓住迹象，就像小偷计划抢劫别人的房子一样。你不能走到前门敲门说，“嘿，你什么时候走？还有，对了，你把贵重物品放在哪里？”你必须观察、踩点、躲在灌木丛后面，直到你注意到它们的模式。那时你知道你可以溜进房子，并且通过观察了解房子里有什么有价值的东西，以及它们存放在哪里。

所以请始终记住这一点，最终你必须成为自己的老师，当你发现自己面对一个问题时，你必须提出一个想法，并且你已经尝试了你在书中读到的所有解决方案时，而且它们似乎都不起作用。好吧，你回去想想如何调整它们。因为所有的基本原则都在那里。这只是哪个原则适用于您现在的情况的问题。

我讲过一个关于华府戒堂基石的故事。有一次阿姜放告诉我这件事，这是为了解释你对老师应有的尊重。当他们第一次为戒堂打地基时，他们预计佛像会在大厅的西侧，面朝东，就像泰国几乎所有的戒堂一样，因为佛陀在觉醒的当晚应该面朝东。所以他们把所有舍利子、佛像、佛法经文和其他圣物装进基石盒子放在他们认为应该放佛像的地方。

然后，当建筑物正在建造中时，阿姜李改变了主意，决定将佛像安放在东侧，面向西。显然，这是他预测佛教将西移的方式。但是当大厅完工后，他们意识到基石的一部分现在位于大厅的下方，人们将要跨过它。如你所知，在泰国有一个很大的禁忌，禁止跨过这样的物体。

有一天，有人向阿姜李指出了这一点，于是阿姜李转向阿姜放说：“好吧，明天让所有的比丘都下来把它搬走。”现在，阿姜放知道它无法移动。它被牢牢地种在地里。但他也知道，如果他说做不到，阿姜李会说：“好吧，那样的话，我会找其他有信心去做的人。”

于是第二天早上，阿姜放把所有身强力壮的比库和沙弥都召集到戒堂下面，用绳子缠住那东西，想拉它，用撬棍想撬它，但都不管用。那天晚上他去见阿姜李说：“要不我们做一个新的基石盒子，把它放在佛

像下面，打开旧盒子，把所有有价值的圣物从旧盒子里移到新盒子里？阿姜李点点头：是的，这就是我们要做的。

重点不仅仅是阿姜放尽管有疑虑，但还是照着阿姜李的吩咐去做了。是他自己也想出了一个解决方案，并提出来了。这就是修行的独创性之处。不是你说，“好吧，我有这个问题，”然后你跑到老师那里要求，“好吧，帮我解决这个问题。”您要先尝试自己的解决方案。那样，你就成为自己的老师，成为自己的佛法探索者。当你这样做时，你会对你正在做的事情产生敏感性。你对你正在做的事情的结果变得敏感。而且，正如佛陀所说，你以这种方式将你的行为作为镜子来观察你的思想。

这就是你净化思想的方式。这就是你净化心灵的方式。

这些是修行时要牢记在心的基本原则，这样你才能找到你想要的快乐，不会让你失望的快乐。

纪念阿姜苏瓦特

2011年4月5日

今晚是阿姜苏瓦特圆寂九周年。虽然每天想起你的老师和他们的教导是件好事，但在像这样的特殊场合停下来回忆一下也是合适的：他们教了什么？他们是怎么教的？因为这不仅仅是“什么”，而是他们的行为方式，他们传授知识和给出指示的方式，这非常重要。毕竟，很多教法都是关于行动和行动原则的，所以人们的行动应该表明他们已被正见和所有其他正道因素所告知。从他们那里，我们应该能够了解根据这些因素行事意味着什么。

阿姜苏瓦特最喜欢的教导之一是圣者的习俗。他说这也是阿姜曼最喜欢

的两个话题之一。另一个是相关的依法修法。它们本质上是相同的教导。换句话说，你不按照自己的烦恼修行，也不按照周围人的烦恼修行。你按照圣者修行佛法的方式修行。你看看佛法的教导，它对你的要求，如果你喜欢的和佛法的教导有任何冲突，那么，你暂时把你喜欢的放在一边，公平地尝试佛法。

例如，佛法说要培养你的美德，所以你要在所有需要的细节上培养你的美德。当你持五戒时，你基本上是在做出承诺，你在下决心，你不会以这五种方式中的任何一种伤害任何人或任何东西。然后你真的坚持他们。但是，当然，你会发现有时候你很想掐死小动物，拿走一些不属于你的东西，或者撒个善意的谎言并试图为自己辩护。你必须一直说不，不，不。你不会屈服于这些诱惑，因为你真的要测试：当佛陀说要持戒并使之成为无限制、无例外的戒时，这对心有什么影响？这对你有什么要求？换句话说，你不要只在方便的时候才遵循它。即使非常不方便，您也可以遵循它。

那就是戒律真正成为训练规则的时候。它以新的方式训练你。它迫使你做出选择，为了看到的目的做出牺牲：这对头脑有什么影响？它会像佛陀所承诺的那样导致苦的终结吗？佛陀将美德——正业、正语、正命——作为道的重要组成部分。为什么它是必不可少的？知道的唯一方法是通过实践。

定也一样：佛陀为正定设定了模式，令人惊奇的是，在正定的所有因素中，这是最常被切断的因素。人们说，好吧，我们真的不想要禅那。或者，也许，我们可以只用道的前七个因素。然而，这是佛陀首先找到的

道路的因素。还记得他如何经历了六年的苦行并最终发现他们没有奏效的故事吗？他凭着敏锐的洞察力和谦逊的口吻说：“一定有别的方法。”他记得有一次，当他更年轻的时候，他进入了初禅。他问自己：“这就是道路吗？”他的脑海里浮现出答案：“是的。”

所以那是佛陀所发现之道的第一个因素。在经典中还有另一点，他将道中的其他七种因素描述为正定的必要条件或助手。这使正定成为中心。所以，当佛陀说你要让心远离欲念、欲念，你就这么做了。你将它从不善巧的品质中分离出来，并将你的思想引导到评估一个对象上。可能是呼吸；可能是善意；这可能是身体没有吸引力。当你真正做到这一点时会发生什么？——当你真的让心集中到有轻松、愉悦、狂喜、饱满、清新的感觉的地步时，然后你将那种愉悦和清新作用于身体。

这就是定向思考和评估的目的，让心对所缘感到自在，弄清楚如何调整所缘，如何调整心，使它们彼此相处自在。那么，您如何利用这种轻松感并在身体中发挥作用呢？被提也是一样。你真的这样做了，真的做集中的工作，看看它有什么作用。

明辨也是如此：你想看看苦是如何在心中生起和消失的。你想看看它的因如何在心中生起和灭去。您想将四圣谛的框架带入您的思想、言语和行为中。脑子里在想什么？你的行为是怎么回事？认真对待佛陀。这是一种训练，如果你想知道这种明辨是否有效，你必须让自己接受训练。这是阿姜苏瓦所立的榜样。他不只是谈论这些事情。他对戒非常严格，他在定力上工作，他在明辨上工作。除了他的教义之外，您还可以从他的言行中了解到这一点。这就是重视他的言行的原因，也重视他的教

义，他们都互相告知。

因此，由我们每个人决定：我们要在多大程度上服从训练，遵循高贵者的习俗？即：满足于你所得到的任何食物、衣服、住所，而不是因为你对这些东西感到满意而自高自大。因为你意识到你这样做并不是为了让自己比别人更好，而只是因为你的心中有贪、嗔、痴这些疾病。你需要治愈他们。

复有圣者之第四习俗，乐于舍弃，乐于发展。换句话说，你舍弃不善巧的行为，你乐于做它，你乐于做它；你乐于培养熟练的品质。你自己的工作感到自豪。将此视为您正在努力的一项技能。为能够掌握它而高兴。因为修习技巧所带来的快乐，远胜于享受美妙的声、香、味、触，或享受他人的称赞所带来的快乐。

那是我们注意到阿姜苏瓦特的其中一件事：他不关心其他人的赞美，其他人会怎么想或不怎么想他。他有一种非常强烈的感觉，他来这里是为了修心，他告诉我们，我们在这里应该有的态度是，我们来这里不是为了吸引其他人，也就是说，我们来这里不是为了吸引其他人实践。我们来这里是为了让我们自己，也就是说，让我们自己去修行，去掌握这些步骤。如果其他人受到我们的启发，并想加入我们，那很好。但如果没有，我们只是想确保我们所做的确实符合佛法，确实终结了烦恼，确实终结了痛苦。

这是贵族传统的另一方面。注释中的故事是佛陀第一次回家的故事。他到达后的第二天就出去化缘了。他的父亲非常不高兴。这是他的儿子，贵族战士阶层的一员，正在外出乞讨食物。他训斥他：“我们家里从来没

有人这样做过。像这样出去布施，这不是我们家的传统之一。”佛陀告诉他：“我不再属于那个家族的传统。我属于贵族的传统。这是他们的传统之一：去施舍。”

当您考虑在美国这里修行佛法时，考虑一下这一点很好。这不是把泰国习俗或亚洲习俗强加给美国人的问题。同时，这不是屈服于美国做事方式的问题。有一种美国人对精神生活的态度几乎占据了这个世界的一切。某些与超验主义者、浪漫主义者相关的信仰已经进入美国的精神生活，几乎每一种来到这里的宗教都按照他们的形象进行了改造。

好吧，那不是阿姜苏瓦来这里的目的。正如他回到泰国时所说的那样，在美国没有什么让他觉得超越佛法的东西。他想到了阿姜曼的传统，他经常被批评没有按照传统的泰国方式、传统的老挝方式做事。他的回答是，那些传统，就像每个国家的传统一样，是有烦恼的人的传统。如果你遵循那些传统，你将不会获得觉醒。要获得觉醒，你必须遵循圣者的传统。

我们在自己的实践中寻找这些传统并努力遵循它们，而不是在意一般人的赞扬或责备，这很好。同样，我们不是为他们而来的。正如阿姜放常说的，没有人雇我们来这里修行。我们是自愿来到这里的。其他人的赞扬和责备是无关紧要的，除非我们看到他们的评论真的符合佛法。

将这些原则牢记在心是件好事，因为它们有助于我们保持在正轨上。因为当我们遵循圣者的传统时，就有一个很好的机会——至少它打开了机会——我们自己也可以成为圣者。那是一份礼物。正如阿姜苏瓦特的教法是一份礼物，他的榜样也是一份礼物，我们希望我们的行为榜样也能

成为对他人的礼物。这就是我们如何让他的教义保持活力，我们如何让他的榜样保持活力。

当我在他死后回到泰国时，就在他的葬礼之前，我被要求开示佛法。我谈到了在美国与阿姜苏瓦一起生活的一些经历。这就是我作为演讲主题强调的重点：贵族的传统。正如他曾经说过的，他来到美国，他看到了什么？美国进步的所有令人惊奇的事情仍然受到变化无常、压力大、非自我的影响。没有一件事超出佛陀的教导。当你看他的言传身教时，你会发现他确实认真对待贵族的传统。他按照佛法修习佛法，而不是按照他的烦恼修习佛法。每当他的需要与佛法发生冲突时，他都会让佛法居于首位。

试着记住他的例子。

多维法

2011 年 1 月 25 日

我们生活在一种文化中，喜欢将事物简化为声音片段、流行语、流行语，以及快速简单的将事物简化的方法。结果，当我们谈到佛法时，就会有口头禅、流行语和流行语佛法。我们被告知，佛教归结为一种特定的修行，例如标记、正念或传播慈心。有时我们被告知它只教授一些基本原则：放下、平等心、空虚、知足、慈悲。如果这就是我们对佛法的全部了解，那么我们就错过了它有很多维度的事实。它确实包含所有这些东西，但它还包含更多。它不能简化为只有一个原则。

当你接近修行时，你必须意识到它有很多方面：不仅是你如何处理你自己的心，而且还有处理你自己的心如何影响你与他人以及你赖以生存的事物的关系。当你想衡量你心中的修行和事件，并了解哪些教法在以特

定方式应用时真正有用，你必须从多个角度看待事物。正如佛陀所说的“遍目”，你必须从各个方面来观察你的修行。

佛陀教导他的继母摩诃波闍波提这种多元的观点，给了她一份清单，列出了八项测试，以判断什么算作法和律，什么不算。“法”在这里指的是在心中生起的教义、行为和品质。“戒律”是指约束这些行为和品质的健康、有效的方式。如果您的修行要留在正道上，您要确保您的行为通过所有八项测试。

该列表分为三个部分。它从两个主要关注目标的原则开始：冷静和无拘无束。它还包括关于帮助您实现目标的内在态度的两项原则——坚持和满足——以及支配您与他人互动方式的四项原则：谦虚、放下骄傲、隐居和减轻负担。当你衡量心中生起的任何教法、行为或品质时，如果你想知道它是否是真正的法，你必须从这三个角度来看待它。

目标的品质——冷静和无拘无束——在列表中排在首位，以显示所有其他目标的关注点。这就是修行的全部内容：学习冷静，学习将心从束缚自己的方式中解脱出来。这两种品质密切相关。我们对感官对象（包括头脑对象）的热情是束缚我们的枷锁。物体本身不会束缚我们。我们是抓住它们的人，而我们的执着让我们陷入困境。

这个事实反映在佛陀用来谈论激情的形象中，即我们执着的方式。执着这个词——**upadana**——不仅适用于坚持，也适用于获取营养，就像火从燃料中获取营养一样。在以燃料为食时，火必须依附于它；在执着中，它被困住了。只有当火放手时，它才会被释放。

心也是如此：当我们学会如何放下对感官执着的热情，然后在更深层次

上，在强烈的专注中放下对有色或无色现象体验的热情时，只有那时我们才能真正解脱。

在遵循此计划时，您的练习方式将对其他人产生影响。你必须考虑到这一点，以及你对你所依赖的物质事物的责任。这就是为什么佛陀在他的清单中也包括了其他测试。

就人际关系而言，佛陀说真正的佛法教导你谦虚、放下骄傲、尽可能地隐居、卸下负担。这些原则是相辅相成的。如果你学会谦虚，它有助于隐居。换句话说，你正在努力培养良好的心灵品质来治愈自己。你不是想炫耀。你不是想给人留下深刻印象。你修行是因为心就像一个病人。它需要药物来治愈它的疾病。修行就像去看医生并服用他开的药。你这样做不是为了给任何人留下深刻印象。你去是因为你有病，你必须治疗它。

这些原则与其余两个直接处理内在态度有关。两者中的第一个是精进：将正精进付诸实践，努力培养促进心灵健康的善巧品质，并摒弃使心病的不善巧品质。这种努力，除了导致冷静之外，还需要利用你能集中起来的任何冷静。那是因为我们都倾向于把我们不善巧的品质视为我们的朋友——我们喜欢我们的贪、嗔、痴——只有通过它们培养冷静，我们才能看透那种所谓的友谊。

第二种内在态度是满足于你周围的物质条件。知足适合减轻负担和隐居。你学会满足于你吃的食物、你穿的衣服和长袍、你拥有的住所。你意识到无论得到什么都足以练习。当你感到满足时，就不需要成为其他人的负担——也不需要与他们打交道。如果你一直想要某样东西，你

就会找人提供它。如果你学会知足，就会更容易隐居。

因此，这八项原则相互强化。如果您单独追求一项原则，它们还可以平衡可能发生的不平衡。例如，冷静和满足可以解释为让事情保持原样，而不试图改变任何事情。但只是躺在那里无济于事。但是，持久性可以平衡这一点。

佛陀明确区分了身体的满足和对心灵状态的满足。身体满足是件好事；对您的实践感到满意会导致自满。他说，导致他觉醒的主要因素之一是，在他达到究竟之前，他不允许自己满足于他所达到的熟练程度。这就是为什么他用头着火的人的形象来说明对你的不善巧品质的正确态度。你唤起你所有的正念和精进，立即将火扑灭。当你的头发着火时，你不能只是冷静或满足地看着。如果心里有问题，你必须尽快处理它们。

知足与无负担之间也存在关系。圣者传统的论述列举了四种品质，首先是对衣食住的知足。知道有四个必要条件，您会认为对医学的满足是第四个品质。但事实并非如此。第四种品质，乐于发展，乐于舍弃。医学怎么了？照顾好自己的健康是减轻负担的一部分。经典中有许多规定允许僧侣使用哪些药物和治疗方法：数量如此之多，以至于当佛教从印度传播到其他文化时，它也携带了印度医学。比丘们应该知道生病时如何互相照顾，互相治疗疾病。如果身体有病，它成为其他人的负担，尤其是在药物和治疗如此昂贵的情况下。作为从业者，我们的责任之一是确保我们保持健康，尽管我们必须与热衷于完美身体和真正健康的倾向作斗争。这是你必须寻求平衡的一种方式，这样知足和减轻负担就会遵循

适度的中道。

另一组平衡品质一方面是知足，另一方面是摆脱骄傲和谦虚。有些人喜欢炫耀自己多么节俭。佛陀说，这就是为错误的动机而满足的危险。你必须养成谦逊的态度，并努力摆脱对满足感的骄傲。

同样，知足的原因不是炫耀。它是治疗精神疾病的良药。从多个角度审视这些品质。

森林传统中有很多关于老师确保学生从多个方面看事物的故事，或者用阿姜李的话来说，“不要只用一只眼睛看”。有阿姜摩诃布瓦托钵后不接受任何食物的苦行者的故事。他对自己非常严格。然而，他不禁注意到，在雨闭关开始时立下同样誓愿的其他比丘，一个接一个地开始屈服于迟到的在家人的压力，他们说：“请接受我们的食物。”这位比丘屈服了，那位比丘屈服了，但阿姜摩诃布瓦没有屈服——而且为此感到非常自豪。无论如何，他都要坚守自己的誓言。不过，在雨季撤退期间，他坐着等待开饭的时候有两三次——他的碗已经摆好了，他闭上眼睛——阿姜曼会不知从哪里冒出来，手里拿着食物放在碗里：迟到的布施者带来的食物。他这样做的次数不多——刚好足以警告阿姜摩诃布瓦提防骄傲。

另一个故事讲的是阿姜查在暴风雨过后巡视寺院，发现其中一间小屋的屋顶被风吹掉了一半。他问住在茅屋里的和尚：“你为什么不修屋顶？”比丘回答说：“我正在修习舍，学习如何在仍然遮蔽的茅屋的半边睡觉。”阿姜查说：“那是水牛的舍。修理屋顶。”

所以你看功法的时候，你要看很多方面。在阿姜查的例子中，他指出需

要照顾你所得到的东西。人们慷慨地为你提供食物、衣服和住所。你必须照顾好这些东西。你必须负责。你不能让你的满足让你变得懒惰，或者让你想要不受束缚让你变得不负责任。照顾好事物是减轻负担的一部分。

作为一个活生生的人，你所做的事情有很多方面。您的行为会影响您自己的思想、他人和您的物理环境。你在所有这些领域都有责任。了解如何使它们保持平衡。

一个常见的误解是，佛陀制定规则是为了取悦在家人，所以无论在家人想要什么，比丘都应该遵守。情况并非总是如此。在很多情况下，人们希望比丘以特定的方式行事，而佛陀拒绝了。当比丘特意以微笑、友善和帮助居士的方式以佛陀认为不恰当的方式帮助在家人时，他称它“腐蚀家庭”。换句话说，你通过给他们关于僧侣角色的所有错误观念来腐蚀他们。因此，不管在家人想要什么，佛陀都制定了禁止此类事情的规则。

阿姜放谈到在村里僧侣被期望成为医生的时代，他是一个住在村里寺庙里的小男孩——尽管有规定禁止僧侣为在家人做医生。阿姜放记不清村里有多少人会在晚上生病，住持不得不去照顾那个人的病。阿姜放是寺童，他必须跟着去搬运药材。人们习惯了僧侣的那种服务，结果僧侣们没有时间修行。森林传统对此非常严格。出家人来这里主要是为了净化自己的心，努力去除贪欲，放开自己的心。我们不想用妨碍和阻止的责任来束缚他们。

这就是佛陀没有设立禅修中心的原因。他建立了共同生活、照顾周围环境、与在家人建立关系，并且至少依赖他们提供食物的社区，以提供一

个环境，在这个环境中，在家人和僧侣都能对所有这些不同方面变得敏感。这样一来，从一维的角度来看可能看起来不错的东西被放到多维的角度来看，从这个全方位的角度，你可以看到什么时候潜伏在阴影中某处的烦恼，比如可能会出现的骄傲过于谦虚或满足，或者隐藏在满足或冷静背后的懒惰。

所以，请记住，佛陀并没有用声音来教导。他教的是全方位的训练，全方位的训练。当我们牢记所有这些维度时，我们会受益。

入流因素

2007 年 7 月 21 日

佛法的修行最终是为了觉醒。佛陀自己的觉醒体验构成了他所教导的法的基础，也是他所教导的法的目标是终止苦难。痛苦的结束只有在觉醒、完全觉醒的体验中才会到来。但在此过程中有几个阶段。入流是第一。人们喜欢关注“成为入流者是什么感觉？”或“入流者放下了什么束缚？把这些束缚放在一边，或者从它们中解脱到底是什么意思？”

但真正的问题是如何到达那里。一旦你到达那里，你就会知道这些问题的答案。所以一阶问题应该集中在你做了什么才能到达那里。

获得入流有四个因素。其中一些非常基本和普通，以至于我们往往会忽略它们，但是在我们练习时将它们牢记在心是很好的。第一个是与正直的人交往——巴利语的字面意思是“真正的人”。第二是听闻正法。三是适当关注。第四是依法修法。这些是关于如何成为一名优秀禅修者的基本指导。即使你不考虑觉醒的可能性，如果你想打好禅修，你也必须关注这些问题：你要拜谁为师？你想和谁在一起？

我们今天早些时候谈到僧伽是佛陀安排他的法得以延续的容器。你有这

样的安排，人们可以将他们的一生都投入到修行中，而不是隐藏在某个山上或墙后。也有居士可以出入和交往的地方。这很重要，因为如果你完全过着世俗生活，那么你对重要、不重要的看法就会完全扭曲。钱是底线；截止日期是最后期限。换句话说，那里有死这个词。你没有在最后期限前完成，你就死定了。

在这种情况下，很容易变得像我们今天下午提到的那些孩子——那些已经触犯法律并被送进特殊教育计划的孩子。一位心理学家要求他们用 1 到 10 的等级来衡量生活中的压力源：“比如说，你如何评价发现你的兄弟被敌对帮派枪杀时的压力？必须选择一件衣服才能去看电影？当一群朋友要你去和他们一起抽大麻，而另一群朋友想出去做点别的事情时，决定放学后做什么？”在所有情况下，孩子们都说 10、10、10，不管怎样，一路走下来。他们对一切都感到压力。

这在很大程度上是因为没有与那些可以为你透视事物的人交往，帮助教会你如何看待生活中的问题，认识到哪些是重要的，哪些是不重要的。

如果你和好人在一起，你就会开始意识到这一点，即使他们没有具体说明什么是重要的，什么不是。但是他们问的问题，他们倾向于谈论的事情，他们看待事物的方式：你自己也开始接受这些。这让你了解生活中什么是主要的，什么是次要的，哪里是大问题，哪里是非问题。

就此而言，在努力入流、初尝觉醒的过程中，有一个重要的因素：与那些能意识到什么是重要的、在他们的生活中有分寸感的人交往。他们自己把觉醒放在首位。再说一次，和这样的人相处可以学到很多东西，即使他们没有明确解释事情。你只是养成了习惯，从他们那里看事物的方

式。希望当你不与他们交往时，当你远离他们时，你可以随身携带他们的态度。

我记得与阿姜放一起来到美国并通过他的眼睛看美国的经历。这是一个新的地方，一个与我长大的美国截然不同的地方，部分原因是它实际上发生了变化——自从我回到美国已经很多年了——但也因为他看待事物的方式。我们会看看我长大的地方，我年轻时常去的地方。从他的角度来看，他注意到了不同的事情。我意识到和他一起生活后，我也开始以不同的方式看待事物。

这是实践的一个重要部分：找到合适的人，让你以更有用的方式看待事物。正如佛陀曾经说过的，整个梵行生活就是拥有令人钦佩的朋友、同事和同伴。这是第一个因素。

第二个因素，聆听真正的法：再次，知道如何分辨什么是真正的法，什么是不是真正的法是很好的。但也很高兴知道如何倾听。当你聆听佛法开示时，有时你会同意一些事情；有时会有一些你不同意的事情。但无论如何，你要以一种尊重的态度、一种开放的态度去倾听，也许这里有你要学习的东西。你不必同意一切，但如果你以不尊重的态度倾听，说话者往往不想说话。即使演讲者确实在讲话，您也可能会错过一些有用的信息。所以，如果你对佛法怀有一些敬意，你就有机会听到更多。

然后你必须决定什么是真正的法，什么不是。这就是第三个因素的用武之地：适当的注意力——学习如何提出正确的问题。尤其是，佛陀说，当你将它付诸实践并导致某些结果时，就是对正法的考验。这就是适当的注意：当事物在你的行为中发挥作用时，从因果的角度来看待事物。

如果你采取一个特定的观点并将其应用到你的生活中，它会引导你做什么？它会导致更多痛苦还是更少痛苦？这就是那里的大问题：根据四圣谛提问。什么是善巧和不善巧？

佛法之所以是佛法，并不是因为你可以用理性的论证来捍卫它，或者你可以列出非常详尽的引文清单，说明这个出现在那个段落中，那个出现在这个段落中。这些不是佛陀所说的标准。他的首要标准是：如果它导致激情，那么它就不是正法。如果它导致冷静，那么它就是。如果您将此作为工作假设，会发生什么？它是否导致你被束缚，被某些思维方式束缚？或者它会让你放松吗？它会让你变得懒惰还是精力充沛？依此类推。

你学会从因果关系的角度来看待事物。您是否喜欢某个特定的想法，或者它看起来是否合理并不重要。问题是，如果您将此作为一种态度，作为一种工作假设，作为实践中的原则，它会将您带向何方？如果你看到它引导正确的方向，那么你就会按照它来修持佛法。

阿姜苏瓦特曾经指出，这是阿姜曼最喜欢的佛法主题之一：按照佛法修行佛法。也就是说，你没有按照自己的好恶去修。或者你不会说：“好吧，因为我们是美国人，佛法必须改变以适应我们，”或诸如此类的话。与相反的方式相比，你更愿意改变自己以适应佛法。

你可能想知道为什么阿姜曼专注于此。好吧，并不是泰国的每个人都已经按照佛法修习佛法。他开始意识到泰国和老挝佛教中建立的许多习俗确实与信息背道而驰，与高贵者的习俗背道而驰。就所有这些习俗而言，他要适应的压力很大。

所以，他把律藏带到树林里，按照苦行的头陀行来修行，是做什么的？做法，是激进的。他的理由是，嗯，这就是佛法。泰国和老挝——或任何国家——的习俗都是有烦恼的人的习俗。欲成圣者，不可依彼修行。你不能按照烦恼修行，因为那只会导致更多的烦恼，导致更多的麻烦，让你远离任何觉醒的希望。你按照佛法、按照圣者的习俗修行。当佛法说“禅修”时，你就禅修了。当它说要小心你的行为、你所做的、你所说的，那么你就是小心的。你审视你的瘾——无论是什么瘾，你喜欢做、喜欢说、喜欢想的事情——然后从佛法的角度来看待它们。“这些东西：它们会导致激情还是冷静？被束缚还是不受束缚？”如果你发现它们引向了错误的方向，你就必须放弃它们。你不能站在他们一边。你必须学习如何站在你的烦恼一边。这真的是一个偏袒一方的问题。

如果你对觉醒感兴趣，它就是这样产生的。你不能克隆觉醒。关于觉醒状态是什么样子的书不知道有多少。这个想法是，如果你能以某种方式理解觉醒状态，你就会在那里。但它不是那样工作的。你必须解决因果关系。这些是原因：与正确的人交往，聆听真正的佛法，培养适当的注意力——学习如何提出正确的问题，以正确的观点看待事物——然后按照佛法修行佛法，而不是而不是符合你的烦恼。你做佛法所要求的。

入流就是这样产生的，觉醒就是这样产生的，这就是你可以止息苦的方法。它可能看起来像步行，但它是一条步行路径。你不能飞到觉醒，你不能乘坐火箭，你只是如实地走这条路。你不是太好，你不是太先进，你不是太随便，走路。我们都必须走那条路。一旦你愿意将自己臣服于道——即，与法相一致的法——那就是当你发现法的真正含义、它的真

正潜能是什么时。这就是你如何回答关于觉醒的问题。

2008 年 10 月 21 日

我跟阿姜放在一起的第一年，有一个晚上他说起欠阿姜李的债。他说阿姜李曾向他展示世界的光明。如果他没有遇到阿姜李，谁知道他的结局会怎样？

这句话指出了佛陀所说的拥有令人钦佩的朋友的重要性：那些向你展示生命不仅仅是在你死前抓住你能得到的东西的人，在人类生活中还有一些崇高的东西。外面有善，我们可以培养内在的善。正如佛陀曾经说过的，在修行的道路上，没有比拥有令人钦佩的朋友向你展示生命中的光明更重要的外在因素了。

我们倾向于认为佛陀的教义着眼于世界的消极面。我们有这样的口号：“世界被卷走，它不持久，它不提供庇护所，没有人负责。”这是连报纸作家都开始承认的一点。我今天读了一篇专栏文章，作者说这就是全球化的全部内容：我们都相互联系，没有人负责——好像这是一个惊喜。正如佛陀继续说的：“一个人必须放下一切过去。世界是欲望的奴隶。”你环顾四周，你会看到很多人都在为贪爱而苦苦挣扎。

然后是佛陀关于苦的第一圣谛，许多人将其误解为说生命就是苦。他从来没有那样说过。他只是说有苦，而且是执着。这是四圣谛之一。但也有其他崇高的真理。生命也有苦因、苦灭、灭苦道。最后两个真理是世界的光明。有可能通过佛陀所说的圣道找到苦的止息，圣道是圣道，是因为它导向圣谛、苦的止息，也是因为这条道本身是圣道。你在修道上所从事的活动是崇高的活动。因此，当我们修行时，重要的是要看到世界上有光明。

事实上，这种光明不只是在灭苦道上。我们在人类身上看到的任何善良都是我们应该欣赏的，因为这给了我们继续做好自己的能量。这就是为什么感恩是道中重要的美德：意识到你的生命归功于你的父母、你的老师和其他帮助过你的人的牺牲。欣赏这一点很重要。如果你不欣赏他们的善，你就很难看到善的价值。如果你看不到善的价值，你就很难去做。

即使其他人以某种方式伤害了你，佛陀也说要寻找他们的善。即使只是一点点，你也应该专注于此。因为如果你看不到他们的善良，你就很难做好事，很难以仁慈和同情对待他们。如果你看到的都是人的不好的品质——贪婪、自私、轻率——你自己很容易陷入贪婪、自私、轻率的漩涡。为了您自己，您需要关注他们的美好品质。

佛陀打个比方：你正在穿越一片沙漠——又热又累、发抖、口渴——你看到泥土里有一头牛脚印，里面有一点点水。你需要那水，但你知道，如果你用手舀水，你会把水弄浑，你就喝不下去了。所以你四肢着地，非常小心地直接从脚印上吸起来。别人的好就是那么可贵。在这种情况下，这是没有多少善良的人的善良。即使到了那个程度，你也必须专注于它。

但是如果你对一个真正有很多善良的人生气，佛陀说这就像穿越沙漠——又热又累、发抖、口渴——然后遇到一个巨大的湖，湖里满是清凉的水，湖上长满了树银行。你跳进湖里，游来游去，喝个够，消暑，然后坐在树荫下。

在这两种情况下，请注意您的位置。你需要水，所以你必须专注于其他

人必须提供的水。如果只是一点点，你必须小心专注于善，以免与污垢混为一谈。和一个非常善良的人在一起，享受他们的善良，吸收它，因为那会滋养你的善良。

佛陀说要在这样的朋友身上寻找四种品质。首先是信念，坚信你的行为确实很重要。这是你想向其他人学习的原则：你所做的选择确实会产生影响，你的意图的质量决定了你的行为是否会带来幸福。你想找一个相信这一点的人，因为那个人在他或她的行为中更有可能是善良和慷慨的。同时，那个人给你树立了一个改善自己态度的好榜样。

因此，信念是您要寻找的首要品质。

第二个是慷慨。寻找看到捐赠价值的人。同样，你直接从中受益，因为你成为那个人的礼物的受益者。但与此同时，那个人为你树立了一个好榜样。世界不全是索取。给予是让人类社会保持活力的东西。它还会培养你在修道上所需的品质。正如佛陀所说，吝啬的人不能获得禅那；一个吝啬的人无法获得任何圣洁的成就。

你必须看到慷慨的价值。至少，它为内心的放弃树立了一个好榜样。当你能够放下外在的东西——你并不真正需要的东西，你可以与他人分享的东西——它会帮助你开始反省内心的东西：你倾向于抓住的烦恼——或者你不愿意原谅某人。正如佛陀所说，克服吝啬的最好方法就是布施。如果你觉得自己很吝啬，那就去送礼物给别人吧。如果你没有任何物质可以给予，请给予你的宽恕。它不花钱，让生活更轻松。

当然，出于某种原因，我们往往会非常珍惜被别人错误伤害的感觉。但这就像泰国民间故事中的那条眼镜蛇。一个寒冷的早晨，一位农夫走过

来，看到一条眼镜蛇躺在路上，冻僵了。它不能移动。于是他可怜眼镜蛇，把它捡起来，放在自己的衬衫里，让眼镜蛇取暖。然后，当然，当眼镜蛇变暖时，它会咬他。这是对我们被别人冤枉的感觉的一个很好的类比。我们保持温暖，我们为自己感到难过。当然，那种被某人错误地伤害、被某人错误地对待的感觉会过来咬我们。

因此，慷慨是一种品质，可以在朋友身上寻找，在朋友身上欣赏，然后复制、效仿。

第三个品质是美德。寻找有原则的人。他们知道在他们之下有某些事情，他们只是不会去做。他们不想伤害别人，因此他们有羞耻感和内疚感。羞耻在西方已经声名狼藉，一种为自己感到羞耻的感觉。在佛教中，这实际上是一种积极的美德，而不是自卑的表现。这是高自尊的表现。你重视你的美德。你想到某些会违背你的原则的事情，你会羞于去做这些事情，因为你的美德伴随着骄傲——拥有这种骄傲并不是一件坏事。这就是你培养健康的羞耻感和与之相伴的内疚感的方式：换句话说，意识到有些事情，如果你做了，就会产生不好的后果，所以你不想要因为这个原因去做。正如佛陀所说，这两种功德可以保护世界。他们帮助我们保持克制。这些是值得在他人身上寻找、钦佩和重视的优良品质，并学习如何效仿自己的行为。

第四种品质是洞察力，能够看到你的行为在何处造成痛苦，并想出如何结束这种痛苦的方法。无论是外在层面还是内在层面，学会在痛苦或压力生起时看到它，并能够将其与其原因联系起来。这种能力始于一个简单的问题：“当我这样做时，什么会带来长期的福利和幸福？”正如佛陀

所说，智慧和明辨从这个问题开始。然后你看看你的行为，看看你实际上在哪里造成压力和伤害。因为你意识到幸福取决于你的行为，所以你想看一看：你在哪些方面被迷惑了？——在哪些方面你认为自己没有造成任何伤害，但实际上你在造成伤害。你想根据你所做的、所说的和所想的来找出那些。

这些是你想在他人身上寻找和重视的四种品质——你想在你的朋友、你交往的人、你敞开心扉的人身上寻找的四种品质。世界上会有很多其他类型的人，你必须与之交往，所以你必须非常小心地向谁敞开心扉，效仿谁，以谁为榜样。

能够在别人身上寻找善良是件好事，因为你自己的善良得到了滋养。你意识到世界上并没有到处都是四处乱窜、互相争斗的人。

佛陀在进入森林之前的世界观是水坑里的鱼。水坑正在干涸，鱼儿绝望了。水越来越少，而它们的数量却越来越多，为了这越来越少的水而争斗。这让他有一种强烈的失落感。

但幸运的是，他意识到这并不是世界的全部。世界上有善良。把它当作你的养料，你就会意识到世界上还有很多事情不仅仅是为了日益减少的资源而战。在这个世界上，你可以通过培养内心的高尚品质，以另一种方式获得幸福。

因此，当您在其他人身上看到这些品质时，请欣赏他们。一直在帮助你的人：向他们表示感谢。正是通过欣赏他人行为中的微光，你才开始看到世界上的光明，真正的光明会随着你在修行中越走越深而变得更强。

这种对他人的欣赏有助于你继续前进，给你树立良好的榜样，并一路为

你提供营养。

现代价值观的避难所

2007 年 3 月 20 日

圣典中有一段话，Ven. 阿难来到佛陀面前说：“你知道，梵行的一半，修行的一半，就是拥有可敬的朋友。”佛陀回答说：“阿难，别这样说。拥有可敬的朋友是整个梵行。”修行中的一切都取决于拥有令人敬佩的朋友。佛陀举了一个例子：如果没有他是我们令人钦佩的朋友，我们会在哪里？我们怎么会知道八正道呢？我们怎么会知道灭苦之道呢？

实践在我们的友谊背景下展开，这意味着你必须很好地选择你的朋友：和你在一起的人，你认同其价值观的人。问题在于，我们经常通过渗透过程了解周围人的价值观，甚至几乎没有意识到我们在做什么。我们生活在一个一切都以货币价值衡量的社会中。看起来很正常。我们忘记了它有多不正常。钱怎么能代表一个人的价值呢？一个人的价值在于心的品质、心的善良、行为的善良。世界上有很多有价值的东西，真的不应该为它们定价。

我记得我们在印度的时候。有时我们会发现自己在一个村庄里，我们想要一些水来洗澡或喝。如果我们看到房子前面有水井或管道，我们会问房子里的人是否可以使用他们的水。他们很奇怪地看着我们。后来我们发现，原来是可以带水的。水是无价之物。你不必为此征求许可。这是共同财产。当然，现在不是这样的。他们想将我们所有的供水私有化；人们一直在寻找更多利用水资源赚钱的方法。然后这就成为常态，因为“每个人都在这样做”。所以你必须非常小心地选择你的“每个人”，因为每个人都在做的很多活动都会造成很大的伤害。

冥想的练习不仅仅是掌握一种技巧。它还在学习选择正确的价值观。这就是佛陀创造出家僧团的原因。这不仅是一个僧侣和修女互相帮助维护正确价值观的社区；它也是外行人可以从僧侣和尼姑那里学习价值观的地方。出家人依附在家人，这意味着在家人需要与出家人有密切的联系。这有望使修道院生活的价值观影响到外行人。一个人可以靠非常简单的事情过上幸福的生活而没有薪水，根本没有任何钱，这仅仅是一个例子，给整个社会上了很好的一课。它挑战你审视你的价值观，审视你的生活。哪些态度，你从别人那里学到的哪些价值观和想法确实违背了你自己的最大利益？审视那些态度是很好的，因为很多烦恼通常隐藏在它们的背后。

“烦恼”是那些难以进入西方佛教的传统佛教词汇之一。这在亚洲是一个非常普遍的词。人们坦率地承认他们有烦恼，并且可以一直坦诚地谈论他们的烦恼。但是在这里，人们不喜欢听到它。这是因为我们倾向于将自己的贪、嗔、痴视为朋友。我们生活在一个社会中，每个人都认为人们会变得贪婪、愤怒和迷惑是理所当然的，而这个社会实际上被安排来利用这一点。它不仅成为常态，而且还受到鼓励——就像他们告诉你贪婪是好的一样。

我不知道有多少次人们向我抱怨，说如果你知足常乐，经济就会崩溃。好吧，如果经济建立在贪婪、愤怒和妄想之上，也许它应该崩溃。它导致人们做不善巧的事情，以不善巧的方式思考和行动。这对我们不好。你可能会说，“我们怎么能不这样生活呢？”嗯，把一只脚放在“现实世界”之外，这样你就可以退后一步，从一个更超然的角度来看这些东西——

超然的意思是从更大的角度来看它们。

有一句我们经常在这里念诵的颂歌：“我会老，会病，会死，会别离。我是我行为的主人：无论我做什么，无论是善是恶，我都将成为它的继承人。”佛陀说这些是我们在家人或出家人都应该反省的事情。我们应该每天反思它们，记住我们的行为会产生后果，而后果取决于激发行动的意图的质量。一旦你有了这个观点，你就可以审视你为了获得成功而“必须做”的事情：如果它们是出于贪、嗔、痴而做的，你最好不要做它们，因为它们有不好的长期后果。

当然，这让人质疑“取得成功”的想法。我们很容易看待其他文化中的人——他们为出人头地所做的事情，他们认为是社会地位标志的事情——并认为他们很奇怪。例如，与财富和权力相伴的徽章：如果你来自文化之外，看看人们如何吵着要那些丝带、扇子和奖牌，这一切都非常奇怪，而且一点也不悲伤。好吧，请记住，我们的地位标志对他们来说似乎是奇怪和悲伤的。学会对你所生活的文化抱有那种态度。走出你的文化，意识到它是多么的奇怪。

这是佛陀鼓励人们到旷野去的原因之一，因为这是摆脱日常生活的狂热和激烈竞争的一种非常自然的方式。问问自己：“你想和很多老鼠赛跑吗？”你看到这种反映充满了关于荒野的文学，但经常发生的是，进入荒野并思考一段时间的人，在返回社会时没有保持那种荒野态度所需的技能。这是我们试图通过冥想培养的东西之一：携带一种内在荒野感的能力，一种独立中心的感觉。无论外面发生什么，你都待在你的中心。这给了你独立的视角，你可以退后一步看事情。

我们今天谈论的是避难所作为心灵家园的概念。这也是你自己内心的荒野。在城市的中心，在现代生活的所有狂热之中，有一个荒野的家是很好的——拥有一个你可以退后一步的地方，即使你置身于那些价值观并不真正正确的人中间有助于训练心智。

冥想的价值和技巧是相辅相成的。这就是为什么在你真正掌握这项技能之前努力练习它如此重要——这样无论如何，你都可以坚持冥想。这就是为什么你的价值观，你来冥想的原因或你冥想的动机，必须不仅仅是放松或减轻压力。你必须为了你的理智，为了你的安全而这样做，因为你知道那里有危险。这就是为什么佛陀强调正念是所有善巧品质的基本心境。“留心”意味着对等待你的危险有一种非常生动的感觉，如果你符合一般的普通价值观，你可以做的所有愚蠢的事情。这也意味着要意识到培养后退的能力是多么重要，这样你就不会以从众心理奔跑，

外面很危险，因为这里很危险。心——通过它的贪、嗔、痴——如此迅速地接受那些滋生更多贪、嗔、痴的想法。如果我们的内心真的很清静，如果你的内心深处真的有那么真实、那么美好的佛性，这种事就不会发生。这将是廉洁的。但是思想已经腐化了。它被玷污了。那是什么佛性呢？你怎么能依赖它？我们喜欢认为我们基本上是纯洁的，但被社会败坏了，但如果我们基本上是纯洁的，我们就不会腐败。

你不仅要带偏见的眼光看待外面的价值观，还要看待那些来这里只是为了欺骗你的虚假朋友。他们只是口头上的好；他们奉承和哄骗；他们会把你带到毁灭性的乐趣中，正如我们刚才在关于虚假的外部朋友的颂歌中重复的那样。你也必须保护自己免受这些危险。它们是第五列：玛拉

的军队在你体内。

意识到你必须非常小心地选择谁作为你的朋友，无论是内在还是外在。

坐下来问问自己，“你在生活中真正看重的是什么？生活中真正重要的是什么？”然后培养正念、警觉和热忱的品质，为自己提供庇护所，在那里你可以忠于自己的价值观，并培养真正的安全感、真正的幸福感。这样，您的价值观有助于冥想技巧，而这些技巧有助于您的价值观。

所以寻找令人钦佩的朋友。当你在外面发现他们时，跟着他们。如果你在外面找不到他们，佛陀说，一个人去，但无论你走到哪里，都要努力维持你内心的朋友。

词汇表

[导航](#) [图书](#) / [围着](#) / [词汇表](#)

阿姜（泰语）：老师；导师。

无我：非我。

阿罗汉：一个人已经放弃了所有十种束缚心的轮回的束缚，他的心没有思想的烦恼，因此不会有未来的再生。对佛陀及其圣弟子最高级别的尊称。梵文形式：arhat。

无明：对四圣谛和与其职责相关的技能的无知。梵文形式：avidja。

Brahmavihara：无限善意、慈悲、同理心的喜悦或平等心的崇高态度。

Buddho：一个冥想词，意思是“清醒”。

佛塔：佛陀的尖顶纪念碑。

法：（1）事件；行动。（2）现象本身。（3）心理素质。（4）教义，教导。（5）

涅槃（虽然巴利经典中有段落将涅槃描述为放弃所有法）。梵文形式：

dharma。

禅那：精神专注。一种高度专注的状态，专注于单一的感觉或心理观念。**梵文形式：** dhyana。

业力：故意的行为。**梵文形式：**业力。

Luang Puu（泰语）：尊贵的祖父。对一位非常年长和年长的僧侣的尊重。

Metta：善意；仁。见布茹阿玛维哈拉。

涅槃：字面意思是心从贪、嗔、痴，以及整个生死轮回中“解脱”。由于这个词也表示火的熄灭，它带有静止、冷却和和平的含义。**梵文形式：** 必杀技。

巴利语：现存最早的佛陀教法正典的名称，延伸来说，也是编写它的语言。

Parinibbana：佛陀或阿罗汉的最后圆寂。

帕萨达：信心。

Samvega：沮丧、恐惧或紧迫感。

僧伽：在传统层面上，这个词指的是佛教僧侣和尼姑的团体。在理想的层面上，它指的是那些至少已初尝不死滋味的佛弟子，无论是在家或在家。

Satipatthana：建立正念。热心、警觉和正念地专注于四种事物中的任何一种——身体、感受、心理状态或心理素质——同时放下对世界的贪婪和烦恼。

经：话语。**梵文形式：**经文。

Vinaya: 戒律。

Wat（泰语）：修道院。