

# 随在随处地修行

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年3月16日

译者：一意孤行

2026年3月24日

我的一位学生跟我讲了他第一次去森林时的经历。他在寺院里住了好几年，感觉被各种时间表和责任绑得死死的。他很想找一个地方，什么都不用做，整天整夜只管禅修。终于，他有机会去了森林，但结果是他的心却静不下来。心到处乱跑。他感觉非常挫败。后来他意识到，自己必须学会的一项功课就是「耐心」。心不能立马入静，不代表说它就静不下来了，它只是需要时间，他必须得处理好很多事情才能到达那个状态。这就是「耐心」。它不只是被动地等待事情发生，而是哪怕结果姗姗来迟、或者效果欠佳，你依然坚持去做自己知道是正确的事。他安慰自己说：「耐心」本来不是他特别想修的德行，他以为自己已经修得够多了，但显然还是不够。所以现在正是他培养「耐心」的好机会。

我们修行时得具备这样的心态。修行不是说我们整天整夜只是坐着禅修、观察自己的心。一天当中我们还有其他责任要尽力，而这些另外的事情本身也是修行的一部分。有「布施」要做，有「德行」要修。「德行」不只是守戒，更是要培养内心和性格中的某些品质，比如「知足」、「谦逊」、「坚毅」、「学会不纠缠」，「拥有坚定的信念」。所以我们必须同时在很多条阵线上展开修行。当你有机会坐下禅修时，当然要好好把握；但当你无法打坐、无法对自己的心做非常细致的观察时，就要想：此刻我能培养什么品质？有哪些「具足/圆满」我可以修？有「布施」、「德行」、「断除」、「出离」、「智慧」、「精进」、「耐心」（或坚忍）、「真实」、「决心」、「慈悲」与「平捨」。这些都是我们必须培养的。如果你的心在其中任何一项有所欠缺，你的修行就是不完整的。所以有时候你必须专门修你的「决心」，必须修你的「平捨」，必须修你的「耐心」。你可能会想修「道」的其他部分，但你要修的是那些明显有欠缺的部分，而生活中的事件正把这堂课推到了你的面前。你要上这堂课，要以一种运动员般的良好心态来面对：『这虽然不是我原本想要去学的，但显然我在这方面还有要学习的功课。现在轮到我了』。有了这种正确的心态，你就能面对修行中的起起落落，以及时机的起起落落。与此同时，无论身处何方，你都可以通过自己培养起来的心态，为修行创造起一个良好的环境。

佛陀列出了五条。这是教给新比丘的。但这些指导适用于所有修行人。

第一，对自己严格守戒。当你持守戒律时，你在学习一些内心的力量和良好品质。因为当你坐下禅修时，你希望观察到的是一颗具有良好品质的心，不要带着一颗刚刚制造了各种麻烦、惹出各种乱子的心打坐——那样的心观察起来并不愉快。所以要努力奉行「布施」与「心胸宽大」的原则，尤其要严格「守戒」。

第二，谈话要有节制。阿姜放一直以来的原则是：“这句话有必要说出口吗？”如果没有必要，他就不会说。他曾在森林里住过，他说森林就是一位大阿姜。他说过一个故事。有一次他跟另一位比丘住在一起，大部分时间里，他们都非常安静，只在必要时才说话。有一天他们在托钵时，一位住在森林里的在家居士把食物放进另一位比丘的钵里，顺便问了他一个问题，那位比丘回答了。阿姜放心想：“回答那个问题其实没有必要。”当天稍晚，那位比丘严重腹泻，阿姜放认为这是因为他没有好好管住自己的嘴巴所致。我们现在住的环境可能不会严格到这种程度，但谈话有所节制仍然是好事。说有用的事情，有时愉快的闲聊也有用，但要知道它的限度和边界，其他时候言谈还是要有所克制。

然后该说到另一种形式的节制，也就是「感官的节制」——你摄取进来的是什麼？当你在看东西时，问问自己：我为什么要看？当你在听时，问问自己：我为什么要听？这在你上网时特别明显：点这个、点那个……我为什么要点这里？为什么要点那里？我在找什麼？我心里点击这些的那个人是谁？是贪、是嗔、还是痴？不是说你要完全不看、不听，而是要非常清楚自己的「理由」。如果「理由」不正，那就说：“我不要看，我不要听。”或者，你可以学习用不同的方式去看、去听。如果你看某样东西是为了激起「贪欲」(lust)，那就试着去看那个东西的另一面，或者去看那个想要「贪欲」的心本身——那是一种什么样的心？要清楚地认识到：你如何参与感官的接触，这是「因果过程」的一部分，它会对心产生影响。如果你让「贪心」去观看，它就会强化你的「贪」；如果你让「嗔心」去听，它就会强化你的「嗔」。所以「节制」意味着：当你参与感官接触时，要清楚地知道「为什么」，以及背后的「理由」。

第四种特质：「远离」(独处)。当然，这包括尽可能地一个人独处，但也包括我们刚才念诵的偈颂中所说的——远离「感官欲贪」(sensuality)。当你打坐着或工作时，如果心没有完全投入，往往就会开始想「感官欲乐」(sensual pleasures)的事：想吃什么，想看什麼、听什麼、闻什麼、尝什麼、触碰什麼……我们可以把那股能量转回来专注在呼吸上，让你远离「感官欲贪」(sensuality)，让你远离那些不善巧的念头。这也是一天之中你可以一边忙一边做的事，而且它绝对是一种禅修。记住，“禅修”(bhāvanā)在巴利语里的意思就是“培养”。你是在「培养」内心的良好品质，而这种「培养」可以在任何地方、任何场合下进行。所以当你的心有多余的能量可以思考时，就

试着随着呼吸一起来使用它，不要让它到处游荡去追逐「感官欲乐」(sensual pleasures)。

最后，第五个品质，当然是「正见」。听佛法开示、阅读佛法典籍，让你的价值观与圣贤的价值观保持一致。对阿姜曼，森林派传承的整体印象，我们常常容易觉得它非常的“泰国”，但在它刚开始起步时，城里的人抱怨说它不符合泰国的传统或老挝的传统。阿姜曼的回答永远是：“我对泰国人和老挝人的传统不感兴趣，我感兴趣的是圣贤的传统——他们是如何看待事物的，他们重视的是什么，他们的价值观是什么。”所以，要努力让自己的价值观与圣贤一致。他们认为生命中最大的问题是你自己给自己制造的「苦」，而解决之道就在里面，问题的根源也在里边。这就是你最应该感兴趣的地方。

无论外在环境如何，这些方法都能让你为自己的心创造出一个整体上有利于修行的内在环境。不只是守住「呼吸」，不只是培养「定力」或「观智」(insight)，而是要想到所有你需要培养的「品质」。记住，我们是在训练“citta”。巴利语中的“citta”同时包含“心”和“脑”的意思——思考的那部分，“脑”也需要得到那个想要向善、想要可靠的快乐、并能够决心扭转事情的那部分的支持。要想同时培养「心」与「脑」，你必须同时发展整个「心灵」与「头脑」中所有站在「觉醒」这一边的「品质」。而这一切，无论你在哪里都可以做得到。只是你当下需要处理的麻烦，可能不是你原本想要去处理的，但显然这就是你该处理的问题。所以，这就是你轮到的机会。当你拥有这种心态时，你就能无论身在何处，都能欢喜雀跃地修行佛法。