

放低的是身段，而不是目标

讲者：坦尼沙罗尊者

2006年3月15日

译者：一意孤行

2026年3月29日

散布「慈心」(goodwill)。先从自己开始。对自己说：「愿我获得真正的快乐。」要在「真正」两个字上加重语气，因为我们可能因为各种各样的事情感到快乐，但你想要找到的是那种经久不衰的、不伤害任何人的快乐。这种快乐，来自于在自己内心对优良品质的栽培。

然后，把「慈心」扩展到他人。先从你心里最亲近的人开始——你的家人、你最亲密的朋友。『愿他们也能找到真正的快乐。』接着，让这些「慈心」的想法像波浪一样，一层层向外扩展，直到你涵盖了整个宇宙。你希望自己能坐在这里，对任何人都没有恶意，没有记恨。有事情，就放它一边去。因为你的内在有工作要做。

那是下一步——把注意力放在呼吸上，同时看护自己的心，让心一直安住在呼吸上。这时候，好像你是有两个心：一个专注在呼吸上，另一个在留心观察这两者之间的关系。你要让它们保持在一起。所以，要调整呼吸，让它感觉舒畅。如果心里冒出什么念头，把你从呼吸上拉走，那就放它过去。如果你发现自己已经被拉走了之后才意识到，也没关系，直接放下那个念头，不需要把它想完，就让它离开。

你要在这里立定脚跟。你要能够观察自己的心。因为佛陀说过：我们的快乐与痛苦，都来自心灵的内在。我们之所以会做出带来痛苦的事，是因为我们不知道自己在做什么。解决的方法，就是要对自己正在做的事保持更高的「正知」(警觉)。而这一切，就从此时此刻、与呼吸在一起的「心」开始。你在与自己对话。这纯粹是一件内在发生的事，因为痛苦的问题，就在于心与它自己之间的关系——你做了什么，然后承受随之而来的结果。

我们可能会说我们之所以痛苦，那是因为别人对我们做过了什么、(别人对我们)现在正在做什么，但真正决定我们会不会痛苦的，其实是我们如何摄入这些信息的方式，区别在这。阿罗汉可以生活在一个被人批评、受人虐待的世界里，但它们并不会因此而受苦。所以，他们为我们树立了一个很好的榜样，告诉我们做到这一点是可能的，而真正的问题出于内在。

现在，当你解决了这个内在的问题，就像我说的，这是你自己的事，与别人无关，但其他人也会因此受益。因为如果你不再基于「贪、瞋、痴」而行动，你就不会伤害任何人，你就是在为他人树立好榜样。有时候，光是待在你身边，就足以让他们平静下来。所以，这是你当下直接的责任。这也是佛陀为什么说「谦逊」是修行道上的一种美德的原因之一。我们不是为了向任何人炫耀才修行的，我们不需要在社群媒体上公布出来，因为这真的是我们自己的事。当你看到自己的愚蠢——而「觉悟」的绝大部分就是这个，看清楚了你怎么会一直这么蠢——这是一件「你」与「你」之间的事，没有其他人得知道。有时，当然，你可能听说过在禅修中会发展出一些神通，但同样地，其他人不需要知道。如果你开始向别人炫耀，那这部分就是你自己的骄傲。这也是佛陀为什么说：如果你在禅修中获得了定力或洞见等任何成就，都不要向他人宣说。你去跟老师讨论，好知道该如何处理它们。除此之外，要保持沉默。

在经典和森林传承中有例子。有一些僧人确实展示过神通，最后都后悔了，因为人们全都兴奋起来了，兴奋的全是为了「神通」，而对佛法全都不感兴趣了。这样反而让修行变得更困难。阿姜李说过，有一次，他去拜访一户人家，那家人的母亲已经瘫痪几十年了。之前有另一位经过这一带的僧人告诉过他们，不久会有一位森林僧到来，能治好这位祖母，或母亲。果不其然，他一走进屋子，那位母亲就能起身顶礼，举起双手向他行礼——这么久以来她第一次能够起身。接下来几天，她越来越好，甚至能在家里做家务了。结果村里的人都来找阿姜李，希望他也给他们治病。他只好离开。在我们读过的书里，也有同样的故事。有位僧人有一点点呼风唤雨的本事来让其他僧人凉快一下。有人发现了这件事情，给一位在家人发现了，他也只好离开，以免消息传开。所以，拥有这些能力却去炫耀的人，最后都吃苦。

有些人即使没有这类神通，但开始去谈自己对佛法懂多少多少，其一，这会造成很大的破坏。其二，就算他们说的是真的，问题在于：你为什么要这么做？就是为了吸引别人注意吗？还是为了别的？

这就是为什么佛陀要我们对自己的成就保持谦虚——因为它们真的是你自己的事，与他人无关。但这并不意味着对你的目标你也要谦虚。换句话说，佛陀为你打开了这条彻底结束痛苦的道路。很多人说：「我只要布施

就够开心了，我只要守戒就好了。就到这儿了，再打一点点儿坐，让心安静，这就够了。」但佛陀能给我们的，远远不止这些。而且这一切都是自由获取、不收费的，他鼓励你全都拿去。在这种情况下，这不是贪心的问题，而是你是直接在为自己服务，也间接利益到他人。所以，当佛陀给我们这条终结痛苦的道路时，你应该说：“让大家看看我，在这条路上，我究竟能走多远。”这需要时间，也需要精力，但这些时间和精力花得非常值得。

因此，要对自己目前能做的要保持谦虚，但对自己的目标不要谦虚。佛陀说，在我们内在有某种「不死的东西」。它与时空无关，而且它是「究竟的快乐」(ultimate happiness)，沿着他走过的道路我们可以找到它。这就是他在第一次说法前，对五位随从所传达的好消息。他说：“「不死」已被证得，如果你按照我所说的去做，你也能证得。”这是对我们所有人的邀请。不要满足于这里修一点点、那里修一点点。你可以一整天都在修行。

再说一次，没有人需要知道。即使你在做其他家事时，也能安住在呼吸上，保持对身体的觉知。如果那件事需要大量用脑，你就专心做那件事，然后休息，尽可能地时不时回到对身体的觉知上来。过了一阵子，你会发现：你可以在做脑力工作的同时，仍可以保持着对身体的觉知。要培养起这个技术能力，需要一些努力和付出。但这毕竟是个关系到你自己的快乐的问题。培养起真正快乐的基础，不伤到任何人——既不伤害你自己，也不伤害别人——而且这是一种永远不会让你失望的快乐。这是我们每个人都能做的事。

修行的方法，在出家人和在家众之间并没有不同。在家人可能因为其他责任而面临更多挑战，但基本上修行对所有人都是一样的：一天当中，都要保持安住。当你发现心溜走了，不要任由它四处游荡。一发现它溜走了，就立刻把它拉回来。又溜走，就再拉回来。每一次拉回来时，都用一种让自己感觉特别好的呼吸方式来奖励自己，这样心就会越来越愿意带回来。

所以，在修行上要大胆勇敢，但在向他人展现自己的所知时要保持谦逊。因为你要问问自己：你为什么要炫耀你自己的知识？你看我们身边现在到处都是这种现象——人们好像因为能上社群媒体，就有权利对任何事信口开河。而阿姜曼不会热衷于社群媒体(social media)。不只是因为当时没有，即使当时有，他也不会上去。¹因为他清楚：真正的修行都在里面，真正的收获，也都在里面。

我们读他的传记时，有很多他见到各种景象的故事，但和他住在一起的僧人们说，他极少极少极少提起过这些景象的事情。只有当你在禅修中也见

¹ 英文原文：Ajaan Mun didn't take to social media.

到类似景象时，他才会给予指导，告诉你该如何处理，过去他是怎么处理它们的。这样就不会有危险。你确实是要小心这些事情。因为这些东西的确有它的危险性。你看到某种景象，你有某种直觉，它可能是真的，但也可能是假的，你不知道它从哪儿来的。如果阿姜曼那时相信他看到的一切，他早就疯了。他告诉阿姜放的原则是：禅修中不管出现什么，关键都不是「谁」在传递那个讯息，而是『那个讯息是什么』，以及『这个讯息是否符合佛法』？『是否可以验证』？如果它看起来符合佛法，而且可以验证，你就去试试看。如果它没有效果，就把它放在一边。换句话说，你要用自己的观察力，去检验你现在正在做的事，以及你现在得到的结果。这才是你的检验标准。而且，这仍然纯粹是你自己的事。很多这样的讯息和景象，其实只是给你自己的，你不需要告诉任何人。这样你就安全了，既不会误导别人，也不会吸引不必要的注意。现在这个世界，好像每个人都想吸引别人的注意力。但他们得到别人的注意之后，又做了什么呢？是传递对人类有益的讯息，还是满嘴跑火车？要等到你真的有了某种实打实的好东西时，才开始与他人分享你知道的东西。即使如此，也要小心。只有当你确定它会有好处时，才去分享，而不是为了分享而分享。你说的话、你透露的事情，都要有的放矢。否则，基本的原则就是：守口如瓶，不足为外人道。因为就像我所说对，「苦的问题」是你自己个人的问题。当你解决了它，你就解决了自己最大的问题，但这不是别人的事。你所分享的内容中，你的态度是谦逊的，而对于你所希望成就的目标，你是毫不谦虚的，这样，你就学会了正确的平衡。