

# 一个坚实的基地

讲者:坦尼萨罗尊者

译者:一意孤行

「四圣谛」要传递的一个信息是:你一直以来都在犯一些相当大的错误。你所做、所说、所想的一切,都是为了追求幸福(happiness)、快乐(pleasure)和安心(well-being),但这里面有这么大的一部份实际上却导致了「痛苦」。当你学会承认这一事实时,你就准备好在「佛法」中成长了。

但这也意味着,当你修行时,你会在自己身上看到许多自己不想看到的事情。为了避免「心」被这些「洞见」冲击得失去平衡,「心」需要一些给养,一个坚实的基地。

这就是为什么佛陀发现,修行之道上一个重要的部分是那个幸福感,心被澡雪一新的感觉,通过把「心」带入美好的「定境」,你会获得那种感觉。这也是为什么他讲出了那么多不同的技术性的手段来让心进入「定境」。

「呼吸」是其中第一位最重要的。正如阿姜李所说,这是你的“本垒”(home base)。所有其他的禅修方法就像是心的“觅食地”,是你在有特定需求时才去的地方。而“大本营”(home base)就在这里,因为呼吸可以在身体内创造出一种良好的「稳扎稳打的感觉」(well-being)来。

吸气,呼气。你可以用各种不同的方式实验:长、短,长吸短呼,短吸长呼,快、慢、重、轻、深、浅,或它们的任意组合。你还可以想象进入身体的不同部位的「呼吸」。

许多年前,当我患上疟疾时,我发现自己出现了非常严重的肌肉酸痛。我的呼吸变得吃力,因为疟疾寄生虫基本上吞噬了那些将氧气输送到肌肉的红细胞,导致肌肉缺氧。

我意识到,很多问题与我对呼吸的“心理图像”有关——即呼吸从哪里进入的想象。是这种想象才让某组肌肉准备激活,让它们开始工作。所以,我学会了通过改变心目中呼吸进入身体的点,从而分担一些负荷。我之前过度使用的肌肉得到了休息,让其他肌肉加入团队中来。然后,当它们累了,我会再次移动那个想象中的点。

因此，你如何在心中画出「呼吸」的图像，是「禅修」中的一个重要部分。明白这一点，不仅仅是为了教会你如何让呼吸变得舒服而已，而是让你认识到「想」(perception)的威力。你对事物的「观想」(visualize)方式，会**极大地**影响对你对事物实际的经验。

在「禅修」时，我们要做的是，我们要学会如何聚焦在我们是通过什么方式，把「当下的体验」组合成的，要学会如何在意识中清楚地做到这一点。一个要探索的一大块领域是身体中能量的流动。

想想看：当我们刚拥有这个身体时，我们还没学会语言。我们只能感受到能量在这里流动，在那里流动。有些感觉是痛苦的，有些是愉悦的。我们花了很长时间才开始理解这些感觉。甚至在作出理解之前，我们已经遇到过相当多我们不喜欢的感觉。也没有任何人的指导，我们用自己的方式去对这些感觉作出相对的应变。

因此，有些人学会了如何压抑能量，把它们用瓶子封起来，盖上严实的盖子，这样做，我们感到自己对事情是实施了某种管控。但这种控制方法往往变得极其消耗元气，作用也非常有限。然而，「心」的一部分会觉得，如果我们放弃控制，又感觉是一种威胁。

为了对治这种情况，所有我们需要的就是，采用一些新的“地图”，比如阿姜李提供的关于「呼吸」在身体内流动的地图，这样我们就能允许能量流动起来。有时，能量被压抑在里面太久了，形成新的习惯需要一段时间。如果我们不够警觉，就会下意识地自动回到旧的抓紧身体、抓紧能量的方式上去。

部分问题在于，我们的社会、文化中很少谈论这些事情，所以我们缺乏相关的词汇。我们甚至不知道如何与别人讨论它们。所以，从外界获取一些新的词汇是好的，去试试看它们管用不管用。

然后，根据自己的具体问题进行调整。毕竟，每个人都有不同的呼吸历史：一直以来，我们是如何控制呼吸的，我们在身体的哪些部位抓得更紧，哪些部位我们是更松开放手的。有时，当你有意识地改变对身体内呼吸能量流动的「想」时，一些过去记忆会浮现出来。

我曾经在修理(work with)身体某些部位的能量时，直到某一时刻，某个点上松脱开来了，那一刻童年发生过的一些事故的记忆也浮现出来了：比如脚上扎了一颗钉子，或者脸朝下摔在混凝土人行道上。以某种方式，我一直携带着这些事故造成的「紧缩」(tension)。一旦释放出来，它对整个身体都有冲击，就好像身体是由许多橡皮筋构成一样。移除一根橡皮筋，整个结构所有的张力都会改变。

所以，这里有很多值得探索的东西。

阿姜李为我们提供了一些指向 (pointer)。好在「禅定」就是让人感到愉悦的，如果他的「观想」(visualize) 方式对你不管用，那么你就试试一些自己的方法：在身体不同的部位上放置你的关注点，当你呼吸的时候，呼吸能量是怎样进入身体不同的「图象」(image)，以及它是如何在身体中流动的。

你也可以反过来想：想象呼吸能量实际上是从内部起始的。当阿姜李谈到呼吸的“休停点”(resting points) 时，那些也是「呼吸」起点的一部分——这些点只是你可以集中专注的众多点中的一部分。当你吸气进来时，能量似乎从哪里开始？当它在身体中涟漪般扩散时，哪些地方在抗拒它？你能打开它们吗？你能松开它们吗？

如果你发现，打开并放松这些地方后，你的姿势变得更好了，这是一个好迹象。但我们来这里的不是为了摆出一个完美的姿势。我们来这里是为了探索，身体从里面来感受会是怎样的，如何让它成为一个愉快的居所，一个设施良好的基地，让我们在当下感到安全。因为，就像我说的，我们获得的「洞见」有时会是相当痛苦的。尤其是你不喜欢看到自己的愚蠢时。

阿姜苏瓦特 (Ajaan Suwat) 曾经说过，当你说「无明」(avijjā) 时，你可以称之为「无知」，但你也可以称之为「愚蠢」：我们一遍、一遍又一遍做的事情，它们造成了压力，造成了痛苦，但我们没有那个「想象力」去相信我们可以停下不做这些事情，还仍然感到快乐。

太多太多事情，我们之所以去做，是因为我们觉得“当然啰，你只能这么做。没别的办法”——即使是像「呼吸」这样简单的事情，或者像你如何跟自己说话这样简单的事情。你脑海中浮现的图像，你对你身体里真正在发生着什么、外部世界真正在发生着什么的事情的想法：很多这些图像真的可能是让人疲惫不堪的，但出于某种原因，我们相信我们必须抓住它们不放。

当然，它们也会塑造我们对什么该做、什么不该做的理解，我们可以在哪里寻找快乐的方式，所有这些都是「执着」(clinging) 的不同形式：

感官欲贪 (sensuality)——对我们可以在哪里找到快乐的「执着」，

见——对世界的本质是什么的见解，

习惯和传统习俗——我们对事情该怎么做的想法。

当然，还有关于「自我」的见解——我们是谁，我们如何定义自己。

所有这些都是我们一直在下意识中做的事情，它们都构成了「苦」。

因为都见惯不怪了，我们觉得这本来就是我们发挥生命力(function)的方式啊。所以修练的很大一部分科目就是要让你认识到，你不一定就非得那样看待事情。你不必相信你的「执着」。某种程度上，这让人有些找不到北，因为正是通过我们的「执着」，我们才为我们自己在这个世界中制定方向。

这就像是给你的心做了一次按摩。你找到了一个真正懂按摩这一行的高手，他们可以彻底地把你体内的能量重新洗牌。做完一次那样的按摩之后，有时你走路时很难保持平衡，因为所有的感觉都不像以前那样了。

因此，做好心理准备，当你起底(discover)那些你自己一直在「执着」的东西时，你过去一直感觉以为你**非得**「执着」它们不可，震惊是会有的。记住，让我们受「苦」的不是那些随机蹦出来的喜恶。让我们受「苦」的是「我们以为必须要做什么才能发挥生命力(function)」的观念。

再次强调，为「呼吸」打下一个坚实的基础是好事，这样这些领悟就不会让人有迷失方向的感觉。

我曾与一位内观老师谈话，他问我：“如果一个学生发现「入流」的经验让他感到迷失方向时，你会怎么做？”

我回答：“我会告诉他们，那不是「入流」。”

往往这种情况会发生，是因为你被告知「洞见」是由某些个事情组成的，而他们尝试将这些「见」强塞给自己的「心」，却没有足够的内在幸福感作为基地。

这个「基地」就是你专心工作的场所，因为有了它，你才能接受某种「洞见」，否则你受不了的。它还能帮助你察觉你对新的「洞见」是如何反应的。毕竟，有时一些新的「洞见」可能会伴随着许多骄慢。你会想：“啊，我明白了，以前从未明白过！”接着骄慢就跟进来了。这不是修行之道的一部分。

当你有「呼吸」作为参照系和基地时，你可以从「洞见」中退一步出来，更客观地评价它们。

正如阿姜李所说，要去观察它们在什么场合下是真的，在什么场合下它们可能不是真的。毕竟，即使是佛陀关于「法」的某些解释，也仅适用于特定情况，特定的问题，而并非适用于其他情况。

佛陀说只有两种教义是普遍适用的，也就是说，通盘真实且有益的：一是培养善巧的行为，摒弃不善巧行为的原则。二是「四圣谛」，因为「四圣谛」的责任(duty)在任何情况下都成立。

许多其他的教法都有其时间和空间的场合。例如，「无常」、「苦」和「非我」这三种「相」(characteristics)：有些时候你应该使用那些「想」(perceptions)，有些时候却不该使用，因为它们可能会成为绊脚石。

所以你需要明白哪些佛陀的教法是放之四海而皆真实、有益的，哪些则仅适用于你修行中的特定情境。

这同样适用于你自己的「洞见」。问问自己：这「洞见」在什么时候是真实的？什么时候抓住它不放可能会有害无益？这当然就需要一个可以退后一步之处，一个可以站稳的地方，这样你才不会被思绪的世界吸卷进去。呼吸所提供的正是这个。

因此，花些时间去学会与身体中的呼吸能量好好相处，它何时流动顺畅，何时不顺畅，你可以用哪些方法轻轻推送它朝正确的方向流动？

太常见的情况是，我们生命过往的历史中都是粗暴地对待自己的呼吸能量，而根本没有意识到自己在做什么。当我们被告知“让呼吸能量流动到这里、流动到那里”时，我们可能会试图推挤它、强迫它，因为这是我们过去处理能量的方式。花一些时间就好意识到，你只需要想这个词“允许”，过一会儿，呼吸能量会恰如其分地流动起来。

这意味着说，你用一种新的方式与身体内的能量联结起来。你更多地倾听它们，并努力培养出一种更精细的感觉，看事情应该往哪儿发展，当它们失去平衡时，你如何以高超的技巧让它们恢复平衡。这既教会你在当下此刻创造一种幸福感，以此作为修行的基础，同时也让你认识到「想」的威力。

森林传承大师的教法中有一个主题是，当你在处理「五蕴」时，不需要同时处理所有五个「蕴」。你可以专心处理其中的某一个，然后在专心处理那个「蕴」时，你会发现在那儿获得的「洞见」对其他「蕴」也会产生冲击。

在不同的「禅定」中，我们一次、一次又一次地看到这一点。无论你从哪里开始，最终都会回到「想蕴」之上。

当你专注于身体的不净时，你会意识到，问题不是那么地在于身体本身，问题在于你围绕着身体生起的「想」。你会清晰地看到这一点。

你可能在做一些分析并将身体的不同器官观想出来，将它们拆开，放到地板上，看着你造成的混乱。这就是你的身体：一堆混乱的东西。

那些解剖图展示的器官虽然清晰整洁，但在真实的身体中，它们是浸泡在血液和淋巴液中的。

好嘛，你可能正做着这样的分析呢，然而「心」可能会突然180度扭转方向，就把身体看成是美丽的了。还是同样的身体。问题出在「想」上。从那里你接着去追问：“哦，那个想要把身体美化的「想」的欲望：它从哪里来的呢？”一定是某种思想的造作。这个造作的目标是什么呢？以这样的方式，从身体开始，你开始在其他的「蕴」中挖掘。

当你处理疼痛时，也是一样的。疼痛的问题，很大一部分在于你对身体，身体某一部分的「想」：说，这是“你”或“你的”。然后，疼痛来了，抢占了它，把自己变得好像是你对那部分身体的「想」一样。身体的那一部分和疼痛似乎合一了，成了同一个东西的。你必须学会取某个角度去看到(perceive)不是那么回事儿。

当你能够看到身体是一回事，疼痛是另一回事，而你对这两者的觉知又是另一回事——换句话说，当你能够发展出这样的「想」，并看到它真的是非常管用时，你会发现，它能松开许多消磨心神的痛苦带来的紧张和僵硬。

当心安静、寂止，带着一种轻松感时，它能够做这样的分析，并获得最佳结果。

因此，要努力让这个基地变得强大。花尽可能多的时间真正去了解你的呼吸和身体中的能量，因为它们对修行是一个巨大的帮助。

你对身体的敏感度越高，你对心的活动的敏感度也会越高。这是「禅定」通向「洞见」的方式之一。它提高了「洞见」是真实和有益的可能性——因为它们有一个稳固的基地。