

# 不计时间的修行

2010 年 2 月 8 日

讲者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

阿姜摩诃布瓦讲过他年轻时曾经作为僧人在曼谷学习的经历。他计划完成巴利语三级考试后，就外出修行。但有件事情一直让他们打退堂鼓，当时曼谷流传着一种说法，即修行之道，证得果位，甚至禅那的修行，都不再可能了，修行这件事情的时代已经过去了。

当他意识到这完全不符合「佛法是永恒的」这一原则时：他才从这种教说中跳出来，直到这个时候他才迈出去真正地修行。

你会看到这种教说到处蔓延，有时在上座部佛教中，他们说没有「涅槃」的机会了，不可能修得禅那了。或者在大乘佛教的一些宗派中，他们说现在是末法时代。这些都是（修行的）障碍，是一个人不想修行的借口，你简单这样看就行了。另一种情况是，在 20 世纪初的泰国，这是政府把僧侣赶去开办教育的借口，让他们去做一些「戒、定、慧、解脱」基本修行范围之外的事情。

但你不给这些借口任何机会，它们就不起作用。是由你来决定，你要把它变为你的「末法时代」（Dhamma-ending age），还是变成你的「拓法时代」（Dhamma-opening age），因为佛法是真理，它是永远正确的真理。如果你修行戒德（戒）、禅定（定）和明辨力（慧），并培养佛陀所描述的所有那些品质，无论是「五根」（信进念定慧），还是「四神足」（欲勤心观）还是「七觉支」（念、择法、精进、喜、轻安、定、舍），这条道都会带你到达那个目标，无论你活在什么时间或什么时代。这是你的选择。

但正如阿姜放曾经说过的，要实现那个超越时间之外（timeless）的目标，走上那条永恒的（timeless）修行之道，你也得让你的修行是不计时间的（timeless）。这不是你只在周末或某一天某个时间做一下，其他时间就不做的事情。它必须是持续不间断的，无论你在外面做什么，你都在持续地修行。

寺院有日程安排时间表。有工作的时间。有闭眼打坐的时间。有吃饭的时间、打扫的时间、与他人相处的时间、独处的时间。但你不应把这当成不练习念住呼吸、不去提高心境的借口。每个时间段都有自己的挑战，但无论这些挑战是什么，你都要学会如何持心于呼吸、扎根于呼吸、从呼吸出发。否则，一天就会被隔成几个时间段，切成一小段一小段，你的修行也被切成一小段一小段，没有形成一种势头，没有锻炼出什么力量。

但你可以下定决心，无论你在做什么，你都把它作为修行的一部分。当你工作或与他人相处时，你可以练习「守护根门」。毕竟，你还得看、还得听，需要调动你所有的感官。所以，你的功课就在这里：要注意你是如何围绕你所看到、听到、闻到、尝到、触摸到和想到的事情制造出（绑住你的）「结缚」（结）的。正如佛陀所说，视觉不是绑着你的东西，你的眼睛也不是那个枷锁。你对眼睛或视觉的执着（clinging）、喜欢（delight）和「贪爱」（passion）才是。你听到的东西也是一样。你听到的东西，你有听觉这个事实，并不是「结缚」。

有些人认为，要禅定，就必须屏蔽所有感官活动。佛陀不是这么教的。佛陀说，感官不是枷锁（结），对感官世界的贪爱（sensuality 欲贪）才是。他说，要修禅定，你自己就必须远离「欲贪」，也就是说，要让你自己远离那种对感官事物不可自拔的一直想要一直想要的想法。你要学会放弃那些，因为那是枷锁。我们往往更喜欢的是对感官享受编织出的幻想，而不是感官快乐的本身。

一天下来，留意你如何看事情、如何听事情的，你看的方式，听的方式，在哪里用力激发起了「欲贪」，在哪里用力激发起了「嗔恨」或是「无明」。如果你不喜欢某个人，而你却看他做错事时幸灾乐祸，那只会加深你对他的厌恶，更加为之找到了理由。但这对心理健康是有益的吗？如果你看到一个漂亮的人，你就会倾向于只聚焦在她/他身上漂亮的地方，而人体，每个人的身体都有很多不美的特征，这一事实却被屏蔽掉了。

上周，在去锡安国家公园的路上，我们碰巧路过拉斯维加斯，看到有一个人体展览的广告牌，说他们在展出注射过塑料的尸体，可以看清楚身体内部是什么样子的。而它就在一个脱衣舞秀的旁边。这显示了人类大脑惊人的分箱区隔能力（compartmentalize）：一种脱衣秀就排着另一种脱衣秀。人类大脑有一种惊人的能力，当他不想注意到某些细节时，就会将其封闭起来不看。当我们在别人身上看到这种事，我们会觉得很好笑。而重点是，这时时刻刻都发生在我们参与感官世界的活动当中。

因此，今天当你四处走动时，「守护根门」是你可以一直练习的一件事。这是保持你的中心的一种方式——同时，「保持中心」也是「守护根门」的一

种方式。无论你在看什么或听什么，你都努力保持这种与呼吸同在的感觉，与身体同在的感觉，敏感地察觉身体中能量的流动。当你注意到你内在的感觉跟丢了时，你就知道自己被吸入感官世界中去了。你要立刻检查：是什么把你吸进去了？是什么「动机」让你自己被吸进去的？

谨言慎行是另一种可以全天修行的方法。张口说话要非常小心。想想阿姜放的名言：你不懂控制你的舌头，就无法控制你的心。这非常重要。你要确保你所说的话不仅要真实，还要有建设性，还要掌握合适的时机。阿姜放想让你先问过自己：真的有必要说出来吗？通常答案是没有。如果没必要，就保持安静。如果你以缄默而闻名，那完全不是坏事。我们在寺院里。那没关系的。你不必讨好谁。你不必表现自己。你不必炫耀你的智商或炫耀任何东西。

这就是你培养「正念」的方法。记住，佛陀将「正念」比作堡垒的守门人，放谁进来，不放谁进来，放谁出去，不放谁出去，他必须非常小心。我们时不时听到有人将「正念」定义为一种非常开放、不加选择的意识。但这不是佛陀的定义。他的定义是要能够看到什么东西进来了，正在发生什么事情，并立即判断是那个技巧层面的事情，它是否善巧，并且非常坚定地把不善巧的事情关在门外，只允许善巧的事情进来。

持续不间断的修行的另一侧面就是遵守戒律，确保你的行为不会造成伤害。如果你发现自己违反了任何戒律，这种麻痹大意就会进入你的心中。而如果伤害了自己或他人，任何的懊悔都会成为一种障碍。要么你想否认这种伤害，那这种情况下，你会在心中制造了更多的「无明」，要么你用悔恨一次又一次地来伤害自己。所以无论如何，无论是新的伤口还是结痂了的伤口，它都是心维持集中和专注的障碍。

佛陀还列出了另外两种适合新出家僧人的品质，这也适合所有修行者。一种是喜欢去找安静的地方，如果可以的话，最好是在野外。如果不能，那就找一个不受打扰的安静之处，这样你才能真正观察内心。

第二是培养「正见」。这可能需要一些阅读，聆听一些录音，但你要带着这样的观念：你的行为很重要，这不是一个「末法时代」还是「拓法时代」，或者什么其他时代的问题。是你的行为决定了你是否正在走向寻找某种突破口的佛法。如果你有心培养的话，如果你不给自己设置障碍，你所需要的技术是可以培养的。

因此，当你这样做时，你会发现你的修行确实变得不分时间了，因为它就在那里，就在那里，一直都在。你一直都在修行。一天下来，你可能会发现会有些断档。那好，就留意这是什么时候发生的，把让自己重新带回中心，越快越好。

前几天我提到过阿姜放的教诲：如果你在做一件事情时，发现自己的中心跟丢了，就停下来，重新把中心找回，然后继续。如果你发现自己陷入贪婪、愤怒、欲望、嫉妒、羡慕——不管是什么不善巧的情绪——就停下来。收心。然后继续完成你手头的任何事情。

这样，你开始接上「正念」之间的断档，让它变得连续起来。它就是一直修，修，修，它其实不必休息的，不必停下，因为在真实的「正念」、「安住中心」的过程中，它本身就是在休息之中。这需要练习，因为这是一个新的习惯。但一旦习惯养成，你会发现这是一种更好的度过一天的方法。你会更加精神焕发，精力充沛，而且你不会给自己的修行道路上设置障碍。

所以你是否会证到超越时间之外 (timeless) 的佛法，取决于你的修行是否是不计时间的修行。这取决于你。