

促发禅定的智慧

讲者：坦尼沙罗尊者

2023年7月15日

誉译：一意孤行

森林传承最独特的教法之一是，「三学」中的三个部分，「戒德」、「禅定」和「智慧」，是相互支撑前行的。森林传承刚刚开始建立的时候，当时泰国学术界标准的观念认为，你的「戒德」要先修好，然后再修「禅定」，之后再想如何修「慧」的部分。虽然他们其实差不多已经心里都明白「慧」是什么内容了。你读读书，会学到「三相」和「四圣谛」。当你最终自己发展出的「智慧」时，你不过就是在证明书上的内容是对的。阿姜曼指出，「禅定」可以帮助你发展「戒德」，「智慧」也可以帮你发展「戒德」，「智慧」也可以帮你发展「禅定」。

所以，你不是顺着一条直线修这些科目的。你是一并修习这些内容的。毕竟你是同时既修你的头脑，也在修你的心。巴厘文citta的意思两个都有。有时你想让大脑静下来，你要修你的心。换句话说，你要想想那些通常让你分心的事情是什么？当你打坐之前，你一想到那些事情，它都已经把你拉走了。所以，想让自己安静下来的是「心」。要不然，你可能只是在强迫自己的心，让它停留在某个目标上，然而它是不情愿的。它有别的事情要做，有别的事情操心。「阿姜马哈布瓦」说过一个比喻，有时候你的心就像平地中的一棵树，如果你想砍倒它，你不用花多少「智慧」，你不用考虑，当它倒下时，该往那个方向倒下去，但是，有时候你的心就像一棵在森林中的树，它的枝干和其它树的枝干缠绕在一起，你只有几个选择，该让树往哪边倒。所以，你得知道，哪些枝干要砍，要砍树干的哪一侧，之后，它才会往正确的方向倒。

其实，不是只有森林传承在这样教，你去看经典，你会发现许多例子，佛陀在谈你可以思惟的内容，让头脑进入正确的状态，让心进入正确的状态，然后开始禅修。你可以冥想你的身体，你可以思惟整个世界的一切，生命中所有的一切都围绕着一个内容，就是让这个身体活下去。可是（这个身体）它做什么事呢？它给你带来衰老，你可能会生病，它在死去。同时，你看看它是由什么组成的？其中没有任何让人觉得是神圣崇高值得拥有的东西。

佛陀自己用不同方式陈列禅修之路或禅修之翼的时候，有时他把「禅定」放在「智慧」前面，有时候他把「智慧」排在「禅定」之前。他会说，要想把「心」

带到「禅那」，需要「洞见」和「宁静」，如果你想培养「智慧」，你要提高你的「禅那」。实际上，在《法句经》中有一段经文说：“没有禅那，就没有智慧；没有智慧，就没有禅那。”这些品质是互相支撑的。

所以，有时你想把注意力放在呼吸上之前，一个好方法是去思惟一些主题，引发一种叫做sanvaga「惊悚、悲伤」的情绪。你看着生命终日奔波的徒劳，一般人就是这样活着，你意识到，如果不着手解决这个问题，你就会一直一直去追逐终究没有结果的事情。这就是为什么我们在禅修之前，有一段唱诵，内容与生活的必需品有关：食物，衣服，房屋，医药。僧侣们被要求每天对这些事物反复思惟：当你披上袈裟时，想想为何我要披上这件袈裟？当你吃东西的时候，问一下自己：为何要吃这个食物，我的目的是什么？你的住所，你的医药，你受用的目的是什么？其中有一点是确定的，就是哪怕你只有少量的资具，你的心态也是知足的。而且你的花费是适当节制的。换句话说，如果你的僧袍还适合穿，你不必去想添一件漂亮的，或一件新的。如果食物够好了，就没有理由去抱怨。如果没有让你修行不下去，就够了。对住所、医药的要求也一样。你不能让别人觉得有负担，这种“要变得更多”的念头是多余的，因为当你越来越多的反思这些东西，你会明白，一旦你以人体的这种形式出生，你的生存就不能脱离这些东西。你要在这一点上，对人类的整体的状态进行更多的思考。

以食物为例。有一段经文，佛陀说：“如果你真的理解了食物意味着什么，你的心 and 食物之间的关系，你真的理解到「离贪断爱」(dispassion)的地步，就足以让你不可逆转地到达「不还果」的境界。光是想想你所吃的食物，需要其他人辛苦地付出，甚至你是一个素食者，农夫还是得种田耕地，人们还得解决运输的问题，要在商店工作，还得加工这些食物，最终才放到你的碗里满足你的味蕾。这个过程牵扯许多的痛苦。所以你怎么能去想“吃这个才好吃”，“这个不好吃”的念头呢？让自己设身处地想一想：如果让你再回来，再一次这样依食而活，靠别人的辛苦来维持自己的生存……”这是一个好的禅修主题，它促发你去想：“也许跳出这一切是一件好事，整个地跳出去。”专心思考这个问题，你发现它会引发一种叫samvega的情绪，一种惊慌，有时也翻译成“惊悚”的感觉，因为你意识到，如果你不着手解决这个问题，你会一直回到这个世界来，一直回来……给自己制造许多痛苦，也给他人制造许多痛苦，只要「再形成」这个过程一直延续，这个你在某种经验世界中套进某种「自我」身份的过程，你就是给你自己在制造「苦」，也会把「苦」扩散给周围的生命，因为它需要食物的供给。有一个佛法教义问答的排列清单，沙弥（年轻的僧人）要会背诵的。这一串的问题有：“什么是一？什么是二？一直到十。”有些问题的答案你可能猜到，比如“什么是四？四圣谛。什么是五？五盖。什么是六？六根。什么是八？八正道。什么是七？七觉支。”其中最

意思的问题是：“什么是一？所有众生依食而存。”佛陀是从这里将沙弥们引入「因果」议题方面的学习的。(众生之间)的相互关系(interconnectedness)本质上是一种「相互为食」(inter-eating)的关系。我们相互吃着对方，精神食物是指我们情感方面的关系，物质食物则是在身体方面。

所以，这不是一个纯洁无辜的过程。要延续它，我们得不停地获得，不停地获取东西。这个过程，你还想继续多久？对于这个问题，佛法针对性的修行内容是宽宏大量的举止、付出礼物的行动。在亚洲，引导小孩学习佛法的第一课是教他们如何尊重别人，第二则是教他们把食物放到僧人钵中。那是他们宗教生活的起始点。思考一下这一点如何贯穿到修行其它各个侧面，是非常有好处的。当你学会从给予中获得快乐，这一点表明你抓到了某种感觉——有些快乐是比其它形式的快乐是更有价值的。你从口腹之欲得到的快乐是一回事儿，你从自愿地对外给予得到的快乐是某种更高价值的东西。当你能够欣赏到这一点时，你已经走在修行之路上了。而且它培养出了对「戒律」和「禅定」的正确态度。当你持守戒律时，你是以一种宽阔的心胸来持守它们，你意识到你给其他人带来安宁，这是某种礼物，你自己也得到这份安全的礼物的一部分。当你带着这份宽宏的心量进入「禅定」时，你不会坐在这儿想：我多快能够出成果？在得到结果之前我能付出最小的努力是多少？如果那是你的态度，打坐就变成了一件糟心的事情。但如果你带着一种宽广的心胸，对自己说：好，我可能得付出许多的时间和汗水，但是我已经学到了付出和慷慨的态度，这在生命的长河中会有相应的回报。而且在处理修行道路上碰到的事情时，困难会变小很多。因为你是以宽敞的精神状态迎接它们的。

所以，当你思考着人类的生存状态，它多大程度上依靠着汲取，而出离这种痛苦状态之道则起始于宽宏大量之心、一种内在的富足感，心就越来越容易想放下接下来的一个小时中可能会进入我脑中的念头，把注意力集中到呼吸上来，培养一些定力，或者至少尽你最大的努力，把念头控制住。你学会了运用「智慧」来调心，准备好进入「禅定」。有些经文中，佛陀说，有时候「宁静」在「智慧」之后发生，有时候，「智慧」在「宁静」之后发生，其它时候，它们一起到来。而所有的经文都说，人们品类不一，但你常常发现你心里发生的，有时候是一种情况，有时候会从一种情况变到另一种情况。当某天，你的心不容易安静下来的时候，你要运用你的「智慧」。当它真的静下来的时候，允许它享受它的定境，你不必太快进入「洞见」的阶段。你的定境越坚固，你的「智慧」会变得更精微。当你学会享受你的定境，你的心就会进入状态，准备接受「智慧」将要教给你的东西：许多你喜欢做的事情实际上在制造痛苦。许多情况下，你你知道有另外更好的选择，但是还是去做了。所以，你要把心带入正确的状态去学习那些功课。所以，要学会如何运用「智慧」

去为「禅定」铺路，如何在「禅定」中为「智慧」铺路。修行之道就是这样打通的。