

圆圈

讲者：坦尼沙罗尊者

2007年9月24日

中译：一意孤行

2025年2月9日

最近，我在阿姜查的一次演讲中看到了一段有趣的文字，他讲述了他从阿姜曼那里学到的教诲之一：我们应该把修行的形状变成一个圆圈。圆圈没有结尾(end)。你沿着圆圈一圈一圈地转，永远不会到达尽头(end)。换句话说，修行是你应该持续不断的事情。坚持下去，日复一日，没有周末休息，没有假期。你要持续坚持下去，因为那是积累动能的方式。

现在，当你看看自己的修行，你会发现它确实有涨有落。所以也许更好的形状是椭圆——泰语中表示圆形的单词也包括椭圆——有时它离中心更近，有时离中心更远，但它仍然保持基本相同的形状。它没有断点(end)。换句话说，有些日子你有更多的精力投入到修行中，有更多的时间投入修行，而其他日子你则没有那么多。但你有多少资源，你就把多少投入到修行中。

在这里，有必要思考一下我在一本如何学习游泳的书中看到的一课。当你练习游泳时，有些日子你会投入更多的精力，有些日子你投入的精力较少，有些日子你投入的时间较多，有些日子你投入的时间较少，但无论如何，你总是小心地保持正确的姿势。换句话说，当你进行正式禅修时，试着投入全部的注意力。即使你一天只能抽出五分钟，也要确保你全副精力都给了这五分钟。在一天的待人接物中，都尽量与呼吸保持接触。努力培养想要「坚持修行的动机」，不要把它推到一边。很多时候，你让你的其他「动机」插队进来，它们就挤掉了你最初的「动机」。它们对它冷嘲热讽，说风凉话，但基本上，它们挤掉它之后，那个可怜的「动机」就被晾到一边。它就习惯了被推来推去。

但是如果你始终在心底忆持着：这才是你真正想要坚持的「动机」，这才是你起码要在意识的某个部份中坚守的「动机」，它就为其他一切发生的事情提供了一个不同的视角(想)。它帮助你不会被汹涌而来的任何情绪或思想世界完全淹没。你的心中应该总有某部分挺身而出提醒你：“这是「无常」的，这是有「苦」的，这不是「自我」。你在这里真的找不到任何真正的幸福。”

把这个想法记在脑海中。有时，你不想被思想世界完全吞噬，这点想法就足够了。

换句话说，正确的形式并不一定意味着你得坐着进行正式的禅修，但你扎扎实实在心底有这样的想法：无论发生什么，你的一部分都燕处超然。努力保持这种置身事外的意识，让它延绵不断。

阿姜查在另一段经文中说，只要你提醒自己这三种「想」——这三种「禅思」(contemplation)，关于「无常」、「苦」、「非我」——就足以扑灭所有不善巧的「欲望」(desire)、所有不善巧的「渴求」(craving)。「禅思」本身来自一种「欲望」。为了获得它，你得**想要**「智慧」来获得它。为了到达它，你必须想要走完整条路，直到到达路的尽头。你在这里着手处理的是一种「欲望」，所以你可以说「禅思」源出于那个「欲望」。或者用阿姜查的形象语言来说，它就像从欲望之树上长出的一根树枝。它是一根大树枝，它就待在那儿，它不需要做任何事，但它会把树压向那个方向，最终把它连根拔起。

如果你能牢记这个想法——无论心中升起什么，它都会消失，你不能让自己被它完全吸入其中，只要将这个想法牢记在心：那有助于防止你完全被你的思想世界捆绑成一团而完全忘记修行。只要你有那么一点点「动机」，那么一点点的心理提示，牢记在心，这就是「正念」的意思：你牢记某事。所以请记住这一点，你的一部分总是可以超拔于你的思想世界之外，你的一部分总是可以超拔于你身处的任何一种境地之外，无论包围我们的是思想世界、感官世界，还是你与他人的关系。你的一部分总是凌驾超然。

这就是你如何让你的修行循环起来，在一个椭圆中运行，直到你到达那个正确的位点，它才会结束，就像月球绕地球或地球绕太阳的椭圆轨道一样。月球或地球不会永远在那里。数学家发现，如果月球运行到其轨道上的某个特殊的点，它将永远完全脱离该轨道。地球也是一样：任何有三个或更多物体相互作用的地方，力会变得非常复杂，以至于在某个位点时，某个物体会离开这个系统。这个椭圆，这个圆圈也是如此。总会到某个点点时候，你最终刚刚好会让你可以完全离开这个系统——这个「苦」的系统，这个「无常」、「苦」、「非我」、受条件制约、不可靠的系统。你不必去别的地方，只要呆在圆圈里，呆在椭圆里，总有一天你会彻底自由，甚至摆脱这个椭圆。

所以请记住这个想法，你要在一整天中都保持这种妥当的状态，保持心中的某个部份能够站出你的思想世界之外，搞清楚它们是怎么回事儿的

状态。它可以站出感官世界之外并了解它是怎么回事儿。就是这点「想」就可以让你「自由」。