

我们已有的美好

讲者：坦尼沙罗尊者

2001 年 9 月 1 日

中译：一意孤行

2025年2月12日

佛陀教法一个基本要义是，我们要壮大已经在那儿的美好事物。我们来到这个世界，带有好的潜质，我们都有某种形式的善巧的心理状态。问题是，由于我们时进时退，反反复复，它们通常没多少机会成长起来：有时心会善巧地思考问题，有时心会被贪、嗔和妄想所覆盖，以不善巧的方式走歪了。如此进进退退，真正能够起好作用(really positive)的东西几乎没有成长的机会。

因此我们进行禅修——巴利语是***bhavana***，意思是发展、增广。这就是我们正在做的：我们在令已经存在那儿的好东西发扬增广。比如呼吸。通常人们在心目中，呼吸进来了，又出去了，没什么大不了的。但是如果你在调整呼吸时将注意力稳定地专注在它上面，你会发现那种松畅感(the sense of ease)会变得越来越强烈，越来越强，越来越强。

就像阳光洒在种子上。如果种子被扔在黑暗中，它不会发芽。但是当阳光照着它时，东西就会长出来。它会长出叶子、根，变成一株植物。但是如果阳光只照它一点点，它是会开始生长——然后如果光照变黑，它又会停止生长。所以我们要不断地照耀它，让它有机会稳定地生长。就像夏天阿拉斯加的蔬菜一样：它们就有那么多的日照时间，所以它们以惊人的速度生长。你要把你的「正念」、你的「正知」(alertness警觉)照拂在呼吸上，你不需要做太多其他的事情。就像阳光照耀在植物上。太阳不必俯下身来整理植物。只要照耀在它们身上，植物就会做出反应。

呼吸也是如此。如果你对呼吸保持稳定的「觉知」(awareness)和稳定的「正念」，呼吸中所有不光滑的点都会被熨平。你会觉得舒适惬意地吸气进来、呼气出去是一件越来越自然的事情。这样做，你就是在拾起起现在就在那儿的某种品质，充分地利用它，方法只是持续地注意它即可，很简单。

身心灵的其他优良品质也可以通过同样的方式得到发展——只要将注意力集中在它们上面，给予它们成长的适当机会以及任何它们所需要的其他营养物。

你把心调到(tune into)所有各种各样的好事情上。例如，身体中的呼吸能量有许多不同的层次。它们全都在那儿，每时每刻都在，只是没有给开发出来。如果你把心调到它们上面，你就给了它们发展和成长的机会，直到最后呼吸能量充满身体，不需要吸气和呼气了。一种非常稳定的静止感就产生了。当呼吸以这种方式变得稳定和静止时，心开始照管呼吸。它也与它不同层次的稳定(steadiness)和静止(stillness)接触上了。

因为「心」已经存在的某些部分是完全不受任何事物影响的。只是它们被心中所有正在发生的其他事情盖住了。但随着我们呼吸越来越平稳、越来越静止，这部分稳定而静止的心智的好机会该来了，它会让你看到它自己。随着你与它相处的时间越来越长，随着你调到它上面的时间越来越长，它在你的意识中也接管起越来越重要的事务。随着你越来越熟练，你会发现它一直就在那里。任何时候，你都可以调转进去。

身体周围的「空间感」，所有各种各样可以拿来作为禅修主题的主题：它们已经在那儿了，只是处于未开发状态。如果你能把心调到它们上面，并学会如何让心**保持**调准的状态，你就已经掌握了「禅定」最有用的技能之一。一旦你把某种「定境」跑起来，你要学会如何不要动作太多而破坏了它，却又如何不是太过松懈(lazy)而让它全垮掉。你投入定必须是某种刚刚好的稳定的力道。这样的「精进」(persistence)，就会有日新月异的变化。

这就像走钢丝。有时你靠右太多，就会掉下去；有时靠左太多，也掉下去。但过了一段时间，你学会站住了，能够保持平衡的时间越来越长，越来越长，越来越长，直到成为一种直觉。如何保持平衡，你有了一种越来越，越来越直觉上的把握。

所以，这就是「修行」：练习磨练我们的工具，调转心，让它进入并保持在那里。一旦你学会了如何用呼吸来做到这一点，你就会发现，用其他主题，你也可以来做到。而你拥有的这种把心调入(某种境界)的能耐(talent)成了一项非常重要的技术，因为它能让你意识到你的「意识」有很多层次。你有选择想要将心调进哪里去。很多时候，我们会把心调转进入对自己和他人有害的东西——我们差不多在这方面都很在行。贪、嗔和妄想很容易让人着道儿(keep track of)。你不断地给它们添油加料，给它们添加营养，让它们

不断成长。但专注于真正有益于心灵的事情需要更多的技巧。但如果你培养了这种技能，你就有了选择。

只要「心」还须要依赖他们所说的某种「支撑」，即*arammana*，就努力为「心」选择一个好的「支撑点」，比如「禅定」的主题。一段时间后，你会意识到，它们不仅在你闭着眼睛坐着的时候在。它们一直都在。这项技能的一个重要部分是学习如何在需要它们时把「心」调到它们上面去。这样，当外界的事物或身体内部的事情陷入一团乱麻时，你仍然可以把心调到某个程度的觉知上去，这样，至少，你不会被漩涡带走。随着你的技能越来越厉害，你可以开始斩断乱麻，准确地看到它从哪儿来的，是什么让它发生的，以及你可以放下什么，来让它停下来。

因此，这种「调频」和「锁频」的能力是禅修的重要组成部分。换句话说，你停止胡乱换台。你放下遥控器，只把频道锁定在呼吸上。当呼吸带你走到它的最远处时，你可以锁频在「空间感」（空无边处）上。「空间感」带你走到它的最远处时，你可以锁频在「意识无边的感觉」上（识无边处）：一种“知道”的感觉，但没有可辨别的边界。全都在那儿。不同之处在于你以正确的方式锁定频段的能力，这将滋养这些有用的品质。换句话说，它们一直都在那里，但问题是，当你需要它们时，你能够调到它们那个频道——这是你必须下功夫的。

所以，试着集中注意力在上面。如果你的第一种方法不起作用，那就做出调整。要能够监控自己，因为这就是人们培养平衡感的方式。我们看那些走钢丝绳的人，他们并不是一直保持正直但姿势。有时他们向右歪，有时向左歪。他们只是非常善于把任何的不平衡纠正过来而已。只要能够让他们保持走在钢丝上的事情，他们都能做得到。这些都是你作为禅修者必须培养的本事，要学会如何纠正任何的不平衡状态。

这就是佛陀所说的，「注意力」和「动机」是相互影响的。用我们的话来说，它们（之间）有一个「循环反馈回路」。你的「注意力」放在正在发生的事情上。如果事情似乎有点失衡，请记住你的「动机」是要保持平衡。所以你会尽你所能去发展那项技能。所以不仅只有「反馈回路」，你还可以监控「反馈回路」，并将其引导到你想要的方向上去。这是任何技能都需要的。这不是一个机械死板的过程。它更像是有机的过程。你在发号施令。你掌控着方向。

这就像驾驶帆船。一开始，你感觉到船头飘向一边了，但你把舵打得太满，船体都倾斜向另一边去了。但过了一会儿，你开始有了更直觉的手感，知道要对舵施加多大的压力才能让船体保持平衡。这来自于反馈。它来自一次

又一次的练习、试错，一次，一次，再一次，这样你的协调感就会越来越直觉化。

这就是我们在做的：我们试图保持呼吸的平衡，让心施加的压力既不太大，也不是太小，保持舒畅的呼吸感就刚刚好。让它扩散并滋养整个身体，这样你就会变得更加敏感，对更精微的呼吸的触觉更加敏感。这一切都从「正念」和「正知」（警觉）的这些基本的品质中发展而来：注意正在发生什么事情，注意你正在做的是什麼，并做出调整，这样，能够保持对心进行微调。

这是你闭着眼睛坐在这儿时练习的技术动作，也是你在一天中其他时间、全天练习的技能。心的基本生存能力取决于此。你脑海中需要处理的问题并非只在你闭着眼睛坐着时才浮现。它们就外边，到处都是。因此，你要能够拿起你在这里掌握的这些技巧，随时都用得上。禅修结束时，你不会说：“好吧，打坐时间结束了，到此为止。”这根本没有任何帮助。你正在上手练习的是解决现实生活问题所需的工具，如果不用心练，现实生活中的事情会把你击倒，失去平衡。

但只要记住，心里面那些美好的事物始终在那儿。它们的潜质始终在那儿。问题只是如何学习将它们定位并锁定它们所在的频段。这就是一切的关键所在。