

# 扫描这个世界

作者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

2014年6月5日

有时，事情好像是，佛陀懂得了所有好玩的事情。在打坐中，他扫描着世界——是整个的世界。而对我们，他告诉我说，在打坐时：要专注于你的呼吸。我们不要那么大范围地跑来跑去。我们不要扩宽我们的视野的地平线。我们得\*缩小\*我们的视野。

但这两个事实是相互关联的，因为当佛陀扫描世界时，他扫描了好几次。在头两次中，他学到的事情不断重现：要洞悉你的当下。洞察你的心此时此刻正在做的是什麼动作——因为这将解决你在观察世界时所看到的问题。

他第一次扫描世界时，他看到世界就像一条慢慢干涸的小溪。溪里有鱼，为了争夺水，它们互相打斗。反正最终它们全都会死。一切看起来似乎都毫无意义。

然后他环顾四周寻找。他说，他能找到快乐的地方，总有某些人插块牌子，说那是他的地盘了。如果他想在外面的世界找到幸福，就必须像鱼一样打败别人。于是他向内去看。他看到心里藏着一支箭。如果你能把那支箭头拔出来，你就从痛苦中解脱了。

所以问题不在世界那边，而在内心深处。

在他觉醒的那个晚上，他再次扫描这个世界，看到了自己前世，在所有形形色色各种境界中升沉起伏。问题是：这其中是否有某种固定的模式呢？他看到了，是有某种模式的。所有众生都会根据他们的「业力」死去和重生。他们的业力取决于他们的观念，而他们的观念又是从谁谁那儿听来的。他还看到了「业力」将它从自身中解脱出来的复杂方式。并不是说你这一生做了什么，就会自动把你带到某种境界重生。你所做的一切都会被放进你业力仓库中。然后，在重生的那一刻，你将要做出一些选择，而这些选择可能会改变你当下的生命轨迹。所以第二次扫描这个世界得到的最终成果是：要往当下的心这个方向去看，因为那里才是「重大选择」的发端。

觉醒之后，他再次扫描这个世界，这一次是用觉醒者的眼光了。他看到众生都在燃烧，被「贪、嗔、痴」之火灼烧。但他的火已经熄灭了。所以这一次他与世界的关系已经非常不同了。现在他自由了。第一次观察世界时，他有一种恐惧感——*saṃvega*——因为那时他陷在这个世界当中。但觉醒之后，他解脱了——完全自由了，自由到，如果他决定不站出来教佛法，他也不亏

欠谁。他不欠任何人任何东西。所以如果他决定不教别人，没人能说半个字。

但我们知道，大梵天「萨罕帕提」很担心。过去佛陀一直费劲心力去圆满成为一位能够传法的佛陀所需的功德，现在他却要改变主意了。于是「萨罕帕提」来到佛陀面前，恳求佛陀：“请您教法吧。会有人懂的。”于是佛陀再次扫描世界，这一次他是去看是否会有人想听他讲。他看到有，于是他决定教，尽管这会扯出一大堆麻烦。

你读过他的生平故事，哪怕只读《律藏》中的片段，你也会看到僧尼们给他制造的各种麻烦——而这些还是被他当作是弟子的人。除此之外，他还得应付其他宗派的事情。他摆明为他们提供了一条灭苦之道，但他们却不喜欢。他们还攻击他。活在人间就是如此。很多人忘恩负义。但有些人会从佛法中受益。所以，我们要做哪一类人，要不要把他学到的法牢记在心，这是由我们来决定的事情。每次扫描世界时，他的注意力都必须调转过来，回在当下。

那么，问问自己：你的心里有没有佛陀所说的那支箭头？有没有一支箭不断刺痛着你，驱赶你去追逐那些东西，为之奋斗？「库尔特·冯内古特」可以想象一个生命之间不必相互吞食、不必相互竞争的世界。但那世界只在他的想象中存在。我们身处的世界充满竞争。斗争之所以不断，因为我们的思考模式都是佛陀所说的 *papañca*。这个词很难翻译，但基本上它就是一种以“我是那个正在思考的人”展开的思考模式。你已经抓起了什么来当成「自我」了，一旦你套进去当作「自我」(take an identity)，以某种生命的姿态出现，你就必须吃东西。

你要去哪里觅食？你要在这个世界上找。你猜怎么着？外面还有其他生命啊，也在同一个世界觅食。所以冲突一定会存在。所以，当你以这种方式进入某种「自我」的状态时，你就会把自己置身于一个不得不卷入冲突的境地，这全都源于你的思惟模式。

诀窍在于，要学会如何不把「某种自我」和「某个世界」牵扯进思考中来。你要在哪里做这个事呢？同样，就在此时此刻。当你坐在这禅修时，你可能是从“你”——一个禅修者——的角度来看事情的，有时候觉得自己修得很好棒，有时候觉得自己差劲。要么你就这样简单地思惟吧，“这些都是某些事件在发生而已：身体方面的事情，就是四种属性(四大)在运作；心中的事件，就是「五蕴」而已。用这些东西能完成什么任务呢？”

对呼吸要有良好的感知，尝试把这派上用场。它们会给你一个锚点。然后你把「注意力」和「动机」这些动作用上。当它们钉死在这儿时，它们会仔细观察现在正在发生的事情，你就可以创造一种「禅定」的状态。如果能稳定在这个水平，那么你一看到想跑到外边世界去的念头时，你就会把它们放下。努力保持在这个水平上：此时此地，正在发生的就是事件而已。你这样做是为了清理工作平台，因为最终你会想看到，那些想法是如何形成的——

那些把你拉走的想法，那些想要回到更多 *papañca* 的想法。在一颗宁静的心中，你能看到是什么在刺激它们：佛陀所说的那支箭。

所以，既然现在你来了，那么关于「你是谁」、「你身处哪个世界」的任何想法，都请抛到一边。你可以想象一幅地球仪的图片，上面印着一个“取消”的符号，一根线穿过一个圆圈。没有世界。只有事件(在发生)。这就是你学会把这些东西拆解开的方法，因为一旦这些世界形成，你要么想维护它们，要么想摧毁它们。无论哪种情况，你要么会对维护这个世界充满激情(有爱)，或者对摧毁它充满激情(无有爱)，而这种热情(*passion*)将制造越来越多的「再行成」(有)。但是如果你只去看促发「再行成」的事件，如果必须有一个「再行成」，那就让「禅定」的「再行成」成为你的目标，你在那里专注于你的内心世界，在那里没有冲突，除了你自己的内心冲突之外。但至少你不必去和其他人争斗了。你得简单地从「事件」的这个词语的角度来了解当下。

学会用这些词语的角度来扫描内心世界，佛陀承诺说，你将能够摆脱被外部世界困陷的感觉——这样的话，某天，你也能以一种被解放了的感觉来环视这个世界。如果那个时刻，你能为世界呈献一些东西，那很好。这是一份免费(自由)的礼物。但即使你不想做，你也已经取得了巨大的成就。