

# 《聪慧之心》

## 走向不死

讲者：阿姜苏瓦特

英译：阿姜杰夫|坦尼沙罗尊者

中译：一意孤行

为什么心很难静下来？为什么它不是非常的安静？心就得思考，就得想事情，那是它的通性。心总有它的「对象」（所缘）。所以当我们试图让心不去思考，让心里面什么都没有，这很难做到。这根本就不简单。这就像想让风不吹一样。如果它不吹，它就不叫“风”。它叫“空气”。风就得吹来吹去。同样，心不得不对「对象」进行思考，与「对象」呆在一起。但聪明人会让心去思考有益的事情，抓住有益的事情。

我们想要寂静，但我们执着的主题却挡住了寂静的路。我们没有呆在某些能带来寂静的主题上。如果你想要幸福，你就应该执着于那些能带来幸福的主题。如果你执着于那些不能带来寂静的主题，心就不会寂静。它会架构出一些念头，往别处跑了。

正因为如此，心需要一些好的东西来执着，一些可以皈依的东西。问题是心真的非常善于想事情。你一心不在焉，它就撒野了，无论白天还是晚上。

这个心，如果它不思考了，就一点用都没有了。它就像「地大」一样，它不会思考。它只是「地大」，就呆在那里，没有任何「智慧」。「水」也不会思考。它只是作为「水」呆在那里。它根本没有任何「智慧」。「风」不会思考，没有任何「智慧」。「火」也没有任何「智慧」。

但是心确实有「分别智慧」。心可以经过训练，因为它思考，会对事物进行思考。至于思考，佛陀没让我们坐在那里什么也不干。当你「禅修」时，让心想着「*buddho*」：觉醒。让心和「*buddho*」呆在一起。把心系在「*buddho*」上面，这样它就有东西可以牢牢地抓住。我们想着佛陀的名号——*buddho*——因为佛陀在各方面都得到了充分的修行。他拥有一切功德。他是世间一切众生的庇护所。宇宙的三个层次都向他致敬。*buddho*这个词包含了许多佛陀的美德，因此我们将这些美德带入我们的心灵。毕竟，佛陀的心是纯洁、清澈和明净的。想着*buddho*也可以让我们的心变得明亮。佛陀已经完全掌握了「禅定」，所以我们想着*buddho*，让我们的心也处于坚实的「禅定」之中。

佛陀圆满具足了一切善巧的品质：八正道的所有八个「道支」，包括对「四圣谛」的精通。他完全领悟了所有「四谛」。

「苦」，作为「圣谛」之一，他比世界上任何其他人都明白得早。「苦的因」，他比世界上任何其他人都领悟得早。面对着「苦」，一个人的责任就是要全面理解它，他比世界上任何其他人都理解得早。「苦因」应当舍断，他比世界上任何其他人都先断掉。

这就是为什么佛陀是圆满的。你可以随意地拾起他的任何功德，复制并投入实践，这将使你的心寂静、自在。佛陀是一个真正自在、真正快乐的人。我们也可以塑造自己的心，让它变得自在起来。我们可以塑造它，让它变得快乐。Buddho：觉醒。我们可以让自己的心清醒、如花绽放。不要让它睡着了。不要让它变得模糊。不要让它变得「放逸」。

让它醒过来并警觉到你和身体以及它的「四大」：「地、水、风、火」一起在这里。无论这些属性是什么，佛陀都知道。我们应该像他一样对它们保持警觉，看看我们真正能执着它们到什么程度，我们真正能依赖它们到什么程度。这「四大」在哪些方面帮助我们获得寂静和快乐？当你真正看着它们时，你会发现这四种属性并没有给我们带来寂静的快乐。开始它们在这里疼，然后它们在那里痒，然后它们饿了，然后它们太热，然后它们太冷，然后它们这样或那样——一直如此。如果你检查它们，你就会明白这一点。

这就是为什么佛陀教导我们不能总是依赖它们。不要执着于它们，以为你真的得到了它们。它们并不真的是我们的。我们真的不拥有它们。我们以为我们居住在身体的坚实性，「地大」之中，但「地大」那里有什么呢？我们已经知道了。我们每天都背诵这些部分，所以要检查它们。如果你还没有准备好放弃它们，那就去思惟它们，直到你清楚地看到它们真的就像佛陀描述的那样：*Atthi imasmim kāye* —“在这个身体里有……”而在这个身体里，不仅有「诸大」。还有老、病，最终是死。

为什么我们应该这样思惟来了解身体呢？因为我们想摆脱痛苦。因为我们对这些事物的执着使我们痛苦。如果我们不了解它们，如果我们看不到它们，我们就无法摆脱它们。这就是为什么我们必须「禅定」，专注于它们。我们将「正念」和「分别智慧」集中在它们上面，观察它们，直到它们清晰地呈现在心中。这样，我们就不会被骗而做出错误的假设。我们将能够培养关于「四圣谛」的正确的「念」——这被称为「念住」(*satipaṭṭhāna*)，即摆脱痛苦的修行。我们将能够完全培养起「正见」，按照佛陀的教导正确地看事情。

随着我们修行，我们的心会真正地以那种方式来看事情，不会偏离它，哪怕是一点点都不偏。我们会知道，事情就是那个样子的<sup>1</sup>。它会从内心清晰地呈现出来。到那时，佛陀所说的要舍弃的一切，我们都能轻易地舍弃。这

---

<sup>1</sup> 中译者注：这里笔者刻意避开形而上学的想象，以及大乘佛教的术语使用习惯，没有翻译成“事物的本来面目”

不难，因为我们是为我们自己看到的。哪怕佛陀说不要舍弃这些东西，我们也不得不舍弃它们。如果有人非要强迫我们去执着它们，我们也不想执着它们——因为我们已经看到了它们真正的属性<sup>2</sup>。我们为什么要执着它们呢？这一点用都没有。一旦心真地看到了，它就会放手。它处在「平静」中——明亮而清净——因为它看到了，看得清清楚楚。当它看到「痛苦」和「压力」时，它必须放手。这就像踩到火上了：你立刻得抬起脚。你不能还踩在那儿，因为你知道它很烫。

我们之所以抓住事物不放，是因为我们被骗了，误解了这些事情。但是一旦我们知道了真理，心就会于一切时中都试图放下。它不想压着自己。到那一步，我们就可以轻松地坐着，轻松地走路——一旦我们依照佛陀的教法，看到了真相，我们就可以轻松地去做任何地方。

那个真理就在我们里面。它没有远到天边，让我们看不见。它就在这里。我们是觉察到它的，但我们的「心」修得还不够发达。我们需要加强我们的「信念」，因为我们的「信念」并不坚定。我们理解这些事情的「智慧」非常弱。在大多数情况下，我们的「分别智慧」用在思考别的事情上面去了。

如果我们全神贯注于此，如果我们一切时中都能充分了解这一点，心将不得不变得「平静」。它不得不要放下。它不得不明白过来，根据事实来看待事情。它将能够获得「解脱」。「解脱」意味着我们从「痛苦」和「压力」中解脱出来。我们从这些「蕴」中解脱出来。摆脱「痛苦」意味着我们摆脱了这些「蕴」，例如这个「身体」。

所以，要看清我们每个人身上都有什么。把身体简单地看作“色”：不是「众生」，不是「自我」，不是一个「人」，不是「你」或任何其他。如果你把它看作「你自己」，你就会害怕看它。就把它简单地看作「色」。或者专注地把整个身体看作一个木偶，包着皮肤，由骨头、肌肉和肌腱连接在一起，全部由「地大」构成，由「水大」混融，被「火大」温暖，「风大」在里面吹拂运转。

这个被我们假定为「众生」的木偶是我们让工匠制作的——各种善巧、不善巧的「架构」，*puññābhisāṅkhāra* and *apuññābhisāṅkhāra*：我们把它拆开，看看它是由什么做成的，看看里面有什么。我们以这种方式看着它，直到我们内心感到一种「幸福感」：这种「幸福感」来自于看到。内心有一种满足，是因为我们明白、看到了。据说这是圣者的快乐花园，是我们能以之为食的「不死」。

凡是思惟这个「身体」的人就是在思惟「不死」。『以思惟身体为足』就是『以思惟「不死」为足』。真切如实地去观身体就是「不死」。「不死」可以就在这个会死的东西中找到。

因此，明白这一点，铁下心来「禅修」。

---

<sup>2</sup> 同上，这里笔者也没有翻译成“真实的本性”。

