

当你撞入高原地带

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年5月26日

译者：一意孤行

如果你禅修够久，你就会撞进高原地带。有时，尤其是一开始，那个时候你觉得你好像是在爬山。有时候，山很陡，你能够看见你的进度，这很鼓舞人心。但接下来，就会有段时间，你一直禅修、禅修再禅修，感觉怎么总是没什么变化。你总想知道，什么时候才走到下一座山啊？但这不是你能预知的。好比是你身处一片迷雾之中。你不知道你是在朝一座山峰走去，还是你一个小丘顶上？但其实你已经到顶了。

你该怎么办？你可不想下山去。你得探索一下你所到之处。如果你想要更敏锐地察觉当前的状况，就要把那些细微之处找出来。往山上爬的时候，你一直都在找那些大的地标，显眼的东西。靠它们判断方向你才爬上来的。然后你进入了一个高原地带。（这时）你能做的是，去非常仔细地观察地上的土壤。

亚利桑那州有一条高速公路通往大峡谷北侧的底部，那是一条非常漂亮的公路。他们打广告说这是全美国风光最漂亮的驾车行程。你会穿越森林，路过草原，我去过多次。有一次他们在修路。有人摇旗让我们停下，说我们得等。所以，我们得等大约15、20分钟，他们才会让我们通过。所以，我决定下车，步行穿过那片草地。这时我才发现那儿有非常小、非常小巧的花，整片草地都是。开车经过的话，你就看不到。它就像是草。但如果你停下，留意看，你发现的会更多。

很多东西值得看。因为，毕竟你心里正发生的就是「身行」，你的呼吸方式；「语行」，你与自己对话的方式；「意行」，你心中忆持的画面，你的「想」，然后还有你留意着的「感受」。你无时无刻都在做这些事情。但你对你正在做的这些事情有多少觉察呢？注意到了哪些细节？你心中忆持着的「想」是什么？通常情况下你都不知道，因为这些事情被深埋在许多地层之下。除非你剥掉这些土层，才能探到底下。

这些不是靠你四处找下一个斜坡在哪儿就能看到的。你要注意看你手头上已经有的东西，你正在做的事情。佛陀毕竟是在哪里开悟的呢？他是通过观察他自己的呼吸成就开悟的。他的呼吸和你的呼吸有什么不同吗？区别为零。唯一的区别是他的观察比我们更仔细得多。他问到了一个真正的问题：“我是怎么把这一切组装起来的？我当下的动机是什么？它们基于的

「见」是什么？”我们被不同的思绪，不同的心态推逼着度过一生，但我们并没真正地理解过它们。虽然有些东西随着你爬上山的高度越高，你会看得越清楚，但其它的东西，除非你非常仔细地观察你脚下有什么，才会发现到。

所以，当你撞进高原，抓住这个机会对自己说：“我得要更加仔细地观察。”回过头去走你走过的地方。一来一回，一来又一回。阿姜李创造出了许多这样的画面——我们正在修行的道路，它就像一条行禅的小路。你来回走，来回走，就是同一条路。但有时候，你会发现一些小东西是你没有注意过的。它一直就在那里的。但你没发现，因为你看的还不够仔细。所以，所有你为了达到「开悟」所需要知道的东西，都在这儿。

经常提到的一个问题是：哪里才是禅修最好的场所。答案当然就是现在，你的此时此地。只需要非常仔细地去看。佛陀给出的那些地图，按图索骥地告诉你内心正在发生的是什么的。当他描述「缘起」的时候，他不是显示摆自己的知识有多渊博。他刻意点出的那些个不同的链条，将来是会派上用场的。现在，当你向内看，你看到的『哪个链条对你来说是最有意义的』将因人而异。从头到尾读一遍这些「缘起」不同的「支」，问问自己，我知道我现在心里面的这个是什么吗？，我知道我现在心里面的那个是什么吗？空缺的地方在哪里？如果你不只是把它当做一道填空题，那你就得看仔细。那个空缺里面有什么？因为这些心里面川流不息的念头，它们的速度要快过电视里打出的字幕。所以，你得让心里的东西慢下来，考虑一下什么东西才是你想要看的？你要持续不停地只观察一件事情，努力保持警觉（正知）。

我以前提到过，许多森林阿姜们喜欢用的画面是当自己是一位猎人。我没做过猎人，但打猎是一门技术。它需要你保持警觉同时又一动不动。如果你到处走动，那你把猎物给赶跑了；如果你一动不动却又睡着了，猎物就在你鼻子底下你都不知道。所以，问问自己，你够安静了吗？你够警觉了吗？

而且要询问不同的问题。我曾经读到过对我来说最有启发的一本佛法书是阿姜摩诃布瓦给一位患癌去世女士的讲法。他提到他自己处理疼痛的做法。他从他提出的各种问题和观察内心所看到的事情开始谈起。有些问题我从没想到过居然也可以这样问。我发现当我问出这些问题的时候，它打开了内在的某些东西。虽然，他的问题可能不见得会帮你打开你的内心，但你还是得问你自己的，我现在预置的假设是什么？有些东西因为我漫不经心地就这么漏过了，从旁边跑过去了，所以那些小巧的花儿我就看不见了。我看见的全是一片草地。我怎么才能质疑那些假设？那里边有许多「分别智慧」在发挥着作用。是不是找到了答案还不是那么重要，重要的是知道了那

个正确的问题是什么。我读完阿姜摩诃布瓦的书之后，过了一段时间，我偶然读到佛陀对呼吸禅修的讲法，发现佛陀几句话就非常精准地交代了阿姜摩诃布瓦建议的方法。

你正在接触到的是身体内什么样的「感受」？然后你问问自己，你是怎么「想」这个东西的？「受」和「想」，这些都是「心行」。问题多大程度上是出在「想」上面的？我如何才能让这些「想」沉静下来？换句话说，我如何才能找到某种「想」，既能保持同样的真实性，但是又能让内心更加的平静？比如那种认为『痛苦正冲着你来』的「想」。把它想成是『离你而去』会不会好一些？换句话说，它是生起了，可是它一生起的时候，同时就离你远去，跑走了。因为毕竟时间都在流逝。一切生起的现象都在消逝。他们说时空在以光速行进。所以，想想这些，看看它对「心」会产生什么影响？而你看到了，它对「心」是有某种影响的。当你深挖下去时，你能够换换其它的「想」吗？除非你发现你撞见了『某些事情原来是基于你所作出的「假设」』，但你一直都没想到——这就是为什么，「洞见」，那些真正深刻的「洞见」，都是出乎意料之外的時候发现的——否则你不能断定哪一种「禅修」技巧是完全行得通的。当他们告诉你，你要去看这个、那个、这个。当然，你的确是想要办法让自己去看这个、那个、这个。但是真正重要的「洞见」都是始料不及的。而且你是让自己慢下来，更小心地去看，才发现的，就在这儿，就在这个高原的地面上，可能正是你所需要的。

所以要仔细看清楚。慢下来。寻找细微之处。因为那些才是把事情打开的东西。当你逮个正着，看到你正在做着的事情，是你之前一直都没注意到的，记住，佛陀关于「洞见」的画面是一面镜子。我想起我在法国的时候提到过这一点。有人提问，当你禅修的时候，该怎样帮助自己去看见「存在的本质」？我不得不回答说，佛陀没让你去看什么是「存在的本质」。佛陀让你看的是『你正在做的是什麼动作，其结果是让自己「受苦」的』？要看到这一点，你得加倍小心地看。这无时不刻都在发生着。但我们把细节都扔掉了，所以我们看不见。