

# 當你撞入高原地帶

講者：坦尼沙羅尊者

2025年5月26日

譯者：一意孤行

如果你禪修夠久，你就會撞進高原地帶。有時，尤其是一開始，那時候你覺得你好像在爬山。有時候，山很陡，你能夠看見你的進度，這很鼓舞人心。但接下來，就會有一段時間，你一直禪修、禪修再禪修，感覺怎麼總是沒什麼變化。你總想知道，什麼時候才走到下一座山？但這不是你能預知的。好比是你身處一片迷霧之中。你不知道你是在朝一座山峰走去，還是你在一個小丘頂上？但其實你已經到頂了。

你該怎麼辦？你可不想下山去。你得探索一下你所到之處。如果你想要更敏銳地察覺當前的狀況，就要把那些細微之處找出來。往山上爬的時候，你一直在找那些大的地標，顯眼的東西。靠它們判斷方向你才爬上來的。然後你進入了一個高原地帶。（這時）你能做的是，去非常仔細地觀察地上的土壤。

亞利桑那州有一條高速公路通往大峽谷北側的底部，那是一條非常漂亮的公路。他們打廣告說這是全美國風景最漂亮的駕駛行程。你會穿越森林，經過草原，我去過多次。有一次他們在修路。有人搖旗要我們停下，說我們得等。所以，我們得等大約15、20分鐘，他們才會讓我們通過。所以，我決定下車，走過那片草地。這時我才發現那裡有非常小、非常小巧的花，整片草地都是。開車經過的話，你就看不見。它就像是草。但如果你停下，留意看，你發現的會更多。

很多東西都值得看。因為，畢竟你心裡正發生的就是「身行」，你的呼吸方式；「語行」，你與自己對話的方式；「意行」，你心中憶持的畫面，你的「想」，然後還有你留意著的「感受」。你無時不刻都在做這些事。但你對你正在做的這些事情有多少覺察呢？注意到了哪些細節？你心中憶持的「想」是什麼？通常情況下你都不知道，因為這些事情被深埋在許多地層之下。除非你剝掉這些土層，才能探到底下。

這些不是靠你四處找下一個斜坡在哪裡就能看到的。你要注意看你手邊已經有的東西，你正在做的事情。佛陀畢竟是在哪裡開悟的呢？他是透過觀察他自己的呼吸成就開悟的。他的呼吸和你的呼吸有什麼不同嗎？區別為零。唯一的區別是他的觀察比我們更仔細得多。他問了一個真正的問題：「我是怎麼把這一切組裝起來的？我當下的動機是什麼？它們基於的

「看見」是什麼？「我們被不同的思緒，不同的心態推逼著度過一生，但我們並沒真正地理解過它們。雖然有些東西隨著你爬上山的高度越高，你會看得越清楚，但其它的東西，除非你非常仔細地觀察你腳下有什麼，才會發現到。

所以，當你撞進高原，抓住這個機會對自己說：「我得要更仔細地觀察。」回過頭去走你走過的地方。一來一回，一來又一回。阿姜李創造出了許多這樣的畫面——我們正在修行的道路，它就像一條行禪的小路。你來回走，來回走，就是同一條路。但有時候，你會發現一些小東西是你沒有註意過的。它一直就在那裡的。但你沒發現，因為你看的還不夠仔細。所以，所有你為了達到「開悟」所需要知道的東西，都在這裡。

常提到的一個問題是：哪裡才是禪修最好的場所。答案當然就是現在，你的此時此地。只需要非常仔細地去看。佛陀給的那些地圖，按圖索驥地告訴你內心正在發生的是什麼的。當他描述「緣起」的時候，他不是顯擺自己的知識有多淵博。他刻意點出的那些個不同的鏈條，將來是會派上用場的。現在，當你向內看，你看到的『哪個鏈條對你來說是最有意義的』將因人而異。從頭到尾讀一遍這些「緣起」不同的「支」，問問自己，我知道我現在心裡的這個是什麼嗎？，我知道我現在心裡的那個是什麼嗎？空缺的地方在哪裡？如果你不只是把它當做一道填空題，那你就要看仔細。那個空缺裡面有什麼？因為這些心裡川流不息的念頭，它們的速度要快過電視裡打出的字幕。所以，你得讓心裡的東西慢下來，考慮一下什麼東西才是你想看的？你要持續不停地只觀察一件事情，努力保持警覺（正知）。

我以前提到過，許多森林阿姜們喜歡用的畫面是當自己是獵人。我沒做過獵人，但打獵是一門技術。它需要你保持警覺同時又一動不動。如果你到處走動，那把獵物給趕跑了；如果你一動不動卻又睡著了，獵物就在你鼻子底下你都不知道。所以，問問自己，你夠安靜了嗎？你夠警覺了嗎？

而且要問不同的問題。我曾經讀到對我來說最有啟發的一本佛法書是阿姜摩訶布瓦給一位患癌症去世女士的講法。他提到他自己處理疼痛的做法。他從他提出的各種問題和他觀察內心所看到的事情開始談起。有些問題我從來沒想到居然也可以這樣問。我發現當我問出這些問題的時候，它打開了內在的某些東西。雖然，他的問題可能不見得會幫你打開你的內心，但你還是得問你自己，我現在預置的假設是什麼？有些東西因為我漫不經心地就這麼漏過了，從旁邊跑過去了，所以那些小巧的花兒我就看不見了。我看見的全是一片草地。我怎麼能質疑那些假設？那裡邊有許多「分別智慧」在發揮作用。是不是找到了答案還不是那麼重要，重要的是知道了那個正確的問題是什麼。我讀完阿姜摩訶布瓦的書之後，過了一段時間，我偶然

讀到佛陀對呼吸禪修的講法，發現佛陀幾句話就非常精準地交代了阿姜摩訶布瓦建議的方法。

你正在接觸到的是身體內什麼樣的「感覺」？然後你問自己，你是怎麼「想」這個東西的？「受」和「想」，這些都是「心行」。問題多大程度上是出在「想」上面的？我如何才能讓這些「想」沉靜下來？換句話說，我如何才能找到某種「想」，既能保持同樣的真實性，但又能讓內心更加的平靜？例如那種認為『痛苦正衝著你來』的「想」。把它想成是『離你而去』會不會好一點？換句話說，它是生起了，可是它一生起的時候，同時就離你遠去，跑走了。因為畢竟時間都在流逝。一切生起的現像都在消逝。他們說時空以光速行進。所以，想想這些，看看它對「心」會產生什麼影響？而你看到了，它對「心」是有某種影響的。當你深挖下去時，你能夠換換其它的「想」嗎？除非你發現你撞見了「某些事情原來是基於你所作出的“假設”」，但你一直都沒想到——這就是為什麼，“洞見”，那些真正深刻的“洞見”，都是出乎意料之外的時候發現的——否則你不能斷定哪一種“禪修”技巧是完全行得通的。當他們告訴你，你要去看這個、那個、這個。當然，你的確是想辦法讓自己去看這個、那個、這個。但是真正重要的「洞見」都是始料不及的。而你是讓自己慢下來，更小心地去看，才發現的，就在這兒，就在這個高原的地面上，可能正是你所需要的。

所以要仔細看清楚。慢下來。尋找細微之處。因為那些才是把事情打開的東西。當你抓個正著，看到你正在做著的事情，是你之前一直都沒注意到的，記住，佛陀關於「洞見」的畫面是一面鏡子。我想起我在法國的時候提到過這一點。有人提問，當你禪修的時候，該怎樣幫助自己看見「存在的本質」？我不得不回答說，佛陀沒讓你去看什麼是「存在的本質」。佛陀讓你看到的是『你正在做的是什麼動作，其結果是讓自己「受苦」的』？要看到這一點，你得加倍小心地看。這無時不刻都在發生著。但我們把細節都丟掉了，所以我們看不見。