

给什么东西挡住了

晚间讲法：坦尼沙罗尊者

2013年8月19日

译者：一意孤行

2026年2月8日

聆听佛法的主要目的之一是为了找到一种「可能」的感觉。我们阅读佛陀的生平，是为了获得一种「作为一个人类，他能够做到什么」的感觉，但他的故事往往像是『海客谈瀛洲，烟涛微茫信难求』(seems to be off there in never-never land)，仿佛只有远古时代的某种人才能做到的事。但这与我们有多大的关系？多大程度上，我们能将它和我们正在做的事情「关联」起来？

将这把「标尺」拿近些来是件好事。『心对那个「不死」没有任何的怀疑』，那是一种怎样的心境？『心永远都不再有任何的可能，再去被「感官欲望」奴役』，那是一种怎样的境界？『完全摆脱了染污和痛苦』，那又会是怎样一番景象？这些问题激起了你的兴趣了吗？

它们理应如此，因为它们与「幸福」直接相关。我们内心有种种让我们痛苦的惯性，但我们却太习以为常，不去想『事情可能还可以「那样」』。这意味着我们最终只能在我们非常狭隘的认知限量之内、「我们的可能性边界」之内，寻找幸福。我们就是这样把自己固定在了一个地方。

阿姜查说，这就像在一个小洞里的青蛙。在泰国东北部，人们是怎样钓洞里的青蛙的呢？他们会用一根长铁丝，末端装上一个钩子，然后把铁丝伸进洞里，把青蛙拽出来。阿姜查还说了一句，如果钩子没钩住你的嘴巴，也会钩住你的肋骨，钩进你的内脏去。钩子会钩得那么深。如果你被『你能做什么的认知』缝死了，那你的未来也就那样了。「老、病和死」会跟着钩子一起来。它们可能会钩住你的肋骨，也可能会钩住你的嘴巴。天知道它们会在哪里钩住你？正因为你把自己固定在那儿了，你才这么容易上钩。

这就是为什么『打开你的心，用佛陀的标杆，去想象一下那些你以前可能从未想过的可能性空间』，这是一件好事。即使是谈到像「禅定」这样简单的事情，佛陀也会问：『当心静下来，就获得一种「狂喜」，一种「轻松自在」的感觉』，那会是一种怎样的体验？不要把这种「可能性」想得太远。问问自己，就在此刻，那个「狂喜」的潜能在哪里？此刻，那个「轻松自在」的潜能在哪里？它就在那里。可能不是那么显而易见，但它就在那里。

一种诱导「狂喜」的方法是问问自己：“此刻身体的哪些部位感觉是放松的，哪怕只是『觉得还OK』？”吸气时，这些部位能否保持这种『觉得还OK』的感觉，是不是会觉得有些轻微的「紧绷感」？试着感受一下你的双手。你吸气，呼气，在呼吸一来一回的任何阶段，能量的流动是否会给双手——手部的任何肌肉——带来了「紧绷感」？你能否找到一种不会引起这种「紧绷感」的呼吸方式？你能保持多久？当你能够保持这种状态时，能否让这种感觉沿着手臂向上扩展？

如果你不喜欢双手，可以试试双脚——或者身体的任何部位。去寻找当下就存在的潜能。佛陀说它们就在这里。我们「觉悟」所需要知道的一切都在这里，然而我们却没看见。我们看到的全都是我们一直看到的东西，因为我们看它们的方式就和以前我们看它们的方式一个样。我们没有学会换一种不同的方式去看。

这就是为什么道元禅师说，「禅修」很大程度上是去『解构你的思维模式』(de-think your thinking)。用不同的眼光去观察当下蕴藏的潜能。提出不同的问题。哪里蕴藏着「狂喜」的潜能？哪里蕴藏着「轻松自在」的潜能？内心深处哪里蕴藏着「宁静」的潜能？如果你开发这些潜能并坚持下去，会发生什么？比如说，当「感官欲望」涌上心头时，如果不屈服，那会是一种什么心境？『要怎样做，才能让心站稳立足，感到这里是安全的，所以确信自己永远不再会屈服』？那样心境会是什么感觉？这些都是值得提出的好问题。它们拓展了我们的境界。

佛陀说过，有些事情，如果你去思维或想去搞清楚，你会疯掉。其中两个事情就是：“证得「禅那」之人，他的限量(range)止于何方？”以及“佛陀的限量止于何方？”我们这里不是为了搞清楚这些事情，而是为了提出这样一个问题：探索一下这些能力的某些范围(some of that range)，那会是种怎样的体验？这是一种很有价值的思考方式。换句话说，我们不能简单地定义说，佛陀只有这么多「神通」，或者佛陀只有那么多「神通」，因为从某种意义上说，他是一位相当安静的人，他知道很多事情却不愿提及。想想他用一把树叶来作比喻：他在觉悟过程中所学到的，就像森林里所有的树叶一样；而他所传授的，仅仅是这把「掌中之叶」而已。所以，觉悟很大很大的一部分是我们永远无法「知道」的——除非我们付出必要的努力去证得觉悟。这就是「掌中之叶」的作用：打开你的心，让你意识到获得彻底自由的觉悟的「可能性」，并告诉你如何做到这一点。

熟练掌握「禅那」的成就也是如此。如果你获得了这些成就，而你又是一位僧人，就不应该向在家信众谈论它们。你可以和其他僧人提及，但即便如此，你也必须非常小心。阿姜李在这方面极其谨慎，对自己所知道的，他所获的成就都守口如瓶。他从未告诉过阿姜放，他是几果。阿姜放告诉过我，他自己因为类似的事情受到过阿姜曼的严厉训斥。他有时会在森林里禅

修，见到一座山，就想去看看：山里住着什么神仙？有时他会把自己的所见告诉朋友，即使他们也是僧人，阿姜曼也会严厉地批评他。阿姜曼说：“你在禅修中学到的东西是你自己的事，与他人无关。”所以，关于他人的能力和成就，我们有很多无法了解的地方。想要了解「禅那」或「觉悟」的境界，唯一的办法就是自己去掌握那些技巧。

我们看看经教，它们汗牛充栋：足足有45卷。许多人怀疑其中是不是所有内容都出自佛陀之口，但其中确实有相当庞大数量的内容看来是货真价实的。然而，即便如此，也只是「掌中之叶」。

所以，要了解这一把树叶，看看照它们修行，能打开什么「可能性」：那会是什么样的体验？如果真的看到，像佛陀说的那样，理解「苦」的最佳方式是「五取蕴的动作」，那又会是什么样的体验？他这样定义「苦」，他给了我们理解「苦」、拆解「苦」的把手。然而，即使是这几片叶子，我们也还没有真的掌握。

「可能性空间」是海量的。正如佛陀所说，他所学到和成就的一切，都源于他的「热忱」、他的「决心」和他的「不放逸」——这些品质，我们想要的话，都可以培养。

所以，让「佛陀的智慧」和某种「纯净无瑕、完全自由的心灵理念」去激发你的想象力，这是件好事——不仅是让你去思考它们，而是让你去扪心自问：“此时此刻，「我正在做的什么动作」挡住了我，所以我不知道这些事情？我有什么心态，挡住了我？我现在卡在哪里？我喜欢美化幻想的是什么？它是怎样挡住我的？如果我能放下这些，哪怕只是一小会儿，会发生什么？”我们的想象力一直被世间太多无用的事情打散了，这些事情或许有些用处，但却常常用百叶窗挡住我们的双眼，关闭了我们的想象力，使我们无法领悟那些更加宏大的事物——而这些事物正是思想能够触及的，是心灵能够触及的——「你的」心有这个能力。修行的一个重要部分就是学会如何不让这些障碍挡住了我们的路。