

# 真是个好所在

晚间讲法：坦尼沙罗尊者

2018年元月9日

中译：一意孤行

2026年2月24日

做几次身心舒展的深呼吸，要注意你是在哪个地方感觉到「正在呼吸」的。去留意这种呼吸是不是让人觉得舒服。如果感觉呼吸很紧促或觉得能量不够，可以试试长呼吸。想象整个身体的躯干都参与到『吸气进来』、『呼气出去』的过程中。看看哪种呼吸方式感觉是最好的：如果感觉累，就尝试提神醒脑的呼吸方式；如果感到紧张或焦虑，就尝试用让心平静下来的方式呼吸。然后，看看你是否能够保持着这种令你舒适的呼吸方式。

想象一下，呼吸带来的轻松感遍布全身。因为我们谈论这个「呼吸」时，指的不仅仅是空气在肺部的进出，更是一种贯穿全身的能量。这种能量与呼吸的吸气和呼气非常紧密地相关联着，也与神经和血管中的能量流动息息相关。当你对这种能量足够敏感时，你就能感受到它存在于身体的任何部位，完全能够感受得到。

但就目前而言，请把注意力专注在（呼吸的表现）最明显的几个点上。看看你是否能保持这种状态。如果你这样保持有困难，一个有用的做法是去想想佛陀是如何教「禅修」的。通常情况下，他都不是直接从呼吸开始的。当他教他儿子「呼吸禅修」时，他也会先讲其他的一些话题，主要目的是把心调整到正确的心境之中，从而意识到专注于当下、与呼吸融合在一起是多么美好的境界：想想你此刻可以幻想美化的其他享乐方式，想想它们其实并不那么值得你去付出那么多的努力。

想想刚才唱诵的关于「修行道支」的经文。「正思惟/正志」(right resolve)是「正定」之前的要素之一。两者之间有着非常清晰的联系。「正志」的基本意思是决心把「感官欲贪」(sensuality)的念头、「恶意」的念头和「伤害」的念头放一边去。佛陀谈到了他是如何修行「正道」的：他将自己的「思惟」分为两类。一类是不善巧的念头：基于「感官欲贪」、「伤害」和「恶

意」。另一类是善巧的念头：基于「出离」(renunciation)、「无恶意(即善意)」和「无害(即慈心)」。

换句话说，他审视着自己的念头，并非着眼于念头的内容，而是着眼于驱动这些念头的「动机」。如果念头源于不善巧的「动机」，他会努力去断掉它们；如果源于善巧的「动机」，他会放开，用他的话说，任其畅想。然而，到某一刻会发现，即便是以善巧的方式思考，也会让心有疲累之感。那个时候，他便准备好要安住下来，要保持宁静了。第一个练习——将念头分为两类，并决心要远离不善巧的念头，提起善巧的念头：这便是「正思惟/正志」。一旦你领悟到——所谓你对真正幸福的「渴望」就意味着你要去追随善巧的念头，直到它们准备好要入静了：这就是「正思惟/正志」如何导向「正定」的方式。

在阿姜李的著作中也能看到这一点。在他的《念住》一书中，他讨论到了如何让心静下来。他首先谈到了可以去思考一些事情，培养起某种所谓的“沮丧感”，去想一下“啊，我试过了那么多方法，希望在这个世界上找到快乐，斩获却乏善可陈。我也许能够找到更好的东西吧。”当你真的是这么想的时候，你就准备好入静下来了。

那么，有哪些巧妙的思考方式呢？「出离」：你来打坐的目的不是为了去幻想当下的那些「感官快乐」(sensual pleasures)，不是为了去美化那些「视觉、听觉、嗅觉、味觉或触觉」的快乐。如果你仔细观察自己的内心，你会发现，你所粘着的不太是那个「特别的感官体验」本身，而是你对它们的「盘算」和「筹划」。我们追求的那些快乐，往往是这样的：当你真正审视这些快乐本身时，你会发现它其实没那么多的滋味。但里面却有这么多的渲染(build-up)，你在脑海中不断给它打广告说它会有多么多么好，事后又继续打广告说刚刚那个滋味有多么多么的好，鞭策自己下次再来一把。这些会把心淹没到找不到北。

很多时候，心都在欺骗自己。其实，那个乐受并没有多少。可能还会带来一些「业果」。为了得到那个乐受，你忍不住做了一些不善巧的事。而且，每一种「感官享乐」：并非从一开始到结束的整个过程都是令人愉悦的。它只能持续很短的一段时间。当它消失时，你会为它的逝去而感到悲伤。然而，来自「佛法」的快乐却并非如此。当你做了一件好事，你可以拿来回忆，而每次回想，它都是好的。当你用这样的方式思考时，你会意识到，你得真的是非要让自己卷入「感官欲贪」不可，才能坚持下去。那么，又何苦费那么大劲儿呢？

佛陀教导我们许多善巧的方法来思考「感官欲乐」(sensual pleasures)：它们有多「危险」；它们是多么的「转瞬即逝」——「危险之处」在于，当你得到某样东西时，其他人看到了，他们可能也想要。如果你挡了他们的道，他们就会把你推到路边去。「危险之处」还在于，沉溺于「感官欲乐」(sensual pleasures)会在心中滋生不好的心态：这些心态会让你越来越觉得「焚身似火」(inflamed)，而且你会觉得过去的快乐满足不了你了。它们总想要新的。

佛陀也希望我们去认识到，这些东西并不真的属于我们。许多我们从中得到快乐的东西并非真的是「我们」或者「属于我们的」。那些说了算的人随时都可以劈手夺去。

所以，以上就是一些你可以用来「思惟」「感官欲贪」(sensuality)的方式，火候到了，你会跟自己说：“我真的不想跳进去了。我想到别的地方去。”

然而，有时你会发现，你的禅修时间被「恶意」所劫持。你想起那些伤害过你的人，满脑子想的都是如何报复他们，如何看见他们受罪的样子。这就是为什么我们要培养「慈心/善意」。我们每天晚上都会念诵那句经文，但你不应该仅仅停留在念诵层面。你必须停下来思考，对众生怀有「慈心/善意」意味着什么。首先，这并不意味着你得要「爱」他们。这仅仅意味着你希望他们幸福。用“愿他们轻松自在、颐养安康”(May they look after themselves with ease)这句话，这不是要你去承诺你要去他们身边照顾他们，而是希望他们能够自给自足，获得自己的幸福。如果你能帮上什么忙，你当然乐意。但他们要想幸福的话，那又意味着什么呢？这意味着他们必须理解真正幸福的根源并能够付诸行动。也就是说，如果他们之前的行为不善，你希望他们能够意识到他们的错误并愿意改变。如果他们能够做到，你会为他们感到高兴。你不会想：“嗯，我希望他们先遭点儿罪，再让他们见到光明。”

然后你可以问问自己：“世上是否有人让你无法生起这种「慈心/善意」？”

记住，你这样做是为了你自己。首先，现在这样做是为了让你的心入静下来。其次，当你走出去，进入世俗世界之中，与其他人打交道时，你会遇到很多你不喜欢的人：一些行为非常出格的人。但你必须对他们抱有「慈心/善意」。否则，你也会以同样出格的方式，去回应他们。

然后你开始思考，在这个世界上去寻找幸福事实上会牵扯到一个什么问题呢：如果要在这个世界中寻找幸福，就必然会涉及到与他人的「冲突」。这就是为什么我们会有「恶意」和「伤害他人的想法」的原因。

这种「冲突」从何而来？正如佛陀所说，它源于一种「思维模式」：你宣称自己拥有某种「自我」，而这种「自我」为了维系自身，就必须宣称这个世界的某个部分是属于自己的。当然，你的边界必然会与他人的边界重叠。冲突就在所难免了。

所以佛陀的解决之道并不是要放弃对幸福的追求，而是向内去寻求幸福，这是一个没有任何其他人的边界可以延伸得到的地方：也就是说，你从内去感觉到的「色身的感觉」，以及你此时此刻所经历的内心活动。其他人无法经验这些事情。当他们看着你时，他们甚至看都看不到这些。

这是你的地盘，为什么不好好利用呢？用阿姜李的话来说，你一直在别人的地盘上种庄稼。为什么不看清楚你是有你自己的地的，虽然它长满了杂草？如果你把杂草清除干净，翻耕土地，种上庄稼，你的地就能为你提供所需的一切食物。

所以，如果你的心难以入静，不妨停下来，从以下几个方面思考：思惟「出离」，思惟「慈心」，思惟「悲心」。「悲心」与「慈心/善意」是相关的，那是因为有时当你看到有人受苦时，你不会因为他们处于弱势而趁人之危，而是会说：“不，祈愿他们能够摆脱痛苦。”

所以，如果你发现自己的思绪横飞，那就学会如何用另一种方式引导你的思维。「禅那」(正定)的「禅支」之一，就是「有导向的思惟」和「评鉴」( *vitakka* 寻和 *vicara* 伺)，正如我们刚才唱诵的那样。你现在在思惟着呼吸，并且在和自己谈论呼吸。与其对自己谈论「感官欲贪」(sensuality)或「恶意」，不如问问自己：“现在呼吸的感觉如何？”和自己谈谈你内在的这块土地，你需要去开发它，你需要清理这片土地，做好一切准备。这些进展如何啊？最终，你的心甚至能够放下这种讨论。但，这需要一些时间。

所以禅修(冥想)不光是去练习不想事情。它首先意味着要学习如何控制你的思维，并将其善用。即便是你的心要预备好入静，要投入心力去开发内在的幸福潜能，去留意杂草长起来了没有，长到了多长，需要修剪到什么程度，这些都是「寻」和「伺」要做的事情。换句话说，它们的作用在于让心息相依，需要调息的时候就调息，需要调心的时候就调心，调整你的聚焦点，以及你对事情施加的力道。如果你对呼吸加压过大，它就变得不自然的。

而如果压力不足，心就开始飘起来飞走了。所以你必须找到多大的压力才合适。这也是你需要思考的事情。

但你不是在进行抽象地思考，而是在想『此时此地你正在做的动作是什么』。如果情况进展顺利，你问你自己：“我该如何保持这种状态？”如果进展不顺，你问你自己：“我可以改变哪些动作？”所有这些都属于「正思惟/正志」的范畴。这是你进入这片「领地」的方式。你将注意力的焦点集中于此，直到心息彼此契合到好像量身定制的程度。感觉这真是个好所在。心想这才是我应该待的地方。任何可能冒出来让你分心的杂念，其主题大致上你已经都处理过了：例如，「感官欲贪」（sensuality）、「恶意」、「伤害」。那么，干嘛还要回去想它们呢？这里有很多值得探索的东西，很多值得学习的东西。这片土地需要清理干净。

佛陀谈到，当你将思绪从「感官欲贪」（sensuality）中抽身隐退，只和呼吸伴随在一起之后，会有一种轻松自在、安宁静怡的感觉。那么，你该如何运用这种感觉呢？首先，你要努力保持这种自在安宁的感觉。其次，你要想象它遍及全身。佛陀的比喻就像一个人在揉面团，用面粉和水揉成面团，确保每一块面粉都充分吸收水分，没有那一块是干的。同样地，你要尽量让这种自在安宁的感觉流遍全身。阿姜李也谈到要让呼吸能量在全身流动。吸气时，注意：气息流向哪里？在哪个地方流动停下来了？是否感觉受到夹挤？你能想象它放松下来吗？当你放松下来时，自在安宁的感觉就能流动起来了。这就是如何正确地想事情——也就是「正思惟/正志」——能帮助你入静下来的原理。

所以，佛陀在阐述「八圣道」时，里面没有哪个是多余的「道支」。它们都是「道路」的一部分，都是必要的，而且彼此之间紧密相连。当你领悟到这一点，就可以开始运用其他「道支」来帮助让心平静下来。佛陀说，「正定」是「修行之道」的核心，其他「道支」则是它的前提条件，是一路上都能辅助修行的要素。因此，如果你的「正定」出现问题，就应该看看其他的「道支」。先从「正见」和「正思惟/正志」开始，然后再逐步扩展到其他「道支」，因为它们都与学习如何光是透过呼吸就能获得满足感的这个过程息息相关。

斯蒂芬·科尔伯特曾经对佛教做过一个很棒的评论：“这是要干嘛？你自己裹上一块布，然后就坐在树下呼吸吗？”答案是：“是的，如果你懂得怎么才能做对的话。”「正思惟/正志」就指出了许多有效的方法，让你真的找到一种感觉——你真的属于这里，这是你的好所在。