

# 給什麼東西擋住了

晚間講法：坦尼沙羅尊者

2013年8月19日

譯者：一意孤行

2026年2月8日

聆聽佛法的主要目的之一是為了找到一種「可能」的感覺。我們閱讀佛陀的生平，是為了獲得一種「作為一個人類，他能夠做到什麼」的感覺，但他的故事往往像是『海客談瀛洲，煙濤微茫信難求』(seems to be off there in never-never land)，彷彿只有遠古時代的某種人才能做到的事。但這與我們有多大的關係？多大程度上，我們能將它和我們正在做的事情「關聯」？

將這把「標尺」拿近些來是件好事。『心對那個「不死」沒有任何的懷疑』，那是怎樣的心境？『心永遠不再有任何的可能，再去被「感官慾望」奴役』，那是一種怎樣的境界？『完全擺脫了染污和痛苦』，那又會是怎樣的一番景象？這些問題激起了你的興趣了嗎？

它們理應如此，因為它們與“幸福”直接相關。我們內心有種種讓我們痛苦的慣性，但我們太習以為常，不去想『事情可能還可以「那樣』』。這意味著我們最終只能在我們非常狹隘的認知限量之內、「我們的可能性邊界」之內，尋找幸福。我們就是這樣把自己固定在一個地方了。

阿姜查說，這就像在一個小洞裡的青蛙。在泰國東北部，人們是怎麼釣洞裡的青蛙的呢？他們會用一根長鐵絲，末端裝上一個鉤子，然後把鐵絲伸進洞裡，把青蛙拉出來。阿姜查還說了一句，如果鉤子沒鉤住你的嘴巴，也會鉤住你的肋骨，鉤進你的內臟去。鉤子會鉤得那麼深。如果你被『你能做什麼的認知』縫死了，那你的未來也就那樣了。「老、病和死」會跟著鉤子一起來。它們可能會鉤住你的肋骨，也可能會鉤住你的嘴巴。天知道它們會在哪裡鉤住你？正因為你把自己固定在那兒了，你才這麼容易上鉤。

這就是為什麼『打開你的心，用佛陀的標桿，去想像一下那些你以前可能從未想過的可能性空間』，這是一件好事。即使是談到像「禪定」這樣簡單的事情，佛陀也會問：『當心靜下來，就獲得一種「狂喜」，一種「輕鬆自在」的感覺』，那會是一種怎樣的體驗？不要把這種「可能性」想得太遠。問問自己，就在此刻，那個「狂喜」的潛能在哪裡？此刻，那個「輕鬆自在」的潛能在哪裡？它就在那裡。可能不是那麼顯而易見，但它就在那裡。

一種誘導「狂喜」的方法是問自己：「此刻身體的哪些部位感覺是放鬆的，哪怕只是『覺得還OK』？」吸氣時，這些部位能否保持這種『覺得還OK』的

感覺，是不是會覺得有些輕微的「緊繃感」？試著感受一下你的雙手。你吸氣，呼氣，在呼吸一來一回的任何階段，能量的流動是否會給雙手——手部的任何肌肉——帶來了「緊繃感」？你能否找到一種不會引起這種「緊繃感」的呼吸方式？你能保持多久？當你能夠保持這種狀態時，能否讓這種感覺沿著手臂向上擴展？

如果你不喜歡雙手，可以試試雙腳——或是身體的任何部位。去尋找當下就存在的潛能。佛陀說它們就在這裡。我們「覺悟」所需要知道的一切都在這裡，然而我們卻沒看見。我們看到的一切都是我們一直看到的東西，因為我們看它們的方式就和以前我們看它們的方式一個樣。我們沒有學會換一種不同的方式去看。

這就是為什麼道元禪師說，「禪修」很大程度上是去『解構你的思考模式』(de-think your thinking)。用不同的眼光去觀察當下蘊藏的潛能。提出不同的問題。哪裡蘊藏著「狂喜」的潛能？哪裡蘊藏「輕鬆自在」的潛能？內心深處哪裡蘊藏著「寧靜」的潛能？如果你發展這些潛能並堅持下去，會發生什麼事？比如說，當「感官慾望」湧上心頭時，如果不屈服，那會是一種什麼心境？『要怎麼做，才能讓心站穩立足，感覺這裡是安全的，所以確信自己永遠不再會屈服』？那樣心境會是什麼感覺？這些都是值得提出的好問題。它們拓展了我們的境界。

佛陀說過，有些事情，如果你去思維或想去搞清楚，你會瘋掉。其中兩個事情就是：「證得「禪那」之人，他的限量(range)止於何方？」以及「佛陀的限量止於何方？」我們這裡不是為了搞清楚這些事情，而是為了提出這樣一個問題：探索一下這些能力的某些範圍(some of that range)，那會是種怎樣的體驗？這是一種很有價值的思考方式。換句話說，我們不能簡單地下定義說，佛陀只有這麼多“神通”，或者佛陀只有那麼多“神通”，因為從某種意義上說，他是一位相當安靜的事情。想想他用一把樹葉來作比喻：他在覺悟過程中所學到的，就像森林裡所有的樹葉一樣；而他所傳授的，僅僅是這把「掌中之葉」而已。所以，覺悟很大很大的一部分是我們永遠無法「知道」的——除非我們付出必要的努力去證得覺悟。這就是「掌中之葉」的作用：打開你的心，讓你意識到獲得徹底自由的覺悟的「可能性」，並告訴你如何做到這一點。

熟練「禪那」的成就也是如此。如果你獲得了這些成就，而你又是一位僧人，就不應該向在家信眾談論它們。你可以和其他僧侶提及，但即便如此，你也必須非常小心。阿姜李在這方面極為謹慎，對自己所知道的，他所獲的成就都守口如瓶。他從未告訴阿姜放，他是幾果。阿姜放告訴我，他自己也因為類似的事情受到阿姜曼的嚴厲訓斥。他有時會在森林裡禪修，見到一座山，就想去看看：山裡住著什麼神仙？有時他會把自己的所見告訴朋友，即使他們也是僧侶，阿姜曼也會嚴厲地批評他。阿姜曼說：「你在禪修中學

到的東西是你自己的事，與他人無關。」所以，關於他人的能力和成就，我們有很多無法了解的地方。想要了解「禪那」或「覺悟」的境界，唯一的辦法就是自己去掌握那些技巧。

我們來看看經教，它們汗牛充棟：足足有45卷。許多人懷疑其中是不是所有內容都出自佛陀之口，但其中確實有相當龐大數量的內容看來是貨真價實的。然而，即便如此，也只是「掌中之葉」。

所以，要了解這一把樹葉，看看照它們修行，能打開什麼「可能性」：那會是什麼樣的體驗？如果真的看到，像佛陀說的那樣，理解「苦」的最佳方式是「五取蘊的動作」，那又會是什麼樣的體驗？他這樣定義「苦」，他給了我們理解「苦」、拆解「苦」的把手。然而，即使是這幾片葉子，我們也還沒有真的掌握。

「可能性空間」是海量的。正如佛陀所說，他所學到和成就的一切，都源自於他的「熱忱」、他的「決心」和他的「不放逸」——這些特質，我們想要的話，都可以培養。

所以，讓「佛陀的智慧」和某種「純淨無瑕、完全自由的心靈理念」去激發你的想像力，這是件好事——不僅是讓你去思考它們，而是讓你去捫心自問：「此時此刻，「我正在做的什麼動作」擋住了我，所以我不知道這些事情？我有什麼心態，擋住了我？我現在卡在哪裡？我喜歡美化幻想的是什麼？它是怎麼擋住我的？如果我能放下這些，哪怕只是一小會兒，會發生什麼事？」我們的想像力一直被世間太多無用的事情打散了，這些事情或許有些用處，但卻常常用百葉窗擋住我們的雙眼，關閉了我們的想像力，使我們無法領悟那些更加宏大的事物——而這些事物正是思想能夠觸及的，是心靈能夠觸及的——「你的」心有這個能力。修行的一個重要部分就是學會如何不讓這些障礙擋住了我們的路。