

真是個好所在

晚間講法：坦尼沙羅尊者

2018年元月9日

中譯：一意孤行

2026年2月24日

做幾次身心舒展的深呼吸，要注意你是在哪個地方感覺到「正在呼吸」的感覺的。去留意這種呼吸是不是讓人覺得舒服。如果感覺呼吸很緊促或覺得能量不夠，可以試試長呼吸。想像整個身體的軀幹都參與到『吸氣進來』、『吐氣出去』的過程。看看哪種呼吸方式感覺是最好的：如果感覺累，就嘗試提神醒腦的呼吸方式；如果感到緊張或焦慮，就嘗試用讓心平靜下來的方式呼吸。然後，看看你是否能夠保持這種令你舒適的呼吸方式。

想像一下，呼吸帶來的輕鬆感遍佈全身。因為我們談論這個「呼吸」時，指的不只是空氣在肺部的進出，更是一種貫穿全身的能量。這種能量與呼吸的吸氣和呼氣非常緊密地相關聯著，也與神經和血管中的能量流動息息相關。當你對這種能量夠敏感時，你就能感受到它存在於身體的任何部位，完全能夠感受得到。

但就目前而言，請把注意力專注在（呼吸的表現）最明顯的幾個點上。看看你是否能保持這種狀態。如果你這樣保持有困難，一個有用的做法是去想想佛陀是如何教導「禪修」的。通常情況下，他不是直接從呼吸開始的。當他教他兒子「呼吸禪修」時，他也會先講其他的一些話題，主要目的是把心調整到正確的心境之中，從而意識到專注於當下、與呼吸融合在一起是多麼美好的境界：想想你此刻可以幻想美化的其他享樂方式，想想它們其實並不那麼值得你去付出那麼多的努力。

想想剛才唱誦的關於「修行道支」的經文。「正思惟/正志」(right resolve)是「正定」之前的要素之一。兩者之間有著非常清晰的關聯。「正志」的基本意思是決心把「感官欲貪」(sensuality)的念頭、「惡意」的念頭和「傷害」的念頭放一邊去。佛陀談到了他是如何修行「正道」的：他將自己的「思惟」分為兩類。一類是不善巧的念頭：基於「感官欲貪」、「傷害」和「惡意」。另

一類是善巧的念頭：基於「出離」(renunciation)、「無惡意(即善意)」和「無害(即慈心)」。

換句話說，他審視著自己的念頭，並非著眼於念頭的內容，而是著眼於驅動這些念頭的「動機」。如果念頭源自於不善巧的「動機」，他會努力去斷掉它們；如果源自於善巧的「動機」，他會放開，用他的話說，任其暢想。然而，到某一刻會發現，即便是以善巧的方式思考，也會讓心有疲累。那時候，他便準備好要安住下來，要保持寧靜了。第一個練習—將念頭分為兩類，並決心要遠離不善巧的念頭，提起善巧的念頭：這便是「正思惟/正志」。一旦你領悟到——所謂你對真正幸福的「渴望」就意味著你要去追隨善巧的念頭，直到它們準備好要入靜了：這就是「正思惟/正志」如何導向「正定」的方式。

在阿姜李的著作中也能看到這一點。在他的《念住》一書中，他討論到如何讓心靜下來。他首先談到了可以去思考一些事情，培養起某種所謂的“沮喪感”，去想一下“啊，我試過了那麼多方法，希望在這個世界上找到快樂，斬獲卻乏善可陳。我也許能夠找到更好的東西吧。”當你真的是這麼想的時候，你就準備好入靜下來了。

那麼，有哪些巧妙的思考方式呢？「出離」：你來打坐的目的不是為了去幻想當下的那些「感官快樂」(sensual pleasures)，不是為了去美化那些「視覺、聽覺、嗅覺、味覺或觸覺」的快樂。如果你仔細觀察自己的內心，你會發現，你所黏著的不太是那個「特別的感官體驗」本身，而是你對它們的「盤算」和「規劃」。我們追求的那些快樂，往往是這樣的：當你真正審視這些快樂本身時，你會發現它其實沒那麼多的滋味。但裡面卻有這麼多的渲染(build-up)，你在腦海中不斷給它打廣告說它會有多麼多麼好，事後又繼續打廣告說剛剛那個滋味有多麼多麼的好，鞭策自己下次再來一把。這些會把心淹沒到找不到北。

很多時候，心都在欺騙自己。其實，那個樂受並沒有多少。可能還會帶來一些「業果」。為了得到那個樂受，你忍不住做了一些不善巧的事。而且，每一種「感官享樂」：並非從一開始到結束的整個過程都是令人愉悅的。它只能持續很短的一段時間。當它消失時，你會為它的逝去而感到悲傷。然而，來自「佛法」的快樂卻並非如此。當你做了一件好事，你可以拿來回憶，而每次回想，它都是好的。當你用這樣的方式思考時，你會意識到，你得真的是非要讓自己捲入「感官欲貪」不可，才能堅持下去。那麼，又何苦費那麼大勁兒呢？

佛陀教導我們許多善巧的方法來思考「感官欲樂」(sensual pleasures)：它們有多「危險」；它們是多麼的「轉瞬即逝」——「危險之處」在於，當你得到某樣東西時，其他人看到了，他們可能也想要。如果你擋了他們的道，他們就會把你推到路邊去。「危險之處」還在於，沉溺於「感官欲樂」(sensual pleasures)會在心中滋生不好的心態：這些心態會讓你越來越覺得「焚身似火」(inflamed)，而且你會覺得過去的快樂滿足不了你了。它們總想要新的。

佛陀也希望我們去體認到，這些東西並不真的屬於我們。許多我們從中得到快樂的事物並非真的是「我們」或「屬於我們的」。那些說了算的人隨時都可以劈手奪去。

所以，以上就是一些你可以用來“思惟”“感官欲貪”(sensuality)的方式，火候到了，你會跟自己說：“我真的不想跳進去了。我想到別的地方去。”

然而，有時你會發現，你的禪修時間被「惡意」所劫持。你想起那些傷害過你的人，滿腦子想的都是如何報復他們，如何看見他們受罪的樣子。這就是為什麼我們要培養「慈心/善意」。我們每天晚上都會念誦那句經文，但你不應該只停留在念誦層面。你必須停下來思考，對眾生懷有「慈心/善意」意味著什麼。首先，這並不意味著你得要「愛」他們。這僅僅意味著你希望他們幸福。用「願他們輕鬆自在、頤養安康」(May they look after themselves with ease)這句話，這不是要你去承諾你要去他們身邊照顧他們，而是希望他們能夠自給自足，獲得自己的幸福。如果你能幫上什麼忙，你當然樂意。但他們要想幸福的話，那又意味著什麼呢？這意味著他們必須理解真正幸福的根源並且能夠付諸行動。也就是說，如果他們之前的行為不善，你希望他們能夠意識到他們的錯誤並願意改變。如果他們能夠做到，你會為他們感到高興。你不會想：“嗯，我希望他們先遭點兒罪，再讓他們見到光明。”

然後你可以問自己：「世上是否有人讓你無法生起這種「慈心/善意」？」

記住，你這樣做是為了你自己。首先，現在這樣做是為了讓你的心入靜。其次，當你走出去，進入世俗世界之中，與其他人打交道時，你會遇到很多你不喜歡的人：一些行為非常出格的人。但你必須對他們抱持「慈心/善意」。否則，你也會以同樣出格的方式，去回應他們。

然後你開始思考，在這個世界上去尋找幸福事實上會牽扯到一個什麼問題呢：如果要在這個世界中尋找幸福，就必然會涉及到與他人的「衝突」。這就是為什麼我們會有「惡意」和「傷害他人的想法」的原因。

這種「衝突」從何而來？正如佛陀所說，它源自於一種「思考模式」：你宣稱自己擁有某種「自我」，而這種「自我」為了維繫自身，就必須宣稱這個世界的某個部分是歸屬於自己的。當然，你的邊界必然會與他人的邊界重疊。衝突就在所難免了。

所以佛陀的解決之道不是要放棄對幸福的追求，而是向內去尋求幸福，這是一個沒有任何其他人的邊界可以延伸得到的地方：也就是說，你從內去感覺到的「色身的感覺」，以及你此時此刻所經歷的內心活動。其他人無法經驗這些事。當他們看著你時，他們甚至看都看不到這些。

這是你的地盤，為什麼不好好利用呢？用阿姜李的話來說，你一直在別人的地盤上種莊稼。為什麼不看清楚你是有你自己的地的，雖然它長滿了雜草？如果你把雜草清除乾淨，翻耕土地，種上莊稼，你的地就能為你提供所需的一切食物。

所以，如果你的心難以入靜，不妨停下來，從以下幾個方面思考：思惟「出離」，思惟「慈心」，思惟「悲心」。「悲心」與「慈心/善意」是相關的，那是因為有時當你看到有人受苦時，你不會因為他們處於弱勢而趁人之危，而是會說：“不，祈願他們能夠擺脫痛苦。”

所以，如果你發現自己的思緒橫飛，那就學會如何用另一種方式引導你的思維。「禪那」(正定)的「禪支」之一，就是「有導向的思惟」與「評價」(維塔卡尋找和*vicara 伺*)，正如我們剛才唱誦的那樣。你現在在思惟着呼吸，並且在和自己談論呼吸。與其對自己談論「感官欲貪」(sensuality)或「惡意」，不如問問自己：“現在呼吸的感覺如何？”和自己談談你內在的這塊土地，你需要去開發它，你需要清理這片土地，做好一切準備。這些進展如何啊？最終，你的心甚至能夠放下這種討論。但，這需要一些時間。

所以禪修(冥想)不光是去練習不想事情。它首先意味著要學習如何控制你的思維，並將其善用。即使你的心要預備好入靜，要投入心力去開發內在的幸福潛能，去留意雜草長起來了沒有，長到了多長，需要修剪到什麼程度，這些都是“尋”和“伺”要做的事情。換句話說，它們的作用在於讓心息相依，需要調息的時候就調息，需要調心的時候就調心，調整你的聚焦點，以及你對事情施加的力道。如果你對呼吸加壓過大，它就變得不自然的。而如果壓力不足，心就開始飄起來飛走了。所以你必須找到多大的壓力才合適。這也是你需要思考的事情。

但你不是在進行抽象地思考，而是在想『此時此地你正在做的動作是什麼』。如果情況進展順利，你問你自己：「我該如何保持這種狀態？」如果

進展不順，你問你自己：「我可以改變哪些動作？」這一切都屬於「正思惟/正志」的範疇。這是你進入這片「領地」的方式。你將注意力的焦點集中於此，直到心息彼此契合到好像量身訂製的程度。感覺這真是個好所在。心想這才是我該待的地方。任何可能冒出來讓你分心的雜念，其主題大致上你已經都處理過了：例如，「感官欲貪」(sensuality)、「惡意」、「傷害」。那麼，幹嘛還要回去想它們呢？這裡有很多值得探索的東西，很多值得學習的東西。這片土地需要清理乾淨。

佛陀談到，當你將思緒從「感官欲貪」(sensuality)中抽身隱退，只和呼吸伴隨在一起之後，會有一種輕鬆自在、安寧靜怡的感覺。那麼，該如何運用這種感覺呢？首先，你要努力保持這種自在安寧的感覺。其次，你要想像它遍及全身。佛陀的比喻就像一個人在揉麵團，用麵粉和水揉成麵團，確保每一塊麵粉都充分吸收水分，沒有那一塊是乾的。同樣地，你要盡量讓這種自在安寧的感覺流遍全身。阿姜李也談到要讓呼吸能量在全身流動。吸氣時，注意：氣息流向哪裡？在哪個地方流動停下來了？是否感覺受到夾擠？你能想像它放鬆下來嗎？當你放鬆下來時，自在安寧的感覺就能流動起來了。這就是如何正確地想事情——也就是「正思惟/正志」——能幫助你入靜的原理。

所以，佛陀在闡述「八聖道」時，裡面沒有哪一個是多餘的「道支」。它們都是「道路」的一部分，都是必要的，而且彼此之間緊密相連。當你領悟到這一點，就可以開始運用其他「道支」來幫助讓心平靜下來。佛陀說，「正定」是「修行之道」的核心，其他「道支」則是它的前提條件，是一路上都能輔助修行的要素。因此，如果你的「正定」出現問題，就應該看看其他的「道支」。先從「正見」和「正思惟/正志」開始，然後再逐步擴展到其他「道支」，因為它們都與學習如何光是透過呼吸就能獲得滿足感的這個過程息息相關。

斯蒂芬·科爾伯特曾經對佛教做過一個很棒的評論：“這是要幹嘛？你自己裹上一塊布，然後就坐在樹下呼吸嗎？”答案是：“是的，如果你懂得怎麼才能做對的話。”「正思惟/正志」就指出了許多有效的方法，讓你真的找到一種感覺——你真的屬於這裡，這是你的好所在。