

你修行的欲望

讲者：坦尼沙罗尊者

2018年7月15日

译者：一意孤行

2026年4月28日

阿姜玛哈布瓦说起过他跟阿姜曼学习时，有时会觉得自己碰了一鼻子灰回来。他问阿姜曼一个问题，阿姜曼却不回答，而是把话题岔开去说别的事情。我对阿姜放也有同样的感觉。有时我问他一个问题，他也会转移话题。我得出的结论和阿姜玛哈布瓦的结论一样，这是后来我才知道的：如果老师回答完你所有的问题，那他就是在教你变笨。你必须自己去把事情搞清楚。

这是一个重要的原则：那个「想要」(the wanting)。正如佛陀所说『，一切法或一切现象都根植于欲望(desire)』。这不仅包括由「渴爱」(craving)引起的「痛苦」，也包括「修行之道」。「修行之道」的重要组成部分是「正精进」，而「正精进」的公式在于你得提起「欲望」。你必须「想要」做这个事情。你必须想要终结「痛苦」，它才能实现。这就是为什么「修行」的很大一部分在于让你产生这个「想要」。它也假定你是「想要」的，所以老师们不会什么事情都跟你解释完去。

以前我跟你们说过，我去阿姜放那里出家学习时，他跟我说过这样一句话。他说：“你得学会像小偷一样地思考问题。”如果你要去别人家偷东西，你不能直接走到前门去，敲响门，然后问：“你什么时候不在家啊？贵重物品都放在哪里？——好方便我搬走啊。”他们会想尽一切办法不让你知道。所以你必须非常细心观察。你得像我们常说的，要先去踩点，守在那里看。然后你就能慢慢摸清他们什么时候回来，什么时候走，以及他们看得最紧的是房子的哪个部分。这样做才能给你提供线索。

当你跟随一位老师时，你必须从他那里“偷师”。你必须观察他的一举一动，他的所作所为，并想办法弄明白他为什么这样做或为什么想要这样做。这甚至细致到打扫他的小屋这样的小事。很长一段时间，阿姜放都不让我进他的房间。我不能打扫他的房间，我只能负责打扫他的门廊。直到他允许我打扫门廊之后，他才最终判定『我是明白自己在做什么的』。即便如此，他仍然不会轻易让我进房间。但他偶尔会说：“到我房间去拿这个出

来。”然后把钥匙给我。两三次之后，我开始意识到这是我观察他如何整理房间的机会，这样如果将来轮到我整理，我就可以照做了。如果我当时不想做这件事，我就只会走进去，拿到他要的东西就出来。就结了。

所以，修行训练的关键在于你必须*「想要」*修行。而老师在旁边会默认你有「想要」修行，有时也会帮你加油，确保你的修行热情不会减弱或打退堂鼓。但你也必须用功拿出这种「欲望」来。这是一件你得「想要去做」，才会管用的事情(This is something that you have to want to do for it to work)。

毕竟，如果佛陀能够把一切众生都拿到「涅槃」去，如果他们能够拯救一切众生，我们老早就该得救了。但实际上，佛陀出世是为了教导那些想要终结痛苦的人们。每个人都想止息苦难，这似乎是一个非常合理的假设，但很多人并不想亲力亲为，他们指望别人来替他们干活儿。对于这些人来说，佛陀没多少可以教的东西。

他的教诲是为那些意识到自己正在「受苦」，并且明白这「苦」源于「自身行为」的人而设的——而那是他们需要从内心下手才能治愈的。毕竟，「苦」在哪里？拿你的「苦」来秀给我看看。我看不见。你也看不见我的「苦」。它是我们每个人在内心非常私密之处所感受到的。「苦的原因」也在于那个私密之地——你「从里面」所感觉到的「身」、感觉到你的「心」的那片区域。那是你经验到「渴爱」的地方。那是你经验到「苦」的地方。在那里，你会体验到「苦」。但同时，那也是你体验到「道支」的地方。

所以一切都在内心。功课必须在内心完成，因此禅修不是坐在这里看看树或者看看世界。它是向内看，看清正在发生的是什么，想要去把它扳直。佛陀在那儿，老师们也在那儿鼓励你：那里有个「痛苦的终点」。你所感受到的痛苦，那些压在你心头的重担，都是你选的。它们是你作出来的事情，是它们让你的心不堪重负。

它在一个盲点上——一个你通常不去看的区域。所以你得这里找找，那里看看，360度全方位地看。「禅定」修行的设计方案就是为了让拥有这种全方位的视角。你看到的不仅是鼻腔中的呼吸，而且开始学习如何感知全身的呼吸。当有「乐受」存在，你要学会去感受它，不仅仅是局限于一两个部位，而是让它扩散到全身去。如果有疼痛存在，你要学会切断任何的连接线，这样就不会让疼痛扩散到全身——而我们无意识中就这么做的，太常见了。

然后你来到这里是为了「观察」。你来这儿不只是为了「安住」。「禅定」的感觉很棒。它是一个安住的好地方。但你安住下来之后，接下来还有「工作」要做。你所做完的，是把自己摆在一个非常好的位置上，好去进行周遍的观察。因为你开始意识到，内心中发生的事件和身体上发生的事件是紧密相连的。当你对身体有了这种360度全方位的视野，你也开始对心有了360度全方位的视野。

几周前，我在加拿大，有人问起一个实验。他说这个实验证明了根本不存在「自由意志」这回事儿。实验表明，人们会做出决定，或者说他们大脑的某个部分会做出决定——他们可以通过「功能磁共振成像」(fMRI)来判断——但要过六秒钟，这个人才会真正说：“这是我做出决定的时刻。”我回答说，这根本不能证明「自由意志」不存在。它只能说明，很多人并不了解自己大脑里发生了什么。

这就是「禅修」的目的之一——观察内心中正在发生着什么，去发现盲点。而这是逆着性子对着干。正因如此，你得真的「想要」去做这件事。你心里有相当大的一部分，出于各种原因，一直是被封存着的，而有些部分你也不愿把它们打开。但当你对身体有全方位的觉察时，你也就能够全方位地觉察到内心。那些过去属于潜意识的或被层层掩盖所埋藏的领域，突然间打开了。有时候，打开它们是令人不快的经验。但如果你在身体内找到一块舒适的地方，心里能找到一块舒适的地方，至少你有个立足之地。当你坚信，佛陀觉悟，是有这回事儿，相信超越这些障碍是有可能的时候，你就不会感到那么「难以承受」(overwhelmed)了。

所有这一切都是内心的功课。或者，正如他们所说，这是一项内在的工作。你必须克服一些非常强烈的习性，这些习性想要你一再不停地回来，再回来，回到你过去所懂得的老旧的取乐活动中去，而你已经失去过它们了又想再要它们一次。这就是为什么思考佛陀在第二种「明」中的视角很有帮助：(他)看见世间众生依循他们的「业力」死去又重生，一次，一次，再接着一次。而他们的世界并没有真的到达哪个站点。宇宙只是不停地打转转、打转转、打转转，哪儿也没去。他所感受到的那种沮丧，正是促使他最终想要跳脱出去的原因。你也可以运用你对他确实觉悟了的信念来激励自己。

我们来这儿并不只是为了能够体验一把什么是「狂喜」。我们来这里是为了获得一种「幸福感」，以便能够运用这种「幸福感」，使我们能够各就其位，完成那份需要完成的工作：给这无休无止的轮回画上一个句号。因为如果我们不去终结它，它是不会自己停转的。想要所有人都能觉醒，这是没有

保证的。你必须足够「想要」，「想要」到着手努力去搞清楚如何才能做到「觉悟」的程度。佛陀本人也是这样学会的：他是真的「想要」，想要到非搞清楚它不可的程度。

他证明了这是可能的，并且把线索留给了我们。但我们心里还有很多内在的工作要做，因为这涉及到我们意识中非常私密的领域，在很多情况下，它们甚至是语言尚未形成之前的领域。而内心活动的过程中许多与语言相关的方面往往也被层层掩埋着。你必须「想要」挖开这些厚厚堆积的土层，才能完成这项内在的工作，这样做，至少你能让这一个众生不再受苦。当然，这意味着你给别人的负担少了——你没回到食物链中来。你找到了一种不再需要「进食」的幸福。

因为那是「入流」的发现，是觉悟的第一阶段：有这另一个维度的存在。而且它贴着我们很近。它没有远在天边；它就在眼前。但它在一个盲点里。你得真的非常「想要」看到它，才会看见。

佛陀宣讲佛法，人们获得开悟，并不是他使了什么诡计才使他们开悟的。他发现，在他们内心深处的某个地方，他们真的「想要」终结苦。他能够挖掘出这种「欲望」，并向他们证明说这事儿值得尊重，值得穷追到底。但接下来，有了佛陀指引，他们是否去一探究竟，则取决于他们自己。

所以，你从修行中获得的是什么，取决于你投入的是什么。佛陀和圣弟子们都在此向你保证，投入你全部所有的精力是值得的。这的确是一件值得你为之奉献一生的事情。但是否作出这份奉献，取决于你自己。