

# 不去受苦的自由

讲者：坦尼沙罗尊者

2023年2月23日

译者：一意孤行

2026年6月7日

你可以自由地用剩下的时间把注意力专注在呼吸上，专注在你的心上，把二者带到一起来。你为什么要这样做呢？佛陀对这个「为什么」的解释多到让人吃惊。有时我会遇到一些人，他们只想练习这个技巧，不想去听背后的理论。但问题是：我们活在其中的是一个怎样的现实，怎样才能让我们去做这样一个事情——去专注于呼吸、努力去看清楚你当下的心念，并且觉得这样做是值得的呢？佛陀的许多教法都是为了解释『我们为何存在』，『我们存在的意义是什么』，以及我们「能够」做什么。这些都非常值得知道。

他给我们留下了「四圣谛」，来解释我们如何才能「止息痛苦」，因为「痛苦」就是我们当下正在做出来的。（有一种）「痛苦」存在于所谓的「三相」（无常、苦、非我）（译者注：不是「无我」）之中，其基本原因在于这样一个事实，即：事物是会变化的，变化的原因是它们是「缘起、有条件的」，而「缘起」本身又是不稳定的。因此，如果你想从这些事物中寻求快乐，那儿就会有「苦」的存在。

然后，「四圣谛」中也存在着「苦」，而这些「苦」和「压力」来源于你自己的「渴贪、渴爱、渴求、饥渴似狂」（craving）——这就是说，你对这个问题是可以有所作为的。而且幸运的是，正是这种「饥狂渴求」沉甸甸地压着你的心。一旦把这个「饥狂」拿掉，无论外界如何变化，心中就不会再有「苦的原因」了。因此，我们必须直接去看清楚这个「饥渴似狂」在心中是如何生起的。唯有如此，我们才能终结它。

这就是为什么禅修时我们要看着这个「心」，用绳子把「心」套回到当下来——或者用一个更好的比喻来说，我们是通过把呼吸调整成一种舒适的状态来诱导心，让它进到当下来。实验一下，看看哪种呼吸方式此刻感觉不错：长呼吸、短呼吸、重呼吸、轻呼吸、快呼吸、慢呼吸、深呼吸还是浅呼吸。你可以花整整一个小时只是干这个事情，渐渐知道身体此刻的状态，看看哪种呼吸方式让你感觉真的很舒畅。

如果你找到了一种感觉良好的呼吸方式，想象一下这种舒适感扩散到身体的各个部位，渗透到每一个毛孔，这样做的目的是哪怕你只是光坐在这里呼吸，吸气、呼气，感觉就很好了，这让你的思绪能沉得下来，去看它自己。

呼吸就像一面镜子。当你的心烦意乱时，你的呼吸方式就会不同；当你感到恐惧时，你的呼吸方式也会不同。所以，如果你能保持在呼吸这里，就有一个很好的机会来观察到你动态中的「心」，从而探究『它为何会制造痛苦』。

你是「自由」的，所以你能够这样做。这与佛陀对「因果关系」的解释扯上关系了，即当下的一些事情是由过去的「行为」造成的，但并非所有事情都是如此。你当下是有不同选择的，而这些选择会影响你当下此刻的经验。你正「带有目的地」利用过去的素材来组建你的经验，你也想能够看清这个目的是什么。你此刻所做的选择不一定是受制于过去的。

这是你拥有「自由」的一个层面。

还有另一个层面。想想佛陀觉悟之夜的第二个「知见」，他看到众生依据各自的行为而生死轮回。整个宇宙的戏剧在他脑海中上演了一劫一劫又一劫，他看到宇宙哪儿也没去（译者注：就是重复）。并没有为什么事情安排有一个包罗一切的计划或目的，只是有许许多多的众生——有时愚昧，有时明智——在其中奋力寻找快乐。正是他们所有的行为彼此的相互作用，才使得宇宙得以发展、衰败、退化，然后再次发展，再次退化。他意识到，正因为没有一个包罗一切的计划，你才能自由地选择你的人生目标。

这一点也值得牢记。有时我们会被告知，我们的苦难是为了一个更大的目标，所以我们必须忍受它，但佛陀却说不。你可以自由地结束你的苦难，而无需觉得你在违背你必须服从的哪个人。

这意味着你现在拥有「自由意志」，并且你可以按照你认为最合适的方式操练这种「自由」。

所以，要努力去培养能够让你看清『事情正在如何运作』的心灵品质。「让呼吸变得舒适」只是你需要做的其中一件事。禅修也需要培养某些特定的心理能力。

首先是「正念」，把什么事情牢记在心里的能力。当你坐在这里时，记住你的「目的」是什么，要寻找的是什么，如何识别当下那些你想要鼓励它出现的事情，和那些你「不想」去鼓励它发生的事情。

「正念」在此扮演着重要角色，这也是为什么了解佛陀关于『苦是怎么来的』和『它是怎么解决的』如此重要的原因之一。如果「正念」仅仅是『觉知当下，接受当下发生的一切』，那么你不需要知道那么多。但佛陀给了我们许多「洞见」——要去寻找什么，如何处理不善巧的心理状态，如何鼓励善巧的心理状态——的这类深刻的「洞见」，而将这些「知见」铭记在心是有好处的。不必什么时候都背着这一整麻袋的「知见」到处跑，而应努力记住当下对你有用那一部分。这是需要培养的一种品质。

另一个品质是「正知、警觉」（译者注：当下一发生什么就立刻知道并进行评估的品质）：清楚地看到你正在做什么以及这些行为的后果。你的行动是否与你当下的目标一致，还是开始偏离了目标？

这就需要引入第三个品质，那就是「热忱」，也就是把这件事做好的欲望。

这三种品质——正念、正知、热忱——能够让「正念」变得有力量，并在当下这里建起一座基地，让心进入「禅定」。在阿姜李对这三种品质的解释中，「热忱」是那个代表了「智慧」和「分辨力」的那个品质。换句话说，你可以记住佛陀教导的各种内容，也可以观察自己在当下所做的各种事情，这都可以算作「正念」和「正知」。但如果你不热忱地努力去掌握这些技术，你的「正念」和「正知」就只是中性的，不会结出所有的丰硕成果。然而，当你努力去好好运用你过去所学到的东西、以及你现在正在做的事情，以及你想把这件事情做好的欲望时，这才是「智慧」。（译者注：这三者，覆盖了时间的三个部分：过去，现在和未来，并由「热忱」回头与「正念」对接起来努力形成一个时间轴上的循环反馈共振、一个能激发内在强烈喜乐的闭环）

而这种「欲望」正是你得要去鼓励的。所以，如果你的心从呼吸上边跑掉了，就立刻把它拉回来。如果你做得到的话，试着找出它跑掉的原因。有时候你什么都不需要搞清楚，只需要注意到它跑掉了，就立刻把它带回来。但有时候，有什么东西在牵你的心，你必须弄清楚是什么在牵引它，那个诱惑是什么。当你明白心跑掉的原因时，你就可以提醒自己任由它往外乱跑的「过患」。你是在试图理解你的心，它想要的只是想创造更多的「念头世界」，并在这些「念头世界」中旅行。

实际上，你想要明白的是这些「思维世界」是如何建筑起来的，而你是无法从这些世界内部看清楚它的。你必须从「当下一刻的参照系」来观察它。

所以，你回过头来。当你和呼吸合在一起时，尽量敏锐地觉察任何的风吹草动、任何身体上的紧张，以及头脑中任何的扰动。试着将它们驱散。经典中使用的图像是一个金匠从熔炉中取出黄金时，把杂质捶打出去的场景。所以，如果有什么念头占据了你的头脑，就把它们赶走。如果身体中有任何紧张的模式生起，试着找出它们在哪里集中起来的，它们纠结于什么，它们之间是如何联系的，以及你可以在哪里可以让它们放开。

当你培养这三种品质时，你就已经把心各就各位，它开始能理解『它是做了什么事情才导致痛苦的』。正如佛陀所说，「痛苦的原因」有两种。有些原因，你只要看着它们，它们就跑掉了。换句话说，这些痛苦的原因之所以能够存在，仅仅是因为你没有注意到它们。一旦你注意到它们，它们就会蜷缩起来，死掉了。正因为有这种事情，所以有些人认为，只要保持「不反应」的姿态，就足以除去心中所有「不善巧的事情」。你看着它们，接受它们，让它们存在在那里，这样它们就会跑掉了。但还有一些痛苦的原因，不管你直愣愣地看它们多少遍，它们就是赖着不走。

佛陀说，对于这些，你需要施加某种「架构」，他这里所说的「架构」有三种。第一种是呼吸：这是身体层面的「架构」。第二种是他所谓的“导向性思维”（寻）和“评价”（伺），也就是你与自己对话的方式。这是语言层面的「架构」。然后是「想」和「受」（感受）。「想」是你心中持有的标签、图像，或者帮助你识别“这是什么”、“那是什么”的词语。「受」则是快乐、痛苦、非乐非苦等各种感受。这些都是心灵层面的「架构」。

所以，当脑海中浮现出不善巧的念头，而仅仅看着它并不能赶走它时，你必须问问自己是如何「架构」它的，以及如何运用更善巧的思维模式来对抗那些塑造不善巧心境的思维模式：你是如何呼吸的？你能改变呼吸的方式吗？有时，不善巧的念头或情绪闯入脑海里，它很强大是因为它劫持了你的呼吸。因此，你要夺回对呼吸的控制权。以一种令人平静、神清气爽、舒适和缓的方式呼吸，来对抗那个念头，对抗那个情绪。

然后，看看你是如何与自己谈论这个问题的。比如说你很生气：第一，你是如何与自己谈论让你生气的对象？第二，你又是如何与自己谈论愤怒这种情绪的？你与你的愤怒之间的关系是什么？你的一部分意识可能不喜欢它，但肯定也有一部分喜欢它，否则就不会抓住这种感觉不放了。那么，

你喜欢它什么？它值得吗？再看看你是如何与自己谈论那个对象的。它真的是那个人所做的事情或当时的情况的真实反映吗？

你生气这个事实有时告诉你有些事情出了状况，你担心如果你不生气，就是对事情放任不管。但事实并非如此。愤怒常常会阻碍你找到最佳的解决方案。所以，试着用新的方式与自己对话，平复怒气，然后用全新的视角审视现状，看看现在应该做什么，或者你是否需要等待一段时间再做出反应。你必须不断提醒自己，当愤怒占据你的心时，事情可能会不是它们看起来的那样。有时你认为某种应对方式是好的，但结果证明就是它们伤害了你。所以，你务必小心谨慎。

然后看一下你的「想」和「受」。哪些看待问题的方式会加剧你的愤怒？你能否找到其他想事情的角度——假如不是更真实的，至少是同样真实的角度——来平息你的怒气？

至于「受」，佛陀说它们有两种。一种是自然而然产生的「感受」，因为我们拥有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉以及头脑中的意念。另一种是我们能够创造的「感受」。而渴望觉悟所带来的痛苦，即使你知道这需要好一阵时间，但实际上这是佛陀说的应该去鼓励的「痛苦」。当然，还有一些「感受」是通过你呼吸的方式，通过你让心平静下来进入「禅定状态」而产生的：「乐受」，「舍受」（平静的感受）。你要学会如何去生起这些「感受」，这样你的心就不会在它的各种情绪之间狼奔豕突，从中寻求快乐。你可以为自己提供其他的快乐来源。

这样，你就运用了佛陀所说的某种「架构」，三种不同形式的「架构」，来抵消「痛苦的原因」，兵来将挡，水来土掩。

这两种方法——「旁观」和「架构」（即构建一种新的处理方式）都需要「正念」、「正知」（警觉）和「热忱」。这就是为什么这三种内心的品质总是很有用：「正念」让你记住在处理特定问题时哪些教义是相关的；「正知」（警觉）让你看到哪些方法真的有效，哪些无效；「热忱」，即不断把事情做好的渴望。即使犯了错，你也要回来尝试再做一次。如果再次犯错，你要努力从错误中吸取教训，并尝试新的方法。

这归根结底就是佛陀所说的「下定决心」（commitment）与「反思」（restrospection）。你对自己承诺要去做善巧的事，然后反思自己做得如何。这样，你就能利用当下的「自由意志」，选择你要去做什么。专注于去做最善巧的事，这样你才能敏锐地觉察到自己的心念。你努力去做善巧的事时，比你努力去做不善巧的事时，更容易观察自己的心念。它能平静下来，更细

致、更精准地洞察一开始『内心中究竟在发生着什么』，而把你带去追求那些「痛苦的原因」的。

而这种「敏感度」最终将带来另一种「自由」，在这种「自由」中，心灵将不必依赖任何事物来获得它的「快乐」，因为它找到了某种存在于空间之外、时间之外的东西，当你不断深入挖掘当下，并最终到达彼岸时，你就会发现它——某种完全无条件、完全独立的东西。

所以，你会意识到这里涉及两层主要的「自由」：一是我们于当下所拥有的「自由」，我们可以选择去做善巧的事；二是我们得做出选择，去终结痛苦的「自由」。我们学习如何运用这些层次的『自由』，从而找到那无条件的「终极自由」。

很难看出有哪点理由让人不去喜欢它。那些声称只想学技术却不想听理论的人，并没有意识到理论的存在是为了帮助拓展你的理解，拓展你的想象力，让你了解有哪些「自由」是可供我们选择的，以及你如何能够最大限度地利用这些「自由」。佛陀所说的那些“我们应该做什么的事情”，都是为了我们真正的快乐而说的。你应该努力去全面深刻地「理解痛苦」，你应该努力舍弃「痛苦的原因」，你应该努力修习「修行之道」，从而证悟「痛苦的终结」。这些都是为了你「内心的幸福」而提出的“应该”。

所以，佛陀的教诲并没有什么难的。关键在于我们如何学习如何从中汲取最大的益处。