

不要止步于觉知这里

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年9月30日

译者：一意孤行

2026年10月11日

我从观察阿姜放如何教别人冥想的过程中学到了很多。正如他所说，一开始，他尽量引导所有人到达地图上的某一个点。不同的人从不同的位置出发：有些人往北，有些人往南，有些人往东，有些人往西。有些人能照直走到他想要他们去的地方。有些人则绕来绕去，或者撞到了障碍。有些人出现了视觉景象，挡在了路上。某种意义上，这些视象是一种鼓励。玩一玩挺有趣的。但有些人却卡在视象上，他不得不把他们从坑里挖出来。有些情况下，他成功了；有些情况下，他没成。

还有一些人身体上会有些奇怪的感觉。身体会突然变得非常大，或者非常非常小。身体的不同部位也感觉变形了。有一次我们围坐在一起冥想，冥想结束时，坐在我旁边的一位女士说，她感觉自己好像有一个很大的身体，却没有头。而我当时也一直坐在那儿，却感觉自己好像只有个头，却没有身体。

有些人卡不同的元素¹上。有个人坐着冥想，突然浑身变得非常非常僵硬。他太专注于「土元素」（地大）了。

因此，阿姜放不得不运用他的独创力来帮助人们克服这些问题。正如他所说，人们常常来问的问题，他自己在禅修中从来都没有遇到过。但他发现，根本的解决方法在于回到阿姜李的《方法二》中的七个步骤。他们肯定是在

¹ 译者注：这里指——地水火风这四大元素，或者加上空、识，就是六大元素。

其中的某个步骤上做错了。如果他能找出是哪个步骤出了问题，就能帮他们解决掉他们的问题。

他想引导大家达到的那个点，是冥想中的那种境界——呼吸能量充遍全身，你感觉不到呼吸的必要了。你的意识非常宁静。一切都非常平静、祥和。从那个点往后，每个人的冥想似乎都遵循着相同的步骤。

一旦呼吸的元素完全烫平、舒展，充遍全身之后，他会让你专注于「火大」上，也就是身体温暖的感觉。找到身体中一个比其他部位更温暖的点。将注意力集中在那里，然后想象这股温暖扩散到全身。

如果感觉太热，你可以想象「水大」。它能带来清凉。不管身体那个最凉爽的地方在哪里，集中注意力在那里，想象这股清凉感扩散到全身去。

然后是「土大」：身体中坚实的感觉，身体中有重量的感觉。同样，你可以像调节音响旋钮一样，随意增强或减弱这些感觉：让它们更强，或让它们更弱。

然后你要努力让这四个要素达到平衡：既不太热，也不太冷；既不太重，也不是太轻。就这样坐在那里，保持完美的平衡。

然后你会开始注意到，身体表面的感觉逐渐消失。剩下的只是一团模糊不清的云雾小水滴的感觉，没有清晰的轮廓。专注在那些小水滴之间的空间。这会把你带到「空大」。你要学会保持这种感觉一段时间，把这种「想」忆持在心。接下来是最后一个，「意识」（识大）：你回转过来问自己，“是什么在觉知着空间？”这样做，你就到了「意识」（觉知）这一层。

他也不会让你止步于此。他会让你去反思这种「觉知」。但首先，他会让你运用这种觉知去观察脑海中还有哪些东西浮现出来，去明白「觉知」中升起的一切事物都与「觉知」本身是分离开的。「觉知」是一回事，对象又是另一回事。因为身体的一切都如此平静，心中细微的东西比以往更加清晰地显现出来。你可以看着事物的升起，把它们看作是隔离开的。你可以放下它们。

那种“我的思想、我的感觉、我的情绪”的感觉变得越来越弱。「觉知」是一回事。在那一刻，你确实倾向于把这种「觉知」和自己等同起来，所以任何其他生起来的现象，如果是区隔开的，显然都不是你。你处在一个很好的站位，帮助你去放下它们。

但接下来，对你「觉知」的这个执着，你就需要做些什么了。正如阿姜放所说，你必须回过头来检查这个「觉知」，去看到它也是「架构」的。它也有它的缺点。『你所看到的一切都是无常的、苦的、非我的，而这个「觉知」却是常的、轻松的、是我』——这可不是这么回事。这个「觉知」也是有起有伏的，尽管细微，但足以能让你看到它也是「架构」的。

所以，他会这么说，放下「觉知」，放下当下发生的一切。如果你的放下是超越性的，它会保证你获得「不死」的经验。否则，它就只是一种世俗层面的放下。换句话说，你放下了一会儿，但并没有什么真正深刻的事情发生。

还是那个重点，你不能止步于「觉知」这里，还有更多的事情要做。

其他森林阿姜们也表达过同样的观点。有人曾问阿赞查，禅修中的“知者”是否等同于开悟后的意识。他说：“当然不是。”

或者像阿姜摩诃布瓦说到那样：他谈到了冥想的过程，并描述了他进入到一种“只是知道”或“只有觉知”的境界。他说：“在此之前，你一直都信任它。面对着所有其他生起的现象，你一直信任的都是它。但现在，你必须换一副怀疑的眼光，去看到它自身也是可疑的。它也是搭建和架构起来的。”如果你看不到这一点，你就会一直卡在那里。这就是为什么要认识到这只是禅定中的某种定境，这很重要。它不是那个修行的目标。

前几天我看到一件T恤，上面写着：“不用知道任何事情，除了这个知道。”看，这句话就是在教你卡在这里。它引发了几个问题。如果这就是你需要知道的一切，那么佛陀为什么还要教导那么多其他的东西？为什么他要教「四圣谛」？为什么他要教「架构」(行)和「缘起」的过程？这些事情你都要知道

，目的是为了帮助你拆解你对「觉知」的执着。如果你认为这就是你的「本来面目」，那么你就会一直被卡在那里。你会以为，你只需要保持「觉知」，不要对任何事物进行评判。

那就且问，什么是「四圣谛」？「四圣谛」的职责又是什么？「四圣谛」是为了提醒你让你去分析事情，而「四圣谛」的职责是为了让你去做出判断，去做完你需要做的事情。你不能只是留意事情的来来去去就完事了。有些事情，当它们出现时，是痛苦的原因，是压力的原因。在这个层面上，那个压力可能非常非常细微，但它仍然是存在的。而这些，是你必须放下的事情。你必须对它们作出判断，去看到它们的弊端。

然后是修行之道：这条道需要用心去开发。你不能只是看着它来，看着它去，然后说：“嗯，修行就是这么回事儿。”当它来时，你要努力维持它。如果它没有出现，你要努力让它生起，进一步发展它。总有一天，你也必须放下它。但在此期间，你还有职责需要履行，佛陀之所以要教这些，是有充分理由的。他知道自己在做些什么。那些认为“你只要保持觉知”的禅修者并不比他更聪明。他教了这么多——所有的「觉醒之翼」，所有「缘起的诸支」——这样你就不会卡在某些事物上。每当你发现什么东西，你认为“这就是我的本来面目”时，要学会像阿姜摩诃布瓦所说的那样，学会斜着眼睛去瞄它。它并不像你想象的那么可靠。

然后当你真正放下时，这就不是世俗层面上的放下了。正如阿姜放所说，当你真正放下时，一种「超越性的觉知」会随之而来，一种「超越性的智慧」会随之而来，它会保证，是的，你真的已经懂了。那是完全不同的事情。它源于你放下的不仅是你当下的「觉知」，更是对整个当下的彻底放下。它不属于此时此地，它超越了此时此地。

所以，不要止步于「觉知」这里。首先，你要尽你所能去达到那个境界。要时刻提醒自己，提前知道最终你必须放手，并不意味着要你打压你的积极性，放弃这条道路的修建。这就像造筏渡河：你知道在河里的时候必须紧紧抓住

筏子，因为没有其他办法过河，而且河水暴涨，危机四伏。当你到达对岸时，你就可以放开筏子了。放开并非出于轻视，而是带着感激之情放开。但你已经有了更好的东西。你来到这里不是为了只待在筏子旁边。你想要的是彼岸的安全。

所以，千万别划到一半就停下来顺流往下漂，提醒自己这就像是对什么事情都不评判。这条河里有诸多危险：漩涡、鲨鱼。毕竟，这是印度的一条河。

所以，尽你所能到达地图上的那个位置。无论你遇到什么障碍，总有办法克服，以李阿姜的七个步骤为指导。到达那个一切都非常宁静的境界——呼吸静止了，身体宁静，而这种静止并非是强迫的。你会自然而然地感到不需要呼吸了，因为内在的一切都满满地充遍了呼吸都能量。然后，调整诸大各个元素，直到只剩下「觉知」本身。运用这种「觉知」去观察头脑中发生的细微变化，从而放下它们。正如佛陀所说，你认真做，然后回过头来反思：“那些东西都必须放下。那，这个「觉知」呢？”

佛陀的教义全都具有这种反思的特质。「正见」看待其他一切的「见」，认为它们都是「苦」、「无常」、「组合起来的」。它放下这些「见」，然后意识到同样的真理也适用于自身。你的「觉知」看到事物是「无常」、「苦」和「非我」的，但如果它没有在某个时刻回过头来反思说“嗯，同样的道理这里也适用”，那它就是在自欺欺人。

所以，不要仅仅止步于「觉知」这里。还有更多工作要做。那是有意义的工作。有无穷无尽回报的工作。