

不要止步於覺知這裡

講者：坦尼沙羅尊者

2026年9月30日

譯者：一意孤行

2026年10月11日

我從觀察阿姜放如何教別人冥想的過程中學到了很多。正如他所說，一開始，他盡量引導所有人到達地圖上的某個點。不同的人從不同的位置出發：有些人往北，有些人往南，有些人往東，有些人往西。有些人能照直走到他想要他們去的地方。有些人則繞來繞去，或是撞到障礙了。有些人出現了視覺景象，擋在了路上。某種意義上，這些視像是一種鼓勵。玩一玩挺有趣的。但有些人卻卡在視像上，他只好把他們從坑裡挖出來。有些情況下，他成功了；有些情況下，他沒成。

還有一些人身體上會有些奇怪的感覺。身體會突然變得非常大，或非常非常小。身體的不同部位也感覺變形了。有一次我們圍坐在一起冥想，冥想結束時，坐在我旁邊的一位女士說，她感覺自己好像有一個很大的身體，卻沒有頭。而我當時也一直坐在那兒，卻覺得自己好像只有個頭，卻沒有身體。

有些人卡不同的元素¹上。有個人坐著冥想，突然全身變得非常非常僵硬。他太專注於「土元素」（地大）了。

因此，阿姜放不得不運用他的獨創力來幫助人們克服這些問題。正如他所說，人們常常來問的問題，他自己在禪修中從來都沒有遇到過。但他發現，根本的解決方法在於回到阿姜李的《方法二》中的七個步驟。他們肯定是在其中的某個步驟上做錯了。如果他能找出哪個步驟出了問題，就能幫他們解決他們都問題。

¹ 譯者註：這裡指——地水火風這四大元素，或加上空、識，就是六大元素。

他想引導大家達到的那個點，是冥想中的那種境界——呼吸能量充遍全身，你感覺不到呼吸的必要了。你的意識非常寧靜。一切都非常平靜、和平。從那個點往後，每個人的冥想似乎都遵循著相同的步驟。

一旦呼吸的元素完全燙平、舒展，充遍全身之後，他會讓你專注在「火大」上，也就是身體溫暖的感覺。找出身體中一個比其他部位更溫暖的點。將注意力集中在那裡，然後想像這股溫暖擴散到全身。

如果感覺太熱，你可以想像「水大」。它能帶來清涼。不管身體那個最涼爽的地方在哪裡，集中注意力在那裡，想像這股清涼感擴散到全身去。

然後是「土大」：身體中堅實的感覺，身體中有重量的感覺。同樣，你可以像調節音響旋鈕一樣，隨意增強或減弱這些感覺：讓它們更強，或讓它們更弱。

然後你要努力讓這四個要素達到平衡：既不太熱，也不太冷；既不太重，也不是太輕。就這樣坐在那裡，保持完美的平衡。

然後你會開始注意到，身體表面的感覺逐漸消失。剩下的只是一團模糊不清的雲霧小水滴的感覺，沒有清晰的輪廓。專注在那些小水滴之間的空間。這會把你帶到「空大」。你要學會保持這種感覺一段時間，把這種「想」憶持在心。接下來是最後一個，「意識」（識大）：你迴轉過來問自己，「是什麼在覺知著空間？」這樣做，你就到了「意識」（覺知）這一層。

他也不會讓你止步於此。他會讓你反思這種「覺知」。但首先，他會讓你運用這種覺知去觀察腦海中還有哪些東西浮現出來，去明白「覺知」中升起的一切事物都與「覺知」本身是分離開的。「覺知」是一回事，對象又是另一回事。因為身體的一切都如此平靜，心中細微的東西比以往更清晰地顯現出來。你可以看著事物的升起，把它們看成是隔離開的。你可以放下它們。那種「我的思想、我的感覺、我的情緒」的感覺變得越來越弱。「覺知」是一回事。在那一刻，你確實傾向於把這種「覺知」和自己等同起來，所以任何其他

生起來的現象，如果是區隔開的，顯然都不是你。你處在一個很好的站位，幫助你去放下它們。

但接下來，對你「覺知」的這個執著，你就需要做些什麼了。正如阿姜放所說，你必須回過頭來檢查這個「覺知」，去看到它也是「架構」的。它也有它的缺點。『你所看到的一切都是無常的、苦的、非我的，而這個「覺知」卻是常的、輕鬆的、是我』——這可不是這麼回事。這個「覺知」也是有起有伏的，儘管細微，但足以能讓你看到它也是「架構」的。

所以，他會這麼說，放下「覺知」，放下當下發生的一切。如果你的放下是超越性的，它會保證你獲得「不死」的經驗。否則，它就只是一種世俗層面的放下。換句話說，你放下了一會兒，但並沒有什麼真正深刻的事情發生。

還是那個重點，你不能止步於「覺知」這裡，還有更多的事情要做。

其他森林阿姜也表達過同樣的觀點。有人曾問阿贊查，禪修中的「知者」是否等同於開悟後的意識。他說：“當然不是。”

或者像阿姜摩訶布瓦說到那樣：他談到了冥想的過程，並描述了他進入到一種「只是知道」或「只有覺知」的境界。他說：「在此之前，你一直都信任它。面對著所有其他生起的現象，你一直信任的都是它。但現在，你必須換一副懷疑的眼光，去看到它自身也是可疑的。它也是搭建和架構起來的。」如果你看不到這一點，你就會一直卡在那裡。這就是為什麼要認識到這只是禪定中的某種定境，這很重要。它不是那個修行的目標。

前幾天我看到一件T卹，上面寫著：「不用知道任何事情，除了這個知道。」看，這句話就是在教你卡在這裡。它引發了幾個問題。如果這就是你想知道的一切，那麼佛陀為什麼還要教導那麼多其他的東西？為什麼他要教「四聖諦」？為什麼他要教「架構」（行）和「緣起」的過程？這些事情你都要知道，目的是為了幫助你拆解你對「覺知」的執著。如果你認為這就是你的「本來面

目」，那麼你就會一直被卡在那裡。你會以為，你只需要保持「覺知」，不要對任何事物進行評判。

那就且問，什麼是「四聖諦」？「四聖諦」的職責又是什麼？「四聖諦」是為了提醒你讓你去分析事情，而「四聖諦」的職責是為了讓你去做出判斷，去做完你需要做的事情。你不能只是留意事情的來來去去就完事了。有些事情，當它們出現時，是痛苦的原因，是壓力的原因。在這個層面上，那個壓力可能非常非常細微，但它仍然是存在的。而這些，是你必須放下的事。你必須對它們作出判斷，去看到它們的弊端。

然後是修行之道：這條道需要用心去開發。你不能只是看著它來，看著它去，然後說：「嗯，修行就是這麼回事。」當它來時，你要努力維持它。如果它沒有出現，你要努力讓它生起，進一步發展它。總有一天，你也必須放下它。但在此期間，你還有職責需要履行，佛陀之所以要教這些，是有充分理由的。他知道自己在做什麼。那些認為「你只要保持覺知」的禪修者並不比他更聰明。他教了這麼多——所有的「覺醒之翼」，所有「緣起的諸支」——這樣你就不會卡在某些事物上。每當你發現什麼東西，你認為「這就是我的本來面目」時，要學會像阿姜摩訶布瓦所說的那樣，學會斜眼去瞄它。它並不像你想像的那麼可靠。

然後當你真正放下時，這就不是世俗層面上的放下了。正如阿姜放所說，當你真正放下時，一種「超越性的覺知」會隨之而來，一種「超越性的智慧」會隨之而來，它會保證，是的，你真的已經懂了。那是完全不同的事。它源自於你放下的不僅是你當下的「覺知」，更是對整個當下的徹底放下。它不屬於此時此地，它超越了此時此地。

所以，不要止步於「覺知」這裡。首先，你要盡你所能去達到那個境界。要時時提醒自己，提前知道最終你必須放手，並不代表要你打壓你的積極性，放棄這條路的修建。這就像造筏渡河：你知道在河裡的時候必須緊緊抓住筏子，因為沒有其他辦法過河，而且河水暴漲，危機四伏。當你到達對岸時，你

就可以放開筏子了。放開並非出於輕視，而是帶著感激之情放開。但你已經有了更好的東西。你來到這裡不是為了只待在筏子旁邊。你想要的是彼岸的安全。

所以，千萬別劃到一半就停下來順流往下漂，提醒自己這就像是對什麼事情都不評判。這條河裡有許多危險：漩渦、鯊魚。畢竟，這是印度的一條河。

所以，盡你所能到達地圖上的那個位置。無論你遇到什麼障礙，總有辦法克服，以李阿薑的七個步驟為指導。到達那個一切都非常寧靜的境界——呼吸靜止了，身體寧靜，而這種靜止並非是強迫的。你會自然而然地感到不需要呼吸了，因為內在的一切都滿滿地充遍了呼吸都能量。然後，調整諸大各個元素，直到只剩下「覺知」本身。運用這種「覺知」去觀察頭腦中發生的細微變化，從而放下它們。正如佛陀所說，你認真做，然後回過頭來反思：「那些東西都必須放下。那，這個「覺知」呢？」

佛陀的教導全都具有這種反思的特質。「正見」看待其他一切的「見」，認為它們都是「苦」、「無常」，「組合起來的」。它放下這些「看見」，然後意識到同樣的真理也適用於自身。你的“覺知”看到事物是“無常”、“苦”和“非我”的，但如果它沒有在某個時刻回過頭來反思說“嗯，同樣的道理這裡也適用”，那它就是在自欺欺人。

所以，不要只止步於「覺知」這裡。還有更多工作要做。那是有意義的工作。有無窮無盡回報的工作。