利用你的染污

讲者:坦尼沙罗尊者
2023年10月27日
译者:一意孤行
2026年11月6日

导读金句:我如何才能通过「禅定」来理解我的「五蕴」？

当佛陀铺开那条「修行之道」时，它过去不是——现在也不是——为那些已经清净的人而设的，而是为那些还有「染污」的人而设的。这条道路善用你的「欲望」和「厌恶」心理，引导它们走向正确的方向。想让心静下来，想让心进入「禅定」，这是可以的。想要获得彻底「解脱」，这是可以的。正是这些渴望才给这条道路提供了动力的源泉。

「厌恶」痛苦是可以的。你利用这些「染污」的方式，就像你在渡河的比喻中造那个木筏一样。你不是在等涅槃号游艇过来接你，掉头带你驶回不死的彼岸。你是要利用河这边的树、树枝和枝条——你所认同为「自我」的这些东西，「五蕴」——把它们造成筏子，帮助你游过河去。

所以，当你「禅修」时，不要心急火燎地或马上就想要摆脱你的「染污」。首先要用好它们。学习如何巧妙地运用它们。这是我们正在下功夫的一门「技术」，正是在我们培养这些技术和打通修行道路的过程中，我们磨炼了那颗心。我们会逐渐分辨哪些「染污」是有益的，哪些不是。比如，想要让心静下来的愿望:如果你关注的是你想要的结果，你反而得不到。但如果你采取的方法像一个想要精通某项技能的人那样，你意识到你必须把注意力放在那些「原因」之上。

那么，这里指的「原因」是什么呢？首先，你要在你的「德行」上下功夫。不是说没有「德行」你就无法入定，而是说，如果你的「禅定」不是建立在「德行」之上的，你就无法真正地信任它。这是因为「德行」教会你必须清楚自己

的「动机」是什么。所以，当你做某件事时，这是你的机会去练习觉察，自己***为什么***要做这件事。

二十世纪初，泰国出版了一套新的佛法教材，供所有僧侣研习。第一本教材将「德」定义为控制你的言行。并没有提「心」这一方面的事情。这引起了阿姜曼的注意。他指出，教材中缺漏的是关于「德」那个最重要的方面——你的「动机」，那颗「心」。没有这个，「德」就沦为了走过场，一种仪式罢了。

但如果你受持戒律，就不得不审视自己的「动机」，因为一项戒律只有在你故意要去打破它时才会被视为破戒。所以你必须留意：你做事的目的是什么？你要诚实地面对这个问题。如果你受持戒律，就必须在心中培养良好的品质。你必须时刻谨记戒律，「警觉」（alert 正知）自己当下正在做的动作，并「热情」地（ardent 正情）努力克服任何可能导致你违背戒律的「动机」。同时，也要「热情」地培养能滋养你德行的「慈心」。

当你越来越坦诚地面对自己时，你的「禅定」要想变得稳定可靠就容易多了，因为你的内心不会筑起一道道的墙。如果你做了伤害他人的事，你往往会否认自己真的做了，或者否认造成了任何伤害，或否认说你伤害的人有什么重要。这其实就是在你内心里面到处建墙。当你的内心筑起这样的墙时，你就很难从你的「禅定」中获得任何的「分别力」（分别 discernment）。

所以，不要觉得自己可以跳过那些遵守「戒律」所必须付出的努力之上。它们能培养重要的心智技巧。这样来想一下：「美德」是一种技术，它不是光让你「听话、臣服」。它还需要一些「独创力」，因为有时遵守戒律会让你处于不利的地位。比如说，你如何才能既遵守戒律，又不泄露你知道会被人滥用的信息呢？你需要运用你的「分别力」（discernment）。

通过专注于这项技术的训练，你在心中培养了各种美好的品质，所以渴望积德的愿望是一种好的「欲望」（贪）。你对堕落到低于戒律标准的境地的「厌恶」，这是一种值得持有，值得培养的好的「厌恶」（嗔）。

你的「禅定」也是如此：渴望让心宁静下来是可以的，只要你的注意力是放在那些「因」上，也就是「正念」、「正知」（警觉）和「正情」（热忱）上，并将它们越来越多地运用到当下此时此刻，运用到心中那些正在发生的更微妙的事物之上。而你「厌恶」那些「盖障」（译者注：五盖：感官沉迷，恶意，昏沉，掉举，疑）。这是一种需要培养的心态，因为太多的时候，我们是喜欢我们的「五盖」的。

当我们开始直接把注意力放在「执取」（cling）和「饥不可耐」（craving）时，就会遇到同样的问题。我们喜欢自己那种「饥不可耐」的感觉，我们喜欢我们的「执取」。这就是我们为什么「执取」、「饥不可耐」的原因。所以，我们首先要修习如何应对这些「盖障」。感官欲望出现了，我们往往会觉得这太酷了。我们内心的一部分会想，它真是太聪明了，因为它能想出感官世界中的各种花样（sensual fantasies），能想出五花八门的法子，通过扮演某种角色来让他人来给你满足你的需要。但你要懂得，这不不是你最佳的利益所在。「恶意」（嗔）、「昏沉」，甚至「躁动不安和焦虑」（掉举）也是如此：我们的心有一部分会觉得说“如果我不对未来感到焦虑，我就不是一个负责任的人”。「怀疑」也是如此：“如果我太容易相信别人，我就会被骗。”这些心态都和「五盖」是站在一边的。

所以你必须学会如何与它们辩论，并看到这些「盖障」确实在障碍你。再次强调，你在利用你的「染污」。你在将它们转化为修行道路上的助手。当「禅定」像这样是由于基于「德行」而变得更加可靠时，你的「分别」（discernment）也会更加可靠。那么，「分别力」从何而来呢？它来自你所培养的「技术」。它不是来自捧起经书，找到了某种自圆其说的解释，你就说：

“嗯，这种状态我见过。那种状态我也见过。噢，我懂了。”这句话更应该像是“我如何才能通过「禅定」来理解我的「五蕴」？”

毕竟，「禅定」与它们直接相关。身体有这个「色」，它就是呼吸。还有这个快乐的「感受」，你试着去创造它出来，然后在创造的过程中，你把它们维持住，并将它们扩散开来：在「禅定」中，你会对「受」会有更深刻的认识和理解。它不是自己跑来了，又自己跑走了。你会越来越意识到，你在这些「感受」的生起过程中扮演着一个重要的角色。当下就存在着快乐的潜在能量，也存在着痛苦的潜力。这差不离就是「禅修」中关于「业力」的那一堂大课。

有一些潜在的影响是从过去来的。佛陀用我们有一块撒满种子的田地的画面来作比喻，我们可以选择去浇灌哪些种子。所以，你现在可以坐在这里，把注意力放在痛苦上，让自己沉浸在痛苦之中苦恼万分。或者，你可以用更聪明的方式去注意那些痛苦。甚至，更好的做法是，你可以把注意力放在——身体的哪些部位你是可以让它们变得舒服的。这是你的第一条战线。如果你的内心中有某个部分说：“哦，这是我屈服于我对舒适的喜欢、我对舒适的执着，”记住，你就是在利用你的「执着」。你是在利用「染污」。“嘿，你不是喜欢快乐吗，好吧，给你。这里有它的潜能。”

你会学到很多关于如何利用这种潜能的知识。你会开始意识到，事物不是自己生起来，不是自己跑掉的。有一些潜在的影响来源于过去，但你现在对它们做了什么，将决定你当下会经验到什么。无论如何，这都是你得要学会的关于「业」和整个「架构」过程的最重要的一课。

所以，这是其中的两个「蕴」。然后是「想蕴」，也就是你意持在脑海中的图像，既包括呼吸是怎么吸进来，是怎么呼出的，以及你是如何游戏般地运用这些「想」的。你会领悟到，你怎么「想」事情的方式，会对你实际经验到它们的样貌，产生巨大的影响。

「行蕴」（sankhara），即「架构」也是一样：你要引导你的思维，并对呼吸进行「评估」。你要提取吸气、呼气以及遍布全身的呼吸能量中所蕴含的潜能，并学习如何将这些好东西最大化，把坏东西最小化。一旦有好东西到手，你要保持住它。记住，「正念」作为一项指导原则，其职责就在于学会如何让善巧的事物生发起来。然后，当它们在那儿时，你要尽你所能不让它们消逝。

然后还有那个「识蕴」，觉知到所有这些事情。你可以用它来把注意力放在当下，把注意力放在正确的地方。

所以，这里是你将学习什么是「五蕴」，以及你当下在多大程度上塑造了它们的地方。这样，你就不会掉入那种所谓的“洞见”的陷阱，那种打引号的“洞见”说的是：“好，我只要看到事物生灭，然后说，是的，事物的本质就是生生灭灭。”记住，佛陀把“集”这个词用在「苦的因」上面。当他使用“集”这个词时，它通常指的是从心内本身生发出来的因果关系。

了解内心自身的最佳途径，就是通过在「禅定」和「美德」的技术上下功夫，在关于「禅定」能帮助你什么，它有哪些不足这些问题上下功夫。换句话说，就是「禅定」的「魅力」（味）何在，它的「缺点」（患）又是什么？探究「禅定」的「缺点」，会引领你进入更深、更深层次的定境，因为你领悟到，你一开始的禅定水平，还有些「扰动」在其中。但如果你能放下这些「扰动」，就能进入一个更深的层次，一个「缺点」更少的层次。

你正在学习如何培养你的判断力，因为「分别」很大程度上就与此相关。它旨在引导你达到一种「脱离迷想」（disenchantment）和「褪尽激情」（dispassion）的意识状态。那么，「脱离迷想」和「褪尽激情」又是什么呢？它们就是一些「价值判断」。所以，你在培养这些技术的同时，也在打磨你的判断力。这才是你想要的「分别」，而不是那种光把所有的名词都装进脑子里，然后一意识到“哎呀，我还有一些执取和欲望”，就对自己吹毛求疵的「分

别」。如果你真的足够聪明，你就会明白：“好吧，我得在我的执取和欲望上下功夫，因为除此之外，别无他法能让我走上修行之道。”

所以，把注意力放在这些技术之上，当你精通它们时，你会学到盆满钵满。这就是为什么它被称为“得要下功夫培养才有的「分别」”（disernment that comes from developing），你要在此时此刻下功夫把心带入某种「定境」，让事情变得清晰起来。

就像阿姜李说的，不要看不起你的「染污」。要知道，有些「染污」要物尽其用，不要等到自己都清净了才打算开始修行。这条道路就像用树枝和枝条捆扎成一个木筏，你要紧紧抓住，直到筏子把你送到彼岸。那时，你才能放下「染污」，统统放掉。

但与此同时，你得筛选好，因为有些树枝、枝条会给你的木筏带来麻烦。它们很脆弱，不经用。如果你用细细的藤条来固定木筏，藤条一断，木筏就散架了。你必须学会识别哪些「染污」对你有用，哪些没用。

但不要跳过这一步，要去运用那些有助于掌握这些技术的「染污」。正如阿姜李所说，一个懂得「分别」的人的标志就是，你能够随手拿起任何一件东西，把它派上好的用场。这一点说得太好了。