

## 毗婆舍那静修的目的和方法

杨真善

毗婆舍那是巴利文中的一个词，巴利文是与梵文并存的一种古代语言。有时，毗婆舍那静修被翻译为“领悟静修”，因为这种练习的主要效果之一是你深刻的普遍问题有了深刻的理解，例如疼痛如何转变为痛苦，愉悦如何转变为满足或匮乏，以及自我的感觉是如何出现的。

毗婆舍那静修也被称为“留意静修”，因为我们非常专心。其主要技巧是对一般体验格外专注。不幸的是，如果你把留意解释为持续不断地想着你正在做的事，那就对这个词有一点误解。留意这个词的正确含义只不过是注意和意识到所发生的事。

对“领悟”这个词也可能会产生一定误解，因为它不仅是一个来自佛教的词，而且也是心理治疗中使用的一个词。当你做心理治疗时，你也会有领悟。当然，这样的领悟是非常重要的，但它们是对你自己的个性和你生活中的具体问题的独特领悟。作为毗婆舍那结果的领悟比心理治疗中的领悟更加深刻，更具有普遍意义。它们应对的是范围非常广泛的复杂问题，而不是单一适用的问题。在科学中，一种深刻的理论会螺旋状地形成多种用途。科学中的一项基础性突破，有可能产生几十乃至几千种具体的用途。同样，来自毗婆舍那练习的领悟使我们不仅能明白与我们的个性相关的东西，而且能明白个性本身的真正性质。所以，毗婆舍那在具有深刻领悟的意义上是“领悟”，在特别专注的意义上是“留意”。

这种练习的基本前提可以相当简单地加以陈述。无论何时，只要你将程度特别的专注和静加诸于一般体验，就会产生领悟。而且，还会产生某种被称为“净化”的东西。我现在使用的每一个词在佛教中都是一个技术术语。佛教是一种内心科学。西方用技术词汇开发了一种外在科学，以其它文明没有的方式，描述了外部世界的物质真实。在东方，他们有一套近似精确的技术词汇，但只适用于内心世界。这就是说，那是一个主观经验的世界：听、看、嗅、尝、身体感知和头脑思索。他们开发了这六种官能的科学，并将之称为“毗婆舍那”。

我在科学中为这种特殊的静修找到了一个非常恰当的比喻。如果你研究科学，你就会遇到技术术语。当你遇到技术术语时，不应该赋予它你自己的意思。你必须非常仔细地听从老师定义那个概念时使用的准确词语。例如，在一般的英语口语中，力（force）、力量（power）和能量（energy）常常作为同义词使用，但对一个物理学家而言，他们有特定的定义，而且非常不同（力是成比例的加速度和质量；能量是应用于距离之上的力；力量是能量产生或损耗的比率）。同样，我将为你们提供一些来自毗婆舍那传统的技术词汇。

术语之一是“静”。它的意思并不是一种冷淡、被动或冷漠的态度。而是一种不妨碍六种官能运行的态度。如果你有膝盖疼痛而且要扩散的感觉，你就让疼痛扩散。为什么？因为你发现正好是对那种感觉的干预引起了痛苦，而不是感觉自身。静的严格意义是“平衡”，它意味着不要推、拉那流动的感觉。它一刻也不意味着你不能对外部环境采取行动，也不意味着被动、冷漠或任何类似的东西。静是从根本上允许去感觉。静是减少与（听、视、嗅、尝、身体感知和头脑思索）六种感官流的内部摩擦。作为一种彻底开放的状态，静等同于爱。

无论何时你将留意和静加诸于一般体验，就会产生进化作用，它由两方面组成。一是领悟，二是净化。让我们先谈一下我们所说的净化的意思。我们大家心中都有愁苦之源。当你坐下来静修时，很快就会注意到这一点。一开始你会觉得很好，而后就会有某种东西使你的世界不太完美。你打瞌睡，你的头脑走神（漫游），或者出现这样那样的情绪。消极的记录开始出现，受伤的记忆开始出现，你感到愤怒，你感到惊喜若狂，你产生了各种各样的想象，做取悦自己的事，你觉知到内部的冲突。我们的心中充满了与我们的存在完全不相干的愁苦之源。意识或知觉的本性并不是受苦。然而，我们已经习得了某些约束力：渴望与厌恶、痛苦的记忆、不适当却习以为常的行为模式，等等。

当我们坐下来做这一练习时，这一切都会出现。所以，在做毗婆舍那静修时，你不会总是感觉很好。事实上你有可能感觉很糟。由于曾经听说过，所以我知道你们有些人现在就想离开。你会说：“我认为静修应该使人感觉很好”。是的，从长远看如此，但静修的一个重要方面就是坐下来开始解决感觉不好之源（不管是什么感觉）。你通过练习逐步朝前走，一步又一步，一步又一步，一步又一步。怎么做呢？就靠留意和静，就这样。无论出现什么，你就观察它，什么都不做。你会有非常敏锐的觉知能力，那就是一切

往好里说，这似乎微不足道，往坏里说，这似乎有点愚蠢。但实际上，它非常有作用。让我们谈一下静修时出现的妨碍快乐的障碍——消极的记录、渴望、厌恶、内心冲突、阻滞。如果我们抵制其中之一，而且说：“我不要你”，那么，我们就是把它推开。但是，为了抵制它，我们不得不推进到它那里去“接触”它。另一方面，如果我们视之为一体，认同它，并让它把我们拉开，那我们又与它接触了。只要接触它，就会使那消极物的能量重新得到补充。如果你试图将它推开或让它牵动你，你就会与它成为一体，接触到它。无论什么样的接触，都意味着这一特定的消极物能像过去一样“重新为其电池充电”，而电能就来自你的总能源。但是，如果我们不碰它，不接触它，它就不得不消耗自己的能量，而那是非常有限的；而且，如果我们继续警觉，只是观察，最终，那消极物内存的能源就会消失，它就会永远离开。事情就成了。

这一“观看消极物死去”的过程就叫做净化。一旦我们清除了快乐的障碍，我们固有的快乐——意识的本性是毫不费力且光辉灿烂的欢乐——就会变得明显。一旦窗户的污垢被除去，一直在那里的太阳的光芒就会照耀进来。作为一般经验本性的精神真实就能够闪现出来。

大多数人都肯定这种精神真实，但他们没有直接体验过它。他们只体验过自己的推测、一厢情愿的想法，或与之相关的信念，从来就不能直接看见它。然而，每个人都有能力直接与那源头接触。通过持续不断的注意（留意）和开放（静）练习，就能消除挡道的东西。这需要时间，但时光无论如何都在流逝，为什么不最大限度地利用它呢？

所以，这一练习的本质可以用一个简单的公式加以陈述：一般体验 + 留意 + 静 = 领悟和净化。这一公式的每一项都有精确的定义。一般体验被定义为听、看、闻、尝、身体感知和头脑思索。留意被定义为专一、清晰、连续、丰富和精确的觉知。静被定义为在任何层面上都不干预感觉流，包括前意识处理层面（前意识：直觉意识层面下的一个部分，或与之相关；从中，可以回忆没有被压制的记忆和情绪——译注）。

当充分的留意和静被施加于一般体验并对之产生影响时，我们就实现了净化和领悟。而且，作为净化和领悟的结果，我们固有的快乐、我们与生俱来的真正权利和精神真实就会展现出来；我们会发现，过去思考的现象世界——时间、空间和物质的世界——确实变成了一个精神能量的世界，我们随时随地都在与它直接接触。因为，当感觉变得纯化时，当所有层面的内在冲突消散时，这些一般的感受流就变成了祈祷，变成了咒语，变成了圣歌，而且，我们发现，仅仅是通过活着，我们就能随时随地与那源头联系在一起。基督教默祷传统把它称之为“上帝存在之实践”。犹太教神秘传统则称之为“事物从无（即上帝）到有被连续创造的体验”。

对大多数人而言，感觉是“不透明（迟钝）的”。你明白我用不透明这个词的意思吗？如果窗子被烟尘遮盖，光就不能进来。这烟尘就是渴望、厌恶和无知（贪、嗔、痴）。当这些东西被清除之后，一般感觉就会变得完全透明。很难描述它的样子像什么。听回归为毫不费力的本性流的一部分，看回归为毫不费力的本性流的一部分，同样，闻、尝、身体感觉，无论它们是令人愉快的、令人不快的或中性的，也都完全回归为可以称之为“上帝的呼吸”的一部分。

即使是思维过程也回归为这毫不费力的流动的一部分。在静修的起始阶段，你会非常关心克服那漫游的思想，以便开发足够的平静和专心，从而能练习留意。但是，当你沿着这一过程深入时，就没有必要无论如何都要有一个安静的头脑了，因为一般的思维流会被体验为那源头的活动，二者没有区别。

所以，做毗婆舍那练习只意味着：随时都对在你的感官之门中发生的事非常精确地感受和接受。这似乎是一种微不足道的练习。你可能会认为，“那有什么大不了的。我坐在这里，所以，现在清楚地觉察到屁股在发痒，或现在知道某个声音在吸引我，那又怎么样呢？”但是，当你的体验的所有成分都变得足够清晰，当你随时都水晶般地明瞭发生的事时，感觉就变得完全透明，即没有实体了。一种超越时空的真实就会一直在闪耀。作为一种连续不断地塑造时

间、空间、自我和世界的纯粹“行为”，你就能随时与那源头联系在一起。严格地说，这属于“领悟无常”。好了，我向你保证，一旦你抵达了这一点，你就再也不会无聊了。

现在，让我们对“领悟”这个技术术语多说几句。在毗婆舍那中，你获得了领悟，并对我们存在的最基本方面有了了解。这里，我们有另一个来自科学的比喻

当人们在显微镜下观察时，他们开始发现用肉眼不可能看到的東西。如果用肉眼观察身体，无论如何努力，都不会知道我们的身体是由数以万亿计的微小细胞构成的，因为你绝对看不见这些细胞。但如果你在显微镜下看，就能看见，而且你会对所有生物体的性质有某种比较深入和根本的了解：这就是所谓的生命细胞理论。它是现代生物学和现代医学的基础。显微镜是延伸觉知的工具，它使我们能看到某些一直在那里但对肉眼而言并不明显的东西。留意练习用于对你的内在世界的探究，就像显微镜用于对外在世界的探究一样。它使你能看见更好的结构层次，那是使用其它方法的人绝对看不见，但却非常重要的东西

例如，当你观察时，你能看到疼痛是一种东西，对疼痛的抵抗是另一种东西；而当这两种东西合在一起时，你就会体验到痛苦。这样，你就领悟了痛苦的性质：痛苦 = 疼痛 × 抵抗。你就会看到，不仅对身体上的疼痛而言这是真实的，而且对情感上的疼痛而言这也是真实的；不仅对小疼痛而言这是真实的，对大疼痛而言这也是真实的。对所有类型的疼痛而言，这都是真实的，无论疼痛多大、多小或由什么原因引发。无论何时，只要有抵抗，就有痛苦。只要你看到这一点，你就对什么使疼痛成为问题有了理解，而一旦你得到了这样的领悟，你就开始有某种自由了。你会认识到，只要我们活着，就不能避免疼痛。它内置于我们的神经系统。但是，我们肯定能学会体验不成为问题的疼痛。

如果你从未进行过静修，你可能完全不能领会我现在谈论的东西，甚至有可能认为我在胡言乱语。这有道理。对大多数人而言，当他们意识到身体或感情上的疼痛时，已经通过抵抗使之转变成了痛苦。抵抗起始于每一体验瞬间的前意识处理层面。所以，你可以体验不成为问题的不舒服的观点对大多数人而言是没有道理的，因为对他们来说，每次不舒服都带来痛苦。一般人看不到疼痛和痛苦之间的区别和关系，因为你必须在高度集中的状态下，用一种“显微镜”——即觉知延伸工具，一次又一次地观察疼痛，直到你开始看到疼痛是一回事，抵抗是另一回事；当两者来到一起时，你就会痛苦；但如果只有疼痛，你就不会痛苦。疼痛是人的天性的一部分。它就象水波一样，毫不费力地在池塘中扩散，或者像风一样，毫不费力地吹过树梢。实际上，有可能在你的疼痛中“度假”。你不必到山里或海滨去。当然，也可以在你的愉悦中，在你没有确定性质的感觉中度假。这是一个领悟的例子。是某种你不可能用肉眼看到的東西。我可以告诉你与之相关的事，你可以相信我，也可以不相信。另一方面，如果你观察得足够长、足够努力，你自己就会看到这实际上是真实的。这是否重要呢？你可以等等看，等下一次你以某种方式遭受痛苦时就会知道了。

精神上的领悟就象有众多小平面的宝石。一个面被称为摆脱痛苦。其它的面是什么呢？好吧，看看这幅图画的另一面——愉悦是怎么回事。对大多数人来说，愉悦会带来持久的满足吗？每一种愉悦的体验都会使大多数人转变吗？比较多的愉悦是不是会提升你的生命的满足水平？一般来说都不会。事实上常常相反。愉悦常常导致驱使、匮乏和冲动。这难道不意味着愉悦有某种错误吗？绝对不仅是疼痛周围有贪婪（“抵抗”），愉悦周围也有贪婪（“渴望”）。愉悦自身是非常纯净的体验。但是，如果愉悦出现时有任何贪婪或执著，哪怕是在愉悦流的周围造成最轻微的阻滞，这一愉悦就不会带来很多的满足了。另一方面，当贪婪被消除，愉悦就会带来真正持久的满足，有时会在内部发生变化，使你的满足水平得到永久的提高。所以，纯粹的疼痛有净化作用，纯粹的愉悦也有净化作用。什么叫纯粹的疼痛呢？没有抵抗的疼痛就是纯粹的疼痛。什么叫纯粹的愉悦呢？没有渴望的愉悦就是纯粹的愉悦。

领悟的另一个面与人的自我感觉有关。要知道一个人的自我感觉为什么时时出现，有些东西是真实和有用的。我们认为，在我们内部有一个叫做自我的“东西”，但是，根据比较周密的研究，我们发现，有一种活动被称之为个性，它作为毫不费力流动的本性的一部分出现和消失。这种被称之为个性的活动是由特定的观念和特定的身体感觉，即随时随地给我们“我”的感觉的感觉组成的。当完全觉知到这些观念和身体感觉而且没有任何干预时，我们就有了令人愉快的反常体验。很明显，如果你在给你“我”的感觉的那一瞬间具有完善的觉知而且没有任何干预，那么，我们就不得不说，你正在让你的个性充分地表现自己。另一方面，无论何时你有任何体验，而且保持着连续觉知和零干预，那么，这种体验就会变得清澈。正如我前面说过的，清澈这个词有两种意义。即这种体验会变得非常清楚，也会变得透明。所以，充分体验到的个性是清澈透明的波浪，而不是不透明的粒子。充分体验到的自我是“行为”（doing），而不是“东西”，因而有时被称作“无我”。一旦你了解到这一点，你的自我感觉就会变得像橡胶一样有弹性，而且你可以随着事件的流动毫不费力地膨胀和收缩。你可以把它看作是可以根据环境的要求改变大小的弹性的自我，看作被称之为个性的活泼、振动的纯粹“行为”。所以，你可以学会如何完善你的个性，同时，也可以学会有时候如何释放你的个性。一个有弹性的自我可以大得像宇宙，因而可以包容一切；也可以小得像零，因而知道静止、平静和安全的真正状态。

所以，通过这一练习，我们给一般体验带来了留意（确切的觉知）和静（非干预的觉知）。其结果是，我们得到净化，而净化消除了幸福的障碍；而且，我们获得了领悟，那是一种深入我们体验的本性的深刻而多方面的理解。作为结果发生的是什么呢？我们被赋予了力量，我们变得自由了。我们有了不取决于环境的自由，我们有了不取决于条件的幸福感。

这一开发不取决于环境的幸福感的过程非常具有挑战性，但实际上只是这条精神道路的一半。另一半涉及你把什么样的“产出”给予世界。除了毗婆舍那留意外，还有人耕耘热爱仁慈和怜悯的习惯状态，并将这些主观状态转变为有益于他人的客观行动。

你可以说，通过留意静修，刮除了灵魂之墙上陈旧肮脏的油漆；通过热爱仁慈的日常静修，每次都在一个层面上穿上了一件新而漂亮的外衣。

关于在精神道路上开发热爱仁慈与同情以及领悟和爱之间的亲密关系，还有许多话要说。现在能够说的是，通过留意和静，感知自我这一特定内容（substance）就会变得容易渗透、透明、有弹性和振动性。由于容易渗透，就可以吸收任何滋味；由于透明，就可以接纳任何颜色；由于有弹性和振动性，就可以与任何音调共鸣。通过热爱仁慈和相关的静修，你可以有意为你的感觉中心提供深厚的人的温暖和善良的习惯色彩、滋味和音响。这些东西会连续不断地流出，微妙而深远地影响周围的人。在行动的层面上，它会转化成为他人提供毫不费力的服务的多种表现。