

## 静修：逃入生命

杨真善与迈克尔·汤姆斯

迈克尔·汤姆斯：我有这样的印象，在美国特别明显，许多美国人有修道生活——特别是在日本和亚洲——那非常严格吗？采用这样一种生活方式开始时是非常具有挑战性的。

杨真善：是的，那很严格，但幸运的是，那也不必要！现在，你可以在北美任何地方找到短期的、对参与者友好的隐修。在生活中，我个人的使命是想出做这一练习的新方法，使之适合于这一文化，能使人们不用到“佛教徒训练营”就能得到确实有意义的体验。迄今为止，结果令人鼓舞。

迈：你从日本回到美国，决定不再在日本生活。这有特殊的原因吗？或者你只是想回家？

真善：整个问题在于修道训练并不是在修道院学习舒适，而是在任何地方学习舒适。我的第一个老师在书桌边挂着一张画。标题是“佛陀出山”。对他来说，那是一个重要的象征。他对我强调说，我在修道院学到的东西的最终表达是回归平凡生活，在使用中与人互动。我曾经用我的前半生努力尽可能成为一个亚洲人。以静修之名著称的内心探究技术代表亚洲文化的顶峰，代表它的最高成就，是对世界文化的最伟大贡献。因为已经与这一顶峰相逢，我不再需要亚洲之行。我想回家度过我的后半生，尽可能使静修西方化。

迈：如果你要给我们讲一个能最好地抓住你的第一个老师的本质的故事，那是什么样的故事？

真善：就在我被剃度为和尚之前，方丈拿着一张纸走近我。说：“这是我为你取的法名。你觉得可以吗？”在那张纸上，只有两个书写漂亮的中国字：真善，它们的日语发音是shinzen。shin 的意思是真，zen的意思（与佛教禅宗的禅不是一个字，虽然读音相同）是善。我感到一阵晕眩，因为我立即领会了这两个字的重要意义。它们代表的是任何真正成熟的精神道路都包含的两个本质要素。“很好，但我怀疑我是否能做到”。他继续说“有可能做不到，但你愿意用它做你的名字吗”？我说：“愿意”。于是，他给我取了一个总是会提醒我这两个要素的名字。那是30年前的事。

在佛教传统中，真这个词意味着领悟所有位于我们经验之下的毫不费力的非人作用（过程），并对之有清楚的经验知识。通过领悟，你学会会有意识地参与这些过程（作用）。当你这样做达到一定程度时，你就超越了人的状况，超越了你有限的人的身份（本体）。但单有这一点还不能构成完整的精神道路。善也是需要的。善意味着显示一个人与他的同类结合的能力。善在毫不费力的服务中找到了它最终的表达。超越人的状况，改善人的状况和理解这两者之间的互补关系——这是本质，是我们的基本工作。没有服务的释放领悟是精神上的狭隘。另一方面，要想帮助人却没有至少某些超越性工具，会使人在行为方面容易枯竭和扭曲。

但是，我担心这些东西听起来会有点抽象。让我尽量说得更具体些

就像一颗贵重的钻石，释放领悟有许多面。其中之一是知道如何穿越生活中不可避免的身体和情感上的疼痛：确实感觉到它，却不因它而痛苦。没有痛苦的疼痛的概念可能有点像一种矛盾修饰。它有伤害吗？有！那会使那完美的瞬间黯然失色吗？不！事实上，那就是完美的瞬间。

这是理解疼痛和痛苦之间的差别的最重要的意义。当你明白这一点时，你的安全感就不再取决于环境的反复无常了。此外，当你明白疼痛和痛苦之间的差别时，你就会明白被情绪推动和被情绪驱策之间的差别。而且，你会明白如何在不消耗你的能量的情况下实现深刻的感情移入

痛苦是两种变量产生的功能：疼痛本身和对疼痛的抵抗。我所说的抵抗，是指干预疼痛的自然流动模式。不幸的是，抵抗在神经系统前意识处理的深处就开始了。

因此，到我们有意识地觉知到疼痛之波时，它已经被凝固为集中的痛苦。这就是为什么大多数人把疼痛等同于痛苦的原因。

而且，大致说来，痛苦等于疼痛乘抵抗。无论疼痛是身体上的还是情感上的某种东西，例如愤怒、悲哀、恐惧、困窘或懊悔，都是如此。如果你始终如一地将这一领悟应用于各种类型的疼痛，抵抗的习惯就会受到训练，从逐渐深入的神经处理层面离开。最终，你对纯粹的疼痛就能有确切的地震般的体验。纯粹的疼痛是没有混杂抵抗的疼痛。纯粹的疼痛引发的痛苦很小。它的能量会陶冶你的灵魂物质，会为你消耗痉挛和肿块。

纯粹的疼痛有净化作用，但痛苦却使人脆弱和非人化。那些沿自我禁欲之路前行的人需要对此非常清楚。

当然，我所说的与疼痛相关所有东西，在某种相反的意义上也适用于愉悦。痛苦与我们抵抗疼痛的量成正比。满足与我们执著于愉悦的量成反比。我们越少执著于流动的愉悦，从中得到的满足就越大。当然，纯粹的愉悦也有净化作用。

所以，领悟的一个方面与以全新的方式学会如何体验愉悦和疼痛相关。但具体如何做呢？这样说吧，通过静修练习，你开发了聚焦力。这允许你有时能非常充分地确认某种体验一个瞬间一个瞬间的真实性，而你却没有时间去将这种体验凝结为刚性的对象。你和这种体验都消失在完全之中。正如圣十字架约翰的表达：“Todo y nada”（它同时是一切又什么都不是）。所以，释放领悟的一个方面涉及学会如何通过完全体验愉悦和疼痛来减少痛苦和提升满足。另一个方面涉及有能力完全体验你的整个自我，你的感觉的自我和思维的自我，你的有限的身份（本体）。当你对感觉 / 思维自我有了完全的体验时，你就离它们而自由了。于是，你充分肯定，你没有时间将之凝固为对象的那个自我意识的一刻不断的体验在时间和空间中扩展。在你的自

我中收缩的所有东西都向内朝着一个无量纲（dimensionless）的点瓦解。在你的自我中扩张的所有东西都向外朝着无限消散。你拥抱从内到外的所有造物。两个基本的自然力（扩张、收缩）分离，撕开了你的自我的非常结构。自我融解，回归并成为这些力。然后，由于没有凝固的自我留存在它们之间。扩张力和收缩力可以直接相互接触。它们混合在一起并相互抵消。于是，就没有力波去将时间、空间、自我或世界搅入存在。就只留下了真正的宁静，即超越理解的宁静（出人意外的平安）。

当有了这样的体验许多许多次后，你就学会了把所有造物感知为与你的自我没有根本分离的东西。于是，这就把我们带向了服务和善——精神道路的第二本质。就像领悟有许多方面一样，服务也是这样。我只想谈论一个方面，即达赖喇嘛多次强调的方面——同情。

同情在两方面都是实际的：微妙的方面和公开的方面。你可以微妙地为任何人服务，通过允许他们的毒素和疼痛在你的心灵深处共振来与他们互动，并完全地体验之，使它不能在你的内部转化为痛苦。这对无情的冷漠和无力的陷入都是一种健康的替代。

微妙服务是自我解过程的自然延伸。你通过用留意和静自愿体验疼痛而净化了自己的疼痛。现在，在日常互动中，你对他人的疼痛开放了你自已。但是，当它在你内部共振时，你对它应用的是留意和静。通过以这种无拘束的方式来体验他人的疼痛，你就是在从微妙和潜意识的层面帮助他们做同样的事。人们想要你在身边，但他们不能准确地说出为什么。其理由是，你的身体在向与你互动的每一个人持续不断地进行无言的布道，即使是偶然与之互动的人。这是分享（同）疼痛（情），但不分享痛苦的深刻实现。

微妙意义重大，但我们也必须以更公开、具体的方式服务。这种公开服务的形式取决于我们的个人兴趣和能力，也取决于我们生活于其中的文化规范。对有些人来说，它表现为如何养育家人。有的人可能通过使用特殊力量，例如治疗能力来体现。对许多人来说，公开服务采取的形式是教人和支持人做精神练习。

所以，我的第一个老师在他为我选择的名字的两个字中传达了这条道路的全部丰富内容。

迈：你提到了痛苦。在你描述你的老师的素质和他对你的教导时，我想到了托马斯·默顿（Thomas Merton）的一段话，讲的是他如何进修道院去更有效地实践痛苦。

真善：是的，在我的隐修中，我随时都在使用那段话。我不是非常准确地记得，但记得他大概是这样说的：“我成为修道士并不是为了忍受比别人更多的痛苦。我成为修道士是为了更有效地痛苦”。人们常常不明白他这样说的意思。实际上，这是一个意义非常深远的宣言。他的意思是说，身体或心理上的不舒服本身不一定会变成痛苦。有其它因素。我把那种因素称之为人的感觉技巧的程度。这是一个有趣的观念。感觉是一种技巧。这种技巧可以开发也可以不开发。

不幸的是，大多数人没有使它得到非常高度的开发。这导致了很大的问题，例如不公正、剥削、虐待、战争和种族灭绝。我相信这些问题的发生是因为我们没有花时间去耕耘感觉的技巧。感觉技巧意味着……哦，让我举一个具体例子。你想让我谈论哪一种感觉？每一种感觉都是一样的。

迈：愤怒。

真善：让我们假设你打开了电视，看到了某件使你愤怒的事。你说：“我真的很愤怒”。我们可以更精确地感知那愤怒的体验。当我们说“我愤怒”时，我们的真正意思是什么？你知道，我对数学和科学有兴趣。数学家所做的一件事是一直在努力去做所谓的分析或分解。他们努力把一个复杂的过程分解为它的组成成分，以便掌握它。那么，分析这一愤怒体验（或任何有关那个问题的消极情绪）的一个方法是看到它是由两个成分组成的。如果我们明白这两个成分，就能非常好地控制我们的情绪。成分之一是你头脑中的一系列想法——内心对话和内心意象。另一个成分是你身体内的一系列感觉——身体感觉。我们所说的情绪是思想和感觉的混乱组合。如果我们能在某种情绪发生时理清这些成分，跟踪它们，知道什么部分是思想，什么部分是感觉，我们就能发现，这一情绪引起的痛苦要少得多。痛苦驱策和扭曲人的行为，在我们的世界中制造大问题。换句话说，如果你能在消极情绪发生时将足够的留意和接受带给它，它就会停止引发痛苦。但它到那里去了呢？你并没有从它那里逃开。你只是非常明晰地体验它。你逃入了它。

迈：所以，我们没有从它那里逃开，我们逃入了它。

真善：完全正确！如果要我给静修下一个“急躁而通俗”的定义，那就是：静修是逃入生活的练习。在人没有感到头脑 / 身体过程或环境情况的限制的意义上，它是一种逃脱。但是，逃的方向不是从所发生的事逃出，而是逃入到里面。

这是非常具有挑战性的。它是对理解的挑战，是对做的挑战。逃入某种东西的体验完全不同于充满热情地参与其中。当我们试图坦白地描述这种体验时，好像我们在玩弄词汇，在制造悖论来使人感到震撼或留下印象。逃入某种东西只意味着对它有彻底、完全的体验。彻底完全的体验是充足的和满足的，但也是空虚的和透明的。我有时候会说，我们佛教徒是我们自己最糟糕的公关代表，因为我们的词汇似乎在有意使人厌烦。你知道，我们总是在谈论空虚、无我、空白。

迈：虚无。

真善：是的，但神秘主义的虚无是一种非常特殊的虚无。梅斯特·埃克哈特 (Meister Eckhart) 的虚无不是虚无主义的虚无。圣十字架约翰的“纳达” (nada, 什么都不是) 并不是“纳达抗变色铜合金”。虚无是 *terminus technicus*，即世界神秘主义词汇中有清楚定义的技术术语。

印度教、佛教、犹太教、基督教、伊斯兰教和道教在信仰和习俗方面完全不同。但是，代表这些传统的核心的神秘主义者却常常把精神之源都说成是特殊种类的虚无。从历史上说，这只能部分地解释为是相互影响所致。尽管有些新时代的书想要你相信某种东西，但在出现有意义的接触之前，这些明确的表达已经独立地出现在印度、中国和西方。所以，我们面对着一些迷人的问题。为什么它们对这样一种反直觉的（如果不是明显冒犯的话）上帝描述有一致的看法，而在这么多的其它领域却不能取得一致？此外，为什么这种关于虚无有令人敬畏的创造力量的神秘主义描述听起来与当代宇宙哲学和量子物理学的理论如此相似？这是巧合还是会合？

作为一个犹太人，我深感满意地发现，犹太教神秘主义体系喀巴拉（Kabbalah）对上帝创造活动的描述与我现在的老师，当代日本禅宗大师佐佐木（Joshu Sasaki Roshi）的描述非常相似。犹太静修的目的是体验 *Briah yesh me ayn*。在希伯来语：Briah（创造的）yesh（事物）me（来自）ayn（虚无）中，ayn（虚无）与 Ha Makom（源泉，即上帝）同义。此外，在喀巴拉体系中，创造被认为是不断发生的。每时每刻，上帝都通过振荡的 *hesed*（扩张）和 *gevurah*（收缩）的相互影响，在深入的存在中真切地爱着我们。

物理学家谈到空间量子波动的创造力。这似乎与神秘主义，尤其是佛教神秘主义的描述非常相似。至少，它为我们提供了某种极好的比喻。世界上开悟的人现在可以站起来说，“我知道我试图对你描述的东西听起来有点怪异和矛盾，但一点也不比得到广泛接受的科学理论怪，事实是，两者相似。”

迈：就像不可能说出部分与波之间的差异一样。

真善：是的，波粒子互补的概念在揭示静修体验的某些方面是非常有用的。互补后面的基本概念是，可以把对象看作是波，也可以看作是粒子。“粒子”并不一定意味着“小”。任何块状物质都是一颗粒子——一个保龄球，或地球本身。与每一颗粒子相关联的是它的波功能。

当你想到这一点时，绝对令你惊讶，因为粒子和波似乎根本不同。粒子是刚性的和分离的——两个台球碰撞后会反弹开来。波是弯曲而相互作用的——两道水波接触后立即合并。粒子有明确的界限和固定的中心。波扩张和收缩。粒子保留着刮擦痕迹，容易受到脱粒力（粉碎力或破坏力）的伤害。如果你试图刮擦或破坏波，它完全能将攻击力转化为它自身。

粒子的互补含义就在这样的事实之中：从波的视角看，某些应用软件工作得比较好，而从粒子的视角看，则是其它应用软件工作得比较好。问题归结为：知道哪种视角是适当的，知道工程师总是有选择的自由这一事实

精神自由与此非常相似。对某些生活应用软件而言，我们必须将头脑和身体凝结为分离的特殊人——例如当你需要把事情搞清楚或谈判一个合同之时。问题在于，大多数人被限制于只有粒

子的视角。他们不能在遇到用波自我工作比较好的情况下立即转换为波动模式。那是些什么样的情况呢？这样说吧，让我给你几个有代表性的例子：享受一口食物、体验丧亲之痛、做爱、在公开场合拥抱，以及祈祷。

这里的问题又是自由——采用最适当的视角的自由。如果你不能消融在波中，你就在错过许多生活（生命）。自然，死亡是令人恐惧的。确实，对人的有些体验而言，波自我不仅是适当的，而且是绝对必要的。试图在保持分离的粒自我的情况下经历这些体验会引起无法形容的痛苦。剧烈的身体或感情疼痛、慢性疼痛和死亡本身，都属于这一范畴。

迈：我想花点时间重点谈谈思想，因为我认为这里有把钥匙。我记得印度教哲学家克利希那穆尔提（Krishnamurti, Jiddu）说过，思想来自过去。他们总是来自过去。绝不会来自现在。佛教有这样的观念：思想只是另一种感觉之门，就像听觉、视觉、嗅觉、味觉和身体觉一样。

真善：是的，思想绝对是一种感觉模式。

迈：但还有其它反映，认为思想是不好的。有时候我们不得不超越思想。这种分裂是什么样的呢？一方面，思想只是另一种感觉，另一方面，思想又是静修的敌人。

真善：从本质上说，问题不在于思考，而在于思考屈从于这么多的驱策、固着，而且缺乏明晰。事实上，精神智慧只是普通的思想，是在没有被回答之需要驱策的情况下运行的思想！

佛教传统把静修过程分析为两个方面：静与明晰。但这两者之间并没有真正截然清楚的区别；它更多是一个重点问题。如果你强调静修的静的方面，那么你就可能会尽力离开思想，削弱对它的执著，使它松弛下来。有无数的策略可以实现这一点。例如，你可以数呼吸或聚焦于咒语或观想一个小小的光盘，等等。

如果你强调静修的明晰的方面，那么，你实际上可以把思想作为你的静修对象。这意味着在思想出现时，你将之分析为成分，并以一种不插手的态度观察这些成分。在这种情况下，你没有控制这一思维过程或使之安静下来的特定方案。

思想通过内心对话（言语思维）和内心意象（视觉思维）出现。无论在哪种瞬间，你有意识的思维过程都必定涉及这些成分的一种或两种。在这一瞬间，你的思维过程是言语的、视觉的，还是两者？如果是视觉的，要审查意象，而不是看它们。如果意象持续，没有关系，继续审查它们而且对之有觉知；从意象到意象的转换频率是保持不变，还是在加快或放慢？如果只要注意意象它就消失，很好，但要很清楚；然后，内心屏幕是完全空白还是有某种“雪花”或微妙的移动？如果是前者，就享受空白屏幕的宁静。停留在那里，准备发现下一个视觉思想的第一萌芽。如果是后者，就认真观察那些残余运动的性质。允许它们加快或放慢速度。你现在是在你的无意识头脑发生作用时认真地观察它的能量包膜！

如果思想作为内心对话出现，很好，把这些话语作为许多声音来倾听，就像听鸟儿的唧唧喳喳一样。要弄清楚：在你头脑中发音的是你的声音还是别人的声音？这些讲话是完整的句子、短语，还是单个的单词？这些内在声音的响度和速度是不变的还是变动的？如果一注意内心话语就消失，很好。如果它们继续存在，那也没什么；只需要超然地倾听。当这些话语消失时，你“内心大声讲话的人”是完全静默下来，还是有残留的“录音带的嘶嘶声”？如果你内心的扬声器没有任何活动，那就继续倾听那份宁静并享受它。如果有某种微妙的残余活动，就让它流动。它代表下意识的言语作用。

通过以这种方式致力于思想，你最终将经历真实确切的完全思维的地震体验。思想停止成为东西，分解为能量波。你对你不再被抓进它的意义之中的思想的一刻接一刻的运动性质变得非常着迷。换句话说，每一个被完全体验的思想都有同样的意义——意识的释放和净化！

所以，这就是使思想明晰的过程。首先，在思想的成分可以清楚区别的意义上它成为清晰的。在这一区别过程的顶点，思维变得非常清楚，真正成为透明的，不再挡道。

迈：所有这一切都与佛教“aniccha”的概念相关吗？

真善：aniccha在巴利文中意为无常，巴利文是早期佛教经文使用的语言。记得我曾经说过我们佛教徒是如何常常使用“消极词汇”的吗？在早期佛教中，无常的概念与dukkha（存在的痛苦本质）概念密切相关。万事万物都是不断变化、消逝的。即便是当我们似乎在体验舒适和稳定时，在微观层面上，我们也一直在被微妙的变化驱赶。而且，在宏观的层面上，我们是在达摩克里斯之剑下生活，因为每一件我们赖以满足的事物都将消逝，或早或迟。

这一切肯定都是真实的，但还有比这种厌世哲学多得多的无常！随着我们静修经验的生长，我们开始变得与无常的流动模式亲密起来：它如何通过所有六种感觉，如何在所有的时空范围内扩展、收缩、流通和振动。一旦你能发现你的感觉的自然流动，你就可以学会屈服于这种流动。然后，痛苦就会离开，被参与上帝的创造过程的喜悦取代。无常成了盟友。

起初，你静修无常，但最终是用无常来静修。无常之流按摩着你的灵魂物质。无常与西方宗教相关的方面被称为获得圣灵，与中医相关的方面被称为运气。那是一种分解和消化体验的蠕动，吸收营养，排泄毒素。你可以确切地感到你内部的毒素和疼痛被搅动到表面并蒸发出去。这就是所谓的“净化的喜悦”。

我已经努力向你描述过，当你完全体验任何东西时，它如何呈现出它的波的性质。它变成了无常。你与那波待在一起，一刻不断，直到它消逝进入上帝丰富的虚无。这一体验的所有丰富都被消融入波，这波的所有能量都被储存在虚无中。因此，无常标志着通向完全和通向上帝的真

正宁静的道路。其它通向虚无的道路可能导致虚无主义、紊乱和绝望。有意思的是，在希伯来文中，宁静（shalom）和完全（shalem）是何等的密切相关。

无常还标志着从虚无回到某事某物的道路。虚无、零不可避免地会重新分化（极化）为加与减、扩张与收缩。你体验到你自己和你周围的情景被孕育为上帝无形子宫的振动皱褶中的存在。你再次有了一个单一的微粒的自我。但你以一种全新的方式来理解它！你确实知道你从哪里来，将回到哪里去，而且不会超出你一直坚持的东西之外。

迈：真善，我们的读者可能想进入你建议的方向。第一步应该怎么做？

真善：我会说最重要的东西是为你的练习找到一个支持结构，并找到一个你可以与之定期静坐隐修的群体。不要太关心寻找完美无缺的老师。但你也许需要一个教练，一个有深入的静修体验，也有良好的交流技巧的人。精神书店是信息沟通的好地方。看看在你那个地方有什么东西可以利用，哪一种静修方法对你有吸引力。两个来自我的传统的非常有用的信息源是堂·莫瑞尔（Don Morreale）写的《佛教的美国》（*Buddhist America*），以及在加利福尼亚伯克利出版的毗婆舍那通讯《探究的头脑》（*The Inquiring Mind*）。如果你喜欢在开始练习时得到某个人的帮助，请告诉我的组织“毗婆舍那支持机构”（Vipassana Support Institute）的工作人员，该组织位于加利福尼亚洛杉矶。