

如何与自己对话

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年11月15日

译者：一意孤行

2026年2月14日

今天我读了一些老师的演讲，他们说你必须得接受当下发生的一切，因为当下是由过去的因缘条件塑造的，而你对此无能为力。所以，如果你现在心情不好，那不是你的错。如果你心情好，那也不是你的错。所以，你要对自己好，对自己要温柔。不要给自己下评断。

这种心态无法让你学得进任何东西。正如佛陀所说，你现在正在做的一些事情正在塑造当下。有些事情确实来源于过去，受你过去行为的影响，但这些并不能完全决定你现在所经历的体验。你也参与了塑造当下的过程，其中的角色你也有份。

我们此时此刻在这里「冥想」的原因之一，就是为了观察我们自己，能够敏锐地觉察我们是怎么把经验现象塑造起来的，并学习如何能做得更好。

这是你呼吸的方式。它被称为「身行」。

你与自己对话的方式，是「语行」，佛陀将其分为两种活动。一种是「有导向的思维」（寻）——你将你的思想引导到某个特定的主题上。你现在要对呼吸进行思考。但有时你会跑去思考其他的事情。你一直在做这样的事情。然后，无论你想什么事情，你都会对它做个「评论」（伺）——它是好还是坏啊，怎样才能让它发生改变，如何才能让它不发生改变，诸如此类。

接下来，最后是「心行」，即「想」和「受」。「想」是你贴在事物上的标签。就像一个瓶子上的标签。有些标签只是文字，有些则是图像。它们赋予事物某种意义。『这是这个』，『那是那个』。你要辨别『这个是什么』，『那个是什么』，它们代表的是什麼「意义」。

然后是各种「受」，愉悦的感受，痛苦的感受，既非愉悦也非痛苦的感受。

这些都是你此刻正在做的事情。你需要对此保持敏锐的觉知，因为我们是在「无明」中，在黑暗中做这些事情的，而这给我们自己带来了许多痛苦。而且我们常常意识不到这些就是自己正在做的事。

所以我们通过『冥想』，把一些光明带入这一主题，方法是——告诉你要试着去对呼吸进行「禅思」，然后以某种方式去「斟酌评估」这个呼吸，这样你就能让呼吸的感觉舒畅起来。然后，当呼吸的感觉很好时，如何能够保持这种愉悦感？

一开始，也许只是身体的某个局部特别敏感，能感觉到呼吸对你发生影响的效果如何，保持着这个感觉，（下一步是）你如何将其扩散到身体的其他部位去。你得把它想象成一个*被允许*自由流动的存在。你不要去强迫它。如果你强迫它，它会变得非常不舒服。就想象它扩散到你身体的每一个小小的犄角旮旯去。然后看看你是否能保持这种感觉。

至于「想」，你在心中保持着身体的意象：『全身都在呼吸』，而且你试着去保持这种「幸福感」。

（上面）给出了这些选项，你就可以对这些活动进行有意识地操作。所以，当你『没在做』的时候，你会意识到这一点。这就像在河上筑坝。你看这条河。有时，河面平静如镜，但水面下可能暗流涌动。你不会知道这股暗流的存在，除非你尝试在河上筑坝，结果你撞上了它，你才会意识到这股暗流的存在。同样，当你告诉自己要这样呼吸，要这样思维呼吸，要努力保持对呼吸的这种「想」时，你的心却说道：“偏不，我要去别的地方”。你马上就知道了。我们常常在生活中迷失方向，不知道自己在做什么，因为我们没有划定任何边界线。所以我们在这里划道边界线，就能帮助我们变得有觉有知。

阿姜李说过，这三种「行」（架构）的关键在于「语行」（语言上的架构）——你是如何与自己对话的。所以，我们可以通过与自己对话的方式让自己变得非常痛苦。但我们也可以让自己快乐，即便身处逆境。只要你采取

正确的态度。你会发现自己可以忍受人生的各种波折。这就是为什么我们听说*夕*藏*有些僧尼，他们遭受过酷刑和监禁。但他/她们能够保持平静的心态，对囚犯和监禁他们的人心怀慈悲。他们用这种方式维护着他们的「自我价值感」。所以，注意你与自己对话的方式。

一旦你在「冥想」中对与自己对话变得敏感，试着在一天其余的时间里也对与自己对话的方式保持敏锐的觉知。现在你可以用跟自己对话的方式跳脱某些情绪。或者，如果你的心像一群专门来让你受罪的人。至少，你不会对这帮人屈服。

所以，如果你感到孤独，你可以问问自己：我为什么不喜欢一个人呆着？看看你的心会说什么，然后告诉自己，你不必全都相信内心说的一切。只需努力弄清楚它们的「理由」有哪些。然后试着给出其他理由，说明为什么能够有时间独处是件好事。你要了解自己的内心，因为归根结底，你的内心才是当下这个时刻的要素，它有时让你快乐，有时让你不快乐，而你想知道为什么。你究竟为什么会让你内心整得不快乐呢？所以，当你找到它的原因时，去倾听它的原因，然后用更积极的态度回应，因为这是你了解自己内心的一个机会。当你和别人在一起时，你花了这么多时间去了解他们，但你自己的内心却被撩在阴影里不去管。各种感觉和冲动涌现，你却不知道它们从何而来。但当你独处时，你可以更清晰地看见这些事情。

很多时候，这是因为你不知道如何与自己对话，所以能够与他人交谈是件好事。至少这能带来一些新的信息输入。而这正是我们有佛法开示的原因之一。佛法开示能为你提供新的信息，让你从不同的角度看待内心正在发生的事情。仔细想想，你不仅在当下生活顺遂的时候塑造着自己的经验，而且随着身体的衰老、疾病的侵袭，到死亡来临的时候，你会自言自语的。在这种情况下，如果你没有做好准备，你会看到各种各样疯狂的景象。你的思想会一片混乱，因为死亡和你之前做过的任何事都截然不同。至少在这一生中是如此。虽然你过去也经历过多次死亡，但过程通常都是带着好多好多的迷茫。但如果你对自己的心能有所掌控，告诉自己无论身体发生什么，心都要保持体面周正，那么整个过程就会轻松许多，痛苦也会减轻许多。所以，趁

着你身体健康、头脑清醒的时候，就应该习惯去用有益的方式与自己对话。尽你所能地掌控你内心的对话。

总会有一些过去的声音冲进来，你必须学会如何与它们相处，如果它们不够善巧，那就不要让它们占据你的内心。当然，如果它们是善巧的，你就要它们进来。

一些想法会突然出现在你的脑海中。有时你不知道它们从何而来，但它们实际上很有用。就把它们当作过去积累的善业吧。

还有一些想法会出现，它们可能显得逻辑非常连贯，非常正确。但如果它们让你感到痛苦，那它们就不是真的。它们往往是半真半假。所以不要太过于相信它们。

如果你还是感到孤独，问问自己，当你和别人在一起时，你在「吃」的那个东西是什么？因为这就是我们彼此之间的人际关系本质。我们彼此相互「以对方为食」。有时，当你和另一个人在一起时，你「取食」的并非对方那个人，而是你对对方的「想象」(perception)，你对那个人的「感觉」。你对自己讲述的你和对方的故事，你从中汲取着营养。但现在你独自一人，就感到饥渴难耐了。

那么，试着在内在寻找一些更好的食物吧。这就是为什么我们以「慈心」开始进行「冥想」的原因，也是为什么整个「修行」都围绕着「慷慨」和「美德」展开的原因之一。要做到这一点，你必须学会如何与自己对话，要很在行。用一种能够鼓励的方式与自己对话，告诉自己：「慷慨」是好事，「美德」是好事，「善意的念头」是心灵的美食。现在，你可以自由地思考这些。想想世界上所有的人，所有的动物，你对它们完全没有任何恶意。现在，你可能会想到某些人，你会说：“我希望这个人去受点苦，因为只有当他们受苦时，正义才能得到伸张。他们过去做过坏事。”但很多人在遭受这种痛苦时，并不承认自己所犯的错误与正在经历痛苦有什么关系。这样做并没有解决问题。最好的办法是对他们抱有善意，希望他们能看到自己行为的错误。因为当你祝愿「慈心」，祝愿「幸福」时，你并不是在说“愿你不管做什么事情都快乐”，而根本的意思是在说“愿你智慧善巧地行事”。

想想看，如果每个人都能「聪慧善巧」地行事，世界会是什么样？我们知道这在短期内是不可能实现的。但你可以告诉自己，你真心地希望每个人都能做到「聪慧善巧」地立身处世，同时也要做好准备如何去面对那些做得不够善巧的人。至少你的「初心」迈出了正确的一步，因为这种「初心」将会决定你的言行、举止和思想是什么。如果遇到有人做了不善之事，你要坚持这个最根本的「动机」，这个「初心」。你不希望自己的「善」取决于他们有多「善」。如果你只有在别人善待你时才去善待他们，那么，看看这个世界。这个世界有多好？这个世界有多可靠？如果你的「善」取决于他人的「善」，那么它也会像其他人一样不可靠，你不是你想要的。所以，锻炼你的「动机」。好，愿一切众生皆得安乐，那些此刻在做着我而不喜欢之事的众生，也包括在内。无论如何，我都会保持这份「慈心」。这并不意味着『让你去做他们想做的事』。这仅仅意味着「你希望他们有智慧懂得什么是善巧」。然后，你不会做任何「阻碍他们在心态和行为上变得善巧」的事情。

这是一种你可以保有的、没有伪善成分的心态。而且，这是一种很值得拿来滋养自己的良好心态，因为我们确实在我们的呼吸方式中汲取能量，我们确实从我们与自己对话的方式中汲取营养，我们确实从我们的「想」和「感受」中汲取能量。所以，你可以在当下通过培养正确的心态，专注于正确的事情，专注于有益的思考，来滋养自己。专注于斟酌、推敲、提问，并以真正有用、真实、及时的方式回答问题——这些变成了你的精神食物。你会发现内心深处蕴藏着丰富的精神食粮。你不再感到那么孤独。但当你独处时，更容易专注于你为自己创造的这些美食。我们与自己相处的能力很大程度上取决于我们如何与自己对话的方式。

佛陀给了我们如何与自己对话的良好教材。有一种思想流派，这与不同的佛教经典有关。有一类经文，是佛陀回答问题、宣讲佛法、与他人交流的对话录——佛陀阐述基本的佛法概念，并用比喻和图像加以说明。他还指导我们该如何与我们自己对话，告诉我们应该将这些画面铭记于心。换句话说，他是在教你如何进行「语行」和「心行」上的「架构」。这是一种巧妙的修行。还有一类经文只是把基本概念罗列成清单。有人说这才是蕴含佛法真义的

经文。而(其它)那些经文,只是糖衣包装。但单凭这些基本概念本身,你无法了解它们是怎么用的,什么时候该用,什么时候不该用。毕竟,佛陀曾说过,他的教法中有些是通盘适用的,有些则只在特定时候适用,其他时间则不该用。光看清单是无法得出这种感觉的。只有从观察佛陀与其他人互动时的一举一动,你才能确实把握到——『这个时候该用这个概念』,『那个时候该用那个概念』,『你该这样子与自己对话』,『这些是你应该铭记于心的画面和「概念」(想)』。那才是最好的教材,这才是焦点所在:如何用一种善巧的方式去塑造当下。

专注于你当下的行为所扮演的角色,这将决定你此刻是否将受苦还是不受苦。所以,让我们回到「你现在正在做的动作」上来。去关注那些似乎一再、一再、一再回来找你的羁绊和麻烦。很多问题确实来源于你过去的所作所为。但你可以有其他的呼吸方式,其他与自己对话的方式,其他可以在脑海中忆持的画面,有其他专注于「想」的方式,以及可以去专注身、心的不同部分,这些都能确保你无论过去发生了什么,而当下此刻都不会受苦。当你试验这些方法时,你就是在学习。这就是为什么要意识到,你现在正在经历的一切,你现在正在做的事情,并不是完全被过去所决定的,这一点很重要。如果完全都由过去决定,那你就学不到什么。任何人都学不到。佛陀也无法学到佛法来教导我们。但因为你可以改变当下,注意到『我改变了我做这件事的方式,我改变了做那件事的方式,结果变好了,或者变差了』。你就学有所得了。

假如说,有些时候生活似乎一切都变得越来越糟,越来越糟,越来越糟。但你可以告诉自己,至少我可以借此机会培养「耐心」、「忍耐力」和「决心」的美德。我会坚持下去。就像我今天下午说的,这就像打猎。有些天你下山去通常能看到猎物的地方,发现果然有猎物。有些日子你也去那里,结果没猎物。不要就下结论说:“好吧,刚才那个地方选错了。我还是别打猎了。”那样做没用。也许你得去另一个地方。也许你只能说,今天碰巧运气实在是太背太背了。你要坚持下去,随着时间的推移,事情会变得更加清晰。这就是它与「百分之百」不同的地方。打猎相当靠运气。但「心」确实有它的模

式，而且「心」是复杂的。所以你需要一段时间才能掌握它的规律。但你不能靠放弃来学习。就是要坚持下去，坚持下去。尽力保持敏锐的观察力。这就是为什么佛陀说，他在学生身上要找到的不是他们得多聪明，而是他们的睿智。你要找到的是心地诚实且善于观察的人。你要诚实地面对自己，知道自己正在做的动作是什么，并且要观察。当你做错时，你要承认这是一个错误——我做出了错误的选择。我是有能力有选择的。这就是为什么佛陀说，当你看到自己的愚蠢时，你的智慧也到了那个程度。你意识到自己很愚蠢，因为你确实是可以选择的，但你做出的是错误的选择。你也意识到，也许下次你可以避免做出错误的选择。就是这样，学习才有进步。如果你认为一切都是过去命中注定好的，那世界上就不存在什么愚蠢不愚蠢了。但有些人就喜欢这样。他们会说：“好啊，那样就没人能说我蠢，或指责我做蠢事了。”好，就再说一次，那样的话，你将学不到任何东西。你明白了，『哦，我搞错了。我何必这样』？我现在还不清楚自己当时为什么会那样做。我或许还不知道其他的选择是什么，但我愿意保留心灵的可能性窗口，让我能够学到东西。这一刻，你是智慧的。而这是一种会给你带来长远的福祉和快乐的「智慧」。这才是你想要的那种「智慧」。