

如何與自己對話

講者：坦尼沙羅尊者

2025年11月15日

譯者：一意孤行

2026年2月14日

現在天我讀了一些老師的演講，他們說你必須得接受當下發生的一切，因為當下是由過去的因緣條件塑造的，而你對此無能為力。所以，如果你現在心情不好，那不是你的錯。如果你心情好，那也不是你的錯。所以，你要對自己好，對自己要溫柔。不要給自己下評斷。

這種心態無法讓你學得進任何東西。正如佛陀所說，你現在正在做的一些事情正在塑造當下。有些事情確實來自過去，受你過去行為的影響，但這些並不能完全決定你現在所經歷的經驗。你也參與了塑造當下的過程，其中的角色你也有份。

我們此時此刻在這裡「冥想」的原因之一，就是為了觀察我們自己，能夠敏銳地覺察我們是怎麼把經驗現象塑造起來的，並學習如何能做得更好。

這是你呼吸的方式。它被稱為“身行”。

你與自己對話的方式，是「語行」，佛陀將其分為兩種活動。一種是「有導向的思維」（尋）— 你將你的思想引導到某個特定的主題。你現在要對呼吸進行思考。但有時你會跑去思考其他的事情。你一直在做這樣的事情。然後，無論你想什麼事情，你都會對它做個「評論」（伺）—— 它是好還是壞啊，怎樣才能讓它發生改變，如何才能讓它不發生改變，諸如此類。

接下來，最後是「心行」，即「想」和「受」。「想」是你貼在事物上的標籤。就像一個瓶子上的標籤。有些標籤只是文字，有些則是圖像。它們賦予事物某種意義。『這是這個』，『那是那個』。你要辨別『這個是什麼』，『那個是什麼』，它們代表的是什麼「意義」。

然後是各種「受」，愉悅的感受，痛苦的感受，既非愉悅也非痛苦的感受。

這些都是你此刻正在做的事情。你需要對此保持敏銳的覺知，因為我們是在「無明」中，在黑暗中做這些事情的，而這給我們自己帶來了很多痛苦。而且我們常常意識不到這些就是自己正在做的事。

所以我們透過『冥想』，把一些光明帶入這個主題，方法是——告訴你要試著去對呼吸進行「禪思」，然後以某種方式去「斟酌評估」這個呼吸，這樣你就能讓呼吸的感覺舒暢起來。然後，當呼吸的感覺很好時，如何能夠保持這種愉悅感？

一開始，也許只是身體的某個局部特別敏感，能感覺到呼吸對你發生影響的效果如何，保持著這個感覺，（下一步是）你如何將其擴散到身體的其他部位去。你得把它想像成一個*被允許*自由流動的存在。你不要去強迫它。如果你強迫它，它會變得非常不舒服。想像它擴散到你身體的每一個小小的犄角旮旯去。然後看看你是否能保持這種感覺。

至於「想」，你在心中保持著身體的意象：『全身都在呼吸』，而且你試著去保持這種「幸福感」。

（上面）給了這些選項，你就可以對這些活動進行有意識地操作。所以，當你『沒在做』的時候，你會意識到這一點。這就像在河上築壩。你看這條河。有時，河面平靜如鏡，但水面下可能暗流湧動。你不會知道這股暗流的存在，除非你試著在河上築壩，結果你撞上了它，你才會意識到這股暗流的存在。同樣，當你告訴自己要這樣呼吸，要這樣思維呼吸，要努力保持對呼吸的這種「想」時，你的心卻說道：「偏不，我要去別的地方」。你馬上就知道了。我們常常在生活中迷失方向，不知道自己在做什麼，因為我們沒有劃定任何邊界。所以我們在這裡劃道邊界線，就能幫助我們變得有覺有知。

阿姜李說過，這三種「行」（架構）的關鍵在於「語行」（語言上的架構）——你是如何與自己對話的。所以，我們可以透過與自己對話的方式讓自己變得非常痛苦。但我們也可以讓自己快樂，即使身處逆境。只要你採取正確的態度。你會發現自己可以忍受人生的各種波折。這就是為什麼我們聽說*夕*藏*有些僧尼，他們遭受過酷刑和監禁。但他/她們能夠保持平靜的心態

，對囚犯和監禁他們的人心懷慈悲。他們用這種方式維護他們的「自我價值感」。所以，注意你與自己對話的方式。

一旦你在「冥想」中對與自己對話變得敏感，試著在一天其餘的時間裡也對與自己對話的方式保持敏銳的覺知。現在你可以用跟自己對話的方式跳出某些情緒。或者，如果你的心像一群專門讓你受罪的人。至少，你不會對這群人屈服。

所以，如果你感到孤獨，你可以問自己：為什麼我不喜歡一個人待著？看看你的心會說什麼，然後告訴自己，你不必全都相信內心所說的一切。只需努力弄清楚它們的“理由”有哪些。然後試著給出其他理由，說明為什麼能夠有時間獨處是件好事。你要了解自己的內心，因為歸根究底，你的內心才是當下這個時刻的要素，它有時讓你快樂，有時會讓你快樂，而你知道為什麼。你究竟為什麼會讓內心整得你不快樂呢？所以，當你找到它的原因時，去傾聽它的原因，然後用更積極的態度回應，因為這是你了解自己內心的一個機會。當你和別人在一起時，你花了這麼多時間去了解他們，但你自己的內心卻被擱在陰影裡不去管。各種感覺和衝動湧現，你卻不知道它們從何而來。但當你獨處時，你可以更清楚地看見這些事。

很多時候，這是因為你不知道如何與自己對話，所以能夠與他人交談是件好事。至少這能帶來一些新的資訊輸入。而這正是我們有佛法開示的原因之一。佛法開示能為你提供新的訊息，讓你從不同的角度看待內心正在發生的事。仔細想想，你不但在當下生活順遂的時候塑造著自己的經驗，而且隨著身體的衰老、疾病的侵襲，到死亡來臨的時候，你會自言自語的。在這種情況下，如果你沒有做好準備，你會看到各種瘋狂的景象。你的思想會一片混亂，因為死亡和你之前做過的任何事都截然不同。至少在這一生中是如此。雖然你過去也經歷過多次死亡，但過程通常都是帶著好多好多的迷惘。但如果你對自己的心能有所掌控，告訴自己無論身體發生什麼，心都要保持體面周正，那麼整個過程就會輕鬆許多，痛苦也會減輕許多。所以，趁著你身體健康、頭腦清醒的時候，就應該習慣去用有益的方式與自己對話。盡你所能掌控你內心的對話。

總是會有一些過去的聲音衝進來，你必須學會如何與它們相處，如果它們不夠善巧，那就不要讓它們佔據你的內心。當然，如果它們是善巧的，你就要它們進來。

有些想法會突然出現在你的腦海中。有時你不知道它們從何而來，但它們實際上很有用。就把它們當作過去累積的善業吧。

還有一些想法會出現，它們可能顯得邏輯非常連貫，非常正確。但如果它們讓你感到痛苦，那它們就不是真的。它們往往是半真半假。所以不要太過於相信它們。

如果你還是感到孤獨，問問自己，當你和別人在一起時，你在「吃」的那個東西是什麼？因為這就是我們彼此之間的人際關係的本質。我們彼此彼此「以對方為食」。有時，當你和另一個人在一起時，你「取食」的並非對方那個人，而是你對對方的「想像」(perception)，你對那個人的「感覺」。你對自己說的你和對方的故事，你從中汲取營養。但現在你獨自一人，就感到飢渴難耐了。

那麼，試著在內在尋找一些更好的食物吧。這就是為什麼我們以「慈心」開始進行「冥想」的原因，也是為什麼整個「修行」都圍繞著「慷慨」和「美德」的原因之一。要做到這一點，你必須學會如何與自己對話，而且要很在行。用一種能夠鼓勵的方式與自己對話，告訴自己：「慷慨」是好事，「美德」是好事，「善意的念頭」是心靈的美食。現在，你可以自由地思考這些。想想世界上所有的人，所有的動物，你對它們完全沒有任何惡意。現在，你可能會想到某些人，你會說：「我希望這個人去受點苦，因為只有當他們受苦時，正義才能得到伸張。他們過去做過壞事。」但很多人在遭受這種痛苦時，並不承認自己所犯的錯誤與正在經歷的痛苦有什麼關係。這樣做並沒有解決問題。最好的方法是對他們抱持善意，希望他們能看到自己行為的錯誤。因為當你祝福「慈心」，祝福「幸福」時，你並不是在說「願你不管做什麼事情都快樂」，而根本的意思是在說「願你智慧善巧地行事」。

想想看，如果每個人都能「聰慧善巧」地行事，世界會是什麼樣子？我們知道這在短期內是不可能實現的。但你可以告訴自己，你真心地希望每個

人都能做到「聰慧善巧」地立身處世，同時也要做好準備如何面對那些做得不夠善巧的人。至少你的「初心」踏出了正確的一步，因為這種「初心」將會決定你的言行、舉止和想法是什麼。如果遇到有人做了不善之事，你要堅持這個最根本的「動機」，這個「初心」。你不希望自己的“善”取決於他們有多“善”。如果你只有在別人善待你時才去善待他們，那麼，看看這個世界。這個世界有多好？這個世界有多可靠？如果你的「善」取決於他人的「善」，那麼它也會像其他人一樣不可靠，你不是你想要的。所以，鍛鍊你的「動機」。好，願一切眾生皆得安樂，那些此刻在做我不喜歡之事的眾生，也包括在內。無論如何，我都會保持這份「慈心」。這並不意味著『讓你去做他們想做的事』。這只意味著「你希望他們有智慧懂得什麼是善巧」。然後，你不會做任何「阻礙他們在心態和行為上變得善巧」的事情。

這是一種你可以保有的、沒有偽善成分的心態。而且，這是一種很值得拿來滋養自己的良好心態，因為我們確實在我們的呼吸方式中汲取能量，我們確實從我們與自己對話的方式中汲取營養，我們確實從我們的“想”和“感受”中汲取能量。所以，你可以在當下透過培養正確的心態，專注於正確的事情，專注於有益的思考，來滋養自己。專注於斟酌、推敲、提問，並以真正有用、真實、及時的方式回答問題——這些變成了你的精神食物。你會發現內心深處蘊藏著豐富的精神食糧。你不再感到那麼孤單。但當你獨處時，更容易專注於你為自己創造的這些美食。我們與自己相處的能力很大程度取決於我們如何與自己對話的方式。

佛陀給了我們如何與自己對話的良好教材。有一種思想流派，這與不同的佛教經典有關。有一類經文，是佛陀回答問題、宣講佛法、與他人交流的對話錄——佛陀闡述基本的佛法概念，並用比喻和圖像加以說明。他也指導我們該如何與自己對話，告訴我們應該將這些畫面銘記於心。換句話說，他是在教你如何進行「語行」和「心行」上的「架構」。這是一種巧妙的修行。還有一類經文只是把基本概念羅列成清單。有人說這才是蘊含佛法真義的經文。而（其它）那些經文，只是糖衣包裝。但單憑這些基本概念本身，你無法了解它們是怎麼用的，什麼時候該用，什麼時候不該用。畢竟，佛陀曾說過

，他的教法中有些是通盤適用的，有些則只在特定時候適用，其他時間則不該用。光看清單是無法得出這種感覺的。只有從觀察佛陀與其他人互動時的一舉一動，你才能確實把握到——『這個時候該用這個概念』，『那個時候該用那個概念』，『你該這樣子與自己對話』，『這些是你應該銘記於心的畫面和「概念」(想)』。那才是最好的教材，這才是焦點所在：如何用善巧的方式塑造當下。

專注於你當下的行為所扮演的角色，這將決定你此刻是否將受苦還是不受苦。所以，讓我們回到「你現在正在做的動作」。去關注那些似乎一再、一再、一再回來找你的羈絆和麻煩。很多問題確實來自於你過去的所作所為。但你可以有其他的呼吸方式，其他與自己對話的方式，其他可以在腦海中憶持的畫面，有其他專注於「想」的方式，以及可以去專注身、心的不同部分，這些都能確保你無論過去發生了什麼，而當下此刻都不會受苦。當你試驗這些方法時，你就是在學習。這就是為什麼要意識到，你現在正在經歷的一切，你現在正在做的事情，並不是完全被過去所決定的，這一點很重要。如果完全都由過去決定，那你就不能學到什麼。任何人都學不到。佛陀也無法學到佛法來教導我們。但因為你可以改變當下，注意到『我改變了我做這件事的方式，我改變了做那件事的方式，結果變好了，或者變差了』。你就學有所得了。

假設，有些時候生活似乎一切都變得越來越糟，越來越糟，越來越糟。但你可以告訴自己，至少我可以藉此機會培養「耐心」、「忍耐力」和「決心」的美德。我會堅持下去。就像我今天下午說的，這就像打獵。有些天你下山去通常能看到獵物的地方，發現果然有獵物。有些日子你也去那裡，結果沒獵物。不要就下結論說：「好吧，剛才那個地方選錯了。我還是別打獵了。」那樣做沒用。也許你得去另一個地方。也許你只能說，今天剛好運氣實在是太背太背了。你要堅持下去，隨著時間的推移，事情會變得更加清晰。這就是它與「百分之百」不同的地方。打獵相當靠運氣。但「心」確實有它的模式，而且「心」是複雜的。所以你需要一段時間才能掌握它的規律。但你不能靠放棄來學習。就是要堅持下去，堅持下去。盡力保持敏銳的觀察力。這就是為

什麼佛陀說，他在學生身上要找到的不是他們得多聰明，而是他們的睿智。你要找到的是心地誠實且善於觀察的人。你要誠實面對自己，知道自己正在做的動作是什麼，並且要觀察。當你做錯時，你要承認這是一個錯誤——我做了錯誤的選擇。我是有能力有選擇的。這就是為什麼佛陀說，當你看到自己的愚蠢時，你的智慧也到了那個程度。你意識到自己很愚蠢，因為你確實是可以選擇的，但你做出的是錯誤的選擇。你也意識到，也許下次你可以避免做出錯誤的選擇。就是這樣，學習才有進步。如果你認為一切都是過去命中註定好的，那世界上就不存在什麼愚蠢不愚蠢了。但有些人就喜歡這樣。他們會說：「好啊，那樣就沒人能說我蠢，或指責我做蠢事了。」好，就再說一次，那樣的話，你將學不到任何東西。你明白了，『哦，我搞錯了。我何必這樣？我現在還不清楚自己當時為什麼會那麼做。我或許還不知道其他的選擇是什麼，但我願意保留心靈的可能性窗口，讓我能學到東西。這一刻，你是智慧的。而這是一種會帶給你長遠的福祉和快樂的「智慧」。這才是你想要的那種「智慧」。