

煽风点火的心

讲者：坦尼沙罗尊者

2003年9月04日

译者：一意孤行

2026年4月21日

正如我们刚才诵读的经文所说，一切都着火了。火从哪儿来的呢？从我们心里来的。心就像一个火焰喷射器，它灼烧着我们所见、所闻、所嗅、所尝、所触、所想的一切。然后我们抱怨说这些东西好热。我们必须环顾四周，看看：我们为什么给这些东西放火？要在这里边找问题的根源。如果我们能扑灭内心的火焰，那么外在的一切根本就不会燃烧。

「阿姜李」在他关于「意识」的演讲中提出了一个有趣的观点：当心获得「解脱」时，一切身外之物也随之「解脱」了。「阿姜玛哈布瓦」也表达了同样的观点。他说，我们一直在从世界中偷东西，想方设法将它们据为己有。然后，当案子一宣判，一切身外之物都成了赃物，这便玷污了它们。但是，当我们移除自心的污垢时，身外的世界也就不会受到玷污了。

这并不是说世界上没有很多问题。现在这个世界看起来就像疯了一样。人们竟然在策划战争，仿佛战争是件理所当然的事。所以，我们并不是生活在天堂的顶峰。但是，我们可以修行，我们可以净化心灵，我们可以熄灭内心的火焰，这样，至少我们不必因为外界的苦难而受苦。

当我们学会如何摆脱痛苦时，我们也能够帮助他人摆脱痛苦。有时有人说，「上座部佛教徒」自私自利，只顾他们自己的利益，只想结束自己的痛苦，却不去拯救世人。然而，你是无法拯救他人的。人们受苦是因为他们自身缺乏技术能力。你无法让别人变得身心灵巧，但你可以示范给他们看，善巧的为人处事是可以做到的。这就像手工艺技能的培养过程一样。

欧洲启蒙运动时期，人们编纂了一部百科全书。这部百科全书收录了大量人们当时所从事的手工艺技能的文章，并试图将一些科学知识带给他们。一旦科学知识传到一位工匠那里，其他同行的人很快就能学会。他们意识到：“这是可行的，这是可以做到的。”有时，他们会从第一个人那里学习，有时则仅仅是因为第一个人已经做过类似的事情。其他人会观察他的做法，并试图弄明白：“他是怎么做到的？”

就像阿姜李在印度一样：他第一次去那里时，看到苦行僧们整天单腿站立在阳光下，或者躺在钉床上，感到非常惊讶。他心中不禁疑惑：“他们是怎么做到的？”他没问他们。他在自己的冥想中找答案。他得到的启示是，他们对体内的呼吸能量进行了加工锤炼，所以他们做到了。于是，他也决定尝试去锤炼自己的呼吸能量。

所以有时候，仅仅是某人能做到某件事，就能激励其他人也去做。他们意识到这是一种可能性，只是他们心里之前从未想过，但一旦有了这种想法，他们就会觉得这样做很好，然后想办法弄清楚这是怎么做到的。这是我们帮助世界的一种方式。我们弄清楚自己是怎么给东西点火的，然后我们就能把火扑灭。之后其他人就会看到，“哦，原来可以这样。”他们之前从未想到过。这种可能性从未出现在他们的意识中。但当它出现时，就给出了一个很好的榜样，可能会激励他们去效仿。所以，我们追求幸福的方式是『不伤害任何人』的，而且这种方式也能够激励其他人也以正确的方式去追求幸福。

但我们首先要做的是先把自己的房子整理好。我们是如何把事情煽风点火的呢？我们希望把事情变成某种样子，但它们不变成那个样子。或者，如果它们变成了那个样子，我们还想让它「保持」着那个样子。如果事情没有按照我们想要的方式发展，我们就不高兴。我们习惯去抓住什么东西，然后想办法从中捣鼓出什么别的东西来，当初我们就是这样成为「众生」的。但太多的时候，我们却常常把这种习惯用错了地方。

想想「再形成」（再生）的过程。它始于一些相当不起眼的原材料：「受」（感觉）、「想」（感知、取角）、「行」（思维架构）、「识」（意识的动作）——非常简单却又不是那么经久持续的东西。事实上，它们转瞬即逝，速度非常快。然而，我们却想创造出一种我们的「自我感」，把它当作一个牢固的东西来依靠，并创造出一个世界来，当作一个可以依靠的东西。而且我们干得相当不错——好到什么程度呢，至少，我们骗过了我们自己。我们努力去忘记这些原材料是多么、多么的飘忽易逝。我们是多么得意啊，我们能够用它们变出一些东西来。但当它们的反骨终于露出来，不再陪我们玩儿时，我们就觉得难过了。

所以，你必须反观一下我们内心的这种习惯：抓起一些东西，试图从中创造出其他的东西来。然后问问自己：“问题出在哪里？”问题依然出在我们自身。我们试图用「不可靠的东西」去造某种「可靠的东西」来。如果我们能学会停止这种做法，就不会再受苦了。

所以你必须审视我们内心深处的那种模式：我们想把事物变成什么样子。这里存在着某种错误。我们或许完全正确——如果事物可以变成另一个样子，情况就会更好——但如果它们（就是）不愿意变成那个样子，那么谁是对的，谁是错的呢？

阿姜查讲了一个故事：四个人走进树林，听到一声公鸡打鸣。其中三人脑袋凑到一块儿，说：“咱们来搞点恶作剧吧。”他们问了一个问题：“那是什么？是只公鸡还是母鸡？”另一个人说：“哦，当然是公鸡了。听起来一点也不像母鸡。母鸡怎么会发出那样的声音呢？”他们说：“可是，母鸡有嘴巴啊，它们会叫，不是吗？”于是他们来来回回争论起来。那个人一个对付那三个恶搞的人，寡不敌众，他就很生气。就像阿姜查指出的，他是对的，但他的正确却让他很生气。这值得吗？至于那只发出叫声的动物，如果你去问它：“你是公鸡还是母鸡啊？”它才不会搭理你。

所以，世界上有很多事情，没错，你是对的，如果它们和现状不一样了，情况会变得更好。有些时候，你的确可以改变它们。但很多时候，你却办不到。学会如何在这个世界上生活，分辨哪些地方你能有所作为，哪些地方你无能为力，并且不为那些你无能为力的地方而感到沮丧，这是一门真正的技术活儿。

你会越来越发现，真正重要的改变是『你能够在你自己的内心做出的改变』。毕竟，问题就出在这里。『是心着火了』。如果心没有着火，外在的一切就不会烧起来；你的感官哪一个也不会起火。所以，这是你要集中精力去灭火的地方：看清『你在以什么为食』，『你在执着的是什么』。

我一直在研究巴利经文中「心」(mind)、「意识」(consciousness)和「觉察」(awareness)这些词的含义，结果发现它们在不同的经文中有着不同的含义。好像是佛陀给了我们几张不同的地图来分析我们的「心」。某些情况下，「意识」仅仅是对感官输入的被动记录。而在另一些情况下，它表现得更加积极，甚至是「伸长着脖子的」(proactive)。它给某些事情迷住了，给某些事情黏住了。我们通常认为的内心活动，有时要归因于「意识」。「心」是可以「解脱」的，一些经文甚至指出「意识」也是可以「解脱」的。

所以你可以说佛陀使用的术语前后不一致，或者你可以说他提供了不同的方法来分析你心中发生的事情，从不同的角度对问题发起攻击，所有这些都助于将事物分解开来，直到你找到适合你的那个角度，从这个角度你可以看到，没有任何一个「蕴」值得你去注入「贪爱」(passion)：那种想要从中创造出某种东西的「贪爱」。

你可以学会对自己的「心」做这个事儿。正如阿姜李所说，当「心」获得「解脱」，其他一切也随之「解脱」。当你扑灭内心的火焰，不再对外面喷火，一切都清凉下来，一切复归平静。

贯穿这一切的主题是「超然的心态」(dispassion)。当你能够对那些你曾经如此享受的各种过程培养出「超然之心」时，无论你怎么去分析它们，只要你能对一切都培养起「燕处超然的心态」，你做的事情问题都不大。甚至有些经文说，当你经验到「不死」时，你可能会对它产生出「贪爱」(passion)。所以，你也必须学会对它抱着「燕处超然」的心态。阿姜李对「法」进行区

分时说,有些「法」受这「三相」(无常、苦、非我)支配,有些「法」则不然。但这并不意味着你要去执着于那些不受「三相」支配的「法」。一切都应该放下。

这就是我们前进的方向。这就是你如何扑灭内心火焰的方法。但与此同时,你需要对这条道路保持「高度的热情」(passion)。今天下午有人问到,随着修行的深入,她发现自己对过去那些让她兴致勃勃的事儿越来越不感兴趣。她害怕自己会患上「抑郁症」。「抑郁症」源于一种无力感,觉得自己的「行动」无关紧要;而「超然升华的心态」则源于你意识到,你过去觉得颇有回报的事情其实并没有什么真的回报。但与此同时,你已经明白,有些事情你「是」可以有所作为,从而产生正面有益的影响。你可以在你的内心做出某种改变。你可以扑灭内心的火焰,不再四处点火。而这正是你在修行中可以「充满热情」去做的事情。

最终,你也会对这种「洞见」变得「超然」(dispassionate)。你会对一切都变得「超然」。但到了那时,心就不是抑郁了,因为你找到了「终极的幸福」,万物复归「平静」。然而,在你达到那个境界之前,你会发现不仅你的内心没有「平静」,世界也无法「平静」,因为你内心没有「平静」。重要的是,你要警惕那些你正在煽风点火的地带。当你扑灭内心的火焰时,世界也会随之「清凉」。心也跟着「清凉」下来。

这就是我们前进的方向。正如佛陀所说,如果你觉得这个目标没意思,那是你的「邪见」。你越接近目的地,就越会感激自己前进的方向走对了。

与此同时,要警惕你内心和思想中串出的火苗,要非常小心,不要把其他人也给点着了。