

煽風點火的心

講者：坦尼沙羅尊者

2003年9月04日

譯者：一意孤行

2026年4月21日

正如我們剛才誦讀的經文所說，一切都著火了。火從哪裡來的呢？從我們心裡來的。心就像火焰噴射器，它灼燒著我們所見、所聞、所嗅、所嘗、所觸、所想的一切。然後我們抱怨這些東西好熱。我們必須環顧四周，看看：我們為什麼要給這些東西放火？要在這裡邊找問題的根源。如果我們能撲滅內心的火焰，那麼外在的一切根本就不會燃燒。

「阿姜李」在他關於「意識」的演講中提出了一個有趣的觀點：當心獲得「解脫」時，一切身外之物也隨之「解脫」了。「阿姜瑪哈布瓦」也表達了同樣的觀點。他說，我們一直在從世界中偷東西，想辦法將它們據為己有。然後，當案子一宣判，一切身外之物都成了贓物，這便玷污了它們。但是，當我們移除自心的污垢時，身外的世界也就不會受到玷污了。

這並不是說世界上沒有很多問題。現在這個世界看起來就像瘋了一樣。人們竟然在策劃戰爭，彷彿戰爭是理所當然的。所以，我們並不是活在天堂的巔峰。但是，我們可以修行，我們可以淨化心靈，我們可以熄滅內心的火焰，這樣，至少我們不必因為外界的苦難而受苦。

當我們學會如何擺脫痛苦時，我們也能夠幫助別人擺脫痛苦。有時有人說，「上座部佛教徒」自私自利，只顧他們自己的利益，只想結束自己的痛苦，卻不去拯救世人。然而，你是無法拯救他人的。人們受苦是因為他們自身缺乏技術能力。你無法讓別人變得身心靈巧，但你可以示範給他們看，善巧的為人處事是可以做到的。這就像手工藝技能的培養過程一樣。

歐洲啟蒙運動時期，人們編纂了一部百科全書。這本百科全書收錄了大量人們當時所從事的手工藝技能的文章，並試圖將一些科學知識帶給他們。一旦科學知識傳到一位工匠那裡，其他同行的人很快就能學會。他們意識到：「這是可行的，這是可以做到的。」有時，他們會從第一個人那裡學習，有時只是因為第一個人已經做過類似的事情。其他人會觀察他的做法，並試著弄清楚：“他是怎麼做到的？”

就像阿姜李在印度一樣：他第一次去那裡時，看到苦行僧們整天單腳站立在陽光下，或躺在釘床上，感到非常驚訝。他心中不禁疑惑：「他們是怎麼做到的？」他沒問他們。他在自己的冥想中找答案。他得到的啟示是，他們對體內的呼吸能量進行了加工錘煉，所以他們做到了。於是，他也決定嘗試去錘鍊自己的呼吸能量。

所以有時候，光是某人能做到某件事，就能激勵其他人也去做。他們意識到這是一種可能性，只是他們心裡之前從未想過，但一旦有了這種想法，他們就會覺得這樣做很好，然後想辦法弄清楚這是怎麼做到的。這是我們幫助世界的一種方式。我們弄清楚自己是怎麼給東西點火的，然後我們就能把火撲滅。之後其他人就會看到，「哦，原來可以這樣。」他們之前從未想過。這種可能性從未出現在他們的意識中。但當它出現時，就給出了一個很好的榜樣，可能會激勵他們去效法。所以，我們追求幸福的方式是『不傷害任何人』的，而且這種方式也能夠激勵其他人也以正確的方式去追求幸福。

但我們首先要做的是先把自己的房子整理好。我們是如何把事情煽風點火的呢？我們希望把事情變成某種樣子，但它們不會變成那個樣子。或者，如果它們變成了那個樣子，我們還想讓它「保持」著那個樣子。如果事情沒有按照我們想要的方式發展，我們就不高興。我們習慣去抓住什麼東西，然後想辦法從中搗鼓出什麼別的東西來，當初我們就是這樣成為「眾生」的。但太多的時候，我們常常把這種習慣用錯地方了。

想想「再形成」（再生）的過程。它始於一些相當不起眼的原料：「受」（感覺）、「想」（感知、取角）、「行」（思考架構）、「識」（意識的動作）——非常簡單卻又不是那麼歷久持續的東西。事實上，它們轉瞬即逝，速度非常快。然而，我們卻想創造出一種我們的「自我感」，把它當作一個牢固的東西來依靠，並創造出一個世界來，當作一個可以依靠的東西。而且我們做得相當不錯——好到什麼程度呢，至少，我們騙過了自己。我們努力去忘記這些原料是多麼、多麼的飄忽易逝。我們是多麼得意啊，我們能夠用它們變出一些東西來。但當它們的反骨終於露出來，不再陪我們玩兒時，我們就覺得難過了。

所以，你必須反觀我們內心的這個習慣：抓起一些東西，試著從中創造出其他的東西來。然後問自己：「問題出在哪裡？」問題依然出在我們自身。我們試著用「不可靠的東西」去造某種「可靠的東西」來。如果我們能學會停止這種做法，就不會再受苦了。

所以你必須審視我們內心深處的那種模式：我們想把事物變成什麼樣子。這裡存在著某種錯誤。我們或許完全正確——如果事物可以變成另一個樣子，情況就會更好——但如果它們（就是）不願意變成那個樣子，那麼誰是對的，誰是錯的呢？

阿姜查講了一個故事：四個人走進樹林，聽到一聲公雞打鳴。其中三人頭湊到一塊兒，說：「咱們來搞點惡作劇吧。」他們問了一個問題：「那是什

麼？是隻公雞還是母雞？」另一個人說：「哦，當然是公雞了。聽起來一點也不像母雞。母雞怎麼會發出那樣的聲音呢？」他們說：「可是，母雞來不論，它們會叫他們不起來，然後是他們說出來。那個人一個對付那三個惡搞的人，寡不敵眾，他就很生氣。就像阿姜查指出的，他是對的，但他的正確卻讓他很生氣。這值得嗎？至於那隻發出叫聲的動物，如果你去問它：「你是公雞還是母雞啊？」它才不會搭理你。

所以，世界上有很多事情，沒錯，你是對的，如果它們和現狀不一樣了，情況會變得更好。有些時候，你的確可以改變它們。但很多時候，你辦不到。學會如何在這個世界上生活，分辨哪些地方你能有所作為，哪些地方你無能為力，並且不為那些你無能為力的地方而感到沮喪，這是一門真正的技術活兒。

你會越來越發現，真正重要的改變是『你能夠在你自己的內心做出的改變』。畢竟，問題就出在這裡。『是心著火了』。如果心沒有著火，外在的一切就不會燒起來；你的感官哪一個也不會起火。所以，這是你集中精力去滅火的地方：看清‘你在以什麼為食’，‘你在執著的是什麼’。

我一直在研究巴利經文中「心」(mind)、「意識」(consciousness)和「覺察」(awareness)這些字的意義，結果發現它們在不同的經文中有著不同的意義。好像是佛陀給了我們幾張不同的地圖來分析我們的「心」。在某些情況下，「意識」只是感官輸入的被動記錄。而在其他情況下，它表現得更加積極，甚至是「伸長脖子的」(proactive)。它給某些事情迷住了，給某些事情黏住了。我們通常認為的內心活動，有時要歸因於“意識”。「心」是可以「解脫」的，有些經文甚至指出「意識」也是可以「解脫」的。

所以你可以說佛陀使用的術語前後不一致，或者你可以說他提供了不同的方法來分析你心中發生的事情，從不同的角度對問題發起攻擊，所有這些都有助於將事物分解開來，直到你找到適合你的那個角度，從這個角度你可以看到，沒有任何一個“蘊愛”值得注入“貪愛”(passion)：那種東西想要從中創造出某種東西的“貪愛”。

你可以學會對自己的「心」做這個事。正如阿姜李所說，當「心」獲得「解脫」，其他一切也隨之「解脫」。當你撲滅內心的火焰，不再對外面噴火，一切都清涼下來，一切復歸平靜。

貫穿這一切的主題是「超然的心態」(dispassion)。當你能夠對那些你曾經如此享受的各種過程培養出「超然之心」時，無論你如何去分析它們，只要你能對一切都培養起「燕處超然的心態」，你做的事情問題都不大。甚至有些經文說，當你經驗到「不死」時，你可能會對它產生出「貪愛」(passion)。所以，你也必須學習對它抱著「燕處超然」的心態。阿姜李對「法」區分時說，有些「法」受這「三相」(無常、苦、非我)支配，有些「法」則不然。但這並不代表你要去執著於那些不受「三相」支配的「法」。一切都應該放下。

這就是我們前進的方向。這就是你如何撲滅內心火焰的方法。但同時，你需要對這條道路保持「高度的熱情」(passion)。今天下午有人問到，隨著修行的深入，她發現自己對過去那些讓她興致勃勃的事兒越來越不感興趣。她害怕自己會患上「憂鬱症」。「憂鬱症」源自於一種無力感，覺得自己的「行動」無關緊要；而「超然昇華的心態」則源自於你意識到，你過去覺得頗有回報的事情其實並沒有什麼真的回報。但同時，你已經明白，有些事你「是」可以有所作為，從而產生正面有益的影響。你可以在你的內心做出某種改變。你可以撲滅內心的火焰，不再四處點火。而這正是你在修行中可以「充滿熱情」去做的事情。

最終，你也會對這種「洞見」變得「超然」(dispassionate)。你會對一切都變得「超然」。但到了那時，心就不是憂鬱了，因為你找到了「終極的幸福」，萬物復歸「平靜」。然而，在你達到那個境界之前，你會發現不僅你的內心沒有「平靜」，世界也無法「平靜」，因為你內心沒有「平靜」。重要的是，你要警惕那些你正在煽風點火的地帶。當你撲滅內心的火焰時，世界也會隨之「清涼」。心也跟著「清涼」下來。

這就是我們前進的方向。正如佛陀所說，如果你覺得這個目標沒意思，那就是你的「邪見」。你越接近目的地，就越感激自己前進的方向走對了。

同時，要警惕你內心和思想中串出的火苗，要非常小心，不要把其他人也給點著了。