

在日常生活中修「非我」

讲者：坦尼沙罗尊者

2024年4月21日

译者：一意孤行

2026年2月25日

巴利文中禅修这个字“Bhāvanā”的意思就是「开发」。就像我们现在正在专注呼吸的同时，所开发三种「品质」：

第一是「正念」(mindfulness)——能够记得把「心」放在呼吸上的能力；

第二是「正知」(警觉 alertness)——能够看清楚自己正在做什么，观察呼吸正在做什么，观察「心」正在做什么，确保两者保持呆在一起的能力；

第三是「热忱」(ardency)——全心全意想要把这件事做好的强烈欲望。

我们培养这些「品质」的方法是(你)要做出「选择」。就像现在，你已经「选择」了要安住于呼吸，你想要坚持这个「选择」。当然，每一次呼吸、每一个念头发生的时刻，都会出现其他「选择」的可能性。你可能会想到别的事情，可能会去注意鸟叫声、远处飞机的声音、刚吃过的饭、今天下午要去的地方……各种各样的事情都可以成为你注意的对象。但正如佛陀所

说，这些事情的大部分都与「世间」有关。如果你想要培养「正念」，就必须把所有与「世间」有关的念头搁置一边，或者说降伏它们。你得告诉自己：『此刻，这个世界关你什么事，外面那些人正在做什么，关你什么事，你现在根本不需要去管。你现在全部该做的事情就是一直守着呼吸，好好认识呼吸，让自己能和呼吸在一起，感觉就像在家里一样』。

去检察呼吸，看什么样的呼吸感觉起来是舒服的；去实验不同的呼吸方式——短或长、快或慢、重或轻、深或浅——看看现在哪一种方式的感觉是最好的。当你越来越觉得呼吸有门道的时候，对花花世界的那些兴趣就会自然淡去。你会逐渐懂了：那些事情现在真的不关你什么事。你手头有更重要的事要做——你得把自己的心置于自己的掌控之下，能让它去想你要它去想的念头，而放下那些你不想让它想的念头。这种能力非常重要，尤其当你年纪大了、开始生病、接近死亡的时候。如果心不受控制，它可能会把你带到各种稀奇古怪的地方去，真的有可能因为一个突然冒出来的念头控制了你的心，就把你带到一个你根本不想要去投生的对方。

所以在修行时，你得学会画出一条清楚的界线：哪些事情与修行有关，哪些无关。与修行有关的，我们要牢牢地「执着」为「你」，当作是「你的」——比如现在这个作为禅修者的「你」，以及你「注意力」的对象：「呼吸」。至于其他那些「你在外边世间扮演某些的角色」的「你」，就先放到一边。这也是非常好的一课，这是关于「非我」(not-self)这个内容的一课。它指出：你在任何

时刻生成「自我感」的方式，往往是非常随机的。一个念头跑进来，攫取了你的注意力，你就变成了「想那个念头的人」，却很少去质疑『这个「自我」够好吗？到底值不值得钻进去承担起来』。关于这一点，佛陀说，你一直在进行着他称之为「制造我」和「制造我所」的过程——你创造出一个「我」，以及这些东西属于「你」的感觉来。你可以随机、杂乱无章地去做，也可以更有秩序、更有目的性地去做，好让你选择去认同为「自我」的东西真的是有所裨益的。

因为关于佛陀「非我」的教法，佛陀并没让你一开始就一股脑地对什么事情都全部从头套用到尾。正如他说的，如果你在思考「造业」的问题时，有这种观念『反正没有「人」的存在，也没有「业」的承担者』，那干嘛还要这么麻烦地要在「你的行为」上做出什么改变呢？这就是为什么佛陀要你以「修行」为中心开发一种「健康的自我感」来：『这个目标是你想要追求的，为了达成目标需要完成的功课你有能力去完成，之所以你要做这个事情是因为你有一种感觉——你喜欢你自己，你希望看到你找到「真正幸福」的那一天，给自己所经验过的「痛苦」画上句号』。所以这些种类多「自我感」在修行之道上真的是有极大帮助的。

至于其他那些“希里古冬”随便为了什么就建立起来的「自我感」，你得说：『不。那真的不是我。』你可以选择不钻进那个「自我」的套子里面去。重要的是，你要认识到自己有这个本事。否

则，任何念头一跑进来，你就把自己套进去，把它当成是「你的念头」，以为你要对它负责，不管它跑到哪里去你都得跟着去。

但如果你把这些念头看成只是「什么东西生起来了」，那你就有「选择」了——就像去商场买菜，有些水果蔬菜卖相好，有些不好，你不必把卖相不好的捡起来。这个原则不只适用于外在世界，也适用于你内在的「心」。特别是那些会把你拖离修行道路的东西，你要学会不去与它们认同。当佛陀谈到「德行」时，他指出有三件事世人事非常「执着」的，会把你从「戒律」中拉走，你得它们看成「不重要」：

1. 失去财富
2. 失去健康
3. 失去亲人

世间把这些看得很重要，你觉得『这些东西真的是你的；你的财富就是你的财富、你的健康就是你的健康、你的亲人就是你的亲人』。但如果因为担心财富损失而让你破戒（例如，用说谎来保护财产）、或为了健康而偷盗、或为了亲人而说谎，那你就必须看清楚：你的健康、财富、亲人，都是来来去去的，但你所完成的「行为」，却会真正地变成了「你的」，而且可能会跟着你很久很久一段时间。这些事情你不能够说「我可不负责，随它去吧」。一旦你做了这个「行为」，它就完成了。它就成为了你的一部分的「业」。这就是那句经文所说的：『我们是自己行为的主人』。

因此，你要确保不要往这个收藏夹里添加坏的东西。你得明白，你的财富，来来去去的，它太依赖经济环境，也很容易被别人偷走、骗走；你的健康，取决于太多你无法控制的外在因素。如果这里来一场糟糕的森林大火，一连好几天，烟越来越浓，你能做什么呢，它损害你的健康；至于我们的亲人，佛陀说，谁知道他们从何处来的，他们出生前你不认识他们，他们死后也会去其他地方，把你全忘了。所以你无法靠这些东西获得真正的安全感。最好告诉自己：『他们其实不真地属于我的』。这不代表你要对他们不好，你还是要好好照顾、尽量关心他们，但你要明白，最终他们都得离开，那你要做好心理准备。所以，你要意识到：『哦，这些是你暂时借来的』。你扮演着一个暂时的角色，但只有你做好了在任何时刻要放下的准备，它们才会变成「临时的」。这才是日常生活中「非我」的含义。

同样的道理也适用于世间的各种「主宰」：财富、地位、赞誉、感官的快乐。这些是我们喜欢的东西，但每一项都有其反面——失财、失势、毁谤、痛苦。你不可能只要好的一面而不要坏的一面。只要你执着于好的一面，当它被拿走时，你就会痛苦，感觉好像自己的一部分被夺走了。但如果你把它们看成只是路边的装饰摆设，可以暂时用一下，但最终还是要放下，那么到该放下时候就会容易得多。

所以，好好思考一下财富。如果你从口袋里拿出一张纸币，问自己：“上面写着谁的名字？”你的名字没写在上面。就算是你的信用卡，虽然上面有你的名字，但信用卡上更重要的名字是

银行，他们才是说了算的人。你账户上的数值也会上下波动，它并不真的属于你。当你明白它不真的属于你时，怎么把它转化成真正对你有价值的东西呢？这个嘛，就是要学会用你的财富去培养「布施波罗蜜」和「慈心波罗蜜」。这样它才更稳固地变成是「你的」。

地位也是如此。地位是别人给你的，他们可以拿走。有个在泰国的例子。好几年前，有位僧人在皇宫中很有名气。然后爆发了一场误会。他做一次佛法开示，传到国王耳朵里觉得不怎么中听，结果他的称号立刻就被撤掉了，僧职也被罢免。过了一阵子，国王意识到他搞错了，于是职位又回到这位僧人名下。你没法控制这些事情。所以你意识到当人们把你抬上去，也可以把你拉下来。它不关你的事，那是别人给你挂上去的。你可能觉得这个位置是你挣来的，但是，再说一次，那是别人眼中的位置。而且他们可能突然改变他们的标准，改变他们的观念，然后那个位置就不再是你的了。

赞誉和批评也是一样。你可能为你的名字感到骄傲。你的名字一旦在别人嘴里或别人的电脑里，他们想怎么用就怎么用。你管不着。你不能说：“关于我，你只能够说我说过的话。”换句话说，你的名字是「非我」的，它不真的是你的。所以当别人批评你时，你可以站到一边，不必成为他们批评的靶子。当你置身事外，这时你才能看清楚：他们为什么要开始攻击我的名字？有时候你会发现，这其实跟你没多大关系，而是他们自己的问题。但如果你强烈地把你的名字和你等同起来，你就不能

够看到这一点；如果有人盯上你时，你就不能够从那种难过中解放出来。

至于感官的快乐，这个世界的快乐你能真正抓到的有多少呢？绝大多数不过是你过去快乐的回忆，而甚至那些回忆也开始剥蚀风化。阿姜苏瓦特说过，“上个礼拜的感官快乐，现在它们在哪儿？它们现在早就跑到爪哇国去了。”前一阵子，我读到一本书解释说，「时空」在以光速运动。意思就是，我们只感觉到一点点的快乐，猛然间，下一秒下一分钟，它就跑出去非常远了。所以，你怎么能把这类的东西等同起来认为是自己呢？你要学会使用快乐，那些对心有正面影响的快乐，而对心负面影响的快乐，你就放下。

通过这样的方式，你开始运用「非我」的教法，把心从日复一日的生活中的一大堆痛苦中解脱出来。你不需要一下子就做到古时候那些佛陀的阿罗汉弟子那样的程度——他们到达了能放下一切的地步。但如果你学会有技巧地、选择性地放下，那你也从这个教法中获得很大的利益。

多年前，我有一个学生，他曾经跟另一位老师学习。他们开了一个关于死亡与临终关怀的系列课程。老师告诉他：“没关系，你可以假装自己已经死了，然后又回到这边来，你在用一种不同的视角和人们说话——在这个视角之下，你不会再觉得自己是他们言行下的受害者，你不再会投资什么项目，你抛下这个世界，然后你有机会回来跟身后的这个世界上的人对谈，站在

一个解脱了的角度来看事情。”他发现，用这种心态去讨论时，感觉自己投入得更多，也享受得更多。但当他回到平常的自我设定时，就又变回原来那个老样子。这时班上有人说：「我还是比较喜欢你死了的样子。」

这其实就是「非我」很大的一部分的内涵：对以前被你紧紧执着而你又明白它们正在伤害你的那些东西而言，你已经死了。所以，为什么要让它们继续活着呢？为什么让那个「自我」活着呢？你让那个「自我」死去，结果你会变得轻松许多。