

在日常生活中修「非我」

講者：坦尼沙羅尊者

2024年4月21日

譯者：一意孤行

2026年2月25日

巴利文中禪修這個字「Bhāvanā」的意思就是「發展」。就像我們現在專注呼吸的同時，所發展出三種「品質」：

第一是「正念」(mindfulness) — 能記得把「心」放在呼吸上的能力；

第二是「正知」(警覺 alertness) — 能看清楚自己正在做什麼，觀察呼吸正在做什麼，觀察「心」正在做什麼，確保兩者保持在一起的能力；

第三個是「熱忱」(ardency) — 全心全意想要把這件事做好的強烈慾望。

我們培養這些「品質」的方法是(你)要做「選擇」。就像現在，你已經「選擇」了要安住於呼吸，你想要堅持這個「選擇」。當然，每一次呼吸、每一個念頭發生的時刻，都會出現其他「選擇」的可能性。你可能會想到別的事情，可能會去注意鳥叫聲、遠處飛機的聲音、剛吃過的飯、今天下午要去的地方.....各種各樣的事情都可以成為你注意的對象。但正如佛陀所說，這些事情的

大部分都與「世間」有關。如果你想要培養「正念」，就必須把所有與「世間」有關的念頭擱置一邊，或者說降伏它們。你得告訴自己：『此刻，這個世界關你什麼事，外面那些人正在做什麼，關你什麼事，你現在根本不需要去管。你現在全部該做的事情就是一直守著呼吸，好好認識呼吸，讓自己能和呼吸在一起，感覺就像在家裡一樣』。

去檢察呼吸，看什麼樣的呼吸感覺起來是舒服的；去實驗不同的呼吸方式——短或長、快或慢、重或輕、深或淺——看看現在哪一種方式的感覺是最好的。當你越來越覺得呼吸有門道的時候，對花花世界的那些興趣就會自然淡去。你會逐漸懂了：那些事情現在真的不關你什麼事。你手邊有更重要的事要做——你得把自己的心置於自己的掌控之下，能讓它去想你要它去想的念頭，而放下那些你不想讓它想的念頭。這種能力非常重要，尤其當你年紀大了、開始生病、接近死亡的時候。如果心不受控制，它可能會把你帶到各種稀奇古怪的地方去，真的有可能因為一個突然冒出來的念頭控制了你的心，就把你帶到一個你根本不想要去投生的對方。

所以在修行時，你得學會畫出一條清楚的界線：哪些事情與修行有關，哪些無關。與修行有關的，我們要牢牢地「執著」為「你」，當作是「你的」——比如現在這個作為禪修者的「你」，以及你「注意力」的對象：「呼吸」。至於其他那些「你在外邊世間扮演某些的角色」的「你」，就先放到一邊。這也是非常好的一課，這是關於「非我」(not-self)這個內容的一課。它指出：你在任何時

刻產生「自我感」的方式，往往是非常隨機的。一個念頭跑進來，攫取了你的注意力，你就變成了「想那個念頭的人」，卻很少去質疑『這個「自我」夠好嗎？到底值不值得鑽進去承擔起來』。關於這一點，佛陀說，你一直在進行他稱之為「製造我」和「製造我所」的過程——你創造出一個「我」，以及這些東西屬於「你」的感覺。你可以隨機、雜亂無章地去做，也可以更有秩序、更有目的性地去做，好讓你選擇去認同為「自我」的東西真的是有所裨益的。

因為佛陀「非我」的教法，佛陀並沒讓你一開始就一股腦地對什麼事情都全部從頭套用到尾。正如他所說的，如果你在思考「造業」的問題時，有這種觀念『反正沒有「人」的存在，也沒有「業」的承擔者』，那幹嘛還要這麼麻煩地要在「你的行為」上做出什麼改變呢？這就是為什麼佛陀要你以「修行」為中心發展一種「健康的自我感」來：『這個目標是你想要追求的，為了達成目標需要完成的功課你有能力去完成，之所以你要做這個事情是因為你有一種感覺——你喜歡你自己，你希望看到你找到「真正幸福」的那一天，給自己所經歷的「痛苦」畫上句號』。所以這些種類多「自我感」在修行之道上真的是有極大幫助的。

至於其他那些「希里古冬」隨便為了什麼就建立起來的「自我感」，你得說：『不。那真的不是我。』你可以選擇不鑽進那個「自我」的套子裡面去。重要的是，你要認清自己有這個本事。否則，任何念頭一跑進來，你就把自己套進去，把它當成是「你的念頭」，以為你要對它負責，不管它跑到哪裡去你都得跟著去。

但如果你把這些念頭看成只是「什麼東西生起來了」，那你就有「選擇」了——就像去商場買菜，有些水果蔬菜賣相好，有些不好，你不必把賣相不好的撿起來。這個原則不只適用於外在世界，也適用於你內在的「心」。特別是那些會把你拖離修行之路的東西，你要學會不去與它們認同。當佛陀談到「德行」時，他指出有三件事世人事非常「執著」的，會把你從「戒律」拉走，你得它們看成「不重要」：

1. 失去財富
2. 失去健康
3. 失去親人

世間把這些看得很重要，你覺得『這些東西真的是你的；你的財富就是你的財富、你的健康就是你的健康、你的親人就是你的親人』。但如果因為擔心財富損失而讓你破戒（例如，用說謊來保護財產）、或為了健康而偷盜、或為了親人而說謊，那你就必須看清楚：你的健康、財富、親人，都是來來去去的，但你所完成的“行為”，卻會真正地變成了“你的”，而且可能會跟著你很久。這些事情你不能夠說「我可不負責，隨它去吧」。一旦你做了這個「行為」，它就完成了。它就成為了你的一部分的「業」。這就是那句經文所說的：『我們是自己行為的主人』。

因此，你要確保不要往這個收藏夾裡添加壞掉的東西。你得明白，你的財富，來來去去的，它太依賴經濟環境，也很容易被別人偷走、騙走；你的健康，取決於太多你無法控制的外在因素。如果這裡來一場糟糕的森林大火，一連好幾天，煙越來越濃

，你能做什麼呢，它損害你的健康；至於我們的親人，佛陀說，誰知道他們從何處來的，他們出生前你不認識他們，他們死後也會去其他地方，把你全忘了。所以你無法靠這些東西獲得真正的安全感。最好告訴自己：『他們其實不真地屬於我的』。這不代表你要對他們不好，你還是要好好照顧、盡量關心他們，但你要明白，最終他們都得離開，那你要做好心理準備。所以，你要意識到：『哦，這些是你暫時借來的』。你扮演著一個暫時的角色，但只有你做好了在任何時刻要放下的準備，它們才會變成「暫時的」。這才是日常生活中「非我」的意思。

同樣的道理也適用於世間的各種「主宰」：財富、地位、讚美、感官的快樂。這些是我們喜歡的東西，但每一項都有其反面——失財、失勢、毀謗、痛苦。你不可能只要好的一面而不要壞的一面。只要你執著於好的一面，當它被拿走時，你就會痛苦，感覺好像自己的一部分被奪走了。但如果你把它們看成只是路邊的裝飾擺設，可以暫時用一下，但最終還是要放下，那麼到該放下時候就會容易得多。

所以，好好思考一下財富。如果你從口袋裡拿出一張紙幣，問自己：「上面寫著誰的名字？」你的名字沒寫在上面。就算是你的信用卡，雖然上面有你的名字，但信用卡上更重要的名字是銀行，他們才是說了算的人。你帳戶上的數值也會上下波動，它並不真的屬於你。當你明白它不真的屬於你時，要怎麼把它轉化成真正對你有價值的東西呢？這個嘛，就是要學會用你的

財富去培養「布施波羅蜜」和「慈心波羅蜜」。這樣它才更穩固地變成是「你的」。

地位也是如此。地位是別人給你的，他們可以拿走。有個在泰國的例子。好幾年前，有位僧人在皇宮中很有名氣。然後爆發了一場誤會。他做一次佛法開示，傳到國王耳朵裡覺得不怎麼中聽，結果他的頭銜立刻就被撤掉了，僧職也被罷免。過了一陣子，國王意識到他搞錯了，於是職位又回到這位僧人名下。你沒辦法控制這些事。所以你意識到當人們把你抬上去，也可以把你拉下來。它不關你的事，那是別人給你掛上去的。你可能覺得這個位置是你賺來的，但是，再說一次，那是別人眼中的位置。而他們可能突然改變他們的標準，改變他們的觀念，然後那個位置就不再是你的了。

讚譽和批評也是一樣。你可能會為你的名字感到驕傲。你的名字一旦在別人嘴裡或別人的電腦裡，他們想怎麼用就怎麼用。你管不著。你不能說：「關於我，你只能夠說出我說過的話。」換句話說，你的名字是「非我」的，它不真的是你的。所以當別人批評你時，你可以站到一邊，不必成為他們批評的目標。當你置身事外，這時你才能看清楚：他們為什麼要開始攻擊我的名字？有時候你會發現，這其實跟你沒什麼關係，而是他們自己的問題。但如果你強烈地把你的名字和你等同起來，你就不能夠看到這一點；如果有人盯上你時，你就不能夠從那種難過中解放出來。

至於感官的快樂，這個世界的快樂你能真正抓到的有多少呢？絕大多數不過是你對過去快樂的回憶，甚至那些回憶也開始剝蝕風化。阿姜蘇瓦特說過，「上個禮拜的感官快樂，現在它們在哪裡？它們現在早就跑到爪哇國去了。」前一陣子，我讀到一本書解釋說，「時空」在以光速運動。意思就是，我們只感覺到一點點的快樂，猛然間，下一秒下一分鐘，它就跑出去非常遠了。所以，你怎麼能把這類的東西等同起來認為是自己呢？你要學會使用快樂，那些對心有正面影響的快樂，而對心負面影響的快樂，你就放下。

透過這樣的方式，你開始運用「非我」的教法，把心從日復一日的生活中的一大堆痛苦中解脫出來。你不需要一下子就做到古時候那些佛陀的阿羅漢弟子那樣的程度——他們到達了能放下一切的地步。但如果你學會有技巧地、選擇性地放下，那你也能從這個教法中獲得很大的利益。

多年前，我有一個學生，他曾經跟另一位老師學習。他們開了一個關於死亡與臨終關懷的系列課程。老師告訴他：「沒關係，你可以假裝自己已經死了，然後又回到這邊來，你在用一種不同的視角和人們說話——在這個視角之下，你不會再覺得自己是他們言行下的受害者，你不再會投資什麼項目，你拋下這個世界，然後你有機會回來跟身後的這個世界上的人對談，站在一個解脫了的角度來看更多。但當他回到平常的自我設定時，又變回原來那個老樣子。這時班上有人說：「我還是比較喜歡你死了的樣子。」

這其實就是「非我」很大的一部分的內涵：對以前被你緊緊執著而你又明白它們正在傷害你的那些東西而言，你已經死了。所以，為什麼要讓它們繼續活著呢？為什麼要讓那個「自我」活著呢？你讓那個「自我」死去，結果你會變得輕鬆許多。