

# 把注意力放在重要的事情上

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年5月31日

译者：一意孤行

2026年6月1日

今晚是卫塞节 (Vesak)。Vesak是这个月份的名字。我们在向佛陀致敬，因为在他生命中，有三件极其重要的事件都发生在Vesak月的满月之夜。他在满月之夜诞生。35年后五月的满月之夜，他证得了「觉悟」。又过了45年，在满月之夜，他去世进入「究竟涅槃」。我们向佛陀致敬，因为他是一位特别的人。这就是为什么我们年复一年地纪念这些事件——因为他所做的一切非常殊胜。这不仅仅是他个人的成功。他找到了一条道路，正如他自己所说，这条道路通往「不死」(the deathless)，然后他把这扇门向所有愿意聆听的人敞开。人们聆听并沿着这条道路修行，已经超过2500年了。所以，让我们延续这个传统。

在他入灭的那一夜，佛陀说有两种向他致敬的方式：一种是通过物质供养，另一种是通过修行来致敬。我们已经做了第一种——「点蜡绕佛」。现在该做第二种了。所以，把注意力放在你的「呼吸」上。经典中说，佛陀在成道的那一夜也是把注意力放在「呼吸」上。「他的呼吸」和「你的呼吸」没有什么不同，不同的是他加诸于「呼吸」上的内心品质不一样。他已经寻找了很多年。他意识到，王宫生活的快乐对他来说是不够的。他想要比那更尊贵的东西——一种不会老、不会病、不会死的东西。为了找到它，他必须离开王宫，前往森林，走向荒野。于是他放弃了所有的地位、财富和家人，外出寻找。他开始跟两位阿姜学习，他们教他的是「无色界定」。但他发现那还不够，那并不是「不死」。它仍然依赖于一些因缘条件。

这时，他眼前出现了一个景象：有三种木头。一块木头是浸泡在水中的；第二块木头离开了水，但仍是湿漉漉的；第三块木头既离开水又是干燥的。只有第三块木头才能用来生火。他把这解释为：水代表「快乐」。他得断绝一切形式的快乐。他于是这样苦行了六年，几乎死掉。当他几乎把自己饿死时，有五位僧人照顾着他。他说，当他揉自己的肚子时，能摸到自己的脊椎；他的身体很虚弱走几步就会摔倒，时不时会晕倒，甚至他奋力起身去大小便时也会一头栽倒在地上。于是他明白，这样行不通。如果继续这样苦行，他会白白死去，一无所获。他反问自己：有没有其他的道路？

他想起小时候，有一次坐在树下，自然而然地进入了「初禅」——那是「远离、隐逸出尘」(seclusion)所生起的「喜」与「乐」，伴随「寻」、「伺」与「正念」。他问自己：这种「快乐」有什么可指责之处吗？「没有」。它会令人沉迷堕落吗？「不会」。于是他明白，自己之前对「三种木头」的景象的理解错了。「水」代表的不是「快乐」，而是「对感官快乐的欲贪」(sensuality)。有一些「快乐」是与「感官欲贪」无关的。虽然「初禅」的快乐在色身内能非常强烈地感受到，但它不是「感官之乐」，而是一种「色界之乐」。你可以投入开发这种「禅定」，这也没伤害自己或他人。

但要进入这种「禅定」，他必须先恢复体力。于是他停止极端的苦行，开始正常进食。那五位僧人因此离开了他，剩下他孤身一人。恢复体力后，他坐下来禅修。我们不知道他禅修了多久，只知道在觉悟前的最后一夜，他坐下时发了愿：不证得觉悟，绝不起身。那一夜，他做到了。

好好思惟他在那一夜所证得的「知见」是值得的，因为正是他的觉醒，才让他人生其他的一切大放异彩。当他的心进入「四禅」后，他顺势进入「宿命通」。他看到：死亡之后是再生，再生之后又是赤条条而去……他能回忆起许多、许多的前世，多少劫又多少劫。「劫」是我们宇宙的一期寿命。我们这个宇宙已经存在有多少年了呢？上百亿年了，但这也只不过是一「劫」(aeon)而已。他看到他前世曾经是许多种不同的生命。「重生」并非持续稳定上升的进程，它会上升，它会下降、起起伏伏。他说，就像把一根棍子抛向空中：有时这一头着地，有时那一头着地，有时啪的一声正好拍在地上。

那么，问题是——什么决定了这种上下起伏呢？这是他在那一夜的「第二次观察」所证得的「知见」。他看到宇宙中所有的众生，都根据他们的「业」而死亡和再生。他们的行为基于他们的「动机」，而「动机」又受他们所听闻的和所尊重的「见」所影响。如果他们相信善业的力量，就会倾向于行善，从而投生到好的去处。如果他们不相信「业」的力量，行为就会非常散漫，结果投生到不好的地方。但情况非常复杂。他看到有人一生行善，下一世却投生恶道；反之亦然。他发现这取决于人类行为的「复杂性」——毕竟，一生中你不会只作一种行为，只作一种「业」。所以，他看到过去世的业力，结合着行动完成之后的心态、以及临终时的「见」，都会产生巨大影响。即使做了善事，如果你业力的账本上记有恶业，或者你生起了「邪见」，尤其是如果临终时那一刻生起「邪见」，就可能被拉下去。但你善行的善不会白搭进去了，它还是会回来，但是一些坏事会同时跟着来，让修行变得困难。反之亦然，如果你这一世可能做过一些坏事，但你之前的账户上记有善行，或者你的心发生了改变，而且培养起来「正见」，尤其是在临终那一刻，那会把你往上拉升。再强调一点，过去恶业的果报不会被擦除掉，但你有这个机会会有一个好的转世，也许会造出更多的「善业」。

这让他警醒到你当下「心念」和「见」的力量。他看到「见」本身也是一种「业」。死亡的那一刻的行为可能产生巨大的影响。这引起了他的好奇，朝他当下的「行为」仔细看进去。在他当夜「第三次观察」中，他往自己「当下此刻的心」看进去，正是那时他获得了伴随他的觉悟而来的「知见」。这被称之为——他证得了「漏尽通」。这其中首先是对「四圣谛」的领悟：「苦谛」、「集谛」、「灭谛」、「道谛」。他发现，「苦」是某种内在的事情，是对「五蕴」（色、受、想、行、识）的「执取」。它的起因是三种「渴贪、渴爱」：对「欲贪」的、「有、再形成」的、对「无有、不再形成」的「渴爱」。「欲贪」是你的心对「算计感官快乐」的沉迷；「有爱」是在某个经验世界中扮演起某种「自我」所发出的「动作」，你看到某种你想要的东西，你看到要在某个世界中它能够被找到，你看到你在那个世界中扮演起某种「自我」来——你是那个可以得到你想要的东西的某个人。所有这些都是「有，再形成」。这是我们日复一日，每天都演习许多许多次的思维模式。之所以被带向这些，原因就是所有的这些「渴爱」，而这些全都导向「苦」。最后，还有对「无有、不再形成」的「渴爱」。你有一种「有、再形成」，而且你想要看到它被毁掉。这样做的时候，你扮演起了一种新的「自

我」，一个想要看到它被摧毁的「自我」。所以，这样做带来的更多的「有、再形成」和更多的「苦」。「苦灭」的方法是培养对这所有三种「渴爱」的「离贪、断爱、超然、升华、淡然处之的心态」(dispassion)。而「道谛」就是为了要达成这种「离贪、断爱、超然、升华、淡然处之的心态」(dispassion)，基本上，方法就是「戒、定、慧」。这些全部他在心里都看得清清楚楚。他也明白，对每一条「圣谛」都有相应的任务：「苦」应被遍知，「集」应被断除，「灭」应被证得，「道」应被修习。而在修道的过程中，其它大部分的工作都得以完成。所以，他把注意力放在修这条道之上。当然，他甚至意识到这条道路本身是由「五蕴」组成的。当他完整地修成「道谛」后，他明白了这也要放下——就在那时，他证得了苦的「灭」，这个他这么、这么多年要找到的目标。他看到了「法性」(the nature of the Dhamma)、「法理」(the regularity of the dharma)，然后他看见了「涅槃」(unbinding)，心在「苦的灭」中彻底开放，到达究竟的「解脱」。

这就是他在那一夜的「知见」模式：「宿命智」、「宇宙众生依业受生」的普遍模式，以及最终往他当下的「动作」看进去、分辨出什么是善巧的、什么不是，尽一切可能地培养善巧，不善巧地就抛弃。做的时候要「周遍详尽的观察」(观)。他是在这儿获得「解脱」的。

我们应该去思考一下这个「模式」。当你坐下来禅修时，通常带着一整天的故事情节，想要专注「当下」，却不听使唤，因为那些故事情节挡在前面。想想佛陀。如果你觉得你有很多故事，他能回忆起一劫又一劫的漫长故事。但他在进入当下之前，先扩展了自己的视野，扩展了自己心的范围，他看到宇宙的普遍模式——所有众生都在许许多多的转生转世中经历许许多多的故事。正是这种跳出自我的能力，让他看到更大的模式。同样，如果你想看清自己生命中的大模式，也必须跳出「自我」，打开更广阔的视角。这也是为什么我们每天晚上都要念诵对一切众生的「慈、悲、喜、舍」，思惟「老、病、死」，再次，这是一切众生的「老病死」。这些事对所有人都是真实的，不只是你。所以每次禅修时，先想想这个更大的图像，把一切放入正确的视角，同时提醒自己「当下这一刻」的重要性。如果一切众生想要快乐，怎么办？要靠他们的「行动」；如果一切众生想要超越「老病死」，也要靠他们的「业、行动」。以这样的视角看待生命，你就能更客观地面对当下发生的事。白天的事件就不会在心中编得那么巨大，更大的「模式」就会进来接管。你就能后退一步，更有客观性地观察自己心中的「模式」，不再带有那么强烈的“我我我”“我的我的我的”来应对，这只是生生世世中的又一生而已。在这个特定得世纪、特定的时间、特定的地方度过的一生，就是这个样子而已。它有这个时代和地方的特殊细节，但也有许多反反复复、反反复复出现的大模式。

在进入「当下」之前，先想想「第二个知见」，用它来获得对生命中『你在哪里』、『你在干什么』的正确视角，所以，你才有一个强烈的意识，明白什么才是真正要去完成的重要的事情。这一点也是佛陀一生如此了不起的地方，他认清了生命中真正重要的事，然后全力以赴，并且教导其他人也去做同样的事。正如他后来所说，他在觉悟那一夜以及之后几天所证得的一切，像森林里的树叶一样多，但他真正教导的，只是掌中这一把叶子——全都在讲「四圣谛」。因为他说的这些才是有用的，是核心的内容。

所以，你也要确保「四圣谛」成为你修行的核心内容，尤其是“灭苦”这个核心。生活中其他事情相比之下都应该显得微不足道。佛陀觉悟后，看到世间众生被「贪、嗔、痴」之火燃烧。而这掌中之叶，这掌中之叶里的「法」，正是它们扑灭了这些大火。这是灭火之水。一旦这些火熄灭，你才能掉头去处理其他较不严重的问题。但一定要把注意力放在真正重要的事情上。佛陀就是这样觉醒的——他始终专注于真正重要的事。如果说有谁是真正有目标有方向的人，那就是他了。他只是非常智慧地追求了一个极好的目标而已，「目标的选择」充满了智慧，「追求的方法」，「怎么证得的」也很有智慧。然后他把掌中的这一把叶子分享给我们，让我们也能分享他的智慧。我们借用他的智慧，来发展我们自己的智慧，从而也能一尝他在那一夜所证得的「究竟自由」。