把注意力放在重要的事情上

講者：坦尼沙羅尊者
2025年5月31日

譯者：一意孤行
2026年6月1日

今晚是衛塞節（Vesak）。Vesak是這個月的名字。我們在向佛陀致敬，因為在他生命中，有三件極為重要的事件都發生在Vesak月的滿月之夜。他在滿月之夜誕生。35年後五月的滿月之夜，他證得了「覺悟」。又過了45年，在滿月之夜，他去世進入「究竟涅槃」。我們向佛陀致敬，因為他是一位特別的人。這就是為什麼我們年復一年地紀念這些事件——因為他所做的一切都非常殊勝。這不僅僅是他個人的成功。他找到了一條道路，正如他自己所說，這條道路通往「不死」（the deathless），然後他把這扇門向所有願意聆聽的人敞開。人們聆聽並沿著這條道路修行，已經超過2500年了。所以，讓我們延續這個傳統。

在他入滅的那一夜，佛陀說有兩種向他致敬的方式：一種是透過物質供養，另一種是透過修行來致敬。我們已經做了第一種——「點蠟繞佛」。現在該做第二種了。所以，把注意力放在你的「呼吸」上。經典中說，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」沒有什麼不同，不同的是他加諸於「呼吸」上的內在品質不一樣。他已經尋找了很多年。他意識到，王宮生活的快樂對他來說是不夠的。他想要比那更尊貴的東西——一種不會老、不會病、不會死的東西。為了找到它，他必須離開王宮，前往森林，走向荒野。於是他放棄了所有的地位、財富和家人，外出尋找。他開始跟兩位阿姜學習，他們教他的是「無色界定」。但他發現那還不夠，那並不是「不死」。它仍然依賴一些因緣條件。

這時，他眼前出現了一個景象：有三種木頭。一塊木頭是浸泡在水中的；第二塊木頭離開了水，但仍是濕漉漉的；第三塊木頭既離開水又是乾燥的。只有第三塊木頭才能用來生火。他把這解釋為：水代表「快樂」。他得斷絕一切形式的快樂。他於是這樣苦行了六年，幾乎死掉。當他幾乎把自己餓死時，有五位僧侶照顧著他。他說，當他揉自己的肚子時，能摸到自己的脊椎；他的身體很虛弱走幾步就會摔倒，時不時會暈倒，甚至他奮力起身去大小便時也會一頭載倒在地上。於是他明白，這樣行不通。如果繼續這樣苦行，他會白白死去，一無所獲。他反問自己：有沒有其他的道路？

他想起小時候，有一次坐在樹下，自然而然地進入了「初禪」——那是「遠離、隱逸出塵」（seclusion）所生起的「喜」與「樂」，伴隨「尋」、「伺」與「正念」。他問自己：這種「快樂」有什麼可指責之處嗎？「沒有」。它會令人沉迷於墮落嗎？「不會」。於是他明白，自己之前對「三種木頭」的景象的理解錯了。「水」代表的不是「快樂」，而是「對感官快樂的慾貪」（sensuality）。有些「快樂」是與「感官欲貪」無關的。雖然「初禪」的快樂在色身內能非常強烈地感受到，但它不是「感官之樂」，而是一種「色界之樂」。你可以投入開發這種「禪定」，這也沒傷害自己或他人。

但要進入這種「禪定」，他必須先恢復體力。於是他停止極端的苦行，開始正常進食。那五位僧人因此離開了他，剩下他孤單一人。恢復體力後，他坐下來禪修。我們不知道他禪修了多久，只知道在覺悟前的最後一夜，他坐下時發了願：不證得覺悟，絕不起身。那一夜，他做到了。

好好思惟他在那一夜所證得的「知見」是值得的，因為正是他的覺醒，才讓他人生其他的一切大放異彩。當他的心進入「四禪」後，他順勢進入「宿命通」。他看見：死亡之後是再生，再生之後又是赤條條而去……他能回想起許多、許多的前世，多少劫又多少劫。「劫」是我們宇宙的第一壽命。我們這個宇宙已經存在有多少年了呢？上百億年了，但這也只不過是一「劫」（aeon）而已。他看到他前世曾經是許多種不同的生命。「重生」並非持續穩定上升的進程，它會上升，它會下降、起起伏伏。他說，就像把一根棍子拋向空中：有時這一頭著地，有時那一頭著地，有時啪的一聲正好拍在地上。

那麼，問題是——是什麼決定了這種上下起伏呢？這是他在那一夜的「第二次觀察」所證得的「知見」。他看到宇宙中所有的眾生，都根據他們的「業」而死亡和再生。他們的行為是基於他們的「動機」，而「動機」又受他們所聽聞的和所尊重的「看見」所影響。如果他們相信善業的力量，就會傾向於行善，從而投生到好的去處。如果他們不相信「業」的力量，行為就會非常散漫，結果投生到不好的地方。但情況非常複雜。他看到有人一生行善，下一世卻投生惡道；反之亦然。他發現這取決於人類行為的「複雜性」——畢竟，一生中你不會只作一種行為，只作一種「業」。所以，他看到過去世的業力，結合著行動完成之後的心態、以及臨終時的「見」，都會產生巨大影響。即使做了善事，如果你業力的帳本上記有惡業，或者你生起了「邪見」，尤其是如果臨終時那一刻生起「邪見」，就可能被拉下去。但你善行的善不會白搭進去了，它還是會回來，但是一些壞事會同時跟著來，讓修行變得困難。反之亦然，如果你這一世可能做過一些壞事，但你之前的帳戶上記有善行，或者你的心發生了改變，而且培養起來「正見」，尤其是在臨終那一刻，那會把你往上拉升。再強調一點，過去惡業的果報不會被擦除掉，但你有這個機會有個好的轉世，也許會創造出更多的「善業」。

這讓他警醒到你當下「心念」和「看見」的力量。他看到「見」本身也是一種「業」。死亡的那一刻的行為可能會產生巨大的影響。這引起了他的好奇，朝他當下的「行為」仔細看進去。在他當夜「第三次觀察」中，他往自己「當下此刻的心」看進去，正是那時他獲得了伴隨他的覺悟而來的「知見」。這被稱之為——他證得了「漏盡通」。這其中首先是「四聖諦」的領悟：「苦諦」、「集諦」、「滅諦」、「道諦」。他發現，「苦」是某種內在的事情，是對「五蘊」（色、受、想、行、識）的「執取」。它的起因是三種「渴貪、渴愛」：對「欲貪」的、「有、再形成」的、對「無有、不再形成」的「渴愛」。「欲貪」是你的心對「算計感官快樂」的沉迷；「有愛」是在某個經驗世界中扮演起某種「自我」所發出的「動作」，你看到某種你想要的東西，你看到要在某個世界中它才能夠被找到，你看到你在那個世界中扮演起某種「自我」來——你是那個可以得到你想要的東西的某個人。所有這些都是“有，再形成”。這是我們日復一日，每天都會演習許多許多次的思考模式。之所以被帶向這些，原因就是所有的這些「渴愛」，而這些全都導向「苦」。最後，還有對「無有、不再形成」的「渴愛」。你有一種「有、再形成」，而且你想要看到它被毀掉。這樣做的時候，你扮演起了一種新的「自我」，一個想要看到它被摧毀的「自我」。所以，這樣做帶來的更多的「有、再形成」和更多的「苦」。「苦滅」的方法是培養對這

三種「渴愛」的「離貪、斷愛、超然、昇華、淡然處之的心態」(dispassion)。而「道諦」就是為了要達成這種「離貪、斷愛、超然、昇華、淡然處之的心態」(dispassion)，基本上，方法就是「戒、定、慧」。這些全部他在心裡都看得清清楚楚。他也明白，對每一條「聖諦」都有相應的任務:「苦」應遍知，「集」應斷除，「滅」應被證得，「道」應被修習。而在修道的過程中，其它大部分的工作都得以完成。所以，他把注意力放在修這條道之上。當然，他甚至意識到這條道路本身是由「五蘊」組成的。當他完整地修成「道諦」後，他明白了這也要放下——就在那時，他證得了苦的「滅」，這個他這麼、這麼多年要找到的目標。他看到了「法理」(the nature of the Dhamma)、「法理」(the regularity of the dharma)，然後他看見了「涅槃」(unbinding)，心在「苦的滅」中徹底開放，到達究竟的「解脫」。

這就是他在那一夜的「知見」模式:「宿命智」、「宇宙眾生依業受生」的普遍模式，以及最終往他當下的「動作」看進去、分辨出什麼是善巧的、什麼不是，盡一切可能地培養善巧，不善巧地就拋棄。做的時候要「周遍詳盡的觀察」(觀)。他是在這裡獲得「解脫」的。

我們應該去思考一下這個「模式」。當你坐下來禪修時，通常帶著一整天的故事情節，想要專注「當下」，卻不聽使喚，因為那些故事情節擋在前面。想想佛陀。如果你覺得你有很多故事，他可以回想起一劫又一劫的漫長故事。但他在進入當下之前，先擴展了自己的視野，擴展了自己心的範圍，他看到宇宙的普遍模式——所有眾生都在許許多多的轉生轉世中經歷許許多多的故事。正是這種跳脫自我的能力，讓他看到更大的模式。同樣，如果你想看清自己生命中的大模式，也必須跳脫「自我」，打開更廣闊的視野。這也是為什麼我們每天晚上都要念誦對一切眾生的「慈、悲、喜、捨」，思惟「老、病、死」，再次，這是一切眾生的「老病死」。這些事對所有人都是真實的，不只是你。所以每次禪修時，先想想這個更大的圖像，把一切放入正確的視角，同時提醒自己「當下這一刻」的重要性。如果一切眾生想要快樂，怎麼辦？要靠他們的「行動」;如果一切眾生想要超越「老病死」，也要靠他們的「業、行動」。以這樣的視角看待生命，你就能更客觀地面對當下發生的事。白天的事件就不會在心中編得那麼巨大，更大的「模式」就會進來接手。你就能後退一步，更有客觀地觀察自己心中的「模式」，不再帶有那麼強烈的「我我我」「我的我的我的」來應對，這只是生生世世中的又一生而已。在這個特定得世紀、特定的時間、特定的地方度過的一生，就是這個樣子而已。它有這個時代和地方的特殊細節，但也有許多反反覆復出現的大模式。

在進入「當下」之前，先想想「第二個知見」，用它來獲得對生命中『你在哪裡』、『你在幹什麼』的正確視角，所以，你才有一個強烈的意識，明白什麼才是真正要去完成的重要的事情。這一點也是佛陀一生如此了不起的地方，他認清了生命中真正重要的事，然後全力以赴，並且教導其他人也去做同樣的事。正如他後來所說，他在覺悟那一夜以及之後幾天所證得的一切，像森林裡的樹葉一樣多，但他真正教導的，只是掌中這一把葉子——全都在講“四聖諦”。因為他說的這些才是有用的，是核心的內容。

所以，你也要確保「四聖諦」成為你修行的核心內容，尤其是「滅苦」這個核心。生活中其他事情相比之下都應該顯得微不足道。佛陀覺悟後，看到世間眾生被「貪、瞋、癡」之火燃燒。而這掌中之葉，這掌中之葉裡的「法」，正是它們撲滅了這些大火。這是滅火之水。一旦這些火熄滅，你才能掉頭去處理其他較不嚴重的問題。但一定要

把注意力放在真正重要的事情上。佛陀就是這樣覺醒的——他總是專注於真正重要的事。如果說有誰是真正有目標有方向的人，那就是他了。他只是非常智慧地追求了一個極好的目標而已，「目標的選擇」充滿了智慧，「追求的方法」，「怎麼證得的」也很有智慧。然後祂把掌中的這一把葉子分享給我們，讓我們也能分享祂的智慧。我們借用祂的智慧，來發展我們自己的智慧，從而也能一嚐祂在那一夜所證得的「究竟自由」。