

改变你的心

讲者：坦尼沙罗尊者

2003年11月29日

译者：一意孤行

2026年8月25日

导读：当我一边翻译这篇文章时，一边想到：这真的很像过去心目中的禅宗那种“直指人心”，“云开见月”的风格啊。

试着去密切地注意你的呼吸。换句话说，就待在每一次呼吸的旁边。不要站得远远地去看它。事实上，如果你能把自己想成是整个人泡在呼吸中，在吸气和呼气时被呼吸从四面八方包围，那就更好了。正是通过小心的注意、密切的注意，我们才能看到那些能够改变我们的心看待整个世界方式的事情。

你看看科学史。往往是一个小小的实验或一个小小的异常发现，最终改变了整个科学的范式。起初，那个很小的实验、那个很小的异常被当作不重要的事情给忽略掉了，但后来有人跟进来，注意到这真的太重要了。这里有名堂。他们越来越详细地研究它，发现它打开了一个全新的视角、一种全新的看待事物的方式。这是科学范式被推翻、破旧立新的唯一方式。

我们的心也是如此。我们有些旧的习惯性看待事物的方式。无论有人向你解释多少佛法的主要教义——「四圣谛」、「三法相」(the three characteristics)、「五蕴」——它都不会真正地说到你心里去，直到你开始真正地在细微之处观察你的心、观察你的呼吸的细节，开始注意到那些小小的异常之处，那些与你平时做事风格不太一样的事情、与你平时解读内心事物的方式、解读身体内的事物方式不太一样的事情。这些小小的细节一直都在，但你往往把它们当作鸡毛蒜皮的事情给忽略掉了。结果，什么改变都不会发生。

如果你真的想改变内心，而我们在这里努力想达成的改变就是让心学会停止为自己制造痛苦。找到一种思考方式、一种说话方式、一种行动方式，不再不断地把更多更多的痛苦堆积在我们自己和周围人身上。这就是我们寻找的那种改变。所以它需要去专注于细节，密切注意当你专注于呼吸时会发生什么。这既有呼吸上的细节，也有专注本身的细节。专注在心上面是什么意思？置心一处是什么意思？你可以去思考，你可以去听关于它的法谈。但要真正理解这个过程，你必须努力就在当下这一刻的心中培养起那种持续的「觉知」、持续的「正念」(译者注：就是记得过去好的功德，以及该做的功课)。这意味着一步接着一步，再接着下一步。每一次的呼吸、每一个动念头的时刻，都要密切注意，观察其中的细节。在专注细节的过程中，

「正念」(mindfulness)的品质、「正知」(alertness, 警觉地知道现在的动作和效果)的品质都得到加强。你的禅定就站得越来越稳。当禅定象这样建立在细节之上,没有什么被敷衍过去时,智慧就有机会做出真正的改变。有时是心中电石火光发生的一件小事,或呼吸中发生的某些一闪而过的小事,就会带来改变。所以要小心仔细。

不久前我带过一次禅修,谈到怎么专注于善巧。也就是说,要注意你做了什么、所做的结果是什么,以及那些结果是否令人满意。你从像这样专注于呼吸开始,你会发现你是以某种方式看待呼吸的。它影响着你看呼吸的方式。它影响着呼吸在身体中运行的方式。然后你试着做实验,稍微改变你注意力的焦点,看看那对呼吸有什么影响。或者你可以把功夫集中在处理呼吸本身上,让它稍长一点,允许它稍短一点,学习以一种不会在身体任何部位挤压能量的方式进行呼吸。有时我们有一个先入为主的观念,认为吸气的长度就该这么长,心里有这个概念就知道什么时候该停了,用这个来清楚地标示吸气和呼气的分野。但这样做时,我们往往会在身体不同部位挤压呼吸的能量。我们不必那样做。让吸气自然地顺流进入呼气,然后再让呼气随流进入吸气,让两者之间那个清晰的分界尽可能的小。你会发现,那改变了你对呼吸的感知方式,以及呼吸在身体内运行的方式。当你这样做时,你对当下这一刻中的因果原理的感受会越来越强。

当我在那次禅修中教这个方法时,有人强烈地反对。他们说:“为什么要专注这些鸡毛蒜皮的事儿?为什么我们不是该向那个「不死」开放自己?你专注的尽是这些芝麻小事、全都是些鸡零狗碎的东西,你是在一叶障目,让周围更大的「不死」都被挡住看不见了。”好,那就看看你的周围。你看到的「不死」在哪里?它不在那个「空旷感」上,也不在那个由意志架构的「打开了的感觉」上。它实际上就在学习理解「你心中发生着的因果」这个过程中。如果你没理解那个过程,你就永远看不到有什么东西是不牵扯因果的。你可能告诉自己说:“哦,我是在让心倾向那个「不死」。”但那只是一个先入为主的观念。可能是一个「美好的大饼」(a big idea)或一种「空间感」。但在那个所谓的“让心倾向不死”中,有很多内心的「因果过程」在运作,如果你不仔细看,你就会错过。你给某种经验贴上一个标签,说:“哦,那个就是「不死」。”那可能只是一种「受」或一种「想」,某个「蕴」的细微层次,这些都会关闭你所有的出口。而出口就在这里:注意你此刻正在做的事,你那个当下的「动机」,想方设法去看越来越微细层次的「动机」,这样你就不会被它们当猴儿耍。然后当你对「动机」的过程的理解越来越精确时,事情就在那里打开了。当你最终领悟到,是啊,这事儿是存在的,不管什么样的「动机」,那一刻全都没了。而你却看不见,除非你已经学会非常精确地去观察事物。

你可以看看这整个「修道」的历程。它全都是在学习如何去观察的这样一个过程。以「戒律」为例。当你下定决心要持守某一条戒时,你向自己承诺说我不杀生、不偷盗、不妄语、不邪淫、不饮酒。然后你把那个原则应用到

你的生活中，你开始看到你过去有一些违背戒律的习惯。比如说不妄语戒。你知道，绝对不说谎。不说任何你知道是假的话。然后你遇到了问题：那善意的谎言呢？那些你真的不想对某人把事情全部说出来的时候呢？因为可能伤害他们的感情，或会造成某种麻烦。那时你怎么办？你突然意识到，这些你日复一日不断做出的小小决定，可能有着你忽略掉的重大道德后果、道德内涵。只有当你把戒律当作是对自己的一种承诺时，你才会开始看到这些东西。否则，它们不会与任何东西发生冲撞。当它们不与任何东西冲撞时，你就只是随波逐流。戒律的目的是让你检查自己的「动机」。如果你不想把真相全部都讲出来，那是为什么？你可能会说那是为了对方好。哦？真的是这样吗？深入进去看看。这需要许多的诚实和许多非常清晰的「想」。有时你会发现，是的，不回答某个特殊的问题或不把某些事实全部说出来会更好，以免在你说话的对象心中引起「贪、嗔、痴」。好，你如何处理，才能仍不说谎呢？那会培养你的「创造性」。所以，以这种方式，仅仅就在处理『你说什么』和『不说什么』的问题上，你在锻炼你的「脑力」、你的「觉察力」，以及你的「创造力」。每一条「戒」都像这样设立一道障碍，让你去撞上，而过去你会怎么方便就怎么来，或者你给自己找理由说这大概没问题。但当你有一条「戒」当作是自己给自己的承诺时，如果你对自己的承诺都不遵守，那别人怎么能信任你？你自己都不相信你自己。那真可怕。事实上，这是生命中最大的恐惧之一：你自己都不能完全信任自己在任何情况下都做正确的事，因为你在「欲望」、「嗔恨」、「愚痴」或「恐惧」的驱使下运作。你之前可能从未注意到在自己里面会有这些东西，突然间，你发现与它们面面相觑。这是一个很好的功课。你怎么才能学会克服那些心态呢？这样你才能越来越信任自己。这样你看到，生命存在的过程，把事情看清楚的过程，不仅仅只是个获得知识的问题。它也是一个真实面对自己、诚实面对自己的问题。那才是造成心中的地壳板块发生移动的事情，会改变内心力量的平衡，改变你的生活重心的事情。

所以我们这里的修行是那种『想要做出改变』，然后专注于那些使改变得以发生的「细微之处」的修行。你可以阅读关于佛教教义的书，觉得道理上它们说得通，然后你试着把那个范式套进你的心中，套进你更抽象的思维活动时它也说得通，似乎它很合你的心意。但你必须接着看：它真的运用到了你的行为中了吗？用到了你的言语之中吗？它是怎么用到了你的思想、你日常生活中的思考方式上的？很多时候你会发现，那些抽象的理解就给扔得一干二净了。但当你开始把它应用到生活中的小事、日复一日的决定上来时，你开始在心中看到了以前没看到的東西。你也看到了诸多可能性。你看到心中那些不善巧的东西，但你也看到以前没看到的「善巧方法」、「善巧回应」的可能性。你对自己许下的『要遵循这条修行之道走下去』的承诺，正是迫使那些新的机会浮出水面的力量。而你那个肯非常非常仔细地去看「意愿」，才使得那些改变得以发生。所以如果你有在修持戒律，到你修禅定

的时候，你会发现你在持戒中培养起的才能、能力，会帮助你在禅修时心变得更加敏捷。会更加敏捷地把心带入宁静。更加敏捷地开始挖掘心在哪里为自己制造不必要的痛苦，在哪里认同那些显然就是不善巧的心态，以及那些更细微的不善巧的心态。当你学会寻找细节时，你才能真正看到。只有当你看到时，真正的改变才能做出。某些习惯才可以被永远放下。

有人曾经抱怨说过：“习惯怎么会被永远放下？毕竟，事物难道不是无常的吗？有些事情好了，它又会走回头的。”但心中有某些洞见之举、在某个智慧的时刻，你真的会切断你会重回某条特定的不善之道的可能性。就像切断你左的手臂。无论你多么努力想把它缝回去，它永远不会缝合得完全像原来那样。到了某个点，心中某些「结使」会被彻底地永远切断，你也不会想把它们缝回去，因为你看到当那个特定的「结使」被切断时，心得到了多么大的、多得多的自由。它不是在抽象之中被切断的。而是当心正在做某种不善巧之事时被撞个正着，而你意识到你不必那样做的时候，它才被切断的。你一直在允许自己那样做。你一直随着它转转悠悠。但现在你看清楚了，你之前是怎么做的，你为什么那样做，而现在你是如何不去做的，以及你为什么不必非得那样做了。因为心已经打开，见到了其他的可能性，那些可能性给你展现了一个全新的视角。所以不要忽视细节。如果你密切地注意，它们可以在心中带来剧烈的改变、彻底的改变。