

改變你的心

講者：坦尼沙羅尊者

2003年11月29日

譯者：一意孤行

2026年8月25日

導讀：當我一邊翻譯這篇文章時，一邊想到：這真的很像過去心目中的禪宗那種“直指人心”，“雲開見月”的風格啊。

試著去密切地註意你的呼吸。換句話說，就待在每一次呼吸的旁邊。不要站得遠遠地去看著它。事實上，如果你能把自己想成是整個人泡在呼吸中，在吸氣和呼氣時被呼吸從四面八方包圍，那就更好了。正是透過小心的注意、密切的注意，我們才能看到那些能夠改變我們的心看待整個世界方式的事物。

你看看科學史。往往是一個小小的實驗或一個小小的異常發現，最後改變了整個科學的典範。起初，那個很小的實驗、那個很小的異常被當作不重要的事情給忽略掉了，但後來有人跟進來，注意到這真的太重要了。這裡有名堂。他們越來越詳細地研究它，發現它開啟了一個全新的視角、一種全新的看待事物的方式。這是科學典範被推翻、破舊立新的唯一方式。

我們的心也是如此。我們有些舊的習慣性看待事物的方式。無論有人向你解釋多少佛法的主要教義——“四聖諦”、“三法相”(the three characteristics)、“五蘊”——它都不會真正地說到你心裡去，直到你開始真正地在細微之處觀察你的心、觀察你的呼吸的細節，開始解讀那些小小的方式，那些內心解讀與你內在事物的方式。這些小小的細節一直都在，但你往往把它們當作雞毛蒜皮的事情給忽略掉了。結果，什麼改變都不會發生。

如果你真的想改變內心，而我們在這裡努力想達成的改變就是讓心學會停止為自己製造痛苦。找到一種思考方式、一種說話方式、一種行動方式，不再不斷地把更多更多的痛苦堆積在我們自己和周遭人身上。這就是我們尋找的那種改變。所以它需要專注於細節，密切注意當你專注於呼吸時會發生什麼。這既有呼吸上的細節，也有專注本身的細節。專注在心上面是什麼意思？置心一處是什麼意思？你可以去思考，你可以去聽關於它的法談。但要真正理解這個過程，你必須努力就在當下這一刻的心中培養起那種持續的「覺知」、持續的「正念」(譯者註：就是記得過去好的功德，以及該做的功課)。這意味著一步接著一步，再接著下一步。每一次的呼吸、每一個動念頭的時刻，都要密切注意，觀察其中的細節。在專注細節的過程中，「正念」(mindfulness)的品質、「正知」(alertness, 警覺地知道現在的動作和效果)的品質都得到加強。你的禪定站得越來越穩。當禪定象這樣建立在細節

之上，沒有任何事物被敷衍過去時，智慧就有機會做出真正的改變。有時是心中電石火光發生的一件小事，或呼吸中發生的某些一閃而過的小事，就會帶來改變。所以要小心仔細。

不久前我帶過一次禪修，談到怎麼專注於善巧。也就是說，要注意你做了什麼、所做的結果是什麼，以及那些結果是否令人滿意。你從這樣專注於呼吸開始，你會發現你是以某種方式看待呼吸的。它影響你看呼吸的方式。它影響著呼吸在身體中運作的方式。然後你試著做實驗，稍微改變你注意力的焦點，看看那對呼吸有什麼影響。或者你可以把功夫集中在處理呼吸本身上，讓它稍長一點，允許它稍短一點，學習以一種不會在身體任何部位擠壓能量的方式進行呼吸。有時我們有一個先入為主的觀念，認為吸氣的長度就該這麼長，心裡有這個概念就知道什麼時候該停了，用這個來清楚地標示吸氣和呼氣的分野。但這樣做時，我們往往會在身體不同部位擠壓呼吸的能量。我們不必那樣做。讓吸氣自然地順流進入呼氣，然後再讓呼氣隨流進入吸氣，讓兩者之間那個清晰的分界盡可能的小。你會發現，那改變了你對呼吸的感知方式，以及呼吸在身體內運作的方式。當你這樣做時，你對當下這一刻中的因果原理的感受會越來越強。

當我在那次禪修中教這個方法時，有人強烈反對。他們說：「為什麼要專注這些雞毛蒜皮的事兒？為什麼我們不是該向那個「不死」開放自己？你專注的盡是這些芝麻小事、全都是些雞零狗碎的東西，你是在一葉障目，讓周圍更大的「不死」都被擋住看不見了。「好，那就看看你的周圍。你看到的「不死」在哪裡？它不在那個「空曠感」上，也不在那個由意志架構的「打開了的感覺」上。它其實就在學習理解「你心中發生的因果」這個過程。如果你沒理解那個過程，你就永遠看不到有什麼東西是不牽扯因果的。你可能告自己說：「哦，我是在讓心傾向那個「不死」。「但那隻是一個先入為主的觀念。可能是一個「美好的大餅」(a big idea)或一種「空間感」。但在那個所謂的「讓心傾向不死」中，有很多內在的「因果過程」在運作，如果你不仔細看，你就會錯過。你給某種經驗貼上標籤，說：「哦，那個就是「不死」。」那可能只是一種「受」或一種「想」，某個「蘊」的細微層次，這些都會關閉你所有的出口。而出口就在這裡：注意你此刻正在做的事，你那個當下的「動機」，想辦法去看到越來越微細層次的「動機」，這樣你就不會被它們當猴兒耍。然後當你對「動機」的過程的理解越來越精確時，事情就在那裡打開了。當你最終領悟到，是啊，這事兒是存在的，不管什麼樣的「動機」，那一刻全都沒了。而你卻看不見，除非你已經學會非常精確地去觀察事物。

你可以看看這整個「修道」的歷程。它全都是在學習如何去觀察的這樣一個過程。以「戒律」為例。當你下定決心要持守某一條戒時，你向自己承諾說我不殺生、不偷竊、不妄語、不邪淫、不飲酒。然後你把那個原則應用在你的生活中，你開始看到你過去有一些違背戒律的習慣。比如說不妄語戒。你知道，絕對不說謊。不說任何你知道是假的話。然後你遇到了問題：那善

意的謊言呢？那些你真的不想對某人把事情全部說出來的時候呢？因為可能傷害他們的感情，或會造成某種麻煩。那時你怎麼辦？你突然意識到，這些你日復一日不斷做出的小小決定，可能有著你忽略的重大道德後果、道德內涵。只有當你把戒律當作是對自己的一種承諾時，你才會開始看到這些東西。否則，它們不會與任何東西發生衝撞。當它們不與任何東西衝撞時，你就只是隨波逐流。戒律的目的是讓你檢視自己的「動機」。如果你不想把真相全部講出來，那是為什麼？你可能會說那是為了對方好。哦？真的是這樣嗎？深入進去看看。這需要許多的誠實和許多非常清晰的“想”。有時你會發現，是的，不回答某個特殊的問題或不把某些事實全部說出來會更好，以免在你說話的對象心中引起「貪、瞋、癡」。好，你如何處理，才能仍不說謊呢？那會培養你的「創造力」。所以，以這種方式，僅僅就在處理『你說什麼』和『不說什麼』的這個問題上，你在鍛鍊你的「腦力」、你的「覺察力」，以及你的「創造力」。每一條「戒」都像這樣設立一道障礙，讓你去撞上，而過去你會怎麼方便就怎麼來，或者你給自己找理由說這大概沒問題。但當你有一條「戒」當作是自己給自己的承諾時，如果你對自己的承諾都不遵守，那別人怎麼能信任你？你自己都不相信你自己。那真可怕。事實上，這是生命中最大的恐懼之一：你自己都不能完全信任自己在任何情況下都做正確的事，因為你在「慾望」、「瞋恨」、「愚癡」或「恐懼」的驅使下運作。你之前可能從未註意到在自己裡面會有這些東西，突然間，你發現與它們面面相覷。這是一個很好的功課。你怎麼學會克服那些心態呢？這樣你才能越來越信任自己。這樣你看到，生命存在的過程，把事情看清楚的过程，不隻是個獲得知識的問題。它也是一個真實面對自己、誠實面對自己的問題。那才是造成心中的地殼板塊發生移動的事情，會改變內在力量的平衡，改變你的生活重心的事情。

所以我們這裡的修行是那種『想要做出改變』，然後專注於那些使改變得以發生的「細微之處」的修行。你可以閱讀關於佛教教義的書，覺得道理上它們說得通，然後你試著把那個範式套進你的心中，套進你更抽象的思維活動時它也說得通，似乎它很合你的心意。但你必須接著看：它真的運用到你的行為了嗎？用到了你的言語之中嗎？它是怎麼用到你的心思、你日常生活中的思考方式上的？很多時候你會發現，那些抽象的理解就給扔得一乾二淨了。但當你開始把它應用到生活中的小事、日復一日的決定上來時，你開始在心中看到了以前沒看到的東西。你也看到了許多可能性。你看到心中那些不善巧的東西，但你也看到以前沒看到的「善巧方法」、「善巧回應」的可能性。你對自己許下的『要遵循這條修行之道走下去』的承諾，正是迫使那些新的機會浮出水面的力量。而你那個肯非常非常仔細地去看的「意願」，才使得那些改變得以發生。所以如果你在修持戒律，到你修禪定的時候，你會發現你在持戒中培養起的才能、能力，會幫助你在禪修時心變得更加敏捷。會更敏捷地把心帶入寧靜。更敏捷地開始挖掘心在哪裡為自己製

造不必要的痛苦，在哪裡認同那些顯然就是不善巧的心態，以及那些更細微的不善巧的心態。當你學會尋找細節時，你才能真正看見。只有當你看到時，真正的改變才能做出。某些習慣才可以永遠放下。

有人曾經抱怨說：「習慣怎麼能被永遠放下？畢竟，事物難道不是無常的嗎？有些事情好了，它又會走回頭的。」但心中有某些洞見之舉、在某個智慧的時刻，你真的會切斷你會重回某條特定的不善之道的可能性。就像切斷你右的手臂。無論你多麼努力想把它縫回去，它永遠不會縫合得完全像原來那樣。到了某個點，心中某些「結使」會被徹底地永遠切斷，你也不會想把它們縫回去，因為你看到當那個特定的「結使」被切斷時，心得到了多麼大的、多得多的自由。它不是在抽象之中被切斷的。而是當心正在做某種不善巧之事時被撞個正著，而你意識到你不必那樣做的時候，它才被切斷的。你一直在允許自己那樣做。你一直隨著它轉轉悠悠。但現在你看清楚了，你之前是怎麼做的，你為什麼要那樣做，而現在你是如何不去做的，以及為什麼不必非得那樣做了。因為心已經打開，見到了其他的可能性，那些可能性為你展現了一個全新的視角。所以不要忽略細節。如果你密切地註意，它們可以在心中帶來劇烈的改變、徹底的改變。