

# 尊贵才是无上之策

演讲者：坦尼沙罗尊者

2023 年 10 月 15 日

译者：一意孤行

我们经常说“圣谛”呵、“八圣道”呵这些词，说习惯了最后好像“圣”（尊贵、神圣）这个字它全部的涵义似乎都说没了。停下来思考一下它到底意味着什么是件好事。

它的含义部分来自其背景：佛陀所讲的是对生命幸福的那种「尊贵」的追求。我们不是在那些会老、会病、会死的事物中，不是在那些会离我们而去或我们会离开的事物中寻找幸福，而是在那些不会变老、不会生病、不会死亡的事物中寻找幸福。换句话说，我们寻找的是那种不会让我们失望的幸福。这要求我们要以一种「尊贵」的态度去面对自己的痛苦，而不是去责怪他人、责怪出生时的星象或去责怪宇宙的造物主。我们没有抱怨，我们只是试图理解痛苦的是怎么来的。我们意识到痛苦来自我们内心。痛苦本身就是我们的执着，是由我们的「渴爱」（craving）引起的。当我们这样来理解痛苦时，我们面对它的姿态就是「尊贵」的。

修行之路也一样：这是一条我们要为自己的痛苦负责，为终结自己的痛苦负责的修行之路。我们意识到自己一直在犯错。我们认识到自己的错误，承认自己的错误，承认自己用愚蠢方式来寻求幸福，给自己和他人带来了许多不必要的痛苦。

因此，我们要以「尊贵」的态度直面整个苦难的问题。重要的事情是，这种「尊贵」的态度是行之有效的。它不是那种空洞无物的崇高思想或语焉不详的高尚情操。它是务实的。当你对幸福采取的态度是摆烂（grubby），管它呢，能抓到什么就先要什么，这行不通的。它会带来更多的痛苦。如果你树立「尊贵」的态度并以它来指导你的行为，你的探索会真实地带来心满意足的成果。

我一直在思考这个问题，因为昨天我在巴西给一些人做了一个关于恐惧和焦虑的演讲。我特别谈到了如何克服恐惧和焦虑，即认识到有些恐惧确实值得恐惧，而有些则不值得恐惧。

我把这个问题放在「转世重生」的背景下进行讨论。如果你回顾自己经历过的这生生世世，你会一次，一次又一次地看到，你所爱的事情、你所抓住不放的东西，被夺走过，或者你抛弃了它们：财富、健康、亲戚、家人。问题不在于你“是否”会与他们分离。而是你”将会被迫“与他们分离。那么问题就变成了，“在别离之前，我如何利用与他们在一起的时机创造出最丰厚的收获？”这里的“利用与他们在一起的时机创造出最丰厚的收获”<sup>1</sup>指的是要获得最大的幸福和最大的善。

想一想阿姜查的「杯子已经破了」的图象。一天，他拿起一个好的杯子，告诉他的听众：“这个杯子已经破了。”然后他解释说，你知道这个杯子总有一天会破，但这并不意味着你可以随意或粗心大意地使用它。你意识到你可以从杯子中得到一些好处，所以你会好好照顾它。但总有一天它会破，你不应该感到惊讶。你好好利用它意味着当它破了的时候你不会后悔。你好好照顾它意味着当它破了的时候你不必责怪自己。这样，你就以一种最「少苦」的方式对待杯子了。

财富、健康和亲人也一样。佛陀说，财富、健康和亲人的损失，与「正见」和「美德」的丧失相比，都是小事。但他并没有说这些东西完全没有价值，或者说你应该对它们漫不经心。毕竟，你可以用财富来修行，去圆满「宽宏大量」的境界。你不必把财富全部捐出去。事实上，他并不建议把财富全部捐出去。他说，你可以用财富来满足自己的享受、家人的享受，为未来存一些，但同时也要赠予他人，「宽宏大量」的处理它。。

有一天，你失去了所有的财富，因为这样或那样的原因，财富被夺走了。但是，当你回顾你曾拥有财富的时光里，你知道你很好地利用了它，特别是当你用它来圆满「慷慨之心」的修行时。你现在拥有了内在的财富，正如泰语所说，火烧不尽，洪水冲不走。你做了一个很好的交易。

你的健康也一样：佛陀承认健康对修行是非常有帮助的。当身体虚弱时，修行会更加困难。虽然这并非不可能，但当身体强壮时，需要用功的时候你容易使得上劲。所以你要照顾好身体。在僧侣的戒律中，有一大部分专

---

<sup>1</sup> 此处英文原文为：“get the most out of them”，如果中文直译为：从他们那里取得最大的收获，容易引起歧义，认为这可能是在榨取对方的价值，所以，译者这里翻译成：“利用与他们在一起的时机创造出最丰厚的收获。”

门在讲医疗保健。佛陀认识到有些药物对疾病有效果，而其他疾病对药物没有反应。当手上有药时，就该使用它们。

想一想阿姜放讲的阿姜曼的故事。当一个比丘生病了，而没有药时，如果比丘要药，阿姜曼就会责骂他。他会说：“你算什么禅修者？用你的智慧(discernment)来对付疼痛，对付痛苦。”但如果手上有药，而比丘却拒绝服用，阿姜曼也会责骂他：“为什么自讨苦吃？让人家怎么侍候你才好？”

听起来无论左右你都会挨骂，但当然，他鞭策你的是要看菜吃饭。如果有药可用，就用药。如果没有，就要学会如何利用你手头的任何资源。就像阿姜李在森林深处心脏病发作时一样：他利用呼吸。他用禅定治愈了自己，接着继续修行和传法。

所以你要照顾自己的财富，照顾自己的健康。照顾自己的亲戚。你要好好照顾他们，并尽可能地与他们保持良好关系。如果他们比你年少，你要努力教好他们。如果他们比你年长，你要尽量帮他们。确保你始终对他们心怀善意，即使他们很难相处，即使你自己也处境艰难。这样，当分别的时间到了，不会留下多少遗憾。

这里的重点是，你知道有一天你会失去这些东西，但你要确保自己不会为了抓取它们而失去你的「美德」或「正见」。因为就算你抓到了，它们也会被夺走，然后你就什么也不剩了。

「美德」、「正见」：这些都是你不必放手的東西。除非你抛弃它们，你才会失去它们。否则，它们就是你的。所以你应该想要留住它们。而随之而来的是一种强烈的「幸福感」，强烈的「尊贵感」。

我昨天在巴西的小组中解释了这一点。最后提上来的问题是：“这听起来都很尊贵，但是关于如何应对恐惧和焦虑，能给出一些真正实用的建议吗？”显然，这个问题完全没有抓住要点。以「尊贵的心态」面对恐惧和焦虑，这就是你最有效的克服这些情绪的方式。能够起作用的就是这种「尊贵」的切入境界的方式。「尊贵」是可操作的、灵活务实的。「尊贵」就是最好的计策。当你能为自己的行为中感到鼓舞时，随之而来的就是强烈的「幸福感」和「自信」。

因此，试着以那种「尊贵」的心态面对这个世界在被冲走的事实，我们喜爱的东西、我们所爱的人也将被冲走。但要确保你的「美德」不会被冲走，你的「正见」不会被冲走。内心要持守某种坚定稳固的东西。

不久前，报纸上刊登了一篇关于伊朗一名年轻男子被谋杀的报道。他们抓获了凶手，对他进行了审判，并判他有罪。显然，根据伊斯兰教法，死者的父母有权决定是否执行死刑。这位母亲决定，她希望看到死刑得到执行，以伸张正义。但她开始做梦。她的儿子来到她身边说：“妈妈，妈妈，不要去报仇。原谅那个家伙吧。”正如她后来告诉报纸记者的那样，她不想做这样的梦，但它们一次又一次地出现。

于是到了做出决定的那一天。罪犯坐在椅子上，脖子上套着绳索。母亲走上前去，用尽全力扇了他一耳光，然后把绳索解开。她后来告诉记者，她当时有一种巨大的解脱感。正是这样，你才能摆脱这种冤冤相报，报来报去，将你缠得无法脱身的「追求正义」（go for justice）。这样，心灵才能得到解放。

在佛教传统中也有类似的故事。有一位国王和一位王后，他们的王国被另一位国王占领。于是他们乔装改扮，前往打败他们的那位国王的首都居住。他们有了一个儿子，但过了一段时间，他们意识到儿子有危险。如果他们出了什么事，他很可能也会被杀。于是他们把儿子送到乡下的亲戚家去住。他会时不时回来探望他们。

有一次，他回来时发现他们被抓了。他们被绑了起来，头发被剃光，在刺耳的鼓声中被押着绕城游行。他看见了他们，他们也看见了他。父亲说：“别看太远，也别看太近，因为仇恨不会止于仇恨，仇恨只会止于没有仇恨。”周围的人问：“他在跟谁说话？他在说什么？我们完全听不懂。”但年幼的儿子听到了。

父母被带到城南，在那里被分尸。守卫负责看守尸体，以防有人想为死者举行葬礼。于是，年幼的儿子把守卫灌醉，堆起火堆，火化了他的父母，然后决定报仇。

他在国王的象厩里找到了一份工作。晚上，他会为大象弹奏琵琶。当然，琵琶音乐不只在停在象厩里。它飘进了皇宫中。国王喜欢琵琶的声音，所以他把年轻的乐手带到他的寝宫里，让他为他演奏。年轻人施展浑身解数

地弹奏琵琶，国王说：“好吧，你留在这里侍候我。”于是，年轻人费尽心机成为国王最信赖的一位贴身随从：他早上比国王起得早，晚上比国王睡得晚。国王就越来越，越来越信任他。

最后，年轻人逮到了一个单独和国王在一起的机会：国王躺着，头枕在膝盖上。年轻人脑海中浮现着国王怎么杀了他的父母，怎么夺走了本该属于他的王国，他做了多少多少坏事的景象。他拔出了剑。然后他想到了父亲说的话。于是他把剑放回剑鞘。然后他脑海又开始浮现那些画面，又拔出剑，但又想到了父亲说过的话。这种情况反复了三次。

国王惊醒过来，说他刚刚做了一个可怕的梦，梦里那个王子，也就是他处死的那个国王的儿子，追上了他。于是年轻人揪住国王的头发，拔出剑，说：“你知道我是谁吗？我就是那个王子。”于是国王乞求饶他一命。年轻人说：“不，我求你饶我一命。”于是他们俩发誓不会伤害对方。

最终，年轻的王子娶了国王的女儿，这意味着他要继位接管王国。

因此，因为停止了复仇，本来会出现堆积如山的死亡接着死亡接着死亡的故事就此结束了，双方都获得了解脱。

只有当你走上「尊贵」之路，才会发现这是一条可行之路。这是一条有操作性的道路。这只是一个学习如何激励自己，说自己也可以做到的问题。你也可以成为「尊贵」之人。

这是「圣谛」和「圣道」的另一层含义：它们令人变得「尊贵」。当你遵循它们、接受它们时，你就会成为一个「尊贵」的人。只有「尊贵」之人才是真正快乐的，因为他们走上了「尊贵」之路，而且它百试不爽。