

修行要多用一些心

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年4月16日晚间讲法

听译：一意孤行

在泰国，很容易看到人们喜欢做功德，但却不喜欢去禅修。在西方这里，情况调转头来了。很容易找到一个人说他喜欢修「内观」(insight meditation)，但是不想麻烦自己去做「功德」。他们的观念是，这是一种低阶的修行，和培养智慧需要的智力活动没有丁点儿关系。

当然，这两种态度都错了。「做功德」是「禅修」的某种地基，它是「心智」(citta)训练的一部分。你得记住这个词既包含「心」(heart)也包含「智」(mind)的意思。所以，当我们想到「智」(mind)这个词的时候，我们并不仅仅在训练「大脑的机能」(mental faculties)，我们也是在训练「心」(heart)。大量的「心」(heart)方面的训练和「康宏大量的心态」、「功德」以及「对整个宇宙所有众生的善意」是必然相关的。而且它也是修「智」(mind)所必不可少的一部分。就像佛陀说过的，如果你不是一个「康宏大量」的人，你就没有办法让「智、头脑」(mind)进入「正定」。因为「宽宏之心」(heart)具备某个宽度，你不仅仅只是关心你自己，而且你还关心着他人。因为你意识到，如果你的幸福是建立在他人的痛苦之上的话，那不会长久的。而且如果你发现了什么好东西，有智慧的心态是你想分享它出去，不只是自己藏着掖着。所以，「禅定」需要一种「宽宏大量的心态」。同样也需要「功德」。直到到「入流果位」时，你的「功德、德行」才会圆满。那是一个高阶的成就。

再次，「功德、德行」是我们所说的「智」里面的一部分品质。当你看到，如果想要你的「动作」成为能够让你静得下来的那种，你要确定它们没有伤害到任何人。同时，正是那种来自意识到自己没有造成任何伤害的「喜悦」帮着你把「智」带入了「禅定」。当心静下来时，如果你想要(实时地)看见「智」是处在活动状态中的，最好是你在努力做好事的时候，

而且你要一直都在做好事。「心」有「德行」的时候,「智」有德行的时候,它就好比一直在做坏事的时候看事情,要容易看清楚得多。所以,注入「德行」之中的「内心品质」是「洞见」的一个必要前提条件。要不然,「头脑」会把事情藏起来,不让自己看得见。它会进入自我否定的状态。它就像一个伤疤。如果创口敞开着,你就不敢去碰它;如果它结痂了,你又假装伤口不在那儿。这两种心态都不会有助于将「头脑」带进哪怕是基本的「正念」修行之中,更不要说第一阶段的觉悟所需要的「洞见」了。

至于说「宽宏大量之心」,佛陀说它到「不还果」的时候才会圆满,甚至到更高层次才会圆满。当你给予的时候,不是因为你想从中得到什么,而是彻底地给出去。要想达到那个高度,到达那个「慷慨」的层次,佛陀说,有一些激励自己的好方法,它们的思惟角度是你将会从这些「慷慨」的举动中获得怎样的回报。当然,最低层次就是说,无论我布施出去的是什麼,根据业果的原理,我都会得回来的,而且拿到利息是预料之中的事儿。

当然更高层次的「布施」还是有的。但带着这种心态的「布施」比「完全不做布施」要好。可更高层次的「布施」想的事情净是『光是给予本身就已经是多么多么好啊』这些。现在,如果你所拥有的超过了你的需要,而其他人需要它,你就会觉得不对劲了。而这些都是越来越高的激励手段。但其中还是有思量着『我会从中得到什麼回报』的因素。但当你发现你到达「不还果」时,就没必要想着『我还会拿什麼东西回来』了,因为你的「觉悟」有了绝对的保证。所以,你会彻底地「布施」出去。

所以,这些「内心的品质」和「觉悟的层次」、「正见的层次」是相关联的。当佛陀谈到「慈心」(good wil)时,你更清楚地看明白这一点。他说,如果你认为,「恶意」在有些情况之下是对的,那是「邪见」;你习惯性地忽视了他人,认为他们不值得你关注,他们不应该活得开心,那是「恶意」,那是「邪见」,让入道修行由此而变得缘木求鱼。所以,我们培养「宽宏大量之心」,我们培养「德行」,我们培养「面对整个宇宙众生的慈心」,这是「心」与「智」一起修行的一整套(教法)的一部分。

好像经常听到人们对这里的「上座部佛教」有所批评,说我们「只关心自己的觉悟」。但「只关心自己的觉悟」也有善巧、不善巧之分。『「不善巧」的「只关心自己的觉悟」』当然和心态某种程度的狭隘有关系,你不

关心他人，你不愿停下手头的东西去帮忙。那是很不善巧的。它不会让你有任何进步的。但当你意识到，通过正确的方式，你照顾他人幸福的同时，你的快乐也增长了，这种「只关心自己的觉悟」的方式实际上是「善巧的」，它实际上也是「成功的」。你照顾自己的利益，如同佛陀说的，你要培养「慈心」，「与人和睦相处」，「耐心」，「平捨」这些品质。如同佛陀所说，「耐心」是最高形式的「苦行」，换句话说，它会烧掉内心中那些「不善巧」的心态。而且「平捨」在许多你在禅修中要努力培养的品质清单中都可以看得到。既在「四无量心」里关于「心」的品质当中，也在更偏向于「智」的品质，「七觉支」的里面。

所以，当我们处理于他人的关系，尽力帮助他们的同时，这是需要「耐心」的。因为人很难教化。当你说，“我不想帮人，因为他们太难教了。”那你将错过许多心需要得到训练的机会。「平捨」也是。人们会说一些你不喜欢听的话。如果你把那作为你不帮助他们的借口，那你要去帮谁呢？而且你帮助自己的方式也不会正确到哪里去。

所以，修行同时需要训练「心」和「智」，需要「功德」、「慷慨」和「慈心」的培养这些方面的基本训练，这些都不是低阶的修行，是它们才让修行变得统筹全局，面面俱到。否则，它就一边倒了。就像一个人健身，只锻炼身体的半边，另一半完全不练，那样的话，走路都很难走直线。我们要锻炼「心」和「智」两方面所有好的品质。只有那样，它们中的任何一个才有机会成功。

译者注：文中根据上下文把“mind”一词，有时翻译成「智」，有时翻译成「头脑」，“merit”一词也是，有时候根据译者的需要，有时翻译成「功德」，有时翻译成「德行」，希望不会引起读者的困惑。