

# 入流的果报

2025年5月25日晚间讲法

讲者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

把注意力放在呼吸上。外面的噪音，就让它们经过。阿姜查过去说过：“不是噪音在打扰我们，而是我们习惯性地去打搅那个噪音。”换句话说，是心对它（噪音）在评头论足，是这些嘀嘀咕咕扰乱了心。所以，直接让这些噪音穿透过去。你就保持着和呼吸的感觉在一起就好了。吸进来，呼出去。允许它变成一种舒适的感觉。当你的注意力集中在呼吸上时，尽量不要在呼吸周围堆砌紧张起来。把你注意力的聚焦点想成是在“扩散出去，扩散出去”。不管那里有什么样的能量，扩散开来。你可以做到把一种“幸福感”（sense of well-being）充遍全身，然后尽量保持那种感觉。修行之道就是要我们做这件事儿，然后维持着它。

正如佛陀指出来的，「四圣谛」中的不同的「圣谛」是有不同的任务要完成的。你正在努力参透「压力和痛苦」。看看它从哪里来的？你是什么时候看到它从那里产生出来的呢？你看到不同的「渴爱」（渴贪craving）带来了那个「苦」，然后你能够把它抛弃。现在，你通过壮大这条道路，来做到这一点。不需要你费功夫太多的那一个「圣谛」是「证得苦灭」，因为它不是需要你去架构的事情。它不是你要去把什么东西组装起来的东西。它就是它。（It just is.）所以，要在培养壮大上下功夫，在维持上下功夫。换句话说，如果好的品质在心中还没有具备的话，那你就努力让它们生起。如果它们有了，那就培养它们，维持住，让它们成长。好，这条道路总会走到某个点，你不需要再去维持某些事情。

佛陀讲过觉悟的不同层次，或者说是不同的「道路」、「圣道」以及它们的「果位」。第一个叫做「入流」。形象的画面是一条溪流，一旦你进入这条溪流，你的终点将一定会是大海。可能需要经历的时间很长，或者很短。但是佛陀说道，一个人达到了这个特定的修行层次之后，七生之内保证一定会彻底觉悟。这七生之中，要么是在人间度过，要么在天界度过，而天界的时间，它们会是漫长的。但是他们绝不会低过人界。那是保证的。

当我们读到有关「入流者」的品质时，有时候，看起来有点让人失望。经典中说道他们对「佛法僧」的「信」得到了实锤确认。他们所持有的「戒律」令「圣者们」欢喜，不屈不挠，促发「禅定」。我们看着我们自己，说，喔，我们也是信「佛、法、僧」的，也遵守五律呵。区别在哪里呢？好，区别在于，「入流者」已经到达一个点，他们不需要不断去维持这些品质了。他们不再需要在这些方面下功夫。他们的成就在于他们见到了「不死」。那确保了他们对「佛法僧」的「信仰」。佛陀是对的。确实存在一种「不

死的快乐」，你通过修行可以成就它。他是对的。佛法是对的。而且自佛陀以来依此道修行，获得如此成就的那些人，他们是「圣弟子」，他们也是对的，这就是为什么说，一位「入流者」的「信」是得到实锤确认的。

「戒律」也是一样。他们见到了他们的「行动」的力量。他们的「行动」，把他们「六根的意识经验」拼接在一块儿。如果当下不存在「动机推动下的行动」，「六根意识」都会解体。而且你有一种体会，你意识到你其实早就有许多次机会可以明白这一点，但你一直一直忽略掉了。过去，是有很多障碍挡在路上。而这些障碍是你自己不善巧的「行动」。所以，结果是，你不会再有意识地去打破那个「五戒」。这意味着「入流者」不必在这些事情上下功夫了，而我们（未入流者）还得用功。

就在几天前，有人问我一个问题，当你见到如此众多冷酷、邪恶的人还得到好报，你怎么还能继续相信「业果原理」呢？那个「疑」侵入了内心。甚至那些一直都在持守「五戒」的人，这个「疑」还在那儿，有时候会这样的。如果是一位「入流者」，这个「疑」就没有了。没有回头路了。但是对我们这些其他人来说，会可能经历到生活非常、非常糟糕的时段，你看看你自己，说，我没有做什么非常不好的事情呵，为什么我会经历所有这些困难呢？有时候，社会分崩离析时，你知道如果你不偷的话，你会饿死。你会情愿饿死吗？有些人说“会”，有些人说“不会”。但是你的这个「不愿去打破戒律」就是你得要用功的地方。那个就是区别。所以，尽你最大的力量去在这些事情上用功。不断提醒自己，佛陀谈到业力的果报问题的时候，他也说过有人因为打破戒律而得到奖励的。他举例说，有人因为杀人，消灭国王的敌人而得到奖励的。他从国王的敌人那边盗窃，国王给他奖励，他偷偷溜过去和敌人的妻子发生关系，国王很高兴，给他奖励。他讲了一个笑话，而这个笑话是个谎言，但他让国王消遣了一回，国王给他奖励。他和国王一起喝醉，国王喜欢他，给他奖励。我们在生活中随处可见这些事情。问题是，我们该让这些事情来打击我们的信心吗？我们得记住，当佛陀说业的果报时，他没有说，它们是马上就来的。不是说，你一破戒，一个雷就打下来劈你。有时候，很长一段时间什么事儿都没有。但是，那个结恶果的倾向在那儿。它按照它的步伐成熟，这取决于你做的其它事情。所以，它不会被抹除的。所以，你得学会用言辞说服自己维持对业果原理的「信」，你对佛陀，对佛法，对僧伽的「信」，你为了戒律做出牺牲的「愿意」。

再次，眼光要放长远。有人因为违背戒律而获得奖励，这种事情我们每天司空见惯。一旦位高权重，他们会让其他所有人痛不欲生，但他们却看起来很开心。再次，这样是鼠目寸光的行为。这就是为什么这需要「相信」，需要对佛陀和（业果）原理怀有「信仰」，当你相信你的行动的力量，而且那是你想要坚信的重要之事，那么你就得接受一些后果，其中之一是这个：我们的行动给出结果的方式是复杂的，因为有时它们当下就给出结果；有时它需要时间。所以你在这儿打坐的时候，你是在接收着过去行动的结果和当下行动的结果。有时，这很难分辨得出哪个对哪个。但是，当你看到有些事情从心中升起了，但其实你没有任何动机想让它们出现，直接将其核销掉就好。那是过去「业力」的结果。眼下的问题是你要怎么处理它？因为你对它所

做的处理就是你当下的「业」。那是你可以改变的一面。所以我们相信「业果原理」，它让你对这个当下这一刻更加小心谨慎。这是彻头彻尾的好事儿。有人说，我不能接受「业果原理」，我不能相信「转世重生」，因为这些事情没有可供实证的证据可以证明。但是佛陀从未说过这些事情有实证主义意义的证据，他能够提供的是「实用主义意义上的证据」。「实用主义意义上的证据」是这样的。如果你相信「业果原理」，如果你相信「佛陀是觉悟的」，你将会变成怎样的一个人？你会做出什么样的行动？你会避免什么样的行动？你会意识到你会变成一个更好的人。

几年前，我和一群参加某个俱乐部的人交谈。他们这种俱乐部很常见，是那种「生命最后一年俱乐部」。我告诉一个人说，“与其虚掷光阴，试着说，‘好吧，假如你只剩一年可以活，你会怎么活，你会怎样度过你的一生？’，那可能会非常有意思。”但更佳选项是说，“假如你真的相信「业」与「重生」，你应怎样度过你生命的时光？”一年之后，一个人回来找我，说，“当你第一次说起的时候，我不喜欢听。所以，我问我自己，为什么？我意识到我将会变成一个更好的人。啊，那是整个事情的重点。”

佛陀的教法这里是要把你变成一个更好的人，因为你变成一个更好的人之后，你更有能力去终结「苦」。当你遵循「戒律」的时候，心与它自己相处的时候是更平静的。这个过程可能会做出一些牺牲，就像我说过的，“你没有牺牲你的善良。”当你呵护你内心的善良时，静下来会容易得多，它带有一种「幸福感」。并且无论什么「智慧」在那样的心中生起，它会诚实得多得多。所以，我们相信这些事情，是因为它们让我们更懂得做事，懂得更善巧地去做人。因为我们明白了我们「行为」的重要性。

滴水穿石，我们会渐渐确信此事。当我们沿着这条路走下去的时候，最终你会走到一条叫做「入流道」的路上去，那里，所有「八正道」的「道支」汇集到一起，结出「道果」，你经验到「不死」——某种在空间之外，在时间之外的东西。它甚至都不在「当下」。（因为）「当下」当然是时间的一部分。这是某种不同的东西，和「六种感官经验」完全没有任何关系的东西。但，仍然存在着意识。它叫做「无着陆面的意识」。佛陀把它比喻成一道光，但是它不着降在任何东西上。因为它不着陆，所以你看不见它。只有当一道光降落在什么物体上，反射回去，你才能看到这道光。但这并不意味着它不在那儿。当你有那个经验的时候，你会有一种巨大的「解脱感」。当你回到「六根经验」中来的时候，你意识到「六根」的经验中有多么的痛苦和沉重，哪怕是令人愉悦的「色声香味触」的经验。

所以，佛陀说，「入流者」在他们的「德」这个方面的修行是完备的。他们有一些「禅定」，他们有一些「智慧」。「禅定」方面，他们定境的深度能够让他们的心静下来，至少他们能够入定那么久。他们还未熟练掌握「禅定」。那是接下来的事情。而且他们的「智慧」程度达到了能够让他们在修起了「道」之后，放开这个「修行之道」，这至少让他们初尝法味，或者瞥见了「不死」。这叫做「法眼」。你看到它了，但你还没有完全浸入其中。但那确实给你的心一个巨大的冲击。所以佛陀说过，像这样的人已经完成了「德」的修行，他们的「德行」是令圣者欢喜的。并且他们对佛陀有了确立的「净信」。这不是一个小的成就。它是修行路上的一个重大的里程碑，显示着你不再需要

在这些方面费功夫了。你要在更精细，更微妙的「定」和「慧」方面的修行层次上用功了。但是地基已经照顾好了，打扎实了，他们奠基于超越时空之外的经验之上，所以时空范畴之内的东西不能将它擦除。所以，「入流者」的品质，实际上比起初次耳闻，要更加令人印象深刻。

当我们忆念起它们，我们意识到，嘿，这些方面，我们还得继续用功。我们不能因为我们信「佛法僧」就觉得心满意足了。因为会遇到一些事情，撼动我们的信心。因为它还没有坚实的地基。就像一个房子，建在一个摇摇晃晃的支撑之上。一点风，或者可能一次洪水，就能把房子冲跑。所以，你得要尽最大的努力去修葺那个地基，让他们尽量的坚实。你的「戒律」也是一样。佛陀说，「入流者」是有德的，但他们不是由「德行」这种材料做成的。意思是，他们不会在他们的「德行」上建立起某种「自我」来。当然，这也告诉我们，如果我们还未到达那个阶段，我们得不断在『我是一个有德行的人』之上建立起「自我」。那些会破戒掉行为是低过我的。要有那种「惭」(shame)，要有那种「傲」(pride)。对低劣的行为觉得「惭」。对你的「自我价值」引以为「傲」。用功呵护这些。就像阿难尊者说过的，你得要有种「慢」(conceit)的感觉——你有能力做得到这一点。你可以在你的「戒律」之上建立起某种「慢」的感觉来，不是因为你比其他人有多优越，而是不要让你的行为受那些不遵守「戒律」的人的影响。你要持续不断地告诉自己，“我比那个更好。我不是那种人。”所以，尽最大的努力维护好你的「信」。尽最大的努力去维护好你的「德行」。只要它们还没有茁壮成长，你就得继续照顾好它们。只有到那个时候，你才有些希望抵达安全的彼岸。