

入流的果報

2025年5月25日晚間講法

講者：坦尼沙羅尊者

譯者：一意孤行

把注意力放在呼吸上。外面的噪音，就讓它們經過。阿姜查過去說過：「不是噪音在打擾我們，而是我們習慣性地去打擾那個噪音。」換句話說，是心對它（噪音）在評頭論足，是這些嘀嘀咕咕擾亂了心。所以，直接讓這些噪音穿透過去。你就保持著和呼吸的感覺在一起就好了。吸進來，呼出去。允許它變成一種舒適的感覺。當你的注意力集中在呼吸上時，盡量不要在呼吸周圍堆砌緊張起來。把你注意力的聚焦點想成是在「擴散出去，擴散出去」。不管那裡有什麼樣的能量，擴散開來。你可以做到把一種「幸福感」（sense of well-being）充遍全身，然後盡量保持那種感覺。修行之道就是要我們做這件事兒，然後維持著它。

正如佛陀指出來的，「四聖諦」中的不同的「聖諦」是有不同的任務要完成的。你正在努力參透「壓力和痛苦」。看看它從哪裡來的？你是什麼時候看到它從那裡產生出來的呢？你看到不同的「渴愛」（渴貪craving）帶來了那個「苦」，然後你能夠拋棄它。現在，你透過壯大這條道路，來做到這一點。不需要你太多費功夫的「聖諦」是「證得苦滅」，因為它不是需要你去架構的事情。它不是你要去把東西組裝起來的東西。它就是它。（It just is.）所以，要在培養壯大上下功夫，在維持上下功夫。換句話說，如果好的品質在心中還沒有具備的話，那你就努力讓它們生起。如果它們有了，那就培養牠們，維持住，讓它們成長。好，這條道路總會走到某個點，你不需要再去維持某些事情。

佛陀講過覺悟的不同層次，或者說是不同的「道路」、「聖道」以及它們的「果位」。第一個叫做「入流」。形象的畫面是一條溪流，一旦你進入這條溪流，你的終點一定會是大海。可能需要經歷的時間很長，或很短。但是佛陀說道，一個人達到了這個特定的修行層次之後，七生之內保證一定會徹底覺悟。這七生之中，要不是在人間度過，就是在天界度過，而天界的時間，它們會是漫長的。但是他們絕對不會低過人界。那是保證的。

當我們讀到有關「入流者」的品質時，有時候，看起來有點讓人失望。經典中說道他們對「佛法僧」的「信」得到了實錘確認。他們所持有的「戒律」令「聖者們」歡喜，不屈不撓，促發「禪定」。我們看著我們自己，說，喔，我們也是信「佛、法、僧」的，也遵守五律呵。差別在哪裡呢？好，差別在於，「入流者」已經到達一個點，他們不需要不斷去維持這些特質了。他們不再需要在這些方面下功夫。他們的成就在於他們見到了「不死」。那確保了他們對「佛法僧」的「信仰」。佛陀是對的。確實存在著一種「不死的快樂」，你透過修行可以成就它。他是對的。佛法是對的。而且自佛陀以來依此道修行，獲得如此成就的那些人，他們是「聖弟子」，他們也是對的，這就是為什麼說，一位「入流者」的「信」是得到實錘確認的。

「戒律」也是一樣。他們見到了他們的「行動」的力量。他們的「行動」，把他們「六根的意識經驗」拼接在一塊兒。如果當下不存在「動機推動下的行動」，「六根意識」都會解體。而且你有一種體會，你意識到你其實早就有許多次機會可以明白這一點，但你一直忽略了。過去，是有很多障礙擋在路上。而這些障礙就是你自己不善巧的「行動」。所以，結果是，你不會再有意識地去打破那個「五戒」。這意味著「入流者」不必在這些事情上下功夫了，而我們（未入流者）還得用功。

就在幾天前，有人問我一個問題，當你見到如此眾多冷酷、邪惡的人還得到好報，你怎麼還能繼續相信「業果原理」呢？那個「疑」侵入了內心。甚至那些一直持守「五戒」的人，這個「疑」還在那兒，有時候會這樣的。如果是一位「入流者」，這個「疑」就沒有了。沒有回頭路了。但是對我們這些其他人來說，會可能經歷到生活非常、非常糟糕的時段，你看看你自己，說，我沒有做什麼非常不好的事情呵，為什麼我會經歷所有這些困難呢？有時候，社會分崩離析時，你知道如果你不偷的話，你會餓死。你會情願餓死嗎？有些人說“會”，有些人說“不會”。但是你的這個「不願意去打破戒律」就是你得用功的地方。那個就是差別。所以，盡你最大的力量去在這些事情上用功。不斷提醒自己，佛陀談到業力的果報問題的時候，他也說過有人因為打破戒律而得到獎勵的。他舉例說，有人因為殺人，消滅國王的敵人而得到獎勵的。他從國王的敵人那邊偷竊，國王給他獎勵，他偷偷溜過去和敵人的妻子發生關係，國王很高興，給他獎勵。他講了一個笑話，而這個笑話是個謊言，但他讓國王消遣了一回，國王給他獎勵。他和國王一起喝醉，國王喜歡他，給他獎勵。我們在生活中隨處可見這些事。問題是，我們該讓這些事情打擊我們的信心嗎？我們得記住，當佛陀說業的果報時，他沒有說，它們是馬上就來的。不是說，你一破戒，一個雷就打下來劈你。有時候，很長一段時間什麼事都沒有。但是，那個結惡果的傾向在那裡。它按照它的步伐成熟，

這取決於你所做的其它事情。所以，它不會被抹除的。所以，你得學會用言辭說服自己維持對業果原理的「信」，你對佛陀，對佛法，對僧伽的「信」，你為了戒律做出犧牲的「願意」。

再一次，眼光要放長遠。有人因為違背戒律而獲得獎勵，這種事我們每天司空見慣。一旦位高權重，他們會讓其他所有人痛不欲生，但他們看起來卻很開心。再一次，這樣是鼠目寸光的行為。這就是為什麼這需要「相信」，需要對佛陀和（業果）原理懷有「信仰」，當你相信你的行動的力量，而且那是你想要堅信的重要之事，那麼你就得接受一些後果，其中之一是這個：我們的行動給出結果的方式是複雜的，因為有時它們當下就給出結果；有時它需要時間。所以你在這兒打坐的時候，你是在接收過去行動的結果和當下行動的結果。有時，這很難分辨出哪個對哪個。但是，當你看到有些事情從心中升起了，但其實你沒有任何動機想讓它們出現，直接將其核銷掉就好。那是過去「業力」的結果。眼下的問題是你要怎麼處理它？因為你對它所做的處理就是你當下的「業」。那是你可以改變的一面。所以我們相信「業果原理」，它讓你對這個當下這一刻更加小心謹慎。這是徹頭徹尾的好事兒。有人說，我不能接受「業果原理」，我不能相信「轉世重生」，因為這些事情沒有可供實證的證據可以證明。但是佛陀從未說過這些事有實證主義意義的證據，他所能提供的是「實用主義意義上的證據」。「實用主義意義上的證據」是這樣的。如果你相信「業果原理」，如果你相信「佛陀是覺悟的」，你將會變成怎樣的人？你會做出什麼樣的行動？你會避免什麼樣的行動？你會意識到你會變成一個更好的人。

幾年前，我和一群參加某個俱樂部的人交談。他們這種俱樂部很常見，是那種「生命最後一年俱樂部」。我告訴一個人說，“與其虛擲光陰，試著說，‘好吧，假如你只剩一年可以活，你會怎麼活，你會怎樣度過你的一生？’，那可能會非常有意思。”但更佳的選項是說，“假如你真的相信“業”與“重生”，你應怎樣度過你生命的時光？」一年之後，一個人回來找我，說，「當你第一次說起的時候，我不喜歡聽。所以，我問我自己，為什麼？我意識到我將會變成一個更好的人。啊，那是整件事的重點。」

佛陀的教法這裡是要把你變成一個更好的人，因為你變成一個更好的人之後，你更有能力去終結「苦」。當你遵循「戒律」的時候，心與它自己相處的時候是更平靜的。這個過程可能會做出一些犧牲，就像我說過的，「你沒有犧牲你的善良。」當你呵護你內心的善良時，靜下來會容易得多，它帶有一種「幸福感」。而且無論什麼「智慧」在那樣的心中生起，它會誠實得多。所以，我們相信這些事情，是因為它們讓我們更懂得做事，懂得更善巧地去做人。因為我們明白了我們「行為」的重要性。

滴水穿石，我們會漸漸確信此事。當我們沿著這條路走下去的時候，最終你會走到一條叫做“入流道”的路上去，那裡，所有“八正道”的“道支”匯集到一起，結出“道果”，你經驗到“不死”——某種在空間之外，在時間之外的東西。它甚至不在「當下」。（因為）「當下」當然是時間的一部分。這是某種不同的東西，和「六種感官經驗」完全沒有任何關係的東西。但，仍然存在著意識。它叫做「無著陸面的意識」。佛陀把它比喻成一道光，但是它不著降在任何東西上。因為它不著陸，所以你看不見它。只有當一道光降落在什麼物體上，反射回去，你才能看到這道光。但這不意味著它不在那裡。當你有那個經驗的時候，你會有一種巨大的「解脫感」。當你回到「六根經驗」來的時候，你意識到「六根」的經驗中有多麼的痛苦和沈重，即使是令人愉悅的「色聲香味觸」的經驗。

所以，佛陀說，「入流者」在他們的「德」這方面的修行是完備的。他們有一些“禪定”，他們有一些“智慧”。「禪定」方面，他們定境的深度能夠讓他們的心靜下來，至少他們能夠入定那麼久。他們還未熟練“禪定”。那是接下來的事情。而他們的「智慧」程度達到了能夠讓他們在修起了「道」之後，放開這個「修行之道」，這至少讓他們初嘗法味，或者瞥見了「不死」。這叫做「法眼」。你看到它了，但你還沒有完全浸入其中。但那確實給你的心一個巨大的衝擊。所以佛陀說過，像這樣的人已經完成了「德」的修行，他們的「德行」是令聖者歡喜的。而他們對佛陀有了確立的「淨信」。這不是一個小的成就。它是修行路上的一個重大的里程碑，顯示著你不再需要在這些方面費功夫了。你要在更精細，更微妙的「定」和「慧」方面的修行層次上用功了。但是地基已經照顧好了，打紮實了，他們奠基於超越時空之外的經驗之上，所以時空範疇之內的東西不能將它擦除。所以，「入流者」的品質，實際上比起初次耳聞，要更加令人印象深刻。

當我們憶念起它們，我們意識到，嘿，這些方面，我們還得繼續努力。我們不能因為信「佛法僧」就覺得心滿意足了。因為會遇到一些事情，撼動我們的信心。因為它還沒有堅固的地基。就像一棟房子，建在一個搖搖晃晃的支撐之上。一點風，或者可能一次洪水，就能把房子沖跑。所以，你得要盡最大的努力去修葺那個地基，讓他們盡量的堅實。你的「戒律」也是一樣。佛陀說，「入流者」是有德的，但他們不是由「德行」這種材料做成的。意思是，他們不會在他們的「德行」上建立某種「自我」來。當然，這也告訴我們，如果我們還未到達那個階段，我們得不斷在『我是一個有德行的人』之上建立起「自我」。那些會破戒行為是低過我的。要有那種「慚」(shame)，要有那種「傲」(pride)。對低劣的行為覺得「慚」。對你的「自我價值」引以為「傲」。用功呵護這些。就像阿難尊者說過的，你得要有種「慢」(conceit)的感覺——你

有能力做得到這一點。你可以在你的「戒律」之上建立起某種「慢」的感覺來，不是因為你比其他人有多優越，而是不要讓你的行為受那些不遵守「戒律」的人的影響。你要持續不斷地告訴自己，「我比那個更好。我不是那種人。」所以，盡最大的努力維護好你的「信」。盡力去維護好你的「德行」。只要它們還沒有茁壯成長，你就得繼續照顧好它們。只有到那個時候，你才有些希望抵達安全的彼岸。