

居安思危

(To Disturb Your Complacency)

講者：坦尼沙羅尊者

2025年6月25日

譯者：一意孤行

我們的晚間唱誦經常有這個對比。念誦到“老、病、死、別離”，念頌到這個身體，念誦到這個世界如何飛逝而去，並非恆久，當你死的時候，你拿不走任何東西。然後我們說，「希望我快樂！」我們把這些念誦合起來一起念，目的是提醒我們，我們尋找快樂的工作，得要在這個由老、病、死將我們團團圍住的世間中完成。

今天早上，我和一位母親死於癌症的人談話時，另外一個人說，「噢，我插一句，我星期五心臟病爆發。」幸運的是，她被及時送到醫生那裡，他們給她注射了正確的藥物，她才倖存下來了。我們活在刀鋒之上。我們被我們的生命活力，我們的健康，我們的青春迷醉著。我們如此輕易地就會失去這些東西。

我們需要在內在發現某種更堅固的東西。禪修的目的就在於此。佛陀所建議的東西真的堅固無比。他說，有一個維度，「你可以用你的身體去看」。好一個有趣的想法。「用你的身體去看」。而且，它在時空之外。

這就是為何當佛陀提到時空之中的事物時，他常常傾向於把注意力聚焦在其負面之上。因為有更好的東西存在。他之所以採取消極的姿態，不是為了給世人看，他可以消極到多深的程度。他的消極是帶有目的的，是為了讓你去找到某種比這更好的快樂，那是不會受制於老、病、死的快樂。它不會流逝，離我們遠去。

這意味著，要尋找這種快樂，我們的眼睛必須是擦得雪亮的。許多人，當他們尋找快樂的時候，是習慣戴著眼罩去找的。

有一次，我和一個要在佛羅裡達蓋一棟大房子的人交談，我問到，你們考慮到海平面上漲的問題了嗎？那個人說，我們不願意去想那個事。

那不是佛陀如何尋找快樂的方式。無論有什麼危險，他都會直面它們，盡力做好準備。有一篇經文，他讓僧人們憶持在森林中生活的危險。這不是說只有在森林裡，死亡的危險才會說來就來。在城市中，在醫院裡，任何時候，它都可能會到來。他們說，在家裡，多數人是死在廁所裡邊。無論如何，我們都想不到它是一個危險的地方。但是他必須得想這些事情。因為這樣做，才會把你激發起來去修行。正如他所說，去找到那個還未找到的，去成就那個仍未成就的，去實現那個未被實現的。

修行之路的盡頭有一個非常好的結果在等著。而且有一個目標指引著方向，是完全沒有問題的。我想我應該要提一下前幾天給我寄來的一封信。有人說，他認為他在我的文章中察覺了某種細微的目標指向。好像那是瑕疵一樣。看看佛陀。他是非常有目標的人。他寧願離開住屋，離開家，離開他的宮殿，走進森林，因為他有一個目標。當他成就他的個人目標之後，接下來他的目標就是該如何以有效的方式教學。

就像他說的，有兩種「法會」。在一種法會上，老師教的都是些華麗空洞的詞藻，至於它們講的是什麼意思，則不希望有人來提問。也不希望誰來挑戰。而有一種法會，老師希望有人站出來挑戰。人們可以隨意發問，這個字是什麼意思，那個字是什麼意思？該如何使用這些詞彙？他說，他的法會屬於第二種。因為他希望他用這種方法教學之後，人們能夠理解，理解之後，人們能夠將它用在修行之上。他說，阻礙一個人覺悟的障礙之一是，當你聽法的時候，你以為你懂了，其實你還沒懂。所以，如果你有什麼誤解之處，或有任何不是很清楚的地方，你要提問。

提問如此之重要，佛法教學太多的重點都在這裡了。我一直在收集這樣的經文，其中講到的是佛陀在講法，而人們聽法的過程中要么獲得法眼——換句話說，是覺悟的較低層次之一——要么他們在聽法的過程中獲得徹底的覺悟。令人震驚的是，如此眾多的教授模式都是「提問-回答」。大多數情況下，是由老師發問。基本上（這些問題）都是叫你去看某一點。這是什麼？當下你的心裡正在發生的是什麼？你當下「色身」的經驗是什麼？你當下的「感受」是什麼？你當下的「想」是什麼？你的「思想架構」是怎麼樣的？你的「動機」？你當下的「意識」狀態如何？你是如何經驗這些事情的？你在因為它們而受苦嗎？如果是，你在對它們做什麼讓你受苦的？換句話說，他要讓你有一種「打破砂鍋問到底」的態度去面對當下內心發生的事情。因為，他就是這樣發現「覺悟」的，

而且那也是我們都能發現「覺悟」的方式。如果我們沒有探究的精神，只是坐在那兒，說，「哦，事物之道就是如此，那就是它存在的方式。我們得接受它。不要去把它搞清楚。」我們就只會呆在原地不動。

我喜歡森林阿姜們常用的一個比喻是，一個監獄裡的人，有一把逃出監獄的鑰匙，但是他不用這把鑰匙來逃跑，而是把它掛在牆上，對著它禮拜，而且把監獄的牢房弄得越舒適越好。但這就是我們要對「老與死」進行反思的地方。它是一個牢房。我們想要逃出去。

所以，要像佛陀當年一樣敢為天下之先。生命的內在有某種非常有價值的東西。要獲得它需要做大量的工作。佛陀願意投入這項工作。某種程度上，他已經替我們把這個事情簡單化了，因為他已經指出給我們看，有這樣一條道路存在。他指明了，當我們沿著這條路走的時候，我們該問什麼樣的問題，就是為了在內心激發出某種意識來——對，我們不能只是待在這裡。我們參與周遭世界的方式，存在著某些錯的離譜的事情，但我們不是非得犯那個錯不可的。

那是什麼呢？他把它攤開來說了。有三種“行”（架構）。「身行」，我們呼吸的方式。「語行」，我們與自我對話的方式。「意行」，「想」和「受」。一切時中，我們都在參與這些事情。實際上，「你是誰」的感覺通常和這些事情有許多的關聯。你要學會質疑這些，把它拆解開來。通常，當我們抓住某個東西當作「我們」或「我們的」時，我們對它是有非常強烈的防禦心理的。我們不喜歡看到它受到挑戰。但是如果我們不去挑戰它，誰會替我們去挑戰它呢？而反過來，老、病、死會來挑戰它。但是它們抓住我們的時候，我們已經處在下行階段，我們處在虛弱的時段。

所以，你得在你強壯的時候做好準備。趁你年輕的時候，趁你健康的時候，趁你有活力的時候。不要被你的青春，健康，活力所迷醉。抓住你現有的機會去洞穿內在，去質疑一直以來你都在做什麼，你做事情的方式是什麼，去看到那裡有件大事待辦(in congress)。

我們參與這幾類「行」的方式，目的是想要獲得快樂，然而，我們卻在製造痛苦。有時候我們能夠看清現實，有時候我們看不清楚。我們得提醒自己，佛陀的出現，是為了叫醒我們，讓我們去反問我們在做什麼。所以，他把「苦」的事實帶到我們的眼前。他把「老、病、死」的事實帶到我們眼前。並且說，不要把眼睛從這些事情移開。看著它們。用它們來激發

你自己去修行，去發現你之前沒有發現的東西，去成就你之前還沒有成就的事情，去到達你之前還沒有到達的地方。

我們在尋找某種意料之外的東西。所以，我們要做一些預期之外的事情，問一些意想不到的問題。佛陀給了我們一些引導。但對我們來說，我們要按照祂的引導去想辦法弄清楚，好吧，怎麼能讓它在我的身上發揮作用。你怎麼做到這一點，需要創造力。那就是出離之道。