

# 做開著呵，不死之門

講者：坦尼沙羅尊者

2025年7月10日

譯者：一意孤行

今晚是Āsāḥa-māsa「初轉法輪日」。因為Āsāḥa這個字在巴利文中是這個月份的名字。這是一個月滿月的時刻。這個傳統節日的來由是：正是在這個滿月的時分，佛陀第一次傳承他的法。這是他成就覺悟的兩個月之後。那兩個月期間，他有七週的時間是沉浸在「解脫」的極樂當中。經過那麼多劫的時間，為了圓滿成為能夠傳法的覺者而努力的修行之後，他最終成功了。所以，那個時間點上，他是沒有責任要做什麼的。但是七週時間結束時，他反思道，他應該教學嗎？他的第一個冒出的念頭是：不要。他想到了設立佛法，設立律法，設立僧團的艱難。他想到他發現的佛法有多麼的精微，人們要想能夠理解它有多麼的困難。

論典為此感到非常困惑。佛陀他本來是要成為傳法的覺者的，然後突然間他決定不教了。他們說佛陀是在演戲，他是在等人來邀請他去講法。我認為，這更像是在表明，作為佛陀，他不欠任何人甚麼債務，他不是非教學不可的。事實上，他之所以最終決定要教學，純粹是出於慈悲。那位大梵天沙哈婆提擔心，佛陀終於修行圓滿了，可現在他卻不打算和人分享他的教法了。所以，他降下人間，單膝著地，祈求佛陀，請他講法。世間還有那些眼中只有少許塵垢的人，他們會從教法中受益的。佛陀觀察了世間，看到的確是那樣，會有人從中受益。

所以他說，「打開的大門，那是通往「不死」的大門。讓那些有耳朵的人展現他們的信念吧。」換句話說，從他們這一邊來看，聽他（講法）是需要信仰和信念（作為前提的），然後才能去實驗佛陀呈現為某

種修行之道的教法。因為他不能夠把「涅槃」拿出來給任何人看。他獲得的「解脫」是他們一開始得要託付信任的事。但在教法的過程中，他將打開通往「不死」的大門。

然後，他想了一會兒，他先教誰呢？他想到了曾經教過他「無色界禪定」的兩位老師，但是他們已經投生到「無色界」那裡，沒辦法與任何人溝通了。所以他教不了他們。他想到了他的五位隨從。他們就是那五位在他修苦行的時候曾經照顧過他的僧侶。當他放棄苦行的時候，他們離開了他，以為他要回到奢華的生活當中去了。所以他們很失望，於是他們離開了。他查看世間，看他們在哪裡。他們在「鹿野苑」，週邊有一片芭蕉林。於是，他步行到那裡。那真是一次遠足。他花了一周的時間，在當年的今天到達了那裡。

開始，他要說服他們，他有事情要告訴他們，聽他講是值得的。當他們看到他從遠處走來。他們說，「哦，我們要為他準備一些水洗腳，給他一個地方坐下。不過，我們能夠為他做的就是這些了。」但是，當他走近的時候，他們按耐不住出去迎接，並接下他的鉢，服侍他。但他們還是稱呼他朋友。他說，「你不能把「如來」稱呼為朋友。」然後他們說，「啊，你怎麼是那個成就之人呢？你都放棄了啊。」

「不，我沒有放棄。我發現了一條新的道路。如果你帶著信心聽講，就能沿著同樣一條路走下去。」

他得把這句話重複了三次。

他最後說道，“聽著，我有像這樣鄭重聲明過嗎？”

他們清醒過來，知道他是一個非常認真的人，他沒有誇大其詞。所以，他們洗耳聆聽。

這就和佛陀說過的原則吻合了。如果你想從佛法中最大程度地受益，你得要確保你沒有輕視那位老師，沒有輕視佛法，也沒有看輕你自己。換句話說，是的，你能行，可以做到這事。

所以，他們聆聽佛法。同時，他們把另外能從佛法中最大受益所必須的另外兩個特質置念於前。一個是「令心專一」。換句話說，讓它入定。第二個是「如理作意」。它的意思是，聽聞佛法並問自己，如何

把這個問題運用到我自己內心中的「苦」去？這是說，運用到我當下所做的、正在製造「苦」的動作中去，我如何才能停止它。因為這就是他所說的內容的精要。

但是在他談到關於「苦」的事情之前，他澄清了一個問題，就是一個人放棄「苦行」，不等於他就是要回到之前奢華的生活中去。因為五位侍者之前見過過都是這種情況。一方面，有那種汲汲營營於「感官欲貪」(sensuality)，「感官快樂」(sensual pleasure)的人，同時，也有那種投身於苦行的人。他們所見過的就是這兩個人生選擇。基本上來說，佛陀講有第三種選擇，避開了這兩個選項。他說，這兩個選項都是走極端。它們不是尊貴之路。「修行解脫之道」夾在中間。這不是說，這條道路的左邊是懸崖，右邊是懸崖，中間是通道。中間之道不是說，這條道路既參雜著快樂，又參雜著痛苦。它是對痛苦和快樂的一種不同的處理方式。因為我們要留意他所用的那個詞，「奉為圭臬」(devotion)，人們奉「苦行、自我折磨」為圭臬，奉感官快樂為圭臬。人們要麼視快樂，要麼視痛苦它們本身為「終結」(end)，為「善」(good)。喜歡快樂的人會說，「哦，那好，你認為人在人生中還能找到什麼別的東西呢？哪裡有感官快樂，就去追求吧！」那些知道這不是一條尊貴之路的人，可是，卻走到另外一個極端上去，說，「痛苦本身一定就是「善」。它能清洗內心，讓內心純淨。「事實上，佛陀當年採用「苦行」時，他當時自己的理解就是這樣的。因為當他意識到，他這樣做下去會死的，而且沒有任何尊貴的結果，所以，他放棄了那條道路。

「苦」「樂」的中間之道既利用「快樂」，也利用「痛苦」。但是那個快樂不是「感官快樂」，它是「色界之樂」——當你將心帶入「定境」時，你是如何從內在感覺你的身體(色身)的。佛陀在覺悟的那個晚上，自己發現了這條道路，他的方法就是透過專注在呼吸之上，就像我們現在所做的一樣。你可以以一種高度快樂的方式呼吸。當你說，你可以享用這種樂受，並把它擴散到整個身體中去時，這個過程可能伴隨著“狂喜”或“煥然一新”的感覺。因此，心能夠以這種「很棒」(well-being)的感覺為食物。他說過，如果你的內在還沒有這種「很

棒」的感覺，這種樂受，那麼不管你怎麼清楚「欲貪」(sensuality)的過患，你還是會回頭。你需要這種「快樂」讓你從那種看待快樂的方式中離開。因為它們迷醉了心。正是這種「定境」，才是「解脫道」中佛陀發現的第一個要素。

所以，這是「快樂」的那一面。

至於生命中的其他快樂，他說，你要看清楚，它們對「心」造成的衝擊影響是什麼。因為有些「快樂」還OK，你可以享受它們，它們沒有激盪起「貪瞋癡」。其它的那些就不是，就不OK。所以你要做出判斷，依據它們對心造成的影響作為依據，決定哪些快樂是好還是不好。

「痛苦」也是一樣。

就像他強調過，有些人得走一條痛苦的修行之路，這裡的意思有兩層。一是，光讓心進入凝定的狀態是不夠的。他們得禪思身體不美好的一面(不淨觀)。他們得討論食物的性質，這是一個令人感到痛苦的話題。它們違反人們通常的直覺。有些人有強烈的「貪瞋癡」，強烈的慾望，所以他們需要這種修行。所以，雖然佛陀自己放棄了「苦行」，但他並沒有說「苦行」全都是不好的。簡單來說，問題就是，當你打算走一條沒有人生快樂的道路，說的是感官快樂，你不要把「痛苦」本身當作是「善」來追求。你要看這個「痛苦」對心造成的衝擊影響是什麼。因為有些人透過這樣的「痛苦之路」，他們發現這能讓他們保持「不放逸」(heedful)，「正知」(alert)，活生生地清楚知道他們一直追求的快樂的危險是什麼。

所以，「快樂」和「痛苦」都應該以它們對心造成的影響來評判，那成了一個標準。什麼樣的心態是善巧的，沒有「貪嗔痴」？你如何透過這個「中道」去發現這些？

當然，其它與「痛苦」有關的規則，是「第一聖諦」的一部分，內心的「苦」。那是佛陀打算解決的問題。這些就是「四聖諦」所有的相关内容。太常見到的情況是，佛法被說成是悲觀厭世，因為它关注的都是痛和苦這些事情。可是，佛陀從未說過『人生是苦』。但是他確實說過，(生命)是有「苦」的，實話實說而已。那就是對五蘊的執取

(五取蘊)，是心的動作。那是你所做出的某種動作。那你為何要做呢？那是因為「愛」(craving)。你要一直做下去嗎？當然不！這是因為這個「不」，證明說佛陀的教法不是悲觀的。他事實上提供了一條出離之道。你可以終結那個「愛」，你可以通过修行之道做到這一點。這是一條介於投身於「感官欲貪」與投身於「自我折磨」之間的道路。

所以，當你今天晚上修行的時候，想一想，佛陀說過的那種真正的尊貴的快樂。那是內心的快樂，禪定，以及尊貴的面對痛苦的方式——明白「痛苦」可能會對心有某種作用。因為什麼呢？因為你的「愛」。因為你的「執取」。你「愛」的是什麼？你「執取」的是什麼？你可以即刻往心裡去洞見。所以，你對待「痛」和「苦」，不是把它們當作某種要逃跑，或是鑽進去的東西，而是要全面理解它們。你當下到底做了什麼給心造成了負擔？你得繼續那樣給心壓上重擔嗎？佛陀的答案是：不。你的答案是什麼？心有一部分會回答說：「我不知道。我看不見。我不能讓心靜下來」。那麼當心裡有什麼浮現出來，似乎將給心壓上擔子的時候，你該問一問，我剛剛做了什麼？這就是「如理作意」的全部。你要反思。你學習佛法，不是為了聽好玩，而是把它們當作反思自己內心的工具。

這就是佛陀多次把佛法比作是一面鏡子的原因。你往佛法中去看，你會看見自己的心在里面反應出來。所以，當佛陀談到「感受」時，注意你的「感受」；當佛陀談到「想」時，注意你自己的「想蘊」；「行蘊」、「識蘊」。當佛陀討論這些事情的時候，當它們正在發生的時候，你要看著這些事情。問自己：“我是怎樣執取這些東西的？圍繞著這些東西的「愛」，「欲望」是什麼？它們為何在那里？”心會有一部分說，“這是在你生命中唯一能夠找到快樂的地方，你只有抓住這些內心的活動才能夠找到這些快樂。”因為佛陀談到的這些「五蘊」，「蘊」這個詞，是一個不幸的翻譯，聽起來像是石頭。但是它們是「活動」。而且是在我們在世間找食物時，所使用的動作。這些是我們用來定義我們是生命的東西。是我們從物質和精神層面獵食的方式。我們有「色」，這是指「身體的形狀」，也指我們可以吃的外在之「色」。



「受」是指伴随饥饿而来的「苦受」和你要平抚那个「饥饿」而寻找的「快乐」。「想」就是那些告诉你『这是食物』,『那不是食物』的标签。「思想架构」就是,你有了食物,那是生的,你怎么加工处理它们?如果你找不到,那你怎么想办法找到它?还有「识蕴」,就是你对这些事情的觉知。没有觉知,你没法做这些事情。我们执着这些活动,因为它们和我们的「吃」有关,也是我们通常在生命中找到快乐之处。

但佛陀說我們之所以「痛苦」,是因為「執取」。而巴利文中“執取”一詞“Upadana”,還可以有“吃”和“汲取營養”的意思。這就是佛法顯得違反常識之處。的確確實實,我們通常找到「快樂」之處,正是佛陀所說的「痛苦」之處。這就是為何我們需要「禪定」來把我們拖出我們平常的「取食」方式。這就是為何我們需要「智慧」給我們那些「想」,讓我們能退後得更遠。所以,你得要看你以之為食的東西的「過患」。你得要看「進食」這個動作本身的「過患」。明白它們是「無常」(「不可靠」)的。光是明白你平常抓起的東西是「無常」的,會幫助你跟它們拉開一個距離。你退後一步是因為你看到這些事情升起,褪去,意味著它們不是「你」。如果你看到這些在「進食」過程中牽扯的「痛苦」和「壓力」,你可以問自己:「這真的是我要找到我的快樂的地方嗎?就在這一堆的「苦」之中?包括這個「苦」?»通常我們會說,「那是當然。這些就是我們能夠找到的最好的東西了。將就些吧。」但是佛陀說,「不,還有更好的。這不值得。」這就是為何他說,如果你想尋找「不死之道」的話,你得對他有信仰和信心。因為佛陀說了,「有更好的東西。你還沒見過,但是如果你放手,你會發現它。」這是通往「不死」的大門所需要的東西:信仰和確信。而且佛陀並沒有強加我們。而確確實實強加在我們頭上的是『我們正在受苦』的事實。而佛陀他提供了出離之道。

他第一次講法的結果是,五位隨從之一獲得了「法眼」,他真正地看到了那個「不死」,那是放下這些東西的結果。他反思那些,直到在那一刻之前,所有其它他所經驗過東西,那就是為什麼那句:“Yam kiñci samudayadhammā, sabbam taṃ nirodhadhammanti.” 在他

心中自發生起：“所有受限於“生法”的事物”，換句話說，任何從心中生起的事物，任何從心中生死了。當它「平熄」時，那是「不朽的快樂」。那就是為何當時「地大」震動。

佛陀一直能教導其它人通往「不死」的道路。那個門是開的。現在的問題是，那道門也為你做開著。你會走進去嗎？那是我們每個人都得為他/她自己回答的問題。