

以「不死」为背景的佛法

讲者：坦尼沙罗尊者

2025年9月20日

译者：一意孤行

长久以来，尤其在西方，佛陀一直背负着一个「悲观主义者」的恶名。我们刚刚唱诵的那些经文段落似乎说明这的确名至实归。「这个世界在飞速离去。它不长久。它没给谁提供避难所。无人可以掌控。你没拥有任何东西。你不得不离去，把一切都扔在身后。所有人都是“渴贪”的奴隶。」

但你要记得那（整个教法的大）背景。当佛陀教他第一批弟子时，他告诉他们：“我发现了「不死」，我可以教你们方法，依照这个方法，你们也可以发现「不死」和「不死的快乐」、那种「完全不受局限的快乐」。”他没有走过来说：“我来教你们这个世界有多么的痛苦不堪，寻找幸福那是痴心妄想。”他是这样引介他的教法的，他说：“这全都在说关于「快乐」的事情。”

事实上，这是一种不会死的「快乐」。那个「快乐」是没有局限的。所以，当他讨论世间消极的一面时，基本上，他是希望你不要被困在那儿，你不要以世间的事情为足。（我们的）「心」中有更好的东西。

而且有一条道路通向那儿。这条「道」需要你付出的努力也许会超过你的想象。它也许比你设想的要更加艰难。但经历这些艰难困苦之后所得的回报将远超事后的补偿。甚至这条「道」的本身，这条「道」也不全都是那么的崎岖泥泞。路上不全都是「艰苦的奋斗」。你在这里打坐禅修。佛陀会说什么？你要用功把心带入「禅定」中去，那里有种轻松、狂喜或藻雪一新之感。而那种轻松、狂喜或藻雪一新之感正是让心入定的亮点。所以，这条「道」是有它的困难之处，但它也有它的回报。而且它也没说：“够了，奖励到此为止”。

所以，这是一条值得前进的美好之路。你看那些佛陀让你去做的事情，他用「戒定慧」来概括。它们全都是尊贵的品质。它们全都是你做了会让你感到骄傲的事情。这些内心美好的品质会让你在内心深处尊敬你自己。佛陀甚至让你把它们更进一步地培养。所以，走在这条「道」上，是有一种欢乐的。并且如同佛陀说的，如果你学会如何从放弃不善品质的行为中，从培养善巧品质的行为中，将快乐萃取来，换句话说，如果你发现挑战本身令心振

奋，发现迎接挑战非常值得，你将会抵达道路的终点。他说，你得以这些事情为乐。同样，你有一场挑战要参加。虽然这场挑战，如果你表现不佳的话，有些结果是要严肃面对的，你会一直不断地回来，再次出生，再次死亡，一次又一次，一次又一次。而佛陀对世界的描述会让你按一下暂停键。回忆起过去世是什么感觉？佛陀说：“你会记得你的长相容貌，你会记得你的快乐，你的痛苦，你会记得你吃过什么，然后你死掉了。就这些。没多少东西。他说，在世界的波涛洪流之中，你是有囊获丰收，但接踵而至的是失落，一会儿龙门高就，一会儿名落孙山，此一时誉满天下，彼一时毁谤临门，乐，时若飞上云端，痛，好比堕入深渊。当你反思它们时，会发现这些就是世间的常态。否则，当顺风顺水的时候，你会得意忘形；而运气不佳时，你又会萎靡颓丧。你的如意算盘是想把这个世界当作美食，但猛然间，这个世界会塞你一嘴的垃圾。

所以，佛陀说，认真思考这一点。别让你自己以这个世间能提供的快乐为足。因为你的心，当你把它培养壮大起来的时候，能给你提供的快乐要多得多得多。所以，要记住，虽然我们还得和「有限」的事物打交道，我们瞄准的目标却是「无限」的。而且当佛陀谈论到事物的「无常、苦、非我」时，他不是再说，你只能在这些「无常、苦、非我」的事物中寻找幸福，他的本意是，当你遭遇到这些事情的时候，他要求你去反思这些事物，问你自己，这些事情值得去追求吗？只有在很少的一些例子中，答案真的是“YES”。原因是，我们铺建的「道路」，是我们将佛陀也说是「无常、苦、非我」的这些「蕴」，组合起来之后，才形成的东西。

这些「蕴」，像身体的「色蕴」，是你此刻坐在这里对呼吸进行锻造锤炼（working with the breath）的时候，从内部里边去感觉到的；

「受蕴」，是你希望在那儿创造出的快乐的「感受」来；

「想蕴」，是你事物贴上的标签，并对它们进行定义，赋予它们意义。这里，你正在将「呼吸」定义为你想要持续锁定的主题；还有

「行蕴」，是你关于「呼吸」这件事所进行的自我对话的方式；还有

「识蕴」，是你对这些事情的觉知。

虽然这些事物，从终极的角度上来说，会证明它们也是「无常、苦、非我」的，但是你却要暂时性地对抗这些「相」（特征），努力把你的「定境」打造得尽可能的「常」（可靠），将你的「正念」（mindfulness），你的「正知」（alertness），「热情」（ardency）锻造得尽可能的「常」（可靠），可靠到足以让你生起一种轻松畅快、身心幸福的感觉来。把你的「心」置于你的掌控之下。所以，你可以闯出一条路来，这是一条超越道路之路。至于其它「无常、苦、非我」的事物，不要让你自己对它们引以为足。在有益于修行之道的范围之内，你尽可能地使用它们。但不要乐不思蜀，裹足不前。

当前人们把这个背景全给弄颠倒了。他们以为，佛陀谈论「无常、不永久」的事物时，他是要求我们只要接受这个现实就行了，我们应该对自己说：

“如果我要寻找幸福，我就得接受这个事实：这就是「无常，不永久的」。”这真是让人非常难过的论调。可有人一直在讲这套说辞，一遍又一遍：之所以我们有痛苦，是因为我们不接纳我们的「局限性」(limitations)。几周之前，我读到有人说：“我们的问题在于——我们想要有一个永久性的「自我」。只要我们从生命中获取某种永久性的东西，我们就会受苦。但当我们认识到，永久的事物根本就不存在，所以应该说：‘OK，没问题。我接受这个现实就好了。’”但这话是多么地令人感到悲哀呵！与之相对照的是——佛陀确实保证过，如果你依法修行，你至少会发现一种「没有局限」(has no limitations)的快乐。它甚至都不受时空的限制(limitation)。那就是我们前进的目标。

所以，要记住，如果关于「不永久」和「无常」的教法是(整个佛法的)背景，你就只能在这个背景的局限之内去寻找幸福。这样的理解把事情给搞反了。佛陀要你严肃认真地对待你那个希望幸福的欲望。牢记在心那个「第三圣谛」中许诺过的可能性——「苦」将彻底终结的点——这是存在的。而它绝不是一片空白。而是佛陀称之为的「永久避难所」的状态。他给出这样的命名显示出那是一种彻底摆脱局限性的有意识的状态。它是一种幸福。它是一种「极喜」(bliss)。它是一种「自由」的感觉。它是真实的。换句话说，它不会令你失望。并且它是最高的。正如阿姜苏瓦特所说，当你成就它的时候，没有什么「你是谁」，「谁在经验它」、或者「在何处它正在被经验着」的问题。那种幸福就是那么的涵盖一切(all-encompassing)。所以，这就是我们为何敬仰佛陀的原因之一。他有这种对真实幸福的尊敬，这种渴望。这让我们领悟到，我们得事先放弃某些东西。但那些我们放下的东西并不真的有那么大的价值。它们的价值是我们一直一直捧出来的。但当你真的盯着它们看时，那里并没有多少价值在那儿。

所以，那就是(整个佛法的)背景——对幸福的探索，对真实幸福的渴望——然后才是关于「无常」的教法，它在提醒你，任何事情，如果它是「无常」的，那它就不是那个目标。它那里可能存在着一条「道路」，这种情况下，你要开发它。但到一定时候，它也得被搁置一旁。这就是佛陀说过的，「道」是被修出来的，它是被架构起来的。这一点有时候也会产生误解说，「道」只是某种莫名其妙道自然过程，如果你偏离出轨了，它也照样自行运作。我们一直听到有人讲：“佛陀说：‘佛只会运用「自然的过程」这样的画面来描述「道」。”“但其实他没这么用过。倒是在一处经文中，他把「道」比作一辆战车。他一样一样地列举了战车所有不同的部件。在那个时代，战车算是一部非常复杂的机械。它们真的被看作是一件工艺品。而我们现在正在修建的「道」也是一件工艺品。这要求我们去做我们从未做过的事情，去放弃我们从未放弃过的事情。但也会保证我们将发现某种从未发现过的「快乐」，会实现我们从未实现过的现实，成就我们从未成就过的成就。

所以，把这个背景牢记在心。当我们听到讨论这个世界的消极面的经文时，记得，经文之所以要提到它们，是因为佛陀有一个非常正面的目的。他

像是一位医生。你去看医生，医生会说：“你哪里疼呵？”你不能指责那个医生说他消极悲观。他问道哪里疼是因为他懂得怎么治疗。让我们记住当佛陀展开他的教法时，它不是在说：“让我来教你们，这个世界有多么的痛苦。”他开头就说道：“我要教你们「不死」。”如果你依法修行，你也能发现那个「不死」。