

# 以「不死」為背景的佛法

講者：坦尼沙羅尊者

2025年9月20日

譯者：一意孤行

長久以來，尤其在西方，佛陀一直背負著一個「悲觀主義者」的惡名。我們剛剛唱誦的那些經文段落似乎說明這的確名至實歸。「這個世界在飛速離去。它不長久。它沒給誰提供避難所。無人可以掌控。你沒擁有任何東西。你不得不離去，把一切都扔在身後。所有人都是「渴貪」的奴隸。」

但你要記得那（整個教法的大）背景。當佛陀教他第一批弟子時，他告訴他們：「我發現了「不死」，我可以教你們方法，依照這個方法，你們也可以發現「不死」和「不死的快樂」、那種「完全不受限制的快樂」。他沒有走過來說：「我來教你們這個世界有多麼的痛苦不堪，尋找幸福那是癡心妄想。他是這樣引介他的教法的，他說：「這全都在說關於「快樂」的事。」

事實上，這是一種不會死的「快樂」。那個「快樂」是沒有限制的。所以，當他討論世間消極的一面時，基本上，他是希望你不要被困在那兒，你不要以世間的事情為足。（我們的）「心」中有更好的東西。

而且有一條道路通往那裡。這條「道」需要你付出的努力也許會超過你的想像。它也許比你設想的更艱難。但經歷這些艱難困苦之後所得的回報將遠遠超出事後的補償。甚至這條「道」的本身，這條「道」也不全是那麼的崎嶇泥濘。路上不全是「辛苦的奮鬥」。你在這裡打坐禪修。佛陀會說什麼？你要用功把心帶入「禪定」中去，那裡有種輕鬆、狂喜或藻雪一新之感。而那種輕鬆、狂喜或藻雪一新之感正是讓心入定的亮點。所以，這條「道」是有它的困難之處，但它也有它的回報。而且它也沒說：「夠了，獎勵到此為止」。

所以，這是一條值得前進的美好之路。你看那些佛陀要你去做的事情，他用「戒定慧」來概括。它們全都是尊貴的品質。它們全都是你做了會讓你感到驕傲的事。這些內心美好的特質會讓你在內心深處尊敬你自己。佛陀甚至讓你把它們更進一步培養。所以，走在這條「道」上，是有一種歡樂的。並且如同佛陀所說的，如果你學會如何從放棄不善品質的行為中，從培養善巧品質的行為中，將快樂萃取來，換句話說，如果你發現挑戰本身令心振奮，發現迎接挑戰非常值得，你將會抵達道路的終點。他說，你得以這些事

為樂。同樣，你有一場挑戰要參加。雖然這場挑戰，如果你表現不佳的話，有些結果是要嚴肅面對的，你會一直不斷地回來，再次出生，再次死亡，一次又一次，一次又一次。而佛陀對世界的描述會讓你按一下暫停鍵。回想起過世是什麼感覺？佛陀說：「你會記得你的長相容貌，你會記得你的快樂，你的痛苦，你會記得你吃過什麼，然後你死掉了。就這些。沒多少東西。他說，在世界的波濤洪流之中，你是有囊獲豐收，但接下一會兒而一孫失落，一會兒龍門高就，一孫落居時毀謗臨門，樂，時若飛上雲端，痛，好比墮入深淵。

所以，佛陀說，認真思考這一點。別讓你自己以這個世間所能提供的快樂為足。因為你的心，當你把它培養壯大起來的時候，能給你提供的快樂要多得多。所以，要記住，雖然我們還得和「有限」的事物打交道，但我們瞄準的目標是「無限」的。而當佛陀談論到事物的「無常、苦、非我」時，他不是在說，你只能在這些「無常、苦、非我」的事物中尋找幸福，他的本意是，當你遭遇到這些事情的時候，他要求你去反思這些事物，問你自己，這些事情值得去追求嗎？只有在很少的一些例子中，答案真的是“YES”。原因是，我們所鋪設的「道路」，是我們將佛陀也說是「無常、苦、非我」的這些「蘊」，組合起來之後，才形成的東西。

這些「蘊」，像身體的「色蘊」，是你此刻坐在這裡對呼吸進行鍛造錘鍊（working with the breath）的時候，從內部裡邊去感覺到的；

「受蘊」，是你希望在那兒創造出的快樂的「感受」來；

「想蘊」，是你對事物貼上的標籤，並對它們進行定義，賦予它們意義。在這裡，你正在將「呼吸」定義為你想要持續鎖定的主題；還有

「行蘊」，是你關於「呼吸」這件事所進行的自我對話的方式；還有

「識蘊」，是你對這些事的覺知。

雖然這些事物，從終極的角度上來說，會證明它們也是「無常、苦、非我」的，但是你卻要暫時性地對抗這些「相」（特徵），努力把你的「定境」打造得盡可能的「常」（可靠），將你的「正念」（mindfulness），你的「正知」（alertness），「熱情」（ardency）鍛造得盡可能的「常」（可靠），可靠到足以讓你生起一種輕鬆暢快、身心幸福的感覺來。把你的「心」放在你的掌控之下。所以，你可以闖出一條路來，這是一條超越道路之路。至於其它「無常、苦、非我」的事物，不要讓你自己對它們引以為足。在有益於修行之道的範圍之內，你盡可能地使用它們。但不要樂不思蜀，裹足不前。

當前人們把這個背景全給弄顛倒了。他們以為，當佛陀談論「無常、不永久」的事物時，他是要求我們只要接受這個現實就行了，我們應該對自己說：「如果我要尋找幸福，我就得接受這個事實：這就是「無常，不永久的」。「這真是讓人非常難過的論調。可有人一直在講這套說辭，一遍又一遍：之所以我們有痛苦，是因為我們不接納我們的「限制」（limitations）。幾週之前，我讀到有人說：「我們的問題在於——我們想要有一個永久性的「自我」。只

要我們想要從生命中獲取某種永久性的東西，我們就會受苦。但當我們體認到，永久的事物根本就不存在，所以應該說：『OK，沒問題。我接受這個現實就好了。』但這話是多麼地令人感到悲哀呵！與之相對照的是——佛陀確實保證過，如果你依法修行，你至少會發現一種「沒有局限」(has no limitations)的快樂。它甚至不受時空的限制(limitation)。那就是我們前進的目標。

所以，要記住，如果關於「不永久」和「無常」的教法是(整個佛法的)背景，你就只能在這個背景的限制之內去尋找幸福。這樣的理解把事情搞反了。佛陀要你嚴肅認真地對待你那個希望幸福的慾望。牢記在心那個「第三聖諦」中許諾過的可能性——「苦」將徹底終結的點——這是存在的。而它絕不是一片空白。而是佛陀稱之為的「永久避難所」的狀態。他給出這樣的命名顯示出那是一種徹底擺脫局限性的有意識的狀態。它是一種幸福。它是一種「極喜」(bliss)。它是一種「自由」的感覺。它是真實的。換句話說，它不會令你失望。並且它是最高的。正如阿姜蘇瓦特所說，當你成就它的時候，沒有什麼「你是誰」，「誰在經驗它」、或「在何處它正在被經驗著」的問題。那種幸福就是那麼的涵蓋一切(all-encompassing)。所以，這就是我們為何敬佩佛陀的原因之一。他有這種對真實幸福的尊敬，這種渴望。這讓我們領悟到，我們得事先放棄某些東西。但那些我們放下的東西並不真的有那麼大的價值。它們的價值是我們一直以來都捧出來的。但當你真的盯著它們看時，那裡並沒有太多價值在那裡。

所以，那就是(整個佛法的)背景——對幸福的探索，對真實幸福的渴望——然後才是關於「無常」的教法，它在提醒你，任何事情，如果它是「無常」的，那它就不是那個目標。它那裡可能存在著一條「道路」，在這種情況下，你要開發它。但到一定時候，它也得被擱置一旁。這就是佛陀說的，「道」是被修出來的，它是被架構起來的。這一點有時候也會產生誤解說，「道」只是某種莫名其妙道自然過程，如果你偏離出軌了，它也照樣自行運作。我們一直聽到有人講：「佛陀說：『佛只會運用「自然的過程」這樣的畫面來描述「道」。』」但其實他沒這麼用過。倒是在一處經文中，他把「道」比喻成一輛戰車。他一樣一樣地列舉了戰車所有不同的部件。在那個時代，戰車算是一部非常複雜的機械。它們真的被視為一件工藝品。而我們現在正在建造的「道」也是一件工藝品。這要求我們去做我們從未做過的事情，去放棄我們從未放棄過的事情。但也會保證我們將發現某種從未發現過的“快樂”，將實現我們從未實現過的現實，成就我們從未成就過的成就。

所以，把這個背景牢記在心。當我們聽到討論這個世界的負面的經文時，記得，經文之所以要提到它們，是因為佛陀有一個非常正面的目的。他像是一位醫生。你去看醫生，醫生會說：「你哪裡痛？」你不能指責那個醫生說他消極悲觀。他問哪裡痛是因為他懂得怎麼治療。讓我們記得當佛陀展開

他的教法時，它不是在說：「讓我來教你們，這個世界有多麼的痛苦。」他開頭就說：「我要教你們「不死」。「如果你依法修行，你也能發現那個「不死」。