

圆满的人生

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年元月23日

译者：一意孤行

几年前，有位积极心理学家写了一本关于幸福有几种的书。他说有四种找到幸福的方法。有一种是「舒适」的人生，你享受很好的色、声、香、味、很温馨的感觉。一种是「美好」的人生，你掌握了一些技能。那是一种满足的快乐，因为你学会了一种之前你没有学会的事情。第三层次是一种「有意义」的人生。你感觉到你的生命服务于某种更大的目的。第四层次是一种「圆满」的人生。你能够享受所有这三种幸福。

书中提到了佛教。他把它放在第一种层次的人生中，说它仅仅是某种愉悦的人生而已。因为他所知道的佛教只不过是『正念嚼嚼葡萄干、啜啜茶』，发现快乐，找找简单的快乐而已。他是努力对佛教表示了尊重，但他一直说全部就是这些了，不过如此。佛教只是某种低层次的快乐，低层次的幸福。

他犯的错误不小。因为佛陀给出了如何找到所有那几种幸福的指导，而且是那几种幸福的N次方。比你在其它地方能够找到的要更好。有一种快乐他提的不多。那是一种不会对心造成伤害的快乐。像是「大自然的快乐」。有趣的是，我们注意到巴利文佛经有一些世界上最古老的描写自然风光的诗歌。有一些来自佛弟子中最严苛对待自己的大迦叶的创作。诗歌描写了当你走进大自然时，心是如何的焕然一新。写到了瀑布，鸟儿，树木，甚至瓢虫。修行道上我们的确是要找到藻雪精神的滋养，这很重要。但这必须是像佛陀所说的那样，没有牵扯到破戒，而且对内心没有坏的影响。他说，如果你沉浸在某种快乐中，发现它会引发不善巧的心态时，你就得叫停。你得避开那样的快乐。但如果你发现没有不善巧的心态出现，那就完全没问题。那是大自然的快乐，亲朋好友，邻里之间和睦相处的快乐。这些是值得耕耘栽培的好事。它们给我们的修行打气充电。「令心欢喜」是修行重要的一部分。这句话的部分意思不是说，直接去找个好地方禅修一下吧，你觉得在那里感到轻松、自如，周围的环境让你觉得换了精神就好了。当然，你不能把这当作一个前提条件，因为有时候，你去不了这些清新宜人的地方。

那个时候，你就得用别的方法去找到快乐。要用上透过熟练掌握某种技巧所带来的快乐。这里我们进入了佛陀所说的「六种随喜」的方法，以此来滋养修行之道，而且实际上它从始至终一路上都带着我们前行。有一种是以法本身为喜（法喜）。我们有了一份指南，它经过了过去千百年来一次又一次的检验，这是一份清晰的建议，什么该做，什么不该做。佛陀说过，这是他作为老师的摆在第一位的责任。我们是有主动性的生物。每时每刻，我们都在做出选择。但我们来到今生，有了这本手册。而且佛陀是精准地切合我们的需要提供了这本手册。他没有留下生死这个谜团。他没有留下生命的意义这个谜团。他说，你可以创造你生命的目的——终结痛苦。世界整个是没有目的的。这句话的意思是，你有自由去选择你的人生目的。而且你要选那个有智慧的选项。过去，你的选择有些是很不明智的。但现在，这里就有一些如何找到某种完全无害的，完全无条件的幸福的指

导。当我们依法修行的时候，我们为我们寻找这份幸福的探索负责。有佛法在背后支撑我们，指引我们，这是非常殊胜的事情。

然后还有「以抛弃为喜」(delight in abandoning), 「以增长为喜」(delight in developing)。这是我们修行时就在做的事情。这归类于那个「美好人生」之下。我们在那个心理学家的分类当中，我们在熟练地掌握某种技巧。我们要熟练地掌握禅修的技巧。我们要抛弃的东西是，我们对信马由缰的思绪的沉迷。因为这些飘来飘去的思绪好久好久以来都带着我们一直到处流浪。「行为」(action)不仅仅停留在心里面。它们会跑出去，它们会影响外部世界。有时候你听到某些人说，「业」这件事情只是「心」影响「心」而已。但那不是真的。它影响着你周围的世界。所以，你得留意你的心跑到哪里去了的问题。放下任何你知道是不善巧的事情。以培养增长禅那为喜。以培养正念为喜取而代之。培养对「正精进」这一「道支」的正确态度。把这些当作快乐的事情来做。当你说，你过了这一关，以前可能你通常是做不到和呼吸呆在一起的，但是你能够持守着呼吸了，因为这个，你要欢喜。你要开心你正在培养技能。

佛陀还说到，「以静处为喜」(delight in seclusion)，你有机会在干扰最小的情况下，把注意力集中在你的心上面。这也是技巧的一部分，「美好人生」的一部分。

还有「有意义的人生」。最后两种「随喜」，佛陀说，是「以不苦为喜」(delight in the unafflicted)和「以无对象化为喜」(delight in non-objectification)。这些是「涅槃」的两种别称。我们的生命是有方向的。它们有一个目的。它们有一个目标。佛法全都在讲这个事情。佛陀说，一切的法味都是「解脱」。就如同大海中一切水的味道都是咸的一样。所有的佛法的滋味都是「解脱」。它们都在目标处汇合起来。我们从不同的地方出发。我们都朝着正确的方向前进。那个方向就是「不苦」。换句话说，那里没有什么造苦的事情。你没在给任何其他人造苦。我们活在这个有这么多苦迫的世界上，这么多残忍，这么多恶意，这么多艰辛。知道我们走在正确的方向上是多么好的事情。这个方向，不太是许多其他人想走的方向。为这庆幸吧。这给你的人生赋予了意义。

至于「无对象化」，这是对papancha的翻译。这是巴利文，很难翻译。但每次佛陀提到它，它总是以某种会导致冲突的思维方式出现。内在的冲突，外在的冲突。所以，我们前进的方向是一个没有冲突的地方。因为没有什么东西你要以它为食物。「涅槃」不需要「吃」，不需要从任何其他人那里拿走任何东西。所以，你的心跳出了内在的冲突，外在的冲突。有这个目标多好。有这个目标多有意义。这件事情，我们应当由衷的欢喜，我们正在这条路上。这是一条善道，它带着我们要去一个好地方。

所以，你看佛陀是怎么教我们修行的。它覆盖了所有的符合一个「圆满的人生」的前提条件。我们有「大自然的快乐」。「和谐的快乐」。我们有「掌握了内心技术——念、定、慧——的满足感」。我们有『我们的生命有了意义』的快乐。你往宇宙望去。星系形成了，消散了；恒星出现了，爆炸了，往空间中抛射出它们的物质，然后物质又再次坍缩，它从新形成恒星。这个过程，它一次、一次又一次地重复。它哪儿也没去。但我们有地方可去。那个地方给我们赋予了真实的意义。所以，这些是「圆满人生」的前提条件。而且佛陀给出了最好的榜样，最好的建议——如何才能让此生彻底的「圆满」。所以，当你还有能力的时候，要抓住还有这些教法的良机。