

# 圓滿的人生

講者：坦尼沙羅尊者

2026年元月23日

譯者：一意孤行

幾年前，有位正向心理學家寫了一本關於幸福有幾種的書。他說有四種找到幸福的方法。有一種是「舒適」的人生，你享受很好的色、聲、香、味、很溫馨的感覺。一種是「美好」的人生，你掌握了一些技能。那是一種滿足的快樂，因為你學會了一種之前你沒有學會的事。第三層次是一種「有意義」的人生。你感覺到你的生命服務於某種更大的目的。第四層次是一種「圓滿」的人生。你能夠享受這三種幸福。

書中提到了佛教。他把它放在第一種層次的人生中，說它只是某種愉悅的人生而已。因為他所知道的佛教只不過是『正念嚼嚼葡萄乾、啜啜茶』，發現快樂，找找簡單的快樂而已。他是努力對佛教表示了尊重，但他一直說全部就是這些了，不過如此。佛教只是某種低層次的快樂，低層次的幸福。

他犯的錯誤不小。因為佛陀給瞭如何找到所有那幾種幸福的指導，而且是那幾種幸福的N次方。比你在其它地方能夠找到的要更好。有一種快樂他提的不多。那是一種不會對心造成傷害的快樂。像是「大自然的快樂」。有趣的是，我們注意到巴利文佛經有一些世界上最古老的描寫自然風光的詩。有一些來自佛弟子中最嚴苛對待自己的大迦葉的創作。詩歌描寫了當你走進大自然時，心是如何的煥然一新。寫到了瀑布，鳥兒，樹木，甚至瓢蟲。修行道上我們的確是要找到藻雪精神的滋養，這很重要。但這一定是像佛陀所說的那樣，沒有牽扯到破戒，而且對內心沒有壞的影響。他說，如果你沉浸在某種快樂中，發現它會引發不善巧的心態時，你就得叫停。你得避開那樣的快樂。但如果你發現沒有不善巧的心態出現，那就完全沒問題。那是大自然的快樂，親朋好友，鄰居之間和睦相處的快樂。這些都是值得耕耘栽培的好事。它們為我們的修行打氣充電。「令心歡喜」是修行的重要一環。這句話的部分意思不是說，直接去找個好地方禪修一下吧，你覺得在那裡感到輕鬆、自如，周圍的環境讓你覺得換了精神就好了。當然，你不能把這當作一個前提條件，因為有時候，你去不了這些清新宜人的地方。

那時候，你就得用別的方法去找快樂。要用上透過熟練某種技巧所帶來的快樂。這裡我們進入了佛陀所說的「六種隨喜」的方法，以此來滋養修行之道，而且實際上它從頭到尾一路上都帶著我們前行。有一種是以法本身為喜（法喜）。我們有了一份指南，它經過了過去千百年來一次又一次的檢驗，這是一個清晰的建議，什麼該做，什麼不該做。佛陀說過，這是他身為老師的擺在第一位的責任。我們是有主動性的生物。每時每刻，我們都在做選擇。但我們來到今生，有了這本手冊。而佛陀是精準地切合我們的需要提供了這本手冊。他沒有留下生死這個謎團。他沒有留下生命的意義這個謎團。他說，你可以創造你生命的目的——終結痛苦。世界整個是沒有目的的。這句話的意思是，你有自由去選擇你的人生目的。而且你要選那個有智慧的選項。過去，你的選擇有些是很不明智的。但現在，這裡就有一些如何找到某種完全無害的，完全無條件的幸福的指導。當我們依法修行的時

候，我們為我們尋找這份幸福的探索負責。有佛法在背後支撐我們，指引我們，這是非常殊勝的事。

然後還有「以拋棄為喜」(delight in abandoning), 「以成長為喜」(delight in developing)。這是我們修行時就在做的事情。這歸類於那個「美好人生」之下。我們在那位心理學家的分類當中，我們在熟練地掌握某種技巧。我們要熟練地掌握禪修的技巧。我們要拋棄的東西是，我們對信馬由韁的思緒的沉迷。因為這些飄來飄去的思緒好久好久以來都帶著我們一直到處流浪。「行為」(action)不只停留在心裡。它們會跑出去，它們會影響外在世界。有時候你聽到某些人說，「業」這件事情只是「心」影響「心」而已。但那不是真的。它影響著你周圍的世界。所以，你得留意你的心跑到哪裡去了的問題。放下任何你知道是不善巧的事情。以培養增長禪那為喜。以培養正念為喜取而代之。培養對「正精進」這一「道支」的正確態度。把這些當作快樂的事來做。當你說，你過了這一關，以前可能你通常是做不到和呼吸呆在一起的，但是你能夠持守著呼吸了，因為這個，你要歡喜。你要開心你正在培養技能。

佛陀也說到，「以靜處為喜」(delight in seclusion)，你有機會在幹擾最小的情況下，把注意力集中在你的心上。這也是技巧的一部分，「美好人生」的一部分。

還有「有意義的人生」。最後兩種「隨喜」，佛陀說，是「以不苦為喜」(delight in the unafflicted)和「以無對象化為喜」(delight in non-objectification)。這些是「涅槃」的兩種別稱。我們的生命是有方向的。它們有一個目的。它們有一個目標。佛法全都在講這個事情。佛陀說，一切的法味都是「解脫」。就如同大海中一切水的味道都是鹹的一樣。所有的佛法的滋味都是「解脫」。它們都在目標處匯合起來。我們從不同的地方出發。我們都朝著正確的方向前進。那個方向就是「不苦」。換句話說，那裡沒有什麼造苦的事。你沒在給任何其他人造苦。我們活在這個有這麼多苦迫的世界上，這麼多殘忍，這麼多惡意，這麼多艱辛。知道我們走在正確的方向上是多麼好的事情。這個方向，不太是許多其他人想走的方向。為這慶幸吧。這給你的人生賦予了意義。

至於「無物件化」，這是對papancha的翻譯。這是巴利文，很難翻譯。但每次佛陀提到它，它總是以某種會導致衝突的思考方式出現。內在的衝突，外在的衝突。所以，我們前進的方向是一個沒有衝突的地方。因為沒有什麼東西你要以它為食物。「涅槃」不需要「吃」，不需要從任何其他那裡拿走任何東西。所以，你的心跳出了內在的衝突，外在的衝突。有這個目標多好。有這個目標多有意義。這件事情，我們應當由衷的歡喜，我們正在這條路上。這是一條善道，它帶著我們要去一個好地方。

所以，你看佛陀是怎麼教我們修行的。它涵蓋了所有的符合一個「圓滿的人生」的前提條件。我們有「大自然的快樂」。「和諧的快樂」。我們有「掌握了內心技術——念、定、慧——的滿足感」。我們有『我們的生命有了意義』的快樂。你往宇宙望去。星系形成了，消散了；恆星出現了，爆炸了，往空間中拋射出它們的物質，然後物質又再次坍縮，它從新形成恆星。這個過程，它一次、一次又一次地重複。它哪兒也沒去。但我們有地方可去。那個地方給我們賦予了真實的意義。所以，這些都是「圓滿人生」的前提。而佛陀給了最好的榜樣，最好的建議——如何才能讓此生徹底的「圓滿」。所以，當你還有能力的時候，要抓住還有這些教法的良機。