

# 愧和敬畏

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年2月6日

译者：一意孤行

2026年2月12日

我们到处都能看到，很多事情很大程度上是出于「恐惧」，所以才让人做出邪恶、不善巧的事情来。但实际上，佛陀推荐过两种「恐惧」，认为它们是善巧的(skillful)，并在修行道上扮演着重要的角色。

在这两种情况下，佛陀不是说把你扔进「恐惧」中就不管了。他同时给了你「自信」的理由。因此，这些「恐惧」会激励你不去做不善巧的行为，但同时让你也有「信心」，相信通过善巧的行为可以逃离那些危险。

第一种「恐惧」，我们翻译为“愧”(Compunction, 对应巴利语 *Ottappa*)。巴利经文中对它的解释并不十分详尽。在英语中，“Compunction”这个词有两种含义，看你你想取的是英式的含义还是美式的含义。英式含义与你过去做过的事情有关：你想到你过去做过的坏事，感到一阵良心的刺痛。而在美式含义中，它也关乎于：你想到，未来你也有可能也会做恶、做出冷酷或草率的事情，而你『不想那样做』。

我认为佛陀所指的是美式含义，因为他将「愧」称为「世间的守护者」(Guardian of the World)。它保护你不去做那些你知道不该做的事，因为你在乎。这是冷漠与麻木不仁的反面。这种冷漠与麻木不仁的心态并不在乎你的行为对自己或他人会造成什么后果；而有了「愧」，你会在乎。你的智慧成熟到你会去在乎，因为你明白业力(行为)的威力。

在此，「自信」来源在于佛陀教给你了那些技术，让你有能力去避免做不善巧之事。整条修行之路就是一条针对善巧的训练之路。你会受训如何去做到这些。这不光是告诉你“不许做这些事情哦”，他给你传授的这些精神力量，正是你需要的：信(Conviction)、进(Persistence)、念(Mindfulness)、定(Concentration)、慧(Discernment)。所以，你强大到可以抵御去做不善之事的诱惑。你会感到你的内里越来越有安全感。有这种「自信」的结果是，

你行事合乎道德，举止无害。正如佛陀所说，这是「世间的守护者」。只要你还生活在世间，它就能保护你。

但是，还有另一种「恐惧」，它能带你超越世间。那就是 **Samvega**。

这个词有时被翻译为“惊悚”(dismay)、“紧迫感”(urgency)，或者笼统地译为“情感”(emotion)——这可能是最糟糕的翻译之一。它实际上与恐惧感、**畏惧(Awe)**有关。

经典中有一段经文，佛陀谈到狮子在午后出现，发出只有狮子才有的狮子吼。森林里的动物全都感到 Samvega，它们感到的不仅仅是“情感”，它们感到的是「恐惧」，它们感到的是「畏惧」，因为狮子比它们实在是强大太多了。

我认为「畏惧」(Awe)是这个词最好的英文翻译，因为它传达了「畏惧」一词的古老含义。当你面对大自然，看到大自然是如此巨大时，那是令人恐惧的。你去尼亚加拉那样的大瀑布，那里水势浩大。你看到风暴从天边升起，可以覆盖整个大平原。你看到大自然的力量，相比之下自己是多么渺小。

想想《中部·象迹喻大经》(Majjhima 28)中的那段经文，舍利弗尊者(Sariputta)谈论到「四大」(地水火风)。谈到「风大」时，说，巨大的风暴可以吹走村庄、城镇、城市、国家、乡村。然后风会突然停止下来，万籁俱寂，正如经中所说，甚至茅草屋顶上的草梢动都不动一下。「水大」可以泛滥，冲走村庄、城镇、城市、国家，然后海洋中的水又会干涸，只剩下一棵棕榈树那么深。你可以想象佛陀是用他的佛眼在观察世界时看到了这些。「火大」也一样。火可以烧毁城市和城镇，然后烧到水边，烧到路边，就突然停下来了。它是如此的巨大、不可预测、令人害怕。

我们在寺院这里也经历过这样的时刻。那是1993年，一场暴雨下了三天。我们遭遇了14英寸的降雨，冲走了部分山体。雨似乎都不会停。但后来它一下就停了。2003年，一场巨大的圣安娜风(Santa Ana winds)在不该出现的季节来袭。风速高达每小时100英里，吹倒了300棵树，然而第二天早上，一切都完全静止了。2007年，一场大火伴随着强风再次袭来。我们被迫撤离，风向突然改变，把火吹离了我们。寺院幸存了下来，但我记得在地平线上看到大火逼近的情景。我脑海中闪过的第一个念头是：“大自然母亲想杀了我们。”

看到这「诸大元素」的规模，它们是多么的不可预测，相形之下我们是多么的渺小，这确实令人恐惧。

然而，佛陀却提倡我们去培养这样的情绪。有一个著名的故事，三十位比丘来见佛陀。他们都是森林比丘。佛陀心想：我该说什么法，让他们就在此座上当场证悟呢？

他谈到了他们在过去世中因为被砍头而流过的血：光是当他们身为绵羊时被砍头所流的血，就比四大洋的水还多；当他们身为公牛、山羊被砍头时流过的血，比四大洋的水还要多；当他们因为通奸或当强盗被捕而砍头所流过的血，就比四大洋的水还多。所有的比丘都生起了巨量的 **Samvega**（悚惧/畏惧），当下就证得了阿罗汉果。

这种回忆的目的是让我们意识到：我们生活在这个世界上，这是一个危险的世界，有着巨大的力量。这些力量超出了我们的理解，超出了我们的控制能力。

但佛陀为我们提供了一个逃离的地方。那就是他鼓舞我们「信心」的来源。那个逃离此地的地方实际上比这些力量更为巨大。它超越了空间，超越了时间。

想想我们所念诵的《蕴护卫经》（*Khandha Paritta*）那段经文，里面说到，森林中可能伤害你的所有爬行类生物都是能力有限的（limited）。但接着你观想：*Appamano Buddho*（佛无可限量），*Appamano Dhammo*（法无可限量），*Appamano Sangho*（僧无可限量）。爬行类动物是能力有限的，而那（三宝）是我们的出路。这是我们所依靠的榜样力量。

有时 **Samvega** 会与「离贪/断爱/升华/燕处超然」（*Dispersion*）混淆。「超然/升华」是这么回事儿：这是一种感觉，你一直以你的「行」（*fabrications/造作*）为食，愿意投入努力，因为你对它们有「激情」（*passion*），但现在你看到这根本不值得。你失去了持续这个过程的热情。你停了下来。而 **Samvega** 是引发这种「超然心态」的方法之一。它们不完全是一回事。

最初正是 **Samvega** 促使佛陀走进森林。他看到世间的一切都被抢占了，没有哪个地方是他可以不用把人打跑就能找到快乐的。这情形遍布宇宙的每一个角落，他意识到那个大的问题出在内心。所以他出发离去并拔

除了「心中之箭」，发现了某种大到无限的东西——「无着降面意识/无反射面意识」(conscious without surface)，无边无际，不受六根意识的束缚。

正是因为我们有这种「信心」，相信有某种东西超越了大自然那些可怕(awesome)的力量，所以 Samvega 这种感觉并不总是被视为一件坏事或一件不愉快的事。

这也正如西方文明中「敬畏」(Awe)这个词的历史一样。你可以看到“Awful”(可怕的/糟糕的)这个词，这就是为什么最初会有“Awful”这个词——巨大的、可怕的、恐怖的。但后来有一种感觉，认为这一切背后一定有一个仁慈的目的，于是这些事物的力量变成了快乐的源泉，因为那个仁慈的目的必定比这些事物更加伟大。在「浪漫主义时期」，「敬畏」变成了一种积极的情感。

这就是为什么我们要建立国家公园。当人们开始划拨土地建立国家公园时，总是那些能激发「敬畏感」的地方：瀑布、峡谷、高山。直到1930年代，他们才开始将国家公园的概念扩展到像沼泽这样的地方，沼泽不会激发「敬畏」，而是另一种美。

在佛教传统中也是如此。如果没有「涅槃」(Nibbana)，我们对「火大元素」、「水大元素」、「风大元素」所感到的「敬畏」将会是极其不愉快的经验。但意识到有一个出口，有某种更巨大、更令人惊叹的东西，世界上那些令人「敬畏」的东西就没那么可怕了。

你看《譬喻经》(Apadana)，这是加在「巴利经藏」(the Sutra Pitaka)最后即将结束之处的经文。他们把「畏惧」(awe)当作是一种愉快的经验来谈。Samvega 是一种令人愉快的感觉。你积累了功德，穿越过宇宙，你只去好的地方，最后你决定说你受够了。带着这种 Samvega(惊悚/紧迫感)，你放下了。这对他们来说，是一种极其欢乐的、狂喜的状态，因为我们有了这种「信心」：有了超越大自然那些可怕力量的某种东西。

试着去思考这一点：当你看着这个世界，存在着许多比我们大得多的力量，这些力量能做的事，想着有点可怕，但「涅槃」更加巨大。「佛、法、僧」无有限量。当我们用他们的品质浸润我们的心时，我们将心带入了一种同样无限的状态。

所以，这就是甚至「恐惧」也能在修行道上成为有用之物的一些方法：它激励我们去修行，让我们意识到我们真的需要尽快离开这里，越快越好。这

并不意味着我们必须赶紧、赶紧、赶紧，匆匆忙忙地修行。把它想象成是一次越狱。你在实施过程中的每一步都必须非常小心，别被抓住。

所以你要把「紧迫感」(urgency)与「精益求精」(meticulousness)的态度结合起来。那正是「正念」(Mindfulness)的定义之一。你做事情时都非常地一丝不苟。

时不时地思惟这些事情是很有用的，以此来提醒我们自己『我们为什么要做这些』。我们被比我们要强大得多的力量所包围着。但我们的内在一开始就有力量。首先是我们「行为」(业)的力量——它可以被不善巧地利用而导致我们受苦，让你对你的所作所为感到强烈的“愧”(compunction)，要在乎你行为的后果；但同时也要有一种感觉，即我们正在追求某种比这个世界更为巨大、甚至比整个物理宇宙更巨大的东西。

无论这项工作看起来多么艰巨，回报也将同样的巨大。