

无限

晚间讲法：坦尼沙罗尊者

2023年9月26日

译者：一意孤行

2026年2月4日

我们常常直接带着白天的「日常叙事」的背景进入「禅修」，然后这些「叙事背景」又成为了「禅修」的一部分，于是它干扰了心，让心不容易平静下来。如果你白天真的做了什么傻事，而如果你的禅修也不顺利，这也会变成同一个你干了傻事的「叙事」的一部分。如果发生了什么令人难过或不安的事情，它也会成为你「糟糕叙事」的一部分。

这就是为什么「禅修」最好从对一切众生的思考开始。打开你的心一会儿，思考着这无边的众生。我之前说过的，那个夜晚，佛陀就是这样切入才开悟的。他从自己的「生命经历」开始，如果你觉得你今天碰到了好多事，而佛陀所经验的是以多少「劫」计的事。他当面对的问题是：为什么会有这么多不同的生命经历，这么多不同种类的生命？他那个时代的婆罗门认为，今生是什么身份，来世也是什么身份。显然并非如此，因为他自己就经历过无数次的身份转换。

曾经有一种奇怪的信仰，说所有生物死后都会去月球，以月球为食物——这就是为什么月球看起来坑坑洼洼的：它正在被吞食。然后它们会化作雨水落下，接着变成植物，最后，根据被哪种动物吞吃，它们也会变成那种动物。显然，这种说法也不对。

所以，问题是，究竟是什么因素决定了这些不同的生命层次？为了回答这个问题，他跳出了个人的生命叙事，开始将目光投向整个宇宙。他将心向四面八方伸展开去，去看所有的生命。他发现，他们也经历着无数次的生命，它们也不断变换着身份。但他开始看到了一种模式：他们境遇的起伏取决于他们「行为善巧程度」的高低。

他也发现，这个简单原则的运作模式展开时十分复杂。有时，你今生做了善事，来世却会堕入恶道，这可能是因为你前世做了恶事，也可能是因为之后做了恶事，或者是因为临终时持有「错误的见」（邪见）。反之亦然：你今生做了恶事，来世却会升入善道，这可能是因为你过去积累了善业，或者因为你改过自新，不再作恶，或者是因为临终时树立了「正见」。

但基本原则依然成立。即便你今生逃脱了某些恶行的恶果，也不意味着这些恶行最终不会在未来的某个时候带来痛苦或苦难——反之亦然。

所以他明白，正是你们的「行为」塑造了你们的人生。你们的「动机」源于你们的「见」，而你们的「见」又源于你们所敬重的人是谁——无论你们敬重的是「圣者」，还是崇尚自己的「贪、嗔和错觉」（贪嗔无明）。正是这些决定了你们的人生轨迹。

但你临终之际的「见」的威力让他意识到，「当下的内心活动」蕴含着巨大的力量。正是带着这种领悟，在当晚第三次观察宇宙之时，他专注于他「当下的内心活动」。什么样的「见」，什么样的「动机」才能带他跳脱这个「轮回」？作为他「第二次洞见」的一部分，他已经看到「轮回」只是周而复始，但这并不只是一个圆环，而是充满了许许多多复杂的反馈回路。其实它只是原地转圈。你上升，然后又下降，再上升，再下降。在某些情况下，「轮回」简直就像开了一个残酷的玩笑。你做了许多善事，慷慨解囊，品德高尚，来世因此获得了回报，但享受这些果报的同时，它们却会侵蚀你自身的美德。你再次变得懒散，再次变得自满，然后又掉下去。

所以他想跳出去。这意味着问题在于：当下此刻什么样的「动机」、什么样的「行为」、什么样的「见」，才会带人找到出口？随着答案的出现，他意识到，出路在于用「四圣谛」的视角看待事情，理解什么是「苦」，他当下正在做的什么动作造成了「苦」。他也意识到，他可以停止做这些事，但这需要一条「修行之路」。他不能光是停。他必须沿着一条「修行之路」前行。那就是「八圣道」。

于是他沿着这条道，完成了与「四圣谛」相关的所有任务：彻底理解了「苦」，断除了「苦的根源」，通过修习「圣道」证得了「苦的灭」。就这样，他获得了觉悟。

回顾那个晚上的思路模式很有意义，从他的「生命叙事」扩展到「无限」，延伸到浩瀚的宇宙——这里的「无限」指的是你无法看到它的边界——然后再回到「当下」。同样地，每次「禅修」开始时，最好让思维尽可能地向外延展。

佛陀让我们从两个主要的背景来思维一切众生。首先，当然与「四梵住」有关，首先是「慈心」。你希望一切众生都幸福快乐。有时你会听到“慈心”（*metta*）被翻译成“爱”，但这似乎不足以体现佛陀所倡导的心态。巴利语中有一个专门的词来表示“爱”，那就是“*pema*”。佛陀并没有信赖这个“*pema*”，也没有将其作为一种普适的心态来推荐，因为正如他所说，有时『爱会引发爱』；有时『爱会引发恨』；有时『恨会引发爱』，或者『恨会引发恨』。『爱引发爱』意味着你爱的人如果受到他人的善待，你就会爱上这个人。『爱引发恨』意味着如果你爱的人受到他人的虐待，你就会恨这个人。『恨引发爱』意味着如果你讨厌的人受到他人的虐待，你就会喜欢上折磨你所讨厌

的人的那个人。然后『恨会引发恨』：你恨一个人，另一个人对他好，于是你又恨那个人。这一切都非常片面、非常武断，不是那么值得信赖。

佛陀更信赖的是那个简单的愿望：“愿一切众生皆得安乐”。想想我们刚才诵读的第二段经文。我们是先在心里表达完对所有蛇类和爬行动物的善意，然后说：“愿你们离开吧。”换句话说，蛇和人类天生就无法和谐共处。他/它们最好还是各行其是吧。

很多人类也是如此。所以，「慈心」(或称metta)并不意味着你必须爱那个人。有时，它仅仅意味着尊重他们对幸福的渴望，并希望他们能够照顾好自己：“愿他们都能轻松自在地照顾自己。”

虽然「慈心」应是一种无量的心态，但佛陀确实是把它当做一种「约束」(restraint)来教的。他将其描述为一种需要牢记于心的「决心」。如果无量的「慈心」是我们每个人与生俱来的，那么我们就无需以此对照来练习如何约束我们的行为，也无需下定决心去坚持。我们只需展现出这种内在的本性，就完事儿了。

问题在于，作为人类，我们的「慈心」(metta)往往是偏心的。有些人我们喜欢，有些人我们不喜欢。我们祝愿一些人幸福，也希望一些人倒霉。因此，我们要将心态从凡夫的水平提升到「梵天」(brahma)的境界，这是需要付出心力的。这是一种「决意」。你必须下定决心，将你的善意遍及一切，没有任何条件限制。然后，你必须时刻谨记这个决心，以免遗忘。你还必须克制自己，避免任何违背「覆盖一切众生的慈心」的冲动——这意味着你也必须守护好自己的善意。

顺便说一下，那段『佛陀提到母亲对孩子的爱』的经文的意思是这样的——有时我们听到这样的解释：“就像母亲珍爱她唯一的孩子一样，你也应该珍爱一切众生。——但巴利文佛经的意思并非如此。它说的是：“就像母亲用生命守护她唯一的孩子一样，你也应该如此守护你对一切众生的「慈心」。”意思有所不同。毕竟，你会遇到许多并不那么讨喜的众生，但你必须对他们抱有「慈心」。

佛陀举的比喻是，一群强盗来抓你，把你按倒在地，用双柄锯把你锯成碎片。他说，即使在这种情况下，你也必须得有「慈心」，从他们开始，然后从他们那里散布到整个宇宙。否则，如果此时你的心被恶意占据，你就会顺着那份恶意转世投胎，那样的生命不会是特别的吉祥。然而，如果你用生命守护你的「慈心」，虽然你可能失去了生命，但你守护了内心的宝藏，它将提升你的精神境界。

所以，当我们反思「慈心」时，我们要知道，它不仅仅是“愿一切众生快乐、快乐、快乐”就完了。它是需要你去守护、去维持，并带入到你与他人每一次交往的一种心态。

这时，不妨想想佛陀关于如何看待他人的一些比喻。例如，如果你看到一个富甲四方、位高权重、春风得意的人，佛陀说：“记住，你也曾经如此风光。”如果你看到一个非常贫穷、饥寒交迫、饱受病痛折磨的人，记住，你也同样经历过。这些想法可以让你对遇到的每个人都饱含同情。你过去可能也曾像此人一样。所以，这是你们的共同之处。你不应该嫉妒那些比你更有权势的人；你也不应该鄙视那些比你更不幸的人。对前者要「随喜」，对后者要同情。

但佛陀也说，当你开始思考这些事情时，就应该产生一种「惊悚感」(samvaga)：“一切都有可能发生”。那真的让人汗毛倒竖。

这与他另一段经文有关，在那段经文里，他让你去思考所有的动物。他说，只要留心于周围的动物，你就会意识到它们有多么的五花八门：从小小的昆虫到鲸鱼和杀人鲸，以及中间的一切物种。不仅是我们现在所知的生物，还有所有我们只能通过化石才了解的过去存在过的生物。他说，想想动物世界是多么的千奇百怪，然后意识到你的心其实比这更加变幻多端。换句话说，正是因为「心」，这些动物才呈现出那样的形态，那样的特征。而你的心也拥有那样的潜能。光想一下都令人恐惧不已。你想回到那种状态吗？那可不要。所以，要警惕任何会让你往那个方向走的念头。

阿赞曼有一次说过，他回忆自己的前世时，记得自己曾有五百世转世为狗，因为他的心满足于做狗的快乐。他都有过那样，或许我们也有过。

如果我们不振作起来，我们会回头往那个方向走。这时，对所有动物世界的思考就超越了「慈悲喜舍」，它走向了「惊悚感」(samvaga)。那是一种恐惧感，想到这一切又要从头经历过，一遍又一遍。它最终会让人觉得，够了，这一切都受够了，你想要逃出去。

这能让你更有动力去「禅修」，去控制自己的心念，无论白天发生了什么。想想我们念诵的那句箴言：“我受制于老、病、死和离别。无论我做什么，我都会受其果报。”在原经文中，它并没有就此结束。它继续提醒我们，一切的众生也都受这些东西的支配。无论你在宇宙的哪个角落，无论你在哪个层次，你都无法摆脱这些东西。佛陀说，当你想到这一点时，就会生起一种「惊悚感」(samvega)，然后从这种「惊悚感」中，就会生起修行的渴望。

所以，思考这些问题是有益的。每次「禅修」时，都让「无限」的念头填满你的思绪。这会让你对你此刻正在做的事情以及背后的原因获得更为深刻的视角。