

愧和敬畏

講者：坦尼沙羅尊者

2026年2月6日

譯者：一意孤行

2026年2月12日

我們到處都能看到，很多事情很大程度上是出於「恐懼」，所以才會讓人做出邪惡、不善巧的事情來。但實際上，佛陀推薦過兩種「恐懼」，認為它們是善巧的(skillful)，並在修行道上扮演著重要的角色。

在這兩種情況下，佛陀不是說把你扔進「恐懼」就不管了。他同時給了你「自信」的理由。因此，這些「恐懼」會激勵你不去做不善巧的行為，但同時讓你也有「信心」，相信透過善巧的行為可以逃離那些危險。

第一種「恐懼」，我們翻譯為「愧」(Compunction，對應巴利語奧塔帕)。巴利經文中對它的解釋並不十分詳盡。在英文中，「Compunction」這個字有兩個意思，看你想取的是英式的意思還是美式的意思。英式意義與你過去做過的事情有關：你想到你過去做過的壞事，感到一陣良心的刺痛。而在美式意義中，它也關乎於：你想到，未來你也有可能也會做惡、做出冷酷或草率的事情，而你『不想那樣做』。

我認為佛陀所指的是美式意義，因為他將「愧」稱為「世間的守護者」(Guardian of the World)。它保護你不去做那些你知道不該做的事，因為你在乎。這是冷漠與麻木不仁的反面。這種冷漠與麻木不仁的心態並不在乎你的行為對自己或他人會造成什麼後果；而有了「愧」，你會在乎。你的智慧成熟到你會去在乎，因為你明白業力(行為)的威力。

在此，「自信」來源在於佛陀教你了那些技術，讓你有能力避免做不善巧之事。整條修行之路就是一條針對善巧的訓練之路。你會受訓如何去做到這些。這不光是告訴你“不准做這些事哦”，他給你傳授的這些精神力量，正是你需要的：信(Conviction)、進(Persistence)、念(Mindfulness)、定(Concentration)、慧(Discernment)。所以，你強大到可以抵禦去做不善之事的誘惑。你會感到你的內裡越來越有安全感。有這種「自信」的結果是，你

行事合乎道德，舉止無害。正如佛陀所說，這是「世間的守護者」。只要你還活在世間，它就能保護你。

但是，還有另一種「恐懼」，它能帶你超越世間。那就是**薩姆維加**。

這個詞有時被翻譯為「驚悚」(dismay)、「緊迫感」(urgency)，或籠統地譯為「情感」(emotion)——這可能是最糟糕的翻譯之一。它實際上與恐懼感、**畏懼(Awe)**有關。

經典中有一段經文，佛陀談到獅子在午後出現，發出只有獅子才有的獅子吼。森林裡的動物全都感覺到 Samvega，它們感到的不僅僅是“情感”，它們感到的是“恐懼”，它們感到的是“畏懼”，因為獅子比它們實在是強大多了。

我認為「畏懼」(Awe)是這個詞最好的英文翻譯，因為它傳達了「畏懼」一詞的古老含義。當你面對大自然，看到大自然是如此巨大時，那是令人恐懼的。你去尼加拉那樣的大瀑布，那裡水勢浩大。你看到風暴從天邊升起，可以覆蓋整個大平原。你看到大自然的力量，相較之下自己是多麼渺小。

想想《中部·象跡喻大經》(Majjhima 28)中的那段經文，舍利弗尊者(Sariputta)談論到「四大」(地水火風)。談到「風大」時，說，巨大的風暴可以吹走村莊、城鎮、城市、國家、鄉村。然後風會突然停止下來，萬籟俱寂，正如經中所說，甚至茅草屋頂上的草梢動都不動一下。「水大」可以氾濫，沖走村莊、城鎮、城市、國家，然後海洋中的水又會乾涸，只剩下一棵棕櫚樹那麼深。你可以想像佛陀是用他的佛眼在觀察世界時看到了這些。「火大」也是一樣。火可以燒毀城市和城鎮，然後燒到水邊，燒到路邊，就突然停下來了。它是如此的巨大、不可預測、令人害怕。

我們在寺院這裡也經歷過這樣的時刻。那是1993年，一場暴雨下了三天。我們遭遇了14吋的降雨，沖走了部分山體。雨似乎都不會停。但後來它一下就停了。2003年，一場巨大的聖塔安娜風(Santa Ana winds)在不該出現的季節來襲。風速高達每小時100英里，吹倒了300棵樹，然而第二天早上，一切都完全靜止了。2007年，一場大火伴隨著強風再次襲來。我們被迫撤離，風向突然改變，把火吹離了我們。寺院倖存了下來，但我記得在地平線上看到大火逼近的情景。我腦海中閃過的第一個念頭是：“大自然母親想殺了我們。”

看到這「諸大元素」的規模，它們是多麼的不可預測，相形之下我們是多麼的渺小，這確實令人恐懼。

然而，佛陀卻提倡我們去培養這樣的情緒。有一個著名的故事，三十位比丘來見佛陀。他們都是森林比丘。佛陀心想：我該說什麼法，讓他們在此座上當場證悟呢？

他談到了他們在過去世中因為被砍頭而流過的血：光是當他們身為綿羊時被砍頭所流的血，就比四大洋的水還多；當他們身為公牛、山羊被砍頭時流過的血，比四大洋的水還要多；當他們因為通姦或當強盜被捕而砍頭所流過的血，就比四大洋的水還要多；所有的比丘都生起了巨量的**薩姆維加**（驚悚/畏懼），當下就證得了阿羅漢果。

這種回憶的目的是讓我們意識到：我們生活在這個世界上，這是一個危險的世界，有著巨大的力量。這些力量超越了我們的理解，超越了我們的控制能力。

但佛陀為我們提供了一個逃離的地方。那就是祂鼓舞我們「信心」的來源。那個逃離此地的地方其實比這些力量更為巨大。它超越了空間，超越了時間。

想想我們所念誦的《蘊護衛經》(Khandha Paritta) 那段經文，裡面說到，森林中可能傷害你的所有爬蟲類生物都是能力有限的(limited)。但接著你觀想：它們看起來像佛像。(佛無可限量)，所有應用(法無可限量)，阿帕瑪那僧伽(僧無可限量)。爬蟲類是能力有限的，而那(三寶)是我們的出路。這是我們所依靠的榜樣力量。

有時 Samvega 會與「離貪/斷愛/昇華/燕處超然」(Dispassion) 混淆。「超然/昇華」是這麼回事兒：這是一種感覺，你一直以你的「行」(fabrications/造作) 為食，願意投入努力，因為你對它們有「熱情」(passion)，但現在你看到這根本不值得。你失去了持續這個過程的熱情。你停了下來。而 Samvega 是引發這種「超然心態」的方法之一。它們不完全是一回事。

最初正是 Samvega 促使佛陀走進森林。他看到世間的一切都被搶佔了，沒有哪個地方是他可以不用把人打跑就能找到快樂的。這情形遍佈宇宙的每個角落，他意識到那個大的問題出在內心。所以他出發離去並拔除

了「心中之箭」，發現了某種大到無限的東西——「無著降面意識/無反射面意識」(conscious without surface)，無邊無際，不受六根意識的束縛。

正是因為我們有這種「信心」，相信有某種東西超越了大自然那些可怕(awesome)的力量，所以 Samvega 這種感覺並不總是被視為一件壞事或一件不愉快的事。

這也正如西方文明中「敬畏」(Awe) 這個字的歷史。你可以看到「Awful」(可怕的/糟糕的) 這個詞，這就是為什麼最初會有「Awful」這個詞——巨大的、可怕的、恐怖的。但後來有種感覺，認為這一切背後一定有一個仁慈的目的，於是這些事物的力量變成了快樂的源泉，因為那個仁慈的目的必定比這些事物更加偉大。在「浪漫主義時期」，「敬畏」變成了一種正面的情感。

這就是為什麼我們要建立國家公園。當人們開始劃撥土地建立國家公園時，總是那些能激發「敬畏感」的地方：瀑布、峽谷、高山。直到1930年代，他們才開始將國家公園的概念擴展到像沼澤這樣的地方，沼澤不會激發“敬畏”，而是另一種美。

在佛教傳統中也是如此。如果沒有「涅槃」(Nibbana)，我們對「火大元素」、「水大元素」、「風大元素」所感到的「敬畏」將會是極度不愉快的經驗。但意識到有一個出口，有某種更巨大、更令人驚嘆的東西，世界上那些令人「敬畏」的東西沒就那麼可怕了。

你看《譬喻經》(Apadana)，這是加在「巴利經藏」(the Sutra Pitaka)最後即將結束之處的經文。他們把「畏懼」(awe) 當作是一種愉快的經驗來談。Samvega 是一種令人愉悅的感覺。你累積了功德，穿越過宇宙，你只去好的地方，最後你決定說你受夠了。帶著這種 Samvega (驚悚/緊迫感)，你放下了。這對他們來說，是一種極其歡樂的、狂喜的狀態，因為我們有了這種「信心」：有了超越大自然那些可怕力量的某種東西。

試著去思考這一點：當你看著這個世界，存在著許多比我們大得多的力量，這些力量能做的事，想著有點可怕，但「涅槃」更加巨大。「佛、法、僧」無限量。當我們用他們的品質浸潤我們的心時，我們將心帶入了一種同樣無限的狀態。

所以，這就是甚至「恐懼」也能在修行道上成為有用之物的一些方法：它激勵我們去修行，讓我們意識到我們真的需要盡快離開這裡，越快越好。這

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)與「精益求精」(meticulousness)的態度結合。那正是「正念」(Mindfulness)的定義之一。你做事情時都非常一絲不苟。

時不時地思惟這些事情是很有用的，以此來提醒我們自己『我們為什麼要做這些』。我們被比我們要強大得多的力量所包圍著。但我們的內在一開始就有力量。首先是我們「行為」(業)的力量——它可以被不善巧地利用而導致我們受苦，讓你對你的所作所為感到強烈的「愧」(compunction)，要在乎你行為的後果；但同時也要有一種感覺，即我們正在追求某種比這個世界更為巨大、甚至比整個物理宇宙更巨大的東西。

無論這項工作看起來多麼艱鉅，回報也將同樣的巨大。