

# 無限

晚間講法：坦尼沙羅尊者

2023年9月26日

譯者：一意孤行

2026年2月4日

我們常常直接帶著白天的「日常敘事」的背景進入「禪修」，然後這些「敘事背景」又成為了「禪修」的一部分，於是它幹擾了心，讓心不容易平靜下來。如果你白天真的做了什麼傻事，而如果你的禪修也不順利，這也會變成同一個你乾了傻事的「敘事」的一部分。如果發生了什麼令人難過或不安的事情，它也會成為你「糟糕敘事」的一部分。

這就是為什麼「禪修」最好從對一切眾生的思考開始。打開你的心一會兒，思考著這無邊的眾生。我之前說的，那個夜晚，佛陀就是這樣切入才開悟的。他從自己的「生命經驗」開始，如果你覺得你今天碰到了很多事，而佛陀所經驗的是以多少「劫」計的事。他當面對的問題是：為什麼會有這麼多不同的生命經歷，這麼多不同種類生命？他那個時代的婆羅門認為，今生是什麼身份，來世也是什麼身份。顯然並非如此，因為他自己經歷過無數次的身份轉換。

曾經有一種奇怪的信仰，說所有生物死後都會去月球，以月球為食物——這就是為什麼月球看起來坑坑洼洼的：它正在被吞食。然後它們會變成雨水落下，接著變成植物，最後，根據被哪種動物吞吃，它們也會變成那種動物。顯然，這種說法也不對。

所以，問題是，究竟是什麼因素決定了這些不同的生命層次？為了回答這個問題，他跳脫了個人的生命敘事，開始將目光投向整個宇宙。他將心向四方伸展開去，去看所有的生命。他發現，他們也經歷無數次的生命，它們也不斷變換身份。但他開始看到了一種模式：他們境遇的起伏取決於他們「行為善巧程度」的高低。

他也發現，這個簡單原則的運作模式展開時十分複雜。有時，你今生做了善事，來世卻會墮入惡道，這可能是因為你前世做了惡事，也可能是因為之後做了惡事，或者是因為臨終時持有“錯誤的見”(邪見)。反之亦然：你今生做了惡事，來世卻會升入善道，這可能是因為你過去積累了善業，或者因為你改過自新，不再作惡，或者是因為臨終時樹立了“正見”。

但基本原則依然成立。即便你今生逃脫了某些惡行的惡果，也不代表這些惡行最終不會在未來的某個時候帶來痛苦或苦難——反之亦然。

所以他明白，是你們的「行為」塑造了你們的人生。你們的「動機」源自於你們的「看見」，而你們的「看見」又源自於你們所敬重的人是誰——無論你們敬重的是「聖者」，或是崇尚自己的「貪、瞋與錯覺」（貪瞋無明）。正是這些決定了你們的人生軌跡。

但你臨終之際的「看見」的威力讓他意識到，「當下的內在活動」蘊含著巨大的力量。正是帶著這種領悟，在當晚第三次觀察宇宙之時，他專注於他「當下的內心活動」。什麼樣的「見」，什麼樣的「動機」才能帶他跳脫這個「輪迴」？作為他「第二次洞見」的一部分，他已經看到「輪迴」只是周而復始，但這並不只是一個圓環，而是充滿了許許多多複雜的回饋迴路。其實它只是原地轉圈。你上升，然後又下降，再上升，再下降。在某些情況下，「輪迴」簡直就像開了一個殘酷的玩笑。你做了許多善事，慷慨解囊，品德高尚，來世因此獲得了回報，但享受這些果報的同時，它們卻會侵蝕你自身的美德。你再次變得懶散，再次變得自滿，然後又掉下去。

所以他想跳出去。這意味著問題在於：當下此刻什麼樣的「動機」、什麼樣的「行為」、什麼樣的「看見」，才會帶人找到出口？隨著答案的出現，他意識到，出路在於用「四聖諦」的視角看待事情，理解什麼是「苦」，他當下正在做的什麼動作造成了「苦」。他也意識到，他可以停止做這些事，但這需要一條「修行之路」。他不能光是停。他必須沿著一條「修行之路」前進。那就是「八聖道」。

於是他沿著這條道，完成了與「四聖諦」相關的所有任務：徹底理解了「苦」，斷除了「苦的根源」，透過修習「聖道」證得了「苦的滅」。就這樣，他獲得了覺悟。

回顧那個晚上的思路模式很有意義，從他的「生命敘事」擴展到「無限」，延伸到浩瀚的宇宙——這裡的「無限」指的是你無法看到它的邊界——然後再回到「當下」。同樣地，每次「禪修」開始時，最好讓思維盡可能地向外延展。

佛陀讓我們從兩個主要的背景來思考一切眾生。首先，當然與「四梵住」有關，首先是「慈心」。你希望一切眾生都幸福快樂。有時你會聽到“慈心”（*metta*）被翻譯成“愛”，但這似乎不足以體現佛陀所倡導的心態。巴利語中有一個專門的詞來表示“愛”，那就是“*pema*”。佛陀並沒有信賴這個“*pema*”，也沒有將其作為一種普適的心態來推薦，因為正如他所說，有時‘愛會引發愛’；有時‘愛會引發恨’；有時‘恨會引發愛’，或者‘恨會引發恨’。『愛引發愛』意味著你愛的人如果受到他人的善待，你就會愛上這個人。『愛引發恨』意味著如果你愛的人受到他人的虐待，你就會恨這個人。『恨引發愛』意味著如果你討厭的人受到他人的虐待，你會喜歡上折磨你所討厭的人的那個

人。然後『恨會引發恨』：你恨一個人，另一個人對他好，於是你又恨那個人。這一切都非常片面、非常武斷，不是那麼值得信賴。

佛陀更信賴的是那個簡單的願望：「願一切眾生皆得安樂」。想想我們剛才誦讀的第二段經文。我們是先在心裡表達完對所有蛇類和爬蟲類的善意，然後說：「願你們離開吧。」換句話說，蛇和人類天生就無法和諧共處。他/它們最好還是各行其是吧。

很多人類也是如此。所以，「慈心」（或稱metta）並不代表你必須愛那個人。有時，它僅僅意味著尊重他們對幸福的渴望，並希望他們能夠照顧好自己的幸福：“願他們都能輕鬆自在地照顧自己。”

雖然「慈心」應是一種無量的心態，但佛陀確實是把它當作一種「約束」（restraint）來教導的。他將其描述為一種需要牢記於心的“決心”。如果無量的「慈心」是我們每個人與生俱來的，那麼我們就無需以此對照來練習如何約束我們的行為，也無需下定決心去堅持。我們只要展現出這種內在的本性，就完事兒了。

問題在於，身為人類，我們的「慈心」（metta）往往是偏心的。有些人我們喜歡，有些人我們不喜歡。我們祝福一些人幸福，也希望有些人倒楣。因此，我們要將心態從凡夫的層次提升到「梵天」（brahma）的境界，這是需要付出心力的。這是一種「決意」。你必須下定決心，將你的善意遍及一切，沒有任何條件限制。然後，你必須時時謹記這個決心，以免遺忘。你也必須克制自己，避免任何違背「覆蓋一切眾生的慈心」的衝動——這意味著你也必須守護好自己的善意。

順便說一下，那段『佛陀提到母親對孩子的愛』的經文的意思是這樣的——有時我們聽到這樣的解釋：「就像母親珍愛她唯一的孩子一樣，你也應該珍愛一切眾生。——但巴利文佛經的意思並非如此。它說的是：「就像母親用生命守護她唯一的孩子一樣，你也應該如此守護你一切的「心神」。「意思有所不同。畢竟，你會遇到許多不那麼討喜的眾生，但你必須對他們抱持「慈心」。

佛陀舉的比喻是，一群強盜來抓你，把你按倒在地，用雙柄鋸把你鋸成碎片。他說，即使在這種情況下，你也必須得有「慈心」，從他們開始，然後從他們那裡散佈到整個宇宙。否則，如果此時你的心被惡意佔據，你就會順著那份惡意轉世投胎，那樣的生命不會是特別的吉祥。然而，如果你用生命守護你的「慈心」，雖然你可能失去了生命，但你守護了內心的寶藏，它將提升你的精神境界。

所以，當我們反思「慈心」時，我們要知道，它不只是「願一切眾生快樂、快樂、快樂」就完了。它是需要你去守護、去維持，並帶入你與他人每一次交往的一種心態。

這時，不妨想想佛陀關於如何看待他人的一些比喻。例如，如果你看到一個富甲四方、位高權重、春風得意的人，佛陀說：「記住，你也曾經如此風光。」如果你看到一個非常貧窮、飢寒交迫、飽受病痛折磨的人，記住，你也同樣經歷過。這些想法可以讓你對遇到的每個人都飽受同情。你過去可能也曾經像此人一樣。所以，這是你們的共同點。你不應該嫉妒那些比你更有權力的人；你也不應該鄙視那些比你更不幸的人。對前者要「隨喜」，對後者要同情。

但佛陀也說，當你開始思考這些事情時，就應該產生一種「驚悚感」(samvaga)：「一切都有可能發生」。那真的讓人汗毛倒豎。

這與他另一段經文有關，在那段經文裡，他讓你去思考所有的動物。他說，只要留心於周圍的動物，你就會意識到它們有多麼的五花八門：從小小的昆蟲到鯨魚和殺人鯨，以及中間的一切物種。不僅是我們現在所知的生物，還有所有我們只能透過化石才了解的過去存在過的生物。他說，想想動物世界是多麼的千奇百怪，然後意識到你的心其實比這更變幻多端。換句話說，正是因為「心」，這些動物才呈現出那樣的形態，那樣的特徵。而你的心也擁有那樣的潛能。光想一下都令人恐懼不已。你想回到那種狀態嗎？那可不要。所以，要警惕任何會讓你往那個方向走的念頭。

阿贊曼有一次說過，他回憶自己的前世時，記得自己曾有五百世轉世為狗，因為他的心滿足於做狗的快樂。他都有過那樣，或許我們也有過。

如果我們不振作起來，我們就會回頭往那個方向走。這時，對所有動物世界的思考就超越了「慈悲喜捨」，它走向了「驚悚感」(samvaga)。那是一種恐懼感，想到這一切又要從頭經歷過，一遍又一遍。它最終會讓人覺得，夠了，這一切都受夠了，你想要逃出去。

這能讓你更有動力去「禪修」，控制自己的心念，無論白天發生了什麼。想想我們念誦的那句箴言：「我受制於老、病、死和離別。無論我做什麼，我都會受其果報。」在原經文中，它並沒有就此結束。它繼續提醒我們，一切的眾生也都受這些東西的支配。無論你在宇宙的哪個角落，無論你在哪個層次，你都無法擺脫這些東西。佛陀說，當你想到這一點時，就會生起一種「驚悚感」(samvega)，然後從這種「驚悚感」中，就會生起修行的渴望。

所以，思考這些問題是有益的。每次「禪修」時，都讓「無限」的念頭填滿你的思緒。這會讓你對你此刻正在做的事情以及背後的原因獲得更深刻的視角。