

# 天鹅掠湖，翩然齐飞

讲者：坦尼沙罗尊者

2006年3月07日

译者：一意孤行

2026年3月15日

佛教关于轮回(samsara)的一个形象譬喻，就是从一幢房子搬迁到另一幢房子。你给自己的「爱染」(craving)建造一栋房子。你想要找一个地方，可以安顿下来、休息一下。但后来，你被迫再次搬走。房子倒了——要么是从里面塌起，要么从外面开始，你都得离开。这其中有很大的苦。只要你还想找一个可以安顿的地方、住得下来，你就要记住：「轮回」不是一个久留之地。它是旅途的一站，你经过的某个地方。你可以有个暂时的家，但你必须认识到它们是临时的。你需要具备能持续自给自足的绝技。

理想的情况是，你到达一个不再需要宅舍的境界。我们超越了「轮回」。心完全自足，不需要遮风挡雨，不需要保护。但要培养出这种自足，你必须像一个精明强干的放牧游民。清楚知道自己随时可能得打包上路，但你觉得还能对付。你明白这就是世间的常态。你无论去哪里都有本事能建座好房子。

我记得读过一个故事：有一家因纽特人(Inuit)，有一次他们乘着皮艇出海，结果被风暴吹走，消失了好几个月。村里所有人都以为他们死了。然后，在一个夏日，他们划着新的皮艇回来了——新的独木舟、新的皮艇。但那些皮艇不是用平常那种理想的木材和枝条做的，都不是最理想的材料。但它们够用了。他们回来的时候笑着说道，自己的皮艇看起来多么象一堆破烂，但它们还是完成了任务。这是因为他们手巧得很：知道在紧急情况下，什么东西可以用，什么东西可以临时凑合着用。所以，他们没有在风暴中丧生，也没有因为与熟悉的事物隔绝开了，就活不下来。

这就是我们必须具备的心态。我们要带着「看家的本事」(skill)去穿越「轮回」。我们得装备精良。这种「本事」就是：发现「从善如流」之中是有「喜悦」(finding joy in doing what is good)的「本事」。见到好事就做(We do good)。如果我们的态度是“行善是为了得到什么善果”，那么当我们得放手的时候，那个我们执着的東西就会刺痛(我们)。我们应该学会，如何就在做着那个好事的当下(in the doing of the good)去发现「喜悦」。正如佛陀所说，“幸福”的另一个同义词就是“功德善行”(acts of merit)。「心胸宽广」是幸福。「品德高尚」是幸福。培养「慈念」、「善意的态度」是幸福。你有这种心态

的话，无论你去哪里，你都能快乐。就这样做，让美好如汨汨甘泉，不断喷涌而出。

这个原则不仅适用于功德，也适用于修行的所有方面。「禅定」(concentration)是幸福。当佛陀定义「禅那」(jhāna)时，每个定义的核心都是某种「精神状态」、某种「生命存在的状态」。「初禅」：离生喜乐(由远离而生的喜乐)，伴随着「寻」(寻思directed thought)和「伺」(品察evaluation)。注意，「寻」和「伺」不是「禅那」，「喜」与「乐」才是。「二禅」同样也是：有喜有乐。「三禅」：有「乐」。「四禅」：有「舍」(equanimity)。这些都是每一个禅阶修行的核心所在。这些「身心感受的基调」就是你的食物。你滋养着你自己，它们也是你的庇护所。佛陀把「禅那」(Janna)、「正定」(right concentration)称为“vihāra”(住处)，一个你可以安住的地方。

当你能用这样的方式思考时，你再来看这个世界。譬如此时，当你意识到外面这一切你能声称为你所拥有的东西都处于危险中、一切都岌岌可危时，你就会明白：通过你的善举，以及在内心不断涌现美好的能力中，找到庇护所的重要性。

现在，要做到这一点，需要力量。「信念」之力，要认识到你的行为很重要，它会带来改变。「精进」之力在于，在每件事中努力维持这种态度。努力存心，致力行善。持守「正念」(mindfulness)，一切时中，都要记住这一点。这样，你就能进入定境，从中得到你所需的食物、所需的庇护，以及「智慧」(discernment)——认识到即使是这个都还不够好、不够安全。还有更多工作要做。但你有这些个力量去完成这些工作。

所以，努力在内心建设这个庇护所，里面有你所需的粮食、衣物、住所、药品——一切内心需要的资具(requisites)。当这些都照顾好了，你就自由了。这个世界也许能摧毁你外在的所有的一切，但它们无法摧毁这些东西。这些才是“正念”的含义：随时记住这个事实——我们是穿越「轮回」的放牧游民。我们不是来这里安家的。「轮回」是你路过的地方。你行善，把好东西留在身后。意思是，当你离开之后，要给世界留下了美好的东西。这就是佛陀教法中的那个悖论：你试图抓住的东西，会从我手中被夺走；你自愿留在身后的东西，会成为你的珍宝。

《法句经》的一个佛法的形象譬喻是：你所做的善，会在你去彼岸时迎接你。而且你不必等到彼岸。你此处行善之时，它就在支持着你——当你深入观照「戒」、「定」、「慧」、「慷慨」、「慈心」时，“正正”就在那些活动当中，你会找到「喜悦」。

但佛法还有另一个形象的譬喻：天鹅离开湖面振翅起飞。《法句经》有一段经文：“诸具念者身心灵动(active)，不乐盘踞(settle in)；他们离家，离家，如天鹅掠湖，翩然齐飞。”正是因为持续地保持身心的灵活，你的「归依处」(refuge)才得以存在。那是你飞翔的能力。正是这个，让你飞离危险之境。

所以要记住：你在这个世界积累的东西，总是处于危险中、总是注定岌岌可危。特别是有时候，像是现在，当你真正意识到情况有多危险时，这个时候，你应该特别保持「正念」、「不放逸」，找寻你自己内在的活动，作为你真正幸福的来源、作为你的幸福本身。

当你坐在这里修定时，要为自己修定而感到「喜悦」。要为自己研发优良的内心品质而「喜悦」。那份「喜悦」将是你的滋养。那些优良的品质就是你的庇护所——一个你可以随时随地起身带走的庇护所，一份哪怕走到天涯海角都能获得的滋养。

想想那个学医的年轻人迦旃延(Jivaka)的故事。他学了很多年，一直在想：“我在这里努力学习知识，什么时候才算到头？”他去见老师，问：“什么时候我的学业才算结束？”老师说：“拿个篮子，绕着你正在学习的帝力城(Taxila)走一圈，半径一由旬(league)。如果有任何植物不能拿来作药的，就带回来。”他出去巡遍了整个区域，回来报告：“外面没有不是药的东西。”老师说：“好，懂这些就够你独立行医的了。你毕业了。”

同样，你要具备这样的绝活：清楚无论在哪里跌倒、无论去到哪里，你都能找到滋养、找到医药、给自己搭好庇护所。这些技术活儿就是「信、进、念、定、慧」(信念，精进，正念，禅定，智慧)。它们是你的庇护所、你的药品、你的粮食、你的衣物。所有资具，它们全都在你的活动(action)之中。这就是为什么偈颂说：心要保持灵动，因为你真正的安全就在你的灵动(action)之中。