

# 天鵝掠湖，翩然齊飛

講者：坦尼沙羅尊者

2006年3月07日

譯者：一意孤行

2026年3月15日

佛教關於輪迴(samsara)的一個形象譬喻，就是從一幢房子搬遷到另一間房子。你為自己的「愛染」(craving)建造一棟房子。你想要找一個地方，可以安頓下來、休息一下。但後來，你被迫再搬走。房子倒了——要嘛是從裡面塌起，要嘛從外面開始，你都得離開。這其中有很大的苦。只要你還想找一個可以安頓的地方、住得下來，你就要記住：「輪迴」不是一個久留之地。它是旅程的一站，你經過的某個地方。你可以有個暫時的家，但你必須認識到它們是臨時的。你需要具備能持續自給自足的絕技。

理想的情況是，你到達一個不再需要宅舍的境界。我們超越了「輪迴」。心完全自足，不需要遮風擋雨，不需要保護。但要培養出這種自足，你必須像一個精明強幹的放牧遊民。清楚知道自己隨時可能得打包上路，但你覺得還能對付。你明白這就是世間的常態。你無論去哪裡都有本事能蓋好房子。

我記得我讀過一個故事：有一家因紐特人(Inuit)，有一次他們乘著皮艇出海，結果被風暴吹走，消失了好幾個月。村裡所有人都以為他們死了。然後，在一個夏日，他們劃著新的皮艇回來了——新的獨木舟、新的皮艇。但那些皮艇不是用平常那種理想的木材和枝條做的，都不是最理想的材料。但它們夠用了。他們回來的時候笑著說道，自己的皮艇看起來多麼像一堆破爛，但它們還是完成了任務。這是因為他們手巧得很：知道在緊急情況下，什麼東西可以用，什麼東西可以臨時湊合著用。所以，他們沒有在風暴中喪生，也沒有因為與熟悉的事物隔絕開了，就活不下去。

這就是我們必須具備的心態。我們要帶著「看家的本事」(skill)去穿越「輪迴」。我們得裝備精良。這種「本事」就是：發現「從善如流」之中是有「喜悅」(finding joy in doing what is good)的「本事」。見到好事就做(We do good)。如果我們的心態是“行善是為了得到什麼善果”，那麼當我們得放手的時候，那個我們執著的東西就會刺痛(我們)。我們應該學習，如何就在做那個好事的當下(in the doing of the good)去發現「喜悅」。正如佛陀所說，「幸福」的另一個同義詞就是「功德善行」(acts of merit)。「心胸寬廣」是幸福。「品德高尚」是幸福。培養「慈念」、「善意的態度」是幸福。你有這種心態

的話，無論你去哪裡，你都能快樂。就這樣做，讓美好如汨汨甘泉，不斷噴湧而出。

這個原則不僅適用於功德，也適用於修行的所有面向。「禪定」(concentration)是幸福。當佛陀定義「禪那」(jhāna)時，每個定義的核心都是某種「精神狀態」、某種「生命存在的狀態」。「初禪」：離生喜樂(由遠離而生的喜樂)，伴隨著「尋」(尋思directed thought)和「伺」(品察evaluation)。注意，「尋」和「伺」不是「禪那」，「喜」與「樂」才是。「二禪」同樣也是：有喜有樂。「三禪」：有「樂」。「四禪」：有「舍」(equanimity)。這些都是每一個禪階修行的核心。這些「身心感受的調性」就是你的食物。你滋養著你自己，它們也是你的庇護所。佛陀稱「禪那」(Janna)、「正定」(right concentration)為「vihāra」(住處)，一個你可以安住的地方。

當你能用這樣的方式思考時，你再來看這個世界。當你如此時，當你意識到外面這一切你能聲稱為你所擁有的東西都處於危險中、一切都岌岌可危時，你就會明白：透過你的善舉，以及在內心不斷湧現美好的能力中，找到庇護所的重要性。

現在，要做到這一點，需要力量。「信念」之力，要體認到你的行為很重要，它會帶來改變。「精進」之力在於，在每件事中努力維持這種態度。努力存心，致力行善。持守「正念」(mindfulness)，一切時中，都要記住這一點。這樣，你就能進入定境，從中得到你所需的食物、所需的庇護，以及「智慧」(discernment)——認識到即使是這個都還不夠好、不夠安全。還有更多工作要做。但你有這些個力量去完成這些工作。

所以，努力在內心建造這個庇護所，裡面有你所需的糧食、衣物、住所、藥品——一切內心需要的資具(requisites)。當這些都照顧好了，你就自由了。這個世界也許能摧毀你外在的一切，但它們無法摧毀這些東西。這些才是「正念」的意思：隨時記住這個事實——我們是穿越「輪迴」的放牧遊民。我們不是來這裡安家的。「輪迴」是你經過的地方。你行善，把好東西留在身後。意思是，當你離開之後，要給世界留下了美好的東西。這就是佛陀教法中的那個悖論：你試圖抓住的東西，會從你手中被奪走；你自願留在身後的東西，會成為你的珍寶。

《法句經》的一個佛法的形象譬喻是：你所做的善，會在你去彼岸時迎接你。而且你不必等到彼岸。你此處行善之時，它就在支持著你——當你深入觀照「戒」、「定」、「慧」、「慷慨」、「慈心」時，「正正」就在那些活動當中，你會找到「喜悅」。

但佛法還有另一個形象的比喻：天鵝離開湖面振翅起飛。《法句經》有一段經文：「諸具念者身心靈動(active)，不樂盤踞(settle in)；他們離家，離家，如天鵝掠湖，翩然齊飛。」正是因為持續地保持身心的靈活，你的「歸依處」(refuge)才得以存在。那是你飛翔的能力。正是這個，讓你飛離危險之境。

所以要記住：你在這個世界累積的東西，總是處於危險中、總是注定岌岌可危。特別是有時候，像是現在，當你真正意識到情況有多危險時，這個時候，你應該特別保持「正念」、「不放逸」，尋找你自己內在的活動，作為你真正幸福的來源、作為你的幸福本身。

當你坐在這裡修定時，要為自己在修定而感到「喜悅」。要為自己在研發優良的內心品質而「喜悅」。那份「喜悅」將是你的滋養。那些優良的特質就是你的庇護所——一個你可以隨時隨地起身帶走的庇護所，一份即使走到天涯海角都能獲得的滋養。

想想那個學醫的年輕人迦旃延(Jivaka)的故事。他學了很多年，一直在想：「我在這裡努力學習知識，什麼時候才算到頭？」他去見老師，問：「什麼時候我的學業才算結束？」老師說：「拿個籃子，繞著你正在學習的帝力城(Taxila)走一圈，半徑一由旬(league)。

同樣，你要具備這樣的絕活：清楚無論在哪裡跌倒、無論去到哪裡，你都能找到滋養、找到醫藥、給自己搭好庇護所。這些技術活兒就是「信、進、念、定、慧」(信念，精進，正念，禪定，智慧)。它們是你的庇護所、你的藥品、你的糧食、你的衣物。所有資具，它們全都在你的活動(action)之中。這就是為什麼偈頌說：心要保持靈動，因為你真正的安全就在你的靈動(action)之中。