

「慈心」与「死随念」

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年5月30日

译者：一意孤行

2026年6月15日

「护卫禅」的清单中包括「慈心」(goodwill)和「死随念」(mindfulness of death)。我们往往认为这是两种完全独立的修行方法、两个完全不同的话题。其实，正如佛陀在《法句经》中所指出的，它们是相关的。如果你正与某人发生冲突，就想想：我们所有人都正站在死亡的边缘。至少，这样能让你的敌意平息下来。当然，这并不意味着当你看到正确的事，而对方在做你认为非常错误的事时，就完全不该抗争。你可以介入冲突——如果这件事值得的话——但必须带着「慈心」去做。如果你带着恶意去对抗对方，对方会察觉到，就非常不愿意做出让步。如果他感觉你的反对是为了让他受苦，他就更不会妥协。但如果你清楚地看到，那个人真的执迷不悟，正在做长远会对他造成伤害和痛苦的事，那么你就可以带着「慈心」去抗争。

想想阿姜李在森林中的故事。一头大象在发情季节发狂了，到处用象牙刺伤人。附近的村民请阿姜李离开森林避险，但他决心留下来，不想当懦夫。有一天，他正坐在林中空地旁的一棵树下，那头大象闯进了空地，看起来非常可怕。阿姜李一看到它，就立刻开始就往树上爬。但他内心有个声音说：“如果你害怕死亡，你就还会死很多次。”于是他坐下来，睁开眼睛面对大象，散发出非常、非常、非常多的「慈心」。那头虽然正在发情发狂的大象竟然停了下来，耳朵微微扇动了几下，然后就走开了。森林阿姜们的故事里有很多用「慈心」化解危险的例子。对他们来说，它是一种力量。因此，当你散布「慈心」时，如果能同时意识到“时间到了，我们都会死去”，会很有帮助。一天中的许多争执，与死亡这件事相比，都会显得微不足道。你不会想把这些敌意带到来世。同时，反思自己也将死亡，而你现在却在浪费你的时间。你真的有对自己好吗（有慈心吗）？如果你对自己有慈心，就会努力去了解自己如何在制造痛苦，以及心如何被诱惑去抓取那些长远会带来伤害和折磨的事物。你必须现在就处理这些习惯，不能推脱说“我现在有更紧急的事要做”。你最终的幸福，才应该是生命中最紧急的事。

所以，我们把「慈心」作为「死随念」的增益手段，让它具有更大的意义。否则就只是想着“死、死、死，我会死”，很容易变得很沮丧。但当你明白：即使有死亡，为自己的长远幸福和快乐，还是有些事可以去做。你可以培养内心能够带走的财宝，包括：信心、戒德、健康的惭与愧、闻法、慷慨布施、智

慧。这些都是你可以现在就开始为你长远的幸福和快乐而努力的事。你一有机会，就应该着手去做。

因此，「死随念」能帮助你的「慈心」，而「慈心」也能帮助你的「死随念」，让你有「登泰山而小鲁之感」(put things into perspective)。我有个学生正打算和镇上一些人抗争，那些人想盖一个「数据中心」。他告诉我他想对那个项目的主要推动者说的话，我听完后觉得那些话只会更加疏远对方。我对他说：“你对他提出的要求之中要包含着对他的「慈心」。你能说什么来显示你真正关心他的福祉？”其中一个说法可能是：“假如你躺在临终床上回头看，你会为做了这件事而感到高兴吗？”对方可能会觉得受冒犯，但至少这个问题是带着「慈心」的。

当生命中出现需要抉择的重要问题时，我们都应该用这个视角问自己：假如我现在躺在临终床上回头看，我会更高兴自己做了哪个选择？这会给你很好的指引，知道哪个选择搁在心里，能让自己的思想和内心都感到最为安稳。因为我们活在一个人们为了占有事物互相争抢的世界里，想想佛陀出家前看到的那个景象：一条正在干涸的小河，鱼儿为了剩下的一点水而互相争斗，而它们全都会死。我们很多的争斗就像这样毫无意义。

当然，也有一些争执是有意义的。佛陀没教我们一直去当人家的踏脚垫子。拿僧团来说，佛陀说：即使在雨安居期间，如果你知道有人企图分裂僧团，也应该走去尽力制止。有些战斗是值得打的。这就像他关于「和谐」的教导：你要努力创造和谐，但如果发现其中一方是带着恶意，明知故犯地在做错事，那就无法有什么真正和谐。这种情况就必须分开，或者把有害的人除掉。当然，除掉不是去杀害他们，而是把他们逐出僧团。如果他们占多数，那你在尽力劝说无效之后，可以选择离开。但如果他们是带着「恶意」或者出于「邪见」，故意抱持着「邪见」的(knowingly coming out of wrong view)，就没有调和的可能，也没有和谐。这种情形我们必须站出来表明立场。

多年前有个例子：阿姜苏瓦特住在一座寺院，发现有个比丘与人有染事实上是和两个人有染。事情曝光后，阿姜苏瓦特想召开僧团会议把事情说清楚，到底发生了什么。那位僧人和他的朋友说：“你别插手。”于是阿姜苏瓦特就离开了。十年后，那个僧人在我们刚建好这座寺院不久，带了一大群在家居士来供养，想当着大家的面显示一切都已和好。他以为阿姜苏瓦特当着这么多在家人面前不会说什么，但他不了解阿姜苏瓦特。阿姜苏瓦特第一句话就问：“你什么时候会把那件事解决掉？”那位僧人说：“我不是一直在想办法嘛。”阿姜苏瓦特说：“如果你真的一直在想办法，事情早就解决完了。在我眼里，你不是个僧人。”这种情况下，你就得划清界限。

但生命中有太多琐碎、无聊的争斗，人们却为此大费周章。有个故事论典中是这么说的：在「拘舍弥」(Kosambi)有个比丘忘了冲厕所，结果在寺院里引发了两派之间的巨大争执。佛陀想介入，他们却说：“你别管。”于是佛

陀也离开了。后来居士们说：“这些比丘太蠢了，为这么小的事吵架。”就决定不再供养任何比丘。比丘们终于回过神来。

生命中有太多不值得的争斗。如果我们有「死随念」的高度带来的视野，再加上对他人的慈心，和对自己的「慈心」，很多事自然就会放下。如果真地遇到不该放下的事，争取成功与否很重要，那就去争——但要带着「慈心」去争取。这样你获胜的机会大得多。即使没赢，你的心也不会留下因为说过、做过不善巧的事而留下的伤痕。所以，请把这两种修行视为相辅相成的。死亡的事实给你的「慈心」增添了紧迫感，而对「慈心」的需要则给「死随念」赋予了意义。它不再只是令人沮丧的重复想着“死亡、死亡”，而是提醒你：还有你可以做的事。如果你真的对自己好、对他人有慈心，就趁现在还有机会，好好去做吧。