

「慈心」與「死隨念」

講者：坦尼沙羅尊者

2026年5月30日

譯者：一意孤行

2026年6月15日

「護衛禪」的清單中包括「慈心」(goodwill)和「死隨念」(mindfulness of death)。我們往往認為這是兩種完全獨立的修行方法、兩個完全不同的主題。其實，正如佛陀在《法句經》中所指出的，它們是相關的。如果你正與某人發生衝突，就想想：我們所有人都站在死亡的邊緣。至少，這樣能讓你的敵意平息下來。當然，這並不意味著當你看到正確的事，而對方在做你認為非常錯誤的事時，就完全不該抗爭。你可以介入衝突——如果這件事值得的話——但必須帶著「慈心」去做。如果你帶著惡意去對抗對方，對方會察覺到，就非常不願意做出讓步。如果他感覺你的反對是為了讓他受苦，他就更不會妥協。但如果你清楚地看到，那個人真的執迷不悟，正在做長遠會對他造成傷害和痛苦的事，那麼你就可以帶著「慈心」去抗爭。

想想阿姜李在森林中的故事。一頭大像在發情季節發狂了，到處用象牙刺傷人。附近的村民請阿姜李離開森林避險，但他決心留下來，不想當懦夫。有一天，他正坐在林中空地旁的一棵樹下，那頭大象闖進了空地，看起來非常可怕。阿姜李一看到它，就立刻開始就往樹上爬。但他內心有個聲音說：「如果你害怕死亡，你就會死很多次。」於是他坐下來，睜開眼睛面對大象，散發出非常、非常、非常多的「慈心」。那頭雖然正在發情發狂的大象竟然停了下來，耳朵微微扇動了幾下，然後就走開了。森林阿姜們的故事裡有許多用「慈心」化解危險的例子。對他們來說，它是一種力量。因此，當你散佈“慈心”時，如果能同時意識到“時間到了，我們都會死去”，會很有幫助。一天中的許多爭執，與死亡這件事相比，都會顯得微不足道。你不會想把這些敵意帶到來世。同時，反思自己也將死亡，而你現在卻在浪費你的時間。你真的對自己好嗎(有慈心嗎)？如果你對自己有慈心，就會努力去了解自己如何在製造痛苦，以及心如何被誘惑去抓取那些長遠會帶來傷害和折磨的事物。你必須現在就處理這些習慣，不能推脫說「我現在有更緊急的事要做」。你最終的幸福，才應該是人生中最緊急的事。

所以，我們把「慈心」當作「死隨念」的增益手段，讓它有更大的意義。否則就只是想著“死、死、死，我會死”，很容易變得很沮喪。但當你明白：即使有死亡，為自己的長遠幸福和快樂，還是有些事可以去做。你可以培養內心能帶走的財寶，包括：信心、戒德、健康的慚與愧、聞法、慷慨布施、智慧。這

些都是你現在可以開始為你長遠的幸福和快樂而努力的事。一有機會，就應該著手去做。

因此，「死隨念」能幫助你的「慈心」，而「慈心」也能幫助你的「死隨念」，讓你有「登泰山而小魯之感」(put things into perspective)。我有個學生正打算和鎮上一些人抗爭，那些人想蓋一個「資料中心」。他告訴我他想對那個計畫的主要推動者說的話，我聽完後覺得那些話只會更加疏遠對方。我對他說：「你對他提出的要求之中要包含對他的「慈心」。你能說什麼來顯示你真正關心他的福祉？」其中一個說法可能是：「假如你躺在臨終床上回頭看，你會為做了這件事而感到高興嗎？」對方可能會覺得受冒犯，但至少這個問題是帶著「慈心」的。

當生命中出現需要抉擇的重要問題時，我們都應該用這個視角問自己：假如我現在躺在臨終床上回頭看，我會更高興自己做了哪個選擇？這會給你很好的指引，知道哪個選擇擱在心裡，能讓自己的思想和內心都感到最安穩。因為我們活在一個人們為了佔有事物互相爭搶的世界裡，想想佛陀出家前看到的那個景象：一條正在乾涸的小河，魚兒為了剩下的一點水而互相爭鬥，而它們全都死。我們很多的爭鬥就像這樣毫無意義。

當然，也有一些爭執是有意義的。佛陀沒教我們一直去當人家的踏腳墊。拿僧團來說，佛陀說：即使在雨安居期間，如果你知道有人企圖分裂僧團，也應該走去盡力製止。有些戰鬥是值得打的。這就像他關於「和諧」的教導：你要努力創造和諧，但如果發現其中一方是帶著惡意，明知故犯地在做錯事，那就無法有什麼真正和諧。這種情況就必須分開，或是把有害的人除掉。當然，除掉不是去殺害他們，而是把他們逐出僧團。如果他們佔多數，那你在盡力勸說無效之後，可以選擇離開。但如果他們是帶著「惡意」或出於「邪見」，故意抱著「邪見」的(knowingly coming out of wrong view)，就沒有調和的可能，也沒有和諧。這種情形我們必須站出來表明立場。

多年前有個例子：阿姜蘇瓦特住在一座寺院，發現有個比丘與人有染事實上是和兩個人有染。事情曝光後，阿姜蘇瓦特想召開僧團會議把事情說清楚，到底發生了什麼事。那位僧侶和他的朋友說：「你別插手。」於是阿姜蘇瓦特就離開了。十年後，那個僧侶在我們剛建好這座寺院不久，帶了一大群在家居士來供養，想當著大家的面顯示一切都已和好。他以為阿姜蘇瓦特當著這麼多在家人面前不會說什麼，但他不了解阿姜蘇瓦特。阿姜蘇瓦特第一句話就問：「你什麼時候會把那件事解決掉？」那位僧侶說：「我不是一直在想辦法嘛。」阿姜蘇瓦特說：「如果你真的一直在想辦法，事情早就解決完了。在我眼裡，你不是個僧侶。」這種情況下，你就得劃清界限。

但生命中有太多瑣碎、無聊的爭鬥，人們卻為此大費周章。有個故事論典中是這麼說的：在「拘舍彌」(Kosambi)有個比丘忘了沖廁所，結果在寺院裡引發了兩派之間的巨大爭執。佛陀想介入，他們卻說：「你別管。」於是佛

陀也離開了。後來居士們說：「這些比丘太蠢了，為這麼小的事吵架。」就決定不再供養任何比丘。比丘們終於回過神來。

生命中有太多不值得的爭鬥。如果我們有「死隨念」的高度所帶來的視野，再加上對他人的慈心，和對自己的「慈心」，很多事自然就會放下。如果真地遇到不該放下的事，爭取成功與否很重要，那就去爭——但要帶著「慈心」去爭取。這樣你獲勝的機會就大得多。即使沒贏，你的心也不會留下因為說過、做過不善巧的事而留下的傷痕。所以，請把這兩種修行視為相輔相成的。死亡的事實為你的「慈心」增添了迫切感，而對「慈心」的需要則給了「死隨念」意義。它不再只是令人沮喪的重複想著“死亡、死亡”，而是提醒你：還有你可以做的事。如果你真的對自己好、對別人有慈心，就趁現在還有機會，好好去做吧。