

值得仰赖

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年7月1日

译者：一意孤行

2026年7月3日

我们在这里闭着眼睛，寻找内心某种可以仰赖的快乐。可能看起来这很自私。毕竟，世界上有那么多蓄意的不幸正在发生——战争、种族灭绝、不公义。或者说，我们并没有出去外面与之抗争。不过，我们要记住，“可仰赖的快乐”这个词有两层含义：

一是，它对我们自己而言，是可以仰赖的；

二是，它对他人而言，也是可以仰赖的。换句话说，它不会让我们做出任何伤害他们的事。

这种快乐本身是稳靠的。

它是「无条件的」，也就是说，它不需要依赖外在条件该如何如何。一旦找到这种快乐，你就不必对世界提出各种要求：“这个得如何，那个该怎样。”

你不需要做任何伤害别人的事。

即使通往那里的道路，也是一条无害的道路。

你可不是靠从别人身上踩过去才获得这种快乐的。

你是通过慷慨、积德、培养慈心、培养信念的力量、精进、正念、禅定、分别智慧来获得它的。

这些全都是既利益自己、也利益他人的事。像慷慨和积德，这很显然。慈心，也很显然。

当你正念地在向内寻找某种快乐时，你并没有从别人那里拿走任何东西，而且你正在变成一个更好的人。

同样，你传递到世界上的能量，也是一种更好的能量。

而你出于正念、禅定和明辨智慧所做的事，全都是好事。所以，我们正在寻找的快乐，是在「因」上是快乐的、在「果」上也是快乐的。

在「因」上是可信赖的，在「果」上也是可信赖的。

一旦你尝到「不死的法味」，你就会成为一个可以仰赖的人。

巴利文叫 *niyata* —— 你是确定的，也就是说，你注定会抵达「涅槃」。

但，你的为人也是可以信赖的。

你绝对不会有意识地违犯五戒。如果你还没到那个点，你还不是可仰赖的人。

这就是为什么这也是给他人的一份礼物。

正如佛陀所指出的，心可以做各种各样的事。看看动物界，各种各样不同种类的动物，都代表着各种不同的不善巧行为、不善巧的「动机」。

数量这么多。

如果我们没有好好训练自己的心，我们什么都做得出来。

而心变得如此之快，佛陀说没有恰当的比喻能形容它有多快，就连一眨眼的时间都太慢了。

因为当你努力帮助别人时，总会到某个点就撑不住了。

我刚开始跟阿姜放修习「禅定」的时候，那是好多年以前，我会凌晨三点醒来在山边打坐。我听到轰炸机从头顶飞过，它们从乌汶府过来，要飞去轰炸柬埔寨和越南。

我突然觉得自己在山上坐着，光是这样好像一点用都没有、多么爱莫能助。

我跟阿姜放说了，他说：“如果你想把全世界的「因」都扛在自己身上，你的善就会崩溃。你没有强大到能担起世界上所有问题的程度。哪怕你只承担一个大问题，也可能某一天因为你的「无明」，它们会变得像是泰山压顶，你的好心会崩溃，你再也做不下去了。你看，多少人、多少人突然转变他们的观念，180度转弯，变得非常自私。他们也帮了别人这么多忙——‘谁来帮我呢？’我得为自己蹭点儿什么，给自己多捞几把，因为谁会来帮我啊。”

这种心态可能来得非常快。

这意味着，即使是好心的人，也未必那么可以仰赖。

如果你不可仰赖，那你对世界而言就是某种危险。

所以，通过修行佛法，你就把这种危险从世界上移除了。在修行的过程中，它变得只是暂时的——你正在朝正确的方向前进。

但当你证得「法眼」时，你就可以保证自己对世界不会再是危险。你不会给世界制造危险。

你是可以信赖的。你表里如一。

这个世界需要更多这样的人。

否则，你做好事做了一阵子，然后就变成不那么好的事儿了。

这就是为什么我们在「轮回」里滚来滚去，过了有多久谁也不知道——

我们的善是不可靠的，做好一阵子，然后就变味儿了，整个倒转过来了。所以，只要你还是一个潜在的危险，你就需要修行佛法。

因此，这不叫自私。

你是在努力把一个潜在的危险从世界上拿掉。当你找到真正可靠的快乐之后，如果你还有余力，你给予他人的那种帮助，它是「纯粹」的。

因为太多时候，人们做得非常好的时候，他们是在为了别人而否定他们自己。

他们必须对自己一直说，直到心里开始想着“我是个多么好的人”，然后她们开始靠他们的「我慢」(conceit)这个念头来喂养自己。

于是，他们提供的帮助就被这种「我慢」污染了。

他们行善是为了让自己感觉良好，而不一定是真正是为了『这事儿真的需要人去做，那就去做』。但如果你内在的快乐需求已经得到满足，而且你还有能量去帮助别人，那你就会去找当务之急的事情来做。

你不需要靠“我是个好人”“我是个乐于助人的人”“我是个慈悲的人”这种念头来喂给自己吃。

多年前有一位法师说过，他不想生在一个没有「苦」的世界，因为那样他就无法练习他的慈悲了。

表面听起来如此高大上。

但你越细想就越觉得：你其实是想通过你的慈悲来感觉良好，所以你需要找到受苦的人。

他的快乐要建立在他们的痛苦之上。

理想的情况是，你应该有种完全独立的快乐。

然后你给予他人的礼物，才是真正的雪中送炭——尽你所能去判断，而不要被『我想让自己感觉良好』这种念头所污染。

所以，我们要寻找的可以仰赖的快乐，它在两种意义上是可靠的：

一是它不会变成任何其它东西，它是坚固的，因为它不会依赖变幻不定的条件；

二是它让我们成为可以信赖的人，不会给任何人带来危险。

这就是为什么『应该把别人的幸福需求放在自己前面，还是把自己的放在前面』这种小小不言的问题，其实是一个伪问题。

通过好好照顾自己的需求，你同时也在帮助照顾别人的需求。

泰国有一位著名的法师，晚年把所有佛法浓缩成一句话：“不要自私。”在泰文里，这句话字面意思是“不要照顾自己，不要照顾自己的需要。”

阿姜查对此有不同意见。

他说：“你确实需要照顾自己的需求，但要智慧地去做、用「明辨力」来做。而这种善会向四周扩散。”

如果你真的好好照顾自己的需求，你就要让自己变得让人信赖。

因为如果你自己不可靠，你会把你带向何方呢？你会自己沉下去，也可能把别人一起拖下水。

我见过有些人因自己的不善巧行为的结果而受苦，他们却不知道这和他们不善巧的行为是连在一块儿的。

他们眼中只看到自己在受苦，却没有学到任何东西，于是把自己越拖越深。

所以，现在你听到了佛法，你知道不善巧的行为会带来什么，善巧的行为又会带来什么。尽最大努力走这条善道吧。

当你对『什么是「对」、什么是「错」，「苦」从哪里来、「苦的止息」从哪里来』，有了清晰的认识时，你就要去挖掘内心的这些资源——它们就在那里。

不会说，你挖的越多，它们就变得越来越少了。

这就像锻炼肌肉、培养好习惯一样——你越练习，它就变得越强。

当然，锻炼也需要加强营养——用「佛法」来滋养，用「正见」来滋养。

你的心就会变得越来越可靠，

最终达到那个地步：你可以靠你自己了，别人也可以依靠你了。这就是为什么僧团是我们的一座「庇护所」。

你位列圣僧中的一员。

别人可以信赖你——既以你为榜样，也可以放心于你绝不会故意伤害他们这个事实。

你为他们指明通往真正快乐的那条道路。当该走的时候，你就走，身后留下的是一个好的榜样。

想想佛陀。

他发现，他能给我们的最好礼物，就是——走，不要再回来——

把那个危险从世界上移除，同时留下一个可以仰赖的榜样。