

值得仰賴

講者：坦尼沙羅尊者

2026年7月1日

譯者：一意孤行

2026年7月3日

我們在這裡閉著眼睛，尋找內心某種可以仰賴的快樂。可能看起來很自私。畢竟，世界上有那麼多蓄意的不幸正在發生——戰爭、種族滅絕、不公義。或者說，我們並沒有出去外面與之抗爭。不過，我們要記住，「可仰賴的快樂」這個詞有兩層意義：

一是，它對我們自己而言，是可以仰賴的；

二是，它對他人而言，也是可以仰賴的。換句話說，它不會讓我們做出任何傷害他們的事。

這種快樂本身是穩靠的。

它是「無條件的」，也就是說，它不需要依賴外在條件該如何。一旦找到這種快樂，你就不必對世界提出各種要求：“這個得如何，那個該怎麼辦。”

你不需要做任何傷害別人的事。

即使通往那裡的道路，也是一條無害的道路。

你可不是靠從別人身上踩過去才獲得這種快樂的。

你是透過慷慨、積德、培養慈心、培養信念的力量、精進、正念、禪定、分別智慧來獲得它的。

這些全都是既利益自己、也利益他人的事。像慷慨和積德，這很顯然。慈心，也很明顯。

當你正念地在向內尋找某種快樂時，你並沒有從別人那裡拿走任何東西，而且你正在變成一個更好的人。

同樣，你傳遞到世界上的能量，也是一種更好的能量。

而你出於正念、禪定和明辨智慧所做的事，全都是好事。所以，我們所尋找的快樂，在「因」上是快樂的、在「果」上也是快樂的。

在「因」上是可信賴的，在「果」上也是可信賴的。

一旦你嚐到「不死的法味」，你就會成為一個可以仰賴的人。

巴利文叫 *niyata* —— 你是確定的，也就是說，你注定會抵達「涅槃」。

但，你的為人也是可以信賴的。

你絕對不會有意地去違犯五戒。如果你還沒到那個點，你還不是可仰賴的人。

這就是為什麼這也是給他人的禮物。

正如佛陀所指出的，心可以做各種各樣的事。看看動物界，各種不同種類的動物，都代表著各種不同的不善巧行為、不善巧的「動機」。

數量這麼多。

如果我們沒有好好訓練自己的心，我們就什麼都做得出來。

而心變得如此之快，佛陀說沒有恰當的比喻能形容它有多快，就連一眨眼的時間都太慢了。

因為當你努力幫助別人時，總會到某個點就撐不住了。

我剛開始跟阿姜放修習「禪定」的時候，那是好多年以前，我會凌晨三點醒來在山邊打坐。我聽到轟炸機從頭頂飛過，它們從烏汶府過來，要飛去轟炸柬埔寨和越南。

我突然覺得自己在山上坐著，光是這樣好像一點用都沒有、多麼愛莫能助。

我跟阿姜放說了，他說：「如果你想把全世界的「因」都扛在自己身上，你的善就會崩潰。你沒有強大到能擔起世界上所有問題的程度。就算你只承擔一個大問題，也可能某一天因為你的「無明」，它們會變得像是泰山壓頂，你的好心會崩潰，你再也做不下去了。你看，多少人、多少人突然轉變他們的觀念，180度轉彎，變得非常自私。他們也幫了別人這麼多忙——『誰來幫我呢？』我得為自己蹭點兒什麼，給自己多撈幾把，因為誰會來幫我啊。」

這種心態可能來得非常快。

這意味著，即使是好心的人，也未必那麼可以仰賴。

如果你不可仰賴，那你對世界而言就是某種危險。

所以，透過修行佛法，你就把這種危險從世界上移除了。在修行的過程中，它變得只是暫時的——你正在朝著正確的方向前進。

但當你證得「法眼」時，你就可以確保自己對世界不再是危險。你不會給世界製造危險。

你是可以信賴的。你表裡如一。

這個世界需要更多這樣的人。

否則，你做好事做了一陣子，然後就變成不那麼好的事兒了。

這就是為什麼我們在「輪迴」裡滾來滾去，過了有多久誰也不知道——

我們的善是不可靠的，做好一陣子，然後就變味兒了，整個倒轉過來了。所以，只要你還是一個潛在的危險，你就需要修行佛法。

因此，這不叫自私。

你是在努力把一個潛在的危險從世界上拿掉。當你找到真正可靠的快樂之後，如果你還有餘力，你給予他人的那種幫助，它是「純粹」的。

因為太多時候，人們做得非常好的時候，他們是在為了別人而否定自己。

他們必須對自己一直說，直到心裡開始想著“我是個多麼好的人”，然後她們開始靠他們的“我慢”(conceit)這個念頭來餵養自己。

於是，他們提供的幫助就被這種「我慢」污染了。

他們行善是為了讓自己感覺良好，而不一定是真正是為了『這事兒真的需要人去做，那就去做』。但如果你內在的快樂需求已經被滿足，而且你還有能量去幫助別人，那你就會去找當務之急的事情來做。

你不需要靠「我是個好人」「我是個樂於助人的人」「我是個慈悲的人」這種念頭來餵給自己吃。

多年前有一位法師說過，他不想生在一個沒有「苦」的世界，因為那樣他就無法練習他的慈悲了。

表面聽起來如此高大上。

但你越細想就越覺得：你其實是想透過你的慈悲來感覺良好，所以你需要找到受苦的人。

祂的快樂要建立在他們的痛苦之上。

理想的情況是，你應該有種完全獨立的快樂。

然後你給予他人的禮物，才是真正的雪中送炭——盡你所能去判斷，而不要被『我想讓自己感覺良好』這種念頭所污染。

所以，我們要尋找的可以仰賴的快樂，它在兩個意義上是可靠的：

一是它不會變成任何其它東西，它是堅固的，因為它不會依賴變幻不定的條件；

二是它讓我們成為可以信賴的人，不會給任何人帶來危險。

這就是為什麼『應該把別人的幸福需求放在自己前面，還是把自己的放在前面』這種小小不言的問題，其實是一個偽問題。

透過好好照顧自己的需求，你同時也在幫忙照顧別人的需求。

泰國有一位著名的法師，晚年把所有佛法濃縮成一句話：“不要自私。”在泰文裡，這句話字面意思是“不要照顧自己，不要照顧自己的需要。”

阿姜查對此有不同意見。

他說：「你確實需要照顧自己的需求，但要智慧地去做、用「明辨力」來做。而這種善會向四周擴散。」

如果你真的好好照顧自己的需求，你就要讓自己讓人信賴。

因為如果你自己不可靠，你會把你帶往何方呢？你會自己沉下去，也可能把別人一起拖下水。

我看過有些人因自己的不善巧行為的結果而受苦，他們卻不知道這和他們不善巧的行為是連在一塊兒的。

他們眼中只看到自己在受苦，卻沒有學到任何東西，於是把自己越拖越深。

所以，現在你聽到了佛法，你知道不善巧的行為會帶來什麼，善巧的行為又會帶來什麼。盡力走這條善道吧。

當你對『什麼是「對」、什麼是「錯」，「苦」從哪裡來、「苦的止息」從哪裡來』，有了清晰的認識時，你就要去挖掘內心的這些資源——它們就在那裡。

不會說，你挖的越多，它們就變得越來越少了。

這就像鍛鍊肌肉、培養好習慣一樣——你越練習，它就變得越強。

當然，運動也需要加強營養——用「佛法」來滋養，用「正見」來滋養。

你的心就會變得越來越可靠，

最後達到那個地步：你可以靠你自己了，別人也可以依靠你了。這就是為什麼僧團是我們的一座「庇護所」。

你名列聖僧中的一員。

別人可以信賴你——既以你為榜樣，也可以放心於你絕不會故意傷害他們這個事實。

你為他們指明通往真正快樂的那條道路。當該走的時候，你就走，身後留下的是一個好的榜樣。

想想佛陀。

他發現，他能給我們最好的禮物，就是——走，不要再回來——

把那個危險從世界上移除，同時留下一個可以仰賴的榜樣。