

意义与目的

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年9月16日

译者：一意孤行

2026年9月19日

英语和巴利语有个少见的共同特点：英文的 **meaning** 和巴利语的 **attha**。

一方面，我们会说一个词的「意思、意义」（meaning），也就是它指的是什么。另一方面，我们会说生命的「意义」（meaning），也就是它的「目的」是什么。

词语能有「意义」、能指向别的词、指向某些「行为」、指向某些「经验」——这件事本身就说明：我们绝不只是物质这样的东西。我们不是只会服从物理定律的物体。因为一个原子不会知道『指向别的东西』是什么意思。

当我们谈某个行为的「意义」、生命的「意义」，这就表示我们相信：我们的选择是至关重要的，有选择才会带来改变。

佛陀也肯定道：言辞是有「意义」的，生命是有「意义」的，佛法是有「意义」的。同时从这两种意思来说：「佛法」既指向真正的现实(true realities)；它也有个「目标」，有个「目的」。它的作用是要把我们带到「究竟的幸福」之处。

所以，我们需要记住这一点。有时我们整天忙着一堆的事情，忘了自己为什么在这里，一切开始显得失去了意义。可是我们要记得：有一种「究竟的幸福」，我们的行为能把我们带到那里，「佛经法语」能给我们指路。

我们需要「意义」（meaning），尤其需要它的「目的」这一层的「意义」。因为要把「当下」拼装起来，这是一件非常费力的事情。「当下」从来不是现成给定的，它不会从过去的「力」、过去的「因」中自动跑出来。从「过去」来的只是生料；有了「当下」的「动机」，我们才把它「塑造」出来。这就是为何这种「塑造」，总是出于某种「目的」的原因。

当我们走上修行之道，就要努力让这一切朝着正确的方向走。否则它们只是一盘散沙：我们一会瞅瞅这种快乐，转过头又去找那种快乐。这就是为何佛陀说：心的转向之快，快到没有任何比喻可以形容。未训练过的心就是这样。要训练心，就要把「当下」那些小箭头全部校准，让它们对齐一件重要、值得去做的事。这时，那个「意义」才变得“充满”了「意义」。

回想佛陀觉悟那一夜。值得把这件事一直放在心里，因为它会深刻地塑造我们对『这个世界在发生什么、这个世界什么才真的有意义』的理解。

他证得的「第一明」：「宿命通」。看见自己怎么出生的、相貌如何、叫什么名字、他吃过什么、他所经验到的苦乐，然后他死了。然后再生，然后再死，然后再生，他时而上升，然后下降。他说就像把一根棍子扔到天上：有时这一头着地，有时那一头着地，有时啪地落地的是中间。没看出来这有什么多大的成就。

可以想见，佛陀看着他那长长的一串、许多劫生生世世的时光，是怎样的一种心情。那么那么久远的光阴，到头来留下了什么值得炫耀的呢。

问题是：什么决定了这些上上下下、起起伏伏呢？于是他证得了「第二明」。他看见了整个宇宙：「有情众生」死了又生，上升了又下降。但这一次他能看到：这是随「行为」（业）轮转的。善巧的「行为」导向上界，不善巧的「行为」导向下界。可这真是一团乱麻，你就那样一直只是转啊转的，什么也没成就。再回头想一想，那是多么没有意义的感觉啊。

但接着他看见：「行为」（业）就是「动机」；「动机」由「作意」（注意力），你持有的「见」，你把注意力放在什么上面，这些事情所塑造。有没有一种「动机」，能把它带出去，带到一个不受老、病、死所限的地方，到一个不受出生所限的地方呢？那要依靠一种什么样的「见」呢？

就在那时，他发现了「四圣谛」，而它们真的能带出去。他发现「第三圣谛」是一扇门，通向某种「究竟的幸福」，而这给了他生命的意义。

那是一种真正值得的幸福。与之相比，我们在这个世间追求的快乐，只是来来又去去。你拼了老命去争取，争取，争取，但它们接着就从你的指缝溜走；要么你暂时得到了，它们就破坏了你的品格，因为你人变懒了，于是你就跌下去。

所以，没有佛法的生命是一场没有意义的生命。我们应该同时从两个方面从佛法里去寻求意义：佛法的词章语句指出了一个好的方向，从这个角度看，它们是富有意义的；而它们引导我们去过的那种生活，也是充满意义的。它会把我们带到一个不会令人失望的幸福之处去。

那种幸福对我们的经验来说太陌生了，很难去想像。我们已经习惯活-在一个这样的世界里了，我们努力给自己的生命赋予意义，但如果赋予的方式没有智慧，事情总是过眼云烟，生命就显得没有意义。

而我们之所以会发现这太令人抑郁了、这样活着没劲儿、发现这让人惊悚万分(samvage)——这件事再次说明：我们绝不只是一团物质，也绝不是被过去的力量推逼着，只能亦步亦趋，唱着那过去的歌谣。我们在做选择。而且我们希望我们的选择是那中流的砥柱，是那定海的神针，我们希望我们的选择能扭转乾坤，能通往一件值得这所有一切付出的事情。

这就是佛陀留下来的：发人深省的「法语经句」，和一条意义深远的「修行之道」。佛法的经句解释了这条道该如何走，除了告知我们路上的注意事项之外，还催促、鼓舞、激励着我们。我们为之振奋：因为那个目标真的值得啊。

而一旦你到达那里，就不再需要「意义」了。这是「涅槃」另一个不可思议之处。我们太习惯在「当下」把东西拼装起来了，一旦碰到不必再去拼装的东西，就懵了。如果它不是那个「究竟的幸福」，它才不会让你发懵呢。

想想佛陀的那个比喻：假如你有个机会，早上用一百支矛刺你，中午一百支，晚上一百支，一天三次，这样经过一百年，每天如此；但最后保证你会证得「法眼」——那只是瞥见一眼「涅槃」。他说，这也是值得的。而你得到的时候，你不会觉得这是你经历了千辛万苦换来的。你会觉得你是靠快乐换来的。那种快乐极致到它会抹掉你一路上感到的所有苦、所有煎熬的感觉。

所以这是一个正儿八经一等一的目标，有着非凡的意义。我们所有朝着这个方向做出过的行为都是有意义的；所有我们朝这个方向培养起的内心品质也是：宽宏大量、德行、出离(renunciation)、智慧、精进、忍耐、真实、决意、慈心、平捨——一切的「圆满」(perfection)，所有的「道支」，从「正见」到「正定」。它们都是有意义的，因为它们瞄准的那件事真的是太好了。

这就是为什么我们要把佛陀的觉悟放在心上，其好处是，它给我们的生命打开了一片天。正是历史上发生的这件事，证明了「意义」是可以被找到的。如果我们不走上修行的道路，那生命本身就只是那样一个大大的团团转，转啊转啊，其实根本哪儿也没去到。或者像我在泰国说过的一句话：在生死里打转转、游来游去而已。那，才是没意义的。

我们该把心放在真正的目标上，将意义赋予我们的生命，去倾听那些给我们谆谆教诲的隽永之语，这样才会明白：这是为了我们心灵的福祉。而我们朝着那个方向所做出的选择，真的非常有意义。

希望这些思想，让你成为一个有「心」之人(These thoughts give you heart)。

译后感：

这是我见过的论述人生意义最有价值，最激动人心的讲法。不禁立刻回忆起1990年在北航校园深夜苦苦思索人生意义那些兜兜转转的足迹。在五道口书店翻到日本禅宗老师铃木大拙的《禅风禅骨》和《禅者的思索》两本书，里边有一段大概是说：“当白云从山边飘过，孩子们的笑声从林边传过来时，这其中有什么意义吗？限于篇幅，本文无法论述。”我非常失望，但就因为其中有“意义”两个字，就立刻买下来，急不可耐地读了起来。甚至反复读，不断作笔记，直到整本书页都发黑，最后只能重新买一本的程度。

36年弹指一挥间，正如此文中佛陀打的那个比喻：百年早中晚各一百支矛刺身，如果最终获得佛法的智慧，那也是值得的。同样，能够在这个时代遇到森林系真正的教法，能够遇到坦尊，过去吃过多少苦，都变成了无法撼动的喜悦。也知道了过去铃木大拙所讲的禅法，与德国浪漫主义有极其深厚的渊源，见笔者所译《佛法外衣下的浪漫主义思想》。

愿未来思索人生意义的如我当年一般的年轻人，能够免去无书可读的痛苦。甚至按图索骥，找到真正究竟的快乐！