

荣誉感

讲者：坦尼沙罗尊者

2014年9月26日

译者：一意孤行

2026年9月24日

试着找到一种让你舒畅的呼吸方式。你可以把这个问题放在心里：现在的我，该怎样呼吸才好呢？然后看看身体怎么反应。也可以主动去试验：先把呼吸拉长一点，看看感觉如何。如果长呼吸感觉好那就继续；感觉不好，那就试试短呼吸。你可以试一试深一点、浅一点、重一点、轻一点。

你要给心一个能安住当下的好住处。我们禅修的一个原因，就是要有一种随取随用的快乐，不必花大钱，也不必靠外面的那一堆东西。你要在当下培养起一种不依赖外缘的快乐。因为我们都是需要休息的。人生艰难，看看我们周遭乱哄哄的情景，心特别需要有一个地方能让它沉下去、能静得下来。

一开始，你的这个当下的幸福感可能看起来一点都不起眼。可是当心学会住在这里，学会顶住那些诱惑——一会儿跑去想这个、想那个，想出个聪明的点子、弄点好玩的——你就只是待在这口呼吸的感觉上，你会发现你能定得进去，那个幸福感会变得更大，从四面八方涌来，遍及全身。你要学会珍惜这个。这需要时间，但时间花得值。你这样就有了一个力量的源泉、一个歇息处，走到哪里都能带着它。

我们这样做，不只是为了当下感觉好一点而已。这种内在的幸福感，它是不依赖外界的，这也意味着：你如何度过你的一生的方式，也可以是不依赖外界的。

当你看见某件事值得去努力、值得为此牺牲，再对照佛陀的教法，佛法也鼓励这样做时——做这种事情，你是需要力量的。因为这个世界往往不会立刻奖赏你。常言道：没有好事不多磨。有许多东西得需要牺牲，我们才能

走上我们心目中的那种人生正道，才能争取得到我们知道必须要去争取的东西。不是要你去杀人，而是要去拼搏，和自己搏斗：要去克服那种想走捷径的诱惑，克服只想随大流的诱惑。

世上有许多行为其实是很不光彩的，而且这越来越变成常态。但你有自由选择：要不要把它们变成你的常态。你有这种由内而来的幸福。有人做过研究，想用「正念」或「禅定」来训练士兵更好地去杀人、让商人做交易时更加敢冒风险，但禅修不是拿来干这个用的。你是有选择的。世界也许要往一边走，「法」往另一边走，你可以选择跟「法」走。

佛的一位在家弟子，是入流者，已经尝到觉悟的初味。有人问他：若全世界都站在佛的对面，你站哪边？他说：站佛那边。哪怕全世界，哪怕其他的家人都站对面。因为他看见佛所教的是真的：真正的幸福是可以在内心找到的，那比禅定都还要深。

这也意味着，过日子、与人相处时，我们要确保我们做的事情是光荣体面的。这种荣耀感需要相当大的内力。禅修给你的，就是这种幸福感、这种内心稳如泰山之感。我们常常需要这个去作出光荣的选择。

「荣誉」这个词，我们的社会里已经不常听到了。它的名声被那些美国南方老电影搞坏了：电影中的人物生气了，要么是因为自己的，或者是他敬重的女人的名誉受损了，他就得出去杀人来维护他/她的名誉。这种被人挖苦几句就能被黑掉的荣誉，不是这里说的那种。

另有一种荣誉，完全是内在的事情，与别人怎么看你的完全没有关系。它只和一件事情有关，那就是：你知道自己做事凭的是良心；哪怕外边看起来前途是一片渺茫，哪怕你都怀疑这件好事你能不能够看得见结果，你仍然愿意作出牺牲。

有时业果来得快，有时要很久。但你内心要有这条原则：你所做、所说、所想，都要发自一个愿望——无论做什么、无论说什么、想什么，都要按照善巧的方式去考虑。要基于慈悲，基于智慧分别，基于你的是非感。

所以你要检察自己的是非感，确定它真的是光荣体面的，然后学会坚持下去。这需要力量。我们在这里禅修，不只是到一个好地方闲逛而已——虽然那也是禅修重要的一部分，更要学会欣赏待在这里是多么的好，这也很重要——但你得学会如何用上这份力量。

智慧是不会从禅定里自动蹦出来的。禅定，加上一种强烈的是非对错感，两个合在一起，才真的有帮助。

所以问题来了：何必费这个劲呢？因为你心里知道，这是一件该做的好事。当你禅修的时候，你自己内在的自我感觉会越来越灵敏，对不同的行为「做起来是种什么滋味」也越灵敏。

我们太容易忽略掉这一点了。我们往外跑啊、往外跑、往外跑，在外边找东西，却不知道是我们自己把那个「是非感」，把『对自己真的好、对周围人真的好的那种感觉』踩得一塌糊涂。

禅修时，你要有种感觉，去把对外面那些东西的欲望放下，只看这里有什么：呼吸的时候，这里面是什么感觉？把觉知留在里面，你是什么感觉？你对什么敏感起来了？长期以来，这部分的觉知一直被你荒弃不管都变麻木了。一旦灵敏起来以后，你会有种感觉：体面地做人做事，真的才对劲了。

你从不知道，你做的一件善事，什么时候忽然成了别人的一个榜样。有时这个榜样你身旁的人会立刻注意到；有时要过很久才为人所知。但你要坚定地安住在这个信念之上：即使好人好事好像总是没好报、被嗤之以鼻、被打压，但到头来赢的还是它。

我翻译阿姜李的书时，经常碰到他的一个固定用语：『我们得关心自己的善，要护持自己的善，要增长自己的善』。译成英文感觉很别扭。这逼得我回头去看我自己的原生文化。我父母一直有很强的道德感，也这样教我。可是一般情况下不会听见有人在身边说：“看好你的善心，照顾好你的善意。”真这样说的人，才是真正关心你的福祉的人。

经文中，佛陀说过这样一种人：他的努力既是为了自己的利益，也为着别人的利益。有意思的是：杀生、偷盗、欺骗、邪淫，佛陀说这是在害自己；若怂恿别人去做这些，那是在害他们。若你为自己的利益而不做这些事情，又为别人的利益而劝他们也别做——也就是说，你关心着他们的善，也关心着自己的善。这是我们最贵重的财产之一。

阿姜曼过去常说：人生真正贵重的东西，是别人偷不走的，这真是太好了。你的那份荣耀——按照你的良知去做事、哪怕再难、哪怕要作出牺牲，也要去做——这就是你最贵重的财富。