

意義與目的

講者：坦尼沙羅尊者

2026年9月16日

譯者：一意孤行

2026年9月19日

英語和巴利語有個少見的共同特徵：英文的**意義**和巴利語的**阿塔**。

一方面，我們會說一個字的「意思、意義」(meaning)，也就是它指的是什麼。另一方面，我們會說生命的「意義」(meaning)，也就是它的「目的」是什麼。

字詞能有「意義」、能指向別的字、指向某些「行為」、指向某些「經驗」——這件事本身就說明：我們絕不只是物質這樣的東西。我們不是只會服從物理定律的物體。因為一個原子不會知道『指向別的東西』是什麼意思。

當我們談到某個行為的「意義」、生命的「意義」，這表示我們相信：我們的選擇是至關重要的，有選擇才會帶來改變。

佛陀也肯定說：言語是有「意義」的，生命是有「意義」的，佛法是有「意義」的。同時從這兩種意思來說：「佛法」既指向真正的現實(true realities)；它也有個「目標」，有個「目的」。它的作用是把我們帶到「究竟的幸福」之處。

所以，我們需要記住這一點。有時我們整天忙著一堆的事情，忘了自己為什麼在這裡，一切開始顯得失去了意義。但我們要記得：有一種「究竟的幸福」，我們的行為能把我們帶到那裡，「佛經法語」能給我們指引。

我們需要「意義」(meaning)，尤其需要它的「目的」這一層的「意義」。因為要把「當下」拼裝起來，這是一件非常費力的事。「當下」從來不是現成給定的，它不會從過去的「力」、過去的「因」自動跑出來。從「過去」來的只是生料；有了「當下」的「動機」，我們才把它「塑造」出來。這就是為何這種「塑造」，總是出於某種「目的」的原因。

當我們走上修行之道，就要努力讓這一切朝著正確的方向走。否則它們只是一盤散沙：我們一會瞅瞅這種快樂，轉過頭又去找那種快樂。這就是為何佛陀說：心的轉向之快，快到沒有任何比喻可以形容。未訓練過的心就

是這樣。要訓練心，就要把「當下」那些小箭頭全部校準，讓它們對齊一件重要、值得做的事。這時，那個「意義」才變得「充滿」了「意義」。

回想佛陀覺悟那一夜。值得把這件事一直放在心裡，因為它會深刻地塑造我們對『這個世界在發生什麼、這個世界甚麼才真的有意義』的理解。

他所證得的「第一明」：「宿命通」。看見自己怎麼出生的、相貌如何、叫什麼名字、他吃過什麼、他所經驗到的苦樂，然後他死了。然後再生，然後再死，然後再生，他時而上升，然後下降。他說就像把一根棍子丟到天上：有時這一頭著地，有時那一頭著地，有時啪地落地的是中間。沒看出來這有什麼多大的成就。

可以想見，佛陀看著他那長長的一串、許多劫生生世世的時光，是怎樣的一種心情。那麼那麼久遠的光陰，到頭來留下了什麼值得炫耀的呢。

問題是：是什麼決定了這些上上下下、起起伏伏呢？於是他證得了「第二明」。他看見了整個宇宙：「有情眾生」死了又生，上升了又下降。但這次他能看到：這是隨「行為」（業）輪轉的。善巧的「行為」導向上界，不善巧的「行為」導向下界。但這真是一團亂麻，你就那樣一直只是轉啊轉的，什麼也沒成就。再回頭想一想，那是多麼沒有意義的感覺。

但接著他看見：「行為」（業）就是「動機」；「動機」由「作意」（注意），你所持有的「見」，你把注意力放在什麼上面，這些事情所塑造。有沒有一種「動機」，能把它帶出去，帶到一個不受老、病、死所限的地方，到一個不受出生所限的地方呢？那要依靠一種什麼樣的「看見」呢？

就在那時，他發現了「四聖諦」，而它們真的能帶出去。他發現「第三聖諦」是一扇門，通往某種「究竟的幸福」，而這給了他生命的意義。

那是一種真正值得的幸福。與之相比，我們在這個世間追求的快樂，只是來來又去。你拼了老命去爭取，爭取，爭取，但它們接著就從你的指縫溜走；要么你暫時得到了，它們就破壞了你的品格，因為你人變懶了，於是你就跌下去。

所以，沒有佛法的生命是一場沒有意義的生命。我們應該同時從兩方面從佛法裡去尋求意義：佛法的詞章語句指出了一個好的方向，從這個角度看，它們是富有意義的；而它們引導我們去過的那種生活，也是充滿意義的。它會帶我們到一個不會令人失望的幸福之處。

那種幸福對我們的經驗來說太陌生了，很難去想像。我們已經習慣活在一個這樣的世界裡了，我們努力給自己的生命賦予意義，但如果賦予的方式沒有智慧，事情總是過眼雲煙，生命就顯得沒有意義。

而我們之所以會發現這太令人憂鬱了、這樣活著沒勁兒、發現這讓人驚悚萬分(samvage)——這件事再次說明：我們絕不只是一團物質，也絕不被過去的力量推逼著，只能亦步亦趨，唱著那過去的歌謠。我們在做選擇。而我們希望我們的選擇是那中流的砥柱，是那定海的神針，我們希望我們的選擇能扭轉乾坤，能通往一件值得這一切付出的事情。

這就是佛陀留下來的：發人深省的「法語經句」，和一條意義深遠的「修行之道」。佛法的經句解釋了這條道該如何走，除了告知我們路上的注意事項之外，還催促、鼓舞、激勵著我們。我們為之振奮：因為那個目標真的值得啊。

而一旦你到達那裡，就不再需要「意義」了。這就是「涅槃」另一個不可思議之處。我們太習慣在「當下」把東西拼起來了，一旦碰到不必再去拼裝的東西，就懵了。如果它不是那個「究竟的幸福」，它才不會讓你發懵。

想想佛陀的這個比喻：假如你有個機會，早上用一百支矛刺你，中午一百支，晚上一百支，一天三次，這樣經過一百年，每天如此；但最後保證你會證得「法眼」——那隻是瞥見一眼「涅槃」。他說，這也是值得的。而你得到的時候，你不會覺得這是你經歷了千辛萬苦換來的。你會覺得你是靠快樂換來的。那種快樂極致到它會抹掉你一路上所感受到的所有苦、所有煎熬的感覺。

所以这是一个正儿八经一等的目标，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「圓滿」(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。

這就是為什麼我們要把佛陀的覺悟放在心上，其好處是，它給我們的生命打開了一片天。正是歷史上發生的這件事，證明了「意義」是可以被找到的。如果我們不走上修行的道路，那生命本身就只是那樣一個大大的團

團轉，轉啊轉啊，其實根本哪兒也沒去到。或者像我在泰國說過的一句話：在生死裡打轉、遊來游去而已。那，才是沒意義的。

我們該把心放在真正的目標上，將意義賦予我們的生命，去傾聽那些給我們諦諦的雋永之語，這樣才會明白：這是為了我們心靈的福祉。而我們朝著那個方向所做的選擇，真的非常有意義。

希望這些思想，讓你成為一個有「心」之人(These thoughts give you heart)。

譯後感：

這是我所見過的論述人生意義最有價值，最激動人心的講法。不禁立刻回想起1990年在北航校園深夜苦思人生意義那些兜兜轉轉的足跡。在五道口書店翻到日本禪宗老師鈴木大拙的《禪風禪骨》和《禪者的思索》兩本書，裡邊有一段大概是說：「當白雲從山邊飄過，孩子們的笑聲從林邊傳過來時，這其中有什麼意義嗎？限於篇幅，本文無法論述。」我非常失望，但就因為其中有什麼意義嗎？甚至反覆讀，不斷作筆記，直到整本書頁都發黑，最後只能重新買一本的程度。

36年彈指一揮間，正如此文中佛陀打的那個比喻：百年早中晚各一百支矛刺身，如果最終獲得佛法的智慧，那也是值得的。同樣，能夠在這個時代遇到森林系真正的教法，能夠遇到坦尊，過去吃過多少苦，都變成了無法撼動的喜悅。也知道了過去鈴木大拙所講的禪法，與德國浪漫主義有極其深厚的淵源，見筆者所譯《佛法外衣下的浪漫主義思想》。

願未來思索人生意義的如我當年一般的年輕人，能夠免去無書可讀的痛苦。甚至按圖索驥，找到真正究竟的快樂！