

榮耀感

講者：坦尼沙羅尊者

2014年9月26日

譯者：一意孤行

2026年9月24日

試著找出一種讓你舒暢的呼吸方式。你可以把這個問題放在心裡：現在的我，該怎麼呼吸才好？然後看看身體怎麼反應。也可以主動去試驗：先把呼吸拉長一點，看看感覺如何。如果長呼吸感覺好那就繼續；感覺不好，那就試試短呼吸。你可以試試看深一點、淺一點、重一點、輕一點。

你要給心一個能安住當下的好住處。我們禪修的一個原因，就是要有一種隨取隨用的快樂，不必花大錢，也不必靠外面的那一堆東西。你要在當下培養起一種不依賴外緣的快樂。因為我們都是需要休息的。人生艱難，看看我們周圍亂哄哄的情景，心特別需要有個地方能讓它沉下去、能靜得下來。

一開始，你的這個當下的幸福感可能看起來一點都不起眼。可是當心學會住在這裡，學會頂住那些誘惑——一會兒跑去想這個、想那個，想出個聰明的點子、弄點好玩的——你就只是待在這口呼吸的感覺上，你會發現你能定得進去，那個幸福感會變得更大，從四面八方湧來，遍及全身。你要學會珍惜這個。這需要時間，但時間花得值得。你這樣就有了一個力量的泉源、一個休息處，走到哪裡都能帶著它。

我們這樣做，不只是為了當下感覺好一點而已。這種內在的幸福感，它是不依賴外界的，這也意味著：你如何度過你的一生的方式，也可以是不依賴外界的。

當你看見某件事值得努力、值得為此犧牲，再對照佛陀的教法，佛法也鼓勵這樣做時——做這種事情，你是需要力量的。因為這個世界往往不會立刻獎賞你。常言：沒有美好的事物永不過時。有許多東西要犧牲，我們才能走上我們心目中的那種人生正道，才能爭取得到我們知道必須要去爭取

的東西。不是要你去殺人，而是要去拼搏，跟自己搏鬥：要去克服那種想走捷徑的誘惑，克服只想跟著大流走的誘惑。

世上有許多行為其實是很不光彩的，而且這越來越變成常態。但你有自由選擇：要不要把它們變成你的常態。你有這種由內而來的幸福。有人做過研究，想用「正念」或「禪定」來訓練士兵更好地去殺人、讓商人做交易時更加敢冒風險，但禪修不是拿來幹這個用的。你是有選擇的。世界也許要往一邊走，「法」往另一邊走，你可以選擇跟「法」走。

佛的一位在家弟子，是入流者，已經嚐到覺悟的初味。有人問他：若全世界都站在佛的對面，你站在哪邊？他說：站佛那邊。就算全世界，就算其他的家人站在對面。因為他看見佛所教的是真的：真正的幸福是可以在內心找到的，那比禪定還要深。

這也意味著，當過日子、與人相處時，我們要確保我們所做的事情是光榮而體面的。這種榮耀感需要相當大的內在力量。禪修給你的，就是這種幸福感、這種內心穩如泰山之感。我們常常需要這個去做光榮的選擇。

「榮譽」這個詞，我們的社會裡已經不常聽到了。它的名聲被那些美國南方老電影搞壞了：電影中的人物生氣了，要么是因為自己的，或者是他敬重的女人的名譽受損了，他就得出去殺人來維護他/她的名譽。這種被挖苦幾句就能被駭掉的榮譽，不是這裡說的那種。

另有一種榮譽，完全是內在的事情，與別人怎麼看你的完全沒有關係。它只和一件事情有關，那就是：你知道自己做事憑的是良心；哪怕外邊看起來前途是一片渺茫，哪怕你都懷疑這件好事你能不能夠看得見結果，你仍然願意作出犧牲。

有時業果來得快，有時要很久。但你內心要有這條原則：你所做、所說、所想，都要發自一個願望——無論做什麼、無論說什麼、想什麼，都要按照善巧的方式去考慮。要基於慈悲，基於智慧分別，基於你的是非感。

所以你要檢討自己的是非感，確定它真的是光榮體面的，然後學會堅持下去。這需要力量。我們在這裡禪修，不只是到一個好地方閒逛而已——雖然那也是禪修重要的一部分，更要學會欣賞待在這裡是多麼的好，這也很重要——但你得學會如何用上這份力量。

智慧是不會從禪定裡自動蹦出來的。禪定，加上一種強烈的是非對錯感，兩個合在一起，真的有幫助。

所以問題來了：何必費這個勁呢？因為你心裡知道，這是一件該做的好事。當你禪修的時候，你自己內在的自我感覺會越來越靈敏，對不同的行為「做起來是種什麼滋味」也越靈敏。

我們太容易忽略掉這一點了。我們往外跑啊、往外跑、往外跑，在外邊找東西，卻不知道是我們自己把那個「是非感」，把『對自己真的好、對周圍人真的好的那種感覺』踩得一塌糊塗。

禪修時，你要有種感覺，去把對外面那些東西的慾望放下，只看這裡有什麼：呼吸的時候，這裡面是什麼感覺？把覺知留在裡面，你是什麼感覺？你對什麼敏感起來了？長久以來，這部分的覺知一直被你荒棄不管都變麻木了。一旦靈敏起來以後，你會有種感覺：體面地做人做事，真的才對勁了。

你從不知道，你做的一件善事，什麼時候忽然成了別人的榜樣。有時這個榜樣你身旁的人會立刻注意到；有時要過很久才為人所知。但你要堅定地安住在這個信念之上：即使好人好事好像總是沒好報、被嗤之以鼻、被打壓，但到頭來贏的還是它。

我翻譯阿姜李的書時，常常碰到他的一個固定用語：『我們得關心自己的善，要護持自己的善，要增長自己的善』。譯成英文感覺很彆扭。這逼得我回頭去看我自己的原生文化。我父母一直有很強的道德感，也這樣教我。可是一般情況下不會聽見有人在身邊說：「看好你的善心，照顧好你的善意。」真這樣說的人，才是真正關心你的福祉的人。

經文中，佛陀說過這樣一種人：他的努力既是為自己的利益，也為別人的利益。有趣的是：殺生、偷盜、欺騙、邪淫，佛陀說這是在害自己；若慫恿別人去做這些，那是在害他們。若你為自己的利益而不做這些事情，又為別人的利益勸他們也別做——也就是說，你關心著他們的善，也關心著自己的善。這是我們最貴重的財產之一。

阿姜曼過去常說：人生真正貴重的東西，是別人偷不走的，真是太好了。你的那份榮耀——按照你的良知去做事、哪怕再難、哪怕要作出犧牲，也要去做——這就是你最貴重的財富。