

摆脱感官欲贪

讲者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

修行中像是有个僵局，一方面，要把心带入「禅定」，你得把「欲贪」(sensuality)的念头——你被「色声香味触」的感觉吸引过去的念头——搁置一旁。如佛陀所说，你要让心隐居(seclude the mind)起来，让心抽离，让心从那样的思绪中隔开；但另一方面，你要想走出「欲贪」，你得有「禅定之乐」，最起码要有「初禅」。

所以，你要怎么做？你有没有想到？你不必一拳就把它打跑，但你可以给它一拳，让它给你让开一条路，你就有些空间让心把注意力放在「呼吸」上，把注意力放在身体上了，这个时候你是从里面来感觉身体的。学会去欣赏这种「快乐」的滋味。如果这个时候，「欲贪」的念头出现，你用「空手劈」(Karate chop)给它们来几下，然后，安静下来，加工处理(work with)你的呼吸，直到你发现当下此刻真的令你非常满足，只是吸气进来，呼气出去，让呼吸的能量洗涤、通遍整个身体，滋养整个身体，深入到那些习惯性被堵塞的身体部份中去。

一开始，我们容易感觉到身体某些部位中，有种东西在移动；而其它部位则一动不动。我们要让自己记得，不管你有什么感觉，呼吸永远都先在那儿了。所以，甚至在那些看起来静止或坚固的部位，呼吸一定是存在那儿的。它是先来的。它是先到的那个。把这个「想」放在「心」中，看看它有什么作用。有时候，当你这样想时，呼吸会奇迹般地慢下来。有些部位一直没有多少被能量洗练到的感觉，突然之间，逮到机会了。

但重要的是，你要对这儿，这个身体的呼吸元素感兴趣；你对它越感兴趣，就越会发现这里有幸福的潜质。我读过有人说，「禅定」中不要有太大到喜乐，因为佛陀不希望 you 被喜乐迷醉(intoxicated)。这个人不懂，如果你想击退「欲贪」，你得光凭坐在这里「禅定」就可以有某种强烈的幸福感才行。因为佛陀说，对我们大多数人而言，痛苦的替代品就只有感官快乐(sensual pleasure)，美化感官世界的幻想(fantasies)。这就是我们定义「欲贪」(sensuality)的方式。

顺便说一下，问题不太在于感官快乐自身，问题在于我们被它们所吸引(fascination)，因为我们把它们视为我们逃离痛苦的大门。它们有很多正相关的联系，它们会为它们的行为方式强烈地辩护。记得我见阿姜放的时候，刚好他们的话题突然转到关于「美化感官世界的幻想」(sensual fantasy)和「对性的美化幻想」(sexual fantasies)，我说，“可是，那是身体的一种需要啊，对吗”？他说：“身体需要的是什么呢？身体没有它的话完全没问题，问题是心想要它，心想要从那得到什么呢？心想要「快感」。它眼中看不到有任何其它更好的「乐受」，而它在寻找这方面的「快感」已经非常擅长，速度很快；而以「呼吸」和「身体」为手段寻求「快乐」的方式，

慢，需要敏感的觉察力(sensitivity)，需要饱满的注意力，这意味着它需要投入一定时间的工作(some work)。

我们容易忽略的一点是，我们对「美化感官世界的幻想」(sensual fantasy)，其中也包含着许多的用力和加工(work)。因为某个引人入胜的想法可能明天就不那么有吸引力了，所以我们得捣鼓出新东西来。而且你得一直有创新，而这样的创新方式中，你对人类身体的「美感」(attraction)又真的是像睁眼瞎一样。就像我们早上唱诵的「身体三十二相」一样，你问你自己那些器官，当你把它单独拿出来，哪一个是真的吸引人注意的？没有一个。甚至皮肤，当你把它剥开，就在地上摆成一堆，那是非常恶心的。所有的器官，当你把它们单独拿出来看，没有一点诱人的地方。但当我们把它们合起来，故事就变了，因为「心」想在那里发现一些吸引人的东西，它会用尽它能做的方法来找那些吸引它的东西来。所以你要往那个「欲望」里面看进去，因为你会说，部份原因在于我们好像没什么可以拿来替代它啊，而你现在(却)在想给它提供那个替代品；「心」的一部分又说，那也不错啊，我们可以两个都要，我们可以有一些「禅定」，然后又回到我们「美化感官世界的幻想」中去。但到某个时候，你会发现，它们其实是不同路的(working at cross purposes)。

所以，基本上，你现在做的事情就是，来回在两边工作，一边在「禅定」中发掘出一些的快乐，然后必须去观察你心中和「欲贪」(sensuality)互相吸引的那个部份，努力去看透(understand)它，当你有个安静的时段，做这个功课就最好。只是坐在这儿，就有一种满足感，你开始思惟身体的「过患」。阿姜放有些学生，当他们的心安静时，会看到一个图像：他们自己坐在他们自己面前，而且他们会让他们自己想象他们的身体正在变老，老了一年，老了两年，五年，十年，二十年，三十年，四十年，然后快死了，然后死后几天进入腐败阶段。

你有过这样想象你的身体吗？但这是一个好的练习。让你去领悟你和一个尸首之间的差别就是你还有这口呼吸在。甚至有这种事情，有些人当他们死了之后，他们一直在尸体周围徘徊不走。徘徊在自己的尸体周围时一件相当痛苦的事情，难道你不这么认为吗？你一边看着尸体腐败，一边又因为自己强烈的执着而不能走。这就是你应该想清楚的：迷恋身体的「过患」。

为什么你的注意力被那样锁死在其中？这里佛陀让你去分析它的「诱惑」(味)，去和「过患」(患)做对比。去思惟那些事实：身体不同器官不美的那一面，你会死，会腐败，或者去思惟你一定会生各种各样可能的病。这是佛陀让你去修的「想」的其中一种。直接去思惟，身体所有的器官，伴随每一种器官而来的各种各样的病。有些“聪明人”问：“那眼睫毛呢？你的眼睫毛不会生病，对吧？”哦，事实是，如果你不小心，眼睫毛上会长一种小小的螨虫。每一个器官都有某种病。你想再进到某个这样的身体中去重生一次吗？

我们以前没想太多，很早就为这一次生命的合同签字画押了，所有我们想到的都是有一个人类的身体的好处，突然一下子，你就来这儿了，才开始读到那些合同的

附加条款了。而且不仅只是读一读而已，合同细则已经对你生效了。所以，想想那些「过患」，然后让心在「禅定」中休息，然后回去检查那些「过患」。

再次，你得看到你对「欲贪」的执着真的是一个麻烦，它把你往下拉。我们容易以为，这是打开了各种可能性的大门，但是它事实上把许多更好的东西都拒在门外了。我们得尊重一条原则：生命中有些快乐是妨碍更高快乐的。《法句经》中有一首诗：“当你看到，因放弃一种较低的快乐，你发现一种更高的快乐，智者会放下较低的快乐，追求更高的快乐。”曾经有一个英国翻译者把它翻译成英文，他做了一个脚注，他说：“这肯定不是这首诗的原意，它哪里一定有一个更深的意义。因为它太明显不过了，我们不需要佛陀来告诉我们这些事情。”但是你看看多少人活着是按照这个原则活着的？对许多人来说，这个也要，那个也要，我们既想要保住所有的棋子，又想要赢得比赛。一个人的心智要很成熟才意识到，这不可能。而这个程度的成熟还是不够，你要持续观察、观察再观察。

阿姜摩诃布瓦说：“你可能禅观这个身体一千次，两千次，还是可能陷进去。”他说，“没关系，就是继续禅观下去。”因为这个「心」就是非常非常倔强，但是这个世界上有许多顽固的事物最终会瓦解。想想「水滴石穿」的道理。水是柔弱的，但是它一直坚持滴、滴、流过、流过石头面上，它会在石头中划出一道痕来。同样的道理，无论你对「欲贪」的执着多么的坚固，你得坚持再回头试一次、再回头试一次，你能够回头的能量部份来源于你对「过患」的禅观，部分来源于你从禅定中获得的滋养。因为「禅定」是「心」的食物。想想那幅图像，一个堡垒的前哨，你有「正念」守在大门，防止不善巧的人或东西进城来，你有「佛法智慧」(knowledge of the Dhamma)武装的战士，他们代表着「正精进」，而守城门值班的战士当然需要食物，而食物就是「禅定」。

所以，我们可以学会在「禅定」中找到一种强烈的兴趣感和吸引力。学会欣赏光是让「心」能够安静地坐在这儿，不需要做什么，只是和一念在一起。学会用这种方式修行，当你允许那一念渗透全身时，你从内去感受，有一种强烈的「幸福感」涌现。

所以，它会有来回、来回的循环关系。修行中有太多的事情象这样，你的「德行」(戒)取决于你的「智慧」，你的「智慧」取决于你的「德行」(戒)，这是森林传承独特的教法。不是说，你先只是修「德行」(「戒」)，当你的「德行」修圆满了，然后你再修「禅定」，然后当你的「禅定」修圆满了，你再修「洞见」这一部份。你得同时一起修全部这三个功课。「德行」帮助你坚持诚实做人，「禅定」给你食物和能量，「智慧」让你能够看清，为何你抓住什么事情的同时，那个事情也反过来抓住你，光是这一个「想」就帮助巨大，就像我说的，我们以为我们「美化感官世界的幻想」打开了许多可能性，它们实际上却把许多其他更好的东西拒之门外了。当你愿意承认这一点时，这是许多场战斗的结果。