

脱离迷想

晚间讲法:坦尼沙罗尊者

2007年10月19日

译者:一意孤行

2026年2月6日

我们都是为了幸福而修行,为了一种比寻常的快乐更加深刻的幸福。但在修行过程中,我们常常携带着对幸福的种种「假设」——幸福是怎么来的,我们为什么不幸福,我们怎么做才能够变得更加幸福——这些「假设」,我们几乎意识不到『它们是假设』,因为我们「假设」得太用力,所以我们都想当然地认为它们就是真的了。而有时,它们挡住了我们的视线。

最常见的两种「假设」最为障碍我们的视线。第一个假设认为我们不快乐是因为我们无法接受事物的「本来面目」;修行的目的就是学会更善于「接纳」。换句话说,我们基本上是「神经质」的。对「神经质」和「精神病」之间的古老定义区别在于:精神病患者认为『二加二等于五』,而神经质患者明明知道『二加二等于四』,却讨厌这个事情。我们的问题完全就是我们不能够地接受事物的「本来面目」。如果我们能够学会接受『二加二等于四』,并且觉得这完全没毛病,那么我们就快乐了。因此,在这种模式下,修行的目的就是『学会接纳』。但即使是弗洛伊德也承认,让人们克服了神经质也不能解决幸福的问题。正如他所说,这只会让他们陷入平凡的、日复一日的痛苦之中。然而,一些常见的理论却认为,这是当然的事情,你就得学会接受这一点,因为那就是事物的「本来面目」。

另一种模型认为,我们不快乐是因为我们有一种「分离感」(「疏离感」,译者注:有时也被翻译成「异化感」)。我们的内心是分裂的,外在的方面,我们与他人是疏离的,与自然分离出来了。我们只需要学习如何培养一种「合一感」,一种「相互联系感」,然后我们就能快乐。但这并非佛陀对「相互联系」的看法。他看到,事物之间按照「因果关系」相互联系起来实际上是「痛苦的根源」。他说,即便「合一感」也是「无常」的,它内含着细微的「苦」。如果你「执着」于它,你就会「受苦」。佛经中描述的「合一」的最高境界,是「与意识的合一」或「与意识的非二元对立」,在这种境界中,你感受到『意识是一个整体,包含着一切』。然而,他说,即使是这种境界也是『无常、苦、非我』的。

这两种关于幸福的观点共同之处在于，它们都认为外部世界的「本来面目」是给定的，我们只是现成事实的「接受端」，所以我们必须学会如何以正确的心态去面对既定的事实：「接纳」并努力去和「事物的本来面目」融为一体。但佛陀的观点则不同。他认为『现实中只有一部分给定的，我们也是现实的塑造者』。我们积极地参与着塑造我们所经历的每一个当下的时刻。

「当下」并非完全是被我们拿捏的，不是说，我们想要它变成什么它就给我变出什么来。它的一部分源于「过去」(对现在)的影响，另一部分则来自我们当下的「动机」。如此一来，我们既是「生产者」，也是「消费者」。我们创造痛苦，也消费痛苦；我们创造快乐，也消费快乐。理解这一点有助于我们打通抵达某种更深层次幸福的道路，因为佛陀曾说，有一种幸福既不是生产出来的，也不用去消费它，它就在那儿。然而，我们对自己创造的幸福「不断的吃」，却阻碍了我们去看到这种幸福。

所以对他而言，「禅修」的目的并非在于去『庆祝合一』或『庆祝接纳』，而在于培养两种截然不同的情绪：「脱离迷想」(disenchantment)和「从激情中升华出来」(离贪、断爱, *dispassion*)。巴利语中「脱离迷想」一词(*nibbida*)也包含「不喜欢吃」(*distaste*)、「讨厌」(*disgust*)或「厌恶」的意思，听起来或许有强烈的冲击感，但这种强烈的冲击感是必须的。它是我们摆脱『这种「要以这个为食」的强烈执着』的解药。佛陀说，这种执着正是「痛苦的核心」。巴利语中“*upadana*”一词，意为「执着」，也包含「进食、摄取养分的行为」。佛陀说，「执着」正位于「痛苦和压力」的核心。因此，我们需要学习的是如何看待「我们所吃的东西」，直到我们培养出一种强烈的感觉：『我们不想再吃它们了』。

为了达到那种境界，佛陀确实要求我们培养出一定的「接纳感」和「一体感」。这是禅定修行的核心所在。首先，你要专注于一个对象，比如呼吸，然后与它保持在一起，时间越长越好，直到你开始与它培养起某种「一体感」。你「对呼吸的觉知」和「呼吸」本身似乎变成了一件事情。这是一种「合一感」(*sense of unification*)——*ekodi -bhava*——，佛陀让我们尽量去培养这种感觉。他让我们带着这种「一体感」层层进入更高的「禅定」，越高越好。

为什么？因为他希望我们『以此为食』，然后将这种「食粮」与我们以往所摄取的「其他食物」进行比较，去发现这是一种更为精妙的快乐，一种更令人满足的滋养。它带来的快乐是无可指责的：这种快乐仅仅源于专注你的心念。我们从外源中获得的快乐是有某些可以批评之处的，因为我们快乐了，那就意味着其他人、其他的动物就必须工作，必须以这样那样的方式受罪。一个例子是，物质上的食物。当我们吃物质食物时，我们是获得了快乐，但要将这些食物送到我们的盘中，需要付出大量的劳动和牺牲。正如佛陀所说，这种快乐是有可被指责之处的。或者用阿姜李的话来说，它有某种

程度的「业债」。而仅仅源于学会如何专注于呼吸的快乐，不会给任何人带来负担，因此，这是一种真正值得我们去培养的「心灵食粮」。

当你与「禅定的食粮」发展出某种「一体感」时，你回头看看「心」为了满足情感上的快乐而吃的其他食物，就意识到了那是多么的痛苦。佛陀在经典中描绘了一个盲人的故事：有人给了他一块脏兮兮、油腻腻的破布，并说：“看，这是一块干净的白布哦。”盲人接过破布，非常珍惜，以为它是一块干净的白布。但当医生最终治好了他的眼疾，他重见光明后，第一眼看到的却是那块破布。他明白了，这不是干净的白布，而是一块脏兮兮、油腻腻的破布。他惊呼：“哇，我真是被那家伙给骗了！”

同样，佛陀说，一旦你初尝觉悟的法味，你回顾你以前的快乐，就意识到你是如何被心愚弄的——在寻找快乐的过程中，你所汲取的只是「色、受、想、行和识」——当你真正仔细去观察它们时，你会发现这些东西根本不值得吃。

二战后美国占领日本期间，流传着这样一个故事。一些日本餐馆的厨师因为战败而心怀怨恨，因为他们不得不为占领者做饭做菜。为了报复，他们会用人粪，加入各种芥末或其他东西来掩盖粪便的味道，然后端给美国顾客。他们实际上是在用粪便喂给占领者吃，而占领者却毫不知情。厨师们就这样去获得变态的快感。如果你看一下你一直以来所摄入的精神食粮，你会发现它其实也是一样的，所有的乐趣都来自于准备的过程。

这就是为什么我们要观照身体的32个部分，从「五蕴」、「六入六处」（感官媒介）和「四大」的角度分析事物：这样我们才能意识到，我们一直以来摄取的「性欲」或「占有欲」这些“食物”，其实并无多少实质的基础。它没给我们任何真正的营养，我们从中获得的快感也远远不及我们给它「包装打扮」的种种努力。这种观想的目的，就是要让我们对一直以来所摄入的“食物”获得一种 (*nibbida*) ——「脱离迷想」或厌恶——的感觉，从而不再想要去吃它。

当你决定不想吃它的时候，你会回过头来，看看自己事实上一直以来都在准备这些食物，然后意识到你不再想准备它了：这就是「从激情中升华出来了」（离贪、断爱、*dispassion*）。你一直以来用「色」（身体）、「受」（感受）或者其他什么东西，满怀激情地去创造这些食物。正因如此，它才以食物的形式存在。但一旦你从对它的激情中升华出来，你就会停止创造它。当你停止创造它时，它也就不在那儿了。那时，你体验到了「止息」（灭、*cessation*）。你的心不再纠缠于「生产」或「消费」的过程。那时，它就自由了。当它不再被这些痛苦的食物生产和消费所束缚或迷惑时，一种「就在那儿」的幸福就向它敞开。

所以，佛陀对真正幸福的看法与我们通常带入修行中的许多「假设」截然不同。记住这一点很重要。我们并非完全处于事物的「接受端」这个位置

上。我们既是「生产者」，也是「消费者」。而我们日常的快乐——甚至是一些更精微的快乐——的「生产和消费」，正是障碍我们领悟那个「超越一切的幸福」的因素。这种幸福不依赖于（我们）与他人是「联结」的还是「分离」的，也不依赖于「接纳」或「不接纳」。它就在那里。但要找到它，我们必须与过去的「执迷」培养起一种「脱节感」(sense of disconnect)，并且断然不再接受『事情就是那样』的「本来面目」。因此，佛陀对于『如何找到』以及『在哪里找到』真正的幸福这个问题，有着截然不同的方法。但这种到来的幸福远远比仅仅学会去「接纳事物」或学会「与事物合而为一」所能获得的幸福要更加真实。

所以，请记住这一点——你既是生产者也是消费者——认真看一下你一直在生产什么，以及你是如何消费它们的。看看我们为了从这个身体、从感受、感知、思维架构和意识中创造出快乐，投入了多少的努力。开始问问自己：这一切真的值得吗？也许还有更好的选择呢。也许是该走向成熟的时候了。当你能够培养出这种「脱离迷想」和「从激情中升华出来」的感觉时，它就会带你走向「止息」(灭)。然后你会意识到，「止息」(灭)不是什么可怕的事情。它不是什么「灭绝」。它更像是学习如何成熟地摆脱一些旧的坏习惯、旧的瘾、旧的沉迷，并发现当你放下旧的「进食」习惯后，那有一种好得多得多的东西存在。