

脫離迷想

晚間講法：坦尼沙羅尊者

2007年10月19日

譯者：一意孤行

2026年2月6日

我們都是為了幸福而修行，為了比尋常的快樂更深刻的幸福。但在修行過程中，我們常常攜帶著對幸福的種種「假設」——幸福是怎麼來的，我們為什麼不幸福，我們怎麼做才能夠變得更加幸福——這些「假設」，我們幾乎意識不到『它們是假設』，因為我們「假設」得太用力，所以我們都想當然地認為它們就是真的了。而有時，它們擋住了我們的視線。

最常見的兩種「假設」最障礙我們的視線。第一個假設認為我們不快樂是因為我們無法接受事物的「本來面目」；修行的目的是學習更善於「接納」。換句話說，我們基本上是「神經質」的。對「神經質」和「精神病」之間的古老定義區別在於：精神病患者認為『二加二等於五』，而神經質患者明明知道『二加二等於四』，卻討厭這個事情。我們的問題完全就是我們不能夠地接受事物的「本來面目」。如果我們能夠學會接受『二加二等於四』，並且覺得這完全沒毛病，那麼我們就快樂了。因此，在這種模式下，修行的目的就是『學會接納』。但即使是佛洛伊德也承認，讓人們克服了神經質也無法解決幸福的問題。正如他所說，這只會讓他們陷入平凡的、日復一日的痛苦之中。然而，一些常見的理論卻認為，這是當然的事情，你就得學會接受這一點，因為那就是事物的「本來面目」。

另一種模型認為，我們不快樂是因為我們有一種「分離感」（「疏離感」，譯者註：有時也被翻譯成「異化感」）。我們的內心是分裂的，外在的方面，我們與他人是疏離的，與自然分離出來了。我們只需要學習如何培養一種「合一感」，一種「相互連結感」，然後我們就能快樂。但這並非佛陀對「相互連結」的看法。他看到，事物之間按照「因果關係」相互連結其實是「痛苦的根源」。他說，即便「合一感」也是「無常」的，它內含著細微的「苦」。如果你「執著」於它，你就會「受苦」。佛經中所描述的「合一」的最高境界，是「與意識的合一」或「與意識的非二元對立」，在這種境界中，你感受到『意識是一個整體，包含著一切』。然而，他說，即使是這種境界也是『無常、苦、非我』的。

這兩種關於幸福的觀點共同之處在於，它們都認為外在世界的「本來面目」是給定的，我們只是現成事實的「接受端」，所以我們必須學習如何以正確的心態去面對既定的事實：「接納」並努力去與「事物的本來面目」融為一體。但佛陀的觀點則不同。他認為『現實中只有一部分給定的，我們也是現實的塑造者』。我們積極地參與塑造我們所經歷的每一個當下的時刻。

「當下」並非完全是被我們拿捏的，不是說，我們想要它變成什麼它就非得給我變出什麼來。它的一部分源自於「過去」（對現在）的影響，另一部分則來自我們當下的「動機」。如此一來，我們既是「生產者」，也是「消費者」。我們創造痛苦，也消費痛苦；我們創造快樂，也消費快樂。理解這一點有助於我們打通抵達某種更深層幸福的道路，因為佛陀曾說，有一種幸福既不是生產出來的，也不用去消費它，它就在那兒。然而，我們對自己創造的幸福「不斷的吃」，卻阻礙了我們去看到這種幸福。

所以對他而言，「禪修」的目的並非在於去『慶祝合一』或『慶祝接納』，而是培養兩種截然不同的情緒：「脫離迷想」（disenchantment）和「從激情中昇華出來」（離貪、斷愛，dispassion）。巴利語中「脫離迷想」一詞（在筆尖上）也包含「不喜歡吃」（distaste）、「討厭」（disgust）或「厭惡」的意思，這聽起來或許有強烈的衝擊感，但這種強烈的衝擊感是必須的。它是我們擺脫『這種「要以這個為食」的強烈執著』的解藥。佛陀說，這種執著正是「痛苦的核心」。巴利語中“*upadana*”一詞，意為「執著」，也包含「進食、攝取養分的行為」。佛陀說，「執著」正位於「痛苦與壓力」的核心。因此，我們需要學習的是如何看待「我們所吃的東西」，直到我們培養出一種強烈的感覺：『我們不想再吃它們了』。

為了達到那種境界，佛陀確實要求我們培養出一定的「接納感」和「一體感」。這是禪定修行的核心。首先，你要專注於一個對象，例如呼吸，然後與它保持在一起，時間越長越好，直到你開始與它培養某種「一體感」。你「對呼吸的覺知」和「呼吸」本身似乎變成了一件事情。這是一種「合一感」（sense of unification）——*ekodi-bhava*——，佛陀讓我們盡量培養這種感覺。他讓我們帶著這種「一體感」層層進入更高的「禪定」，越高越好。

為什麼？因為他希望我們『以此為食』，然後將這種「食糧」與我們以往所攝取的「其他食物」進行比較，去發現這是一種更為精妙的快樂，一種更令人滿足的滋養。它所帶來的快樂是無可指責的：這種快樂只是源自於專注你的心。我們從外源中獲得的快樂是有某些可以批評之處的，因為我們快樂了，那就意味著其他人、其他的動物就必須工作，必須以這樣那樣的方式受罪。一個例子是，物質上的食物。當我們吃物質食物時，我們是獲得了快樂，但要將這些食物送到我們的盤中，需要付出大量的勞動和犧牲。正如佛陀所說，這種快樂是有可被指責之處的。或者用阿姜李的話來說，它有某種程

度的「業債」。而僅源自於學會如何專注於呼吸的快樂，不會給任何人帶來負擔，因此，這是一種真正值得我們去培養的「心靈食糧」。

當你與「禪定的食糧」發展出某種「一體感」時，你回頭看看「心」為了滿足情感上的快樂而吃的其他食物，就意識到了那是多麼的痛苦。佛陀在經典中描繪了一個盲人的故事：有人給了他一塊髒兮兮、油膩膩的破布，並說：「看，這是一塊乾淨的白布哦。」盲人接過破布，非常珍惜，以為它是一塊乾淨的白布。但當醫生最後治好了他的眼疾，他重見光明後，第一眼看到的卻是那塊破布。他明白了，這不是乾淨的白布，而是一塊髒兮兮、油膩膩的破布。他驚呼：“哇，我真是被那傢伙給騙了！”

同樣，佛陀說，一旦你初嘗覺悟的法味，你回顧你以前的快樂，就意識到你是如何被心愚弄的——在尋找快樂的過程中，你所汲取的只是“色、受、想、行和識”——當你真正仔細去觀察它們時，你會發現這些東西根本不值得吃。

二戰後美國佔領日本期間，流傳著這樣一個故事。一些日本餐廳的廚師因為戰敗而心懷怨恨，因為他們必須為佔領者做飯做菜。為了報復，他們會用人糞，加入各種芥末或其他東西來掩蓋糞便的味道，然後端給美國顧客。他們實際上是在用糞便餵給佔領者吃，而佔領者卻毫不知情。廚師們就這樣去獲得變態的快感。如果你看一下你一直以來所攝取的精神食糧，你會發現它其實也是一樣的，所有的樂趣都來自於準備的過程。

這就是為什麼我們要觀照身體的32個部分，從“五蘊”、“六入六處”（感官媒介）和“四大”的角度分析事物：這樣我們才能意識到，我們一直以來攝取的“性慾”或“佔有欲”這些“食物”，其實並無多少實質的基礎。它沒有給我們任何真正的營養，我們從中獲得的快感也遠遠不及我們給它「包裝打扮」的種種努力。這種觀想的目的，就是要讓我們對一直以來所攝取的「食物」獲得一種（背景中）——「脫離迷想」或厭惡——的感覺，從而不再想要去吃它。

當你決定不想吃它的時候，你會回過頭來，看看自己事實上一直以來都在準備這些食物，然後意識到你不再想準備它了：這就是「從激情中昇華出來了」（離貪、斷愛、dispassion）。你一直以來用「色」（身體）、「受」（感受）或其他東西，滿懷激情地去創造這些食物。正因如此，它才以食物的形式存在。但一旦你從對它的熱情中昇華出來，你就會停止創造它。當你停止創造它時，它就不在那裡了。那時，你體驗到了「止息」（滅、cessation）。你的心不再糾纏於「生產」或「消費」的過程。那時，它就自由了。當它不再被這些痛苦的食物生產和消費所束縛或迷惑時，一種「就在那兒」的幸福就向它敞開。

所以，佛陀對真正幸福的看法與我們通常帶入修行中的許多「假設」截然不同。記住這一點很重要。我們並非完全處於事物的「接受端」這個位置。

我們既是「生產者」，也是「消費者」。而我們日常的快樂——甚至是一些更精微的快樂——的「生產與消費」，正是障礙我們領悟那個「超越一切的幸福」的因素。這種幸福不依賴（我們）與他人是「連結」的還是「分離」的，也不依賴「接納」或「不接納」。它就在那裡。但要找到它，我們必須與過去的「執迷」培養起一種「脫節感」(sense of disconnect)，並且斷然不再接受『事情就是那樣』的「本來面目」。因此，佛陀對於『如何找到』以及『在哪裡找到』真正的幸福這個問題，有著截然不同的方法。但這種到來的幸福遠遠比僅僅學會「接納事物」或學會「與事物合而為一」所能獲得的幸福更真實。

所以，請記住這一點——你既是生產者也是消費者——認真看一下你一直在生產什麼，以及你是如何消費它們的。看看我們為了從這個身體、從感受、感知、思考架構和意識創造出快樂，投入了多少的努力。開始問自己：這一切真的值得嗎？也許還有更好的選擇。也許是該走向成熟的時候了。當你能夠培養出這種「脫離迷想」和「從激情中昇華出來」的感覺時，它就會帶你走向「止息」(滅)。然後你會意識到，「止息」(滅)不是什麼可怕的事。它不是什麼「滅絕」。它更像是學習如何成熟地擺脫一些舊的壞習慣、舊的癮、舊的沉迷，並發現當你放下舊的“進食”習慣後，那有一種好得多得多的東西存在。