

无可指摘的快乐

讲者：坦尼沙罗尊者

2015年8月19日

译者：一意孤行

2026年5月19日

我们都在生命中寻找「快乐」(happiness)。巴利语中“快乐”一词(*sukha*)也可以指幸福(well-being)、愉悦(pleasure)、轻松(ease)、极乐(bliss)。所以,如果你觉得“快乐”这个词不太能准确描述你对人生的追求,或许其他一些词语更合适。问题在于,我们为了寻求幸福而做的许多事情,实际上却造成了「痛苦」。这才是生命的「那个」大问题。

这就是佛陀想要解决的问题。他花了很长时间才搞清楚怎么去解决它。有一段时间,他真的以为发现真正「幸福」的最佳途径就是要去否认自己一切的享乐。但,他终于领悟到,这不是那条出路。他发现了「中道」,因为他明白了,除了「痛苦」和「感官欲乐」,生命还有更多的选择。还有另外种类的「愉悦」,另外类型的「幸福」,是完全「无可指摘」的。尤其是「禅定」的快乐:这是他撞见的第一种「无害」的快乐。于是,他顺着这种快乐往前探索,结果在探索的过程中,他找到了一种比这要深得多的快乐,一种更深邃的幸福——那是一种「终极的快乐」,完全不依赖于任何的条件。

所以他明白,我们要去追求快乐和幸福的「欲望」,本身没有什么「莫须有」的大错(there is nothing really wrong with our desire for happiness and well-being.)。错的只是我们没有采取「明智」的方式按照这种「欲望」去行动。「明智的行动方式」是要去找到一种「无可挑剔」的幸福,去走一条「无可指摘」的道路。

那么,哪些因素才使得一种「幸福」或「快乐」是{无可指摘}的呢? 两点:第一,你为了获得它所做的事情;第二,它对你和其他人造成的影响。

如果一种「快乐」是建立在伤害他人、杀戮、偷盗、不当性行为、说谎、吸食麻醉品等行为之上的,那是该备受谴责的,因为你在伤害

他人的同时，其实也在伤害自己。如果「快乐」是建立在「贪、嗔、无明」之上的，那也同样应受谴责。

同时，如果你煽动他人杀人、偷窃、进行不当的性行为、撒谎、吸食麻醉品，那也是一种应受谴责的寻求「快乐」的方式。

有趣的是，佛陀谈到『如何为自己好』时，他的思想框架是从「遵守戒律」搭建起来的。我们往往认为「戒律」摆在那儿是为了防止我们伤害他人，以为重点是放在「他人」。但对佛陀而言，「遵守戒律」的重点在于*你*：*「遵守戒律」如何是为你好。

至于教唆他人违背戒律，他认为这才是真正伤害他们的事情。换句话说，你不应该把他们仅仅视为你追求快乐的「欲望」的「对象」(object of your desire for happiness)，而应该把他们本身视为(活生生的)「主体」(agent)。正如他所说，利益他人的最佳方式之一就是教他们如何不违背戒律。也就是说，你要把能够照顾好他们自己的技术传授给他们。

所以，只要你所寻求的「快乐」不涉及任何形式的伤害，那就没问题。但这只是第一道测试的标准。

第二个测试的标准是：这种特定的「愉悦」或者「快乐」的形式对你的内心有何影响？想想「守护六根」：这并不意味着你要否定「快乐」。佛陀说，如果你发现自己生活在某种「快乐」之中，而内心仍然能够增生「善巧的品质」，那么这种「快乐」就是OK的。然而，如果这种快乐滋生了「不善巧的心理品质」，那你对它就要警惕。这个事情你要去避开。

同样的道理也适用于「痛苦」和内心「平静的感觉」。换句话说，有些痛苦对你的「心」是有害的，尤其是一些痛苦的思维方式。比如说，“这个修行，可我做不来；我这个人好痛苦好痛苦，我这个人好糟糕好糟糕，这世上没一样事情是好的”这种想法：这些想法会制造出不健康的「痛苦」，是应该受到责备的「痛苦」，因为它们只给自己带来更多的「痛苦」。当我们陷入低谷或很严重的「抑郁」时，我们不愿去想『我们自己个人这方面做了什么该受责备的事情』，但从佛陀的角度来看，你就是在做这样的事——因为你扔掉了自己的「责任」。

同样的道理也适用于内心「平静的感觉」：并非所有的「平静」都是完全没问题的。当你对他人的痛苦漠不关心，或者对自己的「幸福」，尤其是对未来的真正「幸福」漠不关心时，那并非是一种好的「平静」。

所以，当你看着自己的人生，你该问问自己：“你对「快乐」的追求是「无可指摘」的吗？还是「该受批评」的？”我们往往以为「快乐」、「痛苦」和内心的「平静」就是自己跑出来的啊，但事实并非如此。是有跑出来的（东西），那是来自过去的、让这些事情生起的潜在势能，但如果没有我们「当下行为上的参与」，我们甚至都无法经验到它们。这一切都是我们当下「正在做」出来的。

所以，这个「正在做的动作」是你需要去看仔细的。除了「不从事有害的行为」这一外在层面的基本原则之外，你还要看你「当下的业」。你的身体蕴藏着快乐和痛苦的「潜能」，你的心灵也蕴藏着快乐和痛苦的「潜能」，各种善巧和不善巧的「内心品质」。而你『如何参与这些事物』的方式，你如何『以此为乐』的方式：正是它们滋长了这些「潜在的势能」。

佛陀说，这就像给种子浇水。种子就在那里，有些来自你过去业力的种子已经准备好发芽。有些无论你浇多少水都不会发芽。有些无论你是否浇水，都会发芽。你应该去注意的、与你自己有关的是那些你的选择会带来改变的种子：如果你浇水，它就会生长；如果你不浇水，它就不会生长。这些才是你真正应该负责的，因为它们才是给你的「心」带来改变的因素。

所以，如果你发现自己参与了不善巧的思维活动，或者你发现你只是坐在这里，围着身体的疼痛或糟糕的精神状态打转转：问问你自己，“看，你怎么会喜欢干这个事情？”这想起来会让我们觉得很奇怪，我们怎么可能会喜欢干这些让我们真的非常痛苦的事情呢。但是你的思维中确实存在着某种活动，它参与到那个痛苦中去，以此为乐，在内心中蚀刻出来这些沟沟壑壑。或者用阿姜摩诃布瓦的话来说，“它在搭建一座桥，把身体的疼痛与精神的痛苦接了起来。”然而，这种「喜欢」的部分原因，可能仅仅是因为你「喜欢」有这个身体，「喜欢」这种『有一个身体的感觉』。但现在，疼痛来了，侵入了你的空间，你就想尽办法要把它赶出去。

你要明白，身体的性质就是会有疼痛的。我们有念诵的那句经文说：“我们终将老、病、死，离别。”这句话的泰语译本是：“衰老是常事。疾病是常事。死亡是常事。”我们不喜欢把这些事情想作是正常的

，但实际上，如果你能学会把它们看作是正常的，就能减少「很多」痛苦。这也意味着，当身体出现问题时，你必须告诉自己：“哦，这只是身体正常的运作方式。”如果是疾病，你要尽力治疗，但你会发现有些事情的去来是不要你发通行证的——无论医生如何治疗，无论你想到什么办法，它们都在那儿——这时你就必须学会与这些事情共存，而不被它们所苦。

这就引出了「当下之业」的更详细层面，即：你此刻的「动机」是什么？你的「动机」是要抓住这个身体不放吗？还是说你愿意放下一些你以为离不开的东西，但如果你能够放下一些执着，或许你会过得更好？你对身体的「想」（感知，印象，取角）——是什么？你对疼痛的「想」（感知，印象，取角）是什么？你是如何去注意它的？你是否在想，“这个疼痛干嘛在这儿？它干嘛要伤害我？”不妨把问题换成，“我如何才能理解这个疼痛？”你只需要改变你提出的问题。所有你需要做的就是改变那个设问，那就能改变你与疼痛的关系。你现在开始主动出击了。

你是怎么围绕着疼痛想它的？你是否真的认为疼痛是冲着你来的，是来害你的？这东西不应该呆在这儿？还是你要学会怎么去接受它，就当只是有个东西在那儿，这是心必须学会与之共同生活的东西？

这就像知道这个世界上有火，你却不把手指放进去。这不是说你要逃避痛苦，而是要让自己清楚：“我到底在做什么？我对痛苦的态度是什么？结果导致我把手指伸进了火里？”你希望能够与疼痛共处，却不被它所苦。

当你掌握了这项技术，你就会发现一种真地独立于外界事物运行之道的「幸福状态」。这是唯一的一种你可以真正依赖的「幸福状态」。而且它是「无可指摘」的：它不源于任何不善巧的行为；它也不会引导你的心去做任何不善巧的事情。

这个时候，你就找到一种「无可指摘」的「快乐」、一种「幸福」、「轻松」、「愉悦」和「极乐」，你就拥有了生命所能提供的最好的东西。