

被「欲贪」耍弄的傻瓜

讲者：坦尼沙罗尊者

2026年5月21日

译者：一意孤行

2026年5月24日

人们有时会抱怨我们所念诵的「身体三十二身分」的观想。我们干嘛要注意看这个？他们说，还嫌我们对自己的身体的负面图象不够多吗。长话短说的回答就是：哪怕我们对自己的身体有负面的图象，我们仍然是被「感官欲贪」所摆布的傻瓜。只是匆匆扫过一眼、一个潜意识中的轮廓，或是一则广告，就能让我们做出各种愚蠢的事。这就是我们为什么还活着、还健在的原因。

你可以想象一下，当你长期生病、濒临死亡时会是什么样子？你已经长期被剥夺了各种享乐，因为身体这么疼。身体太弱了。而就在你临死之际，一个感官欲乐的机会出现了——一个美丽的身体、美丽的景象。如果你没有受过训，你就追它去了，因为那时候你的心尤其脆弱、尤其饥渴。

你必须在自己还强健的时候训练它，不要倾倒在这些东西前面。你得问问自己：身体究竟有什么地方吸引你？「诱惑」在哪里？是哪个部位？那个部位又连接着什么？它连接着身体其它所有的器官。你之所以能把它看成有吸引力的，唯一原因就是切断了所有的这些连接。你透过一根管子对着它看。所以我们要求你去拓宽你的视野，去看到那个所谓的「吸引力」其实连接着很多非常不诱人的东西，而且它们全都连在一起，你无法把它们分割开。我们并不是在大嘴巴说它的坏话，也不是在扯一些没有的事情。

「阿姜苏瓦特」常说的：“身体三十二身分所说的，有哪一项是不真实的？我们全都有这些东西，而且它们全都不干净。它们全都泡在血液、淋巴液里，不管你身体里还有其它什么东西。然后，还有气味。如果你好几天不洗澡，你自己都不想靠近自己。”

多年前，我曾经去泰国的一家医院，正好赶上有人刚生产完。到处都弥漫着恶臭。我们就是这样来到世上的。而当我们离开时，情况会更糟。所以，你需要改变自己对这类图象的「膝跳反射」，因为正是心理的图象对你有着巨大的控制力。

就像我今天早上说的，当你观想身体各部分时，你可以顺着清单往下走：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉……试着对这些部分所在的位置有某种「感觉」。但「图象」也很重要，因为我们为「形象」活着。当我们死的时候，我们为「形象」而死。我们也是透过「形象」而投生，我们就是拜倒在这些「形象」前面的一个傻瓜。这就是我们必须重新训练的。我们拿这些图像来，目的不是说让你对身体的负面图像有「膝跳反射式」的厌恶感就够了。而是要你一注意到某个看似有吸引力的东西时，就立刻把它和其它不吸引人的部分连在一起。这只是分析的开始，但对很多人来说还是很难，所以要用功练习。而当心里有抗拒的声音时，你可以问它：「你为什么要抗拒？」你想从这个身体得到什么呢？如果你即将死去，而一个「身体的形象」出现在你面前，你会因为惊鸿一瞥、因为身体的某条曲线或形状，就想去追求它吗？你想在那个时候当个傻瓜吗？噢，当然不要。所以，对这种分析并没有什么好抗拒的。练习到后来，你可能会对自己的身体感到厌恶，但我们并不要求你走到那个极端。这也是为什么佛陀说，当不善巧的心态在这过程中生起时，回到呼吸上。用令人澡雪一新的方式呼吸，用令自己愉悦的方式呼吸，用令心喜悦的方式呼吸。你需要的是能够客观地去看待自己的幻想，客观地去看待进入你心中的「形象」，从中抽离一步。我们全部所要求的就是这个。你要意识到，那些「形象」在欺骗你。所有广告商在图片中放入潜意识形像的技巧，全都来自于对我们的心智运作方式的观察。所以要反复不断地练习这个。

阿姜放以前有一个学生，她每天至少观想一次身体。她观想自己「身体的形象」，然后把它拆解成各个部分。接着，另一个她「身体的形象」又出现在旁边，她又把它拆解。甚至在她完成第二个之前，第三个又出现了，然后第四个、第五个……她说那就像一条条鱼排在案板上，准备要煎、要烤一样。她说自己感觉真的那是一个烦啊。阿姜放说：「对，没错，我们就是来看这「轮回」是有多烦的，但不要把注意力的重点放在「修行」有多烦上面。修行的厌烦，远比你因为跪倒在这些东西面前得要经验的痛苦要轻得多。所以要愿意一次又一次地去做。慢慢地，它就会变得相当自动化。你看到一个有吸引力的人时，立刻就能同时也看到他/她也有不吸引人的那一面。因此，当没有其他人在场，

而脑海中出现一个「形象」时，你就能「膝跳反射式」地去找它不吸引人的那一面，这能帮助你抽离，然后看清楚：究竟是什么，让你想要把它看成有吸引力的？然后还有各种「幻想」、「故事情节」，「希望被别人爱的想法」、「你在爱着某个人的想法」。这一切有多可靠？「爱」太容易被破坏了。有时只是一两句话，有时只是一两个动作，就能毁掉它。或者，也许是你幻想中对某种「自我身份的感觉」、「权力感」，以及自己「创造幻想的能力」，这些也有它的「诱惑力」(味)。

我讲过一个故事。我曾给印第安纳州一群上大学的孩子讲课。我的一个朋友是「比较宗教学」的教授，他邀请我去他的课上演讲。课后他问学生：“怎么样？你们和一位僧人交谈后的印象如何？”班上一个啦啦队的女孩说：“我以前以为僧人都是缺心眼(subhuman)，他们根本没有享受「追逐感官欲乐」(sensuality)的脑子。”觉得自己有能力制造「感官欲乐的意象」(sensual images)，这里面是有一种自视甚高的感觉的。这是一种愚蠢的「骄傲」。你要看到这一切的愚蠢之处。

有些人说，最大的问题是那种「自我感」，你应该直接去处理它。嗯，不是这样的。在着手直接处理它之前，你要先问问自己：“这个「我(主格)的感觉」在为什么卖命？你的「我(宾格)的感觉」在为什么卖命？你的「我的力量感」在为什么卖命？”很多时候，它侍候的是你「对感官世界的幻想」(sensual fantasies)。看看那些幻想有多不可靠。所以要看清楚你到底在为什么卖命。你之所以会产生「我」的感觉，归根结底就是因为这个。

你知道「巴希亚」(Bahiya)，那位「苦行者」来见佛陀的故事吗？佛陀说：「所见之处只有所见，所闻之处只有所闻……这样来修行。」(In the seen is only the seen, and in the heard is only the heard...)¹他立刻明白问题出在「感官欲望、激情」上。我们的「自我感」是为我们的「激情」卖命的，而我们的「激情」常常如此盲目、如此的愚蠢。

所以，在对付你的「自我感」之前，先对付这个。这个感觉(译者注：我爱)带来的问题要比「我在，我是，我慢」(I am)的这个感觉要更早解决。所以要好好在此处用功。要看到不跪倒在自己的幻想之中的价值，看到不被「感官欲贪」(sensuality)当傻瓜耍的价值。你要明白，

¹「求那跋陀罗」所译：“见以见为量，闻以闻为量...”，以及现代白话文所翻译的“看只是看，听只是听...”与坦尼沙罗尊者的英文版本有明显差异。坦尊这里翻译出来的是感官相对的对象，即「所」的一面；而古代和之前白话文版本翻译出来的是感官发出的动作，即「能」的一面。笔者认为其中的意涵与韵味是大相径庭的。

你正在把自己从巨大的枷锁、深重的「无明」中解脱出来。你的重点要从分析身体开始，这能帮助你牵出其它「无明」的线头在哪里——那些把你紧紧绑在「故事情节」、「幻想」、「你在幻想中扮演的角色」，以及围绕「感官欲贪」（sensuality）建立起来的「疯狂欲望」中的线索。

你想想那个「波斯匿王」的故事。他有许多王后。他「无知」到想让王后们爱他胜过爱她们自己。如果在那些幻想中，甚至是著名的「玛利卡王后」也说她爱国王胜过爱自己，你怎能去相信她的话？这全都是一团谎言和没有保证的东西，然而我们却想在这种地方找到我们的快乐。

所以，努力去看清这一切的愚蠢。这是巨大的浪费时间。这也是修行中不可忽视的一部分。你不能跳过它去修更复杂的、更细微的东西，因为很多所谓更细微、更复杂的东西，其实也是在服务于这个。所以要学会把「感官欲贪」（sensuality）对你的吸引力拿起来，拆解开。直到你不再是「感官欲贪」耍弄的傻瓜，一直以来，你都当着这种傻瓜，太久太久了。