

# 無可指摘的快樂

講者：坦尼沙羅尊者

2015年8月19日

譯者：一意孤行

2026年5月19日

我們都在生命中尋找「快樂」(happiness)。巴利語中「快樂」一詞((*sukha*)也可以指幸福(well-being)、愉悅(pleasure)、輕鬆(可)、極樂(bliss)。所以，如果你覺得「快樂」這個詞不太能準確描述你對人生的追求，或許其他一些詞語比較適合。問題在於，我們為了尋求幸福而做的許多事情，實際上卻造成了「痛苦」。這才是生命的「那個」大問題。

這就是佛陀想要解決的問題。他花了很長時間才搞清楚怎麼去解決它。有一段時間，他真的以為發現真正「幸福」的最佳方法就是去否定自己一切的享樂。但，他終於領悟到，這不是那條出路。他發現了「中道」，因為他明白了，除了「痛苦」和「感官欲樂」，生命還有更多的選擇。還有另外種類的「愉悅」，另外類型的「幸福」，是完全「無可指摘」的。尤其是「禪定」的快樂：這是他撞擊的第一種「無害」的快樂。於是，他順著這種快樂往前探索，結果在探索的過程中，他找到了一種比這要深得多的快樂，一種更深邃的幸福——那是一種「終極的快樂」，完全不依賴任何的條件。

所以他明白，我們要去追求快樂和幸福的「慾望」，本身沒有什麼「莫須有」的大錯(there is nothing really wrong with our desire for happiness and well-being.)。錯的只是我們沒有採取「明智」的方式來按照這種「慾望」去行動。「明智的行動方式」是要去找到一種「無可挑剔」的幸福，走一條「無可指摘」的道路。

那麼，哪些因素才使得一種「幸福」或「快樂」是{無可指摘}的呢？兩點：第一，你為了獲得它所做的事情；第二，它對你和其他人造成的影響。

如果一種「快樂」是建立在傷害他人、殺戮、偷竊、不當性行為、說謊、吸食麻醉品等行為之上的，那是該備受譴責的，因為你在傷害他人

的同時，其實也在傷害自己。如果「快樂」是建立在「貪、瞋、無明」之上的，那也同樣應受譴責。

同時，如果你煽動他人殺人、偷竊、進行不當的性行為、說謊、吸食麻醉品，那也是一種應受譴責的尋求「快樂」的方式。

有趣的是，當佛陀談到『如何為自己好』時，他的思想框架是從「遵守戒律」搭建起來的。我們常認為「戒律」擺在那裡是為了防止我們傷害他人，以為重點是放在「他人」。但對佛陀而言，「遵守戒律」的重點在於\*你\*：\*「遵守戒律」如何為你好。

至於教唆他人違反戒律，他認為這才是真正傷害他們的事。換句話說，你不應該把他們僅僅視為你追求快樂的「慾望」的「對象」(object of your desire for happiness)，而應該把他們本身視為(活生生的)「主體」(agent)。正如他所說，利益他人的最佳方式之一就是教他們如何不違背戒律。也就是說，你要把能夠照顧好他們自己的技術傳授給他們。

所以，只要你所尋求的「快樂」不涉及任何形式的傷害，那就沒問題。但這只是第一道測試的標準。

第二個測驗的標準是：這種特定的「愉悅」或「快樂」的形式對你的內心有何影響？想想「守護六根」：這並不代表你要否定「快樂」。佛陀說，如果你發現自己活在某種「快樂」之中，而內心仍然能夠增生「善巧的品質」，那麼這種「快樂」就是OK的。然而，如果這種快樂滋長了「不善巧的心理品質」，那你對它就要警惕。這個事情你要去避開。

同樣的道理也適用於「痛苦」和內心「平靜的感覺」。換句話說，有些痛苦對你的「心」是有害的，尤其是一些痛苦的思考方式。比如說，「這個修行，可我做不來；我這個人好痛苦好痛苦，我這個人好糟糕好糟糕，這世上沒一樣事情是好的」這種想法：這些想法會製造出不健康的「痛苦」，是應該受到責備的「痛苦」，因為它們只給自己帶來更多的「痛苦」。當我們陷入低谷或很嚴重的「憂鬱」時，我們不願去想『我們自己個人這方面做了什麼該受責備的事情』，但從佛陀的角度來看，你就是在做這樣的事——因為你扔掉了自己的「責任」。

同樣的道理也適用於內心「平靜的感覺」：並非所有的「平靜」都是完全沒問題的。當你對他人的痛苦漠不關心，或對自己的「幸福」，尤其是對未來的真正「幸福」漠不關心時，那並非是一種好的「平靜」。

所以，當你看著自己的人生，該問自己：「你對「快樂」的追求是「無可指摘」的嗎？還是「該受批評」的？」我們往往以為「快樂」、「痛苦」和內心的「平靜」就是自己跑出來的啊，但事實並非如此。是有跑出來的（東西），那是來自過去的、讓這些事情生起的潛在勢能，但如果沒有我們「當下行為上的參與」，我們甚至都無法經驗到它們。這一切都是我們當下「正在做」出來的。

所以，這個「正在做的動作」是你需要去看仔細的。除了「不從事有害的行為」這個外在層面的基本原則之外，你還要看你「當下的業」。你的身體蘊藏著快樂和痛苦的「潛能」，你的心靈也蘊藏著快樂和痛苦的「潛能」，各種善巧和不善巧的「內在特質」。而你『如何參與這些事物』的方式，你如何『以此為樂』的方式：正是它們滋長了這些「潛在的位能」。

佛陀說，這就像是給種子澆水。種子就在那裡，有些來自你過去業力的種子已經準備好發芽。有些無論你澆多少水都不會發芽。有些無論你是否澆水，都會發芽。你應該注意的、與你自己有關的是那些你的選擇會帶來改變的種子：如果你澆水，它就會生長；如果你不澆水，它就不會生長。這些才是你真正該負責的，因為它們才是為你的「心」帶來改變的因素。

所以，如果你發現自己參與了不善巧的思維活動，或者你發現你只是坐在這裡，圍著身體的疼痛或糟糕的精神狀態打轉轉：問問你自己，「看，你怎麼會喜歡幹這個事情？」這想起來會讓我們覺得很奇怪，我們怎麼可能會喜歡幹這些讓我們真的非常痛苦的事情呢。但是你的思維中確實存在著某種活動，它參與到那個痛苦中去，以此為樂，在內心中蝕刻出來這些溝溝壑壑。或者用阿姜摩訶布瓦的話來說，「它在搭建一座橋，把身體的疼痛與精神的痛苦接了起來。」然而，這種「喜歡」的部分原因，可能只是因為你「喜歡」有這個身體，「喜歡」這種『有一個身體的感覺』。但現在，疼痛來了，侵入了你的空間，你就想盡辦法要把它趕出去。

你要明白，身體的性質就是會有疼痛的。我們有念誦的那句經文說：「我們終將老、病、死，離別。」這句話的泰語譯本是：「老化是常事。疾病是常事。死亡是常事。」我們不喜歡把這些事想作是正常的，但實際上，如果你能學會把它們看作是正常的，就能減少看作是正常的，就能減少做「很多」痛苦。這也意味著，當身體出現問題時，你必須告訴自己：「哦，這只是身體正常的運作方式。」如果是疾病，你要盡力治療，但你會發現有些事情的去來是不要你發通行證的——無論醫生如何治

療，無論你想到什麼辦法，它們都在那兒——這時你就必須學會與這些事情共存，而不被它們所苦。

這就引出了「當下之業」的更詳細層面，即：你此刻的「動機」是什麼？你的「動機」是要抓住這個身體不放嗎？還是說你願意放下一些你以為離不開的東西，但如果你能夠放下一些執著，或許你會過得更好？你對身體的「想」（感知，印象，取角）是什麼？你對疼痛的「想」（感知，印象，取角）是什麼？你是如何去注意它的？你是否在想，「這個疼痛幹嘛在這裡？它幹嘛要傷害我？」不妨把問題換成，「我如何理解這個疼痛？」你只需要改變你提出的問題。你需要做的就是改變那個設問，那就能改變你與痛苦的關係。你現在開始主動出擊了。

你是怎麼圍繞著疼痛想它的？你是否真的認為疼痛是衝著你來的，是來害你的？這東西不該待在這裡？還是你要學會怎麼去接受它，就當只是有個東西在那兒，這是心必須學會與之共同生活的東西？

這就像知道這個世界上有火，你卻不把手指放進去。這不是說你要逃避痛苦，而是要讓自己清楚：「我到底在做什麼？我對痛苦的態度是什麼？結果導致我把手指伸進了火裡？」你希望能夠與疼痛共處，卻不被它所苦。

當你掌握了這項技術，你會發現一種真地獨立於外界事物運作之道的「幸福狀態」。這是唯一的一種你可以真正依賴的「幸福狀態」。而且它是「無可指摘」的：它不源自於任何不善巧的行為；它也不會引導你的心去做任何不善巧的事情。

這時候，你就找到一種「無可指摘」的「快樂」、一種「幸福」、「輕鬆」、「愉悅」和「極樂」，你就擁有了生命所能提供的最好的東西。