

被「欲貪」耍弄的傻瓜

講者：坦尼沙羅尊者

2026年5月21日

譯者：一意孤行

2026年5月24日

人們有時會抱怨我們所念誦的「身體三十二身分」的觀念。我們幹嘛要注意看這個？他們說，還嫌我們對自己的身體的負面圖像不夠多嗎。長話短說的回答是：即使我們對自己的身體有負面的圖象，我們仍然是被「感官欲貪」所擺佈的傻瓜。只是匆匆掃過一眼、一個潛意識中的輪廓，或是一則廣告，就能讓我們做出各種愚蠢的事。這就是我們為什麼還活著、還健在的原因。

你可以想像一下，當你長期生病、瀕臨死亡時會是什麼樣子？你已經長期被剝奪了各種享樂，因為身體這麼痛。身體太弱了。而就在你臨死之際，一個感官欲樂的機會出現了——一個美麗的身體、美麗的景象。如果你沒有受訓過，你就追它去了，因為那時候你的心尤其脆弱、尤其飢渴。

你必須在自己還強健的時候訓練它，不要傾倒在這些東西前面。你得問問自己：身體究竟有什麼地方吸引你？「誘惑」在哪裡？是哪個部位？那個部位又連接著什麼？它連接著身體其它所有的器官。你之所以能把它看成有吸引力的，唯一原因就是切斷了所有的這些連結。你透過一根管子對著它看。所以我們要求你去拓寬你的視野，去看到那個所謂的「吸引力」其實連結著很多非常不誘人的東西，而且它們全都連在一起，你無法把它們分割開。我們不是在大嘴巴說它的壞話，也不是在扯一些沒有的事情。

「阿姜蘇瓦特」常說的：「身體三十二身分所說的，有哪一項是不真實的？我們全都有這些東西，而且它們全都不乾淨。它們全都泡在血液、淋巴液裡，不管你身體裡還有其它什麼東西。然後，還有氣味。如果你好幾天不洗澡，你自己都不想靠近自己。」

多年前，我曾經去泰國的醫院，剛好趕上有人剛生產完。到處都瀰漫著惡臭。我們就是這樣來到世上的。而當我們離開時，情況會更糟。所以，你需要改變自己對這類圖象的「膝跳反射」，因為正是心理的圖象對你有著巨大的控制力。

就像我今天早上說的，當你觀想身體各部位時，你可以順著清單往下走：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉……試著對這些部位所在的位置有某種「感覺」。但「圖象」也很重要，因為我們為「形象」活著。當我們死的時候，我們為「形象」而死。我們也是透過「形象」而投生，我們就是拜倒在這些「形象」前面的一個傻瓜。這就是我們必須要重新訓練的。我們拿這些圖像來，目的不是說讓你對身體的負面圖像有「膝跳反射式」的厭惡感就夠了。而是要你一注意到某個看似有吸引力的東西時，就立刻把它和它不吸引人的部分連在一起。這只是分析的開始，但對很多人來說還是很難，所以要用功練習。而當心裡有抗拒的聲音時，你可以問它：「你為什麼要抗拒？」你想從這個身體得到什麼？如果你即將死去，而一個「身體的形象」出現在你面前，你會因為驚鴻一瞥、因為身體的某條曲線或形狀，就想去追求它嗎？你想在那個時候當個傻瓜嗎？噢，當然不要。所以，對這種分析並沒有什麼好抗拒的。練習到後來，你可能會對自己的身體感到厭惡，但我們並沒有要求你走到那個極端。這也是為什麼佛陀說，當不善巧的心態在這過程中生起時，回到呼吸上。用令人澡雪一新的方式呼吸，用令自己愉悅的方式呼吸，用令心喜悅的方式呼吸。你需要的是能夠客觀地去看自己的幻想，客觀地去看進入你心中的「形象」，從中抽離一步。我們全部所要求的就是這個。你要意識到，那些「形象」在欺騙你。所有廣告商在圖片中放入潛意識形象的技巧，全都來自於對我們的心智運作方式的觀察。所以要反覆不斷地練習這個。

阿姜放以前有一個學生，她每天至少觀想一次身體。她觀想自己「身體的形象」，然後把它拆解成各個部分。接著，另一個她「身體的形象」又出現在旁邊，她又把它拆解。甚至在她完成第二個之前，第三個又出現了，然後第四個、第五個……她說那就像一條條魚排在案板上，準備要煎、要烤一樣。她說自己感覺真的那是一個煩。阿姜放說：「對，沒錯，我們就是來看這「輪迴」是有多煩的，但不要把注意力的重點放在「修行」有多煩上面。修行的厭煩，遠比你因為跪倒在這些東西面前得要經驗的痛苦要輕得多。所以要願意一次又一次去做。慢慢地，它就會變得相當自動化。當你看到一個有吸引力的人時，立刻就能同時也看到他/她也有不吸引人的那一面。因此，當沒有其他人在場，而腦海

中出現一個「形象」時，你就能「膝跳反射式」地去尋找它不吸引人的那一面，這能幫助你抽離，然後看清楚：究竟是什麼，讓你想要把它看成有吸引力的？然後還有各種「幻想」、「故事情節」，「希望被別人愛的想法」、「你在愛某個人的想法」。這一切有多可靠？「愛」太容易被破壞了。有時只是一兩句話，有時只是一兩個動作，就能毀掉它。或者，也許是你在幻想中對某種「自我身分的感覺」、「權力感」，以及自己「創造幻想的能力」，這些也有它的「誘惑力」(味)。

我講過一個故事。我曾經跟印第安納州一群上大學的孩子講課。我的一個朋友是「比較宗教學」的教授，他邀請我去他的課堂上演講。課後他問學生：「怎麼樣？你們和一位僧侶交談後的印像如何？」班上一個啦啦隊的女孩說：「我以前以為僧人都是缺心眼(subhuman)，他們根本沒有享受「追逐感官欲樂」(sensuality)的腦子。「覺得自己有能力製造「感官欲樂的意象」(sensual images)，這裡面是有一種自視甚高的感覺的。這是一種愚蠢的「驕傲」。你要看到這一切的愚蠢之處。

有些人說，最大的問題是那種「自我感」，你應該直接去處理它。嗯，不是這樣的。在著手直接處理它之前，你要先問問自己：「這個「我(主格)的感覺」在為什麼賣命？你的「我(賓格)的感覺」在為什麼賣命？你的「我的力量感」在為什麼賣命？「很多時候，它侍候的是你「對感官世界的幻想」(sensual fantasies)。看看那些幻想有多不可靠。所以要看清楚你到底在為什麼賣命。你之所以會產生「我」的感覺，歸根究底就是因為這樣。

你知道「巴希亞」(Bahiya)，那位「苦行者」來見佛陀的故事嗎？佛陀說：「所見之處只有所見，所聞之處只有所聞...這樣來修行。」(In the seen is only the seen, and in the heard is only the heard...)¹他立刻明白問題出在「感官慾望、激情」上。我們的「自我感」是為我們的「熱情」賣命的，而我們的「熱情」常常如此盲目、如此的愚蠢。

所以，在對付你的「自我感」之前，先對付這個。這個感覺(譯者註：我愛)帶來的問題比「我在，我是，我慢」(I am)的這個感覺要更早解決。所以要好好在此處用功。要看到不跪倒在自己的幻想之中的價值，看到不被「感官欲貪」(sensuality)當傻瓜耍的價值。你要明白，你正

¹「求那跋陀羅」所譯：「見以見為量，聞以聞為量...」，以及現代白話文所翻譯的「看只是看，聽只是聽...」與坦尼沙羅尊者的英文版本有明顯差異。坦尊在這裡翻譯出來的是感官相對的對象，即「所」的一面；而古代和之前白話文版本翻譯出來的是感官發出的動作，即「能」的一面。筆者認為其中的涵義與韻味是大相逕庭的。

在把自己從巨大的枷鎖、深重的「無明」中解脫出來。你的重點要從分析身體開始，這能幫助你牽出其它「無明」的線頭在哪裡——那些把你緊緊綁在「故事情節」、「幻想」、「你在幻想中扮演的角色」，以及圍繞著「感官欲貪」(sensuality) 建立起來的「瘋狂慾望」中的線索。

你想想那個「波斯匿王」的故事。他有許多王后。他「無知」到想讓王后們愛他勝過愛自己。如果在那些幻想中，甚至是著名的「瑪利卡王后」也說她愛國王勝過愛自己，你怎能去相信她的話？這全都是一團謊言和沒有保證的東西，然而我們卻想在這種地方找到我們的快樂。

所以，努力去看清這一切的愚蠢。這是巨大的浪費時間。這也是修行中不可忽視的一部分。你不能跳過它去修更複雜的、更細微的東西，因為很多所謂更細微、更複雜的東西，其實也是在服務這個。所以要學會把「感官欲貪」(sensuality) 對你的吸引力拿起來，拆解開。直到你不再是「感官欲貪」耍弄的傻瓜，一直以來，你都當著這種傻瓜，太久太久了。