

突破极限

佛法之道须具备的「欲望」与「想象力」

作者：坦尼沙罗尊者

译者：一意孤行

佛陀曾说，一切「法」（现象）皆根植于「欲望」。我们所想、所说、所做的一切——所有的经验——都来自于「欲望」。甚至这个所谓的「我们」也来自「欲望」。我们转生到这一世，也是因为我们「想要存在」的「欲望」。无论意识到与否，我们的「欲望」都在不断地重塑着「我们是谁的「自我感」」。 「欲望」是我们在「时空的因果矩阵」中找到自己占位的方式。唯有「涅槃」是不扎根于「欲望」的，因为它是一切「法」（现象）的终结，甚至超越了佛陀所用的那个字眼“一切”。然而，把你带向「涅槃」的道路确是扎根于「欲望」——那种「高端（善巧、超凡）的欲望」（skillful desires）。 「解脱之道」不断地突破着「高端欲望」的上限，看看它究竟能走到多远。

「高端欲望」这个概念听起来或许有点古怪，但一个成熟的心智有种直觉，它会去追求那些它认为是「高标准的欲望」，而放弃那些它认为是「低标准的欲望」。每个人内心的基底都是对「快乐的欲望」。所有其它的「欲望」都是去获得那种快乐的策略。你想要一个iPod、一个性伴侣，或是内心的平静，是因为你认为它们会让你快乐。由于这些「派生的欲望」都是某种「策略」，它们遵循着某种模式。它们从一种初始的「匮乏感」和「受限感」中冒芽出来；它们运用你的「感知能力」去识别这种受限的原因；它们运用你「创造性的想象力」去构思解决方案。

尽管它们都有共同的模式，但「欲望」并非铁板一块。每一种欲望都有一套不同的「感觉生命中缺了什么」的「感知」（perception），还有一套「解决方案该是怎样」的不同「画面」。例如，想要一块三明治的欲望源于对生理饥饿的感知，并提议说解决它的方法是一份瑞士黑麦三明治。而攀登高峰的欲望之焦点则锁定在另一套饥渴上——对成就感、兴奋感和身手矫健的渴望——并诉诸于一幅不同的勾勒满足感的画面。无论是什么欲望，如果解决方案真的能带来快乐，那么这种欲望就是「达标」（善巧 skillful）的；反之，则不是。然而，看似「段位很高的欲望」，实际上可能带来的只是虚假空洞或转瞬即逝的快乐，与付出的辛苦相比，并不值得。因此，智慧始于「对欲望的反省自照」（meta-desire：译者注：其字面意思是「对欲望的欲望」，也就是一种欲望的自我循环反馈，自我寻伺，或者说是欲望本身进行质检，自纠自查）：要学会怎么能够如其所是地分清「高端」与「低阶」的欲望。

「低阶的欲望」会以各种方式制造痛苦。有时，它们瞄准的目标是不可能实现的事情：比如不会变老，不会死亡。有时，它们盯着的目标虽然可以实现的，却需要动用不雅的手段才能达成——例如，为了在工作中晋升而撒谎或欺骗。或者是那种目标

，即使你实现了，也未必能真的让你的快乐保持下去。即使是珠穆朗玛峰的峰顶，也可能让你觉得失望扫兴。即便它没让你失望，你也不可能永远呆在那里。（译者注：珠穆朗玛峰英文是the summit of Everest，字面意思是可以永远在那里歇息之处）当你离开时，除了会错位褪色的回忆，你两手空空如也，而这些回忆会随着时间推移而改变和消逝。如果你为了登顶而做了卑鄙或伤人的事，那么这些记忆会烧掉你对登顶任何的美好回忆。

此外，「欲望」往往相互牵绊拉扯。例如，你对性的渴望可能是你渴望平静的障碍。事实上，正是「欲望」之间的冲突提醒我们意识到「欲望」能有多么的痛苦。也正是这一点，教会了每一种欲望如何谈吐、劝说、争辩，甚至通过欺压的手段一路登上权力的宝座。而且并不因为某种「欲望」是属于「高端」的那一类，就意味着说，它比那些「低阶的欲望」更擅于为自己辩护，因为那些「低阶的欲望」的做派往往是最顽固、最咄咄逼人、也最狡猾的。这意味着，智慧也必须学会运用策略，去锻炼强化那些「高端的欲望」，从而让「低阶的欲望」服从听令。这样，「欲望」才能被训练成能够协同合作，去获取更大的快乐。这就是成熟健康的心智运作的方式：不像是一场「理性」和「欲望」之间的对话，而更像是「负责任的欲望」和「不负责任的欲望」之间进行的对话。

即使在一个成熟的心智中，这种对话常常也只能达成无法真正走心的「妥协」：感官享乐，先嗨几把再说；精神的平静嘛，也时不时瞄几眼，没带来什么整体性提升和令人满意的结果。有些人越来越觉得「妥协」是个麻烦，对「保守持重的欲望」充耳不闻，转头就钻进对「即刻满足」的需求之中——性、权力和金钱，能捞多少算多少。然而，当这种放纵的满足感自己耗尽之后，其造成的伤害可能需要多生世多的时间才弥补得回来。另一些人则尽可能地一味接受各种「欲望」之间的「妥协」，它们认为是不可能的东西，就别去想别去碰，以此求得一度的平静。但这种平静的基础也是先得把内心的耳朵给堵上，不去听一切「欲望」底下潜伏的真理的呼唤：这种无休无止地活在「有限」(limitation)中的生命是断然不可接受的(that a life of endless limitations is intolerable)。

这两类人都持有一个共同的假设，那就是真正的、无限的快乐都是镜花水月。他们的「想象力」发育不良，能够当生成就的一种真实、无限的快乐会是什么模样儿，它们想都不会去想一下。

佛陀之所以是佛陀，是因为他从不肯降低自己的期望。在他的梦想中，有种「终极的快乐」——「有限」和「匮乏」，它全都超越了，再多的「欲望」都不需要了——于是，他将追求这种快乐的「欲望」摆在他生命的重中之重。他将所有其他的「欲望」带进来与这种「欲望」进行对话，探索变换不同的策略，最终找到一种真正能够实现那个无限的目标的方法。这套策略成为了他最基本的教义「四圣谛」。

我们大多数人看到「四圣谛」时，不会想到它们说的全都是「欲望」。我们被告知的是，佛陀给「欲望」安排的唯一角色就是——说它是「苦的因」。因为他说过，我们要断掉「苦的因」，这听起来像是否定了「欲望」及其建设性伙伴所有正面的角色——创造力、想象力和希望。然而，这种「想」(perception)忽略了两个重点。首先，「四圣谛」全都按照「欲望」本身的逻辑来阐述其基本的动力学形态：「缺陷想」(the perception of lack and limitation)、解决方案所需的「想象力」以及实现解决方案的

「策略」。「第一圣谛」教导我们生命中基本的「匮乏」和「有限」——「需要给养、不断的执取」(clinging)造成的「结构性痛苦」——而「第二圣谛」则点出了导致「执取」的「欲望类型」:对「感官寻乐模式的欲望」(desire for sensuality)、对「存在」和「毁灭」的「欲望」。「第三圣谛」拓展了我们的想象力,让我们意识到「执取」这个问题是可以彻底克服的。「第四圣谛」,即通往解脱痛苦的道路,展示了如何策略地通过断除「苦因」来克服「执取」。

第二个常被忽略的要点是,「四圣谛」给「欲望」赋予了两种角色,这取决于它是「善巧的」(skillful)还是「不善巧的」(unskillful)。「不善巧的欲望」是痛苦的根源;「善巧的欲望」则是通往「痛苦的止息」之路的一部分。「善巧的欲望」并非以压抑作为手段,而是通过不断制造出更高层次的满足和幸福感来削弱「不善巧的欲望」,从而使它无处容身。这种以「善巧的欲望」作为策略在「正精进」这一「道支」中得到了明确的阐述:

“何谓「正精进」?比如说,一位僧人(此处指任何禅修者)启动「欲望」(desire),「努力」(endeavors),「勤奋」(persistence),牢固树立并灌注他的「心机」(intent),目的是——未生之「恶」、不善巧的内心品质,令其不生……目的是——已生之「恶」、不善巧的内心品质,令其舍断……目的是——未生之「善」,当令生起……目的是——已生之「善」,当令维持、不惑、增广、丰沛、进步、圆满。此之谓「正精进」。”(长部 [DN 22](#))

正如这个公式所示,用「善巧的内心品质」来取代「不善巧的内心品质」的关键要素是「欲望」、「勤奋」和「心机」(译者注:这里是指「四神足」的头三个:「欲」、「勤」、「心」)。「欲望」为「正精进」提供初始的「内心动力」(impetus)和「聚焦点」,而「勤奋」则持续提供所需的能量。「心机」是这三者中最复杂的一个。这里的巴利语“*citta* 心”也指“大脑”,在这个语境中,它指的是将你的全部心思投入到手头的工作中去:你所有敏感的觉察力、聪明、智慧和创造力。你不希望你的心神在这件事上被分散;你希望它所有的力量都站在同一边一块儿工作。

这三种品质——「欲」、「勤」和「心」——是掌握任何技术的基础。因此,在修行之路上,反思自己过去如何运用过这些品质来学习掌握各种技术,是非常有益的。佛陀曾用许多比喻来阐明这一点,他将修行者比作技艺精湛的工匠——音乐家、木匠、外科医生、杂技演员、厨师等等。如同任何技术的习得一样,修行道路的开发也包含许多步骤,但其中有四个步骤尤为突出。

首先,你要运用你的创造力,击退内心那些试图劝阻你精益求精实现技术升级的声音。这些声音就像狡猾的律师,代表着深耕已久的利益集团:你所有那些受到威胁的「低阶欲望」。你必须迅速而警觉地反驳它们的论点,因为它们可能来自四面八方,听起来道貌岸然,实则不然。以下列举了一些这些声音可能提出的论点,以及一些有效的应对方法:

「这样试图去操控自己的「欲望」是不自然的」。事实上,当你选择一种「欲望」而非另一种时,你已经在操控自己的「欲望」了,你时时刻刻都在做这样的事情,所以你不妨学会怎么做得更巧妙些。而且,外边大把的人巴不得替你去操控你的「欲望」

——想想那些铺天盖地、争相吸引你注意力的广告——所以，最好把操控权交给更值得信赖的人手上：就是你自己。

『试图改变自己的「欲望」，实际上是对你真正的自我的一种攻击』。这话只有在你把你「感觉中自我」——它实际上只是各种「欲望」打包起来的集合——看得过于「硬实」了才说得通。你可以反过来思考：既然你的“自我”是不断变化的各种快乐策略的组合，那么你不妨试试朝着更有可能获得真正快乐的方向去改变它。

『将欲望分为“高端”和“低阶”是搞「二元对立」(dualistic)和「扯是拉非」(judgmental)的行为』。你可不会让信奉『没有二元对立』的修车工来修你的车，也不会想让信奉『没有二元对立』的医生来给你做脑外科手术。你需要的是能够分清什么是「技术高超」，什么是「水平不够」，能够将二者区分开来的人。如果你真的珍视自己的快乐，你也会要求那个对此负有最大责任的人——你自己——具备同样的「分别智慧」(discernment)。

『这种想法目的性太强了。接受当下事物的本来面目就好了』。所有的「欲望」都在告诉你，当下的一切都是「有限的」(limited)、「不足的」(lacking)。你要么接受「欲望」，要么接受「不足」。如果同时接受两者，就等于否认了任一个单方面哪怕有半点的真实性。而想在两者之间的「张力」中平静地安生立命——走一条两样都想甩脱的“无所求之道”——这就是佛陀所说的那种「有限的平静」(limited equanimity)，又是一位泰国森林大师所说的「像牛一样的平静」。

『想要抵抗这种神圣而又神秘的力量是徒劳的』。「欲望」之所以显得强大而神秘，原因不过是因为我们不了解自己的心。如果我们不停地把“神圣”或“宇宙”之类的词语贴在我们无法理解的力量上，那我们的位置该往哪里搁？

『与低阶的欲望争来辩去实在太费劲了』。想一想另一条路会是怎样：无休无止地从这一套「美中不足」的方案流浪转到另一套，不断追求着快乐却总是发现它从指缝间溜走，一会儿站在这种「欲望」的立场，一会儿又转向另一种「欲望」的立场，来回重复。而「正精进」至少给你提供了一个稳定的立足点。它不是在混乱中增添了一项更难以企及的「欲望」，而是提供了一种厘清混乱的方法。佛陀的道路开启了通往无限快乐的希望，而在接下来的过程中，你会在这条道路上不断体验到层次越来越精微、越来越可靠的快乐。简而言之，他所提出的替代方案实在是更令人愉悦，也更轻松省力的事儿。

一旦你屏蔽了这些杂音，下一步就是承担起自己的行为及其后果的责任。这需要你愿意从错误中吸取教训。几年前，一位社会学家研究了一个培养神经外科专业学生的计划，试图找出成功者和失败者之间的区别。他最终发现，访谈中的两个问题揭示了关键所在。他会问学生：“你犯过错吗？如果犯过，你犯过的最严重的错误是什么？”那些未能成功毕业的学生无一例外地总是会回答说——他们极少犯错，或者把错误归咎于自己无法控制的因素。而那些成功毕业的学生不仅承认自己犯过很多错误，还会主动分享他们将来会如何避免重蹈覆辙的经验。

佛陀在给儿子罗睺罗的最初教诲中，也鼓励培养这种成熟的心态。他告诉罗睺罗，行动之前要先审视自己的「动机」，行动过程中以及行动之后都要留意其结果。如果罗睺罗意识到自己的「动机」会伤害自己或他人，就不应该付诸行动。如果他发

现自己的思想、言语或行为事实上造成了伤害，就应该停止，并下定决心不要再犯，但同时也不应因此而感到懊悔。反之，如果他没有看到自己的行为造成任何伤害，就应该为自己在修行道路上的进步而心生欢喜，并用这份喜悦来滋养自己继续修行。

尽管佛陀这些讲法的目的是在教一个七岁的孩子，但其中所勾勒出的模式在修行的各个阶段中都有指导意义。通往觉悟的整个道路始终都由『想要去做最善巧的事』组成；随着你对“善巧”的理解不断加深，「道」也会随之发展。如果你按照「不善巧的欲望」付诸了行动，那就承担起那个后果，并以此来教导那个「欲望」，让它明白自己错在哪里。尽管「欲望」有时会出奇地顽固，但它们都有一个共同的目标——快乐——而这可以成为有效沟通对话的基础：如果某种「欲望」不能真正地产出「快乐」，那么它就违背了其存在的理由。

要做到这一点，最好的方法就是一直追踪这条「主线」：从「欲望」到它展开的「行动」，再从「行动」到它们的「后果」。如果「欲望」瞄准的快乐会给他人带来痛苦，那就等着瞧，他们对快乐的对等「欲望」会怎样让他们去破坏你所追求的快乐。如果「欲望」追求的快乐是建立在「会老、会病、会死或会离你而去」的事物之上，那就仔细看，这些事实会怎样给你使绊子。然后去注意，按照这类的「欲望」付诸行动所带来的「苦」是怎样遍及整个宇宙的。不单是你。所有曾经、正在或将来按照这种「欲望」去付诸行动的人，过去、现在和未来都会「受苦」。没法绕得过去。

这种反思方式有助于削弱那种思维习惯——“为什么（遭罪的）是我？”，它会加剧那份痛苦，使你紧紧抓住导致痛苦的「欲望」不放。它还有助于培养两种重要的心态，从而给「高端、善巧的欲望」加力：一种是对遍布宇宙的痛苦的「惊悚感」(*samvega*)，另一种是「不放逸」的心态(*appamada*)——小心不要被同一种「欲望」再骗一次。

然而，只有当你能够证明其他那些不那么惹出麻烦的「欲望」实际上可以产出更大的快乐时，「低端、不善巧的欲望」才会真正消失。这就是为什么佛陀强调，要学会如何去欣赏那种由「积德」和「宽宏大量」的生活方式所给出的「回报」：帮助他人获得快乐，以及不畏艰难、坚持做正确的事情过程中那份豪气干云的「尊严」和「自我价值感」带来的「喜悦」。这也是为什么他的「道」围绕着「胜喜」(*blissful*)、「醍醐灌顶一般」的「定境」为中心而展开。在「禅定」中接通这种「藻雪一新」的感受，会当下立刻让你获得亲身经验的证据，说明佛陀没在到处泼冷水，他不是那种人。他所举荐的那些「欲望」确实能产出快乐，赋予你继续择善前行的力量。

下一步就是：耐心而又不懒地固守「逢善则行」的那种「欲望」，任何情况下都坚持这样做。这不是靠蛮力就成的事儿。任何优秀的体育教练都会告诉你，个把小时的训练不会保证你就能出成绩。你须要「勤奋」加上「心机」：「敏锐的洞察力」(*sensitivity*)、「清晰的判断力」(*discernment*)和「巧妙的创造力」(*ingenuity*)。存一份心思看看如何能把活儿干得又快又好。尝试在你所做的事情中找出规律。同时，在你的修行中加进一些「游戏」和「变化」，这样就不会让「高原期」变得无聊乏味，也不会让「低谷期」击垮你。

佛陀在他的禅法中也讲到了类似的要点。一旦你掌握了某种「定境」，就要观察其中是否还存在什么「苦」的因素。然后找出「苦」的模式来：是你正在做的什么事情导致了这种「苦」？当心情低落的时候，想办法让它高兴起来，当它被困陷时，让它从

中解脱出来，当它躁动不安的时候，让它沉静下来。经过这样的训练，当你学会享受挺身迎接禅修带来的挑战时，你也会逐渐熟悉心灵中微妙的因果模式。

第四步，一旦你娴熟掌握了这些模式，就是要去突破它们的极限。这不是多加把劲儿那么简单，而是要重新点燃你的想象力，去探索因果关系中那些人迹罕至的通幽曲径。一位著名的大提琴家曾说过，他最受欢迎的一场音乐会，是当他演奏时琴弦断了一根的那一次，但他决定用剩下的琴弦继续完成演奏，并现场更换指法。禅修中最显而易见的“弦”是那些具体用来培养「平静」和「洞见」的技术，但更有趣的是在这个「技术追求的层面」之下，支撑着它们的那些个「假设」：「不足」、「策略」、「对话」、「你的自我意识」。你能学会：没了它们也照样行吗？在你的禅修过程中，总会到达一道坎，你会意识到，获得更大快乐的唯一途径就是『开始质疑这些假设』。而这会引出一些耐人寻味的悖论：如果「欲望」源于「不足」或「有限」，那么当它带来一种完全没有「匮乏」或「受限感」的快乐时，「欲望」会发生什么变化呢？『不需要欲望了』的心境是种什么感觉？你的「内心对话」、你的「自我意识」会发生什么变化？如果「欲望」是你在「时空」中找到站位的途径，那么当「欲望」退场时，「时空」又会发生什么变化？

佛陀鼓励人们提出这些疑问，所以他将觉悟者形容为「无从定义」(undefined)且「无可限量」(unlimited)，说：哪怕今生此世也无法指出他/她在哪个位置，此生过后也不能用「存在」、「不存在」、「既非存在也非不存在」，或者「既存在又不存在」来描述。这听起来或许是一个抽象且遥不可及的目标，但佛陀以身示范，展现出他作为一个人类的样貌。他早已突破了因果的限制，但却依然能够在因果世界中留下他令人敬仰的事迹，他的一生中，哪怕是在最艰难的处境中，他依然能够保持快乐的心境，慈悲地传授，有教无类。他还立下证言，说：不仅僧尼，就连在家人——甚至小孩——也都曾经将「高端善巧的欲望」提高到最终一尝觉悟法味的境地。

所以，想象一下这个场景。任何带你往那个方向走的「欲望」，你都应该聆听它的声音。因为那才是通往真正快乐的道路。