

# 突破極限

## 佛法之道須具備的「慾望」與「想像」

作者：坦尼沙羅尊者

譯者：一意孤行

佛陀曾說，一切「法」（現象）皆根植於「慾望」。我們所想、所說、所做的一切——所有的經驗——都來自於「慾望」。甚至這個所謂的「我們」也來自「慾望」。我們轉生到這一世，也是因為我們有『想要存在』的「慾望」。無論意識到與否，我們的「慾望」都在不斷地重塑著『我們是誰的「自我感』』。「慾望」是我們在「時空的因果矩陣」中找到自己佔位的方式。唯獨「涅槃」是不繫根於「慾望」的，因為它是一切「法」（現象）的終結，甚至超越了佛陀所用的那個字眼「一切」。然而，把你帶向「涅槃」的道路確是繫根於「慾望」——那種「高端（善巧、超凡）的慾望」（skillful desires）。「解脫之道」不斷突破「高端慾望」的上限，看看它究竟能走到多遠。

「高端慾望」這個概念聽起來或許有點古怪，但一個成熟的心智有種直覺，它會去追求那些它認為是「高標準的慾望」，而放棄那些它認為是「低標準的慾望」。每個人內心的基底都是對「快樂的慾望」。所有其它的「慾望」都是去獲得那種快樂的策略。你想要一個iPod、一個性伴侶，或是內心的平靜，是因為你認為它們會讓你快樂。由於這些「派生的慾望」都是某種「策略」，它們遵循著某種模式。它們從一種初始的「匱乏感」和「受限感」中冒芽出來；它們運用你的「感知能力」去辨識這種受限的原因；它們運用你「創造性的想像力」去構思解決方案。

儘管它們都有共同的模式，但「慾望」並非鐵板一塊。每一種慾望都有一套不同的『感覺生命中缺了什麼』的「感知」（perception），還有一套『解決方案該是怎樣』的不同「畫面」。例如，想要一塊三明治的慾望源自於對生理飢餓的感知，並提議說解決它的方法是一份瑞士黑麥三明治。而攀登高峰的慾望之焦點則鎖定在另一套飢渴上——對成就感、興奮感和身手矯健的渴望——並訴諸於一幅不同的勾勒滿足感的畫面。無論是什麼慾望，如果解決方案真的能帶來快樂，那麼這種慾望就是「達標」（善巧 skillful）的；反之，則不是。然而，看似「段位很高的慾望」，實際上可能帶來的只是虛假空洞或轉瞬即逝的快樂，與付出的辛苦相比，並不值得。因此，智慧始於「對慾望的反省自照」（meta-desire：譯者註：其字面意思是「對慾望的慾望」，也就是一種慾望的自我循環反饋，自我尋伺，或者說是對慾望本身進行質檢，自糾自查）：要學會怎麼能夠如其所是地分清「高端」與「低階」的慾望。

「低階的慾望」會以各種方式製造痛苦。有時，它們瞄準的目標是不可能實現的事情：例如不會變老，不會死亡。有時，它們盯著的目标雖然可以實現的，卻需要動用不雅的手段才能達成——例如，為了在工作中晉升而撒謊或欺騙。或者是那種目標，

即使你實現了，也未必能真的讓你的快樂維持下去。即使是珠穆朗瑪峰的峰頂，也可能讓你覺得失望掃興。即便它沒有讓你失望，你也不可能永遠待在那裡。（譯者註：珠穆朗瑪峰英文是the summit of Everest，字面意思是可以永遠在那裡歇息之處）當你離開時，除了會錯位褪色的回憶，你兩手空空如也，而這些回憶會隨著時間推移而改變和消逝。如果你為了登頂而做了卑鄙或傷人的事，那麼這些記憶會燒掉你對登頂任何的美好回憶。

此外，「慾望」往往互相牽絆拉扯。例如，你對性的渴望可能是你渴望平靜的障礙。事實上，正是「慾望」之間的衝突提醒我們要意識到「慾望」能有多麼的痛苦。也正是這一點，教會了每一種慾望如何談吐、勸說、爭辯，甚至透過欺壓的手段一路登上權力的寶座。而且並不是因為某種「慾望」是屬於「高端」的那一類，就意味著說，它比那些「低階的慾望」更擅於為自己辯護，因為那些「低階的慾望」的做派往往是最頑固、最咄咄逼人、也最狡猾的。這意味著，智慧也必須學會運用策略，去鍛鍊強化那些「高端的慾望」，從而讓「低階的慾望」服從聽令。這樣，「慾望」才能被訓練成能夠協同合作，去獲取更大的快樂。這就是成熟健康的心智運作的方式：不像是一場「理性」和「慾望」之間的對話，而更像是「負責任的慾望」和「不負責任的慾望」之間進行的對話。

即使在一個成熟的心智中，這種對話常常也只能達成無法真正走心的「妥協」：感官享樂，先嗨幾把再說；精神的平靜嘛，也時不時瞄幾眼，沒帶來什麼整體性提升和令人滿意的結果。有些人越來越覺得「妥協」是個麻煩，對「保守持重的慾望」充耳不聞，轉頭就鑽進「即時滿足」的需求之中——性、權力和金錢，能撈多少算多少。然而，當這種放縱的滿足感自己耗盡之後，其造成的傷害可能需要多生世多的時間才彌補得回來。另一些人則盡可能地一味接受各種「慾望」之間的「妥協」，它們認為是不可能的東西，就別去想別去碰，以此求得一度的平靜。但這種平靜的基礎也是先得把內心的耳朵給堵上，不去聽一切「慾望」底下潛伏的真理的呼喚：這種無休無止地活在「有限」(limitation)中的生命是斷然不可接受的(that a life of endless limitations is intolerable)。

這兩類人都持有一個共同的假設，那就是真正的、無限的快樂都是鏡花水月。他們的「想像力」發育不良，能夠當生成就的一種真實、無限的快樂會是什麼模樣兒，它們想都不會去想一下。

佛陀之所以是佛陀，是因為他從不肯降低自己的期望。在他的夢中，有種「終極的快樂」——「有限」和「匱乏」，它全都超越了，再多的「慾望」都不需要了——於是，他將追求這種快樂的「慾望」擺在他生命的重中之重。他將所有其他的「慾望」帶進來與這種「慾望」對話，探索變換不同的策略，最終找到真正能夠實現那個無限的目標的方法。這套策略成為了他最基本的教義「四聖諦」。

我們大多數人看到「四聖諦」時，不會想到它們所說的話全都是「慾望」。我們被告知的是，佛陀給「慾望」安排的唯一角色就是——說它是「苦的因」。因為他說過，我們要斷掉「苦的因」，這聽起來像是否定了「慾望」及其建設性友伴所有正面的角色——創造力、想像力和希望。然而，這種「想」(perception)忽略了兩個重點。首先，「四聖諦」全都依照「慾望」本身的邏輯來闡述其基本的動力學形態：「缺限想」(the perception of lack and limitation)、解決方案所需的「想像力」以及實現解決方案的

「策略」。「第一聖諦」教導我們生命中基本的「匱乏」和「有限」——「需要給養、不斷的執取」(clinging)所造成的「結構性痛苦」——而「第二聖諦」則點出了導致「執取」的「慾望類型」:對「感官化」模式的慾望」(desire for sensuality)、對「存在」的「慾望」與慾望」(desire for sensuality)、「存在」與慾望類型的「慾望」(desire for sensuality)。「第三聖諦」拓展了我們的想像力,讓我們意識到「執取」這個問題是可以徹底克服的。「第四聖諦」,即通往解脫痛苦的道路,展示瞭如何策略地透過斷除「苦因」來克服「執取」。

第二個常被忽略的要點是,「四聖諦」給了「慾望」兩個角色,這取決於它是「善巧的」(skillful)還是「不善巧的」(unskillful)。「不善巧的慾望」是痛苦的根源;「善巧的慾望」則是通往「痛苦的止息」之路的一部分。「善巧的慾望」並非以壓抑作為手段,而是透過不斷製造出更高層次的滿足和幸福來削弱「不善巧的慾望」,從而使它無處容身。這種以「善巧的慾望」作為策略在「正精進」這一「道支」中得到了明確的闡述:

「何謂「正精進」?比如說,一位僧侶(此處指任何禪修者)啟動“慾望”(desire),“努力”(endeavors),“勤奮”(persistence),牢固樹立並灌注他的“心機”(intent),目的是一—未生之「惡」、「不善巧的內心品質」,令其不生……目的是一—已生之「惡」、「不善巧的內心品質」,令其捨斷……目的是一—未生之「善」,當令生起……目的是一—已生之「善」,當令維持、不生之「善」,當令生起……目的是一—已生之「善」,當令維持、不生之「善」,當令生起……目的是一—已生之「善」,當令維持、不生之「善」此之謂「正精進」。」(長部DN 22)

如同這個公式所示,以「善巧的內在品質」取代「不善巧的內在特質」的關鍵要素是「慾望」、「勤奮」和「心機」(譯者註:這裡指「四神足」的前三個:「欲」、「勤」、「心」)。「慾望」為「正精進」提供初始的「內在動力」(impetus)和「聚焦點」,而「勤奮」則持續提供所需的能量。「心機」是這三者中最複雜的一個。這裡的巴利語“citta 心”也指“大腦”,在這個語境中,它指的是將你的全部心思投入到手頭的工作中去:你所有敏感的覺察力、聰明、智慧和創造力。你不希望你的心神在這件事上被分散;你希望它所有的力量都站在同一邊一塊兒工作。

這三種特質——「欲」、「勤」和「心」——是掌握任何技術的基礎。因此,在修行之路上,反思自己過去如何運用這些特質來學習掌握各種技術,是非常有益的。佛陀曾用許多比喻來闡明這一點,他將修行者比喻為技藝精湛的工匠——音樂家、木匠、外科醫生、雜技演員、廚師等等。如同任何技術的習得一樣,修行道路的開發也包含許多步驟,但其中有四個步驟特別突出。

首先,你要運用你的創造力,擊退內心那些試圖勸阻你精益求精實現技術升級的聲音。這些聲音就像狡猾的律師,代表著深耕已久的利益團體:你所有那些受到威脅的「低階慾望」。你必須迅速而警覺地反駁它們的論點,因為它們可能來自四面八方,聽起來道貌岸然,實則不然。以下列舉了一些這些聲音可能提出的論點,以及一些有效的因應方法:

『這樣試圖去操控自己的「慾望」是不自然的』。事實上，當你選擇一種「慾望」而非另一種時，你已經在操控自己的「慾望」了，你時時刻刻都在做這樣的事情，所以你不妨學會怎麼做更巧妙。而且，外邊大把的人巴不得替你去操控你的「慾望」——想想那些鋪天蓋地、爭相吸引你注意力的廣告——所以，最好把操控權交給更值得信賴的人手上：就是你自己。

『試圖改變自己的「慾望」，實際上是對你真正的自我的一種攻擊』。這話只有在你把你「感覺中自我」——它其實只是各種「慾望」打包好的集合——看得過於「硬實」了才說得通。你可以反過來思考：既然你的「自我」是不斷變化的各種快樂策略的組合，那麼你不妨試試朝著更有可能獲得真正快樂的方向去改變它。

『將慾望分為「高端」和「低階」是搞「二元對立」(dualistic)和「扯是拉非」(judgmental)的行為』。你可不會讓信奉『沒有二元對立』的修車工來修你的車，也不會想讓信奉『沒有二元對立』的醫生來幫你做腦外科手術。你需要的是能夠分辨什麼是「技術高超」，什麼是「水平不夠」，能夠將二者區分開來的人。如果你真的珍惜自己的快樂，你也會要求那個對此負有最大責任的人——你自己——具備同樣的「分別智慧」(discernment)。

『這種想法目的性太強了。接受當下事物的本來面目就好了』。所有的「慾望」都在告訴你，當下的一切都是「有限的」(limited)、「不足的」(lacking)。你要麼接受「慾望」，要麼接受「不足」。如果同時接受兩者，就等於否定了任一個單方面哪怕有半點的真实性。而想在兩者之間的「張力」中平靜地安生立命——走一條兩樣都想甩脫的「無所求之道」——這就是佛陀所說過的那種「有限的平靜」(limited equanimity)，又是一位泰國森林大師所說的「像牛一樣的平靜」。

『想要抵抗這神聖而又神秘的力量是徒勞無功的』。「慾望」之所以顯得強大而神秘，原因不過是因為我們不了解自己的心。如果我們不停地把「神聖」或「宇宙」之類的字眼貼在我們無法理解的力量上，那我們的位置該往哪裡擱？

『與低階的慾望爭辯去實在太費勁了』。想想另一套路會是怎樣：無休無止地從這套「美中不足」的方案流浪轉到另一套，不斷追求著快樂卻總是發現它從指縫間溜走，一會兒站在這種「慾望」的立場，一會兒又轉向另一種「慾望」的立場，來回重複。而「正精進」至少為你提供了一個穩定的立足點。它不是在混亂中增添了一項更難以企及的「慾望」，而是提供了一種釐清混亂的方法。佛陀的道路開啟了通往無限快樂的希望，而在接下來的過程中，你會在這條路上不斷體驗到層次越來越精微、越來越可靠的快樂。簡言之，他所提出的替代方案實在是更令人愉悅，也更輕鬆省力的事兒。

一旦你屏蔽了這些雜音，下一步就是承擔起自己的行為及其後果的責任。這需要你願意從錯誤中學習。幾年前，一位社會學家研究了一個培養神經外科專業學生的計劃，試圖找出成功者和失敗者之間的差異。他最終發現，訪談中的兩個問題揭示了關鍵。他會問學生：「你犯過錯嗎？如果犯過，你犯過的最嚴重的錯誤是什麼？」那些未能成功畢業的學生無一例外地總是會回答說——他們極少犯錯，或者把錯誤歸咎於自己無法控制的因素。而那些成功畢業的學生不僅承認自己犯過很多錯誤，還會主動分享他們將來如何避免重蹈覆轍的經驗。

佛陀在給兒子羅睺羅的最初教導中，也鼓勵培養這種成熟的心態。他告訴羅睺羅，行動前要先審視自己的「動機」，行動過程中以及行動之後都要留意其結果。如果羅睺羅意識到自己的「動機」會傷害自己或他人，就不應該付諸行動。如果他發現自己的思想、言語或行為事實上造成了傷害，就應該停止，並下定決心不要再犯，但同時也不應因此而感到懊悔。反之，如果他沒有看到自己的行為造成任何傷害，就應該為自己在修行道路上的進步而心生歡喜，並用這份喜悅來滋養自己繼續修行。

儘管佛陀這些講法的目的是在教導一個七歲的孩子，但其中所勾勒出的模式在修行的各個階段中都有指導意義。通往覺悟的整個道路始終都由『想要去做最善巧的事』組成；隨著你對「善巧」的理解不斷加深，「道」也會隨之發展。如果你按照「不善巧的慾望」付諸了行動，那就承擔起那個後果，並以此來教導那個「慾望」，讓它明白自己錯在哪裡。儘管「慾望」有時會出奇地頑固，但它們都有一個共同的目標——快樂——而這可以成為有效溝通對話的基礎：如果某種「慾望」不能真正地產出「快樂」，那麼它就違背了其存在的理由。

要做到這一點，最好的方法就是一直追蹤這條「主線」：從「慾望」到它展開的「行動」，再從「行動」到它們的「後果」。如果「慾望」瞄準的快樂會帶給他人痛苦，那就等著瞧，他們對快樂的對等「慾望」會如何讓他們去破壞你所追求的快樂。如果「慾望」追求的快樂是建立在「會老、會病、會死或會離你而去」的事物之上，那就仔細看，這些事實會怎樣給你使絆子。然後去注意，按照這類的「慾望」付諸行動所帶來的「苦」是怎樣遍及整個宇宙的。不單是你。所有曾經、正在或將來都按照這種「慾望」付諸行動的人，過去、現在和未來都會「受苦」。沒辦法繞得過去。

這種反思方式有助於削弱那種思考習慣——“為什麼(遭罪的)是我？”，它會加劇那份痛苦，使你緊緊抓住導致痛苦的“慾望”不放。它還有助於培養兩種重要的心態，從而給「高端、善巧的慾望」加力：一種是對遍布宇宙的痛苦的「驚悚感」(*samvega*)，另一種是「不放逸」的心態(*appama*)——小心不要被同一種「慾望」再騙一次。

然而，只有當你能夠證明其他那些不那麼惹出麻煩的「慾望」實際上可以產出更大的快樂時，「低端、不善巧的慾望」才會真正消失。這就是為什麼佛陀強調，要學習如何去欣賞那種由「積德」和「寬宏大量」的生活方式所給予的「回報」：幫助他人獲得快樂，以及不畏艱難、堅持做正確的事情過程中那份豪氣幹雲的「尊嚴」和「自我價值感」帶來的「喜悅」。這也是為什麼他的「道」圍繞著「勝喜」(*blissful*)、「醍醐灌頂一般」的「定境」為中心而展開。在「禪定」中接通這種「藻雪一新」的感受，會當下立刻讓你獲得親身經驗的證據，說明佛陀沒在到處潑冷水，他不是那種人。他所舉薦的那些「慾望」確實能產出快樂，賦予你繼續擇善前行的力量。

下一步是：耐心而又不懈地固守「逢善則行」的那種「慾望」，任何情況下都堅持這樣做。這不是靠蠻力就成的事兒。任何優秀的體育教練都會告訴你，個把小時的訓練不會保證你就能出成績。你必須「勤奮」加上「心機」：「敏銳的洞察力」(*sensitivity*)、「清晰的判斷力」(*discernment*)和「巧妙的創造力」(*ingenuity*)。存一份心思看看如何能把活兒幹得又快又好。試著在你所做的事情中找出規律。同時，在你的修行中加進一些「遊戲」和「變化」，這樣就不會讓「高原期」變得無聊乏味，也不會讓「低谷期」擊垮你。

佛陀在他的禪法中也講到了類似的要點。一旦你掌握了某種「定境」，就要觀察其中是否還存在什麼「苦」的因素。然後找出「苦」的模式來：是你正在做的什麼事情導致了這種「苦」？當心情低落的時候，想辦法讓它高興起來，當它被困陷時，讓它從中解脫出來，當它躁動不安的時候，讓它沉靜下來。經過這樣的訓練，當你學會享受挺身迎接禪修帶來的挑戰時，你也會逐漸熟悉心靈中微妙的因果模式。

第四步，一旦你熟練掌握了這些模式，就是要去突破它們的極限。這不是多加把勁兒那麼簡單，而是要重新點燃你的想像力，去探索因果關係中那些人跡罕至的通幽曲徑。一位著名的大提琴家曾說過，他最受歡迎的一場音樂會，是當他演奏時琴弦斷了一根的那一次，但他決定用剩下的琴弦繼續完成演奏，並現場更換指法。禪修中最顯而易見的「弦」是那些具體用來培養「平靜」和「洞見」的技術，但更有趣的是在這個「技術追求的層面」之下，支撐著它們的那些個「假設」：「不足」、「策略」、「對話」、「你的自我意識」。你能學會：沒了它們也照樣行嗎？在你的禪修過程中，總會到達一道坎，你會意識到，獲得更大快樂的唯一方法就是『開始質疑這些假設』。而這會引出一些耐人尋味的悖論：如果「慾望」源自於「不足」或「有限」，那麼當它帶來一種完全沒有「匱乏」或「受限感」的快樂時，「慾望」會發生什麼變化呢？『不需要慾望了』的心境是種什麼感覺？你的「內在對話」、你的「自我意識」會發生什麼變化？如果「慾望」是你在「時空」中找到站位的途徑，那麼當「慾望」退場時，「時空」又會發生什麼變化？

佛陀鼓勵人們提出這些疑問，所以他將覺悟者形容為「無從定義」(undefined)且「無可限量」(unlimited)，說：即使今生此世也無法指出他/她在哪個位置，此生過後也不能用「存在」、「不存在」、「既非存在也非存在」，或「既非存在」，或「既不存在」。這聽起來或許是個抽象且遙不可及的目標，但佛陀以身示範，展現出他身為人類的樣貌。他早已突破了因果的限制，但卻依然能夠在因果世界中留下他令人敬仰的事蹟，他的一生中，哪怕是在最艱難的處境中，他依然能夠保持快樂的心境，慈悲地傳授，有教無類。他也立下證言，說：不只僧尼，就連在家人——甚至小孩——也都曾經將「高端善巧的慾望」提高到最終一嚐覺悟法味的境地。

所以，想像一下這個場景。任何帶你往那個方向走的「慾望」，你都應該聆聽它的聲音。因為那才是通往真正快樂的道路。