# 非同尋常

講者:坦尼沙羅尊者

2026年10月22日

譯者:一意孤行

2026年10月23日

人們有時喜歡把佛法當成只是一套基本的大道理來講，好像它只是一些人人都會同意的基本原則，在信念層面上對你沒有什麼要求。但實際上，佛法中有很多內容並不是基本的常識，它說的是人話，但道理卻非比尋常。

就拿佛陀對「你這個生命」的定義來說吧——「你」是透過你的「執取」來定義你自己的。佛陀說的是——你之所以受「苦」，正是因為這些「執取」。如果你放下它們，就會有那個「究竟的快樂」。但一個問題會馬上冒出來:那「你」這條命會不會出什麼事？ ——心立刻就縮回去了，因為被挑戰、被威脅到了。

我們必須明白，那種來自於放下「一切他曾經認同為自我的東西」之後的快樂，佛陀一定是已經體驗過的。我們必須把這一點當成一個信仰來接受。這是一件信念層面上的事。而我們應該誠全而歸之，投身於祂的訓練，從而自己也願意放下。

因為你不能只是說，「我的「執著」是我打小就從「傳統」(conventions)中學來的，小時候就只能受制於這些「因緣條件」(conditions)囉。我現在直接放下它們就行了」。「因緣條件」不是你說放下就能夠甩掉的，你必須利用「因緣條件」來放下「因緣條件」。整個修行之道的邏輯就是如此。你不能直接從「苦」一步跳到「苦的滅」，你必須沿著這條道走。這條道本身就是一套「傳統」(convention)。要清楚這一個事實——它是一套把你從「舊傳統」帶出來的「傳統」。

我們喜歡認為——『之所以我們是今天這個樣子』，那是因為我們是「環境」的產物——這說對了一部分。但我們每個人自己走進那個「環境」的姿態都是我們獨有的。「環境」與我們的「慾望」之間有來來回回的互動。這個世界是如何運作的，我們是誰，什麼該做不該做，以及在這一切中，要去哪裡

去才能找快樂——這些感覺都是我們創造出來的。佛陀把這些都定義為「取」的基本形式。對「感官取樂模式的執取」(感官取)[1]:『我們要到哪裡去才可以找到感官對象之中的快樂呢？ '這類的想法;「見取」:我們的世界觀;「戒禁取」:我們對如何行動才能得到快樂的想法;以及「我語取」,我們的「人生觀」、關於『我們是誰』的見解。這些都是我剛才說的「取」的不同形式,也是「苦」的所有表現。它們遍佈整個真正的現實之中。

有時當我們改變了環境時,我們對現實的觀感也會改變。這正是我們跑到寺院來做的事情之一。你生活在社會中,完全被社會裹挾著,就像塞車了,車頭頂著車尾,前不能進、後不能退,左右都動彈不得。你被卡住了。但你可以離開車流,你可以轉圈(move around)。然後你發現,有些在舊環境中適用的東西在新的環境中並不適用,但你還是有些習慣是以前帶過來的。這就是為什麼你需要一套「新的傳統」,來質疑那個「舊的傳統」。佛陀在分析「苦」是如何發生時就給我們提供了這套「傳統」,簡短的版本當然就是「四聖諦」,較長的版本是「緣起」。「緣起」是作為一套工具來使用的,它是一套「傳統」,這個事實我想要講清楚,但這套「傳統」,是為了把你帶出去。

阿毘達摩喜歡把它解釋成「勝義諦」(究竟真理、ultimate truths)。但佛陀在經文中從未說過哪句話是「勝義諦」,或者說哪句話是在表達「勝義諦」。而與「世俗諦」[2](傳統真理 conventional truth)的說法形成對照的是,所有的字詞句,所有的語言,所有與佛陀有關的,都是「傳統」。你在森林傳承的教法中也能看到這種舊辭延用的現象。「阿毘達摩」各派談論的是samutti truth「俗諦」(傳統真理 conventional truth)與paramattha truth 「勝義諦」(the truth of ultimate realities, 關於什麼是究竟實在的真理)。雖然森林派的阿姜們談話時偶爾會用一下這些詞語,但他們真正說的是,samutti“傳統 convention”,以及vimutti“解脫 release”。換句話說,一切語言,用他們的術語來說,都是「傳統」。即使是「五蘊」、「六種感官世界」以及「緣起」諸支的描述,這些全都是「傳統」(conventions),目的是為了「解脫」、或「自由」——唯一完全沒有「傳統」的是這個,而那是我們前進的方向。在泰語中,可以並提的一個加強證據是:samutti念做samut,然後vimutti念成vimut,samut和vimut 這兩個字是一塊兒用的。

[1] 譯者註:「欲界」這個名詞的翻譯是錯誤的,因為所有的三界眾生都是有慾望的,不只是低於「色界」「無色界」的生命。所以古代對四種「取」之一的「clinging to sensuality」翻譯成「欲取」也是不正確的,所以此處筆者翻譯成「感官取」。
[2] 譯者註:「世俗諦」(Samutti-sacca)與「勝義諦」(Paramattha-sacca)的區別在於:前者是“概念與共識的相對真實”,而後者是“不可再拆解的終極實在”。例如,他們認為「人、我、眾生、國土」這些概念都有名而無實,而且都是可以再拆解的概念;而「心法」(覺知)、「心所法」(如貪、瞋、癡、正念)、色法(地水火風等28色)、涅槃。

所以我們必須清楚，我們所學習的「緣起」，它本身也是一套「傳統」，但它有個特定的目的。我們注意到，佛陀會阻止人們去討論這些議題——“這發生在哪裡”，“發生在誰身上”，“是誰在做”。「緣起」作為術語就是為了拆解「「你的」自我感」，「「你」對世界的感覺」而設計的。因此他不是把「緣起」塞進世界裡、塞進你心裡，或著塞進你的「自我感」裡，他把整個背景框架的位置都給調換了。

「緣起」解釋了你對世界的感覺是如何生起的。有一些內在的因素在「感官接觸」發生之前就已經發動了，它們預先給那個「觸」定了形，也設定好了你將會如何把那個「觸」塑造成一個你想在其中尋找快樂的世界。它同樣也是透過各種形式的「取」，為你的「自我感」提供好了舞台背景。所以不要試圖從「世界」和「你的自我」的角度來看自己，而是要從這些元素——「因」與「果」的角度來看經驗。

而當心進入「禪定」的時候，這些術語就變得更容易理解了。這也是為什麼好的「禪定」是修行中如此重要的一環的原因，我們不光只是在推敲這些術語。我們正在做的是：把心安放在此時此地——一個帶著呼吸、帶著某種幸福感的地方。你要學會用一種感覺很不錯的方式與呼吸關聯。這也是一種「傳統」。

首先，「呼吸只是從鼻子進出的空氣」——這是西方的「傳統觀念」（convention），「呼吸感覺就像是流遍全身的一種能量」——這是東方的「傳統觀念」（convention）。誰說的對？這個問題在於，哪一個能更有助於讓心安住下來，並且能夠好好地觀察自己。把呼吸視為流遍全身的能量，這種想法有更多的潛力，更能在身體內引發一種的幸福感。所以我們採用它。

然後我們要留意自己是如何把心帶入它所需要的「禪定」的。你呼吸的方式，你與自己的對話的方式、「尋」與「伺」、「想」與「受」，你心中對呼吸的發生狀態所意持的影像，以及你在身體中的位置，你與呼吸的關係，還有你正在努力創造的「樂受」——這些都是「緣起」中「行」這一下屬的因子。

我們也直接處理「動機」、「作意、注意力的動作」（acts of attention），我們如何看事情、我們提出的問題，「想」、「受」，以及這些內心事件之間的「觸」，這些都歸屬於「名色」之下的「名」。至於「色」，則是「四元素」、「四大」或「四種潛能」的感覺，「地、水、火、風」。當你坐在這裡，讓你的覺知充滿全身，從內在去探索身體，從內在去探索心，讓心入定時，這些都是能直接體驗到的。正如佛陀所說，你捨棄了對「世間的貪憂」，你把自己從這個世界的

背景中抽離出來。而你這裡有了一個新的世界，當下這個「身體的世界」，這個「心的世界」。正是在這個背景下，你能清楚地以「緣起」的角度來看待事情，你看到了「行」、「識」、「名色」，以及所有在「感官輸入」之前發生的各個因素。於是你用「佛法的傳統」讓你進入這種心境，然後開始運用這些「傳統」，去鬆動那些會把你拉出這種心境的執著。

從這個角度看，你那些「關於自己的想法」就只是一堆「想法」而已，你把它們單純看作是「想」就行了。透過把它們看作是「想」，你就不會有被什麼威脅的感覺，因為你此時此刻感覺良好，泰然自若。

對「行」的處理也是一樣。與世界有關的「行」，你如何在這個世界中發揮作用的那些「構想」(fabrication)，此刻完全是無關緊要的。甚至你是如何安住在身體裡的這個內在的感覺也是如此，我們坐在這裡，總覺得自己的心是朝前看的。但其實是眼睛在朝前，心並不是朝前的。把這個「「傳統」」(convention)也放下。重新給自己定向，重新給你的覺知定向。

你在理解正在發生的事情。你越來越熟悉這些用來分析和理解這些事情的術語，因為你正是用它們來把心帶入「禪定」的。然後當你開始用這些術語來把自己的執著拆解成不同的「蘊」——「色、受、想、行、識」——時，你就沒有被威脅的感覺了。你開始把你的「自我感」單純看作一種「動作」，或一系列的「行為」。它們建立在一些假設之上，而你是可以開始放下它們的。因為它們怎麼看都沒必要，而且令人疲累，這才是重點。你看到它們是不舒服的。它們把心壓得重重的，這是累贅。所以你用這些「傳統」來放下「不善巧的傳統」，然後它們也可以反過來運用到自己身上，你把它們也放下。你這樣來做，就不會感到被威脅。

可能在修道的過程中會有某些階段，當進入到某個地帶時，你感覺到它有種威脅感，但此時你對佛陀要有信心。他教導這些，是因為他知道哪條路通往「自由」。而他說都那個「自由」就是「究竟的快樂」，到過那裡的人沒有一個後悔過。有這份信心，你就能放下，所以你在學習做一些有點逆著性子來的事情。但你是以一種策略性的方式切入的。心是願意去做的。你沒有被逼著去做自己不願意做的事。但有時需要一段時間，才能對佛陀在這裡所教導的——心該放在哪裡、如何把心放在這兒、如何看待事情——生起信心。這是新的領域。但如果你一步一步來，你會發現它真的是生命的解放。所以，就算它要逆著性子來，但誰說快樂非得順著性子找才行的？世間的快樂，順著世間的流向，只會一直走向越來越多的苦。這就是為什麼阿姜們

會說patiloma, anuloma:“逆毛”和“順毛”, 順毛是順著毛摸狗, 逆毛是逆著毛摸。在修行中, 有時你會順著來, 有時你要逆著走。

但「究竟的解脫」, 是當你學會用這些方式周遍地觀察——你觀察自己, 你也觀察外在。你觀察了外在、你再回來觀察自己——你對佛陀給你的這些工具越來越有信心, 那個時候, 你才開始真正地明白, 它們講的真的有道理, 比常理說的更有道理, 它是非同尋常的道理。但歸根到底是因為, 佛陀所承諾的快樂, 本來就非比尋常。

## 尾註

譯者註1:「欲界」這個名詞的翻譯是錯誤的, 因為所有的三界眾生都是有慾望的, 不只是低於「色界」「無色界」的生命。所以古代對四種「取」之一的「clinging to sensuality」翻譯成「欲取」也是不正確的, 所以此處筆者翻譯成「感官取」。

譯者註2:「世俗諦」(Samutti-sacca)與「勝義諦」(Paramattha-sacca)的區別在於:前者是“概念與共識的相對真實”, 而後者是“不可再拆解的終極實在”。例如, 他們認為「人、我、眾生、國土」這些概念都有名而無實, 而且都是可以再拆解的概念;而「心法」(覺知)、「心所法」(如貪、瞋、癡、正念)、色法(地水火風等28色)、涅槃。