（繁体）利用你的染污

講者：坦尼沙羅尊者
2023年10月27日
譯者：一意孤行
2026年11月6日

導讀金句：我如何能透過「禪定」來理解我的「五蘊」？

當當佛陀鋪開那條「修行之道」時，它過去不是——現在也不是——為那些已經清淨的人而設的，而是為那些還有「染污」的人而設的。這條路善用你的「慾望」和「厭惡」心理，引導它們走向正確的方向。想讓心靜下來，想讓心進入「禪定」，這是可以的。想要獲得徹底「解脫」，這是可以的。正是這些渴望才為這條道路提供了動力的泉源。

「厭惡」痛苦是可以的。你利用這些「染污」的方式，就像你在渡河的比喻中造那個木筏一樣。你不是在等涅槃號遊艇過來接你，掉頭帶你駛回不死的彼岸。你是要利用河這邊的樹、樹枝和枝條——你所認同為「自我」的這些東西，「五蘊」——把它們造成筏子，幫助你遊過河去。

所以，當你「禪修」時，不要心急火燎地或馬上就想要擺脫你的「染污」。首先要用好它們。學習如何巧妙地運用它們。這是我們正在下功夫的一門「技術」，正是在我們培養這些技術和打通修行道路的過程中，我們磨練了那顆心。我們會逐漸分辨哪些「染污」是有益的，哪些不是。例如，想要讓心靜下來的願望：如果你專注的是你想要的結果，你反而得不到。但如果你採取的方法像一個想要精通某項技能的人一樣，你意識到你必須把注意力放在那些「原因」之上。

那麼，這裡指的「原因」是什麼呢？首先，你要在你的「德行」上下功夫。不是說沒有「德行」你就無法入定，而是說，如果你的「禪定」不是建立在「德行」之上的，你就無法真正地信任它。這是因為「德行」教會你必須清楚自己

的「動機」是什麼。所以，當你做某件事時，這是你的機會去練習覺察，自己***為什麼***要做這件事。

二十世紀初，泰國出版了一套新的佛法教材，供所有僧侶研習。第一本教材將「德」定義為控制你的言行。並沒有提「心」這一方面的事情。這引起了阿姜曼的注意。他指出，教材中缺漏的是關於「德」那個最重要的面向——你的「動機」，那顆「心」。沒有這個，「德」就淪為了走過場，一種儀式罷了。

但如果你受持戒律，就不得不審視自己的「動機」，因為一項戒律只有在你故意要去打破它時才會被視為破戒。所以你必須留意：你做事的目的是什麼？你要誠實地面對這個問題。如果你受持戒律，就必須在心中培養良好的品質。你必須時時謹記戒律，「警覺」（alert 正知）自己當下正在做的動作，並「熱情」地（ardent 正情）努力克服任何可能導致你違背戒律的「動機」。同時，也要「熱情」培養能滋養你德行的「慈心」。

當你越來越坦誠地面對自己時，你的「禪定」要變得穩定可靠就容易多了，因為你的內心不會築起一道道的牆。如果你做了傷害他人的事，你往往會否認自己真的做了，或否認造成了任何傷害，或否認說你傷害的人有什麼重要。這其實就是在你內心裡面到處蓋牆。當你的內心築起這樣的牆時，你就很難從你的「禪定」中獲得任何的「分別力」（分別為 discernment）。

所以，不要覺得自己可以跳過那些遵守「戒律」所必須付出的努力之上。它們能培養重要的心智技巧。這樣來想：「美德」是一種技術，它不是光讓你「聽話、臣服」。它還需要一些「獨創力」，因為有時遵守戒律會讓你處於不利的地位。比如說，你如何既遵守戒律，又不洩漏你知道會被濫用的資訊呢？你需要運用你的「分別力」（discernment）。

透過專注於這項技術的訓練，你在心中培養了各種美好的品質，所以渴望積德的願望是一種好的「慾望」（貪）。你對墮落到低於戒律標準的境地的「厭惡」，這是一種值得持有，值得培養的好的「厭惡」（嗔）。

你的「禪定」也是如此：渴望讓心寧靜下來是可以的，只要你的注意力是放在那些「因」上，也就是「正念」、「正知」（警覺）和「正情」（熱忱）上，並將它們越來越多地運用到當下此時此刻，運用到心中那些正在發生的更微妙的事物之上。而你「厭惡」那些「蓋障」（譯者註：五蓋：感官沉迷，惡意，昏沉，掉舉，疑）。這是一種需要培養的心態，因為太多的時候，我們是喜歡我們的「五蓋」的。

當我們開始直接把注意力放在「執取」（cling）和「飢不可耐」（craving）時，就會遇到同樣的問題。我們喜歡自己那種「飢不可耐」的感覺，我們喜歡我們的「執取」。這就是我們為什麼「執取」、「飢不可耐」的原因。所以，我們首先要修習如何應對這些「蓋障」。感官慾望出現了，我們往往覺得太酷了。我們內心的一部分會想，它真是太聰明了，因為它能想出感官世界中的各種花樣（sensual fantasies），能想出五花八門的法子，透過扮演某種角色來讓他人來給你滿足你的需要。但你要懂得，這不不是你最佳的利益。「惡意」（瞋）、「昏沉」，甚至「躁動不安和焦慮」（掉舉）也是如此：我們的心有一部分會覺得說「如果我不對未來感到焦慮，我就不是一個負責任的人」。「懷疑」也是如此：「如果我太容易相信別人，我就會被騙。」這些心態都和「五蓋」是站在一邊的。

所以你必須學會如何與它們辯論，並看到這些「蓋障」確實在障礙你。再次強調，你在利用你的「染污」。你在將它們轉化為修行道路上的助手。當「禪定」像這樣是因為基於「德行」而變得更加可靠時，你的「分別」（discernment）也會更加可靠。那麼，「分別力」從何而來呢？它來自你所培養的「技術」。它不是來自捧起經書，找到了某種自圓其說的解釋，你就說：「嗯，這種狀態我見過。那種狀態我也見過。噢，我懂了。」這句話更應該像是「我如何才能透過「禪定」來理解我的「五蘊」？」

畢竟，「禪定」與它們直接相關。身體有這個「色」，它就是呼吸。還有這個快樂的「感受」，你試著去創造它出來，然後在創造的過程中，你把它們維持住，並將它們擴散開來：在「禪定」中，你會對「受」會有更深刻的認識和理解。它不是自己跑來了，又自己跑走了。你會越來越意識到，你在這些「感受」的生起過程中扮演著一個重要的角色。當下就存在著快樂的潛在能量，也存在著痛苦的潛力。這差不離就是「禪修」中關於「業力」的那一堂大課。

有一些潛在的影響是從過去來的。佛陀用我們有一塊撒滿種子的田地的畫面來作比喻，我們可以選擇去澆灌哪些種子。所以，你現在可以坐在這裡，把注意力放在痛苦上，讓自己沉浸在痛苦之中苦惱萬分。或者，你可以用更聰明的方式去注意那些痛苦。甚至，更好的做法是，你可以把注意力放在——身體的哪些部位你是可以讓它們變得舒服的。這是你的第一條戰線。如果你的內心有某個部分說：「哦，這是我屈服於我對舒適的喜歡、我對舒適的執著，」記住，你就是在利用你的「執著」。你在利用「染污」。“嘿，你不是喜歡快樂嗎，好吧，給你。這裡有它的潛能。”

你會學到很多關於如何利用這種潛能的知識。你會開始意識到，事物不是自己生起來，不是自己跑掉的。有一些潛在的影響來自過去，但你現在對它們做了什麼，將決定你當下會經驗到什麼。無論如何，這都是你得要學會的關於「業」和整個「架構」過程的最重要的一課。

所以，這是其中的兩個「蘊」。然後是「想蘊」，也就是你意持在腦海中的影像，既包括呼吸是怎麼吸進來，是怎麼呼出的，以及你是如何遊戲般地運用這些「想」的。你會領悟到，你怎麼「想」事情的方式，會對你實際經驗到它們的樣貌，產生巨大的影響。

「行蘊」（sankhara），即「架構」也是一樣：你要引導你的思維，並對呼吸進行「評估」。你要提取吸氣、呼氣以及遍佈全身的呼吸能量中所蘊含的潛能，並學習如何將這些好東西最大化，把壞東西最小化。一旦有好東西到手

，你要保持住它。記住，「正念」作為一項指導原則，其職責就在於學會如何讓善巧的事物生髮起來。然後，當它們在那裡時，你要盡你所能不讓它們消逝。

然後還有那個「識蘊」，覺知到所有這些事。你可以用它來把注意力放在當下，把注意力放在正確的地方。

所以，這裡是你將學習什麼是「五蘊」，以及你當下在多大程度上塑造了它們的地方。這樣，你就不會掉入那種所謂的「洞見」的陷阱，那種打引號的「洞見」說的是：「好，我只要看到事物生滅，然後說，是的，事物的本質就是生生滅滅。」記住，佛陀把「集」這個字用在「苦的因」上面。當他使用「集」這個字時，它通常指的是從心內本身生出來的因果關係。

了解內心自身的最佳途徑，就是透過在「禪定」和「美德」的技術上下功夫，在關於「禪定」能幫助你什麼，它有哪些不足這些問題上下功夫。換句話說，就是「禪定」的「魅力」（味）何在，它的「缺點」（患）又是什麼？探究「禪定」的「缺點」，會引領你進入更深、更深層的定境，因為你領悟到，你一開始的禪定水平，還有些「擾動」在其中。但如果你能放下這些「擾動」，就能進入一個更深的層次，一個「缺點」更少的層次。

你正在學習如何培養你的判斷力，因為「分別」很大程度上就與此相關。它旨在引導你達到一種「脫離迷想」（disenchantment）和「褪盡激情」（dispassion）的意識狀態。那麼，「脫離迷想」和「褪盡激情」又是什麼呢？它們就是一些「價值判斷」。所以，你在培養這些技術的同時，也在打磨你的判斷力。這才是你想要的“分別”，而不是那種光把所有的名詞都裝進腦子裡，然後一意識到“哎呀，我還有一些執取和慾望”，就對自己吹毛求疵的“分別”。如果你真的夠聰明，你就會明白：“好吧，我得在我的執取和慾望上下功夫，因為除此之外，別無他法能讓我走上修行之道。”

所以，把注意力放在這些技術之上，當你精通它們時，你會學到盆滿缽滿。這就是為什麼它被稱為「得要下功夫培養才有的「分別」」（disernment that comes from developing），你要在此時此刻下功夫把心帶入某種「定境」，讓事情變得清晰起來。

就像阿姜李說的，不要看不起你的「染污」。要知道，有些「染污」要物盡其用，不要等到自己都清淨了才打算開始修行。這條路就像用樹枝和枝條捆紮成一個木筏，你要緊緊抓住，直到筏子把你送到彼岸。那時，你才能放下「染污」，統統放掉。

但同時，你得篩選好，因為有些樹枝、枝條會為你的木筏帶來麻煩。它們很脆弱，不經用。如果你用細細的藤條來固定木筏，藤條一斷，木筏就散架了。你必須學會辨識哪些「染污」對你有用，哪些沒用。

但不要跳過這一步，要去運用那些有助於掌握這些技術的「染污」。正如阿姜李所說，一個懂得「分別」的人的標誌就是，你能夠隨手拿起任何一件東西，把它派上好的用場。這一點說得太好了。