

第一位书友 花落草长-BJ2405008

第二章 情绪和痛苦

经过多年的沉思和苦修，悉达多仍然坚定不移地要寻找痛苦的根源，以止息自己和他人的痛苦。他前往位于印度中的摩揭陀国继续禅修。在途中，他遇见了一位名叫苏提亚的草贩，供养了他一把吉祥草。悉达多视此为一个吉祥的征兆；在古代的印度文化中，吉祥草被认为是清净之物。悉达多没有继续前行，决定留在当地禅修。他在附近的一棵毕钵罗树下找到一块平坦的石头，铺上吉祥草当座垫。他静默地立下誓言，此身可烂，我可能化为尘土，但直到找到答案，我绝不起身（我今若不证，无上大菩提，宁可碎此身，终不起此座）。

当悉达多坐在树下沉思的时候，并非没有人知道。魔王魔罗听到悉达多太子的誓言，感觉到他的决心的力量。魔罗无法成眠，因为他知道悉达多内在的潜能，能够使他的整个地盘陷入混乱。身为一个足智多谋的战士，魔王于是派遣了五个容貌最秀丽的女儿去诱惑太子，使他分心。当这些女孩（我们称她们为天女，apsaras）出发的时候，她们对自己魅惑的能力充满信心。但是一接近正在禅定的悉达多时，美貌却开始消失。她们变得干瘪老迈，身上长出肉疣，皮肤发出恶臭。悉达多丝毫不为所动。这些沮丧的天女回到父亲身边，魔王勃然大怒。竟然有人胆敢拒绝他的女儿！盛怒之下，魔罗召集了他的部下，组成了一支大军，配备了所有可能想象的精锐武器。

魔王的军队全力攻击悉达多。但是令他们惊愕的是，所有瞄准悉达多的箭、矛、石头和弹弩，一旦接近了他，都化成为一阵花雨。历经长时无功的战事，魔王和他的军队精疲力竭，完全败北。最后，魔王来到悉达多面前，使出全部的

外交手段，试图说服悉达多放弃他的追寻。悉达多说，经过了这么多世的试炼，他不可能放弃。魔王问他，我们如何能够确定你已经奋斗了那么久。悉达多回答，我无需确认，大地是我的见证。同时，他以手触地。此时，大地震动，魔王当场消失无踪。如是，悉达多获得了解脱而成佛。他终于发现了从根源止息痛苦的道路，不只为他自己，也为了所有的人。他最后对抗魔王的处所如今被称为菩提迦耶，而那棵树则被称为菩提树。

许多世代以来，这就是佛教徒母亲们说给她们孩子听的故事。

有请第二位书友 领悟+ BJ2410151

个人快乐的定义

问一个佛教徒“什么是人生的目的？”是不恰当的。因为这个问题暗喻在某一个地方，也许在一个洞穴之中或者在一个山巅之上，存在着一个究竟的目的。仿佛我们可以透过追随圣者、阅读书籍以及熟悉秘教修行，来解开这个秘密。如果这问题是假设在亿万年以前，有某个人或神设计了一个人生目的的图表，那么它就是一个有神论的观点。佛教徒不相信有一个全能的创造者，而且他们不认为生命的目的已经、或需要被决定和定义。

对佛教徒比较适当的问题是“什么是生命？”从我们对无常的了解，这个问题的答案应该非常明显：生命是一个巨大的和合现象，因此生命是无常的。它是随时变化、短暂无常经验的集合。虽然有各种各样的生命形式存在，但其共通点是没有任何一个生命希望受苦。我们都想要快乐，无论是总统、亿万富翁，或是辛勤工作的蚂蚁、蜜蜂、虾子和蝴蝶，大家都想要快乐。

当然，在这些生命形态之中，痛苦和快乐的定义有极大的区别，即使在范围相对较小的人道之中，也是如此。对某些人痛苦的定义，是其它人快乐的定义，

反之亦然。对某些人而言，只要能够生存下去便是快乐，对另外的人而言，拥有七百双鞋子是快乐。有些人，在臂膀上有个贝克汉模样的刺青就会快乐。当一个人的快乐取决于享有一片鱼翅、一根鸡腿或一根虎鞭时，快乐的代价是另一个生命。有些人觉得用羽毛轻搔是性感的，另一些人则偏爱乳酪磨碎器、皮鞭和链圈。英国国王爱德华八世宁愿娶一个离过婚的美国女子，也不要戴上大英帝国的王冠。

即使在个人身上，痛苦和快乐的定义也时有变动。一个轻佻的调情时刻，可能因为其中一人想要更认真的关系而突然变调，期待转为恐惧。当你是个小孩的时候，在沙滩上堆筑沙堡就是快乐。在青少年时期，看着穿比基尼的女孩，和赤裸上身的男孩冲浪是快乐。在中年，金钱和事业是快乐。当你八十多岁的时候，收集陶瓷盐罐是快乐。对许多人而言，不断调适于这些无尽而又经常变化的快乐定义，即是“人生的目的”。

我们许多人从所处的社会学习快乐和痛苦的定义；社会秩序支配我们衡量满足的准则。这是一套共同的价值标准。来自世界两端的人，能够基于完全相反的快乐文化指针，却体验完全相同的情感——愉悦、厌恶或恐惧等。鸡爪是中国人的佳肴，法国人则喜爱把肥鸭肝涂抹在吐司上。如果资本主义从不曾存于世上，想象一下世界会变得如何。我们会很快乐地活在没有购物中心、没有豪华的汽车、没有星巴克、没有竞争、没有贫富差距、享有全民健保的社会。而脚踏车会比悍马休旅车（Humvees）更有价值。然而，我们的欲求是学习而得的。十年前，在偏远的喜马拉雅王国不丹，卡式录放影机是富裕的象征。逐渐地，丰田 Landcruiser 越野车俱乐部取代了录放影机俱乐部，成为不丹繁荣与快乐的终极愿景。

有请第三位书友 [晓红 BJ2409190](#)

这种把群体标准视为个人标准的习惯，在幼年时就开始形成。小学一年级时，你看到其它同学都有某种铅笔盒。你发展出一个“需求”，要有和其它人一样的铅笔盒。你告诉了母亲，而她是否为你买那个铅笔盒，就决定了你的快乐水平，这个习惯持续到成年。隔壁邻居有一台液晶电视或一辆崭新的豪华休旅车，因此你也要拥有同样的——而且要更大、更新的。渴望并竞相拥有他人所有的事物，也存在于文化层面中。我们常常对其他文化的风俗和传统，比自己的评价还高。最近，台湾有位教师决定蓄起长发，这在中国是个古老的习俗。他看起来高贵优雅，仿如一个古代的中国战士，但是校长却威胁他，如果他不遵从“规矩”——意即西式的短发，就要把他开除。现在他把头发剪得短短的，看起来好像被电击了一般。

目睹中国人为自己的文化根源感到难为情，令人讶异。但是在亚洲，我们可以看到更多诸如此类的优越/自卑情绪。一方面，亚洲人为自己的文化感到骄傲，但在另一方面，又觉得自己的文化有点令人反感或落后。几乎在所有的生活层面，他们都用西方文化来替代——举凡衣着、音乐、道德规范，甚至西方的政治体系，都是如此。

在个人和文化两方面，我们采取外来的和外在的方法，来获得快乐、克服痛苦，却不了解这些方法常常带来事与愿违的结果。我们的不适应带来了新的痛苦，因为我们不仅仍在受苦，而且更觉得从自己的生活中疏离，无法融入体制之中。

有些快乐的文化定义在某种程度上是有用的。一般来说，银行帐户里有一点钱、舒适的住所、足够的食物、好穿的鞋子及其它基本的生活条件，确实能够让我们感到快乐。但是，印度的苦行僧（sadhus）和西藏走方的隐士之所以感到快

乐，是因为他们不需要一个钥匙圈——他们不必恐惧财产会被别人偷走，因为根本没有什么东西要锁起来。

有请第四位书友 向阳花开 BJ2408153

社会化的快乐定义

在他尚未抵达菩提迦耶，或打算跋涉至摩揭陀国之前，悉达多坐在另外一棵树下六年之久。长期以来，因为每日只吃几粒米、只喝几滴水，他变得消瘦憔悴。他不沐浴也不修剪指甲，成为其它共同苦修的寻道者之楷模。他严守戒律，不论当地的牧童如何用草搔他的耳朵、对着他的脸吹号角，都不为所动。但是，历经多年极端的苦行，有一天他了解到：这不是正确的，这是一条极端的道路，这只是另一个如同宫女、孔雀园和珠饰汤匙一样的陷阱。于是他决定从苦行的状态中起身，前往附近的尼连河（即现今的帕尔古河）沐浴。他甚至接受了一位名叫苏佳达的牧羊女所供养的鲜奶，此举令他的同伴大感震惊。据说，这些同修认为他是一个不良的道德影响，与他共处会妨碍修行，因此离弃了悉达多。

我们可以了解，为什么这些苦行者因为悉达多违背了誓言而离弃他。人类一直努力试图寻找快乐，不仅透过物质拥有，也透过宗教的途径。世界历史大部分是以宗教为中心。宗教以光明的道路和行为规范来号召大众，诸如爱你的邻人、修持布施和处世准则、静坐禅修、斋戒和奉献牺牲等等。然而，这些看似有益的原则，也可能变成极端而严苛的宗教教条，造成人们不必要的内疚和自卑。我们常常可见虔诚的信徒傲慢地鄙视其它宗教，完全没有一丝包容，用自己的信仰把文化或实质种族绝灭予以合理化。这种具毁灭性的信仰案例比比皆是，不胜枚举。

人类不仅依赖有组织的宗教，也仰赖世俗智慧——甚或政治口号——来获得快乐，去除痛苦。美国总统罗斯福曾说：“如果我必须在正义与和平之间做一

个选择，我选择正义。”但究竟是谁的正义？我们应该遵循哪一个人对正义的诠释？极端主义只不过是选择一种正义，而排除所有其它的正义。

有请第五位书友 悟空 BJ2410043

举另外一个例子来说，我们很能了解儒家的智慧吸引人之处，例如尊敬顺从长辈，家丑国耻不外扬等等。这些原则或许是明智的，但是在许多情况下，这些规则却造成了极端负面的结果，例如控制言论和镇压反对意见。举例来说，执着于保留颜面和顺从长辈的思想，导致了长久以来的欺骗和谎言，从对待邻居到对待整个国家，都是如此。

有了这样的历史背景，许多亚洲国家，例如中国和新加坡等根深蒂固的伪善，就不令人感到惊讶了。许多国家的领袖谴责封建和君主专政，鼓吹民主或共产主义，但同样的，这些领袖们为臣民所敬畏，恶行秘而不宣；他们掌控权力，直到咽下最后一口气，或者钦点的接班人掌权为止。时至今日，古老的封建制度几乎没有任何改变。法律和司法是设计来维持和平、创造和谐社会用的，但是在许多情况下，司法体系反而对作奸犯科和富人有利，而贫困和无辜的人却因为不公平的法律而受苦。

我们人类在追求快乐、止息痛苦上，用尽了无数的方法和工具，远超过任何其它的嗜好和职业。因此我们拥有电梯、笔记本计算机、充电电池、电动洗碗机、自动弹出完美土司的烤面包机、狗粪吸尘器、电动鼻毛修剪器、温热座垫马桶、奴佛卡因麻醉药（Novocaine）、行动电话、威而刚、整铺地毯……然而不可避免的，这些便捷也制造了等量的头痛。

各个国家在更大的尺度上追求快乐、止息痛苦，为了领土、石油、空间、金融市场和强权而征战。他们发展先发制人的战争，来避免预期的痛苦。就个人层

面而言，我们也一样地接受预防性的医疗照护、服用维他命、找医生注射疫苗及抽血检查，以及全身电脑断层扫描。我们不断地寻找痛苦的征兆。而一旦找着，就马上寻求疗方，每一年，日新月异的科技、疗法和自助书籍，都试图为痛苦提供长久的解决方案，并且还想根除所有的问题。

有请第六位书友 小白 BJ2406005

*

*

悉达多当时也是在试图根除痛苦。但他不是梦想着诸如展开政治改革、移民到另一个星球或创造世界新经济；他甚至没有想到要创造一个宗教，或发展一套能带来安详与和谐的行为准则。他以开放心灵来探索痛苦，透过勤奋不懈的沉思，悉达多发现，追本溯源，导致痛苦的是人的情绪。事实上，情绪即是痛苦。不论如何直接或间接的，一切情绪都生起于自私，也就是说，它们都与执着于自我有关。更进一步的，他也发现，情绪虽然看似真实，但不是一个人本具存在的一部分。它们不是与生俱来的，也不是某个人或某个神强加在我们身上的诅咒或植入。当某些特定的因与缘聚合在一起的时候，情绪就会生起，例如当你突然认为某个人在批评你、忽视你，或者剥夺你的利益时。然后，相对应的情绪就会接着生起。在接受、陷入这些情绪的当下，我们就失去了觉知和清明。我们“被鼓动”了。因此悉达多发现了他的解决方法——觉知。如果你认真地想要根除痛苦，你必须培养觉知，留心你的情绪，并且学习如何避免被鼓动起来。

如果你像悉达多一样地检视情绪，试图找出它们的起源，你将会发现它们根植于误解，因此根本上是错误的。基本上，所有的情绪都是一种偏见，在每一种情绪之中，都存有分别心的成分。

举例来说，一个火把以某种速度旋转，就会看起来像个火圈。孩童或甚至一些成年人在马戏团里见到这种景象，都会觉得有趣而迷人。孩子们不去区别手和

火把上的火，他们认为所见的是真实的；视觉错觉所形成的火圈让他们兴奋不已。同样的，我们许多人过度关心自己身体的外观和舒适。当我们看着身体的时候，不把它们当做各个分开的部分，如分子、基因、血管及血液来看待。我们把身体视为一个整体；更有甚者，我们还预设它是一个真实存在的有机体，称为身体。由于确信身体是真正存在的，我们先是希望拥有平坦的腹部、细微的双手、壮硕的身形、黝黑英俊的面貌或曲线玲珑的身材。接着，我们迷恋它，把钱投资在健身房会员卡、润肤霜、纤体茶、南滩节食法(South Beach Diet)、瑜伽、仰卧起坐和薰衣草精油上面。

如同被火圈所吸引、激动甚或惊吓的孩童一般，我们对自己身体的外观和健康状态有着种种的情绪。当我们看到火圈时，成年人通常都知道那只是一个形象而已，不会被鼓动。理性告诉我们，火圈是由组合的部分所造成——一只转动的手握着一个燃烧的火把。没有同情心的大哥大姐们可能会傲慢地嘲笑这个小弟或小妹。但是身为成人的我们看到火圈，因此能够了解孩子们为何如此入神，特别如果是在夜间，加上舞者、迷幻音乐和其它动作伴随表演的时候，更令人目眩神迷。甚至连我们成年人，即使知道这虚幻的本质，也可能会兴奋起来。根据悉达多的观点，这种了解就是慈悲的种子。

有请第七位书友 [瑞红 BJ2408342](#)

无法计数的各种情绪

随着禅定的精进，悉达多开始了悟所有现象的虚幻本质。他以此了悟，回顾了过去的宫廷生活、宴会及孔雀园、他的朋友与家人。他了解到所谓的家庭恰如客栈或旅馆，不同的旅客进驻，有了短暂的联系。最终，这些聚集的人们在死亡来临或更早时就会各散东西。当他们在一起的时候，或许会培养出信任、责任、

爱，以及对成败的共同价值观，各式各样的戏剧都因之产生。

悉达多能够清楚地看见，家庭、爱和团圆的想法，以及宫廷生活的一切迷人现象，很容易让人们沉陷其中。他看见了其它人所见不到的，恰如成年人见到火圈一般，知道这一切只是幻象、和合，不具本质之部分而已，但是如同仁慈的双亲，悉达多不因为孩子们的迷惑而自觉骄傲或高人一等，反而看见这个轮转之中，没有恶，没有善，没有过失，因此也没有责怪，这使得他解脱，只感到极大的悲心。

看透了宫廷生活的表象，悉达多现在能够看见自己的身体是不具本质的。在他的眼中，火圈和身体具有相同的本性。如果有人相信其中之一真实存在——不论是短暂是或恒常的——那么他的信念就是根源于误解；如此，便是失去了觉察，也就是佛教徒所说的无明。我们的情绪，就是从这无明所生起。从失去觉察到情绪生起的过程，可以用四真谛完全解释。我们接下来会谈到。

有请第八位书友 彩虹 BJ2404213

*

*

这个世间存在着无以计数的各种情绪。每一刹那，无数的情绪因为我们的误判，偏见和无明而产生。我们熟悉爱与恨、罪恶与无辜、虔诚、悲观、忌妒和骄傲、恐惧、羞愧、悲伤和喜悦，但是情绪不只这些。有些情绪在某些文化中有字眼可以形容，而在其它文化之中却没有，因而被视为「不存在」。根据佛教徒的说法，还有无数的情绪尚待命名，甚至有更多超过我们逻辑世界的的能力来定义的情绪。有些情绪看起来是理性的，但大多数是非理性的；有些似乎平和的情绪，却根源于攻击性。有些则是几乎察觉不到的。我们可能认为某个人丝毫不动感情或漠不关心，但这本身也是情绪。

情绪可以是幼稚的。举例来说，你可能会因为认为别人应该生气却不生气，

而感到生气。或者某日，你可能会因为伴侣的占有欲太强而不悦；但是隔天你又因为她的占有欲不够强而不快。有些情绪可以令旁观者发笑，例如英国查尔斯王子对当时的情妇卡米拉（Camilla Parker-Bowles）说，他转世为她的卫生棉条也无妨。有些情绪展现为傲慢自大，例如住在白宫的人把他们对于自由的概念强加于世界。把个人的观点透过威力、勒索、诈欺或隐微的操控，强加于他人身上，也是我们的情绪活动的一部分。基督教徒和回教徒热衷于劝导异教徒改信，让他们免于被地狱之火和诅咒所毁灭，而存在主义者则积极地想要把有信仰的人转变成异教徒。情绪有时也以荒谬的傲慢呈现，例如印度人效忠于英国殖民者所塑造出来的名为印度的国家。当美国总统布什在林肯号航空母舰的舰桥上，宣布战胜伊拉克时，许多美国人感受到一种莫名的自我正义感，虽然事实上，战争才刚开始。拼命想要获得重视也是一种情绪，看看马来西亚、台湾和中国大陆较劲，看谁能够建造出世界最高的大楼，仿佛那是性能力强大的证明。情绪也可能是病态而扭曲的，因而导致恋童癖和恋兽癖。曾经有人甚至在网络上刊登广告，征求自愿要被杀害吞食的年轻男子。他收到了六个人的响应，并且真的杀割并吞食了其中一人。