

欲望

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

一位跟隨我系列講座的朋友問我，鑑於眾多當前的世界議題和全球問題，我為何選擇談論「欲望」這個主題。我至今尚未給他答覆。這次演講將是我回應他的嘗試。

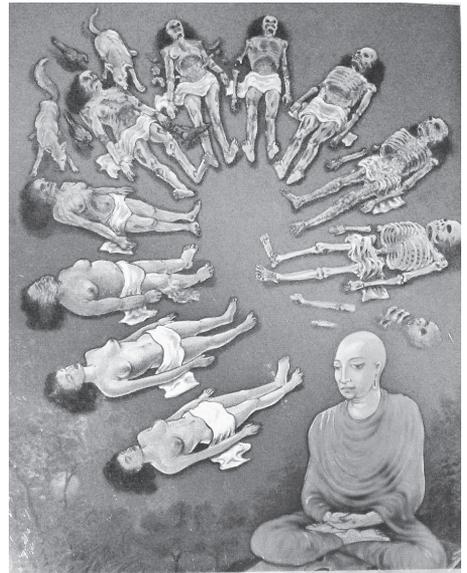
我認為，欲望，尤其是成癮性的欲望，在許多方面已經成為主導我們社會的問題。它導致了成千上萬的死亡，甚至比美國疫情期間新冠肺炎奪走的生命還要多。這些死亡都與對酒精、菸草、處方類鴉片和過量藥物所產生的「成癮性欲望」有關。每一個死亡背後，都有家庭和社區必須面對的種種問題。化學物質依賴是欲望的一種主要形式，一直潛藏在我們周圍，而如何看待和應對此問題，對佛教而言至關重要。這就是我選擇談論「欲望」的原因之一。

在這一系列的每月講座中，我們多次提到佛教的一個教義——萬物皆無固定不變的本質。這一點在處理與「欲望」相關的課題時尤為重要。透過閱讀相關文本，我們很容易得出「欲望」總是負面的結論。誠然，我們的「渴求」或「欲望」確實有一個永遠無法滿足的消極面。因此，我們試圖去根除那些會導致上癮的事物；但同時，面對無法緩解的劇痛時，即使是鴉片類藥物，也是一種慈悲的恩典。這一點，我從妻子癌症晚期時遭受極度的痛苦中深有體會。我難以想像，如果沒有嗎啡和美沙酮，那會是怎樣的處境？不過，

這樣一種能夠緩解疼痛的物質，如果使用不當，或是與貪婪、憎恨和愚痴「三毒」混雜在一起，將會造成破壞性的影響。

我也算是曾經欲望成癮的人之一，我的例子是菸癮。還是青少年時，我就開始抽菸。對我而言，做這樣一個我認為非常成熟且有大人樣子的行為是很令人興奮的。抽菸讓我覺得自己更像個男人，而不是男孩。然而長此以往，我開始出現慢性咳嗽，肺部也充滿痰液。但即使面對這些症狀，我也無法打破已經根深蒂固的吸菸習慣。我認為佛教對這種行為模式的最佳比喻是，有些人即使看到了蔚藍大海的美麗、浪花拍岸的壯觀，卻選擇轉過身，去看牛蹄印坑裡的渾濁泥水。我在高中時期打籃球，知道保持肺活量對維持體能活動的重要性。然而，我卻背棄了這個認知，選擇吸菸，導致自己的體力和氧氣攝取量越來越少。我選擇吸菸帶給我的快感，而不是擁有完整的身體機能。回顧過去，我完全理解佛教的這個概念，我所欲求的是牛蹄印坑裡的渾水，也就是從尼古丁中得到的快感，而非完整的健康與幸福。雖然我戒菸已將近 60 年，但仍然承受著肺部損傷的後遺症，以及它在新冠肺炎疫情時所帶來的風險。

佛教修行者明白，成癮的欲望是非常難以克服的。我們的大腦會對激增的腎上腺素做出反應，使其成為凌駕一切的主導行為。那麼，要如何重塑大腦，打破對某種感覺的致命渴求呢？有一種獨特的禪修方式，可以幫助那些無法擺脫身體相關欲望的修行者。這



修不淨觀可以擺脫對色身的欲望

種禪修要在屍體暴露而非埋在地下的野外進行，而且這些屍體正在腐爛，或被鳥獸撕扯得支離破碎。其方式就是坐在一具正在分解的屍體旁，專注於整個過程中發生的變化。修行者被告知：「你的身體就像你眼前見到的這具腐爛的屍體一樣，即使是最美麗的身體，最終也會變成這種狀態。因此，當對身體的欲望升起時，請記住這個經歷和內心的厭惡感。」這種方法可以比作 1930 年代治療酗酒的現代心理學療法——厭惡療法。在這種療法中，患者服用一種藥物後，哪怕只喝一小口酒也會引起噁心和嘔吐。這時，喝酒不再帶來愉悅，反而會讓患者感到極度不適。久而久之，飲酒的經驗與痛苦的感受建立起連繫，對酒的渴求就會消失。

吸菸 10 年之久後，我開始嘗試戒菸，但這已經超出了我的自制力範圍，我總是重新拾起香菸。此時，「厭惡」這個概念啟發了我，我用它來幫助自己掙脫菸癮的枷鎖。

由於我只抽菸，不喜歡抽煙斗，因此我發誓要戒掉香菸，只抽煙斗。雖然過程對我來說很不愉快，但幾天後我終於成功戒菸。不過，我的菸癮尚未完全根除，在之後幾年裡仍然揮之不去。有時晚餐後，當別人點燃一根香菸時，我也會突然地想吸根菸。

儘管尼古丁引發的欲望可能非常強烈，但它仍不及其他導致成癮的物質。深知戒菸對我來說有多麼困難，我衷心同情那些在化學物質成癮方面面臨更大挑戰的人們。

除了「厭惡」之外，還有另一種方法，在經典文獻中被描述為「替代」。佛陀家族中的一位年輕男子，名叫難陀，對女人很是著迷，以至於無法好好地修行。佛陀見他被一群誘人的年輕美女環繞，為了吸引他的注意力，便讓他觀看一些天女的景象。她們的美麗和完美遠勝於那些圍繞在他身邊的凡間女子。難陀看到這些天界

的天女後，就拋棄了過去所有他曾經渴望的對象。甚至當拿某一個天界的天女與更高天界的天女來相比時，原來的那位天女也可能被捨棄。如果每次對一個對象產生欲望時，都有更好的選擇出現，那麼這個人很快就會意識到，自己所渴求的東西的價值越來越低。如果有更優越的事物存在，那麼對某一事物的忠誠就難以維持。

我們今天的生活中也面臨著類似的情況。比如手機是一個珍貴且令人嚮往的物品，但明年，會出現更好、更令人印象深刻的新型號，而舊手機將不再那麼吸引人。有一些看到我還在使用 iPhone 6 的年輕人，眼神充滿同情。現在，這些年輕一代正在排隊搶購最新款型號，他們迫不及待地想換掉去年的舊機型。這種不斷的替代，削弱了人們對新事物的興奮和欲望。它教會了我們一個寶貴的道理：沒有一部手機具有成為最完美手機的本質。

每一年，我們去年夢寐以求的東西，在心中的評價都會降低。既然欲望會被永無止盡地替代，那麼我們何時才能領悟欲望背後的幻象呢？

如果欲望並無固定的本質，那麼可否讓欲望在生活中有著積極的一面？佛經告訴我們，擁有某些適當的欲望是可以的。例如，《般若經》中描述了一位偉大的老師，名叫法涌。他是一位菩薩，不是阿羅漢，也還不是佛。他以教導事物的實相本質而聞名，每天下午，城裡的人們都聚集在一起聆聽他的教誨。據說，上午他會與家人和朋友一起享受愉快的時光，品嚐美味的食物，歌唱跳舞。在那些時刻，他細細品味自己所擁有的樂趣。午餐後，他就將這一切拋諸腦後，前往城市中心，盤腿而坐，進入冥想狀態，人們圍繞在他身邊。他從冥想中醒來後，便開始教導眾生。經文的另一個章節闡述，菩薩可以是一個擁有許多財富，並且享受豐盛物質生活的人。他的智

慧在於能夠擁有這樣的體驗，但不執著安逸奢華的生活。就像法涌菩薩一樣，能夠毫無遺憾或猶豫地放下欲望的事物。

當我尋找一些靈感來準備這次演講時，我回想起早前一次講座中，談到《我的章魚老師》這部紀錄片給我的啟發。你可能曾經看過那場關於「放下」的講座，以及章魚如何有時緊抓物體，有時又將它們全部放開的故事。多麼美妙的老師啊！我心想：「我要在哪裡找到這樣的導師來幫助我探索『欲望』這個主題呢？」

我的日常活動範圍受限，網路是我接觸世界的主要橋梁。不過，我每天都會沿著同一條路線散步。我的步行範圍受限於居住的小區，它被兩條主要高速公路包圍，而這兩條道路都沒有人行道。因此，每天我都繞著鄰里的短街走一圈。由於我對每棟房子都非常熟悉，認識許多居民，甚至認得他們的車子，所以很少有令人驚喜的事情發生。

幾天前，我準備出發去散步時，心想：我要在路上尋找一位老師來幫我解答關於「欲望」這個主題的問題。起初，沒有任何事物吸引我的目光，我感到很遺憾，因為沒有老師在等待我。這時，我看到了一個讓我幾個星期以來一直感到失望的東西，我試圖將目光迅速移向其他事物，但又忍不住繼續凝視著那個讓我失望的東西。

來說說這個東西。初夏時節，我的鄰居在靠近街道的地方種下了一顆種子，並貼上種子包裝上的標籤來辨認這株植物。那是一顆西瓜，我非常高興有機會能再次見證一顆西瓜的成長過程。

我對這株西瓜植株的期待程度，或許可以反映出在新冠疫情的影響下，我們的生活受到了多麼大的限制。每天，我都會花時間觀察這株植物的生長情況。當它開花時，我非常興奮，然而令我難過的是，花兒一朵朵凋零了，卻沒有一朵結成果實。但就在某一天，

突然出現了一顆小西瓜，原來有一朵花結成果了。

隨著日子一天天過去，小西瓜越來越大，卻有一些異樣。它不像我所知道的任何西瓜的模樣，難道是新的雜交品種嗎？

這個小西瓜越長越大，樣子也變得越來越奇怪。

有一天，我站在那裡凝視著它，試圖弄清楚發生了什麼事。最後，我意識到這不是我所渴望的西瓜，它是一個南瓜！我心想，誰會想要一個南瓜來取代甜美多汁的西瓜呢？難道我今日的老師竟是這個平凡的、不受歡迎的，不知怎地混到西瓜種子堆裡來的南瓜嗎？

我經常與植物交流，喜歡與黃玫瑰對話，欣賞石榴花的美麗，甚至對散步途中遇到的一棵大柱狀仙人掌也抱持敬意。但是南瓜？！我站在那裡思索：「嗯，不受歡迎的南瓜，你是我的老師嗎？」

就在凝視它時，我第一次意識到這個深綠色帶有淡紅色條紋的南瓜，其實相當美麗。它讓我想起了日本藝術家草間彌生的雕塑，藝術家眼中所看到的南瓜。於是，我對這個南瓜說：「事實上，你非常美麗，但你仍然不是一顆西瓜。你要傳遞給我些什麼訊息呢？」

南瓜回應道：

我雖然不是你所渴望的，但我也有我的存在價值，或許你應該思考一下我的本質，而不是你原本的期待。

我既持久，且有很多用途。當白晝漸短，黑夜提早降臨，你可以在我身上雕刻，做成一張狂野的面孔，再點根蠟燭讓五官幽幽發光。在過去鬼魂崛起纏擾的夜晚，我會成為一個守護者。那些來自過去的鬼魂，許多令人痛苦的回憶，悲傷的根源，都會被我散發的光芒所驅逐。對於那些你珍惜的回憶，我將提供一道光明，引導你找到它們。孩子們

會跟隨我的光芒來到門口，然後獲得一份禮物。接著，當冬季來臨，你慶祝並感恩生命和它的豐饒時，我可以化身為南瓜派，成為你的一部分。

經過這番思索，我意識到我們每個人對生活都有自己渴望的模樣。我們渴望伴侶能符合我們的想像，希望他們聰明、可靠有擔當；我們希望孩子才華出眾、受人讚賞；我們希望在工作上受人尊崇、獲得財富。但當身邊的人與我們的期望不符時，我們就會感到失望。比如，當別人給我們的是南瓜而不是西瓜時，我們該如何面對？當孩子陷入掙扎需要幫助時，我們該如何是好？當工作要求嚴苛，回報卻不如預期時，我們該如何調適？當伴侶心思都花在自己的欲望而非我們的期待時，我們該如何應對？我們會對南瓜感到滿意嗎？

究竟是什麼讓欲望成為問題呢？就在於它與貪、瞋、痴三毒結合時，會帶來危險。就算我們只對自己已經擁有的東西有欲望，不需要更多或其他的東西，但這種看似正面的狀態，仍然有陰暗的一面。比如，我們開始依戀舒適的感覺，覺得很知足，但現實是一切都在變化，我們永遠無法阻止這個過程，無法將某個東西凝結在永恆的時空中。當我們貪婪地想要抓住滿足的瞬間時，貪念就顯露出來；當感覺到滿足逐漸消逝時，憤怒就會被激起。我們渴望一切能像從前一樣，無論這個願望有多麼痴心妄想。

原先我看著南瓜植株時，堅持地認為它是西瓜，但我並沒有面對現實：它的葉子和西瓜不太相配，花朵也不同，小瓜的形狀和顏色也都不對，所以有段時間我一直保持著這株植物就是西瓜的錯覺。滿足感就像這樣，當我對自己的生活感到滿足時，眼中看到的就是我想要的西瓜，所以就忽視任何與它相違的跡象。但當我這

樣做時，變化和對現實的認知卻讓我感到憤怒、失望，我無法看到事物的任何光明面，無法在嶄新的時刻裡感到喜悅。

變老是一種挑戰。我認為 50 歲那個年紀十分美好，而當我接近 90 歲時，發生了一些變化，使得我的生活比 40 年前更具挑戰性：很容易對變化感到憤怒，也很容易否認變化，並忽視精力的缺乏、行動能力的問題、疲勞後恢復的緩慢、皺紋的出現以及體力的減弱。這一切似乎毫無預兆地降臨到我身上。

從自己面對衰老的反應中，我能夠理解所有與我一起生活在這個瞬息萬變世界上的人們的處境。我理解那些我不希望發生變化的情況。這種情況會引發強烈的憤怒，以及無法適應新事物的恐懼，無怪乎我們要追憶過往，感嘆那曾經的擁有。而讓人感到絕望的是，我們現在認為的「黃金」時代，正不受控制地被侵蝕，我們注定要過上更不如意的生活。

或者，過的是西瓜那麼，未來會是我們的南瓜嗎？我們是否不渴望目前正在發生的事情？我們可以問問自己：如果現在和未來是一顆南瓜，我是否有勇氣不帶任何偏見地看待它？我是否能看到未來的光芒？我是否能學會領悟我所擁有的價值？我是否終能學會珍視自己的南瓜？（李苑媽譯）



西瓜苗



南瓜苗