

魔羅¹的來信

Letters From Māra

英文原著：阿瞻 普那達摩 尊者
(Ven. Ajahn Puṇṇadhammo)

取材自：Arrow River Forest Hermitage (劍河森林隱修院，加拿大)
<https://www.arrowriver.ca/maraidx.html>

中譯編者：臺灣 Nanda

佛曆 2567 (2024)，九月

目次

序言.....	1
十魔軍.....	1
揭幕.....	2
魔羅致辭.....	5
第一軍 感官之主——慾望.....	6
第二軍 無聊（不滿足）.....	9
第三軍 飢渴交加.....	11
第四軍 渴愛.....	13
第五軍 昏沈和睡眠.....	17
第六軍 怖畏(怯懦).....	20
第七軍 疑法(不確定性).....	22
第八軍 惡意（覆藏）與頑固.....	24
第九軍 榮譽、聲望與惡名.....	27
第十軍 自我讚美與詆毀他人.....	29
結語.....	32

作者註 - 向已故的 C. S. Lewis 致歉，他是《The Screwtape Letters》²的作者，因為我無恥地抄襲了他的聰明想法。

下載本書：

<https://nanda.online-dhamma.net/lib/ajahn-punnadhammo/letters-from-mara/letters-from-mara/>



序言

十魔軍

你的第一支軍隊是感官慾望(Kāma)，
你的第二支軍隊稱為不滿足(arati)，然後
飢餓和口渴(khuppiṭṭā)構成第三支軍隊，
渴愛(taṇhā)是第四支軍隊，
第五支軍隊是昏沈(thīna)和睡眠(middha)，
而怯懦(bhīru 怖畏)排在第六支軍隊，
疑(vicikicchā)（法）是第七個，第八支軍隊
是做壞事而不讓別人知道(Makkha 覆藏)搭配頑固(thambha)，
除此之外，利得(lābha)、崇敬(siloka)和尊敬(sakkāra)，以及靠不正當手段獲得
名聲(yaso)；
自吹自擂和誹謗他人(自贊、毀他)——
惡魔(namuci)，這些都是你的軍隊；
這些是邪惡(黑色)者的戰鬥軍隊；
只有勇敢者才能征服他們
，透過勝利獲得幸福。

經集，第三品，第二經(Sutta Nipata III, 2)³
髻智(Nyanamoli)比丘翻譯「佛陀的一生」第 20 頁

揭幕

在遙遠的國度裡，有著浩瀚宇宙中最令人陶醉的美麗遊樂園。可愛的少女和無憂無慮的年輕人漫步在鮮花盛開的樹林中。金色的樹葉在微風的吹拂下搖曳，發出輕柔慵懶的旋律。華麗的鳥類和巨大的蝴蝶在陰涼的樹林中翩翩起舞。地面緩緩上升，遠處崎嶇的山峰上可見一座童話城堡。由扭曲的塔樓和錯綜複雜的護牆組成的奇妙結構。它的幾何形狀本身就令人眼花撩亂，更不用說鑲滿寶石的牆壁、金光閃閃的屋頂或白玉石和玉石雕成的石像了。

在這座令人眼花撩亂的建築的最高塔樓裡，有一個寬敞且佈置高雅的房間。如果你願意的話，一間辦公室。在一張由最稀有的木材和精巧的細木工製成的巨大桌子後面，舒適的皮椅上躺著一個優雅的身影。他身材高大，英俊瀟灑，穿著打扮無可挑剔。他的風格永恆而時尚，他的舉止優雅而溫文爾雅。一位美麗非凡的女神坐在他旁邊的矮凳上，正在為他做指甲。另一個人坐在他對面，腿上放著一本聽寫本。坐在辦公桌後面的人從巨大的落地窗向外瞥一眼，露出滿足的笑容。他帶著父親般的滿足看著快樂的小神們玩耍。過了一會兒，他轉向對面可愛的女神，天上的秘書，說話了；

「親愛的，我一會兒想口述一封信——在此期間，在我看看我的帝國的狀況時，你能準備一杯咖啡嗎...」美甲師收拾好她的工具，然後退出。

當他的秘書優雅地走向天上的咖啡機時，欲界的王子在開始處理正事之前，讓自己享受了一個淫蕩的目光。他修剪整齊的手放在電腦滑鼠上（獨角獸象牙色，帶有紅寶石按鈕）；透過幾個靈巧的動作，他重新設定了窗外的景色。

首先，他檢視了自己領地內的各個諸天；眾神在花園和樹林中嬉戲的快樂世界；他們乘著天車漫遊，從一個聚會到另一個聚會，從一個節日到另一個節日。他們穿著華麗的衣服，戴著花環和珠寶，陶醉在自己的美麗之中。天上的音樂家不斷演奏，美麗迷人的仙女們舞蹈萬古不息。當然，這些生物時不時就會消失——嘖——就像聖誕樹上的燈熄滅了一樣。其他人似乎幾乎沒有注意到；比較有思想的人可能會暫時停下來，眨眼一兩次，但很快就會擺脫任何短暫的憂鬱。

「啊……我的孩子們，他們多麼喜歡玩啊！但是有些人玩得並不像他們想像的那麼好……」

再輕彈滑鼠，視窗就會顯示傍生界的生物。奔跑與追逐，狩獵與吞噬，交配與生育。被困在陷阱中或因寒冷或炎熱而死亡，他們會短暫地出現和消失。

觀點再次改變。鬼界出現，陰暗而黑暗。眾生在呻吟和哀號中移動，畸形眾生又粗又醜。許多人肚子鼓鼓的，頭很小，有的像活生生的骷髏，有的在垃圾堆周圍可憐兮兮地爬行。

然後地獄就映入眼簾了。火與痛的領域。充滿難以言喻的殘酷和恐怖的世界。人們被燒紅的鐵樁刺穿，人們被丟進火坑裡，然後再用鉤子撈出來。眾生在鍋裡煮或用刀串起來。

王子的嘴角捲起一抹淡淡的厭惡。他優雅地接過一杯熱氣騰騰的咖啡；就像一群蠕動的生物，掉進了一個充滿熊熊燃燒的煤炭的坑裡。秘書神氣地嘸著嘴說：“這真是太可怕了，親愛的魔羅，我不知道你為什麼要讓那個地方繼續下去。”

黑色的眉毛揚起；「我的天哪！好像這是我的錯！地獄也不是我最喜歡的附屬品。我真希望這些可惡的人都能好好地生活，但他們還是會繼續他們的邪惡方式；我又能怎麼辦？天堂也好，地獄也好，都是他們自己造成的，你知道的；我只想讓我們幫助他們看清欲界存在的無價值，為他們提供方便……嗯，親愛的，和往常一樣好喝的咖啡。

“你太邪惡了……趕緊換頻道吧。”

魔羅皺著眉頭輕彈滑鼠。

女神笑了；“哎呀……人類世界！真有趣啊，愚蠢的小人們。”

魔羅皺起眉頭，研究著閃爍的影像。地鐵月台上，人群匆匆行進。一家人無心地看電視。一個年輕女孩在街上賣身。士兵們燒毀了一個村莊。

窗戶上現在是一條塵土飛揚的鄉村街道，一些雞在跑來跑去，到處都是骯髒的狗。一個男孩用一條繩子穿過一頭水牛的鼻子，牽著它走過。有些男人在芒果樹蔭下休息，抽煙。

“但是有一個惱人的……小小漏洞。”

現在，在一個轉彎處，有一排身穿僧袍的人影走近，他們低垂著眼睛，默默地走著。幾個老婦出現了，虔誠地將糯米放入僧侶的碗裡。

「最煩人的是…幸運的是漏洞很小。但它確實讓我們忙於阻止它。現在不能有太多的生命逃脫吧？如果「大輪迴」耗盡了自己，我們會在這裡？好吧，到了上班的時間了，過來坐在我腿上，聽我向部門主管口述一份通告備忘錄…
”

魔羅致辭

講者： 最高的魔羅 (Māra Namuci 魔羅·納穆奇) 閣下

聽眾： 各軍隊司令

作戰區域：地球、太陽系、人類領域

關於： 目前的情況和當前計畫的進展

時代： 當今佛陀之 26 世紀

向我所有辛勤工作的小夥伴們問好！

正如你們都清楚的那樣，我們的整體策略似乎和往常一樣順利。在我們小小的遊樂場——大輪迴中徘徊的廣大眾生，大體上沒有意識到他們困境的真實本質。我們必須繼續不斷努力，將它們維持在我們的勢力之下。確實，兩千五百年前，一條非常聰明的魚逃出了我們的網。對那場災難，我完全承擔責任。由於你們都在基礎訓練中學習過歷史，所以我不需要詳細介紹它；記得我盡了最大努力。就連我的女兒們為他跳舞也沒有打動他。就連我那可怕的一面（有時甚至連我自己都害怕）也沒有任何作用。

更糟的是，在他了解了我們這個小遊戲的真正本質之後，我無法說服他保守秘密；儘管我以為我幾乎讓他信服了。唉，事情已經過去了，我們的網裡有一個小洞，眾生繼續通過它逃走。令人高興的是，所有跡象都表明，隨著時間的推移，這個洞會變得越來越小。我們的小魚很難想像他們真正的福利在網子外面；我們要做的就是轉移他們對罐頭廠的想法！

我忠誠的軍長們，你們做得很好。藉此機會，我們一一回顧一下你們的部門。

第一軍 感官之主——慾望

你絕對配得上成為我心目中第一位主持人的榮譽。

在大多數情況下，你的工作本身就足以讓人們保持一致。你的五個師用所有感官愉悅的魔法攻擊那些受害者。眾生花了一生的時間來找你。你的犧牲者心甘情願，甚至熱切地來到祭壇。

但這並不是鬆懈的理由。讓我們彼此坦誠相待，他們總是有可能開始看到商品的偽劣本質。我們知道感官上的快樂是完全不能令人滿意的，而且是虛幻的。儘管我們發揮了所有的創造力，但我們從來沒有想出任何能讓人完全滿足、持久或實質的快樂。幸運的是，絕大多數的人類並沒有意識到這一點。那些愚蠢的小乞丐們似乎都在幻想，只有他們目前所得到的快樂才是這樣的；在某個地方，他們總會找到神奇的小玩意兒，讓他們從此過上快樂的生活。

我知道這聽起來很荒謬，但大多數人類都不會仔細考慮這些事情。他們喜歡感覺好的東西，從不在乎後果。對我們來說，唯一的訣竅就是要讓他們轉移注意力並樂在其中。我們必須不斷想出新的誘惑，因為舊的誘惑已經變得乏味。儘管我們有幾個經得起考驗的標準：主要是性和食物，但即使在這兩個方面，我們也需要不斷想出新的花樣和變化。

到目前為止，我的軍隊，你們的工作做得非常出色！以性為例，大約十億年來，它一直是我們選擇的武器。對於一個簡單的生物功能而言，它確實允許了許多創造性的可能性。這真是多麼奇妙的騙局啊！他們為之瘋狂的千奇百怪的變化，都歸結於一些棘手的接線和簡單的摩擦。從某種意義上來說，不是性本身能讓我們維持下去，而是所有與之相關的周邊事物；所有的期望和前奏，所有的配件和情感包袱。幸運的是，這些東西足夠讓大多數人享用一輩子；而我們只需關心一輩子就好了。他們會繼續回來享受同樣的東西。

最近，我必須說我們在這方面取得了很大的成功。技術就是這樣的資產。當他們發現達蓋爾銀版攝影法（Daguerreotype）⁴可以使用時，他們就把它對準了裸體女人；當然現在我們有了彩色攝影、電影和錄影。誘人的圖片越來越容易得到。最近他們在網際網路上散佈這些東西，所以甚至不用去任何地方就能找到。（或許我應該弄一個網頁——不，那只會是多餘的。）

科技本身在很大程度上是感官慾望的產物。生物創造裝置是為了更容易獲得感官愉悅，或避免感官不適的發生。這推動了他們的整個經濟，讓他們在短暫的一生中保持忙碌。他們想要；實際上他們想像自己需要一輛汽車、一套音響、一部電腦，然後是一輛更新的汽車、一套更新的音響等等。我們必須讓他們對所有這些裝置保持渴求的狀態——他們工作得越多，反思的時間就越少。

我們偉大對手的教導是這個計畫的唯一嚴重障礙。他一再向他們指出感官慾望固有的危險。然而，幾個世紀以來，我們成功地將這個真理與各種虛假的教義混為一談，以至於他們越來越難找到真正的佛法。他們當中有很多所謂的「老師」願意以他的名義講我們的路線。不只是軟化「捨離」的想法，而是驕傲地宣稱「激情本身就是開悟」。當然有很多魚喜歡那個餌料的味道！

如果他們確實開始反思，或更糟地是，開始練習放捨和禪修，那麼我們一定更不能放棄。他們然後就危險地接近找到，擺脫我們權力的出路。一旦他們發現，他們真正的幸福不是基於我們的欺騙，那麼他們可能會逃跑。我們必須利用一切可以利用的資源，來分散他們的注意力。儘管他們可能安靜地坐著，但他們的心思仍然很容易分散注意力。幻想是一件偉大的事情，尤其是當心稍微集中一點時，可以有力地觀想並持有一個物體；即使是一個不善的對象。我們不能讓他們做的事情就是，思惟身體的真實本質。你可能會認為，任何有中等智商的人都能看出，他們拖著的那具肉體機器，本質上的骯髒和不穩定性。畢竟，他們必須不斷清洗這些臭烘烘的東西，並用香水薰過，才能忍受彼此相處！但他們看不到這一點，也不想看到這一點。我們只需讓他們以高度選擇性的方式，看待自己的身體；強調那些被認為是「美麗」的視覺特徵。這是一個足夠簡單的技巧。

並且不要忘記低聲說出，當前阻止他們進行身體觀想的所有嗡嗡聲。你知道我的意思，對不可愛的事物的觀想是「否定生命、緊張、壓抑」。說服他們很容易，因為這是他們想聽到的。讓他們想像他們可以魚與熊掌兼得，然後我們就可以不再擔心了。讓他們盡情禪修觀想吧——只要他們認為不必放棄任何東西，他們就仍在我們的掌控中。

魔羅雙手抱頭，嘆了口氣，在心中寫下一封信。秘書感覺到工作中斷了，從他腿上滑下，走到窗邊，手裡拿著無線滑鼠。

「天哪，魔羅，你肯定認為第一軍隊就夠了」她輕彈滑鼠，窺視所有的眾神。她暫時定格在美麗的眾神在蓮花池中嬉戲的畫面；天鵝翩翩起舞，嬌嫩的脖子上掛著一小桶醉人的

神聖花蜜。有時候，當小神伸手去拿水時，鳥兒們會在水花四濺的歡樂聲中嬉戲地飛走。
「你真會開派對啊！」

魔羅眯起他的黑眼睛。「謝謝你，親愛的。但即使是強大的第一名也需要一些後援。」
天上瘠瘦的河鳥與眾生在六道中翻來覆去，速度越來越快…對此，她已漸漸感到厭倦；他笑著看著她。

「走吧，回去工作吧……」

第二軍 無聊（不滿足）

對於我的第二支軍隊—無聊的主人，我向你們致以問候和祝賀。你們的角色是與我的第一軍團協調行動；你們可以說是炮兵，可以軟化敵人的防線，讓步兵以感官慾望攻擊敵人。我們必須讓眾生處於對現實不滿的狀態。無聊主要是一種厭惡的狀態；當前感官的輸入並沒有提供想要的快感，所以眾生對於他所謂的環境的沉悶感到惱怒。他變得“無聊”，並尋求以新的、令人興奮的刺激來彌補這種狀況，而我的第一個主人很樂意提供這種刺激。他迷失在肉慾中，我們再一次把他帶到我們想要的地方；創造（輪迴）新“生”的基礎。

真是個騙局！我們讓他們總是渴望一些令人興奮的、新的東西。結果，他們繼續在大輪迴中奔跑；就像他們的一隻可憐的寵物倉鼠在健身輪上一樣。如果他們明白並意識到，他們已經這樣做了多久；以及實際上沒有什麼新的或新鮮的東西可以體驗...

我們當然不能讓這種情況發生。訣竅是讓他們不專注當下。一旦他們完全投入此時此地，他們就不會感到無聊。最近，我們成功地營造了一種，積極阻止冷靜和清晰的社會氛圍。他們的整個現代文化是快速而瘋狂的。從音樂到服裝，時尚瞬息萬變，他們都渴望跟上潮流。大多數現代人喜歡刺激而非細膩。在過去的半個世紀左右的時間裡，我們在打破人類注意力廣度方面，取得了許多進展。電視是一個很大的幫助，但我認為克服無聊的最大進步是，遙控器的發明。現在有數百萬人的注意力持續時間太短，以至於他們無法坐下來看完半小時長的故事情節；他們甚至無法被一串誘人的圖像所吸引那麼久。更別說自己一個人靜靜地坐著了！

我們在這方面做得非常成功，以至於無聊被認為是生活中最大的禍害之一。當然，當人們需要耗盡體力才能生存時，這種情況從未出現。但現在，我們這一代人都是庸碌無為的人，無法忍受與自己為伍（雖然這也不能怪他們.....）。

當人們為自己創造虛擬的無聊地獄時，他們把自己陷入其中。你可以在現代大城市的各個角落看到這種情況——在地鐵上乘車、排隊等待、坐在辦公室裡。他們臉上那種呆滯無趣的神情、眼中那種空洞的凝視，表明他們的心靈寧願待在其他任何地方。可憐的生物！如果他們能夠明白，唯一能夠存在的地方只有「此地此刻」！

無聊是基於我們的大敵所說的無有愛（vibhava tanhā），用白話來說就是對不存在的渴求。他們發現自己目前的生存狀態難以忍受，主要是因為自己的精神狀態，所以他們希望將它抹去。當這種狀態達到最純粹的形式時，它會導致自殺；並進而造成較低的投生（投生惡趣）。在較輕微的形式下，它會導致對飲酒、藥物、睡眠或無意義娛樂的微小毀滅。

只要我們讓他們陷入這兩種策略——感官享樂和倦怠——中，他們就會一直受到我們的控制。如果他們接近真正的逃脫之道，即「中道」；那麼我們就必須加倍努力。輕聲在他們耳邊低語。不要讓他們安靜。一次又一次地告訴他們那些老掉牙的謊言：「這真的很無聊。出去享受生活吧！」

「魔羅，我渴了；我們可以休息一下，喝點蘇摩⁵嗎？」秘書嘟著嘴說。

「‘所有眾生皆由營養維持…’」

她從水晶酒壺裡倒出一杯閃閃發光的頂級甘露。「親愛的，那是什麼？」

「沒什麼……只是我很久以前在一本書上讀到的。」

「你真是太有知識了……」她輕聲說，重新坐回他的腿上，翻動著她的備忘錄。

第三軍 飢渴交加

我強大而可怕的第三軍！我向你們致以問候！

與我心愛的第一軍相比，你的手段可能有些粗糙，但卻很強大。你產生的慾望甚至比性的渴望更原始。畢竟，他們只是想像自己離不開性。食物和飲料才是他們真正需要的，以維持生理機能。

我會永遠記得，是你們，飢餓的奴才們，將現在被稱為人類的種族誘入我的魔掌。啊！那是多久以前的事？幾十億還是三十億年？我記憶猶新，好像就在昨天一樣！大地上無形無相、虛空無我，住在其中的眾生光輝燦爛、自性光明、以禪悅為食。⁶

呸！我們對它們無能為力；這是一種乏味的狀態。所以我們讓海洋產生了營養豐富的泡沫，然後它們中的一些就變得有點好奇了。我們耐心而狡猾地在它們神聖的耳邊低語了幾千年「嗯……好吃」。它們一個接一個地用指尖蘸了蘸，然後細緻地舔了舔。他們一個接一個開始吸收粗糙的物質，而他們自己的形態也變得粗糙。漸漸地，不知不覺間，它們的形態越來越粗糙，需要的食物也越來越多，越來越粗。哈哈！現在我們有著一群傻瓜在排隊吃油膩的漢堡！

當然，肚子空空的純生理反應並不是我們真正的武器，而是想像中的飢餓——對味道的貪婪、對美味的慾望。他們可能會對食物相當著迷，而且這種著迷可以有許多有趣的形式。花大錢吃異國料理的美食家、迷信節食的健康狂熱者、讓體內卡路里超載的貪食者，以及因病態虛榮而飢餓的厭食者；所有人都處於一種誇大食物現狀重要性的幻想中；然而，歸根結底，這些食物不過是有機體的燃料。另一個非常重要的問題是，對身體感覺缺乏忍耐力。生物總是希望得到滿足；永遠不要讓他們懷疑，正是這種滿足恰恰是我們完全無法提供的一件事。

儘管如此，較為粗糙的饑餓形式，即真正的食物需求，仍然能達到我們的目的。由於需要維持身體，生物會在世界上進行各種活動，從事農場和工廠工作；而行為就是業力，業力驅動感官領域的形成。你很清楚這一點。

我們偉大的對手了解第三軍的危險 - 他總是以令人抓狂的直接方式，教導我們走中間道路，穿越這片沼澤。他自己也嘗試過極端禁食，這通常和貪食一樣能達到我們的目的，但他拒絕採用這種方法。他為僧侶們訂立的規則，規定

飲食要有節制；並採用有限度的斷食形式；每天有一半時間不進食。儘管如此，你們這支飢餓大軍，仍是我對付僧侶逃亡的主要武器之一。我們常常可以用美味食物的形象，來擾亂他們的心靈和夢境。要記住，對於獨身僧侶來說，食物是他們感官欲望的主要出口。對於那些不遵守戒律的僧侶，我們在這方面常常取得很大成功，創造了不少快樂的塔克修士（Friar Tuck）！⁷

要記住的主要事情是防止他們用心進食。如果一個人能保持清醒，有意識地進食，思考所引起的感覺和感受，那麼她就能學到很多東西。這對我們來說是非常危險的。幸運的是，這是一項困難的練習，而我們都知道他們很不喜歡困難的練習。

綜觀今日世界的狀況，你似乎非常成功。世界上有一半人在挨餓，另一半人則是肥胖。在這兩種情況下，他們都沉迷於食物。讓他們保持這種狀態，他們就不會把心思轉到我們領域以外的事情上。

魔羅在椅子上轉來轉去，陷入沉思。他環顧四周，看到自己裝潢精美的辦公室、美麗的秘書、自己精心修剪的指甲。他多麼高興能成為魔羅！

第四軍 渴愛

向我忙碌的第四軍軍團致以問候和祝賀。

這支軍隊有三個師；欲貪、有貪、無有貪。由於第四軍第一師重複了偉大的第一軍的工作，我在此附上我寄給他們的筆記副本…

秘書問道：「我們不該為冗員做些什麼嗎？」

「為什麼？這個組織是全宇宙最後一個要考慮裁員的組織！現在不要再打斷我了！」

（我說到哪裡了？哦，對了……）第二個部門，也就是促進「渴望存在」的部門，扮演著重要的角色。眾生的存在是因為你們的工作。這個過程的技術細節，已經由我們的敵人在他的「緣起」中解釋過了；我們必須勉強承認這個論述的準確性和清晰度。我們不需要在這裡詳述，有興趣的人可以參考相關的文獻。讓我們僅從實際的角度來考慮這個想法；在我們能力範圍內的眾生之所以存在，是因為他們想要存在。

要清楚這一點。他們通常不會開始了解存在的意義；他們大多數甚至沒有完全意識到這種渴愛。你的工作做得很好，也很陰險。當「存在的渴望」通常以較為粗糙的形式表現出來時，就像是其二階導數⁸一樣——這不僅僅是單純的「存在意志」，而是對某種具體存在的渴求：渴望被愛、渴望富有、渴望健康、渴望成為美國總統。

你的攻擊應該也是雙管齊下的。只要有可能，就不斷滋養那種具體存在的渴望，也就是渴望成為這或那。我們近來在這方面做得相當不錯。在社會層級分明且穩定的時候，我們的可能性是有限的。但在過去幾個世紀中，這些舊有的確定性變得越來越無效。如今的社會如此開放，以至於幾乎完全混亂。所謂

的“自由”對他們並沒有什麼實際好處；他們中的大多數永遠不會成為搖滾明星或總統，或其他那些他們似乎極度渴望的荒謬事物。不過沒關係，對我們而言，他們有這種渴望已經足夠了。讓這個夢想繼續下去！如果事情看起來太無望了，就提醒他們去買一張樂透彩券。

有時候，他們確實可能會讓我們感到驚訝，並真正成為某個人物；但通常我們只需要加大力度就可以了。如果他們中的一個人成為了總統，要確保他想成為一個偉大的總統。然而，儘管我們竭盡全力，他們偶爾可能會接近滿足；即使是在相當謙卑和平凡的情況下。這是非常危險的。在這種情況下，請考慮啟動 B 計劃，將他們引導回純粹存在的根本渴望上。

在這裡，我們的主要武器一直都是永恆觀（常見）。告訴他們「你是（或可以是）不朽的。你的本質將永遠持續下去。」不要讓他們想到死亡。這很簡單，因為他們大多數都不想去想。對我們來說，這個觀點的任何版本都可以。不一定要太有道理；很少人願意將這些事情，思考到合乎邏輯的結論。有一些好的宗教會提供這種舒緩的湯水，這些宗教應該受到鼓勵，但是我們其他的一些計畫，已經造成越來越多的唯物主義者和懷疑主義者。這些人當中，有許多會是第三軍和湮滅主義（斷見、斷滅論）的較佳目標；但仍有驚人的數量會信奉某種版本的永恆主義（常見）。

大多數簡單的人會很樂意，繼續以人為的方式延長「青春」，例如整容和頭髮移植；但也有少數人需要更令人興奮的藥物。儘管科學力量強大的神話非常愚蠢，但對這些人來說卻非常有誘惑力。很多人現在都相信，科學最終會無限期地延長人類的生命。有些人甚至將自己的屍體冷凍在液態氮中。還記得古埃及人嗎？我正在讓研發部門的人做可行性研究，希望能再次啟動這個遊戲。

但是遲早有一天，儘管我們盡了最大的努力，許多人還是會開始失去生存的熱情。人類的生活往往是骯髒、殘忍又短暫的；一廂情願的想法也只能到此

為止。如果我們處理得當，這也是沒關係的；這也是為什麼需要第三軍，也就是「貪求不存在（無有愛）」的力量。

從表面上看，這可以表現為簡單的厭惡；渴望不要欠債，或渴望不要與床上的那個人結婚，或渴望不要成為任何人。即使是更微不足道的形式也仍然有用；渴望不要排在長隊伍的後面，或渴望不要感冒，等等，等等，無窮無盡。所有這些心態都會產生不滿足感，而這讓它們處於在我們的能力範圍之內。

當記住你那可怕的終極武器！當誘導無法奏效時，絕望就能俘虜他們。當他們將所有希望寄託在某個可悲的幻覺上，而這幻覺最終被戳破時，只需我們輕輕一推，他們便會從危險的中間地帶陷入徹底的絕望。還記得《哈姆雷特》⁹嗎？「生存還是毀滅……」正完美地概括了我們的計劃，不管你做什麼，絕不能讓他們懷疑還有第三種選擇。

很顯然，讓我們的對象真正「停止存在」（消失）對我們毫無好處；但我們不必擔心，自殺者也逃不出我們的手掌心。然而，我們可以推動這種錯覺，讓他們以為這是可能的。這背後的意識形態基礎就是「斷見」的觀點。¹⁰

歷史上，這一直是一個少數派的哲學立場，只對少數知識分子有用。然而，過去三四百年來，我們在推廣這一學說上取得了巨大成功。當我啟動「笛卡兒計劃」¹¹時，有些人曾持懷疑態度，但我認為結果已證明了我的遠見。那些研究心靈和意識問題的科學家，例如神經學家、認知心理學家等，完全被「心靈是大腦的衍生產物」這一概念所蒙蔽。他們根本沒有證據（怎麼可能有呢？），但卻絕對地將其視為公理；以至於大多數人似乎根本沒意識到他們在假設什麼。這種態度正在慢慢滲透到大眾當中。

「斷見」這種觀點支撐了許多現代潮流：虛無主義、唯物主義、消費主義、世俗主義、科學、反教權主義等等。我們已經讓數百萬人相信，他們的身體和心靈僅僅是肉體機器而已。這導致了道德的崩潰。在唯物主義的世界觀下，根

本沒有什麼可以阻止他們；進行墮胎、安樂死、自殺（當然），甚至是種族滅絕。

如果他們真的邁出了最後一步，「毀滅」自己；嗯——我猜這的確有點可惜，但這倒是給樓下那幫人找點活幹了。

第五軍 昏沈和睡眠

秘書翻閱她的筆記：「下一支軍隊是『懶惰與怠惰』。魔羅，『怠惰 accidy』是什麼意思？」

「你可以查一下啊。」

她嘆了口氣：「查了又有什麼用呢？」

向那無精打采、沉悶灰暗的懶惰與怠惰大軍致意！（旁白：「『accidy 怠惰』，是『acedia 心靈怠惰』的古拼法，一種病態的精神或靈性麻木。」 「謝啦，親愛的！」）希望你不要誤會，請繼續努力！

看起來你的力量似乎在減弱；自從工業革命以來，人們的工作時間越來越長；但你我都清楚，真正的精神懶惰比以往任何時候都更加普遍。他們感興趣的只是快速解決問題和即時的救贖。（他們渴望速成的解脫，卻忽略了深層的自我探索。）

大自然使我們的工作變得簡單。宇宙中根本的「熵法則¹²」是我們最強大的盟友。在精神生活的領域中，這意味著，意識的火花總是努力掙扎，以避免沉入無知的黑暗之中。只要他們一放鬆這種努力，一個簡單且充滿誘惑的選擇，心智的層次便不可避免地會下滑。

他們的那位老師，就是那個遺憾地逃脫了我掌控的人，時常讚揚努力與勤勉。這種強調在過去幾個世紀裡，很大程度上削弱了他的教義的真正普及。我記得他的一位比丘曾脫離該教派，並宣稱這教義毫無價值，因為只有在你遵循它時才會有效。我們應該大力推崇這種觀點的合理性。

我們每一個從事本組織工作的人都清楚，我們為我們的「客戶」所建造的迷宮是多麼錯綜複雜。我們精心而有條不紊地建造了一層又一層的幻覺。對於凡夫俗子來說，要穿透這個永恆的糾結絕非易事。這並不容易，但遺憾的是仍有可能。所以，請加倍努力，削弱他們的意志吧！他們憑鈍刀是斬不開這迷局的。

讓我們回顧一下過去行之有效的技巧。請記住，我們想要培養的特質是沉悶、沉重、昏昏欲睡、懶惰和漫不經心。最古老而且仍然非常有效的方法，就

是睡眠。在舒適的大床上睡很多覺。要說服他們在早上翻身並不難！讓他們躺在床上超過六小時，他們就是我們的了！

另一個極佳的工具是，那整套麻痺與迷惑的藥典，許多人樂於將其吞進口中、吸入肺中或注入血管。若要讓他們淪為次等人類，幾乎沒有比經典的乙醇（酒精）更有效的了；但如今我們有了更多種類的智力削弱劑，無論是天然的還是合成的，都輕易可得。透過化學實現更好的生活！許多人急切地渴望麻醉自己的理智，甚至會吸入工業革命的各種有毒副產品。（現在看來，這真是個絕妙的主意，帶來了各種意想不到的好處！）

說到科技，我對電視的推崇真是無法言喻。它不需要任何思考或努力，就能用一連串感官誘惑的影像，完全麻痺大腦。當我啟動「影音白癡計劃（Vidiot）」時，有些人曾表示懷疑，甚至提到可能產生不良的教育和文化副作用。然而，如今我們已經看到，整整幾代人靠電視長大；所有人都能認同，這些成果遠遠證明了我當初的熱忱是正確的。

「魔羅，所以你才能賺大錢！」

「別在我吹牛的時候打斷我。現在我說到哪了？」

也別忽視那些更簡單的伎倆。拖延是一個極佳的惡習。如果引導得當，他們可以浪費掉好幾個人生。暴飲暴食是一個有效的手段；飽腹會讓頭腦昏昏沉沉。不良姿勢、柔軟的家具、缺乏運動——這些都應該大力提倡。

或許最根本的還是培養一種絕望的態度。讓他們認為，精神生活對普通人來說太難了；目標太遙遠，努力太過嚇人。一種沉悶的灰色倦怠感如同瘴氣，扼殺了當代人類的精神，並讓他們受我們的控制。經濟繁榮時，他們被空虛的奢侈品迷惑；經濟衰退時，他們則墮入絕望的深淵，並以卑鄙的手段彼此攻擊。在所有循環之下，空虛與無用感是我們對現代的最大貢獻。

拋光的紅桃花心木門上響起一聲微弱的敲擊聲。門在潤滑的鉸鏈上無聲地打開。一個年輕的惡魔低著頭，雙手顫抖，匆忙進入房間，手中緊握著一疊文件。他將文件遞向魔羅，站在書桌前，渾身發抖。

魔羅粗暴地一揮手，奪過文件，快速翻閱著。此時，他的眼中閃現出一絲可怕的火光。

「你這可憐蟲！你把這叫做狀況報告嗎！」魔羅將文件朝那名年輕的部下狠狠甩去，嚇得他全身僵硬，沒能接住，讓文件散落一地。

「把它們撿起來，然後立刻滾出去!!!」魔羅那可怕的聲音如同雷鳴般響起。那年輕的惡魔哀鳴著，慌亂地撿起文件，隨後衝出房間。

秘書驚訝地說：「魔羅，你太可怕了。」

他平靜地啜飲著咖啡：「親愛的，當我想要這樣展現的時候，是的，當我想要展現真面目的時候。」

第六軍 怖畏(怯懦)

我的第六軍，你們在讓眾生陷於束縛狀態的任務中，擁有特殊的地位。你們削弱那些你們攻擊的眾生，使他們無法抵擋我那可怕的一面。我偏愛迷惑和取悅，但絕不容忍任何反抗。那些少數未能被誘惑的人，必須被恐嚇至屈服！

身體上的懦弱在某些情況下確實有用，但對我們的目的來說，精神與道德上的懦弱才是最合適的。我們必須哄騙眾生去緊抓住一種安全感，這就是我們必須施展的伎倆。當然，你我都知道，在我的領域裡根本不存在所謂的安全。所有眾生都無法逃脫「生、老、病、死」這些可怕的現實。他們的財物、親屬、朋友和伴侶，無一不是如風中糠粃般短暫。然而，儘管安全感的夢想是無望的，但它依然強大無比。眾生無處不懼怕失去已有的一切，並因此會被這種恐懼削弱至精神上的無力狀態。

經常鼓勵他們不要冒險。如果他們冒險，他們可能會成長；而如果他們成長，他們可能會覺醒。教導他們緊抓住那脆弱的生命之筏，直到它被沖入瀑布。他們可能在這種恐懼的狀態中被困住，經歷無數次的生死輪迴。他們的民間智慧曾說，懦夫死去許多次，勇者只死一次。¹³可惜很少有人能領悟到，這句老生常談的諺語中隱藏的更深真理。

我們可以利用這種懦弱，使他們無法正視存在的現實。即使只是思考這一點，都讓人感到害怕。以一種系統化的方式來審視它，例如在禪修中，那更是難以承受。如果他們真的到了坐下來的那一步，便需要極大的勇氣才能最終突破這層面紗。如果他們設法超越了生活中那些瑣碎的焦慮，他們將面對真正原始的恐懼。要有極大的勇氣才能深入空性，而這正是我們可以加以破壞的地方。

畢竟，這是懦弱的黃金時代。沒有人願意冒險。這表現在一系列的症狀上。隨著人口增加，對地球資源的壓力加劇，那些擁有豐厚資源的人變得冷酷，並懼怕那些一無所有的人。他們的文化建立在我們精心編織的美麗謊言之上；醜陋的現實被隱藏起來。病人和老人被藏在視線之外，死亡更是從未被看到。人們試圖防止那些不可避免的事情發生；保險公司則從他們徒勞無功的企圖中發了財。

讓他們害怕走出那可憐的生活窠臼。讓他們害怕思考、害怕愛、害怕付出，害怕挑戰未知。一旦他們鼓起勇氣去質疑，那便是結局的開始。

我們可以鼓勵他們將懦弱視為美德。稱之為「謹慎」，稱之為「負責」。說：「要理智，為什麼要自找麻煩呢？讓一切保持現狀吧。」他們每天早上起床，戴上帽子，搭地鐵去做枯燥乏味的工作；仔細計劃著他們的退休生活。到了那時，他們已被生活打擊得體無完膚，會在餘生中輕而易舉，且毫無思索地滑向墳墓。

我們要特別注意的是，那些還有剩下一點點鬥志的人；他們可能會開始考慮去朝聖，或者更糟的是，去寺院。要在他們耳邊低語這些危險：「在這艱難的經濟時期，為什麼要辭掉工作呢？要理智點，堅持下去，離退休金只剩二十年了！」

魔羅停下手中的工作，雙手背在身後，若有所思地踱步到落地窗前。他看著一座巨大的城市影像。高樓大廈的牆壁如同巨大扭曲的洞窟，街道上佈滿了駭人的海報和刺眼的霓虹標語。噪音和煙霧充斥在空氣中。消瘦的人影如無知的螞蟻般，毫無目標地在迷宮中匆匆穿梭。

「魔羅，那是在人間還是你那些陰鬱的地獄之一？」

「差不多吧，沒什麼區別。」

第七軍 疑法(不確定性)

我的第七軍團的職責是用「懷疑」使眾生陷入癱瘓。你們要與我的恐懼部隊緊密合作；你們的攻擊一旦聯合，我們就能讓眾生處於，如同鹿被迎面而來的車燈迷住的可憐狀態。

這是一個充滿懷疑者的世代。曾幾何時，你們的資源有限，我們更多地利用了相反的惡習——輕信。而如今，我們擁有整個根本沒有確定信念的人群。宗教、社會、政治、（甚至那個後來才興起的）科學中的舊有確信，都已被拋棄。他們在所謂的「自由」中歡欣雀躍，卻無法朝任何方向前進。如果我們能讓他們保持在這種混亂狀態中，他們就永遠無法擺脫我們的掌控。

懷疑常被比作在沙漠中迷路，既無地圖也無嚮導。這個比喻非常貼切，儘管考慮到它的來源，我不願承認。當眾生沒有信仰時，便沒有道德的根基，他們會墮入各種既美味又可憎的惡習。我們在當今時代可以清楚看到這一點；而在這方面，現代與古代晚期非常相似，那段時期我格外喜愛。在羅馬帝國時期，舊宗教被公開嘲笑，德行被視為弱點；而生活的唯一目標則是自私地追求個人享樂。的確，那是一場奇妙的狂歡。沒錯，眾生的毀滅是可怕的，但那是我願意付出的代價。

如今，我們再次讓他們相信，不假思索的懷疑是聰明且時髦的。值得重申的是，這必然導致道德的毀滅。當眾生不明白行為有後果；換句話說，當他們不相信業力法則時，他們的慾望便不會受到任何約束（這也是我其他部門如此出色地所激起的！）。從我們的角度來看，真正有用的細節是，他們愚蠢的懷疑，對這個法則的運作效果，完全沒有影響。（但別讓他們知道這一點！）他們會歡樂地沉迷於放蕩與暴力之中；而在死後，儘管不再那麼健康有益，他們仍將繼續為我們效力。

這個時代普遍的懷疑主義帶來的另一個結果是：當他們開始質疑自己存在的事實時（遺憾的是，許多人確實會如此），他們將無法找到有效的出路；或者即使偶然找到了，也無法堅持下去。在所有懷疑的時代，我們都會看到宗派和邪教的激增。那可憐的迷失者在試圖尋找出路時，會從祭司到上師，再到靈媒之間跌跌撞撞、反反復復；卻從未在任何一條道路上走得夠遠，無法對自己困境有真正的洞察。許多人最終會放棄整個探索，認為這是一場無望的騙局，轉而沉迷於感官享樂；畢竟，那至少能暫時讓他們從嚴酷的現實中，得到片刻的解脫。

要鼓勵他們保持這種憤世嫉俗且放縱的心態。教導他們嘲笑古老的智慧，並依賴當今新潮且短暫的奇想。特別是任何約束他們貪欲或情慾的教義，都很容易被我們破壞。他們將讓自己迷失的懷疑稱為「理性」，但不要犯他們的錯誤。真正的理性對我們的利益來說非常危險。對存在現象的真正批判性審視，正是那些，惱人的少數人穿透我們欺瞞之網的手段。務必確保他們的「批判性思維」受到慾望的指導，不要讓他們提出真正關鍵的問題。

如果妥善引導，他們會表現出最有趣的矛盾。他們會嘲笑宗教，卻毫不懷疑地相信每日星座運勢。他們會假裝認為業力是迷信，卻小心避免踩到路面的裂縫。當他們想為墮胎辯護時，認為人類的有機體，只是由細胞和電流組成的塊狀物；但當他們想要中獎號碼時，卻會去請教靈媒，甚至與餓鬼打交道。儘管他們以現代理性自豪，但他們大多在迷信上顯得十分荒謬。那些受過科學訓練的人，通常是最糟糕的一群；即使有相反的證據，他們仍頑固地執著於唯物主義的幻覺。（雖然我必須承認，最近我們在物理學家那邊遇到了一些困難——我開始懷疑有內鬼洩密了……）

總而言之，讓他們一直猜疑！用繁多的選擇來迷惑他們，讓他們在生活中漫無目的地徘徊。把道德稱作機械的規範，將自律稱為壓抑。讚美淺薄的嘲弄態度為洞察力。貶低那些永恆的真理，僅讚揚時髦的事物。讓他們變得過於聰明，聰明反被聰明誤。等到他們開始理清這混亂時，一切都已太遲；我們又能讓他們，在這業力的旋轉木馬上再繞一圈。

就在魔羅停下來查看桌面顯示器上的一些資料時，辦公室的門被輕輕敲響；另一位年輕迷人的女神拿著裝滿甜點的拼盤走了進來。

「點心時間到了！」

當魔羅欣賞地看著她時，秘書的眼睛眯了起來。年輕的女神離開時，她打了個響指，讓那女神長出了一對驢耳朵。

魔羅優雅地揚起眉毛：「親愛的！「我真是震驚，也很詫異」

「我討厭那賤人！」她低聲嘶嘶道。

「嗯嗯；來嚐一口這些美味，它們真是‘神’品！」

第八軍 惡意（覆藏）與頑固

我的第八軍團是第一軍團的負面映像。

你們的職責是確保眾生陷入厭惡、惡意、憤怒、仇恨和怨恨的心理習慣中。

在我們的行業中，這理論非常基本，但讓我們簡要回顧一下。每當眾生與感官對象接觸時，也就是在每一個有意識的時刻，隨之而來的便是某種感覺。這種感覺可能是愉悅或不快，或者是中性的感覺（微妙到在實際應用中幾乎可以忽略不計）。這些感覺是心靈生活中最初級的層次，絕大多數是完全自然且自動的。即便是最簡單的生物，也無法在沒有對美味食物的喜好，和對有害環境的厭惡的情況下維持生存。這些基本的感覺並非我們所創造，但我們可以利用它們引誘眾生邁向下一步。

至於愉快的感覺，這工作就交給第一軍團的能手去處理。而你的工作則是，圍繞不快的感覺進行心念的增長。如果當事者對自己的心智過程缺乏正念（事實上，他們之中極少數人能稍微意識到）；那麼我們可以將這簡單的不愉快感覺，轉變成一整套的厭惡與怨恨。原始的感覺本身只是一瞬間的事情，本身並沒有多大的意義；但是哦！我們可以用它來玩得那麼開心啊。

當然，透過發展這些負面的心念增長，眾生確實是在，他們所經歷的不可避免的身體不適之上；額外增加了完全不必要的痛苦。這是他們的問題，不是我們的。我們有自己的工作要做。

沉浸在不快或憤怒中的眾生，無法清晰地看清事物。他們看不清自己的真實處境，也無法開始尋找解脫的途徑。我們可以運用許多技巧來鼓勵他們，保持在妄念中。其中一個最有趣的便是「義憤」（「正義」的憤怒）。透過合理化來餵養負面的心念增長。「他傷害了我，他搶劫了我，他把我推倒並毆打我！」這還有一個附加的效果，能夠增強自我形象。我們最近在這方面取得了很大的進展；當前的流行心理學，甚至稱讚這種憤怒具有「賦權」（賦予力量）作用。不過，這種方法究竟賦予了誰權力，還是讓我們保持這個小秘密吧。

一個相關的症狀就是鼓勵受害者心態。「可憐的我」是強化「我」這個概念的絕佳方式。所有形式的惡意都是通過讓眾生，以它自己任意的自我立場，來理解宇宙運作的。只要它們從這種假設出發，就永遠無法看清真相。

我們需要處理各種各樣的情緒：從在高速公路上，對前面的司機左轉時花費了太長的時間，所產生的輕微且短暫的反感；到對工作中不夠體諒人的上司，所抱有的持久怨恨；再到會點燃整個國家的、苦澀終生的種族仇恨。所有這些，都是我們可以利用的素材。所有這些，都是同一事物的表現。

他們甚至可以對無生命的物體產生惡意，尤其是對他們自己創造的東西。沒有什麼比看到，一個人因機械故障，而陷入憤怒狂潮更有趣了。其荒謬性幾乎完全無法阻止他們。

固執是死腦筋地拒絕改變。這是許多人所具有的一種傾向，用俗話說，就是「不撞南牆不回頭」。一旦他們在怨恨上投入了情感精力，放手似乎就是一種失敗。有點像是在承認，自己一直以來有多愚蠢；而這是他們絕對無法接受的。

我們在這個部門的處境相當穩固。隨著他們在地球上繁衍壯大，彼此之間越來越擁擠，並且讓彼此心煩意亂。然而，我們必須時刻警惕，唯一對抗惡意的可信解藥，那就是「普世仁愛」的情感。我的爪牙們，雖然你們聽到這個名字會不寒而慄，但我不得不說出來。在古巴利語中，它被稱為「慈愛 metta」，在希臘語中，它叫作「博愛 agape」。這是唯一一種我們無法抗衡的力量。所以，要在它被培養之前就阻止它；將其貶為軟弱無能。這已經變得很容易了，因為慈悲心在他們中間的地位逐漸喪失。例如，憐憫窮人已變得極不合時宜。他們絲毫不知道，實踐普世善意需要真正的精神勇氣。對我們來說，幸運的是，只有少數人具備這種勇氣。

如果他們中的任何一個開始進行心靈修養，比如通過冥想；那就是我們加倍努力的時候了，因為這樣的人可能會脫離我們的掌控。我在給其他部隊的筆記中提到過這個問題；但在你們的專業領域中，你們有許多機會攻擊冥想者。透過身體來攻擊他們。保持不動的努力，必然會讓那些扭來扭去的小傢伙感到不適。我們只需稍加推動，就能把這種不適變成煩躁或自憐。這其中的微妙變化無窮無盡；他們可能需要很長時間才能意識到，雖然身體上的痛苦是不可避免的，但這種心理上的自我折磨卻完全是多餘的。我們還可以激發他們對老師、修行、食物、天氣以及其他無數外在因素的怨恨。他們可以在這些瑣碎的苦惱中打滾好幾個小時。我們不能讓任何一個人逃脫！

秘書再次擺弄遙控器，畫面逐漸轉換成一個黝黑俊美的歌手，對著麥克風哀嚎的景象；同時他做著扭腰的舞蹈。淒婉的歌聲背後，觀眾那幾乎歇斯底里的吶喊聲清晰可聞。

「噢噢噢！我就是愛死了貓王！」

魔羅輕輕一撥滑鼠。幾年後，那位著名的表演者出現在畫面中，臃腫而面色蒼白。他在床邊抽屜裡顫抖地翻找，在凌亂的雜物中摸索他的巴比妥酸鹽。

第九軍 榮譽、聲望與惡名

從理性的觀點來看，很難理解人類為什麼會渴求名聲。它似乎摧毀了許多最有天賦的人。自我幻覺的病態膨脹，超出了凡人軀殼所能承受的範圍。然而，他們仍然渴望成名。謹慎的人可能會說「智者不求名聲」，但他們的勸告被人群的歌聲淹沒了：「沒有比這更刺激的了...」等等。

我們應該明確了解這種症候群的心理基礎。自我幻覺對他們來說非常重要。然而，既然它實際上只是虛幻的存在，那麼維持它其實相當困難，通常需要投入大量的精力。毋庸置疑，這些能量無法用於任何有益的事物。如果這種虛無的自我，可以透過外來的能量來源（如群眾的崇拜）來加強；那麼他們就會感覺到這是一種淨收益。當然，這一切依然是虛幻的；對個人來說非常危險，但它確實令人陶醉。

直到最近，我們這個部門的資源一直相當有限。在古代，名聲通常意味著在自己城邦的居民中享有盛名；雖然我們偶爾可以在某些皇帝，或類似的人物身上做得更好。然而，現在的風險要高得多。隨著技術的發明，能夠將影像從一個地方傳播到另一個地方；現在一個人的形象可以在全球範圍內被認識到。

隨著技術的發展，還出現了對名人的強烈崇拜。大眾透過代入他們的偶像生活，來心理補償自己枯燥的生活。這是一個互相自我毀滅的奇妙系統。普通的電視迷無法擁有自己的現實生活，反而被困在一個虛假的星光幻境中。既徒勞且可悲，但非常符合我們的目的。而且在不太長的時間內，他們最終會反過來背叛，並吞噬他們曾經崇拜的對象。我們無論如何都贏。

當然，這種層次的名聲必然只限於少數人。但我們仍然有古老的名聲形式，能夠誘惑、陷害更多的人。這就是那種渴望——可以膨脹成一種積極的痴迷——亦即在自己狹小的圈子裡被人熟知和讚賞。這是一種點燃自我之火的簡單方法。只要他們仍然關心自己在工作上、在朋友和同事中的名聲；那麼他們依然被困在，將自己視為真實存在的錯誤觀念中。當喬聽到每個人都說「喬是工廠裡最好的柴油機技工」時，喬就會對「喬，柴油機技工」這一概念的真實性深信不疑。如果每個人都說「喬是我們見過的最邈遠的技工」，效果一樣好。

通常，他們會根據他人如何看待自己來定義自我。這就是所謂的「人格面具」，即公共的面具。當他們變得痴迷於維持良好的外在形象時，最終可能會

欺騙自己，並失去對真正自我的認識。只要他們的目光向外看，就無法內省，而向外的方向正是我們的領地。

此外，稱讚與責備也是另一種強烈的快樂與痛苦來源。我再次強調，這些是我們用來驅使驢子，沿著花園小徑前行的「胡蘿蔔與棍棒」。看似並不重要的是，這些目標是如此短暫。對認可的追求是一種強大的渴望來源，並且與那些更為「實質」的獎勵一樣，會刺激成長的過程。

讚美與指責被稱為「世間八風」。它們是我們最有用的伎倆之一。事實上，它們完全空洞無物；這對我們來說很有趣，但對他們來說卻毫無察覺。讓這些風持續地吹吧，它們可以將眾生輪迴中打轉很久、很久！

第十軍 自我讚美與詆毀他人

魔羅雙手抱頭靠在椅背上。「有時候我自己都覺得驚訝。我的意思是，沒有我，這個組織會變成什麼樣子？如果我不是那麼謙虛，我幾乎就是完美的！」

「我一直這麼認為，魔羅。你的那些軍隊可真是致命的啊！」

「什麼！？那些無能的蠢貨！如果我不一直像個保姆一樣看著他們，他們早就把整個宇宙搞得一團糟了！這年頭要找到像樣的幫手可真難啊！不過算了吧……」

問候我勇敢而強大的第十軍！

你們的任務至關重要；但對我們來說，幸運的是這任務也相對簡單。一般來說，人類有一種極不合理的態度；那就是過於認真地看待自己。他們似乎完全無法從自我視角中脫離出來。強化這種主要的認知幻覺的一種方式，就是培養自我讚美的態度。讓他們認為自己是真正的美好且正義的；讓他們充滿驕傲。這就是第十軍第一師的任務。

自我讚美滋養了所有的煩惱。這是一種妄想的傑作；他們透過玫瑰色的眼鏡照鏡子，完全無法看見自己的缺點；並且每當有人指出這些缺點時，他們就會憤怒不已。當然，自我讚美也助長了執著與感官欲望；畢竟，像我這樣美好的人，難道不值得享受一點樂趣嗎？它還點燃了憤怒，那種自以為是的強烈憤怒；認為自己的觀點和意見是正確的，其他人都是白癡。看著兩個人類的自尊心發生衝突，真是有趣極了。

第十軍的部隊在一些困難的情況中，有著特殊的作用；特別是當某個人顯示出靈性進步的跡象時。如果他們開始擺脫我其他軍隊設下的粗糙陷阱，我們常常可以利用他們自己的勝利來對付他們；通過鼓勵他們產生靈性的驕傲與傲慢。在他們耳邊低語，告訴他們自己是多麼了不起的靈性存在：「看看我，偉大的聖人！」這個陷阱已經捕獲了許多魚。

不用過於擔心他們那些自大觀點的準確性；他們對自己的優點，能夠產生極其荒謬的自我欺騙。畢竟，他們中極少數人能夠培養出自我反省的能力；而真正具備自我批判能力的人，更是鳳毛麟角。

然而，你應該注意到，他們中間也有許多人擁有非常負面（消極）的自我形象。如果處理得當，這也不必擔心。無論是負面的還是正面（積極）的，自我形象終究是自我形象；正是這種關於「自我」的基本感知幻覺，使他們被束縛。無論正負，這兩種版本對我們的目的都非常合適。如果你無法說服他們相信，他們自己有多麼了不起；那就鼓勵他們，因為自己是失敗者而自責吧。記住，傲慢有三種形式：「我比你好，我不如你，我和你一樣。」任何一種仍然是傲慢，依然強化了二元對立。

事實上，有跡象顯示，在現代文化中，負面的形式已經成為主流。許多人對自己並不滿意。（說實話，我也不能全然責怪他們……）這是一個複雜的現象，但歸根究柢是因為物質主義的崛起。當一個人否認存在的基本精神層面時，生命就變得相當空洞。不要讓他們意識到，這是問題的根源；反而，應鼓勵他們認為，作為個體的他們是不足的。後現代的環境對這種傾向相當有利。自從工業革命以來，他們一直試圖用機器創造一個物質主義的天堂，而如今他們自己的發明卻讓成百上千萬的人變得多餘。

第十軍的第二師的任務是提倡詆毀他人；這是自我讚美的補充。許多眾生會通過貶低他人來抬高自己。他們不在乎這是一種不合邏輯的做法；也無需理會這總是讓情況變得更糟——他們仍然這樣做。批評別人的煩惱比修正自己的煩惱容易得多。你們有許多武器和策略；責罵、閒言閒語、批判等等。你們是激起惡意和衝突的主要工具。

人們最容易批評的缺點，往往正是他們自己也被感染的那些缺點；這一點常常被指出。看著這一幕實在是相當有趣；但當他們陷入其中時，幾乎從來沒有察覺。所有形式的詆毀他人，都是基於一種自以為是的妄想。

流言蜚語就是這種惡行的一種常見形式。每個人都愛八卦，無需在乎它是否真的發生，只要夠勁爆就行！當他們對別人的小過錯指指點點時，內心會感覺多麼正義！這是一種隨處可見的小惡行；無論是在學校、工作、俱樂部、家庭等任何人類聚集的地方，你都可以挑起它。我們根據長久以來的經驗發現，這是腐化寺院和其他靈修團體的強大工具。

但不要忘記那些更加惡毒的批評形式。惡意的人身攻擊可以毀掉一個人的一生。而更具破壞力的形式是所謂的偏見；這種敵意是基於非個人標準，如語言或膚色。儘管對理性的人來說，這聽起來荒謬至極；人類卻能因這些愚蠢的事情，變得如此激動，甚至會讓整個國家陷入戰爭的混亂之中。戰爭，當然是我們應該鼓勵的活動，因為它是吞噬所有精神價值的巨大災難。

然而，比起它所造成的其他所有破壞，更微妙且深遠的是這一根本事實：只要一個人一直在外面尋找別人的錯誤，那麼他就不會向內看。而這正是我們絕對不能讓他們做的事情。

結語

「署名：魔羅，生死之主，眾生的吞噬者，輪迴的操縱者，等等等等。每位軍隊首領各送一份，再送一份給我的律師。」

祕書帶著竊笑，眨了眨眼離開了。魔羅快速地審視著他那廣袤的帝國，結束了一天的工作。他盯著螢幕，掃描著宇宙，觀察著眾生在生死之間的輪迴。道德高尚者死後重現於天堂；沒有道德的則墮入地獄。從地獄和天堂，眾生完成他們的時光，然後再次出現在人間……他們在毫無結果的循環中不停輪迴，被慾望之風吹拂著；這些風是魔羅經過時代的努力所煽動的。

然而，在螢幕上——在一間竹製的小屋裡，一位老婦人躺下準備離世。她身穿僧袍，頭已剃光。她平靜而莊重地，將自己虛弱的身體伸展在薄薄的草蓆上，右側躺下。魔羅厭惡地看著——他知道接下來會發生什麼，並且對此心懷恐懼；但卻無法移開目光，就像用舌頭探著一顆腐爛的牙齒一樣，痛苦且無法控制。這位比丘尼安詳地辭世，螢幕閃爍了一下；自動軟體迅速搜索所有存在的領域，最終顯示出可怕的錯誤訊息：「搜尋不到此眾生。」

「呸！幸好這種方式失去的並不多。」魔羅不允許自己，過多揣測那位老比丘尼的去向——這個想法讓他隱隱感到不安。他繼續審視那些仍在他管轄範圍內的眾多、更加容易控制的個案。他們不停地轉來轉去；在這巨大的摩天輪裡面上上下下。

魔羅忙碌了數千年——但他自己也被困在自己的網中……現在，隨著一天的工作結束，他放鬆下來；從背心口袋裡拿出一把梳子。這位優雅的魔神若有所思地梳理著他光亮的黑髮，虛榮當然是他的惡習之一。幾分鐘後，他瞥了一眼那把白金和虎骨製成的梳子；眼睛微微眯起，呼吸停止，胃裡突然感到一陣不適。

在那黑髮中，出現了一根——灰白的頭髮……

1 魔羅（巴利文及梵語：Māra，藏文：bdud，緬甸語：မရိဒ္ဒဝိဒ္ဓိ），又稱魔，佛教神話中的惡魔，指奪人生命，且障礙善事之惡鬼。若梵漢並舉則稱為魔障。在原始佛教中，魔是居住在天界的天人，他們的首領名叫波旬，出於嫉妒，曾經企圖阻止釋迦牟尼證悟成佛。在釋迦牟尼佛開始傳教之後，也曾經多次擾亂僧團弟子。

佛教認為，任何能夠阻擾修行的障礙，都可以稱為魔。因此，在內心中的不安、憤怒、貪心等煩惱，都能被稱為魔。

釋義

魔羅（梵文：Māra），意譯殺者、奪命、能奪命者、障礙。它可能源自於古印度神話中的閻摩(梵語：यम, Yama)。依《梨俱吠陀》所述，閻摩為死神，住在天界，他是第一位亡者，所以為亡者引路。它源自於原始印歐語詞根*mer，意思是死亡。歐洲的睡魔（mare, nightmare），斯拉夫神話中掌管死亡的女神 Marzanna，拉托維亞神話的大地女神 Māra，都源自於同一個字根。

為了符合漢語習慣，魔羅被簡稱為魔。古譯經論多作磨，至南朝梁武帝時，以其為能惱人者，遂改作魔。

魔 - 維基百科，自由的百科全書 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AD%94>

(擷取：2024-09-20；本頁面最後修訂於2024年7月19日(星期五)03:01。)

2 《地獄來鴻》（直譯：螺絲帶信件，Screwtape Letters）是 C.S.路易斯（C. S. Lewis）所著的一部基督教護教小說，並獻給 J.R.R.托爾金（J. R. R. Tolkien）。這本書以諷刺性的書信體寫成；雖然形式上是虛構的，但其劇情和角色主要用來探討基督教神學問題，尤其是關於誘惑與抵抗誘惑的議題。

《地獄來鴻》首次出版於1942年2月，故事以一系列書信的形式展開，由資深惡魔史魁普（Screwtape）寫給他的侄子、小惡魔伍木德（Wormwood，初級誘惑者）。叔叔的指導涉及侄子對一位英國男子——僅稱作「病人」——的責任，目的是確保他走向永恆的毀滅。

截至1999年，這本小說已經有26個英語版本和15個德語版本，銷量約達50萬冊。

取自維基百科（英文）

The Screwtape Letters is a [Christian apologetic](#) novel by [C. S. Lewis](#) and dedicated to [J. R. R. Tolkien](#). It is written in a [satirical, epistolary style](#) and, while it is [fictional](#) in format, the plot and characters are used to address [Christian theological](#) issues, primarily those to do with temptation and resistance to it.

First published in February 1942,[2] the story takes the form of a series of letters from a senior **demon**, **Screwtape**, to his nephew, Wormwood, a junior tempter. The uncle's **mentorship** pertains to the nephew's responsibility in securing the **damnation** of a British man known only as "the Patient".

Until 1999, the novel had 26 English and 15 German editions, with around half a million copies sold.[3]

From Wikipedia, the free encyclopedia

https://en.wikipedia.org/wiki/The_Screwtape_Letters

3 438. 勤奮經 <https://agama.buddhason.org/Su/Su28.htm>

4 **銀版攝影法**（英語：Daguerreotype）是**法國巴黎**一家著名歌劇院的首席布景畫家達蓋爾，於1839年發明的利用水銀蒸汽對曝光的銀鹽塗面進行顯影作用的方法。這種攝影方法的曝光時間約為30分鐘，大大的短於約瑟夫·尼塞福爾·涅普斯的攝影方法。經過改良後，曝光時間進一步縮短，可以拍攝肖像照片。

用這種方法拍攝出的照片具有影紋細膩、色調均勻、不易褪色、複製困難、影像左右相反等特點。這種攝影方法是用達蓋爾自己的名字命名的，所以又稱為**達蓋爾銀版法**。

銀版攝影法的優點是照片逼真，富立體感，而且是正像。缺點是從不同的角度觀看，照片會由正像變成負像。此外，由於影像是在一層很薄的銀上形成，因此容易受損，用手指輕擦也可能會令照片受損，現時存世的早期銀版照片，有不少都出現破損。後來法國**物理學家斐索**想出為照片鍍金，並在1844年公開「**鍍金法**」這種保護措施，方法是把氯化金加進硫代硫酸鈉的水溶液，再灑在照片上形成黃金保護層。一眾攝影師則想出更直接的方法，把照片鑲在玻璃鏡框中。還有，由於使用水銀蒸汽顯影，有可能導致攝影師水銀中毒。其他缺點包括複製照片困難，及拍攝成本高昂。

不過，由於技術已公開，銀版攝影法在世界各地廣為流傳，更一度成為主流的攝影方法，至1850年代始由**濕版火棉膠攝影法**等新方法取代。

銀版法的具體步驟為：

- 1.準備一塊鍍有薄銀的銅板；
- 2.洗淨，拋光；
- 3.置入裝有碘溶液或碘晶體的小箱內，碘蒸汽與銀發生反應，生成碘化銀。時間是30分鐘；
- 4.轉入暗盒；
- 5.暗盒一起放入暗箱進行拍攝，時間是15~30分鐘。在光線的作用下，碘化銀依光線的強弱還原為不同密度的金屬銀，形成「潛影」；
- 6.先以水銀（汞）蒸汽顯影；

7.再放入濃熱食鹽溶液中，通過氯化鈉的作用，即「定影」；

8.水洗，晾乾。

這樣就得到一幅由霜白色的汞合金形成的影像。陰影部分透明，可以看到黑暗色的鍍銀銅板表面，便成為一幅正像的照片。

銀版攝影法 - 維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%93%B6%E7%89%88%E6%91%84%E5%BD%B1%E6%B3%95>

5 **蘇摩**（梵語：सोम）是早期**印度婆羅門教**儀式中飲用的一種飲料，得自於某種至今未知的植物（或真菌）的汁液。在伊朗的拜火教中有一種完全對應的飲料，稱為「豪麻」。這兩種飲料的來源是相同的，來自早期雅利安人的文化習俗。在梨俱吠陀的一些頌歌中，蘇摩被人格化，成為代表這種飲料的神祇的名字。因此吠陀中的蘇摩一詞既可指飲料本身也可指主管該飲料的神。梨俱吠陀中有大量頌歌是單獨獻給蘇摩的，其數量僅次於因陀羅和阿耆尼。有一首關於婚禮的頌歌是講到他與蘇利亞（娑維陀利或蘇利耶的女兒）的婚姻的。後來，蘇摩的形象進一步人格化，成為月神的一個別名。在梨俱吠陀里，眾神尤其是因陀羅和阿耆尼經常豪飲蘇摩汁，以增強他們的神力。

雖然中文文獻經常將這種飲料翻譯為「蘇摩酒」，但嚴格說來沒有任何證據表明蘇摩是一種酒精飲料。比較準確的名稱是「蘇摩汁」。印度神話中真正的酒女神是伐樓尼，水神伐樓拿的配偶。

梵語和阿維斯陀語中的蘇摩（豪麻）一詞來自原始印度-伊朗語詞根*sav-，「擠，榨」。所有文獻都表示，這種飲料是某種植物的根或莖榨出來的。到底是哪一種植物，學術界尚未達成統一的想法。早期的一些意見認為伊朗拜火教徒仍在使用的豪麻汁就是原始的蘇摩，其配方至今未變；但更多研究者反對這種看法。關於蘇摩究竟是一種麻醉劑、興奮劑還是致幻劑，也沒有達成一致看法。著名的理論包括：[大麻](#) [麻黃](#) [毒蕈](#)

6 魔羅在這裡的討論是基於《世間起源經》（起世因本經，長部第27經）中發現的宇宙神話。這段經文描述人類如何從神一般的實體墮落。當人類嚐到漂浮在海面上的原始營養精華時，就開始了這種退化，導致它們發育出粗糙的肉身。

7 最常見的是，塔克被描繪成一位胖胖的、頭髮稀疏的僧侶，擁有良好的幽默感和對食物及啤酒的極大熱愛，通常兩者常常一起出現。有時，這種塔克的描繪成為故事中的喜劇元素。

However, most commonly, Tuck is depicted as a **fat, balding** monk with a good sense of humour and a great love of food and **ale**, often together. Sometimes, the latter depiction of Tuck is the **comic relief** of the tale. (https://en.wikipedia.org/wiki/Friar_Tuck)

8f二階導數 **微積分**中，函數的二階導數（英語：second derivative 或 second order derivative）是其導數的導數。粗略而言，某量的二階導數，描述該量的變化率本身是否變化得快。例如，物體位置對時間的二階導數是瞬時加速度，即該物體的速度隨時間的變化率。

取材自：二階導數 - 維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%8C%E9%9A%8E%E5%B0%8E%E6%95%B8>

9《**哈姆雷特**》（英語：*Hamlet*）又名《**王子復仇記**》，是莎士比亞於1599年至1602年間創作的一部悲劇作品，是他最負盛名和被人引用最多的劇本。習慣上將本劇與《**馬克白**》、《**李爾王**》和《**奧賽羅**》一起，並稱為莎士比亞的「**四大悲劇**」。

戲劇中叔父克勞迪謀害了丹麥國王--哈姆雷特的父親，篡了王位，並娶了國王的遺孀葛簇特；王子哈姆雷特因此為父王之死向叔父復仇。劇本細緻入微地刻畫了偽裝的、真實的瘋癲——從悲痛欲絕到假裝憤怒——探索了背叛、復仇、亂倫、墮落等主題。

《哈姆雷特》在莎士比亞戲劇中是最長的一齣，也是英國文學中最富震撼力、影響力的戲劇之一，並似乎「不停地被他人講述、改編著。」[1]本戲劇是莎士比亞有生之年最受歡迎的戲劇之一，並自1879年以來就雄踞皇家莎士比亞劇團演出榜首。[2]戲劇影響了眾多作家，包括歌德、詹姆斯·喬伊斯、艾瑞斯·梅鐸等人，並被稱為「在《**灰姑娘**》之後最常被搬上螢幕的戲劇。」[3]

莎士比亞的《哈姆雷特》來自於阿姆雷特傳奇(Amleth)，出自十三世紀的薩克斯·格勒麥蒂克斯[4]的作品《**格斯塔·達諾拉姆**》[5]，並在十六世紀由學者弗朗西斯·迪·貝勒弗萊斯特[6]重新講述。他也可能參考了伊莉莎白時代的《**烏哈姆雷特**》(*Ur-Hamlet*)。莎士比亞也讓演員理察·伯比奇[7]出了名。[8]在之後的400多年中，劇中角色都由頗負盛名的演員們來擔任。

哈姆雷特 - 維基百科，自由的百科全書

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%93%88%E5%A7%86%E9%9B%B7%E7%89%B9>

10斷見是兩大邪見之一。它認為生命體只是物質運動的產物，而意識則在死亡時便消失殆盡。與之相對的則是「**永恆主義**」（常見）這種觀點，該觀點認為生命體擁有一個永恆不變的自我實體（「**阿特曼(atman, 自性)**」或「**靈魂**」），這個實體因為是不朽的，能夠在肉體死亡後繼續存在。

11 笛卡爾主義 - 維基百科，自由的百科全書 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AC%9B%E5%8D%A1%E5%B0%94%E4%B8%BB%E4%B9%89>

12 熵尸尤[2]是一種測量在動力學方面不能做功的能量總數，也就是當總體的熵增加，其作功能力也下降，熵的量度正是能量退化的指標。熵亦被用於計算一個系統中的失序現象，也就是計算該系統混亂的程度。熵是一個描述系統狀態的函數，但是經常用熵的參考值和變化量進行分析比較，它在控制論、機率論、數論、天體物理、生命科學等領域都有重要應用，在不同的學科中也有引申出的更為具體的定義，是各領域十分重要的參量。

熵 - 維基百科，自由的百科全書 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%86%B5>

13 語出：莎士比亞（Shakespeare）的一齣悲劇——《凱撒大帝》（The Tragedy of Julius Caesar, Act II, sc. 2, l. 34ff）

懦夫在死前會死一千次，但英勇的人只會嘗到一次死亡的滋味。在我看來，人類的恐懼是很奇怪的，因為死亡是必然的結局，該來的時候自然會來。

“A coward dies a thousand times before his death, but the valiant taste of death but once. It seems to me most strange that men should fear, seeing that death, a necessary end, will come when it will come.”

14 參閱：

- 以正念劍，退十魔軍 ——對治禪修的障礙之二（班迪達尊者 著，鐘苑文 譯，香光莊嚴第七十四期/92年6月20日）
- 就在今生（In This Very Life）第三章：十魔軍（班迪達尊者（Sayādaw U Paṇḍita）著，奧智達比丘（U Aggacitta）英譯，卡瑪蘭諦戒女尼師（Sayalay Khemanandi）中譯，大越法師 MBSC 編譯小組 審校，社團法人台灣佛陀原始正法學會 出版，西元 2022, 7月

15 下載本書：

<https://nanda.online-dhamma.net/lib/ajahn-punnadhammo/letters-from-mara/letters-from-mara/>

