

A black and white photograph of a beach. The foreground is a dark, pebbly beach. In the middle ground, waves are breaking onto the shore, creating white foam. The background shows the ocean extending to the horizon under a bright sky.

Talks by Ajahn Munindo

Unexpected Freedom

穆宁多法师(Ven. Munindo)

克伊斯·摩尔根 (Keith Morgan 穆宁多法师) 生于一九五一年，在纽西兰北岛的摩润斯维欧 (Morrinsville) 长大。他的父亲是一位长老教会的在家传教士，而两位祖父都是担任圣职的牧师。当他在外卡多大学 (Waikato University) 念心理学时，就开始对佛法有了接触。一九七二年搬到澳洲，他曾遇见几位从希得尼泰国精舍

(SydneyThaiVihara) 来的比丘；而当他居住在新南韦尔斯 (NewSouthWales) 北部时，他参加了一期由阿姜 堪提帕罗 (AjahnKhintipalo) 带领的禅修课程。

一九七三年，怀着最终要抵达日本学「禅」的想法，他离开澳洲先动身前往印度尼西亚。他在曼谷待了一段时间教英文，而遇见了阿姜 苏美多和几位来自波伏尔尼维斯寺 (Wat Bovornives) 的比丘。后来他决定在该寺剃度成为沙弥。一九七四年，也在那儿依止阿姜 若那桑姆瓦拉法师 (PhraSomdetNanasamvara) 受比丘具足戒，并且在位于寮国边界的印玛克澎寺 (WatHinMarkPeng) 与阿姜 塔泰 (AjahnThate) 度过第一个雨期安居。

由于严重的健康问题迫使他在曼谷的医院住院一段时间，之后再度遇上阿姜 苏美多，而前往巴蓬寺 (Wat PahPong)，于一九七五年依止阿姜 查重新受戒。

一九七九年，再次因为生病的因缘，回到纽西兰六个月时间。那时候在纽西兰，人们对佛法的兴趣日增，像奥克兰 (Auckland) 和威灵顿 (Wellington) 两地，就有一些佛教的比丘开始在当地长久驻锡下来。

一九八〇年，他前往英国加入在威瑟斯特 (Chithurst) 的僧团；三年后，他被赋予责任前往英国西南的得文 (Devon) 建立一处精舍。目前 (一九八九)，他住在威瑟斯特，协助住持教学以及训练新剃度的出家众。

(译者按：穆宁多法师现为英国汉哈姆佛法道场 (Harnham Buddhist Monastery) 的住持。)

《觉知的培养》

底下的开示，是穆宁多法师拜访西澳洲的菩提若那道场 (Bodhinyana Monastery) 期间，在伯斯 (Perth) 的法界佛法中心 (Dhammaloka BuddhistCentre) 所作的一篇开示。(这是每周五晚上的例行开示)

「中道」是指轻柔地承受事物所如实呈现的，
接受它们的本来面目。

分别八年之后能再和阿姜 迦伽罗 (Ajahn Jagaro) 一段时间的相聚，真的很高兴。我们就这些年来在修行上以及各个分院团体的发展，谈了很多。有这样令人觉得欣慰的成绩出现，正是众人在正道上稳定成长的结果。

看到你们在修行上的精进心愈发增上，真的赞叹各位。想起自己当初在泰国刚出家时，对于正式的「皈依」和「受戒」，说实在的我了解的并不多--Buddham saranam gacchami, Dhammam saranam gacchami, Sangham saranam gacchami……虽然仪轨本身对我的意义不大，我的了解还很有限，但是，由于他们以深具意义的方式来解释「真实的皈依」，这些开示还是启发、吸引了我。

我开始接触和从佛法中得到启示，是在大学时读的一本书。当时我的感觉是：「太好了！这是真的--具有真实的本质。对于过去老是得妥协、让步，而我内心却深觉是『正确的』的一些特质，在佛法中根本用不着去妥协。」这真是太棒了！就好像：我们一开始接触到了某种我们觉得能真正信任的事物时的那种感觉一样；或者说，当我们有了新发现时，所生起的那一种惊异而喜悦的感觉。

然后，我们发现「教导」这么说：要了解这个「真实的本质」或者是说要让我们的生活中能真正地具足这种特质的话，我们需要觉知力的培养才行。我们已有某种「觉知」，但是我们的觉知所做的却不是它真正需要做的--它需要清楚地看见事实真相才对。佛陀说，当我们看见生命的真相--当我们见到了如它本来呈现的样子、如其本然的实相--那就不会再有问题与麻烦了。佛陀之所以没有麻烦，就因为他能够随时见到真正的实相。如果我们无法也像这样，那并非因为我们的人生有什么不同，而是因为我们所看到的不同、看的方式不同；能这样思惟的话，将会非常有帮助。当我有了麻烦，可以这样想想：「佛陀的方式」是「没有麻烦」的同义词，相反的，「我的方式」就等同「我有麻烦了」。因此，「我的方式」或「佛陀的方式」，我们得从中选择一种。开始接纳这种训练吧！以这种「法的方式」--走在法的道路上，从「我的方式」当中解脱出来。

法的道路第一步就从这种「信任」开始；我们感觉到，「实相、真理」对我们人类而言是确确实实可以达到的、可以亲证的。我们不用等到我们死了或直到我们完全知道是什么，才「信任」。

生命中我们常会发现，当我们面对困难时，我们想克服、想安然度过，但我们却做不到。这个问题的重点是，我们得实际地发展一些能力才有办法处理；而我们有觉知力，因此我们就选择以它来面对问题、来解决问题。然而，我们并非只是使用日常生活中那种一般的觉知力而已，我们还拨出一些时间直接地来培养它；坐着，静静地、不动地坐着，训练这个心。

我们在英国的团体，最初要移到威瑟斯特道场时，当时的情况并不容易处理。人家给了我们地方，包含一个小湖泊和一朵老旧荒废的宅邸，共一百二十英亩大的一大片森林。不料地方议会说我们必须以「变更使用」来申请，我们照做了--但所得的答案却还是「不行！」。因此，我们在美丽的西萨斯克斯（WestSussex）有了这么棒的一片森林，并且本质上相当理想的一间房子可住，然而……。

幸运的，技术性地翻案，我们得以重新申请；只不过我们必须再等几个月的时间才能知道结果。这时候，能否通过还是个很大的疑问，我们到底能不能够留下来？你可能因此陷入疑团，什么也没做，只是打着妄想：「唉，他们有可能赶我们走。若是如此，我们又何必在这儿白忙一场？」或者，你也可以拒绝疑惑，只管勤奋地工作，谁要是胆敢显露出任何疑惑，就对他生气。然而，我们向来所受的训练，就只是看着事实的发生，并且心怀感恩地看着--对此，阿姜·苏美多是相当清楚的。这个事件的事实是，这种特殊的情况不得不让人产生疑问--它是不确定的；然而，抱持着正确的觉知，平稳不为所动的觉知，我们就能够平静地承受这种不舒服的感受，我们能够接受这种不安全感或充满疑虑的感受。

不安全感是一种非常不愉悦的感受。如果我们还是小孩子，碰到这种感觉，我们从爸妈那儿寻求安慰。当我们长大了，我们会将这种不安全的感受视为生命中的真相；而学着去对「所有的存在都是不安全（不保险、无常）的」的事实保持清楚的认知--如果我们真的长大了的话！如果我们不是真的长大，我们还是会想办法寻求替代，也许是我们的父母、配偶、财产、信仰、或哲学……等等。

我们的训练就是去真实地「感觉」这种「不安全」，而看着它「就只是像这样--它只是它」。不过，心不平稳，我们是做不到的。在威瑟斯特最初的那段时间，原本「就只是那样」，但就是有股吸引力拖着你陷入一种极端的境况--不是沈溺在疑惑中，就是去压制它。

在佛法的道路上，很清楚地指出两个极端，一是「盲目地相信（信仰）」，一是「压制和否定」--这两者都是错的。只有「中道」是真实的道路--轻柔地承受事物所如实呈现的，接受它们就只是那样的本来面目。要能做得到，我们必须训练这个心，直到我们对自己所经验到的各种情况，不再推、拉。

不是推就是拉--这就是我们生命中不断争斗的模式。当事情呈现的不是「我」认为应该有的情况，这时候很容易就开始与之争斗了。以前自己还在泰国接受训练时，曾

经有一段非常困难的时光，当时大概出家已四年了。由于出家前骑摩托车出车祸而带来的旧伤，加上这几年来不良的打坐姿势，我的膝盖发病了。曼谷的医生说这是严重的关节炎，不过没关系，动个小手术就好了；他们说大概需要两、三个星期时间。但是，过了两个月、且动了三次手术，我连走个路都很困难。更复杂的是：伤口（疤痕）的不舒服、三次全身麻醉的麻药、和难耐的酷热；我的心真的难以接受。我心里想：「做为一个僧侣，我这辈子毁了。有谁听说过一个佛教的僧侣没办法盘腿坐着的吗？」每次我看见有人盘腿坐着，我就生气。我感觉真是遭透了，我的心说话了：「情况不应该像这样；医师不应该那样对我；僧侣的规定不应该这样啊……」我真的很痛苦，身心都苦。我处于一种「非常」不满意的状况。

然后我听到阿姜查要下来曼谷的消息，我心里想如果去见他，他也许能以某种方式帮帮我。他的出现总是令人振奋的。当我去见他时，我无法正常地顶礼；他看看我，问我：「你在这儿做什么？」我开始抱怨：「噢，师父！」我说：「原本不应该是这个样子的；医生说两个星期会好，现在都过了两个月了……」当时的我是一付可怜兮兮的样子。他现出脸上的惊讶表情，强而有力地告诉我：「你意思是说，它『不应该』这样子发生吗？如果它『不该』这样发生，它就『不会』这样发生！」

这真的对我有了作用；我无法形容那一刻是多么有意义。他一针见血地指出我正在「做」的，它正在制造问题与麻烦。「事实」是痛苦的--当然没错；但真正的麻烦来自于我对事实的否定、不接受，那正是我一直在「做」的。这并非只是理论。就算当时会有一些被嘲弄的感觉，但是他带给我们这样的正思惟（自我观照），提醒我们事实上自己正在做的是什麼，我们的内心真的生起难以言喻的感激。

不想要的将之「推开」，正是觉知的变相扭曲，带来一生的问题与麻烦。生命可以是非常痛苦的，但是以正确的觉知，却能发展对事实真相的洞见。当觉知力（念住）成熟到一种「洞见实相的觉知」（具足智慧的念住），我们就能够清楚了知事实，和平静地承受所经验到的各种状况。运用理智，能够做的都可以考虑去做；但是我们得了解，人类的感官知觉是没有阻碍的，我们不用去否认我们的感觉--只是我们得从生命中得到学习。

如果我们感觉的能力变得麻木，如果我们把心关起门来，不去接受事实；光用理智去做什麼做什么，我们终究是得不到成长的。生命中我们可能会经历到许许多多的困难，而心里想：「噢！我好不容易安然度过了，我再也不要碰到那样的事。」我们长久以来都是如此。不是吗！？因此，是否得到学习或学习到多少，取决于我们「觉知」的正确性有多少；就看我们是具足「正确的觉知」，还是只是「普通、一般杂艺」的觉知。这种练习就是去训练觉知--使它变得平衡、柔和、顺从，直到「推」和「拉」的习惯消失不再。

像这样，我们在困难的经验中制造麻烦；同样的，我们也可能在愉快的状况下制造麻烦。当我在纽西兰时去拜访了一位好朋友，过去他也曾出家和我们英国住了一段时间。现在他在基督教堂当医生。他有很多时间待在南岛的一片非常美丽的山林之中。由于他的邀请，我们一起到阿尔卑斯山去走了几天（译按1）。我已经好久没在山中待过了。空气清新，天气晴朗，尤其和好朋友一起走着，感觉特别好。我们在山中健行，走着、聊聊修行、坐着禅修……真的很棒。有一天清晨，我记得特别清晰--我们很早就从夜宿的森林小屋离开，我们往下走到了一个巨大的、铺满岩石的河床上，天刚破晓，神秘不思议的黎明曙光倾泻而下，洒了满覆白雪的山颠一片璀璨的金黄。好美啊……喝着山涧清泉，呼吸山中清爽宜人的空气，好朋友为伴。然后，在心里有个念头开始，一个感受开始生起……开始破坏这似乎美好的光景。我轻轻地将注意力转向那个感受……一股压迫的感觉发生……我能看到有个感受--有个想紧抓着这种经验--这种单纯人生乐事经验的感受在那儿。这个感受就是我告诉了自己：「就是这样，它『应该』是如此的，太好了。」在那一刻，我看到自己是如何地创造了问题与麻烦。同时，我也想象着，要是回到英国的毛毛雨，那么它又会说：「『不应该』是这样的。」（译按2）

因此，甚至愉快的事，如果不是仅只于直接地、如实地了解，我们就同样是在制造问题；我们所面对接触的并非事物的真实面貌，而是虚假的一面，或者说是我们的幻想。这种愉快的经验，我们会感觉害怕失去它，幻想着尝试去紧抓住它。而当痛苦的经验生起，我们则习惯去忆起没痛苦时的好，而尝试去避免它。这显示我们是如何地时常处于一种矛盾而错乱的关系当中（死亡就是一种认知错乱的关系）。不愿面对此刻痛苦的事实，而习惯去回忆「过去如何如何」或者幻想「它可以是如何如何」。这就是沈浸在「非真实」当中了。

我们看看法句经里的偈颂：

错将虚假认为真实，真实的认为虚假，
我们终将陷于虚假当中。
见到真实为真实，不实为不实，
我们将达到真正的真实。
(非真思真实，真实见非真，邪思惟境界，彼不达真实。
真实思真实，非真知非真，正思惟境界，彼能达真实。)(译按3)

要能做到见真实为真实、不实为不实，我们得培养洞见实相的觉知。我们必须以一种全新的方式--能完全地、全心全意地，接受生命中所呈现的一切以及死亡，并且洞见实相。

所谓的全心全意是指完整而完全地去感知；不是只接受我们所喜欢的、以「我的方式」接受，而拒绝我们所不喜欢的。「佛陀的方式（正道）」是指：以单一的心态作为我们面对生命种种时的生命态度。其结果便是心的自在无碍，具足智慧；心不再任凭条件影响；它自由自在地发挥自己正确的作用。

这就是一种训练，我们非常感激能有这样的因缘。佛陀形容这条道路已经明白地指出、「说得很清楚」了（Svakkhata Dhamma）。他说：「你所要做的、所需要做的，都已经知道了。」我们不用在黑暗中茫然瞎碰什么东西有意义；我们这儿就有一个完整、圆满的训练--身、口、意的训练。培养道德上的责任并且发展心灵上的成长。我们努力地训练心的专注，而能真正地活在当下。过程中（道路上）所有我们经验到的困难与暗伏的危险，我们彼此分享。我们有好的伙伴--法友（Kalyanamitta），聚在一起讨论、思惟与反省--聆听开示和参加静修课程。我们能够真正地做到佛陀想要我们做的。

一开始，我们具足了「信任（托付）」的这个特质是相当好的。有句话这样说：「是的，有个道理我们必须了解：生命不单单只是一场我们必须忍受直至死亡的磨难；而是有个能被看见和明白的--真实的本质。」因此，只要让自己投身于这样的训练，我们会发现，我们开始在痛苦或愉快的经验中去超越原本惯于去「推」（拒绝）、「拉」（执取）的习性。继续不断地练习，直到一种新的看待方式出现；这是我们一反过去、全新的看待方式。我们对事物有了全新的观点。对于法的「信任」现在算是证实了。在我们身上，不再被质疑这条正道的可能；我们就在正道上继续前进。

包括所有在自己传统里我们所承袭的，一切我们所做的训练，都为了同一个目的。它们使得我们生命中的各种状况都具足实际的意义。生气成为改变的契机；贪婪、嫉妒、愉悦、痛苦……一切都成为帮助我们在「真实了解」（如实知见）的方向上成长的资粮。「我皈依『法』--皈依事物如实呈现的本来面目」在我们身上显示了新的意义。

最后，我愿意表达自己深切的感激，因为这个世界上仍然有人以对于法「完全信任」的观点来教导有情。佛陀的圣教来自于完全信任的观点--当生命本身的呈现，只是我们以一种完全接受、完全信任的态度将自己融入时，这就是了。不再有任何疑问、困惑和失望。除了对于法完全的信任之外，没有其它。～～

问：如果有人说：「对于事物所呈现的事实只是接受，不过是一种对承担责任的消极逃避罢了。」你对此有何看法？

答：如果这只是一对承担责任的消极逃避，那么它就谈不上所谓的精神生活（心灵成长）了，不是吗？其实这种方式（这条正道）是指逐渐成为完全地承担责任--也就是说，养成一种能力--一种能够全心全意地和直接单一的心态来响应我们可能碰到的任何状况的能力。这和消极完全搭不上关系，而是圆满的积极。也可以说，它是以一种彻底而圆满的方式来行动--以一种对所发生情况最适切的方式来响应。也许什么也没做，也许做个什么。原则是，不论你要做什么，得圆满、彻底地做；那么你才能真正地对结果负起责任。我们既然具备了感官的知觉，理智部分也没有任何阻碍；因此如果需要时，当然你可以说些什么或有所行动。但是如果并不需要做什么，我们就不要去回应。即使我们做错了（这是时常会发生的），而因此陷于错误当中；只要我们一发现，我们还是一样，得先直下承担这个如实呈现的实相才行：没有「推」、没有「拉」，只是如实地去感受它、接受它。这是关于修行的真知灼见。

译按：1、这是纽西兰的阿尔卑斯，非欧洲的阿尔卑斯。

2、相对于当时作者在纽西兰时的晴朗天气，英国是以多雨闻名的。

3、()中的偈颂，为了参法师之中译，供参考。

前言

我們常常是為了想要解脫而追隨佛陀的教導，從自己的貪欲、自己的性格、自己的憤怒或自己的痛苦中解脫。但是讓人意想不到的，突然間，在我們努力想要達成或擺脫某事的途中，我們發現自己的心像窗戶一樣打開了，展露出寬闊的視野，一種意想不到的自由：完全恰如其分地面對自己；完整體驗似乎會阻礙我們快樂的所有情況和情緒，完全不需要去相信或是追隨這些阻礙的表相（apparent messages）。讓我們能體驗那種意想不到的自由，在暴風中心找到平靜和清晰的，就是一份寬闊的、欣然接受當下的覺知，因為透過覺知而來的解脫即是佛陀教導的核心。這本開示集就是圍繞在可以自由覺知的主題上。

匯集本書的靈感源於千禧年年初，牟尼度老師（Ajahn Munindo）到紐西蘭所作的一系列開示。在這些開示中，他說如果修行重心是擺在培養當下的覺知，那麼這就稱為「根源取向（source-oriented）」的修行，與「目標取向（goal-oriented）」的修行做一區分。我那時住在威靈頓的寺院，也就是這個開示的地點；他強而有力的講演，讓陷入兩難的我，如釋重負。當時我直覺地被根源取向的修行方式所吸引，可是另一方面又興趣缺缺地進行目標取向的修行。設法要將這兩種修行方式整合到自己的修行當中卻又徒勞無功的困境，讓我困惑了好幾年。現在發現一位資深的法師鼓勵我追隨自己的直觀，真是讓我鬆了一口氣，重新獲得了很多的力量。這些重新燃起的熱情，轉化成了我編輯開示的動力。在幾個好朋友的幫助下，我們將開示整理成一篇，命名為「我們都是佛法的傳譯者」，也就是本書的第二章。看到很多人，特別是西方人，在聽過「我們都是佛法的傳譯者」的開示或閱讀文章後，都不約而同地表示深受啟發，這些回應大大地鼓舞著我。這一個篇章現在已經被轉譯成好幾種語言，這足以證明這篇開示受歡迎的程度。

不久之後我來到位於英國北部和漢（Harnham）的阿如那拉塔納給日寺（Aruna Ratanagiri），牟尼度老師是那裡的資深住持。更多的開示吸引了我的注意，這些開示同樣值得重視而且更有見地，還有牟尼度老師式的生活佛法講演，像是：「當我們戀愛了」的觀點是在探討如何馴服生命的熱情為修行；「什麼是捨離？」闡明一定要有一顆正確接納的心，在正確接納的心中我們的激情就可以轉化；「祈禱與頂禮」是關於聯結心中熱切期望的方式，通常西方人對南傳上座部佛教的這個區塊比較不注意。接著在幾個月之後，我聽到牟尼度老師以一連串的开示，說明念覺知在各種困境和各種情緒上的應用，我們將它整理為「矛盾的力量」。在這個開示當中，他將根源取向的精髓作了簡潔有序的說明：「耐心地允許令人沮喪的困境呈現在當下，不帶批判的覺知——這個方法就是淨化之道。」由「我們都是佛法的傳譯者」開始到這些開示的匯集，出書的想法更明確，牟尼度老師剛開始有一些猶豫（「你真得認為這些東西值得出版印行？」），後來他終於接受了這個主意。最後，由他最要好的朋友蘇媧仁（Sue Warren，於二〇〇三年過世）所留下的贈與，讓這本書有機會印行，並作為對她的紀念。

在本書的第一章，牟尼度老師分享了他早期在泰國出家的經驗，他和第一位老師，已故的帖老師（Ajahn Tate）的關係以及受到的教導。接下來的主題是

如何恭敬地把傳統型式教導，傳譯成為對我們有用和可用的教導，如「我們都是佛法的傳譯者」中所闡明的，如果我們想要從修行中得到真正的利益，這個任務就是我們必須單獨地面對的。牟尼度老師在面對挑戰時，還是如實的遵守第一位老師對覺知的教導：「瞭解心識活動和心兩者間的區別。」

本書主要是在闡述覺知，心的本身，心與生俱來的自由，心可以容納和轉化生命中生起的各種情緒和問題。目標是要彰顯覺知大熔爐裡的模樣，如果我們和覺知心的聯繫是緊密、穩定而且夠清晰的話，所有的散亂心就會被熔解為原始的能量，然後，這些能量就可以再利用，以有益處和美麗的方式呈現。如老師在「學會瞭解情感」所指出的重點：「我們需要所有的能量來進行淨化的工作。」而任何我們想要否認或是壓抑的部分，只要時間一久，就會潛伏起來，最後會再反過頭來對抗我們。

書的最後幾章，提供了一些省思與作法，藉由這些省思和作法提供一個配套措施來支持覺知，給覺知所需的力量以進行心的轉化工作。開示如此的編排依循特定的邏輯；但是，它還是可以讓讀者在面臨修行的挑戰時，一翻開書，就從中找到幾句相關的提醒或清新的觀點。

這些開示是從各式的場合蒐集而來——在阿如那拉塔納給日寺院、在星期天下午的日常集會或是居士們的密集禪修、對英國和其他國家的禪修團體所做的巡迴演說——通常是對在家的聽眾所說，而大多也會有出家人出席，講到特別的問題時，通常會關照到出家和在家雙方。大部分的篇章都經過大量地編輯，使文章符合書寫的形式，避免反覆，並會在需要的地方加以釐清。每一篇開示所引用的《法句經》偈頌，是來自於牟尼度老師自己所翻譯，河流出版社（River Publications）出版的版本。這些偈頌都是佛陀最古老的教導，藉由它們引出開示的主題，同時也禮敬佛陀。書中的泰文和巴利文（除了佛法僧和一些特有的名詞以外）會在第一次出現時以斜體標示。它們的意思可以在字彙表中查詢。

很高興能在很多朋友的幫助下完成這本書。我們尤其要謝謝托馬斯瓊斯（Thomas Jones）以及葛林朗格德爾（Glenn Langdell），他們非常稱職地編輯開示；感謝多位校對的讀者，特別是梅檀斯日老師（Ajhn Candasiri）；此外還要感謝蘇菲摩恩（Soph Moeng）提供他傑出的打字技術。有好幾次，我們熱心地以為囊括越多的文章越好，而想要把所有我們覺得有關連的觀點全部納入，造成篇章過於冗長，這讓我想起了西班牙藝術家畢卡索的故事。有一次畢卡索和一位藝術評論家朋友到巴黎羅浮宮參觀。當他們站在拉斐爾（Rafael）的一幅名畫前表示讚賞時，這個藝術評論家指著一幅拉斐爾畫的希臘女神，大膽的說：「可是老畢，你不會覺得他把這隻手臂畫得太長了嗎？」就技術上而言，是真的長了點。但是畢卡索一聽到馬上反駁說：「喔，不——這麼美的手臂怎麼樣都不嫌長！」

我希望你會喜歡這本書，如同我們製作時般的歡喜。

比丘阿比南度（Abhinando Bhikkhu）

阿如那拉塔納給日寺

二〇〇四年二月

詞彙表

以下的這些字彙，除了特別註明的以外，大部分來自於上座部佛教徒的經典與唱頌所用的巴利語詞彙。這些僅是提供初步參考的簡單翻譯：並不是詳細或精確的定義。書中非英語字彙並未全部列出，有些只是放在文中的註記而已。註：因為只有少數人熟悉巴利語詞彙的字尾變化，所以書中大部分巴利文的在字尾變化都省略了。

- ajahn (泰語)「老師」；在寺院裡，常把它用於對年長法師的尊稱。
- anagarika「白衣」。住在寺院裡，受持八戒的人。通常是在被比丘僧團「接受」之前的第一個訓練階段。
- anapanasati 念覺知於呼吸的禪修。(譯注：有譯「安那般那念」)
- anatta 客觀的，「無我」，沒有個人的本體；緣生法的三個特質之一。
- anicca 無常，瞬間的，產生又滅去的性質；緣生法的三個特質之一。
- arahant 一個覺悟的人，已經從所有的煩惱當中解脫了。(譯注：阿羅漢)
- ariya sacca 聖諦。通常是指四聖諦，佛陀教導的基礎。
- bhikkhu 男乞士；佛教男性出家人的稱呼。(譯注：比丘)
- bhikkhuni 女乞士；佛教女性出家人的稱呼。(譯注：比丘尼)
- Bodhisatta (梵文：Bodhisattva) 一個努力朝向解脫的人。佛陀正覺前的稱呼。(譯注：菩提薩埵，即菩薩。)
- bojjhangas 七覺知：sati (念覺知)，dhammavicaya (擇法覺知)，virīya (精進覺知)，pīti (喜覺知)，passadhi (輕安覺知)，samādhi (定覺知) and upekkhā (捨，平等心覺知)。
- brahmavihāra 梵住：慈、悲、喜和捨。
- Buddha「覺者」；醒覺的人，他代表覺悟或醒覺的狀態；史上的佛陀，悉達多·喬達摩。
- citta 心或心識。
- Dhamma (梵文：Dharma) 真理，實際狀況，自然，或是宇宙全體的自然法則，佛法。通常是指佛陀所教導的真理。
- dhamma 現象，生理或是心理的現象。
- Dhammapada 法句經，最廣為人知的巴利經教輯錄，包含佛陀所做的偈頌。
- Dhamma-Vinaya 律藏，佛陀所教導的教誨和戒律，記錄在巴利經典當中。
- dhutanga (泰語：途動) 頭陀行；佛陀允許出家弟子做的十三種頭陀修行。例如：穿糞掃衣、擁有三衣、日中一食、托鉢食、樹下住以及不倒單等。
- dukkha 苦、不完美、不滿足、「難以承受」、不舒適、緣生法的三個特質之一。
- jhāna (梵語：dhyāna) 禪那，禪修過程的深定。
- kamma (梵語：karma) 刻意的行動或是導致結果的原因。(譯注：業)
- karuṇā 悲心。
- kalyāṇamitta 善知識，精神上的朋友。

Koan (中文：公案)「個案研究」。一個關於佛法的論述，或簡短的對話，或矛盾的問題。日本禪宗臨濟派有系統地把公案當成禪修的主題，用來激發心識超越概念上的想法。

kuti (泰語) 出家人的住處。(譯注：茅蓬)

Luang Por (泰語) 長老，稱呼或提到資深法師時的尊稱。(譯注：有音譯為「龍波」)

magga 道，方法。

Mahasatipatthana Sutta 佛陀教導覺知的主要經典。(譯注：《大念住經》)

Mara 擬人化的邪惡和引誘；一個強而有力的惡神，統治最高的欲界天；是煩惱、世間和死亡的擬人化。(譯注：魔羅)

metta 慈心。

mudita 喜心。為別人的好運而快樂。

nekkhamma 捨離。

Nibbana (梵語：Nirvana) 解脫執著；開悟。(譯注：涅槃)

Pali Canon 上座部佛教經典。(譯注：巴利藏)

Patimokkha 比丘戒的核心，戒律的核心。(譯注：波羅提木叉)

pañña 智慧。

parami (梵文：paramita) 十個完美的德行：布施、持戒、捨離、智慧、精進、耐心、真誠、決定、慈心和平等心。畢生累積的功德，展現為良善的性格。(譯注：波羅蜜)

pindapata (泰語：pindapaht) 托鉢。

puja 在大殿舉行供養的祈禱法會。在佛教的寺院裡，居士們聚集禮敬，並象徵性地供養佛陀、佛法和僧團；通常會點蠟燭和香，同時獻上花和虔誠的唱誦。(譯注：課誦、法會)

puñña 功德。

samadhi 精神集中或是心一境性。(譯注：三摩地，定)

samana 過著捨離生活的人。(譯注：沙門)

samanera 佛教僧侶的初學者。(譯注：沙彌)

samsara 無知的，生活的不滿意。(譯注：紅塵，輪迴)

Sangha 修行佛法的團體。(譯注：僧團)

sati 念覺知。

sila 道德。(譯注：戒)

sukha 高興，快樂，愉快(苦的相反詞)。(譯注：樂)

sutta 佛陀的經典或是開示。(譯注：經典)

siladhara 守十戒的佛教尼法師。

tamat (泰語) 法座，高高的座椅，法師坐在上面開示佛法。

Theravada 南傳佛法。(譯注：上座部佛教)

upasaka/upasika 修行佛法的在家男眾/女眾。(譯注：優婆塞/優婆夷)

upasampada 進入比丘僧團的儀式。(譯注：求受比丘戒)

uppekkha 平等心。(譯注：捨心)

vassa 僧團的傳統，每年會舉行雨季安居。(譯注：雨安居)

vinaya 佛教僧團的戒律，或是僧團戒條和註釋的匯集。（譯注：律）

vipassana 由禪修產生的敏銳洞察力（譯注：毘婆舍那，觀，觀智），與奢摩他（samatha，止，平靜）禪修在身心產生的平靜效果 有所區別。

wat（泰語）佛教的寺院。

yoniso manasikara 智慧的反省。（譯注：如理作意，正思惟）

Zen（中文：禪）巴利語詞彙 jhana（請參考前面的解釋）的日語翻譯。一種傳統的佛教修行與教導，由印度聖者菩提達摩（西元五百二十年）創始於中國。日本禪宗強調超越以單純的概念來瞭解佛陀教導的重要性，應以個人深刻的領悟來理解佛陀教導所指出的真理。

目錄

- 1、Profoundly Simple
[極為簡單](#)
- 2、We Are All Translators
我們都是佛法的傳譯者
- 3、More Than Our Feelings
感覺之外
- 4、Getting to Know Our Emotional Household
學會瞭解情感
- 5、When We Fall In Love
當我們戀愛了
- 6、No Blame
不指責
- 7、Meeting Our Anger
正視憤怒
- 8、Who Says its Wrong to Feel Afraid?
[誰說感到恐懼是錯誤的？](#)
- 9、The Power of Paradox
[矛盾的力量](#)
- 10、Truly Comfortable
[真正的舒服自在](#)
- 11、What is Renunciation?
[什麼是捨離？](#)
- 12、Prayer and Devotion
[祈禱與頂禮](#)
- 13、A Question of Identity
[認同的迷惑](#)
- 14、Alone Together
[和合獨住](#)
- 15、‘...and I know I should let go’
[放下的智慧](#)
- 16、Contemplating Happiness
[覺知快樂](#)

極為簡單

鑿河者導引水流
鑄箭者製造箭矢
雕刻者雕琢木頭
智慧者調御自己
法句經第八十首

「布懷 (Bung Wai) 國際叢林寺院」的住持表示，要到我們歐洲各分院參訪，並到本寺來禪修幾天。除了要找到職務代理人，在他出訪期間處理寺務外，一切都安排妥當了。在英國住了十二年以後，我也想要回亞洲，所以一九九三年，當我有機會回到泰國，我早年出家的常住寺院時，那真是一件樂事。在薄暮時分，我再次進到那廟門，從老朋友的迎接以及自己新生的激動情感，感受到緊張、感恩及驚訝之情。從我住到這裡以來，心內心外有很多事發生著。這個地方很熟悉卻又陌生。暮色包圍著寂靜的森林，野花的香味混和著焚香的味，將我再次帶回到二十四歲那年，對神秘經驗充滿期待，卻又沒有具體期待內容的那一年。此時電器聲從燈火通明的布懷村穿越稻田飄進寺裡來；現在的布懷村不僅是村長家，每家每戶都擁有自己的電視及音響。

過了一兩天之後，我發現寺裡並沒有太多的改變。儘管到烏汶 (Ubon) 城裡的泥土路已經鋪上了柏油，稻田裡耕耘機取代了原有的水牛；寺裡的用水仍然是從井裡汲上來的，落葉仍然得天天掃，染袈裟的染料仍然是工人從波羅蜜樹提煉而來的。典型上座部森林僧的主旨：「保持簡樸」，仍迴盪著；就像寺裡一只聲音可以傳千里的鑼，鑼聲甚至可以蓋過新時代的噪音。

寺裡的日常作息比我預期的還要有彈性，因此我有時間和其他的常住眾接觸。也可以和村民們聊一聊。令人訝異的是，村民們似乎記得我們——這群在一九七四年間，寺院成立之初，住在這裡的人。老居士們並沒有改掉他們一輩子嚼檳榔的習慣，也沒有失去他們燦爛的無「牙」笑容。我們交換世界上其他分院的消息，然而，大部分的人，對有些國家的名字表示根本沒聽說過。

住在這裡的期間，我很幸運的有機會到東北拜訪一些著名的禪師，包括我的第一位老師，從十八年前離開他以後就沒再和他見過面。帖老師 (Ajahn Tate, 尊者阿姜帖) 是很受尊敬的禪師，他在一九三〇年代當過曼老師 (Ajahn Mun, 尊者阿姜曼) 的學生，比查老師 (Ajahn Chah, 尊者阿姜查) 資深。從十四歲出家以來，一生都誠摯的奉行著佛法。和查老師並列為泰國佛教的翹楚之一，帖老師最後建立行馬朋寺 (Hin Mark Peng) 並居住在那兒。我到泰國參訪期間，他正住在附近的土卡寺 (Tum Karm)，那是已故放老師 (Ajahn Fun, 尊者阿姜放) 建在山洞裡的寺院。我覺得自己相當幸運，能在追隨查老師之前，有機會在剛出家的前幾個月跟隨帖老師學習。

我剛親近帖老師時，帖老師已經七十四歲，而且剛被檢驗出罹患血癌。然而，十八年過去了，他還是奇蹟似的教導著前來尋求教導的人們。帶著滿心的喜悅和期待，我加入前去參訪的行列，和大家北上，到離這裡幾小時車程的地方，向法師致敬。「我該供養什麼？他還記得我嗎？」諸如此類激動的想法、早年那段艱苦的記憶以及童稚般期待的喜悅充斥著我的心。

和他共住期間，他已經有一種祖父般的慈祥之美。而現今九十三歲的他，體力已大不如前，但是依然目光炯炯、平靜而高八度的聲音仍然清晰，皮膚閃耀著光芒。當我以尊敬及感激之情向他頂禮時，淚水哽咽著我。儘管平時可以流利的說泰語，那天，我仍然需要另一位比丘來為我傳達再次見面的極喜之情。當我再次坐在他的腳邊之時，他並沒有認出我來，然而那一點也沒關係。「太奇妙了！」我暗自想著，「幾年以前，我為森林僧的新生活掙扎萬分，忍受著內在的憤怒之火；可是現在，我卻感到無比的喜悅！太奇妙了！」

帖老師曾經是我在曼谷博沃尼文斯寺（Bovornives）的依止師索馬底尼亞內撒馬瓦拉（Somdet Nyanasamvara）的禪修老師；我看過介紹他教法的譯本。當我有機會碰到帖老師在曼谷的幾位徒弟時，他們的品行以及流露出來的風範讓我印象深刻，因此，在依止師的鼓勵之下，我搬到鄉下，到行馬朋寺度過我的第一個雨安居（*vassa*）。我和另一個也是在曼谷碰到的西方比丘一起去。巧合的是我和他在澳洲開始禪修的時間差不多，而現在卻又有著相同的興趣要向這位偉大的禪師學習。行馬朋寺是一座偏僻的寺院，位於湄公河岸旁的樹林裡，距寮國首都萬象（Vientiane）的上游約三十哩。我到的時候，剛好是共產黨入侵寮國的時候。我的茅蓬（*kuti*）掛在峭壁上，下方就是湄公河。剛開始的每一個清晨我們都會到河裡洗澡，一直到泰國和寮國的關係越來越壞，蘇聯軍開始派船在湄公河上巡邏掃射，才停止。

住在戰區確實讓我很緊張。我既不能說當地的語言，還得設法適應食物和氣候的不適。在我的家鄉紐西蘭，住在森林裡是一大享受——沒有蛇、蠍甚至是螞蟻來干擾。然而在亞洲的熱帶林裡，晚上上床以前都得小心，看看是不是有蛇先爬到床上睡了。有幾次我會在身上爬滿咬人螞蟻的夜半中醒來；當它們密密麻麻的爬滿整個茅蓬時，連牆壁都會明顯的晃動著。

心以及心的活動（心所法）

在同伴和我的第一次小參中，帖老師很仔細地聆聽我們修行的情況。那時我們正準備住到他的寺裡，至少會住一個雨安居，所以他把我們叫到他的茅蓬裡，想要知道我們對修行的瞭解。

問了幾個問題以後，他花了些時間對我們開示，在他的開示中，有些話我已經體會到了，有些話至今仍然和當時一樣對我意義深遠。透過翻譯，他說：「你修行上的重心，就是去瞭解心和心的活動有什麼區別。就這麼簡單。」現在回想起來，我依稀還可以聽到他說這段話的聲音，那麼溫和卻強而有力，顯然擁有豐富的經驗

及堅定的瞭解。我實在沒料到他說得這麼簡明。我想我比較期待他說一些比較複雜難懂的東西，然而當我聽完他的一席話，我還是回答說：「是的，我知道了，我可以瞭解。」

觀照內心，導引注意力，以便我們能熟悉地瞭解自己的心以及心的活動，而這一直是我修行及探究的基礎。帖老師所使用的字是 *jit* 以及 *argarn kongt jit*。泰文的 '*jit*' 其實就是巴利文 '*Citta*' 的縮寫，兩個字都是指「心」或「心識」；而 *Argarn kongjit* 即是「心的活動」。

我已經聽過很多修禪那 (*jhanas*) ——專注的層次，以及如何達到種種了知與觀智 (*insight*) 的開示；可是帖老師卻指出，重要的是不要被修行理念或支配著我們的各種經驗、感受或內心印記給分散了注意力。我們應該將它們全都簡單地視為心的活動。他們全都是心的內容。如果將心或心識——*Citta*——比喻成海洋，那心或心識的活動就像海面上的波浪。我們的修行就是如實地見波浪如實地知波浪，消失在海面上。

我們大部分的人都被心的活動給抓住了。我也仍然在那剎那的心識活動中忘失如實知見 (*perspective*) 而被波浪給抓住了。修行的定義就是記起如實知見，以及培養區別覺知本身以及覺知對象的覺知能力 (*awareness*，譯註 1)。我們可以覺知身上的感覺、我們可以覺知情感、身體的活動、心理的活動、想法、印記、概念、記憶以及幻想。要覺知它們全都是心的活動。如果我們不覺知這些心的活動，會怎麼樣呢？我們就會成為心的活動，而且被心的活動給抓住了。有一個生動的日本佛教偈頌說：「笑，但別在笑中迷失；哭，但別在哭中迷失。」我們也可以這麼說：「思索，但別在思索中迷失；享受，但別在享受中迷失。」

譯註 1：覺知能力是用來覺知「1.心」和「2.心的活動」的。在還沒有達到一心的狀態之前所要培養的心念，當它覺知 2 又不成為 2 以後，就會漸漸和 2 一樣，還原為一心的狀態。

有些學佛法或禪修的人會以為，平靜就是擺脫所有心的內容，讓心空下來。在禪修中，確實有些時候會出現心很開闊，沒有什麼心識活動發生。然而，這並不是代表我們已經成功了，或我們開悟了。在那開闊、清明以及寬廣的狀態之下，我們或許會經驗到喜樂以及活力，然而如果我們沒有正確的教導及準備好，我們會錯以為「就是這樣！這種美好的感受就是修行的精髓。」帖老師就說，即便是這種美好的感受，也只不過是心的活動罷了。修行的要點是覺知這個心識活動，這就關係到這個正在發生心識活動的地方。何謂這個正在發生心識活動的地方？何謂覺知？我們應該要培養覺知到心識以及覺知到心識對象（心識活動）的覺知能力。

努力記起來

以上就是我從帖老師那兒獲得的第一份禮物，一份珍貴的禮物，這份禮物為我的修行奠定基礎，我奉行至今。當時我是一個熱情激進的初學者，在禪修當中有一些喜

樂的經驗。我作了修行得達到進展的決心，而且投入很多精力。在清早起床、出外托鉢、日中一食及休息過後，我其他的時間就是行禪和坐禪。那裡只有幾本英文書籍，但我仍很認真地思索書本上的內容。我只能跟我語言不通的人說說話。另一位西方比丘正在修「念死觀」，一種被佛陀及森林僧推崇的禪修目標；他似乎對我不太有興趣。一直到過了幾個月之後，我看起來越來越像個死人，我想他才開始覺得我是一個有意思的禪修目標。當時我還沒有辦法吃糯米飯、醃魚以及辣椒，所以掉了好幾公斤。可是我還是決定要過完三個月的雨安居，而這個決定讓我更加緊張。在我投入精進禪修的那段期間，我確實獲得很大的利益。大概是雨安居的中期，我經歷了一個清明的經驗，我記得很清楚——就在我二十四歲生日的前一天或兩天。那純然是自然發生，我並沒有做任何特別精進的修行。晚課的時候，我坐在那裡，周圍有其他的比丘圍繞著。晚課是在一個很簡陋無牆的木製建築物裡舉行，水泥地上鋪著很普通的草席。我們一如往常地唱頌著，伴隨著蚊子咬，而我的膝蓋也像往常一樣疼痛。突然間，在沒有任何預兆下，我發現自己正經歷著最美妙的清明體驗——跟我以前所有的經驗都不一樣。我經驗到極自然，身心極為自在（well-being）的狀態。好像這種對事物如實知見的能力，將會從現在開始一直持續到永遠，因為，事實上，事物本來就是如此，只是我沒注意到。當晚課結束後，我感到前所未有的欣喜，所以就將發生的事情告訴其中的一位比丘，他告訴我說：「走吧！讓我們告訴帖老師這件事。」

寺裡有一個傳統，每晚晚課後都要有八到十位比丘去見帖老師並幫他按摩，所有的人同時為老師按摩。泰式按摩是很折磨人的（痛）。你得使勁把整個手肘都深深地按壓到身體裡去。那些泰國比丘得真的在帖老師身上使勁。有些人按摩腳，有些人按摩腿，有些人按摩手臂，全部都使勁按壓不停。帖老師每天晚上都得按摩。在這個特別的夜晚，當我們訴說著在我身上發生的事時，他讓按摩停了下來，坐起身來說：「我要知道更多。」因此我解釋了我的經驗。那個夜晚我想他教我修行中第二個最有助益的教導。

他說：「這些清明的時刻，你所經驗到的念覺知（mindfulness）及如實知見（presence）都很好的。從現在開始，在你的修行當中，你所要做的只是更迅速地記起來。」我們的對談是透過翻譯，那並不容易弄懂。如果我們可以直接對談，或許他會說：「繼續在剎那中培養念覺知，並學習迅速地回到如實知見（this clear way of seeing）。就這麼簡單——要努力記起來」漸漸地，隨著正確的努力，隨著持續的修行，我確信您們很多人都已經瞭解，我們可以作出區別。

過了七年以後，我在英國冬安居，成天裹著毛毯修行時，才更能深刻體會到帖老師那個晚上所說的話。在那次開示以後，我就掉到地獄裡去了。在那個傍晚，經歷了深邃美妙的經驗之後，很快地，我就陷入了糟透了的不愉悅心識狀態，自我懷疑的狀態嚴重到根本無法形容。這就是為什麼我會常常強調，將自己完全準備好再來修行的重要性。跟帖老師學習的幾個月之前，我才剛脫離嘻皮的行列，獨自一人搭便車旅行，穿越澳洲的沙漠。之後，單人穿越印尼，停在帝汶（Timor）浮潛了一小段時間，在爪哇（Java）玩蠟染（batik-painting，巴蒂克印花法），然後再北上，經過馬來西亞數個海灘名勝及餐館再到泰國。接著我就剃了頭，穿上袈裟精進修行。我顯然並沒有完全準備好。

謝謝帖老師的慈悲以及始終如一的愛心關照，在那段非常不愉快的階段之後，我才得以倖免於難。而且，一直到過了七年以後，我才比較能瞭解他當時對我開示的涵義。現在我鼓勵大家努力記起來。有時，當我們忘記了我們所學，我們就會認為我們的經驗、我們的努力、產生的觀智不重要。查老師對此有一個譬喻，他說：「這些剎那間的念覺知及瞭解就像水龍頭流出來的水滴。它剛開始是『滴一滴一滴』，兩滴中間有很大的間隙。」如果我們在兩個念覺知的間隙當中不留意小心，如果我們在兩個念覺知的間隙當中被思想（譯註：念頭）抓住，被心識的內容以及經驗到的感覺抓住，我們就不會以為在間隙當中失去念覺知是錯誤的，反而還會以為我們剎那間的念覺知是沒有用的。老師接著說：「一點一點地，經由持續不斷的努力，這些剎那的念覺知就會變成『滴、滴、滴』，然後『滴滴滴』，最後變成水柱。」經由持續不斷的努力，你就會變成一條念覺知之流。念覺知剎那剎那相續不間斷。

我們會忘記，不過好消息是，我們可以記起來。我們端坐禪修，將心和心識收攝集中，並安住於寂靜之中。我們有了如實知見，我們記得。心跑掉了。我們想：「如果我沒那樣做的話，」或者「為什麼他們要那樣說？」我們的心跑到未來，想著：「我拿到明天的車票了嗎？我放在哪兒？」我們被心識活動抓住、我們迷失了，但是之後，我們記得如實知見，因為我們的心決定要記起來。如果我們很容易記起來，那很好，但是，如果我們開始有那麼點批評的意味說：「我實在不應該忘記。我的修行沒有希望了。」那麼，我們就又再一次不記得了。記起來才是重點，我們不需要老是停留在我們忘記了之中。

要小心

帖老師的開示：「你所要做的即是更迅速地記起來。」接下來的兩安居期間，我還是保持精進地修行，儘管那時我正處於絕望的階段、有時恐懼、憂悲、苦惱，只差沒自殺而已。兩安居結束後我徹底的病了。他們覺得，我一定要到曼谷接受健康檢查並休養。最後我還是到醫院去了。在我離開以前我見到帖老師，他告訴我第三個意義深遠的有用教誨。他深知修行道路的本質。他以超越關懷的慈悲和智慧告訴我。他說：「要小心。」我仍清楚的記得。他說：「你的內在目前是很脆弱的——要小心。」

在拉塔納給日寺（Ratanagiri）傍晚的靜坐時分，我總是以「小心地留意…」引導大家進入內在的清明。我想，在很多的情況當中，我們可以用「小心」來替代「念覺知」。在我狀況不好的時候，我碰到帖老師，而他的話也剛好就是我所需要的。那時，我是如此的不快樂，以致於會容易就對自己不仁慈，或不小心。就好像當你受到一點挫折時，你就會開始指責，開始想：「喔！有人做錯了事。」感到不快樂時，很難不覺得有人（很可能包含了自己）做錯了事。

如果我們感到不快樂，那時所需要的是一種意願，簡單地與不快樂共處的意願。如果我們不小心，我們就會說「有什麼事錯了」，儘管那麼說根本一點作用也

沒有。不管是在內心裡嘀咕，或是向外對人抱怨，我們就是在說「有什麼事情錯了」。這種指責的過程，其實是因為我們沒有正確的覺知不快樂、悲傷或痛苦，內心才會誤認為「有什麼事情錯了」。我們不恰如其分的接受它（譯註 1）。我們不承認它，感覺它或允許它發生；我們沒有使用「了知（knowingness，也就是念覺知）」來觀察它，知道它是覺知中正在發生的心識活動。因為我們沒有如實知見，所以我們得為我們的苦作些努力，用很多的方法來對付苦。透過說「有什麼事錯了」、「是誰的過失」來處理不愉快經驗，是一種不留心（譯註 2）的方法。這種一成不變的指責習慣，是一種被我稱為強迫批判心（the compulsive judging mind）的症狀。帖老師給我的臨別贈禮：「小心。」就是提醒我這個，直觀而非概念。

譯註 1：這個「它」是指不快樂的感受。這一段的「它」都是指不快樂。

譯註 2：不留心，不小心（heedless），也可以說是沒有覺知的心。

一心（心一境性）

我從帖老師那裡學到最後一個教導，是在一九九三年，和布懷的團體一起去拜訪他的時候。幾個月之後，他就去世了，那一年他九十四歲。我們跟他坐得很近，這樣他才不必大聲說話。我覺得很不忍心讓他說太多話，因為他看起來又疲倦又虛弱；只要靠近他就夠了。然而，他懷著懇切的興致和極大的慈悲，回答了所有的問題。當別的訪客離開以後，只剩下我們這個小團體。我記得，有一位年輕的比丘請帖老師為佛法的核心下定義。他問：「佛教，你要佛教的定義？」接著他說，「佛教就是一心。」（泰語：ekaggata jit）闡述佛教的論述和書籍繁多，而如此偉大的教師對修行之道只下了一個這麼簡單又明瞭的闡述，真是一份珍貴的禮物。

對還沒有建立修行基礎的人，不明白帖老師對佛教所下的定義，是可以理解的；即使是那些已經在修行的人，也可能都還不知道如何清楚、覺知而且記住那個處在一心的狀態。如果我們有達到一心的經驗，即使只是一下下，我們都會明白，一顆散亂不集中的心，就是一顆混亂不堪的心，它就會無法正確地覺知事情的真相。在這種情況之下，那種在一心狀態，自然可以感受到的身心自在，就會被散亂心阻斷了。

我們有很多人在年輕的時候受到長期的阻礙。我們總是想要挑出正確的哲學、正確的政治理論、正確的生活形態、正確的親戚關係、正確的社會形式，以便我們對生活感到滿意。我一直到第一次禪修，才學著將注意力放在呼吸上，約束自己追隨那些不明顯或是明顯散亂的習性；當心收攝起來（concentrated）時，自然就會身心自在。在這之前我總以為，得依靠做一些事或是吸食一些東西才覺得舒服。當我們記起，或是重新連結上自然舒服的心——寂靜、沈靜、平靜而且清明，然後，隨著看清世界的真相，我們跟世界的關係就改變了。這世界還是一如往昔，仍然有喜有悲，既深邃又平凡；仍有不公平以及掙扎、失望、高興、歡欣以及快樂。然而，當我們以清明來看著它們來來去去，當我們以覺知來看所有的經驗生起滅去，我們將不再受限於偏好，而去尋求特殊的經驗；我們反而會致力於瞭解經驗的本質。

這就是我從帖老師那兒獲得的第四個教導：真正有價值的並不是精通於佛教理論，也不是擁有多次的禪修經驗或觀智，而是如何更自由地、更頻繁地居處於一心的經驗。當我們知道了這個一心的狀態，就要正確的專注於正道（Way），我們才會在修行的道路上，名列前茅獲得進展。

我永遠感激帖老師，給予這四個簡單卻完美的重要教導，而我也很樂意將這些教導與你們分享。

謝謝你們注意聆聽。

我們都是佛法的翻譯

我們是自己真正的依靠；
我們怎麼能依靠他人呢？
當我們以自我為依靠，
便是找到了珍貴的皈依處。
法句經第一百六十首

我想利用這次機會跟大家談一談，我們在修行上的努力，即是在翻譯佛教的修行。你們可能都沒有想到自己是個翻譯。我會提出「我們全都是佛法的翻譯」這個論點，是基於教導本來就是從亞洲的男女法師傳承而來，這個關聯是不能整個把它切斷的；可是教導在移植到這個行星的另一片土地上之後，又必須注意到環境因素的不同，不可以貿然地照單全收。從教導中辨識出適合全體的原則，我們當然很欣喜；但是很明顯的，教導中也有些觀點，是跟亞洲的文化或是傳統相應的。因此，我們對修持佛法的努力到底要採取什麼態度，這一點即是我們在佛法翻譯工作上所做的貢獻，它的重要性是不下於翻譯經典的工作的。在努力修行的時候，我們比較可以意識到自己的貢獻了嗎？

我常常提到，教導形式以及精神層面之間的區別。將二者混合在一起，就是把重點放錯了地方，如此一來，就會因為結果不如預期，而放棄修行。不過要區分這兩者並不容易。這些異國的教導以及技巧所散發出來的絢麗光芒，很容易使我們迷惑，特別容易迷惑我們這群長期處在黑暗中的人。我們或許會對初始的眼花撩亂感到滿意，而對這新鮮的光芒有所回應。但是，在佛陀的教導中，他始終提到別被事物的表象給蒙蔽；唯有在小心謹慎的檢查之後，我們才全然接受屬於真理的部份。這個教導的重點就是，我們要親自從教導中受益。另一方面則是，不要因為不能馬上看清事情的真相，就否定它們。因此我們應該如何貼近「領悟教導的精神層面」這個課題呢？

領悟的核心

修學佛法的重點，即是為自己想要獲得自由的心，找到皈依處；為了這個重點而開始觀察別人的修行方法，是很自然的。不過，儘管某一種特殊的技巧或方法已經在某一個人的身上獲得成功的印證，也不表示那種方法就適合所有的人。問問自己「什麼對我最重要？看到老師或是聽到教導時，對我有什麼啟發？」是明智的。我喜歡把宗教的形式想像成是各種進餐的習慣。如果我們肚子餓了，那吃東西的重點就是解除肚子餓的不舒服感。不管你是到日本餐廳用筷子、到泰式餐館用湯匙，或是到使用刀叉的地方去，習慣並不是重點，重點是吃到東西。修行也是如此，重點是讓我們的心不再感到飢餓。因此我們的工作是，發現什麼東西是有營養的，就針對那個部分。這就是鑑識精神層面。如果我們先從鑑識精神層面開始著手，不管個人的精神層面是什麼，我覺得符合精神層面的形式，就會自然地逐步形成。如果不優先考量精神層面，我們恐怕就會錯失了宗教傳承上最重要的價值。

在探究的階段加入創意，可能會讓我們失敗。如果我們想讓翻譯的工作，在

未來變得可行，加入創意一定是在所難免的。不過，不僅如此，我們還要尊敬我們繼承的形式；我們一定要從經由前輩檢驗過的修行經驗開始學習。有時我們只要聽話照做就好；在探究的階段，學會這個形式是首要的工作。就好比我們正在學太極拳，我們不會因為對招式感到不習慣而質疑老師，然後到了第三節課，就提議招式應該如何改變。不是的，儘管在剛開始時我們會覺得不熟而且看起來笨拙，我們還是依樣畫葫蘆，並且虛心接受種種的不適應，只要記得這些招式是以精神為依歸——既然是這樣，依氣來練功。如果把自己全心地投入招式的練習，我們便能在招式中學會放鬆。最後，或許「氣—精神 (Chi-spirit)」——開始運行，我們會感到愉快無比。

因此我們別把形式丟掉，從形式上開始，耐心地守候，直到融入形式，然後我們感受到精神的作用。當我們完全地與精神融合為一時，這時精神就變得重要，我們就觸及到核心了。這樣，便可以在不違背精神層面的狀況下改變形式(譯註：加入創意的時機)。假設我們基於自己的喜歡或是不喜歡，企圖迅速地調整事情，我們很可能會製造出種種困難。

寺裡的一位朋友分享一個故事，那是他跟著一位備受尊崇的木工師父學習到的寶貴經驗。當時他是一個年輕的學徒，他的父親送給他一把全新的名牌鐵鎚當禮物。均衡完美，有著木製的把手——就像任何一位有志向的木工夢寐以求的那種。他的老師對他解釋了很多次，要如何握住鐵鎚把手的尾端，以便作最好的揮動。我們的朋友儘管只是一個新手，他覺得自己更聰明。如果你對木工的工作不熟悉，你會以為握著靠近鐵鎚頭那一端的把手感覺上比較容易抓，你覺得這樣好像比較容易揮動。在提醒過幾次以後，有一天那位老師搶過朋友握在手中的漂亮鐵鎚，將半截把手鋸斷，然後告訴他說，他從沒用過鋸掉的那一截，那一截很顯然是不需要的。

正確地把持

我們滿懷恭敬地看待我們的修行方法，感受著精神層面；老師說要這樣做，不要那樣做。我們就照著老師說的去做，不過在修行的過程當中，我們也持續地檢擇及感受，我們不光是信仰。依靠老師是有必要的，然而依靠卻不是只有信仰。在依靠老師提供的教導，和信仰老師的人及他們的技巧之間有很大的不同。有很多人是帶著另一個宗教傳統來修行的；這個宗教傳統舉出信仰是宗教的中心思想。我們不能將這種貼近宗教的方法，運用到佛教的教導上。

在佛教中，信仰是實用的。以轉世的信仰為例子吧，我們相信死後會轉世。然而大部分的人不認為這是客觀的真理，我不認為轉世是真理。我相信轉世，不過前提是在，有人說轉世全是胡謔的時候；然後我們雙方不必吵架。我不需要對方認同我。我選擇保有正在轉世中的信仰，但我只是輕輕地保有這個信仰。這個信仰並不是最終的目標。

當我們的老師告訴我們要用某一種方法修行，我們要信賴這個教導。佛陀用一個金匠冶金的譬喻，來描述我們要努力純化自己和教導的關係；努力是一種再三冶煉，去除雜質以得純金的過程。純化自己與教導的關係，得藉由培養探索、

帶著感覺，直到教導為我們所用。當我們正在修行各式各樣的法門和技巧的時候，我們會覺得有些是沒用的，我們就開始產生疑惑，那是沒關係的。疑惑不必視為是一種修行的阻礙，疑惑反而是內在探索精神活絡的象徵。

探索是我們西方人與生俱來的特點，我們應該珍視它。探索的能量是我們對佛法翻譯工作的貢獻之一。我們不應該不自覺地認為疑惑就是修行的障礙，因為我們的經驗顯然正在駁斥「他們對我們錯，或他們錯我們對」的說法。我們要聆聽；體諒對方所說；耐心地探索。如果我們繼續帶著意願逐步地修行，將我們所有的經驗融入修行，然後我相信一種基本而持續的了知，將會在我們的努力下誕生。

當我們發現什麼對自己有用，而什麼沒作用時，對修行的信心就會產生，這對個人及整個團體都會帶來利益。為自己找到了真正的修行之道，就好像發現一家好的餐廳；第一件你想要做的事，就是帶朋友一起去享用。我覺得，如果我們是藉由在修行過程中的誠摯問答，而逐漸對修行產生信心，我們自然會用自己的方式闡述它。我們不會只是套用別人的話。修行而來的信心將會流露出來——我們或許不會注意到它——但是其他人會。

兩種努力的方向

翻譯修行的一種說法是，更密切地觀察我們如何將教導內化。如果努力將教導內化並不是來自於對修行的信心，我們不僅僅浪費精力，還可能會對自己造成傷害。我就觀察到很多混亂的情況，有許多的禪修者認同修行上需要各類的努力。有時候則帶著一個很幼稚的希望，想要藉由無止盡的苦修，好幾年重複做同一個動作，來得到好結果。

這些日子以來，我確信修行努力的取向基本上有兩種不同的區分——目標取向（goal-orientation）及根源取向（source-orientation）。我朝著一個「遠方」的目標修行了好幾年。我對聽到的很多教導所生的瞭解，就是我應該要這麼做。從很多技巧得到的指導，它們都被定位於瞭解這個目標。這個目標叫做「覺悟」或是「涅槃」等等，只不過它們經常是「在未來的遠方」。教導鼓勵我努力修行達到這個目標，而且要排除萬難地朝此目標前進。即便是教導的字眼沒有明說「遠方」，但是我獲得的訊息就是如此。最後，我發現自己落入非常沮喪的糾結當中。到了一個我覺得自己的整個修行都受到嚴重挑戰的時刻。還好，藉由某些幫助，我最後瞭解到，這種糾結是因為，我被要去什麼地方的特有感覺給困住了。我內心覺得我必須「改變（fix）」自己，把自己變成某人。很顯然那是行不通的，因此我放棄了。就在放棄的時候，我經驗到了一種像是開始踏上歸途的感受。好輕鬆！就在我開始要懷疑，這個旅程是否要以意外及悲傷做結束的時候，我發現自己可以非常自然的平靜下來。隨著這樣的轉變，有一種感覺生起，那種感覺剛開始很難覺察，那是一種真誠為自己負責任的感受。這是前所未有的新發現。從這個經驗之後，我修行的重點放在，堅定的信賴已經在這裡的東西。這與努力不懈地向某一個目標挺進全然不同。這個自然生成的，注入了新價值的「努力」就是「不追求」。在那時，我的注意力是觀照以及覺察那時的剎那，而我現在的注意力是觀照以及覺察現在的剎那；探索「我是在何時何地判斷這個情形是不恰

當的、錯誤的或缺乏的？」當我把應該如何如何的見解強加到生活上時，我發現我可以完全清楚地注意到「不應該這樣，而應該那樣」的想法。我的修行變成簡單地而堅定地跟當時的覺知在一起。我把這個修行稱為根源取向方式——一個信賴的心直覺到我們正在尋找的就是這裡，不是任何地方，不是遠方的某個地方。

不完美的意志

我們大部分的人是帶著一個不健全的意志力開始禪修的。在時時努力地想要刻意改進自己的情況下，我們已經完全傷害了意志力。假設你長年酗酒而成為酒鬼，你可能再也沒有辦法習慣小酌。同理我們也已經過度使用意志力了。因此，我們會不由自主地過度使用意志力，去干擾所有的事情。我們常常覺得自己沒辦法簡單的接受事情，並溫和地把意志力用來引導注意力。如果我們發現了某件我們認為是錯誤的事，我們會自動地將一個見解強力加到那件事上——「不應該是這樣！」然後我們開始刻意地想要改變它。

我們這些意志力不健全的人，把這種意志當成禪修要素中的「努力」來用，是起不了作用的。相反的，如果我們擺脫這種意志，而保有一種「信賴已經在這裡的東西」的風格，信賴現狀與事實；如果我們單純地停住自己的強行干預，對「已經在這裡的東西」那種準確又覺醒的鑑賞力會自然顯現。

如果你是以目標取向方式作為修行的方法，你就會對你該有的行動與該去的方向有明確的概念。對於修行上可能會遇到的阻礙，將有適當的應對方式。但是，如果你是以根源取向的方式來修行，情況將會完全不同。你坐下來禪修的時候，你可能會從檢查身體的坐姿開始，確定背部挺直，頭部舒服地安在肩上，胸部鬆開，腹部放輕鬆；然後你就這麼坐著，進入覺知中，你不知道自己的行動（譯註）。你就是單純的不知道，你要覺知的是你正坐在那裡（可能有時候，你連這點也不能確定）。你對任何一件事都不緊握。不過，你會把注意力放在看著心想要改變事情的傾向。你保有興趣地專注於心識偏向贊同或反對的變化過程。

（譯註：意指「你不知道自己該有的行動、方向以及對應方式等等」，這點和目標取向方式不同。）

靜坐時我通常什麼也不做，我帶著覺知心，單純地觀察（內心）正在發生的事情，或許心識到處跑，想著有一個晚上到某人家吃的甘草糖果，或是為夕陽下山感到惋惜，或是下一個星期要到北京，這次將會怎麼樣，或是和漢的法師們寄給我的電子郵件詢問我，他們是不是該把寺裡廚房的門塗上亮光漆等等。諸如此類的想法穿越我的心，全都是胡言亂語，但是我不對它們起反應。完全不涉入，一直到我開始覺得有點不舒服了，我才開始檢查這個不舒服的感受從何而來。不舒服的感覺通常都是從同一個地方來：「我不應該是這樣，我應該是……；我的心識應該是清明的，我不應該是……」一旦辨識出這個變化過程，一種澄靜就發生了。當我們開始辨認出，是什麼把我們帶離本來就有的自信穩重時，我們回家（譯註：回到自信穩重）了。這種的努力跟目標取向方式的修行所做的努力是不相同的。

覺知自己

大部份的人會基於天性，而偏向於這兩種修行方式的其中一種。有一些人對一個明確的目標感到滿意有信心——那是他們可以到達的地方。如果要去的目標不明確，他們反而會感到徬徨焦慮。另外有一些人，如果要他們專注在一個目標上，他們反而感到沮喪，覺得自己好像失敗了；試著不要思維，他們失敗了；試著坐好、試著讓自己快樂、試著愛、試著有耐心、試著有正念，他們總是失敗。多麼嚴重的誤會呀！禪修者最糟糕的病就是試著有正念。有些人因而退出，覺得他們在浪費時間。然而，如果我們瞭解到，除了帶著覺知，去覺知心識偏向贊同或反對的傾向，我們根本不必做什麼行動，我們就會安頓下來。

這兩種修行的方式並不是彼此排斥的。瞭解這兩種修行方式，在不同的修行領域各有它們的價值，是很有用的。在修行之初，為了建立信心，有一個技巧可以好好掌握是有必要的。即使我們可能比較適合根源取向方式的修行和教導，但是，假設我們還沒建立一個穩固的基礎來開始修行；或者假設我們已經建立了穩固的修行基礎，可是生活過得非常忙碌，那麼努力鍛鍊意志和專注還是比較恰當的。

我鼓勵初學者要規規矩矩練習數息，從一數到十，從十數到一；每一個出息數一、二、三、……一直數到十，再從十、九、八、……一直數到一，清清楚楚的在數息上面努力用功。這種方式讓我們瞭解到，我們的注意力就是自己所有的。我們不是心識的奴隸或受害者。假設我們的注意力跑掉了，而我們被憤怒或是貪心抓住，那時我們一定要知道我們得為此負責（譯註：憤怒或是貪心是因為自己的關係）。我們的修行，不管是目標取向方式或是根源取向方式，都得等到自己清楚知道自己要為注意力的品質負起責任了（譯註：注意力品質是因為自己的關係），才會開始進步。

要具備上述的知見，會須要長期訓練精準穩定的專注力。然而，我們有時可能會需要繼續努力，我們需要提昇技巧和方法追隨某個目標的感覺。不過，如果內在的信念是「這麼做是不恰當的」，那我們必須樂意調整（譯註：回到原來的的方法）；不管尋找什麼都要放下。假設上述的選擇是正確的，那麼，當別人在說不同的修行方法的時候，我們會說：「是的，那很好。」我們不會被動搖。讓自己不為他人的熱情所動是很重要的。

譯註：不管用哪一個方式修行，都要持續修行才會成功，不要依感覺行事而換修行方式。

當我們在自己的修行方法上，可以比較得心應手地付出「正確的努力」了，辨識其他修行方法的優缺點，就變得比較容易。比方說在作目標取向的修行方式時，它很可能比較容易讓心產生精力。有一個你可以達成的明確目標，注意力得以集中，所有的散亂心就被排除了，而你就是專注、專注、專注。藉由持續專注一個目標，精力收攝起來；如此一來，你很快就會觀察到自己在修行上的進步。看到自己的進步，接著就會激起信心。不過，就像所有的事情一樣，優點的反面就是缺點。在持續的專注下，你可能會排除掉對自己有用的事，或是自己一定要

去處理的經驗；否認的危險就生起了。假設你不知道自己過去有逃避現狀的神經質，而你採取目標取向的修行，那麼逃避的傾向就會惡化。這是基本教義派的起源。不管大家對佛教的基本教義派信徒的想法，眼前就有佛教基本教義派信徒(譯註)。

譯註：有逃避傾向而不知，又採取目標取向的修行，會使逃避傾向變得更嚴重，成為活生生的佛教基本教義派信徒。採取目標取向的修行集中精力是優點，但是，也因為集中精力的優點使有逃避傾向的人變得惡化，這又成了缺點。

根源取向修行的優點之一是，當我們放下了向外的追求與努力，全心於現在的時間和空間當中，就會產生平衡，身心整個放鬆。創意因此而生。我們不排除任何事，創意一定會出現，所有的事都可以被解釋為修行。沒有什麼環境不是修行的環境。然而，不智的創造力會藏匿煩惱。例如：我們如果因為太過快樂和放鬆，而對戒律的教導變得懶散及掉以輕心，那我們一定要辨識出怎麼了。

根源取向修行的另一個危險是，當我們真的陷入困境時，我們可能不想為困境做任何反應。會有這種傾向，是因為我們不用固定的形式阻斷過去的習慣。信心對我們而言是啟發，不是一種希望什麼東西橫在眼前的概念，而是一種我們信賴的東西本來就是真理的感覺。然而，如果害怕及生氣的陰影遮住了這個信心的光輝，我們會非常焦慮甚至崩潰。既然這樣，既有的善知識 (spiritual friendship) 就是重要的。在團體中，得到志同道合的友人所帶來的幫助，是一份珍貴無比的財富。我們在精神之友的陪伴下，會燃起一份緊緊相連的特殊情感，從中我們自然能感到安全。對我們而言，這份安全感即是目標取向修行者的概念和目標。

當我們在修行道上有進展，我們每一個人都有自我檢查的工作要做，檢查自己是正在趨於或是正在離開平衡的狀態。然而我們如何評估呢？假設我們的狀態正在趨於平衡，那麼，我們就可以處理比較多的情況，可以容許極為複雜的狀況發生；假設我們的狀態正在離開平衡，那麼我們能處理的情況越來越少：修行在生命中非但沒有為自己帶來解脫及自在；反而讓自己變得排斥他人，痛苦無依。

因此，用智慧檢測自己的修行，並觀察自己是否會發現，朝哪個方向移動會讓自己覺得最容易，哪一種努力的傾向最符合自己的天性，哪一類語言對自己有用。我們一定要帶著了知準備好自己，了知不同修法的老師使用的表達方法也不同。因此，要小心聆聽自己聽到的教導，沈思書上讀來的教導，並觀察哪一種努力的傾向對自己有用。一旦你知道了，我建議你順著對自己有益啟發的趨勢前進。

希望您們都可以了解，本篇是以我們在翻譯佛法修行的工作上，做出的貢獻為主。在探究自己對現階段佛教在西方開展所做的貢獻時，祝福我們都能受到鼓舞。我相信，我們小心的探索將會揭露個人的，或是全體的弱點；然而，當我們開始平靜地覺知我們的缺陷時，我們將會變得比較有創造力。我們將是能幹的修行翻譯。適合西方的修行方法會在最需要的地方出現，而且它會如法。或許我們不會注意到它。我們只會知道修行道路的精神，在內心活了起來，而且我們的心是比較自在的。

謝謝你們的注意聆聽。

感覺之外

不沈溺於感官享樂的人 了知無與倫比的喜樂 法句經第九十九首

對南傳上座部的學法者而言，可能會以為自己聽得太多，讀得太多有關念覺知的教導了，再聽下去，著實會讓人睡著。會有這種反應，是因為我們認為，自己對念覺知的瞭解，跟自己投入念覺知的實修一樣多。這個時候我希望，我們能將所有的假設全放到一邊，然後重新想一想自己對於念覺知的瞭解。

首先我要提出，就實修而言，我不確定有哪一個英文字真的可以把巴利文 *sati* 表達清楚。這個重要的字有很多微妙的涵義。因此有時候我會使用「念覺知 (mindfulness)」，「覺知 (awareness)」或是「注意力 (attention)」這類的同義詞來表達。有時候則使用「了知 (knowingness)」來加以詮釋。儘管「了知」這一個詞還是不太精準，但是，我覺得它在意思上，還是彌補傳統翻譯的不足。知道 *sati* 的原始意義是「記憶 (memory)」或是「記憶力 (recollection)」，對我們也有幫助。

不管如何翻譯 *sati* 這個字，它都是佛陀時常提到的一種能力，在精神修行上具有非常重要的意義。其他的能力 (spiritual faculties, 譯註：修行的能力共有這五個，統稱五力) 還包括了——信力、精進力、定力及慧力——世上很多偉大的宗教也講，不過佛陀的獨到之處是，他清楚地指出念覺知的修行，是我們解脫的要素。經典中有很多的譬喻，幫助我們掌握念覺知的精髓。例如，鼓勵我們在每一個當下培養高度的注意力，就要像，我們頂著一桶滾燙的油在走路一樣。當我們正在從事日常的活動時，一定要保持清醒警覺，帶著完全活化的覺知能力，這麼一來，我們的任何想法及感覺，就不會打斷或是擾亂我們。

有了念覺知，我們就是在恰如其分地覺知世界。有情眾生透過眼睛 (眼)、耳朵 (耳)、鼻子 (鼻)、舌頭 (舌)、身體 (身) 以及精神 (意) 所接收到的各種六塵 (impressions, 譯註：色、聲、香、味、觸、法) 來瞭解自己的世界，所以，上面所指的這六個接受器 (六根) 都要保持覺知。還有，要對感官 (六根) 的本質 (六識) 保持覺知，如實覺知六識不停地變動。佛陀要我們瞭解，如果有正確的念覺知，正確的注意力，我們就會如實知見六塵的原貌，而不會對六塵產生錯覺。就是因為我們對這些六塵產生錯覺，所以我們痛苦。如果我們不要痛苦，如果我們不要困惑或是不快樂，那麼，我們對生命的理解方式，一定要修正。

譯註：有了覺知，就會如實知見自己的世界是依（六）塵而有，（六）塵是依（六）根而有，（六）根是依（六）識而有，而識是變化不停的。有覺知時，能如實知見，錯覺（我，我的）消失，痛苦就沒有立足之地。

佛陀使用各種不同的譬喻和話語勉勵我們，教導我們如何培養一種時時可用的，最優質的注意力。他勸告我們，將這樣的注意力運用在坐著（坐）或是站立（住），行進（行）或是躺下（臥）的姿勢當中，簡而言之，在各個姿勢當中覺知自己。我們或許會以為，精神的修行得在特殊的場所進行，像是大殿（Dhamma hall）或是禪修中心；或著認為修行是一個特別的活動，像是得坐在蒲團上。當然，這些事情在修行的形式層面，扮演一個重要的角色；不過正確的說來，持續的精神修行是指，不管此時正在發生什麼事（譯註：自己在作任何的動作），我們在每一個片刻全心地活著。也就是說，不要把自己的體驗劃分成哪些是值得正念覺知的，哪些是不值得正念覺知的。

認同苦與樂

在佛陀的一生當中，他在沈溺於感官經驗當中，體驗到認同感官經驗的限制。在傳統佛傳裡，他生命的第一階段，是盡可能的享樂。到了二十九歲時，他遇見老、病、死，這些狀況讓他心神不寧，他落入絕望之中。有了早年沈溺於享樂，把享樂當作自我的經驗以後，他投入另一個極端，成為苦行者。他把痛苦的感覺當作新的自我認同，觀察自己能忍受多少痛苦；他信奉當時廣受歡迎的宗教信仰，以為透過苦行可以淨化及解脫自己。

這樣的態度，即使是在現代也不稀奇。人們想以感官經驗獲得的快樂，來證明自己的存在。「我」要是可以蓋「我的」房子，那會多麼快樂呀？「我」要是能從「我的」人際關係或「我」居住的環境離開，會是多麼快樂呀？我會有聞起來宜人芳香的廁所，舒服的感覺、質感和經驗在我的生命當中。上述的這種態度是基於我們對愉悅的偏好，偏好愉悅是天生自然的，是可以理解的，而且我們或多或少都有過這個態度。但是，如果我們不快樂，我們會把態度帶到極端，我們就會覺得自己好像是失敗了。

譯註：把經驗當成自我，把經驗的苦樂當成自我，不是念覺知的修行。

我們都約略知道，快樂總是來來去去。如果我們對此保持覺知，那麼在我們有愉快經驗的時候，我們單純地知道這個經驗是舒服的。我們不會變得沈迷或執取這個經驗的快樂。例如：幾個星期之前，這裡的天氣確實是非常宜人。夏末初秋，住在諾森伯蘭郡（Northumberland）會覺得實在太好了。鄉間的香氣、夏末傍晚的柔和景象、稻田收割、藍天、鳥兒及果實全都非常美好。和友善的人同住，又有親切的訪客到寺院裡來，任何人都能感覺到滿足、身心自在的快樂感。如果在當下保持著念覺知，有愉快的感覺時，也有「了知」，在經驗中，覺知快樂。而這份了知不會影響快樂。

譯註：念覺知的修行，是知道經驗、感覺的實際情況，不把經驗、感覺、念覺知等等，任何一個當成自我。

正如我們把快樂當作「自我」；我們也能把痛苦，身體的不愉快或情感的不愉快，當作「自我」。對於尚未覺悟的佛陀而言，認同感官的快樂（譯註：把感官的快樂當作「自我」），並沒有讓他解脫，所以，他以為認同苦受可能會成功。他成為苦行者（ascetic）。他的方式是禁食、禁水甚至長時間不呼吸，和其他苦行主義用的方式一樣，都是在增加身體的挫敗感。

大部分的人，並不會像未覺悟的佛陀一樣，去嘗試極端的苦行；不過，當我們讓自己落入沮喪或是氣憤的時候，跟行苦行是極為相像的。我碰過很多沈溺在憤怒之中很多年的人——要看清他們的憤恨是很痛苦的。這些人也許會說，他們也想放下憤怒，可是很明顯地，他們已經對憤怒習以為常。這些人覺得，把不快樂或憤怒當作「自我」，可以給自己一種安全的意識——從中至少可以找到一點熟悉的安全感（譯註：有點臭味相投的意思）。如果害怕讓我們產生認同的意識，我們甚至還能對害怕的感覺成癮。不知道有別的方法，可以讓我們建立安全的感覺時，我們是沒有辦法放下的。

沒有敏銳的覺知，當快樂的經驗來時，我們就會把快樂的感覺當作自我。我們很輕易地就對自己的感覺成癮。就算是一種不好的感覺，也會讓自己覺得好像還活著。沒有任何的感覺會顯得非常嚇人。

未覺悟的佛陀，探究自己與感覺的關係，最後發現，沈溺在痛苦的感覺中找快樂，跟他多年來，沈溺在愉悅的感覺中找快樂的結果一樣——不快樂。他瞭解到，這也不是解脫的道路。他發現了，在「認同快樂是自己」和「認同痛苦是自己」之間的中道（Middle Way），取代了自己過去對待感覺的方法，中道包含覺知的能力，佛陀稱之為「正念覺知」（Right Mindfulness）——氣定神閒地（帶著念覺知）關注經驗的全貌，也就是說他坦然地探究各種經驗，心理的、生理的、情感的、微細的、粗糙的，任何的經驗。

佛陀勉勵我們要培育念覺知，走在中道上，這麼一來，我們就不致於誤解事情。當快樂來時，「了知」——「這是快樂」也一起出現；我們就不會迷失於快樂之中。當痛苦和不幸（或失望和挫敗感，或者害怕或焦慮出現時），我們感覺它，但是並不認同它（就是自我）。以我們目前的狀況，可能還會希望從痛苦的實相中「逃脫」——我們的感覺或許是：我們無法承受痛苦、我們不喜歡痛苦、我們不要痛苦、我們不應該遭受痛苦——然而佛陀教導我們，為了自己長期的身心自在，要用慈悲心去體驗痛苦的實相。痛苦的經驗是無法傷害我們的。

疏離

有時候，人們誤解念覺知的教導，把它跟脫離現實（being out of touch）的心理狀況，或是稱為經驗分裂（being split off from experience）的

心理狀況給弄混了。造成誤解的原因，可能是由於不可預知的幼年生活。如果幼年時期家庭成員異動，其他各種不同型態的不穩定事件發生，那麼兒童常常就沒有機會，學習跟同輩建立健全、信任的互動方式。如果這樣的性格繼續存在沒有處理，這樣的兒童長大成人以後，他們對待生命的基本態度就是懷疑。這樣的個體，不知道如何將自己完全地融入每一個經驗。那種情況就好像是，他們袖手旁觀自己的生命活動。「這是我，正在做這件事；這是我，正在做那件事」。無法自發地放開自己，總是袖手旁觀著自身。

譯註：把自我和經驗當成是分開的兩件事，這種情形不是覺知經驗，不可以把它和覺知經驗混淆。

袖手旁觀是常見的態度。很多人是帶著有缺陷的意識一起成長的，他們拼命地想要融入生命，但是卻帶著沒有功能的自我意識（self-consciousness，譯註：有自我意識，但是它是沒有作用的；沒有覺知的自我）。很多西方人，就是採用與生命一刀兩斷的意識形態（譯註：自己一邊，生命一邊），來學習佛陀的教導。然後，很不幸的，他們就把念覺知的教導解讀成疏離。他們想把這種「我的心正在看著我」的缺陷心理狀態，變成一種宗教的修行（譯註：先把這個心理缺陷合理化，然後把它當成就是宗教修行的意思）。可是，這根本就不是佛陀所教的東西。正念的意思，並不是叫我們與自己的經驗分裂；它的意思，是要我們更徹底確實地經驗它——沒有任何障礙（限制）。快樂的感覺我們就實際感覺快樂。當我們吃著美食的時候，我們知道有快樂的感覺。如果我們經驗到快樂，而我們處在「沒有覺知」的狀況，沒有覺知我們正在經驗快樂，我們就是在為自己製造問題。下一次，當我們經驗不快樂的事件，「沒有覺知」的狀況也會出現，沒有覺知的狀況就是痛苦。如果我們能夠有念覺知，恰如其分地接受經驗，不摻雜，不間斷，這麼一來，一切的事事物物都能教導我們。如果我們總是退卻，而且帶著維護自我「安全」的態度，「觀看」一切事物，那我們將會發現，學習是困難的。

譯註：有念覺知就會和經驗慢慢成為一體（一心的狀態），沒有念覺知就繼續加深缺陷、限制、分裂、分離等等狀況。

正觀樂和苦

我們可能會想：「我願意覺知痛苦，但是，我不想因為覺知快樂，而破壞了快樂的經驗。」這是普遍對修行的誤解。如果我們聽清楚佛陀的教導，那麼我們就會瞭解，當快樂生起的時候，我們只是「知道」，而不要讓自己沈溺在快樂中。同樣的道理，當情況改變而失望生起的時候，失望也淹沒不了我們。透過正念覺知的修行，我們學會不陷入極端的快樂或是極端的痛苦。

譯註：有了念覺知的修行，我們不會認為快樂是我或我的，也不會認為痛苦是我或我的。

這種「了知」是指，我們能以新的方式來體會事情。我們學習更深刻地觀察和聆聽。例如，我們知道感覺、觀念及情感的無常（impermanence）。很久不見的朋友出現，見到他們是件多麼快樂的事情。看到老朋友，我們在心理上及生理上感到快樂，感覺很高興很喜悅——我們經驗溫暖以及珍貴的友誼。此時，如果有正確地了知與成熟的注意力，那麼我們也不會沈迷於經驗當中。寂靜的內在會覺知到，我們喜歡的友人最後也將離去。我們體會「碰見友人覺得快樂」的實相，是無常的。

談到這個議題，就一定會談到，念覺知似乎會削弱經驗的問題。好像，當我們再次碰到好朋友時，覺知這個經驗的本質是無常的，似乎會使我們不能完全地享受這次的碰面。

每當談到念覺知的教導，佛陀總是會使用另一個巴利字 *sampajañña*，跟 *sati* 相連接。*Sampajañña* 的意思是「清楚的瞭解」（譯註：正知）。我們以智慧瞭解每一個快樂的，或是不快樂的經驗，知道「這個經驗將不會持續到永遠」。佛陀鼓勵我們培養敏銳的覺知心，所以具備一顆敏銳的覺知心，是重要的。念覺知是一種寂靜的了知，寂靜的狀態，而清楚的瞭解則是正確的觀察事情。在修行中，溫和以及平靜的心會長養，這樣的心實際上會使快樂經驗的美更加提升。而在面對不快樂的經驗時，心也賦予我們正確的力量來忍受。

自由地去看清楚

有一個譬喻，它常常幫助我們培養這個正知的修行：在一個空曠的房間裡，有一個打開的窗戶，一道陽光從窗外射進房間來。雖然灰塵在房間裡四處漂浮，但是只有在這道光中，我們可以看見被陽光照亮的點點灰塵。這道光是注意之光，空曠的房間是指心的本質，而這點點的灰塵是感官（六根）經驗的景色、聲音、香味、味覺、觸覺以及心理的念頭想法（六塵）。灰塵漂浮於整個空間，如果有正確的念覺知，我們就能正確地觀察（正知）灰塵。即使它是金粉，我們也不能讓它跑進眼睛中，要不然我們會被金粉弄瞎。即使面對骯髒討厭的灰塵，我們也不會迷失在自己對它的反應。我們如實地知道它是灰塵。這是「念覺知」與「清楚的瞭解（正知）」的作用：如實地知道事情共同的實相，看清事情間的相關性（relativity，關係，因緣）——正確地觀察事情。

聽了這個教導以後，我們很可能會問：這個教導跟世界上比較重大的議題，有什麼關係？沒錯教導是很美，不過教導跟現實中，某某國家很可能準備對另一個國家發動戰爭這件事，有什麼關係？知道感官經驗是漂浮在心中的點點灰塵，有什麼益處？唔，這種修行能對這些廣泛的議題，產生一種很正面的作用。通常我們一想到發動戰爭，就會產生強烈的情緒反應。我們不僅會感到內心的焦慮、恐懼或憤慨；我們還會向外，對各個相關國家領導者產生種種想法。我相信我們都知道，政治議題所衍生的憤怒會如何。如果，我們執取這樣的想法，而自以為正當，我們就信服這些念頭。「我們不應該打仗！」我們想：「戰爭是不好的，而寬宏大量、仁慈與和平是好的。」在

有這些感想的時候，如果我們沒有念覺知和正知，我們就無法如實地明察事理。如果我們執取想法，我們就**成為**想法，然後我們的情緒就會過度反應。我們的立場決定我們的想法（意）、言談（口）以及外在的行為（身）表現，沒有念覺知，將會造成錯誤的行動和錯誤的言論。（沒有念覺知時，身心變化的）過程如下：錯誤的見解、錯誤的想法、錯誤的言論、錯誤的行動。「錯誤」在這裡的意思，不是指沒有道德觀念，而是指沒有如實知見實相。當我們有了錯誤的想法，我們生命的能量，會執行僵化及有限的見解，而不會執行細心體諒（念覺知）及理解（清楚的瞭解）。

如果培養了正確敏銳的念覺知，我們可以在不傷害自己或他人的情況下，繼續感覺憤慨。就算很快就要發生戰爭了，我們也能如實感覺快要發生戰爭的風險。我們可以思考對不同領導者的各種看法。我們可以去思考自己的想法，可以去感覺自己的感受，但是我們如實瞭解，這些想法和感受**就是**想法和感受——我們不會在這些反應當中迷失。我們處在一個為自己負責的最佳立場；我們不會想要停止感覺事物或是思考事情。

我們思考了戰爭的可能性之後，也許會想：「某某某是一個兇惡和殘忍的人。我們只要抓住那個人，除掉他，把他丟到外太空去。我們應該將所有恐怖分子處死。」然後我們瞄一瞄自己而反應：「喔，我的天呀，我怎麼能有這種想法？」我們接著就開始感到內疚而想著：「我不應該有想要傷害其他人的想法。」如果我們此時具有念覺知，就算我們開始產生偏見，片面的想法，或是隨之而起的內疚想法，我們會讓它們如實呈現，而不會妨礙它們。以這樣的方式去經驗它們，我們可以瞭解它們的本質，發現它們背後的原因。按照它們的指令而起反應，去發動戰爭或是仇恨，這樣當然是不對的；但是，我們也不必因為有了這些想法產生，而感到沮喪。我們不必盲目反應，也不必設法去堵住想法。事實上，我們可以向它們學習。如果能以成熟敏銳的覺知接受它們，那麼，它們就可以教導我們，如何同情那些會被我們當成敵人的人。

我聽過最重要的教導之一就是：我們具足念覺知所費時間的長短，是我們唯一要害怕的事。在我出家的第一年，還處於難以適應的時期，我學到這個教導。這個教導立刻讓我覺得非常有意義；我相信它，我信任它。而且實踐到現在。

什麼東西通過心的空間是無關緊要的；那些點點灰塵的本質就是點點的灰塵。只要我們記得正確覺知自己的經驗，正確的瞭解、正確的言論以及正確的行為就會到來。

平衡五力

修習道德品行（戒）以及開展定力（定）是有益的。學習智慧的教導（慧）以及培養修行的能量（精進力）是有益的。所有這些精神修行都很重要，但是佛陀明確的指出念覺知是最最重要的。沒有念覺知，即使我們長養了德行（功德），也還是會失去平衡。如果我們失去念覺知，我們可能會因為求好

心切而變得面目可憎（譯註：顧此失彼）。如果我們有了念覺知，在失去平衡的地方，我們就會有辨識力。例如：如果我們正在培養寬宏大量（布施）、道德品行（持戒）或是仁慈和藹（慈心）——或其他良善的美德（波羅蜜）——而且我們有念覺知，那麼當自大自滿像藤蔓一般在心裡攀升、當「我是寬宏大量的」或是「我比他們好」的感覺生起時，就會有及時察覺的辨識力（來辨識它們）。有了正確培養的念覺知，我們就能觀察正在滋生的染污。沒有了念覺知，我們可能培養了德行，卻丟了如實知見的智慧，（在修行中）迷失而破壞了修行的成果。

有正念覺知的人辨認經驗的相對性（the relativity of experience，譯註 1）。我們不必袒護我們的經驗（認同經驗就是自我）；我們不必贊成或是反對快樂，不必贊成或是反對痛苦（認同感覺就是自我）。當我們正在經驗不幸或正處於失敗的感覺，那個時候，並沒有我們就是失敗者的意思。我們不必因為經驗著失敗的感覺，而讓自己成為失敗者。我們也許害怕自己在公共場合裡出糗，沒錯，若是沒有念覺知，我們真的會陷入恐懼。有了念覺知，我們可以感覺害怕出糗的感受、甚至感覺毫無用處和不受尊重的感受，並且容許它如實呈現——容許它成為我們下一次，走向自由或和諧的基礎。譯註 1：經驗是隨因緣條件生起的，沒有體驗一心，就會產生分別，就會分喜歡的經驗，討厭的經驗。

譯註：本段之意：把每一次的經驗當成保持覺知的機會，不管下一次的經驗如何，保持覺知，就會帶領我們走向解脫自由，而不是自我限制（分別）。

向指責學習教導

我今天收到一封信，寄信的年輕比丘現在正住在亞洲。他在信裡寫到，最近他的整個修行，就只是如實感覺完全不受尊重的感受。周圍的人誤解他、周圍的人不支持他，可是他已經決定要在那裡度過三個月的兩安居（*vassa*）。他不能離開！他並沒有挨餓，生活也不缺少什麼，但就是糗他。他在信中清晰與平靜地寫著：「我的修行就是學習如實感覺不受尊重的感受。」這不是人為的狀況，但是學習如實感覺不受尊重的感受，將是非常可貴的。如果有一天，他成為一個廣受敬重的比丘或老師，無疑的他將得到很多的讚美，人們稱揚他是多麼的美好；但是他會保持完全敏銳的念覺知，覺知受到尊敬的感受。他將不會迷失在被人尊敬的感受裡。

在受到稱讚和指責的時候，也要有念覺知。當人們指責批評我們的時候，我們可以要求自己，正念覺知被指責批評的感受。如果有人稱讚我們，說我們是多麼美好的人，我們就可能失去如實覺知的意識。他們對我們甜言蜜語，我們信以為真，然後他們就可以操縱我們，然後我們會覺得受騙與被利用。我們不喜歡自己，也對那些人懷恨在心。但是，我們為什麼要在一開始就陷入甜言蜜語中呢？答案即是，沒有念覺知，沒有如實知見。因此當這個經驗過後，當我們被指責批評時，如果我們能提起正念覺知，感覺被批評的感受，甚至如實感覺失敗的感受，那麼，當我們下一次的經驗是獲勝，或是重新受到稱讚的時候，我們也能夠對稱讚保持正念覺知。

有時我們感覺清明與自信，而有時就又感覺困惑與煩惱。如果我們給予「念覺知的培養」（譯註：一心的修行）重要性，而不是給予「充斥心室的點點灰塵」（譯註：心識活動）重要性，那麼，當我們感覺清明時，也能夠有念覺知。如果我們感覺到自信與合一，想著：「我真的弄清楚了。」那麼，我們就能夠如實覺知有那個想法時的感覺。我們乘著波浪但是沒忘記海洋，我們不會成為波浪。我們的生命中會有清明與秩序，但是我們知道那（清明與秩序）也是不一定的，因為事事物物時時都在改變。佛陀對於正念覺知的教導，就是省思世事多變的實相。因此不管基於什麼理由，一旦清明與自信的情況減去，困惑與煩惱，亂無頭緒，失去自信生起，我們也不會在混亂中迷失。我們那時就會瞭解到，那正是自我努力的重要。

約束（收攝）失去念覺知的習性

通常在我們努力（精進）守護自己的注意力，有念覺知地不隨事件起舞的時候，我們並不能真正看到，努力的好處。唯有在事後，我們才瞭解到它的益處。

有一次，一位年輕的比丘到曼谷去申請簽證，他停留在曼谷的期間，泰國最大的大學之一邀請他去演講。他很訝異，自己居然可以帶著信心，有能力將演講以及問答處理得當。回到森林道場後，他問查老師：「怎麼可能？我在森林裡，有一大部分的時間，我的修行看起來好像沒用。我覺得自己在浪費時間。然而在那樣的場合，我竟然可以做得這麼好？」查長老（Luang Por）回答說：「我們的修行像是一只鑼。有一大部分的時間，你只是待在森林裡，做你該做的事，對簡單的事情保持覺知，像是掃落葉、從井裡打水、在經行步道（meditation track）來回地走，感覺好像沒什麼重要的。你只是簡單的做你該做的事，對當時的狀態保持覺知。那麼，當有人來敲這只鑼的時候，響聲悅耳。但是我們不應該坐著，擔心自己的聲音聽起來會是什麼樣子。」

當我們在禪修時，我們將注意力集中放在呼吸的感受上，有很多引人注目的事情會出現，讓我們想：「我可以發展這個，我可以發展那個。我可以把企畫案如此這般地重寫。」或是「我可以安排那件交易。」當我們坐著禪修時，有一些有創意的想法，看起來好像非常有啟發性，而且很吸引人。我們的教導勉勵我們，要學著對它們說不，要學著約束自己跟隨它們的習性。唯有當我們能夠選擇，不要跟隨自己的習性了，到了這個時候，我們才會知道它們無法強迫及驅使我們。在此之前，我們約束習性，帶回到禪修的目標呼吸，回到身體呼吸時的簡單、清楚、中性的感受。

我們都想要思考事情，追隨自己迷人又有深度的想法，以便可以運用它們。我們能對這樣的習性說「不」嗎？我們常常會害怕，要是我們對這些高深的想法，或是靈光一現的完美創意說不，創意巧思就會消失，而我們將會永遠失去自己非比尋常的主意。我們將會失去自己的智慧結晶，而造成自我沒有自尊和地位的結果。我們將失去了潛能，我們將喪失自我思考深奧想法

的優秀能力。以上所述的想法，就是傳統上所謂的**魔羅**（*Mara*）來了，它威脅我們說：「不管你做什麼，就是不要修行約束（*restraint*，收攝）。」我們不應該無視魔羅的存在。佛陀並不會忽視魔羅，他只是說：「這是魔羅。」以我們的例子來說，我們可以稱這些想法為魔羅，或是我們可以說：「如果我約束追逐幻想的習性，我害怕：我會喪失了自己的創造性，不過我也不確定。」我們不會盲目地，或是強迫自己（馬上）回去專注禪修目標。我們小心地守護（收攝，約束）自己的心，耐心照料它，然後再回到禪修的目標。我們學著對分心的衝動（譯註：散亂的念頭）說不，好讓自己處在自己生命的中心（保持覺知的注意力）。這種修行意指，我們可以選擇導引心產生注意力；而且我們可以把自已交給某個東西，不要讓心處在衝動散亂的情況。

譯註：我們可以覺知所有的目標（心識活動），看清它們的原貌，再將它們導回心中。

之後，有一天，日常生活中突然發生一個錯綜複雜的問題——那可能是一場挑戰性的談話，或是一個很困難的決定——不過我們發現，自己已經準備好了。經由良好的修行，產生了一顆有力的心。在約束注意力不要「追隨慣性的習性」時，或許我們並沒有注意到心的力量正在增強，但是，我們一次又一次地，將心帶回到禪修目標，所付出的努力，已經產生了真正的回到當下的力量，正念的力量，*sati*。當我們需要那個力量時，它就會自然地顯現。

這種訓練注意力的方法，啟發以及鼓舞我們，持續培養念覺知。我用訓練這個字，並不是指一種嚴苛的軍紀訓練，而是基於導引方向的意義上來講，導引某個敏銳而有力的東西方向。如果我們不給自己的注意力方向，如果惑人的習性仍然蒙蔽著自己的心，注意力就會搖擺不定。

譯註：帶回禪修目標的注意力訓練，它的好處。

念覺知與實修的信心

帶著情感、訓練方法以及敏銳的感受，我們學會運用注意力的訓練，我們會因此而自知，念覺知的力量正在自然地增強。這樣的經驗本身還帶來增強的信根（信認教導和實修而來的信心）。即使在充滿困難與挑戰的情況下，不管這個情況是全球的、個人的、內在或是外在，我們都能帶著有力量的感覺，面對這些情況。在我們具備了念覺知的時候，我們不會逃開這些情況。當然，我們不一定會喜歡它們，但是我們有條件式的喜歡或是不喜歡，將不再左右我們的回應方式。

如果我們找到了念覺知的力量，我們就不會感到備受威脅。就好像背痛的問題一樣；你的背一直疼痛，因為背部的問題，你有很多動作不能做。你為自己找到一個好的復健醫師，他教你一些復健的運動，幫助你在正確的肌肉上正確地使力，復健以後，你發現自己的信心再次回復。以前因為背痛而

不能做的動作，現在都可以作了。每次你使用身體的力量，你就會感到有信心。精神方面的力量也是如此。每當你培養念覺知的精神力量，你對實修的信心以及對生命的信賴就會成長。

學會瞭解情感

就像一朵芬芳美麗的蓮花
從淤泥中長出，
佛陀真弟子的光輝
驅散無明的黑暗陰影。
法句經第五十八首，五十九首

有人問：「什麼是情感？」我不敢說我知道，如何直接回答這個問題；我甚至不能確定，回答「什麼是情感」會真正有用。就好比問說：「什麼是地心引力？」假設我們查閱物理學教課書，我們可以找到地心引力如何運作的詳細數學說明，但是這些說明並沒有講解真正的地心引力有多大。地心引力可以就其作用來瞭解；那它對事物的影響就可以精準地預測出來。情感也是如此，透過心理學或是神經生理學，得到情感活動的說明可能不難，然而我認為，光靠這些說明可能沒有什麼幫助。

不過，我還是很高興這個問題被提出來。我確信我們大部分的人都已經瞭解，沒有經歷過強烈情感的人，是沒有辦法真正地將自己投入覺知的修行。我們覺得瞭解自己的情感層面是必要的，理所當然的。

要瞭解情感的有用方式，光從考量它們是什麼下手，倒不如去考量，我們如何才能跟它們建立一種毫無障礙的關係。也就是說，我們如何親密地瞭解自己；運用自身觀察的方法，探究自己是在自身的哪個部位，發現自己阻斷接收情感（包括自己的或是他人的感情）的能力，探究這時的感覺如何，我們如何從這整個的親身探究當中學到東西。因此，我建議把問題由「什麼」改為「如何」，**感覺**自己的感覺會覺得如何？例如，當我們感覺到後悔或失望的時候，我們要如何自由地感覺這些感覺？我們是不是逃進我們的大腦中開始分析自己，詢問這個後悔是什麼、這個失望是什麼，並試圖找到一個解釋呢？

譯註：情感是自己，是生命，是能量。

我的一位醫生朋友，不時會從美國打電話給我，分享他對佛教徒輪迴轉世的想法，根據他的瞭解，這種說法是以神話來處理儲存在我們腦中的資訊。他提出了一套非常精闢的描述，我承認我沒辦法完全瞭解。我的能力有限，無法理解他的抽象理論，這是小事；但我不覺得這個詮釋為他帶來滿意的答案，這才是大問題。是的，那就是我們修行的要點——為我們帶來完整的經驗（滿意的答案）。

不要只是把傳統佛教的六道（Six Realms of Existence），解釋成前世與來世的機會；把它解釋為我們在此時此地，所經驗到的內在實際狀況，是相當有根據的。不僅是如此，我們還要為自己找到，不管是在投生天堂或是落入地獄時，都可以保持覺知和平靜的方法。我們很容易就喜歡上以訴諸理性的方式，

來避免更直接地瞭解自己。如果我們有這種傾向，我們就會錯失了寶貴的機會，而無法面對自己強烈情感與激情的真實面貌。除非，我們能深入自己的痛苦及不愉快感受的根本原因，否則我們將一再地迷失在愉快和痛苦中，被它們看似不變的現象所迷惑。我們最後需要的還是深入根源，而不是抽象的說明。在情緒激動時，讓我們無法直接面對自己的原因之一，是害怕，害怕直接面對自己，將造成更大的痛苦。我們可能會認為，如果我們停止抵抗這種威脅的力量，它將會控制我們，引起各種難堪。可是，事實與我們所害怕的剛好相反，假如我們停止抵抗，而去探究我們如何恰如其分地接受情感的能力，當我們接觸及開展自己處於當下的能力時，我們將會發現，我們的自信心與自尊心也會增強。漸漸地，這將會帶我們進入一種感覺到更適宜，更仁慈的關係中。藉由如實知見的意願，全然接納自己的情感，我們將會直接觀察到，壓抑漠視情感是一種不仁慈，甚至是一種殘忍的事。也難怪我們不是自己最好的朋友！

遺憾的是，通常我們沒有適當的楷模，來學習如何親切對待自己的情感。在教育及成長過程當中，陪伴我們的家長及良師益友，他們通常也正為自己的不覺知而受苦，而這也不可避免的加諸到我們身上。我們向同住的人學習行為模式，把他們的習慣變成自己的習慣，也把不喜歡或害怕的情感都強迫推入地下室（譯註：內心的底層，無意識），希望它們就此消失不見。

然而隨著時間的流逝，我們可能開始覺得欠缺了某些東西。在我們的胃部或心裡，有一種很空洞的感受，讓我們覺得有些東西欠缺了。這種感覺放大到了整個社會，就成了我們消費文化背後的重要驅動因素。這種感覺就是讓你一直覺得欠缺了什麼。但是不管我們以多少「消費治療法」來安撫這種感覺，都對自我的完整性發揮不了作用（譯註：也無法滿足心理的匱乏感）。我們彷彿是過著另一個人的生活，時時懷著被人揭穿的恐懼。

每當我讀週末報紙的彩色增刊——有時候會有人把報紙留在寺院——裡面總是有一些令人垂涎的食物照片。我總是很想知道，人們是否會真的吃照片所刊登的那些食物，我是說，你們不可能靠放在流行的盤子中間，那一點點的小香腸活命吧！它看起來比較像是一幅插畫，而不是一份正餐，當然通常那的確是插畫。它是設計師的作品，目的是引人注目。同樣的情形，也發生在各式的運動活動上。我最近住在一個居士，他位於里茲（Leeds）的家，觀看一個「極限運動（extreme sports）」的電視節目。「極限」對我們參與的諸多活動而言，是很好的形容，可是這些活動背後的驅動力是什麼？

佛法非但不會想要藉著食物、香水以及極限運動，來掩蓋我們空洞的感受；佛法的修行反而鼓勵我們，如果我們謹慎地，善巧地培養注意力，就要相信自己可以轉過身來接受空洞的感受，而不會對它起反應或是逃避它。真正去感受「我需要某種東西，我感覺到一種匱乏感，我感覺自己不完整」。如果我們真正聆聽這個感覺，我們就會發現，敵人（譯註：指空洞感）控制自我的時候，我們去覺知它，痛苦不但不會增加，反而是真實的，溫暖的喜悅感，自然地生起。

當我接納了（譯註：經歷了未經歷的生命）這個通常存在於腹部的匱乏感之後，我就覺得更誠實，活得更實在。與匱乏感相關的記憶力及感受開始升

起，如果我追蹤它們，如果我跟隨而且傾聽它們，不迷失於其中，也不跟它們爭辯，只是以慈心和耐心單純地接受它們，我就會開始感覺到，匱乏感裡面有完全未經歷的生命，所有自己過去不想要經歷的、不喜歡的、不同意的，而將它們全塞到地下室去的情感。我們感覺我們有所匱乏，因為我們的確是有所匱乏。匱乏感裡面有自我完全忽略的生命，自我推入無意識的生命，自我不接納的生命，自我不曾經歷的生命，就開始蠢蠢欲動了。

譯註：所有自我不喜歡的情感都被歸類於未經歷的生命，這麼一來，自我就把生命區分為經歷與未經歷兩個區塊，然後再因壓抑未經歷的生命，而感覺自我匱乏，用各種方法想填滿匱乏，卻填不滿。如實覺知匱乏感，就可以如實覺知未經歷的生命，就可以覺知那個區塊裡面的各種自我不喜歡的情感。因為覺知生命的這個區塊，這個區塊就會活了起來。

在修行的道路上，我們遲早會來到一個階段，我們再也無法忽略「感覺事情不對勁」這件事；到了這個階段，各種主張與主張以外的各種作法，再也不管用。當然我們總是可以選擇放棄，或自認為放縱感官的滿足可以解決問題。但是，我們也能夠繼續我們的修行之道：深入地聆聽，以增強的意願接受自己的情感。

我們可能會聽到深處充斥著隆隆的噪音，而想著：「喔，我的天呀！我如果把蓋子打開會發生什麼事呀？」當我們發現，自己開始去接觸未經歷的生命時，會出現很真實的恐懼。我們會習慣性地想要拿起酒瓶，捲一根大麻，或放一些好音樂—**做什麼事**都好，就是不要去感覺這個可怕的感覺：一些未知而且恐怖的東西將要控制自我。

可是那裡到底有什麼東西會控制我們呢？這是英國，拜託！這不是某個暴君專政的不幸國家，這是英國，可愛的英國。非常感謝，這裡沒有任何「外在」的東西會來傷害我們，只有自己內在狂野的天性有可能會控制我們。而狂野的天性既然是自己的能量，當然也就沒什麼好害怕的。當然有時候會覺得好像有事情要恐懼，可是讓我們記住，只是因為我們感覺害怕，並不代表就會有什麼恐怖的事情要發生。我們被這情感感人的外表愚弄了多少次？

與其問什麼是情感，倒不如讓我們問：「我要如何自由地接受自己的情感層面？」然後，讓這些情感教導我們生命，教導我們實相。如果在問問題的時候，我們產生了阻礙的感覺，讓我們就對那個阻礙的感覺產生興趣。「我在何處感覺到阻礙？我如何感覺阻礙？在腹部？在喉嚨？有阻止自己去感覺這些部位的意識嗎？而上述的意識，就是造成阻斷的感覺，阻止自己認識自己的感覺嗎？」

如果你是在刻板教條式的環境下成長，你所受的教育大概就是：有幾種感覺是不好的——比方說，覺得內疚就是不好的感覺。要不然，就是在你覺得內疚的時候，告訴你，你一定要舉行懺悔的儀式，消除內疚的感受。如果你還是感到內疚，那麼，你就不是而且不可能成為「團體」的一份子——你出局了，你失敗了。我在年輕的時候就發現，所有的方法都沒有辦法消除我的內疚感。我當然不會因為開玩笑讓我感到內疚而停止開玩笑，因此除了否定內疚感以外，我

別無選擇。為生活感到內疚是不理性的，所以理性的心決定忽略感覺。真是大錯特錯！結果為了否定內疚感（譯註：這裡以內疚為例，每個人否定的感覺不同），我們就建立了一個否定所有感覺的習慣。這麼一來，我們就否定了生命的整個情感層面——不僅僅是痛苦的感受，即便是愉快的感受，也沒辦法自然而然地去感受。事情至此，真是遺憾。

內疚的感受跟所有的情感一樣，是一種「心的能量（heart-energy）」。我想佛洛姆（Erich Fromm）指出這股能量的本質是一種動力，如果否定這股能量，它就會以以下兩種方式中的其中一種表現出來：不是過度反應（excess，例如：暴力）就是扭曲反應（perversion，例如：自責）。道德的慚愧心原本是健康的感覺，卻因為否定它，把它扭曲成一種卑劣感。這種西方特有的心識阻礙，是一種憤怒及恐懼的複和體——以一種道德的憤怒直接指責自己，企圖以厭惡自己的罪惡讓自己覺得舒服。同時，心中也深深恐懼永恆地獄的懲罰。可是值得慶幸的是，我們只要覺知這整場戲就好。藉由持續培養的念覺知，心變得敏銳而有力，我們最後會產生一種意願：轉過身來面對自己。此時，我們會發現一個美妙的真理：沒有任何事情要害怕——除了沒有準備就緒的念覺知以外，沒有事情需要害怕。

這個探究的方式可以探究所有的情感。以我們壓抑怒氣為例，假使教條式的教育教導我們「好男孩和好女孩不會生氣」，那我們長大以後，可能會害怕生氣。我們對完全是自然的事物（譯註：這裡指的是「生氣」這個自然的能量）感到害怕。我們體驗為生氣的情感，實際上是自心的能量。我們要透過自己緊密地熟悉它。因為淨化的工作，需要集中我們所有的能量。我們不能因為覺得它們不合意，就將自己任何部分的心鎖住。我們不能以疏離來對待自然的情緒，也不能以害怕來對待自然的情緒（譯註：我們不要對自然的情緒採取任何立場，要熟悉它們，要如實觀察它們的生起與滅去）。如果上述的情況持續太久不被發現，這些隱藏並難以發現的能量將會變得有害。

我們可能必須在經歷一個顏面盡失的勃然大怒之後（譯註：過度反應），才會開始發現到憤怒的存在。要不然，我們很可能就會在惡夢連連之後（譯註：扭曲反應），才會開始發現到憤怒的存在。如果這個能量一直沒有被發現，那麼如我前面所提及的，最後的結果不是扭曲反應就是過度反應。對於比較內向型的人，大部分的修行人偏向內向型，自我厭惡往往是常態（譯註：扭曲反應）。「我是沒有價值的；我是無可救藥的；我做什麼都失敗；我只是表面假裝而已，實際上我糟透了。我好恨我自己。」或是妄想狂：「每一個人都恨我；每一個人都想要傷害我。」

比較外向型的人則會過度反應，像是暴力傾向和攻擊行為。我們可以看到過度反應的人會外出飲酒狂歡，或是對他們的親人或家屬有暴力行為。這種醜陋的行為，是人們內在劣根性的表現嗎？當然不是，那是憤怒還沒有被瞭解的象徵。沒有被接受的憤怒，是不被控制的而且危險的，不過，這個問題不是出在能量的身上，問題是出在我們與能量的關係。身為修行人，我們真的需要瞭解這一點。而且我相信，如果我們對情感的實相多加關注，不要只是關注情感的概念，就可以瞭解問題出在哪裡。

如果我們開始以這樣的方法探究，我們不僅可以讓自我變得比較完整（譯註：讓內在沒有匱乏感），還可以為自己找到一個比較清明正確的回應方式：知道自己不熟悉自我世界的原因，而對它採取有助益的行動。
謝謝你們的問題。

當我們戀愛了

如果心是純淨的，
心是沒有不善心法的，那麼心就沒有了恐懼。
覺者的了知超脫利益與邪惡。
法句經第三十九首

有人要求我把戀愛這個議題作個論述；對於這個題目，我想從愛是心中沒有恐懼，這個角度來省思。完整的愛就是內心沒有習性（heart-contraction，惡心所），沒有恐懼的習性。現在，我們可以來沈思沒有恐懼習性的情況了嗎？

愛是全部的注意力

被愛是什麼感覺？當愛正在發生的時候，又是什麼感覺？得到另一個人的愛，就是得到某人全部的注意力。任何其他的人或事，都吸引不了他們的注意力；他們已經忘了自己，他們正全心全意地關注著我們。有一種非常美麗，豐富與完滿的感受，而對方的心也同樣會有這種感覺。

如果我們是在探究，一個把自己整個注意力，導向內心的經驗，我們將會達到「心一境性（one-pointedness）」，這是正規禪修的核心。培養心一境性是我們定（samadhi）的修行。在定中，我們經驗到一種極為美麗及圓滿的感覺，一份直接受到注意力的品質所影響的無比活力。不過，雖然培養內在合一的修行狀態是重要的，今晚的議題是，把整個注意力（heart-quality，有品質的心）導向外界的，朝向另一個人的經驗。

我們想要知道愛的真諦，是很自然的事。愛，真是一種神祕而難以瞭解的經驗，可是，我們的心總想要去摸透它。其實，有各式各樣的對象和情況，可以帶領我們進入全心的狀況；如果我們有覺知地經驗了，提起注意力的能力，我們就會知道，有人陪伴時，心覺得怎麼樣；我們也可能會在山頂，或海邊不經意地感受到心。有時我們親近一個特殊人物，他已經完全瞭解到愛的心識狀況（heart's capacity），在那個狀態下，我們也會感覺到，自己被提升到一個完全不同的境界。光靠他們的陪伴，就可以引導我們感覺到愛，一種前所未有的愛。在這麼多種情況下愛發生了（有時是很多條件一起），此時，我們就從恐懼當中解脫出來；在恐懼止息之時，在有某些神奇的原因發生之時，恐懼消失了，愛就出現了。

親身體驗到注意力完整的，寬闊的品質之後，我們產生了覺知。有了覺知的能力，我們就可以探究注意力是在何時、在何地以及怎麼樣被分散了（譯註1）。我們的注意力通常是分散的，而且我們很快就會明白，要注意力不分散

是多麼地困難——不對自己的經驗採取支持，或反對的立場是多麼地困難。我們很難讓自己愛；事實上我們不能製造愛；「自我」是不能讓自己製造愛的（譯註：愛是無法靠意志刻意去創造的）。愛是自然發生的。不過，透過培養出來的關注，我們可以導引自己覺知分散的注意力；我們可以探究它，並熟悉它的動態。在探究中，我們會開始發現，我們可以解開強迫作用（compulsion，衝動），注意力可以不被分散。因此，當我們生命中的強迫作用沒有了，注意力可以不被分散了，我們就開始會瞭解到，沒有恐懼的心識狀況。過程緩慢但堅定，我們將再次揭開了愛的本能，這麼一來，我們就可以擺脫反應式的（reactivity）活著，變成回應式的（responsible）活著。（譯註2）

譯註1：分散，分別，分離，分裂，都是不完整的意思，會在文章中按照所需的狀況運用。

譯註2：反應——愚痴、不覺，人是習慣或業的奴隸。回應——有覺知、能選擇，人能為生命負責。

分離的傷口

我們揭開了愛的本能，這種說法，聽起來好像，分散的注意力就是錯誤至極。事實不然，在童年時期，我們和父母以及感官世界本來是一體的，隨著漸漸成長，我們就從這個一體的階段，漸漸產生了分離的概念，或是變得比較自我。兒童發展學家說，兒童大約在七歲時，會形成一種獨立的個性。在這個階段，一種勉強被稱為個性（一種自我）就建立起來，連同「我」和「你」以及「外在的世界」的觀念也一起建立起來。這些觀念以外的，全部變成「我的」欲望；七歲以後，兒童大量要求比較實質的東西。伴隨著自我的發展，當你向「我」要東西的時候，「我」就有「我的」能力可以向「你」說不；自我變得更完整，「我的權利」和「我的範圍」這些觀念就形成了。

對人類而言，「我的作風（my way，個人意志）」的發展，是很自然而且必要的。不過，為什麼每當「我的作風」漸增時，處在一體狀態下的愉悅——單純地跟正在發生的事情融合為一的能力，就變得萎縮？瞭解為什麼會這樣，是很有用處的。當我們越來越感受不到孩童般，「合為一體（at-one-ment）」的喜悅和自由，我們就是長大了。

進入青春期的初期以後，我們開始想辦法逃離分離感的不舒適的，孤獨苦悶的以及分散。然後，不必意外，大概就在這個時期，我們有了初戀的體驗。有些事情發生了，我們不太瞭解怎麼一回事，我們就是對另一個人非常著迷，而那個人既不是爸爸也不是媽媽！既神密又驚慄，一種興奮及熱情，保證我們所有的不快樂會全部消失。

因此，我們戀愛了，可是，仍然帶著童年時分離的傷口，也就是說，我們不再有機會單純地與生命合為一體，我們現在知道有「我」和「你」以及「世界」。當我們一開始戀愛，自我和對方是分離的極度不安就已經在那裡了，所以，我們首要的任務：彷彿是出於本能般，我們熱烈地渴望回歸到合為一體的狀態。「要怎麼樣回到自己過去所熟悉的，無憂無慮的美麗世界？我覺得阻塞、不完整，我覺得只剩下一半還活著……」

以這種特殊的觀點說明戀愛，我並不是說這個觀點就是最周延的。沈思生命中一個既重要，又複雜的領域有很多方法，而這個觀點只是沈思的路線之一。戀愛有時候極為吸引人，有時候又讓人害怕。我們所需要的是一個方法，透過那個方法，在心既自在又可以聆聽回應的時候，對自己的心提出最具挑戰性的問題。

最初，戀愛會顯得，似乎只要隨順自己熱烈的渴望，我們就會得到我們想要的；而我們最想要的其實是快樂。我們以為隨順想要快樂的渴望，我們就會快樂。我們相信，有一種東西叫做真的快樂，而戀愛就是得到它的方法。戀愛的時候，大部份的相信和想法是完全無意識的。

在戀愛之初的種種作用下，我們所遭遇到的困難是：每當我們隨順衝動的念頭去滿足渴望，「我的作風」的動力就跟著增強；「我」覺得「『我』必須去得到『我』所渴求的東西」的感覺越來越強。得到渴求之物的感覺越強，一種「得不到渴求之物」的恐懼也就越強。讓「『我的作風』的強制作用」增強多少力量，也就是等量地讓「無法如願的恐懼」增強多少力量。「無法如『我的作風』行事所生的恐懼」增強多少力量，容納單純地愛的心識，就會嚴重地縮減。

可悲的是，我們都沒有注意到這個發生的過程。我們只知道，熱烈的渴望持續增加，而自己覺得受到限制。我們很少有機會碰到善友，這種善友可以帶領我們穿越青春期的掙扎，進而產生智慧。盼望真愛持久，盼望真愛增強，但是孤獨的烏雲大量地湧進內心，我們的心轉冷。

我們的生命繼續以各種不同的方式開展。可是我們現在已經具備了分別的意識——我們對與錯，好與壞必信不疑。我們有能力去判斷，事情應該怎麼樣與不應該怎麼樣，我應該怎麼樣與不應該怎麼樣。而且分別的意識不會停止。年復一年，分別意識的力量似乎有增無減，但是，我們還是感覺得到愛情的極重要性。我們寫詩歌頌愛情，一次又一次地墜入我們所謂的「戀愛」。可是我們還是有與日遽增的散亂分別意識。

實際上，我們和周遭的一切一直處於分裂的狀態，在職場上也是如此。我們說「在工作」，就表示有一個在家的我，有一個在工作的我。就算你是一個專業的修行人，一個男法師或是女法師，還是能區分。我聽到人們談論著「真修行」，這表示一定有一個假修行。他們說真修行，是指我們正在禪坐的時候；他們說，當我們從事「真修行」的時候——也就是在禪修中心禪修的時候

——沒問題。可是一旦禪修結束，我們開始和別人談話、建立關係或是工作等等，我們就開始有問題。如果，有一個我們的真修行和一個我們的假修行，那我們就是生活在分裂的狀態；跟人們說話、建立關係以及工作等等，就是限制身心自在的活動。為分別負責任的是誰？真修行跟假修行的觀念存在什麼地方？答案是，在我們的分別意識（理智），在我們的分別心（感情）。

有時候當我們正在禪修時，心並沒有達到我們要它禪修的樣子（譯註：例如：心猿意馬）。我們（身體）坐在蒲團上，很可能對親密關係的渴望卻充斥著我們（內心），讓內在掙扎不已。如果我們小心地觀察，將會發現，內心有一個聲音說：「不應該這樣，我不應該如此。」應該或不應該的分別，存在什麼地方？它存在我們自己的分別意識，我們自己的分別心。我們就是那個設定狀況，反對其他立場（設定分別標準）的人。我們一定要知道這一點。

落入愛河

如果我們的生命沒有愛，我們會想要把自己的分別意識（理智）變成另一種的愛。我們把自己沒有愛心的特質當成是需要「整修」的東西。可是，當我們如實地觀察——沒有任何「它應該要改變」的感覺——我們可以感受到，這種切開自我跟實際情況的習性。如果我們可以用如實觀察的方式，來貼近自己的生命，培養完整的注意力來面對每個剎那，那麼每一個片刻，我們都會有愛的能力。

如果我們以這種方式去生活，有一天，有一個人出現了，那份特殊的魔力發生了，恐懼因此而消失，美麗（我們稱為愛）顯現了，也許我們不會分別自己的心，分別自己的意識，不會開始奮力去執取這份經驗。或許我們不會破壞它；我們將會愛，我們會因強烈的愛而喜悅，因強烈的愛而變得比較堅強，甚至因強烈的愛而轉化。愛情強烈的愛與喜悅，可以轉化以自我為中心的習性。「我的作風」的動力一定可以被融化，被愛所散發出來的溫暖光芒，以及所有愛的強烈、愛的熱情以及愛的美，合力融化。

可是，這種自然而然的愛，對大多數的人而言，常常是不切實際的。我們覺得自己無法依照愛的實相（loving reality）而住（譯註：活在愛的實相中），所以我們會落入愛河。我們落入愛河之後，又是怎麼樣的情況？當恐懼消失，當自然的完整的情況變成蓄意的（譯註：落入愛河）時候，在那強烈的，熱情的瞬間就顛覆了我們的生活。從「自我」的見解，從這個未醒覺的自我觀點來看，這份熱情完全是險惡的，它讓人覺得它是可以粉碎自我的。熱情變得難以忍受——我們吃不下、睡不著，而且覺得快要瘋掉。如果我們對這份熱情，並沒有作出適度的準備，那麼，愛的喜悅自然會引起緊緊抓著的習慣。這份喜悅實在是太美了，所以我一定要把愛持續到永遠。「我的作風」的動力就會因此而自動窄化注意力（譯註：去執取）。我們非但沒有敞開心胸，為愛的美麗感到

驚訝，單純地愛，我們反而自動執行「我的作風」的動力，自動執行「我要怎樣去擁有它？」。

我把這個過程指出來，目的並不是要批判這個動力，而是想要透過這個方式，幫助我們思維它、知道它就是一種習慣。拼命執取喜悅的感受是不必要的，這只是一種習慣；既然它是我們所做的選擇，因此我們也可以選擇培養自心的能力，來約束那個習性（譯註：惡心所）。

當我們緊抓欲望，執取欲望的對象，想著：「我要讓這份喜悅持續到永遠」，我們就讓等量，卻完全相對的經驗「我怕這份喜悅不能持久」生起。這兩個經驗，「想要喜悅持久」以及「害怕它不會持久」是一體，就像手心和手背一樣。我們不可能只要其中之一，而丟下另一個。這種處境的可悲之處是，由於執取欲望，要讓喜悅持久，我們就會失去愛。我們失去了愛的純淨，愛的自然的型式；偏狹的心不再有能力約束自己的熱情，因此熱情跳出而寄託在另一個人身上。

譯註：心識容納了執取之後，就得接納恐懼；此時心識就沒有足夠的空間容納愛以及愛的熱情，所以就將愛投射出來，對外去找對象。而且利用執取（同時也帶著恐懼）非要得到對象不可。

前面所提及到的這個過程，是作為心失去了開闊之美時的主觀經驗。由於欲望的習慣以及害怕的結果，心的能量跳出而寄託在另一個目標——不管這個目標，是商店裡一件我們認為必須擁有的東西，或是另一個人，或是一種理想（譯註：例如：成佛），或是一個心識的狀況。假設，這個目標是另一個人（渴望的習慣生起），心的能量跳出來的結果（害怕生起），就是有這種想法：「我沒有你，我就活不下去了。」這是真的，『我』沒有『你』就活不下去了，因為我沒有自己的心了；你至少得到了我半顆的心，所以我會竭盡所能地擁有你——這是心感覺到的東西，意識（理智）越來越相信的東西。

未醒覺的自我，沒有另一個人是活不下去的，因為自我覺得好像是要死掉了；可是在醒覺的人看來，這根本就是一種逃避責任的做法。現在，這麼說並不是要貶低戀愛的經驗；我們都有過這個經驗，而且我們都必須從中學習。不過，我們也不得不承認，自己在熱戀當中背叛自己，把自心的熱情投射到另一個目標，或是另一個人的經驗。結果，我們就必須去承擔背叛自己的苦果。相信「我無法單純地相信自己心中的愛，所以我將把它投射給你，並希望你為我承擔。」我們落入愛河。這就是失去了自己，而且陶醉在其中。如果雙方許下共同的承諾——帶著幻覺，兩個未醒覺的自我，決定立下共同的承諾——然後，在這兩個同樣迷惑的人碰在一起的時候，就會覺得好像是合而為一了。

愛與轉化

人們常常問我，有終身伴侶的人，是不是還有機會深入修行。我無法對這個問題作太多的論述；這倒不是因為我認為只有終身出家的人，才會對修行有更深刻的領悟；這麼僵化的看法會把我嚇壞了。而是因為我從來沒有跟另一個人，有任何程度的長期承諾，我沒有終身伴侶的經驗，我不能裝懂。就好像，我不會相信一個沒有長期獨身的人，來教導我怎麼過著獨身的生活一樣；我也不會想去教導別人如何過居家生活，我只能鼓勵他們問問自己。我相信我們所有的人，不管我們的生活方式是哪一種，都可以就自己現有的每一個狀況，深入修行。

把伴侶關係當作修行的人們告訴我一件事：他們認為，從掉出愛河所學到的，絕不下於從落入愛河所學到的。對超越最初的熱情保有興致以及承擔，是不可或缺的。很多居士老師們，透過自己的經驗瞭解到這點，他們告訴我，任何伴侶關係，最後總不免會走到一個地步，至少有一方覺得「我做了錯誤的選擇」。伴侶關係走到這個地步變得非常有趣，這一點正好就是精神修行的樣子（譯註）。

譯註：精神修行也會到達「感覺錯誤」的點上。

探究愛的動力有很多種的方式，以便我們能準備好自己，從多情到熱戀的整個過程中得到益處。當我們有機會瞭解正道，我們就會開始瞭解，為生命中的偶然際遇做好準備，是很明智的。有些經驗，像是戀愛的經驗，就會顯出駭人的樣子，至少在某種程度上是如此——這些經驗不僅威脅說要毀滅我們的自我、我們主觀的個性（經驗一定會這樣做的）；這些經驗甚至威脅說要毀滅我們的生命。假如你是一位比丘，或是一位比丘尼，而你戀愛了，而你又沒有準備好面對它，後果就會難以應對。同樣地，如果你已經結婚，而你又愛上另一個人（不是婚姻契約上的那一位），後果同樣也是難以應付。然而我們可以準備好自己，這麼一來，我們就不必害怕愛的到來，我們不必害怕強烈的愛。

如果我們以這種方式來沉思，我們可以問問自己：我從來沒有對自己的心識保持覺知，所以煩惱產生了，我可以抵擋這個煩惱嗎？當我們戀愛時，以下的事情就實際發生了：我們面對戀愛經驗的方法有限，所以我們遇到「坦承自己的有限」這個問題。我們想要說：「我沒辦法處理愛情，我沒辦法掌握這個情況。」但是，我們是可以下定處理的決心的，我們說：「學習處理愛情，我有興趣；學習處理自心的熱情，我有興趣；淨化愛的心識，完整地愛，我有興趣。」如果，我們探究並沉思這件事，然後下定「運用這個選擇（保持興趣）」的決心，我們就是在準備自己，所以當戀情出現的時候，對（正在發生的現象，它的）實相的興趣就會展現，取代恐懼、惡心所及限制因素。我們對實相充滿了興趣與熱情，因為我們知道這個能量（譯註：實相還原成能量）具有潛能，可以融化我們冰封堅硬的心。從自我的觀念來看，會覺得這當然是不可能的，絕對不可能的；然而從看見正道的觀點來看，這份能量對轉化是極為的有力，而且它並不必要變成阻礙。在它降臨，或離去的時候，它會強化我們「活出自由」的承擔，沒有恐懼。（譯註）

譯註：正在發生的實相，如果加以分別，就會有愛，恐懼，惡習，限制等等名稱，然後，我們再依它們的名稱和感覺而作出反應；但是，如果不加以分別，只是帶著興趣，熱情，覺知去探究實相，實相就會還原成能量的原貌，只是能量，我們就會依正道而作出回應。

不指責

無明是最嚴重的垢染
淨化了無明你就是解脫者

法句經第二四三首

我們一起來思考指責是怎麼發生的好嗎？最近我常聽到「指責文化」這個字眼。好奇怪，用這個表達方式的人們，顯然是覺得「外在」的某人，該為這個文化的存在負起責任。

透過修行的如實知見，我們來對指責展開自我的探究，我們首先會找到的是什麼，我們首先會找到的就是，我們是促成自己痛苦的人。一旦我們能承認是自己的責任，那麼接下來，我們就可以比較正確無誤地覺察到痛苦生起的原因。

讓我們思考幾個例子。上個星期，推土機的司機在我們禪修中心的建築工地施工時，挖斷了主要的水管，所以寺院以及周圍的鄰居，有四個小時沒有自來水可以用。為此指責聲浪四起。有些人以為這件事是司機的過錯，因為他不够小心；有人以為是工程主任的錯，因為他沒有做好足夠的探查；有人以為是工地主任的錯，因為他讓工人自行動工而沒有監督。有些鄰居甚至提出是他們自己的錯，因為他們過去所造的惡業，才有這種困境！

還有，我們惡劣的氣候也被拿出來討論。責任已經歸咎於造成全球暖化的人。而那不可能是英國造成，因為英國太小。一定是美國人，全球百分之四的人口就製造百分之二十五的污染！指責美國人是很容易的。

可是指責能得到什麼？表面上，如果我們有個對象可以指責，我們會覺得比較好；當我們以為，自己知道誰是錯誤的，我們會覺得正確。有了可以指責的對象，也能消除焦慮，讓我們感到一切事情都在控制當中。可是，有個對象可以指責——那個對象可能會是我們自己——讓我們沒有了痛苦嗎？找到指責的對象，能暫時帶來一點快感，可是那麼做即是滿足嗎？此時我們已經製造了一個敵人，我們這種做法又是一種痛苦了。而且如果我們指責的對象是自己，那麼我們的痛苦和內在分裂，就會更甚於前。

正確的動機

當然，我們想要找出問題起因的動機，是一種我們喜歡沒有痛苦的天性，這樣做並沒有什麼錯誤。不過，我們所提到的那種指責，並不是純淨心所喜歡的。在這種情況之下，未經馴服的憤怒（譯註：心識活動），把想要找出苦因

的健全念頭（譯註：心識）限制住了。我們生命的能量，成為人類憤怒的感受，勃然大怒侵入心臟並燃燒心識。

生命能量（life-energy）的本質既不是好的，也不是壞的，它是中立的。可是，生命能量顯現的狀況會造成好的，或壞的感覺；在我們怎麼樣對待自己的這些感覺的時候，我們就會開始（怎麼樣）承擔自己的痛苦。我們怎麼樣看待自己的經驗，決定了我們在遭到痛苦的時候，是否會過著指責的生活；我們怎麼樣看待自己的經驗，決定了在痛苦發生的時候，痛苦是否會增強我們對解脫的承諾。

因此我們能做什麼？在我們對戀愛的反思中，我們探究過戀愛是怎麼一回事，在激情和活力達到極致的時候，我們可能就會，越來越不把覺知心的原貌發揮出來，因此而喪失了「愛」的美及自由。我們認為事情會有這樣的發展，是由於我們無力照顧到整個生命以及生命的能量。無力感生起是源於慣性的恐懼，這麼一來，就造成我們習慣性地限制自己全心生活的能力。我們非但沒有從那個保證會為自己帶來永恆幸福的愛，得到自由；反而因為執取而變得相互依賴，喪失自由。

譯註：沒有覺知心，就不會有真愛。

這跟指責不是很相似嗎？當我們沒有得到我們想要的，或是得到我們不想要的，或是失去我們所喜愛的，我們就會為失望的痛苦、懊悔的痛苦和絕望的痛苦而苦惱。能量之火點燃，我們開始燃燒。我們最初的反應轉成憤慨及憤怒。當憤怒的風暴加劇，竄上了我們的頭，我們就開始想找一個可以指責的地方。因為覺知無力去約束痛苦的感覺——就像一座地殼控制不了的火山一樣——我們的能量爆發出來，落在我們所要指責的對象。由於我們覺得挫折的壓力難以忍受，我們就把心的能量投射出來。

光是能察覺到這個情況，就可以看清事情可以改變的點在哪裡。如果就這些反應事先準備好自己，我們就比較不會死板地執取自己想要的，反而願意去包容憤怒。以這樣的沈思來準備好自己，是可以增強念覺知的；當我們需要念覺知的時候，它就會出現。

正確的準備

我們都知道沈溺在憤怒的感覺是怎麼樣的，所以我們不需要等到生氣了，才要開始處理生氣。正確的準備是保護自己的方法，免除自己遭到自我的有害習性的危害。事先建立這種的了知，我們大大地減少了，落入習性的機會。念覺知可以約束（收攝）習性的力量。這種透過考量而來的約束，完全不同於我們所害怕的盲目壓抑；約束將會導引能量回歸，成為未來行動潛在的基礎。

培養約束力，我們就有看清痛苦表相的機會。我們發展出克服慣性的能力，超越慣性一再束縛我們，造成我們「控制不了生氣」而惱羞成怒的狀況。在我們體驗毫無畏懼的時候，我們知道那就是愛的狀態，我們為此而不由自主地想要抓住愛的美麗——相信抓住愛將會讓愛長久留存。可是，有了正確的約束，觀察的智慧會產生，觀察智比舊有的煩惱習性更卓越，然後淨化了愛。同樣的道理，當我們受到了傷害，我們的反應通常是傾向於拒絕，尋找某人或是某事來指責。但是，把自己的憤怒發洩到一個外在的對象，會造成自己虛弱而依賴。如果，我們能有足夠的時間跟這個能量共處，拒絕屈服於想要對外發洩憤怒的誘惑，這個能量會增強，直到束縛和慣性地限制著我們的高牆粉碎為止。我們長期培養的覺知擴展開來。具有約束和敏銳的覺知，即是轉化的功課。警覺的約束，是解脫自我的動力。

在清醒地經歷過覺知的擴展以後，我們自知，自己是可以在心火燃燒時不成為犧牲者的。透過覺知，狂怒得以轉化，也就是說，對於勃然大怒，我們感到完全不同的感受。我們發現，對憤怒有比較多一點的空間——這個發現會持續到我們發現自己又受限了。我們不需要永遠繃緊自己，把憤怒當成敵人來提防。從這一刻開始，我們可以對痛苦另眼相看。「對痛苦正念覺知，讓我們免於痛苦」的教導變成真實的（可行的），嶄新的歷程。從此以後，在痛苦失望產生的時候，我們有一種自動約束指責念頭的覺知——而不會有煩煩惱惱，無窮無盡的忍耐（譯註：盲目壓抑）。在保持平靜以及專注的時候，以充滿熱情的態度，允許內心裡憤怒的壓力增強，就是一種嶄新的領悟之道。換句話說，以這個新的觀點來看，我們的痛苦變成鑰匙，打開一扇又一扇，一直讓自己覺得受限的門（譯註：痛苦成為轉煩惱為菩提的鎖鑰）。

還有更深的一點，是我們應該要注意的，事情是這樣的，當我們品嚐了修行的果實，為增強的寬闊覺知感到高興的時候，別忘了，自大的毛病有可能會來傷害我們。我們可能會覺得：「我已經轉化了我的憤怒。」這個感覺就是我們再次迷路了。真正讓我們沒有心胸狹窄的能量，並不是我們誤以為是個性的能量。轉化的過程不是「我」完成的，而是自然發生的，是法完成的。我們覺得是自己完成轉化的，其實是執取的習性再次抬頭。不過，我們也可以從這個感覺中吸取教訓。我們會比較清楚地看到，未覺醒的自我，是怎麼樣持續地試圖透過執取來找到安全感。不過，覺醒的念頭只朝向真理：執取當中，是不會有解脫的。

我希望這樣的探究，幫助我們學到小心謹慎。

正視憤怒

就像雨水不能滲透鋪蓋濃密的茅草屋頂一樣，
情緒也不能侵入訓練精良的心。

法句經第十四首

憤怒，是我們大部分的人，三不五時會陷入的情緒。對有些人而言，憤怒是生命中，很多問題的來源。知道自己只有在具備某種程度的平靜、某種冷靜的如實知見時，才能有效地沈思這些情緒的問題，是有用的。不管我們是因為哪一種情緒而變得激動，那時，我們完全沒有如實知見，沒有清明。當然，我們在情緒激動的情況之下，或多或少會有某種想法（，但是這種想法，通常只是情緒驅使下的有限選擇方案），拼命地想從情緒的痛苦裡，找到逃脫的工具。不管讓我們情緒激動的是憤怒、貪欲或是恐懼，我們都會在情緒的驅使下，運用僅有的狹隘的，習慣的方法來逃脫，只要自己不要情緒煩亂就好了。今天，就讓我們利用這個機會，來反思這些情緒的本質。

重新考量敵人

在一九八七年歲末，有一個颶風席捲整個英國的南部以及法國。數以百萬的樹木被連根拔起。我們在持楚斯特（Chithurst）的森林道場，大約有三分之一的橡樹被吹倒。滿目瘡痍的景象，讓所有的人感到沮喪。但是，只不過五年的時間，這些樹木再度欣欣向榮，而且比以前長得更大更翠綠。不僅僅如此，連我們哈拿漢姆（Harnham）這裡，也因颶風而受惠；我們的禪堂（Meditation Hall）因而有了美觀耐用的橡木地板。

這場颶風讓我瞭解到，當我們面對我們不喜歡的事情時，我們會怎樣處理。我們立刻把我們不喜歡的事情當成是敵人，而且我們的處理方式，就是把這些事當成是有事情出錯的證明。因為我們隨順這種既有的看法，所以我們就不給自己機會來重新考量自己的判斷；結果我們就採取，會給自己帶來嚴重後果的行為，採取常常會給自己帶來悲劇後果的行為。

教導勉勵我們，反思「讓自己感到威脅以及批判」的既有習性反應，天性就可以教我們產生智慧。當環境讓我們感覺到傷害或威脅時，我們就會以短視的方式輕易地反應。當生氣生起，我們就執取生氣，而不去覺知情況，這就是我們未經訓練的，未被馴服的情緒的天性。這個狂野的能量，如果沒有明智地約束，就會推動我們想要去製造傷害而且危害他人。我們可以回想佛陀的話語：「當我們牢牢地執取『他們辱罵我、毀謗我、妨害我、掠奪我』的想法時，我們就是讓瞋恨存在。」瞋恨之火會從腹部開始發生，好讓怒氣佔據自己的心，然後讓它直衝到頭部。如果我們不注意，怒氣就會開始從嘴、想法、或我們的四肢表現出來，要不然，怒氣就會盤旋在我們的頭部，讓我們被念頭和幻想逼瘋。這個過程會一直到能量用完了才停止。

不同程度的散亂心

佛陀教導我們如何貼近憤怒呢？他常常以 *yoniso manasikara* 鼓勵我們，巴利文 *yoniso manasikara*——智慧的反思或是智慧的探究（譯註：如理作意）。道德約束以及刻意控制，在學會轉化憤怒的過程當中，扮演著很重要的角色；但是要讓這兩者確實產生效用，更徹底地準備好自己才有幫助。我們不要等到自己已經生氣了，才要開始沈思生氣。探究憤怒的心情，或是探究憤怒的回應，和開始生氣後，爆發憤怒的感覺和想法是不一樣的。爆發出憤怒，與探究憤怒是有差別的；當我們探究憤怒時，我們可以毫無困難的停止思想，舒服自在回到寂靜——我們可以聆聽寂靜之聲；我們能夠擺脫心識活動的動力；我們回到感受，在我們的腹部、在我們的心、在我們的臉去感覺憤怒的感受。如果我們是爆發憤怒，我們就是被憤怒驅使，無法感覺身體的感受。

為了讓我們能善巧的探究憤怒，佛陀將心情以及心的煩惱（*mental disturbance*）按照強度，作一個具體的區分。他說在心中生起的某一些騷動（*obstruction*）是無足輕重的，這些不重要的騷動，只要不理會它們，它們就會消失。另一種騷動會在我們注意到它們之後消失，這時我們就可以作意回到禪修目標。這種型式的煩惱只有一點點能量。

有第三種情緒強度比較強一些的散亂心，我們可不能只是不管它。不管它是沒有用的——這種散亂心會一直出現。因此，我們必須先離開禪修目標，直接觀察這個現象本身，然後再產生對治的反應。比方說，心充滿了憤怒，這時要產生慈心（*loving kindness*）和悲心（*compassion*）的力量才會有用。騷動的強度更強烈一些的時候，我們就必須在騷動中解析散亂心，心才會從散亂當中釋放出來。我們一定要問：「這裡怎麼了？這個憤怒的本質到底是什麼？」我們一定要實際地探究情緒以及情緒的能量，記得三法印（*the three characteristics*）無常（*impermanence*，不穩定的）、苦（*unsatisfactoriness*，不圓滿的）以及無我（*not-self*，不能控制的）的探究。

最後，還會有某些煩惱，當我們有了這些煩惱，佛陀說我們唯一能做的事就是將舌頭抵住上顎，咬緊牙關忍耐，直到煩惱消失。在這種強烈的情緒生起之時，我們是沒有辦法處理它的。

把散亂心的強弱區分清楚，我覺得是很有用的。我們就不必對禪修當中生起的每一個散亂心，用同樣的力氣。瞭解自己有時是不能馬上去處理某種散亂心的，這一點是重要的。當強烈的情緒產生時，有時候我們所能做的，就是容忍情緒，而不是按照情緒起反應。我們不讓情緒竄升到我們的頭部，激起強迫性的想法。一旦在自己的生理以及心理上發現到憤怒，就要馬上在發現憤怒的地方，小心警覺地抑制憤怒的經驗。這不是壓抑——壓抑是一種盲目的反應——因此我們不需要害怕這個修行。這個修行是一種有覺知的選擇，抑制自己放縱的習性。如果我們任由自己生氣，然後在身體、言語或是心上產生行動，我們就是在造業（*kamma*），就像是丟了一塊石頭到湖裡，業引起漣漪。我們可能會以為在宣洩壓力的時候，我們會覺得好過，但實際上完全相反，所以佛陀的勉

勵是，不管憤怒在什麼時間，在哪裡生起（譯註：在自己的身心上生起），都要容忍憤怒。我們可以有覺知地，選擇和我們的憤怒會面。我們可以選擇，不要把憤怒付諸行動，或是不要壓抑憤怒。我們可以選擇去容忍憤怒。

在處理非常劇烈的情緒時，佛陀用了一個譬喻，他說那就像是一個強壯的人，在打鬥中推倒了一個虛弱的人。我們真的是在壓制某人。彷彿我們正在應付一個瘋子一般。想像一下，你在公共場合，每一個人都安分地在從事自己的日常工作，但是一個喝醉酒，或是精神失常的瘋子跑了出來，做出危險的舉動——有人真的失去了控制。在那樣的情形之下，我們只要把他按倒在地，把他壓在那裡就可以了。我們不用先自我介紹，然後說：「我們來分享彼此的感受好嗎？讓我們一起談一談感覺吧！」當時需要的就是約束他，然後抑制他直到他的精神恢復。到那個時候，我們才能以一種比較文明的方式對待他。

所以警覺的約束，是阻止狂怒來襲的第一道防線。我們不會隨順憤怒，讓憤怒變得更糟。即使憤怒可能會測試我們約束能力的底線，讓我們覺得我們可能會爆炸，不過，憤怒終究會過去。

相信憤怒

明智地探究憤怒的另一個方法，是考量「發洩情緒是不是真的會讓事情變好」，當我們怒火衝天時，我們會把它信以為真。有一個晚上在寺裡演講，講題是憤怒，演說完畢以後，有人問了這麼一個問題：「當我覺得發洩憤怒的感覺，實在太好了的時候，我如何放下憤怒？」他們說：「當我覺得某人實在很笨的時候，我就是愛找他的碴。」我不知道該如何回答他們。如果我們確信，放縱侵犯是好事，那我們可以改變的機會就很渺茫。不過，如果我們誠摯的禪修，有機會進入平靜的心，那麼我們就會知道，免於憤怒的心是多麼地美！因為我們不知道平靜之心的美，所以我們會抓住憤怒不放。從認同自我身體感的觀點，我們就會把情緒當成是自我，是自我的情緒。在那樣的情況下，就會覺得憤怒的力量讓人覺得舒服。當我們為這個力量感到義憤填膺，正義凜然的時候，憤怒就會覺得能量充沛。憤怒提供力量給我們的自我感，這麼一來，就會讓我們斷定憤怒是好的。我們相信自我會從發洩憤怒中得到能量。只要我們沒有深入地探究自我的這一個層面，我們就會被「發洩憤怒一定會對我們有利」的想法給愚弄了。

坐在這裡談論憤怒，憤怒是不是聽起來很瘋狂，但是憤怒的發生過程，就是如我們所說的這樣。生在太平盛世的人，完全無法瞭解，人們為什麼會犯下最可怕的暴行。我們如果不是置身於幾年前的南斯拉夫（Yugoslavia），或是更早之前的盧安達（Rwanda）——或是有誰知道還有哪裡——我們聽到所有的屠殺、姦淫擄掠、難以理解的慘狀，要去接受它與理解它是非常困難的。但是，如果我們向自己的經驗探詢，誠實地瞭解自己陷入情緒的經驗，誠實地瞭解情緒佔據自己的經驗，我們就可以瞭解這些暴行。當事情發生時，當我們被憎恨佔據時，當我們允許自己相信，發洩憎恨將會解決問題時，我們可以觀察每一個階段的情況如何，然後，我們讓自己變得什麼事情都做得出來的情況是如何。

面對後果

有時候，在我們經歷了勃然大怒之後，怒火消退，我們只是不斷地阻止自己，試著再也不要去想憤怒這件事。這種處理自己錯誤的態度是沒有用的。我們一開始就被憤怒掌控的原因，是因為我們內在的某些東西尚未認清楚。

在暴怒之後，我們也可以不要隨順自己逃避感受的習慣，進而轉向憤怒並且完全地接納憤怒。我們內在的某些東西可能會害怕：一旦我們轉向憤怒並且完全地接納憤怒，我們將捲入被憤怒掌控的危險。的確是如此，所以我們需要敏銳地及善巧地處理這件事；而藉由正確的修行，我們就能完全正視自己疏忽的結果（譯註：指生氣了是疏忽的結果）。那些結果是令人痛苦的。如果我們始終不帶批評，上面提到的那些令人痛苦的感受，會漸漸地讓我們瞭解，不論憤怒顯得多麼誘人，只要允許自己追隨憤怒的能量，就會導致事情惡化。我們就失敗了。當我們開始感受到修行的利益，我們就會更有意願面對自己的弱點。在失去平靜的羞辱之後，我們就能停下來反省，就能謙卑的承認說，「我真的氣瘋了，不是嗎？——我被憤怒沖昏了頭。」

暴怒過後，在心裡重播暴怒的戲碼也有用處。我可能注意到怒火在腹部翻攪，不過，由於我沒在這個部位好好注意怒火，火氣就繼續向上竄燒到我的胸部，然後是我的頭部，然後開始從嘴巴冒出來。只要這樣的沈思就能準備好自己，讓我們下一次快要被大爆炸給襲捲時，可以記得自己。我們可以回想，上一次我們追隨情緒的下場，然後，在這一次找到別的方式來疏導怒火。去慢跑——跑到你精疲力竭。洗冷水澡，作瑜珈，行禪——如果需要的話，可以快步走；就是不要按照憤怒行事，讓它支配你，讓它驅使你去造更多不善的業（*kamma*）。如果在我們完全冷靜下來之前，就嘗試思量憤怒的前因後果，那麼我們就還是有可能再次被憤怒掌控，繼續停留在事件的情節中，想著：「我是對的，我完全是情有可原的！」等等。即使是這麼想，只要我們願意，我們也還是可以從中學習。有些生理上的運動，在初期可能是有必要的，那是消耗能量的方式，以便我們可以在適合的狀況下，思考憤怒的前因後果。

努力不懈的益處

另一個看待憤怒的有效方法，是把它單純地當成能量。這是我們要去淨化及轉化的能量。它不是只要加以擺脫，或是發洩的東西。它是需要被瞭解的東西，為了要瞭解它，我們同時也要淨化我們跟它的關係。

第一階段的淨化，是圍堵或約束（譯註：收攝）。我們約束自己，不把內在獲得動力的推動力量（譯註：生氣的能量）付諸行動，不管這種經驗對我們而言，是多麼地不舒服。念覺知的約束力，能帶領我們明智地，有創造性地使用這個能量。

有一個好朋友曾經建議我，回家訪視是檢測憤怒最好的機會。我想他是對的。我知道，每次我回到紐西蘭去見我的家人，約束情緒反應的機會就多得不得了。憤怒的機會彷彿源源不絕。當有比較多小孩，或是賺比較多錢的家庭成員受到讚揚與賞識時，我這個已經努力修行二十多年的出家人，卻沒有受到賞識。我年紀比較輕的時候，家人用這種冷酷無情的態度，對待我所選擇的信仰，讓我感到非常沮喪和生氣。當然我的理性會為家人的行為找到合理的解釋，可是在內心，我可以聽到我憤慨的聲音說：「那我呢？我每天早上起床奉獻我的生命給所有的有情眾生，而且辛勤工作幫助他人，難道這些都不算數？而且，而且……」我會定期地感染到喉嚨發炎，眼睛發炎，或是其他毛病，這些毛病，不外是我與憤怒在內心掙扎的症候。當我在生理上及修行上都年長了一些，這些內在的聲音就變得安靜多了。我已經瞭解，不需要反應的感覺有多好，所以我可以莊嚴地不反應。我不能說內在的聲音沒有了，但是我對待它們的關係已經變得跟以前不一樣。我發現我可以尊重它們。最少，我可以容忍它們！有了這種內在的轉變，回家訪視就變得比較和諧。

藉由修行，我學會把「那我呢？」這樣的想法，看成是自己內心珍貴能量的展現。如果我們想要，我們是可以隨意地讓心的無明（譯註：心識活動）遮蔽這份能量，讓憤慨及指責消耗這份能量，不過我們也可以自由地，把同樣的能量用在心力的培養。持續成長耐心，持續滋養悲心；而敵意、憤怒與指責也不是這些美德的敵人。這種未經訓練的能量，是我們心在何方的指標。

有時，我會站在寺裡的堆肥旁，有覺知地聞一聞堆肥毫不吸引人的味道。然後我繼續思考著，這堆腐臭的堆肥，很快地將滋養美化花園。只是因為我們的心顯得粗糙和不吸引人，並不表示我們就是壞人，或是那個能量本身應該被除掉。我們應該以智慧克制我們的原始反應，比較深入地觀察。

這樣的培養（修行）過程有時是很艱辛的，不過培養的過程總是會帶來益處。我剛出家的時候，曾經有人朝我丟了一顆蕃茄，我花了好幾天的時間才克服了精神上的創傷。幾年之後，我現在可以說，我不需要再花那麼多時間了。這麼說，並不是天天有人丟我蕃茄，而是有時候，當人們批評我的作風時（，我只要花一點時間就能克服精神上的創傷）。我把這樣的事，看成是改變的例子。我對「永遠不再有憤怒感」的議題不感興趣。我比較有興趣的是，能處在種種反應中，自由地承認這個能量，並為反應負起全責——不再被反應驅使。這是我們僅有的能量。這是修行的能量。我們的任務是接受訓練（修行），讓我們能如實地辨認出情緒的能量，而不要把它誤以為是我們的敵人。

把我們情緒的本質，看成是必須沈溺或發洩出來的東西，會限制了生命中的潛能。例如，我們已經為毀謗所傷害，而仍然停滯在憤慨不平的階段，覺得不可原諒，我們遲早都要辨識出，是自己在憤恨不平。我們繼續憤恨不平，只是因為我們相信憤恨不平，會為我們帶來利益。但是憤恨不平沒有任何利益，只有讓所有的混亂再加上痛苦。以念覺知和智慧的沈思，重新檢討這種處理憤恨的方法，我們可以學會，收回我們投入到憤恨不平裡的能量，找到第一個寬恕的原因。寬恕，我們耳熟能詳，它不是忘記的意思。寬恕的意思，是沒有「把心的能量花費在負面心態上」的痛苦。我們不必消極地投入我們的能量。

寬恕是一種選擇。如果我們想要，我們可以將寬恕導向遠離痛苦，增進自由的種種道路上。

從佛教修行的如實知見，憤怒的感覺並沒有什麼錯誤。在佛陀教導正念呼吸的經典當中，他教導我們，如實覺知我們的任何感受，並**全心地**覺知感受。如果我們覺知到快樂——就如實覺知快樂。同樣的道理，如果我們覺知到憤怒，我們如實覺知憤怒。我們不準備通宵達旦地觀察憤怒的轉化，但是，當我們比較熟悉憤怒以後，我們將體驗到，不與憤怒抗爭所產生的自由。

不過，這種改變並不會永遠好受。有時候會覺得改變很好，那是因為不常常被憤怒燒傷；但，有時候會覺得改變讓我們好像快死掉了。我們被沈溺，或是壓抑的狂野能量餵食已久。戒除我們的癮，需要付出改變的代價。不隨順我們對情緒的習性反應，這個過程是充滿了挑戰的，我們不應該看輕這個過程。因此，所有關於精神修行的教導，以及善知識在修行道上的支持，都鼓舞著我們，在放鬆的狀態中改變自己的習性，直到自己在自信心（譯註：因修行而生的信心）中成長。這麼一來，我們非但不會在身心混亂的狀態下認同有限的自我，反而還會在覺知中找到真正的自我，從中生出自信心。

自然浮現的自信心，讓我們有智慧，觀察到「假的是假的」，如佛所說的一樣。當我們看清假的就是假的時，我們可以看清真的就是真的。當我們捨離種種號稱會得到能量的虛假方式，像是沈溺於憤怒及貪欲，我們就會自然而然地與生命建立新的關係——與生命建立比較真實的關係。我們注意力的焦點，不再那麼膚淺——就算我們是來自一個有傷害別人傾向的環境，我們也會對內在的動機有感覺。有了這種了知，我們的心就會擁有力量及自信心。

佛陀自己說，他沒有任何敵人。那怎麼可能？即使是他的親戚提婆達多（Devadatta），都要找人暗殺佛陀。更別提跟提婆達多一夥，企圖接管僧團（Sangha）領導權的出家人。佛陀說他沒有敵人，因為，他是從完全與自心合為一體的內在經驗所說出來的。由於佛陀並沒有讓自心的能量流於疏忽（譯註：佛陀都處在覺知中）、他的內心永遠不會出現敵意的想法。對佛陀而言，每一個人，即使是要殺他的人，都是朋友。也就是透過這樣的了知，佛陀說：「就像雨水不能滲透鋪蓋濃密的茅草屋頂一樣，情緒也不能侵入訓練精良的心。」

謝謝您們的傾聽。

誰說感到恐懼是錯誤的？

看清假的就是假的，
看清真的就是真的，
這樣的人過著完全真實的生活。

法句經第十二首

禪修課程結束後，我們又開始恢復交談，有很多人提到他們在禪修期間感到非常的恐懼。雖然外在並沒有事情值得害怕，我們又和一群再美好再安全不過的人一起禪修，但是這並不能讓恐懼不生起。我想知道，這次在我們這個團體當中，有誰是沒有感到恐懼的？我想知道，我們對恐懼的反應是什麼？我們當中有誰沒有對恐懼賦予負面的評價，有誰沒有對自己說感到恐懼是錯誤的？

所以是誰在說感到恐懼是錯誤的？當我們感到恐懼時，我們聽到內在有一個聲音說我們不應該感到恐懼，是誰這麼說？這是一個很重要的議題，我想要在今晚深入地探究這個議題。

仔細地聆聽

我們剛聽到這個議題時，可能會以為議題所強調的是：「誰說感到恐懼是錯誤的？」好像我們可以發現是誰說「感到恐懼是錯誤的」，然後叫他們說感到恐懼是無妨的。這種反應是可以理解的。當我們發現難以苟同的事時，我們剛開始的反應常常是試著要找到代罪羔羊。但是，如果我們把這個議題所要強調的改成「誰說感到恐懼是**錯誤的**？」又會是如何呢？

如果我們感到恐懼，我會建議大家，一定要全心全意地感覺它，完完全全地覺得恐懼。我們一定要瞭解，說「感覺害怕是錯誤的」的這個人，既然有這個特質，這個人就同樣也會說感覺其它很多事情是錯誤的。這個人總是無止盡地批判或譴責。藉由讚美和指責，這個人就能縱情世界、消耗世界，吞食世界。

佛陀說：「以讚美和指責為食，就像是以他人的口水為食一樣；這兩種方法哪一個比較好？是吐出來的？還是嘔吐出來的？」這個強制譴責的心以偏袒批判為養分，以對、錯、好或壞評斷事情為養分。我們大部分都非常喜歡居於上位，批判下位。

這個相同的人也會開始以讚美出現，當事情進行順利，我們覺得生命的經驗是愉快的。它就會說道：「你真的做到了，你做得非常好。很快地，所有的人都會想要聽從你的智慧結晶。你就會飄飄欲仙；你功成名就了。」這個特質以讚美和指責，獲得和失去，成功和失敗為養分。這就是自我的某個

特質，佛陀說有了這個特質，就成了世界的奴隸。這個特質以假的，不真實的能量為食糧。

當我們出現以假的能量為養分的狀況時，我們不必覺得不舒服。我們也不需要譴責它。我們只需要如實地看清它。能夠看清假的，這件事本身就是真的。佛陀說：「看待假的是假的，我們知道真實的；誤把假的當成真的，我們受困於虛假的當中。」當我們在批判自己的恐懼時，就是我們看清自己消耗假的能量的時候，我們要如實地看清這個習性。從批判與譴責之中尋求的認同，是非常有限的認同，而且也是讓人精疲力竭的認同。它代表我們必須要時時能得到成功及勝利。我們總是會有一個敵人，需要去擺脫掉。相形之下，走在正道的人，超脫於對和錯、正和邪，具備能看清、聆聽、瞭解並有意願接受所有經驗的覺知。

恐懼就是如此而已

因此，我們的修行是一種要改變習性的方法：改變沈溺在責備的慣性，改變贊同或反對恐懼的習性，改變贊同或反對任何自我經驗的習性。我們的修行，即是自己把視為自我的性格，接納到覺知裡，在覺知裡靜靜地聆聽，自在地感受。如實知見恐懼——沒有批判。恐懼剛開始是「我覺得害怕」的意思。不過如果我們持續聆聽並感受恐懼，「自我」就會消失，僅剩下**感覺恐懼**。恐懼，又有覺知，在我們的經驗（譯註：在此指恐懼經驗）當中有個覺知的存在，它不是推也不是拉，不是迎也不是拒，不是贊同也不是反對，不是不贊同也不是不反對。不過它也並不是代表我從此會有一個新的，固定的認同叫做覺知，因為我無法擁有覺知的存在。任何想要擁有、把握的感覺，我們也能單純地接納。

之後我們開始辨識出，我們的貪愛和恐懼是一體的兩面，它們被緊緊地黏在一起。當我們看清貪愛和恐懼之間的關聯，我們就再也不想要沈迷於貪愛之中，因為我們知道，每當我們沈迷於貪愛，我們就是在為未來建構恐懼。恐懼是貪愛的另一端。如果「自我」落入貪愛，「自我」就看不到，自己落入求不得的恐懼到什麼程度。如果我們能與我們想要的、欲望的與希望的感受自在地共處，如果我們在生活中能清楚地觀察、正確地瞭解，那麼求不得的恐懼就是那個想要的、欲望的與希望的感受，它就是如此，求不得的恐懼就不是一個問題。要不然，即使我們看不到恐懼，結果也是一樣：在我們執取想要得到的貪欲之時，我們也就同時執取了求不得的恐懼。我們很納悶，這麼多自我的恐懼從何而來。生活過得比較奢侈的人，比較富裕的人，為什麼會有比較多的恐懼？答案是因為他們隨順比較多的貪愛。恐懼和貪愛是一體的兩面。當我們正確地觀察其中的一個，我們就會對另一個有比較正確的瞭解。如果我們想要從過度的貪欲當中解脫，那我們就得看看自己如何感覺恐懼。當我們感到害怕時，我們要把恐懼帶入覺知中。如果，它是非常強烈的恐懼，偶爾會有強烈的恐懼，像是恐怖或是驚慌，我們至少要記得約束「說這是錯誤的」的習性。我們不是說恐懼是正確；我們不是試著去覺得恐懼的好。我們是要解除內在那個「說感到恐懼是錯誤的」的聲音。感到害

怕不是錯誤的，感到害怕也不是正確的。當我們感到恐懼時，我們要全心全意地、自在地，沒有批判地去感覺恐懼。我們既不是贊成也不是反對恐懼。當我們開啟了比較開闊的覺知以後，我們就可以把恐懼接納到覺知裡，清楚地探究恐懼。我們是用自己的覺知，深入地探究恐懼，而不是藉由閱讀書籍，或是對恐懼的想法來探究恐懼。當我們真正感到害怕時，經由想法而瞭解的恐懼對我們一點用處也沒有。我們可以聆聽，感覺，觀察我們感到恐懼時，整個身心緊縮僵硬的實際情形。

恐懼不是一件事物，它是一個活動過程。恐懼是心識力量壓縮窄化的活動過程。當我們遭遇到會危害身體的情況時，體內的血管就壓縮窄化，讓我們變得緊繃，以獲得較多的力量，能迅速離開危險的情況。那是理所當然的，是一種正當的反應。可是為了想像的理由或威脅，我們常常作出相同的反應，這就是不恰當的。我們發展出非常複雜的花樣，來遮掩「是自己在製造恐懼」的覺知。可是不知道為什麼，我們卻覺得自己是恐懼的受害者。當我們處在無能為力的情況時，我們唯一能做的，就是批判恐懼是錯誤的，認定自己失敗了。用我們良好發展的清明覺知，不批判甚至不去追問，我們就可以展開心胸，超越這些有限的反應。覺知是單純地，願意如實地接受一切。

當覺知勝過了否定及遮掩的習性反應，是自己正在製造恐懼的活動過程就現形。我們感覺整個活動過程的發生，我們感覺是自己在製造壓縮，這個壓縮阻礙了生命中的情感、美、智慧及愛的感覺。或許，我們也會知道愛的感覺一直都在生命中。事實上，愛是最自然的狀況。我們看清，只有自己在不覺知的情況下，所製造出來的「恐懼的壓縮」能阻止愛。當我們親自看清楚，我們就不會努力讓自己的愛多一些，也不會努力讓自己不害怕。努力讓自己的愛多一些是浪費時間。就像你在銀行的錢已經花不完了，卻還努力賺錢一樣。

真實何必假裝？

如果我們看清是自己在阻礙心的光芒，我們就能開始去感覺，在阻塞的習性背後究竟有什麼東西。如果，我們要去感覺在阻塞的習性背後，究竟有什麼東西，那麼，阻塞的習性，就是我們開始想要觀察的目標；我們努力合成而來的新的自我形象，不是要觀察的目標。一種不批判的、不譴責的、完全寬恕的、耀眼的愛，完全可以接納的、令人愉快的、完美的、和善的、新的自我形象顯現了，要把這個新的自我形象，當成一種完全沒有吸引力的幻想，是既不可信的又沒意思的目標。真正要觀察的，真正要注意的，是在自我反應的核心之內，感覺到的生命的真相。不必假裝不害怕，不必假裝不為讚美所動，不必假裝不會討厭指責。例如，在我們感覺到指責（譯註：是指「在自我反應的核心之內，感覺到的生命的真相是指責」）的時候，我們不喜歡指責，我們也全心全意地接受指責。真相為什麼要假裝？有人稱讚和感激我們的時候，我們感覺到愉快，我們恰如其分地知道愉快。當我們感到害怕時，我們說：「是的，我感覺到害怕。」我們在內心感覺當時實際的感

覺，一直到我們跟實際的感覺之間沒有距離、完全密合，我們跟自己的感覺是一體的。

試圖跟感覺溶在一起會有一個風險，那就是，我們不知道如何去約束的情緒會出現。如果情況是這樣子的話，我們就必須老實承認，我們還需要培養比較強的約束力，比較穩定的性格。我們老實承認自己目前的狀況，不會努力要推脫、不會努力要克服、也不會努力要繞過任何階段或經驗，不會努力要成為開悟的人等等。我們坦承自己目前是經驗到限制，然後我們再回到培養注意力的教導，專心在呼吸上，培養念覺知。我們想要這麼做，並不是因為觀呼吸是愉快的，是對的，或有什麼專家告訴我們要這麼做；而是因為我們想要具備約束力，而觀呼吸的方法，至少可以讓自己放下自我、進入現階段透過直觀而來的真相（譯註：是指「不知如何去約束的情緒」）。

如果我們修行定（samadhi，三摩地）的時候，也是帶著這種全心全意的態度的話，那麼在修行過程中，就不會有內在衝突；在面臨自我的限制時，也不會失去覺知的自我批判。不管我們是用觀察靜默，或集中心識的修行方法，來增強心的感受力，我們一定都會來到我們覺得無法完整進入、完全進入或是安全進入的經驗領域。那是修行必經的過程。在我們要穿越危險的領域時，恐懼就是一種健康的反應。說「我們感到害怕」不等於「我們不能勝任」的意思。查老師以前常常說：「如果你正準備穿越高速公路到另一邊去，你應該感到害怕；這樣做是很危險的！」所以，在碰到恐懼時，如果我們產生了「你犯錯了，因為你感到害怕，所以你失敗了。」的反應，我們就小心吧！

讓我們試著以更深的耐心和意願來聆聽。

矛盾的力量

發現自己不會再胡亂的反應的人，
發現自己變得像大地般地有包容心的人；
就能冷靜面對憤怒、安穩如棟樑、
鎮靜如清澈寧靜的湖水。
法句經第九十五首

問：如何帶著客觀及如實知見的瞭解，在團體活動中有稱職的表現？評斷公不公平，常是採取行動及堅持不懈的驅動力；在工作團隊中作出評斷，挑戰基層工作是我的職務，該如何在工作中不同的層面，作出稱職的表現？如果不採取行動，我會覺得自己同流合污，還可能會失去工作。

牟尼度老師回答：的確，我們遇到衝突的時候，會有受困的感覺，一方面必須在所屬的團體作出負面的行動，另一方面又聽聞佛陀教導要培養客觀。這讓人覺得矛盾，痛苦的矛盾，不但矛盾，似乎還互相抵觸。我們聽到老師告訴我們：「事情就是如此。」或許你對於這樣的說法，感到不滿意並覺得生氣，可能反駁說：「這樣的解釋不夠好。」

這世界充滿了不公平，很多事一看就知道是錯的。多數人能夠清楚地判斷對的行為和錯的行為。讓我們反覆掙扎不以的是，如何把自己執著的判斷價值觀，同樣也用在深入自我的沈思。我發現一個有用的方法，即是覺知我們對世界是對是錯的考量——對外在世界的考量，是發生在心識範圍中的某個項目。然而心還有其他許多的層面，這些層面是不必以對錯這種鬆散的方式來思考。或許你曾有過這樣的經驗，當心是安靜的，而心仍能清楚的覺知著，我們會在這個心識層面，以不同的方式思考，例如：在這個層面，我們可以學著去辨識自己執著的內在觀點（譯註：同判斷價值觀，對錯考量），這些觀點形成許多自己比較表層的思想。我們一定要覺察比這些層面還要深的部份，才能開始有信心地回應各種情況。大部份的正規禪修訓練，就是想要創造適宜的條件，讓我們能熟悉內在觀點與心的習性。

衝動的批判心

今天開示之前，我跟某人正在聊多數人都有的內在習性，我稱這個習性為「衝動的批判心（compulsive judging mind）」。心裡面有一個習性，總是要對事情採取贊成或反對的立場。就像運動節目的播報員，滔滔不絕地說：「喔！這個好，這個不好；這樣對，這樣錯；你做的好；太丟臉了，你應該像這樣；你不該這樣說，他不該說那些，他該說這些，她應該在這兒…」一連串永無止盡的「該」與「不該」，此種思考的習性已經存在太久了，我們大概不知道它是多麼地無孔不入。

當我們禪修時，我們在極為單純的環境，好好地修行；禪修過程中幾乎沒有任何令人分心的事物。因為安靜的環境，有益於我們的注意力向內集中，讓注意

力變得越來越敏銳。如果我們適時地以正確的方式小心地運用受覺知（feeling-attention），我們就能辨識出這個批判一切的習性，然後開始客觀地觀察這個習性。

舉個例子來說，想要讚美或表揚的欲望在心中生起。當自己的才智被發現，你希望聽到別人讚揚你的才智之時，你覺察到貪欲。所以你想：「我只要在某人面前表現一下，他們就會給我小小的掌聲。」我舉的例子或許不夠細緻，但實際上，我們的心經常是如此運作的。就這樣欲望生起了，然後在你辨識出欲望時，你開始想：「喔！真糟糕！不應該有欲望的；我應該超越需要讚賞與愛慕的境界。我已經修習這麼多年，可是我仍然有這樣的心態！」

有一次，我向查老師抱怨自己的身體不好，自己真是不幸，希望得到他的同情；沒想到他反而嚴厲地對我說：「如果事情不該這樣，就不會這樣」。

所有發生在我們身上的事件，都是有原因的。所有內在或外在的現象，都是因為有種種的理由，才會生起；所以毫無疑問地，這些現象就是應該出現。你會有那些想法，是有原因的；你會有那些感受，是有原因的。有趣的是我們忘記了教導：我們的問題並不在於為什麼我們會有那些想法；因為想法的起因是在於過去，除了想法以外，我們是無法約束的——可是，我們卻因為有這些想法而批判自己（譯註：批判想法不會解決問題，反而會製造問題）。在告訴自己：「不該這樣想，或不該有這種感覺。」時，其實是在束縛自覺的道路；我們實際上是在污染自我的覺知。

為了瞭解心識比較深層的運作方式，我們可以利用精進禪修，讓心變得細微敏銳，足以探究心識的較深層，以不同於習性的方式，來看清心識的深層。如果我們夠細心且有技巧，我們將能學會如何解開習性——造成痛苦的原因。

以上的例子說明了，生命內在的自我觀點，自我貼近生命的方法。如果我們是採用衝動的批判心來經歷人生，衝動的批判心就會讓我們處於分裂的狀態。我們會一直感覺有個挑戰存在，而沒有內在的平靜。這樣的習性根深蒂固地限制著我們，以致於我們以為習性是天生的。但是習性不是天生的，它是我們學習而來的。而且幸運的是，我們也可以去除習性，讓它不再以一種毫無效益的方式，來消耗我們的力量。

不批判的覺知

新堡（Newcastle）的中部地區有一座教堂，大門口漆著「憎恨所有的惡，喜愛所有的善」。如果我們在這種薰陶之下長大（在座有很多人是的），我們將無可避免地被這個教條導向內在分裂的狀態。根據這個教導——我個人相信，這個教導與耶穌之道「神愛善而憎惡」完全相違。神擁抱善良的人，並且將他們帶到美好的天堂，讓他們獲得永無止境的快樂；神把可惡的人拘禁到地獄，讓他們承受永無止盡的痛苦。有了這樣的薰陶，縱然知道自己有錯，我們還是想要成為良善的，這時，我們就會開始扮演上帝的角色；我們在心中建立全知全能的暴君，代

替上帝無時無刻地進行著審判。結果我們永無止盡地偏袒贊成或反對自己，這樣做是非常可怕的，這樣做就把自己分裂了。

幸好，偏袒一方不是應盡的義務，我們不是一定要偏袒一方。我們不必隨順這樣的衝動（譯註：指「衝動的批判心」）。帶著單純的、仔細的、仁慈的、耐心的注意力，我們就能知道衝動只是心的一個習性。衝動並不是心的全部，也不是自我。看清衝動之後，慢慢地我們就比較不會陷入衝動當中。只要我們不隨衝動起舞，不藉由批判來批判心：「我不應該批判」，那就消除了滋養習性的溫床（counter-force）。我們將能如實地瞭解批判心，它就是這個樣子。有批判心本來就沒有什麼不對，批判心評估及區分的能力，是人類用來生存及獲得安全的一個重要智慧。問題是出在，批判心的作用太過廣泛地運用在日常生活中，而且批判心沒有靜下來的時候。經由敏銳的受覺知（feeling-investigation），我們將會因為如實知見批判心的實際作用，而看清它過度活躍的這個狀態，再讓這個過度運用的批判心重回它的本位。這麼一來，我們不僅能帶著全部的注意力，還能帶著平靜及些許的平等心去體驗正在發生的事。每當我們客觀地觀察批判心——如實知見批判心——我們就是在淨化生命內在的自我觀點。

在我們生命的比較深層，有淨化的工作要做。我提醒各位，如果我們能自在地在心的各個層面進進出出，我們將會善於處理很複雜的狀況。在我們的日常生活中實際挪出時間，像是每天禪坐三十分鐘，自在就會增長。即使是專心靜坐十分鐘，保持平靜，並且將生命帶回完全沒有批判的感受，完全地接納當下，也會有非常大的助益。你要稱呼這個方法是冥思、靜坐，或任何你喜歡的名稱都可以！這是挪出時間珍視生命較深層的價值，保持心識活化的方式。我相信，當我們面對生命中比較世俗、普通的活動，在活動中我們得按照情況和人們互動、決策等等，我們將會擁有一個比較穩固的立足點。我們會依據內在清晰的觀點來下決策。

接受矛盾

如此一來，即使有矛盾或相互抵觸顯現了，我們的內心會知道有一個矛盾顯現了，帶著念覺知及約束措施（收攝六根），我們會允許它的存在，而不會覺得要作出設法解決它的反應。這就是淨化我們覺知到的衝動批判習性，是如此重要的原因。只要我們仍然慣性地批判自己覺知到的每一件事，不斷批判：「我不應該覺得這樣，我應該覺得那樣。」我們就嚴重地限制自己審慎思惟事件的能力。同樣的道理，如果我們不是有了矛盾經驗，我們是有著很美好的經驗，心是愉悅的：「哦，這真是太棒了！事情就應該是這樣，我真是做得太好了！」如果我們不能如實地看清這整個正在發生的實況，遲早我們將會擺盪到「這不應該是那樣」的想法，而再度迷失。

只要我們陷入於衝動的、批判的心，我們以清明面對矛盾的能力就是非常的有限。身為人類，矛盾遲早會在生命裡出現，如果我們沒有在內心發現不批判的覺知，我們將很可能向外在形式尋求支援，會依然過度依賴風俗習慣和技巧、俱樂部會員和宗教信仰。但是只要我們真正想要啟發心識，讓心從上述的限制中解脫，我們就不會害怕被他人稱為矛盾的困境。我們貼近困境時，會以找出「接受

困境的覺知」的觀點——一個全心全意、非反應式的覺知。當我們面對矛盾時，我們非但不會立即向外在形式（譯註：風俗習慣和技巧、俱樂部會員和宗教信仰）找尋協助，或執取某些特定的觀點，讓自己再次覺得安全；我們反而會融入當時的矛盾，讓接受挫折能力得以增強。挫折將帶領我們找到增強的能力（譯註：接受挫折的能力增強），挫折是修行道上的朋友。如果我們一開始就知道這個道理，這個道理是非常有助益的。因為我們每一個人，遲早都會面臨不止一次的絕境，我們會完全束手無策。在那個絕境之中，我們所有的手段都已用盡，還是沒法解決問題，我們也還不斷地在努力嘗試。

蘇美度老師（Ajahn Sumedho）到英國後的一兩年，查老師（註：蘇美度老師及作者的師父）寫了一封信給他，信中提到：「向前找不到佛法，向後找不到佛法，站著不動也找不到佛法，蘇美度，這就是你無所住的立場呀！」這是真正有用的教導。我們修習過的各種形式或技巧，都各有其效用，也各有其限制。如果我們不能明瞭形式的作用，而對它們有過高的評價，我們最後可能會覺得，修行是無效的。我們或許會想：「喔！我遵守戒律並靜坐，我到寺院並參加禪修，但是仍不由自主地覺得修行無效，對修行失望透頂。佛法對我不起作用，畢竟佛法只是一個外來的宗教，我一開始就不應該招惹它！」我不止一次聽到人們這麼說。然而事實上，佛法並不是一個外來的宗教。你剛接觸佛法時，確實是會看到屬於亞洲的風俗習慣與文化形式，但這些外在的形式不是重點，佛法的重點是真理，而真理既不是屬於東方的也不是屬於西方的。

當我們逐漸瞭解，在面對日常生活中的事件時，是可以不要總是偏袒一方的，自由感就會因此而增強。當覺知由衝動的習性解脫，就會覺得內在擁有比較多的轉圜空間。我們會因此而思索得更清楚，感覺得更敏銳。心不再總是害怕出錯，也不再執迷一定要對。我們將瞭解對和錯，這兩者是一體的兩面。這個比從前還要自在的心，就能欣然接受困難與挫折，不帶任何批判的看待它們，將它們當作世界的自然現象。這樣的覺知會瞭解，何時何地該善巧地運用修行的形式，在何時何地該信任修行的精神。

無礙的智慧

對於覺知到「何時該採取行動何時該靜坐和回到內在」的問題，我們將會發現自己，慢慢變得可以接受彼此相互衝突的事件到心中，全心全意地承認它們，如實地接受它們——包括它們所含的力量與熱情——靜待著自心中浮現清明堅定的解決方案。在這個過程中我們並不會有妥協的感覺，我們會覺得自己是盡力而為，我們不會覺得被強迫去作對的決策。在自心中會知道，是自己要去作對的決策，所以我們就可以信任那個決策。經由漸漸增強的覺知能力，我們就能自在地容許壓力增加。實際上，允許兩個完全對立的事件同時進入覺知，這個能力（譯註：是指「自在地容許壓力增加」的能力）就會產生，這分能力能緩慢而確實地把「自我」去除。

我覺得最有建設性的觀點是：在不同的狀況下，作出正確行動所需的智慧，其實早已存在自己的心中。無礙的智慧，並不是一種我們必須去獲得的東西，它

是移除障礙以後，內心的自然活動。我自認為它是值得信任的。造成障礙的，是從恐懼及困惑產生的感覺，是時時刻刻煩惱「自我」與「我的」的感覺。這點聽起來有一點奇怪，但我們一定要學會，真誠地尊敬所有挑戰自我的情況。「不帶任何批判的覺知，耐心地容許極度兩難的困境呈現在此時此地」這就是淨化之道。這樣的修行將漸漸帶領我們以一種非常不同，但又非常自然的觀點，來看待生命中的種種困難。

謝謝各位的聆聽。

真正的舒服自在

智慧能放下較小的快樂，
去尋求較大的快樂。
法句經第二百九十首

我念高中的時候，父母常會鼓勵我參加由當地扶輪社（Rotary Club）所舉辦的年度演講比賽。我想他們要我參加演講，多半是希望我能繼承家族傳統，成為新教的牧師（Protestant preacher）。不論他們的動機為何，我都從比賽過程獲益良多。我記得其中有兩次我表現得相當好。其中一次的講題是，我當時心目中的英雄人物史懷哲醫師，另一次的演講題目則是，宗教是該讓人得到安慰還是挑戰。我對這兩個題目還是很感興趣，不過這一次，我想把後面這個講題當成我這一次的題目：宗教是該讓人得到安慰還是挑戰？不管我們的修行到了什麼階段，這個議題都值得我們來考量。我們在宗教信仰當中，所要找尋的是什麼？我們是在找尋安慰嗎？我們是在找尋一種撫慰的信息嗎？還是我們的宗教在挑戰我們？而為什麼我們認為宗教應該要這麼做？我這個已經出家的人，覺得這兩者皆有份——宗教是在找到「真正的舒服自在」以及「有技巧（譯註：善巧）的挑戰」。

在法中找到安慰

宗教安慰是怎樣的經驗？或它為何應該要如此？從佛教的經典到日常生活的經驗裡，我們都會發現，我們想要連結內在的生命，連結精神生活，這種衝動常常是苦所引起的。佛陀時代是如此，現代也是如此——不滿意或是不快樂，導致人們找尋比滿足感官之樂還要更快樂的東西。經典告訴我們，啟發佛陀過著捨離的生活追尋解脫的，並不是愉悅的感受。而是在看到老年、疾病和死亡之後，所生起的絕望。看到這些苦之後，讓尚未成佛的佛陀感到絕望，他想著：「這些事也會發生在我的身上嗎？」然後，當未成佛的佛陀——菩薩（*bodhisatta*）——看到一位出家人、尋法者、用生命找尋痛苦和絕望解答的人的時候，他得到了啟發與希望。

不過我們一定要知道，菩薩之所以能夠進行這項發現解脫道的艱鉅任務，是因為他已經為這項任務準備好了。在佛陀敘述自己修行歷程的記載裡，我們知道他花了許多生命的時光培養耐心、慈心、捨離以及許多的美德，因此他有力量來承擔這個任務。我覺得這些故事是在勉勵我們，要積極培養修行過程當中所必須具備的力量。學習「從自身得到舒服自在」也是要培養的力量之一。

從朋友得到安慰

今天有一群人到寺裡來埋骨灰。那是一位年輕人的骨灰，所以特別令人悲傷。這個年輕人死於非命，家人和朋友流露出十分悲痛的感受。我們都知道佛陀教導我們，因為有執著，所以我們有痛苦。但是讓正在面臨傷悲的人，學習這個教導，一點也不恰當。如果你失去摯愛的人，然後你去尋求佛教朋友們的慰問，而他們告訴你：「是的，你本來就不應該執著他們！一切都是無常的、苦的以及無我的。」這個回答未免太麻木不仁了。

當我們感到痛苦的時候，我們尋求安慰，在佛教所提供的各種善巧的修行方法裡尋找安慰，我覺得這麼做的話是正確的。除了因為失去親人的痛苦之外，我們周遭的環境還是有很多事情讓我們感到痛苦。現今地球環保的情況、各式軍事衝突、人與人之間的紛爭不斷——大到嚴重危機小至日常生活中的雞毛蒜皮——全都可以讓我們覺得悲傷無助。如果，在心中擔負著悲傷的時候，我們企圖要痛苦較深層的原因改變，在還沒有準備好的情況之下，我們可能會陷得更深，掉到絕望裡去了。為了解決痛苦，有時候我們所需要的，就是去找不會指責我們的朋友和同伴就好了。我們感到痛苦不是一種「我們失敗了」的前兆；也不是一項罪名。但是，落入世間的看法，認為感到痛苦就等於失敗，就是這麼容易。如果我們感到沮喪，接著我們就想要克服沮喪。但是，有一些東西是我們沒辦法克服的。有一些疼痛就是沒法按照我們的希望不要疼痛，或是在我們想要它痊癒的時候痊癒。在這個時候，有一個朋友有意願要完全接納我們的痛苦，就是最大的安慰。精神上的朋友，**善知識** (*kalyanamittas*)，就是生命中最重要的一類。

庇護所

有地方可以去也是同樣的重要，可以去的地方像是這個寺院，教堂等等庇護所。有一個像這個寺院一樣的地方，一個尊崇真理的地方可以去，我確定這就是很大的安慰。你不必等到有名、受歡迎、長得好看或是有錢才到寺院裡來，寺院的門常開，進到寺裡不收費。你可以帶你的痛苦來，獻上你的痛苦，覺得痛苦被接受了。這就是很大的安慰，而且是處理痛苦的技巧（善巧）。我的一位老師告訴我們：「不要等到你有問題了，才要開始建立友誼。」他那時是在談師生的關係，不過，我覺得這個原則，對庇護所也一樣適用。就好像我們搬到一個新的城市，我們會認真地為自己找到好醫師一樣，我們不會等到自己生病了才開始找；同樣的道理，有覺知地認識有益的地方和團體，不要等到碰到挑戰了才開始認識。

宗教儀式的立場

在修行方法裡面，舉行各式的宗教儀式，就是找到安慰的技巧（善巧）。迴向**功德** (*dedicating puñña*, *dedicating merit*) 就是可以去做的一種儀式，特別是在喪禮這種令人悲傷的場合，當我們對痛苦感到不知所措的時候。今天來的這群人——他們沒有辦法做什麼讓他們已經過世的兒子、兄弟、朋友可以重生的事。但是他們可以做一些有意義的事，長養美德 (*generate goodness*, 譯註：做功德的儀式)，是令人安慰的。傳統佛教徒

長養美德的方式是到寺院裡，一個獻給實相的地方，然後對寺院及寺裡的比丘和比丘尼做出實質的幫助（譯註：指衣服、食物、寺院和茅篷、醫藥等四事供養）。然後再將善行所生的功德或是美德迴向給這個過世的人。

這個主意可能沒法立刻迎合我們的口味，或是讓我們感到安慰，畢竟那不是我們（西方人）所熟悉的方式；不過當我們把這個方法當成善巧的工具來使用，當心在盡力長養美德的時候，仍然會有一種超乎想像的安慰感。我們可以用身體、言語和心意的表現來行善行；透過仁慈的行動、約束力、慷慨布施、誠實無欺的行動——這些有意義的行動來長養功德的寶庫，然後我們可以將功德迴向。每天，在我上床睡覺前，我都會將自己透過身體、語言或是心意所生的種種美德迴向給所有眾生。我需要花一些時間才能遍及「眾生（all beings）」——包括了我的老師們、父母、同伴、朋友、在上位者、敵人……迴向有時候得花不少時間；當我累得想睡，我可能會縮短一些，不過我從不錯過迴向這個修行，它對我很重要。

還有慈心和悲心的禪修。這些清晰的、具體的修行產生實質的安慰感，實質的安慰感會增強我們內心的力量。我們一定要知道，我們有很多的事（譯註）可以做，產生種種內心的自在。關於苦因這種最深奧的問題，我們不會無時無刻地一直反問自己的。

譯註：「很多的事」是指佛教提供的各種善巧的修行。不是隨散亂心所欲的很多事。

唱誦是另一件非常安慰人心的事可以去做。在非常絕望或是悲傷的時刻，我們仍然可以唱誦。當我知道我的父親因為連續中風住院，而每當我想要幫助，卻又沒法做出任何實質上的幫助時，我覺得既痛苦又無助。更糟的是，我發現我沒法將心安住在禪修上。不過，唱誦幫上了忙。在那個情況下，我覺得非常感激，僧團鼓勵我學會一些經典的唱誦。雖然在唱誦時，我沒有看見實相，但是我可以唱誦這些關於實相的、真理的偈頌。唱誦的行動可帶來實質的安慰。

佛陀教導我們，一定要先運用智慧選擇適當的時機和地點，再更深入真正的苦因。比方說有人肚子餓，你應該先餵飽他們，再教導他們佛法。佛陀教導比丘們不應該在人們肚子餓的時候說，他們的苦因是因為不懂四聖諦（Four Noble Truths）！正確的方法一定是先餵飽他們。如果我們對每一個正在發生的情況保持覺知，心中懷有正確的動機，我們將會馬上知道該如何表現。先看清事情真正的來龍去脈，然後再依此推敲演練，就會有適當的行為表現。雖然佛陀的教導鼓勵我們要挑戰自己，要探究我們如何為自己帶來痛苦，但是這個挑戰自我的艱鉅任務，有時候得等到自己身心自在了，才可以著手進行。

先安慰再挑戰

所以，給予需要的人們安慰是宗教的立場，這點是毋庸置疑的。但是這裡面有點矛盾：我們必須知道如何讓自己對善行感到舒服，但是對這些非常舒服的感受產生執著，卻會讓我們受苦。讓自己的生活過得舒服自在，是我們天生的偏好（preferences）。我們比較喜歡不要憂傷、不要難受、飢餓、痛苦、沮喪或是寂寞。有好朋友、身體健康而且心情愉快，這是合乎常理的快樂之道，可是淨化的修行意謂著，不要隨順自己的偏好，不要自認為我們需要這些安慰來獲得快樂。如果我們不瞭解不同的精神修行有不同的功能——如果我們以為隨順偏好就是安慰，那我們就不瞭解佛教稱為安慰的立場；如果我們認為不隨順偏好即是挑戰，那我們就不瞭解佛教稱為挑戰的立場——那我們就會混淆不清。如果我們想要遵循佛陀，或是任何偉大的精神導師的教導，開始挑戰自己日常的偏好，可是我們這麼做了以後，卻覺得內在的精神消耗殆盡，失去了自信心和身心自在，我們可能讓整個人覺得更糟糕。

不隨順偏好

淨化的修行需要去看清偏好的實相。因此必然會牽涉到不回應貪欲（desires）的挑戰。不要回應貪欲，是需要以心滿意足為前提的，然而在不隨順偏好之時，是不會有舒服自在的感覺的。先有這樣的瞭解很重要，因為當我們從事挑戰自我的修行之時，要是我們覺得不快樂或是不滿意，我們就會以為有什麼地方做錯了。

我常常對人們引述，自己剛出家那幾年在湯瑪斯·梅頓（Thomas Merton）的書中所讀到的話。有事情發生的時候，聆聽另一個修行教派，從另外一種角度的描述，可以讓我們變得更清楚。在《默觀的新苗（*New Seeds for Contemplation*）》中，湯瑪斯寫著：

這是怎樣的一場大毀滅：破舊的字句、陳腔濫調、標語口號、文過飾非，都慢慢燒成灰燼！最慘痛的是，即使是看似神聖的構想，皆一併燒掉。那是駭人的場面，偶像被粉碎焚毀，聖所得到潔淨，再沒有偶像能佔用神命定必須虛位以待之處：那個中心，那個存在的神壇，就是直接了當的「在」。

因為禪修的深入，我們一定是會有意願去挑戰自己的舒適。

別期望在默觀中尋獲避免衝突、苦惱、疑惑的途徑。反而，默觀經驗那深沉、難以形容的確信喚醒一種慘痛的苦惱，亦揭開不少心靈深處的問題，好像不能止血的傷口一般。每次得著深深的確信，便長出相應的表面「疑惑」。這疑惑決不是要與真實的信心對著幹，卻是不留情面地察驗、質疑日常生活的偽「信心」——人的信心；而那信心不外是照單全收相沿成習的意見而已。（《默觀的新苗》中文版由香港基道出版社出版 / 發行，羅燕明翻譯，2002.12 初版；英文版在 1974 年，由紐約新方向出版社出版 / 發行。）

覺知偏好

對待偏好的明智方法是承認每一個人都有偏好，但是，當我們沒有如實了知偏好時，我們會限定偏好就是自我。我們全都喜歡愉快的感覺——有生理上的偏好完全是天生的。比方說在靜坐時，我們應該要安靜、調整坐姿、集中注意力直到生理與心理和諧一致，達到完全集中的狀態（one-pointedness，心一境性）。在定（*samadhi*，三摩地）的寧靜當中，我們能覺察到心的實相，與身心散亂時是截然不同的。我們應該培養心一境性，當我們體驗到了心一境性的狀態，我們對它的價值就必信不疑（譯註1）。然而要達到心一境性，約束（收攝六根）是不可或缺的。當我們安靜的坐著，身體常常會感到不舒服，而這個不舒服就跟我們生理的偏好相違。如果我們不瞭解此時，我們不可以回應生理的偏好，那我們就不可能達到心一境性，無法更精確地覺察到心的實相。這時我們將感覺到不舒服，心煩意亂而變換姿勢。

譯註1：身安靜，心才覺察得到心識活動多（散亂）或心識活動少（安靜），甚至是心一境性（有覺知心，沒有散亂的心識活動）。

我們隨順自己的偏好是因為偏好本來就沒有什麼錯。實際上，是我們對待偏好的方式出了問題的。我們不回應偏好，偏好就無法控制我們。我們享受愉悅是天性，可是為了追求享樂，我們讓自己陷入紛亂糾結當中。如果我們的痛苦是因追求愉悅而起，那我們最先採取的態度，可能會站在反對愉悅的立場，而把佛陀的教導解讀成，苦因就是在我們喜好愉悅討厭痛苦（譯註：喜好愉悅勝過痛苦）的當中。如果那就是我們對修行的認知，我們非但沒法子透過修行去掉苦，反而很可能會給自己又添加更多的麻煩。我們必須記住以下這個訓誡，運用所學的教導要謹慎小心。出家人在每兩週一次的誦戒（*Patimokkha*，波羅提木叉）之後，會一起唱誦這個偈誦：**「錯誤的持戒將導致更多的痛苦，就像錯誤地抓芒草（*kusa*）將把手割傷一樣。」**印度的芒草是一種有韌性的草，有鋒利的葉緣。我想你們一定知道它的形狀。類似的譬喻像是，我們在花園裡，沿著行禪步道的邊緣割草，我們不拿鐮刀的柄，反而不小心抓住了刀刃，並因此而割傷了手。這麼一來，我們不僅增加了自己的痛苦，連草也割不成了。

為了要幫助我們正確的學習約束的修行，佛陀特別針對不淫戒說了那段偈誦。選擇不淫並不是為了輕鬆渡日。在佛教的律藏以及歐洲僧團的記錄裡，有很多在修道上違犯此戒的故事。因此我們的修行總是強調，在持不淫戒時要有念覺知。情慾是不能用意志力來盲目控制的；也不能按照情慾的情況，用慣性的批判「錯」或「對」就可以打發的；反而要用敏銳的覺知完全接納它們，就它們的原貌覺知就好。只是知道情慾，卻不追隨情慾。這個方法就是在運用「約束原始激情」的教導，這時能量（譯註2）會被接受而且被有效地運用在淨化心中貪、嗔、癡的過程。這時我們就可以不隨順那個我們限定為自我的膚淺的偏好（譯註：在這裡指「自我的情慾偏好」，平時可以是指各種被認為是自我的偏好。），而走向自在解脫的道路，不會添加更多的壓力。

譯註 2：當我們以覺知心接納情慾時，會發現情慾是一種被我們稱為情慾的能量，這時才可以把這個還原的能量，用作淨化修行的動力。

另一種形式的安慰

因此培養精神修行的工具一定要以正確的方式來學習。挑戰自我的偏好必須加上正確地瞭解才可以進行。如果我們總是培養舒服自在的感受，如果我們總是在想要舒服自在時，就用舒服自在來滿足自己，那我們就會變得永遠無法恰如其分地看待偏好。我們將永遠無法看清我們的喜歡和不喜歡只是限制心識的習性。如果我們總是追隨自己的偏好，那麼我們會老是覺得這些偏好就是「自我」。每一次我滿足自己所求的偏好，「自我」就覺得滿意，這個「自我」就會長大一點，快樂一點；而每一次我成功地避開我所不喜歡的，「自我」會對自己感到更滿意一點。但是佛法的修行並不會總是滿足自己的想要，不會總是拿掉自己的不喜歡。這個方法就是為了看清偏好限制自我的天性，所以我們不隨順自己的偏好。依循這些原則來修行（譯註），我們可以發現另一種層次的安慰。

譯註：修行原則是指 1 動機是為了看清事情的原貌，不被事情限制；2 方法是培養覺知、正確的方法、正確瞭解、有意願、約束偏好（不是隨順也不是不隨順）並看清偏好的實相。

安慰或快樂的初階，是透過滿足自己的貪欲以及順從自己的偏好而來的；而另一個階段的快樂，則是直接透過意願不去隨順貪欲而來的成果——透過「我們不必滿足貪慾」的瞭解而來的，透過「所有的偏好都會限制自我」的瞭解而來的。這也就是為什麼我會說，淨化之道——最主要的修行活動，是指違背偏好才可以學習到比較高階的安慰（譯註：和快樂是同義詞）——心識自在合一。這個比較高階的安慰，不僅僅是生理的、心理的或是情緒上的，它還是一種位於生命的核心，伴隨著瞭解和清明一起產生的心滿意足。

幾年以前我接受一個邀請，先到北京拜訪一位朋友，再和他一起去日本京都。我記得我一直想要去日本。既然我的朋友在大陸工作，我在拜訪了紐西蘭的家人以後，飛回英國的途中，多停一站大陸也不算偏離行程太遠。這個旅行計劃，早就已經在心裡盤算良久。現在終於能去日本，看看京都美麗的花園和寺院，真是太好了。不過真正成行以後，我從上海轉北京的班機被取消。我自己一個人在飛機場，口袋沒有錢（譯註：出家人不執持金銀）而且沒有地方住。又得跟憤怒的中國旅行團員爭奪下一班飛機的空位，真是折磨！幾乎沒有人說英語，而他們根本也不在乎我是出家人！最後，在二月份冰冷的夜晚，在護照差不多要遺失，在外面停機坪站立了很久以後，我終於搭上了一班非常擠的班機到北京。人到了北京，可是我們的行李被貼錯標籤，送到別的地方去了，還沒到北京，所以我一直到凌晨兩點才上床。這其間，我的朋友已經從香港開完會回來，他在會議中受到一位同事的惡意中傷，而他的班機也被延誤了。早上醒來，我們兩個人都喉嚨痛，都很淒慘！當我們開始討論去京都的行程時，很明顯的，我們沒有一個人想去。在這麼

多的計畫和期待之後，不要去的念頭竟然出現了，實在太不可思議了。我不想去的念頭還非常強烈。讓我既驚訝又高興的是，不要去竟成為最完美的考量。所以我們決定不要去日本。

那天傍晚的靜坐，我感到無比的快樂，我知道不一定要得到我所要。我確定無疑：滿足貪欲所得的快樂，遠不及不追求貪欲的自由快樂。在《法句經》的偈頌指出：「**智慧能放下較小的快樂，去尋求較大的快樂。**」那個傍晚，我更進一步的領會到佛陀智慧的觀點。結果，隔天清晨我們兩個都覺得精神回復了，於是趕到機場，去京都享受了一段快樂的時光。

平衡點

如果我們用錯誤的方式學習佛陀不隨順偏好的教導，誤以為追隨我們的不喜歡本身就會有功德，那我們也會傷害自己。佛陀本身在覺悟以前，也修了很多年的苦行。苦行讓他很不快樂，在修行過程當中，他還差一點死掉。最後他瞭解到：「啊！那不是痛苦的盡頭。」他早就知道滿足自己的貪欲，讓生活盡可能的舒適，並不會帶來真正的瞭解，因為當他看到老年、疾病以及死亡，他會感到沮喪和痛苦；可是修苦行，刻意地禁止貪欲，同樣也是不能解決問題。最後他決定要靠自己，一舉解決所有的問題，毅然決然地坐在菩提樹下，下定努力達到覺醒的決心。依靠累世所累積的美德，他終於能夠在自己的身心洞悉到：痛苦的由來，是因為固定偏袒贊同或反對自己喜歡和不喜歡的立場。學習如何不要偏袒贊同或反對任何事的立場，就是解脫自在。佛陀稱他的發現叫中道（Middle Way）。

佛陀說，中道是來自於正確地瞭解事情的本質。但是要瞭解事情的本質，我們一定要不隨順自我的偏好。持戒（*sila*），我們努力的約束「隨順不覺知」的習性。在正規的禪修當中，不管有什麼衝動的念頭要我們改變姿勢，都要訓練自己不要改變姿勢；當我們心的習性要隨順偏好時，我們約束自己的心，提起自己的注意力。我們想要知道：「我可不可以，選擇不要衝動地隨順這個貪欲、這個偏好呢？（譯註：在這裡是指改變姿勢）」

在《大念住經（*Mahāsatipatthana Sutta*）》裡佛陀敘述，在經驗愉悅的感受時，禪修者只是有覺知的坐著，單純地知道有愉悅的感受，對愉悅的感受不加料，也不扣分。但是，我們要如何才可以達到這個覺知的境界，有愉悅而不沈迷愉悅、追求愉悅以及想辦法得到更多的愉悅呢？透過約束自我，才能達到有覺知的境界。當愉悅的感受出現時，我們的習慣通常只是想要更多的愉悅。追求愉悅的衝動，是以喜歡愉悅的偏好為基礎的。可是如果我們慣性地、盲目地隨順這個偏好，就會造成不幸的後果：當有痛苦經驗的時候，我們就沒有能力約束自我不要去處理身體的疼痛。如果我們沈迷在擁有更多愉悅的習慣偏好當中，我們將會慣性地把身體的疼痛當成一個問題。但是，當我們只是想看清偏好的實相時，正確地瞭解就會生起。當愉悅生起，不是因為我們對貪欲有意見，而是由於我們想看清貪欲的實相，我們能不能約束自己「追求更多愉悅」的習性呢？不驅使自己滿足自我的貪欲，離開盲目的習性，我們才能開始感到解脫自在。

如果我們不瞭解佛教的修行，是要我們去挑戰自我的偏好的真意，那麼我們不是覺得愉悅是要去隨順的東西，就是覺得愉悅是要去對抗或批判的東西。我們不會料到介於這兩個選擇之間還有個中道。中道的教導是鼓勵我們去挑戰自我的偏好，打破事物令人愉悅或令人不愉悅的表相。有時我們會經驗到真正的疼痛和痛苦。我不是指在膝蓋上的一小點疼痛；我是指屁股跌落到地上的那種痛感。這個疼痛會一直持續到永遠的事實顯現了。我想：「我不能承受這種疼痛，我受不了這種疼痛。」當然，我比較希望疼痛不是這個樣子。但是法鼓勵我們約束「趨使自己試圖改變疼痛情況」的慣性。然後要我們願意接受疼痛本身的樣子，恰如其分的接受疼痛。這是觀智禪修之道，瞭解事物（譯註：在這裡指疼痛，平時可以指所有經驗）的實相。

如果我們仍然堅信事物顯現的樣子，如果我們不信任修行之道，那麼當疼痛、失望、絕望、悲傷、悲痛顯得那麼永無止境，而且那麼真實的時候，我們將會認為自己必須採取行動，來解決疼痛或是逃避疼痛；總之，做什麼都會比處在疼痛的狀況還要好。但是在覺知中，如果沒有作出要處在疼痛的承諾（譯註：意願），我們就不能看穿疼痛的現象。

生理自然的偏好

法鼓勵我們要從修行得到智慧：為了不隨順自我的偏好，一定要看清偏好的限制。偏好分為生理的和心理的，生理的偏好有時候是沒有辦法作太大的改變的，它們已經植入身體裡面了。例如我比較喜歡用花生醬和摩奴卡（Manuka）蜂蜜塗麵包當早餐，而不是泰國人喜歡的臭魚醬（fermented fish）。我相信在我有生之年，我都不會覺得烤土司塗臭魚醬和辣椒會比塗花生醬和蜂蜜更好吃。只要我知道那純粹是生理的偏好，這個層面的偏好不必變成一個問題，這個生理的偏好只是成長的環境使然。那什麼是我們可以改變的？我們可以改變的是我們如何看待自己的偏好。

如果我處在沒有覺知偏好的狀況，當**白衣**（*anagarika*，學法者）清早到我的**茅蓬**，為我帶了我喜歡吃的土司當早餐，我可能會沈迷在我的愉悅當中。我可能會誇獎這個白衣，告訴他說，他是一個多麼好的白衣，他的所作所為有多好。我會鼓勵他隔天早上再帶同樣的土司來。如果，他隔天幫我準備臭魚醬當早餐，我可能會不自主說出一些傷害人的話。沒有滿足「沒有覺知的偏好」，導致我心情不佳。如果「我」慣性地得到「我」所要，「我」可能會執著自我的偏好。那就是沒有覺知偏好。

依早餐事件為例，當我沒有得到所求時，要是我繼續忠於不要執取偏好的承諾，修行就會促使意願去單純地、恰如其分地覺知沒有得到所求的失望。然後我們會發現在愉悅的經驗中，那種接受疼痛的意願，會變得更明顯更清楚（譯註：覺知的意願不僅可以用在觀察疼痛上，也可以用來觀察愉悅。）。我們會發現自己將不再如此沈迷於愉悅及疼痛。面對自我的偏好不

僅是一種修行技巧，讓自我不再貪求當下所無的東西；更是一種修行方法，讓念覺知的培養得以強化。

如果我們有了覺知偏好的智慧，我們將有意願去約束自己「認為事物的表相是真」的習性，一直到能看清事物的實相為止。我們將會發現貪欲是一種心識活動。心識活動會產生，它會顯露，它會被感覺到，它也可以被不帶批判的覺知接受，而且它將會消逝，就像是在空間裡飄過的一片灰塵。空間不會干涉灰塵，空間也不會被飄過的灰塵所干擾。海洋有個海浪打來，海浪不能改變海洋的本質；對海洋來說，海洋有海浪奔騰，是再自然不過的了。但是海浪不代表海洋的本質。同樣的道理，在心識裡穿梭的貪欲也不代表心識。如果我們將這個過程看得清清楚楚，如果我們能約束自己隨順偏好的習性，一直到看清貪欲的生起和減去，那我們就會比較自然的看待偏好。

不管早餐的土司是塗上蜂蜜還是臭魚醬，不管這份早餐是符合或是不符合個人的生理偏好，心將不會變得興高采烈或是沒精打彩。主要的原理就是：因為我們能看清自己的偏好，所以我們的心就能保持自然。如果我們瞭解這個原理也同意這個原理的話，那麼我們就會有意願去忍受各種不符合自我的東西。我們將不會總是尋求讓生命愉快的事。我們將不會因為有了愉快的禪修經驗，就說：「我真的有很好的禪修經驗。」我常常聽到人們互問：「你的禪修怎麼樣？」然後對方作出類似這樣的回答：「沒有辦法，真的很糟糕。」如果我問他們：「有多麼糟糕？」他們會說：「唉，心不願安靜下來，沒有平靜的感覺，沒有清明。」我接著問：「你知道心不平靜嗎？你知道心不清明嗎？」他們會回答：「是的，我知道。」這樣的禪修有哪裡糟糕？只不過是這個禪修沒有符合他們的偏好罷了。如果有人對我說：「禪修很好，我的身體警醒、體力旺盛，我的心既明亮又清澈。我的修行實在太好了。」他們通常只是在說，禪修符合他們的偏好罷了。

訓練（修行）

訓練需要一種有覺知的意願，不去隨順自我的偏好。訓練不僅僅是高舉著哲學的主張「滿足自我的貪欲是錯誤的」。這只是用概念去貼近訓練而已。訓練真正的意思是指，我們培養不隨順偏好的意願，是為了要瞭解偏好，讓我們可以從偏好中找到解脫自在。改變自我的偏好或許沒法達成，但是我們從驅使自我的偏好中找到解脫自在。

我比較喜歡世界祥和，人與人之間和平共處。然而在現實生活當中有很多的衝突。我的偏好沒法得到滿足，那我是不是就要因此而落入絕望了呢？按照佛陀的教法，如果我真的落入了絕望，這個絕望就是沒有覺知偏好的下場。如果我們就靜靜地感覺悲傷與沮喪，可是這些感覺不會干擾到內在的清明與平靜，這才是處理「偏好沒法得到滿足」的智慧之道。我們覺知這些感覺（譯註：指悲傷和沮喪）；我們不會因為這些感覺，而不接受自己對所處的困境的思惟。

當我們誠摯地靜下來修行，而且將不隨順偏好的訓練原理內化，我們就不會貼近生命去尋找生命是愉快的，或是因為生命是不愉快的就認為生命是失敗的。禪修之前，我們也不會期待禪修是愉快的。如果我們禪修之後，沒有得到我們所期待的深刻的觀智，我們也不會覺得禪修是失敗的。當我們覺得人際關係是勉強的，我們不會要求彼此要有什麼進展，我們也不會認為一切都做錯了。我們覺得疼痛，疼痛是不愉快的感受，但是認為疼痛就是有什麼事做錯了，不過是在疼痛之上再添加不必要的東西而已。疼痛可能是很痛苦，但是如果我們有意願，有興趣地去貼近疼痛，挑戰自我的偏好，那麼這就是佛陀所說的教法，我們就是走在通往瞭解偏好的解脫之路。

有一種快樂是來自於，把過去一直以為是威脅的表相看清楚了。清明的經驗是透過瞭解而來的，瞭解貪欲並不是它顯現出來的樣子，瞭解疼痛也不是它顯現出來的樣子；當你經驗到了清明，你就能允許各種過去以為是不舒服的現象進入心中。在修行之初，當你對心中發生的事是有一點覺察的時候，你可能會注意到在心中發生的事全是各種無益身心的貪欲。你可能還會開始為心中的某些習性，感到難為情，那是因為你仍舊執取它們的緣故。如果我們正確地修行，約束「隨順貪欲」的習性，如果我們研究貪欲，觀察貪欲，或許有一天我們將會看穿貪欲。當我們帶著覺知靜坐時，貪欲、敵意或是恐懼可以在心中出現，不過，我們會保持清明、自信而且開放。我們在覺知中，而這些狀態在覺知中來來去去。它們在覺知中穿梭；生起、存在，然後滅去，但是它們不會干擾我們。總之，當我們有了這種經驗，這顆心正在學習住在安慰的另一個階段（譯註：真正的舒服自在）。

非常感謝您們的聆聽。

什麼是捨離？

心識不對誘惑產生執著的人，
就像鳥兒在空中不留足跡。
他們的心專注於別人所不在意的，沒有痕跡的解脫。
法句經第九十二首

捨離——巴利文 *nekkhamma* 「美善」或「美德的力量」，是所謂的十波羅蜜之一。我個人堅信，捨離是精神生活層面上最重要，卻也是最容易被忽略的一項；我這麼說並不是為我的出家生活作辯護。你或許會以為我會說捨離很好，因為我已經捨離了二十五年！其實，我和其他很多人寧願選擇這樣的生活，是因為瞭解到能捨棄**多餘的**——放下不必要的，而過著簡單的生活，有很大的好處。

我現在要談的不僅僅是放下外在的物質層面，像是不在下午吃東西。過午不食並不是道德或不道德的問題——過午不喝一杯牛奶，有什麼了不起！我也不是要談比較困難的部分，像是捨離音樂和性。這些男女出家人會放棄的事情，對他們而言，並不是捨離的核心。捨離這些音樂和性，是為了促進內在的放下而有的形式。對出家人而言，捨離這些形式是實用的，可以長養心的力量，讓心支持我們走在心路旅程。不可否認的，我們所有的人，不只是男女出家人，都需要這份心的能力。沒錯，僧團願意重視佛陀對捨離的教導，甚至發展出捨離的生活方式，但是，培養捨離對於所有想要得到內在解脫的人而言，是很重要的。

幾十年以前，羅馬天主教會還要求信徒們每個星期五不要吃肉，當教皇解除這個明文的禁令時，我還覺得有點可惜。儘管這項特別禁令的意義可能有些問題，但它至少對放下的修行，起了某些程度的鼓勵作用；我也還保守的以為，基督教的四旬齋仍然是個好主意。讓我們在一年當中有機會說：「是的，我準備利用這段期間，花一些精神觀察自己如何放下。」

實際上，如果我們不知道如何對自己的欲望說「不」，我們就很容易被外在的世界，以及內心的欲望所掌控。當你到琳琅滿目的超級市場裡，如果你不能對自己說「不」，你有可能會購買超出預算的東西；翻閱精美的目錄或是上網購物，你可能刷爆信用卡額度，照著市場的廣告購買，事後才開始想：「我為什麼要這樣做？」我們都對上述的場景感到熟悉——對多餘的東西沒有說「不」的能力。

在物質世界裡，我們可以看到：我們買了不需要的衣服、不需要的食物或是可能不會去聽的光碟，這些「無法說不」的情況。然而，內在世界「無法說不」的情況就比較難看得到；不斷賦予經驗：好、壞；對、錯；應該、不應該的精神衝動就比較難看得到。這種批評及賦予經驗如何如何的反應習性，阻礙我們以單純不加

料的方式接受現狀。我們過著捨離的生活，藉由培養有覺知的意願，來對我們可能想要或想做的事說「不」，對身心自在沒有幫助的東西說「不」，捨離生活最主要就是，利用外在形式的放下，來練習如何在更深層放下。我們學習放下的技巧。我們稱這個學習的過程為「訓練 (training)」因為它需要有技巧的努力。沒有技巧的努力很容易導致盲目，造成有害的壓抑。

實踐訓練

如果我們想要瞭解捨離，那我們就必須去實踐。有關這方面的修行資料不是很多。只有當我們努力實踐，觀察努力的結果以後，才能知道它實際的模樣。知道我們可以對自己說「不」是很美好而醉人的感覺，有時它會讓我們感到驚訝。我記得，我曾經為一個剛出家的年輕比丘翻譯，他剛剛進入僧團，對捨離的出家生活充滿憧憬。他請查老師開示，教他如何運用各種不同的方式培養「捨離」以及「決定」。這一位天真爛漫、精力旺盛的年輕人告訴查老師，他多麼希望能下定決心在三個月的兩安居裡，精進修行不躺下來睡覺（不倒單）、只接受托鉢而來的食物、一天吃一餐、只擁有三衣等等，他列出多項佛陀鼓勵的**頭陀行** (*dhutanga*，ascetic，苦行)。查老師聽了以後建議，如果他能下定決心在三個月中保持修行，不管發生什麼事都保持自然，那就是最好的了。查老師非常瞭解，剛出家的比丘在感受到捨離的力量之時，都會被捨離的修行所激勵。

有時，我們可能會有點過於強調捨離，而對任何一個願意聽我們講話的人談捨離功德，甚至把捨離強加在他人身上。這樣就會對具有正面意義的捨離造成傷害。幾年前，蘇美度老師必須為小分院的資深法師，緩和他剛當上住持的熱情。這位出家人設立一項規定：中餐的時候，所有準備供養的食物，要全數倒入一個大的塑膠桶裡——飯、咖哩、蛋糕，全部。他會攪一攪，然後舀幾杓到自己的鉢裡，再將這個桶子依序傳給下一個人。沒錯，這個捨離的方法可以有效地挑戰人們對食物的偏好，但是在現實生活中，並非每位僧團成員都從這個方法獲得相同的幫助。所以蘇美度老師以他的智慧送去一大盒包裝很精美，看起來相當美味的餅乾，並附上一張紙條「不是給桶子的」。

即使我們沒有特別捨離什麼外在形式，但是觀察放下內心多餘的東西是多麼困難，也可以讓我們學到教導。以我們坐下來禪修的那段時間為例，我們知道專注的修行怎麼樣平靜我們的心識，打開心胸，帶來清明及瞭解——我們知道那種平靜的心識狀態是多麼和諧，可是一旦我們決定：「好，我要把三十分鐘空下來，坐下來禪修。」然後試著專注，可是心識沒法專注。我們想：「怎麼會這樣？為什麼心識不能專注？心不需要這樣，我已經受夠它了，我要平靜。」這些想法就是我所說的多餘的東西。所以，我們可以放下多餘的東西嗎？我們有那種力量，能對衝動簡單說「不」嗎？

跟道德不同

要知道，我們現在是在談論捨離，不是在談論道德。有時候修行的這兩個面向——道德和捨離——會被混在一起談，這麼做是沒有幫助的。我們並不是在談論我們都知道的五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語以及不飲酒。五戒是道德層面，如果我們不重視五戒，就會導致傷害自己和傷害別人的後果。而當我們持守八戒時，比五戒多出來的三條戒即是捨離的戒。第六條戒是過午不食，第七、八條戒是捨棄娛樂、消遣、音樂、珠寶以及寢具的過度使用。另外，再把第三條戒變成宣示捨離的戒，將不邪淫延伸為不淫（完全沒有性生活）。這幾條戒就不再只是道德層面。依據傳統，佛教的在家居士被鼓勵定期持守八戒，以培養捨離的能力，放下跟解脫無關的執取習慣。這裡要談論的是技巧問題，而不是道德問題。

如果你覺得捨離可行並且想要試它一試，那我會鼓勵你們去做，不過我也會順便建議你們，不要告訴任何人你正在守八戒。讓守戒成為減輕自我的力量，而不是增強虛假的自我感。你可以決定，像是一個星期一次或是一個月一次，練習對某事說「不」。你可以對你想看某個電視節目的欲望說「不」——不是因為道德的考量，只是單純地要培養捨離的能力，不掉入內在的爭執或是盲目的壓抑。有了捨離的經驗以後，你會發現有意思的事——**你將會恢復你的能量**，你一定會的。如果第一次說「不」並沒有成功，那就多說幾次。這個能量剛開始會以發怒，或是坐立不安的方式顯現。當你碰到這種煩惱，你可能會以為捨離的修行並不適合你；或者你會覺得你已經超越煩惱了，如果是這樣的話，那麼你就不會對所有的能量與平等心產生任何的疑惑——你已經完全地平衡了。不過如果你還沒有到達平衡的境界，我建議你靈敏地，持續地堅持捨離的修行，跟這些剛開始的煩惱學習。

有時候，捨離的修行會帶領我們發現自己前所未有的能力，我們會驚訝，我們對別的事也能堅持捨離，和過去會屈服於事情的壓力之下截然不同。舉例來說，我對媒體有一種不信任感，可是我同時也覺得，他們的工作人員以及節目製作人很有說服力。電視及報紙的編輯顯然會派出他們最迷人的採訪人員，以便於獲取新聞資料，然而他們最後播放出來的，可能與當初蒐集原始資料時所構想的完全不一樣。

幾年以前，我曾經是持楚斯特寺（Chithurst）的住持，從布來頓（Brighton）來的某家電視公司的工作人員，迫切地想要得到我們的同意，到寺裡來拍攝一群正要展開宗教教育的兒童，他們參訪寺院的過程。對節目製作人說「好」似乎是很名正言順的，不過我的內心卻不太信任他們的動機，而且我懷疑他們是否會很小心，讓兒童能專心參訪寺院，所以我對電視公司說「不」。他們打了好幾次電話，試圖讓我改變主意，而我也很驚訝，我覺得保持初衷很容易。老實說，我有一點擔心校方可能會因為沒有攝影機而感到失望，不過我還是覺得該說「不」。結果是負責活動的老師感激地說，學校的工作人員都很高興，因為他們實在也不願意電視工作小組跟著拍攝，不過從來沒有一個人對電視公司說「不」。

策略式的挫敗

如果我們覺得無法做到捨離，那我們可能很容易就有內在的及外在的煩惱。就我個人的觀察，容易煩惱不僅讓我們非常容易受傷，還會導致盲目。如果我們總是讓自己的想要獲得滿足，我們就會一直滿足所求，失去滿足所求的底線。在現今舒適豐富的文化，我們常常不願意思考這種衝動。實際上，我喜歡「得到我想要的」，可是有另一部分的我知道，滿足了我喜歡的，就會失去我所渴望的「更深層的滿意」。

我稱捨離的修行為「策略式的挫敗（strategic frustration）」——我們開始以有用的方式來處理挫敗。日本禪宗的臨濟宗派（The Rinzai school of Zen Buddhism）正式把挫敗變成一種修行的技法，稱為公案（Koan）的修行。命令修行人去深思一個完全令人挫敗的情境，或是給修行人一個完全無法回答的問題，這個問題專為「鬆開」念頭設計。在這個修行過程中，極大的精神力量會累積起來，直到公案獲得「解答」時才得以宣洩。這個修行過程完全令人挫敗，而且它應該就是如此。我們可以觀察自己挫敗的經驗，不需要參加禪宗的課程，或是成為一個出家人，在你選擇要「跟隨」或是「約束」貪欲的時候，只是單純地觀察你當時的能量。衝動地跟隨貪欲會消耗我們大量的能量。

在貪欲生起以前，心識是什麼樣的狀況？心識其實還是不錯的吧？一點也不被任何貪欲打擾的心識是很平靜的。只有當貪欲生起了，我們才感到心癢癢的，不過，只要我們馬上去抓癢——馬上去滿足貪欲，而沒有停下來探究一番——我們就永願不會注意到貪欲是多麼的煩躁不安。當我們被貪欲掌控，我們就無法觀察貪欲的真面貌。貪欲，實際上僅僅是意識的活動——海面上的一個波浪。可是我們通常不會這樣看待貪欲，當貪欲生起時，我們通常會為貪欲所動。

貪欲生起了以後，我們有三種選擇。第一種是，我們可以滿足貪欲，這是暫時地擺脫貪欲，貪欲的煩惱減輕了，就會有快樂的感覺。不過，我們越常跟隨這個選擇，我們貪欲以及滿足貪欲的衝動就會越來越增加。最後我們就會越來越不平靜。另一個選擇是壓抑貪欲，假裝我們什麼都不要——也就是對貪欲加上一個視若無睹的評價。而第三個選擇是我們在覺知中約束貪欲。我們可以約束它，結果就會有美妙的事情發生。被體驗為貪欲的這股能量，會回復成為原始的能量。這樣的能量會促進修行的動機，帶領我們達到比滿足貪欲還更勝一籌的喜樂。所以讓貪欲挫敗，不是專為寺廟中一些不懂享受生命的怪人所設的作法。捨離，是真正讓我們學會如何接通內心深處能量之泉的方法。

當人們問我關於捨離的問題，我會鼓勵他們自己探究，而不要只是接受別人獨特的見解——包括我和我的見解。試試看就知道。如果你正面臨了困難，內心掙扎不

已——例如憂傷——你發現內心的掙扎很難放下，那就去注意一下這個掙扎的特性。你想要放下，但是你做不到。你問你自己：「我正在執取的是什麼？這個我正在背負著的多餘包袱到底是什麼？」很多的答案都只是習慣，習慣是由於沒有花時間如實地瞭解貪欲，瞭解貪欲只是心識的一個活動。我們太快採取我們應該贊成貪欲或反對貪欲的行動，而沒有在行動之前，先探究貪欲的實相。貪欲並不是它所顯現的樣子。我們可以問問自己：「我是否要依據貪欲所勾勒的模式而活，然後讓自己受到限制嗎？還是我要帶著覺知，在此時此地保持沒有批判的覺知，活在解脫的狀態？」我一直都認為這個省思非常有意義。捨離不是我們原先所認為的樣子，貪欲也是如此。有技巧地反對抗我們的貪欲，是不會讓我們少掉快樂的！

請不要認為捨離的修行是格外困難，或僅適用於少數人，其實，我們全都需要知道如何有覺知地生活，有權利跟隨我們指出真理的內心。我們都有潛力引導自己的注意力，朝向我們個人覺得重要的方向。當有人要說服我們時，我們也不需要害怕而屈從。如果我們透過自己的經驗，知道某件事是有價值的，那麼就讓我們全心全意地投入。捨離加上正確的了知，會在我們有可能落入煩惱時，成為我們的嚮導，支撐我們走向自己的真理之路。

謝謝你們今晚的問題。

祈禱與頂禮

儘管情緒的海洋颳起暴風，困難重重難以橫越，
依循正道的人們，仍然突破險境，到達彼岸。
法句經第八十六首

問題：祈禱在南傳佛教中扮演什麼樣的地位或是角色？

牟尼度老師：我很高興這個問題被提出來討論。雖然祈禱是屬於精神修行的形式，跟精神修行完全不同，但是我個人以為，祈禱是一個重要的修行功課，去除祈禱是不智的行為。我自己本身出家這麼多年，我每一天都會獻上自己的祈禱。儘管我可能沒有每天端坐禪修，但是我從不忘記自己的祈禱。換句話說，我視祈禱為生活中的要點。我無法想像，出家的生涯少掉了有覺知的祈禱會怎樣。

該人是怎麼樣談論自己極私密的事呢？要說明祈禱的定義，或是如何學會祈禱，就是這麼難。以我新教徒的成長背景，我們通常會假設人人都知道如何祈禱。作禮拜的時候，我們唱讚美詩、聆聽聖經的朗讀和禱告，但是沒有提到如何跟「神的旨意（divine principle）」交談。我們被告知：「只要請求，你們就會得到（Ask and ye shall be given）。」但是到底要如何請求呢？沒有人教我們。

最近我跟一位來訪的基督教神父談天。他隱居在北部，蘇格蘭邊界。我們從出家生活的悲欣，聊到拜訪他的人們。我問：「你教導信徒怎麼祈禱？」他的回答很高明，他說：「喔，不。祈禱不用教導——祈禱是感染。祈禱好像傳染病，你從有的人那裡感染到。」

我在泰國南傳佛教僧團生活了五、六年，所以我馬上瞭解他的意思。僧團裡是有些具有祈禱態度的修行方式，我真的覺得祈禱就是我在僧團裡「感染到」的。

我住在泰國時，並沒有完全意會到祈禱的重要性，一直到幾年之後，我在英國閉關（solitary retreat）碰到困難，才發現我的內在有一個聲音想要發出來。當時我讓自己閉關兩個月。除了每半月誦戒以外，兩個月之內我不接見任何人。我把自己關在持楚斯特寺（Chithurst House）頂樓的一個小房間，窗戶貼著描圖紙，讓自己可以感受到陽光卻看不到外在的世界。這一切全是為了增進修行，我以為自己一定可以掌握。我有一些東西要學，其中之一就是祈禱的價值。在佛教的修行中，早晚課誦的經典內容是唯一可以和祈禱比擬的。當我開始發聲，唱誦幾年以來日日唱誦的經典內容，我發現自己滿懷情感地唱誦著。由於自己的內在復甦與振奮，所以我能一邊讀誦一邊表達讀誦內容的意思：「願我身心自在，免除煩惱。」「願我沒有痛苦。願所有生命沒有痛苦。」帶著覺知的心意誦出這些字句是非常歡喜的。我記得它啟發我更深入地觀察，深入觀察之後，我開始用自己的字

眼祈禱。修行道上的一個重要步驟是指向有覺知的祈禱，我怎麼到了這個時候才瞭解這件事，而在此之前的僧侶生涯，我竟然一直把這麼重要的事情從修行中給漏掉了。

祈禱的動力

當我們發現怎麼樣為自己的心負起責任時，找到自己的話來表達內心深處的期許是非常重要的。祈禱開啟一條通道，透過它我們連結到心底的最深處；換句話說，就是把生命的所有面向全集中在一起，心意集中。祈禱也是一種結合精神的力量和外在行為的方法。當我焚香時，我靜靜地獻上這個祈禱，內容或有些許不同：「願此真理的香味遍滿我的生命，遍滿身行、遍滿語行，以及遍滿心行。」以感情和真心祈禱時，因為身體、言語和心全部投入，祈禱就會有力量。在焚香之時，某些事情也就是完成了。我沒辦法精確地說明「某些事情」是指什麼，但是這個「某些事情」是跟修行有關聯的。有覺知地連接我們期望的事情，有覺知地連接比小小的擔心還要深的領域，我們的生命就會因此而得到方向。依智慧思惟而獻上的祈禱，是一種流露我們最寶貴的心意的方法，也是一種讓寶貴心意帶領生命的方法。

當我住在泰國的時候，我注意到佛教僧侶和基督傳教士，共同使用某些專有名詞。泰國佛教徒常常提到「*adhitthan*（譯註：決定）」的重要性，「*adhitthan*」是泰文版的巴利字「*adhitthana*」。在南傳佛教「*adhitthana*」是指有覺知的決定意志，決定要以努力和奉獻來修行。泰國的基督徒在談到祈禱時，同樣也使用這個字眼——「*adhitthan*」。

談到我的祈禱生涯，在年輕時，我對祈禱的瞭解是這樣：有一個外在的全能的神，基於不可知的原因，祂是所有事情的主，如果你有票，你就可以從祂那裡得到特權，祂會滿足你的要求——只要你好好地請求。泰國佛教完全沒有那種想法。那不是佛教的觀念。出家幾年以後，我對祈禱的瞭解變成這樣：不必相信我正在跟一位我得服從和取悅的全能之神說話，這時，我就能誠摯地以聲音表達心願。

心渴望表達，也渴望被聆聽。你們當中可能有人通曉《聖經》，在《聖經·詩篇》第一百三十：「我從深處向祢求告。主啊，求祢聽我的聲音，願祢側耳聆聽我懇求的聲音。」我相信祈禱是最能夠滿足心渴望被聆聽的需求。我們這群人，在有神論背景下成長學會祈禱，之後覺得沒有得到滿足，退出了那個宗教的傳達方式，現在要我們再次開始祈禱，可能會感到不自在和不可能。「拾起祈禱的生涯」跟「過去在教會的祈禱經歷」兩相對照，可能會帶來嚴重的異議，甚至帶來恐懼。我記得我曾經提到，我很害怕自己最後會失去當佛教徒的信心，而又變回有神論者。結果那次的恐懼經驗，反而是找到自己再次進入祈禱生涯的過程之一。

藉由念覺知的修行，我們可以允許恐懼存在而不必相信恐懼。只是因為我們害怕有什麼事會發生，並不代表那件事就會發生。僅僅因為你為某事感到內疚，不一定表示你就做錯了什麼事；僅僅因為你想要某個東西，並不代表你得到它以後就會高興。我們都知道煩惱顯現時是多麼地煩惱呀！當我開始以覺知獻上自己的祈禱時，我也接納我的恐懼，除此

之外，在我能夠用聲音表達深處的渴望之時，我同時也覺察到一種新的感激之情。最後擔心和懷疑在我祈禱的時候消退，我發現一種自然的清明和自在。

有一個傍晚，我在持楚斯特寺帶領僧團時，某一個傍晚，有一個當地教堂的祈禱團到寺裡拜訪。在我說法之後，我問他們是不是有什麼疑問。團體當中有一個人舉手發問：「你有為誰做過什麼好事？你連祈禱都沒有。」我告訴他我天天祈禱。她回答：「哦，你沒有神怎麼祈禱？」我是這樣回答：「不管有沒有對象，陽光一樣燦爛。」陽光只負責發光，那是它的天性，同樣地，心的天性是發言和表達自己的思想。相信有一個外在的「祂」在接納我們是不必要的。

透過佛教如實知見的修行，她的問題幫助我對祈禱建立更清楚地瞭解。我發現我的修行是把注意力朝向內在，而那個發問的人則是把注意力集中在她祈禱的對象，也就是一個全能的神。我並不想從中介入那位小姐的信仰。可是當我祈禱時，我是為了心本身。如果心想要變得自由，心就會按照它的需要祈禱。我們的心一直都在發言，我們可曾聆聽？我們都有深處的不安，我們都有深處的渴望；藉由純熟的注意力訓練，我們可以與渴望和不安對話，我們會因此而變得更自由。不可思議的心正在招手歡迎我們；我們跟這顆真正的心是密不可分；我們不需要害怕。

內觀智的禪修

內觀智的禪修（vipassana，毗婆舍那）必須探究所有現象的特性：無常、苦及無我，目的是要放下我們執取這些現象的習性。如果那就是我們修行的全部，為什麼我們在試圖放下一切時，還會覺得內心有個冰冷黑暗的緊縮，而那個緊縮不願放下。

讓自己具備了念覺知，不帶批判的、當下的覺知能力，就有可能以自己的表達方式與有神論者所謂的「神的旨意（the divine principle）」進行親密的對話。對我而言，三寶（Triple Gem）——佛（Buddha）、法（Dhamma）和僧（Sangha）就象徵神的旨意。我在頂禮的時候，會尊稱三寶為尊貴的佛（Lord Buddha）、尊貴的法（Lord Dhamma）和尊貴的僧（Lord Sangha），因為我覺得「尊貴的（Lord，基督教的主）」它的意義深遠。對我而言，「尊貴的」具有統理的正面意義：勝過統治的原意。

在原始佛教國家，從來沒有人說：「佛陀如是如是說。」這樣就是把備受尊崇的佛陀降到平凡的地位。人們總是說尊貴的佛陀，或是泰語「Pbra Buddha Jao」。「Pbra Jao」的意思是主或上帝。同樣地，在泰國提到法跟僧時，也是用尊貴的法和尊貴的僧。這不是單純兒童般的幼稚崇拜（naïveté）——這是以強調的文字修飾這些真理，表示三寶值得尊敬。和小小的擔心比起來，內心的事是比較重要的。如果我們一天不讀報紙，那又怎麼樣？我們喜歡在早上讀報紙、喝咖啡，但是我們不去滿足這些小小的欲望也行，它們終究是無關緊要的事。但是心的渴求——如果沒有得到注意，就會有嚴重的後果。

過去幾十年，我們的文化有傾向於哲學相對論的趨勢。相對論的觀點是沒有客觀的好與壞存在——只有個人的偏好。相對論影響了我們的日常用語：我們向自己認為是神聖

的、最值得尊崇的真理，表示懺悔的文字用法喪失了。在祈禱的時候，我們有機會把內心裡所有這些個人的私事表達出來。祈禱是與更崇高的情操交談——一種親密的對話。

祈禱與「功德」

佛陀清楚地指出，如果我們以身體，言語和心做正確的努力，我們會具備一種積極的潛力，佛陀稱為「*puñña*」，勉強翻譯成「功德（merit）」。功德是一種有活力的美德。把自己所具備的善良潛力，迴向給特定的人或是所有眾生，是佛教很多部派裡常見的修行。我們可以把這種修行視為祝福或祈禱。

我想很多人以為「功德」的觀念是多麼地唯利是圖，令人倒胃口。但是我們有時候能就現實當中的例子，來瞭解功德的重要。比方說，為了開始做生意，我們必須具有創立公司以及讓公司營運的潛力。範例中提到的潛力是指資金——我們必須已經靠自己累積了足夠的財富，或是已經向銀行貸到所需的款項。這個準備資金的工作還不到作生意，因為我們還沒開始創立公司，還不知道公司營運的結果。但是若沒有資金的潛力作為後盾，我們就不能做生意是事實。同樣的原則，也適用於精神修行上。

如果我們變得自私、孤立寂寞的原因是由於沒有覺知，而我們又希望看到自私、孤立寂寞的情況改觀，我們可能會納悶：造成轉變所需的力量和動力該從何而來？所有在家居士和佛教出家眾的修行方法，其實有很多部份是關於累積所需的動力，讓自私、孤立寂寞的轉變發生的修行。我們可以瞭解功德就是累積轉變所需的動力。

迴向「功德迴向」的行動則是以淨化自己的努力為目標。要是我們忽略這個目標，儘管我們竭盡所能的努力修行（譯註：只顧著累積轉變所需的努力，忘記累積動力的目的是要淨化，反而會變得更自私和孤立寂寞），自以為修行高人一等的自我感還是會持續的增加。如果我們不小心，這個累積利益的感覺就會增強自大感。當我們將行善而來的功德迴向出去時，我們就是在將功德分送出去，祈禱：「願今日修行所生的美德，為所有的生命帶來益處。」當我們這麼做時，注意力的焦點是在心的本身，而不是向外擔心：迴向傳送到「世界」上，會有什麼樣的結果。

佛陀說了這樣的故事：有兩個特技演員，在各個村落以表演特技為生。他們的表演是由年長的那一位扛著梯子，再由年輕人爬到梯子上去表演。他們很清楚，一定要保持密切的注意；否則可能就會發生危險。有一天年長的說：為了巡迴表演，他要年輕人密切注意他在地面上的行動；而他自己也會嚴加注意年輕人在梯子頂端的表演活動。年輕人在恭敬聆聽後回答：他覺得，與其彼此關注，倒不如每個人注意好自己的動作，這樣會更有幫助。佛陀認為：那個年輕人是正確的。如果每一個人都更小心謹慎於自己應負的責任，那麼我們就真的能彼此互惠。

在每天將盡的時候，將自己修行的功德作迴向是非常有益的。這些祈禱是否讓他人覺得更好，不是我該擔心的事。我集中在自己的心中，盡可能地降低貪、嗔和痴的習性。因此我集中在：「願功德迴向，為我的老師帶來利益——帖老師，查老師以及所有曾經共住

的老師；蘇美度老師，如果沒有他，英國的寺院恐怕不會存在；共住的比丘、我的母親、父親以及我所關心的人們，還有那些不是我特別關心的人；每一個曾經、現在以及未來會住在本寺的人。」祈禱的內容可以天天不一樣，但重點是，要以真心為所有的人及眾生祝福或是慈悲，這點不能有例外。我祈禱，並非祈禱是「宗教信仰的一部分」才做。在每一天的最後祈禱（譯註：同「作功德迴向」），可以減輕自私自利的分量。

古老的修行

我們亞洲的老師們或許沒有明講，但是他們完全透過身教來教導我們，一定要培養虔誠頂禮的態度。我記得有好幾次，我對每天都要遵守的繁文縟節產生疑惑煩惱，可是當我看到了老師們的身教以後，所有的疑惑煩惱整個消除。

當我剛出家時，曾拜訪帕幫塔寺（Wat Pah Bahn Tard），那是馬哈布瓦老師（Ajahn Mahaboowa）的寺院，馬哈布瓦老師被譽為，當今南傳佛教森林系統，最嚴厲的大師之一。那天我正在齋堂等候大家一起去晨間托鉢，這時他走了進來，我本以為他會開始厲聲地指揮比丘們，然後大家匆匆忙忙地去托鉢（*pindapat*）——他是以嚴厲和迅速聞名的。但是他怎麼做呢？他輕聲地進入齋堂，第一件事就是謙卑地跪在佛像前，以你最想要看到的，最優雅的姿勢頂禮。我覺得很奇怪：「他為什麼那樣做？他應該是已經覺悟的人。他在做什麼？向塑像頂禮？」

他毫不含糊地頂禮，是某種性格的天性。像查老師、帖老師和其他卓越的大師一樣，他已證道，然後活在正道。在緬甸也完全一樣。在多所由知名法師所住持的寺院裡，你會看見每一所都有好幾個保存良好的佛堂，每一個佛堂都有男女法師和在家居士，不約而同地獻上蠟燭、鮮花和香，頂禮致意。在禪修之前和之後，他們總是充滿覺知地對佛陀，這位恩重如山的老師頂禮三次。頂禮三次是很平常的，很理所當然的，他們只是把頂禮當成是寶。決定（*Addhitha*），下定決心從內心深處，產生有覺知的期許是完全自然的，而且我覺得「決定」是禪思生涯中，最不可缺少的養分之一。我碰過在西方追隨觀智禪修的多位追隨者，他們說，在他們的生活中缺少一種溫暖、喜悅、身心自在以及完整的感覺。我猜他們的精神食糧少掉了某些重要的營養素（譯註：我想他們該吃補品——決定祈禱和頂禮）。

默默的祈禱

所以因此，我認為祈禱在南傳佛教佔有重要的地位。中道的修行是要去瞭解自己的天性，以便我們能與自己的心成為一體，聆聽它最真實的渴望。我們的心渴望回到它那純淨的原貌，對心的渴望變得比較覺知是修行的一個要點。我們在寺裡一起唱誦的日常省思偈誦，是開始祈禱最佳的起點。之後，如果我們喜歡，我們可以開始用自己的話來祈禱。你們的心裡有什麼話要說呢？

當我們跪在那象徵著智慧圓滿、悲心圓滿以及完全自在的佛堂前，然後我們為眾生獻上自己良善的祝福，如此寧靜莊嚴的銅像，是聽不見我們的祈禱的。而我們也並不是在要求佛陀賜給我們什麼恩惠，我們只是藉由佛像的幫助，把「神的旨意」安放到自心，然後在內心營造出合宜的空間——一個神聖的地方——在那個地方我們感到可以完全自由地表達，在那個地方我們會覺得被完全地接納。

在約瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）的《一法》（One Dharma，譯註：暫譯為《一法》）書中有一段記載很動人。是他對德雷莎修女的採訪記錄：

「當妳祈禱的時候，妳對上帝說了什麼？」

「我沒有說什麼，」她說，「我只是聆聽。」

「哦，那上帝對妳說了什麼？」

「上帝只是聆聽。」

短暫的沈默之後，她補充說：「……如果你無法瞭解，恐怕我也幫不上忙。」那就是祈禱的核心。我們全都有內在的直觀能力，如果我們能聽從它的指示，那麼它就能帶領我們回到真正的歸宿，而可靠的平靜就在那裡。我們的心早就知道中道；祈禱和頂禮讓我們與心有了接觸，與內心原有的智慧有了接觸，允許心溫柔地帶領我們走上中道修行的旅程。

今晚另一個問題是：「忘記回到當下的毛病，藉由這次的禪修訓練，總算是改過來了，我記得回到當下了；可是我現在怕，一旦離開了這裡，我又會再次忘記回到當下，陷入各種責任和挑戰中。我怎麼樣才能有效地記住回到當下呢？」

我想祈禱是記住的方法之一。如果我們想要，我們可以安靜地、虔誠地獻上這個祈禱詞：「願事情發生的時候，願每一天每一秒，願我想要回到當下的時候，修行的美德能支持我。」祈禱會幫助你的。

我很感謝你們今晚所問的問題。

認同的迷惑

人不該因為家庭，背景，或其他外在的價值
而受到尊敬；
人的價值取決於，
純淨以及對真理的瞭解。

法句經第三九三首

我聽說今天晚上全世界有三分之一的人口會守在電視機前，收看世界盃足球賽的總決賽——法國對巴西。觀眾將達數十億的人口！是什麼吸引人們的關注？這真一個值得我們細細品味的問題。

在這樣一個特別的夜晚，身為法國人必然感受到緊張的情緒。報紙上這麼寫著：這次總決賽是自從一七八九年法國大革命以來，唯一觸動法國人民自尊的活動。事關個人及國家的認同——覺得自己是一個重要人物的強烈的感受。我們都會用自己的方式建立「重要人物」的感覺。認同我們的國籍，法國人、英國人、巴西人、紐西蘭人或是緬甸人，就是建立「重要人物」感的方法之一。我們也認同我們身為男性或是女性的性別；認同我們是佛教徒、基督教徒或是猶太教徒等等的宗教信仰。如果我們夠小心謹慎的話，那麼建立認同感其實是無可厚非的。

但是很明顯的，一旦超過了某種程度，認同感就會出問題。英國最後一賽失利的時候，看看發生了什麼事：號稱球迷的那些醜陋表現就令人感到遺憾！透過集中注意力，深入觀察這種促成不幸的錯誤認同，我們的修行教導了我們什麼？

我是誰？

我們一開始要先承認這個問題很重要。我們可以從種族戰爭、階級戰爭、宗教戰爭，找到大量供我們反省的題材。從適度的認同感，到念覺知於成為「重要人物」的實際身體感，都要承認它們的重要性。承認它們以後，我們會開始注意到，堅實的「自我」感誕生了，我們會注意到在什麼時候跟什麼狀況之下，我們會有這種堅實自我的感受。我們也可以觀察還沒清楚自我是誰（譯註：自我渾渾噩噩）的經驗。當你一早醒來發現起晚了，你感覺如何？我們可以從剛醒過來，個人認同的感受還沒有完全回復的那一小段時間學到很多東西。有時我們甚至沒法記得我們在哪裡。下一次，在剛醒過來的時候，試著不要匆忙地跳過這個經驗，看看我們是怎麼回到熟悉的感覺。別快速地打開你的雙眼，只要停留在想要找回安全感的感受，停留在不知道你在哪裡的感受及停留在不知道你是誰的感受。當你打開雙眼，認出「我的房間」、「我的東西」時的感覺如何？觀察堅實自我的感受產生的時候。這是一個可以有效鬆開我們緊抓不放的有限認同感（譯註：心識活動）。

藉由這些練習，我們瞭解到「我的身體」、「我的想法」這些「自我」、「我所」的感知是怎麼樣產生。我們瞭解這些看法都只是比較真實 (relatively true, 譯註) 而已。因為「自我」、「我所」的看法我們產生責任感。我們要明白這些看法並不就是真實的自己。以我本身情況為例，「我是住持，有責任出席僧伽會議」的看法，就有很多事要我去負責任。因為「我是住持，有責任出席僧伽會議」是一個比較真實的看法，我根據它而行動，即便到最後它不就是真實的我。
譯註：比較真實也可以譯成緣起的真實，相對的真實。是心識活動的同義辭。是因緣而起，因緣而滅，是無常的，不是堅實的。

如果我們不謹慎小心練習我們對待這些比較認同 (relative identities, 譯註：同比較真實) 的方法，那麼，我們就會讓注意力慢慢地不注意事實，而讓注意力把植入的比較認同整個當真。我們會相信「這個身體是真的我」、「我在這個僧團理所扮演的角色是很重要的」，這些看法將會導致嚴重的後果。我已經開始為關節炎的疼痛所苦，而又相信身體的認同是最實際的，會導致更多的痛苦掙扎。又如果我清早起床仍想著昨天的一些爭執，認為我思故我在，那麼苦馬上生起。只要我不如實地知道比較認同，而又信任這些不如實知的心識活動，那麼，我就不可能單純地擁有快樂。

可是，已經開始看穿心識過程顯現的內容，而想把這個瞭解拋棄則未免有點天真，就像要政客把國家認同感的力量拋除是很天真的一樣；如果我們不對自己內在的世界投入密切的注意力，也是天真的。想要把認同感拋棄，會促進我們的迷惑痛苦。我們會因為過著一種不真實的生活，而經驗到無能為力的可怕感覺。有幸的是，走在中道上的先驅所留下的明智教導，鼓勵我們致力於身體、言語及心理的修行，這個修行將帶領我們瞭解真正認同的地方 (譯註：覺知自己當下的身體、語言和心理)。

依照覺知而活

我已經住在英國二十年，有時我會忘記我不是英國人。可是每當我從別的國家回英國，我一定得跟俄國人、土耳其人和美國人排在外國人那一個，有時得排很久。我持紐西蘭護照，它提醒著我，我也是這裡的客人。最近我在排隊的時候，感覺著「身為」一個外國人的滋味，很有意思。如果我們活在「我是……」的當下的話，這個想法很容易自動跑出來。有警覺的話，要注意到它是很容易的。如果覺知在那時很自在的發揮功能的話，我們會記得還有更大的層面，比「我是紐西蘭人」或是「我是佛教徒」的看法還大得多的層面。這些看法在什麼地方升起與滅去？在這些看法和相關聯的感受生起之前，那個地方有什麼？當感受消逝後，那個地方又剩下了什麼？

我們可以透過禪修的如實知見，來細思這個動態的過程。如果我們持續地練習我們的修行方法，我們將體驗到一種自然的寂靜，在自然寂靜之中我們發現我們可以毫不費力。在這平靜中，有一種看見的感覺，然而卻沒有明顯具體的內容 (譯註：幾乎沒有心識活動的心)。我們不會想「我是男性」或「我是住持」；這個平靜的心識不被想法、感覺或是各種形式的活動所打擾，而且我們也沒有睡

著。那種狀態有什麼呢？為了討論的方便，我們不妨說有**覺知** (awareness)，不過那並不表示我們坐在那裡想著「有覺知」——我們只是單純警覺的，我們是清醒警覺的。

當我們有了這個覺知，我們就會獲得自信心，我們會發現**依照**覺知而住的方法——並且在覺知時，允許心識活動發生。會有想法和感受，但是我們不會忘失自己（譯註：有覺知的活著）。好比在禪修過程當中，生起愉悅的感受，「我喜歡這個」的念頭產生了，而我們也不會失去覺知，不會因為對愉悅的認同，讓自己成為有限的人。我們收攝注意力，收攝那個把焦點放在覺知內容（譯註：覺知內容在這裡指的是喜悅及悲傷等心識活動）上的注意力，由於不會緊緊抓住覺知內容不放，我們就不會迷失於喜悅及悲傷中。透過這樣的如實知見，我們瞭解到我們可以選擇執著，並因此而「成為」某人；相反的，我們也有能力去約束執著的傾向。我們知道，我們不是我們有限認同（譯註：即是心識活動、覺知的內容）的奴隸——我們不是我們一直被告知的那個人！

我們的禪修總算開始產生了作用。我在日常生活當中開始越來越能保持覺知。舉例來說，假設有人跨越了我個人堅持的底線，在那樣的情況下我大概會感到惱怒。假設「我生氣」的想法建立了，可是在那時，我有覺知的力量「醒來」，我不必習慣性地認為自己被冒犯了，而開始需要安全感。我是誰的感覺就不會侷限於當時的心態，即便是「我生氣」的想法已經產生，我不開始餵給這個想法憤怒的有毒養分。生氣過去了，我**依照**覺知而住。

當我們記得時、當我們是警覺時，我們就是依照覺知而住。我們常常忘記，但是重要的是我們樂於記住。對於他人丟虛假認同而我撿起來的痛苦情形（譯註：例如：有人要惹我生氣，我就生氣了的情況），我們真的不想再貢獻心力。醒來是可行的。我們一點一點地學習以單純的醒覺來生活。我們知道我們是誰，或是我們生活將何去何從，就不再那麼重要。我們可以覺知，我們感覺迷失的那個心識活動。基於有生命才會有感覺，我們可以覺知不知道自己是誰這件事，然後發現自己仍然能夠積極地行動。我們可能不感覺到自己想要怎樣去感覺，但我們是根據一種認定為真的內在真實感（譯註：覺知）來行動。那時我們和自己是一體的，而不是自己的敵人。

與生命一體

當我們發現這種跟自己相處的方式以後，我們就有比較充分的能力讓內心與外在的活動協調一致。任何發生在自己心上的活動，我們發現自己比較有可能與它成為「一體」。

其實，我們跟正在發生的心識活動本來就是一體的，但是由於我們不注意的心理習慣，讓我們可以活得好像跟每個心識活動分開似的。我們覺得自己好像沒有真正參與生命，而是在一個遙遠的地方看著自己。我們為自己創造了一個自我的形象而且活在形象當中，導致我們非常痛苦。為了維護建構的自我形象，神經兮兮地「掌控」生命，這種習性並沒有讓我們覺得好過。我們要生命符合形象，

但是它卻不那樣。維持這些我是誰的看法、這些虛妄的認同，消耗大量的精力，難怪我們總是覺得精疲力竭。

幾年以前，手機剛上市，它是身份地位的象徵。我聽說那時有一個小伙子，在火車上不停地高談闊論，賣弄他的新手機，卻對其他的乘客造成困擾。突然間，同車廂的一名孕婦開始陣痛；當然，所有的人都向他求助，希望他打電話求救。那時他困窘得無地自容，他必須承認手機是假的；他只是在吹噓他有手機而已。還好最後這對母子均安，不過那個年輕人可能要花好長一段時間才能恢復平靜。對我是誰的形象成癡，對人生的理想成癮，我們會一直困在無止盡的掙扎並讓生命力流失。可能是因為從來沒有人教導我們，所以我們沒想到「我們可以為自己的困境做一些事」。也或許是因為害怕面對實際的我的那個恐懼備受威脅；可惜，自動停權（self-disempowerment，譯註：自認無能為力，作繭自縛）的習慣把真正的生命潛能遮蔽了。不過當我們達到醒覺的階段，我們會瞭解到我們不必害怕恐懼。當我們醒著，恐懼可以教導我們。恐懼教導我們要活在當下，要小心謹慎。恐懼不必就是「有什麼事情出錯了」的意思；我們只是慣性的以為「有什麼事情出錯了」。我們可以選擇耐心地接納失去安全感的恐懼、接納失去我們寶貴認同的恐懼，我們可以看著恐懼的消逝。我們將因此而更有覺知。過著越來越覺知的生活，就會越來越快地記得我們的覺知力。一切的心識活動都能教導我們——即便是困惑。在困惑中覺知困惑，可以提醒我們如何不要受困惑所限；假如我們忘記了覺知，假如我們執取，那我們就在認同困惑的自我限制當中誕生，我們就變得困惑。我們總是會就這兩種方式擇一而行，選擇記得覺知，不要接受某種分別的、有限的認同，不要當一個困惑的受害者，是比較不會引起痛苦的。

美國駐韓國大使的夫人，曾經去拜訪當地一位聞名的禪師，這是我在一九七〇年代聽到的故事。故事似乎是這位夫人請禪師對她解釋教導的重點，禪師告訴她說，佛教的禪修就是跟每一件事物一體。她並沒有受到啟迪，反而問禪師，當原子彈落下時，這樣的教導對人民有什麼用？禪師回答說，假如原子彈掉了下來，她別無選擇，只能跟每一件事物一體，因此她倒不如先準備好她自己。那樣回答並沒有不禮貌的意思，禪修就是準備好我們自己。當我們練習正規的行禪和坐禪時，我們正在鍛鍊我們的精神層面，我們正在把自信（信心）、活力（精進）、念覺知（正念）、專注（禪定）及洞察力（智慧）等等精神能力變得敏銳，以便真正的教誨出現時，我們能在當時運用。隨著自己激動的情緒之火，真正的教誨當然就會出現（譯註：煩惱即菩提）。我們在正規的禪修時，為自己的生命做好準備，就好像吃食物才得以維持生命一樣——我們不是為了維持生命才來吃食物，同樣的道理，我們禪修才可以享受人生，而不是為了享受人生才來禪修。

瞭解「中道」

為所有會發生的事做正確的準備，是指我們能完全地參與；我們全部的生命都處於當下，也就是說我們可以利用所有可用的資源（譯註：心識活動）作出智慧的表現。但願不要有類似原子彈爆炸這種事發生。不過，每一天都有很多狀況發生，我們會對沒有完全參與這些狀況而感到痛苦。

我們要不是覺得現在和過去大相逕庭，就是完全在事件當中迷失。不管它們的情節是多麼戲劇化或感人，這兩種傾向都把我們帶入不真實的感覺。我對於中道的瞭解是，我們有可能處於這兩種有限選擇的中間。自我意識覺得「中道」不安全而且沒有絲毫吸引力。不過，自我意識不是問題—自我意識不正是佛陀的教導要我們去預期的問題嗎？實踐我的作風並不是中道，中道是真實不虛的。藉由深思熟慮，我們的注意力被導向中道，致力於中道的修行。我們不再對不安全感起反應並加以排斥。我們雖然不喜歡這個感覺（譯註：在這裡指不安全感），但是對於它的出現，我們不再落入分別或盲目跟從。我們跟經驗是一體的——不會為了維護形象而神經兮兮。

透過居於中道的修行，我們找到一種很微妙的自信。它並不是「自我」的自信，因為它是一種來自經驗的自信。我們所說的探究，如果能持續下去的話，將會逐漸摧毀每一個我們緊握的自我意識。探究會帶我們深入去體會沒有希望、絕望以及不能勝任的感覺；它也能帶我們超越由這些感覺所引起的有限認同。從一開始在虛妄的認同找安全感，到瞭解我們可以自在地超越性格的境界，這整個奮鬥的過程是困難的；我們以為我們會在這個過程中失去一切，所以在修行過程中，是不容許有任何錯誤的。因此整個蛻變的過程，從頭到尾我們都需要有老師的帶領並且依循他們的教導。

認同及性格

上個星期有一對住在附近的年輕夫婦，帶著他們九個星期大的女嬰來寺裡祈福。望著這個小生命，一點堅實自我感也沒有；一點與父母或感官世界有所區分的自我意識也沒有。兒童發展專家告訴我們，大概要七年，這樣的區分才會定型，這跟經典記載最年輕的阿羅漢是七歲相符。或許在七歲之前，由於錯誤認同和性格還不到自我感定型的時候，所以大人物的感覺不會產生。

學著居於覺知、超越有限的自我認同，這並不代表我們試圖擺脫我們的性格。佛陀教導無我，並不是說我們應該為自我的欲望感到內疚，或是為我是誰而感到侷促不安。我們都有我們的性格，我們都要辛勤努力才能獲得性格！佛教告訴我們，性格並不是性格顯現的那個樣子，這句話並不代表當了特定的人物以後，我們就應該開始感到抱歉。我們得謹慎地考量這個教導。佛法的珍貴教導「指出實相——無我」一旦被當成教條，就變得很危險。因此我認為無我的概念，應該被當成只是一個概念來瞭解；「瞭解無我的概念」跟「經驗到無我」是兩碼事。我們的性格是由自己生命的經驗所形成，我們應該欣然接受而且珍視它。我們不應該想要擺脫它。要是我們愚蠢地想要擺脫它——有些人真的這麼蠢——我們的性格就有一大部分被壓抑。當這些性格不顯露在外，而被壓抑到黑暗的地底時，我們性格的黑暗面就會變大。有時候我們會隱約感受到它的地底活動，如果我們敏銳感受到了它的躁動，那麼在它長得太大而變成妖怪之前，我們就應該明智地邀請它重回光明。我們可以確定它遲早會顯露自己。或許它會等到我們變得有名；像是有一天，可能有某一個人公開的場合批評我們——於是一個壓抑已久的復仇妖怪成熟了，抬起它醜陋的頭給大家看。

如果我們的修行不被任性的野心（譯註：例如：我要開悟）所驅使，而是謹

慎的修行，那我們就可以從生命的課程當中自然地學習。就不需要試著去擺脫我們對自己不喜歡的地方。透過完全無礙的如實知見，佛陀指出「自我」感的虛妄本質。我們接受佛陀的引領，開始探究並記起我們修行而來的覺知，透過自己的如實知見，我們探究性格只是動力（譯註：心識活動）。我們發現，過去自以為是的「自我」，實際上只是一種動力的過程，這種瞭解是令人震驚的。這個震驚的瞭解（譯註：以為這就是「開悟」的境界）可能會造成更嚴重的執取，如果我們還沒有準備好，而這種執取的情形發生了，那是很遺憾的。但是，如果能透過我們的耐心，以及日復一日的正確修行，我們就會準備好，一旦我們看穿性格的虛妄本質，覺醒會因此變得更深。

回家

有了正確的修行，猶豫在防禦或提昇性格的自我掙扎，變成了我們探索的材料。想要驅使我們保護性格的力量開始轉變，轉變成積極，對所有眾生的慈心。就像冬天看起來枯死的樹幹，會在春天轉變成花團錦簇的樹木一樣；我們鋒芒畢露的性格柔軟了，以更有覺知的人際關係展現。

因此我們並不想要擺脫性格。我們只想要改變我們對性格的看法。與生命一體時（譯註：一心），我們不但發覺到前所未有的清明及敏銳，而且還發覺了一份意願，願意以覺知接受所有我們以前可能會壓抑的性格。這個過程是非常謙恭且有益的，自有它的步調，通常不是「自我」的步調。因為「自我」會要它結束和要處理它，然而，假設我們是自然地到達生命一體的階段，也就是，沒有為了達到這個階段而拼命，那麼轉化過程中所有的一切資源（譯註：心識活動）都可以被我們用來修行。就像我們早課唱頌：「法支持運用法的人遠離迷惑。」一顆清醒的心探究迷惑，不會逃開迷惑，也不會推開迷惑；當然，我們還是會有貪欲的習性，想要避免迷惑，不過我們也會探究這個貪欲。藉由小心謹慎地探究手邊的一切（譯註：正在生起的心識活動），我們真正是誰，我們真正是什麼就會變得清楚。

沈思無我的教導並不是教條，並不是要我們改變自己的現狀，成為另一個東西——這包括成為無名之輩！無我的教導是要我們回來體認既成的事實。這種體認的逐步出現，能粉碎顯得堅實的自我。當我們經驗到比較靈活的生命展現，我們就能輕柔地信任這整個探索過程所帶來的益處。我們發現在越來越多的情況，我們可以更快地記起我們自己（譯註：覺知自己的現狀，和生命一體）。當我們在世間活動時，我們發現自己更能夠按照所處的狀況行事——並不是我們變得更開放或妥協，而是我們不再緊緊地抓住自己的認同不放。我聽過一個比丘提到醒覺跟不醒覺的不同，就像是流水跟冰塊的不同。一個認同自我本位的心就像是一個冰塊，只能適合和它形狀相同的空間；當我們堅硬如冰的自我，承受了堅定修行過程中的熱情之火，最後就會融化成流水，我們可以如流水般，配合生命中的情境更自由地運行。

問題：可以請您多談一談性格嗎——您剛才說的僅僅是適合我們，還是阿羅漢也有性格？

牟尼度老師：這是一個很好的問題。我沒有機會跟一個阿羅漢坐下來，率直地問他：「您覺得您的性格怎樣？」雖然我很想這麼做。我想我跟查老師和帖老師的談話經驗是最接近的。他們是不是阿羅漢我並不知道，我不覺得談論誰是不是阿羅漢很恰當，對我而言，某人的心純淨不純淨是一件很個人的事。這兩位比丘都很傑出，而且在實際生活及修行上都是眾所周知的，我對他們很有信心。但是問題還是在。當查老師被問到這個問題時，他持續不斷地告訴人們，他是不是阿羅漢跟他們沒關係，要他們繼續修行。不過有一次，當有人問他到底是不是阿羅漢時，他回答說：「我的經驗就像是當一棵樹，我已經有樹枝、葉子、果實等等，鳥兒會來坐在樹枝上吃果實，有的會說甜，有的會說酸。然後牠們會說喜歡或是不喜歡等等，一直不斷地談論下去。那只是鳥兒們的喋喋不休，就讓牠們去吧！因此我就是我。你稱我是阿羅漢或不是，你們可以按照你們想說的去說。」這跟問阿羅漢是不是有性格的問題是一樣的。我們可以從一個觀察者的角度來討論一個阿羅漢的行為動力，然後我們說：「是的，他們的性格像這樣，或他們的性格像那樣。」我現在是在猜測，但我想從阿羅漢的角度來看，他們不擁有性格。我建議，看看我們如何擁有東西可能比較有用。查老師常常提到有跟不擁有是一樣的，他說：「*hai mee mai mee*——把有當作不擁有。有但是不去擁有，有跟不擁有要看成是同一件事，」然後他會說，「就好像這個茶杯，確實你是可以有這個杯子，但你必須瞭解如何不擁有這個杯子。而當有和不擁有是同一件事的時候，你就是自由的。」有執著地擁有和不執著地有，這兩個中間有很大的差異，極大的不同。

所以我認為一個阿羅漢，在談到他或她的心識傾向，以及解釋他們自己的行為模式時，可能會非常清楚有力，但是會有一個非常明確的平等心。他們會有而不去擁有，他們有而不執取，而那就是很大的不同。

一個阿羅漢的特徵是，他們的心完全擺脫了執著，所有愚昧及自負完全被根除。因此根據佛陀的教導，他們所有的行動都是基於智慧及慈悲，這並不代表他們做什麼決定總是完美無缺；他們只是不會被任何不善的心識狀況抓住，這是他們完美的地方。佛陀曾經訓斥某個決定不要去參與誦戒 (*patimokkha*) 的阿羅漢，因為這個比丘已經完全沒有不純潔的心，所以他認為自己可以不必參與僧團半月誦戒的活動。然而根據佛陀深入的如實知見，這是錯誤的決定，因為這可能會對尚未瞭悟的僧團成員留下壞的示範。

這個例子意謂著，你也可能會不喜歡他們智慧以及慈悲的表現方式。我們可能跟一個阿羅漢在一起，卻感到非常氣惱，真的不喜歡他們；他們可能是在很不注重衛生環境的地方長大，或者他們可能有口臭、或有一種我們不喜歡的口音，或是他們可能沒有洗過他們的袈裟或什麼的。可是對他們而言，根據他們個人的狀況，那是完全可以接受的。或許他們可能會有很粗俗的幽默感。我認識一些很像阿羅漢的人，他們很喜歡有點低級的笑話。你可能不認同，你可能會說：「那個人不可能是一個阿羅漢，他太低俗了，不可能是阿羅漢。」

可是佛陀說，你不可能從外表斷定一個阿羅漢。外表不光只是膚色或是身體的特徵，外表是指所有你可能從外在感覺到的，包括我們所謂的性格等等，你必須成為一個阿羅漢，才能知道誰是阿羅漢。

經典中有很多故事打破了一般人對覺悟者的種種成見。在《相應部的》的「矮人吉祥經 (Lakuntaka Bhaddiay)」裡，佛陀提到一個名叫吉祥 (Bhaddiya) 的比丘，他長得很醜、討人厭、甚至讓人看不起。但是這個比丘「已經完全瞭悟而且證得最高的聖道。」

然後，在《法句經》第四〇八偈：「那些說真實語、給予溫和的鼓勵以及不與任何人爭鬥的，是我所說的聖者。」注釋書解釋，這是佛陀在一次事件當中，對一位年長婆蹉比丘 (Vaccha) 所說的話。婆蹉比丘習慣以一種高高在上，甚至辱罵的態度對待每一個人。他叫別人「無恥的」、「卑劣的」，這當然不像是從一個佛教的出家人口中說出來的話，人們覺得受到侮辱，就跑去見佛陀。佛陀聽了他們的抱怨以後，觀察婆蹉比丘的心，發現這個比丘的心，已經完全沒有傷害別人的企圖。實際上他已經是一位完全解脫的阿羅漢，他這種說話的方式是由深層卻完全無害的個性特質所來。所以佛陀利用這樣的機會解釋這件事，說明一個解脫的人是有可能說出冒犯的話，可是內在卻是完全純淨的。

和合獨住

品嚐隱居的滋味與平靜的甘露
啜飲現實核心中的喜悅
這樣的人遠離惡行的恐懼
法句經第二百零五首

問題：你可以解釋出家修行和在家修行的功德嗎？也可以請您就您所知，描述佛教修行改變性格的大致模式嗎？

牟尼度老師：不管是獨身修行的出家人，或是在家居士，都是個人生活形態的選擇。那種選擇不只是個人的偏好，還跟各種因緣有關係——我們累積的因緣，我們的業（*kamma*）。佛教觀點的基本前提是，我們並不是像一張白紙一樣來到世間，我們是帶著經歷和習性來的。隨著我們這個生命一起帶來的，組成了我們生命的內涵與背景的細節我們大多看不見。

不管是出家或在家，修行本來是一樣的。我們都遭遇挫敗、限制及痛苦。問題是在於我們是否願意有覺知地去接受自己的痛苦，並探究痛苦的實相，或者，我們是否讓自己——故意或是不知不覺地——陷入散亂心和逃避中，而延誤了探究事情正在發生的狀況。在時時誠摯觀察實相的人眼裡，出家及在家兩者的生活，全都有陷入散亂心的機會。所以出家不出家不是問題，問題是在於我們的生活形態對我們是否適用，是否能幫助我們增強意願。意願是重點所在。事實是如此，不管我們選擇了什麼生活形態，我們的生命自始至終，都必須要面對我們自己的侷限。不管我們喜歡或是不喜歡，我們都有不假思索，就沈迷於習慣性反應（*reactivity*）的經驗。當我們面臨那些經驗，我們如何回應（*respond*）？我們會反抗說：「我不應該這樣做，我應該更清楚地知道自己生命的走向？」還是以寬容的心面對這個人——自己，以開放的態度來面對正在經驗侷限的自己。

面對孤獨

就個人的經驗而言，我可以說出家為僧，是不容易的抉擇，但是我沒有後悔。雖然我對自己過去有些處理事物的方式感到後悔，但是我不後悔選擇出家。我覺得很幸運能出家，而且時間越久越覺得如此。出家生活基本上是過著隱居的生活，有機會瞭解自己是獨自一人（*aloneness*）。是的，出家人一起住在僧團裡，我們親密無間卻是獨自一人。生活的結構讓我們清楚地體驗自己是獨自一人，還有孤獨之苦（*the agony of loneliness*）。

對於過著獨身生活的出家人而言，孤獨並不會被視為是失敗的表徵。孤獨被視為只是一種指標——一種信號。當你把孤獨之苦視為可怕——就恰如其分地感知它——它不是失敗的意思。這個感覺讓你知道你的智慧所在，以及得到智慧的方向；因此我們要訓練自己樂於面對孤獨，並深入探究孤獨。在自己還不能從獨自一人的經驗中體會到滿足之前，我們應該會感到孤獨。因此，強制社交行為或任何衝動活動，會阻礙我們更如實向內接受孤獨體驗，它們都被視為是煩惱（hindrance）。

出家的團體分為佛教跟非佛教的兩種，都有朝向社會化及團體化的活動，但是依我自己的瞭解以及觀察，最後的結果不外是活動瓦解或是團體本身消失。原因就是出家的生活本來就是隱居的——出家本來就是要過著獨自一人的生活。決心要過這樣的生活有各種理由，但是最後總是因為，我們覺得這個選擇符合我們的本性。過著出家或是在家的生活無關對錯。我們選擇任何適合自己的情況，任何支持我們誠摯走在修行之道的情況。

任何選擇終身出家或是短期出家的人都知道孤獨之苦，但是希望他們在面對孤獨時，也能體驗到修行團體支持的利益。在支撐和鼓舞我們更深入自我經驗的各個層面——像是孤獨或是更甚於此者，修行團體扮演很重要的角色。過出家的生活卻沒有任何支持，將會過得很辛苦。因此，佛陀鼓勵修行團體，僧團，建立分享的獨身生活形態，並盡己所能互相支持。

如果我們已經充分地準備好自己，具備念覺知的力量以及穩定的定（*samadhi*），再加上由約束感官（收攝六根，譯註）和遵守道德（持守戒律）產生的自尊心，那我們可以欣然接受孤獨的動力。與其想著：「我覺得寂寞，我該怎樣才能擺脫這個寂寞的感覺？我要寫一封電子郵件、讀一本書或是打電話給朋友。」我們倒不如開放自己——不帶任何批評或分析——接受孤獨的感覺。修行團體鼓勵我們接受孤獨的感覺，這真是一件很美妙的事；而且鼓勵我們接受孤獨，也是修行團體的一個重點。

譯註：收攝六根，不是什麼事都不管。而是當一個事件發生時，它是在那一根生起的，就要在那一根作收攝的修行。持守戒律的修法也是如此。這個情況容易犯那些戒律，就要注意那幾條戒律的持守。狀況轉變了，收攝的根門和持守的戒律也要轉變。

做為一個在家人，沒有必要強迫自己要像出家人一樣面對孤獨。例如，跟另一個伴侶保持穩定的關係——跟小孩在一起也是一樣——會帶來一個截然不同的經驗。假如那樣的關係不是負面的或是不正常的，就會產生伴侶關係的感覺——密切、親密的伴侶關係。我已經三十年沒有這種親密的伴侶關係了，所以我沒辦法對它發表意見。但是從別人所告訴我的，保持密切的關係，並沒有辦法保護任何人遠離孤獨之苦。所以不管我們選擇了哪一種生活形態，我們所有想要誠摯修行的人，都要深入這個孤獨之苦的經驗，並發現自己的方法來應對。

性格轉變

至於透過修行轉變性格的這個問題，我觀察今天每一個接受修行訓練的人，不管是出家或在家，每一個人都是把心轉向一個增強的意願，全心全意接受當下的意願——沒有詮釋、遷就或是逃避。

不管是什麼經驗，我們的心都能想像出各種可能的結果，有些是令人愉快的而有些則是令人不愉快的。我們的心會因為這些想像發生的可能性，而變得非常焦慮。但是如果我們正確如實地修行，我們就會發現自己欣然接受各種可能性的能力增強了——包含恐懼和美妙二者。我從自己這幾年以來的修行訓練，發現這是真的，而我也在許多共住的人身上觀察到他們的這個能力（譯註：這個能力指的是「意願」）變強了。目睹這種能力的增強總是樂事一件。

我今天收到一封東歐的朋友寄來的信，他已經修行了幾年。他年輕又熱誠地修行，才剛發現他執取自以為是的見解，他自認為他的宗教信仰是最崇高的。他的家裡沒有人是佛教徒，在他所接觸的環境當中也很少有人是佛教徒，因此他是一個很孤單的佛教徒。他自己緊緊抓著自己是一個佛教徒的信念，那是可以瞭解的——我們通常都是這麼開始的。但是因為他正確的修行，他進步到一個階段，他開始鬆開他緊緊抓著自己是佛教徒的信念，而且瞭解到他以前的見解：「我是一個佛教徒，而佛教是最崇高的宗教信仰。」是個多麼自以為是的見解啊！

他在信中詳細描述了在看到自己的自負以後，如何落入嚴重的懷疑中。他想：「我被洗腦了。佛教只是另一種洗腦的系統。」他寫到他看過一個有關一九三〇年代德國納粹黨的錄影帶，在片中納粹青年黨團到處遊走，教導年輕人唱愛國歌曲，讚美希特勒等等。納粹黨善於灌輸大量群眾特定的見解和信仰，來擁護既定的理念。

看了這個錄影帶，他覺得自己死板的執取佛教也沒什麼兩樣。他落入了可怕的疑惑，他懷疑自己完全被誤導了，懷疑佛教根本就是亂說一通！「這只是另一種愚不可及的洗腦型式！」他想，他相信自己犯了一個嚴重的錯誤，丟臉的錯誤。幸好，他的修行相當平穩，所以他很快就能反思自己的轉變，反省自己所陷入的疑惑。他經驗到的事是他有疑惑，就是有疑惑而已。他並不知道佛教完全是亂說一通；他並不知道他被胡說八道的信仰灌輸洗腦。他的修行是完全開放的，沒有批判而且處在此時此刻，所以他能夠包容自己的疑惑，沒有緊緊抓著疑惑不放，沒有成為疑惑。如果在他想到：「我被有宗教狂熱的僧人所設計，牟尼度老師是另一種納粹黨。」的當時，他沒有完全準備好，他可能會把所有佛教的東西丟出窗外，跟他的伙伴出去喝酒，造一大堆不善業（*unskillful kamma*）。我對這年輕人能光靠自己渡過「允許疑惑存在」的經歷印象深刻。他允許自己被佛教誤導的可能性留在意識中，沒有失去心的平穩。他經驗疑惑的**意願**，讓他得到某個觀智，進入疑惑的本質。

如果我們繼續修行佛法，我們會發現一種增強的意願，包容各種可能會降臨到我們身上的事。我們不會很輕易地就過早下結論，因此，心會開始擴展，變得更開闊更輕鬆。經由約束（收攝）的修行，我們發現更多而不是更少的可能性。修行人變得更輕鬆，更信任。這大概就是你想藉由修行得到的性格轉變。

確實，我的經驗非但沒有讓我覺得事情一定會怎樣，反而讓我能夠不要那麼有把握。有時候人們會告訴我，我在演講的時候，聽起來非常有把握而且非常有自信，但那不一定是我個人的意見。當我在作佛法開示時，我要表達的是激發探究。所以在開示的最後，我都希望聽眾比在演講開始時，有更多更深入的問題。但是，當我碰到我的兄弟姐妹和他們的伴侶，他們全都是傳福音的基督教徒，那時，我就會知道我碰到一群覺得事情一定會怎樣的人。他們不是到世界旅行，當非洲、土耳其、印度或是美國的傳教士，就是在住家附近傳道和照料教堂。他們完全不會有任何疑惑——真的沒有覺知到疑惑。他們非常確信他們有答案。在那樣的著眼點上，我們有天壤之別，因為我不能說我有答案。我覺得我與比我更大的東西連在一起——超越了內在與外在的解釋——這是我非常關心的東西。而且這是我全心全意地，付出生命去服務的東西，但是我不會說我知道或是我確定。我欣然接受事事難料的狀態，我認為這是一種有益健康的狀態。

不一定的

在日常生活中付出正當的努力——樂於處理家庭，社會，與其他人的問題——我想這一個項目是很有意義的。同意了這個理念以後，在現實當中，我們就不敢保證自己無論何時總是扮演著很容易相處的人。如果基於沒有把握的恐懼，我們緊抓理念而採取固定的態度，那我們就會變得非常頑固。如果我們在特定的場合覺得受到威脅，恐懼生起而且感到緊縮——心裡就會有一種僵硬感，當僵硬感顯現了，可能性就會變得有限。我的心就會不想要去看無限的可能性，不想要多方觀察和感受什麼才是真正適合的。在緊縮與侷限的狀態，心只想要得到東西，覺得有把握。但是這對自己並沒有益處，對別人也沒有益處。相反地，當我們能記得我們不知道什麼事會發生——我們無法肯定——那麼就會有一種放鬆、一種釋放、一種開放與信任、把一分信任的關係重新連接到生命裡。生命是無常的，那就是人生的真相。我們不必因生命無常，而長期處於恐懼的狀態。

很多沈思的用意是在帶領我們信任生命，但是我以為「大部分的時間我們不知道什麼事會發生」這個反思特別能幫助我們信任生命。當因恐懼而執取的習性或是不安全感生起的時候，如果我們已經準備好自己，我們會約束（收攝）而且只是等待，保持開放，同時與「不一定的」感覺保持聯繫。這是查老師最常用的教導之一，可能是他最常用的教導。不管你對他說什麼，在他回答之後，他總會加上：「不過.....*mai neh, mai neh*，」不一定的。*Neh*——由巴利字 *nicca* 而來，意指「永久的（permanent）」——在泰文是指「一定的（sure）」或是「有把握的（certain）」。*Mai* 是否定的意思。那真是他所有教導的基礎。不管做好什麼安排，「我們要做這個，」或是「下星期我要到曼谷，」他經常會加上「*mai neh*」，「但是，不一定

的。」並不是他缺乏誠信——也不是優柔寡斷，而是他想要我們在自己所有的行動當中看見佛法。

一九九二年查老師過世的那一天，寺裡的一位朋友供養了一盞燈紀念這個日子。這盞燈點了十個晝夜，以表示我們的敬意。十天過後，我們在大殿舉行了紀念儀式。一大群人從新堡和附近地區聚集到寺裡來唱誦和禪修，以感激之情懷念我們剛剛過世的老師。在紀念儀式當中，我朗讀了從查老師的教導，那是從《**心靈的資糧** (Food For The Heart) 》摘選的一篇談話。是查老師最喜歡的話題——無常。我在讀這篇談話的時候獲得了一個新的啟發。當我讀到文章中最重要的一段，全篇當中最重要句子：「任何老師的任何教導，要是不包含無常……」燈突然熄滅了「就不是佛陀的教導……」我不得不停下來幾秒。我會猜到有這種事發生，或不會猜到呢？為什麼會這樣，到底原因何在——誰知道？但那個事件無疑把查老師的教導更深刻地烙印在我的心中：

「任何老師的任何教導，要是不包含「**不一定的**」或是「**無常**」，就不是佛陀的教導。」

感謝您們今晚的聆聽！

放下的智慧

過去放下。
未來放下。
現在放下。
以自在的心，
橫渡彼岸，超越痛苦。
法句經第三百四十八首

不少人問到有關「我如何去放下？」的修行。我們有意的想要或是需要放下，但是通常我們覺得無法真正地放下。我們閱讀佛陀教導，書中清楚明白地指出執取會導致痛苦。我們做了一點禪修之後，很快地就從自己的身上看到，是的，執取的習慣真的會讓我們不斷地犯錯。所以我們覺得我們應該「放下」。

這不免讓我想起六〇年代一首好聽的歌，由「媽媽和爸爸」合唱團（The Mamas and the Papas）所唱的「望穿我窗（Look Through My Window）」。有一句歌詞：「...然後我知道我應該要放下。」我第一次聽到那首歌時大概十八、十九歲，對我相當有啟發性。當時我正處於還不到沈醉，不過也算是在深入探索宗教的階段，而這些歌詞總是讓我覺得非常有道理。所以人們問：「我如何去放下？」的這個問題，我好久以前就有了。

我們特別喜歡回憶過去，已經完全結束和過去的事。它們也許是非常痛苦的記憶。我們想：「但願我能把這件事放下。」我們也會特別喜歡計劃未來，想著快樂或是不快樂的事可能會到來。我們或許會想：「再工作一個星期，我就可以到戈梅拉（La Gomera）度假！那裡是多麼的美。我知道有個海灘從來不下雨——那是多麼的美好呀！」心可以沈迷於美好的事情，幻想著它們會在未來發生，可是，在幻想的當時，我們就沒有活在現在，跟正在發生的事同在。這就會為我們帶來真正的問題。

我們如果不是幻想就是擔心想像的未來。有小孩的父母親，可以擔心到讓自己得到患得患失的毛病。當這些美麗可愛的小傢伙正在享受美妙的時光時，父母卻讓自己往不好的地方想：「如果這個發生怎麼辦？如果那個發生怎麼辦？」可能是篤信佛教的父母親告訴我：「我盡力保護他們，但是我還是充滿擔心，我知道擔心也沒用。我知道我應該放下，但是我就是沒辦法放下。」

而成年人，可以執迷自己的身體。我們的身體正在老化，是應該適當地照顧身體，是應該飲食均衡、睡眠充足等等。但是，只要一點小事開始變得不對勁，像是得了一個小瘤，你就會想：「喔我的天！我得了癌症！」我們急忙去看醫生，但是醫生說沒有問題。我們回家，卻一直擔心身體，然後又為此覺得難為情。那麼，是什麼造成我們改變？是什麼讓我們能放下？光說我們應該放下，並不會真的放下。

我剛出家的那幾年，我記得查老師總是一直教導放下。他的一些資深弟子習慣模仿他，不管你問什麼問題，他們總會說：「喔，只要放下。放下。去做就是了！」——好像你可以用意志力來放下一樣。好像我們是故意地執取事物一樣。

把我們應該如何加以理想化不一定會有幫助，這一點要特別注意。我們知道自己應該如何，就很足夠了。我們可以把那個理想放到一邊，然後觀察深一點，感覺我對它有什麼感覺，然後問：「為什麼我要堅持不放？這種執取的感覺究竟是什麼？」這是念覺知的培養。念覺知並不是思索我們應該或不應該怎樣，而是培養一種當下的注意力，探究自己經驗的實相。我們會執取的原因之一，是因為我們看不到執取會讓我們產生痛苦。佛陀說陷入痛苦輪迴的原因有兩個：沒看到痛苦以及沒看到造成痛苦的原因。只有這兩種原因而已，不是八萬四千種神秘的原因。沒有那麼複雜。

為自己的痛苦負責

當我們有痛苦的時候，我們用大部分的時間在逃避痛苦，假裝沒有痛苦。在不同的階段，多多少少背負著各種型式的痛苦，像是恐懼、焦慮、擔心、懷疑、懊悔和自責。就算我們承認我們有痛苦，也不是那麼容易就可以直接看到痛苦的原因。我們有些習慣是根深蒂固的。老是愛生氣的習慣就是一例。如果我們沒有真正地探詢自己這個生活習慣，我們會對不快樂的感覺立刻作出愛生氣的反應，彷彿愛生氣是別人的責任。雖然我們知道自己有這種愛生氣的習慣，還是很容易落入這種愛生氣的特定模式。

容易生氣的原因之一，是因為很難承認是自己要去生氣的。所以我們繼續習慣性地以為那是別人的責任…我們以為：「是有一個外在的東西造成這個不幸，因為生氣是很痛苦事，而且我不算是一個壞人。只有壞人會讓我這麼痛苦。不可能是我。」呃，我恐怕有壞消息要告訴你。你不用當壞人就可以讓自己痛苦了。你只要稍微缺乏覺察就可以讓自己痛苦了。

因此我們覺得難以放下，放下無法發生的原因之一，就是這個缺乏覺知或是無知（ignorance，無明）的不良習慣。當我們感到要對其他人發火時，我們就看不見我們正在作執取的行為。我們看不到是自己主動要生氣的。我們過著自己的生活，卻以為是別人造成我們的生活。其實，我們才是自己的編劇。此外，還有我們習性所長期累積的動力。如果我們已經長期執取某事，藉由沈溺於某個特定的習慣而逃避放下，動力將會在這個執取上增強。當我們開始以禪修來調整我們否認或逃避的習慣時，我們經驗到那個最強的習慣動力叫做苦。即使我們看穿它而且知道：「喔，是的，那是我造成的！」習慣模式的力量，在經過時間累積之後增強了，就算我們洞悉事情正在發生的真實過程（是我們自己要生氣的），好像也不能馬上有效改變現況。沒錯，有些人就是在這個點上放棄修行之路。因此就要培養放下的醒思，調伏自認為失望的習性，當我們發現沒有別人打掃我們的屋子時（知道不是別人讓我們生氣，要自己改變）不要自認失望透頂。我們反而應該要將心放在那些已經完成工作，並享受著利益的榜樣身上。佛陀教導的語錄和人們依教奉行得到的智慧，可以幫助我

們調伏這種失望。這個由教導而來的力量，帶給我們勇氣，以有創意的新態度來處理這種缺乏覺知的力量，這種缺乏覺知的力量是驅使我們陷入慣性的行為反應中，讓我們想要停止卻不知道如何停止的力量。

當我們終於有機會開放自己，就像打開門進入一個我們很久沒進去的房間一樣。房間會聞起來很臭——我是說**真的**很臭。我們很不想進到裡面去。但是你要知道，這個房間就在**自己的**房子裡，遲早會有客人來訪想要進去看看的。那我們會有麻煩了。我們已經有了麻煩是事實——我們只是沒有覺知到麻煩而已。雖然聞起來臭，但是我們還是要確信，它那麼臭只是因為它很久沒有通風了而已。

當我們剛打開門窗，看到骯髒不堪，彷彿有一大堆的工作擺在我們面前。覺得工作實在是太多了。會有那種感覺是因為我們長久以來已經投入太多的精力去逃避它。因此我們必須很謹慎，不要認為事情真如表面上看起來的一樣。當我們開始打開別的房间，發現我們不想看到的自我層面時，那真的很令人怯步。

當禪修加深，我們會開始看到自己猜也猜不到的樣子。或是當我們年長一些，或是在某些壓力，外來的壓力或是健康的壓力之下，我們開始和自己隱約感覺到的東西有了接觸，但是還沒真正看清它的形狀。我們會想：「我的天呀！我該怎麼樣處理它呀？」我們要再次想到：它看起來那麼可怕，只是因為我們投入太多的精力去逃避它而已。

在這樣的情形之下，非常需要耐心，因為有時候我們必須忍耐很長的時間，才能把這個動力耗盡。執取的動力已經創造：「太多了，我沒辦法處理它，我不可能把它放下。」的情況顯現了。不過，別太早下定論。「放下」會發生的。試著醒思「放下是會自然發生的事，放下不是我們去做出來的事。」
(譯註)

譯註：放下是透過實際修行，自然會發生的成果；放下不是透過思考，想要放下發生，就可以做到放下的。

修行所需的是有意願去接受問題，願意誠實地面對自己，願意去等待問題直到問題開始自行消失。我們不必擺脫它們。當我們看清實相，它們就會消失；當我們看清是自己正在**製造**痛苦。當我們看清自己才是真正創造痛苦的人時，我們將會自動地停止製造痛苦。但是在我們還沒看清是自己在製造痛苦之前，我們有時必須長期的接受痛苦，耗盡逃避、否定的動力或是沈溺的習性——直到真正地耗盡或是燒光它們為止。任何一個我們長期累積的動力，都必須接受它，直到有一天，非常驚訝，我們仍然持續著也不知道做了多久的老修行，但是當引起我們生氣的狀況發生時，我們以異樣的眼光看清生氣。當某種導致生氣，貪心或是害怕的誘惑生起時，突然間，我們以我們從來沒有使用過的方式看待它。我們不會被它愚弄。彷彿我們養成一種新的能力。這並不是我們做了什麼特別的事讓它顯得不一樣。很簡單，那只是「業 (*kammic*，譯註)」的動力耗盡了。雖然業看起來好像是一大堆永遠會燒不完的柴火，但是總會有燒到沒有燃料，火就會熄滅了的時候。

譯註：業，是長期累積的動力，也就是行為的習性反應；可以透過修行，將它還原成單純的能量，然後變成生命裡，可以正確行事的能量。

在我們還沒達到這個體驗之前，我們是不會熟悉這個發生在我們內心的修行動力。所以我們會被「有麻煩」可怕的表现給蒙蔽。此時此刻，修行道上比我們走得更久更深的善知識，會明智地指出來：「在判定自己在做錯誤的事之前，再等一等。與『麻煩』共處一段時間，可能它就會改變。」當然，它會在適當的時機改變。

固定的認同

另一個無法放下的原因，有時就是我們執取各種經驗的習性，像是執取印象的習性、執取概念的習性或執取感覺的習性，這些習性成為自我感的結構，而這種自我感往往是不合邏輯的。我們的自我認同是建構於習性，如果這些否定的或是逃避的習性是我們的性格，那麼在某些方面我們就會變得沒有理性。例如，我們正在做一件事，而這件事明明會造成自我毀滅而且我們最好能夠把它放下，可是舊有的憤恨或舊有的恐懼會來阻止我們誠實公正地看待這件事情。雖然就事論事是正確的，但是我們也不覺得可以放下自己所執取的習性，因為執取的習性已經變成自我認同的一部分。

理性的心雖然可以分辨和描述我們複雜的天性，但是它卻不能自行改變習性模式。要改變習性模式是需要靜坐和道德修行兩方面，做更多集中注意力的訓練。靜坐是我們解開習性模式的方法，但是沒有道德基礎，靜坐也不能發生作用。

如果我們帶著決心來修行，我們想著自己緊握的修行是——多麼明智、有幫助和有技巧的修行，可以把執著的習性放下，但是在我們正面的想法之後，極大的恐懼感還是會出現。在密集禪修（meditation retreats）期間尤其常發生。上星期我們才剛和一群人聚在一起禪修。實施嚴格的禁語，而且每一個人都很精進地修行，從中獲得真實的利益。那不只是一個美好的假期。還是件美好的苦差事（good hard work），對有些人而言，美好的苦差事就是面對認同消失時的恐懼。

虛妄的消失

當我們增強注意力，打開內在覺知的光之後，修行將會驅散虛妄。那是修行的作用。有了陽光和雨水，在地底的種籽就會發芽。有些種籽是美麗的花，而有些則是雜草。給予適當的條件，它們自然就會發芽。我記得泰國在乾旱的季節裡，田裡就會乾枯，看不到動植物的生命。土地堅硬乾裂，一片死寂。然後雨會落下，土地開始轉成綠色。你知道接下來就會有很多植物和小生物——連魚也悠游於雨後淤積的泥濘當中。魚是怎麼跑到那裡的？——四周沒有河流，難道是洪水嗎？雨過天晴，因緣生起而生命自行展現。那是生命的天性。它就是如此。不管我們喜歡或是不喜歡，生命就是如此。

修行也是如此。如果我們培養約束力，修習念覺知和專注力，我們所執取的虛妄就會開始分解和消失。但是，當我們意識到失去虛妄的不安全感時，我們可能會開始覺得害怕。我們的生命會失去可預期的穩定感，伴隨著再也不能真正知道自己是誰的感覺。當我們碰上了這樣的恐懼，如果我們沒有好好地準備或是沒有人扶持，我們會誤解這樣的恐懼，而想著：「喔，我一定做錯了什麼。」我是不知道你們會怎麼樣反應，但是我還是覺得自己很難在碰到恐懼時，不認為有什麼東西做錯了。一定有人做錯了事，而那個人通常就是我。在我的周圍並沒有什麼東西讓我感到害怕，所以那一定就是我曾做錯了事，或是正在做錯事。

事情並不需要如此，所以最好是先準備好自己，約束自己對情況的評斷。如果我們能接受恐懼並等待，我們很可能會看到這個恐懼就是佛教專有名詞（Buddhist terminology，名相）裡稱為「魔考」（the defences of Mara，魔的抵抗）。我們越接近魔，魔就越生氣。當我們開始誠摯地修行時，魔就會變得非常生氣。顯然地，越是專注用功，禪修者就越能看透煩惱，魔的地位就越躁動不安。因為他真的厭惡我們能成功地看透顯現出來的自我限制，他會派他的徒眾擾亂、困擾和引誘我們。

在本寺的大殿裡有一幅由彭池內思（Pang Chinasai）所畫，描繪魔鬼襲擊佛陀的壁畫。因為佛陀全心全意誠摯地修行，專注於領悟、淨化，並將所有的福德回向給所有眾生，所以他才能夠堅持，按照自己的決定去做。再沒有別的事更讓魔覺得挫敗的了。如果你看看壁畫的右邊，你會看見魔鬼們的箭朝佛陀射來，他們騎著可怕的野獸衝向佛陀。當箭快要射到佛陀時，它們全都變成了花朵落向地面。而當魔軍衝向佛陀時，他們全掉到海裡，而當他們墜海後他們都抓住花朵，請求原諒。

當我們下定決心看透讓我們心神不寧或是恐懼的力量時，我們會看到我們以為會危害我們的，其實反而是真正對我們有幫助的事。所有內在的力量，不管是憤怒、貪心、性慾，即便是憎惡，都應該帶著感謝，把它們視為不成熟的能量，一旦瞭解這些能量，它們就能成為我們通向覺醒的燃燒動力。當我們以增強的決心和毅力去看透自己的習性，虛假放下了；我們的癮放下了，我們賴以為生的虛假能量放下了，我們執取的虛假認同放下了，箭變成花朵可以被視為是這種內心轉化的隱喻。我們信任實相，並允許自己帶著警覺敏銳，接受這些內在的能量，不按照它們行事，進而允許自然的慈悲、清明與智慧成長，不帶自己的執取與控制。

越能下定決心跟隨自心的渴求去領悟真理，就越有可能面對自己的恐懼。失去的恐懼：失去朋友的恐懼、失去理智的恐懼，這些都是常見的經驗。失去朋友的恐懼是相當正常的。在你修行的時候，你有時真的會失去朋友。因為你變得比較無趣了！你不再出去喝一杯。你不再花大筆金錢買衣服和作頭髮。這些事情都是很表面的事，無關傷風敗俗，而且它們不是生命中最重要的事。你只是不願意花心思於這些事，所以有些朋友就疏遠了。

當你剛加入寺院，像是成為住在這裡的白衣（*anagarikas*），你可能還有不少外界的朋友。可是一旦你剃掉你的頭髮和眉毛，開始穿上袈裟，一大群你的

朋友，他們還是很好，可是卻開始失去聯絡。你會開始覺得：「我將會失去我所有的朋友。」這樣可能會產生遺棄的恐懼、覺得孤獨無依的恐懼。如果你成為沙彌或是比丘，而你致力於出家的訓練，在這期間你沒有為自己賺半毛錢，你會開始恐懼老了沒有朋友、沒有經濟安全感、沒有職業或是家庭。我們大部分的人在意識層面之下都潛藏著這些恐懼，但是在居士生活中，我們可能會透過對恐懼產生反應，把自己的精力放在以錢財、朋友、身份等等方式來「保護」自己，來避免去瞭解這些恐懼。或許聽起來很奇怪，不過，恐懼蘊含的能量對身心自在是非常重要的。

失去理智的恐懼

當你很認真地修行，持續專注和積極地努力修行，有一些自我認同感的舊有支柱很可能會開始分解。你就會開始對自己和對生命產生不熟悉的想法，甚至是瘋狂的想法。你可能會以為：「我可能快要發瘋了！」如果我們從來沒有探究那個想法，我們大部分都沒有探究過，那個想法可能就會觸動強烈的恐懼。害怕會發瘋的原因之一是我們執取著「我沒有瘋」的我見（self-view）；執取著我們是神智正常的想法。事實上，我們不是完全知道自己是誰或是什麼，我們只是執取著我是誰或是什麼的觀念。當我們深入修行並開始重新作真正的自己，這些執取著的觀念就變得無關緊要並開始消失。

我們大部分的人都逃避發瘋、或是精神不健全的恐懼，因為那些恐懼讓人心神不寧。當你看到心理失常的人時，那真是讓人心神不寧，以致於我們都選擇逃避。結果我們就對自己內在的恐懼渾然不知。因此當恐懼生起時，我們就會想：「我可能快要發瘋了。」那會顯得非常恐怖。我們通常會喜歡把自己想像成是一個完全正派和正常的人，但是當你開始禪修，你可能會開始想著：「喔，我的天，我一點也不是我所想像的樣子，事實上，我根本不敢確定我是否能夠神智正常地離開這裡。」

想要知道我是誰是一個很古老的習性。我們從兒童時期開始發展自我定位（self-image），並誤以為這個形象是真實可靠的。如果我們不去觀察這些自我的假象，我們的修行就會在這裡停滯。我們就會無法繼續進步。但是，如果我們誠摯地弄清混亂憂傷的真相，我們就不必自認為快要發瘋了。我們不必自認為真的遭受威脅。我們不必去擔心失去所有的朋友。而我們也不排除這些事情會發生的可能性。

要恰如其分地知道事情顯現的樣子。有了念覺知我們會允許它們存在，孤獨寂寞的感受發生時也是如此。孤獨的表現就是：「我永遠會有這樣的感覺。我的餘生將會覺得孤獨、不被喜愛以及不中用的。如果我繼續當出家人而且忍受這種孤獨的痛苦感受，可能我下一輩子還是會再度成為一個不幸的孤獨和尚。接著可能一世又一世的。很可能永遠永遠如此。」

當我們迷失於恐懼的狀態時，那感覺像是永恆。那就是為什麼人們說地獄是永恆的。當然，沒有什麼因緣現象會是永恆的。如果有地獄的話——很可能有——地獄也不會是一個永恆的狀態。但是當我們陷入執著、為恐懼深鎖時，就會

感覺到像是：「我將要永遠孤獨。」或是「我將會永遠充滿憤怒。」的感受。如果我們繼續執取的習慣，我們就無法把這些感受放下。但是，如果我們願意一點一點逐步地準備好自己，並以敏銳和留心的方式循序地修行，那麼念覺知的力量會支持我們度過地獄的處境。

這些像是恐懼和孤獨的感覺顯現了，可以被我們的覺知接受，但是我們必須有容許它們的意願。佛陀教導痛苦止息的方法即是要求我們要有這種意願。當我們容許這些經驗發生而不逃避它們時，就不會為這些經驗添加其他的意義。恐懼還是恐懼，孤獨還是孤獨，而沮喪總是令人感到沮喪。只是我們面對這些經驗的方式轉變了。

因此，要回答「我該如何放下？」的問題：那確實無關「我應該放下。」或想要讓自己放下。我們反而把自己的注意力轉向內在，針對自己的感受和想法，明智地、謹慎地思考：「現在執著的經驗是什麼？我真得要去執著它嗎？」我們有一部份要執取而有一部分不要。如果我們能察覺這兩個方面，並以感知的方式耐心地想想它們，這樣就可以帶來放下，這就是我自己所經驗到的。「我」沒有去放下，但是放下發生了。如果不探究這個動力，就會讓自己脆弱疏忽地偏向一邊，在「我是真的要還是不要放下？」的想法掙扎，拼命地想要做出正確的抉擇。

還有「我為什麼要放下執著？放下以後，我會得到什麼益處嗎？」的想法。我們執取事物的理由，有些根本就是完全意想不到的陳腐思想。我們執取和現實無關的事物。因此，與其理想化地說：「好，我應該放下。」我反倒是鼓勵大家，細思執著以及不能放下的經驗；直接感受它們而不帶一絲憤怒或是理想化。只是去接受我們正在經驗的後果，並允許自然的智慧教導我們。當我們觀察它的時間夠長，一點一點，一種新的動力就會出現——放下的動力就會出現。

當我們對修行之路的自信心增強時，自信心會促成更深一層的放下。當自信心和念覺知一起運作時，我們會自知，我們可以安心信賴這條修行的道路。最後，非常感謝您們的聆聽。

覺知快樂

快樂來自於友人適時相伴
快樂來自於少欲
快樂來自於生命終了積德無數
快樂來自於洞悉痛苦
法句經第三百三十一首

在佛陀教法的修行當中，我們經常聽到「皈依（going for refuge）」。剛開始接觸佛教的時候，有些人可能會以為皈依就是信仰一位老師的有趣傳統風俗。也或許會以為參加「皈依儀式」就是成為宗教一員的條件之一。

就我個人的情況而言，剛發現佛陀教導的時候，我認為皈依並不重要。我想要把瞭解禪修領域擺在第一位。皈依和持戒的修行似乎是次要的。好幾年以後，我才開始意識到皈依極為重要；把自己託付給一個超脫欲望的智者是極為重要的。

當然，我們都把自己託付給「得到自己想要的身分地位」，從中得到某種快樂、滿足的感覺。如果我得到了我想要的，我通常會覺得比沒有得到來得舒服。然而，在我們努力培養覺知時，我們對這種老習慣的認知會改變。我們開始瞭解，得到所求的快樂當中有一個陷阱；在想要與得到的過程中，會有更多的想要與得到，而超過我們真正的需要，這個瞭解會慢慢變得明顯。認為自己必須得到所求才會快樂，那是很狹隘的想法。如果我對得到我想要的著迷，我一定會對有這個癮感到尷尬。《法句經》第三百三十一首的第二句：「快樂來自於少欲。」那真是很難得聽到的道理——從「滿足我們已經擁有的」會得到快樂。通常我們會把快樂和得到我們認為需要或想要的作一個聯想，但是佛陀明智地指出，執取於想要和需要，反而會阻礙了更深層的快樂和滿足。《法句經》的這個偈頌是有關於真正快樂的本質。每一句都提到巴利字 *sukha*，這個字的意思是「快樂」或是「高興」。這個偈頌提出一個中肯的沈思，讓我們能想想找尋快樂的方式。我們都想要快樂——我們都珍視身心自在——但是如果我們不停下來並仔細地考量，那我們很可能就會很容易地追求遠不及智者所瞭解的快樂。

佛陀有時會在提到涅槃時使用 *sukha* 這個字，例如「*nibbanam paramam sukham*」。這一句是我們日常課誦的一段，它的意思是「涅槃是無上的快樂。」人們有時會問到這個部分：「你怎麼可以用『快樂』這個字來形容涅槃？涅槃應該是解脫欲望，而快樂不就是欲望嗎？」即使是完全覺悟的佛陀也不能說明涅槃是什麼。佛陀所達到的覺悟、解脫或是內在全然解脫的境界是不可描述的，因為所有對這些經驗的語言和概念只能指出那是難以表達，不可思議的情況。但是當問到涅槃像什麼的狀況時，佛陀描述的方法之一就是無上的快樂。我們應該要做的事就是去經驗這種快樂。

珍視友誼

一個完全開悟的人會告訴你：「只有在我們得到想要的東西時才會快樂」，這件事是不正確的。不管是哪一種快樂，我們都應該去觀察什麼叫做我們正在經驗的「快樂」，以及我們如何對待它。例如偈頌的第一句：「快樂來自於友人適時相伴。」

這幾個星期以來，我總是想著我們的僧團有這麼多的好朋友相伴真是幸運，而且真有幫助，真是太美好了，有這麼多的朋友。今年我們決定舉行一個聚會。在平安夜下午舉行兒童的聚會後，我們會在傍晚舉行自己的小小聚會。我們圍坐在火邊，場地居然剛剛好，寺裡的好友們拿出了飲料，當然是不含酒精的！所以我們整個傍晚都聚在一起——就像朋友一樣聚在一起。我們並沒有深入挖掘個人的隱私，只是單純地享受彼此的相伴。和你覺得可以信賴的人在一起是快樂的，朋友記得他和你的往事也是快樂的。

不幸的是，我們有時會把彼此當成贈品。（譯註：得到友誼是應該的，友誼是便宜的。）即使我們在意和珍視彼此，可是我們大概不會表現出來——我們從不向對方表達。我們當中有些人可能會因為沒有充分表達對友誼的珍視，而煩惱著。表達珍視之意的技巧必須透過學習。佛陀自己了知不珍視友誼的危險，經常提到友誼的珍貴，他說真正的心靈之交就是一份大禮。當我們發現了這份禮物，我們會經驗到快樂，這是一種鼓勵，讓自己感受到自己的珍視之情；從善友的支持感到滋潤。在我們最近一期的寺刊裡，我讓大家知道我們是多麼感謝每一張我們收到的耶誕卡片。我知道如果星期天的傍晚或是除夕沒有人來，只剩下我們九個人，我們的生活就會大不相同！在一個重新獻上崇高敬意的時刻，有朋友來加入我們是我們的財富。

深入觀察

偈頌的第二句：「快樂來自於少欲。」如果我們不從事禪修的練習；如果我們不知道自己可以擁有內在平靜——一個我們不特別渴求任何東西的層次，要瞭解這句偈頌可能就會有困難。禪修也有「去觀察」的意思，如果有欲望的漣漪穿過心間，我們能恰如其分地觀察它們——就是漣漪，就是變動。內心還有比心識活動更能讓我信任之處。有時我們的心間似乎充滿了持續不斷的貪欲之流。這樣的心識活動是相當惱人的。如果我們不選擇把注意力導向內在，探究這個帶著欲望的心識活動它的本質，那麼心識活動就會以自我認同的方式展現。這麼一來，我們就會真的以為，甚至信以為真地以為，滿足欲望才是獲得快樂的唯一途徑。

不久以前，有人告訴我一個禪修學生的故事。她住在倫敦，工作繁忙。不像大部分住在倫敦的人們，她刻意天天走路上班。一段時間以後，她開始注意到一個問題。在她走路到公司的途中，她會經過一家法式糕餅店，而且每次經過一定會買幾個糕餅。買和吃糕餅的行動是由於某種內在的衝動所造成的，而不是想要止飢的本能。好長一段時間以後，她開始覺察到這件事，然而儘管她

知道了，她還是沒有辦法不買糕餅！這對她而言是一種恥辱，因為在很多修行的領域，她是相當優秀的。可是，當她走到這家糕餅店，所有的修行都失去作用。一天，在強烈感到荒誕和壓力的情況下，她乾脆決定走別條路上班。她下定強烈的決心，她再也不經過那家糕餅店了。她做出捨離的行動。

這個學生為自己的行為感到高興，把所有的事情都告訴她的老師，然而老師卻說：「很遺憾，妳誤解了教導的意思——那根本不是修行的本意。妳選擇走別條路是一種避免讓事情發生的方式。妳應該做的是像平常一樣走原路去上班，不管是早上或下午，在你要開始走路之前，先把自己準備好。當妳在走路時，要注意每一個腳步的動作並觀察自己身心當時的狀況。」

透過修行我們可以瞭解到，散亂心會以各種不同的情緒表現，而我們一定要對每一個狀況做出恰如其分的回應（respond，譯註）。在這個特定事件發生的地方，就是需要先把自已準備好的地方。在這種情況下，需要的是放慢下來，恰如其分地看清正在發生的事件，而且就只是看清它、只是覺知它，不要被發生的事件給愚弄了，以為「除非得到糕餅，否則我們不會快樂」。

譯註：回應（respond）和覺知一起出現，而反應（react）則會和情緒一起出現，兩者有很大的差異。

這個學生習慣被想法愚弄，她以為：「沒有得到糕餅我就不會快樂。」就這樣，她按照老師的勸告，事先把自己準備好。隔天她像往常一樣，延著會經過糕餅店的路線，走路去上班。她走向糕餅店，對自己的感受和想法保持全然的覺知。很快地她到達店門口，站在那裡，完全覺知：「我要走進去買一個糕餅。」很顯然她並不是在跟自己開玩笑——她並沒有試著叫自己這樣想，事情就是這樣，而她只是單純地覺知「想要進去店裡買一個糕餅」。當她站在那裡，欲望開始變得比較容易感覺得到，一直到，只是觀察和覺知到欲望的原始能量。很快地這個欲望就消失了，於是她體驗到痛苦止息的剎那。

因為耐心和正確地努力，這個學生對偈頌第二句所指的意思有了深刻的瞭解。以她的例子而言，多買糕餅實際上會降低她的生活品質，可是，那些糕餅卻看起來好像可以增進她的生活品質一樣！當我們被顯現的貪欲給愚弄時，我們常常會以為我們真的需要這些東西。這是貪欲面對事物所顯現的天性。這個現象並沒有不正常，只要我們能覺知它就好了。

當貪欲生起時，就會顯得有某種需求。以人際關係為例，我們會覺得有什麼事一定要去告訴另一個人。時常有人來看我，告訴我說：「我一定要告訴你某件事。」他們傾吐出來以後覺得好過多了。我試著去鼓勵他們慢下來；我問他們，是不是可以改說：「我真的想要告訴你某件事。」那我們就可以約定好，當他們想要告訴我某件事，而我也準備好傾聽時，我們就可以進行討論。生活處處充斥著我們以為一定要如何如何的想法。在我們修行時，是鼓勵我們探究自己和「我們覺得我們需要如何如何」的關係。

因此這個教導所要指出的是：我們通常是足夠的，當我們擁有比較少時，我們實際上是擁有比較多的。這並不是在我們有需求和貪欲的時候，批判顯得

需求和貪欲的樣子，而是要深入觀察我們當時的實際情況。比方說：在過去十年之中，有兩三次我覺得：「我需要離開這裡！」還好，我沒有追隨這個衝動的想法。事實上我很高興自己並沒有追隨這些想法，因為在這個顯現的需求背後，通常還隱藏著別的事情。我們培育（cultivate）自己關注於正在發生的事件，讓我們可以在強烈地感到需要如何如何時，看透事情的表相。這是因為還有超越表相的事情要覺知：也就是實相或是佛法。事情的表相是「世間」。而事情的實相則是佛法。能洞察事情的表相就是真正快樂和高興的泉源。

修行即是預備

偈頌的第三句：「快樂來自於生命終了積德無數。」如果我沒有讀到這幾個字，我不一定會有這樣的想法。這不是我平常會去多想的念頭。但這卻是佛陀常常提到的事——不要浪費我們的時間，不要掉以輕心。我們不知道我們何時會死亡——可能很快。他鼓勵我們準備好自己。大部分我們從事的精神修行，實際上是準備工作。查老師說真正的修行不是坐在蒲團上——那是準備工作。真正的修行發生在情緒衝擊內心的時候。如果我們能處於那個衝擊的片刻並穩定地停留在衝擊之中，那時就是我們修行的時刻。但是如果我們不準備好自己……哦噢，我相信你們全都可以從自己的經驗，知道會怎麼樣。

即使準備好自己，也不容易在情緒產生時，停留在情緒的火焰之中。追隨情緒、被情緒影響並且實際地把情緒付諸行動，總是比較容易。另一個常見的反應是運用頭腦，來為顯現的情緒找藉口或編故事——情節可能是天堂般的感官享受，或是可怕暴力的劇情：我們編的故事可以帶領我們到天馬行空的境界。如果我們被情緒影響，我們就會起情緒反應而不謹慎行事，為瘋狂的能量所驅使。所以我們的任務就是要能夠停留在情緒的核心，在能量肆虐之時，不要壓抑或排斥，讓自己得胃病或心臟病發作。我們既不沈迷於編故事，也不起情緒反應，只是延著保持覺知的中道行進，寧靜而收攝，直到情緒完全消退——透過這個方法，我們可以逐步地解開自己逃避的習性模式。

何謂正式禪坐的準備工作？當我們坐在蒲團上時，我們盡量保持寧靜，即使我們想要動，也不要動來動去。當我們坐著的時候，我們也只是觀察身心正在發生的情況，不要想去得到任何特殊的經驗。我們體驗想法和幻想以及各式各樣的感覺和感受。我們允許事情如其所然的呈現。我們越想要強迫自己的想像力和內在對話停止，就會讓心識活動越壯大。有效的方法是試著把自己當成一個迎賓的主人——我們仁慈有禮地對待念頭，給予念頭自由呈現的空間。給予念頭不必要的干涉，並不是我們的職責所在。有時我們會全神貫注於自己在現實世界的活動，也就是說，我們沒有達到真正的平靜。我最近都把整段禪修時間花在設計我們新禪堂的內部呢！沒有達到深刻的平靜也沒有關係。知道自己不必非得被自己的想法和反應影響，才是比較重要的。禪修所培育的是一條恰如其分地與實相共處的道路。所以我們的準備工作就是為了——如何跟「整個身心的實相」共處，以便我們能向「整個身心的實相」學習，不被「假如」或是「但願」所困。「假如」的混亂是共通的疾病：「假如那不出現怎麼辦？」「假如這個發生了怎麼辦？」同樣的，我們也都或多或少因為「但願」的病症而感到痛苦和悲傷。但是，我們不但可以不為「但願」之病所苦，反而還可以享

受從實相中學到教導的樂趣。不過，這是需要培育的，佛陀勉勵我們，讓我們可以比較集中精力的方法之一，就是去思維我們的死亡以及死亡發生的情景。

我有一個住在新堡安養院裡的好朋友。她一直到九十七歲都還很獨立，三年以前才搬到安養院接受安養照顧。最近她告訴我：「我真的為安養院裡其他的人感到難過。他們大部分的人都沒有為住在這裡作打算。」她幾乎整天坐在房間裡，平靜地為死亡作準備。每一次我去探望她，她都會說：「昨晚我準備好面對死亡。」她描述在清晨三點左右清醒過來的情況，充滿敬畏的感覺，伴隨著一種浩瀚，自由無邊的覺知；就在開始睜開眼睛或移動身軀時，她觀察到這種覺知的崩塌與侷限。透過這種經驗，她說她正在培養一種「學習如何停止崩塌與侷限，重回浩瀚無限」的修行，這是想像如何死亡的修行。我們倆常常以平靜和清晰的方式談論死亡。她表現出一種真實不虛的內在滿足。我可以看出來，她真的同情那些整天分心看電視的人們。她不輕易參與安養院舉辦的各式活動。她覺得死亡比分散注意力在活動上還重要多了。所以大部分的時間她總是快快樂樂地待在自己的房間裡。她讀《法句經》或是一兩本的佛教書籍。她禪修和思維死亡。我覺得這是很好的啟發。當我讀到「快樂來自於生命終了積德無數。」我有時也會想到相反的狀態——明白死期將至而產生極度的憂傷。佛陀把沒有積德的人譬喻成一隻瘦弱的蒼鷺，孤獨地站立在乾涸沒有魚的湖邊。生命終了卻沒有累積絲毫功德；所剩餘的僅僅是內在的貧乏感。相較之下，如果在生命終了知道自己已經獻身於重要的事，我們就會得到真正的快樂，那就很值得了。

真正的皈依

接著我們來讀偈頌的最後一句：「快樂來自於洞悉痛苦。」能洞悉痛苦就是擁有一個皈依處。擁有皈依處就像是握著一枚指南針。如果你出海或是到野外，而你帶了一枚指南針，你就可以找到你的方向。在那樣的情況下，有一枚指南針是很有用的。我是這樣瞭解皈依的。皈依意味著熟練地探索生命，並找出真正的價值。巴利字 *arabant*（阿羅漢）是指覺悟的人，按照字面的意思就是有價值的人。這樣的人是有價值的，因為他從實相的觀察中，瞭解到什麼才是真正值得去做的。人們可以透過佛法的修行，逐步地找到生命真正的價值，人會因修行抵達真正的方向。這個方向就等同與皈依佛陀。

要記得「佛陀」的意思。是的，根據歷史記載，佛陀這個人活在兩千五百年前的印度。因為他的慈愛、教導以及好榜樣，我們虔誠地感謝。但是，不是他個人流傳下來的形象讓我們皈依。當下我們真正可以皈依的佛陀，是一個具備誠實與智慧，可以洞悉痛苦現象的崇高心識；不是無視痛苦的存在，而是始終具足勇氣地觀察痛苦的現象。佛陀說：「如果你想見到佛陀，就去見到法。」看清實相，看清事實。來清清楚楚地，恰如其分地看清實相，也就是說，「去瞭解實相」是最尊貴的皈依處。

皈依佛陀是指培養我們都擁有的潛能，也就是把不受習性反應限制的覺知活化。歷史上的佛陀確實只是一個人。他坐下、他吃飯、他行走而且他自己洗澡，跟一個普通的人沒有兩樣。他經歷年老，而且會坐在晨光中減輕背痛。他

與眾不同的地方是他的覺知是無邊的。和他比起來，我們總是感到覺知有限。當我們突然碰到「我再也沒有辦法承受」的反應時，就是一個明顯的例子。如果我們有一個成熟的覺知，就會知道處在侷限的感覺並不是最終的實相。我們都有忍耐「我再也沒有辦法承受」的經驗，事後發現，我們可以承受。我們在禪修中也許曾經經驗到極大的痛苦、恐懼或是別的情緒，而讓我們覺得沒辦法承受。那時，我們非但沒有輕易放棄，反而還靠著呼吸能帶我們渡過痛苦所產生的自信（faith），繼續將注意力保持在這些經驗的實相上，然後我們發現痛苦溶解了，或是我們體驗到強烈情緒的壓力釋放了。我們瞭解到「我再也沒有辦法承受」的事實顯現了，但是，它只是一個現象，一個幻影，它是編出來的現象。如果我們完全被世間或是事情的表相所愚弄，我們就會執取編出來的現象，相信那就是事情實際的樣子。然後我們將會強迫覺知安上限制，並認定自己的界線僅止於此，藉由認定覺知本來就有限的結論感受痛苦。

還有很多讓我們在生活中感到：「我一定要...」或「我不能忍受那個。」的例子。從佛陀及佛陀覺悟弟子的身上，我們得到「純淨的覺知是無邊際」的保證，希望和啟發。覺知本來就是無限的。*Appamano Buddho, appamano Dhammo, appamano Sangha*——佛陀是無限的，佛法是無限的，僧伽是無限的。透過自己的探究，為自己想想這種可能性：當你感到侷限時，那是它顯露的樣子。只要想到——不要輕易地把它信以為是真的，然後親身體驗心的擴展，活化的潛能就會變得更強，帶來更多的空間與更多的潛能。如果你能從中學到東西，如果你繼續努力，一直到再也沒有任何限制的時候，想想看會怎麼樣，那時你就已經能夠完全放下了。再次引用查老師的話：「如果你放下一點，你會有一點的平靜；如果你放下很多，你就會有很多的平靜；如果你能夠完全放下，你就會有完全的平靜。」

我們皈依三寶：佛陀、佛法和僧伽。我們帶著覺知思量自己真正的皈依處，並將皈依處視為無上的珍寶。當我們在自己的心強加限制時，痛苦是免不了的。佛陀從痛苦中解脫出來，是因為他讓自己從所有習性的限制中解脫出來。而我們還是多多少少會有痛苦。我們只有短暫的解脫。

當我們學會體驗痛苦時，我們就不會對顯現的痛苦信以為真，我們會以當下無批判性的覺知來面對痛苦，遲早我們將會經驗到放下，帶來解脫和喜樂。洞悉痛苦就會帶來快樂，而這個快樂就會強化我們的自信。透過這個方式而產生的自信，不會讓我們落入說理或是產生主張。這是一種親身證得的自信，能為我們指引生命的方向。縱使我們處在黑暗中，沒有任何外在的訊息引領我們朝向正確的方向，可是來自我們內心的自信，會讓我們感到安全，帶領我們朝向真理。

最後，謝謝您們的聆聽。