

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「得到自己想要的身份地位」，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 *arahant*（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。