

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。