

你修行的慾望

講者：坦尼沙羅尊者

2018年7月15日

譯者：一意孤行

2026年4月28日

阿姜瑪哈布瓦說起他跟阿姜曼學習時，有時會覺得自己碰了一鼻子灰回來。他問阿姜曼一個問題，阿姜曼卻不回答，而是把話題岔開去說別的事。我對阿姜放也有同樣的感覺。有時我問他一個問題，他也會轉移話題。我得出的結論和阿姜瑪哈布瓦的結論一樣，這是後來我才知道的：如果老師回答完你所有的問題，那他就是在教你變笨。你必須自己去把事情搞清楚。

這是一個重要的原則：那個「想要」(the wanting)。正如佛陀所說，「一切法或一切現象都根植於慾望(desire)」。這不僅包括「渴愛」(craving)所引起的「痛苦」，也包括「修行之道」。「修行之道」的重要組成部分是「正精進」，而「正精進」的公式在於你得提起「慾望」。你必須「想要」做這個事情。你必須想要終結「痛苦」，它才能實現。這就是為什麼「修行」的很大一部分在於讓你產生這個「想要」。它也假定你是「想要」的，所以老師們不會什麼事情都跟你解釋完去。

以前我跟你們說過，我去阿姜放那裡出家學習時，他跟我說過這樣一句話。他說：「你得學會像小偷一樣地思考問題。」如果你要去別人家偷東西，你不能直接走到前門去，敲響門，然後問：「你什麼時候不在家啊？貴重物品都放在哪裡？——好方便我搬走啊。」他們會想盡一切辦法不讓你知道。所以你必須非常細心觀察。你得像我們常說的，要先去踩點，守在那裡看。然後你就能慢慢摸清他們什麼時候回來，什麼時候走，以及他們看得最緊的是房子的哪個部分。這樣做才能給你線索。

當你跟隨一位老師時，你必須從他那裡「偷師」。你必須觀察他的一舉一動，他的所作所為，並想辦法弄清楚他為什麼這樣做或為什麼想要這樣做。這甚至細緻到打掃他的小屋這樣的小事。很長一段時間，阿姜放都不讓我進他的房間。我不能打掃他的房間，我只能負責打掃他的門廊。直到他允許我打掃門廊之後，他才終於判定『我是明白自己在做什麼的』。即便如此，他還是不會輕易讓我進房間。但他偶爾會說：「到我房間去拿這個出來。」然後把鑰匙給我。兩三次之後，我開始意識到這是我觀察他如何整理房間的

機會，這樣如果將來輪到我整理，我就可以照做了。如果我當時不想做這件事，我只會走進去，拿到他要的東西就出來。就結了。

所以，修行訓練的關鍵在於你必須*「想要」*修行。而老師在旁邊會默認你有「想要」修行，有時也會幫你加油，確保你的修行熱情不會減弱或打退堂鼓。但你也必須用功拿出這種「慾望」來。這是一件你得「想要去做」，才會管用的事情(This is something that you have to want to do for it to work)。

畢竟，如果佛陀能夠把一切眾生都拿到「涅槃」去，如果他們能夠拯救一切眾生，我們老早就該得救了。但實際上，佛陀出世是為了教導那些想要終結痛苦的人。每個人都想止息苦難，這似乎是一個非常合理的假設，但很多人不想親力親為，他們指望別人來替他們工作。對這些人來說，佛陀沒多少可以教的東西。

他的教導是為那些意識到自己正在「受苦」，並且明白這「苦」源自於「自身行為」的人而設的——而那是他們需要從內心下手才能治癒的。畢竟，「苦」在哪裡？拿你的「苦」來秀給我看。我看不見。你也看不見我的「苦」。它是我們每個人在內心非常私密之處所感受到的。「苦的原因」也在於那個私密之地——你「從裡面」所感覺到的「身」、感覺到你的「心」的那區域。那是你經驗到「渴愛」的地方。那是你經驗到「苦」的地方。在那裡，你會體驗到「苦」。但同時，那也是你體驗到「道支」的地方。

所以一切都在內心。功課必須在內心完成，因此禪修不是坐在這裡看樹或看世界。它是向內看，看清正在發生的是什麼，想要去把它扳直。佛陀在那兒，老師們也在那裡鼓勵你：那裡有個「痛苦的終點」。你所感受到的痛苦，那些壓在你心頭的重擔，都是你選的。它們是你作出來的事情，是它們讓你的心不堪負荷。

它在一個盲點上——一個你通常不去看的區域。所以你得這裡找找，那裡看看，360度全方位地看。「禪定」修行的設計方案就是為了讓你擁有這種全方位的視角。你看到的不僅是鼻腔中的呼吸，而且開始學習如何感知全身的呼吸。當有「樂受」存在，你要學會去感受它，不只是侷限於一兩個部位，而是讓它擴散到全身去。如果有疼痛存在，你要學會切斷任何的連接線，這樣就不會讓疼痛擴散到全身——而我們無意識中就這麼做的，太常見了。

然後你來到這裡是為了「觀察」。你來這兒不只是為了「安住」。「禪定」的感覺很棒。它是一個安住的好地方。但你安住下來之後，接下來還有「工

作」要做。你所做完的，是把自己擺在一個非常好的位置上，好去進行週遍的觀察。因為你開始意識到，內心中發生的事件和身體上發生的事件是緊密相連的。當你對身體有了這種360度全方位的視野，你也開始對心有了360度全方位的視野。

幾週前，我在加拿大，有人問起一個實驗。他說這個實驗證明了根本不存在「自由意志」這回事。實驗表明，人們會做出決定，或者說他們大腦的某個部分會做出決定——他們可以通過“功能性磁共振成像”(fMRI)來判斷——但要過六秒鐘，這個人才會真正說：“這是我做出決定的時刻。”我回答說，這根本不能證明“自由意志”不存在。它只能說明，很多人並不了解自己大腦裡發生了什麼事。

這就是「禪修」的目的之一——觀察內心正在發生著什麼，去發現盲點。而這是逆著性子對著乾。正因如此，你得真的「想要」去做這件事。你心裡有相當大的一部分，出於各種原因，一直是被封存著的，而有些部分你也不願把它們打開。但當你對身體有全方位的覺察時，你也能夠全方位地覺察到內心。那些過去屬於潛意識的或被層層掩蓋所埋藏的領域，突然間打開了。有時候，打開它們是令人不快的經驗。但如果你在身體內找到一塊舒適的地方，心裡能找到一塊舒適的地方，至少你有個立足之地。當你堅信，佛陀覺悟，是有這回事兒，相信超越這些障礙是有可能的時候，你就不會感到那麼「難以承受」(overwhelmed)了。

這一切都是內心的功課。或者，正如他們所說，這是一項內在的工作。你必須克服一些非常強烈的習性，這些習性想要你一再不停地回來，再回來，回到你過去所懂得的老舊的取樂活動中去，而你已經失去過它們了又想再要它們一次。這就是為什麼思考佛陀在第二種「明」的視角很有幫助：(他)看見世間眾生依循他們的「業力」死去又重生，一次，一次，再接著一次。而他們的世界並沒有真的到達哪個站點。宇宙只是不停地打轉、打轉、打轉，哪裡也沒去。他所感受到的那種沮喪，正是促使他最終想要跳脫出去的原因。你也可以運用你對他確實覺悟了的信念來激勵自己。

我們來這裡並不只是為了能夠體驗一個什麼是「狂喜」。我們來這裡是為了獲得一種「幸福感」，以便能夠運用這種「幸福感」，使我們能夠各就其位，完成那份需要完成的工作：給這無休無止的輪迴畫上一個句號。因為如果我們不終結它，它是不會自己停轉的。想要所有人都能覺醒，這是沒有保證的。你必須夠「想要」，「想要」到著手努力去搞清楚如何才能做到「覺悟」的程度。佛陀本人也是這樣學會的：他是真的「想要」，想要到非搞清楚它不可的程度。

他證明了這是可能的，並且把線索留給了我們。但我們心裡還有很多內在的工作要做，因為這涉及到我們意識中非常私密的領域，在許多情況下，它們甚至是語言尚未形成之前的領域。而內心活動的過程中許多與語言相關的面嚮往往也被層層地掩埋。你必須「想要」挖開這些厚厚堆積的土層，才能完成這項內在的工作，這樣做，至少你能讓這一個眾生不再受苦。當然，這意味著你給別人的負擔變少了——你沒回到食物鏈。你找到了一種不再需要「進食」的幸福。

因為那是「入流」的發現，是覺悟的第一階段：有這另一個維度的存在。而且它貼著我們很近。它沒有遠在天邊；它就在眼前。但它在一個盲點裡。你得真的非常「想要」看到它，才會看見。

佛陀宣講佛法，人們獲得開悟，並不是他使了什麼詭計才使他們開悟的。他發現，在他們內心深處的某個地方，他們真的「想要」終結苦。他能夠挖掘出這種「慾望」，並向他們證明說這事兒值得尊重，值得窮追到底。但接下來，有了佛陀指引，他們是否去一探究竟，則取決於他們自己。

所以，你從修行中獲得的是什麼，取決於你投入的是什麼。佛陀和聖弟子們都在此向你保證，投入你全部所有的精力是值得的。這的確是一件值得你為之奉獻一生的事。但是否作出這份奉獻，取決於你自己。