

【森林法音】

蘇美多比丘 著 法園編譯群 譯

四聖諦 (二)

知道自己在放下欲望是很重要的，
當你認清欲望的本然就是如此時，當你真的平靜、安詳時，
那麼你就會發現自己不再執著任何事物了。

〔戒德與慈悲〕

這就是為何我們必須有諸如
「禁止蓄意殺人」的戒條，因為
「殺」是我們直覺的本能：如果
牠阻礙了我，那就殺了牠。你可

以在動物的世界裡看到這種情
形，人類本身就是種擅於掠奪的
動物，我們認為自己是文明的，
但我們卻有相當血腥的歷史，充
滿了無止盡的屠殺，與各種對他

人的罪行所作的辯護，更別提動
物了。這一切都是由於無知的緣
故，這類沒有反省能力的心在告
訴我們，把我們的眼中釘消滅
掉。

然而，有反省能力的我們會
改變它，我們要超越那基本的、
直覺的動物本性，我們並不只是
個遵守法律的社會傀儡——因為
怕受刑，所以不殺人。現在我們



要確實地承擔，要尊重其他生物的生命，即使是昆蟲與其他我們不喜歡的生物的生命——沒有人喜歡蚊子或螞蟻，但我們卻可以反觀：其實牠們也有生存的權利，這是心的反觀，而不只是「那裡有殺蟲劑」的反應而已。

「我」也不喜歡看到螞蟻在「我的」地板上爬，我第一個反應是：「那裡有殺蟲劑？」但反觀的心告訴我：雖然這些動物令人討厭，可是我卻希望牠們走開，因為牠們也有生存的權利，這是人類內心的良知。

至於不高興時，也該如法炮製。這麼一來，當你感到憤怒時，就不會說：「噢！我又生氣了」，反而會反觀：「這是瞋」。

就以恐懼為例，如果你開始視恐懼為「我母親的恐懼」，或是「我父親的恐懼」，或是「狗的恐懼」，或是「我的恐懼」，如此一來，所有眾生便變成一張錯綜複雜的網，有所牽連或不牽連，因而很難有真正的了解。而且人類的恐懼與卑劣狗的恐懼其實是一樣的，「此是恐懼」，如此而已。

我所經驗的恐懼與他人經驗

的恐懼是無有差別的，這便是我們對下賤的老狗也要慈悲的原因。因為我們了解，賤狗的恐懼與我們的恐懼是一樣的，當一隻狗被皮靴重重地踢了一腳，與你被皮靴重重地踢了一腳，所感覺的疼痛是一樣的。疼痛只是疼痛、冷只是冷、生氣只是生氣，這些都不是「我的」，而是：「此是痛」。

這是個善巧的想法，有助於我們更清楚地看清事物，而不致於增強個人的主見。於是，在認識「苦」的聲明——「此是苦」後，所得的結果是產生第一聖諦

的第二行相——「應知苦」，應該審察「苦」。

那只是微弱的、不滿足的感覺，然後去了解它（苦）。

而是我們的內心造作了什麼。這是人的內在覺醒——對苦諦的覺醒，也就是苦聖諦，因為我們不

〔審察「苦」〕

我鼓勵各位試著去了解「苦」，確實地注意它，站在它之下，並接受你的苦。當你感覺到身體上的痛，或失望、焦慮、仇恨、嫌惡，不論它是什麼形式，不論它是什麼性質，是強烈或輕微，都試著去了解它。此教法並非主張要開悟就一定得過完全不幸的生活，你不必將所有的東西都丟掉，或被綁在刑台上受折磨，而是要我們能看著苦，即使

要為自己的問題找代罪羔羊

並不難：「如果我母親真的愛過

我，如果在我身邊的每個人都很

有智慧，而且完全奉獻地提供我

一個完美的環境，我就不會有現

在的情緒問題了。」有這種想法

是很愚蠢的！不過，有些人就是

真的如此看待這世界，總認為他

們之所以迷惑與悲慘，都是因為

他們沒有得到公平的待遇。

但是，若以第一聖諦的公式

來看，縱使我們生活不幸，我們

所要觀照的也並不是外來的苦，

再因自己的痛苦而責備他人。因

此，佛教徒在尊重其他宗教的態

度上，是相當獨特的，因為佛教

強調的是以智慧離苦，解脫所有

的愚痴，而非只是達到一些喜樂

的境界，或是與極致的境界合而

為一。

我並不是說我們的挫折與憤

怒不是源自於其他人，但是以這

個教義來看，我們所針對的是自

己對生命的反應。如果有人對你

不好，或故意地、惡意地給你製



造痛苦，你因而認為造成你痛苦

「諒你」在裡面。

感到憎惡。人有可能對這類的事

的是那個人，那你就還沒有了

然而，不要等到有人要拔出

感到生氣、憤怒，也許這個人並

解第一聖諦。縱使他把你的手指

你的指甲時，你才要修行第一聖

沒有真正傷害到你，或對你做任

甲拔掉或對你做出其他更糟糕的

諦。你可以從小事情開始試試，

何事——例如拔出你的指甲，然

事，只要你認為你的痛苦是那個

像是有些人對你不够細心、粗

而你還是痛苦。如果你不能以這

人所造成的話，那你就還沒了

魯，或忽視你的存在等等。如果

些簡單的公式來看待「苦」，若

解第一聖諦。

你的痛苦是因為有人看輕你，或

真有人要拔出你的指甲時，你是

所謂的「了解苦」，是指看

在某方面冒犯你，你可以就在這

不可能勇敢地觀照這件事的。

清自己對拔掉我們指甲的人的反

上面下工夫。

我們要在日常生活裡的不如

應——「我恨你」是苦。若真的

在日常生活裡，我們有可能

意上下工夫，要觀照自己如何地

將我們的指甲拔出來，這是非常

多次被冒犯或惹惱，也許只是因

被鄰居、共住的人，或柴契爾夫

痛的，但是在這痛苦中，還包含

為某人走路的方式或長相，使我

人，或事情的本身，或我們自己

有「我恨你」、「你

們感到煩惱或生氣——至少我會

所傷害、冒犯或惹惱、刺激。我

怎麼可以這樣對我」

如此。有時你會因為某人的走路

們知道應該要了解這個「苦」，

與「我永遠不會原

方式，或不做他們應該做的事而

藉由真正審視痛苦是一個所緣境

(對象)，並了解「此是苦」，這麼一來，我們就具備了對「苦」的內觀見解。

〔喜悅與不喜悅〕

我們可以審視：快樂主義主張追尋快樂，結果我們被帶到那裡去了？它已存在好幾十年了，但結果人類有沒有比較快樂呢？如今我們似乎都被給予了權利與自由，可以做任何喜歡做的事，如吸毒、性愛、旅行等等，不論做什麼事都被允許，任何事都被允許，並沒有什麼事會被禁止。以致於你必須做非常下流、暴力

的事，不然你就会被排斥。可是順從我們的本性，會使我們更快樂、更輕鬆又更滿足嗎？

事實上，它反而使我們變得很自私，完全不考慮自己的行為會不會影響到他人，我們只想到自己——我與我的快樂，我的自由與我的權利，因而使自己變成一個人人眼中的麻煩人物，是煩惱、困擾與痛苦的根源。如果我喜歡做什麼就去，或想說什麼話就脫口而出——即使是在犧牲他人的情況下，這麼一來，我對社會而言，便是一個不折不扣的麻煩人物。

當「我要什麼」與「以為應該如此或不應該如此」的意念出現，並希望能以生活當中的一切喜悅為樂時，懊惱仍舊無可避免，因為生命往往都毫無希望。再者，每件事彷彿都不如意，我們被生活弄得團團轉——奔竄在恐懼與欲望的境界中。

然而，縱使我們已經得到想要的一切，我們還是會覺得若有所失，生活依舊不夠圓滿。因此，即使處在最好的生活情況時，仍然會意識到痛苦——仍覺得有所未完成，以及有某種懷疑與恐懼籠罩著我們。



例如，我總是喜歡美麗的風景，有次我住在瑞士指導禪修，他們帶我到美麗的山上走走，當時我發現心中總是有種焦慮的感覺，原因在於有太多的美景不斷地在眼前流過，導致我有種想要抓住每件事物的感覺，所以我得一直保持警覺，才能吸收眼前所見的一切。那實在很疲累，這就是「苦」，不是嗎？

我發現如果忘失正念地做事——縱使是一些無關緊要的事，

例如望著美麗的山，只要一想往外抓住個什麼，總會

帶來不愉快的感覺，少女峰和艾格爾山怎麼抓得住呢？你頂多只能照張相，試圖在一張紙上去抓住每件事物。如果你因為不要與美麗的事物分離，而想去抓著它們不放，這就是「苦」了。

如果事情發生在你不喜歡的情況下，那也是種「苦」。例如我從來不喜歡在倫敦坐地下鐵，我一定會抱怨：「我不喜歡在地鐵裡看到那些可怕的海報與骯髒的地下車站，我不想在地鐵裡被擠在那些小車廂中。」我發現那是個完全不愉快的經驗，但我會去傾聽這個抱怨、悲嘆的聲音

——不想與不喜歡的事物在一起的痛苦。

接著，在觀照結束後，我停止對它們的任何作意，如此一來，我才可以與不喜歡與不美的事物共處，而不感到痛苦，我了解事情就是如此，沒什麼問題。

我們無須製造問題，不論是在骯髒的地鐵車站也好，或只是看著漂亮的風景也罷，事物只是事物而已。

這麼一來，我們便可以在它們遷變的色相中，認清並珍惜它們，而不去執著。「執著」就是想抓住我們喜歡的，除去我們所

不喜歡的，或是想獲得我們沒有得到的事物。

在遇到像阿姜 查這樣的老師時，我還記得自己希望他圓滿無瑕，我想：「噢！他是個不可

讓你感到不解，接著，你就會產生痛苦。

我們也會因他人而感到痛苦，我記得在泰國時，我對一位法師相當反感，只要他做一件事，我就想：「他不應該那樣做」，或只要他一開口，我也會想：「他不該開口的」。我老是把這個法師背在心裡，縱使我到

思議的老師，真的很不可思議！」但是，他可能做了一些讓我不以為然的事，我就想：「我不希望他做任何令我難過的事，因為我認為他是不可思議的。」

有一次，幾個美國比丘來到巴篷寺——我們在泰國東北的道場。他們非常喜歡批評，似乎只看到不好的一面。再者，他們並不認為阿姜 查是個好老師，而且也不喜歡這個道場。

把這個法師背在心裡，縱使我到其他地方，也都還會想到這位法師，他的影像會在我的心中升起，於是同樣的反應就來了：

這就好像說：「阿姜 查，為我永遠不可思議吧！永遠別做出會讓我留下負面印象的事。」

我憤怒至極，因為他們正在批評我所珍愛的，我很憤怒：「好！如果你不喜歡這裡，請滾

「你記得他何時說這個？何時做那個的嗎？」與「他不該說這個，不該做那個」。

因此，即使找到你非常敬愛的人，依然會有執著的痛苦。不可避免地，他們會做出或說出一些你所不喜歡或不認同的事，而

你們不識貨的話，請離開！」這種的執著——喜愛或忠誠——是痛苦的，因為如果你珍愛、喜歡



的人或事被批評時，你就會感到生氣、憤怒。

〔對境的內觀〕

◎大太陽底下掃落葉

有時內觀會在最不可預期的時候生起，當我住在巴篷寺時，這種情況就曾發生在我身上。

泰國東北部並不是世界上最漂亮或是最令人嚮往的地方，那裡只有矮小的森林與平坦的平原。到了夏季時，氣候極熱，我們必

須在中午正酷熱時，在布薩前出去掃開水道上的樹

葉。要掃的範圍相當大，我們必須花整個下午的時間在大太陽底下，流著汗並用粗糙的掃把將樹葉掃成堆，這就是我們的工作之一。

我不喜歡做這件事，心想：

「我不想做！我不是來這裡掃地上的樹葉的，我是來這裡求開悟的，他們竟要我掃落葉。此外，天氣很熱，我的皮膚很白，在這麼炎熱的天氣下，我可能會得皮膚癌。」

我在那裡站了一下午，覺得自己很不幸，心想：「我在這裡做什麼？我為什麼要來這裡？我

為什麼待在這裡？」我就這麼地站在那裡，手拿著長長的粗掃把，一點精神也沒有。內心裡不但為自己感到悲哀，且痛恨周遭的一切。

然後，阿姜查來了，他微

笑地對我說：「巴篷寺很苦吧！對不對？」說完就走開了。於是我想：「他為什麼這麼說？」而且「事實上，我知道，其實並不是那麼糟糕的」。

他使我思考：「掃落葉真的沒有那麼不好嗎？不！不是的，那是無關好壞的事，你只是在掃落葉，如此而已。流汗有那麼糟糕

嗎？掃地真是那麼不幸、卑賤的經驗嗎？流汗真的有如我裝作的那麼不好嗎？不！流汗並不是問題，它是天經地義的事。我沒有皮膚癌，而且在巴蓬寺的人也都很好，師父是一位仁慈的智者，比丘們對我都很好，還有居士來供養我食物，我還有什麼好抱怨的呢？」

就在我反觀當下的實際經驗時，我想：「我很好！人們都很尊敬我，對我也很好，我身在一個快樂的國家，被快樂的人教導，其實並沒有什麼真的不好——除了『我』，是『我』在製

造問題，因為『我』不想流汗，『我』不想掃樹葉。」

於是，我有個非常清明的內觀，我突然意識到我心中有些東西總是在抱怨與批評，使我無法接納任何事物，乃至無法安住在任何情況中。

◎三十個比丘洗一個人的腳

另一個讓我有所學的經驗，是當長老比丘從外面托鉢回來時，我們要幫他們洗腳的傳統。當他們赤腳走過村落與田埂後，沾得滿腳都是泥濘，所以需要到齋堂外洗腳。當阿姜 查來到

時，所有的比丘——或許二十或三十位，會衝到門外為阿姜 查洗腳。當我初次看到這種景象時，心想：「我是不會那麼做的，我不會！」第二天，當阿姜 查出現時，三十個比丘衝到外面幫他洗腳，我又想：「多蠢的事啊！三十個比丘洗一個人的腳，我絕不會那樣做的！」

第三天，我的反應變得更加激烈……，三十個比丘衝出去洗阿姜 查的腳……，「這真令我憤怒，我受夠了！我就是覺得那是我看過最愚蠢的事——三十個男人去洗一個男人的腳！他大概



認為這是他應得的，你知道嗎？

這是在增長他的我慢，每天有這麼多人洗他的腳，他的我慢一定很大，我絕不會去做那種事！」

我開始築起強烈的反應——

一個過度的反應，我會坐在那裡深感不幸與生氣，我看著比丘

們，心裡想著：「他們看起來都很笨，我不知道我還在這裡幹嘛？」

但是，後來我開始傾聽與思考：「在這種心理框架裡真是不

愉快，真有什麼值

得懊惱的事嗎？他

們並沒有叫我去做

那件事啊！三十個男人洗一個男

人的腳並沒有什麼錯呀！也不是什麼問題，那並非是不道德或不

好的行為。或許他們喜歡洗，或許他們就是想這樣做，或許那樣

做很好，或許我也應該那樣做。」

所以，在第二天早上，有「三十一」個比丘跑出去洗阿姜

查的腳。自從那次以後就沒有問題了，我覺得真好，我心裡那種

骯髒的感覺沒有了。

◎走向「苦」，看著「苦」，承認「苦」

我們可以反觀那些會讓我們

內心生起傲慢與憤怒的事：「到底是它們的錯嗎？還是我們自討苦吃？」於是，我們開始了解我

們在自己與周遭他人的生活裡，之所以會有問題的原因所在。

有了正念，我們願意承受生命的全部，無論是興奮與無聊、

希望與失望、歡樂與痛苦、活潑與了無生氣、開始與結束、生與

死，我們的內心願意接受生命的全部，而非只接納快樂的，而壓

抑不快樂的。

內觀的過程是：走向

「苦」，看著「苦」，承認「苦」，

認清各種形式的「苦」。這麼一來，那你就不会再只會放縱與壓抑的慣性反應，因此，你可以忍受更多的「苦」，對「苦」也更有耐心。

這些教義所說的並不外乎我們的經驗，事實上，它們是我們實際經驗的反觀——不是複雜的知識性議題。因此，確實地精進增長，不要一直陷溺在死胡同裡。對於你過去所做的墮胎或曾犯的錯誤，有幾次讓你感到有罪惡感？難道你必須把所有的時間，花在回憶你身上與自己生命裡所發生過的事，並沈溺在無盡

的推測與分析之中嗎？有些人使自己變成如此複雜的人格，如果你光沈溺在自己的記憶、觀點與意見裡，你將會永遠陷在這個世界，永遠不可能超脫這個世界。

如果你願意善巧地利用這個教法，就能放下這個擔子，告訴自己：「我不願再被困在這裡；我拒絕參加這個遊戲；我將不會向這樣的心情投降。」開始讓自己覺知：「我知道這是『苦』，此是『苦』」。下定決心去面對痛苦，並與痛苦安住在一起，這是很重要的，唯有藉由審察與面對痛苦，才有希望具備深

度的內觀——「此『苦』已被了解。」

所以，這些就是第一聖諦的三轉，也是我們必須使用與應用在我們生活上的反觀。當你感到痛苦時，首先做這樣的認知：「此是苦」，然後「應遍知苦」，最後，「已遍知苦」。這個對「苦」的了解，就是第一聖諦的行相。

第二聖諦

何謂苦集聖諦？即貪求來生，伴隨喜、貪，隨處生



喜，亦謂：欲愛、有愛、無有愛。此愛由可愛、可喜而生、而長。

如是苦集聖諦，為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺明。

如是苦集聖諦，應斷而遍知……。如是苦集聖諦，已斷而遍知：為本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。

（《相應部》，LVI, 11）

第二聖諦的三轉是：「此是

集，亦即執欲，應

捨欲，已捨欲。」

第二聖諦聲明

了：有苦集，苦之所以集起，是來自於對三種欲望的執著——欲

愛（Kama tanha，感官的欲望）、

有愛（bhava tanha，對「有」的渴

愛）與無有愛（vibhava tanha，對

「無有欲」的渴愛）。

這是第二聖諦的教說

（pariyatti），各位要如此觀照：

苦之所以集起是源自於對欲望的執著。

〔三種欲望〕

巴利語所說的渴愛（tanha）

或欲望，是件很重要且必須要了解的

◎ 欲愛

什麼是「渴愛」？對感官的渴愛很容易了解，這種渴愛是想要從身體或其他感官上，得到感官上的快樂，而且會時時去尋找事物來刺激或取悅自己的感官，這就是「欲愛」。你可以確實地思惟一下：當你對愉悅的事物產生欲望時，會是什麼樣子的？

例如在吃東西時，如果正好肚子很餓，而且食物也很好吃，你可以去覺知自己很想再吃一口的欲念。當你嚐到好吃的東西時，就去覺知那種感覺，並覺知你想要再多吃一點的欲念。別只

是相信而已，要去試試看，別以為它過去一直都是如此，便認為你已經知道了，當你吃東西時，不妨去試試看，嚐些美味的食物，看看會發生什麼事？結果你一定會發現有更多的欲望產生，那就是「欲愛」。

◎有愛

我們也要觀照那想要「變化（有）」的感覺，但是只要無明存在，當我們沒有在尋找好吃的東西或好聽的音樂時，我們就會陷入抱負與成就的框框裡——想轉變（有）的欲望，我們沈溺在努

力要變得快樂，想要變得更加富有，或試著藉由努力使這個世界更好，以使我们感到自己的生命處在更重要的潮流裡。所以，去覺知這個捨去當下的你而求變的意念。

聽聽你生命中的「有愛」：

「我想要修習禪坐，這樣就可以離苦；我想開悟；我想出家做比丘、比丘尼；我想在家修得開悟，我想要擁有妻子、小孩與職業；我也想享受感官的世界，但不必捨棄任何事物，就能成為開悟的阿羅漢。」

◎無有愛

當我們從「求變（有）」中恍然大悟時，就會想要捨離，因此，我們要去觀照「（欲）無有愛」：「我想要無有痛苦；我想捨棄嗔怒；我有嗔怒，所以要捨離它；我要捨離嫉妒、恐懼與焦慮。」覺知這些，便是「無有愛」的反觀。

我們確實在心裡觀照我們想捨離一切，不過卻不是要捨離「無有愛」，我們的立場絕不是要反對「無有愛」，但也不鼓勵「無有愛」，相反地，我們要觀照：「事情是這樣子的：有這種想捨離的感覺；我必須調伏我的



嗔怒；我必須斬魔並去除貪欲，然後我就可以轉變成……」我們可以從這一連串的思想看到「變成」（有）與捨離的關係是非常密切的。

但是，切記！這三種渴愛——欲愛、有愛、無有愛，只是

觀照渴愛的方便法，它們並非是全然不同的欲望，而是一體的多面罷了。

第二聖諦的第二行相是：

「應放下渴愛」。「放下」就是這

麼在修行中產生

的：你必須具備

「應放下欲望」的內

觀，但是這內觀並不是個要放下

一切的「欲望」。如果你的智慧

不夠，內心也沒有確實觀照的

話，你會很自然地認為：「我想

捨離，我想放下所有的欲望」，

但這不過是另外的一種欲望罷

了。

你可以去反觀這欲望，並可

以看清這「待捨離」的欲望，看

清「想要轉變」或「貪求感官享

受」的欲望，一旦了解了這三種

欲望，就可以放下它們了。

第二聖諦並不是要你去想：

「我有很多感官的欲望」，或「我

很有野心，我有非常想求變的欲

望」，或「我是個虛無主義者，

我只求一死，我是個禁欲狂，這

就是我」。這並不是第二聖諦，

第二聖諦絕不會認同任何欲望，

它是在認知欲望。

過去我花了很多時間，去注

意我的修行有多渴望要有所轉

變。例如：身為一個出家人，我

的修行必須有多少善念，才會被

人賞識；我與其他比丘、比丘

尼、居士的關係，有多少是與想

被喜歡或認同有關，那就是「有

愛」——渴望被讚美與成就。

身為一個比丘，你會有希望

人們了解一切，並且能珍惜佛法

的「有愛」，即使是這些微細而幾乎神聖的欲望都是「有愛（欲）」。

此外，在精神生活裡也有「無有愛」，可以讓我們義正嚴辭地說：「我要捨離、摧毀、消滅這些染污。」我誠摯地傾聽自己的

想法：「我要捨離欲望，我要捨離憤怒，更不想再被驚嚇或嫉妒了，我要勇敢，我要內心充滿喜悅與快樂。」

在「法」的修習裡，不要因為有這些想法而憎恨自己，相反地，要確實看清這些都只是心的制約反應罷了。它們也是無常

的，欲望並非真正的我們，它們只是當我們不了解四聖諦的三轉時，因無知而產生的慣性反應。因為無明，使我們對於每件事物的反應皆是如此，所以這些反應都是正常的。

但是我們不需要繼續受苦，因為我們並不是無助的欲望受害者，反之，我們可以允許欲望原形畢露，然後再開始放下它們，除非我們抓著欲望不放，並相信欲望，對欲望有反應，它才有力量控制我們並愚弄我們。

〔執著為苦〕

我們通常都會把痛苦與感覺畫上等號，其實感覺本身並不是痛苦，而執著欲望才是痛苦。欲望本身並不會導致痛苦，真正導致痛苦的是對欲望的執著，這個說法是依據我個人的經驗，提供給各位反省與思考。

你必須確實審視欲望，並認識欲望的本來面目。你必須知道什麼是自然與生存的必要，而什麼不是生存的必要？我們的思想可以非常理想化，如認為連食物的需求都是一種我們不該有的欲望。我們可以如此荒謬，可是佛陀卻不是個理想主義者，更不是



個道德主義者，他並沒有去譴責任何事，而是要喚醒我們去認識真理，讓我們能看清事物。

你一旦有了清明，並對事物

有了正確的看法，就不會覺得有苦了。這時也許你仍然會有飢餓感，不過，卻可以擁有食物而無欲望。食物是身體的自然需求，但身體並不是自己，它需要食物的滋養，不然就會變得很虛弱，然後死亡。

這就是身體，它會這樣並沒有什麼錯，如果我們太講求道德或理想過高，而且相信

我們就是身體的本身，飢餓是我們自己的問題，甚至因此而認為不應該吃東西的話，那便不是智慧，而是愚痴了。

當你真正地去看清「苦集」

時，就會了解問題是出自於對欲望的執著，而不是欲望本身。所謂「執著」就是被它所迷惑，認為它真的是「我」與「我的」：「這些欲望是我的，我有這些欲望，所以我有問題」，或「我不喜歡現在的我，我必須做些改變」，或「在我能如願轉變前，我必須先捨離某些事物。」

專心地傾聽它（欲望），而不評斷好或壞，只須認清它（欲望）的本來面目即可。

〔放下〕

如果我們去思惟欲望、傾聽欲望，其實就已經沒有在執著欲望，只是讓欲望保持在它們本來面目罷了，然後我們才能了解苦集、欲望，其實是可以擺在一邊並放下的。

該如何放下呢？意思是要你把它們放在一邊不管，但並不表示要你把它們消滅或丟掉，應該說是把它們安置好，隨它們去。

經由「放下」的修習，我們會了解有苦集——對欲望的執著，並明瞭我們應放下這三種欲望，最後我們會覺察到，我們已經放下這些欲望了，對欲望也不再有任何執著了。

你一旦發現自己開始執著時，記住要「放下」，絕非「拋棄」或「丟棄」。如果我握著這個鐘，你叫我「放下它」，這並不意謂要我「丟掉它」。因為我對它有所執著，所以一聽到「放下它」，可能便會認為必須丟掉它，但那可能就已經變成是想要捨棄了。

我們通常都認為，除去目標就是除去執著的方法，但是如果我可以觀照執著——對這個鐘的執取，我會了解其實捨棄它是不必要的，它是個好鐘，而且很準時，攜帶也不重，問題不在於這個鐘，而是在於對這個鐘的執取。所以，我該怎麼辦呢？放下它，把它放到一邊去，不帶一點瞋怒地將它輕輕放下，未來我可以再把它拿起來看看時間，需要時再把它放到一邊去。

你可以將這個內觀應用在「放下」愛欲上，或許你想要擁有更多歡樂，但你該怎麼把那欲

望放在一邊而不帶絲毫嫌惡呢？只要不帶任何批判地去認清這欲望即可。你可以觀照要去除欲望——因為有這樣的愚蠢欲望，讓你感到有罪惡感——可是你只須把它放到一邊去，當你看清它的本然，了解那只不過是個欲望時，你就不會再執著它了。

因此，這方法時時都與每天生活的每一剎那在運作，當你感到沮喪與難過時，去拒絕沈溺於那種感覺的剎那，就是一種開悟的經驗了。當你能看清這點時，就無須沈入沮喪與失望之海而耽溺在其中，你可以藉由不讓自己



對事情有第二想的學習，來確實達到「停止」的作用。

你必須經由修行才能發現這門學問，才會親身體認該如何放下「苦集」，你可以經由想要放下欲望而放下欲望嗎？任何時刻裡，是什麼在真正地放下？你必須觀照「放下」的經驗，真正地審視並探究，直到內觀生起，保持觀照直到那「噢！放下，是的，現在我了解，正在放下欲望」的內觀產生。

這並不是意謂
你將能永遠放下欲
望，而是說在那一

刻裡，你實際上已經放下，而且是在完全清醒的意識狀態中放下的，如此一來，才會有內觀，這便是我們所謂的「內觀覺知」。

在巴利語裡，我們稱它作 *ānāpānassana* 或「深奧的領悟」。

在我第一年的禪修中，有了第一次對「放下」的內觀，我理解到必須放下一切事物，後來我心想：「那該如何放下呢？」但又似乎無法放下任何事物，我持續觀照：「該如何放下呢？」然後我又想：「要藉由放下來放下」，「那麼就放下吧！」然後我又心想：「但是我放下了嗎？」

而且「該如何放下」呢？「放下了就是了嘛！」

我就這麼持續不斷地想，感覺愈來愈挫折，不過事件本身最後終於明朗了。如果你試著仔細分析「放下」，就會使它更複雜而無法自拔，那不再是語言文字所能理解的，不過你卻已經做到了。因此我「放下」了一會兒，如此而已。

以個人現有的問題與執見，也只能放下那麼多，這絕對無關分析以及事後不斷製造出的更多問題，而是在修習將所有一切置於一邊，然後放下它們的境界。

起初，因為執取的習氣根深柢固，所以當你一旦放下時，又會再把它們提起，但至少你已經有概念了。

甚至當我有那種「放下」的內觀時，我可能只是放下了一會兒，又會開始執取，心想：「沒辦法！我有太多壞習氣。」但是，別去相信內心中的嘮叨與輕視，那是完全不值得的，它很單純的只是一件修習「放下」的事。當你開始愈來愈了解如何放下時，就愈能夠保持在「無著」的境界了。

〔成就〕

知道自己在放下欲望是很重要的，當你不再批判欲望或想去除它時，當你認清欲望的本然就是如此時，當你真的平靜、安詳時，那麼你就會發現自己不再執著任何事物了，你並沒有受困於試圖獲得或試圖解除什麼之中。所謂的幸福是：認清事物的本來面目，而不帶任何批判的感覺。

我們總是說：「事情不該是這樣的」、「我不該這樣」、「你不該像這樣，你不該那樣做」等等，我確定我可以告訴你應該怎

樣，你也可以告訴我應該怎樣，我們應該仁慈、博愛、大方、良心、努力、勤勞、勇敢、有勇氣與慈悲，我不必認識你就可以告訴你了！但如果要真正認識你，我應該是要接受你，而不是自認為理想的女人或男人應該如何，一個佛教徒或基督徒應該怎樣地開始，但問題並不在於我們不知道自己該怎樣啊！

我們的痛苦來自於對理想的執著，以及我們將事物複雜化，我們認為它應該怎樣，但我們從來沒有達到最高的標準。生活、其他人、我們所處的國家、世



界，好像從來沒有達到它們應有

——閉上眼睛，然後開始想：

到一邊去。

的標準，我們變得抱怨每件事與我們自己：「我知道我應該更加耐心，但我就是辦不到呀！」

「我不喜歡這個，我不想要那個」、「那個人不該這樣」與「這世界不該那樣」，我會一直傾

我們愈去觀照與探究執取，內觀就會愈湧現：「應放下欲望」。然後，藉由真正的修行，

去傾聽所有的「應該」、

聽著這些批判的魔不斷批評，批

與了解「放下」到底是什麼，我們就具備了第二聖諦的第三行相

「不應該」與欲望——想要快樂，想要轉變或想捨離醜陋與痛苦，就像隔著籬笆聽某人說：

判著你、我與這世界，然後我會想：「我要快樂與舒服，我要感到完整，我想被愛。」我會仔細

（內觀）：「已經放下欲望」了。我們確實已知道要「放下」，這並非理論上的「放下」，

「我要這個，我不喜歡那個，應該這樣，不該那樣。」確實地花時間去傾聽所有抱怨的心，並清楚地認知它。

地將這些事一一抓出來，然後傾聽它們，以便認清它們只是心中生起的念頭。

而是一種直覺的內觀，你知道已經成就「放下」了，修行就是如此而已。（下期待續）

過去當我感到不滿或想批判時，

來，將所有的希望、欲望與批評通通帶出來，並覺知它們，最後

我會認清欲望，而且可以把它擺

過去當我感到不滿或想批判時，

我會認清欲望，而且可以把它擺

編者按：本文譯自蘇美多比丘

我常做這樣的事

你會認清欲望，而且可以把它擺

（The Four Noble Truths）。

（Ajān Sumanā）所著的《四聖諦》