

覺知法的本來面目

「我」的形成

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

當不明瞭真相，而從無明的立場運作時，一切我們所經驗到的，都受無明的制約。我們將業行視作我而不是無我，每個經驗都與我有關，這就叫無明緣行。覺知正法是覺知法的本來面目，事物如其本然地被認知，被看成「法」而非「我」。

受無明約制的身心

巴利語 Avijjapaccaya sankhara 的意思是：無明制約了業的形成。換句話說，無明制約了五蘊所成的身與心。這話是說，當我們不明瞭真相而從無明的立場運作時，一切我們所經驗到的，或是作的、說的、感覺的，都受到無明的制約，無一例外。

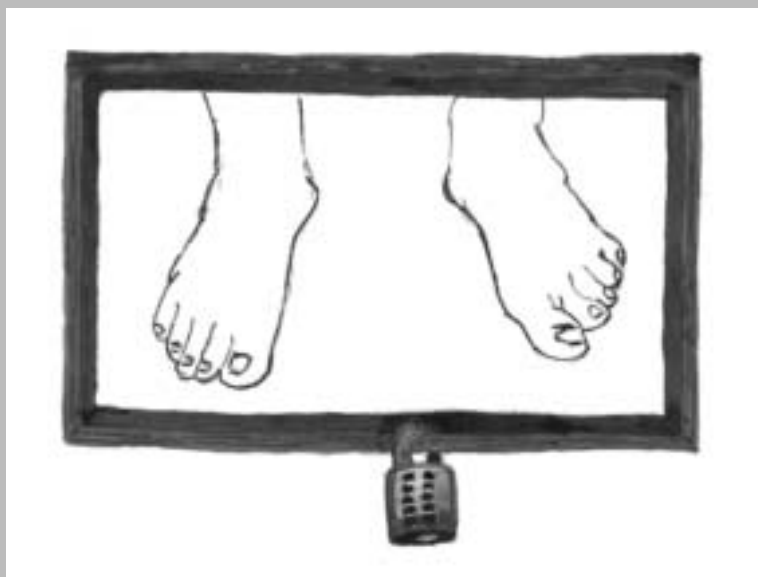
「我見」具有這般性質的盲點。當我們將業行視為「我」而不是「無我」，每件發生的事、所體驗到的事，都與有個「人」、「色身」的感覺有關，「我」成為一種認知，這就叫無明緣行。

如果你能洞悉所有的因緣都歸於無常，所有的法都歸於「無我」，那麼覺知或明，真理或正法就會現前，而不是

無明與業習。覺知正法就是覺知法的本來面目，其餘的就會自然跟上，事事物物都如其本然地被認知，沒有絲毫扭曲；意識、五蘊和感官世界都被看成「法」而非「我」。

「苦」從何來？

你生命中的苦究竟是什麼？為何你會受苦？如果你探究的話，你一定會追溯到無明緣行這個環節。有種苦是自然生成的，譬如：饑餓、老化、生病，不過這些苦都堪受得了。沒有什麼我們承受不了的苦，生病、衰老與死亡一直是我們能夠忍受的，它並非真正的苦。真正的苦是由「我見」及認真徹底地執取它而生的貪愛、瞋恚、與愚癡。這些我們創造出來的，包括對於不正見、偏



(繪圖／夏末生)

見、成見的種種執著，及所有我們應當負責的憎惡，都可以追溯到無明緣行這一環節。

只要仍然堅持處於無明的狀態，黏著於「我見」，我們就不可能期待事情會有太大的改善。或許藉由作個好人，我們可以稍微改善情況。可是只要對「我見」的執取還存在，無明煩惱就必然存在，連我們做的善事也都源自於無明，這樣的善是無法引導任何人出離苦

惱的。如果我們沒有智慧，我們會試著做一些好事，蠻以為自己可以告訴他人什麼對他們是好的。但最後，我們卻傷害他人，並且惹出一堆問題。

＞觀察「我」「我所」如何產生

在這一刻，事物的本來面目是什麼？你的身體正在坐著，不是嗎？你能感覺到事物——愉悅的、痛苦的、熱的、冷的或任何感覺，這就是事物的真

實面貌。裡面沒有「我」，我們也不去創造一個我。若把注意力放到事物的本來面目上，我們就能看到「我」及「我的」產生時，我們接下來的動作是些什麼——我想到什麼，我感覺到什麼、我想要什麼、我不想要什麼、我喜歡什麼、我不喜歡什麼，或者我們能覺察自己如何在自己的心中創造出對他人的觀

點——「我見」，我對你的看法。因為在心中製造很多他人的我相，我吃了不少苦，並非真的有人虐待我，而是過去我對自己或別人製造了一堆圖案——畏懼他人的看法、妒嫉、羨慕、貪婪、佔有。對他人，我也曾有偏見和觀點，我認為他們真正的德性是什麼；以及我對他們真實意圖的懷疑。對自己、對他人、對



（繪圖／夏末生）

父母以及對自己最親的人，我們都勾畫出一些圖案，於是苦就從這些創造出的圖案中產生出來。

苦是什麼？老實地問你自己。什麼是你生命中的苦？昨天當我走到田野，冷風吹過來，那是苦嗎？我可以讓它變成苦——「我討厭冷風，我不喜歡它。」但實際上，根本沒問題。我的意思是那是自己完全可以承受的。如果就在心中不將它變成任何東西，它只是冷風——如此而已。

> 只是世間方便

然而在阿瑪拉瓦地佛法中心（Amaravati，作者目前在英國的道場），我們花時間制訂出對比丘、比丘尼、在家居士應有的態度，因為我們對長幼秩序有著強烈的看法。你真的會把長老比丘尼變成一個大怪物，對吧？如果身為資深者，我們就會執取：「我比你資深，你只是個新學比丘，去做那個，我是上司。」其實我們是可以把自己塑造成長老比丘，但是我們來此，不是要依無明造業。我們所有的約定俗成，僅僅是方便

森|林
法|音

美麗的陷阱

阿姜查

一個路人極為口渴，很想喝水，於是停在路邊向人要水喝。供水的人說：「若你喜歡，就可以喝。這水的色、香、味俱佳，但我必須先告訴你，喝了後會生病，嚴重時甚至會致命或奄奄一息。」但口渴的人聽不進去，他就和手術後七天未喝水的人般口渴，迫切需要水！渴愛欲求的人就是如此。佛陀教導我們，它們是有毒的，色、聲、香、味、觸、法都是毒，是危險的陷阱。……

身陷欲樂中的人就像這樣，他暢飲色、聲、香、味、觸、法——它們是如此美妙！因而無法自拔地不停暢飲，直到死亡都被牢牢地困住。

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·戒》，頁192，橡樹林出版社。

的方法。所以有了簡化表、道德規約、團體規章，這是為了讓生活單純，不要太複雜。同時也允許我們表達與他人的關係，而有所謂的前輩、同輩、與晚輩的出現。

佛陀說：「一切眾生平等，這個見是個妄想。」「我比別人優越，是個妄想。」「我不如人，是個妄想。」「我是」也是個妄想——如果它建立在無明的基礎之上的話。但如果智慧現前，「我是」就只是世間層面的真實。正如同我們說

「我餓了」或「我是蘇美多比丘」的意思一樣——並非指一個人。

「我」因無明而來

當無明出現時，它便左右了業行，業行又左右了識，識左右了色與心法，色與心法又左右了感官的基礎（六入），六入又左右了觸，觸又左右了受。當無明是主要的因緣時，其餘的全部都受了它的影響。在欲界，身心和「我」、「我所」拉上了關係，這便是我

森|林
法|音

著火的房子

阿姜查

就如住在一間房子裡，房子和住戶雖然有關，不過卻是分開的。若房子有任何危險，我們會難過，並覺得必須保護它；但若房子著火，我們得跑出來。因此，若苦受生起，我們就得離開它，當知道它已完全著火時，就得趕快跑。房子是一回事，住戶是另一回事，它們是分開的兩件事。

我們說要如此分開心與受，但事實上，它們本來就是分開的。

我們的了解，只是如實覺知這自然的分離。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁66-67，

橡樹林出版社。

見。婆羅門教中，印度人主張「自我」或「梵我」，獨一的我。相對的，當佛陀提到「我」的時候，它指的是在五蘊之上產生的執著，執著色、受、想、行、與識。對五蘊的執著（即無明）左右了業的造作，這些反而創造出了一個「我」的感覺。

「我見」的概念在一個人六到七歲時開始變強。你到學校去，開始競爭，開始比較，因此這強烈的自我感開始在你心中被控制。我記得我生命的前五六年，真是美妙極了。六歲或七歲之後，就急速地變壞。在這之前，沒有什麼我的感覺。

> 受苦的「好人」

在美國這樣的國家——那真是一個挺不錯的國家——「我」的觀念相當被強調。在這個國家當中沒有太高的智慧，個人主義可說是它的主要基調。「我是一個個體，我有我的權利，我可以隨心所欲，你不可以命令我，你以為你是誰？我跟你一樣行，別管我！」高唱平等的美國人有極強的個人主義追求，想要成為一個具有魅力的個性、真正有個性、一個「好人」，這都是美國在個人層面上所重視的。做個好人本身

很好，沒有什麼不對，但是若以無明來左右「行」的話，它只會帶來痛苦。只要無明與我見仍然存在，這個「好人」一定得受苦。

> 貪愛生起

無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸、受，受緣愛，受與愛連接上了。你會發現一旦陷入「我見」或「自我」的執著，接著而來的會是愛、取，與有的運作。當無明現前時，你就不由自己地陷在這個模式中走不出來。因為無明影響每一件事——意識、感官、感官的對象以及感受。於是貪愛便生起了——「我要某個東西」、「我要快樂」、「我要變成什麼」、「我要除掉什麼」——這個「我要」。

「有愛」「無有愛」

在禪修時觀察貪愛，真正地去看清楚貪愛究竟是什麼。從我自己的觀照來看，我覺察到貪愛便是那股投注於某個事物上的能量，一股朝向某物的力量。不論它是焦躁不安，散亂或追逐某個特定的目標。在欲愛中有強烈的欲望：除掉我們不喜歡的，愈快愈好。希望立即獲得我們想要的，立即除去我們不想要

的。在我們的社會裡，人們不再重視耐心，我們講求效率。每個東西都要弄得漂亮整齊，如果某些東西出現搞出一團混亂，我們必須馬上將它清理掉。因為我們不要障礙、阻撓或任何令人不歡喜的東西，要趕快清除它，我們非常地不耐煩。對任何東西，我們可以變得非常沮喪與氣惱，只為了這個要除掉什麼的欲望——這個「無有愛」。

渴望要變成什麼（即野心）的「有愛」，在宗教修行生活中常是一種動力——我們想要成為一個覺悟的人，因此我們要仔細研究與檢核「有愛」與「無有愛」。

你可以反觀他們，傾聽這些欲望：「我想要開悟。」「我想得定；我想利用這次禪修的因緣盡我所能，以能從中得到一些成就或證悟。」或者我們也想要把某些東西除掉：「我想要在禪修中去除我所有的貪欲和瞋恚。我希望去除妒嫉，那麼我就永遠不再感到妒嫉了。在這次禪修中，我要處理妒嫉這個煩惱，我要處理多疑或恐懼的煩惱——在禪修結束前，如果我能去除我的恐懼，那麼我就沒有任何恐懼了，因為每當它生起時，我便立刻將它斬除。」這就是「無有愛」。「我某個地方有問題，我必須

將它修正過來。我必須藉由去除這些身內糟糕、錯誤的東西，我成為另一種人。」這全都是「我是什麼」和「我、我所」。

看清愛欲是「法」而非「我」

欲愛相當明顯——那是對愉悅的感官經驗的追求，我們應去認識與了解這些欲望的形式相貌。學佛的陷阱是讓我們以為佛陀教導我們要去愛欲，有些人就是這樣地解讀佛法。但那是錯誤的！佛陀教導我們如何去觀察與理解愛欲，這樣我們就不會再執取它，並非教我們剷除貪愛。而是真正地去了解它，不再被它迷惑困擾。想把貪愛去除掉的心仍是個欲求，那並不是正面觀察愛欲。持有那種欲望，你只不過抓著認為自己不應該有愛欲，應該去之為快的想。如果了解十二因緣，我們看待愛欲便會是一個法，而不是我——你正觀察著愛欲的生起與滅去，那就是法，對不對？經過了25年仔細地觀察、密切地覺照，我還沒有發現那一種貪愛，它一旦生起以後，便不斷地持續地生長。如果你們任何人找到了那樣的東西，請務必告訴我。

> 「利他」？「正義」？

欲愛非常粗重與明顯。例如我想要吃東西，或有性欲衝動。但是「無有愛」就非常微妙，它可能看來很正當，很重要，人們會被它的正當性所迷惑。想要去除罪惡似乎非常正面，我們可以奉獻我們的生命致力於掃除世間的罪惡而變成一個掃黑狂，這也就是你們所見到現代社會的問題。這個社會墮落的一方走向不正常的性關係與吸食毒品，於是教條主義者十分正義地指責腐敗、放蕩的生活，以及不道德的行為等

等。但我們觀察的是欲望本身：從粗顯的想要與貪欲，到正義凜然的熱情——想要剷除殲滅這些墮落者。

覺照這些東西猶如它就存在於你的內心。在自身，我觀察到自己內心有兩種傾向：我可能被感官的快樂吸引；也可能很嚴厲地、義正辭嚴地批判他人或自己。當你為他人謀取福祉時，「有愛」也可能非常感人。那不只是我想要成就某事，好讓我自己有所交待；同時也有一種有愛的渴求，你感到自己想要利益每個人。這仍然有一個「我」的存在。

森|林
法|音

椰子殼

阿姜查

假設你去市場買椰子，當帶著它們回來時，有人問你為何要買它們。「我買回來吃啊！」你說。「難道你要連殼一起吃嗎？不，我不相信！若你不打算吃殼，那麼你為何連它們也一起買回來？」你會如何回答？

我們帶著欲望修行。若無欲望就不會修行，帶著欲望修行是渴愛。如此思惟將能帶來智慧，你知道嗎？例如椰子，你當然不打算吃殼，那麼為何要帶回它們？因為拋棄它們的時刻還未到呀！它們具有包裹椰子的作用。若吃完椰子後再扔掉殼，就沒有問題了。



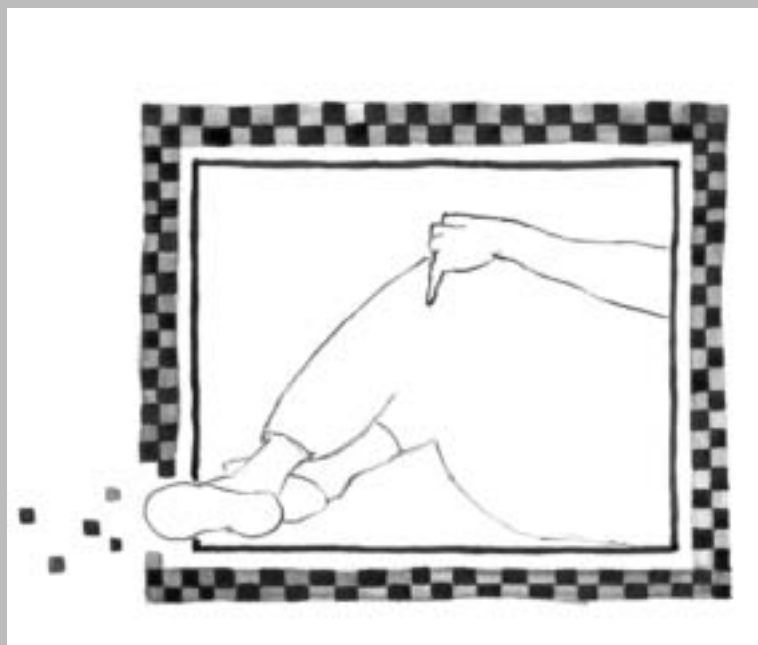
節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·定》，頁195，橡樹林出版社。

「我想要開悟，然後我就能真正地幫助每一個人，想成為一個奉獻自己、毫無私心地造福眾生的人。」非常的利他，對吧？它是多麼美好而令人振奮！可是它可能依然是「無有愛」，如果這些行為源自於無明緣行的話。

> 見法的人性之美

當我們以「明」認識清楚以及見到法時，那麼就根本沒有什麼人要成為和

成就、或證得什麼。萬物還是它本來的樣子。從言行舉止去修善去惡，那就是行善。人除了作善修德之外還能做什麼呢？人性之美不就是如此嗎？身而為人之所以美好與喜悅，就在於我們有為善的能力！所謂做人，就是行善修德；以及克制自己，不做出對自他有害的事。除此之外，我想不出人生還有什麼更值得的事呢！



（繪圖／夏末生）