

專輯

# 不隨 感覺 起舞

阿姜蘇美多告訴我們：「無明的心會說：『我不想失去我的美貌；我不想有任何不愉快的經驗；我要快樂。』這就是無明。我們只追求感官經驗中最美妙的那部分，但有智慧的心會說：「此是苦，此是苦集與苦集滅，此是滅苦之道。」

阿姜蘇美多談緣起（下）

感受是貪愛生起的緣，不隨著感受起舞，  
看清感受，也看清欲望，  
那都是來自於「我」。

放下貪愛，  
當心從「我」的幻相中釋放出來，  
慈愛的特質就會從生命中最純淨的喜悅中產生。



