

純淨喜悅 的愛

「愛」的觀照

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

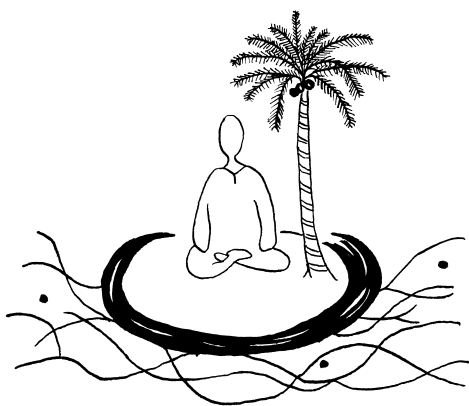
當「心」從「我」的幻相中釋放出來，一種慈愛的特質就在生命純淨的喜悅中產生。
那不是期待成為任何事或任何人；也不是期待持續或永恆。
它不是任何事物所造成的，那只是事情的本来。

愛，不該被摒除在外

由於佛弟子對於觀照、正念與智慧的強調，修道生活看來近乎以沒有感覺、非常客觀的方式看待一切事物。我們應該視一切為無常、苦、無

我，而非去感受它們。事實似乎如此。然而，請牢記：生命的真誠體驗是充滿愛的。因此，愛與摯愛不應被摒除。

如果我們視愛的經驗只是無常、苦與無我，那似乎顯得無情。客觀只是一種正確體驗事物的方法，因此愛並不會令我們失去理智。如果我們執取愛的概念，那麼就會看不到它的真相。我們可以藉由以下種種方式得到愛的真正啟示，例如：談論愛或思索愛——在他人身上尋求它；需索它；或感覺愛是如何被遺漏的。但在我們的生命裡，愛究竟指的是什麼呢？



（繪圖／夏末生）

> 體驗「愛」

從感性層面來看：人們可能想要擁有完全一致的感覺；或者將感覺放在某些特別的人身上；想要與另一個人有特殊的愛的關係；或者，愛可以是抽象的——對所有人類的愛，對一切有情的愛，對上帝的愛，對某些事或某些概念的愛。

摯愛出自於內心，它並非理性的事情。人們無法只因喜歡這概念，就能感受到愛或摯愛。只有當心不執取、開放、包容與自在時，才能開始體驗純淨的愛。慈、悲、喜、捨四梵住來自於一顆空性的心。它並非來自於貧瘠、槁木死灰的感覺。而是來自於一顆沒有被染污的心，沒有被自己或他人的概念束縛的心，或沒有被對某些事物的欲望束縛的心。

慈愛隨著「無我」而產生

沙門僧團依著戒律而生活，不流露對愛與喜悅的表達，人們或許會因此而認為修道生活是冷漠與無情的——僧團裡沒有摯愛感情的氛圍，在作法與表達上相當地拘謹、節制。

——儘管如此，這不一定就否定

了愛。具足正念，並經由我們與自己的身體、僧團、在家人、傳統以及社會聯結的方式，寬大、仁慈、包容就在當下，從中我們可以感受到關懷、喜悅與慈悲。

然而，這仍是無常與無我的；從其本質不是任何事物的結果來看，同時也是苦的。它並非是令人滿意的主體或附屬品。但是，當「心」從「我」的幻相中釋放出來，一種慈愛的特質就在生命純淨的喜悅中產生。那不是期待成為任何事或任何人；也不是期待持續或永恆。它不是任何事物所造成的，那只是事情的本然。因此，當人們以此方式深觀，那就是信念、信任與摯愛的方式。

> 見法的信心

人們無法真正地掌握信念、信心與信任。信念不是人們能夠創造的東西。談這些字詞容易，但能真正對法產生信念與信心，必須無論如何皆願意放下任何的需求、主張，或者任何的執著。當我們細察且了解法或事物

的真實本質時，就能真正體驗到信心。如果我們真正地深觀法、見法，就會產生信念——一種對真理全然信任與把握的強烈意識。

＞留心壓抑與執取的陷阱

修習禪觀時，如果我們變得更害怕、焦慮、緊張，或在情緒上感到索然無味，那就是方法不正確。很可能是我們用來壓抑感覺或否定事物的方法，結果只讓我們感覺更緊繃且猶疑不定。這表示已執取了某種特定的觀點。我們愈能全然地如實知見事物的本然，就愈能產生信念。信念逐漸地增加，它是一種全然的信任。只有透過完全地信任，才有讓步、放棄或放下可言。它不只是碰運氣或冒險，而是透過信念的體驗。

＞修行並非抑制覺受的無情

而體驗的途徑是培養出來的。我們必須清楚自己的處境，不要試圖成為自以為希望的樣子，我們必須不作評斷地如實修鍊。對自己、傳統、師長、比丘或比丘尼，無論是那一樣，

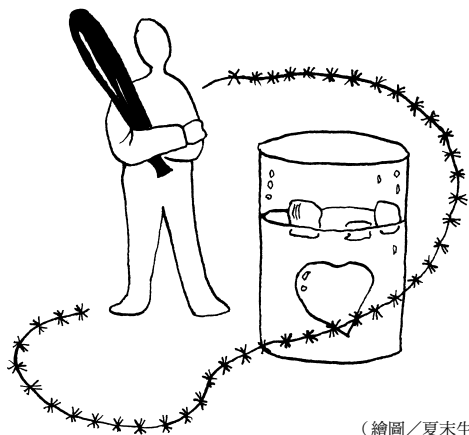
如果感到緊張、不安、幻想破滅或失望，那麼試著去認清當下的狀況就夠了。要心甘情願接受事情的本然，而非執迷於相信自己所知覺的是正確的真實，或認為自己所認為的是錯誤的。我們不應該有那樣的感覺，這是兩種極端。聖道的修習是去了知萬物有生有滅，它並不是壓抑，或無情的修行方式，即使它聽起來好像是那樣。

對「無常、苦、無我」的執著

也許人們會認為要放下所有的覺受，視心中的愛只是無常、苦、無我。當感受到對佛陀的愛時，我們會想：「喔！那只是無常、苦、無我，就是那樣而已！」當對師長感受到愛時，我們也會想：「那只是無常、苦、無我，不要執著師長！」當對傳統等等感受到愛時，我們也這麼想：「這都是無常、苦、無我，不要執著傳統……。」

「不執取任何事物」可以只是抑制一切的一種方式。它不必然是要放下或不執取，它可以只是我們採取的一

種立場。一旦採取了那種立場，並去實行它，則所有的感知都將成為消極與壓迫。「我們不該執取任何事物，不該愛任何事物，不該對事物有感覺。覺知事物只是無常、苦、無我。」這意謂著，我們只是相信這句話，並且如同用一枝棍棒般，不斷地敲打我們的心。我們沒有觀照、注意、觀察、開放與信任。



(繪圖／夏末生)

分享的喜悅

慈心的修行是美好的愛的修鍊之一，它在佛法中極度被推崇，也就是慈悲觀。人類是溫血的動物，的確能

覺知愛，那是人性的一部分。我們彼此喜歡，想要和人群在一起，性好親切，從烹煮食物與他人分享中得到喜悅。我們樂於助人，在亞洲社會的布施習俗中可見一般：當斯里蘭卡人帶著咖哩菜餚來此時，他們顯得很快樂。那是布施的喜悅。

這是非常棒的特質。不是嗎？看到有人熬夜準備佳餚，供養其他的人是很美好的——他們不是為他們自己而煮。就人性的經驗來說，那是什麼？那是染污心或是執取為他人服務所感受到的愉悅或快樂嗎？這是人性的美好——能夠去愛、給予、分享與寬容。不是嗎？

> 富有者的真正快樂

試想，成為世界上最富有的人，最大樂趣是什麼？什麼才是真正快樂的事呢？得到我想要的嗎？不，有機會將財富施捨出去，那才是成為有錢人真實的快樂——能夠施捨，如布施這般慷慨寬大的行為。反之，富有卻捨不得，就會造就真正的負擔——成為世上最富有卻自私的人，沒有轉圜

地堅持並保有一切給自己。財富的喜悅來自於不帶任何染污的意圖，或自私的需求，而是以自己的能力去分享與給予。

這就是人性的可愛之處：我們能體驗給予的喜悅。當我們能真正地給予，沒有任何自私的需求去幫助他人時，就能體驗到這種喜悅。它必定是美好的人性經驗。然而，我們不能期望它讓我們往後的生活都是喜悅的。

> 無私不望報的付出

布施與慈悲的喜悅不是永恆的，不會讓我們永遠快樂。然而，我們並不這麼想。如果我們認為它是永恆，那已經不是布施，卻成了一種交易；那不是布施的行為，而是在購物。

真正的喜悅來自給予，而且不在乎他人是否知曉。例如：我布施給你，且非常重要，你知道誰布施給你嗎？我，是我給予的！一旦「我」出現，來自給予的喜悅，可能會非常少。如果我們非常在意別人知道，與讚賞我們的布施及善行，心就會變得沒有喜悅。假如人們執著「善行應被

知道」的想法，那麼就無法在生活裡領略快樂，或擁有真正的喜悅。讚賞他人的善行與布施並沒有錯，但當我們不需求它時，自然就有喜悅。



(繪圖／夏末生)

以利他為基礎的愛

浪漫的愛通常是以「我」的幻覺，和希求回報為基礎。然而，靈性的愛是利他或周遍宇宙的愛，以四梵住——慈、悲、喜、捨——為代表。這樣的愛是一種融洽和諧的經驗。它凝聚、統一一切，是一種融洽關係。仇恨是隔離的經驗。當我們憎恨，就

沒有和諧、融洽或統一。仇恨是分離、分裂和有區隔的。愛是和諧的，而且我們想要和諧一致。因為生活在愁恨、區隔、分裂的世界，是一種痛苦的地獄境界。

這個團體是一個宗教團體，一個僧團，是一個整體。如果我們從僧團脫離，並討厭僧團：「討厭這個比丘尼，討厭那個比丘；而且我不喜歡那個，不喜歡這個。」那麼，這就不是一個團體了，它是不和諧的。那是一種疏離與隔離的氣氛，強調我和你：你的缺點，和我的感覺；你的過失，和我的忿怒；或者，我強調你的錯，比丘的錯，比丘尼的錯，在家行者的錯……。執著於那些看法，讓我感到疏離、隔離、忿怒、不滿，不快樂與沮喪。

＞讓心住於慈愛中

有時心會處於非常負面的狀況，那時所有的覺知都是煩惱。不論人們做什麼，似乎都不夠好。當我們處在那種心境，每件事情似乎都是錯誤的——什麼貓、太陽、月亮，心變得不

協調、分離與消極，我們所經歷的每一件事都感到疏離。只要我們認同，且執取這種看法，就不可能有融洽或和諧產生。當我們處在愛的心境時，無論對別人的感覺不太好，或他們沒有確實做到他們應該做的，這都沒有關係了。總是會有一些微不足道的小事，不是它們應有的樣子。但當我們的心慈愛時，這些便不那麼重要了。

因此，愛的經驗出現，是因為我們為了體驗融洽、和諧與一體，而願意包容不同的個性，與存在於緣起世間的差異性。我們會因老病死的共同經歷，而如兄弟姊妹般地聯結，而不是在於指出差異性，或是誰比誰好。

正念覺知不落兩端

當我們皈依僧，就是皈依善行道者（supaṭipanna）、正直行道者（ujupaṭipanna）、真理行道者（ñāyapaṭipanna）、正當行道者（sāmicipaṭipanna）。我們皈依那些修習佛法者——善良、正直、真誠的人。而不是美國人、英國人、澳洲人、男人、女人，或是比丘尼、比丘們。

我們同時具有和合與分離的

傾向，而且也能夠正念地覺察它們。我們必須以佛法來明辨事物的本然。事物有和合也有分離，一個具有敏銳覺知的人就不會落入兩端。有和諧與融洽的時刻，會有不分別、摯愛、感恩、寬容、喜悅的時刻。

然而，也有疏離與分別的時候。為了檢查出了什麼問題，正視煩惱是有必要的。看著憤怒、嫉妒和恐懼，然後去接受、了解那些情緒的經驗，而不是審判它們，把它們當成「我」，當成自己不應該有的東西。這是生而為人的全部：我們出生為一個個獨立的形式，然而我們能夠統一。我們可以領會一致性、共同體、統一性，但我們也能區別。

因此，歸依佛陀，是因為人們具備辨明兩邊，且能適當回應的能力。我們能將生命的不圓滿與問題，看成是人類經驗的一部分，而不是個人的。因為有統一和疏離的洞察力，我們不再隨著問題擴散、誇大、激動且被困擾住。事物的本然就是這樣，只是法爾如是。

僧團的生活

作為一位佛教的比丘或比丘尼就和愛絕緣了嗎？戒律只是一個抑制感情的工具嗎？它可以只是那樣，我們可以只用戒律和苦行，當作避開事情的方法。也許女人只是讓比丘們驚嚇；也許男人只是讓比丘尼們呆若木雞。所以，她們成為比丘尼，而她們不須要面對心中對於男人的害怕，以及焦慮……。當然，很多世俗的人都有類似的想法，他們認為：我們在這裡，是因為我們沒有對付真實世界的能力。

> 奉獻與利他的僧團生活

然而，實際上又是如何呢？倘若那果真是我們出家為僧尼的原因，那麼，這便是個錯誤的理由。出家不是躲避現實與生命的手段，而是為了觀照它們。因為在「律己」和「律己的尊嚴」中，僧院生活的方式是對所有眾生，包括教內教外的男女一種愛的表達。現在我們不再選擇某個人，作為注意的焦點與奉獻的對象，而是奉獻我們自己給全人類。

我知道，如果我是一個有家庭的人，我所有的關注就必然傾向我的妻兒和目前的家庭。這就是家庭生活的結果和婚姻的面貌，他們擁有優先權。我們必須和我們結婚與需負責任的配偶產生關聯。

一個人可以選擇當個托鉢僧，獨自依靠信仰，及對他人仁慈善意的信賴而活。因為，他對所有眾生散發愛與尊重。對眾生的愛和尊重，帶來人們的供養，而這支持我們在此世能作個托鉢僧。

> 仰止佛陀波羅蜜

有趣的是，佛教僧團的力量如此強大，以致於即使我們憎恨所有人，還是會有信施供養！袈裟力量之大，大到即使比丘或比丘尼個人，憎恨每一個人，仍能得到善心人士的供養。這要歸因於佛陀的波羅蜜。但這不表示我們應該培養憎恨，或以任何方式為我們的憎恨辯護；反之，應當去深思佛陀所建立、非常善巧的僧制的力量。如果能有所體會，我們就能真正感覺到愛與信任。

為什麼這些僧院在英國能產生作用？為何他們在一個非佛教國家裡可以行得通？為何有人想要郵寄支票，帶一袋馬鈴薯，或為準備一餐而來？為何他們要如此費心？這要歸因於佛陀的波羅蜜。他所創立的良善生活型態，帶來了供養。修道生活的慈悲與喜悅，引領其他人擴展、並顯了相同的經驗。



（繪圖／夏末生）

這真是件難以理解的事，以社會的眼光來為我們的存在辯護。從實際與世俗的立場來看，我們似乎沒有為誰做了些什麼。很多人認為，我們只是坐在這裡，試圖為自己求得開悟

——擁有美好而愉快的心靈情境。因為我們無法面對真實的世界。然而，當愈深觀生命並了解它時，我們就愈能了解善、信念，以及佛陀波羅蜜的力量，這些在善的內在聯結中產生了交流。

> 「法」，自己說明自己

而且，它不需要證明、談論和強調很多，它自己就會說明自己。我們不必出去告訴人們：「你們應該供養我們，因為我們正在修行，我們是佛陀的弟子。」因人們領會，並尊敬修道的生活，於是我們獲得資具。我們為他人的優點、生命經驗中的仁慈與善意感到欣喜；這也為人們的生命注入喜悅與快樂。

因此，修道生活事實上是一種奇妙、特別的生活方式。根據我們文化的條件所認定的現實而言，它到底如何運作，是相當難以理解的。但就如佛法、如真理、如事物的本然，它真的是逐漸運轉。這增加了我們的信念；增加了我們對歸依與僧伽生活的優點和真諦的信任。☺

（本專輯摘譯自阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）開示集"*The way it is*"。文中標題為編者所加。）

【阿姜蘇美多簡介】

- ◎ 1934 年出生於美國西雅圖。
- ◎ 1966 年於泰國寺院出家。
- ◎ 1967 年受比丘具足戒。隨後接受阿姜查的指導，時間長達十年。
- ◎ 1975 年建立國際叢林佛教寺院 (Wat Pah Nanacha)。
- ◎ 1977 年，跟隨阿姜查前往英國。
- ◎ 1981 年，阿姜蘇美多被正式指定為授戒師。
- ◎ 1984 年阿瑪拉瓦地佛法中心 (Amaravati Buddhist Monastery) 成立。目前常駐於阿瑪拉瓦地佛法中心，指導法的修行。



（繪圖／夏末生）