【編輯手札】

聽你心中的欲望，如聽樹林裡的風聲

編輯組

這天，外道鬱多羅來見佛陀。林中悄悄，天際澄藍，佛陀問他：「你的老師波羅奢那是否有教你如何修根（在六根中修行）？」年少的鬱多羅說：「我的老師教我眼睛不要看，耳朵不要聽，就是修根。」佛陀反問：「盲人看不見、聾人聽不見，他們也是在修根嗎？」

透過六根——眼、耳、鼻、舌、身、意等感官，我們與生存的世界發生聯繫，也在其中生起深深的執取，把一切當成是「我」、「我所有」，而產生種種的煩惱。因此，有人以為斷除煩惱之道，就在於切斷六根與外界的接觸。曾被達賴喇嘛喻為「現代龍樹」的印度靈性大師克里希那穆提，卻對一位主張苦修與強烈否定感官的人說：「聽你心中的欲望，如同聆聽樹林裡的風聲一般。」

當我們聆聽風從林中穿過所發出的聲響時，只是自然地傾聽，而不會去阻擋風的方向，或詛咒它；聆聽心中的欲望也是如此，這並不代表我們要過縱欲或禁欲的生活，

而是在感官與外境接觸的當下，深入地觀照自己、探索自己，進而超越自己。否則蒙蔽六根、避離塵囂，依舊無法獲得心靈的平靜。

心靈的平靜來自於深刻地觀察與覺照，「中道」的智慧指引我們觀照緣起性空，遠離顛倒夢想，洞見諸法實相。當我們靜靜地聆聽自己心中的欲望時，我們會看到一個虛幻不實的自己，無時無刻不在變化，沒有一個永恒不變、能主宰且唯一的主體，一切只是因緣條件的相互依存關係。因此可以說：具「常、一、主宰」之義的「我」不可能存在！「我」既不存在，「我所有」當然也就不存在！

我們的念頭在六根觸境的當下，即已生起，遷流不停、生滅不已，修行的重點不是讓念頭不起，而是覺察它的生起與消失。如果在每一個當下，我們都能安靜地、如實地探索自己的心，知道苦惱和苦惱生起的原因，煩惱便在那兒止息了，「無我」的智慧也就產生了。從覺察自己身心的無常相續，了知世間萬物的無常相續，便可以看清宇宙人生的真相，在瞬息變化的世間，從合於因果事理的思想與行為法則中，淨化自己，並對世界生起慈悲與關懷。覺察的本身就是解脫的行動。

「聽你心中的欲望，如同聆聽樹林裡的風聲一般」，當欲望從心中的樹林走過時，我們駐足傾聽，聽它從那裡來，聽它往那裡去，就只是傾聽，不產生任何妄執的「自我」，就能逐漸撥開虛妄的迷霧，見到究竟的真實。