【森林法音】

蘇美多比丘 著 法園編譯群 譯

四聖諦（四）

我們從事物的本然著手，是因為它們是當下發生的，在這個世俗法當中，我們所能做的就是去放下愚痴，這就是四聖諦的修習與八正道的增長了。

〔死亡與滅亡〕

一旦對四聖諦有了反觀，我們會意識到人類存在的問題，我們觀照這個對感官意識盲目的執著，也就是在意識裡明顯的執著——由於無知，我們為了感官的欲樂而執著欲望，當我們認同所謂的死與不滿足時，這種執著是痛苦的。

感官欲樂都是會消逝的欲樂，凡是我們所看到的、聽到的、觸摸到的、嚐到的、想到的或感覺到的都會消逝，所以，當我們執著感官時，就是在執著死亡。如果我們不去反觀或了解，就會盲目執著人類的存在，並希望自己可以逃避一陣子，假裝對所執著的事感到很快樂，最後終會感到迷惑、絕望與失望。

我們也許能成功地成為自己

所希冀的樣子，但那也是會消逝的，這就在執著另一個必會死亡的條件。然後，瀕臨死亡時，可能會執持於自殺或自我了斷的欲望，問題是死亡本身也是一個必會死亡的條件。不論我們執著這任何三種欲望的其中一個，都是在執著死亡，也就是說，我們終要經驗失望與絕望。

心的死亡是種絕望，沮喪是一種心的死亡經驗。就像身體死亡，心理就死亡了，精神狀態的死亡，我們稱它為絕望、無聊、沮喪與憤怒。當我們執著時，如果我們經歷了無聊、絕望、憤怒與悲傷，很自然地就會去尋找其他生起的必然條件。

例如，你感到絕望時，心想：「我要一塊巧克力蛋糕」，你馬上就去了！過了一會兒，你可能沈溺在那塊蛋糕香甜可口的巧克力滋味，此時就會有變化產生，你已經化成香甜可口的巧克力口味了！但那是不能持久的，吞下去後還有什麼？接著你又必須繼續做其他事，這就是「變化（有）」。

我們一直被蒙蔽，並沈淪在感官層面的變化（有）過程中，但藉認識欲望，對感官世界的美醜不存任何批判，就能夠看清欲望的本然，也就是具備了認知，然後，把這些欲望放到一邊去，不去執著它，就是在經驗「滅」了。這第三聖諦必須親身來體會，我們思惟「滅」，我們說：「此是滅」，而當事物滅時，我們了然於心。

〔讓事物生起〕

在你可以放下事物之前，你必須完完全承認它們的存在，我們禪坐的目標，是善巧地讓潛意識能在意識中顯現，讓我們意識

到所有的絕望、恐懼、痛苦、壓抑與憤怒，人們都有緊緊追求著崇高理想不放的傾向，因而對自己感到非常失望。

之所以會如此，是因為我們有時覺得自己不盡理想或不該憤怒，由於諸多的應該和不該，於是，我提起了去除惡事的欲望。此欲望具備了正直的特性，去除惡念、憤怒與嫉妒似乎沒什麼不對，因為一個好人是「不該這樣的」，因此內心產生罪惡感。

在反觀這件事情上，我們意識到想達到這理想的欲望，與想除去這些惡事的欲望，這樣做的話，就可以放下了。所以，與其去成為完人，不如放下那個欲望，因為留下來的，只剩清淨的心。所謂無須成為完人，是因為清淨心才是是否成為「完人」的關鍵。

在理知的層面上，「滅」是很容易了解的，但「實現」它可能相當困難，因為它勢必要與我們所無法忍受的共存。例如：當我剛開始打坐時，我有個想法，認為打坐會使我更仁慈、更快樂，我期待能經歷極喜的心境，但是在前兩個月裡，我感受到前所未有的仇恨與憤怒。我心想：「太可怕了，打坐反而使我更糟糕！」

但是，後來我反觀如此強烈的仇恨與憤怒產生的原因，發覺我大部分生命裡的許多時候都在試圖逃避這所有的一切。我曾經是個讀書狂，不論走到那兒，都必須帶著書，只要恐懼或瞋怒一出現，我就會打開書本來閱讀，或者抽煙，或大口大口地吃點心。我自以為是地認為自己是個仁慈的、不會瞋恨他人的人，以致於一直壓抑著任何瞋怒或忿恨的跡象。

這就是為什麼我在剛出家的

幾個月裡，會拼命想找事做的原因，其實我是在試圖找事情來使自己分心，因為在禪坐中我開始記起所有故意要忘掉的事，從童年到成人的記憶不斷在心中浮現，於是憤怒與仇恨開始變得很明顯，似乎把我整個人都淹沒了，但我內心也開始意識到必須耐得住，所以我便忍了下來。

所有過去三十年的生活裡所壓抑的仇恨、憤怒，在這時沸騰到頂點，後來在禪坐的過程當中，它自己燃燒、消滅，這就是淨化的過程。

要讓這個「滅」的過程起作用，就必須願意受苦，這就是我為何強調忍耐的重要所在，我們必須打開心房面對痛苦，因為在包容痛苦中，苦才會止息。

當我們發現身體或精神上受苦時，就去面對當下真正呈現的痛苦，我們完全接納它、歡迎它、注意它，讓它原貌呈現。也就是面對一個不愉快的情況，我們必須耐心對待並加以忍受，我們必須忍受無聊、絕望、疑惑與恐懼，才能了解痛苦自會消滅，無須去逃避它。

只要我們不允許事物消滅，就是在造新業，如此一來，只會強化我們的習氣，當事物生起時，我們執著並加以造作，而使每件事都更加複雜，這麼一來，這些事情會在我們往後的生命中不斷重複再重複。

我們不能隨著欲望與恐懼團團轉，還指望達到平靜，我們該反觀欲望與恐懼，使之不再迷惑我們，在我們能放下之前，必須先了解到底是什麼在迷惑我們。我們必須知道：欲望與恐懼皆是無常、苦、無我的，一旦看穿、透徹它們之後，苦就會自行消滅了。

將「滅」與「消滅」作明白的區別是非常重要的——消滅是內心產生想消滅某物的欲望，而「滅」則是讓任何已生起的現象自然結束，所以它不是欲望！它不是我們心中所創造的，但卻是生起而後終歸息滅的——有生必有死的。

因此，「滅」不是自我，它不是從「我想消滅」的意識而來，而是得自當我們讓已生起的自然息滅。如要這麼做，我們必須捨棄渴望，也就是放下它，這並不表示要拒絕或丟掉，所謂的「捨離」，意思就是「放下」。

然後，當它滅時，你就經驗到「滅」、「空」與「無著」了。「滅」，是涅槃的另一種說詞，當你放下並讓它息滅時，剩下的就是平靜了。

各位可經由自己的禪坐而經驗到那種平靜，當你讓欲望在心中息滅時，剩下的就是平靜，這才是真正的平靜，也就是「不滅」。當你真正認知它的本然時，你就了解滅諦了，這當中是無我的，但警覺與清明仍是存在的。喜悅的真義是平靜的，是出世的心。

如果我們不讓它滅，我們就會自以為是地行事，根本不知道自己在做什麼，有時直到我們開始禪坐，才會開始了解：原來我們的生命裡有多少的恐懼與自卑是來自於童年的經驗。我記得小時候，有個非常好的朋友，他背叛我、拒絕我，從那次後我沮喪了好幾個月。

這件事在我心中留下不可磨滅的印象，後來我在禪坐中了解到，就如這般的小事件對我後來和人群的關係影響有多大……。我一直很害怕被人拒絕，我竟不曾想到這件事，直到這個記憶在禪坐時不斷地在意識裡浮現，這

顆理性的心才明白：不斷去憶想童年的悲劇是很荒謬的；但如果到了中年時它們還不斷在你的意識裡顯現，或許它們是在試圖傳達有關你孩提時就已形成的成見。

當你開始感覺到記憶或困擾般的恐懼在禪坐中生起時，不但不要因它們而感到挫折或生氣，反而要誠心接受它們，如此一來，才可以放下它們。你可以安排自己的生活，不必看到這種種的一切，這麼一來，它們能生起的機會就微乎其微了；你也可以致力於許多重要的事，讓自己忙碌不斷，那麼就絕不會意識到這些焦慮與莫名的恐懼，可是一旦你放下時又會如何？欲望或妄想變動了，接著它轉向滅，它結束了，最後你會具備欲望是會滅的內觀，因而說第三聖諦的第三行相是：「已知苦滅」。

〔了悟〕

「此應遍知」，佛陀強調地說：「當下應遍知此諦」，我們無須等到臨死時才發現它是否是真的。這個教義是給人類的，我們每個人都應該了解它，我或許可以告訴你們、鼓勵你們修習，但我不能使你覺悟。

別把「滅」想成是遙不可及或是你能力不及的事，當我們談到「法」或真理時，我們說它是此刻當下的，它更是我們可以親自了解的，我們可以注視著真理，也可以趨向真理，我們可以注意真理的本然，此時此地、此刻、當下，這就是正念——保持警覺，覺知真理的本然，我們藉由正念來審視「我見」——這個「我」與我的見解、我的身體、我的感覺、我的記憶、我的念

頭、我的觀點、我的意見、我的房子、我的車子等等。

我傾向於自我貶抑，所以，例如「我是蘇美多」的想法，我會用負面的字彙：「我是不好的。」但是，聽著，它是打從那裡生起？又是從那裡消滅？或是「我確實比你好，我的修證更高，我過著清淨的生活很久了，所以一定比你們任何人都好。」這又從何而生，從何而滅呢？

當有我慢、自負或自卑時，不管是什麼，都去檢查它，往裡面聽：「我是……」小心並覺知你想在它之前的空間，然後想它並覺知那後來的空間，將你的注意力安住在最後的那個「空」。看看你的注意力可以保持多久？看看你內心是否能聽到一種鈴響的聲音、寧靜的聲音、原始的聲音？當你把注意力專注在上頭時，可以反省：「這當中有任何我見嗎？」當你真正「空」時——只有清淨、警覺與注意力存在時，就可以看到「無我」了，沒有「我」與「我所」的意識。

因此，我到了那個「空」的境界並思惟「法」，我想：「這就是本然，當下這個身體就是如此而已。」當下我可以給它一個名字或不給它一個名字，但是現在它也只是這樣，它不是「蘇美多」！

在「空」中是沒有僧侶的，「僧侶」只不過是個適時適地的假名，當人們稱讚你「真棒」時，你可以知道那是某人的稱讚，但卻不要當真，因為你知道僧侶是不存在的，那只是如此而已，別無其他。如果我希望阿瑪拉瓦提寺成為一個成功的地方，且成就非凡，我會很快樂；如果失敗了，如果沒有人有興趣，我們就不能付電費，一切就散亂無章，徹底失敗了。

但事實上，阿瑪拉瓦提寺並不存在，一個僧侶或一個阿瑪拉瓦提寺的觀念，其實都只是假名，不是究竟的真理。當下，只是如此，一如本然，我們不會把這個地方的負擔扛在肩上不放，因為我們看清了它的本然，而且也沒有人與它有所關連，同樣的道理，到底它是成功或失敗，已不再重要了。

在「空」中，事物只是它們的本然。當我們如此覺知時，並不表示我們對成功或失敗漠不關心，或什麼也不做，我們自己可以投入，因為我們知道自己可以做什麼，知道必須完成那些事，而且我們可以用正確的方法完成。如此一來，每件事都成為「法」——一如本然，我們有所作為，因為此時此地做這件事是正確的，而非出於個人的野心或害怕失敗的自我意識。

通往苦滅之道即是圓滿之道，這可能是個相當令人受挫的詞彙，因為我們都覺得自己非常不完美。就品德而言，我們懷疑自己怎麼敢持有成就圓滿的一絲可能性。從沒有人討論人類的完美，關於人類的圓滿，似乎根本是不可能的。但是，阿羅漢其實就是一個圓滿了生活的人類——一個藉由基本法則：「一切有生必有滅」而已所學皆學的人，一個阿羅漢無須要知道一切的一切，該去知道並完全了解的只有這個法則。

我們用佛陀智慧來思惟法——事物的本然。我們歸依僧，這表示：「諸惡莫作，眾善奉行」。僧團是「一」的，是一個團體，而不是一群獨立的個體，或有不同的性格。一個獨立的個人或男人、女人的意識，對我們來說已不重要，這個僧團的意識

已被視為一個依歸。因為有了這個共同體，所以縱然外表都是一個個的個人，我們的見解卻是相同的。

藉由覺醒、警覺與不再執著，我們了解「滅」，並安住於我們都共融的「空」中，在那「空」裡沒有人存在，人可能在「空」裡生滅，但卻沒有人存在，這當中只有清明、覺醒、平靜與清淨。

第四聖諦

何謂苦滅聖諦，即八正道，亦謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

如是苦滅聖諦，爲本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。

如是苦滅聖諦，應增長而遍知……。如是苦滅聖諦已增長而遍知，爲本所未聞法，吾心生眼、智、慧、覺、明。

（《相應部》LVI, 11）

第四聖諦——一如前三聖諦有三轉，第一轉是：「八正道——離苦之道」，也叫做「聖道」（ariya magga）。第二轉是：「此苦滅聖諦應增長」。最後進入阿羅漢位的一轉是：「此苦滅聖諦已增長」。

八正道是以順序呈現出來的：以正見（sammā diṭṭhi）為首，然後再到正思惟（sammā saṃkappa）；這兩個道的元素被歸納在智慧（paññā）裡。

至於戒律（sīla）則在智慧之後，其中包含正語（sammā vācā）、正業（sammā kammanta）、正命（sammā ājīva），亦可稱為「圓滿語」、「圓滿業」與「圓滿命」。

接下來，我們有正精進（sammā vāyama）、正念（sammā sati）、正定（sammā samādhi），它們是自然地從持戒中流露的。此三者能提供情緒上的平衡，它們與心有關——一顆解脫我見與自私的心，一旦有了正精進、正念與正定，心就是清淨的了，不帶一絲染污與瑕疵。

當心清淨時，心就是平靜的，智慧或正見、正思惟，皆得自於一顆清淨的心。如此一來，便是將我們帶回到原點了。

以下便是八正道的種種要件，概括分為三類：

一、智慧

（一）正見

（二）正思惟

二、戒律

（一）正業

（二）正語

（三）正命

三、禪定

（一）正精進

（二）正念

（三）正定

其實我們將它們順序排列，並不表示它們就是如此依序發生——它們是同時發生的，我們可以談八正道，並說：「必須先有正見，然後才有正思惟，接著才是……」但事實上，它之所以如此表達，是單純地在教導我們去反省在生活中，對自己言行負責的重要性。

〔正見〕

八正道的第一要素為「正見」，正見是得自於對前三聖諦的內觀，如果你具備了這等內觀，就是具備了對「法」的圓滿知見，也就是：「有生必有滅」的知見，如此而已，不用花很多時間去讀「有生必有滅」才能了

解。不過，若要真正地了解內容的深義，則必須花很多時間，因為這可不光是字面上的了解而已。

若用現代的白話英語，內觀是指「真正直覺」，這不是僅僅從構想而來，不再是「我想我知道」，或「噢！那好像是件合理的事，我能同意，我喜歡那樣的觀念」。那種了解仍是從大腦來的，然而，內觀智慧卻是深奧的，它是確實了解了，而且「疑」已不再是個問題。

這個深入的了解得自於前九個內觀，也就是說，導向事物本然的正見是有順序的，也就是「有生必有滅」，而且無我。一旦有了正見，你就已經放棄了自我必死的妄見，雖然仍有身體、感覺與思想，但是它們也只是它們，你不再認為你是你的身體，或你的感覺，或你的思想。

這裡強調的是：「事物只是事物本身」，我們並不是試圖要否定事物本身，更不是在否認它們的本然，它們確實是它們的本然，如此而已，但是當我們仍愚痴，還不了解這些真理時，我們慣於把事情加油添醋，此外，我們不但事事都相信，還對於我們所處的環境製造種種問題。

人類很多的焦慮與沮喪是來自於當下愚痴的「錦上添花」，所以，我們應該了解：人類的悲慘、焦慮與沮喪是來自於愚痴的，而沮喪是「空」的、無意義的。當你看清這點時，就會開始對一切眾生懷著無限的慈悲。我們如何忍心怨恨、抱怨或責備這些受愚痴所束縛的人呢？每個人都因他們對事物的妄見，而影響其作為。

當我們打坐時，會體驗到一些寧靜，在這些微的平靜中，心緩慢了下來。當我們用平靜的心

去看一朵花時，是在看著它的本然。當執著不再，也就是沒有得失心時，我們經由感官所看到、聽到與經驗到的，都將是漂亮的、真正美麗的。我們不批評、不比較、不佔有、不擁有，我們會在周遭的美中找到喜悅與快樂，因為它不再需要任何矯飾，它只是它。

美給我們清淨、真理與極致美的印象。我們不該將它視為使我們愚痴的誘餌：「這些花只是在誘惑我們，我不應當受其迷惑。」那是嘮叨的老修行的態度！當我們用一種清淨心看一位異性時，我們可以欣賞其美麗，而不帶一絲想要接觸或佔有的欲念。

一旦沒有自私的欲望時，不論是男人或女人，我們都可以為他人的美麗而喜悅。這是種誠實——還予事物的本然，也就是所謂的「解脫」，我們從那些會扭曲與腐化周遭美麗的束縛中解脫，諸如我們的身體。

然而，我們的心也有可能很腐化、負面、沮喪與執著事情，使我們不再能看清它們的本然，如果沒有正見，我們所看的一切都會是經由不斷增加的過濾網所濾過的，而非本然。

正見必須經由反省及以佛陀的教義而開展。《初轉法輪經》本身就是個值得去思惟的有趣教法。

我們也可利用其他三藏中的經典，例如解釋「緣起」（Paṭiccasamupāda）的經典，也是個值得反觀思惟的迷人教法，若能思惟這樣的教法，就能看清「法」的如是本然與模糊事物本然之間的不同，那裡就有佛法。

有了正見，就會把一切都視為「法」，例如我們現在坐在這

兒，這也是「法」。我們不會將這個身與心視為因無明而產生的觀點、意見與所有約定俗成的思想和反應的人。此刻我們反省的是：「就是如此而已，這就是法。」我們要將這個領悟——身體的組成只是「法」——銘記於心，它不是自我，亦非個人。

此外，我們視這個對身體的敏感為「法」，而非個人的：「我很敏銳」或「我不敏銳」；「你對我不夠敏感，誰最敏感呢？」「為什麼我們會感到痛？為什麼上帝只創造痛而不創造快樂就好呢？世上為什麼有這麼多的悲慘與痛苦？這不公平，人死後，必須與所愛的人分離，這種焦慮是淒慘的。」

在那裡面沒有佛法，不是嗎？那全都是自我的觀念——「我真可憐，我不喜歡這樣，我不要它這樣，我要安全、快樂、喜悅與所有最好的一切，我沒有這些是不公平的；當我來到這世上時，我的父母不是阿羅漢，這不公平；他們從來不選阿羅漢當英國首相，這也不公平；如果一切都公平的話，他們就會選阿羅漢當首相了。」

我試著把這個「不對、不公平」的感覺，形容得很荒謬，以便用來指出我們是如何期望上帝能為我們創造一切，並使我們快樂、安全。不管人們承不承認，他們通常都是這麼想的。但當我們反觀時，我們了解「本就如此，痛本是如此，樂也是如此而已，意識本就如此。」我們感覺、我們呼吸，我們也可以胸懷大志。

當我們反省時，反觀人性的本然就不再以個人的角度來看待，或因為事不如所願而苛責他人。事情只是事情，而我們也只是我們，你或許會問我們為何都

不一樣——我們有同樣的瞋怒、同樣的貪欲、同樣的愚痴，而不要有一切的變化與排列組合的不同。

然而，縱使你可以追溯人類的經驗到基本的種種，但是，我們每個人還是有自己的「業」——我們的固執與習性要應付，而他人的「業」的質與量往往都有所不同。

我們為何不能完全平等、事事都一致擁有？為何不能面貌都相似、雌雄同體呢？在那樣的世界裡，不會有不公平的事，也不允許有任何不同，每件事情都絕對完美，且不可能有任何不公平。

但當我們認識「法」後，我們了解到「法」，在緣起法裡，沒有任何等同的事物，它們都非常不同，無限地變異與遷動。我們愈想使因緣如我們所願，就會愈受到挫折，我們試圖塑造彼此及一個適合所求的理想社會，但最後總是令我們感到挫折。一旦有了反觀，我們了解「事情就是如此」，事情必須是如此的，也只能如此。

它既不是一個致命的或負面的反觀，更不是「事情就是這樣，你一點辦法也沒有」的態度，那是個去「接受生命之流原貌」的非常正面的反應，甚至不是我們所需要的，都可以接受它，並向它學習。

我們是有意識、有才智、記憶力好的眾生，我們也有語言，過去數千年，我們發展了理性、邏輯與分別的才智。我們必須做的是理出一套運用這些能力的方法，用來了悟「法」，而不是用在個人的獲得或解決個人的問題上。

發展他們自己分別心的人，

最後往往反而會自食其果，他們變得非常刁鑽，甚至開始怨恨自己，原因是我們的分別心習慣去注意每件事的負面。這就是分別心了——看這兒與那兒有什麼差別，當你這麼做時，結果會怎樣？只是一堆的缺點與錯誤，反而使你聽起來一無是處。

當我們在增長正見時，我們用智慧去反省、觀照事情，同時也運用正念，並接納事物的本然，當我們如此反觀時，便同時具足正念與智慧，這麼一來，就是將我們的能力用來智慧地分辨，而不是以愚痴來分別。四聖諦的教導在於幫助你運用你的才智，將你的能力用智慧的方式去思惟、反觀與思考，而非用在自我毀滅、貪婪或仇恨的方面。

〔正思惟〕

八正道的第二要素是正思惟（sammā saṇkapa），有時也譯成正確的思想——正確地去思惟。不過，事實上，它有更活潑的特質，如「意念」、「態度」或「意向」，因為我們都有意向，所以我喜歡用「意向」這個詞，它在這八正道中，總是比較有意義。

我們要了解：「意向」並不是欲望，這點很重要。巴利語taṇhā這個字的意思是指從愚痴而來的欲望；反之，saṇkappa則是指不是從愚痴而來的意向。「意向」對我們而言，可能看起來像是種欲望，因為在英語裡，我們用「欲望」這個字來形容一切的本性——非意向即欲求。

或許你會認為意向是一種欲望——想要開悟的欲望，可是正思惟是來自於正見的，是清楚洞悉的。正思惟不是想要變成任何一切，也不是個想要成為開悟者的欲望，有了正見，一切的妄念

與思惟方式都絲毫不再具有任何意義。

意向是我們內在的一種感覺、意念、態度或動作，我們的精神能提昇，不往下沈，但可不是急躁！當有正見時，我們熱衷於真、善、美，正見與正思惟稱為般若或智慧，它們構成了八正道三部分的前一部分。

我們可以思惟：當我們擁有最美好的一切時，為什麼仍然感到不滿，縱使我們擁有豪宅、名車、美滿的婚姻、聰明可愛的孩子與其他的種種，我們仍不會感到滿足。而當我們沒有所有的這一切時，也絕不會滿足的！如果我們沒有這些東西，我們會想：「如果我有最好的，我就會滿足了。」

但事實卻不然，這地球不是能讓我們滿足的地方，它本來就不是。當我們了解這點時，就不會再對地球報以任何滿足的期待，也不會有那樣的要求。

除非我們了解這個星球並無法滿足我們所有的需求，否則我們仍會不斷地問：「地球！你為什麼不能滿足我呢？」我們像吃母奶的小孩，不斷地試圖從母親那裡奢求無度，且希望她永遠養育我們，使我們感到滿足。

如果我們滿足了，對事物就不會有疑惑。不過，我們卻會認知到除了我們腳底下的土地外，定有其他，一定還有超越我們之上的，我們不是很了解。我們有能力去懷疑與沈思生命，去思惟生命的意義，如果你想知道生命的意義，是不能光滿足於財富、舒適與安全的。

所以我們立志要認知真理，你可能會想那是一種放肆的欲望或意向。「我以為我是誰？我這小老頭竟想認知一切的真理。」

但是有那意向是存在的，如果那是不可能的話，我們又為何會有此意向呢？好好想想究竟真理的概念，一個絕對或究竟真理是個非常微細的概念——神的概念、不死或不滅，實際上都是非常微細的思想。

我們會立志要認識究竟真理，但我們的動物面卻不會有這樣的意志，它對如此的意志毫無認知，但我們每個人都有種本能的才智會去想要認知，我們一直擁有它，只是都沒去注意，也不了解它。我們習慣丟棄或不信任它，特別是現代物質主義者，他們認為那不過是神話罷了！一點也不真實。

至於我自己，當我了解這個地球並不是我的真正歸宿時，我真的很快樂。我一直以來都很懷疑，還記得小時候常想：「我實在不屬於這裡。」我不曾深刻地覺得自己屬於這個地球——甚至在我還沒出家前就如此了，我不曾覺得自己適合這個社會。

對某些人而言，這可能只是個神經過敏的問題，但這也可能是直覺的孩子經常有的想法，當你還天真無邪時，你的心是非常直覺的。至於與神秘力量的接觸，小孩的心比大多數大人的心更能直覺。

隨著我們的成長，我們的思想變得有一定的行為模式，對於所謂的真、假也有了成見。隨著自我意識的增長、社會所制定的是非對錯，我們便開始以這些成見去解釋這世界。我們在小孩身上發現一件很迷人的事，那便是他們還不會這麼做。他們仍然以一顆直覺的心在看待這世界，還未被設限。

禪坐是一種「革心」的方式，能幫助我們放下一切既有的頑固觀點與成見，一般說來，我

們捨真實於不顧，只注意到不真實，這就是愚痴。

觀照人類的意向，使我們能與超越動物界或世間的事物有所聯繫。對我來說，這種聯繫似乎比「一旦我們死了，身體會腐爛，如此而已」的觀念更真實。當我們去深思熟慮所居住的宇宙時，會看到宇宙對我們而言是如此浩瀚、神秘、無法理解。然而，當我們比較信任自己的直覺心時，會去包容過去忘卻的或從未接納過的事物，當我們放下既定、制約的反應時，就能包容一切了。

我們對一個人、男人或女人，乃至英國人或美國人都可以有成見。我們對這些事可能信以為真，乃至可以為這些事感到生氣不高興，甚至願意為了這些執持並相信從未質疑的成見，而互相殘殺。一旦沒有正思惟與正見，沒有智慧，我們永遠無法看清這些觀念的真實本然。

〔正語、正業、正命〕

八正道的戒德方面，有正語、正業、正命，意指對我們的言行舉止要負責、謹慎。當我們正念而覺醒時，我會在適切的時間、空間裡說話，同樣地，我的所作所為也是適時適當的。

我們會開始了解到我們必須謹言慎行，否則會不斷傷害到自己，如果你做事、說話殘忍且不仁慈，往往就會有立即的果報。從前你或許可以藉由欺騙自己，使自己分心去做其他的事，而不必想太多來逃避現實；你也可以暫時地忘記所有的事情，直到那些事情反撲回你身上。

反之，如果我們持戒，似乎是立即有果報的，即使當我吹噓時，我內心會說：「我不該吹

噓，我應該更小心謹慎。」我過去有吹噓的習慣——那是我們文化的一部分，所以看起來完全正常。但當你覺醒時，會發現即使是最輕微的謊言或戲論的果報，都是立即的。因為你是完全坦然、脆弱且敏感的，如此一來，你會小心自己的所作所為，因為你了解到對自己的言行舉止負責是很重要的。

想幫助別人的衝動是一種「善法」，如果你看到某人跌倒在地而昏倒時，「善法」會進入你心中：「救這個人。」然後你去將他們從昏迷中救醒。如果你以一顆「空心」做這件事，不是出於個人有所求的欲望，而只是出自慈悲，且因為這件事是善的，那它就單純只是「善法」，而不是個人的業——不是你的業。

可是，如果你是出於想得到功德，或想感動他人，或因此人富有，你期望善行能得到一點回報而去行善的話，雖然這個行為是善的，但等於還是在做個人的事，如此一來，只會加重自我意識。當我們以正念與智慧來做善行而非出於愚痴時，就是不帶個人的業的善法了。

佛陀所制定的戒律，是為了讓善男信女可以生活在一種完全無諍的無瑕生活。身為一個比丘，與波羅提木叉的完整戒律訓練系統生活在一起，當你生活在這個紀律中時，即使你的行為或言語很魯莽，至少都不會留下深刻的印象。你不能有錢，所以如果沒人邀請你，你那裡也不能去，你孑然一身；既然以托缽乞食為生，就已不殺任何動物，甚至不摘花、葉，不做任何會破壞自然循環的行為，你是完全無害的。其實在泰國，我們必須帶濾水囊過濾所有水中的生物，例如孑孑，我們完全禁止蓄意的殺

生。

我已在這種戒律下生活了二十五年，所以直到現在還沒造下任何重大的罪行。在這個紀律中，是生活在一個非常無害、非常負責的方式裡。或許最困難的是口業，口業最難戒除與放下，但卻可以改進。藉由反省與觀照，你會開始看清說愚痴的事或無意義的散心雜話是不快樂的。

對居士來說，當你了解自己所作所為的意圖時，正命便因而增長，你可試著避免蓄意傷害其他眾生，避免以有害的或不仁慈的方式謀生，你也可以試著避免從事會造成他人染上毒癮或酒癮，乃至會危及地球生態平衡的工作。

所以，正業、正語、正命三項，跟隨在正見或圓滿知見之後，我們開始覺得要以一種可使地球更好的，或至少不去傷害到它的方式來生活。

正見與正思惟對我們的所言所行有一定的影響。所以智慧能導向「戒」——正語、正業與正命，「戒」意指我們的言語與行為。此處的「戒」包括戒性行為或身體暴力的使用，我們不用身體去殺生或偷盜，如此一來，智慧與戒律便能完美和合地一起作用了。

〔正精進、正念、正定〕

正精進、正念與正定，意指你的精神與心。當我們想到精神，我們會指向胸的中心——心臟，因此我們有智慧（頭）、戒律（身）、定（心），用身體作為一種圖表——八正道的象徵。這三個是一體的，為了覺悟而一起運作，像三腳架相互支持，它們不彼此控制，剝削或排斥任何事。

它們是一起運作的：從正見與正思惟而得智慧，然後才是戒律——正語、正業與正命，以及正精進、正念與正定——平衡、平靜的心與情緒。平靜即是指情緒的平衡、互相支持，不會上下起伏，有種幸福、平靜的感覺。在聰慧、直覺與情緒間有著完美的和諧，它們互相支持，彼此幫助，不再衝突或帶我們走向極端。

就因為如此，我們內心中開始感到極大的平靜，從八正道中獲得一種安詳、無懼的感覺，一種平靜與情緒平衡的感覺。我們感到輕鬆自在，而不是焦慮、緊張與情緒衝突，不但清明、平靜、寂止而且覺知。應增長八正道的內觀，這就是修行，我們用「修行」這個詞來象徵增長。

〔坐禪的各方面〕

這顆反觀的心與情緒平衡的增長，是修習禪定與正念的結果。譬如你可以在一次禪期中，嘗試花一小時作奢摩他禪修，將你的心專注在一個所緣境上，例如：觀照呼吸的感覺，不斷地覺知，保持專注，以使它確實不斷地安住在心裡。

如此一來，便是回來注意身體裡的現象，而不是被拉進外塵裡。如果你的內心中沒有任何依歸，就會不斷地往外跑，被書、食物與各種不同的誘惑所吸引。

但這個不停運轉的心是很累的，因此，取而代之的，將修行變成一種觀呼吸，也就是說，你必須抽離或不隨性去尋找你周遭的外塵。你必須把注意力放在身體的呼吸上，將心專注於那個感覺，當放下較粗的形色時，你其實已融入了那種感覺，融入了那所緣境的本身，不管吸收了什麼，你會融入其中一段時間。

當你真正專注時，便已融入那非常「安定」的情況中，變得很安靜，這就是我們所謂的轉變，奢摩他的禪修是一種轉變的過程。

但是，如果去審視這種安定，會發現這仍是種不圓滿的平靜，其中還少了些東西，因為它還依靠著法門，還對某些仍有生滅的事執著不放，你變得如何，也只是暫時的，因為「變」也會改變，它不是恆常的，所以不管你變成什麼，都會改變，它不是究竟的真理。不管你的禪定有多深，永遠還是不圓滿，因為奢摩他的禪修雖然可以將你的心帶進非常奧妙、光明的經驗，可是，這都終會結束。

接著，如果你再花一小時，一心保持正念並放下萬緣，接受無常、寂靜與因緣的還滅，這樣地修習毘婆奢那禪，將會讓你感到平靜，而不只是「定」而已，那種平靜是一種完美的、圓滿的平靜，絕不是從奢摩他而來的安定，即使是奢摩他的最高境界，對於「滅」的了解都是不圓滿的，只要你愈去增長與了解對「滅」的覺悟，終將帶給你真正的平靜、無著、涅槃。

因此，奢摩他與毘婆舍那是禪修的兩部分，前者是增長心在微細所緣境上的定力，這麼一來，可藉由定力使你的心變得更加微細。但因為過於微細而產生的聰慧與對美的欣賞，反而使你無法忍受任何粗糙的事物，只因為你對所謂的精緻已有了執著，那些將生命投注在精緻中的人，當他們無法再保持這麼高的標準時，只會發現生命是極可怕而懊惱的。

〔理性與情緒〕

如果你喜愛理智且執著概念與觀念，就表示你有藐視情緒的傾向。當你開始去感覺情緒時，你可以注意到這種傾向，你說：「我要關閉起來，不想去感覺那些事情。」

你之所以會不想去感覺，是因為你可以在完全的理智與理性的樂趣中感覺很high。這顆心愛好這種邏輯的、可控制的較合理方式，它就像數學那樣乾淨、整齊又精確，但是情緒無處不在，不是嗎？它既不精確，又不整齊，而且很容易就會失控。

因此，情緒的本質經常被藐視，我們都怕它，例如男人大多通常懼怕情緒，因為我們從小到大都認為男人不能哭。身為一個小男孩——至少在我這一代，我們被教育「男孩不能哭」，所以我們努力做到男孩子應有的標準，他們會說：「你是個男生。」所以我們就得努力做到父母要求的樣子。

社會的觀念影響我們的心，就因為這樣，我們認為情緒是很羞恥的。在英國，人們通常認為情緒是羞恥的，所以如果你有點太情緒化，他們就會認為你絕對是義大利或其他國籍的人。

如果你非常理性，而且每件事都條理分明，當人們很情緒化時，你會不知道該怎麼辦。

如果有人哭，你心想：「我該怎麼辦？」

或許你會說：「親愛的，高興點，沒關係，會沒事的，沒什麼好哭的。」

如果你很執著理性的思考，就會傾向以邏輯來解套。但情緒對邏輯是不會回應的，因為情緒通常會反應邏輯，而不會回應邏輯，情緒是很敏感的事，它的運作方式有時令我們無法了解。

如果我們從未認真地研究或

試著去了解何謂體驗生活，並真正去接納，讓自己變得敏感一點，那麼情緒化就是很可怕又令人羞恥的事，因為我們已經拒絕自己的另一面，以致對情緒毫無所知。

在我三十歲生日時，我發覺自己是個情緒還未成熟的人，對我來說那是個重要的生日，我發覺自己是個完全長大、成熟的男人——我不再認為自己是個年輕人，但是在情緒上，其實還沒那麼成熟，我想有時只有六歲而已。雖然我仍可以在社會上維持平靜與成熟男人的形象，可是我的感覺卻非如此，在我心中仍有強烈的、未解決的感覺與恐懼。很明顯地，我必須做一些處理，想想我的餘生可能都停留在六歲的情緒裡，這真是個可悲的前景。

在社會上我們許多人都受困於此，例如美國社會不允許你情緒化的成長，它一點也不了解人類的需求，所以不為他們提供任何管道，這個社會並沒有提供進入成熟世界的導引。在你這輩子當中，他們並不期望你成熟，雖然你應該舉止成熟，但卻不被期望要成熟。因此，很少有人是成熟的，他們的情緒其實並沒有真正獲得了解或處理——只不過是壓抑了幼稚的傾向，而不是發展成熟了。

禪修所提供的是一個讓情緒面成熟的機會，完美的情緒成熟可能是正精進、正念與正定。這是一種反觀，這是你在任何書上都找不到的——它需要你去反觀，完美的情緒成熟是由正精進、正念與正定所組成的。當一個人不受困於起伏與變遷，心存平衡與清明，更能包容與敏銳時，這三者就會現前。

〔事物的本然〕

有了正精進，就可以冷靜地接受一些狀況，而不是心想必須由我來糾正大家，使每件事完整無誤，並解決每個人的問題，結果最後因而導致慌張失措。我們要盡力而為，但也要了解，做每件事與把每件事做對的關鍵並不全在於我們。

有一次，當我在巴蓬寺與阿姜　查學習時，我看到寺裡有很多不正確的事，所以我就去跟他說：「阿姜　查，這些事都不對，你該做些處理。」

他於是看著我說：「唉！蘇美多，你很苦，你真的很苦，不過它會改變的。」

我心想：「他竟不在乎！這是他奉獻一生的寺院，他竟然就讓它走下坡。」

可是，他是對的，我忍氣吞聲了一段時間後，沒多久開始改變了，人們開始看清他們的作為。有時我們必須讓事情走下坡，以便讓人們看清並親身體驗，接下來，我們才能學習如何不讓事情走下坡。

你懂我的意思嗎？有時在我們生命中的狀況就是如此，一點辦法也沒有，所以我們只好讓它們如此。即使愈來愈差，我們還是只好讓它們愈來愈差，但我們並不是在做一件致命或負面的事，而是一種耐心——一種情願忍受某些事情的心，允許它自然改變，而不是自我本位地硬撐，然後再以憎惡心來為窘況解困。

如此一來，當人們逼迫到我們時，我們才不會總是被發生的事所激怒、傷害或生氣，乃至被人們所說或所做的事情擊敗或毀滅。我認識一個人，她往往都誇張每件事，今天如果有些事情不對了，她會說：「我完完全全地

被打敗了！」其實發生的只是一個小問題罷了。

然而，當她的心把事情誇張到一個程度時，一件非常小的事情就可以完全地「毀」了她一整天。當我們看到這點時，應該了解這當中嚴重的不平衡，因為一件小事情不致於打敗任何人。

我發覺自己可能很容易被激怒，所以發願不被激怒，我注意到自己很容易被小事情激怒——不管是有意或無意的。我們可以看到：感到受傷害、憤怒、生氣或擔心是多麼容易，在我們內心裡某部分總是努力要使自己做好，不過卻總是感覺被這個激怒一點，或被那個傷害一點。

有了反觀，你可以看到，這世界是個如此敏感的地方，它不會永遠安慰你並使你感到快樂、安全與良善的。生命中充滿可以激怒、傷害、受傷或打垮我們的事，這就是生命，就是這樣。如果有人用憤怒的語調說話，你會感覺得到，這麼一來，心會受激怒：「噢！你知道的，當她對我那樣說時真的很傷人，那不是很美好的語調，我覺得受到很大的傷害，而我從來沒做任何傷害她的事。」

這造作的心就是這麼想的，不是嗎？你已被擊垮了、受傷害了或冒犯了！但是如果你去反觀，你會明白那只不過是太敏感了。當你如此反觀時，並不表示你不去感覺，當某人用一種很不友善的語調和你說話時，並不表示你一點感覺都沒有。

我們不是要變得不敏感，相反地，為的是不錯誤地解讀它，不將它看得太嚴重。擁有平衡的情緒是指別人可以說冒犯的話，而我們卻可以忍受，你具備了平

衡與情緒力量，可以不受生命中發生的事情所激怒、傷害或打垮。

如果你是個總是被生活侵犯或傷害的人，你會一直逃避或去尋找一群會奉承的人，然後和他們共住。

有人會說：「你太棒了，阿姜 蘇美多。」

「我真的那麼棒嗎？」

「是的，你是。」

「你只是說說而已，對不對？」

「不！不！我是肺腑之言。」

「但是，在那邊那個人並不認為我很棒。」

「唉！他是笨蛋。」

「我就是這麼想的」，這樣的人就像「國王的新衣」的故事，是不是？你必須尋找特別的環境，以致於一切事物都能肯定你，使你感到安全，而不帶任何一絲威脅。

〔和諧〕

一旦有了正精進、正念與正定時，我們會無懼、無畏。之所以能無懼、無畏，是因為沒什麼好恐懼的，我們會有膽量面對事物，而不對事物有所偏見，我們以智慧去思惟與反觀生命，並具備戒的安定與信心——來自持戒的「諸惡莫作（身、口二業），眾善奉行」的力量。

如此一來，這一切將會凝聚為成長之道。這是個完美之道，因為生理的、情緒本質的（敏銳的感覺）與聰慧三者都在互相協助與依持，它們都處於完美的和諧與互相的依持當中。

沒有了和諧，我們的直覺本能會四處亂竄，如果我們沒有持戒，那麼我們的直覺本能反而會成為主宰。例如，如果我們只是順著淫欲而沒想到戒律，那麼就

會被種種事物所困，而嫌惡自己，就會有婚外情、雜交與疾病，以及一切因未藉持戒來控制直覺本能所導致的崩潰與熱惱。

我們可以利用聰慧來欺騙、說謊，不是嗎？一旦當我們有持戒的基礎，就會受智慧與禪定所引導。不過，我們卻不以智慧來壓抑敏感，也不藉由思想與壓抑情緒本能來控制情緒。我們西方往往就是如此，以理性的思考與觀念，來支配與壓抑情緒，因而使我們對事物、生活與自己一點都不敏銳。

然而藉由內觀禪修的正念修習，心是完全包容而開放的，所以心具備了圓滿與包容一切的特質。而且因為它是開放的，所以心也是反觀的，當你專注在一點上時，你的心就不再反觀了，它融入於所緣境的特質，心的反觀能力來自於正念與專注。

你不再過濾或選擇，只是覺知一切的生滅，觀照你是否執著於任何事物的生滅，你會體驗到即使它生起時是很吸引人的，它都會趨向毀滅，於是它的吸引力會消失，然後我們必須尋找另一個可以融入的所緣境。

身為人類，我們就是必須接觸大地，也必須接受這個人類外形與地球生活的限制。如果是這樣的話，離苦之道絕不是離開人類的經驗，生活在微細的意識境界中，而是要正念地包容一切的人界與梵天界。就因為如此，佛陀教導了圓滿的覺悟，而非微細與美麗的暫時逃避，這就是佛陀所說的，他指出了通向涅槃之道。

〔八正道為反觀的教導〕

在此八正道中，這八個元素就像支撐你的八隻腳般地運作，

它不像一、二、三、四、五、六、七、八般地在一個直線性的順序上。它比較傾向同時運作，絕不是先增長智慧，然後當有智慧後，才可能增長戒，一旦戒增長之後，你才可以有禪定，我們不都是如此認為：「你必須先有一，才會有二與三。」

但如實的了悟是：八正道的增長是一種當下的經驗，它們都是「一」的，所有的部分都像一個有力的成長般地運作。它絕不是個線性的過程，我們也許會如此認為，原因在於我們一心無法二用。

我所說的八正道與四聖諦的一切，都只是一種觀照，真正重要的是，你們要明白當我反觀時我所做的，而不是去執著我所說的話。

這是個將八正道帶入我們心中的過程，以它作為反觀的教導，進而能去思考它真正的意涵，別因為你會說：「sammā diṭṭi 是正見，sammā saṃkappa 是正思惟」就以為自己已經了解，這只是理知上的了解，有些人可能會說：「不！我認為 sammā saṃkappa 是……」然後你回答：「不！在這本書裡，它的意思是正思惟，是你錯了！」這就不是觀照了。

我們可把 sammā saṃkappa 譯成正思惟、正確的態度或正確的意向，我們可以試著去解釋，可以利用這些工具來思惟，而不是認為它們絕對如此，必須以正統的形式接受它們，任何與實際翻譯有出入者即是異端，我們的心有時確實是如此固定思考的。我們應試圖藉由增長心，讓它能活動、觀照、審視、思惟、考慮、懷疑、反觀，來超越我們原有的思惟模式。

我是在鼓勵你們每個人要勇

敢地以智慧看待事物的本然，而不是由他人來告訴你，你是否已經可以開悟了。事實上，佛法是種當下覺悟的教導，而非去做任何事來使自己開悟，只有妄見才會使你認為必須做某些事才能開悟，那麼，開悟只是另外一個必須有所依靠的因緣罷了。

所以，這絕非真正的開悟，只是一個開悟的概念而已。然而，在此我並非說一種概念，而是在說我們必須對事物的本然保持覺知，此刻當下是可以確確實實觀照的，我們還不能觀照明天，而昨天也只能回憶，但是佛教的修行卻是絕對此刻當下、觀照事物本然的。

現在我們該怎麼做呢？首先，必須去看著自己的疑惑與恐懼，因為我們如此地執著自己的觀念與見解，而正是這些觀念與見解使我們懷疑自己的所作所為。有些人也許會增長錯誤的信心，認為自己已經開悟了，但認為自己已經開悟或還沒開悟，兩者皆是愚痴，我要說明的是「成」正覺，而非只是「認為」而已，正因如此，我們需要去接納事物的本然。

我們從事物的本然著手，是因為它們是當下發生的，就如自己身體的呼吸一樣，它和真理與覺悟有什麼關係呢？觀照我的呼吸就表示我開悟了嗎？但是你愈去思惟，想弄清楚它，你就會愈覺得不穩定與不安。在這個世俗法當中，我們所能做的就是去放下愚痴，這就是四聖諦的修習與八正道的增長了。

編者按：本文譯自蘇美多比丘（Ajan Sumedho）所著的《四聖諦》（*The Four Noble Truths*），法耘出版社於六月出版。