

不隨感覺 起舞

感受為貪愛生起的緣
阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

我們一旦出生，從最幸運到最不幸的人生經驗，我們都可能遭遇到；世間不穩定、多變化。我們都一樣脆弱，有著一個易於壞損、受傷害的身體。一旦覺知道這一層面，就會了解：我們都只是同樣會老、病、死的兄弟姊妹罷了。

無明是對四聖諦的愚昧不知

修習十二因緣的開始是觀察無明緣行，無明就是對四聖諦愚昧不知。凡不明白苦、苦的生起、苦的止息、及滅苦之道的人就有這種愚昧無明。相反的，無明的反面就是明、智慧。智慧就是了知四聖諦：正觀苦、苦集、苦集滅、與苦滅道。

> 「我」在受苦

當我們沒有慧觀真諦，無明（即不見理解）就會左右行為，我們因此創造了一個「我」。這個認為有「我」的意識是由無明創造及控制的。請你注意，第一個聖諦並沒有說「我在受苦」，第一個聖諦說的是「此是苦；此

是 dukkha。」它並沒有說那個人是在受苦。可是，我們認為是我們在受苦對不對？我們認為：「我這輩子吃了很多苦……他真是個苦命的人……她一直都在受苦……我一生中所受的苦真是多；我生下來的時候，就不具足世間最美妙的果報，所以我著實地吃了些苦，可憐的我呀！」可是，這些苦實在是我們由無明創造出來的。因此佛陀強調的重點是：我們應該依著智慧生活，而不是依著無明。

這種佛教的修法是智慧之道、了悟之道，完全與了悟真理有關。當人們認為自己吃了很多的苦，我往往不會感到特別難過，原因就在這兒。我可以說：「太不幸了，我為你悲苦的

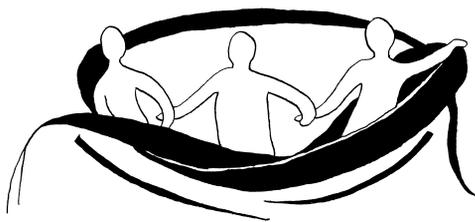
際遇感到難過。」可是，認為你在受苦的這種想法，就已經是不處在正見的狀態了。事情在過去已經發生，也許是不幸的事，而今我們回味、沉浸在其中——於是把它帶到現在，又附加上各類額外的苦。如果有明、覺照，與智慧的話，我們就會了解，並沒有一個受苦的「人」，而將如實地看到事情的真相。每一個眾生都有能力看清事物本然的樣貌，不再因此而製造痛苦。

> 法爾如是的世間

不可否認地，我們都經歷過不幸的事或做過蠢事，但這不就是人的共通經驗嗎？我們一旦出生，任何事都可能發生。從最幸運的到最不幸的人生經驗，我們都可能會遭遇到。這就是出生所帶來的結果，這個現象本身並沒有什麼不對，不過是法爾如是的寫照罷了。生而為人有很多風險——我們不確定自己會落在何方。生命可能是一團混亂；或一場歡喜；或有時混亂、有時歡喜；或四分之一的混亂、四分之三的平淡，毫無歡喜可

言。

生在人間，這個感官世界的真相就是如此：它不穩定、靠不住、多變化，我們無法在其中得到任何安全感，這些都是我們共通的經驗。從最幸運到最不幸的人，大家都一樣脆弱，有著一個易於壞損、受傷害，及生病的身體。一旦覺知到人類的這一層面後，我們對種族、階級、性別、國籍等就不再會抱持偏見與強烈的觀點。我們都只是同樣會老、病、死的兄弟姐妹罷了。



(繪圖/夏末生)

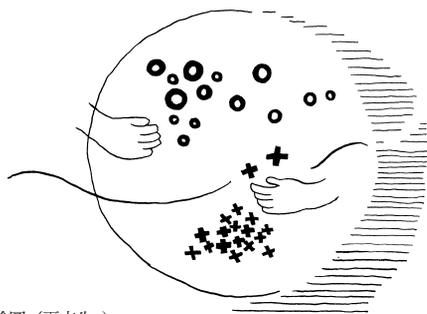
出生後，有識、有名色，有感覺器官——眼、耳、鼻、舌、身、意，有觸與外境接觸，就會有受——感覺。受是生與識的結果——在此意謂愉快的、不愉快的與中性的感官經

驗。透過眼睛而有的感官經驗，並不是說眼睛痛或受傷，而是當你看到美麗的花朵很吸引人，這吸引人的感受就是愉快的；另外又有不愉快或中性的感受。那個過程會刺激愛、取、有，成為我所渴求的樣子。現在把這個原理應用到其他的感官及感官對象上——聲音、氣味、滋味、觸感、與念頭。我們有些念頭是愉悅的，有些念頭既非愉悅也非不愉悅的，有些則是不愉悅的。

這就是身體的感受性，他們完全處於敏感的狀態，他們能知覺、能夠感受，它本來的性質就是如是。我們在座有些人只想感受某些片面，對不對？你們畏懼全方位的覺知，只想覺知美好的事物，你們會向上帝禱告：「哦，主啊！請賜給我令人稱心如意的東西，唯獨愉悅的感受。請為我創造美妙的東西，讓我永遠不必受苦。讓我一直成功與幸福，讓圍繞在我身邊的都是美麗端正的人，直到我死亡為止……」這就是人們抱怨不已的心，只要部分的感受。

> 向所有感受敞開

智慧（明）或洞見就是如其本來地去認識愉快、中性及不愉快的感受。我們不再要求片面的覺受、或只追求感官經驗中最美妙的那部分，而是打開自己面對所有的感受，包括所有可能的痛苦、醜陋、不愉悅。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。有智慧的心會說：「此是苦，此是苦集與苦集滅，此是滅苦之道。」



（繪圖／夏末生）

請觀察「我」

在這次禪修當中，請觀察這個「我」——這個會哭泣、會害怕、有欲求的「我」。我們為什麼害怕？我們在害怕及焦慮什麼呢？痛苦有可能會出

現，對不對？害怕身體被傷害、被病痛折磨、患癌症或帕金森症；或情緒被利用，受到某種傷害，如被拒絕、不被愛、被輕視……。「我不要那些，我要十足地健康……我擔心自己可能得到某個可怕的病……如果我心臟病發作，搞得自己在往後的三、四十年裡，變成植物人，其他的法師就必須照料我的一切，連拉屎拉尿都得靠人……。我不要這些，我無法忍受自己變成別人的困擾與負擔。」「我不想成為累贅」——英國人就有這樣固執的想法，不是嗎？

因此，「我」是應當去觀察與覺照的對象，因為它一直是我們深信的真實。對大多數的人來說，由於無明的緣故，「我」的存在是真實的。當然接下來很自然地就會想要快樂、想避開痛苦。看到美好的事物，你就想抓緊它，想得到它；不美好的事物，你就想除掉它。在欲界，那是很自然的反應，可是如果真相就是如此的話，那麼你就只要想盡辦法獲取最好的及遠離所有不好的，反正沒有其他出路。每個人所能作的就只是求生存

——聰明與強壯的人存活下來；愚笨與軟弱的人則處於底部、深淵之中。

但是人類具有一顆能反觀的心，我們能反觀且深入地了解感受。我們可以觀察並深入地了解：吸引人的究竟是什麼？美是什麼？我們不是愚痴的動物，我們能夠確實看見自己想要去抓取，並擁有美好的東西；我們也能反觀自己對醜惡、不如意的東西的反感；而且能夠覺知不苦不樂的感受究竟是什麼。

專注呼吸的練習

我們正常的呼吸既不是樂也不是苦，既非可愛也非不可愛，這就是你必須去注意它的原因。如果呼吸本身是可愛的話，我用不著提醒你：「觀察呼吸。」你自己就會去看著它，因為它如此地吸引人。

呼吸是最重要的生理機能，不管我們注不注意它，是瘋了還是正常、是老還是少、是男還是女、是窮還是富、或者任何情況，身體都有呼吸。呼吸就是這個樣子，既不令人興奮也

不特別有趣；它既不令人厭惡也不令人反感。但是當我們專心地將注意力放在身體的呼吸現象時，會產生什麼作用呢？當專注於呼吸時，這顆心平靜下來了。當能專注身體的呼吸現象時，我感到寧靜。



(繪圖／夏末生)

修習安般念，在開始時，對大多數的人來說是很枯燥的——只是吸氣、吐氣，同樣的老套。呼吸的感受是中性的，當我們修習禪觀遍掃身上的感受——身體坐在蒲團上的壓力，皮膚接觸衣服的感覺，這些都是中性的。然後我們觀察透過耳朵、鼻子、舌頭、身體，意識所生起的感受，我們便會明白那不過是感官的領域，並非真有個「人」。事情的本來面目就是

這樣，沒有錯，也沒有什麼不好，感受本身是沒有問題的，它不過是樂受、苦受、不苦不樂受而已，它們只是如其本然地呈現。

> 真正的接納與洞察感受

其實，明白樂受、苦受、不苦不樂受意謂著我們必須忍受它，仔細地觀照，真正地接納它，而非對它起反應。我們反觀它，如實了解，我們將會真正地認識它。如果不深入觀察，對「受」有觀智、洞察的話，我們就只是順著十二因緣的過程發展下去——感受之後，接著產生了貪愛。因為感受左右了愛的生起。不過，當具足洞察，我們可以真正地打破這種慣性，能夠平靜地觀察感受。然後我們開始知道欲望如何生起——想要樂受，不要苦受和忽略中性的捨受。

追逐馳走的生活

在步調急速中生活，人們往往從一個刺激、亢奮追逐轉換到另一個刺激亢奮。當我們提起「真正刺激的生活」，它通常所指的是什麼呢？大概表

示著很努力地去獲得狂熱的感官經驗；表示一直在四處追逐——因為昨天美妙的經驗已讓人感到枯燥。人們需要新的經驗、新的戀情與冒險。因為事情一旦重複，就變得索然無味。生死輪迴就成為這種循環，無止盡地四處奔波為尋找下一個新鮮事、下一個刺激、下一段戀情、下一次探險……下一個、下一個、下一個……注意一下，我們的生活如何暗藏著這種現象。即使是出家修道的生活，在禪修當中，我們也會陷入追逐下一件事情的習慣——人坐在這兒，心卻盤算著禪修之後要做什麼；或者想法子讓在阿瑪拉瓦地道場的生活中更有趣味些。

什麼是有趣味呢？有趣味指的是那些能夠吸引人，懾住人們注意力的事情。我們喜歡被某種東西迷住：我們喜歡可愛的事物，快樂的經驗，美麗的東西，和曼妙的音聲。這些事物很有趣，它們懾住我們的注意力、討好並迷住我們。如果一有不愉快的經驗，我們就懼怕它。對大多數的人而言，若要待在某個沒有漂亮東西的地

方，簡直就像身陷地獄般的痛苦：枯燥無味的人、粗劣難聞的氣味、缺乏文化素養的男女，或是噁心、骯髒、滿身臭味、邪惡的畜生，疼痛、病痛……。這些都是我們所畏懼的，是我們可能的下場，也許我們會落到某種悲慘的境地，所以要避免並且除掉它，然後盡可能地保住愉快的經驗。

其實我們大部分的日子既不是樂也不是苦。當你們仔細審視自己的人生，我相信大部分的人會發現其中百分之九十八都是不苦不樂的。當我檢視自己的生命，其中大約百分之二是極樂與極苦的，另外的百分之九十八是不苦又不樂，就只是它本來的樣子。可是，這百分之九十八可能在完全漫不經心的狀況下被忽略了。我們總是渴望、期待，並希望下一個高峰的來臨，於是擔心、害怕好景不常，歡樂不再。說真的，回頭看看我們在阿瑪拉瓦地道場或世界任何角落的生活，其中有多少是真正的快樂或真正的痛苦呢？

佛陀告訴我們要把注意力放在生

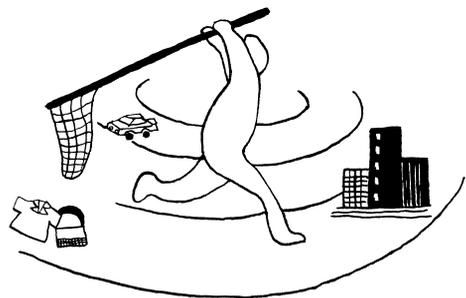
活中不苦不樂的事情上，因為接納與注意這類事情，意謂著我們必須專注而且警覺。因為它不吸引人也不令人反感，它就不會使我們有所反應，不會動搖我們的心。因此我們必須刻意地注意它、清醒地覺知它，這也是為什麼我們要以行、住、坐、臥四種基本威儀、正常自然的呼吸、以及稀鬆平常的對象，來作為禪修的所緣，而不是令我們喜悅或不喜悅的東西。正念的修習就是訓練將注意力放在感受上——我們不執著樂受，苦受，也不執著不苦不樂受。了解覺受，並不是活在中性的捨受之中，而是用功於單純地端坐、站立、行走、以及躺臥的動作上，保持覺知，只是活在當下。我們必須專注，學習將心念集中起來。

感受是貪愛生起的緣

感受是貪愛生起的緣。那什麼是貪愛呢？這個字譯為欲望。它是當你沒有覺知及醒覺到事物的本然時，就會落入想要與不想要的模式中。

> 「欲愛」「有愛」「無有愛」

從感受開始。如果它是愉悅的，你就想要；如果它是痛苦的，你就不想要。有種對於感官的渴求——欲愛，想得到感官的享樂，四處吃吃喝喝，聽著音樂，過著隨逐感官享樂的散亂生活。我們都很清楚那是怎樣的生活，對嗎？另外，有一種「想要」屬於「有愛」，我們也都經驗過，一種想要成為什麼的欲望、企圖：我想成為什麼人物，我想要做個成功的人；我想要開悟；我想要向善；我想要成為受人景仰、尊敬的人。還有一種「想要」屬於「無有愛」——想把某物除掉的欲望，這個欲求也是挺有力的。「讓我們除掉所有不愉快的事：惡念、嫌隙、痛苦、瑕疵。」這就是想除掉某物的欲求。



(繪圖/夏末生)

> 欲望如何變成「我」

我們可以觀察這三種欲望——欲愛、有愛、無有愛，觀察及反照它們，因為它們是心的所緣，是心所面對的境界。它們並非心的主體，換言之，欲望並不是你。可是，一不留心，在無明的左右下，它就成為主體，變成了你。你抓取欲望，你變成了你所欲求的對象——我想要這個，不想要那個；我想要做個成功的人，我不想要成為失敗者；必須趕緊改掉這些毛病。隨著欲望而追逐之後，你成為「想要這個東西」或「不想要那個東西」的人。這簡直沒完沒了，不是嗎？當我們變成一個「想要這個、不想要那個」的人，這個現象會不斷地延續下去，總是會有些東西我們想要，有些東西我們不想要。如果不觀察這個過程，我們的一生就會在這個循環裡，週而復始地在生死輪迴中打轉，追逐著欲望——要成為擁有某種東西的人，要成為不擁有某種東西的人。當然，這個「有」便發展成「再生」的條件，接著再生而來的就是老、病、死、憂、悲、苦、惱、與絕

望的條件。

成為總是必須得到或甩掉某些東西的人實在很辛苦。你想想看：生命中真正的苦究竟是什麼？當你認為自己受盡了苦，但究竟是什麼讓你受苦呢？你會發現苦其實來自於想要成為某種人，想要擁有或不擁有某種東西的人。我們曾提過第一聖諦「苦諦」，我們都有「苦」。只要無明現前，我們就有苦，我們的生命就要為苦惱所盤據。

這種型態在富裕的西歐、美國、澳洲等地非常明顯。生於此處的人們，得到很多他們想要的。他們的苦並非來自饑餓、掠奪、殘暴不仁等類的事件。但即使在富裕的國家中，還是有許多不幸與苦難。這些又從那兒來呢？答案是想要與不想要。即使我們擁有自己所要的一切，我們還會有其他想要的和不想要的東西。

試圖滿足我們所有的欲望，並獲得所求的一切並不是問題的答案。不是嗎？這個作法並不是離苦之道，滿足欲望的這條道路永無止盡，除非你如實地看到真相——運用智慧之明，

而不是以無明來見到真實相。所以去觀察覺照它吧，觀察想要與不想要，欲望的生起與欲望的執取。

只是觀察

當你觀察感受，你會看到感受不過是個自然現象：可愛的與不可愛的，或既不是可愛又不是不可愛。感受不過表示心的敏銳罷了。例如，眼前的這些花，現在很吸引我，那只是事物自然的狀態，其中不滲雜欲望。如果我只是覺察此刻：「我不要這些花。」這中間也不滲雜欲望，我並不想弄走它。這中間沒有想要或不想。花朵仍然是美麗可愛，非常迷人，僅此而已。感受就只是這個樣子。另一個例子是與某個醜陋的東西有關係。譬如：眼前這個窗簾，我覺得它很難看，每一回我進入這個房間，我的心就浮現這樣的念頭——那窗簾很難看，沒有人真正想要去看它。現在我可以覺知我的眼睛接觸到窗簾時，所生起的不舒服的感受。我並不生起要把它拆掉的欲望，只是了知它不吸引人就好了。或者當我看到

牆壁時，它既不討人喜歡也不讓人討厭，它只是一面中性的牆。

依此方式反觀，你會看見：那不過是事物自然的相貌——迷人或令人反感，既不迷人也不令人反感，只是感受罷了。欲望純粹是我們加上去的。如同花朵的例子：「喔！我真的很想要那些花，我想將那些花放在我的房間，我一定要擁有那些花！」窗簾的例子也是一樣：「我希望他們把窗簾拆掉——它實在讓我不舒服！」人就在追逐欲求中生活——想拆掉窗簾，想得到花，當然人根本不會去注意到這片牆，除非它上面出現了令人著迷或厭惡的東西。你對這房間裡的空間感又如何？空間既不迷人也不令人厭惡，不是嗎？

看清感受，也看清欲望

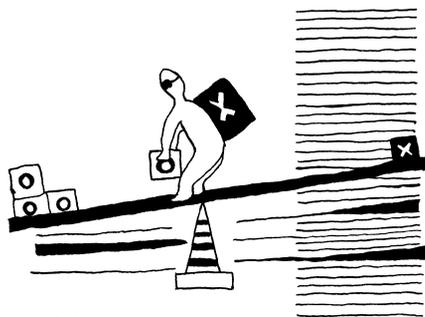
因此，依這個方法去覺照：什麼是欲望呢？當你感覺身體疼痛時，如果你認真地觀察身上的感受，你會覺察到除了身體的感受之外，你又加上了一個欲求——欲求這不舒服的感覺走掉。去察覺你身上真正出現的感

受，看到你對它的排斥，看到你
想把疼痛去除的欲望。去察覺，呼
吸本身不會挑起欲望。或許你渴望能
夠專注你的心，並且想要成為一個有
定力或工夫的人，你可能會看到這樣
的念頭生起：「我想成為一個得禪定
的人。」

真實的呼吸既不吸引人又沒有什
麼趣味，也不令人討厭。對大多數的
人來說，得禪定相當引誘人，成為一
個得定的人很令人嚮往。就這樣，我
們帶著欲望四處去修習觀息法。或
者，你的心是散亂的——這顆心到處
跑，它偏偏不聽你使喚。你要它專注
在呼吸上，但每回一開始觀息，它就
溜走了。因此，你想去掉這顆散亂的
心，想要成為一個心緒平靜而且專注
的人，不想是個心念散亂不定的人。
所以，「無有愛」生起了——那想要
祛除散亂，想要成為心念集中，而且
得到禪定的妄想念頭。

就是以這個方法來觀察欲望：對
感官樂的渴求，對想成為什麼的渴
求，對想除掉什麼的渴求。如果我們
真正地去覺照，透過智慧明、正念與

智慧去如實地認識感受，就不會
生起欲望。樂受、苦受、不苦不樂
受依然存在，不過它們只是展現自己
本然的面目罷了。這便是諸法如、法
爾如是，是法，是真理。當事物如實
呈現時，根本沒有所謂的苦。苦是
愛、取、有所結出的果實，在這十二
因緣中，從愛、取、有之後便依序發
展至生、老、死、悲苦惱痛與憂傷絕
望，整個苦的次第，是依著愛、取、
有而出現的。



(繪圖/夏末生)

所以，請觀察十二因緣的要義。
想把欲望去掉的心仍是個欲望，依然
是個陷阱。對不對？深入觀察並不是
要去除掉什麼，它只是去了解，透過
智慧去認識，而不是無明。㊦