

洞悉放下的智慧

放下貪癡

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

苦的生起是由於對欲望的執取，欲望有「欲愛」、「有愛」、「無有愛」三種。我們應有的正觀智慧，便是清楚地知道欲望的生起，同時知道欲望應該要放下。佛陀所教導的，便是洞悉放下的智慧。

正觀欲望的生起與放下

苦的生起是由於對欲望的執取。我們應有的正觀智慧，便是清楚地知道欲望的生起，同時知道欲望應該要放下，這便是第二聖諦。它所說明的，便是洞悉放下的智慧。

> 「放下」並非出離苦的欲望

有人認為我所教的不外是「不論是什麼，放下即是。」事實上，這個教法含括了對苦真實地審察。藉由苦的體悟，放下的智慧才能生起。所以，「放下」並非來自一個想出離苦惱的欲望，這種欲望並不同於放下吧。不是嗎？

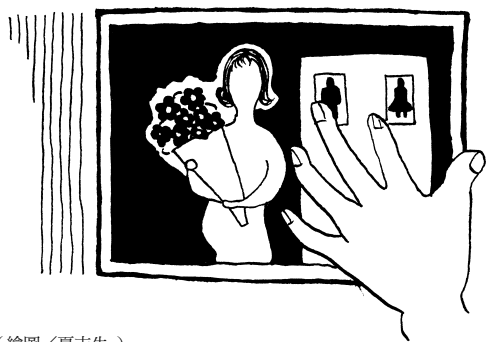
「無有愛」——想除掉什麼的欲望

——相當細微。不過想要除掉煩惱也是另一種欲望啊。放下並非以厭惡的心排除或放棄，真正的放下，是要能夠容忍令人不歡喜的事物而不厭惡——因為嘀咕抱怨就是一種執著。如果你的心充滿憎惡，那麼你仍然是執著的，恐懼、反感——這些全都是抓取與執著。

平心靜氣便是接納與覺知事物的本來面貌。並非製造出任何東西，就只是放下對不好或不喜歡東西的反感。所以，放下並不是為了打發某事而巧立的藉口，而是一種對事物本質深入的觀照。因此，放下便是能夠容忍不可愛的事物，不被忿怒或厭惡套住。平心靜氣並不是垂頭喪氣。

刻意忽略的生命全貌

你們之中有多少人忽略或拒絕承認自己身體上有令人不喜歡的功能？人的身體的確有些功能是不登大雅之堂的，在講究禮貌的社會中，我們根本不會提它。我們會在適當的時機，運用各種委婉的說法客氣地離席，因為沒有人願意把自己的形象與那些功能連結在一起。我們希望自己的出現，與形象跟愉快的、有趣的、吸引人的事物相連結——我們照相時，希望自己跟花在一起，配上美麗的背景，而不是坐在馬桶上。我們想要遮掩生命自然的變化，染髮，用化妝品覆蓋皺紋，盡一切的可能讓自己看起來更加地年輕——因為「老」意謂著沒有魅力。



（繪圖／夏末生）

當我們老時，失去了美好與

吸引人的部分。所謂的反觀覺照，就是去明了疾病與死亡。真實地認識那一個吸引人，那一個不吸引人——所有感官世界的真實面貌。每一個生命體都具有感官器官，這些器官會接觸到它的對象——從最美好、愉快的，到最令人嫌惡、醜陋的——我們將體驗到各種感受。感受分有樂、苦、不苦不樂三種。而這樣相對二元性的情形，所有的感官器官都一樣。包括味覺、觸覺、視覺、聽覺、嗅覺與思惟。

> 不要落入「我見」的陷阱中

我特別使用感受（受蘊）這樣的字眼，以囊括所有吸引人，及令人厭惡的概念。我們隨時隨地都透過身體或透過聽、嗅、嘗、觸及思惟，體驗到樂、苦、美、醜或中性的感受。甚至回憶都可能是吸引人的——我們有著美好、不美好、與中性的回憶。假設我們不留意，落在無明的控制中，落在我見中，而毫不質疑地以為有個我，那麼這些可愛、不可愛及中性的

感受都將以欲求的立場來詮釋

——我想要美麗的，想要可愛的，
想要快樂及成功，想要被讚美，想要
被感激，想要被愛；我不想被迫害，
不想不快樂，不想生病，被輕視或被
批評，我不想要看到所有醜陋的人、
事、物，也不想跟令人不快樂的人、
事、物在一起。

＞我——一個尿尿者

再來想一想我們的身體機能。我們都知道這些機能是天生的，但我們不想把它們當成自己的一部分。我必須排尿，但沒有人會願意以「蘇美多，一個尿尿者。」而留名青史。可是若說「蘇美多，是阿瑪拉瓦地道場的住持。」就完全沒問題。當我寫自傳的時候，將會出現我是阿姜查的弟子；以及當我還是個天真無邪的孩子時，我是多麼地敏銳之類的事——或許偶爾有些調皮搗蛋，因為我不想被看成一個沒有個性的娃娃。在大部分的傳記中，身體上令人不愉快的機能往往不處理。我們不是要爭論，認為應該把這些機能當作自己，而是開始

注意：自己不想被它們困擾的心

性；或者去注意並觀察我們生活中
有不少這類的事。它是我們生活的一
部分，就是如此。

「執取」—— 愛、取、有的輪迴

在正念中，我們對這一類的事打開自己的心，面對生活中的全部。包括美、醜、樂、苦與中性的受。在觀察十二因緣中，我們看到它是與第二聖諦連結上。

在愛、取、有的因緣次第中，這一環節最能提供有效的方法讓人探究執取的內涵。

此處，「執取」含有：因喜歡而執取，或因厭惡而執取——試圖把所厭惡的東西除掉。以厭惡心為動力的「執取」是想推掉東西，這想要躲開的念頭便是「執取」。如同想要抓住美好的，擁有它、保存它，追逐它一樣，試圖除掉不想要的，也是種執取。

愈是深入觀察思惟「執取」，智慧愈是生起：貪愛應該要放下。在第二聖諦中說明苦的生起，以及應該把它

放下。然後透過不斷地放下，便有了深刻的體會。體會到所謂的放下，其真正的境界到底是指什麼。此時，我們便對四聖諦產生第三種智慧：貪愛已經被放下了。我們確實地認識了放下，那不再是理論觀念的放下，也不是排拒任何事，而是真正的智慧。



(繪圖／夏末生)

> 圓滿苦、集、滅、道

在討論第二聖諦時，往往提到以下的句子：「此是苦集。」；「應該要放下它。」；與第三種智慧：它已被放下了。所謂的修行全部都含括在這兒——就是去實踐並圓滿這三個項目。同樣的修法可應用在四聖諦的每一聖諦：陳述性的句子——做什麼，

做完後的結果。如在第一聖諦為：此是苦；它應該被理解；它已經被理解了。這是第一聖諦的三個面向。在第二聖諦為：此是苦之因，即是欲望的執取；它應該要放下；它已經被放下了。在第三聖諦為：此是滅；它應該被體證；它已經被體證了。在第四聖諦為：此是八正道，就是出苦之道；此道應該要修習；此道已被修習了。這叫作觀智。

你思惟：「阿羅漢究竟了解到什麼？」答案就是這個。他了知苦；了知苦應該去理解；阿羅漢清楚地知道苦已經被理解了。阿羅漢知道苦的因；他知道苦因應該要放下；也知道苦因已經被放下了……，總共有12種智慧。這便是我們所說的阿羅漢——知道自己已修得了那些觀智的人。

五蘊是「法」而非「我」

十二因緣便是觀察探究這整個的過程。執取五蘊是問題的所在，五蘊只是法——應該好好地被研究與探索，它們只不過是如其本然地呈現罷了。其中並沒有我，五蘊都是無常

的。去認識這個事實，認識事實的本來面目，就是認識所謂的法。

執取有為世界是實體，這樣的執取根源於無明妄想：以為「五蘊就是我」的妄想。因為這樣的妄想，我們依無明過生活。源自無明而有的一切業行，以及源自於貪愛的執取，都是以「是我」為中心來詮釋每件事，但隨之而來的結果即是老與死。如果我執取這個身體為我，那麼「我」就會變老。我的身體今年54歲，它已經鬆弛，有好多皺紋。因為身體老化，而相信：「我在老化」是一種苦。對不對？如果沒有意識到「我」就不會有苦，只有對衰老的讚賞而已。不會感到老化有什麼不對，因那不過是身體必然會有的現象罷了。那是它的本質，它並不是我，不是我的，它只不過是展現本來應有的變化。這真是完美。對不對？如果這個身體愈變愈年輕，我才真的會苦惱。想想看：如果我愈變愈年輕，從現在開始50年以後，我不就得回到包尿布的階段，一切又得重新來過了嗎？

> 執取色身是我

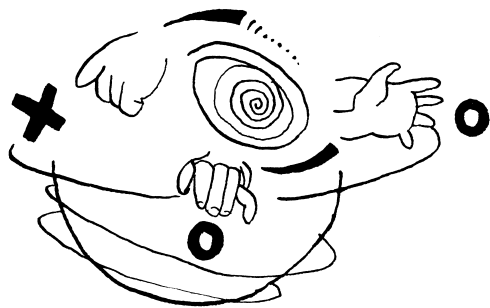
「我老了」這樣的想法並不令人悲傷，那只是世間的人提到身體的習慣用語。但如果我認為那便是我的情形：「我就是這個身體，這是我的身體。」那麼無明就左右了業行，每件事都將從這個念頭衍生出來：「我變老了，我想恢復年輕，我想要長壽；你們這些自以為了不起的年輕人，不准叫我老人家！」為什麼會有如此的反應呢？只因我們將色身認為是「我」！

接著如果思惟我將死亡，我們也可能會產生這樣的念頭：「那是件多麼恐怖的事。讓我們連提都不要提起有關死的事。我們當然都會死，不過那是件很遙遠的事！」當你年輕時，以為死亡還離得很遠——讓我們盡情享受生命吧！但如果我們認識的人死了，或我們自己幾乎快死了，那麼，死亡就會變得非常可怕。而這一切都是源於執著「色身是我」的想法。

> 執取美好

當然，這些全都是我們所抱持的

觀點、感覺、回憶與偏見。我們不但因為把色身視為我而受苦，同時也在執取美好的事物與感受時受苦——「我只要美麗的東西，我只要可愛的東西；我不想要看到醜陋的事物。我只要美妙的音樂；不要難聽的聲音；只要香味……。」



(繪圖／夏末生)

> 執取我的觀點

我們執著世界應該是什麼樣子，執著對英國、法國、與美國的看法與意見。當執著這些觀點、意見與認知時，這份執著就形成了五蘊中的受、想與行的相續，因著以為它們是「我」的關係而執著五蘊：「那是我的觀點，我的想法；我所想要的或不想要

的；應該的和不應該的。」所以，因為「我」這個妄想，我們變得悲傷、苦惱、失望、沮喪、懊悔與哀嘆。

認清苦的根源與無常性

認識第二聖諦就是知道苦有其根源，它並非恆常的。「某種苦一定會生起」並不是絕對的事實。苦所以生起是由於對貪愛的執取，你可以觀察貪愛。因為它就是法，它生起後，就息滅了。

透過眼、耳、鼻、舌、身與意的感官層面，你能看到貪愛生起，它尋求著美好與可愛的東西。欲愛就是這類對感官樂的欲求，感官欲求總是希求某種如意的，或至少是刺激的經驗。在追逐與攫取感官的快樂當中，你可以看到欲愛的欲求活動的情形。

> 貪愛應該放下

「有愛」是想要成為什麼的欲求，這種愛跟想要變成什麼有關。基本上，我們不知道自己是誰，我們的願望就是去獲得、達到並成為某個模

樣。在修道的生活中，這種「有愛」可能非常強烈。你覺得自己之所以來到這個地方，就是為了要開悟或有所成就，得到某種功德，這些聽起來都很好。可是即使是想要開悟的欲求，仍可能源自於無明，從我見而來。「我要成正覺，我要成為第一位美國籍的阿羅漢；我受不了這個世間，我要趕快開悟，就不必再投胎轉世了；我可不想再經歷童稚階段，這些事我一點都不想要；我想要到達那種境界，我永遠不必再轉世。」這些可能是有愛，或者是無有愛——這兩者總是手牽手，一塊兒來的。為了達到你的理想，你必須除掉那些你不喜歡與不想要的東西。「我要去除煩惱染污，我要改掉壞習氣，我要戒除貪欲。」——這些看來都是十分正當的。煩惱染污不好，確實應該去除。

因此，在修道的生活中充滿許多無有愛，我們可以花一輩子的時間，專門去除某類東西，藉由除掉什麼東西而成為另一種東西。請注意，第二聖諦就是去認識「貪愛應該放開與放下」，它並不是一種對貪欲的排斥，而

是一種理解——你鬆開了它。否則一味地想要除掉欲求，還是一種無有愛。認識它，了解它，但不要在其中橫生枝節。出自無明，你的欲望會說：「我想要成為一個開悟的人，覺者不該有那樣的想，我不該有這種想要成佛的欲望，我不該想要成為任何東西。」以上的想法都可能受到無明的制約。因此，我們應培育這樣的智慧：「貪愛應該要放下。」

> 心的陷阱

當我們說：「不該執著於任何事物。」在某個角度，這句話聽起來是相當正確的，不過這想法，仍可能是受到無明所左右的心理活動而來。「我不應該執著任何東西」的念頭，很可能只是一種自我肯定。因為自己執著某些事物，但卻認為自己不應該執著。「我應該不是這樣子的」，這是心的陷阱，並非對欲愛、有愛、無有愛的真正覺照。思惟觀察：究竟什麼是執取？如果你真正所做的只是把事情拋開，那不是解決問題的方式。不是嗎？你並沒有確實地觀察欲愛、有愛

與無有愛，就不會生起智慧去認識放下的意義。你只不過是採取對抗執著的立場，這還是一種執著！

因此審察、深入地觀察執著。觀察它，是很細微且實際的方法，遠遠勝過去樹立一個「自己不應該執著任何事物」的看法。

＞因真正認識而放下

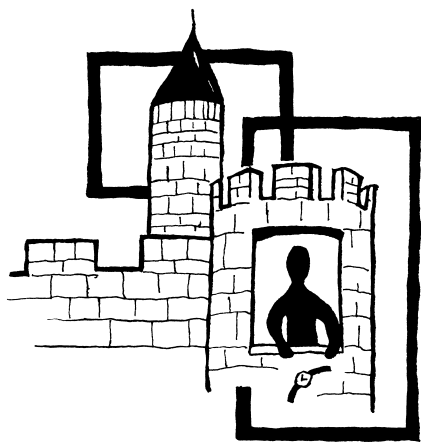
我記得在曼谷有位精神科醫師，他習慣拿起別人的手錶來看，而當別人因此而不高興時，他就會說：「你執著你的手錶。」然後他拿起自己的錶，並將它丟掉，以證明他的不執著。

著。當他對我誇耀此事時，我回答：「你並沒有掌握到要點，你執著『我不執取我的手錶』的觀點。」那並非放下。對不對？把這個東西拋開，就如同一個自負而令人討厭的人大聲宣佈：「你執著，我不執著，我已經把我的丟掉了。」「你瞧！我可沒黏著這些糟透了的物質。」或許你只是對沒有執著引以為榮，但這其中還是有很多的我。以智慧反觀，我們認識了執取，我們不必非要除掉什麼不可，雖然我們不能執著它，但可以放下它——不是以除掉它的方式來放下，而是因了解：苦來自於執取而放下。

體證「滅」——苦的止息

當你體會不執著與放下的平靜時，第二聖諦便導向了第三聖諦。當你放下某事物時，你覺知到對五蘊沒有執著，你覺知到貪愛已經被放下了，於是對第三「滅」聖諦的覺照便生起了：「此是苦的止息」，「應該體證苦的止息」。

當我們對苦的止息的體會愈來愈



（繪圖／夏末生）

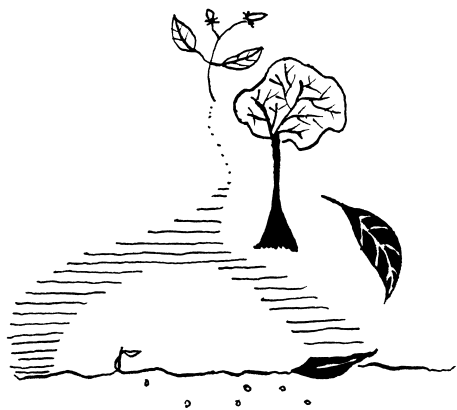
深時，我們就會注意到沒有執著的滋味為何。大多數的人不能察覺沒有執著，因為人們通常在執著與貪愛時，才能產生知覺。一個完全迷惑的人，只在執著與貪欲現前時，才會感覺到自己是在活著的。而當你去觀照自己不耽著於五蘊時，就感覺不到自己的存在，你什麼都不是了。

神經質的問題讓人們感到有趣及真正地活著。「我奇異的精神官能症，來自童年時期的各種創傷。」所以不再是：「蘇美多，一個尿尿者。」而是「蘇美多，一個有趣的神經病、神秘人物。」或「蘇美多，一個住持。」——這些都是令我們執著的因素。體證止息使你將那虛構的我結束，體證放下就是止息。凡有生就有滅。如此，止息就被知覺了，止息應該被體證。

修行就是去體證苦的止息，當我們說到空的時候，空的心是沒有我的。不再有任何把心當作是人的想法。一旦你認為這個是「我的」心，如果你緊抓著那個想法，那麼你就又迷糊了。假設你存有「我的心」這個

想法，但僅視其為有生有滅的念頭，不去執著它，那麼它只是一個因緣。它不會滋生苦，它是詳和的。

當「無我」現前時，寧靜也出現了。當「我」與「我所」出現時，就不再有寧靜、擔心、焦慮，那究竟是什麼呢？他們都源自「我」與「我所」。所以，當你放下時，「我」與「我所」就隨之止息了，接著而來的是寧靜、安祥、澄淨、清涼與空。



（繪圖／夏末生）

當無我現前，只有 慈、悲、喜、捨的對待

我察覺到：當沒有我，沒有執著時，我與他人的相處是透過慈、悲、

喜與捨。慈悲喜捨並非從「我」或「無明」出發，不是來自某種念頭：「因為我有許多不該有的反彈，所以我必須更慈愛每個人。我必須慈悲一切眾生，我應有慈悲心。有時候我真想把每個人都殺了，但我應該以大慈心與大喜心對待人們，應該仁慈、歡喜與同情眾生。我也應該有捨心才是。」四梵住（brahmavihāra）對自私的人而言，不是真正的修行。因為想要成為一個具有大慈大悲及其他特質的念頭，仍然是一種有愛貪。

當虛妄的「我」幻滅時，四梵住成為很自然的人際交往之道。了解法並不會讓你變成一個茫然若失的怪物，你們依然可以與人建立關係。但這個關係不是出自貪、瞋、癡，而是出自慈、悲、喜、捨。

沒有私心的人，在社會上所展現的特質是什麼呢？慈悲喜捨可說是沒有私心的人最好的寫照。讓我們現在就修鍊這些特質吧。當智慧（清楚地覺知與照見）現前時，就能提供全面的機會去修習慈悲及其他的特質。但是，那並不是「我」、不是「我的」，不是蘇

美多，那個充滿慈悲的老和尚；蘇美多，那個大好人；更不要說是蘇美多，那位尿尿者了。一旦「蘇美多」的妄想退位並消失後，慈悲喜捨就顯現了。這正是生而為人的尊貴處。當「我見」被擯除後，存留下來的便是大安樂。

> 放下後的照見

大安樂不是「我」，「我」並非大安樂。對這個世間所假施設的「我」，所能做的只是放下妄想執著。保持正念，小心不要執著事物，把真相看清楚——這就是「我」所能做的。以上就是修習四聖諦與八正道的方法。修習它能夠正確並警覺地看清楚所有的事物，其餘的一切就取決於其他因緣的和合。不再需要為了成為「蘇美多，這個大好人。」而團團轉。只要去除妄想，這些好人的優點便會由此顯現。它根本不是個人在追逐目標上所達到的成就，不過是諸法的本來面目罷了。世間所有的事情就是如此地發生了，而這即是法的特性。◉