

放下的智慧

過去放下。
未來放下。
現在放下。
以自在的心，
橫渡彼岸，超越痛苦。
法句經第三百四十八首

不少人問到有關「我如何去放下？」的修行。我們有意的想要或是需要放下，但是通常我們覺得無法真正地放下。我們閱讀佛陀教導，書中清楚明白地指出執取會導致痛苦。我們做了一點禪修之後，很快地就從自己的身上看到，是的，執取的習慣真的會讓我們不斷地犯錯。所以我們覺得我們應該「放下」。

這不免讓我想起六〇年代一首好聽的歌，由「媽媽和爸爸」合唱團（The Mamas and the Papas）所唱的「望穿我窗（Look Through My Window）」。

有一句歌詞：「...然後我知道我應該要放下。」我第一次聽到那首歌時大概十八、十九歲，對我相當有啟發性。當時我正處於還不到沈醉，不過也算是在深入探索宗教的階段，而這些歌詞總是讓我覺得非常有道理。所以人們問：「我如何去放下？」的這個問題，我好久以前就有了。

我們特別喜歡回憶過去，已經完全結束和過去的事。它們也許是非常痛苦的記憶。我們想：「但願我能把這件事放下。」我們也會特別喜歡計劃未來，想著快樂或是不快樂的事可能會到來。我們或許會想：「再工作一個星期，我就可以到戈梅拉（La Gomera）度假！那裡是多麼的美。我知道有個海灘從來不下雨——那是多麼的美好呀！」心可以沈迷於美好的事情，幻想著它們會在未來發生，可是，在幻想的當時，我們就沒有活在現在，跟正在發生的事同在。這就會為我們帶來真正的問題。

我們如果不是幻想就是擔心想像的未來。有小孩的父母親，可以擔心到讓自己得到患得患失的毛病。當這些美麗可愛的小傢伙正在享受美妙的時光時，父母卻讓自己往不好的地方想：「如果這個發生怎麼辦？如果那個發生怎麼辦？」可能是篤信佛教的父母親告訴我：「我盡力保護他們，但是我還是充滿擔心，我知道擔心也沒用。我知道我應該放下，但是我就是沒辦法放下。」

而成年人，可以執迷自己的身體。我們的身體正在老化，是應該適當地照顧身體，是應該飲食均衡、睡眠充足等等。但是，只要一點小事開始變得不對勁，像是得了一個小瘤，你就會想：「喔我的天！我得了癌症！」我們急忙去看醫生，但是醫生說沒有問題。我們回家，卻一直擔心身體，然後又為此覺得難為情。那麼，是什麼造成我們改變？是什麼讓我們能放下？光說我們應該放下，並不會真的放下。

我剛出家的那幾年，我記得查老師總是一直教導放下。他的一些資深弟子習慣模仿他，不管你問什麼問題，他們總會說：「喔，只要放下。放下。去做就是了！」——好像你可以用意志力來放下一樣。好像我們是故意地執取事物一樣。

把我們應該如何加以理想化不一定會有幫助，這一點要特別注意。我們知道自己應該如何，就很足夠了。我們可以把那個理想放到一邊，然後觀察深一點，感覺我對它有什麼感覺，然後問：「為什麼我要堅持不放？這種執取的感覺究竟是什麼？」這是念覺知的培養。念覺知並不是思索我們應該或不應該怎樣，而是培養一種當下的注意力，探究自己經驗的實相。我們會執取的原因之一，是因為我們看不到執取會讓我們產生痛苦。佛陀說陷入痛苦輪迴的原因有兩個：沒看到痛苦以及沒看到造成痛苦的原因。只有這兩種原因而已，不是八萬四千種神秘的原因。沒有那麼複雜。

為自己的痛苦負責

當我們有痛苦的時候，我們用大部分的時間在逃避痛苦，假裝沒有痛苦。在不同的階段，多多少少背負著各種型式的痛苦，像是恐懼、焦慮、擔心、懷疑、懊悔和自責。就算我們承認我們有痛苦，也不是那麼容易就可以直接看到痛苦的原因。我們有些習慣是根深蒂固的。老是愛生氣的習慣就是一例。如果我們沒有真正地探詢自己這個生活習慣，我們會對不快樂的感覺立刻作出愛生氣的反應，彷彿愛生氣是別人的責任。雖然我們知道自己有這種愛生氣的習慣，還是很容易落入這種愛生氣的特定模式。

容易生氣的原因之一，是因為很難承認是自己要去生氣的。所以我們繼續習慣性地以為那是別人的責任…我們以為：「是有一個外在的東西造成這個不幸，因為生氣是很痛苦事，而且我不算是一個壞人。只有壞人會讓我這麼痛苦。不可能是我。」呃，我恐怕有壞消息要告訴你。你不用當壞人就可以讓自己痛苦了。你只要稍微缺乏覺察就可以讓自己痛苦了。

因此我們覺得難以放下，放下無法發生的原因之一，就是這個缺乏覺知或是無知（ignorance，無明）的不良習慣。當我們感到要對其他人發火時，我們就看不見我們正在作執取的行為。我們看不到是自己主動要生氣的。我們過著自己的生活，卻以為是別人造成我們的生活。其實，我們才是自己的編劇。此外，還有我們習性所長期累積的動力。如果我們已經長期執取某事，藉由沈溺於某個特定的習慣而逃避放下，動力將會在這個執取上增強。當我們開始以禪修來調整我們否認或逃避的習慣時，我們經驗到那個最強的習慣動力叫做苦。即使我們看穿它而且知道：「喔，是的，那是我造成的！」習慣模式的力量，在經過時間累積之後增強了，就算我們洞悉事情正在發生的真實過程（是我們自己要生氣的），好像也不能馬上有效改變現況。沒錯，有些人就是在這個點上放棄修行之路。因此就要培養放下的醒思，調伏自認為失望的習性，當我們發現沒有別人打掃我們的屋子時（知道不是別人讓我們生氣，要自己改變）不要自認失望透頂。我們反而應該要將心放在那些已經完成工作，並享受著利益的榜樣身上。佛陀教導的語錄和人們依教奉行得到的智慧，可以幫助我

們調伏這種失望。這個由教導而來的力量，帶給我們勇氣，以有創意的新態度來處理這種缺乏覺知的力量，這種缺乏覺知的力量是驅使我們陷入慣性的行為反應中，讓我們想要停止卻不知道如何停止的力量。

當我們終於有機會開放自己，就像打開門進入一個我們很久沒進去的房間一樣。房間會聞起來很臭——我是說**真的**很臭。我們很不想進到裡面去。但是你要知道，這個房間就在**自己的**房子裡，遲早會有客人來訪想要進去看看的。那我們會有麻煩了。我們已經有了麻煩是事實——我們只是沒有覺知到麻煩而已。雖然聞起來臭，但是我們還是要確信，它那麼臭只是因為它很久沒有通風了而已。

當我們剛打開門窗，看到骯髒不堪，彷彿有一大堆的工作擺在我們面前。覺得工作實在是太多了。會有那種感覺是因為我們長久以來已經投入太多的精力去逃避它。因此我們必須很謹慎，不要認為事情真如表面上看起來的一樣。當我們開始打開別的房间，發現我們不想看到的自我層面時，那真的很令人怯步。

當禪修加深，我們會開始看到自己猜也猜不到的樣子。或是當我們年長一些，或是在某些壓力，外來的壓力或是健康的壓力之下，我們開始和自己隱約感覺到的東西有了接觸，但是還沒真正看清它的形狀。我們會想：「我的天呀！我該怎麼樣處理它呀？」我們要再次想到：它看起來那麼可怕，只是因為我們投入太多的精力去逃避它而已。

在這樣的情形之下，非常需要耐心，因為有時候我們必須忍耐很長的時間，才能把這個動力耗盡。執取的動力已經創造：「太多了，我沒辦法處理它，我不可能把它放下。」的情況顯現了。不過，別太早下定論。「放下」會發生的。試著醒思「放下是會自然發生的事，放下不是我們去做出來的事。」
(譯註)

譯註：放下是透過實際修行，自然會發生的成果；放下不是透過思考，想要放下發生，就可以做到放下的。

修行所需的是有意願去接受問題，願意誠實地面對自己，願意去等待問題直到問題開始自行消失。我們不必擺脫它們。當我們看清實相，它們就會消失；當我們看清是自己正在**製造**痛苦。當我們看清自己才是真正創造痛苦的人時，我們將會自動地停止製造痛苦。但是在我們還沒看清是自己在製造痛苦之前，我們有時必須長期的接受痛苦，耗盡逃避、否定的動力或是沈溺的習性——直到真正地耗盡或是燒光它們為止。任何一個我們長期累積的動力，都必須接受它，直到有一天，非常驚訝，我們仍然持續著也不知道做了多久的老修行，但是當引起我們生氣的狀況發生時，我們以異樣的眼光看清生氣。當某種導致生氣，貪心或是害怕的誘惑生起時，突然間，我們以我們從來沒有使用過的方式看待它。我們不會被它愚弄。彷彿我們養成一種新的能力。這並不是我們做了什麼特別的事讓它顯得不一樣。很簡單，那只是「業 (*kammic*，譯註)」的動力耗盡了。雖然業看起來好像是一大堆永遠會燒不完的柴火，但是總會有燒到沒有燃料，火就會熄滅了的時候。

譯註：業，是長期累積的動力，也就是行為的習性反應；可以透過修行，將它還原成單純的能量，然後變成生命裡，可以正確行事的能量。

在我們還沒達到這個體驗之前，我們是不會熟悉這個發生在我們內心的修行動力。所以我們會被「有麻煩」可怕的表现給蒙蔽。此時此刻，修行道上比我們走得更久更深的善知識，會明智地指出來：「在判定自己在做錯誤的事之前，再等一等。與『麻煩』共處一段時間，可能它就會改變。」當然，它會在適當的時機改變。

固定的認同

另一個無法放下的原因，有時就是我們執取各種經驗的習性，像是執取印象的習性、執取概念的習性或執取感覺的習性，這些習性成為自我感的結構，而這種自我感往往是不合邏輯的。我們的自我認同是建構於習性，如果這些否定的或是逃避的習性是我們的性格，那麼在某些方面我們就會變得沒有理性。例如，我們正在做一件事，而這件事明明會造成自我毀滅而且我們最好能夠把它放下，可是舊有的憤恨或舊有的恐懼會來阻止我們誠實公正地看待這件事情。雖然就事論事是正確的，但是我們也不覺得可以放下自己所執取的習性，因為執取的習性已經變成自我認同的一部分。

理性的心雖然可以分辨和描述我們複雜的天性，但是它卻不能自行改變習性模式。要改變習性模式是需要靜坐和道德修行兩方面，做更多集中注意力的訓練。靜坐是我們解開習性模式的方法，但是沒有道德基礎，靜坐也不能發生作用。

如果我們帶著決心來修行，我們想著自己緊握的修行是——多麼明智、有幫助和有技巧的修行，可以把執著的習性放下，但是在我們正面的想法之後，極大的恐懼感還是會出現。在密集禪修（meditation retreats）期間尤其常發生。上星期我們才剛和一群人聚在一起禪修。實施嚴格的禁語，而且每一個人都很精進地修行，從中獲得真實的利益。那不只是一個美好的假期。還是件美好的苦差事（good hard work），對有些人而言，美好的苦差事就是面對認同消失時的恐懼。

虛妄的消失

當我們增強注意力，打開內在覺知的光之後，修行將會驅散虛妄。那是修行的作用。有了陽光和雨水，在地底的種籽就會發芽。有些種籽是美麗的花，而有些則是雜草。給予適當的條件，它們自然就會發芽。我記得泰國在乾旱的季節裡，田裡就會乾枯，看不到動植物的生命。土地堅硬乾裂，一片死寂。然後雨會落下，土地開始轉成綠色。你知道接下來就會有很多植物和小生物——連魚也悠游於雨後淤積的泥濘當中。魚是怎麼跑到那裡的？——四周沒有河流，難道是洪水嗎？雨過天晴，因緣生起而生命自行展現。那是生命的天性。它就是如此。不管我們喜歡或是不喜歡，生命就是如此。

修行也是如此。如果我們培養約束力，修習念覺知和專注力，我們所執取的虛妄就會開始分解和消失。但是，當我們意識到失去虛妄的不安全感時，我們可能會開始覺得害怕。我們的生命會失去可預期的穩定感，伴隨著再也不能真正知道自己是誰的感覺。當我們碰上了這樣的恐懼，如果我們沒有好好地準備或是沒有人扶持，我們會誤解這樣的恐懼，而想著：「喔，我一定做錯了什麼。」我是不知道你們會怎麼樣反應，但是我還是覺得自己很難在碰到恐懼時，不認為有什麼東西做錯了。一定有人做錯了事，而那個人通常就是我。在我的周圍並沒有什麼東西讓我感到害怕，所以那一定就是我曾做錯了事，或是正在做錯事。

事情並不需要如此，所以最好是先準備好自己，約束自己對情況的評斷。如果我們能接受恐懼並等待，我們很可能會看到這個恐懼就是佛教專有名詞（Buddhist terminology，名相）裡稱為「魔考」（the defences of Mara，魔的抵抗）。我們越接近魔，魔就越生氣。當我們開始誠摯地修行時，魔就會變得非常生氣。顯然地，越是專注用功，禪修者就越能看透煩惱，魔的地位就越躁動不安。因為他真的厭惡我們能成功地看透顯現出來的自我限制，他會派他的徒眾擾亂、困擾和引誘我們。

在本寺的大殿裡有一幅由彭池內思（Pang Chinasai）所畫，描繪魔鬼襲擊佛陀的壁畫。因為佛陀全心全意誠摯地修行，專注於領悟、淨化，並將所有的福德回向給所有眾生，所以他才能夠堅持，按照自己的決定去做。再沒有別的事更讓魔覺得挫敗的了。如果你看看壁畫的右邊，你會看見魔鬼們的箭朝佛陀射來，他們騎著可怕的野獸衝向佛陀。當箭快要射到佛陀時，它們全都變成了花朵落向地面。而當魔軍衝向佛陀時，他們全掉到海裡，而當他們墜海後他們都抓住花朵，請求原諒。

當我們下定決心看透讓我們心神不寧或是恐懼的力量時，我們會看到我們以為會危害我們的，其實反而是真正對我們有幫助的事。所有內在的力量，不管是憤怒、貪心、性慾，即便是憎惡，都應該帶著感謝，把它們視為不成熟的能量，一旦瞭解這些能量，它們就能成為我們通向覺醒的燃燒動力。當我們以增強的決心和毅力去看透自己的習性，虛假放下了；我們的癮放下了，我們賴以為生的虛假能量放下了，我們執取的虛假認同放下了，箭變成花朵可以被視為是這種內心轉化的隱喻。我們信任實相，並允許自己帶著警覺敏銳，接受這些內在的能量，不按照它們行事，進而允許自然的慈悲、清明與智慧成長，不帶自己的執取與控制。

越能下定決心跟隨自心的渴求去領悟真理，就越有可能面對自己的恐懼。失去的恐懼：失去朋友的恐懼、失去理智的恐懼，這些都是常見的經驗。失去朋友的恐懼是相當正常的。在你修行的時候，你有時真的會失去朋友。因為你變得比較無趣了！你不再出去喝一杯。你不再花大筆金錢買衣服和作頭髮。這些事情都是很表面的事，無關傷風敗俗，而且它們不是生命中最重要的事。你只是不願意花心思於這些事，所以有些朋友就疏遠了。

當你剛加入寺院，像是成為住在這裡的白衣（*anagarikas*），你可能還有不少外界的朋友。可是一旦你剃掉你的頭髮和眉毛，開始穿上袈裟，一大群你的

朋友，他們還是很好的，可是卻開始失去聯絡。你會開始覺得：「我將會失去我所有的朋友。」這樣可能會產生遺棄的恐懼、覺得孤獨無依的恐懼。如果你成為沙彌或是比丘，而你致力於出家的訓練，在這期間你沒有為自己賺半毛錢，你會開始恐懼老了沒有朋友、沒有經濟安全感、沒有職業或是家庭。我們大部分的人在意識層面之下都潛藏著這些恐懼，但是在居士生活中，我們可能會透過對恐懼產生反應，把自己的精力放在以錢財、朋友、身份等等方式來「保護」自己，來避免去瞭解這些恐懼。或許聽起來很奇怪，不過，恐懼蘊含的能量對身心自在是非常重要的。

失去理智的恐懼

當你很認真地修行，持續專注和積極地努力修行，有一些自我認同感的舊有支柱很可能會開始分解。你就會開始對自己和對生命產生不熟悉的想法，甚至是瘋狂的想法。你可能會以為：「我可能快要發瘋了！」如果我們從來沒有探究那個想法，我們大部分都沒有探究過，那個想法可能就會觸動強烈的恐懼。害怕會發瘋的原因之一是我們執取著「我沒有瘋」的我見（self-view）；執取著我們是神智正常的想法。事實上，我們不是完全知道自己是誰或是什麼，我們只是執取著我是誰或是什麼的觀念。當我們深入修行並開始重新作真正的自己，這些執取著的觀念就變得無關緊要並開始消失。

我們大部分的人都逃避發瘋、或是精神不健全的恐懼，因為那些恐懼讓人心神不寧。當你看到心理失常的人時，那真是讓人心神不寧，以致於我們都選擇逃避。結果我們就對自己內在的恐懼渾然不知。因此當恐懼生起時，我們就會想：「我可能快要發瘋了。」那會顯得非常恐怖。我們通常會喜歡把自己想像成是一個完全正派和正常的人，但是當你開始禪修，你可能會開始想著：「喔，我的天，我一點也不是我所想像的樣子，事實上，我根本不敢確定我是否能夠神智正常地離開這裡。」

想要知道我是誰是一個很古老的習性。我們從兒童時期開始發展自我定位（self-image），並誤以為這個形象是真實可靠的。如果我們不去觀察這些自我的假象，我們的修行就會在這裡停滯。我們就會無法繼續進步。但是，如果我們誠摯地弄清混亂憂傷的真相，我們就不必自認為快要發瘋了。我們不必自認為真的遭受威脅。我們不必去擔心失去所有的朋友。而我們也不排除這些事情會發生的可能性。

要恰如其分地知道事情顯現的樣子。有了念覺知我們會允許它們存在，孤獨寂寞的感受發生時也是如此。孤獨的表現就是：「我永遠會有這樣的感覺。我的餘生將會覺得孤獨、不被喜愛以及不中用的。如果我繼續當出家人而且忍受這種孤獨的痛苦感受，可能我下一輩子還是會再度成為一個不幸的孤獨和尚。接著可能一世又一世的。很可能永遠永遠如此。」

當我們迷失於恐懼的狀態時，那感覺像是永恆。那就是為什麼人們說地獄是永恆的。當然，沒有什麼因緣現象會是永恆的。如果有地獄的話——很可能有——地獄也不會是一個永恆的狀態。但是當我們陷入執著、為恐懼深鎖時，就會

感覺到像是：「我將要永遠孤獨。」或是「我將會永遠充滿憤怒。」的感受。如果我們繼續執取的習慣，我們就無法把這些感受放下。但是，如果我們願意一點一點逐步地準備好自己，並以敏銳和留心的方式循序地修行，那麼念覺知的力量會支持我們度過地獄的處境。

這些像是恐懼和孤獨的感覺顯現了，可以被我們的覺知接受，但是我們必須有容許它們的意願。佛陀教導痛苦止息的方法即是要求我們要有這種意願。當我們容許這些經驗發生而不逃避它們時，就不會為這些經驗添加其他的意義。恐懼還是恐懼，孤獨還是孤獨，而沮喪總是令人感到沮喪。只是我們面對這些經驗的方式轉變了。

因此，要回答「我該如何放下？」的問題：那確實無關「我應該放下。」或想要讓自己放下。我們反而把自己的注意力轉向內在，針對自己的感受和想法，明智地、謹慎地思考：「現在執著的經驗是什麼？我真得要去執著它嗎？」我們有一部份要執取而有一部分不要。如果我們能察覺這兩個方面，並以感知的方式耐心地想想它們，這樣就可以帶來放下，這就是我自己所經驗到的。「我」沒有去放下，但是放下發生了。如果不探究這個動力，就會讓自己脆弱疏忽地偏向一邊，在「我是真的要還是不要放下？」的想法掙扎，拼命地想要做出正確的抉擇。

還有「我為什麼要放下執著？放下以後，我會得到什麼益處嗎？」的想法。我們執取事物的理由，有些根本就是完全意想不到的陳腐思想。我們執取和現實無關的事物。因此，與其理想化地說：「好，我應該放下。」我反倒是鼓勵大家，細思執著以及不能放下的經驗；直接感受它們而不帶一絲憤怒或是理想化。只是去接受我們正在經驗的後果，並允許自然的智慧教導我們。當我們觀察它的時間夠長，一點一點，一種新的動力就會出現——放下的動力就會出現。

當我們對修行之路的自信心增強時，自信心會促成更深一層的放下。當自信心和念覺知一起運作時，我們會自知，我們可以安心信賴這條修行的道路。最後，非常感謝您們的聆聽。