

什麼是捨離？

心識不對誘惑產生執著的人，
就像鳥兒在空中不留足跡。
他們的心專注於別人所不在意的，沒有痕跡的解脫。
法句經第九十二首

捨離——巴利文 *nekkhamma* 「美善」或「美德的力量」，是所謂的十波羅蜜之一。我個人堅信，捨離是精神生活層面上最重要，卻也是最容易被忽略的一項；我這麼說並不是為我的出家生活作辯護。你或許會以為我會說捨離很好，因為我已經捨離了二十五年！其實，我和其他很多人寧願選擇這樣的生活，是因為瞭解到能捨棄**多餘的**——放下不必要的，而過著簡單的生活，有很大的好處。

我現在要談的不僅僅是放下外在的物質層面，像是不在下午吃東西。過午不食並不是道德或不道德的問題——過午不喝一杯牛奶，有什麼了不起！我也不是要談比較困難的部分，像是捨離音樂和性。這些男女出家人會放棄的事情，對他們而言，並不是捨離的核心。捨離這些音樂和性，是為了促進內在的放下而有的形式。對出家人而言，捨離這些形式是實用的，可以長養心的力量，讓心支持我們走在心路旅程。不可否認的，我們所有的人，不只是男女出家人，都需要這份心的能力。沒錯，僧團願意重視佛陀對捨離的教導，甚至發展出捨離的生活方式，但是，培養捨離對於所有想要得到內在解脫的人而言，是很重要的。

幾十年以前，羅馬天主教會還要求信徒們每個星期五不要吃肉，當教皇解除這個明文的禁令時，我還覺得有點可惜。儘管這項特別禁令的意義可能有些問題，但它至少對放下的修行，起了某些程度的鼓勵作用；我也還保守的以為，基督教的四旬齋仍然是個好主意。讓我們在一年當中有機會說：「是的，我準備利用這段期間，花一些精神觀察自己如何放下。」

實際上，如果我們不知道如何對自己的欲望說「不」，我們就很容易被外在的世界，以及內心的欲望所掌控。當你到琳琅滿目的超級市場裡，如果你不能對自己說「不」，你有可能會購買超出預算的東西；翻閱精美的目錄或是上網購物，你可能刷爆信用卡額度，照著市場的廣告購買，事後才開始想：「我為什麼要這樣做？」我們都對上述的場景感到熟悉——對多餘的東西沒有說「不」的能力。

在物質世界裡，我們可以看到：我們買了不必要的新衣服、不需要的食物或是可能不會去聽的光碟，這些「無法說不」的情況。然而，內在世界「無法說不」的情況就比較難看得到；不斷賦予經驗：好、壞；對、錯；應該、不應該的精神衝動就比較難看得到。這種批評及賦予經驗如何如何的反應習性，阻礙我們以單純不加

料的方式接受現狀。我們過著捨離的生活，藉由培養有覺知的意願，來對我們可能想要或想做的事說「不」，對身心自在沒有幫助的東西說「不」，捨離生活最主要就是，利用外在形式的放下，來練習如何在更深層放下。我們學習放下的技巧。我們稱這個學習的過程為「訓練 (training)」因為它需要有技巧的努力。沒有技巧的努力很容易導致盲目，造成有害的壓抑。

實踐訓練

如果我們想要瞭解捨離，那我們就必須去實踐。有關這方面的修行資料不是很多。只有當我們努力實踐，觀察努力的結果以後，才能知道它實際的模樣。知道我們可以對自己說「不」是很美好而醉人的感覺，有時它會讓我們感到驚訝。我記得，我曾經為一個剛出家的年輕比丘翻譯，他剛剛進入僧團，對捨離的出家生活充滿憧憬。他請查老師開示，教他如何運用各種不同的方式培養「捨離」以及「決定」。這一位天真爛漫、精力旺盛的年輕人告訴查老師，他多麼希望能下定決心在三個月的兩安居裡，精進修行不躺下來睡覺（不倒單）、只接受托鉢而來的食物、一天吃一餐、只擁有三衣等等，他列出多項佛陀鼓勵的**頭陀行** (*dhutanga*，ascetic，苦行)。查老師聽了以後建議，如果他能下定決心在三個月中保持修行，不管發生什麼事都保持自然，那就是最好的了。查老師非常瞭解，剛出家的比丘在感受到捨離的力量之時，都會被捨離的修行所激勵。

有時，我們可能會有點過於強調捨離，而對任何一個願意聽我們講話的人談捨離功德，甚至把捨離強加在他人身上。這樣就會對具有正面意義的捨離造成傷害。幾年前，蘇美度老師必須為小分院的資深法師，緩和他剛當上住持的熱情。這位出家人設立一項規定：中餐的時候，所有準備供養的食物，要全數倒入一個大的塑膠桶裡——飯、咖哩、蛋糕，全部。他會攪一攪，然後舀幾杓到自己的鉢裡，再將這個桶子依序傳給下一個人。沒錯，這個捨離的方法可以有效地挑戰人們對食物的偏好，但是在現實生活中，並非每位僧團成員都從這個方法獲得相同的幫助。所以蘇美度老師以他的智慧送去一大盒包裝很精美，看起來相當美味的餅乾，並附上一張紙條「不是給桶子的」。

即使我們沒有特別捨離什麼外在形式，但是觀察放下內心多餘的東西是多麼困難，也可以讓我們學到教導。以我們坐下來禪修的那段時間為例，我們知道專注的修行怎麼樣平靜我們的心識，打開心胸，帶來清明及瞭解——我們知道那種平靜的心識狀態是多麼和諧，可是一旦我們決定：「好，我要把三十分鐘空下來，坐下來禪修。」然後試著專注，可是心識沒法專注。我們想：「怎麼會這樣？為什麼心識不能專注？心不需要這樣，我已經受夠它了，我要平靜。」這些想法就是我所說的多餘的東西。所以，我們可以放下多餘的東西嗎？我們有那種力量，能對衝動簡單說「不」嗎？

跟道德不同

要知道，我們現在是在談論捨離，不是在談論道德。有時候修行的這兩個面向——道德和捨離——會被混在一起談，這麼做是沒有幫助的。我們並不是在談論我們都知道的五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語以及不飲酒。五戒是道德層面，如果我們不重視五戒，就會導致傷害自己和傷害別人的後果。而當我們持守八戒時，比五戒多出來的三條戒即是捨離的戒。第六條戒是過午不食，第七、八條戒是捨棄娛樂、消遣、音樂、珠寶以及寢具的過度使用。另外，再把第三條戒變成宣示捨離的戒，將不邪淫延伸為不淫（完全沒有性生活）。這幾條戒就不再只是道德層面。依據傳統，佛教的在家居士被鼓勵定期持守八戒，以培養捨離的能力，放下跟解脫無關的執取習慣。這裡要談論的是技巧問題，而不是道德問題。

如果你覺得捨離可行並且想要試它一試，那我會鼓勵你們去做，不過我也會順便建議你們，不要告訴任何人你正在守八戒。讓守戒成為減輕自我的力量，而不是增強虛假的自我感。你可以決定，像是一個星期一次或是一個月一次，練習對某事說「不」。你可以對你想看某個電視節目的欲望說「不」——不是因為道德的考量，只是單純地要培養捨離的能力，不掉入內在的爭執或是盲目的壓抑。有了捨離的經驗以後，你會發現有意思的事——**你將會恢復你的能量**，你一定會的。如果第一次說「不」並沒有成功，那就多說幾次。這個能量剛開始會以發怒，或是坐立不安的方式顯現。當你碰到這種煩惱，你可能會以為捨離的修行並不適合你；或者你會覺得你已經超越煩惱了，如果是這樣的話，那麼你就不會對所有的能量與平等心產生任何的疑惑——你已經完全地平衡了。不過如果你還沒有到達平衡的境界，我建議你靈敏地，持續地堅持捨離的修行，跟這些剛開始的煩惱學習。

有時候，捨離的修行會帶領我們發現自己前所未有的能力，我們會驚訝，我們對別的事也能堅持捨離，和過去會屈服於事情的壓力之下截然不同。舉例來說，我對媒體有一種不信任感，可是我同時也覺得，他們的工作人員以及節目製作人很有說服力。電視及報紙的編輯顯然會派出他們最迷人的採訪人員，以便於獲取新聞資料，然而他們最後播放出來的，可能與當初蒐集原始資料時所構想的完全不一樣。

幾年以前，我曾經是持楚斯特寺（Chithurst）的住持，從布來頓（Brighton）來的某家電視公司的工作人員，迫切地想要得到我們的同意，到寺裡來拍攝一群正要展開宗教教育的兒童，他們參訪寺院的過程。對節目製作人說「好」似乎是很名正言順的，不過我的內心卻不太信任他們的動機，而且我懷疑他們是否會很小心，讓兒童能專心參訪寺院，所以我對電視公司說「不」。他們打了好幾次電話，試圖讓我改變主意，而我也很驚訝，我覺得保持初衷很容易。老實說，我有一點擔心校方可能會因為沒有攝影機而感到失望，不過我還是覺得該說「不」。結果是負責活動的老師感激地說，學校的工作人員都很高興，因為他們實在也不願意電視工作小組跟著拍攝，不過從來沒有一個人對電視公司說「不」。

策略式的挫敗

如果我們覺得無法做到捨離，那我們可能很容易就有內在的及外在的煩惱。就我個人的觀察，容易煩惱不僅讓我們非常容易受傷，還會導致盲目。如果我們總是讓自己的想要獲得滿足，我們就會一直滿足所求，失去滿足所求的底線。在現今舒適豐富的文化，我們常常不願意思考這種衝動。實際上，我喜歡「得到我想要的」，可是有另一部分的我知道，滿足了我喜歡的，就會失去我所渴望的「更深層的滿意」。

我稱捨離的修行為「策略式的挫敗（strategic frustration）」——我們開始以有用的方式來處理挫敗。日本禪宗的臨濟宗派（The Rinzai school of Zen Buddhism）正式把挫敗變成一種修行的技法，稱為公案（Koan）的修行。命令修行人去深思一個完全令人挫敗的情境，或是給修行人一個完全無法回答的問題，這個問題專為「鬆開」念頭設計。在這個修行過程中，極大的精神力量會累積起來，直到公案獲得「解答」時才得以宣洩。這個修行過程完全令人挫敗，而且它應該就是如此。我們可以觀察自己挫敗的經驗，不需要參加禪宗的課程，或是成為一個出家人，在你選擇要「跟隨」或是「約束」貪欲的時候，只是單純地觀察你當時的能量。衝動地跟隨貪欲會消耗我們大量的能量。

在貪欲生起以前，心識是什麼樣的狀況？心識其實還是不錯的吧？一點也不被任何貪欲打擾的心識是很平靜的。只有當貪欲生起了，我們才感到心癢癢的，不過，只要我們馬上去抓癢——馬上去滿足貪欲，而沒有停下來探究一番——我們就永願不會注意到貪欲是多麼的煩躁不安。當我們被貪欲掌控，我們就無法觀察貪欲的真面貌。貪欲，實際上僅僅是意識的活動——海面上的一個波浪。可是我們通常不會這樣看待貪欲，當貪欲生起時，我們通常會為貪欲所動。

貪欲生起了以後，我們有三種選擇。第一種是，我們可以滿足貪欲，這是暫時地擺脫貪欲，貪欲的煩惱減輕了，就會有快樂的感覺。不過，我們越常跟隨這個選擇，我們貪欲以及滿足貪欲的衝動就會越來越增加。最後我們就會越來越不平靜。另一個選擇是壓抑貪欲，假裝我們什麼都不要——也就是對貪欲加上一個視若無睹的評價。而第三個選擇是我們在覺知中約束貪欲。我們可以約束它，結果就會有美妙的事情發生。被體驗為貪欲的這股能量，會回復成為原始的能量。這樣的能量會促進修行的動機，帶領我們達到比滿足貪欲還更勝一籌的喜樂。所以讓貪欲挫敗，不是專為寺廟中一些不懂享受生命的怪人所設的作法。捨離，是真正讓我們學會如何接通內心深處能量之泉的方法。

當人們問我關於捨離的問題，我會鼓勵他們自己探究，而不要只是接受別人獨特的見解——包括我和我的見解。試試看就知道。如果你正面臨了困難，內心掙扎不

已——例如憂傷——你發現內心的掙扎很難放下，那就去注意一下這個掙扎的特性。你想要放下，但是你做不到。你問你自己：「我正在執取的是什麼？這個我正在背負著的多餘包袱到底是什麼？」很多的答案都只是習慣，習慣是由於沒有花時間如實地瞭解貪欲，瞭解貪欲只是心識的一個活動。我們太快採取我們應該贊成貪欲或反對貪欲的行動，而沒有在行動之前，先探究貪欲的實相。貪欲並不是它所顯現的樣子。我們可以問問自己：「我是否要依據貪欲所勾勒的模式而活，然後讓自己受到限制嗎？還是我要帶著覺知，在此時此地保持沒有批判的覺知，活在解脫的狀態？」我一直都認為這個省思非常有意義。捨離不是我們原先所認為的樣子，貪欲也是如此。有技巧地反對抗我們的貪欲，是不會讓我們少掉快樂的！

請不要認為捨離的修行是格外困難，或僅適用於少數人，其實，我們全都需要知道如何有覺知地生活，有權利跟隨我們指出真理的內心。我們都有潛力引導自己的注意力，朝向我們個人覺得重要的方向。當有人要說服我們時，我們也不需要害怕而屈從。如果我們透過自己的經驗，知道某件事是有價值的，那麼就讓我們全心全意地投入。捨離加上正確的了知，會在我們有可能落入煩惱時，成為我們的嚮導，支撐我們走向自己的真理之路。

謝謝你們今晚的問題。