

习惯在凌晨静坐养心。今早，静坐完毕觉得有饿意。尽管眼看着自己喜欢的食物，心里却没有任何食欲。进食的当下，也感觉不到往昔对美食的贪欲，心中只觉得厌倦。

虽然世尊言道，“民以食为天”；但此时此刻，深刻感受到进食的累赘。顿时明了，原来欲望也是变化无常，非永恒的。当生理需求浮现时，许多人马上采取行动以满足他们的欲望。若能“稍安勿躁”，观察当下生起的欲望，就能了知欲望的变化性。不过，人们选择纵情追求五官的享受，贪图新鲜刺激，纸醉金迷，浑浑噩噩，无法看透情欲带来的过患，更无法透视欲望迅速的变化。

心是变化无常的，就算是自己喜爱、执取的人、事、境也会在一瞬间变化，让人愿意放下，摆脱情欲的束缚，只身浪迹天涯，无牵无挂，逍遥自在。

### 世上有多少人能看清这一点？又有多少人愿意放下？

我们时常把眼看到的，耳听到的，鼻嗅到的，舌尝到的，身触到的和心想到的当做快乐的，从快乐想增殖到永恒想，再从“快乐想”和“永恒想”增殖到“我想”而引生各种妄心和情欲。心智就如此被蒙蔽了，深陷情欲和我执之网而不自知。

佛陀说：“比丘们！凡过去、现在、将来任何沙门若认为在此世间中凡是可爱的、令人满意的为永恒的、乐的、我、无病、安稳，他们滋养渴爱；因滋养渴爱，他们滋养苦，我说他们不得解脱苦。” 《相应部 12.66》

只有看清情欲和自我的虚幻，  
而后放下执取，才是真解脱。

