



# THE TRUTH OF LIFE

## 生命的真相

Ajhan Sujin Boriharnwanaket

Ye dhamma hetupabhava tesam hetum tathagato aha  
tesanca yo nirodho evam vadi mahasamano.



## 中 道

一條通往苦的止息之道

佛法的核心之鑰四聖諦

這是一條通往古仙人之道，亦是一條通往苦滅之道，

在 2500 百年前由偉大的大導師佛陀，為一切眾生闡述並且  
指出這條通往苦滅之道，謂之四聖諦~



阿姜舒净（Ajhan Sujin Boriharnwanaket）于 1927 年出生于泰国，26 岁开始全心学习阿毗达摩。几年之后陆续在各机构和佛教大学讲授“正确的发展智慧”，也经常受皇室、政府部门及各大学邀请讲授佛法。1977 年之后陆续多次受邀到斯里兰卡和柬埔寨、美国以及各地主持佛法会谈。

阿姜舒净收到许多荣誉肯定，如泰国皇室授予佛法荣誉徽章及联合国佛教妇女杰出奖。阿姜舒净撰写了十五本关于佛教的书籍，同时她的佛法讲座每天透过二十多个广播电台传播到泰国各地。现年已九十四岁的老师，从不婉拒各地邀请，每星期依然主持数次的佛法讨论。

阿姜舒净强调正确发展智慧的方式，就是了解现在自然地经由六个根门所出现的法，倘若带有一个我在试图控制注意力，那么这将是一个错误的道路，因为并不了解觉知和智慧无我的本质。



Sarah Procter Abbott 从年轻时就开始对于宗教很感兴趣，过去还曾经一度萌生出家之念，而因此到斯里兰卡决定剃度出家，但因当时的南传佛教并没有接受比丘尼的传统制度，故而转往至印度修习内观禅修，经多年之后在某个机缘之下，因此而接触阿姜舒净讲解佛法的录音卡，在那同时也成为一个非常重要的转机。

当时聆听阿姜舒净讲解什么是生命？生命是这一刻的经验，一刻接着一刻。而在当时仍然有练习内观禅修的 Sarah 当听到阿姜的讲解之后，便了解到无需刻意去控制注意力的练习。生命就只是这一刻的经验，一刻接着一刻所生起的实相，它是无法被控制，因为它是有因缘条件而生起的。

在此之后便陆续的研习三藏经典以及学习巴利文，当时 Jon 在泰国将阿姜早期的录音卡录制下来再寄给 Sarah 听。因此两人有共同的兴趣，于是几年之后两人便结婚了。而工作之余他们也会相互讨论佛法，以及分享他们所学到的佛法。



Jonothan Abbott 来自于南澳洲的爱德兰，在三十岁左右便离开澳洲前往泰国，当时对佛法开始有兴趣，因此想学习佛陀的教导，但关于宗教或练习并不感兴趣，对于 Jon 而言斯里兰卡和泰国，是学习佛法最重要的地方。

特别是去了解佛陀所说的话，有关于了解这一刻的实相，是真正的去了解这些话的意义是什么。然而了解这一刻的实相，并非是有任何一个方法可以让它成长，它必须是逐渐地发展，而所谓的逐渐发展它的因缘条件，是必须要听到真相是什么，并去思考这些话的意义，才能成为整个培养闻慧与思慧的重点。

而思考佛陀的话，无论在何处或是任何情况之下都能发生，并不是创造某一种知识就能让它发生。





Nina van Gorkom



Nina van Gorkom 于 1928 年出生于荷兰，她的先生是荷兰外交官被派往泰国。她对佛教产生了浓厚的兴趣，曾在为外国人开课的玛哈泰寺上泰语课。1966 年她在那里遇到了阿姜舒净。她被佛教教义的深奥所折服，深信佛陀的教导。之后协助阿姜舒净为泰国广播电台讨论佛法。也为这些演讲在日后出版为《日常生活中的佛法》，这是她的第一本书。Nina 的著作在泰国也备受推崇，将她的几本书翻译成泰语以及翻译到斯里兰卡、印度尼西亚、尼泊尔和德国。

在遇到阿姜舒净之后，Nina 将佛法应用在日常生活中，而不仅仅只是把它当作一种哲学来学习。阿姜舒净总是提醒我们“现在这一刻有什么实相？”，这是因为从一开始就正确的理解并没有自我。智慧的培养与建立应该在日常生活中自然地发展，因任何对象都可以成为正念和智慧了解的所缘。阿姜舒净曾解释，佛法能否有助于我们了解现在这一刻所出现的实相，这才是印证真理的一刻。



阿姜舒净于斯里兰卡朝圣，此神圣之树位于斯里兰卡摩诃寺的中央，该神圣之树是由印度佛教圣地菩提伽耶，释迦牟尼佛禅坐悟道时的那一颗树，所分枝而来的。从移植树至今已有二千多年。



真正的皈依是道 果 涅槃







(上圖) 阿姜舒淨和菩提比丘於菩提迦耶佛法會談  
(下圖) 於2000年阿姜舒淨受邀至柬埔寨佛法討論





# 目 录



## 前言

《第一讲座》-究竟实相系列研讨

- 1 什么是中道
- 2 出现的清楚
- 3 十波罗蜜
- 4 什么是思慧
- 5 概念的世界
- 6 七遍一切心心所
- 7 触心所
- 8 什么是法
- 9 什么时刻没有我
- 10 了解现象



- 11 什么是容易的
- 12 耳识
- 13 受心所
- 14 心路过程
- 15 唯作心
- 16 五蕴
- 17 五蕴执取
- 18 灵魂
- 19 有灵魂可以控制？
- 20 你害怕鬼？
- 21 是什么去觉知
- 22 觉知
- 23 觉知不是小心翼翼
- 24 智慧生起的因缘
- 25 智慧生起的方法
- 26 智慧了解自己只是法



- 27 无明掩盖住真相
- 28 从生活中发展智慧
- 29 是我吗？
- 30 想像
- 31 累积
- 32 感官经验什么
- 33 直接经验法
- 34 有人可以停止呼吸？
- 35 坐姿是概念
- 36 什么是生命

## 《第二讲座》-佛陀教导的正见智慧系列研讨

- 37 阿姜的智慧法语
- 38 生活之中的法
- 39 什么是呼吸
- 40 是我在看？



- 41 我是什么？
- 42 平静的心
- 43 什么是究竟法
- 44 闻慧
- 45 概念与实相
- 46 心和心所的分别
- 47 阿罗汉
- 48 什么是世界
- 49 花草树木有心？
- 50 什么是色法
- 51 恐惧能被控制？
- 52 是我在碰触？
- 53 对于无我的信念
- 54 何谓三种死亡
- 55 用什么来礼敬佛陀
- 56 想心所



- 57 生命的实相
- 58 心所
- 59 什么是所缘
- 60 不易察觉的根门过程
- 61 梦境的实相
- 62 实相的世界
- 63 感受
- 64 何谓正确的禅定
- 65 作意心所
- 66 记忆
- 67 什么是波罗蜜
- 68 专注呼吸
- 69 闻慧的建立
- 70 心的本质与种类
- 71 最珍贵的一刻





### 《第三讲座》 -此刻的实相是什么系列研讨

72 Sarah&Jon&Nina 佛法分享

73 生命是一种累积

74 了解法的益处

75 观呼吸是觉知？

76 何谓正确的练习

77 慈爱与贪爱

78 转识成智？

79 如何培养觉知

80 建立正确的觉知

81 最危险的知见

82 何谓慈爱

83 正精进与邪精进



## 《第四讲座》-如何培养正道系列研讨

84 Sarah&Jon 佛法分享

85 最深的陷阱

86 活在当下

87 对执取的了解

88 贪爱

89 正确的培养与建立

90 正确的了解

91 心的品质

92 什么是感受

93 现在有觉知？

94 四念住

95 心想事成

96 邪见的危险

97 学习佛法与改变

98 如何培养正道



## 《佛法探讨法聚会》 一场法的相聚

- 99 眼前的桌子不是桌子
- 100 专注的走路是正念？
- 101 智慧了解无我的提醒
- 102 觉知与思考
- 103 分辨概念与实相
- 104 何谓理智上的智慧
- 105 正见宛如黎明之初
- 106 恐惧背后的真相
- 107 控制注意力
- 108 如幻之影
- 109 什么是累积
- 110 投生之业缘
- 111 有我吗？
- 112 何谓一切
- 113 什么才是好的



114 邪见与我慢

115 无我的建立

## 附录-巴利语汇整

### 泰国佛学研习与弘扬基金会之简介

#### 前言

佛陀以无与伦比的智慧，洞见生命真相的真理，而这个发现是极为可贵的，亦是世人的极大福祉。然而，揭开生命之下的那层面纱，让真相不再被掩盖住。所有生命之中的任何经验，都只是在不断变化之中的因缘法，不曾有那么一刻真正的属于谁。

本书阿毗达摩之佛法研讨内容，是由影音档和录音档所汇整而成，有关于阿姜舒净所教导的如何正确的启发正见的智慧，经由阿姜以善巧的智慧引导学习者，自然地去思维当下此刻的身心实相，以如实知现前的实相为助缘，进而有机会成为正念与正知生起的因缘条件。阿毗达摩为佛法三藏之论藏经典，其书中内容包含阿姜初次来台湾的佛法研讨讲座以及一系列于泰国所举办的佛法研讨讲座等，每一场的研讨



借由问与答的引导方式，启发对于现前所呈现的实相能自然地去思维。同时本书也将现场直译的部分，更加完善的整理与补充。

此书的起缘来自于因阿姜有智慧的引导反问，触动自心深入向内思维而有所受益，因此，也希望这一份法味能与大家同霑法益。本书以由浅入深的方式重新汇整编排，并摘录相关的经典和巴利语引为依据，以方便读者及同道研读。

在此，非常感激陈彦成师兄与陈品彤师姐以及 翁惠香（若萍）师姐协助校对并提供建议，以及 Khun Worasak Rachata（Khun M）和 khun Wanchai Poo-ngam 这两位泰国的师兄，协助提供研讨讲座相关的照片，非常感谢诸位善友的协助，促使本书得以顺利完成。然而，在重新汇整的过程中，再次熏习阿姜舒净对于如何正确的启发智慧，仍然感到相当地感动与感恩。

希望借由本书之阿姜舒净一系列的佛法研讨，透过不同的主题与角度探讨生命的真相，能有助于读者在日常生活之中，一点一滴地培养觉知与建立智慧，无论何处或任何一刻，都能有机会自然地思维现在此刻的实相。本书如有任何的错误，完全归责于本人，欢迎敬请指正。感恩~

在此特别感恩所有护持助印本书之诸位善友，包含泰国佛学研习与弘扬基金会之诸位善友，以及台湾的诸位善友，感恩



诸位善友的美心与善行，祝愿诸位善心之行亦能成为增上十波罗蜜之助缘。

祝愿正法久住，法轮常转~

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

萨 度！ 萨 度！ 萨 度！

孙玉穗 2021.6 月





究竟實相

系列研討

2020. 1. 13-泰國





## 1. 什么是中道



Q：请问 Ajhan（老师）什么是‘中道’？

A：首先什么是道路？我们使用“道路”是什么意思？你用这一条道路，那么你要去哪里？

Q：它能通往涅槃。

A：你知道什么是‘涅槃’吗？如果你不知道什么是涅槃，你就不会知道要如何通往那里。

Q：涅槃是一个不生不灭的实相。

A：我们是因为不知道，所以来追求这个吗？涅槃的意义是什么？我们可以说这条道路，是要通往贪爱的止息吗？这条道路是要通往哪里？

Q：是通往苦的止息，也就是贪爱的尽头。

A：你会不想要有美味的食物吗？

Q：那个听起来也是一个苦，但是，当然还是会想要再有美食。



A: 苦的止息，那么什么是‘苦’？

Q: 就是求不得或爱别离的，那种欲望以及苦痛。

A: 我们一直在这个无明、贪爱里面。这种苦并不是四圣谛最高意义的‘苦’。当痛的时候会吃药，对不对？

倘若不了解‘苦’这个字是什么意思，那我们要如何知道先从哪里开始？现在有没有‘苦’？

Q: 有苦。生命就是一种无常。

A: 什么去经验无常呢？

Q: 是心去经验。

A: 心会去看，对不对？其中一种心它能去看到，但另一种能去经验了解生灭的心，其实是智慧（心所）并不是心。从我们生下来到现在，会不会一直想要去看或者是去听、去想？

Q: 会的。

A: 苦圣谛容易了解吗？无明可以经验苦吗？

Q: 无明本身就是苦。

A: 是的。但是无明可以经验涅槃吗？



Q: 不能。

A: 现在有没有无明？

Q: 有无明。

A: 既然现在有无明就无法经验涅槃，因此，只有当无明逐渐地减少而相对地苦也会减少。在我们现在的讨论中，如果在了解法的那一刻，是否就是中道？

Q: 是的。在了解的那一刻就是中道。

A: 那么这一条道路，究竟要通往哪里？

Q: 是通往智慧。

A: 所以，这条道路是建立智慧的道路，没有智慧是不可能经验涅槃的。你是否还会想要经验涅槃？

Q: 必须先有智慧。

A: 在想要经验涅槃时，是智慧还是贪爱？

Q: 是贪爱。

A: 一旦你有想要经验涅槃时，就不可能经验涅槃。

Q: 是的。感谢老师。

A: 如果对现在出现的法都还不清楚，无论是眼识、耳识或是觉知等。那么可以知道它生起又立刻灭去吗？



Q: 可以知道。

A: 如果眼识从来没有出现被直接经验，能够知道眼识灭去吗？还是那只是在“想着”它灭去？

Q: 它会灭去是可以直接经验。

A: 如果眼识从来没有清楚的出现，那么要如何能够知道眼识灭去了？清楚的出现是指正念（觉知），而正念的那一刻，同时会伴随着智慧生起，因此，直接经验的那一刻是有很高的智慧。我们现在是在理智上知道它（眼识）会生灭，但是这跟直接经验眼识它的生灭，它们两个是不同地状态。

在直接经验它生灭之前，实相要先清楚的出现，如果它从来不出现我们不会知道它灭去了。倘若没有到能够直接经验它灭去，我们不会真正的了解‘苦’是什么？我们不会真的懂‘行苦’，这条道路的终点是苦的止息，对不对？

Q: 是。

A: 那么我们现在只是在刚开始的起点。那条通往涅槃的道路有几条？

Q: 不知道。

A: 只有一条能够通往涅槃即是中道，然而一开始最重要的是它要如何建立？

Q: 必须先有智慧了解无我。



A：的确。‘正见’指的就是智慧的意思。那么智慧要如何生起？

Q：从闻慧与思慧开始。

A：的确。闻慧跟思慧。因此，思慧必定是在这一刻，生命就仅仅只是在这一步，然而智慧一定是过去累世所累积的，否则这一世不会对佛法有兴趣，但在这一世的智慧并不会继续累积，因为，只有再继续听到正确解释的佛法（正法），才能成为智慧生起的因缘条件。

那么那些没有清楚出现的法可以被知道吗？如果从来没有去讨论和去闻慧以及思慧，那么有可能去了解清楚出现的法（实相）吗？

Q：不可能。

A：现在眼识能否成为智慧的对象？现在眼识可以被直接了解吗？

Q：现在是理智上去了解，因为，还没有直接经验。

A：我们现在只能先有理智上的了解，因为，智慧还没有累积到可以直接了解。那么在这一世有可能直接了解什么是眼识吗？

Q：应该有可能。

A：那么这个“可能”，事实上是在当我们闻慧之后再去思





慧，而在思慧的过程之中，也许会有直接经验的因缘条件，因为，只有这个因缘条件可以培养思慧和累积智慧。因此，我们可能累积到足够地智慧即能直接经验法（实相），然而我们也可能今晚就离世了，而这也是一个因缘条件。那么这是否是善业的累积？

Q：是的。闻慧、思慧以及修慧是善业的累积。

见到无常相

则见无我相

当见到三相之一

则可见其它二相

《增支部 9 集 1 经/正觉经》



## 2. 出现的清楚



A：那么法可以分成‘名法’跟‘色法’。色法是不能去经验的，它的生起是有其适当的因缘条件而生起，然而它什么都不知道。假如只是身体，那么这个“身体”能否去经验任何东西？

Q：身体可以经验，因为它有触（触心所）。

A：当你碰触身体时无论是柔软或是硬，那么这个软跟硬（色法）它能否去经验对象所缘？

Q：不能。

A：的确。身体（色法）是不能去经验，就如同已经死亡的身体，是无法去经验任何东西。因此，你能够去碰触是因为有心，是心在经验并不是身体去经验。这里是提醒‘正见’**即是没有人，也没有一个东西，就只是不同地法在作用。**

由于无明跟邪见，我们将这些法当成是某个东西或是某个人，因此，我们一直在无明之中直到死亡来临。当然我们并非是等到死亡来临，而是昨天不是今天，今天也不是明天。无论是昨天或是今天或者是明天，每一刻都是‘无我’，对



不对？

真相是每一刻都是实相，每一刻都是‘无我’，可是这个真相被无明给掩盖，因此，我们对佛陀的智慧是非常感恩的，否则没有人可以知道现在出现的東西，事实上只是法并没有东西也没有人。当我们去碰触桌椅或是碰到软硬时，这都是土元素。

土元素就只是一个法，它是一个实相。土元素无法自己生起，它需要其它的因缘支助才能生起。就像身体不能去经验任何东西，而所谓的身体是四大元素以及其它的色法所聚合而成。因此，色法无法去经验，然而它能成为心去经验的对象所缘。

因此，只有不同地法相续不断地在生灭，然而它的生灭是有其适当的因缘条件，它是不受控制亦不属于任何人。当我们听到色法时并非只是记住这个名词，而是在现在的生活中经验到碰触时，我们能够去了解实相。我们是否知道看到或听到，譬如现在有声音被听到，对不对？

那么声音它不能经验任何东西，但它可以成为心去经验的对象所缘，声音撞击耳根让耳识可以经验它，因此，当我们讲一刻一刻的时候，事实上是有很多法在那里。然而每一刻都有很多法在那里，可是我们都不知道，因为，真相被无明掩盖住了。

因此，在一听到时就以为是某个东西，就像现在的鸟叫



声。当眼识生起时我们会将它认为是在看，但事实上就只是一个去看（眼识）的法，我们把它当成是“我”。

因此，要很仔细地去思考佛陀所阐述的话。这一刹那的实相是什么，如果没有正确的思慧，智慧并不会累积，然而信心也不会增长。

A：现在有什么出现？

Q：Ajhan 阿姜（老师）。

A：所以出现的并不是色尘，而是一个想法或一个概念。那么当有一个形体时就已经是被想像了。但如果是在眼识的那一刻，必定只有色尘被经验，因为，色尘撞击眼根被眼识经验。

因此，当我们在说着“没有我不是我”时，然而在看到的那一刻就是我在看。真相是没有人看，眼识生起看到就立刻灭去，将不再回来。因此，当我们在闻慧时，思慧即是指伴随着智慧在思慧，是不是呢？因为，并不是“我”在思慧。

正确的了解佛陀所阐述的话，将会成为智慧增长的因缘条件。因此，每当我们看到或听到立刻就认为有个东西或是有个鸟在叫，像这般的错误见解时，这也表示我们的智慧还是很微弱。

因此，所谓‘出现的很清楚’，其实这还不能算很清楚。



在此所解释出现的清楚并不是指看到那朵花看得很清楚，知道是黄色或是橘色的花，这并不是出现清楚的意思。一旦你看到的是花或叶子时就是没有看清楚实相，而那已经是在意门心路过程去想像了。

A：这是因为生灭的速度太快了，因此，我们已经忽略掉眼识而是在想着这些不同颜色或形状，然而这个时候花是看得很清楚，但并不是指智慧洞见的清楚。倘若是无明在经验它（花朵）时，就会是有个花或东西。

如果没有佛陀的教导我们不会知道这些法（实相），我们也不会知道所谓“法出现的清楚”是什么意思。因此，当智慧累积够高的人就会了解，什么是法（实相）出现的清楚，它只是法不是任何人或是任何东西。

一旦你看到的是老师，这并不是出现的清楚，因为，法并没有出现而是一个形象或是一个概念的出现。什么时候法可以出现的清楚呢？当有足够的智慧时，法才能出现的清楚。

每一个人都可以研读三藏经典，然而是否有足够的智慧了解经典之中的义理？并非是文字或者是翻译成哪一种语言的问题，而是有没有那个智慧再去了解。当我们在说一切都只是法，它可能只是一种知识。但现在是不是真的有法生起呢？是什么法？这才是有机会去了解此刻的实相。

因此，我们要开始去思考，在何时法才能出现的清楚，



是智慧生起时法才能清楚吗？那么要多少智慧？

Q：要很多的智慧。

A：智慧是否有分高和低？

Q：我不知道智慧要多少，但我觉得当无明减少的时候。

A：现在法（实相）有出现的清楚吗？

Q：现在还是属于一种理智上理解的状态，是闻慧的状态。

A：现在法有清楚还是没有清楚？

Q：现在只是在概念上的理解，所以法没有出现清楚。

A：然而只有你或者是只有‘智慧’能去了解，现在法有没有出现的清楚或是不清楚？

Q：现在不知道，因为还没有经验过。

A：的确。我们现在还没有直接经验所谓的正念（四念住），有智慧去了解正在出现的法。但现在就有眼识或是耳识，当聆听到这些生灭的法时，我们现在就能逐渐去了解它，当智慧逐渐增加时，才有可能法出现的清楚。

A：因此，我们是无法从很微弱的智慧，就直接跳到四念住去直接经验法，法是不可能突然之间就出现的很清楚。在



这个过程的‘闻慧’和‘思慧’是需要一段时间的累积，之后才有可能到‘修慧’（直接经验法）。

所以“时时保持觉知”这句话是对还是不对呢？那么它不对的原因是什么？这句话表示每一刻都是无我，任何一刻都有觉知实相，没有一刻是无明。

每一个法的生起都有它自己的特征跟功能，没有人可以让任何一个法生起或不生起，因此，并非只是去记住这些名词，而是去了解现在有什么法生起，它的特征是什么？

正念可以生起的因缘条件，是有足够的智慧了解它（实相）是什么？倘若我们对实相都没有了解，那么我们可以说，我们已经能直接经验法了吗？当会这么说时，有可能是带着无明而这样说的。

但是智慧会知道，因此，正念没有生起时，即是法没有出现的清楚，也是没有直接经验法。那么它是否出现的有够清楚？能否清楚到可以根除邪见？然而现在这还是不可能的。我们现在还不行，因为，我们才刚开始。有法在生灭吗？即使法出现的很清楚，直接经验正念生起，它灭去之后很快又会有因缘条件使不善生起。

从我们早上睡醒到现在，已经有多少因缘条件让不善和无明生起，这中间会有多少时刻真的有觉知生起，倘若在理智上的智慧还不能了解法，那么法是不可能出现的清楚。因此，试着要去控制注意力或是去经行或者是去做某些事情，



想要试着让觉知生起，这样是正确的吗？

因此，能够去了解的那一刻是很珍贵的，了解真相是什么？了解真相就只是法的因缘和合以及生灭，否则将会是无明把我们带向昏暗，不知道什么是真的，也只有‘智慧了解’智慧不是‘我’。

智慧的功能只是去了解，现在法出现的特征，智慧本身也是生灭的法，它的生起是有其适当的因缘条件而生起，当智慧生起时，它并不会去期望什么。然而它也不会去期望下一刻还有智慧生起，智慧的生起是无我。





### 3. 十波罗蜜



A: 我们开始要了解什么是波罗蜜？在十波罗蜜之中

有一个忍辱或者是所谓的耐心波罗蜜，还有包含真实波罗蜜以及决意波罗蜜等。这一刻有波罗蜜吗？

Q: 有忍辱波罗蜜。

A: 除了耐心波罗蜜在听闻佛法之外，倘若智慧有生

起就会有智慧波罗蜜，虽然我们的智慧还很微弱，但是这个耐心波罗蜜，就是要持续的听闻佛法。

因为，当我们智慧还是很弱时，我们无须急着要有直接经验，因为，并不是急着想要赶快有个结果。因此，忍辱波罗蜜必须一路直到完全解脱为止。

你有急着想要任何结果吗？耐心波罗蜜的生起也是很自然的，你能控制耐心吗？它的生起一定是有因缘条件才能生起。因此，智慧的过程是有非常多不同地阶段，从我们在理智上了解，直到法出现的清楚之后，再到法出现得更清楚，接着直到最后能够彻底的根除不善法，这些都是不同地阶



段。

然而这条路是困难的、很细微的、且深奥的，而现在的法是没有被了解的。我们现在只是刚开始听闻佛法与了解就只是法并没有我，譬如贪爱，我们都将它当成是我的，但事实上贪爱只是一个法，它不属于谁，当有适当的条件它就会生起。例如现在什么声音被听到，那就只是声音被听到并没有人，声音里面是没有人。因此，当我们开始思考法的时候，我们才能开始分辨，什么是理智上的了解，什么是之后能直接经验法的觉知（正念）。

当我们谈眼识时，眼识只是一个法，但智慧能去了解眼识，我们现在还没有直接经验法，因此，法还没有出现的很清楚，一旦它出现的很清楚时，是一点怀疑都没有的。因此，基本上我们是不会知道别人的状态，然而自己的状态也只有智慧能了解，如果没有智慧去了解，我们永远会把实相当成是某个东西，于是就会去执取它。因此，我们开始建立了解实相，只是法不是我。我们认为有“我”，那么是什么让我们认为那个是我？

Q：是因为从小的教育跟学习的知识，而这些只要是跟自己有相关关系的即是“有我”。

A：是否有想要学习几个巴利文？巴利文 *samma ditthi* 是正见，而 *miccha ditthi* 是错误的见解或邪见，*ditthi* 是见解。因此，任何错误的见解都叫邪见。



## 4. 什么是思慧



Q：请问什么是思慧？

A：这是一个好问题。那么我们的注意力在哪里？

有智慧的注意是现在，因此，思慧就是开始有智慧的去思考佛陀所说的话，同时它的开始一定是现在这一刻，那么这一刻是否还不了解什么是真的？

无论我们研读过多少三藏经典或既使已经将它背诵起来，倘若没有仔细地思考这一刻什么是实相，那么“我”便会自然地跑进来。现在有什么是实相？

Q：听见就灭去了。

A：是。如果耳识没有生起能够去听到吗？

Q：不能。

A：那么现在它在哪里？

Q：它灭去了。

A：这就是如理作意也就是思慧。



Q: 是指如实的观察每一刻，法的生起和灭去吗？

A: 如果是“我要”时时刻刻，观察这一刻的生灭，那么就会有有一个“我在观察”。

Q: 是。

A: 倘若只是了解耳识就足够了吗？没有智慧时，是否就是有无明？

Q: 是。

A: 因为，有无明就会立刻，将耳识当成是某个人，但是，无论是智慧或无明，它们也是有因缘条件。那要如何知道是智慧还是无明？

Q: 现在还没有办法直接知道无明。

A: 我们现在是在学习去了解每一刻，无论是什么生起它都不是我也不是我的。然而这即是思慧，思慧是真的（实相）吗？

Q: 思慧是否也是生起又立刻灭去？

A: 所有一切事物都是如此，既使再有更多的信心这一刻也只是法在生灭，它并没有主人，如果没有生起会有灭去吗？

Q: 不会。

A: 这是我们开始去学习诸法无我，一个一个地去了解清楚，



就像现在眼识或耳识。那么只是了解耳识就足够了吗？

Q：不够。

A：好。那么耳识是什么？

Q：耳识是耳朵吗？或是听到之后，知道什么东西？

A：当在思考着耳识这两个字时，和耳识去经验声音，这两个是不同的。

Q：我无法分辨，它们之间的差别。

A：耳识的功能是听到（经验）声音，然而我们现在只是在思考这句话的意义，而后者是属于去思考，它只是知道书中的“知识”，但前者则属于经验实相。现在能经验实相吗？什么是耳识？‘耳识’就是现在‘听到’的这一刻，它有生起吗？

Q：有。在听到的瞬间，它就灭去了。

A：那么它的生起，是否有因缘条件才会生起？或是它能单独生起？

Q：应该是有条件的，可是我并不知道。

A：当我们听到时，耳识必然是有生起的因缘条件，否则是听不见的，那么必须要有什么条件，耳识才能生起？

Q：当有声音生起时。



A：好。声音是其中之一的条件，那么是否还有其它的？我们听到许多的知识也聆听了许多次，但那些仍然都还是在书本之中。我们并没有在这一刻真的去思慧验证它，现在有什么实相在那里？倘若只是书中的那些知识，那么这就只是一些文字而已，没办法真正的去了解，现在正在发生的耳识和声音被经验了。

然而，现在耳识生起又灭去，但它没有被了解就一直这样被忽略过去了。

Q：对。

A：当我们真的有思慧，真的有如理作意时，那么声音是有可能被了解的，也会了解声音也只能被耳识听到，也能了解耳识只能经验声音。如果从来没有去思考，现在有什么是真的（实相），我们将永远都只是在那些书中的知识上。耳识是声音吗？

Q：耳识不是声音。

A：那么它们的不同之处是什么？耳识是去辨别声音还是耳识只是听到声音？

Q：耳识只是去听到声音。

A：只有了解是耳识在听并不是我在听。然而，我们都会认为是我在听，因此，我们是借由这样的讨论来了解，各个实相都是无我。



Q: 能聆听到这样的解释，这一刻让我很感动。因为，我们在听到声音时，当“我”跑进来时，那个贪、瞋、痴就很容易生起，然而，当它就只是听到时，那么贪、瞋、痴好像变得没有那么黏着了。

A: 这代表着你刚开始要发芽，然而，它需要更多地养分与阳光，才能够真的让这个芽继续的成长。

Q: 是。

A: 那么耳识跟声音，它们有何不同？

Q: 声音是因缘和合的状态下产生的，接着是耳识能够听到，就像是抓到那个声音。

A: 耳识跟心有何不同？它们是否有相同的特征？

Q: 耳识跟心不相同。

A: 它们为何会有不同？

Q: 耳识只是去经验声音吗？

A: 是的。耳识只是生起去经验声音便立刻灭去，在一刹那间。耳识不会有喜欢或是不喜欢这个声音，然而，要有一定的因缘条件它才能生起。假如没有条件耳识也无法生起，并不是由我或是由任何人，能够使它生起或不生起。

A: 耳识是不是心？



Q: 是的。

A: 没错。耳识是心的其中一种类型。耳识是否只是去听到？

Q: 是的。

A: 耳识那一刻，还有别的心吗？

Q: 没有。

A: 因此，每一刻只有一个心生起就立刻灭去，耳识那一刻伴随耳识的心所，只是一起协助耳识去经验那个声音。那么耳识那一刻，就只是听到，并没有其它的心来经验这个耳识。

Q: 是的。

A: 当心去经验一个对象所缘时，譬如现在耳识经验声音，因此，声音是一个声尘，而声尘是被耳识经验到的。

A: 那么耳识是否能够被直接了解，它是耳识并不是声音？

Q: 应该是没办法？

A: 心是可以经验任何对象所缘。现在就有心在生灭，那么心能否去了解眼识或耳识？

Q: 应该是可以。

A: 当有智慧伴随时，眼识是可以被了解的。当有正念时是可以的，那么现在是否，可以有正念？





Q: 现在没有正念，因为智慧还很弱。

A: 眼识或耳识是可以被直接经验的，但是现在不能，因为，智慧与正念还没有直接去经验它。还有很多心跟心所的组合，这是我们要逐渐去了解。如果心生起是没有智慧伴随，就无法去经验了解，现在的眼识或耳识。

现在我们智慧的层次可以直接了解，现在的实相吗？现在的耳识吗？

Q: 不能。

A: 因此，我们只是刚开始在理智上的瞭解，然而这整个累积地过程是一点一滴的，从听闻和去思慧是一点一滴地累积。那么它可以累积建立到能够直接经验到法吗？

Q: 可以。

A: 因此，我们知道是智慧在了解，只是它从理智上的智慧先开始了解。有人可以用意志力让自己的智慧提高吗？

Q: 不能。

A: 那么有其它的方式，可以累积智慧吗？

Q: 没有。

A: 是的。这就是思慧，因此，每个字都要被清楚的了解，每个实相逐一地了解，它不是我，即使是从理智上开始。智



慧有属于谁吗？

Q：没有。

A：智慧并不是心，它是心所，每个法都有它自己的

特征与功能，因此，不会是另外其它的法。眼识就只是眼识，眼识不会是去想，想就只是想，它不能去听。

因此，智慧可以了解没有一个所谓的東西，可以被当成是一个恒常的我。如果没有足够坚定的正见跟正念，我们是没办法直接经验一个法，因为它们都是一起生起。因此，我们就会将它，当成是一个独立的个体或是整体。

由于法生起就立刻灭去，在感官根门过程中耳识生起就立刻灭去，紧接着三个心（领受心、推度心、确定心）相续生灭，在感官根门过程之后，很快地就是意门心路过程。

而第一个接着的意门心路过程，所经验的对象所缘与根门过程是同一个对象所缘。但由于心的生灭极为快速，因此，在意门心路过程中，所经验到的其实是个影子。因为，在五个感官根门过程之后，意门心路过程所能经验到的，则是所谓的影子。因此，思慧的那一刻，也不是我在思慧。



一切法无我 以慧观照时  
得厌离于苦 此乃清净道

《法句经》279 偈



## 5. 概念的世界



J：去听到声音的耳识（心）跟去知道声音的意思，这两个心有何不同？是否是不同时刻的心？

Q：一个是去执行听的功能，另一个是去想的功能，它们两个是不一样的心。

J：然而两个都是去经验同一个对象，但听到的心跟去想的心，它们是不同的种类的心，一个是去听属于果报心，另一个是去想属于善或不善心。

J：那么耳识可以是善心或不善心吗？

Q：耳识可以？

J：去听的耳识（果报心）它是业力的结果，它并没有善或不善。然而去想的心，它可以是善或是不善，也就是它会造业。

Q：了解。

J：心有几个本质分类：果报心、善心跟不善心以及唯作心。那么目前为止是否，还有不清楚或是有其它任何问题？



Q: 由于这样的学习，对我们而言会比较容易了解，如果我们没有听到这些法，那么我们大概都在自己的概念世界之中想像著，因此并没有真正的去了解。

J: 在一天之中是去看、去听、去碰触、去尝、去闻比较多，或是去想比较多呢？

Q: 大部分都是去想的时候比较多。

J: 那么去看、去听、去碰触、去尝、去闻或去想，它们通常会出现吗？

Q: 它们会经常出现，只是我们并没有去注意到它。

J: 出现跟生起两个是不同的。所谓的出现是指看到的那一刻，耳识是清楚地出现，是有直接经验法。而实际上每一刻都有法生起，只是我们常常会忽略掉法的存在，因为，我们没有真的注意到它。

譬如当我在说话时，你听到这句话时，其实耳识已经灭了。你能听得懂，这句话的心是耳识吗？

Q: 不是耳识而是不同的心。

J: 好。那么耳识已经被忽略掉了。

Q: 对。耳识是否也是一个概念？



J: 耳识是真的（实相），它并不是概念。

Q: 是的。

J: 我们活在经由眼、耳、鼻、舌、身的经验，以及所谓的概念的世界中。那么知道这些概念，是否有帮助？

Q: 知道概念，对于我们并没有真实的意义，倘若不清楚无我以及实相，那么将会浑浑噩噩的过生活。

J: 当注意到浑浑噩噩的在生活，那么在概念的世界中是否有帮助？

Q: 有注意到这是有帮助的，因为，自己能开始逐渐去了解什么是法，因此对于自己的生活是有帮助的。

J: 我们会以为，我们是在听到的那一刻，然而事实上这已经是在去思考，同样地，我们以为我们在看到，而事实上我们是在思考。

因此，倘若没有去讨论或是去了解，五个根门的不同特征，我们会一直将它们混淆在一起。

Q: 是的。

J: 我们会将“想”当成是觉知。

Q: 对的。



S：心所之中有七个是遍一切心的心所，那么它们在眼识、耳识、鼻识、舌识以及身识时，会伴随心一起生起。你是否知道，是哪七个心所呢？

Q：现在只知道记忆。

S：想心所它是记忆，因此，七个遍一切心的心所，其中之一是记忆，每一刻它都会生起去标记经验的对象。在耳识那一刻，有想蕴去标记这个声音，之后才能知道声音的意义。

那么第一个心所是触心所，它的功能是让心去接触对象所缘，因此，心才能经验这个对象。第二个是受心所，它的功能是去感受，这个对象所缘。但如果是在眼识或耳识等（双五识）时，那一刻它们一定是中性的感受。

眼识那一刻是中性的感受伴随着，然而之后开始有喜欢或不喜欢时，当喜欢时，可能是中性或是愉悦的感受，而不喜欢时，必定是不愉悦的感受。

现在我们已经讨论到这三个心所：触心所、感受心所和想心所（记忆）。

彼耽于欲随欲流 投自结网如蜘蛛

断此缚而无著者 离一切苦而遨游


法句经 347 偈



見到無常相  
則見無我相  
當見到三相之一  
則可見其他二相








一切法無我 以慧觀照時  
得厭離於苦 此乃清淨道

《法句經》279 偈



彼耽於欲隨欲流 投自結網如蜘蛛  
斷此縛而無著者 離一切苦而遨遊

法句經 347 偈



## 6. 七遍一切心心所



A：我们讨论到，每个心至少会有七个心所一起伴随，那么在眼识的那一刻有几个心所？

Q：七个。

A：那么你是否还记得哪几个心所？

Q：第一个是触心所，还有感受心所以及想心所。

A：好。第四个心所非常重要叫做思心所。它的功能就像班长一样，能统合所有的心所，一起协助心去经验对象所缘。思心所会指挥相应的心所，各自执行各自的功能。

思心所除了有统合心所的功能之外，当在善心或不善心时，思心所的功能同时也是意图，代表着善或是不善的意图。因此，当有不善的言语、行为或善的言语、行为时，是因为思心所它的强度不同，当强度达到能促使产生行为时，譬如不善的业行。倘若现在有思慧，那么这一个思心所即能让心以智慧的方式思考。

因此，佛陀曾说过‘业’即是意图。这是从业的角度而阐述，因为，会产生未来的善报或不善报的结果。

A：接下来要介绍第五个心所称为一境性，你们是否知道这个心



所？

Q：是专注的心所。

A：这也是为何一心不能二用，因为，它让心一次只能专注在一个对象之上，心不能同时经验两个以上的对象所缘。当眼识生起的那一刻，已经有伴随专注这个心所，因此，没有人可以让它生起也无法阻挡它的生起，它的生起是有其适当的因缘条件而生起。

因为，它是遍一切心的心所，因此，无论是善心或是不善心必定都会有专注心所，因此，当我们专注在呼吸上时，想要培养觉知，是否有专注心所？

Q：有专注心所。

A：那么此刻的专注呼吸是善的专注，或是不善的专注？

Q：我个人认为，它是不善的。

Q：嗯..但我是认为，它是善的。

A：你们有不同的认知。那么为何那一刻是善的？

Q：因为，意图是想要去了解，因此，是以善念为出发点的专注，所以我觉得它是善的。

S：倘若是所谓善的专注，那么譬如我看着我的这本笔记簿时，我是否是善的？

Q：我无法回答，但觉得应该是善的？



S：那么我们先讨论善与不善，当善的时候譬如慈爱、布施、守戒以及心智成长，是否只有善心时，才会有觉知？

那么我们先讨论‘念’，当正念的那一刻，必定有专注心所，然而每一刻的心都有专注。事实上大部分我们都在无明的不善心之中，因此，大部分的专注都是不善的，譬如当我专注在这本粉红色的笔记簿时，我是慈爱的吗？或者是有守戒或者是有智慧的培养？

Q：没有。那么是否是中性的？

S：首先慈爱的对象只能是有情的众生，不会是无生命的。因此，即使是所谓的中性，没有慈爱也没有讨厌它时，这并不代表它就是善的，这或许是痴根心或是细微的贪爱。那么专注看着笔记簿是有慷慨？或是有布施？

Q：都没有。

S：好。那么将排除布施与慈爱，所以当看着记事簿时，能否有智慧？

Q：没有。

S：倘若只是专注看着记事簿而不了解任何法，那么这是没有智慧的。

Q：对。

S：那么如同专注看着笔记簿，倘若将专注的所缘变成专注在呼吸



时，那么是否是善的？

Q：应该是不善的时间比较多。

S：当专注呼吸时，将会有更多地不善，并且除了有更多地贪或瞋，事实上这将会有更深地邪见，因为会认为是在专注呼吸，也会认为它能带来觉知。

Q：是的。

S：然而这是专注的陷阱，因为，通常我们会认为专注能带来善的，但事实上并非如此。当在眼识、耳识之后，将很快地我们可能会以不善的方式，去经验对象所缘，而那时的专注即是不善。

譬如我们煮饭、开车时也会很专注，那么是善还是不善？在眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，此双五识之后，将会快速地进入速行心的过程，然而在意门心路过程去思考时，倘若不是阿罗汉，那么在速行心的时刻，必定是善或者是不善二者其中之一。

当你觉得没有善或不善，这是因为没有强烈的善或是不善发生，然而在不善之中，还有另一个称为痴根心，它是很不明显的。另外，很细微的贪爱或瞋恨，它们并不容易被注意到。

Q：是的。

A：那么遍一切心心所之中的，第六个称为名命根，它是提供生命之命根，然而除了名法有‘命根’之外，色法也有，它称之为命根色。因此，倘若没有这个命根，那么名色法将无法有生命，而



命根心所是比较不容易出现的，它并没有出现的很清楚，但是它在那里，只是现在并没有直接经验到它。

最后第七个称之为作意或是注意，每一刻的心也都有作意心所，因此当眼识生起时，作意心所会去注意色尘，当善心生起时，作意心所会去注意善心的对象，因此我们所讨论的思慧，譬如如理作意就是指这一个作意心所，它注意到善心的对象所缘。

S：当我们煮菜或开车时，无论我们是否在小心开车或是替家人煮饭等，这些时候其实都是属于不善的注意。因此，当我们在讨论解释“法”时，它与传统所使用的语言，有时是不一样的。

A：那么第七个作意心所跟第五个专注心所，它们有何分别？专注心所即是使心专注在对象所缘之上，因此，使得心跟其它心所能够去经验对象所缘。譬如一支笔掉了，你会去注意到，而去注意跟你专注在一件事情之上，它们两个是不一样的。现在是否有专注心所？

Q：当老师问到我时，就会“想到”自己是否有专注，于是便有“我”的概念了。

A：那么是什么在专注？

Q：我。

A：那么所谓的“去想”，并没有我，对不对？

Q：是的。



A：那么是什么在专注？

Q：是专注这个心所。

A：一般在传统上我们会说：我专注这个或是我专注那个，但传统上的讲法跟佛法之中，所讲述的专注心所，它们两个是不一样的。因为，专注心所是每一刻都有，即使它不是很明显。

因此，无论是眼识或耳识，善心或不善心，无论是什么心，每一刻都会有专注心所生起。

因此，专注它是时时刻刻都在，只是因为无明我们并不知道它，只有在专注心所变得比较明显时，譬如当你很专注的在做一件事情时，专注就会比较明显。



## 7. 触心所



A: 我们一次先讨论一个法，每一刻生起的法，是哪一个法，为主要去经验对象所缘？现在看到的那一刻为何有眼识？是什么让眼识生起？它们生起的因缘条件为何？

Q: 因为有法生起，因此，心去经验所缘而心所也一起生起。

A: 那么为何有时，是去看而有时是去听？

Q: 因为，是很自然就会去注意到。

A: 不同类型的心，譬如报心或善与不善心，它们会有相对应的不同心所伴随。那么为何眼识会生起？

Q: 是因为有色法？

A: 色法是否能够让眼识生起去经验它？为何有时，是眼识而有时是耳识？

Q: 是因为有业生起？

A: 眼识跟耳识是果报心，它们是业的结果，因此，这个业缘使心跟心所必须同时生起，它们称为俱生缘。那么是否还有其它的因缘条件使眼识能生起？





Q: 不知道。

A: 因此，我们讨论这七个心所，并非只是去背诵它，譬如倘若没有触心所去触碰以及色尘，眼识能否去经验？

Q: 不能。

A: 倘若触心所，它所触及到的是声音，那么眼识是否能生起？

Q: 不能。

A: 的确。因此，眼识生起的因缘条件，触心所（触食）本身也是因缘条件之一称之为食缘。此外，为何它“触”声音时，是耳识而非眼识生起，这是因为，它触及到声音的那一刻，眼识则无法生起。

因此，我们能更进一步去了解，为何“没有我”只有心与心所在运作。那么在眼识的那一刻，触心所除了触及色尘之外，是否还有触及其它的东西？

Q: 没有。

A: 思考时触心所，是否有触及到什么？

Q: 有。“触”到想法。

A: 假使触心所，没有触及到被想的对象，那么是否能够去想像或思考？



Q：不能去想像。

A：因此，这即是触心所的功能。我们必须要去了解触心所，而非只是去记住它而已，因此，当触心所触到任何的对象所缘时，心便会去经验那个对象所缘。



## 8. 什么是法



A: 什么是法？现在有法吗？

Q: 看到色尘。

A: 看到与被看到的色尘，它们有何不同？

Q: 看到是心去经验色尘。

A: 那么可以去经验的心和心所属于名法，而色法是无法去经验的，它什么都不知道，譬如色尘或声音等。那么能否经验贪爱？

Q: 可以。

A: 因此，可以去经验的名法，除了心之外还有心所譬如瞋恨跟贪爱等，也可以去经验对象所缘。那么眼识是什么？

Q: 眼识是心。

A: 因此，眼识就只是眼识，眼识会是小鸟吗？我们所看到的小鸟就是小鸟，所看到的人或东西同样也是如此，眼识就只是生起去看到，它跟小鸟并没有任何关系。现在是否有眼识？它是我吗？



Q: 眼识就只是去看，并没有一个我。

A: 因此，并不是我在看，那么倘若眼识不是我，那么是什么，将它认知为我？

Q: 没有。

A: 当相信有一个东西在那里或是有一个概念时，它将会成为贪爱的对象，因此，当我们逐渐地了解就只是这些法时，它便无法被当成是我。法现在在哪里？它永远都在我们的，这六个根门，因此，我们从出生之后一直都不知道，现在就有眼识生起又立刻灭去，因为，我们都不知道，它是绝对的真相。

A: 所以有“人”被生出吗？

Q: 没有人被出生，只有色法。

A: 因此，并没有“人”被生出，只有不同的法，那么无论如何分类，是否就只是不同的法呢？

Q: 对的。

A: 那么在出生的那一刻，是否有去经验？所谓出生的那一刻，必定有个什么可以去经验，我们出生的那一刻，倘若什么都无法去经验，那将如同桌子或是石头一般。

在出生的那一刻，即有能去经验的心称之为名法，此外那个什么都不知道的称为色法，譬如颜色。



因此，可以去经验的跟不能去经验的，我们是否能分辨清楚？心是去经验对象所缘称为名法，而被经验的是色法。

我们透过五个根门去经验的，对象所缘都是色法，而意门心路过程可以经验任何对象所缘（名法跟色法）。而色法什么都不知道，譬如当你碰到硬时那个硬，是什么都不知道。

Q：对。

A：那么眼识或色尘或者是软硬，是否有谁可以改变它们？它们是真的（实相）吗？而实相即是法，倘若不是实相它就不是法。因此现在有什么是实相？

Q：老师正在讲法，也是实相？

A：没有人。

Q：声音是实相。

A：声音是名法或是色法？

Q：声音是色法。

A：现在这个屋子里面，是否有其它的法（实相）？

Q：我有看到。

A：色尘有生起吗？所谓的我看到色尘，这时刻的那个色尘，事实上是在意门心路过程，被心经验到的影子。倘若色尘它没有生起，那么会有眼识吗？



Q: 有的？如果眼识是一直都存在的？

A: 被看到的以及被听到的，这五个感官的对象，它的生起有它的因缘条件。假如没有眼根或没有色尘，那么眼识是不可能会生起。

当“了解”（智慧）这个实相生起时，它（智慧）能去看到吗？智慧无法去看到，因为，它只是去了解，那个实相的特征。因此，这是不同的法，它们各自有不同的功能。然而‘法’的特征或功能等，无论在任何一个世界，即使是过去或者是现在，法都是一样的，它是不会改变的。

倘若没有去了解，没有智慧这个实相生起，那么无论你再如何努力去尝试，能够有真正的智慧生起吗？事实上当智慧没有生起，那么就只有无明。

在眼识的那一刻，是不会有智慧伴随，因为，那一刻只是去看到，当智慧累积越来越多时，它会发现没有任何一个东西是恒常的，无论经验什么都是生灭无常。

经由佛陀的教导，我们了解这些法的生起是有它适当的因缘条件才会生起。除了眼识、耳识、思考这些心之外，还有很多其它的实相（法）。因此，佛陀所教导的法，并无法在短时间内就能清楚的了解，它是需要透过时间，譬如‘无我’它跟‘我’是相反的，我们必须要了解，这个字的意涵是什么，那么什么叫做‘我’？什么是所谓的灵魂或真我？

Q: 有一个独立的个体称为“我”。



Q: “我”是永恒不变的。

Q: “我”就像灵魂。

A: 灵魂在哪里？它可以被了解吗？如果真的有灵魂，那么灵魂在哪里？它是什么？然而现在是不是有眼识？但眼识可以被了解，它并不是那个灵魂，对不对？

Q: 是的。

A: 因此，是那个能够出现的，它才能被了解，或是那个不能出现的？现在有灵魂吗？还是现在有眼识？

Q: 现在有耳识和思考，但那个灵魂好像什么都会？

A: 它在哪里？

Q: 当任何一个因缘生起时，灵魂它也生起了？

A: 那么它现在在哪里？你说它可以做很多事情。

Q: 就在听到或看到的当下。

A: 眼识是需要有适当的因缘条件才能生起，而且它生起就立刻灭去，眼识可以是灵魂吗？

Q: 不可以。

A: 我们以为它在那里，然而那是我们所想像出来的，它并不是真的（实相），你会将眼识当成是那个永恒不变的我吗？



那么灵魂在哪里？

无论在哪里，我们所谈论的是最究竟的法，也是绝对的真相。因此什么是法？





## 9. 什么时刻没有我



A: 现在没有我，那么“我”是什么时刻产生的？

Q: 从接触法的那一刻，当有因缘生起时就有我。

Q: 当没有觉知时。

A: 在有智慧去了解的那一刻，是我在了解吗？

Q: 不是，是智慧在了解。

A: 那么有“我”的那一刻是什么？像我们现在这样的听闻与讨论，智慧并不会非常快速的生长，但它能透过逐渐地了解，因此，对法的坚定信心也会逐步地建立与培养。什么时刻没有“我”？

Q: 当有智慧的那一刻，即没有我。

A: 是完全地没有“我”，即使当智慧没有生起时，也是没有“我”。当对这个阐述没有怀疑时，这是属于理智上的了解，因此，必须直到智慧累积至，足以穿透，此刻正在生起与灭去的法。

然而我们必须持续的讨论著，为此熏习与培育对无我的



坚定信心，使得我们能够继续去思慧，直到有一天真的了解没有我。

Q：是的。

Q：但就自己目前所理解的，是真的知道根本没有我。然而当阿姜在问我时：什么是我。这时“我”似乎又会跑出来，也会感觉到还是有我。

A：那么是有我或者没有我？

Q：是真的没有我。

A：对的。所有的法都是无我。

Q：自己有养一只猫，我取名叫无我。

A：那么猫是什么？我们在理智上说没有我，那么会有猫吗？

Q：没有猫。

A：那么我们将什么当成是猫？

Q：嗯...是一团会动的东西。

A：“猫”只是一个概念，那么是否有实相？

Q：有。

A：是什么实相，使你将它当成是猫？



Q：自己将猫当成一个概念，将概念认为那是一只猫，但实相是眼识看到色尘。

A：那么色尘是猫吗？

Q：不是。

A：你所认知的那一只猫，事实上就只是法（实相）。而实相则是眼识跟色尘，然而它们并不是猫。这是由于我们累世累积了相当深的邪见，对这一时刻的实相并没有了解，因此被无明掩盖住了。那么既使是没有智慧的那一刻，你会认为猫是实相吗？而你目前是纯粹盲目的相信没有我，或是你真的了解实相，是没有我？

Q：不是盲目的相信没有我。

A：当你将它视为是一只猫的那一刻，是否是正确的？

Q：是不正确的。

A：那么当有一个我坐在这里，这样的想法是正确的或是不正确？

Q：是不正确。

A：那么无我的相反是什么？

Q：无我的相反即是有我。

A：当有一个“我”的概念时，将会是如何？现在的它跟早



上的它，是否会一样？当我们认为有一个持续恒常的东西被看到时，那么是什么被看到？

Q：色尘被看到。

A：然而被你看到的那个东西，是否也是一种想像？

Q：是的。

A：那么无常与恒常的，哪一个是正确的？

Q：无常。

S：当你说无我时你是真的相信？你是真的了解吗？或者只是记住无我这个字而已？

Q：当每次自己想到无我时，就会觉得很放松。

S：所以，是真的了解无我这个字，而非只是去记住这个字。

A：觉知它是一个法，当在善心且有智慧的了解时，必定会伴随着觉知，然而觉知并不是智慧，它们两个是不同的心所。在有智慧（正见）的那一刻，会出现什么？

Q：涅槃会出现。

A：什么是涅槃？

Q：没有善也没有不善？

A：涅槃是真的（实相）吗？



Q：是真的（实相）。

A：究竟法分为四类：第一类‘心’是指去经验对象所缘，心并不会变成瞋恨心所或者是贪爱心所，无论如何将心命名，它的特征就是去经验对象所缘。眼识是心吗？

Q：眼识是心。

A：那么心还有哪些？

Q：耳识、鼻识、舌识、身识、思考。

A：心是指去看到、去听到、去闻、去尝、去碰触以及去思维。心只是去经验，因此，当我们不考虑任何心所时，心被称之为纯净的。因为，心没有喜欢或不喜欢这个对象所缘，它只有经验所缘而已，而去喜欢或不喜欢的是心所，它被归类在心所。

第二类‘心所’也是另一种名法，它是协助心一起去经验同一个所缘，意指心和心所相互依靠一起生起且不能没有彼此，因此，心不能单独生起，它们必须同时生起，它们彼此是对方的因缘也是俱生缘。

然而所谓的‘生命’就是每一刻的经验。每一刻的经验就是生命，那么我们日常生活中的人、事、物就是这些法在生灭。在一天之中有哪些是经常生起？看到或被看到的、听到或被听到的、尝到或被尝到的等等，这些是可以被我们了解的。现在有心吗？心是单独的吗？



Q: 现在有心，但心不能单独生起，必须还有心所。

A: 心生起时，有多少心所一起伴随？

Q: 至少七个以上的心所。

A: 的确。第三类究竟法‘色法’，那么色法有多少个？

Q: 色法有二十八个。

A: 无论我们谈论什么生灭法，事实上就只有这三类：

心、心所、色法。



## 10. 了解現象



A：现在在思考的心是善心或是不善心？当我们去了解这是善心或是不善心时，是否有去了解它也是无我？倘若没有去了解这一刻法的特征，我们就只是一直在想着各种情境故事，当我们说没有我只有名法、色法时，我们就只是在想着，就像现在法在生灭已经无数次了。

倘若没有了解，现在那个去经验的（名法），和什么都不知道的（色法），我们会一直在想着许多事情，就像现在我们碰到某个硬硬的东西时，我们或许只是想着跟它有相关的一些事情，然而我们是否真的有所了解它只是一个法，一个无我的法？

对于法的了解，虽然，我们还在从理智上的理解开始，法还没有出现的很清楚，然而法仍然是无我的，对不对？如同现在声音被听到，那么耳识呢？如果从来不去思考耳识，没有去思慧，我们将无法一点一滴地去累积，因为，我们在培养建立对诸法无我的信心。‘诸法无我’意指没有人在那里，就只是法而已。

因为，我们还没有清楚的知道，就像现在一样只有法没有我。这是一个提醒，然而只有理智上的了解这是不够的，



同样地，这也是没有人可以去控制的，因此，有什么是容易的呢？

Q：一切都不容易。

A：但无明是很容易的，很容易当成是我的，容易的自然就是容易的，不容易的自然也是不容易的。

S：我们不知道下一刻的生命是什么，无论生命是如何的展开都是眼识、耳识、鼻识这些法在生灭，就像我们不知道，接下来会发生什么事。

在此分享一位越南朋友，在前两天离开基金会时，其中有一位觉得可以很快得看到家人，可是他的护照却遗忘在计程车上，因此，他就必须被耽搁了。

我们不会知道下一刻的生命会怎么发生，但无论是如何发生，就只是法在生灭就跟现在一样。





## 11. 什么是容易的



Q: 现在觉得没有什么是容易的。

A: 那么容易的时刻是什么时候？我们容易将法当成是我，因此，这是很容易的时刻，那么什么是不容易的？去了解眼识是不容易，有智慧生起是不容易，而没有智慧是很容易的。

Q: 因为，那个“我”真的很容易就进来了。

S: 认为有个东西被看到或被听到是很容易。

A: 那么让眼识生起也是容易的吗？

Q: 眼识生起是容易的。

A: 眼识能否生起，这也是要有适当的因缘条件才能生起，对不对？因此，没有什么是容易的，然而无明的生起，比智慧的生起是更容易。

S: 目前所讨论到的，关于什么是耳识以及什么是声音，你是否觉得容易了解？

Q: 在刚开始是不容易了解，但经过这两天的讨论能够逐步地理解不同的法，因此，现在有比较了解。



S：容易了解耳识，只是一个法吗？并不是你在听？

Q：这是不容易的。

S：是的。虽然不容易了解，但如同你所说的，能开始逐渐去认识这些法，并且逐步地去思考与了解。

Q：是。

S：刚开始没有聆听过这些法（实相），自然会是不容易了解，它是如何生起以及如何灭去。

Q：虽然过去并不了解。但是，现在听法之后便能逐渐地了解，原来法是有它的因缘条件而变化的。

S：那么耳识生起的因缘条件是什么？

Q：耳识生起的因缘条件是因为有声音。

S：那么声音要撞击耳根，因此，必须还要有一个耳根，耳识才能生起。而耳识就只是听到。

除了声音要撞击耳根之外，耳识要生起也必须要有那七个心所伴随着。因此，那七个心所也是耳识生起的因缘条件。

Q：了解。


S：因此，那七个遍一切心的心所，就是触心所、受心所（感



受)和想心所(记忆)等,在耳识的那一刻,它们都必须跟耳识一起生起,并协助耳识去认知经验这个声音。然而这也说明并非是由谁单独决定的。

有一个新的名词叫做‘处’十二处。当我们讲五蕴的分类,那么‘处’也是一种分类,譬如耳识的那一刹那,耳识、声音、耳根以及心所,它们“全部都在”它们一起会面了。

然而当讨论到‘处’的时候,明显可知它是这些法聚合之处,因此,耳识才能经验声音。然而这也是在说明,了解无我就只是这些法,如有缺少一个,那么因缘条件将不可能发生。



任何一個因緣的不具足

將無法生起現在這一刻

緣起於法的因緣條件

在此之中沒有我、我所



## 12. 耳识



S：在耳识的那一刻，耳识是否有去接收声音？

Q：当听到时，能否视为接收？

S：事实上耳识只是听到，它并没有所谓的接收，因此，耳识就只是听到。而声音是被耳识去经验的对象所缘，就仅仅只是如此，并没有更多了。那么在耳识的那一刻，是否有任何关于耳根的想法？

Q：没有。

S：那么在听到的那一刻，是否有耳根？

Q：并没有注意到耳根。

S：假如没有耳根，耳识能生起吗？

Q：不能。

S：倘若现在声音没有撞击耳根，耳识能生起吗？

Q：不能。

S：因此，耳识需要声音撞击耳根才能生起，然而耳识生起



就只是听到。当耳识听到声音的那一刻，那一刻的世界是什么？

Q：就只是听到。

S：那么耳识生起，是否只是经验声音？

Q：是的。

S：那么所谓的世界就是声音，而那一刻的世界并不会有你的家人或者是任何其它事情，因此，那一刻的世界就只是声音。声音是法（实相）吗？

Q：声音是实相。

S：声音生起就立刻灭去？

Q：是的。

S：那么现在听到的那一个“声音”是小鸟吗？声音里面是否有个东西？

Q：听到的那一刻，就只是声音。

S：因此，耳识经验声音的那一刻，那一刻的世界就只是声音而已，并没有小鸟或是其它任何人之类的。

Q：那么我是否可以这么理解，当我们听到某个人在跟我谈话时，我们可以无需去理会，他现在的情绪譬如是不高兴的声音或者是他开心的声音。因为，我们很容易有过多的联想。



因此，是否无需去推测对方现在的情绪，是高兴或者是不开心？

S：无论如何法是一直在发生的，倘若它（法）已经发生了，那是因为它已具足适当的因缘条件而发生，而你如果又再想着，对方是高兴或者是不开心之类的问题，那么这是否有帮助？然而事实上它已经发生了。因此，我们能够不要去贪爱或不要去瞋恨吗？

然而我们可以去了解，现在生起的实相是什么，这才是正确的‘正道’。

就如同你不要有贪爱或是不要有愤怒，这是不可能的，就像现在如果想要有觉知或有智慧，它（法）的生起也是有其适当的因缘条件才能生起，能否说我想要有觉知，而觉知就能现在生起？

当智慧的建立逐渐发展时，智慧会让无明以及贪爱越来越少，智慧的累积是非常缓慢的。倘若是去想着（刻意）我应该要这样做或是不应该要那样，那么这将会是一个错误的道路。



在所見中將只有所見  
在所聞中將只有所聞  
在所覺中將只有所覺  
在所知中將只有所知

《相应部 35 相应 95 经/摩罗迦子经》



## 13. 受心所



A：感受是否是一个果报？

Q：可以。

A：感受有几种？如果以本质而分类，本质是指善心、不善心、果报心和唯作心。当感受以这种方法而分类时，将会有几种感受？

Q：是五种？

A：是哪五种？

Q：是否是老师所解释的善心、不善心、果报心以及唯作心和速行心？

A：当我们以本质而分类时，则分为四大类，因此，感受将分成这四大类，譬如眼识的那一刻是果报心，因此，感受亦属于果报心所，而记忆（想心所）能否是果报？那么这能够依着心而分类，当什么时刻记忆会是果报？

当想心所伴随着果报心时，它便属于果报心所。如此的分类你能否去分辨？例如何时是果报的感受或是果报的记忆。

Q：可以。





A：因此，当果报心的那一刻，同时生起的心所，即是果报心所，因为，这是源自于同一个业的结果。所以，在眼识的那一刻，那一刻的记忆（想心所）它是果报心所，由于这个业使它记住这个对象所缘，因此，它们（眼识和想心所）是相同的业缘，是由同一个业力，所带来的同一个结果，使眼识生起去经验（看到），让记忆生起而去记住。

然而感受（受心所）也会伴随着眼识一起生起，在眼识的那一刻，感受是属于哪一类型的感受？是愉快或是不愉快或者是中性的感受？

Q：是中性的感受。

A：那么眼识的那一刻，能否是愉快的感受？

Q：不能。

A：因此，眼识同时有中性的感受伴随，那么在眼识之后的心，它是什么感受？

Q：眼识之后会去思考。

A：那么在眼识之后和思考之前，有何种心？

Q：在眼识之后是领受心。

A：那么领受心的感受是什么？

Q：是中性的感受。



A：为什么？

Q：因为，领受心的功能只能领受，它无法去分辨愉快或是不愉快。

A：那么领受心是果报心或是善心或者是不善心，抑或唯作心？

Q：领受心它是果报心。

A：的确。因此，领受心属于果报心，那么有多少不善的果报心？

Q：不了解。

A：那么有几个不善的果报？因为，既然有许多的不善业被造作，因此，我们是不是要去了解一下，它的果报有哪几种？

虽然有无数的不善业，但是它的结果只会有七种，不善报有七种，而善报则不只七种。当心经由身体感官去经验到不舒服的感受时，那么是谁让它生起的？譬如当一个人被殴打时那个痛！当感受到疼痛时，是因为什么原因使痛生起？

Q：是身识？

A：这是因为‘业’。因此，当你被打时，所感受到的那个痛，是由于过去的不善业所造成的不善报。

那么你是否需要对打你的那个人生气呢？当有这样的了解（智慧）时，将会降低不善。因此，当有它的因缘条件时，



不善便会生起，无论是业力或是业报。



## 14. 心路过程



A：当去了解这一刻的实相时，能有什么帮助？

Q：能了解业和了解法（实相）都不是我。

A：如果就刚才所举的例子（当自己被打到时的那种痛...），当对于法有这样的了解之后，你是不是比较不会有不善心？

因为，你会明白那是过去不善的业力而造成现在这个疼痛，因此，并不是打你的那个人让你疼痛。当智慧的累积一直累积到最后，没有任何不善可以再生起了。

A：那么不善的果报有几种？

Q：七种。

A：我们先讨论前五种，这也是你们都很熟悉的。眼识是否有不善报？

Q：有。

A：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这五种。第六种是在眼识之后，紧接着是领受心，它也是果报心。因此，它也会有善或不善报。最后是第七种，那么领受心的下一个心是哪一个心？



Q: 推度心。

A: 对的。第七种它是推度心。那么在眼识生起之前，是哪  
一个心？

Q: 是五门转向心。

A: 五门转向心它是果报心，或是善心或是不善心或者是唯  
作心？

Q: 它是唯作心？

A: 为何会认为它是唯作心？

Q: 因为，五门转向心是一个执行功能的心。

A: 那么五门转向心，为何称为五门？因为它能够在五个根  
门生起，而眼识只能在眼门生起。为何五门转向心跟眼识会  
有不同？

Q: 因为业。

A: 眼识是业的结果（果报心），然而唯作心并非是何业的  
结果。假如它是业的结果，那么它将会经验善或不善报，  
并且只会属于其中一个根门。

但是五个根门都有五门转向心，并且任何的善报或不善报的  
对象它都可以经验。因此，现在的眼识、耳识、鼻识、舌识  
或身识，无论它所经验到的是善报或是不善报，在这之前都



是属于五门转向心（唯作心）。

因此，它与因果并没有关系。那么五门转向心（唯作心），是否有这七个遍一切心的心所？

Q：有的。

A：那么我们进一步来了解双五识，双五识只是去看到或是去听到，譬如现在看到或听到立刻就灭去了。那么能去看到的心有几种？

Q：两种。

A：看到的心，它有善报或不善报这两种。那么去听到的心有几种？

Q：也是两种。善报和不善报。

A：那么领受心它是果报心，因此，有善报或不善报这两种。那么有几种心，可以执行推度心？以及推度心是属于什么心？

Q：推度心是果报心，分为善报跟不善报两种？

S：在眼识、耳识、鼻识等等之后是领受心，领受心是果报心，所以是善报或不善报这两种。而接下来的推度心，它也是果报心，但是它有三种：

●第一种是不善果报的推度心，当不善果报的推度心生起时，它是伴随中性的感受。



●第二种是善的果报推度心，当善的果报推度心生起时，它是伴随中性的感受。

●第三种则是当善报时，将可能会再多一种。这是由于当经验的对象是“非常强烈的可喜”时，它是伴随愉快的感受，所以推度心就会出现愉快的感受。

因此，推度心在善报时，如果对象所缘是属于非常强烈的可喜，则将会是愉快的感受伴随。

S：在我们目前所讨论到的心路过程，第一个是五门转向心，它是唯作心，它可以在五个感官门的任何一个感官门执行，它能经验任何善或不善果报的对象，它生起时有超过七个心所一起生起。

接下来就是双五识（善报或不善报），双五识之后就是领受心，它是果报心能经验善报或不善报。

紧接着是推度心，它是不善报（中性感受）、善报（中性感受）、善报（愉快感受），那两个善报之中会有一个是愉快的感受，这是因为经验的对象所缘是有非常强烈的可喜。那么推度心之后是哪一个心？之后是确定心，而确定心是哪一种心？

Q：确定心是否也是果报心？

S：它并不是果报心，确定心属于唯作心。而确定心事实上也是意门转向心。当确定心在‘感官门’时它的功能就只是



去确定；倘若确定心在意门时它则是属于执行意门转向心的功能。

然而称之为确定心，似乎会有一点点的误导，原因是确定心之前是一个果报心，而在确定心之后，紧接着就是速行心（善心或不善心）。在此要强调的是确定心，它并不是在确定下一个生起的心是善或不善，这并不是由它来决定的。

在心路过程之中，只是需要在此处多这一个心（唯作心），因为，果报心是无法紧接着速行心，因此，中间需要有一个接续的过程，因而就是这一个唯作心（确定心）。那么确定心之后紧接着即是速行心，然而只要不是阿罗汉，在速行心时就有善或是不善。

Q：请问是什么决定善或是不善？

S：当智慧生起时必定是善心。然而由谁决定智慧生起，为何不是贪爱生起呢？是什么因缘条件能使智慧生起？

Q：不知道。

S：那么为何我们一天之中，大部分都是不善？是什么因缘条件让不善生起？

Q：是业报（果报）？

S：由于速行心是善业或是不善业（业力），因此，跟果报并没有关系。那么在速行心生起的过程之中，倘若智慧生起，那么是何种因缘条件能使智慧生起？





然而智慧生起的因缘条件有许多原因，而最重要的原因莫过于，过去世所累积的智慧；就如同是贪爱或愤怒会生起，是由于过去累积很多的贪爱和愤怒，因此，它们会容易生起。而过去世所累积的智慧，这是让智慧生起的主要因缘条件。

如同今天的思慧跟昨天的思慧是有相互关系，而昨天思慧的累积也会帮助今天的思慧；那么昨天会思慧必然也是由于过去曾经有思慧。

因此，这样逐渐累积成为一个更强烈的习性（串习），也由于这些是倾向于善的，因此，善的累积将会比较多，因而容易生起善心，相对地，当倾向不善的累积比较多时，就容易生起不善心。



## 15. 唯作心



A：过去的思慧能否成为，现在思慧的因缘条件？

Q：思慧是可以累积。

A：的确。思慧即是如此一路的累积，因此，在无数劫以来，我们累积相当多所谓的个性。五门转向心能否有智慧伴随？

Q：五门转向心是没有智慧。

A：为何没有？那么五门转向心能否有贪爱或智慧？

Q：不能。因为，五门转向心是唯作心，因此，并没有贪爱或智慧。

A：的确。那么是否有其它的唯作心，是可以有智慧？

Q：不了解。

A：因此，我们需要更多地了解。那么不是阿罗汉的人，他的唯作心，能否有智慧或贪爱？

Q：唯作心都没有？

A：只有阿罗汉的唯作心，是可以有智慧。而在唯作心之中是无法有贪爱，包含阿罗汉的唯作心也不会有贪爱。因此，



我们需要在理智上小心仔细地去思考，实相是什么？倘若不去思考实相，我们是无法真正的了解法（实相）是无我。



## 16. 五 蘊



A：五蘊中的‘蘊’意指什么？

Q：蘊是指烦恼。

A：‘蘊’即是‘实相’。当我们在讨论这些究竟法，它（法）的更多细节以及深入且精细的法时，五蘊则是一般我们会比较常提到的，五蘊也是实相之中的一种分类法。

S：当我们谈到‘识蘊’时，它是哪一个实相？

Q：名法。

S：那么识蘊是心还是心所？

Q：识蘊是心。

S：识蘊也是心的另一种别称，所有的心无论如何分类都称为识蘊。那么觉知是心吗？

Q：不是。觉知是心所。

S：那么眼识是心或是心所？

Q：眼识是心。



S：那么记忆（想蕴）、专注，这两个是心或是心所？

Q：它们是心所。

S：当善心生起时，觉知会伴随着善心一起生起，那么这一刻的觉知是心还是心所？

Q：是心所。

S：当眼识生起时，是否会有感受（受蕴）？

Q：会有感受。

S：因为，每一刻的心生起，必定都会有七个心所伴随，其中也包括感受心所。当善心生起时，会伴随着觉知。那么在善心的那一刻，是否有感受？

Q：善心时也有感受。

S：当善心生起时，会是何种感受？

Q：愉悦的感受。

S：那么有可能是愉悦的感受，当然也有可能是中性的感受。但一定不会是不愉悦的感受。

因为，不愉悦的感受并不会在善心时生起。因此，当感受经验对象所缘时，只有愉快或是不愉悦以及中性的感受。那么感受跟觉知会是一样的吗？



Q: 应该是一样的？

S: 觉知可以去感受吗？

Q: 觉知应该可以感受。

S: 我们所谓的觉知是指念心所，而念心所它的功能是去觉知，然而感受（受心所）的功能是去感受，因此，觉知并不能去感受。

Q: 是的。有更清楚地了解。

S: ‘行蕴’有五十个心所，那么觉知是其中之一。

而感受（受心所）是属于受蕴，此外，每一个心都会有感受生起。而觉知会在善心时才会生起。

J: 当我们听到别人去冥想或者是去哪里练习时，那些所谓的个人经验（体验），我们一定会听到很多，关于一些特别不寻常的经验。

这是因为练习所产生的，这也是因为特别去专注某个对象所缘，在经过一段很长时间且非常强烈的去专注，而有这些所谓的特别经验，对于那些练习者，基本上他们是喜欢的，最后似乎会演变成，这是一个很正面的经验。

但我们现在所讨论的是不同的法，以及各种法的特征，然而在日常生活中只要有足够的因缘条件，就能生起觉知去



经验法（实相）。在日常生活中觉知是自然地生起，而这个经验是跟有一个方法去练习，譬如非常专注在某个对象时的经验，这两者是不同的。

J：倘若没有名法，色蕴可以生起吗？

Q：不可以。它们是同时生起的。

A：如果没有名蕴时，譬如现在桌上那个杯子（色蕴），可以单独生起吗？

Q：不可以。

A：当这个屋子都没有人时，桌上的杯子能否还在？

Q：既使屋子没有人，杯子依然可以在那里。

A：因此，色蕴（杯子）既使没有名蕴，色蕴也能独立生起的。那么心生起时，是识蕴还是行蕴？

Q：应该是五蕴都会生起？

A：那么有哪几个名蕴是一起生起？

Q：受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

A：心可以没有感受吗？

Q：不可以，因为它一定有感受。

A：当受蕴及行蕴时，可以没有思心所吗？



Q：不可以。

A：因此，色蕴可以单独生起，但名蕴是无法单独生起，而受蕴、想蕴、行蕴、识蕴必须一起生起。那么现在有几个蕴生起？

Q：五蕴。

A：杯子有几个蕴？

Q：一个色蕴。

A：那么除了无色界之外，只要仍然有五蕴，无论在何处，名蕴就必须和色蕴一起生起。然而无色界是没有色蕴。因此，无色界之外，天界及欲界有几个蕴？

Q：五蕴。

A：鬼有几个蕴？

Q：鬼也是五蕴。

A：的确。那蚂蚁呢？

Q：蚂蚁也是五蕴。

A：那么大象呢？

Q：一样是五蕴。

A：因此，我们都在五蕴的世界之中。





S：那么在五蘊之外，是否有所谓的灵魂？

Q：没有。

S：那么五蘊之中，有所谓的灵魂吗？

Q：没有。

S：那么我们无论是蚂蚁或大象或者是鬼，都是这个五蘊，对不对？

Q：是的。只有五蘊而已。

A：‘行法’跟‘行蘊’是不同的。行法是指有因缘生灭的法，因此，五蘊是生灭的，而五蘊属于行法。那么‘行蘊’能否是‘行法’？行蘊是五蘊之中的其中一蘊，那么它是否是行法？

Q：应该是？

A：行法是行蘊吗？

Q：不是。因为，行蘊也包含在行法之中。

A：的确。行蘊并不是全部。



## 17. 五蕴执取



S：有一位波兰的朋友，他提出了几个问题，第一个问题是有几种邪见？

A：那么当你不是在正确的见解时，会有各种错误的见解。而有一种邪见是最深的邪见，它则是当法生起时，便会将它认知为某个东西或是一个真我。

因此，当一睁开眼睛，就有一个东西的存在，这是错误的见解。

S：第二个问题是，研读佛法的目的，是为了减少邪见吗？

A：是的。当智慧生起时，是否有可能跟无明一起生起？因此，当智慧越来越多时，无明自然会越来越少。当我们在说‘邪见’时，譬如我们碰到自己的手臂，会认为这是我的手臂或者是将桌椅或是杯子等当成是一个东西，那么这些见解全部称之为邪见。

当智慧没有生起的，那一刻就会将法（实相）当成是某一个东西（人、房子、车子等），而那一刻必定有错误的邪见。

S：第三个问题是，当我们只是说：没有我或者是没有东西。



那么这是有帮助的吗？因为，这似乎只是将某个东西（杯子）换成，另一个名词（色法）。

A：是谁在想？那么看到跟想到是一样的吗？当我们谈到‘诚实波罗蜜’。然而我们可以说：眼识不是我。能说无数次，但现在呢？现在的实相是什么？

因此，这是需要经由长时间的培养与耐心波罗蜜，才能真正的了解，此刻，法的出现能被清楚的了解，只是法并没有我。这并非是因为我的期待，就能加速培养智慧，智慧是有它的因缘条件而生起，因此，当你没有耐心而有期望时，那么自然会有“我”的概念跑进来。

倘若，只是纯粹在闻慧去记住（想蕴）这些知识，那么仍然是不足够的，如果没有培养跟这一刻的实相连接而去思慧，那么就无法累积并建立智慧。因此，每一个字都要仔细地去思考，‘现在是否有那个去经验的’，这句话能否被仔细思考。那么实相中的世界是什么？

Q：是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及五蕴。

A：那么‘五蕴’什么是蕴？

Q：蕴是因缘和合。

A：它是因缘和合，那么‘五蕴’是什么？

Q：蕴是法包含眼识、耳识、鼻识、舌识、身识与五蕴。



A：现在正在生灭的法，能否说它是蕴？

Q：可以。

A：首先我们要先了解什么叫做‘蕴’。蕴有几种？

Q：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴共五种。

A：为何分为这五种？是什么因缘条件？

Q：因为，有不同的因缘条件。

A：现在所有的法都是生灭法，它们生起必然是有适当的因缘条件，然而为何是分为这五种？原因是跟贪爱有关系，譬如五取蕴是苦，对不对？

Q：对。

A：倘若没有法生起会有执取吗？

Q：没有。

A：因此，五蕴的分类是根据贪爱而分类。那么是否会对色法产生贪爱执取？

Q：会对色法产生贪爱与执取。

A：当眼识或耳识经验色尘或声音时，如果没有智慧生起，那么贪爱就会执取。现在是否有对色法执取呢？

Q：有。



A: 那么现在有执取什么？

Q: 想要听法。

A: 那么现在你所看到的，是否有将它当成是某个东西（人）？而想去执取它？

Q: 是的。对于被看到的（老师），会有贪爱执取。

A: 因此，这是对于五蕴产生执取。但为何我们要对被看到或被听到的而执取它（法），这是因为还有“我”而且并没有了解法生起就立刻灭去，所以，会产生执取。倘若没有任何东西可以生起，那么会有任何对象可以执取吗？

因为，只有当适当的因缘条件生起时，它才能成为现在所执取的对象。然而它就在那里，我们会一直不断地去寻找那个渴爱想要的。我们会去喜欢自己想要的东西吗？

Q: 通常都会喜欢。

A: 昨天、今天或明天，我们一直都在寻觅，我们所喜欢的，这是因为什么？

Q: 因为贪爱而执取。

A: 这个执取是为了什么？

Q: 为了“我”。

A: 这是为了那愉快的感受。而你会一直在找寻你所喜欢的，



因为，它会带来愉快的感受。所以，感受重不重要，因此，它是一个蕴（受蕴）。虽然你坐在这里聆听佛法，但有时是否会去想某些你喜欢的东西？然而任何对象，都可以成为贪爱的对象，因为，想寻求那种愉悦的感受。那么，除了色法（色蕴）之外，感受也被独立成为一个受蕴。

我们是否也一直在执取，某个可以带来愉快感受的东西？现在有没有什么是你想要执取的，想要拥有的呢？或是都没有？

然而它（贪爱）会执取任何对象，当然也包括智慧以及贪爱更多地智慧，因此，只有出世间法它无法成为贪爱的对象。那么现在是否有你想要执取的对象？例如你曾经品尝过某一道菜肴，当你还想要再次品尝时，如果没有记忆去想到它，那么你会想起吗？

Q：不会。

A：因此，想蕴也是很重，倘若没有记忆，我们能思考吗？由于想蕴，它记得因喜欢而伴随愉快的感受。因此，想蕴会成为行蕴的因缘条件。而受蕴（受心所）和想蕴（想心所）之外，另外的五十个心所则属于行蕴。

假使没有心去经验，那么将不会有这些蕴在作用。因此，所有的心都称为识蕴。识蕴必须去经验否则不会有经验发生。

A：因此，任何一刻都会有五蕴。那么在欲界的眼、耳、鼻、



舌、身，对于感官对象的欲望，它有不同地层次。而无论如何将它分类以及讨论，都只是为了了解没有我。现在能够有正念吗？是否有足够的因缘条件？当因缘条件具足时，正念就会生起。那么觉知是属于哪一个蕴？

Q：是识蕴？

A：觉知可以是色蕴吗？觉知可以是感受？

Q：觉知是心所，所以可以有感受。

A：这是不可能的。因为，任何一个究竟法，它都有它的特征，这是无法被改变，感受心所就是感受心所，它属于受蕴，因此，感受跟觉知是不同的。那么，觉知是属于哪一个蕴？

Q：行蕴。

A：智慧是属于五蕴的哪一个蕴？

Q：智慧它是行蕴。

A：行蕴总共有几个心所？

Q：行蕴有五十个心所。

A：那么心所总共有几个？

Q：心所共有五十二个。

A：行蕴有五十个心所，而想蕴是一个心所，以及受蕴也是



一个心所。因此，总共有五十二个心所。





## 18. 灵魂

Q: 请问所谓的灵魂是什么？

S: 现在能看到灵魂吗？

Q: 不能。

S: 耳识可以听到灵魂吗？

Q: 不行。

S: 假使你无法看到或听到以及碰不到灵魂，那么你是否只是在想着它？

Q: 感觉灵魂似乎是一个独立且能统合眼、耳、鼻、舌、身、识的一个个体。

S: 那么什么才是真的（实相）？生命之中可以被了解的是什么？当眼识生起时，只是去经验色尘立刻就灭去，而之后紧接着思考（想像），那么思考时就只是在思考，也是想着所看到的对象。

然而当心去经验对象所缘时，心所会伴随着心一起生起，协



助心去经验同一个对象所缘。而心所有各自的特征与功能，譬如专注心所，它的功能是让心专注在这个对象所缘，触心所是让心能够接触这个对象所缘，因此，心才能去经验对象所缘。

而当我们回到每一刻在看、在听、在想时，就能如此去了解什么是实相？生命是什么？生命就是每一刻的心跟心所，以及色法生起又立刻灭去。

那么对那个看不到，也听不到或碰不到的所谓灵魂，它只是我们在想着它的同时，赋予它一个概念上的意义。如果当我们认知，它是一个永恒不变的灵魂时，这将会是一个错误的见解。

J：倘若灵魂是如你所言，它是一个能去统合的独立个体，那么它能被直接经验到吗？或者是这只是我们所假设的一个想像，想着有一个灵魂在那里，这样的假设是有根据的吗？

Q：这是我从书上所读到的。

J：然而，灵魂并不在佛陀的经教中，对不对？佛陀的教导之中并没有所谓的灵魂，佛陀的教导是能被我们直接了解与经验的，因此，能直接了解生命的真实本质，然而其它无法被直接了解的，是否只是一种猜测之中的想法？

当我们真的想要了解生命的本质是什么时，去推测或猜测一个虚幻的东西，这对了解实相并没有真实的助益，反之



是掩盖住现在的实相。

J：我们必须很精准且谨慎地去思维与了解，佛陀所说的每一句话，而非只是听信他人的解释。

而‘了解/智慧’这一个法，它能被培养与建立，因此，在这一路的过程之中，它会了解越来越多，什么是真的（实相）。

S：现在有眼识吗？

Q：有。

S：眼识生起的因缘条件是什么？

Q：色尘和眼根以及眼识。

S：那么色尘生起的因缘，是为了让眼识能看到它吗？

Q：是的。

S：色尘是否要撞击眼识才能看到它？

Q：是。

S：色尘生起会立刻灭去？

Q：会。

S：眼根生起会立刻灭去？



Q：不会。

S：佛陀教导我们所有的因缘条件，它的生起必定会立刻灭去？

Q：是。

S：那么眼根也是一个因缘和合的法？

Q：是。

S：倘若眼根是因缘和合的法，那么它也必须生起就立刻灭去。然而我们会觉得眼睛（眼根）好像是持续存在着，但实际上，它是无间断相续地生灭。

Q：是。眼根也是生灭的。

S：现在的眼识与上一刻的眼识是否有一样？

Q：不一样。

S：那么上一刻被看到的色尘，跟现在被看到的色尘是否有一样？

Q：不一样。

S：那么在眼识看到的那一刻，是你或是灵魂？

Q：看到是心去经验色尘，它并不是灵魂。

S：因此，在色尘撞击到眼根，使眼识生起去经验对象所缘



时，在那一刻并没有所谓的灵魂存在，眼识生起就立刻灭去，并没有一个独立的灵魂在统合，眼识的生起是有适当的因缘条件而生起。

然而在眼识看到的那一刻，那一刻的世界就只有色尘，当有正确的了解那一刻的实相，智慧将会逐渐成长与累积。

当我们探讨法（实相）时，实相并不在书本之中，法就在此时此刻，譬如现在的眼识。



## 19. 有灵魂可以控制吗？



S：如何能知道现在是有邪见？譬如有一个独立统合的灵魂。

Q：当了解一切是在变化之中与因缘和合的状态下，任何事情都不可能被你掌控或改变，当没有这样的了解时，即是有一个邪见。

S：你将如何知道，现在所生起的法是不受控制？

Q：因为，法是有因缘条件而生起的，因此，它是不受控制。

S：那么是否能有一个你或是灵魂的存在，而由他来决定现在可以看到什么？

Q：不能。因为，没有一个我或者是灵魂。

S：因此，透过这样的讨论，我们可以逐渐地去了解，法的生起，是因为有其适当的因缘条件而生起，并不是由一个我或者是灵魂所能控制。

譬如我们来到曼谷聆听阿姜解释佛法，虽然在现象上似乎是“我决定”来曼谷聆听佛法，这好像是我决定的。然而，这是在传统上所使用的一种语言和沟通的方式，因此，当我们回到每一刻在看、在听、在想时，便能逐渐了解并没有一个



我或灵魂在决定看到或听到，这才能真的理解所谓的灵魂。

只有透过逐渐了解，现在这一刹那的法，才能真正了解什么是错误的见解。现在有什么被看到？

Q：看到人和看到花以及桌子。

S：那么人和花以及桌子，它们是被看到的或是被想像而来的？

Q：它们是被看到。

S：譬如在耳识的那一刹那，是什么被听到？

Q：声音的意义，因为，马上就能理解声音的意思。

S：那么在耳识的那一刹那是什么？

Q：耳识的那一刹那就只是声音。

S：因此，声音的意义，是否是之后被思考而来的？

Q：是的。

S：因此，在听到的那一刹那，只有声音被听到，无论是细微的或是大声的，而这些声音在耳识的那一刹那只有声音被听到。因此，当你知道是风扇的声音或者是男生的声音，这已经是后来被想像的。

相同的道理，在眼门的过程亦是如此，因此，在看到的



那一刻，是什么被看到？

Q：看到的那一刻只有色尘，之后心会去分辨或思考所看到的  
东西是什么。

S：的确。在看到的那一刻，只有光或颜色，而之后去想像  
出各种形象或东西。那么有一个你或者是灵魂可以选择，现  
在能看到什么吗？

Q：可以。

S：你可以决定，现在能看到什么？

Q：是的。例如现在看到的東西，这些东西是真的存在，虽  
然它是生灭的，但在当下是能决定有看到。

S：倘若你可以选择想要看到什么，那么现在你能否选择，  
看到你最喜欢的颜色？

Q：没办法。

S：因此，是看到什么就是什么？

Q：对的。现在只能看到什么就是什么，而这些好像在一瞬  
间就能全部看到。

S：由于眼识的生灭是极为快速，因此，当一睁开眼睛时，  
就会有许多的东西在你眼前，接着你会想要去看，哪一个是  
你比较喜欢的。





Q: 是的。

S: 因此，在看到的那一刻，你是无法选择，你所想要看到的。

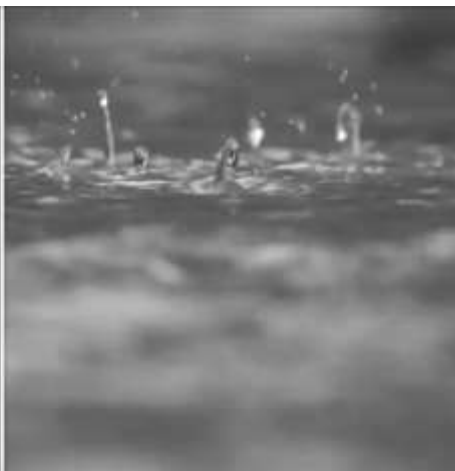
Q: 是的。请问眼识只是看到，它无法去选择，那么眼识是属于业力的结果？

S: 眼识是果报心，而业力的结果只是眼识生起的因缘条件之一，譬如眼识生起，必须要有色尘先撞击眼根。因此，眼识的生起，是因为有诸多的因缘条件才能生起。

而我们现在的研讨主轴，是所有的法皆是‘无我’并没有一个灵魂或是真我。而还有更多因缘条件的细节，然而我们只是以眼识的因缘条件作为一个例子，而这些细节能帮助我们了解，并没有一个我可以去控制。



以取為緣而有有；以有為緣而有生；  
以生為緣而有老、死、愁、悲、苦、  
憂、絕望生起，這樣是整個苦蘊的集



《相应部 12 相应 1 经/缘起经》



## 20. 你害怕鬼？



A：你害怕鬼吗？

Q：会。

A：倘若没有法（实相）生起会有鬼吗？什么是鬼？

Q：鬼是一个概念。

A：就如同现在眼识（看到）去经验色尘之后，我们就会想像出有一个东西，而这些只是想像之中的概念，譬如想到鬼或者是天人之类的，所以，会想到哪一个，也会依照你所喜欢或所相应的。

J：如果没有法生起就不会有鬼，这也是你所认同的。那么你所谓的鬼，事实上它是哪些法（实相）？

Q：听到鬼会害怕，是因为不了解实相，因此，是一种无明的惧怕，而鬼是一种色法？

J：鬼只有色法吗？

Q：还有心和心所。



J：因此，我们所认为的鬼，实际上鬼就只是心和心所以及色法，也是五蕴生灭的法。那么鬼和我们认为的某个“人”，两者有何不同？

Q：两者并没有不同，都是心与心所以及色法。

J：那么我们讨论到此，是否已经有对于，你的问题给予回答了。那么当遇到鬼，我们该如何？

Q：提起正确的思维，因为，鬼也只是生灭的法。

A：那么你会害怕色尘吗？

Q：不会。

A：那么被看到的也只是一个色尘，对不对？因此，你所害怕的，事实上只是一个想像？

Q：对。

A：会产生害怕，也是由于喜爱想着这个或想着那个，但无论想着什么‘想’也是一个法，因此，倘若能真正的了解无我，这对于生命的认知是会有助益的，当对法的了解越深入时，信心就会越来越增强，因而对于鬼的害怕就会越来越少。

假如在深夜时，听到一些很奇特的怪声，让人害怕的声音。那时你会如何呢？

Q：尝试着去了解现在的实相，因为那只是一个声音。



A: 当你听到一个很诡异的声音时，倘若你并没有想到某些奇怪的事物，事实上那些就只是声音。因此当智慧了解那声音时，自然就没有任何奇怪害怕的想法，因为，当智慧生起时就不会有恐惧。

S: 譬如在西方国家，其实很少听到有谁说他害怕鬼，这是因为他们并没有去想任何跟鬼有关系的事，但他们会害怕其它的东西。因此，那个一直被想像的概念可以是任何东西，也由于它被持续地想着而产生恐惧与害怕。

Q: 可以理解到，所谓的想像跟觉知，它们两个是完全不同的，因为，一天之中几乎都是在想像比较多。

S: 的确。在五个感官根门过程之后，紧接着就会进入到意门心路过程去想像，当在意门心路过程时，只有善心的那一刻才会有觉知。因此，觉知分为两种，一种是带着出世间的智慧去了解实相，而另一种则是，譬如布施或持戒或者是心智的成长。

J: 对于智慧相当高的人，他是否还会去想着概念或是想着一个人？

Q: 不会。

J: 为何不会？

Q: 因为普遍性的认知，是对于那些智慧很高的圣者，他并没有执取的对象，因此，不会去想着那些概念。



J: 那么是否有可能，当在想的时候，他并没有带着贪爱在想像？

Q: 有可能。

J: 譬如当我们要认出一个人，是否有可能不需要去想就可以认出？

Q: 可以。例如我现在看到 Jon，是可以直接看到而无需再去想。

J: 我们曾讨论过，耳识去经验的就只是声音，那么是否还记得，声音的意义是紧接着在意门心路过程所思考的？

Q: 记得。

J: 若没有去思考，那么能了解这些声音的意思吗？

Q: 好像也不可能。

J: 因此，相同的道理，眼识只能经验色尘但无法看到人，而在知道眼前出现的是一个人的形状时，这是否已经是在在意门心路过程去思考而出的某个人？

Q: 是的。

J: 因此，对于有高度智慧跟觉知的圣者，他们也必须去思考，如此才能在世间的自在的生活，然而他们不会将概念与法（实相）两者给混淆。



S：现在有在思考吗？

Q：有在思考。

S：那么是善心或是不善心？

Q：是善心。

S：当在思考时可以是善心，并不是指思考时一定是不善。当有智慧在思考佛法时（思慧）心是善心，而这个善心也能被了解，就只是法并没有我。

Q：当在思考时，也有七个遍一切心心所？譬如当我没有看到这个人，但经由去想像，也能想到这个人。这是因为想心所（记忆）吗？

S：假如你所想的那个人，是你从未见过面的人，那么你现在能够去想到那个人吗？

Q：不能。

S：因此，当你会先想到某个人，这是否是记忆？记忆是可以回想，所以，无论是经由眼识或是耳识或者是鼻识，在感官根门之后被经验的对象，它是可以被记忆所标记起来。

Q：是。

J：然而在有些时候，当在想着时，也会紧接着在想着五个感官根门，再次去经验的对象所缘。譬如你现在听到这些话，



你是在想着这些话的意思，但也可能又接着在想，五个感官根门所经验到的对象或者是想着晚上要做什么事，因此，并没有跟现在有连接。那么无论是想着哪一个，它就只是在意门心路过程之中心在想着或思考。

A：是否有谁不怕鬼？有谁会害怕鬼？鬼只是一个让你想到会害怕的想法，那么眼镜蛇呢？眼镜蛇跟鬼它们是两个不同被想着的对象。那么当想到它们时都会出现什么？

Q：不愉快的感受。

S：倘若鬼与眼镜蛇现在出现，那么除了害怕之外，是否有可能生起慈爱？

Q：会。

Q：可能吧。

Q：不会。

S：那么在害怕的那一刻会有慈爱吗？

Q：没有。

S：如果想着那个对象（眼镜蛇或鬼）在那一刻生起的是慈爱或友善时，在那一刻是不会有恐惧或害怕。这是因为，当看到鬼或眼镜蛇而害怕时，在那个时刻是由于“我不喜欢”和“我讨厌”因而产生恐惧。然而，这是因为智慧没有生起去了解它们就只是法。





Q: 自己曾经多次碰到蛇时，会觉得它们满可爱的。

S: 当你觉得它很可爱时，在那个时刻是慈爱？

Q: 是。

S: 是慈爱或是贪爱？

Q: 嗯... 应该是慈爱吧！

S: 通常当我们觉得某个东西很可爱时，例如觉得小狗它好可爱，在那个时候一般都是贪爱并不是慈爱。

Q: 那么可以是友善的贪爱吗？

S: 贪爱是贪爱而友善则是友善，一个是不善心另一个是善心，因此它们两个是不同的。当在路上看到一个很可爱的小朋友，那时候是贪爱还是慈爱呢？

譬如你可能正在欣赏，那个小孩可爱的模样或者是他走路的样子。因此，这与慈爱是不相同的。

Q: 所以，当觉得小朋友很可爱时，请问那个时候是不善心？

S: 那个时候是贪爱，因此是不善心。事实上我们很容易去了解愤怒是不善的，这是因为它很明显而且能被注意到，它是有危险的。

然而在贪爱时常是伴随着愉快的感受，因此，你并不会介意它的生起。而这是因为有渴爱才会有瞋恨跟恐惧，因此



贪爱不会是善心，而贪爱将会带来不好的结果。

那么善心与不善心，它们是不同时刻生起的，因此，它们能够交互的出现。然而当贪爱生起之后，它有可能会成为被觉知的对象，因此，去觉知贪爱的那一刻即是善心。



## 21. 是什么去觉知



S：‘生命’就是现在这一刻，那么何种因缘条件可以让智慧生起？

Q：当去了解这一切都是因缘法，以及法的生灭过程，因此，就不容易去执取，同时也会比较轻松，而心不会有种被束缚的感觉。

S：这是否是有一个方法？

Q：这不属于一种方法。因为，它是很自然地观察而且是能够随时去了解现在所出现的实相，因此，这并不是所谓的某一种特别的方法。

S：你有提到观察，那么是什么在观察现在的实相？

Q：这个观察只是就本身所知道的知识，是在理智上的了解，如同知道这一切的法，都是因缘生灭的过程，因此，变得比较不会去执取。

S：那么有所谓的去观察吗？

Q：这只是类似观察，就像是一种知道的感觉，或是觉知到



的一个过程。

S：你所谓的觉知是什么？是谁在觉知？

Q：是心在觉知？

S：倘若是心在觉知，那么觉知是什么意思？

Q：觉知的那一刻是心和心所，以及一个对象所缘，它们都是因缘条件所生的法？

S：那么是心知道或是心所知道？

Q：是心知道？

S：假如是心去觉知，那么它觉知了什么？

Q：觉知到对象所缘。

S：那么眼识是去看到的心，由于因缘条件心才能生起，在眼识生起时，它有去觉知对象所缘？

Q：眼识似乎是自然知道？

S：首先我们先了解如何更精准的定义所谓的‘觉知’。譬如当经验色尘或者是眼识去看到，在此觉知是有它精准的定义。那么当觉知到眼识的那一刻，我们是否能说，它是有方法或者是没有方法？

Q：它是自然地知道，因此是没有方法。



S：的确。是没有方法。因此每一刻即是所谓的生命，生命是由于不同的因缘条件而生起的法。譬如当眼识看到的那一刻，是必须要有色尘撞击眼根以及业力带来它的果报，并不是由我来决定看到或是不去看。然而所有的法，是可以被智慧了解，了解这些因缘条件，所生起的法即是所谓的生命。

因此，那一刻生起的觉知，能支助智慧去了解此刻法的特征，因而了解法的本质是无我。

J：佛陀所教导的‘觉知’是什么？而最有名的即是四念住经。然而佛陀所教导的觉知是何种意思呢？是觉知到什么？

Q：是指当下的正念。

J：觉知到当下的什么？

Q：譬如现在聆听佛法的当下，在听法的心与我们彼此交流的心，同时清楚自己当下在做什么。

J：那么现在是觉知到什么？

Q：我在听和我在想，我们彼此之间的对谈与交流。

J：这已经是非常多不同地时刻。对于觉知是否还有其他人，有不同的观点？

Q：对于觉知它是一个法，譬如透过眼识或是耳识去了解，这个叫做觉知。



J：那么你所指的觉知，是指觉知能去了解？

Q：是的。因为，觉知应该是最高的智慧？

J：觉知与智慧是不同的，然而智慧（正见）生起必定会伴随着觉知（正念）一起生起。

Q：请问觉知是否带有了解的意思？

J：觉知是觉知而智慧是了解真相，它们是不同的心所，它们跟心一起生起去经验同一个对象。智慧生起是由于觉知能成为支助智慧生起的因缘条件。

因此，当心有觉知伴随时，心在觉知它的对象所缘。譬如觉知到眼识的那一刻，智慧了解没有我。并非是有个意志力要使觉知和智慧生起或不生起。

然而，觉知生起时是自然地发生，是有它的因缘条件而生起，并不是透过某个方法或刻意练习就能决定让觉知生起或不生起。

J：当我们在讨论觉知时，我们必须了解觉知当下是什么意思？这是指觉知当下正在生灭的法。然而生命一定是在这一刻，有心去经验某个实相。倘若没有心去经验任何的法（实相），那么就等同于没有生命了。

Q：在中文之中对于觉知，其实一般人是很模糊的，例如一般所认为的觉知是，我感受到了或我知道了。因此，对于觉知的真实意义是不够清楚的。



J：实际上不只是中文，其实英文也是如此，当英文使用 Awareness 觉知时，常常是警觉到或者是注意到，而这也会被使用当作是觉知。

然而在佛法之中的觉知是善的，是美的心所，它只会跟善心或者是美的心出现。因此，觉知分为几种不同地层次，觉知是根据善的层次而所有差异。

当我们讨论佛法时，我们必须很精准的使用，否则会与日常生活中，所惯用的形容词，容易将两者混淆在一起。善心生起的因缘条件有许多种，譬如当你去布施或者是持戒以及心智的成长或智慧的培养，这些是属于不同层次的善心。

善心的层次分类为：一是当有布施或对他人友善或者是持戒的那一刻，这属于有觉知生起的善心，然而这一刻可能没有智慧伴随，但也可能会有智慧伴随着。二是当觉知生起时是伴随着智慧同时生起，而这属于心智成长或者是智慧的建立（四念住）。因此善心的那一刻，是有不同层次的觉知。

那么智慧的特征即是去了解各种法的特征，不同的法，它们各自有各自的特征与作用，智慧可以去了解任何一种类型的法以及它们的特征。而我们所讲的智慧是指‘了解法’，并非是指一般世俗上对于科学理论知识性的了解。



## 22. 觉 知



S：觉知现在可以生起吗？

Q：或许可以或许不可以。

S：善心的那一刻一定会伴随着觉知，那么当智慧生起的那一刻必定会伴随着觉知，即使只是在理智上的智慧。

Q：是否无论是直接经验法的智慧，或者只是理智上的了解，这两者都能称之为智慧？

S：的确。所谓智慧生起的那一刻，即使是在思慧的那一刻，也会有觉知（心智的成长）。

S：在何种因缘条件生起时，能够知道觉知有生起？

Q：当有智慧生起。

S：当觉知生起时，只有智慧可以了解，是否有觉知生起。因为，智慧能了解觉知的特征。假如当我想试着去知道，现在是否有觉知生起，那么这是否有帮助？

Q：并没有。





S：为何不去试着知道，现在是否有觉知？

Q：当有一个我想要去获得更多地觉知时，即是在刻意造作。

S：的确。这并没有帮助。

S：因为，在那一刻是我想要去知道，现在有没有觉知。然而只有智慧能了解智慧本身。

J：那么思慧能生起的因缘条件为何？这是在思慧之前你有遇到一位智者，能从他的解说之中聆听到正确的佛法，因而能成为日后思慧生起的因缘条件。

智慧累积的因缘条件即是闻慧与思慧。然而除了这一个因缘条件让觉知能生起之外，是否还需要其它所谓特定的方式，才能使思慧生起？

Q：没有。

J：思慧生起的那一刻并不一定是，我们所认为那些比较容易出现的时刻它才会发生，因为，思慧的生起能够是在任何时刻以及任何环境之下而发生，思慧的对象可以是任何法（实相）。

因此，我们无需去罣心何时有多少觉知，觉知的生起是有其适当的因缘条件而生起，并不是我的觉知。当开始有这样的了解时，能够释放我们过多的紧张压力或是内心的束缚。觉知它会自然地发生。



## 23. 觉知不是小心翼翼



A: 我们再次探讨，你所知道的实相？一次一个。

Q: 我听到声音。

A: “我听到声音”这句话有三种内容。我、听到以及声音。我们先从“我”来解释，“我”是什么？

Q: “我”似乎是一种习气所带来的。

A: 那“我”是什么意思？

Q: 我是一个概念。

A: 是什么概念？

Q: 因为“我”这一个字是一种自我的习惯性，但这是需要去理解它，并不是我和没有我。

A: 使用“我”是一种习惯，那么习惯是实相吗？

Q: 习惯不是实相。

A: 意思是没有习惯？



Q: 有习惯。这似乎是被传统的习惯性给习惯了。

A: 倘若习惯是实相并没有我，那么习惯是什么？

Q: 习惯是不正确的见解。

A: 那么我们再重新探讨一次，有我吗？

Q: 没有我。

A: 那么有习惯吗？

Q: 没有。

A: 在日常生活之中，我们经常会使用一些词语，然而我们自己可能都不太了解。譬如为何会有习惯？有人习惯喝茶... 但为何会有这些不同的习惯？

Q: 因为有贪爱。

A: 我们现在探讨，这些问题就是为了去了解贪爱。现在所出现的无论是什么，它并不是我这就是思慧。倘若我们不去思考这个，那么我们将会认为那是我的习惯。这是因为对法不了解，当对于任何的习惯不了解时，就容易产生有一个“我”的认知。那么是因为什么而不知道法？

Q: 不知道。

A: 法是真的（实相），譬如眼识、耳识或喜欢与不喜欢这些都是法，它们是不同的法。倘若习惯不是法，那么习惯就



不会是实相，因此，自然也不会有所谓的习惯。那么习惯是真的（实相）吗？

Q：习惯是一个实相。

A：习惯是你吗？

Q：不是。

A：当我们对于只有法没有我，具足更多地信心时，我们将会越来越了解，这一刻生命的实相，因此，去思考这些实相时，就会越来越了解，它是有适当的因缘条件而生起，并没有我或是任何人。

A：当习惯是实相，那么会有多少习惯呢？

Q：应该会有很多。

A：那么今天你有什么习惯？然而这并不是一个特定的方法，这是以一个方式而去思维法是什么？法是因缘和合并没有我的存在，也没有任何人，可以去控制或改变它。

倘若没有去思维佛陀所说的话，那么将无法有正确的了解，因为，我们会把不是觉知当成是觉知。能知道觉知是否生起，只有智慧才能了解有觉知跟没有觉知的时刻。

我们只能先从理智上去了解与去思维法的本质以及特征是什么。倘若没有听闻佛法，我们不会知道什么是觉知。觉知是什么？



Q：觉知是实相。有觉知的那一刻，能了解法是生灭且无我。

A：觉知并不是智慧，觉知不会去了解是智慧在了解，这两者是不同的法。它们一起生起，但不等于是相同的。

现在有觉知吗？现在无法确定是否有觉知，这表示我们的智慧还不足够。而我们所讨论的是四念住的正念。因此，当我们无法确定现在是否有觉知，那么有觉知生起时，并没有伴随智慧一起生起。

S：我们再次解释归纳这些法，法可以分为心跟心所以及色法，心跟心所是能够去经验对象所缘。心可以分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，而心是主要的经验者。

当我们说眼识是什么？而你回答眼识（心）只是去看到，在这同时你也是在告诉自己，眼识不会去碰、不会去感觉、不会去了解，它就只是去看到。

而觉知或专注这两个心所，它们有各自的功能，心所一定会跟心一起生起，然而它们的功能跟心是完全不同的，心所是协助心一起去经验对象所缘。

Q：觉知是什么？

S：当眼识的那一刻，只会有七个心所伴随心一起生起，然而这并不包含觉知心所，因为，眼识是果报心，它只是在经验一个果报。当眼识灭去之后紧接着有三个心相续地生灭，之后则是根门过程的速行心，而在速行心时，就会有善或不



善。

倘若此刻觉知生起，觉知只会在速行心的过程之中生起。觉知它只能跟随着善心一起生起，然而会在善心的那一刻，有觉知伴随着善心一起去经验那个对象所缘。

Q：那么觉知是否只能在善心时生起？

S：当然对于‘心’，我们可以先简化而说，当善心时必定会有觉知伴随。

然而当在解释‘觉知’只会在‘善心’生起时，在此所要表达的意思是，譬如当你很小心拿着一个玻璃瓶，你会认为你是有觉知的。然而在那个时候你可能是不善，因为，你可能会担心打破或者是那是你很贪爱的物品，因此，在那个时刻就是不善心。

Q：能理解当善心生起时，必定会有觉知，那么倘若是无明或贪瞋痴等，在这些时刻是否不会有觉知？

S：在此所强调的是，既使当你很小心翼翼的去做很多事情，譬如陈设花瓶之类的，而在那些时刻可能会是不善的，因此不会有觉知。你会认为小心翼翼就是觉知，但事实上并非如此。现在有觉知吗？

Q：应该有！我很专心的在聆听。

S：觉知是善心时才会生起，倘若现在是感到很困惑，假如是不善心，那么将不会有觉知。因此，虽然我们在讨论佛法，



但并不代表我们在整个过程中，都是有智慧的在思维或者是有觉知生起。



## 24. 智慧生起的因缘



J：何种因缘条件能够使思慧生起？

Q：智慧。

J：当思慧时并不是你在思慧，那么是什么实相？

Q：如理作意的思维生起。

J：因此，思慧的累积能成为智慧生起的因缘条件。那么是什么因缘条件能使智慧生起？然而思慧生起的因缘条件又是什么？当思慧的那一刻，必定会有智慧生起，并且同时有觉知。那么是何种因缘条件使思慧能生起？

Q：因为对法的了解。

J：我们以耳识作为一个思慧的例子。当我们要思慧耳识时，是否需要先了解耳识是什么，以及耳识的功能或者是耳识能经验什么。因此，在思慧生起之前，必须先具备何种因缘条件？

譬如当你从未参与过这样的佛法讨论，那么耳识是什么或者是法是什么，以及所有法生起的因缘条件是什么。倘若





你不曾去思维这些实相，那么你会有机缘去思维，现在生命的实相是什么吗？

Q：不会。

J：因此，思慧生起的因缘条件，你必须先知道什么是实相（闻慧）。此外要仔细地去思维佛陀所说的话，佛陀的教导只是一个描述，是描述可以成为智慧生起的因缘条件，因此，它是否有被仔细以及谨慎的思维呢？

然而经典之中佛陀的话并不是一种指示，并非是一个练习的指示，而是在描述真相是什么。这将成为我们能去思维真相是什么。因此，才能有智慧生起的那一刻。而智慧生起的因缘条件是，当佛陀的教导被思慧以及修慧。

J：关于“观察”现在法的生灭，在这种状态下，事实上是有隐含一个“我在观察”。而我们所讨论的了解各种不同的法，然后再去思维它。这两者是有差异性的，它们的细微之处能分辨吗？

这两者的差别是：一个是会试着去“观察”现在正在发生什么。而另一个是去“了解”（智慧）现在什么正在发生？因此，思慧能生起的因缘条件则是能听到，一位真正对于佛陀的教导，有正确解释的人。这是非常吉祥与幸运的，遇见一位已经经历过的人。



## 25. 智慧生起的方法



J：当我们学习去了解更多的法，那么对于这样的学习，是否是有助益的？

Q：这是非常有帮助的。

J：听到这些细节，能有哪些益处？

Q：对于当下的实相，能够有更清晰的了解，因此，在去了解之后，贪、瞋、痴就会逐渐减少。

J：我们了解法建立智慧的目的，是为了减少贪、瞋、痴吗？

Q：是为了了解无我的真相。

J：为何能帮助了解无我与真相？

Q：因为，在了解的过程中，可以体验到那些生起又灭去的法，它们都是因缘条件而生起，灭去之后就不再回来，所以，法是不受控制。

J：的确。那么我们是否也开始有逐渐去了解法，它是有其适当的因缘条件而生起的特征？倘若没有逐一地去了解各种不同的法，我们能了解它是无我的吗？



Q：不可能。因为我们只会陷入在世间的概念之中。

J：的确。当我们觉知到耳识与声音、眼识等或者是觉知到贪爱、瞋恨等等，那么是否有觉知到，哪一个实相时会是比较有用？

Q：并没有。因为，所有生起的法，是无法去控制或改变的，此外，这是不能去选择的。

J：当我们要学着了解诸法无我时，表示现在我们把它都当成是我的。因此，我们需要逐一地去了解，倘若它没有成为觉知与智慧的对象，那么我们将会把它当成是我。然而透过了解的累积，才能逐渐根除邪见。

如果只是刻意选择，或者是比较关心去觉知到贪爱或瞋恨，这些不善的污染，那么在这个的动机背后，依然还是有一个我。当在了解佛法或研读佛法，最好的方式是什么？

Q：首先是聆听到有智慧的人，讲解正确的佛法，在此之后，我们能在日常生活之中，去学习与了解现在的实相是什么。

J：这是思慧的开始，然而诸法无我是不受控制，我们能够去安排，让自己能聆听到有助益的佛法吗？

Q：肯定是无法安排。

J：因此，能聆听到也是一个因缘条件。

Q：是的。




S：假如我们只是聆听到他人的讲解，或者是从与佛法有相关的书籍中阅读到，那么这就能成为思慧吗？

Q：不能。

S：因此，只是重复别人讲解的那些话，这并不是思慧。然而必须要去思维，思慧一定是跟现在有关系。现在有耳识有声音被听到，因此，这个机会它们能够成为被了解的对象所缘。

我们所谓的研读佛法，这与传统上所谓的研读学问，这两者是完全不同的。并非只是将笔记抄写得漂亮，或者是将它背诵起来，而是现在是否有智慧跟觉知，去了解现在的实相。



當下生起的諸法 此時此刻觀照

中部 131 經 賢善一夜者經



## 26. 智慧了解自己只是法



A：现在是否能够，分辨心跟心所以及色法的不同吗？

Q：无法分辨。

A：每一刻的心只能经验一个对象所缘，心并不能去感受或记忆，心也不会贪爱和喜欢。譬如眼识（心）只能看到一个色尘。那么眼识与贪爱是否有相同？

Q：它们不相同。

A：如何知道它们不相同？是因为心在不同时刻？

Q：是的。因为，心只是去经验，当看到黄色花朵时，会记住是黄色的颜色，这是记忆心所，因此，心并不会去记忆。

A：譬如桌上的花跟盘子，你要如何知道它们的不同？当我们将法分为‘名法’跟‘色法’时，名法包含心跟心所，而心所共有五十二种。那么心是去经验。例如眼识只是去看到经验色尘，而能记住（想心所），这朵花的颜色则是想心所的功能。

Q：请问我们是否必须要知道，整个心路过程之中的所有细节？因为自己想了解。



A: 如果想了解，那么就如同我们现在所解释心跟心所之间，它们的不同之处。例如这些不同的例子，心跟心所的功能，你也可以统称为一种。因为，它的功能就只是去经验或去认知一个对象，当从这个角度来观看时就只有一种。

A: 贪爱或瞋恨，是否是真的（实相）？

Q: 贪爱和瞋恨，它们都是实相。

A: 当贪爱生起时，必定会有心生起，而在贪爱的那一刻，贪心所会伴随着不善心生起。因此，贪爱的那一刻，并不会同时有瞋恨，因为，贪爱跟瞋恨，它们无法同时生起。由于它们是不同的心所，因此，会出现不同类型的心，譬如贪心或瞋心。

但心的功能都是去经验。当在不同感官根门所经验的心，我们将分类为，在眼根生起的心称为眼识，在耳根生起的心称为耳识，它们经验不同的对象，眼识无法去经验声音，而它们的共同功能都是去经验对象所缘。

然而知道每个法（实相）的目的，是为了了解没有我，只是不同的法，各自执行不同的功能。是眼识在看，而非我在看。因此，在还没有听闻佛法之前，你会知道并没有我吗？

Q: 完全不知道。

A: 当我们不曾听闻佛法之前，我们并不知道无我，然而现在我们聆听到无我，虽然已经聆听到，但由于对“我”的概念仍然有很深的执取，因此，必须随着智慧的累积增长，才



能有根除的条件。在此之前“我”的概念还是会存在，然而它将会逐渐地消弱。现在我们能否在三个月内根除“我”，这个错误的见解？

Q：目前这是不可能的。

A：那么是否有谁会知道不可能？唯有智慧能了解不可能。那么智慧是你吗？当我们逐渐地了解无我，直到我们真的直接经验法的那一刻，即是所谓的正念，这是最高层次的觉知。然而当理智上尚未有足够的坚定与了解之前，是否有可能直接使正念生起呢？因此，能去了解现在正在发生的并不是你，唯有智慧。智慧它足以了解法，就只是法并没有我！

A：现在会想要有，多一点的觉知吗？

Q：会的！我想要有更多觉知。

A：那么那个想要是什么？

Q：想要是一种贪爱。

A：什么是贪爱？

Q：贪爱是我想要获得什么，贪爱是一个心所。

A：那么贪爱跟瞋恨，它们是否能同时生起？例如又爱又恨。

Q：它们应该无法同时生起。

A：这是由于心在不同时刻生起，去经验不同的对象，因此，



贪爱跟瞋恨它们是不同的法，在不同时刻生起，它们无法同时生起。为何它们无法同时生起？

Q：因为，每一刻的心，只能经验一个对象？

A：当心生起时，至少会伴随着七个心所同时生起。而贪爱跟瞋恨是属于心所。那么当贪爱的那一刻，是贪爱在执取所经验的对象，还是瞋恨在瞋恨经验的对象？

Q：是贪爱在执取对象。

A：而每一刻的心，只能经验一个对象所缘，因此，贪爱跟瞋恨是无法同时生起，所以，是在不同时刻生起。

Q：我们是否能观察到，心与心所生起的过程？

A：是你在观察？

Q：是心。

A：是智慧不是你。当有一天累积足够的智慧时，智慧能看到心跟心所的生灭。然而当还有一个所谓恒常的想法，譬如这个东西是恒常不变的。这是一种无明。因为无明还在，因此，贪爱或瞋恨会再生起。

在究竟的真相中，只有心跟心所以及色法，也唯有智慧能够去了解，在听到的那一刻，将无法去看到，而智慧会了解，在法的生灭相续之中并没有我。此外，清楚了解有所谓的表面现象跟究竟实相。





S：在所谓的“观察”时事实上是已经有一个“我”的整体概念的存在，然而‘念心所’只是去觉知而智慧则是去了解，心是去经验，因此，这些法并没有所谓的观察，它们只是各自有各自的功能。那么观察则是有一个‘我’在观察的主体。

S：当我们透过每一次的讨论佛法时，因此，而了解到法是无我，那么你是否会更放松？

Q：是有逐渐地放松，但不是我在放松。

S：那么放松时，是哪一个实相？

Q：平静。

S：当你进入到一个很漂亮的森林中，你也会感到很放松，那么那个时候的放松，是否也是一种平静？

Q：放松也是一种平静？

S：当你走在森林之中，会感觉到某一种平静，然而这一种平静与佛法之中智慧生起的平静，它们两者之间有何差异？

Q：有智慧的平静，是了解真正的无我，而在森林之中的平静则是一种感受。

S：那么感受跟平静，它们是否有相同？

Q：感受与平静是不相同的。



S：佛法中所指的平静（身轻安与心轻安），是指在什么状态？

Q：是指中性的感觉，没有愉快或不愉快？

S：首先我们要先厘清平静与感受，它们的不同之处。佛法中的‘平静’与‘觉知’，会在善心时生起。

然而在我们一天之中，时常会有放松感或是在森林之中，感到很愉快或是传统上所谓的平静时，事实上这些都是有非常细微的愉快感，而在这些时刻是伴随着贪爱生起。

Q：对的！

S：然而这并不代表，在那些时刻是完全不会有善心生起的一刻，因此，那一刻是否能去分辨，这才是善心生起的一个关键。因为，我们时常将不善认为是善的，譬如当我们觉得很轻松很愉快时，我们会认为这是很平静或者是很祥和。但事实上它是贪爱，那么是谁，能分辨此刻是不善的愉悦或者是善的平静呢？只有智慧能分辨清楚以及去了解法的特征。

A：那么什么叫做不善？当智慧没有生起时，是善或是不善？

Q：没有智慧就是不善。

A：当不善心时，必定会伴随着痴心所，但不一定会有贪爱。痴跟贪爱是两个不同的心所，因为，痴心所是遍一切不善心的心所，所以，只要是不善心无论是贪心或瞋心，或者是即使没有贪心与瞋心时，也必定会伴随着痴心所。



痴心所与无明是相同之意。痴心所是掩盖住真相不知道什么是实相，因此，善心时将不会有痴心所。而在这一刻生起的实相有什么，这是有相当多地细节，然而无论如何‘法’都不是我，它们是无我。

然而，在善心的那一刻，例如布施或持戒会有觉知，但不一定会有智慧生起。

Q：请问阿姜，我们现在一直在了解，此刻的实相有什么，这将会持续到我们即将往生的那一刻。因此即使只是在理智上，有对这一刻的实相去了解，那么当在面对死亡的那一刻，是否也是去了解，此刻所生起的实相？无论生起什么法。

A：听你现在这么说，你似乎已经觉得自己没有所谓“我”的概念了，然而事实上在眼识灭去，紧接着三个心相续地生灭，很快地就在根门过程中的速行心，然而此时，将会立刻生起所谓有“我”的概念，因此，‘我漏’就已在那里了。



## 27. 无明掩盖组真相



S：呼吸是否与实相有关系？现在呼吸有出现吗？

Q：呼吸会自然地吸气与吐气。

S：倘若你现在没有想到呼吸，那么你会注意到有呼吸吗？

Q：不会。

S：当没有注意到呼吸时，呼吸是容易被忽略。譬如眼识或是色尘，它们都属于实相，然而呼吸只是一种概念。这是由于你想着呼吸的吸气与呼气，这个呼吸的动作，是经由想像而有了所谓的呼吸这个名词。而吸气与呼气并不是一个实相，那么呼吸的实相是什么？

Q：因为，当我去注意到呼吸时，我会觉得呼吸是有持续存在着，但平时就不会留意到呼吸。那么是否呼吸与现在这一刻有相关关系？

A：那么除了呼吸之外，现在是否有其它的实相？

Q：眼识。

A：我们很容易就忽视，现在的实相是什么，然而无论在何



时何处皆有法在生灭。就如同此刻就有实相在生起，对不对？

但基于我们并不了解，所谓的实相或真相，这是源自于无明跟贪爱，立刻就会认知有某个东西或某个人。

因此，无明与贪爱使我们去执取所有的东西。而无明导致我们并不了解，现在什么是真相，因此，邪见产生的幻象，使“我”将一切视为一种习惯，习惯认知为有一个独立永恒不变的东西，或者是有一个人的存在。

然而现在我们是逐步缓慢地，熏习了解实相并非是一个东西或一个人，所有的法都是无我。因此我们是持续地学习与讨论，只是法并没有我。

A：譬如我们都会说呼吸，但呼吸是什么？呼吸的本质与特征又是什么？

Q：我并不清楚。但生命的维持是依靠吸入与呼出。

A：那么你所认知吸入与呼出的状态称为呼吸，那么它会是什么？

Q：是一种维持生命。

A：你现在是想着呼吸的功能，但所谓的呼吸是什么？因为，有什么因此你将它当成是呼吸。

Q：它是从鼻子进出的气体。



A：气体是真的（实相）？

Q：气体是实相？

A：你能看到气体或是空气？

Q：只能透过反证来举例，例如我将鼻子堵起来时，会感到窒息，因此，才有一个吸进与呼出。

A：假如你能注意到呼吸它出现了，这是因为它有碰触到你，对不对？

Q：对。譬如我们的肺也会跟着起伏。

A：因此，胸口会上下起伏地移动。

Q：对。肺会自然地起伏着。

A：那么什么是所谓的“动”？

Q：“动”是风元素的特征。

A：倘若风元素没有出现，你是否会注意到呼吸？

Q：风元素没有生起，就不会注意到呼吸。

A：风元素是“硬的”吗？

Q：风元素是“柔软的”。

A：那么所谓的呼吸时是“凉的”还是“热的”？



Q: 有时是凉的，有时是温温的。

A: 当你觉得温温的那一刻，是否同时有在“动”？

Q: 在温温的那一刻并没有动。

A: 冷与热是火元素，而柔软与硬是土元素，弹性与压力是风元素，它们是不同的法（实相）。当你注意到热时并不会有动，而在柔软的那一刻也不会有动，因为，这些法它们有各自的特征，然而心一次只能经验一个对象所缘。

某些人会认为阿毗达摩是很高深的，然而它就是现在眼、耳、鼻、舌、身、意这六个根门，每天正在发生的色、声、香、味、触、法之中。

而四大元素也是法（实相），但我们时常认知为有某个东西或者是那个人，然而四大元素或任何一法的特征，都是无法被改变的。

所谓我们的‘身体’，无论是从头到脚任何一个部位，我们都会认知为是我的身体，事实上它只是这些生灭的法。

然而我们真的了解，这个身体只是这些法吗？倘若我们没有逐一地仔细思考清楚法是什么，我们会将它们，当成是某个东西或是某个人。

譬如桌子或者是椅子，由于它的生灭极为快速，因此，你并不知道它在生灭，以至于你会误以为有个东西在那里。倘若



是一个极为细小的粒子或者是原子之类的，你会将它当作是一个东西吗？然而这些极为细小的单位，当它们聚集起来时，就会产生所谓的一个东西（表面现象）。

譬如桌上的这个木盒，事实上只是一些色法在相续生灭。倘若没有佛陀的教导，是不会被了解的。

然而并非只是去相信这一句话，而是逐渐地去了解真正的实相。

能否将眼睛分解的更加细小呢？倘若将眼睛分解至极微细小时称之为色聚。因此，色法是由一些色聚聚集在一起，如果没有最小的色聚，眼睛是无法被分解至最微细。所以，任何东西都能被分解至最为极小的色聚。然而这些法，就是从我们出生直到死亡不断会想要去执取的身体，但它每一刻都持续不断地在衰败与变异。

A：我们在学习并且了解，我们所认知的人或是东西，事实上都只是生灭的法，生起就立刻灭去不再返回。

现在的眼识与上一刻的眼识是否有一样？这是不会相同的。

假使没有法出现，将不会有所谓的东西或人，因此我们必须经常去听闻和去思维就只有法。法分为能去经验的名法，跟无法去经验的色法。倘若从未有一个能去经验的法，那么会产生所谓有“我”这一个概念吗？

因此，一刻紧接着一刻，我们都在无明和邪见之中，将所出现的法，当作是有个东西或是某个人。现在没有我也没





有东西，就只是不同的法在生灭。



## 28. 从生活中发展智慧



S：‘色聚’是指什么？

Q：色聚是物质被分解到，无法再分解的那个状态。

S：当碰触到软硬‘土元素’时，土元素是否能单独生起，或者是必需与其它的色法一起生起？

Q：它们必需一起生起。

S：色聚的最小单位，是由八个色法一起生起，在每一个色聚之间有所谓的空间，也因如此色聚跟色聚是可被分开。

而色聚之中的八个色法，其中必定有四大元素（土、水、火、风），以及另外四个色法。因此，当色聚生起时，既使你碰到‘火元素’烫的时候，也会有其它的色法跟它一起生起，但在经验的那一时刻心的对象只会有出现火元素的特征。

Q：是否能再举一些例子加以解说？

S：色聚是最小的单位，而色聚之中包含八个色法，如四大（土、水、火、风）此外，其余四个之中有一个是所谓的‘颜色’。



譬如当你看到一朵黄色花朵时，花朵的柔软并不是单独生起，它是由四大一起生起。那么由于因为‘土元素’的多寡使得这朵黄花，在看起来时，是柔软或者是坚硬的色彩所显现。

因此，当你看到颜色或是碰触到任何一个东西时，它并非单独生起，它至少还有其它七个色法跟它一起生起，色聚是非常非常细小，它的生灭也是极为快速。

J：佛陀教导的法，是一种真相（实相），可以被直接体验的，在很多经典之中，佛陀有谈到眼识与色尘、耳识与声音，碰触以及‘土元素’和‘火元素’以及‘风元素’的特征。

佛陀有提到在感官根门之后的经验，是因为有思考这些经验，因此，佛陀所谈的并不是表面现象的这个世界，而是六个世界。这六个世界有各自经验的对象，那么这些被经验的对象，在一天之中一直在出现。

J：倘若当你要去了解，这六个世界时，你是否有需要特别去哪里？

Q：不需要。因为，现在就能去了解它。

J：任何一个对象所缘，都能成为觉知的对象，因此它并不是经过挑选，也无须去刻意选择什么，使它成为觉知的对象。

我们现在讨论佛法，是一个让智慧生起的因缘条件，同时这样的累积亦能成为之后，法出现清楚的因缘条件。佛陀



解释所谓的世界是什么实相在出现，关于这点，佛陀解释的很详细且清楚。然而能否有足够的智慧，去了解佛陀所教导的话，才能成为法出现清楚的因缘条件。

N：阿姜会提醒我们必须是很自然地，法现在生起并不是要试着改变它。人们会有一种倾向，就像是为了学佛法而应该要改变，自身的生活型态与习惯。然而并非是要如此，譬如我们可能会说，不应该要有不善生起，但不善它可以成为被了解的对象。因此无论是善或是不善生起，它都可以被了解。

一旦我们认为某一个固定的生活型态，是有助于觉知生起时，那个“我”就会自然地出现。于是“我”就会试着要创造某种环境，来增加更多地觉知，然而这是一种邪见。‘觉知’也是一个法，我们经常会忽略它，因此，我们时常会倾向于，我应该要有觉知或者是善心。

当我们越来越了解实相时，我们就不会试着要刻意地改变，我们日常生活的其它事情。

然而我们依然还是会有累积的贪爱，这是一种天生的习性只是对象不同，无论是喜欢听音乐或者是喜欢游泳，这些都是很自然地。因为，我们每个人都累积不同的习性，因此，并不会每个人都相同。

一旦有刻意强迫，而不自然地想要去改变，当有这般的想法时，它将无法趋向‘正道’。当我们真的了解佛法的核心时，生活会变得比较轻松。



S：我们现在是属于一种所谓的自然培养，而非是刻意创造出某个固定型式的练习方法。那么佛陀是否还有教导其它的方法？

Q：是否应该还会有其它的方法，譬如佛陀会因每个弟子的根器而有不同的教导。

S：我们必须深入经典去了解，佛陀教导弟子观呼吸时，那些佛弟子们是否仍然还有带着一个“我”，在观呼吸或者是在练习专注？

Q：经典有记载，佛陀有教导比丘们出入息的方法。

S：佛陀有教导，你应该要去控制某些东西吗？是否佛陀只是在描述那个状态，而教导的对象是那些已经有累积较高程度的禅定者，然而佛陀只是在描述那个状态（出入息）。

有一些在家众譬如维沙卡（Visakha），佛陀有教导他去学观息法吗？

Q：我并不清楚。

S：的确。因为如此，所以，阿姜经常提醒我们，当研读经典时，要很谨慎仔细地研读经典，譬如对于某些人，佛陀会教导他去练习安般念，但有些人并没有。譬如我们提到呼吸时，是能了解到‘概念’跟‘法’的不同。

虽然佛陀使用“呼吸”这个名词，但事实上佛陀所要阐



述的是法（实相），而当时的那些听众（佛弟子）是能清楚了解只是法，并不是要刻意去控制它。

Q：非常认同。请问观呼吸是否也是一种培养觉知，因为，我们的心很容易散乱或是妄念很多，那么是否需要有一个所谓的控制或是刻意去注意？

S：那么是要保持觉知吗？

Q：对于在刚开始时是有必要性，因为，我们的智慧还很弱，因此，必须要有一些所谓的方法，譬如安般念来练习，然后到僻静处去观察。

J：当智慧尚未被建立起来时，许多人会误以为“观息法”是一个“指示”，但是“观息法”事实上只是一个‘描述’。

而且这个“观息法”，它也只适用于已经有这个习性，跟已经有累积高度禅定能力的人。

J：佛陀的听众相当多，有些智慧还不足而有些智慧很高，或是有些具备禅定能力，以及有的没有禅定能力。

无论是哪一种类型或者是哪一种状况，佛陀的教导并非是在给“指示”，然而佛陀是在描述那个状态，因此，这个描述的了解，将会帮助他（佛弟子）智慧的建立。

Q：是的。

J：其实我们会习惯倾向需要有方法，无论做任何事情都会



想要倾向有一个方法，以此才能达到我们所期望的。

Q：我们都习惯于有一个方法。

J：而我们持续地讨论是对于佛法感到有兴趣，并且是去了解佛陀所讲的每一句话，以及这些话的意义是什么。并非是读到某些经典之后，当自己还没有到达那个阶段时，就会想要选择一个方法练习，并且想着希望能尽快到达那个状态。

S：倘若我们从未学习过什么是法（名法/色法），什么是呼吸，那个所谓的呼吸只是一个概念，而呼吸只是不同法在生灭。但是，当有人跟我们说：你坐着之后，静下心观察你的呼吸。那么对于这个方式，会有什么价值与意义？

Q：那种方式似乎像是一种特别的仪式，透过呼吸去了解到自己的身体。

S：倘若没有先了解诸法无我，了解什么是法以及什么是无我。然而每一刻都只是法，这些法都是无我，当没有这个基本的了解，那么呼吸跟我的身体，是否就会变成是“我”在呼吸。因此，将无法进一步了解，只有法并没有我。

‘诸法无我’的意思是指无论在任何一种状况下都只有法并没有我。而‘诸法无我’的核心，只有法在生灭，倘若没有真正的了解诸法无我，我们将会容易落入有一个“我”在做所有的事。

Q：听到这个解释，能更清楚它们之间的差异。



Q：能否询问刚才回答问题的那位法友，当佛陀教导那些比丘观息法时，若依你的认知那些比丘是否已经了解什么是实相？或者是已经有直接经验法？

Q：那些比丘已经是清楚实相，因此，佛陀才会教导他们再逐渐地深入去了解。

Q：谢谢你的回答。因为，那些比丘已经清楚的了解出现的法，因此，他们并不会陷入在概念之中。

A：当时的佛陀只是在讨论那些文字吗？我们的兴趣是呼吸，还是现在的实相是什么？

Q：了解现在出现什么实相。

A：倘若现在眼识正在出现，你的兴趣会是在呼吸吗？然而我们讨论呼吸的目的是为何？

Q：呼吸也是一种练习，当我们静下心时，呼吸可以成为一开始练习的方法。

A：那么这个练习是为了什么？

Q：是为了培养专注。

A：专注什么？

Q：专注在出入息。

A：只有在这个出入息？当我们看到观息法时，我们会认为





佛陀是要我们将呼吸，当作专注的对象。

Q：观息法是除了专注在出入息之外，也会去观察到自己内在身心的变化，例如身心四大的变化。

A：那么现在有四大的变化吗？

Q：现在就有四大元素。

A：那么是否有去挑选专注的对象？

Q：没有挑选是自然地。

A：假使是如此，那么现在是否有呼吸出现？

Q：有呼吸出现。

A：真的吗？“呼吸”这两个字，事实上只是被想像出来的，因此，呼吸只是一个概念。

A：现在有什么实相正在出现？

Q：我们正在交谈，所以，有声音以及思考。

S：所谓的“交谈”是哪一个实相？

Q：想蕴。

S：那么交谈是一个实相吗？

Q：交谈不是实相，它是一个概念。



S：交谈是一个概念，而事实上只是不同的名法和色法。当你想要更了解自己的身心时，你所谓的身心是在何处？

Q：现在自己还带有一个“我”存在。

S：当我们讨论到，去观察呼吸时，那么什么是实相？

在呼吸的那一刻，什么是名法？什么是色法？

Q：名法是心，呼吸时观察到风元素在进出。

S：那么是心在想着呼吸？或是我在观察？

Q：是心在知道。

S：是什么法（实相）去知道？

Q：是心，它是名法。

S：身识是心，当身识在碰触时，它（身识）只是去经验对象所缘，譬如眼识经验对象（色尘），但眼识并不会喜欢或者是不喜欢，因为，眼识只是去经验那个对象所缘。所以，并不是有一个我，试着要去观察。

当阿姜提到：现在有出现什么？是否还处在思考之中？现在就有眼识在生起，但它能否被了解？



## 29. 是我吗？



Q：倘若当下就是法生起立刻又灭去，那么所有的事情就会变得非常简单，因为，每个当下就已经发生，这能使我们无须再产生过多的联想，因而使那些复杂的情绪也能自然减弱。

A：这是因为什么才会如此？

Q：因为，每当有一个小反应，我就会去想很多，但今天能聆听到正确的佛法解说，对于佛陀的教导，是去了解每个当下都是那些生灭无常的法，而在日常生活之中，当遇到任何事情时，就能去了解现在的实相，进而无须再为过去的事情而感到困扰或纠缠。

S：那么现在有觉知吗？倘若现在觉知有生起，觉知是什么？

Q：觉知是对当下所发生的事，能知道它的生灭过程，因而不再去执取。

S：现在有什么在生灭？譬如是一些法在生灭？

Q：我们正在讨论的当下。



S：讨论是属于法吗？

Q：讨论也是一种法，因为，我们有在思考。

S：当我们说：我们在讨论时。而事实上是什么法？

Q：在思考的心是名法，而能说出声音则是色法。

S：但“讨论”是一个概念，而想是名法，声音则是色法。因此“讨论”是一个概念。那么“讨论”是否有生起灭去？

Q：“讨论”有生灭？

S：我们现在正在讨论，那么有哪些名法跟色法？

Q：我们所思考的称为心是名法，而经由嘴巴所说出的声音是色法。

S：的确。然而去思考的心以及声音是法，它们本身就会生起与灭去。但对谈或者是讨论这是一种概念，概念并不会生灭。

诸行无常并不包含概念，概念也不在五蕴之中，因为，五蕴它们都是真的（实相），它们都是生起就灭去，无论是色、受、想、行、识，它们都是生灭法。但是讨论是概念，概念是被想像而来的，因此讨论并没有所谓生与灭的问题。

Q：这个解说很详细。

S：当我们说有注意到，身体的改变或者是吃饭时，有一些



细微的注意，然而这并不是所谓的觉知，因为，这些都还是在想着概念。

S：如果我们不曾去了解现在的法，名法跟色法的细节与特征，我们是无法了解什么是觉知。

然而当我们讨论耳识与声音时，其目的即是为了进一步分辨什么是概念。那么觉知或是正念，是否也是生起就立刻灭去？

Q：是的。

S：觉知灭去是否还值得去执取呢？

Q：那个已经灭去的并不值得去执取。

S：因此，无论是觉知或者是智慧，它们的灭去都不值得去执取，一切法都是不间断相续地生起就立刻灭去，因而无法从中获得满足，此为第一圣谛‘苦谛’。

S：在这两个小时的讨论之中，是否都有觉知？

Q：没有完全有觉知。

S：那么你何时有生起正念？

Q：因为，不是持续保持有觉知，因此并不清楚。

S：因为，没有正念因此不是很清楚，那么当觉知生起时，觉知它持续多久？



Q: 就在一刹那之间很快地生灭。

S: 那么在眼识跟耳识的那一刻，是否会有觉知？

Q: 有。就是那一刻。

S: 眼识跟耳识所谓的双五识是果报心，在双五识时只会有七个心所，这七个心所并不包含觉知跟智慧。

S: 有一个诚实波罗蜜是对这一时刻的实相诚实。只是我们一天之中绝大部分，是不善比较多而善比较少。

然而即使是在不善时，也可能在下一刻会突然的觉知到，这个不善的特质，或是有智慧的去思考，那么这也是诚实波罗蜜。当没有慈爱、布施、持戒或心智成长这些善的品质时，是无法有觉知生起。

当我们真正的去了解法，就不容易落入在情境之下所产生的不必要的假设性思考。

Q: 了解。这是很重要的提醒。

S: 这犹如是你之前所提及的，譬如无须去推测别人在想什么，生活因此可以变得更简单。像这类型的思考，只是一种假设性的思考。

因为，你并不知道会发生什么，所以，并没有在这一刻去了解，什么是真的。

然而，一旦想到我的生活会变成更简单之类的，事实上这还



是带有一个“我”，这并没有了解现在这一刻的实相是什么。



## 30. 想 象



Q：请问假如法是相续地生灭，那么所谓的累积是累积在哪里？

S：在我们所讨论到的譬如智慧、贪爱、瞋恨以及疑法等，这些法会在速行心之中一个一个的累积相续地传下去。

譬如现在你没有生气，但或许待会发生了什么事情，让你生气了。那么这个生气也会被累积起来而传下去就如同串习，当有适当的因缘条件时，它（生气）就会生起。然而智慧也是一样。

J：倘若它没有累积在心中，那么它要如何生起？就像习性一样会被累积传下去，那些潜藏的倾向，譬如生气或智慧，它如果没有生起，它是无法被知道的。

而那些潜藏的随眠烦恼，虽然它没有出现，然而透过佛陀的教导，我们是可以从理智上而理解的。

S：现在是否，是有智慧思考？

Q：关于没有灵魂的讨论，这是我第一次听到，因为在过去也曾阅读过与佛教相关的书籍。然而当时自己并没有择法的





能力，无法去分辨什么是正确的。

S：假如你没有听过“没有灵魂”这个解说，你未来有可能会想到没有灵魂这件事情吗？因为，你有听过“没有灵魂”这个解说，因此，它会被累积传下去，这就是一种累积。

相同地，智慧或是怀疑也是如此，如果你现在了解眼识是有因缘条件而生起，那么你之后再听到时，你自然就会有更进一步地了解。

Q：听到累积让我想到小时候，当时我完全不知道什么是鬼，然而，当我只要听到鬼这个字，我就会开始害怕和恐惧，那么这是否也是一种累积？

S：恐惧与害怕同样也会被累积，假如你从来都不知道鬼的意思是什么，你怎么会有恐惧？譬如现在有人用泰文讲鬼这个字，你会害怕吗？

Q：不会。因为，听不懂那是什意思。

S：当鬼这个声音被听到时，因为，你听不懂泰文鬼的发音，你自然就不会有恐惧和害怕，这是因为你并不知道那个声音的意思。

然而累积并不是只有这一世，而是来自于过去无数世的累积，因此，在一个家庭里面会有不同的小孩，他们也会有不同的个性或是习性，而这就是一种累积。



J: 如同现在我们在五个根门之后，很快地就会去思考，在耳识听到之后，便会去想这些声音的意思。同样地，在眼识看到很多色尘（对象）之后，就会立刻去思考形成一种概念，然后就有人有桌子在这个屋子里面。

因此，这里举的例子代表，当你去想的时候，是可以想出任何事情，那么是否有可能你想像出，有一个人在那边统合一切，这也就是所谓的灵魂。那么它（灵魂）是否，是你所想像出来的？

Q: 是很有这个可能性，因为，听到这个词汇之后，就会赋予它某些特定的意义。

Q: 请问我要如何知道，灵魂只是一种自我的想像？

J: 它可以被直接经验吗？

Q: 这点我就无法去确定。

J: 倘若它从来没有被直接经验，那么它就是一个被想像的，或者是它并没有被任何人直接经验，因此它并没有被证实过，我们就不能确定它是否存在。

而所谓的邪见是指对于一个错误的见解，你是相信或是你认同这一个错误的见解，但如果从书中所阅读到，关于某些事情的看法，虽然你也认同，但这不代表一定是邪见。

Q: 听您这么解释之后，我的理解是，如果就一般所认知的灵魂而言，是一个独立个体性的存在称为灵魂，对于这样的



认知其实是，永远无法去了解法的真实本质是无我，这也是一个很严重的邪见。

J：的确。这个是一种邪见，它会阻碍对佛法的正确了解，然而当佛法被听到时与被思考时，这能成为改变这个邪见的一种因缘条件。



## 31. 累积



Q：请问当我们对于，某一种东西或物品感到特别的喜爱时，这是否是因为过去所累积的习性，而产生明显的偏好，某个颜色或是某个东西？

J：的确。这与我们之前所讨论到的累积是有相关关系的，我们每个人所喜欢或者是不喜欢的东西将会有所不同，因此，我们会特别喜欢或者是特别不喜欢某个东西或颜色，这些都是过去累积下来的。

当色尘被看到时，它将成为喜欢或是不喜欢生起的因缘条件。因此，这一个喜欢或是不喜欢的累积，它就像是隐藏起来，直到你看到那些东西时，将成为它生起的因缘条件。

就像你会特别喜欢某一朵花，这除了是过去的累积之外，有些事情你会特别喜欢，这是与记忆有相关关系，因为，想蕴会记住你经验过的愉快感受。

Q：请问虽然每个人的想法都不同，然而在心路过程之中，是否也会有累积？

J：每个人所累积地是不会相同的，由于每个人在过去无数世之中有着不同的经验，以至于让我们累积不同的习性，因



此，我们会有不同的个性。

而这些不同的习性，它的生起也是有其因缘条件。我们虽然累积不一样的习性，然而贪爱的生起无论是贪爱什么，贪爱的特征都将会是相同的。

S：譬如桌上这些花，你现在喜欢哪一朵花？

Q：现在并没有特别的喜欢或是不喜欢，就只是看到。

S：那么有没有哪一朵花，会让你特别再看一眼？

Q：那朵黄色的花。

S：每个人喜欢的颜色，不一定会是相同的，然而这两者之间的差别是，有智慧或者是没有智慧的了解。

因此，Jon 所要强调的重点是，贪爱的特征都是相同的，也许当几分钟之后你会喜欢另外一种颜色的花，所以，这是一直再变化。

J：譬如不同的小朋友，他们所喜欢与不喜欢的东西就会有所不同。



## 32. 感官经验是什么



Q：曾经有人分享说，他透过打坐观察呼吸，可以看到生起和灭去，然而这是否只是看到入出息的变化便以为是看到法的生灭？

S：现在有什么变化，让你去注意到？

Q：我注意到姿势的变化。

S：当你注意到姿势移动或改变时，有什么实相？

Q：是一种推动或是移动，它是一个法在作用。

S：姿势是否是一个法？

Q：姿势是一个法。

S：姿势是属于哪一个法？

Q：它是色尘，因为它有形状。

S：姿势是哪一个色法？譬如当你在改变姿势时，是哪一个色法被经验？

Q：会认知到改变，是因为形状改变而不同。



S: 形状是色法吗?

Q: 因为, 透过不同的姿势, 而呈现不同的形状。

S: 现在什么色法被看到?

Q: 看到 Sarah 拿着麦克风。

S: 所以, Sarah 是色法吗?

Q: Sarah 是我眼识经验的一个对象所缘。

S: 那么被眼识经验的是什么?

Q: 色尘。

S: 那么色尘是 Sarah 吗?

Q: 色尘不是 Sarah, 是因为有记忆因而知道她是 Sarah。

S: 你现在手握著麦克风, 那么手碰触到的是麦克风还是什么?

Q: 是硬硬的。

S: 那个硬并不是麦克风, 因为, 有记忆因此能想到是麦克风。现在看到什么色法?

Q: 看到不同的颜色。

S: 那么现在听到什么?



Q：声音。

S：因此，声音只是被听到，紧接着想到 Sarah 这个字时则是一个概念。那么在吃午餐时，是什么被经验？

Q：味道。

S：现在什么被身识经验？

Q：四大之中的那个“硬”。

S：那么现在除了软硬之外，是否还有什么被碰到？

Q：还有热或冷以及舒服或不舒服。

S：舒服或不舒服是色法？舒服跟不舒服不是色法。

S：在碰触的那一刻，身体的感官经验何种色法？

Q：软硬和冷热。

S：当在碰触时还有压力和弹性。例如当你在冲澡时如果水压开很大是否会有压力？那么当冲澡时，身体感官会经验哪些实相？

Q：湿度还有柔滑。

S：那么有“湿”的感觉吗？事实上湿只是一种想像。你认为的滑是什么？‘滑’是四大的土元素。如同现在当你碰触到麦克风时，有改变姿势吗？有什么被经验？





Q：手握著麦克风的姿势有碰触硬与软和冷热，以及手部的那个握住的压力。

S：因此“硬”被经验，那么当你去握麦克风时，你说有改变姿势，而改变姿势是被身体感官经验或者是一种想像？

Q：是身体感官的经验。

S：现在你握著麦克风，所碰到的硬跟你去碰你的肩膀是比较软，那么你现在的移动是什么？事实上身体只能碰触经验到，土元素、风元素跟火元素此三种色法。因此，身体不会经验所谓的移动，而移动只是一个被想像出来的概念。所以，移动并非移动，然而被看到的只是色尘只是不同的颜色，移动是一种想像的概念。如同你也已经想着无数次了。



## 33. 直接经验法



Q：请问阿姜我在昨天洗澡时，在冲到冷水的第一时间是感受到很不舒服，之后突然在那一刻又感觉到这个就只是冰凉这个元素它会灭去。透过这次的经验让我体会到，大概能了解到色法跟名法，它们同时生起。

S：会使你觉得好像很快地去注意到这些过程，但事实上这只是你想着所学习过的东西，因此，那还不是所谓的正念（觉知）生起。因为，在四念住的那一刻，法将会出现的清楚，虽然那个冷是很明显。但你是想着它是一个色法，而不舒服是名法，这些都已经是在意门心路过程所思考的。

S：那么在那个时候，你是否有试着要去观察，例如那个“冷”？我们只要有任何一刻，是想要去观察那是名法还是色法时，在那一刻就是邪见。因此，阿姜会问大家什么是名法和什么是色法，是否有清楚或是不清楚。那么什么是名法？什么是色法？

Q：名法是心，色法是被经验的。

S：眼识的那一刻，是名法还是色法？

Q：眼识是名法。



S：那么被看到的色尘，是名法还是色法？

Q：色法。

S：色尘能去经验吗？

Q：不可以。

S：身识是名法还是色法？

Q：身识是去经验的，所以是名法。

S：那么现在你的手上有什么被碰到？

Q：手上是碰到麦克风。

S：麦克风是色法？

Q：麦克风是色法。

S：那么现在被你碰到的是什么？

Q：被我碰到的是硬硬的。

S：那么被碰到的是麦克风还是硬？

Q：是硬。

S：所以，被你碰到的并不是麦克风而是硬，而你会认为碰到麦克风，这是由于你有记忆（想蕴）。

倘若伸手去碰触桌上这个杯子，那么是什么被碰到？



Q：四大之中硬的元素（土元素）。

S：那么还有其它的吗？假如这是一杯装满冰块杯子，而你所碰触到的会是什么？

Q：冰冰的。

S：那么冷热（火元素）或软硬（土元素）是两种不同的色法特征。如果麦克风它有在振动，那么振动是哪一种元素？

Q：是振动？

S：振动也是一个法的特征，它是风元素，在振动的那一刻它（风元素）被经验了。而在真正碰触的那一刻，那一刻的世界有所谓的麦克风或是杯子吗？

Q：并没有。

S：我们再回到身识的“碰触”，在身识时你只能碰触到土元素和火元素以及风元素。现在假设你将手放进这杯冷水之中，你会碰触到什么？

Q：冷冷的。

S：我们讨论到四大元素时，其中的水元素当你去碰触水时，你并没有办法碰触到水元素，因为，你只能碰触到冰水或热水或者是柔软的水。因此，水元素的特征是身识无法经验到的，只有意识能经验水元素。那么火元素能去经验对象？

Q：火元素它不能去经验。



S：能被心去经验的色法，它（色法）是无法去经验任何对象所缘，因为，色法它什么都不知道。当我们提到呼吸时，对于经验入息与出息时的接触，使你会觉得有在呼吸，事实上是身识经验什么？

Q：是经验风元素？

S：呼吸只是一个概念，事实上是身识碰触到色法，而身识只能碰触经验四大之中的其中三大元素，因此，是经验其中的三大元素色法的特征。倘若没有真的去经验时，那么只是去想呼吸这个概念。

就类似我们讲“我的身体”，然而身体其实也是一个概念，因为，你无法碰触身体既使你碰触到所谓的身体时，也只能经验到三大元素（软硬、冷热、弹性或压力）。

然而“身体”只是一个去想像的概念，所谓的身体事实上只是不同的色法，因此，我们将它当成是我的身体或者是我在呼吸。

Q：今天所上的课让我感觉颠覆以往的认知，因为，我们觉得我在呼吸，这是一件很理所当然的事情，也是多么自然地事情，但这些概念被逐一地分解之后，就会发现原来就只是法。

S：我们现在讨论的这个概念，是我们过去没有听过的，因此，我们不会认为它是一个概念，我们会认为有我的手臂和我的身体，这是如此真实的存在，以及吸进又呼出的呼吸。



然而现在学习佛法之后，我们能正确的知道，这些概念的背后其实就只是法。

S：当我们看到或是去碰触那朵花时，事实上是有许多法正在生灭，然而这是由于记忆跟思考的关系，使我们不断想着这些形体或是形状与名称，因此，我们都已经落入在，这些表面现象的情境故事之中。

当智慧累积的过程中，将会越来越坚定并且能清楚分辨什么是法以及什么是概念。但在这之前，我们要先了解什么是法（名法与色法），因为，我们开始逐一去了解时，我们才能在最后真的能直接经验法出现的很清楚（正念），你能了解它是一个概念，它并非是真的（实相）。

J：传统上我们在日常生活中，会认为这杯饮料是冷的或是热的，因此，我们现在也会觉得所谓的冷或是热似乎也像是一种概念，此外，在日常生活中大部分也使用相当多的概念。

但即使是概念，在概念的背后都一定会有法（实相），否则将不会产生所谓的概念，因为，有实相（法）生起才能有所谓的概念。

因此，‘法就在现在’但去想着法跟直接经验法，这是两个完全不同的状态。



## 34. 有人可以停止呼吸？



S：在眼识或耳识之后，很快地就会有无明生起，这是一种自然地运作，因为，累积太深的不善，因此既使是在根门过程中，很快地就已经是有不善的漏（无明或者是邪见漏）。然而当能够真正的了解这些漏时，那已经是具有高度的内观智慧，只有在高度的内观智慧时，才能了解这些‘漏’。

所有的不善譬如无明、邪见或是贪瞋也唯有智慧能认出它们，当智慧还很微弱时，是无法了解与分辨它们。随着智慧的培养增加会认出越多的不善，会发现怎么有那么多不善。

当我们讲到‘有根心’是指贪心、瞋心和有智慧的心等等称为有根心，而‘无根心’譬如双五识是属于没有根的心或无因心。

由于是不善心，因此，通常眼识之后很快地紧接着就是不善，包含邪见漏或贪爱漏等。

那么谁能了解这些不善？当具有一定高度的内观智慧时，才能真正去了解在根门过程中的漏。然而为什么会立刻



就有漏产生，这是因为累积太深的不善。

A：那么现在有什么，是无需任何的因缘条件就能生起？然而这是没有办法的。倘若一天之中所生起的是不善比较多，那么这是因为无明比较多，相对地如果无明比较多，当然贪爱也会比较多，而所生起的不善当然也会比较多。我们在一天之中，是否有可能是善的生起会是比较多？

这是有可能的。因为，当你累积足够善的条件时，善的生起自然就会生起的比较多。因此，对于为何一天之中，是不善生起的比较多因而不会感到怀疑，并能理解这是因为累积较多的不善，也能了解所有的法，都是有其适当的因缘条件而生起。

现在有很多法生起譬如眼识，然而佛陀为何会问一些关于眼识的问题？这是因为现在就有眼识，但它并没有被知道。

倘若能了解到所谓的呼吸，其实只是色法就如同跟桌子的色法并没有什么不同时，你是否依然会对呼吸感到特别的有兴趣？因此，当你被教导为将呼吸当成是一个对象时，你就会去注意它？

倘若你从来没有听过或被教导过所谓的观息法那么你会突然对观息法有兴趣吗？于是就开始有个执取要去观察呼吸了。





Q：是的。想必一般人都会害怕死亡，所以，对于观息法就会感到特别或是贪爱，而这些教导的方法似乎与生死有相关关系，因而演变为观呼吸是一种正常性与普遍性的认知。

但在进一步知道实相之后，如老师您所解说的呼吸根本就只是一个色法，它并不值得你去特别的注意它，因为它是很自然的。

想请问老师，倘若有人特别去透过禅修练习观呼吸时，这样的练习是否会带来危险？

A：倘若现在没有呼吸代表没有生命，那么有谁能知道？

Q：是智慧？

A：有人可以停止呼吸吗？

Q：没有人可以停止呼吸。

A：有呼吸或者是没有呼吸，这都是因缘条件，呼吸能不能生起并不是由谁可以决定。而呼吸只是色法。

呼吸生起是有因缘条件的，它是心生色法除了是由心支助呼吸这个色法之外，同时心还会支助其它的色法，譬如各种行为或说话等。因此，如果没有呼吸（心生色）就如同尸体一般。



S：倘若有人为了要了解土元素，而刻意去专注各种色法的特征，这样是否是有害的？

Q：这是有害的。因为，它是一种邪见。

S：如果是认为我能够专注在这个软硬的特征上，就能有利于觉知的出现。那么这是错误的，因为，不了解觉知是“无我”。然而邪见能够带往正道吗？

Q：不行。

S：因此同样地道理，当你把所谓的注意力观息在呼吸时，去刻意看这个呼吸是柔软或是凉凉的，当以这样刻意去看这个色法时，是否会有害？

Q：控制注意力这是有害的。因为，它是带有一个“我”，之后将会越来越远离正道。

S：倘若一开始是由邪见主导，那么会不会因为在错误的见解之后，接着是否会有错误的努力与错误的专注？

Q：会的。如果一开始就是错误的方向，那么之后的方向也将会是不正确的。

S：佛陀告诉我们什么是正确的，什么是错误的道路，然而正确的道路只有一条，因此，如果不是正确的道路，那么其它的只会是错误的。

倘若没有真正的了解所有因缘生灭的法是无我，这就会



是错误的道路，因为，并没有真正的了解无我的核心。

A：如果有人教导你去专注在你的呼吸上，你将会如何？

Q：我会拒绝。如同 Sarah 所解说的，那是无意义的而且偏离正道，这是错误的道路。

A：当有一个“我”在那边，想要去做特定的某件事情时，这并不是‘正见’。



## 35. 坐姿是概念



A：桌上的这个杯子它有坐着吗？倘若杯子没有坐着那么身体有坐着吗？那么杯子和身体有何差别？

Q：杯子和身体并没有差别。

A：坐着这个姿势是实相？它（姿势）是真的吗？

Q：它（姿势）是一个概念。

A：那么当我们看到杯子或是人坐着时，我们是否是将它当成是一个东西？

这是因为不同的法聚集在一起，因此，才会产生有所谓坐着的概念，假如仅仅只是一颗灰尘能有所谓的坐着吗？我们能够把“坐着”，这一个概念了解成它是“无我”吗？

Q：可以。

A：这是不可能！因为，无我指的是法（实相）而坐姿并不是法，坐姿只是一个概念。因此，坐姿跟无我这两者是没有关系。我们要先从理智上去了解什么才是实相。因坐姿并不属于‘诸法无我’，因此坐姿不在诸法之中。



S：坐姿是无常？

Q：坐姿是无常。

S：当佛陀讲‘诸行无常’时，它是指法还是指概念？

Q：诸行无常指的是法。

S：那么坐姿是法吗？

Q：坐姿是一个概念。

S：那么概念是名法还是色法？

Q：它（概念）是色法。

S：概念是色法？坐姿这个概念是色法？佛陀讲述在法之中是有二十八种色法，那么在这二十八种色法之中，哪一个是坐姿？

Q：坐姿是概念，没有在色法之中。

S：因此，概念并没有法的共同特性无常及无我，概念仅仅只是赋予它一个名字或称呼，概念并不会生起就立刻灭去。然而当我们变换姿势时，事实上只是我们在想着更换姿势，然而姿势并不是法（实相）。

Q：今天我听到这些解说感到相当的惊喜！这对于我而言是非常重要的，因为，我觉得对于概念跟法这两个的不同之处，有了更进一步的理解。



S：如果什么是真的（实相）什么是概念，都还分不清楚，那么将无法再进一步地去了解。你会以为走路变换姿势，这就是在改变（无常），然而这样的认知，将无法再进一步的去了解无常。

这也是为什么我们要讨论各种名法和色法，以及更多法的细节与特征，否则我们都在想着这些概念。

J：那么身体是概念或是实相？

Q：身体是实相它是一个色尘。

J：它（身体）是二十八个色法之中的哪一个？

Q：身体是土元素。

J：当你看到某一个人的身体时，被看到的是什么？

Q：只能看到颜色还有形状。

J：那么被看到的并不是土元素（软或硬）？

Q：对的。

J：然而你刚才提出：身体是土元素？而被你看到的并非是土元素，那身体是否是概念？

Q：是的。身体是一个概念。

J：倘若身体是概念，那么身体所呈现出来的姿势必然也是一个概念。如同从翘脚变换到不翘脚的姿势，而这些都是被



想像出来的概念。

A：从出生到死亡，倘若不了解实相是什么，那么都会是在概念之中。现在眼睛闭起来有出现任何姿势吗？当我们一睁开眼睛，就有那么多人以不同的姿势坐着，那么现在你闭上眼睛时有任何人出现吗？姿势它是一个概念，你是如何将概念理解成色法？

A：当闭上眼睛时，会有谁的姿势出现吗？那个时候有什么？有某个人或某个东西吗？

Q：闭上眼睛并没有任何人或东西。

A：那么闭上眼睛时有什么？

Q：黑黑的。

A：只有黑黑的吗？你能说它是黑黑的，那一定有什么去经验那个黑黑的？

Q：眼识经验到黑黑的。

A：将眼睛闭起来还是有眼识？

Q：现在闭上眼睛一样有眼识。

A：因此，这个时候是眼识经验黑色。那么这跟你睁开眼睛时，看到不同的颜色以及不同的形状一直在出现，这两者是不一样的，然而眼识一样都是去看。那么为何闭上眼睛时，



还会有眼识？

Q：是否是因为眼识本身就存在着，因此，当闭上眼睛看到黑色时，眼识执行去看到的功能？

A：那么为何闭上眼睛它（眼识）还是可以看到？这是因为色尘跟眼净色的中间只要还有距离，色尘就可以撞击眼净色（眼根），因此，眼识可以经验那个颜色。

A：倘若你现在走到户外，然后闭上眼睛，那么什么被看到？是“光”被看到，但是并不会会有形状，然而当睁开眼睛时，便会看到很多不一样的形状。

这个时候是去想着（形状），因为，看到和想着是在不同的时刻。

Q：是因为每一刻都是非常快速？

A：的确。然而绝大部分都处在不知道的状态，因此闭着眼睛跟睁开眼睛一样都可以有眼识，只是色尘不一样，眼识都是去看到。如果现在一点光都没有，那么是否会有眼识？

当有适当的因缘条件眼识就会生起，即使没有光，我们还是可以知道是黑色的。我们可以了解就像现在一样，眼识的生起是有其适当的因缘条件而生起，所有的法都是一样。

除了涅槃。然而无论是哪一个法，都不是一个真我或者是一个灵魂，因为法（实相）它并不是一个东西或是人。





## 36. 什么是生命



S：现在什么是生命？

Q：现在所能感受到的。例如眼睛所感受到的或通过听到而感受到的，而这些感受就是一种生命。

S：那么什么是看到，什么是感受到？

Q：感受是看到之后产生想像，因此，而对想像有所感受。

S：现在有思考？

Q：有在思考。

S：现在有眼识？

Q：有眼识。

S：那么现在眼识跟思考是否能同时？

Q：不能。

S：在想的那一刻，什么是生命？

Q：似乎只有在思考并没有其它的。



S：那么现在在想，“想”是否是‘生命’？

Q：是吧？

S：在“想”的那一刻，会有看到和听到？那么想和看与听是否可以同时发生？

Q：看到和想到以及听到是可以同时发生？因为，感觉自己好像在想的时候能看到和听到，但实际上重心还是在想上面。就像 Sarah 在问我这个问题时（听到）我是盯着她的同时（看到），我又再想着她的回答。

S：这些过程似乎是你能同时在想与同时看到？然而事实上任何一刻都只会有一个心在经验对象，因此心并不会同时看到和在思考。眼识生起会灭去吗？

Q：眼识会灭去。

S：思考也是生灭的。因此，眼识或者是思考都是生起就立刻灭去，而眼识的那一刻并没有在思考，它生起就立刻灭去，思考也是如此。

Q：那么生命是否也是不断地在生灭？

S：生命是什么？就是心在经验的那一刻。因此，眼识在经验的这一刻即是此刻的生命，然而眼识生起立刻就会灭去。

生命是一直再变化，每一刻的生命一直随着心的不同经验而改变。



然而我们所贪爱执取的生命，其实只是一刻接着一刻不断地在生灭，它已灭去将不会再回来。

S：当眼识这一刻经验到的色尘，色尘是否也是这一刻的生命？

Q：色尘不能去经验，所以，色尘只是色尘？

S：色尘能被眼识去经验，因此称为色尘。而在眼识生起经验色尘的那一刻，这些即是‘生命’。生命在那一刻即是眼识跟色尘以及眼根。无论是名法或是色法在那一刻，它就是所谓的‘生命’。

S：这一刻什么是实相？眼识生起时是否有感受？

Q：感受是否是在眼识生起之后，当有思考时才有所谓的感受？

S：每一刻的心生起会同时伴随着心所一起生起，而每一刻的心至少有七个心所伴随，其中一个即是感受；此外还有一个叫做触心所，它的功能就是去‘触’触心所使心能够去接触那个对象所缘，因此，才能有所谓的去经验。

然而这七个心所之中的‘感受’，它与我们在传统上所认知的“我觉得”，这两者是不同的意思。眼识的那一刻只会伴随着中性的感受一起生起。现在有什么感受？是愉快的或不愉快的或者是中性的抑或我不知道感受？



Q：现在是中性的感受。

S：每一刻都会有感受，然而它通常不会被知道，除非在很生气或是愤怒或者是很高兴的时候。因为，它是很明显的，你会容易注意到。

然而，生命是什么？‘生命’就是每一刻的实相，那一刻生起的法立刻就灭去了，此刻的生命也灭去了。

那么现在你的生活型态是什么？譬如在日常生活之中去看电影或逛街时，在这个时候什么是真的（实相）？

Q：现在的生活型态？目前还没有想过这类的问题。

S：‘生命’就是这一刻的‘实相’，你的日常生活型态也是一样，无论是去逛街或清扫或者是吃饭，这些在每一刻都只有法在生灭。因此，并没有因为特别去做哪一件事或者是去哪个地方或是在某个特定的环境下，就能有什么不一样。

然而，要真正了解生命或生活，无论在何处何时都只是法在生灭。

如果生命就是这一刻的法，无论是眼识或色尘去经验的与被看到的，都有它们适当的因缘条件而生起。能否有一个“我”可以用什么方法来改变？

Q：并没有一个“我”，可以去改变或控制。



《第二講座》

佛陀教導的正見智慧

系列研討

2018.9.8 - 台灣





## 37. 阿姜的智慧法语



A：假使，我们从来不曾研读过经典或者是听闻佛法，那么我们将无法去了解佛陀的真实教导，因此，佛法并不是我们自己所理解的，或者是依循传统上所谓普遍性的认知，然而佛法是当我们能正确的聆听佛陀所教导的每一句话，以及去思维生命现在的实相，如此，我们才能够说我们了解佛法。

佛陀所教导的是我们未曾听闻过的，同时也非常的深奥，这是由于佛陀经过无数世的修炼才能彻底觉悟。即使我们是非常虔诚的礼敬佛陀，但是，我们并没有了解到佛陀真实的教导。

然而我们以各种方式来礼敬佛陀，而大部分我们都是使用那些香花以及线香等物品来礼拜佛陀，但是，真正虔诚的心要如何真实的表达出来呢？

佛陀在还是王子时就已经抛弃了，一切的感官物质享乐，我们以这些鲜花物品来礼拜佛陀，那么这些物品是否会是佛陀所需要的呢？

因此，当我们要表达，我们对佛陀的虔诚敬仰时，并非是在那些鲜花之上，佛陀是希望我们能了解佛陀真实的教法，因



为，这些教导都是对世人非常有裨益。

关于佛法我们透过各种方式加以讲解，然而佛陀对于智慧的阐述，事实上是相当精简的，这必须以智慧深入去了解。

虽然，我们现在也许已经有研读某些佛法相关的书籍，但我们所理解的与佛陀所要教导的核心义理，在某个程度上还是有相当大的差距，也因此我们并不能只是说，我已经了解自己所研读的那些经典，因为，若要真正的了解佛法，事实上并非是一件很容易的事。

现在所要解说的就是究竟实相即是所谓的究竟法，这是佛陀所有教导之中最大的宝藏，佛陀的教导是让我们认识生命的实相，此时此刻什么是真实的。而这也是我们在这条道路上，最为宝贵的学习资粮。

A：过去的已经消逝了，未来也还未到来，真正存在的就是此刻（当下）。那么此刻什么是实相呢？

这一时刻的实相是真实的，当我们没有去注意到时，我们并不会知道，现在的实相是什么。

倘若我们了解此刻的实相，那么我们就能真正理解佛陀所说的‘生命的实相’。



## 38. 生活之中的法



Q: 请问阿姜，当自己与家人在沟通或是对谈时，总是会有一些比较刺耳的语言或是语气，当听到这些话的时候，自己会感受到很不舒服。请问在那个时候，我要如何心平气和的对待他们？

A: 你现在还有在生气吗？事实上生气也只是一时的，当生气过后它就消失了，不是吗？

Q: 然而我希望面对境界时能不生气，而且能生活的很平静，也不需要刻意的让自己平静下来，我应该要如何做？

A: 虽然你说不想生气，但你却想要去看。这是因为你自己会想去看到这些境界，因此，是你自己想去看，不是吗？

Q: 我并不想看到这些境界。

A: 那么盲眼好吗？

Q: 不好。

A: 我们并不了解我们为何会生气，然而生气过了又没有了，关于这点，其实我们并不了解。





我们要去了解的是现在的实相，而刚才所谈的也已经过去了，那已经不存在了，无论是快乐或者是生气，它们都已经不存在了。

如果我们不知道当下的心，那么即使我们已经生气了也会不知道，但如果知道当下的心，那么在生气时，我们也就知道我们正在生气。倘若不想生气，我们必须要知道生气的因，如此，自己才能明白如何才不会生气。

Q：请问当学习佛法之后，假如我知道自己已经在生气了，那么是否能如木头人一样而没有感觉？

A：生气也是一个实相，透过脸部表情或者是肢体行为而呈现出来，但它并不会一直存在着，当你有智慧的思维，这些是生起又立刻灭去的法时，生气自然就会消失。



## 39. 什么是呼吸



A: 大家是否能试着想想看，现在的实相有什么？

Q: 感觉到此刻的实相是呼吸？

A: 每个人都在呼吸，那么呼吸又是什么？

Q: 呼吸是感受到吸入和呼出去的空气。

A: 当你感受到那些流动的气体时，那么这个气体是什么？

Q: 气体是温暖的。

A: 是的。那么当你碰触桌上那个杯子时是什么？

Q: 是凉凉的。

A: 你呼吸的气体是否有凉凉的？当你在碰触东西时，你所感受到的是什么？

Q: 现在有冷气，所以，感受到皮肤有冷冷的。

A: 那么冷冷的感觉，是否有一直在那里？这个冷（火元素）在空气中以及物质上也会有，那么是否在任何地方都会有这个‘冷’的存在？



Q: 任何地方都会有‘冷’？

A: 那么我们是否能说，那个杯子它并不是杯子，而我们可以只是说那是‘冷’就只是‘冷’，对吗？

Q: 对的。

A: 倘若没有发生碰触，那么会有这个‘冷’的存在吗？

Q: 了解。当没有发生碰触，就不会有冷的存在。

A: 那么你现在，是否还有‘冷’的感觉？

Q: 现在还是有‘冷’的感觉。

A: 当你正在看东西时，会感觉到‘冷’吗？

Q: 看到东西时，并没有感觉到‘冷’。

A: 那么刚才的‘冷’已经消失了。

这是佛陀所说的法相（无常），而这些法的特征，是无法被改变的‘冷’就是‘冷’。



## 40. 是我在看？

A：你的身体有什么？

Q：有眼睛。

A：那么看到（眼识）是否是眼睛？

Q：是眼睛看到？

A：事实上眼睛（眼根）并没有看到。

Q：眼睛没有看到！那么是什么去看？

A：所谓的‘看到’，这是我们从小就一直在看到，然而我们却不知道什么是看到。当我们在睡觉时，我们有眼睛吗？

Q：有的。因为，闭起来所以看不见，但睁开眼睛之后，就能够看到。

A：那么睁开眼睛之后，你所看到的，是真实的吗？

Q：是的。就如同我现在可以看到老师和所有的东西，这些并不是真的吗？

A：那么眼睛（眼根）和去看（眼识），它们都是实相？



Q: 是的。眼睛和眼识都是实相。

A: 但那个被看到的東西并不是看到。

Q: 请问这是什么意思？

A: 我们有眼睛（眼根）和被我们所看到的東西（色尘）以及看到（眼识），这三样是否有相同？那么哪一个是“我”？

Q: 它们都不一样。但眼睛和看到都是我？

A: 眼睛是眼睛，看到是看到，这两个是不能被混淆的，例如看到就已经过去，那么是否还会有“我”？譬如鸟或猫也能看到，但“看到”会是“猫”吗？

Q: 看到不是猫，看到也不是我，但是，是我在看？

A: 倘若眼识没有生起，那么会有“我”存在吗？

Q: 我是存在的。

A: 那么眼识在还没有生起时，所谓的我是什么？

Q: 我即是我。

A: 你是否能解释“我”是什么？

Q: 我是一个个体也是一个人，眼识它是一个功能。

A: 那么眼识的功能是什么？



Q：眼识是我眼睛的作用，让我可以看到东西。

A：眼识生起就只是去执行‘看到’这个功能，而眼识并非是我或是猫或者是任何人。眼识是思考吗？相同地，思考也不属于任何人，这一刻生起就立刻灭去，因为，思考或是眼识，它们都有适当的因缘条件而生起，并没有任何人，可以使它生起或是留下它。



## 41. 我是什么？



A：我们一起来探讨所谓的“我”是什么？我在哪里？

我们所讨论到的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识以及意识，它们并非是永恒不变的，然而所谓的一个我或者是灵魂都是属于永恒不变。那么在六识之中能找到所谓的“我”吗？

Q：六识之中找不到一个我。

A：这是佛陀所要教导的，在表面现象之中以及在究竟实相之中，是找寻不到一个“我”。每一种感觉或是现象都是属于实相，它们生起立刻就灭去，例如现在有眼识生起？现在有看到？有听到？

因此，当我们看到时，是无法同时听到，当听到时，也无法同时去看到，因为，看到就立刻灭去在此之中并没有一个“我”的存在。

我们从一出生到现在，所接触到的一切都只是生灭法和不同法的特征，并没有一个我的存在。



## 42. 平静的心



Q：请问阿姜什么是清净心？

A：清净心涵盖两个不同的意思，一是清净另一个则是心。你是否能经验杯子的软或硬？那么杯子的这个‘硬’能否有感觉？

Q：能感觉到硬。但这个硬（杯子）它是没有感觉。

A：有两种实相：一种是名法，它可以去经验对象所缘，譬如软或是硬或者是高兴以及不高兴等等。而另一种是色法，它无法去经验对象所缘，它什么都不知道，譬如声音或者是硬，而硬是实相但它无法去经验对象所缘。

清净心与不平静的心，两者都是实相，它们生起又立刻灭去。

Q：譬如我并不希望自己经常愤怒，但希望我的生活能过的很平静？

A：佛陀的教导，针对所谓的烦恼，它的关键并不在于外面的那些人、事、物，而是自身的无明。

A：因为，无明才会有贪爱，因为，贪爱才会有瞋恨。





倘若没有眼识或是耳识等生起，那么愤怒的心从哪里生起？由于我们看到或是听到的那些并不是我们所想要的，因此，我们才会生气。然而我们必须要去了解什么是看到，什么是听到以及什么是思考。现在这一刻生起的才是真的（实相），它无法被改变但它可以被了解。

在佛陀之前，就有奢摩他的练习来培养平静，因此，现在我们的重点是智慧的培养与累积，才能彻底根除无明，即是所谓苦的止息。

Q：我们要如何能够不受外境干扰或是影响？

A：当累积更多智慧的时候。

Q：请问阿姜要如何累积智慧？

A：智慧的累积也唯有去思维佛陀的话，因为，佛陀的话本身就是一种智慧（正见），譬如这一刻生起就立刻灭去，这是无法被改变也不受任何人所控制。

Q：请问佛陀的哪一句话，可以让我们平静？

A：倘若只是听到那些话，就能使我们平静吗？或者是有正确的去了解，佛陀所说的每一句话？

Q：正确的了解，佛陀所说的每一句话。



## 43. 什么是究竟法



A：什么是法？什么是实相？

Q：无常、苦、无我三法印。

A：现在什么是实相？

Q：当下我所看到的，这些法和现象。

A：当看到的那一刻，是否能有一个我，可以去控制它的生灭？

Q：不能。没有一个我可以去控制。

A：佛法的教导核心即是从‘诸法无我’开始，所有的法都有它的因缘条件而生起，任何人都无法去控制。当有这样的理解才能建立坚定的信心，真正的经验没有我的存在。

是什么能使我们看到？我们之所以能看到，这是因为有它的因缘条件而生起，生起就立刻灭去，这就是‘无常’。

每一刻生起就立刻灭去，生命犹如点燃的烛光不断地生起又灭去。如此的生起又立刻灭去，不会有持续地满足，这就是‘苦’。



因为，明白与了解佛陀所教导的这个苦，因此才能离苦。倘若不知道生起就立刻灭去，认为有一个永恒存在的个体，那么就还在苦之中而不知苦。

然而在我们的一生之中，并没有一个真正是属于我们的，因为，所有的一切生起就立刻灭去，并不是永恒的。

A：究竟实相分为四大类：

\*第一个‘心’，它的功能是去经验对象所缘，譬如眼识或耳识等。心有八十九种或特殊状况下可分为 一百二十一种。

\*第二个‘心所’，它协助心一起去经验同一个对象 所缘，心所有它们的各自功能与特征，心所总共有 五十二个心所，譬如每个人的情绪与思考都不同， 因此，将会累积不同的习性。

\*第三个‘色法’，色法它什么都不知道，它无法去 经验任何对象，譬如颜色、声音、气味、味道等。 色法总共有二十八种。

\*第四个‘涅槃’，是不生不灭的法，它可以根除污染杂质，亦是第三圣谛苦的止息。而涅槃并没有因缘条件生起，它不会生起灭去。



## 44. 闻 慧



Q：请问阿姜，您是如何在这条解脱之道，而有所成就呢？

A：这是以一颗虔诚的心来研习佛法，对于佛陀所说的每一句话，都很用心且仔细地去思考与了解。

譬如经典中的诸法无我这一句话，就必须去了解诸法的法，是有哪些以及什么是无我，无我的意思是指什么。因此，对于佛典之中的每一句话都要深入地去了解。佛陀的教导是所有因缘聚合的法都是无常的，因为，它生起就立刻灭去，它并不是永恒的。

佛陀所教导的是生命的实相，这就是智慧，只有当我们正确的去了解之后，才能真正的明白佛陀的教导。

Q：请问阿姜对于不同性格类型的人，例如瞋型人或是对于经教比较不易理解的人，是否有什么方便的方法，可以对治这些不同类型的人？譬如念佛之类。

A：所谓的念佛是指什么意思？

Q：是指觉知。



A：但事实上那一刻是带着贪爱，我们都在找寻各种不同的方法，然而我们都没有真正的了解那些方法是什么，而所谓方便的法门，并不是佛陀的道路。

那么你认为哪一种方法会比较好？是对这一刻有机会培养智慧比较好，或是试着去寻找很多各式各样的方法来解决？

Q：是去了解当下生灭的真理？

A：的确。这是我们礼敬佛陀最好的方法，正确的了解佛陀所说的每一句话，否则我们会以为，我们是在礼敬佛陀。

然而所谓的方便法和佛陀所教导的实相是很不一样的。因为，在佛陀说法的四十五年之中，他所教导的都是关于我们所看到、听到、闻到以及想到等等的身心内外的实相。

佛陀的教导是非常深奥，我们必须逐步地去了解佛陀所说的每一句话，然后再不断地讨论与思考，而这样必然的过程，如此才能累积更多地智慧。



## 45. 概念与实相



A：这一刻什么是真的（实相）？

Q：当我看到阿姜时感觉很开心，心也会跳动的比较快（噗通..噗通的）这是真的。

A：眼识（看到）是真的（实相），眼识之所以会生起，是有其适当的因缘条件而生起，它并不是我也不是我的。

然而当我们谈论到“心”时，指的是那个可以去经验对象所缘的法，因此，并非是指那个会跳动的心脏。

事实上我们还在母胎未出生时，当还没有眼睛或是鼻子等，在那个时候，我们就已经有心识了。因为，在上一世投生到这一世，第一个心称为结生心，它是业的结果称之为果报心。

因此，在投生的第一刻结生心同时有身根、性根（男根或女根）以及心色（心所依处）。

A：现在你们有看到什么实相？

Q：我看到桌子、麦克风、白板以及全部的东西。



A：能看到是眼识，眼识只是去经验对象所缘（颜色），而后来能知道那些东西时，这已经是在意门心路过程。眼识和意识都属于名法，而眼睛是属于色法，硬也是属于色法。

‘色法’是无法去经验对象所缘，因此，它什么都不知道，色法包含诸多种类，譬如冷、热、暖、硬..等；而‘名法’是可以去经验对象所缘，它分为心跟心所。譬如眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识是属于心，那么心所它有很多种类，譬如记忆或是感受等等。

倘若没有将名法和色法分辨地清楚，那么就容易将看到认知为“我”，是“我”看到这些东西。若能将名法和色法分析到最后，便会了解到并没有一个“我”的存在，假如没有“我”存在，那么最后剩下什么？

Q：只有法（实相）没有我。



## 46. 心和心所的分別



A：我们有记忆吗？它属于名法还是色法？

Q：有的。记忆属于名法。

A：那么是我在记忆，还是什么在记忆？

Q：是心在记忆？

A：色法是无法去经验对象所缘，而名法是可以去经验对象所缘。

名法又分为两种：一种是‘心’，它只是去经验那个对象所缘，譬如眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。而另一种是‘心所’，它伴随着心一起生起并协助心一起去经验对象所缘，譬如想心所，它有记忆的功能。然而心与心所，虽然是同时生起，但它们是不同的实相。

A：你们现在有想到什么？

Q：因为，专心听阿姜在讲话，所以，什么都不想。

A：那么你已经开始听进这些话，所以，才会有思考。假如你没有听懂这些话的意思，那么你也无法回答问题，而是只





会听见声音。

A：听到和思考是不相同的，听到（耳识）只是经验声音，而能去分辨声音的意思和喜欢或是不喜欢这些是属于心所。当我们在熟睡时，心和心所是否有生起？

Q：心有生起，但心所并无生起？

A：佛陀教导我们每一刻心生起时，一定至少会有七个心所伴随着心一起生起。心所共有五十二种，包含高兴与愤怒以及平静与感受等等。然而在熟睡时，是无法知道现在的实相，因此，这也是一种无明（随眠烦恼），而无明也是一个心所。

A：心会去喜欢某种东西吗？

Q：会的。

A：但心的功能只是纯粹的去经验一个对象所缘，而会喜欢或是不喜欢这是心所的功能。心所会伴随着心同时生起，去经验同一个对象所缘。

A：那么伤心是真的（实相）？

Q：伤心是真的。

A：心只是去看、听到、闻到、尝到以及思考等，而会生起伤心的感觉是心所，心和心所会同时生起去经验同一个对象所缘，在经典当中就譬喻心是国王，而心所就像伴随在国王身旁的侍卫。



心的功能是去经验对象所缘，而心所是伴随心同时生起，心所包含生气、开心、痛苦、忧郁等等的情绪感受。

心有八十九至一百二十一种（包含出世间禅定心）并有十四种作用；心所有五十二种。

一个心在生起时，至少会有七个心所同时生起，但也会增加到三十多个心所，譬如同一件事情，每个人会有不同的感受与情绪反应。因此，每个人的习气是不一样的。

这一刻的心生起就立刻灭去，成为下一个心生起灭去的因缘条件，我们从出生到死亡，心就是不断地在生灭。

A：那么太阳、月亮它们是什么实相，是心或心所或者是色法？

Q：太阳或月亮是色法。

A：的确。在佛法之中色法和名法是无法相互去改变，这是法的特性。在佛学之中称之为究竟法亦指实相。

A：你们是否曾听闻过究竟法？对于究竟法的了解是什么？所有的法（实相）都是究竟法。

究竟法分为四种：心、心所、色法这是属于有为法（世间法）；涅槃则是属于无为法（出世间法）。

有为法是快速生灭且不受控制；而涅槃是不生不灭。

A：那么心有几种功能？



Q：十四种功能。

A：是的。在第一个生起的心称为结生心，这个心就是所谓生命的开始。

而结生心同时也是连接“上一世的死亡心”。这是因为在上一世最后生起灭去的死亡心，紧接着是“下一世的结生心”。

但是上一世死亡心生起灭去的这个人，并非是紧接着在下一世生起结生心的这个人，意谓著上一世与下一世已经是两个不同的人。



## 47. 阿罗汉



Q：请问阿姜假如已经体证阿罗汉，是否就不会再生起结生心？

A：当圣者进入圣道的阶段时，就已经开始逐渐去除污染杂质，直到证得阿罗汉在无余涅槃时，将不再有出生的因，因此，也将不再有结生心的生起。

然而我们研习佛法，最重要的是走上正道，在我们心中能有一把尺，是依循佛陀所教导的正道，一步一步地检视自身，是否行走在这一条正道之上。

智慧的培养与累积是要有正确的了解，并非只是在某些仪轨上的行为，或者是以注意力去控制某个特定的练习方法，这些是无法使我们培养与累积智慧。

Q：请问阿罗汉，如何知道将不受后有？

A：阿罗汉代表着最高的智慧，他已经根除无明将不再轮回，倘若一个人无法分辨出阿罗汉是什么，那么他能分辨出谁是阿罗汉吗？

A：所以只有阿罗汉，才能辨别出谁是阿罗汉。



我们现在只是在理智上知道生灭，可是智慧它能非常清楚地看到，所有实相只是在生起灭去，眼识生起就灭去、思考生起就立刻灭去，并没有一个东西是值得去执取。

然而我们先逐渐地在理智上去了解，并逐步地培养与建立智慧，直到最后能直接了解，我们才能够真正的体会到，这个轮回并没有什么意义。

在佛陀那个时期，其实有许多圣者，仅仅只是听到佛陀说的几句话便能当下证悟，然而这也是过去世不断地累积智慧，因而在机缘成熟时，会因为几句话而证悟。

A：你会在哪里再次出生呢？无论你是否喜欢或不喜欢，必然会有再次出生的因缘条件，因此，当在下一世时，已经完全忘记这一世了。



## 48. 什么是世界

A: 什么是世界？世界是什么？

Q: 世界是生灭变化。

A: 倘若没有持续的生灭变化，那么是否会有这个世界？

任何一个现象的生起，它本身就是一个世界。我们在传统上所认知的，这个五花八门的世界，如果没有实相的生起，就没有世界的存在。

A: 那么这个世界有几个世界？

Q: 一个世界。

A: 那个世界是什么？

Q: 心的世界。

A: 为何心可以被认为是一个世界？

Q: 因为，心是一个世界，只是它生起又灭去了。

A: 那么生起又灭去是只有一个世界吗？倘若没有东西生起就不会有世界？无论生起的是什么，那一刻就已经是一个世



界。因为，有这些实相的生起才能有接触，倘若没有这些实相的生起，就不会有接触之后，我们所认知的传统上所谓的世界。



## 49. 花草树木有心？

A：在睡眠之中是否有心？

Q：熟睡时也有心。

A：的确。那么树木与花草是否有心？

Q：树木有心。

A：那么桌子有心吗？为什么？

Q：桌子没有心，因为，它没有意识。但曾经看过一篇实验性的文章解说，当有两组实验的人，一组对着一棵树说赞美的话，而另外一组人则是对另一棵树说负面的话，那么那颗被赞美的树就会长得比较好，而另一颗接受负面的话语的那颗树就枯萎了。请问这是否是正确的？

A：当去碰触到桌子的‘硬’，而那个‘硬’本身是没有感知的，如同去触碰树木一样，那么所触碰到的树皮（硬）也是没有感知。

我们是根据别人所说的实验，而来接受实相还是依循自己的经验来了解实相？现在什么是真的（实相）？





Q：我正在专心的听阿姜讲话。

A：那么当你专心在听时，是否有其它的东西？

Q：没有。

A：专注这个心所，也是生起就立刻灭去，因此，每一刹那的心都是不同的。任何一个生起的心，都有它适当的因缘条件而生起，例如当碰触到桌子时的硬，心去经验这个硬，但这个硬本身是无法去经验，这是两个不同的实相，一个是能去经验的心称为名法，而另一个是无法去经验的物质称之为色法。

色法是无法去经验对象所缘，它什么都不知道，它的特征是无法被改变的。譬如生者与死者是不同的。然而死者是已经没有了心识，如同花草树一般，倘若我们没有心识了，那么是否也与花草树木并没有什么不同。



## 50. 什么是色法



Q：请问为何我们和动物的外型长相会不一样？

A：这是因为色法的不同。色法有二十八种；将它分析到最小单位称为色聚，一个色聚包含八种色法，而色聚与色聚之间，都会有所谓的‘空间’。

色聚和色聚之间的空间也是一种色法。色法生起就立刻灭去，譬如表现出逐渐衰老的状态，或是皮肤颜色的转变，这些改变都是因为有不同的因缘条件而生起。

色聚生起的因缘条件包含：业生色、心生色、食生色以及时节生色（温度）共四种。任何一个色聚的生起灭去，都是这四种因缘条件之一所生起，一个色聚并不会同时，有两种因缘条件而生起。

A：现在我们是否能知道哪些是色法？

Q：讲台上的花是色法。

A：这一朵花只能从眼睛这个感官根门，所接触到的其中一种色法（颜色）。在二十八种色法之中，只有一种色法能从眼睛所看到，譬如现在所看到的这一切影像。



色法的生灭是非常快速地，但比色法生灭更快的是心和心所；而一个色法的生灭过程，就已经有十七个心生起又灭去。

A：事实上色法也有所谓的生命力，这在二十八种色法之中。我们身体的这些物质，它的生起必须有这四种因缘条件：

一、业生色

二、心生色

三、食生色（营养）

四、时节生色（温度）

但只有身体之中的业生色，它是业的结果，因此，这些业生色的色聚之中含有所谓的命根，它能维持色法的命根称之为命根色。另一种命根则是心和心所称为名命根。





## 51. 恐惧能被控制？



Q：请问阿姜，如何可以不会心生恐惧？

A：你能够控制不让恐惧的心生起吗？

Q：不能控制。

A：既然你明白恐惧是无法被控制，那么你是否应该要知道，为何不能受控制？你知道无法控制它（恐惧），但是你可以了解它。

Q：当看到体型很大只的狗迎面而来，我就会莫名的感到非常害怕，然而我不清楚为何我会害怕？

A：这个就是法，害怕、恐惧就是一种实相。当你在害怕时，会觉得快乐吗？

Q：害怕时不会有快乐。

A：因为，它们是两种不同的实相。那么害怕是心还是心所？

Q：害怕是一个心所。

A：的确。害怕这个心所也是自然地生起，它是无法被控制



的。

Q：但为何其他人并不会感到害怕？请问要如何才不会害怕？

A：虽然其他人对狗并不会感到害怕，但他们是否也会害怕其它的东西？

Q：会的。

A：由于我们还存在着无明，因此才会感到害怕。当我们不再感到害怕时，在那时我们已经成为圣者。

假如我们不想害怕，那么我们就必须研习佛法，从佛法当中听闻到真理并去了解真理。当你真正的了解到所有生起的法，是有其适当的因缘条件而生起，且它是不受控制的，那么在那个时候，你就不会想着要去刻意控制它。

Q：请问阿姜，这是否也意味着无明的存在？

A：的确。那么无明是一种实相还是“我”？

Q：无明是实相（心所）。

Q：请问老师，您对佛法如此的深入与了解，是否也已经不再有恐惧或害怕？

A：有谁不会害怕呢？除非我们已经到达彻底的根除染污杂质成为圣者，那么就不会再有任何的恐惧与害怕生起。



A：在经典故事之中，有一位相当有修为的女善士名叫律萨卡，他在七岁时，就已经证得初果，但是她的孙女逝世时，她依然会伤心。圣者共有四个阶段，当逐渐体证到三果时，才会没有恐惧生起，而证得四果即是所谓的阿罗汉。

我们研习佛法，不是为了要求得到什么果位，而是要正确的了解生命的实相，倘若在还没有努力之前，就想着要获得结果，当有这样的想法时，对于修行是一种障碍。

Q：请问阿姜当我们有慈悲心时，是否就不会有恐惧呢？

A：所谓的慈爱与悲悯它们和恐惧，都是在不同时刻生起的，而慈爱是譬如对他人友善等，悲悯则是不忍见他人之苦，欲拔除他人的痛苦。

也因此，心的生灭是极为快速，这一刻恐惧生起，下一刻可能就不会恐惧害怕，心是无常变化的。由于心的生灭是极其快速，导致我们会以为看到和思考是在同一个时间出现。

Q：请问阿姜，是否当慈爱与悲悯累积越多时，就可以消除恐惧？

A：这是否是因为想要以慈爱跟悲悯，来消除你自己的恐惧？

Q：是的。

A：那么这是否是带着贪爱想要获得什么？然而慈爱与悲悯是为他人的利益设想，并非是为了自己的利益，因此，这样



的心并不能称之为慈爱与悲悯。

假如当你看到一只很凶的狗，如果有生起慈爱与悲悯，那么你就不会感到害怕，我们要去了解恐惧和慈爱以及悲悯，它们是有不同的特质。

慈爱与悲悯是属于善心，它的建立是需要透过培养智慧一起生起，也必须要先知道不善的危险，看到善的价值，才能有机会培养所谓的慈爱与悲悯。

Q：倘若是无我，那么在死亡心生起之前，刚好有不善的业生起，投生到傍生道。那么是否就无需感到恐惧？因为是无我。

A：这是由不同的因缘条件所生起的业报，想投生到哪里是不能被控制的，但无论投生为人或傍生，都不离心和心所以及色法，这些因缘和合的生灭法。

Q：倘若没有我，那么为何能知道并没有我？

A：唯有智慧能了解，只有法没有我。





## 52. 是我在碰触？



A：现在什么是实相？

Q：现在我坐在这里听老师问我问题。

A：那么什么是坐，什么是“我”？

Q：坐是一种感受，一种坚硬的感受。

A：倘若没有身体，那么是否有这个“坐”，倘若没有心能坐吗？

Q：没有身体就没有坐！没有心就不能坐。

A：什么是实相？

Q：“坐”著时的接触，接触到软硬的感受。

A：“坐”是我们在传统上使用的语言，但我们现在所研讨的是实相。

因此，那个接触并没有人，对不对？当我们去思考并没有人或是某个东西让我们去接触，这就是所谓世界的真相（实相）。当在看到的那一刻，眼识只是去经验那个对象所缘（颜



色），相同地，在听到、闻到、尝到和碰触到的那一刻，并没有一个“我”存在。

A：现在将你的眼睛闭上，是否有碰触？是手臂在碰触，还是我在碰触？

Q：是心在碰触。

A：那么有“人”吗？

Q：没有人。

A：我们现在是跟随佛陀足迹的这条道路，佛陀根据这些实相彻底的觉悟，在佛陀尚未教导之前，这个真理并不被世人所知道。然而心一次只能经验一个对象所缘。

在日常生活中，虽然我们的时间好像过得很快，但我们现在所讨论的，是非常极短的‘一刹那’。



## 53. 对于无我的信念



A：倘若对于没有“我”有更坚定的信念，那么我们将再进一步探讨佛陀所教导的实相，对于每一刻的实相去了解与正确的思维。

Q：请问对于已经过去的，是真实的还是虚幻的？

A：每一刻都是瞬间刹那极其短暂的就过去，对于那些已经过去的，事实上并没有所谓的東西。

Q：是指没有任何東西嗎？

A：事实上那一刻只是因缘和合的生灭法，而那一刻非常快速地生起就立刻灭去。倘若没有佛陀的教导，这些真相将很难被世人知道，由此可知，佛陀的智慧是如此的深奥，能够有足够地智慧了解到这么短暂的一刻。

这一刻的灭去，是下一刻生起的因缘条件。就像现在一直在变化，从听到、看到、想到持续不断地变化。那么在一天之中，所生起和灭去的实相，有多少是可以被知道呢！



因此，只有佛陀所教导的话，能够成为智慧生起与培养的因缘条件，那么既然没有人，当知唯有智慧能了解此刻法的特征。

实相就是实相即使佛未出世，在这之前或之后法的本质没有人可以去改变它，但它可以被了解，一点一滴地逐渐去了解与培养。

Q：请问阿姜什么是无我？

A：眼识是什么？

Q：是看到。

A：那么眼识并不是桌子或硬，眼识也不是“我”。

因此，要真正的了解无我，这也是为何我们必须要去探究与讨论究竟实相。在实相当中有一种是什么都不知道的色法，譬如冷、热、软、硬，例如我们所谈论到的太阳和月亮，同样地，如果没有‘土元素’和‘火元素’，那么怎么会有太阳和月亮呢？

四大元素它们是一起生起灭去，它们的生起是彼此的因缘条件相互支助。但假如没有那个可以去经验它们的实相，那么会有所谓的什么东西出现吗？

所以，眼识并不是硬，眼识是去经验对象所缘，眼识它只是去执行看到的功能并不是我在看。



## 54. 何谓三种死亡



A：譬如以眼识来探讨，眼识生起不能去听，例如我们以为整天都在看，事实上它已经灭去，因为它生起的速度极为快速，我们才会以为是一直连续在看。

上一刻的眼识跟现在这一刻是否有一样？然而在不同的时刻，是不同的眼识，从这里我们可以知道，每天生起的实相，其实我们都不知道，一直到我们死亡。在死亡时，也无法带走什么。

而在死亡的那一刻，事实上就跟现在一样生起就立刻灭去。那么所谓的死亡分为三种：

- \* 第一种是这一刻生灭的死亡。
- \* 第二种是传统上所谓的死亡，是指在这一世的最后 一刻，执行死亡的心（死亡心）生起，然后紧接着 结生心生起（下一世）。
- \* 第三种是阿罗汉的无余涅槃，解脱生死、不受后有。

A：有人可以了解已经过去的？例如昨天也只能回想它。那



么下一刻呢？谁能知道下一刻会生起什么？



## 55. 用什么來禮敬佛陀

A：你现在有看到佛陀吗？那位我们礼敬无数次的佛陀，如果没有了解佛陀的话，我们怎么可能真的懂‘佛陀’，真的在礼敬‘佛陀’，真的看到‘佛陀’。

佛陀开悟时了解到，所看到的实相是多么的深奥与精细，因此佛陀持续地弘法教导四十五年之久。

我们只能一点一滴逐渐地累积，如果我们只是听而不去仔细地思考，那么是否有机会培养与建立智慧？

Q：当听闻佛法之后，便能理解现在也是生灭的法。

A：假如只是知道生起和灭去，那么这是不足够的。

Q：请问是六根先灭去，还是心先灭去？例如在死亡时。

A：倘若没有先对这一刻有了解，那么是无法了解到死亡的那一刻。这也是为何必须对于没有人（无我）的理解是需要非常的坚定。因此当我们只是在讨论死亡的那一刻，那么出生和现在这一刻呢？如果没有心和心所生起，会有所谓的人被出生吗？



因此，我们为何需要一次一个的讨论实相，然后去理解它之后，我们会了解到倘若没有这些实相的生起，将不会有现在正在发生的人、事、物以及概念。

因为法的生灭极为快速，因此，创造了这些东西或有一个人的幻象。倘若今天只生起一刻的眼识，不再有其它东西生起，那么还会有所谓的東西嗎？

眼识只能经验那个被看到的，它无法去经验声音。当我们看到一片叶子时，那已经是有相当多地眼识快速地生灭。这是由于不同的颜色会产生不同的形状，因此，无数劫以来真相都被掩盖住了，我们始终都不知道。譬如眼识生起之前有眼识吗？眼识灭去之后，是否还有眼识？

现在有人知道，眼识是持续地在生灭，或者是眼识始终一直在那里？就如同我们开启电视机时，那是有无数的光点在那里，有谁能知道突然会出现图片或是光点，那么这跟我们现在的眼睛是相同的，犹如那个电视萤幕一样并无差别。

那么是否有谁能知道，那个被看到的是什么？然而通常是一旦看到之后，就会有某个东西或者是人在那里。但事实上，每一刻的实相都是生起就立刻灭去，一刻接着一刻都是如此。





## 56. 想心所



A：当无明出现时并不会了解实相，因为，无明将实相给掩盖住。倘若没有这些形状或颜色的出现，那么会有所谓的人与事物之间的各种故事情境吗？譬如台北在哪里或者是泰国在哪里。

倘若只是从这些眼识、耳识、鼻识、舌识以及身识之中去经验，我们只能听到声音，那么还会有那些多采多姿的情境故事？

Q：如果没有我，那么会是什么在知道或是认知这些人与事的各种故事？

A：有一个法是去标记被经验到的对象所缘，它会记住眼识去经验之后的形状，因此，记忆（想蕴）是一直伴随着心一起生灭，记忆是想心所。

譬如刚出生的宝宝，他的想蕴并没有传统知识上的那些概念，因此在看到的那一刻，他并不会知道什么被看到，在听到声音的那一刻，他也不知道是什么声音以及声音的意义。而记忆会伴随着每一刻的心，不断地标记并记住所谓的



人、事、物。而所谓的心或意识，它的功能只是去经验；心所则有它各自不同的功能，例如想心所一进到黑暗的房间，便会知道这是黑暗，当看到光时，会知道与黑暗是不同的。因此，这些被看到的无论是形状或者是颜色，想心所将会把这一切给记住，之后成为去思考故事的因缘条件。

动物也是相同的，例如小狗跟人类也是一样在眼识或是五个根门之后，就会进入意门心路过程去想像或是去思维各种情境故事，但是小狗在意门心路过程的思维跟人类，两者是无法去比较的，因此小狗不能了解佛陀所说的话。

小狗的耳识也能经验声音，但小狗能了解各种不同的语言吗？然而这就是实相，出生之后，它有各自的功能，以及每个人累积的习性亦不相同，譬如有些人对于佛法是有兴趣，而有些人并不感兴趣。然而当听到佛法之后，每个人的思考与了解也会不尽相同，因此，在接下来的生活也将会有不同的累积。眼识并不会去思考，它所看到的对象所缘，这是由于佛陀教导我们所有相关的细节，包含从出生的那一刻以及生命的过程，一直到死亡的那一刻和死亡之后的那一刻。



## 57. 生命的实相

A：由于每一刻的生起，必定有它的因缘条件，没有人可以改变它，倘若没有声音，耳识能生起吗？当耳识生起去经验声音时，同时会伴随记忆这个心所。

当耳识听到声音，记忆这个心所，将会记住这个声音。因此，并不是谁在记忆，就只是耳识去经验声音，记忆去记住耳识所听到的声音。这就是每一刻的生命，无论是哪一世的生命，生命即是如此一刻接着一刻的经验。

现在就有实相，它一直在发生，然而我们并不知道，因此，我们要一点一滴地去了解只有法（实相），直到最后才能根除“我”这个概念。

生命之中最重要的一刻就是去了解，佛陀无法直接增加我们的智慧，但是透过佛陀的教导，我们正确的去思考佛陀的话，才能逐渐地增加智慧，在智慧累积的那一刻，其实我们就是佛陀的学生，同时也是佛陀智慧的继承者。

虽然我们现在还只是很小的宝宝还没有长大，然而当时机成熟时，就会听到这些佛法，然后去思考它。那么是谁在



思考？是智慧在思考它。

倘若是一个“我”的概念，在思考想要增加智慧，那么这是无法真正的了解实相的本质。

然而眼识并不是智慧，记忆也不是智慧，记忆跟智慧它们是不同的心所。心和心所它们彼此是相互支助而生起的因缘条件。





## 58. 心 所

A：那么除了‘触心所’和‘想心所’之外，是否有哪些心所会伴随着心一起去经验？

Q：“我”正在判断中。

A：我们都很容易有一个“我”跑出来，然而我们必须要了解，只有这些实相在生灭。

Q：那么这是否是痴心所（无明）？

A：现在是否有触心所？或记忆？现在看到或听到或者是闻到，在此之中是否有无明？

事实上在眼识、耳识、鼻识、舌识以及身识的那一刻并不会有无明。然而我们需要知道这些细节的目的，是为了要明白并没有“我”。

任何一个心无论是眼识或耳识等，它们在每一刻至少会有七个心所与心一起生起，亦包括涅槃。

无论是善或不善或者是无记时，至少会伴随着这七个心所包括：触心所、受心所、想心所、思心所（意图）、一境性（专



注）、名命根、作意心所。

意图（思心所）它被譬喻成班长，指挥并统合所有的心所，使相对应的心所能执行它们各自的功能。但思心所通常不是那么明显，意图之所以会生起必定有它生起的因缘条件，现在就有意图在生起，只是意图是否有出现，成为心去经验的对象所缘。

此外在意图出现的那一刻，倘若有伴随觉知与智慧生起去了解，那么这就是直接经验到法（实相），此刻即是所谓的四念住。然而法在每一刻都会生起，但它是否有出现，成为心去经验的对象所缘，或则是，能否有智慧生起去了解，现在法出现的法，法的各自特征。

A：无明能累积智慧吗？

Q：不能。

A：每个实相都有它各自的功能与因缘条件。当有了解的那一刻，有一个心所叫作智慧（慧心所），它会生起去了解法的特征，去了解是智慧的功能。但智慧也不属于任何人，它只是生起的那一刻，去了解实相是什么。

因此，去认识各种实相的细节，能够帮助我们去了解，事实上并没有人的存在，这就是建立正确的了解。



## 59. 什么是所缘



A：所缘意指心去经验的对象或目标，譬如听到一个声音，心去经验声音，而声音就会成为心去经验的所缘。假如突然有声音，但我们并没有注意到它，那么这个声音，将不会成为心的所缘。

Q：倘若只是心去经验所缘，是否意谓著烦恼其实并不存在？

A：当有烦恼的那一刻，必定会有心和心所生起，因此，才会有各种不同的心和心所，它们有各自的功能，例如愤怒或贪爱。而所谓的烦恼也是其中之一。

Q：烦恼是其中之一，那么是否是心经验到苦才叫作烦恼，假如经验到不苦就不是烦恼？

A：并没有人！我们只是在讨论，现在正在发生的实相是什么。

Q：感谢阿姜提醒。当我们每天都要面对这些法，所以我们需要培养正确的闻慧与思慧，去理解这些实相，因而对于无我的信念更为坚定。请问是否有如此简单？



A：从现在直至八正道的解脱。

A：当有心生起时必定会有一个对象所缘，然而我们整天都有一个对象，无论是看到或听到，也由于我们并不知道是心在经验对象。因此，我们会认为是“我”在经验看到或听到。现在是否有去思考，现在心在经验什么呢？任何一刻无论在经验什么，都只是心在经验。

在耳识经验声音的那一刻，是‘触心所’触了这个声音让耳识去经验这个声音，并没有人在选择声音或什么东西，而每一刻必定会有触心所跟心一起去经验所缘，那么想心所也会同时去标记所缘。

每个实相生起都有它各自的功能与特征。随着培养智慧的累积，无明将会逐渐地减少，对于“我”的概念，便会逐渐消失自然就不再那么执著了。

Q：请问所缘会是什么？

A：心的所缘可以是任何法（实相）或任何东西，都可以被心经验，亦包括涅槃。

因此，我们必须非常谨慎且仔细地，去理解佛陀所说的每一句话以及每个实相的细节，包括心和心所以及色法，它们是不能被混淆或改变的。





## 60. 不易察觉的根门过程



A：没有人知道，在感官根门过程看到之后将会快速的再进入意门心路过程去想像各种情境故事，当听到之后也是快速的再进入到意门心路过程，去想着声音的意思。心路过程是极为快速。同样地在这些感官根门过程如听到、闻到、尝到、碰触到，都将会快速的再进入到意门心路过程去想像。

然而我们都以为可以同时看到和听到，而事实上心的一次过程，只会有一个所缘能被心经验。在感官根门过程于眼识之后，将快速的再进入到意门心路过程去想像，相同的耳识之后也是快速的再进入到意门心路过程去知道声音的意思，因此在之后即使你没有看到，你也能够去回想之前所看到的東西。

Q：请问在看到时心是否能同时去想像呢？

A：这是不同的时刻，因为在看到之后才会再进入到意门心路过程，去想像著各种情境故事。在尚未有名字之后的几个心路过程，开始出现概念思考状态。

通常我们会认为看到和听到是同时在发生，然而在这两



个之间（看到与听到）是有意门心路过程在思考，此时的思考是先没有给它名字，因为它的发生是极为快速，因此我们是无法察觉到。

再之后才会出现去思考各种概念情境故事，例如想到晚餐要吃什么之类的，因此这个时候的思考是已经有名字与概念，而这些时刻的思考我们是会知道。

前面的五识虽然它只是去经验所缘，然而在感官根门过程之中的速行心就已经会有善或是不善生起，紧接着再进入意门心路过程的速行心同样会有善或是不善发生。

A：因此我们讨论这些细节的目的，是为了在理智上要有更坚定的理解，并没有一个“我”存在。

A：现在是否有在思考？有些思考是不会被注意到，因为它的过程只是出现形状而已。

当眼识看到之后就会出现形状，但眼识并不会知道而此刻是还没有给它名字的思考。任何一刻都无法去控制它，即使在还没有给它名字的这一刻。这是一个不被知道的真相。



## 61. 梦境的实相



A：当作梦时是何种实相在那里？那么作梦的时刻心是否有看到、有听到？

Q：我在梦里能看到和听到。

A：这些看到与听到都是在梦里，因此现在这一刻才是真的有发生感官根门的看到或听到。而梦中你所看到的，事实上是心中所投射的一种影象，这个跟你现在眼睛所看到的是否有一样？

Q 现在所看到的与梦中不一样。

A：梦中有时也会有颜色，然而这也是一种因缘条件，因此并没有规则。而梦中就仅仅是那些故事，然而并没有感官根门的活动。那么作梦时是哪一种心？

Q：意识——因为梦中也会有思考。

A：在眼识、耳识、鼻识、舌识、身识以及意识，那么我们一天之中几乎都是在思考，因此才会有那么多不同的事情，然而我们几乎都在这些情境故事之中。



## 62. 实相的世界



A：当实相出现时与我们现在所看到的世界，将会是全然地不同。在思考的那一刻并没有耳识在经验声音，因此当在不同时刻一刻接着一刻实相的生起，被清楚的了解时，就会知道并没有人在那里。唯有实相出现被清楚的直接经验，此刻智慧会伴随着心一起生起，也唯有智慧能了解只有法（实相）在生灭并没有一个“我”。

若智慧没有生起，真相会被掩盖住。因此我们需要逐步地去了解，譬如我们看到一朵花，我们并不知道是眼识在经验颜色，当我们逐渐地了解之后，就会知道是眼识在经验颜色，并不是我在看那朵花。当眼识在经验颜色时，那个世界并没有人存在。

那么是什么样的智慧，能够直接去经验实相？首先这必须要先从理智上逐渐去建立，直到有坚定的信念才能有机会直接经验实相。因此佛陀的每一句话，都能很精准的被了解，同时也可以直接被体证，如同见法即见如来之意。



## 63. 感 受



A：现在哪一种感受可以被知道？

Q：碰到桌子感受到硬。

A：那么有什么感受？

Q：只是硬的感觉。

A：心在经验对象时会出现五种感受：包含身体上的舒服或不舒服；心理上的愉快或不愉快；以及中性的感受。

因此当你碰触到桌子经验到硬时，是触心所让心去经验这个硬（所缘），记忆（想心所）去记住这个所缘，感受（受心所）去感受这个所缘，是舒服还是不舒服。而意图（思心所）是指挥这些心所，一起去执行它们各自的功能。

我们在日常生活中会习惯用，我感觉什么或感觉到什么，但事实上是心在经验，而感受这个心所去经验时，可能会感觉温度刚好是舒服的，也可能是不舒服的感受。

A：当眼识生起时所伴随的感受，是哪一种？



Q：眼识是中性的感受。

A：的确。除了身识不是伴随中性的感受之外，其它的眼识、耳识、鼻识以及舌识，这些都是伴随着中性的感受。

在眼识经验看到的是可喜或是不可喜的对象时，它所伴随的必定是中性的感受。即使是耳识的那一刻，经验到很刺耳的声音时，也一定是伴随着中性的感受。耳识只是经验那个声音，它并没有喜欢或不喜欢那个声音。

在经典的注释书之中譬喻中性的感受，犹如雪花飘落在地上一般是没有感觉的。

但是在身识碰触时，它的感受一定不会是中性的感受，必定是舒服或不舒服其中之一。



## 64. 何谓正确的禅定



A：当我们讨论到禅定或是三摩地时，我们是否真的知道什么是专注（一境性）？

所谓的专注，它是一个心所，而且它每一刻都有，它的功能是让心，专注在一个所缘之上，因此心一次只能专注一个所缘。

就像眼识跟耳识是不断地在发生，因此所缘也是不断地再变，所以专注心所也是生起就立刻灭去，例如吃饭时也会有专注这个心所，而每一刻的这个专注跟我们传统上，所使用的专注很久是有区别的。

当心持续经验在同一个所缘时，这个专注心所就会越来越明显，当专注的强度越来越强时，最后就是所谓的三摩地。那么这也容易误导行者，认为将注意力固定在一个所缘不动，能够带来平静。

然而在持续地“控制”注意力于同一个所缘时，那一刻是什么出现？这是有可能伴随着无明。

因此，倘若没有去了解，这一刻正在发生的实相，那么那个



时候会是正确的禅定？

佛陀在教导传法时，是大家都会一起聆听佛陀宣法，然后去正确的思慧并逐渐根除不正确的知见。佛陀是教导我们如何修慧，并不是教导我们如何去修定。因此很多人会误解佛陀的教导，因为我们很容易想为自己获得到什么，但却不知道现在正在发生的实相。

为自己获得到东西并不是佛陀的道路，佛陀的八正道是逐渐地舍离。倘若真的了解佛陀的话，那么将会是真的自然地舍离，同时也能分辨不正确的知见。

Q：有一种修持法门称为耳根圆通法门，是专注的听声音来返闻闻自性，进而达到所谓的究竟？

A：有人吗？只有心和心所以及色法在生灭，无论你听到了什么，倘若不了解现在有什么是实相，那么要在哪一刻去了解？

佛陀所教导的是现在的实相，在任何一法之中都找不到一个“我”，这即是空性。

Q：请问为何专注会带来无明呢？

A：八正道是正确的道路，倘若不是正确的道路，那么这将会是错误的道路。

我们所讨论到的每一刻的心，都必定会伴随着这七个心所同





时生起亦包括专注心所，倘若它伴随着无明时，那个时候的专注就不是正定。

定有两种：一种是‘正定’，另一种是‘邪定’。

一种禅定是有觉知伴随与智慧的累积，而另一种则是错误的禅定称为邪定，是没有觉知伴随。倘若想培养禅定，却无法分辨贪根心与欲界善心的不同，那么这可能只是沉浸在专注之中，而那一刻不是真的欲界善心。那么哪一种会比较珍贵？



## 65. 作意心所



A：每一刻心的生起必定会伴随着至少七个心所，而作意心所亦可称为注意，然而作意和专注它们之间仍有差异，但由于它们是一起生起因此是不容易被觉察到，譬如当你坐在公车上会看到很多景象，但是你并不觉得有在注意那些景色，但是它们每一刻都有生起，因此当注意变得更多时，它就会显得比较明显。事实上当心生起时就不容易被觉察到，在那一刻至少伴随着七个心所同时生起，然而有些心所是很细微且不易被觉察，而有些心所则容易被察觉。

A：因此我们必须一个一个的去了解，然而在理智上的了解，相对地也是需要一些时间去建立，倘若没有先在理智上坚定的了解，将无法成为直接经验法的因缘条件。事实上每个人喜欢的程度是并不相同，虽然不同但法仍有它的特征。现在所有发生的一切就是真相，然而它有不同地强烈程度，有谁可以知道别人有多少的智慧？多深的爱或瞋恨？然而它们的生灭唯有智慧可以了解。



## 66. 记忆



A：现在你们已经聆听到这些实相，然而这能成为你们思考的对象，倘若是在还没有聆听之前，那么它能成为你去思考的对象吗？当我们知道记忆心所之后，是否也说明了我们都活在记忆之中的世界？

那么这是正确或是错误的记忆？然而以究竟实相而言，倘若相信有人跟事物，那么这并不是正确的记忆；如果是了解只是记忆在执行它的功能，并不是我在记忆，那么这即是正确的记忆。

当智慧生起时它会了解什么是正确的而什么是错误的。因此我们将不会是无明的奴隶，在智慧培养累积的过程中，无明将逐渐地削弱直到我们不再成为无明的奴隶。那么谁是真正的老师？

Q：智慧。

A：一般的状态下我们都没有智慧，因为从睡醒到晚上就寝时，我们都在跟随着我们的欲望，因此你是否能知道现在谁是你的主人？然而现在你的主人是对的主人还是不对的主



人呢？

事实上我们很喜欢这个错误的主人，因为它用愉快来取悦我们，贪爱欲望是一个亲爱的敌人。因此现在我们是否能知道，什么才是真正的敌人？

倘若不是佛陀慈悲的教导，我们要如何不再成为无明的奴隶呢！因为无明使我们不断地轮回在出生与死亡之间。

A：贪爱生起的那一刻，智慧会了解它是不善的，那么是否减少一点贪爱会是好的呢？

Q：减少贪爱感觉会比较好。

A：由于智慧不断地累积增长，智慧自然能看到贪爱累积的危险，因此所谓的比较好则是在“了解的那一刻”会是比较好，而非是刻意的打压贪爱或是想要减少贪爱。

譬如有些人会想要少一点欲望，那么这个想要本身也是一种欲望，因此在无形之中又落入另一个陷阱，然而唯有智慧生起的那一刻，能看到这些危险包括无明的危险。

A：当有人想要试着让欲望减少，那么这是正确的或是错误的？去控制或改变是否有谁能够做得到？因此它是不正确的。

我们并不是去找方法刻意打压它，而是去了解它是什么实相。因此我们能够知道什么是正确的道路，而什么是错误的



道路。

A：倘若智慧尚未累积足够，那个想要去达到自己想要的，事实上这个背后的动机则是贪爱。因此只有使智慧逐渐增长，自然贪爱就会逐渐减少。

Q：请问是否是指当我们想要断掉贪爱时，事实上它也是一种贪爱？

A：的确。你的理解是正确的。因为贪爱已经生起你将无法改变它，然而贪爱可以被了解，因此贪爱自然会一点一滴地减少。

然而当智慧不在时无明便会生起，于是会想要寻找一个快速且自己喜欢的方法。



## 67. 什么是波罗蜜



A：什么是波罗蜜？

Q：智慧。

A：除了智慧还有其它的波罗蜜，而波罗蜜共有十波罗蜜如布施、持戒、出离、智慧、精进、忍辱、真实（诚实）、决意、慈、舍（平等）。

所谓完美的波罗蜜是指在善心时有智慧伴随，假如在布施的那一刻并没有伴随智慧，那么这个布施则不属于所谓的波罗蜜。

然而波罗蜜的重要性是因为倘若不善累积的越多，将不会成为智慧生起的因缘条件。而具有波罗蜜的这些善行累积越多，将会成为智慧生起的因缘条件。因此我们必须逐一地了解，譬如布施时你是否有期待获得什么，那么这是否是真正的波罗蜜？

在善心的那一刻并不是为了自己，倘若有伴随着智慧而布施，那么则是极高极纯净的善心。



A：因此波罗蜜的累积与支助，将能成为智慧生起的因缘条件之一。

Q：假如没有伴随着智慧去行善，那么是否不能称之为善心？

A：当有因缘去行善时这也是一种善心，但它不属于所谓的波罗蜜，因为既使有善心生起，但并不一定会伴随着智慧。

Q：虽然这个善行并没有伴随智慧，然而这些善行能成为奠定智慧生起的基础吗？

A：事实上没有智慧伴随的善行，将无法成为智慧生起的因缘条件，因为只有智慧可以成为智慧生起的因缘条件，因此只有伴随智慧生起的善行，才能称之为波罗蜜。

然而当有智慧伴随的布施是指什么意思？意谓著当你在布施给予的那一刹那，是有了解并不是我在给予任何一个人并没有人存在，而这个时候的布施即称之为波罗蜜。



## 68. 专注呼吸

A：有些人会认为坐着去专注于呼吸上，可以更容易了解实相，这是否是正确的？

事实上当实相生起的那一刻就已经在那里了，那么谁会知道这是正确的或是错误的？因此只有去思考现在此刻有什么实相，才能有机会正确的了解。当有正见智慧的那一刻，是否可能会去做错误的事情？然而当智慧逐渐培养与累积时，自然就会了解到这一刻就有法可以被了解。

A：那么坐着不动的用意是为何？

Q：能够去知道当下的心。

A：每一刻都有专注心所，而心所的累积是累积同一种类型，因此专注（定）的累积将无法转成智慧。

唯有当智慧生起的那一刻，智慧了解实相的同时也将伴随着专注心所。因此那一刻自然有专注。当不正确的禅定（邪定）时将不会有智慧的累积。

Q：那么是否智慧的累积并不需要，透过一个特定的形式？





例如一定要坐着或是走路之类的。

A：由于每一刻的法都是非常地细微，譬如当眼识生起的那一刻，并不会伴随着智慧生起。因此当智慧逐渐地培养时便会了解，眼识生起之前是什么心或是耳识之后是什么心。

然而佛陀的教导事实上是关于智慧的建立，从听闻佛法（正法）直到最终的道路上，始终都与智慧有关系，因此唯有八正道才是智慧的累积，如果只有专注（定）将无法抵达最究竟的解脱。

Q：请问智慧与内观这两者之间有何不同之处？内观是否能生起智慧？

A：何谓内观？

Q：观呼吸。

A：智慧的累积有三种不同层次地阶段性。第一个阶段是从现在开始，我们在理智上对实相与智慧的了解。而第二个阶段则是在这个过程中，将会有对法的直接经验。接着第三个阶段是能够清楚且直接穿透法（实相）的时刻，在此时才能称之为内观。

因此我们是否都跳阶得太快了，我们必须先认识什么是内观。

Q：智慧的累积是否需先了解七遍一切心心所？



A：我们必须逐渐地去了解与培养建立智慧，智慧才能有因缘条件生起。例如什么是觉知？

Q：当情绪生起时去了解它。

A：事实上能够去了解的只有智慧，因为智慧的功能是去了解法（实相）的特征。因此佛陀的话并没有那么容易被了解，然而佛陀本身也是经历过久远劫的时间，才能彻底根除污染杂质而成就正等正觉。

目前我们已经对七遍一切心心有所讨论，此外其它的心所则会根据它自己的本质而分类。

心所共有五十二个，其中有十三个心所几乎在每一刻的心生起，而在这十三个心所之中，七遍一切心心所（触、受、想、思、专注、命根、作意）则是每一刻都会生起。然而另外六个心所则不一定会每一刻生起。那么有十四个心所属于不善的心所，而有二十五个心所是属于美的心所（善的）。

智慧属于二十五个美的心所其中之一，它不是每一刻都会生起。那么善与不善心所它们并不会同时生起。此外无论是善心或是不善心的那一刻，必定会伴随着七遍一切心心所同时生起。而在双五识的那一刻只会有七遍一切心心所生起。



## 69. 闻慧的建立



A：我们讨论这些心所是否有趣？为何有趣？

Q：有趣。因为可以了解自己。

A：其实这并不是一件很容易的事，除了需要学习这些实相的名词，然而最重要的关键是它（法）现在正在发生。无论在哪一种情境之下，倘若能了解并没有“人”存在，那么这就是正确的智慧。

然而能够直接经验实相是需要持续不断地直到生起与灭去被智慧了解。因此并没有人可以去改变这些因缘条件的发生，感官根门过程之后很快地就会进入到意门心路过程去思考。

然而心所生起就立刻灭去，心所生起执行它们各自不同地功能。譬如耳识去经验不同地声音，记忆会去标记不同地声音，使得之后可以被想蕴记住。那么无论是伴随着何种感受，法的生灭极为快速，因而无法精准地注意到现在出现的是什么实相。因此当能够直接去觉知到所谓的实相时，这必须具备非常坚定地正见。



A：倘若有人告诉你说：就保持觉知！那么这样是对还是不对呢？然而这是不可能的。因为觉知也是生起就立刻灭去，它是无法去控制与改变。现在觉知能够被了解吗？

倘若觉知无法被了解，那么佛陀将不会传法给世人。然而觉知的生起则是需要具备耐心并且长时间的培养。

心跟心所现在就不断地在生灭，当眼识看到之后，将快速地再进入到意门心路过程，然而在意门心路过程之中很快就会出现各种情境故事，因此所生起的实相也会容易被忽略。

倘若没有正确的去了解是心和心所在执行它们各自的功能，那么便会认知为是我在看或是我在听。



## 70. 心的本质与种类

A：心的本质可分为：善心、不善心、果报心以及唯作心。然而在生命因果业力的轮回之中，所经验到的是过去的果报以及现在所产生的业力。

而善心是未来善报的因，不善心则是未来不善报的因，当有原因便会带来结果。因此，所有实相的生起并不是有一个“我”可以去控制的，那是因为某一些是过去，无论是善或是不善所造的业力，因而成为现在所经验的结果。

例如过去所造的业力，将成为现在眼识所经验到的，无论是可喜或者是不可喜，你都无法去选择。因此，所有生起的法，都有其适当的因缘条件而生起。

‘唯作心’它只是一个执行功能的心。虽然我们一直在看着花、人、桌子等，然而真正的究竟实相，只有心和心所以及色法。倘若还是认为有个人跟桌子的存在，那么这是不正确的思维。

因为，佛陀已经有教导，所有精深细微的法（实相）以及那些细节。而心的功能只是去经验对象所缘，心所则是协助心一起去经验同一个对象所缘，那么色法则是什么都不知道。



因此，不善心是会有不善的心所伴随而生起，例如杀生、偷盗等不善的行为。那么现在有什么是果报心？

Q：现在能听闻佛法，是因为耳识的那一刻有果报心。

A：的确。那么在出生那一刻的心，是属于这四类之中的哪一种心？

Q：出生那一刻属于果报心。

A：的确。出生的那一刻心和心所以及色法，都是过去业力的结果。因此，心是不断地在生灭，而每一个即将灭去的心，都将成为下一个心生起的因缘条件，无论是善或是不善，事实上它们都是相续地累积并传递下去。譬如今天我们的讨论，也会成为日后生起的因缘条件。

第一刻的心是业的结果，这是由于众多不同地因缘条件所生起的，因此，每个人的相貌都不一样。然而第一刻的结生心，它聚集了接下来这一世所要经验的果报业力，将于这一世时机成熟之时而生起。

然而形成出生的这一个业力，它同时也是决定最后死亡那一刻生起的业力，因此，在此世第一刻的心跟最后一刻的心，它们中间仍然会有相当多地心在不断地生灭，当第一个心灭去之后，紧接着生起的心称之为有分心。

‘有分心’是维持生命的一种心，譬如我们熟睡时，仍然会有心和心所在生灭，然而这些时刻并没有任何感官过程



与意门心路过程，此时便是有分心在生灭。

A：那么在结生心那一刻，是否有经验任何的所缘？

Q：结生心的那一刻，同样会经验所缘。

A：心必须要有一个所缘对象被心经验，才是所谓的经验。然而结生心那一刻的所缘是什么，并没有人可以知道。唯有佛陀以及少部分具足高度智慧的圣者才能了解。

那么为何结生心会有所缘生起？由于这一世结生心的所缘是连接上一世，在最后一个心路过程之中的所缘，因此，它们是属于同一个所缘。

Q：请问第一个结生心，是否是处在一种浑沌的状态？

A：第一个心是属于果报心（结生心）。因此，每个人都不一样，譬如有些人天生就是眼盲者，而这个根门（眼根）是业生色法，它同样具有命根色。虽然色法是什么都不知道，但它同为业生色法，它提供这些实相的生命力，就像一个具有生命力跟一个蜡像，他们之间必然有所不同。

Q：上一世的最后一个心（死亡心），也是果报心？

A：是的，执行死亡意识的那一个心同属于果报心。

Q：倘若最后那一刻，譬如看到一个影像，然而这个影像是否会成为所谓的业报？



A：事实上最后那一刻是指死亡心的生灭，但在此之前的最后一个心路过程（速行心）所生起的业力，倘若是善心，将会投生人道以上的善趣，但假使是不善心，便会投生于人道以下的恶趣。

佛陀所要教导的是并没有一个“我”在轮回，唯有法不断地在生灭，因此，并不是我投生到哪里了。然而能身为必定是善的业力，但在出生时倘若是带着慧根，那么它将会对佛法感到有兴趣，这是因为累积的智慧。因此，愿意聆听佛法也是一种因缘和合，而想要去聆听佛法，同样地，也是一种累积智慧的业力，它将成为未来生起智慧的因缘条件，如同现在我们能够聆听到佛法的这个业报。





## 71. 最珍贵的一刻



A：我们所讨论的心所之中，是否有哪一个是你最想要的？

Q：智慧。

A：的确。对于累积智慧，这是最重要且最珍贵的心所。我们整天都在经验愉快或不愉快或者是得到与失去，然而并没有去了解累积智慧。当有智慧生起的那一刻，是更甚于任何一刻。

当身体的病痛生起时，它可以被了解，它也是一个因缘和合的实相，它并不是我，它生起就立刻灭去。没有一个东西可以被认为，那是你的或是别人的，它只是一个生起就立刻灭去的实相。

一刻接着一刻直到死亡的那一刻，这就是生命从出生，眼识、耳识、鼻识等在累积著经验，然后一直到死亡，每一个灭去的那一刻，将不会再回来。下一世也没有现在这个你了，那么是什么在那里呢？

在最后一刻的死亡心生起灭去之后，它将成为下一世结生心生起的因缘条件，接着继续又有一个生命再出生眼识、耳



识....。

我们传统上所谓死亡的那一刻，但事实上就像现在这一刻，只有实相在生灭。然而最后一种死亡即是所谓阿罗汉的无余涅槃，不再出生！没有人能够阻止这一刻的死亡再出生，但是这一世新的生命所累积的习性与个性等，将会成为下一世的因缘条件，然而这已不再是同一个人。

无论将会成为一个什么样子的人，是友善的人或是有智慧的人，这也是现在这一刻正在累积著。

如果你想当一个慈爱友善的人，那么现在就可以，倘若你想成为一个有智慧的人，去了解真相的人，那么就现在去了解。

下一世是一个什么样的因缘条件被累积，这一世就是一个机会，就在这一刻。我们不会知道下一世将投生为什么，那么是否有谁喜欢下一世是鱼？有谁知道那会是你，哪一世的兄弟姊妹呢！

这就是佛陀教导的：

**诸恶莫作，众善奉行，自净其意。**

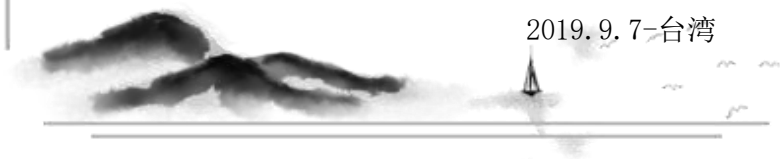


## 《第三講座》

### 此刻的實相是什麼

#### 系列研討

2019. 9. 7-台灣





## 72. Sarah & Jon & Nina

# 佛法分享



J: 欢迎大家！我们之所以会在此，是由于我们对佛法有共同的兴趣，因此，今天的重点是在于讨论，佛陀所教导的真实之意义为何。那么有些人会将佛陀的教导分为理论与实践，对此我并不认为佛陀对于他的教导，有作出一个明确地分别，因为，了解理论本身就具有了解的智慧，当我们看到‘练习’这个词汇时，事实上所指的是更高层次的智慧，并非是指自己先理解之后，再去做某种练习。

然而这只是在于不同层次智慧，就如同智慧有高与低的差异。在此也说明了一点，倘若直接就去练习，那么这将不会是正确的，因为，必须先理智上有正确的了解，而了解或实践并不是如同学钢琴或是游泳一般，只要你不断地练习，就能熟能生巧成为一位专家。

由于佛法的学习必须是从一开始就要正确的了解，而再之后才能有正确且有次第的培养与建立智慧。



因此，我们一开始先从佛陀教导我们，去了解现在这一时刻的实相是什么，因为，智慧要去了解的对象所缘，必定是现在这一刻所出现的实相。

S：当我们在礼敬佛陀时，我们也必须要清楚的了解，佛陀的哪种精神品质会使我们去礼敬他，然而某一些人，他们在礼拜佛陀时，会将佛陀当成一尊神并膜拜和祈求着，但事实上佛陀或者是其他解脱的阿罗汉，在他们最终根除无明之后，同时也在那一世彻底结束，将不再有五蕴生起，因此，他们并不是一个永恒存在的神，此外，佛陀并没有这么说。

当我们礼敬佛陀的精神品质与智慧时，是不同于其它宗教所称之神，当对于佛陀的教导不了解时，更不可能了解佛陀的精神品质与智慧，因此，去了解现在这一时刻的实相是什么，如此才是有智慧的礼敬佛陀。

所有的法（实相）无论是眼识或耳识、色尘或声音，无论是心中的贪瞋等都在这一刻，亦是心中所生起的某个实相，它生起就立刻灭去，将永远不再回来了。在此以几句简单的话来讲解，佛陀的教导即是去了解，现在这一刻所出现的实相，了解这些实相的共同特征是无常、苦、无我。

但是我们对“我”这个概念的执著是非常非常的深，因此，我们并不容易去了解，现在这一刻的实相是什么，因为“我”这个概念时常会跑出来。

N：所谓的练习或者是智慧的累积，即是从一开始就要正确，



然而我们知道要去了解，现在这一时刻的实相是什么，其实它是很困难的，因为，它跟我们累积相当深的无明与贪瞋，以及邪见是有相互关系的，譬如现在我们在听闻佛法时，会试着去了解是不是“我在听”，也因为如此，我们很习惯是我在看、我在听、我在想就像现在一样。

但是佛陀的教导是告诉我们“没有我的存在”只有五蕴在生灭，既使只是在理智上的累积与接受，仍然是需要一点一滴地累积，并不能在一时之间就能够完全彻底了解并没有我的存在，然而这个累积基本上也需要很长久的时间。

那么大家可能都忙于自己在日常生活中的事，只有少许的机会能聆听佛法以及思考佛法，但现在就有因缘条件能聆听佛法与思考佛法，事实上生命无法预测死亡何时会到来，现在也是一个因缘和合的机会而能聆听到佛法，无论我们有多少研读佛法的机会，最后都是关于现在这一刻，无论是眼识、耳识或者是智慧。

J：譬如现在就有眼识以及耳识，那么眼识、耳识的世界，佛陀有解释它们是两个完全不同的世界，我们会认为现在看到、听到以及思考是在同一个时刻经验，但再次强调眼识跟耳识是两个完全不同的世界。而另外一个世界是去想或是去思考的世界，它属于在意门心路过程。那么经由眼、耳、鼻、舌、身的感官根门世界是不同的经验，因此，必须再进入意门心路过程，使来自于不同感官根门的经验，能快速聚合而呈现这些经验。



譬如现在心中可能想着，我们是坐在教室里面聆听佛法，而这只是纯粹在意门心路过程去思考，那么我们坐着喝水或是看到眼前的东西或是听到声音，而来自这些不同的经验，将会再进入意门心路过程把它聚合在一起。

由于心是刹那之间快速地生灭，即使在不同的根门之间亦是相互交错的，因此，眼识之后便会进入几次的意门心路过程去思考，接着耳识之后又再次进入意门心路过程去思考，因此，它们是相互交错著。

但因为发生的非常快速，使我们觉得这些发生是连续性的。倘若没有佛陀的教导，我们并不会了解这些是在不同的世界，当觉知或者是所谓的四念住在建立时，心所经验的世界一次只会有一个世界，一个对象所缘。在刚开始智慧还是很弱时，并无法很清楚的了解，所经验到的对象所缘是什么，或许只能很微弱的去了解。

J：然而当智慧累积到足够的程度时，就能清楚的了解所经验到的对象所缘，所出现的各种不同的实相例如声音或是色尘，然而当智慧出现之后，能继续累积的因缘条件则是为什么呢？

即是听闻佛法并非是刻意去控制注意力，然后在某个时间或地点去做特定的练习方法。因此，培养建立正见智慧的方式事实上是很自然的，而不是在某个时刻才能发生，此外正见的发生是因为正确的思考佛法，因而成为它（正见）生起的因缘条件。



S：当我们逐渐地去学习，佛陀所教导的各种不同的实相，而现在所出现的这些实相与佛陀时期是相同的，无论是在任何的环境之下去做什么或在何处，永远只有五蕴在生灭，生命就在此时此刻。因此，相同的道理是眼识在经验色尘并没有我，是耳识在经验声音并不是我在听，当理智上的智慧逐渐坚定时，将会成为直接经验法生起的因缘条件。

在日常生活之中我们都会遇到很大的困难，也因此，我们会想去避免这些苦难，而苦亦指受苦和受难的意思并且有不愉快的感受，然而在佛法之中所谓的‘苦’，所要阐述的是更深层的义理，它意指不满足，就如同心是刹那瞬间极其快速地在生灭，这将无法带来真正的满足。譬如眼识，我们会觉得非常重要，然而它生起就立刻灭去，并没有一个我能够去控制，因此苦谛最深的意义是无法带来满足。是否有谁能让眼识生起？它的生起必然是有其适当的因缘条件而生起，所以我们无法去阻止所有不能满足的发生，它是因缘法则真实存在的实相，既使是我们所在乎的感受，无论是身体或是心理。

由于我们一直很渴望执取，并想拥有那些愉快的感受，相对地，就容易带来不愉悦的感受。因此‘苦’除了一般所认知的不愉快的感受，同时也包括平静或愉快的感受，它们皆是不断地瞬间生灭，永远都无法带来满足。而生命之中最大的困难是什么，是我们想要执取那个不断生灭的东西。然而当我们在礼敬佛陀时，是在礼敬佛陀伟大的慈悲以及深不可测的大智慧。因此，当我们能够了解佛陀的教导，了解所有的





实相皆是生灭之苦，如此才是真正对佛陀的至诚礼敬。

N：我们共同的问题是执著于“我”很重要，倘若如同我们现在所讨论的，无论是善或是不善，它都是瞬间在生灭，然而我们习惯沉浸在日常生活之中的各种情境故事，因此，我们需要被提醒什么是真的，否则我们会陷入在概念的情境故事之中，然而能够分辨什么是实相以及什么是概念这是很重要的。

J：那么重要的是现在这一刻，去了解各种实相的特征与它们的相互因缘关系，然而当理智上的了解还不够坚定之前，将不会发生直接经验的因缘条件。在各经典中所记载着，佛陀传法四十五年之中，是不断地重复教导著，因此，听闻佛法是需要经常去讨论与学习的。

然而在有正确的思考佛法之前，它的因缘条件则是必须能够先听到正确的佛法，当在理智上的了解与思考有坚定之后，才能成为直接经验的因缘条件。而觉知也是一个因缘条件所生起的法，它并不属于任何人，觉知之所以能够生起的因缘条件则是听到正确的佛法，而某些人会透过选择一个觉知的对象，然后试着要去觉知它，但这并不能成为觉知生起的因缘条件，因为，刻意控制注意力去觉知的那一刻，事实上是一种贪爱。

就如同当我们现在对于六识以及它所经验的对象所缘，我们只是很模糊的知道，此外在心理状态也必须去了解，无论现在生起的是善或是不善，然而大部分我们并不容易去了



解到，自己的心理状态是善或者是不善，譬如我们是否能够很清楚的分辨，心的微细贪爱跟没有贪爱呢？倘若无法清楚的分辨，我们会将那些很微细的不善认为是善的。



## 73. 生命是一种累积



Q：请问您提到，关于生命只有这片刻的经验，那么生命的经验，是否需要透过累积？

S：这是一个很好的问题，由于所有的经验，它有许多不同的因缘条件所生起的，因此，我们必须再深入去讨论现在这一刻，譬如眼识生起必定要有眼根以及色尘，在这样的因缘条件之下，眼识才能生起去看，然而眼识生起就立刻灭去，那么眼识能否被累积？

Q：眼识无法被累积。

S：为何眼识不会被累积？

Q：因为，累积是一种记忆，而不是在眼识与色尘？

S：是由于眼识属于果报心，它经验愉快或不愉快皆是过去业的结果，因此，果报心只是一个业的结果并不是业力，所以眼识并不会有所谓的累积。然而眼识的灭去，将会成为下一刻心生起的因缘条件，如此这般的传递下去，而所谓的业力（善或是不善）则会被累积并且也会传递下去。然而你所提到的记忆（想蕴）它是一个心所，而任何一刻的心生起



至少会有七个心所伴随着心一起生起，协助心一起去经验同一个对象所缘，那么想蕴则是七个心所其中之一。然而业力会累积既使是在熟睡之中，它依然会随着不断相续的心，因而被传递与累积下去，直到因缘成熟之时而产生业报，所以业力跟眼识的果报心，它们是不同的。而我们所讨论到的‘业’是哪一个实相呢？

Q：‘业’是思心所。

S：现在就有思心所正在发生，而它的功能除了整合所有相对应的心所，一起协助心去经验同一个对象，此外当在善心或是不善心时，它即是意图亦是所谓的业，而思心所同属于七遍一切心心所之一。当心生起时必定至少会有七个心所伴随着心同时生起，但有时最多会伴随三十或四十个心所，而思心所也譬喻成类似像班长，能统合所有的心所去执行各自的功能。

当思心所在眼识的那一刻，眼识是果报心，因此，思心所并没有执行意图的功能，因为，在眼识、耳识等并没有善或是不善，但此刻的思心所仍然会执行统合其它心所的功能。而眼识生起除了具备眼根与色尘之外，眼识同时也是由过去业所生的结果，因此，该业亦是一个眼识生起的因缘条件，在此也说明了所有的实相生起，必定是有诸多因缘条件才能生起。



## 74. 了解法的益处

S：当你了解这些实相的细节，是否对于培养智慧能有所帮助？

Q：这是有很大的帮助，因为，能够帮助自己了解身与心，了解它是刹那不断地在变化。

S：倘若我们不了解这些细节，那么我们会将它当成是我的，因此，我们对于我们的身体就容易去执著。然而身体是什么？身体能被碰到吗？

Q：身体它是一个概念，碰触就只有碰触的感觉，因此，只是一种身触的感觉。

S：那么什么被碰触到？

Q：是根、尘、识撞击在一起的因缘和合而有所谓的碰到。

S：我们学习很多的名词，然而必须要很精准否则容易产生一些困扰。而名法只能去经验对象所缘，色法则是什么都不知道，譬如眼识是心而记忆是心所，心所会协助心去经验。那么耳识是名法？声音能去经验任何东西吗？



Q：耳识是名法，声音不能去经验。

S：当身识去碰触时，所经验到的对象所缘是什么？

Q：身识能经验软硬。

S：软硬是真的吗？它是名法或是色法？

Q：软硬是真的，它属于色法。

S：那么当身识去触碰时，除了能经验软硬之外，是否还有其它的？

Q：温度的冷或热。

S：或者是膨胀、弹性之类的风元素。而土元素的软硬和火元素的冷热，以及风元素的弹性是可以被身识所经验，那么身识可以经验身体吗？我们可以碰到身体吗？

Q：身体只是一个概念，所以，无法去碰到身体。

S：因此，在碰触的那一刻，就只是在经验火元素、风元素和土元素其中之一，之后在意门心路过程去想着，这个身体或是那个杯子的概念。为何我们必须去了解不同根门的经验？

Q：因为，那是当下的实相。

S：的确。现在就有实相正在发生，而它跟我们所想像的概念则是完全不同的。



N：讨论现在这一时刻的实相，是需要一直被提醒与讨论的，虽然自己本身也已经学习讨论将近四十多年了，但每一次都会感到新鲜且有趣，因为，我们很容易忘记这一刻并没有我。



## 75. 观呼吸是觉知？



Q：当观照呼吸时，知道当下的状态，而那个知道是否就是觉知？

J：可能是也可能不是，然而我们先回归到何谓觉知？

Q：觉知是知道什么是善的和什么是不善的。

J：觉知跟智慧是不同的法，觉知知道什么是善的，同时没有忘记要去觉知对象所缘，而智慧则是去了解法（实相）的特征，它们都属于美的心所。

譬如贪生起时，觉知会知道但并不了解贪的特征，而智慧会去了解贪的特征。因此，觉知是会知道那个对象所缘，无论是色法或是名法或者是概念，并且觉知会协助智慧去了解对象所缘，最重要的是觉知必定是善的，因此不会有邪见。

然而并不是有一个我在觉知，然后去觉知生起某个特定的法，而当自然生起觉知的那一刻，亦是一种因缘条件，并非是有个我能决定觉知是否生起。





## 76. 何谓正确的练习



J：在身识的那一刻，能否成为觉知的对象所缘？

Q：觉知本身无法觉知自己，因此，是下一刻的心去觉知前一刻的心。

J：的确。这是在不同的时刻。然而我们所要谈论的是觉知能觉知哪些，因为，觉知可以觉知所有的实相，在此是指四念住之中。因此，无论是眼识与色尘、耳识与声音，任何一个实相都能成为觉知的对象所缘。只有透过觉知每一个不同的实相，并且能对于实相有了解，才能逐渐地建立正道，因为，刚开始我们会很自然地将它们混淆在一起，对于去经验的跟被经验的，它们是完全不同的，所以我们就必须去了解这些实相的细节，然而这也是所谓的‘练习’。

S：觉知有不同的层次，善的那一刻必定有觉知伴随，譬如当你主动去帮助他人的那一刻即是善心。然而我们一天之中去帮助他人时，我们往往不知道有生起觉知，那么这是由于没有智慧伴随着生起，因此当觉知生起时并不一定会有智慧生起。然而当智慧生起时，必定会有觉知一起生起。



## 77. 慈爱与贪爱



S：当贪爱生起时或许是很细微的贪爱，这并不容易去注意到，然而它的生起，必然有其适当的因缘条件而生起，同样地，觉知亦是如此，但觉知所生起的因缘条件，并不如贪爱那般如此的频繁生起，因此，当你想要让觉知生起的那一刻将不会是善的。

我们举一个例子，来解说两者之间的差异，譬如当我们想到某一个人时，会想关心他并且会为他设想谋福祉，这与你独自处在一个空间，然后默默地冥想忆念对方而散发内心的慈爱，以上两者之间是有所差别性的。

因为，第一个是有一个具体的对象，让你想要去友善的对待他，而在那一刻心是善的，然而另一个则是你自己闭上眼睛然后去想着，我要多一点慈悲或是我要多一点觉知，那么这一刻是为谁而设想呢？

Q：是为自己。

S：因为，那是一种我想要获得更多地慈爱，或是更多地觉知亦或是想成为更好的人，然而事实上这也同时在强化累积



贪爱，因此，当我们的智慧还很微弱时并不容易分辨出，那些细微的不善跟善的差异。

当觉知生起时并不一定会伴随着智慧，例如当去帮助他人时，并不一定会有智慧生起，而智慧生起必定同时会有觉知一起生起，这也是觉知的不同层次。

然而在练习所谓的观息法时必须很谨慎，例如是否能够分辨，现在是正确的觉知气息？亦或是带有一个我想试着要去控制专注力于呼吸之上？因此，对于觉知的定义，我们可能会认为在日常生活之中，譬如当在过马路或做任何事情时，保持专注就代表有觉知。

然而我们必须先了解佛法之中的觉知，并不是我们拿起杯子喝水之类的，这仅仅只是专注并非佛法之中的觉知（正念），佛陀所教导的是一条使我们清楚认知无明的道路，这来自于当智慧逐渐培养与建立之时，将会逐步了解并洞见法的真实本质。



## 78. 转识成智？



Q：请问觉知心所，能否转变成为智慧？

S：觉知与智慧的功能并不相同。觉知是没有忘记什么是善的，由于觉知有不同的层次，因此它的对象也有可能是概念，但倘若觉知的对象是名法或色法时，那一刻的觉知便称之为正念，它是最高层次的觉知，而智慧能了解法的本质，因此，觉知将无法成为智慧去了解。

Q：当我们觉知到自己的善或是不善时，请问那个知道，能否说是觉知？

J：事实上传统所惯用的觉知与佛法之中所定义的觉知，两者仍有不同之处，在传统上所使用的觉知是比较偏向于注意到，而佛法之中的定义则是较为严谨与精准。在佛法中所谓的当觉知生起时，它并没有忘记什么是善的，譬如对他人友善、布施、持戒与心智成长，而当觉知与智慧同时生起时，觉知的对象所缘必定是法（实相），那么这一刻我们称之为正念，即是正见（智慧）与正念同时生起。

S：倘若当你觉得困惑时，那么那一刻能否有觉知？



Q：有的。因为，已经知道当下是有困惑的。

S：这是在不同时刻所生起的觉知，因为，当在困惑的那一刻它是不善的，而佛法中的觉知，必定是善心的那一刻，因此，这是在不同时刻，而觉知的那一刻，它的对象所缘有可能是善的。

事实上在一天之中，我们都会有不同品质的心不断地在发生，而一天之中我们几乎都在不善心之中偶尔会生起觉知，这是由于我们大部分都在贪、瞋、痴之中。

N：这也是一个很自然的状态，因为，当我们疲惫时，就是我累了或我饿了，然而所生起来的一切并没有任何一个人能够去控制的，因为，所谓的累了或饿了，也是因适当的因缘条件而生起的，当我们越来越了解，这些因缘条件所生起的法，无论是心或是心所或者是色法，它们都只是不断生灭的法并没有我，当有如此这般的了解之后，我们自然就不容易感到焦虑。

J：传统上所认为的觉知，它不一定是善的，譬如当我们觉知到饿了。而那一刻可能是瞋恨的，或许也只是注意到肚子饿，因此，我们会误以为是觉知。

S：那么在熟睡之中，能否生起觉知呢？我们须先解释所谓的结生心，而觉知本身则是属于美心所，因此，当我们能投生为人，这是一个善报，由于上一世死亡心生起之前的速行心是生起善心，因此，这一世的结生心必然也是一个善报，



而紧接着生起的有分心必定有觉知伴随着，因为，结生心和有分心都是属于同一个善业的结果（善报）。然而当我们在深深的熟睡之中，并没有六个根门在活动，因此，此时的心识之流则称之为有分心，那么有分心与结生心皆有觉知伴随着。此外，善心的那一刻与善报的时刻都会有觉知。

S：那么实相的分类有许多种方法，当在内六处与外六处时，例如眼根是眼识跟色尘聚合的基地，眼识的那一刻至少会有七个心所伴随着，而专注则是其中之一。专注心所的功能则是使心一次只能经验一个对象所缘。然而该分类法，它最主要是强调心和心所，以及色法，它们聚合在一起是在哪个依处（基地）所生起的。

由此可知我们能了解到，眼识的生起必须具备许多的因缘条件，因此，并没有人能够控制它是否生起或不要生起。任何一法的生起都有它们适当的因缘条件而生起，然而觉知亦是如此，并不是由谁的意志力就能使它生起。在此也意味着‘诸法无我’，而生命就是一刻接着一刻的生灭之法。



## 79. 如何培养觉知



Q：请问如何培养觉知？

J：首先我们了解到觉知，它属于美的心所，倘若是最高层次的正念，觉知（正念）必定会与正见（智慧）一起生起，然而所有法的生起，必然有它们适当的因缘条件而生起，并无法由任何一个人所控制，而试着刻意去控制并非是觉知生起的因缘条件。然而所生起的善将会被累积，就如同我们会有喜欢或是不喜欢某些事物，而这些也是因为过去累积而来的习性。

当我们会在此处，是因为我们都对于佛法有兴趣，而对于佛法的兴趣亦是累积而来的习性，就像是贪爱、瞋恨的生起也是过去一刻一刻所累积而来的，相同地，我们对于觉知与智慧，所累积的程度亦有所不同。

倘若它们现在还未生起过，那么这意味著过去的累积还不足够，然而对于已经累积的觉知与智慧倘若是属于微弱的，那么将要如何使它有因缘条件再次生起呢？

佛陀曾解释过，对于佛法必须先有正确的听闻，之后才能有



智慧的去思考，因此，经由闻慧与思慧的培养，如此才能建立并累积起来，由于在一天之中所累积的过程，我们仍然会有许多的无明，通常都是贪、瞋、痴的累积，也唯有透过去思考了解现在这一刻有什么实相，才能有机会生起智慧。

然而当会去思考，现在这一刻的实相是什么，那么在此之前必须先具备什么条件呢？在此之前必须先听闻佛法，并且不断地对于各种实相的讨论或研讨，也因为如此才能自然地去思考，否则我们会容易落入那些情境故事之中，而忽略了现在这一刻有什么实相。

譬如有些人聆听数十年依旧对于“无我”的信心不够坚定，这是因为我们对于“我”的概念累积相当的深，因而总觉得“我”可以做什么，同时也由于尚未累积到足够的正见，去了解现在这一刻的法（实相）。

倘若对于佛法秉持着一份真诚的兴趣，那么将容易比较有机会生起觉知，然而也并不代表我们现在讨论佛法或是研读经典，或者是去做任何的练习就能使觉知生起，但或许之后，当某一天突然回想到，佛陀所说的某句话或者是有智慧的去思考，那么，那一刻觉知和智慧将有可能生起。

S：然而当你想要问，如何培养觉知时，在无形之中，就有一个我想要去做些什么或想获得自己想要的东西，这个“我”是很自然地就会生起，但法（实相）是无我的。佛陀并没有指示你要去做些什么，佛陀只是阐述由于什么原因而会导致什么结果，如同是因为去思考佛陀的话，那么这将有





可能是生起觉知的机会。

因此，并不是要去控制注意力采取什么方法，使自己的觉知生起或是增加，然而这并不是所谓的正见。正见是了解只有法并没有我，只有现在不断生灭的法，而它的生起必定有其因缘条件。然而诸法无我即是没有一个永恒不变的灵魂或真我或是某个东西。

N：聆听佛法必须透过长久累世的累积，而有些人可能会没有耐性，然而十波罗蜜之中的忍辱波罗蜜，即是需要很有耐心的去累积，倘若所累积的资粮尚未充足，将无法成为觉知和智慧生起的因缘条件，因此，我们必须聆听与去思考佛陀的教导，如此才能具备觉知与智慧生起的因缘条件。



## 80. 建立正确的觉知



Q：当我们聆听佛法之后，是否也应该有一个实修的方法，譬如四念住所解释的，让心带领着心去认识与分辨，所谓的实相以及概念？

J：在四念住经的前段即有提到‘建立觉知’是唯一的道路，而这条八正道即是觉知与智慧了解这一刻的实相，如同四念住经佛陀阐述所有的实相，包括名法与色法都必须被觉知与去了解，因此，佛陀并不是在指示一个方法的练习，佛陀只是在描述当在各种不同的状态之中，法是需要被觉知与去了解的。

Q：那么是否心是需要透过实修的方法，才能分辨什么是觉或是迷？

J：觉知并不是要去改变，而是现在这一刻是被了解的。当正念生起的同时会有智慧生起去了解，现在这一刻所出现的实相，然而有时我们会迷失于概念之中，无论是否有迷失，当下的那一刻迷失也只是一个不同的实相，善与不善会在不同时刻生起，然而事实上无论是善或是不善，这将不是最重要的关键，相反的则是，对于现在这一刻，能如其本然的样



子被了解。

J：倘若我们认为培养觉知，是必须控制专注力并决定觉知的所缘，那么这将会是误解佛陀的核心教导。

S：当我们讨论到智慧的不同阶段时，譬如我们碰触到一杯热水的那一刻，即使只是这么的去思维并了解它，就只是热（实相）并不是一个固定不变的杯子（概念），而在碰触的那一刻，世界就只是热并不属于任何人。然而当有这样的理解，也意味着已经开始有在理智上的智慧。而对于这个阶段的智慧，距离直接经验法（四念住）仍然还有一段距离。

那么很自然地生起正确的去了解，这并不是一种透过控制注意力的练习，然而假使有人想试着去碰杯子，然后想着这并没有我就只是热，那么这也是一种造作（不善）。因为，生起觉知的那一刻，也必须是非常自然的，并不是刻意去期待什么，反而在日常生活之中，在没有任何的期待之下或许它就会突然的发生。

然而当理智上的智慧累积逐渐到达一个坚定的程度时，将会越来越有信心，也唯有在非常坚定的正见之后，具足信心才能有直接经验法的因缘条件生起，就如同倘若从未有那么一刻是“有智慧的思考”，那将要如何累积坚定的信心，如何发生直接经验法的因缘条件呢？

S：佛陀在宣法的四十五年当中，是不断地阐述佛法，然而聆听实相和去思维实相是相当的重要，无论将实相采用何种



分类方式，例如内六处或是外六处或者是五蕴与十八界而归类，我们都必须要先聆听所谓的实相以及去思考并不是我，倘若不是如此，那么我们所累积的我执将会更深。

J：那么在四念住的经典之中，佛陀有阐述唯一的道路就是建立觉知（四念住），了解当下这一刻的实相。然而这是唯一的方法。因此，善或是不善并不是关键，而是能否正确的去了解法（实相）的真实本质，这才是修行的核心重点。佛陀的道路是一条智慧的道路亦是了解的道路，而不是能有更少的不善。

当有不善生起的那一刻，它是由于过去的累积而成为现在这一刻生起的因缘条件，倘若只是想试着要去改变那一刻的累积习性，这是无法被改变的。

然而会想要将不善转变为善的方法或是技巧，事实上它的背后是否也隐藏着，想要去改变已经发生的状态？而陷入一种我是一个比较少不善的人或是我是一个比较有智慧的人，因此，便会导致我们容易忽略了，这一刻的实相是什么。

S：一旦你想要有更多地慈爱，那么背后是否是一种贪爱？倘若你是想要成为某个样子的人，那么这就是带有一个我刻意地想要去做这个或是做那个来改变成为某个样子，这与建立觉知跟智慧在无形之中将会产生一种最大的阻扰，因为，当你想要有更多地觉知时，无形当中便是增长了更多地贪爱，反而产生一种结果性的相反。



譬如有一个念头，是我可以持续的保持觉知或是我可以去控制什么，一旦有如此的想法与见解，它便是一个不善，然而邪见，它是危险的同时也是正见最大的敌人。因为，想着我可以去控制或改变这是一种累积最深的习惯。

这也是为何我们会讨论，现在的眼识或是现在的耳识，因为，如此才能逐渐去了解眼识或耳识是不受控制的，是无法选择所要看到的，如同觉知跟着善心生起的那一刻，例如在对他人友善助人的那一刻，觉知是突然生起的，并不是我能刻意使它生起。

Q：转心转念也是一种改变吗？

J：关于当不善生起时，是否需要去改变它呢？不善的生起是有其适当的因缘条件而生起，然而它的生起也能成为被了解的对象，而会去了解也是一个因缘和合所生起的。

J：此外细微的不善并不容易被知道，而无论是强烈的不善或是细微的不善，它们都会被累积下去。

当我们理解到所有的法，它的生起必然是有其适当的因缘条件而生起，当我们有这般的理解时，亦不表示我们就能快速地生起比较多的善，但对于能有正确的了解，这已经能使我们不会落入错误的知见而想着刻意要去改变它。

S：一般我们都会害怕，自己有不善生起成为不善的人，然而当在害怕与担忧之时，便又同时再累积更多地不善，因为，害怕与担忧也是属于不善。



通常我们可能会不喜欢强烈的贪爱和瞋恨，然而在佛陀的教导之中，哪一种不善法必须是第一个被根除？

Q：是邪见。

S：邪见意指“我”是存在的，然而这是最危险与最不善的，因为，它会认为“我”是重要的并且增长贪、瞋、痴，因此，邪见是阻碍学习者在正道上最危险的错误见解。



## 81. 最危險的知見



Q: 虽然实相与现象是有区别，对于自己而言是能接受无我，然而对于绝大部分的人而言，皆是活在现象界之中并且具有强烈的自我感，因此，假如无法分辨自我与无我之间的差异，那么将会在自我的控制之下徒增痛苦。因为，无法先认知自我，那么将要如何抵达无我呢？请问是否只是纯粹的聆听和去了解，然后不断地累积就可以？或是应该需要有个方法？

J: 我们总是会认为有“我的想法”或是所谓的“自我”，那么这属于哪一个实相呢？事实上有一个实相会产生“我”这个概念，然而在心所之中有一个不善的心所称之为邪见，亦是所谓的错误的见解，而邪见跟无明两者是不同的。

由于邪见并没有因果的认知或不了解真相是什么，因此有错误的看法，而无明则是不知道有实相。因此，正见的累积能够逐渐地消除邪见，倘若没有觉知跟正见的生起，去了解生命的真相究竟是什么，那么邪见将要如何被根除呢？

J: 当我们从错误的见解，趋向去了解真相并没有我，在这个过程之中，事实上即是培养觉知与累积智慧，而去了解现在这一时刻的实相是什么，这就是一种所谓的练习，因此，透



过讨论佛法与探究生命的实相，将能成为正确思考的因缘条件。

那么在刚开始时是需要先了解，因果法则或是十二因缘或者是禅定呢？事实上当正确的开始即是先了解觉知的对象，以及现在此刻的真相是什么，而这也是正见与智慧累积的开始。

S：那么现在的你是清楚的相信与接受并没有我，因此，当我们听到是眼识在看并不是我在看，像诸如此类的描述聆听起来是很清楚并且符合逻辑，然而当智慧生起去了解，是眼识在看并没有我，那么那一刻它则是极为短暂的正见。

但由于自我的邪见仍然相当地深，所以，只有几刻的短暂正见不足以完全根除，必须直到证得须陀洹才能真正根除邪见（错误的见解），将不再有自我的框架。

邪见有许多种类型，譬如不曾聆听过佛法的人，将会认为人死亡之后什么都没有了，或者是我将会继续再轮回之类的邪见。

S：因此，所有邪见的根源皆来自于最深的“我是存在的”。那么倘若是想试着先有一个我再去破除这个我，而达到所谓的无我，这样的见解，我们无法再进一步解释。

因为，当有智慧去正确的思考，现在此刻的实相是什么，如此的了解自然就能了解到并没有一个我，也因有如此才能根除自我，然而这是唯一的方法。





生是苦 老是苦

病是苦 死是苦

怨憎會是苦

愛別離是苦

求不得是苦

簡言之 對五蘊的執取就是苦

《轉法輪經》



## 82. 何谓慈爱



Q：请问是否能练习慈心禅，散播慈爱给对象？

S：首先我们必须先了解，慈爱的对象一定是一切的有情，譬如现在我们正在讨论，而身边就有共同讨论的学习者，那么现在是否有慈爱生起？倘若有慈爱生起，那么什么是慈爱？

Q：慈心是二十五个美心之中的一个心所。

S：那么慈爱现在有生起？慈爱的特征是什么？

Q：慈爱的特征是心柔软。

S：当我们对周围的人很柔软时，这也是一种慈爱？

或许是但或许不是，譬如母亲对待小孩的那一刻，是慈爱还是贪爱？

Q：是贪爱。然而我所提到的慈爱是没有执著的。

S：你如何知道，现在你对周围的人，是慈爱或是贪爱？

Q：我们必须知道心生起时，所伴随的心所是什么。



S: 那么慈爱的特征,我们能够从书本之中所理解,然而现在这一刻我们将如何知道,我们对于周围的人,无论是先生或是妻子等等是慈爱还是贪爱?

Q: 当有觉知生起时。

S: 那么你如何知道这一刻是有觉知生起?

Q: 因为,当心处在外境时并不会有觉知,而相反的假如心是向内检查便能知道。

S: 那么是由谁去检查?

Q: 依然是心,因为,是在不同时刻,是后面生起的心,能去检查上一刻所生起的心。

S: 哪一种心可以正确的检查,上一刻所生起的心?

Q: 因为,心是因缘和合,因此,这比较难去定义。

S: 当有慈爱时并不是去专注于那个对象,倘若在那一刻我们无法去分辨,什么是慈爱或是贪爱,那么慈爱将如何被正确培养?因此,慈爱也是在这一刻被了解,譬如现在自己对于周围的人,在这一刻是友善的或是贪爱,假使现在这一刻无法分辨,那么通常都是贪爱。

至于善或是不善,它只能从行为上去推测或是判断,例如当我们帮助他人提拿东西时,我们或许能判断,这是属于为他人设想,然而这也只是一种推测并不等同真正所生起的



实相。因此，唯有智慧能够清楚的了解与分辨。然而当我们想要持续增长觉知或是想要转变成更好的自己时，这依然是在累积不善的习性。



## 83. 正精进与邪精进



Q：请问何谓正精进？

J：正精进是一个实相称之为精进心所（努力），然而精进能在善或是不善时生起，当在不善时生起则称为不善的心所，许多人会认为正精进即是必须去努力培养更多地善，才是所谓的正精进。

S：譬如现在是否有正精进？现在聆听佛法是正精进吗？

Q：是的。

S：倘若有正见生起则会有正精进，那么现在是否有想让正精进生起？

Q：现在只是将注意力专注在聆听佛法之上。

S：倘若认为正精进即是“我”能够将注意力更集中更专心，那么在“我可以”的那一刻是否是正精进？

Q：不是。那一刻已经有邪见。

S：当有“我”时便无法生起正精进，因此，必须先建立正



见否则将无法有正精进生起，那么当贪爱时能否有正精进？

Q：当有贪爱时，便是邪精进。

S：事实上除了双五识之外，几乎在每一刻心生起时，都会有精进心所同时生起，当贪爱生起时，你会知道有精进生起吗？

Q：能知道也是一种因缘和合使它生起。

S：无论它生起善或是不善的精进，并非是有一个我能令它生起，然而当能自然地去思考并不是我使它生起，那么此刻将有可能成为善的精进，因此，所有的法皆是诸法无我。

N：当在眼识之后的速行心，无论生起的是善或是不善，它们都有精进心所伴随，都能以此去了解它们是无我的特性，并没有任何一个人，能够决定让善或是不善令它生起。

J：譬如集中注意力来聆听佛法，然而无论是否有专注或是没有专注的聆听，这也是一种因缘条件，因此，佛陀的教导并非是去增长更多地善或是培养专注（奢摩他），而是去了解生命现在这一时刻的实相。

而有一个实相称之为欲心所，意指欲行动或有兴趣，譬如在我们聆听佛法时，当分心的那一刻一般是不善的兴趣，然而当我们专心聆听时，将有可能是属于善的兴趣。

我们学习所有法的细节，即是去了解一切法的生起都将不



受任何人的控制，因为，一切法皆有其适当的因缘条件而生起，无论是善或是不善，法的运作即是如此。

当随着智慧的累积与培养，在此过程之中，将会在理智上越来越坚定，之后便会自然地生起更多地善，譬如当看到某个东西时，为何我们会产生执取与贪爱，这是由于法的生灭一刻紧接着一刻快速地生灭，然而我们却不知道。

唯有当智慧真实的了解实相生灭的本质时，而你所看到那贪爱的对象，将不再值得被你所抓取，自然而然心便会逐渐趋向舍离。

S：当我们在熟睡之中是属于有分心，此时并没有六个根门在活动，但仍然会有觉知，那么是否会有精进心所？

Q：我可能会倾向相信，能够被实际经验到的部分。

S：当在熟睡之中并没有任何根门在活动，但生命之流并不会因此停止，此时倘若没有任何根门在活动，那么将会是什么，使心维持生命之流而相续？

Q：是有分心。

S：我们依据于不同的教导之中，可了解到有分心是维持于每一刻的生命之流，有分心是纯净与稳定的状态。然而当有其它根门在活动时，便会打断有分心的相续，当六个根门在不同时刻经验不同的所缘之后，在没有任何根门活动之时，有分心将再次生起使生命相续而下，同时将累积的善或不善



传递下去。

此外，有分心也会在两个不同的心路过程之间而生起，成为心路过程与心路过程之间的相续之心。

而有分心属于果报心，它与生命第一刻的心（结生心）二者同为一个所缘，由于它们来自于同一个业，该业则是上一世最后的速行心所经验到的所缘，因此，我们无法知道那一刻的所缘是什么，也唯有佛陀和少数几位具有高层次智慧的佛弟子才能洞悉这一切。



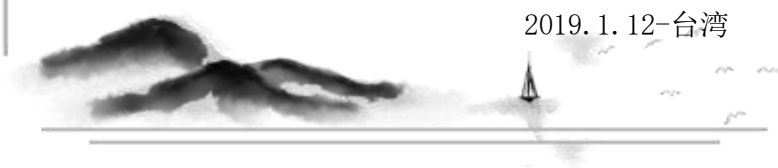


《第四講座》

# 如何培養正道

系列研討

2019. 1. 12-台灣





## 84. Sarah 佛法分享



V: Sarah 从年轻时，就开始接触西方的心理学教育与训练，同时对于宗教也很感兴趣，其中特别是佛教，因为，在佛教中能够学习与认知心的运作，尤其是接触关于佛学中的无我，对于并没有“我”的认知是感到很奇特，因为，从小是在基督教的环境中长大，这个环境中是关于神与灵魂这一类的教义。

然而对于佛教的兴趣，不仅仅只是阅读佛教书籍，过去还曾经一度萌生出家之念，而因此到斯里兰卡决定剃度出家，但因当时的南传佛教并没有接受比丘尼的传统制度，故而转往至印度修习内观禅修，经多年之后在某个机缘之下，因此，而接触阿姜舒净讲解佛法的录音，在那同时也成为一个非常重要的转机。

当时的那个录音档是 1974 年所录制的，因此，在品质上并没有那么清晰，但在当时聆听阿姜舒净讲解什么是生命？生命就是这一刻的经验，一刻接着一刻。

然而在当时仍然有练习内观禅修的 Sarah，当听到阿姜的讲解之后，便了解到无需刻意去控制注意力的练习。因为，生



命就是一刻接着一刻，而那个想要刻意去练习的背后，是带有一个我想要去获得或者是我想要去改变，这一刻正在发生的事情。

然而生命就只是这一刻的经验，一刻接着一刻所生起的实相，它是无法被控制，因为，它是有因缘条件而生起的。

研习阿毗达摩的细节并不是要成为佛学知识的专家，而是为了了解所有实相的本质，法就只在这一刻生灭而已。

在此之后便陆续的研习三藏经典以及学习巴利文，当时 Jon 在泰国将阿姜早期的那些录音卡，录制下来然后再寄给 Sarah 听。也因为两人有共同的兴趣，于是在几年之后两人便结婚了。

两人的职业生涯也一直都在香港，Jon 本身是一位律师，Sarah 则从事与教育训练相关的职业，除了工作之余他们也会相互讨论佛法，以及分享他们所学到的佛法。

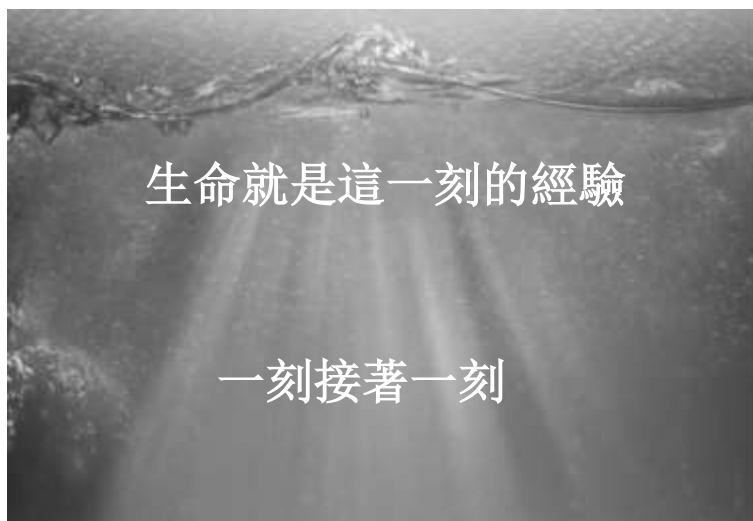
V: Jon 来自于南澳洲的爱德兰，在三十岁左右便离开澳洲前往泰国，当时对佛法开始有一些兴趣，因此，想学习佛陀的教导，但关于宗教或练习并不感兴趣，对于 Jon 而言斯里兰卡和泰国，这两个地方是学习佛学最重要的地方。

特别是去了解佛陀所说的话，这些话的意义是什么，那些关于了解这一刻的实相，然而了解这一刻的实相，并非有任何一个方法可以让它成长，它必须是逐渐地发展，而所谓的逐渐发展它的因缘条件，是必须要听到真相是什么，并去思



考这些话的意义，才能成为整个培养建立闻慧与思慧的重点。

而思考佛陀的话，无论在何处或是任何情况下都能发生，并不是创造某一种知识就能让它发生的。





## 85. 最深的陷阱



Q：想分享我最近早上醒来的那一刻，只有只是知道没有任何概念进来，之后起来就有很多概念进来？

J：事实上概念的出现是非常地快，我们还无法去知道在概念之前的心路过程，其实当我们睡醒看到周围的那个时候就已经是概念了，虽然心中尚未生起任何想法或声音，但当你知道有名法和色法时，那时也是已经在想着名法和色法，所以，这也是一种概念与直接经验法，它们二者是不同的。

因此，在智慧的累积与了解，是必须知道名法和色法，它们各自的不同特征，所以，是逐一地去知道。譬如现在是有一个眼识去看到跟一个被眼识经验的对象所缘，而这个色尘并不是一个所谓的東西，它是被眼识经验的对象所缘，事实上我们并不容易去直接体验到，因为我们累积了根深蒂固的无明。

我们忽略掉去了解什么被看到的重要性，我们比较关心的经常是心理状态是善心还是不善心。

我们认为去培养更多的善，才是所谓的在正道上，但是佛陀



真正的教导核心是，这一刻的实相是什么。当在培养去了解，现在的实相是什么，它将会成为日后善心生起的因缘条件。

S：事实上“我”存在的这个概念，是整个正道之中最大的陷阱，也因为如此“我”会想要去做些什么，或是想获得到什么，既使我们听到真相并没有我只有法，只有去看或听到那些声音，但是那个“我”就会想要去抓住所看到的和所听到的声音，而这是一个很正常的现象。

我们非常习惯有计划性的逐步去安排，在这之后我们也非常期待所获得的成果，然而这些都让我们更远离真相，因此，耐心是非常重要的。由于这条路是一条舍离的道路，而且是相当漫长的，并不能想要快一点就能快速抵达，因为，这条道路与贪爱是相反的，所以，就是很自然地过着生活，我们并不是出家众，但我们可以开始去了解与思考，而这也不是意味着要刻意去抓取。

此刻就是生命，有眼识在发生，这是如此自然地而不是要刻意去抓取。



## 86. 活在當下



Q：那么是否活在当下，其实也只是一种形容词，因此，只要很自然地知道这一切，而不要刻意去执著跟抓取？

S：活在当下我们时常能听到，可是我们只是在重复这些话而已，生命永远只有在现在此时此刻，上一刻生起就立刻灭去，永远不会再回来了，而我们也不知道下一刻会是什么，重要的是我们能否知道，现在这一时刻的实相是什么。

J：所谓的活在当下，事实上它有涵盖被想像的这一刻，同时也有正在发生的实相。佛陀所教导的佛法之中，既使是在心中无论是生起什么念头或是想着什么事情，然而“去想”它其实也是一个法（实相）。

现在眼识、耳识正在发生，这也是真的，不是吗？当声音被听到，这是因为现在感官根门有它适当的因缘条件而发生。

那么当我们看到这个人或是那个东西时，这已经是在看到之后而去想像或是思考，那个被看到的色尘，它所代表的定义是什么，譬如是人或是车子，但所发生的色尘是真的，它也是一个实相。



因此，能知道那是人或是什么东西时，那已经是有经过非常多的思考，由于这些思考的速度极为快速，以至于我们将它当成是活在当下的直接经验。

而最为重要的第一步，是无论当我们想到什么，就必须能够去分辨什么是概念，而什么是实相，不能将两个混淆在一起。





## 87. 对执取的了解

J: 那么什么是真的（实相），什么是想像的概念？

Q: 知道没有什么可执取，这是真的。

J: 这是一个很好的问题，然而执取是有多种程度上的不同，例如我们可以注意到没有很强烈的贪爱，但是否真的没有很细微的贪爱？譬如在讨论时，有些声音或者是颜色，会是你喜欢或是不喜欢，或者是经由身体去感受到的温度，会觉得太冷或太热，诸如此类像这些细微的部分。

然而重点并不是好或是不好，而是能否去了解这些实相。

Q: 听完讲解之后，对于思考以及感受已经能明白了。

J: 当我们一开始讨论，其实就是在讨论生命是什么，生命是一个存在的实相吗？而这里我们所讲述的生命，事实上是指很多的实相，譬如现在我们的眼识会是一样的吗？然而它们有不同的对象所缘。

现在这一刻什么被看到？什么被听到？其实我们并不



是真正的了解。但只是听到生命这一刻的实相是什么，仍然是不足够的，因为，我们累世以来根深蒂固地累积很深的无明，认为这个世界是永恒存在的。

S：是否也可以分享一些，关于你过去对于佛法上的学习心得？

Q：关于过去曾学习过的佛法，譬如印度所谓的悟道以及西方的哲学，对于其中所学习的心得，就自己所理解到的，这是一个从较高且具整体性的一种视野，透过这样的视野能够看到，对于生命的理解，因此，需要透过不同的角度去理解生命，而另一部分则是具有阶段性，似乎是有一个阶段是我要去抵达。

然而最近在周六会聆听阿姜舒净的佛学研讨，对于一些较细微的研讨例如影子（巴利文 nimitta），这一部分就不是很明白，但能知道每一刻是不受控制的，而是逐一地去了解，每一个法的细节以及现在的实相是什么。

Q：以前在打坐时，总会讨论关于这个‘定’是如何，然后以这个作为一种自我检测的标准。但现在接触阿毗达摩之后，进一步地了解到练习定，并不是要让自己成为更会打坐的自己，或者是能够处在一个更好的状态中，它们二者是不同的向度。

S：这里有一点是比较细微的，由于我们经常会比较关心想要成为更好的什么，譬如成为一位有慈爱的人，然后去做某



些帮助他人的事，使得在表面上看起来有那样的行为，但内在是否有在执取一个好的形象。

然而在某些练习或者是冥想与静坐之中，所谓的觉知跟智慧，这是谁的？是有一个我想要变成更有智慧吗？或是拥有更多地觉知？倘若没有注意到这一点，那么就会更强化那个“我”，因此，没有了解到智慧本身，就是了解这一刻实相的特征。

譬如慈爱这一个实相，如果不了解到底什么是慈爱，那么究竟累积的是什么？而在这样的累积中时常变成，只是贪爱累积这样的一个形象而已。然而所谓的诚实波罗蜜，就是如实的了解现在这一时刻的实相是什么，无论善或不善。



## 88. 贪 爱



J：事实上这一条道路的目标，并不是要有更少的贪爱，而是在如何建立智慧，并累积到最后能根除所有的染污杂质，因此而成为结果。有些人会误以为当我看到贪爱它就会不见了，但佛陀所教导的是了解贪爱的本质，既使你了解现在这一刻贪爱的本质，但并不代表贪爱就不会再生起，由于我们累积相当多地贪爱，当有适当的因缘条件生起，贪爱还是会再生起。

因此，我们逐渐地累积，对现在这一刻有什么实相去正确的了解，这是需要很漫长的时间与耐心，直到最后贪爱自然会根除。

Q：请问当面临一件事情时，看到自己有执取，然后提醒自己“这是会灭去的”，这样也是一种贪爱吗？

S：这是需要根据不同的状况而定，唯有了解（智慧）的那一刻，才能知道是贪爱还是真正的了解。

因为，只有智慧生起，才能有真正的了解，假如只是透过这种自我的提醒方式，其实只是让自己有一种短暂的舒适感，然而这并不是善的。如同现在的讨论并不代表每个人，都有



智慧生起，那么只有智慧能了解，只有法并没有我。

虽然有些话被重复的提醒，但事实上也只有智慧能清楚了解所有法（实相）的特征。当我们被外在某些事物给困扰时，然而这真正的困扰，是来自于内在的贪、瞋、痴，而非外在的那些事情。

那么会生起瞋心的原因，是源于有贪爱但无明则是根源。当我们看到不愉快的事物时，很快地就已经进入去思考，因而陷入去思考那些贪爱或者是瞋恨的故事情境，因此，这才是真正的问题。

那么即使是去思考这些问题与直接去经验法，两者仍然是不相同的。事实上要能够有直接经验现在这一刹那的法，这是有一定的困难度，譬如当声音被听到时，很快就有一个名词在那里，一连串的声音非常快速地生起就立刻灭去，在灭去之后即是所谓的留下影子一般，就像是一只鸟飞过去所留下的影子，而紧接着声音生起又灭去。

声音是如此快速，因此是难以被经验到，只有在意门心路过程留下所谓的影子，因此，能够思考声音的意义是什么。

J：然而知道事情总会过去，其实这并不需要佛陀的教导，因为，在佛陀之前就已经有那些智慧，而佛陀的教导是更为深奥且精细的，而非只是人生生命的起起伏伏。因此，我们必须正确的去了解，佛陀所说的每一句话。

譬如对于那些困扰的事，当经验到不愉快的感受这是真的，



而不愉快的感受也可以成为被智慧了解的对象所缘，然而思考本身也是真的，而去思考不愉快也会过去，这个思考本身也能成为被了解的对象，那么思考跟感受它们的特征，也会被智慧所了解，因为，每一个实相都有它各自的特征，而实相的特征是不变的。



## 89. 正确的培养与建立



S：当看着一个人，这是一个实相吗？

Q：不知道。

S：我们所谓看着一个人的时候，在看到的那一刻是有眼识在经验对象所缘，那么在眼识的那一刻，是什么被看到？

Q：我看到 Sarah。

S：那么能说出这一个名词，这是因为有记忆（想心所）而记住。就像旁边这只小狗也有眼识，但小狗并不会知道那么多，同时也不会对佛法有兴趣，因此在眼识之后，进而再到思考的过程，它们都是在不同的时刻与不同的实相。

在日常生活之中，无论在何处或者是去做什么，事实上都是眼识在生起或是耳识在生起，然而眼识灭去之后，紧接着三个心相续生灭，很快地就会再进入意门心路过程去思考眼前所看到的，所以无论在何处做任何事情，法的生起无论是眼识或是耳识都是一样的，都可以成为被了解的对象。

Q：请问“当有去了解这一刻的实相”这是善的，那么这是



否会成为日后，善能生起的因缘条件？然而这二者之间是否有什么关系？

J：去了解（智慧）它本身就是善的，但有不同程度的善，譬如我们布施或是持戒或是对他人友善慈爱，以及心智的成长，这些都是不同时刻的善。而建立友善或慈爱都属于善心，那么当智慧去了解事物的真实本质，这是属于最高程度的善心。

那么为何智慧能建立与支助其它心智的善，是由于智慧本身能够去了解实相的本质，使事物变得更清楚。

譬如我们会对好吃的或是好看的程度产生某种执取，同时也会认为这是值得的，我们喜欢愉快的感受或者是希望能更长寿，但我们并不了解这些感受，它之所以能生起是具足相当多地因缘条件而生起。

因此，无法去保证生命之中永远只有愉快的感受，即使是佛陀也必须经历身体上的不适，当有这样的理解时，它将会带来比较少的执取。

S：倘若没有建立智慧去了解，那么将要如何分辨出什么是善而什么是不善的？

S：无论是想要变成更好的人，假使我们只想要在屋子里面，静静地培养慈爱，那么我们真的是在培养慈爱？相反地却没有在日常生活之中，以慈爱真实的去对待他人。





J：或者是当我们遇到不愉快的事情，然后去想着这件事情会过去的，倘若只是这般的思考方式，那么这只会让我们在这一刻，感觉到好像有比较不那么不舒服。

S：然而当智慧的分辨力比较薄弱时，那么当我们进到寺庙之后，就会在不同时刻期望有好的结果，例如投生到更好的结果。因此，在建立智慧的过程中，会逐渐明白无明和贪爱有多深。

J：佛陀的教导是关于所谓的真相，由于法是不断快速地生灭，因而形成所谓的世界，而所有的实相皆具有，无常、苦、无我这三个共同的特质。

当眼识生起就立刻灭去，眼识也具有无常的特性，它并不值得去抓取，眼识是不可能带来满足的，相同地道理被看到的色尘，无论是什么颜色，它也是具有无常的特性，因此，并不值得去抓取。

佛陀所教导的是，关于了解这一刻的实相，也只有这一刻的实相能被了解，那么佛法的重点并不是这一刻生起的善或是不善，也不是想要拥有更多地善，因为，那只是一个希望，而是去了解这一刻善或不善的特性，才能成为心智成长的关键。

S：当在关怀他人时，它能成为智慧了解的对象，这个和想要变成更好的人，两者的特质是不相同的。

无论是贪爱或是慈爱，都一定要生起时才能被了解，而



了解这一刻的不善，自然会知道不善的危险与明白善的价值，因此，这能成为其它善生起的因缘条件。

J：为何智慧能成为其它善所建立的关键，当在没有智慧之下也可以有善，但此类的善行是在有一个“我”在行善之下而被累积，然而当有智慧伴随着去了解的那一刻，更能净化这些善，使善变得更纯净，因此，那一刻的善是更高层次的善（波罗蜜）。



## 90. 正确的了解



J：根据佛陀所教导的，什么是正确的了解？这是指去了解现在这一时刻有什么实相，当在逐步地去了解眼识或耳识等等时，这并不意味着在外表上一定会有任何的改变，譬如仙风道骨之类的，而此类型也不等同代表着有智慧，因此，是否有智慧这并不一定能从外表知道。因为，我们的外表与行为等，都是过去累世而来的习性，然而这与现在这一时刻有智慧的累积，并不一定是有直接的相互关系。

譬如有些练习禅定的人，他们看起来是比较平静，而平静这个特征则是另外一个实相，所以，看起来是会很平静与祥和，但这并不代表有智慧。然而培养平静不等同能培养累积智慧，去了解现在这一时刻的实相。事实上在佛陀之前就有很多培养平静（修习禅定-奢摩他），甚至到最高的禅定境界，即使是如此，但这并没有真正的去了解现在这一时刻的实相是什么。

禅定的培养也必须要有智慧，而禅定它也是一种善，但禅定的智慧与佛陀所教导的智慧两者是不相同的。这一点也是许多人容易产生误解之处，然而要培养佛陀所说的智慧，这并不需要先培养平静。因为，在培养智慧的同时，它本身



也是在培养平静，因此，并不代表必须先培养平静之后，才能培养智慧。

Q：所谓培养智慧是指，持续在每一刻的当下去培养与累积吗？

J：我们所谈论的培养与建立智慧，这是指智慧开始自然地逐渐地增长与累积，也是所谓的心智成长。然而这并不是指某一种特定的练习方法，然后经由刻意练习，使自己获得更多地智慧。

事实上当有去了解的那一刻，即是在建立与累积智慧。那么使智慧生起的因缘条件是什么呢？我们要知道什么是智慧，以及什么是正确的了解。

J：那么现在这一刻有什么，可以成为智慧去了解的对象所缘？

Q：听闻佛法。

J：那么智慧的对象所缘是什么？

Q：听到声音。

J：声音可以成为耳识去经验的对象所缘，那么在声音生起的那一刻，能否有智慧一起生起？声音它可以在意门心路过程之中被了解，但在耳识听到的那一刻，是不可能有智慧这个心所生起，因此，并没有人能够在耳识的那一刻直接了解



声音。

然而当我们谈论到智慧可以了解声音时，那么智慧究竟是如何去了解声音的？声音它有什么可以被了解？声音跟文字是否相同？声音本身是有意义的吗？

Q：两者不相同！声音没有意义。

J：然而声音就只是声音。声音可以被耳识去经验，那么声音能否被其它的心经验？

Q：不能。

J：声音是否能在意门心路过程被经验？

Q：不能。

J：当我们想着被听到的声音时，这跟耳识经验声音两者是否相同？

Q：两者不相同。

J：的确。因为，这已经是在不同的时刻，而且意门心路过程所生起的心，和耳识那一刻所生起的心，两者是不同的。

S：这也是开始在建立智慧，我们必须先在理智上去了解这些不同的法，它们各自的功能与特征。而这个部分则是闻慧，当我们在日常生活中很自然地去思考它，那么这就是所谓的思慧，也因为如此而能累积智慧，当它越来越坚定时就能够



奠定，成为日后直接经验法的因缘条件，此时即是修慧。

从透过对经典与论藏的了解，因而先建立在理智上的了解，当它逐渐地累积到有足够的坚定时，自然会有所谓的直接经验法，此时即是四念住。

由于一切的生起都有其适当的因缘条件，倘若在理智上还不够坚定，那么这也无法有直接经验法的因缘条件。我们现在目前的阶段，只是在奠定理智上的了解，然后在日常生活中自然地培养正确的思考，透过逐步地培养与累积，直到有直接经验法因而建立起四念住。

然而既使已经有直接经验过一次，并不代表以后就能每天都会有智慧去了解对象所缘，因为在直接经验法之后，智慧的程度仍然不足，很快地无明就会生起。



## 91. 心的品质



S：基本上善业有三类：

第一类-指布施或是对他人友善。

第二类-指持戒。

第三类-指有智慧的思考（心智成长）。

然而在这些时刻，会有平静和觉知生起，同时会有中性或者是愉悦的感受。倘若在速行心的过程之中不属于这三类善心，那么大部分都是在不善之中，例如我们看着夕阳感觉到一股祥和与平静的状态，这通常是有贪爱。

但倘若是像我们在进行着佛法讨论，那么或许会有那么一刻，突然生起正确的了解，而了解的那一刻必定是有平静，而在那一刻同时也是非常珍贵的，因为，它将会成为未来，智慧更有机会生起的因缘条件。

J：那么当耳识生灭之后很快地便进入思考，也因为如此，我们才能知道别人所说的内容是什么。而眼识或者是声音它



们都是实相，因此，去思考本身也是一个实相。现在有出现眼识、声音与思考吗？

Q：有思考。

J：思考是一天之中生起最多的，然而耳识跟思考两者比较起来，耳识相对是比较少的，这是因为耳识的生起极为快速，我们甚至都没有注意到，也因为我们大部分都在思考。

当我们想去知道声音是什么特质时，就会想要专注在声音上，但事实上那一刻其实是在思考，关于这一点也就是想要去控制注意力的问题，因为，想要选择一个对象去专注去注意，但实际上在注意的当下并不是那个声音。

如果我们能够真正的去学习以及思考佛陀所说的话，我们就会对觉知实相有不一样的了解，然而这是需要经过长久的思考与累积，并非是一蹴即成。

这就像是我们都会想要建立一些善的品质，但我们通常会将善与表面上的行为画上等号，因此，从行为上譬如听闻佛法或帮助别人，这些表面上的行为我们都会认为那是善的，然而这样的认知是不够正确的。

J：因为，将表面上的行为而认定它是等同于善或是不善，然而事实上是以心的品质为主，以在那一刻心是善或者是不善的品质来决定的。

S：佛陀时代有一位在家众名为给孤独长者，由于他非常地





慈爱并乐于和他人分享，同时也建立了很多精舍。佛陀曾说过给孤独长者所布施与分享出去的一切，都没有比慈爱那一刻的心还珍贵，然而他那么多的慈爱之心，仍然还比不上，在此刻对这一刻是有智慧的了解更为珍贵。

因此，我们必须去思考一下，为何那一刻的正见（智慧）会是如此珍贵？

为何正见是最珍贵的？因为，在无止尽的轮回之中，于第一圣谛中是不可能满足的，在轮回中不了解这些只是不断地生灭相续的法（实相），也是不值得去抓取的，因此，它不可能满足称之为苦谛。

因此，就如同当我们失去亲人或是失去某些事物之后，生命依旧持续重复这些事。也因为如此，这就是为何只是一般的善行譬如慈爱、布施、持戒、禅定都无法解脱轮回，唯有正确的了解才是正见，也只有八正道才能终止轮回与苦的止息。

当在培养智慧的过程之中，便会逐渐地知道善与不善也是生起就立刻灭去，包含觉知和智慧也是生起就立刻灭去，它们并不值得去抓取与依靠。

就如同刀柄当你天天握住它时，是感觉不到它的变化，但时间一久之后，你便能看到它其实已经改变了，而我们的讨论就像握刀柄一般，亦如同智慧累积地过程会感受到这似乎没有什么变化，但智慧自然会一点一滴地逐渐增长。



## 92. 什么是感受？



S：那么什么是感受？

Q：舒服跟不舒服都是感受。

S：感受也是一个心所，它属于名法。例如当去碰到水时是舒服或者是不舒服，我们一般都会讲我感觉舒服或是不舒服，然而这里必须要特别留意，是心去经验，并同时有感受伴随着生起并不是我的感受。

在这里我们提到心，心是属于名法，名法可以分为心跟心所，而感受是心所之一。因为，心在每一刻都会有感受这个心所伴随，然而伴随眼识跟耳识的感受则是属于中性的，此外当在身识碰触的那一刻，只会有舒服或者是不舒服的感受伴随。

S：现在是否能知道是愉快或是不愉快？每一刻的心生起就立刻灭去，所伴随的感受也是生起就立刻灭去，因此，我们也许会觉得，这一刻的冷风是不舒服的，但下一刻又或许会觉得是舒服的感受。当贪爱时会生起什么感受？

Q：愉快的感受。

S：当心有贪爱伴随时，此刻有时是愉快的而有时是中性的感受，然而此刻的贪爱是很微细的，譬如看着一面墙壁等等之类的，此时的感受即是中性的。

那么当在不愉快的感受生起时，是否有可能是没有瞋恨的？

Q：应该不可能。

S：倘若是在意门心路过程之中的不愉快，那么必定会有瞋恨伴随着，然而在身识的那一刻只会有七个心所生起，因此，在身识的那一刻，并没有所谓的喜欢或是不喜欢。我们似乎会认为经验不愉快的事情时，外在的问题才是问题的来源。

但事实上当身体接触到不舒服时，身识的那一刻它很快就灭去了，之后就对这个不舒服产生瞋恨，如此这才是问题的真正来源。

而所生起的这些瞋恨与不愉快，它的因缘条件则是贪爱，因为，贪爱是想获得东西，因而才会瞋恨不愉快的感受。

佛陀和阿罗汉已经没有任何的贪爱，当在第三果时已经没有任何的瞋恨。

我们学习与了解这些其实是有趣的，因为，让我们知道问题的根源是什么，而对于那些我们自己所创造出来的，以及过去累积地贪、瞋、痴，它们的生起皆是有其适当的因缘条件而生起。

J: 眼识有善报或者是不善报，那么不善报的结果是指会经验不可喜的对象，而善业带来的善报是可以经验可喜的对象。譬如当光线是明亮时，是经验可喜的或是不可喜的？

Q: 可喜的。

S: 我们之所以要学习这些细节，是为了了解眼识去看并不是我去看，而眼识看到明亮的光这是属于果报，因此，并不是我可以去选择，此刻想看到明亮或是不明亮的光线，因此，学习这些是为了更进一步去了解诸法无我。

## 93. 现在有觉知？



J：现在有觉知吗？

Q：现在有听到，这样是代表有觉知吗？

J：耳识的那一刻会有觉知吗？

Q：耳识是一个果报心，它能了解现在发生的情形，是喜欢或是不喜欢？

J：耳识只是纯粹去经验声音，而对于所经验的那个对象所缘（声音），色法它什么都不知道。此外，在耳识的那一刻只会有七个心所。因此，觉知这个心所并没有在这七个心所之中。那么现在有觉知？

Q：觉知到 Jon 在说话。

J：能听得到别人在说话，这样就能代表有觉知？然而觉知生起的那一刻必定是善的。

Q：倘若此刻的感受是中性的，这样是有觉知吗？

J：当有贪爱时也可能会伴随中性的感受，因此，只以中性的

感受并不能用来判断是否有觉知，就像有些人会将觉知跟平静视为相同的。

J：我们是否能控制觉知生起？

Q：不能。

J：那么为何无法决定，下一刻是愉快的感受？

Q：因为并没有我，所以不能控制。

J：无法决定与控制是由于所有法（实相）的生起，必然是有其适当的因缘条件而生，但除了涅槃之外。因此，我们无法去决定，下一刻要经验什么？

倘若以耳识作为一个例子，耳识是一个果报心，它的生起是因为过去的善或不善业所造成的。然而觉知也是一个实相，而正见能生起必定是有它们的因缘条件，在双五识的那一刻并不会觉知跟智慧。

我们谈论到每个人都有每个人的习气，那么这是由于过去所累积地不同倾向，因此，觉知也是需要透过累积的。觉知能生起的因缘条件之一，是因为过去累积地够多，假使没有听到佛陀的话，那么它将不会有生起的因缘条件。

Q：请问觉知是否就是正见？也是智慧的意思？

J：我们所谈论到的觉知，并不一定有智慧伴随生起，然而当有智慧生起的那一刻，觉知必定会同时生起，而那一刻称之为智慧。

为正念，因为，它的对象一定是实相。

Q：当不善时是否表示没有觉知？

J：善和不善是无法同时生起，但不善之后是可能会有觉知生起，去了解那个不善。是什么因缘条件让觉知生起？觉知之所以会生起，是由于过去觉知累积地多寡，也代表着当累积越多就越容易生起，那么还有什么条件能生起觉知？

Q：听闻佛法和了解实相。

J：当我们提到觉知实相时，即代表那一刻必定是有正见生起。倘若只是听闻佛陀的教导，这样就足够了吗？是否还需要哪些因缘条件？

Q：十波罗蜜。

J：倘若只是听到佛陀的话，这仍然是不足够的，必须还要去思考佛陀的话，然而会去思考佛陀的话，这必须也要有兴趣的，或许在几天之后的某个机缘下，可能会突然想起今天的讨论或者是讨论中的某一句话，而那个时候去思考，也许有可能会有正见伴随着去思考。

S：的确。这十个波罗蜜也是让正见生起的因缘条件，因为，十波罗蜜是属于善的，例如其中之一的诚实波罗蜜，但这跟传统上所谓的诚实，这两者之间仍然是有不同之处，佛法上的诚实波罗蜜是对于现在这一时刻的实相，无论是善或者是不善，它仅仅只是知道而已，并不会生起分别是好或是不好。



然而这十波罗蜜都与现在这一刻有关系，譬如舍离波罗蜜并不是指必须要到森林里面，而是在这一刻有正确的了解，因此，它自然会舍离不善的。

## 94. 四念住



J: 你们是否熟悉四念住经？

Q: 有听过但并不是很清楚。

J: 四念住经是经典之中，其中一部相当知名的经典，这部经典时常被引用于，必须要好好的培养正念，但事实上这部经典并不是教导你，或者是指示你要如何一步一步地去培养正念，经典之中的阐述并不是，要使用一个特别的方法去培养正念。然而在这部经典之中，佛陀是在‘描述’那些状况而已。

S: 在我们的讨论之中都会提到，所有的法必然都有其适当的因缘条件，而关于对二十四因缘的学习，是为了了解不同细节的因缘条件，进而能够帮助我们更了解并且建立对没有“我”的信心。

例如果报心，它是过去业的结果，在二十四因缘之中，此业报只是因缘之中的其中之一，因此，并不是所有的生起都是因为它，譬如当贪爱生起时必定会有一个对象所缘，因此，心才能经验它。

而该所缘可能是实相也可能是概念。此外有一个相当重要的因缘条件即是跟习惯有关系，当我们很自然地去培养成为一种习惯，它就会累积地越多，例如习惯某个颜色或是饮食、物品等，这都是跟自己的习惯有关系，因此，这是一种累积，然而智慧也能够被累积，当**累积越多自然就越容易再出现**。

另外，有一个与因缘条件有相互关系的称之为“根”或是“因”，譬如贪、瞋、痴，这三个是不善的根。当痴根心生起时，只有一个根称为一因，而当贪根心生起时，会伴随痴根心，故称为二因，当瞋根心生起时，会伴随痴根心，故称为二因。

J：那么善的也有三个善的根，而这也跟不善的根形成一个对立面，即是不贪、不瞋、不痴，然而当善心时不一定会有智慧。那么是否有谁想要有更多地智慧？

Q：大家应该都会想要有更多地智慧。

J：那么这个“想要”的背后是什么？是善或是不善？

Q：不善。

J：因为，想要为自己获得更多地东西，这也是一个常态而且很自然的，因为，贪爱累积很深。因此，当知道这个时刻有不善生起时，其实无须太过紧张，因为，善和不善在过去已

经累积相当多了，尤其是不善一定会再生起，而不善有它生起的因缘条件。

然而当善生起时也无须太过兴奋，而不善生起时，同样地，不用太沮丧。当对于因缘条件有更多地了解时，自然就能更接受这一刻。因为，这一刻的生起是有其适当的因缘条件，亦不能去改变它。

Q: 所谓的正见是否是，无论善或不善只要去了解它，不受它的影响就是正见？

J: 可以不受它的影响？现在能否不要有贪爱？

Q: 不可能。

J: 由于贪跟瞋已经累积相当地多，必定是有它的因缘条件而生起。当我们讨论到有觉知时，并不是所谓的不理会它，然而正念或觉知并不是要保持良好的条件，或者是采取不要理会它然后保持冷静。因为，正念并不是当发生任何事情时，都要保持冷静或是平静。

如果将佛陀的教导误以为是，我们对于不愉快的事情，都是采取不去反应或是不去理会它，那么这是错误的认知。因为，倘若想要控制所生起来的实相，那么这就不是在正确的道路上。

Q: 请问是否要随着不愉快的感觉而继续下去？

S: 仔细想想已经发生的事情，是否有可能让它不要继续发生？

Q: 自己认为觉知，是当觉知那一刻是不善时，自己就会停止下来告诉自己，不能再继续这样子！

J: 我们必须回归到佛陀所要教导的，是对现在这一时刻的实相去了解，而那一刻即是正道。这条道路是关于有正确的了解，而不是什么才是正确的反应或是不正确的反应。

Q: 所以是否当发生不愉快时，就让它发生无须去注意它吗？

J: 事实上并没有一个谁要刻意地去守着，然后在什么情况之下去选择，应该要如何去回应，然而我们通常会去选择做，自己认为是好的方式，但这些并不一定是属于善的。

Q: 请问是否是当贪生起时知道是贪，而瞋生起时知道是瞋，因此，就不去做任何改变？

J: 由于贪和瞋已经累积相当地多，通常它们出现时的强烈程度，如果不明显其实并不容易立刻就知道。

在四念住之中的心念住，佛陀就有阐述当贪生起时知道贪生起，瞋生起时知道瞋生起。然而这是对于那些已经具备非常高程度的智慧者而言，因此当我们目前还未累积到较高程度的智慧时，当贪爱跟瞋恨生起时，并不能立刻就有智慧生起。

S：然而最重要的是，去了解现在有什么实相生起，无论是贪爱或是瞋恨等，在去了解的那一刻，知道并没有我，法（实相）是不受控制的。

譬如当我们在一个不愉快的谈话之中，便会很自然地认为是我的愤怒，因此，它就会变得很重要。

就如同现在一样，有某一个实相生起，然而它的生起是有其适当的因缘条件而生，并不是由我或者是任何人可以去控制，因此，我们学习与了解这些实相，对于在交谈之中所生起的愤怒，去了解并没有我，就只是法在适当的因缘条件之下而生起。

因此，想着那些已经过去的情境故事，事实上对于我们没有任何的帮助。

## 95. 心想事成



Q: 倘若未来无法去改变，那么为何会有许多关于心想事成的文章？

J: 我们只是希望，它会成真而已。

Q: 但为何有些人会认为，这是真的能达成？

J: 即使是希望成真，这也是一种因缘条件，人们常常会有许多希望，然而当它成真时，这是源自于它在适当的因缘条件之下而生起，因此，成为所谓的成真，但并不是因为你心想就能使它成真了。

S: 举两个例子一个是买彩卷；而另一个是去赌场赌博，两者都希望能赢钱中奖，但有多少人都能梦想成真？所以这只是一种巧合，因为，所有生起的法，都有它们适当的因缘条件。

佛陀在经典之中曾提过一只母鸡的故事，母鸡希望小鸡赶快孵化出来，假如母鸡从来都不去孵那些蛋，那么小鸡也无法生出来。

Q: 所以这只是一种巧合, 恰巧该因缘成熟使那件事情发生了, 因此, 让他误以为是自己专注在这件事情之上, 因而使梦想成真了?

S: 是的。那么希望是否也是某个实相?

Q: 希望是一个思考的实相。

S: 是属于哪一类型的实相? 是善或是不善?

Q: 不善。

S: 那么是因为有什么心所伴随, 因此, 你认为是不善?

Q: 有贪心所。

S: 当我们想要某件事情, 依照我们所希望的发生时, 事实上在那一刻的想要就是一个贪爱, 当我们在期许和希望的那时候, 其实也是一种贪爱, 然而只是在于程度上的不同, 无论是强烈或是微弱, 通常在有希望时, 大部分都是为了自己, 无论是为了家人或是亲友, 在表面上是为他人, 但最终你还是希望能如自己所期望的发生。

J: 基本上任何的希望都是有贪爱, 只是强度上的不同, 即使是听闻佛法之后, 了解有因缘条件, 但也不代表就不会再生起贪爱。而佛法之中有一个是会去比较的实相, 就是会去比较谁优秀或低劣, 它是慢心所, 倘若我们比较诚实, 就会发现这是一个非常常见的状况, 但它属于不善, 假如慢心所的



累积是比较强烈的，那么它会让这个人的生命是很辛苦的。

## 96. 邪見的危險



S: 关于自尊或自傲，其实这是很平常，然而它的危险是在于，倘若经常去比较就容易会带来许多失望，因此，它的对立面则是慈爱跟友善，一边是危险的而另一边是有价值的，那么除了跟别人比较优劣之外，当觉得自己是特别重要，这也是属于慢心所同时也是不善心。

J: 然而慢心所，它的另外一个功能，则是喜欢做评论，会去认为那个不好或是这个也不好。

Q: 请问不服输也是属于慢心所？

S: 这一个心所会跟着贪爱心所一起生起。

J: 因为，他除了会想去赢之外，其实也包括想要成为不想赢的那个人，因为，这也跟自己重不重要有关联，同时也会想着自己不要出风头，这是跟自己的地位有相关系。

S: 举几个例子，譬如在日常生活之中，你会认为衣服应该如何搭配或是某个设计应该如何设计等等，这都是我认为应该是如此，然而这就与慢心所有关系。

Q: 倘若本身是一位职业的艺术者或是设计师，他们对于视觉上本身就容易非常挑剔，因此，他们在这一个部分是否也是有慢心所？

S: 的确。在经典之中也有阐述这个部分，无论是比较国籍或是性别或者是职业等，这些都是在比较。

J: 目前有两个部分，我们必须要先去厘清，第一个部分是去比较自己是否重要或是不重要之类的，另一个部分则是属于个人本身所从事的专业性质而言，这两者是不同的状况，因为，专业性质是有可能专注在操作上，而并没有去比较，倘若你是喜爱比较的人，他对任何事情都会去比较，因为，这是他所累积的习性。

S: 我们曾谈论到，在一天之中有很多无明跟贪爱，事实上这些都是很自然地发生，因此，这和什么职业类别是没有直接的关系，因为，无论是设计师或是舞蹈者或是职业妇女等等必然都会有贪爱。

慢心所的生起必定会伴随贪爱，但贪爱生起时不一定会伴随着慢心所。我们谈论过贪心的八种类型，而最危险的并非是慢心所而是邪见，邪见伴随贪心所是最危险的，因为，欲望将会越来越深，代表将会越难接受正见。

邪见跟慢心所同样属于不善心，就像我个人在之前曾经为了想要修行而辞去工作，或是某些人会认为应该去某个固定的地方，练习某种方法即能获得觉知与智慧，然而这些都是由

于邪见所产生的并且它具有严重性和危险性，这更大于慢心所所带来的危险。

贪爱有不同类型的强度，例如在不伤害到他人时想要将事情做好之类，而它最多就是会累积沮丧但有些贪爱是会伤害到别人，将会带来不善的危险，譬如杀生、偷盗、邪淫等会带来不善的业报。

Q: 请问当我完成一幅画时，会开始评估下次可以改进的地方，希望能怎么做才会更好，在这个过程中似乎有很多不同时刻的心所在生起？

S: 的确。这些心所都是在不同时刻所生起的，而这也许只是纯粹贪爱那个结果，并不一定有慢心所生起或是没有生起。譬如现在我们在讨论佛法，可能会有去比较谁听得懂或是谁比较听不懂之类，因此任何情况都会有，但重点是无论生起什么，它都有机会被了解。

J: 事实上是否有慢心所，只有智慧才能了解，因此

当逐渐了解实相之后，自然会越来越能去分辨，然而法（实相）并没有很清楚的出现时，其实无须刻意去分辨清楚。

我们习惯去思考各种情境故事，然后想着应该如何去做，然而佛陀教导的是，关于这一刻什么是真相，并非是在什么情况之下而应该如何去做。所有的语言跟行为，它是来自于心的品质是否真的是善的，然而心在每一刻都是不同的，无法

让每一刻的心皆是善心。

而我们唯一就是当了解累积越来越多时，就越有可能生起善的行为，我们如何去对待他人的好或不好，这是取决于心是善的还是不善的。

然而在世俗上所谓好的行为或是不好的行为，对于每个人的观点之上仍会有所不同，例如有些人在世俗上是非常的聪明，然而对于实相的了解并不知道，但相反的有些人对于实相有基本的了解，然而在世俗上的某些应对则是没什么技巧性，因此，世俗的标准和我们所探讨的佛法，两者是截然不同的，前者的目标是想要在世俗上的成功，而佛陀所教导的是让我们停止苦的轮回。

## 97. 学习佛法与改变



J: 曾经有人问过自己，在学习佛法之后，是否还能继续当律师？自己的回答则是“当然可以的”。但对于一般人而言总会觉得这是有冲突性的，一般的认知似乎容易认为，当学佛之后跟世俗上所谓的成功，这两边是会有相互抵触的。那么在你的生活之中是否有相同的问题？当学习佛法之后，在日常生活中，是否会想要去特别做些改变？

Q: 若单就个人观点而言，事实上学佛之后继续当律师，这并不会会有抵触，因为，重点是有去了解现在这一时刻的实相是什么，无论是善或是不善，它都可以被了解。过去自己也曾经有萌生出家的想法，然而当有正确的了解时，并不一定要选择出家才是所谓的在修行，因此，自己之前所遇到相似的问题时，并没有产生这样的困扰。

此外分享另一个，在还没有接触佛法之前，会去执取传统上的某些习俗或是禁忌以及仪轨等，但在学佛之后，能够分辨过去的那个执取，是由于错误的知见而产生的，因此，在无形之中导致心智上有所障碍与束缚。然而在学佛之后，因为有正确的了解，使得心自然会逐渐松脱，那层错误知见

所带来的束缚。

J: 因为，你越来越了解何谓因与果的关系，对于那些迷信最主要是希望某些事情不要发生，然而这跟自己内心的品质或是言语行为并没有直接的关系。但这也不代表我们要跟传统去做抵抗，或者是假如是为了配合大家去做时，并不代表自己是真的相信。

S: 无论是各种职业，都能够有机会去帮助别人，而去了解这些实相，因为，我们知道什么是最重要的。

## 98. 如何培养正道



J: 现在的思考是善还是不善呢？

Q: 善的。

J: 为何你认为去想着，所看到的是属于善的？

Q: 因为，知道那个想着，也是一种因缘聚合。

J: 倘若它的生起是由于因缘条件，那么你知道生起的是善或是不善？

Q: 它会有喜欢或不喜欢。

J: 那么现在是喜欢或是不喜欢或者是善的？

Q: 假如所想着的并不清楚，那么是善还是不善？

J: 当愉快的对象被经验时，便会去喜欢它。那么耳识是善或者是不善？

Q: 耳识是一个果报心。

J: 那么去想那个被听到的是什么？倘若五个感官根门之后就



会是不善，那么在一天之中，是否有可能出现善的？

Q：当不去思考时。

J：意门心路过程即是在思考，因此，有可能去停止思考吗？  
那么在什么状态之下是属于善的？

Q：在布施或对他人友善以及持戒和有智慧地思考。

J：的确。在日常生活之中，会很自然地去帮助别人，那一刻必定是善的，因为不会有贪爱生起。

Q：我们现在的佛法讨论，也属于善的吗？

J：对于没有接触佛法的人而言，在他们的日常生活之中，能否有善？

Q：如果能做好自己分内的工作或角色，例如做饭给小孩吃或是在工作上有责任。

J：当你在日常生活中，很自然地对别人有礼貌，或不以言语伤害他人，而在那一刻即是善心。

Q：请问如果不去做回应，那么是善还是不善？

J：当在愉快或不愉快之中，使自己不要去瞋恨，或者是不要去回应，这会是什么状态？

Q：这是控制？

J: 是的。这属于想要去控制，因此并不是善的，然而这一点是非常的重要，因为，许多学习佛法的学习者，经常会试着想控制自己的心理状态，因而忽略在日常生活之中所自然出现的善心，同时当压抑不善的生起，或是想让善的多一点，在这些状态之下，其实是不善之中的危险（邪见），为何这是错误的邪见？因为，它使我们不去了解，现在这一刻什么是真的。

S: 事实上最重要的是，去了解现在这一时刻的实相，

因为，在每一刻都有不同的心生起，有时你可能会考虑到他人的感受，因而自然地不再瞋恨下去，在考量他人的那一刻即是善的。那么去了解瞋恨的这一刻，也是一种因缘条件所生起的，而以感同身受去理解他人的瞋恨，这也是一种因缘条件所生起的，当有所理解时便能去接受。

S: 在谈论到当感官根门过程之后，会再生起数个果报心（有分心），紧接着准备再进入到意门心路过程，而此刻的心称之为意门转向心，之后便紧接着七个速行心，同时即是所谓的善或是不善，因此，这是无法去控制的。

然而在速行心之后，仍然继续有几个意门心路过程需要完成，如此才能形成所谓的概念，之后才会再有其它感官根门的过程。

我们去了解这些细节过程，主要是为了了解只是不同的实相相续的生灭，它并不属于任何人，于佛法之中称为诸法

无我。而当愤怒生起时，只要你将它视为是“我的”，我们就会受到干扰因而累积更多地不善。

Q: 当与他人在不愉快的谈话之中，倘若注意到自己愤怒的危险，因此，停止交谈转而倾听对方讲话，请问那个时候是否属于善的？

J: 当在愤怒或贪爱之中，是有可能会出现一些善的时刻，然而这些皆是因缘条件所生起的，并不是你决定要让它善或是不善，因此，看似沉默时有可能是善也可能是不善，所以无法只从外表保持沉默，就能分辨是善或是不善。

在此有两个不同的层次，一个是我们看到不善的危险，而第二个则是我们想去控制使不善减少，因此，这两个是不同的层次。然而第一个是伴随着智慧，而第二个则是我在控制或压抑，这属于不善，然而现在最为重要的一步，是能否去正确分辨善或是不善的区别。

Q: 如何正确的分辨善或是不善？

J: 那么三个善的类型，有哪些特质？譬如在佛法时期，有些人会知道如何修练使禅定达到更高的层次，而所谓的禅定即是培养奢摩他，奢摩他也是所谓的平静，因此，平静也是一种善的特质，然而所有的善心必定会有平静伴随着。

关于平静，在佛法之中所谓的平静和日常生活中所说的平静，这两者之间是完全不同的。事实上当我们在日常生活

之中，自然生起善心的那一刻，它是可以被了解的。而善的特质是无法透过刻意试着想要去练习，而能获得更多地善，例如试着想要有慈心，这并不是真的善。

J：倘若你了解善的特质，那么是否也意味着会想要有更多的善，然而真正的重点则是去了解现在这一刻有什么实相，也代表着无论此刻是善或是不善。

Q：请问如何培养正道？

J：在经典之中有提到，入预流支的四个因素：

一、亲近善知识

二、听闻正法 （聆听到正确的佛法）

三、如理作意 （有智慧的思考）

四、法随法行 （直接经验法）

世尊對尊者舍利弗說：舍利弗！什麼是預流支？

「大德！親近善人是預流支，聽聞正法是預流支

如理作意是預流支，法、隨法行是預流支。」

相應部 55 經相應 5 經/舍利弗經第二

# 佛法探讨法聚会

## 一场法的相聚

2019. 8. 31-台湾



## 99. 眼前的桌子不是桌子



Q: 倘若眼前的桌子不是桌子，那么它是什么？

N: 这是由于透过感官根门之中的眼识，当看到色尘接续走完整个感官心路过程，便会再进入意门心路过程之中去思考，因而想蕴记得那是一张桌子，也因此我们并不一定要取名为桌子。

事实上眼识所经验到的就只是色尘，而桌子只是在意门心路过程中所想像出的一个概念。倘若没有实相生起，就无法有所谓的概念发生。

Q: 是的。那么为何桌子会有不同的形状？

N: 因为色尘有着不同的颜色，因此桌子会呈现出不同的形状。因此当我们品尝食物时所尝到的味道，那个味道也是一个实相，假如是一个从未品尝过的食物，那么想蕴将无法知道它是什么味道，因为想蕴并没有该味道的记忆，而我们会由眼识所看到的来判断是否喜欢或是不喜欢。

Q: 那么如何分别，当触碰桌子时所经验到的冷，是属于注意到或者是有智慧伴随？

N：所谓注意到桌子的冷，这是带着自我在碰触，然而当有伴随着觉知与智慧时，就只是纯粹的去了解实相（冷）并非自我在触碰。

而智慧亦有不同的程度，例如理智上的智慧只是去思维，因此，属于微弱的智慧，而从第一果圣人至证得阿罗汉，他们的智慧将于每个阶段皆有着不同的程度。

当以正念和智慧去了解的必定是法（实相），这与透过理智上所了解到的，它则是一种概念，因此，两者是不同的。而正念生起的因缘条件，必须先有理智上累积了足够坚定的信心，然而从听闻佛法到正念生起，除了必须对于佛陀的教导具备信心，此外，仍需要有相当多地耐心，以及时间逐渐地培养并累积智慧。

## 100. 专注的走路是正念？



Q: 当专注在行走时，而能知道双脚的抬起与移动，这是否也是一种正确的培养正念？

N: 首先我们必须了解正念与专注，它们的不同之处，当在正念的那一刻，所觉知的对象所缘必定是实相，而专注只是专注于同一个对象所缘。此外，正念与智慧同时生起的那一刻并不会有无明，因此，那一刻必定是属于善心。然而，当我们专注于行走时的那一刻，通常是以概念为思考，譬如我在走路，因此，这是不正确的。

Q: 倘若持续保持专注的行走，那么是否会有那么一刻会突然生起正念？

N: 事实上佛陀并没有教导，我们需要去改变你的生活，例如不自然或是刻意放慢行走的速度，由此可知，这是带有一个我想去控制注意力。然而行走的速度快与慢，则是基于每个人所累积的习性而有所不同，因此，佛陀并无教导必须透过某种行走方式才能培养正念，因为，正念的生起必然有它适当的因缘条件才能生起，没有任何人能够使它生起。



Q: 为何市面上有着许多，关于正念生活的书籍？

N: 的确。在欧美也有许多关于正念的练习方法，然而这些并没有真正的了解什么是实相。譬如当他们脚冷时，便会特别去专注脚冷的状态，因此，这并非正确的方式。

然而，佛陀于经典之中只是一种描述而非指示，因为，佛陀是在描述法的运作，譬如恶有恶报、善有善报此类因果业力的自然法则，然而我们阅读之后，便会容易曲解为指示，因此，倘若没有真正的了解描述与指示两者之间的不同，那么对于经典的研究将会无法有正确的了解。

Q: 基于一般人对于缓慢的行走，有助于培养专注并且提升觉察力，因而由此来开展智慧？

N: 我们来谈谈开悟之前的那颗心，它的对象就是法的无常、苦或无我其中之一，而那个所缘有可能是不善的，譬如经典中有一位比丘，因为，有一个强烈的不善（自杀）。而这个强烈的不善突然成为觉知的所缘，智慧了解它是无常或苦或是无我，于是在那一刻瞬间开悟了。这也说明了开悟之前的那个所缘并不一定是善的，而这个智慧会生起的因缘，也必定是因为过去有累积足够高度的智慧，因此，智慧才会在那一刻生起而瞬间开悟。

## 101. 智慧了解无我的提醒



N: 在学习佛法之初，我们必须先从没有任何人，能够去控制任何事情开始学习起。

Q: 因为，一切都是因缘和合。

V: 那么有一个我可以观察？

Q: 没有。因为，觉知生起也是自然的。

N: Ajhan（老师）会提问大家，有谁在做或是谁在想之类的问题，这是出自于一种提醒，因为，除了已经具备高度的正见，否则大家是需要被提醒的。虽然我们已经听到许多次，对于无我的提醒，但我们是否真正的了解并没有我的存在？是否真的只有色法以及心和心所？

V: 曾经有一次 Ajhan 反问 Nina 说：Nina 你现在是否想要有觉知？

N: 记得当时仍然带有一个“我”想要去执取，因为将觉知当成是我的，因此，会产生我想要有更多地觉知。然而 Ajhan 会时常提醒我们‘诸法无我’。

Q: 这一点我非常的认同。那么虽然是无我，但是否应该将我们的心，尽量导向善法欲，当有一个善的欲心所生起之后，进而能有一种推动力朝向善的目标。如同佛陀在法句经之中有提到一

《法句经》第一品-双品中

**‘诸法意先导，意主意造作’。**

N: 那么善的欲心所，能否每一刻都生起？当会想去学习佛法，是否在每一刻都是善的欲望？

Q: 不是。因为，我们无法时常保持在善念之中，也由于我们无法如同佛陀一般，能时时刻刻保持于正念之中，因此，是否应该在觉知尚未培养之前，能尽量保持使心导向善法欲生起。

N: 这也是一个好的论点。然而当佛陀阐述关于那些种种恶道时，这并非是要威吓我们，佛陀只是在描述所有的法，皆有其因果法则，是源于因为这样之所以而会那样。

那么关于是否需要培养更多的善，这个问题的真正核心关键则是在于“有智慧的去了解”，因为，在了解的那一刻便是最高的善，当智慧生起即是最高层次的善。因此，在此同时也能了解到所生起的善，它也是一个生灭的法，同样不属于任何人。

## 102. 觉知与思考



N: 在大念住的经典之中，在心念住的一开始便提及当贪生起时知道贪生起，因此，既使所生起的是不善，它也能被了解。

Q: 是的，非常认同。那么譬如贪生起我知道贪生起，然后再继续以正念觉知这个贪，例如某位友人当他想抽烟时，他知道自己正在抽烟是一种贪爱的生起，然而在知道时，便没有所谓的善或不善，虽然如此我仍然会规劝那位友人，尽量不去做让自己容易上瘾的事，倘若从这个角度而言，是否也是建立在一种善法欲之上？

V: 在此我们必须先有一个共识，也就是只有觉知和智慧能够去了解所生起的贪爱，并非是有一个我去观察到贪爱生起。

N: 事实上他误解了觉知真正的意思，由于那样的觉知是在一个情境故事之中所认为的觉知，例如在传统上会说我觉知到我在抽烟，然而这是一个概念，而在佛法之中真正的觉知是指觉知到实相，因此，传统上的觉知并不是佛法之中的正念（觉知）。

也因为如此，四念住就变得很容易被曲解意思，而佛陀的教

导所阐述的是实相，例如四大元素之类的法，此外，佛法中的觉知必定是属于善的。

觉知与思考它们是否容易被混淆在一起？当觉知与智慧同时生起的那一刻，是指直接经验到法，这与只是透过去想像或思考，它们二者是截然不同的，因此，依然有许多人对于这个部分的理解，仍然是不够清楚的。

Q：觉知是觉知现在的这一刻，而想是后来再去思考的时刻。

N：在思考时并不一定是有声音或者是有文字，而那位友人察觉到自己在抽烟，事实上那只是很快地去注意到正在抽烟，既使在那些片刻，心中尚未浮现出文字，但在那些时刻已经是属于在思考了。

记得有一次我们和 Ajhan 到印度去朝圣时，那次在火车上整个晚上在讨论佛法，经过那晚自己才明白觉知与思考，它们之间的不同之处，而这是一般人难以厘清与理解清楚的。

无论是世间法或出世间法，也只有在佛法时期才能被讨论，因此，所有的法将无法只是透过传统语言而能被真实的了解，因为，只有智慧能够去了解实相，故一切法在佛陀尚未转动法轮之前，没有人可以知道它们的真实本质。

Q：佛陀所教导的法，也唯有实际去实践它，才能真正经验到只有智慧了解诸法的特征与作用，否则那些经验都只是透过思考而来的。

N：我们已经累积了一个根深蒂固的“我”，然而即使是现在  
我们或许会认为不是我在思考，但我们是否真的了解到，并  
没有一个“我”在思考呢？

## 103. 分辨概念与实相



Q: 自己会向亲友们分享正法,使他们能了解佛陀所说的教导,因为,他们在日常生活中,也许会突然的出现一句佛法可以去思考?

N: 的确。这也是一种自然地思考,然而很重要的是否能分辨,什么是概念什么是实相。

Q: 在刚开始确实很难去分辨概念和实相。

N: 譬如现在就有声音(茶壶滚沸声)和思考,因为知道那壶热水正在滚沸著,因此,所思考的对象就是概念(茶壶)。

Q: 我是 Sundara, 在此想分享关于经典之中,佛陀跟舍利弗阐述开悟的四个条件,而此四个条件即是进入须陀洹的因缘条件:

- 亲近善知识
- 听闻正法
- 如理作意

## ●法随法行

V: 那么何谓善知识？倘若第一步并不是正确的，那么之后将无法走向正确的道路。

Q: 是否是依循佛陀的教导，而修行的实修者？

V: 是一位能真正的了解，佛陀所阐述的教导。

Q: 在此分享自己（Sundara）在四十年前，曾去泰国禅修中心出家，当时他们会让我们去做这个或是做那个，然而当对于佛法有逐渐地了解之后，现在我所了解的佛法并不是一种指示，指示你去做这个或做那个。

事实上这句话并不容易被了解，因为，这样的指示并不是真正的佛法，然而佛法是关于你对现在这一时刻的实相去了解。在经典之中有这么一段话：法是可以现在被了解的，我邀请你们来见证法。

法随念(Dhammanussati): “法是世尊善说，自见，无时的，来见的，引导的，智者各自证知的”。

N: 当你被某些规则与指示限制住时，事实上自己是会感到有负担，一旦当你发觉没有任何规则时，你自然会放掉那些限制与负担，之后会变得更轻松。

Q: 的确。自己过去也曾经，经验许多的禅修练习包括不同方法，例如经行或打坐等等，然而当时的自己其实是很紧绷的，



但自己并没有觉察到，因为，认为跟着这些方法去做，就能获得好的结果。因此现在聆听 Ajhan 的讲解之后，便会逐渐放掉那些规则，因此，自己也开始感受到比较轻松与自在。

## 104. 何谓理智上的智慧



Q: 何谓理智上的智慧，它的定义为何？

Q: 所谓理智上的智慧是在第一阶段，它并不是单纯只在书本知识上的理解，而是对于书中的理解，能够在现在此刻去正确的思考，在思考的那一刻即是思慧，然而在这一刻的思慧也是所谓的方法。（Sundara）

Q: 这如同是法随念之中所阐述的，佛法是现其可见的，请你亲自来导向验证它，每个智者都能自行证知。

V: 因此, Ajhan 会时常强调现在有没有眼识，然而这句话即是回到现在这一刻，以正确的思考去了解，而能了解眼识是无我。

Q: Ajhan 会提醒倘若只是想透过许多书中的知识，去知道它（法）在哪里，而不在此刻现在去正确的了解，那么再多的知识，也无法培养四念住生起的因缘条件。（Sundara）

N: 是否能了解“眼识不是你”这一句话，它所代表的意义？

Q: 因为，一切法都是因缘和合，也是不受控制的。

N：的确。它并不是有一个所谓的灵魂或者是有一个东西。那么就你所谈论到的，关于眼识是不受控制的，这是由于它的生起是有因缘条件，因此，眼识生起的因缘条件有哪些？

Q：包含根、尘、识和七遍一切心心所，以及业报的种种因缘条件。

N：那么哪些因缘条件，能让眼根（眼净色）生起？

Q：是过去善或不善的业报。

N：的确。从一出生便已经决定了眼根能否生起，譬如某些人是属于天生的眼盲者，或是有些人是属于后天性的眼盲，而这些皆是由于过去的业而生起的因缘条件。

色法不能去经验对象所缘，色法也无法单独生起，色法是由于色聚的聚合才能生起，而色聚的组成至少会有八种色法，包含四大元素、色尘（光或颜色）、气味、味道以及食素（营养）。

因此，在欲界和色界结生心生起的那一刻，会有三种业生色法（心色、性根、身根三种十法聚）在结生心之后紧接着是有分心生起，然而当在有分心时，也会因为其它的感官根门活动生起而打断了有分心，例如当在有分心的时刻，突然有声音生起于是打断了有分心。

## 105. 正見宛如黎明之初



N：倘若我们在理智上的智慧，包括对于无我的正见以及在因缘和合之中一切法是不受控制的，当这些在理智上的智慧，都还尚未有足够的坚定时，那么想要有直接经验法，这将会是很困难的，因为，因缘条件尚未具足。

因此，具足直接经验法的因缘条件，则必须要有坚定的正见，才能直接经验法。而当正念生起的那一刻，同时会有正见一起伴随。在经典之中有这么一句话：正见是黎明的开始。

比丘们！

犹如黎明曙光是日出的前兆和迹象，

正见是善法的先驱与先导。                      《正见经》

N：在某一次的研讨会中，Jon 分享经典中的一段话，其中提到我们听闻佛法，是需要相当长久的时间，透过时间来熏习

佛法以及思维佛法，因此，我们需要有坚定的信心与耐心持续听闻佛法，当有一天或许在日常生活之中，会突然生起自然的思慧，同时了解到并没有我的存在。

Q：请问闻慧、思慧和修慧的定义是如何？

N：对于智慧的累积，它分为三个阶段：

●**理智上的智慧**（pariyatti）：指研习佛法并正确

的思考现在的实相，此为闻慧与思慧。

●**直接经验法**（patipatti）：指实践或亦可视为练

习，此为修慧。

●**体证四圣谛**（pativedha）：指穿透真相，最终根

除所有污染杂质达到苦的止息。

‘修慧’是直接经验实相，在那一刻正念与智慧是同时生起，此为四念住之正念亦是修行之法。因此，倘若闻慧与思慧尚未有足够的坚定，那么将无法自然生起直接经验法（四念住）的因缘条件。

然而，修慧也将成为下一个阶段生起的因缘条件。修慧的下一个阶段则是通往开悟之道体证四圣谛。

## 106. 恐惧背后的真相



N: 在过去的佛法研讨之中，也时常会讨论到某位亲友逝世的议题，然而所谓的死亡，这只是我们在传统上的一种认知，而事实上现在就有心生起又立刻灭去了。虽然我们都知道诸法无我，但并不代表我们都不害怕死亡。

Q: 目前自己并不会恐惧死亡，反之希望它赶快到来，就如同这句座右铭“不求好生但求好死”，这在某个程度上，有一种贴切的感觉。

N: 所谓的好生，那么什么才是好生呢？是否是能听闻和去思考佛法？

Q: 是的。

V: 所谓的求好死，是否是担心不善报的死亡方式？

Q: 是否是指担心死亡的背后，是有一种恐惧？因为贪爱是想获得或者是担心失去，因此，才会有恐惧。

N: 那么会产生恐惧的背后，通常是因为与我有关系，担心为何会发生在我身上。然而所有心理的不愉快必定都有瞋根心

生起，而瞋心的生起则是源自于贪爱，因此，先有贪爱才会有瞋心生起。那么恐惧和悲伤或是懊悔与小气等，它们都属于瞋根心并且同时伴随着不愉快的感受。

譬如当我们失去亲密的家人时，我们会很悲伤与忧伤，然而，在悲伤的背后则是因为我们希望他们持续的陪伴，因此，是先想要他们持续的陪伴，但因为求不得才会生起瞋恨。

而瞋根心的生起，并不一定是以瞋恨的行为或方式呈现出来，无论是伤心或是恐惧，都是瞋根心的展现方式。

Q：是否贪、瞋、痴的背后，都有一个我想去执取？

V：这是在不同时刻所生起的。在十二个不善心之中，有八个贪心和两个瞋心以及两个痴心。因此，只有在四种贪心之中是具有邪见，而在瞋心的那一刻并不会有邪见，此外在痴心的那一刻，同样也不会有邪见。

因为，邪见生起时不会有不愉快的感受伴随，但事实上邪见它是最危险的，因为，它可能会伴随着愉快的感受，进而使它成为贪爱的对象。

然而所有的不善心，必定会有无明伴随，由于心的生灭非常快速，因此，当随着智慧逐渐地了解，将能区别各种细微的不善。

## 107. 控制注意力



Q: 对于某些会修持观照内与外之名色法的行者而言，在什么状态之下的观照是属于善？

N: 当对于所有的事情都能了解到，它们是有其适当的因缘条件而生起，并且于现在此刻去了解，有什么实相生起，这就是觉知，同时也是善心，是有正确的思维。相反地，假如是带有一个我，想要刻意去控制注意力，那么在控制注意力的那一刻，必定是不善的。

V: 然而会想要刻意去控制注意力的那股力量，它也是一种累积而来的习性，当有适当的因缘条件时，不善法自然会生起想要去控制。

Q: 在《法句经》之中有一段偈子：

应急速作善，制止罪恶心。

怠慢作善者，心则喜于恶。

《法句经》第九品-恶品 116



请问经典之中的意思，是否也是教导我们应当养成习惯倾向去造善，以造善来制止罪恶的心生起？

N：事实上在聆听到这一段偈子的人，他是否有正见伴随在聆听？这是一个关键。倘若是有无明伴随着在聆听，那么将会是不同的意思。

譬如今天自己走在路上时，也会很自然地去看看周围的车辆，然而当在看的时候，便会卷入到那些情境之中，再之后当去到餐厅时，也会想看看别人点些什么东西来吃，而在那些时刻就有很多的贪爱，于是当贪爱的欲望生起时，它才能有机会被了解。

Ajhan 对于这样的情况之下会提醒我们，倘若你想看，但却刻意的压抑自己不去看，那么这是不正确的，因为，当你在看的时候，你有机会可以去了解，那个看到并不是我。而眼识之后的速行心，大部分都是贪爱。

V：在《弥酰经》这个经典故事之中，有阐述到几个重点，第一亲近善知识意指具足正见的善知识，而此经也说明了弥酰比丘的正见尚有不足。第二则是能够看到最细微不善的危险。因此，倘若我们没有看到不善的危险，那么为何会去行善？那么是否也意味着是贪爱，因为，认为善的比较好的。

## 《中阿含经》-弥酰经

以前有位佛陀的侍者名叫弥酰，在某一天乞食之后返回精舍途中，在金鞞河边发现一片环境优雅的菴婆林(芒果园)，他看着这个地方内心想着，这是一个环境幽静又有清澈的河流，对于想要精进修行的人而言，实在相当的适合，因此，决定自己应该到此处，好好的精进修行。

弥酰回到精舍用餐后便前往佛陀住处，向佛陀说出自己想要离开，到刚才那个幽静的地方修行，请佛陀允许他前往。佛陀因身边无人相伴，原本要弥酰暂缓几天，待其他比丘到达后再离开，但弥酰却认为机会难得，应立刻动身。

因为他认为，佛陀是已修证的解脱者，而自己还有很多未修证，此外又有一个能利于自己修行的地方。经弥酰坚决的再三请求，因此，佛陀只能随他的意愿。

弥酰辞别了佛陀到菴婆林中，选择了一棵树坐下开始禅修。禅修中弥酰还是不由自主的生起欲念、恚念、害念等三不善心。他不可置信自己这么有信心也精进修学，还找到那么好的地方修行，为何还是无法断除三恶念的染著。

此时他想起了佛陀，便逐起身回去见佛陀，他将自己在独修中不自主的生起三恶念，如实的向佛陀报告。佛陀告诉弥酰，从修行解脱修习的层面而言，弥酰还未成熟是无法独自修行，因此，佛陀阐述五种修习的方法，以帮助修行解脱尚未成熟的人趋向成熟。

- 一、亲近善知识，于善知识的指导下修学。
- 二、遵守戒律，举止威仪，对微细罪畏怖谨慎。
- 三、熟悉法义，且深入了解与接受。
- 四、常行精进，以断除不善法，修诸善法。
- 五、善观生灭无常，成就趋向灭苦的智慧。

佛陀阐述此五法应当修学，在此之后仍要继续修习四法。然而弥酰比丘当时已经和圣者一起修学，并且有看到不善的危险与培养善的价值，在此之后才开始所谓的正精进，这是因为此时的正见累积到有足够的强度，因此，才开始有正确的觉知，那么当心有到达这个程度的成熟度，佛陀才开始教导弥酰修习四法等。

## 108. 如幻之影



Q: 譬如当看到叶子时会先出现形状，那么此时是否已经在意门心路过程？而它会生起的因缘条件是否是，因为有光、眼根以及眼识的因缘和合而生起？

N: 的确。然而色尘（光）永远不会是相同的，例如现在你看到桌上的杯子，然后你稍后再去看到杯子，那时就已经不一样了，虽然现在看起来似乎没有什么变化，然而当十年或百年之后，就能看得出它的变化，也因为并不是瞬间就改变而是逐渐在变化。

而所谓的颜色也意指光的意思，红光即是红色。在眼识的那一刻只能经验一个色尘，譬如某一个颜色（光），当眼门心路过程之后紧接着便进入意门心路过程去思考，之后眼识又再次去经验另一个色尘，然后再一次进入意门心路过程去思考，因此，每一刻所经验到的颜色都会不同，于是产生不同地颜色与形状。

Q: 这个过程使我感到非常的惊讶。

N: 由于心的生灭极为快速，因此，每一刻心只能经验一个对

象所缘。事实上我们在意门心路过程所经验到的色尘，其实它是一个‘影子’，在《清净道论》之中对于‘影子’的譬喻为，它就像一只小鸟从阳光之下飞越而过，便立即有一个影子。

譬如眼门心路过程结束之后紧接着进入意门心路过程，而所经验的是色尘的影子，也就是刚刚的眼门心路过程所灭去的色尘（实相）。在无数个影子不断地快速相续之中，它们（影子）也并不相同。因此，能看到每个人的皮肤，会有不匀称之类的。那么在意门心路过程之中，所经验到的都只是影子并不是实相。

V: 那么我们一直在抓取著早已灭去的东西。对于已经证得果位的圣者，当他之后再次取涅槃为所缘时，所取的所缘（涅槃）同样也是一个影子？

N: 事实上唯独只有涅槃没有影子。而我们所有去想像的，皆是由于想蕴记住这个“影子”。因此，圣者会取譬如已经根除掉的污染杂质为所缘。

Q: 曾经有一位朋友问：佛陀无余涅槃之后去哪里？

N: 基本上涅槃距离我们都还很漫长，在经典之中也有提到，过去曾有人问佛陀相同的问题，然而佛陀当时并没有回答他。

N: 此外，在其它的经典中也有类似的讨论，其中有一位外道僧对佛陀提出相同的问题。然而，佛陀最后以燃烧木柴至火

熄灭了，给予譬喻而回答道：“如来也一样，死后如同柴火燃至熄灭，因为不再有欲望的燃料。”

《杂阿含经》第 490 经

涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。

## 109. 什么是累积



Q: 请问在轮回中的果报或善与不善心的业力，是累积存在哪里？

N: 果报心并不是业力，因此，并不会有所谓累积的问题，然而业力则会如同习性一样的相续而下。

而在根门过程以及意门心路过程之中的速行心，它的善与不善都会累积并且也会相续而下的传递下去，当在适当的因缘条件之下而带来果报。

在二十四因缘之中，其中一个因缘称之为无间缘，它的作用是使这一刻的法，成为下一刻法生起的因缘条件，因此，这一刻的心是下一刻心的无间缘，而果报心则是由业缘所生起的。

N: 色法是否会累积？

Q: 色法只是纯粹的生灭，所以不会有累积的作用。在《相应经》的经典之中有提及，色法是会变异与败坏的。

比丘们！为什么你们称它为色？比丘们！‘变坏’，因此被称为‘色’，被什么变坏？被寒、暑、饥、渴变坏，被与虻、蚊、风、日、蛇的接触而变坏，比丘们！‘变坏’，因此被称为‘色’。

N：那么再进一步解释，倘若不属于善或是不善，那么就不会有所谓的累积，然而如果是强度为弱的善或是不善则不会产生果报，因此，有十个善与十个不善之类型的业，将会产生果报。

‘十不善业’则依身、语、意三门可分为十种：

身不善业有三种：

- 杀生：故意夺取有息者的生命。
- 不与取：凡属于他人所有之物，未经物主允许而取为己有者。又作偷盗。
- 欲邪行：对欲望、性欲方面的不正当行为，或称之为邪淫。

语不善业有四种：

- 虚妄语：指心口相违，说虚妄不实的言语。包括不见谓见，不闻谓闻，不觉谓觉，不知谓知；见谓不见，闻谓不闻，觉



谓不觉，知谓不知。又作虚诞语。

●离间语：搬弄是非，向甲传乙的是非，向乙传甲的是非，离间亲友。

●粗恶语：骂詈咒诅，使他人难堪。

●杂秽语：毫无意义的世俗浮辞，能增长放逸、忘失正念的话题。

意不善业有三种：

●贪婪：看到别人的东西时，产生企图拥有它的心。如果自己已经拥有了，还想要得到非分的、更多的、更好的，这也是贪婪。

●瞋怒：想毁灭他人的恶意。如果只是对他人生气、瞋怒，只要还没有产生希望对方死、被杀等的恶毒之心，就还不算是足道之业。

●邪见：特指三种断灭见。

(1) 虚无论：不相信因果，认为没有过去世、未来世，没有因、没有果，人死后什么都没有了。

(2) 无因见：认为人的贫富贵贱只是偶然没有原因，不相信现在的境遇是过去所造之业的结果。

(3)无作用见：认为杀生、偷抢、淫乱等恶业不会带来恶报，也不相信布施、持戒、禅修、行善积德等善业会带来善报。

这三类理论、见解都属于邪见。因此以上十种合称为‘十不善业道’。

‘十善业’-欲界善业，依身、语、意三门分为十种：

身善业有三种：

- 离杀生：远离杀害、伤害生命。
- 离不与取：远离偷盗，不用非法手段占有不属于自己的物品。
- 离欲邪行：远离一切不正当的性行为。

语善业有四种：

- 离虚妄语：不说虚妄不实、欺骗他人的话，只说真实、诚实的话。
- 离离间语：不说挑拨离间的话。
- 离粗恶语：不骂人，不说难听的话，不说使人难堪的话。
- 离杂秽语：不说废话，不说毫无意义的话。

意善业有三种：

●不贪婪：知足。

●不瞋怒：不发怒，性格好，脾气好，心量大。

●正见。

故以上十种善业称之为‘十善业道’。

N：因此，倘若思心所（意图）是在速行心，那么即是善或者是不善，而它将会被累积并且相续而下的传递下去。然而思心所，倘若是在果报心或唯作心之中，那么它的功能只是统合所有的心所，各自执行其功能。

## 110. 投生之业缘



Q: 当被他人怂恿跟自发性的去做一件事情，这是否与业力的强度有直接的关系？

N: 这是有关系的，因为，自发性的强度更为强烈。书中曾提过在临终时，会有四种业力生起分别为：

第一‘重业’：指在这一世有很强的善业或很强的不善业，例如五逆罪。

第二‘临死业’：指濒临死亡前所造之业或所忆起的善或不善，譬如亲友在旁提醒如理作意。

第三‘惯行业’：这一世最习惯做的善或不善业，例如屠夫经常宰杀动物或剥猪肉。

第四‘已作业’：没有前面三种业时，将会以过去已造的善或不善业决定下一世投生。

那么当证得初果须陀洹果的圣者，将永不堕恶趣。

《增支部》A. 3:76/i, 223

佛陀说：“业是田地，心是种子及渴爱是水分；而有情受到无明蒙蔽、受到渴爱所束缚的心，将会导致投生到另一个低等、中等或上等的生命。”

《杂阿含经》-第 854 经

如是我闻：一时，佛住那梨迦聚落繁耆迦精舍。……诸比丘白佛：“世尊！他们已三结尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七次天上或人间转生，便能究竟苦边”？

佛陀告诸比丘：“你们只要一遇有佛弟子命终，便跑来问我他们转生何处，只是增加劳烦而已，不是如来所乐于回答。凡有生就必有死，又何足为奇？不管如来出世或不出世，这都是不变的法则，而如来自知成等正觉后，为大众显现演说此生灭法则，分别一一开示。

所谓此有故彼有、此起故彼起。缘无明而有行…乃至缘生有老、病、死、忧悲恼苦，这就是苦阴集。而无明灭则行灭…乃至生灭则老、病、死、忧悲恼苦灭，这就是苦阴灭。

“我现在为你们说法镜经，仔细地听，好好地思惟。什么是法镜经？就是圣弟子于佛不坏净，于法、僧不坏净，并且圣戒成就。”

佛说完此经后，比丘们都心生欢喜，并依法奉行。

## 111. 有我吗？



Q：请问是否真的没有一点点的“有我”？

V：确实是无我的。你是否有听闻过‘无我相经’？

Q：完全没有我，这让我感到很惊讶！那么我们的人生，难道不是由我们自己在掌握？

N：一切的现象都是由于心去经验，而我们却以为是“我在看”或“我在听”，然而事实上是“眼识在看”和“耳识在听”，例如耳识在耳根生起时，心透过耳根去经验声音，就如同现在。现在是否有声音被听到？

因此，必定是有一个什么能去经验的，所以才能有所谓的听到，而它在耳根生起则称之为耳识。假如耳识是我的，那么我就可以让它永远都听到美妙的声音。

然而眼识或耳识等都属于果报心，当心生起时必定会有心所伴随着心一起生起，协助心去经验同一个对象所缘，而想心所它有记忆的功能，倘若没有记忆就无法认知任何东西以及去想像，此外还有感受心所，当记忆起某件人事物时，你会感受到愉快或是不愉快，因此，你会产生语言或者是行动，

这则是属于行蕴。

此外关于‘色法’，当在看到的那一刻也必须要有‘眼根’这个基地，才能使‘眼识’在此生起去经验对象所缘，而在看到的那一刻，必须同时具备色尘和眼根以及眼识，才能有看到的因缘条件生起，然而当我们了解更多地细节时，就能对于无我的教导更加清楚与了解。



《无我相经》(Anattalakkhna Sutta)

如是我闻，一时世尊在波罗奈城附近仙人降落处的鹿野苑。那时，世尊对五比丘说“诸比丘，色不是我。诸比丘，如果色是我，那么色就不会遭遇疾病，而且人们可以控制色，说道：‘让色成为这样，不要让色成为那样。’然而，诸比丘，因为色不是我，所以色会遭遇疾病，人们不能控制色，说道：‘让色成为这样，不要让色成为那样。’

诸比丘，受不是我，如果受是我，那么受就不会遭遇疾病，而且人们可以控制受，说道：‘让受成为这样，不要让受成为那样。’然而，诸比丘，因为受不是我，所以受会遭遇疾病，人们不能控制受，说道：‘让受成为这样，不要让受成为那样。’

诸比丘，想不是我，如果想是我，那么想就不会遭遇疾病，而且人们可以控制想，说道：‘让想成为这样，不要让想成为那样。’然而，诸比丘，因为想不是我，所以想会遭遇疾病，人们不能控制想，说道：‘让想成为这样，不要让想成为那样。’

诸比丘，行不是我，如果行是我，那么行就不会遭遇疾病，而且人们可以控制行，说道：‘让行成为这样，不要让行成为那样。’然而，诸比丘，因为行不是我，所以行会遭遇疾病，人们不能控制行，说道：‘让行成为这样，不要让行成为那样。’

诸比丘，识不是我，如果识是我，那么识就不会遭遇疾病，而且人们可以控制识，说道：‘让识成为这样，不要让识成为那样。’然而，诸比丘，因为识不是我，所以识会遭遇疾病，人们不能控制识，说道：‘让识成为这样，不要让识成为那样。’ .....





## 112. 何谓一切



V: 在‘一切经’之中佛陀有阐述，内六处与外六处即是一切法，而其它的部分皆是心造作想像而来的。

Q: 我是第一次听到这样的说法，因此感到很惊讶，不知道您们第一次听到时是否也是如此？

N: 的确。我们第一次听到时也都感到惊讶的。这个惊讶是因为心了解到所谓的人或车子等等，它们都只是一个概念，因此感到不可思议。然而真正的佛法它并不在书本之中，法就在现在此时此刻，它现在就有在发生。因为，思慧并不是去思考书本上的知识，而是去思考现在这一时刻的实相是什么。现在能经验到苦吗？

Q: 有。生灭的苦。

N: 事实上是没有的，而那只是你去想着那个苦，这跟直接经验法是不相同的。现在有五蕴生灭吗？

Q: 有声音。

N: 当我们在讲声音时，我们会将声音认为是冷气的声音或是

老师讲话的声音，然而当你听到声音的那一刻，声音之中并没有所谓的冷气？

Q：是耳识在生灭。

N：但我们能分辨得出来是耳识或是声音？我们现在只能理智上去了解耳识只是耳识，声音只是声音，它们是两个不同的法。

V：我们也不需要刻意的去捕抓究竟是耳识还是声音，因为，想要去捕抓的那一刻动机是什么？

Q：请问在耳识经验到声音时，这个根门过程的确定心，是否跟意门心路过程是相同的？因为耳识生起，也一定会有意识同时生起？

N：那一刻不能同时生起两个心，耳识就是果报心。

V：确定心它有两个功能：一个是在根门（五根）时则属于确定心或是决定心，然后紧接着是速行心；而另一个是意门心路过程时，它则属于意门转向心的功能。因此，它如果在意门心路过程，扮演转向时便属于意门心路过程。虽然命名为确定心，但在确定心之后的速行心（善或不善）并不是由它在决定的。

Q：倘若当在禅修时，声音会是一个障碍，是因为想要去听才会有贪爱，一旦专注在目标上是不会想去听的。

V: 有时候平静也会成为贪爱的对象，喜欢那种平静的感觉，反而变得更加贪爱。

Q: 譬如当听到朋友的小孩逝世时，自己感觉这是一种自然的现象，心里并没有太多的震动，但却也不知道要如何安慰友人，这样的状态反而让我感到害怕，因为，不知道要如何安慰对方？

N: 当我们不知道要如何安慰对方时，在那个时候想讲话也是心去驱动的，关键不是能不能讲出漂亮安慰的话，而是你能否有注意到，你生起的是善心还是慈悯心或则是不善心。

我们也无法去期待要讲出哪些话来，当你出于悲悯心时，也许见到对方自然就能讲出安慰对方的话来。虽然死亡是很自然的，但慈心是会关怀对方的福祉。

V: 如果当对方很悲伤时，也不一定要讲出佛陀教导的智慧法语，因为，对方或许会听不进去。

Q: 的确。佛陀曾说过，我们哭下来的泪水已经比四大海水还要多了，我已经准备了一些佛典故事，如果，有适当的机缘也会分享给他们，希望对他们能有所帮助。

## 113. 什么才是好的



Q: 请问 Nina，您这次来台湾时所发生的焦虑，这件事情，能否分享您这个焦虑的心路过程？

V: 您是否会认为，没有焦虑会是比较好的？

Q: 倘若已经知道无我以及一切皆是因缘条件，那么是否就比较不会有焦虑？

N: 因为，焦虑生起有它的因缘条件，你无法使它不生起。然而在多年聆听佛法的过程之中也会自然生起思考佛法，但焦虑和思考佛法它们是在不同的时刻。

V: 由于在还未证得第三果阿那含之前，瞋根心尚未根除，因此，焦虑仍然有因缘条件生起。

Q: 那么所谓的思考佛法，是否属于如理作意的一种转向？

V: 那么必须要先了解，是否有无刻意或造作，假如是属于刻意，那么将不会是如理作意。

N: 事实上当有想起佛法时并不一定属于如理作意，因为，并

不是每一刻都会有智慧生起或者是有善心在思考佛法。

Q: 当知道自己生气了, 便会提醒自己是邪见, 那么这样的提醒, 是否也是一种如理作意, 同时是否也是在控制自己?

V: 阿姜会提醒我们: 邪见不是你, 倘若你将瞋恨当成是自己的, 那么也表示认为有我以及有人。

Q: 当理解佛法之后, 虽然自己并不会将瞋恨视为是自己的, 然而一旦事情并没有如自己所期待的发生就会生起瞋心。

N: 贪爱有八种: 四种属于有邪见相应, 而另外四种则没有邪见相应。然而与四种没有邪见伴随的贪爱, 将有可能伴随着我慢一起生起, 因为我慢与邪见并不会同时生起。然而所有邪见之根源, 即是有一个我的存在。那么生命是什么?

Q: 是否是一堆元素在生灭?

N: 生命就是这一刻的经验, 无论是果报或是善或者是不善心, 就只是现在这一刻的经验。

Q: 请问生老病死的‘老’是指生命即将结束时, 或是无论年轻或者是老年?

V: 在此解释只是纯粹指身体上呈现的老化现象。

Q: 然而我觉得是代表, 我们不可能永远保持永恒不变的状态, 因为, 你不可能永远年轻即使你不想要老化, 同时也并不代表只有白发才叫做老化。

V: 那么所谓变老的定义，就是随时间过去就越接近死亡心生起。

Q: 所谓的老，它就是色法成熟衰败的过程。

N: 譬如当自己的另一半逝世时，我还是会感到悲伤。

Q: 请问在佛陀般涅槃时，为何阿难尊者也有落泪？

V: 因为，瞋恨必须在第三果才能断除，因此只有当瞋根心被根除之后才不会流泪。

Q: 分享个人的经验，当面对我母亲死亡时自己并没有感到悲伤，这是因为知道死亡是很自然会发生的状态。

V: 这或许是你与母亲的黏着程度有直接的影响关系。例如当你面对越贪爱与执取的人，那么你就越容易感到悲伤？

N: 因为，自己与先生几乎都是在一起做任何事情，因此，当时确实会感到震惊，所以自然会很伤心，然而在刚开始时，还无法谈论到先生死亡的事情，然而经过一年之后才能开始谈及这件事。

V: 是的。即使有思考佛法，然而善与不善，它们是在不同时刻被累积并且相续而下的传递下去。

N: 因为经历过先生的离逝，才能了解到原来贪爱是如此的深。

V: 那么是否经过这段过程，有让您对于先生的贪爱降低了？

N：但总是会有其它的贪爱。

V：您的分享很棒。由于贪爱尚未根除，因此，贪爱总会有不同的对象。然而只有智慧能根除贪爱的根，并不是以压抑或是其它的方法来降低它。因此，当了解到贪爱的危险时，自然就会减弱贪爱的程度。

N：譬如在眼识之后很快地就有速行心，可能就会有贪爱生起，因此即是所谓的‘漏’，同时也是业的累积。这是由于心的生灭极为快速，然而我们并不知道。

### 《正见经》NO. 9

舍利弗尊者说：当漏生起，无明即生起，当无明生起漏即生起。

## 114. 邪見与我慢



Q: 倘若没有透过一个练习的方法，那么将要如何了解实相？

N: 所谓的练习是指智慧去了解，也就是直接经验到法，并没有人能够去控制它生起，由于正见是如此的精细，因此，正道是不容易发生的，假如当你想要使欲望减少，那么这将会是一个邪见。

因为，想着要去减少欲望，这并不是在增长智慧，反之它将会成为智慧生起的阻碍。因为，智慧是自然地增加，也由于随着智慧的增加自然就会减少不善的生起，因此，只有智慧能看见不善的危险以及看见善的价值。

V: 智慧会自动培养善而不是打压不善，因为，它知道不善生起是有它的因缘条件，而那个打压自己的人，他的背后动机是否是隐藏着，有一个我想要成为一位更好的人。

N: 贪爱生起并不是要去阻挡它，倘若没有贪爱生起，那么你将如何了解它？

V: 过去曾经读过阿姜的一本书，书中阿姜提到：我并不介意瞋恨，因为，瞋恨若不生起，我将如何了解瞋恨。然而对于



一般人而言会认为，您是一位老师怎么可以生气！事实上阿姜想表达的是，当瞋恨它一旦发生，你再如何去悔恨终将是无用，但瞋恨生起，它可以被了解。

Q：请问介意别人对自己的一些语论之类的，这是否也是一种邪见？

N：它们是在不同的时刻，首先是你对自己持有一种执取，因此，必定也有我慢生起，因为，它会去比较好的我或者是不好的我，然而有些时刻则是有邪见，譬如你如果从未有贪爱着一个我的形象，那么你并不会执取那些语论。

Q：请问慈爱与悲悯的定义是如何？

N：慈爱是会先考虑对方的福祉，而既使对方目前并没有在困难之中，但仍然可以有慈爱的。而悲悯则是对方处于或将陷入苦难之中，此时称为悲悯，因为你会知道对方造作一个不善的业力，那么未来将会有不善的果报，在那当下你可能就会生起悲悯心。

V：譬如当我们遇到某些不愉快的情境时，然而在经典之中舍利弗是如此的阐述著：当声音撞击耳根时产生不愉快的感受，声音不见了，那个不愉快的感受还能够存在吗？

### 《象迹喻大经》

舍利弗尊者向比丘说明，先要观耳触无常，因为耳触是因，苦受是果，所以就观耳触无常；声音也是无常，耳触无常，

苦受自然也是无常。因是无常的，果怎么会是常呢？

Q: 请问基督教或天主教，他们也有教导关于生命的课题，那么请问 Nina 您为何会选择佛法来学习呢？

N: 因为，自己原本是一位天主教徒，然而在接触佛法之后去了解到了，原本所认为的“我”事实上就只是心和心所以及色法，因此，体会到不能再只是盲目地跟随。

Q: 听完您的分享之后，也想到这与自己刚接触佛法的状态极为相似的，因为，觉得佛法是相当的殊胜，此外，您在国外能接触到佛法其实是有困难的。

N: 自己接触佛法的因缘是在泰国相遇的，因为先生是外交官，然而会接触佛法这一切也是一种因缘条件，因此，是无法去选择或控制的。

Q: 当想要聆听佛法时则是属于有善法欲，因此是智慧在选择。

N: 然而正见必定是没有我，就只是法。

## 115. 无我的建立



Q: 我们是否必须要不断地串习，以培养对于无我的建立或是练习无我？

V: 当我们讨论到练习时，这涵盖了两个问题：第一是练习的背后动机是为了谁在练习？因为，它有可能是智慧也可能是贪爱。第二则是什么才是练习？通常一旦想要练习时，便会带有一个我想要获得什么。

Q: 对的。那个我是很自然地就会进去。

V: 因此，一开始的动机通常就是有我在那里了。

Q: 但事实上当有去了解，现在这一时刻的实相时，它就是一种方法或是练习。

V: 是的。然而这并没有抱着任何期望，因此，不会刻意去捕捉或控制那一刻。因为，就只是去思考那些话，之后将有可能会突然间看到，譬如瞋恨生起就只是瞋恨，这是多么自然地发生并领会到。

为何不要去试着捕捉？因为，那一刻的实相生起就立刻灭去

了，此外，想要试着去捕抓的那一刻，便是一种控制就有我的存在。譬如过去我们曾经练习过某一种禅修方法，而那一个方法是必须要选择感受去练习，因此这样的练习本身就不会是正确的。

N：我们在一天之中，最常生起的色法有哪七个？譬如颜色、声音、气味、味道、火元素、土元素以及风元素，这七个色法经由五个感官根门所经验到，然而能经验到这些，势必也是有一定的困难度。

这七个色法是属于较粗的，那么有些属于远的或是更细微的色法，譬如色聚与色聚之间的空间。

分享一个关于涅槃的经典故事，当佛陀还是菩萨时，当时他便了解到一切法都是因缘和合而生，那么必然会有一个不生不灭的法，因此，他要寻求那个不生不灭的正确之道。

佛法并不是关于成为一个更好的我，反之它是关于在真实本质之中并没有我，如此才能有机会止息苦。而苦的止息并非是一次就能彻底根除，因此我们现在必须先从理智上的理解开始，相对地，现在也不可能停止有一个我去想或是我去听，因为，对于“我”的这个概念，我们都累积了相当的深，因此，去了解现在这一时刻的实相是什么，它的生起是有其适当的因缘条件而生起，在此之中并没有我。

世尊．善逝．導師說了以上的話後，進一步再說：

色乃如聚沫，受乃如水泡，

想乃如陽燄，行則如芭蕉，

識則如幻術，日種尊所說。

若周匝而觀、如理察諸法；如理觀見時，無所有無實。

此身始皆然，大慧者所說，

壽暖識三法，維繫此色身，

若以離三法，應觀色棄物，

若以離此身，棄之無回顧，無思食他物。

如是身相續，此愚說幻事，

殺者始稱名，堅固此處無。

比丘勤精進，觀察是諸蘊，



曾英豪 2021.7.28

晝固比日夜，有正知繫念，  
一切結應斷，為己歸依處，  
猶如燃頭想，應希不動境。

相應部（蘊相應 22）-第 95 經泡沫經





## 巴利语汇整

Paramattha：究竟法分为：色法、心、心所以及涅槃

Dhamma：佛陀的教导、佛陀觉悟的真理

dhmma：由因缘所生之法（有为法）和涅槃（无为法）

Citta：心

Caitasika：心所

Nāma：名法



Rūpa：色法

Rūpakalāpa：色聚,一个色聚里面有八个色法聚合而成

Phassa：触,接触,根尘识和合触

Vedanā：受,感受的作用

Sañña：想,标记,认知

Cetanā：思,意图,思是造业的主要因素

Ekaggatā：一境性；专注

Jivitindriya：命根,生命力；维持名法与色法之命根

Manasikāra：作意,注意

Vitakka：寻,亦称为思维,分为正思维或邪思维

Chanda：欲,指欲行动,要实行某件事或要获取某些成

就；作用是寻找目标

Pabcadvaravajjana：五门转向心

Sampaticchana citta：领受心

Santirana citta：推度心

Votthpana citta：确定心

Bhavanga：有分心

Vipāka-citta：果报心

Kusala：善的,正确的,属于善心

Akusala：恶,不正确的,属于不善心

Taṇhā：渴求；爱,为十二因缘之一

Upādāna：取；执取,为十二因缘之一

Bhava：有；生存的状态,为十二因缘之一

Samkhara dhamma：行法,指有为法,一切因缘所生之法

Samskara-skandha：行蕴,五十个心所,不含受蕴、想蕴

Asava：漏,意指流出之物；分为欲漏、有漏、见漏和无

明漏

Moha：痴是无明 ( Avijja ) 的同义词；作用是覆蔽或不

能彻知目标的本质是无常与无我

Lobha：贪,贪欲

Dosa：瞋,瞋恚

Ditthi：见解

Samma ditthi : 正见

Miccha ditthi : 是错误的见解或邪见

Paññā : 智慧、洞察力,具有了解法的真实本质与特征

Sati : 念是动词记得或忆起 ; 有觉知、记忆等之意义

Samma sati : 正念,有智慧同时伴随

Vipassana : 洞察力,指智慧的建立

Satipaṭṭhāna : 念处,是正念与智慧的建立,并对此

刻的实相了解

Cattāro satipaṭṭhānā : 四念处,指从身、受、心、法,

这四个面向建立持续且稳固的

觉知,如实觉知五蕴的刹那生

灭及无常、苦、空、无我

Pāramī : 波罗蜜

khanti : 忍辱、耐心

Hetu : 指“根”或“因”

Kamma : 业,由意志所发动的行为,呈现于身、口、意三

类

Ayatana : 入、处、根尘,指内六处和外六处

Paccaya : 缘 ; 引起或造成

Ahara paccaya : 食缘

Vinnana chriya : 指没有根 ( 因 ) 的心称无因心

ārammaṇa : 所缘、目标、对象,指六识认知经验的对象

Nimitta：相,影子

Khandha：蕴,有积增聚合之意；分为五蕴：色蕴、受蕴、

想蕴、行蕴、识蕴

Buddha：佛陀,觉悟者

Nibbāna：涅槃,即不生不灭,烦恼之灭尽

Arahant：阿罗汉,完全觉悟者；为离烦恼、断烦恼的意

思；阿罗汉生死永尽,不受后有,不再轮回

Cattāri-ariya-saccāni：四圣谛,指圣人所体证的四项

真理 ( 真谛 )

Anumodana：随喜他人善行和祝福

Metta：慈心,为他人的福祉考量,完全没有私心

Pariyatti : 理智上的了解,研读思考佛法

Patipatti : 直接经验法,将理论付诸实践

Pativedha : 穿透真相,体证四圣谛,最终根除无明

Suta-maya-panna : 闻慧,听闻而来的智慧

Cinta-maya-panna : 思慧,从心去思惟而通达法义

Bhavana-maya panna : 修慧,智慧的建立、直接经验法

jhāna : 禅、禅那、静虑

Samatha : 奢摩他,以专注的力量平静身心

Sila : 戒,道德 ; 心与心所的行为

Mana : 慢,有骄傲的特相

Atta : 我,灵魂 ; 任何被认为是永恒不变的实体

Loka：世界、法界

Anicca：无常,不稳定的,是一切有为法的三共相之一

Dukkha：苦,受煎熬；不圆满,存在之苦的本质。是一

切有为法的三共相之一。

Anattā：无我、非我,是一切有为法的三共相之一

Suññatā：空性,五蕴的本质；南传上座部常指无我之意

Diṭṭhupadānā：执著于错误的见解或观点,见取

Upādānakkhandha：五取蕴,能成为执著对象的五种（名

色）法

Sutta：典；契经,修多罗,佛陀所开示之教导

Tipiṭaka：三藏,即经、律、论三种类别



## 因 缘 偈

Ye dhammā hetupabhavā      诸法因缘生

tesaṃ hetuṃ tathāgato āha      诸法因缘灭

tesaṃca yo nirodho      吾佛大沙门

evaṃ vādī mahāsamaṇo.      常做如是说

## 泰国佛学研习与弘扬基金会之简介

佛学研习和弘扬基金会始于公元 1967 年，由一群在曼谷波温尼维佛寺内附设的佛学院研习佛学的国内外人士，为了促进佛法研究上的交流和互相提携，最初是以舒净波莉涵娃纳克女士为首，组织了佛

学的研习组 ( The Dhamma Study Group ) , 举办定期的佛学讲座 , 同时开始在无线电台上播出。

舒净女士的《修行毗婆舍那 ( Vipassanā ) 之道》无线电台节目 , 获得听众的广泛关注 , 使得佛学研习组的人数迅速增加 , 于 1984 年 8 月 1 日 , 正式注册为佛学研习和弘扬基金会 ( The Dhamma Study and Propagation Foundation ) 。 佛学研习和弘扬基金会于 1991 年迁移至目前的会址 , 同时更名为 The Dhamma Study and Support Foundation 。

佛学研习和弘扬基金会以研习和倡导佛教正信 , 以净化心灵 , 提高生命素质为宗旨。同时配合各个慈善团体 , 如泰国红十字会等 , 在不涉及政治因素的条件下 , 推进各种社会福利工作。

除了利用各种媒体弘扬佛法 , 目前佛学研习和弘扬基金会拥有设

备完善、可容纳约二百人的讲经大厅，设有佛教经典的图书馆供有心深入探讨佛学者参阅。并印行舒净女士自公元 1967 年以来，在佛学院、无线电台，以及各个场所的讲经说法书籍、CD ,MP3 ,VCD 和 DVD 等赠送。

此外，佛学研习和弘扬基金会于公元 2002 年，在佛陀首次讲经的印度色拉纳城，竖立了泰文的初转法轮经石碑；公元 2008 年 1 月 30 日，在菩提迦雅奉献三个镶满钻石珠宝的黄金舍利宝塔，取代原来供奉佛陀、舍利弗与目犍连舍利的舍利塔；与修建色拉纳的佛教图书馆，该图书馆的初始创建者是由菩提巴勒尊者所创立的，经过重新维修后，于 2009 年 2 月 20 日恢复开放。

佛学研习和弘扬基金会宣扬佛法的活动

◆每周六和周日，以及佛教的各个重要节日，于基金会的讲

经大厅，举行自上午九时至下午四时的佛学研习讲座。

◆在泰国二十二个府治的无线电台每日广播

《修行内观 ( Vipassanā ) 之道》。

◆于泰国的内地各府、以及国外举办佛法讲座等。

◆[www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com) 佛学网站

[www.dhammadhome.com/cn](http://www.dhammadhome.com/cn) 中文佛学网站

[www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com) 会员网站

◆外国人士可通过 yahoo groups 作网上佛法交流。

佛学研习和弘扬基金会地址：

174/1 soi chalermnakong 78,

Daokanong, Tongbuli, Bangkok 10600

电话：02-4680239 （ 泰国 ）

公元 2021 年 8 月

免费结缘 欢迎索取 尊重著作 请勿商用

如有任何问题 欢迎敬请指正

孙玉穗 E-mail：linda1005888@gmail.com

泰国佛学研习与弘扬基金会

泰国佛学研习与弘扬基金会主席

舒净 波莉涵娃纳杰女士

( Ajhan Sujin Boriharnwanaket )

## 巴利語彙整

Paramattha：究竟法分為：色法、心、心所以及涅槃

Dhamma：佛陀的教導、佛陀覺悟的真理

dhmma：由因緣所生之法（有為法）和涅槃（無為法）

Citta：心

Caitasika：心所

Nāma：名法

Rūpa：色法

Rūpakalāpa：色聚，一個色聚裡面有八個色法聚合而成

Phassa：觸，接觸，根塵識和合觸

Vedanā：受，感受的作用

Sañña：想，標記，認知

Cetanā：思，意圖，思是造業的主要因素

Ekaggatā：一境性；專注

Jivitindriya：命根，生命力；維持名法與色法之命根

Manasikāra: 作意, 注意

Vitakka: 尋, 亦稱為思維, 分為正思維或邪思維

Chanda: 欲, 指欲行動, 要實行某件事或要獲取某些成就; 作用是尋找目標

Pabcadvaravajjana: 五門轉向心

Sampaticchana citta: 領受心

Santirana citta : 推度心

Votthpana citta: 確定心

Bhavanga: 有分心

Vipāka-citta: 果報心

Kusala: 善的, 正確的, 屬於善心

Akusala: 惡, 不正確的, 屬於不善心

Taṇ hā: 渴求; 愛, 為十二因緣之一

Upādāna: 取; 執取, 為十二因緣之一

Bhava: 有; 生存的狀態, 為十二因緣之一

Samkhara dhamma: 行法, 指有為法, 一切因緣所生之法

Samskara-skandha: 行蘊, 五十個心所, 不含受蘊、想蘊

Asava: 漏, 意指流出之物; 分為欲漏、有漏、見漏和無明漏

Moha: 癡是無明 (Avijja) 的同義詞; 作用是覆蔽或不能徹知目標的本質是無常與無我

Lobha: 貪, 貪欲

Dosa: 瞋, 瞋恚

Ditthi: 見解

Samma ditthi: 正見

Miccha ditthi: 是錯誤的見解或邪見

Paññā: 智慧、洞察力, 具有瞭解法的真實本質與特徵

Sati: 念是動詞記得或憶起; 有覺知、記憶等之意義

Samma sati: 正念, 有智慧同時伴隨

Vipassana : 洞察力, 指智慧的建立



Satipaṭṭhāna : 念處, 是正念與智慧的建立, 並對此  
刻的實相瞭解

Cattāro satipaṭṭhānā: 四念處, 指從身、受、心、  
法,

這四個面向建立持續且穩固的  
覺知, 如實覺知五蘊的剎那生  
滅及無常、苦、空、無我

Pāramī: 波羅蜜

khanti: 忍辱、耐心

Hetu: 指「根」或「因」

Kamma: 業, 由意志所發動的行為, 呈現於身、口、意三  
類

Ayatana: 入、處、根塵, 指內六處和外六處

Paccaya: 緣; 引起或造成

Ahara paccaya : 食緣

Vinnana chriya: 指沒有根（因）的心稱無因心

ārammaṇa: 所緣、目標、對象, 指六識認知經驗的對象

Nimitta: 相, 影子

Khandha: 蘊, 有積增聚合之意; 分為五蘊: 色蘊、受蘊、  
想蘊、行蘊、識蘊

Buddha: 佛陀, 覺悟者

Nibbāna: 涅槃, 即不生不滅, 煩惱之滅盡

Arahant: 阿羅漢, 完全覺悟者; 為離煩惱、斷煩惱的意  
思; 阿羅漢生死永盡, 不受後有, 不再輪迴

Cattāri-ariya-saccāni: 四聖諦, 指聖人所體證的四項  
真理 (真諦)

Anumodana: 隨喜他人善行和祝福

Metta: 慈心, 為他人的福祉考量, 完全沒有私心

Pariyatti: 理智上的瞭解, 研讀思考佛法

Patipatti: 直接經驗法, 將理論付諸實踐

Pativedha: 穿透真相, 體證四聖諦, 最終根除無明

Suta-maya-panna: 聞慧, 聽聞而來的智慧

Cinta-maya-panna: 思慧, 從心去思惟而通達法義

Bhavana-maya panna: 修慧, 智慧的建立、直接經驗法

jhāna: 禪、禪那、靜慮

Samatha: 奢摩他, 以專注的力量平靜身心

Sila: 戒, 道德; 心與心所的行為

Mana: 慢, 有驕傲的特相

Atta: 我, 靈魂; 任何被認為是永恆不變的實體

Loka: 世界、法界

Anicca: 無常, 不穩定的, 是一切有為法的三共相之一

Dukkha: 苦, 受煎熬; 不圓滿, 存在之苦的本質。是一切有為法的三共相之一。

Anattā: 無我、非我, 是一切有為法的三共相之一

Suññatā: 空性, 五蘊的本質; 南傳上座部常指無我之意

Diṭṭhupadānā : 執著於錯誤的見解或觀點, 見取

Upādānakkhandha: 五取蘊, 能成為執著對象的五種（名  
色）法

Sutta: 典; 契經, 修多羅, 佛陀所開示之教導

Tipiṭ aka: 三藏, 即經、律、論三種類別

## 因 緣 偈



Ye dhammā hetupabbhavā      諸法因緣生

tesaṃ hetuṃ tathāgato āha      諸法因緣滅

tesaṃca yo nirodho      吾佛大沙門

evaṃ vādī mahāsamaṇo.      常做如是說

## 泰國佛學研習與弘揚基金會之簡介

佛學研習和弘揚基金會始於公元 1967 年，由一群在曼谷波溫尼維佛寺內附設的佛學院研習佛學的國內外人士，為了促進佛法研究上的交流和互相提攜，最初是以舒淨波莉涵娃納克女士為首，組織了佛學的研習組（The Dhamma Study Group），舉辦定期的佛學講座，同時開始在無線電台上播出。

舒淨女士的《修行毗婆舍那（Vipassanā）之道》無線電台節目，獲得聽眾的廣泛關注，使得佛學研習組的人數迅速增加，於 1984 年 8 月 1 日，正式注冊為佛學研習和弘揚基金會（The Dhamma Study and Propagation Foundation）。佛學研習和弘揚基金會於 1991 年遷移至目前的會址，同時更名為 The Dhamma Study and Support Foundation。

佛學研習和弘揚基金會以研習和倡導佛教正信，以淨化心靈，提高生命素質為宗旨。同時配合各個慈善團體，如泰國紅十字會等，在不涉及政治因素的條件下，推進各種社會福利工作。

除了利用各種媒體弘揚佛法，目前佛學研習和弘揚基金會擁有設備完善、可容納約二百人的講經大廳，設有佛教經典的圖書館供有心深入探討佛學者參閱。並印行舒淨女士自公元 1967 年以來，在佛學院、無線電台，以及各個場所的講經說法書籍、CD，MP3，VCD 和 DVD 等贈送。

此外，佛學研習和弘揚基金會於公元 2002 年，在佛陀首次講經的印度色拉納城，豎立了泰文的初轉法輪經石碑；公元 2008 年 1 月 30 日，在菩提迦雅奉獻三個鑲滿鑽石珠寶的黃金舍利寶塔，取代原來供奉佛陀、舍利弗與目犍連舍利的舍利塔；與修建色拉納的佛教圖書館，該圖書館的初始創建者是由菩提巴勒尊者所創立的，經過重新維修後，於 2009 年 2 月 20 日恢復開放。

## 佛學研習和弘揚基金會宣揚佛法的活動

- ◆每周六和周日，以及佛教的各個重要節日，於基金會的講經大廳，舉行自上午九時至下午四時的佛學研習講座。
- ◆在泰國二十二個府治的無線電台每日廣播  
《修行內觀（Vipassanā）之道》。

◆於泰國的內地各府、以及國外舉辦佛法講座等。

◆[www.dhammahome.com](http://www.dhammahome.com) 佛學網站

[www.dhammahome.com/cn](http://www.dhammahome.com/cn) 中文佛學網站

[www.dhammahomefellowship.com](http://www.dhammahomefellowship.com) 會員網站

◆外國人士可通過 yahoo groups 作網上佛法交流。

佛學研習和弘揚基金會地址：

174/1 soi chalernnakong 78,

Daokanong, Tongbuli, Bangkok 10600

電話：02-4680239 （泰國）

西元 2021 年 8 月

免費結緣 歡迎索取 尊重著作 請勿商用

如有任何問題 歡迎敬請指正

孫玉穗 E-mail: [linda1005888@gmail.com](mailto:linda1005888@gmail.com)

## 泰国佛学研习与弘扬基金会



泰国佛学研习与弘扬基金会主席

舒淨 波莉涵娃纳杰女士

(Ajhan Sujin Boriharnwanaket)





舒淨受邀至越南主持佛法研讨讲座 阿阿姜舒淨阿姜舒淨受邀至越  
 南主持佛法研讨讲座 受邀至越南主持佛法研阿阿姜舒淨受邀至越  
 南主持佛法研讨讲座 讨讲座 阿姜舒淨受邀至越南主持佛法研讨  
 讲座



阿姜舒淨受邀至越南主持佛法研讨讲座





（上图）于越南的佛法研讨讲座 Ajhan Sujin & Sarah & Jon & Nina

（右一）Khun Tam Bach 现场协助越语翻译英文

（下图）左一 Khun Unnop Homchan 是基金会的讲师之一

（右一）Khun Wanchai Poo-ngam 为本书提供多张阿姜珍贵的照片



佛法研讨讲座-  
究竟实相系列讲座

主讲者：阿姜舒淨







### 阿姜舒淨初次来台湾的佛法研讨讲座-佛陀教导的正见智慧

〈中间〉阿姜舒淨 （左一）现场协助英文翻译中文的陈彦成师兄

（右一）与阿姜一起来台湾协助泰文翻译中文的翁惠香（若萍）师姐

（左二）Sukinderpal Singh Narula 与阿姜一同来台湾是一位研习佛  
学多年的善友



( 中间 ) 阿姜舒淨和 Nina ( 右一 ) 从泰国来台湾协助摄影的  
Khun Worasak Rachata ( Khun M )



# 佛法研讨讲座

佛陀教导的正见智慧

主讲人：阿姜舒淨





法研讨会 Sarah & Jon & Nina 来台湾分享佛



