



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~



阿姜舒淨 (Ajhan Sujin Boriharnwanaket) 於 1927 年出生於泰國，26 歲開始全心學習阿毗達摩。幾年之後陸續在各機構和佛教大學講授“正確的發展智慧”，也經常受皇室、政府部門及各大學邀請講授佛法。1977 年之後陸續多次受邀到斯里蘭卡和柬埔寨、美國以及各地主持佛法會談。

阿姜舒淨收到許多榮譽肯定，如泰國皇室授予佛法榮譽徽章及聯合國佛教婦女傑出獎。阿姜舒淨撰寫了十五本關於佛教的書籍，同時她的佛法講座每天透過二十多個廣播電台傳播到泰國各地。現年已九十四歲的老師，從不婉拒各地邀請，每星期依然主持數次的佛法討論。

阿姜舒淨強調正確發展智慧的方式，就是瞭解現在自然地經由六個根門所出現的法，倘若帶有一個我在試圖控制注意力，那麼這將是一個錯誤的道路，因為並不瞭解覺知和智慧無我的本質。



Sarah Procter Abbott 從年輕時就開始對於宗教很感興趣，過去還曾經一度萌生出家之念，而因此到斯里蘭卡決定剃度出家，但因當時的南傳佛教並沒有接受比丘尼的傳統制度，故而轉往至印度修習內觀禪修，經多年之後在某個機緣之下，因此而接觸阿姜舒淨講解佛法的錄音卡，在那同時也成為一個非常重要的轉機。

當時聆聽阿姜舒淨講解什麼是生命？生命是這一刻的經驗，一刻接著一刻。而在當時仍然有練習內觀禪修的 Sarah 當聽到阿姜的講解之後，便瞭解到無需刻意去控制注意力的練習。生命就只是這一刻的經驗，一刻接著一刻所生起的實相，它是無法被控制，因為它是有因緣條件而生起的。

在此之後便陸續的研習三藏經典以及學習巴利文，當時 Jon 在泰國將阿姜早期的錄音卡錄製下來再寄給 Sarah 聽。因此兩人有共同的興趣，於是幾年之後兩人便結婚了。而工作之餘他們也會相互討論佛法，以及分享他們所學到的佛法。



Jonothan Abbott 來自於南澳洲的愛德蘭，在三十歲左右便離開澳洲前往泰國，當時對佛法開始有興趣，因此想學習佛陀的教導，但關於宗教或練習並不感興趣，對於 Jon 而言斯里蘭卡和泰國，是學習佛法最重要的地方。

特別是去瞭解佛陀所說的話，有關於瞭解這一刻的實相，是真正的去瞭解這些話的意義是什麼。然而瞭解這一刻的實相，並非是有任何一個方法可以讓它成長，它必須是逐漸地發展，而所謂的逐漸發展它的因緣條件，是必須要聽到真相是什麼，並去思考這些話的意義，才能成為整個培養聞慧與思慧的重點。

而思考佛陀的話，無論在何處或是任何情況之下都能發生，並不是創造某一種知識就能讓它發生。



Nina van Gorkom



Nina van Gorkom 於 1928 年出生於荷蘭，她的先生是荷蘭外交官被派往泰國。她對佛教產生了濃厚的興趣，曾在為外國人開課的瑪哈泰寺上泰語課。1966 年她在那裡遇到了阿姜舒淨。她被佛教教義的深奧所折服，深信佛陀的教導。之後協助阿姜舒淨為泰國廣播電台討論佛法。也為這些演講在日後出版為《日常生活中的佛法》，這是她的第一本書。Nina 的著作在泰國也備受推崇，將她的幾本書翻譯成泰語以及翻譯到斯里蘭卡、印度尼西亞、尼泊爾和德國。

在遇到阿姜舒淨之後，Nina 將佛法應用在日常生活中，而不仅仅只是把它當作一種哲學來學習。阿姜舒淨總是提醒我們“現在這一刻有什麼實相？”，這是因為從一開始就正確的理解並沒有自我。智慧的培養與建立應該在日常生活中自然地發展，因任何對象都可以成為正念和智慧瞭解的所緣。阿姜舒淨曾解釋，佛法能否有助於我們瞭解現在這一刻所出現的實相，這才是印證真理的一刻。



阿姜舒淨於斯里蘭卡朝聖，此神聖之樹位於斯里蘭卡摩訶寺的中央，該神聖之樹是由印度佛教聖地菩提迦耶，釋迦牟尼佛禪坐悟道時的那一顆樹，所分枝而來的。從移植樹至今已有二千多年。



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 錄



前言	15
----	----

《第一講座》-究竟實相系列研討

什麼是中道	18
出現的清楚	23
十波羅蜜	30
什麼是思慧	32
概念的世界	40
七遍一切心心所	44
觸心所	50
什麼是法	52
什麼時刻沒有我	57
了解現象	62
什麼是容易的	64
耳識	67
受心所	70
心路過程	73
唯作心	79
五蘊	80

五蘊執取	85
靈魂	91
有靈魂可以控制？	95
你害怕鬼？	99
是什麼去覺知	106
覺知	111
覺知不是小心翼翼	113
智慧生起的因緣	118
智慧生起的方法	120
智慧瞭解自己只是法	123
無明掩蓋住真相	130
從生活中發展智慧	135
是我嗎？	144
想像	148
累積	152
感官經驗什麼	154
直接經驗法	157
有人可以停止呼吸？	162
坐姿是概念	167
什麼是生命	172

《第二講座》-佛陀教導的正見智慧系列研討

阿姜的智慧法語 177

生活之中的法	180
什麼是呼吸	182
是我在看？	184
我是什麼？	186
平靜的心	187
什麼是究竟法	189
聞慧	191
概念與實相	193
心和心所的分別	195
阿羅漢	199
什麼是世界	201
花草樹木有心？	202
什麼是色法	204
恐懼能被控制？	206
是我在碰觸？	210
對於無我的信念	212
何謂三種死亡	214
用什麼來禮敬佛陀	215
想心所	218
生命的實相	220
心所	222
什麼是所緣	224
不易察覺的根門過程	226
夢境的實相	228
實相的世界	229

感受	230
何謂正確的禪定	232
作意心所	235
記憶	236
什麼是波羅蜜	239
專注呼吸	241
聞慧的建立	244
心的本質與種類	246
最珍貴的一刻	250

《第三講座》-此刻的實相是什麼系列研討

Sarah& Jon&Nina 佛法分享	253
生命是一種累積	260
瞭解法的益處	262
觀呼吸是覺知？	264
何謂正確的練習	265
慈愛與貪愛	266
轉識成智？	268
如何培養覺知	271
建立正確的覺知	274
最危險的知見	279
何謂慈愛	282
正精進與邪精進	284

《第四講座》-如何培養正道系列研討

Sarah&Jon 佛法分享	289
最深的陷阱	292
活在當下	294
對執取的瞭解	296
貪愛	299
正確的培養與建立	302
正確的瞭解	306
心的品質	310
什麼是感受	314
現在有覺知？	317
四念住	320
心想事成	325
邪見的危險	327
學習佛法與改變	331
如何培養正道	333

《佛法探討法聚會》-一場法的相聚

眼前的桌子不是桌子	339
專注的走路是正念？	341
智慧瞭解無我的提醒	343
覺知與思考	345

分辨概念與實相	348
何謂理智上的智慧	350
正見宛如黎明之初	352
恐懼背後的真相	354
控制注意力	356
如幻之影	360
什麼是累積	363
投生之業緣	367
有我嗎？	369
何謂一切	373
什麼才是好的	376
邪見與我慢	380
無我的建立	383

附錄-巴利語彙整	387
----------	-----

泰國佛學研習與弘揚基金會之簡介	391
-----------------	-----

前言

佛陀以無與倫比的智慧，洞見生命真相的真理，而這個發現是極為可貴的，亦是世人的極大福祉。然而，揭開生命之下的那一層面紗，讓真相不再被掩蓋住。所有生命之中的任何經驗，都只是在不斷變化之中的因緣法，不曾有那麼一刻真正的屬於誰。

本書阿毗達摩之佛法研討內容，是由影音檔和錄音檔所彙整而成，有關於阿姜舒淨所教導的如何正確的啟發正見的智慧，經由阿姜以善巧的智慧引導學習者，自然地去思維當下此刻的身心實相，以如實知現前的實相為助緣，進而有機會成為正念與正知生起的因緣條件。阿毗達摩為佛法三藏之論藏經典，其書中內容包含阿姜初次來台灣的佛法研討講座以及一系列於泰國所舉辦的佛法研討講座等，每一場的研討藉由問與答的引導方式，啟發對於現前所呈現的實相能自然地去思維。同時本書也將現場直譯的部分，更加完善的整理與補充。

此書的起緣來自於因阿姜有智慧的引導反問，觸動自心深入向內思維而有所受益，因此，也希望這一份法味能與大家同霑法益。本書以由淺入深的方式重新彙整編排，並摘錄相關的經典和巴利語引為依據，以方便讀者及同道研讀。

在此，非常感激陳彥成師兄與陳品彤師姐以及翁惠香(若萍)師姐協助校對並提供建議，以及 Khun Worasak Rachata(Khun M)和 khun Wanchai Poo-ngam 這兩位泰國的師兄，協助提供研討講座相關的照片，非常感謝諸位善友的協助，促使本書得以順利完成。然而，在重新彙整的過程中，再次薰習阿姜舒淨對於如何正確的啟發智慧，仍然感到相當地感動與感恩。

希望藉由本書之阿姜舒淨一系列的佛法研討，透過不同的主題與角度探討生命的真相，能有助於讀者在日常生活之中，一點一滴地培養覺知與建立智慧，無論何處或任何一刻，都能有機會自然地思維現在此刻的實相。本書如有任何的錯誤，完全歸責於本人，歡迎敬請指正。感恩~

在此特別感恩所有護持助印本書之諸位善友，包含泰國佛學研習與弘揚基金會之諸位善友，以及台灣的諸位善友，感恩諸位善友的美心與善行，祝願諸位善心之行亦能成為增上十波羅蜜之助緣。

祝願正法久住，法輪常轉~

Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !
薩 度 ! 薩 度 ! 薩 度 !

孫玉穗 2021.6 月

究竟實相

系列研討

2020. 1. 13-泰國





什麼是中道



Q: 請問 Ajhan (老師) 什麼是『中道』？

A: 首先什麼是道路？我們使用“道路”是什麼意思？你用這一條道路，那麼你要去哪裡？

Q: 它能通往涅槃。

A: 你知道什麼是『涅槃』嗎？如果你不知道什麼是涅槃，你就不會知道要如何通往那裡。

Q: 涅槃是一個不生不滅的實相。

A: 我們是因為不知道，所以來追求這個嗎？涅槃的意義是什麼？我們可以說這條道路，是要通往貪愛的止息嗎？這條道路是要通往哪裡？

Q: 是通往苦的止息，也就是貪愛的盡頭。

A: 你會不想要有美味的食物嗎？

Q: 那個聽起來也是一個苦，但是，當然還是會想要再有美食。

A: 苦的止息，那麼什麼是『苦』？

Q: 就是求不得或愛別離的，那種慾望以及苦痛。

A: 我們一直在這個無明、貪愛裡面。這種苦並不是四聖諦最高意義的『苦』。當痛的時候會吃藥，對不對？



倘若不瞭解『苦』這個字是什麼意義，那我們要如何知道先從哪裡開始？現在有沒有『苦』？

Q：有苦。生命就是一種無常。

A：什麼去經驗無常呢？

Q：是心去經驗。

A：心會去看，對不對？其中一種心它能去看到，但另一種能去經驗瞭解生滅的心，其實是智慧（心所）並不是心。從我們生下來到現在，會不會一直想要去看或者是去聽、去想？

Q：會的。

A：苦聖諦容易瞭解嗎？無明可以經驗苦嗎？

Q：無明本身就是苦。

A：是的。但是無明可以經驗涅槃嗎？

Q：不能。

A：現在有沒有無明？

Q：有無明。

A：既然現在有無明就無法經驗涅槃，因此，只有當無明逐漸地減少而相對地苦也會減少。在我們現在的討論中，如果在瞭解法的那一刻，是否就是中道？

Q：是的。在瞭解的那一刻就是中道。

A：那麼這一條道路，究竟要通往哪裡？

Q：是通往智慧。

A：所以，這條道路是建立智慧的道路，沒有智慧是



不可能經驗涅槃的。你是否還會想要經驗涅槃？

Q：必須先有智慧。

A：在想要經驗涅槃時，是智慧還是貪愛？

Q：是貪愛。

A：一旦你有想要經驗涅槃時，就不可能經驗涅槃。

Q：是的。感謝老師。

A：如果對現在出現的法都還不清楚，無論是眼識、耳識或是覺知等。那麼可以知道它生起又立刻滅去嗎？

Q：可以知道。

A：如果眼識從來沒有出現被直接經驗，能夠知道眼識滅去嗎？還是那只是在“想著”它滅去？

Q：它會滅去是可以直接經驗。

A：如果眼識從來沒有清楚的出現，那麼要如何能夠知道眼識滅去了？清楚的出現是指正念（覺知），而正念的那一刻，同時會伴隨著智慧生起，因此，直接經驗的那一刻是有很高的智慧。我們現在是在理智上知道它（眼識）會生滅，但是這跟直接經驗眼識它的生滅，它們兩個是不同地狀態。

在直接經驗它生滅之前，實相要先清楚的出現，如果它從來不出現我們不會知道它滅去了。倘若沒有到能夠直接經驗它滅去，我們不會真正的瞭解『苦』是什麼？我們不會真的懂『行苦』，這條道



路的終點是苦的止息，對不對？

Q：是。

A：那麼我們現在只是在剛開始的起點。那條通往涅槃的道路有幾條？

Q：不知道。

A：只有一條能夠通往涅槃即是中道，然而一開始最重要的是它要如何建立？

Q：必須先有智慧瞭解無我。

A：的確。『正見』指的就是智慧的意思。那麼智慧要如何生起？

Q：從聞慧與思慧開始。

A：的確。聞慧跟思慧。因此，思慧必定是在這一刻，生命就僅僅只是在這一刻，然而智慧一定是過去累世所累積的，否則這一世不會對佛法有興趣，但在這一世的智慧並不會繼續累積，因為，只有再繼續聽到正確解釋的佛法（正法），才能成為智慧生起的因緣條件。

那麼那些沒有清楚出現的法可以被知道嗎？如果從來沒有去討論和去聞慧以及思慧，那麼有可能去瞭解清楚出現的法（實相）嗎？

Q：不可能。

A：現在眼識能否成為智慧的對象？現在眼識可以被直接瞭解嗎？



Q: 現在是理智上去瞭解，因為，還沒有直接經驗。

A: 我們現在只能先有理智上的瞭解，因為，智慧還沒有累積到可以直接瞭解。那麼在這一世有可能直接瞭解什麼是眼識嗎？

Q: 應該有可能。

A: 那麼這個“可能”，事實上是在當我們聞慧之後再去思慧，而在思慧的過程之中，也許會有直接經驗的因緣條件，因為，只有這個因緣條件可以培養思慧和累積智慧。因此，我們可能累積到足夠地智慧即能直接經驗法（實相），然而我們也可能今晚就離世了，而這也是一個因緣條件。那麼這是否是善業的累積？

Q: 是的。聞慧、思慧以及修慧是善業的累積。

見到無常相
則見無我相
當見到三相之一
則可見其它二相

《增支部 9 集 1 經/正覺經》





出現的清楚



A: 那麼法可以分成『名法』跟『色法』。色法是不能去經驗的，它的生起是有其適當的因緣條件而生起，然而它什麼都不知道。假如只是身體，那麼這個“身體”能否去經驗任何東西？

Q: 身體可以經驗，因為它有觸（觸心所）。

A: 當你碰觸身體時無論是柔軟或是硬，那麼這個軟跟硬（色法）它能否去經驗對象所緣？

Q: 不能。

A: 的確。身體（色法）是不能去經驗，就如同已經死亡的身體，是無法去經驗任何東西。因此，你能夠去碰觸是因為有心，是心在經驗並不是身體去經驗。這裡是提醒『正見』即是沒有人，也沒有一個東西，就只是不同地法在作用。

由於無明跟邪見，我們將這些法當成是某個東西或是某個人，因此，我們一直在無明之中直到死亡來臨。當然我們並非是等到死亡來臨，而是昨天不是今天，今天也不是明天。無論是昨天或是今天或者是明天，每一刻都是『無我』，對不對？



真相是每一刻都是實相，每一刻都是『無我』，可是這個真相被無明給掩蓋，因此，我們對佛陀的智慧是非常感恩的，否則沒有人可以知道現在出現的東西，事實上只是法並沒有東西也沒有人。當我們去碰觸桌椅或是碰到軟硬時，這都是土元素。

土元素就只是一個法，它是一個實相。土元素無法自己生起，它需要其它的因緣支助才能生起。就像身體不能去經驗任何東西，而所謂的身體是四大元素以及其它的色法所聚合而成。因此，色法無法去經驗，然而它能成為心去經驗的對象所緣。

因此，只有不同地法相續不斷地在生滅，然而它的生滅是有其適當的因緣條件，它是不受控制亦不屬於任何人。當我們聽到色法時並非只是記住這個名詞，而是在現在的生活中經驗到碰觸時，我們能夠去瞭解實相。我們是否知道看到或聽到，譬如現在有聲音被聽到，對不對？

那麼聲音它不能經驗任何東西，但它可以成為心去經驗的對象所緣，聲音撞擊耳根讓耳識可以經驗它，因此，當我們講一刻一刻的時候，事實上是有很多法在那裡。然而每一刻都有很多法在那裡，可是我們都不知道，因為，真相被無明掩蓋住了。



因此，在一聽到時就以為是某個東西，就像現在的鳥叫聲。當眼識生起時我們會將它認為是我在看，但事實上就只是一個去看（眼識）的法，我們把它當成是“我”。

因此，要很仔細地去思考佛陀所闡述的話。這一刻的實相是什麼，如果沒有正確的思慧，智慧並不會累積，然而信心也不會增長。

A：現在有什麼出現？

Q：Ajhan 阿姜（老師）。

A：所以出現的並不是色塵，而是一個想法或一個概念。那麼當有一個形體時就已經是被想像了。但如果是在眼識的那一刻，必定只有色塵被經驗，因為，色塵撞擊眼根被眼識經驗。

因此，當我們在說著“沒有我不是我”時，然而在看到的那一刻就是我在看。真相是沒有人在看，眼識生起看到就立刻滅去，將不再回來。因此，當我們在聞慧時，思慧即是指伴隨著智慧在思慧，是不是呢？因為，並不是“我”在思慧。

正確的瞭解佛陀所闡述的話，將會成為智慧增長的因緣條件。因此，每當我們看到或聽到就立刻認為有個東西或是有個鳥在叫，像這般的錯誤見解



時，這也表示我們的智慧還是很微弱。

因此，所謂『出現的很清楚』，其實這還不能算很清楚。在此所解釋出現的清楚並不是指看到那朵花看得很清楚，知道是黃色或是橘色的花，這並不是出現清楚的意思。一旦你看到的是花或葉子時就是沒有看清楚實相，而那已經是在意門心路過程去想像了。

A：這是因為生滅的速度太快了，因此，我們已經忽略掉眼識而是在想著這些不同顏色或形狀，然而這個時候花是看得很清楚，但並不是指智慧洞見的清楚。倘若是無明在經驗它（花朵）時，就會是有個花或東西。

如果沒有佛陀的教導我們不會知道這些法（實相），我們也不會知道所謂“法出現的清楚”是什麼意思。因此，當智慧累積夠高的人就會瞭解，什麼是法（實相）出現的清楚，它只是法不是任何人或是任何東西。

一旦你看到的是老師，這並不是出現的清楚，因為，法並沒有出現而是一個形象或是一個概念的出現。什麼時候法可以出現的清楚呢？當有足夠的智慧時，法才能出現的清楚。



每一個人都可以研讀三藏經典，然而是否有足夠的智慧瞭解經典之中的義理？並非是文字或者是翻譯成哪一種語言的問題，而是有沒有那個智慧再去瞭解。當我們在說一切都只是法，它可能只是一種知識。但現在是不是真的有法生起呢？是什麼法？這才是有機會去瞭解此刻的實相。

因此，我們要開始去思考，在何時法才能出現的清楚，是智慧生起時法才能清楚嗎？那麼要多少智慧？

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，但我覺得當無明減少的時候。

A：現在法（實相）有出現的清楚嗎？

Q：現在還是屬於一種理智上理解的狀態，是聞慧的狀態。

A：現在法有清楚還是沒有清楚？

Q：現在只是在概念上的理解，所以法沒有出現清楚。

A：然而只有你或者是只有『智慧』能去瞭解，現在法有沒有出現的清楚或是不清楚？

Q：現在不知道，因為還沒有經驗過。

A：的確。我們現在還沒有直接經驗所謂的正念（四念住），有智慧去瞭解正在出現的法。但現在就有



眼識或是耳識，當聆聽到這些生滅的法時，我們現在就能逐漸去瞭解它，當智慧逐漸增加時，才有可能法出現的清楚。

A：因此，我們是無法從很微弱的智慧，就直接跳到四念住去直接經驗法，法是不可能突然之間就出現的很清楚。在這個過程的『聞慧』和『思慧』是需要一段時間的累積，之後才有可能到『修慧』（直接經驗法）。

所以“時時保持覺知”這句話是對還是不對呢？那麼它不對的原因是什麼？這句話表示每一刻都是無我，任何一刻都有覺知實相，沒有一刻是無明。

每一個法的生起都有它自己的特徵跟功能，沒有人可以讓任何一個法生起或不生起，因此，並非只是去記住這些名詞，而是去瞭解現在有什麼法生起，它的特徵是什麼？

正念可以生起的因緣條件，是有足夠的智慧瞭解它（實相）是什麼？倘若我們對實相都沒有瞭解，那麼我們可以說，我們已經能直接經驗法了嗎？當會這麼說時，有可能是帶著無明而這樣說的。



但是智慧會知道，因此，正念沒有生起時，即是法沒有出現的清楚，也是沒有直接經驗法。那麼它是否出現的有夠清楚？能否清楚到可以根除邪見？然而現在這還是不可能的。我們現在還不行，因為，我們才剛開始。有法在生滅嗎？既使法出現的很清楚，直接經驗正念生起，它滅去之後很快又會有因緣條件使不善生起。

從我們早上睡醒到現在，已經有多少因緣條件讓不善和無明生起，這中間會有多少時刻真的有覺知生起，倘若在理智上的智慧還不能瞭解法，那麼法是不可能出現的清楚。因此，試著要去控制注意力或是去經行或者是去做某些事情，想要試著讓覺知生起，這樣是正確的嗎？

因此，能夠去瞭解的那一刻是很珍貴的，瞭解真相是什麼？瞭解真相就只是法的因緣和合以及生滅，否則將會是無明把我們帶向昏暗，不知道什麼是真的，也只有『智慧瞭解』智慧不是『我』。

智慧的功能只是去瞭解，現在法出現的特徵，智慧本身也是生滅的法，它的生起是有其適當的因緣條件而生起，當智慧生起時，它並不會去期望什麼。然而它也不會去期望下一刻還有智慧生起，智慧的生起是無我。



波羅蜜



A: 我們開始要了解什麼是波羅蜜？在十波羅蜜之中有一個忍辱或者是所謂的耐心波羅蜜，還有包含真實波羅蜜以及決意波羅蜜等。這一刻有波羅蜜嗎？

Q: 有忍辱波羅蜜。

A: 除了耐心波羅蜜在聽聞佛法之外，倘若智慧有生起就會有智慧波羅蜜，雖然我們的智慧還很微弱，但是這個耐心波羅蜜，就是要持續的聽聞佛法。

因為，當我們智慧還是很弱時，我們無須急著要有直接經驗，因為，並不是急著想要趕快有個結果。因此，忍辱波羅蜜必須一路直到完全解脫為止。

你有急著想要任何結果嗎？耐心波羅蜜的生起也是很自然的，你能控制耐心嗎？它的生起一定是有因緣條件才能生起。因此，智慧的過程是有非常多不同地階段，從我們在理智上瞭解，直到法出現的清楚之後，再到法出現得更清楚，接著直到最後能夠徹底的根除不善法，這些都是不同地階段。

然而這條路是困難的、很細微的、且深奧的，



而現在的法是沒有被瞭解的。我們現在只是剛開始聽聞佛法與瞭解就只是法並沒有我，譬如貪愛，我們都將它當成是我的，但事實上貪愛只是一個法，它不屬於誰，當有適當的條件它就會生起。例如現在什麼聲音被聽到，那就只是聲音被聽到並沒有人，聲音裡面是沒有人。因此，當我們開始思考法的時候，我們才能開始分辨，什麼是理智上的瞭解，什麼是之後能直接經驗法的覺知（正念）。

當我們談眼識時，眼識只是一個法，但智慧能去瞭解眼識，我們現在還沒有直接經驗法，因此，法還沒有出現的很清楚，一旦它出現的很清楚時，是一點懷疑都沒有的。因此，基本上我們是不會知道別人的狀態，然而自己的狀態也只有智慧能瞭解，如果沒有智慧去瞭解，我們永遠會把實相當成是某個東西，於是就會去執取它。因此，我們開始建立瞭解實相，只是法不是我。我們認為有“我”，那麼是什麼讓我們認為那個是我？

Q: 是因為從小的教育跟學習的知識，而這些只要是跟自己有相關關係的即是“有我”。

A: 是否有想要學習幾個巴利文？巴利文 *samma ditthi* 是正見，而 *miccha ditthi* 是錯誤的見解或邪見，*ditthi* 是見解。因此，任何錯誤的見解都叫邪見。



什麼是思慧



Q：請問什麼是思慧？

A：這是一個好問題。那麼我們的注意力在哪裡？有智慧的注意是現在，因此，思慧就是開始有智慧的去思考佛陀所說的話，同時它的開始一定是現在這一刻，那麼這一刻是否還不瞭解什麼是真的？

無論我們研讀過多少三藏經典或既使已經將它背誦起來，倘若沒有仔細地思考這一刻什麼是實相，那麼“我”便會自然地跑進來。現在有什麼是實相？

Q：聽見就滅去了。

A：是。如果耳識沒有生起能夠去聽到嗎？

Q：不能。

A：那麼現在它在哪裡？

Q：它滅去了。

A：這就是如理作意也就是思慧。

Q：是指如實的觀察每一刻，法的生起和滅去嗎？

A：如果是“我要”時時刻刻，觀察這一刻的生滅，那麼就會有一個“我在觀察”。

Q：是。



A: 倘若只是瞭解耳識就足夠了嗎？沒有智慧時，是否就是有無明？

Q: 是。

A: 因為，有無明就會立刻，將耳識當成是某個人，但是，無論是智慧或無明，它們也是有因緣條件。那要如何知道是智慧還是無明？

Q: 現在還沒有辦法直接知道無明。

A: 我們現在是在學習去瞭解每一刻，無論是什麼生起它都不是我也不是我的。然而這即是思慧，思慧是真的（實相）嗎？

Q: 思慧是否也是生起又立刻滅去？

A: 所有一切事物都是如此，既使再有更多的信心這一刻也只是法在生滅，它並沒有主人，如果沒有生起會有滅去嗎？

Q: 不會。

A: 這是我們開始去學習諸法無我，一個一個地去瞭解清楚，就像現在眼識或耳識。那麼只是瞭解耳識就足夠了嗎？

Q: 不夠。

A: 好。那麼耳識是什麼？

Q: 耳識是耳朵嗎？或是聽到之後，知道什麼東西？

A: 當在思考著耳識這兩個字時，和耳識去經驗聲音，這兩個是不同的。

Q: 我無法分辨，它們之間的差別。



A: 耳識的功能是聽到（經驗）聲音，然而我們現在只是在思考這句話的意義，而後者是屬於去思考，它只是知道書中的“知識”，但前者則屬於經驗實相。現在能經驗實相嗎？什麼是耳識？『耳識』就是現在『聽到』的這一刻，它有生起嗎？

Q: 有。在聽到的瞬間，它就滅去了。

A: 那麼它的生起，是否有因緣條件才會生起？或是它能單獨生起？

Q: 應該是有條件的，可是我並不知道。

A: 當我們聽到時，耳識必然是有生起的因緣條件，否則是聽不見的，那麼必須要有什麼條件，耳識才能生起？

Q: 當有聲音生起時。

A: 好。聲音是其中之一的條件，那麼是否還有其它的？我們聽到許多的知識也聆聽了許多次，但那些仍然都還是在書本之中。我們並沒有在這一刻真的去思慧驗證它，現在有什麼實相在那裡？倘若只是書中的那些知識，那麼這就只是一些文字而已，沒辦法真正的去瞭解，現在正在發生的耳識和聲音被經驗了。

然而，現在耳識生起又滅去，但它沒有被瞭解就一直這樣被忽略過去了。



Q: 對。

A: 當我們真的有思慧，真的有如理作意時，那麼聲音是有可能被瞭解的，也會瞭解聲音也只能被耳識聽到，也能瞭解耳識只能經驗聲音。如果從來沒有去思考，現在有什麼是真的（實相），我們將永遠都只是在那些書中的知識上。耳識是聲音嗎？

Q: 耳識不是聲音。

A: 那麼它們的不同之處是什麼？耳識是去辨別聲音還是耳識只是聽到聲音？

Q: 耳識只是去聽到聲音。

A: 只有瞭解是耳識在聽並不是我在聽。然而，我們都會認為是我在聽，因此，我們是藉由這樣的討論來瞭解，各個實相都是無我。

Q: 能聆聽到這樣的解釋，這一刻讓我很感動。因為，我們在聽到聲音時，當“我”跑進來時，那個貪、瞋、癡就很容易生起，然而，當它就只是聽到時，那麼貪、瞋、癡好像變得沒有那麼黏著了。

A: 這代表著你剛開始要發芽，然而，它需要更多地養分與陽光，才能夠真的讓這一個芽繼續的成長。

Q: 是。

A: 那麼耳識跟聲音，它們有何不同？

Q: 聲音是因緣和合的狀態下產生的，接著是耳識能夠聽到，就像是抓到那個聲音。



A: 耳識跟心有何不同？它們是否有相同的特徵？

Q: 耳識跟心不相同。

A: 它們為何會有不同？

Q: 耳識只是去經驗聲音嗎？

A: 是的。耳識只是生起去經驗聲音便立刻滅去，在一剎那間。耳識不會有喜歡或是不喜歡這個聲音，然而，要有一定的因緣條件它才能生起。假如沒有條件耳識也無法生起，並不是由我或是由任何人，能夠使它生起或不生起。

A: 耳識是不是心？

Q: 是的。

A: 沒錯。耳識是心的其中一種類型。耳識是否只是去聽到？

Q: 是的。

A: 耳識那一刻，還有別的心嗎？

Q: 沒有。

A: 因此，每一刻只有一個心生起就立刻滅去，耳識那一刻伴隨耳識的心所，只是一起協助耳識去經驗那個聲音。那麼耳識那一刻，就只是聽到，並沒有其它的心來經驗這個耳識。

Q: 是的。

A: 當心去經驗一個對象所緣時，譬如現在耳識經驗聲音，因此，聲音是一個聲塵，而聲塵是被耳識經驗到的。



A: 那麼耳識是否能夠被直接瞭解，它是耳識並不是聲音？

Q: 應該是沒辦法？

A: 心是可以經驗任何對象所緣。現在就有心在生滅，那麼心能否去瞭解眼識或耳識？

Q: 應該是可以。

A: 當有智慧伴隨時，眼識是可以被瞭解的。當有正念時是可以的，那麼現在是否，可以有正念？

Q: 現在沒有正念，因為智慧還很弱。

A: 眼識或耳識是可以被直接經驗的，但是現在不能，因為，智慧與正念還沒有直接去經驗它。還有很多心跟心所的組合，這是我們要逐漸去瞭解。如果心生起是沒有智慧伴隨，就無法去經驗瞭解，現在的眼識或耳識。

現在我們智慧的層次可以直接瞭解，現在的實相嗎？現在的耳識嗎？

Q: 不能。

A: 因此，我們只是剛開始在理智上的瞭解，然而這整個累積地過程是一點一滴的，從聽聞和去思慧是一點一滴地累積。那麼它可以累積建立到能夠直接經驗到法嗎？

Q: 可以。



A: 因此，我們知道是智慧在瞭解，只是它從理智上的智慧先開始瞭解。有人可以用意志力讓自己的智慧提高嗎？

Q: 不能。

A: 那麼有其它的方式，可以累積智慧嗎？

Q: 沒有。

A: 是的。這就是思慧，因此，每個字都要被清楚的瞭解，每個實相逐一地瞭解，它不是我，即使是從理智上開始。智慧有屬於誰嗎？

Q: 沒有。


A: 智慧並不是心，它是心所，每個法都有它自己的特徵與功能，因此，不會是另外其它的法。眼識就只是眼識，眼識不會是去想，想就只是想，它不能去聽。

因此，智慧可以瞭解沒有一個所謂的東西，可以被當成是一個恆常的我。如果沒有足夠堅定的正見跟正念，我們是沒有辦法直接經驗一個法，因為它們都是一起生起。因此，我們就會將它，當成是一個獨立的個體或是整體。

由於法生起就立刻滅去，在感官根門過程中耳識生起就立刻滅去，緊接著三個心（領受心、推度心、確定心）相續生滅，在感官根門過程之後，很快地就是意門心路過程。



而第一個接著的意門心路過程，所經驗的對象所緣與根門過程是同一個對象所緣。但由於心的生滅極為快速，因此，在意門心路過程中，所經驗到的其實是個影子。因為，在五個感官根門過程之後，意門心路過程所能經驗到的，則是所謂的影子。因此，思慧的那一刻，也不是我在思慧。



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



概念的世界



J: 去聽到聲音的耳識（心）跟去知道聲音的意思，這兩個心有何不同？是否是不同時刻的心？

Q: 一個是去執行聽的功能，另一個是去想的功能，它們兩個是不一樣的心。

J: 然而兩個都是去經驗同一個對象，但聽到的心跟去想的心，它們是不同種類的心，一個是去聽屬於果報心，另一個是去想屬於善或不善心。

J: 那麼耳識可以是善心或不善心嗎？

Q: 耳識可以？

J: 去聽的耳識（果報心）它是業力的結果，它並沒有善或不善。然而去想的心，它可以是善或是不善，也就是它會造業。

Q: 了解。

J: 心有幾個本質分類：果報心、善心跟不善心以及唯作心。那麼目前為止是否，還有不清楚或是有其它任何問題？

Q: 由於這樣的學習，對我們而言會比較容易瞭解，如果我們沒有聽到這些法，那麼我們大概都在自己的概念世界之中想像著，因此並沒有真正的去瞭解。



J：在一天之中是去看、去聽、去碰觸、去嚐、去聞比較多，或是去想比較多呢？

Q：大部分都是去想的時候比較多。

J：那麼去看、去聽、去碰觸、去嚐、去聞或去想，它們通常會出現嗎？

Q：它們會經常出現，只是我們並沒有去注意到它。

J：出現跟生起兩個是不同的。所謂的出現是指看到的那一刻，耳識是清楚地出現，是有直接經驗法。而實際上每一刻都有法生起，只是我們常常會忽略掉法的存在，因為，我們沒有真的注意到它。

譬如當我在說話時，你聽到這句話時，其實耳識已經滅了。你能聽得懂，這句話的心是耳識嗎？

Q：不是耳識而是不同的心。

J：好。那麼耳識已經被忽略掉了。

Q：對。耳識是否也是一個概念？

J：耳識是真的（實相），它並不是概念。

Q：是的。

J：我們活在經由眼、耳、鼻、舌、身的經驗，以及所謂的概念的世界中。那麼知道這些概念，是否有幫助？

Q：知道概念，對於我們並沒有真實的意義，倘若不清楚無我以及實相，那麼將會渾渾噩噩的過生活。



J: 當注意到渾渾噩噩的在生活，那麼在概念的世界中是否有幫助？

Q: 有注意到這是有幫助的，因為，自己能開始逐漸去瞭解什麼是法，因此對於自己的生活是有幫助的。

J: 我們會以為，我們是在聽到的那一刻，然而事實上這已經是在去思考，同樣地，我們以為我們在看到，而事實上我們是在思考。

因此，倘若沒有去討論或是去瞭解，五個根門的不同特徵，我們會一直將它們混淆在一起。

Q: 是的。

J: 我們會將“想”當成是覺知。

Q: 對的。

S: 心所之中有七個是遍一切心的心所，那麼它們在眼識、耳識、鼻識、舌識以及身識時，會伴隨心一起生起。你是否知道，是哪七個心所呢？

Q: 現在只知道記憶。

S: 想心所它是記憶，因此，七個遍一切心的心所，其中之一是記憶，每一刻它都會生起去標記經驗的對象。在耳識那一刻，有想蘊去標記這個聲音，之後才能知道聲音的意義。



那麼第一個心所是觸心所，它的功能是讓心去接觸對象所緣，因此，心才能經驗這個對象。第二個是受心所，它的功能是去感受，這個對象所緣。但如果是在眼識或耳識等（雙五識）時，那一刻它們一定是中性的感受。

眼識那一刻是中性的感受伴隨著，然而之後開始有喜歡或不喜歡時，當喜歡時，可能是中性或是愉悅的感受，而不喜歡時，必定是不愉悅的感受。

現在我們已經討論到這三個心所：觸心所、感受心所和想心所（記憶）。





七遍一切心心所



A: 我們討論到，每個心至少會有七個心所一起伴隨，那麼在眼識的那一刻有幾個心所？

Q: 七個。

A: 那麼你是否還記得哪幾個心所？

Q: 第一個是觸心所，還有感受心所以及想心所。

A: 好。第四個心所非常重要叫做思心所。它的功能就像班長一樣，能統合所有的心所，一起協助心去經驗對象所緣。思心所會指揮相應的心所，各自執行各自的功能。

思心所除了有統合心所的功能之外，當在善心或不善心時，思心所的功能同時也是意圖，代表著善或是不善的意圖。因此，當有不善的言語、行為或善的言語、行為時，是因為思心所它的強度不同，當強度達到能促使產生行為時，譬如不善的業行。倘若現在有思慧，那麼這一個思心所即能讓心以智慧的方式思考。

因此，佛陀曾說過『業』即是意圖。這是從業的角度而闡述，因為，會產生未來的善報或不善報



的結果。

A: 接下來要介紹第五個心所稱為一境性，你們是否知道這個心所？

Q: 是專注的心所。

A: 這也是為何一心不能二用，因為，它讓心一次只能專注在一個對象之上，心不能同時經驗兩個以上的對象所緣。當眼識生起的那一刻，已經有伴隨專注這個心所，因此，沒有人可以讓它生起也無法阻擋它的生起，它的生起是有其適當的因緣條件而生起。

因為，它是遍一切心的心所，因此，無論是善心或是不善心必定都會有專注心所，因此，當我們專注在呼吸上時，想要培養覺知，是否有專注心所？

Q: 有專注心所。

A: 那麼此刻的專注呼吸是善的專注，或是不善的專注？

Q: 我個人認為，它是不善的。

Q: 嗯..但我是認為，它是善的。

A: 你們有不同的認知。那麼為何那一刻是善的？

Q: 因為，意圖是想要去瞭解，因此，是以善念為出發點的專注，所以我覺得它是善的。

S: 倘若是所謂善的專注，那麼譬如我看著我的這本筆記簿時，我是否是善的？



Q: 我無法回答，但覺得應該是善的？

S: 那麼我們先討論善與不善，當善的時候譬如慈愛、佈施、守戒以及心智成長，是否只有善心時，才會有覺知？

那麼我們先討論『念』，當正念的那一刻，必定有專注心所，然而每一刻的心都有專注。事實上大部分我們都在無明的不善心之中，因此，大部分的專注都是不善的，譬如當我專注在這本粉紅色的筆記簿時，我是慈愛的嗎？或者是有守戒或者是有智慧的培養？

Q: 沒有。那麼是否是中性的？

S: 首先慈愛的對象只能是有情的眾生，不會是無生命的。因此，即使是所謂的中性，沒有慈愛也沒有討厭它時，這並不代表它就是善的，這或許是癡根心或是細微的貪愛。那麼專注看著筆記簿是有慷慨？或是有佈施？

Q: 都沒有。

S: 好。那麼將排除佈施與慈愛，所以當看著記事簿時，能否有智慧？

Q: 沒有。

S: 倘若只是專注看著記事簿而不瞭解任何法，那麼這是沒有智慧的。



Q: 對。

S: 那麼如同專注看著筆記簿，倘若將專注的所緣變成專注在呼吸時，那麼是否是善的？

Q: 應該是不善的時間比較多。

S: 當專注呼吸時，將會有更多地不善，並且除了有更多地貪或瞋，事實上這將會有更深地邪見，因為會認為是我在專注呼吸，也會認為它能帶來覺知。

Q: 是的。

S: 然而這是專注的陷阱，因為，通常我們會認為專注能帶來善的，但事實上並非如此。當在眼識、耳識之後，將很快地我們可能會以不善的方式，去經驗對象所緣，而那時的專注即是不善。

譬如我們煮飯、開車時也會很專注，那麼是善還是不善？在眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，此雙五識之後，將會快速地進入速行心的過程，然而在意門心路過程去思考時，倘若不是阿羅漢，那麼在速行心的時刻，必定是善或者是不善二者其中之一。

當你覺得沒有善或不善，這是因為沒有強烈的善或是不善發生，然而在不善之中，還有另一個稱為癡根心，它是很不明顯的。另外，很細微的貪愛或瞋恨，它們並不容易被注意到。



Q: 是的。

A: 那麼遍一切心心所之中的，第六個稱為名命根，它是提供生命之命根，然而除了名法有『命根』之外，色法也有，它稱之為命根色。因此，倘若沒有這個命根，那麼名色法將無法有生命，而命根心所是比較不容易出現的，它並沒有出現的很清楚，但是它在那裡，只是現在並沒有直接經驗到它。

最後第七個稱之為作意或是注意，每一刻的心也都有作意心所，因此當眼識生起時，作意心所會去注意色塵，當善心生起時，作意心所會去注意善心的對象，因此我們所討論的思慧，譬如如理作意就是指這一個作意心所，它注意到善心的對象所緣。

S: 當我們煮菜或開車時，無論我們是否在小心開車或是替家人煮飯等，這些時候其實都是屬於不善的注意。因此，當我們在討論解釋“法”時，它與傳統所使用的語言，有時是不一樣的。

A: 那麼第七個作意心所跟第五個專注心所，它們有何分別？專注心所即是使心專注在對象所緣之上，因此，使得心跟其它心所能夠去經驗對象所緣。譬如一支筆掉了，你會去注意到，而去注意跟你專注在一件事情之上，它們兩個是不一樣的。現在是否有專注心所？



Q: 當老師問到我時，就會“想到”自己是否有專注，於是便有“我”的概念了。

A: 那麼是什麼在專注？

Q: 我。

A: 那麼所謂的“去想”，並沒有我，對不對？

Q: 是的。

A: 那麼是什麼在專注？

Q: 是專注這個心所。

A: 一般在傳統上我們會說：我專注這個或是我專注那個，但傳統上的講法跟佛法之中，所講述的專注心所，它們兩個是不一樣的。因為，專注心所是每一刻都有，即使它不是很明顯。

因此，無論是眼識或耳識，善心或不善心，無論是什麼心，每一刻都會有專注心所生起。

因此，專注它是時時刻刻都在，只是因為無明我們並不知道它，只有在專注心所變得比較明顯時，譬如當你很專注的在做一件事情時，專注就會比較明顯。



觸心所



A: 我們一次先討論一個法，每一刻生起的法，是哪一個法，為主要去經驗對象所緣？現在看到的那一刻為何有眼識？是什麼讓眼識生起？它們生起的因緣條件是為何？

Q: 因為有法生起，因此，心去經驗所緣而心所也一起生起。

A: 那麼為何有時，是去看而有時是去聽？

Q: 因為，是很自然就會去注意到。

A: 不同類型的心，譬如果報心或善與不善心，它們會有相對應的不同心所伴隨。那麼為何眼識會生起？

Q: 是因為有色法？

A: 色法是否能夠讓眼識生起去經驗它？為何有時，是眼識而有時是耳識？

Q: 是因為有業生起？

A: 眼識跟耳識是果報心，它們是業的結果，因此，這個業緣使心跟心所必須同時生起，它們稱為俱生緣。那麼是否還有其它的因緣條件使眼識能生起？

Q: 不知道。



A: 因此，我們討論這七個心所，並非只是去背誦它，譬如倘若沒有觸心所去觸碰以及色塵，眼識能否去經驗？

Q: 不能。

A: 倘若觸心所，它所觸及到的是聲音，那麼眼識是否能生起？

Q: 不能。

A: 的確。因此，眼識生起的因緣條件，觸心所（觸食）本身也是因緣條件之一稱之為食緣。此外，為何它“觸”聲音時，是耳識而非眼識生起，這是因為，它觸及到聲音的那一刻，眼識則無法生起。

因此，我們能更進一步去瞭解，為何“沒有我”只有心與心所在運作。那麼在眼識的那一刻，觸心所除了觸及色塵之外，是否還有觸及其它的東西？

Q: 沒有。

A: 思考時觸心所，是否有觸及到什麼？

Q: 有。“觸”到想法。

A: 假使觸心所，沒有觸及到被想的對象，那麼是否能夠去想像或思考？

Q: 不能去想像。

A: 因此，這即是觸心所的功能。我們必須要去瞭解觸心所，而非只是去記住它而已，因此，當觸心所觸到任何的對象所緣時，心便會去經驗那個對象所緣。



什麼是法



A: 什麼是法？現在有法嗎？

Q: 看到色塵。

A: 看到與被看到的色塵，它們有何不同？

Q: 看到是心去經驗色塵。

A: 那麼可以去經驗的心和心所屬於名法，而色法是無法去經驗的，它什麼都不知道，譬如色塵或聲音等。那麼能否經驗貪愛？

Q: 可以。

A: 因此，可以去經驗的名法，除了心之外還有心所譬如瞋恨跟貪愛等，也可以去經驗對象所緣。那麼眼識是什麼？

Q: 眼識是心。

A: 因此，眼識就只是眼識，眼識會是小鳥嗎？我們所看到的小鳥就是小鳥，所看到的人或東西同樣也是如此，眼識就只是生起去看，它跟小鳥並沒有任何關係。現在是否有眼識？它是我嗎？

Q: 眼識就只是去看，並沒有一個我。

A: 因此，並不是我在看，那麼倘若眼識不是我，那麼是什麼，將它認知為我？



Q: 沒有。

A: 當相信有一個東西在那裡或是有一個概念時，它將會成為貪愛的對象，因此，當我們逐漸地瞭解就只是這些法時，它便無法被當成是我。法現在在哪裡？它永遠都在我們的，這六個根門，因此，我們從出生之後一直都不知道，現在就有眼識生起又立刻滅去，因為，我們都不知道，它是絕對的真相。

A: 所以有“人”被生出嗎？

Q: 沒有人被出生，只有色法。

A: 因此，並沒有“人”被生出，只有不同的法，那麼無論如何分類，是否就只是不同的法呢？

Q: 對的。

A: 那麼在出生的那一刻，是否有去經驗？所謂出生的那一刻，必定有個什麼可以去經驗，我們出生的那一刻，倘若什麼都無法去經驗，那將如同桌子或是石頭一般。

在出生的那一刻，即有能去經驗的心稱之為名法，此外那個什麼都不知道的稱為色法，譬如顏色。因此，可以去經驗的跟不能去經驗的，我們是否能分辨清楚？心是去經驗對象所緣稱為名法，而被經驗的是色法。



我們透過五個根門去經驗的，對象所緣都是色法，而意門心路過程可以經驗任何對象所緣（名法跟色法）。而色法什麼都不知道，譬如當你碰到硬時那個硬，是什麼都不知道。

Q：對。

A：那麼眼識或色塵或者是軟硬，是否有誰可以改變它們？它們是真的（實相）嗎？而實相即是法，倘若不是實相它就不是法。因此現在有什麼是實相？

Q：老師正在講法，也是實相？

A：沒有人。

Q：聲音是實相。

A：聲音是名法或是色法？

Q：聲音是色法。

A：現在這個屋子裡面，是否有其它的法（實相）？

Q：我有看到。

A：色塵有生起嗎？所謂的我看到色塵，這時刻的那個色塵，事實上是在意門心路過程，被心經驗到的影子。倘若色塵它沒有生起，那麼會有眼識嗎？

Q：有的？如果眼識是一直都存在的？

A：被看到的以及被聽到的，這五個感官的對象，它的生起有它的因緣條件。假如沒有眼根或沒有色塵，那麼眼識是不可能生起。



當“瞭解”（智慧）這個實相生起時，它（智慧）能去看到嗎？智慧無法去看到，因為，它只是去瞭解，那個實相的特徵。因此，這是不同的法，它們各自有不同的功能。然而『法』的特徵或功能等，無論在任何一個世界，即使是過去或者是現在，法都是一樣的，它是不會改變的。

倘若沒有去瞭解，沒有智慧這個實相生起，那麼無論你再如何去嘗試，能夠有真正的智慧生起嗎？事實上當智慧沒有生起，那麼就只有無明。

在眼識的那一刻，是不會有智慧伴隨，因為，那一刻只是去看到，當智慧累積越來越多時，它會發現沒有任何一個東西是恆常的，無論經驗什麼都是生滅無常。

經由佛陀的教導，我們瞭解這些法的生起是有它適當的因緣條件才會生起。除了眼識、耳識、思考這些心之外，還有很多其它的實相（法）。因此，佛陀所教導的法，並無法在短時間內就能清楚的瞭解，它是需要透過時間，譬如『無我』它跟『我』是相反的，我們必須要瞭解，這個字的意涵是什麼，那麼什麼叫做『我』？什麼是所謂的靈魂或真我？

Q：有一個獨立的個體稱為“我”。

Q：“我”是永恆不變的。



Q: “我”就像靈魂。

A: 靈魂在哪裡？它可以被瞭解嗎？如果真的有靈魂，那麼靈魂在哪裡？它是什麼？然而現在是不是有眼識？但眼識可以被瞭解，它並不是那個靈魂，對不對？

Q: 是的。

A: 因此，是那個能夠出現的，它才能被瞭解，或是那個不能出現的？現在有靈魂嗎？還是現在有眼識？

Q: 現在有耳識和思考，但那個靈魂好像什麼都會？

A: 它在哪裡？

Q: 當任何一個因緣生起時，靈魂它也生起了？

A: 那麼它現在在哪裡？你說它可以做很多事情。

Q: 就在聽到或看到的當下。

A: 眼識是需要有適當的因緣條件才能生起，而且它生起就立刻滅去，眼識可以是靈魂嗎？

Q: 不可以。

A: 我們以為它在那裡，然而那是我們所想像出來的，它並不是真的（實相），你會將眼識當成是那個永恆不變的我嗎？那麼靈魂在哪裡？

無論在哪裡，我們所談論的是最究竟的法，也是絕對的真相。因此什麼是法？



什麼時刻沒有我



A：現在沒有我，那麼“我”是什麼時刻產生的？

Q：從接觸法的那一刻，當有因緣生起時就有我。

Q：當沒有覺知時。

A：在有智慧去瞭解的那一刻，是我在瞭解嗎？

Q：不是，是智慧在瞭解。

A：那麼有“我”的那一刻是什麼？像我們現在這樣的聽聞與討論，智慧並不會非常快速的增長，但它能透過逐漸地瞭解，因此，對法的堅定信心也會逐步地建立與培養。什麼時刻沒有“我”？

Q：當有智慧的那一刻，即沒有我。

A：是完全地沒有“我”，即使當智慧沒有生起時，也是沒有“我”。當對這個闡述沒有懷疑時，這是屬於理智上的瞭解，因此，必須直到智慧累積至，足以穿透，此刻正在生起與滅去的法。

然而我們必須持續的討論著，為此薰習與培育對無我的堅定信心，使得我們能夠繼續去思慧，直到有一天真的瞭解沒有我。

Q：是的。



Q: 但就自己目前所理解的，是真的知道根本沒有我。然而當阿姜在問我時：什麼是我。這時“我”似乎又會跑出來，也會感覺到還是有我。

A: 那麼是有我或者是沒有我？

Q: 是真的沒有我。

A: 對的。所有的法都是無我。

Q: 自己有養一隻貓，我取名叫無我。

A: 那麼貓是什麼？我們在理智上說沒有我，那麼會有貓嗎？

Q: 沒有貓。

A: 那麼我們將什麼當成是貓？

Q: 嗯... 是一團會動的東西。

A: “貓”只是一個概念，那麼是否有實相？

Q: 有。

A: 是什麼實相，使你將它當成是貓？

Q: 自己將貓當成一個概念，將概念認為那是一隻貓，但實相是眼識看到色塵。

A: 那麼色塵是貓嗎？

Q: 不是。

A: 你所認知的那一隻貓，事實上就只是法（實相）。而實相則是眼識跟色塵，然而它們並不是貓。這是由於我們累世累積了相當深的邪見，對這一刻的實相並沒有瞭解，因此被無明掩蓋住了。那麼即使是



沒有智慧的那一刻，你會認為貓是實相嗎？而你目前是純粹盲目的相信沒有我，或是你真的瞭解實相，是沒有我？

Q：不是盲目的相信沒有我。

A：當你將它視為是一隻貓的那一刻，是否是正確的？

Q：是不正確的。

A：那麼當有一個我坐在這裡，這樣的想法是正確的或是不正確？

Q：是不正確。

A：那麼無我的相反是什麼？

Q：無我的相反即是有我。

A：當有一個“我”的概念時，將會是如何？現在的它跟早上的它，是否會一樣？當我們認為有一個持續恆常的東西被看到時，那麼是什麼被看到？

Q：色塵被看到。

A：然而被你看到的那個東西，是否也是一種想像？

Q：是的。

A：那麼無常與恆常的，哪一個是正確的？

Q：無常。

S：當你說無我時你是真的相信？你是真的瞭解嗎？或者只是記住無我這個字而已？

Q：當每次自己想到無我時，就會覺得很放鬆。



S：所以，是真的瞭解無我這個字，而非只是去記住這個字。

A：覺知它是一個法，當在善心且有智慧的瞭解時，必定會伴隨著覺知，然而覺知並不是智慧，它們兩個是不同的心所。在有智慧（正見）的那一刻，會出現什麼？

Q：涅槃會出現。

A：什麼是涅槃？

Q：沒有善也沒有不善？

A：涅槃是真的（實相）嗎？

Q：是真的（實相）。

A：究竟法分為四類：第一類『心』是指去經驗對象所緣，心並不會變成瞋恨心所或者是貪愛心所，無論如何將心命名，它的特徵就是去經驗對象所緣。眼識是心嗎？

Q：眼識是心。

A：那麼心還有哪些？

Q：耳識、鼻識、舌識、身識、思考。

A：心是指去看到、去聽到、去聞、去嚐、去碰觸以及去思維。心只是去經驗，因此，當我們不考慮任何心所時，心被稱之為純淨的。因為，心沒有喜歡或不喜歡這個對象所緣，它只有經驗所緣而已，而去喜歡或不喜歡的是心所，它被歸類在心所。



第二類『心所』也是另一種名法，它是協助心一起去經驗同一個所緣，意指心和心所相互依靠一起生起且不能沒有彼此，因此，心不能單獨生起，它們必須同時生起，它們彼此是對方的因緣也是俱生緣。

然而所謂的『生命』就是每一刻的經驗。每一刻的經驗就是生命，那麼我們日常生活中的人、事、物就是這些法在生滅。在一天之中有哪些是經常生起？看到或被看到的、聽到或被聽到的、嚐到或被嚐到的等等，這些是可以被我們瞭解的。現在有心嗎？心是單獨的嗎？

Q：現在有心，但心不能單獨生起，必須還有心所。

A：心生起時，有多少心所一起伴隨？

Q：至少七個以上的心所。

A：的確。第三類究竟法『色法』，那麼色法有多少個？

Q：色法有二十八個。

A：無論我們談論什麼生滅法，事實上就只有這三類：心、心所、色法。



了解現象



A：現在在思考的心是善心或是不善心？當我們去瞭解這是善心或是不善心時，是否有去瞭解它也是無我？倘若沒有去瞭解這一刻法的特徵，我們就只是一直在想著各種情境故事，當我們說沒有我只有名法、色法時，我們就只是在想著，就像現在法在生滅已經無數次了。

倘若沒有瞭解，現在那個去經驗的（名法），和什麼都不知道的（色法），我們會一直在想著許多事情，就像現在我們碰到某個硬硬的東西時，我們或許只是想著跟它有相關的一些事情，然而我們是否真的有瞭解它只是一個法，一個無我的法？

對於法的瞭解，雖然，我們還在從理智上的理解開始，法還沒有出現的很清楚，然而法仍然是無我的，對不對？如同現在聲音被聽到，那麼耳識呢？如果從來不去思考耳識，沒有去思慧，我們將無法一點一滴地去累積，因為，我們在培養建立對諸法無我的信心。『諸法無我』意指沒有人在那裡，就只是法而已。



因為，我們還沒有清楚的知道，就像現在一樣只有法沒有我。這是一個提醒，然而只有理智上的瞭解這是不夠的，同樣地，這也是沒有人可以去控制的，因此，有什麼是容易的呢？

Q：一切都不容易。

A：但無明是很容易的，很容易當成是我的，容易的自然就是容易的，不容易的自然也是不容易的。

S：我們不知道下一刻的生命是什麼，無論生命是如何的展開都是眼識、耳識、鼻識這些法在生滅，就像我們不知道，接下來會發生什麼事。

在此分享一位越南朋友，在前兩天離開基金會時，其中有一位覺得可以很快得看到家人，可是他的護照卻遺忘在計程車上，因此，他就必須被耽擱了。

我們不會知道下一刻的生命會怎麼發生，但無論是如何發生，就只是法在生滅就跟現在一樣。



什麼是容易的



Q：現在覺得沒有什麼是容易的。

A：那麼容易的時刻是什麼時候？我們容易將法當成是我，因此，這是很容易的時刻，那麼什麼是不容易的？去瞭解眼識是不容易，有智慧生起是不容易，而沒有智慧是很容易的。

Q：因為，那個“我”真的很容易就進來了。

S：認為有個東西被看到或被聽到是很容易。

A：那麼讓眼識生起也是容易的嗎？

Q：眼識生起是容易的。

A：眼識能否生起，這也是要有適當的因緣條件才能生起，對不對？因此，沒有什麼是容易的，然而無明的生起，比智慧的生起是更容易。

S：目前所討論到的，關於什麼是耳識以及什麼是聲音，你是否覺得容易瞭解？

Q：在剛開始是不容易瞭解，但經過這兩天的討論能夠逐步地理解不同的法，因此，現在有比較瞭解。

S：容易瞭解耳識，只是一個法嗎？並不是你在聽？

Q：這是不容易的。



S：是的。雖然不容易瞭解，但如同你所說的，能開始逐漸去認識這些法，並且逐步地去思考與瞭解。

Q：是。

S：剛開始沒有聆聽過這些法（實相），自然會是不容易瞭解，它是如何生起以及如何滅去。

Q：雖然過去並不瞭解。但是，現在聽法之後便能逐漸地瞭解，原來法是有它的因緣條件而變化的。

S：那麼耳識生起的因緣條件是什麼？

Q：耳識生起的因緣條件是因為有聲音。

S：那麼聲音要撞擊耳根，因此，必須還要有一個耳根，耳識才能生起。而耳識就只是聽到。

除了聲音要撞擊耳根之外，耳識要生起也必須要有那七個心所伴隨著。因此，那七個心所也是耳識生起的因緣條件。

Q：了解。

S：因此，那七個遍一切心的心所，就是觸心所、受心所（感受）和想心所（記憶）等，在耳識的那一刻，它們都必須跟耳識一起生起，並協助耳識去認知經驗這個聲音。然而這也說明並非是由誰單獨決定的。



有一個新的名詞叫做『處』十二處。當我們講五蘊的分類，那麼『處』也是一種分類，譬如耳識的那一剎那，耳識、聲音、耳根以及心所，它們“全部都在”它們一起會面了。

然而當討論到『處』的時候，明顯可知它是這些法聚合之處，因此，耳識才能經驗聲音。然而這也是在說明，瞭解無我就只是這些法，如有缺少一個，那麼因緣條件將不可能發生。

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





耳識



- S：在耳識的那一刻，耳識是否有去接收聲音？
Q：當聽到時，能否視為接收？
S：事實上耳識只是聽到，它並沒有所謂的接收，因此，耳識就只是聽到。而聲音是被耳識去經驗的對象所緣，就僅僅只是如此，並沒有更多了。那麼在耳識的那一刻，是否有任何關於耳根的想法？
Q：沒有。
S：那麼在聽到的那一刻，是否有耳根？
Q：並沒有注意到耳根。
S：假如沒有耳根，耳識能生起嗎？
Q：不能。
S：倘若現在聲音沒有撞擊耳根，耳識能生起嗎？
Q：不能。
- S：因此，耳識需要聲音撞擊耳根才能生起，然而耳識生起就只是聽到。當耳識聽到聲音的那一刻，那一刻的世界是什麼？
Q：就只是聽到。
S：那麼耳識生起，是否只是經驗聲音？
Q：是的。



S：那麼所謂的世界就是聲音，而那一刻的世界並不會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聲音。聲音是法（實相）嗎？

Q：聲音是實相。

S：聲音生起就立刻滅去？

Q：是的。

S：那麼現在聽到的那一個“聲音”是小鳥嗎？聲音裡面是否有個東西？

Q：聽到的那一刻，就只是聲音。

S：因此，耳識經驗聲音的那一刻，那一刻的世界就只是聲音而已，並沒有小鳥或是其它任何人之類的。

Q：那麼我是否可以這麼理解，當我們聽到某個人在跟我談話時，我們可以無需去理會，他現在的情緒譬如是不高興的聲音或者是他開心的聲音。因為，我們很容易有過多的聯想。因此，是否無需去推測對方現在的情緒，是高興或者是不開心？

S：無論如何法是一直在發生的，倘若它（法）已經發生了，那是因為它已具足適當的因緣條件而發生，而你如果又再想著，對方是高興或者是不開心之類的問題，那麼這是否有幫助？然而事實上它已經發生了。因此，我們能夠不要去貪愛或不要去瞋恨嗎？然而我們可以去瞭解，現在生起的實相是什麼，這才是正確的『正道』。



就如同你不要有貪愛或是不要有憤怒，這是不可能的，就像現在如果想要有覺知或有智慧，它（法）的生起也是有其適當的因緣條件才能生起，能否說我想要有覺知，而覺知就能現在生起？

當智慧的建立逐漸發展時，智慧會讓無明以及貪愛越來越少，智慧的累積是非常緩慢的。倘若是去想著（刻意）我應該要這樣做或是我不應該要那樣，那麼這將會是一個錯誤的道路。



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

《相應部 35 相應 95 經/摩羅迦子經》



受心所



A：感受是否是一個果報？

Q：可以。

A：感受有幾種？如果以本質而分類，本質是指善心、不善心、果報心和唯作心。當感受以這種方法而分類時，將會有幾種感受？

Q：是五種？

A：是哪五種？

Q：是否是老師所解釋的善心、不善心、果報心以及唯作心和速行心？

A：當我們以本質而分類時，則分為四大類，因此，感受將分成這四大類，譬如眼識的那一刻是果報心，因此，感受亦屬於果報心所，而記憶（想心所）能否是果報？那麼這能夠依著心而分類，當什麼時刻記憶會是果報？

當想心所伴隨著果報心時，它便屬於果報心所。如此的分類你能否去分辨？例如何時是果報的感受或是果報的記憶。

Q：可以。



A：因此，當果報心的那一刻，同時生起的心所，即是果報心所，因為，這是源自於同一個業的結果。所以，在眼識的那一刻，那一刻的記憶（想心所）它是果報心所，由於這個業使它記住這個對象所緣，因此，它們（眼識和想心所）是相同的業緣，是由同一個業力，所帶來的同一個結果，使眼識生起去經驗（看到），讓記憶生起而去記住。

然而感受（受心所）也會伴隨著眼識一起生起，在眼識的那一刻，感受是屬於哪一類型的感受？是愉快或是不愉快或者是中性的感受？

Q：是中性的感受。

A：那麼眼識的那一刻，能否是愉快的感受？

Q：不能。

A：因此，眼識同時有中性的感受伴隨，那麼在眼識之後的心，它是什麼感受？

Q：眼識之後會去思考。

A：那麼在眼識之後和思考之前，有何種心？

Q：在眼識之後是領受心。

A：那麼領受心的感受是什麼？

Q：是中性的感受。

A：為什麼？

Q：因為，領受心的功能只能領受，它無法去分辨愉快或是不愉快。



A：那麼領受心是果報心或是善心或者是不善心，抑或唯作心？

Q：領受心它是果報心。

A：的確。因此，領受心屬於果報心，那麼有多少不善的果報心？

Q：不瞭解。

A：那麼有幾個不善的果報？因為，既然有許多的不善業被造作，因此，我們是不是要去瞭解一下，它的果報有哪幾種？

雖然有無數的不善業，但是它的結果只會有七種，不善報有七種，而善報則不只七種。當心經由身體感官去經驗到不舒服的感受時，那麼是誰讓它生起的？譬如當一個人被毆打時那個痛！當感受到疼痛時，是因為什麼原因使痛生起？

Q：是身識？

A：這是因為『業』。因此，當你被打時，所感受到的那個痛，是由於過去的不善業所造成的不善報。那麼你是否需要對打你的那個人生氣呢？當有這樣的瞭解（智慧）時，將會降低不善。因此，當有它的因緣條件時，不善便會生起，無論是業力或是業報。



心路過程



A：當去瞭解這一刻的實相時，能有什麼幫助？

Q：能瞭解業和瞭解法（實相）都不是我。

A：如果就剛才所舉的例子（當自己被打到時的那種痛...），當對於法有這樣的瞭解之後，你是不是比較不會有不善心？

因為，你會明白那是過去不善的業力而造成現在這個疼痛，因此，並不是打你的那個人讓你疼痛。當智慧的累積一直累積到最後，沒有任何不善可以再生起了。

A：那麼不善的果報有幾種？

Q：七種。

A：我們先討論前五種，這也是你們都很熟悉的。眼識是否有不善報？

Q：有。

A：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這五種。第六種是在眼識之後，緊接著是領受心，它也是果報心。因此，它也會有善或不善報。最後是第七種，那麼領受心的下一個心是哪一個心？

Q：推度心。



A：對的。第七種它是推度心。那麼在眼識生起之前，是哪一個心？

Q：是五門轉向心。

A：五門轉向心它是果報心，或是善心或是不善心或者是唯作心？

Q：它是唯作心？

A：為何會認為它是唯作心？

Q：因為，五門轉向心是一個執行功能的心。

A：那麼五門轉向心，為何稱為五門？因為，它能夠在五個根門生起，而眼識只能在眼門生起。為何五門轉向心跟眼識會有不同？

Q：因為業。

A：眼識是業的結果（果報心），然而唯作心並非是任何業的結果。假如它是業的結果，那麼它將會經驗善或不善報，並且只會屬於其中一個根門。

但是五個根門都有五門轉向心，並且任何的善報或不善報的對象它都可以經驗。因此，現在的眼識、耳識、鼻識、舌識或身識，無論它所經驗到的是善報或是不善報，在這之前都是屬於五門轉向心（唯作心）。

因此，它與因果並沒有關係。那麼五門轉向心（唯作心），是否有這七個遍一切心的心所？



Q：有的。

A：那麼我們進一步來瞭解雙五識，雙五識只是去看到或是去聽到，譬如現在看到或聽到立刻就減去了。那麼能去看到的心有幾種？

Q：兩種。

A：看到的心，它有善報或不善報這兩種。那麼去聽到的心有幾種？

Q：也是兩種。善報和不善報。

A：那麼領受心它是果報心，因此，有善報或不善報這兩種。那麼有幾種心，可以執行推度心？以及推度心是屬於什麼心？

Q：推度心是果報心，分為善報跟不善報兩種？

S：在眼識、耳識、鼻識等等之後是領受心，領受心是果報心，所以是善報或不善報這兩種。而接下來的推度心，它也是果報心，但是它有三種：

●第一種是不善果報的推度心，當不善果報的推度心生起時，它是伴隨中性的感受。

●第二種是善的果報推度心，當善的果報推度心生起時，它是伴隨中性的感受。

●第三種則是當善報時，將可能會再多一種。這是由於當經驗的對象是“非常強烈的可喜”時，它是伴隨愉快的感受，所以推度心就會出現愉快的感受。



因此，推度心在善報時，如果對象所緣是屬於非常強烈的可喜，則將會是愉快的感受伴隨。

S：在我們目前所討論到的心路過程，第一個是五門轉向心，它是唯作心，它可以在五個感官門的任何一個感官門執行，它能經驗任何善或不善果報的對象，它超過七個心所。

接下來就是雙五識（善報或不善報），雙五識之後就是領受心，它是果報心能經驗善報或不善報。

緊接著是推度心，它是不善報（中性感受）、善報（中性感受）、善報（愉快感受），那兩個善報之中會有一個是愉快的感受，這是因為經驗的對象所緣是有非常強烈的可喜。那麼推度心之後是哪一個心？之後是確定心，而確定心是哪一種心？

Q：確定心是否也是果報心？

S：它並不是果報心，確定心屬於唯作心。而確定心事實上也是意門轉向心。當確定心在『感官門』時它的功能就只是去確定；倘若確定心在意門時它則是屬於執行意門轉向心的功能。

然而稱之為確定心，似乎會有一點點的誤導，原因是確定心之前是一個果報心，而在確定心之後，



緊接著就是速行心（善心或不善心）。在此要強調的是確定心，它並不是在確定下一個生起的心是善或不善，這並不是由它來決定的。

在心路過程之中，只是需要在此處多這一個心（唯作心），因為，果報心是無法緊接著速行心，因此，中間需要有一個接續的過程，因而就是這一個唯作心（確定心）。那麼確定心之後緊接著即是速行心，然而只要不是阿羅漢，在速行心時就有善或是不善。

Q：請問是什麼決定善或是不善？

S：當智慧生起時必定是善心。然而由誰決定智慧生起，為何不是貪愛生起呢？是什麼因緣條件能使智慧生起？

Q：不知道。

S：那麼為何我們一天之中，大部分都是不善？是什麼因緣條件讓不善生起？

Q：是業報（果報）？

S：由於速行心是善業或是不善業（業力），因此，跟果報並沒有關係。那麼在速行心生起的過程之中，倘若智慧生起，那麼是何種因緣條件能使智慧生起？



然而智慧生起的因緣條件有許多原因，而最重要的原因莫過於，過去世所累積的智慧；就如同是貪愛或憤怒會生起，是由於過去累積很多的貪愛和憤怒，因此，它們會容易生起。而過去世所累積地智慧，這是讓智慧生起的主要因緣條件。

如同今天的思慧跟昨天的思慧是有相互關係，而昨天思慧的累積也會幫助今天的思慧；那麼昨天會思慧必然也是由於過去曾經有思慧。

因此，這樣逐漸累積成為一個更強烈的習性（串習），也由於這些是傾向於善的，因此，善的累積將會比較多，因而容易生起善心，相對地，當傾向不善的累積比較多時，就容易生起不善心。



唯作心



A: 去年的思慧能否成為，現在思慧的因緣條件？

Q: 思慧是可以累積。

A: 的確。思慧即是如此一路的累積，因此，在無數劫以來，我們累積相當多所謂的個性。五門轉向心能否有智慧伴隨？

Q: 五門轉向心是沒有智慧。

A: 為何沒有？那麼五門轉向心能否有貪愛或智慧？

Q: 不能。因為，五門轉向心是唯作心，因此，並沒有貪愛或智慧。

A: 的確。那麼是否有其它的唯作心，是可以有智慧？

Q: 不瞭解。

A: 因此，我們需要更多地瞭解。那麼不是阿羅漢的人，他的唯作心，能否有智慧或貪愛？

Q: 唯作心都沒有？

A: 只有阿羅漢的唯作心，是可以有智慧。而在唯作心之中是無法有貪愛，包含阿羅漢的唯作心也不會有貪愛。因此，我們需要在理智上小心仔細地去思考，實相是什麼？倘若不去思考實相，我們是無法真正的瞭解法（實相）是無我。



五 蘊



A：五蘊中的『蘊』意指什麼？

Q：蘊是指煩惱。

A：『蘊』即是『實相』。當我們在討論這些究竟法，它（法）的更多細節以及深入且精細的法時，五蘊則是一般我們會比較常提到的，五蘊也是實相之中的一種分類法。

S：當我們談到『識蘊』時，它是哪一個實相？

Q：名法。

S：那麼識蘊是心還是心所？

Q：識蘊是心。

S：識蘊也是心的另一種別稱，所有的心無論如何分類都稱為識蘊。那麼覺知是心嗎？

Q：不是。覺知是心所。

S：那麼眼識是心或是心所？

Q：眼識是心。

S：那麼記憶（想蘊）、專注，這兩個是心或是心所？

Q：它們是心所。

S：當善心生起時，覺知會伴隨著善心一起生起，那麼這一刻的覺知是心還是心所？



Q: 是心所。

S: 當眼識生起時，是否會有感受（受蘊）？

Q: 會有感受。

S: 因為，每一刻的心生起，必定都會有七個心所伴隨，其中也包括感受心所。當善心生起時，會伴隨著覺知。那麼在善心的那一刻，是否有感受？

Q: 善心時也有感受。

S: 當善心生起時，會是何種感受？

Q: 愉悅的感受。

S: 那麼有可能是愉悅的感受，當然也有可能是中性的感受。但一定不會是不愉悅的感受。

因為，不愉悅的感受並不會在善心時生起。因此，當感受經驗對象所緣時，只有愉快或是不愉悅以及中性的感受。那麼感受跟覺知會是一樣的嗎？

Q: 應該是一樣的？

S: 覺知可以去感受嗎？

Q: 覺知應該可以感受？

S: 我們所謂的覺知是指念心所，而念心所它的功能是去覺知，然而感受（受心所）的功能是去感受，因此，覺知並不能去感受。

Q: 是的。有更清楚地瞭解。



S：『行蘊』有五十個心所，那麼覺知是其中之一。而感受（受心所）是屬於受蘊，此外，每一個心都會有感受生起。而覺知會在善心時才會生起。

J：當我們聽到別人去冥想或者是去哪裡練習時，那些所謂的個人經驗（體驗），我們一定會聽到很多，關於一些特別不尋常的經驗。

這是因為練習所產生的，這也是因為特別去專注某個對象所緣，在經過一段很長時間且非常強烈的去專注，而有這些所謂的特別經驗，對於那些練習者，基本上他們是喜歡的，最後似乎會演變成，這是一個很正面的經驗。

但我們現在所討論的是不同的法，以及各種法的特徵，然而在日常生活中只要有足夠的因緣條件，就能生起覺知去經驗法（實相）。在日常生活中覺知是自然地生起，而這個經驗是跟有一個方法去練習，譬如非常專注在某個對象時的經驗，這兩者是不同的。

J：倘若沒有名法，色蘊可以生起嗎？

Q：不可以。它們是同時生起的。

A：如果沒有名蘊時，譬如現在桌上那個杯子（色蘊），可以單獨生起嗎？



Q: 不可以。

A: 當這個屋子都沒有人時，桌上的杯子能否還在？

Q: 即使屋子沒有人，杯子依然可以在那裡。

A: 因此，色蘊（杯子）即使沒有名蘊，色蘊也能獨立生起的。那麼心生起時，是識蘊還是行蘊？

Q: 應該是五蘊都會生起？

A: 那麼有哪幾個名蘊是一起生起？

Q: 受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

A: 心可以沒有感受嗎？

Q: 不可以，因為它一定有感受。

A: 當受蘊及行蘊時，可以沒有思心所嗎？

Q: 不可以。

A: 因此，色蘊可以單獨生起，但名蘊是無法單獨生起，而受蘊、想蘊、行蘊、識蘊必須一起生起。那麼現在有幾個蘊生起？

Q: 五蘊。

A: 杯子有幾個蘊？

Q: 一個色蘊。

A: 那麼除了無色界之外，只要仍然有五蘊，無論在何處，名蘊就必須和色蘊一起生起。然而無色界是沒有色蘊。因此，無色界之外，天界及欲界有幾個蘊？

Q: 五蘊。

A: 鬼有幾個蘊？



Q: 鬼也是五蘊。

A: 的確。那螞蟻呢？

Q: 螞蟻也是五蘊。

A: 那麼大象呢？

Q: 一樣是五蘊。

A: 因此，我們都在五蘊的世界之中。

S: 那麼在五蘊之外，是否有所謂的靈魂？

Q: 沒有。

S: 那麼五蘊之中，有所謂的靈魂嗎？

Q: 沒有。

S: 那麼我們無論是螞蟻或大象或者是鬼，都是這個五蘊，對不對？

Q: 是的。只有五蘊而已。

A: 『行法』跟『行蘊』是不同的。行法是指有因緣生滅的法，因此，五蘊是生滅的，而五蘊屬於行法。那麼『行蘊』能否是『行法』？行蘊是五蘊之中的其中一蘊，那麼它是否是行法？

Q: 應該是？

A: 行法是行蘊嗎？

Q: 不是。因為，行蘊也包含在行法之中。

A: 的確。行蘊並不是全部。



五蘊執取



S：有一位波蘭的朋友，他提出了幾個問題，第一個問題是有幾種邪見？

A：那麼當你不是在正確的見解時，會有各種錯誤的見解。而有一種邪見是最深的邪見，它則是當法生起時，便會將它認知為某個東西或是一個真我。

因此，當一睜開眼睛，就有一個東西的存在，這是錯誤的見解。

S：第二個問題是，研讀佛法的目的，是為了減少邪見嗎？

A：是的。當智慧生起時，是否有可能跟無明一起生起？因此，當智慧越來越多時，無明自然會越來越少。當我們在說『邪見』時，譬如我們碰到自己的手臂，會認為這是我的手臂或者是將桌椅或是杯子等當成是一個東西，那麼這些見解全部稱之為邪見。

當智慧沒有生起的，那一刻就會將法（實相）當成是某一個東西（人、房子、車子等），而那一刻必定有錯誤的邪見。



S：第三個問題是，當我們只是說：沒有我或者是沒有東西。那麼這是有幫助的嗎？因為，這似乎只是將某個東西（杯子）換成，另一個名詞（色法）。

A：是誰在想？那麼看到跟想到是一樣的嗎？當我們談到『誠實波羅蜜』。然而我們可以說：眼識不是我。能說無數次，但現在呢？現在的實相是什麼？

因此，這是需要經由長時間的培養與耐心波羅蜜，才能真正的瞭解，此刻，法的出現能被清楚的瞭解，只是法並沒有我。這並非是因為我的期待，就能加速培養智慧，智慧是有它的因緣條件而生起，因此，當你沒有耐心而有期望時，那麼自然會有“我”的概念跑進來。

倘若，只是純粹在聞慧去記住（想蘊）這些知識，那麼仍然是不足夠的，如果沒有培養跟這一刻的實相連接而去思慧，那麼就無法累積並建立智慧。因此，每一個字都要仔細地去思考，『現在是否有那個去經驗的』，這句話能否被仔細思考。那麼實相中的世界是什麼？

Q：是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及五蘊。

A：那麼『五蘊』什麼是蘊？

Q：蘊是因緣和合。

A：它是因緣和合，那麼『五蘊』是什麼？



Q: 蘊是法包含眼識、耳識、鼻識、舌識、身識與五蘊。

A: 現在正在生滅的法，能否說它是蘊？

Q: 可以。

A: 首先我們要先瞭解什麼叫做『蘊』。蘊有幾種？

Q: 色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊共五種。

A: 為何分為這五種？是什麼因緣條件？

Q: 因為，有不同的因緣條件。

A: 現在所有的法都是生滅法，它們生起必然是有適當的因緣條件，然而為何是分為這五種？原因是跟貪愛有關係，譬如五取蘊是苦，對不對？

Q: 對。

A: 倘若沒有法生起會有執取嗎？

Q: 沒有。

A: 因此，五蘊的分類是根據貪愛而分類。那麼是否會對色法產生貪愛執取？

Q: 會對色法產生貪愛與執取。

A: 當眼識或耳識經驗色塵或聲音時，如果沒有智慧生起，那麼貪愛就會執取。現在是否有對色法執取呢？

Q: 有。

A: 那麼現在有執取什麼？

Q: 想要聽法。

A: 那麼現在你所看到的，是否有將它當成是某個東



西（人）？而想去執取它？

Q：是的。對於被看到的（老師），會有貪愛執取。

A：因此，這是對於五蘊產生執取。但為何我們要對被看到或被聽到的而執取它（法），這是因為還有“我”而且並沒有瞭解法生起就立刻滅去，所以，會產生執取。倘若沒有任何東西可以生起，那麼會有任何對象可以執取嗎？

因為，只有當適當的因緣條件生起時，它才能成為現在所執取的對象。然而它就在那裡，我們會一直不斷地去尋找那個渴愛想要的。我們會去喜歡自己想要的東西嗎？

Q：通常都會喜歡。

A：昨天、今天或明天，我們一直都在尋覓，我們所喜歡的，這是因為什麼？

Q：因為貪愛而執取。

A：這個執取是為了什麼？

Q：為了“我”。

A：這是為了那愉快的感受。而你會一直在找尋你所喜歡的，因為，它會帶來愉快的感受。所以，感受重不重要，因此，它是一個蘊（受蘊）。雖然你坐在這裡聆聽佛法，但有時是否會去想著某些你喜歡的東西？然而任何對象，都可以成為貪愛的對象，因為，想尋求那種愉悅的感受。那麼，除了色法（色



蘊）之外，感受也被獨立成為一個受蘊。

我們是否也一直在執取，某個可以帶來愉快感受的東西？現在有沒有什麼是你想要執取的，想要擁有的呢？或是都沒有？

然而它（貪愛）會執取任何對象，當然也包括智慧以及貪愛更多地智慧，因此，只有出世間法它無法成為貪愛的對象。那麼現在是否有你想要執取的對象？例如你曾經品嚐過某一道菜餚，當你還想要再次品嚐時，如果沒有記憶去想到它，那麼你會想起嗎？

Q：不會。

A：因此，想蘊也是很重要，倘若沒有記憶，我們能思考嗎？由於想蘊，它記得因喜歡而伴隨愉快的感受。因此，想蘊會成為行蘊的因緣條件。而受蘊（受心所）和想蘊（想心所）之外，另外的五十個心所則屬於行蘊。

假使沒有心去經驗，那麼將不會有這些蘊在作用。因此，所有的心都稱為識蘊。識蘊必須去經驗否則不會有經驗發生。

A：因此，任何一刻都會有五蘊。那麼在欲界的眼、



耳、鼻、舌、身，對於感官對象的欲望，它有不同地層次。而無論如何將它分類以及討論，都只是為了瞭解沒有我。現在能夠有正念嗎？是否有足夠的因緣條件？當因緣條件具足時，正念就會生起。那麼覺知是屬於哪一個蘊？

Q：是識蘊？

A：覺知可以是色蘊嗎？覺知可以是感受？

Q：覺知是心所，所以可以有感受。

A：這是不可能的。因為，任何一個究竟法，它都有它的特徵，這是無法被改變，感受心所就是感受心所，它屬於受蘊，因此，感受跟覺知是不同的。那麼，覺知是屬於哪一個蘊？

Q：行蘊。

A：智慧是屬於五蘊的哪一個蘊？

Q：智慧它是行蘊。

A：行蘊總共有幾個心所？

Q：行蘊有五十個心所。

A：那麼心所總共有幾個？

Q：心所共有五十二個。

A：行蘊有五十個心所，而想蘊是一個心所，以及受蘊也是一個心所。因此，總共有五十二個心所。



靈魂



Q：請問所謂的靈魂是什麼？

S：現在能看到（眼識）靈魂嗎？

Q：不能。

S：耳識可以聽到靈魂嗎？

Q：不行。

S：假使你無法看到或聽到以及碰不到靈魂，那麼你是否只是在想著它？

Q：感覺靈魂似乎是一個獨立且能統合眼、耳、鼻、舌、身、識的一個個體。

S：那麼什麼才是真的（實相）？生命之中可以被瞭解的是什麼？當眼識生起時，只是去經驗色塵立刻就滅去，而之後緊接著思考（想像），那麼思考時就只是在思考，也是想著所看到的對象。

然而當心去經驗對象所緣時，心所會伴隨著心一起生起，協助心去經驗同一個對象所緣。而心所有各自的特徵與功能，譬如專注心所，它的功能是讓心專注在這個對象所緣，觸心所是讓心能夠接觸



這個對象所緣，因此，心才能去經驗對象所緣。

而當我們回到每一刻在看、在聽、在想時，就能如此去瞭解什麼是實相？生命是什麼？生命就是每一刻的心跟心所，以及色法生起又立刻滅去。

那麼對那個看不到，也聽不到或碰不到的所謂靈魂，它只是我們在想著它的同時，賦予它一個概念上的意義。如果當我們認知，它是一個永恆不變的靈魂時，這將會是一個錯誤的見解。

J：倘若靈魂是如你所言，它是一個能去統合的獨立個體，那麼它能被直接經驗到嗎？或者是這只是我們所假設的一個想像，想著有一個靈魂在那裡，這樣的假設是有根據的嗎？

Q：這是我從書上所讀到的。

J：然而，靈魂並不在佛陀的經教中，對不對？佛陀的教導之中並沒有所謂的靈魂，佛陀的教導是能被我們直接瞭解與經驗的，因此，能直接瞭解生命的真實本質，然而其它無法被直接瞭解的，是否只是一種猜測之中的想法？

當我們真的想要瞭解生命的本質是什麼時，去



推測或猜測一個虛幻的東西，這對瞭解實相並沒有真實的助益，反而是掩蓋住現在的實相。

J：我們必須要很精準且謹慎地去思維與瞭解，佛陀所說的每一句話，而非只是聽信他人的解釋。

而『瞭解/智慧』這一個法，它能被培養與建立，因此，在這一路的過程之中，它會瞭解越來越多，什麼是真的（實相）。

S：現在有眼識嗎？

Q：有。

S：眼識生起的因緣條件是什麼？

Q：色塵和眼根以及眼識。

S：那麼色塵生起的因緣，是為了讓眼識能看到它嗎？

Q：是的。

S：色塵是否要撞擊眼識才能看到它？

Q：是。

S：色塵生起會立刻滅去？

Q：會。

S：眼根生起會立刻滅去？

Q：不會。

S：佛陀教導我們所有的因緣條件，它的生起必定會立刻滅去？

Q：是。



S：那麼眼根也是一個因緣和合的法？

Q：是。

S：倘若眼根是因緣和合的法，那麼它也必須生起就立刻滅去。然而我們會覺得眼睛（眼根）好像是持續存在著，但事實上，它是無間斷相續地生滅。

Q：是。眼根也是生滅的。

S：現在的眼識與上一刻的眼識是否有一樣？

Q：不一樣。

S：那麼上一刻被看到的色塵，跟現在被看到的色塵是否有一樣？

Q：不一樣。

S：那麼在眼識看到的那一刻，是你或是靈魂？

Q：看到是心去經驗色塵，它並不是靈魂。

S：因此，在色塵撞擊到眼根，使眼識生起去經驗對象所緣時，在那一刻並沒有所謂的靈魂存在，眼識生起就立刻滅去，並沒有一個獨立的靈魂在統合，眼識的生起是有適當的因緣條件而生起。

然而在眼識看到的那一刻，那一刻的世界就只有色塵，當有正確的瞭解那一刻的實相，智慧將會逐漸成長與累積。

當我們探討法（實相）時，實相並不在書本之中，法就在此時此刻，譬如現在的眼識。



有靈魂可以控制？



S：如何能知道現在是有邪見？譬如有一個獨立統合的靈魂。

Q：當瞭解一切是在變化之中與因緣和合的狀態下，任何事情都不可能被你所掌控或改變，當沒有這樣的瞭解時，即是有一個邪見。

S：你將如何知道，現在所生起的法是不受控制？

Q：因為，法是有因緣條件而生起的，因此，它是不受控制。

S：那麼是否能有一個你或是靈魂的存在，而由他來決定現在可以看到什麼？

Q：不能。因為，沒有一個我或者是靈魂。

S：因此，透過這樣的討論，我們可以逐漸地去瞭解，法的生起，是因為有其適當的因緣條件而生起，並不是由一個我或者是靈魂所能控制。

譬如我們來到曼谷聆聽阿姜解釋佛法，雖然在現象上似乎是“我決定”來曼谷聆聽佛法，這好像是我決定的。然而，這是在傳統上所使用的一種語言和溝通的方式，因此，當我們回到每一刻在看、



在聽、在想時，便能逐漸瞭解並沒有一個我或靈魂在決定看到或聽到，這才能真的理解所謂的靈魂。

只有透過逐漸瞭解，現在這一刻的法，才能真正瞭解什麼是錯誤的見解。現在有什麼被看到？

Q：看到人和看到花以及桌子。

S：那麼人和花以及桌子，它們是被看到的或是被想像而來的？

Q：它們是被看到。

S：譬如在耳識的那一刻，是什麼被聽到？

Q：聲音的意義，因為，馬上就能理解聲音的意思。

S：那麼在耳識的那一刻是什麼？

Q：耳識的那一刻就只是聲音。

S：因此，聲音的意義，是否是之後被思考而來的？

Q：是的。

S：因此，在聽到的那一刻，只有聲音被聽到，無論是細微的或是大聲的，而這些聲音在耳識的那一刻只有聲音被聽到。因此，當你知道是風扇的聲音或者是男生的聲音，這已經是後來被想像的。

相同的道理，在眼門的過程亦是如此，因此，在看到的那一刻，是什麼被看到？



Q: 看到的那一刻只有色塵，之後心會去分辨或思考所看到的東西是什麼。

S: 的確。在看到的那一刻，只有光或顏色，而之後去想像出各種形象或東西。那麼有一個你或者是靈魂可以選擇，現在能看到什麼嗎？

Q: 可以。

S: 你可以決定，現在能看到什麼？

Q: 是的。例如現在看到的東西，這些東西是真的存在，雖然它是生滅的，但在當下是能決定有看到。

S: 倘若你可以選擇想要看到什麼，那麼現在你能否選擇，看到你最喜歡的顏色？

Q: 沒辦法。

S: 因此，是看到什麼就是什麼？

Q: 對的。現在只能看到什麼就是什麼，而這些好像在一瞬間就能全部看到。

S: 由於眼識的生滅是極為快速，因此，當一睜開眼睛時，就會有許多的東西在你眼前，接著你會想要去看，哪一個是你比較喜歡的。

Q: 是的。

S: 因此，在看到的那一刻，你是無法選擇，你所想要看到的。

Q: 是的。請問眼識只是看到，它無法去選擇，那麼眼識是屬於業力的結果？

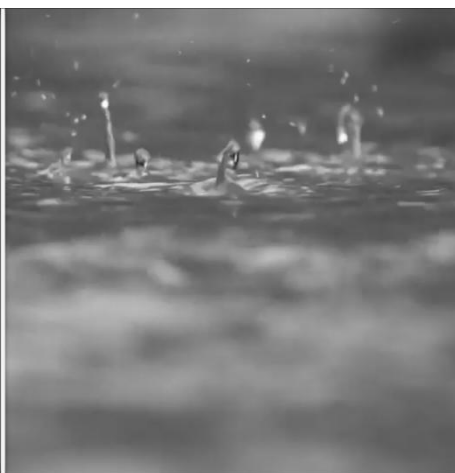


S：眼識是果報心，而業力的結果只是眼識生起的因緣條件之一，譬如眼識生起，必須要有色塵先撞擊眼根。因此，眼識的生起，是因為有諸多的因緣條件才能生起。

而我們現在的研討主軸，是所有的法皆是『無我』並沒有一個靈魂或是真我。而還有更多因緣條件的細節，然而我們只是以眼識的因緣條件作為一個例子，而這些細節能幫助我們瞭解，並沒有一個我可以去控制。

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

《相應部 12 相應 1 經/緣起經》





你害怕鬼？



A：你害怕鬼嗎？

Q：會。

A：倘若沒有法（實相）生起會有鬼嗎？什麼是鬼？

Q：鬼是一個概念。

A：就如同現在眼識（看到）去經驗色塵之後，我們就會想像出有一個東西，而這些只是想像之中的概念，譬如想到鬼或者是天人之類的，所以，會想到哪一個，也會依照你所喜歡或所相應的。

J：如果沒有法生起就不會有鬼，這也是你所認同的。那麼你所謂的鬼，事實上它是哪些法（實相）？

Q：聽到鬼會害怕，是因為不瞭解實相，因此，是一種無明的懼怕，而鬼是一種色法？

J：鬼只有色法嗎？

Q：還有心和心所。

J：因此，我們所認為的鬼，實際上鬼就只是心和心所以及色法，也是五蘊生滅的法。那麼鬼和我們認為的某個「人」，兩者有何不同？

Q：兩者並沒有不同，都是心與心所以及色法。



J: 那麼我們討論到此，是否已經有對於，你的問題給予回答了。那麼當遇到鬼，我們該如何？

Q: 提起正確的思維，因為，鬼也只是生滅的法。

A: 那麼你會害怕色塵嗎？

Q: 不會。

A: 那麼被看到的也只是一個色塵，對不對？因此，你所害怕的，事實上只是一個想像？

Q: 對。

A: 會產生害怕，也是由於喜愛想著這個或想著那個，但無論想著什麼『想』也是一個法，因此，倘若能真正的瞭解無我，這對於生命的認知是會有助益的，當對法的瞭解越深入時，信心就會越來越增強，因而對於鬼的害怕就會越來越少。

假如在深夜時，聽到一些很奇特的怪聲，讓人害怕的聲音。那時你會如何呢？

Q: 嘗試著去瞭解現在的實相，因為那只是一個聲音。

A: 當你聽到一個很詭異的聲音時，倘若你並沒有想到某些奇怪的事物，事實上那些就只是聲音。因此當智慧瞭解那聲音時，自然就沒有任何奇怪害怕的想法，因為，當智慧生起時就不會有恐懼。



S: 譬如在西方國家，其實很少聽到有誰說他害怕鬼，這是因為他們並沒有去想任何跟鬼有關係的事，但他們會害怕其它的東西。因此，那個一直被想像的概念可以是任何東西，也由於它被持續地想著而產生恐懼與害怕。

Q: 可以理解到，所謂的想像跟覺知，它們兩個是完全不同的，因為，一天之中幾乎都是在想像比較多。

S: 的確。在五個感官根門過程之後，緊接著就會進入到意門心路過程去想像，當在意門心路過程時，只有善心的那一刻才會有覺知。因此，覺知分為兩種，一種是帶著出世間的智慧去瞭解實相，而另一種則是，譬如佈施或持戒或者是心智的成長。

J: 對於智慧相當高的人，他是否還會去想著概念或是想著一個人？

Q: 不會。

J: 為何不會？

Q: 因為普遍性的認知，是對於那些智慧很高的聖者，他並沒有執取的對象，因此，不會去想著那些概念。

J: 那麼是否有可能，當在想的時候，他並沒有帶著貪愛在想像？

Q: 有可能。

J: 譬如當我們要認出一個人，是否有可能不需要去想就可以認出？



Q: 可以。例如我現在看到 Jon，是可以直接看到而無需再去想。

J: 我們曾討論過，耳識去經驗的就只是聲音，那麼是否還記得，聲音的意義是緊接著在意門心路過程所思考的？

Q: 記得。

J: 若沒有去思考，那麼能瞭解這些聲音的意思嗎？

Q: 好像也不可能。

J: 因此，相同的道理，眼識只能經驗色塵但無法看到人，而在知道眼前出現的是一個人的形狀時，這是否已經是在意門心路過程去思考而出的某個人？

Q: 是的。

J: 因此，對於有高度智慧跟覺知的聖者，他們也必須去思考，如此才能在世間自在的生活，然而他們不會將概念與法（實相）兩者給混淆。

S: 現在有在思考嗎？

Q: 有在思考。

S: 那麼是善心或是不善心？

Q: 是善心。

S: 當在思考時可以是善心，並不是指思考時一定是不善。當有智慧在思考佛法時（思慧）心是善心，而這個善心也能被瞭解，就只是法並沒有我。



Q: 當在思考時，也有七個遍一切心心所？譬如當我沒有看到這個人，但經由去想像，也能想到這個人。這是因為想心所（記憶）嗎？

S: 假如你所想的那個人，是你從未見過面的人，那麼你現在能夠去想到那個人嗎？

Q: 不能。

S: 因此，當你會先想到某個人，這是否是記憶？記憶是可以回想，所以，無論是經由眼識或是耳識或者是鼻識，在感官根門之後被經驗的對象，它是可以被記憶所標記起來。

Q: 是。

J: 然而在有些時候，當在想著時，也會緊接著在想著五個感官根門，再次去經驗的對象所緣。譬如你現在聽到這些話，你是在想著這些話的意思，但也可能又接著在想，五個感官根門所經驗到的對象或者是想著晚上要做什麼事，因此，並沒有跟現在有連接。那麼無論是想著哪一個，它就只是在意門心路過程之中心在想著或思考。

A: 是否有誰不怕鬼？有誰會害怕鬼？鬼只是一個讓你想到會害怕的想法，那麼眼鏡蛇呢？眼鏡蛇跟鬼它們是兩個不同被想著的對象。那麼當想到它們時都會出現什麼？

Q: 不愉快的感受。



S：倘若鬼與眼鏡蛇現在出現，那麼除了害怕之外，是否有可能會生起慈愛？

Q：會。

Q：可能吧。

Q：不會。

S：那麼在害怕的那一刻會有慈愛嗎？

Q：沒有。

S：如果想著那個對象（眼鏡蛇或鬼）在那一刻生起的是慈愛或友善時，在那一刻是不會有恐懼或害怕。這是因為，當看到鬼或眼鏡蛇而害怕時，在那個時刻是由於“我不喜歡”和“我討厭”因而產生恐懼。然而，這是因為智慧沒有生起去瞭解它們就只是法。

Q：自己曾經多次碰到蛇時，會覺得牠們滿可愛的。

S：當你覺得牠很可愛時，在那個時刻是慈愛？

Q：是。

S：是慈愛或是貪愛？

Q：嗯...應該是慈愛吧！

S：通常當我們覺得某個東西很可愛時，例如覺得小狗牠好可愛，在那個時候一般都是貪愛並不是慈愛。

Q：那麼可以是友善的貪愛嗎？

S：貪愛是貪愛而友善則是友善，一個是不善心另一個是善心，因此它們兩個是不同的。當在路上看到一個很可愛的小朋友，那時候是貪愛還是慈愛呢？



譬如你可能正在享受，那個小孩可愛的模樣或者是他走路的樣子。因此，這與慈愛是不相同的。

Q：所以，當覺得小朋友很可愛時，請問那個時候是不善心？

S：那個時候是貪愛，因此是不善心。事實上我們很容易去瞭解憤怒是不善的，這是因為它很明顯而且能被注意到，它是有危險的。

然而在貪愛時常是伴隨著愉快的感受，因此，你並不會介意它的生起。而這是因為有渴愛才会有瞋恨跟恐懼，因此貪愛不會是善心，而貪愛將會帶來不好的結果。

那麼善心與不善心，它們是不同時刻生起的，因此，它們能夠交互的出現。然而當貪愛生起之後，它有可能會成為被覺知的對象，因此，去覺知貪愛的那一刻即是善心。



是什麼去覺知



S：『生命』就是現在這一刻，那麼何種因緣條件可以讓智慧生起？

Q：當去瞭解這一切都是因緣法，以及法的生滅過程，因此，就不容易去執取，同時也會比較輕鬆，而心不會有種被束縛的感覺。

S：這是否是有一個方法？

Q：這不屬於一種方法。因為，它是很自然地觀察而且是能夠隨時去瞭解現在所出現的實相，因此，這並不是所謂的某一種特別的方法。

S：你有提到觀察，那麼是什麼在觀察現在的實相？

Q：這個觀察只是就本身所知道的知識，是在理智上的瞭解，如同知道這一切的法，都是因緣生滅的過程，因此，變得比較不會去執取。

S：那麼有所謂的去觀察嗎？

Q：這只是類似觀察，就像是一種知道的感觉，或是覺知到的一個過程。

S：你所謂的覺知是什麼？是誰在覺知？



Q: 是心在覺知?

S: 倘若是心在覺知，那麼覺知是什麼意思?

Q: 覺知的那一刻是心和心所，以及一個對象所緣，它們都是因緣條件所生的法?

S: 那麼是心知道或是心所知道?

Q: 是心知道?

S: 假如是心去覺知，那麼它覺知了什麼?

Q: 覺知到對象所緣。

S: 那麼眼識是去看到的心，由於因緣條件心才能生起，在眼識生起時，它有去覺知對象所緣?

Q: 眼識似乎是自然知道?

S: 首先我們先瞭解如何更精準的定義所謂的『覺知』。譬如當經驗色塵或者是眼識去看到，在此覺知是有它精準的定義。那麼當覺知到眼識的那一刻，我們是否能說，它是有方法或者是沒有方法?

Q: 它是自然地知道，因此是沒有方法。

S: 的確。是沒有方法。因此每一刻即是所謂的生命，生命是由於不同的因緣條件而生起的法。譬如當眼識看到的那一刻，是必須要有色塵撞擊眼根以及業力帶來它的果報，並不是由我來決定看到或是不去看。然而所有的法，是可以被智慧瞭解，瞭解這些因緣條件，所生起的法即是所謂的生命。



因此，那一刻生起的覺知，能支助智慧去瞭解此刻法的特徵，因而瞭解法的本質是無我。

J：佛陀所教導的『覺知』是什麼？而最有名的即是四念住經。然而佛陀所教導的覺知是何種意思呢？是覺知到什麼？

Q：是指當下的正念。

J：覺知到當下的什麼？

Q：譬如現在聆聽佛法的當下，在聽法的心與我們彼此交流的心，同時清楚自己當下在做什麼。

J：那麼現在是覺知到什麼？

Q：我在聽和我在想，我們彼此之間的對談與交流。

J：這已經是非常多不同地時刻。對於覺知是否還有其他人，有不同的觀點？

Q：對於覺知它是一個法，譬如透過眼識或是耳識去瞭解，這個叫做覺知。

J：那麼你所指的覺知，是指覺知能去瞭解？

Q：是的。因為，覺知應該是最高的智慧？

J：覺知與智慧是不同的，然而智慧（正見）生起必定會伴隨著覺知（正念）一起生起。

Q：請問覺知是否帶有瞭解的意思？

J：覺知是覺知而智慧是瞭解，它們是不同的心所，它們跟心一起生起去經驗同一個對象。智慧生起是由於覺知能成為支助智慧生起的因緣條件。



因此，當心有覺知伴隨時，心在覺知它的對象所緣。譬如覺知到眼識的那一刻，智慧瞭解沒有我。並非是有個意志力要使覺知和智慧生起或不生起。

然而，覺知生起時是自然地發生，是有它的因緣條件而生起，並不是透過某個方法或刻意練習就能決定讓覺知生起或不生起。

J：當我們在討論覺知時，我們必須瞭解覺知當下是什麼意思？這是指覺知當下正在生滅的法。然而生命一定是在這一刻，有心去經驗某個實相。倘若沒有心去經驗任何的法（實相），那麼就等同於沒有生命了。

Q：在中文之中對於覺知，其實一般人是很模糊的，例如一般所認為的覺知是，我感受到了或我知道了。因此，對於覺知的真實意義是不夠清楚的。

J：實際上不只是中文，其實英文也是如此，當英文使用 Awareness 覺知時，常常是警覺到或者是注意到，而這也會被使用當作是覺知。

然而在佛法之中的覺知是善的，是美的心所，它只會跟善心或者是美的心出現。因此，覺知分為幾種不同地層次，覺知是根據善的層次而所有差異。



當我們討論佛法時，我們必須要很精準的使用，否則會與日常生活中，所慣用的形容詞，容易將兩者混淆在一起。善心生起的因緣條件有許多種，譬如當你去佈施或者是持戒以及心智的成長或智慧的培養，這些是屬於不同層次的善心。

善心的層次分類為：一是當有佈施或對他人友善或者是持戒的那一刻，這屬於有覺知生起的善心，然而這一刻可能沒有智慧伴隨，但也可能會有智慧伴隨著。二是當覺知生起時是伴隨著智慧同時生起，而這屬於心智成長或者是智慧的建立（四念住）。因此善心的那一刻，是有不同層次的覺知。

那麼智慧的特徵即是去瞭解各種法的特徵，不同的法，它們各自有各自的特徵與作用，智慧可以去瞭解任何一種類型的法以及它們的特徵。而我們所講的智慧是指『瞭解法』，並非是指一般世俗上對於科學理論知識性的了解。



覺 知



S：覺知現在可以生起嗎？

Q：或許可以或許不可以。

S：善心的那一刻一定會伴隨著覺知，那麼當智慧生起的那一刻必定會伴隨著覺知，即使只是在理智上的智慧。

Q：是否無論是直接經驗法的智慧，或者只是理智上的瞭解，這兩者都能稱之為智慧？

S：的確。所謂智慧生起的那一刻，即使是在**思慧**的那時刻，也會有覺知（心智的成長）。

S：在何種因緣條件生起時，能夠知道覺知有生起？

Q：當有智慧生起。

S：當覺知生起時，只有智慧可以瞭解，是否有覺知生起。因為，智慧能瞭解覺知的特徵。假如當我想試著去知道，現在是否有覺知生起，那麼這是否有幫助？

Q：並沒有。

S：為何不去試著知道，現在是否有覺知？

Q：當有一個我想要去獲得更多地覺知時，即是在刻意造作。



S：的確。這並沒有幫助。

S：因為，在那一刻是我想要去知道，現在有沒有覺知。然而只有智慧能瞭解智慧本身。

J：那麼思慧能生起的因緣條件是為何？這是在思慧之前你有遇到一位智者，能從他的解說之中聆聽到正確的佛法，因而能成為日後思慧生起的因緣條件。

智慧累積的因緣條件即是聞慧與思慧。然而除了這一個因緣條件讓覺知能生起之外，是否還需要其它所謂特定的方式，才能使思慧生起？

Q：沒有。

J：思慧生起的那一刻並不一定是，我們所認為那些比較容易出現的時刻它才會發生，因為，思慧的生起能夠是在任何時刻以及任何環境之下而發生，思慧的對象可以是任何法（實相）。

因此，我們無需去罣心何時有多少覺知，覺知的生起是有其適當的因緣條件而生起，並不是我的覺知。當開始有這樣的瞭解時，能夠釋放我們過多的緊張壓力或是內心的束縛。**覺知它會自然地發生。**



覺知不是小心翼翼



A: 我們再次探討，你所知道的實相？一次一個。

Q: 我聽到聲音。

A: “我聽到聲音”這句話有三種內容。我、聽到以及聲音。我們先從“我”來解釋，“我”是什麼？

Q: “我”似乎是一種習氣所帶來的。

A: 那“我”是什麼意思？

Q: 我是一個概念。

A: 是什麼概念？

Q: 因為“我”這一個字是一種自我的習慣性，但這是需要去理解它，並不是我和沒有我。

A: 使用“我”是一種習慣，那麼習慣是實相嗎？

Q: 習慣不是實相。

A: 意思是沒有習慣？

Q: 有習慣。這似乎是被傳統的習慣性給習慣了。

A: 倘若習慣是實相並沒有我，那麼習慣是什麼？

Q: 習慣是不正確的見解。

A: 那麼我們再重新探討一次，有我嗎？

Q: 沒有我。

A: 那麼有習慣嗎？



Q: 沒有。

A: 在日常生活之中，我們經常會使用一些詞語，然而我們自己可能都不太瞭解。譬如為何會有習慣？有人習慣喝茶...但為何會有這些不同的習慣？

Q: 因為有貪愛。

A: 我們現在探討，這些問題就是為了去瞭解貪愛。現在所出現的無論是什麼，它並不是我這就是思慧。倘若我們不去思考這個，那麼我們將會認為那是我的習慣。這是因為對法不瞭解，當對於任何的習慣不瞭解時，就容易產生有一個“我”的認知。那麼是因為什麼而不知道法？

Q: 不知道。

A: 法是真的（實相），譬如眼識、耳識或喜歡與不喜歡這些都是法，它們是不同的法。倘若習慣不是法，那麼習慣就不會是實相，因此，自然也不會有所謂的習慣。那麼習慣是真的（實相）嗎？

Q: 習慣是一個實相。

A: 習慣是你嗎？

Q: 不是。

A: 當我們對於只有法沒有我，具足更多地信心時，我們將會越來越瞭解，這一刻生命的實相，因此，去思考這些實相時，就會越來越瞭解，它是有適當的因緣條件而生起，並沒有我或是任何人。



A: 當習慣是實相，那麼會有多少習慣呢？

Q: 應該會有很多。

A: 那麼今天你有什麼習慣？然而這並不是一個特定的方法，這是以一個方式而去思維法是什麼？法是因緣和合並沒有我的存在，也沒有任何人，可以去控制或改變它。

倘若沒有去思維佛陀所說的話，那麼將無法有正確的瞭解，因為，我們會把不是覺知當成是覺知。能知道覺知是否生起，只有智慧才能瞭解有覺知跟沒有覺知的時刻。

我們只能先從理智上去瞭解與去思維法的本質以及特徵是什麼。倘若沒有聽聞佛法，我們不會知道什麼是覺知。覺知是什麼？

Q: 覺知是實相。有覺知的那一刻，能瞭解法是生滅且無我。

A: 覺知並不是智慧，覺知不會去瞭解是智慧在瞭解，這兩者是不同的法。它們一起生起，但不等於是相同的。

現在有覺知嗎？現在無法確定是否有覺知，這表示我們的智慧還不足夠。而我們所討論的是四念住的正念。因此，當我們無法確定現在是否有覺知，那麼有覺知生起時，並沒有伴隨智慧一起生起。



S：我們再次解釋歸納這些法，法可以分為心跟心所以及色法，心跟心所是能夠去經驗對象所緣。心可以分為眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，而心是主要的經驗者。

當我們說眼識是什麼？而你回答眼識（心）只是去看到，在這同時你也是在告訴自己，眼識不會去碰、不會去感覺、不會去瞭解，它就只是去看到。

而覺知或專注這兩個心所，它們有各自的功能，心所一定會跟心一起生起，然而它們的功能跟心是完全不同的，心所是協助心一起去經驗對象所緣。

Q：覺知是什麼？

S：當眼識的那一刻，只會有七個心所伴隨心一起生起，然而這並不包含覺知心所，因為，眼識是果報心，它只是在經驗一個果報。當眼識滅去之後緊接著有三個心相續地生滅，之後則是根門過程的速行心，而在速行心時，就會有善或不善。

倘若此刻覺知生起，覺知只會在速行心的過程之中生起。覺知它只能跟隨著善心一起生起，然而會在善心的那一刻，有覺知伴隨著善心一起去經驗那個對象所緣。



Q：那麼覺知是否只能在善心時生起？

S：當然對於『心』，我們可以先簡化而說，當善心時必定會有覺知伴隨。

然而當在解釋『覺知』只會在『善心』生起時，在此所要表達的意思是，譬如當你很小心拿著一個玻璃瓶，你會認為你是有覺知的。然而在那個時候你可能是不善，因為，你可能會擔心打破或者是那是你很貪愛的物品，因此，在那個時刻就是不善心。

Q：能理解當善心生起時，必定會有覺知，那麼倘若無明或貪瞋癡等，在這些時刻是否不會有覺知？

S：在此所要強調的是，既使當你很小心翼翼的去做很多事情，譬如陳設花瓶之類的，而在那些時刻可能會是不善的，因此不會有覺知。**你會認為小心翼翼就是覺知，但事實上並非如此。現在有覺知嗎？**

Q：應該有！我很專心的在聆聽。

S：覺知是善心時才會生起，倘若現在是感到很困惑，假如是不善心，那麼將不會有覺知。因此，雖然我們在討論佛法，但並不代表我們在整個過程中，都是有智慧的在思維或者是有覺知生起。



智慧生起的因緣



J：何種因緣條件能夠使思慧生起？

Q：智慧。

J：當思慧時並不是你在思慧，那麼是什麼實相？

Q：如理作意的思維生起。

J：因此，思慧的累積能成為智慧生起的因緣條件。那麼是什麼因緣條件能使智慧生起？然而思慧生起的因緣條件又是什麼？**當思慧的那一刻，必定會有智慧生起，並且同時有覺知。**那麼是何種因緣條件使思慧能生起？

Q：因為對法的瞭解。

J：我們以耳識作為一個思慧的例子。當我們要思慧耳識時，是否需要先瞭解耳識是什麼，以及耳識的功能或者是耳識能經驗什麼。因此，在思慧生起之前，必須先具備何種因緣條件？

譬如當你從未參與過這樣的佛法討論，那麼耳識是什麼或者是法是什麼，以及所有法生起的因緣條件是什麼。倘若你不曾去思維這些實相，那麼你會有機緣去思維，現在生命的實相是什麼嗎？



Q: 不會。

J: 因此，思慧生起的因緣條件，你必須先知道什麼是實相（聞慧）。此外要仔細地去思維佛陀所說的話，佛陀的教導只是一個描述，是描述可以成為智慧生起的因緣條件，因此，它是否有被仔細以及謹慎的思維呢？

然而經典之中佛陀的話並不是一種指示，並非是一個練習的指示，而是在描述真相是什麼。這將成為我們能去思維真相是什麼。因此，才能有智慧生起的那一刻。而智慧生起的因緣條件是，當佛陀的教導被思慧以及修慧。

J: 關於“觀察”現在法的生滅，在這種狀態下，事實上是有隱含一個“我在觀察”。而我們所討論的瞭解各種不同的法，然後再去思維它。這兩者是有差異性的，它們的細微之處能分辨嗎？

這兩者的差別是：一個是會試著去“觀察”現在正在發生什麼。而另一個是去“瞭解”（智慧）現在什麼正在發生？因此，思慧能生起的因緣條件則是能聽到，一位真正對於佛陀的教導，有正確解釋的人。這是非常吉祥與幸運的，遇見一位已經經歷過的人。



智慧生起的方法



J: 當我們學習去瞭解更多地法，那麼對於這樣的學習，是否是有助益的？

Q: 這是非常有幫助的。

J: 聽到這些細節，能有哪些益處？

Q: 對於當下的實相，能夠有更清晰的瞭解，因此，在去瞭解之後，貪、瞋、癡就會逐漸減少。

J: 我們瞭解法建立智慧的目的，是為了減少貪、瞋、癡嗎？

Q: 是為了瞭解無我的真相。

J: 為何能幫助瞭解無我與真相？

Q: 因為，在瞭解的過程中，可以體驗到那些生起又滅去的法，它們都是因緣條件而生起，滅去之後就不再回來，所以，法是不受控制。

J: 的確。那麼我們是否也開始有逐漸去瞭解法，它是有其適當的因緣條件而生起的特徵？倘若沒有逐一地去瞭解各種不同的法，我們能瞭解它是無我的嗎？

Q: 不可能。因為我們只會陷入在世間的概念之中。



J：的確。當我們覺知到耳識與聲音、眼識等或者是覺知到貪愛、瞋恨等等，那麼是否有覺知到，哪一個實相時會比較有用？

Q：並沒有。因為，所有生起的法，是無法去控制或改變的，此外，這是不能去選擇的。

J：當我們要學著瞭解諸法無我時，表示現在我們把它都當成是我的。因此，我們需要逐一地去瞭解，倘若它沒有成為覺知與智慧的對象，那麼我們將會把它當成是我。然而透過瞭解的累積，才能逐漸根除邪見。

如果只是刻意選擇，或者是比較關心去覺知到貪愛或瞋恨，這些不善的污染，那麼在這個的動機背後，依然還是有一個我。**當在瞭解佛法或研讀佛法，最好的方式是什麼？**

Q：首先是聆聽到有智慧的人，講解正確的佛法，在此之後，我們能在日常生活之中，去學習與瞭解現在的實相是什麼。

J：這是思慧的開始，然而諸法無我是不受控制，我們能夠去安排，讓自己能聆聽到有助益的佛法嗎？

Q：肯定是無法安排。

J：因此，能聆聽到也是一個因緣條件。



Q: 是的。

S: 假如我們只是聆聽到他人的講解，或者是從與佛法有相關的書籍中閱讀到，那麼這就能成為思慧嗎？

Q: 不能。

S: 因此，只是重複別人講解的那些話，這並不是思慧。然而必須要去思維，**思慧一定是跟現在有關係。**現在有耳識有聲音被聽到，因此，這個機會它們能夠成為被瞭解的對象所緣。

我們所謂的研讀佛法，這與傳統上所謂的研讀學問，這兩者是完全不同的。並非只是將筆記抄寫得漂亮，或者是將它背誦起來，而是**現在是否有智慧跟覺知，去瞭解現在的實相。**





智慧瞭解自己只是法



A：現在是否能夠，分辨心跟心所以及色法的不同？

Q：無法分辨。

A：每一刻的心只能經驗一個對象所緣，心並不能去感受或記憶，心也不會貪愛和喜歡。譬如眼識（心）只能看到一個色塵。那麼眼識與貪愛是否有相同？

Q：它們不相同。

A：如何知道它們不相同？是因為心在不同時刻？

Q：是的。因為，心只是去經驗，當看到黃色花朵時，會記住是黃色的顏色，這是記憶心所，因此，心並不會去記憶。

A：譬如桌上的花跟盤子，你要如何知道它們的不同？當我們將法分為『名法』跟『色法』時，名法包含心跟心所，而心所共有五十二種。那麼心是去經驗。例如眼識只是去看到經驗色塵，而能記住（想心所），這朵花的顏色則是想心所的功能。

Q：請問我們是否必須要知道，整個心路過程之中的所有細節？因為，自己想瞭解。



A: 如果想瞭解，那麼就如同我們現在所解釋心跟心所之間，它們的不同之處。例如這些不同的例子，心跟心所的功能，你也可以統稱為一種。因為，它的功能就只是去經驗或去認知一個對象，當從這個角度來觀看時就只有一種。

A: 貪愛或瞋恨，是否是真的（實相）？

Q: 貪愛和瞋恨，它們都是實相。

A: 當貪愛生起時，必定會有心生起，而在貪愛的那一刻，貪心所會伴隨著不善心生起。因此，貪愛的那一刻，並不會同時有瞋恨，因為，貪愛跟瞋恨，它們無法同時生起。由於它們是不同的心所，因此，會出現不同類型的心，譬如貪心或瞋心。

但心的功能都是去經驗。當在不同感官根門所經驗的心，我們將分類為，在眼根生起的心稱為眼識，在耳根生起的心稱為耳識，它們經驗不同的對象，眼識無法去經驗聲音，而它們的共同功能都是去經驗對象所緣。

然而知道每個法（實相）的目的，是為了瞭解沒有我，只是不同的法，各自執行不同的功能。是眼識在看，而非我在看。因此，在還沒有聽聞佛法之前，你會知道並沒有我嗎？

Q: 完全不知道。



A: 當我們不曾聽聞佛法之前，我們並不知道無我，然而現在我們聆聽到無我，雖然已經聆聽到，但由於對“我”的概念仍然有很深的執取，因此，必須隨著智慧的累積增長，才能有根除的條件。在此之前“我”的概念還是會存在，然而它將會逐漸地消弱。現在我們能否在三個月內根除“我”，這個錯誤的見解？

Q: 目前這是不可能的。

A: 那麼是否有誰會知道不可能？唯有智慧能瞭解不可能。那麼智慧是你嗎？當我們逐漸地瞭解無我，直到我們真的直接經驗法的那一刻，即是所謂的正念，這是最高層次的覺知。然而當理智上尚未有足夠的堅定與瞭解之前，是否有可能直接使正念生起呢？因此，能去瞭解現在正在發生的並不是你，唯有智慧。智慧它足以瞭解法，就只是法並沒有我！

A: 現在會想要有，多一點的覺知嗎？

Q: 會的！我想要有更多覺知。

A: 那麼那個想要是什麼？

Q: 想要是一種貪愛。

A: 什麼是貪愛？

Q: 貪愛是我想要獲得什麼，貪愛是一個心所。

A: 那麼貪愛跟瞋恨，它們是否能同時生起？例如又愛又恨。



Q：它們應該無法同時生起。

A：這是由於心在不同時刻生起，去經驗不同的對象，因此，貪愛跟瞋恨它們是不同的法，在不同時刻生起，它們無法同時生起。為何它們無法同時生起？

Q：因為，每一刻的心，只能經驗一個對象？

A：當心生起時，至少會伴隨著七個心所同時生起。而貪愛跟瞋恨是屬於心所。那麼當貪愛的那一刻，是貪愛在執取所經驗的對象，還是瞋恨在瞋恨經驗的對象？

Q：是貪愛在執取對象。

A：而每一刻的心，只能經驗一個對象所緣，因此，貪愛跟瞋恨是無法同時生起，所以，是在不同時刻生起。

Q：我們是否能觀察到，心與心所生起的過程？

A：是你在觀察？

Q：是心。

A：是智慧不是你。當有一天累積足夠的智慧時，智慧能看到心跟心所的生滅。然而當還有一個所謂恆常的想法，譬如這個東西是恆常不變的。這是一種無明。因為無明還在，因此，貪愛或瞋恨會再生起。

在究竟的真相中，只有心跟心所以及色法，也唯有智慧能夠去瞭解，在聽到的那一刻，將無法去看到，而智慧會瞭解，在法的生滅相續之中並沒有



我。此外，清楚瞭解有所謂的表面現象跟究竟實相。

S：在所謂的“觀察”時事實上是已經有一個“我”的整體概念的存在，然而『念心所』只是去覺知而智慧則是去瞭解，心是去經驗，因此，這些法並沒有所謂的觀察，它們只是各自有各自的功能。那麼觀察則是有一個『我』在觀察的主體。

S：當我們透過每一次的討論佛法時，因此，而瞭解到法是無我，那麼你是否會更放鬆？

Q：是有逐漸地放鬆，但不是我在放鬆。

S：那麼放鬆時，是哪一個實相？

Q：平靜。

S：當你進入到一個很漂亮的森林中，你也會感到很放鬆，那麼那個時候的放鬆，是否也是一種平靜？

Q：放鬆也是一種平靜？

S：當你走在森林之中，會感覺到某一種平靜，然而這一種平靜與佛法之中智慧生起的平靜，它們兩者之間有何差異？

Q：有智慧的平靜，是瞭解真正的無我，而在森林之中的平靜則是一種感受。

S：那麼感受跟平靜，它們是否有相同？

Q：感受與平靜是不相同的。



S：佛法中所指的平靜（身輕安與心輕安），是指在什麼狀態？

Q：是指中性的感覺，沒有愉快或不愉快？

S：首先我們要先釐清平靜與感受，它們的不同之處。佛法中的『平靜』與『覺知』，會在善心時生起。

然而在我們一天之中，時常會有放鬆感或是在森林之中，感到很愉快或是傳統上所謂的平靜時，事實上這些都是有非常細微的愉快感，而在這些時刻是伴隨著貪愛生起。

Q：對的！

S：然而這並不代表，在那些時刻是完全不會有善心生起的一刻，因此，那一刻是否能去分辨，這才是善心生起的一個關鍵。因為，我們時常將不善認為是善的，譬如當我們覺得很輕鬆很愉快時，我們會認為這是很平靜或者是很祥和。但事實上它是貪愛，那麼是誰，能分辨此刻是不善的愉悅或者是善的平靜呢？只有智慧能分辨清楚以及去瞭解法的特徵。

A：那麼什麼叫做不善？當智慧沒有生起時，是善或是不善？

Q：沒有智慧就是不善。

A：當不善心時，必定會伴隨著癡心所，但不一定會有貪愛。癡跟貪愛是兩個不同的心所，因為，癡心



所是遍一切不善心的心所，所以，只要是不善心無論是貪心或瞋心，或者是即使沒有貪心與瞋心時，也必定會伴隨著癡心所。

癡心所與無明是相同之意。癡心所是掩蓋住真相不知道什麼是實相，因此，善心時將不會有癡心所。而在這一刻生起的實相有什麼，這是有相當多地細節，然而無論如何『法』都不是我，它們是無我。

然而，在善心的那一刻，例如佈施或持戒會有覺知，但不一定會有智慧生起。

Q：請問阿姜，我們現在一直在瞭解，此刻的實相有什麼，這將會持續到我們即將往生的那一刻。因此即使只是在理智上，有對這一刻的實相去瞭解，那麼當在面對死亡的那一刻，是否也是去瞭解，此刻所生起的實相？無論生起什麼法。

A：聽你現在這麼說，你似乎已經覺得自己沒有所謂“我”的概念了，然而事實上在眼識滅去，緊接著三個心相續地生滅，很快地就在根門過程中的速行心，然而此時，將會立刻生起所謂有“我”的概念，因此，『我漏』就已在那裡了。



無明掩蓋住真相



S：呼吸是否與實相有關係？現在呼吸有出現嗎？

Q：呼吸會自然地吸氣與吐氣。

S：倘若你現在沒有想到呼吸，那麼你會注意到有呼吸嗎？

Q：不會。

S：當沒有注意到呼吸時，呼吸是容易被忽略。譬如眼識或是色塵，它們都屬於實相，然而呼吸只是一種概念。這是由於你去想著呼吸的吸氣與呼氣，這個呼吸的動作，是經由想像而有了所謂的呼吸這個名詞。而吸氣與呼氣並不是一個實相，那麼呼吸的實相是什麼？

Q：因為，當我去注意到呼吸時，我會覺得呼吸是有持續存在著，但平時就不會留意到呼吸。那麼是否呼吸與現在這一刻有相關係？

A：那麼除了呼吸之外，現在是否有其它的實相？

Q：眼識。

A：我們很容易就忽視，現在的實相是什麼，然而無論在何時何處皆有法在生滅。就如同此刻就有實相在生起，對不對？



但基於我們並不瞭解，所謂的實相或真相，這是源自於無明跟貪愛，立刻就會認知有某個東西或某個人。

因此，無明與貪愛使我們去執取所有的東西。而無明導致我們並不瞭解，現在什麼是真相，因此，邪見產生的幻象，使“我”將一切視為一種習慣，習慣認知為有一個獨立永恆不變的東西，或者是有一個人的存在。

然而現在我們是逐步緩慢地，薰習瞭解實相並非是一個東西或一個人，所有的法都是無我。因此我們是持續地學習與討論，只是法並沒有我。

A：譬如我們都會說呼吸，但呼吸是什麼？呼吸的本質與特徵又是什麼？

Q：我並不清楚。但生命的維持是依靠吸入與呼出。

A：那麼你所認知吸入與呼出的狀態稱為呼吸，那麼它會是什麼？

Q：是一種維持生命。

A：你現在是想著呼吸的功能，但所謂的呼吸是什麼？因為，有什麼因此你將它當成是呼吸。

Q：它是從鼻子進出的氣體。

A：氣體是真的（實相）？

Q：氣體是實相？



A: 你能看到氣體或是空氣？

Q: 只能透過反證來舉例，例如我將鼻子堵起來時，會感到窒息，因此，才有一個吸進與呼出。

A: 假如你能注意到呼吸它出現了，這是因為它有碰觸到你，對不對？

Q: 對。譬如我們的肺也會跟著起伏。

A: 因此，胸口會上下起伏地移動。

Q: 對。肺會自然地起伏著。

A: 那麼什麼是所謂的“動”？

Q: “動”是風元素的特徵。

A: 倘若風元素沒有出現，你是否會注意到呼吸？

Q: 風元素沒有生起，就不會注意到呼吸。

A: 風元素是“硬的”嗎？

Q: 風元素是“柔軟的”。

A: 那麼所謂的呼吸時是“涼的”還是“熱的”？

Q: 有時是涼的，有時是溫溫的。

A: 當你覺得溫溫的那一刻，是否同時有在“動”？

Q: 在溫溫的那一刻並沒有動。

A: 冷與熱是火元素，而柔軟與硬是土元素，彈性與壓力是風元素，它們是不同的法（實相）。當你注意到熱時並不會有動，而在柔軟的那一刻也不會有動，因為，這些法它們有各自的特徵，然而心一次只能經驗一個對象所緣。



某些人會認為阿毗達摩是很高深的，然而它就是現在眼、耳、鼻、舌、身、意這六個根門，每天正在發生的色、聲、香、味、觸、法之中。

而四大元素也是法（實相），但我們時常認知為有某個東西或者是那個人，然而四大元素或任何一法的特徵，都是無法被改變的。

所謂我們的『身體』，無論是從頭到腳任何一個部位，我們都會認知為是我的身體，事實上它只是這些生滅的法。

然而我們真的瞭解，這個身體只是這些法嗎？倘若我們沒有逐一地仔細思考清楚法是什麼，我們會將它們，當成是某個東西或是某個人。

譬如桌子或者是椅子，由於它的生滅極為快速，因此，你並不知道它在生滅，以至於你會誤以為有個東西在那裡。倘若是一個極為細小的粒子或者是原子之類的，你會將它當作是一個東西嗎？然而這些極為細小的單位，當它們聚集起來時，就會產生所謂的一個東西（表面現象）。

譬如桌上的這個木盒，事實上只是一些色法在相續生滅。倘若沒有佛陀的教導，是不會被瞭解的。



然而並非只是去相信這一句話，而是逐漸地去瞭解真正的實相。

能否將眼睛分解的更加細小呢？倘若將眼睛分解至極微細小時稱之為色聚。因此，色法是由一些色聚聚集在一起，如果沒有最小的色聚，眼睛是無法被分解至最微細。所以，任何東西都能被分解至最為極小的色聚。然而這些法，就是從我們出生直到死亡不斷會想要去執取的身體，但它每一刻都持續不斷地在衰敗與變異。

A：我們在學習並且瞭解，我們所認知的人或是東西，事實上都只是生滅的法，生起就立刻滅去不再返回。現在的眼識與上一刻的眼識是否有一樣？這是不會相同的。

假使沒有法出現，將不會有所謂的東西或人，因此我們必須要經常去聽聞和去思維就只有法。法分為能去經驗的名法，跟無法去經驗的色法。倘若從未有一個能去經驗的法，那麼會產生所謂有“我”這一個概念嗎？

因此，一刻緊接著一刻，我們都在無明和邪見之中，將所出現的法，當作是有個東西或是某個人。現在沒有我也沒有東西，就只是不同的法在生滅。



從生活中發展智慧



S：『色聚』是指什麼？

Q：色聚是物質被分解到，無法再分解的那個狀態。

S：當碰觸到軟硬『土元素』時，土元素是否能單獨生起，或者是必需與其它的色法一起生起？

Q：它們必需一起生起。

S：色聚的最小單位，是由八個色法一起生起，在每一個色聚之間有所謂的空間，也因如此色聚跟色聚是可被分開。

而色聚之中的八個色法，其中必定有四大元素（土、水、火、風），以及另外四個色法。因此，當色聚生起時，既使你碰到『火元素』燙的時候，也會有其它的色法跟它一起生起，但在經驗的那一刻心的對象只會有出現火元素的特徵。

Q：是否能再舉一些例子加以解說？

S：色聚是最小的單位，而色聚之中包含八個色法，如四大（土、水、火、風）此外，其餘四個之中有一個是所謂的『顏色』。



譬如當你看到一朵黃色花朵時，花朵的柔軟並不是單獨生起，它是由四大一起生起。那麼由於因為『土元素』的多寡使得這朵黃花，在看起來時，是柔軟或者是堅硬的色彩所顯現。

因此，當你看到顏色或是碰觸到任何一個東西時，它並非是單獨生起，它至少還有其它七個色法跟它一起生起，色聚是非常非常細小，它的生滅也是極為快速。

J：佛陀教導的法，是一種真相（實相），可以被直接體驗的，在很多經典之中，佛陀有談到眼識與色塵、耳識與聲音，碰觸以及『土元素』和『火元素』以及『風元素』的特徵。

佛陀有提到在感官根門之後的經驗，是因為有思考這些經驗，因此，佛陀所談的並不是表面現象的這個世界，而是六個世界。這六個世界有各自經驗的對象，那麼這些被經驗的對象，在一天之中一直在出現。

J：倘若當你要去瞭解，這六個世界時，你是否有需要特別去哪裡？

Q：不需要。因為，現在就能去瞭解它。



J：任何一個對象所緣，都能成為覺知的對象，因此它並不是經過挑選，也無須去刻意選擇什麼，使它成為覺知的對象。

我們現在討論佛法，是一個讓智慧生起的因緣條件，同時這樣的累積亦能成為之後，法出現清楚的因緣條件。佛陀解釋所謂的世界是什麼實相在出現，關於這點，佛陀解釋的很詳細且清楚。然而能否有足夠的智慧，去瞭解佛陀所教導的話，才能成為法出現清楚的因緣條件。

N：阿姜會提醒我們必須是很自然地，法現在生起並不是要試著改變它。人們會有一種傾向，就像是為了學佛法而應該要改變，自身的生活型態與習慣。然而並非是要如此，譬如我們可能會說，不應該要有不善生起，但不善它可以成為被瞭解的對象。因此無論是善或是不善生起，它都可以被瞭解。

一旦我們認為某一個固定的生活型態，是有助於覺知生起時，那個“我”就會自然地出現。於是“我”就會試著要創造某種環境，來增加更多地覺知，然而這是一種邪見。『覺知』也是一個法，我們經常會忽略它，因此，我們時常會傾向於，我應該要有覺知或者是善心。



當我們越來越瞭解實相時，我們就不會試著要刻意地改變，我們日常生活的其它事情。

然而我們依然還是會有累積的貪愛，這是一種天生的習性只是對象不同，無論是喜歡聽音樂或者是喜歡游泳，這些都是很自然地。因為，我們每個人都累積不同的習性，因此，並不會每個人都相同。

一旦有刻意強迫，而不自然地想要去改變，當有這般的想法時，它將無法趨向『正道』。當我們真的瞭解佛法的核心時，生活會變得比較輕鬆。

S：我們現在是屬於一種所謂的自然培養，而非是刻意創造出某個固定型式的練習方法。那麼佛陀是否還有教導其它的方法？

Q：是否應該還會有其它的方法，譬如佛陀會因每個弟子的根器而有不同的教導。

S：我們必須深入經典去瞭解，佛陀教導弟子觀呼吸時，那些佛弟子們是否仍然還有帶著一個“我”，在觀呼吸或者是在練習專注？

Q：經典有記載，佛陀有教導比丘們出入息的方法。

S：佛陀有教導，你應該要去控制某些東西嗎？是否佛陀只是在描述那個狀態，而教導的對象是那些已經有累積較高程度的禪定者，然而佛陀只是在描述那個狀態（出入息）。



有一些在家眾譬如維沙卡（Visakha），佛陀有教導他去學觀息法嗎？

Q：我並不清楚。

S：的確。因為如此，所以，阿姜經常提醒我們，當研讀經典時，要很謹慎仔細地研讀經典，譬如對於某些人，佛陀會教導他去練習安般念，但有些人並沒有。譬如我們提到呼吸時，是能瞭解到『概念』跟『法』的不同。

雖然佛陀使用“呼吸”這個名詞，但事實上佛陀所要闡述的是法（實相），而當時的那些聽眾（佛弟子）是能清楚瞭解只是法，並不是要刻意去控制它。

Q：非常認同。請問觀呼吸是否也是一種培養覺知，因為，我們的心很容易散亂或是妄念很多，那麼是否需要有一個所謂的控制或是刻意去注意？

S：那麼是要保持覺知嗎？

Q：對於在剛開始時是有必要性，因為，我們的智慧還很弱，因此，必須要有一些所謂的方法，譬如安般念來練習，然後到僻靜處去觀察。

J：當智慧尚未被建立起來時，許多人會誤以為「觀息法」是一個“指示”，但是「觀息法」事實上只是一個『描述』。



而且這個「觀息法」，它也只適用於已經有這個習性，跟已經有累積高度禪定能力的人。

J：佛陀的聽眾相當多，有些智慧還不足而有些智慧很高，或是有些具備禪定能力，以及有的沒有禪定能力。

無論是哪一種類型或者是哪一種狀況，佛陀的教導並非是在給“指示”，然而佛陀是在描述那個狀態，因此，這個描述的瞭解，將會幫助他（佛弟子）智慧的建立。

Q：是的。

J：其實我們會習慣傾向需要有方法，無論做任何事情都會想要傾向有一個方法，以此才能達到我們所期望的。

Q：我們都習慣於有一個方法。

J：而我們持續地討論是對於佛法感到有興趣，並且是去瞭解佛陀所講的每一句話，以及這些話的意義是什麼。並非是讀到某些經典之後，當自己還沒有到達那個階段時，就會想要選擇一個方法練習，並且想著希望能盡快到達那個狀態。

S：倘若我們從未學習過什麼是法（名法/色法），什麼是呼吸，那個所謂的呼吸只是一個概念，而呼吸只是不同法在生滅。但是，當有人跟我們說：你



坐著之後，靜下心觀察你的呼吸。那麼對於這個方式，會有什麼價值與意義？

Q：那種方式似乎像是一種特別的儀式，透過呼吸去瞭解到自己的身體。

S：倘若沒有先瞭解諸法無我，瞭解什麼是法以及什麼是無我。然而每一刻都只是法，這些法都是無我，當沒有這個基本的瞭解，那麼呼吸跟我的身體，是否就會變成是“我”在呼吸。因此，將無法進一步瞭解，只有法並沒有我。

『諸法無我』的意思是指無論在任何一種狀況下都只有法並沒有我。而『諸法無我』的核心，只有法在生滅，倘若沒有真正的瞭解諸法無我，我們將會容易落入有一個“我”在做所有的事。

Q：聽到這個解釋，能更清楚它們之間的差異。

Q：能否詢問剛才回答問題的那位法友，當佛陀教導那些比丘觀息法時，若依你的認知那些比丘是否已經瞭解什麼是實相？或者是已經有直接經驗法？

Q：那些比丘已經是清楚實相，因此，佛陀才會教導他們再逐漸地深入去瞭解。

Q：謝謝你的回答。因為，那些比丘已經清楚的瞭解出現的法，因此，他們並不會陷入在概念之中。

A：當時的佛陀只是在討論那些文字嗎？我們的興趣是呼吸，還是現在的實相是什麼？



Q: 瞭解現在出現什麼實相。

A: 倘若現在眼識正在出現，你的興趣會是在呼吸嗎？然而我們討論呼吸的目的是為何？

Q: 呼吸也是一種練習，當我們靜下心時，呼吸可以成為一開始練習的方法。

A: 那麼這個練習是為了什麼？

Q: 是為了培養專注。

A: 專注什麼？

Q: 專注在出入息。

A: 只有在這個出入息？當我們看到觀息法時，我們會認為佛陀是要我們將呼吸，當作專注的對象。

Q: 觀息法是除了專注在出入息之外，也會去觀察到自己內在身心的變化，例如身心四大的變化。

A: 那麼現在有四大的變化嗎？

Q: 現在就有四大元素。

A: 那麼是否有去挑選專注的對象？

Q: 沒有挑選是自然地。

A: 假使是如此，那麼現在是否有呼吸出現？

Q: 有呼吸出現。

A: 真的嗎？“呼吸”這兩個字，事實上只是被想像出來的，因此，呼吸只是一個概念。

A: 現在有什麼實相正在出現？

Q: 我們正在交談，所以，有聲音以及思考。



S：所謂的“交談”是哪一個實相？

Q：想蘊。

S：那麼交談是一個實相嗎？

Q：交談不是實相，它是一個概念。

S：交談是一個概念，而事實上只是不同的名法和色法。當你想要更瞭解自己的身心時，你所謂的身心是在何處？

Q：現在自己還帶有一個“我”存在。

S：當我們討論到，去觀察呼吸時，那麼什麼是實相？在呼吸的那一刻，什麼是名法？什麼是色法？

Q：名法是心，呼吸時觀察到風元素在進出。

S：那麼是心在想著呼吸？或是我在觀察？

Q：是心在知道。

S：是什麼法（實相）去知道？

Q：是心，它是名法。

S：身識是心，當身識在碰觸時，它（身識）只是去經驗對象所緣，譬如眼識經驗對象（色塵），但眼識並不會有喜歡或者是不喜歡，因為，眼識只是去經驗那個對象所緣。所以，並不是有一個我，試著要去觀察。

當阿姜提到：現在有出現什麼？是否還處在思考之中？現在就有眼識在生起，但它能否被瞭解？



是我嗎？



Q：倘若當下就是法生起立刻又滅去，那麼所有的事情就會變得非常簡單，因為，每個當下就已經發生，這能使我們無須再產生過多的聯想，因而使那些複雜的情緒也能自然減弱。

A：這是因為什麼才會如此？

Q：因為，每當有一個小反應，我就會去想很多，但今天能聆聽到正確的佛法解說，對於佛陀的教導，是去瞭解每個當下都是那些生滅無常的法，而在日常生活之中，當遇到任何事情時，就能去瞭解現在的實相，進而無須再為過去的事情而感到困擾或糾纏。

S：那麼現在有覺知嗎？倘若現在覺知有生起，覺知是什麼？

Q：覺知是對當下所發生的事，能知道它的生滅過程，因而不再去執取。

S：現在有什麼在生滅？譬如是一些法在生滅？

Q：我們正在討論的當下。

S：討論是屬於法嗎？

Q：討論也是一種法，因為，我們有在思考。



S：當我們說：我們在討論時。而事實上是什麼法？

Q：在思考的心是名法，而能說出聲音則是色法。

S：但“討論”是一個概念，而想是名法，聲音則是色法。因此“討論”是一個概念。那麼“討論”是否有生起滅去？

Q：“討論”有生滅？

S：我們現在正在討論，那麼有哪些名法跟色法？

Q：我們所思考的稱為心是名法，而經由嘴巴所說出的聲音是色法。

S：的確。然而去思考的心以及聲音是法，它們本身就會生起與滅去。但對談或者是討論這是一種概念，概念並不會生滅。

諸行無常並不包含概念，概念也不在五蘊之中，因為，五蘊它們都是真的（實相），它們都是生起就滅去，無論是色、受、想、行、識，它們都是生滅法。但是討論是概念，概念是被想像而來的，因此討論並沒有所謂生與滅的問題。

Q：這個解說很詳細。

S：當我們說有注意到，身體的改變或者是吃飯時，有一些細微的注意，然而這並不是所謂的覺知，因為，這些都還是在想著概念。



S：如果我們不曾去瞭解現在的法，名法跟色法的細節與特徵，我們是無法瞭解什麼是覺知。

然而當我們討論耳識與聲音時，其目的即是為了進一步分辨什麼是概念。那麼覺知或是正念，是否也是生起就立刻滅去？

Q：是的。

S：覺知滅去是否還值得去執取呢？

Q：那個已經滅去的並不值得去執取。

S：因此，無論是覺知或者是智慧，它們的滅去都不值得去執取，一切法都是不間斷相續地生起就立刻滅去，因而無法從中獲得滿足，此為第一聖諦『苦諦』。

S：在這兩個小時的討論之中，是否都有覺知？

Q：沒有完全有覺知。

S：那麼你何時有生起正念？

Q：因為，不是持續保持有覺知，因此並不清楚。

S：因為，沒有正念因此不是很清楚，那麼當覺知生起時，覺知它持續多久？

Q：就在一剎那之間很快地生滅。

S：那麼在眼識跟耳識的那一刻，是否會有覺知？

Q：有。就是那一刻。

S：眼識跟耳識所謂的雙五識是果報心，在雙五識時



只會有七個心所，這七個心所並不包含覺知跟智慧。
S：有一個誠實波羅蜜是對這一刻的實相誠實。只是我們一天之中絕大部分，是不善比較多而善比較少。

然而即使是在不善時，也可能在下一刻會突然的覺知到，這個不善的特質，或是有智慧的去思考，那麼這也是誠實波羅蜜。當沒有慈愛、佈施、持戒或心智成長這些善的品質時，是無法有覺知生起。

當我們真正的去瞭解法，就不容易落入在情境之下所產生的不必要的假設性思考。

Q：瞭解。這是很重要的提醒。

S：這猶如是你之前所提及的，譬如無須去推測別人在想什麼，生活因此可以變得更簡單。像這類型的思考，只是一種假設性的思考。

因為，你並不知道會發生什麼，所以，並沒有在這一刻去瞭解，什麼是真的。

然而，一旦想到我的生活會變成更簡單之類的，事實上這還是帶有一個“我”，這並沒有瞭解現在這一刻的實相是什麼。



想 像



Q：請問假如法是相續地生滅，那麼所謂的累積是累積在哪裡？

S：在我們所討論到的譬如智慧、貪愛、瞋恨以及疑法等，這些法會在速行心之中一個一個的累積相續地傳下去。

譬如現在你沒有生氣，但或許待會發生了什麼事情，讓你生氣了。那麼這個生氣也會被累積起來而傳下去就如同串習，當有適當的因緣條件時，它（生氣）就會生起。然而智慧也是一樣。

J：倘若它沒有累積在心中，那麼它要如何生起？就像習性一樣會被累積傳下去，那些潛藏的傾向，譬如生氣或智慧，它如果沒有生起，它是無法被知道的。

而那些潛藏的隨眠煩惱，雖然它沒有出現，然而透過佛陀的教導，我們是可以從理智上而理解的。

S：現在是否，是有智慧的思考？



Q: 關於沒有靈魂的討論，這是我第一次聽到，因為在過去也曾閱讀過與佛教相關的書籍。然而當時自己並沒有擇法的能力，無法去分辨什麼是正確的。

S: 假如你沒有聽過“沒有靈魂”這個解說，你未來有可能會想到沒有靈魂這件事情嗎？因為，你有聽過“沒有靈魂”這個解說，因此，它會被累積傳下去，這就是一種累積。

相同地，智慧或是懷疑也是如此，如果你現在瞭解眼識是有因緣條件而生起，那麼你之後再聽到時，你自然就會有更進一步地瞭解。

Q: 聽到累積讓我想到小時候，當時我完全不知道什麼是鬼，然而，當我只要聽到鬼這個字，我就會開始害怕和恐懼，那麼這是否也是一種累積？

S: 恐懼與害怕同樣也會被累積，假如你從來都不知道鬼的意思是什麼，你怎麼會有恐懼？譬如現在有人用泰文講鬼這個字，你會害怕嗎？

Q: 不會。因為，聽不懂那是什麼意思。

S: 當鬼這個聲音被聽到時，因為，你聽不懂泰文鬼的發音，你自然就不會有恐懼和害怕，這是因為你並不知道那個聲音的意思。



然而累積並不是只有這一世，而是來自於過去無數世的累積，因此，在一個家庭裡面會有不同的小孩，他們也會有不同的個性或是習性，而這就是一種累積。

J：如同現在我們在五個根門之後，很快地就會去思考，在耳識聽到之後，便會去想這些聲音的意思。同樣地，在眼識看到很多色塵（對象）之後，就會立刻去思考形成一種概念，然後就有人有桌子在這個屋子裡面。

因此，這裡舉的例子代表，當你去想的時候，是可以想出任何事情，那麼是否有可能你想像出，有一個人在那邊統合一切，這也就是所謂的靈魂。那麼它（靈魂）是否，是你所想像出來的？

Q：是很有這個可能性，因為，聽到這個詞彙之後，就會賦予它某些特定的意義。

Q：請問我要如何知道，靈魂只是一種自我的想像？

J：它可以被直接經驗嗎？

Q：這點我就無法去確定。

J：倘若它從來沒有被直接經驗，那麼它就是一個被想像的，或者是它並沒有被任何人直接經驗，因此它並沒有被證實過，我們就不能確定它是否存在。



而所謂的邪見是指對於一個錯誤的見解，你是相信或是你認同這一個錯誤的見解，但如果是從書中所閱讀到，關於某些事情的看法，雖然你也認同，但這不代表一定是邪見。

Q：聽您這麼解釋之後，我的理解是，如果就一般所認知的靈魂而言，是一個獨立個體性的存在稱為靈魂，對於這樣的認知其實是，永遠無法去瞭解法的真實本質是無我，這也是一個很嚴重的邪見。

J：的確。這個是一種邪見，它會阻礙對佛法的正確瞭解，然而當佛法被聽到時與被思考時，這能成為改變這個邪見的一種因緣條件。



累 積



Q: 請問當我們對於，某一種東西或物品感到特別的喜愛時，這是否是因為過去所累積的習性，而產生明顯的偏好，某個顏色或是某個東西？

J: 的確。這與我們之前所討論到的累積是有相關關係的，我們每個人所喜歡或者是不喜歡的東西將會有所不同，因此，我們會特別喜歡或者是特別不喜歡某個東西或顏色，這些都是過去累積下來的。

當色塵被看到時，它將成為喜歡或是不喜歡生起的因緣條件。因此，這一個喜歡或是不喜歡的累積，它就像是隱藏起來，直到你看到那些東西時，將成為它生起的因緣條件。

就像你會特別喜歡某一朵花，這除了是過去的累積之外，有些事情你會特別喜歡，這是與記憶有相關關係，因為，想蘊會記住你經驗過的愉快感受。

Q: 請問雖然每個人的想法都不同，然而在心路過程之中，是否也會有累積？



J: 每個人所累積地是不會相同的，由於每個人在過去無數世之中有著不同的經驗，以至於讓我們累積不同的習性，因此，我們會有不同的個性。

而這些不同的習性，它的生起也是有其因緣條件。我們雖然累積不一樣的習性，然而貪愛的生起無論是貪愛什麼，貪愛的特徵都將會是相同的。

S: 譬如桌上這些花，你現在喜歡哪一朵花？

Q: 現在並沒有特別的喜歡或是不喜歡，就只是看到。

S: 那麼有沒有哪一朵花，會讓你特別再看一眼？

Q: 那朵黃色的花。

S: 每個人喜歡的顏色，不一定會是相同的，然而這兩者之間的差別是，有智慧或者是沒有智慧的瞭解。

因此，Jon 所要強調的重點是，貪愛的特徵都是相同的，也許當幾分鐘之後你會喜歡另外一種顏色的花，所以，這是一直再變化。

J: 譬如不同的小朋友，他們所喜歡與不喜歡的東西就會有所不同。



感官經驗什麼



Q: 曾經有人分享說，他透過打坐觀察呼吸，可以看到生起和滅去，然而這是否只是看到入出息的變化便以為是看到法的生滅？

S: 現在有什麼變化，讓你去注意到？

Q: 我注意到姿勢的變化。

S: 當你注意到姿勢移動或改變時，有什麼實相？

Q: 是一種推動或是移動，它是一個法在作用。

S: 姿勢是否是一個法？

Q: 姿勢是一個法。

S: 姿勢是屬於哪一個法？

Q: 它是色塵，因為它有形狀。

S: 姿勢是哪一個色法？譬如當你在改變姿勢時，是哪一個色法被經驗？

Q: 會認知到改變，是因為形狀改變而不同。

S: 形狀是色法嗎？

Q: 因為，透過不同的姿勢，而呈現不同的形狀。

S: 現在什麼色法被看到？

Q: 看到 Sarah 拿著麥克風。

S: 所以，Sarah 是色法嗎？



Q: Sarah 是我眼識經驗的一個對象所緣。

S: 那麼被眼識經驗的是什麼？

Q: 色塵。

S: 那麼色塵是 Sarah 嗎？

Q: 色塵不是 Sarah，是因為有記憶因而知道她是 Sarah。

S: 你現在手握著麥克風，那麼手碰觸到的是麥克風還是什麼？

Q: 是硬硬的。

S: 那個硬並不是麥克風，因為，有記憶因此能想到是麥克風。現在看到什麼色法？

Q: 看到不同的顏色。

S: 那麼現在聽到什麼？

Q: 聲音。

S: 因此，聲音只是被聽到，緊接著想到 Sarah 這個字時則是一個概念。那麼在吃午餐時，是什麼被經驗？

Q: 味道。

S: 現在什麼被身識經驗？

Q: 四大之中的那個“硬”。

S: 那麼現在除了軟硬之外，是否還有什麼被碰到？

Q: 還有熱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：在碰觸的那一刻，身體的感官經驗何種色法？

Q：軟硬和冷熱。

S：當在碰觸時還有壓力和彈性。例如當你在沖澡時如果水壓開很大是否會有壓力？那麼當沖澡時，身體感官會經驗哪些實相？

Q：濕度還有柔滑。

S：那麼有“濕”的感覺嗎？事實上濕只是一種想像。你認為的滑是什麼？『滑』是四大的土元素。如同現在當你碰觸到麥克風時，有改變姿勢嗎？有什麼被經驗？

Q：手握著麥克風的姿勢有碰觸硬與軟和冷熱，以及手部的那個握住的壓力。

S：因此“硬”被經驗，那麼當你去握麥克風時，你說有改變姿勢，而改變姿勢是被身體感官經驗或者是一種想像？

Q：是身體感官的經驗。

S：現在你握著麥克風，所碰到的硬跟你去碰你的肩膀是比較軟，那麼你現在的移動是什麼？事實上身體只能碰觸經驗到，土元素、風元素跟火元素此三種色法。因此，身體不會經驗所謂的移動，而移動只是一個被想像出來的概念。所以，移動並非是移動，然而被看到的只是色塵只是不同的顏色，移動是一種想像的概念。如同你也已經想著無數次了。



直接經驗法



Q：請問阿姜我在昨天洗澡時，在沖到冷水的第一時間是感受到很不舒服，之後突然在那一刻又感覺到這個就只是冰涼這個元素它會滅去。透過這次的經驗讓我體會到，大概能瞭解到色法跟名法，它們同時生起。

S：會使你覺得好像很快地去注意到這些過程，但事實上這只是你想著所學習過的東西，因此，那還不是所謂的正念（覺知）生起。因為，在四念住的那一刻，法將會出現的清楚，雖然那個冷是很明顯。但你是想著它是一個色法，而不舒服是名法，這些都已經是在意門心路過程所思考的。

S：那麼在那個時候，你是否有試著要去觀察，例如那個“冷”？我們只要有任何一刻，是想要去觀察那是名法還是色法時，在那一刻就是邪見。因此，阿姜會問大家什麼是名法和什麼是色法，是否有清楚或是不清楚。那麼什麼是名法？什麼是色法？

Q：名法是心，色法是被經驗的。

S：眼識的那一刻，是名法還是色法？



Q: 眼識是名法。

S: 那麼被看到的色塵，是名法還是色法？

Q: 色法。

S: 色塵能去經驗嗎？

Q: 不可以。

S: 身識是名法還是色法？

Q: 身識是去經驗的，所以是名法。

S: 那麼現在你的手上有什麼被碰到？

Q: 手上是碰到麥克風。

S: 麥克風是色法？

Q: 麥克風是色法。

S: 那麼現在被你碰到的是什麼？

Q: 被我碰到的是硬硬的。

S: 那麼被碰到的是麥克風還是硬？

Q: 是硬。

S: 所以，被你碰到的並不是麥克風而是硬，而你會認為碰到麥克風，這是由於你有記憶（想蘊）。

倘若伸手去碰觸桌上這個杯子，那麼是什麼被碰到？

Q: 四大之中硬的元素（土元素）。

S: 那麼還有其它的嗎？假如這是一杯裝滿冰塊的杯子，而你所碰觸到的會是什麼？

Q: 冰冰的。



S：那麼冷熱（火元素）或軟硬（土元素）是兩種不同的色法特徵。如果麥克風它有在振動，那麼振動是哪一種元素？

Q：是振動？

S：振動也是一個法的特徵，它是風元素，在振動的那一刻它（風元素）被經驗了。而在真正碰觸的那一刻，那一刻的世界有所謂的麥克風或是杯子嗎？

Q：並沒有。

S：我們再回到身識的“碰觸”，在身識時你只能碰觸到土元素和火元素以及風元素。現在假設你將手放進這杯冷水之中，你會碰觸到什麼？

Q：冷冷的。

S：我們討論到四大元素時，其中的水元素當你去碰觸水時，你並沒有辦法碰觸到水元素，因為，你只能碰觸到冰水或熱水或者是柔軟的水。因此，水元素的特徵是身識無法經驗到的，只有意識能經驗水元素。那麼火元素能去經驗對象？

Q：火元素它不能去經驗。

S：能被心去經驗的色法，它（色法）是無法去經驗任何對象所緣，因為，色法它什麼都不知道。當我們提到呼吸時，對於經驗入息與出息時的接觸，使你會覺得有在呼吸，事實上是身識經驗什麼？



Q：是經驗風元素？

S：呼吸只是一個概念，事實上是身識碰觸到色法，而身識只能碰觸經驗四大之中的其中三大元素，因此，是經驗其中的三大元素色法的特徵。倘若沒有真的去經驗時，那麼只是去想著呼吸這個概念。

就類似我們講“我的身體”，然而身體其實也是一個概念，因為，你無法碰觸身體既使你碰觸到所謂的身體時，也只能經驗到三大元素（軟硬、冷熱、彈性或壓力）。

然而“身體”只是一個去想像的概念，所謂的身體事實上只是不同的色法，因此，我們將它當成是我的身體或者是我在呼吸。

Q：今天所上的課讓我感覺顛覆以往的認知，因為，我們覺得我在呼吸，這是一件很理所當然的事情，也是多麼自然地事情，但這些概念被逐一地分解之後，就會發現原來就只是法。

S：我們現在討論的這個概念，是我們過去沒有聽過的，因此，我們不會認為它是一個概念，我們會認為有我的手臂和我的身體，這是如此真實的存在，以及吸進又呼出的呼吸。然而現在學習佛法之後，我們能正確的知道，這些概念的背後其實就只是法。



S：當我們看到或是去碰觸那朵花時，事實上是有許多法正在生滅，然而這是由於記憶跟思考的關係，使我們不斷想著這些形體或是形狀與名稱，因此，我們都已經落入在，這些表面現象的情境故事之中。

當智慧累積的過程中，將會越來越堅定並且能清楚分辨什麼是法以及什麼是概念。但在這之前，我們要先瞭解什麼是法（名法與色法），因為，我們開始逐一去瞭解時，我們才能在最後真的能直接經驗法出現的很清楚（正念），你能瞭解它是一個概念，它並非是真的（實相）。

J：傳統上我們在日常生活中，會認為這杯飲料是冷的或是熱的，因此，我們現在也會覺得所謂的冷或是熱似乎也像是一種概念，此外，在日常生活中大部分也使用相當多的概念。

但即使是概念，在概念的背後都一定會有法（實相），否則將不會產生所謂的概念，因為，有實相（法）生起才能有所謂的概念。

因此，『法就在現在』但去想著法跟直接經驗法，這是兩個完全不同的狀態。



有人可以停止呼吸？



S：在眼識或耳識之後，很快地就會有無明生起，這是一種自然地運作，因為，累積太深的不善，因此既使是在根門過程中，很快地就已經是有不善的漏（無明或者是邪見漏）。然而當能夠真正的瞭解這些漏時，那已經是具有高度的內觀智慧，只有在高度的內觀智慧時，才能瞭解這些『漏』。

所有的不善譬如無明、邪見或是貪瞋也唯有智慧能認出它們，當智慧還很微弱時，是無法瞭解與分辨它們。隨著智慧的培養增加會認出越多的不善，會發現怎麼有那麼多的不善。

當我們講到『有根心』是指貪心、瞋心和有智慧的心等等稱為有根心，而『無根心』譬如雙五識是屬於沒有根的心或無因心。

由於是不善心，因此，通常眼識之後很快地緊接著就是不善，包含邪見漏或貪愛漏等。



那麼誰能瞭解這些不善？當具有一定高度的內觀智慧時，才能真正去瞭解在根門過程中的漏。然而為什麼會立刻就有漏產生，這是因為累積太深的不善。

A：那麼現在有什麼，是無需任何的因緣條件就能生起？然而這是沒有辦法的。倘若一天之中所生起的是不善比較多，那麼這是因為無明比較多，相對地如果無明比較多，當然貪愛也會比較多，而所生起的不善當然也會比較多。我們在一天之中，是否有可能是善的生起會比較多？

這是有可能的。因為，當你累積足夠善的條件時，善的生起自然就會生起的比較多。因此，對於為何一天之中，是不善生起的比較多因而不會感到懷疑，並能理解這是因為累積較多的不善，也能瞭解所有的法，都是有其適當的因緣條件而生起。

現在有很多法生起譬如眼識，然而佛陀為何會問一些關於眼識的問題？這是因為現在就有眼識，但它並沒有被知道。

倘若能瞭解到所謂的呼吸，其實只是色法就如同跟桌子的色法並沒有什麼不同時，你是否依然會對呼吸感到特別的有興趣？因此，當你被教導為將



呼吸當成是一個對象時，你就會去注意它？

倘若你從來沒有聽過或被教導過所謂的觀息法那麼你會突然對觀息法有興趣嗎？於是就開始有個執取要去觀察呼吸了。

Q：是的。想必一般人都會害怕死亡，所以，對於觀息法就會感到特別或是貪愛，而這些教導的方法似乎與生死有相關係，因而演變為觀呼吸是一種正常性與普遍性的認知。

但在進一步知道實相之後，如老師您所解說的呼吸根本就只是一個色法，它並不值得你去特別的注意它，因為它是很自然的。

想請問老師，倘若有人特別去透過禪修練習觀呼吸時，這樣的練習是否會帶來危險？

A：倘若現在沒有呼吸代表沒有生命，那麼有誰能知道？

Q：是智慧？

A：有人可以停止呼吸嗎？

Q：沒有人可以停止呼吸。

A：有呼吸或者是沒有呼吸，這都是因緣條件，呼吸能不能生起並不是由誰可以決定。而呼吸只是色法。



呼吸生起是有因緣條件的，它是心生色法除了是由心支助呼吸這個色法之外，同時心還會支助其它的色法，譬如各種行為或說話等。因此，如果沒有呼吸（心生色）就如同屍體一般。

S：倘若有人為了要瞭解土元素，而刻意去專注各種色法的特徵，這樣是否是有害的？

Q：這是有害的。因為，它是一種邪見。

S：如果是認為我能夠專注在這個軟硬的特徵上，就能有利於覺知的出現。那麼這是錯誤的，因為，不瞭解覺知是“無我”。然而邪見能夠帶往正道嗎？

Q：不行。

S：因此同樣地道理，當你把所謂的注意力觀息在呼吸時，去刻意看這個呼吸是柔軟或是涼涼的，當以這樣刻意去看這個色法時，是否會有害？

Q：控制注意力這是有害的。因為，它是帶有一個“我”，之後將會越來越遠離正道。

S：倘若一開始是由邪見主導，那麼會不會因為在錯誤的見解之後，接著是否會有錯誤的努力與錯誤的專注？

Q：會的。如果一開始就是錯誤的方向，那麼之後的方向也將會是不正確的。



S: 佛陀告訴我們什麼是正確的，什麼是錯誤的道路，然而正確的道路只有一條，因此，如果不是正確的道路，那麼其它的只會是錯誤的。

倘若沒有真正的瞭解所有因緣生滅的法是無我，這就會是錯誤的道路，因為，並沒有真正的瞭解無我的核心。

A: 如果有人教導你去專注在你的呼吸上，你將會如何？

Q: 我會拒絕。如同 Sarah 所解說的，那是無意義的而且偏離正道，這是錯誤的道路。

A: 當有一個“我”在那邊，想要去做特定的某件事情時，這並不是『正見』。



坐姿是概念



A: 桌上的這個杯子它有坐著嗎？倘若杯子沒有坐著那麼身體有坐著嗎？那麼杯子和身體有何差別？

Q: 杯子和身體並沒有差別。

A: 坐著這個姿勢是實相？它（姿勢）是真的嗎？

Q: 它（姿勢）是一個概念。

A: 那麼當我們看到杯子或是人坐著時，我們是否是將它當成是一個東西？

這是因為不同的法聚集在一起，因此，才會產生有所謂坐著的概念，假如僅僅只是一顆灰塵能有所謂的坐著嗎？我們能夠把“坐著”，這一個概念瞭解成它是“無我”嗎？

Q: 可以。

A: 這是不可能！因為，無我指的是法（實相）而坐姿並不是法，坐姿只是一個概念。因此，坐姿跟無我這兩者是沒有相關係。我們要先從理智上去瞭解什麼才是實相。因坐姿並不屬於『諸法無我』，因此坐姿不在諸法之中。



S：坐姿是無常？

Q：坐姿是無常。

S：當佛陀講『諸行無常』時，它是指法還是指概念？

Q：諸行無常指的是法。

S：那麼坐姿是法嗎？

Q：坐姿是一個概念。

S：那麼概念是名法還是色法？

Q：它（概念）是色法。

S：概念是色法？坐姿這個概念是色法？佛陀講述在法之中是有二十八種色法，那麼在這二十八種色法之中，哪一個是坐姿？

Q：坐姿是概念，沒有在色法之中。

S：因此，概念並沒有法的共同特性無常及無我，概念僅僅只是賦予它一個名字或稱呼，概念並不會生起就立刻滅去。然而當我們變換姿勢時，事實上只是我們在想著更換姿勢，然而姿勢並不是法（實相）。

Q：今天我聽到這些解說感到相當的驚喜！這對於我而言是非常重要的，因為，我覺得對於概念跟法這兩個的不同之處，有了更進一步的理解。

S：如果什麼是真的（實相）什麼是概念，都還分不清楚，那麼將無法再進一步地去瞭解。你會以為走路變換姿勢，這就是在改變（無常），然而這樣的認知，將無法再進一步的去瞭解無常。



這也是為什麼我們要討論各種名法和色法，以及更多法的細節與特徵，否則我們都在想著這些概念。

J：那麼身體是概念或是實相？

Q：身體是實相它是一個色塵。

J：它（身體）是二十八個色法之中的哪一個？

Q：身體是土元素。

J：當你看到某一個人的身體時，被看到的是什麼？

Q：只能看到顏色還有形狀。

J：那麼被看到的並不是土元素（軟或硬）？

Q：對的。

J：然而你剛才提出：身體是土元素？而被你看到的並非是土元素，那身體是否是概念？

Q：是的。身體是一個概念。

J：倘若身體是概念，那麼身體所呈現出來的姿勢必然也是一個概念。如同從翹腳變換到不翹腳的姿勢，而這些都是被想像出來的概念。

A：從出生到死亡，倘若不瞭解實相是什麼，那麼都會是在概念之中。現在眼睛閉起來有出現任何姿勢嗎？當我們一睜開眼睛，就有那麼多人以不同的姿勢坐著，那麼現在你閉上眼睛時有任何人出現嗎？姿勢它是一個概念，你是如何將概念理解成色法？



A：當閉上眼睛時，會有誰的姿勢出現嗎？那個時候有什麼？有某個人或某個東西嗎？

Q：閉上眼睛並沒有任何人或東西。

A：那麼閉上眼睛時有什麼？

Q：黑黑的。

A：只有黑黑的嗎？你能說它是黑黑的，那一定有什麼去經驗那個黑黑的？

Q：眼識經驗到黑黑的。

A：將眼睛閉起來還是有眼識？

Q：現在閉上眼睛一樣有眼識。

A：因此，這個時候是眼識經驗黑色。那麼這跟你睜開眼睛時，看到不同的顏色以及不同的形狀一直在出現，這兩者是不一樣的，然而眼識一樣都是去看。那麼為何閉上眼睛時，還會有眼識？

Q：是否是因為眼識本身就存在著，因此，當閉上眼睛看到黑色時，眼識執行去看到的功能？

A：那麼為何閉上眼睛它（眼識）還是可以看到？這是因為色塵跟眼淨色的中間只要還有距離，色塵就可以撞擊眼淨色（眼根），因此，眼識可以經驗那個顏色。



A：倘若你現在走到戶外，然後閉上眼睛，那麼什麼被看到？是“光”被看到，但是並不會有形狀，然而當睜開眼睛時，便會看到很多不一樣的形狀。

這個時候是去想著（形狀），因為，看到和想著是在不同的時刻。

Q：是因為每一刻都是非常快速？

A：的確。然而絕大部分都處在不知道的狀態，因此閉著眼睛跟睜開眼睛一樣都可以有眼識，只是色塵不一樣，眼識都是去看。如果現在一點光都沒有，那麼是否會有眼識？

當有適當的因緣條件眼識就會生起，即使沒有光，我們還是可以知道是黑色的。我們可以瞭解就像現在一樣，眼識的生起是有其適當的因緣條件而生起，所有的法都是一樣。

除了涅槃。然而無論是哪一個法，都不是一個真我或者是一個靈魂，因為法（實相）它並不是一個東西或是人。



什麼是生命



S：現在什麼是生命？

Q：現在所能感受到的。例如眼睛所感受到的或通過聽到而感受到的，而這些感受就是一種生命。

S：那麼什麼是看到，什麼是感受到？

Q：感受是看到之後產生想像，因此，而對想像有所感受。

S：現在有思考？

Q：有在思考。

S：現在有眼識？

Q：有眼識。

S：那麼現在眼識跟思考是否能同時？

Q：不能。

S：在想的那一刻，什麼是生命？

Q：似乎只有在思考並沒有其它的。

S：那麼現在在想，“想”是否是『生命』？

Q：是吧？

S：在“想”的那一刻，會有看到和聽到？那麼想和看與聽是否可以同時發生？



Q: 看到和想到以及聽到是可以同時發生？因為，感覺自己好像在想的時候能看到和聽到，但實際上重心還是在想上面。就像 Sarah 在問我這個問題時（聽到）我是盯著她的同時（看到），我又再想著她的回答。

S: 這些過程似乎是你能同時在想與同時看到？然而事實上任何一刻都只會有一個心在經驗對象，因此心並不會同時看到和在思考。眼識生起會滅去嗎？

Q: 眼識會滅去。

S: 思考也是生滅的。因此，眼識或者是思考都是生起就立刻滅去，而眼識的那一刻並沒有在思考，它生起就立刻滅去，思考也是如此。

Q: 那麼生命是否也是不斷地在生滅？

S: 生命是什麼？就是心在經驗的那一刻。因此，眼識在經驗的這一刻即是此刻的生命，然而眼識生起立刻就會滅去。

生命是一直再變化，每一刻的生命一直隨著心的不同經驗而改變。

然而我們所貪愛執取的生命，其實只是一刻接著一刻不斷地在生滅，它已滅去將不會再回來。



S：當眼識這一刻經驗到的色塵，色塵是否也是這一刻的生命？

Q：色塵不能去經驗，所以，色塵只是色塵？

S：色塵能被眼識去經驗，因此稱為色塵。而在眼識生起經驗色塵的那一刻，這些即是『生命』。生命在那一刻即是眼識跟色塵以及眼根。無論是名法或是色法在那一刻，它就是所謂的『生命』。

S：這一刻什麼是實相？眼識生起時是否有感受？

Q：感受是否是在眼識生起之後，當有思考時才有所謂的感受？

S：每一刻的心生起會同時伴隨著心所一起生起，而每一刻的心至少有七個心所伴隨，其中一個即是感受；此外還有一個叫做觸心所，它的功能就是去『觸』觸心所使心能夠去接觸那個對象所緣，因此，才能有所謂的去經驗。

然而這七個心所之中的『感受』，它與我們在傳統上所認知的“我覺得”，這兩者是不同的意思。眼識的那一刻只會伴隨著中性的感受一起生起。現在有什麼感受？是愉快的或不愉快的或者是中性的抑或我不知道感受？

Q：現在是中性的感受。

S：每一刻都會有感受，然而它通常不會被知道，除非在很生氣或是憤怒或者是很高興的時候。因為，



它是很明顯的，你會容易注意到。

然而，生命是什麼？『生命』就是每一刻的實相，那一刻生起的法立刻就滅去了，此刻的生命也滅去了。

那麼現在你的生活型態是什麼？譬如在日常生活之中去看電影或逛街時，在這個時候什麼是真的（實相）？

Q：現在的生活型態？目前還沒有想過這類的問題。

S：『生命』就是這一刻的『實相』，你的日常生活型態也是一樣，無論是去逛街或清掃或者是吃飯，這些在每一刻都只有法在生滅。因此，並沒有因為特別去做哪一件事或者是去哪個地方或是在某個特定的環境下，就能有什麼不一樣。

然而，要真正瞭解生命或生活，無論在何處何時都只是法在生滅。

如果生命就是這一刻的法，無論是眼識或色塵去經驗的與被看到的，都有它們適當的因緣條件而生起。能否有一個“我”可以用什麼方法來改變？

Q：並沒有一個“我”，可以去改變或控制。

佛陀教導的正見智慧

系列研討

2018. 9. 8-台灣





阿姜的智慧法語



A: 假使，我們從來不曾研讀過經典或者是聽聞佛法，那麼我們將無法去瞭解佛陀的真實教導，因此，佛法並不是我們自己所理解的，或者是依循傳統上所謂普遍性的認知，然而佛法是當我們能正確的聆聽佛陀所教導的每一句話，以及去思維生命現在的實相，如此，我們才能夠說我們瞭解佛法。

佛陀所教導的是我們未曾聽聞過的，同時也非常的深奧，這是由於佛陀經過無數世的修煉才能徹底覺悟。即使我們是非常虔誠的禮敬佛陀，但是，我們並沒有了解到佛陀真實的教導。

然而我們以各種方式來禮敬佛陀，而大部分我們都是使用那些香花以及線香等物品來禮拜佛陀，但是，真正虔誠的心要如何真實的表達出來呢？

佛陀在還是王子時就已經拋棄了，一切的感官物質享樂，我們以這些鮮花物品來禮拜佛陀，那麼這些物品是否會是佛陀所需要的呢？



因此，當我們要表達，我們對佛陀的虔誠敬仰時，並非是在那些鮮花之上，佛陀是希望我們能瞭解佛陀真實的教法，因為，這些教導都是對世人非常有裨益。

關於佛法我們透過各種方式加以講解，然而佛陀對於智慧的闡述，事實上是相當精簡的，這必須以智慧深入去瞭解。

雖然，我們現在也許已經有研讀某些佛法相關的書籍，但我們所理解的與佛陀所要教導的核心義理，在某個程度上還是有相當大的差距，也因此我們並不能只是說，我已經了解自己所研讀的那些經典，因為，若要真正的瞭解佛法，事實上並非是一件很容易的事。

現在所要解說的就是究竟實相即是所謂的究竟法，這是佛陀所有教導之中最大的寶藏，佛陀的教導是讓我們認識生命的實相，此時此刻什麼是真實的。而這也是我們在這條道路上，最為可貴的學習資糧。



A：過去的已經消逝了，未來也還未到來，真正存在的就是此刻（當下）。那麼此刻什麼是實相呢？

這一刻的實相是真實的，當我們沒有去注意到時，我們並不會知道，現在的實相是什麼。

倘若我們瞭解此刻的實相，那麼我們就能真正理解佛陀所說的『生命的實相』。





生活之中的法



Q: 請問阿姜，當自己與家人在溝通或是對談時，總是會有一些比較刺耳的語言或是語氣，當聽到這些話的時候，自己會感受到很不舒服。請問在那個時候，我要如何心平氣和的對待他們？

A: 你現在還有在生氣嗎？事實上生氣也只是一時的，當生氣過後它就消失了，不是嗎？

Q: 然而我希望面對境界時能不生氣，而且能生活的很平靜，也不需要刻意的讓自己平靜下來，我應該要如何做？

A: 雖然你說不想生氣，但你卻想要去看。這是因為你自己會想去看到這些境界，因此，是你自己去看，不是嗎？

Q: 我並不想看到這些境界。

A: 那麼盲眼好嗎？

Q: 不好。



A：我們並不了解我們為何會生氣，然而生氣過了又沒有了，關於這點，其實我們並不瞭解。

我們要去瞭解的是現在的實相，而剛才所談的也已經過去了，那已經不存在了，無論是快樂或者是生氣，它們都已經不存在了。

如果我們不知道當下的心，那麼即使我們已經生氣了也會不知道，但如果知道當下的心，那麼在生氣時，我們也就會知道我們正在生氣。倘若不想生氣，我們必須要知道生氣的因，如此，自己才能明白如何才不會生氣。

Q：請問當學習佛法之後，假如我知道自己已經在生氣了，那麼是否能如木頭人一樣而沒有感覺？

A：生氣也是一個實相，透過臉部表情或者是肢體行為而呈現出來，但它並不會一直存在著，當你有智慧的思維，這些是生起又立刻滅去的法時，生氣自然就會消失。



什麼是呼吸



A: 大家是否能試著想想看，現在的實相有什麼？

Q: 感覺到此刻的實相是呼吸？

A: 每個人都在呼吸，那麼呼吸又是什麼？

Q: 呼吸是感受到吸入和呼出去的空氣。

A: 當你感受到那些流動的氣體時，那麼這個氣體是什麼？

Q: 氣體是溫暖的。

A: 是的。那麼當你碰觸桌上那個杯子時是什麼？

Q: 是涼涼的。

A: 你呼吸的氣體是否有涼涼的？當你在碰觸東西時，你所感受到的是什麼？

Q: 現在有冷氣，所以，感受到皮膚有冷冷的。

A: 那麼冷冷的感覺，是否有一直在那裡？這個冷（火元素）在空氣中以及物質上也會有，那麼是否在任何地方都會有這個『冷』的存在？

Q: 任何地方都會有『冷』？

A: 那麼我們是否能說，那個杯子它並不是杯子，而我們就可以只是說那是『冷』就只是『冷』，對嗎？



Q：對的。

A：倘若沒有發生碰觸，那麼會有這個『冷』的存在嗎？

Q：瞭解。當沒有發生碰觸，就不會有冷的存在。

A：那麼你現在，是否還有『冷』的感覺？

Q：現在還是有『冷』的感覺。

A：當你正在看東西時，會感覺到『冷』嗎？

Q：看到東西時，並沒有感覺到『冷』。

A：那麼剛才的『冷』已經消失了。

這是佛陀所說的法相（無常），而這些法的特徵，是無法被改變的『冷』就是『冷』。



是我在看？



A：你的身體有什麼？

Q：有眼睛。

A：那麼看到（眼識）是否是眼睛？

Q：是眼睛看到？

A：事實上眼睛（眼根）並沒有看到。

Q：眼睛沒有看到！那麼是什麼去看到？

A：所謂的『看到』，這是我們從小就一直在看到，然而我們卻不知道什麼是看到。當我們在睡覺時，我們有眼睛嗎？

Q：有的。因為，閉起來所以看不見，但睜開眼睛之後，就能夠看到。

A：那麼睜開眼睛之後，你所看到的，是真實的嗎？

Q：是的。就如同我現在可以看到老師和所有的東西，這些並不是真的嗎？

A：那麼眼睛（眼根）和去看到（眼識），它們都是實相？

Q：是的。眼睛和眼識都是實相。

A：但那個被看到的東西並不是看到。



Q: 請問這是什麼意思？

A: 我們有眼睛（眼根）和被我們所看到的東西（色塵）以及看到（眼識），這三樣是否有相同？那麼哪一個是“我”？

Q: 它們都不一樣。但眼睛和看到都是我？

A: 眼睛是眼睛，看到是看到，這兩個是不能被混淆的，例如看到就已經過去，那麼是否還會有“我”？譬如鳥或貓也能看到，但“看到”會是“貓”嗎？

Q: 看到不是貓，看到也不是我，但是，是我在看？

A: 倘若眼識沒有生起，那麼會有“我”存在嗎？

Q: 我是存在的。

A: 那麼眼識在還沒有生起時，所謂的我是什麼？

Q: 我即是我。

A: 你是否能解釋“我”是什麼？

Q: 我是一個個體也是一個人，眼識它是一個功能。

A: 那麼眼識的功能是什麼？

Q: 眼識是我眼睛的作用，讓我可以看到東西。

A: 眼識生起就只是去執行『看到』這個功能，而眼識並非是我或是貓或者是任何人。眼識是思考嗎？相同地，思考也不屬於任何人，這一刻生起就立刻滅去，因為，思考或是眼識，它們都有適當的因緣條件而生起，並沒有任何人，可以使它生起或是留下它。



我是什麼？



A: 我們一起來探討所謂的“我”是什麼？我在哪裡？我們所討論到的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識以及意識，它們並非是永恆不變的，然而所謂的一個我或者是靈魂都是屬於永恆不變。那麼在六識之中能找到所謂的“我”嗎？

Q: 六識之中找不到一個我。

A: 這是佛陀所要教導的，在表面現象之中以及在究竟實相之中，是找尋不到一個“我”。每一種感覺或是現象都是屬於實相，它們生起立刻就滅去，例如現在有眼識生起？現在有看到？有聽到？

因此，當我們看到時，是無法同時聽到，當聽到時，也無法同時去看到，因為，看到就立刻滅去在此之中並沒有一個“我”的存在。

我們從一出生到現在，所接觸到的一切都只是生滅法和不同法的特徵，並沒有一個我的存在。



平靜的心



Q：請問阿姜什麼是清淨心？

A：清淨心涵蓋兩個不同的意思，一是清淨另一個則是心。你是否能經驗杯子的軟或硬？那麼杯子的這個『硬』能否有感覺？

Q：能感覺到硬。但這個硬（杯子）它是沒有感覺。

A：有兩種實相：一種是名法，它可以去經驗對象所緣，譬如軟或是硬或者是高興以及不高興等等。而另一種是色法，它無法去經驗對象所緣，它什麼都不知道，譬如聲音或者是硬，而硬是實相但它無法去經驗對象所緣。

清淨心與不平靜的心，兩者都是實相，它們生起又立刻滅去。

Q：譬如我並不希望自己經常憤怒，但希望我的生活能過的很平靜？

A：佛陀的教導，針對所謂的煩惱，它的關鍵並不在於外面的那些人、事、物，而是自身的無明。



A: 因為，無明才會有貪愛，因為，貪愛才會有瞋恨。倘若沒有眼識或是耳識等生起，那麼憤怒的心從哪裡生起？由於我們看到或是聽到的那些並不是我們所想要的，因此，我們才會生氣。然而我們必須要去瞭解什麼是看到，什麼是聽到以及什麼是思考。現在這一刻生起的才是真的（實相），它無法被改變但它可以被瞭解。

在佛陀之前，就有奢摩他的練習來培養平靜，因此，現在我們的重點是智慧的培養與累積，才能徹底根除無明，即是所謂苦的止息。

Q: 我們要如何能夠不受外境干擾或是影響？

A: 當累積更多智慧的時候。

Q: 請問阿姜要如何累積智慧？

A: 智慧的累積也唯有去思維佛陀的話，因為，佛陀的話本身就是一種智慧（正見），譬如這一刻生起就立刻滅去，這是無法被改變也不受任何人所控制。

Q: 請問佛陀的哪一句話，可以讓我們平靜？

A: 倘若只是聽到那些話，就能使我們平靜嗎？或者是有正確的去瞭解，佛陀所說的每一句話？

Q: 正確的瞭解，佛陀所說的每一句話。



什麼是究竟法



A：什麼是法？什麼是實相？

Q：無常、苦、無我三法印。

A：現在什麼是實相？

Q：當下我所看到的，這些法和現象。

A：當看到的那一刻，是否能有一個我，可以去控制它的生滅？

Q：不能。沒有一個我可以去控制。

A：佛法的教導核心即是從『諸法無我』開始，所有的法都有它的因緣條件而生起，任何人都無法去控制。當有這樣的理解才能建立堅定的信心，真正的經驗沒有我的存在。

是什麼能使我們看到？我們之所以能看到，這是因為有它的因緣條件而生起，生起就立刻滅去，這就是『無常』。

每一刻生起就立刻滅去，生命猶如點燃的燭光不斷地生起又滅去。如此的生起又立刻滅去，不會有持續地滿足，這就是『苦』。



因為，明白與瞭解佛陀所教導的這個苦，因此才能離苦。倘若不知道生起就立刻滅去，認為有一個永恆存在的個體，那麼就還在苦之中而不知苦。

然而在我們的一生之中，並沒有一個真正是屬於我們的，因為，所有的一切生起就立刻滅去，並不是永恆的。

A：究竟實相分為四大類：

*第一個『心』，它的功能是去經驗對象所緣，譬如眼識或耳識等。心有八十九種或特殊狀況下可分為一百二十一種。

*第二個『心所』，它協助心一起去經驗同一個對象所緣，心所有它們的各自功能與特徵，心所總共有五十二個心所，譬如每個人的情緒與思考都不同，因此，將會累積不同的習性。

*第三個『色法』，色法它什麼都不知道，它無法去經驗任何對象，譬如顏色、聲音、氣味、味道等。色法總共有二十八種。

*第四個『涅槃』，是不生不滅的法，它可以根除污染雜質，亦是第三聖諦苦的止息。而涅槃並沒有因緣條件生起，它不會生起滅去。



聞 慧



Q：請問阿姜，您是如何在這條解脫之道，而有所成就呢？

A：這是以一顆虔誠的心來研習佛法，對於佛陀所說的每一句話，都很用心且仔細地去思考與瞭解。

譬如經典中的諸法無我這一句話，就必須去瞭解諸法的法，是有哪些以及什麼是無我，無我的意思是指什麼。因此，對於佛典之中的每一句話都要深入地去瞭解。佛陀的教導是所有因緣聚合的法都是無常的，因為，它生起就立刻滅去，它並不是永恆的。

佛陀所教導的是生命的實相，這就是智慧，只有當我們正確的去瞭解之後，才能真正的明白佛陀的教導。

Q：請問阿姜對於不同性格類型的人，例如瞋型人或是對於經教比較不易理解的人，是否有什麼方便的方法，可以對治這些不同類型的人？譬如念佛之類。



A：所謂的唸佛是指什麼意思？

Q：是指覺知。

A：但事實上那一刻是帶著貪愛，我們都在找尋各種不同的方法，然而我們都沒有真正的瞭解那些方法是什麼，而所謂方便的法門，並不是佛陀的道路。

那麼你認為哪一種方法會比較好？是對這一刻有機會培養智慧比較好，或是試著去尋找很多各式各樣的方法來解決？

Q：是去瞭解當下生滅的真理？

A：的確。這是我們禮敬佛陀最好的方法，正確的瞭解佛陀所說的每一句話，否則我們會以為，我們是在禮敬佛陀。

然而所謂的方便法和佛陀所教導的實相是很不一樣的。因為，在佛陀說法的四十五年之中，他所教導的都是關於我們所看到、聽到、聞到以及想到等等的身心內外的實相。

佛陀的教導是非常深奧，我們必須要逐步地去瞭解佛陀所說的每一句話，然後再不斷地討論與思考，而這樣必然的過程，如此才能累積更多地智慧。



概念與實相



A：這一刻什麼是真的（實相）？

Q：當我看到阿姜時感覺很開心，心也會跳動的比較快（噗通.. 噗通的）這是真的。

A：眼識（看到）是真的（實相），眼識之所以會生起，是有其適當的因緣條件而生起，它並不是我也不是我的。

然而當我們談論到“心”時，指的是那個可以去經驗對象所緣的法，因此，並非是指那個會跳動的心臟。

事實上我們還在母胎未出生時，當還沒有眼睛或是鼻子等，在那個時候，我們就已經有心識了。因為，在上一世投生到這一世，第一個心稱為結生心，它是業的結果稱之為果報心。

因此，在投生的第一刻結生心同時有身根、性根（男根或女根）以及心色（心所依處）。



A：現在你們有看到什麼實相？

Q：我看到桌子、麥克風、白板以及全部的東西。

A：能看到是眼識，眼識只是去經驗對象所緣（顏色），而後來能知道那些東西時，這已經是在意門心路過程。眼識和意識都屬於名法，而眼睛是屬於色法，硬也是屬於色法。

『色法』是無法去經驗對象所緣，因此，它什麼都不知道，色法包含諸多種類，譬如冷、熱、暖、硬..等；而『名法』是可以去經驗對象所緣，它分為心跟心所。譬如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識是屬於心，那麼心所它有很多種類，譬如記憶或是感受等等。

倘若沒有將名法和色法分辨地清楚，那麼就容易將看到認知為“我”，是“我”看到這些東西。若能將名法和色法分析到最後，便會瞭解到並沒有一個“我”的存在，假如沒有“我”存在，那麼最後剩下什麼？

Q：只有法（實相）沒有我。



心和心所的分別



A：我們有記憶嗎？它屬於名法還是色法？

Q：有的。記憶屬於名法。

A：那麼是我在記憶，還是什麼在記憶？

Q：是心在記憶？

A：色法是無法去經驗對象所緣，而名法是可以去經驗對象所緣。

名法又分為兩種：一種是『心』，它只是去經驗那個對象所緣，譬如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。而另一種是『心所』，它伴隨著心一起生起並協助心一起去經驗對象所緣，譬如想心所，它有記憶的功能。然而心與心所，雖然是同時生起，但它們是不同的實相。

A：你們現在有想到什麼？

Q：因為，專心聽阿姜在講話，所以，什麼都不想。

A：那麼你已經開始聽進這些話，所以，才会有思考。假如你沒有聽懂這些話的意思，那麼你也無法回答問題，而是只會聽見聲音。



A：聽到和思考是不相同的，聽到（耳識）只是經驗聲音，而能去分辨聲音的意思和喜歡或是不喜歡這些是屬於心所。當我們在熟睡時，心和心所是否有生起？

Q：心有生起，但心所並無生起？

A：佛陀教導我們每一刻心生起時，一定至少會有七個心所伴隨著心一起生起。心所共有五十二種，包含高興與憤怒以及平靜與感受等等。然而在熟睡時，是無法知道現在的實相，因此，這也是一種無明（睡眠煩惱），而無明也是一個心所。

A：心會去喜歡某種東西嗎？

Q：會的。

A：但心的功能只是純粹的去經驗一個對象所緣，而會喜歡或是不喜歡這是心所的功能。心所會伴隨著心同時生起，去經驗同一個對象所緣。

A：那麼傷心是真的（實相）？

Q：傷心是真的。

A：心只是去看、聽到、聞到、嚐到以及思考等，而會生起傷心的感覺是心所，心和心所會同時生起去經驗同一個對象所緣，在經典當中就譬喻心是國王，而心所就像伴隨在國王身旁的侍衛。



心的功能是去經驗對象所緣，而心所是伴隨心同時生起，心所包含生氣、開心、痛苦、憂鬱等等的情緒感受。

心有八十九至一百二十一種（包含出世間禪定心）並有十四種作用；心所有五十二種。

一個心在生起時，至少會有七個心所同時生起，但也會增加到三十多個心所，譬如同一件事情，每個人會有不同的感受與情緒反應。因此，每個人的習氣是不一樣的。

這一刻的心生起就立刻滅去，成為下一個心生起滅去的因緣條件，我們從出生到死亡，心就是不斷地在生滅。

A：那麼太陽、月亮它們是什麼實相，是心或心所或者是色法？

Q：太陽或月亮是色法。

A：的確。在佛法之中色法和名法是無法相互去改變，這是法的特性。在佛學之中稱之為究竟法亦指實相。

A：你們是否曾聽聞過究竟法？對於究竟法的瞭解是什麼？所有的法（實相）都是究竟法。



究竟法分為四種：心、心所、色法這是屬於有為法（世間法）；涅槃則是屬於無為法（出世間法）。有為法是快速生滅且不受控制；而涅槃是不生不滅。

A：那麼心有幾種功能？

Q：十四種功能。

A：是的。在第一個生起的心稱為結生心，這個心就是所謂生命的開始。

而結生心同時也是連接“上一世的死亡心”。這是因為在上一世最後生起滅去的死亡心，緊接著是“下一世的結生心”。

但是上一世死亡心生起滅去的這個人，並非是緊接著在下一世生起結生心的這個人，意謂著上一世與下一世已經是兩個不同的人。



阿羅漢



Q: 請問阿姜假如已經體證阿羅漢，是否就不會再生起結生心？

A: 當聖者進入聖道的階段時，就已經開始逐漸去除汙染雜質，直到證得阿羅漢在無餘涅槃時，將不再有出生的因，因此，也將不再有結生心的生起。

然而我們研習佛法，最重要的是走上正道，在我們心中能有一把尺，是依循佛陀所教導的正道，一步一步地檢視自身，是否行走在這一條正道之上。

智慧的培養與累積是要有正確的瞭解，並非只是在某些儀軌上的行為，或者是以注意力去控制某個特定的練習方法，這些是無法使我們培養與累積智慧。

Q: 請問阿羅漢，如何知道將不受後有？

A: 阿羅漢代表著最高的智慧，他已經根除無明將不再輪迴，倘若一個人無法分辨出阿羅漢是什麼，那麼他能分辨出誰是阿羅漢嗎？



A：所以只有阿羅漢，才能辨別出誰是阿羅漢。

我們現在只是在理智上知道生滅，可是智慧它能非常清楚地看到，所有實相只是在生起滅去，眼識生起就滅去、思考生起就立刻滅去，並沒有一個東西是值得去執取。

然而我們先逐漸地在理智上去瞭解，並逐步地培養與建立智慧，直到最後能直接瞭解，我們才能夠真正的體會到，這個輪迴並沒有什麼意義。

在佛陀那個時期，其實有許多聖者，僅僅只是聽到佛陀說的幾句話便能當下證悟，然而這也是過去世不斷地累積智慧，因而在機緣成熟時，因為幾句話而證悟。

A：你會在哪裡再次出生呢？無論你是否喜歡或不喜歡，必然會有再次出生的因緣條件，因此，當在下一世時，已經完全忘記這一世了。



什麼是世界



A：什麼是世界？世界是什麼？

Q：世界是生滅變化。

A：倘若沒有持續的生滅變化，那麼是否會有這個世界？

任何一個現象的生起，它本身就是一個世界。我們在傳統上所認知的，這個五花八門的世界，如果沒有實相的生起，就沒有世界的存在。

A：那麼這個世界有幾個世界？

Q：一個世界。

A：那個世界是什麼？

Q：心的世界。

A：為何心可以被認為是一個世界？

Q：因為，心是一個世界，只是它生起又滅去了。

A：那麼生起又滅去是只有一個世界嗎？倘若沒有東西生起就不會有世界？無論生起的是什麼，那一刻就已經是一個世界。因為，有這些實相的生起才能有接觸，倘若沒有這些實相的生起，就不會有接觸之後，我們所認知的傳統上所謂的世界。



花草樹木有心？



A：在睡眠之中是否有心？

Q：熟睡時也有心。

A：的確。那麼樹木與花草是否有心？

Q：樹木有心。

A：那麼桌子有心嗎？為什麼？

Q：桌子沒有心，因為，它沒有意識。但曾經看過一篇實驗性的文章解說，當有兩組實驗的人，一組對著一棵樹說讚美的話，而另外一組人則是對另一棵樹說負面的話，那麼那顆被讚美的樹就會長得比較好，而另一顆接受負面的話語的那顆樹就枯萎了。請問這是否是正確的？

A：當去碰觸到桌子的『硬』，而那個『硬』本身是沒有感知的，如同去觸碰樹木一樣，那麼所觸碰到的樹皮（硬）也是沒有感知。

我們是根據別人所說的實驗，而來接受實相還是依循自己的經驗來瞭解實相？現在什麼是真的（實相）？



Q：我正在專心的聽阿姜講話。

A：那麼當你專心在聽時，是否有其它的東西？

Q：沒有。

A：專注這個心所，也是生起就立刻滅去，因此，每一剎那的心都是不同的。任何一個生起的心，都有它適當的因緣條件而生起，例如當碰觸到桌子時的硬，心去經驗這個硬，但這個硬本身是無法去經驗，這是兩個不同的實相，一個是能去經驗的心稱為名法，而另一個是無法去經驗的物質稱之為色法。

色法是無法去經驗對象所緣，它什麼都不知道，它的特徵是無法被改變的。譬如生者與死者是不同的。然而死者是已經沒有心識，如同花草樹一般，倘若我們沒有心識了，那麼是否也與花草樹木並沒有什麼不同。



什麼是色法



Q：請問為何我們和動物的外型長相會不一樣？

A：這是因為色法的不同。色法有二十八種；將它分析到最小單位稱為色聚，一個色聚包含八種色法，而色聚與色聚之間，都會有所謂的『空間』。

色聚和色聚之間的空間也是一種色法。色法生起就立刻滅去，譬如表現出逐漸衰老的狀態，或是皮膚顏色的轉變，這些改變都是因為有不同的因緣條件而生起。

色聚生起的因緣條件包含：業生色、心生色、食生色以及時節生色（溫度）共四種。任何一個色聚的生起滅去，都是這四種因緣條件之一所生起，一個色聚並不會同時，有兩種因緣條件而生起。

A：現在我們是否能知道哪些是色法？

Q：講台上的花是色法。



A：這一朵花只能從眼睛這個感官根門，所接觸到的其中一種色法（顏色）。在二十八種色法之中，只有一種色法能從眼睛所看到，譬如現在所看到的這一切影像。

色法的生滅是非常快速地，但比色法生滅更快的是心和心所；而一個色法的生滅過程，就已經有十七個心生起又滅去。

A：事實上色法也有所謂的生命力，這在二十八種色法之中。我們身體的這些物質，它的生起必須有這四種因緣條件：

- 一、業生色
- 二、心生色
- 三、食生色（營養）
- 四、時節生色（溫度）

但只有身體之中的業生色，它是業的結果，因此，這些業生色的色聚之中含有所謂的命根，它能維持色法的命根稱之為命根色。另一種命根則是心和心所稱為名命根。



恐懼能被控制？



Q：請問阿姜，如何可以不會心生恐懼？

A：你能夠控制不讓恐懼的心生起嗎？

Q：不能控制。

A：既然你明白恐懼是無法被控制，那麼你是否應該要知道，為何不能受控制？你知道無法控制它（恐懼），但是你可以瞭解它。

Q：當看到體型很大隻的狗迎面而來，我就會莫名的感到非常害怕，然而我不清楚為何我會害怕？

A：這個就是法，害怕、恐懼就是一種實相。當你在害怕時，會覺得快樂嗎？

Q：害怕時不會有快樂。

A：因為，它們是兩種不同的實相。那麼害怕是心還是心所？

Q：害怕是一個心所。

A：的確。害怕這個心所也是自然地生起，它是無法被控制的。



Q: 但為何其他人並不會感到害怕？請問要如何才不會害怕？

A: 雖然其他人對狗並不會感到害怕，但他們是否也會害怕其它的東西？

Q: 會的。

A: 由於我們還存在著無明，因此才會感到害怕。當我們不再感到害怕時，在那時我們已經成為聖者。

假如我們不想害怕，那麼我們就必須研習佛法，從佛法當中聽聞到真理並去瞭解真理。當你真正的瞭解到所有生起的法，是有其適當的因緣條件而生起，且它是不受控制的，那麼在那個時候，你就不會想著要去刻意控制它。

Q: 請問阿姜，這是否也意謂著無明的存在？

A: 的確。那麼無明是一種實相還是“我”？

Q: 無明是實相（心所）。

Q: 請問老師，您對佛法如此的深入與瞭解，是否也已經不再有恐懼或害怕？

A: 有誰不會害怕呢？除非我們已經到達徹底的根除染污雜質成為聖者，那麼就不會再有任何的恐懼與害怕生起。



A：在經典故事之中，有一位相當有修為的女善士名叫律薩卡，他在七歲時，就已經證得初果，但是她的孫女逝世時，她依然會傷心。聖者共有四個階段，當逐漸體證到三果時，才會沒有恐懼生起，而證得四果即是所謂的阿羅漢。

我們研習佛法，不是為了要求得到什麼果位，而是要正確的瞭解生命的實相，倘若在還沒有努力之前，就想著要獲得結果，當有這樣的想法時，對於修行是一種障礙。

Q：請問阿姜當我們有慈悲心時，是否就不會有恐懼呢？

A：所謂的慈愛與悲憫它們和恐懼，都是在不同時刻生起的，而慈愛是譬如對他人友善等，悲憫則是不忍見他人之苦，欲拔除他人的痛苦。

也因此，心的生滅是極為快速，這一刻恐懼生起，下一刻可能就不會恐懼害怕，心是無常變化的。由於心的生滅是極其快速，導致我們會以為看到和思考是在同一個時間出現。

Q：請問阿姜，是否當慈愛與悲憫累積越多時，就可以消除恐懼？



A: 這是否是因為想要以慈愛跟悲憫，來消除你自己的恐懼？

Q: 是的。

A: 那麼這是否是帶著貪愛想要獲得什麼？然而慈愛與悲憫是為他人的利益設想，並非是為了自己的利益，因此，這樣的心並不能稱之為慈愛與悲憫。

假如當你看到一隻很兇的狗，如果有生起慈愛與悲憫，那麼你就不會感到害怕，我們要去瞭解恐懼和慈愛以及悲憫，它們是有不同的特質。

慈愛與悲憫是屬於善心，它的建立是需要透過培養智慧一起生起，也必須要先知道不善的危險，看到善的價值，才能有機會培養所謂的慈愛與悲憫。

Q: 倘若是無我，那麼在死亡心生起之前，剛好有不善的業生起，投生到傍生道。那麼是否就無需感到恐懼？因為是無我。

A: 這是由不同的因緣條件所生起的業報，想投生到哪裡是不能被控制的，但無論投生為人或傍生，都不離心和心所以及色法，這些因緣和合的生滅法。

Q: 倘若沒有我，那麼為何能知道並沒有我？

A: 唯有智慧能瞭解，只有法沒有我。



是我在碰觸？



A：現在什麼是實相？

Q：現在我坐在這裡聽老師問我問題。

A：那麼什麼是坐，什麼是“我”？

Q：坐是一種感受，一種堅硬的感受。

A：倘若沒有身體，那麼是否有這個“坐”，倘若沒有心能坐嗎？

Q：沒有身體就沒有坐！沒有心就不能坐。

A：什麼是實相？

Q：“坐”著時的接觸，接觸到軟硬的感受。

A：“坐”是我們在傳統上使用的語言，但我們現在所研討的是實相。

因此，那個接觸並沒有人，對不對？當我們去思考並沒有人或是某個東西讓我們去接觸，這就是所謂世界的真相（實相）。當在看到的那一刻，眼識只是去經驗那個對象所緣（顏色），相同地，在聽到、聞到、嚐到和碰觸到的那一刻，並沒有一個“我”存在。



A：現在將你的眼睛閉上，是否有碰觸？是手臂在碰觸，還是我在碰觸？

Q：是心在碰觸。

A：那麼有“人”嗎？

Q：沒有人。

A：我們現在是跟隨佛陀足跡的這一條道路，佛陀根據這些實相徹底的覺悟，在佛陀尚未教導之前，這個真理並不被世人所知道。然而心一次只能經驗一個對象所緣。

在日常生活中，雖然我們的時間好像過得很快，但我們現在所討論的，是非常極短的『一剎那』。



對於無我的信念



A：倘若對於沒有“我”有更堅定的信念，那麼我們將再進一步探討佛陀所教導的實相，對於每一刻的實相去瞭解與正確的思維。

Q：請問對於已經過去的，是真實的還是虛幻的？

A：每一刻都是瞬間剎那極其短暫的就過去，對於那些已經過去的，事實上並沒有所謂的東西。

Q：是指沒有任何東西嗎？

A：事實上那一刻只是因緣和合的生滅法，而那一刻非常快速地生起就立刻滅去。倘若沒有佛陀的教導，這些真相將很難被世人知道，由此可知，佛陀的智慧是如此的深奧，能有足夠地智慧瞭解到這麼短暫的一刻。

這一刻的滅去，是下一刻生起的因緣條件。就像現在一直在變化，從聽到、看到、想到持續不斷地變化。那麼在一天之中，所生起和滅去的實相，有多少是可以被知道呢！



因此，只有佛陀所教導的話，能夠成為智慧生起與培養的因緣條件，那麼既然沒有人，當知唯有智慧能瞭解此刻法的特徵。

實相就是實相即使佛未出世，在這之前或之後法的本質沒有人可以去改變它，但它可以被瞭解，一點一滴地逐漸去瞭解與培養。

Q：請問阿姜什麼是無我？

A：眼識是什麼？

Q：是看到。

A：那麼眼識並不是桌子或硬，眼識也不是“我”。因此，要真正的瞭解無我，這也是為何我們必須要去探究與討論究竟實相。在實相當中有一種是什麼都不知道的色法，譬如冷、熱、軟、硬，例如我們所談論到的太陽和月亮，同樣地，如果沒有『土元素』和『火元素』，那麼怎麼會有太陽和月亮呢？

四大元素它們是一起生起滅去，它們的生起是彼此的因緣條件相互支助。但假如沒有那個可以去經驗它們的實相，那麼會有所謂的東西出現嗎？

所以，眼識並不是硬，眼識是去經驗對象所緣，眼識它只是去執行看到的功能並不是我在看。



何謂三種死亡



A：譬如以眼識來探討，眼識生起不能去聽，例如我們以為整天都在看，事實上它已經滅去，因為它生起的速度極為快速，我們才會以為是一直連續在看。

上一刻的眼識跟現在這一刻是否有一樣？然而在不同的時刻，是不同的眼識，從這裡我們可以知道，每天生起的實相，其實我們都不知道，一直到我們死亡。在死亡時，也無法帶走什麼。

而在死亡的那一刻，事實上就跟現在一樣生起就立刻滅去。那麼所謂的死亡分為三種：

- *第一種是這一刻生滅的死亡。
- *第二種是傳統上所謂的死亡，是指在這一世的最後一刻，執行死亡的心（死亡心）生起，然後緊接著結生心生起（下一世）。
- *第三種是阿羅漢的無餘涅槃，解脫生死、不受後有。

A：有人可以瞭解已經過去的？例如昨天也只能回想它。那麼下一刻呢？誰能知道下一刻會生起什麼？



用什麼來禮敬佛陀



A: 你現在有看到佛陀嗎？那位我們禮敬無數次的佛陀，如果沒有瞭解佛陀的話，我們怎麼可能真的懂『佛陀』，真的在禮敬『佛陀』，真的看到『佛陀』。

佛陀開悟時瞭解到，所看到的實相是多麼的深奧與精細，因此佛陀持續地弘法教導四十五年之久。我們只能一點一滴逐漸地累積，如果我們只是聽而不去仔細地思考，那麼是否有機會培養與建立智慧？

Q: 當聽聞佛法之後，便能理解現在也是生滅的法。

A: 假如只是知道生起和滅去，那麼這是不足夠的。

Q: 請問是六根先滅去，還是心先滅去？例如在死亡時。

A: 倘若沒有先對這一刻有瞭解，那麼是無法瞭解到死亡的那一刻。這也是為何必須對於沒有人（無我）的理解是需要非常的堅定。因此當我們只是在討論死亡的那一刻，那麼出生和現在這一刻呢？如果沒有心和心所生起，會有所謂的人被出生嗎？



因此，我們為何需要一次一個的討論實相，然後去理解它之後，我們會瞭解到倘若沒有這些實相的生起，將不會有現在正在發生的人、事、物以及概念。

因為法的生滅極為快速，因此，創造了這些東西或有一個人的幻象。倘若今天只生起一刻的眼識，不再有其它東西生起，那麼還會有所謂的東西嗎？

眼識只能經驗那個被看到的，它無法去經驗聲音。當我們看到一片葉子時，那已經是有相當多地眼識快速地生滅。這是由於不同的顏色會產生不同的形狀，因此，無數劫以來真相都被掩蓋住了，我們始終都不知道。譬如眼識生起之前有眼識嗎？眼識滅去之後，是否還有眼識？

現在有人知道，眼識是持續地在生滅，或者是眼識始終一直在那裡？

就如同我們開啟電視機時，那是有無數的光點在那裡，有誰能知道突然會出現圖片或是光點，那麼這跟我們現在的眼睛是相同的，猶如那個電視螢幕一樣並無差別。



那麼是否有誰能知道，那個被看到的是什麼？然而通常是一旦看到之後，就會有某個東西或者是在那裡。但事實上，每一刻的實相都是生起就立刻滅去，一刻接著一刻都是如此。





想心所



A：當無明出現時並不會瞭解實相，因為，無明將實相給掩蓋住。倘若沒有這些形狀或顏色的出現，那麼會有所謂的人與事物之間的各種故事情境嗎？譬如台北在哪裡或者是泰國在哪裡。

倘若只是從這些眼識、耳識、鼻識、舌識以及身識之中去經驗，我們只能聽到聲音，那麼還會有那些多采多姿的情境故事？

Q：如果沒有我，那麼會是什麼在知道或是認知這些人與事的各種故事？

A：有一個法是去標記被經驗到的對象所緣，它會記住眼識去經驗之後的形狀，因此，記憶（想蘊）是一直伴隨著心一起生滅，記憶是想心所。

譬如剛出生的寶寶，他的想蘊並沒有傳統知識上的那些概念，因此在看到的那一刻，他並不會知道什麼被看到，在聽到聲音的那一刻，他也不知道是什麼聲音以及聲音的意義。而記憶會伴隨著每一



刻的心，不斷地標記並記住所謂的人、事、物。而所謂的心或意識，它的功能只是去經驗；心所則有它各自不同的功能，例如想心所一進到黑暗的房间，便會知道這是黑暗，當看到光時，會知道與黑暗是不同的。因此，這些被看到的無論是形狀或者是顏色，想心所將會把這一切給記住，之後成為去思考故事的因緣條件。

動物也是相同的，例如小狗跟人類也是一樣在眼識或是五個根門之後，就會進入意門心路過程去想像或是去思維各種情境故事，但是小狗在意門心路過程的思維跟人類，兩者是無法去比較的，因此小狗不能瞭解佛陀所說的話。

小狗的耳識也能經驗聲音，但小狗能瞭解各種不同的語言嗎？然而這就是實相，出生之後，它有各自的功能以及每個人累積的習性亦不相同，譬如有些人對於佛法是有興趣，而有些人並不感興趣。然而當聽到佛法之後，每個人的思考與瞭解也會不盡相同，因此，在接下來的生活也將會有不同地累積。眼識並不會去思考，它所看到的對象所緣，這是由於佛陀教導我們所有相關的細節，包含從出生的那一刻以及生命的過程，一直到死亡的那一刻和死亡之後的那一刻。



生命的實相



A：由於每一刻的生起，必定有它的因緣條件，沒有人可以改變它，倘若沒有聲音，耳識能生起嗎？當耳識生起去經驗聲音時，同時會伴隨記憶這個心所。

當耳識聽到聲音，記憶這個心所，將會記住這個聲音。因此，並不是誰在記憶，就只是耳識去經驗聲音，記憶去記住耳識所聽到的聲音。這就是每一刻的生命，無論是哪一世的生命，生命即是如此一刻接著一刻的經驗。

現在就有實相，它一直在發生，然而我們並不知道，因此，我們要一點一滴地去瞭解只有法（實相），直到最後才能根除“我”這個概念。

生命之中最重要的一刻就是去瞭解，佛陀無法直接增加我們的智慧，但是透過佛陀的教導，我們正確的去思考佛陀的話，才能逐漸地增加智慧，在智慧累積的那一刻，其實我們就是佛陀的學生，同時也是佛陀智慧的繼承者。



雖然我們現在還只是很小的寶寶還沒有長大，然而當時機成熟時，就會聽到這些佛法，然後去思考它。那麼是誰在思考？是智慧在思考它。

倘若是一個“我”的概念，在思考想要增加智慧，那麼這是無法真正的瞭解實相的本質。

然而眼識並不是智慧，記憶也不是智慧，記憶跟智慧它們是不同的心所。心和心所它們彼此是相互支助而生起的因緣條件。



五蘊是無常

Aniccam veditabbam
Aniccata veditabba
Aniccanupassana veditabba

那無常的應被了知
無常性應被了知
隨觀無常性應被了知

《清淨道論》



心 所



A：那麼除了『觸心所』和『想心所』之外，是否有哪些心所會伴隨著心一起去經驗？

Q：“我”正在判斷中。

A：我們都很容易有一個“我”跑出來，然而我們必須要瞭解，只有這些實相在生滅。

Q：那麼這是否是癡心所（無明）？

A：現在是否有觸心所？或記憶？現在看到或聽到或者是聞到，在此之中是否有無明？

事實上在眼識、耳識、鼻識、舌識以及身識的那一刻並不會有無明。然而我們需要知道這些細節的目的，是為了要明白並沒有“我”。

任何一個心無論是眼識或耳識等，它們在每一刻至少會有七個心所與心一起生起，亦包括涅槃。無論是善或不善或者是無記時，至少會伴隨著這七個心所包括：觸心所、受心所、想心所、思心所（意圖）、一境性（專注）、名命根、作意心所。



意圖（思心所）它被譬喻成班長，指揮並統合所有的心所，使相對應的心所能執行它們各自的功能。但思心所通常不是那麼明顯，意圖之所以會生起必定有它生起的因緣條件，現在就有意圖在生起，只是意圖是否有出現，成為心去經驗的對象所緣。

此外在意圖出現的那一刻，倘若有伴隨覺知與智慧生起去瞭解，那麼這就是直接經驗到法（實相），此刻即是所謂的四念住。然而法在每一刻都會生起，但它是否有出現，成為心去經驗的對象所緣，或則是，能否有智慧生起去瞭解，現在法出現的法，法的各自特徵。

A：無明能累積智慧嗎？

Q：不能。

A：每個實相都有它各自的功能與因緣條件。當有瞭解的那一刻，有一個心所叫作智慧（慧心所），它會生起去瞭解法的特徵，去瞭解是智慧的功能。但智慧也不屬於任何人，它只是生起的那一刻，去瞭解實相是什麼。

因此，去認識各種實相的細節，能夠幫助我們去瞭解，事實上並沒有人的存在，這就是建立正確的瞭解。



什麼是所緣



A：所緣意指心去經驗的對象或目標，譬如聽到一個聲音，心去經驗聲音，而聲音就會成為心去經驗的所緣。假如突然有聲音，但我們並沒有注意到它，那麼這個聲音，將不會成為心的所緣。

Q：倘若只是心去經驗所緣，是否意謂著煩惱其實並不存在？

A：當有煩惱的那一刻，必定會有心和心所生起，因此，才會有各種不同的心和心所，它們有各自的功能，例如憤怒或貪愛。而所謂的煩惱也是其中之一。

Q：煩惱是其中之一，那麼是否是心經驗到苦才叫作煩惱，假如經驗到不苦就不是煩惱？

A：並沒有人！我們只是在討論，現在正在發生的實相是什麼。

Q：感謝阿姜提醒。當我們每天都要面對這些法，所以我們需要培養正確的聞慧與思慧，去理解這些實相，因而對於無我的信念更為堅定。請問是否有如此簡單？

A：從現在直至八正道的解脫。



A：當有心生起時必定會有一個對象所緣，然而我們整天都有一個對象，無論是看到或聽到，也由於我們並不知道是心在經驗對象。因此，我們會認為是“我”在經驗看到或聽到。現在是否有去思考，現在心在經驗什麼呢？任何一刻無論在經驗什麼，都只是心在經驗。

在耳識經驗聲音的那一刻，是『觸心所』觸了這個聲音讓耳識去經驗這個聲音，並沒有人在選擇聲音或什麼東西，而每一刻必定會有觸心所跟心一起去經驗所緣，那麼想心所也會同時去標記所緣。

每個實相生起都有它各自的功能與特徵。隨著培養智慧的累積，無明將會逐漸地減少，對於“我”的概念，便會逐漸消失自然就不再那麼執著了。

Q：請問所緣會是什麼？

A：心的所緣可以是任何法（實相）或任何東西，都可以被心經驗，亦包括涅槃。

因此，我們必須要非常謹慎且仔細地，去理解佛陀所說的每一句話以及每個實相的細節，包括心和心所以及色法，它們是不能被混淆或改變的。



不易察覺的根門過程



A: 沒有人知道，在感官根門過程看到之後將會快速的再進入意門心路過程去想像各種情境故事，當聽到之後也是快速的再進入到意門心路過程，去想著聲音的意思。心路過程是極為快速。同樣地在這些感官根門過程如聽到、聞到、嚐到、碰觸到，都將會快速的再進入到意門心路過程去想像。

然而我們都以為可以同時看到和聽到，而事實上心的過程一次，只會有一個所緣能被心經驗。在感官根門過程於眼識之後，將快速的再進入到意門心路過程去想像，相同的耳識之後也是快速的再進入到意門心路過程去知道聲音的意思，因此在之後即使你沒有看到，你也能夠去回想之前所看到的東西。

Q: 請問在看到時心是否能同時去想像呢？

A: 這是不同的時刻，因為在看到之後才會再進入到意門心路過程，去想像著各種情境故事。在尚未有名字之後的幾個心路過程，開始出現概念思考狀態。



通常我們會認為看到和聽到是同時在發生，然而在這兩個之間（看到與聽到）是有意門心路過程在思考，此時的思考是先沒有給它名字，因為它的發生是極為快速，因此我們是無法察覺到。

再之後才會出現去思考各種概念情境故事，例如想到晚餐要吃什麼之類的，因此這個時候的思考是已經有名字與概念，而這些時刻的思考我們是會知道。

前面的五識雖然它只是去經驗所緣，然而在感官根門過程之中的速行心就已經會有善或是不善生起，緊接著再進入意門心路過程的速行心同樣會有善或是不善發生。

A：因此我們討論這些細節的目的，是為了在理智上要有更堅定的理解，並沒有一個“我”存在。

A：現在是否有在思考？有些思考是不會被注意到，因為它的過程只是出現形狀而已。

當眼識看到之後就會出現形狀，但眼識並不會知道而此刻是還沒有給它名字的思考。任何一刻都無法去控制它，即使在還沒有給它名字的這一刻。這是一個不被知道的真相。



夢境的實相



A: 當作夢時是何種實相在那裡？那麼作夢的時刻心是否有看到、有聽到？

Q: 我在夢裡能看到和聽到。

A: 這些看到與聽到都是在夢裡，因此現在這一刻才是真的有發生感官根門的看到或聽到。而夢中你所看到的，事實上是心中所投射的一種影象，這個跟你現在眼睛所看到的是否有一樣？

Q 現在所看到的與夢中不一樣。

A: 夢中有時也會有顏色，然而這也是一種因緣條件，因此並沒有規則。而夢中就僅僅只是那些故事，然而並沒有感官根門的活動。那麼作夢時是哪一種心？

Q: 意識-因為夢中也會有思考。

A: 在眼識、耳識、鼻識、舌識、身識以及意識，那麼我們一天之中幾乎都是在思考，因此才会有那麼多不同的事情，然而我們幾乎都在這些情境故事之中。



實相的世界



A：當實相出現時與我們現在所看到的世界，將會是全然地不同。在思考的那一刻並沒有耳識在經驗聲音，因此當在不同時刻一刻接著一刻實相的生起，被清楚的瞭解時，就會知道並沒有人在那裡。唯有實相出現被清楚的直接經驗，此刻智慧會伴隨著心一起生起，也唯有智慧能瞭解只有法（實相）在生滅並沒有一個“我”。

若智慧沒有生起，真相會被掩蓋住。因此我們需要逐步地去瞭解，譬如我們看到一朵花，我們並不知道是眼識在經驗顏色，當我們逐漸地瞭解之後，就會知道是眼識在經驗顏色，並不是我在看那朵花。當眼識在經驗顏色時，那個世界並沒有人存在。

那麼是什麼樣的智慧，能夠直接去經驗實相？首先這必須要先從理智上逐漸去建立，直到有堅定的信念才能有機會直接經驗實相。因此佛陀的每一句話，都能很精準的被瞭解，同時也可以直接被體證，如同見法即見如來之意。



感 受



A：現在哪一種感受可以被知道？

Q：碰到桌子感受到硬。

A：那麼有什麼感受？

Q：只是硬的感覺。

A：心在經驗對象時會出現五種感受：包含身體上的舒服或不舒服；心理上的愉快或不愉快；以及中性的感受。

因此當你碰觸到桌子經驗到硬時，是觸心所讓心去經驗這個硬（所緣），記憶（想心所）去記住這個所緣，感受（受心所）去感受這個所緣，是舒服還是不舒服。而意圖（思心所）是指揮這些心所，一起去執行它們各自的功能。

我們在日常生活中會習慣用，我感覺什麼或感覺到什麼，但事實上是心在經驗，而感受這個心所去經驗熱時，可能會感覺溫度剛好是舒服的，也可能是不舒服的感受。

A：當眼識生起時所伴隨的感受，是哪一種？

Q：眼識是中性的感受。



A：的確。除了身識不是伴隨中性的感受之外，其它的眼識、耳識、鼻識以及舌識，這些都是伴隨著中性的感受。

在眼識經驗看到的是可喜或是不可喜的對象時，它所伴隨的必定是中性的感受。即使是耳識的那一刻，經驗到很刺耳的聲音時，也一定是伴隨著中性的感受。耳識只是經驗那個聲音，它並沒有喜歡或不喜歡那個聲音。

在經典的註釋書之中譬喻中性的感受，猶如雪花飄落在地上一般是沒有感覺的。

但是在身識碰觸時，它的感受一定不會是中性的感受，必定是舒服或不舒服其中之一。



何謂正確的禪定



A：當我們討論到禪定或是三摩地時，我們是否真的知道什麼是專注（一境性）？

所謂的專注，它是一個心所，而且它每一刻都有，它的功能是讓心，專注在一個所緣之上，因此心一次只能專注一個所緣。

就像眼識跟耳識是不斷地在發生，因此所緣也是不斷地再變，所以專注心所也是生起就立刻滅去，例如吃飯時也會有專注這個心所，而每一刻的這個專注跟我們傳統上，所使用的專注很久是有區別的。

當心持續經驗在同一個所緣時，這個專注心所就會越來越明顯，當專注的強度越來越強時，最後就是所謂的三摩地。那麼這也容易誤導行者，認為將注意力固定在一個所緣不動，能夠帶來平靜。

然而在持續地“控制”注意力於同一個所緣時，那一刻是什麼出現？這是有可能伴隨著無明。



因此，倘若沒有去瞭解，這一刻正在發生的實相，那麼那個時候會是正確的禪定？

佛陀在教導傳法時，是大家都會一起聆聽佛陀宣法，然後去正確的思慧並逐漸根除不正確的知見。佛陀是教導我們如何修慧，並不是教導我們如何去修定。因此很多人會誤解佛陀的教導，因為我們很容易想為自己獲得到什麼，但卻不知道現在正在發生的實相。

為自己獲得到東西並不是佛陀的道路，佛陀的八正道是逐漸地捨離。倘若真的瞭解佛陀的話，那麼將會是真的自然地捨離，同時也能分辨不正確的知見。

Q：有一種修持法門稱為耳根圓通法門，是專注的聽聲音來返聞聞自性，進而達到所謂的究竟？

A：有人嗎？只有心和心所以及色法在生滅，無論你聽到了什麼，倘若不瞭解現在有什麼是實相，那麼要在哪一刻去瞭解？

佛陀所教導的是現在的實相，在任何一法之中都找不到一個“我”，這即是空性。



Q：請問為何專注會帶來無明呢？

A：八正道是正確的道路，倘若不是正確的道路，那麼這將會是錯誤的道路。

我們所討論到的每一刻的心，都必定會伴隨著這七個心所同時生起亦包括專注心所，倘若它伴隨著無明時，那個時候的專注就不是正定。

定有兩種：一種是『正定』，另一種是『邪定』。一種禪定是有覺知伴隨與智慧的累積，而另一種則是錯誤的禪定稱為邪定，是沒有覺知伴隨。倘若想培養禪定，卻無法分辨貪根心與欲界善心的不同，那麼這可能只是沉浸在專注之中，而那一刻不是真的欲界善心。那麼哪一種會比較珍貴？



作意心所



A：每一刻心的生起必定會伴隨著至少七個心所，而作意心所亦可稱為注意，然而作意和專注它們之間仍有差異，但由於它們是一起生起因此是不容易被覺察到，譬如當你坐在公車上會看到很多景象，但是你並不覺得有在注意那些景色，但是它們每一刻都有生起，因此當注意變得更多時，它就會顯得比較明顯。事實上當心生起時就不容易被覺察到，在那一刻至少伴隨著七個心所同時生起，然而有些心所是很細微且不易被覺察，而有些心所則容易被察覺。

A：因此我們必須要一個一個的去瞭解，然而在理智上的瞭解，相對地也是需要一些時間去建立，倘若沒有先在理智上堅定的瞭解，將無法成為直接經驗法的因緣條件。事實上每個人喜歡的程度是並不相同，雖然不同但法仍有它的特徵。現在所有發生的一切就是真相，然而它有不同地強烈程度，有誰可以知道別人有多少的智慧？多深的貪愛或瞋恨？然而它們的生滅唯有智慧可以瞭解。



記 憶



A：現在你們已經聆聽到這些實相，然而這能成為你們思考的對象，倘若是在還沒有聆聽之前，那麼它能成為你去思考的對象嗎？當我們知道記憶心所之後，是否也說明了我們都活在記憶之中的世界？

那麼這是正確或是錯誤的記憶？然而以究竟實相而言，倘若相信有人跟事物，那麼這並不是正確的記憶；如果是瞭解只是記憶在執行它的功能，並不是我在記憶，那麼這即是正確的記憶。

當智慧生起時它會瞭解什麼是正確的而什麼是錯誤的。因此我們將不會是無明的奴隸，在智慧培養累積的過程中，無明將逐漸地削弱直到我們不再成為無明的奴隸。那麼誰是真正的老師？

Q：智慧。

A：一般的狀態下我們都沒有智慧，因為從睡醒到晚上就寢時，我們都在跟隨著我們的慾望，因此你是否能知道現在誰是你的主人？然而現在你的主人是對的主人還是不對的主人呢？



事實上我們很喜歡這個錯誤的主人，因為它用愉快來取悅我們，貪愛慾望是一個親愛的敵人。因此現在我們是否能知道，什麼才是真正的敵人？

倘若不是佛陀慈悲的教導，我們要如何不再成為無明的奴隸呢！因為無明使我們不斷地輪迴在出生與死亡之間。

A：貪愛生起的那一刻，智慧會瞭解它是不善的，那麼是否減少一點貪愛會是好的呢？

Q：減少貪愛感覺會比較好。

A：由於智慧不斷地累積增長，智慧自然能看到貪愛累積的危險，因此所謂的比較好則是在“瞭解的那一刻”會是比較好，而非是刻意的打壓貪愛或是想要減少貪愛。

譬如有些人會想要少一點慾望，那麼這個想要本身也是一種慾望，因此在無形之中又落入另一個陷阱，然而唯有智慧生起的那一刻，能看到這些危險包括無明的危險。

A：當有人想要試著讓慾望減少，那麼這是正確的或是錯誤的？去控制或改變是否有誰能夠做得到？因此它是不正確的。



我們並不是去找方法刻意打壓它，而是去瞭解它是什麼實相。因此我們能夠知道什麼是正確的道路，而什麼是錯誤的道路。

A：倘若智慧尚未累積足夠，那個想要去達到自己想要的，事實上這個背後的動機則是貪愛。因此只有使智慧逐漸增長，自然貪愛就會逐漸減少。

Q：請問是否是指當我們想要斷掉貪愛時，事實上它也是一種貪愛？

A：的確。你的理解是正確的。因為貪愛已經生起你將無法改變它，然而貪愛可以被瞭解，因此貪愛自然會一點一滴地減少。

然而當智慧不在時無明便會生起，於是會想要尋找一個快速且自己喜歡的方法。



什麼是波羅蜜



A：什麼是波羅蜜？

Q：智慧。

A：除了智慧還有其它的波羅蜜，而波羅蜜共有十波羅蜜如佈施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實（誠實）、決意、慈、捨（平等）。

所謂完美的波羅蜜是指在善心時有智慧伴隨，假如在佈施的那一刻並沒有伴隨智慧，那麼這個佈施則不屬於所謂的波羅蜜。

然而波羅蜜的重要性是因為倘若不善累積的越多，將不會成為智慧生起的因緣條件。而具有波羅蜜的這些善行累積越多，將會成為智慧生起的因緣條件。因此我們必須逐一地去瞭解，譬如佈施時你是否期待獲得什麼，那麼這是否是真正的波羅蜜？

在善心的那一刻並不是為了自己，倘若有伴隨著智慧而佈施，那麼則是極高極純淨的善心。



A：因此波羅蜜的累積與支助，將能成為智慧生起的因緣條件之一。

Q：假如沒有伴隨著智慧去行善，那麼是否不能稱之為善心？

A：當有因緣去行善時這也是一種善心，但它不屬於所謂的波羅蜜，因為既使有善心生起，但並不一定會伴隨著智慧。

Q：雖然這個善行並沒有伴隨智慧，然而這些善行能成為奠定智慧生起的基礎嗎？

A：事實上沒有智慧伴隨的善行，將無法成為智慧生起的因緣條件，因為只有智慧可以成為智慧生起的因緣條件，因此只有伴隨智慧生起的善行，才能稱之為波羅蜜。

然而當有智慧伴隨的佈施是指什麼意思？意謂著當你在佈施給予的那一剎那，是有瞭解並不是我在給予任何一個人並沒有人存在，而這個時候的佈施即稱之為波羅蜜。



專注呼吸



A：有些人會認為坐著去專注於呼吸上，可以更容易瞭解實相，這是否是正確的？

事實上當實相生起的那一刻就已經在那裡了，那麼誰會知道這是正確的或是錯誤的？因此只有去思考現在此刻有什麼實相，才能有機會正確的瞭解。當有正見智慧的那一刻，是否可能會去做錯誤的事情？然而當智慧逐漸培養與累積時，自然就會瞭解到這一刻就有法可以被瞭解。

A：那麼坐著不動的用意是為何？

Q：能夠去知道當下的心。

A：每一刻都有專注心所，而心所的累積是累積同一種類型，因此專注（定）的累積將無法轉成智慧。

唯有當智慧生起的那一刻，智慧瞭解實相的同時也將伴隨著專注心所。因此那一刻自然有專注。當不正確的禪定（邪定）時將不會有智慧的累積。



Q: 那麼是否智慧的累積並不需要，透過一個特定的形式？例如一定要坐著或是走路之類的。

A: 由於每一刻的法都是非常地細微，譬如當眼識生起的那一刻，並不會伴隨著智慧生起。因此當智慧逐漸地培養時便會瞭解，眼識生起之前是什麼心或是耳識之後是什麼心。

然而佛陀的教導事實上是關於智慧的建立，從聽聞佛法（正法）直到最終的道路上，始終都與智慧有關係，因此唯有八正道才是智慧的累積，如果只有專注（定）將無法抵達最究竟的解脫。

Q: 請問智慧與內觀這兩者之間有何不同之處？內觀是否能生起智慧？

A: 何謂內觀？

Q: 觀呼吸。

A: 智慧的累積有三種不同層次地階段性。第一個階段是從現在開始，我們在理智上對實相與智慧的瞭解。而第二個階段則是在這個過程中，將會有對法的直接經驗。接著第三個階段是能夠清楚且直接穿透法（實相）的時刻，在此時才能稱之為內觀。

因此我們是否都跳階得太快了，我們必須先認識什麼是內觀。

Q: 智慧的累積是否需先瞭解七遍一切心心所？



A：我們必須要逐漸地去瞭解與培養建立智慧，智慧才能有因緣條件生起。例如什麼是覺知？

Q：當情緒生起時去瞭解它。

A：事實上能夠去瞭解的只有智慧，因為智慧的功能是去瞭解法（實相）的特徵。因此佛陀的話並沒有那麼容易被瞭解，然而佛陀本身也是經歷過久遠劫的時間，才能徹底根除汙染雜質而成就正等正覺。

目前我們已經對七遍一切心心所有所討論，此外其它的心所則會根據它自己的本質而分類。

心所共有五十二個，其中有十三個心所幾乎在每一刻的心生起，而在這十三個心所之中，七遍一切心心所（觸、受、想、思、專注、命根、作意）則是每一刻都會生起。然而另外六個心所則不一定會每一刻生起。那麼有十四個心所屬於不善的心所，而有二十五個心所是屬於美的心所（善的）。

智慧屬於二十五個美的心所其中之一，它不是每一刻都會生起。那麼善與不善心所它們並不會同時生起。此外無論是善心或是不善心的那一刻，必定會伴隨著七遍一切心心所同時生起。而在雙五識的那一刻只會有七遍一切心心所生起。



聞慧的建立



A：我們討論這些心所是否有趣？為何有趣？

Q：有趣。因為可以了解自己。

A：其實這並不是一件很容易的事，除了需要學習這些實相的名詞，然而最重要的關鍵是它（法）現在正在發生。無論在哪一種情境之下，倘若能瞭解並沒有“人”存在，那麼這就是正確的智慧。

然而能夠直接經驗實相是需要持續不斷地直到生起與滅去被智慧瞭解。因此並沒有人可以去改變這些因緣條件的發生，感官根門過程之後很快地就會進入到意門心路過程去思考。

然而心所生起就立刻滅去，心所生起執行它們各自不同地功能。譬如耳識去經驗不同地聲音，記憶會去標記不同地聲音，使得之後可以被想蘊記住。那麼無論是伴隨著何種感受，法的生滅極為快速，因而無法精準地注意到現在出現的是什麼實相。因此當能夠直接去覺知到所謂的實相時，這必須具備非常堅定地正見。



A：倘若有人告訴你說：就保持覺知！那麼這樣是對還是不對呢？然而這是不可能的。因為覺知也是生起就立刻滅去，它是無法去控制與改變。現在覺知能夠被瞭解嗎？

倘若覺知無法被瞭解，那麼佛陀將不會傳法給世人。然而覺知的生起則是需要具備耐心並且長時間的培養。

心跟心所現在就不斷地在生滅，當眼識看到之後，將快速地再進入到意門心路過程，然而在意門心路過程之中很快就會出現各種情境故事，因此所生起的實相也會容易被忽略。

倘若沒有正確的去瞭解是心和心所在執行它們各自的功能，那麼便會認知為是我在看或是我在聽。



心的本質與種類



A：心的本質可分為：善心、不善心、果報心以及唯作心。然而在生命因果業力的輪迴之中，所經驗到的是過去的果報以及現在所產生的業力。

而善心是未來善報的因，不善心則是未來不善報的因，當有原因便會帶來結果。因此，所有實相的生起並不是有一個“我”可以去控制的，那是因為某一些是過去，無論是善或是不善所造的業力，因而成為現在所經驗的結果。

例如過去所造的業力，將成為現在眼識所經驗到的，無論是可喜或者是不可喜，你都無法去選擇。因此，所有生起的法，都有其適當的因緣條件而生起。

『唯作心』它只是一個執行功能的心。雖然我們一直在看著花、人、桌子等，然而真正的究竟實相，只有心和心所以及色法。倘若還是認為有個人跟桌子的存在，那麼這是不正確的思維。



因為，佛陀已經有教導，所有精深細微的法（實相）以及那些細節。而心的功能只是去經驗對象所緣，心所則是協助心一起去經驗同一個對象所緣，那麼色法則是什麼都不知道。

因此，不善心是會有不善的心所伴隨而生起，例如殺生、偷盜等不善的行為。那麼現在有什麼是果報心？

Q: 現在能聽聞佛法，是因為耳識的那一刻有果報心。

A: 的確。那麼在出生那一刻的心，是屬於這四類之中的哪一種心？

Q: 出生那一刻屬於果報心。

A: 的確。出生的那一刻心和心所以及色法，都是過去業力的結果。因此，心是不斷地在生滅，而每一個即將滅去的心，都將成為下一個心生起的因緣條件，無論是善或是不善，事實上它們都是相續地累積並傳遞下去。譬如今天我們的討論，也會成為日後生起的因緣條件。

第一刻的心是業的結果，這是由於眾多不同地因緣條件所生起的，因此，每個人的相貌都不一樣。然而第一刻的結生心，它聚集了接下來這一世所要經驗的果報業力，將於這一世時機成熟之時而生起。



然而形成出生的這一個業力，它同時也是決定最後死亡那一刻生起的業力，因此，在此世第一刻的心跟最後一刻的心，它們中間仍然會有相當多地心在不斷地生滅，當第一個心滅去之後，緊接著生起的心稱之為有分心。

『有分心』是維持生命的一種心，譬如我們熟睡時，仍然會有心和心所在生滅，然而這些時刻並沒有任何感官過程與意門心路過程，此時便是有分心在生滅。

A：那麼在結生心那一刻，是否有經驗任何的所緣？

Q：結生心的那一刻，同樣會經驗所緣。

A：心必須要有一個所緣對象被心經驗，才是所謂的經驗。然而結生心那一刻的所緣是什麼，並沒有人可以知道。唯有佛陀以及少部分具足高度智慧的聖者才能瞭解。

那麼為何結生心會有所緣生起？由於這一世結生心的所緣是連接上一世，在最後一個心路過程之中的所緣，因此，它們是屬於同一個所緣。

Q：請問第一個結生心，是否是處在一種渾沌的狀態？



A：第一個心是屬於果報心（結生心）。因此，每個人都不一樣，譬如有些人天生就是眼盲者，而這個根門（眼根）是業生色法，它同樣具有命根色。雖然色法是什麼都不知道，但它同為業生色法，它提供這些實相的生命力，就像一個具有生命力跟一個蠟像，他們之間必然有所不同。

Q：上一世的最後一個心（死亡心），也是果報心？

A：是的，執行死亡意識的那一個心同屬於果報心。

Q：倘若最後那一刻，譬如看到一個影像，然而這個影像是否會成為所謂的業報？

A：事實上最後那一刻是指死亡心的生滅，但在此之前的最後一個心路過程（速行心）所生起的業力，倘若是善心，將會投生人道以上的善趣，但假使是不善心，便會投生於人道以下的惡趣。

佛陀所要教導的是並沒有一個“我”在輪迴，唯有法不斷地在生滅，因此，並不是我投生到哪裡了。然而能身為人必定是善的業力，但在出生時倘若是帶著慧根，那麼它將會對佛法感到有興趣，這是因為累積的智慧。因此，願意聆聽佛法也是一種因緣和合，而想要去聆聽佛法，同樣地，也是一種累積智慧的業力，它將成為未來生起智慧的因緣條件，如同現在我們能夠聆聽到佛法的這個業報。



最珍貴的一刻



A：我們所討論的心所之中，是否有哪一個是你最想要的？

Q：智慧。

A：的確。對於累積智慧，這是最重要且最珍貴的心所。我們整天都在經驗愉快或不愉快或者是得到與失去，然而並沒有去瞭解累積智慧。當有智慧生起的那一刻，是更甚於任何一刻。

當身體的病痛生起時，它可以被瞭解，它也是一個因緣和合的實相，它並不是我，它生起就立刻滅去。沒有一個東西可以被認為，那是你的或是別人的，它只是一個生起就立刻滅去的實相。

一刻接著一刻直到死亡的那一刻，這就是生命從出生，眼識、耳識、鼻識等在累積著經驗，然後一直到死亡，每一個滅去的那一刻，將不會再回來。

下一世也沒有現在這個你了，那麼是什麼在那裡呢？



在最後一刻的死亡心生起滅去之後，它將成為下一世結生心生起的因緣條件，接著繼續又有一個生命再出生眼識、耳識....。

我們傳統上所謂死亡的那一刻，但事實上就像現在這一刻，只有實相在生滅。然而最後一種死亡即是所謂阿羅漢的無餘涅槃，不再出生！沒有人能夠阻止這一刻的死亡再出生，但是這一世新的生命所累積的習性與個性等，將會成為下一世的因緣條件，然而這已不再是同一個人。

無論將會成為一個什麼樣子的人，是友善的人或是有智慧的人，這也是現在這一刻正在累積著。如果你想當一個慈愛友善的人，那麼現在就可以，倘若你想成為一個有智慧的人，去瞭解真相的人，那麼就現在去瞭解。

下一世是一個什麼樣的因緣條件被累積，這一世就是一個機會，就在這一刻。我們不會知道下一世將投生為什麼，那麼是否有誰喜歡下一世是魚？有誰知道那會是你，哪一世的兄弟姐妹呢！

這就是佛陀教導的：

諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。

此刻的實相是什麼

系列研討

2019. 9. 7-台灣





J：歡迎大家！我們之所以會在此，是由於我們對佛法有共同的興趣，因此，今天的重點是在於討論，佛陀所教導的真實之意義為何。那麼有些人會將佛陀的教導分為理論與實踐，對此我並不認為佛陀對於他的教導，有作出一個明確地分別，因為，瞭解理論本身就具有瞭解的智慧，當我們看到『練習』這個詞彙時，事實上所指的是更高層次的智慧，並非是指自己先理解之後，再去做某種練習。

然而這只是在於不同層次地智慧，就如同智慧有高與低的差異。在此也說明了一點，倘若直接就去練習，那麼這將不會是正確的，因為，必須先在理智上有正確的瞭解，而瞭解或實踐並不是如同學鋼琴或是游泳一般，只要你不斷地練習，就能熟能生巧成為一位專家。

由於佛法的學習必須是從一開始就要正確的瞭解，而再之後才能有正確且有次第的培養與建立智慧。

因此，我們一開始先從佛陀教導我們，去瞭解現在這一刻的實相是什麼，因為，智慧要去瞭解的對象所緣，必定是現在這一刻所出現的實相。



S: 當我們在禮敬佛陀時，我們也必須要清楚的了解，佛陀的哪種精神品質會使我們去禮敬他，然而某一些人，他們在禮拜佛陀時，會將佛陀當成一尊神並膜拜和祈求著，但事實上佛陀或者是其他解脫的阿羅漢，在他們最終根除無明之後，同時也在那一世徹底結束，將不再有五蘊生起，因此，他們並不是一個永恆存在的神，此外，佛陀並沒有這麼說。

當我們禮敬佛陀的精神品質與智慧時，是不同於其它宗教所稱之的神，當對於佛陀的教導不瞭解時，更不可能瞭解佛陀的精神品質與智慧，因此，去瞭解現在這一刻的實相是什麼，如此才是有智慧的禮敬佛陀。

所有的法（實相）無論是眼識或耳識、色塵或聲音，無論是心中的貪瞋等都在這一刻，亦是心中所生起的某個實相，它生起就立刻滅去，將永遠不再回來了。在此以幾句簡單的話來講解，佛陀的教導即是去瞭解，現在這一刻所出現的實相，瞭解這些實相的共同特徵是無常、苦、無我。

但是我們對“我”這個概念的執著是非常非常的深，因此，我們並不容易去瞭解，現在這一刻的實相是什麼，因為“我”這個概念時常會跑出來。



N：所謂的練習或者是智慧的累積，即是從一開始就要正確，然而我們知道要去瞭解，現在這一刻的實相是什麼，其實它是很困難的，因為，它跟我們累積相當深的無明與貪瞋，以及邪見是有相互關係的，譬如現在我們在聽聞佛法時，會試著去瞭解是不是“我在聽”，也因為如此，我們很習慣是我在看、我在聽、我在想就像現在一樣。

但是佛陀的教導是告訴我們“沒有我的存在”只有五蘊在生滅，既使只是在理智上的累積與接受，仍然是需要一點一滴地累積，並不能在一時之間就能夠完全徹底瞭解並沒有我的存在，然而這個累積基本上也需要很長久的時間。

那麼大家可能都忙於自己在日常生活中的事，只有少許的機會能聆聽佛法以及思考佛法，但現在就有因緣條件能聆聽佛法與思考佛法，事實上生命無法預測死亡何時會到來，現在也是一個因緣和合的機會而能聆聽到佛法，無論我們有多少研讀佛法的機會，最後都是關於現在這一刻，無論是眼識、耳識或者是智慧。

J：譬如現在就有眼識以及耳識，那麼眼識、耳識的世界，佛陀有解釋它們是兩個完全不同的世界，我們會認為現在看到、聽到以及思考是在同一個時刻



經驗，但再次強調眼識跟耳識是兩個完全不同的世界。而另外一個世界是想或是去思考的世界，它屬於在意門心路過程。那麼經由眼、耳、鼻、舌、身的感官根門世界是不同的經驗，因此，必須再進入意門心路過程，使來自於不同感官根門的經驗，能快速聚合而呈現這些經驗。

譬如現在心中可能想著，我們是坐在教室裡面聆聽佛法，而這只是純粹在意門心路過程去思考，那麼我們坐著喝水或是看到眼前的東西或是聽到聲音，而來自這些不同的經驗，將會再進入意門心路過程把它聚合在一起。

由於心是剎那之間快速地生滅，然而在不同的根門之間亦是相互交錯的，因此，眼識之後便會進入幾次的意門心路過程去思考，接著耳識之後又再次進入意門心路過程去思考，因此，它們是相互交錯著。

但因為發生的非常快速，使我們覺得這些發生是連續性的。倘若沒有佛陀的教導，我們並不會瞭解這些是在不同的世界，當覺知或者是所謂的四念住在建立時，心所經驗的世界一次只會有一個世界，一個對象所緣。在剛開始智慧還是很弱時，並無法很清楚的瞭解，所經驗到的對象所緣是什麼，或許



只能很微弱的去瞭解。

J：然而當智慧累積到足夠的程度時，就能清楚的瞭解所經驗到的對象所緣，所出現的各種不同的實相例如聲音或是色塵，然而當智慧出現之後，能繼續累積的因緣條件則是什麼呢？

即是聽聞佛法並非是刻意去控制注意力，然後在某個時間或地點去做特定的練習方法。因此，培養建立正見智慧的方式事實上是很自然的，而不是在某個時刻才能發生，此外正見的發生是因為正確的思考佛法，因而成為它（正見）生起的因緣條件。

S：當我們逐漸地去學習，佛陀所教導的各種不同的實相，而現在所出現的這些實相與佛陀時期是相同的，無論是在任何的環境之下去做什麼或在何處，永遠只有五蘊在生滅，生命就在此時此刻。因此，相同的道理是眼識在經驗色塵並沒有我，是耳識在經驗聲音並不是我在聽，當理智上的智慧逐漸堅定時，將會成為直接經驗法生起的因緣條件。

在日常生活之中我們都會遇到很大的困難，也因此，我們會想去避免這些苦難，而苦亦指受苦和受難的意思並且有不愉快的感受，然而在佛法之中所謂的『苦』，所要闡述的是更深層的義理，它意指不滿足，就如同心是剎那瞬間極其快速地在生滅，



這將無法帶來真正的滿足。譬如眼識，我們會覺得非常重要，然而它生起就立刻滅去，並沒有一個我能夠去控制，因此苦諦最深的意義是無法帶來滿足。是否有誰能讓眼識生起？它的生起必然是有其適當的因緣條件而生起，所以我們無法去阻止所有不能滿足的發生，它是因緣法則真實存在的實相，即使是我們所在乎的感受，無論是身體或是心理。

由於我們一直很渴望執取，並想擁有那些愉快的感受，相對地，就容易帶來不愉快的感受。因此『苦』除了一般所認知的不愉快的感受，同時也包括平靜或愉快的感受，它們皆是不斷地瞬間生滅，永遠都無法帶來滿足。而生命之中最大的困難是什麼，是我們想要執取那個不斷生滅的東西。然而當我們在禮敬佛陀時，是在禮敬佛陀偉大的慈悲以及深不可測的大智慧。因此，當我們能夠瞭解佛陀的教導，瞭解所有的實相皆是生滅之苦，如此才是真正對佛陀的至誠禮敬。

N：我們共同的問題是執著於“我”很重要，倘若如同我們現在所討論的，無論是善或是不善，它都是瞬間在生滅，然而我們習慣沉浸在日常生活之中的各種情境故事，因此，我們需要被提醒什麼是真的，否則我們會陷入在概念的情境故事之中，然而能夠分辨什麼是實相以及什麼是概念這是很重要的。



J：那麼重要的是現在這一刻，去瞭解各種實相的特徵與它們的相互因緣關係，然而當理智上的瞭解還不夠堅定之前，將不會發生直接經驗的因緣條件。在各經典中所記載著，佛陀傳法四十五年之中，是不斷地重複教導著，因此，聽聞佛法是需要經常去討論與學習的。

然而在有正確的思考佛法之前，它的因緣條件則是必須能夠先聽到正確的佛法，當在理智上的瞭解與思考有堅定之後，才能成為直接經驗的因緣條件。而覺知也是一個因緣條件所生起的法，它並不屬於任何人，覺知之所以能夠生起的因緣條件則是聽到正確的佛法，而某些人會透過選擇一個覺知的對象，然後試著要去覺知它，但這並不能成為覺知生起的因緣條件，因為，刻意控制注意力去覺知的那一刻，事實上是一種貪愛。

就如同當我們現在對於六識以及它所經驗的對象所緣，我們只是很模糊的知道，此外在心理狀態也必須去瞭解，無論現在生起的是善或是不善，然而大部分我們並不容易去瞭解到，自己的心理狀態是善或者是不善，譬如我們是否能夠很清楚的分辨，心的微細貪愛跟沒有貪愛呢？倘若無法清楚的分辨，我們會將那些很微細的不善認為是善的。



生命是一種累積



Q：請問您提到，關於生命只有這一刻的經驗，那麼生命的經驗，是否需要透過累積？

S：這是一個很好的問題，由於所有的經驗，它有許多不同的因緣條件所生起的，因此，我們必須再深入去討論現在這一刻，譬如眼識生起必定要有眼根以及色塵，在這樣的因緣條件之下，眼識才能生起去看到，然而眼識生起就立刻滅去，那麼眼識能否被累積？

Q：眼識無法被累積。

S：為何眼識不會被累積？

Q：因為，累積是一種記憶，而不是在眼識與色塵？

S：是由於眼識屬於果報心，它經驗愉快或不愉快皆是過去業的結果，因此，果報心只是一個業的結果並不是業力，所以眼識並不會有所謂的累積。然而眼識的滅去，將會成為下一刻心生起的因緣條件，如此這般的傳遞下去，而所謂的業力（善或是不善）則會被累積並且也會傳遞下去。然而你所提到的記憶（想蘊）它是一個心所，而任何一刻的心生起至少會有七個心所伴隨著心一起生起，協助心一起去



經驗同一個對象所緣，那麼想蘊則是七個心所其中之一。然而業力會累積既使是在熟睡之中，它依然會隨著不斷相續地心，因而被傳遞與累積下去，直到因緣成熟之時而產生業報，所以業力跟眼識的果報心，它們是不同的。而我們所討論到的『業』是哪一個實相呢？

Q：『業』是思心所。

S：現在就有思心所正在發生，而它的功能除了整合所有相對應的心所，一起協助心去經驗同一個對象，此外當在善心或是不善心時，它即是意圖亦是所謂的業，而思心所同屬於七遍一切心心所之一。當心生起時必定至少會有七個心所伴隨著心同時生起，但有時最多會伴隨三十或四十個心所，而思心所也譬喻成類似像班長，能統合所有的心所去執行各自的功能。

當思心所在眼識的那一刻，眼識是果報心，因此，思心所並沒有執行意圖的功能，因為，在眼識、耳識等並沒有善或是不善，但此刻的思心所仍然會執行統合其它心所的功能。而眼識生起除了具備眼根與色塵之外，眼識同時也是由過去業所生的結果，因此，該業亦是一個眼識生起的因緣條件，在此也說明了所有的實相生起，必定是有諸多因緣條件才能生起。



瞭解法的益處



S：當你瞭解這些實相的細節，是否對於培養智慧能有所幫助？

Q：這是有很大的幫助，因為，能夠幫助自己瞭解身與心，瞭解它是剎那不斷地在變化。

S：倘若我們不瞭解這些細節，那麼我們會將它當成是我的，因此，我們對於我們的身體就容易去執著。然而身體是什麼？身體能被碰到嗎？

Q：身體它是一個概念，碰觸就只有碰觸的感覺，因此，只是一種身觸的感覺。

S：那麼什麼被碰觸到？

Q：是根、塵、識撞擊在一起的因緣和合而有所謂的碰到。

S：我們學習很多的名詞，然而必須要很精準否則容易產生一些困擾。而名法只能去經驗對象所緣，色法則是什麼都不知道，譬如眼識是心而記憶是心所，心所會協助心去經驗。那麼耳識是名法？聲音能去經驗任何東西嗎？

Q：耳識是名法，聲音不能去經驗。

S：當身識去碰觸時，所經驗到的對象所緣是什麼？



Q：身識能經驗軟硬。

S：軟硬是真的嗎？它是名法或是色法？

Q：軟硬是真的，它屬於色法。

S：那麼當身識去觸碰時，除了能經驗軟硬之外，是否還有其它的？

Q：溫度的冷或熱。

S：或者是膨脹、彈性之類的風元素。而土元素的軟硬和火元素的冷熱，以及風元素的彈性是可以被身識所經驗，那麼身識可以經驗身體嗎？我們可以碰到身體嗎？

Q：身體只是一個概念，所以，無法去碰到身體。

S：因此，在碰觸的那一刻，就只是在經驗火元素、風元素和土元素其中之一，之後在意門心路過程去想著，這個身體或是那個杯子的概念。為何我們必須去瞭解不同根門的經驗？

Q：因為，那是當下的實相。

S：的確。現在就有實相正在發生，而它跟我們所想像的概念則是完全不同的。

N：討論現在這一刻的實相，是需要一直被提醒與討論的，雖然自己本身也已經學習討論將近四十多年了，但每一次都會感到新鮮且有趣，因為，我們很容易忘記這一刻並沒有我。



觀呼吸是覺知？



Q：當觀照呼吸時，知道當下的狀態，而那個知道是否就是覺知？

J：可能是也可能不是，然而我們先回歸到何謂覺知？

Q：覺知是知道什麼是善的和什麼是不善的。

J：覺知跟智慧是不同的法，覺知知道什麼是善的，同時沒有忘記要去覺知對象所緣，而智慧則是去瞭解法（實相）的特徵，它們都屬於美的心所。

譬如貪生起時，覺知會知道但並不瞭解貪的特徵，而智慧會去瞭解貪的特徵。因此，覺知是會知道那個對象所緣，無論是色法或是名法或者是概念，並且覺知會協助智慧去瞭解對象所緣，最重要的是覺知必定是善的，因此不會有邪見。

然而並不是有一個我在覺知，然後去覺知生起某個特定的法，而當自然生起覺知的那一刻，亦是一種因緣條件，並非是有一個我能決定覺知是否生起。



何謂正確的練習



J：在身識的那一刻，能否成為覺知的對象所緣？

Q：覺知本身無法覺知自己，因此，是下一刻的心去覺知前一刻的心。

J：的確。這是在不同的時刻。然而我們所要談論的是覺知能覺知哪些，因為，覺知可以覺知所有的實相，在此是指四念住之中。因此，無論是眼識與色塵、耳識與聲音，任何一個實相都能成為覺知的對象所緣。只有透過覺知每一個不同的實相，並且能對於實相有瞭解，才能逐漸地建立正道，因為，剛開始我們會很自然地將它們混淆在一起，對於去經驗的跟被經驗的，它們是完全不同的，所以我們就必須去瞭解這些實相的細節，然而這也是所謂的『練習』。

S：覺知有不同的層次，善的那一刻必定有覺知伴隨，譬如當你主動去幫助他人的那一刻即是善心。然而我們一天之中去幫助他人時，我們往往不知道有生起覺知，那麼這是由於沒有智慧伴隨著生起，因此當覺知生起時並不一定會有智慧生起。然而當智慧生起時，必定會有覺知一起生起。



慈愛與貪愛



S：當貪愛生起時或許是很細微的貪愛，這並不容易去注意到，然而它的生起，必然有其適當的因緣條件而生起，同樣地，覺知亦是如此，但覺知所生起的因緣條件，並不如貪愛那般如此的頻繁生起，因此，當你想要讓覺知生起的那一刻將不會是善的。

我們舉一個例子，來解說兩者之間的差異，譬如當我們想到某一個人時，會想關心他並且會為他設想謀福祉，這與你獨自處在一個空間，然後默默地冥想憶念對方而散發內心的慈愛，以上兩者之間是有所差別性的。

因為，第一個是有一個具體的對象，讓你想要去友善的對待他，而在那一刻心是善的，然而另一個則是你自己閉上眼睛然後去想著，我要多一點慈悲或是我要多一點覺知，那麼這一刻是為誰而設想呢？

Q：是為自己。



S：因為，那是一種我想要獲得更多地慈愛，或是更多地覺知亦或是想成為更好的人，然而事實上這也同時在強化累積貪愛，因此，當我們的智慧還很微弱時並不容易分辨出，那些細微的不善跟善的差異。

當覺知生起時並不一定會伴隨著智慧，例如當去幫助他人時，並不一定會有智慧生起，而智慧生起必定同時會有覺知一起生起，這也是覺知的不同層次。

然而在練習所謂的觀息法時必須要很謹慎，例如是否能夠分辨，現在是正確的覺知氣息？亦或是帶有一個我想試著要去控制專注力於呼吸之上？因此，對於覺知的定義，我們可能會認為在日常生活之中，譬如當在過馬路或做任何事情時，保持專注就代表有覺知。

然而我們必須先瞭解佛法之中的覺知，並不是我們拿起杯子喝水之類的，這僅僅只是專注並非佛法之中的覺知（正念），佛陀所教導的是一條使我們清楚認知無明的道路，這來自於當智慧逐漸培養與建立之時，將會逐步瞭解並洞見法的真實本質。



轉識成智？



Q：請問覺知心所，能否轉變成為智慧？

S：覺知與智慧的功能並不相同。覺知是沒有忘記什麼是善的，由於覺知有不同的層次，因此它的對象也有可能是概念，但倘若覺知的對象是名法或色法時，那一刻的覺知便稱之為正念，它是最高層次的覺知，而智慧能瞭解法的本質，因此，覺知將無法成為智慧去瞭解。

Q：當我們覺知到自己的善或是不善時，請問那個知道，能否說是覺知？

J：事實上傳統所慣用的覺知與佛法之中所定義的覺知，兩者仍有不同之處，在傳統上所使用的覺知是比較偏向於注意到，而佛法之中的定義則是較為嚴謹與精準。在佛法中所謂的當覺知生起時，它並沒有忘記什麼是善的，譬如對他人友善、佈施、持戒與心智成長，而當覺知與智慧同時生起時，覺知的對象所緣必定是法（實相），那麼這一刻我們稱之為正念，即是正見（智慧）與正念同時生起。

S：倘若當你覺得困惑時，那麼那一刻能否有覺知？



Q：有的。因為，已經知道當下是有困惑的。

S：這是在不同時刻所生起的覺知，因為，當在困惑的那一刻它是不善的，而佛法中的覺知，必定是善心的那一刻，因此，這是在不同時刻，而覺知的那一刻，它的對象所緣有可能是不善的。

事實上在一天之中，我們都會有不同品質的心不斷地在發生，而一天之中我們幾乎都在不善心之中偶爾會生起覺知，這是由於我們大部分都在貪、瞋、癡之中。

N：這也是一個很自然的狀態，因為，當我們疲憊時就是我累了或我餓了，然而所生起來的一切並沒有任何一個人能夠去控制的，因為，所謂的累了或餓了，也是因適當的因緣條件而生起的，當我們越來越瞭解，這些因緣條件所生起的法，無論是心或是心所或者是色法，它們都只是不斷生滅的法並沒有我，當有如此這般的瞭解之後，我們自然就不容易感到焦慮。

J：傳統上所認為的覺知，它不一定是善的，譬如當我們覺知到餓了。而那一刻可能是瞋恨的，或許也只是注意到肚子餓，因此，我們會誤以為是覺知。

S：那麼在熟睡之中，能否生起覺知呢？我們須先解



釋所謂的結生心，而覺知本身則是屬於美心所，因此，當我們能投生為人，這是一個善報，由於上一世死亡心生起之前的速行心是生起善心，因此，這一世的結生心必然也是一個善報，而緊接著生起的有分心必定有覺知伴隨著，因為，結生心和有分心都是屬於同一個善業的結果（善報）。然而當我們在深深的熟睡之中，並沒有六個根門在活動，因此，此時的心識之流則稱之為有分心，那麼有分心與結生心皆有覺知伴隨著。此外，善心的那一刻與善報的時刻都會有覺知。

S：那麼實相的分類有許多種方法，當在內六處與外六處時，例如眼根是眼識跟色塵聚合的基地，眼識的那一刻至少會有七個心所伴隨著，而專注則是其中之一。專注心所的功能則是使心一次只能經驗一個對象所緣。然而該分類法，它最主要是強調心和心所，以及色法，它們聚合在一起是在哪個依處（基地）所生起的。

由此可知我們能瞭解到，眼識的生起必須具備許多的因緣條件，因此，並沒有人能夠控制它是否生起或不要生起。任何一法的生起都有它們適當的因緣條件而生起，然而覺知亦是如此，並不是由誰的意志力就能使它生起。在此也意謂著『諸法無我』，而生命就是一刻接著一刻的生滅之法。



如何培養覺知



Q：請問如何培養覺知？

J：首先我們瞭解到覺知，它屬於美的心所，倘若是最高層次的正念，覺知（正念）必定會與正見（智慧）一起生起，然而所有法的生起，必然有它們適當的因緣條件而生起，並無法由任何一個人所控制，而試著刻意去控制並非是覺知生起的因緣條件。然而所生起的善將會被累積，就如同我們會有喜歡或是不喜歡某些事物，而這些也是因為過去累積而來的習性。

當我們會在此處，是因為我們都對於佛法有興趣，而對於佛法的興趣亦是累積而來的習性，就像是貪愛、瞋恨的生起也是過去一刻一刻所累積而來的，相同地，我們對於覺知與智慧，所累積的程度亦有所不同。

倘若它們現在還未生起過，那麼這意謂著過去的累積還不足夠，然而對於已經累積的覺知與智慧倘若是屬於微弱的，那麼將要如何使它有因緣條件再次生起呢？



佛陀曾解釋過，對於佛法必須先有正確的聽聞，之後才能有智慧的去思考，因此，經由聞慧與思慧的培養，如此才能建立並累積起來，由於在一天之中所累積的過程，我們仍然會有許多的無明，通常都是貪、瞋、癡的累積，也唯有透過去思考瞭解現在這一刻有什麼實相，才能有機會生起智慧。

然而當會去思考，現在這一刻的實相是什麼，那麼在此之前必須先具備什麼條件呢？在此之前必須先聽聞佛法，並且不斷地對於各種實相的討論或研討，也因為如此才能自然地去思考，否則我們會容易落入那些情境故事之中，而忽略了現在這一刻有什麼實相。

譬如有些人聆聽數十年依舊對於“無我”的信心不夠堅定，這是因為我們對於“我”的概念累積相當的深，因而總覺得“我”可以做什麼，同時也由於尚未累積到足夠的正見，去瞭解現在這一刻的法（實相）。

倘若對於佛法秉持著一份真誠的興趣，那麼將容易比較有機會生起覺知，然而也並不代表我們現在討論佛法或是研讀經典，或者是去做任何的練習就能使覺知生起，但或許之後，當某一天突然回想到，佛陀所說的某句話或者是有智慧的去思考，那



麼，那一刻覺知和智慧將有可能生起。

S：然而當你會想要問，如何培養覺知時，在無形之中，就有一個我想要去做些什麼或想獲得自己想要的東西，這個“我”是很自然地就會生起，但法（實相）是無我的。佛陀並沒有指示你要去做些什麼，佛陀只是闡述由於什麼原因而會導致什麼結果，如同是因為去思考佛陀的話，那麼這將有可能是生起覺知的機會。

因此，並不是要去控制注意力採取什麼方法，使自己的覺知生起或是增加，然而這並不是所謂的正見。正見是瞭解只有法並沒有我，只有現在不斷生滅的法，而它的生起必定有其因緣條件。然而諸法無我即是沒有一個永恆不變的靈魂或真我或是某個東西。

N：聆聽佛法必須透過長久累世的累積，而有些人可能會沒有耐性，然而十波羅蜜之中的忍辱波羅蜜，即是需要很有耐心的去累積，倘若所累積的資糧尚未充足，將無法成為覺知和智慧生起的因緣條件，因此，我們必須聆聽與去思考佛陀的教導，如此才能具備覺知與智慧生起的因緣條件。



建立正確的覺知



Q: 當我們聆聽佛法之後，是否也應該有一個實修的方法，譬如四念住所解釋的，讓心帶領著心去認識與分辨，所謂的實相以及概念？

J: 在四念住經的前段即有提到『建立覺知』是唯一的道路，而這條八正道即是覺知與智慧瞭解這一刻的實相，如同四念住經佛陀闡述所有的實相，包括名法與色法都必須被覺知與去瞭解，因此，佛陀並不是在指示一個方法的練習，佛陀只是在描述當在各種不同的狀態之中，法是需要被覺知與去瞭解的。

Q: 那麼是否心是需要透過實修的方法，才能分辨什麼是覺或是迷？

J: 覺知並不是要去改變，而是現在這一刻是被瞭解的。當正念生起的同時會有智慧生起去瞭解，現在這一刻所出現的實相，然而有時我們會迷失於概念之中，無論是否有迷失，當下的那一刻迷失也只是一個不同的實相，善與不善會在不同時刻生起，然而事實上無論是善或是不善，這將不是最重要的關鍵，相反的則是，對於現在這一刻，能如其本然的樣子被瞭解。



J：倘若我們認為培養覺知，是必須控制專注力並決定覺知的所緣，那麼這將會是誤解佛陀的核心教導。

S：當我們討論到智慧的不同階段時，譬如我們碰觸到一杯熱水的那一刻，既使只是這麼的去思維並瞭解它，就只是熱（實相）並不是一個固定不變的杯子（概念），而在碰觸的那一刻，世界就只是熱並不屬於任何人。然而當有這樣的理解，也意謂著已經開始有在理智上的智慧。而對於這個階段的智慧，距離直接經驗法（四念住）仍然還有一段距離。

那麼很自然地生起正確的去瞭解，這並不是一種透過控制注意力的練習，然而假使有人想試著去碰杯子，然後想著這並沒有我就只是熱，那麼這也是一種造作（不善）。因為，生起覺知的那一刻，也必須是非常自然的，並不是刻意去期待什麼，反而在日常生活之中，在沒有任何的期待之下或許它就會突然的發生。

然而當理智上的智慧累積逐漸到達一個堅定的程度時，將會越來越有信心，也唯有在非常堅定的正見之後，具足信心才能有直接經驗法的因緣條件生起，就如同倘若從未有那麼一刻是“有智慧的思考”，那將要如何累積堅定的信心，如何發生直接經驗法的因緣條件呢？



S: 佛陀在宣法的四十五年當中，是不斷地闡述佛法，然而聆聽實相和去思維實相是相當的重要，無論將實相採用何種分類方式，例如內六處或是外六處或者是五蘊與十八界而歸類，我們都必須要先聆聽所謂的實相以及去思考並不是我，倘若不是如此，那麼我們所累積的我執將會更深。

J: 那麼在四念住的經典之中，佛陀有闡述唯一的道路就是建立覺知（四念住），瞭解當下這一刻的實相。然而這是唯一的方法。因此，善或是不善並不是關鍵，而是能否正確的去瞭解法（實相）的真實本質，這才是修行的核心重點。佛陀的道路是一條智慧的道路亦是瞭解的道路，而不是能有更少的不善。

當有不善生起的那一刻，它是由於過去的累積而成為現在這一刻生起的因緣條件，倘若只是想試著要去改變那一刻的累積習性，這是無法被改變的。

然而會想要將不善轉變為善的方法或是技巧，事實上它的背後是否也隱藏著，想要去改變已經發生的狀態？而陷入一種我是一個比較少不善的人或是我是一個比較有智慧的人，因此，便會導致我們容易忽略了，這一刻的實相是什麼。



S：一旦你想要有更多地慈愛，那麼背後是否是一種貪愛？倘若你是想要成為某個樣子的人，那麼這就是帶有一個我刻意地想要去做這個或是做那個來改變成為某個樣子，這與建立覺知跟智慧在無形之中將會產生一種最大的阻擾，因為，當你想要有更多地覺知時，無形當中便是增長了更多地貪愛，反而產生一種結果性的相反。

譬如有一個念頭，是我可以持續的保持覺知或是我可以去控制什麼，一旦有如此的想法與見解，它便是一個不善，然而邪見，它是危險的同時也是正見最大的敵人。因為，想著我可以去控制或改變這是一種累積最深的習慣。

這也是為何我們會討論，現在的眼識或是現在的耳識，因為，如此才能逐漸去瞭解眼識或耳識是不受控制的，是無法選擇所要看到的，如同覺知跟著善心生起的那一刻，例如在對他人友善助人的那一刻，覺知是突然生起的，並不是我能刻意使它生起。

Q：轉心轉念也是一種改變嗎？

J：關於當不善生起時，是否需要去改變它呢？不善的生起是有其適當的因緣條件而生起，然而它的生起也能成為被瞭解的對象，而會去瞭解也是一個因



緣和合所生起的。

J：此外細微的不善並不容易被知道，而無論是強烈的不善或是細微的不善，它們都會被累積下去。

當我們理解到所有的法，它的生起必然是有其適當的因緣條件而生起，當我們有這般的理解時，亦不表示我們就能快速地生起比較多的善，但對於能有正確的瞭解，這已經能使我們不會落入錯誤的知見而想著刻意要去改變它。

S：一般我們都會害怕，自己有不善生起成為不善的人，然而當在害怕與擔憂之時，便又同時再累積更多地不善，因為，害怕與擔憂也是屬於不善。

通常我們可能會不喜歡強烈的貪愛和瞋恨，然而在佛陀的教導之中，哪一種不善法必須是第一個被根除？

Q：是邪見。

S：邪見意指“我”是存在的，然而這是最危險與最不善的，因為，它會認為“我”是重要的並且增長貪、瞋、癡，因此，邪見是阻礙學習者在正道上最危險的錯誤見解。



最危險的知見



Q: 雖然實相與現象是有區別，對於自己而言是能接受無我，然而對於絕大部分的人而言，皆是活在現象界之中並且具有強烈的自我感，因此，假如無法分辨自我與無我之間的差異，那麼將會在自我的控制之下徒增痛苦。因為，無法先認知自我，那麼將要如何抵達無我呢？請問是否只是純粹的聆聽和去瞭解，然後不斷地累積就可以？或是應該需要有個方法？

J: 我們總是會認為有“我的想法”或是所謂的“自我”，那麼這屬於哪一個實相呢？事實上有一個實相會產生“我”這個概念，然而在心所之中有一個不善的心所稱之為邪見，亦是所謂的錯誤的見解，而邪見跟無明兩者是不同的。

由於邪見並沒有因果的認知或不瞭解真相是什麼，因此有錯誤的看法，而無明則是不知道有實相。因此，正見的累積能夠逐漸地消除邪見，倘若沒有覺知跟正見的生起，去瞭解生命的真相究竟是什麼，那麼邪見將要如何被根除呢？



J: 當我們從錯誤的見解，趨向去瞭解真相並沒有我，在這個過程之中，事實上即是培養覺知與累積智慧，而去瞭解現在這一刻的實相是什麼，這就是一種所謂的練習，因此，透過討論佛法與探究生命的實相，將能成為正確思考的因緣條件。

那麼在剛開始時是需要先瞭解，因果法則或是十二因緣或者是禪定呢？事實上當正確的開始即是先瞭解覺知的對象，以及現在此刻的真相是什麼，而這也是正見與智慧累積的開始。

S: 那麼現在的你是清楚的相信與接受並沒有我，因此，當我們聽到是眼識在看並不是我在看，像諸如此類的描述聆聽起來是很清楚並且符合邏輯，然而當智慧生起去瞭解，是眼識在看並沒有我，那麼那一刻它則是極為短暫的正見。

但由於自我的邪見仍然相當地深，所以，只有幾刻的短暫正見不足以完全根除，必須直到證得須陀洹才能真正根除邪見（錯誤的見解），將不再有自我的框架。

邪見有許多種類型，譬如不曾聆聽過佛法的人，將會認為人死亡之後什麼都沒有了，或者是我將會繼續再輪迴之類的邪見。



S：因此，所有邪見的根源皆來自於最深的“我是存在的”。那麼倘若是想試著先有一個我再去破除這個我，而達到所謂的無我，這樣的見解，我們無法再進一步解釋。

因為，當有智慧去正確的思考，現在此刻的實相是什麼，如此的瞭解自然就能瞭解到並沒有一個我，也因有如此才能根除自我，然而這是唯一的方法。

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》



何謂慈愛



Q: 請問是否能練習慈心禪, 散播慈愛給對象?

S: 首先我們必須先瞭解, 慈愛的對象一定是一切的有情, 譬如現在我們正在討論, 而身邊就有共同討論的學習者, 那麼現在是否有慈愛生起? 倘若有慈愛生起, 那麼什麼是慈愛?

Q: 慈心是二十五個美心之中的一個心所。

S: 那麼慈愛現在有生起? 慈愛的特徵是什麼?

Q: 慈愛的特徵是心柔軟。

S: 當我們對周圍的人很柔軟時, 這也是一種慈愛? 或許是但或許不是, 譬如母親對待小孩的那一刻, 是慈愛還是貪愛?

Q: 是貪愛。然而我所提到的慈愛是沒有執著的。

S: 你如何知道, 現在你對周圍的人, 是慈愛或是貪愛?

Q: 我們必須知道心生起時, 所伴隨的心所是什麼。

S: 那麼慈愛的特徵, 我們能夠從書本之中所理解, 然而現在這一刻我們將如何知道, 我們對於周圍的人, 無論是先生或是妻子等等是慈愛還是貪愛?



Q：當有覺知生起時。

S：那麼你如何知道這一刻是有覺知生起？

Q：因為，當心處在外境時並不會有覺知，而相反的假如心是向內檢查便能知道。

S：那麼是由誰去檢查？

Q：依然是心，因為，是在不同時刻，是後面生起的心，能去檢查上一刻所生起的心。

S：哪一種心可以正確的檢查，上一刻所生起的心？

Q：因為，心是因緣和合，因此，這比較難去定義。

S：當有慈愛時並不是去專注於那個對象，倘若在那一刻我們無法去分辨，什麼是慈愛或是貪愛，那麼慈愛將如何被正確培養？因此，慈愛也是在這一刻被瞭解，譬如現在自己對於周圍的人，在這一刻是友善的或是貪愛，假使現在這一刻無法分辨，那麼通常都是貪愛。

至於善或是不善，它只能從行為上去推測或是判斷，例如當我們幫助他人提拿東西時，我們或許能判斷，這是屬於為他人設想，然而這也只是一種推測並不同真正所生起的實相。因此，唯有智慧能夠清楚的瞭解與分辨。然而當我們想要持續增長覺知或是想要轉變成更好的自己時，這依然是在累積不善的習性。



正精進與邪精進



Q：請問何謂正精進？

J：正精進是一個實相稱之為精進心所（努力），然而精進能在善或是不善時生起，當在不善時生起則稱為不善的心所，許多人會認為正精進即是必須去努力培養更多地善，才是所謂的正精進。

S：譬如現在是否有正精進？現在聆聽佛法是正精進嗎？

Q：是的。

S：倘若有正見生起則會有正精進，那麼現在是否有想讓正精進生起？

Q：現在只是將注意力專注在聆聽佛法之上。

S：倘若認為正精進即是“我”能夠將注意力更集中更專心，那麼在“我可以”的那一刻是否是正精進？

Q：不是。那一刻已經有邪見。

S：當有“我”時便無法生起正精進，因此，必須先建立正見否則將無法有正精進生起，那麼當貪愛時能否有正精進？



Q：當有貪愛時，便是邪精進。

S：事實上除了雙五識之外，幾乎在每一刻心生起時，都會有精進心所同時生起，當貪愛生起時，你會知道有精進生起嗎？

Q：能知道也是一種因緣和合使它生起。

S：無論它生起善或是不善的精進，並非是有一個我能令它生起，然而當能自然地去思考並不是我使它生起，那麼此刻將有可能成為善的精進，因此，所有的法皆是諸法無我。

N：當在眼識之後的速行心，無論生起的是善或是不善，它們都有精進心所伴隨，都能以此去瞭解它們是無我的特性，並沒有任何一個人，能夠決定讓善或是不善令它生起。

J：譬如集中注意力來聆聽佛法，然而無論是否有專注或是沒有專注的聆聽，這也是一種因緣條件，因此，佛陀的教導並非是去增長更多地善或是培養專注（奢摩他），而是去瞭解生命現在這一刻的實相。

而有一個實相稱之為欲心所，意指欲行動或有興趣，譬如在我們聆聽佛法時，當分心的那一刻一般是不善的興趣，然而當我們專心聆聽時，將有可能是屬於善的興趣。



我們學習所有法的細節，即是去瞭解一切法的生起都將不受任何人的控制，因為，一切法皆有其適當的因緣條件而生起，無論是善或是不善，法的運作即是如此。

當隨著智慧的累積與培養，在此過程之中，將會在理智上越來越堅定，之後便會自然地生起更多地善，譬如當看到某個東西時，為何我們會產生執取與貪愛，這是由於法的生滅一刻緊接著一刻快速地生滅，然而我們卻不知道。

唯有當智慧真實的瞭解實相生滅的本質時，而你所看到那貪愛的對象，將不再值得被你所抓取，自然而然心便會逐漸趨向捨離。

S：當我們在熟睡之中是屬於有分心，此時並沒有六個根門在活動，但仍然會有覺知，那麼是否會有精進心所？

Q：我可能會傾向相信，能夠被實際經驗到的部分。

S：當在熟睡之中並沒有任何根門在活動，但生命之流並不會因此停止，此時倘若沒有任何根門在活動，那麼將會是什麼，使心維持生命之流而相續？

Q：是有分心。



S：我們依據於不同的教導之中，可瞭解到有分心是維持於每一刻的生命之流，有分心是純淨與穩定的狀態。然而當有其它根門在活動時，便會打斷有分心的相續，當六個根門在不同時刻經驗不同的所緣之後，在沒有任何根門活動之時，有分心將再次生起使生命相續而下，同時將累積的善或不善傳遞下去。

此外，有分心也會在兩個不同的心路過程之間而生起，成為心路過程與心路過程之間的相續之心。

而有分心屬於果報心，它與生命第一刻的心（結生心）二者同為一個所緣，由於它們來自於同一個業，該業則是上一世最後的速行心所經驗到的所緣，因此，我們無法知道那一刻的所緣是什麼，也唯有佛陀和少數幾位具有高層次智慧的佛弟子才能洞悉這一切。

如何培養正道

系列研討

2019. 1. 12-台灣





V: Sarah 從年輕時，就開始接觸西方的心理學教育與訓練，同時對於宗教也很感興趣，其中特別是佛教，因為，在佛教中能夠學習與認知心的運作，尤其是接觸關於佛學中的無我，對於並沒有“我”的認知是感到很奇特，因為，從小是在基督教的環境中長大，這個環境中是關於神與靈魂這一類的教義。

然而對於佛教的興趣，不僅僅只是閱讀佛教書籍，過去還曾經一度萌生出家之念，而因此到斯里蘭卡決定剃度出家，但因當時的南傳佛教並沒有接受比丘尼的傳統制度，故而轉往至印度修習內觀禪修，經多年之後在某個機緣之下，因此，而接觸阿姜舒淨講解佛法的錄音，在那同時也成為一個非常重要的轉機。

當時的那個錄音檔是 1974 年所錄製的，因此，在品質上並沒有那麼清晰，但在當時聆聽阿姜舒淨講解什麼是生命？**生命就是這一刻的經驗，一刻接著一刻。**

然而在當時仍然有練習內觀禪修的 Sarah，當聽到阿姜的講解之後，便瞭解到無需刻意去控制注意力的練習。因為，生命就是一刻接著一刻，而那個想要刻意去練習的背後，是帶有一個我想要去獲得或者是我想要去改變，這一刻正在發生的事情。



然而生命就只是這一刻的經驗，一刻接著一刻所生起的實相，它是無法被控制，因為，它是有因緣條件而生起的。

研習阿毗達摩的細節並不是要成為佛學知識的專家，而是為了瞭解所有實相的本質，法就只在這一刻生滅而已。

在此之後便陸續的研習三藏經典以及學習巴利文，當時 Jon 在泰國將阿姜早期的那些錄音卡，錄製下來然後再寄給 Sarah 聽。也因為兩人有共同的興趣，於是在幾年之後兩人便結婚了。

兩人的職業生涯也一直都在香港，Jon 本身是一位律師，Sarah 則從事與教育訓練相關的職業，除了工作之餘他們也會相互討論佛法，以及分享他們所學到的佛法。

V: Jon 來自於南澳洲的愛德蘭，在三十歲左右便離開澳洲前往泰國，當時對佛法開始有一些興趣，因此，想學習佛陀的教導，但關於宗教或練習並不感興趣，對於 Jon 而言斯里蘭卡和泰國，這兩個地方是學習佛學最重要的地方。



特別是去瞭解佛陀所說的話，這些話的意義是什麼，那些關於瞭解這一刻的實相，然而瞭解這一刻的實相，並非是有任何一個方法可以讓它成長，它必須是逐漸地發展，而所謂的逐漸發展它的因緣條件，是必須要聽到真相是什麼，並去思考這些話的意義，才能成為整個培養建立聞慧與思慧的重點。

而思考佛陀的話，無論在何處或是任何情況下都能發生，並不是創造某一種知識就能讓它發生的。





最深的陷阱



Q：想分享我最近早上醒來的那一刻，只有只是知道沒有任何概念進來，之後起來就有很多概念進來？

J：事實上概念的出現是非常地快，我們還無法去知道在概念之前的心路過程，其實當我們睡醒看到周圍的那個時候就已經是概念了，雖然心中尚未生起任何想法或聲音，但當你知道有名法和色法時，那時也是已經在想著名法和色法，所以，這也是一種概念與直接經驗法，它們二者是不同的。

因此，在智慧的累積與瞭解，是必須知道名法和色法，它們各自的不同特徵，所以，是逐一地去知道。譬如現在是有一個眼識去看到跟一個被眼識經驗的對象所緣，而這個色塵並不是一個所謂的東西，它是被眼識經驗的對象所緣，事實上我們並不容易去直接體驗到，因為，我們累積了根深蒂固的無明。

我們忽略掉去瞭解什麼被看到的重要性，我們比較關心的經常是心理狀態是善心還是不善心。



我們認為去培養更多地善，才是所謂的在正道上，但是佛陀真正的教導核心是，這一刻的實相是什麼。當在培養去瞭解，現在的實相是什麼，它將會成為日後善心生起的因緣條件。

S：事實上有“我”存在的這個概念，是整個正道之中最大的陷阱，也因為如此“我”會想要去做些什麼，或是想獲得到什麼，既使我們聽到真相並沒有我只有法，只有去看看到或是那些聲音，但是那個“我”就會想要去抓住所看到的和所聽到的聲音，而這是一個很正常的現象。

我們非常習慣有計畫性的逐步去安排，在這之後我們也非常期待所獲得的成果，然而這些都讓我們更遠離真相，因此，耐心是非常重要的。由於這條路是一條捨離的道路，而且是相當漫長的，並不能想要快一點就能快速抵達，因為，這條道路與貪愛是相反的，所以，就是很自然地過著生活，我們並不是出家眾，但我們可以開始去瞭解與思考，而這也不是意謂著要刻意去抓取。

此刻就是生命，有眼識在發生，這是如此自然地而不是要刻意去抓取。



活在當下



Q：那麼是否活在當下，其實也只是一種形容詞，因此，只要很自然地知道這一切，而不要刻意去執著跟抓取？

S：活在當下我們時常能聽到，可是我們只是在重複這些話而已，生命永遠只有在現在此時此刻，上一刻生起就立刻滅去，永遠不會再回來了，而我們也不知道下一刻會是什麼，重要的是我們能否知道，現在這一刻的實相是什麼。

J：所謂的活在當下，事實上它有涵蓋被想像的這一刻，同時也有正在發生的實相。佛陀所教導的佛法之中，既使是在心中無論是生起什麼念頭或是想著什麼事情，然而“去想”它其實也是一個法（實相）。

現在眼識、耳識正在發生，這也是真的，不是嗎？當聲音被聽到，這是因為現在感官根門有它適當的因緣條件而發生。



那麼當我們看到這個人或是那個東西時，這已經是在看到之後而去想像或是思考，那個被看到的色塵，它所代表的定義是什麼，譬如是人或是車子，但所發生的色塵是真的，它也是一個實相。

因此，能知道那是人或是什麼東西時，那已經是有經過非常多地思考，由於這些思考的速度極為快速，以至於我們將它當成是活在當下的直接經驗。

而最為重要的第一步，是無論當我們想到什麼，就必須要能夠去分辨什麼是概念，而什麼是實相，不能將兩個混淆在一起。



對執取的瞭解



J: 那麼什麼是真的（實相），什麼是想像的概念？

Q: 知道沒有什麼可執取，這是真的。

J: 這是一個很好的問題，然而執取是有多種程度上的不同，例如我們可以注意到沒有很強烈的貪愛，但是否真的沒有很細微的貪愛？譬如在討論時，有些聲音或者是顏色，會是你喜歡或是不喜歡，或者是經由身體去感受到的溫度，會覺得太冷或太熱，諸如此類像這些細微的部分。

然而重點並不是好或是不好，而是能否去瞭解這些實相。

Q: 聽完講解之後，對於思考以及感受已經能明白了。

J: 當我們一開始討論，其實就是在討論生命是什麼，生命是一個存在的實相嗎？而這裡我們所講述的生命，事實上是指很多的實相，譬如現在我們的眼識會是一樣的嗎？然而它們有不同的對象所緣。



現在這一刻什麼被看到？什麼被聽到？其實我們並不是真正的瞭解。但只是聽到生命這一刻的實相是什麼，仍然是不足夠的，因為，我們累世以來根深蒂固地累積很深的無明，認為這個世界是永恆存在的。

S：是否也可以分享一些，關於你過去對於佛法上的學習心得？

Q：關於過去曾學習過的佛法，譬如印度所謂的悟道以及西方的哲學，對於其中所學習的心得，就自己所理解到的，這是一個從較高且具整體性的一種視野，透過這樣的視野能夠看到，對於生命的理解，因此，需要透過不同的角度去理解生命，而另一部分則是具有階段性，似乎是有一個階段是我要去抵達。

然而最近在週六會聆聽阿姜舒淨的佛學研討，對於一些較細微的研討例如影子(巴利文 nimitta)，這一部分就不是很明白，但能知道每一刻是不受控制的，而是逐一地去瞭解，每一個法的細節以及現在的實相是什麼。



Q: 以前在打坐時，總會討論關於這個『定』是如何，然後以這個作為一種自我檢測的標準。但現在接觸阿毗達摩之後，進一步地瞭解到練習定，並不是要讓自己成為更會打坐的自己，或者是能夠處在一個更好的狀態中，它們二者是不同的向度。

S: 這裡有一點是比較細微的，由於我們經常會比較關心想要成為更好的什麼，譬如成為一位有慈愛的人，然後去做某些幫助他人的事，使得在表面上看起來有那樣的行為，但內在是否有在執取一個好的形象。

然而在某些練習或者是冥想與靜坐之中，所謂的覺知跟智慧，這是誰的？是有一個我想要變成更有智慧嗎？或是擁有更多地覺知？倘若沒有注意到這一點，那麼就會更強化那個“我”，因此，沒有瞭解到智慧本身，就是瞭解這一刻實相的特徵。

譬如慈愛這一個實相，如果不瞭解到底什麼是慈愛，那麼究竟累積的是什麼？而在這樣的累積中時常變成，只是貪愛累積這樣的一個形象而已。然而所謂的誠實波羅蜜，就是如實的瞭解現在這一刻的實相是什麼，無論善或不善。



貪 愛



J: 事實上這一條道路的目標，並不是要有更少的貪愛，而是在如何建立智慧，並累積到最後能根除所有的染污雜質，因此而成為結果。有些人會誤以為當我看到貪愛它就會不見了，但佛陀所教導的是瞭解貪愛的本質，既使你瞭解現在這一刻貪愛的本質，但並不代表貪愛就不會再生起，由於我們累積相當多地貪愛，當有適當的因緣條件生起，貪愛還是會再生起。

因此，我們逐漸地累積，對現在這一刻有什麼實相去正確的瞭解，這是需要很漫長的時間與耐心，直到最後貪愛自然會根除。

Q: 請問當面臨一件事情時，看到自己有執取，然後提醒自己“這是會滅去的”，這樣也是一種貪愛嗎？

S: 這是需要根據不同的狀況而定，唯有瞭解（智慧）的那一刻，才能知道是貪愛還是真正的瞭解。

因為，只有智慧生起，才能有真正的瞭解，假如只是透過這種自我的提醒方式，其實只是讓自己



有一種短暫的舒適感，然而這並不是善的。如同現在的討論並不代表每個人，都有智慧生起，那麼只有智慧能瞭解，只有法並沒有我。

雖然有些話被重複的提醒，但事實上也只有智慧能清楚瞭解所有法（實相）的特徵。當我們被外在某些事物給困擾時，然而這真正的困擾，是來自於內在的貪、瞋、癡，而非外在的那些事情。

那麼會生起瞋心的原因，是源於有貪愛但無明則是根源。當我們看到不愉快的事物時，很快地就已經進入去思考，因而陷入去思考那些貪愛或者是瞋恨的故事情境，因此，這才是真正的問題。

那麼即使是去思考這些問題與直接去經驗法，兩者仍然是不相同的。事實上要能夠有直接經驗現在這一刻的法，這是有一定的困難度，譬如當聲音被聽到時，很快就有一個名詞在那裡，一連串的聲音非常快速地生起就立刻滅去，在滅去之後即是所謂的留下影子一般，就像是一隻鳥飛過去所留下的影子，而緊接著聲音生起又滅去。

聲音是如此快速，因此是難以被經驗到，只有在意門心路過程留下所謂的影子，因此，能夠思考聲音的意義是什麼。



J：然而知道事情總會過去，其實這並不需要佛陀的教導，因為，在佛陀之前就已經有那些智慧，而佛陀的教導是更為深奧且精細的，而非只是人生生命的起起伏伏。因此，我們必須要正確的去瞭解，佛陀所說的每一句話。

譬如對於那些困擾的事，當經驗到不愉快的感受這是真的，而不愉快的感受也可以成為被智慧瞭解的對象所緣，然而思考本身也是真的，而去思考不愉快也會過去，這個思考本身也能成為被瞭解的對象，那麼思考跟感受它們的特徵，也會被智慧所瞭解，因為，每一個實相都有它各自的特徵，而實相的特徵是不變的。





正確的培養與建立



S：當看著一個人，這是一個實相嗎？

Q：不知道。

S：我們所謂看著一個人的時候，在看到的那一刻是有眼識在經驗對象所緣，那麼在眼識的那一刻，是什麼被看到？

Q：我看到 Sarah。

S：那麼能說出這一個名詞，這是因為有記憶（想心所）而記住。就像旁邊這隻小狗也有眼識，但小狗並不會知道那麼多，同時也不會對佛法有興趣，因此在眼識之後，進而再到思考的過程，它們都是在不同的時刻與不同的實相。

在日常生活之中，無論在何處或者是去做什麼，事實上都是眼識在生起或是耳識在生起，然而眼識滅去之後，緊接著三個心相續生滅，很快地就會再進入意門心路過程去思考眼前所看到的，所以無論在何處做任何事情，法的生起無論是眼識或是耳識都是一樣的，都可以成為被瞭解的對象。



Q: 請問“當有去瞭解這一刻的實相”這是善的，那麼這是否會成為日後，善能生起的因緣條件？然而這二者之間是否有什麼關係？

J: 去瞭解（智慧）它本身就是善的，但有不同程度的善，譬如我們佈施或是持戒或是對他人友善慈愛，以及心智的成長，這些都是不同時刻的善。而建立友善或慈愛都屬於善心，那麼當智慧去瞭解事物的真實本質，這是屬於最高程度的善心。

那麼為何智慧能建立與支助其它心智的善，是由於智慧本身能夠去瞭解實相的本質，使事物變得更清楚。

譬如我們會對好吃的或是好看的程度產生某種執取，同時也會認為這是值得的，我們喜歡愉快的感受或者是希望能更長壽，但我們並不瞭解這些感受，它之所以能生起是具足相當多地因緣條件而生起。

因此，無法去保證生命之中永遠只有愉快的感受，即使是佛陀也必須經歷身體上的不適，當有這樣的理解時，它將會帶來比較少的執取。

S: 倘若沒有建立智慧去瞭解，那麼將要如何分辨出什麼是善而什麼是不善的？



S：無論是想要變成更好的人，假使我們只想要在屋子裡面，靜靜地培養慈愛，那麼我們真的是在培養慈愛？相反地卻沒有在日常生活之中，以慈愛真實的去對待他人。

J：或者是當我們遇到不愉快的事情，然後去想著這件事情會過去的，倘若只是這般的思考方式，那麼這只會讓我們在這一刻，感覺到好像有比較不那麼不舒服。

S：然而當智慧的分辨力比較薄弱時，那麼當我們進到寺廟之後，就會在不同時刻期望有好的結果，例如投生到更好的結果。因此，在建立智慧的過程中，會逐漸明白無明和貪愛有多深。

J：佛陀的教導是關於所謂的真相，由於法是不斷快速地生滅，因而形成所謂的世界，而所有的實相皆具有，無常、苦、無我這三個共同的特質。

當眼識生起就立刻滅去，眼識也具有無常的特性，它並不值得去抓取，眼識是不可能帶來滿足的，相同地道理被看到的色塵，無論是什麼顏色，它也是具有無常的特性，因此，並不值得去抓取。



佛陀所教導的是，關於瞭解這一刻的實相，也只有這一刻的實相能被瞭解，那麼佛法的重點並不是這一刻生起的善或是不善，也不是想要擁有更多地善，因為，那只是一個希望，而是去瞭解這一刻善或不善的特性，才能成為心智成長的關鍵。

S：當在關懷他人時，它能成為智慧瞭解的對象，這個和想要變成更好的人，兩者的特質是不相同的。

無論是貪愛或是慈愛，都一定要生起時才能被瞭解，而瞭解這一刻的不善，自然會知道不善的危險與明白善的價值，因此，這能成為其它善生起的因緣條件。

J：為何智慧能成為其它善所建立的關鍵，當在沒有智慧之下也可以有善，但此類的善行是在有一個“我”在行善之下而被累積，然而當有智慧伴隨著去瞭解的那一刻，更能淨化這些善，使善變得更純淨，因此，那一刻的善是更高層次的善（波羅蜜）。



正確的瞭解



J：根據佛陀所教導的，什麼是正確的瞭解？這是指去瞭解現在這一刻有什麼實相，當在逐步地去瞭解眼識或耳識等等時，這並不意謂著在外表上一定會有任何的改變，譬如仙風道骨之類的，而此類型也不等同代表著有智慧，因此，是否有智慧這並不一定能從外表知道。因為，我們的外表與行為等，都是過去累世而來的習性，然而這與現在這一刻有智慧的累積，並不一定是直接的相互關係。

譬如有些練習禪定的人，他們看起來是比較平靜，而平靜這個特徵則是另外一個實相，所以，看起來是會很平靜與祥和，但這並不代表有智慧。然而培養平靜不等同能培養累積智慧，去瞭解現在這一刻的實相。事實上在佛陀之前就有很多培養平靜（修習禪定-奢摩他），甚至到最高的禪定境界，即使是如此，但這並沒有真正的去瞭解現在這一刻的實相是什麼。

禪定的培養也必須要有智慧，而禪定它也是一種善，但禪定的智慧與佛陀所教導的智慧兩者是不



相同的。這一點也是許多人容易產生誤解之處，然而要培養佛陀所說的智慧，這並不需要先培養平靜。因為，在培養智慧的同時，它本身也是在培養平靜，因此，並不代表必須先培養平靜之後，才能培養智慧。

Q：所謂培養智慧是指，持續在每一刻的當下去培養與累積嗎？

J：我們所談論的培養與建立智慧，這是指智慧開始自然地逐漸地增長與累積，也是所謂的心智成長。然而這並不是指某一種特定的練習方法，然後經由刻意練習，使自己獲得更多地智慧。

事實上當有去瞭解的那一刻，即是在建立與累積智慧。那麼使智慧生起的因緣條件是什麼呢？我們要知道什麼是智慧，以及什麼是正確的瞭解。

J：那麼現在這一刻有什麼，可以成為智慧去瞭解的對象所緣？

Q：聽聞佛法。

J：那麼智慧的對象所緣是什麼？

Q：聽到聲音。

J：聲音可以成為耳識去經驗的對象所緣，那麼在聲音生起的那一刻，能否有智慧一起生起？聲音它可以在意門心路過程之中被瞭解，但在耳識聽到的那



一刻，是不可能有智慧這個心所生起，因此，並沒有人能夠在耳識的那一刻直接瞭解聲音。

然而當我們談論到智慧可以瞭解聲音時，那麼智慧究竟是如何去瞭解聲音的？聲音它有什麼可以被瞭解？聲音跟文字是否相同？聲音本身是有意義的嗎？

Q：兩者不相同！聲音沒有意義。

J：然而聲音就只是聲音。聲音可以被耳識去經驗，那麼聲音能否被其它的心經驗？

Q：不能。

J：聲音是否能在意門心路過程被經驗？

Q：不能。

J：當我們想著被聽到的聲音時，這跟耳識經驗聲音兩者是否相同？

Q：兩者不相同。

J：的確。因為，這已經是在不同的時刻，而且意門心路過程所生起的心，和耳識那一刻所生起的心，兩者是不同的。

S：這也是開始在建立智慧，我們必須先在理智上去瞭解這些不同的法，它們各自的功能與特徵。而這個部分則是聞慧，當我們在日常生活中很自然地去



思考它，那麼這就是所謂的思慧，也因為如此而能累積智慧，當它越來越堅定時就能夠奠定，成為日後直接經驗法的因緣條件，此時即是修慧。

從透過對經典與論藏的了解，因而先建立在理智上的瞭解，當它逐漸地累積到有足夠的堅定時，自然會有所謂的直接經驗法，此時即是四念住。

由於一切的生起都有其適當的因緣條件，倘若在理智上還不夠堅定，那麼這也無法有直接經驗法的因緣條件。我們現在目前的階段，只是在奠定理智上的瞭解，然後在日常生活中自然地培養正確的思考，透過逐步地培養與累積，直到有直接經驗法因而建立起四念住。

然而既使已經有直接經驗過一次，並不代表以後就能每天都會有智慧去瞭解對象所緣，因為在直接經驗法之後，智慧的程度仍然不足，很快地無明就會生起。



心的品質



S：基本上善業有三類：

第一類-指佈施或是對他人友善。

第二類-指持戒。

第三類-指有智慧思考（心智成長）。

然而在這些時刻，會有平靜和覺知生起，同時會有中性或者是愉悅的感受。倘若在速行心的過程之中不屬於這三類善心，那麼大部分都是在不善之中，例如我們看著夕陽感覺到一股祥和與平靜的狀態，這通常是有貪愛。

但倘若是像我們在進行著佛法討論，那麼或許會有那麼一刻，突然生起正確的瞭解，而瞭解的那一刻必定是有平靜，而在那一刻同時也是非常珍貴的，因為，它將會成為未來，智慧更有機會生起的因緣條件。

J：那麼當耳識生滅之後很快地便進入思考，也因為如此，我們才能知道別人所說的內容是什麼。而眼



識或者是聲音它們都是實相，因此，去思考本身也是一個實相。現在有出現眼識、聲音與思考嗎？

Q：有思考。

J：思考是一天之中生起最多的，然而耳識跟思考兩者比較起來，耳識相對是比較少的，這是因為耳識的生起極為快速，我們甚至都沒有注意到，也因為我們大部分都在思考。

當我們想去知道聲音是什麼特質時，就會想要專注在聲音上，但事實上那一刻其實是在思考，關於這一點也就是想要去控制注意力的問題，因為，想要選擇一個對象去專注去注意，但實際上在注意的當下並不是那個聲音。

如果我們能夠真正的去學習以及思考佛陀所說的話，我們就會對覺知實相有不一樣的了解，然而這是需要經過長久的思考與累積，並非是一蹴即成。

這就像是我們都會想要建立一些善的品質，但我們通常會將善與表面上的行為畫上等號，因此，從行為上譬如聽聞佛法或幫助別人，這些表面上的行為我們都會認為那是善的，然而這樣的認知是不夠正確的。



J：因為，將表面上的行為而認定它是等同於善或是不善，然而事實上是以心的品質為主，以在那一刻心是善或者是不善的品質來決定的。

S：佛陀時代有一位在家眾名為給孤獨長者，由於他非常地慈愛並樂於和他人分享，同時也建立了很多精舍。佛陀曾說過給孤獨長者所佈施與分享出去的一切，都沒有比慈愛那一刻的心還珍貴，然而他那麼多的慈愛之心，仍然還比不上，在此刻對這一刻是有智慧的瞭解更為珍貴。

因此，我們必須去思考一下，為何那一刻的正見（智慧）會是如此珍貴？

為何正見是最珍貴的？因為，在無止盡的輪迴之中，於第一聖諦中是不可能滿足的，在輪迴中不瞭解這些只是不斷地生滅相續的法（實相），也是不值得去抓取的，因此，它不可能滿足稱之為苦諦。

因此，就如同當我們失去親人或是失去某些事物之後，生命依舊持續重複這些事。也因為如此，這就是為何只是一般的善行譬如慈愛、佈施、持戒、禪定都無法解脫輪迴，唯有正確的瞭解才是正見，也只有八正道才能終止輪迴與苦的止息。



當在培養智慧的過程之中，便會逐漸地知道善與不善也是生起就立刻滅去，包含覺知和智慧也是生起就立刻滅去，它們並不值得去抓取與依靠。

就如同刀柄當你天天握住它時，是感覺不到它的變化，但時間一久之後，你便能看到它其實已經改變了，而我們的討論就像握刀柄一般，亦如同智慧累積的過程會感受到這似乎沒有什麼變化，但智慧自然會一點一滴地逐漸增長。





什麼是感受？



S：那麼什麼是感受？

Q：舒服跟不舒服都是感受。

S：感受也是一個心所，它屬於名法。例如當去碰到水時是舒服或者是不舒服，我們一般都會講我感覺舒服或是不舒服，然而這裡必須要特別留意，是心去經驗，並同時有感受伴隨著生起並不是我的感受。

在這裡我們提到心，心是屬於名法，名法可以分為心跟心所，而感受是心所之一。因為，心在每一刻都會有感受這個心所伴隨，然而伴隨眼識跟耳識的感受則是屬於中性的，此外當在身識碰觸的那一刻，只會有舒服或者是不舒服的感受伴隨。

S：現在是否能知道是愉快或是不愉快？每一刻的心生起就立刻滅去，所伴隨的感受也是生起就立刻滅去，因此，我們也許會覺得，這一刻的冷風是不舒服的，但下一刻又或許會覺得是舒服的感受。當貪愛時會生起什麼感受？

Q：愉快的感受。



S：當心有貪愛伴隨時，此刻有時是愉快的而有時是中性的感受，然而此刻的貪愛是很微細的，譬如看著一面牆壁等等之類的，此時的感受即是中性的。那麼當在不愉快的感受生起時，是否有可能是沒有瞋恨的？

Q：應該不可能。

S：倘若是在意門心路過程之中的不愉快，那麼必定會有瞋恨伴隨著，然而在身識的那一刻只會有七個心所生起，因此，在身識的那一刻，並沒有所謂的喜歡或是不喜歡。我們似乎會認為經驗不愉快的事情時，外在的問題才是問題的來源。

但事實上當身體接觸到不舒服時，身識的那一刻它很快就減去了，之後就對這個不舒服產生瞋恨，如此這才是問題的真正來源。

而所生起的這些瞋恨與不愉快，它的因緣條件則是貪愛，因為，貪愛是想獲得到東西，因而才會瞋恨不愉快的感受。

佛陀和阿羅漢已經沒有任何的貪愛，當在第三果時已經沒有任何的瞋恨。



我們學習與瞭解這些其實是有趣的，因為，讓我們知道問題的根源是什麼，而對於那些我們自己所創造出來的，以及過去累積地貪、瞋、癡，它們的生起皆是有其適當的因緣條件而生起。

J：眼識有善報或者是不善報，那麼不善報的結果是指會經驗不可喜的對象，而善業帶來的善報是可以經驗可喜的對象。譬如當光線是明亮時，是經驗可喜的或是不可喜的？

Q：可喜的。

S：我們之所以要學習這些細節，是為了瞭解眼識去看並不是我去看，而眼識看到明亮的光這是屬於果報，因此，並不是我可以去選擇，此刻想看到明亮或是不明亮的光線，因此，學習這些是為了更進一步去瞭解諸法無我。



現在有覺知？



J：現在有覺知嗎？

Q：現在有聽到，這樣是代表有覺知嗎？

J：耳識的那一刻會有覺知嗎？

Q：耳識是一個果報心，它能瞭解現在發生的情形，是喜歡或是不喜歡？

J：耳識只是純粹去經驗聲音，而對於所經驗的那個對象所緣（聲音），色法它什麼都不知道。此外，在耳識的那一刻只會有七個心所。因此，覺知這個心所並沒有在這七個心所之中。那麼現在有覺知？

Q：覺知到 Jon 在說話。

J：能聽得到別人在說話，這樣就能代表有覺知？然而覺知生起的那一刻必定是善的。

Q：倘若此刻的感受是中性的，這樣是有覺知嗎？

J：當有貪愛時也可能會伴隨中性的感受，因此，只以中性的感受並不能用來判斷是否有覺知，就像有些人會將覺知跟平靜視為相同的。

J：我們是否能控制覺知生起？

Q：不能。

J：那麼為何無法決定，下一刻是愉快的感受？



Q: 因為並沒有我，所以不能控制。

J: 無法決定與控制是由於所有法（實相）的生起，必然是有其適當的因緣條件而生，但除了涅槃之外。因此，我們無法去決定，下一刻要經驗什麼？

倘若以耳識作為一個例子，耳識是一個果報心，它的生起是因為過去的善或不善業所造成的。然而覺知也是一個實相，而正見能生起必定是有它們的因緣條件，在雙五識的那一刻並不會有覺知跟智慧。

我們談論到每個人都有每個人的習氣，那麼這是由於過去所累積地不同傾向，因此，覺知也是需要透過累積的。覺知能生起的因緣條件之一，是因為過去累積地夠多，假使沒有聽到佛陀的話，那麼它將不會有生起的因緣條件。

Q: 請問覺知是否就是正見？也是智慧的意思？

J: 我們所談論到的覺知，並不一定有智慧伴隨生起，然而當有智慧生起的那一刻，覺知必定會同時生起，而那一刻稱之為正念，因為，它的對象一定是實相。

Q: 當不善時是否表示沒有覺知？

J: 善和不善是無法同時生起，但不善之後是可能會有覺知生起，去瞭解那個不善。是什麼因緣條件讓覺知生起？覺知之所以會生起，是由於過去覺知累積地多寡，也代表著當累積越多就越容易生起，那



麼還有什麼條件能生起覺知？

Q：聽聞佛法和瞭解實相。

J：當我們提到覺知實相時，即代表那一刻必定是有正見生起。倘若只是聽聞佛陀的教導，這樣就足夠了嗎？是否還需要哪些因緣條件？

Q：十波羅蜜。

J：倘若只是聽到佛陀的話，這仍然是不足夠的，必須還要去思考佛陀的話，然而會去思考佛陀的話，這必須也要有興趣的，或許在幾天之後的某個機緣下，可能會突然想起今天的討論或者是討論中的某一句話，而那個時候去思考，也許有可能會有正見伴隨著去思考。

S：的確。這十個波羅蜜也是讓正見生起的因緣條件，因為，十波羅蜜是屬於善的，例如其中之一的誠實波羅蜜，但這跟傳統上所謂的誠實，這兩者之間仍然是有不同之處，佛法上的誠實波羅蜜是對於現在這一刻的實相，無論是善或者是不善，它僅僅只是知道而已，並不會生起分別是好或是不好。然而這十波羅蜜都與現在這一刻有關係，譬如捨離波羅蜜並不是指必須要到森林裡面，而是在這一刻有正確的瞭解，因此，它自然會捨離不善的。



四念住



J：你們是否熟悉四念住經？

Q：有聽過但並不是很清楚。

J：四念住經是經典之中，其中一部相當知名的經典，這部經典時常被引用於，必須要好好的培養正念，但事實上這部經典並不是教導你，或者是指示你要如何一步一步地去培養正念，經典之中的闡述並不是，要使用一個特別的方法去培養正念。然而在這部經典之中，佛陀是在『描述』那些狀況而已。

S：在我們的討論之中都會提到，所有的法必然都有其適當的因緣條件，而關於對二十四因緣的學習，是為了瞭解不同細節的因緣條件，進而能夠幫助我們更瞭解並且建立對沒有“我”的信心。

例如果報心，它是過去業的結果，在二十四因緣之中，此業報只是因緣之中的其中之一，因此，並不是所有的生起都是因為它，譬如當貪愛生起時必定會有一個對象所緣，因此，心才能經驗它。

而該所緣可能是實相也可能是概念。此外有一



個相當重要的因緣條件即是跟習慣有關係，當我們很自然地去培養成為一種習慣，它就會累積地越多，例如習慣某個顏色或是飲食、物品等，這都是跟自己的習慣有關係，因此，這是一種累積，然而智慧也能夠被累積，當累積越多自然就越容易再出現。

另外，有一個與因緣條件有相互關係的稱之為「根」或是「因」，譬如貪、瞋、癡，這三個是不善的根。當癡根心生起時，只有一個根稱為一因，而當貪根心生起時，會伴隨癡根心，故稱為二因，當瞋根心生起時，會伴隨癡根心，故稱為二因。

J：那麼善的也有三個善的根，而這也跟不善的根形成一個對立面，即是不貪、不瞋、不癡，然而當善心時不一定會有智慧。那麼是否有誰想要有更多地智慧？

Q：大家應該都會想要有更多地智慧。

J：那麼這個“想要”的背後是什麼？是善或是不善？

Q：不善。

J：因為，想要為自己獲得更多地東西，這也是一個常態而且很自然的，因為，貪愛累積很深。因此，當知道這個時刻有不善生起時，其實無須太過緊張，因為，善和不善在過去已經累積相當多了，尤其是不善一定會再生起，而不善有它生起的因緣條件。



然而當善生起時也無須太過興奮，而不善生起時，同樣地，不用太沮喪。當對於因緣條件有更多地瞭解時，自然就能更接受這一刻。因為，這一刻的生起是有其適當的因緣條件，亦不能去改變它。

Q: 所謂的正見是否是，無論善或不善只要去瞭解它，不受它的影響就是正見？

J: 可以不受它的影響？現在能否不要有貪愛？

Q: 不可能。

J: 由於貪跟瞋已經累積相當地多，必定是有它的因緣條件而生起。當我們討論到有覺知時，並不是所謂的不理會它，然而正念或覺知並不是要保持良好的條件，或者是採取不要理會它然後保持冷靜。因為，正念並不是當發生任何事情時，都要保持冷靜或是平靜。

如果將佛陀的教導誤以為是，我們對於不愉快的事情，都是採取不去反應或是不去理會它，那麼這是錯誤的認知。因為，倘若想要控制所生起來的實相，那麼這就不是在正確的道路上。

Q: 請問是否要隨著不愉快的感覺而繼續下去？

S: 仔細想想已經發生的事情，是否有可能讓它不要繼續發生？



Q: 自己認為覺知，是當覺知那一刻是不善時，自己就會停止下來告訴自己，不能再繼續這樣子！

J: 我們必須回歸到佛陀所要教導的，是對現在這一刻的實相去瞭解，而那一刻即是正道。這條道路是關於有正確的瞭解，而不是什麼才是正確的反應或是不正確的反應。

Q: 所以是否當發生不愉快時，就讓它發生無須去注意它嗎？

J: 事實上並沒有一個誰要刻意地去守著，然後在什麼情況之下去選擇，應該要如何去回應，然而我們通常會去選擇做，自己認為是好的方式，但這些並不一定是屬於善的。

Q: 請問是否是當貪生起時知道是貪，而瞋生起時知道是瞋，因此，就不去做任何改變？

J: 由於貪和瞋已經累積相當地多，通常它們出現時的強烈程度，如果不明顯其實並不容易立刻就知道。

在四念住之中的心念住，佛陀就有闡述當貪生起時知道貪生起，瞋生起時知道瞋生起。然而這是對於那些已經具備非常高程度的智慧者而言，因此當我們目前還未累積到較高程度的智慧時，當貪愛跟瞋恨生起時，並不能立刻就有智慧生起。



S：然而最重要的是，去瞭解現在有什麼實相生起，無論是貪愛或是瞋恨等，在去瞭解的那一刻，知道並沒有我，法（實相）是不受控制的。

譬如當我們在一個不愉快的談話之中，便會很自然地認為是我的憤怒，因此，它就會變得很重要。

就如同現在一樣，有某一個實相生起，然而它的生起是有其適當的因緣條件而生，並不是由我或者是任何人可以去控制，因此，我們學習與瞭解這些實相，對於在交談之中所生起的憤怒，去瞭解並沒有我，就只是法在適當的因緣條件之下而生起。

因此，想著那些已經過去的情境故事，事實上對於我們是沒有任何的幫助。



心想事成



Q: 倘若未來無法去改變，那麼為何會有許多關於心想事成的文章？

J: 我們只是希望，它會成真而已。

Q: 但為何有些人會認為，這是真的能達成？

J: 即使是希望成真，這也是一種因緣條件，人們常常會有許多希望，然而當它成真時，這是源自於它在適當的因緣條件之下而生起，因此，成為所謂的成真，但並不是因為你心想就能使它成真了。

S: 舉兩個例子一個是買彩卷；而另一個是去賭場賭博，兩者都希望能贏錢中獎，但有多少人都能夢想成真？所以這只是一種巧合，因為，所有生起的法，都有它們適當的因緣條件。

佛陀在經典之中曾提過一隻母雞的故事，母雞希望小雞趕快孵化出來，假如母雞從來都不去孵那些蛋，那麼小雞也無法生出來。

Q: 所以這只是一種巧合，恰巧該因緣成熟使那件事情發生了，因此，讓他誤以為是自己專注在這件事情之上，因而使夢想成真了？



S：是的。那麼希望是否也是某個實相？

Q：希望是一個思考的實相。

S：是屬於哪一類型的實相？是善或是不善？

Q：不善。

S：那麼是因為有什麼心所伴隨，因此，你認為是不善？

Q：有貪心所。

S：當我們想要某件事情，依照我們所希望的發生時，事實上在那一刻的想要就是一個貪愛，當我們在期許和希望的那時候，其實也是一種貪愛，然而只是在於程度上的不同，無論是強烈或是微弱，通常在有希望時，大部分都是為了自己，無論是為了家人或是親友，在表面上是為他人，但最終你還是希望能如自己所期望的發生。

J：基本上任何的希望都是有貪愛，只是強度上的不同，即使是聽聞佛法之後，瞭解有因緣條件，但也不代表就不會再生起貪愛。而佛法之中有一個是會去比較的實相，就是會去比較誰優秀或低劣，它是慢心所，倘若我們比較誠實，就會發現這是一個非常常見的狀況，但它屬於不善，假如慢心所的累積是比較強烈的，那麼它會讓這個人的生命是很辛苦的。



邪見的危險



S：關於自尊或自傲，其實這是很平常，然而它的危險是在於，倘若經常去比較就容易會帶來許多失望，因此，它的對立面則是慈愛跟友善，一邊是危險的而另一邊是有價值的，那麼除了跟別人比較優劣之外，當覺得自己是特別重要，這也是屬於慢心所同時也是不善心。

J：然而慢心所，它的另外一個功能，則是喜歡做評論，會去認為那個不好或是這個也不好。

Q：請問不服輸也是屬於慢心所？

S：這一個心所會跟著貪愛心所一起生起。

J：因為，他除了會想去贏之外，其實也包括想要成為不想贏的那個人，因為，這也跟自己重不重要有關聯，同時也會想著自己不要出風頭，這是跟自己的地位有相關係。

S：舉幾個例子，譬如在日常生活之中，你會認為衣服應該如何搭配或是某個設計應該如何設計等等，這都是我認為應該是如此，然而這就與慢心所有關係。



Q: 倘若本身是一位職業的藝術者或是設計師，他們對於視覺上本身就容易非常挑剔，因此，他們在這一個部分是否也是有慢心所？

S: 的確。在經典之中也有闡述這個部分，無論是比較國籍或是性別或者是職業等，這些都是在比較。

J: 目前有兩個部分，我們必須要先去釐清，第一個部分是去比較自己是否重要或是不重要之類的，另一個部分則是屬於個人本身所從事的專業性質而言，這兩者是不同的狀況，因為，專業性質是有可能專注在操作上，而並沒有去比較，倘若是喜愛比較的人，他對任何事情都會去比較，因為，這是他所累積的習性。

S: 我們曾談論到，在一天之中有很多無明跟貪愛，事實上這些都是很自然地發生，因此，這和什麼職業類別是沒有直接的關係，因為，無論是設計師或是舞蹈者或是職業婦女等等必然都會有貪愛。

慢心所的生起必定會伴隨貪愛，但貪愛生起時不一定會伴隨著慢心所。我們談論過貪心的八種類型，而最危險的並非是慢心所而是邪見，邪見伴隨貪心所是最危險的，因為，慾望將會越來越深，代表將會越難接受正見。



邪見跟慢心所同樣屬於不善心，就像我個人在之前曾經為了想要修行而辭去工作，或是某些人會認為應該去某個固定的地方，練習某種方法即能獲得覺知與智慧，然而這些都是由於邪見所產生的並且它具有嚴重性和危險性，這更大於慢心所所帶來的危險。

貪愛有不同類型的強度，例如在不傷害到他人時想要將事情做好之類，而它最多就是會累積沮喪但有些貪愛是會傷害到別人，將會帶來不善的危險，譬如殺生、偷盜、邪淫等會帶來不善的業報。

Q：請問當我完成一幅畫時，會開始評估下次可以改進的地方，希望能怎麼做才會更好，在這個過程中似乎有很多不同時刻的心所在生起？

S：的確。這些心所都是在不同時刻所生起的，而這也許只是純粹貪愛那個結果，並不一定有慢心所生起或是沒有生起。譬如現在我們在討論佛法，可能會有去比較誰聽得懂或是誰比較聽不懂之類，因此任何情況都會有，但重點是無論生起什麼，它都有機會被瞭解。



J：事實上是否有慢心所，只有智慧才能瞭解，因此當逐漸瞭解實相之後，自然會越來越能去分辨，然而法（實相）並沒有很清楚的出現時，其實無須刻意去分辨清楚。

我們習慣去思考各種情境故事，然後想著應該如何去做，然而佛陀教導的是，關於這一刻什麼是真相，並非是在什麼情況之下而應該如何去做。所有的語言跟行為，它是來自於心的品質是否真的是善的，然而心在每一刻都是不同的，無法讓每一刻的心皆是善心。

而我們唯一就是當瞭解累積越來越多時，就越有可能生起善的行為，我們如何去對待他人的好或不好，這是取決於心是善的還是不善的。

然而在世俗上所謂好的行為或是不好的行為，對於每個人的觀點之上仍會有所不同，例如有些人在世俗上是非常的聰明，然而對於實相的瞭解並不知道，但相反的有些人對於實相有基本的瞭解，然而在世俗上的某些應對則是沒什麼技巧性，因此，世俗的標準和我們所探討的佛法，兩者是截然不同的，前者的目標是想要在世俗上的成功，而佛陀所教導的是讓我們停止苦的輪迴。



學習佛法與改變



J: 曾經有人問過自己，在學習佛法之後，是否還能繼續當律師？自己的回答則是“當然可以的”。但對於一般人而言總會覺得這是有衝突性的，一般的認知似乎容易認為，當學佛之後跟世俗上所謂的成功，這兩邊是會有相互抵觸的。那麼在你的生活之中是否有相同的問題？當學習佛法之後，在日常生活中，是否會想要去特別做些改變？

Q: 若單就個人觀點而言，事實上學佛之後繼續當律師，這並不會有抵觸，因為，重點是有去瞭解現在這一刻的實相是什麼，無論是善或是不善，它都可以被瞭解。過去自己也曾經有萌生出家的想法，然而當有正確的瞭解時，並不一定要選擇出家才是所謂的在修行，因此，自己之前所遇到相似的問題時，並沒有產生這樣的困擾。

此外分享另一個，在還沒有接觸佛法之前，會去執取傳統上的某些習俗或是禁忌以及儀軌等，但在學佛之後，能夠分辨過去的那個執取，是由於錯誤地知見而產生的，因此，在無形之中導致心智上



有所障礙與束縛。然而在學佛之後，因為，有正確的瞭解，使得心自然會逐漸鬆脫，那層錯誤知見所帶來的束縛。

J：因為，你越來越瞭解何謂因與果的關係，對於那些迷信最主要是希望某些事情不要發生，然而這跟自己內心的品質或是言語行為並沒有直接的關係。但這也不代表我們要跟傳統去做抵抗，或者是假如是為了配合大家去做時，並不代表自己是真的相信。

S：無論是各種職業，都能夠有機會去幫助別人，而去瞭解這些實相，因為，我們知道什麼是最重要的。



如何培養正道



J： 現在的思考是善還是不善呢？

Q： 善的。

J： 為何你認為去想著，所看到的是屬於善的？

Q： 因為，知道那個想著，也是一種因緣聚合。

J： 倘若它的生起是由於因緣條件，那麼你如何知道生起的是善或是不善？

Q： 它會有喜歡或不喜歡。

J： 那麼現在是喜歡或是不喜歡或者是善的？

Q： 假如所想著的並不清楚，那麼是善還是不善？

J： 當愉快的對象被經驗時，便會去喜歡它。那麼耳識是善或者是不善？

Q： 耳識是一個果報心。

J： 那麼去想那個被聽到的是什麼？倘若五個感官根門之後就會是不善，那麼在一天之中，是否有可能出現善的？

Q： 當不去思考時。

J： 意門心路過程即是在思考，因此，有可能去停止思考嗎？那麼在什麼狀態之下是屬於善的？



Q：在佈施或對他人友善以及持戒和有智慧的思考。

J：的確。在日常生活之中，會很自然地去幫助別人，那一刻必定是善的，因為，不會有貪愛生起。

Q：我們現在的佛法討論，也屬於善的嗎？

J：對於沒有接觸佛法的人而言，在他們的日常生活之中，能否有善？

Q：如果能做好自己份內的工作或角色，例如做飯給小孩吃或是在工作上有責任。

J：當你在日常生活中，很自然地對別人有禮貌，或不以言語傷害他人，而在那一刻即是善心。

Q：請問如果不去做回應，那麼是善還是不善？

J：當在愉快或不愉快之中，使自己不要去瞋恨，或者是不要去回應，這會是什麼狀態？

Q：這是控制？

J：是的。這屬於想要去控制，因此並不是善的，然而這一點是非常的重要，因為，許多學習佛法的學習者，經常會試著想控制自己的心理狀態，因而忽略在日常生活之中所自然出現的善心，同時當壓抑不善的生起，或是想讓善的多一點，在這些狀態之下，其實是不善之中的危險（邪見），為何這是錯誤的邪見？因為，它使我們不去瞭解，現在這一刻什麼是真的。

S：事實上最重要的是，去瞭解現在這一刻的實相，



因為，在每一刻都有不同的心生起，有時你可能會考慮到他人的感受，因而自然地不再瞋恨下去，在考量他人的那一刻即是善的。那麼去瞭解瞋恨的這一刻，也是一種因緣條件所生起的，而以感同身受去理解他人的瞋恨，這也是一種因緣條件所生起的，當有所理解時便能去接受。

S：在談論到當感官根門過程之後，會再生起數個果報心（有分心），緊接著準備再進入到意門心路過程，而此刻的心稱之為意門轉向心，之後便緊接著七個速行心，同時即是所謂的善或是不善，因此，這是無法去控制的。

然而在速行心之後，仍然繼續有幾個意門心路過程需要完成，如此才能形成所謂的概念，之後才會再有其它感官根門的過程。

我們去瞭解這些細節過程，主要是為了瞭解只是不同的實相相續的生滅，它並不屬於任何人，於佛法之中稱為諸法無我。而當憤怒生起時，只要你將它視為是“我的”，我們就會受到干擾因而累積更多地不善。

Q：當與他人在不愉快的談話之中，倘若注意到自己憤怒的危險，因此，停止交談轉而傾聽對方講話，



請問那個時候是否屬於善的？

J：當在憤怒或貪愛之中，是有可能會出現一些善的時刻，然而這些皆是因緣條件所生起的，並不是你決定要讓它善或是不善，因此，看似沉默時有可能是善也可能是不善，所以無法只從外表保持沉默，就能分辨是善或是不善。

在此有兩個不同的層次，一個是我們看到不善的危險，而第二個則是我們想去控制使不善減少，因此，這兩個是不同的層次。然而第一個是伴隨著智慧，而第二個則是我在控制或壓抑，這屬於不善，然而現在最為重要的一步，是能否去正確分辨善或是不善的區別。

Q：如何正確的分辨善或是不善？

J：那麼三個善的類型，有哪些特質？譬如在佛法時期，有些人會知道如何修練使禪定達到更高的層次，而所謂的禪定即是培養奢摩他，奢摩他也是所謂的平靜，因此，平靜也是一種善的特質，然而所有的善心必定會有平靜伴隨著。

關於平靜，在佛法之中所謂的平靜和日常生活中所說的平靜，這兩者之間是完全不同的。事實上當我們在日常生活之中，自然生起善心的那一刻，它是可以被瞭解的。而善的特質是無法透過刻意試



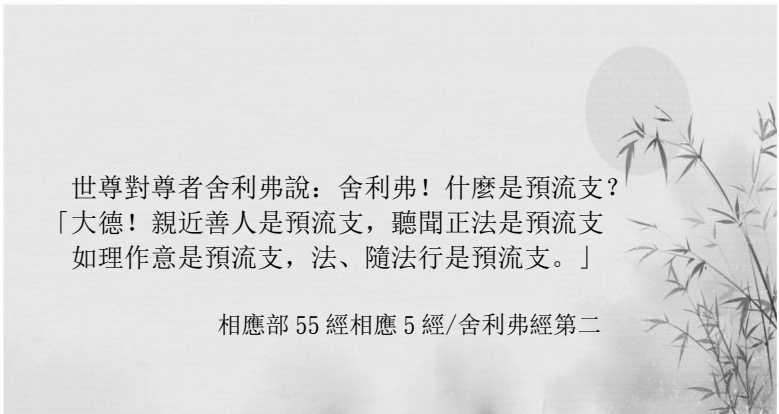
著想要去練習，而能獲得更多地善，例如試著想要有慈心，這並不是真的善。

J：倘若你想瞭解善的特質，那麼是否也意謂著會想要有更多地善，然而真正的重點則是去瞭解現在這一刻有什麼實相，也代表著無論此刻是善或是不善。

Q：請問如何培養正道？

J：在經典之中有提到，入預流支的四個因素：

- 一、親近善知識
- 二、聽聞正法 （聆聽到正確的佛法）
- 三、如理作意 （有智慧的思考）
- 四、法隨法行 （直接經驗法）



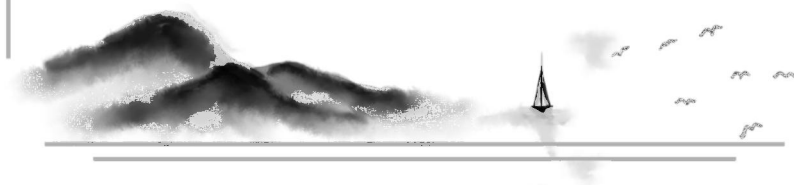
世尊對尊者舍利弗說：舍利弗！什麼是預流支？
「大德！親近善人是預流支，聽聞正法是預流支
如理作意是預流支，法、隨法行是預流支。」

相應部 55 經相應 5 經/舍利弗經第二

佛法探討法聚會

一場法的相聚

2019. 8. 31-台灣





眼前的桌子不是桌子



Q：倘若眼前的桌子不是桌子，那麼它是什麼？

N：這是由於透過感官根門之中的眼識，當看到色塵接續走完整個感官心路過程，便會再進入意門心路過程之中去思考，因而想蘊記得那是一張桌子，也因此我們並不一定要取名為桌子。

事實上眼識所經驗到的就只是色塵，而桌子只是在意門心路過程中所想像出的一個概念。倘若沒有實相生起，就無法有所謂的概念發生。

Q：是的。那麼為何桌子會有不同的形狀？

N：因為色塵有著不同的顏色，因此桌子會呈現出不同的形狀。因此當我們品嚐食物時所嚐到的味道，那個味道也是一個實相，假如是一個從未品嚐過的食物，那麼想蘊將無法知道它是什麼味道，因為想蘊並沒有該味道的記憶，而我們會由眼識所看到的來判斷是否喜歡或是不喜歡。

Q：那麼如何分別，當觸碰桌子時所經驗到的冷，是屬於注意到或者是有智慧伴隨？



N：所謂注意到桌子的冷，這是帶著自我在碰觸，然而當有伴隨著覺知與智慧時，就只是純粹的去瞭解實相（冷）並非自我在觸碰。

而智慧亦有不同的程度，例如理智上的智慧只是去思維，因此，屬於微弱的智慧，而從第一果聖人至證得阿羅漢，他們的智慧將於每個階段皆有著不同的程度。

當以正念和智慧去瞭解的必定是法（實相），這與透過理智上所瞭解到的，它則是一種概念，因此，兩者是不同的。而正念生起的因緣條件，必須先有理智上累積了足夠堅定的信心，然而從聽聞佛法到正念生起，除了必須對於佛陀的教導具備信心，此外，仍需要有相當多地耐心，以及時間逐漸地培養並累積智慧。



專注的走路是正念？



Q：當專注在行走時，而能知道雙腳的抬起與移動，這是否也是一種正確的培養正念？

N：首先我們必須瞭解正念與專注，它們的不同之處，當在正念的那一刻，所覺知的對象所緣必定是實相，而專注只是專注於同一個對象所緣。此外，正念與智慧同時生起的那一刻並不會有無明，因此，那一刻必定是屬於善心。然而，當我們專注於行走時的那一刻，通常是以概念為思考，譬如我在走路，因此，這是不正確的。

Q：倘若持續保持專注的行走，那麼是否會有那麼一刻會突然生起正念？

N：事實上佛陀並沒有教導，我們需要去改變你的生活，例如不自然或是刻意放慢行走的速度，由此可知，這是帶有一個我想去控制注意力。然而行走的速度快與慢，則是基於每個人所累積的習性而有所不同，因此，佛陀並無教導必須透過某種行走方式才能培養正念，因為，正念的生起必然有它適當的因緣條件才能生起，沒有任何人能夠使它生起。



Q：為何市面上有著許多，關於正念生活的書籍？

N：的確。在歐美也有許多關於正念的練習方法，然而這些並沒有真正的瞭解什麼是實相。譬如當他們腳冷時，便會特別去專注腳冷的狀態，因此，這並非是正確的方式。

然而，佛陀於經典之中只是一種描述而非指示，因為，佛陀是在描述法的運作，譬如惡有惡報、善有善報此類因果業力的自然法則，然而我們閱讀之後，便會容易曲解為指示，因此，倘若沒有真正的瞭解描述與指示兩者之間的不同，那麼對於經典的研習將會無法有正確的瞭解。

Q：基於一般人對於緩慢的行走，有助於培養專注並且提升覺察力，因而由此來開展智慧？

N：我們來談談開悟之前的那幾顆心，它的對象就是法的無常、苦或無我其中之一，而那個所緣有可能是「不善」的，譬如經典中有一位比丘，因為，有一個強烈的「不善」（自殺）。而這個強烈的「不善」突然成為覺知的所緣，智慧瞭解它是無常或苦或是無我，於是在那一刻瞬間開悟了。這也說明了開悟之前的那個所緣並不一定是善的，而這個智慧會生起的因緣，也必定是因為過去有累積足夠高度的智慧，因此，智慧才會在那一刻生起而瞬間開悟。



智慧瞭解無我的提醒



N：在學習佛法之初，我們必須先從沒有任何人，能夠去控制任何事情開始學習起。

Q：因為，一切都是因緣和合。

V：那麼有一個我可以觀察？

Q：沒有。因為，覺知生起也是自然的。

N：Ajhan（老師）會提問大家，有誰在做或是誰在想之類的問題，這是出自於一種提醒，因為，除了已經具備高度的正見，否則大家是需要被提醒的。雖然我們已經聽到許多次，對於無我的提醒，但我們是否真正的瞭解並沒有我的存在？是否真的只有色法以及心和心所？

V：曾經有一次 Ajhan 反問 Nina 說：Nina 你現在是否想要有覺知？

N：記得當時仍然帶有一個“我”想要去執取，因為將覺知當成是我的，因此，會產生我想要有更多地覺知。然而 Ajhan 會時常提醒我們『諸法無我』。

Q：這一點我非常的認同。那麼雖然是無我，但是否應該將我們的心，盡量導向善法欲，當有一個善的欲心所生起之後，進而能有一種推動力朝向善的目



標。如同佛陀在法句經之中有提到—

《法句經》第一品-雙品中

『諸法意先導，意主意造作』。

N：那麼善的欲心所，能否每一刻都生起？當會想去學習佛法，是否在每一刻都是善的欲望？

Q：不是。因為，我們無法時常保持在善念之中，也由於我們無法如同佛陀一般，能時時刻刻保持於正念之中，因此，是否應該在覺知尚未培養之前，能盡量保持使心導向善法欲生起。

N：這也是一個好的論點。然而當佛陀闡述關於那些種種惡道時，這並非是要威嚇我們，佛陀只是在描述所有的法，皆有其因果法則，是源於因為這樣之所以而會那樣。

那麼關於是否需要培養更多地善，這個問題的真正核心關鍵則是在於“有智慧的去瞭解”，因為，在瞭解的那一刻便是最高的善，當智慧生起即是最高層次的善。因此，在此同時也能瞭解到所生起的善，它也是一個生滅的法，同樣不屬於任何人。



覺知與思考



N：在大念住的經典之中，在心念住的一開始便提及當貪生起時知道貪生起，因此，既使所生起的是不善，它也能被瞭解。

Q：是的非常認同。那麼譬如貪生起我知道貪生起，然後再繼續以正念覺知這個貪，例如某位友人當他想抽菸時，他知道自己正在抽菸是一種貪愛的生起，然而在知道時，便沒有所謂的善或不善，雖然如此我仍然會規勸那位友人，盡量不去做讓自己容易上癮的事，倘若從這個角度而言，是否也是建立在一種善法欲之上？

V：在此我們必須先有一個共識，也就是只有覺知和智慧能夠去瞭解所生起的貪愛，並非是有一個我去觀察到貪愛生起。

N：事實上他誤解了覺知真正的意思，由於那樣的覺知是在一個情境故事之中所認為的覺知，例如在傳統上會說我覺知到我在抽菸，然而這是一個概念，而在佛法之中真正的覺知是指覺知到實相，因此，傳統上的覺知並不是佛法之中的正念（覺知）。



也因為如此，四念住就變得很容易被曲解意思，而佛陀的教導所闡述的是實相，例如四大元素之類的法，此外，佛法中的覺知必定是屬於善的。

覺知與思考它們是否容易被混淆在一起？當覺知與智慧同時生起的那一刻，是指直接經驗到法，這與只是透過去想像或思考，它們二者是截然不同的，因此，依然有許多人對於這個部分的理解，仍然是不夠清楚的。

Q：覺知是覺知現在的這一刻，而想是後來再去思考的時刻。

N：在思考時並不一定是有聲音或者是有文字，而那位友人察覺到自己在抽菸，事實上那只是很快地去注意到正在抽菸，既使在那些片刻，心中尚未浮現出文字，但在那些時刻已經是屬於在思考了。

記得有一次我們和 Ajhan 到印度去朝聖時，那次在火車上整個晚上在討論佛法，經過那晚自己才明白覺知與思考，它們之間的不同之處，而這是一般人難以釐清與理解清楚的。



無論是世間法或出世間法，也只有在佛法時期才能被討論，因此，所有的法將無法只是透過傳統語言而能被真實的瞭解，因為，只有智慧能夠去瞭解實相，故一切法在佛陀尚未轉動法輪之前，沒有人可以知道它們的真實本質。

Q：佛陀所教導的法，也唯有實際去實踐它，才能真正經驗到只有智慧瞭解諸法的特徵與作用，否則那些經驗都只是透過思考而來的。

N：我們已經累積了一個根深蒂固的“我”，然而即使是現在我們或許會認為不是我在思考，但我們是否真的瞭解到，並沒有一個“我”在思考呢？



分辨概念與實相



Q: 自己會向親友們分享正法，使他們能瞭解佛陀所說的教導，因為，他們在日常生活中，也許會突然的出現一句佛法可以去思考？

N: 的確。這也是一種自然地思考，然而很重要的是否能分辨，什麼是概念什麼是實相。

Q: 在剛開始確實很難去分辨概念和實相。

N: 譬如現在就有聲音（茶壺滾沸聲）和思考，因為知道那壺熱水正在滾沸著，因此，所思考的對象就是概念（茶壺）。

Q: 我是 Sundara，在此想分享關於經典之中，佛陀跟舍利弗闡述開悟的四個條件，而此四個條件即是進入須陀洹的因緣條件：

- 親近善知識
- 聽聞正法
- 如理作意
- 法隨法行

V: 那麼何謂善知識？倘若第一步並不是正確的，那麼之後將無法走向正確的道路。



Q: 是否是依循佛陀的教導，而修行的實修者？

V: 是一位能真正的瞭解，佛陀所闡述的教導。

Q: 在此分享自己（Sundara）在四十年前，曾去泰國禪修中心出家，當時他們會讓我們去做這個或是做那個，然而當對於佛法有逐漸地瞭解之後，現在我所瞭解的佛法並不是一種指示，指示你去做這個或做那個。

事實上這句話並不容易被瞭解，因為，這樣的指示並不是真正的佛法，然而佛法是關於你對現在這一刻的實相去瞭解。在經典之中有這麼一段話：法是可以現在被瞭解的，我邀請你們來見證法。

法隨念(Dhammanussati): “法是世尊善說，自見，無時的，來見的，引導的，智者各自證知的”。

N: 當你被某些規則與指示限制住時，事實上自己是會感到有負擔，一旦當你發覺沒有任何規則時，你自然會放掉那些限制與負擔，之後會變得更輕鬆。

Q: 的確。自己過去也曾經，經驗許多的禪修練習包括不同方法，例如經行或打坐等等，然而當時的自己其實是很緊繃的，但自己並沒有覺察到，因為，認為跟著這些方法去做，就能獲得好的結果。因此現在聆聽 Ajhan 的講解之後，便會逐漸放掉那些規則，因此，自己也開始感受到比較輕鬆與自在。



何謂理智上的智慧



Q：何謂理智上的智慧，它的定義為何？

Q：所謂理智上的智慧是在第一階段，它並不是單純只在書本知識上的理解，而是對於書中的理解，能夠在現在此刻去正確的思考，在思考的那一刻即是思慧，然而在這一時刻的思慧也是所謂的方法。（Sundara）

Q：這如同是法隨念之中所闡述的，佛法是現其可見的，請你親自來導向驗證它，每個智者都能自行證知。

V：因此，Ajhan 會時常強調現在有沒有眼識，然而這句話即是回到現在這一刻，以正確的思考去瞭解，而能瞭解眼識是無我。

Q：Ajhan 會提醒倘若只是想透過許多書中的知識，去知道它（法）在哪裡，而不在此刻現在去正確的瞭解，那麼再多的知識，也無法培養四念住生起的因緣條件。（Sundara）

N：是否能了解“眼識不是你”這一句話，它所代表的意義？

Q：因為，一切法都是因緣和合，也是不受控制的。



N：的確。它並不是有一個所謂的靈魂或者是有一個東西。那麼就你所談論到的，關於眼識是不受控制的，這是由於它的生起是有因緣條件，因此，眼識生起的因緣條件有哪一些？

Q：包含根、塵、識和七遍一切心心所，以及業報的種種因緣條件。

N：那麼哪些因緣條件，能讓眼根（眼淨色）生起？

Q：是過去善或不善的業報。

N：的確。從一出生便已經決定了眼根能否生起，譬如某些人是屬於天生的眼盲者，或是有些人是屬於後天性的眼盲，而這些皆是由於過去的業而生起的因緣條件。

色法不能去經驗對象所緣，色法也無法單獨生起，色法是於色聚的聚合才能生起，而色聚的組成至少會有八種色法，包含四大元素、色塵（光或顏色）、氣味、味道以及食素（營養）。

因此，在欲界和色界結生心生起的那一刻，會有三種業生色法（心色、性根、身根三種十法聚）在結生心之後緊接著是有分心生起，然而當在有分心時，也會因為其它的感官根門活動生起而打斷了有分心，例如當在有分心的時刻，突然有聲音生起於是打斷了有分心。



正見宛如黎明之初



N：倘若我們在理智上的智慧，包括對於無我的正見以及在因緣和合之中一切法是不受控制的，當這些在理智上的智慧，都還尚未有足夠的堅定時，那麼想要有直接經驗法，這將會是很困難的，因為，因緣條件尚未具足。

因此，具足直接經驗法的因緣條件，則必須要有堅定的正見，才能直接經驗法。而當正念生起的那一刻，同時會有正見一起伴隨。在經典之中有這麼一句話：正見是黎明的開始。

比丘們！

猶如黎明曙光是日出的前兆和跡象，

正見是善法的先驅與前導。 《正見經》

N：在某一次的研討會中，Jon 分享經典中的一段話，其中提到我們聽聞佛法，是需要相當長久的時間，透過時間來薰習佛法以及思維佛法，因此，我們需要有堅定的信心與耐心持續聽聞佛法，當有一天或



許在日常生活之中，會突然生起自然的思慧，同時瞭解到並沒有我的存在。

Q：請問聞慧、思慧和修慧的定義是如何？

N：對於智慧的累積，它分為三個階段：

- 理智上的智慧（pariyatti）：指研習佛法並正確的思考現在的實相，此為聞慧與思慧。
- 直接經驗法（patipatti）：指實踐或亦可視為練習，此為修慧。
- 體證四聖諦（pativedha）：指穿透真相，最終根除所有汙染雜質達到苦的止息。

『修慧』是直接經驗實相，在那一刻正念與智慧是同時生起，此為四念住之正念亦是修行之法。因此，倘若聞慧與思慧尚未有足夠的堅定，那麼將無法自然生起直接經驗法（四念住）的因緣條件。

然而，修慧也將成為下一個階段生起的因緣條件。修慧的下一個階段則是通往開悟之道體證四聖諦。



恐懼背後的真相



N：在過去的佛法研討之中，也時常會討論到某位親友逝世的議題，然而所謂的死亡，這只是我們在傳統上的一種認知，而事實上現在就有心生起又立刻滅去了。雖然我們都知道諸法無我，但並不代表我們都不害怕死亡。

Q：目前自己並不會恐懼死亡，反之希望它趕快到來，就如同這句座右銘“不求好生但求好死”，這在某個程度上，有一種貼切的感覺。

N：所謂的好生，那麼什麼才是好生呢？是否是能聽聞和去思考佛法？

Q：是的。

V：所謂的求好死，是否是擔心不善報的死亡方式？

Q：是否是指擔心死亡的背後，是有一種恐懼？因為貪愛是想獲得或者是擔心失去，因此，才會有恐懼。

N：那麼會產生恐懼的背後，通常是因為與我有關係，擔心為何會發生在我身上。然而所有心理的不愉快必定都有瞋心生起，而瞋心的生起則是源自於貪愛，因此，先有貪愛才會有瞋心生起。那麼恐懼和



悲傷或是懊悔與小氣等，它們都屬於瞋根心並且同時伴隨著不愉快的感受。

譬如當我們失去親密的家人時，我們會很悲傷與憂傷，然而，在悲傷的背後則是因為我們希望他們持續的陪伴，因此，是先想要他們持續的陪伴，但因為求不得才會生起瞋恨。

而瞋根心的生起，並不一定是以瞋恨的行為或方式呈現出來，無論是傷心或是恐懼，都是瞋根心的展現方式。

Q：是否貪、瞋、癡的背後，都有一個我想去執取？

V：這是在不同時刻所生起的。在十二個不善心之中，有八個貪心和兩個瞋心以及兩個癡心。因此，只有在四種貪心之中是具有邪見，而在瞋心的那一刻並不會有邪見，此外在癡心的那一刻，同樣也不會有邪見。

因為，邪見生起時不會有不愉快的感受伴隨，但事實上邪見它是最危險的，因為，它可能會伴隨著愉快的感受，進而使它成為貪愛的對象。

然而所有的不善心，必定會有無明伴隨，由於心的生滅非常快速，因此，當隨著智慧逐漸地瞭解，將能區別各種細微的不善。



控制注意力



Q：對於某些會修持觀照內與外之名色法的行者而言，在什麼狀態之下的觀照是屬於善？

N：當對於所有的事情都能瞭解到，它們是有其適當的因緣條件而生起，並且於現在此刻去瞭解，有什麼實相生起，這就是覺知，同時也是善心，是有正確的思維。相反地，假如是帶有一個我，想要刻意去控制注意力，那麼在控制注意力的那一刻，必定是不善的。

V：然而會想要刻意去控制注意力的那股力量，它也是一種累積而來的習性，當有適當的因緣條件時，不善法自然會生起想要去控制。

Q：在《法句經》之中有一段偈子：

應急速作善，制止罪惡心。

怠慢作善者，心則喜於惡。

《法句經》第九品-惡品 116

請問經典之中的意思，是否也是教導我們應當養成習慣傾向去造善，以造善來制止罪惡的心生起？



N：事實上在聆聽到這一段偈子的人，他是否有正見伴隨在聆聽？這是一個關鍵。倘若有無明伴隨著在聆聽，那麼將會是不同的意思。

譬如今天自己走在路上時，也會很自然地去看看周圍的車輛，然而當在看的時候，便會捲入到那些情境之中，再之後當去到餐廳時，也會想看看別人點些什麼東西來吃，而在那些時刻就有很多的貪愛，於是當貪愛的慾望生起時，它才能有機會被瞭解。

Ajhan 對於這樣的情況之下會提醒我們，倘若你想看，但卻刻意的壓抑自己不去看，那麼這是不正確的，因為，當你在看的時候，你有機會可以去瞭解，那個看到並不是我。而眼識之後的速行心，大部分都是貪愛。

V：在《彌醯經》這個經典故事之中，有闡述到幾個重點，第一親近善知識意指具足正見的善知識，而此經也說明了彌醯比丘的正見尚有不足。第二則是能夠看到最細微不善的危險。因此，倘若我們沒有看到不善的危險，那麼為何會去行善？那麼是否也意謂著是貪愛，因為，認為善的比較好的。



《中阿含經》-彌醯經

以前有位佛陀的侍者名叫彌醯，在某一天乞食之後返回精舍途中，在金鞞河邊發現一片環境優雅的菴婆林（芒果園），他看著這個地方內心想著，這是一個環境幽靜又有清澈的河流，對於想要精進修行的人而言，實在相當的適合，因此，決定自己應該到此處，好好的精進修行。

彌醯回到精舍用餐後便前往佛陀住處，向佛陀說出自己想要離開，到剛才那個幽靜的地方修行，請佛陀允許他前往。佛陀因身邊無人相伴，原本要彌醯暫緩幾天，待其他比丘到達後再離開，但彌醯卻認為機會難得，應立刻動身。

因為他認為，佛陀是已修證的解脫者，而自己還有很多未修證，此外又有一個能利於自己修行的地方。經彌醯堅決的再三請求，因此，佛陀只能隨他的意願。

彌醯辭別了佛陀到菴婆林中，選擇了一棵樹坐下開始禪修。禪修中彌醯還是不由自主的生起欲念、恚念、害念等三不善心。他不可置信自己這麼有信心也精進修學，還找到那麼好的地方修行，為何還是無法斷除三惡念的染著。



此時他想起了佛陀，便逐起身回去見佛陀，他將自己在獨修中不自主的生起三惡念，如實的向佛陀報告。佛陀告訴彌醯，從修行解脫修習的層面而言，彌醯還未成熟是無法獨自修行，因此，佛陀闡述五種修習的方法，以幫助修行解脫尚未成熟的人趨向成熟。

- 一、親近善知識，於善知識的指導下修學。
- 二、遵守戒律，舉止威儀，對微細罪畏怖謹慎。
- 三、熟悉法義，且深入瞭解與接受。
- 四、常行精進，以斷除不善法，修諸善法。
- 五、善觀生滅無常，成就趨向滅苦的智慧。

佛陀闡述此五法應當修學，在此之後仍要繼續修習四法。然而彌醯比丘當時已經和聖者一起修學，並且有看到不善的危險與培養善的價值，在此之後才開始所謂的正精進，這是因為此時的正見累積到有足夠的強度，因此，才開始有正確的覺知，那麼當心有到達這個程度的成熟度，佛陀才開始教導彌醯修習四法等。



如幻之影



Q：譬如當看到葉子時會先出現形狀，那麼此時是否已經在意門心路過程？而它會生起的因緣條件是否是，因為有光、眼根以及眼識的因緣和合而生起？

N：的確。然而色塵（光）永遠不會是相同的，例如現在你看到桌上的杯子，然後你稍後再去看到杯子，那時就已經不一樣了，雖然現在看起來似乎沒有什麼變化，然而當十年或百年之後，就能看得出它的變化，也因為它並不是瞬間就改變而是逐漸在變化。

而所謂的顏色也意指光的意思，紅光即是紅色。在眼識的那一刻只能經驗一個色塵，譬如某一個顏色（光），當眼門心路過程之後緊接著便進入意門心路過程去思考，之後眼識又再次去經驗另一個色塵，然後再一次進入意門心路過程去思考，因此，每一刻所經驗到的顏色都會不同，於是產生不同地顏色與形狀。

Q：這個過程使我感到非常的驚訝。



N：由於心的生滅極為快速，因此，每一刻心只能經驗一個對象所緣。事實上我們在意門心路過程所經驗到的色塵，其實它是一個『影子』，在《清淨道論》之中對於『影子』的譬喻為，它就像一隻小鳥從陽光之下飛越而過，便立即有一個影子。

譬如眼門心路過程結束之後緊接著進入意門心路過程，而所經驗的是色塵的影子，也就是剛剛的眼門心路過程所滅去的色塵（實相）。在無數個影子不斷地快速相續之中，它們（影子）也並不相同。因此，能看到每個人的皮膚，會有不勻稱之類的。那麼在意門心路過程之中，所經驗到的都只是影子並不是實相。

V：那麼我們一直在抓取著早已滅去的東西。對於已經證得果位的聖者，當他之後再次取涅槃為所緣時，所取的所緣（涅槃）同樣也是一個影子？

N：事實上唯獨只有涅槃沒有影子。而我們所有去想像的，皆是由於想蘊記住這個“影子”。因此，聖者會取譬如已經根除掉的汙染雜質為所緣。

Q：曾經有一位朋友問：佛陀無餘涅槃之後去哪裡？

N：基本上涅槃距離我們都還很漫長，在經典之中也有提到，過去曾有人問佛陀相同的問題，然而佛陀當時並沒有回答他。



N：此外，在其它的經典中也有類似的討論，其中有一位外道僧對佛陀提出相同的問題。然而，佛陀最後以燃燒木柴至火熄滅了，給予譬喻而回答道：「如來也一樣，死後如同柴火燃至熄滅，因為不再有欲望的燃料。」

《雜阿含經》第490經

涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。





什麼是累積



Q：請問在輪迴中的果報或善與不善心的業力，是累積存在哪裡？

N：果報心並不是業力，因此，並不會有所謂累積的問題，然而業力則會如同習性一樣的相續而下。

而在根門過程以及意門心路過程之中的速行心，它的善與不善都會累積並且也會相續而下的傳遞下去，當在適當的因緣條件之下而帶來果報。

在二十四因緣之中，其中一個因緣稱之為無間緣，它的作用是使這一刻的法，成為下一刻法生起的因緣條件，因此，這一刻的心是下一刻心的無間緣，而果報心則是由業緣所生起的。

N：色法是否會累積？

Q：色法只是純粹的生滅，所以不會有累積的作用。在《相應經》的經典之中有提及，色法是會變異與敗壞的。



《相應經-被食經》No. 79

比丘們！為什麼你們稱它為色？比丘們！『變壞』，因此被稱為『色』，被什麼變壞？被寒、暑、飢、渴變壞，被與蛇、蚊、風、日、蛇的接觸而變壞，比丘們！『變壞』，因此被稱為『色』。

N：那麼再進一步解釋，倘若不屬於善或是不善，那麼就不會有所謂的累積，然而如果是強度為弱的善或是不善則不會產生果報，因此，有十個善與十個不善之類型的業，將會產生果報。

『十不善業』則依身、語、意三門可分為十種：
身不善業有三種：

- 殺生：故意奪取有息者的生命。
- 不與取：凡屬於他人所有之物，未經物主允許而取為己有者。又作偷盜。
- 欲邪行：對欲望、性欲方面的不正當行為，或稱之為邪淫。

語不善業有四種：

- 虛妄語：指心口相違，說虛妄不實的言語。包括不見謂見，不聞謂聞，不覺謂覺，不知謂知；見謂不見，聞謂不聞，覺謂不覺，知謂不知。又作虛誑語。
- 離間語：搬弄是非，向甲傳乙的是非，向乙傳甲的是非，離間親友。



- 粗惡語：罵詈咒詛，使他人難堪。
- 雜穢語：毫無意義的世俗浮辭，能增長放逸、忘失正念的話題。

意不善業有三種：

- 貪婪：看到別人的東西時，產生企圖擁有它的心。如果自己已經擁有了，還想要得到非份的、更多的、更好的，這也是貪婪。
- 瞋怒：想毀滅他人的惡意。如果只是對他人生氣、瞋怒，只要還沒有產生希望對方死、被殺等的惡毒之心，就還不算是足道之業。
- 邪見：特指三種斷滅見。
 - (1)虛無見：不相信因果，認為沒有過去世、未來世，沒有因、沒有果，人死後什麼都沒有了。
 - (2)無因見：認為人的貧富貴賤只是偶然沒有原因，不相信現在的境遇是過去所造之業的結果。
 - (3)無作用見：認為殺生、偷搶、淫亂等惡業不會帶來惡報，也不相信佈施、持戒、禪修、行善積德等善業會帶來善報。

這三類理論、見解都屬於邪見。因此以上十種合稱為『十不善業道』。



『十善業』-欲界善業，依身、語、意三門分為十種：身善業有三種：

- 離殺生：遠離殺害、傷害生命。
- 離不與取：遠離偷盜，不用非法手段佔有不屬於自己的物品。
- 離欲邪行：遠離一切不正當的性行為。

語善業有四種：

- 離虛妄語：不說虛妄不實、欺騙他人的話，只說真實、誠實的話。
- 離離間語：不說挑撥離間的話。
- 離粗惡語：不罵人，不說難聽的話，不說使人難堪的話。
- 離雜穢語：不說廢話，不說毫無意義的話。

意善業有三種：

- 不貪婪：知足。
- 不瞋怒：不發怒，性格好，脾氣好，心量大。
- 正見。

故以上十種善業稱之為『十善業道』。

N：因此，倘若思心所（意圖）是在速行心，那麼即是善或者是不善，而它將會被累積並且相續而下的傳遞下去。然而思心所，倘若是在果報心或唯作心之中，那麼它的功能只是統合所有的心所，各自執行其功能。



投生之業緣



Q: 當被他人慫恿跟自發性的去做一件事情，這是否與業力的強度有直接的關係？

N: 這是有關係的，因為，自發性的強度更為強烈。書中曾提過在臨終時，會有四種業力生起分別為：

第一『重業』：指在這一世有很強的善業或很強的不善業，例如五逆罪。

第二『臨死業』：指瀕臨死亡前所造之業或所憶起的善或不善，譬如親友在旁提醒如理作意。

第三『慣行業』：這一世最習慣做的善或不善業，例如屠夫經常宰殺動物或剁豬肉。

第四『已作業』：沒有前面三種業時，將會以過去已造的善或不善業決定下一世投生。

那麼當證得初果須陀洹果的聖者，將永遠不墮惡趣。

《增支部》A. 3:76/i, 223

佛陀說：「業是田地，心是種子及渴愛是水份；而有情受到無明蒙蔽、受到渴愛所束縛的心，將會導致投生到另一個低等、中等或上等的生命。」



《雜阿含經》-第 854 經

如是我聞：一時，佛住那梨迦聚落繁耆迦精舍。……諸比丘白佛：「世尊！他們已三結盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七次天上或人間轉生，便能究竟苦邊」？

佛陀告諸比丘：「你們只要一遇有佛弟子命終，便跑來問我他們轉生何處，只是增加勞煩而已，不是如來所樂於回答。凡有生就必有死，又何足為奇？不管如來出世或不出世，這都是不變的法則，而如來自知成等正覺後，為大眾顯現演說此生滅法則，分別一一開示。

所謂此有故彼有、此起故彼起，緣無明而有行…乃至緣生有老、病、死、憂悲惱苦，這就是苦陰集。而無明滅則行滅…乃至生滅則老、病、死、憂悲惱苦滅，這就是苦陰滅。

「我現在為你們說法鏡經，仔細地聽，好好地思惟。什麼是法鏡經？就是聖弟子於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，並且聖戒成就。」

佛說完此經後，比丘們都心生歡喜，並依法奉行。



有我嗎？



Q：請問是否真的沒有一點點的“有我”？

V：確實是無我的。你是否有聽聞過『無我相經』？

Q：完全沒有我，這讓我感到很驚訝！那麼我們的人生，難道不是由我們自己在掌握？

N：一切的現象都是由於心去經驗，而我們卻以為是“我在看”或“我在聽”，然而事實上是“眼識在看”和“耳識在聽”，例如耳識在耳根生起時，心透過耳根去經驗聲音，就如同現在。現在是否有聲音被聽到？

因此，必定是有一個什麼能去經驗的，所以才能有所謂的聽到，而它在耳根生起則稱之為耳識。假如耳識是我的，那麼我就可以讓它永遠都聽到美妙的聲音。

然而眼識或耳識等都屬於果報心，當心生起時必定會有心所伴隨著心一起生起，協助心去經驗同一個對象所緣，而想心所它有記憶的功能，倘若沒有記憶就無法認知任何東西以及去想像，此外還有



感受心所，當記憶起某件人事物時，你會感受到愉快或是不愉快，因此，你會產生語言或者是行動，這則是屬於行蘊。

此外關於『色法』，當在看到的那一刻也必須要有『眼根』這個基地，才能使『眼識』在此生起去經驗對象所緣，而在看到的那一刻，必須同時具備色塵和眼根以及眼識，才能有看到的因緣條件生起，然而當我們瞭解更多地細節時，就能對於無我的教導更加清楚與瞭解。





《無我相經》(Anattalakkhna Sutta)

如是我聞，一時世尊在波羅奈城附近仙人降落處的鹿野苑。那時，世尊對五比丘說「諸比丘，色不是我。諸比丘，如果色是我，那麼色就不會遭遇疾病，而且人們可以控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』然而，諸比丘，因為色不是我，所以色會遭遇疾病，人們不能控制色，說道：『讓色成為這樣，不要讓色成為那樣。』」

諸比丘，受不是我，如果受是我，那麼受就不會遭遇疾病，而且人們可以控制受，說道：『讓受成為這樣，不要讓受成為那樣。』然而，諸比丘，因為受不是我，所以受會遭遇疾病，人們不能控制受，說道：『讓受成為這樣，不要讓受成為那樣。』

諸比丘，想不是我，如果想是我，那麼想就不會遭遇疾病，而且人們可以控制想，說道：『讓想成為這樣，不要讓想成為那樣。』然而，諸比丘，因為想不是我，所以想會遭遇疾病，人們不能控制想，說道：『讓想成為這樣，不要讓想成為那樣。』



諸比丘，行不是我，如果行是我，那麼行就不會遭遇疾病，而且人們可以控制行，說道：『讓行成為這樣，不要讓行成為那樣。』然而，諸比丘，因為行不是我，所以行會遭遇疾病，人們不能控制行，說道：『讓行成為這樣，不要讓行成為那樣。』

諸比丘，識不是我，如果識是我，那麼識就不會遭遇疾病，而且人們可以控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』然而，諸比丘，因為識不是我，所以識會遭遇疾病，人們不能控制識，說道：『讓識成為這樣，不要讓識成為那樣。』……………。





何謂一切



V：在『一切經』之中佛陀有闡述，內六處與外六處即是一切法，而其它的部分皆是心造作想像而來的。

Q：我是第一次聽到這樣的說法，因此感到很驚訝，不知道您們第一次聽到時是否也是如此？

N：的確。我們第一次聽到時也都感到驚訝的。這個驚訝是因為心瞭解到所謂的人或車子等等，它們都只是一個概念，因此感到不可思議。然而真正的佛法它並不在書本之中，法就在現在此時此刻，它現在就有在發生。因為，思慧並不是去思考書本上的知識，而是去思考現在這一刻的實相是什麼。現在能經驗到苦嗎？

Q：有。生滅的苦。

N：事實上是沒有的，而那只是你去想著那個苦，這跟直接經驗法是不相同的。現在有五蘊生滅嗎？

Q：有聲音。

N：當我們在講聲音時，我們會將聲音認為是冷氣的聲音或是老師講話的聲音，然而當你聽到聲音的那一刻，聲音之中並沒有所謂的冷氣？



Q：是耳識在生滅。

N：但我們能分辨得出來是耳識或是聲音？我們現在只能理智上去瞭解耳識只是耳識，聲音只是聲音，它們是兩個不同的法。

V：我們也不需要刻意的去捕抓究竟是耳識還是聲音，因為，想要去捕抓的那一刻動機是什麼？

Q：請問在耳識經驗到聲音時，這個根門過程的確定心，是否跟意門心路過程是相同的？因為耳識生起，也一定會有意識同時生起？

N：那一刻不能同時生起兩個心，耳識就是果報心。

V：確定心它有兩個功能：一個是在根門（五根）時則屬於確定心或是決定心，然後緊接著是速行心；而另一個是意門心路過程時，它則屬於意門轉向心的功能。因此，它如果在意門心路過程，扮演轉向時便屬於意門心路過程。雖然命名為確定心，但在確定心之後的速行心（善或不善）並不是由它在決定的。

Q：倘若當在禪修時，聲音會是一個障礙，是因為想要去聽才會有貪愛，一旦專注在目標上是不會想去聽的。

V：有時候平靜也會成為貪愛的對象，喜歡那種平靜的感覺，反而變得更加貪愛。



Q: 譬如當聽到朋友的小孩逝世時，自己感覺這是一種自然的現象，心裡並沒有太多的浮動，但卻也不知道要如何安慰友人，這樣的狀態反而讓我感到害怕，因為，不知道要如何安慰對方？

N: 當我們不知道要如何安慰對方時，在那個時候想講話也是心去驅動的，關鍵不是能不能講出漂亮安慰的話，而是你能否有注意到，你生起的是善心還是慈憫心或則是不善心。

我們也無法去期待要講出哪些話來，當你出於悲憫心時，也許見到對方自然就能講出安慰對方的話來。雖然死亡是很自然的，但慈心是會關懷對方的福祉。

V: 如果當對方很悲傷時，也不一定要講出佛陀教導的智慧法語，因為，對方或許會聽不進去。

Q: 的確。佛陀曾說過，我們哭下來的淚水已經比四大海水還要多了，我已經準備了一些佛典故事，如果，有適當的機緣也會分享給他們，希望對他們能有所幫助。



什麼才是好的



Q: 請問 Nina, 您這次來台灣時所發生的焦慮, 這件事情, 能否分享您這個焦慮的心路過程?

V: 您是否會認為, 沒有焦慮會是比较好的?

Q: 倘若已經知道無我以及一切皆是因緣條件, 那麼是否就比较不會有焦慮?

N: 因為, 焦慮生起有它的因緣條件, 你無法使它不生起。然而在多年聆聽佛法的過程之中也會自然生起思考佛法, 但焦慮和思考佛法它們是在不同的時刻。

V: 由於在還未證得第三果阿那含之前, 瞋根心尚未根除, 因此, 焦慮仍然有因緣條件生起。

Q: 那麼所謂的思考佛法, 是否屬於如理作意的一種轉向?

V: 那麼必須要先瞭解, 是否有無刻意或造作, 假如是屬於刻意, 那麼將不會是如理作意。

N: 事實上當有想起佛法時並不一定屬於如理作意, 因為, 並不是每一刻都會有智慧生起或者是有善心在思考佛法。



Q：當知道自己生氣了，便會提醒自己是具有邪見，那麼這樣的提醒，是否也是一種如理作意，同時是否也是在控制自己？

V：阿姜會提醒我們：邪見不是你，倘若你將瞋恨當成是自己的，那麼也表示認為有我以及有人。

Q：當理解佛法之後，雖然自己並不會將瞋恨視為是自己的，然而一旦事情並沒有如自己所期待的發生就會生起瞋心。

N：貪愛有八種：四種屬於有邪見相應，而另外四種則沒有邪見相應。然而與四種沒有邪見伴隨的貪愛，將有可能伴隨著我慢一起生起，因為我慢與邪見並不會同時生起。然而所有邪見之根源，即是有一個我的存在。那麼生命是什麼？

Q：是否是一堆元素在生滅？

N：生命就是這一刻的經驗，無論是果報或是善或者是不善心，就只是現在這一刻的經驗。

Q：請問生老病死的『老』是指生命即將結束時，或是無論年輕或者是老年？

V：在此解釋只是純粹指身體上呈現的老化現象。



Q: 然而我覺得是代表，我們不可能永遠保持永恆不變的狀態，因為，你不可能永遠年輕即使你不想要老化，同時也並不代表只有白髮才叫做老化。

V: 那麼所謂變老的定義，就是隨時間過去就越接近死亡心生起。

Q: 所謂的老，它就是色法成熟衰敗的過程。

N: 譬如當自己的另一半逝世時，我還是會感到悲傷。

Q: 請問在佛陀般涅槃時，為何阿難尊者也有落淚？

V: 因為，瞋恨必須在第三果才能斷除，因此只有當瞋根心被根除之後才不會流淚。

Q: 分享個人的經驗，當面對我母親死亡時自己並沒有感到悲傷，這是因為知道死亡是很自然會發生的狀態。

V: 這或許是你與母親的黏著程度有直接的影響關係。例如當你面對越貪愛與執取的人，那麼你就越容易感到悲傷？

N: 因為，自己與先生幾乎都是在一起做任何事情，因此，當時確實會感到震驚，所以自然會很傷心，然而在剛開始時，還無法談論到先生死亡的事情，然而經過一年之後才能開始談及這件事。



V：是的。既使有思考佛法，然而善與不善，它們是在不同時刻被累積並且相續而下的傳遞下去。

N：因為，經歷過先生的離逝，才能瞭解到原來貪愛是如此的深。

V：那麼是否經過這段過程，有讓您對於先生的貪愛降低了？

N：但總是會有其它的貪愛。

V：您的分享很棒。由於貪愛尚未根除，因此，貪愛總會有不同的對象。然而只有智慧能根除貪愛的根，並不是以壓抑或是其它的方法來降低它。因此，當瞭解到貪愛的危險時，自然就會減弱貪愛的程度。

N：譬如在眼識之後很快地就有速行心，可能就會有貪愛生起，因此即是所謂的『漏』，同時也是業的累積。這是由於心的生滅極為快速，然而我們並不知道。

《正見經》NO.9

舍利弗尊者說：當漏生起，無明即生起，當無明生起漏即生起。



邪見與我慢



Q: 倘若沒有透過一個練習的方法，那麼將要如何瞭解實相？

N: 所謂的練習是指智慧去瞭解，也就是直接經驗到法，並沒有人能夠去控制它生起，由於正見是如此的精細，因此，正道是不容易發生的，假如當你想要使慾望減少，那麼這將會是一個邪見。

因為，想著要去減少慾望，這並不是在增長智慧，反之它將會成為智慧生起的阻礙。因為，智慧是自然地增加，也由於隨著智慧的增加自然就會減少不善的生起，因此，只有智慧能看見不善的危險以及看見善的價值。

V: 智慧會自動培養善而不是打壓不善，因為，它知道不善生起是有它的因緣條件，而那個打壓自己的人，他的背後動機是否是隱藏著，有一個我想要成為一位更好的人。

N: 貪愛生起並不是要去阻擋它，倘若沒有貪愛生起，那麼你將如何瞭解它？



V: 過去曾經讀過阿姜的一本書，書中阿姜提到：我並不介意瞋恨，因為，瞋恨若不生起，我將如何瞭解瞋恨。然而對於一般人而言會認為，您是一位老師怎麼可以生氣！事實上阿姜想表達的是，當瞋恨它一旦發生，你再如何去悔恨終將是無用，但瞋恨生起，它可以被瞭解。

Q: 請問介意別人對自己的一些語論之類的，這是否也是一種邪見？

N: 它們是在不同的時刻，首先是你對自己持有一種執取，因此，必定也有我慢生起，因為，它會去比較好的我或者是不好的我，然而有些時刻則是有邪見，譬如你如果從未有貪愛著一個我的形象，那麼你並不會執取那些語論。

Q: 請問慈愛與悲憫的定義是如何？

N: 慈愛是會先考慮對方的福祉，而既使對方目前並沒有在困難之中，但仍然可以有慈愛的。而悲憫則是對方處於或將陷入苦難之中，此時稱為悲憫，因為你會知道對方造作一個不善的業力，那麼未來將會有不善的果報，在那當下你可能就會生起悲憫心。

V: 譬如當我們遇到某些不愉快的情境時，然而在經典之中舍利弗是如此的闡述著：當聲音撞擊耳根時產生不愉快的感受，聲音不見了，那個不愉快的感受還能夠在嗎？



《象跡喻大經》

舍利弗尊者向比丘說明，先要觀耳觸無常，因為耳觸是因，苦受是果，所以就觀耳觸無常；聲音也是無常，耳觸無常，苦受自然也是無常。因是無常的，果怎麼會是常呢？

Q：請問基督教或天主教，他們也有教導關於生命的課題，那麼請問 Nina 您為何會選擇佛法來學習呢？

N：因為，自己原本是一位天主教徒，然而在接觸佛法之後去瞭解到，原本所認為的“我”事實上就只是心和心所以及色法，因此，體會到不能再只是盲目地跟隨。

Q：聽完您的分享之後，也想到這與自己剛接觸佛法的狀態極為相似的，因為，覺得佛法是相當的殊勝，此外，您在國外能接觸到佛法其實是有困難的。

N：自己接觸佛法的因緣是在泰國相遇的，因為先生是外交官，然而會接觸佛法這一切也是一種因緣條件，因此，是無法去選擇或控制的。

Q：當想要聆聽佛法時則是屬於有善法欲，因此是智慧在選擇。

N：然而正見必定是沒有我，就只是法。



無我的建立



Q: 我們是否必須要不斷地串習，以培養對於無我的建立或是練習無我？

V: 當我們討論到練習時，這涵蓋了兩個問題：第一是練習的背後動機是為了誰在練習？因為，它有可能是智慧也可能是貪愛。第二則是什麼才是練習？通常一旦想要練習時，便會帶有一個我想要獲得什麼。

Q: 對的。那個我是很自然地就會進去。

V: 因此，一開始的動機通常就是有我在那裡了。

Q: 但事實上當有去瞭解，現在這一刻的實相時，它就是一種方法或是練習。

V: 是的。然而這並沒有抱著任何期望，因此，不會刻意去捕抓或控制那一刻。因為，就只是去思考那些話，之後將有可能會突然間看到，譬如瞋恨生起就只是瞋恨，這是多麼自然地發生並領會到。

為何不要去試著捕捉？因為，那一刻的實相生起就立刻滅去了，此外，想要試著去捕抓的那一刻，



便是一種控制就有我的存在。譬如過去我們曾經練習過某一種禪修方法，而那一個方法是必須要選擇感受去練習，因此這樣的練習本身就不會是正確的。

N：我們在一天之中，最常生起的色法有哪七個？譬如顏色、聲音、氣味、味道、火元素、土元素以及風元素，這七個色法經由五個感官根門所經驗到，然而能經驗到這些，勢必也是有一定的困難度。

這七個色法是屬於較粗的，那麼有些屬於遠的或是更微細的色法，譬如色聚與色聚之間的空間。分享一個關於涅槃的經典故事，當佛陀還是菩薩時，當時他便瞭解到一切法都是因緣和合而生，那麼必然會有一個不生不滅的法，因此，他要尋求那個不生不滅的正確之道。

佛法並不是關於成為一個更好的我，反之它是關於在真實本質之中並沒有我，如此才能有機會止息苦。而苦的止息並非是一次就能徹底根除，因此我們現在必須先從理智上的理解開始，相對地，現在也不可能停止有一個我去想或是我去聽，因為，對於“我”的這個概念，我們都累積了相當的深，因此，去瞭解現在這一刻的實相是什麼，它的生起是有其適當的因緣條件而生起，在此之中並沒有我。

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，
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



曾英豪 2021.7.28



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

dhamma: 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

Taṇhā: 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

Tipiṭaka: 三藏, 即經、律、論三種類別

因緣偈

Ye dhammā hetupabhavā 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 佛學網站
www.dhammahome.com/cn 中文佛學網站
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

泰國佛學研習與弘揚基金會



泰國佛學研習與弘揚基金會主席
舒淨 波莉涵娃納杰女士
(Ajhan Sujin Boriharnwanaket)





阿姜舒淨受邀至越南主持佛法研習講座





(上圖) 於越南的佛法研討講座 Ajhan Sujin & Sarah & Jon & Nina
(右一) Khun Tam Bach 現場協助越語翻譯英文
(下圖) 左一 Khun Unnop Homchan 是基金會的講師之一
(右一) Khun Wanchai Poo-ngam 為本書提供多張阿姜珍貴的照片



佛法研討講座－
究竟實相系列講座

主講者：阿姜舒淨

2020.1 月泰國





阿姜舒淨初次來台灣的佛法研討講座-佛陀教導的正見智慧
 (中間) 阿姜舒淨 (左一) 現場協助英文翻譯中文的陳彥成師兄
 (右一) 與阿姜一起來台灣協助泰文譯中文的翁惠香(若萍)師姐
 (左二) Sukinderpal Singh Narula 與阿姜一同來台灣是一位研習佛學多年的善友



(中間) 阿姜舒淨和Nina
 (右一) 從泰國來台灣協助現場攝影的 Khun Worasak Rachata (Khun M)
 (下圖) 正前方這位是陳品彤師姐 從泰國來台灣參加佛法研討講座



佛法研討講座

佛陀教導的正見智慧

主講者：阿姜舒淨

2018.9.8 台灣





佛法研討會
Sarah & Jon & Nina
來台灣分享佛法

