

## 剎那剎那之修行

內容：

引言	.....
正念	.....
智慧	.....
R – 認識它	.....
A – 接受它	.....
D – 不認同為 “我”	.....
I – 探討它	.....
C – 思忖無常	.....
L – 放下吧！	.....

### 引言

“正如浩瀚海洋，只蘊涵著一種味道，那是鹹味。而佛法與戒律也是一樣，只有蘊藏著一種味道，那正是解脫之味。”（增支部阿含八：19）

佛陀視娑婆世界如夢幻泡影，若是執著，即墮苦海。因此，佛陀指引出一條正道，使我們能夠看清世間真相以及瞭解我們對五蘊的執取。隨循正道，正見得升，即能從而得悟。此正道就是內觀禪法。當達到一定程度的專注力之後，便可朝向內觀的覺知之路前進。然而，我們該如何修習內觀禪法呢？正念與智慧可說是練習內觀禪最關鍵的兩個心理條件。

### 《正念》

正念是正面接觸並如實觀察所欲觀察的對象，並保持不忘失此念的一種狀態。正念必須遠離評斷、偏差、或偏愛。心念保持中立，如實單純觀察、了知、開放、並接受當下瞬間所生起的任何現象，不加以任何修飾或減損。比方說，當生氣時，知道憤怒正來襲。只要純粹去觀察它，知悉它的存在，它的持續以及消失離去。運用相同的方法來觀察其他情緒和身體的所有變化，即是一種正念的修習。若無正念，未馴服的心即會對合意的對象有所執取，對不合意的對象則產生厭惡，甚至對中立的對象生起了無明。這樣的反應會同時干擾身與心的祥和，內在的安樂也將不復存在。此類反應將造成意業不斷累積增長，若付諸於行動和語言，則將帶給我們和他人更多苦惱。正念好比是車輛的剎車系統。想想看，開著一部沒有剎車器的車輛，車禍的發生終將難以避免。

正念能夠讓心念得到控制，免於做出習慣性的反應。正念容許和接受當下所生起的任何現象，而不去做出進一步反應。正念也帶有接受的意思，接受意味著如實接受所有的一切，而沒有給於任何形式的評斷。偏差的評斷將扭曲事實所呈現出來的真相。比方說，當一個人對自己反復犯錯而感到惱火之際，如果不在當下使用正念去接受事實，反而容易產生懊惱，而變成自我嗔恨，這是有害

的一種心理反應。相反的，若是冷靜地接受其僅僅只是一個單純心理因素(心所)的事實，而不去論斷或做出強迫性的反應，那就可以免於自我怨憎的苦惱狀態。

正念是客觀且不受情緒牽扯地去接受心中升起的任何心念，而不接受則因實際發生和自己所欲求的結果有所不同，因而在心中形成衝突。因此，正念實際上包含認知和接受兩個層面。正念能減緩心念妄想的頻繁活動，從而使智慧得以直接現觀轉瞬即逝之現象的本質。

### 《智慧》

智慧能夠去除無明的黑暗。無明黑暗矇蔽了身心現象中無常、苦和無我三個普遍特徵。為了祛除無名的黑暗，第一步必須了解我們是如何執取五蘊身心。而對於五蘊執取的身心狀態採用正念的觀察和探討正是內觀禪修學的主要內涵。

五蘊包括色、受、想、行和意識，是身見和貪愛所抓取的主要對象。我們為何會去執取五蘊呢？因為我們還沒法看到其背後隱藏的過失和其天生固有的危險。一個稚子因著迷於燦爛美麗的煙火，從而發展為強烈欲望，終將引發好奇而想要抓住火焰，最後反倒灼傷自己。然而，若小孩因此而學會不再被煙火迷惑，這是因為他發現煙火的危險，而不再想去抓住它，小孩也將因遠離執取而不再危險了。同樣的，當我們還未能瞭解執取五蘊所帶來的危害之前，我們通常都會以扭曲的模式去認知五蘊。誤認五蘊為永恆的，可滿足的，可以掌控的，因而逐漸發展形成貪愛。

除非覺知的智慧能夠升起，從而勘破視透五蘊的無常、不圓滿、苦和無我的本質，否則貪著五蘊的危險仍舊存在。一旦覺知的智慧成功開展，五蘊的本質將會如實顯現。透過直接經驗到和看到執取五蘊所帶來的潛在危險，我們才會想要捨離痛苦的真正根源：貪愛。

當六根接觸六塵之時，正是內觀禪修學的開始。根塵的接觸導致許多心理現象的形成。因此，在根塵接觸的那一剎那，觀察審視心念的反應是至關重要的，畢竟心念的產生比其他的反應來得更早更快。肢體和言語行動也都必須聽從心念的指揮。當心念與根塵接觸時若生起負面的情緒感受，痛苦即生。若當下審視心念，如如不動，心理煎熬的痛苦將即刻減去。

放下對身體的執取，相對來說是比放下對心念的執取來得容易許多。成長衰老或出生死亡，諸如此類的事情在我們的色身很容易看得見的。但心念呢？大部分的眾生都無法體驗到因心念遷流變化所生之苦，也因而難以對心念反應產生厭離。為何如此？由於長久以來，心念總是被錯誤地認知為屬於我的，我，和代表我自己。也正是基於這個原因，我們必須反復審視心念，去瞭解心念緣生

緣滅的本質。可能我們會好奇地問：「到底是誰在觀察我們自己的心識？」。答案是：根本沒有人。心識是不斷地升起和滅去的，在每個心識相續的過程中，每個後起的心識都能察覺出前面一個心識的升起和滅去，我們因此了知心念並非是固定而實在的實體，而僅僅只是聚集許多不斷改變因素的一個組合體。想要得到解脫的智慧，我們在乎的禪修練習過程中時，就應該以正念來觀察自己的身體、感受、意識和心理狀態。

RADICL這個詞是結合了幾個重要的禪修法要的英文縮寫詞。若能在禪修時或生活的每一個剎那當中練習，便很容易記住這個禪修法門的重要心法。

RECOGNIZE IT -認識它。

當心中各種現象升起之時（如：憤怒，喜悅，貪婪，熱惱，迷惘，緊張，害怕，昏沉，痛苦，快樂，憂慮，，追悔），如實了知心中各種的現象。當下接受它本來如是的現象，純粹是與我無關的種種心理現象的呈現而已。

ACCEPT IT -接受它。

接受其如實本質。越想反抗任何不愉快，越會激發潛藏的憤怒發作。所以，不要抗拒。越想執取任何愉悅，越會引發潛藏的貪婪發作。所以，不要執取。越是想要改變當下，越會造成潛在的混亂和不安。所以，不要迷惑于幻想它成為什麼你要的狀態。平等接受其如是所呈現的，學習輕鬆自在的呼吸，因為你並不需要轉變成其他什麼樣子才能得到解脫。

DEPERSONALIZE IT -不認同為“我”。

由於我見仍然頑強的潛藏在心識之流中，眾生會習慣性的對任何身心所生起的現象強烈地執取為“我”，“我的”。

如果愚癡使我們不自覺地緊緊執取生起的情緒和身體的痛苦感受為“我”或“我所有”，可以採用的對治方法就是：拒絕與其相應合一。不去認同它們，或是視這些身心現象與我無關。執取和錯誤的我見，只會引起更多的痛苦。打個比方，當感到悲傷時，如果我們認定悲傷是我或我所擁有的，怎麼能夠擺脫悲傷？事實上，由於執取悲傷為我，因緣合和的悲傷反而加劇。要是說悲傷等於是，這是無法成立的，因為悲傷很快會消失無蹤。果真如此，“我”應該也會隨著悲傷的消散而不復存在才對。

所有的感受皆是無常的，若誤認感受為永恆，就會招來更多痛苦的愚癡與妄見。當我們認為感受為我，反而是“凍結”感受，其生滅遷流的真實狀態則會受到干擾或中斷。因此，由於對感受的執取和認同，感受似乎持續更久，更加真實。當智慧顯現時，便會瞭解感受是“不真實的”。在生起的那一瞬間感受的確真實，但即生即滅地很快消失，不在心中留下任何痕跡。

要去除我見，便得在心中視重複出現的感受為“不是我”、“不是我的”、“也不屬於我自己”，而只是“單純的感受”而已。學習心平氣和地看待那些心理狀態。任何心中生起的現象，皆視其為外客，為第三者，為空幻，沒有我在其中。如此，我們才可以不受情緒感受的糾纏。以心理學的角度來看，這樣觀察心念的方法，可以使我們騰出一些後退轉圓的空間來，進而可以和本來就不屬於我們的情緒感受分開，如此便能由憂悲恐懼中解脫出來。實際上來說，任何身心的現象都是剎那生起，產生作用，最終自然的消退而逝。

### INVESTIGATE IT- 探討抉擇它。

探討抉擇是智慧心所，雖說它是七菩提分的要素之一，但在內觀禪的修學中卻有很大程度上受到忽略。為了解決這個問題，有時候不妨可以問問自己：「如果當下的任何現象既不屬於我也不是我的，那它究竟是什麼，又是從何而來？」。

有時，探討抉擇現象的近因和根源是恰當合適的。例如，當耳根接觸辱罵的言語時，不愉快的感受應時而生。在認識和接受這種不愉快的感受之後，要避免不自覺的掉入和我見掛勾的陷阱圈套中。要用與我無關的角度去探討抉擇它是源自何方：如此不愉快感受的產生，是因為耳根接觸了粗言惡語，耳根接觸是前因，不愉快之感受為其後果。僅僅是單純的因果關係，因緣聚足自然產生的影響。一旦粗暴言語的衝擊停止，耳根不再接觸到聲音，相關之感受也應該就會停止。然而，即使耳根不再接觸刺耳的粗言，絕大部分人仍然陷溺於不愉快的感受之中。這種持續的痛苦根本原因何在？那是因為錯誤地和我結合，以及執著感受是我或是我的所致。也因為如此，記憶反覆撞擊心識（而非聲音之於耳識）的力量更大也更久。唯有追溯痛苦的前因後果時，才能釜底抽薪的解除痛苦。需知“因果”作用中，沒有任何一樣是屬於自我的。

### CONTEMPLATE IMPERMANENCE - 思忖無常。

時時在心念上留心標注六根接觸了六塵所產生的任何現象是為無常，一遍又一遍地去觀照它那不停的變化、遷流變動和滅逝。並且要持續不斷地注意它。

為何要如此呢？原因有五：（1）為了放下根深蒂固對事物恒久不變的謬見，因為它將阻礙你看見法爾如是的真相。（2）為了調和心識認知和實際現象的差距。佛陀一再指出世間諸行無常，如是生滅。若是沒有留心觀照不斷生滅的現象，無常的特性並不容易顯現。雖然無常是千真萬確的事實，但惟有透過注意觀察無常才能真正體會無常，心識才可能與現實調和，真理方能顯現。

（3）為了避免執著和貪愛的生起。所有的貪愛都由來自於將所看見的、聽聞的、嗅到的、品嚐的、觸摸的、感覺的、理解的、思考的和加工組裝的任何現象，視之為愉悅、合意與永恆的。因為緣於貪愛而有執取，緣於執取而生起有；

緣於有而生起生、老、病、哀愁、悲傷、苦惱，而純大苦聚，這也正是十二緣起的流轉。緣起流轉的斷滅，在於有次第系統的觀照六塵、六根、六識，六觸，以及經由六觸而產生的六種感受中的無常和危險。一旦樂受消逝，貪愛則止。若能如此修行，就可以讓心識時時刻刻處在無貪愛的狀態中。（4）為了訓練心識放下對任何流逝事物的執著。「無常」此字能夠教導潛意識放下執著，這是因為心識並不擅於抓取剎那生起又旋即離散的事物。（5）為了培養對五蘊和六觸的厭離心。正如佛陀所說：“無論是誰，在六根和六塵接觸中思忖觀照無常，就會牢固的建立在感官接觸時產生強烈的厭離，這就是其結果啊。”若是不斷思忖觀照無常，終將看到所有生滅現象都在非常迅速的瞬間發生。尤其是不斷生滅的現象讓人感到恐怖、壓迫和不安。諸行現象不斷的生滅，顯現出巨大的危險，毫無安全感可言。

此時我們才能體會佛陀著名的言語：「凡事生起出現皆為痛苦的生起，凡事止息便是痛苦的停止。」當行者看到所有世間諸行的形成皆是危險，便不再迷惑也不會對任何諸行產生喜悅或樂趣。相反的，心傾向安住於非生滅和止息的狀態裡。該止息滅盡的境界被視為祥和、喜悅、解脫、安穩，或稱之為涅槃。

除非行法無常的本質能夠如實展現出來，要不然就會被相續密集之流所矇蔽，而認為相續的過程是穩定、持久、滿意和屬於我的。可是，當相續密集之流被打斷時，心念可以清楚地覺受到所有現象都是處在連續不斷的生滅當中，不斷即生即滅的體會讓人感到被逼迫的痛苦，現象本質的不圓滿也就越加明顯。不斷被生滅壓迫的狀態，正是痛苦的一大特徵。無常和痛苦的行法都不能被視為是有個永恆的我，因為對於所有現象的變化，我們完全無法掌控操縱，也因此我們能進一步體會到無我。

LET IT GO - 放下。

在意識上標誌著“放下！放下！”並嘗試不去執著任何事物，不管是愉快或不愉快的。容許任何現象以其方式出現，接受其自然如實狀態，然後任其自然消失。現象生住異滅的狀態是不能被阻斷的。若不能如實接受，便會帶來痛苦。只要意識不執取，五蘊便不會在未來形成。

任何現象的生起都可以放下，任何現象的改變都可以放下，任何現象的流逝也可以放下。視一切現象如空中飄逝的雲，河中流逝的水，只是觀察而不執取。抓取世間現象只會滋長五蘊，使得五蘊繼續產生形成。五蘊持續生起，苦痛便緊緊相隨。

當你熟練於剎那剎那之間的如實觀照，便可以用不同角度去看待五蘊——是無常的、會敗壞的、崩解的、壓迫的、痛苦的、如病如癱的、如癌的、如箭的、如殺手高舉的利刃、惱苦的、破滅的、陌生的、空幻的、無可依靠、虛幻的和不是自我的——如此便可進一步提升智慧到成熟的境界。

如此的觀照無常、苦、空無自我。由正見、正思惟、正精進、正念、正定。再加上充分淨化的行為、言語和生計，我們發展了八正道。如實了知本來如是真實現象，體認無常（五蘊）確是無常、痛苦確是痛苦、因緣是為因緣、無我確是無我。我們便不會糾纏、執取或堅信任何五蘊為我。當不再把世間任何人與事物認定為我，或是我所時，對於世間的得失變遷，都能一概保持平捨心。只要堅持如此修學，自然有一天心智會達到完全成熟的覺知，心靈便可以從執取中解脫出來，而生活在快樂祥和之中。

真理的贈禮遠遠超越世間任何的禮物。

願一切眾生安康快樂

願一切眾生找到真正快樂的途徑

願一切眾生共用佈施帶來的功德