



# 剎那至剎那的修行

一切所生

即是苦之生。

一切所滅

即是苦之滅。



此乃獨立不依它的正  
知見。

## 法的宗旨是放下

有情心中的每一個反應都會生起新的業該如何斷除追逐所愛，排斥所憎的習氣枷鎖呢？

當吾人在修習毗婆舍那（內觀）時，我們需要兩個重要的心所：**正念與智慧**。

正念包含兩件事：認知和接受。認知瞋怒是瞋怒，疼痛是疼痛等等。當瞋怒現前則認知瞋怒現前。當貪欲現前則認知貪欲現前。接受（領納）是接受其所現前之所現。（如其所現，不黏着也不排斥它——此即是正念。）

智慧通達我人身心的一切，其所生的現象是無常、不圓滿及無我（無自性）；只有觀到這些現象一直為生滅所壓迫，我們才能明瞭它們的不圓滿性（苦）。任何生滅變化與苦，不能被視為有一個永恒的我（無我）。

此一身心的“無我”性是經由緣起法而了知的。要了知“無我”，必需了知因果。例如，眼觸的生起，則生起眼觸所生受；在此，觸是因，受是果。

毗婆舍那的目標是我們的身心，也就是五取蘊。行者作觀時，有時觀我們身體的覺受，有時則觀心的覺受。更重要的是，觀心對身體樂受與苦受的反應。

我們能够直接運用觀的智慧去解脫“苦”的枷鎖，這便是達成解脫的剎那至剎那的修行。

無論是觀身，受，心，或法；可以運用此相同的修行綱要：

認知它（**RECOGNIZE IT**）是指認知現象（瞋、貪、苦、熱、喜、昏沉、悔、憂、懼、樂...等），此即為正念（*sati*）；如此心不會離開目標。

接受它（**ACCEPT IT**）是接受它的本然。不要抗拒它，因為那會引起潛伏於心中的瞋；不要黏着它，那會引起潛伏於心中的貪；不要造作它（添加自己的意見或想法？），那會引起潛伏於心中的妄想及浮躁。接受它就是接受它的本然。

不認同它（**DIS-IDENTIFY FROM IT**）是不要認同現象是「我」、「我的」或是「我的自我」。它只是一個色法

（物質）或心法（心識）的作用。就如以第三者來觀別人的覺受。

審察它（**INVESTIGATE IT**），有時可以審察它的因；如審查此現象緣自何處？它只是因的結果，不是「我」、「我的」或是「我的自我」。

觀照無常（**CONTEMPLATE IMPERMANENCE**）是指吾人作意

“覺受“一切現象是無常、變化、滅去；一直連續地作意它。當觀到了無常，則其不圓滿，及無我性就會變得清晰。

允許它就是它（**ALLOW IT TO BE**）。切記！一切所生只是「因緣生法」。因為因緣本身是無常的，因緣生的現象亦如是。勿需嘗試改變生起之現象，它會隨性變化。

放下它（**LET IT GO**）；不要執著任何現象，如觀空中流雲任其來去。觀照無常，心會逐漸放下。

這些步驟如何能够記住呢？我們可以記住英文的簡縮語：

**R. A. D. I. C. A. L.**

一旦掌握了這些步驟，有時觀無常，或觀苦，或觀無我，**然後放下！**