

剎那中即生 即滅

剎那生

阿姜蘇美多 著 釋自霽 譯

修習十二因緣的方法是在當下這一刻，因為我們是和心的本身一起運作的。在反觀時，整個十二因緣在一個剎那中即生即滅。從無明而來的生與滅都是剎那的。當我們以明來看的時候，所認知到的就是世間的實相，不再是「我」和「我的」。

在佛使比丘談論緣起的書裡，他強調自己修習十二因緣的方法是在當下這一刻，而不是在過去世、現在世、或未來世。當你深入觀察、修煉時，你就會體會到它確實是唯一可能的方法，因為我們是和心的本身一起運作的。當我們提到一個人出生，我們不是說這個身體生出來了，而是心理上認知到身體出生了。然後，在反觀時，我們注意著意識的生起與滅去，所以說整個十二因緣在一個剎那中即生即滅。從無明而來的生與滅都是剎那的，不是某種永恆的無明。認為每件事都從無明開始，將來終歸要結束，這樣的假設是錯誤的。

「無明」是對四聖諦的不瞭解

在這兒，無明意謂著「不瞭解四聖

諦」。如果我們對苦、苦集、苦滅、苦滅道有所瞭解，那麼看待事物就不再受到無明的影響。當我們以明來看的時候，所認知到的就是世間的實相，不再是「我」和「我的」。例如，當明現前時，我可以說：「我是阿姜蘇美多。」那是個世間實相，但仍然是一個認知。不過，不再是從無明的角度出發，它只是個約定俗成的用法。除了這樣沒有什麼多餘的——它就是它這個樣子。

> 「苦」的止息

當無明滅時，當下所有相續的也都止息了。它並不是一個止息了，然後另一個跟著止息。當覺照的智慧現前時，痛苦就停止了。在任何時刻中，若有真正的正念與智慧，便沒有苦，苦已經止

息了。當深入觀察「貪欲」的止息、「執取」的止息，那麼，「有」就止息了、「生」就止息了，「苦」也就止息了。當全部都止息時，平靜就出現了，不是嗎？覺知、寂靜、空與無我，這些都只是描述止息的文字與概念。

當自己如此修煉時，我發現很難找到任何苦。我體會到：其實是沒有任何苦的，除了在不謹慎的時刻，當心被某

事帶走時才有苦。如此，因為不謹慎，不注意與失念散亂，我們就會捲入慣性（業的）思想。而當明白自己的不謹慎時，我們就能停住它而放下。放下便是住於空性，強烈執取的衝動沒有了，感官世界的迷奇與炫目便被視破了，再也沒有人可執取任何事物。我們仍有對事物的見聞覺知，但是沒有任何執著。沒有什麼人執取什麼事，但依然有感覺、視覺、聽覺、味覺與觸覺

森林
法音

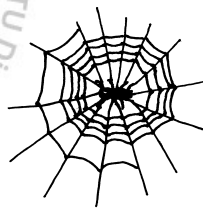
如蜘蛛的警覺

阿姜查

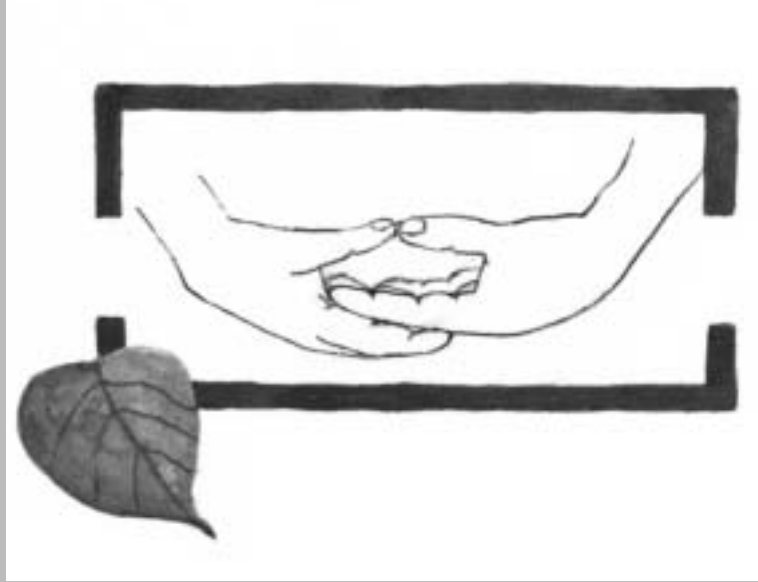
試著觀察蜘蛛！蜘蛛會在任何適當的角落織網，然後就靜靜不動地守在中心。遲早會有隻蒼蠅飛來落腳在蜘蛛網上，只要牠一觸動網子，嘍！——蜘蛛突然撲過來，用絲將牠纏住。牠將蒼蠅收拾好後，便再回到網中心，靜靜地守候。……

我們的心也是一樣，「回到中心」意指正念、正知地活著，經常保持警覺，精準地完成每件事——這是我們的中心。……

在「法」的語言中，可以說就如蜘蛛誘捕各種昆蟲一樣，心將各種感覺繫在無常、苦與無我之上。它們能去哪裡呢？我們以它們為食，將它們收存起來作為營養品。這是心的營養品，是覺知者與領悟者的營養品。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·戒》，頁203-205，橡樹林出版社。



(繪圖／夏末生)

的作用。這些被覺知到的不再被製造成「人」——「我和我所」。

剎那而非永恆的心識

對我而言，重要的洞見便在於：認識心識的剎那性是怎麼回事。人習慣把意識當成長期的、醒著的、能覺知的、是永恆存在而非一個剎那。然而「識」總是被敘述成一剎那，一閃即過的片刻，或一瞬間。因此，與其假設無明從身體生出來開始就是一個連續的過程，我們知道在任何時刻只要「明」現前，這一切就可以馬上止息下來。「所有的痛苦都止息了」是可以體證的，痛苦走了，到那兒了呢？

> 明瞭事物的本來面目

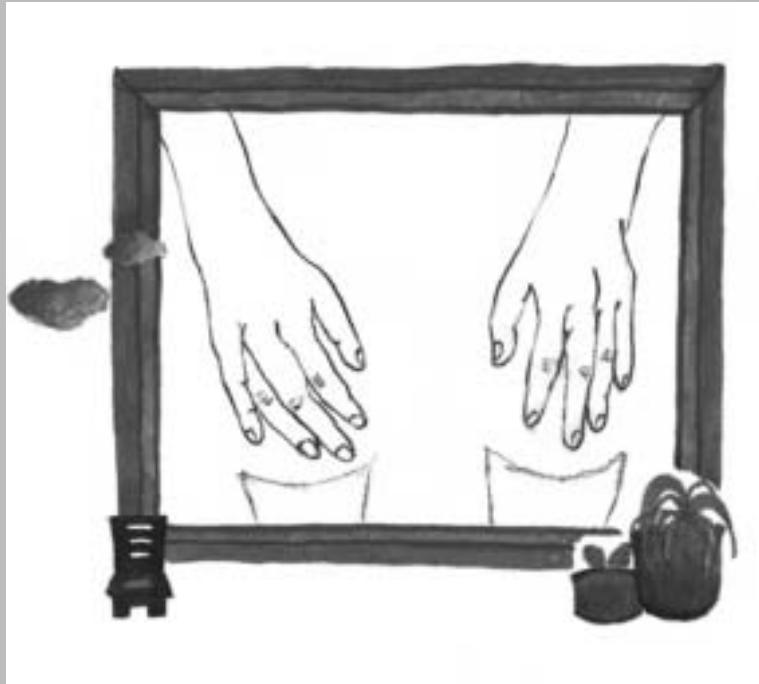
以這方法修煉就是要持續地審察，能如實地看到每件事物的真相。每件事在某一刻就只能是它那個樣子。當我們明白這個道理：美麗只美在那一刻，醜也只在那一刻醜。因為事物本來如此，所以根本不必刻意花工夫去堅固或延長它。人們會愈來愈清楚所謂的無形或模糊，以事物的本來面目，而非視他們為一種被忽略、遺除或被曲解的東西。

> 看清一與二中間的細節

認知的問題在於：它容易限制我們在認識上只覺知某些特點。我們比較注意某些特點，但常態的變化、變遷與流動就沒有真確地察覺到。人們只有覺知到一、二、三、四、五、六、七——但一與二之間的細節就從來沒有認真注意，因為人們只用心於被標明的部分。這說明為什麼當心被智慧打開，變得調柔時，法就自然而然地顯露出來——某種天啟的感應。這顆心空卻一切，安靜地讚歎欣賞，真理便在這種情況下顯現出來——不再透過分別心去認知。這便是真理不可思議的地方——言語道斷，心行處滅——不是言語所能表達，也不是感官或概念所能領會。

直達涅槃的正道

也許現在你才開始明白佛陀所強調的：「我教苦與苦的止息，我只教兩件事……此是苦，此是苦的止息。」如果你有這樣的智慧去了解苦，體會苦的止息，那麼你便從無明中解脫了。如果你想揣摩那個境界像什麼，你可以叫它「涅槃，最究竟的安樂」，但「最究竟的安樂」也不盡然是它，對不對？「最究



(繪圖／夏末生)

竟的安樂」聽起來好像是興高采烈很興奮，飄飛在空中，證到涅槃後，就浮上到天花板去了。

但是這種道是一種證悟，正念與體證。八正道就是修習，修煉、培養這種道，直到能正確地理解真理。我們會愈來愈了解空性、無我、因無所著而得的自在。這份理解，配合日增的平靜與安詳，將影響我們所說的話、所作的事，

以及在這世間的生存之道。

> 正見「五蘊」

「涅槃」這個字一般被定義為「對五蘊不執取」，意即不再於身上下意識到有一個我。身心包括色、受、想、行、識。我們不再以無明而是以智慧觀察五蘊，我們會發現他們全都是非恆常，令人不滿意的，而且是無我的。當

我見滅除時，那種心無所著的境界便是涅槃。身體仍然呼吸著，它並不會神秘地消失掉，不過「這個身體就是我」的不正見卻消失了，將色、受、想、行、識認為是我的不正見全部止息了。自我消融，你找不到任何人，你找不到你自己，因為你就是自己。

若將十二因緣放在三世的時間流來觀察，我們視五蘊為從出生開始便是恆常的，這個色、受、想、行與識，從出生起就被視為相續不斷的。但那只是我

們的假想——當思惟觀察剎那起的時候，這樣的觀察便都指向心的本身。無論怎麼說，身體並不等於人，它不是「我」或「我的」——過去不是，將來也不是——將身體視為「我」與「我的」，只是一種認知，「我出生了。」也只是自己的認定。

> 從「無明」到「明」的轉變

我有一張出生證明書，證明這個身體被生下來。我們將出生證明放在心上

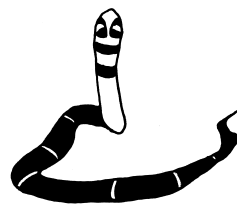
森林
法音

不要招惹眼鏡蛇

阿姜查

心理活動就像致命的眼鏡蛇，若我們不去招惹眼鏡蛇，牠只會走牠自己的路，雖然牠很毒，但不會影響我們，只要不靠近牠或捉牠，牠就不會咬我們。眼鏡蛇只是做一隻眼鏡蛇該做的事，牠就是這樣。若你聰明的話，就離牠遠一點。你不只放下好的，也放下不好的——如實地放下它。

無論喜歡或不喜歡，你都放下。你對待它們，就如對待眼鏡蛇，別去招惹它們。我們既不思惡，也不思善；既不要重，也不要輕；既不要樂，也不要苦。如此一來，渴愛就會止息，平靜會穩固地建立起來。



節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁46，橡樹林出版社。

並帶著走，我們把自己生命的整個歷程，各種軼事等等都帶著。這些紀錄給了人們，從出生到現在，持續存在的觀念。可是單獨審察認知本身，就顯示出覺知生起了，又滅去了。把我視為恆常的，這種覺知也是剎那性的，它生起了又滅去了。意識亦然，它也是剎那剎那的，傳送出有為世界中可愛的、不可愛的與中性的特性。當人把這些看清楚，就再也不對執取感興趣了；也不再追求快樂，及求來生幸福、美麗、歡樂、平安、或安全。來生還是一種對有為法的執取，所以我們將它放下。五蘊仍然是五蘊，他們是什麼特質，我們就如實地認識其特質。他們全都是非恆常的，令人不滿意的，而且是無我的。

＞凡生起者必然滅去

因此，這觀照真理的本來面目——非常直接、非常清晰。從困擾、迷亂、模糊、不安、不穩、不定到確定無疑，無論是什麼，我們不再去挑選自己偏愛那一個，我們只專注於凡生起者必然滅去這個特質。當你透過修煉體會到這個事實，那麼你心中一大堆的模糊不清就

會被如實、一點不差地看清楚了。困惑就是困惑，如此而已，它只是一個法。困惑只是那個片刻的困惑，它並非恆常不變，也不是我，所以過去困惑我們的問題或事物都轉成法。這個轉化不是透過改變因緣，而是透過改變態度，從無明到明。

關於愛與慈悲

人們會說：「這一切都講得很好，不過像愛和慈悲，怎麼說呢？」想囊括一切的欲望便是真正的障礙，不是嗎？愛不是問題，只要沒有無明、沒有我，就沒有什麼可以阻擋、妨礙或者防止愛。只要「我」的幻相還存在，那麼愛只是一種我們渴求，但永遠失望的想法——因為「我」老是礙在那兒。「我」使我們盲目，使我們忘記並以為愛不存在。我們感到孤立、寂寞和失落，因為愛似乎真的不存在。所以，我們責備他人；或者我們自責，可能因為我們自己不可愛；或者我們變得憤世嫉俗，充滿懷疑。

＞真正的問題是「我」的幻覺

佛陀指出這一點，並且反問真正的

問題是什麼？那就是有「我」的幻覺，有對這個覺知的執著。這種執著影響到意識，以致於我們不斷製造分離與不滿，把不是自我的東西認為是自我。一旦我們從那個幻相中走了出來，愛其實一直都存在。只是當我們被

自己的貪欲和恐懼蒙蔽時，就無法看到它或欣賞它。

當你愈來愈深入地了解這個時，你的信心會增長，就會產生真正的精進——一種與事物本來面目同在的喜悅。

森林
法音

放下的方法

阿姜查

「放下的方法」在哪裡？在佛教裡，我們說：「不執著任何事物」。我們經常聽到「不執著任何事物！」這並不表示說不能持有事物，而是我們不執著。例如這隻手電筒，「這是什麼？」我們質疑，所以拿起它。「哦！它是一支手電筒。」然後將它放下。我們就是這樣持有事物。

若完全不持有任何東西，我們能做什麼呢？我們無法行禪或做任何事，因此必須持有事物。確實，這是種渴愛，但它能帶領我們走向「波羅密」，例如渴望來到這裡。……

每個人都一樣，來這裡是因為渴望，但當渴望生起時，不要執著它。因此你來，然後你回去……。「這是什麼？」我們將它撿起來看，並了解：「哦，它是一支手電筒。」然後放下它，這就稱為「持有而不執著」，我們能放下。我們覺知，然後放下它，這可將之簡化為：「覺知，然後放下。」持續觀察與放下。

覺知，然後放下。好與壞，我們一清二楚，但放下它。我們不會愚蠢地執著事物，只以「智慧」持有它們。在這樣的「姿勢」下修行，是可以持續的，你們必須經常如此。讓心如此覺知，讓智慧生起，一旦心擁有智慧時，還需要再尋找什麼呢？

節錄自阿姜查《阿姜查的禪修世界·慧》，頁86，橡樹林出版社。