

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

一顆沒受定與慧訓練之心，當五根接觸可喜的五塵時，易生起貪愛；對不可喜的五塵易生起憎恨。而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恆的我（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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。

4. 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」。

5. 觀照無常 (CONTEMPLATE IMPERMANENCE) 是指吾人作意。一切生起的現象是無常、變化、滅去；一直連續地作意它。作意無常有幾個用意：一、去除常想；二、觀之心與變化的實相協調；三、截止貪的增生。當觀到了無常，其不圓滿及無我性就會變得清晰。

6. 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。

7. 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。

如何能够記住這些步驟呢？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！**