

佛法線上研討 (初稿 2)



Ajhan Sujin & Sarah & Jon 主答

(六) 關於奢摩它的討論

2020年6月14日

S:上星期討論到四念住的對象，有些人會認為它們的順序是從身念住開始，然後受念住，心念住，法念住。但其實一旦去想到要有順序，就是試著去選擇，試著去干預現在正出現的法，所以還是要回到現在。現在有什麼法正在出現？現在有什麼法是可以被心直接經驗的？所有的法都是有適當因緣條件生起，不會有順序的。

比如以眼門過程來說，現在就有色塵撞擊眼根，然後眼識生起去經驗色塵，現在就在發生，但我們知道嗎？色法一共有28種，其中12種是粗色法包括五淨色和七境色(眼淨色，耳淨色，鼻淨色，舌淨色，身淨色和色塵，聲音，氣味，味道，地大，火大，風大)，並不是指粗色法就會比較容易出現，但如果連眼識，色塵等等這12種粗色法都沒有辦法被知道，那其它16種細色法就更不可能可以被知道。

一旦有那個念頭要去選擇正念的對象，它們是不可能出現的。因此不用去想什麼時候正念要生起，因為在想要的那一刻幾乎都是不善。上星期提到在四念住經裡有說可以7天或7年就開悟，那其實是要看聽聞佛法的人智慧的累積。

J:事實上我們不可能可以經驗到所有的法，所以並不是要一個一個去檢查佛陀教導的每一個法，而是對現在正出現的法比如眼識，色塵，耳識或聲音，它們是不是可以開始被瞭解。

問:如果我們不這樣去檢查的話，我們要怎麼知道佛陀說的阿毘達摩是真的，你說我們不能知道所有的法，可是阿羅漢也知道所有的法不是嗎？

S:現在有什麼法可以出現的很清楚要依每個人的累積而有所不同。所以當我們聽到或讀到要去瞭解現在生起的法時，不代表現在就必須要有直接經驗的瞭解，因為只有正念可以直接經驗到法。比如28種色法裡的男根色和女根色，對女性來說她不會真正瞭解男根色，因為對她來說男根色並不會出現。

J:以眼門過程來說，在眼識之後，速行心之前會有領受心，推度心，確定心。這三種類型的心在眼門過程都是經驗一樣的色塵，但它們無法被直接知道，還有出生那一刻的結生心和死亡那一刻的死亡心也沒辦法被直接知道。

所以重點是有些法並不會真的出現，但如果出現的法能夠被一定程度的瞭解時，這就是根除邪見的開始了。所有的法的生起都是有適當的因緣條件，它們的共同特徵都是苦，無常，無我，但並不是一定要去經驗到所有的法。正確的道路是智慧的發展，是知道五蘊都是因緣和合生起滅去的。

問:如果這樣的話，概念上的知道苦，無常，無我與究竟法上知道的苦，無常，無我要怎麼區分？

J:所以說如果我們連現在出現的法都不知道，又怎麼能夠知道其它的法？

S:有些法只屬於佛陀可以瞭解的，我們沒辦法直接經驗，而且也不是所有的阿羅漢都會跟佛陀有一樣程度的智慧，現在我們只是聆聽佛法，只是在理智上的瞭解佛法。

問:那你剛剛提的男根色，女根色，如果我們沒辦法看到色聚裡的男根色和女根色，我們怎麼能夠知道男根色確實就是在男性身上才看得到的東西？

S:男根色和女根色都是屬於微細色法，如果連現在生起的粗色法，比如眼淨色和色塵都沒辦法知道，那又怎麼能夠知道其它的微細色法？現在要出現什麼法也不是我們能夠選擇的，它們生起是有適當的條件。比如說當我看著vincent的時候，事實上眼識看到的只是色塵，聽到時就只是聲音，接下來會去想這是男性的聲音時已經是想的時刻了，男根色並沒有被經驗。

當對現在出現的法能夠建立正確的瞭解時，就會對佛陀的教導越來越有信心。我剛開始研讀阿毘達摩時，每次讀到“有分心”時，我認為是不合理的，所以會跳過。但現在對我來說是非常合理的，在不同的心路過程之間或是熟睡時，必須要有一種心來維持心識之流，既使它們是我們沒辦法直接經驗的法。

因此當我們對現在這一刻正在出現的法有更多的瞭解時，就會對佛法有更堅定的信心，越有信心時就不會去選擇現在要讓什麼法出現，也不會去懷疑佛陀的教導。

問:那以阿毘達摩來說，我們要如何破除色法的密集？

S:眼識的功能是什麼？

問:去看到。

S:是的，但在眼門過程中，眼識生起經驗色塵之後就滅去了，它只是一個法，它不會停留。因為心的生滅太快，以致於會有個錯覺以為我們一直在看，但其實不可能，一定有其它心路過程的時刻。所以一開始就要有正確的理智上的瞭解，眼識是名法，眼識的功能是去看，不是我在看也不是任何人在看。如果沒有理智上堅定瞭解名法就是去經驗的法，色法是什麼都不知道的法，那就不可能能夠發展出四念住。如果還沒有直接經驗法就不能夠真的瞭解到這些法的生滅，如果沒辦法直接經驗到法的生滅，就不可能可以瞭解到這些不斷生滅的法是不可能帶來真正的滿足，也不可能成為真正的依靠。

J:關於色法的相續性，現在似乎我們是一直在看，眼識好像是連續性的，但事實上是很多瞬間生滅的法形成的幻相，其它根門的幻相也是一樣的，只有智慧才能夠破除。能夠看破這些幻相，真的瞭解到這些生滅的法是很高的智慧了。

有些老師會教導要練習去看到法的生滅，去看到色聚是由不同的色法所組成，這些都不是佛陀的教導。要真的能夠看到法的生滅和色聚的組成需要非常高的智慧，而智慧的程度必須是逐漸累積的。

問:我必須否定這一點。因為如果是這樣子的話，阿毘達摩第九章為什麼要講四十業處？

S:我們應該確實清楚的瞭解每個名詞的正確含義，比如色聚，功能，相續性，四十業處等等，否則如果只是光知道這些詞很片面的意思是沒有任何意義的。所以我們應該要一次就討論一個法，然後深入確實地瞭解那個法。

問:如果練習不那麼重要的話，為什麼阿毘達摩要談到業處呢？第九章第十四節裡有叫我們要練習的意思。

S:佛陀的教導是沒有我，只有名法和色法，也討論了善法和不善法。奢摩它是一種善心的發展，在佛陀證道之前，已經有人有很高程度禪定能力或奢摩它，但他們沒有任何能力能夠瞭解到現在這一刻的法。

問:所以止禪是觀禪很重要的基本功。

S:這一刻什麼是奢摩它?

問:明瞭知道聽到聲音的生滅。

S:奢摩它沒有瞭解的能力。

問:你指奢摩它是無常，苦，無我嗎?

S:我們一直在討論奢摩它，但奢摩它的特徵是什麼?如果我們連奢摩它的含義都不知道，又怎麼能夠建立奢摩它呢?那談論奢摩它的四十業處就沒有任何意義。

問:佛陀就講四十業處啊，奢摩它要怎麼培育起來還是得透過練習。

S:如果我們不知道什麼是奢摩它，那要怎麼去培育它?我們要培育什麼?培育“奢摩它”這個詞?

問:我覺得當專心在聽的時候，應該是有某種程度上達到一境性(專注)了，所以心才能導向這個聲音。

V: 這個不用知道佛法也會發生不是嗎?

問:嗯，也會發生，但是重點是你知不知道。像有些人聽到聲音時，但他心不在焉，他不會知道他聽到什麼，他只是知道有一個聲音出現而已。

S:一境性(專注)每一刻都有，當我們專注在聽的時候或是碰電腦時專注在硬的感覺，那一刻是善嗎?當在廚房很專心切菜的時候，那一刻是善嗎?為什麼專注等於善心?

問:專注不是一定等於善心，只有四十業處是正定，否則你一直看你老婆的照片，這是善心嗎?這不是善心，這是邪定，這是正定和邪定的區別，定不一定是善的。

S:剛剛我的問題是什麼是奢摩它，你回答是專注去聽。但一天之中其實大多時刻的專注都是不善的，如果不能夠很清楚地瞭解什麼是奢摩它，就只是專注於出入息，專注於十遍處，那麼這些專注的練習就很可能都是不善的，況且當對專注越來越執著時，只要有一點點的干擾都是很不開心的。有些人會選擇在一個安靜的地方去作所謂的練習，但當有電話響或一點點的干擾就會覺得不開心，這個時候其實是有一個很強烈的執取於他必須要專注在一個對象上，那這時候是善的嗎? 這樣絕對不是善心的時刻，也絕對不是奢摩它真正的意義。

J:既然想要培養奢摩它，那什麼是奢摩它?

問:你們一直說不要練習，但明明阿毘達摩第九章第十四節就有講到四十業處。

V:之前有解釋過什麼是練習，並不是說不要練習，而是正確的練習指的其實是智慧的累積。你認為需要四十業處練習奢摩它，所以應該要先知道奢摩它究竟是什麼，不然如何正確培養奢摩它?

問:是心有強而有力的定力，我們可以看到色聚的快速生滅，這就是對我來說為什麼練習是這麼重要。

J:我指的是巴利文奢摩它的意義是什麼?

問:是心專注在四十業處的所緣上。

J: 其實巴利文奢摩它並不是指專注，而是指 25 個美心所之一的平靜那個心所(passaddhi)，平靜是善心的特徵。奢摩它的培養需要有一定程度的智慧，但奢摩它的智慧跟出世間的智慧是不同的。有智慧伴隨奢摩它的心會知道什麼樣的因緣條件可以讓奢摩它生起，這是奢摩它的智慧，但這種智慧並不像出世間的智慧可以瞭解法。這四十個業處是概念，智慧伴隨奢摩它的善心經驗的對象是概念，出世間智慧伴隨的善心經驗的對象則是法，它們經驗的對象不

同。所以雖然奢摩它有智慧的善心是很高程度的善心，但和內觀智慧的善心還是不同程度的。

S:培養奢摩它的先決條件是已經瞭解到對感官對象執取的危險，但即使是已經練習奢摩它到很強程度的人，如果他們沒有聽聞佛法，瞭解現在正在出現的法的生滅，也不可能能夠建立四念住的。奢摩它不等於四念住，在佛陀時期佛陀的弟子在聆聽佛陀的教導後，不管他們過去有沒有禪定的能力，都可以發展出更高程度的內觀智慧瞭解到諸法無我，沒有人可以用任何方法去作任何練習的。

V:今天討論的主題有個很重要的一點是在沒有八正道之前也可以有很高的善心，但這個善心的培養的前題是要很清楚的知道在眼，耳，鼻，舌，身的根門去經驗到感官對象的危險。當這個危險被很清楚的瞭解時，是智慧去瞭解這個危險。這個時候才會有培養奢摩它的因緣條件，也就是才會想要避開這些危險，才會覺得對看到什麼，聽到什麼，吃到好吃的沒有興趣，因為他知道是危險的(貪愛)，因此他們才有條件去培養平靜，培養奢摩它不受這些感官欲望的干擾。

問:那麼發展奢摩它的人應該是很高程度的善了，但他們還是沒辦法出三界的原因是不是因為既使是很高程度的禪定，但他們還是有對細微感官上的貪嗔痴吧。

V:只要還沒有成為聖人，貪嗔痴是不可能逐步根除的(不同階段)。無色界是很高的善，是很高的定，但是定的功能不是出世間慧的功能，所以定不能瞭解現在出現的法。

問:所以佛陀教導的 40 業處其實它就是讓智慧能夠看到雜染的這個部分對嗎?

V:佛陀的教導一定是四聖諦，一定是苦和苦的止息。法什麼時候可以被瞭解，只有現在這一刻，這才是佛陀真正的教導，這才是八正道。

問: 所以無色界的天人是不是機會就很少了?

V: 無色界沒有色法，他們沒有耳根，聽不到聲音，所以沒辦法聽到佛陀傳法。

問:那不就永遠都在無色界了。

V:喬達摩王子小時候有個國師，國師的禪定能力已經是很高的程度，可以看到過去和未來。他預知到喬達摩王子將會成佛，也預知到自己會在喬達摩王子成佛轉法輪前就死掉，因為國師知道自己的禪定能力很高，將會在死後出生在無色界，那他就沒辦法聽到佛陀傳法，因而大哭。(之後會從無色界退轉)

問:那麼剛剛提到奢摩它一定要有平靜，也就是說已經對善法和不善法都要很清楚。

V:奢摩它是巴利文，它其實指的就是平靜這個心所。很多人會把中性的感受和平靜混淆，又或者是把輕微愉悅的感受誤認為是平靜。比如說一大清早在森林裡散步時，會覺得那是平靜，但其實是細微愉悅的感受。所以如果連這種細微的貪愛都分不清，就還沒有接近培養奢摩它的條件，那個想要再經驗感官愉悅的貪愛，只要一有適當的條件就會再生起。

修行的人通常都會分成兩大派，修純觀或是先練定。先練定的人是因為覺得心很煩躁，跳來跳去，所以要練定。但其實大家仔細思考，心本來就一直在生滅，一直在改變，心一直都在想這個想那個。我們通常覺得心很煩躁的時候一定是因為在想的時候是有瞋恨和不愉快，但如果想的是很愉快的事我們又怎麼會在乎，所以從某個程度來說，那其實只是想要擺脫那個瞋恨的心。佛陀在談四念住裡的心念住時，一開始就說貪愛生起時，知道貪愛生起；然後接著解釋瞋和痴，也就是說正念生起時不一定要要有禪定，有可能是煩躁瞋恨的狀態，但接下來有可能有智慧生起來瞭解到它，否則瞋恨心怎麼被瞭解呢？如果瞋恨不成為正念的對象，它是不可能可以被瞭解的。

問:認同，如果我們一直排斥煩惱那就永遠沒辦法學習，應該要知道不管善還是不善都只是一種所緣。

V:用定去取代煩躁的心和用智慧去取代煩躁的心，哪一個比較好呢？瞭解剛剛生起煩躁的心比硬要去壓抑它讓它平靜好，因為平靜沒有瞭解的功能，瞭解的那一刻就是最高的善，沒有什麼比這個更好的了。但其實完全不需要有(控制注意力的)方法的，必須是自然而然去思考佛陀的話。

問:我越來越明白剛才你說的智慧去瞭解才是最高的善。如果離開這個，其它的可能也是善法，但不是走在正確的道路上。

V:只有一條道路，苦的止息就只有一條道路，其它道路都不是正道。

問:是的，佛陀在開悟前和開悟後是天壤之別的。

V:很好，佛陀在開悟前和開悟後的天壤之別是什麼？佛陀為什麼說他清醒了，我們現在還沒清醒，我們現在還是在昏睡。在沒有真的體證四聖諦之前，我們都還是昏睡的，所以舒淨老師常常會提醒我們，現在我們跟作夢有什麼不同，我們都是一樣的貪，瞋，痴，我們都一直活在概念的世界裡。所以佛陀在開悟前和開悟後很大的區別是法。他因為瞭解法而清醒，瞭解法之後他也瞭解其它的概念就只是幻相。

問:是的，我們都陷入於急著想要改善。

V:很好，沒錯，我們都急著想要改善，但那其實是貪愛，我們想要更好的自己，更好的未來，但其實不善是沒辦法改成善的。這就是問題所在，我們總是想要變得更好，我們可能對現狀是有些不滿的，想要看到的更好，吃的更好，住的更好，修行的人想要自己的戒，定，慧修得更好，但其實要小心的是有個“我”躲在那。這就是為什麼舒淨老師一直強調正見的重要性，她看到大家的正見都太弱了，如果不強調正見，正見如何累積？如果不是正見的累積，那就是邪見在主導，而且也不一定是聆聽佛法就會走向光明，也有可能是與佛陀的教導背道而馳的。如果修行是正確地遵循佛陀的教導，那麼佛法就會一直延續下去。

問:我想跟大家分享曾經聽過老師說過的例子。老師說禪的字根就是“燒”的意思，就好比是一塊地長了很多的雜草，然後我們放火把那些雜草燒盡，看起來似乎是暫時沒有雜草了，但其實只要有合適的氣候和水時，它們就會再長出來。那些雜草就好比是我們的不善汙染雜質，似乎暫時沒有了，但只要有適當的因緣條件，它們就會再生起。但智慧可以斬草除根，雜草不會再長出來，徹底根除所有的不善汙染雜質。這就是禪定和智慧好處的區別。

V:謝謝，很好的分享哦。也就是說禪定只能暫時燒掉不善的汙染雜質但並沒辦法把隨眠煩惱的根徹底燒掉，沒辦法連根拔除。所以佛法時期才會這麼

的珍貴，再高的禪定能力都比不上正念生起的那一刻。為什麼四念住這麼的珍貴，當四念住直接經驗到法的時候，那個世界就是那個法而已，當法直接成為正念經驗的對象時，就可以瞭解到佛陀所說的世界了。佛陀說那個快速生滅的就是世界，那跟我們現在看到的幻相世界是不同的。因此活得再久都比不上正念生起的那一刻珍貴，而且正念會累積，有累積才會成為未來再生起的條件。

當你知道世界就只有心，心所和色法，沒有人，沒有屬於任何人的東西，那麼我們在對誰不開心？其實就只是瞋心生起，既使只是在理智上瞭解的層次，都可以幫助忍辱波羅蜜或是真實波羅蜜的發展，當我們說心是不善的時候，它也會是個機會可以培養真實波羅蜜。我們除了討厭別人的不善，我們也不喜歡自己的不善，那麼我們有沒有勇氣面對其實這只是法，不善就是不善，它不是屬於任何人的。當我們越來越堅定地瞭解不管是善或不善，它們都不屬於任何人，就比較不容易對別人生氣或對自己沮喪，就是去瞭解它們而已。

問：我想分享一下有些練禪定的人在他們下了座後，其實瞋心還是很重的。

V：所以是不是正確的禪定就要打問號了，我們說正確奢摩它的培養的因緣條件是要有一定程度的知道不善的危險。瞋恨的危險其實蠻容易瞭解的，可是貪愛的危險是不容易瞭解到的，我們通常不會介意當我們很愉快或很舒服的時刻。

問：我從 26 歲開始打坐，一坐可以坐 6，7 個小時，我平常也不太發脾氣，但其實有適當因緣條件時，我也會發脾氣，有時候會覺得很沮喪，所以就算是我禪定的時間已經很久了，都還是在找答案，一直到現在聽到真正佛陀的教導才真正解決了我的疑惑。現在我不再打坐了，因為就像老師說的應該是要瞭解當下的實相。

V：很好的分享，也恭喜妳。所以我們不需要去擔心不善很多，而應該是要對智慧有更堅定的信心，因為只有智慧可以根除所有的不善汙染雜質。

問：謝謝你常常提醒，當不善生起時，不善也是可以去瞭解的。

V:只要一旦把這個不善當作是屬於我的，就不容易瞭解，因為當下是對不善有瞋恨的，所以重點是不善不是屬於任何人的。老師說過當你把瞋恨當作是你的，它永遠都走不掉。

(七) 內觀智慧才能夠導向涅槃

2020年6月21日

問: 法句經 372 偈裡說“無慧者無定，無定者無慧，兼具定與慧，彼實近涅槃”。請問您怎麼解釋不修定可以達到慧？

S: 根據經典，有許多達到開悟階段的聖人其實是沒有修過禪定的，我們應該要瞭解巴利文 jhana: 禪定這個字根指的是“燒”的意思。禪定分為兩種: 止禪(samatha jhana)和觀禪(vipassana jhana)。在非佛法時期也可以修得世間禪，當透過奢摩它的練習發展世間禪時，可以暫時燒掉對感官對象的貪愛，這就是達到止禪的階段。但如果沒有聆聽過佛法教導的人是無法發展內觀智慧的，不管是多強程度的世間禪，不管是可以維持多久時間的禪定，都不可能能夠開悟和接近涅槃。第二種禪定是觀禪，是發展內觀，瞭解法共有的特徵。透過內觀智慧的發展，不善汙染雜質可以被完全燒掉，徹底根除。

法句經 372 偈提到的定，是因為在開悟那一刻的正定和世間禪的安止定是一樣的強度。在開悟的那一刻，是專注安止(absorption)於那個對象所緣，所以在開悟那一刻的定的和世間禪的安止定是一樣的強度。在開悟之前瞭解的是法的特徵，緊接著開悟時經驗到的對象是涅槃，不管是不是有練習過禪定，那個時候定的強度和安止定的強度是一樣的強度。

所以當我們在經典裡讀到禪定的時候，必須仔細閱讀思考是指哪一種類型的禪定，如果談到和開悟或涅槃有關，一定指的是觀禪; 也就是出世間的定，瞭解法的特徵。我們可以看到一小段的偈裡就包含這麼多的細節可以好好仔細思惟，重點是不管我們讀到什麼，都是導向對涅槃的瞭解和最終根除所有不善汙染雜質。

問: 如果我們帶著智慧，帶著這份瞭解，我們在作禪定的培育其實也是沒有錯的嘛，因為最終都是要導向涅槃的。

S:練習禪定是什麼意思呢?

問:就是阿毘達摩裡提的四十業處，我們練四十業處的時候，我們都知道這是取概念為所緣，因為這是要培育觀禪強而有力的定。如果沒有練習定，怎麼達到開悟階段的禪定程度?

S:我會問禪定的練習是什麼，是因為通常練習是有一個我要去作什麼練習的概念，但對奢摩它却沒有任何瞭解。比如現在我們在討論佛法，我可以去練習什麼嗎?那個去練習的“我”是什麼?在練習什麼呢?所謂的練習其實就只是不同的心、心所和色法在因緣和合的條件下就會生起然後滅去，沒有一個“我”可以去控制或改變什麼。所以導向涅槃的正道指的是自然而然瞭解現在這一刻生起滅去的法的特徵，當有一個想法是“我”可以去練習或“我”可以去專注這個或那個的時候，這是與佛陀的教導背道而馳的。佛陀提醒除了八正道以外，其它的都是錯誤的見解，錯誤的專注，錯誤的努力，錯誤的道路。當發展對實相正確的瞭解一直到內觀智慧的階段時，那個時候的定和世間禪近行定的強度是一樣的，然後再逐漸發展至開悟那一刻的定其實就是和安止定是一樣強度的定了。因此並不需要刻意的去練習定，應該是從瞭解現在這一刻生起的眼識，耳識開始，回到現在這一刻，瞭解諸法無我的特質。

J:巴利文的 bhavana 中文通常翻成練習，巴利文的意思其實指的是奢摩它和內觀。當奢摩它發展到最高的程度時，結果是達到禪定心，而當內觀發展到最高的程度時，結果是開悟。所以當你指要以四十業處練習的時候，指的是要練習禪定嗎?

問:剛剛就有說要到達涅槃也是要有禪定，就算毗婆捨那(內觀)開悟的那一瞬間也是要有禪定的功夫。

V:剛剛已經有解釋，在逐漸累積正見和正念達到內觀智的階段時，就會自然而然地達到世間禪近行定和開悟時安止定的程度，所以不需要特別去練禪定。

問:我們在打坐的時候，昏沉來了你知不知道，昏沉來了就不會在定裡面，昏沉就離開所緣，就是五蓋出現，那我們知道是五蓋出現，這樣子算不算是有個覺知在知道是五蓋出現了呢?所以定並不是很長的，我們不是很用力去鎖定那個目標，因為你真的要達到定的階段，心必須是平衡的狀態，太緊不行

太鬆也不行。你說自然而然禪定心就會出現，是引自哪一部經典讓你覺得這個觀點是正確的？

J:在菩提比丘的阿毗達摩概要精解裡有解釋。

S:大部份的細節在論藏殊勝義注裡有說明。如果在閱讀經典時沒有研讀論藏義注，就會很容易對經典有錯誤的解讀。

J:八正道的內容是八個心所，除了正見本身就是慧心所以外，其它七個心所都必須是由智慧所領導。

問:請問無色界的天人和八正道差別在哪裡?無色界天人已經沒有色身，為什麼卻無法出三界?

S:正念和內觀智慧的發展必須是要能夠清楚地區別出名法和色法，但因為無色界沒有色法可以被經驗，所以就沒辦法有這些區別。如果某個人已經開悟成為初果聖人，已經完全根除邪見，那麼內觀智慧就可以繼續發展至更高的階段直到所有不善汙染雜質徹底根除，但如果連邪見都還沒有根除就達到無色界階段，是不可能能夠發展出正確的見解。所以對那些已經開悟有果位的聖人來說，他們可以繼續發展智慧，但那些還沒根除邪見卻達到無色界階段的人，他們甚至是不可能能夠開悟成為初果聖人，因為他們還沒有根除邪見，沒辦法瞭解法的真相。

佛陀以不同面向來分類心，其中一種分法是以 cariya 來分類，cariya 指的是心的行為或本質。第一種指的是 vinanna cariya 無根心: 指的是沒有不貪，不瞋，智慧，以及貪，瞋，痴伴隨的心，這裡特別指的是眼識，耳識，鼻識，舌識和身識。第二種指的是 anana cariya 不善心: 有貪，瞋，痴的心。通常在眼識，耳識之後不善(貪，瞋，痴)馬上就生起了。第三種 nana cariya 特別指的是內觀階段的智慧。這裡的重點是只有出世間的智慧才能夠完全根除不善，世間禪定是無法徹底根除貪，瞋，痴的。所以當有些老師的教導是會特別著重於奢摩它和禪定，我們必須仔細去思考。因為根據經典描述只有發展正念和內觀智慧才能夠導向涅槃和徹底根除所有的不善汙染雜質。

J:根據阿毗達摩概要精解第一章第三十一節引用註釋書裡的內容提到道心和果心都被視為是禪定心的類型，因為當道心和果心在經驗對象時是安止

(absorption)於那個對象所緣上，這時候的定和世間禪安止定的程度是一樣的。因為它們持續專注的程度和世間禪相應的五禪支是一樣的程度。書裡接著說明出世間禪定也就是開悟那一刻的定和世間禪定的定是不同的。所以這裡的重點是道心和果心都是禪定心的類型。

問:那請問出世間禪定和世間禪定哪裡不同?書裡有說對於以禪那為基礎而修習觀禪的修行者，這表示就一定要先有禪那才能達到果，那禪那要如何培育呢?

V:首先我們並沒有否認先有禪定就不能開悟。我們討論的主題是，是不是一定要先有禪定才能開悟。

問:你剛說的是從觀禪角度入手，那沒有能力修行觀禪的人必須從止禪進入觀禪，那這個禪那他必須怎麼達到呢?世間禪定跟出世間禪定的差別在哪裡?

S:對於練習禪定但沒有發展內觀智慧的人，他們能夠瞭解現在正在出現的法的特質嗎?最有名的例子就是 Bahia，他的禪定已經練到很高的程度，他以為他已經開悟了。事實上一直到他聽到佛陀的教導之後才瞭解他連什麼是法都還不知道，怎麼可能達到開悟。

J:世間禪定是發展奢摩它的結果，出世間禪定是在開悟階段時所伴隨的定，這也是發展內觀智慧的結果。另一個不同是世間禪定指的是超過欲界，不同於色界無色界類型的心，出世間禪定指的是開悟出三界那一刻的專注心所。

S:對於已經發展內觀智慧到一定程度的人來說，他們已經對任何要達到禪定階段或要有什麼特別的經驗沒有任何興趣了，因為他們瞭解無論現在有什麼對象被經驗到，甚至是禪定心都是生起就滅去了，它們的特徵都是無常，苦，無我，不能帶來任何滿足的。我們對現在正出現的法有任何瞭解嗎?那些對於禪定和涅槃有興趣的人忽略了現在正在生起的法，只是一直貪愛執取於要達到什麼境界的禪定，這並不是佛陀所教導的正道。

J:以四十業處為對象所緣的練習練到最後的結果可能可以達到禪定心，它的對象所緣是概念。出世間禪定指的是則在開悟那一刻的定，它的對象所緣是究竟法。達到禪定的條件是要先有奢摩它，可以請你談一下你對發展奢摩它的看法?

問:我們就是暫時先以四十業處的概念為所緣，先去訓練心能夠強而有力的去專注在一個地方，所以當心快速生滅的時候，心才有足夠的強度去觀到，法句經裡佛陀有告訴我們要調伏心，否則佛陀為什麼要這麼說？

J:這一刻有奢摩它嗎？

問:這一刻專注在聽，剎那專注在某個地方就有奢摩它。

J:奢摩它不是專注，請問奢摩它是哪個法？

問:心一境性。

J:奢摩它不是專注，不是一境性。

問:我們在培育奢摩它的時候不見得有奢摩它，因為很多有的沒的雜念會進來，還有五蓋。

V:問題是有奢摩它的那一刻是哪個心所？

J:任何一刻善心的時刻其實都有奢摩它，因為奢摩它指的是平靜這個心所，任何善心的那一刻都會有平靜這個心所伴隨。

S:不管是眼識還是耳識的果報心或是焦慮煩躁的不善心，在它們被瞭解的那一時刻時一定會有平靜，而且是帶著智慧的平靜。有正見伴隨的平靜是更高程度的善心，能夠瞭解現在出現的法都是無我的。

奢摩它指的是平靜這個心所，會是善的，奢摩它不是專注，一境性這個心所。專注，一境性心所是遍一切心所，它會伴隨每一刻的心生起，事實上在一整天中，幾乎都是不善的專注生起。

生命就是現在這一刻，智慧的培養也只能在現在這一刻。八正道的培養是以正見領導的，更高程度的瞭解可以帶來更堅定的信心。事實上，在開悟那一刻的定和世間禪安止定是一樣的強度。但現在我們不需要想到這個，因為只有對現在這一刻的法有瞭解是最重要的。

問:所以要怎麼從散亂去專注，達到禪定的狀態?我認為當你發現不善時，不善就已經不在了。

V:在瞭解的那一刻是最高程度的善，但其實不善法也是能成為被瞭解的對象，所以不一定要在奢摩它或禪定的狀態。

問:你說定不是平靜，八正道沒有包括平靜，那八正道的正定是什麼？

V:重點在於正定不是平靜，但正定的時候一定會有平靜。(正)定和平靜是不同的心所。請問上一次邪見出現是什麼時候？

問:時常也在出現不是嗎?我們很少保持清醒，大部份也都是邪見存在。

V:你怎麼知道邪見出現了？

問:當你清醒的那一刻你就知道剛剛那一刻是不清醒的。

V:什麼是清醒呢？

問:清醒就是你知道這一刻發生什麼。

V:如果知道這一刻發生什麼，知道我在走路，舉手，這樣就等於是清醒嗎?這樣就是四念住了嗎？

問:不是啊。

V:那到底什麼是清醒呢？

問:覺知當下眼識發生了，身識發生了，清楚了知這一切的發生。

V:你認為要先修定才能修慧，這是次第的順序。但其實這個觀點並不正確，不一定要先修定才能修慧。但禪定的條件一定是要有一定程度的善心，如果一天之中不善比善更常生起，那麼這就不會是發展奢摩它的條件。

佛陀說所有的問題都是源於貪，瞋，痴。貪，瞋，痴就只是不善法生起，然後就滅去，它們不是屬於任何人的，只有智慧能夠看到不善法的危險，我們一般都不喜歡這些不善，但其實這也是累積波羅蜜的機會，真實去面對這些不善就是累積真實波羅蜜，忍辱波羅蜜的機會。

問:你說當情緒來的時候，它也可以是被瞭解的。那這個“瞭解”是發自於什麼呢?“瞭解”本身是什麼？

V:生命的真相是只有法，只有心，心所和色法，色法是不能去經驗的，是什麼都不知道的。當心在感官門過程時，經驗到的對象是顏色，聲音，味道，氣味和觸所緣，當心在意門過程時，經常都是在思考一個概念，心的功能去經驗對象，去知道對象。但瞭解法才是智慧的功能。注意到並不等於瞭解，比如知道剛剛注意到有瞋心並不等於是瞭解瞋心，因為你還把它當作是我的。如果知道瞋只是個法，那一刻就是真的瞭解。

問:那“知道”是什麼?

V:心可以知道，心可以知道它經驗的對象是什麼。心可以知道看到的是藍色，紅色，白色;心可以知道聽到的是人的聲音或是鳥叫的聲音，這是心“知道”的功能，但“知道”並不表示是“瞭解”。瞭解是智慧的功能，智慧會瞭解法的特徵，瞭解被無明和邪見掩蓋的真相。

這一刻聽懂佛法也不是你在瞭解，是智慧瞭解。智慧沒有主人，不是屬於你的，我的或任何人的。如果正見不夠堅定，邪見就很容易跑進來，但事實上只有初果聖人須陀洹已經完全根除邪見，現在我們只是在理智上瞭解，慢慢發展正見的階段。

(八) 諸法無我

2020年6月28日

問:請問可以解釋慧解脫和心解脫嗎?

S:事實上，不管是用什麼名稱來稱呼解脫，解脫都必須要有智慧伴隨的，這就是為什麼八正道是以正見領導，沒有正見就不會有正道。所謂的心解脫，事實上每一刻都有心，但不見得每一刻的心都有智慧。開悟那一刻的心一定有智慧伴隨去經驗涅槃，它們會一起生起滅去。據我所知有一些其它的教導會說心是恆久的，明亮的，但佛陀的教導是諸行無常，所有的實相包括心生起馬上就滅去，並沒有一個持續的法存在。

J:在開悟的那一刻有很強烈的專注心所伴隨著道心，所以心解脫可以指的是這個心所。禪定的解脫分為世間禪;暫時從不善中解脫，但這並不是經驗涅

槃的解脫，這只是暫時從不善中解脫。慧解脫是指沒有禪定基礎，發展內觀智慧達到涅槃的階段。不管是心解脫或是慧解脫都一定會有智慧，但世間禪的智慧和出世間慧是不同的。

S:沒有世間禪定就達到涅槃的出世間智慧可以瞭解涅槃，直接經驗涅槃。請問你對“心”和“慧”的瞭解是什麼呢？

問：“慧”指的是正見，“心”指的是去經驗的。

S:我們討論許多禪定，內觀，涅槃，但其實都是要從現在這一刻開始。請問現在有什麼是“智慧”可以瞭解的？

問:法。

S:什麼法呢？

問:色法，名法。

S:那麼可以請你舉例說明現在有什麼是色法和名法呢？

問:色法就是耳朵聽的聲音，眼睛看的顏色，名法就是心，心所,當下我的心境。

S:可以請你解釋什麼是當下的的心境嗎？

問:比如平靜，緊張。

S:那麼現在有在看嗎？

問:有。

S:在看的是名法還是色法？

問:在看的是名法，看到的是色法。

S:所以在看的是眼識不是心境。

問:眼識是心，是能去經驗的。

S:名法分為心和心所。心就是那個主要去經驗的眼識，耳識，鼻識，舌識，身識和意識。心所就是心理狀態，比如剛才你說的平靜，焦慮等等心理狀態都是心所，它們是協助心去經驗的名法。那麼為什麼我們需要去深入研讀每個心，心所，色法的細節呢？

問:我慢慢聽久了才知道看只是看，聽只是聽。本來它們是混在一起的，但慢慢的有時候比如旁邊有很吵鬧的聲音時，會忽然瞭解到那只是聲音，瞭解到耳識只是聽到那個聲音，這時候的心就比較不為所動了。

S:我們學習佛法的細節，重點不是在生活中不善生起時要如何應對變得更好，而是要瞭解這些法的生起都是有適當的因緣條件，它們都是無我，不受控制的，不管接下來的反應是平靜或是不愉悅，它們也都是生起就滅去的法，它們是無我，不受控制的。否則我們學習佛法就只是要自己不要有不善，不能有不愉快的反應，但是這是無法期望的，因為每個人累劫累世累積的都不同，反應也會有所不同。每一刻每個法的生起都是因為有不同的條件。

所以不管我們在書中讀到任何什麼的解脫，都必須記得所有的法都是無我的。我們現在討論的眼識，耳識等等，它們都是法，它們的生起都是有適當條件，不受任何控制的。否則會一直有個“我”想要不善不要生起，“我”想要變得更好。

J:學習佛法的細節是為了瞭解真相，瞭解法的真實本質，瞭解法的生滅都是因緣和合的。所以我們不需要過度去擔憂自己不善的反應，因為我們都累積了很多的貪，瞋，痴，當有適當條件時，它們就一定會生起。因此更重要的是智慧的培養。

問:回到“諸法無我”的確是非常重要的提醒，謝謝。

S:是的，愈是瞭解諸法無我，就會對什麼解脫，涅槃就不會那麼有興趣了，因為最重要的是瞭解現在正出現的法。

J:昨天的英文討論中舒淨老師解釋當我們說諸法無我時，指的是法是不受控制的，它們生起都是有適當條件的。

問:在學習阿毗達摩之後，有時候會想是不是有什麼可以確實實踐佛法的方式。比如日常生活中在看到，聽到的時候去思考看到的因緣條件是什麼，但不是刻意的，而是自然而然發展出來的。

S:眼識生起是有適當條件的，那我們可以去作什麼嗎？

問:我想可以作的應該是反應到它是因緣和合生起的，不是有個我。

S:想到眼識生起是有它們的因緣條件的或想到等一下午餐要吃什麼，那個“想”是我的嗎？

問:不是的，它只是因緣和合生起的法。

S:當我們在想應該是這樣或那樣時，那個“我”很容易跑進來，所以現在如理作意去瞭解法，是智慧去瞭解，但智慧也是因緣和合才會生起的，現在生起的智慧會累積，然後會是以後智慧生起的條件。

J:佛陀的教導並不是指示我們在什麼狀況下應該要這麼作或那麼作，他的教導是描述出什麼樣的思維可以發展出智慧。現在不斷地聞慧，思慧會是以後智慧自然而然生起的條件。但所謂的思慧並不是去想著現在正在發生的而是因為曾經有聽聞過佛陀的話，並對佛法有相當程度的瞭解和興趣，自然而然地去思維。所以如果是刻意試著去想現在發生什麼，其實是一個很細微的練習，這也不是佛陀的教導。

S:所以重點不是要去抓住法。自然的發展智慧，智慧會瞭解所有的法都是有條件就生起滅去的，不是任何人能控制的。經典裡有一個雞孵蛋的比喻，母雞生起這樣的欲求，希望牠的小雞能啄破蛋殼，然後平安破殼而出。但不管母雞有多希望小雞趕緊孵出，都不是牠能掌控的，只要時間到，有適當的條件時，小雞自然能破蛋而出。所以其實當我們一直想著要去作這個作那個的時候，那其實是阻礙智慧的發展。

J:當佛陀說看的時候就只是眼識在看，聽的時候就只是耳識在聽，佛陀是在描述一個狀態，並不是指示我們要注意現在出現的，但這只有更高程度的智慧被發展出來時才能真正的瞭解。

問: 法句經心品 33 偈: 輕動變易心，難護難制服。智者調直之，如匠搦箭直。佛陀說要去調伏我們跳動的心。

S:當我們讀經典時不能忘記佛陀的核心教導:諸法無我。法句經 33 偈是有關於佛陀的侍者 Meghiya 想要去一個美麗安靜的芒果園禪修，他再三向佛陀請求要前往修習，最後佛陀只好答應他。Meghiya 在芒果園精進修習，但被壓抑的不善思緒不斷湧上來，令他無法集中，沒辦法完成修習，於是他回去向佛陀報告，佛陀知道 Maghiya 的累積，他知道在那個環境禪修對 Maghiya 來說並不適合，佛陀跟他解釋了法的無常，也就是法句經 33 偈，然後他就開悟了。

如果我去森林裡禪修，我也許會對隨時可能出沒的動物感到害怕，在這種狀況下，沒有人能夠控制當下心的狀態。所謂“智者調直之，如匠搦箭直”，這只會是智慧的功能，而不是任何人能刻意去控制作到的。當佛陀說“智者調直之”時，這是傳統語言的使用，佛陀還是會用傳統的語言來稱呼或表達，但其實是指智慧瞭解這一刻的法，當智慧瞭解法的那一刻時就是調伏了。只是短短幾句話，但其實意義是很深遠的，如果不能瞭解現在生起的法都是不受控制的，我們很容易就會對經典有錯誤的解讀。

問: 法句經心品 37 偈: 遠行與獨行，無形隱深窟。誰能調伏心，解脫魔羅縛。請問心一直跳來跳去，如何調伏？

S:是的，心生起經驗不同的對象然後就滅去，的確是一直跳來跳去，除了雙五識之外，其它的心會在意根生起，但對於那些在意門過程生起的善心來說，它們是不受魔王束縛的。比如在聞慧思慧的時候，就是善的時刻，不是因為任何人能讓覺知或瞭解生起，而是因為有適當條件它們就會生起，如果這一刻對法有瞭解，那就是免於不善，免於魔王的束縛。

J:法句經 33 偈談論的“智者調直之”指的是已經發展出智慧的人，是“智慧”在調伏心。如果把經典內容解讀為是“我”應該要這麼作或那麼作來調伏心，是沒辦法建立智慧的。當我們讀到“調伏”，“調直”等這些傳統的用詞時，我們會很容易和以前所學過的用詞聯結在一起，可能會解讀為是要去訓練，但佛陀說的“調伏”指的是智慧的培養(智慧生起的那一刻就是最高程度的善)，現在就有無數的法不斷地生起，只有透過聞慧思慧才能夠累積智

慧。瞭解法並不需要在特定的時刻或特定的地點，現在就可以很自然的如理作意。

S:如理作意的那一刻一定是善的，但也沒有任何人可以去控制，都是因緣和合的。比如每個人都想要如理作意，想要有善的思惟，但也許可能會被外界的干擾而分心，所以我們學習佛法不是要試著去改變，而是去瞭解所有因緣和合生起滅去的法。否則我們會一直困在邪見裡，認為“我”可以控制，“我”應該要這麼作，那麼在閱讀阿毗達摩或任何經典時就很容易有錯誤的解讀。所以真正的解脫是從有一個“我”的邪見解脫。

V:建議英文還可以的朋友有空也可以聽基金會的英文佛法討論。據我所知有一位越南朋友剛開始聽英文佛法討論的時候也聽不太懂，但由於他對佛法的興趣和精進，這些年來的累積，現在英文佛法討論也幾乎可以聽懂了。這種世間智慧的記憶和技巧是可以刻意累積的，但出世間的智慧就沒辦法刻意去訓練了。

問:如果什麼都是諸法無我，那瞋心生起就讓它生起,都不用作什麼嗎?!

V:這不是正確的解讀喔，覺得瞋心生起就不用管它了，但其實當智慧瞭解瞋心生起時的真實本質時就是調伏了。我們會很在意瞋心，因為瞋心是不愉快的感受伴隨，如果生起的是貪愛，我們不一定會在意，反而會沈浸享受於其中。

問:我的作法是我知道瞋心生起，所以我就會迴避，這樣瞋心就不會繼續增長。

V:不善現在生起，但它們也是可以被瞭解的。瞋心如果不生起，它的特徵就沒辦法被瞭解。如果只是暫時迴避瞋心，但瞋心其實一直在那裡。

問:那要怎麼瞭解?

V:我們都累積很多不同的習性，有些人會習慣去避開不愉快的感受，但不斷地聆聽佛法後也許會累積不同的習性，比如當瞋心生起時，也許會開始去思考這些瞋恨的特徵是什麼，開始去思考佛陀的話，開始去驗證瞋恨生起的因緣條件是不是因為沒有符合自己的貪愛和期待所以有瞋心。但老師會一直提醒我們，只要你一直把瞋恨當作是你的，它永遠都走不掉。

因為我們累積了許多的貪，瞋，痴，所以它們不可能不生起。現在我們只是在不善中偶爾累積善，不需要認為我們應該要時時刻刻保持覺知，因為我們累積的智慧和覺知都還太少了。

問:是的，所以當我們有煩惱的時候，其實不需要刻意去迴避，就是知道這是適當條件就會發生的。佛法聽多了，第一反應就知道當下那個狀態，知道就只是煩惱。

V:這就是真實波羅蜜，現在出現的既使是不善的，就只是對這個真相是誠實真實的。如果沒有真實波羅蜜，就沒辦法累積智慧。

問:我覺得經常聆聽佛法，我執會慢慢的放掉。

V:這是需要很長的過程，因為貪，瞋，痴和邪見已經累積許多，但它們也不是屬於任何人的。隨著智慧的累積，會更能深刻瞭解諸法無我的含義，當愈來愈瞭解法的時候其實是愈輕鬆的。

問:這個提醒很好。讓我們的心不會蹦的那麼緊。

V:心會蹦緊是因為有一個期望，然後會覺得應該要這麼作那麼作去達到那個目標。

問:剛剛的討論中提到諸法無我，法是不受控制的，都是因緣和合的，所以當我們在聞慧思慧的當下，如理作意就是智慧生起的條件。如果說當不善生起時，我什麼都不能作，都讓它自然生起，就都放任，這很容易被誤解。

V:是的。有時候當我們用傳統語言表達法是不受控制時，就很容易掉入一個陷阱是，那我就什麼都不用作了。但其實重點是生命就在現在這一刻，上一刻不可能再回來，下一刻會生起什麼法我們也不知道。現在聆聽佛法，討論佛法就是智慧生起的條件。

(九) 法出現的那一刻就是“世界”

2020 07 02 (答: 舒淨老師)

問: 什麼是心?心和靈魂(atta) 有什麼不同?

答:我們要瞭解的是現在有什麼?否則我們只是用個名稱在稱呼它們, 當我們談論現在有什麼時, 是瞭解現在這一刻。所以現在有什麼呢?

問:現在有眼識, 色塵, 耳識和聲音。

答:是的, 它們現在正生起, 但它們真的有被瞭解嗎?比如現在有眼識, 但我們對眼識並不瞭解。眼識的功能就只是去看而已。樹能看嗎?桌子能看嗎?

問:不能。

答:眼識執行的功能就只是去看, 不管你怎麼稱呼眼識, 眼識就只是去看, 去知道出現的對象。眼識是真的嗎?眼識會生起嗎?如果眼識不生起, 色塵可以被看到嗎?除了色塵, 現在有聲音嗎?聲音可以知道它被誰聽到嗎?不管是在看, 聽, 聞, 嚐, 碰觸時, 從出生到死亡的那一刻, 一直都有眼識, 耳識, 思考等實相在生滅, 但我們卻都沒有真的瞭解到它們。所以生命就是每一刻的經驗, 那個生起去看和被看到的都是需要適當的條件, 不會是任何人的意願可以去控制的, 所以眼識生起時的這一刻, 生命就只是眼識去經驗, 眼識生起就滅去了, 在輪迴中不會再回來。

所以生命就只是這兩類的法, 去經驗的法(心, 心所)和被經驗的法(色法)。如果去經驗的心和心所從來沒有生起去經驗到色法, 那就不會有生命。什麼是生命呢, 就是這一刻有名法生起去經驗, 然後就滅去了, 下一刻也是如此, 每一刻的法生起都有它們的因緣條件一直到這一世的生命結束。(下一世的生命也是這樣)

剛剛的耳識已經滅去, 它不會再回來, 接下來生起的耳識已經是不同的耳識了, 耳識是心(citta) 的一種類型。所以在究竟實相裡是沒有人的, 只有因緣和合的實相生起執行它們的功能然後就滅去, 不會再回來。

所以出生時結生心的那一刻和現在這一刻是不同的，昨天眼識的那一刻和現在眼識的這一刻也是不同的時刻，它們都是生起就滅去了，它們的共同特徵是無常，苦，無我。法生起就滅去了，那麼有一個“我”存在嗎？有一個“東西”存在嗎？

昨天，今天和明天生起的實相都是不同的實相。那個被當作是“人”，“靈魂”或“東西”其實都是因緣和合不同的法。這一刻的眼識和剛剛的眼識不是一樣的，現在的眼識也已經滅去，完全消失，下一個眼識生起，一個接著一個。真相就是這些究竟實相，並沒有人，沒有我。

現在你在哪裡呢？

問:我能理解的是沒有我，只有法。我生起是心裡上的一個功能生起來，這個功能不是實相但確實有這樣的功能，對嗎？比如我看到樹，看只是看到顏色，心裡有以前的記憶形成樹的一個概念，那我們怎樣在日常生活中保持覺知？

答:沒有究竟法會有概念嗎？

問:不會。

答:當有人問你在哪裡時，我們通常會回答在曼谷，台北或是中國，但回答的人對問題有多深的瞭解才是重點。

問:喔，就是自己心裡要知道究竟法的實相，然後平常生活在概念法的當中，就是要保持這種覺知。

答:我們可以作到隨時保持覺知嗎？

問:哦，不行，應該是聽聞佛法多了，有這種潛移默化的認知。

答:所以沒有任何人可以做到一直保持覺知，因為事實上有很多的實相一直在生滅。比如眼識，眼識就只是去看，我們對眼識的瞭解有多少呢？如何能夠發展更高程度的智慧去瞭解在這些實相生起之前其實是什麼都沒有的，在實相生起之後也馬上就滅去了，事實上根本什麼都沒有。不管書裡如何記載法的特徵和功能是什麼，現在如果只是有個法被瞭解，那就是個正確的開始。我們很容易可以說概念就是概念，法就是法，但我們真的能夠瞭解區別它們嗎？比

如現在誰可以真的說是色塵被看到而已，是真的經驗到這個實相的真實本質呢?!直到智慧發展到很高階段時，智慧可以真的看到法的生滅，就會真的瞭解什麼是“相”(nimitta)，“相”被比喻為是影子，就好像空中有小鳥飛過，地上馬上就有影子。智慧的程度發展到很高程度時，就會瞭解法生起就滅去了，留下這些影子，然後這些影子被記憶心所想起來才会有這些概念。樹，杯子，桌子都是概念。唯有聽聞正知正見的佛法可以知道現在這一刻什麼是真的。事實上，法的生滅如此快速，我們現在會說所看到的是這個那個，因為那是記憶心所記起影子，那不是究竟實相，是概念。

問:這是不是表示真正的解脫達到涅槃，一定要達到真正見法的智慧，這是不是類似神通，是不是要達到這個程度?還是我只要相信就行。

答:這一刻是不是有正見的智慧呢，瞭解的這一刻是神通力量還是自然而然地去瞭解呢?什麼樣的神通力量可以去瞭解?真相是只有究竟實相，只要有適當條件，它們生起就滅去，沒有人能作任何事去阻止它們生起。所以研讀佛法最好的就是瞭解現在正出現的。不管我們談論多少眼識，耳識或是書本裡的知識，如果不能瞭解現在正出現的法那也是沒用的。

比如眼識生起的條件一定有眼根，色塵撞擊眼根，眼識生起去經驗的是可喜或不可喜的都是業帶來的果報。當我們在討論佛法的時候，眼識一直在生起去看然後滅去，它們是因緣和合，不受任何控制的。當智慧還沒有累積到真的可以看到法的生滅之前，由於法的生滅太快，一定會有邪見生起認為是我在看，我在聽，但事實上，只有眼識在看，耳識在聽，它們都是因緣和合生起滅去，不同的時刻。

心(citta)就是去經驗的名法，它不會去記憶，也不會喜歡或不喜歡出現的對象，它就只是去經驗，去知道那個對象的法。現在就有那個在經驗的心。我們開始瞭解在聽到的時候，不是我在聽，就只是耳識在聽。眼識可以是狗，貓，蛇或女性嗎?

問:不可以。

答:這就是生命的真相，法不屬於任何人，它們都是因緣和合生起滅去，都是空的，滅去的不會再回來，沒有人，沒有狗，眼識生起的那一刻就是去看而已，然後就滅去，法出現的那一刻就是“世界”。現在我們是在幻相的世

界，想像出來的世界，但真相就是這一刻的實相，每一刻都不同。現在大家對眼識清楚了嗎？眼識就是那個去看的，稱為心，不是我在看。

問：清楚了。

答：所有出現的都必須是心去經驗的。什麼是喜歡(貪愛)，什麼是不喜歡(瞋恨)？它們是真的嗎？

答：真的。

問：是的，所有真的都是法，法可以分為去經驗的叫作名法，以及不能去經驗，什麼都不知道的色法，出現的不是名法就是色法。耳朵是真的嗎？

問：不是，是概念。

答：耳淨色是實相嗎？

問：耳淨色是實相。

答：現在我們開始去瞭解真相是什麼？聲音是真的嗎？

問：是。

答：聲音可以去經驗嗎？

問：不能。

答：所以瞭解實相是什麼很重要，否則很容易混淆概念和實相。一開始就要正確的建立智慧去瞭解真相。耳朵是你的耳朵嗎？

問：不是。

答：耳淨色有在生起嗎？

問：我們不能經驗耳淨色，但我們知道聲音撞擊耳淨色，耳識生起。

答：這非常重要，能夠聽到聲音是因為聲音撞擊耳淨色，耳識生起去經驗聲音，可是我們一直以為是耳朵聽到聲音，一直以為有人在走路，舉手，我在

看，我在聽，我在想，但事實上是什麼都沒有的。現在我們開始學習瞭解法是無我，是空的。

問:所以在看的時候眼根並沒有出現在這個世界對嗎?當我們看的時候，是眼識經驗色塵，但並不是經驗眼根，對嗎?

答:色塵撞擊眼根，眼識生起去經驗色塵，然後其它類型的心緊接著生起去經驗同一個對象，這時候還沒有看到。這是非常細膩的真相，只有佛陀能夠洞悉瞭解。究竟實相的特徵和功能是不能被改變的，透過這一刻的瞭解，慢慢的建立智慧，讓根深蒂固有“我”的這個邪見慢慢放掉。不管出現的是什麼法，法出現瞬間就滅去了。我們所看到的是“整個世界”，但其實只有一刻一刻生起滅去的法，這也只有智慧才能瞭解。

無明使我們不能瞭解現在的實相，只有智慧可以驅逐無明。我認為只是去大量研讀書本上的知識是沒用的，而應該是去瞭解現在的法，這就是理智上瞭解的開始，這是正念生起的條件。心的生滅非常的快，想蘊記得那個相，把它當作是一個人，當作是某個東西，把它視為是恆常不變的，這個邪見不斷地累積，從這一世到下一世，只有正見慢慢堅定地發展，才能夠瞭解真相其實是沒有人，沒有屬於任何人的東西，真正的瞭解法會是個釋放。

所以什麼是正確的呢?有我還是沒有我?

問:沒有我才是正確的。

答:一開始就要有正見才能夠逐漸地瞭解“沒有我”的真相。瞭解法都是因緣和合生起的，否則就是錯誤的道路。所以現在有什麼呢?只有那個可以去經驗的法和那個什麼都不知道不能去經驗的法。當我們說心是主要去經驗的法，這表示還有其它的法，但它們不是主要經驗者，也就是心所。如果沒有佛陀告訴我們，我們是不會知道的。比如感受，感受不是那個主要的經驗者，感受不是心，但感受會伴隨每一刻的心一起生起。除了感受以外，貪愛和瞋恨也常會生起，但它們也是生起就滅去了，智慧的累積會逐漸放掉“我”是存在的執取，所以瞭解現在的法是最重要的，智慧才能繼續累積。

法分為名法和色法，它們的特徵是不能被改變的，現在就有很多法，但沒有被知道，所以我們其實是活在幻相的世界裡。名法是心和心所，心不能單

獨生起，心會和心所一起生起。心所一共有 52 種，各有不同的特徵。比如觸心所，它的功能去接觸對象，心才能夠經驗到這個對象，沒有觸心所執行觸的功能，心就沒辦法去經驗。記憶心所的功能是去標記，記憶。心的功能去經驗，去認知對象所緣。比如粉紅色就有不同深淺的不同，只有心會知道，記憶心所執行的是記憶的功能。

生命就是心，心所，色法，這些法有適當的條件就會生起，沒有人，沒有我。生命的真相一直以來都被掩蓋，一直到佛陀開悟，把這個真相告訴我們，我們應當仔細聽聞佛陀的教導，所以如果不是對這一刻的法有正確的瞭解，那就不是佛陀正確的教導，只有透過聞慧和思慧建立智慧才能夠開始瞭解。智慧的累積是從這一刻開始，瞭解現在出現的都是無我的，不屬於任何人的。在聽到佛陀的教導前，似乎我們已經知道了許多佛法，但只有在真正聽到佛陀正知正見的教導之後，才開始瞭解在日常生活中一整天出現的無明有多深。現在對實相清楚了嗎？

S:如果只是去聽很多人教導的所謂的佛法，學習了很多的細節，很多的故事，但卻沒有對現在這一刻出現的法有所瞭解，這並不是佛陀正確的教導。一開始提的問題有關心和靈魂的不同，如果真的能夠對法有所瞭解，瞭解法是因緣和合生起就滅去的，就能夠瞭解並不會有靈魂的存在。認為有靈魂就是認為有一個恆常持續的東西在那裡，但其實這並沒有對真相是只有心，心所，色法的生滅有任何瞭解。

答:現在有什麼呢？

問:現在就是各種各樣的法在生滅。

答:是的，但我們現在只是在理智上的瞭解，正念的對象一次只會有一個法出現。當我們去碰一個東西時，碰觸到的是硬，但這並不是四念住的正念，當正念經驗到是硬的時候，世界就只有那個被經驗到的法。聆聽佛法，思考佛法，對無我的信心就會更堅定，法是不受任何控制的，沒有人可以控制讓它生起，法生起瞬間就消失了。所以理智上瞭解是不夠的，慢慢逐漸地發展出更程度的智慧。現在你在哪裡呢？

(十) 只是法在生滅

2020年6月28日

V:最近 sarah 的腳不舒服，腳踝扭傷腫起來。

S:當腫脹的腳踝在痛的時候，事實上只是果報心經驗不可喜的對象，伴隨著不愉快的感受。接下來就是我在想我的腳踝很腫脹，我很不舒服，很多的故事情境被想出來。但事實上這一刻就是眼識在看，耳識在聽，意識在想等等不同的法，有適當的條件時它們就會生起然後滅去。

問:請問尋心所(vitakka)和作意心所(manasicara)的不同?還有什麼是正思維(samma-sankappa)?尋心所在什麼時候會成為正思維?

S:什麼時候有作意心所?它是跟著什麼心一起生起?

問:作意心所會跟每一刻的心一起生起，它的功能是讓心轉向目標去注意。

S:作意心所是遍一切心所。所以不管是哪一類型的心，善心，不善心，果報心或唯作心，每一刻的心都會有這個心所執行去注意的功能。有些人會認為他們應該要有善的注意力，應該要去如理作意(yoniso manasicara)，應該要轉念，但事實上作意心所會伴隨每一刻的心一起生起，不管是在熟睡或作夢，看到或聽到的時刻，都會有作意心所，無論是善或不善都沒有人能夠改變它們。當我們談論在意門過程中有如理作意的時候，其實也只是每一刻伴隨心一起生起的善的作意心所。當貪愛某個對象時，那就是不善的作意心所或者是當我想到我的腳痛不舒服，生起瞋的那個時刻也是不善的作意心所。沒有人想要有不善的作意心所，但它生起是因為有它適當的條件，是不受任何人控制的。

作意心所有三個意思，一個是指心路過程中第一個心:五門轉向心，一個指的是速行心之前的確定心，另一個指的是伴隨每一刻的心生起的作意心所。現在就已經有無數個心，無數個作意心所生起滅去了，所以當我們想著要控制自己去有善的注意力，應該要轉念時，其實就不是正確的了。我們討論細節的目的是要瞭解任何法，包括作意心所，它們都是有適當條件就生起，不受任何控制的。尋心所會和什麼心一起生起呢?

問:有點混淆尋心所，作意心所和觸心所。

S:除了雙五識以外，其它的心都會有尋心所伴隨，尋心所的功能是去“觸擊”心要經驗的所緣(概念或是實相)，然後使其它緊接著生起的心能夠去經驗。有時候尋心所也會翻譯成“想”，尋心所是去觸擊經驗的對象，沒有尋心所去觸擊經驗的對象，心和心所就不能去“想”。想蘊也就是記憶心所，它的功能是去記憶，標記經驗到的，如果沒有記憶心所(想蘊)，尋心所也不能夠去想。

當我們說尋心所的功能是“想”的時候，這和我們傳統語言上指的“想”是不同的。因為尋心所會在感官過程和每一刻的心一起生起(除了雙五識)，但這還不是意門過程的想。拿眼門過程來說，除了眼識之外，其它類型的心都會有尋心所伴隨，眼門過程其實還沒有想到什麼故事情節，但在眼門過程已經有尋心所去觸擊色塵，讓眼門過程的心可以去經驗。

在熟睡沒有作夢的時候(沒有意門過程)，是不同的尋心所伴隨有分心生起去觸擊那個不知道的所緣。有個比喻是在大海中划船，作意心所就好像是船的舵，控制船的方向朝向目的地，尋心所就像是那個主要划船的角色。

尋心所在八正道裡的特徵是去觸擊法，使智慧能夠瞭解。八正道的正思維指的是尋心所和正見一起生起的時候，這時候尋心所被稱為正思維，指的是直接經驗法，這和我們平常日常生活中的思慧是不同的。

當我們閱讀這些細節的時候，阿姜舒淨常常會提醒我們瞭解現在有什麼法在生起才是最重要的。現在生起的法可以分為兩大類，可以去經驗的名法:眼識，耳識，鼻識，舌識，身識以及不同類型的心所，另一類是什麼都不知道，不能去經驗的色法，比如色塵，聲音，味道等等。所以重點是諸法無我，沒有人能控制這些法，法也不是屬於任何人的。不管我們討論什麼，最重要的還是要回到這一刻的真相是什麼。我們可以討論很多法的細節，比如禪定和涅槃等，但禪定和涅槃現在並沒有生起。現在就有出現的法比如眼識看到色塵，耳識聽到聲音，智慧可以開始瞭解現在所出現的。

我想請問在上次的討論中有關心和靈魂的不同，大家都清楚了嗎？

問:由於心是不斷連續的而且有傳遞性，所以心常常被當成是靈魂。

S:當人們認為心是連續傳遞性的時候指的是認為心是一直存在的嗎？

問:我對靈魂的認知有兩種，如果認為靈魂是不變的，那是不正確的。另外是認為靈魂不是我，只是靈魂，它可以進化改善也可以被汙染，也可以傳遞累積變化。

S:這個可以變得更好的靈魂可以被看到嗎?

問:看不到，之所以會有靈魂的說法，可能也是和心一樣，大家也看不到心，就只知道它是去經驗的。

S:靈魂沒有辦法被看到，聽到，聞到，嚐到，摸到。那麼靈魂可以被想到嗎?

問:可以，就像心也是可以被我們想到是一樣的。

S:雖然我們現在還沒能夠直接經驗到眼識，但當我們睜開眼睛看的時候，眼識的特徵是可以被瞭解的，它就是執行去看的功能。眼識是果報心，是業的結果，眼識不會變得更好。眼識生起就滅去了，緊接會有其它的善心或不善心生起經驗同一個所緣後馬上滅去，這個善心或不善心不會變得更好。比如憤怒生起是會累積的，會累積愈來愈多變成習性，每一刻生起的憤怒的本質是不能被改變的，憤怒就是憤怒。現在討論佛法時，如果有智慧生起，智慧生起那一刻，智慧的本質不能被改變，但智慧是可以累積的，成為之後智慧生起的條件。所有的法生起都是有它們的因緣條件的，現在它們就在生起，但它們都是無我，不受控制的。

善的品質是可以發展的，雖然我們用傳統語言來說是變得更好，事實上心和心所的本質沒有改變，但強度會因為累積而改變，所以智慧可以發展到開悟的階段。佛陀告訴我們這些心，心所，色法的生起都是無常，苦，無我的，是不能夠被滿足的。

問:是的，佛陀的教導跟其它的體系討論有關靈魂和神，相對是比較清晰的。

S:當有愈來愈多正確的瞭解的時候，對有一個“我”的存在的錯誤見解也會逐漸地削弱，那麼對相信有一個靈魂或神的存在的想法也就不會存在了。所以我們要一直回到對現在這一刻實相的瞭解。

問:我記得經典裡有人問佛陀，蘊和蘊是如何相續的?佛陀回答，如果認為蘊是我，蘊就是相續的。

S:當你將蘊當作是我的，就有一個“我”是持續存在的概念在那裡，這不是佛陀的教導。真相是只有生起瞬間就滅去的法，是不值得執取的。

J:對佛陀教導的真相愈來愈清楚的時候指的是對現在出現的法開始有更多的瞭解，真正瞭解佛陀的教導是只有出現的法才能夠被直接瞭解，沒有出現的，在這一刻是不會被瞭解的。現在就有很多法正在生起，但有些是現在

沒辦法被直接經驗到的，比如作意心所，尋心所等，但眼識，耳識，貪愛，瞋恨等這些法現在有出現，它們的特徵是比較容易被注意到的。當我們討論靈魂時，靈魂是不是真的出現可以被直接經驗？既然它沒有出現，所以它只是個推測的想法，那就也許是正確也許不是正確的。佛陀提醒我們不要去相信推測的想法，而應該是去瞭解現在正出現的，現在可以被瞭解的。

佛陀並沒有要我們去相信所有他說的話，就只是因為他是佛陀。盲目的信仰和真正的瞭解是不同的，所以唯一的方式，唯一的道路是要回到瞭解這一刻的法，這才能夠真正瞭解佛陀的教導，應證佛陀所說的。這會讓研讀佛法變得更容易，因為我們就不會一直去尋找那個沒有出現的實相，重點就只是去瞭解現在出現的。

問:佛陀對實相的開示能夠讓我們在當下得到清涼，一種解脫，否則一直想著有一個不變的我，不變的靈魂，就會一直在糾纏當中。一直希望自己要怎麼去行善，怎麼去改變讓自己變得愈來愈好，感覺永無止境。

S:如果能夠瞭解佛陀的教導，現在生起的法都是無我，不受控制的，那是一種從被捆綁的感覺中釋放出來。覺得我必須要去行善，我必須一直保有善的注意力，我必須要變得更好，這些都是干擾，因為結果永遠不會是我們所想要的。只是一直不斷地加深那個“我”，走向錯誤的道路。

問:如果說我們的五蘊是存在的，那麼梵天的五蘊是真實存在的嗎？

S:現在生起的眼識和貓，狗，天人的眼識有什麼不同呢？當我們研讀佛法時，研讀的是法，眼識的功能就只是去看，被聽到的聲音就只是聲音。不管是在哪一界，聲音就是聲音，眼識就是眼識，有適當條件就會生起滅去。

但有些法並不會在動物界生起，比如智慧。佛陀的教導是不管法在哪一界生起，它們的特徵都不會被改變的，它們生起都是有它們的適當條件。法就是法。當聲音被聽到時，不管是在台灣，中國，澳洲，梵天界，聲音就是聲音。所以我們研讀究竟法而不是研讀表面實相。

V:對於今天的討論有沒有人想分享？

問:一般人認為靈魂是恆常不變，持續不會生滅的。但事實上是可能有一個恆常持續不會生滅的靈魂，如果靈魂是恆常不變，就不是條件決定的，不可能有進化，累積，不管是善的還是惡的。

V:我們能瞭解的就是在現在這一刻，等到智慧真的高到可以見法的時候，對佛陀的話就會更有信心。現在有些人聽的時候可能是很堅定地相信，有些人可能半信半疑，這都很正常。

問:剛剛的討論中提到不管我們在探討什麼問題，都是要回到對現在這一刻實相的瞭解，一切都是法在生滅。今天聽到這個特別有感受，感覺慢慢地對“我”比較沒那麼執著了。

V:但不是指我們一定必須要瞭解現在的法，而是指只有現在出現的能夠被瞭解。

問:今天 sarah 說我們不是去討論表面實相，而是討論法，我覺得這個提醒非常好。有時候會陷入經典裡的表相，但從阿毗達摩的研習來說討論法是更重要的。

V:表面的實相，表面的故事不需要佛陀告訴我們，佛陀發現的真相是沒有任何人可以發現的，我們聽聞正知正見的佛法，才有機會真正達到苦的止息。重點是我們是不是能夠區別概念和法。在經典裡佛陀也是必須使用傳統語言，表面實相來描述，但是當時聽聞的人有足夠的正見，他們不會誤解佛陀的話。但我們現在聽的人的正見跟當初他們聽的人的正見是天差地遠的。因此正見不夠時，在閱讀經典的時候就很容易有錯誤的解讀，認為是我應該要作這個，我應該要作那個。

問:有一段時間，當我走在外面看到形形色色的人的時候，看到的只是意識的流動，那麼就比較不會受到顏色或者是他人舉手投足的影響，就比較不容易有什麼糾結。

V:我們其實是把想到的當成是看到的。以究竟實相而言，被看到的只是顏色，但是我們看出去明明就是有個人有個東西在那裡。所以當我們說看到的是意識的流動，其實那是在想的時刻，想是真的，被想的是概念。重點是在意門過程想的時候我們能不能區別那是善的還是不善的。

問:這很難，一般人如果認為自己的觀念是正確的時候，會認為那就是善的。

V:的確善和貪愛是很難區別的。貪愛的時候可能是愉悅的感受或中性的感受，善的時候也可能是愉悅的感受或中性的感受，尤其是邪見伴隨著貪愛的時候，可能會有很強烈愉悅的感受伴隨，這很難區別出來，也更難放掉，因為那是愉快的。

真相其實就是只有法在生滅，重要的是有沒有智慧生起去瞭解剛剛很快注意到的是善心或不善心，然後能夠看到不善的危險。正確的開始是最重要的，瞭解現在的法。

問:我想分享一下剛剛有人問到作意心所和尋心所的不同。作意心所是遍一切心所，它是轉向目標。尋心所是雜心所，它是投向目標。中文名稱不是很好區別，因此阿毗達摩概要精解裡有個划船的比喻，一艘船裡有三個人，最後那個人控制槳的方向朝向目標，這就是作意心所。坐在中間的這個人就拼命划槳往目標衝，這就是尋心所。尋心所有分正思維跟邪思維，如果有足夠的智慧自然會往正思維的方向，經常的聽聞佛法就能夠累積智慧。

V:謝謝分享。是的，比如挑蘋果時要挑一個自己最滿意的，那時候是有貪愛，不會是正思維，也有可能突然之間生起正見，突然思考到被看到和想到的是不同的時刻，被看到的只是色塵，那一個時刻就是善的，那個時候就不會關心哪個蘋果比較好。

問:挑出一個好的蘋果當下不是不善法吧。

V:心的生滅太快了，光是眨個眼就有許多心的生滅了，所以當你“想要”比較好的哪個，那個“想要”的當下就是貪愛了。我們現在是在不善中偶爾有善生起，但不善也不是屬於任何人的。不善累積很多，所以常常會有因緣條件俱足讓它們再生起。現在聆聽佛法，討論佛法就是培養智慧生起的因緣條件。

(十一) 現在有“你”嗎?

2020年7月5日

問:如果諸法無我，那為什麼要介意善還是不善?

A:善和不善都不是屬於任何人的，因為它們都是法，法的特徵是不能被改變的。比如硬，硬就是硬，硬不會是別的實相，硬會生起是有它生起的因緣條件。善是真的嗎?不善是真的嗎?

問:應該是。

A:現在它們在哪裡呢?當我們說它是真的，這表示是在這個時刻有那個實相出現，所以我們知道那是真的。

問:因為不明白，所以我覺得這是不善的。

A:想著明不明白是在想的時刻，當我們說善是真的，善的本質是什麼呢？比如現在有什麼是真的呢？

問:現在看到和聽到是真的。

A:是的。眼識是真的，耳識也是真的，但看到和聽到是不同的時刻。它們都是法，都是可以被瞭解的。現在有“你”嗎？

問:從究竟實相來說是沒有我的，但因為我現在在思考，所以那個“我”還在。

A:如果“想”沒有生起，會有一個你在想嗎？如果你把“想”當作是你的，當沒有在“想”的時候，還會有一個你嗎？

問:所以就是沒有我。

A:絕對的真相是只有法，沒有我，從一開始就要建立正見。但由於無數世累積的邪見，通常會把法當作是我的，當作是有某個東西的存在。佛陀證悟了這個真相，但真相並不是很容易能夠瞭解，唯有透過對佛陀的尊敬，一點一點去聆聽佛法，思考佛法，智慧可以慢慢的增長。現在眼識有適當的條件就會生起去執行看的功能，然後馬上就滅去，不會再回來，也不屬於任何人。我們現在是在理智上瞭解法的真相，但慢慢地智慧可以累積到直接經驗法。

問:如果諸法無我，那強調善或不善是因為有輪迴嗎？如果是輪迴，是不是就有一個什麼要繼承善和不善？

A:我們想著什麼是善，那現在善有沒有被知道呢？在我們深入討論你的問題前，我們先討論“善”是什麼呢？

問:善是慈愛的。

A:善的特徵是慈愛嗎？我們先從討論“法”開始，什麼是法？

問:可以實際經驗到的就是法:名法，色法，心所法。

A:現在有什麼是正在出現的呢？我們為什麼說那是真的？現在有法生起，但它們有被知道嗎？

問:六根能接收到的對象就是法。

A:我們先談論現在正在出現的，現在有什麼是正在出現？它們有被知道嗎？

問:現在我們可以知道法的特質特性，能夠看到它們正在生滅。

A:那是聆聽佛法後想著看到法在生滅，是在想著一個故事情境。但現在有什麼是真的?它們的真相是不是有被瞭解?現在這一刻已經過去了，一刻接著一刻。在還沒有聽到佛陀的教導以前，我們對現在有什麼是真的是完全不知道的。請舉例現在正在生起的法，我們一個一個好好的來瞭解。

問:聲音。

A:有任何人能讓聲音生起嗎?

問:聲音要有因緣條件才能生起，但作為有情生命體是可以讓聲音出現的。

A:如果沒有所謂的我，舌頭或想，聲音可以出現嗎?

問:不行，要有因緣條件。

A:是的，聲音出現必須要有適當的條件，那麼聲音會被什麼經驗?如果沒有耳識，聲音能出現嗎?

問:不能。

A:所以聲音只能被耳識經驗，不能被其它的實相經驗，對嗎?聲音是耳識嗎?

問:不是。

A:耳識是聲音嗎?

問:也不是。

A:那眼識和聲音的差別在哪裡?

問:一個是去經驗的名法，一個是被經驗的色法。

A:所以絕對的真相是在聽的那一刻並沒有我，對嗎?

答:對。

A:所以現在在聽到聲音的那一刻時沒有你，沒有人對嗎?

問:對。

A:絕對的真相是在每一刻就只有兩類的法，一種是可以去經驗的，另一種是什麼都不知道，不能去經驗的，它們都是有適當條件就會生起，不管是在哪裡，在哪一界。

問:請問您說聲音被耳識經驗到，耳識是去經驗的。不太瞭解耳識究竟是什麼？

A:耳識是心的一種類型，是實相的一種。但如果沒有土元素，也不會有聲音，如果沒有觸心所，耳識也不能經驗到聲音。能聽到很細微或很粗重的呼吸聲嗎？

問:可以的。

A:細微和粗重的聲音伴隨的土元素是不同的。如果沒有土元素和觸心所，聲音也不能夠被聽到。在沒有眼識，耳識，意識生起的那一刻是沒有人，什麼都沒有。如果沒有眼識，耳識等等的法生起，還有世界嗎？

問:沒有。

A:法的生滅是如此地快速，所以似乎世界是充滿了東西，充滿了人，但事實上，如果沒有任何法生起就不會有世界。只有智慧能夠瞭解世界就只是每一刻法的經驗。佛陀證悟到的真相是世界就只是剎那因緣和合生滅的法。

問:請問老師說每一刻都有很多法在生滅，這是不是包括我們沒有經驗到的法？

A:是的，要真正瞭解這件事，只有很高的智慧能夠瞭解，正念會覺知到一次只會有一個法出現。現在似乎是很多的法一起生起，但事實上一次只會有一個法出現，法的生滅如此快速，就像是魔法，我們都是生活在一個幻相的世界裡。

問:所以我們真正要瞭解世界，只能是我們所能經驗到的，至於要去知道我們不能經驗到的，對智慧的發展其實是沒有幫助的，對嗎？

A:是的，因為現在出現的法，比如眼識，耳識都還沒有被瞭解。比如主要去經驗的名法:心(citta)。一次可以有兩個心一起生起嗎?事實上一個心生起，執行它的功能之後馬上就滅去了，一個心只會有一個功能。沒有人能夠想像心的生滅有多快，雖然真相是只有色塵撞擊眼根，眼識生起去看到色塵，但當我們早上睡醒一睜開眼時已經有太多東西被看到，我們看到的是一個整體的幻相世界。但事實上沒有什麼是恆常持久的。無明遮蔽了法快速生滅的真相，只有智慧能夠一點一滴的瞭解真相直到完全理解佛陀告訴我們的真相:諸法無我。

現在這一刻生起的法已經過去，但我們可以開始研習佛法，一次一個把它弄清楚，慢慢地瞭解真相。

S:剛剛一開始的提問:“如果沒有我，建立善和不善的重要性在哪裡?”
那麼請問在無明中不知道真相比較好呢?還是有智慧瞭解真相比較好呢?

問:有智慧瞭解真相比較好。

S:瞭解真相的智慧，比如瞭解是色塵被眼識看到，不是我在看。這樣的智慧是我的智慧還是它只是個法?

問:只是一個法。但現在好像有時候覺得自己知道了些什麼，就會想到那是我知道。

S:當我們把法當作是“我”的那個時刻是有智慧的嗎?

問:那個時刻是沒有智慧的。

S:當我們把法當作是“我”的時刻一定是無明，在那個時刻是沒有智慧的。無明和智慧都是諸法無我，都不屬於任何人，但智慧生起能夠驅除無明，這樣是不是比較好呢?

問:是的，如果驅除了無明，就比較不容易陷入煩惱中。

S:智慧是最高程度的善，它是其它善生起的條件，比如智慧也能夠導向慈愛(metta)，當有愈來愈多的智慧生起時，相對的無明就減少了，智慧可以看到不善的危險，瞭解諸法無我的那一刻，生命就更有價值了。

J:老師剛剛談了很多現在出現的法，這些法一定是心，心所和色法。心跟心所一起持續生起滅去形成心識之流，每個人的心識之流都不會一樣，所以善與不善的心和心所所執行的業會在未來的心識之流帶來結果。簡單來說就是如果沒有瞭解這一刻的心，心所和色法，是不可能能夠停止輪迴的。不管是什麼心，心所或色法，它們都沒有我，不屬於任何人。

剛有人的提問是，“如果沒有出現的法就沒有被知道。”沒錯，沒有出現的法現在沒辦法被知道，佛陀的教導是瞭解那個出現的，而不是要試著去瞭解那些沒有出現的，因為所有法的共同特徵都是無常，苦，無我。

問:就我所知佛教徒有兩種觀點，一種是沒有輪迴的開始也就是沒有世界的開始，另一種是一開始的世界就只是能量。

J:那只是個推測，因為沒有人會知道一開始。一開始的那一刻早已經滅去，只有現在這一刻是能夠瞭解的。

S:現在什麼是能量呢?能量能夠被經驗嗎?

問:當我們感覺到太陽照過來時是熱的。

S:透過身體根門經驗到的只會是土元素(軟或硬)·火元素(冷或熱)和風元素(彈性或壓力)·因此除了這三種法可以被身體根門經驗到·其它的都是想像的。比如我們現在摸電腦時·可能會覺得是溫熱的·這是火元素被經驗到·不管是現在·明天·上輩子·下輩子經驗到的火元素·火元素的特徵都會是冷或熱·是不會改變的。不管是在哪一界·梵天界·動物界·人界·色法就是色法·色法就是經由眼·耳·鼻·舌·身被經驗到的法。

與其去推測世界的一開始是什麼·更重要的是瞭解現在的法。現在這一刻就有很多法的生滅·我們是不是能夠很誠實·真實的面對現在出現的法·比如當我們碰電腦時感受到溫熱·被碰到的只是冷或熱真的有被瞭解嗎?當正念直接經驗火元素時·那個時刻的世界就只是火元素這個色法而已·不會想到任何東西或任何人。所以智慧是非常珍貴的·當智慧和正念生起的那一刻·真相被窺見到·無明被驅除。

問:是的·心和心所生滅這麼快速·如果沒有智慧就完全不知道是怎麼回事。

J:法生滅如此快速造成幻相·幻相沒有被瞭解是因為智慧還沒有建立。心的生滅非常快·生起瞬間就滅去了·只有非常高的智慧才能夠瞭解那一刻。

眼識在看·被看到的是色塵。這些雖然現在只是在理智上的瞭解·但也是發展智慧的開始。智慧一定是逐漸地發展·當我們聞慧思慧的時候·慢慢地智慧會瞭解法的共同特徵就是無常·苦·無我。

問:無常·苦·無我·無明和生滅這些是概念·不是真實法。真實法應該是智慧必須要瞭解這個道理·對嗎?

S:現在的眼識有無常的特徵嗎?是不是有不能被滿足和無我的特徵?或者它們只是被想的概念?

問:所以在學習的過程·要知道緣起無我的真理時還是必須用到概念·對嗎?

S:現在我們說是色塵被看到·並不是看到一個人或某個東西·這樣表達的時候是概念·但概念透露的是真相·因為色塵是被看到的實相。現在這一刻就有色塵正在生滅·不管我們知不知道這就是真相·我們學習真相是所有法的共同特徵是無常·苦·無我·是不能被滿足的·並不是去知道個概念·而是瞭解真相就是沒有人·沒有人能控制什麼。

當有些教導說涅槃後可以再乘願回到人間，這些想法和推測其實是邪見的一種。我們以為我們可以選擇要左轉，右轉，還是可以選擇要去這裡或那裡，但當愈來愈瞭解法有適當的條件時就一定會生起，是無我的，沒有任何人能夠控制的，就不會再有這種想法了。

佛陀這個名稱是概念，事實上就是因緣和合生滅的法，不是真的有一個人可以選擇要這樣或那樣。當我們討論生命輪迴的一開始是什麼時，但卻反而對現在這一刻的實相沒有任何瞭解。我們現在都把法當作是我的，我可以控制，可以得到滿足的，但事實上沒有什麼是任何人所能控制的。對現在這一刻的法有更深的瞭解時，就能夠慢慢看到在輪迴中執取，貪愛的危險，隨著智慧的發展，對未來未知的恐懼就會愈來愈少。

這就是為什麼老師會一直強調現在有什麼是真的，因為如果沒有堅定地建立瞭解現在的法，通常就會有“我”的邪見去推測各種想法。研讀佛法必須是要回到現在這一刻，瞭解現在出現的法。

A:我們常常用到“善”這個名詞，但我們真的瞭解什麼是善嗎?善是真的嗎?現在有善嗎?

問:有。

A:是什麼善呢?

問:善就是心裡感受到祥和，安穩，安心，正直，舒適，就是正向的心裡感受。

A:現在就有眼識，那麼眼識是善嗎?

問:不是。

A:被看到的是善嗎?

問:不是，它只是被看到。

A:如果眼識不是善，被看到的也不是善，那現在有善嗎?

問:聽法時覺得柔軟，可以培養智慧是善。

A:在瞭解的那一刻是善，當智慧生起的那一刻不會有其它的不善，善只會是健康有益的。

問:大乘佛教通常比較講到社會，小乘講的是純粹的智慧。

A:不管我們用什麼名稱，大乘或是小乘，真相就是真相，善法就是善法，不善法就是不善法，智慧不管是大乘小乘，它就是那個能夠去瞭解真相的法。當我們使用不同名稱時可能會忽略真正應該要瞭解的法。

V:慈愛生起的因緣條件是要有智慧，當智慧愈高的時候愈瞭解真相是什麼的時候，就愈能夠悲憫那些現在正陷在無明中的有情眾生。所以愈瞭解真相，智慧愈高，慈愛悲憫愈容易生起。

問:剛才我說大乘小乘佛教是不對的，小乘佛教也是同樣在講佛法。

V:老師不是指誰對誰不對，老師強調的是你可以用任何名稱比如大乘，小乘或南傳，藏傳的名稱，但重點其實是真相到底是什麼。法就是法，它們是不能被改變的，不管在哪裡在什麼時候在哪一界。我們也許聽過有些人只顧自己開悟，但這也只是推測而已。

當老師問“現在有什麼是真的?”的意思是去思考現在有什麼是真的這件事會成為智慧生起的條件。正念的對象是法，是現在這一刻生起的法，現在生起的法可能是善的也可能是強烈的憎恨，但它滅去後可能成為是智慧瞭解的對象。上次 sarah 有提到，當我們跟別人討論佛法時，那個所謂的認為自己懂佛法的人，如果他從來沒有討論現在這一刻生起的法，那麼他是真的懂佛法嗎?還是只是在討論很多佛學知識而已。

雖然思慧一定是跟這一刻的法有關，但如果是想要去補捉這一刻的眼識，耳識也是不正確的。正念和智慧可以直接經驗到法，這需要適當的因緣條件。如果是想要去加速正念和智慧能夠快速地累積，那是相反的道路，因為這更加強了“我”的邪見。

(十二) 法的共同特徵

2020年7月12日

問:我曾經在書裡讀到苦，無常，無我並不屬於心，心所和色法，所以它們是概念，知道概念的意義是什麼?

J:苦，無常，無我是因緣和合生滅行法的共同特徵，當對某一個行法有足夠的瞭解時，這三個共同特徵之一就會出現被瞭解。當這三個共同特徵一出現的時候，是智慧直接經驗。但對還不能夠直接經驗法的人來說，就只

是在想著這些特徵，這是概念。當在想著法的共同特徵是苦，無常，無我的時候，由於還沒有直接經驗到它們，因此對法的共同特徵的瞭解並不會很精準。

雖然我們現在還沒辦法達到可以直接經驗法的階段，但我們可以先在理智上先知道它們，也就是先聞慧，再謹慎的思慧才能夠是未來直接經驗法的條件。所以智慧可以直接經驗瞭解因緣和合行法的特徵，每一刻出現的法都一定有這三個共同特徵(三共相)。

S:現在這一刻有眼識在看，你能改變現在看到的嗎?能夠選擇要看到的嗎?

問:眼識就只是看，沒辦法選擇。

S:為什麼不能選擇呢?

問:因為眼睛一張開已經全部展現在眼前。

S:眼識的本質是無我，所以沒有任何人可以不讓它生起或改變它。眼識的本質是生起馬上就滅去，不會持續恆久，現在的眼識已經不是剛剛的眼識了。眼識生起就滅去了，它無常的本質是無法得到真正的滿足，根本不值得執取，所以它是無常和苦。其它的因緣和合的行法，比如聲音，色塵，感受或想蘊也都會有這三個共同特徵:無常，苦，無我。所以無常，苦，無我並不是想像出來的概念，它們是真的。

上次有人提問到如果一切法都是無我，不屬於任何人，那為什麼還要去培養善呢?的確，所有的法都是不受控制的，但去瞭解什麼是善，什麼是不善是有益的，藉由這樣子的聞慧思慧，開始瞭解善與不善的本質是什麼，什麼是眼識，色塵，什麼是耳識，聲音，逐漸地智慧和所有健康有益的善能夠自然而然慢慢地發展出來。

問:“無常，苦，無我”如果只是在想的階段，不是看到法真的實境的時候是屬於聞慧思慧的概念，這是概念的概念。但因為聽過這樣的法，實際看到法的生滅，這樣叫作真實的概念。但它們還是概念，因為它們不屬於169種法的展現。

J:有些人會下結論認為如果不是法就一定是概念，但這樣來闡釋佛陀的教導並不精準。應該要仔細研讀佛陀的教導，法的因緣和合和它們的本質應該要被瞭解，法的共同特徵:無常，苦，無我也應該要被瞭解。我們用什麼名

稱去命名它們並不重要，重要的是智慧能不能瞭解這些法的特質。如果說沒有被列出來的法就是概念，那是對佛陀的話有誤解。

問:那如果我們從心路過程來討論，比如眼識生起就滅去，眼識本身自己不知道自己是苦，無常，無我，一定是後面的心在檢視思考前面的心的特徵，因此三共相是概念。

S:眼識生起的那一刻有智慧伴隨嗎?

問:沒有。

S:是的，因為眼識生起的那一刻沒有慧心所，眼識生起的那一刻只會有七個遍一切心所伴隨一起生起，因為眼門過程的對象是色塵，既使是在速行心過程有智慧生起，智慧瞭解的對象所緣也是色塵，不會是眼識。因此眼識在眼門過程不會是被瞭解的對象，眼識滅去之後馬上就會有個像被拷貝的影子(nimitta)，因此在一開始智慧生起時，就只是在理智上瞭解法的概念，還不會是直接經驗法的瞭解。智慧必須是逐漸地累積才能夠是四念住生起直接經驗法的條件。當法出現的愈來愈清楚時，正念和智慧就能夠直接經驗瞭解生起滅去的法，但在這個階段經驗到的還是法滅去後的拷貝影子。

一開始一定是用概念來研讀佛法，比如討論法的生起滅去和法的共同特徵:無常，苦，無我。但當智慧發展到更高的程度時就能夠直接穿透瞭解法的真實本質。現在我們開始瞭解眼識的特徵是無常，苦，無我，這是正見正確建立的開始。在我們聽佛陀的教導之前，我們以為是我在看，但聽了佛陀的教導後我們知道是眼識在看，不是我在看，被看到的是色塵，沒有人也沒有某個東西。佛陀教導的核心是諸法無我，諸行無常，一切皆苦，所以不管我們在哪一部經典裡讀到哪一句話，法的特徵就是無常，苦，無我，它們是法的真實本質，不是概念。

問:無常，苦，無我也是有聞，思，修三個階段的智慧，修慧的時候看到法的三共相是建立無我的正見，正見本身就是概念，就像是我們會一直有“我”的錯誤見解(我見)，真實概念的修慧能夠破除有我的這個邪見，以正見破除邪見。

J:八正道的正見是慧心所(samma-ditthi)，慧心所和無我是不同的，無我是所有法的特質。正見和邪見都是法，它們都有無常，苦，無我的特質。無我指的是不受任何支配主宰的，它們生起馬上就滅去。

S:我們剛談到眼識是無我的，這是正見。眼識是無我的，因為沒有任何人能夠控制。那麼要如何知道這是正確的見解呢？

問:透過聞慧，思慧，修慧。

S:什麼是聞慧思慧呢？

問:聞慧就是從經典或善知識那聽來的，思慧就是經過自己思考過的，修慧是證實在自己身上確定展現的法。

S:理智上的瞭解或是聞慧思慧的那個時候是什麼實相？

問:慧心所和其它的法。

S:所以在聞慧思慧的時候是有智慧的思想。當理智上的瞭解(pariyatti)愈來愈堅定，智慧能夠慢慢累積到愈來愈高的程度到直接經驗法(patipatti)的階段，這個時候是哪個法？

問:一樣是慧心所，但可以開始更瞭解法的三共相。

S:八正道裡的正見指的是慧心所，在直接經驗法這個階段的智慧不會是聞慧思慧階段的智慧程度。在直接經驗法這個階段的智慧能夠直接瞭解出現的法的真實本質。

問:所以慧心所的所緣是法正在展現的真實相，不是頭腦裡所聽來的訊息對嗎？

J:理智上的瞭解和直接經驗法這兩個階段的智慧不同之處是它們的所緣不同。理智上瞭解的階段的所緣是概念，直接經驗階段的所緣是法。雖然在理智上瞭解階段的所緣是概念不是法，但也是跟法有關的概念。這兩個階段的智慧都是在速行心的時候生起，都是善心。

S:現在在思考這些話的時候有理智上瞭解的智慧嗎?還是在思考的時候是有無明，邪見，貪愛或瞋恨呢？

問:在思考佛法時還是有可能沈浸在裡面，那有可能還是和無明相應的。

S:當我們說在理智上瞭解的時候並不是指只是去思考法，比如思考現在眼識，色塵的特徵。在佛法討論的時候，當有人在問問題的時候，我們是沒辦法從外表去判斷在什麼時候別人是不是真的在思慧，只有智慧可以知道在貪愛和無明之間的那一刻是否有正確的瞭解。理智上瞭解階段的智慧也是無

常，苦，無我，生起後就瞬間滅去，智慧生起的那一刻持續的時間是很短暫不會持久的。

智慧有不同程度的階段:理智上的瞭解(pariyatti)，直接經驗法的瞭解(patipatti)和直接穿透實相的瞭解(pativedha)。

J:在理智上的瞭解和直接經驗法的階段都一樣會有慧心所伴隨，不同的是智慧的強度。理智上瞭解的階段經驗的是法的概念。

V:上次討論的主題關於“現在什麼是真的?”。比如現在有脈搏的跳動或者是坐久了腳麻，那麼透過身體感官我們可以經驗到什麼呢?

問:風元素。

S:風元素的特徵是什麼?

問:動和支撐的感覺。

S:風元素是彈性和壓力，比如用手指去碰電腦時，也許會碰到有一些振動，那就是風元素。身體感官門只能經驗到土元素(軟或硬)，火元素(冷或熱)和風元素(彈性和壓力)，事實上就是不同的觸所緣被身體感官門經驗到。當我們感受到有脈搏在顫動或者是腳麻的時候是在想的時候，已經是在想著概念。就好像我們認為我們可以看到一個人，“人”是個概念。但如果沒有先有色塵被經驗，也不會出現“人”這個概念。

(十三) 這一刻什麼是真的?

2020年7月16日

問:請問眼識之後的領受心，推度心，確定心是屬於六識中的哪一識?

A:有什麼是現在能夠直接瞭解的?現在什麼是最重要的?領受心，推度心，確定心現在有生起，但我們並沒有辦法去注意到和直接經驗到，所以最重要的還是要瞭解現在這一刻出現的法。現在就有眼識，只要有適當條件，眼識就會生起然後馬上滅去，這就是生命，生命就只是一瞬間而已。但是我們一直以為生命是從出生到死亡。一直到佛陀證悟把這個究竟真相告訴我們。

有沒有人想知道這一刻的真相是什麼呢?眼識會經由哪個根門生起呢?我們不斷地聆聽佛法思考佛法，直到能夠真的瞭解這一刻的法生起馬上就滅

去，在輪迴中不會再回來。這是佛陀經歷無數世的累積圓滿波羅蜜所證悟到的真相。

心可以以六識分類，眼識，耳識，鼻識，舌識，身識，剩下的就是屬於意識。每一天每一刻都是這六識的生滅。應該要一個字一個字去理解佛陀的話，直到這一刻的真相真的被理解。我們可以一直討論書本上的知識，但如果沒有在這個時候瞭解現在出現的法，是沒辦法真的累積智慧的。比如在聽到佛陀的教導前，沒有人知道是眼識在看，眼識生起就滅去，不會持續一整天。但如果沒有真的仔細去思惟佛陀的話而只是光談論這些法是沒有意義的。

每當有一刻智慧生起的時候，它就會累積，成為下一次智慧生起的因緣條件，既使只是一點點。這些因緣和合的法只要有適當條件就會生起然後滅去，透過瞭解現在這一刻的法，能夠逐漸放掉“我”。佛陀的教導每一個字都是很珍貴的，它帶來對真相的瞭解。

問:請問眼，耳，鼻，舌，身是色法，那意根是色法嗎？

A:是的，心只會在色法生起，它們彼此依賴。六識會在它們相對應的色法(淨色)生起。

問:所以說心是來源於色法對嗎？

A:不是的，應該說心需要色法才能生起。在有五蘊的界裡，心，心所和色法都必須是彼此支助生起。比如眼識只能在眼淨色生起，但眼淨色能夠被看到嗎？不行。能夠被看到的只會是色塵，沒有人能夠看到眼淨色，耳淨色或意根。沒有人能夠真的碰觸到意根，因為能被碰觸到的只會是軟硬，冷熱，彈性或壓力。

問:色法有它被感知的感官，那意根如何被感知到呢？

A:請問一天之中有幾種色法可以被知道呢？

問:顏色，聲音，氣味，味道，軟硬，冷熱，彈性壓力，一共 7 種。

A:很好喔，那麼這 7 種有包含意根嗎？

問:沒有，意根不能從五個感官門被知道。

A:眼睛經驗到的只會是色塵，耳朵經驗到的只會是聲音，被碰觸到的只會是軟硬，冷熱，彈性或壓力。所以一天中只會有這 7 種色法出現，其它的色法有生起，但現在並沒辦法被知道。

問:那麼 28 種色法除了 7 種色法是能知道的，其它的是能夠在禪定練習中感知到的嗎？

A:不同程度的智慧能夠經驗不同的法，但即使是阿羅漢也不可能能夠經驗到所有的法。當智慧生起去瞭解法真實本質的那一剎那是很短暫的，是無我的，沒有辦法先準備好或先預期的，智慧累積到一定程度時，在適當條件下，它們就會出現。就像現在眼識看到，耳識聽到，但是一直以來我們並不瞭解，直到佛陀累積圓滿波羅蜜穿透瞭解法的真相。

問:謝謝老師。

A:當智慧發展到一定的程度時，法出現，它們被瞭解是空的，那個時候的世界是空的。我們一直陷在無明和貪愛的輪迴裡，只有智慧才能夠慢慢放掉它們，當我說慢慢放掉它們的時候，並不表示我能放掉它們，只有智慧累積夠高時，智慧才能夠真的瞭解眼識和色塵都是空的，沒有什麼是屬於我的，這樣才能夠逐漸放掉無明和貪愛。這一刻就是無我的，這一刻沒有任何人能夠控制要這個法生起，不要那個法生起，下一刻也是無我的，沒有人知道下一刻會有什麼法生起。什麼可以是我的？所有的法生起就完全滅去了，不會再回來，每一刻法的生滅都很短暫。聆聽佛陀的教導，仔細地思考這一刻，智慧能夠慢慢地累積，從理智上的瞭解到直接經驗法，但這都是需要適當條件的。比如我們每天都會碰到硬的東西，但其實是土元素的硬的特徵被碰觸到。正念生起的那一刻，那個世界就只是硬以及那個去經驗到硬的名法。這是直接經驗法和我們在想著法的差別。

問:請問在那一刻的世界只有硬，但還有一個去經驗的心，這些根門難道不是名法和色法的通道嗎？

A:智慧有不同的程度，在聞慧思慧的階段和直接經驗法的階段是不同的。在正念生起能夠直接經驗法之前，無明和貪愛掩蓋真相，波羅蜜的培養是必須的，智慧只能一點一滴慢慢地累積。

S:剛剛有朋友問到心是不是來源於色法。在有五蘊的這一界，每一個心的生起都有它們對應的根或依處(vatthu)，比如眼淨色是眼識生起的條件之一，但還要有色塵撞擊眼淨色以及業力在那個時候帶來結果，眼識才能生起。所以心生起的條件很多，不能只說心來源於色法，色法同樣也有很多不同的條件生起。每天都有很多的土元素被經驗，但它們都沒有真正成為心去直接經驗的對象。比如電腦或桌子的硬，硬是土元素的特徵，它的因緣條件是溫度，但當心去碰觸到硬的時候就有很多其它的因緣條件。所以如果說根

是名法和色法的通道時，這樣的描述其實不是很精準。重點是現在不管是哪一個生起的法，它們生起的因緣條件都是不同的。

回到第一個問題，比如在眼門過程中除了眼識是在眼根生起，其它眼門過程的心都是在意根生起。雖然它們是在不同的淨色生起，但它們經驗的對象所緣是同一個色塵。耳門過程也是一樣。知道這些細節能夠幫助我們瞭解所有這些因緣和合的法都是無我的，不受控制的。但更重要的是阿姜舒淨會一直提醒我們現在出現的眼識，耳識，它們現在生起，但有被瞭解嗎？

問:好的，謝謝。還有一個疑問是，色法是因緣和合生起的，色法是實實在在存在的，那心法也是因緣和合生起的，但它在哪裡呢？

S:如果沒有色塵，眼識可以去經驗嗎？

問:不行。

S:色法持續的時間有多長呢？

問:十七個心生滅的時間。

S:色塵撞擊眼根後，這個色法會持續十七個心生滅的時間，在整個眼門過程的心都會經驗這個色法，如果沒有五門轉向心執行轉向的功能，轉向色塵這個對象，眼識也沒辦法生起去經驗到色塵。如果沒有眼識生起去經驗到這個色塵，接下來的領受心，推度心，確定心等等也不會生起，心路過程就是如此。就像現在如果沒有色塵撞擊眼根也看不到。

每一個名法和色法都是因緣和合的，它們是究竟實相，每一個法生起的因緣條件都不同，就像現在的眼識生起就完全消失了，所以只要有適當條件，它們就是會生起，不是任何人能夠控制或是刻意透過任何練習來改變。

J:一個提醒，當我們說“名法”和“色法”的時候，只是使用一個名稱用來描述那些真的存在的法。

所以這一刻什麼是真的？是我們看到的人或東西嗎？根據佛陀的教導，看到的人或某個東西並不是真的。但眼識，色塵，耳識，聲音，想是真的，它們依不同的特徵被命名為名法和色法。所以與其說是法的世界，更重要的應該是要知道現在有什麼是真的。現在想著人的時候，什麼是真的？

問:想是真的。

J:是的，想是心的其中一個類型。人是心去想的概念，在想的時候心經驗的對象是概念。

S:稍早之前有提問除了 7 個色法可以經由五個感官根門被知道，那麼其它色法是怎麼被知道的呢?透過冥想打坐嗎?

問:我指的冥想就是感覺自己很清明的狀態時，甚至作夢的時候都能夠看的更清楚。

S:夢裡是個幻相的世界，如果沒有智慧生起去瞭解真相是什麼，現在也就像在夢中一樣。作夢的時候看的更清楚是智慧嗎?比如當我們剛從夢中醒過來，或是剛剛吃了什麼午餐，似乎是很清楚的，但那並不是有智慧生起的清楚，那是在無明世界裡的清楚。無明掩蓋現在的真相，不管是我們在想的時候或作夢的時候，都是在想像的世界裡。

既使是現在的佛法討論時，當智慧沒有真正生起的那一刻，我們其實還是在那個幻相的世界裡。這就是阿姜舒淨剛剛強調真相出現的愈來愈清楚時是因為智慧的發展愈來愈高，而不是因為刻意去作什麼努力和練習。

問:我的五蘊感受我會知道，別人的五蘊感受只有他們自己知道，請教老師對於五蘊為我這樣的無狀態的看法。

A:有無明的時候會有智慧嗎?

問:不會。

A:現在這一刻有感受嗎?

問:有。

A:無論現在我們討論什麼，這一刻都已經過去了，但是這些滅去的法都留下了一個像被拷貝的影像，這是可以被思惟的。但如果智慧沒有生起，我們就很容易把這些感受當作是我的，只有智慧發展到更高的階段才能夠真的瞭解五蘊不是我的。現在有很多的法正在生起，我們開始逐漸瞭解無明是什麼?無明不能瞭解真相，但由於無數世以來我們累積了許多的無明，在一整天中都不知道無明就在那裡，所以無論我們在書本上讀了多少的知識，都沒有什麼比去瞭解現在生起的法更重要，智慧的累積很緩慢，需要一點一滴的累積。

比如硬，現在誰真的瞭解硬呢?因為在碰觸到硬的那一刻緊接著就有其它的法生起，我們現在還沒有辦法能夠直接經驗到，只有透過不斷地聞慧思慧才有可能成為正念和智慧生起的條件。必須對佛陀的教導有高度的尊敬，一個字一個字去研讀思惟佛陀的話。

我們都累積足夠的波羅蜜了嗎?沒有真實波羅蜜，忍辱波羅蜜，精進波羅蜜，決心波羅蜜的累積，怎麼可能能夠開悟呢?當真的瞭解諸法無我真相的那一刻時是不會有邪見的，那一刻就不會一直有個我要去知道什麼，要去做什麼。只有智慧能夠瞭解這些無明，貪愛，並且徹底根除它們。只要出現的還是一個人或某個東西，那就一定有無明和貪愛存在，所以如果不能夠瞭解現在出現的，就沒辦法真的瞭解真相是什麼。

意根清楚了嗎?

問:清楚了。

A:意根是色法，是業的結果。心的生起有生，住，滅三個剎那，意根生起可以持續十七個心生滅的時間。在死亡心生起前的十七個心，業就停止產生意根，最後的那個意根可以維持十七個心生滅的時間，在死亡心生起後就一起滅去。這一世的人在輪迴中將不會再回來。

V:這一世的這一個人在輪迴中不會再回來，指的是這一世“造這個人”的業在這一世已經結束，但新的業會產生下一世的結生心，善和不善也還是會繼續累積下去。

問:請問這一世死亡後也帶不到下一世，那麼善和不善是靠什麼延續的呢?

V:心，每一刻的心識之流會延續下去。

問:但這也不是我的。

V:是的，善和不善都不是我的。但智慧夠不夠高會影響如何解讀這句話。它有可能會變得是一個藉口，也有可能是善更有機會生起的條件。