迈向内观之路——彻底了知生灭

生和灭都是无常的，理解这个道理才是真正的内观。

每当感受生起必然有三个东西结合，感官、对象、心意识。这三者的冲击是通过接触，引起感受的最接近原因是接触，所以不用刻意寻找感受，无论何时何地，都会因为接触而生起感受。

如果行者在练习过程中，在观察无常或内观时没有染着或分心，那么他便离解脱的体验不远了。因为无论什么时候，他只是单纯地观察感受，感受就消融瓦解，于是他彻底理解它的生灭过程，这是迈向内观之路。

内观是佛陀发现的方法，有无数的觉者走过这样的道路，这是一种停止苦因以免于苦果的技巧，它的原理可以从缘起法里去了解。

缘起法告诉我们因为有感受才引起贪欲，所以停止了感受便能停止贪欲。而停止了贪欲是走向解脱的途径，这整个过程要靠行者的信心与毅力、努力及智慧才能达成。行者能亲证受灭则爱灭，因此贪欲也不再出现，由于贪欲止息，今生就能解脱。

任何时刻人都不能免于感受，因此行者必须试着确认及了解感受的生灭过程，一旦完全了解受蕴，整个五蕴的本来面目就更清晰了。

行者应该观察感受的生起和消失，以及它的即生、即灭；同时很重要的是——行者必须记住感受是在接触时发生的，而不是刻意地去找它。当痛、痒、生病时这叫做感受，但是感受并不仅止于这些，感受是无时无刻存在的，它可能是每一个时刻里眼识或耳、鼻、舌、身、意识生起的感受。

当感受很清楚地被觉察到时，会发现感受与“我”是独立的，因为感受就只是感受，没有别的了。感受不应与“我”或“我的”连在一起而个人化，感受本身它只不过是一个过程罢了，没有所谓的“我”在感受，必须理解这个事实。

反之，行者将难以分开感受与我。如此一来，他的禅修或思维将变成“这是我在感受痛苦”，心动则身体也就动了，这个“我的身体”根深蒂固地影响着你了，行者即使有再多的努力也无法获得禅修的成果——解脱。

**只要感受的对象在，感受就生起，而每个感受都是短暂的、无常的，连续的两个时刻不会有相同的感受。**

假如行者无法以内观的智慧来观察感受的无常，那么他仍然走在修行的岔路上。相信感受是长久持续的，忍受不了而动来动去的经验很普遍，一般的行者都会动，这是错误的观念。

藉由正念与正定，行者将看清所有感受都是一个时刻接一个时刻不停生起和灭去的变化。行者必须明了五蕴是共同生起、共同存在和共同消失的事实，这也是为什么同时要观到心的生灭，因为心动身体就动了。

行者必须清楚地观察心的变化，以此止息生死轮回，这是切断生老病死的轮转，也是切断缘起法链结的作业，更是透过内观消除无明的作业。

**唯有靠修毗婆舍（内观）那才能观察到五蕴的生灭，以及体认到它无非是苦迫而已。当敏锐的内观成就时无明会消失，而洞悉事物存在的真理的能力也将显现。当无明变成智慧，业力将失去与心意识链结的力量，业力将无法形成，轮回的源头已被切断并将获得解脱。**

**繁体原文：**

生和灭都是無常的，理解这個道理才是真正的內觀。

每当感受生起，必然有三個東西结合，感官，对象，心意識，这三者的冲擊是透过接觸，引起感受的最接近原因是接髑，所以不用刻意尋找感受，而要知道無論何時何地，感受的生起是由於接觸。

如果行者能够練習到，在觀察無常或內觀時没有染著或分心，那麽他便离解脱的体驗不遠了。因為無論什麽時候，他祇是單纯地觀察感受，它就消融瓦解，於是他徹底理解它的生灭过程，这是邁向內觀之路。

內觀是佛陀發现的方法，有無数的覺者走过这样的道路，这是一種停止苦因以免於苦果的技巧，它的意義可以從缘起法裡去瞭解。

緣起法告诉我們因為有感受才引起貪欲。所以停止了感受便能停止貪欲，而停止了貪欲是走向解脱的途径，这整個过程要靠行者的信心与毅力，努力及智慧才能達成。行者能親証受灭則爱灭，因此一贪欲也不再出现，由於貪欲止息，今生就能解脱。

任何時刻人都不能免於感受，因此行者必須試著確認及瞭解感受的生灭过程，一旦完全了解受蕴，整個五蕴的本来面目就更清楚了。

行者應該觀察感受的生起和消失，以及它的即生即灭。同時很重要的是行者必須記住感受是在接觸時發生的，而不是刻意地去找它。当痛，痕，生病時，这叫做感受，但是感受並不僅止於这些，感受是無時無刻存在的，它可能是每一個時刻，眼識或耳，鼻，舌，身意識生起的感受。

当感受很清楚的被覺察到時，会發现感受与我是獨立的，因爲感受就衹是感受没有别的了。感受不應与我或我的連在一起而個人化。感受本身它祇不过是一個过程吧了，没有所謂我在感受。必須理解这個事實。反之，行者將難以分開感受与我。如此一来，他的禅修或思维将变成，这是我在感受痛苦，心動，身体也在動了，这個我的身体，根深谛固的影响著你了。行者即使有再多的努力也無法獲得禅修的成果，解脱。

祇要感受的对象在，感受就生起，而每個感受都是短暂的，無常的，連绩的兩個時刻，不会有相同的感受，假如行者無法以內觀的智慧来觀察感受的無常，那麽，他仍然走在修行的岔路上，相信感受是長久持續的你会忍受不了，而動来動去的经驗一很普遍，一般的行者都会動，也是錯誤的觀念。

藉由正念与正定，行者將看清所有感受都是一個時刻接一個時刻不停生起和灭去的变化。行者必須明暸五蕴是共同生起，共同存在和共同消失的事實，这也是為什麽同時要觀到心的生灭，因為心動，身体就動了。

行者必須清楚觀察心的变化，可以止息生死輪迥，这是切断生老病死的輪轉，也是切断缘起法環结的作業，更是透过內觀消除無明作業。唯有靠修毗婆舍那才能觀察到五蕴的生灭以及体認到它無非是苦迫而已。当敏锐的內觀成就時，無明会消失，而洞悉事物存在的真理的能力也將顯现，当無明变成智慧，業力將失去与心意識聊结的力量，業力將無法形成，輪迥的源头巳被切断，並將獲得解脱。