

观照想的生灭

法增比丘

我们若只是浅显的观察，我们应该可以得到一个结论，那即是身体是我，心也是我。若观察的更深一点，除了确定色体是我之外，还有我的感受、想念、造作、和意识活动。佛陀将它们归纳为色、受、想、行、识。

若是不同意，我们可以继续观察下去，看看除了五蕴，能再找到什么？因为佛法是要靠自己来探究，自己思考，自己行道，自己证果的；没人会替我们做，也没有神或佛菩萨会替我们做的。

在佛法上，佛陀说五蕴都无我，但在同意之前，我们先得对五蕴有正确的认识，因为篇幅所限，这里我只是对‘想’进行讨论。

想的重要性

想(sañña)是五蕴之一，它有着极重要的作用。我们的六个根门由于触而生想，想的生起是当根门触境后，意门所起的认识与思，想是识别的作用，由想而生思。想的特相是体会目标的质量，作用是对它作个印记，那么将来再体会同一目标时知道它是同类的目标，现起是通过以前已领会过的特征来分析目标，近因是所出现的目标。一切的想法都是想蕴，它有善、不善、及无记三种。想与识是相应的。与善识相应的想是善，与不善识相应的想为不善，与无记识相应的想为无记，没有一识是不与想相应的，故识的区别即是想的区别。想与识虽同，但是就相来看，一切想有想念的特相。有再起想念之缘的相如木匠想起木料，这是想的作用。有依以往所起的相，如盲人想起象，这是想的现起，有以现前之境为近因，如小鹿见草人而起“人想”，这是想的近因。想是十三心所之一，其余的有触、受、思、三摩地、命、作意、寻、伺、胜解、精进、喜、欲。对想的执取是想取蕴。

从阿毗达磨论的分析，想的过去因也是无明、爱、取、业与行。它的现在因是触、目标、依处与相应名法。想也同样与受、行、识互为因果。比如想蕴是因，则受、行、识蕴是果；或受、想、行蕴是因，识蕴是果。

佛经通常把身心的现象分为色、受、想、行、识五蕴。在阿毘达摩(Abhidhamma)中通常用色法、心法及心所法三种来把它们分类。色法属于色蕴，心法属于识蕴，心所法则包括受、想、行三蕴。想也即是意思食(manosancetanahara)，意为对境，尘的思想爱取等的造作。它是四食之一。

想蕴的解析

诸想可分别为三：

- (1) 善(*kusala*)。
- (2) 不善(*akusala*)。

(3) 无记 (*abyākata*)。

诸想也可分别为六：

- (1) 色想。
- (2) 声想。
- (3) 香想。
- (4) 味想。
- (5) 触想。
- (6) 法想。

在《杂阿含 109 经》中舍利弗对六十位比丘的开示如下：「云何见想即是我？谓六想身。眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，此六想身一一见是我，是名想即是我。(把六想身当做我。)」

云何见想异我？谓见色是我，想是我所。识是我，想是我所，是名想异我。(把色、受、行、识当做我，想是我所有。)

云何见我中想？谓色是我，想在中住。受、行、识是我，想在中住。(想在色、受、行、识中。)

云何见想中我？谓色是我，于想中住，周遍其四体，是名想中我。(色、受、行、识在想中。)」

这执取的范围根据上经与《相应部》，蕴相应里佛陀的开示指出各有十一种。过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远、近十一种想是想取蕴。

在[增支部 IV. 189 经]里佛言：“比丘！此世间为“想”所引导，此世间为“想”所牵。“想”生之后，此世间为“想”所支配而行。”由此可见“见漏”的严重性，这世间的一切都被“想”所支配控制着。

想的灭是当境消失时或转去新的境时，想就灭了。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，想也灭尽。

在修行上，因想所起之邪见有十四无记：世间常，世间无常，世间常无常，世间非常非无常，世间有边，世间无边，世间有边无边，世间非有边非无边，是命是身，命异身异，如来有后死，如来无后死，如来有无后死，如来非有非无后死。因想所起之邪见也有六十二邪见。它们有：十八种本劫本见——常论四，亦常亦无常论四，边无边论四，种种论四，无因而有论二。四十四种末劫末见——有想论十六，无想论八，非有想非无想论八，断灭论七，现在泥洹论五。

([梵网经 *Brahmajala Sutta*]) 所有这些，无论如何，都不是正见，只是没有正见的邪思惟，邪想念，浪费时间，但是若不把它们矫正，就不能生起正见。

此外我们还要思惟佛对迦罗摩人开示道理：([迦罗摩经 *Kalama Sutta*] [增支部] 卷一)：

- (1) 不可听信他人多次口传的。

- (2) 不要盲从传统。
 - (3) 不要妄听谣言。
 - (4) 不要肯定经书所记载的。
 - (5) 不可相信符合逻辑的。
 - (6) 不要依赖哲理。
 - (7) 不可单凭常理或外相。
 - (8) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。
 - (9) 不可因某事物似有可能而信以为真。
 - (10) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。
- 为什么呢？因为这些都能使我们生起邪想。

想的作用

我们的心念念生灭，它的生灭实在是太快了，‘想’在阿毗达摩论里是一种心所(名法 *cetasika*)，心所是与心同生同灭，与心缘取同一目标，并且有同一依处。受、想、行都是心所。

在[增支部 IV. 189 经]里佛陀说：「比丘！此世间为‘想’所引导，此世间为‘想’所牵。‘想’生之后，此世间为‘想’所支配而行。」由此可见‘想’的严重性，这世间的一切都被“想”所支配控制着。这想带来各种各样的见解，所以人间才会议论纷纷，各持所见，这即是‘见漏’，它是四漏之一。

‘想’的生是在六根遇到六境时生起（眼触色相，耳触声响，鼻触香，舌触味，身触触觉，意触法），在十二缘起里它是‘六入缘触，触缘受，受缘爱’，‘爱’是一种想。在[杂阿含 42 经]里佛陀说：「云何想如实知？谓六想：眼触生想、耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。」‘想’的坏灭是当境消失时或转去新的境时，旧的想就坏灭。在[杂阿含 42 经]里佛陀说：「触灭是想灭。如是想灭如实知。」故知想蕴是无常。它是因缘生，故因缘灭。当阿罗汉入涅槃时五蕴灭尽，这就是因缘灭。观照‘想’的刹那灭可以观心里的各种想念的过去为例。

如何断除想呢？

佛陀在[济历曼南达经 *Girimananda Sutta*]（[增支部 10. 60]）里说：「阿难！如何观修舍弃想呢？于此，阿难！比丘不容一毫欲念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫嗔念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫害念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容任何时候之恶念，不利之念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。」

阿难！如是观修舍弃。阿难！如何观修远离想呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜，即是寂止诸行法，放下一切执取，灭绝贪爱，无执，涅槃。阿难！如是观修远离。

阿难！如何观修灭想呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜，即是寂止诸行法，放下一切执取，灭绝贪爱，灭尽，涅槃。阿难！如是观修灭。

阿难！如何观修对世界的厌倦想呢？于此，阿难！比丘舍弃对这世界的执著，舍弃我慢，邪信念，以及对这世界的潜在烦恼，不执取它们，放下，不参与。阿难！如是观修对世界的厌倦。

阿难！如何观修诸行无常想呢？于此，阿难！比丘对诸行生忧患，羞辱，厌恶心。阿难！如是观修诸行无常。」

我们必须学会善巧观照‘想’，在[杂阿含42经]（七处善三种观义）里佛陀说：「云何想如实知？谓六想：眼触生想、耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。如是想如实知。云何想集如实知？触集是想集。如是想集如实知。云何想灭如实知？触灭是想灭。如是想灭如实知。云何想灭道迹如实知？谓八圣道：正见、乃至正定。是名想灭道迹。如是想灭道迹如实知。云何想味如实知？想因缘生喜乐。是名想味。如是想味如实知。云何想患如实知？若想无常、苦、变易法。是名想患。如是想患如实知。云何想离如实知？若于想调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名想离。如是想离如实知。」

前面已经解释过想，想的生（集），想的灭。想的味（作用）即是我们的心会因缘生喜乐，看到喜欢的，爱的，会想个不停，就像恋人思念所爱的人似的。想的过患也就是想的缺点，它是无常、苦、变易之法，我们被想所引导而不停的造业。如何是远离想呢？那要修八支圣道才能离弃它，调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。

我们从早到晚所做的事，无不跟欲念有关，但这欲念却是无常的，我们要花上许许多多的时间、金钱、与精力去得到它。我们内心的欲火却在烧个不停，日以继夜，常常疯狂地在攫取外界的事物。是故佛说：「缘‘爱’有‘取’，缘‘取’有‘有(业有)’，缘‘有(业有)’有‘生’。」

佛在[杂阿含 64 经]中解释：「佛告比丘，愚痴凡夫无闻众生，于无畏处而生恐惧，愚痴凡夫无闻众生怖畏，无我无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行、识住，(受想行识)攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘，识于此处，若来若去若住，若起若灭，(爱乐)增进，广大生长。

若作是说，更有异法，识若来若去若住，若起若灭，若(爱乐)增进，广大生长者。但有言说，问已不知(问了没有去思维，所以不知)，增益生痴，以非境界。所以者何？比丘离色界（远离对色相）贪已，于色意生缚（对于色相生的结缚）亦断，于色意生缚断已，攀缘亦断，识不复住，无复(爱乐)增进，广大生长，受想行界离贪已，于受、想、行、意生缚亦断。受、想、行、意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复(爱乐)增进，广大生长。

识无所住故不增长，不增长故无所为作，无所为作故则住（就住于无欲的平静心），住故知足，知足故解脱，解脱故于诸世间都无所取（对诸世间色相无所执取），无所取故无所著（无所执取无所取故无所黏著），无所著故自觉涅槃。」

四个心意的路程(四识住)：那就是‘识住→攀缘→爱乐增进→广大生长。’五蕴的每一蕴都会发生识住，我们要做的工作就是认清它发生的过程，解除心对色相的爱缚，对受想行识的爱缚，那时识就无所住，无所攀缘，无可爱乐增进，无能广大生长。

精进观照想

观照的巴利文是毘婆舍那（vipassana），它是唯一能引导修行者灭苦的修法。观照时我们无时无刻，任何方所都是以[大念处经]中的四念处（身、受、心、法）为所缘。观照的所缘是我们当下的身心，如果我们观照身心以外的事物，就不能获得智慧。观照的目的是要断除我们六根对六尘所起的烦恼，断除想，断除我们的四种颠倒之想，因此我们的修行必须在当下观照六根，因为烦恼是由此而生的。我们要知道观照即是为了灭除苦，所以我们必须掌握好观照。

任何思想或心念出现时，我们必须觉知。若在想，觉知是‘想’。若在思惟，觉知是‘思惟’。若在计划，觉知是‘计划’。若在‘检讨’，觉知是‘检讨’。其他的心态如：若感到快乐，觉知是‘快乐’。若感到苦恼，觉知是‘苦恼’。若感到沮丧，觉知是‘沮丧’。若感到失望，觉知是‘失望’。总之，必须注意所有这些心识的活动，这在佛法上叫做‘心念处’，或‘心心观念处’。

在观照时，名称并不重要。重要的是‘觉知’。维持著觉知鼻尖的呼吸，从呼吸的开始到结束，就像你用眼睛一直注视著它。用我们自己的‘意识’与‘呼吸’合一的方式，来注意呼吸。呼吸和意识是一致的。这样子就能慢慢的培养好定力。为观照作好准备的工作。

观照是一种了知身心是无常、苦、无我的智慧（pañña）。其他的智慧是无法了知三法印的，只有观照所得的智慧才能了知三法印。[清净道论]说蕴品里说：「见想、行为无我者，则善知意思食，能于无我中而舍断我的颠倒，超越于见流，解除见的轭，从见漏而成无漏，破除以此为真实住着的身系，不取于我语取。」善于修习的行者能在念念之中，见到想的因缘生，以及因缘灭的真相，若是因缘生灭的就是无我。就能舍断执著于我的颠倒，超越于见流，灭除见漏而成无漏。

在[相应部. 正勤 1 经]的正勤相应里佛陀说：「如是比丘，对四正勤予修习，对四正勤予多修习者，则趣向涅槃，倾向涅槃，临入涅槃。」在同经里佛陀说：「诸比丘！于此有比丘，为对未生之恶不善法不令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之恶不善法必当断，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对未生之善法令生，起志欲，精进，发勤，策心而持。为对已生之善法令住，

不忘失，倍修习，广修习，令圆满，起志欲，精进，发勤，策心而持。」这是心里起欲想，它不是对欲乐起欲想，而是欲得四正勤的思念；重新起欲想，加强前生之欲得四正勤的思念，欲作，欲它生起，欲它显出，欲它生起后能超越，欲得成功，欲要接触法(看自己如何处理)，欲要能证四正勤法。欲修恶法未生欲令不生的技巧，欲修对已生之恶不善法必当断除的技巧，欲修对未生之善法令生的技巧，欲修对已生之善法令维持住的技巧。

佛陀说：「诸比丘！犹如作诸力所作之事业，皆依于地，立于地，如是作力所作之事业。诸比丘！如是比丘，依于戒，立于戒，而修习四正勤，多修四正勤。」（〔相应部·正勤 23 经〕）我们所作的一切事业皆依于地，立于地。如此我们所作的四正勤修行，皆依于戒，立于戒。我们必须谨慎的维持好我们的戒清净，才能期望修行有进展。

善巧于观照想

如何有效的断除心里的众多的想呢？我们必须学习在日常生活中觉察它，要是无法觉察想念的话，我们就无从去认知它，分辨想念的善与恶，舍弃恶的想，进行善的想。

佛陀在〔大念处经〕里开示说：「眼触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意触于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。」

眼触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。耳触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。鼻触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。舌触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。身触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。意触所生之受于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。

色想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。声想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。香想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。味想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。触想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。法想于世间为可爱、可喜者，此爱即于此处舍弃、于此处止灭。」

什么地方生起爱，就在当地把爱舍弃，这实在是很难做得到的事，凡夫多世积习久远，难分难舍，谈何容易。正是如此，圣人才能是宝，他们作得到人人所作不到的，他们才能达到涅槃。

在〔杂阿含 282 经〕中，佛在迦微伽罗牟真邻陀林中，谈到修习诸根在接触到境时应采取的态度；

「佛告阿难，谛听！善思！当为汝说：

- (1) 缘眼、色、生眼识，见可意(喜爱)色，欲修如来厌离正念正智。
- (2) 眼、色缘、生眼识，不可意(不喜爱)故，修如来不厌离(不讨厌)正念正智。
- (3) 眼、色缘、生眼识，可意不可意，欲修如来厌离不厌离正念正智。
- (4) 眼、色缘、生眼识，不可意可意，欲修如来不厌离厌离正念正智。
- (5) 眼、色缘、生眼识，可意、不可意、可不可意(不是喜爱的或不喜爱的)，欲修如来厌、不厌、俱离舍(都舍弃)心住正念正智。

如是阿难，若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色、无上修根，耳、鼻、舌、身、意、法亦如是说。阿难，是名贤圣法律无上修根。」

所以根触境时，喜欢的要远离；讨厌的不要逃避；中性的(不是喜爱的或不喜爱的)要舍弃。声闻弟子要惭耻厌恶对境所生的可意，不可意，可不可意的心，生起了就要用法灭尽它，舍弃它，天天我们要抓紧自己，不要纵容自己去追求好看的，好听的，好闻的，好吃的，舒服快乐的，顺意的，这些太多了，到处皆是，我们对它们要舍离。不要厌烦丑陋的，难听的，难闻的，难吃的，不舒服的，不顺意的，这些太多了，到处皆是，我们对它们不要逃避。这是圣人修根的方法。

我们还要学会习以七法排除想念：在[中阿含]的[漏尽经]里佛陀教导七种断烦恼的方法如下：

(1) 有漏从见断：由於正知正见的缘故才能断除烦恼。遇到善友善知识，听闻圣法律等正法，思惟如何实践正法，如实的知苦、苦之因、苦之灭、苦灭的方法。断除我见、疑(佛法僧三宝)和对戒律与道法的戒禁取三结。并且断除常见(有一个恒常不变的‘我’的见解)、与断见(死了就没有了的邪见)，消除对三世的疑虑，如：我有过去世吗？我无过去世吗？我有来世吗？我无来世吗？自疑我是谁呢？众生那儿来呢？有灵魂吗？无灵魂吗等等的邪见？人的见是由心生，加上所受教育，生活所经历的，因此才生起我见，而对人生起各种邪见。这是要依正思维才能断除烦恼，不要以为你想的是正确，因为肯听善友善知识教解的人少，肯听佛法的人也少，故此我们的心就为烦恼所长期缠住。

(2) 有漏从护断：由於防护、收摄自己的六根来断除烦恼。当我们的六个根门对着外头的六境(色相、声音、香气、味道、身触之境、法)时，能对心加以防护克制，修持不净观来断除对六境所生的欲贪。

(3) 有漏从离断：远离险恶的环境来对付烦恼。远离恶象、恶马、恶牛、恶狗、毒蛇等；远离恶道、深坑、沟涧、深泉、山岩等；这些是比喻远离恶知识、恶友、恶外道、恶邻居、恶居住处。若与恶伴党相处，不坏也学坏，对圣道不疑也会生疑。它也指远离能生烦恼之境，若对某某人已经起了纠缠，生起贪爱或嗔恨心，那就要尽快远离。

(4) 有漏从用断：当穿用衣服时，应当思惟我不是为了得到特别好处、不为此而生起骄傲之心、不是为了妆扮身体，只是为了防止蚊虫、风雨、寒热的缘故，及为了遮羞。当受用饮食时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而生起骄傲之心、不是为了使身体肥壮，只为身体能够长期健康，去除烦恼忧愁，旧病痊愈，新病不生，只为了修习清净梵行。当使用房舍、床褥、卧具时，应当思惟我不是为了得到特别好处、不为此而生起骄傲之心、不是为了装饰身体，只是为了身体疲倦时，得以用它休息及静坐。当服用汤药时，应当思惟我不是为了得到特别利益、不为此而生起骄傲之心、不是为了使身体肥壮，只是为了去除烦恼，而能保住命根。

(5) 有漏从忍断：由於忍受苦楚来断除烦恼，常想精进修习断除恶法，修习善法。遇到有恶境磨练时，如饥渴、寒热、蚊蝇、蚤虱、风日所逼，恶人的恶声、捶杖、拳头所辱，乃至身体遇到诸病，极为苦痛，以及命根欲断绝时，种种极苦不乐之事，皆能忍受。若不能忍受，烦恼忧愁就会生起，若能忍受苦恼，烦恼就不会生起。

(6) 有漏从除断：由除去、断除、舍离来断烦恼。当烦恼生起时，思惟该如何舍离或除去这烦恼，观察它生起的原因和缘，断除了烦恼之因与缘，它就不会再来困扰我们的心了。并且思惟根本的原因是因为我们攀取外缘外境；因此靠思惟无常、苦、无我三法印的法则，来断除根本的攀缘和执取(四取：欲取、见取、戒禁取、我语取)，除去心中对外境所生的贪欲、瞋恚、愚痴等烦恼，使烦恼不生。欲漏起时观照不净来断除，嗔漏起时修慈爱来断除，痴漏起时修缘起来断除，我慢生起时观照无我来断除，嫉妒心起时修随喜来断除等等。

(7) 有漏从思惟断：由修习培养七种觉悟的因素来断除烦恼。依远离、依无欲、依趋向於寂灭为主要的原则修习七觉支。修习四念处来培养念觉支、修习抉择善恶法来培养择法觉支、修习精进断恶修善来培养精进觉支、修习四禅定来培养喜悦觉支、修习四禅定来培养轻安觉支、修习四禅定来培养定觉支、修习观照来培养舍觉支，依远离、依无欲、依趋向於寂灭，灭尽诸烦恼结使，而达到涅槃解脱的境界。

一位圣者不会因为学会断除想而变成白痴，像患了老人痴呆病似的，他们的正念非常的强大，他们以强大的正念，时时刻刻的观照，不造恶业。因此他们的业得以灭尽，在死后就不用回来轮回了。

要对想正确的破除，在[杂阿含 80 经]里佛陀开示：「若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识、无常，磨灭离欲之法。观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。

如是观者，亦不能离慢知见清净。复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相。如是观者，犹未离慢知见清净。

复有正思惟三昧，观察贪相断，瞋恚、痴相断，是名无所有。如是观者，犹未离慢知见清净。

复有正思惟三昧，观察我、我所，从何而生？复有思惟观察，我、我所、从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。

复作是观察，若因、若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？复作是思惟，若因、若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次，彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法，是名圣法印知见清净。」

它的破除的层次是：

- (1) 善观无常，磨灭离欲之法。——无常想。
- (2) 断色相、声、香、味、触、法相。——放下六尘。
- (3) 断贪、瞋恚、痴。——放下心里的贪、瞋、痴想。
- (4) 观察我、我所、从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。——触。
- (5) 观察思惟，若因、若缘而生识（想）者，彼因、彼缘皆悉无常。彼所生识（想）云何有常？无常者，是有为行，从缘起，是患法、灭法、离欲法、断知法。——观照无常的，因为缘起而生者，是有过患之法，是灭法，是要离欲之法，是要断的‘想’。

妨碍开悟的原因

佛陀解释一切现象，一切依著因缘而生起者，不论它会留在世上多久的时间，最终还是要消失的。因此凡是会变迁的现象，都不具有永远存在的能力。我们身心的现象，色受想行识五蕴，也是不停在生灭的。身体长大，衰老，死去，这是不可怀疑的事实，受想行识蕴也是不停在生灭的，现在的坏灭了，就成为过去，而未来的，就进入现在。身心只是一组不停地在生灭的物理与心理现象。这些现象的无常、苦、无我的三种特性在佛法上叫做三法印。但是我们常被身心现象的连续性所迷惑，不能觉察到身心现象的生灭，不过因为这个过程发生得太快，以致我们无法体会到心理与身体状态的生起与消灭，因此我们误以为心理与身体的状态是不变的，连续的。

是什么障碍住我们的心念去认识苦呢？这是因为我们没有去注意身体姿势的变化，若是我们冷静的去观察身体，我们将会察觉身体里的地水火风的变化，变化就是苦。我们也没有冷静的去观察心理状态的变化，心态的生灭快得我们误以为它是恒常的。这些身心变化的苦是不停地在压迫我们，但我们没有体会到这个事实，错误的见解立即生起，因此我们才会以为这身体，生命、心理状态是美好的，会带来快乐的，我们对快乐的境界的贪求立即随之生起，而去造业，轮回再给我们带来更多的苦。

是什么原因障碍我们无法证取无我呢？我们的身体与心理状态是一个紧密结合的综合体，因为不能观察它们的无常，我们常误以为身体与心理状态是一个完整的个体，而对五蕴（色、受、想、行、识）生起是美好的观念，五蕴的生灭

非常的迅速，因此佛陀才教导我们有次第的去观照五蕴，经过长期的观照，我们才能体会五蕴的无常，苦和无我。

在[相应部]2.2 佛陀说：「爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此灭了整堆苦。」当我们不再对触六境时生想，生起贪爱，就不会去执取，无执取就不造业，没有业就不会轮回，生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼就灭了。

法增比丘，澳洲佛宝寺 5/9/2008 修定于台北 4/11/2008

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://chinesetheravadabuddhists.community.officelive.com/> 中华南传上座部佛友协会

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

<http://buddha-middle-path.blogspot.com/> 佛陀中道

<http://buddhist-practice.blogspot.com> 修习佛法

<http://w0.5ilog.com/cgi-bin/bbs/sys2/mybbs.aspx?id=0x43737400> 学习南传佛法