

何谓修行？

修行就是修我们的身、口、意，以“意”为主。南传《法句经》云：“诸法意先导，意主意造作。若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。”修行也是修心念。念有善恶之分。我们该从何处修起？六根接触六尘时。



生活中的惯性反应		
接触	可喜	→ 贪爱生起
	不可喜	→ 嗔恚生起
	可喜与不可喜	→ 无明生起

惯性反应的过患

反复的惯性反应，塑造了我们的性格。六种色尘每一次撞击六根时，每次的反应若是贪，久而久之，贪行者的性格就会形成，这是从漫长的轮回中累积而成的。每一次的反应若是嗔，嗔行者的性格就会慢慢形成。如果我们每次都观它为无常、苦和无我，我们就会成为知识行者。

每次以贪来反应，缘于贪爱，取生起；缘于取，有生起。有就会造业，业造下后，业力潜伏在生命流，因缘一旦成熟，它就会产生果报。缘于有，新的生命生起。缘于生、老、病、死，愁悲苦烦恼随之生起，继而生起整堆的苦蕴。

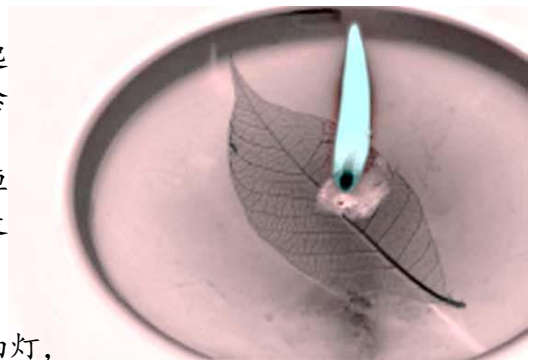


- 修行的“地方”就是烦恼生起的时刻
- 当下观无常以除根

修行在当下

六根何时接触六尘？任何时刻。因此，修行是在每一个当下。为了改变不良的惯性反应，每当可喜的色尘撞击眼根时，心中生起的乐受和苦受，就是我们修行的地方。当下提起正念与正知。正念就是知道烦恼生起，正知就是透视烦恼无常变化及其无我的本质。色尘与眼根是色蕴；体验色尘的可喜之处是受蕴；标志乐受是永恒的是想蕴；对色尘生起欲爱是行蕴；辨识色尘是识蕴。这五取蕴是苦谛，贪爱它们是集谛。此二者是观禅的目标。

如何观照它们？观照其为无常、变化，如箭如刺，苦空和无我。如此观照为道谛。烦恼如在燃烧中的灯火，观无常如逐渐减少的油灯，每观无常一次，油灯就减少一些，直到油灯耗尽，贪爱则熄灭。灭谛则为贪爱的止息。



观无常，弃除贪爱；观无我，弃除身见。