

“比丘们！当比丘如实了知一切导致苦之法的集起与灭没，则当他看着诸欲时，凡关于欲爱之渴望与欲迷，不潜伏在他心中。当这样行与住时，贪忧与不善法不成为他的潜在烦恼。”

《相应部尼柯耶35.244(7)》

五蕴一色、受、想、行、识会导致人们陷入痛苦。为何？因为当五蕴存在时，各种痛苦也会存在，如因身心创伤，死亡，苦恼，忧悲，恐惧，沮丧和焦虑所产生的种种痛苦。

经由不断重复的观察五蕴，禅修者将觉察到五蕴的生灭，进而能在正视感官上的欲乐时也不会生起欲望。那是因为禅修者明白感官的欲乐所带来的危险和过患。



苦集灭道

犹如一人进入荆棘密布的森林，他的前面是荆棘，后面也是荆棘；左边是荆棘，右边也是荆棘；上面是荆棘，下面也是荆棘。他应如何保护自身而不被荆棘所刺伤？这时他应该提起正念来保护自己。

任何可爱或可意的事物都有如荆棘，因为这些事物都会引发人的渴爱。渴爱是痛苦的起源，也是生死轮回的根本。一旦被它刺伤，人的痛苦将无止息。

在没有正念的保护下，当眼着色，耳着声等，便对可意的所缘境生起爱欲，对不可意的所缘境生起厌恶，如此人将被色、声等所左右。一旦被色、声等所左右，人将屈服于烦恼，心也被染着。因明白感官如荆棘般的过患，修行者将通过两点自制：

1. 行处明觉 (gocara sampajañña)：随时专注于禅修的所缘，不会因为无防守的根门而生起烦恼。
2. 无痴明觉 (asammoha sampajañña)：随时观照三相 — 无常、苦、无我。

“比丘们！如果比丘这样行、这样住时，偶尔由于失念而生起随顺于结的不善意向，比丘们！正念的生起或缓慢，但一生起时，就能急速地捨断、驱离、铲除、不善之法，使它消灭。”

《相应部尼柯耶35.244(7)》

如此他克服了感官六尘的诱惑，也克服了贪、嗔、痴以及其所带来的烦恼和痛苦。他的心无有染着。

