

幸福快樂的泉源

善戒法師

依照上座部佛教的慣例，在佛法開示之前，我們先向世尊獻上最虔誠的敬禮。

南無本師釋迦牟尼佛 x3

(禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺) x3

所有眾生，都想要快樂、追求幸福以及避免痛苦。可惜我們大多數人都會認為幸福快樂來自外在的追求。當六根與六塵接觸時，我們的心識就會不自覺地抓取來自顏色、聲音、氣味、味道、觸覺和想法所產生的舒服愉悅的感覺。

我們的眼睛不斷尋求令人感到舒適、愜意的景象：花時間看電影、購物；男人尋找美麗的女人，女人打扮自己來吸引男人。我們的耳朵不斷尋求悅耳動聽的聲音、音樂和讚美聲。我們的鼻子不斷尋求嗅聞芳香迷人的氣味。我們的舌頭不斷尋求可口宜人的食品——佳餚、美酒，甚至於毒品。我們的飲食已經不再只是為了維持體力，而是想要滿足無止盡的慾望。暴飲暴食後再努力瘦身。品嚐小酌卻變成酗酒上癮。我們的身體不斷尋求柔軟的觸感，這包括喜愛舒適的床褥、穿柔軟的衣服和與心愛的人有肉體之間的愉悅接觸。我們的心沉迷於許多諸如此類的幻想中，不是對未來充滿無窮的期待，就是沉溺於過去甜蜜的回憶。

由於我們錯誤地以為快樂是來自六根接觸六塵時所產生的愉悅感受，所以不知道真正的幸福與快樂是必須要往內心尋找的。當我們誤以為外在的六塵可以帶來幸福、快樂和滿足時，我們的行為與語言都會朝向這錯誤的想法前進，不停去追求六塵所帶來的美好感受，而忘卻了沉迷於其中的危險，越是沉溺於世間享樂，越是難捨。當六塵撞擊六根候產生愉悅的感受時，由於心中歡喜此種樂受，便生起了強烈的渴愛，從此以後，走路、吃飯、睡覺老是惦念着那引起樂受的目標。眾生就是如此執著六受帶來的刺激，進而眷戀，難以釋懷。

讓我舉個例子，有時我們的肢體上長了瘡後，會引起難受的疼癢而想要去搔癢。我們都知道，越是搔癢，它越是惡化。然而，我們卻無法控制自己不去搔癢。為何我們不理會傷口會惡化而繼續搔癢呢？因為在搔癢膿瘡的傷口時，在某個程度上可以得到滿足，這種滿足感足以讓我們忘記傷口會惡化的後果。我們追求的是當下短暫的滿足和快感，並不重視其後果。一般的世俗享樂皆是大同小異的，享受的當下，我們的確感到滿足和愉快，但卻不能低估世俗享樂可能帶來的危險和傷害。佛陀打個比方，世俗享樂猶如逆着風向前奔跑時，在手中握持著熊熊燃燒的火炬，只有放下那把燃

燒的火炬，我們才不會被火灼傷。

當然，合情合理的享受並沒有錯，但必須要有所限制。比方說，螞蟻喜歡如蜂蜜般甜蜜的東西。螞蟻一旦尋找到蜂蜜的那一刻，自然會進入蜂蜜瓶中啜食。如果螞蟻只是啜食適量的蜂蜜來得到對食物的滿足，這的確是無可厚非。然而，當螞蟻無法滿足於瓶子裡那少少的蜂蜜，而不停一啜再啜時，最終只會死在瓶子裡。對一個不懂節制的人，世俗享樂具有潛在的危險性：每當對欲樂的渴望增強時，身心會因而惱，情緒激動並感到困惑，心好像被奴役一樣，會想盡辦法去滿足我們的慾望，我們因此隨著慾望不斷地造業。要明白幸福快樂的一個重點就是六根感官的享樂並不會帶給我們長久的快樂與幸福。因為追求慾望的同時，身心會感到煎熬，頓時失去內心的祥和與寧靜。

然而，什麼渠道能帶領我們朝向真正幸福的道路前進呢？總體而言，深刻微妙的幸福，包含不同的層次。

一、與他人分享我們所擁有的

根據佛陀的教誨，所謂的佈施即慈善事業。不論我們擁有什麼，哪怕是金錢、學問、美言善語、關懷或鼓舞，我們要及時佈施、與迫切所需的人分享。佈施一頓飯對我們來說微不足道，但對饑餓的人卻如天降甘霖。當看到其他人因我們的布施而受惠（得到快樂）時，我們也會同霑喜樂。正如我在與他人分享佛法時，當我看到對方從佛法中受益而舒解痛苦時，我也深感快樂。我想：大多數從事慈善事業的人，都會感覺到佈施是一種幸福與快樂。佈施自己的一部分財物之際，我們會發現幸福快樂。那種幸福快樂源於不執著我們本身的財物。

眾所周知，當生命即將結束時，我們不得不放下一切——大房子、汽車、錢財；我們帶不走身上的一分一毫。離開娑婆世界時我們會帶走什麼呢？只有善與不善業。

當面對死亡時大多數人都會感到恐慌和困惑，無法捨下一生辛勞賺來、珍惜的財物。在世時，若我們經常行善佈施，臨死之際，回憶起自己佈施的善業，幸福和慰藉就會在當下浮現，這將助於我們往生天界；若在生時捨不得與他人分享，只會累積吝嗇的業力，臨終時此業力將牽引我們走向惡趣去投生。既然知曉人人都難逃一死，為何不在我們還活著時，與他人分享一些我們所擁有的一切，既可以從中得到快樂，又可以藉此來修煉我們對財物的捨心呢？讓我們共同修習，將佈施與捨心培養成習慣性的業力，從今以後就可以獲得快樂。

因此，通過培育慷慨解囊之心，我們當下便獲得兩種快樂：與他人分享我們擁有的財物時而獲得的快樂，以及不執著我們本身財物的快樂。這些快樂還是比較粗略的幸福與快樂。

二、不傷害他人

另一種更微妙的快樂是不傷害他人。人們常因肢體動作和言行舉止傷及對方，肉體的傷害可能來自毆打或殺害他人，甚至包括殺害動物以滿足我們的食慾。也有的通過謊言、嚴厲叱責，以及惡毒的流言蜚語，打擊彼此之間的和諧，這就是用言語傷害他人的方式。

我們必須克制自己並確保不傷害他人，持守五戒，以道德修養來克制自身的行為：

1. 不殺生；
2. 不偷盜；
3. 不邪淫；
4. 不妄語；
5. 不飲酒（包括飲用能導致麻醉的藥物）。

飲酒並不一定是不健康的，但是當一個人沒有節製酒精和藥品的服用量時，他便會失去清晰的腦袋而讓心靈失控了。神智不清的人可能做出糊塗的事情。有些信徒曾經告訴我，當她們的丈夫不飲酒時，他們是沒有問題的好男人；一旦喝醉了，他們就會開始如瘋子般對妻子拳打腳踢並惡言相向，甚至攻擊自己的兒女。因此，我們要避免飲酒才不至於失去清晰的頭腦，做出許多毫無意義的事情，既傷人又害己，所以我們要自我約束。自我約束是基於兩方面的考量即：培育對於他人的慈心、理解因果的自然法則。

不殺生乃源於對於他人的憐憫之心，因為所有眾生都有存活的權利。打個比方，有個晚上，當我們走在大街上時，突然出現一個手持一把利刀的搶匪對準我們的脖子，威脅我們，要割斷我們喉嚨，我們會有什麼反應？悚懼頓然而生，為什麼害怕呢？害怕被傷害或被殺害。為何我們會被殺害的恐懼籠罩了？因為每一個人都熱愛生命並想要努力活下去。這就是求生的本能。一切眾生，包括飛禽走獸，都愛自身的性命，不想被殺害。佛陀說愛惜自身性命的人，不應該傷害其他的眾生。推己及人，我們應培育對他人的慈心，將心比心，避免在肢體和言語上做出任何傷害他人的行為。

明白因果報應的法則是第二個考量。因果報應法則提到種瓜得瓜，種豆得豆的道理。因果法則闡明只要有意願的行動就會有果報，好比你拋出了一粒球，球是會由牆上反彈回來到你的身上的。佛陀說意願就是業。我們有了意願，才會造下身與口業。意願的行動會留下業的潛能，潛伏在我們的心流當中，稱為業力。當業力碰上了有利條件，業報便會出現。我們必須為之償還果報。

當我們用身與口傷及他人，總有一天業力成熟時，果報會報在我們的身上。想殺害其他眾生時，心中所出現的意願是要縮短其性命，記得佛陀說的“意願就是業”。當此業成熟時，我們會因此而短命。世界上有人長命百歲、有人壽命極短、有些只活至廿歲或十五歲，也有眾多的生命胎死腹中。為何會如此？一切的發生都取決於因果，如是因如是果，所有事情都有前因後果。英年早逝者是由以前殺害他人的業力所招引的。要了解因果報應的自然法則，首先我們得愛惜自己的性命並希望能夠在娑婆世界裡多生活幾年的時間，那我們就要戒殺。反之，若我們不傷害他人，我們將會受到因果法則的保護。

以上所言的自我戒律、戒殺是屬於內在的而非外在的保護。佛陀曾經這樣描述此二類保護的區別：當國王與大臣們出門時都會受到保鏢的保護，但這不是真正的保護，也無法提供實際的保障。君不見許多國家的首相雖然受許多保鏢保護著，仍然被暗殺嗎？這種表面形式上的保護，就是屬於外在的保護。相反的，如果我們自我克制，不以身口傷害他人，即使沒有保鏢保護我們，我們還是會獲得自身的善業所提供的保護。這種自我自律而獲得的保護，則屬於內在的保護。相比較之下，此類的保護比保鏢保護我們來得更為重要。真善美的德行會產生護衛的磁場來保護我們，讓我們無論走到何處都無所畏懼。沒有畏懼的確重要，尤其身在美國。很多美國人的內心有無數的恐懼和憂慮，擔心房子被搶或在街上被槍殺。我們要如何克服恐懼感？若常常保持純潔的品德而不在身口上傷害其他眾生，自己被傷害的機會也會隨之減少。我們自然而然會變得快樂又不畏懼，無論走到何方也不擔心會發生災禍，因為相信自身的善緣會保護我們。即使受到傷害，也會如理作意，並明智地認為，是因為過去無明的惡報業力所招來的，我們在償還自己的業債，如此而已。這般如理作意可以免除我們受到仇恨的煎熬。

無畏是一種快樂，它使心靈輕安、勇敢、自由自在，以及無所牽掛。但人非聖賢，孰能無過，即使我們曾經傷害過眾生，從現在開始克制自己是不會太遲的。自我約束提供自身保護，並使我們能夠毫無恐懼地生存。即使是面對危險和死亡，仍然對生命充滿信心。死亡只不過是換一副軀體，好像移民到另一個更富裕的國家。為此，生命變得快樂、祥和又輕安，這就是所謂的第二種的幸福，它源於內在的信心，而不用肢體和言行舉止傷害眾生來作為基礎。

三、播送慈心

現在，讓我們探討第三種的快樂，它源於不在心理意識上傷害他人。我們可能不會用肢體和語言傷害別人，但在心理上我們卻希望對方受到傷害。當這不善的思維浮現的剎那，思緒便開始失去祥和與快樂，我們該如何處理這種心理的危害呢？培養慈愛或是慈心禪定。慈是無條件的愛或是博愛，大愛無條件，簡單地、無所求地希望眾生皆可快樂。

修習慈心禪時，我們散發慈愛給他人並衷心希望別人健康、快樂、祥和、無敵意，遠離所有的煩惱染濁。慈愛的思維會帶來許多良好的磁場和能量，對本身和他人都會產生積極的影響。慈愛給我們帶來良好的健康，並能促進人際關係，也可以重建與冤家的相互關係。然而，散播慈愛給我們的冤敵並非一件容易之事。

因此，我們先要應用善巧，先把慈愛送給自己。這對一些美國人而言是極為困難的，因為很多人告訴我他們的內心存在無數的自我仇恨，這說法牽動了我的悲心。在這種情況下，一個有效的方法就是從他們飼養的寵物開始。一般美國人喜歡寵物，那份愛甚至超乎對人群的愛。有一天，我詢問一個飼養很多寵物的美國人：“為什麼你喜歡飼養這麼多的寵物呢？”她回答說：“當我生氣時，至少它們從不會和我爭論啊！”我又回答說：“那就從你的寵物開始吧，若是成功了，你才把這份慈愛傳送給自己。”

想想自己能在這娑婆世界中遇到佛法是多麼幸運，先盡量讓自己滿足、快樂起來：“願我健康快樂，遠離所有精神和肉體上的痛苦。”持續不斷給自己祝願，一直到在心靈上感覺到祥和與喜悅。嘗試觀想生命裡頭經歷過的歡樂時光，繼續加油直到成功為止。

接下來，讓我們全心全意地把慈愛播送給我們尊敬的老師，憶想他們為我們所做的一切，一直感覺到欣喜和快樂籠罩心頭。之後，對我們友愛的朋友散播慈愛，然後再對一個和我們毫無關係的人或中立的人散播慈愛。我們對每個人，無論是尊敬的老師、朋友或中立之人，反複祝願同樣的慈愛，直到心靈快樂起來。最後，我們把慈心傳送給我們的冤敵，不過，請不要立即選擇我們最討厭的人。如果我們不能原諒他人曾在我們身上造成的傷害，由於慈心還未充分開展，對冤敵的慈心修習只會以痛苦收場，甚至想給對方一個狠狠的重擊。

我們應該明智地選擇一個只讓我們有稍微不高興的人來散播慈心，一旦成功再

換另外一個讓我們不喜歡多一點的人，直到讓我們最討厭的人。如果在這世界上我們沒有敵人，那是一種福氣，也就不必傳送慈愛給冤敵。雖然我們不會對任何人有任何仇恨，也還是有些人就偏偏不喜歡我們，就如佛陀視一切眾生如親子，提婆達多卻偏偏不喜歡他。那些不喜歡我們的人，也可被視為我們的敵人。將慈心散播予敵人，總有一天，當你看見他們時，他們會開始對我們微笑、問候或送禮物。到時候，你會察覺到一種豐足的快樂湧上心頭，你的慈心已經軟化了他對你的怨恨。不要以為這是一個天方夜譚的奇跡，這的確是很管用的，讓我與你分享我本身的經驗吧。

很多年前，我身在馬來西亞，與同門的出家和在家女眾共同居住在一個屋簷下。無知的在家女眾經常毫不客氣的、粗野的，也沒有任何明顯理由地對我們粗言惡語，我們儘量容忍她的無知，可是情況並未改善。我開始對她的舉止感覺不適。有一天，我覺得應該做些事情以改善此情況。記得佛陀曾說過憤怒不能克服憤怒，唯有愛才能止息忿怒。於是，我決定給她散播慈心。

我清楚地牢記住她的相貌，反復散發了半小時的善念給她，願她健康快樂並遠離所有的憤怒。後來，當我回到自己的房裡時，另一個出家同修告訴我，那個年輕的在家女眾給我們二人準備了兩份禮物。哇，真讓人驚喜！確實是出乎我的意料之外。她把禮物送了給我並恭敬地行了三個鞠躬。從那天起，她變得親切並與我們和睦相處，一直到我們離開。你瞧，這就是慈心的力量！

慈愛的思想本身擁有極大力量。慈愛之心所散發的磁場，可以軟化對方僵硬的心。我們必須對它充滿信心，你不妨試試看吧。如果有眾多的敵人，我們更應該要加倍努力去嘗試，這助於提高我們的人際關係。如果把慈心散播給老闆，我們可能會被升職。如果您是一家大公司的老闆，要確保生產力時，嘗試對所有員工傳送慈愛，特別針對那些從來不聽話的，可能會獲得意外的驚喜。

一旦熟練了慈心禪，我們可以直接把慈心傳送給那些傷害和虐待我們的人。在這個世界上，即使是佛也無法避免受擾害或毀謗。這就是所謂的世間八風——痛苦和快樂、稱讚和譴責、收益和損失、美譽和誹謗。通過不斷的訓練來提升慈心，我們可以掌握主動權，主動對我們生氣之人傳送耐心與慈愛，贏取一場很難取勝的戰鬥。如果我們用憤怒回應他們，就像試圖拾取燙手火球來攻擊對方，反而先灼傷了自己。通過慈心，我們希望對方安祥快樂，遠離精神的折磨與怒火。會說出不好話語傷害我們的人，本身已經處於劣勢的心理狀態。為了說出辱罵的話語，對方必定先有憤怒；若沒有憤怒，也不會說出惡劣的言語。因此，對方已經是憤怒的受害者。表面上我們被對方責罵，但實際上他的心理卻先受到自己的怨恨所折磨。如果我們不和對方的憤怒相應，對方就已經被其憤怒所打敗。根據因果報應之法則，憤怒已經使其失去心裡的

快樂。了解這一點，我們可以將散播慈心的精神提升為同理惻隱之心。冤敵雖可能會在肉體或言語上危害我們，但不可能損害我們的心靈。沒有人能夠傷害我們的心靈是人生的一大幸福。我們會更加無所畏懼、擁抱慈悲，無論我們走到何處，大家都會喜歡我們，因為我們深愛大眾，我們也不再受到寂寞的侵襲，這便是第三類的幸福與快樂。

四、放下對身心的執著

現在，我們來到了最難以實踐、最細微的幸福快樂。前三者都被認為是比較容易實踐的。最終和真正的快樂源於：放下對自身的肉體和精神上的執著。

色蘊

每個人都執著自身的身軀。因此，當身體不適或生病，我們會沮喪不快樂。不快樂、抑鬱的心會產生不健康的磁場或能量，使我們的健康每況愈下。有沒有對身體出毛病時所產生不開心的原因做過研究嗎？其因在於我們深深地依戀著自己的身軀。對於阿羅漢而言，他們不再執取肉體，無論身體產生任何變化，只是覺得身痛而非精神上的痛苦。一般人生病時會感到肉體和精神的疼痛。這是因為我們執著自己的身體，認定了身體是“我的”和“我自己”的。如此般的執著和錯誤的認定，是因為從沒有確實地看清身體的真相。“身體”只是概念，依勝義諦來說，身體是由四大組成，這點是大家必須要學習看清的，我們可以通過修習四大分別觀來達到此目的。四大包括地大、水大、火大和風大。

地大

地大指的並非土壤本身，而是帶著有關土地的特性。地大具有六大特性：堅硬、粗糙、沉重、柔軟、平滑和輕盈。我們可以感覺到地大遍布全身。好比說，當我們觸摸骨頭時，會感覺到堅硬；當我們觸摸皮膚時，會覺得柔軟；當我們大力摩擦軀體時，會感覺粗糙。這都是地大的特性：軟硬、粗滑、輕重是相對的。

水大

水大是有流動的特性，眼淚、唾液、尿、汗和血液，都具有流動的特性。水大亦有凝聚力的特性，這使得體內的器官以及四肢能夠凝聚一起而不至於分散。由於水大凝聚的特性，物體可以呈現不同的形狀，如圓的、四方的、長方的等。

火大

火大有熱和冷的相對的特性。當它是熱的時候，呈現出來的是熱的特性；它不太熱的時候，它就帶著冷的特性。身體之火大包含身體之熱氣、消化之火，以及使頭髮變成灰白之火。身體之火超勝的人及容易生氣的人老得快，因為火大消耗過多的熱量，使得頭髮、皮膚趨向成熟。

風大

風大有支持及推動的特性。支持可以讓我們挺身而坐和直立，不致於倒下。風大的推動力可以讓我們移動、彎曲，伸展四肢或雙手；任何的移動、震動或推動力量皆被稱為風大。吸氣、呼氣、身體內的上下風、打嗝兒等都是風大的特性。

想修行四大分別觀的禪修者應該先熟習四大的十二種特性，然後掃描身體，從頭部延伸至腳底，一遍又一遍地用智慧仔細地觀察四大（地、水、火和風）所呈現出來的十二種特性。當四大的特性清楚地呈現時，停止掃描，把身體當作一個整體來觀照——地、水、火、風，地、水、火、風，一直重複觀照，直到禪修者不再感覺到自身的身體，而感覺到的只是四大而已。如果繼續看清楚四大並集中專注力，就會看見四大發出的光芒。再次在這光裡識別這四大，禪修者能覺察到整個身體有如透明的冰塊，能夠透視其中的孔隙，也會覺察到身體分解成非常微小的、數十億的色聚。這時，他可能會觀察到色聚的生滅實相。這些色聚生生滅滅，處在變化不定的狀態裡。變化不定的是不永恆的，它是無常短暫的，而轉瞬即逝。無常、變化、生滅和分崩離析的色聚，會給我們帶來快樂嗎？那是不可能的。我們無法控制這些色聚變化的過程，更無法停止它們的生滅，因為這是物質的本性。若是我們固執依戀這個變化的身軀，最終感應的也只是一堆的生滅法，那就是執著的苦。無常，是不圓滿的，不圓滿的就是苦啊！了解色法真實的本質能讓我們放下執著的心。

面對生滅法，在別無選擇時只能放下執著。既然我們無法執取這個虛幻的身體，心中自然會放下，不再依戀它。一旦放下，無論身體起任何的變化，生病、衰老或是面對死亡，我們並不會鬱悶無奈或有精神上的痛苦。這就是另一種幸福快樂，那是源於放下對身體的執著。

現在，讓我們來探討不執著心識所帶來的快樂，心識可以分為四大名蘊：

1. 受蘊；
2. 想蘊；
3. 行蘊；

4. 識蘊。

受蘊

受蘊包含愉快的、不愉快的和中性的三種不同的感受。我們喜歡愉悅的感受，而嫌棄不愉快的心情，並對中性的感覺不加以理會。一般上我們都使用此模式來度過我們的歲月。感受只是心理因素，不是自我。感受從何來？來自六根對六塵的接觸：

1. 眼根：當眼睛接觸舒適愜意的目標時，愉快的感受頓然生起，我們就開始執著此感受，希望它得以延續。依賴那賞心悅目的感覺，渴望即刻形成。相反的，如果眼根觸及的是不喜歡的目標，便會產生不愉快的感受並想遠離它。這就激發了潛在的煩惱——憤怒。若眼根所觸及的是中性的目標，中性感受就會浮現。

2. 耳根：當讚美的聲音觸及耳根時，由於那是非常動聽的，心中馬上生起愉快的感受，這愉快的感覺甚至會讓我們在夢裡微笑。當我們與他人見面時，我們希望對方能多加讚美自己幾句。只要愉快的感覺生起，心念便會開始攀緣，渴望，並執取。這種反應是自然的心理狀態，屬於慣性反應。這就是佛陀在緣起法中提到，賴於感覺，渴望即刻湧現。

3. 鼻根：若鼻根接觸芳香的氣味，我們會產生愉快的感受，宜人的感覺讓身心舒暢。若鼻根接觸的是臭味，不愉快的感受即刻生起。

4. 舌根：當舌頭觸好吃的味道時，愉快的感受會出現。比方說，一塊巧克力觸及舌頭之際，那是多麼愉快的享受。如此的感受讓我們伸出手，想要多嘗一片。伸手想多拿一片，像徵著對慾望的渴求，不想放手便是執著。

5. 身根：當人體接觸柔軟的材質或所喜愛的人，愉悅的感受應運而生。

6. 意根：當心靈接觸夢想的目標和愉快的想法時，舒適的感受就會產生。

從大家呱呱落地至今，我們的六根對六塵的接觸，早已產生無數豐富的愉悅感受。那些經歷過的愉悅感受，現在到底存在不存在？過去的感受還在嗎？亦是早已不復猶存了呢？大家肯定會回答說，都已不復存在了，殘留的只是記憶。這表明所有感受都是無常。雖然如此，每當我們遇到愉快的感受，總是希望它能永遠停留，總是忘記它會減去的，是短暫的。另一方面，每當我們遇到不愉快的感受，總是希望它快點消失，心裏還會念念有詞：趕快走開，別停留太久。由此可見，我們不去接受事情的實相，只想要事情以我們想要的方式發生。如此的慣性反應不斷強化“自我”——身見。無論我們有多希望愉快心情可以持續下去，而不愉快的情緒可以立即消失，感受總是永遠不聽我們指使。因緣具足，某感受即刻出現。因緣減去，此感受便會逝去。當我們了解到所有感受的出現都短暫得如夢幻泡影，而非我們可控制的，也不是屬於自我的時候，我們就不去執取愉快還是厭惡不愉快的感覺，並將其視如空中的過眼雲煙，而獲得真正的快樂。

想蘊

現在，讓我們來探討想蘊吧。我們先來研究想蘊的意義。“想”的特相是對事物做出標誌，以便再次感知時能夠識別它。例如，第一次看到一隻鳥，“想”會告訴我們：鳥兒有一對翅膀，並可在天空中翱翔。於是“想”會做了一個記號或註釋，儲存在記憶裡，鳥兒是有著兩隻翅膀的。下一回再看見鳥兒時，這個“想”便能立即認出長著兩隻翅膀的便是鳥兒。因此，“想”有兩種功能，一是感知事物的具體的特點，二是能夠再次識別事物的存在。

由於我們的智慧尚未透過禪定獲得充分的發展，從小至今總以為所看到的、聽到的、聞到的、嚐到的及觸到的，都是永恆的，快樂的和自我的。我們打從出娘胎就會開始哭著嚷著要東西吃，當舌頭嘗到母乳的那一刻，便會生起十分愉快的感覺。“想”便標誌著食物，它會給我們帶來愉快的感覺，然後“想”便會把“樂受”標誌存在記憶庫中。當嬰兒重復被餵食時，烙印在腦海中的反復愉快經歷會告訴“想”，那種愉悅的感覺是永恆的。即便是長大後，我們還是貪愛食物，因為我們的記憶展現出來的是食物所帶來愉悅的感受，而這愉快的感覺在記憶中是永恆的。

除此之外，當肉眼看見我們親愛的父母，耳朵聽見父母甜美的聲音，肉身感覺到母親溫柔的觸摸時，我們的“想”標誌的是“哦，很不錯啊。”所看、所聽、所聞、所嚐和所觸碰，皆被“想”誤認為是快樂永恆的。我們還錯誤地以為有一個自我或有一個永恆的“我”來標誌及認定事物。這就是巴利文所謂的 *sañña-vipallasa*，意味顛倒想或違反真理的想法。此錯誤判斷的想法在我們的意識裡根深蒂固地存留著。

當一切現象與我們的想法不一致時，這種建立在扭曲的見解基礎上的顛倒想會讓我們產生挫折感。因為長久以來所標誌和所認知的事物與真理竟然是截然不同的。生命經驗中的轉折、變遷和無常，讓我們重新建立對許多事物的認知。萬法因緣生，許多事物的變化並非按照我們的意願，而是遵循因緣法則。

若是我們遵循因緣的法則去標誌和認知一切事物（以為一切事物都是恆常或快樂的），當事物起了變化時，還會感到痛苦嗎？按照真理去認識事物的真相，在任何情況之下都無法動搖我們對事情的理解。看見事物的真相意味著什麼呢？這個世界上所有事物的組成，一切都在不斷變化之中，有所改變亦有所破壞。不斷反復生滅，是痛苦的，是難受的，是壓迫的，是無我的。因此，要對幸福快樂的泉源重新定位必須

矯正錯誤的認知——永恆的、快樂的，有“自我”的想法。對事物的認知若能與真理相應才是真正快樂的泉源。要如何做到這一點？我們必須不斷地觀照無常和因緣法，直到這種認知能夠深深烙印在意識當中。

行蘊

再讓我們研究行蘊，“行”有構成的條件，它的功能在於累積業力。其特點是組成並積累所有的心理素質，包括了慾望、憤怒、嫉妒、貪婪、恐懼、悔恨、信念、喜悅、慈悲、正念、智慧、專注等等。這些僅僅是心理狀態（心所），由因緣而生，發揮其功能後，便會滅逝。

舉例說明，現在你們快樂地在聽我說法，佛法會令人產生愉快和法喜之心。就在這一刻，喜悅這一心所會影響身心，讓我們感覺輕安。這僅僅是喜悅的心理因素正在發揮其功效。喜悅不應該被看作是自我，我的，或是我自己。現在，若我毫無理由地用惡劣的言論斥罵你，喜悅之心也會因此停止，因為因緣已經改變了。反之，處在休眠狀態中的憤怒，會在天時地利人和之際浮上心理的表面，因為其產生憤怒的條件已經具足了。因此，當應運而生的喜悅或憤怒的條件出現時，隨之而來的則是喜怒。所有的心法皆由緣起法操作，若能根據因果關係來看待所有的事物，並不是受實體的“自我”或“靈魂”所操控，那就是朝向幸福快樂的生活之關鍵。

識蘊

意識在四大名蘊的順序中排行最後，它具有對某一事物的認知的特徵。意識可歸納為六個：

1. 眼識：看到顏色；
2. 耳識：聽到聲音；
3. 鼻識：聞到氣味；
4. 舌識：嘗到味道；
5. 身識：觸到物體；
6. 意識：認知心理的活動。

一眨眼，數以萬計的意識以驚人的速度出現和消失。由於意識是如此快速地生滅，一般人沒有辦法真正體驗到意識連續不斷地生起與消失，而認為意識似乎是整體的，而沒有辦法區分眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識的生起是個別的，一個接著一個，以其特有的方式呈現。

一個譬喻可能使這點說得更清楚一些。當我們一邊觀賞電視，一邊吃薯條，聞其香，觀看、品嚐、嗅聞和聆聽就在同一時間發生。我們錯誤地認為這是同一個意識在觀賞、品嚐、嗅聞和聆聽，並且把看、聽、聞及嘗的意識當作是一個不變的“自我”。因此，佛陀把意識視為一個魔術師，弄假成真地欺哄著我們。

色、受、想、行與識——五蘊，組成了“我”。緣於五蘊，身見和貪愛生起了。貪愛五蘊，我們就有痛苦。如何修行來擺脫對身心或五蘊的執著呢？我們必須以正念和正知來對治。

正念

正念是面對目標而不逃避，也不具有判斷、偏差、偏見、偏執和偏愛的心理狀況。正念是純粹如實地觀察、認識、允許並接受在當下所產生的任何現象，既不加以增加裝飾，或否定減損。

在正念裡存有兩個因素：認知和接受。比如說，當憤怒湧現在心頭之際，正念不但認知“憤怒在我的心中生起”，也同時接受它。不要試圖撇開任何不悅的或是執著於任何愉快的念頭。以這樣的方式來應對心理的各種狀態，我們就不會感到痛苦。認知並接受憤怒，也能讓智慧有機會了知憤怒是無常和無自我的。

智慧

智慧的特相是透視和了知事物的真實本質。依據真理而言，事物的真相是無常的、痛苦的、沒有一個自我的。

應用智慧來觀造身心生起的現象需經過幾個階段。首先，不要認同從身心浮現出來的任何現象為一個“自我”。例如，當不愉快的身理感覺生起時，我們不應執取這種不愉快的感覺為我的，應該如理的作意：“不愉快的感覺並非是我，我的，我的自我。”如果不這麼作意，結果會是怎樣？我們將會認同它為“我”：“是我感覺壞透了。”不愉快的感覺本身已是難以忍受，再加上把不愉快的感覺錯誤地視為“我”，我們就會加劇痛苦，成為苦上加苦。另一方面，如果我們認定愉快的感覺為屬於“我”，痛苦也會形成，這是受到慾望所帶來的痛苦。當愉快的感覺消失了，我們再次承受因變化而失去的痛苦。這是由變化而帶來的痛苦（viparinama-dukkha）。因此，要讓自己從痛苦中解脫，就不能執取任何生起的現象為“我”。

讓智慧開展的下一步是繼續審察五蘊，如果感受不是我，不是屬於我，不是我

的，那感受又是什麼？感受的作用有體驗目標可喜與不可喜的一面。比方說，巧克力蛋糕的可喜之面，就是它可口的美味。當舌頭嘗到巧克力之際，愉快的感受會產生，是因為“受”品嚐了好吃的巧克力的味道。雖然如此，這並不是“我”在感覺那甜美的味道，而是樂受在扮演它的作用——樂受嘗到了可口的巧克力的味道。通過這種方式來審察“受”的作用，我們可以去除“我”相。我們可以再進一步審察“受”生起的因緣。佛陀的教法是要我們審察事情的前因和後果，稱之為因緣法。那是極為重要的，審察與智慧是同等的。愉快或不愉快的感受從何來？當我們如此審察後會找到答案的，所有的感受源於六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）接觸六塵時方會產生的。

當舌頭的知覺觸到巧克力之際，愉快的感受便會生起。在舌頭還未嘗到巧克力蛋糕之前，是不會有任何愉快的感受。只有在接觸的瞬間，愉快的感受才會產生。我們隨之明白了一點：“哦，原來感受是因緣法。”同樣的，眼睛看見我們所愛的人，愉快的感覺頓然生起；眼睛看到我們所厭惡的，不愉快的感受就會產生。在這樣一次又一次的審察之後，我們就會明白到不同的感受之所以會產生全賴於六根對六塵的接觸。你自己將會更肯定這六根之觸是因，受是果，它們僅僅是因緣法。

感受不是我或是屬於我自己的就是這個原因。如果感受是我的，感受消失時，同時“我”也應該一起滅亡，但“我”仍然存在。因此，我們再次肯定，一切現象的生起都是“因緣生，因緣滅”，只是前因和後果的牽連。接觸是前因，接觸也是不斷地變化。那麼，它形成的感受（果）又豈能恆常呢？受也在改變。不斷變化的就是無常的。帶領我們探討和開啟智慧的關鍵就是觀照無常。

我們應該把任何現象的生滅視為無常，並在心理不斷觀照思維無常。觀照無常有四個目的：

1. **要摒除阻止我們看到事物的真相的恆常顛倒想。**之前，我們談到，縱然我們已體驗到無數的感受的變化，但恆常的顛倒想還是根深蒂固的。那是因為我們沒有時時觀照無常的原因。觀照無常能屏除常“想”。

2. **要調整心識與事物的真相一致。**宇宙中的一切法，都不斷地在變化，當我們的思惟和真理（變化）一致時，宇宙真理——無常將會迅速地彰顯出來。

3. **要切斷慾望。**若是我們繼續認為六塵或六所緣境、六根、六觸、由六觸生起的六種受及六識是快樂的、永恆的，那是在滋長自己的慾望。滋長了慾望，就會追求慾樂，最後墮入火坑裡，我們就不得不受苦。觀無常就能切斷當下生起的慾望。

4. **要訓練意識放下。**意識經常如此繫念無常就會慢慢地對世間的慾望淡薄，不會這麼衝動、執著。既然我們不能掌握任何的現象，最明智的做法就是讓我們放下所有的執著。意識若不去執著愉快的感覺，當愉快的感覺消失時，我們就不會感到失望或痛苦，因為我們已經知道愉快的感覺是無常的。能對世間無常變化保持平常心，這

種對萬事皆能處之泰然不為所動的心態，便是莫大的快樂。

如果真的能以這種方法修習，我們會發現幸福快樂會一天天逐漸地增長。因為我們清楚地知道當下的心是符合無常的真理，也與真理相應。這樣，我們就可以很容易放下對五蘊的執著了。佛陀說，對五蘊的執著是痛苦的來源。我們必須徹底明白這個真理。五蘊就是我們的身心，我們通過錯誤的觀點和貪欲的渴求來執著它。我們錯誤地認為五蘊皆是“我”和“我的”，以致引起強烈的情愛和執著。

佛陀說，慾望和執著是痛苦的原由，也是四聖諦裡談及的第二聖諦，意謂苦集聖諦。為了擺脫痛苦，我們必須對治它的根源（因）——慾望。通過如實知見一切現象如夢幻泡影，轉瞬即逝，我們就能放下，不再執取。

當我們能越來越熟悉並觀照每一次的經驗為無常時，我們就會真正體驗到生滅都在一瞬間。當此觀智——生滅隨觀清楚地呈現時，智慧就會告訴我們所有不斷變化的及毀壞的都不安全並充滿過患。變化無常的事物不能帶來幸福快樂或令人滿意的，它唯有苦。佛陀也說：無常（anicca）是痛苦（dukkha）的，不應該被視為自我（atta）。無常與苦的現象是無法控制的，無法控制的是無我（anatta），而非自我。

當專注力、正念和智慧變得更成熟時，無論身心湧現出來的種種現象，智慧只看見凡是生起的現象皆是苦的生起，凡是滅去的現象皆是苦的滅去，無所謂的“自我”生滅，同時領悟了“只有苦存在，無有受苦者”。

佛陀雲：

“所有的行法皆為短暫的，
生起後又滅去，
生滅的止息，
就是幸福快樂。”

反復看見無常、苦和無我，心識不再錯誤地認為五蘊會帶來真正的快樂，而開始厭離五蘊，也願意放下對五蘊的執取。當心識不再執取任何事物時，心就不受束縛，若心不受束縛，我們就自在了，這就是自由之心。所謂“若無閒事掛心頭，便是人間好時節”，修行是剎那至剎那的解脫，也是在我們的日常生活中可以親身體驗到的幸福與快樂。

簡言之，無論身心帶來什麼樣的痛苦、悲傷、恐懼、執著和快樂，都給我們提

供寶貴的機會去體驗無常變化的真理。我們應以正念與智慧讓自己從所有的糾纏與束縛中解脫出來，這才是最終要達到的真正的幸福與快樂。

