

一颗 一颗没受定与慧训练之心，当六根接触可喜的六尘时，易生起贪爱；接触不可喜的六尘时，易生起憎恨。此两种反应都是在造业，我们该如何断除追逐所爱，排斥所憎的习气枷锁呢？

通过修习内观，运用正念与智慧。

正念 是觉知当下生起的目标而不忘失。它保持中立，不做反应，远离批判、成见、偏见和喜好。正念包含两件事：认知和接受。每时每刻，正念认知任何此身心生起的现象，并冷静地接受它而不起反应。当嗔怒现前则认知嗔怒现前，当嗔怒离开则认知嗔怒离开；当贪欲现前则认知贪欲现前，当贪欲离开则认知贪欲离开。

接受是接受其所现前之所现。如其所现，不黏着也不排斥它。正念如同汽车的煞车系统，保护心念，防止它发生意外，以免所造之业会伤及自己与他人。

智慧 去除无明，通达身心生起的一切现象为无常、不圆满及无我。此身心容易让人产生执著，从执著而衍生痛苦。身心的无常、不圆满及无我的真相一旦被彻底了知，此人将断除对身心的迷恋，于执著中解脱，也相等于从痛苦中解脱。

持续保持正念与警醒能让智慧看到身心不断变化的本质。只有观到身心一直为生灭所压迫，我们才能明了它们的不圆满性（苦）。任何生灭变化与苦，不能被视为有一个永恒的我（无我）。

此一身心的“无我”性是经由缘起法而了知的。要了知“无我”，必须了知因果。例如，眼触的生起，眼受随之生起，在此，触是因，受是果。

想要了知身心含藏的痛苦，则需观察身心的变化。内观的目标是我们的身心（名色），也就是五蕴。在作观时，我们有时观身体的觉受，有时则观心的觉受。身为色蕴，受想行识为名蕴。



无论是观身或心，可以运用此相同的修行纲要：

1. 认知它 (RECOGNIZE IT) 是指认知生起的现象如嗔、贪、喜、昏沉、悔、忧、惧、乐等。

2. 接受它 (ACCEPT IT) 是接受它的本然。不要抗拒它，因为那会引起潜伏于心中的嗔；不要黏着它，那会引起潜伏于心中的贪；不要造作它（添加自己的意见或想法），那会引起潜伏于心中的妄想及浮躁。接受它就是接受它的本然。

3. 不认同它 (DIS-IDENTIFY FROM IT) 是不要认同现象为“我”、“我的”或是“我的自我”。它们只是名色法的作用。不认同它就如以第三者来观别人的觉受，观照生起的现象为陌生和空无自我。

4. 审察它 (INVESTIGATE IT) 有时可以审察它的因，如当痛苦生起时，可以审察苦缘自何处？苦多半是因为一时执著的结果。苦与执著都不是“我”、“我的”或是“我的自我”。

5. 观照无常 (CONTEMPLATE IMPERMANENCE) 是指吾人作意一切生起的现象是无常、变化、灭去，并一直连续地作意它。作意无常有几个用意：一、去除常想；二、以便观之心与变化的实相协调；三、截止贪的增生；四、训练潜意识“放下”，因为心不善于执著于变化的现象。若不观照无常，则现象仍被其相续密集所掩盖，并导致生起颠倒的常想。只有照见了无常，现象的不圆满及无我的本质才能变得清晰。

6. 允许它就是它 (ALLOW IT TO BE) 切记！一切所生只是“因缘生法”。因为因缘本身是无常的，因缘生的现象亦如是。无须尝试改变生起之现象，它会随性变化。

7. 放下它 (LET IT GO) 不要执著于任何现象，这样心识就不会有所依附。如观空中流云任其来去。观照无常，心会逐渐放下。当你已熟知刹那至刹那的修行步骤，应加强观照此五蕴为无常，不圆满，如病、毒瘤、疼痛、折磨、外类，亦为消融、空、非我、非我所的。如此，你可由执著中解脱，获得自由。

如何能够记住这些步骤呢？我们可以记住英文的简缩语：

RADICAL