



修行的 直接目的

是讓人克服對所緣境的喜惡的慣性反應。

在 日常生活中，我們的六根常在無守護的情況下受到六塵的侵犯；如眼著色，耳著聲，鼻著香，舌著味，身著觸，意著各種想法。沒有經過訓練的心對可喜的目標產生渴愛，對不可喜的則強烈的排斥，而對中性的目標則愚癡的誤以為沒有感覺。

這些 慣性的反應會引生三種業力。第一、今生受報。當一個人對事物產生強烈的抗拒，他身上的火大會超盛，導致臉部發紅，身體發熱。如果一個人常在憤怒的狀態，他的負面能量會使到他的健康受到影響，不但傷害自己，也會影響他人和整個環境。第二、來生受報。貪愛和憤怒是不善業，它們潛伏在個人的生命流裡。當因緣成熟，此業力將導致四惡道之投生。第三、無盡業。我們是自己業的主人，只要我們還在生死中輪轉，無盡業就會等待時機產生其果報。

因此，我們禪修以便停止對所緣境的喜惡的慣性反應，並削弱惡業的力量。

修行的 最終目的

是如實的觀察五蘊，進而從痛苦中解脫出來。一切的痛苦始於對五蘊的執著。我們會執取五蘊，是因為我們無法體會其危險和過失。我們被五蘊所產生的美麗和欲樂所迷惑。當我們經由修行不斷的了知五蘊的無常、苦、和無我性，就會對五蘊產生厭離，進而失去愛戀，最終放棄痛苦的根本——執著。

五蘊 即是色、受、想、行、識的總稱。

五蘊的結合構成世俗的“我”。例

如，當一個人看見（眼識）鏡子裡的影像（色），他將標誌自己的美（想），而這標誌將引起樂受（受），由樂受引生執著（行）：“我真美！”。實際上，存在的只是五蘊的特相，作用和現起。

但 因為識的相續密集，讓人產生永恆的錯覺，以為有個真實的我存在。識在剎那生剎那滅的相續流中扮演它特有的作用。因為我們無法體會其剎那相續變化的過程，所以誤把這過程當成是“我”——我在看，我在聽，等。

因此，我們禪修以便如實照見五蘊的本質而放下執取。

