

死亡不能解決問題，要能洞察「減去」 ——第五階洞察力

焦諦卡

談論洞察力之前，我想把一件困擾我兩天的事情跟

大家分享。某天傍晚，我看到一則駭人聳聽的新聞，這兩天，我都在不斷哀悼這個事件的罹難者。加利福尼亞州南部，發生了卅九人集體自殺的事件，這是為什麼呢？我並不知道故事的前因後果，但是不管什麼理由，自殺就是最愚笨的解決方法。這件事，說明了人們要的，不只是金錢和感官享樂。他們需要得到教導和指引，他們需要好老師。但是很遺憾，他們沒有這個福報，遭人誘導。死亡不是解決之道，天底下，沒有任何事件是死亡的好理由。

我想告訴各位關於佛陀，以及他幾位已經證得阿羅漢果的弟子。當佛陀的大弟子們證得阿羅漢果的那一刻，他們便有能力活得很久，直到身體自然敗壞的那一天，並且還能夠預知自己壽命有多長。換言之，他們知道自己什麼時候將進入「大般涅槃」¹。一位阿羅漢的「

涅槃」跟一般人的「死亡」是有天壤之別的。

多數人往生之後，他們的部分特質還是會延續下去，換句話說，他們將會再投胎。但是阿羅漢在嚙下最後一口氣之後，整個生命過程將從此停止，這並不是說，一個人已經死亡，而是說，生滅的過程已經劃上休止符。

正因如此，這些大弟子在預知的時日之前，都會去向佛陀告別，同時也意味著想得到佛陀的首肯：「弟子某某，將於哪天哪時證入大般涅槃。」佛陀一般都会同意他們入涅槃，那是因為佛陀並不鼓勵弟子們執著自己的色身。假如佛陀的回答是：「嗯！涅槃，很好啊！」那麼對於不懂真理的人來說，佛陀就是在鼓勵死亡，不是嗎？所以你們知道佛陀是怎麼回應的嗎？他一般会這麼說：「你已經知道自己大般涅槃的時日了！」他從來不會說：「好啊，你應該或不應該證入大般涅槃」。他也不曾讚嘆大般涅槃。

死亡不是辦法，死了，還能解決什麼問題呢？

如果死亡能夠解決問題，那真的很好，問題是，死亡絕對解決不了問題。我年輕的時候曾經想過，如果世界上都沒有生命，那該多好。問題是——我們還會輪迴再生啊，這是事實。你現在所做的一切，以及你怎麼死亡，對來生都有很深遠的影響。

就算往生，也應該學著怎麼覺知死亡，學習善終。死亡絕對不能當作解決問題的辦法，佛陀從不讚嘆死亡！

對於那些百殺身亡者，我感到很遺憾。他們竟然願意付出生命，來換取他們想要的東西，他們只是想要捨離，想放下感官享樂，甚至是放棄生命來換取美好的未來。然而，這不但是個最愚笨的方法，而且還說明了社會的問題。許多人有錢有閒，但是活得一點都不快樂！

我會鼓勵身邊的人參加團體，但是也會提醒他們要謹慎選擇。最重要的，就是先弄清楚該團體的宗旨，所教導的內容是什麼。在這裡，我們都很清楚自己在做什麼，很清楚我們的宗旨和目標。

請不要盲從。即便是我說的，都要自己去求證。佛陀從來就不鼓勵弟子盲目追隨他所說的任何一句話。

我相信在座有不少人對《葛拉瑪經》² 略有所聞。

佛陀在這部經典有很革命性的對話，講解人應該把什麼樣的態度去面對自己的「懷疑」。徹底了解佛法是很重要的，即便是學佛人，有時也難免曲解佛陀的本意。這種事情很難避免，但是如果你對佛陀基本教義有確切的認知，就能夠分辨其他教義的對錯。能夠堅定真偽的方法其實不少。

現在，也該開始討論我們今天的課題了。針對今天這堂課，我想換個討論的方式。因為有不少人談論過內觀，甚至針對內觀著書立說，但是我發現他們所書所言，有些不當的地方。他們對於洞察力和證悟的詮釋是不正確的，這也就是為什麼我在課堂上不斷舉例，儘量以最淺顯的言辭解釋，期盼能夠把洞察力和證悟的實相說清楚講明白，這樣各位將來也能夠鑑別他人所講的法是是否正确。我在課堂上例舉了好些巴利經典，這些都是佛陀的語言，這些也都是鑑別對錯的準則。

第五階洞察力

我今天要討論的是第五階洞察力。前四個洞察力最爲關鍵，需要耐心仔細講解。但是只要過了這個關卡，一切就簡單多了。要突破第一洞察力相當困難，第二、

第三洞察力就比較簡單。到了第四洞察力，難度又提升了許多。但是，只要各位精進不懈，肯定能讓第五洞察力趨向自然成熟。在第四洞察力，觀者能夠入微觀察目標生起和減去。

到了第五洞察力，生起和減去的過程變得更快。漸漸地，觀者會自然把重點放在減去的瞬間，雖然他還是可以察覺到生起的刹那，但是意識會自動落在目標的減去：減去：減去。到了最後，只要稍以專注，目標便即刻消失。

觀者開始注意的那一刻，目標已然消失。到了這時候，他很難再「觀察」目標，因為僅只驚鴻一瞥，目標就已減去。這就是第五洞察力的一項特點。

另一特點是和觀察目標有關，例如聲音。在觀者注意聲音的那一瞬間，聲音早已消失。又如注意身體的任何感受，就在他開始專注的刹那，感受也早已減去。另外，在這個過程，觀者也會覺知「覺知心」的消失。他將見到在同一個過程中，目標和覺知心同時消失，而過程中，沒有任何念頭生起。巴利語中，「nata」指的是「被了知」。當觀者注意某物件時，被覺知的物件就是「nata」。所以說，觀者首先知道目標的消失、減去，

而「nata」指的則是覺知目標減去的「具智意識」。見到目標的消失是智慧的，因此我們稱這個智慧為「無常智」。

觀者察覺目標生起，然後減去，而他見到減去的細節是更為入微的。這個洞察力——伴隨著智慧的意識也同時消滅。簡單地說，被了知的目標消失的瞬間，具智意識也減去。觀者以同樣的方式、相同的過程，只要一個目標被了知，目標便立即消失，具智意識也同時不見。觀者不需要刻意覺知二者同時減去這個事實，但是了知的過程卻極為輕鬆。這就是第五洞察力——壞智的另一項特智，簡單地說，就是了知目標怎麼敗壞消滅的智慧和。

在這個階段的禪修，無論觀者注意到的目標是什麼（包括動作，但觀者此時不再注意形狀，只是覺知感受），感受都會一個接著一個高速消失，但是過程非常清楚。這個階段，形狀或固體的感覺完全消融，這也說明了為什麼觀者不再需要觀察形狀和固體的感覺。壞智的第一個階段稱為「最初壞智」，第二個階段稱為「進階壞智」，二者的綜合組成了完整的壞智。任何洞察力的培養都是從初階到成熟。第五洞察力一開始，觀者見到目標高速生滅，當洞察力趨向成熟、強大時，他才觀察

到具智的內觀意識也一併消失。

洞察力覺察到「滅去」以及「覺知滅去」的意識心也同時消滅。我要特別澄清一點：滅去並不代表目標將轉換一個形態。無常也不意味著變成另一種形態。無常指的是絕對的消失、不復存在、非有 (abhava)。現象生起並滅盡之後，不再以任何形態存在。

量子物理學提到有關次原子 (sub-atomic) 粒子的觀念，不知道各位有沒有聽過這一門學問？次原子粒子無形無相，只有能量。如果你問：「單一電子是否會處在相同的位置？」奧本海默 (Oppenheimer) 肯定會回答你：「不會！」那麼，次原子粒子是否會改變呢？是否會保持現狀呢？是否會移動呢？答案一樣是：「不會！」電子不過是一個理論模型，某些東西消失後，就會產生一種新的東西。它們之間雖互有關連，但卻不再是相同的物質。

要把壞智解釋得很清楚，《清淨道論》就有記載：「見到滅和滅盡。」目標停留的時間極短，滅盡之後就不復存在。

觀者可以清楚見到自己的六個根門（眼、耳、鼻、舌、身、意）。在這六根中，只要觀者開始觀察任何一根，它都會立即消失。

這種情況會發生在所有根門。目標消失時，覺知心會馬上查覺目標的消失。而另一個覺知心，也查覺到內觀意識在滅盡。見到第一目標消失，又見到意識成為第二個覺知的目標，然後第二個目標也立即滅盡。在這個階段，觀者能夠同時洞察許多個層次，並且可以重複觀察許多遍。當然，觀者沒有必要重複太多遍，但是最低限度，他必須觀察到目標消失的同時，具智的觀察意識也隨之滅去。單就這個過程，觀者能夠選擇只經歷一遍，也可以經歷無數遍。

這時，因為觀者所見的滅去細節極為清晰，以致不再注意生起的部分。在第四洞察力，主要重點是清楚地觀察生起和滅去，但是到了第五洞察力，觀察壞滅才是關鍵，是否要觀察生起已經不是重點。剛開始學內觀的人，只見到目標生起，無法見到滅去，這時，每當觀者見到滅去，就馬上查覺到又有東西生起。過了一段時間，觀者就有能力見到生起和滅去。過後，觀者就只著重在滅去的部分。這樣的發展，也就是洞察力趨向成熟的過程。

當「心」只觀察「滅去」時，觀者對無常的了解就會非常深刻，並且把理解無常的智慧發展到極致。

觀察滅去的過程中，心不會受到任何干擾，可能生

起的念頭也非常少。在第一洞察力的階段，觀者思緒不多。到了第二洞察力，觀者會生起很多「目標生起之因」的念頭。第三洞察力，觀者會針對修行、無常、苦、無我進行思考。第四洞察力會浮現的念頭是極少的。到了第五洞察力，一切思維幾乎完全停頓。這種完全沒有念頭的狀態，將延續到第七洞察力圓滿。第八和第九洞察力又開始有少許念頭出現，但這些念頭都和正法有關，絕對跟世俗事務扯不上關係。以下是兩則關於壞智的譬喻：

(一) 你把一些芝麻種子放在一個熱滾滾的鐵鍋裡，每一顆種子都會燒焦，並發出急促的聲音。

(二) 雨水滴落湖中。你雖然見到雨水快速滴落，但是這並不代表你在禪修中就會見到這些影像。這些只是譬喻。當雨水落到水中，你偶爾會見到冒起的泡泡立即消失。

第五洞察力需要討論的部分就僅只這些。觀者見到目標高速消滅，同時見到意識高速滅盡。這二者的消失是不斷上演的，並不是一個目標消滅之後，你就停下來思考。

感謝大千出版社授權轉載自焦諦卡禪師著，劉宜霖譯《洞見最真實的自己：覺醒生命的11個階段》

註釋：

1. 原梵語為「摩訶般涅槃那」(Mahaparinirvana)，巴利文為(Parinibbana)，簡稱為「大般涅槃」。其中「摩訶」就是大，用來讚美寂靜之德；「般」為歸入；「涅槃」為息滅煩惱與身心之義；「那」是安息。這詞代表：大入滅息，是指覺悟者此生在世間度化眾生的任務已完畢，回歸於圓寂的意思。

2. 此經典的巴利文為(Kalama Sutta)，是巴利藏增支部的經典，有人將之翻譯為「羯臘摩經」。後人將之歸納整理為正確懷疑的十項原則，簡述為：不可只因它是口傳已久、奉行已久、道聽塗說、載諸典籍、符合我見、符合哲理、順乎我思、合我理論、說者看來可信、導師所說等，就信以為真。

中國藏語系高級佛學院開學典禮

中國藏語系高級佛學院二〇二二級高級學銜班開學典禮九月十日在北京舉行，本屆新入學的學員共有一十七名，分別來自藏傳佛教格魯派、噶舉派與覺囊派。未來將經三年刻苦學修，通過嚴格的課程考核、資格審查、辯經考試和論文答辯，獲得藏傳佛教「拓然巴」的高級學銜。