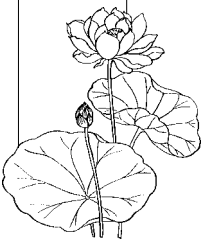
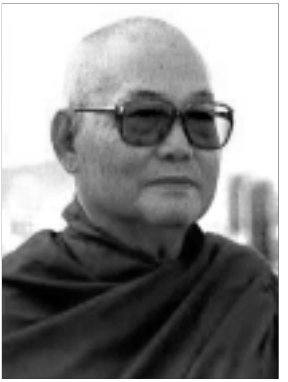
就在今生





原序——给读者

我衷心祈望通过这本书中的论述，能帮助你们发现自己内在安宁的境界。这些论述依据佛陀所教授的佛法或真理之道，也遵循缅甸仰光已故的马哈希尊者（Venerable Mahāsi Sayadaw）之传统。我尽了最大的努力，就智慧所及的为你们提供这些服务。

这些论述的出版，有助于实现五个有益的目的。第一、使你接触到未曾听过的佛法新观点。第二、如果你已听过这些主题，或许可以巩固你的佛法知识。第三、如果你有疑虑，这些文章或有助于厘清它们。第四、如果你有某些宝贵的见解或错误的先入为主之见，通过对佛法正确且恭敬地作意，也许可以将之去除。

最后，也或许是最有帮助的，你可以就这本书所写的内容，来与自己的经验作一印证。如果你的修习深入，那么当你发觉自己的经验与理论一致时，将会是快乐和喜悦的近因。

如果你并未禅修，也许这些文章可以鼓励你开始练习。然後，智慧——那最有效的药，可以解除你心中的痛苦。

我献上个人最大的祝福与鼓励，愿你达到最高的目标——解脱。

班迪达尊者
Sayadaw U Pandita Bhivamsa
Panditarama Shwe Taung Gon Sasana Yeitha
Yangon, Myanmar

中译序

《就在今生》这本书，是斐闻国际的　班迪达大师依循佛陀的教义、緬甸上座部佛教马哈希的传统，将纯正的毗婆舍那实修操作技巧，正确且精简的介绍、奉献给热爱禅修的人。此书著重于实际修行的操作方法，热忱于出世间法的行者们，阅读此书将受益匪浅。至于尚未禅修的人，阅读此书也会增加对禅修的了解，并培养起兴趣。

本书之英文版本已广泛的被译成十一种语言，深受全球修行者的拥戴。华文译版续近期台湾《香光庄严》杂志逐章出刊后，此书更为华人所期待。

奉　班迪达大师悲愿，希望此书能精确的被译为华语，并有效的将毗婆舍那禅法弘扬于华人社会，以利益更多众生。

遵于　大师再三嘱咐，务必用心从事。我深知此修正工作任务重大，故不敢稍存草率。小心的阅读并清楚了解英文版原义的每一句子的原义后，再逐一修正之。

这是件极其需要时间且耗费精力的工作，经历了九个月的不懈努力，在这期间除担任峇株吧辖内观禅修中心之日常例行指导工作外，还需不时支援、执行各地禅修中心的活动，如今完成修正工作；圆满　大师夙愿。

以一切慈心感恩慈悲教授我多年的恩师——班迪达大师，以及哺育我身心健康成长的父母之恩惠，我竭尽全力出版、发

行此华文版，以报其万一。

此版本或有疏漏，尚祈读者、前辈能包含指教，以便将来再版时更臻至善。

衷心感谢峇株吧辖禅修中心众护法善信的热心护持及电脑打字服务。感恩所有慷慨助印此书、布施、信心护持的护法大德们，令此书顺利出版，福利众生，功德无量，铭感于心。

愿以此功德，回向所有成就此书者，消除烦恼障，漏尽无明，证悟圣道。并回向功德予至敬伟大的导师及法眷属，亲戚朋友与十方法界一切众生，普愿同沾法益，共证涅盘。

善哉！善哉！善哉

卡玛兰迪 导师

Sayalay Daw Khemanandi

于马来西亚柔佛州峇株吧辖内观禅修中心

2007 年 卫塞节

英译序

我初次遇见班迪达尊者是在一九八四年的春天，尊者来到位於美国麻萨诸塞州巴尔镇的内观禅修社（Insight Meditation Society）指导三个月的禅修课程。我们风闻他非凡的风采与独特的教学技巧，满心期待他的来临。那次的课程，在某个程度上，是上座部佛教修持於西方传播的转捩点。

他的教学与风采，在那时以想像不到的方式，帮助我们开启了多扇新知之门。身为一位禅修大师，他指导我们走过许多禅修的微妙之处；作为一位著名的学者，他为佛陀永恒的教诲带来新的意义与生命；而身为一位伟大的心灵朋友，他激励我们追寻究竟的解脱。

正如佛陀来自古印度的武士阶级一般，班迪达尊者可说是当今的精神武士。他是不可多得的老师，坚信解脱实际可行。通过自己勇猛精进的实例，尊者将毕生致力於佛陀最後的教诲：精勤修习（*appamādena sampadetha*），并启发整个世代的修行人起而效之，尊者帮助我们认清自己超越有为心之局限能力。

所谓「法布施是最上的布施」，由於传法者的智慧与慈悲，我们才得以接受到佛法，极庆幸的是，尊者如此开放地与我们分享他深奥广阔的知识，他的教诲为佛教在西方的持续弘传立下高度的基准点。

《就在今生》，是尊者在内观禅修社（Insight Meditation Society）指导禅修三个月的开示集。他详述唤醒实修的旅程，以及一个典型深奥理论的认识。这些开示值得认真阅读，以便让这些熟悉的教导在心中成熟，并以新的视野挑战我们旧有且珍爱的观点。

这本书是珍藏实践佛法的宝屋，愿它帮助我们所有的人，唤醒智慧与慈悲。

约瑟夫·葛斯坦（Joseph Goldstein）
於美国麻州巴尔镇内观禅修社（Barre, Massachusetts）

致谢

这本书经过多人的协助，才得以完成。

我们要感谢一九八四年间，所有安排并协助美国麻萨诸塞州巴尔镇的内观禅修社所主办——班迪达尊者禅修课程的人。

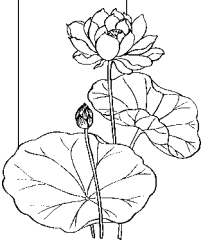
尊敬的奥智达（U Aggacitta）比丘，巧妙清晰地翻译——班迪达尊者的开示；罗恩·布朗尼（Ron Browning）要求誊写录音带；伊芙琳·丝维妮（Evelyn Sweeney）耐心地誊写内容；吴敏棠（U Mya Thaung）逐字察看原稿，而艾瑞克·柯维（Eric Kolvig）编辑初稿。

我们特别感谢布鲁斯·密特道夫（Bruce Mitteldorf）对本书印刷的慷慨捐献。

凯特·惠勒（Kate Wheeler）费时数月，坚毅、善巧地编辑这些开示；若没有她，这件工作便无法完成。

雪伦·沙兹堡（Sharon Salzberg）
於内观禅修社美国麻萨诸塞州巴尔镇

目次



目次

原序——给读者……3
中译序……5
英译序……6
致谢……8

第一章 基本戒律与禅修指导 13

基本的人性……14
禅修指导……16
行禅……19
小参……24

第二章 贯彻最终的实相 31

方法一：注意无常性……34
方法二：审慎与尊重……34
方法三：无间断的正念……36
方法四：支持禅修的条件……38
方法五：再运用过去有助於禅修的状况……43
方法六：培养七觉支……43
方法七：勇猛精进……45
方法八：耐心与坚忍……51
方法九：不动摇的信念……56

第三章 十魔军 63

第一魔军：欲乐……64
第二魔军：不满……65
第三魔军：饥渴……66
第四魔军：贪欲……67
第五魔军：昏沉与睡眠……68
第六魔军：怖畏……71
第七魔军：疑惑……72

第八魔军：傲慢与忘恩负义……81
第九魔军：利益、恭敬、荣誉、不当的声誉……85
第十魔军：自我宣扬、贬低他人……89

第四章 七觉支 95

成为圣者……96
第一觉支：念……97
第二觉支：择法……102
第三觉支：精进……108
第四觉支：喜……132
第五觉支：轻安……141
第六觉支：定……146
第七觉支：舍……152
成熟的觉支导向不死的疗效……159

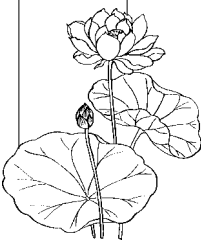
第五章 毗婆舍那禅那 165

软化坚硬的心……166
止息痛苦……171
五盖及其对治法……181
理解这世间的本质……184
达到更高的毗婆舍那禅那……191
涅盘……197

第六章 前往涅盘的马车 205

【附录一】七觉支图表……250
【附录二】五盖与其对治法……257
【附录三】观智的进展……258
【附录四】法数表……263
【附录五】辞汇表……268
助印芳名录……285

第一章：基本戒律与禅修指导



我们禅修并非为了得到他人的赞美，而是为了促进世界和平。我们努力遵循佛陀的教法，并接受值得信赖的老师指导，是希望自己也能达到如佛陀一般清净的境界。一旦明瞭这份清净原本就存在于自心，我们便可鼓励他人并与他人分享此佛法与真理。

佛陀的教法可概括为：戒（*sīla*）、定（*samādhi*）、慧（*paññā*）三部分。

首先提到「戒」，因为它是其馀两者：定与慧的根基；其重要性再如何强调也不为过；缺少戒，便无法进一步地修习。对在家人而言，基本须修持的是五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒和摄取麻醉品。修持五戒培育出一种基本的清净，促使禅修之道上较易有所进展。

基本的人性

戒律并非是佛陀所传承下来的一套命令，也无须将之限制于佛教的教义中。实际上，戒是源起于基本的人性。 例如，假设我们有股突如其来的怒气，想要去伤害别人，若是我们能易地而处，并诚实地考量自己计划中的行为，其即刻反应将会是：「不！不要这样对待我，那会是残忍与不合理的！」对我们计划中的行为若有这种感觉，便能相当肯定此举是恶的行为。

如此看来，戒律可视为我们与其他众生感同身受的显现。我们知道被人伤害的感受是什麽样的，因此便会以关怀和善解的心，去避免伤害他人。我们应决定说实话，避免恶口、妄语或毁谤。随著修行戒除愤怒的行为和言语，粗劣的身口业将渐渐不再生起，或至少会减弱及减少其出现的频率。

当然，愤怒并非是伤害他人的唯一原因。贪欲也会使人尝试以

非法或不道德的手段，去掠取某些东西；淫欲也会让人去执著别人的伴侣。同样地，如果我们顾及此举会伤害他人，便会努力避免向淫欲屈服。

使人迷醉的酒精或麻醉品，即使只是少量，也会让人变得不敏锐，更容易被粗劣的贪与瞋念所支配。有些人为毒品或酒精辩护，声称它们并非那麽糟。实际上，它们是非常的危险，甚至会使善良的人变得疏忽大意。

使人迷醉的东西，就如罪行的帮凶一般，开启了众多问题之门，从仅是语无伦次，到难以解释的盛怒，甚至是会危及自己和他人性命的疏失。瘾毒与酗酒的后果是无法预测的，因此，戒绝一切迷幻品是保护其它戒行的方法。

基于虔诚而想更深一层持戒的人，在家人有八戒与十戒，女出家众有十戒（此指南传女出家众），比丘有二二七条戒。在书末的词汇表中，对各种戒有更多的说明。

增益禅修的细行

在密集禅修期间，以有助于强化禅修的方法，改变我们的某些行为将增益修行。禅修中，禁语与独居生活，分别是正语与不淫的适当表现；要吃得清淡，以避免昏沈，并削弱感官的欲望。佛陀建议：中午以后直到隔日清晨禁食，如果很难做到，可在午后吃一点被允许的饮食项目。当禅修有成绩时，修行者将会充分发现到——佛法的滋味超越一切世间的滋味！

洁净，是另一个激励内观与智慧的方法。洗澡、修剪指甲与头发，并注意排便的规律，即所谓的内在洁净。衣著与寝室应当保持整齐清洁，这则属于外在洁净。依此奉行，可以让心清晰与敏锐。

然而，也不可执著洁净。在密集禅修中，装饰品、化妆品、香水……以及花时间修饰身体的行为，都不适当！

事实上，这世间没有任何装饰品胜过戒的清净。没有更大的庇护所及其它的基础，能使内观与智慧开花结果。戒的美并非涂抹于外表，而是发自于内心并映现于整个人的身上。戒适用于任何人，不论年龄、身份、家境，它是四季通用的装饰品。因此，请确保自身的品德是清新且具有活力的。

然而，即使身口业净化到相当的程度，戒本身仍不足以调伏心。我们需要一个让心成熟的方法，帮助我们了解生命的真理，同时让心达到更高层次的体悟，这方法即是禅修。

禅修指导

佛陀建议我们，无论于森林的树下，或任何安静的地方，都适合禅修。祂说：禅修者应安祥地结跏趺坐；如果盘腿而坐确实有困难，可以采用其它坐姿；背部有毛病的人，坐在椅子上也无妨。为了使心平静，我们需确保身体处于详和状态。因此，选择一个可以持久又舒适的坐姿十分重要。

坐时——背部要挺直，与地面成直角，但不要太僵硬。坐直的理由不难明白，就是因为拱起或弯曲的背部，很快便会产生疼痛；此外，不靠外在支持而保持挺直的身精进，可激励禅修。

闭上双眼，将注意力置于腹部，自然呼吸，不要用力，不急不缓，只是正常地呼吸。吸气时，会察觉到腹部升起；呼气时，腹部下降。现在，把心更精确地导向主要目标，并全心专注于每个活动过程，觉知腹部升起时的感觉，从开始、中间到结束。然后，观照腹部下降时的感觉，从开始、中间直到结束。

描述腹部的起伏活动，有开始、中间与结束的阶段，只是为了要让初学者知道，观照必须是持续且彻底的，并非是要刻意地将整个过程分成三段。尝试观照每个起、伏的活动，从开始直到结束，把它视为一个完整的过程、一个整体。不要过度用力地盯著目标，执著于寻找腹部起伏的开始和结束。

在禅修中，同时具备精进与精确的瞄准，是很重要的。如此观照，心才会直接而有力地接触目标。一个有助于精密与准确观照的方法，是为那觉知的目标做安稳的记录。温和地在心中默念出那感觉的名称，例如：「起、起、伏、伏……。」

收回闲逛的心

有些片刻闲逛的心生起，会开始打妄想，这个时候要监视心！觉知自己正在「想」，并在心中专注默念：「想、想」，以观照这念头，好让自己清楚这状况，然后回到腹部的起伏。

同样的练习，要运用在其它觉知的目标上；目标会在所谓的六根门：眼、耳、鼻、舌、身、意，任何一根门生起。尽管行者有精进地依指示修习，却没有人能保持绝对圆满的专注于腹部的起伏，其它次要目标必然会生起而变得明显。

因此，禅修目标的范围包括我们所有六根触六尘——色、声、香、味、触与法（如幻想或情绪）时的经验。一旦觉知到任何一种目标生起时，就要集中念力直接观照它，并在心中和缓地做出标记。

坐禅时，如果有其它目标强烈冲击觉知心，使得注意力从腹部的起伏转移，这时就必须清楚地观照这个目标。例如，有个响亮的声音在禅修时生起，在它一生起时便警觉地转移观照。将觉知声音

作为直接的经验，并轻轻地默念：「听到、听到」，把目标简明地指认出来。当声音逐渐消失及不再明显，就回到腹部的起伏。这是在坐禅中要遵守的基本原则。

标记目标时，不必使用复杂的语言，最好是简单的一个字，对眼睛、耳朵与舌头等根门目标而言，只要简单地标记：「看到、看到……听到、听到……尝到、尝到」。而对于身体的感觉，则可选择稍有叙述性的词语，例如：温暖、压迫、僵硬或移动等。

法念处的目标，则呈现出令人困惑的多样性。但实际上，它们只列入几个明确的范畴，例如：思考、想像、回忆、计划与幻相等。但要记住，运用标记（label）的技巧，目的不在于增进辞汇能力，而是帮助我们清楚地察觉我们的实际经验，同时不陷入其中。标记促使心力与专注力的增长。在禅修中，我们探索一种对名色深入、清晰与精确的觉知。这直觉会展现出我们生命的真理，即名色过程的本质。

禅修并非在一小时的禅坐后便结束，而是一整天都可以持续练习。当你起坐时，必须小心观照。从想睁开眼睛的意念开始，观：「想要、想要……睁开、睁开。」如实体验想要的心念及感受张开眼睛的感觉。继续以充分的观察力，审慎且精确地观照每个姿势的转变，直到站起来，开始走路那一刻。

一整天中，也应当觉知并观照一切日常的活动，诸如：伸直、弯曲手臂、拿起汤匙、穿上衣服、刷牙、关门、开门、闭眼、吃东西……等，所有活动都要小心地以正念及一个和缓的标记做观照。

除了熟睡的几个小时之外，一切醒著的时刻，都要努力保持持续的正念。其实这并不是一项繁重的工作，就只是在坐禅及行禅时，纯粹地保持正念，观照任何当下生起的目标。

行禅

在密集禅修的一整天中，通常是以相同的时间，交替进行坐禅与正规的行禅。一小时行禅算是标准的时间，四十五分钟也可以。对正规的行禅来说，修禅者可选择一条大约二十步长的路径，循著路线慢慢地来回行走。

在日常生活中，行禅也可以是非常有益的。禅坐前正式地行禅一小段时间，例如十分钟，有利于心力的集中。除此好处外，在行禅中所培育的正念，帮助我们于日常活动中，警觉地四处移动身体。

行禅，培养平衡且精准的正念与持久的定力。在行禅时，可觉察到非常深奥的佛法，甚至获得证悟！事实上，于坐禅前不行禅的行者，就如耗尽电池的车一般，很难在坐禅时发动正念的引擎。

行禅，由注意行走的过程所组成。如果走得相当快，就注意双脚的活动，心中标记：「左步、右步、左步、右步」，并以正念密切注意遍及脚部跨步时的实际感觉。如果走得较慢，就要注意观照每一个脚部「提起」、「推前」与「放下」的活动。在任何提起、推前或放下的活动情况中，禅修者都必须试著将心保持在脚部活动时的感觉。

当走到步道尽头，所有生起的过程，如：停住、站住、转身及再度开步，都要注意观照。除非遇到地上有障碍物，否则不要低头看脚，在致力于觉知提起、推前或放下的感觉时，心中执持脚的影像并无助益。你要专注于感觉本身，而不是视觉的。对很多人来说，当他们能纯粹地觉知诸如轻盈、刺痛、冷、热等色法的目标时，便是个极好的发现。

通常我们将行禅分成三个明显的动作，即：脚部的提起、推前

和放下。为扶助精确的觉知，我们清楚地区分这些动作，在每个动作开始时，轻缓地做标记，并确保心清楚、有力地跟随活动直到结束。重点是在脚部开始往下移动时，就要即刻观照那放下的活动。

发现感觉中的新世界

让我们看看提脚的活动。我们都知道它观念性的名称，但在禅修中，重要的是洞察观念的背后，以了解整个提脚活动的本质。从想要提起的意念开始，持续到整个实际的过程结束， 当中包含著许多感觉。

观照提脚时的精进力，不得过剩或不及。心的清晰及精确的瞄准力，是有助于平衡精进力的。当心具足平衡的「精进力」和精确的「瞄准力」时，「正念」就会扎实地建立位于觉知的目标上。只有在这三项因素：精进、准确和正念都存在时，「定力」才会增长。当然，定力是心力的集中、一境性。其特相是不使心变得散乱或涣散。

当我们远看成排爬行的蚂蚁时，觉得它似乎是条静止的线；但当趋进看时，觉察它开始摇晃和震动；更近一点看时，则发现这条线分解成一只只的蚂蚁。于是我们明瞭起先那条线的概念，只不过是个幻觉。现在已清楚地察觉到这条线，是由一只接一只的蚂蚁连接而成。

同样的，在行禅中，随著正念越来越接近提脚的过程，当心准确地观照提脚的全程活动时，内观智慧将更加接近观照的目标。观智愈接近，就更能清楚地体悟到提脚过程的真实本质。这是一个令人惊异的事实！当我们的心经由毗婆舍那禅修（*vipassanā*）而内观智慧生起并加深时，所有存在的真理特相，便会以确切的顺序显现

出来，此一顺序即是所谓「观智的进展」。

禅修者开始体会到的最初观智，并非来自智力或思考，而是相当直觉的。提脚的过程是由清楚的名法与色法所组成，它们成对地一同生起。属于色法的是身体的感觉，属于名法的是觉知；名、色法是互相关联的，可却又彼此不同。

我们开始察觉到整个系列的觉知心与身体的感觉，并开始领会有关名法与色法的因果关系。我们以最鲜明与直截的心发现——名法引生色法，例如：想要提起脚的念头，引发了身体的动作；也会发现——色法引生名法，例如：当身体感觉到非常热时，心中产生想要换到阴凉的地方行禅的念头。这种对因果的领悟，即「缘摄受智」，它会有多种的显现形式。但当它生起时，人生对我们而言似乎比以前单纯多了。我们的人生，只不过是一系列名色的因果连续罢了！这是标准「观智过程」中的第二观智。

随著定力增长，我们甚至能更深入地发现——提脚过程所发生的现象是无常与无我的。它们奇特的一个接著一个急速生起和消失。这是下一个「观智」，是专注的心变得有能力，直接觉知存在的下一层面；那正在发生的事物背后并没有「一个人」。

根据因果法则，现象的生起与消逝，是个空无的过程。这活动与实体的假象就如电影。就一般的看法，电影是充满著角色与物体，与真实世界无异，但若把电影的速度放慢，就会发现——实际上它是由一幅幅不同的静止胶卷所构成。

以行禅发现正道

若以正念观照单一的提脚过程，也就是说心与活动一致，以正念洞察正在发生事物的真实本质，就会在当下开启了佛陀所教导的

解脱道。佛陀的八正道，即一般所称的「中道」，包含八个要素：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

于正念稳固的那一刹那，八正道中的五支便会活跃于心中，亦即正精进、正念、正定、正思惟；而当我们开始对诸法的本质有所领悟，正见也会生起。这八正道中的五支现起之际，心便完全地解脱各种杂染。

在运用净化了的心，洞察正在发生事物的本质时，我们便从「自我」的假相或愚痴中解脱，只觉知到现象的生起和消失。观智使得我们对因果的机制，有了直觉的领悟，明白名色如何互相关联，并对诸法的本质不再存有错误的观念。觉知到每个目标只维持一刹那，我们从「有常」和「相续性」的错误观念解脱出来。也因为瞭解无常与其背后潜藏的苦，我们从「身心非苦」的错误观念中解脱出来。

实修中对「无我」的了解，使我们不再骄傲自大，亦摆脱有常、自我的邪见。在仔细观察提脚的过程时，我们彻见名色是苦，因而消除执著。有「常存法」之称的三种心法——我慢、邪见与执著，是由于不知胜义谛，而助长导致娑婆生命永久轮转的执著和苦。于行禅时审慎的专注，会击碎这些「常存法」，让我们更接近解脱。

你会发现，观照脚的提起，竟有如此令人难以置信的潜在价值！而这一切都存在于向前推动及把脚放下的活动中。当然，以上在行禅所使用的深入和详尽的观照方式，也必须应用在坐禅时的腹部起伏，以及其它一切的身体活动上。

行禅的五项利益

佛陀叙述行禅，有五项额外且独特的利益。首先，常练习行禅的人，具有长途跋涉的耐力。这点在佛陀时代是重要的，当时的比丘（*bhikkhu*）与比丘尼（*bhikkhunī*），除了步行以外，再也没有其它交通工具。今日禅修的你，可以想像自己是位比丘，而这行禅可增进身体的健康。

行禅的第二项利益，是让禅修本身带来耐力。行禅需要双重精进力。除了一般需要用来提脚的机械性的精进力之外，还需精进观照活动的心力，这正是八正道中的正精进。如果这双重的精进力，持续维持在整个提脚、推前与放下的活动中，便能强化心的稳固坚定能力。其重要性是所有毗婆舍那行者都知道的。

第三，据佛陀所说，坐禅与行禅之间的平衡有益健康，这依次加速修行的进步。显然的，生病时很难禅修，坐太久会导致许多色身的毛病，变换姿势与行禅的活动，会使肌肉恢复活力并促进循环，这有助于预防疾病。

行禅的第四项利益是帮助消化。消化不良会导致许多不适，因而成为修行的障碍。行禅能保持肠道通畅，使昏沈和睡眠减到最少。饭后与禅坐前应该好好的行禅以驱逐睡意。在早晨起床后立即行禅建立正念，是避免在一天的第一支坐禅时段，就打瞌睡的好方法。

行禅最后一项利益，也是最重要的一项利益，即是建立持久的定力。当心在行走时，专注于每个活动阶段，定力变得持续。每个脚步都在为接下来的坐禅建立基础，帮助心时时刻刻地保持在目标上，最终在最深的层次揭露出实相本质。以汽车电池来做比喻，如果汽车从不开动，电池就会耗尽。一个从不行禅的行者，是很难坐

在蒲团上而有任何进展的；但勤于行禅的人，将自动地将稳固的正念与坚实的定力带入坐禅中。

我希望各位都能成功地完成这项练习，愿大家持戒清净，于言行中增长戒品，以创造出开展三摩地与智慧的因缘。

小参

修毗婆舍那禅，有如耕耘一片花园，我们有清晰且完美的观察力，也就是用来观照诸法的「正念」种子。为了培育这颗种子，培植这棵树苗，收成其卓越智慧的果实，我们必须遵循五个步骤，即所谓的「五种保护」或「五资助」（*nuggahita*）。

五资助

就如园丁所做的一般，我们必须在自己小小的土地上围起篱笆，以防止鹿与兔子等大型动物在种子一发芽时，就吞噬了它们柔弱的嫩叶。第一种是「戒资助」（*sīlanuggahita*），即「戒」的保护。以免受粗野的行为扰动我们的心，障碍定力与智慧的生起。

接著，必须为种子浇水，即是要听闻佛法的开示并阅读经典，然后审慎地应用所获得的知识。 正如过度浇水会使种子腐坏，我们闻法的目的只是为了澄清观念，决不是要令自己困惑或迷失于种种概念的迷阵中。这第二种保护，称为「闻资助」（*suttanuggahita*）。

第三种我将在此详述的保护，是「议资助」（*sakacchanuggahita*），即与导师讨论。可用栽培花草的许多程序来比拟。植物在不同时期需要不同的东西，根部附近的土壤需要翻松，但又不可过度，否则根部会失去它的抓地力；枝叶也需要细心的修剪，过于繁茂的树要

修整。同样地，当我们与老师讨论禅修时，老师会依不同的需要，给予不同的指导，好让我们保持在正道上。

第四种保护是「止资助」（*samathanuggahita*），「定力」的保护，是不让毛虫与杂草的不善心接近。当修习时，我们很精进地觉知当下，诸如观照任何六根门：眼、耳、鼻、舌、身、意，所生起的目标。当心如此明确地专注且充满活力时，贪、瞋、痴就无机会潜入。因此，可将定力比喻为清除花草附近的杂草，或是使用一种非常有益且自然的杀虫剂。

如果上述的四种资助具足，观智便有机会开展。然而，行者多半会执著初期的观智，以及与 定力强时有关的不寻常经验。不幸的是，这些都会阻碍他们的修行，让他们无法成就更深层次的观智。于此，第五种保护，「观资助」（*vipassanānuggahita*）开始运作。那就是持续有力地保持高水准的禅修，绝不停下来浪费时间享受安宁的心，或其它由定力所带来的喜悦。执著这种喜悦叫「欲求爱」（*nikanti taṇhā*），它如蜘蛛网、蚜虫、霉菌、小蜘蛛般微小，这些带有黏性的小东西，终究会扼杀花草的成长。

然而，即使行者陷入这种陷阱，一位好的老师还是可以在小参中发现这个情况，并轻轻地将他推回正轨。这就是为何与老师讨论自己的经验，对禅修是如此重要的保护。

小参的步骤

在密集的毗婆舍那禅修期间，应尽可能地经常进行个人小参，最好每天都有。小参有正式的结构，行者依下列方法表达自己的经验后，老师会针对个别的细节提出问题，之后再简要地给予评论与指示。

小参的步骤相当简单，要能在十分钟内表达自己禅修时的精华。把它当作是在报告对自己所做的研究，这实际上即是毗婆舍那。试著遵循科学界使用的标准：简洁、精确且严谨。

首先，报告最近二十四小时内，花在坐禅与行禅的时间各有多少。如果对此相当诚实坦白，便可以显示出对修行的诚意。其次，描述坐禅的情况。无须详述每次的坐禅，如果坐的情况类似，可将其特色合并在一起做综合报告。试著描述一次或多次最清楚的坐禅细节。从禅修的主要目标——腹部的起伏开始报告，之后再加入其它于六根门生起的目标。

描述完坐禅后，才进入行禅的报告。在这里只要直接叙述与行禅活动相关的经验，不要像报告坐禅那样的报告一系列的目标。如果在行禅中使用三分法：提起、推前、放下，报告时就应试著报告每一分法中的经验。

出现什麽？如何观照它？它又怎麽了？

这一切目标，其实包括任何禅修目标。请以三个阶段来报告自己的经验。第一、确认出现什麽；第二、如何观照它；第三、察觉、感觉或瞭解了什麽，也就是说当观照时，发生了什麽事。

让我们以主要目标——腹部的起伏活动为例，第一件要做的事，是识别腹部上升过程的生起：「上 」出现。

其次，要去观照它，并在心中做标记——观照它「上」。

第三阶段是描述「上 」怎麽了？观照 「上 」时，这是我的经验，我所感受到的不同感觉，也就是当时那些感觉的变化。

然后以同样的三阶段描述法继续小参，报告「下 」的过程，与坐禅时生起的其它次要目标。先报告目标的生起，描述如何观照

它，叙述接下来的经验，直到目标消失或注意力移至它处。

或许打个比方会有助于明瞭。想像我正坐在你面前，突然间我向空中伸出手并张开手掌，以便让你看到我握著一颗苹果。你将注意力转向苹果，你识别它，并（由于这是个比拟）对自己说「苹果」。现在，你继续识别苹果是红的、圆的且富有光泽。最后我慢慢握拳，苹果便消失了。

如果苹果是禅修的主要目标，你要如何报告关于苹果的经验？你会说：「苹果出现，我观照它：“苹果，苹果”；我察觉它是红的、圆的且富有光泽；然后苹果慢慢地消失。」

因此，你会对有关苹果做出三个阶段的精确报告。首先，当苹果出现的刹那，你能察觉到它。接著，将注意力移到苹果，并辨别它是什麽，由于你以苹果为「禅修」的目标，你特别精进地在心中标记它。第三，你继续注意苹果，并识别它如何从你的觉知消失。

这三个步骤与实际毗婆舍那禅修，所必须遵循的步骤相同；不同的当然是，你所观照与报告的是腹部起伏的经验。一个告诫：你观察那虚构苹果时的任务，不要延伸到揣想其多汁的样子，或想像你正在吃它！同样地，在禅修小参中，你的描述必须限制在直接的经验，而非你对目标的揣测、想像或你所认为的。

你会发现：这种报告方式，其实是实际毗婆舍那禅修时，该如何运作正念的一种指引。因此，小参有助于禅修。它除了是接受老师指导的机会外，还附加了更深一层的动机。行者通常会发现被指示做这类报告，对自己的禅修有激励的效果，因为这样的要求，所以行者会尽可能清楚地专注于自己的禅修经验。

觉知、精确、坚忍

漠不关心、漫不经心，或散漫、无意识地注视目标是不够的，这不是不费心思地背诵一些心理公式的练习，而是必须全心投入观照目标，把注意力全部导向目标，越精确越好。如此地保持注意力，以便能洞察目标的实相。

尽管我们尽最大的努力，心还是无法经常规规矩矩地保持在腹部的起伏，它闲逛去了。这时，新的目标——闲逛的心生起，要如何处理呢？我们要觉知闲逛，这是第一阶段。第二阶段是在心中标记：「闲逛、闲逛」。闲逛生起多久后，我们才觉知到它？一秒？两分钟？半小时？在我们标记它后，又发生什麽事？闲逛的心立即消失了吗？还是继续闲逛？或是思绪慢慢减弱而最后消失了？在旧的目标消失之前，是否有发现任何新的目标生起？如果完全无法观照闲逛的心，必须将此告诉老师。

一旦闲逛的心消逝，就回复到观照腹部的起伏。必须要描述自己的注意力，是否能回到腹部。若能在报告中说出新的目标生起前，心通常在起伏活动上停留多久，也是好的。

禅坐一段时间之后，各种疼痛与不悦的感受一定会生起。例如：突然生起一阵痒，一个新的目标，你标记它「痒、痒」。这痒变化不明显或越来越强烈？是否有变弱或消失？有新的目标生起吗？譬如想抓痒的欲望？这些都应尽量明确地描述。

同样的，对于各种影像、声音、味道、冷热、紧绷、震动、刺痛，以及川流不息、无止尽的心念处目标也是一样，要如实观照。不论何种目标，只须应用这同样的三步骤原则。

这一切过程的操作，就像在进行一项沉默的研究、来到了我们自己最接近的体验，不要问自己一大堆问题而迷失在思虑之中。对

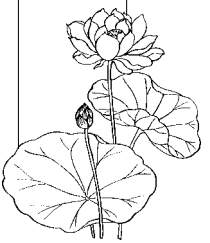
老师来说，重要的是，你是否能够觉知任何生起的目标；是否拥有精确的心观照目标，及保持忍心毅力观照到底；是否能坚忍地完整观察到目标。

对老师要诚实，如果无法发现目标或观照它，或是无法注意到目标，或在标记后仍无任何经验，这并不意味著你修行很糟！清楚和明确的报告，可以让老师评估你的修行，进而指出错误或加以纠正，好让你回归正道。

愿你在这些小参的指导中，获得利益。但愿将来有一天，老师能协助你去帮助你自己。

PAÑÑĀ
SADDHĀ
VĪRIYA
SATI
SAMĀDHI
SĪLA

第二章：贯彻最终的实相



毗婆舍那禅修，可被理解为是一种发展某些建设性心理因素，一直到它们具足力量持续控制心境的一个过程。这些心理因素称为「五根」：信心、精进、正念、定力与智慧。特别是在设定一个密集禅修里，正确的练习能培养强而持久的信心、稳固的精进力、深度的定力、敏锐的正念，并开展愈来愈深奥的内观或智慧。这最後的成绩是智慧（*paññā*），是心中的力量，得以契入实相的最深真理，从而使我们解脱无明及无明之果——苦、愚痴与一切的不快乐。

然而，为了要有这样的发展，必须有适当的起因。有九个因素能令五根增长。

一、将注意力导向心的一切目标之无常性；

二、以审慎与尊重的态度禅修；

三、保持相续不间断的正念；

四、支持禅修的环境；

五、记得过去曾对自己禅修有利的情境或状况，特别是当困难生起时，行者可以维持或再创造那些因缘；

六、培养导向证悟特性的七觉支；

七、自愿操作密集的禅修；

八、耐心且坚忍地面对疼痛或其它障碍；

九、决心持续禅修，直到完成解脱的目标。

即使只圆满前三项使五根现起的因素，行者也能在这修行中有很快的进展。也就是说，倘若他有认真和持续不断及细心地觉知名色法的灭去，那他将具足信心、精进、正念、定力与智慧的特性。在这些情况下，禅修的内在障碍很快会被消除。五根能令心平静，清除纷扰。如果你是这样的行者，你将会经验到未曾有过的轻安，或许你会充满敬畏的想：「太棒了，这是真的！我真正经验了那些

老师们所说的安详与宁静。」因此，第一根「信根」便於你的修习中生起。

这种特殊的信心，称为初步的善解(已证实的信心)。亲身的经验使你感觉到，佛法更进一步的许诺确实会是真的。伴随信心而来的是一种自然的激励，精力的激发。精力出现时，精进便随之而来。你会告诉自己：「这才刚开始，如果我更用功些，会有比这还要好的经验。」增强的精进引导心，在每个刹那切中观照目标，正念因而强固且深入。

正念有那异乎寻常的能力，去引发心的一境性或定力。当正念刹那至刹那的渗透入所观照的目标时，心即获得维持稳定和不分心的能力，从而满足於禅修。在如此自然的状态下，定力变得稳固和强大。总的来说，正念愈强，定力也随之增强。

有了信心、精进 、正念与定力，便具足了五根中的四根，第五根「智慧」便无须特别的引介。若前四根存在，智慧或观智便自行展现。行者开始非常清晰、直觉地发现到名与色是如何的生起，各别又是不同的实体。也开始以一种特殊的方式，了解名色如何藉由因果而相关连。在每一观智里，善解(已证实的信心)也随之加深。

经历到目标刹那至刹那生灭的行者，会感到非常满足，心想：「真是令人难以置信！就只是刹那至刹那间生灭的现象，其背後没有自我，没有所谓的人住在其中。」这个发现，为心带来莫大的解放与自在。其後继的观智里，对无常、苦、无我的体验，则具有激励信根的特强能力，让我们充满强而有力的信心，确信佛陀所说的法皆真实、可信赖。

修习毗婆舍那，好比在磨刀石上磨刀，一定要以正确的角度拿稳刀身，不能太高或太低，使出恰好的压力，持续不断地在石头上

磨，直到第一面完成後，才能翻转刀身，再用相同的压力与角度，开始磨另一面。这是个出自佛经的比喻。正确的角度就如严密地修习；而压力与磨刀的活动，则好比持续的正念。如果你的禅修真能具足严密和持续性，那就能确保在短时间内，心变得足够敏锐，直接契入存在的真理。

方法一：注意无常性

第一个发展五根的因素，是去注意一切事物在生起後，都会消失及灭去。禅修时，行者在所有六根门观察名色，行者应抱著「任何生起的现象将会随後消逝去」的意念，来进行观照。无疑的，你知道：这个信念，也只能经由实际观照而获得确认。

事先接受事物是无常和短暂的看法，是禅修的一个非常重要的心理准备。在实修过程中，有时候实际的疼痛经验会生起，有了那事先的认可，便可避免那可能出现的反感。此外，缺少了这认可的行者，或许会在与此看法的相反假设上，花许多时间思索，认为这世间的事物可能是永恒的。这样的假设会阻碍观智的进展。因此，你可以先通过信心接受无常，以後再随著修习深入，那实修经验将能证实这信念。

方法二：审慎与尊重

第二个加强五根的基础，是从事禅修时的审慎态度。以极度的崇敬与严谨， 来对待禅修是必要的。为了发展这种态度，思考藉由禅修你可能会享有的利益，将有所帮助。正确地修习身、受、心、法等念处，可导向心的净化、克服忧伤和悲恸，彻底消灭身体

疼痛和心理的痛苦，并证得涅盘。佛陀将之称为四念处（*Satipaṭṭhāna*），意指正念的禅修，建立於四种基础目标。这禅修确实是无价之宝！

记住这点，你或许会受到激励。要非常审慎、留意地觉知於六根门生起的目标。在密集禅修时，你应当尽量放慢动作，了解自己的正念是处在婴儿阶段的事实。放慢动作得以让正念跟得上身体的活动，而详细的一一观照。

经典以一个人走狭桥过河的意象，来说明这审慎与严谨的特质。这窄桥上无任何扶手，而下方水流湍急。显然的，他是无法蹦蹦跳跳地快跑过桥，而是必须一步步地小心行走。

禅修者也好比运送著一碗盛满油的人，在不得让油溢出的要求下，你可想像那审慎的程度。在你的禅修中，也要有同样程度的正念。

第二个例子是佛陀亲口所说。有群比丘居住在森林中，表面上在禅修，实际上十分懒散。坐禅一支香结束时，他们会突然散漫地跳起来，漫不经心地四处走动。他们看著枝头的鸟儿与天上的云朵，毫不管束自己的心，因此修行上没有任何进步。

当佛陀得知此事，他审察之後发现，这群比丘错在不尊重佛法、不尊重老师的教导与禅修，於是趋前向他们述说捧油碗的譬喻。佛陀的开示（*sutta*）激励了他们，决定从此对所做的每件事都要严谨审慎。结果在短时间内，所有人都证悟了。

你可以在密集禅修中，以自己的经验来证实这项结果。放慢下来，审慎地移动，你将能在观照自己的经验上，运用尊重的特质。动作愈缓慢，禅修的进步愈快。

当然，人活在这世上，必须适应一般的环境。有些情况需要速度，如果你以蜗牛的速度行驶於高速公路上，最後可能会入狱或死

亡。相反地，在医院中，则必须极度温和地对待病人，容许他们缓慢行动。如果医生、护士，为了更有效率地完成医院的工作，而催促他们，病人会很痛苦，也许最後进了太平间呢！

行者必须了解自己的处境，不论身处何处都要适应环境。在密集禅修或其它情境中，如果有人等在你後面，最好体贴地以正常的速度移动。然而，你也必须了解我们的首要目标是培养正念，因此，当你单独一人时，就可以回复缓步徐行。你可以慢慢地吃，用最强的正念来洗脸、刷牙与洗澡，假如当时无人在排队等待。

方法三：无间断的正念

坚持正念的相续，是发展五根第三要素。行者应试著尽量以正念活在当下，刹那至刹那无间断的观照。以此方式，可以确立正念，正念的力量也会增长。守护我们的正念，即阻止烦恼障（*kilesā*）——那贪、瞋、痴会伤害与引起痛苦的特质潜入，并使我们失念。稳固的正念现起时，烦恼障是无法生起的，这是生命的真相。当心解脱烦恼障，就不会有负担，轻松且快乐。

尽一切努力来保持正念相续，一次只做一个动作。当要改变姿势时，把动作分解成个别的小动作，并高度审慎地观照每个动作。当你想起坐时，观照想睁开眼睑的意念，然後，观照眼皮开始活动的感觉；接著，观照手从膝盖提起、换腿等等。一整天都要保持高度的觉知，甚至是最微细的小动作；不只是行、住、坐、卧，还包括闭眼、转头、扭门把等。

除了睡眠时间外，密集禅修中的行者，应当持续保持正念。正念应相续到实际上没有时间省思、迟疑、思考、推论，或以自己的经验来和曾阅读过与禅修有关的内容比较，时间仅足以用於全然的觉知。

经典将修习佛法比喻为生火，在火柴与放大镜尚未发明前，起火必须使用原始的摩擦生热法。人们水平的握著一种弓形的器具，再将绕在弓上的线，缠上一根垂直的棒子，其一端嵌入一小块有凹槽的板子，再将凹槽塞满木屑或树叶。随著弓前後的移动，棒端会快速旋转，最後燃起树叶或木屑；另一个方法，仅是以两手掌握著，转动棒子。不论以何种方法，人们摩擦再摩擦，直到累积足够的摩擦力，而点燃木屑。试想：如果他们摩擦十秒，接著休息五秒，来思考这件事，会怎麼样呢？你觉得火生得起来吗？同样的，持续地精进也正是如此，必须有它才能点燃智慧之火。

你可曾研究过变色龙的行为？经典以这种蜥蜴来形容断断续续的修习。变色龙以一种有趣的方式接近目标，一看到美味的苍蝇或可能成为配偶的对象，它会突然向前冲，但却不立刻抵达，它快跑一小段路後，停止下来凝视天空，东张西望，接著再向前冲一段，再次停下来凝视，永远不在第一次就冲到目的地。

如此一曝十寒地练习，保持正念一阵子，接著做白日梦的人，就是变色龙行者。尽管变色龙缺乏持续性，它仍然得以生存，但行者的修行则不尽然如此。有些行者每次有了新经验，就觉得要停下来反省、思考，想知道他们已经到了第几观智。有些人无须新奇的经验，也会思考并忧虑类似的事。

「我今天觉得疲累，可能是睡眠不足，也许是吃太多了，小憩一下或许是我所需要的。我的脚痛死了，不知是否起了水泡，这可是会影响禅修！也许我该睁开眼睛检查看看。」这正是犹豫的变色龙行者。

方法四：支持禅修的条件

第四个发展五根的因素，是要确保有适於让内观开展的情境。正确、合宜且适切的活动，可使观智生起。要创造适於禅修的环境，需符合七种适宜的条件。

首先，是「适当的地方」。禅修环境要配置完整、补给充足，要是一个有能力让行者证得内观的地方。

第二项，是适当的「行境」，指的是古代每日托钵的修行。比丘的禅修地点与村落距离要够远，才不致分心；但也要够近，才能依赖村民每日供养的钵食。对在家行者而言，不但要容易取得食物，还得供应充足，但不能因这些事分心。此前提下，行者须避开会破坏个人定力的环境，也就是繁忙且活动多的地方。这些地方会使心受干扰，而无法安住於禅修的目标。总之，相当程度的安静非常重要，但不能太远离尘嚣，以致无法取得赖以维生的物资。

第三项，是适当的「言谈」。在密集禅修期间，合适的谈话在种类与次数上多有限制。注释书将此限定为聆听法的开示，我们可以再加上与老师一同讨论禅修的小参。有时，花些时间讨论修行的情况是必要的，特别是在行者对如何进一步修习，感到困惑或不确定时。

但要记住，任何事过度了就有害。我曾在某个地方教学，那儿种有盆栽，有位学员过度热心地为盆栽浇水，以致所有的叶子都掉光了。同样的，如果你一直忙著讨论禅修，你的禅定也会发生同样的状况。

即使是老师的开示，行者也要仔细评估，一般原则是慎思明辨，所听到的是否会增长已生起的定力，或令未生起的定力生起。如果答案是否定的，就必须加以避免，甚至选择不出席老师的开

示，或不要求额外的小参。

在密集禅修中，行者当然必须尽量避免任何的交谈，尤其是闲谈俗事。即使是严肃的佛法讨论，在密集禅修中都是不恰当的，行者要避免与同修者辩论教义。最不适宜的是谈论食物、住所、生意、经济、政治等，这些话题被称之为「畜生论」(animal speech)。

禁止这类言谈的目的，是避免行者分心。佛陀慈悲地对禅修者说：「尽责的禅修者不应放纵於言谈，若确实有经常的交谈，将会导致严重的分心。」

当然，在密集禅修中也可能真的需要说话，此时你应审慎地不要超越那绝对必要的话题，同时在谈话的过程中要保持正念。首先，会有想说话的意念，要说什麼与如何说的想，会在心中生起。你应观照，并小心标记所有这些想、 心中对说话的准备、接著是实际说话的行为，包含身体的动作，你的双唇与脸部的动作，以及任何随之生起的手势，都要成为正念观照的目标。

几年前，缅甸有位刚退休的政府高级官员，他是个非常热心的佛教徒，读过很多译成缅甸文的佛教经典与文学，也花了一些时间禅修。他禅修的功夫不深，但由於拥有很多常识，又想教导别人，因此成为老师。

有天，他来到仰光中心禅修。当我指导行者时，通常先解释禅修，然後将我的教学与经典比较，试著调和其中明显的差异。这位先生立刻问我：「这些引述摘自何处？参考资料是什麼？」我客气地劝他忘了所关切的问题，继续禅修，但他无法做到。连续三天，他在每次的小参都重复这样的行为。

最後我问他：「你为什麼来这里？你是来当我的学生，还是想来教导我？」对我而言，他似乎只是想来炫耀自己的知识，而不是因为想禅修。

这个人轻率地说：「哦！我是学生，你是老师。」

我说：「三天以来，我试著婉转地告诉你，但现在我必须直接跟你说。你就像是为新郎与新娘证婚的牧师，轮到自己要结婚的那天，却不站在新郎应站的位置，反而走上圣坛主持婚礼，群众们都感到非常诧异。」这位先生终於明白，而承认自己的错误，尔後成为恭顺的学生。

真正想了解佛法的行者，不要试图模仿这位先生。事实上，经典也曾提到，无论学识多麽渊博或经验丰富，在禅修期间，行者应该不能恣意而为，而是要非常柔顺服从。就这点来说，我想与你们分享我在年轻时所养成的态度。当我在某个领域中的技巧尚未纯熟、能力无法胜任或经验不足时，我不会莽撞强加意见；即使我已熟稔某个领域，足以胜任且经验丰富，我也不会介入，除非是有人徵询我的意见。

第四项，是适当的「人」，主要指的是禅修老师。如果老师的指导能让人进步，增长已生起的定力，或令未生起的定力生起，他便是位适合的老师。

另外两个与「人」有关的部分，一是支持行者禅修的团体，一是行者自己与团体中其他人的关系。在密集禅修中，行者需要很多护持。为了开展正念与定力，行者放弃世俗的活动，因而需要朋友协助执行购物、准备食物、修膳住处等琐事，以免在密集禅修中分心。

而对参加集体禅修的人来说，思量自己对团体的影响是很重要的；得体地为其他行者设想，是非常有帮助的。唐突或吵杂的动作十分干扰他人，将此牢记在心，尊重其他行者，自己便能成为别人合适的人。

第五项，是「食物」，意指适於个人亦有益於禅修进步的食

物。然而，要谨记在心的是，这方面是不可能一直满足每个人的各别嗜好。团体禅修有时规模相当大，食物是为大家一起烹煮的，在此情况下，最好采取接受任何所提供的食物的态度。如果禅修被食物不足，或厌恶的感觉所困扰，若情况允许，是可以试著修正的。

玛帝卡玛塔的故事

曾经有六十位比丘在森林中禅修，他们有一位非常虔诚的护持者，女居士玛帝卡玛塔（*Mātikamātā*）。她试著去找出比丘的喜好，并每天烹煮足量的食物供养他们。一天，她与这群比丘接洽，询问在家人是否也可以像比丘们一样禅修。他们告诉她：「当然可以！」并指导她禅修。

她欢喜地回去开始练习，即使在煮饭或做家事时，也从未间断的禅修，最後证得阿那含果（*anāgāmi*）。并且由於过去世累积了殊胜功德，使她同时具有天眼通——可看到远方的东西；天耳通——可听到远处的声音，以及能了知他人想法的他心通。

玛帝卡玛塔满怀喜悦与感激，心想：「我所体证的佛法真是殊胜，虽然我这麽忙碌，每天要料理日常杂务，并为比丘们准备食物，我确信那些比丘的法一定比我更高。」她以神通察看六十位比丘的禅修状况，令她震惊的是，他们竟然无人获得丝毫的观智。

「究竟出了什麽问题？」玛帝卡玛塔觉得奇怪！她又以神通探查比丘们的情形，看到底是哪里出了状况——并非禅修地点的问题，也不是他们之间相处不好，而是没有得到适当的食物！有些比丘喜欢酸的口味，有些则喜欢咸的，有人喜欢辣椒，有人则喜欢糕饼，还有人偏好蔬菜。由於他们教导她禅修，而引导她至奥妙的解脱，玛帝卡玛塔出於感恩地开始迎合每位比丘在食物上的喜好。结

果，所有的比丘很快的都成为彻底觉悟的阿罗汉（*arahant*）。

这位妇女迅速且深奥的成就，以及她的智慧与奉献，给为人父母者与其他提供照顾者一个良好的典范。在为他人的需要而提供服务的同时，是不必放弃对於甚深观智的抱负。

就此主题，我想谈一下素食主义。有些人认为只吃蔬菜才是道德。在上座部（*Theravāda*）佛教里，并不认为这作法能引导人对真理有特殊的理解。

佛陀并未完全禁止食肉，只是为此制定某些规则，例如：不能特别为了给个人食用而杀生。提婆达多（*Devadatta*）曾要求佛陀制戒禁止食肉，但佛陀在深思之後，拒绝了这项作法。

当时与现在一样，大多数人吃的是肉类与蔬菜混合的食物，只有较高的种姓——婆罗门是素食者。当比丘们托钵时，他们接受所有种姓的人供养，区分素食与肉食的供养，则有违托钵的精神。再者，不论是婆罗门或其他的种姓，都可以加入僧团成为比丘、比丘尼，佛陀将一切会牵涉到的状况都列入考虑，也包括了这点。

因此，在修学佛法上不需自限於素食。当然，均衡的素食有益於健康，如果出於悲悯的动机而不吃肉，这样的想法确实是良善的。从另一方面来看，如果你的新陈代谢已适应肉食，或有其它的健康需要必须吃肉，则不必因此而有罪孽深重或有害修行等想法。一个大多数人无法遵循的律法是无效的。

第六项，是「气候」。人类对於气候有很强的适应力，不论多热或多冷，都会找出让自己舒适的方法。当这些方法有限或难以取得时，便会干扰禅修。这时如果可能的话，最好在温和不极端的气候里修行。

第七，也是最後一项的是「姿势」。在此指的是传统的四威仪——行、住、坐、卧。坐姿最有利於止禅（*samatha*），在马哈希

尊者（Mahasi Sayadaw注❶ 注❷）的传统中，毗婆舍那的修习以坐禅与行走为基础。无论哪种禅修，一旦建立了动力，姿势就不是那麽重要，四者中的任何一种都适合。

初学者，应避免卧姿与站姿。站姿会很快产生痛——腿的压力与绷紧，这会干扰修行。卧姿的问题则是会引发睡意，因为无须太多的努力便能维持卧姿，而且非常的舒适。

检查你自己的情况，看看以上七种适合的环境，是否具足？如果没有，也许要做点调整，以符合要求。如此你的修习才能有所进展。如果这些安排，是为了让禅修进步，就不算是自私自利。

方法五：再运用过去有助于禅修的状况

第五个增长五根的方法，是利用「三摩地的徵兆」，来成就观禅。意指过去曾有过修行良好的情境：良好的正念与定力。我们都知道修行会起起落落，有时会高居於定境的云端，有时则低落沮丧、充满烦恼障、无法对任何事情保持正念。运用三摩地的徵兆，意思是：当你处在定境的云端或念力强时，要试著注意是什麽情境，导致这良好的禅修——你是如何操作心？在这良好的禅修中，有什麽特定的情境？下次遇到困难时，你就能回想生起正念的因素，并且重新建立之。

方法六：培养七觉支

第六个增长五根的方法，是培养七觉支：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。这些心的特质——心所，确实是导致觉悟的因素。当它们存在并活跃於心时，便会助长觉悟，或可说更接近觉

悟。再者，七觉支属於所谓的「圣道与圣果心识」。在佛教里，当我们说到「心识」，指的是特定的、刹那的那类心识，是特别的内心事件，具有可辨认的特相。

道与果，是构成觉悟经验的相互连结的内心事件，它们是当心从「有为法」转移到注意「无为法」的涅盘时，所发生的情况。如此转移的结果，断除了特定的烦恼障，因此心已不同於以往。

在创造使道识、果识生起的因缘而修行时，了解七觉支的行者，可运用它们来平衡自己的禅修。当心沮丧时，以精进、喜与择法觉支来振奋它；而当心太活跃时，则以轻安、定与舍觉支来使它平静。

有些时候，行者可能会感到沮丧、气馁、失念，觉得自己修得糟透了，正念无法像过去一样观照目标。此时很重要的是，脱离这个状态，振奋自己的心。 行者必须为自己寻找鼓舞与激励。一个方法是聆听令人满意的开示，开示可以带来喜觉支；或可以激发更强的精进觉支；或可经由禅修知识的提供，而加深择法觉支。喜、精进与择法，是面对沮丧与气馁，最有帮助的三个觉支。

一旦，振奋人心的开示引生喜、精进或择法觉支，你应该利用这个机会，让心清晰地集中於观照的目标，目标也因而清晰地出现於心眼中。

其它时候，行者也许有不寻常的经验，或因其它原因而被愉快、喜悦、欢乐所淹没，心变得活跃而过度亢奋。在密集禅修时，你可发现有的行者眉开眼笑，走起路来好像离地六尺高，飘飘欲仙。由於精进力过剩，心不自觉地偏离，拒绝专注在当下生起的目标，就算注意力有接触目标，它也会立刻背离。

倘若你发现自己极度兴奋，应当培养轻安、定与舍三觉支来恢复平静。开始的好方法是——了解自己精进力过剩，并反省：「没

有什麽好急的！佛法会自然显现。我只要冷静地休息，以轻柔的觉知来观照就好了。」这会促进轻安觉支。然後，当精进平稳下来，就可开始运用定觉支。

最实用的方式是缩小禅修的范围，不要观照太多目标，而要致力专注在几个目标上。心会很快恢复正常、较慢的步调。最後就可采取舍的态度，以此想法来抚慰心：「行者没有偏好，也没什麽好急的。对我来说，唯一重要的就是观照任何当下生起的目标，无论是好或是坏。」

如果你可以维持心的平衡，抚平亢奋，并从沮丧中振作，就可确信智慧很快便会自行显现。

事实上，於禅修中最能胜任「调整不平衡」的人，即是位合格的禅师。若老师能藉由小参，稳定地记录学生的状态，那他就能辨认并纠正，许多行者易犯的过剩情况。

我想提醒所有行者，在想到禅修哪里出问题时，千万不要气馁！行者就如同婴儿或小孩，我们都知道，婴儿要经历许多成长阶段，当从一个阶段过渡到另一个阶段时，必须经历许多心理与生理的剧变。他们会显得十分烦躁且难以照顾，不时地呜咽或嚎啕大哭，没有经验的母亲，在这期间也许就会为孩子担忧。但事实上，婴儿若未经历这种痛苦，便无法成长，婴孩的困境通常是发育成长的徵兆。因此，如果你感到自己的修习就要失败了，不要忧虑！你也许就像处在成长阶段、过渡时期的小孩一样。

方法七：勇猛精进

第七个增长五根的方法，是勇猛精进地修习。为了要持续不间断的禅修，行者甚至会愿意牺牲自己的身体与生命。这意谓著：减

少我们习惯性对色身的照顾。与其花时间装扮自己，或满足我们追求舒适的心愿，不如尽量奉献精进力於禅修。

虽然现在，我们觉得充满青春活力，但当我们死亡，身体便一无是处。尸体有什麽用呢？身体就像是非常脆弱的容器，只能在未受损时使用，一旦它掉落地上，对我们来说便毫无用处了。

当我们尚活著，仍拥有相当的健康，更庆幸的是能练习禅修，就让我们在身体还未成为无用的尸体之前，及时试著从色身中萃取珍贵的精华吧！当然，我们的目标并不在於促进此事的发生，我们应明智的维持身体的健康，但愿禅修能持续到成功。

你也许会问：我们能从身体中萃取出什麽精华？曾有个科学研究，要测定组成人体物质，诸如铁、钙等的市场价值？我相信它共计不到一美元。萃取所有这些元素的成本，远比这全部价值高出许多倍。就算没有这萃取的过程，尸体除了能为土壤堆肥之外，它毫无价值。如果死者的器官可以移植到活人身上，那是好的。即使如此，它也只不过是延缓我们，朝向完全无生命、无价值尸体的过程。

身体可被视为令人作呕、充满不洁物的垃圾场。缺乏创造力的人，在垃圾场里找不到有用的东西，但有点子的人，则了解资源回收的价值，他可以从垃圾堆中拿出又脏又臭的东西，清洗乾净後便能再度利用。现在就有许多人，做回收生意而赚取百万的故事。

我们仍然可通过修行佛法，从这称为「垃圾堆」的身体里萃取出黄金。一种黄金是「戒」行为的净化；这是一种调伏并教化行为的能力。再进一步的萃取，将会产生信心、精进、正念、定力与智慧五根，这些都是通过禅修，而由身体萃取出来的无价之宝。

五根确立後，心不再受到贪、瞋、痴的支配。一旦人的内心不再有这些痛苦与沉重的烦恼障时，他将体验到金钱买不到的非

凡快乐与宁静。他所在之处都会变得安详与和蔼，因而使旁人也感到振奋。这种内在的解脱，不受任何环境与条件的支配，只有通过热切地禅修，才能获得这样的结果。

任何人都能了解，内心的痛苦状态不会如我们所愿而消失。明知若沈迷於欲望就会伤害他人，谁又不曾与欲望搏斗？谁不希望在烦躁乖戾时，会有快乐和满足的感受做替代？有谁没有体验过困惑的痛苦？实际上，是有可能根除造成生命中痛苦与不满的随眠烦恼障，但对多数的我们而言，并不容易。高要求的心灵修行工作和其报酬几乎一样；然而，我们不应就此沮丧。毗婆舍那禅修的目标与效果，是要解脱身心各种类型、程度、层次的苦。如果你想要得到这种解脱，就应该高兴自己，具足努力达到成就的机会。

努力的最佳时机就是现在！如果你还年轻，应该庆幸自己拥有良好的处境，因为年轻人最有精力禅修。如果你年纪较大，可能体能较差；不过，也许你有足够的人生阅历，而有智慧的思想，能够亲身领会生命的短暂与不可预期。

「迫切感抓住了我！」

佛陀时代，有位来自富裕家庭的年轻比丘，年少健壮的他，出家前有很多机会享受各种欲乐。他很富裕，亲友众多，财富让他拥有各式各样的嗜好。然而，他放弃这一切而寻求解脱。

一天，国王骑马经过森林，遇见这位比丘。国王说：「尊贵的先生！你年轻力壮，正值青春，又生於富裕的家庭，有许多享受的机会，为何你要离家穿上僧袍，过隐居的生活呢？你不觉得寂寞吗？不会觉得无聊吗？」

这位比丘答道：「哦！伟大的国王，当我听闻佛陀激发出离心

的开示时，一股强大的迫切感向我袭来，我希望在死前，及时从自身中萃取最好的效用，这便是我为何放弃世俗生活而穿上僧服的原因。」

如果，宁舍对色身或生命的执著也必须禅修的迫切感，尚未说服你，佛陀的话语，或许对你有所帮助。

佛陀说：我们应当深思这事实，这整个世间的众生是没什麽东西构成的。所谓的众生，不外是那生起了且又不停留的名与色。就连一刹那时间，名与色都不会保持不变。它们处在接连不断的变迁中。一旦我们发现自己处在这样的身心中，就知道是不可能做任何事来阻止成长的发生。年幼时，我们想要长大；而当我们老了，却又被无法逆转的衰老过程困住。

我们想要身体健康，但这希望确是无法保证能实现，我们终其一生受疾病、受伤、疼痛和不适的折磨。长生不老是遥不可及的，所有的人都会死。死亡与我们的希望恰恰相反，也无法阻止，唯一的问题是：死亡早来或是晚到。

地球上没有任何人，可以对我们的成长、健康与长生不老的希望提供保证。人们却拒绝接受这事实。老年人希望自己看起来年轻，科学家发明各种疗程与装置，来延缓人类老化的过程，他们甚至试图让人起死回生！生病时，我们服药来让自己感觉好些，可是即使我们已痊愈，往後还是会再生病的。自然法是不可能被蒙蔽的，因此老与死是我们无法避免的。

众生的主要弱点是没有安全感。没有一个安全的庇护所，可以让众生避开年老、疾病与死亡。让我们看看其他众生，看看动物，然而最重要的还是看看你自己。

要是你已深入禅修，就不会对这些事实感到意外。内观的直觉让你发现——名色法如何刹那至刹那无止息地生起。你知道没有任

何可以让你投奔的庇护所，因而没有安全感。然而，即使你的观智不及此，也许思考生命的不稳定性，也能引发迫切感，激发想禅修的强烈动力。修习毗婆舍那可以引领你至超越这一切恐惧的地方。

众生另外还有个大弱点是没有财产。这听起来也许有点奇怪，我们一出世便立刻开始吸收知识，也获得种种的证书。大多数人会去找工作做，然後以所得的薪资购买很多物品，并将之称为「自己的财产」，在相对的关系上，这些的确是我们的财产，毋庸置疑。

如果财产真的是属於我们，那麽我们就永远不会与之分开；如果我们把所拥有的财产，处於一些究竟的意义中，试问它们还会破碎、遗失或遭窃吗？人死的时候是无法带走任何东西的，他的一切所得、所收集、所储存和所贮藏的东西，都会被遗留下来，因而说一切众生没有财产。

我们所有的财产，就在死那一刻必须留下。财产有三种。第一种是不动产，例如建筑物、土地与房地产等，按照惯例这些都属於你，不过你一定要在死的时候将它们留下。第二种是动产：椅子、牙刷与衣服……你存活在这地球、四处游历时，带著走的所有东西。接著是知识：艺术、科学、赖以维生的技术。只要我们的身体处於良好、可运作的状态，这知识的财产便不可或缺；然而，你也不能保证它们不会遗失。你也许会忘记所知道的事，或由於政府的命令与其它不幸事件，而让你无法发挥专长。比如，你是位外科医生，你的手臂有可能严重骨折，或者你的福利遭到其它的破坏，你将因而异常的焦虑到无法维持生计。

当我们活在地球的期间，这全部的财产就无法带给我们任何的保障，更何况是在未来世。如果我们了解自己并不拥有什麽、了解生命极其短暂，那麽，当不可避免的事发生时，我们会有更多的平静。

唯一真正的财产

然而，有某些东西会跟随人类穿越死亡之门，它就是业（*kamma*）——行为的果报。我们的善业和恶业如影随形地跟著我们，即使想摆脱它们也无法如愿。

然而，相信业是你唯一真正的财产，就会带来想要热切且彻底地修习佛法的强烈期望。你会了解有利及良善的行为，是自己未来快乐的投资，而恶行则将回报在自己身上。因此，你会基於善意、慷慨、仁慈等崇高的想法，周到的行事；你会尝试捐款给医院，和那些遭遇不幸的人；你将会扶持家人、老人、残障人士、穷人、你的朋友，以及其他需要帮助的人。

你会希望保持行为纯净和调伏言行，以创造更美好的社会。当你造就一个安详的环境时，你致力於禅修以降伏心中生起的烦恼障，你将经历各个阶段的观智，而最终体证终极的目标。所有布施（*dāna*）、持戒（*sīla*）、禅修（*bhāvanā*）等善行功德，将如影随形地跟著你到未来世。因此可别停止你善业的培育！

我们都是贪欲的奴隶，它虽低劣，却又是真的！欲望是永不满足，我们一获得某样东西，就发觉它并不如想像中的那麽理想，於是又去试其它东西。这就是人的本性！好比试图用捕虫网舀水，众生是无法从欲望的命令和物质的追求中获得满足。欲望永远无法满足欲望，如果我们真正了解这道理，便不会以这种不利於自己的方式来寻求满足。这便是为什麽佛陀说，知足是最大财富的原因。

有个故事是这样的，有位编织篮子的人，他很单纯，喜欢编织篮子，吹吹口哨、哼哼歌，一天就在工作中快乐度过了，晚上便回到小屋就寝，一觉到天明。有一天，一位富翁经过，看见这贫穷的编织工人，生起了一股悲心，就给他一千元。他说：「拿去吧！好

好地享受一番吧！」

编织工人非常感激地把钱收下，一辈子从未看过一千元的他，把钱带回到那破烂不堪的小屋。他不知要把钱存放在哪里，小屋太不安全了，又担心会有强盗，甚至担心老鼠会啃食它。就这样，他一整夜无法入眠。

第二天，他带著一千元去工作，但不哼歌或吹口哨，因为他又非常担忧这笔钱了。那晚，他再度失眠，隔天一早，他便把这一千元还给富翁，他说：「把快乐还给我吧！」

你也许会以为佛教不鼓励追求知识或证书，或辛苦工作赚钱，让你可以养活自己、扶持家人与朋友，并为值得的理由或团体而奉献。不！你应尽力善用生命与你的聪明才智，合法并诚实地获取这一切。重点是要对你所拥有的感到满足，而不要变成贪欲的奴隶！这才是佛陀的教诫。思惟众生的弱点，可以让你在老病到无法修行，而只好离开这无用的尸体之前，从自己的身体与生命中获得最多。

方法八：耐心与坚忍

如果你不惜生命，奋力修习，将能开展勇猛精进，而使你完成修行的较高阶段。如此无畏的态度，不仅存在於第七个培养五根的因素里，也包含在第八个因素中。这第八个特质，就是以耐心和坚忍面对痛苦，特别是色身疼痛。

所有行者都熟悉一柱香禅坐，所生起的不悦感受。心会对这些感受生起痛苦的反应。除此之外，照理说禅修是把心控制好，可是心却抗拒。

一小时的禅坐有很多功课要做。首先，你试著尽可能将心保持

在主要的目标上，对习惯四处奔驰的心来说，这种限制与控制是个很大的虐待。维持注意力的过程变成一种压力，这种心的压力和抗拒被控制的心态，是一种痛苦。

当心充满著抗拒，身体通常也跟著反应，紧张生起，在短时间内你会被疼痛困扰。把这疼痛加在先前的抗拒上，你手上就有相当的苦差事得做了！你的心受限制、身体紧绷，你失去耐心直观身体的疼痛，现在你的心处於完全疯狂状态，也许充满著厌恶与愤怒。你现在的苦共三重：心最初的抗拒、身体实际的疼痛，以及因色身的苦而导致的内心痛苦。

这时是运用增长五根的第八因素的好时机，试著以耐心与坚忍直接观照痛。如果你还未准备好以耐心来面对痛，便会被贪、瞋等烦恼障开启了一扇门——「哦！我讨厌这疼痛！要是我能回到五分钟前美好舒适的状态就好了。」在贪、瞋现起，又失去耐心时，心也会变得愚痴迷惑。没有任何目标是清楚的，你无法看到疼痛的真正本质。

此时，你会认为疼痛就如刺一般，是修习的障碍。你也许会决定变换姿势，以便能更加专注。如果这种活动成为习惯，你将失去深入禅修的机会。持续维持身体的静止不动，是心平静与轻安的基础。

不停地活动身体，确实是隐藏疼痛本质的好方法。疼痛可能就在你的眼前，它是你经验中最明显的目标，可是如果你移动身体，故意地去忽视它，那麽就会失去了一个了解疼痛真相的好机会。

事实上，自从我们出世在这地球，就已经一直的与疼痛为伴，既然它与我们的一生是如此接近，我们又何必要逃离它呢？如果疼痛生起，将它视为是一个珍贵的机会，真正地以深入且新的方法，去了解我们熟悉的东西。

偶尔当你不在禅修时，可练习以耐心对待苦受，特别是当你专注於某件你所感兴趣的事上。假设你是个热爱下棋的人，你坐在椅子上，非常专心地看著棋盘，对手刚下了一步好棋，将你一军。你或许已在椅子上坐了两小时，但你却丝毫不觉察那受局限的姿势，因为你试图找出脱困的策略。你的心完全投入思考，即使真的感到疼痛，你也会很好的忽略它，直到你实现目标。

实际上，在禅修时练习耐心更为重要，它比下棋还能开展更高层的智慧，使我们脱离根本的困境。

对付疼痛的策略

洞察现象真实本质的程度，取决於我们所开展的定力程度。心愈是定，愈能更深入地洞察并了解实相，这在观照疼痛目标时最为真实。若定力微弱，就无法真正地感觉到一直出现在身上的不适，而在定力开始加深时，即使最轻微的不适都变得特别清楚。它就像被放大与夸张地呈现出来。

多数人都像近视一般，没有定力的眼镜，这世界显得朦胧、模糊且难以辨认。但是当我们戴上眼镜，一切都会清楚和明亮。这不是因为目标改变了，而是视力变得敏锐。

当你用肉眼注视一滴水，看不到什麽；但若把样本放到显微镜下，就会开始看到其中发生很多现象，许多东西在舞动、移动，极好看的！同样的，在禅修中若你能戴上定力的眼镜，你会感到惊讶，在表面上看来停滞又无趣的疼痛点上，竟发生了那麽多的变化。

定力愈深，对疼痛的了解也愈深入。你将会被那越来越显著的疼痛连续变化现象所吸引。觉知它是从一种感觉到另一种感觉的变

化，其增强、减弱、波动或舞动现象。定力与正念将会加强并变得敏锐，就在这场表演变得精彩绝伦之际，有时会突然意外地结束，好像戛然落幕一般，疼痛就这样奇迹般地消失了。

那些不能鼓起足够勇气或精进力来注视疼痛的人，□□ ！"□□ ！"#$%&'□□□ ！"#$%&'□□□ ！"#$□□ ！"□□□ ！"#$%&'□□□ ！"#$□

□□ ！"□□□ ！"#$%&'()*+,-./□□□□□ ！"#$□□□ ！"□□□□ ！"#$□□□ ！"#□□ ！"#$%□□□ ！"#$□

□□ ！"#$%&'(，但仍渐渐感疲惫，疼痛使你耗尽心力。若是你无法维持相当程度的精进、正念与定力，这时便是你潇洒地离开的时候。第二个处理疼痛的策略是与它一起游戏。首先沈入疼痛，然後稍微放松，将注意力保持在疼痛，减轻正念与定力的强度，这样做能让心休息一下。然後再一次尽力接近疼痛，如果不成功，就再撤离一次。如此进进出出、来来回回二至三次。

如果疼痛还是那麼的强烈，尽管是有这些策略，你的心发觉已变得紧绷和压缩，这时正是你优雅投降的时刻了！但这并不表示是马上转换身体的姿势，而是指转换你正念的方位。完全忽略疼痛，并将心放在腹部的起伏，□□ ！"#$%&'()□□□ ！"□□ □□□ ！"#$%&'()*+,□

□□ ！

□□ ！"#$%&'()*+□□□ ！"#$%&'□□□□ ！"#$%&'()*+□□□ ！□□□ ！"#$%&□□ ！"#□□□ ！"#$%&'()□□□ ！"#$%&

除非，你已经历不同程度的内观智慧，及最後体证涅盘，否则你是不会明白什麽是真正的快乐。以涅盘作为禅修的终极目标，你应该试著保持高程度的精进，不停滞或放弃，在达到最终目标之前绝不退却。

首先，你要创造、建立自己禅修所需的精进力，将心集中在禅修的主要目标，然後一再地回到这目标上。你设定一个行禅与坐禅的时间表，这称为「出离精进」。它将你安放在修行道上，并使得你向前迈进。

即使障碍生起，你也会坚持自己的禅修，有恒心地克服所有障碍。如果感到厌烦、懒散，你唤起热切的精进。如果感到疼痛，你克服胆怯、选择退避和不愿面对疼痛的心，这称为「出离精进」，让你从懒惰中出离的精进力。你不会退却，你知道自己会继续前进，直到抵达目标。

当你克服了禅修这中间阶段的困难，并发现自己处於平稳且微细的情境後，你也不会因此而满足。你将进入下一个排档，努力使心愈来愈振奋，这是既不减弱亦不停滞，而只会持续前进的精进力，称之为「前进精进」，它引领你到所期待的目标。

因此，有助於增长五根的第九因素，实际上意指：实施这一系列层次的精进力，以便让自己不停息、不犹豫，不放弃、也不退却，直到抵达最终的目标与目的地。

如此地进行禅修，利用上述这九种心的特质，那麽五根：信心、精进、正念、定力与智慧，必能增长茁壮，最终它们会接管你的心，引导你至解脱。

我希望你们能细查自己的禅修，如果发现缺少某些元素，就请好好利用上述讯息，好让自己受惠。

请勇往直前，直到抵达你所向往的目标。

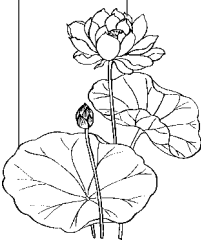
〔注释〕

❶马哈希尊者（Mahasi Sayadaw, 1904-1982）：缅甸的禅修大师，他在仰光主持马哈希禅修中心，成为缅甸其它许多禅修中心的模范。

❷「尊者」（Sayadaw）意指伟大的老师、教导禅修的比丘或寺院住持。

❸禅定的阶段分别为：初禅、第二禅、第三禅、第四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定与非想非非想处定。

第三章：十魔军



禅修可以看作是善心与不善心之间的战争。不善心，是属于烦恼障的力量，也称「十魔军」（The Ten Armies of *Māra*），在巴利语中 *Māra*（魔罗）意指「杀手」，是扼杀美德与人生之力量化身。它的军队已作好准备工作，要攻击所有的行者；它们甚至尝试在佛陀成道之夜，要战胜佛陀。

以下引文记载于《经集》（*Sutta Nipāta*），佛陀对魔罗说：

欲乐第一军，
不满第二军，
饥渴第三军，
贪欲第四军，
昏眠第五军，
怖畏第六军，
怀疑第七军，
我慢不知感恩（第八军），
利益、崇敬、荣誉及不当的声誉（第九军），
赞扬自己，贬低他人（是第十军的受害者）。
那是魔罗（*Namucci*）你的十军，那邪恶的攻击力量，
懦夫不能战胜它， 但若战胜它，就能得到快乐。

为了克服我们心中的邪恶力量，我们有四念处毗婆舍那禅修的力量，它给予我们正念之剑，以及攻击和防卫的战略。

在佛陀的实例，我们知道谁赢得了胜利。现在，哪一边会战胜你呢？

第一魔军：欲乐

欲乐是第一魔军。由于过去在欲界或色界的善行，我们投生于

这个世界。这里就如其它欲界，众生面对著各种各样吸引人的感官目标。甜美的声音、馥郁的香气、出色的想法，以及其它令人愉快的目标接触我们的所有六根门，与这些目标相遇的自然结果是欲望的产生。可爱的目标与欲望是欲乐的两个根基。

我们对家庭、财产、事业与朋友的执著，也构成第一魔军。通常对有情众生而言，这支军队是很难征服的。有些人放下他们的家庭和一切所执取的东西，而成为出家人与它作战。在密集禅修的行者，暂时离开家庭和工作，是为了与执著的力量格斗，致力于解除对六种感官目标的执著。

在你禅修的任何时刻，特别是在密集禅修，你放下许多宜人的事物。尽管在这狭小的范围内，你还是会发现，自己环境中的某些部分比起其他人还要理想。此时，确认到自己正与解脱的敌人「魔罗」面对面打交道，是对禅修有帮助的。

第二魔军：不满

第二支魔军是不满于梵行，特别是指在禅修中的不满。在密集禅修中，你会发现自己的不满与厌烦。原因可能是坐垫的硬度或高度、供给你的食物，以及禅修期间的任何生活状态。有些状况突然出现，结果使得自己无法进入禅修的喜悦中，你可能开始觉得这其实是禅修的误差。

为了与这「不满」战斗，你必须成为一个虔诚和欢喜学法的人（*abhirati*）。在找到并实践正确的禅修方法后，你开始克服种种障碍，欢喜、高兴、喜悦与舒适将自然会从你专注的心中生起。这时，你会领悟到法喜远比欲乐殊胜。这就是欢喜学法人的态度。然而，假如你禅修不够彻底与审慎，你将无法发现这种佛法的微细和

奥妙滋味，而在修行中所出现的任何困难都会导致瞋恚的生起，魔罗因而获得了胜利。

再者，克服毗婆舍那禅修的困难，就如同战争。行者将依自身的能力采取进攻、防御或游击战的战斗方式。倘若行者是一名强悍的战士，他将会进步；若是虚弱，他或许会暂时撤退，但不是仓促忙乱、蹒跚或无次序的撤退。为了要赢得最后的胜战，行者实行了以退为聚集实力的计划与策略。

有时对环境或其它禅修资具的不满，不完全是魔罗的错。不满，不完全是由贪心到处攀缘而引起的。然而，普遍的不满，还是会妨碍禅修的进步。为了让禅修能顺利进行，就必须具备某些生活必需品。行者须有适当的膳宿，以及各种不同的服务。圆满了这些需求，他们才能全心全意地进行禅修。适当的环境，是九种增长五根因素中的第四种，在前一章已有详尽的讨论。如果你在禅修环境中发现：有某些确实会妨碍禅修的不足时，采取适度的行动来修正它是可以的。当然，你要对自己与他人诚实，并确保自己不是听任于第二魔军。

第三魔军：饥渴

食物会是问题吗？只有当行者再一次受第三魔军，饥渴的侵袭时，才必要克服贪欲与不满。从前乃至现代，佛教僧人依靠在家信徒所布施的食物。一位比丘正规的行持，是每天到护持他的区域村落里托钵。有时他可能住在一个偏僻的地区，从几户人家获得他所有的资具。因此他的需要不是每一天都能得到充分地照顾。

在家的行者也是如此，在密集禅修时，所提供的食物与家里的并不完全相同，你吃不到自己喜欢的甜点，或你习惯的酸、咸与重

口味的食物。由于缺少这些味道，焦虑便产生，使得你不能专注，因而无法见法。

在世间法也是如此，一个人可以在餐厅花许多钱，然后又不喜欢那些菜肴。事实上，人们很难得到一切真正自己所爱的事物，他们不仅是对食物感到饥渴，就连衣服、娱乐，一般的熟悉活动，或是奇特的刺激性活动，也感到饥渴。这饥渴的概念是与整个人类需求的范围有关连。

如果你容易知足，采用一种感恩的态度来接受任何你所得到的，那麽，第三魔军就不太会困扰你了。我们不可以经常做任何我们想做的事，但却可以努力地把想做的事，维持在有利和适当的范围内。假如你集中精力于更深一层的禅修，你将会体验到法的真正滋味和那无可比拟的满意。此时，第三魔军在你眼中，就像是玩具兵一样。

除此之外，饥渴是很难被修正的。没人会欣然的接受那些不舒服的感觉。当它们攻击时，如果没有正念，心必然会开始计划。你为了要得到想要的东西，而提出想像出来的藉口，说是为了修行啊！为了心理健康！为了帮助消化！然后开始四处寻求你想要的东西，身体也接著参与了满足贪欲的行列。

第四魔军：贪欲

贪欲是魔罗的第四支军队。偶尔比丘可能在平常的托钵活动结束时，钵尚未装满，或某些最适合他的食物还未出现钵中，他不返回寺院而决定继续托钵。「这是尚未试过的新路线，在这条路上可能会得到自己所要的佳肴。」像这样的新路线会延伸得很长。

不论你是不是比丘，可能都会熟悉这个模式，贪爱先出现，然

后计划，接著四处活动，以实现它们。这整个过程，可以是非常使人精疲力竭的。

第五魔军：昏沈与睡眠

就这样，第五魔军行进，它正是昏沈与睡眠、睡意。昏沈睡眠所造成的困境值得详述，因为这些困境是出乎意料的重大。巴利语 *thina* 通常译为「昏沈」，实际意指「怯弱的心」：畏怯、退缩、黏稠迟缓的心，无法稳固地捉取禅修的目标。

昏沈让心变得怯弱，它自动引起身体的虚弱。懒散的心无法让你保持坐姿的挺直与稳固，行禅也可说是变得真正的曳步而行。昏沈的存在，意味著热烈（*ātapa*）精进力的缺乏。心变得僵硬，失去了活跃的敏捷力。

即使行者一开始时有好的精进力，但昏沈仍会覆盖他，因此需要引发额外的精进力，来将它烧毁。昏沈的存在，至少导致所有心的正面力量受到局部阻碍。精进、正念、寻与触等的善心所，会被怯弱所遮蔽，它们的作用也因此变得迟缓。这整个状况称为「昏沈睡眠」（*thina middha*），*thina* 是昏沈心所，而 *middha*（睡眠）是涉及昏沈存在时，心的整个状况。

在个人实修经验中，区别昏沈与睡眠的成分，不值一试。一般昏沈心的状态，大家都相当的熟悉。昏沈是个受限制的状态，就如监禁在狭窄的囚房，任何善心所都无法在其中自在地进行它适当的活动。因为是善法的障碍，所以昏沈与睡眠合称为五盖中的一盖。最后，魔罗的第五支军队会使修行完全停顿。眼睑出现抽动的感觉，头骤然向前打盹……

我们应如何克服这讨厌的状态？有一次，佛陀两大弟子之一的

摩诃目犍连尊者，在森林中禅修，昏沈与睡眠生起，他的心退缩、失去活力，像块冷冻而变硬的奶油一样无法使用。此时，佛陀探究目犍连尊者的心，看到他的困境而趋前说：「摩诃目犍连！我的孩子，你是不是困倦，想睡？你在打瞌睡吗？」

尊者回答：「是的，世尊！我正在打瞌睡。」他率直坦白地回答。佛陀说：「听著，孩子！现在我要教你克服昏沈、睡眠的八种技巧。」

保持清醒的八种方法

第一个方法是改变自己的态度。当昏沈来袭时，人也许会被诱惑而向这样的想法投降：「我好困，在这里茫然地坐著对我毫无益处，或许我躺个一分钟可以恢复精力。」只要你怀有这样的想法，昏沈与睡眠便会受到鼓舞而继续存在。

而另一方面，如果行者决然地说：「我要坐到昏沈与睡眠消失，就算它再生起，我还是不会让步！」这是佛陀所谓改变自己态度的意思，这样的决心为克服第五魔军作好准备。

另一个改变态度的时机是，当禅修变得相当容易且顺利，达到了你能够掌握跟随腹部起伏的程度，和不须很精进便能观察得好时；很自然的，心就会松懈、休息，很淡然地观照腹部的活动。由于这精进的放松，昏沈睡眠便容易潜入。若真如此，你应该试著加强正念，更仔细地注意腹部的起伏，否则就应增加禅修的目标。

增加更多禅修目标，有个特别技巧，它比纯粹观照腹部更需精进，因此它有重振活力的效果。在心中使用的标记是：「起、伏、坐、触。」当观照「坐姿」时，将正念转移到整个身体坐著的姿势；观照「接触」时，则将焦点放在一个或多个小区域，约硬币大

小的接触点，臀部是适合这麽做的地方。

在观照「接触」的期间，你必须一再的返回所选定的同一区域，即使你无法经常在那里觉察到感觉。昏沈愈严重，你就应增加更多的接触点，最多到六个左右。触点的观照结束后，将注意力回归到腹部，并重覆开始这一系列的观照。这禅修策略的改变，可以是相当的有效，但不是绝对有效的。

第二个对治昏沈的方法，是去省思你所记得的或已默记在心，能激励自己的经文，试著去推测经文的最深含义。也许你曾在夜里醒著，躺在床上深思某些事件的含义；若真如此，你就了解——佛陀所说昏沈睡眠第二个对治法的功能。在阿毗达磨中，当思想是以其成分做分析时，其中一个成分即是寻（*vitakka*）心所或瞄准。这心所具有开启并使心清新的能力，是对治昏沈与睡眠的特效药。

第三个对付昏沈与睡眠的策略，是大声念诵上述的经文。如果你是在集体中禅修，不言而喻的，为了自己的利益，你只能以足够让自己听得到的声量吟诵。

你的心若仍未振作起来，就得诉诸较激烈的方法。拉拉你的耳朵或摩擦你的双手、手臂、两腿与脸部。这样能刺激循环，让你有点精神。

假如睡意仍持续，那麽就念念分明地起身，去洗洗脸。你也可点眼药水，来使自己重新提起精神。若这个策略失败，建议你去看明亮的目标，如月亮或灯泡，这应该可以使你的心明亮起来。

心的清澈即是一种光，有了它，你可以重新尝试清晰地自始至终观察腹部的起伏。如果这些技巧都不奏效，那麽，你应该试著正念轻快地行禅。最后，一个优雅的投降将是就寝。

如果昏沈与睡眠持续很长一段时间，可能是因为便秘。若是如此，就要考虑温和地通便措施。

第六魔军：怖畏

魔罗的第六支军队是恐惧与怯懦。它容易攻击在偏僻地方禅修的行者，特别是在昏沈与睡眠的攻击后，精进力的热切程度低时，怖畏行进。勇猛的精进力能驱赶畏惧。由于精进、正念与定力，一个对佛法明确的看法产生。

佛法是地球上可得到的最大保护。相信佛法及修习佛法，是治疗畏惧的特效药。持戒确保一个人的未来状况，将会是健康与快乐，并拥有良善且喜悦的环境；修行定力，意谓著一个人遭受较少的心理苦恼；而修行智慧，则导向涅盘， 那超越一切恐惧、怖畏的境界。修习佛法才是真正地在照顾自己、保护自己，并为你自己扮演了至交角色，最好的朋友。

一般的恐惧，是一种消沈的愤怒。你无法面对问题，因此不向外反应，并且等待逃离的机会。但如果你能以开放与轻松的心，直接面对你的问题，恐惧就不会生起。在密集禅修时，失去佛法联系的行者，在面对其他行者与老师时，会感到畏惧和缺乏信心。

例如，有些行者遭受昏沈与睡眠的猛烈攻击，大家都知道他们在一次连续的五小时坐禅中睡觉，一整天中可能只有几分钟的清醒觉知。这样的行者会感到自卑、羞怯和尴尬，特别是当他们开始把自己的禅修，与那些看来一直处在深定中的行者比较时。

在缅甸，昏沈的行者偶尔会逃避几天的小参，有些则直接溜回家！他们就好比作业没做完的学童。假如这样的行者能运用勇猛的精进力，他们的正念将会如太阳般炽热，蒸发昏睡的乌云，然后就会勇敢地面对老师，乐意地报告他们从正念的实修中亲身体验到的法益。

无论你在禅修上遇到什麽问题，都应试著鼓起勇气，诚实地向

你的老师报告。有些时候，行者会觉得自己的禅修失败了，但实际上禅修进展良好。一位值得信赖并胜任的老师，可以帮助你克服这些不安，使得你能保持精进、信心与自信，继续走在佛法之道上。

第七魔军：疑惑

昏沈与睡眠是唯一会让行者，开始怀疑自己能力的理由。疑惑是魔罗令人恐惧生畏的第七支军队。当一个行者开始逃离禅修，他很可能是开始失去自信了。尝试衡量情势并不一定会导向进步，相反地，疑惑会生起，并慢慢扩散。先是怀疑自己，然后怀疑修行的方法，它甚至会扩及到怀疑老师。「究竟老师有能力了解这情况吗？或许这位行者是一个特例，需要一套特别的新指示；共修的行者所叙述的经验一定是虚构的。」所有禅修方面的构想都变得可疑。

第七魔军的巴利语是 *vicikicchā*（疑惑），其意义比简单的疑惑更多。它是心力的耗尽，是由于臆测的结果。举例来说，被昏沈与睡眠攻击的行者，是无法集合、增长毗婆舍那智慧的持续专注力的。假如这样的行者保持正念，他可能直接体验到名与色，并发现这两者是由于因与果而相关连的。

然而，如果没有实际的观察，名色的实相将保持模糊不清，他就无法了解未曾见过的东西。现在这位没有正念的行者，开始诉诸理智与推理：「我在想名色是由什麽所构成？它们的关系又是如何？」不幸的是，他只能根据一个很不成熟的理解，再掺杂著幻想来解释自己的经验。这是个爆炸性的混合物，是因为心无法洞察真理，不安就因而生起。接著感到困惑茫然、犹豫不决，这是疑惑的另一种形态。过度的推论使人精疲力竭。

不成熟的内观，使得行者无法达到坚定和确信的状态。取而代

之的是，他的心迫使要在各种的选择之间游荡。由于记得所有曾听过的禅修技巧，他可能这里试一点，那里试一点，此人因而跌入一大锅的杂碎，或许他就这样灭顶了。

疑惑可以是修行上的严重障碍。怀疑、臆测的近因是缺乏如理作意，即心在寻求真理时调整的不恰当。所以，如理作意是对治疑惑的最直接方法。如果你的观照正确，同时也落在适当的地方，那麽你就会察觉自己在寻找事物中的真实现象。实修所带给你的了解，使得你不再有怀疑。

为了创造适当的如理作意因缘，拥有一位能把你引导向真理与智慧之路的禅师，是重要的！佛陀祂亲自说，想要发掘真理的人，应寻找一位可靠又合格的老师。如果你无法找到一位好老师及得到他的指导，那麽你必须寻求世面上大量的禅修书籍的帮助。倘若你是位特别性急的读者，就请小心。如果你获得很多禅修技巧的一般知识，然后尝试将它们综合起来，到头来你可能是大失所望，甚至会比开始时还要疑惑。

即使有些是好的技巧，但由于你并没有正确彻底地练习，所以行不通，你将会因而怀疑它们。就这样剥夺了亲身体验禅修真正利益的机会。缺乏正确地修习，行者便无法从现象的本质中，得到个人直觉的真正了解。不仅疑惑会增加，心也会变得顽固，或被倔强、憎恨（*kodha*）以及相关连的心态所攻击。挫折与抗拒可能就在其中。

多刺的心

憎恨使心坚硬如刺。在它的影响下，行者的心可说是被刺伤，好比旅人蹒跚地走过荆棘，每一步都是苦的。由于憎恨是许

多行者禅修中的巨大障碍，我会提供一些处理方法，希望读者能学习克服它。一般而言，憎恨是起因于两种心态：首先是疑惑，其次是所谓的「心结」。

有五种疑惑会导致多刺的心，行者会因为怀疑指导我们觉悟之道的伟大佛陀，而被刺伤。他怀疑法（通往解脱之路的法）和僧（那些根除部分或全部烦恼障的圣者）；接著怀疑自己的戒行与禅修方法；最后怀疑共修的行者，包括自己的老师。当前这麽多的疑惑，使行者的心充满憎恨与抗拒。他的心变得确实多刺。他可能很不愿意修习这个方法，把这禅修当作是可疑及不可信赖的。

然而，尚未全盘皆输，智慧与知识是这种疑惑状态的良药。知识的一种类形是论证，通常具说服力的话语，如老师的论证，或激励人心且结构完整的开示等，都能把疑惑的行者从荆棘丛中哄劝出来，回到直接观照的明确道路上。此类行者会大大地松口气，并心存感激。现在，他们有机会亲自洞悉真理的实相。若他们真的得到观智，那麽更高层次的智慧，会成为多刺之心的良药。

然而，一旦无法回到正道，疑惑便会一发不可收拾。

五种心结

多刺的心不仅从疑惑生起，还有另一套的原因，它即所谓的五心结。当这些心结出现，心即遭受憎恨、挫折与抗拒等坚硬与刺痛之苦。但这些心结是可以克服的，修习毗婆舍那禅修自动将它们从心中清除。若它们真实侵入禅修，辨识出它们是朝向恢复宽广与灵活心境的第一步。

第一「心结」是被六根门的各种目标所束缚。只向往美好的目标，行者就会对当下实际发生的事感到不满。主要目标：腹部的起

伏，与个人的梦想比起来，似乎不符合又无趣味。这些不满若生起，会逐渐破坏禅修的进展。

第二「心结」是过度执著自己的身体。有时，可说是过度疼爱自己。其一种变异是把执著与占有，投射在他人及其身体上，这是第三「心结」。这状况是如此的普遍，无须我详述。

在禅修过程中，过度爱戴自己可以是个重大的障碍。当他延长坐禅时间，不悦的感觉必然会生起，有些还相当强烈。你可能开始担心你那可怜的腿是否还能走路？也许决定张开眼睛和伸伸腿。此时，专注力的持续通常会被中止，丧失了动力。温柔体贴自己的身体，有时会把探索疼痛的真实本质所需的勇气给撵走。

个人的外表，是会引生第二「心结」的另一个领域。有些人要依靠时髦的服饰与装扮，来取悦自己。在密集禅修期间是不适合化妆与奢华的打扮，因为这些活动会分散注意力。若是他们失去这些外在支援会感到若有所失，忧虑便会影响他们的进步。

第四「心结」是被食物所束缚。有些人食量大，有些人则有很多的怪念头与偏好。较关心肚皮是否已满足的人，会发现打瞌睡比修习正念更为快乐。一些行者则有相反的问题，不断地担心会发胖，他们也被自己吃的食物所束缚。

第五「心结」是以投生天界为目标而禅修。这除了实际上将禅修奠基于执取欲乐之外，还把个人的眼光放得太低了。有关天界生命的种种瑕疵，见本书最后一章〈前往涅盘的马车〉中说明。

藉由勤奋地修行，可以克服这五心结。以相同的方法，也能克服疑惑与随之而来的瞋恨。解除了多刺的不适之后，心变得如水晶般清澈和明亮。这明亮的心欢喜地开始精进（发勤精进），让你走在修行之道上；平稳地精进（出离精进），让你进入更高深的禅修；精进到终点（持续精进），使你在修行的更高阶段证得解脱。

实际运用此三种精进，可保持心的警觉与敏锐，是抵抗魔罗的第七支军队疑惑，最好、最自然的防御策略。只有当心从目标溜走，当精进力减弱之际，疑惑的臆测才有机可趁。

信心使心清晰

信心或 *saddhā* 的特质，也有使心清晰、清除疑云或瞋恨的能力。想像一桶混浊并充满沈积物的河水，有些化学物质，诸如明矾，能使悬浮的颗粒子迅速沈淀，留下清澈的水。信心的作用正是如此，沈淀不净，并使心清晰明亮。

不知三宝功德的行者，会对佛、法、僧与禅修的价值，感到疑惑，而为第七魔军所击败。这种行者的心，就如一桶浑浊的河水，但是当他从阅读、讨论佛法与开示中，得知这些功德后，疑惑便会渐渐沈淀并开始唤起信心。

有了信心，便开始想要禅修，乐意努力以达到目标。坚强的信心是真诚与承诺的基础，有了真诚的禅修与对佛法的承诺，必然导向精进、正念与定力的增长。然后智慧将以各阶段的观智形式显现。

当禅修的环境与条件适宜时，智慧必会相当自然地显露。当体验到名法与色法现象的特相与普及相时，内观智慧便产生。「特相」是你直接经验到名色的个别特性，例如：颜色、形状、味道、气味、声音、软硬、冷热、流动与各种心的状态；「普及相」则是显现于一切名色的普遍性质。每个目标在各自的特相或特性上，与其它目标可能差异极大，但全都在「无常、苦、无我」的普遍特性中互相联系。

经由全然的觉知而自然生起的观智，能清楚及确实了解特相与

普及相。这种内观智慧的一个特质是「明亮」——照亮觉知的领域。智慧好比划破黑暗的探照灯，显露出至今仍看不到的东西，一切色法与名法的特相与普及相。通过智慧之光，你会在自己所参与的任何活动，无论是看见、听到、嗅到、尝到、色身接触的感觉或思考中，发现这些特质。

智慧运作下的特相是无痴。当观智现起，心不再因为与有关名色的错误观念或愚痴的见解所困惑。

清晰明亮且不困惑地觉知，使心开始充满一种新的信心，称为「善解」。善解既不盲目亦非无有根据，它直接得自于个人的实修经验，可将之比喻为雨滴——会让人湿透的信念。经典正式描述这种信心的特徵，是以个人直接经验为基础的决心，如此，我们明白信心与智慧两者密切相关。

善解不会因为你听到似乎合理的陈述而生起。那些比较性的研讨、学术研究或抽象的推论，也无法产生善解；也更不是由尊者、老师、仁波切或宗教团体，把它硬塞进你的喉咙。它是从你自己直接、亲身、直觉的体验，所带来的一种持久稳固的信心。

发展与体悟善解的最重要方法，是遵从经典的指导而修行。四念处禅修法有时会被认为狭隘或过于简单。从外表看来似乎如此，但是当智慧开始在深度的禅修中显露时，个人的经验会粉碎这狭隘的迷思。毗婆舍那所带来的智慧是全面广阔的。

有了信心，自然会察觉到心变得如水晶般清澈，没有烦扰与染污，此时心也充满著安详与清明。善解的功能，是集聚并净化前一章所讨论的五根：信心、精进、正念、定力与智慧。它们会变得敏捷又有效率，其积极的特性也会更有效地展开，以带来平静、有力、敏锐的禅修状态。如此行者必定成功地克服第七魔军，并能征服魔罗其它的九支军队。

激发修行成就的四种力量

修行就如在俗世中的努力。一个精力充沛、心力强健的人，可以确信能完成任何他想做的事情。精进与心的力量，是四种激发修行成就力量中的两者。欲（*chanda*）是意愿，是第一种力量，精进（*viriya*）是第二种，心的力量是第三，而智慧是第四种。一旦这四个要素为禅修提供了推动力，不论你是否有想要从中得到任何成绩，禅修都会开展。你甚至就这样证悟了涅盘。

佛陀讲过一个普通的例子，来说明如何达到禅修的成绩。如果，母鸡以希望蛋能孵化的诚意来下蛋，但它后来又跑开了，让蛋暴露在大自然里，那麽蛋很快就会腐坏。相反的，假如母鸡很认真地看待自己对蛋的责任，它将每天花很长的时间孵蛋，以它的体温来避免蛋腐坏，和让蛋里面的小鸡成长。

孵蛋是母鸡最重要的责任，它必须以正确的方式去做，微微张开翅膀保护鸡巢，不让雨水淋湿，同时注意不要坐得太用力而压破了蛋。如果它以正确的方式坐著，孵上足够的时间，蛋自然会得到足以孵化的温度。

在蛋壳里，胚胎发展出喙与爪，日复一日，蛋壳渐渐变薄。在母鸡短暂离巢的时间，里面的小鸡可以看到光线慢慢变亮，大约三周左右，健康的黄色雏鸡，便从幽闭的空间啄壳而出。结果就是这样发生，不论母鸡是否能预见这成绩，它所要做的，就是充分规律地孵蛋。

母鸡非常专注地献身于自身的任务，有时它们宁忍饥渴也不离蛋起身。倘若实在必须起身，也尽量有效率地办完事，好回来坐著孵蛋。

我不建议你不吃饭、不喝水，或不去上厕所，只希望母鸡的耐

心与坚忍能激励你。想像如果它变得焦躁不安，坐几分钟后，就到外面去做几分钟其它的事，蛋很快便会腐坏，小鸡也无法出生。

□□ !"#$%&□□□ !"#□□□ !"#$%&□□ !"#□□□ !"#$%□□□ !"#$%&'()□□ !"#$□□□ !"□□□ !"#$%&'()*□□□□□□ □□□□□ □□ !□□□□□□ !"#$%□□□□□ !□□□ !"#$%□□

□□ !"#$%&'()*+□□□ !"#$%&'□如同母鸡身上持续的热度，这种精进的热度，让心不被暴露于烦恼障的攻击而腐坏，它让内观智慧随其发展阶段而成长、成熟。

这五心结就在缺乏专注时生起。如果行者在接触令人喜悦的目标时不够审慎，心就会充满执著与执取，这是第一心结□□□，有了正念便能克服贪欲。同样地，若能洞察身体的真实本质，那麽对色身的执著也就会消失，而对他人身体的迷恋也随之减少。如此，破除了第二、第三心结。□□ !"#$%&'(□□□ !"□□□□□□□ !"#$%&'()□□□ !"#$□□□□□ !"#$%▭ □□ !▭ □□ !"#$□□□ !□□□□□□ !"#$%&'()*+,□□□ !"#□□□□□□ !"□□□ !"#□□□ !"#$%&□

□□ !"#$□□□ !"□□□ !"#$%&'□□□ !"#$%□并烧焦烦恼障。当佛法的芬芳四溢，无明的外壳变得更薄、更透亮，行者将开始了解名色以及一切事物的因果法则。立基于直接经验的信心生起，行者直接了解名色如何藉由因、果的过程相互关连□□□ !"#$%&□□ □□ !□□ !"□

□□ !□□□ !"#$%&'()□□□ !"#$%&

境与情况。责难、诽谤与轻蔑别人的倾向，是我慢的一种样态。经典以盛怒者生气得抓起一把粪便，丢到对方身上的意象来说明，在弄脏对手之前，他先弄脏了自己。因此，如果有什麽我们不赞同的事时，请以体谅的精神，试著忍耐与宽恕。

想像一位走在漫长且艰钜旅程的旅人，在一个炎热的日子里，他经过路旁一棵枝叶繁茂，有著清凉遮荫的树。旅人非常高兴，躺在树下，好好睡个午觉。如果旅人在他启程之前砍倒这棵树，就如经典所说的忘恩负义，这种人不会了解朋友曾表现的善意。

我们有责任去做更多对恩人有利的事，而不只是避免去「砍倒」恩人。在这世上确实有很多时候，我们无法回报曾帮助过自己的人。如果我们至少还记得他们的善行，这还称得上是个好心肠的人。假如能找到方法来报恩，就要当仁不让。究竟恩人是否比我们良善，或是个流氓，或与我们的德行相当，这都无关紧要。他之所以成为恩人，是因为在过去曾帮助过我们。

从前，有位男子辛勤地工作以扶养母亲。当他出外工作时，他母亲就随便地与男人发生关系。她试著隐瞒儿子，但最后一些爱说长道短的村民向他揭发母亲的行为。他回答说：「走开，朋友！只要我妈妈快乐，不论她选择做什麽都好，我唯一的责任是工作与扶养她。」

这是位非常聪明的年轻人，他了解自己责任的界线。报恩——报答母亲生养他的恩情。除此之外，母亲的行为是她自己的事。

这种人是世上两种珍奇的人之一。第一种珍奇的人是施恩者：仁慈、亲切，为了崇高的理由而帮助他人。佛陀即是这种人，不遗馀力地帮助众生从轮回的痛苦中解脱。我们应当感恩佛陀，甚至考虑勤奋修行，以作为回报。第二种珍奇的人是感恩者：感激曾受人恩惠，并在时机成熟时努力回报。我希望你是两种珍奇兼备的人，

不向魔罗的第八支军队屈服。

第九魔军：利益、恭敬、荣誉、不当的声誉

魔罗的第九支军队：利益、恭敬、荣誉与不当的声誉。当达到修行的某种深度时，你的行为举止将会改善，会变得受人尊敬、钦佩。你也甚至开始与他人分享佛法，或以其它方式将你自己对佛法的体验向外显现，或许是清楚地解说经典。人们可能对你感到很深的信心，也许还送你礼物与捐献，人们传说你是位证悟者，能开演胜妙的佛法。

此时，你非常容易屈服于魔罗的第九支军队。这些人直接对你的尊敬与崇拜，可能会让人冲昏头，你开始巧妙、公然地向追随者索取更多或更好的供养。你也许肯定自己享誉四方是理所当然的，因为你确实比别人优秀。虚伪的野心或许会取代了你当初想以教学来助人、度众生，和分享自己在修行中所获得智慧的动机。你可能如是思考：「噢！我真了不起！多麽地受人欢迎！不知是否有人跟我一样？是否要让信徒给我买辆新车？」

第九魔军的第一大队是物质的利益，信徒或崇拜者所赠送的礼物；而他们所表现出的崇敬是第二大队；第三大队则是名誉或声望。

魔罗的第九支军队在世间主要攻击的对象，是在禅修上有优秀成果的行者，但不见得需要有一群追随者。想要获得东西的愿望，会攻击最普通的行者，行者想要在密集禅修期间，有更豪华的设备，或有新衣可穿。他也许会对自己的修行感到自豪，开始希望被公认为伟大的行者。

修行不深的人，最容易在自己的成就上欺骗自己。经过一、两次有趣经验，但程度却不深的行者，会变得过度自信。他可能很快

就在佛法的领域上大步走，要去教导他人，而成为受景仰与赞美的对象。这样的人将教导假的毗婆舍那，既与经典不相符，也无深刻的修行经验，实际上可能会伤害他们的学生。

真心诚意

为了克服第九魔军，你努力背后的动机一定要真诚。如果一开始禅修的动机，只是为了想获得供养、恭敬或名声，那麽修行是不会有任何进步的。因此，经常检视动机是很有帮助的。倘若修行确实有进步，而后来却又屈服于贪求利益，结果行者将会变得失念和疏忽。据说这类人的生活不但没有安详，而且还会被众多烦恼击败。若以小利为满足，而忘失禅修的目的，不培养善法、造作恶行，修行便因此退步。

然而，我们相信痛苦有个终点，可以经由修学佛法而抵达，这便是防止我们落入贪求世间利益与名声的真诚动机。生命意指开始存在，人的出生过程是很痛苦的，而死亡则在终点等待著。在这两者之间，我们体验生病、意外与年老之苦，还有情感上的痛苦：求不得苦、沮丧、失落与怨憎恚苦。为了解脱这一切痛苦，我们坐禅、修习佛法，那通向涅盘的出世间解脱之道。

有些人去参加密集禅修，放下世间诸如：生意、教育、社会义务和追求欢乐等的活动，因为我们相信痛苦最终将结束。事实上，我们可以合理地把任何努力止息烦恼障的地方，视为密集禅修之地。 当你来到这地方，即使只是在客厅的一个角落里禅修，即是巴利语：*pabbājita*（隐遁者），意指一个为了止息烦恼障而出离世俗之人。

为何要止息烦恼障？因为烦恼障的极大的力量，会折磨及压迫

那些尚未解脱它们的人。它们就如炽热、折磨、纠缠人的火，一旦在众生心中生起，它便灼烧他，让他精疲力竭、受折磨与压迫。烦恼障实在是一点价值都没有！

三种烦恼障（*Kilesā*）

烦恼障有三种：违犯、缠缚与随眠。

在人们无法持守基本戒律时，违犯的烦恼障就会生起，杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等行为会产生。

烦恼障的第二阶层比较细微，也许外表没有做出不道德的行为，但心却会被想要通过身体的行动或其它方面，来杀害、毁坏或伤害其他众生的欲念所缠缚。或是欲念要去偷窃财物、操纵他人，或想以诈欺方式获取喜爱的东西等等……这些欲望萦绕于心。如果你曾有过这种不善心的缠缚，那麽便会知道它是非常痛苦的。倘若无法控制心中的烦恼障，很可能会以某种方法去伤害其他众生。

随眠烦恼通常不显于外，它们潜伏著，等待适当的因缘来袭击无助的心。随眠烦恼就好比熟睡的人；当他醒来，心就开始搅动，这就好比缠缚心的烦恼障生起了；当他从床上起身，开始从事日常活动时，就好比缠缚心的烦恼障转变成违犯的烦恼障，即不善的身口行为产生。

在一根火柴棒里，也可以看到这三方面。火柴棒涂有磷的那端，就如随眠烦恼；摩擦之后产生的火焰，就如缠缚心的烦恼；不小心处理火焰，以致发生森林大火，就如违犯的烦恼。

熄灭烦恼之火

真诚地修习戒、定、慧，可以克服、熄灭并舍弃这三种烦恼障。「戒」，把违犯的烦恼搁置一边；「定」，镇伏缠缚心的烦恼；「慧」，根除造成前两者的随眠烦恼。如此修行，便能获得崭新的快乐。

持戒是从真诚和有道德的行为证得快乐，它取代了欲乐。由于没有违犯的烦恼障，有德行的人过著相当清净和快乐的生活。我们依第一章所说的基本五戒来持守戒律，更广泛地遵循八正道中的戒学，即正业、正语与正命的修持，这些都立基于不伤害自己或他人。

你可能会纳闷：这世上是否有真正清净的行为？当然有！然而，在密集禅修时会更易证得戒行的清净，环境的单纯使诱惑率降到最低。这对希望持守比五戒还多的行者，或必须遵守许多戒律的比丘、比丘尼来说，更是理想。任何难度高的行持，在密集禅修中都能达到很高的成功率。

行为清净只是第一步，如果想止息的不只是粗劣的烦恼障，一些内在的修习则有必要。定或八正道中的定学：正精进、正念与正定，克服缠缚心的烦恼。在目标生起的每个刹那，都要有持续且耐久的精进，不分心地观照并觉知它。在世俗环境中，维持这种努力是很困难的。

有了刹那至刹那持续的精进，正念与定力，会使得缠缚心的烦恼障远离。心能沈入禅修的目标，无有散乱地保持在那里，缠缚心的烦恼障就因此没有机会生起，除非在禅修时有刹那的失念。摆脱这些烦恼所呈现出的心境，称为「*upasamā sukha*」，是一种平静的安宁和快乐，是摆脱欺压人的烦恼障的结果。心不再渴望、贪

求、愤怒、烦乱，知道这种快乐之后，会发现它比欲乐殊胜，会认为将欲乐搁一边以获得它，是很值得的交换。

还有更胜于此的快乐，所以千万不要自满，再往前一步，便能修习智慧。有了智慧，随眠的烦恼就能暂时或是永远被遗弃舍离。当正念与其相关的心所，如精进与定力都圆满发展时，便能开始直觉地了解名色的本质。当行者随著观智的连续阶段自然前进时，八正道中的慧学，即正见与正思惟便开始圆成。每一次观智的生起，随眠烦恼便会被熄灭。随著观智的逐渐进步，行者可证得崇高的「道识」，就在这时随眠烦恼永远消失。

因此深度的修行，会让折磨人的烦恼障减少，甚至永远消失。

在这情况下，利益、恭敬与名声会自然来到，但你并不会落入它们的手中，比起你崇高的目标与修行的热忱，这些似乎毫无价值。由于真诚，你绝对不会停止增益戒律的基础，你会善用利益与名声并持续修行。

第十魔军：自我宣扬，贬低他人

我们对苦的事实多少有些认识，它存在于出生、活著与死亡之中。生命的痛苦经验，经常让我们想克服痛苦和自由安详地过活。也许就因为这个心愿和信心，或是对此坚定的信念，让你翻阅这本书。

在修行的期间，这个根本的目标，可能会被修行本身的某些副产品破坏。我们曾讨论利益、恭敬与声誉如何会成为解脱的障碍，同样地，与之密切相关的问题：称扬自己与贬抑他人，即魔罗的第十支军队，也会造成解脱的障碍，这是禅修大师所要面对的战役。

自我赞扬常在修行有所成就时入侵，它也许是一种持戒庄严的感觉。我们可能会变得太过自负，睥睨群伦说：「看那些人，他们

都没有戒律，都不如我的圣洁和清净。」若发生这种事，我们就成为魔罗第十支军队的受害者了。这最后一支军队，或许是所有军队中最致命的一支。在佛陀时代，甚至有个人——提婆达多，曾在它的影响下试图杀害佛陀。提婆达多对自己的神通、禅定上的成就，以及身为弟子的身分而感到自豪，然而当这颠覆性的想法出现时，正念和防御都没了！

梵行的精华

欢喜自我的清净，而不贬抑他人或自夸，是可能的。这里可用一个比喻来说明，仔细想想一棵珍贵木料的树，树心是最宝贵的部分，我们可将此树比喻为佛陀所说的梵行：戒、定、慧。

树干的横切面是由珍贵的树心、木质部、韧皮部、最外层薄薄的树皮所组成。除此之外，一株树也还有树枝与果实的部分。

梵行由戒、定、慧构成，包括道识与果识的成就，或涅盘的体验，还有神通。我们可以说当中包括了藉由观智而洞察实相的神通。接著，是因修行而来的利益、恭敬与名声。

樵夫可能为了某个重要的目的，进入森林寻找树木的精髓。找到这棵高耸挺拔的树木时，他把所有的树枝砍下带回家。而后才发现这些枝叶对原来的目的而言，并无用处，这就像是一个满足于利益与名声的人。

另一人可能剥去树的薄薄的外皮，他就如同一个满足于行为清净的行者，不进一步地去禅修。

第三位行者，也许有点聪明，了解戒律并非这条道路的终点，他考虑到禅修是必要的。他修习某种禅修，非常用功地达到心的一境性，这行者感到很棒，心平静使他满足，充满欢喜与快乐。这种

人可能会精通禅那（*jhāna*），而这麽想：「天呀！我感觉好棒！但我旁边那个人还是和以前一样静不下来。」他觉得已达到毗婆舍那与梵行的精华。但相反地，他只不过是遭到第十魔军的攻击罢了！这就好像樵夫满足于树的韧皮部，而尚未触及树心一般。

另一位行者更是野心勃勃，决定要发展神通，他因获得神通而感到骄傲。更何况能从这些新的能力中，要许多有趣的花样。他会这麽想 ：「哇！这个最棒！这一定是佛法的精髓，不是每个人都可以做得到！那边那个妇人，无法看到在她眼前的天人与地狱的众生。」如果此人无法逃脱第十魔军，他将变得失念和不在意培养善心。其生命将伴随著很大的痛苦。

神通不是真正的解脱。在现代，很多人都会受某些发展超自然神通力的人所鼓舞。为了某种理由，稍微地展现一下神通，似乎也会引起人们的许多信心。

在佛陀的时代也是如此，事实上，曾有位在家居士去找佛陀，建议应该以展示神通作为宣扬佛陀教义的基础。他建议佛陀应该为了这个目的，而广泛地部署所有具神通的弟子，要他们对大众展示奇迹。这位居士说：「人们真的会感到印象深刻，而你也就因此会有许多追随者。」

佛陀拒绝了，那信徒请求了三次都遭到拒绝。最后佛陀说：「善男子！有三种神通，第一种是行于空中、出没地上，以及其它种种神变；第二种是可以了知他人的心，你会对某人说：『哎呀！你在某一天曾这麽想，然后就出去这麽做了。』人们会对此感到印象深刻。但还有第三种神通：指导的能力，藉此他可以告诉别人：『哦！你有如此这般的行为举止，那是不好的、不如法的、不善的，对自己和他人的福利都无益处。你应该中止它，以培养善行的方式来修行。你应该依我将教导你的方式修行。』这指导他人走在

正道上的能力，是最重要的神通。」

「善男子啊！展示前两种神通，给对毗婆舍那具有信心的人看，是不会破坏他们的信心。但还有很多人不是天生就有信心，他们会说：『这个嘛……也没什麽特别。其它教派与宗教系统的人，藉由咒语或其它秘传的修习，也可得到这样的力量。』像这样的人会误解我的教义。」

「善男子啊！第三种能指导他人的神通是最好的。当有人说：『这是不好的，别这样做！你应培养善语及善行。这是净化心中烦恼障的方法。这是禅修的方法。可使你从一切苦中解脱，这是能证悟涅盘乐的方法。善男子啊！这才是最好的神通。」

当然，如果你对神通有兴趣，可试著去获得它。神通不是必要的，但它不抵触毗婆舍那禅修。没有人可以阻止你，其成就当然也不是人们可以藐视的。只是不要误以为神通是教义的精髓。得到神通后，又自信已达到涅盘的人，可真是愚痴！这样的人就像要找树木的髓，但却满足于只取得的树皮，把它们带回家后，才发现原来毫无用处。所以，在你得到神通之后，请继续开展各种的观智、依次体证道果刹那，直到证得阿罗汉的地位。

当正念与定力完全发展，洞察事物真实本质的各阶段观智就会生起，这也是一种神通，但还不是圣道的终点。

你也许最后证得须陀洹道识，入流的崇高心识（*sotāpanna*），它是第一个阶段的开悟。沈入涅盘的道识，会永远地根除某些烦恼障。如果你继续修行并开展果识。当果识生起，心便住在涅盘的寂乐中。据说这种解脱不受时间所限，一旦你努力修行，随时都可以证得这种状态。

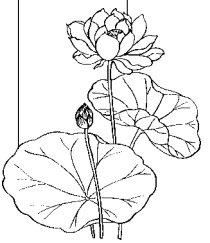
然而，这些较低的成就还不是目的。佛陀希望我们完全觉悟，达到最终能永远止息一切苦的解脱心识。

说完树木的比喻后，佛陀说：「我所教导的教育之功德，不仅止于利益、恭敬与名声，也不仅在持戒清净；不只在禅定的成就，也不只在于神通的获得，而是具有完全解脱一切烦恼的本质，这是随时可以达到的。」

我希望你能集中力量，应用精进与莫大的勇气，来面对魔罗的十支军队。以无情的悲悯击溃它们，你就能完成各个观智。

愿你就在今生至少证得须陀洹道识，之后，愿你能完全解脱、究竟离苦。

第四章：七觉支



成为圣者

只注视天空，是不会使人觉悟的；阅读或研究经典，也不会使人觉悟；藉由思考、祈愿觉悟突然乍现心中，也不能使人开悟。要让觉悟生起，必须有某些必要或先决的条件，巴利语称之为「觉支」（*bojjhaṅga*）觉悟的因素，它共有七项。

「觉支」一词是由「觉」（*bodhi*）与「支」（*aṅga*）组成，「觉」意指觉悟或觉悟者，而「支」则指产生的因素，因此，「觉支」是成就觉悟者的因素，或觉悟的因。「觉支」的第二个意思，是基于这两个巴利语字根的另一种意义。「觉」又指得以理解或领悟四圣谛的智慧：苦谛、集谛（贪欲是苦的因）、灭谛（苦的止息）、道谛（灭苦之道：八正道）；而「支」又指「部分」。因此，「觉支」的第二个意义是，明瞭四圣谛的明确智慧。

所有毗婆舍那的行者，对四圣谛都有某个程度的了解，但要真正地领悟，则需要一个特别心识转换的刹那，也就是道识。「道识」是修习毗婆舍那禅修的最高观智，它包含涅盘的经验。一旦行者有此体验，便会深深地明瞭四圣谛，在他心中已拥有觉支，而此人称为「圣者」。因此，觉支也是圣者所具有的特质。有时也将之称为*sambojjhaṅga*，字首*sam*意指完整、完全、正确或真实，表示敬意或加强语气，字义上并无太大差别。

七觉支或圣者的七种特质是：念（*sati*）、择法（*dhamma vicaya*）、精进（*viriya*）、喜（*pīti*）、轻安（*passaddhi*）、定（*samādhi*）、舍（*upekkhā*）。在修习毗婆舍那的所有阶段中，都能找到它们。但如果我们以观智进展的阶段作为模范，那麽七觉支将会在行者开始彻见诸法生灭，即生灭观智的阶段变得相当明显。

该如何亲身培养七觉支呢？答案是藉由四念处禅修法。佛陀

说：「比丘啊！如果一再持续不断地修习四念处，七觉支将会自然完整地开展。」

修习四念处不是去研究、思考它们，或听闻与其相关的开示，或讨论它们。我们必须做的是直接、实际体验四念处（四种正念得以建立的基地）。《念处经》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）将之称为：第一、身念处——身体的感觉；第二、受念处——感受，存在于每个经验中的苦、乐或不苦不乐的性质；第三、心念处——心与念头；第四、法念处——一切心的其它目标，如见到、听到、尝到等。

此外，佛陀说正念的修习不可间断，要再三持续的修练。这确实是我们在修习毗婆舍那时尝试做的。马哈希尊者所教导与开展的毗婆舍那禅修传统，朝向七觉支的充分培养，以及最终体验崇高的道识，是符合佛陀的教导的。

第一觉支：念

第一觉支是「正念」（*sati*）。而 mindfulness 是大家已接受的英文翻译。可是此字有一种被动的内涵。正念必须要是充满活力与直接面对的，在密集禅修时，我教导正念应迅速落在目标上，并彻底的覆盖及渗透它，不容忽略任何部分。为了表达这积极的意识，我常选择「观察力」（observing power）来翻译 *sati*，而不是 mindfulness 。然而，为了方便，在这本书中我会一律使用 mindfulness 以代表正念。可是我希望读者们记住它应有的积极特质。

要充分了解正念，可由特相、功能与现起三方面做分析。它们是阿毗达磨的传统分类，即佛教所描述的心识及心所。我们在此就运用它们，来顺序研究每一觉支。

特相——非表层的

正念的特相是非表面的，意指正念有洞察力且深奥的。如果我们丢个软木塞到河里，它只会在河面上下漂浮，顺流而下；假如丢的是块石头，它会立刻沈到河底。同样地，正念确保心深深地沈入目标，不从表层溜走。

假设你正观照腹部起伏，把它做为修习四念处的目标。你尝试保持稳定和集中注意力，好让心深深地沈入起伏的过程，不溜走。当心渗透这些过程，你会体验压力、绷紧、活动等的真正本质。

功能——把目标保持在范围内

正念的功能，是将目标时刻保持在觉知范围内，既不疏忽，也不让它不见。当正念现前，所生起的目标将被观照，无有疏失。

为了让正念的特相与功能——非表层与不忘失，清楚地出现在禅修里，我们必须努力去了解并锻练正念的第三层面，即现起。它能培养并带领其它两者。正念最主要的现起是「面对面」，它让心直接面对目标。

现起——面对目标

就好比你沿街而行，遇到了一位旅者迎面而来。当你在禅修时，心应当以此方式与目标相会。唯有直接面对目标，真正的正念才会生起。

人们说人的脸是个性的指标。如果要衡量一个人，就仔细地看他的脸，便可做初步的判断。如果不仔细检查那人的面貌，而注意

力被他身体的其它部分所吸引，那麼判断便无法准确。

同样地，在禅修时，你必须仔细地观察目标。只有当你在观察目标时，才能了解其真正本质。当初次看到一个人的脸时，首先会得到一个全面性的印象。如果更仔细看，会看到眉毛、眼睛与嘴唇等的细节。所以首先你必须整体地看一张脸，之後细节才会渐渐清楚。

同样地，观察腹部的起伏时，你先观察整个过程的全貌。首先，让心面对腹部的起伏，在几次成功的观照之後，便能知道得更彻底，其细节将毫不费力地自己呈现。你会在起伏中注意到不同的感觉，例如：紧绷、压力、冷热或活动等。

随著行者一再重复地面对目标，其努力开始结果。正念开始生起，且坚定地确立在观照的目标上，没有任何失误，目标也不离开观照心的视线，既不溜走，也不消失，更不会因失念而疏忽。烦恼障无法渗入这正念的强大藩篱。如果能一段长时间保持正念，由于烦恼障不在，行者会发现心是非常的清净。避免烦恼障的攻击，是正念现起的第二样态。当正念一再持续地活动，智慧便会生起，并洞察名色的真正本质。行者不但会体验腹部起伏的实际感觉，他还能明瞭发生在自己身上的各种名色法特相。

彻见四圣谛

行者会直接经历到一切名色法都有苦的特性。此时，可说他彻见第一圣谛。

彻见第一圣谛时，也同时彻见其馀的三圣谛。经典如是说，而我们也可以从自身的经验中，得到同样的观察。由于在名色法生起时保持正念，贪欲不生起。随著贪欲的中止，便彻见到第二圣谛。

贪欲是苦的根源，当它不存在，苦亦消逝。当无明与其它烦恼障远离和止息时，便彻见第三苦灭圣谛。当正念或智慧现前时，这一切就在短暂或刹那至刹那的基础上发生。彻见到四圣谛，表示八正道要素的开展。它们的开展，就在具足正念的每一刹那中生起。我们会在〈前往涅盘的马车〉一章中，详细讨论八正道要素。

因此，在某个层次上，可以说在正念或智慧现前的任何时刻，行者会彻见四圣谛。这将引领我们回到前述觉支的两个定义。正念是在洞察实相时，心识中所含的一部分。它是觉悟的一部分智慧。它出现在明瞭四圣谛者的心中，因而称为觉悟的因素——觉支。

近因——正念

正念的第一个近因，莫过于正念本身。当然，初期禅修时所表现的低水准正念，与修习达到较高层次的正念，是有差别的。後者是强大到足以导致觉悟。事实上，让正念发展的一个很简单动力，是一刹那的正念引发下一刹那的正念。

发展念觉支的四种方法

注释家另外指出四种因素，可以加强及协助正念的发展，直到它值得被称为觉支。

（一）念与正知

首先是*satisampajañña*，通常译为正念与正知。这里是指活动于正式坐禅中的正念，观照主要目标与其它次要目标。正知

力被他身体的其它部分所吸引，那麼判断便无法准确。

同样地，在禅修时，你必须仔细地观察目标。只有当你在观察目标时，才能了解其真正本质。当初次看到一个人的脸时，首先会得到一个全面性的印象。如果更仔细看，会看到眉毛、眼睛与嘴唇等的细节。所以首先你必须整体地看一张脸，之後细节才会渐渐清楚。

同样地，观察腹部的起伏时，你先观察整个过程的全貌。首先，让心面对腹部的起伏，在几次成功的观照之後，便能知道得更彻底，其细节将毫不费力地自己呈现。你会在起伏中注意到不同的感觉，例如：紧绷、压力、冷热或活动等。

随著行者一再重复地面对目标，其努力开始结果。正念开始生起，且坚定地确立在观照的目标上，没有任何失误，目标也不离开观照心的视线，既不溜走，也不消失，更不会因失念而疏忽。烦恼障无法渗入这正念的强大藩篱。如果能一段长时间保持正念，由于烦恼障不在，行者会发现心是非常的清净。避免烦恼障的攻击，是正念现起的第二样态。当正念一再持续地活动，智慧便会生起，并洞察名色的真正本质。行者不但会体验腹部起伏的实际感觉，他还能明瞭发生在自己身上的各种名色法特相。

彻见四圣谛

行者会直接经历到一切名色法都有苦的特性。此时，可说他彻见第一圣谛。

彻见第一圣谛时，也同时彻见其馀的三圣谛。经典如是说，而我们也可以从自身的经验中，得到同样的观察。由于在名色法生起时保持正念，贪欲不生起。随著贪欲的中止，便彻见到第二圣谛。

贪欲是苦的根源，当它不存在，苦亦消逝。当无明与其它烦恼障远离和止息时，便彻见第三苦灭圣谛。当正念或智慧现前时，这一切就在短暂或刹那至刹那的基础上发生。彻见到四圣谛，表示八正道要素的开展。它们的开展，就在具足正念的每一刹那中生起。我们会在〈前往涅盘的马车〉一章中，详细讨论八正道要素。

因此，在某个层次上，可以说在正念或智慧现前的任何时刻，行者会彻见四圣谛。这将引领我们回到前述觉支的两个定义。正念是在洞察实相时，心识中所含的一部分。它是觉悟的一部分智慧。它出现在明瞭四圣谛者的心中，因而称为觉悟的因素——觉支。

近因——正念

正念的第一个近因，莫过于正念本身。当然，初期禅修时所表现的低水准正念，与修习达到较高层次的正念，是有差别的。後者是强大到足以导致觉悟。事实上，让正念发展的一个很简单动力，是一刹那的正念引发下一刹那的正念。

发展念觉支的四种方法

注释家另外指出四种因素，可以加强及协助正念的发展，直到它值得被称为觉支。

（一）念与正知

首先是*satisampajañña*，通常译为正念与正知。这里是指活动于正式坐禅中的正念，观照主要目标与其它次要目标。正知

（*sampajañña*）是指更广泛的正念。日常生活中，走路、伸展、弯曲、转身、侧视等活动的正念。

（二）远离无正念的人

第二个发展念觉支的方法，是远离没正念的人。如果你尽一切努力保持正念，却遇到一个失念的人，迫使你陷入冗长辩论的困境，你可以想像自己的正念将会如何飞逝。

（三）选择具有正念的朋友

第三个培养正念的方法，是结交具有正念的人，他们可以成为激励心的泉源。在重视正念的环境中，花时间与他们相处，将使你的正念增长茁壮。

（四）将心导向正念

第四个方法，是让心倾向于建立正念。这意味著，有意识地将正念视为优先，在各种情况下，提醒心回到正念。这种方法非常重要，它创造出一种不忘失、不茫然的意识。尽可能避免那些特别无法让正念加深的活动，由此，你可以得知，这些活动的选项范围十分广大。

行者所要做的，只是觉知当下任何发生的事情。在密集禅修中，这意味著，你放下社交、书写与阅读，甚至研读经典。吃饭时，特别注意不落入习性的模式中。你是否经常思考：时间、地点、食量，以及吃的食物种类，是否必要？若不，那你就避免重复

那不必要的模式。

第二觉支：择法

我们说心被黑暗笼罩，一旦内观或智慧生起，光明便会来临。光明使得名色法显现，让心可以清楚地察觉它们。好比在黑暗的房间中，给你一支手电筒，便能开始看到房间内的东西。这意象说明了第二择法觉支（*dhammavicayasambojjhaṅga*）。

「择法」一词也许需要加以解释。在禅修中，择法并非藉著思考过程来完成，而是直觉的，具辨识能力的智慧，可辨别「法」的特性。巴利语 *vicaya* 通常译为「审查」（investigation），也是「智慧」的同义词。因此在修习毗婆舍那中，真正的「择法」不可能什麽也未揭露出来。当择法出现时，审查与智慧同时生起，两者是一体的。

我们要审查什麽？要看透什麽？答案是：我们要审查「法」。「法」有许多涵意，这是个人可以亲身体验的。通常当我们说到「法」，指的是现象——名与色，也意味支配现象运作的法则；而当「法」的 *Dhamma* 大写时，特别是指佛陀的教义。佛陀了解「法」的真正本质，并帮助他人追随祂的道路。依据注释书的解释，「择法」中的「法」别具意义，指的是每个目标中所独特呈现的特相，以及与其它目标共享的普及相。因此特相与普及相，是我们在禅修时，必需要去察觉的。

特相——了解诸法的真正本质

择法的特相，是通过非智力研究的识别能力，以了解诸法真正本质。

功能——驱走黑暗

择法的功能，是驱走黑暗。择法的出现，点亮觉知的领域，照亮那观照的目标，让心渗透其特相，并洞悉其真正本质。更高层次中的择法，有完全移除黑暗笼罩的功能，让心通达涅盘。你就因而发现，择法是禅修非常重要的觉支。当它微弱或不存在时，就会有麻烦了。

现起——消除困惑

犹如走入漆黑的房间，你会感到许多疑惑：我是否会被某物绊倒，或撞到小腿、撞到墙壁。你的意识经常困惑，因为无从得知房里有什麽东西，或它们摆在何处。同样地，当择法不存在时，行者便处于混乱与困惑的状态，心中充满一千零一个疑惑。真实是有个「人」吗？有我吗？我是个个体吗？有灵魂的存在吗？或是有幽灵吗？

你也许会受到这些疑惑的困扰，怀疑无常、苦、无我的教义。你肯定一切都是无常的吗？也许有些东西不如其它的苦。或许有个自我的精华，只是我们尚未发现它而已！你会觉得涅盘只是老师捏造出的神话，其实它根本不存在。

择法的现起是困惑的消散。当择法觉支生起，每件事都变得明朗，心清楚地知道所呈现的东西。清楚地发现名、色法的本质，不必再担心会撞到墙。对你而言，无常、苦、无我会变得相当清楚。最後，你会通达涅盘的真正本质，而不再怀疑它的真实性。

胜义法

择法显示我们胜义法（*paramattha dhamma*）的特相，这里指：在没有观念性禅修的情况下，那些可以直接被体验到的目标。胜义法有三种——色法、心法与涅盘。

色法由地、水、火、风四界所构成，每一界各有其独特且固有的特相。

当我们说「显现某某特相」时，也可说是「有某某体验」，因为我们是以身体的感觉，去经验这四界的特相。

地界的特相或自性，是硬度；水界的特相，是流质与凝聚；火界的特相，是冷热等温度；风界的特相，则是紧绷、压力或贯穿，以及另外属于动力方面的活动。

心法也有其特相，例如：心或心识有知道目标的特相，而触心所（*phassa*）则有冲击的特相。

请立刻将注意力移到腹部的起伏，当你专注于这动作，或许会发现它是由感觉所构成，推、拉、紧绷、压力、活动，这些都是风界的现起。你可能感觉到冷热等火界，这些感觉是心的目标，是你所考查的诸法。如果经验是来自直接的感知，而你又以特定的方式觉知感受，那麽便可以说「择法」出现了。

「择法」也能识别佛法的其它样貌。当你观察起伏的动作时，自然会注意到：有两个明显的过程正在发生。一是色法，压力与活动的感觉；另一方面则是意识，观照这些目标的心。这是对事物真正本质的一种内观。继续禅修，其它的内观会随之生起。你会发现一切「法」都具有无常、苦、无我的特相。择法觉支会引领你，在每个名、色的目标中，发现它们本质上的普及相。

随著无常、苦、无我观智的成熟，智慧便能通达涅盘。在此情

形下，「法」指的即是涅盘。因此，「择法」也意指证悟涅盘的观智。

涅盘的特点是，它没有一般诸法的普及相。它有自己的特色，即有恒、不朽、不苦、安宁、极喜与快乐。就如其它目标，涅盘也是「无我」（*anattā*），但其「无我」的本质与一般诸法的「无我」不同，因为涅盘不保持在苦与无常，却保持在寂乐与永恒。当心通达涅盘，这不同点就通过择法变得明显。那研究识别证悟「法」的内观，引领我们到达涅盘，并让我们清楚地经历它。

近因——自发的观智

我们有兴趣想知道，使择法觉支生起的近因。根据佛陀所说，只有一个方式，就是必须有自发的观智，一个直接的认识。为了明瞭这种内观，正念必须是积极的，以敏锐方式觉知任何生起的目标。那麽心就能洞察诸法真正本质，这项成就需要如理作意。恰当的注意力，把心有正念地直接导向目标，然後就会拥有最初的内观，那直接的认识。由于择法觉支的生起，进一步的内观会自然产生、顺序而来，就如儿童从幼稚园、国小、国中、高中到大学，最後毕业一样。

发展择法觉支的七种方法

注释书另外谈到，七种帮助择法觉支生起的方法。

（一）多询问

首先，是提出关于佛法与禅修的问题。这意味著要找一位有佛

法知识的人，并与他讨论。西方人无疑地很容易达到这第一项要求，他们精通于提出复杂的问题。这种能力很好，会导向智慧的开展。

（二）保持清洁

第二项助缘，是所谓内部、外在——即身体与环境的清洁。保持内部或身体的清洁，是指规律地洗澡，保持头发与指甲的整洁，并确保排便通畅。保持外在清洁，是指穿著整齐清洁的衣服、清扫整理住处，这样会帮助心明亮清晰。因为当目光落在污秽与杂乱的事物上，困惑心易生起。若环境清洁，心就变得明亮而清晰，心的这种理想状态有助于智慧的发展。

（三）平衡的心

第三种使择法觉支生起的助缘，是平衡信心、智慧、正念、精进、定力五根，我们在前面的章节已详尽讨论了。五根中的智慧与信心、精进与定力，这四项是成对的；禅修有赖于在根本上，让这些成对的诸根维持一个平衡。

如果信根强而慧根弱，便容易受骗，或会因过度虔诚的想法而迷信，这是修行的障碍。然而，另一方面，如果理解力太强或太过聪明，就可能导致狡诈和想操纵一切的心生起。他会在很多方面欺骗自己，甚至和真理有关的。

精进根与定根的平衡，也是如此。若过度热心而过分用功，心会变得兴奋，无法适当地聚焦于观照的目标上。心因而溜走，四处攀缘去，导致许多挫折。然而，过度的定力则会怠惰、昏沉。当心

平静，觉得似乎易于保持专注在目标上，可能就会开始松懈停息，不久就打起瞌睡来。

为了指导行者，五根平衡——是禅师们必须相当彻底了解的一个禅修层面，要有最基本的方法维持平衡，以及在失去平衡时重新建立它的方法，就是加强剩下来的念根。

（四——五）远离愚昧的人、结交有智慧的朋友

第四与第五项，有助于择法觉支的是，避开愚昧、不明智的人，而与有智慧者交往。谁是智者？有的人可能精通经藏，有的也许能极清明地全面思考事情，如果你与这些人交往，理论方面的学习肯定会增强，而你也将会培养出达观的态度，这样的活动一点也不坏。然而，另一种有智慧的人，能给你超越书本所能得到的知识与智慧。经典告诉我们，界定这种人最低的先决条件，是他必须禅修，并达到生灭观智的阶段。如果行者未达到此阶段，绝对不应尝试教导禅修，这是无庸至疑的，因为即使与他的学生结交，也无法让他们培养择法觉支。

（六）省察甚深真理

第六项有助于择法觉支的是，省察甚深的佛法。指示我们去思考某些事，看来似乎有些矛盾。基本上，这是指从毗婆舍那的角度思考名色本质，例如：蕴、界、根等一切乃无我的。

（七）一心奉行

最後一项，有助于择法觉支的重要助缘，是全心全意培养这个觉支。行者应该经常具有研究和直接直觉内观的倾向。记住：无须将你的经验合理化或理智化，只有禅修，可让你获得自己身心的第一手经验。

第三觉支：精进

第三觉支——精进，是持久、连续地将心导向观察目标的精力。在巴利语中，将精进定义为 *vīrānam bhāvo*，意指「英雄的状态」。这让我们明白，自己修习中的精进风格与特质——它应是勇猛的精进。

用功与勤勉的人，不论做什麽，都有能力展现英雄气概。事实上，是精进本身使他们具有英雄的特质。勇猛精进的人会勇敢向前，在执行所选择的事务上，不畏所遭遇的困难。论师们说：精进的特相，是在面对痛苦或困难时的持久耐性，它是一种即使得咬紧牙关，也无论如何要贯彻到底的能力。

行者从修习的一开始，便需要耐心与接受。如果来参加密集禅修，你放下平日生活中令人快乐的习惯与嗜好，睡得时间很少，又睡在小小房间中临时的床垫上，起床後要花一整天的工夫，一小时接著一小时地努力盘腿坐著不动。在十足刻苦的修行生活之外，还必须要能忍受：心向往家中美好事物的苦求。

不论你何时开始认真禅修，都可能经历身体的抗拒，与某种程度的疼痛。假定你试著盘腿不动地坐上一小时，才就座十五分钟，令人厌恶的蚊子来咬你一口：「好痒！」紧接著，你的脖子有点僵

直，脚则逐渐麻木，你可能开始觉得烦躁。习于舒适生活的你，通常一觉得有点不适，就改变姿势来宠爱及哄骗自己的身体。而现在，糟了！你的身体必须受苦，而且因为色身受苦，你也跟著受苦。

不愉悦的感觉有种非凡的能力，会使心耗竭、衰弱。想放弃修行的诱惑会非常强。你的心也许充满各种藉口：「我只要把脚移动一小寸就好，这能增进我的定力。」你会屈服，只不过是时间的问题罢了！

特相——耐心地忍受

在面对困难时，你需要那勇猛精进及坚忍特相。如果你加强精进，心便会有力量，以耐心与勇气来忍受痛苦。精进有让心清新与保持活力的力量，既使是在困境中也是如此。要增强自己精进的水平，你可以鼓励自己，或寻求善知识或导师的策励。多用精进滋养心，心会再次有条理与强健。

功能——支持疲惫的心

论师们说：精进有支持的功能。当心在痛苦的攻击下而畏缩时，要支持心。

想想一栋残破即将倒塌的房子，轻轻一阵风就能让它崩塌。不过，如果你以宽四寸、厚二尺的木材来支撑，房子便能继续维持。同样地，因痛苦而畏缩的心，可受到精进的支持，而变得生气勃勃，且警觉地继续禅修。或许你已经亲身体验过这项利益了。

标准的修习，也许会让慢性病患者感到困难。一再地面对疾病

会消耗身心的精力，不但艰难也令人沮丧。有病的行者，经常在小参时充满绝望与沮丧，这种现象并不令人意外。他们觉得毫无进步，只是一再地碰壁，一切彷佛都徒劳无功。他们会生起想放弃及离开密集禅修，或产生就此停止禅修的念头。有时，我能以一些开示或鼓励的话来挽救这样的局势，他们便会重新容光焕发并继续禅修一两天。

拥有鼓励与激励非常重要，不论是源自于自己，或某个能帮助自己的人，当你卡住动弹不得时，可以推你一把。

现起——勇敢的心：质多比丘尼的故事

精进的现起是无畏、勇敢与大胆的心。佛在世时，有个名为质多（*Citta*）比丘尼的故事，可说明这特质。有一天，她细察身心与生俱来的苦，而感到很强的迫切感。结果她舍俗出家，希望自己能解脱苦。不幸地，她有种痼疾，它会无预警地发作。可能一天感觉很好，然後就突然生病了。但她是位有决心且不轻言放弃的女人，她想要解脱。当她健康时就努力用功，生病时虽然步调较慢，仍毫不松懈。有时她的修习非常有活力及受鼓舞，然而疾病来袭时，就会退步。

其他比丘尼担心质多过度紧绷，而提醒她放慢脚步以照顾健康，但质多毫不理睬，继续禅修。日复一日、月复一月、年复一年，她渐渐衰老，必须倚靠拐杖才能四处行走，她的身体虽然瘦弱，但心却强健且坚定。

有一天，质多觉得自己厌倦了容忍这一切的障碍，她下了非常坚定的决心，对自己说：「今天我要竭尽所能，毫不顾虑身体，今日不是烦恼死，就是我亡！」

质多开始拄著拐杖，非常专注地一步步往山丘上走去。衰老瘦弱的她，偶尔必须弯身下来爬行。她的心坚定且勇敢，完全献身于佛法，向山顶迈出的每一步、爬行的每一寸，都充满正念。当到达山顶时，已精疲力竭，但正念并未丧失。

质多再次下定决心要一次消灭烦恼，否则就是被死亡所消灭。她尽可能地修习，就在那一天她达到了目标。喜乐充满的质多，带著有力且清明的心下山，与爬行上山的她判若两人。现在她精神饱满且强健，神色清明且平静，其他比丘尼见到如此的质多，惊讶地问道：是什麼奇迹使她有了如此的转变？当质多解释发生在她身上的事时，比丘尼们充满了敬畏与赞叹。

佛陀说：「一天勤勉的禅修生活，远胜过百年的懈怠。」在政治、商业、社会与教育的领域中，我们总是发现领导者，往往是努力用功的人。用功会带你到任何领域的巅峰，这是生命的事实。在禅修中，精进扮演的角色也一样显著。禅修要花费很大的精力，你必须真正努力地去建立持续的正念，时时刻刻不间断地保持它。在这样的努力中，怠惰毫无容身之处。

精进如热，能蒸发烦恼

佛陀说精进是一种热（*ātapa*）。当心充满精进便会变热，这种心的热度有力量蒸发烦恼障。我们可以将烦恼障比喻为湿气，缺乏精进的心便容易潮湿，因而增加负荷。然而，如果有很强的精进，心甚至能在烦恼障碰触前，蒸发掉它们。因此，当心充满精进，烦恼障就无法碰触，甚至靠近，那不善法便无从攻击。

在物质的分子层面，热的显现是振动的增强。一根烧红的铁棒，事实上其分子是在迅速的振动著，因此它变得可弯曲与加工。

禅修也是如此，当精进强而有力，增强振动的心呈现出敏捷状态。那精力充沛的心，轻易且迅速地从一个目标跳到另一个目标。一接触到现象便将它加热，熔化坚实的假相，因而清楚地觉察到它的灭去。

有时候，当禅修的动力很强时，精进便自行持续不断，就如铁棒虽离火很久仍然炽热一样。远离烦恼障的心是清晰与明亮，纯粹清晰地觉知当下生起的目标。心变得敏锐，很有兴趣的捕捉任何现象生起时的细节。这种精力充沛的正念，让心深深地沈入观照的目标，既不分心也不散乱。随著正念与定力的确立，便有空间让清晰的直觉观照智慧生起。

通过勤勉精进，正念、定力与智慧等善心所，將随後生起并增强。它会带来其它良善与安乐的法。心清晰且敏锐，开始更深入真理。

怠惰的危害与解脱的喜悦

相反地，如果有懒散与怠惰，注意力会变得迟钝，有害的心法便悄悄潜入。随著注意力的失去，你不在乎自己是否处于善心中，也许会认为禅修可以在没有自己的帮助下自行进展。这种大胆——一种怠惰的大胆，会破坏、拖累你。你的心变得潮湿而沉重，充满负面与不善的倾向，就如被遗忘在雨中而发霉的马毯一样。

烦恼障通常把心拉到欲乐的领域中，这对贪欲（*rāga*）而言特别真实。缺乏勇猛精进的人，对于贪欲的诱惑是毫无招架能力的，他们再三陷入欲乐的领域。一旦精进注入心中，心便会从这有害的能量力场解脱，而变得非常轻盈，犹如火箭成功地进入无重量的外太空。从沉重贪爱和瞋恨中解脱，心将充满喜悦与平静，以及其它愉悦的解脱心境。这种愉悦，只有藉由自己的精进之火才能享有。

你可能亲身经历过这种解脱。也许有一天你在禅修时，正好有人在附近烤饼乾，一股美味的香气飘来，如果你真的有正念，就只会把香味当作观照的目标，知道它是愉悦的，但不会生起执取，而被迫起座去拿饼乾吃。若有不如意的目标靠近，情况也是一样，你不会感到厌恶，亦不会迷惑与愚痴。清晰地觉察名、色法的本质时，不善法便无法控制你了。

特别在密集禅修时，食物会是禅修者最困难的领域之一。先把贪欲这话题放一边，行者通常会对食物感到强烈的厌恶。正念真正现前时，行者会惊奇地发现，自己对口中的食物感到乏味。当修行深入，有些行者开始发现食物是那麽可厌，以致无法多吃一、两口；或者是经验到强烈的喜时，这法喜成为行者精神的粮食，因而完全丧失食欲。这两类行者，都应试著克服最初的反应，共同努力吃下足够的食物以维持精力。当身体缺乏营养时，也会丧失力气与耐力，终将破坏禅修。

人也许会梦想获得精进的功德，但如果不确实努力，我们说这样的人是在厌恶中打滚，巴利语称此人为「怠惰的」（*kusīta*）。在这世上，不工作供给自己与家庭的人，会受到他人的鄙视，也会被称「懒骨头」，或遭到许多不同方法的羞辱，*kusīta*特指受到辱骂的人。在禅修中也是如此，精进是必要的，那些无法激发精进来面对困难而畏缩的行者，会被说是「懦夫」，他没有勇气、胆量，一点也不英勇。

怠惰的人过著悲惨、痛苦的生活。不仅会被他人看不起，烦恼障也容易在他懈怠时生起，心也因而遭到贪爱、破坏与残酷三种邪思惟的猛烈攻击，这些心法本身就是压抑、痛苦、不愉快的。怠惰者也容易遭到另一种不愉悦的状态，昏沈和睡眠的突袭。除此以外，没有精进便很难持守基本戒律。破戒是个人的损失，破戒者会

失去戒行清净的喜悦与功德。

怠惰严重地破坏禅修，它掠夺行者明瞭事物真正本质及将心提升到更高层次的机会。因此，佛陀说怠惰者失去许多有益的东西。

坚忍不拔

要精进发展成觉支，就必须有坚忍不拔的特质。这意味著不使精进退失或停滞，而让它不断地增强。有了持续不断的精进，便可预防邪思惟影响心，如此勇猛的精进，昏沈及睡眠便无法生起。行者会感到戒、定与慧的稳固，也会经验到精进的功德，也就是心的明亮清晰，充满力量、活力与精力。

在行者享有禅修显著的成就之後，便会清楚地了解精进。在观照极度的疼痛时，行者能保持不抗拒或受其压迫的观照，心对于自己的成就，感到很大的满足与鼓舞。行者亲自体悟到——由于精进，心并未向困难屈服， 而是超越难关获得了胜利。

近因——如理作意

佛陀曾简要地描述精进如何生起。他说精进的近因是如理作意，致力于思考唤起精进的三个要素。

精进的阶段——离开烦恼障的领域

佛陀所说精进的三个要素，分别是发勤精进、出离精进与持续精进。

在禅修初阶需要发勤精进，特别是密集禅修时。首先，因为新

的环境，心不知所措，可能会想家。为了要禅修进步，你思惟这项功课的利益，然後真正开始精进于保持正念。行者一开始禅修时，只要求他观照很基本的目标，只观照主要目标。唯有在其它目标使自己分心时，才去注意它。这简单而基本的努力，形成第一种精进——发勤精进，就如将火箭射离地面的第一个阶段。

一旦你能专注于主要目标一段时间，不是从此就一帆风顺的，五盖、疼痛或睡意会出现。你会发现自己是痛苦、不耐烦、贪欲、昏沈与怀疑的无辜受害者，也许因为你能停留在主要目标上，而一直享有某种程度的宁静与舒适，但难以应付的次要目标突然袭击你，此时心会倾向灰心与怠惰。发勤精进不足以应付它，你需要额外的推进力来面对痛苦与睡意，以超越障碍。

第二阶段的精进——出离精进，就如火箭冲破地球大气层的第二阶段。此时禅师的鼓励也许有帮助，或自己思索一些好的理由使出离精进生起。有了内在和外在鼓励的武装，现在你结合两者，努力地观照痛苦。如果能克服困难，便会感到非常振奋，精力如波涛汹涌而至。你准备好攫取任何进入正念范围的目标。也许你克服了背痛，或观照昏沈的攻击，看著它如一小片云般地消散，心变得清新、明亮且清楚，你感到精力充沛。这就是出离精进的直接体验。

在此之後，禅修可能顺利进行，心也会感到满意。如果禅师突然指派你额外的功课，如要求注意身上几个接触点时，不要觉得意外，这项指示是要激发第三种精进——持续精进。要让修行更深一层的引导向终点，持续精进是必要的，就如火箭需要动力，来完全脱离地球重力场的第三阶段。由于持续精进的发展，你会开始经历观智的各个阶段。

回到现实生活中时，我们很快就会忘记，在禅修中所体验的短暂快乐。除非你达到了某种深度的寂静，不然它会消逝。你可以反

思这点——为何要禅修？我觉得最低的目标是要成为须陀洹，达到觉悟的第一个阶段，不再投生于充满过患与苦痛的苦界。不论你的目标是什麽，在达成之前都不该自满。为此，你需要增长不退转、不停滞的持续精进，它会一直成长，直到最後将你带到目的地。当精进以这种方式良好发展时，称之为「策励精进」（*paggahita viriya*）。

最後，在禅修的尾声，精进达到称为「成就精进」的第四层面。它便能带你完全超越欲乐的重力场，进入涅盘的解脱。也许你会因对涅盘是什麽而感到兴趣，很好！只要你努力不懈，便会找到答案。

激发精进的十一种方法

注释书列举十一种激发精进的方法。

（一）思惟苦界的恐怖

首先是思惟苦界（apāya）的恐怖，那是如果怠惰便会堕入的恶趣。「*apa*」意指「缺乏」；「*aya*」意指可带来安乐的善业，那种人类、天神、梵天与涅盘的快乐。

因此，如果你不修行，也许会落入那些只造不善业的界。苦界轮回有好几个，这当中，你最容易觉察并接受的是畜生界。想想在陆地、海洋与天空中的动物，有哪一种动物懂得要造下免受责难的善业？

动物生活在愚痴的迷雾中，被极深厚的无明与愚痴所覆盖。以昆虫为例，它们就如机器一般，受遗传物质的设计而执行某些活

动，毫无选择、学习或识别的能力。多数动物的心理活动过程，限制在关心交配与生存。在它们的世界里，扮演的角色不可思议地简单，就是掠夺者或牺牲品，或两者皆是。

那是个只有适者能生存的恶趣。想像生活在这种冷酷无情的环境中，心中必定存在著恐惧与偏执；想像一只动物丧生于另一动物口中的苦恼与痛苦。带著这麽大的痛苦死去，动物怎麽会投生善处呢？死亡时，心的属性决定下一世的属性，动物该如何脱离那可怕的生活呢？

动物有布施的能力吗？它们能有道德吗？能持戒吗？更不用说禅修，这项崇高而严苛的工作了。动物怎麽会学习控制并培养心至成熟阶段？想到动物的一生唯一的选择是造恶业，便会令人感到恐惧与害怕。

如此反思，会激励你的精进：「我现在是位行者，这是我的机会，怎能浪费时间懒散度日？想想下一世如果是动物，就不能培养精进觉支。我不应浪费时间！现在就是精进的时候！」

（二）思惟精进的功德

第二个激起精进的方法，是思惟精进的功德。有些功德已如前述。你有个珍贵的机会接触到佛法——佛陀的教义。如今你已进入这无与伦比的佛法世界，是不该浪费这导向佛陀教义核心的修行机会。你可以成就出世间法：四个崇高的道与果连续阶段，以及体证涅盘。通过实修，你是可以击败痛苦的。

虽然你的努力，不是为了要在此世完全解脱一切痛苦，你还是要至少成就须陀洹（Sotāpanna）或入流的地位，以致不再出世恶趣。然而，不是任何张三、李四，可以走在这条路上。行者需要很

多的勇气与努力，他必须是一位杰出的人。勤勉地奋斗，就会达到伟大的终点！你不该浪费这导向佛陀教义核心的修行机会。若能如此思惟，精进与激励便会生起，你会更加努力禅修。

（三）忆念圣者

第三个，你可以忆念从前走过这条路的圣者。这不是条布满灰尘的小径，从久远劫至今的诸佛、辟支佛、大弟子、阿罗汉与其他一切圣者，都曾走过这里。若希望这条卓越的路有你的一份，就要以尊严加强自己的意志并努力不懈。这是条为勇士所开的道路，容不下懦夫或懒惰虫。

这条道路的前辈们，不是一群因为逃避债务与情绪问题……等，不适合出家的人。佛陀与圣者往往是相当富有，且都来自充满慈爱的家庭，如果他们继续过在家人的生活，无疑地会过得很愉快。然而，他们看到世间生活的空虚，并拥有先见之明，想要得到超越一般欲乐的更大快乐与满足。

也有许多男女出身卑微，意识到社会或统治者的压迫，或与疾病交战，让他们有种激烈的憧憬——根除痛苦的愿望，他们不希望只在世俗的层面使之减轻，或向得罪他们的人寻求报复。这些人选择更相应的解脱道特权。佛陀说真正的神圣取决于内心的纯净，而非社会阶级。一切诸佛与圣弟子，拥有探究的崇高精神，与追寻更高、更大安乐的希望，他们因此离家，走上导向涅盘的道路，这是一条圣道，不是给摇摆不定或半途而废的人走的。

你可以对自己说：「卓越的人已走在这条路上，我要试著配得上与他们同行，不能在此懒散，要尽可能审慎、无惧地走。我是有此机会归属这伟大的家族（一群走在这条圣道上的贤者），应该为

有机会来做这件事而恭贺自己。既然有这样的人曾走在这条路上，并证得了各种觉悟的阶段，我也一定会达到同样的成就。」

通过这样的思惟，精进便会生起，并引领你达到涅盘的目标。

（四）感谢护持

第四个激发精进的方法，是敬重并感谢托钵所得的食物，以及其它出家生活所不可或缺的必需品。对出家人而言，这意味著尊重在家护持者的捐赠，不只是在收下供养的当下，还要继续体认：由于他人的慷慨，才使得我的修行得以延续。

在家的行者，在许多方面也依赖他人的护持，父母与朋友也许帮助你，不论是财务上，或帮忙你照顾生意，好让你参加密集禅修。即使你不依赖他人来密集禅修，中心还是必须供应许多东西以护持你的禅修。例如：有现成的房子可住，已处理好的水电，志工也准备好食物，并照顾你其它的需要。你应该深深地尊重，并感谢他人所提供的服务，他们可没有欠你什麼，只是一群好心与善意的人。

你可以对自己说：「我应该尽可能努力禅修，才不辜负那些人的好意，这是报答与回馈忠诚护持者善意的方法。愿他们的努力不会白费，我会以正念来运用所获得的一切，因而慢慢削弱、根除烦恼障，使得捐助者的善行，带来同等的善报。」

佛陀制戒以管理比丘与比丘尼僧团，其中一条是允许他们接受善信所供养的物品，这并非让比丘、比丘尼过奢侈的生活，而是允许接受与使用必需品，使他们能适当地照顾身体，给予他们基本的良好条件，以努力去除烦恼障。接受护持，使他们得以奉献全部的时间修习戒、定、慧三学，最後解脱一切苦。

你可以这麽反省：只有勤勉地修行，才能报答或回馈施主们的善意。以这种方式来看，精进的专注是在表达感恩，感激禅修时所接受到的一切协助。

（五）接受神圣的遗产

第五个激发精进的方法，是思惟已接受的神圣遗产。圣者的遗产，包括七种非物质的特性——信心、戒、有惭（*hirī*）、有愧（*ottappa*）（惭与愧会在本书最後一章〈前往涅盘的马车〉中充份讨论）、佛法的智慧与布施（圣者在舍弃烦恼障，与送礼物给他人的事务上，非常慷慨），还有最後一项：智慧，指的是一系列的观智，以及最後通达涅盘的智慧。

这遗产的殊胜，在于这七项特质都是非物质的，因此不是无常的。这与于双亲过世後所获得的遗产不相似，那是物质，所以会遭遇亏损、腐朽、消失，甚至在很多方面令人感到不满意。有些人迅速挥霍掉所得到的一切。有的并不觉得新财产有用。而圣者的遗产经常都是有利的，它提供保护使人尊贵，它追随继承者穿越死亡之门，并遍及他们剩馀的轮回时光。

然而，在这个世上，如果子女任性不受教，父母可能与之断绝关系，他们因此接受不到任何物质的遗产。在佛法的世界也是如此，即使行者有接触到佛陀的教义，但仍在修行上怠惰、懒散，他还是会被七种神圣遗产所拒绝。唯有持续且坚忍精进的人，才配得上这份神圣的遗产。

只有当行者经历所有观智的阶段，抵达这系列的顶点——「崇高的道识」，精进才算圆满发展。正是这完全开展的精进，或所谓的「成就精进」，让人配得上神圣遗产的所有利益。

如果继续使修行的精进趋于圆满，你便能永远拥有这些特质。如此思惟，你会受到激励而更加热切地禅修。

（六）忆念佛陀的伟大

第六个开展精进的思惟，是思考那位发现并教导解脱道者的伟大与才智。佛陀的伟大，从祂一生当中七次大地震动的事迹显示出来。第一次大地震动，是在菩萨 *Bodhisatta*（未来佛），最後一次在母亲的子宫中受孕时。第二次震动，是当悉达多太子离开宫殿，开始过出家人生活时。第三次是祂成就无上的觉悟时。第四次是佛陀初转法轮时。第五次是祂成功地制服对手时。第六次是当祂在忉利天（*Tāvatiṁsa*），为出世该处的母亲讲完阿毗达摩而回来时。第七次是佛陀般涅盘（parinibbāna），在祂永远从有为的生命消逝，色身坏灭的那一刹那。

想到佛陀所拥有的广大慈悲与智慧，就有无数的本生经故事。为了达到目标，菩萨花很长的时间专心致志的修行。祂如何圆满地达到目标？之後又如何以慈爱服务众生？记住，只要继续努力，你就可享有佛陀所拥有的高尚特质。

佛陀觉悟之前，众生是被愚痴与无明的云雾所笼罩，无人发现解脱道。众生在黑暗中摸索。若要寻求解脱，他们就必须发明一种修行，或跟随某位声称找到真理，但事实却尚未开悟的人。在这个世间，人们策划出一大系列的追寻快乐的活动，从严格的苦行到无限制地纵情欲乐。

〈度脱一切众生的誓愿〉

曾有一世，佛陀是位隐士，名善慧（*Sumedhā*），这是在久远劫前的世界，燃灯佛（*Dīpaṅkarā Buddha*）在世时，善慧察觉到众生在「正等正觉者」（sammāsambuddha）——一位完全觉悟的佛陀出现之前，是如何地在黑暗中受苦。他理解到众生需要安全地引导到彼岸，不然，众生是无法单独到达的。由于这样的远见，隐士就在那世放弃强而有力的开悟潜能，发愿要以无量劫，不论多久的时间来圆满自己的特质，一直到三藐三菩陀的水准。让祂有能力引导许多众生解脱。

当祂最後完成准备工作，而出世成为现在的佛陀时，便真的成为一位非凡出众的人。在伟大的证悟时，便具足「三种成就」——因成就、果成就与服务成就。

佛陀由导致觉悟的「因」而成就，此「因」即是祂在许多世中，为了圆满祂的波罗蜜（*Pāramis*）所做出的努力。波罗蜜是祂心中清净的力量。有很多本生经的故事叙述菩萨修行十波罗蜜：布施（Dāna）、持戒（Sīla）、舍离（Nekkhamma）、智慧（Paññā）、精进（Viriya）、忍辱（Khanti）、真实（Sacca）、决心（Adhitthana）、慈心（Mettā）、平等心（Upekhā）的杰出行为，在一生又一生中，祂为了他人的利益而牺牲自己。结果，当心清净的基础成熟，就在菩提树下祂成就觉悟与圆满一切知智。这样的成就称为「果成就」，因为这是祂「因成就」的自然结果，或心中清净的强大力量的开发。佛陀的第三「服务成就」，是以祂多年的教导来帮助他人。佛陀并不对自己的觉悟感到自满。在证悟後，佛陀大慈大悲、孜孜不倦地，与所有准备好可训练的众生分享佛法，直到般涅盘。

思惟佛陀的三种成就的各个层面，能激励你更加精进地修行。

〈悲心导向行动〉

悲悯——是善慧菩萨牺牲自己的证悟，而选择成就未来佛的惊人努力的唯一动机。当祂以大悲眼，看见众生如何因被错误指导的行动而遭受痛苦时，心有所感，因而发愿尽可能成就圆满引导众生所需的智慧。

悲悯必须导向行动，此外还需要智慧，行动才会结出有用的果实。智慧能分辨正道与邪道，如果只有悲心而无智慧，当试图帮忙时，可能反而造成更多的伤害。另一方面，也许你有很大的智慧或已经觉悟，但无悲悯，连帮助他人的举手之劳都不会去做。

佛陀同时圆满具足智慧与慈悲。由于祂对受苦众生的大悲，所以在菩萨位时，得以持久的耐心，经历漫游轮回的旅程，别人侮辱、伤害祂，祂都能坚忍、耐心地承受。据说，如果你集合全天下母亲对子女的慈悲，也无法与佛陀的大悲相比。母亲在宽恕上有极大的包容力，将孩子抚养长大，并非易事。孩子有时会非常残酷，而在情感或身体上伤害母亲。尽管受到伤害是教人伤心的，然而，母亲的心通常仍有宽恕孩子的空间。在佛陀的心中，祂宽恕的空间无有限量，祂宽恕的包容力是大悲的一种显现。

菩萨曾有一世生为猴子。一天，它正在树林间活动，巧遇一位掉入裂缝中的婆罗门（*brāhmaṇa*），看到这位可怜又无助的婆罗门，它心中充满悲悯。其感觉背後存在著菩萨多世以来，已培养的极大慈悲波罗蜜之推动力。

猴子准备跳进石裂缝救婆罗门，但它怀疑自己是否有力气把他背出来。智慧在心中生起，它决定先用附近的大圆石试试力气，它举起大圆石後放下，知道自己有能力达成营救。

猴子下到裂缝中，勇敢地把婆罗门救到安全的地方。它先是举

起大圆石，後又扛起婆罗门，这时的它精疲力竭地躺在地上。婆罗门非但不感激，反而拾起石头重击猴子的头，想把肉带回去做晚餐。猴子醒来後，发现自己濒临死亡，知道发生了什麽事，但并未生气，这是因为它具有宽恕的完美特质。它对婆罗门说：「在我救了你的命之後，将我杀死是恰当的吗？」

然後猴子想起，婆罗门在森林中迷了路，若没得到协助是无法回家的。它的慈悲没有界限，咬紧牙根，不允许自己在引导婆罗门离开森林之前死去。在它向婆罗门指示，该转向那条路时，那伤口流下的血形成一条血径。在婆罗门找到了正确的道路时，猴子死了。

连身为猴子时，佛陀都有这般的慈悲与智慧，你可以想像在祂证悟时，这些波罗蜜已修练到多麽高的程度。

〈完全觉悟〉

身为菩萨无数世之後，将成佛的菩萨，在最後一世出生为人，已圆满所有波罗蜜的祂，开始找寻真正的解脱道，忍受许多苦修後，最终发现让祂深深地体验一切有为法：无常、苦与无我的圣道。更深入的修行，使祂经历开悟的各个阶段，最後成为阿罗汉，完全清除贪、瞋、痴。祂所开展的一切知智，以及其它佛陀特有的智慧，接著从心中生起。「一切知」意指佛陀若想知道任何事情，祂只需思考问题，答案便会自然出现于心中。

佛陀觉悟的结果，使祂现在具有「以果的德行效果而达到的成就」，并以此为人所知。这项成就的产生，是因为祂在过去世，就已圆满了某些必须培养的因与必要条件。

成为圆满觉悟的佛陀，并未忘记多劫以前，身为善慧隐士时所

下的决心。祂长久努力修行的唯一目的，就是希望帮助其他众生脱离苦海。现在佛陀已完全觉悟，你可以想像祂的大悲与大智，会变得多麽有力且有效。基于这两个特质，祂开始讲述佛法，并持续了四十五年直到去世。祂每晚只睡两小时，把其馀的时间奉献给法务，在各方面帮助他人获得利益，享有幸福与安乐。即使在临终时，还为须跋陀罗（*Subhadda*）——一位其它教派的出家人显示正道，他因而成为佛陀的最後一位开悟弟子。

第三成就的全名为：「关照其他众生福利的成就」，这是前两项成就的自然成果。如果佛陀能证悟而完全解脱烦恼障，为何又继续活在这世上？为何要与人来往？你必须了解，祂是希望解除众生的痛苦，并让他们走在正道上，这是佛陀所表现出最纯净的慈悲与最深奥的智慧。

佛陀圆满的智慧，让祂能分辨何者有利、何者有害，若不能做到这重要的区别，如何能帮助其他众生？有人也许很有智慧，完全知道何者带来幸福、何者导致痛苦。但如果无慈悲心，便会对他人的命运表现得漠不关心。因此，是佛陀慈悲的实践，引导祂去劝诫人们，避免导致伤害或痛苦的恶行；是智慧，让祂在劝告人们奉行的事情上，具有识别力，精确且有效。结合慈悲与智慧的这两种美德，佛陀成为一位无与伦比的老师。

佛陀并无获得荣耀、名声或众多追随者奉承的自私想法，祂不与社会名流交往。祂接近众生唯一的目的，是为众生指出正确的道路，使他们依各自能力而达到不同的开悟境界。这就是祂的大悲心。佛陀完成责任後，便回到森林僻静的一处。祂不会待在群众里，与一般人一样无拘无束地嘻笑往来。祂也不会为弟子彼此介绍说：「这位是我的弟子，是个有钱的生意人；这位是伟大的教授。」要过著隐世独居的生活并不容易。不是一般凡夫会享受完全

的隐居。可是佛陀并非普通人。

〈给精神导师的劝告〉

对任何有志成为佛法的讲师或禅师的人而言，这点相当重要。在与学生的联系上，要谨慎！如果与他们有任何关系，须谨记永远要跟随佛陀的脚步，以大悲心为动机。与正接受帮助的人，变得太亲密和熟悉是危险的，如果禅修老师与学生太过接近，也许会造成无礼与不敬的结果。

禅修老师也应以佛陀为典范，以正确的动机来与他人分享佛法，不应只满足于成为受欢迎或成功的佛法老师。其动机应该是真正的善意。他应该展现足以调伏身、口、意行为的实修技巧，努力利益学生，为他们带来真正的宁静与安乐。在这点上，老师必须不断地检查自己的动机。

曾经有人问我：最有效指导禅修的方式是什麽？我回答：「首先，也是最重要的，是要不断地禅修直到非常熟练，然後要获得充分的经典理论知识。最後，要基于真正慈悲的动机运用以上两者。基于这三个要素来教学，无疑的一定会有效果。」

在这个世上，由于不可思议的命运或业的机缘，许多人享有名誉、声望与成功。他们不像佛陀，真正实现「因成就」，他们不努力，却侥幸地成功或富有，这样的人可能会遭受许多批评。人们也许会说：「奇怪！他是如何获得那个地位的，想想他多麽懒散、怠惰，他不应得这样的好运。」

有的人也许很努力，但可能由于他们不够聪明或没有天分，因此很慢才达到目标。如果真的最後有达成的话，他们无法实现「果成就」，这样的人也不免受到责备：「可怜的老东西！他那麽努

力，却没有什麼头脑。」

还有另一群人，因非常努力工作而成功，由于实现了愿望，就安于已得的成就，不像佛陀将自己的光辉成就转向奉献大众，他们并未采取任何帮助社会或他人的行动。这些人也会遭到批评：「看看他多自私啊！拥有那麼多财产、财富与才能，却一点也不慈悲或慷慨！」

在这世上，很难避免他人的责备或批评，人们总是在他人背後讲是非。有些评论只是闲聊，而有些则是应该的：指出某人一些真正的缺失或弱点。佛陀实现因、果与服务成就，祂实在是卓越的人类。

若要描述佛陀——解脱道的发现者与教导者的伟大与圆满，可以写一整本书。在此，我只希望为你开启思量佛陀的美德之门，好让你在禅修中增长精进。

思惟佛陀的伟大，你会充满敬畏与崇敬。你会深深地感激，有此美好的机会，走上这条伟人所发现与教导的道路。你会了解，为了走在这条路上，自己是不能懒散、怠惰或放逸的。

愿你受到激励；愿你勇敢、坚强及容忍；愿你走完这条路。

（七）忆念自己种姓的伟大

第七个激发精进的方法，是思惟种姓的伟大。我们依《念处经》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）——佛陀对四念处的指示来禅修。因此，我们都可以被认为是属于佛陀的圣者种姓，得意地说自己是佛陀的儿女。

当修习毗婆舍那时，你正输入佛法的血液，这与你离佛陀的出生地有多远，或在种族、信念、习俗上的差异有多大，都无关！这

些差异都不重要，只要致力于戒、定、慧三学，全都是同一佛法家庭中的成员。佛法是我们的血液，与佛陀时代接受同样训练的圣者，血管中流动的血液相同。服从且尊敬地勤奋禅修，我们遵循这伟大的种姓。

佛陀时代的兄弟姊妹，都是勤奋努力且勇气十足的男女。他们不知什麽是放弃，只知道要一直奋斗，直到完全解脱一切痛苦为止。既然我们属于这伟大的种姓，就绝不招待放弃的念头。

（八）忆念同修者的伟大

第八个激发精进的思惟，是思惟佛法同修者的伟大，巴利语 *brahmacariya*（梵行）指的是过著圣洁生活的人。

从前有比丘、比丘尼、式叉摩那（*sikkhamānā*）、沙弥（*sāmaṇera*）、沙弥尼（*sāmaṇerī*）。在历史发展的过程中，上座部的比丘尼僧团消失了。严格说来，在我们这个时代，受戒的僧伽只包括比丘与沙弥，他们根据佛陀所制的戒律来生活。另外还有男、女众的 *anāgārika*（非家者：受八戒或十戒的出离者）与净戒尼（*sīlashin*），他们虽然持守较少的戒，但仍被认为是过著梵行的圣洁生活。

这都无关紧要，所有行者不论是否有正式出家，都共享著清净、戒、定与慧的功德。身为行者的你，也与佛陀时代的大弟子们，如佛陀左右手的舍利弗与摩诃目犍连尊者，以及大迦叶尊者，分享这些美德。在比丘尼僧团中，有Mahāpajāpati Gotamī（大爱道）尊者与其弟子，以及许多其他比丘尼，都是伟大而勇猛努力追求佛法的女性。所有这些卓越的男女，都是我们梵行生活中的伙伴，我们可以阅读他们的事迹，思惟他们的伟大、勇气与作为。在如此的

思惟中，可以反问自己，是否有达到相同的高标准。当我们每日精进时，想到有这些伙伴的支持，就能鼓舞我们。

〈不受欢迎、不被喜爱的输那长老尼〉

在比丘尼僧团中，有位卓越的输那长老尼（*Sonā Therī*）。她出家前，曾结过婚，并育有十个子女，以现代的标准而言，是个大家庭。他们一个个长大，离开家并成家立业。当最後一个孩子结婚时，输那的丈夫决定成为比丘，因此他离开家去过出家的生活。之後不久，输那收集所有结婚以来与丈夫累积的财产，分给所有的孩子，并要求他们扶养她以作为回报。

一开始她感到相当快乐，轮流地拜访儿女们，她当时的年纪已经有六、七十岁了。但不久之後，儿女们开始对她的来访感到厌烦，他们会因为自己的家庭忙碌而说：「噢！妈妈又来了！」输那发现他们缺乏热诚，便开始觉得沮丧。她了解到自己已开始让人讨厌、不受欢迎与喜爱，這並不是她要过的高尚生活。在我们这个时代，一定也有父母很熟悉这种感觉。

输那思考她的几个选择，知道自杀是错误的，于是到一间尼寺请求出家，常住接受了她。但她现在已如此年老，哎！无法托钵或做比丘尼需要做的其它工作，只能为同伴们烧开水。然而，输那非常有智慧，她思惟自己的情况，对自己说：「我所剩的时间不多，必须把握机会努力修行，不能浪费任何一刹那。」

输那年老而衰弱，唯一能行禅的方式，就是扶著尼寺四周的围墙兜著圈子走，如果是在森林中，便选择树木较密集的地方扶著树行禅。经由如此勤奋，不间断的精进和她深刻的决心，很快就成为阿罗汉。

我们可以看到，输那儿女们的忘恩负义，却是塞翁失马、焉知非福。输那长老尼觉悟後，经常唱著：「啊！看看这个世界，多少人系缚于家庭生活，享受世间之乐。但对我而言，由于子女的虐待而离家，过著出家的生活，现在我已获得出家的真理。」

在输那长老尼的年代，到尼寺请求出家、成为比丘尼，是方便而容易的。然而不幸地，现今女性已不再有机会受具足戒，就如前述，比丘尼僧团已经消失。但无论如何，不要绝望！如果女性想要出家，还是可以进入寺院。根据为僧团所制定的原始戒律，虽然严格说来，不可能成为比丘尼，但根据佛陀所开示的经典，仍可以成为比丘或比丘尼。针对这点来说，唯一的要求是依据八正道，真诚地修行以净化心。这种型态的比丘并无丧失任何权利，事实上，这也许更适合我们这个时代，如果每个人都成为比丘，那麽就不会有问题与不平等了。

（九）远离怠惰的人

第九个激发精进的方法，是避免与怠惰的人来往。有些人对禅修没兴趣，从未尝试净化自己。他们只是吃、睡，尽情制造欢乐，就如吞入猎物的巨蟒，几个小时动也不动。与这种人来往，如何能受到鼓励而开展精进呢？你应该努力避免成为这群人的一分子，不与他们往来，便是跨出发展精进的积极脚步。

（十）寻找精进的朋友

现在你应该跨出另一步，选择与那些已开展精进、坚忍与刚毅的行者为伍。这是激发精进的第十个方法，特别意指密集禅修中的

行者。但事实上，花时间和任何一位持续、坚决、完全忠诚于佛法，和尝试时刻保持正念，并维持不断提升或不间断的高水准精进的人在一起，是很好运的！那些将心灵健康列为最优先的人，是你的最佳良伴。在密集禅修中，你可以向看起来是模范行者的人学习，你可以模仿他们的行为禅修，这会导致自己的进步。你应该让他人的勤奋感染自己，让好的精进进入，并让它影响你。

（十一）使心倾向精进的增长

激发精进最後与最好的方法是——使心持续地倾向精进的增长。这项练习的关键，是采用坚定的立场：「我要尽可能地在坐住、站著、从此处走到彼处时的每个刹那中，保持正念，不让心昏沈迷糊，或错失任何一刹那的正念。」相反地，如果你草率或自我拙败，禅修将一开始就注定失败。

每个刹那都可用这种勇猛的精进充电。它是一种很坚实与持久的力量，一旦懈怠——胆敢在任何刹那蹑手蹑脚地靠近，你会马上逮到它，嘘一声将它赶走。懈怠（*kosajja*）是禅修中最具破坏与颠覆力的成分之一，你可以用精进——勇猛、坚持、坚忍、持久的努力，将之根除。

希望你会用这十一种方法中的任何一种来激发精进，好让修行道上进步神速，最後成就永远根除烦恼障的道识。

第四觉支：喜

特相——快乐、欣喜

喜的特相是快乐、欣喜与满足，它本身就是拥有这些特相的心法。但喜另外的特相，是可以遍及相关的心所，让它们愉悦、快乐，并带来深深的满足感。

功能——轻快与敏捷

根据传统的分析，喜的功能是使身心充满轻快与敏捷。心变得轻快且精力充沛，身体也会觉得灵活、轻快并机敏。喜的现起是身体实际轻快的感觉，喜十分清楚地通过身体的感觉显现出来。

当喜出现时，粗劣与不适的感觉，都被某种非常轻柔、温和、天鹅绒般柔顺与轻快的感觉，所取代！你可能会感到身体轻盈如漂浮在空中。有时轻快的感觉是活动，而非静止的。你会觉得好像被推过来或拉过去，摇摆及晃动，又或像在汹涌的波涛中行进一样，虽然有不平衡的感觉，但却非常愉悦。

五种喜

喜有五种，第一种称为「小喜」。在禅修初期，五盖被镇伏一段足够的时间後，行者会开始感到快乐的颤动与震颤，有时会起鸡皮疙瘩。这是喜的初期感受。

第二种称为「刹那喜」。来时快如闪电，比第一种还要强烈。

第三种是「继起喜」，传统的比喻是人坐在海边，突然看到巨

浪过来将他吞没。行者会经验到类似突然被冲走的感觉，心脏扑通乱跳，不知所措，讶异到底发生了什麼事。

第四种喜称为「踊跃喜」。有了踊跃喜，你会感到非常轻盈，好像坐离地面好几尺高一般。行走时感觉好像在到处漂浮或飞行，而不像走在地面上。

第五种喜称为「遍满喜」。这是最强烈的一种，它充满身体的每个毛孔。如果你坐著，会感到无以言喻的舒适，根本不想起身，只想一直坐著不动。

前三种喜，称为「悦」（*pāmojja*）——轻微的喜；後两者，才配得上叫「喜」（*pīti*）——强大的喜。前三者是较强的後两者的起因，也可说是踏脚石。

近因——如理作意

与精进一样，佛陀说喜的近因只有一种，如理作意。特别是如理地在努力引发与佛、法、僧相应的「善喜受」上作意。

发展喜觉支的十一种方法

注释书提供十一种生起喜的方法。

（一）随念佛陀的功德

第一种方法是佛随念（*Buddhānussati*），忆念佛陀的美德。佛陀有相当多的美德，在喜的最初徵兆出现之前，你是无须忆念全部传统所列举的美德。例如：传统所列举的第一项美德是「阿罗汉」

（*Arahant*）的特质，意指佛陀值得所有人、天、梵天众生的尊敬，因为祂已根除一切烦恼障而证得清净。思惟祂以此方式所成就的清净，你会感到一些喜悦；你也可以随念佛陀的三种成就，像我们在讨论勇猛精进时所描述的一样。

然而，传统方法的随念或背诵，并非唯一忆念佛陀美德的方法。事实上，行者自己直觉的体悟比它还要确实。当行者获得生灭观智，喜自然生起，他自然会领会佛陀的美德。佛陀亲自说：「见法者即见我」。成就观智的行者，会真正地珍惜我们这位种姓创始者的伟大。你也许会对自己说：「要是我能体验这样的心清净，佛陀的清净必定更加广大！」

（二）于法生欢喜

第二个激起喜的方法，是忆念佛法与其美德。这第一项传统的美德，可用一段话来表达：「善说世尊法，佛陀所宣说的法是圆满的。」佛陀以最有效的方法教导佛法，而你目前的老师们则可靠地传递它，这确实是值得欢喜的因素。

佛陀详尽地说明戒、定、慧三学。要遵循这三学，首先藉由持戒以维持行为的清净，通过调伏我们身体的行为与言语行为，努力发展高水准的完美道德操守，这会带给我们许多利益。首先，我们将不再自我批判、自责或懊悔，也会免除智者的责备与法律的惩罚。

接著，若我们遵循佛陀的指导，就会发展定。如果你是忠诚、坚实和耐心的话，便可体验快乐、清晰、明亮与安宁的心，这称为「止乐」（*samatha sukha*），是从定力与轻安所生起的快乐。你甚至可以达到许多不同的禅那或禅定。在这些心的状态中，烦恼障

暂时受到镇伏，而产生异常的宁静。

接著修习毗婆舍那，我们便有机会体验第三种快乐。当你更深入地洞察佛法，达到生灭观智的阶段，你会感到令人兴奋的喜，这种快乐可称为「令人兴奋的快乐」。接下来出现的是「清晰乐」，最後，达到行舍观智（*sankhārupekkhāñāṇa*），有关一切诸行平舍的观智。你会经验「平舍乐」，那是一种深奥的喜悦，非常微细与平衡，再也不会那麽兴奋激动。

佛陀的承诺与保证，都是真实的。那些有遵循这条解脱道的人，便能经验到上述所有快乐。如果，你成功地亲身体验了这些快乐，你将深深领会佛陀所说的真理。你也会说：「善说世尊法，佛陀所宣说的法是圆满的。」

最後，超越这一切快乐的是最究竟的「寂灭乐」。行者在超越「平舍乐」之後，会经验到一刹那的体悟涅盘的观智，它是在体悟圣道识时一起发生。从此，行者深深地体会过去他未曾了解的佛法。佛陀不是说过——「以此方式禅修，便能达到苦的止息吗？」确实如此，很多人有此经验，而当最後你自己懂得以後，你的心便会因喜悦与感恩而欢唱。

〈修行证果的最大可能性〉

如此，有三种方法可让我们领会佛陀所宣说的法是圆满的。首先，如果你深切思索禅修的最大潜在价值，心中会充满著对佛法的赞美。当然也充溢著欢喜，也许你天生就拥有极大的信心，以致一听到开示或阅读佛法，你都会充满喜悦与兴趣。这是三种领会佛法的第一种。第二，如果你进入实修，佛陀的承诺与保证，必定开始实现。戒与定会改善你的生活，这便更深入地使你領悟法是如何的

善说！因为它已带给你：心的清晰与深刻、微妙的快乐。第三，也是最後一种，佛法的伟大，可在智慧的修习中看到，这修习最终导向涅盘乐。此时，你的生命会出现全然的改变，就如新生一般，你可以想像此时所感受到的喜悦与感激。

（三）于僧伽的功德生欢喜

注释书所列的第三种激起喜的主要方法，是忆念僧伽的功德。僧伽，是那完全献身于佛法、耐心且认真努力的圣者团体。他们以直接又正确的方法遵循正道，并各自到达目的地。

如果你曾在修行中体验过某种心的清净，就能想像其他人也感受到相同的经验，甚至远比你所知的程度还要深远。如果你曾证得某种程度的觉悟，便会坚定不移地相信其他圣者的存在，他们也曾走过这条与你相同的道路。这样的人确实是清净无瑕的。

（四）思惟自己的戒行

第四个激起喜的方法，是思惟自己行为的清净。行为的完美无瑕是一种强有力的美德，它可以为拥有它的人，带来很大的满足与喜悦。要保持行为的清净，需要极大的坚忍。当你在这点上重新检讨自己的努力时，你会感到深切的满足与兴奋。若不能维持清净的行为，你会被懊悔与自责所侵袭，无法专注于正在做的事情，修行因此无法进步。

戒是定与慧的基础，有很多人藉由将正念转向思惟自己戒清净而激起的喜，获得觉悟。这种思惟在紧急状态时特别有用。

〈紧急情况中激起喜的提舍〉

有位名叫提舍（*Tissa*）的青年，在听闻佛陀说法後，立即感到极大的迫切性。他是个雄心万丈的人，但却深深感到这世间的空虚。因此将他的抱负转向成为阿罗汉。很快地，他舍俗成为比丘。

在出家前，他将部分财产送给弟弟周罗提舍（*Cūlatissa*）。而这项捐赠，让弟弟变得非常富有。不幸地，周罗提舍的太太突然变得很贪心，她害怕这位比丘改变心意还俗，而要求归还财产，那将会夺去她现有的一切。她试图保护最近所获得的财产，最後想到找职业杀手，如果能杀死比丘，她便提供他们一笔可观的赏金。

杀手们同意後，便到森林中寻找提舍，发现到他正专心禅修，便将之包围，准备杀害他。比丘恳求地说：「请等一下，我尚未完成工作。」

「我们怎麼能等？」一位杀手回答：「我们也有工作要做啊！」

「只要一、两晚就好了，」比丘恳求：「然後你们可以回来杀我。」

「我们不吃这一套，你会逃跑！除非给予我们你不会逃走的保证！」

比丘除了衣钵之外，没有其它财产，因此无法给他们任何保证金。他便举起一块大石头重击自己双腿的大腿骨。杀手们看他已无法逃脱，便满意地退去，留下他继续精进。

你可以想像，提舍想要根除烦恼障的愿望，是多麼强烈！他不怕死亡或受苦，只怕那还活跃于内心的烦恼障。他还有生命，但尚未完成工作，他担心在未根除烦恼障便死去。

由于提舍以深厚的信心出家，他一定曾勤勉不倦地培育正念过，其修行必定稳固到足以面对那击碎腿骨的极大痛苦。保持正念看著这强烈的痛楚而不屈服。当注意著疼痛时，他思量自己的戒

行，反省自己受戒後是否曾破坏任何比丘戒？他非常高兴地发现，自己持戒圆满清净，并未违犯任何一条戒。这样的了解，使他内心充满了满足与快乐。

腿骨折断的痛楚渐渐缓和，强烈的喜成为他心中最显著的目标。他将正念转向它，并观照喜、快乐与高兴。随著这样的观照，他的内观成熟并加速增长。突然间他有所突破：体验了四圣谛，在很短的时间内成为阿罗汉。

这个故事的寓意在说明，我们应该在戒律上建立良好基础。少了戒，坐禅只不过是给酸痛下请帖罢了！要建立好戒的基础！如果你的戒强而有力，禅修的努力将卓有成效。

（五）忆念自己的布施

第五种激起喜的方式，是忆念自己的布施。如果行者可以在布施时，不抱任何自私的动机，而只希望他人幸福快乐并发愿解脱痛苦，那麽这善行不仅会充满功德，还会将巨大的快乐、欣喜，带入你心中。动机是决定布施是否有益的关键。布施不应别有自私的居心。

〈雪中送炭〉

布施不光是指财物，它也可以是简单地鼓励需要支持的朋友。最重要的是在匮乏时期的布施，在此时分享个人所拥有的少许事物，也会是最满足的时刻。

有则关于古代斯里兰卡某位国王的故事。一天，他仓惶地从战役中撤退，只带著极少的粮食。当他穿越森林时，巧遇一位看来似乎是阿罗汉的比丘正在托钵，他分了一些食物给比丘，尽管他原有

的只够自己、马匹与随从食用。许久以後，当他回想起他这一生中所送出的礼物，有些是非常了不起且贵重的，但这却是他最珍贵的一次。

另一个与这主题有关的故事，发生在仰光的马哈希禅修中心（Mahasi Sasana Yeiktha）。几年前，当中心还在慢慢发展时，有些行者无法负担食宿费用，那时人们都比较贫穷。但这些行者的修习都进展良好，看到他们只因无法负担经费而必须离开，十分教人惋惜，因此禅修老师联合起来资助这些很有潜能的行者。这些学生确实有了非常迅速、长足的进步，当他们成功地达成目标时，老师们都充满了快乐与喜悦。

（六）思惟诸天的功德

第六种带来喜的方法，是思惟天界的众生：诸天与梵天众生的美德。当这些众生还在人界时，他们深信业力，相信善业会带来善果报，恶业会招致恶果报。因此，他们努力行善避恶，甚至去禅修。这善行的正面力量，使得他们投生在较高的界，那里的生活比人界快乐。那些获得禅定的人，则生于梵天，寿命长达多劫。因此，当我们想到这些上等人类的美德时，就会实际想到他们在人界中所修持的信心、慈善、精进与坚忍。拿自己与他们相比是很容易的，如果我们能发现自己与天神、梵天处在同一水平，便会充满快乐与喜悦。

（七）思惟完全的寂静

第七个激起喜的方法，是思惟烦恼障止息的寂静，就胜义而

言，意指思惟涅盘。如果你经验过这般深奥的寂静，你可以在回忆它时，带来许多的喜。

如果你不曾体验涅盘，可以先思索禅定中的平静，深定中的宁静远胜于世间的快乐。许多安止技巧很强的人，甚至未实际在修定时，心也绝不受到烦恼障袭击。因此，他们可能过六、七十年寂静的生活。思惟这种平静与清晰的程度，可以带来非凡的喜悦。

如果你没有禅那的经验，那麽便可回想在修习中，心感到清净无染的时刻。当烦恼障被镇伏一段时间，轻安与清凉自然充溢心中。当你将此快乐与世俗的快乐相比之後，你会发现世间的快乐比禅修的快乐粗，它不像清净心所生起的清凉乐，世俗欲乐中有一些燃烧成份。如此比较，你的心中会充满法喜。

（八）远离粗鲁的人；（九）寻找有修养的人

第八与第九个激起喜的方法是相关的，分别是：远离粗鲁、粗俗的人，那些被愤怒冲昏了头，缺乏慈心的人；而要寻找心中怀有慈悲、有修养的人。在这世上，有许多人被愤怒所淹没，以致无法辨别善与不善行之间的差别。他们不知尊敬值得崇敬者，也不知学习佛法，更不知实修的利益或合适性，他们可能暴躁易怒，易受愤怒与瞋恨之苦，生活中也充满粗暴与厌恶的活动。与这样的人一起生活，你可以想像应该不会有很愉快的经验。

除此之外的人，则非常体谅、关爱他人，他们心中的温暖与慈爱显现于言行。这等人以一种微妙、和谐的方式，维持与他人的关系，有他们为伴是非常愉快的。被慈爱与温暖的气氛围绕时，就会激起喜。

（十）思惟经典

第十个激起喜的方法是「思惟经典」。有些经典描述佛陀的美德，如果你是个充满信心的人，思索其中一篇，便能带给你很大的喜悦与快乐。诸多经典中，《念处经》说明了修学佛法所能享有的利益，其它经典则记载圣僧伽振奋人心的故事。阅读或思索这些经典，能使人奋发图强，并产生喜与乐。

（十一）使心倾向于喜

最後，如果你时时稳固地让心趋向于发展喜，目标便能达成。你必须了解，喜是在心相对的烦恼障去除时生起。因此，为了得到喜，你必须时时刻刻精进地保持正念。如此，使得定力生起并镇伏烦恼障。你必须在行、住、坐、卧或任何活动的每个刹那，完全致力于激发坚固的正念功课。

第五觉支：轻安

大部分人的心，时刻处在不安的状态，心东奔西跑，就如强风中的旗子，啪哒啪哒地飘动著，又如一堆被丢进石头而四处飞散的灰烬。当中没有清凉或平静，没有寂静与安详。这种掉举或散乱的心，或许可称为「心的涟漪」，使人联想到风吹动时的水面。当掉举生起时，心的波浪或涟漪便会显现。

即使这散乱的心变得专注，这种专注仍与掉举有关，就好似家中生病的成员，会把焦躁与不安传染给其他家人一样。同样地，掉举对其它同时生起的心所，有很强的影响，当它出现时，不可能有

真正的快乐。

心一散乱，就很难控制自己的行为，开始会根据一时的兴致或爱好来行动，而未正确地思考这是否是善行。就因为这不加思考的心，我们会发现自己做出不恰当的言行，而导致懊悔、自责，甚至产生更多的不安。「我错了！我不该那样说，要是开口前多想想就好了。」当心受到懊悔与遗憾侵袭时，便不可能获得快乐。

轻安觉支，在掉举与懊悔不存在时生起。巴利语 *passaddhi*(轻安)意指清凉的宁静，心的清凉与平静，只有在心的不安或活动静止时才会产生。

现今这个世界中，人的内心有不少痛苦，许多人依赖药物、镇定剂或安眠药，来让心轻安愉悦。年轻人在极度不安时，常会尝试以麻醉药物来渡过生命的这个阶段。不幸的是，他们会发现这些药物如此令人愉悦，以致最後上了瘾，这实在是太可悲了。

从禅修而来的平稳与宁静，远胜于任何药物或外在物质所能提供的。当然，禅修的目标比宁静更为高远，但宁静与轻安，仍然是走在这条笔直的佛法正道上的利益。

特相——使身心轻安

轻安的特相是使身心平静，让不安静止、安定下来。

功能——拔除心中的热

轻安的功能，是拔除或镇伏心中由于掉举、散乱或懊悔所生起的热。当心受到这些不善法的攻击时，就会变得灼热，犹如著火一般。心的轻安浇熄此热，而以清凉与自在的特质取代。

现起——安定

轻安的现起是身心的安定，行者可轻易地察觉出——如何轻安的心，为身心带来极大的安宁与平静。

你一定很熟悉缺乏轻安的状态，它总是有：「想要移动、起身或做些什麼」的冲动。身体乱动，心则焦躁地来回猛冲。当这些都停止时，心中不再有涟漪，只有安宁与平静的状态，动作变得温和、平顺而优雅，你几乎可以不动地坐著。

轻安觉支，必定随著前一者——喜觉支而生起；最强的喜——遍满喜，又特别会带来强有力的轻安。「遍满喜」充满全身後，会觉得一点也不想动，更别说去打扰心的平静了。

据说佛陀在解脱之後，花了四十九天在享受觉悟的成就，他在七个不同的地方，以某个姿势各维持了七天，藉著进出所圆成的果定，来享受觉悟的成就。由于充满法喜（*dhamma pīti*）——祂整段时间满足遍布全身，因此不想移动。祂甚至无法完全闭上双眼。祂的眼睛维持著全开或半开的状态。你也能在很强的喜生起时，经验眼睛不自觉地睁开的状况。你也许试著闭上，但眼睛又飞快打开，最後决定睁眼继续禅修。如果你有这种经验，便能体会佛陀的快乐与法喜，是更加的广大！

近因——如理作意

根据佛陀所说，生起轻安的方法，是要通过如理作意。更具体地说，是有如理地将注意力导向发展善念、善心境，更重要的是禅修心境。这样的作意，轻安与喜便会生起。

发展轻安觉支的七种方式

注释家们指出七种激起轻安的方法。

（一）适当的食物

第一个方法是要食用适当且营养的食物，符合需要与适当此二原则的食物。你是知道，营养非常重要的。饮食不必精緻，但应当供给身体所需。如果食物不够营养，以致体力不足，禅修便无法进步。同时，食物要适合个人，如果某些食物会引起消化不良，或是真的不喜欢这些食物而觉得不满意，一直期待想吃的食物，那麼你是无法修行的。

我们可以从佛陀的时代，吸取一个教训。有位非常有钱的商人与女居士，他们在佛陀弘法的区域内，是大部分宗教盛会的领导者与主办人。不知什麼缘故，除非有他们的参与计划，并主办密集禅修或其它活动，不然事情总是无法顺利进行。他们成功的秘诀，便是掌握需要与适当的原则。他们总是尽力地找出那些被邀请来接受食物供养的出家众或行者的需要。你可以回想，在吃了自己所需要及想要吃的合宜食物後，會发现自己的心变得平静且专注。

（二）良好的气候

激起轻安的第二个方法，是在气候良好的环境禅修，你才会觉得舒适。人各有偏好，然而，不论偏爱什麼，还是可以利用电扇与电热器，或轻薄与厚重的衣物，来适应不同的天气。

（三）舒适的姿势

第三个培养轻安的方法，是采用舒适的姿势。在修习毗婆舍那时，我们通常是坐著或行走。对初学者而言，此二者是最好的姿势。舒适并不意味著放纵！除非你身体有病，而不得不躺下，或坐在有靠背的椅子上，否则便算是奢侈的姿势。无有支撑地坐著或行禅时，需要某种程度的身精进，以避免跌倒。但在放纵的姿势中，没有这种精进，因此容易打瞌睡，心也会变得松懈且安逸，不久就鼾声大作了。

（四）不过度热衷，也不懒散

第四个激起轻安的方法，是在修行时维持平衡的精进。你不可过度热衷或懒散，如果把自己逼得太紧，就会击不中目标，而变得疲倦；若太懒散，就无法有长足的进步。过度热心的人，就如急于攻上山顶的人，他们爬得非常快，但由于山势陡峭，必须经常停下来休息，最後花了很长的时间，才到达山顶。相反地，懒散、怠惰的人就如蜗牛在爬一样，远远地落在後面。

（五）避开粗暴之人；（六）选择平静有同情心之友

避开坏脾气、粗暴或残酷的人，也有助于轻安。如果同伴脾气坏，总是对你生气、责骂你，显然的，你永远无法达到心的宁静。与身心平静安详的人交往，会变得更轻安，也是显而易见的。

（七）使心倾向宁静

最後，如果你持续地使心倾向修行，希望达到轻安与宁静，就能实现这个目标。如果你警觉地保持积极的正念，轻安觉支便会自然生起。

第六觉支——定

定，是定力落在观照的目标上之心所，它穿透入目标，并停留其中。巴利语为 *samādhi*（定）。

特相——安定

定的特相，是不散乱、不散失、不离散。这意指心固守于观察的目标，沈入其中，并在那里维持静止与平静。

静态的定与动态的定

定有两种，一种是持续的定，以单一目标来禅修所获得的定。这是一种在完全宁静的禅修中所获得的定——它必要将心保持在一个目标，并排除一切其它的目标。遵循这条持续定力道路的人，特别能在禅那中获得安止时，得到这种经验。

然而，毗婆舍那禅修的目标，在于发展智慧与完成各阶段的观智。当然，观智是指基本的实修直觉智慧，例如：名色的分别、名色因与果关系的直觉智慧，以及直觉洞察一切名、色法的无常、苦与无我。这些是基本的观智，还有其它在到达以涅盘或一切苦灭为

目标的道识与果识之前，所必须经历的观智。

在毗婆舍那的修习中，目标的觉察范围至关重要。毗婆舍那目标的领域是名、色法，它们是不必思考而直接觉知的目标。换句话说，修习毗婆舍那时，要观察许多不同的目标，目的是深入地理解它们的本质。第二种定——刹那定，在修习毗婆舍那中是最重要的。毗婆舍那的目标始终在生灭，而刹那定在每一刹那，随著每一目标生起。虽然这种定具有短暂的特质，却能刹那刹那毫无间断地生起。若真如此，刹那定便与持续定一样，有使心轻安和镇伏烦恼障的力量。

功能——聚集心

假设你正在禅坐，观察腹部的起伏，当你精进地注意起伏的过程，便是活在当下。随著你努力、精进地培养觉知的刹那，生起一个相当于「观照」的心理活动，就如心固守在观察的目标一样，它落入或陷入目标之中。心不仅是一境性和洞察目标，也不仅在那个「刹那」于该目标上保持不动，这个「定心所」还拥有聚集同时生起的其它心所的力量。定是聚集心的要素，这是它的功能，它将所有的心所集中，让它们不致分散或散乱。心因而稳固地沈入目标。

现起——宁静安详

此处可用亲子关系来比拟。好的父母希望子女长大後，彬彬有礼且具道德上的责任感，朝著这个目标，父母对子女施行某种程度的管束。孩子尚未成熟，缺乏判断的智慧，因此，父母须确保他们不会跑出去，而与附近的顽童厮混。诸心所在这方面就像小孩子，

小孩若无父母的督导，会做出伤害自己与他人的行为。同样地，不受控制的心也会因不好的影响而受苦。烦恼障总是在附近徘徊，若心不受约束，便容易与贪欲、瞋恚、忿怒、愚痴等不良心所厮混，心会变得粗野无礼，并显现于身口业。心就如孩子，一开始会厌恶纪律，然而不久，就会愈来愈温顺、有礼、平静，及更加远离烦恼障的攻击。专注的心，变得愈来愈安定、宁静和安详，这种宁静安详的感觉即是定的现起。

小孩也是如此，如果好好地照顾，也会变得温顺。或许，他们一开始本性粗野，但成熟以後，便了解为何要远离恶人，甚至开始感谢父母的照顾与管束。或许，也会观察到童年时缺乏父母警觉的朋友，长大後变成罪犯。当他们大到可以进入社会，将能辨别哪些人可以做朋友，哪些人需要远离。当上了年纪与成熟後，这些成长因素会继续地成长与进步。

定让智慧生起

定是开启智慧的近因，这是个非常重要的事实。一旦心寂然安静，便有让智慧生起的空间，而能洞察名色的真正本质。也许会直觉地领悟名色的区别，两者如何以因果相连，智慧将一步步地洞察愈来愈深奥的真理，行者将清晰地经历无常、苦、无我的特相，最後证得苦灭的观智。当这样的觉悟产生时，行者不论处于何种环境，绝不可能再成为粗鄙邪恶的人了。

父母与子女

为人父母者，或有可能成为父母的人，此处应该侧耳倾听，通

过定力的修行管理自己的心，对于父母而言是非常重要的，最终他们应当完成各阶段的观智，这样父母能很善巧地带大子女，因为他们可以清楚分辨善行与不善行，依法教导子女，特别是为子女树立一个好榜样。不管理自己的心和行为粗鲁的父母，是无法帮助孩子发展美德与智慧的。

我在缅甸的一些为人父母的学生，在禅修前，只考虑子女教育、赚钱营生等世间的福利。他们来到我们的中心禅修，其修行相当深入。当回到子女身边时，有了新的态度与计划。现在他们觉得对孩子而言，更重要的是要学习管理心、发展善心，而非仅是获得世俗的成功。在孩子长大後，父母应力劝他们禅修。事实上，当我问这些父母：在有了禅修体验前及禅修之後所生的小孩，是否有所不同时，他们如此回答：「哦，当然有！在我们完成禅修後所生的小孩，比较听话与体贴，比起其他孩子，他们有颗善良的心。」

近因——持续地注意

佛陀说，持续地如理作意——目标对准定力的发展，是定的近因；先前之定，是後续定力生起的因。

激起定觉支的十一种方法

注释书描述另外十一种生起定的方法。

（一）保持内在、外部的清洁

首先，是身体与环境内外的清洁。这点的影响，已详述于第二择法觉支。

（二）平衡的心

第二个定的起因，是平衡五根。慧根与信根一组，精进根与定根是另一组，我已用一个章节讨论过五根的平衡了。

（三）维持清晰的似相

相比较于完全的毗婆舍那，第三因素与止禅较有相关；因此，我只简短地提一下。熟练定力的目标，意指维持清晰的似相，就如止禅中所使用的方法。

（四）振奋沮丧的心

第四个因素，是在心变得沉重、忧郁或沮丧时，使其振奋起来。无疑地，你在禅修上会有许多的挫折，在这些时候应试著振奋你的心，你可运用激起精进、喜或内观的一些技巧。振奋沮丧的心同时也是禅师的工作，当行者蹦著脸来小参时，老师会知道如何激励他。

（五）让过度兴奋的心镇静下来

有时是需要放下兴奋的心的，这是第五个发展定的因素。行者在禅修中，有时会因极好的经验而变得兴奋与活跃。他们的精进过度泛滥。此时老师不宜给予鼓励，应该指导行者回到适当位置的方法。老师也可以运用前一节曾讨论过：激发第五轻安觉支的方法，来帮助行者，或是教他放松，不要过度精进，只要平静地观照就好。

（六）激励因疼痛而怯弱的心

如果心因疼痛而畏缩怯弱，也许需要为它制造点快乐，这就是第六个方法。行者会因为环境或旧疾复发，而感到沮丧；此时的心，需要振奋与清晰，好让它再度明亮、敏锐，你可以尝试各种方法使心振奋，而老师也可以激励你。不是说笑话，而是具勉励性的谈话。

（七）持续平衡的觉知

第七个激发起定的方法，是一直维持平衡的觉知。有时随著禅修的真正深入，你似乎无须任何精进，仍能观照目标的生灭。此时，即使觉得这种舒适的速度太过缓慢，而想踩下油门，也应当试著不要去干扰它。你可能想要赶快了解佛法，若真的试著加速，便会扰乱心的平衡，觉知会因此变得迟钝。而在另一方面，一切事都这般的美好平顺，你可能会太过放松，而使禅修退步。当不费力地精进出现时，你应该随它去。尽管如此，还是要跟上所呈现的动力。

（八）远离心散乱的人；（九）选择能专心一意的朋友

第八与第九个激起定的因素是，你应该远离不专心的人，而结交能专注的朋友。既不平稳又不宁静的人，从未开展任何的定，其身上带著许多不安。这种父母生下的小孩，也会缺乏心的宁静。

缅甸有一种非常接近现代西方人「磁场不错」的观念。许多从未禅修的人，一到禅修中心拜访，便开始觉得宁静与安详，这样的例子很多，他们感受到行者精进用功的磁场。有的人便决定来禅

修，这现象似乎很自然。

佛陀时代，杀害父亲以篡夺王位的阿闍世王（*Ajātasattu*）。他犯下恶行後，许多夜晚都无法成眠，最後决定请教佛陀。他穿越森林，遇到一群比丘正安详专注地聆听佛陀开示。据说他所有的懊悔与不安都消失了，心中充满著许久未曾感受到的平静与轻安。

（十）思惟安止的寂静

第十个方法是思惟禅定的寂静与轻安，这关系到那些修行定禅并成就禅那的行者。记住曾用来达到禅定的方法，他们此刻可以简单地使用它，以达到定力。尚末成就禅那的人，可以回忆某些刹那定很强的时刻，有宁静与一境性的时候。藉由回忆解脱五盖的感觉，以及持续激发刹那定所产生心的宁静，会使得定力再度生起。

（十一）使心倾向于定

第十一也是最後一个激起定的因素。它是持续地让心趋向定的发展。凡事皆有赖于每一刹那的努力，若你试著保持专注，便会成功。

第七觉支：舍

联合国或许应该改名为「平等心协会」（Organization of Equanimities），这或许便能提醒代表们上谈判桌时，最重要的是心态，特别是在面对激烈问题时。每位决策者在面对困难的问题时，必须无有偏执。

巴利语 *upekkhā*，通常翻译为「舍」，事实上指的是精进的平衡；是一种居中、不倾向任何一边的心理状态，可以在日常生活、每天的决策过程与禅修时培养。

调解内在的角逐

在禅修中，各种心法互相竞争。「信」试图压制与其配对的「智慧」，反之亦然。「精进」与「定力」之间也是如此。这是禅修者的常识，即在禅修中维持两组心法间的平衡，是保持修行的方向与进步所不可或缺的。

密集禅修一开始，你可能满腔热忱与雄心。一坐下来，马上观照腹部的起伏，或觉知范围内生起的任何目标。由于精进过剩，心可能超越禅修目标，或让它溜走。如此错失目标会让人觉得烦乱，因为你觉得已尽了全力，却不成功。

或许，你发现了自己的愚行，而能潜入正在发生情况的韵律中。在观察起伏时，心配合这些过程，并与其同行。一段时间後，观照会变得容易，而你开始有点放松。精进似乎不具意义，但若不小心，昏沈、睡眠将会悄悄进来征服你。

行者有时相当成功地区别出名色及其相互关系。尝到佛法滋味的他，显得相当兴奋，信心充满的行者，开始想要告诉朋友与父母，这些刚发现的奥妙真理。由于信心，想像与构思纵横驰骋。由于过多的思考与感觉持续不断，禅修便渐渐停滞。这一连串的事件，是信心过剩的症状。

另一位行者，可能有同样的实修经验，但他没想要散播佛法，却开始解析经验。你也许会说：这种行者小题大作！每件他领会的小事，都依据阅读过的禅修文献来解析。一连串的省察与想法生

起，再次阻碍了禅修。这是智慧过剩的症状。

许多行者，有相当的推理倾向，对所听到的，会先详细核对才接受。他们对自己辨别的特质，感到自豪。当他们来禅修时，总是以知性的方式，来测验所做事情的成效，以知性的了解来验证禅修。如果他们仍陷于这种模式，这样的行者一直会受到「疑惑」的折磨，在「疑惑」的旋转木马中无止尽地回旋，他们将永远无法前进。

听了禅修的方法，或修习了某个方法後，发现它基本上是有效的，便应该要完全服从于所接受到的指导，唯有如此才能进步神速。行者就如前线的战士，没有时间去争论或怀疑命令，必须无有怀疑地服从上级的每一道指令，唯有如此才能战胜。当然，我不建议你因为盲信而全然地听任。

即使能清楚明白地经历法的生灭，行者的修行仍然多变而不稳，因为信心与智慧、精进与定力，尚未达到平衡。如果行者克服了不平衡的障碍，并能纯粹地观察法的快速生灭，精进与定力、信心与智慧之间的不平衡，将获得修正。此时，行者可说已具有舍的状态——四根的平衡。而观照或正念，则似乎是不费力地自动进行。

平衡的心，就如马车被两匹同样强壮有力的马拉著。当两匹马都在奔跑，便能很轻易地骑马车。车夫只要让马自己工作即可；但如果其中一匹马跑得较快，而另一匹是老马，车夫就辛苦了。为了避免陷入沟中，他要一直费劲地使跑得快的马减速，而要老马加速。禅修也是如此，一开始种种心法之间没有平衡，行者会时常地从热忱倒向疑惑，或从精进过剩倒向懈怠。然而，随著禅修地延伸，舍觉支生起，正念则似乎自动进行一般。此时，我们会经验到极大的舒适。换成现代的比喻，我们变成豪华汽车的司机，启动定

速操纵器後，行驶在不塞车的高速公路上。

特相——信心与智慧平衡；精进与定力平衡

舍的特相是平衡相应的心法。因此，其中一者不会压倒另一方，它在信心与智慧、精进与定力之间制造平衡。

功能——不过剩亦不缺乏

舍觉支的功能，是补充不足与减少过剩，防止心落入过剩与不及的极端。当舍很强时，会有完全的平衡，不会过度倾向任何一方，行者也无须费力的保持正念。

现起——放松与平衡的状态

看起来似乎是正念在处理一切事情，就如车夫放松地让马自行拉车，这种安适与平衡的状态，即是舍的现起。

我小时候曾听人谈过：如何在竹竿两端各挑一个篮子，这在缅甸非常普遍。竹竿扛在一边的肩上，装满东西的篮子分别挂在竹竿的前後两端。一开始出发时，必须用很大的力气，重量会让人觉得难以负荷。但在你走了十到十五步後，竹竿开始随著步伐的韵律上下晃动，你、竹竿与篮子以一种轻松的方式移动，因而几乎感觉不到负重。我一开始也无法相信，但现在禅修了之後，知道这是相当可能的。

近因——持续的正念

□□ !"#$□□□ !"#$%&'()□□□ !"#□□ !□□□ □□!"#$%&'(□□□ !"#□□□□□ !"□□□□□ □□ !□□□ !□□ □□ !"#□□□□□ !"#$%&'()□□□ !"#$%&'□

□□ !"#$%□□□ !□虽然他们可能时时刻刻都勤勉地努力保持正念，舍仍然时有时无。心可能在一段时间十分平衡，然後又消失了；逐步地，舍会变得强大，出现的时间会愈来愈长、愈来愈频繁，最後强到足以成为舍觉支。

发展舍觉支的另外五种方法

注释书讨论到生起舍的五种方法。

（一）以平稳的情绪对待一切众生

首先，是以平和的态度对待一切众生，全都是你的摯爱，□□□□ !□□□ !"#$%&□□□ !"#$%&'()□□□□□□ !"#$%□□ !□□□ !□□□ !"#□□□□□ !"#□

□□ !"#$%&'(□□□ !"#$%&'()*+,□□□□□ !"#$%&'□□□ !"#□□□ !"#$□□□ !"#$%&'()□□□ !"□□□ !"#$%&'□□□□ !"#$%&'□(*□□□ !"#$%&'□□□□ !"#$%&'()*+,□

来禅修，作为最後的希望，但他隐瞒了严重的病情，以免中心以危害其他行者健康为理由，拒绝他参加。

在两周的禅修中，他的慢性症状复发，又加上一般禅修一段时间後所出现的疼痛，使得他的症状加剧。如此痛彻心腑、苦斗与精疲力尽，使得他完全无法入睡，只能整夜醒著躺著咳嗽。

一晚，我在自己的小屋里，听到从他住处传来剧烈的咳嗽声。我带著一些缅甸治疗咳嗽的草药去找他，希望帮助他减缓一些最近感染的流行性感冒或伤风。他以大字形的姿势摊在房间内，疲惫得无法言语，痰盂里装满了咳出来的血。我问他是否需要药，当他终于可以说话时，承认了自己的病情，我第一个念头是：不知自己是否吸入了他的病菌。

他接著为将传染病带到禅修中心而道歉，但请求准许能继续禅修。他说：「如果离开，我就只有一条路，那就是死亡。」这些话感动了我，立即鼓舞并激励他继续禅修。做好避免肺结核病菌散布中心的隔离安排後，我继续指导他。

一个月内，他禅修的极大进步，克服了肺结核，完全痊癒地离开中心。三年後，当他再度出现时，已是位强壮而健康的比丘。我问他现在感觉如何，结核病与咳嗽可有再复发？「没有！」他说：「结核病从未复发。至于咳嗽，有时会感觉喉咙痒，但如果立刻注意这感受，就不会咳嗽了。佛法真是奥妙神奇，喝了佛法之药的我，已完全痊癒！」

治癒高血压

另一个例子发生在二十年前，是位住在中心园区内的女士。她是某位成员的亲戚，长期遭受高血压之苦，她也向医生寻求过许多

疗法与药物。有时她会来找我，我便鼓励她禅修，说：即使在禅修期间过世，也能在下一生享受许多快乐。但她总是找藉口，继续以医生为依归。

最後我喝斥她：「许多人从远地，甚至国外来到这里，在禅修中心品尝佛法的滋味，他们是如此深入禅修，体验到许多奇妙的事；而你住在这里，却没有禅修到任何令人满意的程度。你让我想起在佛塔脚下守卫的凶猛石狮子，你知道的：那些狮子总是背对著佛塔，所以它们从未能礼敬它。」

这位女士因受喝斥而相当伤心，同意尝试禅修。在短时间内，她到达剧烈痛苦的阶段。疾病的疼痛与修习佛法的痛苦相结合，让她吃尽苦头，她几乎不能进食，也无法入睡。最後，同样住在中心的家人，开始对她的情况感到惊慌，他们请她回到家人的住处，以方便照顾。我反对这点，劝告她不要听从，而继续禅修。

家人一再地来找她，我则坚持她继续下去。对她而言，这相当于一场战役，但她坚持继续禅修，不屈不挠，一股新的激励涌现，她决定禅修到最後，即使死亡。

这女士的痛苦剧烈得无法想像，她感觉脑袋好像要裂开，头上的血管剧烈地跳动、敲击、搥打著。她以耐心忍受所有的痛苦，纯粹保持正念观照，不久一大股热气，开始散发出大火般燃烧的热度。最後她克服了这些感受，一切变得安稳平静，她赢得了这场战役。高血压完全好了，再也不必服药。

治疗其它的病，但别忘了解脱！

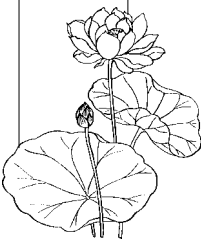
我曾目睹肠嵌塞、子宫纤维囊肿、心脏病、癌症，与更多疾病被治癒，虽然我希望这些故事能激励你，但不保证一定会有这样的

结果。尽管如此，如果行者热切、坚忍、勇猛且勇敢地，试图对疾病或旧伤所生起的疼痛保持正念，他将会从这些麻烦中，奇迹般地康复。坚忍不拔的精进，带来极大的希望。

四念处禅修，或许对癌症病人特别有用。癌症很可怕，在身心上造成许多痛苦。但精通四念处禅修的人，可以藉著对无论是多麽剧烈的疼痛，保持正念来减轻负担。他可以平静地死亡，完美无瑕地只专注于痛苦。这种死亡是可敬且神圣的。

愿你善用从这七觉支的解说中所获得的知识！愿你培养每一觉支，从正念开始至舍结束，因而成为完全解脱的人。

第五章：毗婆舍那禅那



软化坚硬的心

佛陀说：「确实藉以禅修，人可以发展如大地一般，坚实又广阔的知识与智慧。」这种智慧的特质会充满心中，使心延伸、宽阔。相反地，若缺少禅修，心会在烦恼障不断的侵击下，变得狭隘且僵硬。每一失念的刹那，烦恼障便渗入心中，使得心僵硬、绷紧与不安。

在六根门轰炸我们的目标，会时好时坏，有时令人愉悦，有时则不然。当令人愉悦的视觉目标出现时，毫无防备的心就会自然地充满贪爱与执取，紧紧地包围该目标。被这种紧张亢奋所操纵的心，便会开始计划得到那可爱目标的方法。从开始计划到攫取目标，便开展出种种的身业与口业。

若心在无防备下，出现了讨厌的目标，厌恶便自然生起，心再度惶惶不安。或许会发觉某些特徵：如灿烂的脸庞顿时扭曲，蹙起了眉头，口出恶言，甚至做出暴力的行为。

面对既不愉悦也不讨厌的目标，若心毫无警觉，愚痴就会遮蔽它，不让它看清真相。此时的心也是紧张且僵硬的。

认为我们可以从生命中去除愉悦、不悦或平凡的目标，是很愚蠢的。其实真正重要的是与它们保持良好的关系。也许有人会用棉花球塞住耳朵，蒙著眼睛四处摸索，尝试将心维持在禅修的状态。但显然地，他无法塞住鼻孔或麻醉舌头，也无法切除身体对冷热与其它接触的感觉。

坐禅时，我们试著专注在主要的目标，但仍听得到声音，身体的其它部位也会出现强烈的感觉。尽管尽了最大的努力，我们的禅修还是会有几个刹那的疏忽，好思考的心更是妄想纷飞。

律仪的力量

修习律仪可以有效防止烦恼障的攻击。律仪并不意味要变得死板麻木，而是要守护好每个根门，心才不会通过根门，进入幻想、思虑、策划与谋略之中。事实上，律仪生起的近因是正念，当我们于每个刹那都保持正念，心即受到克制，不致陷入爆发贪、瞋、痴的状态。如果我们审慎戒备，心最後会获得几分驯服与满足，抑制贪瞋痴的爆发。

我们必须保持警觉，一旦与目标接触，立刻得观照以便知道那是什麽。我们必须确保：看到纯粹只是看到、听到纯粹只是听到、触到纯粹只是触到、尝到纯粹只是尝到、想纯粹只是想，每个过程都要清楚及简单，不要有太多额外的思虑，也不要被烦恼障所缠。如果能真正保持正念，目标就会在没有进一步的思考或反应下生灭，只有过程在其中。无论我们被迫面对任何目标，都不会受到贪爱或瞋恚的伤害。

佛陀时代有一位伟大的国王，他曾经对比丘们如何能守戒感到好奇。他观察到：就连年轻的比丘，在年轻力壮、欲望最旺盛的时期，仍能保持贞洁。他向一位年长的比丘请教这件事。比丘说：「当年轻的比丘遇见比他们年纪小的女孩，会将她视为自己的妹妹；遇见年纪相当或稍长的女子，会将她视为自己的姊姊；当遇见比前者要年长的女士，则视为自己的母亲；如果她的年纪更大，则将她当做自己的祖母。」

国王不满意，他说：「但是心运作得很快，即使你让自己这麽想，欲望可能已经生起了。」

长老试著再解说：「如果比丘遇到一位女子，万一他失念地开始欣赏她的容貌、身材，欲望自然会生起。但是如果他以色身的三

十二部分——头发、牙齿、指甲等等来看这女子，将她剖成一部分一部分的，当他思惟这些部份令人厌恶的一面时，便会充满嫌恶，一点也不会对她有渴望。」这种以身体来禅修的方法，是佛陀所教导的。

国王接著问：「要是比丘的想像力比他的定力强，怎麽办呢？」提到这想像力的话题，我想在此插入另一个故事。

在某个禅修中心的建筑物某处，有个小橱柜，里面挂著一副骨骸。这副骨骸是给人们来观看，以思索死亡将至，或亦可用来思惟骨骸为身体可厌的一部份。在骨骸的脚下有个小标签，写著：「十六岁的女孩。」

具有如理作意的访客，可能会说：「噢！可怜的女孩，才十六岁就死了，我有一天也会死。」内心的迫切感生起，而这个人也许会努力做更多善行，或更热衷于禅修。而另一位访客，则可能思惟骨骼的可厌之处，而看到身体只有这个骨骼、骨架，其馀什麽也没有。

一位年轻且富有想像力的人来了，站在骨骸的前面，他的眼光落到写著它过去的告示牌，他对自己说：「多可惜！她生前一定很美！」他注视著头颅，开始以美丽的面容勾勒它，再加上秀丽的头发与美好的颈项。他的眼睛慢慢向下游移，想像身体的每一部份，他唤起的肖像使自己充满贪爱，这肖像也许和动物标本制造师的再造作品，没太大差别。

现在让我们回到国王的故事。年长的比丘回答：「所有的年轻比丘都修习正念，他们积极于六根的守护，因此每一根门都有守护好。他们的心不放逸，不会对看到的东西产生幻想。」

国王深受感动，说：「是的，那一定是真的。我可以从自己的经验来验证，当我没有正念地走向我的妻妾时，我会陷入许多麻烦；但若我有正念，就不会有问题。」

我希望这些故事说明了守护根门的重要性。

为密集禅修而加强律仪

在密集禅修期间，律仪的价值难以估计。

经典对于密集禅修期间的律仪，提供了四个实用的指导方针。

首先，行者纵使视力良好，也必须表现得一如盲人。行者四处走动时，应该保持垂下眼睑和不好奇心，以防止心的散乱。

其次，行者必须表现得一如聋子，不反应、不评论，也不判断所听到的声音。行者应该要装作不太了解声音，而且不去听它。

第三，虽然行者可能学识渊博，读了大量有关禅修的书，试过十五种技巧，但在实际禅修时，应当放下这些知识，用钥匙将它锁起来，甚至放到床底下去！应该要表现得如同无知的人，所知寥寥，也不会谈论他知道的一些事情。

第四，行者应该表现得一如医院里的病人，身体虚弱生病，必须速度放慢，专注地移动。

此外，应该还有第五项原则，即使行者非常有活力，对于疼痛也应该要表现得犹如死人。如你所知，尸体就像木头被切成块状，也不会有任何感觉。如果禅修时生起疼痛，行者必须鼓起所有的勇气与精力，纯粹保持正念，观照它。他应该要勇猛精进地洞察、了解疼痛，不变换姿势，不让瞋恨控制心。

在每个刹那都要努力保持正念，不论是什麽目标生起，都要与之同在。在看到的刹那，观照「看到、看到」；在听到的刹那，观照「听到、听到」……等等。真正的精进是做观照，还有心的准确性；精确的瞄准，让心击中观察的目标（正思惟）。正念的存在，让心深深地洞察目标，正定便产生。定让心集中，不会紧张或涣散。

智慧如何软化心

当八圣道支的正精进、正思惟、正念、正定在心中出现时，烦恼障便没有机会生起。此刻，使心变得顽强坚硬且不安的烦恼障消散，因此心有机会变软化。

持续不断地观照，心渐渐变得更能洞察事物的真正本质，此时生起——明白一切都只是由名与色所组成的观智，心便体验到莫大的慰藉感。只有名色，没有「人」在其中，也没有「人」创造这些名色。如果能进一步地经历这些现象如何受制于因果条件，心便能解除疑惑。

充满疑惑的行者，顽固、强硬与紧张，是难以相处的。不论老师如何费力地以禅修的好处说服他，都徒劳无功。然而，如果能说动这样的行者，使他們至少能修习到获得「缘摄受智」的程度，便不再有问题。这观智，能清除心的疑惑，并使心柔软。行者不再怀疑这些名色，是否由某些外在力量、其它无形或殊胜的众生所创造。

随著愈来愈深入每个刹那，心因为脱离了烦恼障的紧张状态，而变得更加柔软与放松。观察名色转瞬即逝的本质，而得到「无常随观智」。这过程的附加价值，是从骄傲、我慢中解脱。在清楚地洞察名色所招致的庞大压迫时，行者获得「苦随观智」，因而解脱执著。当发现在诸法中没有我的存在，更会瞭解名、色的过程是「空」，与个人心愿毫无关系。行者便能从执持某个称为「我」的恒常实体之邪见中解脱。

这只不过是开始，我们愈深入洞察实相的真正本质，心就会变得愈柔软、顺从、适业、灵巧。如果证得第一道识并初次体验涅盘，某些烦恼障将不再让心紧张、僵硬。

希望你们可以保持相续不断且积极的正念，从而发展那宽阔广

大的智慧，犹如承载万物的大地一样地坚实。

止息痛苦

不妄想也不停滞——佛陀的一个谜语

身为一个老师，我观察到许多行者，似乎没觉察到自己的心有起妄想的倾向，同时也无法觉察当下呈现的状态。由于想帮助你们了解妄想的本质，因此要告诉你们以下这个谜题。佛陀说：「不应让心向外起妄念，也不应让心停滞在内。能如此保持正念的比丘，最终能止息一切痛苦。」

首先我要说的是，所有认真修习的人，都可以把自己当成比丘。想要从苦解脱的你们，可以热切地实践这个忠告。然而，要知道下一步该越过哪个方向，也许有点困难。向外起妄念是什麼意思？我们如何能确保心不这麼做？或许我们相信这事并不那麼困难，我们都经验过妄想，而且只能强力地避免它。但若不让心向外起妄念，心势必要待在里面，但佛陀才告诉我们不要这样做！

你或许注意到心在你范围内出现，若你将注意力集中在现在这个片刻，心在哪里呢？如果它不在外面，那麼一定在里面。我们现在能怎麼做呢？是不是该吃个镇定剂，然後忘记这整个问题？是不是连这点都违背了佛陀的劝告——不要让心停滞在内？

佛陀承诺说，若我们遵循这些指示，便能解脱再出世轮回以及其结果——老、病、死……所有我们不希望发生的事情。他作了这简洁有力的声明，便回到自己的香室（*Gandhakuti*），留下大部分迷惑的听众。

他们四处寻求协助，最後选上迦旃延（*Kaccāyana*）尊者来阐

释佛陀的开示。他是一位阿罗汉，以能阐述佛陀偶尔所作出非常精简的开示而闻名。

解开佛陀的谜底

阐明这段开示，是一项具有挑战又收获良多的智力练习。我建议你从问自己问题开始：如果没有控制心，那麽你的心会发生什麽事呢？心会如何对目标作出反应？

如果心接触愉快、合意、令人心动的目标，自然会充满了贪爱，就是这个时候我们称它为妄想。而当心接触厌恶、疼痛的目标时，则充满瞋恚，再次它成了一个妄想。或当心被愚痴所遮蔽，无法觉察正在发生的事，它也是涣散的妄想。所以佛陀实际上是在教导弟子们：不要让贪、瞋、痴的心生起。

看到、听到、嗅到、尝到、触到等经验，也算是妄想的一部份吗？

有正念与无正念的感官过程

所有感官的过程，都经由一系列——既非善亦非恶的心而产生。然而紧跟在这系列之後，如果正念没有介入，便会产生第二、第三、第四，或更多一系列伴随贪、瞋、痴的心。修习毗婆舍那的重点在于强化正念，使它得以在一系列与道德无关的心结束时，捕捉到纯粹感官的过程，阻止伴随贪、瞋、痴的进一步心系列生起。若心能如此拦截，这便不是妄想。妄想是指在思前想後时，被烦恼障所染污的心。

实际来说，如果我们开始思索目标的特性：「哦！多麽绚丽的

颜色啊！」便知道心已经在妄想了。另一方面，如果我们在看到绚丽目标的片刻，策动「精准且具洞察力的正念」与「勤勉的精进」，便有机会如实经历「看到」的过程。这是开展智慧的机会。我们可以体验名色之间的关系、联系它们的条件，以及它们所共有的无常、苦与无我的特性。

你也许想马上做个实验，将注意力导向腹部的起伏，如果心努力于精确地觉察这些活动，实际地观察它们从开始直到结束，心便能解脱贪、瞋、痴。既不想可爱的目标，也不对讨厌的目标起瞋恚，对正发生的事亦无愚痴的迷惑。

「铿锵！」

猛烈声音突然变得明显。此时，我们远离了腹部起伏的活动。即使如此，如果我们可以马上认出这是一个声音，在心中默念「听到、听到」，没有去思索是什麽事引起这声音等等，心就不算在打妄想。此时心中是没有贪、瞋、痴的。

若心被熟悉的音调拉走，则是另一回事了！我们开始回忆上次听到它是何时，唱歌的人叫什麽名字。即使在打坐，有的行者在记起以前的歌时，还会扭动身体，以手指头轻轻打拍子，他们确实是在经历妄想之苦。

曾经有一位行者，正在进行一次很有趣又充满精力的禅坐。她坐得很好而且安静，突然隔壁的行者吵杂地从坐垫起身，她听到骨头喀吱响和衣服的窸窣声。我们这位行者马上开始想：「真不体谅人！他怎麽可以在这一个小时的中间，我正努力禅修时，那样没正念地起来！」她让自己大发雷霆，或许可将之称为「大妄想」。当然，大部份的行者非常认真地，保持观照每个当下生起的目标，以避免被妄想逮住。这便是迦旃延尊者确切所说要去做的。

禅那

对于不起妄想之事，还有更深的层面。无妄想的心，就是心敏锐地留意正在发生的事。「敏锐」这个字不是随便用的，它是必须在心中生起的一个禅支。禅那（*jhāna*）通常译为「安止」（absorption）。事实上，是指心的特质能固守在一个目标上，并观察它。

想像你在泥泞中发现某样东西，想把它拿起来；如果拿个尖锐的工具刺它，就会穿透这物体，便能将它从泥泞中拿出来。若是不确定那物体是什麽，现在便可仔细瞧瞧。对你盘中的食物也是如此，你用叉子刺穿一小块食物的方式，可以说明禅支。

止禅禅那

禅那有两种：止禅禅那（*samatha jhāna*）与毗婆舍那禅那（*vipassanā jhāna*）。有些人可能读过止禅禅那，并想知道我为何在毗婆舍那场合提及它。止禅禅那是纯粹的定力，固定觉知于单一的目标，一个心的似相，例如一个色盘或一团光。心固定在这个目标上，不动摇或移转到其它地方。最後心会发展出一个非常平和、宁静、专注的状态，而安止在目标上。经典中描述了不同的安止阶段，每个阶段都有其特质。

毗婆舍那禅那

另一方面，毗婆舍那禅那则让心自由地从一个目标移到另一个目标，保持专注于一切目标共有的无常、苦、无我的特相，它也包括能保持专注、并固守于涅盘之乐的心。不像止禅禅那修习者的目

标，是轻安与安止，毗婆舍那禅那最重要的结果，是内观与智慧。

毗婆舍那禅那，是将心专注于「胜义法」(*paramattha dhamma*)，我们通常称之为「究竟真理」(ultimate realities)。但事实上，它们只是可以透过六根门直接体验，不经概念化的东西。其中大部分是「行胜义法」(*saṅkhāra paramattha dhamma*)，或称为「因缘和合而生（或有为的）的究竟真理」(conditioned ultimate realities)，那些始终变化的名、色法。涅盘也是胜义法，当然它不是有为法。

呼吸，是说明因缘和合过程的好例子；腹部的感觉，是由呼吸的意图所引生的行胜义法。集中注意力于腹部的所有目的，是要洞察该处正在发生事物的真正特性与本质。当你觉知到活动、压力、拉紧、冷热，你便已开始培养毗婆舍那禅那了。

于各根门保持正念，遵循相同的原则，如果有勤奋的精进与敏锐的觉知，并能在任何特定的感官过程中，专注于正在发生的事，心就会了解那正在发生的事的真正本质，我们将会了解感官过程的特性与普及相。

根据四重计算的方式，同意有四种禅那，其中的初禅拥有五禅支，我会在下文说明。这些禅支对于修习毗婆舍那禅那而言，十分重要。

五禅支

第一禅支称为「寻」(*vitakka*)，它是瞄准、精确地将心导向目标的禅支。它具有将心建立在目标上，使得心停留在目标的特性。

第二禅支称为「伺」(*vicāra*)，通常译为「研究」或「考察」。在「寻」将心带来，并稳固地安置于目标上，伺会继续以心「摩擦」考察目标——持续地将心维持在目标上。当观察腹部的起伏时，你会

亲自经验到这点。首先，你努力精确地把心瞄准腹部「上」的过程，之後心无有失误地抵达目标，它触击目标，并「摩擦」考察它。

由于你时时刻刻以直觉与精准的方式观照，心会愈来愈纯净。贪、瞋、昏沈睡眠、掉举恶作与疑惑等五盖减弱并消失，心变得澄澈而平静。这种清晰的状态，是刚才讨论的二禅支现前的结果，称为「离」（*viveka*），意指「隔离」，心隔绝、远离五盖。「离」不是禅支，只是描述心隔离五盖状态的专门名词。

第三禅支是「喜」（*pīti*），对正发生的事欢喜地感到有兴趣。显现在身体上有如起鸡皮疙瘩，又如在电梯中突然下坠的感觉，或感觉离地腾空。第四禅支为「乐」（*sukha*），跟随第三禅支而来，行者会对禅修感到非常满意。由于第三与第四禅支的生起，都是隔绝五盖的结果，因此称二者为「离生喜乐」（*vivekaja pīti sukha*），意指由隔绝而生的欢喜、快乐与满足。

将这序列视为一因果链。心的隔离，是因为第一与第二禅支的存在。如果心精确地瞄准目标，击中并「摩擦」它，不久之後心便会隔离。由于心隔离了五盖，因此变得快乐、喜悦与舒适。

当这四禅支现前，心自动变得宁静祥和，不散乱或涣散地专注于正发生的事，这心的一境性就是第五禅支，定（*samādhi*）。

进入「第一毗婆舍那禅那」所需要的「名色分别智」

五禅支的存在，还不足以说明行者已达到第一毗婆舍那禅那。心还必须要稍微了解佛法，足够洞察名色的相互关系。此时，就可以说进入第一毗婆舍那禅那了。

心具足五禅支的行者，将会经验正念的精准已不同以往。更新一层次的正念，成功固守于目标上。强烈的欢喜、快乐与舒适，也

在色身生起。此时，行者可能会对禅修的奥妙而沾沾自喜：「哇！我变得真是正确又精准，甚至觉得自己好像飘在空中一般！」你会认清这想法就是执著的刹那。

停滞在内

任何人都会被欢喜、快乐与舒适所吸引，执著正发生在自己内在的事，是一种特殊贪爱的显现，这种贪爱与一般世俗的欲乐无关。它是直接来自自己的禅修。当无法觉知这贪爱的生起时，禅修将会受到干扰。行者没有直接观照它，反而失念地沉溺在愉悦的情境，或期待自己的修行接下来所可能产生的更大欢乐。现在我们可以了解佛陀难解的忠告。这种执著禅修所产生的愉悦，便是佛陀说「停滞在内」的意思。

我们似乎阐释了这段教诲——不要向外攀缘，亦勿停滞在内的简短经文。然而，为了加深我们的理解，还要再多做一点讨论。

三重隔离

经典上说，行者禅修时要避免某些事物，要避免接触欲乐（*kāma*）与不善法。修习三重隔离，可以确实避免以上两者。所谓「三种隔离」为「身离」（*kāya viveka*）——身的；「心离」（*citta viveka*）——心的；「依离」（*Vikkhambhana*）——即前两者的结果，是烦恼障与五盖隔离并减弱的状态。

「身离」实际上并非指色身的隔离，而是远离与欲乐有关的目标，这里指一组被视为感官目标的色、声、香、味与触。

隔离不善法属于「心离」的范畴，指心远离障碍定与慧增长的

五盖。以禅修来说，「心离」纯粹指时时刻刻策动正念。能刹那至刹那保持正念相续的行者，即是做到了「心离」。

若无精进，这两种隔离不会产生。对「身离」而言，我们必须使自己远离欲乐的环境，在有助于心平静的地方，把握机会禅修。当然，这种隔离本身是不够的，为了得到「心离」，我们要正念观照所有在六根门生起的目标。

要能保持正念，必须将心导向一个目标，努力地保持正念，有助于将精确力带入心中。这样的瞄准，将心直接精准地安置于禅修目标上的努力，就是第一禅支——寻。

因此，你必须有「寻」，努力观察腹部的起伏，最後心击中靶心，清楚地注意到：硬、压力、活动等的感觉。心开始触击并「摩擦」考察目标，即前述的「伺」。心「摩擦」目标一段时间後，会变得专注并安止于目标。当心停留在腹部的起伏，很少念头生起，甚至有段时间完全没有想。心清楚地从欲乐的目标与其所导致的烦恼障中，解脱出来。「身离」与「心离」因而存在。持续禅修，不断精进，烦恼障将消失于天际，最後你拥有第三重隔离——「依离」。

出离乐

有了「依离」，心变得柔软而微细，轻盈而快活，灵巧而柔顺。一种特殊的乐——「出离乐」（*nekkhamma sukha*）生起，它是由于解脱了感官的目标，以及回应这些目标而生起的不善烦恼障，所产生的快乐与安适。因此，现起出离乐，取代一般表面的快乐。放弃了感官之乐，却在所放弃感官的解脱中，得到极大的快乐，这不是很奇妙吗？这才是真正的出离欲乐。

心远离不善法，实际上意味著心远离一切烦恼障。烦恼障无机会生起，因为烦恼障的近因——感官的目标已被舍弃。现在，「禅那」——安止的状态，呈现出全新的意义。由于寻（瞄准）、伺（摩擦）禅支，使得欲乐舍离，烦恼障远离。禅那不仅使安止产生，还能消除烦恼障——禅那像火一样烧尽烦恼障。

寻与伺的关系

在禅那的进展上，寻与伺两禅支——精确地瞄准与击中目标，是绝对重要的。两者密切的关系，在经典中诸多讨论，以下即是两个例子。

想像你有个覆满尘垢的铜杯，你倒了些铜油在抹布上，一手紧握杯子，另一只手拿著抹布摩擦杯子表面，勤奋、审慎地工作著，很快就会有个闪亮的杯子。

同样地，行者必须在主要目标生起的特定地方——腹部，持守自己的心，于该处运用正念，「摩擦」或观照它，直到烦恼障的垢染消失。然後，就能洞察所观察的那个点上，正在发生事物的本质，而理解腹部起伏的过程。当然，如果其它目标变得比主要目标还要明显时，行者必须观照它们，在新的目标上运用寻与伺。

寻，如紧握杯子的手；伺，则如擦亮的动作。想像行者若只拿著杯子，却不擦亮它，会发生什麼事呢？杯子会和以前一样脏。如果他努力磨亮杯子，却未稳稳地握著，同样无法做好这项工作。这说明了两禅支相互依赖的关系。

第二个例子是用于几何学的圆规。如你所知，圆规有两只脚，一只是尖的，而另一只夹著铅笔。你必须稳固地将心安置于禅修的目标；心就如圆规尖的那一端，然後你必须旋转心，也就是说，直

到心可以完整且清晰地觉察目标，如此才会画出圆满的圆圈。同样地，放置圆规尖端的动作如寻，旋转的动作则如伺。

直接、直觉的了解

伺，有时译成英文为「研究」或「持续思惟」之意。这非常容易引起误解。西方人从幼稚园起，就被教导要运用智力，经常在寻找原因与理由。不幸地，这种探究并不适合禅修。智力的学习与了解，是一体两面中之一。另一种了解与学习的方式，是直接与直觉的。在禅修中，我们直接探求胜义法，必须实际去经验，而非思考。这是唯一获得如实、事物之本然的内观与智慧的方法。一个人可能在理智上十分了解胜义法，可能饱读经书，但是若未直接体验实相，便不会有观智。

止禅之所以能确保宁静，却无法直接导向智慧，是因为止禅禅那以概念为目标，而非以无须思考而可直接经验的事物为目标。毗婆舍那禅那能通往智慧，因为它是由直接、持续地接触胜义法所组成。

假设你面前有颗苹果，你听别人说它非常多汁且香甜可口，可是你不来接触这苹果，反而想著：「哇！它看来真是颗多汁的苹果，我敢断定它一定很甜！」你可以想像，也可以打赌。但除非你咬它一口，否则你是无法体验苹果的味道的。禅修也是如此，你可以生动逼真地想像某种经验的样子，但你无法体验真正的东西，除非以正确的方法实际努力地修习。然後你就会拥有自己的观智，而不再争辩苹果的味道。

五盖及其对治法

正如没有烛光的深夜，黑暗吞没了整个房间，当心未适当地与禅修目标相应时，愚痴与无明的黑暗也是如此在心中生起。然而，这种黑暗并非空洞、平静无事的。相反地，每个无明的刹那，心都不断地追求，想抓住令人喜爱的色、声、香、味、触、法。在这情况下的众生，在所有醒著的时光都用在追求、攀缘与执取。他们如此深陷其中，以致于很难领会另一种快乐的可能性，那快乐超越早已熟悉的欲乐。谈到禅修，一种能成就更高快乐的修行方法，对他们而言是无法理解的。

毗婆舍那的修行，是直接且持续地观照目标，其中包含「定」的两个方向——寻与伺，上文已讨论过了。这两个禅支，让心安止于所观照的目标。如果缺少它们，心就会妄想，心受到感官的目标与烦恼障（特别是追求感官目标的烦恼障）所轰炸。它将被愚痴与无明所吞没，失去光明，没有机会让其馀的三禅支与前二禅支会合，以创造让观智成熟的平静、清晰与喜悦的境界。

五盖

五种使心偏离目标的特殊状况称为「五盖」。表面上看来，无有止尽的种种烦恼障中，五盖代表五个主要的类型。称之为「盖」，是因为每一者都具有其特殊妨碍与阻止禅修的力量。

只要心被感官的诱惑所吸引，就无法稳定地持续观察禅修目标。一再偏离的心，即无法步上导向超越一般快乐的修行之道。因此，「贪欲」（*kāmacchanda*）便是禅修第一，也是最大的障碍。

另一种常常发生的，是以不愉快的方式使人分心的目标。心一

接触不愉快的目标，便充满了「瞋恚」（*byāpāda*），这也使得心偏离目标，也因而远离真正安乐的方向。

有时，警戒与防备消失，心变得昏昏欲睡、无法工作与怠惰，再次无法停留在目标上，这称为「昏沉睡眠」（*thīna middha*），是五盖中的第三盖。

有时心变得非常浮动且涣散，快速地从一个目标换到另一个，这称为「掉举恶作」（*uddhacca kukkucca*）。心无法专注地停留在目标上，反而四处散乱，充满过去行为的回忆、懊悔与遗憾、忧虑与不安。

第五也是最後一个，主要的障碍是「疑惑」（*vicikicchā*），疑惑与批判。你必定经历多次怀疑自己、怀疑禅修的方法或质疑老师。你会将这修法与从前做过或听过的方法作比较，而变得完全不知所措，如同旅人站在十字路口，不确定这道路是否正确，无法决定该走哪一条路。

五盖的出现，意味著缺少喜、乐、一境性、寻与伺。这五善法是初禅的五禅支，它们是成就修习毗婆舍那所不可或缺的部分。每一禅支对治特定的盖，而每一盖都是一禅支的敌人。

一境性，「定」对治贪欲

在这欲界里，贪欲盖是使我们困于黑暗中的罪魁祸首，对治它的是定，一境性。当心专注在禅修的目标，就不会执著其它的念头，也不会渴望令人愉悦的影像或声音。合意的目标失去控制心的力量，散乱与放逸便不会产生。

「喜」对治瞋恚

随著定将心带入更微细的层次，更深的兴趣会生起。整个人会充满喜乐，这进展让心解脱第二盖，因为瞋恚不可能与喜共存。因此，经典说喜对治瞋恚。

「乐」对治掉举恶作

现在，由于禅修的良好进展，极大的快乐开始生起。心平静地看著不愉快的感受，无有瞋恚。即使目标难以应付，仍有安适在心中。有时疼痛甚至在正念的影响下消失，只剩身体轻松的感觉。随著身心的舒适，心满足地逗留在目标上，不会四处乱跑。快乐与舒服对治掉举恶作。

「寻」对治昏沉睡眠

寻这个禅支，有打开并使心振作的特殊力量。它让心打开而有活力。因此，当心持续勤勉地试图精确瞄准目标，昏沉睡眠便不会生起。受到困倦攻击的心，是紧缩且衰弱。寻对治昏沉睡眠。

「伺」对治疑

如果寻表现良好，接下来心就会触击观察的目标，这种撞击或「摩擦」目标的禅支即是伺，它的作用是让心持续黏住观察的目标。持续的注意与疑惑相反，因为疑是犹豫不决的。疑惑的心无法将自己固守于任何特定的目标，而是到处乱跑，想著各种可能性。显然地，

当伺存在时，心便不可能偏离目标，也不会如此表现。

不成熟的智慧亦会造成疑的蔓延，禅修未到某种深度与成熟时，显而易见地，非常深奥的佛法对我们而言是难以理解的。初学的行者也许会想知道他们听过却未经验的事，但他们愈努力去想通这些事，就愈不了解，挫折与持续的思考最後导致批判。持续地注意再次足以对治这个恶性循环。心稳稳地固守于目标，用尽全力来观照，就不会产生批判的思想。

理解这世间的本质

当你能将注意力保持在腹部的起伏，从一开始出现到最後结束，刹那至刹那以连续不间断的方式，发展具贯穿力与精确的正念，那麼你便会觉察到——可用心眼清楚地看到整个腹部涨起的过程，从开始、中间、直到结束，没有一丝中断。你十分清楚这经验。

现在你开始要经历观智的进程，它只有透过直接观察身心的毗婆舍那，才能获得。首先，你区分出组成腹部起伏过程的名色要素之微细差别，各种感觉是属于色法的目标，与觉察它们的心不同。随著愈发审慎地观察，你开始发现名色如何以因果关系而相互关连。心中的一个意念，引生一连串构成一个动作的色法目标。心开始明白名色如何生灭，生灭的事实变得清晰明确。你意识范围内的一切目标，显然都有生灭的本质，声音响起，之後结束；身体的感觉生起，随後消失，没有一样是持久的。

禅修到这个关头，初禅的五禅支便开始稳固地现前。寻与伺增强，定（一境性）、喜与乐随之加入，可说成就了毗婆舍那第一禅那，观智（*vipassanāñāṇa*）便开始生起。

观智，特别与有为法的三普及相有关——无常（*anicca*）、苦

（*dukkha*）与无我（*anattā*）。

无常

随著你观照目标的生与灭，你开始理解它们瞬息短暂的本性，即它们的无常性。这无常的理解是直接、第一手的；无论将注意力放在何处，都感受到无常的真理。在你的心接触目标的刹那，你清楚地觉察目标如何消逝。极大的满足感生起，你对自己的禅修深感兴趣，对于发现这个宇宙的事实与真理感到欣喜。

即使是一般简单的观察，也告诉我们整个身体都是无常的，因此无常一词与整个身体有关。近一点看，我们觉察于六根门发生的所有现象也是无常的，它们都是无常的事物。我们也能了解，无常意味著所有身心，名、色法所组成的无常事物。在这有为的世间，我们找不到不是无常的物体。

生起与消逝的事实是「无常相」（*anicca lakkhaṇā*），即无常的特性或特徵。特别在生起与消逝中，可以识别出无常。无常随观智（*aniccānupassanāñāṇa*）是体悟无常这事实的直接理解；它就在观照一个特定目标的顷刻发生，并看著它消失。这个要点十分重要，无常随观智只在行者经历现象消逝的那精确顷刻发生。没有这种直接经历，就不可能理解无常。

有人说自己通过阅读有关事物无常的状态，而得到无常随观智，这有理由吗？有人说，当他的老师说到一切事物都会消逝时，当下生起了观智，可能吗？或者，通过推论或归纳法可深深地理解无常，是吗？这些问题的答案很肯定的是「NO」。真正的观智，只在无有思考、纯粹觉知现象消逝的当下，才会发生。

假设你正看著腹部的起伏，在腹部涨起的刹那，你觉察到繃

紧、压力、扩张与移动。如果你能从开始到结束跟随涨起的过程，而这些感觉的结束对你来说也十分清晰，那么「无常随观智」便有可能产生。在腹部或其它地方所能感受到的一切感觉，都是无常的。在涨起过程之初生起，而最後消逝，其所显露的特性，组成了无常相。无常的体悟，只发生在观察现象消逝时的那一刹那。

无常并不限于腹部，于看到、听到、嗅到、尝到、思考或接触到所发生的任何事物——所有身体的感觉，像是热、冷、硬和痛等，以及所有其它的活动，如弯曲、旋转、伸手、走路等，一切皆是无常。若你能觉察任何这些目标的消失，便进入了无常随观智，你会去除有常错误观念，我慢（*māna*）也会消失。事实上，在你专注地觉知无常的期间，一般程度的我慢将大幅度减少。

苦

有为法的第二种特性是苦——不满足或痛苦。可以依这同样的三类别加以讨论：苦（*dukkha*）、苦相（*dukkha lakkhaṇā*）与苦随观智（*dukkhānupassanāñāṇa*）。

在你观察无常的期间，苦的要素非常自然地变得清晰可见。随著现象的生起与消逝，你会了解没有什麽是可靠的，也没有什麽是稳固可执取的。一切事物皆不断变化，这便是苦。现象不足以为依归。苦本身实际上是无常的某种同义词，涉及一切无常的事物。只要是无常的，也就是苦的。

禅修发展到此刻，疼痛的感受会变得非常有趣。你可以观察它们好一会儿，而无有反应，看到它们一点儿也不坚实，实际上连最短的刹那都无法维持。恒常的幻觉开始崩溃。例如背痛——你发现如火一般的热度转变成压力，接著变成跳动，这跳动刹那至刹那改

变其构造、形态与强度，最後达到顶点，心能够经历背痛的崩溃瓦解。疼痛从意识的范围中消失。

征服了疼痛，行者充满喜悦与快活，身体感到清凉、平静、舒适，但不会被——苦已彻底灭除的想法所欺骗。感受令人不满的本质更加清晰，开始理解——色身是痛苦与无法令人满意之现象的聚合，毫不延缓地随无常的旋律起舞。

苦的特性或苦相，是被无常压迫，正是因为一切目标刹那至刹那都在生灭，我们生活在一个高度压迫的情境中，一旦有生起，便无法阻止其消逝。

「苦随观智」也是在观察现象消逝的那一刹那生起，但是与「无常随观智」的风味稍有不同。行者会突然彻底觉悟到，这些目标没有一个可靠，当中没有庇护所，甚至是可怕的东西。

同时，重要的是要了解，从阅读书籍或通过自己的推论与反省，所领会到的苦，不构成真正的事实。苦随观智只在心全然地觉知、经历现象的生起与灭去，而了解到它们的无常是可怕、不受欢迎、以及不好的。

真正体悟到一切现象本具「苦」，能产生很大的力量。它灭除了一切事物是令人快乐的邪见。当这样的幻觉消失，贪爱不生起。

无我

现在，行者会自动地体会无我——了解这些过程的背後没有任何人。现象刹那至刹那地发生，这是一个自然过程，没有人被视为与之同一。事物中，无我的智慧——即无我随观智（*anattānupassanāñāṇa*）也是立基于前二方面——无我本身与无我相（*anatta lakkhaṇā*）。

无我指的是一切无常的现象没有自我，换句话说，每一名、色的单一元素都是无我，它和无常与苦的唯一区别，在于强调的方向不同。

无我相，是发现目标不依个人的心愿而生起或消失。所有在我们身上发生的名、色法，回应其自身的自然法则而自动生灭，它们的出现不是我们所能控制的。

我们通过一般观察天气而看到这点，有时候热浪来袭，有时候又寒风刺骨；有时很潮湿，有时则乾燥。有些天气变化无常，让人不知接下来会如何。没有一种天气可以让人调整温度，以配合自己的舒适感。气候受其自然法则管制，正如构成我们身心的要素一般，当我们生病、受苦，到最後死亡，这些过程不都与我们的心愿相反吗？

认真地看著一切内在的身、心现象生起、灭去，行者会突然发现没有人在操控这过程的事实。这样的内观自然产生，不受任何影响或操控，亦不是出自深思熟虑，它只在行者活在当下——观察现象的灭去之时生起，称之为无我随观智。

看不到现象刹那生灭的人，容易被误导而以为有我，认为在身心过程的背後，有个不变的实体。有了清晰的觉知，这邪见随即消除。

毗婆舍那第一禅那——思惟智

当觉知清晰，特别是能注意到事物的灭去时，便能直觉地体会——所有现象与生俱来的无常、苦、无我特相。直觉地了解这三特相，是包括在观智的一个特殊阶段中，叫「思惟智」（*sammāsanañaṇa*），意指由证实而生起的智慧。这个词常译为「通

过理解而证实的智慧」，行者通过体验现象消逝的个人经验，而理解或证实这三特相。

虽然观智的使用非常普遍，但仍无法适切地翻译巴利语「*vipassanā*」。毗婆舍那，由「*vi*」与「*passanā*」两个部分组成。「*vi*」是指「各种不同的方式」，「*passanā*」是观察。因此，毗婆舍那的一个意思是「以各种不同的方式来观察」。

当然，「各种不同的方式」是指无常、苦、无我。现在毗婆舍那更为完整的翻译就变成：「以无常、苦、无我的方式来观察」。

观智的另一个同义词是「现见智」（*paccakkhaññāna*），*paccakkha*在此表示直接由经验得来的瞭解。真正的观智只在行者专心一致时生起，因为它是直觉性的，不由推理而生，因此称为直接来自经验的观智（*paccakkhaññāna*）。

随著观智在修习中一再出现，心自然与自发地通向思考——明白无常、苦、无我不只显现于当下，而且行者通过推论而明了，这三特性也曾显现于过去，并将持续普及到未来。其它的众生与物体，也和自己一样，由相同的元素：无常、苦、无我所构成。这样的思考称为「推论智」，这是寻与伺两禅支更深的一面，在此显现于思考的层次中。

毗婆舍那禅那到此阶段，被视为已完全发展，而称为「思惟智」(*sammāsanañāṇa*)的修习阶段也完成了。行者会对有为法无常、苦、无我的普及相，有深刻而清晰的理解，达到一个推论的结果——就是在这世上，无论过去或未来，没有不被此三相所遍及的。

推论与思考，多半在毗婆舍那第一禅那出现，除非它们开始接管心，否则是无害的。特别是对一个非常聪明、想像力丰富或哲学思惟的人而言，思考太多，会阻碍个人直接的经验，它其实会使得

□□ !□

□□ !"#$%&□□□ !"#$%&'()*□□□ □□ !"#$%& □ □□ !"#$%□在这例子中的思考是与佛法有关，没有贪或瞋。当然，尽管事实如此，□□ !"#$ □□ !□□□ !"#$%□

□□ !□□

Vitakka□□ ，□□ !"#$%&'()□□□ !"#$ □□ !"□□□ !"#$%&'()*□□□ !"□ #$□ □□ !"#$%&'(□□ !"□□□ !"□□ !□ □□ !"□□□□□□□ !"#$%&□□□ □□□□ ! □□ !"□

□□ □□□□□ !"#□□□ !"#$%□□□ !" □□ !"#$%□□□ !"#$%&'(#)*+,-□□□ □□ !"#□□□ !"#$%&'()□□□□□□□□□□□ □□□□ !□□ !"#$%&'()□□□ !"□□□□□ 法构成「寻或思考」，它们是与无贪或出离有关连的。

与瞋相关的「寻」，是一种侵略的心态，希望他人受害或不幸□□□ !"#□□□ !"#$%&'□□□□□ □□ □*mettā*□□□ !"#□□□□□□ !□□□ !"#□□□ □□ !"#□□□ !"#$□□□ !"#$%&'()*□ □□ !"#$%&'()*+□□□ !"□□□ !"#$% □□ !"#$%&'□□□ !"□

□□ !"，□□ !"#$%&'()□□□ !"#□□ □□ !□"#$□□□ !"#$%!&'(□压迫、折磨、欺

照目标之前，它已消逝，留下一片空白，而下一个现象仍然是相同的显现方式。

概念变得模糊。至此，行者也许已清晰地发现现象，但「想心所」仍混在其中，因此能同时发现胜义法——目标是非概念的实相及非形状的概念，如身体、手臂、腿、头、腹部等。在灭观智的阶段，概念消失了，你也许无法分辨现象的位置，有的只是灭去。

「发生什麼事了？」你也许心里会大叫：「我一直做得那麼好，但现在我的修习却失败了！失去控制了，我无法观照任何一样东西。」心充满自我批判与不满，显然已无安逸可言。

最终仍然可能在这新的领域中得到自在，你只要冷静地放松下来，注意现象的持续流动。这阶段的观智称为「灭观智」，其特质十分有趣。此时不再有身心的快乐或安适，身上也无明显的不舒服或疼痛，心中有的也只是相当地舍受。

第四毗婆舍那禅那

在生灭观智成熟的期间，第二禅那的喜让步给第三禅那的乐。强烈的喜，被较为温和极微细的舒适与安祥所取代。当乐在灭观智阶段消失时，仍不招致心的苦受。现在，第三禅那让步给第四禅那，其禅支具有：舍与心一境性的特性。

行舍智

当心不苦不乐、不安逸，也不痛苦时，舍便生起。舍具有使心平衡的惊人力量，这特别的状态称为「中舍性」（*tatra majjhattatā*）。在此平衡的境界中，正念会变得绝对清净、敏

锐且机警。能以难以置信且毫不间断的清晰度，察觉现象微细的样态，例如：极小的振动。事实上，中舍性从一开始就出现在每一禅那中，只是在初禅那、第二与第三禅那时，它被更武断的特质所掩盖，就如日间的月亮，无法与太阳争辉。

四毗婆舍那禅那摘要

在初禅那，舍的开展不多，寻与伺较占优势。如前所述，初禅中的寻与伺，通常包含大量推论的思考。

在第二禅那，喜的兴奋与激动，使舍黯然失色。接著第三禅那，有最甜蜜的快乐与安适，因此舍没有机会展现。然而当乐消失，引进一种不苦不乐的感受，这时舍就有机会发挥了。正是以此方式，当薄暮来临而黑夜开始渐渐笼罩，月亮的光辉照耀整个天际。

灭观智後，接著而来的是怖畏观智、厌离观智、欲解脱智。到「行舍智」的阶段，舍才强烈地显现出来。

这是禅修中很深的一个层次，一切都开始非常顺利地进展。正念现在是那麽的敏捷，能在心未开始受乐或苦的扰乱之前，就收拾目标；执著或瞋恚没有机会生起，平常令人非常不悦或兴奋刺激的目标，也完全失去了它们的影响力。因为在六根门皆是如此，故称现今所呈现的舍为「六支舍」。

极微细的觉知，是此时禅修的另一个特色。腹部的起伏过程变成一种振动，碎裂成粒子，最後消失。如果发生这种情况，你应该试著观照整体的坐姿，及臀部与膝盖的一些接触点。而这些也可能消失，遗留下没有身体的感觉等等。病痛消失了，因为没有可觉察的色法现象，无痒可抓，留下来的只是知道色法消失的心识。此

时，这心识本身应该作为觉知的目标，当你观照「知道、知道」，那意识甚至也会开始忽隐忽现。然而，于此同时，也是有极敏锐和清晰的心。

这心极度平衡的状态，据说就如阿罗汉的心，在面对任何意识领域生起的目标时，都保持如如不动。然而，即使达到这修习的阶段，你仍不是阿罗汉，只是在这正念的特别时刻，经验了类似阿罗汉的心。

四种毗婆舍那禅那中的每一禅那，都有不同类型的乐为其特徵。在初禅那，可以体验隔离的快乐。远离五盖，因此心遥远地与之隔离。

在第二禅那，行者经验到定的快乐，良好的定，以喜与乐安逸的型态带来快乐。当喜舍弃时，第三禅那的快乐，就简单称之为安逸的快乐生起。

最後在第四禅那，我们经验到智慧的快乐。

当然，第四种是最上之乐。它就和前三者一样，仍发生在有为法的领域中。唯有当行者超越这个范畴，才能经验到究竟之乐——真实寂灭的快乐，巴利语称之为「寂乐」（*santisukha*）。它是在禅修的目标与其它的名、色法，以及观照心本身都完全止息时发生。

希望你们能品尝这经由毗婆舍那禅那，所生起的四种快乐，也能进而尝到最高的快乐——涅盘乐。

涅盘

关于涅盘的困惑

涅盘的讨论已存在许多，整本书都谈论涅盘的不在少数。有些

人认为涅盘乐指的是一种特别的身心状态；有些人相信它存在自身；有些人说当身心寂灭，留下来的便是永恒安乐的本质。

有些人也许充满怀疑，他们说：「如果涅盘是身心的寂灭，那怎麽会有任何东西留下来让人体验呢？」不经由感官而体验到的快乐，教人难以想像。而且，这全部的讨论，对没有禅修经验的人来说，就像是天方夜谭。

事实上，只有亲身体验过涅盘的人，能够有说服力地谈论它。尽管如此，还是有一些推论的方式可谈论，曾深入禅修到拥有涅盘经验的人，看来会对此感到熟悉。

有些人认为涅盘是某种特殊的名或色，但并非如此。有四种巴利语称之为胜义法的，前面我们提过，是指不经任何概念化或思考而能直接经验的实相。这四种分别是色法、两种心法——心识本身，及每一心刹那与心识俱生的其它心所，以及涅盘。因此涅盘被界定为不同于色法，亦不同于心法。

第二个错误概念是，涅盘是名色寂灭後所存留者。涅盘是胜义法的根源，被分类为外在的现象，而非内在的。如此一来，它就与任何名色过程寂灭後可能存留在身体中的东西无关。

不像能让人经验的可见色或声音那般，涅盘是不能经由感官所经验。它并非感官的目标，因此，不管它有多麽非凡，都不能包括在任何感觉或六处的愉悦范畴。它不是感官之乐，不以感官为基础。

关于涅盘本质的争论，从佛陀时代便延续至今。曾有座寺院的住持，在一群比丘听众前讨论涅盘乐。其中一位比丘站起来说：「如果涅盘中没有感觉，如何会有极乐呢？」

长者回答道：「我的朋友，正是因为涅盘中没有感觉，所以才这般地快乐。」这答案几乎就像是个谜。我想知道你认为这答案会

是什麼？如果你无法找到，我乐意提供你一个答案。

感官的不利

首先，我们必须谈谈快乐的感觉，它稍纵即逝，此刻感到快乐，下一刻便消逝。四处追求如此短暂、瞬息万变的东西，真的那麼愉快吗？

看看你必须经历多少困难，才能得到这些你认为会带来快乐的新奇经验。有些人强烈地贪求快乐，甚至不惜犯法、犯下残暴的罪行，导致他人受苦，如此才能体验这些短暂的感官之乐。就因爲他们不了解犯下这些恶行的结果，在未来必须遭受多少痛苦。即使不是罪犯的普通人也会了解，短暂的快乐一定会带来不成比例的痛苦，实在是不值得。

一旦开始禅修，快乐的泉源就变得容易取得，它比欲乐更纯净、更令人愉悦。如我们已了解的，每一毗婆舍那禅那带来各自的喜悦。初禅那带来隔离乐，二禅那——定的快乐，由强烈的喜悦所组成。三禅那带来纯净的满足，教导心了解喜悦的快乐实际上相当粗。最後也是最深的，在第四毗婆舍那禅那会发现的「舍乐」，具有寂静与详和的本质。以上四者被称为「出离乐」（*nekkhamma sukha*）。

然而，涅盘中的寂静与安乐，远胜于出离乐与欲乐，在本质上，也与它们大为不同。涅盘乐发生于名色寂灭之时，是苦灭之後的寂静，与六尘毫不相干。事实上，它正是因为完全没有与六尘接触而生起的。

那些认为快乐是休假、野餐、或在湖中游泳等的人，以及那些利用闲暇去参加宴会或烤肉的人，他们不了解、在完全没有这些体

验时，快乐如何会生起。就他们而言，只有当——能看到的眼睛、可以看的可爱目标，以及能注意到景象的心识存在时，才有美丽可言，而其它感官也是如此。他们会说：「如果有香味，却没有鼻子与鼻识。我在哪儿能找到乐趣呢？」他们会觉得无法想像，怎麽有人发明出像涅盘这麽可怕的东西？他们会推论涅盘是某种神秘的死亡，某种非常可怕的东西。人类变得非常害怕这毁灭的可能性。

其他人则怀疑涅盘是否存在，他们说：「这是诗人的梦。」或说：「如果涅盘是空无，怎麽会比一个美好的经验强呢？」

难以言说的极乐——熟睡的百万富翁

让我们来想像一位百万富翁或百万富婆，他可以得到所有想像中的欲乐。一天，这人正酣睡著。在他（她）熟睡时，主厨工作了一段时间，煮了摆满一整排桌子的美食。在富人豪宅的富丽堂皇下，每件事都安排妥当。

现在主厨变得不耐烦，食物渐渐冷掉，他希望主人下楼来吃。假使主厨请管家去把富翁叫醒，你觉得如何？他会欢喜地从床上跳起，下楼来吃吗？还是管家会有被痛斥的危险？

当这位百万富翁正在深沈地熟睡，幸福无比的他没有注意到周遭环境。不论卧室多麽华丽，也看不到；不论屋内播放的音乐有多麽美妙，他也没听见；馥郁的香气也许飘荡在空中，但他没有感觉；他没有在吃东西，这是可以确定的，而且不论床铺多麽豪华舒适，他也完全不知躺在上面的感觉。

你可以发现到，在熟睡之中有某种快乐，与感官的目标毫无关连。任何人，不论贫富，都可以从熟睡中醒来，而觉得美妙无比。于是，可以推论有某种乐存在于睡眠之中。虽然难以形容，却无法否认

它的存在。同样地，曾经证悟法的圣者们，知道有一种无法否认亦无法完全形容的快乐，但我们可以通过推论，知道这种乐确实存在。

假设可以永远深沈地熟睡，你想要吗？如果有人不喜欢这种伴随熟睡而来的快乐，若要他喜欢涅盘可能就困难了。如果不要这种没有感受的快乐，便仍旧会执著于感官之乐。这种执著是由于贪爱，所以说贪爱实际上是感官目标的根本起因。

一切问题的根源

苦总是跟随贪爱。如果我们愿意仔细看看这星球上的情况，不难看到世上所有的问题都根源于追求六入处的欢乐。因为有想持续经验这些快乐的需要，家庭才会形成，家庭成员必须外出从早到晚辛苦工作，以赚钱来维持生计；因为需求快乐，使得家中发生争吵、邻居无法和睦相处、城乡交恶、政府冲突、国际战争。由于六入处的欢乐，这些大量的问题折磨我们的世界，使得人们泯灭人性，既冷酷又残暴。

无有感受的赞颂

人们会说：「生为人类，我们的继承物是欲乐的全部领域。为什麼要修行涅盘法，毁灭这一切欲乐的修行呢？」

对于这样的人，可以问一个简单的问题：你会愿意坐著，整天一次又一次……反覆不停地观看同一部电影吗？你可以不间断地听多久你那心爱的人的甜美声音？从听这甜美的声音所生起的喜悦又会发生什麼事？欲乐是不会特别到连偶尔的休息都不需要。

无有感受或非感觉经验的快乐远胜过欲乐，它更为纯净、微

妙、更令人满意。

事实上，熟睡并非完全与涅盘一样，发生在睡眠中的是「有分识」，是一种非常微细的心境与其非常微细的目标。因为目标的微细，使得睡眠似乎无有感受。事实上涅盘那非感官的乐，比熟睡中所经验到的，大上千倍。

由于阿那含与阿罗汉们极度赏识「无有感受」，而持续地进入灭尽定（*nirodha samāpatti*），于其中名、色、心所，甚至最微细的色法——心所生色法都不生起。当阿那含与阿罗汉们从灭尽定出定时，会吟唱对「无有感受」的赞颂。

此处为一部份的赞词：「身心之苦于涅盘中止息，是多麽奇妙！当一切与身心有关之苦止息，便能推论其相反，也就是快乐的产生。因此我们这些圣者欢喜于苦的止息，涅盘是最上的乐。涅盘是乐，因为解脱了苦。」

诸佛的涅盘

谁是那位为我们显示到达此极乐道路的人？佛陀。涅盘是所有已觉悟的佛陀所宣说的。在巴利语中，佛陀被称为「三藐三菩陀」（*Sammāsambuddha*），正等正觉。「三藐」（*sammā*）意指完美、正确，而佛陀的殊胜在于——祂如实了解所有事物的真实性。真理是真实不虚的，然而一般人对其了解却可能错误、不正确，佛陀是不会犯下这种错误的。字首 *Sam* ，是个人、亲自的意思，而佛陀（*buddha*）之义为觉悟。佛陀以自己的努力而证悟，祂不是从超级天神那获得成就，也不依靠任何人。因此，我们所讨论的涅盘，即是三藐三菩陀，一位完全依自己能力而觉悟者所宣说的。

免于忧伤

涅盘的另一特色是免于忧伤。你们大多对忧伤很熟悉，想像一下解脱忧伤会是多麽美好！涅盘在巴利语中被称为*virāgā*，意思是无有尘垢和染污。尘垢如我们所知，会让东西变脏、让人不舒服，会损害衣服、危及健康的东西。更为致命的是烦恼障的染污！我们的心经常被贪欲、瞋恚、愚痴、骄傲、我慢、妒嫉、吝啬等的洪流不断侵击！在这种情况，怎能指望我们有心的清新、纯净且清澈？相反地，涅盘则完全无有烦恼障。

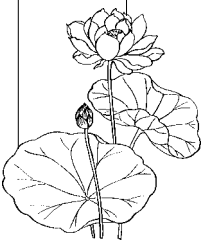
十足安全感

安全（*khemā*）是涅盘的另一特质。在这个世界，我们不断地面对危险——意外、敌人伤害与毒害我们的危险。在这科学进步的时代，我们持续地恐惧所发明的战争武器。如果战争发生，动用了核武，我们便完全无助。涅盘是完全解脱一切危险，安全十足的。除了涅盘，你是无处可逃了。

在经典之中，涅盘那非感官的快乐，被称为不混和烦恼障之乐。对于经验感官之乐的人们，永远有某种程度的贪掺在其中。就像你烹煮的食物，若不加调味料，便淡而无味，一点也不好吃。但加了佐料，你便能享受食物。感官之乐亦是如此，除非有贪爱、渴求、欲望，否则不会享受一个目标。正因为涅盘没有与其它东西混和，它被称为遍净乐（*parisuddhi sukha*），意思是纯净与原始的。

为了让自己体验这原始之乐，我们首先必须修习戒、定、慧。持续努力净化身、口、意业，会使你的心达到享受涅盘的阶段。我希望你们能朝这方向努力，在适当时机成就原始之乐。

第六章：前往涅盘的马车



一次，佛陀在印度舍卫古城附近，安住在祇树给孤独园，一位天人与千名同行的随从，在凌晨时分从天界下来拜访。

尽管天人的光彩照耀整个祇园，他却明显地心烦意乱，向佛陀敬礼后便发出以下的悲叹。

「哦！尊貴的佛陀！」他叫道：「天界真是嘈杂啊！充满天人们的喧闹。对我来说，他们看起来就像饿鬼，在各自的土地上作乐。待在这种地方确实让我困惑，请指引我一条出路！」

这番话由天人说出来是挺奇怪的，天界的特徵本就是欢乐。那里的居民是优雅且喜欢音乐，一点也不像生活在极度悲惨与痛苦中的饿鬼。据说某些饿鬼有巨大的腹部与如针孔般的嘴，因此他们持续感到一种无法满足的严重饥饿。

佛陀以神通力审查这天人的过去，得知他不久前还是位佛法的修行者，年纪轻轻便对佛陀的教义深具信心，于是出家成为比丘。在一位导师的座下经历必要的五年训练，精通了行为与团体生活的戒律，并在能独自禅修后，便独自隐居到森林中。

由于他很想成为阿罗汉，所以便极度地发奋修习，几近废寝忘食，以尽全力禅修。「哀哉！他竟把身体搞坏了，腹部积聚肠气，造成肿胀与刀割般的疼痛。」尽管如此，他仍一心一意修禅，不调整自己的习惯。疼痛不断加剧，直到有一天，在行禅中断送了性命。

这位比丘立刻投生于众天界之一的三十三天。突然，宛如从梦中醒来，他身著金色华服，站在耀眼夺目的宫殿门前，天宫之内有一千位天人，盛装等待他的来临，他是他们的主人。他们很高兴看到他出现在门前，兴高采烈地大声欢呼，并奏乐相迎。

我们可怜的主角处在这种种之间，并无机会注意到自己已经死而投生天界，他以为所有的天人不过是前来向他致敬的在家信众罢

了。这位新天人把目光下降到地面，庄重地拉起金色衣裳的一角，盖住肩膀。天人们从这些动作猜出他的状态而叫道：「现在你在天界，这不是禅修的时间，而是嬉戏作乐的时刻。来吧！我们来跳舞！」

我们的英雄几乎听不见，因为他在修持根律仪。最后，有几位天人进入宫殿拿出一面长镜，这位新天人吓呆了，看到自己不再是比丘，整个天界没有一个足以让他安静禅修的地方，他被困住了。

于惊慌中，他想到：「在我离开俗家并披上袈裟那时，唯一的希望是要证悟最高的寂乐——阿罗汉的地位。我就像是位拳击手，参加比赛时希望获得金牌，结果却得到一颗甘蓝菜！」

这位前比丘甚至害怕踏入宫殿大门，他知道自己的心力，无法长久对抗这些远胜过人间的欲乐。他突然了解到，身为天人，他是有能力造访正在人间教化的佛陀。这个领悟让他振作了起来。

「我随时都能获得天上的财富，」他想：「但得遇佛陀的机会确实稀有。」他毫不犹豫地快速离去，身旁伴随著一千位随从。

在祇园精舍找到佛陀后，这位天人趋近佛陀寻求协助。佛陀被他的一心付托修行所感动，给了以下指导：

「哦，天人！你走过的路是正确的，它将引导你到一个安全、解脱恐怖的避风港。你可以搭乘一辆完全寂静的马车，心精进与身精进是其二轮，有惭有愧是靠背，正念是环绕马车的装甲，正见是车夫。不论男女，任何人只要拥有这一辆马车，并驾驶得当，都将无疑地抵达涅盘。」

欢乐不断有什麽问题？

这比丘天人的故事，略述于《相应部》的巴利经典中。它说明

了许多有关禅修的事，我们将一步步地来检视。或许你提出来的第一个问题是：「因何原故有人会抱怨投生于天界呢？」毕竟，天界是一个不间断的宴会，在那里的每个人都有非常漂亮及耐久的身体，并为欲乐所环绕。

也许不必等到死后投生，才能了解天人的感应。其实在地球上就有天界了，但在他们任何人当中，可否发现真正及永久的快乐呢？例如，美国是个物质非常先进的国家，在那里可以得到许许多多的欲乐，你可以看到人们沈溺、陶醉于奢华与欢乐中。问问你自已，这些人是否会想朝向更深，或致力于追寻生命的真理？他们是真的快乐吗？

这位天人还是人类时，他对佛陀的教育有无比的信心，他相信最大的快乐是来自修习佛法后的解脱。为了寻求这种超越感官的快乐，他舍弃世间的享乐，献身于比丘生涯，他热切努力地要成就阿罗汉地位。事实上，却因太过精进而早逝。当他突然发现自己退回到起点，又重新被他努力要舍离的欲乐所围绕，你能了解他失望的感受吗？

事实上，死亡并不新奇，那只是心识的转移，在死识与结生识之间没有任何介于中间的心识。此外，不像人类的出生，天人的诞生是自发无痛的。

这位行者在这世与另一世之间的修行动力毫无丧失，因此，他会抱怨天界的嘈杂也就同样不令人意外。如果你曾深入地修习过，便会知道声音有时会是多麽令人烦乱与痛苦，不论它们是突然爆炸或是连续弹幕的声音。

想像在禅坐时，你刚进入一个安静且沈著的境界，而电话铃声响起，你整个钟头的定力马上崩溃。如果你曾有过这样的经验，便会了解这行者将天人比喻为饿鬼的冲动。当电话铃声响起，即使是

朋友来电，我想知道你心中骂出什麼话。

在原始巴利中，这经文包含一个双关语。天人瞭解自己身处于以美丽驰名，名为「欢乐园」（*Nandanā Vana*）的天界欢乐林中，但在他对佛陀诉说时，却将之改名为「愚痴园」（*Moha Vana*），愚痴（*moha*）的衍生字——只使心制造混乱与困惑的地方。

舍弃欲乐之道

从行者的观点而言，你当然也能明白极度欢乐令人分心的特质，或许你的目标与这位行者不同，并非想成为阿罗汉，又或许与他一样。不论你期待的禅修结果是什麼，必定会重视禅修带来的定与轻安。要达成这些目标，某种程度的舍弃是必要的。

每次我们坐下来禅修，即使是一小时，也放下了一小时寻找欢乐与娱乐的可能性，但会发现自己在某种程度上解脱了娱乐本身、心追求乐受的苦。如果我们要参加较长的密集禅修，就必须放下家、所爱的人与娱乐，然而还是有许多人会发现这种牺牲是值得的。

这位比丘天人虽然抱怨天界的情况，但并非真正瞧不起天人的生活方式，而是对自己未达成目标而感到失望。这就如你接下一个工作，希望赚一千元，你勤勉细心地努力工作，但工作并未完成，只得到五十元。这让你感到很失望，并非轻视那五十元，而是因为没有达成自己所设定的目标。

这位行者也是如此，他气自己，并将自己比喻为赢得甘蓝菜而非金牌的拳击手。他的天人随从们都了解他，丝毫不觉受辱。事实上，他们很好奇地跟随他一同到人界，也就因为这样，他们也一同从佛陀的教导中受益。

如果佛法充分地确立于你心中，不论身在何处，即使是天界，你对禅修的兴趣仍会持续。不然的话，很快便会陷入居住环境所提供的欢乐中，而这将会是你追寻佛法历程的终点。

安住于修行

让我们来研究这位行者如何安住于修行。在进入森林独自修行前，他花了五年的时间，依止一位老师，并与其他比丘共住在僧团中。他多方面服侍老师、接受禅修指示、持戒清净。每年他于三个月雨安居的期间禅修，之后参加——每位比丘以慈悲心讨论彼此过失，以便人人都能改正自己缺点的传统仪式。

对于身为行者的我们，此人的背景深具意义。所有的行者都应像他一样，为完全了解持戒的技巧而努力，直到行为清净，完全成为生活中自然的一部分。我们也必须注意到自己对彼此的责任，因为我们共住在这世上，必须学习以利他与慈爱的方式来沟通。至于禅修，在你还未具足高水准技巧及完成观智的全部阶段之前，仍需要依赖一位值得信赖且能胜任的禅师。

掌握修行的重点——明辨必要与不必要的

这位比丘具有极大的美德：完全献身于佛法，致力于了解真理，对他而言，其它一切都是次要的。他极度审慎地分辨必要与不必要的，避免外在活动，尽可能地花时间努力保持正念。

限定自己的职责是好的，如此才会有更多时间禅修。偶尔情况不允许时，可以想想母牛的故事。如你所知，牛永远忙著用力咀嚼牧草，它们整天都在吃。现在，母牛有只活蹦乱跳又顽皮的小牛，

如果它只顾著吃草，毫不关心小牛，小牛必定会跑走并惹来麻烦。但要是它忽略自己的需要，而只看顾小牛，那就得整晚都吃草了。因此，母牛必须一面注意小牛，一面吃草。有工作或事务在身的行者应仿效它，在做事的同时留意佛法，确保心不会跑得太远。

我们知道这位比丘是位勤奋且热切的行者，在他醒著时，总是如我们所知的那般，尽最大的努力保持正念。佛陀允许比丘睡足整个中夜的四个小时，但强烈的迫切感使他把床搁置一旁，甚至废寝忘食，而以修行的持续精进来满足自己。

我不建议你废寝忘食，只希望你了解他致力献身于修行的程度。在密集禅修期间，如果行者应付得来，根据佛陀的指示——睡四小时是可取的。日常生活中则需要更多睡眠，但在床上躺太久而变得懒散，则是无益的。

至于食物，应该吃到饱足，如此才有足够的体力，从事日常活动与禅修，但也不要吃得太多，而产生饱胀与想睡的感觉。这位比丘的故事，表明进食的必要性，为了健康，我们至少要吃足够的食物。

于禅修或开示过程中去世的人，可视之为在战役中阵亡的英雄。我们的这位比丘就在行禅上，被体内风大——激烈刺痛的袭击而身亡，当他醒来时已在天界。如果你在禅修中死亡，也可能如此，即使你还未证悟。

即使投生善处，你也会希望有条逃生的路线，通往完全的解脱与安全。在比丘天人拜访天界时，他对自己欲望的能力感到恐惧。他知道只要踏入宫殿大门，他的戒行便会开始败坏。证悟仍是他的重点，因此必须保持戒行圆满。于是他逃到祇园精舍，脱口说出自己的问题。

佛陀的进一步指示

佛陀的回答很不寻常地简明，通常祂会在未禅修前，一步步地教导人们——从戒开始，逐渐到定与业的正见。为了说明此教导的顺序，祂曾以艺术大师为例。一位想要学画的新徒弟来求教，大师不会只是递出一支画笔。第一课是展开画布，就如画家无法在虚空中作画一般，若无戒律与理解业的法则这基础，修习毗婆舍那将会是徒劳无功。缺乏这两者，就如没有画布的表面，无法纳入定与慧。某些禅修中心并不重视戒与业，在这种条件下禅修，是不会得到什麽成果的。

佛陀也会根据听众的背景或习性，来调整祂的教导。祂明白这位不寻常的天人，曾是位成熟的比丘与禅修者，他在暂留于三十三天时，也不曾破戒。

巴利语「*karaka*」，意指守本分与勤勉的人，这位比丘就是这样的人。他不是空有「行者」之名的人，也并非迷失于概念与幻想的哲人或梦想家，更不是茫然注视任何生起目标的懒惰虫。相反地，他热切而真诚，完全献身于他所走的这条道路，他对修行的深切信仰与信心，支持著持续的精进力，刹那至刹那努力地将所接受的教导付诸实践，你可以将他视为修行老手。

直达涅盘的道路

佛陀给予这位坚定的人，一个属于修行老手的指导——「你走过的路是正确的。」祂说：「它将引导你到安全的避风港，解脱恐怖，那便是你的目标。」当中提到的路，当然是指八正道，比丘天人早已上路了，佛陀要他继续前进。另外，佛陀还注意到

比丘天人想在此生成为阿罗汉，于是也提供直接的途径——纯粹的毗婆舍那。

八正道确实是十分笔直、无有叉路，既非曲线亦非弯道，或蜿蜒的路径，只是直通涅盘。

十种恶业

我们可以从反面来探讨，以充分了解这正直的美德。有所谓十种不善行或邪行，在智者的眼中，未调伏这十种身、口、意业的人是歪曲不正的，他不诚实、不正直，缺少道德的完善。

身恶业有三种。第一种，与仇恨、憎恶感有关。一个人如果缺乏慈悲，便会很容易地屈服于这些感受，并将之转化为身体的行为，而杀害、损伤或压迫其他众生。恶业也会由贪产生，未受控制的贪，导致偷窃或诈取他人的财产。性欲是第三种身恶业，被欲望袭击的人，只在意满足自己，不顾及他人的感受，而犯下邪淫。

口恶业有四种：第一是说谎；第二是两舌，导致不和睦、煽动友谊或团体的分裂；第三是语带伤害、粗鲁、低级与下流；第四种口恶业，是无聊地喋喋不休。

在心的层面，则有三种恶业：也许会想伤害他人；或贪图他人的财产；或对业的法则，缺乏正见。不接受业的法则，相信个人行善造恶毫不重要，这是不善的看法。佛教将思想也视为一种行为，想法是非常重要的，因为行为出自想法。不相信业力会导致不负责任的行为，而造下让自己与他人受苦的状态。

还有其它未列举于其中的不善意业，例如：昏沉、掉举，与一切各种各样的烦恼微细组合。屈服于这些力量的人，即具有一颗歪曲不正的心。

步入歧途的危险

尚未解脱这些内、外不善行的人，可说是走在歧途上，他不能期望自己抵达任何安全的地方，而持续地遭受到许多的危险。

有自责、懊悔与遗憾的危险。一个人也许会为某个身、口、意的不善行辩解；或是在一开始就不知道那是不善的。稍后的反省则带来无穷的悔恨，而严厉地自责：「真是做了一件蠢事！」懊悔是痛苦的，它不是任何人加诸于你身上的感受，而是因为走在歧途上，所为自己招来的痛苦。这种可能出现的结果，无论何时都教人害怕。

但真正恐怖的，是在人临终之时。在死亡之前，无法控制的意识流生起，回忆人的一生与行为。如果你有许多慷慨良善的行为来回忆，心便会充满温暖与宁静，而能平静地死亡。如果你道德有损，懊悔与遗憾将淹没你。你会想：「生命如此短暂，而我虚掷了时光，并未妥善运用机会，活出最高标准的人生。」到那时，要改善生活方式为时晚矣，你会痛苦地死去。有的人在此时遭受剧苦，以致于临终时号啕大哭。

自责并非选择歧途者的唯一危险，他还必须全力应付智者的谴责与非难。善心肠的人，是不会与不值得信赖或暴力的人为友的，更不会尊敬他们。不善者终将无法适应，不能在社会中生存。

在歧途的某处，你会发现自己与法律交锋。你若犯了法，法律会向你报复。警察会逮捕你，依罪行的轻重而罚款、判决监禁，甚至死刑；迫使你为自己的恶业付出代价。现今的世界充满暴力，许许多多的人因为贪、瞋、痴而犯法，他们不只是初犯，而是再三犯错，无限地沈沦下去。我们读过残暴的谋杀，当法律最终逮捕这些罪犯时，他们因此要付出生命的代价。所以，走在歧途上的人，会

有受处罚的危险。

当然，如果你聪明地避开罪行，甚至合法地犯罪，确实可能避免外在官方的制裁，但你是无法逃脱上述的自我惩罚——真正地知道自己做错事，是非常痛苦的。你永远是自己的最佳目击者，你不可能隐瞒自己，也无法逃离投生于畜生、地狱、饿鬼等恶趣。一旦做了某个行为，业便有产生果报的潜力。倘若果报不在此生成熟，便会跟随你到未来的某个时候。歧途导致以上种种的危险。

八正道

八正道中无有歪曲，有戒、定、慧三学。八正道为人生的各个层面，带来整合与正直。

八正道的戒学

正语（*sammāvācā*），根据字首 *sammā* 的字面来说，是指完善或完美的言语，它是八正道戒学中的第一项，当然意指真实的话语。然而，还要符合进一步的标准。人的言语，应当导向众生间的和谐；是慈爱，而非伤害的；是悦耳、动听、有益，而非无意义的。修习正语，便能免于前述的四种口恶业。

正业（*sammākammanta*）是戒学中的第二项，正业包含律仪。我们应当防护三种通过色身所展现出的不道德行为——杀生、偷盗与邪淫。戒学中的最后一项是正命（*samma-ājīva*），营生要正派、合法、无任何过失，不应从事不正当的职业。

在这三方面剔除歪曲，便能轻易地防止最粗劣的烦恼障。烦恼障是我们的敌人，应如此看待它们。远离敌人，便能免除危险。

八正道的定学

八正道的第二个部分是定学，其中包含三要素——正精进、正念与正定。

如果你有遵循禅修指导，就应熟悉这部分。当你试著集中注意力于腹部，这便是正精进，具有推开烦恼障的力量。当正精进发挥出来，便有效地策动正念，而能够观察目标。正念也像个保护者，精进将烦恼障移开，正念不让它们进来，心便能专注，刹那至刹那地保持在目标上——集中、不涣散、平静，这就是正定。

当这三要素现前，定学可说已良好发展。此时，内心的杂染与歪曲，都已远离。八正道的定学直接对抗心的歪曲。

八正道的慧学

由于自己的精进，你的心刹那至刹那地变得纯净与详和。在一分钟之内，你能有六十个心解脱歪曲的刹那，在二分钟内就有一百二十个刹那，想想一小时，或一整天，会有多少刹那的宁静。每一秒都很重要！

在每一刹那中，你会看到心直接落在其禅修的目标上，这即是正思惟，八正道慧学中的一个要素。当心精确地瞄准目标，便会清晰地觉察目标，智慧将会生起。智慧清晰的照见或如实地了知现象，即构成八正道的另一要素——正见。

如果心准确地落在目标上，智慧便生起，察觉因果关系的结构——那连结名法与色法的因果关系。如果心置于无常，便会清楚地察觉并知晓无常的本质。因此，正思惟与正见是相连的。

由正思惟而生起的正见，具有根除恶心种子的力量。恶心的种

子，指的是极微细的随眠烦恼，只有智慧现前才能根除。这是非常特别的，只在实际修习的刹那下发生，而非通过想像。

也许，现在你更能理解为何佛陀说这条道路是正确的，身、口、意的歪曲，被八正道的戒、定、慧三学所克服。走在这条正道上的人，超越歪曲，免于众多的危险。

涅盘即避风港，正道即避风港

佛陀进一步承诺这位比丘天人，这条正道导向安全的避风港。「避风港」在这部经的注释中，有详尽的讨论。事实上，它是指涅盘，没有丝毫危险及恐惧之处，克服了老与死；卸去苦的重担。一个抵达涅盘的人受到完全的保护，因此，可称为无惧者——没有危险的人。

为了抵达涅盘这安全的地方，我们必须遵行八正道世间的部分。世间，意指未超越此世间。除了这条路外，你无法抵达涅盘，涅盘是其结果。

我们讨论到这条路本身的三个部分——戒、定、慧。当戒行清净，便无有悔恨，不受智者谴责、法律的制裁，也不会投生于恶趣。如果圆满定学，便能解脱缠缚烦恼障(那些在心中生起，并于内在压迫我们的负面倾向）的危险。在「正念」与「定」活跃时生起的「观智」，具有克服随眠烦恼的力量。因此，即使在抵达完全无虞的涅盘之前，走在八正道上便已免却种种恐怖。因此，八正道本身也是避风港。

烦恼障、业力与果报——娑婆的恶性循环

烦恼障是世界危机的罪魁祸首。无明、贪爱与执取都是烦恼障。立基于无明，又受到贪爱的支配，一个人便会造业，然后必须经历果报。由于过去在欲界的业行，我们投生于这个星球，投生于目前拥有的名色中。也就是说，我们现在的生命是过去因的果报，名与色依次成为贪爱与执取的目标。贪爱与执取引生业力——那再次投生的条件；然后再次贪爱及执取名与色。烦恼障、业力与果报是恶性循环的三要素，它是娑婆无始的轮迴。不禅修，它便不会有尽头。

若非因为无明（*avijjā*），恶性循环不会存在。我们最先会遭受到，仅是因为简单的不知道、不清楚无明是苦。再加上因为愚痴的无明，如果没有深入的修行，我们便无法领悟真理的真正特性——无常、苦、无我。不明瞭名色短暂的本质，纯粹只是刹那生灭的现象，其中隐藏著我们所遭受的巨大痛苦，那生灭的压迫。我们不了解——没有 「人」在控制这个过程，没有「人」在其背后，可说是「没人在家」。如果我们深入了解名色的这三法印，就不会贪爱，也不会执取了。

然而，由于愚痴，我们为实相添加虚妄的元素，误以为名色是永恒不变的。我们为所拥有的这名色而感到高兴，并假定有个永恒的自我或「我」，在负责这名色的过程。

这两种无明使得贪爱与执取生起。执取（*upādāna*）只是贪爱（*taṇhā*）的结晶。渴望美好的色、声、香、味、触与想法。我们希望新鲜的目标出现眼前。一旦得到想要的，便会执取它而不愿放手，这便形成系缚自己于生死轮迴中的业力。

打破娑婆的循环

当然，业有许多种。不善业招致不善果报，它让我们在娑婆轮迴中永久存在。然而，走上了八正道的初步阶段，由于避免不善行，便无须担心个人行为的负面影响。持戒，使得行者免于未来的苦。善业带来善果报，尽管它仍会将我们推入新的生命轮迴。

只有禅修是不会制造使人永久存在的业力。只是注意事物的生来灭去，是有益的。这种如实的观照，甚至使我们不继续轮迴娑婆。以其最道地的意义来说，禅修是不会产生异熟或果报（*vipāka*）。一旦精确的觉知具足，便能阻止贪爱的生起，也因而能防止业、生、老、病、死等连续的生命环节产生。

修习毗婆舍那，会刹那至刹那地摧毁烦恼障、业力与果报的三节恶性循环。当行者策动了精进、正念与稳固的定力，正思惟使心洞察存在的真实本质时，便能如实了知事物。智慧之光驱散无明的黑暗；无明不存在，贪爱如何会生起？如果我们清楚地照见事物的无常、苦与无实体性，贪爱便不会生起，执取也无法跟随。因此说：不知者取，知者解脱。解脱执取，就不造业，因此没有果报。

无明导致贪爱与执取，二者再导致「存在」与「我」的邪见。走在八正道上，便能斩除无明的因，如果这些都消失，即使在一刹那，也有解脱。粉碎了恶性循环，这便是佛陀所说的避风港。解脱无明与烦恼障的过患，也解脱会导致未来受苦的恐怖业行，只要保持正念，便可享有安全与保障。

或许你觉得这个名色如此的可怕，并很想摆脱它们。对！但你一定不会以自杀来帮自己的忙。如果你真的想要解脱，就必须表现得聪明点。有道是：只有当观察到「果」，才能毁灭「因」，这并非积极意义中的毁灭，而是指永续存在力的消失。

正念——会摧毁在未来导致类似名色的「因」。当心有正念、正定与正思惟的集中时，观照每一当下生起的目标，此时烦恼障不能从任何根门入侵，它们是完全无法生起的。由于烦恼障是业力与轮迴的因，你断绝了娑婆轮迴存在的一个连结。如果现在没有「因」，未来就不会有「果」。

遵循八正道，经过观智的不同阶段，终究抵达涅盘的避风港，解脱一切危险。涅盘的成就共有四个阶段，而在每一阶段都会永远根除特定的烦恼障。当心完全清净，便会在觉悟的最后阶段——阿罗汉，抵达究竟的避风港。

预流——涅盘的初次体验

初次体验到涅盘，就是证得「须陀洹道识」的那一刹那，「预流道识」粉碎了与恶趣有关连的三循环，不会再投生于畜生、饿鬼或地狱道。导致投生该处的烦恼障，被彻底根除。他不会再造投生彼界的业行，而那些可能导致投生恶趣的过去业力，则再也起不了作用了。

在更高的证悟阶段，就有更多的烦恼障被根除。在最后成就阿罗汉道识，则完全去除烦恼障、业力与果报。阿罗汉永远不再受它们的折磨，死时即进入「般涅盘」的避风港，永不重返娑婆。

即使只是最低层次的证悟，你也将解脱错误的修行，或走上任何歧途；知道这点能鼓励你，这叙述于《清净道论》（*Visuddhi Magga*）：觉音（*Buddhaghosa*）于第五世纪的伟大作品。结果你必然也会从自责、智者的谴责、刑罚与堕入恶趣的危险中解脱。

全然寂静的马车

尚未到达预流的凡夫，就如旅者开始一段冒险的旅程，有许多危险在等著那个想要横越沙漠、丛林或森林的人。因此，他必须配备齐全。这种旅程所不可或缺的，是辆优良可靠的交通工具。佛陀提供比丘天人一个卓越的选择——「你可以搭乘，」祂说：「一辆全然寂静的马车。」

在他最近体验过天界的音乐之后，你可以想像比丘天人将会发现乘坐一辆寂静的车子，是多麽吸引人，但在此还有弦外之音。

大部分的车辆都有噪音，佛陀时代所使用的双轮或四轮马车，喧嚣地发出嘎嘎声，特别是润滑油不足、粗制滥造或超载时，更是如此。现代的汽车或卡车仍十分喧闹，然而，佛陀提供的马车并非普通车辆，它制造精良，不论是数以千百万或亿计的众生搭乘，移动时都安静无声。这辆马车可载运所有人安全地横越海洋、沙漠，穿越娑婆的丛林，它是一辆修习毗婆舍那的八正道马车。

佛陀在世时，数百万众生只是听闻祂的开示，便证悟了。有一千、十万或百万个众生，可能都听闻同一个开示，所有这些众生同时在马车上一起横越。

这辆马车永远不会嘎嘎作响，但乘客则常会发出许多嘈杂声，特别是那些到达较远的彼岸，已抵达涅盘那安全避风港的人，他们兴奋地高声赞美：「这马车多好啊！我使用了它，它也发挥了功效！它引领我到达成觉悟。」

这些是已抵达觉悟四阶段的圣者——预流者、一来者、不来者与阿罗汉，他们以各种方式歌颂马车：「我的心已完全改变，充满信心，如水晶般的清澈与宽敞。许多智慧于我心中展开，心坚强而稳定，能有弹性地面对生命的无常变化。」

能进入禅那的圣者们，也会歌颂这辆马车，如同进入果定的不来圣者及阿罗汉也同样地赞颂它。他们能经验到心、心所与一切心所生法的寂灭。从这些定中出来，他们对这辆马车充满喜乐与赞美。

通常人死时，人们会悲伤、哀号。看到一个众生离开这世间时，会感到哀悼、悲恸、忧伤。然而，对已根除一切烦恼障的阿罗汉而言，死亡是件期待的事。他会说：「终于能丢弃这苦的聚合体了！这是我的最后一生，我不用再面对痛苦，而只有涅盘的寂乐。」

阿罗汉的珍贵，也许超乎你的想像，但你自己可以知道阿罗汉可能会有的感觉。看看自己的修行，你或许已能克服五盖——贪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉举恶作与疑惑，而能清晰地见到目标的本质；也许已发现名色之间的差别，或现象的刹那生灭。经历生灭的阶段，即是一种解脱与快乐，这种心的喜悦、清晰，就是禅修的结果。

佛陀说：「曾密集禅修的人、曾达到禅那的人，在他心中生起的喜悦，远胜过人间或天界所能经验的欲乐。」

在此处的禅那，可以指安止定，或是在修习内观时，所开展的深层刹那定，如我们早先所讨论的，后者称为「毗婆舍那禅那」（*vipassanā jhāna*）。

无与伦比的滋味

能持续保持正念的行者，会在禅修中经验到很深的喜悦，一种从未品尝过、无与伦比的法味。初次经验时，你会充满惊奇：「佛法多殊胜啊！真是神奇！我无法相信内在竟能生起如此多的平静、喜悦和快乐。」你会充满信心、自信、满足与快乐。你会开始想与别人分享这经验，甚至企图举办自己的传教活动。这是你心中的声音，为搭乘这辆寂静的马车而赞颂。

另一种声音比较不那麽热心的，那是搭乘马车而没有成就与喜乐的行者的尖叫声。他们也许想继续坚持，但很勉强，都是些未勤奋修习的行者。在毗婆舍那的修习中，少量的精进只有微不足道的结果，懈怠的行者永远无法品尝法味，他们也许听说别人的成功，或看到别人坐得直挺安稳，推测他们享受很深的定力与观智，自己却陷入散乱与五盖中。怀疑会悄悄潜入他们的心中——怀疑老师、方法与马车本身：「心想这是辆糟透了的马车，无法载我到任何地方，车身颠簸，又制造许多噪音。」

有时甚至会听到绝望的哀号，从马车的方向传来，这哭声来自对禅修极具信心且努力修行的行者，但因为某些元素，无法如预期般地进步良多。他们因而开始失去信心，怀疑是否能达成目标。

愈是迷路，得到的米愈多

缅甸有一种用来鼓励这些人的说法：「非家者（*anagārika*）愈迷路，得到的米愈多。」「非家者」是存在于佛教国家的一种出家人，他（她）们受持八戒或十戒，穿著白袍，剃除头发，舍离世间后住在寺院，以种种方式维持寺院与协助比丘，职责之一是每隔几天进城化缘。在缅甸，化缘通常得到的是生米，他们挑著两端吊著竹篓的扁担，沿街而行。

也许是他不熟悉村落的小径，在该回来时找不到回寺院的路。这位可怜的出家人走入死巷，刚转入一个小巷，结果又是一条死巷，人们一直以为这是他路线的一部分，而继续布施给他。等到他找到回寺院的路时，已获得一大堆战利品。

那些因迷路而拖延行程的人，偶尔可以想想你最后会得到一大袋的佛法。

心精进与身精进是其二轮

如佛陀所形容的，这辆神圣的马车具有两个轮子，在当时马车是如此制造的，这样的隐喻才能容易为当时的听众所接受。佛陀解释马车的一轮是身精进，另一轮则是心精进。

禅修与从事其它的职业一样，精进是很重要的，必须努力勤奋才能成功。如果我们不屈不挠地精进，就能成为英雄——无畏惧的人，勇猛的精进正是禅修所需要的。

身精进是维持身体行、住、坐、卧各种姿势的努力；若没有心精进，就没有禅修可言，它是行者尽力保持正念与定力，确保烦恼障远离的精力。

精进的两轮一同承载著修行之车。行禅时，你必须举起脚、推向前，然后放到地上，一再地重复便构成了走路的动作。行禅时，身精进产生移动，而心精进则使得心持续不断地专注于活动，适量的身精进有助于敏捷与心精进。

我们必须注意到，精进是佛陀设计车辆的基础，就如世间马车的两轮，必须稳固地安装在车上，心精进与身精进也必须好好衔接，以带动这辆八正道的马车。如果无法确实使色身精进于坐禅，或坐禅时无法使心保持敏锐，持续精确地观照，我们便那儿也去不了。然而，如果精进的双轮持续转动，车辆便会直接向前进。

单单保持身体的姿势，便需要相当大的精进，如果坐著，必须努力让自己不倾倒；如果在行走，则必须移动双腿。我们试著平衡四威仪，以平衡精进并创造健康的条件。特别在密集禅修时，必须有足够坐禅与行禅的时间，其次才是站立与躺卧，睡觉的时间则应受限制。

如果没有正确维持姿势，便导致懒散。在坐禅时，你会想找个

东西来靠背，或许会断定行禅太累，认为某种令人轻松的嗜好，更为适合禅修。你或许会那麽的猜想，可我却不推荐以上任何一种想法。

心精进也是如此，松懈是不好的。行者一开始便必须认定，发挥坚忍不拔与持续的心精进是必要的。告诉自己不要让正念有任何间断，尽可能地持之以恒。如此的态度非常有用，它会为你的心打开确实实践自己目标的可能性。

有些行者特别讨厌行禅，觉得它太累人又浪费时间，只因为老师要他们这麽做才行禅。相反地，由于行禅需要强固的双重精进，对于保持精进之轮的转动，是非常重要的。如理作意于行禅，便能轻松舒适地抵达目标。

当心精进刹那至刹那都存在时，便能禁止烦恼障的侵入。心不让烦恼障接近，它们被搁置一旁、也被心排斥。

有些行者断断续续地精进，他们一时兴起才精进的作法，会使人混乱。建立在突发正念之上的精进，毫无用处；因为在正念的几个刹那之后，便是烦恼逍遥的时光。然后，当这样的行者再次开始保持正念时，就必须重头来过。一再地努力而后休息的行者是无法建立起动力，禅修也就不会进步。

也许你应该深刻反省一下，你真的有保持正念吗？你真的在醒著的每个刹那中，都老实的策动坚忍不拔、百折不挠的精进，以维持正念吗？

精进的功德

保持心精进之轮持续转动者，可说拥有热切的精进。佛陀赞美这样的人说：「拥有热切精进的人，则有舒适的生活。」为何如此？热切的精进阻止烦恼障靠近，如此产生出清凉、宁静、喜乐的

心理气氛，远离贪婪、残酷、破坏性等一切恼人的念头。

热切精进的美德无有尽头，佛陀说：「宁愿以热切的精进活一天，也胜过没有精进而活一百年。」希望你从这段讨论中所得到的激励，策动自己的精进之轮。

马车的靠背——有惭有愧

佛陀所描述的下一个部分，是车辆的靠背——有惭有愧。当时的马车会有靠背来倚靠，若无靠背，在车子突然停止或向前猛推时，车夫或乘客会跌下车。靠背也是个奢侈品，人可以向后倚靠，像坐在自己喜欢的扶手椅子般，舒适地向目的地迈进。对我们而言的目的地是神圣的目标——涅盘。

有益的惭与愧

为了明白毗婆舍那马车上「靠背」的功能，我们必须探索「有惭有愧」的意义。佛陀使用的巴利语是 *hiri*：「有惭」；「有愧」（*ottappa*）的品质，则是「有惭」的良伴。虽然经典并未特别提及，但由于「有愧」的意思也包含在内，所以我们会同时讨论。

这两个字通常分别翻译为「羞耻」（moral shame）与「畏惧」（moral fear），不幸地，这些字都是负面的，因而并不精确。在英文中，并无适合表达这些意义的语词，最好的权宜说法是「道德良心」。如果有时间，我会试著解释巴利语的意思。

请谨记，有惭与有愧完全与生气或瞋恚无关，不像习惯所说的羞耻与畏惧那般，而只是以非常特别的方式，让人对不善行为感到羞耻与畏惧。它们一同创造一种纯净无染的道德良心——自我的正

直。正直的人，确实不会做任何令自己羞耻的事，在道德上也是无惧的。

「有惭」是种厌恶烦恼障的感受。试图努力保持正念之时，你会发现有被烦恼突击的空档，你也因而成为它们的受害者。回复理智时，你对自己因为松懈而被烦恼障所掳获，而感到某种厌恶或羞耻。这种面对烦恼障的态度称为「有惭」。

「有愧」是畏惧不善行的果报。如果正式禅修时，你花了很长的时间在不善思想上，就会使进步迟缓。只要是在烦恼障的影响下，所做出的不善行，便会因其后果而受苦。畏惧这结果的发生，便会对总是伺机攻击的烦恼障，更加注意、警觉。在禅坐时，你会坚定地专注观照于主要的目标。

有惭，与个人的美德和正直直接相关；而有愧，也与美德以及父母、师长、亲友的好名声有关。

有惭以各种方式展现。假设有个教养良好的男子或女子，不论其经济状况如何，他们的父母以人性的价值来教育他们。如此的绅士、淑女会在做出杀生的不善行前三思。他们会想：「我的父母教我要慈爱，难道我要屈服于这些破坏性的想法与感受，而损害我的自尊吗？我要在自己缺乏悲悯与体谅的脆弱时刻，杀害其他众生吗？我要牺牲自己的美德吗？」如果能以这种方式反思，而决定避免杀生，「有惭」便发挥了作用。

智慧或学识的美德，也能使人避免不善行，如果有人在任何的意识下，都是博学多闻与教养良好，他便会有高尚的道德标准。真正有教养的人，当受到诱惑将要做出不善行时，他会想到——对他而言，那行为是有失身分，因而回避那诱惑。有惭，也会因为年纪的关系而生起。年纪较长时，人会感到一种尊严，会对自己说：「我是个年长的人，知道对错之别。我不会做任何不适当的事，因

为我深深尊重自己的尊严。」

有惭，也会因为有勇气的信念而生起。行者可以反思：不道德行为，是怯懦、胆小、无节操者的行为领域。有勇气与信念的人，无论如何都会选择坚守原则。这是英勇的美德，拒绝让自己的正直受到破坏。

有愧——良心中的畏惧层面。在思及父母、朋友、家人，会因为自己的不道德行为而蒙羞时生起。它同时也是一种不辜负人性至善的期望。

一旦做了不道德的行为，便无法隐藏，你自己知道，同时也有其他能读出他人的心念——能看到、听到别人发生了什麽事的众生。如果你意识到有这样的众生存在，在做不善行时，便会犹豫，以免被人发现。

有惭与有愧，在家庭生活中扮演极重要的角色，因为有了这些，父母与兄弟姊妹可以过著相当清净的生活。如果人类无惭无愧，家庭成员的连系不受血缘关系的限制，那麽就如猫狗一般了。

现今世界，深受人们缺乏这些特质的困扰。事实上，有惭与有愧，可称为「世间的守护者」。想像一个人人都拥有充分有惭有愧的世界吧！

有惭与有愧，也称为「白法」（*sukka dhamma*）——纯净之法，因为必须有它们，这星球上的众生才能维持行为的纯净。白法，也意味象徵纯净的白色。相反的，无惭与无愧则称为「黑法」（*kaṇha dhamma*），黑色会吸收热，白色则反射它。无惭与无愧的黑法，是最佳的烦恼障吸收器，它们出现时，便可确定烦恼障完全会渗入心中；然而，如果白法现前，烦恼障便会被反射出去。

经典举两粒铁球为例，一粒为粪便所污染，另一粒则火红炽热。有个人受到他人赠送的这两颗球，他拒绝了第一个，因为它令

人厌恶；他也拒绝了第二个，因为怕被烫伤。不取被粪便污染的球，就如他心中「有惭」的特质，当他将其与正直相比时，会发现不道德令人厌恶。不取炽热的球，就如恐惧业力果报，而害怕犯下不善行的「有愧」，他知道结果会导致堕落地狱或恶趣，因此避免十种不善行。就如它们是那两颗铁球一般。

无益的惭与愧

有些惭与愧是无益的，我将之称为「假的」惭与愧。有人会对自己持守五戒、听闻佛法，或向值得尊敬的人表示敬意，感到羞耻、难堪；也许会对在大众面前高声朗诵或演说，感到难为情，他们害怕他人的批评。如果那不好的批评，不是根据自己不道德的行为，那麽就是假的惭。

有四件，有助于个人利益，且是人类不该感到羞耻的事。这些并未列在佛教经典中，它们是属于世间的、实用的。

首先，不要对自己的生意或赖以为生的工作，感到羞耻；（二）不应对自己去接近老师以学习手艺、专业或学科，而感到羞耻。如果因羞耻而不去做，如何会获得知识呢？（三）不该对吃感到羞耻。如果不能吃，人就会饿死。最后，不该对夫妻间的亲密关系感到羞耻。

愧也有假的，例如：害怕在人生历程必要的时刻，会见重要的人。

村民在搭乘火车、公车或渡船旅行时，比较会经验到假的愧。我指的是真正的村民，那些从未搭乘公共运输工具的人。这些单纯的人也会在旅行时害怕使用厕所，这也是无益的。

人们也会害怕动物、狗、蛇或昆虫，或害怕到陌生的地方。许

多人害怕异性，或畏怯父母、师长，不敢在他们前面行走或与他们交谈。有些行者害怕与老师小参，他们等在门外，彷佛那是牙医诊所一般。

这些都不是真正的有惭与有愧，真的有惭有愧，只和做不善行有关。人应该畏惧恶业与烦恼障，要知道在烦恼障攻击时，很难说它们会操纵一个人到什麽程度，而使那人做出不善行。

思惟有惭与有愧是件好事，行者的这两项特质愈强，便愈能发动精进来保持正念。一个害怕修习持续性中断的行者，就会努力地增长警觉。

因此佛陀对比丘天人说：「庄严的八正道马车，以有惭有愧为靠背。」如果你有了有惭与有愧的靠背，马车驶向涅盘寂乐的旅程中，就会有东西可以倚靠与依赖，使你舒服地坐著。就如搭车时有意外的风险，在八正道马车上的行者，也冒著修行的风险，如果这些特质脆弱，便有失念的危险，所有的过患便随之发生。

愿充足的有惭与有愧，引领你激发热切的精进，以便能持续的修行正念。愿你因此顺利、快速地沿著八正道前进，直到最后体悟涅盘。

环绕马车的装甲——正念

为了确保佛法之旅安全完成，马车必须有车身。在佛陀时代，马车以木头或其它坚硬的材质制成，以防御矛或箭。在近代，诸多国家投入许多资源，来发展战车所使用的装甲。现代的汽车为了安全，也都以金属包装，今日你乘车时，就如处在舒适的房间里，远离风吹日晒。

如果车身妥善保护你，免受气候的影响，那麽不论外面下雨或

降雪，你都能舒适地旅行。这些例子都在说明，正念让行者远离烦恼障无情攻击的功能。正念是一种让心安全、舒适与宁静的武装，只要有正念提供保护，烦恼障便无法进入。

少了正念的防护，无人能安全地以八正道之车旅行。当马车进入战场，装甲是保护乘客的决定性因素，修习毗婆舍那是场对抗烦恼障的战役，早在记忆所及之前，烦恼障便控制了我们的生活，所以需要坚固的装甲环绕马车，我们才能受到保护，免受烦恼障无情的掠夺。

为了克服烦恼障，了解它们如何生起，是有益的。烦恼障的生起与六尘有关，无论何时，只要在六根门的任何一处失去正念，你很容易就会成为贪、瞋、痴与其它烦恼障的受害者。

例如，当「看到」的过程发生时，色尘与眼识接触，如果是合意的目标，而你又没有正念，基于贪爱或欲望的念头，便会生起；如果是不合意的目标，瞋恚便会攻击你；如果目标是平淡、无关好坏的，你便会被愚痴的浪潮捲走。然而，当正念现前，烦恼障便无法进入你的意识之流。观照「看到」的过程，正念让心有机会了解正在发生事物的真实本质。

正念的直接利益是心的纯净、清晰与快乐，就在正念现前之际，可经验到这些。无有烦恼障即是清净；因为清净，而有清晰与喜悦。清净而清晰的心，便能善加利用。

不幸的是，在事物未受检视的过程中，不善心会比善心生起得更频繁。一旦贪、瞋、痴进入意识，我们便开始造作不善业，而在此生与来世承受果报。投生是一种果报，有了生，死亡便不可避免。在生与死之间，众生造作诸多善与恶的业，使得轮迴持续转动。因此，无有正念是通往死亡之路，它是今生与来世的死因。

因此，正念也就像是生命不可或缺的新鲜空气，所有呼吸的众

生都需要清新的空气。如果只有污染的空气可用，他们很快就会染病，甚至死亡。正念就是这麽重要，丧失正念这新鲜空气的心，会变得腐败、呼吸急促，因烦恼障而窒息。

呼吸脏空气的人，也许会突然生病，而在死亡实际来临前，遭受极大的痛苦。失念时，我们因吸入烦恼障的毒气而受苦，在合意的目标出现时，被贪爱的剧痛所刺穿；若是不合意的目标，就被瞋恚之火所焚烧；如果发现目标让人丢脸，就被我慢所吞噬。烦恼障以许多形式出现，但当它们发动攻击时却总是相同——我们会受苦。完全舒适、宁静与安乐的心，只有在烦恼障被摒除时生起。

有些污染物，会让有呼吸的生物头晕、混乱，有的则会死亡。烦恼障也是如此，有的攻击力较小，有的则会致命。有人会因欲乐而头昏，或盛怒下中风发作而亡；过度强烈的贪欲，会致人于死地；放纵多年的贪欲，会为致命疾病种下祸根；盛怒或惊惧也会致命，特别是有心脏病的人；烦恼障也是精神官能症与精神病的罪魁祸首。

烦恼障实际上比空气中的有害化学物质，更加危险。如果有人因吸入污染的空气而亡，毒素会留在尸体中，但烦恼障的染污还会带到下一世，遑论它们对其他众生的负面影响。烦恼障由心吸入，所导致的业力会在未来成熟。

当正念刹那至刹那存在，心会渐渐净化，如戒烟者的肺，渐渐排掉附著其上的焦油与尼古丁。纯净的心容易专注，智慧便有机会生起，这个治疗的过程，由正念开始。以正念为修习的基础，并深化定力，你会经历不同层次的观智，智慧便逐渐增长，最终在烦恼障被根除之际，体证涅盘。涅盘之中无有染污。

只有在个人的修行中，体验过正念的利益的人，才能欣赏其价值。当人们不嫌麻烦地寻找新鲜空气呼吸，健康便会向他们证明努

力的价值。同样地，深入修行，甚至体验到涅盘的禅修者，才会真正了解正念的价值。

正见是车夫

不论这辆车有多优良，没有驾驶，那里也无法去。同样地，佛陀解释说，正见必须为我们的心灵之旅，提供推动力与方向。经典列出六种正见（*sammādiṭṭhi*），在这次的开示中，佛陀特别提及——于圣道识刹那所生起的正见。圣道识是此修习中最高的观智，我们将在后面讨论。

自业正见——「业」是自己的财产

第一种是「自业正见」（*kammasakatā sammādiṭṭhi*）——视「业」为自己的财产的正见。「业」当然是指所有的善与不善业。我们对物质所持的拥有权与控制它的观念，基本上是虚妄的，因为所有的物质都是无常，它们必定会败坏。只有「业」才是这世上，我们唯一可依靠的财产。我们必须了解——不论行善或造恶，业都会跟著我们在娑婆，生起相应的善果或恶报。「业」对于心有直接的影响，依其善恶而导致喜乐或悲苦。另外，还有经过长时间才成熟的果报，不善业导致投生恶趣，善业则生于善趣，最高的善业则导向解脱娑婆（*samsara*）。

以这种方式看待生命，给予我们力量，去选择自己想要的生活环境。因此，自业正见又称为「世间之光」。因为藉由它，我们能明白并评估自己选择的本质。正确地了解「业」，就如铁路的交叉点，火车可以在那里选择方向；或如连结许多目的地的国际机场。

由于我们如一切的众生一般，想要得到快乐，对「业」的这项了解，会让我们产生——培养更多善行的强烈愿望，也会想要避免造下那些未来会招致痛苦的行为。

布施与持戒的人，选择了投生善趣的方向，这种善业会帮助他们走上通往涅盘之道。

禅那正见

更深于自业正见的，是定的修行。定有种种立即的功德，能让行者活得轻安，安止于禅那。第二种正见是「禅那正见」（*jhāna sammādiṭṭhi*），关于各种禅那与安止的正见。它是八种禅那之中的每一个禅那的学问。禅那正见有三项功德：在临终时，如果能够维持所获得的安止力量，便能投生梵天界，享有很长的寿命。第二，禅那是发展稳固毗婆舍那的基础；也能成为发展神通（*abhiññā*）的基础。

毗婆舍那正见——为究竟的观智开路

我们奉献最多的时间与精力，于发展内心的第三种正见——毗婆舍那正见（*vipassanā sammādiṭṭhi*），这种正见是观智的结果。当精进、正念与有惭有愧，都现前时，这些观智自然会开展。重要的是要谨记：正见不只是一种看法，而是从我们直接经历存在的真实本质，所生起的深刻直觉了解。

近代的元首，要离开官邸时，会有多项准备工作。在车队出发之前，安全人员要先确定道路的通畅与安全。他们要检查是否有炸弹；在人行道上放置栅栏，以控制群众；分派警员站岗；并移除任

何可能挡路的车辆。唯有如此，元首才会离开官邸进入座车。

同样地，在八正道上，毗婆舍那正见就如特务组织。无常、苦与无我随观智，清除道路上的各种执取，如执取邪见、珍爱的理论、错误观念等，清除的过程于接下来的各个阶段继续发生，一旦初步准备工作完成，圣道正见将会出现，并根除烦恼障。

清除的过程

在通往圣道识的路上，每一阶段的观智，皆断除一种特别的邪见，或关于实相本质的错误观念。第一观智——名色分别智，向我们展示名色之间明显的差别，显现出生命只不过是川流不息的名与色二法。此时，我们去除了额外的东西，将自己的见解加以釐清。也就是清除那些于实相中置入实际不存在的东西，例如：一个永恒与实际存在的自我的观念。

第二观智——了解因与果的缘摄受智，断除关于事物是否为偶然发生的任何疑问——我们知道它们并非如此。再者，我们直接清晰地了解事物，并非靠任何外力而产生。

深入禅修，我们觉察目标的无常，并领悟——过去与未来将经验的每件事，都是无常的。建立在这无常的理解，接著便会了解我们并无庇护所，无一物可倚赖，因而去除可从世间的物质中找到平静与安稳的邪见。受到诸法的压迫，确实是很大的痛苦，在这一个观智的阶段，我们打从心底感受到这点。

与这深沈的恐惧与压迫感有关的，并随之而来的是，体悟到——无人能阻止或控制事物的无常变化，我们会恍然了悟事物中无有自我。后面这三种，特别与无常、苦、无我有关的观智，是毗婆舍那正见的开始。

毗婆舍那正见的生起

随著「毗婆舍那正见」的生起，马车便蓄势待发。当它面对导向涅盘的正道时，会有点摇动与移动，现在则真正可以转动轮子，让车子上路。武装就绪，背靠坚实，车夫也坐稳了，你只需轻推一下两轮，马车便能真正起程。

一旦得到无常、苦、无我随观智，你发现事物生灭的更快、更清晰。刹那至刹那生灭，以百万分之一秒、十亿分之一秒出现，修行愈深入，所察觉的生灭愈快，最后你完全无法觉察生起，只有快速的一闪而灭，你会有一种感觉，彷佛有人突然抽走你脚下的地毯。这种灭去不是抽象的概念，在那时它控制你整个的生命。

你愈深入，便愈驶近目的地。在完成所有观智的阶段后，「道识的正见」会接手并载你回家，回到涅盘安全的庇护所。

虽然观智显现之时，烦恼障没有机会生起，但它们尚未根除，烦恼障也许被阻隔在外，但它们正等待机会回复力量。

盖下最终的戳记——削弱并去除烦恼障

只有在「圣道正见」生起的刹那，烦恼障才能根除。

你也许想知道根除烦恼障，是什麽意思？已生起的烦恼障无法移除，因为它们已经过去了。同样地，尚未生起的烦恼障也无法去除，因为它们还未出现。而即使是现在，烦恼障生起又灭去，如何能将它根除呢？我们所要消除的是随眠或潜伏的烦恼。

烦恼障有两种，一者与目标有关；另一者与存在的连续性有关。第一种在条件许可时发生，即是在：与名或色法的目标接触，又缺乏正念时。如果某个目标占优势，又没有正念确保心与目标间

接触时的清净，潜伏的烦恼障便苏醒，而变得明显。然而，如果此人保持正念，它便不再有适宜的条件，心也就远离了烦恼障。

第二种烦恼障，处在休眠状态，埋藏在意识流中，于娑婆界一路跟随著我们，这种烦恼障只能藉由道识来根除。

古代为虐疾所困的病人，有两种药可以治疗，虐疾病人要经历体温变化的反覆循环，每两天左右会发一次高烧，接著是突然感到寒冷。治疗的第一步是平衡极端的体温，如此可让病人强壮，而令虐疾细菌变弱，最后当冷热循环减弱了，便开一剂猛药。现在病人比较强壮，病菌更加虚弱，便能完全根除疟疾。

治疗的初步过程，好比是削弱烦恼障的观智，而猛药，则是一次根除烦恼的道识。

另一个例子，是经由政府机关的繁琐手续，以取得法律证明文件的过程，这可能要花上一整天。首先，你到一楼与接待人员洽谈，他会要你到二楼去取文件，并在上面签核。这单位再要你到那单位，你出示一份文件，却得到一大堆要填写的表格，然后等负责人签核。一整天经过许多不同的管道，从一层到另一层，填了许多表格，然后拿去签核，花很长的时间完成每个部分。最后你到达顶层，只花了官员半秒钟，做最后的签核。你的文件现在已经认证，但须先经过这些繁琐的手续。

毗婆舍那也是如此，有许多的繁琐手续，道识出现时甚至比最高官员签核的时间还短，但你必须努力才能得到。当一切就绪，正见之道显现，证明所有的烦恼障都已根除。观智的第一部分，或可称为「工人之道」，你必须努力、无有退缩，才能正确地完成它。圣道识就如命令要将工作先完成的老板，他不能在前置作业尚未完成的空白表格上签核。

圣道正见与圣果正见——熄灭烦恼火、馀烬上泼水

当观智完成，圣道识会自动生起，接著生起「果识」。巴利语称这些心识为：「*magga*」道识 与「*phala*」果识。圣道正见与圣果正见，分别是道识与果识的要素，也是六种正见中的第四与第五正见。

当圣道识生起，圣道正见根除导致投生下界、恶趣或苦界(地狱、畜生、饿鬼)的一组烦恼障。紧接著而生的是圣果识，圣果正见是当中的一部分。由于已根除随眠烦恼，可能有人会问：它的功能是什麼？圣果正见只是冷却烦恼障的馀温，火可能已烧尽，但还留有馀火与微热的灰烬，圣果正见就是在馀烬上泼水。

省察智正见

第六也是最后的正见，是「省察智正见」，它紧随著果识与涅盘的经验而来。它省察五项事物：（一）道识的发生；（二）果识的发生；（三）作为心之目标的涅盘本身；（四）已根除的烦恼障；（五）残馀的烦恼障；除此以外，它并无其它重要的功能。

第一种自业正见，可说是永恒的——永远不会从存在中消失。这世界的体系，也许会破灭或毁坏，但或许在其它的世界体系中，永远会有自业正见——视业为自己财产的众生。

有些人甚至不曾尝试去了解善业与不善业的区别，他们完全远离了光明，可以将之比喻为天生失明的婴儿，在子宫中与出生时，都无法看见。这婴儿即使长大了，仍看不见，无法引导自己；眼盲又缺乏引导的人，必然遭到许多意外。

只要人们禅修，成就禅定，禅那正见便一直会存在。佛陀的教

义也许并不兴盛，但永远有人修习定与安止。

然而，剩余的正见，唯有在佛陀的教义仍然存在时，才能出现。从乔达摩佛陀时代迄今，他的教义仍盛行，广为现今的世人所知，即使在非佛教国家，也有以佛法为基础的团体或机构。以自业正见或禅那正见为足的人，没有机会接触佛法之光，他只会被世间之光所照亮，无法领受佛法之光。剩下的四种正见，从毗婆舍那正见到省察智正见，都包含在佛陀的教义之光内。

当行者能分别名色，便解脱了自我的谬见，去除第一层黑暗的面纱，我们说这是佛法之光照亮了心，但还有更多层面的纱要去除。无明的第二层面纱，是认为事物是混沌地随机而生，这层面纱即由缘摄受智消除，当行者彻见因果，心中之光便更加明亮。他不应该因此而感到满足，因为心仍笼罩在不知无常、苦、无我等特相的黑暗中。为了要消除这层黑暗，行者必须更加努力，在事物生起时持续地观照，让正念更加敏锐，定力更加深入，智慧便会自然生起。

现在行者明白在这些无常的现象中，找不到庇护所，他会大失所望，但内在的光却更明亮了，他清晰地了解现象的苦与无我。此时只剩下最后一层面纱，覆盖著涅盘的实相，唯有圣道识才能将它移除，佛陀教义之光现在才真正开始闪耀！

如果你开展所有的六种正见，你会容光焕发，不论未来身在何处，永远不会与智慧之光分离，在你剩馀的轮迴游历中，智慧反而是更加闪耀。最后，当阿罗汉道与果——最后觉悟阶段的道识与果识到来时，智慧之光将如盛大的烟火般灿烂。

拥有马车

「不论男女，任何人只要拥有这样一辆马车，且驾驶得当，无

疑地都会抵达涅盘。」

据说当比丘天人听了这段马车的开示，他了解佛陀指出的重点，当下即成为预流者，拥有了这辆称为「八正道」的庄严马车。虽然佛陀的开示直指阿罗汉果的最终目标，但这位天人尚未具备最终觉悟的潜能，他当前的素质最多只能证得预流果。

预流的功德：使娑婆之洋乾涸

在此觉悟的第一阶段，行者解脱堕入恶趣的危险。经典说已根除三种烦恼：邪见、疑与戒禁取见；注释书则加入嫉妒与悭此二烦恼障。

我们可以假定天人在前一世身为比丘时，已获得名色分别智。在得到此智的刹那，他解脱了有个永恒的内在实体——自我的邪见。然而，他只是暂时地舍弃这邪见，要等到初次瞥见涅盘，才会永远改变看法，预流者不再相信永恒实体的错误观念。

第二种根除的烦恼障与邪见密切相关。尚未正确理解事物本质的人，很难得到一个孰是孰非的肯定结论，就如人站在岔路口，或突然发现自己迷了路，疑惑要走那一条。这种进退两难使人疲惫不堪，精力削弱。

当行者领悟因果运作的原理，便暂时地舍弃疑惑，他们明瞭佛法是真实的，名色皆是有为法，世间的一切无非因缘和合而生。然而，这种没有疑惑的状态，只在正念与观照持续时延续。最后，对于佛法的功效与真实性不可动摇的信念，只有行至八正道的目的地——涅盘时，才会生起。跟随佛陀的足迹走到道路终点的行者，也会对佛陀与其他以同一条路到达相同目标的圣者生起信心。

预流者断除的第三烦恼障是戒禁取见，以一般的方式来理解就

相当清楚了，但若是从四圣谛的观点来检视，就能更完整地了解。当可能成为预流者的人首次在自己身上修习八圣道时，他们学会明瞭第一圣谛——一切法是苦，名色是苦。行者最初的修习包含观察这些苦的事物，完全明瞭第一圣谛，就会自动体会其它三个圣谛，亦即第二圣谛——舍弃贪爱；第三圣谛——苦的灭去；第四圣谛——发展八正道。

八正道初步或世间的部分，在每个正念的刹那中发展，于某个点上会成熟到出世间智。因此，一到达涅盘，这位天人便知道他的修行是唯一成就涅盘的方法。他知道自己经验了真正苦的灭去——无为法，并了解除此之外没有其它的涅盘，所有的行者在此时都有相同的感受。

八正道是唯一导向涅盘的道路，这种深刻的了解只有通过修行才能达到。有了这样的了解，预流者便不再执著，或相信其它缺乏八正道要素之修行法的功效。

注释书还另外提到根除了两个烦恼障，一是嫉妒（*issa*）——不希望看到他人快乐或成功；二是悭（*macchariya*）——不喜欢看到他人和自己一样快乐。我个人并不同意这些注释，这两种心所属于「瞋」（*dosa*）的范围，根据佛陀所说的经典，预流者所根除的烦恼障与瞋无关。然而，既然已根除投生苦界的潜在因素，预流者就算遭到嫉妒与悭的攻击，也不至于投生苦界。

在《清净道论》这部非正典，但仍受到高度推崇的作品中，有段有趣的评论。以正典作为参考资料，《清净道论》承认预流者仍会被贪、瞋、痴所袭击，仍还有我慢与骄傲。然而，由于圣道识已根除了导致恶趣的烦恼障，便可安全地结论：预流者解脱了足以导致恶趣投生的烦恼障。

《清净道论》同时指出，预流者已成功地使得娑婆存在的广阔

海洋乾涸。只要还未达到觉悟的第一阶段，就必须继续存在于无始娑婆轮迴中，娑婆的范围十分广大，你会一直持续地流转。但预流者在尚未完全觉悟、成为阿罗汉之前，最多只有七次的投生。七世比起无尽的来世，又算得了什麼呢？实际上，我们可以说轮迴的海洋已经乾涸。

不善业只能在无明与贪爱的影响下产生，当某种程度的无明与贪爱消失，某种不善果报，投生于恶趣的可能性也会消失。当受到自我的邪见、怀疑圣道与业等烦恼障冷酷的攻击时，恶人什麼事都做得出来，他们所犯下的暴力行为，毫无疑问会导致投生苦界。

预流者已去除这些烦恼障，就不再犯堕入恶趣的恶行。此外，他过去所造，可能导致恶趣投生的业力，也在成就圣道识的刹那断除，预流者不需再害怕这种极度的痛苦。

圣者不可剥夺的财产

预流果的另一功德，是实现圣者的七种财产。圣者是纯净、品格高尚、成就四种觉悟之一的人，他们的财产是信、戒、惭、愧、闻、舍与慧。

「信」是对佛、法、僧有持久且不动摇的信心。因为有直接的体验与理解，所以不动摇。圣者绝对不会因被贿赂或收买，而舍弃佛、法、僧。为达到此一目的，而使出各种软硬手段的人，是绝对无法说服圣者，舍弃自己知见的。

「戒」是与五戒有关的行为之清净，预流者不会故意破戒，也不会有导致投生恶趣的邪念或邪行。他解脱三种身不善业；大幅度解脱语不善业；解脱邪命，最终解脱修习邪道的邪精进。

第三与第四种财产，是「有惭」与「有愧」，前面已有解释。

预流者非常稳固地增长这两方面的道德良心，因此不会行种种恶业。

第五种财产是「闻」，指的是对禅修理论与如何禅修的实际了解。预流者对于走在通往涅盘的八正道修行技巧，确实是精通的。

「舍」（*cāga*）通常译为「施舍」，实际上意指「舍弃」。预流者慷慨地舍弃所有会造成投生苦界的烦恼障；此外，他在布施上也是慷慨大方，真实且持久。

最后一项财产是「慧」，指的是观智与智慧。预流者的修行，不会有错误的正念与定力；也解脱了于内在爆发并显现在身、口或意的爆炸性烦恼障；不会有投生恶趣的恐惧。

个人的平和是最重要的，它在解脱畏惧时，才能达到。如果许多人都能理解这样的平和，也确实在心中拥有这样的平和，你可以想像这对世界和平有多少贡献。世界和平只有从内心开始。

真正佛陀之子

预流果的另一功德，是成为真正佛陀的孩子。虔诚、极具信心，且每天供养佛、法、僧三宝的人很多，但由于环境中的变数，总是有可能会放弃信仰，这样的人投生后，就没有「信」。这一生你也许非常高尚且心地善良，但下一世可能变成恶棍。除非达到觉悟的第一阶段，成为佛陀真正的子女，否则得不到保障。

《清净道论》所使用的巴利语是：「*orasa putta*」——自己的儿子。意指真正的、完全成熟的、充满活力的孩子。「*putta*」通常译为「儿子」，但实际上是子孙的通称，也包括女儿。

依《清净道论》所述，预流果可获得数百种功德；其实，其功德是数不尽的。预流者专心致力于佛法，对听闻真正的佛法深感兴趣，能了解深奥和不易为人所掌握的佛法。当预流者听到完整陈述

的开示，将会充满喜乐。

也因为预流者已步入圣者之流，他的心将永远与佛法同在。在执行世间的职责时，他会像母牛一样，一边吃草，一边看顾小牛。预流者的心向著佛法，但不会迴避世间的责任。如果预流者适当地精进于禅修，希望自己能在圣道上更上一层楼，他会容易获得定力。

适于每个人，永不坏灭的车乘

佛陀清楚地结论道：禅修的成就不分性别、不论男女，都可以信赖这辆会载他（她）抵达涅盘的车。从过去到现在，任何人都能使用这辆马车。

现代的我们，有无数的交通工具可用；运输工具的领域中，时常有更新的发明。人类能在陆地、海洋或天上旅行，一般人很容易就能环游世界；人类已登陆月球，太空船航行到其它星球，甚至更远。

然而，不论运输工具可以穿越多远的太空，皆无法帮助你抵达涅盘。实际上，不论科技有多先进，即使是最精巧的交通工具，也无法保证它不出意外。致命的意外，在陆地、海洋、天空与太空中发生，许多人因此死去。这并不表示交通工具没有用，它们只不过是没有安全的保障罢了。只有八正道是唯一，涵盖百分之百保险的交通工具。

现代车辆在性能与安全上，都有很高的标准，如果你有钱，就能买得起极其舒适、快速、豪华的房车，方便你任意使用。就算不富有，也可以贷款，或暂时租借一辆大型豪华轿车或跑车，或是搭乘大众交通工具。即使你很穷，永远可以站在路边找便车搭。

然而，即使车子是自己的，也不保证性能会完美无缺，还有很

多杂事要做：必须为车子加油，以各种方式保养，损坏时要送修。所有的车辆，总有一天要拖到废弃场，而且你使用得愈多，它们就愈接近终点——休息站。

以同样的精密与高标准来制造涅盘之车，是比较好的，因为这是辆永远不会耗损的车。如果一般人很容易就能接触这辆车，该有多好啊！如果每个人都拥有一辆涅盘之车，想像这会是个多麽安详的世界呀！这辆车让人驶向无价之宝，无论你多麽富有也买不到涅盘，更不用说租了。你必须为它努力，它才会属于你，只有当它成为你自己的财产时，才会有帮助。

在这世上，大部分车辆，都是工厂制造完成的，但这辆导向涅盘的车，必须自己制造，是DIY的配套元件。一开始你必须相信：涅盘是自己能力所及的，相信这条路能引导你到目的地。你也必须有动机——诚挚与坚定地为该目标奋斗的渴望。但光有动机无法走远，除非你付诸行动。你必须努力，精进于保持正念，刹那至刹那持久与坚忍修行，以建立定力，智慧也因而得以开花结果。

如果八正道已在生产线上制造完成，那不是很好吗？可惜并非如此，这就是为何你谦卑的心灵必须自行制造的原因。你以信心与实现自己目标的强烈愿望，作为自己的装备，不屈不挠地修行，忍受艰苦、疲乏与困倦，经历奋斗的操劳，来配装自己的车辆；你发挥精进，来让轮子保持转动，试著保持正念的车身没有损伤，你稳稳地安装有惭与有愧的靠背，好让自己可以倚靠，训练车夫笔直前行。最后，在经历观智的不同阶段，你拥有了须陀洹道之车——预流道识。这辆车变成自己的财产时，你会非常轻松方便地通达涅盘。

一旦这辆预流之车配装完成，它就永远不会贬值或破损。它和现今这个星球上找得到的车辆，相当不同。你永远不必加汽油或机

油，不必修理或替换。你使用得愈多，它便愈发坚固与精密。它完全不会发生事故，乘坐这辆车旅行时，百分之百保证安全。

只要我们活在地球上，注定会有人生的起伏与变动。有时事情进行得顺利良好，有时失望、气馁、痛苦与忧伤，则是常规。然而，已经拥有预流道之车的人，会顺畅地滑行过艰辛的时光，诸事顺遂时，也不会猛然跌倒。恶趣的大门已关闭，他永远都有进入涅盘这安全庇护所的门路。

这辆伟大之车的功德，是歌颂不完的，但确定的是，若你真的完成并拥有了它，你将进入成功的人生。

请勿存有任何放弃的想法，而是要发挥一切所有的精进与精力，努力配装这辆车，并稳当地保有它。

关闭恶趣之门

这辆佛法之车的基本型态，在大约二千五百四十二年或更早之前，佛陀于觉悟后的初次说法——《转法轮经》中，首次向世人揭露。

在佛陀出现之前，这世界完全活在不知八正道的黑暗中。隐士和出离者，贤者与哲人，对于真理，全都有自己的观点、看法、推测与其珍爱的理论。

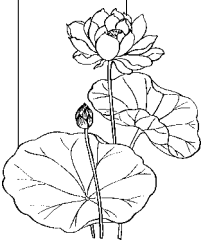
那时和现在一般，有人相信涅盘是感官愉悦的快乐，因此让自己纵情于欲乐。有人则蔑视这种行为而反抗之，他们克制自己的欲望，不让身体有感官的舒适与愉悦，认为这是神圣的努力。总的来说，众生活在愚痴之中，无法通达真理，因此他们的信念与行动，都是任意独断的，每个人都基于自己持有的观点或看法，做出一千零一种不同的事。

佛陀不接受纵欲与苦行，祂的方法居于两者之间，不偏向任何一端。当祂对众生揭示八正道，以生命的真理为基础的真实信心会产生。信心因而得以置于实相之上，而非只是基于概念。

「信」对心有很大的影响，这就是为何它是五根之一。有了信，才会有精进，「信」激起修行的动机，而成为其它一切法——如定与慧的基础。当佛陀首次揭示八正道，便发动了五根，法的见解便开始在众生的心中运转，因此真正的解脱与安乐，不再是遥不可及了。

愿你对修行有诚挚且深切的信心，愿此成为你成就究竟解脱的基础。

附录



【附录一】七觉支图表

导向证悟的七觉支，也是觉悟者的财产。在以下的图表中，根据三方面来分析每一觉支：（一）最显著的特性（相）、（二）它影响一般心态的功能（味），（三）现起，即在心的范围内明显的影响。此一完整的描述来自阿毗达磨（*Abhidhamma*）的佛典。依其来源——根据佛陀所说及论师们后来的解释，而陈述之。在明白每一觉支的特相、功能、现起之后，禅修者于禅修时便更懂得激发每一觉支的操作方法。

一、正念（*Sati*）

1.特相：非表层
2.功能：不消失，将目标保持在觉知范围内。
3.现起：面对／记住、小心、警觉
4.激起正念的方法： （1）据佛陀所说：正念 （2）据注释书记载： ❶记住、小心、警觉、清楚的全面察覺与正知，或广泛的正念根基 ❷不与没正念之人结交 ❸与有正念的人交往 ❹心倾向正念的增长

二、择法（*Dhamma vicaya*）

1.特相：对于诸法本质的直觉智慧，也包括证悟涅盘的直觉智慧。
2.功能：驱走黑暗
3.现起：无有困惑
4.激起择法的方法： （1）据佛陀所说：直接的洞察力 （2）据注释书记载： ❶提出关于佛法与禅修的问题 ❷内部與外在的清洁（即身体与当前的环境） ❸五根的平衡 ❹避开愚昧的人 ❺与有智慧的人结交 ❻思惟甚深的佛法 ❼献身于培养择法

三、精进（*Viriya*）

1. 特相：面对痛苦与困难时的持续耐心与毅力
2. 功能：支持心的状态
3. 现起：大胆与勇敢的心
4. 激起精进的方法：
（1）据佛陀所说：如理所意 （2）据注释书记载： ❶思惟没有精进而会堕入苦界（apaya）的可怖 ❷思惟精进的功德 ❸思惟并尝试与过去行者的崇高境界相比较 ❹敬重并感激所得到的食物供养与其它的护持 ❺思惟圣者的七种遗产 ❻忆念佛陀的伟大 ❼忆念佛法的伟大，佛法使自己与诸佛、出家人的种姓相连系 ❽忆念修习梵行者或僧伽的伟大 ❾不与懒惰之人为友 ❿与精进之人为伴 ⓫使心倾向于精进的发展

四、喜（*Pīti*）

1. 特相：快乐、愉悦与满足
2. 功能：身心轻盈、精力充沛
3. 现起：身体感觉轻盈
4. 激起喜的方法：
（1）据佛陀所说：在努力培养与佛、法、僧相关的有益喜受上如理作意 （2）据注释书记载： ❶佛随念（*Buddhānussati*），忆起佛陀的美德 ❷忆起法的美德 ❸忆起僧的美德 ❹忆起自己戒行的清净 ❺忆起自己的布施 ❻忆起诸天与梵天的美德 ❼思惟个人曾经体验到烦恼止息时心的宁静，无论是在涅盘、禅那或深度的禅修中 ❽远离粗鲁、易怒与下流之人 ❾结交温和、慈爱与有教养的朋友 ❿思惟经典 ⓫使心倾向于喜的增长

五、轻安（*Passaddhi*）

1.特相：身心平静；不安的终止
2.功能：拔除或抑止由於掉举、散乱或懊悔而生起内心的热
3.现起：身心没有不安
4.激起轻安的方法： （1）据佛陀所说：在导向善心的发展，尤其是有助于轻安生起的禅修状态上如理作意 （2）据注释书记载： ❶合理且营养的食物 ❷适合的气候 ❸舒适但不放逸的姿势 ❹於禅修过程中维持精进力的平衡 ❺远离坏脾气、粗鲁或残酷的人 ❻与平静、温和之人为友 ❼使心倾向于轻安的发展

六、定（*Samādhi*）

1.特相：不分散
2.功能：使心集中
3.现起：安宁与平静
4.激起定力的方法： （1）据佛陀所说：以定的发展为目的而持续如理作意 （2）据注释书记载： ❶内部与外在的洁净（身体与当前环境的清洁） ❷五根的平衡 ❸熟练定的目标（适用於禅那的修行） ❹振奋沮丧的心 ❺平复激动的心 ❻当心因疼痛而畏缩时，将快乐带入心中 ❼持续、平衡的觉知 ❽避开散乱的人 ❾与专注之人交往 ❿思惟禅定的安宁 ⓫使心倾向于定的发展

七、舍（*Upekkhā*）

1. 特相：平衡相对立的心态
2. 功能：填补不足，减少过剩
3. 现起：轻松与平衡的状态
4. 激起舍的方法： （1）据佛陀所说：把正念的持续建立在欲发展舍的如理作意上 （2）据注释书记载： ❶平等对待一切众生的态度，不要太执著任何人 ❷对非生物，例如财产，保持平衡的态度 ❸远离占有欲强或是缺乏舍的人 ❹与那些不太执著人物或财产的人，及用别的方法展现舍的人往来 ❺使心倾向于舍的发展

专注心，具有去除问题心态的能力。以下是初禅那的五禅支，配上个别所对治的五盖：

禅支		對治
寻（*vitakka*）	⟷	昏沉睡眠（*thīna middha*）
伺（*vicāra*）	⟷	疑（*vicikicchā*）
喜（*pīti*）	⟷	瞋恚（*byāpāda*）
乐（*sukha*）	⟷	掉举恶作（*uddhacca kukkucca*）
一境性（*ekaggatā*）	⟷	贪欲（*kāmacchanda*）

【附录三】观智的进展

行者在一位合格老师的指导下修习毗婆舍那，会变得有能力理解实相的各别真理。那是一般意识所不能理解的。 这些禅修中生起的观智，依特定的次第浮现，并与人格类型或智力程度无关，它随著适当的修行所产生的定与心的清净，而顺序深入。

以下一览表的提供，还附上一个严格指明：「如果你正练习禅修，就不要去思索这些观智的进展！」即使是最有经验的禅修者，也很难评估自己的修行，只有经过广泛的个人经验与修习之後，老师才开始能从禅修者的口头报告中，认出这特殊又微细的观智进展徵兆。

〔名色分别智〕

体悟到正在观察的心（名）与心的目标（色）之间的区别。
发现个人的所有一切经验皆由名色所组成，此观智暂时移除一个自我独立存在于名色的邪见。只要正念相续，便暂停对佛法的质疑。

〔缘摄受智〕

直接理解名色之间的因果关系。例如，在一个意图之後，就是一连串身体的感觉生起，行者对因果关系顿时有所领悟。或者疼痛的感觉使得想移动身体的念头生起。
发现只有名与色，就是这些名色促成彼此存在的因素。此观智去除对外在力量是我们经验的肇因之邪见。领会只有持续一连串的因果，此观智去除事物是偶然、无因而生的邪见。

〔无常、苦、无我随观智〕

无常随观智（*aniccānupassanāñāṇa*）：于心的种种目标中，发现其无常的持续及不可避免的消逝现象。断除有常的邪见，并减轻骄傲与我慢。

苦随观智（*dukkhānupassanāñāṇa*）：观察目标的分散，特别是疼痛的感觉，行者理解无常的苦与压迫。领悟种种目标中无有避难所，明了无常的可怕与厌恶，去除在无常的范围中得以成就长久满足的邪见。

无我随观智（*anattānupassanāñāṇa*）：接著，在目标的无常与苦中，领会其不可控制的特性。断除自己或其它媒介可以阻止或主导目标消逝的错误观念，清除自我及名或色之中存在一个固有本体的谬见。

这三种直观与毗婆舍那第一禅那（*vipassanā jhāna*）相应， 它伴随著思惟无常、苦、无我的普及性 。行者会如是思索：过去甚至于未来，没有一样目标是不具此三法印为特性的。

思惟智（*sammasanañāṇa*）：是由理解而证实的智慧。同时清楚地经历无常、苦、无我三法印，深信佛法如所听闻般地真实。

思惟智，与上述无常、苦、无我随观智一起，是毗婆舍那第一禅那的全面发展，也是毗婆舍那正见的开端，亦即以无常、苦、无我的三方面观点，来看待每个目标与经验。

〔生灭观智〕

心清晰地觉察目标的刹那生灭，也就是每一心法与色法的极速开始与结束。

此观智相应於第二毗婆舍那禅那，它具有削弱概念性思想，与出现极强的喜悦与舒适的特色。因为正念的某些层面在此阶段还未发展，因而还会执取这些快乐的经验，即「观的染」。行者感到信心十足，并有要弘扬佛法的愿望，也可能会认为自己已经开悟了。

〔道非道智〕

当行者受到鼓励去观照他们所体验的信与喜，对这些经验的执取便开始减少。行者确信，简单的观照才是修行的正道，而非喜乐的产生，他们从此充满信心地向前迈进。

於此观智的阶段，第三毗婆舍那禅那开始居於优势，其明显的禅支是乐与舍。潜藏在所有毗婆舍那禅那之下的舍，此时开始强烈地显现。行者可以长时间禅坐，不觉疼痛。

〔灭观智〕

心失去与每个目标开始与中间的连系，而只专注在它的结束。因此，随觉知所停驻之处都只觉察到「灭」。 观念性身体的形象变得模糊不清。

一旦灭观智成熟，一种舍受，不乐亦不苦的感觉，开始在身心中取得优势。行者的心可以休息，冷静地观察一切现象的消失。此观智是第四毗婆舍那禅那的开端。乐禅支消失，舍开始主导一切。在观智的每一刹那或直觉中不再生起概念性的想法。

〔怖畏现起智〕

经历一切现象的可畏之处。

〔厌离观智〕

由于发现一切现象皆会衰败、坏散而领会其厌恶的本质。

〔欲解脱智〕

持续修行的深切推动力生起，驱策行者继续向前，以达到一切苦的止息。

〔行舍智〕

由于正念极度灵敏而重新确立了平衡，在心被苦或乐所搅动之前，便能攫取目标。 在对目标没有回应的状况下，便有一种清凉与稳定的感觉。
在此观智中，禅修者经验到一种安宁的心态，类似阿罗汉的心，阿罗汉是完全净化的觉悟者。正是由于这极度平衡的状态，使得心足以契入涅盘的寂乐。

〔进入涅盘的观智，寂静的快乐〕

名色止息。道识与果识、涅盘、省察识。
这即是一般所了解的觉悟，而且不可能退转。 佛陀说有四种觉悟的阶段，每一种的觉悟，是上述一系列观智达到顶点的结果。
第一阶段称为须陀洹（*Sotāpanna*），即预流。 道识根除自我的邪见、疑与戒禁取见，此外，足以堕入地狱或畜生界的强烈烦恼障也根除了，并削弱剩下的烦恼障。须陀洹只可能再轮迴流转七次，意指从他死後，只会再投生于它界七次 。又由于通往苦界之门已被须陀洹道识所封闭，七次的投生将会是出生於人界或更高的界中。
果识好比在篝火的灰烬上洒水，冷却烦恼障被根除之处。
省察识，省察道识与果识以及以涅盘为目标的心。 同时也省察向前的道路。行者了解自己净化的工作在某个意义上才刚开始，因为仍有折磨人的烦恼障存在。

〔进一步的觉悟阶段〕

斯陀含（*Sakadāgāmi*）、阿那含（*Anāgāmi*）与阿罗汉（*Arahant*）。观智的进展导向三者各别的道识与果识：须陀洹只是部份地觉悟，仍有三个阶段的净化有待努力。连续三种更为深刻契入涅盘的安宁，及产生三种更加深沈的寂乐与满足。清净心的快乐是每个人与生俱来的真正权利，每位行者都应该向往阿罗汉果， 完全安宁，根除一切内在的痛苦的境界。

【附录四】法数表

二种无明（Two kinds of ignorance）：不见真实，即普遍性的无常、苦与无我；只见虚假，即目标与经验的有常、乐与固有的自我本质。

二种烦恼（Two kinds of *kilesā*）：与目标有关，于正念不在时，接触到合意或不合意或中立的目标而生起；与生命的相续有关，它保持潜伏并由各别的道识所根除。

二种世上珍奇之人（Two kinds of rare and precious people in the world）：恩人；感恩者，记得他人曾给予的恩惠，并于情况许可时回报。

二种胜义法（Two kinds of ultimate realities - *Paramattha dhamma*）：有为胜义法（*saṅkhata paramattha dhamma*）；无为胜义法（*asankhata paramattha dhamma*），即涅盘。

二种众生的主要弱点（Two main weakness of beings）：缺乏安全感；缺乏真正的财产。

三支第九魔军的军队（Three battalions of Māra's ninth army）：追随者物质上的供养；信徒的崇敬；名声。

三法印（Three characteristic）：一切法所共有的特相——无常、苦、无我。

三种佛陀的伟大成就（Three great accomplishment of Buddha）：因成就、果成就、服务成就。

三种初道识所根除的烦恼障（Three *kilesā* uprooted by the first path consciousness）：自我的邪见、疑、戒禁取见。

三种烦恼障（Three kinds of *kilesā*）：违犯、缠缚、随眠。

三胜义法（Three kinds of ultimate realities）：名、色、涅盘。

三远离（Three kinds of seclusion）：身离，由舍弃而使得色身远离；心离，由定而心远离；依离，由削弱烦恼障而产生的远离。

三精进（Three levels of effort）：发勤精进、出离精进、持续精进；有时会有第四者：成就精进。

三常存法（Three perpetuating dhammas）：慢、邪见、贪爱。

三阶段于禅修小参时的描述（Three phase description used in meditation interview）：目标的生起；观照目标的状况；目标出现什麽变化。

三种财产（Three types of property）：动产、不动产、学问。

三学（Threefold teaching or training）：戒、定、慧。

三宝（Triple gem）：佛、法、僧。

四念处(Four foundation of mindfulness)：身念处、受念处、心念处、法念处。

四种属于毗婆舍那的快乐（Four kinds of happiness pertaining to the first four *vipassanā jhāna*）：初禅那——出离乐；二禅那——定乐，导向喜悦与舒适；三禅那—— 安逸乐；四禅那——智慧之乐。

四威仪（Four postures）：行、住、坐、卧。

四种激发禅修成功的力量(Four powers motivating a successful meditation practice）：欲（意志）、勤（精力）、心（心的力量）、观（智慧）。

四阶段的涅盘成就（Four stages of nibbanic attainment）：须陀洹（预流）；斯陀含（一来）；阿那含（不来）；阿罗汉（圆满）。

五种行禅的功德（Five benefits of walking meditation）：长途旅行的耐力；禅修的耐力；健康良好；有助消化；持久的专注。

五根（Five controlling faculties）：信心、精进、正念、定力、智慧。

五支（Five factors of the eightfold path predominantly developed during a moment of mindfulness）：正念的一刹那中，所明显增长八圣道支的五支：正精进、正念、正定、正思惟、正见。

五盖（Five hindrances）：贪欲（*kāmacchanda*）、瞋恚（*byāpāda*）、昏沈睡眠（*thīna middha*）、掉悔（*uddhaccakukkucca*）、疑（vicikicchā）。

五禅支（Five jhanic factors）：寻、伺、喜、乐、一境性。

五种导致心多刺的疑惑（Five kinds of doubts leading to the thorny mind）：怀疑佛陀、佛法、僧伽、自己与他人。

五心结（Five mental fetters）：系缚于六尘；过度执著自己的身体；过度迷恋他人的身体；过度执著食物；投生色界的希望。

五戒（Five precepts）：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

五资助（Five protections for meditation）（*nuggahita*）：戒（*sīla-nuggahita*）；闻（*sutta-nuggahita*），由开示与经典所得来的理解；讨论（*sakaccha-nuggahita*），老师的指导；定（*samatha-nuggahita*）、观（*vipassanā-nuggahita*），持续精勤的修习毗婆舍那。

五种喜(Five types of rapture)：小喜、刹那喜、继起喜、踊跃喜、遍满喜。

六种正见（Six kinds of right views）：自业正见（*kammassakata sammādiṭṭhi*），业是自己唯一财产的正见；禅那正见(*jhāna sammādiṭṭhi*)，八种禅那的每一禅那相关学问；毗婆舍那正见（*vipassanā sammādiṭṭhi*），无常、苦、无我的普及性正见；圣道正见，永远根除特定的烦恼障；圣果正见，冷却烦恼障被除尽後的馀温；省察识正见，审察道识、果识及作为心之目标的涅盘、所根除的烦恼障与还剩下的烦恼障。

六根门（Six sense doors）：眼、耳、鼻、舌、身、意。

七觉支(Seven factors of enlightenment)：念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。

七种修习四念处的功德（Seven benefits of *Satipaṭṭhāna* meditation）：心的净化；克服忧伤、悲恸、消除色身的痛苦；克服心理的痛苦；证得圣道与体验涅盘。

七种圣者的财产（Sevenfold property of noble ones）：信、戒、有惭、有愧、禅修与理论的学习或专长、舍(慷慨地舍弃烦恼障与布施)及智慧。

七种有助于禅修的合适性(Seven types of suitability which support meditation)：地点、行境、言谈、人（老师与团体）、食物、气候、姿势的合适性。

七种对治昏沈的方法（Seven ways of overcoming sloth and torpor）：改变态度，让禅修更有活力；思惟激励人心的经文；大声诵经；刺激身体，如摩擦耳朵；洗脸或眼睛；注视光明；轻快地行禅。

八戒(Eight precepts)：包含五戒，其中第三戒改为不淫，再加上不非时食；不歌舞唱伎不香华鬘涂身；不睡高广大床。

八圣道（Noble eightfold path）：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

九种使五根增长之因（Nine causes for growth of controlling faculties）：注意力导向无常；关心、重视禅修；持续的觉知；护持的环境；回忆并再创有利的条件；培育七觉支；热切的精进；耐心与毅力；解脱的决心。

十魔军（Ten armies of *Māra*）：欲乐、不满、饥渴、贪爱、昏沈睡眠、恐惧、疑惑、傲慢不知恩、名不符实的名闻利养、自赞毁他。

十邪行（Ten kinds of crooked behavior）：
三种身邪行（Three kinds of crooked bodily behavior）——（1）以无慈悲为基础，杀害、压迫他人；（2）以贪为基础，偷盗、诈取他人财物；（3）以欲望为基础的邪淫。**四种语邪行**（ Four kinds of crooked verbal behavior）——（1）说谎；（2）两舌，导致不和睦；（3）恶口，粗俗、下流的言语；（4）绮语：无聊的论谈。**三种意邪行**（ Three kinds of mental crooked behavior）——（1）伤害自己与他人的念头；（2）贪求；觊觎；（3）业的邪见，也就是认为人的行为不会有果报。

十戒（Ten precepts）：包含前述的八戒，将不歌舞唱伎不香华蔓涂身，分为第八与第九戒，加上不持金银。

二百二十七条比丘戒（Two hundred and twenty-seven rules for monks）：十戒再加上增补的戒条。

【附录五】辞汇表

Abhidhamma （Buddhist Philosophy）：阿毗达磨，佛教对心识的分析。佛教三藏经典中的第三藏——论藏。

abhiññā（psychic power）：通智。用来表示神通的字。

abhirati（Dhamma amateur）：於某事生欢喜的人，例如喜欢佛法，认为禅修比欲乐的追求更可取。

Ālāra the Kālāma（Alara the Kalama）：阿罗罗伽罗摩。佛陀时代著名的禅修老师。菩萨的两位主要禅修指导者之一。

anāgāmi（Non-returner）：阿那含，不来者。藉由体验到涅盘的第三层深度而成就第三阶段的觉悟。阿那含不再生於欲界，将於梵天界证得最後的觉悟。阿那含已断除贪欲与瞋，但还有微细的烦恼障，如掉举。

anāgārika（male eight preceptor or ten preceptor whom dress in white）：非家者。在佛教国家，受八戒或十戒的出离者，他们不属於僧伽的一员，通常穿著白袍，剃除发须，住在寺院中协助出家人。

anattā（non-self）：无我。没有固有或独立的自我；无有自性；目标不回应个人的期望；一切有为法所共有三法印中的第三者，无我取决於无常与苦。

anattā lakkhaṇa（characteristic of non-self）：无我相。现象的不可控制性。

anattānupassanāñāṇa（insight understanding into the comprehending of non-self）：无我随观智。直觉地领悟到无我的事实；突然的觉察到无有任何人在主宰。

anicca（impermanence）：无常。一切有为法所共有。三法印中的第一者。

anicca lakkhaṇa（characteristic of impermanence）：无常相。藉由无常相可以辨识出无常，一切目标生起即灭去的事实。

aniccānupassanāñāṇa（insight understanding into the comprehending of impermanence）：无常随观智。直觉地领悟到无常的事实，突然的直接的觉察到目标的迅速消逝。

animal speech：畜生论。特别是指在密集禅修时，言论谈及世俗的主题。

apāya（woeful realm）：苦界、恶趣。投生於地狱或畜生道；悲惨的心理状态，缺乏可以带来安乐的善业。

araha（completely purified）：完全清净，因此值得所有的人、天与梵天众生的尊敬。是佛陀传统美德中的第一项。

arahant（fully enlightened being）：阿罗汉。完全觉悟的人，断尽所有烦恼障，不再有任何内心的痛苦。证得了觉悟的第四，也是最後的阶段，他将不受後有，於命终时完全进入无为状态。

ariya magga（noble path consciousness）：圣道识。修习毗婆舍那的顶点与目标；通达涅盘；名、色与微细的心生色皆止息的经验，也就是一切有为经验皆暂时地中断。圣道识有四等级，每一者根除特定的烦恼障。

ariya phala（noble fruition consciousness）：圣果识。继圣道识之後，心一段时间住於灭的经验。

ariya saccāni（Four Noble Truths）：四圣谛。一切有为法是苦；苦的起因是由於贪爱（集）；苦的止息（灭）；灭苦的方法，即八正道（道）。

ātapa（fiery heat）：燃烧般的热。烧尽烦恼障的禅修精进。

avijjā（ignorance）：无明。看不到真相、普遍的无常、苦、无我；而看到虚幻，认为目标与个人的经验具有常、乐与有我。

bhāvanā（mental development or meditation）：心的发展或禅修。

bhikkhu（Buddhist monk）：比丘。佛陀座下的男性出家人，迄今，他们仍持守二百二十七条戒律，剃除发须，身著土黄色僧服（或穿相关的橘色、暗棕色、褐红色），以托钵维生。这个字也指任何努力弃恶行善，以便得到解脱与真正快乐的人。

bhikkhunī（Buddhist nun）：比丘尼。佛陀座下的女性出家人，东南亚的比丘尼传承已经灭绝，现在女性出家则为「净戒尼」（sīlashin）。

bodhisatta（Buddha to be）：菩萨。一个发愿要成为未来佛或为一切众生而誓愿成佛的人。指历史上证悟前的佛陀。

bojjhaṅga（enlightenment factor）：觉支。心导向觉悟的特质，也是理解四圣谛方面的知识。

Brahmā（name of the highest god or the divine realm）：梵天。也是天界之一，该界众生只有心法，没有色法。

brahmacariya （holy life）：梵行。神圣的生命，一個奉献於宗教修习的生命，亦要独身生活。

brāhmaṇa（brahmano）（a Hindus priestly caste member ）：婆罗门。印度教种姓制度中的祭司。通常会拼为 Brahmin 。

Buddha（self-enlihgtened one）：觉悟者。佛陀，历史上的佛陀。二千五百年前，住在尼泊尔和北印度的悉达多·乔达摩太子。

Buddhānussati（Recollection on the virtues of the Buddha）：佛随念。忆念佛陀的美德。

byāpāda（aversion）：瞋恚。五盖的第二盖。

cāga（liberality）：慷慨。乐意舍弃烦恼障，也是在物质层面的慷慨施舍。

cetasika （mental factor）：心所。出现在心中可辨识的元素或特质。

chanda（willingness）：欲。行动的意愿。

citta（mind or consciousness）：心识。

Cittā（name of a bhikkuni in Buddha's time）：质多，佛陀时代一位比丘尼的名字。她克服了严重的色身苦痛与衰弱，而成为阿罗汉。

citta viveka（seclusion of mind from hindrances that obstruct the progress of insights）：心远离。心远离阻碍观智发展的五盖。它相当於持续的正念，不会被不善念所渗入。

dāna（generosity）：布施。慷慨的行为，或大方赠与的物品。对那些希望以削弱贪爱的力量，作为梵行的一部份人而言，佛陀说这是第一项行持。

deva（a kind of god）：天人。住在几个微妙欲界的某类天神，天界高於人界，以极乐与娱乐为其特色。

Devadatta（name of a monk who promoted schism in the order of bhikkhus and later tried to kill the Buddha）：提婆达多。发起分裂僧团的比丘，後来企图谋杀佛陀。

Dhamma（The teaching of the Buddha）：佛法。佛陀的教义；禅修；根本的真理。

dhamma（a phenomenon of nature）：法。用来表示任何有为或无为目标的哲学字眼，一种自然的现象。

dhamma vicaya（Investigation of phenomena）：择法。能辨识诸法或涅盘的真正本质之心所。七觉支中的第二支。

dosa（anger or aversion）：瞋。心回避痛苦的经验，与贪、痴同样会令众生的心不见光明的三大力量之一。

dukkha（unsatisfactoriness, pain or suffering ）：不满足，疼痛或痛苦。一切有为法皆具备的第二特相。由无常与贪爱所引起。

dukkha lakkhaṇa（characteristic of suffering）：苦相。可藉此而辨识苦，为无常所压迫。

dukkhānupassanāñāṇa（insight understanding into the comprehending of suffering）：苦随观智。感覺没有目标是可以依靠的，觉得一切目标皆令人畏惧，目标之中没有不坏散消逝的庇护所。

Gotama（Buddha's maternal family name）：乔达摩，佛陀母亲的姓氏。

hiri（moral shame）：有慚。当一个人想到做出不道德的行为，并将此行

为与选择有道德的行为相比较，而产生厌恶的感觉。

issā（jealousy）：嫉、嫉妒。不希望看到他人快乐或成功。

Jetavana（Jeta Grove）：祇园。印度北方靠近舍卫城（Sāvatthī）的园林，佛陀时常在此说法。

Jhāna sammādiṭṭhi （right views of each jhānic absorption）：禅那正见。每八种禅那中每一禅那所生起的正见。与止的修习有关，与毗婆舍那无关。

jhāna（absorption of mind）：禅那。心能固守在一个目标上观察的特质，也是心安止於觉知的目标上。八种禅那之一，每一禅那都以出现特别的心所来确定。 请参阅 samatha jhāna（止禅禅那）和 vipassanā jhāna（毗婆舍那禅那）。

Kaccāyana（name of an arahant）：迦旃延。佛陀早期的弟子之名，是一位阿罗汉，以能阐述佛陀精简的开示而闻名。佛陀的开示有时只有几个字长。

kāmacchanda（sensual desire）：爱欲、贪欲。感官的欲望，五盖的第一盖。

kamma（action that bears results ）：业。会产生果报的行为；行为的结果。

kammasakatā sammādiṭṭhi（right view that kamma is only ones own true property）：自业正见。业是个人唯一真正财产的正见。

karuṇā（compassion）：悲。心因他人之苦而生起颤动的反应，希望从其它众生的生命中，消除造成痛苦的状况。

kāya viveka（seclusion of the body）：身远离，良好禅修的先决条件。不执著六境之「身」——色、声、香、味、触与法的态度。也是让身体远离强烈的刺激，如在密集禅修，或选择一个安静的地点每日禅修之时。

khema（security or safety）：安稳、安全。涅盘的特质之一，相对於有为存在的不安全。

kicca（function）：作用。在传统的阿毗达磨分析中，是指心所的作用。

kilesa（defilement）：烦恼障。心的苦恼，杂染。

King Ajātasatthu：阿闍世王。杀害亲生父亲，之後忏悔而成为佛陀的弟子。

kodha（anger, the thorny mind）：忿怒。「多刺的心」，瞋恚与其相关的心法，例如心中的疑惑、挫折、刚硬与顽强等。

kusīta（a lazy person）：懒人。

lakkhana（characteristic）：相。（1）「自相」，指可以直接体验到身心特有的特徵，如动作、轻快等；「共相」则是一切目标共有的特性，亦即无常、苦与无我。（2）依传统的阿毗达磨分析，「相」则是辨认心所的特性。

lobha（greed）：贪。心执取使人愉悦的经验，与瞋、痴相似，会令众生的心不见光明的三大力量之一。

macchariya（miserliness）：悭、吝啬。不希望看到他人和自己一样快乐。

magga（path）：道。此字用於表示当烦恼障被根除觉悟的那一瞬间，也是涅盘最初的特定心识。

Mahākassapa（name of a Buddha's early disciple）：大迦叶。佛陀早期的一位弟子。

mahā bhūta（four elements）：四大种。色法的分类，能直接经验的感觉类别：地，软硬；水，流动与凝聚；火，冷热；风，移动以及紧绷、僵硬、穿刺的感觉等。

Mahā Mogallāna（Buddha's primary disciple, known for his psychic power）：摩诃目犍连。佛陀的上首弟子之一，以神通闻名。

Mahāpajapatī Gotamī（the founder of the order of bhikkhunīs）：佛陀的继母，比丘尼僧团的发起人，也是一位开悟的有名修行者。

māna（conceit）：我慢。自负。

manifestation：现起。在传统阿毗达磨的分析中，是指心所在心中起作用後的结果，当某个心所出现时，例如觉支，於心中可以注意到的即是现起。

Māra（personification of the force of ignorance, delusion and craving）：魔、魔罗。从巴利语「死亡」的字衍生而来，是无明、愚痴与贪爱力量的化身，会扼杀功德与生命，是一切有为界之主。

Mātikamātā（name of an enlightened laywoman）：玛帝卡玛塔。佛陀时代一位证果的女居士之名，她护持禅修的比丘，使得他们也都能证悟。

mettā（loving kindness）：慈爱。希望其他众生享有内在、外在的安全、身心快乐、安康。

middha（见thīna）（torpor）：睡眠。当它现前，心紧缩、无法工作的状态。

moha（delusion）：痴。心没有能力认识出当下的经验，特别是舍受。与贪、瞋相似是令众生的心不见光明的三大力量之一。

Namucci（another name for Māra）：魔或魔罗的另一个名字。

nekkhamma sukha（happiness of renunciation）：出离乐。舍离的快乐与安逸，不但解脱感官目标，亦解脱回应这些目标而生起的不善烦恼障。

nibbāna（the unconditioned）：涅盘，无为法。不属於名或色，完全无有杂染的状态。

nikanti taṇhā（crave on dhamma happiness）：欲求爱。特别是对禅悦的贪爱。

nirodha samāpatti（attainment of cessation of all conditioned phenomenon）：灭尽定。阿罗汉和阿那含有此能力，得以随意进入涅盘的状态。

nīvaraṇa（hindrance）：障碍，即五盖。障碍禅修进步的心法，於正念减弱或消失时出现。五盖是：贪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉举恶作与疑。於其分别相对应的初禅那、五禅支不存在时生起。

nuggahita（protection）：资助、保护，特别是针对禅修。

ottappa（moral dread）：有愧。由於想到行为的後果，包括智者与有教养的人会如何看待自己，而想避免不道德的行为。

pabbajita（one who has gone forth from home life in order to extinguish kilesas）：出家者／隐遁者。为了熄灭烦恼障而舍离俗家生活的人。

paccakkhañāna（direct insight understanding）：现见智。直接经验上的认识，或直观。毗婆舍那的同义字。

Pāli（language of Therāvadin scriptures; the Buddha's language）：巴利语。上座部经典所使用的语文，文献的语言中最接近摩揭陀语（Magadhī），一般认为是佛陀和弟子们所说的语言。

pāmojja（pāmujja）（weaker forms of pīti）：悦。较弱类型的喜。

paññā（wisdom）：慧。对胜义谛直觉上的领悟；智慧。

paramattha dhamma （an ultimate reality）：胜义法。不透过概念的禅修而能直接觉察的目标，共有三种：色法、心法与涅盘。

pāramis（perfections）：波罗蜜。在许多世中逐步修习成心中的纯净力量。

parinibbāna（the passing out of conditioned existence of arahants at physical death）：般涅盘。完全觉悟者於色身坏时，其有为存在的消逝。

parisuddhi sukha（happiness unmixed with defilements）：遍净乐。不混杂烦恼障的快乐，涅盘。

passaddhi（cool calmness; tranquility）：轻安。沈著安静、平静。七觉支中的第五支。

peta（hungry ghost）：饿鬼。

phala（fruition）：果。道识之後紧接生起的心刹那，继续觉察涅盘，於此中使得烦恼障冷却。

phassa（contact）：触。心接触目标时生起的心所。

pīti（rapture; joy）：喜。由於心的清净，而使得身心感到轻快敏捷；对於正在发生的事感到兴趣快乐。是七觉支中的第四支，初禅那的第三禅支。

rāga（lust）：贪。

saddhā（faith and confidence）：信。信心、信任。

sakadāgāmi（once returner）：斯陀含，一来者。成就觉悟的第二阶段之人。由於削弱了贪爱与瞋，这等众生只会再投生一次。

samādhi（one-pointedness of mind; concentration）：定。心一境性，七觉支中的第六支。

sāmaṇera（a novice monk）：沙弥。

sāmaṇerī（a novice nun）：沙弥尼。

samatha （calmness of mind due to concentration）：止。专注而使心平静。止的禅修是专注於一个概念性的目标上，由於目标是概念性的，这样的修习导向心的静止不动，但不产生内观智慧。

samatha jhāna（pure concentration absorption）：止禅那，纯粹的定力，固定觉知单一目标；超凡的平静安宁之状态，心完全安止於目标。

sambojjhaṅga（factor of enlightenment）：觉支。觉悟的因素，同bojjhanga（觉支）。

sammā diṭṭhi（right view）：正见。

sammakammanta（right action）：正业。不杀生、不偷盗与不邪淫。

sammā sambuddha（a perfectly self-enlightened being）：三藐三菩陀，正等正觉者。一个完全靠自己觉悟的人。

sammasanañaṇa（verified knowledge by comprehension）：思惟智。藉由理解而证实的智见。观智的一个阶段，由领会一切目标的消逝而成就。有了这样的见解而得到一个直接的个人经验，一切目标皆是无常、苦与无我的。将之称为证实，是因为亲自验证了这主要的佛法。

sammā vācā（right speech）：正语。说诚实语，导向和谐、慈爱、甜美与有益的话语。

sampajañña（clear comprehension）：正知。清楚地理解。

samsāra（cycle of craving and suffering）：娑婆。由於对胜义谛的无明，而造成贪爱与苦的循环。

sangha（community of bhikkhus or those who strive for liberation）：僧伽。出家团体，或是那些为解脱而奋斗之人。

saṅkhāra paramattha dhamma（conditioned ultimate reality）：行胜义法。无常的名法或色法，可以通过直接的觉知察觉。是非概念的禅修。

sankhārupekkhāñāṇa（insight into equanimity）：行舍智。在传统观智的进展中最高的阶段之一。心微细平衡的状态，不被苦、乐经验的选择所困扰。

santi sukha（nibbanic happiness）：寂乐。涅盘的快乐，用来表示涅盘经验的字眼。

Sāriputta（name of a chief disciple of Buddha）：舍利弗。佛陀的大弟子，以智慧闻名。

sati（mindfulness）：正念，心的观察能力。简单、清楚地体验目标，而不加以反应；七觉支的第一支。

satipaṭṭhāna（four foundations of mindfulness）：四念处。身念处、受念处、心念处、法念处。

Satipaṭṭhāna Sutta（discourse on mindfulness meditation）：《念处经》。佛陀开示四念处禅修法的经典。

Sayadaw（Burmese word for a monk who teaches meditation or an abbot of a monastery）：缅语意指伟大的老师。一个教导禅修的比丘或是寺院住持。

Siddhattha prince：悉达多太子。佛陀的名字与阶位，梵语为Siddhārtha。

sīla（morality）：戒。

sīlashin nun（Burmese eight or ten preceptor nun）：净戒尼。缅甸系统的女众出家人，她们持守八戒或十戒，剃发、穿粉红色或桃色的法衣。

Sonā Therī（name of an enlightened bhikkhuni）：输那长老尼。一位年长妇女之名，她被子女抛弃後成为比丘尼，并成就觉悟。

sotāpanna（stream enterer）：须陀洹。入流者，初次体验涅盘，而成就觉

悟的第一阶段。这类圣者断除自我的谬见与禅修功效的疑惑。由於他削弱了烦恼障，因此未来不再出世畜生道或地狱。他不再相信任何会导致解脱的仪式或仪轨。

Subhadda（the last disciple to be converted by the Buddha）：须跋陀罗。佛陀临终前为他说法的一位外道沙门 。被佛陀改变其信仰，因而成为佛陀最後一位弟子。

sukha（happiness）：乐。快乐、满足、喜悦的感觉。初禅那的第四禅支。

Sumedha（name of a hermit who undertook Bodhisatta vow）：善慧。隐士之名，他发菩萨愿，要成就圆满的觉悟，最後成为历史上的佛陀。

sutta（discourses of the Buddha）：经。佛陀的教义，结集後成为佛教基本经典三藏中的第二藏。

Sutta Nipāta（early text on Buddha discourses）：《经集》。收录佛陀开示的早期经典。

taṇhā（craving）：贪爱。

tatra majjhattatā（mental balance）：中舍性。心的平衡，舍的一个特性。

Tāvatiṁsa（the realm of thirty-three gods）：三十三天。佛陀为死后而投生该处的母亲开示阿毗达磨。也是〈前往涅盘的马车〉一章中，於禅修中死亡的比丘所投生之处。

thera（elder）：长老。加在长老比丘名字後的尊称。

Theravāda（the speech of the elders）：上座部。字面意指「长老的演说」，以巴利经典为依据的佛教传统。存在於东南亚、斯里兰卡，目前亦於西方。

therī（female elder）：长老尼。加在长老比丘尼名字後的尊称。

thīna（sloth）：昏沈。心所之一。

thīna middha（sloth and torpor）：昏沈睡眠。昏沈心所特别被认为与睡眠一起，影响周围的心所，因而在心法上将之视为一体。心僵硬而无法工作的状态，是第五魔军，也是五盖的第四盖。

Tissa（name of a young bhikkhu who attained arahant fruition by meditating the pain on his broken leg）：提舍。佛陀时代出家的年轻比丘，以断腿的痛楚作为禅修目标，最终证得阿罗汉。

Udaka the Rāmputta（name of the Bodhisatta's meditation teacher）：优陀罗罗摩。佛陀时代著名的禅师，他是菩萨的两位主要禅修指导者之一。

uddhacca kukkucca（restlessness and remorse）：掉悔，掉举与恶作，是五盖中的第四盖。

upādāna（clinging）：执取。心紧抓住目标，拒绝放手。

upekkhā（equanimity）：舍。精进的平衡。心保持中立，没有倾向极端的特质。七觉支中的第七支。

vicāra（second jhanic factor）：伺。定的特性之一，由心「磨擦」考察目标而形成，是初禅的第二禅支。

vicikicchā（doubt）：疑。怀疑的批判，由於猜疑而造成心的疲惫，是第七魔军，也是五盖中的第五盖。

vikkhambhana viveka（state where the defilements are weak and distant, no longer as troubling to mental state）：镇伏离。烦恼障弱和远离，不再干扰心的状态。由前述的身远离与心远离所产生。

vinaya（rules of discipline for monks）：律。比丘的戒律，比丘的生活方式，佛教三藏经典的第一藏。

vipāka（resultant）：异熟。业的果报，由於过去行为而生起的种种情况。

vipassanā（seeing through various modes）：毗婆舍那。字面意指「以各种不同方式看穿」，精力充沛地观察名、色法的无常、苦、无我的现象。

vipassanā jhāna（vipassanā absorption）：毗婆舍那禅那。（1）心持续专注於胜义法，也就是不通过概念性的禅修而能直接经历的目标。（2）当心自在地从一个目标到另一个目标观照时，仍确立在无常、苦、无我的特相上。（3）心能保持确立在涅盘的寂乐。

vipassanā kilesas（defilements of insight）：观的染。观智的有染，主要出现在生灭观智阶段，此时会生起极大的喜乐。「观的染」是由执取这些因观智而生起的喜乐经验，又完全没有觉知到自己正在执取它们而造成。

virānambhavo（state of the heroic ones; word for the quality of effort required in meditation practice）：勇者的状态，用来表示禅修所需要的精进品质。

viriya（effort）：精进。尽力或努力使心持续导向目标，是英雄（vira）的

衍生字，七觉支的第三支。

Visuddhi Magga（The Path of Purification）：《清净道论》。西元五世纪，由斯里兰卡的觉音(Buddhaghosa)所撰，是一部重要且详尽的经典。

vitakka（first jhanic factor）：寻。定的特性之一，由心瞄准、黏住并将自己建立於一个目标所构成，为初禅那的第一禅支。

viveka（seclusion）：离。描述心远离，免於烦恼障骚扰之际，所产生的宁静状态之语词。

vivekaja pīti sukha（rapture and happiness born of seclusion）：离生喜乐。由於远离而生起喜与乐，同时描述初禅那的第三与第四禅支之语词。

yogi（meditator）：行者。禅修之人。