
摩罗迦子经讲记

马哈希西亚多著

(中译版本: 2013-6-16-1400)

英译 U Htin Fatt

英译修正 Bhikkhu Pesala

中译 miaohuang

校对 metta

2016-3-24

目录

目录.....	2
中译说明.....	5
编者序言.....	7
引言.....	9
警醒.....	9
精勤.....	10
四正勤.....	10
专念.....	11
佛陀的告诫.....	11
以前未见之色.....	11
无女香童子的故事.....	12
摩罗迦子的回答.....	14
眼门心路过程.....	16
耳门心路过程.....	17
看到究竟法.....	18
从眼门到意门.....	18
概念认识的产生.....	19
婆提拉长老.....	20
捕获正确的瞬间.....	21
回答一个质疑.....	22
观照听到，等等.....	25
观智的利益.....	26
倾近于涅槃.....	27

摩罗迦子经的总结.....	28
在看时未能观照色.....	29
观照色，涅槃近前.....	31
未曾听过的声音.....	33
概念和究竟.....	33
在听时未能观照声.....	35
难陀的故事.....	35
观照声，涅槃近前.....	37
未曾嗅过之香.....	38
在嗅时未能观照香.....	38
观照香，涅槃近前.....	39
未曾尝过之味.....	40
在尝时未能观照味.....	40
观照味，涅槃近前.....	42
证悟法.....	43
未曾触到的触.....	44
为什么不教导入出息念.....	46
观照腹部的运动.....	47
在触时未能观照触.....	48
观照触，涅槃近前.....	49
拒绝正确的方法.....	50
未曾想过的想法.....	51
在知时未能观照法.....	51
观照法，涅槃近前.....	52
给婆醯的教导.....	54

Venerable Mahāsi Sayādaw
A Discourse on the Mālukyaputta Sutta
Translated by U Htin Fatt

<http://aimwell.org/Books/Mahasi/Malukyaputta/malukyaputta.html>

Download the [PDF file](#) to print your own booklets (344 Kbytes) **Updated** 27/12/2010

This discourse contains several verses in Pali, which require accents not found in all fonts. If you see rectangles in some words, download and install the [Verajja Unicode font](#).

中译说明

1. 中译版本说明

中译版由英译版翻译而来。中译版的发布有两种形式：中英对照版、纯中文版。前者主要给译者本人和有英文能力者校对翻译用，以及给想了解更多文义“内幕”的人阅读。后者去除了没必要的巴利语词汇，显得干净利落一些。但是中英对照版还包含了更多的中译者本人的理解注释和翻译上的疑难说明等。

2. 翻译目标文件

a. aimwell 修订版。巴拉沙尊者修订的版本（27/12/2010 的版本）。中译最初由该版译成。

<http://aimwell.org/Books/Mahasi/Malukyaputta/malukyaputta.html>

b. BSNO 原版。中译完成后参照该原版进行修正。

http://www.mahasi.org.mm/e_pdf/E14pdf.PDF

3. 翻译说明

a. 本人尽量照着原英文的词语来翻译。比如原文中的“运动的元素”，我不会直接替换成“风大”，因为“运动的元素”带有解释说明的作用。

b. 因为中英表达习惯的问题，在同个术语上的表达有点不同。比如，中文的“眼门心路过程”比较固定，但在原英文中被表达为：眼识的心路过程，眼识的过程，眼识的流，眼门心路过程，等不同的形式。

c. 文中出现的类似“中断心的流”等等，这是形象的口语，意思是说，某心路过程中不生起速行，并不是“中断”后心就不再生起，“空”或“静止”在那里了。因为之后，新的心路马上会继续生起。还有“抓住、逮住第一刹那”等，也是口语用词，意思是马上观照的意思。“究竟真实、真实、究竟、究竟义、究竟法”等词同义，都是表示和概念法相对的究竟法层面，在《内观基础》中翻译为“实相”。

d.建议读者学习“阿毗达摩”相关知识，特别是究竟法和概念法的区别、心路过程等内容，这样才容易理解相关的内容。

4. 补充

地大的特相：硬、软、粗、滑、重、轻

水大的特相：流动、黏结

火大的特相：冷、热

风大的特相：支持、推动

5. 参考资料下载：

《摄阿毗达摩义论》

<http://www.dhamma.net.cn/index7-abhidhamma.html>

《阿毗达摩概要精解》

<http://www.dhamma.net.cn/index7-abhidhamma.html>

《摄阿毗达摩义论-表解》

<http://www.dhamma.net.cn/index7-abhidhamma.html>

《清净道论》2009 修订版

<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/13355843.html>

《清净智论》

<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/16089371.html>

个人的南传佛教资料下载点

<http://iask.sina.com.cn/u/1926212374/ish>

音视频：《内观方法入门》

<http://www.tudou.com/playlist/p/l13001943i96912274.html>

内观禅修开示豆单 http://www.tudou.com/home/_82624103/

编者序言

为了利益广大读者，当代马哈希尊者的很多开示已经翻译成了英文。本书曾在马来西亚再版，但是在英国出版的新版已经完全经过修订。这个第二版于 2006 年 12 月经过了重新的编排和再次修订。

马哈希尊者的论述是开示给在仰光马哈希禅修中心（Mahāsi Sāsana Yeikthā）的密集禅修者听的，因此含有很多巴利词语。虽然它们对于那些听过正规开示的人来说是熟悉的，但对其他人而言却未必。我准备的《摩罗迦子经讲记》的这个版本，就是为了让那些或许不熟悉巴利术语的人也能理解。不过，因为讲记中的部分内容涉及相当精细的心路过程(citta vīthi)，所以解释胜义法（注，即究竟法）理论(Abhidhamma，阿毗达摩)的某些巴利术语保留了下来。巴利经句也保留了下来，供那些确实认识若干巴利文的人士品味。

因为这部摩罗迦子经涉及在见闻嗅尝触知时发生的非常快速的精神活动，非禅修者可能无法理解这些内容。对于这些没有禅修经验的人，最好的解决方法是开始进行系统的练习，注意发生在六门的所有精神活动。如果他们认真地练习禅修几天，没有中断，他们将很快体验到至少是一向涅槃（tadanga-nibbāna）的刹那安乐，就像马哈希尊者在这本卓绝的讲记中提到的那样。如果他们非常用功，他们或许会证到相当的观智，这会显著地改善他们生活的质量，和保证将来的幸福。

Bhikkhu Pesala
December 2006

比库 巴沙拉
2006 年 12 月

摩罗迦子经讲记

引言

摩罗迦子（Mālukyaputta）经带给我们关于内观（vipassanā）禅修原则的基础知识。该经位于经藏的相应部，同时该经含有的那二十条经句在小部长老偈（Theragāthā）的第二十偈集（Visatinipāta）中也能找到。它是佛陀应比库摩罗迦子的请求而开示的。摩罗迦子是女居士摩罗迦（Mālukyā）的儿子，或者依据斯里兰卡版本的经文，他母亲名字是 Mālunkyā。他如此请求佛陀：

“Sādhu me bhante bhagavā samkhittena dhammam desetu, yamaham bhagavato dhammam sutvā eko vūpakattho appamatto ātāpī pahitatto vihareyyan”ti.

“世尊，请简要地给我教导法，听了法的要点后，我将独处地、持久警醒地、精勤地、专念地修习，那就好了！”

实际上，摩罗迦子是向佛陀请求开示禅修的问题，他想依据开示在一个安静的地方用正确的方式来修习。独处是禅修的基础，因为它对定有帮助。如果和其他人住在一起，可能会受到干扰。然而，如果无法达成这点，他就应该只留意自己的事情，同时其他人留意各自的事。在这样一个环境里，不应该说话，甚至不要去看别人在干什么，应该把自己的心完全地专注于禅修业处。

警醒

经文中的‘appamatto’意思是‘警醒’。这同样至关重要。在这个禅修中心，禅修者们是时刻警醒的，从未忘记他们正在不断地去了知法。看到一个对象，他们警醒地注意它。听到、嗅到、尝到、触到或想到，他们正念于听到、嗅到、尝到、触到或想到。

最细微的动作或移动也不会不被注意或不被觉知地溜走。他们的心保持警觉，绝不允许失念战胜他们。

精勤

经文也使用了词汇 '*ātāpī*'。该词的词根表示加热。当一个人是热诚的，就可以说 *ātāpī* 正在工作。热导致潮气蒸发。热诚导致所有心的烦恼 (*kilesā*) 蒸发掉，就像苍蝇不会盘旋于又红又热的烙铁周围。如果热诚变得虚弱，烦恼就通过六根门获得入口进入内心，折磨那些忘记观照一切有为法的生和灭的凡人。烦恼在精勤的禅修者的内心找不到立足处。经文中，烦恼的心比喻为潮湿多液的树枝。尽最大的热心和热诚来练习禅修时，烦恼就从禅修者心中蒸发掉，让心保持干燥和纯净。

四正勤

有四类正确的努力，即四正勤 (*sammappadhāna*):

1. 努力避免尚未生起的不善法生起。这个预防行为如同健康锻炼运动，它有助于预防传染性疾病。因为你在日常生活中必定会遇到不善（的现象），你必须警惕它，小心避免被污染。
2. 第二是努力去除已经生起的不善法，以及防止它们再次生起。我们必须努力停止朝向我们倾向的不善法的趋势，否则它们将会最终战胜我们。看到，听到...等等，刺激潜伏的趋势，这是烦恼的根本来源。这些被感官对象刺激的潜伏趋势，称为 '*arammanānusaya kilesā*. 所缘相关的随眠烦恼'。禅修者获得道（智）后，所有的潜伏趋势完全地止息。
3. 第三是努力培育尚未生起的善行生起。善业应该通过布施、持戒、和禅修来获得。我特别地鼓励你去修习内观，如果你还没这么做的话。如果你正在修内观来获取内观（智），继续，直到到达道（智）。
4. 最后是努力培育已经生起的善行，直到获得道（智）。通常地，禅修者在修习过程中能得到全部四种正精进。

专念

'*Pahitatto*'通常描述为'具有遣往涅槃的心'。有人望文生义，主张一旦决心走入涅槃，就没必要修习禅修。这和经文中的教导相违。该词的意思是，应该不顾及生命和危险地竭力禅修，稳固地把心固定为获得道、果和涅槃。这个观点和 *Silakkhandha* 经中的注释一致。该经谈及禅修的问题。

佛陀的告诫

佛陀如此回答摩罗迦子：

“此时你提出这样一个请求，那么我该对其他比库说什么呢？你年老了，已经步入人生的晚年。即使这样，你只请求我开示简要的佛法。”

佛陀的这些话可以解释为责备和赞扬两者。一位比库在年轻的时候没有为法努力，只有到了已经有一只脚踏进坟墓时他才谈起住于法。从这个角度，佛陀的告诫或许是种责备。然而，摩罗迦子不顾及他已是晚年，决心过起隐遁的生活。年轻的比库对此将说什么呢？他们当然会仿效他。从这个上下文看，可以解释为佛陀完全是在赞扬他。如果年轻人看到老者为证悟佛法而勤奋努力，他们应该尽力效仿。

因为摩罗迦子再三地请求，世尊用提出一系列问题的方式，向他教导内观禅修的基本原则，揭示内观的方法。

见色

未曾见之色

“摩罗迦子，你如何认为？对于你此前从未见到的、现在没有见到的、在未来不可能见到的色，这样的色会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”

通过眼睛能看到的视觉对象或色法是种究竟法，但是，可能有其他出现于想象或臆想中的非真实的对象，它们称为概念法。经书中提到存在于遥远过去的对象，这种对象存在于过去世，在现在被回忆出来。在佛陀时代，有位妇人叫 **Patipūjika**，她能回忆起她的过去世，在去世她的丈夫是一位叫做 **Mālābhāri** 的天神。在现在世，她依然记得她的丈夫。经书中还提及类似她的个人，并记载有这些人遥远的过去世。

某人会对臆想或想象到的事物发展出执着，这是能理解的。但是，对于甚至无法想象得到的对象，执着就不可能会产生。男人不会爱上一位他从未遇到或想象遇到的女人，女人也不会爱上一位她从未见到或想象到的男人。

摩罗迦子答道，“对于此前从未看到的、现在没有看到的、在未来不可能看到的色，我不会生起欲念、贪爱、或喜爱。”

（节末注：“见色”章中的“色”指颜色。“色”有不同意思。“色法”即物质。其中色法中的“色境色”指颜色，“触境色”指地、火、风三界。）

无女香童子的故事

法句经的注释书中讲到无女香童子（**Anitthigandha Kumāra**）的故事，他爱上了一种他想象出来的美女。这个故事说明了，如果某人能在他的想象或想法中形象化出一个图象，那么欲念、贪爱、和喜爱就能产生。故事是这样的：

无女香童子出生在舍卫城。在去世他是一位梵天。他在梵天界时，自然是不受欲念和贪爱的束缚。（所以）他再生为人类后，对异性没有兴趣。到一定的年纪，他的父母催促他结婚，但他拒绝了。因为父母的一再坚持，他便设计了一个计划，想借此逃避婚姻。他征募雕塑家们雕塑了一位美貌女孩的黄金雕像，然后告诉他的父母，如果能找到长得像这个金像的女孩，就和她结婚。他把想象到的美貌概念化到了这个金像中。他父母，富有又

能干，于是雇请了很多婆罗门，到处寻找这位美貌能和雕像匹敌的新娘。

婆罗门到达了摩达（Madda）国的沙伽拉城（Sāgala）后，他们听说到有位美丽的 16 岁女孩隐居在一座七层的塔中。追踪到线索后，他们劝服她的父母，允许他们评估下她的美貌程度。女孩子被带来和他们见面，他们发现女孩居然比雕像还要美丽。

然后，他们和女孩的父母商议，允许带走女孩和无女香童子结婚。得到同意后，他们通知了新郎的父母。听到新娘甚至比雕像还要漂亮的消息后，新郎急切盼望能尽快把她带回来。这就是一个执着纯粹产生于人的想象的例子。

沙伽拉城和舍卫城的距离超过五百英里，那个时代的交通很原始。大概，她是用马车来运送的。在旅途中，她变得极度疲惫，患上疾病，最后死掉了。

无女香童子听到消息后，极度哀伤，因为连看新娘一眼的机会都错过了。他无法吃饭也无法睡觉。知道这件事情后，佛陀怜悯他，于是便来到他家房前托钵。他的父母恭敬地给佛陀提供了布施，并把他带到佛陀面前。那时，佛陀诵出了下面的偈句：

**“Kāmato jāyati soko, kāmato jāyati bhayam;
Kāmato vippamuttassa, natthi soko kuto
bhayam.” (Dhp v 215)**

“从爱欲生忧，从爱欲生怖；离爱欲无忧，何来有恐怖？”

听完这个偈句后，这位年轻的小伙子就证到了入流果。先前，他对女人没有兴趣，心想已经给父母设置了一个不可能的任务。但是不可能变成了现实，比他疯狂的想象更加美貌的少女被发现了，执着生起，并折磨他无知的心。

摩罗迦子的回答

摩罗迦子回答佛陀，不可能由于此前从未、现在没有、将来不可能经验到、甚至想象到的感官对象，而生起欲念、贪爱、喜爱。在这个中心的禅修者都理解这点，但是没有禅修经验的其他人可能会感到疑惑。1951年，我在勃生（Bassein）的Thaddhamma Thitagu Yeikthā讲解《摩罗迦子经》的时候，Thaddhamma Thitagu 西亚多的妹妹（sister）就是听众一员。她承认，我提到“从未见到或想象到的视觉对象”时，她感到困惑。她想知道，它们或许是色法的哪一类。她是聪明人，但在修习内观禅修之前，她的心接受不了。经过禅修之后，她对法的真理确信不疑。她对课程感到非常喜悦，并把学习收获到的知识分享给其他的同修者。

每个理性的人都能认同，未见到的对象不会激发贪爱。爱慕上一个你此前从未遇到的人，这可能吗？不但喜爱，嗔恨同样也不会发生。不但错觉，邪见也如此。为帮助大家记忆，我编排了下面的警句：

1. 看不到视觉对象的地方，烦恼自动止息。
2. 看到视觉对象的地方，烦恼随眠等待着。
3. 正念地注意一切所见，潜伏在心中的烦恼就被消除。
4. 佛陀对摩罗迦子提出的问题构成内观禅修的训练。

很清楚，从未遇到的对象无法引发欲念、贪爱、喜爱等烦恼。依据这点，我们可以推断烦恼只会从看到或知道的对象生起。佛陀用那种方式提出问题，就是想引起摩罗迦子的注意，看到这个事实。但是，佛陀还希望他认识到，任何时候回忆起感官对象，烦恼也会继续生起。看到某人的笑容或怒容之后，你可以回忆起它。每次回忆的时候，那个笑容或怒容就再次出现了。每次你的心就对记忆创造的内心印象做出反应。类似地，当你回忆起看到过并引发过贪的事物，你就变得有贪。嗔和痴都以同样的方式生起。如果你无法注意看的每个时刻，你就倾向于对有为法的无

常性和无实体性失去正念，然后烦恼就侵入你的心并驻留下来。如果你坚持不懈地注意看的每个时刻，你将会认识到，事物仅仅是生起然后消失掉。无常的真实本质被了知后，它就再也无法折磨你了。

所以，无论何时看到任何东西，都要注意你所看到的，对它的无常性保持正念，不给机会让烦恼发展。烦恼不是居住在你体内，而是潜伏等待一个机会来支配你的心。在注意所见到的现象时，如果你是有正念的，你将会了知到现象的短暂性，它将止息下来。然后你的心将保持不受干扰，就好象是从未看到该对象一样。这个理解对内观禅修的练习有帮助。这就是为什么我说佛陀的问题在构成内观禅修的训练。稍后，你会听到佛陀的关于声音和耳朵等更多问题。同时我会给出佛陀教导的内观禅修练习的简短说明。

“Ettha ca te Mālukyaputta dittha suta muta viññātesu dhammesu ditthe ditthamattam bhavissati, sute sutamattam bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññāte viññātamattam bhavissati.”

“摩罗迦子！在现象被见、被闻、被觉、被知时，让它们仅仅是在那一时刻所见到的、所闻到的、所觉到的、所知到的。在你见时，你只见到它；在你闻时，你只闻到它；在你觉时，你只觉到它；在你知时，你只知到它。”

先前已经说明，如果感官对象无法获得超越六个根门的入口¹，就阻止了烦恼任何的生起机会。问题是，感官对象确实在六根门出现后，如何用工阻止烦恼。因此佛陀列下了内观禅修任务的要点，涉及见、闻、觉、知四类。这里我们应该注意，为了简短的原因，嗅、尝、触这些感知包含到了在觉 (*muta*) 的类别中。对无常、苦、无我三种特性的观照就集中到了见、闻、觉、知这四个

¹ 后续讲到，心路过程在速行心生起之前被切断

类别。这些感知和感官对象都不是“我”、“我的”、“我的我”²。这些对象在根门仅仅出现一刹那，禅修者在那一刹那仅仅是看或听它们，再无其他（注：超出只是见和如所见...）。这就是内观禅修方法的要点。

眼门心路过程

“看到”意味着视觉对象和眼根的接触，这导致生起眼识 (*cakkhuvīññāna*)。它用缅甸文通常写作 '*myin-thi*'—看到-知道，表示经由眼的感知。让我开始解释一个视觉对象通过眼门呈现于眼根的时运作的心路过程的序列。每个心路过程运作期间有几个心识刹那顺次出现。首先，眼根接收到视觉对象的图像后，有分心 (*bhavanga*) 被唤醒，并在三个心识刹那后开始看的过程。这就激发眼门转向心 (*cakkhudvārāvajjana*) 生起，转向视觉对象。落入眼根的图像被眼识 (*cakkhuvīññāna*) 识知，最初并未受烦恼侵扰。紧接着的是领受心 (*sampaticchana*)，接收和领受图像。然后，推度心 (*santīrana*) 接管并推度对象，如此，（接下来）的确定心 (*voṭṭhapana*) 就能确定谁是谁，和什么是什么。直到现在，一直在潜伏等待抬头机会的潜伏烦恼，还无法运作，但是，一旦确定心已经确定该对象是可意的或者不可意的，在速行 (*javana*) 过程开始运作时，粘着或排斥便生起。速行通常运行七个心识刹那的全过程。到这个阶段，业就能判断为善或不善，贪、嗔、痴的烦恼此时展现出它们的本色。最后，两个心识刹那的彼所缘 (*tadārammana*) 生起。这就是看到一个对象时，心的认知过程的描述。它称为 '*vīthi*'，路或过程，心就是由此建立起自己的。

²（一）二十身见：“异我、非我、我所、我的”同义。比如，对于色来说：即 1.以色为「我」，其他四蕴就是「我所」，2.以色为「我所」，其他四蕴即为「我」，3.其他四蕴是我，以「我」在色中（色中我、我在色），4.其他四蕴是我，以色在「我中」（我中色、色在我），其中，第3种与第4种合称为「相在」。每一蕴都有这四种情况的身见，五蕴共计「二十种身见」。

（二）关于“我的我”。PCED有：（此非我所有，此非我，此非我的「我」。经中常译作：「非我、不异我、不相在」。「此非我的『我』」即：「五蕴不在我中，我不在五蕴中」。）《阿毘达摩义广释》

耳门心路过程

在听到、尝到、嗅到、触到、知到时的心路过程和已经解释过的眼门心路过程是相同的，但是我将再重复一遍整个过程。

有分是在深度睡眠期间运作的心的一种状态。（最接近的英文词汇是 **life continuum**，因为它是连续的生命的基本条件）它不会把自己转向于在今生接触到的感官对象，而是只朝向在前生最后一刹那执取的那个感官对象。在今生的入胎时生起的第一个刹那的心，叫结生心 (*patisandhi citta*)。然后有分心紧近着结生心生起。有分心被认为是连续不断地生起，但是，是以被动的方式，在有其他各种心识显现的任何心识刹那里，它都会停息下来。比如，当一个感官对象通过六门的一门进入心流，有分就停止下来给门转向心 (*dvārāvajjana*) 让位。然后，依据具体情况，眼识、耳识等门识生起，立即执行自己的功能，反映进入根门的感官对象所产生的印象的性质³。接着是领受 (*sampaticchana*) 和推度 (*santīrana*)。这个推度的结果就是确定 (*votthapana*)，它确定谁是谁，或什么是什么。此后，速行 (*javana*) 振荡七个刹那，就好像努力传送确定心的报告给彼所缘 (*tadārammana*)，彼所缘振荡两个心识刹那（这是心路过程跑完完整的周期的情形），然后沉入有分，就像沉入睡眠一样。

当确定心确认该对象值得贪恋和热爱，不善业比如贪爱和贪婪就会因为对该对象的渴望而生起。然而，并非所有情况都一样。有时，该对象或许被判断为厌恶的，但经受者可能会倾向去做善业来避免不愉快体验的后果。在其他时候，善的思维生起和运作时，可意的对象或许被带有怜悯心和仁爱心来观察，这种情况下，速行都是善的。或许要注意，从转向到彼所缘共有十四个心识刹那。但是如果感官对象只造成微弱的印象，那么速行过程可能只经历五个或六个刹那就结束了，虽然它通常跑七个刹那。

³ 英译修订版对这段内容的整理润色引进了错误。旧版是对的。

当看发生时，仅仅看：不要做任何多余的事情。就像经文说的，“看到时，看只是看。”听到或尝到的心路过程的运作和看到是一样。所以，当听出现时，仅仅听。听到时，让听只是听：不要做任何多余的事情。这和经文：“*Sute sutamattam bhavissati. 在你闻时，你只闻到它*”一致。过一会你将听到更多的讲解，但是现在我要谈谈从注意视觉对象得到究竟认识的问题。

看到究竟法

当眼门转向、眼识、领受、推度、确定、速行、和彼所缘这些心识刹那在看的过程中各自完成它们的职能后，究竟的色法和感官印象⁴就显现出来了。直到现在，看的观察者还没有投入注意力到类似男性或女性这些概念上。在这个时候，不善速行或许会出现，但是因为它是虚弱的，它无法产生强大的反应。所以任何不善速行的果报将不会太糟糕。因此，在这个反应尚未聚集起力量的初始阶段，你能做到仅仅如同你所看到的去注意该对象。然后，你将体验到看的观察者和被看的对象两者的究竟层面。观察者，当然地，是名法(*nāma*)，而对象是色法(*rūpa*)。所以现在你正面对作为究竟法的名色(*nāmarūpa*)。到此时你尚未考虑你正在看的对象是男人还是女人，这意味着你尚未得到所看对象的概念认识。所以在这个阶段，虽然你看到某物，但你能够让它保持本来的样子，因为你还没开始思维。这和经句“看的时候，只是看”一致。

从眼门到意门

停于仅仅是见到，这并不是件容易的事情。初学者没有能力抓住构成看的过程的心识刹那。由于无法在现象生起的时刻即时地紧随它，如果真的需要了解它的话，只能考虑出现在心的眼睛

⁴ 此句英文原文是：the abstract reality of the form and shape of the sense-object (or sense impressions) becomes manifest。本人对此处“shape、形状”有疑问，按照本人理解，此阶段还不会有“形状”出现。英文经常使用两个并列短语的形式，两个短语间起到互相解释的作用。由此，本人认为，“形状”和“印象”两词同义，并不是指一般人理解的“外形、形状，形态”这个意思。

中的对象。任何通过意门的现象通常需要被识别，但是初学者发现，努力调整眼识朝向所见对象去识别它是困难的，所以不得不依赖意识去做关于视觉对象的思维。意门心路过程在下面介绍。

首先，意门转向生起，促成七个心识刹那的速行，速行把结果报告给两个心识刹那的彼所缘。因此（心路）过程的这部分共有十个心识刹那。然而，如果感官对象只造成微弱的印象，速行震荡就少于七个刹那，意识可能在只五个或六个刹那后就被切断了。眼门心路过程完成它的工作后，意门心路过程⁵接管，但是它依然无法区别视觉对象是男性还是女性。在这个阶段，认知依然是处于究竟法 (*paramattha*) 的层面，如同前述的眼识。

不过，注意这里的一个区别：尽管眼识认知当前刹那的视觉对象，意识认知后退到过去的对象。意识必须回忆先前由眼识看到的过去的映像。但即使如此，该映像依然是究竟层面的。因此，初学者要在视觉对象经过第一个意门心路过程时注意到它，依然非常困难。

概念认识的产生

在对象进入意门的时候，如果无法在第一个意识心路过程正念地注意到它⁶，就促成了第二个意识心路过程生起。在这个阶段，关于视觉对象的形状或外形的概念认识开始形成，然后在第三个（意门）心路过程时它就稳固地建立起来。此时观察者有能力区分视觉对象是男性还是女性。这种清楚的认识涉及形状和名称两者，所以名称和形状的概念被构想出来。这概念在第二个和第三个（意门）心程过程期间快速不断地自然地生起，但它是一种通过无明 (*avijjā*) 得到的概念，它会覆蔽对象的真实本质。注释书说到无明有覆蔽的倾向。正念练习的基本要求是禅修者要观察和注意

⁵ 这里说的是眼门心路过程之后接着意门心路过程生起，英文原文分别写的眼识、意识：
When eye-consciousness has done its job, mind-consciousness takes over, but it is still unable to distinguish the visible object as male or female

⁶ 旧版英文的意思很明确，first *vīthi* of mind-consciousness，是指“第一个意识心路”，而不是修订版的“意识的第一刹那或瞬间”

与究竟法每一次面对面的接触。然而开始时禅修者会发现，了知究竟法是困难的事情，因为念、定、慧还没有足够强大。这些品质稳固地建立起来后，禅修者将有能力甚至在第一个眼识心路过程的流逝中就能了知事物的真实本质。禅修者达到坏灭智 (*bhanga-ñāna*)和行舍智 (*sankhārupekkhā-ñāna*)后，他们将会发现意识的流并不是强制性要流到速行的，在两个或三个刹那的确定心后，他们就证入对看、听等所有感知具有六支舍的观智 (*chaḷaṅgaupekkhā vipassanā ñāṇa*, 六支舍观智)。这些内容在《(中部)根本五十经》(Mūlapannāsa)的注释中有解释；需要更多细节的话，请参考我关于内观练习的讲义。

婆提拉长老

佛陀时代有位精通三藏的[长老叫波提拉 \(Potthila\)](#)，但他忽视了禅修的实践。佛陀斥责他为[Tuccha Potthila](#) - 空虚和无益的波提拉。认识到在禅修方面的不足后，这位长老去拜访森林中一座居住有三十位阿罗汉的寺院，请求他们给他指导禅修练习。年老的阿罗汉知道他自负于学识，拒绝给他建议，指示他去接近另一位比库。其他比库全部都是这样做，一直到最后一位只有七岁大的沙马内拉 (*sāmaṇera*)。这位沙马内拉同样是位阿罗汉，留下了他。沙马内拉说他没有(禅修的)经验，但是长老波提拉再三坚持请求。所以，沙马内拉给了他下面的指导：

“Venerable sir. There are six openings in a mound, which an iguana makes his home. If you want to catch the iguana, close up the five exits from the mound, and wait for it to come out from the last exit. There are six doors through which sense-objects can enter. If you close five of them, and keep watch at the mind-door, your task will be accomplished.

“尊者，有一座住着蜥蜴的土堆，它有六个出口。如果你想捉住这只蜥蜴，你要堵上土堆的五个出口，然后等待它从最后一个出口爬出。有六个感官对象得以进入

的门。如果你关闭掉它们中的五个，然后持续观照意门，你的任务就能完成。”

这位年少的阿罗汉给长老波提拉的建议是，不允许速行纠缠在眼耳鼻舌身五门中的任何一门上面，把它们全都关闭掉，然后只注意意门，这样速行就能带领他通往内观。这段话给这位博学的修行人提供了内观实践方法的线索。在看时，他必须在确定心的心识刹那停下来，带有正念地注意所有的现象。这和经句“看，只是看”是一致的。依照建议的方法练习禅修后，长老波提拉证得了阿罗汉。

捕获正确的瞬间

你必须抓住（五门之一的）门识心路第一次生起的这个关键瞬间⁷。（注，加上：错过的话，抓住接下来的第一个意门心路过程。）如果无法做到，你将会被概念认识所迷惑。如果在看发生时没有注意到看，你就居住在了概念的领域。为了便于理解，我总结下已解释过的四个阶段的（心路）过程。

（译注：意门心路过程有两类：随起的和独立的。依照上文，可知指的是随起意门心路过程。为了容易理解，本人加了一些词句。另外，英译对心路过程、心识刹那、普通意义的瞬间这三个时间单位有些混淆不清）

1. 首先，对象进入意门时，（意门）转向心审查（该对象）。（注：之前还有个眼门心路过程，能认知究竟法。）
2. 那片刻的审查构成了第一个（意门）心路过程，它通过心识努力获得认识。（注：能认知究竟法。）
3. 然后，概念在接下来的（第二个意门）心路过程形成。（注：只能认知概念法）
4. 最后，（在第三个意门心路过程中）通过它的名称或概念来了解对象的性质。（注：只能认知概念法）

⁷ 新英译此处也有偏差。

一旦现象生起，立即观照它们的本质，如此便可以看到究竟义中的名法和色法。如果即刻地了知到底是什么在发生，就能达到了知无常、苦、无我这三共相的观智（注：思惟智）。下面四点也应该注意到。

1. 抓住看的过程的第一个瞬间。
2. 在第一个心路过程截断心识之流(使得和这个教诫一致：*"ditthe ditthamattam bhavissati."* 在你见时，你只见到它)
3. 区别名和色，注意到它们是不同的现象。

随着内观的培育聚集了动力，名法和色法将能被区别开，坏灭也明显地呈现出来。坏灭智 (*bhanga-ñāna*) 变得锐利后，心就能察觉到被看物和看的心两者都在以极快的速度消逝掉。观察坏灭的禅修者可能感觉到意识颤动着消融无余。这个印象如此朦胧，以致于可能会认为视力出了问题。获得坏灭的体验后，禅修者将从对无常的直接认识中受益。这将导致了知到，凡是无常的，都是苦，都是无实体，因为实际上人无法控制名法和色法。它们仅是生起（就灭掉），这是它们的固有本性。

如果我们正念于看、听等等的现象，依据佛陀的教导，我们会认识到它们只是瞬间生起就灭去，对此无能为力。禅修者无须超出看或听来检查对象是什么，例如，它是男性还女性。心就不会居住于概念，而是与究竟法为伍。

回答一个质疑

没有内观禅修的经验的人之中，有些怀疑观照现象的合理性。甚至有的人提出，内观的方法是错误的。我在 **Chauk** 的时候，有个人向我提出一个质疑，认为眼识无法识别名法和色法的生灭过程中的生起和坏灭。它只能识别进入眼门的视觉对象，它无法鉴别对象如何运作。他的质疑是这样一个思路，“既然眼识无法看到视觉对象实际的生灭，观察和注意该对象又怎么会有助于对色法的生起和坏灭的认识呢？”

依据注释书和阿毗达摩，色法在眼识生起前的四或五个心识刹那生起，然后十二个心识刹那以后坏灭，或者说，在眼识灭去后的至少九个或十个心识刹那后坏灭。因此，眼识无法注意到看的时候视觉对象的生起和坏灭，这个说法是对的。然而，正念有能力回忆眼识所觉知的实际现象的生起和坏灭。依据经文中的教导，如果现象实质上是由正念来认识，感官对象的生起和坏灭也能被眼识所认知。

增支部的禅那经中提到，禅修者从安止定出定后，他有能力回顾入定期间的禅那心、它的心所，以及其它名法。他能清楚地觉知到它们，就像用眼识观察它们一般。然而，入定期间的色法的生起和坏灭无法被清楚察觉到，因为入定时他并没有去注意它们。不过，禅那心、它的心所、和其它名法已经被清楚地了知后，由禅那心生起的色法的特性就就可以通过推论来了知。

所以依据那段经文典据，可以看出，某人在注意看到的现象时，他能觉知那构成视觉对象和依赖眼识的色法的生起和坏灭。一个禅修者观照色法，他看到色法的生起和坏灭就像闪电。所以，经文说到：

“行法以新面貌生起，并在重新生起时即刻消失，就像闪电生起又立即灭去。”

思考下闪电。谁能老实说，他能看到闪电的生起和坏灭吗？尽管他能看到整个现象，但是既无法看到它的起端也无法看到末尾，然而他的确看到它发生了。视觉对象生起然后在下一瞬间立即消失掉，这一现象对于达到坏灭智和行舍智的禅修者来说，是很清楚的，就像看到闪电出现然后消失一样。声音和触觉的情况甚至更加明显。当一个人通过对名色法生灭的直接了知认识到三共相，他才可能确定他已经获得了观智。

此外，如果用这种指导的方式继续禅修，他将会培育出厌离智 (*nibbidā-ñāna*)。当他因而不再贪爱五蕴，渴爱将会被消除，接着，因为渴爱的止息，圣道就能达到，那时他将成为入流者。

被眼识所了知的色法和过去有分心(*atīta bhavanga*)同时生起。它在心路过程序列中和彼所缘的第二个心识刹那同时灭去。不过，想直接地觉知生起和坏灭，这是不可能做到的。它们只能通过听闻来了解，是闻所成智(*sutamayapaññā*)。不过，用二手的方式了知事物，可能无助于唤起观智并随后证得厌离智(*nibbidā-ñāna*)。没有人能精确觉知到色法是如何生起⁸，它是和第一、第二、还是第三个刹那的有分心同时生起，或者精确是何时坏灭，它是和第二个刹那的彼所缘还是第七个刹那的速行同时灭去。如果观智需要对这些心路过程如此精确地觉知，那么普通的禅修者可能就无法达成它。阿毗达摩注释书讲这些内容的目的是，让禅修者在需要的时候通过听闻的方式获得知识。这样的细节在内观禅修的练习中是不紧要的。修禅者在现象生起时注意它，就像注意闪电的现象一样，这就足够。这符合（佛陀的）教导：“你走时，注意你走。”

眼识认知的色法和过去有分心(*atīta bhavanga*)同时生起。它在心路过程序列中和第二个心识刹那的彼所缘同时灭去。不过，想直接地觉知生起和坏灭，这是不可能做到的。它们只能通过听闻来了解，是闻所成智(*sutamayapaññā*)。不过，用二手的方式了知事物，可能无助于内观的觉醒以及随后厌离智(*nibbidā-ñāna*)的达成。没有人能精确觉知到色法是如何生起，它是和第一、第二、还是第三个刹那的有分心同时生起，或者精确是何时坏灭，它是和第二个刹那的彼所缘还是第七个刹那的速行同时灭去。如果观智需要对这些心路过程如此精确地觉知，那么普通的禅修者可能就无法达成它。阿毗达摩解释这些内容的目的是，让禅修者通过听闻的方式获得知识。这样的细节在内观禅修的练习中是不紧要的。修禅者在现象生起时注意它，就像注意闪电的现象一样，这就足够。这符合（佛陀的）教导：“你走时，注意你走。”

⁸ 这里应该是指后世的禅修者而并不包括佛陀。有些细节只是佛智的范围。

观照听到，等等

摩罗迦子开始正念于六个感官的活动。如果持续地保持正念，将会只是听到在耳门所听到的，再无其他。在我讲解这个课程时，你正在听着我发出的每个音节。如果你专注于我发出的每个音节，你当然会错过我要传递给你们的意思和含意。如果你停留在觉知我发出的声音，你将无法以概念的方式去注意它们。同样地，在嗅到气味时，你仅仅是了知气味，这样，心识就不会流到更远

（注：超出“只是嗅”）。在感受身触（注，身体对地火风三界的感知）时，在那里停住，你就仅仅是知道你接触到了某物或者某物接触到了你，你就不会超出那（只是触）。

对于心的对象，同样，你将会止于意识生起的那个时刻，不会构想概念，烦恼就无法生起。关于这点，我在后面会有更多的叙述。

我提醒下先前谈及的关于看、听等等的引句，“在你见时，你仅仅是见它；在你闻时，你仅仅是闻它；在你觉时，你仅仅是觉它；在你知时，你仅仅是知它。”这就是内观禅修练习的核心。它的意思是，在感官对象引发的心识（注：六识）生起时，你应该注意这种生起，这样你的心就会只是停在那里。除非正念地注意这些现象，否则你无法做到这点。（如果没有正念，）即使你试图以这种方式去注意，你的心还是可能会偏离它的主要目标去研究对象的性质，特别是当你还是新手时。

某些人声称，仅仅通过研究三共相，就能让心在生起时停留住。某些人走得更远，他们说心应该保持它自己的样子，然后在认知所看或所听时它就能自动地停住。这些言论都是在说，心应该保持不受约束，不要看守它。这意味着抛弃了正念。我来问问这些见解者，“面对折磨你耳朵的粗暴语言，或者激怒你的攻击言论，或者破坏你定力的身体和精神上的痛苦，你将会如何反应？”离开对心保持正念地观照，谁能做到让心保持它自己的样子？让这些人自己对他们主张的正确性做个判断。

禅修者持续不断地观照看到、听到...的等等现象，就能达到坏灭智，将会显露坏灭发生的时刻。如果禅修者于那个时刻安住，观智就会得到加强，它的益处将会随之而来。

观智的利益

“摩罗迦子！如果，在你见时，你只见到它；在你闻时，你只闻到它；在你觉时，你只觉到它；在你知时，你只知到它，那么你将会认识到，你所感知的感官对象和你脱离了关系。”

它的意思是，你决不会被感知到的感官对象给缠缚住。你完全地从贪、嗔、痴中解放出来。贪、嗔、痴通常是感官对象引发出来的。如果你无法在看到、听到..等等时停住，你的心将会粘着于这些对象，无论何时你回忆起这些感官对象，它们会再次引发贪、嗔、痴。

那些没有注意看到、听到...等等的人，就会在情绪上被他们接触到的色、声..等给缠缚住。那些通过禅修练习已经开发出坏灭智的人，他们会了知到感官对象和感知的心两者的不断坏灭，他们就有能力领悟三共相的意义。

既然感官对象无法在禅修者身上产生烦恼，他们就没理由去回忆它们，如此，烦恼就被舍除。感官对象所触发烦恼的趋势，称为与所缘相关的随眠(*ārammanānusaya*)。

注释书力劝禅修者远远避开不善速行。事实上，对于勤勉用功的禅修者来说，舍弃这些速行是很自然的事情，他们不需要特别的努力就能避免不善（速行）。观智变得锐利后，速行就无法生起，因为心识的流在确定心那里就停住了。所以，心识的流在确定心就停息下来，随后的速行并没有开始运作。

佛陀继续说道，“摩罗迦子！当你和你所感知的感官对象脱离了关系，你在它们上面就失去了立足处。”

倾近于涅槃

《自说经》（*Udāna Kathā*）的注释书对词语“立足处”进行了详细的阐述。如果禅修者解脱了贪爱和我见，从“我”、“我的”、“我的我”的观念中解放出来，他就无法粘着于感官对象。就像佛陀所说，“摩罗迦子！当你在这些感知对象上面失去了立足处，你将不在这个世界这里，也不在其他世界那里，不在任何世界的任何地方，这意味着苦的结束。”

当自我没有了立足处，名法和色法在所有可能的世界都熄灭，这种熄灭意味着苦的结束。禅修者通过证悟圣道，他的心倾向于涅槃，这是显然的。阿罗汉入般涅槃后，再也没有色法或心法的残余遗留下来。般涅槃时，只要死心出现，阿罗汉就到达毫无残余的苦的灭尽 (*anupadisesa nibbāna*, 无余涅槃)。关于这点，注释书说道，当禅修者失去了色的立足处，他就不在六根这里，也不在六门那里，

这和达到坏灭智和行舍智的禅修者的实际体验相符合。了知无常现象的真实本质后，烦恼就不会生起。这样的禅修者对所见到或所听到的色或声，完全是持着非个人的和客观的观点。达到随顺智 (*anuloma-ñāna*) 的阶段后，他将准备证悟圣道，接着到达种姓智 (*gotrabhū-ñāna*)，种性心把他提升到出离世间的阶段，改变了凡夫的种性。舍离欲界后，（经历道智、果智、省察智，）禅修者证悟涅槃。

这就是《弥兰王问经》所说的：

**“Tassa tam cittam aparāparam
manasikaroto pavattam samatikkamivā
appavattam okkamati, appavattamanuppatto
mahārāja sammāpatipanno nibbānam
sacchikaroti’ti vuccati.”**

“彼正确地修习，不断地作意，超越了持续的转起并到达[名和色的]不转起。大王！当彼经由正确的修习到达不转起，彼称为证悟涅槃。”⁹”

摩罗迦子经的总结

佛陀给摩罗迦子教导的禅修方法总结如下：

1. 在你正念地注意所见、所闻、所觉、所知时，保持仅仅是在见、在闻、在觉、在知，再无其他（注：超出见和如所见，等）。
2. 如果你只是见、闻、觉、知你的所见、所闻、所觉、所知，你将会在情绪上不再缠缚于这些现象。
3. 因为你和它们没有了任何关系，你将会在你所感知的感官对象上找不到任何立足处。
4. 因为你于它们没有立足处，你不在这，不在那，不在任何地方，同时，因为你不存在于任何处，这意味着你已经证悟涅槃，一切苦都熄灭了。

摩罗迦子得到了佛陀开示的受益，便用二十四条句子表达他的喜悦。“善说！摩罗迦子！”佛陀说道，然后又亲自逐一地把这些句子叙述了一遍。现在我来逐一地解释它们。

⁹ 交叉参考，马哈希尊者在《清净智论》（温宗堃译，2007年2月网路修订版）中关于此经句的内容是“此处，其意为：「想要作证涅槃的禅修者，应该一再地作意，亦即，应观察六根门中随现的一切名、色。当禅修者如此作意时，一直到随顺智为止，他那名为作意的观察心，（因不断地屡屡转起故，如河流般）每一刹那皆直落在被称为「转起」的名、色行法之上。其后，心不再落入「转起」，超越了「转起」，进入「无转起」（此与被称为「转起」的名、色行，是完全相反的），到达无转起（也就是说：像落入似的到达被称为「诸行寂止」的「灭」）。如此，在以往，依据生灭智等种种智，或说，藉由戒清净、心清净及见清净等种种清净，正确而不颠倒地修行之后，禅修者（凭借着那进入无转起的心）到达「无转起」、作证「涅槃」，也就是说，亲证「涅槃」、亲眼观见「涅槃」。”

在看时未能观照色

**“Rūpam disvā sati mutthā, piyam nimittam
manasi karoto.
Sārattacitto vedeti, tañca ajjhosa titthati.”**

“见到色，失去正念。作意的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着色。”

人类生而喜欢可意的感官对象。你看着某物是因为它带给你愉快。那时，你就忘记了要修习佛法。甚至禅修者也可能会被令人愉快的视觉对象改变，他的注意力可能会从神圣的目标转移掉。还没习惯于禅修练习的人，可能会容易地迷失于有诱惑力的视觉对象。一旦可意的概念打败了他们，他们将忘记佛法。因此，色法能让人疏忽或失去正念。

一个让人愉快的笑容在看到它的人的心中产生印象。对它的回忆也总是令人愉快的（乐受、悦受）。看到它的人便会记住它几天、几个月、或几年。那时，心抓取色，好像正在努力地去摄取或吸收它。

在这里，我用一般的术语来讲解（心）对色法的反应。当然，某些时候，人对某个所见对象是感到厌恶的（注，苦受）。在其他时候，他或许感到无关紧要（注，不苦不乐受）。不管这个情况是什么，色法的症结是，它会引发各种类型的感受，比如痛苦、快乐、贪婪、或恼怒，这些会引起业，还有它的果报，比如苦的轮回。色法引发的苦，在下一经句中就有说明：

**“Tassa vaddhanti vedanā, anekā
rūpasambhavā; Abhijjhā ca vihesā ca,
cittamassūpahaññati. Evamācinato
dukkham, ārā nibbāna, vuccati.”**

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为色的触发而生起，折磨牢固地抓取色的人，导致他的心负担着苦恼。因此，

对于宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及。”

所有的色法都能引发感受或烦恼¹⁰。一个可意的对象呈现在面前，喜悦于它，这就是乐受。一个不可意的对象呈现在面前，感到痛苦，这是苦受。这些感受是苦恼产生的原因，它们折磨他或她。如果某人看到美好的对象，占有它的欲念就生起了。如果他认为有人在阻碍他得到它，他就遭受苦恼。这样的心理倾向是贪婪和恼怒的产品。它们折磨失去正念的人。这些人永远忙碌于恶意的行为中，反对那些阻碍他达成欲念的人。他被贪婪和恼怒鞭打，努力地反击竞争对手和敌手，不管是真实的还是想象的，变得身心疲惫。

大部分人是没有正念地过完整个人生。对他们来说，改变并变得有正念是困难的。一个人如果无法接受正念，那就要接受烦恼，这就带来苦的轮转。在那种情况下，涅槃距离他很遥远。

不禅修，将会丧失机会了知三共相，并招致烦恼，增加生命的苦恼，就像往火里加油。

下面我总结关于色法的这些要点如下：

1. 色法造成难于对付的染着，染着使正念忘失。
2. 染着的心粘着色法。
3. 色法引发痛苦的感受和快乐的感受。
4. 贪婪为条件，恼怒生起，恼怒导致焦虑和苦恼。
5. 任何人只要接纳产生苦的因，将永远与苦为伴。
6. 苦的轮转使涅槃遥不可及。

¹⁰ 英译的用词是 *passion*。 *kilesa*: *defilement; passion; lust; depravity; impurity*。中文一般译为烦恼，英文一般译为污染。“烦恼”的译法容易误解为局限于嗔根不善心，“污染”的译法容易误入玄虚的本体论题。真实的含义是指一切不善心。本人的处理方法是视上下文具体情境翻译为烦恼或染着。

观照色，涅槃近前

前述的经句描绘了图画黑暗的一面，但我也应当给出它光明的一面。

**“Na so rajjati rūpesu, rūpam disvā patissato;
Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa titthati.”**

“见色之后正念地忆念色，他于诸色不染着。因此从贪着解脱，他不会粘着于色。”

这句揭示了内观禅修的要点。它嘱咐禅修者正念注意见到的对象，并观照它。从这句明显可知，内观禅修的意思是，注意实际看到的对象，而不是还未看到的对象。它只能通过实修的智慧达成，而不是通过听闻别人所说而得到的知识。

长老偈（*Theragāthā*）的注释提到，在视觉对象通过眼门呈现于眼识被感知到时，必须在这个时刻尽力正念正知地注意该对象。正知有四个方面：有益正知，适宜正知，行处正知，不痴正知。

先前我已经介绍了涉及眼识的心路过程。现在所讲的是相同的事情。如果你无法在看的过程（注，眼门心路过程）刚发生时注意到它，那就努力抓住第一个意识门路过程¹¹。能逮住那个瞬间并注意色法的人，可能会注意到在看的瞬间，感官对象和眼识两者的坏灭。当他专法于看的运作，不思考他所看的，色想（*visual perception*，视觉的感知）将会只持续一瞬间。这符合经句，*“Ditthe ditthamattam bhavissati. 在你见时，你只见到它”*。在那种情况，烦恼将找不到机会来宣告它们自己。没有了烦恼，贪爱和渴望平息了。

¹¹ 此处，旧版英文是“意识的心识刹那”，修订版是“意识的第一个心识刹那”。依据本人理解，认为是指第一个意识心路过程。英文版在心路过程、心识刹那、普通瞬间这三种时间在用词上有点混淆不清。

欲念激发感受和染着，感受和染着引发渴爱(*tanhā*)，人们通过渴爱来粘着色法。虽然不禅修的人完全知道在看对象，然而不是带有正念地注意它，所以渴爱得以生起。但是禅修者始终正念于坏灭，不构想所见对象的概念，因此欲念或渴爱就没有机会生起，无明被消除，智慧生起。没有了渴爱等烦恼，业和它的果报比如新的生命，就无法生起，所以禅修者将从苦中解放出来。下面的行是总结：

“Yathāssa passato rūpam, sevato cāpi vedanam; Khīyati nopaciyati, evam so caratī sato. Evam apacinato dukkham, santike nibbāna vuccati.”

“见到所见之色时，禅修者只是见色，只是感受他见色，没有构想色的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

禅修者没有粘着色或者构想色的概念，他带有正念地注意色，因此他没有招致引生业和业报的烦恼。

长老偈(Theragāthā)的注释强调，“见色”的意思是，在看色时，具有高度的确信，所看到的色是无常的。眼识产生看的感觉，意识把感觉带到心中。心收集这些感觉，把它们储存起来，就像贪婪者积聚财富。结果就是贪婪的增长。贪是烦恼的一种，依赖烦恼，业和业报得以形成。禅修者拒绝这样粘着眼识和它的(认知)结果。也就是说，禅修者放弃对烦恼的粘着，烦恼导致苦的轮转。每次观照看的现象，观智就得到培育。每次观智得到培育，烦恼就被丢弃。如此，我们说他正在享受一向涅槃——在烦恼被丢弃的刹那得到的瞬间安乐。

住于究竟法的禅修者，将能一个阶次一个阶次逐步证入观智。他将依次证入名色分别智(*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*)，经过随顺智(*anuloma-ñāna*)，到达种姓智(*gotrabhū-ñāna*)。依据《发趣论》(Patṭhāna)所说，这(注:种姓智)将最终把禅修者带到道

智和果智。应该注意到，随顺智是十个阶段内观智的最高阶段。因此，立志证悟涅槃的人必须鞭策自己勤奋地修习内观禅修。

以下是论述到现在为止的要点总结：

1. 正念地注意色法，贪爱就能清除。
2. 没有了贪爱或欲念，心就不再粘着色法。
3. 看到时立即注意，仅仅觉知看。
4. 如果用这种方式观照，苦的轮转将会停止。
5. 这就是禅修者应实践的方法。
6. 苦息灭时，将看到涅槃。

闻声

未曾听过的声音

现在我来谈佛陀给摩罗迦子提出的第二个问题。

“摩罗迦子，你认为如何？对于你此前从未闻到的、现在没有闻到的、在未来不可能闻到的声，这样的声会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”

摩罗迦子回答道，欲念、贪爱、喜爱不可能由于此前从未、现在没有、未来不会听到甚至想象到的声而生起。这个回答是正确的。听到可意的声音以及认知了发出声音的个人后，听者发展出对发出声音者的爱慕或者执着。执着发展后，烦恼产生并运作，随后便是苦的结果。如果观照听到，就能防范烦恼。记得先前所说关于看到的现象。

概念和究竟

先前已经讨论过眼识的心路过程，把它的细节适当修改后就能应用到耳识，所以我只给出耳识过程的要点。

1. 在声音进入耳门的时候，我们说，听到声音。这是第一个耳门心路过程。

2. 然后，意识审查所听声音的性质。这是第一个意门心路过程。

3. 在第二个意门心路过程，识知声音所提示的名称。

4. 再接下来的（第三个意门）心路过程，领会声音所传达的概念。

（译注：该段需要核对。BSNO 原版 p19 更好理解。本人的理解是：比如听到“老师”这个词汇，首先是觉知到这个词汇的声音本身，然后审查声音本身，接着识知到这个声音是“老师”的读音，最后领会“老师”这个词汇概念。）

对象产生声音时，耳朵仅仅听到它。如果带有正念地听它，没有超过听，就让听的过程中断了下来。在那时，心识流停止了流动。然而，如果没有正念，心行和造作将会产生并运作。你可能会回忆听到的声音，接着考虑它。那意味着，意识的流已经开始接管。即使那样，意识的过程只是知道这个声音，概念还没有形成。如果你能正念地注意它，认知到此结束，在声音的究竟认识阶段停止下来。如果你无法中断更远的思想活动，接下来的意识过程将解释制造了声音的个人的概念，然后再接着的过程将会区别个人的性别。接着，向往或排斥就发展开来。这就是心路过程如何激起了烦恼。所以要求仅仅是依照你听到的来观照听。我给出这些叙述的总结如下：（译注：该段涉及 1 个耳门 3 个意门心路过程。下文的 3,4,5 句括号内的文字是英文版本来就有的。）

1. 没如果有正念地注意现象，最终会生起概念的认识。

2. 为了获得对究竟法的了知，下面的（原则）应该谨记在心。

3. 正念地注意听到的瞬间。（一旦耳识过程生起，马上注意。错过这个时机后，一旦意识过程生起，马上注意。）

4. 打断在听时的心路过程的流（如果能做到这点，意识的第二个过程就不会生起）。这和经文一致，"*Sute sutamattam bhavissati. 在你闻时，你只闻到它*"

5. 然后就能区分出名法和色法。（你所听到的，是正在运作的色法。你正在注意时，名法在工作。如此，名法和色法就能被区别出来。所听和听两者，在生起后，在下一瞬间就灭去。）

6. 最后，你将会了知无常、苦、无我这三共相。

在听时未能观照声

"Saddam sutvā sati mutthā, piyam nimittam manasi karoto; Sārattacitto vedeti, tañca ajjhosa titthati."

“闻到声，失去正念。作意声的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着声。”

声音呈现于耳门后，听者尝试去识别它，通常期望它是美好的和令人愉快的，这往往会引发不善的思维、语言、和行为。在注意声音的时候失去正念，如果它是可意的声音，欲念就生起。听者执取所听到的，就好似在摄取或吸收它。听者无论何时回忆起声音，欲念生起并反复折磨他。难陀王子的故事就能说明这点。

难陀的故事

悉达多王子和难陀王子是同父异母兄弟；悉达多的母亲是摩诃摩耶（Mahā Māyā），难陀的母亲是摩诃波闍波提瞿昙弥（[Mahā Pajāpati Gotamī](#)）。他们的母亲是姐妹，都嫁给了[净饭王](#)。悉达多出生七天后，摩诃摩耶夫人去世了。摩诃波闍波提瞿昙弥把亲生儿子交给了王室的奶妈照看，自己抚养悉达多，亲自给他哺乳。

悉达多王子成为了佛陀，来到王舍城，在那里安度第一个雨安居。在他来后三天后，净饭王为他第二个儿子难陀安排结婚宴会，难陀和国美公主（[Princess Janapada Kalyānī](#)）订了婚。因为佛陀受了邀请，他来到了王宫提供他膳食的地方。佛陀将要返回寺院时，告诉难陀，带上他的钵，跟他走。出于对兄长的敬畏，难陀照佛陀说的去做了，以为佛陀迟早会拿走自己的钵，让他回去。在难陀将要离开王宫时，国美公主大声地呼喊，“我的夫君，快回来！”

到了寺院，佛陀问他弟弟，是否愿意成为僧侣。难陀没有意愿脱下他的礼服，但是他被敬畏淹没了，说到，“是的。”所以他是被命令的，但是他一点也不快乐。一天，他抱怨到，“在这神圣的修行中，我感受不到快乐，我无法继续呆在这里了。我要回到世俗的生活。”

佛陀知道难陀的不满，问他为什么不快乐。难陀告诉他，国美公主的话语总在他耳朵边回响。

佛陀拉着弟弟的手，带到一个没有人烟的地方，那里刚刚发生了一场森林大火。佛陀给他指了指，在一根烧焦的圆木上，正坐着一只受伤的又老又丑的猴子。从那里出发，佛陀又把他带到了忉利天，把这位正在害相思病的王子介绍给一群五百位的女神。佛陀问难陀：“谁更漂亮，国美公主还是女神中的任何一位？”难陀回答道：“世尊，和这些女神比起来，国美公主就像那只刚刚看到的老猴子。”

“难陀”，佛陀说，“继续当比库吧。我答应你，你将会赢得你现在看到的美女中的一位。”从忉利天回来后，难陀变得勤奋地禅修，希望有一天他能得到这些女神中的一位。

传言在寺院中流传开来，说难陀修习佛法，是为了得到一位漂亮的女神当妻子。他被同修取笑，说他就像每天领工资的工人，甚至是抵押了财物的奴隶，他只是为物质利益而工作。这些谈论让他感到苦恼。他把自己隔离开来，尽最大努力地禅修，决心直

到所有烦恼都被烧尽为止。最终，他赢得了道和道果，成为阿罗汉。

从这个故事学到的教训是，如果某人无法正念地注意他听到的声音，他就趋向于一次又一次地回忆它。然后，声音粘住了心。心吸收由渴爱变幻出来所有感受。

“Tassa vaddhanti vedanā, anekā saddasambhavā; Abhijjhā ca vihesā ca, cittamassūpahaññati. Evamācinato dukkham, āra nibbāna, vuccati.”

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为声的触发而生起，折磨牢固地抓取声的人，导致他的心负担着苦恼。因此，对于宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及。”

这行不需要更多的说明，在解说看到时心的状态的时候，所说已经很充分了，只是上下文中“看”和“听”的替换问题。

观照声，涅槃近前

“Na so rajjati sadesu, saddam sutvā patissato; Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa titthati.”

“闻声之后正念地忆念声，他于诸声不染着。因此从贪着解脱，他不会粘着于声。”

“Yathāssa sunato saddam, sevato cāpi vedanam; Khīyati nopacīyati, evam so caratī sato.”

“闻到所闻之声时，禅修者只是闻声，只是感受他闻声，没有构想声的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

这些行不必解释。关于看的解说，适当地修改细节后，就适用于听。警句形式的总结同样也适用。

嗅香

未曾嗅过之香

佛陀向摩罗迦子提出第三个问题：

“摩罗迦子，你认为如何？对于你此前从未嗅到的、现在没有嗅到的、在未来不可能嗅到的香，这样的香会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”

摩罗迦子回答说，不可能由于以前从未嗅到的、现在没有嗅到的、将来不可能嗅到的香，而生起欲念、贪爱、喜爱。

欲念无法从未被觉知到的东西上发展出来，禅修者不必考虑这些东西。但是，那些没有注意香和鼻识的人，将会距离涅槃很遥远。

在嗅时未能观照香

佛陀对摩罗迦子的回答感觉满意，说到，“善说”，然后诵出和之前相同风格的四行经句。

**“Gandham ghatvā sati mutthā, piyam
nimittam manasi karoto. Sārattacitto vedeti,
tañca ajjhosa titthati.”**

“嗅到香，失去正念。作意香的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着香。”

禅修者很少喜欢芬芳的气味。他们通常不得不忍耐不可意的气味。他们一般不会渴望香气，这是一种执着，会让人对法失去正念。

“Tassa vaddhanti vedanā, anekā gandhasambhavā; Abhijjhā ca vihesā ca, cittamassūpahaññati. Evamācinato dukkham, ārā nibbāna vuccati.”

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为香的触发而生起，折磨牢固地抓取香的人，导致他的心负担着苦恼。因此，对于在宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及。”

这里，如同之前，强调的是没有禅修就会远离涅槃的事实。

观照香，涅槃近前

“Na so rajjati gandhesu, gandham ghatvā patissato; Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa titthati.”

“嗅香之后正念地忆念香，他于诸香不染着。因此从贪着解脱，他不会粘着于香。”

“Yathāssa ghāyato gandham, sevato cāpi vedanam; Khīyati nopaciyati, evam so caratī sato. Evam apacinato dukkham, santike nibbāna vuccati.”

“嗅到所嗅之香时，禅修者只是嗅香，只是感受他嗅香，没有构想香的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

为了驱除烦恼，在香呈现给心的每个时刻，你要正念地注意它。现在我将继续谈尝的感知。它将向你揭示如何修习内观。

尝味

未曾尝过之味

佛陀向摩罗迦子提出下一个问题。

“摩罗迦子，你认为如何？对于你此前从未尝到的、现在没有尝到的、在未来不可能尝到的味，这样的味会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”

我来谈谈击中人类弱点的味道的快乐。那些从没品尝过其他国家的水果或蛋糕的人，对它们就没有欲念，因为他们从来没有享受过它们。但是，品尝过它们的人就发展出对它们的贪爱。在经文中记载有某些人为满足他们的味觉而丢掉生命的例子。如果在尝时禅修，注意尝发生时的瞬间，烦恼就能够被清除掉。

在尝时未能观照味

“Rasam bhotvā sati mutthā, piyam nimittam manasi karoto. Sārattacitto vedeti, tañca ajjhosa titthati.”

“尝到味，失去正念。作意味的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着味。”

很少人曾经观照过吃和味道。普通世俗人几乎不知道这项禅修练习。甚至博学的人都没留意它，他们以为，获取到所吃食物的味道时，没必要去正念地注意它。这等于不尊重内观禅修的教导。其他人走得更远，说观照味道纯粹是浪费时间，他们说，应该尽快吃完，这样才有更多的时间来开展禅修。

多数的禅修者有吃东西时失去正念的过失。一旦他们在吃食物时没有观照味道，他们就失去正念并执着于它。那意味着他们放不下欲念，在享受吃的快乐。

所有食物和吃的都被做成美味。世俗人在提供食物给比库时，他们特别用心地准备食物，让食物吸引人的味觉。这显示人们是

多么地重视味道。我记得毛淡棉一位西亚多的观察。他曾经教导一名信众说，比库带有正念地进食，不重视它的味道，就好像美味是讨厌的¹²。他这样说是很正常的事情。这句话引起了该信众的抗议，他说，“尊者！要是你们把我准备给你们享用的美味食物看成讨厌的，这是很不合适的。”他这样说是很合情理的，因为准备给比库的食物通常是由布施者准备的，所以接受者应该津津有味地享用它们。（但是）这里，准备美味的食物是布施者的责任，但是比库应该观照所有食物为讨厌的，这样烦恼才无法战胜他们。

寺院的训练要求比库们吃时要智慧地省思。不像世俗人，比库进食，不是为了享受，不是为了满足，不是为了身体发育，不是为了长肥，只是为了支持神圣的修行，止息饥饿和口渴的痛苦，如此，他们才能有效地从事禅修的训练。如果你能修习食厌想 (*āhāre patikkūlasaññā*)，是更值得称赞的。关于食厌想，请看《清净道论》[Vism. 341]。不过，基于我们的目的，按照念处的方法来修习是最好的。

**“Tassa vaddhanti vedanā, anekā
rasasambhavā;
Abhijjhā ca vihesā ca, cittamassūpahaññati.
Evamācinato dukkham, ārā nibbāna vuccati.”**

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为味的触发而生起，折磨牢固地抓取味的人，导致他的心负担着苦恼。因此，对于宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及。”

这里不需要再详细的解释，因为只是把香替换成了味。

有三种生活的必需品-食物，衣物，还有住所。这个世界充满数百万饥饿的人。对食物的寻求对他们来说是种负担。人们全部外出获取食物。在为生计的努力中，一些人为了夺取他们要想的，不惜使用任何手段，不管是干净的还是肮脏的，当他们遇到对同

¹² 这是食厌想的修行方法

一食物的竞争或竞争对手，嗔恚心就生了起来。对每个人来说，结果就是烦恼。所有这些从欲念和执着的发展中滋生出来的烦恼，都是因为未能禅修造成。对于味道这种情况，某人被烦恼打败后，他就要被导致苦的轮转的业和业报所折磨。

很多人在吃东西时没有注意观照。他们习惯于吃的时候没有正念，然后这个习惯继续得到加强。在那种情况下，他们是正在积聚苦，这种像火一样燃烧的苦，还要燃烧未来很多次的生命。

观照味，涅槃近前

“Na so rajjati rasesu, rasam bhotvā patissato; Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa tithati.”

“尝味之后正念地忆念味，他于诸味不染着。因此从贪着着解脱，他不会粘着于味。”

在尝到食物的那一刻，把内观禅修的原则用到舌识有关的现象上，这是一条对禅修者的清晰指导。它不是说，应该正念注意你从未体验到的美味。我给出一个例子来说明如何观照进食。

一名比丘在桌子前坐下来时，看到食物，他注意正在看的现象。举起手去拿食物，注意手正在举起的动作。手拿食物，注意正在拿。往嘴边取回食物，注意正在取回。食物接触到嘴，注意接触。张开嘴，放进食物，合上嘴，放下手，手接触到盘子，同时咀嚼食物，注意这些动作的每一个。在手移动和咀嚼食物时，觉知动作运动的元素。如果手碰到热的食物，警觉于热的元素。舌头尝到甜或酸，注意味道。如果这样地注意和吃或尝有关的所有现象，就能清除对食物的欲念，最终对食物的所有贪爱都被清除。定力增强后，就能仅仅是依据味道来了知味道，再无其他。他不会想起，某盘鸡肉咖喱饭是美味的。这意味着，他已经舍弃对味的对象的喜爱，然后因此清除了烦恼。

在马哈希禅修中心（Mahāsī Yeikthā）的禅修者的经验证实了这点。一位禅修者进食时，他发现那食物产生的香的气味和甜的

味道。然而，一旦他开始觉知气味、味道、鼻识和舌识、还有观察的心等现象，这些现象就消逝掉。在这些情况下，贪爱没有机会声明自己，因为禅修者只是依照味道认知味道，再无其他。一些禅修者说，他们正在注意尝的现象时，无法识别给予的是哪类食物。这是很有可能的。因为有了贪爱和执着，没有快乐能从所取食物产生。那里没有了执着，当他要吞食物的时候，他就不会紧紧抓住感受。

“Yathāssa sāyarato rasam, sevato cāpi vedanam; Khīyati nopaciṃyati, evam so caratī sato. Evam apacinato dukkham, santike nibbāna vuccati.”

“尝到所尝之味时，禅修者只是尝味，只是感受他尝味，没有构想味的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

禅修者像其他任何人一样吃和尝食物，但是他没有沉迷于味道，所以没有造作和味道有关的善或不善行¹³。这意味着尝味无法导致业的形成和业报。没有了业和业报，新的生命就无法生起，那里将是苦的轮转的尽头。

缘起的教义说，*“Vedanā paccayā tanhā – 受缘爱”*。然而，因为感受灭去后渴爱没有生起，执取和烦恼不会出现，业和业报都成为无效。因为苦的原因被消除，坚定练习内观禅修的禅修者，寂静在烦恼被消除的期间建立起来，此时他达到瞬间安乐 (*tadanga nibbāna*, 一向涅槃)。这能最终圆满圣道和道果。

证悟法

注释书中引用到很多进食时禅修而证悟涅槃的例子。以前在斯里兰卡，有栋休息的房子，比库们每日托钵回来后便停在那里

¹³ 这里容易误解，它并不是在否定善行。马哈希尊者在《涅槃的特性》中反复强调要行善，因为行善有助于证悟，只是阿罗汉的“善”业是唯作、无效的，因为阿罗汉根除了烦恼，并不会导致业和业报。

进食。通常他们在那里进食初时的早晨稀粥，然后外出托钵，回来后到同一个地方来进食正餐。他们中的大部分都是在进食时修习内观禅修从而证悟阿罗汉的。在那些日子里，这是惯例，而不是例外。

[《人施設论》](#)（Puggalapaññatti）的注释说道：

“具有绝对的信念，勤奋于内观禅修，他可以在行走时、站立时、坐着时、躺下时、食用副食或主食时，证悟道智和果智。如此禅修而未能获得智慧，这样的例子是不存在的。”

所为我力劝你们在进餐时详细地注意进餐的整个过程。如果你们是独自一人进餐，这可以很容易做到。你吃的每一口，那里或许有大约四十种值得注意的事物，如果你持续地注意它们，完成一餐可能要花大约一个小时。如果你不得不和其他人一起进餐，这也许做不到，但是我建议你尝试。

触触

未曾触到的触

向摩罗迦子提出的第五个问题如下：

“摩罗迦子，你认为如何？对于你此前从未触到的、现在没有触到的、在未来不可能触到的触，这样的触会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”（注：“触”见节末注）

摩罗迦子给出否定的回答，这是正确的。在这里再次强调，没有烦恼会由于未经经验过的感官对象而生起。本地的居民不会因为此前他们从来没有看到的外国风俗而发展出欲念。同样的推论也适用于友谊——一个人决不会和此前他从未遇到或看到的人交上朋友。

我们大多数人，看和听是间歇性。我们不会始终都在看或听事物。我们没有一直吃东西，所以尝就更少发生了。然而身触始终在发生。它们远远比其他感受更普遍。甚至在坐、站、吃、喝时，都可能感觉到它们。所以我们天天都在和身触打交道。和其他任何对象相比，禅修者通常是不得不更多地去观照身触的对象。

经文说到，"*Gacchanto vā gacchāmi'ti pajānāti* – 在你行走时，了知你正在行走”。当你注意行走，举起脚、往前推、放下脚，你就是觉知和行走过程有关的整个运动。这就是说，对行走的了知生起了。依照教导 "*Mute mutamattam bhavissati* – 在你觉(知)时，仅仅觉(知)它"¹⁴，所以你应该让那觉知停留于只是觉知，不要超出。这个禅修方法主要是针对运动元素的活动，虽然有时热的元素，或硬的元素可能也明显。不过你应当主要地专注于运动的元素。

经文进一步说到，"*Thito vā thitomhī'ti pajānāti; nisinno vā nisinnomhī'ti pajānāti* - 在你站立时，了知你正在站立。在你坐时，了知你正在坐”。这里同样，它在教导注意运动元素的本性。如果你对这个方法（的效果）不满意，可以在站着时、坐着时、或躺下时，都观察腹部的上升和下降，通过这种方式来注意运动元素的活动。

（节末注，“触”有不同意思。1. 触境色。十二处中的“触处”和十八界的“触界”，都是指触境色，即地、火、风三界。2. 触心所。“特相：接触目标。作用：目标与识撞击。现起：<1>. 因依处、目标与识集合生起。<2>. 导致受（、想、思）的生起（见 M.109.）。近因：出现于诸门之境”。十二缘起中的“六处缘触、触缘受”和“六触身”中的触，即是此义。六触身是眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。《六六经》：“依眼与色而眼识生，三之和合而有触（眼触）...依身与触（境色）而身识生，三之和合而

¹⁴ “见闻觉知”中的觉，包括鼻、舌、身的感知。本段的觉（知）就是“见闻觉知”中的“觉”，但特指身根对地火风等身触色的感知。

有触（身触）...依触而有受，依受而有爱...”。本书的“身触”，是指世俗的“触觉”，即身体对地火风三界的感知。）

为什么不教导入出息念

入出息念 (*ānāpānassati*, 安那般那念)是包含在十随念中。它是专注于入息和出息。呼吸是运动元素的一种活动。因此或许有人会问，“为什么不是进行入出息念的练习呢？”依照本人观点，我同意入出息念业处可以导致观智的建立，但是应该注意到，《清净道论》把它放到了止禅业处的类别中，而不是观禅。它列举十四种身至念业处如下：

“于此，有三节，也就是说，四威仪节、四正知节、界作意节，如同它们被陈述的那样[在 **M.iii.89**]，涉及观。...所以只有两节，即入出息念节和厌恶作意节，涉及止。”(Vism. 240)¹⁵

如此，它清楚地讲到入出息念属于止禅。因此，如果我们提倡入出息念，我们将会面临这样的批评，说我们是在教导止禅 (*samatha*) 而不是观禅 (*vipassanā*)。这样我们将无法反驳这种刁难同时又不抵触《清净道论》的这个教导。不过，我们允许那些喜欢练习入出息念的人达成他们的愿望。我们不会对他们强加限制。

《无碍解道》和《清净道论》都清楚提到，进行呼吸练习时，必须专注于鼻子前端，不要让心跟随呼吸的出入过程。目的是使得禅修者培育出近行定 (*upacāra samādhi*)，然后达到安止定 (*appanā samādhi*)来进入禅那。

在内观练习中，没有限制禅修者要持续不断地只注意一个现象。如果我们教导禅修者在出息入息时注意发生在身体各部分的所有触的现象，我们将再次面临批评，批评我们抵触刚提到的两

¹⁵ 更精确的文义把握，请全文阅读《清净道论》的身至念节 P244，及本节末尾的译注。

处典据。这就是我们为什么不鼓励禅修者练习入出息念来开展内观禅修的原因。¹⁶

观照腹部的运动

有人问道，观照腹部的上升和下降是否真的是遵照巴利经文。这个问题的答案或许在相应部六处品的典据中能得到回答，那里陈述到，没有观照发生在六门的名法和色法的生起和灭去，将导致烦恼的增长，相反观照它们镇伏烦恼后证悟道和果带来涅槃。

《摩罗迦子经》同样非常清楚地指出这点。我会给出支持我们的方法符合经文的理由。

念处经在指示如何观照四种元素（四大）时，它是提倡观察四大所造成的容易看见的现象。腹部的运动显示运动元素（风大）的运作，风大是界作意 (*dhātumanasikāra*) 方法所观察的四种元素中的一种。相对于巴利文的技术性术语，我更喜欢普通的语言，所以我没有要求禅修者们专注于风元素 (*vāyo dhātu*)，而是要求他们观察腹部的上升和下降。佛陀在给出建议“*Gacchāmi vā gacchāmi'ti pajānāti*. 在行走时，了知我在行走”时，偏好使用简单的用语，（我）使用日常用语和这相符。禅修者通过持续的内观禅修的练习，定力增长后，将能了知腹部动作中运动元素的本质。

通过阅读念处经和相应部中其他经的典据，我们就知道，禅修者不但要专心观照经文中经常提到的四种威仪，日常生活中所能遇到的其他姿势或动作同样也需要观照。

如果禅修者对注意腹部的上升和下降（的效果）感觉不满意，他可以尝试在坐时观照坐，在站时观照站，或者在躺下时观照躺下。不过我们没有强烈要求禅修者练习入出息念，因为我们认为它和《清净道论》以及念处经的注释中的叙述有抵触。它们讲到

¹⁶ 《大念处经》的身随观部分介绍了十四种身至念业处，包含这五节及九墓节。雷迪尊者在《Ānāpāna Dīpani》中说《身至念经（中部 119 经）》介绍了十八种身至念业处，另多了四种禅那。论中的“身至念业处”一般是狭义，特指厌恶作意，即三十二身分。词源分析，*kāyagatasati*: *kāya* 身 *gata* 至 *sati* 念。其中，*gata*: 已行去的，已(到)达的，已有关系的(已来到(进入)某种状态或情况…

通过注意入出息来达到安止定，然后开展内观禅修。但是我们没有阻止任何人去练习入出息念。

现在我回到原先的话题。

在触时未能观照触

“Phassam phussa sati mutthā, piyam nimittam manasi karoto. Sārattacitto vedeti, tañca ajjhosa titthati.”

“触到触，失去正念。作意触的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着触。”

身触在身体的各个部位生起。有生命的身体接触到没生命的对象，感受就生起。肢体相互接触，同样会发生。还有内部感受，它们常常被忽略没注意到。比如，我们常常没有注意到血液和身体内含的肌肉组织的碰触。那些不习惯保持正念的人没有能力完全地注意外部的感受，更别说内部的了。所以如果你只是偶尔练习禅修，你很可能就忘记了法。如果你忘记了要注意五蕴的生灭，发现了可意的感官对象就去追求它们，这是自然的事情。有时你或许会看到不愉快的景象或听到烦扰的声音而感到不乐。这也会使你忘记法。

对没有正念的人来说，五欲之乐招致烦恼。他们的生活方式和享乐连接在一起。睡在柔软的床上时，他们感觉舒适。最新的款式带来触觉上的奢华感受。甚至日常锻炼身体，也是因为想到这将会有助于感官享受和美貌而满心欢喜，所以要锻炼。所有这些喜悦和快乐都是他们环境的产物，他们生活在崇拜五组感官的环境里，由这些感官生起烦恼。涅槃远离那些喜好烦恼的人。因此有下面的行：

“Tassa vaddhanti vedanā, anekā phassasambhavā; Abhijjhā ca vihesā ca, cittamassūpahaññati. Evam ācīnato dukkham, ārā nibbāna vuccati.”

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为触的触发而生起，折磨牢固地抓取触的人，导致他的心负担着苦恼。因此，对于宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及。”

所有关于看、听等等所说的，也适用于触。如同之前，强调的是事实，屈服于烦恼的意愿，他就积聚起大量的苦，苦让他远离涅槃。

观照触，涅槃近前

“Na so rajjati phassesu, phassam phussa patissato; Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa tittathi.”

“触触之后正念地忆念触，他于诸触不染着。因此从贪着解脱，他不会粘着于触。”

在观照站立时，你可能会感觉疲累、僵硬、疼痛、或瘙痒。当这些不可意的感觉出现后，你必须专注于不舒服的源头，并注意疲累、疼痛等现象的本质。观照感受时，这是受随观 (*vedanānupassanā*)。在注意热时，是在观照热的元素 (*tejo*, 火大)，在注意坚硬或粗糙的表面时，是在观照地元素 (*pathavī*, 地大)。有时可能感受到运动的元素和热的元素混合在一起，你也应该注意它们。应当注意每一种身体动作：弯曲或伸展手臂或腿、向后向前倾斜头部、张开或合上眼睛、或眨眼。穿衣、洗涮、或沐浴时，可能有很多种动作。甚至在大小便时，也不要忘记注意运动的元素的表现。经过练习，你甚至可能有能力在说话时注意说话。

我们要求注意腹部的上升和下降，这有助于初学者开展禅修。如果你喜欢，你可以练习注意呼吸，但是据我们的经验，以注意呼吸为开始的这些人，结果后来观照腹部运动并证得了法。我们教导已经开发了定力的禅修者扩展练习为注意出现在六门的每个

现象。通过这种正念的练习断除了贪爱后，你将不会再有欲念去抓取或放纵于身触。

“Yathāssa phusato phassam, sevato cāpi vedanam; Khiyati nopaciṃyati, evam so caratī sato.”

“触到所触之触时，禅修者只是触触，只是感受触触，没有构想触的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

前面讨论的关于其他感官的内容同样适用这个情况。

拒绝正确的方法

我们当中有一些不同意见者，他们既不修习法也不容忍别人修习法。他们拒绝有关禅修的方法，说每人都知道他们的身体行为，所以没有必要去正念地注意它。

感官对象接触感官根门后，相关的心识就生起。从心识生起的瞬间开始，预防烦恼的生起，这就是禅修的目的。观照此前从未看到或听到的事情，则排除在外。不同意见者，企图批评我们教导的方法，主张注意腹部的上升和下降是多余的。这和《摩罗迦子经》和《大念处经》中的教导有矛盾。每个人都知道他呼吸。（注：按照批评者的逻辑，经中教导呼吸而他修习呼吸，）这暗示着他应该不去觉知他自己的呼吸，这是非常荒谬的。

那些主张不应该观照身体或者身体的部分比如头部、肢脚、或腹部的人，是直接地反对佛陀的教导。或许这是因为他们从未经历过观智。当你看或注意身体内的色法，它完全地符合教导 *"Rūpam disvā patissato – 见到色时，注意色"*。相同的方式，你必须观照触，是依照教导 *"Phassam phussa patissato -触到触时，注意触"*。巴利三藏和它的注释书中没有任何内容建议阻止他人注意他的身体举止。所有的感官根门、感官对象、产生于身体的感官心识（注，六识），如果阻止我们注意它们，这将是违反

(佛陀的) 教导的。提倡如此观点的那些人，是在教导异端 (*adhamma*)。

下面我简要地总结内观禅修的方法：

“注意每一次生起的名法和色法。这将导致你获得了知它们的因和果的智慧（注：缘摄受智）。最后，你将了知无常、苦、无我这三共相（注：思惟智）。用这种方式修习的任何人都能证悟涅槃。”

现在，我将给你们一个由佛陀布置的任务，就是观照引发意识的心的对象。

知法

未曾知过的法

“摩罗迦子，你认为？对于你此前从未知到的、现在没有知到的、在未来不可能知到的法，这样的法会导致你生起欲念、贪爱、喜爱吗？”

就像之前，摩罗迦子对这个问题给了否定的答案，然后佛陀指示他如何修习内观禅修。关于佛陀对他的教导的总结，请参考第 9 页（译注，应该是指“[摩罗迦子经的总结](#)”节）。

在知时未能观照法

**“Dhammam ñatvā sati mutthā,
piyam nimittam manasi karoto.
Sārattacitto vedeti, tañca ajjhosa titthati.”**

“知见法（尘）¹⁷后，失去正念。作意法的可意相，他感受到贪着的侵袭，努力地粘着法。”

¹⁷ 意的对象或所缘的传统译法是‘法尘’

这里的术语 '*dhamma*'-心的对象，不是究竟意义上的用法。它涉及眼、耳、鼻、舌、身、意六根。它产生了男性或女性的观念。它包含命根和营养元素之类的物质成分。它包括人类或天神以及牛等动物的所有概念。它包括比如壶、锅和房屋建筑等所有无生命对象。所有的感官对象，不管是究竟的还是虚构的，都是法。普通人看到自然界中存在的事物时，他们通过树、森林、山脉等概念来识别它们。那些达到 思惟智 (*sammasana-ñāna*)¹⁸ 和 生灭智 (*udayabbaya-ñāna*)的人，常常看到天神、阿罗汉、佛陀、以及其他有真实血肉的对象的景象。不管它们是如何被看到的，通过眼睛还是心的眼，依照观察者对它们的感受生出对这些对象的贪爱或嗔恚。一旦这些感受生起，他就忘失了禅修¹⁹，摄取或吸收他所想到的，于是烦恼生起。这个内容解释在下面偈子中。

**“Tassa vaddhanti vedanā, anekā
dhammasambhavā; Abhijjhā ca vihesā ca,
cittamassūpahaññati. Evamācinato dukkham, ārā
nibbāna vuccati.”**

“许多染着，比如贪婪与恼怒，因为法的触发而生起，折磨牢固地抓取法的人，导致他的心负担着苦恼。因此，对于宁愿承受苦的重担也不练习禅修的人，涅槃遥不可及”

观照法，涅槃近前

先前的行向禅修者展示了生命黑暗的一面。下面的行显示光明的一面。

**“Na so rajjati dhammesu, dhammam ñatvā
patissato; Virattacitto vedeti, tañca nājjhosa
titthati.”**

¹⁸ 英译是“Knowledge of Comprehension、理解智”。词源分析是：《巴汉词典》Sammasana, (sammasati < sam 一起 + mas 接触、感觉)。温宗堃所译的《清净智论》中译之为“触知智”。

¹⁹ 该段的 he or she becomes forgetful of the Dhamma, 在 BSNO 原版是：he becomes forgetful of the practice of meditation

“知见法（尘）之后正念地忆念法（尘），他于诸法（尘）不染着。因此从贪着解脱，他不会粘着于法。”

这里的想法（idea）或法(dhamma)-心的对象不是究竟法，只是概念 (*paññatti*)。但是，意识本身是究竟法。法包含由心的对象生出来的念头和想法（thoughts and ideas）²⁰。它出现后，在下一个刹那就消失掉，所以是无常的。禅修者想象到一个对象时，正念地观照标记它，它一旦被观照标记，就消失掉了。实际发生的事情是构成名法（之一）的意识的消失。因为观察者专注于对象，没有看到由于对象生出的心（*citta*）或名法²¹。当他如此注意对象，执取就不会生起。也就是说，正念消除了贪爱或染着（*rāga*）。这种情况下，心仅仅是出现，它不会超出。这符合教导“*Viññatam viññānamatta bhavissati – 在你(识)知时，仅仅(识)知它*”。如果没有观照心的对象，感受往往会引发出烦恼。

“Yathāssa vijānato dhammam, sevato cāpi vedanam; Khīyati nopaciyati, evam so caratī sato. Evam apacinato dukkham, santike nibbāna vuccati.”

“知到所知之法时，禅修者只是知法，只是感受他知法，没有构想法的概念。如此，苦熄灭。用这种方式禅修的人，我说，他倾近于涅槃。”

²⁰ 当我们说念头或想法，有时指的是意识的对象或所缘，有时指的意识的思维本身，后者是心或识，有时是心和所缘作为一个整体。所以用这些通俗的语言来表述的时候，要注意区分。

²¹ 这实际上是解释说被观察的对象消失了，禅修者会注意到它的消失；但观照的心也灭去了，禅修者没有注意到心的灭去。实际是因为观照的心灭去了，不继续执持刚才想到的对象，所以所观察的对象消失了。法尘或者意识的所缘，和我们眼睛的所缘还不一样。比如我们眼前的电脑，我们不看它它还在那儿。而像念头或图像这种意识的所缘本身，是心里想的时候才出现，不想就没有了。这种情况下内心一个对象的消失，根本原因是我们不作意它了。

当念头 (idea) 形成时就必须即刻观照，这样烦恼的趋势就没有机会生起。烦恼止息后，业和业报同样止息，刹那止息让禅修者得到刹那安乐 (*tadanga nibbāna*, 一向涅槃) 的回报。

应该注意到，涅槃对每一位修习内观禅修的人来说是容易达到的。相反，涅槃距离非禅修者很远。

给婆醯的教导

诵出这二十四行经句后，佛陀总结到“摩罗迦子！我已经给你 [注意感官对象] 方法的简单说明，你必须努力理解它的更深内涵。”

摩罗迦子对佛陀的教导很欢喜，他表达了喜悦之情，礼敬佛陀后离开了。他到一个僻静的地方隐居下来，正念地、持续警醒地、精勤地、专念地认真禅修。不久，他享受到了清净修行的成果，获得观智，成为阿罗汉。

曾经有一次，佛陀在舍卫城进行日常的托钵。有一位名字叫婆醯 (Bāhiya Dārucīriya) 的隐者走近佛陀，坚持请求佛陀给他一些简要的指导。佛陀建议他，对于所遇到的感官对象，仅仅如同所见到的去注意见，仅仅如同所闻到的去注意闻，仅仅如同所觉到的去注意觉，仅仅如同所知到的去注意知。佛陀的话是这样的：

**“Ditthe ditthamattam bhavissati;
sute sutamattam bhavissati;
mute mutamattam bhavissati;
viññate viññanamattam bhavissati.”**

在这部《摩罗迦子经》中的教导和它是一样的。所以内观的方法是，在色、声、香、味、触、法等现象发生的每一次，都正念地注意它们。虽然这个教导非常简要，但它的意义非常深远。从 1938 年开始的将近四十年里，为了数以千记信众的觉悟，我定期地讲解这部《摩罗迦子经》，涉及圣道、圣果以及[审察智](#) (*patisankhā-ñāna*) 的主题。我相信，到现在，这些信众中的很多人已经证入了能引领他们到达道和果的智慧。

我用一个祝愿来结束（本次开示）。愿意分享我们布施、持戒、禅修的功德给我们的父母、亲戚、现场的祝愿者，分享给所有人类、所有天神、一切世界所有众生。祝愿他们喜悦这些善行，祝愿他们身心安乐！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！