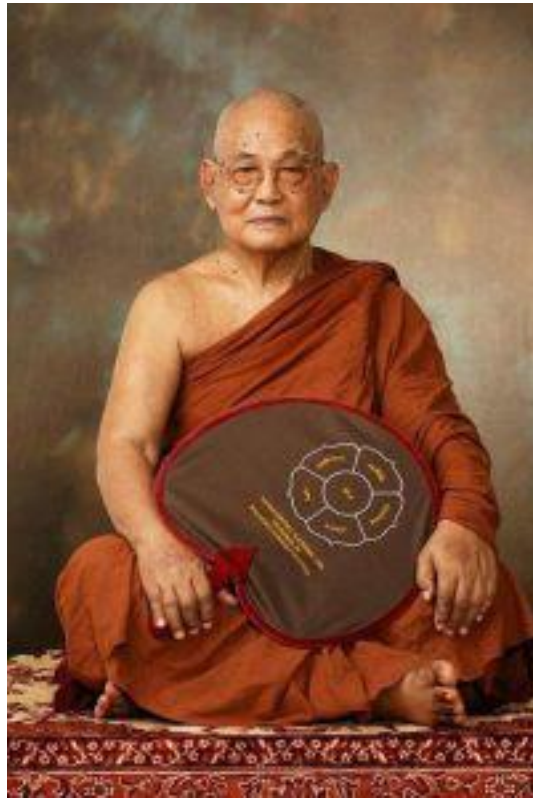


超凡的智慧

Transcendent Wisdom



班迪达大长老
国际禅修营开示（上册）

2014年12月

缅译中：圣法西亚莉（Sayalay Santa Dhammā）

2016年

目录

2014年12月1日.....	7
带来超凡快乐的法的赠礼.....	8
超越感官之乐.....	9
三种福行.....	11
如何修习至善的布施.....	12
修习持戒的福行.....	15
修习禅修的福行.....	15
2014年12月2日.....	17
信心的重要性.....	17
为何要持五戒.....	18
如何修持戒学.....	21
2014年12月3日.....	24
如何修持戒学（续）.....	24
惭愧心在持戒中的作用.....	26
戒商（SQ）比智商（IQ）和情商（EQ）更重要.....	30
2014年12月4日.....	31
有次第的开示.....	32
布施离贪嗔.....	32
有益正知和适宜正知.....	33
布施是基础.....	33

业自作正见.....	35
禅修和持戒相辅相成.....	37
2014年12月5日.....	39
三种成就.....	39
四种保护定.....	41
佛随念与法随念.....	43
慈心禅.....	46
2014年12月6日.....	47
真正的慈爱.....	47
如何修习慈心禅.....	50
2014年12月8日.....	54
不净观.....	55
死随念.....	59
2014年12月9日.....	61
认真听经闻法，全心全意禅修.....	61
观禅的根本原则.....	63
正确的观照方法.....	64
精进加精确瞄准.....	67
2014年12月10日.....	70
无明与智慧.....	71
修四念处的七项利益.....	72
学习正法，询问探讨.....	74
实际觉知名法和色法.....	75

禅修步骤总结.....	77
观照当下，消除贪爱.....	78
2014年12月11日.....	80
如实观照.....	80
观照坐.....	83
每一念观照都是在修八正道.....	85
心电池.....	88
2014年12月12日.....	89
逐步观照到特相.....	89
持续正念的比喻.....	91
放慢动作.....	92
用真实概念标记.....	93
痛并快乐着.....	95
2014年12月13日.....	96
透视真实法.....	97
习题与习禅.....	99
获得智慧的五项素质.....	99
心的五种力量.....	101
正念禅修的偈语.....	102
2014年12月15日.....	104
Yogi 的不足.....	104
法之礼物.....	105
法之血液.....	106

观照六入处.....	107
五盖与清净心.....	110
Yogi 的工作.....	113
2014 年 12 月 16 日.....	113
禅修的偈子.....	114
名法与色法的三种相.....	114
习禅中观照三种相.....	116
观照腹部.....	117
伺守住目标.....	119
2014 年 12 月 17 日.....	120
癩子和瞎子.....	120
闪电的比喻.....	121
打地鼠.....	123
禅修的利益与价值.....	125
对 YOGI 的敦促.....	128
2014 年 12 月 18 日.....	129
疏忽正念将无法成就.....	129
不离正念与疏忽放逸.....	130
禅修中不放逸住.....	133
2014 年 12 月 19 日.....	135
观照特相的比喻.....	135
观照坐下过程中的一系列特相.....	138
2014 年 12 月 21 日.....	142

超越概念观照特相.....	142
超越苦受.....	146
生起观智和五力.....	147
2014年12月22日.....	149
名色分辨、缘摄受智、生灭随观智的生起.....	150
今生证果的五个条件.....	152
生灭随观智和佛法的保护.....	154
2014年12月23日.....	157
成就八正道即戒定慧三学.....	157
三十七道品.....	157
四念处.....	158
四正勤.....	160
四成就因素（四神足）.....	162
五根五力.....	163
2014年12月24日.....	165
需要内在的控制力.....	165
增长五力的九个因素.....	167
2014年12月28日.....	171
观察当下的缘起、生灭的实相.....	171
恭恭敬敬、细致认真.....	176
持续无遗漏地观照.....	176
七种适宜.....	177
2014年12月29日.....	178

良师益友的七种素质.....	179
调整状态，回忆禅定相.....	182
2014年12月30日.....	185
定的特相、作用、现起.....	185
把握禅定相.....	186
消除误解，培养刹那定.....	187
正确、有系统地修习.....	191
2014年12月31日的开示.....	193
系统的方法.....	194
刹那寂止到永恒寂止.....	198
八正道.....	200

2014年12月1日

今天，在缅甸班迪达森林禅修中心，第十六届国际禅修营开幕了。此密集禅修营为期六十天。

班迪达大长老非常高兴地在此问候来自世界各地的眷属，包括：来自亚洲的眷属、来自世界各地的眷属、来自轮回中的眷属。

世间的快乐不足以令人感到满意，因此大家要来禅修中心参加密集禅修，以寻求殊胜的、保险的、超凡的快乐。大家暂时性地告别自己的家人、工作和事务，从千里之遥，到圣地缅甸，拳拳求法，因缘难得。能够在此跟大家相见，班迪达大长老感到非常欣慰。

带来超凡快乐的法的赠礼

按照世尊佛陀的本意，并尊奉已故恩师马哈希尊者嘱托，班迪达大长老已经为本届禅修营的佛法开示做了充分的准备工作。通过实践禅修，大家将会体验到殊胜的、出世间的、超凡的快乐，它比世间的感官欲乐更令人满意。今天，班迪达大长老将要开示殊胜的佛法，以佛法之礼物，来欢迎问候大家！

每一个有情众生都不喜欢受苦，都想要幸福快乐，就连体型最小的昆虫也一样，避苦求乐是一切众生的本性。虽然世间人都想寻求一种永恒的、有保障的幸福快乐，但多数人并未真正地找到可靠保险的幸福快乐。因为，永恒的、有保障的寂静之乐，在世间找不到，它是出离世间、稀有难求之宝，是超凡脱俗之乐。在世间，多数人从生到死，所追求到的仅仅是世俗间的幸福快乐而已。班迪达大长老想要赠予大家的法之礼物，是一套禅修方法，它能够使大家获得绝缘于危险的、确有保障的寂静之乐。出世间的超凡脱俗之乐，远远地超越于世间能够得到的任何一种幸福快乐。它永远不会使人厌烦，它永远不会变老。班迪达大长老会根据世尊世尊佛陀的经典教导，并结合自己的禅修实践，在六十天密集禅修营期间，为大家开示四念处禅修的方法。按照正确的方法习禅，保证大家能够体验到真正殊胜的、超凡脱俗的幸福快乐。

班迪达佛法大家庭全体义工成员，目前也都已经做好充分准备，他们会奉献自己以服务大家。他们愿意向来自缅甸国内和国外的所有的 YOGI 们提供相关的服务及帮助，以便大家都能够毫无障碍地获得禅修所带来的利益。大长老以及禅修中心的义工们，都希望 YOGI 们珍爱寂静之法，来有

所值，满载而归。在世间法里，如果一个人以慈爱之心赠予另一个人礼物，那么，接受到礼物的人就会非常珍爱这份礼物，并将之妥善地使用或保存好。实际上，世间的礼物并不能够长久地被保存，它很快就会被用旧用坏，到最后消失。然而，法之礼物，却与之相反，越多地使用，会更历久弥新，越多地使用法之礼物，一个人的生命会越来越臻于高尚完美，所以，YOGI 应该恭恭敬敬地接受这份法之礼物。大长老特别地希望，在十五天至一个月的时间里，大家通过精进地禅修，都将能够体悟到这份法礼的殊胜之处。

对于那些能够按照马哈希禅师的四念处内观智慧禅修方法习禅的 YOGI，如果做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，他们将能够获得超越于世间感官欲乐的另类幸福快乐。当清净的心一个接着一个持续不断地生起的时候，YOGI 将能够从如实知见到名、色法的特相开始，逐步深入地如实知见到真实不虚的深奥佛法。通过习禅所获得的快乐，是唯一永恒的、令人爱不释手的法之喜乐。法之礼物，与那种经过一次使用之后就要被丢弃的东西，是绝不能够同日而语的。越多、越多地禅修，越多、越多地实践佛法，佛法的功德将更加地光明闪耀，YOGI 就会对佛法更加爱不释手，更加不想要放弃禅修。YOGI 到了一定的阶段，将对佛法生起满怀的信心。再继续深入地禅修，他将从自己生命中获得无价的利益，确实有保障的利益，生起了这种信心，已经足以使得 YOGI 沉浸于法的喜乐之中。

超越感官之乐

每一个人想要幸福。但一个人决定到底想要何种幸福快乐是非常重要的。追求世间快乐的人们，追逐着要看赏心悦目的，追逐着要听悦耳动听的，追逐着要闻芳香诱人的，追逐着要尝美味可口的，追逐着要接触各种舒适

的目标，包括异性间的各种接触，朋友间的各种接触，等等，此外，人们还喜欢幻想，喜欢做各种各样的白日梦。多数人认为，能够享有这些悦意的感官目标，就是幸福快乐。但是，任何新奇的感官目标，久而久之，都会使人感到无聊和厌倦，觉得它们不过如此而已。人们会不断地再去追求更新奇的、更好的、再更好的东西。

世尊佛陀开示说，耗费毕生精力不断地追求感官欲乐的人们，最终将会葬身于此。感官欲乐是危险致命的快乐，感官欲乐是对众生没有任何保障的快乐。巴利语叫 **vedita sukha**。

世尊佛陀发现了与此相反的、实有保障的幸福快乐，巴利语叫 **avedita sukha**，意思是，非感官之乐，是不需要通过感官目标而获得的快乐，不需要看赏心悦目的，不需要听悦耳动听的，不需要闻芳香诱人的，不需要尝美味可口的，不需要接触各种舒适的目标，包括：不需要异性的接触，不需要朋友的接触，不需要梦想纷飞，等等；非感官之乐，与六根门处的感官目标是不相干的；非感官之乐，是超凡的，寂静的。大家不远千里地来到这个禅修中心，应该要有信心，只要按照世尊佛陀教导的方法正确地禅修，将一定能够获得超凡脱俗的快乐，远远地超越于人们在世间所能够得到的任何感官欲乐。

班迪达大长老希望大家都能够通过精进地习禅，而得到这样的利益。世尊佛陀用的巴利词汇是 **sukha visesa**，**sukha** 的意思是快乐，是指身与心双方面的快乐，以及今生与来世的快乐，**visesa** 的意思是非凡的，殊胜的，那么这个组合词的意思就是：“超凡的快乐”。只要大家按照指导的方法正确地习禅，可以确保在一周内、在十五天内，体验到世尊佛陀所保证的殊胜的法喜、法乐。

YOGI 除了要对四念处禅修有信心之外，还必须要付出超乎寻常的精进力，要提起超乎寻常的正念。世尊佛陀开示说，禅修这项工作是一项人人都必须要做的工作。作为一项必要的工作，其意义在于，必须要渴望去做，它是一项福业，它是绝不能够规避不做、置之不理的工作，是一项净化人的生命的工作。贪、嗔、痴是恶劣的，贪包括：贪爱人和物、贪爱乐受，嗔包括：不喜欢他人、憎恶他人、冷酷残忍、憎恶苦受，痴是指：对真理茫然无知、或者错误地认知真理。生命中的这些品质，将会牵引一个人流入恶趣，如果一个人能清除掉这些使生命堕落的品质，他的身心就获得了净化，一个人变得纯洁清静的时候，他会体悟到，消除烦恼确实是一项值得做的工作，是一项极其重要的工作。

三种福行

世尊佛陀使用的巴利词汇是 **puñña**，意思是，福行，就是能够带给人福业的行为。这个词有一层引申的意思，即：福行能够净化、清静自己的生命。一个愿意净化自己生命的人，必须要修习福行。

世尊佛陀开示说，当一个人修习福行的时候，福行就净化了一个人的生命。如果一个人想要远离使人堕落的品质，同时，如果他想要培育清静的善心，就必须要修习能够使自己生命获得净化的福行，这种清静福行，是人们应该珍惜和珍重的。一个人需要修习福行，并且，还要圆满地成就自己的福业。

一个人要如何修习福行，如何圆满地累积福业，以消除使生命堕落、恶劣的品质，并使自己的生命获得净化呢？

世尊佛陀开示了三种福行，换句话说就是，净化生命的三种福业。

首先，是布施的福行，布施就是指把自己的财物等赠送给他人；

其次，是持戒的福行，持戒是指要控制自己的言行举止，以免伤害他人；

第三，是禅修的福行，禅修能够使心净化，开发智慧。

如何修习至善的布施

那么，如何进行布施，才算是清净的布施呢？

如果一个人拥有某些财物，或别人给予他某些财物，而他想要将这些财物赠予他人，非自用的原因是，因为他看到别人有需要，或他因敬重对方，希望表达自己的恭敬心，这即是布施时正确的态度。但如果一个人在布施时，心中并非很情愿，而是更多想着要留给自己用，半推半就，这种布施就是不清净的，人们在布施的时候，不要对所布施的财物有所执着，同时，布施时也不应想着要获得某种物质回报，或获得慷慨的名声。布施时远离贪爱和自私自利，才是善行。有贪心和自私自利之人，他们在布施后，反过身来还会去行窃、偷盗，为了自私自利而撒谎欺骗，或在情欲方面利用他人，造作邪淫等等的恶行。当一个人贪心过度时，即使他能够布施，但他还是会造作上述的这些恶行，而当一个人布施时，对所布施的财物毫无执着，目的仅仅是要满足他人的需要，或因为敬重对方，他就会逐步地消除贪心，贪心会越来越弱。所以，当我们在布施时，不应期待任何回报，不应为了获得慷慨的名声。如果我们懂得如何正确地布施，才是至善的布施福业，这种布施才会净化我们的身心，因此清净的布施被称为福行，这

种清净的布施是受人尊敬的，所以，布施要能够做到远离贪爱，才是清净的布施。

一方面，布施要远离私利之贪心，另一方面，布施要心怀慈爱，布施时我们应想到使受施者因此而快乐，这种慈爱是友爱之心，非同于夫妻之爱，非同于情欲之爱。每当我们以慈爱之心布施的时候，慈心将会不断地增长，一个慈心满怀的人，对亲人以及自己周围的同事们能够非常忍耐与包容，即使他受到了伤害，也能够原谅对方，还能够为了众人的利益牺牲自己的利益。一个人能够以慈爱之心为本，来实施布施的时候，除了获得布施的功德外，还会给自己带来众多的善业福德。

当一个人布施的时候，目的是为了为了使受施人获得所需要的财物，解除对方缺乏所需之物的困境，这是心怀悲悯的布施，对方获得了所需财物，解脱了困苦。所以如果一个人能够心怀慈悲地进行布施，他不仅仅消除了贪爱，还远离了冷酷残忍及嗔恨。大家要这样来修习布施的福行。

布施人生起了慈悲心的时候，也会因为受施者的快乐而感到满足高兴，这是在随喜他人的快乐，他不会因为他人的快乐而感到妒忌不满，远离了悭吝和妒忌之心。所以，布施的福行，还会使人们逐步地减弱、消除悭吝之心和妒忌之心。

布施时，人们消除了嗔恨、残忍、羡慕、妒忌等等的烦恼，这些烦恼的根源都是嗔心。布施时，内心的嗔恨是非常之弱的，即使生起了嗔恨，布施人也能够轻易地消除它。一个嗔心极弱的人，会去杀生吗？会去偷盗吗？会去行骗吗？不会。一个实施布施的人，修习的是慈心、悲心、随喜

之心等等善心，这种人是不会因为嗔恨而去犯下杀生、偷盗、行骗等等恶行的，修习布施的福行，是使一个人能够持守五戒的强大助力。

布施人应该懂得，以慈悲心为本而没有私心的布施，将会带来充分的功德利益，布施人应该在布施时具备这样的智慧。无论一个人一生中获得怎样的财富，他必然要经历年老、忧悲、苦恼、病苦和死亡等等等等人生之苦。如果不再投生，那么，生命中所有的这一切苦也将灭去。世尊佛陀寻找了解脱了生命轮回的方法，即：不再获得新生命之法，他为众生开示、宣说了这唯一的解脱之法。修习布施，要发愿解脱生命的轮回，发愿要获得的超凡快乐，发愿获得使生命解脱轮回而消除一切苦的寂静之乐。当布施人能够如此发愿时，这种布施就是至善、高尚的。

布施人修习至善的布施，将会开启禅修之道。虽然布施本身并非是禅修之道，但布施会开启禅修之道，因此，布施是至善的福业。YOGI 需要有这样的智慧，来修习至善的布施。

当布施人解脱了极度贪、嗔、痴时，他根本都没机会去造作相关的恶行，对他来说，戒除杀生、戒除偷盗、戒除邪淫、戒除欺诈是易如反掌的。持戒，能够使人控制自己造作粗重的语恶行、身恶行，这是人类应该遵守的基本道德规范，布施人很容易就能够做到。由于布施，人们开启了持戒之门。所以说布施是必须要修习的一种福行，如此修习布施，就是布施的善业。

当布施人怀着期待他人获得福利之心做清净布施时，这种福行将能够助缘他觉悟到出世间的寂静之乐。布施的福行所能够直接带来的是布施人物质上的丰衣足食，巴利语叫 **bhogasampatti**，财富成就。布施本身并不能

够使布施人觉悟出世间的寂静之乐，但布施的福行，是布施人证悟涅槃的强大助力。一个人获得财富成就，意味着丰衣足食和远离危险，也意味着他能够获得足够的禅修时间。

修习持戒的福行

我们必须戒除粗野的恶行，如：杀生、偷盗、邪淫等等，因为我们知道，一方面，这些恶行犹如屎粪，如果有人抓取屎粪，他将使自己肮脏不堪；另一方面，这些恶行犹如燃烧之铁球，不会有人敢去抓取燃烧之铁球的，因为大家知道，如果谁去碰了正在燃烧的东西，自己会被严重地烧伤。由于懂得惭愧，羞于造恶，惧怕造恶，我们便会使自己的言行清净，不伤害他人，不对他人施暴。或者说，我们能够想到，自己也不想被杀死，自己也不想受到袭击，己所不欲勿施于人的道德品质，也能够使我们避免伤害他人。无论是因为有惭、有愧，还是因为能够做到己所不欲勿施于人，这种遵守人类基本的道德规范的行为，就称为持戒的福行。这并非说，仅仅佛弟子要持戒，任何人，包括各宗教徒，如基督教徒、印度教徒、伊斯兰教徒，以及无宗教信仰的人们，都应该遵守人类基本的道德规范。

修习禅修的福行

持戒的功德使我们投生为人，或说，生而为人是因为过去生我们有道德。而过去生的布施善业功德，使我们今生获得了丰衣足食，安居乐业的果报。生而为人的同时还拥有足够的物质，这是因为在过去生修习了布施的福行、持戒的福行。然而，如果我们一生仅仅满足于此，仅仅修习布施与持戒，这如同一个人做生意打了个平手，不亏不赚。世尊佛陀教导了众生从生命获得利益的方法，那就是禅修的福行。持戒能够使一个人在言语和行为

上避免造作伤害他人的行为，禅修是为了避免使心生起恶念，开发培育善心的过程。为了使一个人无论任时都不会生起造恶之心，以及为了开发培育内观智慧，必须要禅修。通过禅修，一个人禅修的福业圆满时，他的身、语、意三方面都获得了清净，当一个人获得了心清净的时候，将会体验到超凡脱俗的快乐。世尊佛陀将清净的身业、语业、意业，称为：**puñña-kiriya-vatthu**，意思是：福业事。

来到禅修中心的人，大家都曾经尽自己的可能修习过布施的福行，修习过持戒的福行，这些都是禅修的基础。然而，一个人仅仅修习布施和持戒是不足够的，还需要进一步地禅修。比如，当人们建造房屋的时候，需要打基础，布施和持戒，犹如房屋的基础，造房屋不能够仅仅停留在基础阶段，如果想要有个幸福的家，如果想使身心远离危险，想使身心有个安全的皈依之处，则必须要在这基础之上，继续把房屋建造起来。修行人要在布施和持戒的基础上，更上一层楼，要使心获得清净，必须要进行禅修实践，当智慧成熟的时候，清净庄严的圣堂就将能建立起来，世尊佛陀已经教导了建造方法。如果大家能够按照正确的方法精进地禅修，在两个月，甚至在十五天的时间里，清净庄严的圣堂将有可能大功告成。

为此，大家目前首先需要做的工作，是要谛听已故的马哈希禅师根据世尊佛陀的教导所开示的《四念处内观智慧禅修基础练习》的开示录音。

最后，班迪达大长老希望大家能够按照禅师教导的方法精进地习禅，**YOGI** 们一定要来有所得，不要空手而归。他祝愿大家，在这六十天密集禅修营期间，在修习布施和持戒的基础上，通过进一步地修习内观禅修，最终获得超凡的寂静之乐，超凡的快乐远远地胜于那些会置人于死地的、危机四伏的感官欲乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月2日

信心的重要性

本届前来参加密集禅修营的 YOGI 们都已经懂得，修行人以持戒清净为基础，进一步地要获得心清净，通过开发增长内观智慧，最终树立起正见。班迪达大长老将以佛法之礼物馈赠远道而来的法眷属们。这个意思不是说，大长老是以高高在上的姿态，来派发这份法之礼物，而是说，由于在情理上，如果有人自远方而来，虔诚恭敬，孜孜求法，大长老必须要有所回应。大长老以慈悲为怀，决意要帮助那些真正地来寻求真理之人。对于一些普通的 YOGI，他们抱着试试看的心态而来，那就需要进一步地唤醒他们对佛法的信心，要尽可能地使他们的心进一步地靠近和接受佛法真理。如果一个人对真理缺乏信心，缺乏渴求真理之心，那么，他必然无缘获得实践真理的利益。如果一个人深信四念处内观智慧禅修所带来的利益，他必然会渴望要获得其殊胜利益。大长老昨天开示过，其殊胜的利益就是获得 **sukha visesa**，这个巴利词组的意思是，超凡的快乐。世尊佛陀开示说过，有一种快乐，远远地超越于世俗的感官欲乐，那就是法的喜乐。世尊佛陀本人曾历经多劫寻求过这种超凡的快乐，他最终如愿以偿地获得了寂静之乐。世尊佛陀希望，所有信赖他，皈依他的人，也都能够获得寂静之乐，他以伟大的悲悯之心，为

众生宣讲了寂静之法。世尊佛陀宣说的佛法，绝非是纯粹的理论，绝非是他通过推测、臆想出来的思想，无论人们喜欢或不喜欢佛法，佛法是利益众生的真理，世尊佛陀教导的佛法是来自实践的真理。在观察到人们善缘成熟时，世尊佛陀就是以这样的态度来教导佛法的。同样地，无论大家对佛法经典中所阐释的真理喜欢与否，由于身负已故马哈希禅师的重托，班迪达大长老都必须为了众生的利益，为了传播真理，必须严谨地按照世尊佛陀的教导，尽可能地如实地开示佛法，这就是他开示教导佛法的缘起。

如果大家能够谛听佛法开示，按照开示的方法，满怀信心地投入禅修，沿着正确的道路走下去，正道将一定能够引领大家到达寂静安全的终点。在六十天的密集禅修时间里，如果认真精进地禅修，大家必将能够亲自见证殊胜的佛法。

为何要持五戒

昨天，大长老开示了三种福行，巴利语 **puñña** 的意思是，福行，功德行。这三种功德行（福行）即是：

布施功德行，持戒功德行，和禅修功德行。

福行或说功德行，能够净化在轮回中的生命。说它能够净化生命，是指它能够提升生命的品质，使生命不会堕落。没有人愿意自甘堕落，没有人愿意堕入恶趣受苦。针对那些贤善之人，为了使他们的心最终得到净化，世尊佛陀首先对他们进行基本的道德教育。虽然布施的功德行并不能够使人言、行清净，布施也并非能够从根本上提升一个人生命的品质，但布施有很大功德。直接地能够使一个人的身、语、意获得清净的，能够使一个人的生命至臻完善的，只有戒、定、慧三学。在教理上，要学习三学，更重要的，还必

须要实修三学，实践禅修，只有这样，一个人才能够获得实践佛法的功德利益。在巴利语中 **sikkhā** 的意思是，训练，修养。所谓三学，就是三种训练，三种修养，分别是：持戒的修养，禅定的修养，智慧的修养。世尊佛陀开示说，生而为人，最重要的是要做一个名副其实的人，要成为一个有人性的善人，要成为一个具有超凡智慧的人。世尊佛陀对众生心怀慈悲，以佛智开示佛法真理，教导众生修习三学，以简单可行的方法教导众生如何修炼自己。世尊未曾期待任何物质回报，世尊也未曾希望众生对自己敬若神灵，或希望人和天人等一切众生对自己盲目崇拜。他所希望的，是使众生能够获得解脱的利益，如果人们懂得如何修习三学，人们将能够懂得如何成为真正的人，如何成为真正有人性的善人，如何开发培育人类超凡的智慧。这是世尊佛陀教导三学的目的。

人们生活于家庭和社会，多数人不想被打、被杀，多数人不想让自己的财物被掳掠、被偷盗，多数人不想让自己的女儿、妻子受到侮辱、强奸，多数人不想自己被欺骗，特别是不想让自己的名声受到污蔑，或是让自己的财富被人诈骗，多数人也不想喝到酩酊大醉，从而因为丧失意志，丧失人性，行为堕落，丢失体面和责任。因此，世尊佛陀列明了这些恶行所带来的恶果，造作这些恶行，不只是要在今生遭受恶果报，这些恶行还会在未来世都将有效，都将带来相关的恶果报，造作恶业导致人们遭受投生至恶趣的果报。假如人们能够避免造作恶行，人们的生命就将弃恶从善，弃暗投明。

世尊佛陀首先开示了这些恶行将会带来的恶果报，同时，还开示了避免造作这些恶行将会带来什么利益。班迪达大长老说，他开示佛法，无法像世尊佛陀亲自开示的那样，全面完整，十全十美，但大长老一定会竭尽全力，以教与行互相结合，为大家倾囊而出，为来自亚洲的眷属们、为来自世界各

地的眷属们、为来自轮回中的眷属们，提供支持帮助，从而，使远道而来的眷属们，以佛法为纽带，彼此更进一步地成为法眷属。

依赖食物与水生存的有情生命，只有在不缺乏食物与水的条件下才可以生存。一个人食用了合适的食物，会身体健康。一个人食用了不合适的食物，则会伤害到身体，甚至食物中毒。大家要避免食用不适于健康的食物，应该食用利于长寿健康的食物。同样地，世尊佛陀教导人们，不要往邪道上走，邪道导向苦趣，导向危难；众生要走正道，正道导向善趣，会获得利益，导向安全。世尊佛陀以妇孺皆知的通俗语言开示佛法，根据听众的年龄大小，适度教导，以使不同年龄的弟子们，都能够适当地修习戒、定、慧三学。

首先，世尊佛陀开示说，恶行就犹如不合适的食物或有毒食物，会给人们带来伤害，大家要避免造作恶行；而善行犹如合适的食物，会带给我们利益，大家要多多修习。这就是戒学，*sīla sikkha*。大长老刚才已经开示过五戒，大家必须要了解，如何正确地持戒。如果知道恶行有多么邪恶，那么人就会生起惭愧心，惭心是指厌恶造恶，愧心是指惧怕造恶，同时，人们还应该推己及人，设身处地地为他人着想，要想到，如果自己受到伤害，自己会难以忍受其苦，能够做到己所不欲勿施于人，是因为有慈悲心。具足惭愧心与慈悲心，是一个人修习戒学的先导。

如果懂得作为一个人的最基本责任，是避免伤害众生，那么，对于造作恶行就会生起惭愧心，就会避免去造作杀生，偷盗、邪淫、欺骗等等的恶行。如果一个人在一生中都能够始终如一，如此严谨地持戒，当他年老时，回顾自己一生持戒清净，将会是何等的安心快乐！由于持戒，一个人的语行、身行都变得清净，一个人的生命获得了安宁，持戒清净是一个人的美德。由于避免了造作恶行，持戒人自己能够获得言、行清净的功德，除了不会带来自

我谴责、受到他人的谴责的利益之外，持戒人还同时利益了自己周围的人，使得周围的人们都免于受到自己恶行的伤害，因此，持戒既是利他也是利己的，是人我双赢、有功德的善行。根据世尊佛陀的意愿，大长老在此劝导大家要修习戒学。严格持戒，是一个人能够进一步地修行定学和慧学的基础。

如何修持戒学

一个人首先必须要学习戒条，知道如何持戒，之后，还必须在实践中训练自己、修养自己，培养惭愧心和持戒的勇气。当一个人知道，恶行是令人羞惭厌恶的，他就应该勇敢地杜绝造作恶行，以免伤害到他人，一个人需要具足勇气，圆满地持戒。一旦犯错破戒，正直诚实的人会勇敢地承认，别人也愿意相信和帮助他纠正错误。如果犯错破戒后，还假装自己没有犯戒，别人也无法帮助他，最后会失去自己的信誉。无论是出家众还是在家身份的 YOGI，一旦知道自己违反了戒条，要知错即改，重新受戒，重要的是自己要有勇气。

修习戒学，修养了一个人的言行、身行，这称为 **sāsana**，它的意思是，使野蛮的行为变得文明起来，使野蛮的行为得到教化。圆满地成就三学，称为 **sāsana sampatti**，意思是，三学成就。如果一个人要圆满地修习戒学，首先要通过听经闻法来学习戒条，这称为 **Sādhukaṃ savaṇa**，意思是，要听闻戒条，要了解具体有哪些恶行是需要规避与戒除的，哪些善行是必须要修习的，之后，在实践中老老实实地修持，大家一定要将戒的修持恭恭敬敬地放在心上，这称为 **sādhukaṃ manasikāra**，意思是，要依教持戒，要把戒条铭记在心，并如理修持。所以，要圆满成就戒学，学与修两者不可或缺，如此持戒，一个人才能够算是一个名副其实的人。听经闻法和付诸实修，两者都

是非常重要的。大长老看到，现场在座的一些 YOGI，坐在那里不停地摆手摆脚，动来动去，对戒学的开示显得毫无兴趣。

在人类社会，懂得如何做一个真正有人性的善人非常重要。那么，真的想要知道，如何做一个真正有人性的善人的那些人，必须认真地听讲。如果坐在那里不停地在身上东抓西挠，左看右看，就表现得不恭不敬。大家要认真听讲，基础教理很重要，不专心听讲，这表示你对佛法没有兴趣。这就好像有人要送礼给你，而接受礼物的人，表现出想要又不想要的样子，没有恭敬的态度，那赠送礼物的人就不愿意送了。为了使送礼的人感到这份礼物值得赠送，接受礼物的人要先恭敬以待，这非常重要。

在三学之中，戒学是非常重要的修习，因为它是根基。不仅仅佛弟子应该持戒，世界上的每一个人都应该成为名副其实的人，每一个人都需要有道德修养。修习戒学，是人类基本的道德修养，它如同口，大家想想，口有什么功能呢？口能够使得缺乏食物和水便无法生存的众生延续生命。因为食物必须通过口输入进身体，没有口，食物无法输送进身体，或者，如果口内生疮或口唇或舌头患有其他疾病，虽然还可以吃食物，但很难吃进足够的营养，或在进食的时候感到食物索然无味。只有口舌健康，才能够摄取足够的营养，身体才会健康，才能够完成想要做的工作。如果口舌不健康，身体无法获取到足够的营养的时候，便会遭受饥饿之苦，同时，由于身体虚弱，就很容易被疾病袭击。显然地，一个基本道德修养很差的人，一个持戒不清净的人，他的生命就很容易会被粗重的贪、嗔、痴等烦恼所掌控。

男出家众所修持的是 **Pātimokkha** 戒，在这个词中，**pāti** 的意思是，那些能够按照戒律规定，做到有持有止的人，就是那些知道该做什么，不该做什么的人。能够做到有持有止，将能够使人不再堕落恶趣，**mokkha** 的意思是，

成就一个人解脱。如果一个僧人不持戒，那么，戒律就无助于他，他将毫无成就。普通人也是如此。只有当我们在实践中能够严格地修持戒律，持戒的道德修养才使得我们能够成为名副其实的人。所以，持戒是非常重要的。当然，大家来此的目的，不是仅仅为了修习戒学。仅仅持戒是不足够的，要进一步地成为有人性的善人，成为具有人类超凡智慧的人，必须要精进地修习四念处内观智慧禅修。持戒是禅修的基础，持戒圆满，将使得我们能够顺利地开发定力，增长内观智慧，从而，能够快速体验到法喜法乐，品尝到佛法之味。就如同有了健康的口唇，就能够品尝到食物各种各样的味道一样。

今天，班迪达大长老开示了戒学，大家已经明白，持戒是非常重要的。以持戒为基础，我们便能够非常容易地修习定学和慧学。这不是大长老随意的开示，这是世尊佛陀教导的佛法真理。假如你对世尊佛陀个人无法生起信心，这没关系，戒学是佛法的三学之一，它是顺应自然规律的，是来自于实践的真理，那么，你应该相信这来自实践的真理。当一个人修习了戒学，有了持戒的修养的时候，他的言行举止就必然表现得温文尔雅，文明有礼。有了持戒的修养，一个人必然是可爱的，温和的，有了持戒的修养，一个人才能算是真正名副其实的人。

无论大家在修持哪一种戒律，比如，YOGI 们持守八戒，男出家众持守男出家众戒，等等，每个人都必须圆满地持戒，所修持的戒律要与自己的身份名副其实，YOGI 能够圆满的持守八戒，才算是真正的 YOGI，男出家众持守男出家众戒，即：清净的 Pātimokkha 戒，才算是真正的出家人，而要成为真正名副其实的人，一个人至少应该要持守五戒。

如果基础的戒学比喻为口唇，那么，更高级的定学和慧学就如同具足滋味的食物。

大长老最后敦促，愿大家，都能够从修习戒学开始，进一步地开发禅定和智慧。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月3日

如何修持戒学（续）

修习福业，能够提升人的生命品质，使轮回的生命获得净化。在三种福行中，班迪达大长老已经开示了普通的布施的福行。昨天，大长老开示了戒学，修习戒学是指一个人要懂得避免做什么，避免说什么，才能够使自己的语行和身行获得清净，以避免受到自我谴责和他人谴责，从而使一个人变得有文明教养，平静安稳，讨人喜欢。这就是持戒的福行所带来的净化生命的善果报。

为了避免造作身恶行和语恶行，无论是属于哪个国家民族的人，世界上每个人都需要了解基本的道德规范，应该如何如理地做事和说话。生而为人，最起码要做到的，是做一个名副其实的人。仅仅修习布施，并不能够做到这一点。因为，慷慨大方并非属于人的道德品质范畴。修习戒学，才能够使人成为名副其实的人。大家想一想，有谁愿意接受一个杀人、偷盗、邪淫、欺骗、滥用毒品和酒精等等的粗野之人呢？没有人喜欢受到恶劣行为的伤害，没有人愿意接受这些恶行。扪心自问一下，自己是否乐意接受这些恶行呢？没人乐意。己所不欲，也是人所不欲。如果一个人能够做到己所不欲勿施于人，那么，他就能控制自己，避免去造作伤害他人的恶行，这样的人，就

是一个名副其实的人。能够控制住自己，就是在累积持戒的福业，这使人的身业和语业获得了清净。这就是福行会清净人生命的道理。由于持戒人的言行都很清净，因此持戒人值得倍受尊重，人们都珍爱那些能够持戒的人，这就是持戒的功德。由于修习戒学是基础，很重要，所以，从昨天起，大长老一直在开示戒学。

能够避免造作粗野的身行、语行，是非常贤善的工作。一个人持戒，会获得身行和语行清净的果报。从而，避免受到自我的谴责，避免受到他人的谴责。一个人必须要清净自己的身行和语行，在巴利语中，**kiriya** 的意思是，不可避免地和必须要做的事，如同每天都必须要吃饭一样，持戒是一个人的基本职责。如果一个人能够持戒到老，那么，在他忆念其一生的持戒功德时，想到一生的言行都是清净的、温和的、有礼的，不会受到自我谴责和他人谴责，他会感到非常欢喜和心满意足。这种欢喜，不同于感官快乐，这种欢喜是比欲乐更加高尚的超凡快乐，巴利语称为 **sukha visesa**，这是一种最基本的超凡快乐。

无论是谁，都应该想想清楚，到底应该如何获得超越于世间感官欲乐的超凡快乐呢？

很显然，最基本的方法就是首先要持戒。当一个人认识到这一点之后，就能够做到严谨持戒。持戒，使人远离粗野恶行，使人言行文明，这是持戒人立即就能够获得的利益。同时，他身边的人也避免了受到他粗野的身恶行、语恶行的伤害。持戒，不仅仅使持戒人获得了祥和安宁的个人小世界，他还给周围的环境也带来了和平因素，如果世界上每一个人都能够持守五戒，那么，人们就实现了真正的世界和平。

如果一个人自己还没有持戒，自己的小世界还不得安宁，却要对世人高

声呐喊、振臂高呼说，“世界要和平！世界要和平！”那是没有任何实效和意义的。为了获得世界和平，一个人应该做的、非常重要的就是：持戒！

首先，要预先学习和熟悉戒条，懂得应该要戒除杀生、戒除偷盗、戒除邪淫等等的恶行，之后，要决意思维，自己决意要戒除恶行，巴利语 **cetanā** 的意思是，思心所，倾向于要戒除造作恶行这样的决意思维，接下来，还要身体力行，心诚意坚地持守好每一项戒条。这样，严格地持守戒条的同时，就避免了犯戒，避免了去造作冒犯他人的恶行，这是多么令人赞叹！

惭愧心在持戒中的作用

要能够做到严格持戒不犯，需要有惭愧心，需要有己所不欲勿施于人的慈悲心。具足这些品质，一个人无论任何时候，都不会去造作：杀生、偷盗、邪淫、为私利而欺骗他人、吸毒或酗酒。具足惭愧心，对于一个人能够做到严格地持戒是非常重要的。

惭愧心，就是指一个人的惭心与愧心，**惭是对造作恶行感到厌恶**，如同人们厌恶屎粪一样，恶行就犹如屎粪，因为无论谁碰到之后都会污秽不堪；**愧是对造作恶行感到惧怕**，**退避三舍**，恶行也被比喻为正在燃烧的铁球，如同人们对燃烧的热铁球会退避三舍一样，无论谁碰到燃烧的铁球之后都会严重烧伤，所以，有愧心的人，对造作恶行感到害怕。世界上每一个人，都需要有惭心与愧心这两种品质。如果人缺乏了惭愧心，就会造作不道德的恶行，不知道羞耻与害怕，就老是会去造作伤害他人的恶行。一旦造作了恶行，自己的个人世界便开始灼热、燃烧，痛苦不堪，不得安宁。无惭、无愧，会使自己的小世界堕落于水深火热之中。

遗憾的是，无惭、无愧正在淹没整个世界。全世界的人因为无惭、无愧

而陷入极度的贪，极度的嗔，极度的痴。人们内在的贪、嗔、痴之火，正在全世界熊熊地燃烧着。世尊佛陀开示说过，人们心中的贪、嗔、痴之火是极难熄灭的。大长老比喻地说，全世界熊熊地燃烧着的贪、嗔、痴之火，所产生的热度和威力，远远地超过了原子弹或氢弹的热度和威力。

看不到造作恶行的恶劣之处，反倒认为它是好事，这就是无明。看不到其恶劣的本质，人们对这些恶行就习以为常。当人们想要却得不到的时候，心中就十分地渴望、想要得到。得到之后便得意忘形，心中充满了贡高我慢之心。人们碰到不喜欢的事，立即生起嗔心，变得恼怒或冷酷粗野。如果仔细地追根究底，就会发现到，人们之所以会生起极度的贪心、嗔心、痴心，是因为他们缺乏惭愧之心。因此，在经典里面，世尊佛陀开示说，如果缺乏惭愧心，那么无惭、无愧就会持续不停地吸收贪、嗔、痴之热。所以，如果一个人缺乏惭愧之心，他是非常、非常地热恼的。世界上多数人对造作恶行是无惭、无愧的，因此，人们受制于贪心、受制于嗔心、受制于痴心，一旦人变得贪婪，或变得嗔怒的时候，总是会伴随着痴心或说无明的。即使贪心和嗔心没有现起的时候，心中还是充满着无明或痴心。一天二十四个小时之中，只有在睡眠的时候，才能够暂时地解脱这些贪、嗔、痴的热恼，其他醒着的时间里面，心不是陷入在贪里，就是陷入在嗔里，痴则是一直存在于人们心中的。多数人并没有意识到，自己每天都是在被内心的贪、嗔、痴之火烧灼着。

如果你在太阳下面穿着黑色衣服，黑衣服就吸收了太阳光的热量，变得很热。所以，人们要在太阳下外出的时候，比如，要去沙漠旅行的人，都会穿白色衣服，白色不吸热。同样地，缺乏惭愧心的人们，他们的生存状态就如同他们站立在沙漠中的太阳下，穿上了黑色衣服一样热恼。由于人们无惭、

无愧，普通贪心生起时，就会越来越贪，直至到了极度地贪婪，极度地自私自利，这时候，一个人就丧失了关爱他人的能力，根本不在乎他人的幸福利益。由于缺乏慈悲心，人们极易嗔恨，嗔恨会使人变得冷酷残忍，所以，嗔心也吸收了诸多的热恼，无论人们心中生起的是贪心，还是嗔心，痴心永远与贪、嗔结伴。人们颠倒地认为贪与嗔是好的，所以，全世界的人们都放纵自己的贪与嗔，任这些贪、嗔、痴之火肆意地灼烧自己。这就是世尊佛陀为什么开示说，无惭、无愧是黑法，因为，这些不善的品质是吸收热恼的根源。

一个人对于造作恶行不感到羞耻，不感到惧怕，就是这种无惭、无愧的品质毁灭了个人的小世界。由于无惭无愧，就无法控制贪、嗔、痴之火，这就毁灭了个人的安宁世界。当一个人不能够控制自己极度的贪、嗔、痴的时候，他必然会去造作恶行，这就给自己周围的环境带来了动荡不安的因素，使得他周围的人们没有安全保障，生活不得安宁。他不仅仅毁灭了自己个人的安宁世界，他也毁灭了自己周围的和平环境。如此，世界和平怎么够实现呢？！仅仅一个人对贪、嗔、痴失控，就会带来无尽的热恼，可以想象，如果有十个人，一个团体的人都失去了控制自己极度的贪、嗔、痴的力量，情况会变得更加糟糕！如果有一百个人造恶，可以想象会有多么糟糕！世界上多数人，因为无惭无愧，已经毁灭了自己个人的安宁世界。

如果有惭愧心，人就会厌恶造恶，惧怕造恶，能够努力地控制自己，避免去造恶。因此，人的语行、身行是清淨的。惭心与愧心，犹如白色之物，惭愧心被称为白法，因为白色反射热能，不会吸热，这是世尊佛陀对惭愧心的比喻。一个人有了惭愧心，才算是一个名副其实的人。拥有惭愧心，人们不会造作恶行，所以说，有惭、有愧的人们，保护了自己个人的安宁世界。世尊佛陀开示说，惭愧心是世界的护卫之法（*lokabāla*）。惭愧心首先保护了

人们自己个人的小世界，同时，还保护了自己周围的世界。

如果在这边有一个人以惭愧心保护了自己世界的安宁，同时维护了自己周围世界的安宁，在那边有也一个人以惭愧心保护了自己世界的安宁，同时维护了自己周围世界的安宁，这边有一个团体，那边也有个团体，当许多团体都能够以惭愧心保护自己世界的安宁，同时维护了周围世界的安宁，那么，人们就能够以此白法，覆盖全世界，全世界如果远离了灼热的贪、嗔、痴之火，全世界就将非常地和平、安全。

若能够持守基本的五戒，那么，一个人就不会受到自我谴责，也不会像那些丧失道德的人那样遭受到周围人们的谴责，人们不会凭空地指责说，他是个坏人，他很堕落。由于他的行为毫无过失，因此，他提升了自己的尊严。免于受到人们谴责，说明自己很清白，说明自己身行和语行都是文明的，当一个人能够避免造作粗野的恶行，如戒除杀生、偷盗、邪淫、欺骗、滥用毒品和酗酒等等，他的行为举止就会是文雅温和的，由于能够避免造作这些粗野的恶行，一个人不仅不会受到谴责，他还会受到人们的赞叹。一个人的生命因此而吉祥安宁，他还给自己周围的世界带来了和平因素。这些道德品质是令人欢喜的。一个人拥有惭愧心，他的道德品质便无可指责，倍受赞叹，他给这个世界带来了光明，因此，惭愧心还被称为天人之法，惭愧心使一个人的生命光明闪耀。

有惭愧心，使一个人成为真正名副其实的人，缺乏惭愧心，一个人的个人世界将失去吉祥安宁。有惭愧心，一个人就会持守五戒，使自己的个人世界吉祥安宁，同时，还进一步地给世界带来和平安宁的因素。如果全世界有一半的人们都能够持守五戒，那么，这个世界该是多么地和平！每一个人都应该懂得，造作那些粗野的恶行会带来怎样的恶果报，而戒除造作那些恶行

会带来怎样的功德利益。人们应该珍视持戒的道德品质，以避免自己遭受恶果报。具足持戒的功德，将会得到相关的善果报，所以，大家要珍视自己的戒德。持戒的功德将会带来诸多的善果报，由于时间所限，这里就只能这样简要概括，不再展开讲解。

戒商（SQ）比智商（IQ）和情商（EQ）更重要

在世尊佛陀时代，一个名叫 **davadattha** 的人，曾经去向世尊佛陀请法，他的问题是：

一个人一生中，一直到老，拥有什么比较好呢？

世尊佛陀说，持戒，对一个人一生来说，从生到死都是好的。

持戒并非只有普普通通的好处，持戒会给人们带来非常值得拥有的功德利益。持戒是一个人一生中重要工作之一，凡是重要工作都有四个特点，它们是：

特点一，这个重要工作是必须要做的。即：戒学是人们必须要修习的。

特点二，这个重要工作必须要自己来做，不能够找代理来替你做。即：他人无法代替自己持戒。

特点三，这个重要工作必须要惯常地做，并要在恰当的时间来做。即：人一生到死都要持戒，特别是处于可能犯戒的境遇下，要坚决地护戒。

特点四，这个重要工作会带来无穷的功德利益。持戒的人不仅仅自己将获得持戒的功德，他给周围的世界也带来诸多利益。

当代社会，人们如果具有有益正知和适宜正知，就会反思、研究这个世界。近代人们曾经研究过人的智商，即 **IQ**，人们对孩子们 **IQ** 的培养十分重视。大长老说，人们反而没有怎么看重 **SQ**，人们在培养孩子们的时候，也缺

乏了对 SQ 的培养，大长老所说的 SQ，是指基本的道德修养。强调 IQ 教育的孩子们，很多都不能够有效地控制自己的行为，虽然人们对学生的道德教育使用 EQ 来表达，大长老说，他要用 SQ，S 就是巴利语的 sīla，即：戒律。人们实际上应该用 SQ 去考量一个人的道德素质。根据对一千个成功人士调查研究结果，其中 25%的人，他们的 IQ 比较突出，智商很高，而 75%的人，EQ 比较突出，EQ 代表一个人性格特点，对于人们说的 EQ，大长老说，要用 SQ 来代替。

实际上，IQ 对一个人来说不如 SQ 更加重要，因为人的色身器官会老化，退失功能，年纪大了，脑筋会坏掉，然而，一个人持戒的道德修养，对其一生，甚至未来世来说都是至关重要的，有持戒的基础，才算是名副其实的人，一个人可以进一步地通过禅修获得定力，使自己成为真正有人性的善人，再进一步地，通过内观禅修，还将能够开发人类超凡的智慧，使自己个人世界获得真正的寂静安宁。

班迪达大长老希望，来到禅修中心的 YOGI 们，为了获得自己小世界的和平安宁，从现在开始，要按照四念处内观智慧禅修的正确方法，恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。大家要珍视这样的机会，要珍爱四念处内观智慧禅修所带来的功德利益。愿大家能够精进禅修，最终实现令人满意的目标！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014 年 12 月 4 日

有次第的开示

世尊佛陀宣讲佛法是有先后顺序的，首先，是为众生开示简单易行的善法，然后，再循序渐进地开示程度逐步深奥的善人之法。这好比学生入学读书，要从拼音字母开始学，然后，需要拼读写字，由简至繁，接下来学习简单的句子，复杂的句子，逐渐、逐渐地，才能够阅读文章。同样道理，在能够使人的生命获得净化的福行中，修习布施的福行是最容易做到的，班迪达大长老遵照世尊佛陀的意愿，按照教理次序开示，将法之礼物逐一逐一地赠送给各位眷属们。这几天，大长老已经简要地给大家开示了布施的福行和持戒的福行。

布施离贪嗔

如果摆正布施的心态，那么，在布施时，就不应该期待任何特别的回报，因为，布施是一个人做人圆满成功的基础。布施时，对布施出去的财物不再执着，不期待任何物质回报和慷慨大方的名声，那么，布施就脱离了自私自利的贪婪，这是高水准的清净布施；布施时，能够心怀慈爱，希望受施人获得福利，那么，布施人心中就远离了嗔恨；布施时，能够心怀悲悯，希望解除受施人的痛苦，那么，布施人就远离了残忍冷酷。这样的布施，就是至善布施。

无法控制自己的欲望时，极度的贪婪会使人为了满足自己的欲望而不顾一切地造作恶行，会杀人、偷盗，邪淫、欺骗，伤害他人。嗔心爆发时，极度的嗔恨会使人去造作杀人、偷盗、邪淫、欺骗等等恶行，伤害他人。

如果能够摆正心态，有智慧地进行布施，人就远离了贪与嗔的倾向。布施时，心怀真正的慈爱与悲悯，希望受施人健康快乐，希望解除受施人的痛

苦。这是布施时应有的基本心态。布施人要懂得，修习善业，将会带来善果报，造作恶业，将会遭受恶果报。

有益正知和适宜正知

在修习善业时，要懂得什么是有益的，什么是无益的，这是有益正知，还要懂得，什么是适宜做的，什么是不适宜做的，这是适宜正知。这好比驾驶汽车，要懂得交通规则，在自己的行车道上驾驶，在转弯的地方要减速，到交通灯下，要知道红灯停，绿灯行，黄灯当心行。自己不出错，自己就不会出交通事故，也不会撞到别人。这是在驾车时需要的适宜正知。有益正知和适宜正知，对人来说是非常重要的。沿着世尊佛陀指明的正道前进，避开邪道，才会成为一个名副其实的人，沿着正道前进，就不会堕落恶趣。如果具有有益正知和适宜正知，那么，布施才会是至善布施。布施人具有有益正知和适宜正知的智慧，就能够非常容易地控制自己的言行举止。虽然布施没有列入戒条，布施与一个人的道德修养无关，但是，修习布施的福行有助于一个人持戒。

布施是基础

世尊佛陀开示说过，有智慧、有步骤地修习布施，是人们获得幸福快乐的基础，因为，在布施时，布施人是心怀慈爱与悲悯的，同时，消除了自私自利之心，那么，对他来说，戒除杀生、偷盗、邪淫、妄语、酗酒和吸毒等等的恶行是易如反掌的。懂得有步骤地修习布施的福行，能够消除极度的贪婪、嗔恨和愚痴，布施人很容易地就做到持戒。以此为基础，由于心中常怀慈悲，布施人不仅仅在行为上，能够戒除造作恶行，当他们进一步地修习禅定的时候，心也能够很快地获得定力，比较容易地专注于目标之上，从而，

布施人在心中，也远离了造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、酗酒和吸毒等等恶行的任何欲望。所以说，布施是一个人进一步修习定学的基础因缘。

当一个人获得了定力时，将能够进一步顺利地开发内观智慧，内观智慧会逐级增长，直至成熟。因此，布施也是一个人开发内观智慧的间接因缘之一。在佛教经典的注疏里这样说，有智慧、有步骤、有系统地布施，是获得不同层次的幸福快乐之基础因缘。如果过去生曾修习布施，那么，今生就获得房舍宽广，丰衣足食的果报，不会因为在学习上捉襟见肘而感到自卑、没面子。有丰衣足食的生活基础，就不会轻易地去造作恶行，人的心态也会向善，获得心清净是非常容易的。有此基础，就会比较容易地开发增长内观智慧。

虽然布施与道德修养无关，但是，布施是做人成功的基础。一个人想要幸福快乐的生活，是需要修习布施的。一个人懂得正当地布施，他的道德修养也不会很差。

在布施时，心中远离了极度的贪婪、嗔恨、愚痴，那么，身行和语行都会是清净的，由于本身已经丰衣足食，修持五戒就是易如反掌的。持戒的人才算是名副其实的人，那么，布施是成为名副其实的人的因缘。以持戒清净为基础，修习禅那，下一世将能够化生到梵天。以布施的因缘，布施人将会持戒，由于持戒的功德，持戒人在下一生，将会成为领袖，或成为富有之人。如果是为了要解脱生命的轮回而来修习四念处内观智慧禅修，无论是为了成就阿罗汉，或者成就佛果，或者成就辟支佛，都需要圆满布施波罗蜜。具足布施波罗蜜，将能够获得丰衣足食的果报，从而，便能够很容易地圆满成就持戒波罗蜜，以及其他一系列的共十种波罗蜜。具足了波罗蜜，一个人在生命轮回中，将能够如愿以偿，如果发愿想要解脱生命的轮回，就能够顺利地

禅修，顺利地解脱烦恼。经典的注疏这样记载说，**布施是圆满成就所有波罗蜜的根本因缘**。想要人生各个方面都圆满成就，必须要修习布施波罗蜜，布施才能够使人心想事成。布施波罗蜜具足之后，还需要圆满持戒波罗蜜，持戒人才是真正名副其实的人。

无论生命中会发生什么，由于布施人希望满足他人的需要而布施，那么，他在生命中的所需就能够获得满足。布施人为了满足他人需要的心愿，就是 **cetanā**，它是思心所，这种心愿会反过来成就自己，使自己在物质上的需要也都将会获得满足，这就是 **bhoga sampatti**，财富成就，**bhoga** 的意思是衣食住行等物质财富。丰衣足食的人，不会感到自卑，没面子，这就是布施善业带来的善果报。

业自作正见

一个人获得财富成就，是布施善业带来的必然结果。经典中提到，布施是一个人自己的救世主，在布施的时候应该发愿，做至善的布施，这种善愿、善思，绝非徒劳无功的，在布施时，要具足智慧，具足慈悲心，如此发出的善思、善愿，将会带来更加殊胜的善果报。善思使人远离贪、嗔、痴的烦恼，使心获得了清净；善思带来善果报，使得布施人不会面子小。获得丰衣足食的果报，并非有任何上帝赋予的，也非是梵天天王赋予的，也非是阿拉神主赋予的，或任何其他超级有情赋予的，而是自己的善思所带来的善果报。明白这个道理，意味着相信善业能够带来善果报，这是**业自作正见**。生而为人，具足业自作正见的智慧，是非常重要的。

业自作正见可比喻为交通枢纽。懂得修习善业将带来善果报，造作恶业将会遭受恶果报，人就会修习善业，避免造作恶业。这是非常重要的根本智

慧。有了这种智慧，就可以选择生命的方向，做一个名副其实的人，避免造作恶行。如果不能避免造作杀生、偷盗等等的恶行，就成为了道德败坏的人，他自己同时将受到伤害，在今生就会遭受到恶果报的痛苦，更不要说，在未来世，这种恶业会不断地带来恶果报，使他自食其果。避免造作恶行，才算是一个名副其实的人。修习善业，将会带来善果报，造作恶业，将会带来恶果报，业力是众生自己真正的财富。有了这样的智慧，人会非常乐意修习布施，也会心甘情愿地持戒。

具有业自作正见的智慧，就懂得杀生、偷盗、邪淫等等恶行会带来恶果报。避免造作这些恶行，语行和身行就会是符合道德规范的、是免遭谴责的，此外，如果有惭愧心，知道造作这些恶行是可耻的，惧怕造作这些恶行，便不会犯戒，能够控制自己言行举止，不会去伤害他人，也会有一个善良的心态。一个人既不伤害自己，也不伤害他人，想想看，这样的人有多好！

如果一个人丧失基本的道德、不懂得持戒，其生命状态，就像一个人身体发出难以忍受的恶臭一样，会令人掩鼻而斥，与此相反，一个人严格持戒，他的圆满功德宛如芳香之气，令人倍加赞赏，乐于亲近。持戒的功德，是最佳的装饰品。无论服饰如何豪华靓丽，无论身上佩戴的宝石如何价值连城，如果缺乏道德修养，都是让人感到不顺眼。但是，如果有持戒的功德，即使他衣着朴素，只要整洁干净，持戒人都显得很贤善、庄严、清静，所以说，持戒的功德如同瑰丽的宝饰，佩有戒德之宝，使人看上去英俊美丽。持戒人，下一世将不会流入恶趣，而一个不持戒，缺乏道德修养的人，下一世就不会再获得人身，更不会升入天界，而只会堕入苦趣，所以，人们应该要谨慎持戒，仰赖由于持守戒律的功德给自己带来的安全保护。

业自作正见，它宛如交通要道，从这里分叉出几条分支的道路。这包括：

-布施的福行分道，布施使人获得财富成就的果报；

-持戒的福行分道，持戒使人下一世轮回到人、天善趣，继续享有人天之乐。

- 禅修的福行分道。

现在获得了人身，也获得了丰衣足食、屋舍宽广的果报，这表明过去生都曾经修习布施与持戒，如果在今生，还是仅仅限于修习布施和持戒的善业话，那么，这好像是做投资生意的人，最后在结算的时候，发现自己打了个平手，不亏不赚。获得了人身，却并没有盈利，因为，修习布施和持戒，下一世也将还是像今生一样，获得人身，获得丰衣足食的果报而已，有吃有穿有住，这跟生意人投资做生意，每天忙东忙西，最后只捞了个本金回来一样，是没有什么价值利益可得的生意，因为，假如一旦需要家用，那么，他不得不动用本钱，因为他还并没有得到利益，到时候他不得不吃老本，但老本终究会吃光的。所以大家要明白，这一生仅仅修习布施和持戒，只能够捞回本钱，仅仅修习布施和持戒，不能够使人生获利。

禅修和持戒相辅相成

那么，我们该如何从人生中获得实质的利益呢？

虽然持戒控制住了粗野的言行，但还需要进一步地控制自己狂野的心，否则人们心中会生起邪念，想要杀人、想要偷盗、想要邪淫等等，为了获得心清净，需要通过禅修获得心的力量，当心有了力量时，就远离了诸如想要杀人、想要偷盗、想要邪淫等等的邪念。要获得心清净，必须要以持戒为基础，获得了心清净，才真正地成为有人性的善人。持戒，使一个人成为名副其实的善人，修定，使一个人成为真正有人性的善人。

来到禅修中心的 YOGI 们，首先练习持续不断地观照腹部上、下这个主要目标，YOGI 们要通过付出精进力来提起正念，精进力能够消除懒惰，有了精进力，心就不会懒惰，以懒惰为首的其他不善心也不会生起，当心能够持续地专注在目标上时，烦恼便无法进入心里，因此，更进一步地能够专注在目标上，不会跑去任何地方，这时候精进力、持续的正念、定力同时生起。要反反复复地这样练习观照，每一次的专注，都在练习付出精进力、保持持续的正念以及心的专注力，如果这种专注的心一个刹那又一个刹那地、如排队一样地一个接着一个地连续发生，那么，那些想要杀人、想要偷盗、想要邪淫等等的邪念就离你很远了，这时候心是清净的，这时候的心态，才算是有人性的善人应有的心态。在这里禅修的目的，就是要获得心清净，就是要控制住心，不要让心不停地东飘西荡。

来看看绳子是如何搓成的。绳子是由无数条小纤维搓起来的，每一条小纤维的拉力是微不足道的，不用费力就可以拉断，但是，小纤维一条一条地搓起来，而且，要紧紧地搓，那么，这样搓起来的一股绳子就非常强韧结实，很难轻易地拉断。这样的绳子再两股、三股地被搓成更粗的绳子，其能承受的力量将更大。这个搓绳子的比喻跟练习正念观照目标是类似的，目标生起的当下，要紧密地观照，每一个刹那的观照，所付出的心力是微弱的，但如果我们一个刹那接着一个刹那，再接着一个刹那，再接着一个刹那，没有间断地观照目标时，观照力就没有间隔，这时候，正念的心就充满了力量。通过付出精进力，提起正念，心将能够专注在每一个当下生起的目标上。

体验到殊胜之法，YOGI 会感到非常欢喜。因此，在禅修过程中，YOGI 的态度将越来越恭敬，观照越来越细致认真，并能够努力地、持续不断地保持正念练习观照。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月5日

三种成就

过去几天，大长老已经简要地开示了布施的福行和持戒的福行。有系统地修习布施的福行，将能够获得财富成就的果报，巴利语 **bhoga sampatti** 的意思是，财富成就。**bhoga** 的意思是物质财富，就是指，居住处，衣服，食物，等等，如果财物富足，人就不会感到没面子，在自给自足之外，他还能够去帮助他人。有系统地修习布施的福行，就能够轻而易举地做到避免造作恶行，因此，布施人也很容易地持戒，只要不造作恶行，语行和身行就是清净的。修习戒学，今生就脱离了危险，如果在下一世重新获得人身，还会继续持戒，持戒人将获得幸福快乐的果报，这被称为 **bhava sampatti**，意思是，生命成就，比如，遇到贤善的父母、贤善的老师、贤善的朋友，此外，自己的道德修养将更加至臻完善。这一点，班迪达大长老昨天并未提到。

所有的生命体都惧怕受到伤害，只要众生的内在还有嗔心，就必然惧怕被杀死，被伤害。人们怕自己的财富被盗窃，怕自己的女儿和妻子受到他人滋扰、袭击，怕被人欺骗，特别是怕自己做生意被骗，从而彻底损失一生累积的财富，这是极其令人痛苦的，喝到酩酊大醉的人所做出的丧失理智的事也是很可怕的，等等，人们应该避免造作这些令人恐怖的恶行，无论出于有惭有愧，还是出于己所不欲勿施于人之心，避免造作恶行，就等于赠送给他人一份礼物，这份礼物就是，他人不必害怕受到伤害。所以，持戒的功德，

还包括了精神上的无畏布施，持戒人不会让人害怕。当我们在做财物的布施时，巴利语称为āmisā dāna。持戒人赠与他人的是一份免于恐惧的精神礼物，这就是无畏布施。修习无畏布施，一个人将获得一生平安的果报。可是，世界上的多数人，不懂得什么叫无畏布施之礼，他们不懂得无畏布施会有什么善果报。因此，全世界到处都发生着不义之举。

持戒的果报是能够获得人身。但是，人们感到幸福快乐吗？人们的身体会有各种各样的疾病，精神上也存在各种各样的问题，包括：私人的情感问题，家庭内出现的问题，社会上出现的五花八门的问题，全世界存在的千奇百怪的问题，人们难以解决自己所面对的这些所有的问题。生活在这样的世界，人们是否真的感到身心快乐呢？即使人们暂时地感到了快乐，那是否是有保障的快乐呢？是否是永恒的快乐呢？即使说，布施会带来生活富足的果报，不会感到没有面子和自卑；持戒会带来人生的幸福快乐；勤修善业，不造恶业，然而，对于每一个新生命来说，都会遭遇矛盾的问题：

想要青春不老，可是，人会变老；

想要身体健康，可是，人会生病；

想要长命不死，可是，人必然会死，有的人年轻的时候就死了。

有身体，身体给自己带来痛苦；有心，心里也有难以言说的不满和痛苦。

除了自己的身心痛苦之外，家人或亲属，有的生病，有的出现其他麻烦问题，使痛苦倍增。如果跟自己的家人或工作同事之间不能和睦相处，就会面对诸多难题，常常泪流不止。生命如此痛苦不堪，蒙昧众生无处可逃。如果懂得面对现实，就会如实地觉悟到，只要有生命，就必然要遭受伴随着生命而来的无穷无尽的苦恼。新生命降临之后，就注定逃不掉生命之苦。世尊佛陀也遭遇同样的苦难，他能够反思到，如果不再有新生命，那么，依附着

生命而来的所有苦，也就了无所依。他相信，一定有方法，可以解脱生命的轮回，最终，他成功地找到了！

布施的功德，会带来财富成就的果报，持戒的功德，会带来投生善趣的果报，所有这些善果报，无法比得上世尊佛陀所获得的解脱了生命轮回的寂静之乐，这是绝对至高无上的超凡脱俗的幸福快乐。布施不应该伴随着不善心，而应该在布施时，发善愿、发善思。戒如口，只有口唇健康，才能够获得食物营养，舌头也需要健康，如果没有健康的味蕾，品尝不到食物的味道，那么，吃的时候就感到无聊乏味。有了健康的戒之口，才能够吃下禅定的营养，会品尝到禅悦之味，清净心和内观智慧将会不断增长。

通过口，食物和饮料输入到体内。虽然有口，但如果它不健康，也不能够顺利地给身体输入营养。口是健康的，才能够顺利地吃，身体才会健康。同样地，一个人需要通过清净的戒之口，获得身、语、意清净的善业。清净的戒之口，在进食禅定和善业这些善食之后，就会获得心清净的滋养和内观智慧的滋养。这是非常重要的。人需要最大程度地获得心清净，获得内观智慧，从而，身心双方面将感到快乐自在的，这就是自在成就，巴利语 **Sukha sampatti** 的意思是，自在成就。经典开示说，禅修的福行，使心的力量增强，促进内观智慧不断增长，直至最终获得寂静之乐。对于厌苦喜乐的 YOGI，如果对四念处内观智慧禅修生起信心，能够恭恭敬敬、细致认真地习禅，那么，在短短几天之内，就将能够体验到最初级的法喜。

四种保护定

除了四念处内观智慧禅修之外，没有其他方法能够使众生获得真正的寂静之乐。修习四念处内观智慧禅修，逐步地获得心清净，从而，未曾经验过

的法喜、法乐即会生起，YOGI 为此将会感到非常满意。当 YOGI 如实地见法之后，将会经验到令人爱不释手的超凡快乐，如果继续深入地习禅，将会进一步地证悟更高阶的内观智慧，最终到达寂静之乐。那些以获得寂静之乐为最终目标的 YOGI，需要学习如何修习四护卫禅，今天，大长老将会简明地开示四种护卫禅的修习方法，在四护卫禅的保护中，YOGI 可以顺利地修习四念处内观智慧禅修。

四护卫禅，巴利语叫 *caturāraṅkha*，*catu* 的意思是，四个，*āraṅkha* 是保护、防御的意思。做一项重要的工作，为了预防干扰，预先做好防御措施是很重要的。一项工作越是重要，就越需要得到安全保护。四护卫禅包括：

- 一、佛随念，就是忆念世尊佛陀的功德之一。
- 二、慈心禅，就是开发培育心中的慈爱，祝愿众生获得幸福利益，远离身心的痛苦，健康、快乐、平安。
- 三、不净观，就是观想自己身体各个部分是不净的，如头发、体毛、牙齿、指甲、皮肤，为了破除身体具有魅力的假象，应该把组成身体的各个部分分开来观想，修习不净观使人们不再执着身体。
- 四、死随念，就是观想自己很快会死，想到自己的死期是不定的等等，死随念的目的不是让大家对死亡产生恐惧，世尊佛陀教导修习死随念，目的是要众生时刻警觉死亡会来临，要在临死之前完成修习善业功德这项重要的工作，以免为时过晚。

大家要适时地修行四护卫禅，它不需要花费很长时间，在密集禅修期间，每天可以修习两三次，每次最多五分钟即可。

佛随念与法随念

佛随念就是反反复复地忆念世尊佛陀的功德之一。世尊佛陀有许多功德，第一项功德是阿罗汉，阿罗汉的意思是，一个完全解脱了贪、嗔、痴等一切烦恼的人，换句话说，世尊佛陀心中没有丝毫的贪心，或嗔心，或痴心。世尊佛陀面对悦意的目标，不会生起任何的贪念，面对不悦意的目标，不会生起任何嗔怒，无论世尊佛陀遇到什么事，心中都已经除尽了无明，只要他想知道某件事，立即就会清清楚楚地了知它。世尊佛陀的心是清淨的，凡夫众生的心却是染污的，一个获得了心清淨的人，心怀慈悲，不会给周围环境带来伤害，因此，世尊佛陀受到众生的拥戴、礼敬。因为烦恼漏尽，完全彻底地获得了心清淨，世尊佛陀具足了值得礼敬的功德。这实在令人赞叹！世尊佛陀教导了戒、定、慧三学，通过修习三学，每个人也都能根据自己的能力，获得不同程度的心清淨，如果一个人内心污秽，就会给周围环境带来伤害，人们就不会尊重他。当一个人获得了某种程度的心清淨的时候， he会对周围的人们小心呵护，即使他没有刻意地呵护周围的环境，但是，他行为正派，无可指责，他的功德也是令人赞叹的。

修习佛随念，能够避免在禅修时，看到恐怖的画面，或听到恐怖的声音。在修习内观禅修之前，预先修习了佛随念，做好了防护，即使在禅坐中出现恐怖画面或声音，自己也不会受到惊吓，这就是修习佛随念带来的利益。

YOGI 们来自不同的宗教背景，来自全世界，据了解，这里应该没有穆斯林教徒，可能有基督教徒，印度教徒，以及非宗教信仰的人们，对于某些人来说，他们对个人很难生起恭敬心，这里的个人是指世尊佛陀。他们无法修习佛随念，那么，可以修习法随念，来替代修习佛随念。

佛法的一项功德就是：**svākkhāto bhagavatā dhammo**。

意思是，佛法提升依教奉行的人，佛法保护他，以避免他堕落。

Svākkhāto 的意思是，善说之法。其深刻意义是指，佛法是来自实践的真理，修习佛法必然能够获得其利益。

比如说，一个人戒除杀生的恶行，由于他有惭有愧，或者，由于他有己所不欲勿施于人的慈悲心，无论出于什么原因，由于能够控制自己的恶行，一方面自己的身行很清净，另一方面，避免了去伤害他人，他人不会受到身心之苦。确实能做到持戒时，一个人的身行和语行就是清净的，同时，保护了周围的人不会受到伤害，这就是持戒带来的利益。

再比如，如果我们把心专注在腹部，观照呼吸时腹部膨胀(上)、回落(下)的运动，心要时时刻刻地专注在腹部，心专注在目标上的时候，身行和语行是清净的，心也是清净的，这时候，**YOGI** 就预防了忧、悲、苦、恼在心中生起，这就是四念处禅修带来的利益。所以说，佛法是佛陀所善说的真理，佛法承载了实践佛法的人，佛陀教导的理论与其实践是互相吻合的，教行是合一的。

应该相信世尊佛陀的功德，当然，对于无法对世尊佛陀个人生起信心的人，他可以忆念佛法的功德。无论一个人是否有宗教信仰的背景，或是无宗教信仰的，无论他是否相信因果，世间的人和事都遵循因果定律，因为，它是自然的定律，这是世尊佛陀开示的真理。懂得因果定律是非常重要的。

经典开示说，佛法的另一项功德是，佛法之味自始至终都是至善的。为什么呢？佛法从一开始就是至善的，这是指对于刚刚接触佛法的人来说，只要对佛法生起了信心，在谛听佛法开示的时候，如果能够认真听讲，专心致志，那么，他的心就不会去贪、去嗔、去痴，而是会立即平静镇定下来，心中的热恼立即烟消云散。佛法在实践过程中也是至善的，比如，一个人终其

一生持戒的功德，使他的身行和语行都非常清静，他必然是欢喜快乐的，再比如，一个人修习四念处内观智慧禅修，在一周或两周内，他将会获得心清静，心中生起法喜法乐。当定力与智慧逐步增长，直至圆满成熟时，YOGI 将获得寂静之乐，所以，最终觉悟的佛法是至善的。所以，世尊佛陀开示说，佛法在开始听闻的时候，心是清静的，在实践的过程中是，心是欢喜的，在最终觉悟的时候，心获得寂静之乐。实践佛法的当下，每一个人自始至终都可以体验到佛法至善的利益。修行人可以通过亲自实践佛法来体味。

为了获得真正高尚的生命品质，一个人要懂得正确的禅修方法。人人都应该做一个名副其实的人，人人都应该成为有人性的善人，人人都应该获得人类超凡的智慧。无论一个人是否有宗教信仰的背景，他都应该成为这样高尚的人。这好比人人都需要呼吸新鲜空气一样，新鲜空气对每一个人的健康来说都至关重要，没有人可以不要呼吸空气也能活着，如果人呼吸了有毒气体，他会生病，或中毒致死。试试看，如果不呼吸，你能够憋多久。同样地，人人都需要获得身清静，语清静，心清静，修习戒学，等同于人们呼吸新鲜空气；修习定学，使心清静；以及修习慧学，根除烦恼，就等同于呼吸更加纯净的新鲜空气。佛法是平等的，世尊佛陀关爱的是每一个众生，修习四念处内观智慧禅修，人人机会平等，它不仅仅是笃信佛教的佛弟子的专利，世界上每一个人都需要修习四念处内观智慧禅修，懂得这一点是非常重要的。

因此，大家要信心十足地禅修，在密集禅修的这两个月期间，首先要学习正确的禅修方法，然后必须恭恭敬敬、细致认真地习禅，一个月之后，大家就将能够看到自己突出的改变，更不要说两个月之后，自己可能发生的更大变化，这对 YOGI 来说是非常重要的。

慈心禅

第二种护卫禅是慈心禅，就是希愿他人健康、快乐、平安、一切如意等等。如果一个人对不满意的人和事紧紧地抓住不放，他就会因此生气，由于生起了嗔心，心开始燥热起来，甚至会开口骂人，他因此会感到痛苦，相反地，如果我们取代嗔心而对其散播慈心，就会对其人其事感到满意，自己就不会遭受嗔恨之苦。先不管别人是否幸福快乐，修习慈心的重要性在于，自己消除了内在的敌人。敌人有两种，一种是内在的烦恼敌，它们就是自己的不善心，一种是外在普通意义上的敌人。烦恼敌是如何在心里生起的呢？没有正念时，看见令人欢喜的目标，就会生起贪心，如果被贪心主宰，就可能会去伤害他人，进行欺骗或邪淫等等，或者，际遇到可恶目标时，就会生起嗔心，如果被嗔心主宰，也可能会去伤害他人，欺骗他人，或者，我们根本不知道要控制恶行，不知道杀人、偷盗等等行为是罪恶的，这些贪、嗔、痴等不善敌人，就这样在人们心中作乱。而外在的敌人，实际上我们并不会常常遇到的，如果一个人道德败坏，那么，他内在的敌人就一直会滋扰他，除了睡觉时间外，他都不得安宁。所以，消除内在的敌人，对人来说非常重要。

世界上很少人知道，内在的敌人才是最可怕的。如果一个人不懂得控制内在粗重、中等、以及微细的贪、嗔、痴等烦恼敌，这些内在的烦恼敌就会一直在心中作乱，那么，他就不能够控制这些烦恼，控制不住烦恼，这些烦恼就会在心中作乱。由于人们的内在潜伏着敌人，所以，犯戒的危险时时刻刻都存在。

一个人如果造作了不道德的恶行，他会受到自我谴责，他会说，我竟然做了这样的事，实在够差劲，我干嘛要做这种事！此外，周围的人们也会谴责他，会数落他竟然如此堕落等等。如果是触犯了法律，他还会吃上官司，

受到检控，受到法律的制裁，长期地过着监狱生活，这是很可怕的。一个人如果造作了恶行，当他回忆自己一生的作为时，他自己知道，这一生并不光彩，下一世他会堕落到四恶趣。只要一个人还没有制服内在的敌人，四种危险就永远潜伏在那里。

四种危险是：自我谴责的危险，他人谴责的危险，法律制裁的危险，堕入恶趣的危险。

当一个人修习慈心禅的时候，要念诵：愿自己和众生远离危险和敌人。如果我们能够常常修习慈心禅，是非常有利益的。

还有两种护卫禅，班迪达大长老明天继续开示。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月6日

真正的慈爱

昨天，班迪达大长老开示了四护卫禅前面两种护卫禅，即：

- 一、佛随念或法随念。
- 二、慈心禅。

今天，大长老继续开示慈心禅的修习。

所谓慈爱，世尊佛陀用的巴利语是 **mettā**，它的字面下隐含的意思是：

友善，慈爱，纯粹的友爱、善意，它不是指夫妻之间的爱，也不是父母与孩子之间的爱，慈爱是没有贪爱成分的纯粹友爱，慈爱有湿润的特性，与冷落、干枯的意思相反。修习慈心的人，是满怀温情的，一个具有慈心的人，他的心是不会干枯或冷漠的。慈爱如同胶水一样，如果两个人之间以慈爱和睦相处，他们就不会彼此分裂，如果要把两张纸贴在一起，那么，在一张纸上涂上胶水后，它们就很好地粘在一起，而如果在两张纸上都涂上胶水，那么，效果将更加理想。如果使用的是超强力胶水，那么，两张纸贴在一起后就毫无缝隙地变成了一张，同样地，如果两个人之间以慈爱结合在一起，彼此之间以纯粹的友爱相处，他们就成为了一对彼此友好的、亲密无间的好伙伴。

慈爱从本质上与嗔是截然对立的，嗔在巴利语中叫：**dosa**，而慈爱则是其反义词 **adosa**，无嗔。嗔的表现包括有：生气、怨恨、恼怒、不满、急躁、不耐烦，而无嗔则与此相反，无嗔是一种心所，无嗔心所是如何生起的呢？当所缘是可爱的人时，就会生起无嗔心所。巴利语 **piya** 的意思，是有道德修养的、心态善良的可爱的人，这样的人会无私地帮助他人，以满足他人所需，这是非常可爱的、值得尊敬的特质，人们忆念这样的人，就会生起慈心。

如果我们观察周围的人，似乎每个人身上都会有这样或那样令自己不满的地方，如果你抓住这些不放，你就会感到不满，这是嗔心。这时，或者你仅仅是心生不悦，或更进一步地，你表现出了不满的情绪，这时嗔心就爆发出来，你或要抱怨，或表现出憎恶的举动。

如果嗔恨心不断地生起，心就会变得冷漠，失去活力和温情，嗔恨心是不善心，而慈爱是对众生生起关爱的温情，使心变得温和。无论嗔心以何种形式发作，心立即就失去了活力和湿润，心情变坏。当今世界，人们的嗔心会以极端的形式，在人与人之间发作，在团体与团体之间发作。嗔心发作时，

人们失去了耐心，由于缺乏了忍耐心，当人们受到一点伤害时，就大肆报复，个人之间彼此会互相争斗，国家与国家之间会彼此敌对仇视，导致新式武器不断推陈出新，以达到互相戒备与复仇的目的，由于人们不懂得冷静地思考有效的解决方法，嗔怒所带来的不和谐和敌意便淹没了全世界，全世界在燃烧着嗔火，这种世界格局是令人毛骨悚然的。

慈爱也有真假之分。假慈爱实际上是贪爱，它表现为希望对方以某种方式来回报自己所示意的喜爱。比如，情人之间，一方喜爱对方，他也期待对方喜爱自己，再比如，父母与子女之间的爱，父母与儿女之间也互相期待爱的回报，这些都不算慈爱，虽然这些贪爱表现出来也是温情脉脉的，但都是假慈爱。禅修者不应该修习这类假慈爱。

修习慈心禅与这些贪爱是无关系的。慈心禅所修习的是真正的慈爱，是无私地发愿，希望他人幸福快乐。佛教经典定义说，亲情之爱是基于同居在一起而发生的，这种情爱的实质，是希望对方给予相应的回报，实际上是自私自利的爱，也往往是带伤害性的，比如，如果一个年轻的男生跟一个年轻的女生倾诉衷肠，男的希望对方也爱自己，可是，女的如果拒绝他的话，这个男的就会要杀死那女的，这种自私自利的爱潜伏着很多危险。类似的这种事情在夫妻之间，在朋友之间，在彼此有某些特殊关系的人之间都有可能发生，由于自己没有得到想要的回报，嗔恨心就会生起，他就跟对方反目成仇，这种事情在社会上是普遍存在的。然而，真正的慈爱却不带有丝毫自私自利的贪爱意识，慈爱是完全纯粹地希望他人健康快乐，远离身心的痛苦，希望众生衣食住行一切顺心如意，这才是真正的慈爱。

真正的慈爱是属于能够带来善果报的善心，对于阿罗汉来说，他的慈爱是唯作心。假慈爱实际上即是贪爱，贪爱是能带来恶果报的不善心，所以，

假慈爱实际上是不善心，这个世界上的人们，大多数表现的都是这种在同居条件下滋生出来的假慈爱。人们所付出和得到的爱，多数成分都是这种贪爱。想要培育真正慈爱心的人，必须要懂得慈爱的本质。如果糊里糊涂地修慈心，并不能够培育出真正的慈心。

如何修习慈心禅

修习慈心禅有两种目的，一种是为了证得禅那，一种是普普通通地为了获得善业功德。第一种关于如何修习慈心禅那，需要开示的内容极其广泛，现在不适宜深入地开示，以后如果有了适宜的机缘，班迪达大长老再对此进行详细地开示。现在大长老为大家开示，纯粹地为了获得善业功德，该如何修习慈心禅。

多数情况下，由于人们不懂得如何控制嗔心，导致其不断加剧，最后由于极度嗔恨，人们会造作恶业，比如杀人、放火等等，这种社会问题广泛地存在。世尊佛陀开示说，与慈爱心相反的是嗔心，巴利语叫做 **vera**，**vera** 在缅语中翻译为：敌人，这个敌人不是指外敌，而是指内在的敌人，内在的敌人是离人们最近的敌人。外在的敌人很少有机会遇到。在经典里，把敌人分为这两种，内在的“敌人”和外在的敌人。内敌是指心中贪、嗔、痴等等的烦恼敌，外在的敌人离自己其实很远，也会很容易地就发现他们，并能够避开他们。由嗔根心生起的一系列不善心，是内在的敌人。

巴利语 **vera**，是指：内在的敌人。贪爱心如果升级为极度贪爱时，贪这个内敌就在袭击人们，如果嗔心生起，就是嗔这个内在敌人在袭击人们，痴心多数时间都存在人们心里，它会伺机袭击人们，痴也是内在的不善敌。伴随着贪、嗔、痴这些不善心所生起的烦恼，都是内在的敌人。如果人们毫无

正念，放纵自己的心，就会时而贪，极度地贪，时而嗔，极度地嗔，时而痴，极度地痴，由贪、嗔、痴主导下生起的不善心，都是人们内在的敌人，也称为烦恼敌，是人们要面对的最近的敌人，它们就在自己心里。

在修习慈心禅的时候，会这样说，"愿众生远离危险和敌人"，这里的危险和敌人，实质上是指贪、嗔、痴这三种内在的烦恼敌，修习慈心禅的实际意义，就是要众生远离内在的这三种烦恼敌。如果人们都能够这样修习慈心禅，可想而知，这个世界该是多么和平。当今社会，多数人并不能够控制自己心中的贪、嗔、痴烦恼，只要是还没有镇伏心中的烦恼敌，就会造作各种恶行，各种各样的灾难就会发生，修习慈心禅时，祝愿说 **avera hontu**，意思就是，愿众生远离内在和外在的危险和敌人，愿众生远离恐怖灾难。实际上就是说，如果内在的烦恼敌镇伏了，就能够避免遭遇外在的恐怖和灾难。

如果不控制自己的贪心，人们会造作杀人、拿取不属于自己的财物、邪淫、为了自私自利去欺骗他人，等等的恶行，这就是内在贪心极度恶化的结果，某些人认为，造作这些恶行感觉很好，这就助长了内在敌人的势力。一个人放任贪心发展，不加控制，直至造作了恶行，这实际上就是在怂恿自己的敌人，同样地，一个人放任嗔心，随心所欲地杀人、偷盗、邪淫、欺骗，造作各种恶行时，这实际上也是在怂恿自己内在嗔之敌。酗酒以及吸毒，使人们丧失理智，分不清楚什么是行善，什么是造恶，丧失了判断善恶标准的有益正知，更不知道做什么适宜，做什么是不适宜的，丧失了适宜正知。缺乏有益正知和适宜正知的智慧，就是愚痴，因此，酗酒和吸毒助长了内在愚痴之敌的势力。如此，由于无法镇服自己心中的贪、嗔、痴的烦恼，人们不仅仅给自己带来一身的麻烦，同时，还给社会制造出各种各样的问题。只要内在的烦恼敌在上蹿下跳，人们就会给周围环境带来大量的问题，其中很

多问题都是难以解决的。全世界的状况基本是相同的。

不持守五戒，就是在不断地制造敌人，如果持守五戒，内在的敌人就能够被镇伏。如果不持戒，就会去伤害他人，受害者是不会老老实实地受欺负的，必然想要采取报复行动，因此，除了无法控制内在的敌人，还制造出了外在的敌人。无法控制内在的烦恼敌的人，他的身边也会出现很多外在的敌人。这是非常可怕的。

修慈心时，发愿说：

愿众生远离内在和外在的危险和敌人！

愿众生远离远远近近的敌人！

这样发愿是非常契合实际的。

一个人由于内在的敌人尚未镇伏，就会招来外在的敌人，并带来诸多人生的问题，当他回顾一生时，他会悔恨自己所造恶行，自我谴责，他会自言自语地说，我的所作所为实在够差劲，卑鄙粗野，这是遭到自我谴责的危险；身边的人也会谴责他，这是遭受他人谴责的危险；触犯了相关的法律，他会受到相关部门的法律制裁，这是遭受法律制裁的危险；此外，由于造作恶行的心动念，思心所 *cetanā*，是恶思、恶念，这不仅仅使得他今生的生命品质堕落，下一世的生命轮回中，会有堕入四恶趣的危险。只要一个人没有能够镇伏内在的敌人，就会有堕入四恶道的危险。如果一个人镇伏了内在的敌人，这些危险也不复存在。巴利语 *avera hontu* 的意思，就是愿众生远离危险和敌人。这就是修习慈心的深刻意义，这样修习慈心，才会有实际的效果。

经典中开示，修习慈心会带来十一种功德利益。包括：会很容易就入睡，也会平静地醒来，睡眠中也不会做恶梦，人、天人、护法神喜欢，没有刀枪之难，没有水火之灾，免受毒侵，心保持清明，面色清静，无掉举恶作，不

会死于非难。

一个人如果希愿一切众生远离内在的危险和敌人，他自己将会镇伏内在和外在的敌人，因此，他将远离各种危难，远离身心痛苦。修习四念处内观智慧禅修，能够从根本上使一个人消除内在的烦恼敌。从持戒开始，YOGI 就能够在一定程度上镇伏内在的烦恼敌，也意味着 YOGI 将能够在一定程度上消除身心之苦。在禅修中心的普通 YOGI 要持守八戒，出家男众要修持清净的出家戒，无论自己受持了哪一类戒律，都必须获得戒清净，这样，内在的危险和敌人将能够被镇伏。持戒，使人的身心健康快乐，祥和自在。这是修习慈心禅所发出的愿望，希望众生远离身心的痛苦。由于人们的生活离不开吃饭穿衣，所以，在修习慈心禅时，还要祝愿众生能够快乐地善待自己，事事顺心如意。

我们要这样来开发培育慈心，增长善业，修习慈心禅，一个人将能够获得好睡、好起、无恶梦等等的功德利益，同时，常常修习慈心禅，有助于保护 YOGI，在内观禅修的过程中，远离不善法。因此，YOGI 都应该修习慈心禅。

在密集禅修中，修习慈心禅的频率是，一天修习两次，早晚各一次，每次一分钟即可。

班迪达大长老教导大家这样散播慈爱：

愿众生远离危险和敌人！

愿众生远离精神的痛苦！

愿众生远离身体的痛苦！

愿众生健康快乐地生活！

班迪达大长老开示说，虽然是要这样修习慈心禅，但是，众生的生存状

态不可能真的如我们所愿，因为，众生的生存状态取决于自己在轮回中造作的善、恶业，修习慈心禅的重要意义在于，YOGI 自己将能够远离贪、嗔、痴等等内在的危险和敌人，修习慈心禅，是为了镇伏自己内在的烦恼敌，这是非常重要的。大家不要误以为，众生真的如自己所愿过生活。一切众生都是随业流转的，重要的是，通过修习慈心，Yogi 能够迅速镇伏掉举的心。

班迪达大长老开示慈心禅告一段落。明天开始，将继续开示另外两种护卫禅的修习。

班迪达大长老最后祝愿说：

愿众生能够心怀慈爱，愿慈爱之心遍满全球！

愿能够镇伏内在烦恼敌的人数不断增长！

愿众生远离身心之苦，健康快乐地生活！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014 年 12 月 8 日

今天，班迪达大长老将开示另外两种护卫禅的修习：不净观和死随念。前面开示的两种护卫禅，如果要详细地展开讲解，两个月的时间也不够用，仅仅有关慈心的修习就涉及了广泛的内容。对于修习四念处内观智慧禅修的 YOGI，如果太偏向世间止禅的修习，就会削弱他的刹那定，或说内观禅定减弱。如果刹那定力不足够，YOGI 便无力开发最初级的内观智慧---名色分别智，更不要说更高阶的内观智慧。这里是以修习四念处内观智慧禅修为主要

业处的禅修中心，要求 YOGI 主要地是要开发培育正念，修习四护卫禅仅仅是为了使 YOGI 在开发增长内观智慧过程中，能够得到相应的保护。

接下来开示的两种护卫禅是：不净观和死随念。

不净观

在人类世界，有许多令人渴爱的感官目标，多数人会耗费生命中绝大部分时间去追求感官的欲乐，诸如，人们喜欢怡人的风景，欣赏美丽的照片，欣赏钟情的异性，当人们欣赏这些悦意的人和物时，人们心中自然地生起了贪爱，这些令人贪爱的目标的特点是，它们能够吸引、勾住或绑缚人们的心。这些能够绑缚人心的目标，巴利语叫 **guna**，带给人感官欲乐的目标叫 **kāma guna**，有的感官欲乐的目标，人们可以轻而易举地得到，有的感官欲乐的目标则极其难求，于是人们会千方百计，甚至通过不法手段去获得。

悦耳的声音吸引人，诱人的气味愉悦人，可口的味道令人回味无穷，以及，悦意的接触，包括热的时候接触到凉爽的，冷的时候接触到温暖的，穿材质好的衣服，触摸到异性，等等，各种各样悦意的触感都会绑缚人们的心，当人们没有正念时，令人渴望抓到手的那些感官欲乐的目标，就牢牢地套住人们的心。喜爱追逐感官欲乐的人们，大部分时间都被这些感官欲乐的目标勾引住，人们心神向往之，认为享受这些感官欲乐的目标就是幸福快乐，这些感官目标被形容为，**subha**，这个巴利词意是：美好的，迷人的。如果人们认为它们是令人快乐的，心中就是生起了贪爱，如果人们有一点思考力，具有如理作意的智慧，就会洞察到，它们实际上并非是美好的，恰恰相反地，是丑陋的。丑陋的，在巴利语中称为：**asubha**，也翻译为：不令人愉快的。通过如理作意，人们就不会对感官欲乐的目标生起任何贪爱，无论是一般的

贪爱还是微细的贪爱，一个人心中如果没有任何贪爱，他的心该是多么地寂静！所以，世尊佛陀教导我们，去观想组成自己身体的各个分割的部分，其目的是要破除人们认为身体是令人愉悦的、有魅力的假想。

如果人们把身体看成是整体，感觉每个部分都是功能完善的，每个器官都是恰如其分地长在了合适位置，这样看上去，这个身体还是像模像样的，是英俊漂亮的，因此，人们非常执着自己的身体，执着身体能够经验的各种感受，世尊佛陀教导我们把身体分成 32 个分割的部分来观察，这其中，有五个部分最明显，即：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，当我们把身体的这些部分，分割分类后再来看时，就会看到：一堆头发、一堆体毛、一堆指甲、一堆牙齿、一堆皮肤，这时候，彼此分割的任何一堆身体的某部分都谈不上有魅力，而实际上是令人厌恶的。人们原以为这副身心既有体香，又英俊漂亮，可是，把每个部分分类一堆一堆地分开来看，就看不出它们有什么好，身体的各个部分都是色法，它们都不会长久存在，它们在当下的存在，仅仅是因缘和合的现象，这些因缘包括：业力的因素产生的色法，心的因素产生的色法，时节因素产生的色法，食物营养因素产生的色法。组成身体的，只不过就是一堆头发，一堆体毛，一堆指甲，一堆牙齿、一堆皮肤等等而已。当把它们组合起来，把这个组合物看成整体时，人们就认为这个身体能够享受各种感官欲乐，从而生起了对身体的贪爱，当把身体的各个部分分割来看之后，就看不出它到底哪儿好，这样作意观想，贪爱就不会生起。为了修习不净观，需要把身体的各个部分分割开来观想，当心中看到的是身体的各个部分的分割画面后，**YOGI** 将不再对身体生起贪爱，那么，修习不净观就达到了效果。

这个世界上，每个人最爱的人就是自己，如果在情侣之间，一方对另一

方说，我爱你，这仅仅就是一句话而已，当一个男的对一个女的说，你是我的至爱，说话人都可能不知道，这根本就是一句空话，实际上，他最爱的是他自己。每个人的至爱是自己，这才是真实的。然而，当把身体各部分分割来看之后，就不会再爱自己的身体，会对这副身体心生厌恶，不再觉得它有什么魅力，这样，就不会想要从自己的身体上寻求乐趣，对自己的身体也不再执着。

YOGI 在深入地禅修之前，要预先修习不净观。当 YOGI 获得了一定的刹那定之后，一些身心渴爱的目标影像就会出现在心中，比如，男众 YOGI 可能会看到女性的形象，女众 YOGI 可能会看到男性的形象，而对于正在开发培育善心的工作来说，欲欲盖是障蔽善心生起的五盖之一，当欲欲在心中生起时，它障碍心获得清净。嗔恚盖是另外一个障碍，心中生起嗔恚时，它使心脱离了目标，当心无法专注于目标时，就变得散乱、恶作、掉举，有时候心会懒惰下来，生起昏沉、睡眠盖，有时候心对于目标的本质实相看不清楚，摇摆不定，生起疑惑，这些不善心削弱了心力，当五盖覆蔽了一个人的心之后，心就失去了力量，五盖使心残弱无力，而内观禅修的目的，就是要增强心的力量，以使我们能够如实知见目标的本质实相，生起内观智慧。从开发最初的内观智慧开始，当内观智慧逐步开发增长直至圆满成就时，YOGI 将体验到超越于感官欲乐的法喜法乐。

殊胜的法之喜乐是远远地超越于世俗的感官欲乐的，法之喜乐是独一无二的，是永远不会令人厌倦的，是有保障的超凡快乐。YOGI 们如果能够恭恭敬敬地、细致认真地禅修，其中某些人就可能在一周内或两周内体验到超凡的快乐，如果一个人仅仅在坐禅的时候能够精进用功，其他时间里却放逸散漫，丢失正念，那就无法保证他能够体验到法喜。除了睡觉，每天在清醒

时，YOGI 能够每时每刻地以正念的心专注在自己身心上，精进地瞄准每一个当下生起的目标，那么可以保证，如此精进的 YOGI 将能够获得定力，体验到超凡的快乐。

体验到了超凡的喜乐，心将更容易地能够持续地专注在目标上，由于心持续地专注在目标上，障碍定力的五盖将被镇伏，心解脱了五盖时，将变得清明，这时，一些渴爱的目标间或地、如梦境般地会在心中生起，这些目标是具有吸引力的，YOGI 容易生起贪念。同时令人厌恶的目标也间或地会在心中生起，这些目标是丑陋的，YOGI 容易生起嗔心。为了避免在看到这样的目标时生起贪爱，或嗔恨，或受到惊吓，YOGI 要预先修习不净观，观想身体各个部分分割后的一堆一堆的东西，使自己不会再生起贪爱，即使间或地看到一些会令人生起贪、嗔、痴的目标时，YOGI 将不会被这些目标所动摇，这就是修习不净观能够立即带来的功德利益。

胎生的有情，包括人的新生命，从精卵结合受孕的当下就开始了，受精卵蕴含着能够生长出身体各个部分的业生色法，包括：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等等，逐渐逐渐地，受精卵发育成长，身体的各个部分逐渐成型，如果是人的受精卵，就长成婴儿形状，如果是动物的受精卵，就长成各种动物的形状。如果观想把身体的各个组成部分各自分割成堆，那么哪里还有一个人呢？没有。没有男人，没有女人，那些就是一堆头发，一堆体毛，一堆指甲，一堆牙齿，一堆皮肤等等，只有当心中出现了女人或男人的整体概念，人们才会生起贪爱，如果心中没有男人、女人的概念，贪爱的目标不复存在。YOGI 怎么会饶有兴致地凭空生起贪爱呢？取而代之地，YOGI 心中会生起智慧，有了这样的智慧，当令人厌恶的目标在心中生起时，YOGI 也不会生起嗔心。为了获得这样的智慧，YOGI 需要修习不净观，观想身体各个分割的

部分，每次修习不净观的时间，有一分钟就足够。

死随念

最后一种护卫禅是死随念，死亡就是一期生命结束，随念的意思就是提起正念。死随念就是正念地观想自己的生命结束。一旦获得新生，一个人不会始终保持新生的状态。一期生命必然经过衰老的过程才死亡。当然，有的人年轻时就会夭折，有的人会长寿，人们死亡的原因有很多，有病死的，有意外死亡，有寿终正寝的，等等，而疾病又是各种各样的，班迪达大长老提到了不可治愈的埃博拉病毒（Ebola）致人死亡的例子。世尊佛陀开示过，当多数人丧失了道德修养时，世界上会出现各种各样的怪病，大家检视一下全世界的现状可以了知到，现在多数人道德堕落，甚至许多出家众持戒都不清净，许多国家的官员的道德水准是人们不敢恭维的，这些国家的人民多数也缺乏道德修养，由于全世界都丧失了道德，人们之间因自私自利互相仇视，吵架，争斗，全球的气候就像现在这样反常，随之而来的就是生出各种从未见过的怪病，医学界研究不出新药来医治。一切的根源，就是人们的道德品质越来越堕落的缘故。这是很恐怖的。

多数人会死于疾病，病人们不仅仅受尽身体上的痛苦煎熬，内心也是忧伤难过，心情沉重。即使健康，也要意识到，生命过程中，自己随时随地都可能会死。有些人会怕死，实际上不需要。修习死随念，应该观想：

我很快会死，刹那间都可能死，死亡是必然的，未来的生命是不确定的。常常这样观想，一个人便不会再怕死。

那么，修习死随念有什么功德利益呢？

修习死随念的功德利益在于，它会敦促我们要在自己还没死前，及时地

完成生命中重要的工作。什么是最重要的工作呢？最重要的就是修行，一个人首先要修习戒学，以此为基础，要禅修，修习定学和慧学。我们要在活着时，圆满地修习戒、定、慧三学，在身体健康时，及时地禅修，这是一个人的人生大事。

像现在这样，大家密集地修习四念处内观智慧禅修，就是在修习戒学、定学、慧学。圆满地修习戒学，就会成为名副其实的人，圆满地修习禅定，将会成为具有人性的人，修习慧学，将会成为具有超凡智慧的人。与此同时，大家还需要适时地修习四护卫禅。

修习佛随念或法随念，使 YOGI 面对心中出现的恐怖画面，不再恐惧；

修习慈心禅，使 YOGI 面对不悦意的目标时，避免生起嗔心，同时还能够避免某些时候生起贪、嗔、痴的心；

修习不净观，使 YOGI 面对可爱的、引发贪欲的目标及自己的身体，将不会生起贪爱；

修习死随念，使得 YOGI 在观照疼痛等苦受时，能够勇猛精进，勇敢地克服怕死和怕残废的心态。

有的 YOGI，当疼痛生起时就频繁地动来动去，频繁地更换姿势，这是因为他怕死、怕残废。YOGI 需要忍耐疼痛，耐心地观照疼痛，如果不能够坚持不懈地观照疼痛，YOGI 无法建立起战胜疼痛的信心。在习禅时，YOGI 必须要将生死置之度外，不要害怕残废，不要娇贵自己的身体，只有这样，才能够战胜疼痛，同时，YOGI 获得了非凡的勇气，这种勇气使其能够继续深入地禅修。如果观照疼痛时，总是败下阵来，YOGI 就缺乏了克服疼痛的勇气，依然会害怕疼痛。所以，要勇敢地面对疼痛、观照疼痛，直至战胜疼痛。只有这样，YOGI 才会有勇气克服困难，具有这种勇气是非常重要的。

大家学习了如何修习四护卫禅，特别是懂得了要修习死随念，会使 YOGI 不再娇贵自己的身体，忘我地精进，勇猛地克服一切困难。

班迪达大长老祝愿大家，通过密集禅修，YOGI 能够从自己的生命中，获得应得的利益。

大长老再次郑重地敦促，在六十天的密集禅修时间里，大家要勇猛精进，以便真正地获得禅修的功德利益。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014 年 12 月 9 日

经典中开示了四护卫禅的修习方法，以使 YOGI 们在内观禅修时，能够远离危险，确保禅修安全顺利。修习护卫禅，能够建立起一个安全之界，保护 YOGI，以免受到各种干扰。在毫无干扰的状态下精进地习禅，YOGI 禅修的效果将会是理想的。四护卫禅的修习是为自己的解脱修行大业保驾护航。

认真听经闻法，全心全意禅修

今天，我们要学习禅修具体有哪些步骤。

从前几天开营至今，YOGI 就已经在开始禅修了。为了使大家获得最佳的禅修效果，班迪达大长老会将教理和实修互相结合，教导大家如何禅修，请大家认真听讲。

班迪达大长老开示说过，为了要获得身、语、意的无暇清净，要彻底地成为有文明教养的人，要做到如下两点：

第一，要认真听经闻法，巴利语是 **sādhukam savana**，意思是要专心致

志地谛听开示。专心致志是要求我们必须做到恭恭敬敬、聚精会神，而不应该三心二意，任凭妄念胡乱纷飞。

第二，要全心全意禅修，巴利语是 **sadhukaṃ manasikāra**，意思是要恭恭敬敬地、全神贯注地观照目标。其意思是，在观照每一个当下身心内生起的目标时，观照的心要能够与目标同步发生。

在最初习禅时，如果能够做到这两点，**YOGI** 将会自然而然地获得定力，禅定，巴利语即：**samādhi**。有了定力之后，真正的内观智慧就顺理成章地，逐级地开发增长。**YOGI** 不需要发愿说，“让我获得定力和智慧”，相关的因缘成熟时，令人满意的、真正的文明教养将会自然地获得。

YOGI 们因为珍爱佛法的缘故，暂时地抛下私人事物与家庭生活，来到禅修中心参加密集禅修，这其中有一部分 **YOGI** 为自己设定了禅修目标，他们是为了要做一个名副其实的人，要做一个有良心的善人，要成为具有人类超凡智慧的人，这是一个人生命中完美至善的目标。有些 **YOGI** 是抱着各种各样的试试看的目的来此禅修的。此外，还有一些 **YOGI**，经过了許多道场参学后，跑过来这里研究一下新的方法。无论大家各自怀有怎样的目的，班迪达大长老所开示的佛法，是使人类获得真正文明教化的方法，实践佛法，必将使一个人成为名副其实的人，成为有良心的善人，成为具有人类超凡智慧的人。一个人如果知道珍惜这次密集禅修的机会，他必须认真地谛听开示，这不是在命令大家，是提醒大家要认真地学习教理。此外，在习禅过程中，还需要做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地正念于当下。

一个人不懂得如何禅修，就不会禅修。懂得了禅修方法，就要好好地禅修。如果真的想要获得实践佛法的功德利益，**YOGI** 应该渴望谛听开示，同时，在禅修实践之中要恭恭敬敬，细致认真，持续不断地习禅。禅师们，法

工们，以及周围的同修们，都会非常敬佩这样的 YOGI。大家会赞叹说，这个 YOGI 真是懂得如何禅修！如果用年轻人的话来说就是，这个 YOGI 真让人喜爱！相反地，如果 YOGI 在开示禅修方法时候不认真谛听，禅修时心不在焉，没有恭恭敬敬的态度，不能够遵照老师的指导进行禅修，周围的人们虽然不会憎恶他，却会替他着急，看到他不恭敬佛法，不珍视禅修的良机，轻率地对待具有重大利益的工作，大家就会看轻他。一个人来到佛法兴盛处，要当心不要让大家看不起自己。YOGI 被人家轻视，会让别人生起不善心。既然是来禅修的，就不要装模作样，不要心不在焉，YOGI 要认真谛听开示，同时恭敬地听取小参老师的指导，恭恭敬敬、细致认真地禅修，这是 YOGI 的责任。

如果 YOGI 对自己该做的工作不负责，也不认真听开示，不听从小参老师所给予的指导，那么，经过两三次小参之后，禅师会觉得对这样的 YOGI 是无能为力的，只好听之任之。相反地，如果 YOGI 能够做到细致认真地习禅，那么，禅师就自然地会对这样的 YOGI 倍加关怀。如果 YOGI 不乐意听从指导，禅师就不愿再理会他，那么，他就失去了能够获得法益的机会。每个人付出了相当的旅费和宝贵时间等等，从世界各地来到禅修中心，如果没有获得法益，那么自己损失了投资，却毫无收获。所以，YOGI 要认真听从禅师的指导，并将指导应用在实际的习禅过程中，大家要珍惜这次密集禅修的机会，除了睡觉时间之外，YOGI 要每时每刻保持正念，要一刻不停地、精进地习禅，这是非常重要的。

观禅的根本原则

今天，班迪达大长老将要讲解世尊佛陀开示的一句简单的经文：

Bhūtaṃ bhūtato passati。

这是内观禅修的基本方法。

一个想要开发慧眼的人，一个想要如实地知见到，自身内名法与色法各自的特相，如实地知见到，名法与色法之间互为因果关系的本质实相，如实地知见到，互为因果关系的名法与色法是无常的、苦的、无我的本质实相的人，一个想要进一步地逐级开发增长内观智慧，直至智慧成熟，体证寂静之乐的人，他必须要对当下生起目标的本来样子，如实地、精进地观照。世尊佛陀时代的人们都懂得这句巴利语开示，当他们听到 **Bhūtaṃ bhūtato passati** 的时候，就知道是什么意思。

Bhūtaṃ的意思是：目标正在发生时的本来的样子。

bhūtato 的意思是：如实地。

passati 的意思是：观照、觉知。

这句话直白地翻译就是：要如实地观照、觉知目标正在发生时本来的样子。

或者说：如实地观照当下目标之后，就能够如实地了知其本质实相。

这句话，高度概括了四念处内观禅修的方法。

正确的观照方法

自身以外其他的目标不重要，重要的是要观照、了知自身范围内当下生起的目标的本质实相。如果你试着触摸一下自己的身体，会觉知到，有骨头的地方是硬的，肌肉是软的，这些软和硬是真实存在的，经典中描述它们是地界的特相；身体内有成团的固体物质，也有湿润的物质，有眼泪、汗水、鼻涕水，尿等，这些都是水界的特相；身体内还有冷、暖、热的感觉，有轻

的感觉，这是火界的特相；身体内有僵硬、紧绷、移动等感觉，这些是风界的特相。这些是身体内最粗显的色法。人有眼净色能够看见颜色，有耳净色能够听见声音，有鼻净色能够闻到气味，有舌净色能够尝到味道，全身到处都布满身净色；这些根门净色不如四大元素那样能够被明显地觉知到。我们还有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。六根门处的目标，通过六触与六识接触，由于触心所能够使目标与心识互相接触，感受便产生了，触到悦意的目标，生起乐受，触到不悦意的目标，生起苦受，中性的目标，生起舍受。六识、六触与受，都是名法。名法与色法就是这样成对发生的，睁眼、闭眼、眨眼睛等等动作，其中的名法与色法也是成对发生的，在此法之外，不需要寻找其他。**YOGI** 要对自身进行研究，当下自身内发生的名法与色法，在巴利语中称为 **bhūta**，意思是，当下发生和存在之法。为了如实知见当下发生的名、色法的本质实相，**YOGI** 必须要如实观照自身内当下发生的名法与色法，所以说，通过思维后的观照是错误的。

如果 **YOGI** 开始练习观照时，要下意识地去寻找，这是硬、这是软、这是凝结冷、这是流动等等，那就是错误的禅修方法。正确的方法是，要对目标进行整体地观照。

为了使大家能够懂得分别色法和名法，现在讲解一个明显易懂的例子。班迪达大长老在讲话，讲话的声波撞击在 **YOGI** 们的耳根处，大家就听到了声音，大家会说，“听到了”。如果我们深入地分析在“听到”的当下，发生和存在的法有什么，我们会了知到，在耳朵里有耳净色，耳净色等五净色和心色被称为“接受元素”，由于声波一串一串地撞击在耳净色，生起了耳识，大家就听到了声音，声音等六根门的外境所缘被称为“撞击元素”，不可否认，在听到声音的时候，当下生起和存在的，包括有：耳朵里面的耳净色，以及

一系列的声波撞击到耳净色，由于声波撞击了耳净色，YOGI 就听到了，这是因为生起了耳识，耳识等六识以及六根门处生起的一组名法，被称为“同生元素”，声波与耳净色撞击接触的当下，生起了耳触，在耳触生起的同时，听觉感受也生起，如果是悦耳的声音，会生起乐受，如果是不悦耳的声音，会生起苦受，如果是中性的声音，会生起舍受，那么在声波撞击耳净色的当下，同时还生起了耳识、耳触与耳受，这一组是名法，声波与耳净色是一组色法，在听到的当下，这些名法与色法是真实发生和存在的，它们就叫做 **bhūta**。

Bhūta 就是由于相关的因缘和合之后，在当下最新生起的和真实存在的名法和色法。耳净色是由于当下的气候和食物营养等等的因缘条件和合而真实存在的，有耳净色生起，根本的因缘是因为过去生的善业，耳净色不是无缘无故地存在的，而是在各种因缘和合之下生起和存在的。讲话的声波，主要是由于心的因素生起的，称为心生色法，由于声波一波一波地生起，声音就传送到 YOGI 的耳根，这是很明显的事实，声音撞击到耳净色，就生起了耳识，耳识既不是善心，也不是不善心，在“听到”的当下，由于各种因缘的和合，生起了显著的名法与色法，它们就被称为 **bhūta**。无论谁，都无法否认这些“接受元素”、“撞击元素”、“同生元素”的在当下的生起和存在。只要这些因缘和合，我们分析“听到”的当下，真正发生和存在的就是这些名法和色法。**bhūta** 就是当下生起和存在之法。

当我们听到声音时，要进行整体观照，标记“听到、听到”，而不要将这个整体割裂，这就是在“听到”的当下进行正确地观照的方法。**bhūtato** 的意思是如实地观照，就是说，听到的当下，就如实地观照“听到、听到”。

最初练习观照的时候，YOGI 要将“听到”这个现象作为整体来观照，并使用名称概念来标记，“听到、听到”，反反复复地观照，逐渐地，YOGI 就能够

自然地觉知到，“听到”的当下发生和存在的，都是哪些名法与色法。打个比方说，当我们想要看清楚一个人面孔上的五官时，无论是额头、眼睛、鼻子、耳朵、嘴唇等等，我们不应该立即就去寻找面孔上具体的某个五官之一，我们首先应该要看整张脸，当我们看整体面孔时，有时候眼神落在额头上，我们就看到他的额头长什么样，有时候眼神落在眼睛或面颊上，那么我们就知道眼睛或面颊长什么样，有时候眼神落在鼻子上，我们就知道鼻子长什么样。为了要看清楚这张面孔，我们必须面对面地看它，必须要专注地看，先看整体。当某个五官吸引了我们时，它就自然地成为了明显的目标。如此，在我们观照“听到”时，心不要去寻找耳净色，也不要寻找声音，也不要去专门地寻找耳触，也不应该仅仅专注觉受。“听到”的当下，我们应该把“听到”作为整体来观照，并标记“听到、听到”，逐渐地，组成“听到”的现象的某个单一部分的名法或色法就会变得明显。当 YOGI 如此反反复复地练习整体观照，同时，必须持续专注地观照。如果要去动用心思，寻找某个部分目标，那么，就错失了对目标的如实观照。

精进加精确瞄准

在还没有听到声音之前，无法观照“听到、听到”，当发出的声音已经过去了，声音消失了，也不能够回头去寻找目标。必须在“听到”的当下，如实地观照“听到、听到”这个现象，“听到”必须是当下真实发生和存在的。一项必须要及时做的工作，不能够磨蹭偷懒。首先，YOGI 必须要提前做好准备，为了使心在“听到”时，能够立即专注在目标上，YOGI 必须要付出炽热的精进力，观照的心必须要时刻准备好，要活跃警觉，要反应及时，不可以马马虎虎，也不可以心不在焉，不可以恍恍惚惚。除了需要具足精进力，心还要能

够瞄准目标，要绵绵密密地专注在目标上，心瞄准目标，就是寻禅支的特性。观照“听到、听到”时，必须使心与真实发生的目标直接地接触到，这时候就必然要瞄准。那么，付出精进力再加上使心瞄准目标，也就是：精进加瞄准，如此观照，心便能够接触到目标上，这是非常重要的。这样才是“观照”。

在“看到”的当下、“听到”的当下、“闻到”的当下、“尝到”的当下、“触到”的当下、“想”到的当下，在弯腰、直腰的当下，在提起、推动、放下脚的当下，在腹部上、下的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，YOGI 要能够在每一个当下都持续地付出精进力，并持续地瞄准目标，千万不要迟疑犹豫。YOGI 的心必须要保持时刻警觉、时刻清醒、反应迅速，这是 YOGI 唯一要做的工作，如果 YOGI 能够毫无障碍地观照目标，那么，正念、正定、内观智慧等等就自然而然地开发培育起来。YOGI 每天的工作就是这样。

例如，“听到”发生的当下，为了要能够如实知见到这个当下生起的一组名法和色法的本质实相，YOGI 必须要立即观照“听到、听到”。“听到”的当下，为了使心能够与“听到”同步发生，心必须是炽热专注的，不要让心冷漠迟钝，不要让心无所事事地发呆，不要让心懒懒散散，观照的心需要时刻地警备着，保持活跃，一个刹那接着一个刹那地，如此持续不间断地观照，使懒惰的心没有可乘之机。懒惰是令人厌恶的品质，只有低下粗俗的人才接受懒惰。每一个目标生起的当下，心都要与目标面对面同步发生，这样，心就不会滑落到别处。

人们的心大部分时间都是滑向欲欲的，心想要欲乐，想要看漂亮的、想要听悦耳的、想要闻芳香的、想要尝美味的、想要触悦意的，想要梦想纷飞。或者，如果是跟别人合不来，就想着如何弄死人家，如何让人家吃苦头，等等等等。当然，心的本性还是欲乐优先，多数时间里，心都要朝着欲欲的方

向动心思。

那么，听到时，观照“听到、听到”，心专注在当下生起的目标之上，就不会再到处飘荡，专注的心将清净下来，自由自在。清净的心一个刹那接着一个刹那地持续地产生，这就叫禅修，巴利语称为 **bhāvanā**，意思是：善心的开发培育。当然，仅仅一个刹那的清净心的力量是微不足道的，但是，清净心如果能够一个刹那接着一个刹那、再接着一个刹那地持续不断地生起，由于每一个清净心的品质是一样的，那么，连续不断地生起的清净心就凝聚了不可思议的力量，善心的力量需要通过四念处内观智慧禅修来开发和培育。

有人怀疑，善心的力量真的能够达到这种程度吗？

大家都知道“熟能生巧”这句成语。熟能生巧对 **YOGI** 来说，也是非常重要和实用的。**YOGI** 们刚刚开始习禅，要坚持做到毫不间断地练习观照。

在听到声音的每一个当下，练习观照“听到、听到”，观照的心落在目标之上，心就变得清净起来，**YOGI** 就不会去琢磨：这是谁在说话？是男的？还是女的？等等，这些妄想被正念的心所截断。因此，正念观照目标的当下，任何贪、嗔、痴的烦恼都没有机会在心中生起，这就是 **YOGI** 在习禅当下，立即获得的功德利益。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月10日

YOGI 需要全面系统地学习禅修的方法，如果一个人不懂得工作方法，他的工作很难有成效。系统地修习四念处内观智慧禅修，使一个人能够系统地修习戒学、定学、慧学，持戒使一个人能够成为名副其实的人，修习禅定能够使一个人成为有人性的善人，开发增长内观智慧，能够最终使一个人获得人类超凡的智慧。四念处内观智慧禅修，是能够给一个人的生命带来无价的利益的工作，直至登峰造极。一个人需要对修习四念处内观智慧禅修所能带来的各项利益具足信心，同时，还要渴望获得这些利益。但是，仅仅有渴望是不够的，YOGI 必须要付出最勇猛的精进力，精进力要始终贯穿禅修的全过程，如果不努力，不精进，无论一个人密集禅修的时间是一个月、两个月，还是一年，他都无法获得禅修利益。

班迪达大长老看到，有些优秀的 YOGI，能够付出非凡的精进力，禅修了一周之后，他们已经品尝到了至善的法味，即使是普通的 YOGI，如果能够付出非凡的精进力，也能够在一周或两周左右品尝到至善的法味。法的喜乐将牵引着 YOGI 不断地精进，他就不需要别人再敦促他精进、精进、再精进，他的精进力已经变得非常强大。为了达到这种精进的程度，YOGI 要在最初习禅的时候，能够付出最勇猛的精进力，这非常重要。

班迪达大长老说，他看到有些 YOGI 的行为举止并不像真正在用功的 YOGI，他们走路时来回地摇动手臂，东走走，西看看，左顾右盼，这里弄弄，那里弄弄，根本就不像是 YOGI。对于生命有巨大价值的禅修，如果自己没有生起恭敬的态度，那么，要品尝到至善的法味，对他来说就是遥不可及的事。YOGI 要能够提起正念，这非常重要。YOGI 要认真对待四念处内观智慧

禅修，它能够为自己的生命带来无价的利益，大家需要培养这种信心。

无明与智慧

在这个世界，一直给众生带来各种苦难的不善法之中，最根本的罪魁祸首就是无明。无明的意思，就是不知道真理，以及，错误地知道真理。有白内障的患者，眼睛看不清楚，或无法正确地看清楚目标，或者看到的都是不准确的。被无明覆盖的心，无法了知实相，或无法正确地了知实相，或了知的都是错误的。无明是恶法，是最最不善的烦恼。无明被喻为黑暗。无明给生命带来黑暗，不见一物的黑暗，如同眼睛的白内障。

在世尊佛陀时代，有一个婆罗门舍弃了俗世的生活，而成为了隐士，后来有 16 个大弟子跟随他，他的每一个大弟子都各有 1000 个门徒，他教导弟子们修习世间禅那，他其中的一个大弟子了知到，世尊佛陀已经出世了，弟子将此新闻禀报给导师，这个隐士非常想去拜见世尊佛陀，但是，他已经年近花甲，行动不便，他决定要让弟子们去拜见世尊佛陀，看看消息是否属实。他的弟子们问：导师，我们怎么知道他是不是世尊佛陀呢？他说，你们用心向他提问，他会用语言回答你们的问题。虽然你们不用说话，他将能够通过语言来解答你们的问题。你们去问下面两个问题：

- 1、首是什么？
- 2、用什么来斩首？

你们去拜见他，在内心向世尊佛陀提问，如果他以语言给与你们满意的答复，就可以判断，他是真正的世尊佛陀。

其中一个弟子找到了世尊佛陀，顶礼之后，在心里向世尊佛陀提问：

尊者，首是什么？

尊者，用什么来斩首？

世尊佛陀就简短地回答了这两个问题。他开示说：

无明是首，无明就是不了知正法，错误地了知正法。无明是生命轮回之首，斩断无明之首的，是智慧。在黑暗处，光明一出现，黑暗立即消失。当智慧生起的时候，无明就消除了，这被称做：智慧斩断了无明之首。智慧，就是如实知见正法。

智慧并非是无缘无故地生起的，生起智慧有较近的因缘和较远的因缘，使智慧生起的近因是 **samādhi**，定力，心的专注力。只有定力产生之后，心将能够时时刻刻地专注在目标之上，智慧才会生起。获得定力之后，正念的心才能够持续不间断地贴在当下生起的目标之上，正念的心如果能够始终地贴在目标上，心在正念保护下，烦恼就无法进入心里。

修四念处的七项利益

为了能够使正念能够贴上目标，**YOGI** 必须要付出精进力，把心推向目标。只有发起精进力，正念才能够提起来。如果想要发动精进力，则必须要有欲望，有欲望想要观照目标，有欲望想要开发增长内观智慧，有欲望想要消除无明。有了欲望，**YOGI** 才会付出努力，精进地习禅。**YOGI** 懂得，四念处内观智慧禅修将带来巨大的功德利益，这个功德利益就是：一个人将能够开发和增长内观智慧，能够最终消除无明。**YOGI** 必须对实践佛法所带来的这些利益具足信心，只有当信心生起来之后，才会产生欲望，欲望产生之后，**YOGI** 就能够付出勇猛的精进力，提起正念来观照目标。当正念的心能够贴住目标的时候，定力就将产生，定力使心专注在目标之上，因此，内观智慧

就将开发增长。

内观智慧生起的时候，烦恼之首----无明就被斩断。

所以，YOGI 拥有信心、欲望、精进、正念、正定、智慧之后，苦的轮回就将能够截断。

关于对佛法的信心，世尊佛陀在《大念处经》中开示说，修习四念处内观智慧禅修的第一项利益，是获得心清净，心将远离极度的贪、嗔、痴，这真是善哉！除了获得心清净之外，修习四念处内观智慧禅修还带来诸多利益，这其中包括：

超越忧愁苦恼，

超越悲伤哭泣，

克服身体的痛苦，

克服心里的痛苦，

彻底解脱给众生带来身心之苦的不善法（证悟圣道智、圣果智），

达到究竟的寂静之乐（体证涅槃）。

这是世尊佛陀在《大念处》经序分里面开示的。实际上，如果仅仅开示说，修习四念处内观智慧禅修能够使众生获得心清净这样一项利益，也已经足够，这一项利益，完全概括了所有其他的功德利益。

如果心不清净，人就倾向于邪恶，邪恶到不像是人，而心获得清净时，心态才会善良，一个人才算是有人性的善人。如果没有开发内观智慧，那么，因为无明，众生就是愚昧无知的。修习四念处内观智慧禅修，能够使一个人成为名副其实的人，一个有人性的善人，一个具有人类超凡智慧的人。这时候，一个人的生命状态才算是清净无瑕的。这是非常殊胜的工作，这可不是普普通通的、平凡的工作。

一个人通过听经闻法，阅读经典，或者通过同修、朋友，可以了解到修习四念处内观智慧禅修将能够带来的功德利益，他将会生起信心，并想要切实地获得这些功德利益。YOGI 如果能够付出勇猛的精进力，培育正念和正定，直至开发出内观智慧。即如世尊佛陀的回答，智慧将能够铲除无明之首。

学习正法，询问探讨

一个人的头是身体最根本的器官，因为，身体其他部分如果切除了，还可以安装假肢等等的代用器官，就连心脏现在都可以换掉，但是，头却无法被换掉，头砍掉，人就彻底地结束了生命。只要头还在，人就能够活着。所以，头是身体最重要的部分。不了知真理，就是无明，无明是一切烦恼之首，无明犹如白内障，患白内障的人，并非完全看不到，是看不清楚。不认识真理是无明，错误地认知真理是无明，所谓真理，即是指四大真理（四圣谛），即：

苦谛，关于苦的真理；

集谛，关于形成苦的原因的真理；

灭谛，关于苦灭的真理；

道谛，关于到达苦灭之正道的真理

这其中，苦谛是要被了知的，苦集谛是要被消除的，苦灭谛是要在今生被觉悟的，苦灭之道谛是要开发修习的。

不了知四圣谛，就是无明。

想要了知四圣谛，一个人首先要通过多多地谛听善知识的开示，学习了知四圣谛，这叫做 **uggaha**，学习正法；

如果对所学的内容不清楚，可以跟善知识进行询问讨论，这叫做 **paripucchā**，询问讨论。

YOGI 一方面要懂得教理，一方面要知道如何实践佛法。大家来到的这个禅修中心，就具备这样的因缘条件，大家能够听经闻法，并有机会跟禅师讨论教理。例如，学生可以问老师，苦谛是什么？

当我们看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，以及弯腰、直腰、提起、推动、放下脚，等等等等，身心发生的这一切现象都是名法与色法，身心内生起的名法与色法都是苦谛。将名法与色法看成是乐的，对身心贪爱执着，这种贪爱就是带来苦的原因，称为集谛，如果认为这副身心是可以取乐的，人们就会想要看好的，想听好的，想闻好的，想尝好的，想触好的，心想要知道，这些都是集谛，人们得到好的，还想要更加好的，再更加更加好的，这些渴爱也是集谛，人们只有得到想要的才觉得满足，这也是集谛，贪爱以及执着，就是集谛。

昨天，班迪达大长老开示了在听到的当下，到底发生了什么。听到的当下，生起的有耳净色和声音，这些是色法，分别是接受元素和撞击元素，同时生起的还有耳识、耳触、听觉受，这些是名法，是同生元素。就像这样，善知识在开示，大家听经闻法、学习教理，这就叫 **uggaha**，学习正法。如果对所学教理不清楚，可以询问讨论，这叫 **paripucchā**，询问讨论。

实际觉知名法和色法

那么，如何实际地觉知这些名法与色法呢？

要在“听到”的当下，观照并标记：听到、听到，要提起正念，要付出精

进力。通过付出精进力，能够将正念提起来，正念提起来之后，心就能够专注在当下，定力就产生了。

同样地，在“看到”的当下，生起的有眼净色和可见颜色，分别是接受元素和撞击元素，同时生起的还有眼识、眼触和视觉受，这些是同生元素。“看到”的时候，生起的是一组名法与一组色法，名法与色法成对地生起。YOGI必须要学习和懂得这些教理。

在“闻到”的当下，生起的有鼻净色和气味，它们就是接受元素和撞击元素，鼻净色能够捕捉到气味，同时生起的是鼻识、鼻触和嗅觉感受，香味会生起乐受、臭味会生起苦受、以及不香不臭的舍受，这些是同生元素，闻到的当下，生起的也都是一组名法与一组色法，名法与色法是成对地生起的。

在“咀嚼”的时候，舌头尝到了食物的滋味，觉知了味道，味道有六种，酸甜苦辣咸淡，舌头上有舌净色，可以接触到食物的各种味道，与此同时，生起了舌识、舌触和嗅觉感受等名法，它们是同生元素。在尝到味道的当下，接受元素、撞击元素、同生元素同生发生，它们同样是一组名法与一组色法。

在我们身体内，一切湿润的地方，都遍布着身净色，是接受元素。地界的硬、软，火界的冷、热，风界的坚挺、紧绷、震动，等等是撞击元素。当僵硬撞击身净色时，会觉知到僵硬，紧绷撞击身净色时，会觉知到紧绷，热、冷等等撞击身净色，会觉知到热、冷，等等，任何特相变得明显起来的时候，就会觉知到它，在触到的当下，生起的是身净色与地界、火界、风界的某些特相，同生还生起了身识、身触和触觉感受，这些是同生元素。

西方科学界认为，思考、计划、想象是在大脑发生的，世尊佛陀开示说，思考是在心中发生的，心净色是接受元素，各种妄念等所缘是撞击元素，妄念等法尘撞击心净色，心觉知到这些妄念，生起了意识、意触、心理感受，

这些是同生元素。各种妄念包括：好像是看到的颜色，好像是听到的声音，好像是闻到的气味，好像是尝到的味道，好像是触到的触觉，等等。人们在思考的当下，同时生起的也只是名法与色法。

禅修步骤总结

世尊佛陀开示说，在看到、听到、闻到，等等的时候，六根门处生起的色蕴和名蕴全部是苦谛，是苦的真理。以上是大家需要学习的简单的教理。

苦谛是应该被了知的，如何了知苦谛呢？

要在看到的当下，观照“看到、看到”；

要在听到的当下，观照“听到、听到”；

等等，以此类推，这是观照的方法。YOGI 实际地投入禅修，观照目标，还要有系统的方法。

学习禅修的方法，了知观照的方法，巴利语称为：**savana**，意思是，谛听指导。

记住禅修的方法，巴利语称为：**dhāraṇa**，意思是，用心记忆。

在习禅当中运用禅修的方法，巴利语称为：**sammasana**，意思是，如实观照。如实观照的意思，就是说，要使观照的心好像在摩擦目标一样，要如实有效地观照目标。正念的心摩擦到硬的特性，便觉知到硬，正念的心摩擦到软，便觉知到软，正念的心摩擦到热，便觉知到热，YOGI 如实知见到软、紧、硬、热等等目标的特相，这称为：**paṭivedha**，意思是，如实知见。

以上开示的是四念处禅修系统的正确步骤，包括：谛听指导、用心记忆、如实观照，以及禅修的结果----如实知见。

今天，还有开示过关于学习教理的方法，有两个方面：学习正法和询问讨论。

观照当下，消除贪爱

YOGI 经过一段时间的禅修，练习如实观照，渐渐地，就能够如实知见到名法与色法的本质实相，如实知见到身心的本质实相的时候，YOGI 就不会再贪爱这副身心，即消除了对身体的贪爱。当然，对于已经生起的贪爱，无法消除，但是，如果 YOGI 能够如实观照名法与色法的实相，就不会给贪爱之心任何机会生起。人生病之后当然要治病，但是，最好能够事前预防疾病发生。当心中提起正念的时候，YOGI 便没有机会生起欲欲思维，所以，贪爱被消除。YOGI 必须要清清楚楚地了知苦谛，必须要消除贪爱，它就是造成众生受苦的原因。这是 YOGI 通过如实地观照当下生起的名法与色法现象，来消除贪爱的方法。

如果一个人不知道修习正法的功德利益，也不相信正法，也不想要获得这些功德利益，那么，他就不会练习正念，没有正念，就无法获得定力，无法开发和增长内观智慧，他就对正法一无所知。当一个人懂得修习四念处内观智慧禅修的功德利益之后，首先要生起信心，渴望获得其功德利益，他才会精进地习禅。通过四念处内观智慧禅修，正念和正定将会开发培育起来，心持续地专注在当下生起的目标之上，YOGI 每时每刻都会生起正智。智慧生起的时候，无明就没有机会翻身，这就称为斩断无明之首。有了正确地了知，即消除了错误的了知。

不观照，就烦恼。因为，没有正念，无明等烦恼就存在心里，因为无明

存在，各种烦恼就跟无明挂在一起。有时候，贪爱与无明同时生起，有时候，嗔恨与无明同时生起。

有观照，烦恼消。有正念的时候，以无明为首的烦恼就没有机会进入心里生起，时时刻刻，心中都生起智慧，从而，欲欲、贪爱都不会出现，所以，消除无明是最重要的。

YOGI 在保持正念观照苦谛的每一个当下，都生起如实知见的智慧，所以，无明就没有生起的机会，没有无明依靠，贪爱等烦恼就无处可依，这真是善哉！这就是禅修的利益，如果一秒钟生起正智一次，那么，一分钟就消除无明六十次，五分钟消除三百次，一小时消除三千六百次，这就是善心的培育，如此，清净的善心就越来越多地生起。

四圣谛前面两个圣谛，苦谛和集谛，是属于世间圣谛，是与禅修工作相关的，第三、第四圣谛目前尚与禅修者无关，因为初学者尚未见证涅槃，还没有开启圣道，大家先把这两个圣谛暂时放下。目前需要大家做的是，要努力地如实知见苦谛，生起内观智慧。

无明是首，智慧是斩首的方法。为了获得内观智慧，斩断无明之首，一个人需要有信心、有渴望、有正精进，有正念、有正定，具足这些品质，**YOGI** 将能够开发增长内观智慧，缺乏这些品质，则开发不出来真正的内观智慧。没有内观智慧，**YOGI** 只会落入想象和推理，任何想象和推理都不是真正的智慧，如果一个人老是爱思考想象，他连苦谛都无法了知。一秒钟想象一次，一分钟就浪费 60 秒，一个小时在思考，在这一个小时内，就损失了开发正精进、正念、正定和智慧的机会，**YOGI** 不要这样去打妄想。如果有妄想，要观照它，通过观照妄念，妄念就被消除。思想家是不适合来修习四念处内观禅修的。

如果人家说苹果是酸甜的、凉凉的，或者，以前你有尝过苹果的滋味，当你面前有一块苹果的时候，它的味道必须要经过咀嚼，才能够真正地觉知其味道，听说的，和以前的经验，都不是当下真实的体验，都不是当下对这块苹果实际的觉知。实践佛法也是如此，只有紧紧密密地，切切实实地如实地观照，才能够真正地知道，当下生起的是色法，是名法，才能够真正地品尝到名法与色法的滋味，了知到名法与色法是苦谛。除了睡眠时间以外，在清醒的时间里，YOGI 要能够从早到晚，每时每刻地付出精进力，提起正念，把心瞄准在当下最新生起的目标之上，持续不停地观照，那么，他就将能够以智慧之剑斩断无明之首。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月11日

如实观照

几天前，班迪达大长老开示了一句巴利经文：

bhūtaṃ bhūtato passati。

这句经文是关于修习四念处内观智慧禅修非常重要的开示。它的意思是：如实地观照并如实地了知当下生起和存在的目标的本来样子。

这句经文就是这么简单。

在看到的当下，观照并觉知“看到、看到”；

在听到的当下，观照并觉知“听到、听到”；

在闻到的当下，观照并觉知“闻到、闻到”；
在尝到的当下，观照并觉知“尝到、尝到”；
在触到的当下，观照并觉知“触到、触到”；
在想到的当下，观照并觉知“知道、知道”；
在弯腰的当下，观照并觉知“弯腰、弯腰”；
在直腰的当下，观照并觉知“直腰、直腰”；
提起脚的当下，观照并觉知“提起、提起”；
放下脚的当下，观照并觉知“放下、放下”；
在站着的当下，观照并觉知“站着、站着”。

这就是如实地观照当下生起的和存在的目标的方法。如果所了知的结果与实际发生的目标的本来样子是不一致的，那说明没有如实观照，或者错失了目标。YOGI 一定要做到如实地观照。

请试一下观照自己握拳的动作，如果没有在意拳头握起来的过程，那么，在握拳的当下，你就不知道发生了什么。如果心专注在手上，心就不会到处飘荡，或者，如果心专注在握紧手的全部动作上，心也不会跑掉。心能够如此专注，已经很好。无论是心专注在手上也好，或者专注在握手的全部动作上也好，这时候，是付出努力的。付出了精进力，极度的懒惰就被克服。极度的懒惰是不善法，只有下等人是懒惰的，一个人付出精进力时候，是不会懒惰的。

这时候，心提起了正念，贪、嗔、痴等烦恼就不会从手的形状上生起，也不会从握拳的动作上生起，因为正念有保护作用。你不会去想，我的手长什么样？皮肤什么颜色？现在手是什么形态？因为提起了正念，心专注在手上，专注在手的形态上，心就不打妄想，定力就这样产生了。虽然这时候你

也许还没有能够看到真实法，但是，你的心能够专注在手上，能够专注在握手的动作上，这已经足够好了。对于初学 YOGI，能够做到如此专注就很好，有的人甚至还做不到如此专注。如此，清净的心产生了，这个进步是不小的。这个观照过程，就是：

bhūtaṃ bhūtato passati。

在如实地观照握拳的时候，同时要标记“握拳、握拳”，正精进，正念，正定等善法生起了，每一秒观照目标一次，那么，一分钟内正精进、正念、正定就生起六十次，五分钟生起三百次，这就是进步。这时候，即使还没有生起任何内观智慧，正念已经保护着心不被烦恼入侵，YOGI 自己可以算算，这其中有多大的善法利益。

几天禅修下来，大家还不能够如实地知见到，自身内名法与色法的特相，更不要说名法与色法之间互为因果的关系，也看不到名法与色法的生灭现象。虽然可能通过阅读经典或听经闻法，熟悉这些教理，但是，YOGI 依然还没有亲自见法。

这好比吃食物，每一种食物至少有一种味道，包括酸的、甜的、苦的、辣的、咸的、淡的，味道遍布在整块食物中。刚刚把食物放进嘴里，可以觉知到食物是软是硬，是冷是热，当我们开始仔细地咀嚼的时候，就能够尝到食物的味道，这些味道是食物自身具备的特相。如果咀嚼的时候，心在想东想西，或者边吃边聊，你就无法觉知食物的味道。只有仔仔细细地咀嚼，才能够觉知到食物的品质和味道。

最初，YOGI 在专注地练习观照握拳的动作的时候，会看到手的形状以及握手时的动作形态，还看不到其中真实法的实相，当然，偶尔能够觉知到非常粗显的特相。当精进力、正念、正定足够强大的时候，YOGI 会超越手

的形状和握拳头时的形态，他能够觉知到胀、紧绷等等的特相，如果紧绷的感觉不舒服，他就觉知到苦受，在握手的当下，他觉知到发生和存在的某些特相。

有句固定的偈子这样说：

目标生起，如实观照，如实知见，目标特相。

目标的特相是真实存在的，并非是谁臆想出来的。对于真实存在的特相的觉知，才算是真正的了知，听经闻法和深入经典获得的知识，以及通过彼此研究讨论获得的结论，都不算是亲证的智慧。

观照坐

YOGI 最初习禅的时候，要懂得目标的三种表现形式，包括：形状、形态和特相。

首先，形状，是指身体各部位都有各自的形状，比如，手臂有手臂的形状，腹部有腹部的形状，脚有脚的形状，等等，这些是身体各部位的形状。

其次，形态，是指身体会做各种各样的动作，比如，弯曲、伸展四肢，弯腰、直腰，走路，站着，坐着，躺下，提起、推动、放下脚，睁眼、闭眼、眨眼睛、腹部上、下的运动，等等，这些是身体在做动作时的各种形态。

第三，特相，是指隐藏在身体的形状、形态之下的名法与色法的各自的特性或说本质实相，比如，软、硬、冷、热、紧绷、移动等等。

比如，观察坐下去的动作，我们开始先站着，这是身体的形状，当下蹲的时候，下蹲的动作就是身体的形态，这些身体的形状和形态，人人都看得到，连儿童都明白。在坐下去的过程中，发生的重、紧绷、移动等等的特相，

知道的人却不多，也许只有百分之一的人知道这些特相。同时，想到要坐下去的心动念，是刹那刹那地生起的，这是名法，心动念生起之后，就会下蹲，一系列下蹲的动作随着一系列的要坐下去的心动念产生，慢慢地坐下去，仔细地观照，就会觉知到，身体变软、腿开始紧绷、身体慢慢变重。大家可以去练习观照一下。如果快速地一溜就坐下去，不会觉知到所发生的这些色法的特相。这好比点亮电灯一样，如果打开了开关，电灯通了电流，电灯就亮了，电流一直有通过，电灯就一直点亮。如果停电，电灯不亮了。心动念就好比电流，电灯一直亮着，就好比身体在一直下蹲的动作。如果想要坐下去的心动念停止，就不会再继续有坐下去的动作发生。那么，“想要坐下去”这个心动念一个接着一个地生起，坐下去这个动作就连续地发生，如同电流通过，能够使电灯一直点亮一样。

YOGI 想要如实知见坐下去这个动作的本质实相，需要持续不断地观照这个动作。当 **YOGI** 的定力不够强的时候，他观照到自己的身体形状以及身体坐下去的动作形态，这样都是非常好的，因为心能够专注在当下生起的目标之上，而没有东飘西荡。当 **YOGI** 的定力足够强的时候，他将能够觉知到“想坐下去”的心动念，同时，他或者能够觉知到身体的紧绷或僵硬，或者觉知到身体是重的，如果身体失去平衡开始晃动，他还需要用手臂来平衡不稳的身体等等，他的心能够专注在自己的身体明显的动作上。

刚刚开始习禅，多数 **YOGI** 观照不到“想要坐下去”的心动念，需要经过一定时间的反复练习。练习如实观照，目的就是为了如实知见到当下身心生起的名、色法的本质实相。大家如果知道举一反三，那么，就应该以同样的方法去观照每一个当下身体的动作。

坐下去的时候，**YOGI** 把心专注在这个动作上，心要瞄准目标，以便能

够精确地专注在目标上，YOGI 要付出精进力，以使心与坐下去的动作同步发生，要时刻警醒，敏捷，不能够懒散或迟疑片刻。由于精进力的存在，懒惰等不善心就没有机会生起，精进力消除了懒惰。由于寻心所使心对准目标，心就不会到处飘荡。人类生存在欲界，所以，人们自然地倾向于看好的、听好的，闻好的，尝好的，触好的，想美的，当 YOGI 能够付出精进力，提起正念，观照当下生起的目标的时候，心就能够专注在目标之上，不会去东游西逛，不会趣向下流，是正念保护了心，防止烦恼进入心里。想想看，当心持续地专注在当下的动作上的时候，心里还会有欲乐思维吗？不会。心安稳平静地贴住在动作上，已经不再散乱。

每一念观照都是在修八正道

每一个当下的观照，心中都生起正精进、正念和正定，使心获得清净。如果 YOGI 每一秒获得心清净一次，一分钟就生起了六十次的清净心，五分钟生起了三百次的清净心，一小时生起了三千次六百次的清净心。正精进、正念和正定是定蕴的三个道支，定蕴是要开发培育的。没有定力，则要开发定力，为避免定力减弱，就要使定力增长，定力需要不断地培育，使之强大，只有定力足够强大的时候，内观智慧才会在刹那间生起。必须要努力，使心专注在目标之上。如果专注地观照僵硬，心就觉知了僵硬的特相，如果专注地观照紧绷，心就觉知了紧绷的特相，如果专注地观照压力，心就觉知了压力的特相，如果专注地观照重，心就觉知了重的特相，等等，无论心专注地观照任何目标，心就能够如实知见其本质实相。智慧就是这样开发、并不断增长的。

每一个当下，专注地观照目标，心中都有生起正精进，正念，正定，这是定蕴，心瞄准一个目标，这是寻，也叫正思维，心如实知见了目标的本质实相，这就是正见。正思维和正见是慧蕴的两个道支，所以，正念观照目标的每一个当下，心中都会生起定蕴和慧蕴，换句话说，正精进，正念，正定、正见和正思维五个道支都是同时生起的。

按照上面开示的方法，持续地观照坐下去这个动作，观照的每一个刹那，定蕴的三个道支，正精进、正念、正定是同时在我心中生起的，寻心所使心瞄准目标，正念当下的寻就是正思维，寻是禅支之一。YOGI 也许早就知道，当这些善心生起时，会获得心清净，并且，还有强烈的愿望，想要获得清净心，想要消除烦恼。无论怎样，正念观照的当下，心确实地获得了清净，并生起了内观智慧。重要的是，YOGI 要能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照每一个当下生起的目标，那么，每一个当下生起的都是清净心。同样重要的是，YOGI 要相信，只要提起正念，就会获得心清净。有了信心之后，还要生起想要获得心清净的善欲。

YOGI 需要投入到精进禅修状态，能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照，清净心的力量就会不断地增强，如果一个人本来就缺乏信心，对于是否获得禅修的功德利益就会感到无所谓，那么，他就不会获得定力，无法生起清净心，心不清净，就不会生起智慧。

班迪达大长老看到，有些 YOGI 并不重视禅修，没有恭恭敬敬的态度，他们东看看，西看看，正念全部丢失。YOGI 要把心专注在自己的身心之内，才能够提高定力。否则，他的禅修不会成功，最终将以失败告终。本来一秒钟可以生起一次清净心，如果马马虎虎地过一分钟，他就丢失了六十次的机会获得心清净，五分钟他就丢失了三百次的心清净。如此这般，他不能见法。

四念处内观智慧禅修是世间最有价值的工作，如果真正地懂得它的价值利益，YOGI 就会发动勇猛的精进力，在短时间内，他将能够证悟殊胜之法。这意味着，一个人原本不了知真理，经过禅修，他了知了真理。这个变化过程，是定力和智慧开发培育的过程。观照的心具足了正精进、正念、正定，这是定蕴，此外，心在瞄准目标，如实知见了目标的本质实相，正思维、正见也同时具足，这是慧蕴。换句话说，每一个观照的当下，YOGI 都在修习定学与慧学，禅定不会给缠缚性烦恼任何机会生起，修习定学，如同世间的人们对火情的预防工作，人们为了防火，预先备齐了防火设备，一旦起火，很快就能够熄灭它。当心中生起了定蕴，缠缚性烦恼就被镇伏，一旦这些烦恼有机会生起的时候，通过付出正精进、正念、正定，立即观照它们，这些烦恼将即刻熄灭。当定蕴生起的时候，心瞄准在目标之上，心将如实知见到目标的本质实相，这时候慧蕴的两个道支也同时生起，即：正见、正思维。每一个正念观照目标的当下，正精进、正念、正定、正见、正思维这五个道支同时生起，也被称为定正道和慧正道，它们就是修行人在开启圣道之前修习的前行道。

关于戒正道，大家在密集禅修状态，虽然没有犯戒的机会，但是，大家都具足了持戒的善思，每时每刻都在修习正语、正业、正命，这是戒正道的三个道支。正语就是避免说四种邪语，即：避免说妄语、两舌、恶口、绮语。正业是指戒除造作杀生、偷盗、邪淫等等的恶行。当一个人能够修习正语和正业的时候，他获得了正命。

所以说，正念观照标的每一个刹那，YOGI 都是在修习正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八正道，换句话说，每一个观照的当下，YOGI 都是在修习戒学、定学、慧学。修习戒学，消除了通过造作

身恶行和语恶行带来的违犯性烦恼，修习定学，消除心中的缠缚性烦恼，修习慧学，消除潜伏性烦恼。修习三学的时候，大家自己会体悟到，烦恼染污被净化了，时时刻刻地观照身心内当下生起的任何目标，就将获得禅修的功德利益。如果没有恭敬心，每一个刹那不能够正念观照，大家就损失了禅修的功德利益。当然，**YOGI** 至少获得了持戒的功德，但是，他损失了修习定学和修习慧学的功德。

心电池

大家既然已经来到此处，就要来有所得，如果空手而归，就白白地浪费时间了。为了利用好有限的时间，大家要意识到，这项工作是会带来无价的利益的工作，**YOGI** 只有恭恭敬敬、细致认真、持续不断地禅修，才能够获得其殊胜的利益。

就如同开车一样，为了给电池充电，汽车需要常常开动起来，如果老是不去开动汽车，电池就失去了电力，导致熄火。同样地，**YOGI** 要能够坚持不懈地保持正念观照每一个当下生起的目标，要不停地给这个“心电池”充电，使精进力充足，发动之后的心力才会足够强。

最后，班迪达大长老敦促大家说，请大家时刻不要忘记，如实观照目标，要持续地为自己的“心电池”充电。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014年12月12日

逐步观照到特相

为了帮助 YOGI 在短时间内获得定力，以便很快地如实知见到当下生起和存在的名法与色法的特相，并进一步地如实知见名法与色法之间互为的因果关系，逐级地开发增长内观智慧，直至最终证悟殊胜之法，班迪达大长老这些天一直在给大家开示四念处内观智慧禅修的方法。

四念处内观智慧禅修是一项伟大而高尚的工作，它能够给众生带来有保障的功德利益。懂得了这一点，可以唤醒 YOGI 的信心，并敦促大家要渴望获得唯一有保障的幸福。一方面，禅师们有责任教导禅修的方法。另一方面，在 YOGI 习禅的过程中要小参，禅师们要常常与大家讨论禅修方法，以保证方法正确。小参报告不是考试审查，而是禅修方法讨论，如果 YOGI 禅修的方法不正确，禅师们要给与纠正，如果 YOGI 有缺失，禅师们要及时地帮助其弥补不足之处。只要是小参老师能够做到的，他们都会尽力地帮助每一位 YOGI 顺利取得禅修进步。

昨天，班迪达大长老开示了坐下去这个动作的观照方法，如果一个人没有正念，他就不知道坐下去的过程中发生了什么，如果一个人知道要正念地观照这个动作，一节、一节地慢慢下蹲，那么，每一个当下，他将能够如实知见到名法与色法的特相。一边蹲，一边标记“蹲、蹲”，要付出努力，使心专注地瞄准在蹲下去的动作上，心就不会到处飘荡。为了使观照的心能够与身体动作同时发生，付出精进力是必须的，为了使心能够精确地专注在身体的动作过程，必须要瞄准目标，这是非常重要的。这个过程有禅支生起，心

瞄准目标是寻心所的作用，寻心所是禅支之一，所以，瞄准目标是非常重要的。当心专注在身体上的时候，心没有飘出去，当心专注在蹲下去的动作上的时候，心也没有飘出去，这时候，即使智慧尚未生起，YOGI 都算是做得足够好了。当观照的心持续地专注在动作上，就生起了清净心，YOGI 将会如实地觉知到，蹲下去的动作过程中真实发生的名法与色法的特相。通常最多被觉知的，是色法的特相。比如：紧绷、支撑、重，等等特相，或者：热、不舒服，等等，这些都是自己的亲身体会。这时候，YOGI 已经超越目标的形状和形态，直接地看到了真实法。如果觉知到了“支撑”，你无法否认它的存在，如果觉知到了“紧绷”，你无法否认它的存在，如果觉知到了“重”，你无法否认它的存在，因此，亲自地如实知见到这些真实法之后，就不能说，色法是不存在的。如实知见到色法的特相，YOGI 将浅显地了知，色法是苦谛。

即使 YOGI 最初无法觉知到这些色法的特相，但是，由于他有正精进，正念，正定，他的心能够专注在身体的形状和动作形态这些概念性的目标上，生起禅定，所以，获得了心清净。但是，如果 YOGI 马马虎虎地观照，正精进、正念和正定等善法，就被懒惰的心所击败，如果 YOGI 根本不观照，他的心就会一直很沉重。马马虎虎禅修，浪费了时间，一周获两周之后，都不会有任何进步，一个月也一样。如果 YOGI 不改变心不在焉的态度，禅师们就不会想要再管他。

大家为了求法不远千里远道而来，付出了相当的金钱和时间，离开了亲人，放下了工作，放下了世间的幸福和利益，如果禅修没有任何进步和收获，他就损失了出世间的利益，那么，YOGI 就是两头吃亏，损失惨重。为了不要白白损失世间的利益，为了物有所值，大家应该重视四念处禅修所带来的

无价利益，大长老再次敦促，为了获得殊胜的利益，大家要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修。

持续正念的比喻

如果 YOGI 能够做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地修习禅定，包括止禅和观禅，YOGI 将能够观照到目标的三个方面之一，即：目标的形状、目标的形态，以及目标的本质实相。经典中开示过两个比喻，下面，大家都来学习一下世尊佛陀对修行人禅修态度的要求。

经典中的一个比喻说，在两座高山之间，架起了一座吊桥，桥下面是深深的深谷，桥面又非常地狭窄，只够一只脚踩下去这么宽，如果有人要过这条桥，他必须要非常小心翼翼，要知道迈出的每一脚都要踩到桥上，过桥人无法快步走，如果快步走，就会马上掉进山谷，过桥人必须要慢慢走，如果仅仅是慢慢走，却没有小心翼翼，那么，他不会知道要踩下的每一脚是不是踩到了桥上，这样，他必然会失足，失足后就掉入深渊。所以，过桥人必须慢慢走，还必须小心翼翼地使向前迈出的每一脚都踩到桥上，只有这样，他才能够顺利过桥。某些人认为，思考及推理会获得智慧，请试试看，如果要过这样的桥，靠思考和推理能不能过去呢？过桥人如果上了桥后，边走边思考的话，他必将失足掉进深谷。

YOGI 们习禅的时候，要像走在这样的吊桥上一样，无论自己处于行住坐卧哪一种威仪中，都要观照自己当下身体行、住、坐、卧的姿势，此外，身体做出的各种动作，如弯腰、直腰、驼背、侧倾身体，歪头，睁眼、闭眼、眨眼睛，名法与色法都在互为因果地在发生。为了获得正见，YOGI 必须要

恭恭敬敬地、细致认真地观照当下身体的动作。YOGI 必须放下自己过去通过读书了知的书本知识，要把自己的全副身心百分之百地投入到禅修观照当中，要放下思考。就好像我们站在那座高空吊桥上一样，放弃妄想与思考，要慢慢地动作，要把心专注在每一个当下。如果能够做到这样，YOGI 将立即能够获得禅修的功德利益。

经典中开示了另外一个比喻。修习四念处内观智慧禅修，要像一个人在搬动装满了油的钵一样，要小心翼翼，万一不小心，油就会泼撒出来，弄脏衣服。YOGI 请检视一下自己：

有没有像这样全神贯注地观照目标？

任何行为举动，有没有如此小心翼翼？

如果没有，自己就要像这样认真地练习。

放慢动作

当 YOGI 要坐下去的时候，名法与色法也在同时发生，如果没有在意地自己的动作，快速地坐下去，那就丢失了正念，如果他是走在独木桥上，丢失正念，就会一下子掉下去。在巴利语中，这叫 **pamāda**，意思就是，放逸，死了。有正念，没有忘记脚下，就不会死；没有正念，忘记了脚下，马上就会死。这非常重要。每当 YOGI 在弯腰、直腰、侧身、坐下、提起、推动、放下脚的时候，YOGI 都要慢慢地动作，同时，不要忘记，要细致地观照。例外的是，在随众排队走路以及在托钵堂自助打饭的时候，动作就要回复常速，打饭的时候不要动作太慢。在其他时间，只要不影响到其他同修，都应该尽可能地放慢一切动作。

大家应该记住经典的比喻，认真地去习禅。切记：YOGI 千万不要粗心大意，千万不要动作迅速。只要具足信心、渴望获得禅修的功德利益，并能够精进地习禅，就不需要担心，自己到底应该如何开发培育正念、正定和智慧，在因缘具足的时候，这些善法结果将会自动发生。

用真实概念标记

有一些 YOGI 曾经修习过其他的禅修方法，有一些虽然没有禅修经验，但是，因为受过世间的高等教育，非常喜欢思考。在这个中心禅修，要求首先从腹部上、下运动这个目标开始练习观照，并在最初习禅的时候，要作标记。例如，观照腹部膨胀回落的时候，标记“上、上、下、下”。作标记，是习禅最初阶段需要练习的方法，并非是多此一举。有的人说，观照目标不需要标记。班迪达大长老说，如果不标记，心很容易妄念纷飞。这就像小学生开始读书的时候一样，首先要从拼音字母开始学，同时，必须大声朗读，小学生是无法在开始的时候就能够立即默默地阅读课本的，大家回想一下，自己是如何开始读书的，就会知道，大声朗读对小学生是必须的。我们现在修习内观禅修，开始的时候需要作标记，在心中默默标记即可，不要作发声标记，标记的时候，要以约定成俗的名称标记，不要作相反的或无关的标记。比如，行禅观照迈出左脚、右脚的时候，要标记“左、右”，而不要颠倒说“右、左”，弯腰的时候，标记“弯腰”，不要说“直腰”，站着的时候，标记“站着”，不要标记“坐着”，要如实地观照和标记当下生起的目标，这就是最初习禅的方法。作标记，能够帮助我们分辨清楚，当下观照的目标是什么。

作标记并不是现在才发明的新奇方法，修行人自古至今一直在都使用这

个方法，对于作标记使用的名称，经典中称之为：真实的概念，就是对当下生起的目标的实相，或对当下生起的目标本来的状态，是用约定成俗的语言描述标记。例如，对于腹部上下这个目标，腹部膨胀的时候，标记“上、上”，腹部回落的时候，标记“下、下”。观照坐着，标记“坐、坐”，弯曲手臂，标记“弯、弯”，等等，这就是对当下生起的目标，用相关的语言概念标记的方法。

再比如，观照到“硬”，就标记“硬”，如果是“软”，就标记“软”，观照到“热”，就标记“热”，是“冷”，就标记“冷”，是“僵硬”，就标记“僵硬”，是“紧绷”，就标记“紧绷”。无论用什么词汇作标记，使用的名称要与目标现象一致。这些与目标相关的名称就是真实的概念。

内观禅修是要我们如实知见法的本质实相，最终要如实知见真实法，内观禅修既然是要观照真实法，有什么必要使用概念标记？这不是多余的吗？以前就有人问过这种问题。答案是，在定力和智慧尚未生起的时候，**YOGI**在刚刚开始习禅的时候，必须要标记，但是，当定力和智慧生起之后，或说，清净心能够稳定生起的时候，就可以不用作标记，或只做偶尔的标记。但是，定力增强的时候，观照目标将更加准确，**YOGI**偶尔的情况下可以标记一下目标，这时候已经不需要一直作标记了，或者，**YOGI**可以完全放弃标记，只要默默地观照、觉知目标的生起和变化。但是，在定力和智慧尚未开发培育起来的时候，**YOGI**不可以不作标记。这好比说，刚入学的小学生，一入学就让他们默默地阅读长篇散文，这是不实际的。同样地，刚刚开始习禅的**YOGI**，不可以不做标记，应该要用真实的概念，标记所观照的目标，这些在经文中有关的开示。所以，作标记，并非是画蛇添足、多此一举之事。

班迪达大长老发现，有些**YOGI**在排队前往托钵堂的路上仍然会东看西

看，左顾右盼。大长老提醒大家，走路的时候要收摄眼根，不要一听到声音就转头。YOGI 虽然视力很好，却要像个瞎子看不见一样，瞎子是不会到处看的。听到声音，不要随着声音转头看，只需要观照“听到、听到”，之后，再回到当下的目标。虽然一个人学识渊博，富于世间各种智慧，如果要开发增长内观智慧，他必须放下一切世间的学问，要像个傻子，好像是自己什么都不懂一样，修习四念处内观智慧禅修，不需要运用世间的知识来思考，禅修不是要 YOGI 来做自由发挥特长、想怎样就怎样的工作。即使 YOGI 身强力壮，也要表现得虚弱无力，就像有腰痛的病人一样，需要放慢身体的动作，比如，慢慢地坐下去、或站起来，慢慢地弯腰、或直腰，等等。这些方法都在经典中有开示。

痛并快乐着

疼痛或任何苦受在禅坐中会生起，有时候越观照越疼痛，但是，不要立即移动身体，不要娇贵自己的身体，要像死人一样，咬牙忍耐，坚持观照，直到坐禅时间结束时为止。如果娇贵自己的身体，痛一样还是痛，YOGI 永远不会超越疼痛。如果忍耐着，持续地观照，多次练习观照疼痛以后，无论哪里再疼痛，疼痛的具体身体部位的形状将会消失，而只剩下疼痛的觉受和觉知疼痛的心。这时候，根本不需要换姿势，因为持续地观照疼痛，YOGI 将会生起法喜，身体是痛的，心是欢喜的，痛并快乐着，或者说，已经能够有滋有味地观照疼痛。

有的人，生起了一点点疼痛，他就马上换姿势，或者，有一点点痒，就马上去挠痒痒，动作非常敏捷。这些举动都无助于获得定力和内观智慧。不

论禅修多久，不能够保持正念的人，都很难取得禅修进步。所以，YOGI 自己要具备禅修的意识，比如，看得见，要像看不见；听得见，要像听不见；有学问，要像没学问；有力气，要像没力气；特别是，虽然是活着，却要把自己当成死尸，因为死尸没有麻木、酸胀、疼痛、痒、刺痛等等苦受。班迪达大长老并非在催着大家去死，而是在教导大家禅修不死之法。所以，请大家要特别地学习忍耐。

在坐禅的时候，要让身心安静下来，如果身体老是动来动去，心也不会安稳。坐禅一段时间后，某些苦受会产生，这些苦受会使心烦躁起来，YOGI 便一心想要消灭这些苦受。但是，观照苦受的目的，不是为了要苦受消失，而是为了要了知它的本质实相。

某些禅师曾经指导说，观照它，让它消失。这种方法是错误的。正确的方法是，观照它，觉知它，忍耐着观照它，直到它自己消失。四念处内观智慧禅修的方法，是如实地观照目标本来的样子，不是为了使目标消失而观照。当然，目标本身会消失，作为 YOGI，自身的责任就是，如实地观照每一个当下生起的目标。

当苦受生起的时候，忍耐着观照它，就会觉知到，疼痛会使心萎缩，疼痛会带来心理压力，疼痛会变化消失。通过如实地观照，便会了知疼痛的实相。这就是正确地观照疼痛的态度。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

2014 年 12 月 13 日

透视真实法

昨天，根据世尊佛陀的教导，班迪达大长老开示说，在习禅的时候，观照身心内当下生起的显著目标的同时，要做相关的标记。世尊佛陀开示过：

Bhūtaṃ bhūtato passati。

Bhūtaṃ的意思是，发生的，存在的。**Bhūtato**的意思是，按照发生和存在的本来的样子。**Passati**的意思是，就在当下观照并觉知。在语法上，这句话是现在时态。

当下由于因缘和合而生起的法，是真实存在的，说它不存在是不客观的。说它不存在的人，是因为他自己无明。

前天，大长老还开示了如何观照握拳的例子。没有正念的时候，拳头握起来后，马上又松开手，这期间发生了什么，并不知道。当然，大概会知道拳头握起来后松开了。普通的人能够看到手的形状，以及握拳的动作形态，动物和人一样，同样都能够看到这些形状和形态，人们认为，这是我的手，那是他的手，这些是非常普通的动作现象，人和动物都一样能够看到的東西，就没有什么新奇。

初学 YOGI，应该要超越手的形状和握手的动作形态，直接透视到真实法。在自己握拳的时候，首先会有“想握拳”这样的心动念发生，心动念是名法，“想握拳”的心动念不断地生起，手指就会握起来，并会有僵硬、紧绷、挤压等等一系列的色法发生，与此同时，会有不舒服的感受，这些都是不可否认的、真实存在的法。“想握拳”的心动念是明显的，僵硬、紧绷、挤压等等也是明显的，握拳的时候，名法与色法成对地发生。在最初练习观照的时候，YOGI 还不能够如实知见到名法与色法的特相。YOGI 需要使心专注，这是不容易的。因为，普通的人心是散乱的，一生都习惯于任由心到处飘荡，

不知道要管理约束自己的心。现在，要练习使心专注，一开始的难度是比较大的，但是，使心专注并非是不可能的。有难度的事，如果按照正确的方法做，到最后会变成容易的事。价值不菲的商品，钱不够是买不下来的，要付出高昂的价钱，才能够得到。同样地，对于极其有价值的利益，是不会轻而易举地就得到的，需要付出一定的代价，才能够获得。

要禅修，要获得心清净，要能够分别名法与色法，要能够如实知见到名法与色法之间互为因果的关系，要能够如实知见到名法与色法无常、苦、无我的共相，最终，要获得有保障的寂静之乐，YOGI 必须懂得，这些都是稀有难得的、价值连城的功德利益。这些功德利益，不是 YOGI 轻轻松松、悠悠然地一闭眼就到手的，要获得这些殊胜的利益，不知道需要克服多少障碍。所以，班迪达大长老一直按着世尊佛陀的教导，来敦促大家要精进地习禅，他并非任凭天马行空的想象来教导大家如何习禅，大长老是将经典与实修融会贯通之后，做出的禅修指导开示。

前几天开示过，修习四念处，能够使一个人获得清净的心，如实知见真实法，开发增长内观智慧，直至最终获得寂静之乐。通过听经闻法、通过法义讨论，或是通过阅读经典，YOGI 多多少少地了解到了禅修的功德利益，这是闻所成慧。一个人通过对所学知识进行推理思考获得智慧，可以获得思所成慧。闻所成慧和思所成慧，无法使一个人生起内观智慧。只有通过禅修，获得修所成慧，才是真正的内观智慧，当一个人生起了内观智慧之后，对于修习四念处内观智慧禅修所能够带来的功德利益，就将深信无疑，这不是普普通通的信心，而是非常坚定的信心，因此，他会非常地渴望要获得这些功德利益。如果半信半疑，习禅过程中就会态度散漫，观照一会儿，停下来歇一会儿，然后再观照一会，再休息一会，这样禅修肯定不会进步。

习题与习禅

YOGI 的工作任务只有一项，就是要把心专注在自己身上，如实地观照当下身心内发生的现象。为了使观照的心与目标同步发生，要付出精进力，要瞄准目标。禅修的结果，最后自然会出现。禅修就像古人做数学习题。首先要知道计算的方法，加减乘除应该怎么运算要知道，然后，一步一步慢慢计算，最后，结果将自然出现。如果不进行运算，就得不到答案，要得到结果，必须要运算。当然，现代人会用计算器，这另当别论。禅修的工作，要求大家按部就班地修习，无法投机取巧，一步登天。算数题计算的过程不可以省略任何步骤，不可以丢三落四，否则，最终结果就会出错。在禅修的时候，同样需要按照禅师教导的方法，按部就班地正确地习禅，要把心专注在自己身心内，正念不要丢三落四，而是要能够持续不断地保持正念，持续不断地观照每一个当下生起的目标现象。

YOGI 有坚定的信心，渴望获得禅修的功德利益，付出炽热的精进力，逐渐地，正精进、正念、正定、智慧就将不断地开发增长。有经验的 YOGI，自己对比一下，禅修跟做数学习题的道理是不是一样的呢？

获得智慧的五项素质

人身是难得的，生而为人最重要的，是要成为名副其实的人，要成为有人性的人，要成为具有超凡智慧的人。再也没有比这更重要的了。一个人若想要获得超凡的智慧，需要具足以下五项素质：

一、信心，二、健康、三、诚实正直、四、炽热的精进力，五、觉知到

名法与色法在刹那间生灭的本质实相。

首先，是信心。前几天有开示过佛随念。佛弟子都能够对世尊佛陀生起信心。如果大家能够在完全懂得世尊佛陀的所有功德的基础上，对世尊佛陀生起信心，则是最好的。某些人对个人很难生起信心，如果通过修习四念处内观智慧禅修，获得了利益，觉悟到佛法的理论和实践是互相吻合的，那么，他们对世尊佛陀所善说的佛法将会生起信心。或者，**YOGI** 相信：修习善业，将会带来善果报，造作恶业，将会遭受恶果报，这是佛法最基本的正见。

其次，是健康。现代的人们，几乎很难找到几个可以说是真正健康的人，如果一个人要等到自己完全健康时再来禅修，那他一辈子恐怕都等不到那天。实际上，只要一个人能吃能睡，有足够的体力承担禅修的工作，他就算是基本健康。

第三，是正直诚实。世界上每个人都不可避免地会犯错误，或大，或小，这些错误都会受到自我谴责，受到他人谴责。内心不正直的人犯错后，心情郁闷，往往不敢承认，想要隐瞒过失。一个人需要有勇气避免犯错。此外，有些人为了使别人重视自己，会假装自己具有某些实际上并不具有的特质，自己不行，偏要说行，自己不持戒，假装是持戒的，等等。禅修过程中，有的**YOGI** 不观照目标，在别人面前却假装在观照，或在小参的时候做假报告欺骗禅师，大家不应该这样自欺欺人。这非常重要。

如果能够避免以上两种行为，那么，他就是一个正直诚实的人。正直诚实的特质在禅修过程中是非常重要的特质。

如果具足了以上这三个条件，就是一个孺子可教的**YOGI**，具足这三个条件是非常重要的。不具足这些条件，禅师很难教好他。禅师们为了能够帮助大家禅修进步，都已经各就各位，等待着大家来小参。前提是，大家需要

具足信心、健康和正直诚实这三个条件。特别是正直诚实，非常重要。YOGI 习禅过程中，要踏踏实实，如实观照，在小参时，要老老实实，如实地报告自己的习禅经验，还要能够认真倾听和服从禅师的指导。

第四，是炽热的精进力。禅修需要精进，勇猛的精进力就是要求 YOGI 从早上醒来直至晚上入睡前，在清醒的时间里，要能够时时刻刻地付出精进力，提起正念，观照每一个当下生起的目标。YOGI 只有这一个人工作。精进地禅修，YOGI 会获得心清净，随着定力提高，YOGI 会了知到名法与色法之间互为因果的关系，进而如实知见到名法与色法在每一个当下快速生灭的现象。

第五，是如实知见生灭法。当如实知见到名法与色法在每一个当下快速生灭的现象时，YOGI 会对自己感到满意，并会生起法喜。但是，YOGI 要注意，不要太执着法喜、法乐，要明白，禅修尚未成功，前面还有更加殊胜的智慧需要开发。YOGI 将会对禅修更加有信心，会自然地加倍付出精进力。

大长老保证说，如果具足以上这五项素质，并能够进一步深入地禅修，YOGI 就会在今生证悟殊胜之法。

心的五种力量

近视眼的人需要戴有度数眼镜才能够看清楚，近视眼镜度数有深有浅，透镜有五倍、十倍等等度数，通过打磨镜片，可以磨出人们所需的度数，以便能够看清楚。对于身心内名法与色法各自微妙的特相，名、色法彼此互为因果地成对生起，以及每时每刻不停地生灭的现象，需要强大的定力和智慧，才能够看清楚，普通的定力是无法胜任的。YOGI 需要打磨、增强心的五种

力量。

首先，要加强信力，这包括对禅修有信心并渴望获得禅修的功德利益；

其次，是精进力，炽热的精进力；

第三，是念力，强大稳固的正念；

第四，是定力，这是指心要专注在目标上，刹那、刹那地导向目标，精确地瞄准目标。

我们需要加强这些善心的力量，正如要把眼镜的度数打磨的比较精确，人们才能够看清楚目标一样，当这些心的力量增强之后，如实知见的智慧力就将不断地增强。眼镜的镜片度数要打磨得精准，戴眼镜的人才能够看清楚，YOGI 要增强信力、精进力、正念力、定力、慧力等等这些善心的力量，才能够如实知见到身心内发生的细致入微的目标现象。内观智慧不是平白无故就能够获得的，需要恭恭敬敬、细致认真、持续不断地观照目标，以使正精进、正念、正定不断地加强。当定力足够强大的时候，智慧将会在刹那间闪现。

正念禅修的偈语

所以，YOGI 不可以粗心大意，不可以左看右看，要放慢自己一切身体的动作，包括：弯腰、直腰、转身等等微细的动作，YOGI 不可以像都市人那样行动迅速，身手敏捷，来去匆匆。如果 YOGI 能够做到放慢一切身体的动作，在一、两天的时间内他就会特别的体验，越多练习慢动作，将会越多地经验到殊胜的禅修体验。不信的话，请大家自己试试看。

如实知见到名法与色法不断地生灭的实相之后，如果 YOGI 想要获得有

保障的幸福快乐的话，世尊佛陀开示说，YOGI 要进一步地提升智慧力，这并非指通过思考力获得的智慧力，而是通过禅修实践获得的亲证的智慧力。班迪达大长老根据世尊佛陀的教导再次提醒大家，必须要增强这些善心的力量，以使自己能够清清楚楚地如实知见到真实法。如果 YOGI 足够精进，在一两天之内，都会有明显进步。

班迪达大长老给大家制定了四念处内观智慧禅修的修习规则，他说，YOGI 如果对自身内当下生起的目标丢失了正念观照，那么，他就是在削弱自己善心的力量。关于修习规则，他编纂了一个偈子：

不观照，不知道，心力衰弱了；

有观照，就知道，心力加强了。

如果 YOGI 丢失了观照，心力就会逐步地衰弱，如果 YOGI 能够持续地观照，心力就将不断地加强。

如果 YOGI 从座位上快速地站起来，或者，在站着的时候快速地坐下去，或者，走路的时候左看右看，那么，已经培养起来的心力就会不断地漏失，如果 YOGI 常常这样漏失，所有的心力就将会最终漏失得干干净净，YOGI 将会完全失去心的力量。来到禅修中心修习四念处内观智慧禅修，应该努力地增强这些善心的力量，要珍惜清醒的时间里每一个刹那的观照，如果不加观照，就丢失了正念，心的力量便顺势衰落下去。反之，如果能够持续地保持正念观照，心的力量便会逐步地增强。

如果 YOGI 能够严格地按照禅师的指导习禅，那么，他必将亲身体证到，佛法是真实不虚的真理，佛法的教理和实修的结果是互相吻合一致的。这时候，YOGI 的信心将是坚定不移的，信心将不会退转，脸上常常会挂着满意的笑容，法喜充满地继续自己禅修的工作。直到他离开禅修中心的时候，他

的脸上依然流露着喜悦的神色。

班迪达大长老希望看到，大家能够根据这些禅修指导，精进地习禅，愿大家法喜充满！

最后，班迪达大长老要求大家记得这个简短的偈子：

不观照，不知道，心力衰落了；

有观照，就知道，心力增强了。

2014年12月15日

Yogi 的不足

六十天国际禅修营已经过去了四分之一的的时间，由于很多人还不清楚，应该如何正确地禅修，班迪达大长老每天都在反反复复地开示禅修的方法，直至现在，有关禅修方法的开示尚未结束。大长老一方面根据佛教经典，一方面结合自己的实修体会，融会贯通地给大家进行了禅修指导。如果不依赖经典，开示的内容就会流于想象和凭空创造，所以，必须要遵照经典来开示。在密集禅修营剩余的 3/4 的时间里，大长老需要常常重复某些重要内容。两周过去了，大家还存在着一些问题：

☆ 有些 YOGI 精进力不足够，不知道应该如何正确地用功；

☆ 许多 YOGI 正念很差，就需要反反复复地提醒，以促进他们不断地提高正念；

☆ 有些 YOGI 定力很差，至今还是无法分别出名法与色法各自不同的特相，那么，这样的 YOGI 已经没有多大希望在剩余的 3/4 的时间里再取得进

步了。

当然，如果从现在开始，YOGI 能够认真听讲，并按照指导的方法正确地习禅，那么，取得进步还是有希望的。禅修是需要进行实际操练的工作，每天的开示并非纯粹的理论，而是来自实践的经验，是可操作的具体的禅修方法。如果现在还不懂得如何禅修，那么，细致认真地谛听开示，学习正确的方法就是必须的。只有这样，大家来到禅修中心，才算是值得的。

法之礼物

班迪达大长老曾经跟大家表白过，他为大家开示佛法，并非认为自己高高在上、并非要以导师自居的，他是把自己看做是大家的法眷属。大家都是来自亚洲的亲属、是来自这个世界的亲属、是来自轮回中的亲属。大长老愿意赠送给大家法之礼物，这份法之礼物将能够提升一个人的生命品质，将能够净化一个人轮回中的生命。他愿意以一位法眷属的身份，赠送给远道而来的法眷属们这份珍贵的法之礼物。

人们接受世俗间的礼物之后，有些是需要放在柜子里，供人观赏的，有些是放在一边，偶尔会用一用，有些礼物用几次就坏掉了。但是，四念处内观智慧禅修这份珍贵的法之礼物，是大家应该在接受的当下立即使用并倍加珍爱的，法之礼物是永远不会用坏掉的。修习四念处内观智慧禅修，必须要能够做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断、永不停步。如果大家能够时时刻刻、分分秒秒地进行观照，那么，大长老赠送的法之礼物才算是受到了珍爱。大长老看到大家无时无刻地不在使用这份好礼，就会感到非常高兴，大长老将会愿意好礼多多送。班迪达大长老郑重地敦促大家，接受礼物的人必须要

懂得，他送出的，是货真价实的一份珍贵的好礼，他要求大家要恭恭敬敬地、分分秒秒地使用这一无价之宝。

法之血液

身体内的血液循环对每个人都很重要，所以，人们会小心自己的饮食健康，并锻炼身体，如果血液循环健康，人对疾病就产生了抵抗力，即使生病了，也能够迅速恢复健康，有的人甚至不需要吃药就能够恢复体力。世间的人们不仅仅会疾病缠身，也会疾病缠心。心里的疾病使心污秽不堪。一些人的心，更是受到严重污染。比如，普通的贪染，就是想要这，想要那，想要满足自私自利的欲望；嗔染，包括不满、生气、怨恨、憎恶；痴染，就是茫然无知，还有其他各种烦恼污染，如：我慢、嫉妒、吝啬等等，这些心中的烦恼疾病无时无刻不在世间人们的周围发作，一旦这些污染进入到心里，人就会病得不轻，甚至使人发疯。这实在是非常糟糕的。

2500 多年前，世尊佛陀就宣讲了他亲自找到的根除心病的方法，如果大家相信世尊佛陀的教导，并按照指导方法习禅，在获得了禅修的利益之后，就体悟到，世尊佛陀的教导是药到病除的正宗良药。世尊佛陀所善说的佛法是至善的，是真实不虚的。如果时时刻刻地运用佛法，身心内的法之血液就能够健康地循环起来，身心越来越清静，这就是佛法至善之处。所以，如同要照顾好自己的身体健康，使身体内血液健康地循环一样，人们也需要照顾好自己心理健康，要用清静的法之血液替换带有毒素的污血，这显然对每一个人来说都是一项非常、非常重要的工作，大家要恭敬加小心。

这项工作如此重要，重要到非做不可。这项工作必须要亲力亲为，不可

以找代理人。这项工作必须要抓紧时间及时地做，要准时地做，以免人去命绝，为时过晚。这项工作要定期地做，永远不要放弃。

清浄的法之血液输送进身心之后，身、语、意的行为就变得清浄无染，身心的行为就不会给周围人和环境带来痛苦和伤害。只要 YOGI 能够精进地禅修，大家身心内的法之血液必将能够健康地循环起来。如同人们要避免食用不合适的食物，同时，不要忘记食用合适的食物，YOGI 要避免不适宜的行为举止，并小心翼翼地按照正确的方法习禅。如果大家都能够来禅修，将清浄的法之血液输入进自己的身心，那么，佛法大家庭的成员们将会出现于全世界的每一个角落。发展壮大佛法大家庭的成员，是当务之急。

让法之血液健康地在身心内循环起来的方法是十分简单的。有一句定则是：

目标生起，时刻精进，持续瞄准，如实观照。

就是这么简单。YOGI 付出心精进非常重要，要努力地将心推到目标之上，同时要注意，既不要推不到位，又不要推过头，所以，YOGI 需要瞄准目标，以平衡精进力，以心精进将心推向目标，以瞄准使心正确地接触到目标之上，避免心被推到目标之外，飘落他方，并要切记：必须要观照当下生起的目标。

观照六入处

在看到的当下，能够被观照的目标包括：颜色、眼净色，以及眼识、眼触、视觉感受等等这些名法与色法，眼识生起时，就是看到了目标，在“看到”这个现象发生的时候，要付出精进力，要瞄准目标，要专心致志地观照“看到、

看到”。由于这些名法与色法是在当下真实存在的，所以，世尊佛陀教导说，要如实地观照它们。世尊佛陀的教导是：

对于真正发生和存在之法，要按照其本来的样子，亲自去如实观照，亲自去如实觉知。

在听到的当下，付出精进力，瞄准目标，专心致志地观照“听到、听到”，听到的当下，真实生起和存在的，有声音、耳净色，耳识、耳触、耳受等等这些名法与色法，耳识生起，人们就听到声音，这些名法与色法不是臆想出来的，它们是在听到的当下发生的真实法，由于这些名法与色法是在当下真实存在的，所以，世尊教导我们要如实地观照它们。

在闻到的当下，同样地，要付出精进力，要瞄准目标，要专心致志地观照“闻到、闻到”，在闻到的当下，生起的名法与色法包括：气味、鼻净色、鼻识、鼻触、嗅觉感受。由于这些名法与色法是在当下真实存在的，所以，世尊佛陀教导我们要如实地观照它们。世尊教导众生，对于真实发生和存在之法，要按照其本来的样子，亲自去如实观照，亲自去如实觉知。

人是依赖食物生存的，在用餐的时候，能够品尝到食物的滋味，这时候，要专心致志地观照“尝到、尝到”，当下生起的名法与色法有：味道、舌净色、舌识、舌触、味觉感受，味道包括有：酸、甜、苦、辣、咸、淡等六种，任何味道与舌净色接触，就会尝到其味道，这些名法与色法不是臆想出来的，它们是在尝到的当下生起存在的真实法。由于这些名法与色法是在当下真实存在的，所以，世尊佛陀教导我们要如实地观照它们。世尊教导众生，对于真实发生和存在之法，要按照其本来的样子，亲自去如实观照，亲自去如实觉知。

除了干燥的部位，如指甲、头发、牙齿等，人们身体到处都可以感知到

触，人们身体内湿润的部位都有身净色，能够被觉知到的色法包括：软、硬、粗、细、冷、热、僵硬、紧绷、拉伸、移动等等，根据经典的开示，地、火、风三大元素是可被触知的目标，软、硬、粗、细是地大的现起，冷、热是火大的现起，僵硬、紧绷、拉伸、移动等等是风大的现起，当软的特性明显地撞击身净色的时候，觉知到软，当硬明显地撞击到身净色的时候，觉知到硬，冷或热明显地撞击身净色的时候，就觉知到冷或热，当僵硬明显地撞击身净色的时候，就觉知到僵硬，当紧绷明显地撞击身净色的时候，就觉知到紧绷，人人都会觉知到撞击到身净色的可触的色法，这是非常简单的，并不需要学习更加深入的教理，这样说明，大家就已经明白了，这样跟小孩子说，他们也都会明白。因此，即使是小孩子，也都能够实践禅修的工作。

心有思考、妄想、回忆，等等行为，但是，意识的活动所缘取的目标，并非是在当下从前五根门（眼耳鼻舌身）处真实发生的，也就是说：

好像看到了颜色，实际上在当下并未真的通过眼睛看到；

好像听到了声音，实际上在当下并未真的通过耳朵听到；

好像闻到了香气，实际上在当下并未真的通过鼻子闻到；

好像尝到了滋味，实际上在当下并未真的通过舌头品尝；

好像触到了触觉，实际上在当下并未真的通过身体碰触。

西方科学界认为，这些意识发生的地方是在大脑，但是，世尊佛陀在阿毗达摩经典里开示说，各种意识活动，包括思考、妄念等等，都发生在心所依处，就是在心脏里。显而易见的是，普通的意门心路过程等意识活动，是在其后面生起的心的所缘目标。如果有学习过阿比达摩，就会明白这个意思。比如，心中生起妄念，即：那些好像看到、好像听到、好像闻到、好像尝到、好像触到的目标，出现在心里，这些妄念是被后面生起的心觉知的，这时候，

就是发现了自己在打妄想。观照“妄念、妄念”的当下，名法与色法是同时发生的。谁都不能够否认这一点。世尊佛陀教导众生，对于真实发生和存在之法，要按照其本来的样子，亲自去如实观照，如实觉知。

五盖与清净心

为了能够亲自了知真实法，YOGI 需要修习四念处内观智慧禅修。要觉知：我是什么？我身心内有什么？身心内真正存在的，就是在当下生起的名法与色法，名法与色法之间是互为因果关系的，名法与色法时刻在发生着变化。如果 YOGI 能够反反复复地、持续地观照当下生起的名法与色法，心就将获得清净。昨天，班迪达大长老开示了焦距不同的透镜可以使人们看到较远或较细小的目标，需要把透镜的焦距打磨精准，才能够帮助看清楚目标。禅修的工作，就是在打磨心的力量，心的力量打磨得精准有力，心才能够清楚地看到目标。为此，必须首先要消除障碍清净心的五盖，包括贪、嗔、痴，痴心无始以来就存在，痴覆盖了名法与色法的本质实相，通过观照目标，就能够消除五盖，心将获得清明纯净，只有心获得清净，才能够生起如实知见的慧眼。

YOGI 最初需要做的，就是要获得心清净，清净心要一个接一个地生起，正念要与目标同步发生，要付出精进力，要瞄准目标。付出了精进力的时候，懒惰就无法在心中生起，在瞄准目标的时候，心就不会从目标上滑落。YOGI 要这样想：每一个当下，心是否获得了清净？还是心不清净？答案是，当精进力和寻增强的时候，就获得了心清净。

如果当下的心获得了清净，清净心一个接一个地、连续不断地生起，心

的力量就逐步地加强了。如果一秒钟生起一次清净心，一分钟就生起六十次，就算是每隔一秒生起一次清净心，一分钟也会生起三十次清净心。YOGI 获得心清净之后，正念将能够建立起来，正念是随着清净心自然地建立起来的，正念将能够保护心，使之不生烦恼，正念有隔离烦恼的功能。正念当前的时候，贪、嗔、痴就无法进入心中。通过瞄准目标，心贴住目标的时候，心就变会得十分专注，当心专注于目标之上的时候，刹那定就产生了，刹那定使心专注，不再散乱，这对初学 YOGI 来说是至关重要的。在每一个观照的当下，当这些心力持续地和合生起的时候，清净的心持续地生起。心清净的时候，人就不会去造作那些会受人谴责的恶行，包括：不会想要杀生、不会想要偷盗、不会想要邪淫、不会想要撒谎欺骗等等，当智慧生起的时候，YOGI 将会懂得，滥用酒精与毒品是有百害而无一利的，就会避免滥用它们。获得了心清净的时候，YOGI 才算是获得了良好的文明教化。当心变得专注的时候，心力就开发培育起来，如果 YOGI 继续深入地习禅，那么，他就将有希望在剩余的人间岁月里彻底地制服烦恼，这是一个人生命中最终战胜一切烦恼的真正的革命，YOGI 要有勇气，要获得人生最圆满的胜利。

正如马哈希尊者开示的一个偈子说：

心清净，离恶行，真贤善。

如果 YOGI 时时刻刻都能够持续不间断地保持正念观照当下生起的目标，就会获得心清净。如果 YOGI 丢失了观照，就失去了心清净。如果马马虎虎地习禅，就失去获得心清净的机会。如果恭恭敬敬地习禅，就能够不断地累积心清净。

不能够精进禅修，或者，漫不经心地禅修，心就依然会受五盖所障蔽，心倾向于生起欲欲，嗔怒、疑、掉举恶作、昏沉睡眠等等不善法，这些不善

法障盖了清净的心，障碍了定力的开发增长，五盖还削弱了内观智慧。如果 YOGI 能够反反复复地练习如实观照，直至获得心清净的时候，虽然还无法如实知见真实法，但是，心已经镇服了五盖，这就是禅修的功德利益。YOGI 必须首先要镇服五盖，获得心清净之后，心力才足够强大，才能够如实知见到目标的本质实相。渐渐地，心会越来越柔软，觉知的心将能够与目标同时发生，内观智慧将会开发增长。一个人能够如实知见到真实法，并非是通过思考想象而来，而是通过亲自的实际观照而生起的智慧。

就如同放大镜的放大倍数足够大的时候，细小的目标才能够看清楚。大家自己要精进用功，如此才能够获得心清净，才能够避免造作恶业，生起定力。定力足够强大，才会生起智慧。首先，将能够区别名法与色法不同的特相，进一步地，将如实知见到名法与色法之间互为因果的关系，为此，YOGI 需要做的，就是持续地如实观照每一个当下生起的目标。

可以用铺设的地板来比喻清净心的持续性。如果铺设的地板之间有缝隙，那么，在缝隙之间就会落进灰尘，缝隙间的灰尘很难打扫干净。清净心能够一个连续一个毫无间断地生起是非常重要的。地板之间使用胶水来互相粘连，就消除了缝隙，同样地，清净的心如果能够一个接续一个毫无间断地生起，那么，就没有给烦恼留下空隙钻进来，如果清净心无法连续生起，那么，烦恼无疑地就会顺势溜进心里。

要明白这个道理，除了睡觉之外的时间，名法与色法总是一直在发生的，当然，睡眠的时候，名法与色法也同样地在发生，但是，睡觉时心不会观照。那么，在清醒的时间里，就要时时刻刻精进地观照，缺乏精进力的时候，懒惰就返回到心里，缺乏瞄准，心就从目标上飘走。所以，有精进，心就不懒惰；有瞄准，心就不飘走。

Yogi 的工作

YOGI 只有一项工作，就是每当六根门接触目标的时候，比如，看到的当下，听到的当下，闻到的当下，等等，每一个正念的观照当下，都要付出精进力，要瞄准目标，要坚定不移地观照目标，此外，YOGI 没有其他任务。

这就好像打磨透镜的焦距一样，心力将会不断地在打磨中增强。如果 YOGI 惯于思考、打妄想，那么，他就一直停留在思考、妄想阶段，无论禅修多久，他都很难取得禅修的进步。如果天生爱思考、爱推理，班迪达大长老劝告大家，放下思考和妄想，至少，在密集禅修期间，必须要放下爱思考的习惯。

作为法眷属，班迪达大长老很诚意地在此跟大家交流讨论世尊佛陀在 2500 多年前开示的佛法，将法之礼物赠送给大家。如果大家恭恭敬敬地接受，并恭恭敬敬地使用这份珍贵的法礼，他会感到非常高兴。比起其他的快乐，他更加喜欢大家以这种方式给他带来快乐。

班迪达大长老慈悲为怀，给予大家具体的禅修方法指导，正如下面这个偈子所言：

目标生起，时刻精进，精确瞄准，如实观照。

班迪达大长老敦促大家，要精进用功，要能够完成自己的工作任务。

2014 年 12 月 16 日

禅修的偈子

昨天，班迪达大长老开示说，即使一个人并不懂教理，都可以按照正确的方法习禅，正如马哈希西亚多济编纂的如下这个偈子：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

目标生起，是指在当下从六根门处生起的名法与色法现象，比如，看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等发生的当下，以及睁眼、闭眼、眨眼睛，等等发生的当下，名法与色法在持续不断地生起，这是无可否认的事实。当下生起的名法与色法现象是真实存在的，名法与色法现象，是由于因缘和合而生起的。必须在当下观照，既不要回忆已经发生过了的、已经消失了的的现象，也不要期待尚未发生的现象。

世尊佛陀教导众生观察、研究自己，如实地观照身心内当下发生的现象，世尊并没有教导众生去思考、回忆、推理、计算，佛陀的教导并非是一套纯理论的思想体系。佛陀的教导是他曾经亲身经历的、可以通过实践来检验的真理。

昨天，班迪达大长老开示了禅修的方法，认真听讲的 YOGI 已经懂得，应该如何观照目标。大家要把方法牢记在心，并在习禅当中实际地运用。

名法与色法的三种相

今天，大长老将要讲解 **lakkhaṇa** 这个巴利词，其意思是：特征、特性。一切事物都有其各自的、或共同的特征、特性。在习禅过程中，要了知名法与色法的各自的特性（特相），以及名法与色法的共相。

在经典中，开示了名法与色法的如下三种相：

- 1、sabhāva lakkhaṇa, 特相, 名法和色法都各自有其独特的自性特相;
- 2、saṅkhata lakkhaṇa, 因缘相, 由因缘和合而生起的名法与色法, 它们的生时、住时、灭时, 称为因缘相。
- 3、sāmañña lakkhaṇa, 共相, 名法与色法都是在刹那间生起之后, 即在刹那间灭去的, 不会在生起之后停住不变, 这是名法与色法的共相。

比如, YOGI 现在听到了声音, 声音并没有一直存在, 它在生起后就灭去了, 声音听到后就不存在了, 耳净色也是在刹那生起、刹那灭去的, 耳识、耳触、听觉感受都是一样, 生起之后, 立即就灭去。六根门处没有任何一法, 在生起后永远不变的, 一切法都在变化当中。这是名法与色法的共相。

生起后, 立即灭去, 这个意义等同于出生后, 立即死亡。如果说, 有什么事物生起后, 就那样持续一直不死, 那也许是好事, 可是, 名法与色法在生起后, 立即就死亡, 这是不保险的, 是不好的, 是苦的, 谁都无法阻止名法与色法的生起和灭去, 谁都无法让名法与色法按照自己的意愿生起, 一切都是因缘, 只要因缘和合, 无论是好的还是不好的, 无论是谁想要或不想要, 它都会生起和灭去。没有一个造物主, 能够命令名法与色法和合生起, 或令其不要和合生起。名法与色法的生灭是自然的现象, 就像全世界的气象一样, 它忽冷忽热, 忽晴忽雨, 有的地方非常潮湿, 有的地方非常干燥, 天气气象不是任何人能够控制的。众生的身心也同样道理, 如同风云变幻的天气。最明显地在变化的就是, 业生色法, 即: 色身, 以及心生色法, 即: 一切动作。在因缘和合的时候发生的事情, 众生无法阻止其发生。众生无论如何, 也无法在因缘不具足的时候, 令其发生。

在印度, “我见”在多数人的心中是非常根深蒂固的。世尊佛陀开示说, 实相与之恰恰相反, 众生的身心是因缘和合的现象, 身心并非是我, 身心是

无我的，没有人能够使之生，或使之不生，好的因缘和合的时候，就会发生好事，坏的因缘和合的时候，就会发生坏事。这种生灭是无常的，是苦的，这种生灭是不受控制的，它只是一个生灭过程而已，它是无我的。

名法与色法的共相是：无常、苦、无我。

对于习禅初期的 YOGI 来说，首先了知名法与色法各自的特相是非常重要的。

习禅中观照三种相

现在分析一下，如何在习禅过程中，如实地观照和了知名法与色法的特相、因缘相、共相。

心专注在腹部，吸气时，腹部向上膨胀，呼气时，腹部向下回落，这时候明显地被觉知到的，是四大元素中的风界，其特相是：僵硬、紧绷、移动，这些是只有风界才有的特相。软、硬就不是风界的特相，流动、凝结、粘性等也不是风界的特相，冷、热、温暖也不是风界的特相，无生命的物质，以及畜生道的众生，也都各有其四大的特相。

观照腹部上、下的运动，实际被觉知到的，是腹部生起的僵硬、紧绷、推动等等的特相，比如，紧绷的特相，它生起后，立即变化，之后立即消失，这个过程有生、住、灭三个瞬间，这是因缘相。觉知到紧绷时，就会了知到，在它生起后立即就消失了，这是无常相，无论是在自己身心内生起的名法与色法，还是在他人身心内生起的名法与色法，它们的无常相是共通的，所以，称为共相。通过观照腹部的膨胀和回落，我们可以如实地了知到三相，即：特相、因缘相、共相。

随着呼吸，腹部发生上、下运动，这其中的真实法，如坚挺、紧绷、运动等等，这些特相发生在其中，为了了知当下发生和存在的真实法，必须要在腹部膨胀的当下，如实观照。如下面偈子所说：

腹部膨胀，如实观照，色法特相，如实了知。

观照腹部

观照腹部上、下的时候，心要安住在腹部，就好像有贵客即将临门，需要在客人出现的那扇大门前迎接他，客人不会出现的大门，就不要去等。在客人尚未来到之前，耐心地守候在那个地方，以便可以面对面地迎接到客人。YOGI 就是要以这样恭敬的态度，事先准备好，使心专注在腹部，紧绷、坚挺、运动等等的特相会显著起来，在这些特相尚未显著生起的时候，心就要提前守候在腹部。吸气，腹部膨胀，要标记它“上、上”。大长老前几天开示过应该如何作标记，许多 YOGI 在开始习禅的时候并不能够有效地观照目标，就需要使用标记的方法，以使心靠近目标。腹部上、下运动的时候，就如实地觉知到紧绷、坚挺、运动等等的特相。为此，YOGI 必须付出精进力，同时，要瞄准目标，心贴住了目标，就会非常安稳平静。因此，定力就能够开发培育出来。这非常重要。

观照腹部上、下运动，心要能够自始至终地贴住在腹部，心不要跑开。如果心跑开了，就好像人的眼睛走神的时候，就看不清楚目标一样。或者，好像要跟踪一个人的时候，必须要紧追着他，丝毫不能放松一样。观照任何目标，都必须能够贴住目标，心不能有丝毫的放松，更不可以去打妄想。当腹部刚刚开始有一点点向上的动静的时候，心就要立即贴上去，直至腹部

向上运动结束，心都紧紧地贴住正在膨胀的腹部。

有一些欧洲的老师说，要观照腹部膨胀的开始、中间、结束三个阶段。这样的教导是不正确的。如果观照开始、中间、结束，这就变成看时间了，“这是开始的时候，这是中间的时候，这是结束的时候”。时间是概念法，修习内观禅修，不是以概念为目标。当然，腹部向上运动，的确包括开始、中间和结束三个阶段，但是，请大家注意，正确的方法是：要从腹部刚刚开始动的时候，使心贴住腹部，直至腹部向上运动结束，心都不可以跑掉。要如实地观照腹部向上的运动这个现象，在观照的当下，YOGI 要如实地觉知到坚挺、紧绷、运动等等的特相，而非开始、结束等的时间概念。

当心紧密地专注在腹部的时候，可恶的懒惰就无法进入心里，懒惰来的时候，心力就完全地丧失了，懒惰使心变得像冷却凝固的牛油，完全动弹不得，缺乏精进力的心，完全萎缩无力，这时候，需要一些热度，使心软化起来，需要发动炽热的精进力。炽热的精进力，能够克服懒惰，消除冷漠、蜷缩的心，每一次付出精进力，心都战胜了一次懒惰，同时，以精进力为首，生起诸多善法，取代了以懒惰为首的诸多不善法，生起了善法的心，将能够洞察目标，能够使心持续不断地瞄准目标、守护住目标，如同在摩擦目标一样，心有效地接触到目标、摩擦住目标，是伺心所的作用，由于心能够精确地瞄准目标，伺心所随之生起，如果心不能够摩擦住目标，YOGI 就会心生疑虑：

这是在膨胀（上）？还是在回落（下）？为什么这样？怎么是这样呢？

伺守住目标

疑惑使心游离开目标。如果心能够持续地摩擦住目标，比如，接触到“坚挺”的特相的时候，就切切实实地觉知到，这是坚挺；接触到“紧绷”的特相的时候，就切切实实地觉知到，这是紧绷；接触到“运动”的特相时候，就切切实实地觉知到，这是运动。伺心所使 YOGI 对所观照的目标确定无疑。为了能够使心摩擦住目标，YOGI 必须付出炽热的精进力，必须要精确地瞄准目标，有了精进加瞄准，心就能够摩擦住目标，伺守住目标，这就是 YOGI 的工作。

每一个当下，从身心的目标之田中会生起比较显著的目标，YOGI 要立即努力地把心推向当下生起的明显的目标，心必须保持活跃和警觉，不要偷懒，不要迟疑。禅修的工作不是成就思想家的工作。人们喜爱思考，锲而不舍地思考，神情恍惚地，好像在吸食鸦片一样。如果真的想要禅修进步，YOGI 需要做的是，付出勇猛的精进力，使心精确地瞄准目标，并摩擦住目标，这时候，懒惰、昏沉就没有任何机会出现在心里，心保持清新活跃，当下紧绷的特相显著，心就清清楚楚地住摩擦住紧绷，当下震动的特相显著，心就清清楚楚地住摩擦住震动。这时候，心获得了清净，清净的心将会持续不断地生起。如此这般不断地开发增长清净心，就被称为禅修。

想要达成一项重要的工作目标，预先要做好防护，因此，工作时就不会受到干扰，如果防护薄弱，那么，工作效果会受到影响。越是重要的工作，越需要持续地防护，这是自然而然的。促使心识之流安止，就是 YOGI 重要的工作目标，YOGI 需要持续地防护自己的心，要付出精进力，瞄准目标，将心准确地推向目标，心就不会萎缩、冷漠。精进加瞄准，使心能够伺守住目标，因此，心对目标十分确定，那么，心不会对目标生起疑虑。如果心中

缺乏了精进、瞄准、伺守这些品质，心就会冷漠呆滞，一秒钟冷漠一次，那么，在一分钟内，YOGI 就失去了六十次开发善心的机会，发呆五分钟，就失去开发善心的机会三百次，如果一小时之内，YOGI 都是粗心大意的，那么，他就失去了三千六百次培育善心的机会，这样算来，如果一整天都丢失了观照的话，就会失去无数次培育善心的机会。

所以，YOGI 要做决意，绝不能够让自己随便地丢失观照，丢失培育善心的机会，如果能够这样决意，并切切实实地保持正念观照目标，那么，几天之内，YOGI 很快就将能够体验到殊胜之法。

大长老希望，大家不要辜负禅师们的希望，要能够持续精进地禅修，以便彼此早日成为真正意义上的法眷属。

2014 年 12 月 17 日

瘸子和瞎子

在一个人生命之流中，名法与色法的特相时刻在发生，名法与色法都是因缘和合之法，它们之间是互为因果关系的。因缘相是指，当下生起的名法与色法，都经过生、住、灭三个瞬间的变化，这是概念法。共相是指，所有的名法与色法生起后，立即灭去，这是名法与色法共同有的特性。

在这三相之中，YOGI 首先需要了知到名与法色法的特相，为此，YOGI 必须要在目标生起的当下进行如实观照。即：

目标生起，当下观照，如实知见，名色她特相。

在看到的当下，在听到的当下，在闻到的当下，在尝到的当下，在触到

的当下，在想到的当下，在提起、推动、放下脚的当下，在弯腰、直腰的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，等等，每一个当下，名法与色法是成对生起的，这些成对发生的名法与色法，犹如一个瞎子和一个瘸子互相搭伴一样，色法犹如瞎子，没有识知目标的能力，名法犹如瘸子，能够觉知目标，却没有能力做任何事。瞎子会走路，瘸子会识路，瘸子可以坐在瞎子的肩膀上，指挥瞎子要去哪里。为了如实知见身心内的名法与色法是如何彼此合作的，需要如实观照自身的名法与色法现象，做自我研究。与其他领域的研究工作有区别的是，内观禅修不需要实验仪器，不需要任何研究设备。YOGI需要的，是正确的方法，例如，在“看到”的当下，付出精进力，瞄准目标，如实地观照“看到、看到”，在听到、闻到、尝到、触到、想到等等的任何时刻，付出精进力，精确地瞄准目标，如实地观照当下发生的现象。这就是正确的工作方法。如果。不是这样观照，而是在做其他不相干的事，那就不会有任何工作成就。观照的工作必须正确有效，才能够从获得心清净开始，进一步地开发增长内观智慧。YOGI 将能够清清楚楚地了知到，身体这个瞎子和心这个瘸子是如何进行合作的。

闪电的比喻

大家要正确地觉知、研究自己。对于已经发生过的身心现象，在当下已经不存在，无法如实地观照，即使心中对已经发生的现象有所记忆，那都是残缺的影像概念而已，这些影像概念是不足以用来研究身心的本质实相的。对于尚未发生的目标，也无法凭想象去觉知到它，因为，在当下它还不存在。世尊佛陀开示说，要如实地观照每一个当下发生的身心现象，只有观照当下

新鲜生起的、真实存在的名法与色法，才确保能够如实知见其本质实相。

这好比下雨的时候天空发生的闪电，闪电尚未发生的时候，谁都无法看到它，因为它还不存在；闪电过后，也无法看到它，因为它已经闪过去了；只有在闪电发生的当下，才能够如实地看到它。闪电尚未发生，你并没有看到闪电，那么，你只能是想象它是什么，而“想象”在研究自己身心的本质实相的工作中，是不真实的、是没有实效的，是浪费时间的。如果 YOGI 在习禅过程中，舒展想象的翅膀，那么，他的禅修是不会有成就的，他不需要到禅修中心来禅修，他可以坐在家里，尽情畅想。大家不要到禅修中心来想象和思考。

无论闪电已经闪过去了，还是闪电尚未发生，如果都没有切实真正地看到当下发生的闪电，那所谓的“看到闪电”就必然不是在当下真实存在的。只有当天空正在打闪电的时候，才会看到真实的闪电。闪电出现的时候，黑暗被消除了，这是闪电的作用，此外，我们还会看到闪电的形状，闪电有各种各样的形状。那么，在闪电发生的当下，会看到：

- 1、闪电的光亮，
- 2、黑暗被消除，
- 3、闪电的形状。

看到这三个方面其中之一，就算是看到了闪电，更不要说全部。

同样地，在看到的当下，在听到的当下，在闻到的当下，在尝到的当下，在触到的当下，在想到的当下，在腹部上、下运动的当下，在提起、推动、放下脚的当下，睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，等等，应该在当下如实观照，就像天空在闪电的当下立即观照，即能够看闪电的光亮，或者看到黑暗消失，或者看到闪电的形状。看到了这些，是因为正念迅速，毫不迟疑。习禅不是

思想家的工作，习禅是实干家的工作。YOGI 只要按照禅师指导的方法正确地习禅，很快就可以获得心清净，获得心清净之后，YOGI 将能够如实知见到，自身内当下生起的名法与色法的特相。观照的方法是：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

打地鼠

在韩国和中国，有生产一种叫打地鼠的电动塑料玩具盘，盘子上有十个左右的洞，洞里面藏着地鼠，通电之后，地鼠会从这个或那个洞里面冒出来，这时候，要及时地用塑料锤击打刚刚冒出来的地鼠，如果打到地鼠，就得分，如果没有打到地鼠，他自己会再回到洞里去，就不得分。在打地鼠的时候，心要专注在地鼠盘子上，地鼠一冒出来，就要立即捶打，这样就会得分，没有来得及击打地鼠，就会丢分。只有常常练习这样击打，才能够越打越熟练，越打越准。

观照的工作与此类似，心要专注在自己的身体上，身心内一旦生起显著的目标，正念就要立即打击到目标上，无论是腹部上、下的运动，还是坐着、站着、躺下，提起、推动、放下脚，要时时刻刻地地练习，在目标生起的每一个当下立即观照，观照的技能就越熟练、越精准。班迪达大长老说，为了演示如何观照目标，他曾经从韩国带回缅甸一个打地鼠游戏机。中国人和韩国人应该明白这个比喻，欧洲人可能没有见过这种玩具，不晓得他们能不能理解这个道理。

班迪达大长老说，如果 YOGI 在两周内还没有什么进步，这表明了：

在目标生起的当下，他并没有去做如实观照；

他在做身体各种动作的时候，没有像虚弱的病人一样缓慢；
他没有珍惜自己密集禅修的宝贵机会。

大家必须要牢记：禅修的功德利益是获得心清净，四念处禅修的工作是众生最有价值利益的工作。

如果一个人要把手上的工作排列一个先后顺序，四念处内观智慧禅修是最首要的工作，这项工作是人们的当务之急，不可以推延滞后，不应该一等再等。

“看到”的当下，不要迟疑，要立即观照“看到、看到”；

“听到”的当下，不要迟疑，要立即观照“听到、听到”；

“闻到”的当下，不要迟疑，要立即观照“闻到、闻到”；

“尝到”的当下，不要迟疑，要立即观照“尝到、尝到”；

“触到”的当下，不要迟疑，要立即观照“触到、触到”；

“想到”的当下，不要迟疑，要立即观照“想到、想到”。

在每一个目标新鲜生起的当下，都要毫不迟疑地在当下立即进行观照。

特别在用餐的时候，有许许多多的动作连续发生，例如，拿取食物，食物送入口中，咀嚼食物，吞咽食物。此外，身体会做出各种各样的粗显的和微细的动作，包括睁眼、闭眼、眨眼睛等等。人们心中还有千丝万缕之想，包括回忆、幻想、计划、编造故事等等，每时每刻，每一个当下，身心内都会生起明显的目标，**YOGI** 必须在目标生起的当下，如实地观照目标，即：必须如实观照在六根门处最新鲜生起的目标，毫不迟疑。如同打地鼠的游戏，地鼠一钻出洞来，当下就击打地鼠一样，必须要瞄准目标，还要用力击打。观照目标也同样地，要付出勇猛的精进力，要瞄准目标，以使觉知的心击打在目标上，与目标同时发生。**YOGI** 除了睡眠时间以外，要在清醒的时间里，

持续地保持心的活跃和警觉。

禅修的利益与价值

如果一个人没有把禅修的工作当做头等大事，他就会常常想要休息。不晓得其价值利益，就不会付出努力。如果 YOGI 懂得，禅修会带来巨大的利益，包括：成为名副其实的人，成为有人性的人，成为具有超凡智慧的人。这种出世间的利益，是无法通过任何世间的手段获得的，无法通过世间的任何教育来获得，无法用金钱来交换，无法通过社交手段来获得，无法因为身体健康强壮就能够抢到手。禅修工作所带来的出世间的利益，只能够通过亲自习禅获得。要意识到，一个人生而为人，最重要的是，要获得无价的利益，即：成为名副其实的人，成为有人性的人，成为具有超凡智慧的人。YOGI 要在心中盘算一下，这种殊胜的利益对自己的生命到底有多大的意义。

当今时代，全世界多数的人丧失了道德水准，特别是在科技水平发达的国家，这个问题更加突出。当然，对于科技水平不发达的国家，比如在缅甸，佛教还算是兴盛的国家，也有许多人的道德水准非常地差。在美国，一个名叫丹·苟曼的心理学家，他曾经禅修过，他曾经做过调查，为什么人们这么缺乏道德修养。在美国，科学技术非常发达，人民生活富裕，人们身体健康状况良好，各个方面似乎已经发达完善，但是，经过调查后，他发现，由于人们太过注重 IQ，太过注重智商教育，忽略了 EQ，忽略了道德教育，所以，人们的道德水准大大地下降。因为学习并实践了佛法，他才了知道，良好的道德行为和个人素质对一个人来说是非常重要的，他做了一项研究，发现所有社会成功人士当中，25%是因为 IQ 突出，75%是因为 EQ 突出。如果世人

都能够像心理学家丹· 苟曼这样，关注人类的道德修养问题，那么，这个世界就和平了。世尊佛陀教导的修行方法，能够成就个人小世界的和平，如果个人世界获得了和平，那么，这样的和平信息就能够传递给自己周围的朋友、同事、家人和社会，如果世人们都能够使自己的小世界获得和平，那么，人们就不需要挖空心思地开发研制最新式的核武器，以武力求得和平。班迪达大长老说，他更倾向于人们注重 SQ 教育，S 的意思是培训，教育，即：戒、定、慧三学的修习。如果人们都能够来修习戒、定、慧三学，人类就将实现全世界和平。

人们生活在这个世界上，在世事当前的时候，很难做到接受客观现实，很难做到既不偏左，也不偏右。而佛法，就是教导人们如何行中道，如何避免两个极端的方法。比如说，人们不懂得以正念观照目标，那么，遇到悦意的目标，人就自然顺着贪心下滑，随着贪心飘走，遇到不悦意的目标，人就自然抵制抗拒，对目标生起嗔恨。绝大多数人都是这样，会偏向两个极端。不是贪，就是嗔，人们没有客观地掌控自己的心的能力，因此，人们总是烦恼多多。

人们不懂得如何保持客观中立，或者，知道有这样的方法，却不想尝试实践。

如果在“看到”的当下，立即如实地观照，“看到、看到”，“听到”的当下，立即观照，“听到、听到”，等等，那么，由于心专注于当下如实观照，心立即就平静下来，不会随着悦意的目标再去胡思乱想，也不会因为是不悦意的目标而心生烦闷。懂得这样观照，就是走在中道上，因此，避免了两个极端，避免了要么喜欢，要么不喜欢。世尊佛陀教导了众生给自己开辟一条中道的方法，修习四念处内观智慧禅修，就是在修习中道，远离了两个极端，既不

会贪，也不会嗔，使得身心的行为端正清净，远离邪恶与罪过。

YOGI 要牢记禅修的方法：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

觉知到腹部上、下运动的时候，当下生起了坚挺的特相，就观照坚挺，生起的是紧绷的特相，就观照紧绷，生起的是运动的特相，就观照运动，当心精确地瞄准在目标之上的时候，如实知见的智慧就生起，这是正见，心瞄准了目标，这是正思维。正见和正思维是慧正道的两个道支。在观照腹部的每一个上、下的运动的时候，付出炽热的精进力，正念就提起来，正念贴在目标之上，心变得集中专注，产生了定力。这是定正道的三个道支，即：正精进、正念、正定。这样如实观照的时候，对当下生起的任何悦意或不悦意的目标，都不会生起贪爱或嗔恨。在观照的当下，同时也是在修习戒正道，YOGI 没有去杀生、偷盗、邪淫、妄语、滥用酒精和毒品，正念观照的当下，YOGI 的身行和语行是清净的。没有冒犯他人的行为，因此，避免了违犯性烦恼，由于修习定正道，内心获得了清净，心中也不会想着要去造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、滥用酒精和毒品等等的恶行，因此，避免了心中缠缚性烦恼的生起，由于修习慧正道，在刹那、刹那间，消除了潜伏性烦恼。那么，每一个刹那的如实观照，都能够消除这三个级别的烦恼，即：违犯性烦恼、缠缚性烦恼、潜伏性烦恼。如果一秒钟观照目标一次，就消除烦恼一次，那么，一分钟就消除烦恼六十次。这就是四念处正道。

持续不断地如实观照目标，八正道就在心中开发培育起来。在每一个目标生起的当下，如实观照。在如实观照的每一个刹那，至少有开发修习戒正道和定正道，当定力开发到一定程度的时候，慧正道会在刹那间生起。如果 YOGI 能够做到如实观照，那么，再遇到悦意的或不悦意的目标，大家就不

会在贪爱与嗔恨之间左右摇摆，生命就不会滑向危险的极左或危险的极右，生命就将走在安全的中道上，如同船在水道上行驶，要小心水上交通规则，要一直保持正确的方向。所以说，修习四念处内观正道，是极其有价值利益的，将能够不断地提升一个人生命的品质。

知道了这是极其有价值利益的工作，还心不在焉，马马虎虎地对待，那就是自甘堕落。

每一个刹那的观照，YOGI 都是在修习戒学、定学和慧学，因此，通过练习正念观照，将能够完善自己基本的道德素养。由于世间的人们缺乏戒、定、慧三学的修习，人们缺乏了道德素养，就是生活在水深火热之中，世界因此而丑陋堕落。生而为人，要有最基本的道德修养，这是非常重要的。四念处内观智慧禅修，将使一个人走上修习戒、定、慧三学的光明正道。

对 YOGI 的敦促

禅修营开营已经十七天了，有的 YOGI 已经禅修了两周，但是他们还没有什么新的突破。还有一些 YOGI，根本都不像一个名副其实的 YOGI，所以，班迪达大长老感觉有必要反复地开示禅修的方法。他今天还开示了八正道，即：在每一个观照的当下，YOGI 都是在修习八正道，如果 YOGI 粗心大意地习禅，那么，他就错失了八正道，相反地，如果 YOGI 细致认真地习禅，八正道就会时刻地在心中现起。这就是世尊佛陀所善说的佛法。如果大家看重禅修的价值，愿意提升生命的品质，那么，在禅修营余下的时间里，请大家恭恭敬敬地习禅。禅师们除了随喜赞叹、督促用功之外，并没有得到什么个人利益。

如果接下来的几周，YOGI 还是马马虎虎，漫不经心地习禅，那么，他必然不会有什么收获。

班迪达大长老最后再次祝愿大家，都能够付出全副身心，精进地习禅！

2014年12月18日

修习四念处内观智慧禅修是提升众生的生命品质的最佳捷径，使 YOGI 获得卓越不凡的智慧。想要获得如此殊胜的利益，在密集禅修期间，大家必须要恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。大长老一直在反反复复地敦促大家。

疏忽正念将无法成就

今天早上九点半左右，班迪达大长老看到一个男出家众，他走路的时候丢失了正念，东张西望，不收摄眼根。这样禅修，一辈子都很难成功。YOGI 行为举止不小心谨慎，被其他人看到，也感觉不好，会被别人藐视。对于能够给自己带来殊胜的功德利益的工作，都不能够认真对待，难道他会为他人的利益承担责任吗？YOGI 要懂得珍惜自己的生命价值，切勿放逸。如果放逸，就不要继续禅修了，最好快点离开这里。

开营到现在，18 天过去了，时间已经超过了两周，一个恭恭敬敬、细致认真的 YOGI，在这段时间里开发、培育了内观智慧，可是，有一些 YOGI 至今仍然没有进步。对于做不到恭恭敬敬、不能够细致认真的人来说，就不

要再修下去了。这个中心是有要求的，YOGI 必须要恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。这个中心不是随顺 YOGI 放逸懒惰的地方，而是要求大家按照这里的规矩，认认真真修行的地方。

班迪达大长老上午因为看到了这一幕情景，他决定今天调换原计划要开示的主题。

不离正念与疏忽放逸

世尊佛陀曾经开示过 **appamāda**，这个巴利语词，由 **a, pa, ma, da** 构成。这个词的意思是：与正念不离不弃，永远保持正念。与这个词义相反的巴利语是 **pamāda**，意思是：粗心大意，丢失正念，疏忽放逸。

粗心大意地对待任何一个领域的工作都不是好事。YOGI 更加不要粗心大意，不要 **pamāda**，而是要永远保持正念，要做到 **appamāda**，这是非常重要的。

YOGI 要时时刻刻地保持正念，要避免疏忽觉知，要避免遗漏观照。如果真的做到 **appamāda**，功德利益必然巨大。YOGI 持续地保持正念，正念的力量就不断地加强，当正念的力量强大的时候，观照觉知变得自然、顺利，就如同在宽敞平顺的公路上驾驶一部性能良好的轿车，一路畅顺，毫无障碍一样。YOGI 们的觉知力现在还达不到这样熟练的程度，因为，正念还是不够强大。其原因就是，习禅过程中，依然会放逸懒惰，马马虎虎，粗心大意。

为了使大家懂得 **appamāda** 的意义，先检视一下它的反义词 **pamāda**，放逸懒惰，马马虎虎，粗心大意。粗心大意的行为包括两类，一方面，忘记要回避造作应该避免造作的恶行，从而，由于作了恶，对他人和周围环境造

成了伤害。另一方面，忘记要修习应该修习的福行。修行人必须要避免这两类的粗心大意。如果要做名副其实的人、有人性的人、具有人类超凡智慧的人，就要避免 **pamāda**，避免粗心大意，这非常重要。

人人都需要依赖食物活命，但是，并非所有能吃的东西都适合人食用。有些人吃了某些食物会起过敏反应，有些东西任何人都不可吃。每个人都需要避免食用不适合自己的食物，以及不适合人类食用的食物。即使是自己适合吃的食物，我们也不要过分食用，而应该做到饮食知量，万一我们不小心食用了不合适的食物，就会带来麻烦。

应该积极修习的善业，不要疏忽忘记，没有修习善业，就没有获得功德利益。如果放逸，没有能够避免造作恶行，就会遭受恶果报。不论是何宗教背景，人人都应该避免这两方面的粗心大意，而对于没有宗教信仰的人来说，避免放逸则更加重要。

杀生、折磨他人、偷盗、侮辱女性、通奸、邪淫等等，都是身恶行，一个人必须要避免造作这些身恶行，否则，他就不算是名副其实的人。至于一个人的语行，要说真实语，不要说妄语，要说友爱语，不要说离间语，要说文明语，不要说粗俗语，要说有益的话，不要说无益的话。一个人应该要避免说邪语，即：避免说妄语、两舌、恶口、绮语。此外，内心不要琢磨如何伤害他人，不要想着如何折磨他人，心中不要思维如何以不法手段贪图他人财物，等等，这些都是不善思，大家要懂得，善念、善思会带来善果报，恶念、恶思会带来恶果报。与这些恶行相反的，就是善行。大家要行正道，避邪道，关键时刻千万不要疏忽大意。

好比大家每天都要小心照顾好自己的饮食一样，一方面，小心不要吃到不适宜的食物，一方面，记得食用营养足够的食物。避恶行善，是每一个人

都需要具有的智慧。

当大家懂得了要如何避免造作恶业，懂得了要勤修善业之后，就要在实际生活中切实地做到。否则，因为不小心造作了恶业，就是疏忽放逸，是 **pamāda**。或者，忘记了修习善业，也是疏忽放逸，是 **pamāda**。与之相反，具足正念的人，是言行举止都是小心谨慎的，他会约束自己的心，他会避免造作身、语、意的恶行，这种具足正念地避免造作恶行的态度，就是 **appamāda**。

有个偈子这样说：三恶常不离，疏忽兼放逸。

懂得自我约束，就不会去造作身、语、意三恶行。但是，人们身边到处都潜伏着诱惑，比如，喜欢佳人美景，就会被这种目标吸引；喜欢悦耳动听的声音，就会被某种声音迷惑；喜欢芳香的气味，就容易受到气味的诱惑；喜欢好味道，就受到好味道的食物的引诱；喜欢好的触感的人，会迷恋某一类的触受，特别是异性间的触受。人们喜欢所有这些悦意的目标，心就抓住这些紧紧不放。只有控制住欲欲，一个人才能够获得心清净。控制不住欲欲，心就变得肮脏不净。让心中充满五欲，就是疏忽放逸，是 **pamāda**。如果控制不了欲欲，可以在自己权利范围内的个人生活中获得满足，这无可非议。关键的是，人不应该有非分之想，不要为了满足私欲，去侵犯他人的利益，如果侵犯到他人利益，就是堕落。即使自己权利范围内的，也不可以过度放纵欲乐。纵情欲乐耗费了时光，就没有时间做更加高尚的工作。生而为人，需要花更多的时间来禅修，以使自己成为名副其实的人、有人性的人、拥有人类超凡智慧的人。在密集禅修时间段里，应该把自己的亲人放下，不要老是心生挂碍，这很重要。

禅修中不放逸住

修习四念处内观禅修，目的是为了消除贪、嗔、痴的烦恼杂染，开发培育清净的善心。修习善业是不会受人谴责的。培育善心，会带来善果报。食物无毒，食用就有益，当然，过量食用，会不舒服。不合适的食物，要小心避开，这很重要。现在，为了获得最高尚的工作利益，即：开发、培育、增长清净的心，大家正在争分夺秒、精进努力地习禅。修习四念处内观禅修，是一个人最殊胜的善业。

如果更换坐姿的时候动作迅速，坐下去或站起来的时候动作迅速，在更换任何身体姿势的时候动作迅速，或者，如果喜欢左看右看，不收摄眼根，YOGI 丢失了正念，丢失了清净的善心。YOGI 必须要能够时时刻刻地精进观照，如果仅仅偶尔地有正念觉知，善心生起的机会则很少，其力量就是薄弱的。YOGI 需要加强善心的力量，要让清净的善心一个接着一个、毫无间断地生起。就好像一条绳子，是由无数条细小的纤维撮合起来的一样，两股的绳子没有五股的绳子更结实，同样地，一个刹那生起的善心是微弱的，连续地生起的善心越多，其力量越大，直至其力量变得超乎想象地强大。

要恭恭敬敬地习禅，如果总是动作迅速，丢失观照，就是没有做到恭恭敬敬。无论何时何地，YOGI 的一举一动都必须要保持正念。大长老观察大家排队去托钵堂的路上，有的人仰着头，有的人左顾右盼，这些 YOGI 并没有意识到禅修的价值利益，没有把正念投入到自己身心之内，任何时候，YOGI 都绝不可以把心转向身体之外的目标，如果在观照目标的时候不能够做到恭恭敬敬，不能够做到细致认真，不能够做到持续不断，那么，心力就无法开发培育起来，甚至很短时间的不善心生起后，就能够完全击垮薄弱的心力。就好像在搓绳子的时候，要粗细均匀，如果有的地方细，绳子就很容易在薄

弱处断掉。同样地，正念要持续稳定，不要时有时无，时断时续。

YOGI 要把注意力集中在自己身上，要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地开发善法，培育善法，使善法频繁地生起，那么，一周之内，YOGI 会体验到殊胜之法，两周的时间更加殊胜，三周的时间则更加不同。如果三周内 YOGI 都没有进步，那么，说明他根本就没有在恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，这是肯定的。既然大家知道，禅修就是使 YOGI 获得心清净，是非常有价值利益的一项工作，那么，请大家务必在习禅的时候，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地保持正念。

想要活出高品质的生命，就要从早上醒来，到晚上睡觉时，全天候地保持正念观照，无论是处于行、住、坐、卧的任何威仪之下，无论是弯腰、直腰、提起、推动、放下脚的时候，还是睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，YOGI 都应该时时刻刻地觉知当下生起的显著的目标，不要漏失观照任何目标，如果无法做到要恭恭敬敬，细致认真、持续不断地保持正念，就被称为 *pamāda*，疏忽放逸，粗心大意。漏失观照的时候，不善法就生起了，如果能够做到在清醒的时间里，持续精进地觉知观照目标，没有漏失，就被称为 *appamāda*，安住于正念。这就是世尊佛陀开示的两个相反意义的词，*pamāda* 与 *appamāda*，即：疏忽放逸与安住正念。

使心安住于正念不是不可能的，世尊佛陀未曾教导众生去做不可能做到的事，当 YOGI 能够反反复复地练习正念观照的时候，观照的技能就逐步地娴熟，漏失觉知观照的时候将越来越少，甚至有时候，故意地让自己的心去打妄想，心却不想跑开，心会立即自动地返回到主要目标之上。

班迪达禅修中心，喜欢那些恭恭敬敬地习禅的 YOGI 们，并会护持他们的禅修，对于不能够恭恭敬敬地习禅的 YOGI 们，禅修中心并不会憎恨他们，

但是，对他们会感到很同情。

2014年12月19日

观照特相的比喻

前几天，班迪达大长老开示了巴利词 **lakkhana**，意思是：实相、特性。名法与色法有三相，分别是：特相、因缘相、共相。特相是指名法与色法各自彼此有区别的特性，也是指名法与色法各自的特相。一个原本不存在的特相，它在当下生起后，会经过生时、住时、灭时三个刹那。**YOGI** 在最初觉知到的名法与色法的特相，只是其生时的特相，还觉知不到住时和灭时。在智慧提升之后，觉知到的特相，是其生时和住时的特相，而灭时还未被明显地觉知。当智慧进一步地提升后，**YOGI** 觉知的特相，包括了其在生时、住时、灭时的特相。至此，**YOGI** 看清楚了，名法与色法不是恒常存在的，它们在生起之后，就会立即灭去，名法与色法都是生灭无常的。看到名法与色法的无常的共相时，才算生起了最初的内观智慧。**YOGI** 如实知见到，自身内不存在生起之后会永恒存在的名法与色法。

观照名法与色法生灭的现象，与观照闪电生灭的现象是类似的。如果想要看到闪电，就必须在闪电发生的当下去看，看到了闪电发生的时候，就是看到了光亮，它的作用是消除了黑暗，同时，还会看到闪电的形状，有时候闪电是弯曲的，有时候像树枝岔开的，有时候是直线的，等等，那么，在看到闪电的时候，会看到它呈现的三个方面：

1、闪电的光亮，

2、闪电的作用，就是消除黑暗，

3、闪电的形状。

只要看到这三个方面其中之一，就是看到了闪电。类似地，在身心目标生起的当下，最初先看到其形状，形态，为了能够如实知见到名法与色法的特相，**YOGI** 的工作任务就是：

在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到发生的当下，在腹部上、下发生的当下，提起、推动、放下脚发生的当下，在弯曲、伸展手臂发生的当下，在弯腰、直腰发生的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛发生的当下，应该毫无漏失地观照这些动作。

如果做到了恭恭敬敬、细致认真地觉知观照每一个当下自身的动作，却还是看不到名法与色法的特相，那是不太可能的。大长老并非想要为难国外来的 **YOGI** 们，并非是要大家去完成不可能完成的任务。这些方法和要求，是符合世尊佛陀的教导的，也是传承了已故的恩人导师马哈希西亚多教导的禅修方法。禅师们在此为了促进大家禅修进步，提供了非常珍贵无价的帮助，目的是为了让大家本来应该获得的禅修的价值利益，不要白白地损失掉，希望大家理解大长老的良苦用心。**YOGI** 们必须要珍爱这一次密集禅修的殊胜因缘，要做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。习禅中，**YOGI** 不要装模作样，假模假式，而是应该实实在在地付出精进努力，唯此，大长老和禅师们在这里不辞辛苦地帮助大家，才算值得。

对初学来说，是不容易很快就能够如实知见到自身内名法与色法的特相的。开始习禅的时候，会看到身体或身体某部位的形状和形态。比如，餐桌上摆着一种食品，能够看到其形状和形态，或成块状、扁平状，或是液态的，食物是有味道的，包括：酸、甜、苦、辣、咸、淡，这些味道是看不到的，

只有把食物送入口中咀嚼，食物与舌头接触之后，才品尝到其滋味，如果要把甜味单独取出来吃，是取不出来的，食物的味道是隐藏在食物里面的，饮料的味道也是一样的，只有在喝的时候，与舌头碰触，才知道其滋味。味道隐藏在有形有色的食物中，味道是看不到的，同样地，特相也是隐藏在身心里面的，是看不见摸不着的。比如，眨眼睛的动作，没有眨眼睛的时候，眼睛发紧，眨眼睛的时候，紧的感觉缓解了，在眨眼睛的时候仔仔细细地觉知这个动作，才能够觉知到紧的特相，同样地，可以观照睁眼、闭眼的动作，觉知当下生起的特相。或者，在腹部膨胀、回落的时候，初学 YOGI 会看到腹部的形状、形态，这是绝大多数 YOGI 最初无法超越的必经之阶段。习禅初期，还要以名称来标记目标，比如，腹部膨胀时，要标记“上、上”，腹部回落时，要标记“下、下”，弯曲、伸展四肢的时候，要标记“弯、弯”、“伸、伸”。行禅的时候，要标记“提、提”、“推、推”、“放、放”、“站、站”。

如同食物必然有味道一样，在任何身体动作发生的当下，各种特相也在发生，只有毫无间断地观照一切身体的动作，才能够觉知到其中每一个当下生起的最明显的特相。明白这个道理是非常重要的。只有付出炽热的精进力，只有准确地瞄准，才能够使心贴住目标，这是大长老每天都在强调的。如果具足精进加瞄准这两个条件，正念和正定必然生起，当正念和正定的力量足够强大的时候，YOGI 将会如实知见到名法与色法的特相。如同咀嚼食物的时候，专心致志地细细品尝，就能够觉知到其味道。

如果面前摆放了一块苹果，听人家说，苹果的滋味是凉凉的、甜甜的，可是，那只是自己心里猜想的，并非自己品尝到的滋味。试着把苹果送入口中，仔细地咀嚼，仔细地品尝，就会觉知到，苹果又酸又甜，还凉凉的，这是通过亲自品尝，而了知了苹果的味道。亲自咀嚼后，品尝到苹果的滋味，

这种由实际体验而获得的智慧，是无法被否认的。

观照坐下过程中的一系列特相

如何练习观照坐下去的动作？

首先，观照“想坐下去”的心动念，之后，观照“坐下去”的动作，心动念是连续发生的，坐下去的动作也是连续发生的，名法与色法就是这样在每一个当下成对、成对地发生，如果在坐下去的过程中，心跑开了，去思考、去妄想，那就无法觉知到动作里面发生的名法与色法的特相。YOGI 要摒弃思考、妄想，要实实在在地觉知当下的动作，要付出精进力，要把心专注在身体上，心要瞄准坐下去这个动作，观照的心与当下的动作要同步发生，在观照的当下，心没有飘去任何地方，此时，心是清淨的。正念于当下的时候，心就不会摇摆，不会对悦意的目标生起贪爱，也不会对不悦意的目标生起嗔恨，贪、嗔、痴没有机会在正念观照的当下生起。大家心算一下，这种功德利益有多大。任何时刻丢失了正念观照的时候，心中就会立即生起烦恼，贪、嗔、痴都可能会生起，其中痴心总是会出现在心里。痴，就是不了知目标，对目标迷惑，痴心有时候与贪爱同时生起，有时候与嗔恨同时生起，绝大多数人日常生活中的大部分时间里，就是在贪、嗔、痴的心理状态下度过的。如果没有获得心清淨，心力是非常薄弱的，所以，大家要珍视四念处内观智慧禅修的所带来的功德利益，一定要恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅。

一个不懂得如何消除烦恼的人，除了睡觉时间之外，他心中都充满着贪、嗔、痴的烦恼，这些烦恼就是人的恶业。

正如这个偈子所说：

不观照、不知道，诸烦恼，心里找。

不观照当下的目标，贪、嗔、痴等烦恼必然进入心里，有痴心存在，人们就不知道什么叫有惭、有愧。那些无惭、无愧的人，对于造作恶行是不会羞耻和惧怕的。这样的人，心中常常是散乱掉举的。那么，一个毫无正念的人，心中就被这四种不善心所主宰：痴、无惭、无愧、掉举。大家自己想一想，如果一个人随心所欲，放浪不羁，无法自制，或者，一个人知道有控制心的方法，但是，在禅修的时候，缺乏恭恭敬敬的态度，观照目标时也不能够细致认真，那么，他的心依然与烦恼相伴。相反地，如果一个人懂得如何观照目标，每时每刻，心都能够专注在目标之上，那么，他的心就获得了清净。

相关的偈语是：勤观照，净烦恼。

禅修是每一个人都应该重视起来的工作。反反复复地练习观照目标，将能够在每一个当下紧紧密密地观照，心长时间地专注在目标之上，YOGI 会如实知见到目标的特相，即使偶尔有漏失观照的时候，也能够立即觉知到，并且，心立即自动地返回到主要目标之上，这就是持续地禅修所带来的功德利益。大长老提醒大家，必须要明白，禅修工作所带来的功德利益是殊胜的。大长老希愿，大家都能够获得这种功德利益！

下面继续开示如何观照坐下去这个动作。一系列坐下去的心动念产生之后的结果，是身体发生持续地坐下去的动作，在身体坐下去的过程中，专心致志在这个目标上，心就没有到处飘荡，这样就控制住了心。大家已经明白，这样的观照是非常有价值的。觉知“坐、坐”，偶尔地，心贴在僵硬的特相上，就如实知见了僵硬，或者，心贴在紧绷的特相上，就如实知见了紧绷，或者，心贴在重的特相上，就如实知见了重。因为僵硬、或紧绷、或重使自己不舒

服，心还将觉知到了不舒服的觉受。或者，觉知到一系列“想坐下去”的心动念。每一个当下，心会如实地觉知到某个显著的特相，每一个当下，心不会同时地觉知到所有的特相。这如同咀嚼一口食物的时候，有时候觉知到甜味，有时候觉知到酸味，有时候觉知到凉凉的感觉，一口食物里面所有的味道，并非是在同一个刹那间被觉知到的，在不同的刹那间，会觉知到不同的味道。

每一个当下生起许许多多的特相，但是，在同一个刹那觉知不到所有的特相，观照“坐、坐”，时而僵硬是明显的，时而紧绷是明显的，时而重是明显的，时而“想坐”的心动念是明显的。如同咀嚼酸甜味的食物一样，上一个刹那尝到了甜味，下一个刹那尝到了酸味，等等。

在坐下去的过程中，付出精进力，瞄准坐下去的动作，就会如实地觉知到，当下发生的是一系列“想坐”的心动念，以及一系列坐下去的动作，每一个当下发生和存在的，就是名法与色法，在名法与色法之外，没有一个人，没有一个男人，没有一个女人，没有灵魂，没有我。因为不存在“我”，不存在“一个人”，在如实观照的当下，就如实地了知到，当下并没有“我”，并不存在“一个人”，这样就消除了我见、我执。通过如实观照，必然能够如实地知见到身心的本质实相。

在坐下去的时候，如果能够像个虚弱的病人一样，练习慢慢地坐下去，同时，付出精进力，瞄准在动作上，紧紧密密地观照，YOGI 将能够如实地观照到，心中生起了一系列想坐的心动念，同时，发生一系列坐下去的动作。一系列的心动念是名法，是坐下去发生的原因，一系列坐下去的动作是色法，是想要坐下去的心动念发生后的结果，YOGI 如实知见了名、色法之间的因果关系，坐下去的动作发生了，不是没有原因的，而是有相关的因缘存在的。发生身体坐下去的动作，是因缘和合而发生的现象，并非是一个超级有情命

令你坐下去的。当下发生的，是一系列想坐的心动念，以及接下来身体内的生起的一系列的僵硬、紧绷、重等等的特相。身体发生的坐下去的动作，是因缘和合之后而生起的现象，这其中，哪里存在超级有情呢？如实知见到了有其因而生其果之后，还会有疑问吗？还在犹豫吗？不会！很清楚，坐下去的动作发生了，是因为生起了一系列“想坐”的心动念。所以，坐下去的时候，要放慢动作，细致地观照、觉知。当智慧提升之后，**YOGI**对禅修会感到非常满意。

不停地给汽车蓄电池充电，汽车的发动性能和照明性能就非常令人满意，蓄越电池电力越足，照明灯越亮。同样地，**YOGI**越是精进地观照目标，正念的心与目标越是同步发生，内观智慧越是敏锐。如果汽车蓄电池电力不充足，汽车很难发动起来。就如同让汽车开动起来，给汽车蓄电池充电一样，**YOGI**要持续地付出精进力，要持续地使心专注在每一个当下生起的目标之上。世尊佛陀曾经比喻，精进力如同机械轮，需要不停地转动。可见，精进力是非常重要的。

理解这个比喻的**YOGI**，就会懂得要持续精进地习禅。大长老希望，大家都能够充分地利用好自已的时间，时刻保持正念，不要漏失观照。除了观照坐下去，其他一切身体动作，包括：站起来，弯腰、直腰的时候，在睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，在提起、推动、放下脚的时候，等等等等，在身体做出任何动作的当下，只要付出精进力，心瞄准目标，如实地观照，**YOGI**就将能够如实知见到目标的本质实相。

如果老是马马虎虎，漏失观照，那么，每一个当下就不知道发生了什么。

2014年12月21日

超越概念观照特相

班迪达大长老在这些天的开示中，反复强调，YOGI 要如实观照身心内当下生起的显著的目标，时时刻刻地精进努力，同时瞄准目标；如果能够恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，那么，在一周内，YOGI 就会经验到殊胜之法，获得禅修的利益。YOGI 在观照目标的时候，会觉知到目标的三个方面：

- 1、目标的形状，
- 2、目标的形态，
- 3、目标的特相，或本质实相。

目标的形状就是指身体的形状、身体各部分的形状，例如，头、手、脚等等的形状。目标的形态，是指身体或身体某部分在做出各种动作的时候，身体或身体某部分在当下所呈现的姿势状态，比如，弯腰的动作，直腰的动作，弯曲和伸展手臂的动作，提起脚的状态都有语言名称可以标记它们。在最初习禅的时候，YOGI 要精进地观照身体以及身体的动作，心要瞄准当下的目标，同时要作标记。最初，YOGI 时而会看到目标的形状，时而看到形态，这样就很好，心能够专注在目标上，就得到了控制。有时候，还有可能会看到目标的特相与目标的形状和形态混合在一起，比如，观照腹部膨胀、回落，看到了腹部形态，也可能看到某些特相，这都算很好。当观照力提高之后，目标的形状和形态就会消失，比如，不再看到腹部的形状，不再看到头、手、脚的形状，不再看到腹部上、下的运动的形态，弯曲、伸展等等动

作形态也消失了，本来这些形状、形态就不是真实法，名法与色法的特相才是真实法，例如，腹部的坚挺、紧绷、移动等等特相，都是真实法。

如实知见到真实法，生起了内观智慧。为了能够如实知见到目标的特相，必须如实观照每一个当下身心内生起的目标，方法就是：精进加瞄准，正念加专注，这是 YOGI 的工作方法。

打个比方说，有一支蚂蚁队伍在那边，从远处观看，它看上去好像一条树枝或像一条绳子，如果走近一点，会发现那不是棍子或绳子，因为，看到那条线在蠕动，如果再走近一些，终于真相大白，原来，那是一只一只的蚂蚁在来来回回地排着队在爬动。习禅时也是如此，YOGI 将能够清清楚楚地如实知见到一个接着一个的实相。现在，密集禅修三周已经过去，大家应该已经可以如实地观照，如实地报告。如果还不能正确地报告自己的习禅经验，那说明在习禅过程中，某些方面有欠缺不足。为了使 YOGI 在习禅过程中，不要走弯路，大长老再次慈悲地敦促、激励大家，一定要恭敬佛法，要精进地习禅。

大长老昨天提到了一个比喻。就是在把食物放入口中之后，咀嚼一口食物的时候，如果心不在焉，上颚与下颚不用力嚼，就品尝不到食物细致的味道，必须要努力地咀嚼，心专注在咀嚼的动作上，才会品尝到食物细致的味道，或酸或甜或咸。同样地，在每一个身体动作当中，都生起了某些实相，要在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等发生的当下，在腹部上、下运动的当下，在弯腰、直腰的当下，在身体发生任何动作的当下，努力精进地观照，并要做相关标记。经过反复地练习，因为持续地付出了精进力，并瞄准目标，正念和正定将开发培育起来。定力提高之后，就如同品尝到了食物的味道一样，将能够如实地觉知到当下目标的实相。如同这个偈子所说：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

这是内观禅修的定律。

要觉知一切身体动作当中的特相，必须要在每一个当下，精进地观照，要瞄准目标，使心专注当下的动作，心贴住目标，这是 **YOGI** 的工作任务，心要持续地观照当下显著的目标，正念、正定将开发培育起来，直至如实知见到目标的本质实相。每一个观照的当下，都生起了清净的善心，获得心清净，这绝不是因为思考的结果，而是习禅的结果。

把苹果摆放在面前，如果只是看着它，就不知道苹果的滋味，除非去咬一口，经过细细咀嚼，才会知道，苹果是酸甜的，还有点凉凉的。

以四念处内观智慧禅修的方法，反反复复地练习观照腹部上、下的时候，心力就将逐步地增强，定力足够强的时候，就觉知到坚挺、紧绷、运动、震动，等等特相，并进一步地觉知到这些特相的生时、住时、灭时。在习禅初期，会看到其生时，即，生起时，最初觉知到了坚挺、紧绷、推动等等的特相时，那是它们的生时。**YOGI** 在观照腹部上、下的时候，最初也是觉知到它们的膨胀或回落的开始的部分。

当智慧增强之后，将能够觉知到生时及住时，例如，**YOGI** 在观照腹部上、下时，腹部上的过程中，其开始和中间部分，是明显的，最后结束的部分还不能看到；腹部下的过程中，其开始和中间部分，是明显的，最后结束的部分还不能看到。

如定律所说：目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

一个观照力比较好的 **YOGI**，能够持续不断地觉知，很快就能够看到腹部向上、向下运动的全部过程，包括生起时、中间时、灭去时，它们是自然地明显起来的。一个上，接着一个下，**YOGI** 将能够持续不断地观照腹部上、

下运动的全部完整的过程。为什么呢？因为 YOGI 能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照目标，所以，能够如实知见到紧绷、坚挺、运动等等，如实知见到这些特相从开始生起，直至灭去的全部过程。生时、住时、灭时，自然而然地明显起来，YOGI 的工作任务，就是努力地把心专注在当下的目标之上，并不需要刻意地去分别：生时、住时、灭时。如下面两个定律所说：

目标生起，当下观照，如实知见，名色特相。

如实见特相，即知因缘相。

如实知见到特相，内观智慧已经生起，了知了因缘相的时候，即：了知了生时、住时、灭时，内观智慧已经确定无疑地开发出来。

一个爱思考、爱想象的 YOGI，是看不到名法与色法的特相的，他看到目标的形状和形态而已。如果看不到特相，那么，生时、住时、灭时也看不清楚，内观智慧就不会产生。特别是，如果看到灭时，即：膨胀生起后灭去，回落生起后灭去，热生起后灭去，冷生起后灭去，硬或软生起后灭去，“看到”生起后灭去，“听到”生起后灭去，等等，所有的名法与色法的特相都是一样的：生起后即灭去，这就是名法与色法的共相。看到了灭去，YOGI 就能够确定，目标的的确确是在生起后，立即灭去的。

如定律所说：

觉知因缘相，如实见共相。

了知到了生灭共相，才算生起了真正的内观智慧。巴利语 *vipassanā*，由 *vi + passana* 构成，*vi* 的意思是，殊胜地了知到，互为因果关系的名法与色法，在生起后，就灭去了，这种了知不是想象出来的，而是切切实实地看到的。这就是 *vipassanā* 这个巴利词的含义。

比如，腹部膨胀起来后，膨胀现象就灭去了，腹部回落后，回落现象就

灭去了。腹部的膨胀和回落，是一个接着一个地连续不断地在上、下运动的。热也是在生起和灭去的，冷也是生起和灭去的，硬也是生起和灭去的，软也是生起和灭去的，在看到的时候，“看到”也是生起和灭去的，听到的时候，“听到”也是生起和灭去的，身心内生起的所有目标，都可以清清楚楚地看到它们，在每一个当下生起和灭去，这就是真正的内观智慧。

有偈子说，如实见共相，生起内观智。

这个偈子的意思是，如实知见到灭去的实相，才算真正地开始生起内观智慧。

超越苦受

生起内观智慧的时候，身体内生起的苦受，可能变得强烈起来。比如，疼痛，越观疼痛会越加剧；酸麻，越观越麻；等等。之所以 YOGI 感觉到非常剧烈的疼痛，是因为定力和智慧已经提高，就好像放大镜有放大的功能，强大的定力使微细的目标放大，任何目标都比原来更加明显突出。但是，这时候不要屈服于苦受，不要来回地更换姿势，否则，不会克服苦受。YOGI 要竭尽最大的努力忍耐，绝不要向疼痛投降，不要太娇贵自己的身体，不要担心四肢残废，不要怕死，要豁出去，把身体舍掉。迄今为止，从来没有因为观照疼痛而死的人。要能够坚持忍耐地观照这些疼痛，渐渐地，就战胜了这些苦受。当定力增强之后，疼痛的身体部位的形状就消失了，原来是觉得，我的膝盖痛，我的腿痛，我的臀部下面热，等等，这时候膝盖、腿、臀部等等的形状已经消失，当下只有观照的心和疼痛的觉受存在而已。所谓的身体，并非真实法。多多练习观照苦受，苦受生起的部位的形状就不再明显，如果

形状明显，人们因为只看到形状概念，就会执着，这是我的身体、我的腿、我的膝盖，等等。苦受的部位的形状不再明显，“我”、“身体”就不存在了。当下生起的，只有苦受和觉知的心。

到了这个程度，才算是克服了苦受。观照这些苦受，觉知到它们即时生起，即时灭去。此时，YOGI 敢于向苦受挑战，想要再次尝试战胜曾经非常顽固的疼痛，“疼痛，再来试试！”只要战胜了一次疼痛，就永远不再害怕疼痛。如果老是被疼痛战胜，就会向疼痛屈服，饱受疼痛的折磨。所以，重要的是，要勇敢，要舍得了身体，不要娇贵这副身体。不去娇贵身体，并不会中风，也不会因为观照疼痛时，中风而死。

目前，已经密集禅修了三周，大家有多少人已经克服了疼痛呢？大家的小参老师会了解。能够克服疼痛的 YOGI，接下来，进一步开发内观智慧就不会有太大问题，如果现在还不能够克服疼痛，YOGI 就很难再进步，只好在原地打转转。

生起观智，五力增强

在习禅初期，都会常常漏失观照，但是，在克服了疼痛之后，觉知力提高，观照目标非常敏锐快速，目标快速地生起、灭去，心也能够紧紧地跟上腹部上、下的运动，觉知到腹部上、下运动在快速地生灭，觉知到身体内或冷、或热的目标快速地生起和灭去，等等。由于能够持续地专注于目标，心变得非常清净，清净的心使血液变得非常洁净，由于血液变得清洁，皮肤也变得清洁明亮。禅坐中会看到眼前有光亮，有的会看到光明充满整间禅堂，甚至，有的 YOGI 会看到整个禅修中心都通明瓦亮。在这个阶段，内观智慧

已经非常敏锐，由于智慧提升，信心更加坚定，YOGI 坚信，这就是解脱的正道。最初习禅的时候，相信这应该是正确的方法，但是，随着智慧的开发增长，信心变得更加坚定。YOGI 身心双方面都感到轻松愉悦，温和柔软，安稳宁静。观照技能越来越熟练，已经不需要特别费力地用功精进，心能够准确、迅速地投入目标。当初不免笨手笨脚，要很努力地去觉知一个接着一个生起的目标，此时，习禅技能已经达到驾轻就熟的程度。特别是，YOGI 往往还会回想起，过去自己曾经犯过的错误，他们会跟老师忏悔自己曾经的过失，内心变得更加正直诚实。内观智慧达到这个阶段，将品尝到非常殊胜的法味。同时，精进力也持续地提升，此前，精进力时而缺乏，时而过度，无法平衡精进力，如今，精进力持续不断地生起，并得到平衡稳定的发展。这是到达这个阶段后所体验到的殊胜法味。正念已经能够持续地建立在当下生起的目标之上。而此前，正念比较薄弱，漏失观照比能够觉知更多。如今，却很容易持续地观照目标而少了疏漏。对四念处内观智慧禅修的方法，生起坚定的信心，确定无疑这就是正法。因为切实体验到了禅修的功德利益，所以，生起了不可动摇的信心。同时，对世尊佛陀也生起了坚定的信心，这是世尊佛陀所善说的佛法，经过实践禅修，更加理解了世尊佛陀宣说佛法的本意。这与通过思考而获得的信心是绝然不一样的。同时，YOGI 还理解到，世间有诸多前辈及同修，他们也因为修习了四念处内观禅修，而获得了同样的功德利益。

这时候，YOGI 心中累积了强大的善法的力量，YOGI 的血液变得非常纯净，如此纯净的血液在周身循环，一些 YOGI 身体上的某些顽固不化的不治之症也开始恢复健康，甚至完全治愈，不再复发。身体越来越好。特别是，本来对三宝只是有平平常常的、普通的信心，这时候，对佛法生起了十足的

信心，信力变得强大而不可动摇。

其次，精进力变得极其勇猛，无论任何困难的目标生起，比如强烈的苦受，由于精进力勇猛无比，将能够很快克服这些身心的苦受。此外，YOGI 还会勇敢地承认过去是失误，决意不再重犯。

因为精进力增强，念力和定力同时变得强大，心能够持续地专注于当下的目标，以强大的念力和定力，使智慧力不断地强大，对于身心内生起的非常微细的目标，能够了了分明、清清楚楚。当信力、精进力、念力、定力、慧力等五力已经全面增强，达到能够掌控其他不善法的时候，心获得了寂静安稳。镇服了五盖，心中就不会生起任何不善之思，不会想要着去造作任何冒犯他人的恶行。镇伏了五盖，才是真正具有人性的贤善之人。

某些对教理知识掌握不多的人，以及掌握了一定程度的教理知识的人，他们都会误以为，自己已经获得了最殊胜的佛法。他们认为，自己的禅修经验实在太殊胜了，他们开始执着于殊胜的体验。在这个阶段，如果不知不觉地沉浸于贪染，那么，智慧就会停滞不前，贪染是进一步提升智慧的障碍。YOGI 不应该执着于乐受，不应该沉溺于享受喜乐，而是应该如实地观照它们，否则，将会在这里迷失正道。非常重要的一点是，身边要有一个非常、非常胜任的老师。在这时候，身心内会生起各种愉悦的乐受，对此，千万不能任性随意，要听从老师的指导，他能够把你拉回正道，继续前进。迷失正道，损失则是巨大的。为避免失误，就需要一位非常有经验的禅师。

2014年12月22日

名色分辨、缘摄受智、生灭随观智的生起

班迪达大长老开示说，如果相信禅修带来的功德利益，并想要获得其功德利益，YOGI 就会恭恭敬敬、细致认真、持续不断地禅修。因此，善心将会不断地生起，不断地增强。

打磨一块普通的镜片，要把不需要的部分磨掉，就变成具有放大功能的透镜；同样地，通过修习四念处内观智慧禅修，人们能够逐渐地脱离心中粗重的、中等的、微细的贪、嗔、痴等烦恼污染，烦恼将越来越少，清净的意识之流不断地涌现在心中，生起正精进、正念、正定，寻、心一境性、智慧，等等善心所。只要能够远离不善心，善心与心所就一直涌现在心中，清净明觉的心，能够分别出名法与色法是不同的法，了知到这副身心，除了名法与色法之外，别无他。进一步地，将能够如实知见到名法与色法之间互为因果的关系，消除疑惑的烦恼。生起名色分别智，就消除了我见、有身见；生起缘摄受智，如实知见到名法与色法互为因果的关系，就消除了有创造者之见。由于过去的业而不断地转起的名法与色法是非常复杂的，如果深入开示，大家会感到繁琐。心生色法，是由于心动念的生起，而带来相关身体动作。时节生色法，是由于时节因素，而生起的色法。食生色法，是由于食物营养因素，而生起的色法。例如，不善心生起，造作不善业，就会带来恶果报；天气恶劣，身体体质变坏；吃了腐败的食物，身体健康受损。这些因果是必然发生的自然定律，谁都无法拒绝和否认。如实知见到了因果关系，心中就不再疑惑，对过去、现在和未来都消除了疑惑。懂得了当下生起和存在的名法与色法，是由于相关因缘和合而转起的，就消除了严重的无明，这时候，善心的力量已经增强。继续深入禅修，会如实知见到，当下由于因缘和合生起的名法与色法，在生起后，没有片刻驻留，就消失了，名法与色法在当下生

灭的本质实相，就是名法与色法的共相。生灭随观智，是最初的内观智慧。继续深入地精进用功，觉知到目标生灭速度越来越快，观照力更加敏捷持续，能够毫无漏失地觉知当下的目标，YOGI 对自己会感到很满意，对三宝更加恭敬。血液变得非常清洁纯净，皮肤也变得干净明亮，即使是原本丑陋的人，都会变得庄严好看起来。为什么呢？因为，原来存在于心中的贪欲、嗔恚、愚痴的烦恼，会使人丑陋。远离了贪、嗔、痴的烦恼，人将会由丑变美。

光明、喜悦、轻盈等等，各种的法喜都会生起，执着这些就是内观之染，小参老师们会指导大家，要注意观照这些法喜，还需要继续深入地习禅，禅修的工作尚未成功，前面还有更加殊胜之法需要觉悟，不要因为执着法喜而停滞不前或倒退，大家要能够顺利地通过这个阶段，继续前行的脚步。

如果有人发愿想要成佛，或发愿成为辟支佛，或发愿要在下一尊佛出世的时候再证悟阿罗汉，这些 YOGI 将不会在今生证果，到了这个阶段，他们将不再继续深入禅修下去。除此以外，其他的 YOGI 禅修到达这个阶段之后，就可保障在今生证悟殊胜之法，至少，可以证悟初果，即：证悟须陀洹道智和果智。证悟初果，就真正地实现了生而为人的价值利益，也意味着在际遇了佛法之后，获得了应得的利益。证悟初果之人，能够坚定地持守五戒，心态善良，成为了真正名副其实的人，成为了具有人性的人，是获得了人类超凡智慧的人。初果圣人觉悟到：

这种来自于实践佛法的智慧，比在世间受到任何教育更加卓越；

通过实践佛法而获得的幸福快乐，超胜于世间的任何快乐；

世间人因为拥有财富而感到幸福快乐，初果圣人得到了出世间的真实的幸福快乐；

世间人如果在世间已经获得全面成功，并不算圆满，只有在证悟初果时，

人生才算究竟圆满。

初果圣人具有惭愧心，这使其个人的小世界获得平静安宁，他同时还给自己周围的环境和全世界都带来和平因素。此外，一个人证悟了初果，他将获得数不尽的功德利益。

今生证果的五个条件

大长老开示过，一个人具足五个条件，就能够在今生获得人类超凡的智慧。这五个条件是：

1、信心，2、健康、3、正直诚实、4、勇猛的精进力，5、觉知到互为因果关系的名法与色法刹那间生灭的本质实相。

当如实知见到，互为因果关系的名法与色法刹那间生灭的本质实相的时候，即是证悟了生灭随观智。这时候，就是具足了这五个条件。

首先是信心，在最初的时候，YOGI 心中对佛法生起普通的信心。而证悟了生灭随观智之后，由于内观智慧已经提升，YOGI 从禅修的过程中获得了更加强大的信心。当然，这时候的信心还并未达到坚不可摧的程度。

第二是健康，由于通过精进地习禅而证悟了生灭随观智，心获得了清净，YOGI 的血液变得清洁纯净，他的健康状况更加良好，他的肠胃消化功能也会有改善。

第三是正直诚实，在习禅初期，YOGI 对自己曾经的过失是满不在乎的，而证悟生灭随观智之后，他清清楚楚地知道自己曾经犯过的过失，他很想去做修正过去的错误，有的 YOGI 会跟老师私下忏悔，说他曾经杀死过动物，甚至有的 YOGI 跟老师忏悔曾经杀过人，有的人忏悔说自己曾经偷盗，或者曾经邪淫、妄语等等，他们这时候承认说，自己已经认识到这些恶行是不善的，

懂得这些恶行必将带来恶果报，他们会说，尊者，我保证从此以后不再造作这些恶行。自己坦白忏悔之后，决意从今往后绝不再造恶，通过实践内观禅修之后，使得人们从内心变得非常地正直诚实，这种正直诚实，不能够通过阅读书籍而获得。有句话说，一个正直诚实的人，是不会饿死的。因为，一个人正直诚实，人们就会信任他，如果人们不信任他，就不会请他帮忙工作，也不愿意与他交朋友。如果是个老实人，别人与他交往就十分踏实放心。正直诚实的人不会缺吃少穿。即使一个原来本质并不算是老实的人，在证悟生灭随观智之后，他也会变得非常地正直诚实。

第四是精进，在习禅初期，**YOGI** 无论有多么努力，他总是不能够持续精进，会漏失许多观照。证悟生灭随观智之后，精进力已经提升起来，**YOGI** 已经能够保持持续的精进力，就好像一个人要从地上提起一样东西，自然地会越提越高，精进力也是如此，提起来之后，就能够一直提升，不再滑落下去。渐渐地，精进力由弱变强，直至圆满成就。**YOGI** 不再娇贵自己的身体，敢于与疼痛决一雌雄，不再担心四肢残废或死亡，而在习禅初期，心里是怕死、怕变残废的。由于至少已经体验过一次克服剧痛的经验，再次面对疼痛的时候，就能够坦然面对，勇猛精进地观照。

具足精进力之后，接下来，正念、正定和智慧都会随之提升。**YOGI** 能够持续不断地、紧紧地跟住迅速变化的目标，能够清清楚楚、明明白白地觉知到，一切现象都是在快速地生灭的。智慧力已经非常敏锐。世尊佛陀开示保证过，具足了这五个条件因素，继续深入地习禅，他将在今生证悟圣道智、圣果智。

证悟生灭随观智，自己会感到非常满意，习禅初期，有时候感到困难重重，障碍重重，有时候又感到很顺利、很快乐，一路上总是要磕磕绊绊，上

上下下，时进时退。到了生灭随观智阶段，心力非常稳定，观照觉知几乎毫无障碍。在两周的密集禅修时间里，某些 YOGI 已经达到了生灭随观智，有些人需要三周的时间。如果在三周内，还是没有明显进步，YOGI 在习禅过程中一定是遗失了某些要素。本来计划的禅修时间比较短的 YOGI，如果至今尚未取得满意的进步，应该留下来继续精进禅修，因为，禅修的利益实在非常殊胜。如果能够证悟生灭随观智，就是具足了能够在今生获得出世间的真实幸福的条件。

生灭随观智和佛法的保护

如果习禅的方法掌握得还不够熟练，或者，已经懂得了习禅的方法，却不能够在实际禅修的过程中正确地运用，或者，对禅修缺乏恭敬心，这些 YOGI 往往心中是妄念纷飞的，这些妄念多数与欲欲相关，因为人类生活在欲界，人们需要享受五欲，这些欲欲往往是没完没了的，要了一个，满足后，再想要下一个，这就是欲欲盖，这样的人，难以成为一个名副其实的人、一个具有人性的人，也不会获得人类超凡的智慧。在不满意的时候，心中常常生起嗔恚，这就是嗔恚盖。有时候人们非常地懒惰，心变得萎缩冷漠，没有活力，这就是昏沉睡眠盖，有时候人们无法控制自己散乱的心，心无法到达目标，贴不住目标，这就是掉举盖，有时候人们对过去造作的恶行感到悔恨，或者，对于没有能够及时修习善业感后悔，这就是恶作盖，有时候，人们对当下所修习的佛法，疑心重重，心中疑问“怎么会这样？为什么是这样？”，这就是疑盖。不会精进地禅修的人，除了睡觉之外，这些五盖就一直出现在心里，这些不善法障碍了善心的开发培育，削弱了人们的智慧。在世俗中生活的凡夫们，除了睡觉的时间以外，这些五盖就一直与他们在白日里相伴相随。

最初习禅的时候，虽然还没有体验到特别的经验，但是，如果 YOGI 能够听从禅师们的指导，做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照目标，正精进、正念、正定就会产生。为了使心能够贴到当下生起的目标上，需要付出炽热的精进力，那么，以懒惰为首的烦恼就无法生起，正念觉知当下的目标，就是保护了心，使烦恼没有机会进入心里，远离烦恼的心，就能够一心专注在目标之上，定力就产生了，当正精进、正念、正定同时产生的时候，障碍善法的五盖被镇伏，YOGI 心中不会生起欲欲，不会想看东、想看西，不会对这个或那个人生起不满情绪，懒惰和昏沉也不再生起，心专注在目标上，就不会生起掉举与恶作，心中也不会对目标生起疑惑，在每一个刹那，以正念观照目标的当下，心中都消除了恶法五盖。这时候，小喜，刹那喜，就会生起，持续精进地禅修，更多、更强的喜会反复出现。由于生起了法喜，身心变得轻安，平静，快乐，这些乐受使心安稳镇定，当心达到一境性的时候，心专注在目标之上，便能够如实知见到目标的本质实相。到了生灭随观智，就如实知见到名法与色法是不同的法，如实知见到互为因果关系的名法与色法，在当下不断地生灭的共相，这种生灭的本质是令人不满意的，这种生灭的本质是自发的一个过程，里面没有一个人在控制。

此时，善心的力量已经增长。在最初习禅的时候，目标之田对于 YOGI 来说非常地遥远，即使观照有限的目标，都观照得非常不清楚，在证悟了生灭随观智的时候，不仅仅能够看清楚一个单一的目标，还能够同时观照非常广泛的目标之田，YOGI 清清楚楚地觉知到，身念处的目标之田中，色法的特相。修习身念处非常熟练之后，同样也能够清清楚楚地观照身体内生起的各种感受。无论心中生起了善或不善的心，都能够当下立即清清楚楚地觉知到。持续不断地开发培育善心，持续不断地远离不善心。对于六根门处生

起的目标，即：看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，都能够及时觉知到，对于五盖的生起等等，也能够及时觉知到，这些都是法念处的目标。无论是身念处、受念处、心念处、法念处的目标，任何当下明显地生起的目标，都能够轻易地觉知到，即使有很小的疏漏，也会立即发现并立即观照，多数情况下，**YOGI** 已经不会再漏失观照目标，观照技能已经臻于娴熟。

到了生灭随观智阶段，**YOGI** 已经不再需要禅师的鼓励和鞭策，他们只需要禅师们给与相关的指导，以免迷失正道。**YOGI** 体会到，自己由于实践了佛法而获得了佛法的保护，这种保护是指 **YOGI** 已经免疫于三种烦恼，包括粗重的、中级的和微细的烦恼。这是实践佛法的功德利益。佛法能够提升并保护实践佛法的人。

在生灭随观智阶段，佛法的威力就自然显露出来。贪、嗔、痴会把众生拖入恶趣，但是，按照禅师指导的方法实践禅修的人，就能够获得佛法的承载和提升，实践佛法，使众生避免陷入贪、嗔、痴的烦恼之中，这意味着，佛法将众生从烦恼中解救出来，佛法保护众生免于危难，使众生趋向安全与高尚。

那么，佛法保护和提升哪些人呢？佛法保护和提升那些能够按照正确的方法实践佛法的人。佛法不会对任何人有偏爱，只有当一个人在了知了佛法之后，并在实践佛法的过程中，做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修，他才能够真正地掌握佛法，佛法才能够保护真正地掌握了佛法的人。对于在习禅中，无法做到恭恭敬敬、细致认真、持续不断地观照目标的人，佛法对他们就无法起到保护、提升作用。在生灭随观智阶段，由于亲身体证了佛法值得珍爱的宝贵之处，**YOGI** 的信心便不会就此退转，而是会一往无前地继续禅修，内观智慧就将会渐趋成熟。

2014年12月23日

成就八正道即戒定慧三学

昨天，班迪达大长老开示了应该如何观照每一个当下从四类念处生起的显著的目标。四念处是指：身念处、受念处、心念处、法念处。随着正念不断地增强，正精进、正念、正定、瞄准（寻）等四种善法也同时增强，当这四种善法同时生起的时候，如实知见的智慧就将会开发增长。正精进、正念、正定构成定蕴，称为定学，逐步地修习定学，直至圆满成就，当心能够精确地瞄准（正思维）目标的时候，将如实知见（正见）目标的实相，逐步修习慧学，直至圆满成就。在定学和慧学未成就之前，需要圆满地修习戒学。那么，修习四念处内观智慧禅修，就是修习戒、定、慧三学，直至圆满成就。这是令人欢喜的。

以正念观照目标的每一个刹那，都是在修习戒、定、慧三学，到了生灭随观智阶段，觉知力将会非常敏锐，对当下的目标了了分明，能够紧紧密密地观照，甚至不会漏失微细的目标，即使偶尔有漏失，都会立即知道，偶尔与目标分离，也会立即知道。要持续地保持正念，以免要漏失观照，为了不要使心与目标分离，就要增强弥补缺失的善法。到了生灭随观智阶段，今生成就超凡的智慧所需要的善法因素已经圆满具足，这真令人欢喜。

三十七道品

在经典中有开示说，证悟了生灭随观智，一个人获得殊胜的、清净的、

高尚的智慧所需要的因素都已经圆满具足，换句话说就是，已经具足了获得卓越的智慧的因缘。“觉悟的因素”在巴利语中称作：**bojjhangā**，它由 **bodhi** 与 **anga** 两个词复合构成，**bodhi** 的意思是清淨而高尚的智慧，**anga** 的意思是构成要素、构成分支，这里是指：成就清淨而高尚的智慧的因素，觉悟的因素。经典有开示说，世尊佛陀所教导的能够使一个人获得文明教化的一切善法因素，在生灭随观智阶段都已经具足，继续深入禅修下去，必将在今生成就为一位内心真正高尚而清淨的圣者。

一共包括三十七个觉悟因素，被翻译为三十七菩提分。

这三十七菩提分又被分成七组，七组菩提分如下：

第一组，四念处；

第二组，四正勤；

第三组，四成就之法；

第四组，五根；

第五组，五力；

第六组，七觉支；

第七组，八正道分。

这七组合起来共三十七法，称为：三十七菩提分，是成就清淨而高尚的智慧的因素。

四念处

第一组，四念处，包括身念处、受念处、心念处、法念处四类念处。身念处是指，要以稳固的正念观照身体发生的任何行为动作。受念处是指，要以稳固的正念观照身心内生起的苦、乐受。心念处是指，要以稳固的正念观

照心中生起的各类心识的活动。法念处是指，要以稳固的正念观照六根门处生起的各类目标，包括看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下发生的名、色法现象，法念处还包括，要观照五盖、喜乐等等的各类善、恶法。四念处禅修方法之一是，要观照当下最明显的目标。由于色法比名法更加显著，开始习禅的时候，就应该注重观照身念处的目标，色法中，有基础色法以及微细色法，基础色法比较显著，因此，应注重观照基础色法，即：四大元素。而在四大元素中，风界的坚挺、紧绷、震动等特相是最显著的，所以，要注重观照风大的这些特相。腹部的膨胀、回落，脚的提起、推动、放下，这些都是风大的特相，所以，腹部上下和脚的移动，分别是坐禅和行禅的主要目标。

开始习禅的时候，因为缺乏训练，无法看清楚目标，但是，如果能够按照禅师指导的方法，认真地练习，一周、两周内，心就能够紧跟上目标观照了。如果自己不懂得禅修方法，又不肯好好听开示和指导，马马虎虎，随随便便，那么，无论一周、两周、三周，甚至一个月，都不会有什么特别经验。

如果相信习禅所带来的利益，并珍视这些功德利益，就能够恭恭敬敬地、细致认真地、坚持不懈地观照目标，这样的 YOGI 就能够快速地获得定力，获得刹那定，并快速地如实知见到，新生起的目标总是在代替灭去的旧目标，以及旧的目标是如何一个接着一个地在被新的目标替代的。获得刹那定之后，无论身念处、受念处、心念处、法念处的任何目标生起，都能够迅速地觉知到，并能够如实知见到名法与色法的本质实相。即使偶而地漏失观照，也会觉知到丢失了正念，比如，行禅的时候，不仅仅能够知道自己漏失了观照，还知道是从哪里漏失的。知道自己有正念，知道自己丢失了正念，这不是小事。知道自己方法是对的，知道自己方法已经错了，具有这种智慧很重要。

方法正确，才会有好结果，所以，要珍惜；方法错误，得不到好结果，所以，要避免做错。这些智慧会带来惊人的力量。

这时候，已经开始觉得自己不会再漏失观照了，渐渐地，这种感觉更明显。YOGI 对自己的禅修工作会感到很满意，他不会再沉闷厌烦，从此不会要放弃禅修或信心退转，禅修的吸引力已经非常强大。禅师的工作就变得轻松，因为，YOGI 已经不需要太多的敦促和指导，YOGI 能够按部就班地禅修即可。

四正勤

证悟生灭随观智，习禅人才算是名副其实的 YOGI，此前虽然被称为“YOGI”，但是，仅仅徒有虚名而已，而智慧提升至此之后，对于自己为什么被称为“YOGI”，才有了深刻的认识。为什么呢？因为，清净心越来越多地生起，智慧也非常敏锐，以及能够清清楚楚地看到各种目标快速的和微细的生灭变化。为了提升智慧，要付出三个阶段的精进力，它们是：初发精进、递升精进、持续精进。YOGI 此时已经圆满成就了这三个阶段的精进力，这三个阶段的精进力被称为 YOGA。最初开始习禅的时候，必须要付出精进力，这就是初发精进，接着，由于最初习禅的时候，尚未获得任何的功德利益，所以，会懒惰不想努力，为了克服懒惰、无聊等等的困难，就必须加倍地递升精进力，这就是递升精进。克服了初期的困难和障碍，精进力会进一步持续提升，直至智慧成就，需要付出持续精进。

一个人要有什么样的人生目标呢？

在世间，人们去学校读书，需要规划一下，自己到底要学什么，将来自己要做什么样的工作，自己要挣多少钱来养家糊口，没有人生目标的人，人

生就没有意义。

世界上每一个人，无论是什么宗教背景，都要有这样的人生目标，就是：要成为名副其实的人，成为具有人性的善人，成为具有人类超凡智慧的人。

有了这样的人生目标，生命才真正地有意义，毫无目标，人生就失去了意义。要达到这种人生目标，一个人需要做到：

修习戒学，即：持戒。

修习定学，即：增强心的力量。

修习慧学，即：增长内观智慧。

这样的目标，不是通过思考和祈祷能够获得的。仅仅通过听经闻法、学习教理也无法达成。必须要实际地投入禅修，才有希望达到这样高尚的目标。开始投入禅修，就是初发精进。接着，当懒惰和无聊袭击我们的时候，要加倍地精进以克服困难，这是递升精进。接着，继续深入地习禅，在尚未达到最终目标之前都不要停下脚步，这是持续精进。

至少，目标要设定为：今生证悟初果。一个人没有这样的目标，这一生就没有意义。在世间，人们都会有人生的奋斗目标。实际上，一个人获得了人身，最重要的是要成为名副其实的人，成为有人性的善人，成为具有人类超凡智慧的人，唯此，才是人身的价值所在。为此，一个人必须要修习三学。缺乏精进力的人，是不可能修习三学的。缺乏精进力，无法克服懒惰，缺乏精进力，更谈不上持续地开发增长内观智慧。所以，拥有三个阶段的精进力的人，才是真正名副其实的 YOGI。

真正的 YOGI，能够如实知见到目标快速生灭的本质实相，证悟了生灭随观智的利益就是，信心不会再退转。为什么呢？因为 YOGI 品尝到了至善

的法味。

真正的 YOGI 具足了精进力。精进力是一种勇猛的力量，是勇士身上的特质。一个勇士，不会在遇到困难的时候打退堂鼓的，勇士们是蓄势待发的，勇士们是舍得付出生命和四肢的，一个人若缩手缩脚，他就无法成为勇士。作为 YOGI，在习禅中必须要付出勇猛的精进力，要将生死置之度外，更不要怕生病。迄今为止，从来没有人因为禅修而丧生的，相反地，许许多多的人，通过精进地习禅，克服了各种各样的奇疾怪病，并且，由于持续地禅修，YOGI 还会更加长寿。当然，这并非是内观禅修的目的。

圆满地修习戒、定、慧三学，对一个人来说非常重要。要成就戒、定、慧三学，则不应该娇贵自己的身体，而是要付出勇猛的精进力。精进力具足，就能够防止粗重的烦恼生起，精进力有保护作用。当贪、嗔、痴等烦恼生起的时候，要以炽热的精进力来镇服这些恶法，以熄灭烦恼，使它们不再有机会生起。尚未修习的身、语、意的善业，要勇猛精进地开发培育，以使善法成就，为使这些善法不断地生起，不断地增长，要持续精进地禅修，善法将由小变大，由稚嫩变成熟，直至无比强大。这就是四种精进力。拥有这样的精进力，强大的正念就能够建立起来。在巴利语中，**sammappadhānā**，中文翻译为：正精进或四正勤。到了生灭随观智阶段，YOGI 会奋不顾身地精进禅修，精进力的开发达到平衡，精进力的势头只有一再地提升而不再退失，直至内观智慧最终成熟。YOGI 必须要有四正勤。

四成就因素（四神足）

一个人要为自己设定人生的目标，想要成就某项工作的时候，必须具备基本的条件，即成就的基本因素。建造房屋都要打地基，这是必须的。一个

人要使心成熟，使智慧成熟，也同样地需要基本条件。世尊佛陀开示了四种成就之条件：

一、欲是成就之因素。即：要有成就的欲望，想要成就善法的功德利益，有强烈欲望想要成就的人，才能够成就。

二、精进是成就之因素。有精进力就能够克服困难，就避免了懒惰，刚才已经开示过四正勤，有精进力的人，就是勇敢的人，勇士是不成功誓不罢休的人。

三、心是成就之因素。即：有决心要成就，在遇到困难的时候，人往往会退缩不前，但是，由于自己有坚定的决心，无论生起任何障碍都能够忍耐，不会动摇退缩。

四、慧是成就之因素。即：有智慧寻找正道，懂得修习正道会得善果，并要学习正确的禅修方法，修习四念处内观智慧禅修，研究自己的身心，直至如实知见到名法与色法的特相。到了生灭随观智，YOGI 对自身的名法与色法的微妙变化之处都已经了了分明，更不要说，当智慧进一步地增长成熟之后，必将能够觉悟成就。

所以说，证悟了生灭随观智的时候，就具足了四成就因素。

五根五力

按照正确的方法习禅，证悟了生灭随观智，每时每刻都能够如实知见到名法与色法快速生灭的本质实相，殊胜的清净心的力量不断地增强，YOGI 自己将深深地体悟到，这是正法！YOGI 将意识到，自己发生了巨大的变化，智慧已经产生了，获得了禅修的功德利益。这是增强的信心，这种信心变得越来越坚定，YOGI 不仅仅了知到，这是正道，他还能够辨明非正道。如果

有人企图来蛊惑他，让他放弃正道，他都不会受到任何人的动摇。原本信心不足的 YOGI，已经不再疑惑，其信心已经非常清澈坚定，具有了控制力。

具足了信心，就会勇于避免造作使人堕落的恶行，并勇于修习使人清净、有教养的善法，这是非常重要的正精进。如今全世界的人都缺乏这种勇气。当今世界，到处都会发生各种不正义之事，制造不法事件，使人们丧失了道德，互相伤害。证悟了生灭随观智，一个人具足了正精进的力量，正念将越来越稳固强大，他绝不会丢失正念，使生命品质堕落。YOGI 的精进力和正念已经具足了统治的力量。随着正念变得稳固之后，定力也同时增强，这时候，念力和定力已经不会受到恶法的动摇，定力与念力都已经具足了支配力。通过如实观照身心内生起的任何微细的目标，能够如实知见到目标极其快速地生灭的本质实相。智慧力也具足了控制力，智慧力能够控制住不善法在心中生起。在生灭随观智阶段，信、精进、念、定、慧这些五根、五力，已经均衡地开发培育出具足支配统治作用的力量，对此，在习禅过程中自己将自然而然地有所体悟。

如果一个人缺乏正信，没有业自作正见，不知道修习善业会带来善果报，造作恶业会带来恶果报，他会认为，无论自己做什么都无所谓，反正人死了之后，一切都一了百了，那么，暴力野蛮事件就会自然发生，人们就不会惧怕去造作恶行，多数时间里都缺乏正念，常常是心存邪念、邪定、邪智慧，一个人无力控制自己身、语、意的行为，他自然地要造作恶行，使自己陷入痛苦境地。一个人无力掌控自己的生命，就必然会堕落，全世界都如此，这实在令人悚惧。

2014年12月24日

需要内在的控制力

昨天，班迪达大长老开示说，修习四念处内观智慧禅修能够使人获得自控的能力。世界上多数人都无法控制自己不去造作恶业，多数人无法控制自己的烦恼。因为道德堕落，人们的社会和家庭生活就毫无秩序，混乱不堪。某些地区常常发生战争，由于人们无法控制内在的敌人，个人和社会的问题就不断地发生，没完没了。政府运用法律手段来控制人们的行为。如果修习四念处内观智慧禅修，完善了道德修养，人们就不需要外在的法律手段来硬性控制行为，这是可以打保票的。暂且先不说全世界和平，修习四念处的人，内心将会获得安宁平静，因此，他自然地为周围的环境带来了和平因素。若不修习四念处内观智慧禅修，则无论通过任何方法，都无法获得真正意义上的世界和平。只要每个人的小世界都和平了，自然就获得了全世界和平。大家由于认识到了这一点，便来到了禅修中心禅修。修习四念处内观智慧禅修，将避免造作身、语、意的恶行，包括恶劣的、中等程度的以及微细程度的恶行。

之所以要敦促大家修习四念处，是因为习禅人将能够远离和避免各种危险，包括：远离内在的敌人和危险，避免受到自我谴责的危险，避免受到他人谴责的危险，避免遭受法律制裁的危险，避免造作身、语、意恶劣的行为的危险，避免在今生堕落受苦的危险，同时，避免在未来世要遭受恶果报的危险。这些都是最大的危险，实际上，造作恶行，所带来的危险、恶果并不止这些。修习四念处内观智慧禅修的人，将提升自己的道德修养，获得心清

净，并开发增长内观智慧。通过习禅，一个人就有能力能够控制自己，因此，他不会给自己以及周围的世界带来任何麻烦。

以强制或武力来实现统治或管理，并非是正确的。人民百姓会因为害怕强权或武器而服从管理，但是，谁都不会满意这种强权和统治者。如果统治者或政府以法律来治理国家，就会受到人民群众的欢迎爱戴，因为这样的领导人自己会守法，并懂得管理方法，即使有错，也敢于纠正错误。如何治理国家呢？政府领导人要是懂法，就能够治理好国家。

而更重要的是，一个人要能够管住自己。能够控制自己是非常重要的。不相信应该规规矩矩地过人生，他的人生就会一败涂地。人生糊里糊涂地朝着错误的方向走，实在是不幸的。如果一个人无惭、无愧，他的心就充满了邪念，当心专注于邪思维的时候，一个人会生起邪定，邪定会产生邪智慧。一个人不懂得自制，就无力掌控自己的朋友和家庭，他就失去了管理能力。当今时代，全世界的多数人几乎都失去了自制力，所以，战争就不时地发生。巴利语 **indriya**，意思是自我调控力。世尊佛陀开示过这五种自我调控力。最基本地，相信修习善业会带来善果报，造作恶业会遭受恶果报，这是非常重要的。避免食用不合适的食物，就避免了遭受痛苦。如果不知道食物是否适宜，随便食用，就可能要受苦。食用对自己合适的食物，并懂得要饮食知量，这样才会身体健康。同样地，人们也不要随便地造作身、语、意恶行，否则，恶业会导致恶果，给周围世界带来痛苦。相信业果定律，就懂得要避免造作恶行。假如，人们对业果定律没有基本的信心，不认为造作善、恶业会带来任何果报，那么，基于这种邪见，人们就会行邪道，会随便地伤害他人，给周围环境带来伤害和痛苦。如果心中充满邪念，邪思维，升起的智慧就是邪智慧。丧失了自制力，所作所为是恶劣的，就将因此受到恶果报。仅仅具有

理智，懂得如理作意，还是不足够的，一个人必须要实际地禅修。

为了避免丧失自制力，导致恶行、恶果发生，就要增强心的五种控制力。首先是信力，最基本的，是相信业果定律。其次是精进力，要有勇气避免造作恶行，以免招致恶果报，并要勇敢地修习善业，坚持不懈地修习善业，如果能够勇猛精进地修习善业，心中就会建立起稳固的正念，有了强大的正念力，心就能够专注，定力也强大起来，从而，智慧就能够开发增长，慧力将不断增强。通过修习四念处内观智慧禅修，内观智慧将不断地增强，心的力量将会变得超乎想象地强大。由于具足强大的心力，一个人的信力将是不可摧毁的，这时候，即使他际遇到会导致犯戒的境遇，他也能够勇猛地避免犯戒和失误。五力变得强大之后，它们就能够很好地发挥其统治力，这样的统治力，使一个人能够避免造恶，避免给自己以及周围的人和环境带来麻烦和痛苦，有自制力的人，是平静的，他给周围世界带来的和平因素。世尊佛陀洞察到这些真理，他教导众生开发培育心的力量的方法，以使众生提高自制力。

增强五力的九个因素

只有五力增强的时候，才具足了自我控制力。五力增强并非是无缘无故的，通过阅读经典是没用的，通过思考推理也是没有帮助的，与同修彼此讨论佛法也是没用的，五力不是上帝所赋予的力量，五力也无法通过祈祷来获得，更不可以从别人处强取豪夺。要获得强大的五力，需要具足九个因素。具足这九个因素，就能够使五力更加敏锐、强大、锐利。

第一个因素，YOGI 要能够如实知见到六根门处快速生灭的的名法与色法的本质实相，这些名法与色法分为三种元素，即：接受元素、撞击元素、

同生元素，它们是在不断地生起和灭去的。

比如，观照腹部膨胀和回落，要看到其中某种特相的生起和灭去。再比如，

观照“看到”时，眼识生起后，灭去；

观照“听到”时，耳识生起后，灭去；

观照“闻到”时，鼻识生起后，灭去；

观照“尝到”时，舌识生起后，灭去；

观照“触到”时，身识生起后，灭去；

观照“想到”时，意识生起后，灭去；

身心现象都是在这一个刹那生起，下一个刹那就灭去。YOGI 必须通过亲自如实观照，来体证这一点。

第二个因素，要恭恭敬敬地禅修。谁都不可否认，在人的身心内，名法与色法是互为因缘而生起的，名法与色法的特相也是一个接着一个地生起的，名法与色法有共同的特性。为了如实知见名法与色法的本质实相，YOGI 必须在目标生起的当下，如实观照，包括：看到、听到、闻到、尝到、触到、想到、腹部上、下的运动，提起、推动、放下脚，弯腰、直腰、移动四肢，睁眼、闭眼、眨眼睛，等等目标现象。只要如实观照，名法与色法的特相就将渐渐地明显起来，渐渐地，就会如实知见到名法与色法的共相，新生起的目标刹那间代替了灭去的旧目标。恭恭敬敬地习禅，就能够如实知见到目标在不断地生灭的本质实相，比如，从座位上站起来的时候，必须要像个病人一样，动作缓慢，恭恭敬敬地觉知当下的动作，要把心专注在自己身体内。不可以左看、右看，上看、下看，不可以站起来、坐下去的时候迅速敏捷，不可以举手投足的时候迅速敏捷。恭恭敬敬的意思，就是指禅修的态度要

恭恭敬敬，要像病人一样行动小心，像瞎子一样看不见，想聋子一样听不见，等等。

第三个因素，是保持觉知，全日无休息，精进观照，持续无间断。无论是行、住、坐、卧，任何威仪下都要能够毫无间断地观照觉知自己每时每刻的行为动作，不应该在任何时候停下来休息，不应该放弃观照。在佛陀在世的时代，人们用摩擦木块的方式生火，没有起火，就不可以停止摩擦木块，直到起火为止。禅修也是如此道理，定力和智慧没有开发出来，就不应该停止正念观照。大家检视一下自己的习禅状况，是不是有漏失观照和觉知呢？比如，

从座位上站起来的时候，是不是随随便便地站起来，忘记观照了？

回房间的路上，是不是完全丢失了正念，忘记观照了？

洗脸刷牙的时候，冲凉沐浴的时候，如厕方便的时候等等，是不是都在打妄想，漏失观照了呢？

第四个因素，是适宜习禅的七种条件。包括：

1. 居住之处，安全宁静。
2. 托钵之处，不远不近。对于本中心的 YOGI，我们有托钵堂，所以，不必担心托钵的问题。
3. 探讨法义，适时小参。这是指除了与小参老师探讨法义之外，应该静默止语。
4. 禅师开示，指导正确。
5. 食物饮品，营养健康。虽然，这里法工们已经做出了最大的努力，为大家们烹饪可口的食物，但是，众口难调，大家需要多些忍耐。
6. 时节气候，适度宜人。现在的气候条件不冷不热，非常适宜精进禅修。

7. 行住坐卧，适度平衡。禅修过程中，要常常变换威仪，不要一直坐禅，也不要一直行禅，不要一直站禅，也不要一直卧禅。行、住、坐、卧必须要达到平衡。关于变换禅修的姿势，班迪达大长老会再进一步开示。这就是适宜禅修的七个条件，如果这些条件能够基本满足，就可以密集禅修。

第五个因素，调整状态，回忆禅定相。习禅过程中，有时候顺心如意，有时候磕磕绊绊，如同食物有时候很合口味，有时候不合胃口一样。例如，有时候观照目标非常清楚，有时候不清不楚。那么，在状态不好的时候，要能够回忆一下，曾经定力好、安安稳稳地观照的时候，是在什么地方，是用什么方法精进用功的？要把那种禅定相找回来。要会反反复复地再利用曾经很好的禅定相，五根、五力就将很快地增强。

在有利于增强五力的九个因素中，今天开示了以上五个因素。YOGI 如果具备这五个因素，就已经足够。名法与色法，它们自然地在不断地生灭，这与自己无关，但是，YOGI 必须做到：

- 1、 如实知见到名法与色法不断地在灭去的本质实相。
- 2、 恭恭敬敬、细致认真。
- 3、 保持觉知，全日无休息，精进观照，持续无间断。
- 4、 适宜的习禅七种条件。
- 5、 调整状态，回忆禅定相。

如果具备了这五个因素，那么，YOGI 必然将不断地取得禅修进步。

班迪达大长老希望，大家成为能够掌控自己生命方向的人！

2014年12月28日

班迪达大长老开示说过，五力强大的人，能够控制正确的生命方向，即使生活中出了差错，也是一些比较容易纠正的错误，而非性质恶劣、毁灭生命的大错。经典中开示了增强五力的九种因素。

观察当下的缘起、生灭的实相

首先，是 YOGI 如实知见到名法与色法快速生灭的本质实相。没有生起生灭随观智，信力就不会增强。信心不够强的时候，精进力、正念、正定和智慧都无法增强，因此，一个人就没有控制自己的能力。世界上多数人都缺乏控制自己的能力，所以，全世界的道德秩序已经纲常颠倒，违反伦理。二千五百多年以前，世尊佛陀以佛眼智见到，制心的能力对人的生命是至关重要的，因此，他教导了一套系统的方法，以使世人能够完善控制自己心的五种力量。

世界上每个国家的文化、语言各不相同，人们信仰各自不同，世界上多数人并不懂得分辨正法和邪法。世尊佛陀教导人们，如何通过实践禅修来研究自己，从而，对正法会生起强大的信心，下功夫研究一下自己这副身心到底是什么，这是非常重要的。每个人的六根门处，包括眼睛看到，耳朵听到、鼻子闻到、舌头尝到、身体触到、心里想到的时候，以及身体做出各种动作，包括提起、推动、放下脚的时候，当下发生的，都是互为因果关系的名法与色法现象。其中包括**由名法之因，生起色法，或由色法之因，生起名法**，等等，没有任何现象是无缘无故发生的。自身内，除了名法与色法之外，没有其他，没有灵魂，没有我，没有一个人，既没有一个男人，也没有一个女人。

当下存在的，只有名法与色法，这就是内观智慧。通过阅读经典，不能够获得这种智慧，通过思考想象，也不能获得，通过听经闻法，也不能获得。必须要通过四念处内观禅修，当获得了心清净的时候，YOGI 将能够清清楚楚地如实知见到名法与色法各自的实相，生起名色分别智。

生起了名色分别智之后，继续禅修，将能够如实知见到名法与色法之间互为因果的关系。至于这一生获得的身心，科学家们说，是取决于父母精卵的结合，这样的说法是不全面的。世尊佛陀开示说，一个人六根门处的净色，包括眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、舌净色、心色，都是业生色法，是自己过去生造作的善恶业的果报。通过正念观照练习，YOGI 觉知到，六根门处生起的主要的名法与色法包括三类，即：**接受元素、撞击元素、同生元素**，它们的生起也是各有各的因缘的。例如，由于心动念而生起的色法现象，有以下：

“想坐”，就会坐下去；

“想站”，就会站起来；

“想弯”，就会弯曲四肢；

“想伸”，就会伸展四肢；

“想眨眼”，就会眨眼睛；

“想睁眼”，就会睁眼睛；

“想闭眼”，就会闭眼睛；

这些都是心生色法，即：由于心动念，造成身体动作的生起这一色法结果，这是名法之因产生色法结果的例子。

此外，名法之因也会产生名法之果。当然，无论周围的世界如何绚烂多彩，如何歌舞升平，如果人们的心没有对目标作意，人们就看不见它们，听

不见它们，作意心所具有指向目标的作用，只有心作意在目标上的时候，才能够觉知到目标，作意心所只有作意在根门的目标上，人们才能够生起六识。即：人们能够看到、听到、闻到等等，作意心所使六识生起，是名法之因生起名法之果的例子。

还有色法之因也会产生色法之果的例子，比如，如果天气冷，人们的身体就变冷，如果太阳很大，身体会发热、出汗。此外，食物营养之因，会产生身体健康之果，比如，一个人如果不吃不喝，缺乏营养的身体就变得虚弱，如果吃了营养丰富的食物，人就变得强壮、有活力、健康。

没有一个创造者在其中。所有的名法与色法现象，完全是因缘和合、因果相关的。通过观照当下的身心现象，YOGI了知了名、色法之间的因果关系。生起了缘摄受智，就消除了无因邪见，消除了错因邪见，比如，有人就以为，是万物的创造者使人们会睁眼、闭眼、眨眼睛，等等。通过内观禅修，洞察了自身的名法与色法的本质实相，内观智慧逐步地开发增长，树立起正见之后，邪见就自然地消除了。

每一个人都需要树立正见，这与个人宗教背景无关。正见就是正确认识真理，人人都需要懂得真理。科学也是与宗教背景无关的，当然，科学只是限于物质世界的真理，现代科学与名法没有关系。要认识名法与色法的本质实相，必须通过禅修来研究自身的现象，包括：眼、耳、鼻、舌、身、意六根门处生起的名法与色法，六根门的净色是接受元素，而它们的外境所缘，是撞击元素，包括：色、声、香、味、触、法。没有净色，人们无法觉知到六根门的世界。

由于眼净色存在，颜色来撞击，生起眼识，将看到色；

由于耳净色存在，声音来撞击，生起耳识，就听到声音；

由于鼻净色存在，香气来撞击，生起鼻识，就闻到气味；

由于舌净色存在，味道来撞击，生起舌识，就尝到味道；

由于身净色存在，软、硬、冷、热、轻、重等等来撞击，生起身识，就触到各类触觉；

至于意识，西方科学界认为，是大脑使人们认知了世界，而实际上，意识在心脏处生起。意识生起的时候，都是一些思维或想象，例如，好像是看到的，好像是听到的，好像是闻到的，好像是尝到的，好像是触到的，等等，心色是接受元素，各种妄念法尘所缘就是撞击元素，在撞击后，就生起各种意识，即：好像是看到了，好像是听到了，好像闻到了，好像是尝到了，好像的触到了，等等，这些都是妄念，即意识。生起的六识，就是同生元素。如此分析之下，会了知到，六根门处，生起的都是接受元素、撞击元素、同生元素，这其中没有人，没有灵魂，没有男人，没有女人，每一个当下，发生的仅仅是这三类元素。

在禅修中心这里，通过研究自己，在自身上做实验，就能够了知关于这副身心的真理，即：名法与色法的本质实相。通过反反复复地观照，YOGI 觉知到，名法与色法在生起的当下，立即灭去，没有任何行法是在生起后永恒不变的。所谓行法，就是相关的因缘和合之后，才发生的名法与色法。在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，名法与色法互为因缘而生起和灭去。虽然过去曾经听说，名法与色法是不断地在生灭的，但是，通过亲自验证，YOGI 更加对此确定无疑，对佛法的信心增强了。这时候，无论谁过来说，“这不对，名法与色法不是在生灭的。”YOGI 都不会相信他。所以说，能够禅修增强了自我控制力。

YOGI 们现在正在听开示，大家通过观照“听到、听到”，如实知见到名法

与色法是如何互为因缘而生起的。如果 YOGI 是聋子，他就听不到，或者，如果声音虽然撞击了耳净色，但是，YOGI 这时候如果在打妄想，心没有作意在听讲上面，他就听不到声音。声音撞击到耳净色，心作意在耳根，这时候，耳识就生起，同时，耳触与听觉感受生起，这些当下真实发生的名法与色法，任何人都无可否认。

如果一个人没有耳净色，那么，所谓的某个伟大的创造者，能不能命令他“听到”呢？

如果没有声音，一个人可能听到“声音”吗？

不要说一个创造者，没有声音，或没有耳净色，即使有一千个创造者，也无法使人听到声音，那些相信上帝的人是无法理解因缘和合之法的道理的。如果一个人能够如实知见到，在听到的当下，色法之因缘和合而生起名法的结果，那么，他就能举一反三地认识到，任何六根门处的现象都是如此。他会觉悟到，名法之因缘，会产生色法之结果发生，名法之因缘，也会产生名法之结果发生，色法之因缘，会产生色法之结果发生，当 YOGI 如实知见到名法与色法是因缘和合的现象的时候，就消除了疑惑。当然，要彻底根除疑惑的烦恼，必须在生起须陀洹道心之后。习禅过程中，如实知见到名法与色法之间互为因果的关系，当下就远离了疑惑。

YOGI 如实知见到，行法是在每一个当下不断地生起和灭去的，眼识是在生起和灭去的，耳识是在生起后立即灭去的，鼻识、舌识、身识、意识等，都是在当下生灭的，软、硬、冷、热等等特相是在不断地生灭的，妄想是不断地生灭的。原来只是口头上会承认说，名法与色法是在生灭的。在亲自看到之后，心里也完全承认了这个事实。这就是信心。

恭恭敬敬、细致认真

YOGI 要渴望亲自看到这些本质实相，有了渴望，大家就会来到这样的禅修中心，进行密集禅修。在密集禅修的过程中，就不应该粗心大意，而是要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，只有这样，内观智慧才能够不断地成熟。班迪达大长老多次提示大家，在做任何身体动作的时候，比如，坐下去，站起来，弯腰、直腰等等的当下，都应该放慢动作的速度，好像自己身体非常虚弱一样。坐禅的时候，要如实地观照每一个腹部上、下的运动，YOGI 只有在做到恭恭敬敬和细致认真地观照目标的时候，才能够如实知见到名法与色法生灭的本质实相。恭恭敬敬和细致认真，就是如实知见身心的本质实相的因缘。

持续无遗漏地观照

除了要恭恭敬敬和细致认真之外，YOGI 还必须能够持续不断地观照目标，绝不应该停下来休息。这个意思是说，虽然身体会变换各种威仪，比如，站起来、坐下去、弯腰、直腰、提起、推动、放下脚，等等，当下发生的大小、粗粗细细的名法与色法现象虽然在变换，但是，YOGI 观照的心要一直保持专注在目标之上，毫无间断，要能够持续不断地保持正念，以避免漏失观照目标。如果房顶有缝隙，下雨的时候就会漏水，如果地板有缝隙，就会落灰尘。同样地，如果正念有间断，那么，观照就会有漏失，任何时候，如果有缺失，都应该及时补过，在习禅的时候也是如此，观照的心要一个接着一个地生起，不要间断任何一个刹那，这就是要持续不断地观照目标的意思。

如果漏失了观照，进入心里的，就会是无明、掉举、无惭、无愧等等的

不善心与心所，如果 YOGI 能够持续不断地观照目标，心就远离了不善心与心所，变得清净无染。为此，班迪达大长老开示了一个偈子：

不观照，不知道，诸烦恼，心里找。

有观照，就知道，诸烦恼，清净了。

七种适宜

有七种适宜的条件，能够使得 YOGI 凭着信心，以恭恭敬敬、细致认真的态度，持续不断地如实观照目标。

条件一，适宜的环境。远离人群，环境安静。

条件二，适宜托钵（行境）。本禅修中心能够满足这两个条件。

条件三，正确的方法，现在是在按照马哈希禅师教导的方法禅修，所以，这个条件在这里是成立的。

条件四，适宜的老师，这里的禅师们以法眷属的身份教导大家习禅，这个条件也很完善。

条件五，适宜的饮食。虽然大家在这里可能感到食物不像自己在家里那样十分可口，需要忍耐，但是，禅修的时候能够吃到营养足够的食物是更加重要的。本中心在这方面尽了最大的努力。

条件六，适宜的气候，现在，早晚比较凉，中午比较热，但是，气候并非恶劣，YOGI 都能够适应。

条件七，适度的威仪，就是说，不要一直坐禅，或一直站禅，或一直行禅，或一直卧禅，行、住、坐、卧要互相平衡。

这些条件在这个中心都能够得到满足，具足了这七个条件，就将能够通过密集禅修，开发增长内观智慧，如实知见到名法与色法不断地生灭的本质

实相。

当然，虽然这些条件都已经具备，但是，YOGI 却无法在一天之内立即获得强大的刹那定。大家需要懂得，即使一个刹那的定力是微弱的，但是，一个刹那接着一个刹那连续生起的定力，将变得超乎想象地强大，这是刹那定的威力。

2014年12月29日

班迪达大长老开示说，一个人真正需要的是五种控制心的力量，即：五力。强大的五力能够使一个人避免造作恶行，如果每一个人都能够控制自心，那么，全世界就实现了真正的和平。人们不懂得需要增强五力，虽然有的人明白，但是，并不想通过禅修以增强五力，有的人来禅修了，却没有能够尽力地达到圆满成就。全世界的人们处于水深火热的烦恼之中，人与人之间彼此不服，无法和睦相处。

世尊佛陀开示说，人应该有惭愧心，有了惭愧心，就能够控制自己的行为，从而，不会去造作伤害他人的恶行，或者，由于有基本的慈悲心，能够做到己所不欲勿施于人，人们也不会去造作伤害他人的恶行，因此，人们避免了作奸犯科。如果一个人能够修习四念处内观智慧禅修，五力将能够不断地开发培育，直至增长到超乎想象地强大。为此，必须要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，同时，需要满足七种适宜的禅修条件。关于使五力增强的九个元素，班迪达大长老已经开示了四个，今天，班迪达大长老开示第五个因素。

一个人要有最基本道德修养，身行和语行必须是清净的，还要有惭愧心。戒行圆满是禅修的基础，持戒，犹如盖房子所打下的基础，假如基础打不牢，松松垮垮，那么，盖起来的房子必将很快倒塌。所以，基础牢固是非常重要的。一个清净有智慧的贤善之人，必须要懂得什么事会给自己带来厄运，什么事会给自己心里增加烦恼。这些事包括：普通的贪爱，以及极度自私自利的贪心，普通的嗔心、憎恶等等，以及极度的嗔恨、残忍之心等等，其中，还有无明，无明是指一个人不了知真理，或错误地了知真理。贪、嗔、痴这三种恶法，是一切不善法之根，一个人如果向贪、嗔、痴束手就范，那么，他必然会造作不善行。

不能够控制普通的贪爱，它就会转化成极度的贪心，从而导致造作不善行；

不能够控制普通的嗔心，它就会转化成极度的嗔恨，从而导致造作不善行；

没有方法消除无明，严重的无明会导致造作不善行。

谁都不能否认这些显而易见的事实。大家回顾一下自己的一生，从童年开始，直至中年和老年，你的生活状态是怎样的？如果点算一下自己生命中的得失，就能够知道自己到底有多么贤善或不贤善。假如自己生命中还没有根除贪、嗔、痴三大恶毒，就需要马不停蹄地去寻找正法，来清洗这三大恶毒。如何寻找到正法呢？

良师益友的七种素质

首先，需要寻找到一个真正的导师，这个导师不仅仅要精通教理，他还必须精湛于实修，此外，这个老师必须要有慈悲心，等等素质，找对导师是

非常重要的。在经典中，世尊佛陀开示过，一个善知识需要具足七种素质。

素质一，可被敬爱（**piya**）。若要为人之师，一个人至少要持守五戒，如果是出家男众，须持守出家戒。他的身行和语行必须是沉稳、清净而无可指责的。他被敬爱，并非因为英俊漂亮，而是因为道德高尚。

素质二，品德高尚（**garu**）。为人之师，除了戒行清净之外，还需要具足定力和内观智慧，能够控制自心，在他人寻求真理的过程中，能够慈悲忘我地给与他人所需的帮助，并不期待任何回报。这样的品德是令人敬重的。

素质三，值得尊敬（**bhāvanīyo**），戒、定、慧三学修习圆满的人，可以成为他人的皈依人，学生们对这样的老师会心生慈爱，学生们不希望这样的老师身心受苦，学生们对老师的成就心悦诚服，随喜赞叹。

素质四，纠正失误（**vattā**），戒、定、慧三学修习圆满的老师，会开示佛法，会指导禅修，可以放下情面，坚决果断地纠正学生的失误。

素质五，接纳意见（**vacanakkhamo**），导师能够接受他人的批评指正。某些人只接受比自己强大的人的批评意见，而对其他人的批评指正毫不接纳，心中充满贡高我慢。为人之师，对异己之见不应该心怀傲慢地拒绝接受，而应该耐心倾听，妥善处理。具备这种素质的人在世界上是不多见的。

素质六，宣讲甚深法义（**gambhīra**），为人之师精通教理并富于禅修经验，因此，他能够宣讲深奥的佛法，如，宣讲《大念处经》、四圣谛、因缘法、和出世间法等等，导师宣讲佛法，只为慈悲众生，并非为了名利双收。

素质七，绝无谋私（**no caṭṭhane niyojako**），导师不应该为了自私自利，不恰当地去指使学生通过身、语、意造作不善行，而是要敦促学生修习善业。

这就是一个合格的老师需要具备的素质，这样的老师，被称为良师益友，或善知识。学生在选择老师的时候，重要的是要了知他是否具足这些素质。

现在有很多人在教导禅修，它们并不具足这些素质，很多人的教法是错误的。一个人如果想要教导禅修，他首先自己必须要禅修，同时，还必须要能够深入经典，要有能力讲解深奥的教理和禅修方法，要能够切实遵照世尊佛陀的教导，法随法行，严谨持戒，而不是装模作样。选择这样的善知识对学生来说是十分重要的。

世尊佛陀宣说的真理，并非是来自他天马行空的想象，而是来自他亲自的体悟验证。他消除了一切烦恼，包括粗重的、中等的和微细的烦恼，这其中，包括消除了无明的烦恼，因此，任何事对世尊佛陀的智慧说都是没有障碍的，只要他想知道，他就能够知道。世尊佛陀所宣说的佛法完全是来自亲身实践的真理，而非是通过思考创造出来的理论体系。现代某些所谓的科学家，是凭逻辑思维创造理论体系的。世尊宣说的佛法，是佛陀通过他正觉的智慧，亲身体证的、千真万确的、真实不虚的真理。

Buddho so bhagavā buddhāya dhammaṃ deseti.

这句巴利语，是称赞世尊佛陀在二千五百年前，通过自己的智慧，无师自觉成佛，他体证了四圣谛：苦谛、集谛、灭谛、道谛。自证了四圣谛之后，世尊佛陀洞察到，众生能够被引导觉悟四圣谛，能够解脱苦的轮回。世尊佛陀洞察到，如果众生对四圣谛无明，就将永远地生活在水深火热的烦恼轮回之中。心怀慈悲大愿，世尊佛陀决意宣讲佛法。世尊佛陀宣讲佛法的目的，并非希望获得众生的崇拜和顶礼，也并非希望名利双收，世尊佛陀的慈愿是最清净悲悯的，他的正直诚意，天下无可匹敌。诸天和人类都五体投地，拥戴、礼敬世尊佛陀，因为世尊佛陀及世尊宣讲的佛法，是使众生解脱轮回之苦的真理。

如果一个人完全地正直诚实，他就能够获得他人的信赖，承担重要的工

作，并因此而丰衣足食。一个真正诚实的人，勇于承认错误，勇于改正错误。世尊佛陀说，如果一个人仅凭思考，而非通过实践，那么，他就无法了知事物的本质实相，他就会对真理心生疑惑。一个人如果没有从实践中获得亲证的智慧，仅仅通过阅读和思考来开示佛法，那么，他宣讲的佛法就是可疑的，人们听他“讲法”的时候，将会半信半疑。世尊佛陀绝不赞同如此“传法”的。

相反地，如果一个人通过亲自实践禅修，如实观照身心现象，从而如实知见了目标的本质实相，他自然地就消除了疑惑。特别是，一个人获得了心清净之后，生起了内观智慧，他在讲法的时候，就必然是清清楚楚，毫无疑问的。世尊佛陀教导的佛法是清清楚楚，明明白白的真理，他完全依靠自己证悟了真理，他对佛法了如指掌，有完全的自信，他开示了大念处经，教导众生追随他的脚步，实践真理。现在，YOGI 把学习到的禅修方法运用在禅修实践当中，小参时都能够清清楚楚地表达出自己是如何如实观照目标的本质实相的。YOGI 能够按照世尊佛陀教导的方法，实践禅修，这是令人赞叹的。

调整状态，回忆禅定相

生起慧眼的 YOGI，如实观照当下身心内名法与色法的本质实相，如实知见到名法与色法互为因果的关系，如实知见到名法与色法在每一个当下的生灭现象。觉知目标的每一个当下，YOGI 都有付出精进力、瞄准目标，因此，正念就稳固地贴在目标之上，正念稳固的时候，心就不再到处飘荡，正念专注在目标上，心变得专注集中，这就是定力，巴利语称为 **samādhi**，或叫 **samatha**，心的安止。所谓心的安止，其意义在于镇伏了五盖。**samādhi**

或 **samatha** 足够强大的时候，就能够镇伏五盖，使心获得清静。**YOGI** 无论是在行、住、坐、卧任何威仪之下，都应该如实观照当下生起的最显著的目标，当 **YOGI** 能够付出精进力、瞄准目标的时候，正念贴在目标之上，不会丢失，**samādhi**，定力就开发出来。**YOGI** 必须要明白，只有如实观照目标，定力才能够开发培育起来。

经典中开示了三种 **samādhi**，即：三种禅定，一、刹那定，二、近行定，三、安止定。

刹那定是指心专注在每一个当下身心内显著生起的目标上，目标非常广泛，比如，弯腰、直腰，提起、推动、放下脚，腹部上、下的运动等等身体动作，或者冷、热、紧绷、震动、遗忘、疑惑、回忆、计划、想象，等等名法与色法的特相，在心专注于当下生起的一个接着一个目标现象的时候，刹那定就产生了，习禅过程中，每时每刻都在培育刹那定。当刹那定够强大的时候，就能够首先粗略地分别出名法与色法各自的特相，渐渐地，将会看到名法与色法互为因果的关系，这时候的刹那禅定相当于近行定，即使 **YOGI** 尚未分别出名法与色法各自的特相，只要心能够持续地专注在当下生起的目标之上，其定力也相当于近行定。修习世间安止禅那的人，把心专注于单一的概念性目标，就能够生起近行定，当证得禅那的时候，安止定就产生了。三种禅定就是这样产生的。

现在 **YOGI** 并非在修习安止禅定，大家正在开发和培育内观刹那定，刹那定能够使心刹那、刹那地专注在当下生起的名法与色法之上，而安止定是使心专注在单一的概念性目标上，名法与色法是真实法，概念性的目标不是真实法。这是刹那定与安止定的区别。

世尊佛陀开示说，刹那定就是刹那、刹那的心一境性，身心内互为因果

关系的名法与色法是在刹那间不断地生起和灭去的，在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，在弯腰、直腰、提起、推动、放下脚的当下，名法与色法都在刹那、刹那地生起和灭去，当观照的心刹那、刹那地无间断地专注于当下生起的名法与色法现象的时候，心一境性就刹那、刹那地无间断地产生了，刹那定就是心刹那、刹那地专注在每一个当下生起的目标之上。

心专注在腹部上、下的运动，虽然有标记“上（膨胀）”和“下（回落）”，实际上，真实法是紧绷、运动、坚挺等等，这些是风界的特相，观照的心刹那、刹那地专注在腹部上、下的运动上，弯曲或伸直的时候，观照的心要刹那、刹那地专注在弯曲或伸直的动作上，提起推动放下脚的时候，观照的心要刹那、刹那地专注在提起、推动、放下脚的动作上。

今天，班迪达大长老发现，有一个 YOGI 在走路的时候，东张西望，他已经禅修了一段时间了，可是，还没有生起恭敬心。这样习禅下去，一辈子都不会成就。在行禅的时候，心要专注在脚上，对脚的移动要清清楚楚，眼睛不要左看右看，老是左看右看，刹那定是开发不出来的。同样地，心要紧密密地跟上腹部上、下的运动，清清楚楚地觉知，坚挺、紧绷、运动，热、冷等等特相，虽然目标各不相同，但是，都要同样地付出精进力，瞄准目标，提起正念，将心刹那、刹那地专注在目标之上，相同的刹那定就会产生。这时候，五盖等不善法就被镇伏。心中不会生起欲乐之欲，不会想要看好的，想要听好的，想要闻好的，想要尝好的，想要触好的，想要打妄想；心中也不会生起不满意等嗔恚盖，心非常地专注在目标之上，没有散乱与掉举，心非常地警觉精进，懒惰与昏沉不会存在，由于心非常确定地专注在目标之上，疑惑也不会产生，心能够刹那刹那地专注在当下生起的目标之上，五盖就刹那刹那地被镇伏，只要心能够无间断地、刹那、刹那地专注在当下生起的目

标之上，五盖就被隔离在远程以外，远离了敌对法五盖，心获得了自由，变得清静了。

YOGI 必须要这样开发培育刹那定，这是非常重要的。如果能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照目标，刹那定很快就开发培育起来。YOGI 将会感到觉知目标非常顺心如意。大家要能够记得，自己是如何获得刹那定的，以后再遇到任何困难，就能够记得当初获得刹那定的禅定相，从而，他就能使用同样的方法来克服困难，再次成功地获得刹那定。

2014 年 12 月 30 日

昨天，班迪达大长老开示了增强五力的九个因素之中的第五个因素，回忆禅定相。亲近佛法的人，都听闻过禅定，巴利语是 **Samādhi**。但是，可能很少人真正清楚地知道“禅定”的根本意义。即使某些人，深入经典，熟悉教理，最后还是说不好。班迪达大长老也是熟读经典的，但是，经典归经典，只有在他自己密集禅修之后，他才真正地明白 **samādhi** 到底是什么意思。班迪达大长老曾经是在已故马哈希尊者指导下密集禅修的，马哈希尊者也曾经开示过什么是 **samādhi**。

定的特相、作用、现起

Samādhi 的意思是，心没有掉举散乱，心没有到处飘荡，心专注在当下生起的目标上。如果要觉知到身心内每一个当下生起的显著的目标，就必须付出精进力、瞄准目标，正念提起来的时候，心就能够专注在目标之上，无论当下生起的显著的目标是什么，只要正念能够与目标同时发生，贴住目标，

心就能够专注在目标之上。所以说，正念使得心专注集中，只要心专注集中在目标上，就没有在到处飘荡，心始终紧密地贴在目标上。**Samādhi** 的特性是心不散乱，作用是使心专注集中在目标之上。培育刹那定，是为了能够如实观照每一个当下从自身内生起的名法与色法的目标，为了使心潜入目标，避免掉举散乱，努力地集中注意力。当心专注在目标之上的时候，就不会被嗔心所动荡，不会被贪心所动荡，不会被任何烦恼动荡、摇晃。当觉知当下的目标非常顺畅的时候，心是非常安稳的，**YOGI** 已经明白，现在的心与原来的心已经不一样了，当下非常宁静。消除了贪、嗔、痴等烦恼之后，心获得了寂静安稳。寂静安稳是 **Samādhi** 在心中的现起。**Samādhi** 使身心都平静下来，欢喜就会生起，乐受同时生起，这就是禅修的利益。乐是获得心一境性的近因。任何名法与色法的生起都是相关因缘和合的结果，由于心一境性使心专注在当下真实存在的名法与色法之上，是刹那发生的，世尊佛陀称之为刹那的心一境性。

把握禅定相

有时候的观照效果并不理想，这如同用餐，有时候，对一成不变的食物觉得没有胃口一样，那么，就会怀念食物可口的时候，自己是怎样地津津有味地吃饭的，当 **YOGI** 在习禅过程中，出现类似昏沉、懒惰的状况时，心就开始散乱。这时候，就需要回想一下自己定力好的时候，心是如何专注在目标之上的，要激发自己运用当初成功的方法，来重新获得禅定，这种方法被称为把握禅定相 (**nimittagāha**)，意思是，让自己再次使用原来曾经获得禅定的方法。懂得把握禅定相的方法，**YOGI** 的内观智慧将能够不断地增长，直至圆满成就。

消除误解，培养刹那定

昨天，大长老开示了三种禅定，包括：刹那定、近行定、安止定。YOGI 为了如实知见当下身心生起的名法与色法现象的本质实相，要付出精进力，瞄准目标，提起正念，心就能够专注在目标之上，这时候，刹那定就产生了。四念处的目标之田是广泛的，当正念每时每刻都能够贴在当下生起的显著的目标之上的时候，心就变得专注集中，心一境性就产生，这就是禅定，巴利语称为 **samādhi**。某些人误以为，只有当心持续不断地专注在单一的目标之上的时候才会产生禅定，所谓单一的目标，实际上不是真实法，仅仅是概念法；安止定是禅定，刹那定也是禅定，刹那定是心持续不断地专注在每一个当下生起的名法与色法的目标上的时候生起的禅定，所专注的目标是当下存在的真实法。为了能够使观照的心专注到当下生起的目标上，需要付出炽热的精进力，在正念和定力十分稳固的时候，心能够贴住目标，心与目标同步，就不会东飘西荡。一个刹那的定力虽然是微弱的，但是，刹那定如果连续不断地产生，就变得超乎想象地强大，这就好像一条绳子，是由许许多多的小纤维搓成的一样，每一条纤维都是不堪受力的，但是，将纤维集合起来搓成的绳子却是结实有力的。这与刹那定能够逐步变得强大，是一样的道理。对于不能够理解刹那定也是禅定，以及自己没有训练过、没有获得刹那定的人，他们可能读过或听闻过各种各样的佛法开示，这些开示说，只有当心长时间持续不断地专注在单一的概念性的目标上的时候，禅定才会产生。他们偏执于这种禅定，就不承认、不接受刹那定的存在。这种对佛法的错误的知见，广泛传播开来是危险的。遗憾的是，相信这种错误知见的人非常、非常多，这些禅修导师还在继续灌输、教导人们这些不正确的知见。

经典中开示说，不仅仅安止定能够使心安稳平静，刹那定一样使心安稳

平静，达到心一境性。刹那定与安止定是不分上、下的，是并驾齐驱的。刹那定与安止定，同样使心不被五盖所障蔽，所谓五盖，包括：欲欲盖、嗔恚盖、昏沉睡眠盖、掉举恶作盖、疑盖。欲欲盖就是：想要看好的，想要听好的，想要闻好的，想要尝好的，想要触好的，想要打妄想，欲欲盖障碍了善心的开发培育；有时候，心中充盈着不满，嗔恨，卑劣的情绪，这些是嗔恚盖；有时候，心懈怠、无力、懒惰、萎缩，这些是昏沉盖；有时候，心无缘无故地散乱，或悔恨过去造作的不善行，懊恼没有及时修习善业，这些是掉举恶作盖；有时候，心中生起重重疑虑，佛陀到底确有其人吗？这个禅修方法真的是佛陀教导的吗？这样禅修，真的能够使心清净吗？这些是疑盖，就好像要在空中架梯子，无法找到支靠点一样。如果一个人不禅修，必然是缺乏定力的，那么，五盖就一直纠结在心里，只有在睡觉的时候，心才能够脱离五盖，稍作安歇。五盖是恶法，五盖恶法障碍一切善法生起。由于五盖使心染污不净，如实知见真实法的内观智慧就被削弱。由于心中有五盖，人们无法将名法与色法区分开，无法了知到名法与色法互为因果的关系，无法如实知见到名法与色法不断地在生灭的本质实相。五盖恶法障蔽了全世界，使人们远离真理，因此，人们就只好去皈依想象出来的“神明”，外道信仰，使人们大量地杀戮动物，以牺牲祭祀神主。各种各样的外道邪见，充斥全世界。

获得了刹那定的时候，YOGI的心就不会被五盖所淹没，刹那定使心解脱了五盖，所以说，刹那定与安止定同样地能够使心安稳，获得心一境性。

那么，刹那定如何使心不被五盖所淹没的呢？

刹那定必须要能够连续不间断地生起，如同流淌的河流一般不间断地生起，才能够有力量使心解脱五盖。

那么，刹那定是在什么地方，如同河流般不间断地生起的呢？

刹那定是在每一个当下，在身心内刹那、刹那生起的目标之上，如河流般无间断地生起的。刹那定必须是无间断的，就是说，是有一个刹那的间断的、连续的刹那定，如果有间断，刹那定就会被削弱。虽然每一个当下生起的名法与色法各不相同，但是，每一个当下，在目标上生起的无间断的刹那定是相同的，无间断生起的刹那定，要如同一条正在流淌的河流般连续不停地生起，当刹那定如此无间断地连续生起的时候，心就不会被五盖所淹没，心解脱了五盖。为什么呢？因为，当心专注地、稳固地观照目标的时候，正精进、正念、正定等善法就驱逐了恶法五盖，善法如同飒爽的秋风，吹散了五盖云絮，心如秋空万里般纯净无染。YOGI 在每一个目标生起的当下，以正精进、正念、正定，持续地观照目标，无间断的刹那定就能够开发培育起来。

虽然，每一个当下刹那、刹那生起的目标是各不相同的，但是，每一个刹那生起的刹那定的品质却是同样的，如果 YOGI 在愣神或在做白日梦，就打断了禅定。

刹那定增强之后，从名色分别智、缘摄受智开始，内观智慧将逐步地开发增长，直至圆满成就。如果不能按照系统的方法禅修，内观智慧就无法顺利成就。如果想要圆满成就内观智慧，必须首先获得强大的刹那定。刹那定越强大，名法与色法的本质实相就看得越清楚，从如实知见最粗的目标开始，直至清清楚楚地如实知见到最微细的目标，需要的就是不断培育增强的刹那定。想要培育刹那定，首先要树立业自作正见，即：一个人造作恶业，将会带来恶果报，修习善业，将会带来善果报。那么，不想遭受恶果报的人，就不会去造作恶业，想要福德果报的人，就会努力地修习善业，避免造作恶业。就好像一个人懂得，吃什么食物对自己是有害的，吃什么食物对身体健

康是有利的一样，当一个人能够避免食用有毒食物的时候，他就避免了生病或致死的恶果报，一个人能够食用到有营养的食物的时候，他就能有健康长寿的果报。具有业自作正见的智慧是相当重要的。业自作正见是最基本的智慧，有了这样的智慧，一个人对佛法就会生起信心。然而，只有信心而无动于衷，是无法获得任何功德利益的。一个人必须有欲望，想要避免造作恶行，想要尽可能地修习善行。

有了获得禅修的利益的欲望，就能够为了参加密集禅修而奋不顾身。首先，要勇敢地放弃舒适的生活，禅修是属于勇士的工作。一方面要勇敢地放下对生活的享受，一方面要在目标生起的当下，付出勇猛的精进力观照目标，这非常重要。如果不懂得精进，就不会有正念，不会有禅定，因此，便无法开发内观智慧。相反地，应该按照教导的禅修方法习禅，开发、培育禅定，使刹那定的品质始终如一，毫无间断。由于深刻地理解了禅修的功德利益，YOGI 就能够恭恭敬敬地、细致认真、持续不断地习禅，渐渐地，就能够真正地获得习禅的功德利益。

如果 YOGI 每次在禅修报告的时候，一次又一次地重复报告同样的内容，说明他并不晓得禅修的功德利益，或者，也许懂得禅修的功德利益，但是，他并不渴望获得禅修的功德利益。修习四念处内观智慧禅修，将能够使一个人成为真正名副其实的人，成为具有人性的善人，成为拥有人类超凡智慧的人。

对于身心内发生的名法与色法现象，观照觉知的程度可以是相当地粗糙，也可以是相当地微妙。佛法真理是深奥的，由于极其地深奥，所以，佛法是难以得见的。那么，深奥而难以得见的佛法，是不是轻易地就能够被人们普通的眼力所洞察到呢？普通人的心力是缺乏禅定而虚弱无力的，普通人的心

是被五盖所冲击淹没的，因此，世间凡夫基本上是在五盖伴随下虚度一生的。只有当一个人获得了足够强大的禅定，镇伏了五盖，解脱了五盖的障蔽的时候，他才能够开发增长内观智慧，他才能够如实知见到深奥而难以得见的佛法。镇伏五盖的工作是否有成效，有赖于一个人是否能够系统地禅修，只有通过系统地、有步骤地禅修，汹涌的五盖浪潮才能够平息。镇伏了五盖之后，才能够明显地观照到身心当下生起的、无论多么粗显和微细的目标。

观照腹部发生的上、下运动的方法是，要瞄准目标，要努力地把心推向目标，心要能够接触到目标，因此，观照的心就能够与目标同时发生，这就是正确的、有系统的习禅方法。为了使心接触到目标上，必须要瞄准目标。为了要能够瞄准目标，必须要提起正念，使正念紧紧地跟住目标，这就是正确的习禅方法。正念专注在当下，心就贴住了目标，心一境性就产生，恶法五盖就没有任何机会反攻入心里，以精进力、正念、禅定的威力，驱逐了恶法五盖，就是这些善法的威力使心解脱了五盖的紧箍咒。必须要按照正确的方法习禅，YOGI 不可以不恭不敬、粗心大意。

正确、有系统地修习

既然大家来到这个禅修中心，那么，重要的是大家要按照这里的禅师们指导的方法进行禅修，如果有人继续使用自己的另一套方法，在这里是不被允许的。假如完全按照自己的另一套方法禅修，那么，你就没有机会学习到这里的禅师们指导的方法。这如同人们要把一块布料染色，如果布料原本就有了颜色，那么，它就很难被染成与染料相同的颜色，如果是一块没有颜色的布料，那么，就很容易能够染出真实的染料颜色。假如是一块已经被染色的布料，就需要首先将布料褪色，之后，再重新染色。这是非常重要的，YOGI

想要在这里学习禅修，就必须实实在在地完全接受这里的禅师们教导的禅修方法。

这是马哈希禅师，根据世尊佛陀的教导而传承下来的禅修方法，如果按照自己的一套方法在这里禅修，那么，呆在这里禅修下去是没有意义的。因为，不按照这里教导的方法实践禅修，就不会有什么进步，到临走的时候，YOG的禅修还是和来的时候的水平一样，丝毫没变。

所谓按照系统的禅修方法禅修，包括要听经闻法，听闻智者的开示，YOGI必须要谛听正法，学习正法，因为，一个人要根据听闻的正法，进行系统的禅修，所谓正法这个词，正的意思，是指源于世尊佛陀、以及其他掌握了佛法的智者，法的意思，是指佛法具足向善的威力，佛法具足保护众生免于堕落的威力，佛法具足提升众生生命品质的威力。谁能够免于堕落的危险呢？答案是，能够按照禅师的指导方法系统地禅修的人。实践佛法将提升生命的品质，生命将能够免于堕落，生命将会高尚起来。若要能够系统地习禅，首先必须谛听正确的禅修方法开示，没有谛听开示，就不能够进行系统的禅修。

实践佛法能够使众生根除一切烦恼，从无始轮回中解脱。想要修习正法，就必须按照正确的方法习禅。假如一个人无法对世尊佛陀生起信心，那么，他应该对佛法有信心，相信佛法将能够承载实践佛法的人。缺乏信心，就不会禅修，有了信心，才会来禅修。那还要相信什么呢？要相信佛法是世间的真理，即使对个人，对世尊佛陀无法生起信心，也没关系。不礼敬佛像，不礼敬禅师，都没有关系。但是，YOGI必须要敬重佛法。一切都是因缘和合而生之法，一切因缘和合所生之法，是因果相关的，这是符合客观事实的真理，是无法否认的。相关的因缘和合，就会导致相关的结果发生，这是最基本的智慧。应该相信，佛陀或者佛陀教导的方法，将使众生避免造作身、语、

意的恶业，获得身、语、意的清净。如果没有信心，就不会获得心清净。如果没有信心，就不会来禅修，或者，不能够恭恭敬敬地、细致认真地禅修，那就浪费了时间。YOGI 们从密集禅修营开营到现在，一个月过去了，大家应该开发增长了内观智慧，现在，大家应该已经全身心地投入到密集禅修中，如果至今还没有任何进步，那说明，自己没有恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。从下个月开始，如果大家能够改正态度，精进习禅，那么，大家还是前途无量的。

班迪达大长老希望，大家都懂得四念处禅修的价值所在，能够实现今生获得人身的价值，让禅师们没有白白浪费时间进行禅修指导，为此，大家应该恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅。

2014 年 12 月 31 日的开示

今天，班迪达大长老开示增强五力的第六个因素。

无论一个人是因为相信佛法，还是由于好奇心驱使，或者任何其他原因，现在大家已经开始了禅修的工作。任何工作要想获得成效，都不会是轻而易举、一蹴而就的。同样地，只有恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，YOGI 才能够如实知见到真实法。无论禅师如何开示，如何督促教导，如果自己不用功，都是在浪费老师们的口舌。如果有人赠送礼物，接受礼物的人态度并不恭敬，并没有善用好这份礼物，那么，这份礼物赠送得就不值得。只有对佛法恭敬信受，并善加奉行，法施才算施有所值。

在世尊佛陀的文明教导中，最重要的就是一个词，**bodhi**，意思是：知道、

觉悟。那么，要知道、觉悟什么呢？

要知道、觉悟：苦谛、集谛、灭谛、道谛，这是非常重要的。通过观照每一个当下生起的名法与色法的本质实相，就能够知道苦谛。知道苦谛，就能够如理作意，避免对身心生起贪爱执着，因此，就可以消除苦因，集谛。身心内的名法与色法生灭之流的寂灭，就是灭谛。最初习禅的时候，尚未生起这种智慧。要觉悟到名法与色法生灭之流寂灭，佛陀教导了正确的修习方法，即：道谛。在四圣谛之中，前面的两个圣谛，苦谛和集谛，是世间真理，后面的两个圣谛，灭谛和道谛，是出世间真理。目前，YOGI 能够通过习禅了知的，是苦谛和集谛，暂时阶段，还不需要深究灭谛和道谛。大家需要明白这一点。

系统的方法

知道世间真理，即：苦谛和集谛，是非常重要的。大家要知道苦，要懂得消除苦因的方法。其他两个出世间真理，预先做初步了解即可。这在经典中交代过。要了知苦谛和消除集谛，需要运用系统的方法，这个方法可以用如下几个巴利词汇概括，即：

Uggaha paripuccha savana dhāraṇa sammāsana paṭivedha。

下面，大长老将为大家一一讲解这些巴利词汇。

Uggaha 的意思是，学习简明的教理。

这是指要了知四圣谛，什么是苦谛、什么是集谛，什么是灭谛、什么是道谛，听经闻法就是学习教理的途径之一。

Paripuccha 的意思是，询问讨论。

如果不了知四圣谛，心中对教理有什么疑问，可以请教禅师，与禅师进行

佛法讨论。同时，小参的时候，大家可以与自己的小参老师讨论教理。

学习教理与询问讨论，这两方面对于初学 YOGI 来说是非常重要的。

世间的两个圣谛，苦谛和集谛，是深奥而难以得见的佛法。因为苦谛难以如实知见，所以，人们颠倒地以苦为乐，这就是集谛，苦谛和集谛因为深奥，所以难以得见，苦谛和集谛因为难以得见，所以深奥。

出世间的两个圣谛，灭谛和道谛，则更是极其深奥而难以得见之法。当一个人通过内观智慧禅修，如实知见了苦谛，消除了集谛的时候，自然而然地就觉悟了灭谛和道谛。这是指，在如实知见到名法与色法同时寂灭的时候，当下体证了涅槃，当下即觉悟了灭谛和道谛。目前来说，大家了知到这些就足够了。

那么，如何了知苦谛，消除苦因呢？

YOGI 首先要谛听业处指导，巴利语是：**savana**。

四念处禅修的方法是，要在身心内目标生起的当下，比如，看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，弯腰、直腰的当下，睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，提起、推动、放下脚的当下，腹部上、下的运动的当下，如实地观照这些身心发生的现象，就会了知到这些都是苦谛。因为人们对于苦谛无知，或对苦谛错误地了知，就颠倒地以为它们是令人幸福快乐的。取乐于苦谛，执着于苦谛，这就是受苦之因，是集谛。需要注意的是，必须观照当下新鲜生起的目标，而非是已经发生了、过去的目标现象，也非是尚未发生的目标现象，因为，那些都是想象出来的东西。YOGI 必须观照就在当下刚刚新鲜生起的真实存在的目标。班迪达大长老再次提示说，这是非常重要的。

由于时间因缘，今晚班迪达大长老将要开示的，是增强五力的九个因素之中的第六个因素。今天大家要仔细听讲，听了还不算完，还需要用心记住。

用心记住禅修方法，巴利语称为：**Dhāraṇa**，意思是，专心听讲，牢记在心。

如果听开示的时候不用心，就不知道开示了什么内容，不知道正确的禅修方法是什么，需要注意什么。如果在听经闻法时，私下在想，“这些我早就知道了！禅师怎么老是翻来覆去地讲这些？没有一点儿新意！”这种我慢心是万万不可有的。

能够带来利益的东西，无论大小，或者，人家礼物送来了，不要在心里计较盘算它，而是应该要恭恭敬敬地接受礼物，并要妥善适宜地运用好这份礼物，巴利语 **sādhukam savana** 的意思是，恭恭敬敬地谛听禅修业处指导的开示。

在谛听禅修业处指导并牢记在心之后，**YOGI** 就要切切实实地工作，要将这个方法运用在习禅当中，巴利语叫 **sammasana**，其意思是：来回摩擦。来回摩擦，就是要触到，要摩擦住。对于六根门处生起的目标，心要始终贴上去，要守护住。摩擦某物，必然会觉知到，其物是软是硬，是粗是细，是暖的，是凉的，是坚挺的，是紧绷的，等等。为了使心专注到目标之上，需要炽热的精进力，心始终如一地作意在目标之上，实实在在地摩擦住目标，这是伺禅支的特性。缅甸的禅师都会指导 **YOGI** 说，“要切切实实地观照目标”，就是这个意思，其中包括的意思还有，“不要粗心大意”。**YOGI** 的工作，就是要每时每刻地、毫无漏失地观照目标，大家自己检视一下，是否做到了呢？

不仅仅坐着的时候要观照觉知目标，坐下去和站起来的动作也要观照，当坐禅结束的时候，如果双腿感到僵硬、酸痛，心中会生起想要放松一下的心动念，心动念也要观照，接下来，还要观照所有的动作，包括：移动双腿，用手支撑身体，等等，继续观照身体的每一个动作，当身体慢慢地一节一节

地站起来的时候，就能够如实知见到在站起来的过程中，发生了什么，直到身体完全站好，都不要放松观照。

在观照每一个当下生起的目标的时候，都要付出勇猛的精进力，要瞄准目标，心就能够接触到目标，摩擦住目标。当站好后，观照“站着、站着”，想要行禅的时候，首先生起了想要行禅的心动念，之后，要细致认真地观照脚下的每一个动作。在谛听了业处指导后，要将禅修方法牢记在心，之后，还必须能够在实际习禅的过程中，有效地观照目标，使心摩擦住目标。这是非常重要的。

反反复复地习禅，心在每时每刻都能专注到目标上，并觉知到目标的特相，比如，硬，软，粗，细，热，冷，坚挺、紧绷等等色法，以及在当下生起的观照的心、触、受，等等名法，反反复复地如实观照当下生起的名法与色法现象，就将透彻地了知它们的特相，这些特相是不可被否认的真实法。巴利语 *paññavedha* 的意思是：通达名法与色法的本质实相的智慧，这种智慧无法通过阅读经典获得，也无法通过听经闻法或互相讨论获得，这种智慧只有通过自己亲自实践禅修，如实地观照和洞察目标而获得。这种亲证的智慧，最初是稚嫩的，最终会变成成熟起来；最初是微弱的，最终会变强大起来；最初是细小的，最终会变宽广起来。这就是通达的智慧，*paññavedha*。

生起通达智的过程就是：谛听业处指导，专心听讲，牢记在心，反反复复摩擦目标，生起通达智。

对当下生起的目标全面觉知的智慧，巴利语称为 *sambodhi*，正觉，它的意思是，全方位的了知的智慧，它区别于闻所成慧，区别于思所成慧。正觉，是自己亲证的智慧，而非道听途说的知识。正觉是指全面地了知什么的智慧呢？是全面地觉知自身内不断地生起的名法与色法的本质实相的智慧，是全

面地了知苦谛的智慧。Sambodhi，正觉，是个人亲证的、全面地了知苦谛的智慧。

如果一个人不正确地了知苦谛，就会执着这副身心，不管这副身心是真是假，都会执着、喜爱、迷恋、贪婪。执着、喜爱、迷恋世间的欲乐；遇到苦难，就渴望远离它，并继续追求世间的欲乐。这些都是贪爱。在坐立不安，陷入困境的时候，就想要安稳如意。这也是贪爱。总之，凡人都喜欢世间的幸福。

如果修习内观禅修，通过如实观照目标，洞察到名法与色法是苦谛，将会生起如实知见的智慧，正觉生起的时候，错误的知见以及无明自然地消除，从而消除了贪爱、执着。没有生起正觉，就误以为身心内有“我”，有“灵魂”，通过如实观照身心现象的本质实相，就消除了我见，消除了贪爱、执着。

刹那寂止到永恒寂止

经典中开示说，当一个人正觉到苦谛的时候，就自然地消除了苦因，贪爱与执着将没有机会在心中生起。这好比一张椅子，上面已经先来坐着一个人，那么，后来人就无法再坐下去。这个比喻是说，当正觉生起的时候，无明就没有机会生起，错误知见也没有机会生起，贪爱与迷恋不会生起。不贪爱、不迷恋，就不会再有执着。换句话说，智慧之光生起的当下，无明等烦恼黑暗就没有机会来霸占位置。无明与邪见寂灭下来，贪爱与执着寂灭下来。烦恼轮转，就是指无明、贪爱与执着的轮转，当它们寂灭的时候，烦恼轮转就寂止，这就叫烦恼寂灭。在如实知见目标的本质实相的每一个当下，无明等烦恼就刹那、刹那地被消除，这就是刹那的寂止。

在如实知见目标的本质实相的每一个当下，所生起的善心，并非是在造

作会带来新生命轮回的善果报的善业，而是纯粹地消除烦恼的清净的善心，这种清净的善心，将能够使得我们从无始的生命轮回之中解脱，如实观照目标的每一个当下，没有丝毫的不善心生起，因此，这种清净的心，既不是带来投生善趣的善心，也不是带来投生恶趣的不善心，这种清净的心，使得业轮转寂止，由于当下没有造作善、恶业，就不会再产生任何果报，因此，当业轮转寂止的时候，自动地带来果报轮转寂止。那么，每一个当下刹那的观照，由于生起了正觉，烦恼轮转、业轮转以及果报轮转全部寂止，这就是刹那的寂止。三轮转在每一个观照的当下都在寂止。修习四念处内观智慧禅修，就是在多多地累积刹那的寂止，当刹那的寂止累积到一定程度，永恒的寂止就会自然发生。

想要战胜敌军，只派一个战士上战场是不会得胜的，必须要组织好一个军队才行。战胜无明的军队，包括三个军团，它们就是戒、定、慧三个军团，戒军团消灭身恶行、语恶行，战胜粗重的烦恼敌，在家众要持好五戒，出家众要持好出家戒。在每一个观照目标的当下，定军团的精进之师打前锋，努力地把心推向目标，首先克服了懒惰为首的烦恼敌，精进之师开辟出善行道，带领其他善法同上战场。正念之师保护着心，如同守门警卫，心在正念之师的保护下处于安全状态，使贪爱、嗔恨、愚痴等烦恼敌，了无可乘之机，正定之师使心牢牢地专注集中在目标之上，心远离了掉举恶作，远离了欲乐思维等等邪思维，心便能够持续不断地专注在目标上。如果正念之师薄弱，正定之师就薄弱，上述那些邪思维等敌军就会在瞬间反攻入心，重新占领阵地。由于有了强大的精进之师、正念之师、正定之师，心中的缠缚性烦恼敌就被镇伏了。

八正道

正精进、正念、正定是定正道的三个道支。每一个刹那的观照，心都在精确地瞄准目标，这是正思维。由于心能够持续精确地瞄准目标，心就摩擦住了目标，这是伺心所的作用，伺心所虽然不是道支，但是，在每一个观照的当下它都会生起，就好像瞄准目标后，飞镖投向靶子并击中靶子一样。心接触到目标，对目标确定无疑，生起正见。为了使心接触到目标，必须要瞄准；同时，心切切实实地接触到目标上。这就是慧正道的两个道支，正思维和正见。因为如实观照当下生起的目标，所以，如实知见到目标的实相，每一个如实觉知目标的本质实相的当下，定正道的三个道支和慧正道的两个道支都在同时生起，这五个道支就是导向涅槃的正行道。

每一个正念观照的当下，不存在破戒的外境，因为心中有护戒之思，戒正道的三个道支也是同时现起的。正念观照的当下，就是在开发、培育八正道，包括戒正道的三个道支，定正道的三个道支，慧正道的两个道支。八正道就是导向涅槃之正道。**YOGI** 要开发、修习八正道，使之不断稳固，宽广。在圣道尚未开启之前，就是在修习八正道。

八正道直接导向圣道，因此，八正道被称为前行道，目前，**YOGI** 们行进在通往圣道的八正道之上。修习八正道的方法，就是要付出精进力，要瞄准目标，提起正念，使心专注在目标之上，因此，**YOGI** 能够如实知见到名法与色法的本质实相。那么，**YOGI** 每一个观照目标的当下，都是在同时开发培育正精进、正念、正定、正思维、正见、正语、正业、正命这八正道分。**YOGI** 需要开发培育八正道分，假如一秒钟有效地观照目标一次，八正道分就开发培育一次，那么，一分钟，就是开发培育六十次，一小时，是三千六百次，八正道就是这样逐步地强大和宽广起来的。

通过如实观照每一个当下不断地在生灭的名法与色法，如实知见到了苦谛，正觉的智慧使 YOGI 懂得，身心是苦谛，不应该贪爱和执着这副身心，这意味着消除了苦之原因。如上述的分析，每一个观照的当下，都是在修习八正道分，在培育八正道的同时，三轮转也发生刹那的寂止，包括：烦恼轮转的刹那寂止、业轮转的刹那寂止、果报轮转的刹那寂止。那么，修习八正道的利益就包括四个方面：了知苦谛、消除苦之原因---集谛、觉悟灭谛、开发道谛，我们现在知道，修习八正道是一箭四雕的工作，如果你懂得盘算，就能够知道这是一项多么有价值的工作。

恭恭敬敬、细致认真、持续不断地习禅，每一个刹那的观照都能够获得这一箭四雕的无价利益，当然，如果粗心大意，对于这些无价利益，就将错失交臂，这将是多么巨大的损失！越是粗心，损失就越巨大，一个懂得盘算的人是不愿意让自己损失亏本的，一定是要获取利益的，每一个当下的观照，都有功德利益，这个价值无量无边。内观智慧成熟的时候，将最终会到达涅槃寂静。

懂得每一个当下的观照都能够获得崇高无价的利益的 YOGI，就会珍惜每一个当下的观照练习。

班迪达大长老样再次慈悲地敦促大家，要恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，直至体证涅槃。