

智慧之树，不返之流

——观禅的修行与进程

慈济瓦禅师 著
雷叔云 汤华俊 译

休斯顿禅修中心主持出版

2015年12月

(更新信息请查阅 www.houstonmeditationc.com)

版权声明

- 一、本书版权属休斯敦禅修中心所有，只要不擅自增加删减，欢迎任何单位或个人复制、翻印及流通，无需征得本中心同意。
- 二、不得以本书内容与版面设计进行任何商业牟利之行为。
- 三、希望获得本书印刷版的出版消息及其他佛法信息者，请点阅本中心网站。
- 四、欢迎助印或印行本书，亦欢迎捐助本中心各项弘法活动，请联系本中心地址或电邮。

休斯敦禅修中心谨启
2014年8月

联系方式

网站：www.houstonmeditationc.com

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

电邮：hmc281@sbcglobal.net

目录

目录.....	3
自序一.....	10
自序二.....	12
智慧之树.....	12
不返之流.....	13
中文版序.....	15
译者序.....	16
第一部分 零地带.....	18
模糊的开端.....	18
何谓观禅?	19
基本条件.....	23
五精勤支 (Padhāniyaṅga)	42
正念.....	44
念处.....	49
正念的过程.....	52
定与念.....	52
第二部分 念处观禅方法.....	54
第一章 身念处——建立稳定性.....	57
缅甸传统的念处.....	57
初步指导.....	58
所缘的优先顺序.....	71
修行进程中的注意事项.....	76
身体觉受	77
四威仪.....	78
姿势的平衡	87
出入息	87
腹部的起伏.....	89
开放和狭窄的觉知.....	91

出入息禅修 vs 起伏.....	93
正知.....	94
第二章 受念处.....	99
什么是受?	99
觉受 (Sensations)	100
身之苦受.....	100
正确的心态.....	105
身之「乐」受.....	107
心之苦 / 忧受.....	108
心之悦受.....	109
中性 / 舍受.....	110
第三章 心念处.....	113
心 (Citta)	113
心和心所 (Citta and Cetasika)	114
不善心.....	117
善心 (Kusala cittāni)	123
以心观心.....	125
持续正念的因缘.....	128
第四章 法念处.....	131
1. 五盖.....	132
2. 五蕴 (Khandha)	141
3. 六入处 (Āyatana)	153
4. 七觉支 (Sambojjhaṅga)	158
5. 四圣谛 (Sacca)	167
第三部分 实用观禅道理.....	172
第一章 清除.....	175
1. 清除.....	175
2. 增强.....	177
第二章 增强定力.....	180
修定的原因.....	181
定的类型和阶次.....	182

引生定力的因素.....	186
五禅支（ Jhānaṅga ）.....	190
定生起的十一缘.....	194
安止定和培养定力的技巧.....	197
入定和定正受的善巧.....	199
第三章 平衡诸根.....	202
五根.....	202
直接关系.....	203
互相依存的关系.....	204
平衡信根与慧根.....	206
平衡进根和定根.....	207
平衡精进根和定根的方法.....	210
根性的影响.....	217
平衡是个动态过程.....	217
清凉经（ Sītibhāva Sutta ）.....	218
第四章 磨锐诸根.....	219
开放和接收.....	219
清楚觉知和辨识.....	221
超越.....	222
瞄准.....	223
概念法.....	223
真实法（ Paramattha dhamma ）.....	228
使诸根锐利的九种行相.....	235
第五章 智慧.....	238
诸有的三共相.....	240
无我.....	242
内观次第和三共相.....	247
磨锐、引导正念和发展观智.....	269
循环起伏当中的循环起伏.....	271
直指法.....	273
想（ saññā ）、作意（ manasikāra ）和思（ cetanā ）.....	278

第六章	涅槃.....	283
第七章	净化和转化.....	289
	随眠.....	290
	转化.....	291
	净化.....	292
	简单之人的观禅进阶标准.....	297
	四种行道.....	303
第四部分	辅助事项.....	305
第一章	有助于观禅进展的止禅.....	305
	止禅和观禅.....	305
	十遍处.....	306
	四梵住（Brahmavihāra）.....	310
	随念三宝.....	320
	寂止随念（Upasamānussati）.....	326
	死随念（Maraṇānussati）.....	341
	身分（Koṭṭhāsa）.....	344
	四界差别.....	348
第二章	禅修与问题.....	350
	1. 初学者的问题.....	351
	2. 非初学者的问题.....	352
	3. 初学和非初学者的共同问题.....	358
第三章	在日常生活中修持正念.....	362
	1. 在日常生活中创造有利修行的条件.....	362
	2. 在日常生活中建立正念.....	363
第五部分	结语.....	367
	传布光明.....	367
	传布正道.....	372
	中译后记.....	378
	封底.....	380
	致谢.....	381
	回向.....	382

作者



慈济瓦禅师（Bhante Sujiva）

禅师为马来西亚华裔，不但指导禅修，同时兼为作家和诗人。1975年毕业于马来西亚大学，获得农业科学系优异学士学位，旋即在南传上座部出家，献身于四念处智慧禅的教授。禅师在早年修习过程中，曾受教于中、马、泰、缅多位止禅、观禅的师父，包括知名的缅甸班迪达大师（Sayadaw U Pandita）。

禅师自 1982 年起驻锡马来西亚哥打丁宜（Kota Tinggi）山林中，在邻近新加坡边界的一座老橡胶园中创立「寂乐禅修苑」（Santisukharama Hermitage），邀请马哈希禅法的老师来指导闭关禅修，教授正念观禅。

禅师通晓六国语言，除能说写流利的英文、马来文外，巴利文、中文（普通话、广东话）、缅文、泰文等也都非常流畅。他酷爱森林和大自然，对文学、绘画、摄影也极有天份。1995 年起他开始在全球各地教学，计指导过澳洲、新西兰、香港、意大利、瑞士、德国、捷

克、美国、巴西等地一万名以上的学生，1999年也曾在美国教授阿毗达摩。2005年起常驻意大利指导禅修。

禅师的教学风格非常多元而灵活，善用止禅、观禅和中国禅宗的方法适应每一位学生的独特需求，无论指导新学或老参都极富经验，深受学生爱戴。开示时，禅师往往进入禅修状态，由内心直说法义，无须思考与预先准备，许多禅修者参加禅师指导的禅修营，除为禅修训练之外，主要就是为了聆听开示而来。

禅师其他的著作有《慈心禅：带来平静、喜悦和定力》（*Meditation on Loving Kindness and Other Sublime States*）、《修观初阶》（*The First Step to Insight Meditation*）、《修观法要》（*Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*）、《出家人直说趣事》（*Funny Monk's Tales*）等；禅诗作品则有：心之声（*The Voices from the Heart*）、走动的鸢尾兰（*Walking Iris*）、林之风（*Wind in the Forest*）等。

译者

雷叔云，台湾大学毕业，赴美留学取得图书馆学与资讯科学硕士，现旅居美国加州，译有十余种心理、宗教、禅法领域的著作，在中国大陆、台湾和马来西亚出版。其中《生命不再等待》（*No Time to Lose*）一书荣获台湾第33届金鼎奖最佳翻译人奖。1993年开始学佛，曾经参加过班迪达尊者、喜戒尊者、慈济瓦禅师、苏萨那禅师等指导的马哈希禅修营，亦参加帕奥尊者弟子性空法师、开印法师、大乘法师指导的慈心禅和四界分别观等禅修营。

汤华俊，四川省蓬溪县人，1986年本科毕业于清华大学物理系，于1992年赴美留学后开始学佛，1998年到美国加州湾区工作之后，有因缘接触较多南传佛教，特别是马哈希禅法，曾经参加过班迪达尊者、喜戒尊者、昆达拉尊者和慈济瓦禅师等指导的禅修营。

自序一

本书与我前一本著作《修观法要》（*The Essentials of Insight Meditation Practice*）同属个人的修行笔记和精进禅修营中的开示，充其量只是我个人对此一甚深主题的研究，不宜视为学术作品或用作心灵觉醒的参考。书中除了引用经文（有些我明白指出是出自经文），内容都是我个人的假设和结论，因此，读者必须慎思明辨。然而，我也不认为书中所描述的修行，与我所受的缅甸观禅训练相距太远。

在我看来，禅修是随自身所处的情况不断演化的修行——如树之生长，如水之流动，其中不乏意料之外的曲折和回旋，自从上一本书出版并被译为数国语言以来，情况的确如此。从我脱离保守而古典的东方形式，而浸润于开放而多元的西方观念，已达十年，我为呈现普遍真理所使用的语言和表现方式已然不同，而且，至今我已见到并发现许许多多崭新的方式来看待并处理各种情况。

我主要的目的，除了记录我修行路上遇到的许多珍宝以免忘失，同时也是对日益增多的朋友——尤其在欧洲——以及其他对观禅有深厚兴趣的人士，提供有用的诀窍和方法，希望他们能从中获益，令生活中痛苦减少，宁静增长。

本书分为三部分：

- 一、四念处的修行传统
- 二、阐述为何要这样修行的原理
- 三、其他辅助的主题

我为了增加趣味，加入了写作本书时以及以前所拍摄的照片，这些流经内心的影像，多少对最终的成书有所影响。

最后，我要感谢协助成书的人：Leong Poh Chwee 女士协助全书的打字以及各阶段的草稿，Datuk Dr Victor Wee 和 Lee Lee Kim 给予编辑意见，Tan Siang Chye 的美术设计，Steve Christopher 为初稿打字，Aaron Lee 的排版，还有其他慷慨的捐助者和当天竺鼠来实验我的新技巧的禅修学生，以及其他各方面协助的人。

慈济瓦

意大利樱树也原禅修中心 (*Pian Dei Ciliegi*)

2009

自序二

有关本书的书名 智慧之树·不返之流：观禅的修行与进程

智慧之树

我们在马来西亚哥打丁宜（Kota Tinggi）的兰若栽种了许多树木，我数了数，约有两百余种之多，如今是这道场颇值得自豪之处。更不消说，这些树木为前来追求心灵宁静的人士提供了清幽的环境。我告诉瑞士朋友植物学家比特（Beat）时，他几乎从椅子上跌下来，因为全瑞士的树木，不过也只有三十余种。目前我积极推动在欧洲植树，心目中的理想是针叶树。然而我植树的兴趣并非出于环保或美学，一位传教士写过这样的话：「植树者入天堂。」他在瑞士大部分区域遍植落叶松木，显然与心灵层面有关。我则觉得这是大自然的象征和对大自然的重视。

有人曾问我最喜欢什么花，我回答：「莲花，以及最洁白纯净的花。」就温带的花而言，我当时选择耧斗草（Columbinea），因为它的三度空间结构，不同于寻常花卉。不过我尚待找出一种象征心灵意义的花。

要提到树的话，就非菩提树（Mahā Bodhi）莫属了，还能找出更适合的树吗？菩提树的植物学名是 *Ficus religiosa*，为热带常见的无花果树，但菩提树并非这一树种的随意任何一株，若考虑它是否属心灵家族的一员，那就必须是来自佛陀在卫塞节（Wesak）满月日成道时坐于其下的原始那一株了，这是佛陀用来代表他自己的一株树。现今有一些著名的菩提

树：一株位于实际成道的地点，虽然那是原来那株枯死后，从他处移植回来的；另一株在舍卫城（Śravastī），阿难陀菩提（Ānanda Bodhi）比丘手植于祇树给孤独园（Jeta Grove）；还有摩诃陀（Mahinda）和僧伽蜜多（Sanghamittā）带往斯里兰卡的一株，其他尚有不少在佛教世界的菩提树。我们望着菩提树，会激发极大的信心，在其下禅坐可以滋养深度的寂静。

温带应是什么树呢？也许是紫杉（Yew）吧！有些古老的紫杉结满树瘤，有几分见鬼的恐怖；若在意大利，该算是橄榄树了，现在一般均视橄榄枝为和平的象征，虽然我想毕加索（Pablo Ruiz Picasso）是第一个这样叫的。

迈克·布芬（Mike Buffin）有一本关于树的书这样写着：

「树是地球上最古老的生物，它们比地球上其他生物都久远。」在美国加州，有刺果松（Bristle cone pines）树龄高达4500年以上，在英国也有差不多同一树龄的紫杉。树是生命的象征，会生长、会繁殖，提供食物、庇护、医药、建材以及无数的事物，不妨想想竹子和椰子树吧！但此处要谈的是心灵层面的象征，我们有贪爱之树，有力的触角直伸到地球的另一端。所幸我们也有智慧之树，也就是菩提树。智慧之树有赖善业的沃土而生长，以定力作为强壮的树干，从树干展现出广茂的智慧枝条，完全成熟后，最终会结出解脱之果，这是我们必须培育的树——内在的菩提树！

不返之流

世界最长的河流数来，以尼罗河居首，亚马逊河居次，不，我并未亲自去过，也未亲眼见过，但我曾扬帆于第三大河，也就是中国的长江，而我现在想到的是世界第六大河，中国的黄河，理由是一句中国的俗谚：不到黄河心不死，不见棺材不掉泪。

黄河很难治理，数世纪以来，洪水泛滥于周围的平原，导致生灵涂炭，又叫忧愁河。

然而你一想到佛陀，心灵上溯至印度恒河，世界第三十九大河。修行时，长度并没有那么重要，也许时间也不重要，然而恒河在长时大空中提供许多人类历史故事的背景，而印度为一圣者（**Sannyasees**）的土地，其中有不少心灵成分。经中常提到，佛陀的许多开示地点都在恒河畔。其中一例，便是「恒河」不断出现在《相应部·小品》（**Mahavagga, Samyutta Nikaya**）的偈颂中，涉及八正道、七觉支、四念处等的三十七道品。

菩提比丘（**Bhikkhu Bodhi**）是这样翻译的：「恒河依势向东顺流而下，培育八正道的比丘亦依势向涅槃顺流而下，此处基于远离、厌、灭、成就解脱……培育正见……乃至正定。」

你或许对生命之河（**River of life**）一词亦感熟悉，另有贪爱之河（**River of Craving**），二者并肩而流或根本就是彼此融入，所以有一位歌手唱道：时间与河流，并排流啊流，直到时间与河流都干涸，也不会改变。

然而，此处我们谈的是法之河，若修行已有很多进展，便不会退转。也还是同样的生命之河，但现在有了正确方向和道路，只会带来平静和自由。在这种修行中，我们所有心的力量逐渐增强与究竟真理一致，然后解脱。与真理相左便引发痛苦，与真理和谐便获得快乐。因此，我认为可以给它起个名字——不返之河（**The river of no return**）。在观禅中，你先学会游泳，然后顺流奔向涅槃大海，这正是你须纵身而入的河流。

因此，一旦想到河流和树木是完美象征，我就不得不拿来当做书名了。想想当初那个场景，菩萨来到菩提伽耶（**Bodhagayā**）尼连禅河（**River Nerañjarā**）旁的大菩提（**Mahā Bodhi**）树下，绕树而行，东面而坐，立誓肉骨血纵枯，不成正觉，誓不起座。岂不很受鼓舞？

中文版序

《智慧之树，不返之流》的英文原版写就之后，陆续译为意大利文、捷克文，德文版也正付印中。

我很欣慰由于译者雷叔云、汤华俊的辛勤努力，中文版已经全书译毕，即将由中国的慈氏内学书院和马来西亚的 **Sukhi Hotu** 出版社赞助出版。一路得到的这些支持，显示中文读者对观禅的高度兴趣，也可预见他们将会成为推动世界上观禅发展的重大力量。

佛教的观禅在中国的发展并非新事。这让人想起中国禅宗，它超越语言文字。从根本来说，观禅涉及实相和真理。我修观其实始于禅宗的传承，但遇到南传佛教有系统和分析性的方法之后，我又更上一层楼。结合自由与有系统的方法尽管看起来矛盾，却对修行有互补的助益，希望本书有助于中文禅修者培育观智。

慈济瓦

于意大利

2012年9月11日

译者序

《智慧之树，不返之流》用这个时代的语言，诠释《大念处经》、《阿毗达摩》、《清净道论》等经论中有关观禅的部分，对照实证和教学的经验，探讨新学、老参的常见问题，并鼓励正念必须落实于生活，坦诚而善巧地对观禅做了整体的鸟瞰，是修观者的珍贵资源，也是今世的清凉法音。

美国休斯敦禅修中心负责人张贵人师兄为本书著者慈济瓦禅师多年的弟子，邀请汤华俊师兄与笔者担任本书的翻译工作，于是我们展开了一项为时三年的译书修行。贵人师兄也不断与我们切磋法义，斟酌字句，并以禅修中的体验为佐证。华俊师兄居德州奥斯汀，笔者住加州硅谷，三人抱持「观禅带来智慧与解脱」的深刻信心，并拜网络科技之赐，完成了密切无间的合作。

贵人师兄曾请笔者翻译禅师的《慈心禅：带来平静、喜悦和定力》（与台北市橡树林合作出版，2009年），该书已透过休斯敦禅修中心与许多中文读者免费结缘。本书翻译出版诸事仍由休斯顿禅修中心主持：从商请译者、核阅内容、管理进度，到赞助出版经费，最后承蒙马来西亚 **Sukhi Hotu** 出版社于 2013 年以正体中文出版；简体中文版则承蒙慈氏内学书院慨然赞助。因此笔者特别感谢内学学院导师隆藏法师。值得一提的是，在简体版的出版过程中，善缘一路展开：隆藏法师、林谷师兄、陈小庚编辑、心道法师、善圆法师等都曾提供许多珍贵的指导和意见，真让人铭感五内！种种为佛法住世的齐心努力，终于成就了简体版的问世！同时，《慈心禅》和本书的电子版都会在刊载于休斯敦禅修中心网站，提供另一种阅读媒介，相信当能在华人地区广泛裨益有心修习禅法的人士。

本书佛法名相基本上遵循叶均居士所译之《清净道论》，寻法比丘所译之《阿毗达摩概要精解》，少数自译。总之，若

有粗窳疏漏之处，笔者概负全责。若有人因本书而受益，一切功德皆归诸谆谆教导的慈济瓦禅师、所有共同成就本书出版的大德，以及读者本身的善根福德。若翻译工作有丝毫功德，愿回向佛法长久住世、众生普皆解脱！

译者 雷叔云

2014年8月

第一部分 零地带

模糊的开端

我何时、又如何开始禅修的呢？坦白说，我真不知道，过去太模糊了，说不准确。也许是罗桑伦巴（Lobsang Rampa）喇嘛的书激发了我的兴趣，而尝试禅修，于是我便开始寻找禅修大师，这是一段我宁可遗忘却忘不了的经历。我最终碰到一位中国禅师，后来发现他是一位真正的大禅师，从他那里，我可以确定说我获得了一些真正的心灵层面（观）的体验，虽然我还需要更清楚了解如何使修行更稳定、更进步，接下来我也很幸运发现了上座部观禅方法——马哈希尊者（Mahasi Sayadaw）所传授的缅甸正念的方法。这种方法的结构比我以前所用的方法更理性，我是英式教育系统出身，注重理由和理性。从那时起，道路便很清楚了。

我并不是写自传，所以不需要在如何开始禅修的经历着墨太多。我只是想表达，许多人跟我一样，禅修初期都是跌跌撞撞的，也许当时「选择」比「运气」多一点，但也不过只多一点点而已。更有意义的问题应该是：「我为什么禅修？」这个问题要比实际禅修的问题推回一步，这与信心基础有关，信心常喻为心灵生命的种子。这个问题还会牵涉到前世，这样才能解释事情为何如此。然而，为避免不必要的争论和怀疑，我只限于讨论这一生，但这样往往难以说得一清二楚。

回忆我的童年，我想不出任何富有灵性或有关禅修的事件，即使从母亲告诉我的事，听起来也很平庸。举例来说，她说怀我的期间，非常贪吃凤梨，但我很肯定地告诉你，凤梨绝不是我喜欢的水果。另一件事是我常在母乳喂到一半时，便呼

呼入睡。抱歉，我脚下没有盛开的莲花，头顶也没有星星引来东方三博士¹。如果我有任何心灵层面的东西，那都是亲爱的母亲按照中国的道德标准和习俗教我的。

我之所以选择佛教，完全因为我生于佛教家庭。也因此，我以为自己知道佛教是怎么回事，从我当时知道的那一丁点儿知识来看，我还算可以，所以我可以「下定论」我比较属于以理性为手段来唤醒对佛教信心的人，这种信心较多见于非佛教国家的人士。在佛教国家，情况则刚好相反。

这就是（我以为）我开始之处——理性 / 智慧和信心。理性 / 智慧亦可称为正见，信心是一个人天生的善和清净根性，这两者都是长期探索和修行过程的前导，也称为修行的根，必须相互平衡才能有效作用。信心太过，易于轻信；理性太多，导致怀疑；拥有常识（我称为正念正知）有助于平衡善根。然而，对初习禅者即使这样教了，他们常常还是不知道如何做到这一点，所以最好实际些，采用能滋养这两种心灵素质——智慧和信心——的方法，努力修行使其携手并进。

何谓观禅？

观禅包括两个字：观和禅，首先让我说一说「禅」，巴利文是 **bhavana**，字面上的意义是「修行」，与心灵有关。一般而言，「禅」一字指冥想训练，过去与宗教、心灵关系密切，如今则包括许多自我改进的技巧。

佛教的——尤其是上座部（**Theravādin School**）——「观」是指由直接经验对实相²的认知，不同于牵涉到思考和

¹ 译注 1：圣经中自东方携带礼物来祝贺耶稣降生的三位神职人员。

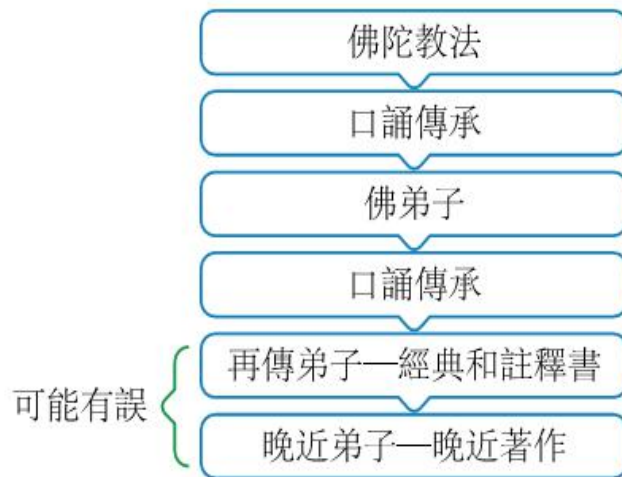
² 译注 2：实相一词是英文 **ultimate reality** 的中文翻译，在《阿比毗摩概要精解》里翻译为究竟真实法，它包括色法、心法、心所有法和涅槃，是和概念法相对的，详细定义请参阅上述书籍。**Ultimate reality** 有时简略为 **reality**，直译就是真实法，这也是本书采用的译法之一。所以本书中实相、真实法、究竟真实法都是指同样的内涵，只是为了翻译的简洁和流畅采用了不同的译法。对概念法和真实法的区分，请参看本书第三部分第四章有关内容。

概念形成的知识。此处则着重观，因为唯有经由此一方法，方能证悟实相；唯有证悟，方能全然除去烦恼，终结痛苦。如果用正面表述来说，则是带来永续的平静。

观禅是乔达摩·悉达多（Siddhartha Gotama）所传授，千百年来，经由佛弟子辗转相传。这是一个修心过程，培育、集中、磨锐正念使其成为具穿透性而纯净的智慧。通常止禅也用作这种修行的助缘，止禅是以概念为定的所缘，为观禅构筑一个稳定而清净的基础。相对而言，观禅的所缘是名 / 色的过程，这过程是能被直接观察并体验的自然现象的流动，体现三共相，也就是无常、苦、无我。

佛陀般涅槃（Parinibbāna，即圆寂）之后的数世纪，佛弟子广布四方，从而产生不同的见地和诠释，形成不同的宗派和多元的法门。即使在同一宗派中，每一位老师的方法、角度、心态也都不同，然而无论何时、何地、何人，真理仍然是一样的，这一点可以用来衡量宗派所使用的修行方法和切入方法。若想知道佛陀当年的教学方法是什么，可以追溯到他原始的教法，理论上这可以溯至最早记录下来的口传圣典。注释书（义注）和注疏书（复注）则是后来写定的，是对早期教法的扩充，可能有分歧或误释。

下表可以说明这种情况：

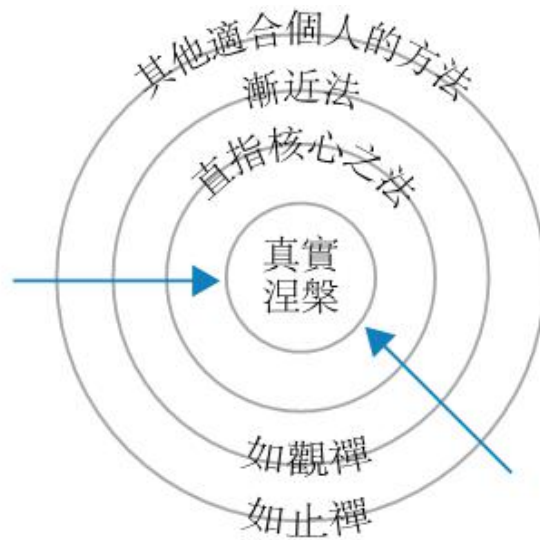


后来的弟子分裂为各宗各派。一般而言，保守的上座部保存了较早的形式，前进的大乘——包括金刚乘——的方法就更灵活了。因此，有一个保守派别保存了正统教义，其他晚些的派别则加以扩充，与原始形式或有偏离。

修行的方法也反映了此一发展。上座部对原始教法非常忠实，连对文字都非常忠实，因而有所局限。大乘就有更多创作和扩充的空间，但如果不小心从事，很可能会走上真理的歧路。

本书反映的是第一种形式，但不采用逐字的教法，重点多放在原始佛法的本质和原则，同时也允许更多创作和扩充的空间。

另一种修行者的观点是基于真理或实相，然而关键在于我们对实相了解多少。如果我们了解，则什么方法能证悟实相，什么不能，便很清楚了，正如你身在罗马的话，你会知道哪些道路可以从外地通向罗马。



图一 导向涅槃的方法

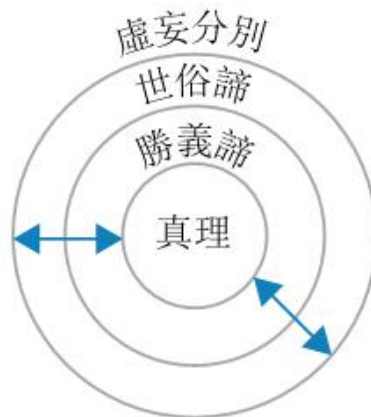
我们可以假设：若是离真理愈远、方法就愈无关。在下图中，方法B最接近真理，因为这是直观真理A而说的，直接指

向真理。方法 C 对尚未直观真理 A 的人最为重要，因此，我们必须除去与真理不相关的部份，方法 D 通常被视为修行的外围，可能、或可以引至真理 A，但一些方法 D 会使某些根性的人进入方法 C，止禅就属这个范畴，因为某些（如死亡等禅修所缘）涉及无常等，而无常正是观禅的中心。



本书中包括 B、C、D，方法 B 是直指法，C 恰好是观禅方法，方法 D 是为支援直接观禅的止禅，可由此转化为方法 C 或 B，如何转换是有方法的。

尚有第三阶段的教学，这是给真正证悟者修行的更高深方法，这些方法对尚未达到这个阶段的人并无意义，而且看起来矛盾，这些方法从胜义谛的核心地带一路转化到世俗谛，我称其为 YYG 转化法。



图二 体验真理，以及导向真理的方法，应在各个不同层次的真理中反映出来



国家导师，荷兰·那顿(Naarden)，2008年

我没想到在荷兰那顿发现一座如此巨大的科米纽斯（Komensky）的雕像矗立在教堂之前。他是捷克人，被视为「国家导师」，如欧洲的孔子，在其下站立的是一位前来参加禅修的科学家/老师，他对禅修的心理效果做实验，我则视禅修为利己利人的研究。

基本条件

想要禅修的人士有什么基本要求呢？我们已提过其中的两项：

- (1) 信心（初善）
- (2) 正见（智慧），其余为

(3) 道德

(4) 正确的方法，只有在遇到第一位适合的老师才出现

(5) 必须寻找适合的时间与处所。

1. 信心

有些人偏好使用 **confidence** 一词，而非 **faith**，据说这样较能充分表达其意；有人附和这种立论，说信心有两种，一是一般信心，一是自禅修而来的信心。禅修中会有信心生起，虽属实情，但初学者还没有这类信心，所以我们要退一步来看，生起信心要靠理性推论，如果再退一步来看，我们应该说是之前（善）的因缘促使信心生起（也有些人是缘于理性推论之外的因素，如年轻时建立的感情或习惯）。从形而上学的层面，我会说佛教的信心（**saddha**）是倾向清静和善的习性，这使我想起来人家曾问过我的一个问题：「灵性是什么？」我回答是使我们证悟真理、自心清静的修行，因此，信心被喻为能使水澄净的水清珠。同理，心也会因信心而清静，佛陀曾说：「不死（涅槃）之门向有信心的人开放。」也说过信心是开启一切宝藏的钥匙，这就是信心的面面观。当然，信心最好伴随智慧，否则便有过患，如同《卡拉玛经》（**Kālāma Sutta**）说我们不应仅由道听途说而相信。在此建议大家要拥有智慧的信心，不仅为了禅修，也为了生活的各个层面。

我不只一次听到人们说自己修行的信心不够，这是指对三宝的信心，也就是构成「佛教徒」信心的条款。

佛

觉者，历史上的乔达摩·悉达多，在菩提树下成道者。



最神圣的朝拜之所，印度菩提伽耶，1998年

菩提伽耶是佛陀成道的地方，无疑是最神圣的佛教徒朝圣之所。这么多世纪以来，此处仍散发出解脱的喜悦。如今此地仍在佛教徒手上，每年朝圣者如洪水般络绎于途，如果你尚未去过，此其时也。此帧照片摄于圣坛之内，似佛的形象正端坐在佛陀过去坐的地方。

法

佛陀的教法，特别是八正道，也就是修行。

僧

佛陀的弟子，更精确地说，是圣弟子。

不在佛教背景中成长的人士，缺乏信心是可以理解的。然而我们若深度检视三宝背后的意义，每个人心中都有信心。佛陀说：「见法即见佛，因法故，见僧即见佛。」属普遍真理的法，每个人一开始多少都能理解并接受，信心则与此有关。更重要的问题是，信心如何能与信任自己的能力结合，就像我们常听到的话——「如果你觉得自己不行，就不会去做；如果觉得自己行，就会去做了。」人类内心有广大的潜力，全看我们拓展到什么程度。因此，我若说每个人多少都能禅修，大概不

会错到哪里去。如果你不是严重智障或疯狂，是可以走得很远的。

我在欧洲弘法还遇到另一个问题：「基督徒可以获得（佛教徒的）观智吗？」我回答：「真理，具有普遍性，并不属任何一种宗教管辖。基督徒只要保持开放的心，愿意学习，便可能得到佛法中的智慧。你若亲见普遍真理，其实会做个更好的基督徒。」

三种信心

我最初来到西方世界，便注意到佛教中心多没有佛教的象征图饰，有人就是不肯用，说：「我不需要那个！」意思好像是说这太颓废了。他们说：「我们不需要形象，我们需要的是信心！」这使我思考信心的议题，而想到信心可以藉由三个层次来了解：

(1) 通俗佛教的信心

这个范畴的信心出现于佛教国家的人们，你也可说它简单，称它为迷信，你甚至可以说它被外在可疑的因素所污染。在知识不足和识字程度不高的地区，这种纯粹虔诚的形式极为普遍，但我认为这种信心不容低估。有人说，信的人至少开始了，而太迟疑的人连开始都还没开始呢！有人也说：「信心的作用是很神秘的。」我不同意，只是当你不理解的时候才看似神秘。但若依赖科学和思考来建立逻辑，是不能理解信心的作用的。心很深奥，需要深定和明辨才能了解心的运作，信心是能达到那深度的一种心质。

首先，这看似表浅的信心，可以使内心清明，引导我们至观智的大门。如果有智慧的指引，花朵到时候就会开放，若我们有宿世带来的潜力，智慧会很快自然生起。有人以为我所来

自的亚洲，人们应该自动倾向于信仰仪式和象征。其实并非如此，许多亚洲的中国人基本上是唯物主义者加上一点中国道德的背景，但我们可利用已有的基础继续走下去。的确，这样的社会是有缺陷的，例如迷信，但这种缺陷一直都存在，我们需要慎思明辨。然而千万不要低估这种信仰，仪式和象征可以唤起不少走上正道所需的信心、喜悦、精进。

(2) 知识的信心

对喜爱思考的知识分子而言，这是经过选择的信心，然而这并不容易生起。起先我们会开始对新的事物提出问题，如果无法解决，就会起疑，因此需要研读并亲近善知识，虽然这类的信心是慢慢开始的。然而一旦开始，便会更稳定、更可取，如果能获得经验丰富的老师指导就更为平衡。

(3) 超越的信心

一旦累积了丰富的修行体验，信心便成长了；只要禅修日有进境，对心的能力也会更有信心，当这种善果成熟，内心成长的力量会使我们冲过理性的心，这便是信心超越先前所料的境界，心不再因恐惧未知或怀疑自身的能力而受限。我们十分需要这种信心，以超越世俗局限。

如何生起信心

生起信心有多种方式。但回到基本面，我认为是由触而来，触生受。缘起的法则是：若有无明，则受生爱，若有智慧，则信心生起。由触生起名法变化过程并造作业行，而这些又是靠所缘和其他因缘条件，如习性、意志力、见等。

所缘是有力的因缘条件。因此，宗教性的所缘，如形象、圣像、象征以及出家人常常在道场出现……等，对于早年的成长——尤其是孩子——影响特别大。也有一些虔诚的仪式往往为知识分子所诟病，象是充满感性地沉迷其中，以及知识水平低者的信心转成迷信等。

但此并非这些所缘的本来用意，我们如果正确使用这些所缘，开发信心便非常有力。若对这些开启信心的事物有更多的触，则会开展出与喜俱生的受和心路过程，对于修行困顿时期甚有助益，也会使定力成长数倍，感受和情绪如果不总是、至少也常常比理性思考更强而有力。在佛教国家，大众普遍具有信仰，时间日久，许多形式开展了出来，自然对生命的意义添加了许多色彩和趣味。

最后，我们不能遗漏听闻开示和讨论佛法的知识层面。再强调一次，亲近善知识是首要，如果做不到这一点，就得靠书本了。但在这信息技术发达的现代，我们不能不戒慎小心。最后要提一下：我们若步入修行的深水区，许多必须知道的东西都是经由口传而传承下来的，我好奇为何如此，但历史有一些答案。佛陀的教法在他入灭后数世纪才写定下来，比丘当时不会携带着一橱架一橱架的书游行人间，古代嬗递知识的传统是口传。通过观察这个时代的情况，我便了解何以如此——修行的人找不出多少时间；若还要教学，则太过忙碌，所以从前许多大师往往不为人知，因为他们没有文字记录流传下来。

2. 正见

正见是颇为敏感的议题，因为会冲击他人的信仰和观点。正见坚固能起到保护作用，使我们不被各种偏离理性和善法的因素所动摇。就像有人说，魔鬼迂回而狡猾，只要稍稍疏于提升自己的心质，信心就会滑落。虽然我们都同意「见」有保护

（但愿是善的，而不是恶的）作用，然而「见」也会产生限制，例如极端的宗派主义。

此处正见系指符合实相的正确理解，因此这见解必然是善的、纯净的（kusala），这样的心智开放而警醒，无论继之而来的是什么样的想法、推理、哲学思考、情绪，必会通过正念之门。因此我们若接触到书中某一修行方法或想法，虽然要小心谨慎，也仍需保持开放的心态。如在一部经中佛陀说：「并非这样³……。」

佛教和其他宗教一样，我们都是先学习教理和教义，然而我们不能仅出于盲信而全盘接受，对应该起疑的部分，就应该提出质疑。在这种情况下之下，疑并不属不善法的怀疑论，而是真诚探索问题的答案。本师释迦牟尼佛曾说：「你们当测试我的教法，如以火试银。」

一定有些问题是我们无从解决的，因此我们应该采取实用的策略，也就是设定优先级。

首先，考虑四种不可思议处：

- （1）世界的始终
- （2）佛的境界
- （3）禅定与神通境界
- （4）业力

这并不是说我们连想都不能想，而是说我们必须认识自身的限制，等到我们的心智充分开展时，自然就能理解这些境界。在此之前，我们可以视为假设而努力证明。若是有违实相的事物出现，我们便抛弃它。这样一来，我们就可以看出正见乃正确理解实相，当然这种理解有不同层次。

佛教以不同的形式阐释正见，为简化起见，我们仅考虑两种主要类型：

- （1）业的正见
- （2）四谛的正见

³ 译注 3：意为并非盲信就可以解脱，而要体证实相。

(1) 业的正见

业（kamma）是因果律中的道德法则，善业引生乐果，恶业引生苦果。这样的「见」确立了有道德的行为、不道德的行为及其后果的背后的真相。心的本质导致生命轮回，因此这种缘起现象由心而来。举例来说，瞋心是伤害性、暴力性的力量，会引生伤害性、暴力性的后果。悲心是疗愈的力量，可以减轻痛苦，这些都不难理解，只是业往往发生在好几世生命期中。即使如此，如果我们仔细观心，仍能看得出宿世的影响。理解之后，便需保持正念。心不断创造业的因缘条件，水滴石穿，所有的行为都会在内心深处累积力量，如种子等待因缘发芽。因此，你便可以理解不道德的人何以无法心志专一，他的心识会变现出地狱。另一方面，过着道德、纯净、慈悲生活的人，会有清净的力量支持，想要平静并不困难，因为他的内心反正一直倾向于平静。因此，要建立强而有力的道德基础，才能在禅修道路上走得长远。万丈高楼要从坚实地基起造，快速移动要靠强大马力的车乘。

不道德的行为象是杀、盗、淫、妄、酒，都是不道德的心所造作出来。道德的心所会造作出布施、持戒、修心等业行。佛法也指出业不是一切事物的唯一依处，自然还有其他秩序和运作方法：

- i. 种子次第（有机物质）（Bīja niyāma）
- ii. 季节次第（无机物质）（Utu niyāma）
- iii. 意识次第（Citta niyāma）
- iv. 法次第（Dhamma niyāma）
- v. 业次第（Kamma niyāma）

然而，如果你走在灭苦的修行道路上，业力的缘起是最重要的。一旦业力支持你，你便有了最强大的靠山。

(2) 四谛的正见

四圣谛——苦、集、灭、道——是根据实相而来的修行方向地图。苦和灭是道路的始和终，苦的因——贪爱以及伴随而来的烦恼——使我们不得解脱于苦，道则引我们度至彼岸。如果你能看到：懂得「何者为苦、何者为非苦」是解脱的方法，那么就会清楚清净是如何产生的。关键在于证悟真理。一旦不再与真理相违，便不再有苦——只有平静。

问题在于如何达到？答案是：深刻、专注、正念地如实体验事物的如实之相，从而培养智慧。从修观而得到的见，称为观之正见（**Right View of Insight**）。不同层次的观智和清净，会引发不同深度的观之体验。在《南传大藏经》（**Tipitaka**）中佛陀详细阐述「道」，简而言之，就是八支正道——正见、正念等等，将八正道的内容稍微展开，则是戒（正语、正业、正命）、定（正精进、正念、正定）、慧（正见、正思惟），支支相互增上。

目标

与正见息息相关的是我们修行有正确目标。人们前来学习禅修出于各种不同的理由，最常见的是克服压力和痛苦，另一方面可以说是希望获得更多的平静和快乐。这两项理由虽然不完全相同，但也有共通之处，因为消除痛苦也意味获得快乐。正念禅修确实可以达到这个目标，其中许多技巧已被应用于疗愈和减轻压力的训练和练习当中。

有许多前来接近佛教的人，很想知道佛教究竟是怎么回事，尤其是耳闻了很多禅修的事，极欲一试。也有人以更宗教性、更心灵层次的角度切入，目标便放在较高层次，象是深定以及超越世俗的证悟。

禅修的目标可以分为两类：

(1) 达到世俗的目标——比较易于达成，只为达到短期和立即的目标

(2) 达到高层次的心灵目标——虽然确实是可以达成的目标，却需要长期修行。在这种情况下，即使只是走了半路，体验都已十分奇妙了。

野心太大的结果，往往挫折感也很大，所以切合实际方为上策，但这不应阻止你走远路，如同老子所说：「千里之行，始于足下。」因此，一方面要有长程目标，另一方面我们必须首先进行立即的、短程的目标。

究竟的目标是什么呢？当然是涅槃！涅槃又是什么呢？用普通的话来说，就是一切苦的（永远）止息，也是得到（永远）完美的寂静。

有一次，我问老师，禅修者最佳的心态应该是什么？他回答说是清净的心。他的答案刚好一语中的，如果说心态是求得快乐，有时候会导向贪求某种乐受，但涅槃并不是贪求可以得来的——那是完全的离执。所以对大多数人来说，最好说禅修的目标就是净化自心，完全的清净必有完全的离执随之而来，接着导向证悟涅槃，也就是究竟寂静。

3. 道德 / 德行

道德可以看成纪律，纪律使我们遵行适当的、令人尊敬的行为。一般而言，这包含不从事不道德的行为，如酗酒、偷盗、谋杀等。我们不难明白社会为什么要禁止这些有害的行为，而且往往必须透过执行法律来保障安全。

在佛教中，道德完全根据心的状态来讲，可以界定为远离恶 / 不善的心所。道德是一种对有害心所及其助缘的退缩和规避的行为，象是一位保护者。所以维持社会道德的两个主要因素被称为「世间守护者」，即惭（hiri）和愧（ottappa），也常译为道德的羞惭和道德的畏惧。

还有其他心所可以带来道德：

- i. 安忍
- ii. 慈悲
- iii. 正念
- iv. 智慧

佛教圈子遵守这些规则或限制，做为起始和基本的训练。这些规则可以清除粗显烦恼，以免现行时会阻碍更微细的定慧修行。规则的条数与自我承担有关，出家人则视不同的宗派，总有数百条以上。在家人一般遵守基本的五戒（不杀生、不偷盗等），在神圣的节日或闭关当中，则扩展成八关斋戒。遵守更多的规则是为了祛除更微细的烦恼。一旦对自身的身业和语业更具正念，心智便得到发展。

这些限制最终会扩展到一切，限制六根在六尘冲击时不产生贪瞋痴三不善根：眼见色时具足正念，耳门、鼻门、舌门、身门、意门接触外尘时也应具足正念，只有在具足正念、守护六根时，守护才算完全。除非达到这样的境界，不然即使持戒清净，还是有生起烦恼的时刻。除此之外，还有其他的道德行为值得一提。

首先是正业和正语，提到这二者是因为纪律并不只限于负面表列，说「别做」这个「别做」那个，也有正面的「要做」，包括应该表现出来的身业和语业，譬如具足正念执行职务，包括遵守精进禅修营的作息时间表。

还有正命，不可从事毒品、武器、肉食交易，因此包括避免一切有害于他人和环境的营生。正面来说，便是鼓励从事利己利人的善的行业。

最后很重要的一项是资具依止戒，主要是思惟如何正确使用资生具，出家人在使用衣物、饮食、住处和医药之前和之后都要思惟，经常提醒自己使用资具的目的，以免耽溺其中。在家人要持守这些戒，通常是在三皈五戒之后，由出家人以仪式或简单的口头要求来主持。如果不可能或不方便，也可以自己在佛像前受持。

4. 老师 / 导师

在今日，许多人由书本上学禅修，即便如此，还是需要有人写指导禅修的书，因此，你不见得亲身碰见你的第一位禅修老师。以前有人皈依了佛，遇到佛陀本人时，却相见不相识。老师依所教导的内容、方法和本身的特质，可分为几种类型。我们往往怪老师教错了，其实我们自己也要负责任，如果我们很清楚自己要什么，这种不幸便不会发生了。当然应该先弄清楚医生的资历再服用他所开的药，佛陀教法告诉我们有多类老师（*acariya*），例如说：

- i. 戒师：授戒的老师，也是心灵的守护者。
- ii. 法师：传递佛法知识——可以是世俗的或心灵的知识——的老师。
- iii. 禅师：指导禅修的老师。

在心灵层面来说，三者可以在一位老师身上体现。另一方面，我们每一类的老师可能都不止一位。

从心态和方法来说，有些老师比较权威，有些像同袍。权威者较严厉而不讲情面，同袍者较柔软而具有弹性。不同的人适合的老师也不同，但我们从两者都可以学习。我们也可以从一切人、一切事物学习。是的，老师固然是重要因素之一，但我认为更重要的是寻师过程中的决心以及保持诚恳和开放。我觉得一个人并不因为教学而成为老师，而是因为学生接受他是一位老师。如果没有人听他的，他也不算上老师，否则就会像我见过的一位对着空空的大厅演讲的传教士了。

犯戒怎么办？你可以重新受持。戒是用来遵行的生活守则，而不是犯了被逮到时，送你进监狱的法律。如果被逮到，业会照管你的不善行，倒不是因为犯戒，而是伴随行为而来的不善心所。犯戒也不应该变成懊悔、含有瞋心并敌视自己，而

是作为一件往事，来提醒自己努力持戒。布萨（**confession**）是寺院中的正式方式，但也鼓励在家人这样做。

在佛教国家，大家都知道若因瞋心而冒犯心灵崇高的人，会造作不能开悟的因缘，但如我们直接向那人请求宽恕——如果不可能，经由代表人亦可——这样就可还净。重业也会造作不能开悟的因缘。但愿我们都记着，小业可能累积而变得很重。

有一件事是确定的——我们都还需要学习，我们的烦恼和缺点明确地告诉我们这一点，说它们是我们的老师也不为过。我们还可视蚊子为老师。有人说死亡是最好的老师，我们也可因为正念告诉我们「什么是什么」而视它为无上的老师，全依我们内心的境界而定。我读过一本书，名为《整个宇宙在向你说话》（**The Universe Speaks to You**）。

有人告诉我们有助益的事情是很好的，但我们并不总是心生感谢，而如佛法说：「…易见人过，难见己过。…」

有时候师生之间有明确高低阶级；有时候则不那么明显，然而老师有时可以成为朋友，而朋友有时可成为老师，到底是老师还是朋友，宜慎重斟酌，方有智慧。

我们应寻求老师的哪些特质？在此提出一些建议，助你辨别谁可信任。由于深沉的特质并不易发现——无论好坏，所以需要花些时间。如果是坏的，就更具危险；如果是好的，又细微而难以明白。



缅甸佛法老师，摄于缅甸仰光，**1979**年

这是我第一位禅师的照片，也就是仰光马哈希中心（Mahasi Centre）的迦瓦那老师（Sayadaw U Javana）。我在泰国等签证时梦到他，见到他本人时不免惊讶。虽然由于中风而半跛，但可以看得出他的心有多警醒，而他又如何善于转化学生。直至今日，我仍然记得他简要而深刻的指导，每一个字都充满意义。

（1）戒

戒是一个人的性格明显的窗户。我们可以给自己错误的判断一些改变的空间，若注意到老师的戒德明显松弛时，就是离开「老师」的时候了。恶行反映出心中的粗显烦恼，很快可以知道那老师并不符合似神一般上师的资格——如果你刚好在寻找像神一样权威的老师。

（2）定

这是第一个要素的延伸，反映出清净心的力量及其所引生的寂静。如果专注力强烈、进取，而非温和、平静，就要小心了。即使立意很好，还是会受苦，因此在心理上要准备好接受更严厉的方法。

(3) 慧

智慧可以光从文字信息而来，可以从日常生活行持的体验而来，也可以从禅修而来。你可能不会在一个人身上寻得这一切智慧，果真如此，你就算很幸运了。这个要素往往隐而不显，所以，重要的是找寻智慧所带来的清净心，这也是说，对实相的深度禅修体验应该是个关键的判断标准。不幸的是，我们尤其不易辨明老师是否过于心照不宣，老师的技巧也往往隐没不彰，当然可能有他的理由。所以要用心谛听，注意字里行间的讯息。

(4) 沟通技巧

这包括语言、文化理解、人际策略，以及许许多多其他技巧，例如使用计算机！虽然这些并不是评估个人证悟的要素，然而对教学和传递智慧仍很重要，有几年教学经验后，这些技巧才会出现。因此，如果学会老师的语言和文化，可能容易些。同样的，我们也可以使用记录最早期经典的古印度语，如巴利文和梵文。

(5) 慈悲

教学生的动机是慈悲，一个人看到了苦，怎能不感到慈悲心？看到了心灵层面的快乐，自然愿意与人分享。心灵层面会跟亲身体证实相所生起的种种德行一起发展。然而，由于根性

不同，每个人的发展并不一样。举例而言，极端喜爱独一静处的人会避免人群，修行身不净观成就高深的人会使敬而远之，这并不意味他们没有慈悲心，只是还没有机会让这种特质如花盛放，如同我们熟悉的说法：「不是我不爱人类，而是我更爱大自然。」被温暖和关怀的感觉吸引是很自然的，不过我们也要知道何时应该严肃，从严肃的人身上可以学到很多。

(6) 方法

这对初学者是最重要的因素。对资深的禅修者而言，也还需要方法来使自己进步。你怎么知道方法正确呢？即使正确，别人也许还有更好的方法！这全视老师的技巧和个人的根性配合出最有效的方法，由于不容易经常有老师在面前，我们可能必须采用当时就能上手的方法。

常有禅修者问我禅修方法是否正确，我会反问他：「你具足正念吗？」如果回答是不能确定，那么你便需要去确定，正念保证内心处于善的状态。在这问题之后，我才会继续检验其他的因素。佛陀的教法提供了引导远离贪瞋痴的正法，正法最终会引领至独一静处、定、慧、解脱。

另一件事必须铭记在心：方法必须得在一开始便非常清楚。例如我们一定要专注谛听指示，不确定的地方一定要发问。在我们了解修行过程的基本概要之前，最好有一段练习和反馈的时段。所以，初学者才会了解基本练习的程序和马上产生的效果，以及如何面对它们，而不是将目标订在禅乐的境界。

(7) 亲近

我们过去世的因缘塑造了这一生，因此我们不可能与任何人都处得来。当我们与人和谐相处，便形成了善缘。彼此亲近

可能是因为喜好类似、文化类似等，一旦彼此亲近并产生共鸣，你便会与老师相处得非常好，传法活动也会健康而轻松。也有别的原因会造成你与老师亲近或不亲近，象是你不同意老师的态度、方法、切入角度等，更可能是他的面孔、肤色、性别，有些真不是他能选择的，也可能是过去世的缘分。无论为何，努力去查出原因，要不然可能会错过重要的东西呢！如果两人之间关系确实好不起来，最好避免不必要的不愉快状况和不善业。如果关系和谐，则两人之间会绽放一段美丽的友谊。

5. 时间与处所

禅修的训练要求一切时、一切处都具正念而且清静，禅修在某些时刻或地点确会难以为继，生活不是一直平静无波，但我们要尽量令它平静。初学者尚有待强化心力，最好选择有利的时段和处所，来培育禅修的种子。

(1) 处所

佛陀对弟子说：「此为树林、树根和空旷无人之处，在此禅修……。」早期的出家人是游行僧，而且修持严谨。如今，许多人会找比较舒适的处所来禅修，这是可以理解的。在找寻适合的禅修场地时，有几项条件：

- (a) 闭关中心或隐修禅林
- (b) 寺院和殿堂
- (c) 公园或花园
- (d) 任何安静而舒适的地方
- (e) 设定为禅修用途的自家厅房中



这是在菩提迦耶最神圣之处的菩提树的照片。在这棵大树的庇荫之下，坐在草垫上，用过适合的食物，就是最具足佛陀成道的外在条件了。

i. 安全

安全是至要条件。对新手来说，若担心生命安全，就很难安下心来。然而，有些修行者特地去找这样的地方，以远离人群。譬如说，疾病会带来危险，这可轻忽不得，若初学者的身体衰弱，也会大大波及心力，事先防范总比事后治疗好。还有从野兽而来的危险，包括毒蛇⁴，比丘常对野兽修习慈心禅——表示和平之意，最后还有恶鬼，这也有护卫的诵文可以对付。

如果危险无法克服，最好去比较没有危险的地方，然而每一处都有危险潜伏——包括「粉红豹」，因此，比丘经常迁移。

ii. 独一静处

声音非常扰人，尤其是机器、汽车、卡车、孩子的尖叫声。人也叫我们分心，尤其是爱讲话的人，因此我们需要安

⁴ 原注：在这一类危险中，我们也可以包括其他的健康威胁，如环境污染、以及其他环境中的危险，如洪水泛滥的可能性。

静。然而声音也可成为禅修的所缘，我们应该学着这样修习。然而，声音当然会大大减低定力。有时候，也许并不太吵，但若附近活动太多，也会成为不适于禅修的处所。

iii. 方便

禅修场地应方便进出，太麻烦的地方就会花上太多时间，食物和其他必需品也要易于取得。有些地方，比丘必须走上数里路才能取得每日的饮食，虽说是好运动，但占去深度修习的时间。

iv. 工作

禅修和工作职责必须平衡。在家中，肩头上担负了太多责任：低头看地板，该拖地了！看到草地太高，该除草了！感觉饥饿，该吃饭了！最好是把这些都摆在一边，这不仅仅耗去时间，心思更是在活动之前和之后，都有很长的时间在这上面打转。

v. 适合的人

有适合的人在身边对修行很重要，难以驾驭的人会叫我们分心，适合的人则会护持我们的修行，譬如说精进的修行人。身旁有指导者、适合的经文和讨论也有很大的助益。指导者以身教示范，需要时提供协助，往往是最重要的因素。一个好的指点可以省却好几年功夫。

(2) 时间

光阴似箭，日月如梭，尽你所能充分利用时间，努力在一切时具足正念。至于最适合认真修行的时段，这就看我们尽量利用了，譬如及早计划长期的精进禅修。

至于每日禅修，最好在一早身心都经过充分休息之后。睡前也不错，一天的责任都完成了，但下班后可能会疲倦，小睡片刻可以解决这个问题，或做些日常一般活动来松弛心理活动。我们应该固定禅修，以保持连续性，应用于日常生活也很重要，因为日常生活占据我们大部分醒觉的时间。

五精勤支（Padhāniyaṅga）

精勤支是禅修者（精勤于解脱者）的先决条件，内容很有组织，对禅修者需要的因缘条件，提供了较广阔的视野。

1. 信心
2. 健康
3. 质直
4. 止恶生善的精进
5. 洞见生灭的智慧

1. 信心

早先我们已谈过这个主题，若没有信心，根本不会开始禅修。如果已经开始禅修却信心薄弱，路也走不远。信心是走更远路的火花。信心只有在究竟证悟真理的时刻才会圆满。

2. 健康

经文上说健康是消化良好，不过热也不过冷，也许是说，平衡的营养和精力是健康的重要因素。无论如何，健康都很重要，

因此，一般劝告人们在年轻时及早开始禅修，除了时间也许较多之外，身体也比较强壮，可以承受较多外界打击。真的，只有在我们训练成就之后，才有资格说「心控制身」，否则往往身体一撑不住，心也迅速跟着消沉下去。因此照顾自己的健康是很要紧的。

3. 质直

禅修——尤其是观禅——涉及认知真理和「做到如实」。如果一个人尚且不能对人诚实诚恳，遑论对自己诚实诚恳了，反之亦然。

一开始，诚实就是指影响周遭世界的道德，也就是第四戒不妄语，然后，就是看我们对修行有多诚恳了。在禅修中，小参是用来帮助修行者的，有些人甚至说谎！这只是显现出心为了避免丑陋的真相而玩的各种把戏。我们必须先看出过患，然后才能去除。大部分情形下，若对老师不诚实，他便无法帮助你。

4. 精进

禅修需要大量的努力，其实应该说是无上的努力。要开始禅修，我们必须将自己从掉举和烦恼的旧习中抽拔出来。一旦开始禅修，看起来前头有无尽的旅程，充满障碍和阻挠，甚至在禅修即将结束时，许多人变得没有耐心等待。所幸，我们可以说，心有无限的精进力——只是需要驾驭。

5. 智慧

要得到观智，我们首先需要些常识以便开始，需要做正确的决定。当我们将越深的观智，便越有能力穿透外相，洞察本

质。修观时，具有穿透力的觉知会见到名色过程中无常的本质，先是有如流动，后来是现象的刹那生灭的实相，第四观智生灭随观智是我们有潜力达到最终证悟的征兆。

正念



我密切观察我的心，我总是睁着大眼睛。

这是强尼·凯许（Johnny Cash）的歌词，非常适合马来西亚哥打丁宜正念禅修道场大门前站着的猫头鹰。

多年修行和教学之后，我觉得正念始终在场。正念都是前导，需要存在于每一个作用中。多修习之后，正念似乎无所不在，经文中不乏这样的例子。

「... 圣弟子具足正念，守护根门，能避免杂染，修行清净。避免过患，修行无过，保持清净，比丘的领域和父家是什么？四念处。」

—增支部第七卷（*Āṅguttara Nikāya VII*）

「于五根门处，遍布正念之网，精密而细微，可以捉住烦恼，以清明观智消灭之。」

—阿那律尊者（Anuruddha Thera）

「善友入灭，大师已远。如今没有友情能够等同于有正念引导的身守护。」

—阿难长老偈（Ānanda-Thera Gāthā）

「阿难，比丘以自为洲渚，以自为皈依，莫异依止，佛陀教法如何以自为洲渚，以自为皈依，莫异依止？

比丘安住于身、受、心、法，以热诚、正知、正念，舍离对世间的贪欲与烦恼。」

—大般涅槃经（Mahāparinibbāna Sutta）

当我们发觉正念的本质（至少在某些方面），此时我想就是修行真正开始的时候。于是我们努力生起正念，直至正念连绵不断。三个心所会在正念生起过程中发挥作用，如果我们去检视，会很有趣味，它们是：

1. 想（saññā）
2. 作意（manasikāra）
3. 思（cetanā）

当我们将正念有了正确的「想」，经由「作意」，「思」会调整心的状态和所缘，结果就进入有正念的状态，我们可以视「思」为驾驶者，「作意」为方向盘，「想」则是知道自己在何处。

这样就可以看出，正确的「想」对初学者非常重要，就如给未听过黄金的人讲找黄金，我们必须让初学者对正念具备正确的「想」。

现在可以谈谈正念是什么了。我记得我以前并没有努力去弄清楚这个重要的心所是什么，可能根本没有很好地将正念与正定区分开来。也许是到处都碰到这个字，我才注意这个心所吧！我搜寻相关文献之后，便有了越多了解。总之，我无法想出是哪一种情况让我正确理解正念，倒比较像在许多修习之后，从直觉中呈现出来。好像小宝宝，学会了走路和平衡，长大了些，一切已经很自然了，然后觉得好奇：「我到底是怎么学会平衡自己的？」。

我从文献中查寻正念的意义是一件有趣的事。我很幸运，遇见一位禅修老师非常精通阿毗达摩，他为我开启了一个内在的新理论体系，我尽我所能地大量学习，结果我更能觉知心所的种类——以前可没这样。

正念心所通常定义为「忆念」，这好像并未搔到痒处，所以我没放在心里。「记忆」和「忆念」看起来是想蕴连接到过去的作用。此外，文献上还解释正念有「不漂浮」（*apilāpana*）的特性，也以插入插头为例，它和漂浮的事物不一样。我看了还是没什么感觉。这个定义看起来更像所谓的定或心一境性（*ekaggatā*）。

然后还有不遗忘（*asammosa*）或「不遗漏」的作用。正如第一个定义，我认为类似「记忆」，但我必须承认，遗忘与疏忽有关。遗忘的相反确有正念的意味。

至于正念的现起，文献上描述的是面对面，或正面遭遇所缘，这令我感觉模糊而困惑，不懂这与正念有什么关联。于是，我就像平常那样，归咎于自己的无明，把它放一边，待有朝一日自己更有智慧时再回来检视。

最后一个，坚固的「想」并运用正念于身受心法是正念的近因，这很明显。所以我很高兴掷四球至少中了一球。大致我一开头便反复推敲「正念」这个字，幸好理解得和真实意思差不多。另外还有别的字，如「不放逸」，是巴利文 *appamāda* 翻译过来的，也有道理，我也就用了。我想，若继

续读下去，一些字——如「彻底性」之类——也会有用，于是我就这样将就了。

过了一段时间，我才碰见一些刚开始所接触到的定义的更好的翻译。那是我从缅甸老师听闻而来的，来自于一本书，把正念重新定义为非浅表（non-superficiality），自然更合情合理。我认为修行者所翻译的经文大不同于学者所翻译的。因此，我不知道自己若一开始便这样读，是否就能理解了。也许会吧，不过因为没有体验，或许也不会像现在这样洞察那么多的内涵。

但在那时，我已经有一些新发现了。有一次我读诵《增支部》（*Aṅguttara Nikāya*）时，注意到所有好的心所都在三类特质之下——清明、平静、柔软。既然正念在一切善心中都有，随这些善心而来的了知和觉知，就属于我们所认为的正念状态，这应该没什么问题。这十分有助于禅修指导。我注意到许多参加精进禅修的人反而绷得很紧，可能是用功太过，结果强调了定力，却没想到失去了正念。因此，我将正念的重要性置于定力之上。

自此以后，每次禅修我都会阐释这三种特性，叮嘱禅修者要确定自己至少有这些优质的心法其中之一，或三者全有。

1. 清明

我常将正念（*sati*）定义为了了分明的觉知。了了分明的觉知驱走相反的心所，如昏沉、无明、痴等，有如云层消散之后（如克服昏沉），阳光普照。因此，了了分明的觉知接近心的光明，广大开阔。为了让人通过经验更加了解这一点，我采用观想的方法。我请禅修者观想明亮的光或剔透的水晶，来观察清明的心是怎样的状态，这样一切就很清楚了。有了这了了分明的觉知，一切所缘也变得清明了。就像非常清洁的透镜，

聚焦到什么上都非常鲜明。了了分明的觉知带来清静，这是最为重要的特质，对培育正定和心力极为重要。

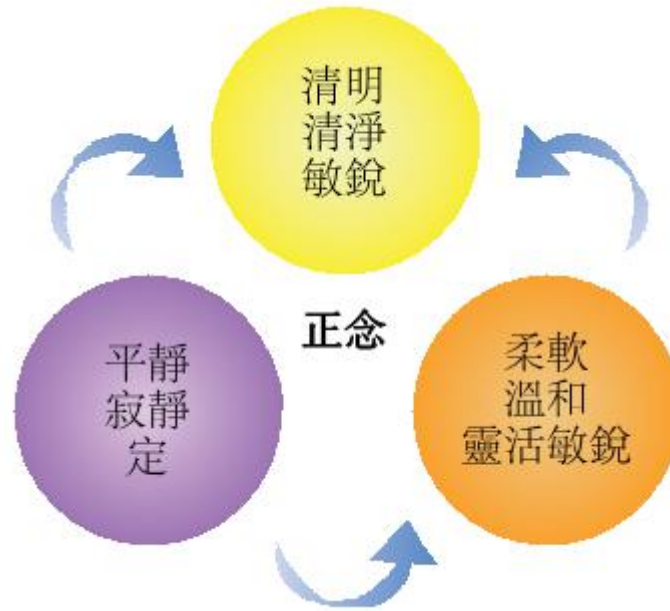
2. 平静

清静的心是平静的，散乱则引起更多痛苦，正念一定会带来平静。因此瞋怒或兴奋的状态也只是混乱。如果我们观想平静的湖水，然后它扩大成海洋，我们便能体验平静和寂静的心。这近于定并会迅速引生定力，带来平衡，增长寂止与轻安。若知道这一点，你就受到激励：只是保持正念，这样做就很值得。这种心的状态是使正定和寂静生长所必需的种子。这种寂静本身会迅速培养敏锐度，就像静止的水面，即使最细小的叶片掉落其上，也会激起波纹。

3. 柔软 / 温和 / 灵活敏锐

第三个要素是心像棉花般柔软，水般流畅，疗愈香膏般温和。这对应阿毗达摩中所形容的美心所。若有这样的正念和觉知，无论所缘是微细的、飘渺的，还是粗糙的、难以忍受的，心都能清楚了知。相反的心的状态是呆板、僵直、顽固，就如同在仇恨和偏见、侵略和粗糙中的心所，其中都有强烈的欲望和瞋怒。你可以想象飘落的雪花、晶亮的雾气或白色的棉花，便会明白我的意思。

虽然就技术层面来说，不可能将三种心的状态排序，因为正念心所生起时，三者都会一道生起。然而我们还是可依重要性来排列。首先是清静，也就是清明；其次是平静，这是更深定力的基础，随之而来的是柔软和灵活，它们决定了更微细的发展，辗转又促成更清明、更清静。



图三

念处

我持续修习后，便会注意到善的正念心所的三个层面与老师所说的念处（*satipaṭṭhāna*）之间的关系，老师开示从三方面来描述念住：

1. 心固定在所缘上不飘走

这也是注释书中对念心所的描述，我认为这是专注所缘的高度正念，一旦我们全力观察，便同时培育了定力，并全力投入所缘，这样便将正念带入更深的境地，可产生更深的体验。后来，我发现更适合描述此一境地的词语是「非浅表」和「彻底性」。

2. 迅速、精准、恰好捕捉所缘

观的所缘仅存飞逝的刹那，如果你在彼时彼地没能掳获所缘，所缘便消失了，也可能变成另一种形式。因此我们必须在那一刹那开放、精准、恰好记录所缘的本质。老师描述这好比捕食者迅速跃起抓攫猎物，也像射击飞靶，正念面对所缘也会现起这样的特质。

3. 遍满

老师将这种特质喻为水将布浸湿，呈现了所缘的各个层面，所以能够对所缘有全面的视野。确实，我们往往见树不见林，太专注于小处，便会忘记基本面，但在此之前，我们需要将拼图游戏中每一块都摆上去，我在后面会提到这样的正念如光束（并非字面意义），更像激光光束随名色过程（也就是生命体）之河而流动，照亮了过程中的一切。不过这是刹那刹那进行的，而且需要时间来培育。念力愈强，穿透愈深。

我虽然无法说以下的心的状态彼此相似，但可以放在一起看：

1. 「柔软+灵活」与「迅速+精准」（两组都能捕捉迅速而微细的所缘）。
2. 「平静+稳定」与「投入所缘」（两者都可生起更深的定力和投入）。
3. 清明与遍满的正念（两者都可以使所缘完全清晰呈现）。

因此，就是这个念处，善于观察、专注、锐利，最终成为观智。这是一种正念的特殊形式，通常在世间不会遇到，因为这是培养而来的，令心不同于软弱无力又散漫的心。这是出离性的，而非有贪瞋痴烦恼的世俗状态。同时，因为这种非思考、非概念的正念摄取究竟实相为所缘，而一般世间都视为理所当然或视而不见，这需要许多小时刹那刹那地用功，就如需要许多水滴，才在生命之河中形成这样的正念的冲力和流动。

正如江河流入大海，正念和观也流入三共相和导向无为的名色过程，这就是正念和观的本质契入出世间境地的时刻。经文描述此一境地为道智或八正道。这象是什么呢？我认为是出世间的清明、出世间的寂静、出世间的微细，正如开始观照寂静（即涅槃），这是诸行的平静、微细、寂止……涅槃。涅槃的特性就是寂静（诸行不生）、无为、持续现前的真理。我也认为这是一种本质和现象，因为微细，故常被习以为常的缘起粗相所遮蔽。我认为我们如果有锐利而了了分明的觉知、持续现前的正念、恰恰就处于此时此地，它可以熄灭任何烦恼而契入出世间。这道理很明显，因为真理只存在于此时此地。一般来说，必须下多年的功夫来培养那种锐利、精准和力量，才能完全揭开整个无明的面纱。然而，如果我们牢记于心，就有了正确的方位和目的，而且从A到B划了一道笔直的捷径。

因此，我甚至会在一开始就介绍正念，希望至少有人能了解，也就是说他/她必须清楚地安住当下，而不是抓住「什么」和「谁」以为是当下，只是自然而然安住当下。仅是如此，其他心所也都会到位了。接着，就会体验到正念三个纯粹的形式——清明、平静、柔软。正念不是只观察表相，而是深入观察当下的法，不会遗漏任何现象，或任由现象溜走。只有正念能正面遭遇实相，这也就是我以上所讲过和接触过的《阿毗达摩》所定义的内容。念一旦强而有力，那就不是别的，一定是念处了。

所以，我从第一次接触定义起绕了一大圈，我修行了许多年才发现注释书所说的真义。也许，对注释书的作者是简单而且明显，但对我或一些初学者却并非如此。

在修行的道路上，除了主线之外，许多正念的侧线和形式已经解开或继续在解开，容后讨论。

正念的过程

我们首先必须唤起正念。一开始，多半只是精进的作意，但愿其中多少有一些正念。一旦我们更了知什么是正念，正念的流动和持续的时间便会增进，之后，我们可以努力使正念成为观的正念——没有概念（诸如自我或人、时间、空间等）的了了分明的觉知，跟随并观察禅修的所缘，或是名法，或是色法，它们仅为一个个的过程。简而言之，这种了了分明的觉知只是如实知见这些过程。

正念的运作的途径与心识经由六根门运作一样。视我们取的所缘而定，多在相应的根门运作，然而，一旦定力加深，正念便多安住于意门。发展正念的过程或路径可简述为：

唤起正念 → 正念跟随所缘 / 过程 → 正念观察所缘 / 过程的本质

在禅修中取什么为所缘，修行如何进行，都要看谁教了什么，也就是说，视传承、派别、各自的方法而有所不同。此处的方法以《念处经》（*satipaṭṭhāna Sutta*）为基础。即使如此，修行还是因人而异。在此则是根据我在缅甸马哈希系统所受之训练而来，然后随着我在西方接触到的修行和教学而有所改进。因此本书不会与一些马哈希中心所教导的完全雷同，但也不会相距太远；然而，我保证这个法门绝对不与佛陀的教法相悖。

定与念

让禅修者保持正念，结果他们往往试图专注变成了修定，却牺牲了念。这可能是由于一般并不强调正念，或禅修者看不出两者的区别，尤其是定和念在一个心识刹那同时生起的时候。

首先，我们必须了解正念。当越熟知没有正念的状态，就会越清楚有正念的状态，也就是说，你看到了其中差别，还看到了效果。其次，要思惟定和念的区别，定是心和所缘的固定和合一，定中有正念则是正定，否则便是邪定，是有害的，因此我强调不可低估正念的清净作用。

如上所述，正念则是用恰当 / 睿智的作意以及前述清净而善的心质来检视所缘。在禅修中，我们敏锐观察所缘的本质，能够如此，则多多少少会有定。因此，重点在正念而非定力，这样才能保证我们走在通向智慧的道路。

第二部分 念处观禅方法

念处经

《念处经》是佛陀所开示的禅法，在中部（**Majjhima Nikāya**）第 10 经，属上座部巴利圣典。本经一开始就说：「此是使众生清淨、超越悲愁、灭除苦忧、成就正道、体证涅槃之唯一道路，此即四念处。」因为本经及其注释书这样看重正念，难怪成为习禅者的基本参考典籍。四念处——身、受、心、法——其实就是建立念处的四个所缘，经中列出各个所缘。每一「卷」之末，引导我们修观，是这样说的：「安住于身，随观集法；安住于身，随观灭法；安住于身，随观集灭法。」受、心、法也是如此。

1. 身念处（**kāyānupassanā satipaṭṭhāna**）

以身为念处

1. 安般念
2. 威仪（行、住、坐、卧）
3. 正知
4. 分身（身不净观）
5. 四界分别观（地、水、火、风）
- 6-14. 墓园九相（九种坟场观）⁵

2. 受念处（**Vedanānupassanā satipaṭṭhāna**）

以受为念处

⁵ 原注：其中一些所缘很显然原是修习纯粹止禅的所缘

1. 乐受
2. 苦受
3. 不苦不乐受，即舍受
- 4-6. 世俗性的乐受、苦受、不苦不乐受
- 7-9. 出离性的乐受、苦受、不苦不乐受

3. 心念处（**Cittānupassanā satipaṭṭhāna**）

以心为念处

1. 贪欲
2. 无贪欲
3. 瞋恨
4. 无瞋恨
5. 愚痴
6. 无愚痴
7. 收缩
8. 散乱
9. 广大
10. 不广大
11. 有上
12. 无上
13. 专注
14. 不专注
15. 解脱
16. 不解脱

4. 法念处（**Dhammānupassanā satipaṭṭhāna**）

以法为念处

1. 五盖
2. 五取蕴

3. 内六入处、外六入处
4. 七觉支
5. 四圣谛

其他三个念处也如身念处，都要随观无常、依缘而起、对世间无所执取。开示结束时，佛陀向习禅者保证七天至七年之间，可证得究竟智，若烦恼未尽，也可证得不还果。



天才，荷兰·阿姆斯特丹，2007年

爱因斯坦在这里做什么？他回到阿姆斯特丹的蜡像博物馆了。你想，如果他修习了观禅会如何？他是一位有大慧根的天才，可能证得阿罗汉果呢！但要在修禅上有所成就，并不见得非是天才不可，《念处经·注释书》说这也是给一般才智的人修习的，进根和信根也很重要，尤其在开始阶段。

第一章 身念处——建立稳定性

缅甸传统的念处

本书所描述的方法，绝大多数遵从尊贵的马哈希尊者所教导的程序，我应该先说上几句话才对。

观禅是指可以促生洞见万法本质的禅法，我相信马哈希系统之外、上座部传统之外、佛教传统之外的禅法亦是如此。禅法的传承太多，我不拟在此分析或评断，因为不在本书讨论范围之列。

学习念处的人便知道这显然是纯观的方法，并不以止为基础来培养观智。在精进禅修中培育的持续正念足以产生足够的定力，并产生生起观智所需的清明和清净。这个方法是马哈希尊者介绍并推广的，他曾受教于那拉达（U Narada）尊者（又称杰塔凡纳或明坤尊者 **Jetavana or Mingun Sayadaw**）。至今，这个方法之所以较其他观禅方法突出，是由于下列几个特点：

1. 修习中大量运用身念处，当然也用到其他念处。
2. 主要使用的所缘为腹部的「起一伏」。
3. 每一观照的过程都以正念标记，而持续增加标记，直到所缘生灭太迅速而无法标记。
4. 行禅与坐禅交互进行，通常以一小时为一节。
5. 鼓励习禅者参加精进禅修，每天日出之前开始禅修（我那时是早上三时。虽然有许多禅修中心晚些开始），晚上十一时结束（有些禅修中心早些结束）。精进禅修期间，固定每日或一周数次小参，报告修行进展。

这个方法是缅甸最通行的方法，并且在 1950 年代第六次经典结集之后传布到其他上座部国家，目前已传至世界各地，也包括西方国家。

我在多年修习之后，发现这是在许多方面都考虑周全的方法，尤其是对观禅的初学者。这可以建立强固的正念基础，单单这一点，就可带你到较高的证悟境界。同时，如果我们善于观察就会发现，这也可为其他特定修习法门铺路，如心念处和止（*samatha*）的修行。如果没有以较粗显的身体所缘建立强固的基础，要把修行扩展至其他领域是很困难的。

初步指导

对于来参加精进禅修的习禅者都会有初步指导。精进禅修是我们把世俗事务都暂时搁在一边的正式禅修，至于每日生活中的一般性修行，将在另一章讨论。

以下的指导是给初学者的，资深的习禅者应已知道。这些指导是为了生起正念，而且要达到正念相续。正念一旦相续，可能再加上些许额外的指导，一切就会到位。

首先强调修行的目的，然后清楚说明正念的本质，再下来说明的是所缘，以及如何对所缘保持正念。

我通常会在头几天早晨坐禅中渐进引导，来帮助初学者对身建立正念并在随后生起定力。禅修包括三部分：

- i. 坐禅
- ii. 行禅
- iii. 日常生活

等到已然舒适地坐了一节，观察了一切动作和觉受，禅修者会接受以下的典型禅修引导：

1. 坐禅

注：a——刚开始就开示

ab——以后再加上

- a 深呼吸数次，呼出时放松身体
观想清明而平静的光由上方洒下
- (a.1) 光从头至脚流注全身
- ab { 光一面流注，一面变得越来越光明。
光一面流注，一面向外扩展越来越广。
光可驱除黑暗、昏沉、瞌睡。
光带来平静、轻安、了了分明的觉知，觉知愈来愈敏锐、清明。
光创造出清明和光亮的内心空间。
认识这光明的心，并注意观察光扩张时，心如何扩张。
- a 开始放松头顶、额头、眉毛、眼部、鼻子、脸、嘴、颚。
- ab 让松弛和平静深入头部——脑部、头盖骨、鼻窦、牙齿、牙龈、舌头，一直到喉咙。
- a 放松头的后部、耳部，下至颈部。
放松肩膀，下至手臂到手指。
- ab 让松弛和平静深入皮肤、肌肉、骨骼、神经、血液。
- a 放松胸部和腹部
- ab 让松弛和平静深入肺、心脏、大小肠、其他脏器。
- a 放松肩胛骨、背部、直下到脊椎、腰、臀。
- ab 让松弛和平静深入背部肌肉、脊椎、肾脏。

a 放松臀部、腿部，直下到脚和脚趾。

ab 让松弛和平静深入肌肉、骨骼、神经、血管。

a {
从身体下盘开始，试着用正念观察并感觉身体觉受。
指尖酥麻的觉受，散布到手掌，暖。
腿部的紧绷、压力。
臀部的暖和压力。
将以上三部分合并成为一块大片区域来观察。
观察那些觉受如何融合、搏动，再变成振动、流动。
当觉知沉入那一大团感觉和振动中，努力清明地觉知它们的来来去去。
慢慢将觉知向上带至手臂和身体。
一路观察觉受和振动。
一旦到达了头顶，向下放松。
这一次，去观察平静的觉知一路向下更加清晰。
观察觉知和振动经过的某一特定区域更加清晰。
放松头部……颈部
肩部……手指
胸部……腹部
背部……臀部
腿部……脚趾
在胸部，让松弛和平静深入心中。
再从下盘尽量清明地开始观察并感受一切觉受。
如刚才一样，将觉知带上带下几次，直到感到身体只是一大团觉受、振动、能量。

ab {
将心一境性的了了分明的觉知放在这一大团变动的觉受中央，观察它们如何改变、移动、生起、灭去。
观察身体觉受时，标记「坐……」

当觉受在触点时，例如在臀部和座垫的基座的触点，
标记「触、触」

观察当觉受改变时，觉知如何改变。觉知会融入觉受，例如振动，觉受一停止，觉知便灭去……标记「知道……知道」

a { 将主要目标——也就是出入息 / 腹部起伏——放到一大片变动的觉知中央。
视为觉知大海中的一个浪头。
跟随着这浪头，以正念观察「起、伏」 / 「入、出」息。
从头到尾。
视这浪头为觉受 / 振动的流动 / 过程。
视进入这一区域的声音为生起灭去的能量、振动，以正念标记「听……听」。
视进入这一区域的身体感受为生起灭去的能量、振动，以正念标记「受……受」。
视进入这一区域的念头为生起灭去的能量、振动，以正念标记「想……想」。
视昏沉睡眠之类的心所为沉重而迟缓的心的能量和振动，努力持续心的清明和警醒，以正念标记「想睡……想睡」。

a { 当疼痛的觉受生起，如果很轻微，就不用理它。
如果很强烈，正念标记「痛……痛」。

a { 一旦消失，再次回到主要所缘。
如果主要所缘没有出现或不清晰，就回到身体觉受。
当疼痛的觉受强烈而持续，便视它为主要所缘。
观察不同类型的疼痛觉受，如何振动，如何改变，例如抽动、搏动、扯动，然后放下。

如果疼痛消失，就回到主要所缘。
如果疼到不能忍受，就保持正念移动腿部或改变姿势，来解除疼痛，然后再回到主要所缘。

(a.2) { 观想某些影像有助于建立身体的正念，同时更加敏锐地观察觉受。

ab

在心的部位，观想一潭清澈、透明、清凉的水。
令其扩大为广阔而平静的湖。

ab 认出随着影像而来的感受和情绪。
观察水体扩大时，心也同时打开。

ab

{ 放松并且将平静的觉知向下移动时，观察觉受和振动，跟着它们一路向下。
它们像飘落的雪花。
又像细小的湿气所形成的薄雾。

ab

{ 当光明的心照耀时，是明亮而闪耀的。
当它们落入心 / 胸部的大片的水体中，便融入不断变动的感受和情绪了。
从底部观察觉受如何移动、改变和振动，有如平板上一大团的能量。
当觉知向上移动时，观察觉受如何生起。
这些就像烟雾生起。
这会给予身心一种供给活力和能量的按摩。

a

{ 当一节禅坐结束，保持正念观察想要起身的起心动念，标记「想要……想要」。
如果引磬响起，正念标记「听……听」。
保持正念站起来，观察身体、脚、手的一切动作。

* (a.1) 和 (a.2) 通常不会教。



效法佛陀，意大利·奥蒂吉里欧（**Ottiglio**），2007年
意大利村中的石造小屋室内通常多用暗色，这帧照片摄于奥蒂吉里欧一次小型精进禅修，这是一位认真的禅修者在模拟佛陀坐像禅坐。

2. 行禅

行禅通常在坐禅之前，与坐禅交替修习。行禅有许多目的，也有不同的方式。

1. 快速行禅

这种行禅比正常的速度快些，有时可以非常快，接近跑步。你从总体上觉知足部的动作，同时标记「走……走」，通常步幅中等，动作很可能会发出声响，最好避开人们需要专注的地方，例如禅堂。快速行禅可以在坐禅后身体比较僵硬时当做运动；也可用来甩掉严重的昏沉和顽固的妄念。通常快速行

禅十分钟脚步就会慢下来变成中速，有时候也可能会要半个钟头。

甚至这种行禅又可分为两类——一类是充满活力的形式，可以使人清醒；另一类是放松的形式，可以比较悠闲地走，冲淡紧绷的身心。

2. 中速行禅

我们的身心若适合正式行禅了，可以用中等的速度，这是指比一般正常行走速度慢一点。慢下来有个过程，首先放慢身体动作，然后放慢心；这会帮助我们平静下来，更能正念观察。

站禅

- i. 先由站姿开始。
- ii. 双足靠近，脊椎与颈部挺直。
- iii. 双眼下垂但不注视（专注）任何目标。
- iv. 向前看容易分心，尽量避免。
- v. 双手置于身后或身前，平静地握起。
- vi. 如坐禅一样，从头到脚放松。
- vii. 将心的专注力放在脚底，注意并感觉那里的觉受。
- viii. 以觉知上下扫描身体，注意并感觉身体觉受。
- ix. 内心正念标记：「站立……站立」。

站禅的过程与坐禅完全一致，任何念头或声响等生起，都以正念观察，要确定自己没有分心，最终我们是将身体视为一团觉受、振动、生起灭去的整体。

经行步道（**The Caṅkamaṇa**）

经行步道是一条专为行禅而设的步道，有时上有顶篷。

建议：

不应太长
不应太短
不应太窄
不应太宽

} 太长、太短、太窄、太宽可能会导致掉举、紧绷、分心。

路中不应有物件，也就是说，应该是一直线，这样就不会打断专注力。

路面不应被草遮蔽，因为说不定会有动物住于其下，可能会伤人。

路面不应太粗糙，因为会伤脚。

经行距离一般以 20 至 30 英尺左右为宜，然而还是根据各人的根性，有些人会减少到六步，至于宽度可以是 1 英尺半至 2 英尺，若要确定走得笔直，可以使用垫子，不然也可以用石头或棍子来标示，如此可让我们更确定。路面应该平坦，细砂是最好的材质，但一块草编的垫子亦可，路面的质感可以促进正念。

行禅

中等速度行禅可以分为一个或两个阶段来进行。

站立，并作意要行走之后，便开始行禅了。当我们注意到自己的作意，正念标记「作意……作意」，然后正念导向小腿肚下方。站立时，整个身体重量都压在脚底，觉受比较明显，容易观察。一旦开始行禅，其他部分也会明显而且易于观察。

于是，我们举起右脚，轻轻踏出小步，脚底平平踏到前面，这样确保在前脚落地以前，后脚不会抬起，一面踏出步

子，一面正念标记：「右步……」；当右脚落地，左脚立刻抬起，踏出下一步，正念标记：「左步……」。

我们的视线保持下垂，不专注凝视，只要可看到路径保持笔直行禅即可。

如站禅一样，手可放前面或背后，有时为了放松，双手也可垂于身侧、或者握于身前。

以下程序前面提过：

正念→跟随→观察

「跟随」可以进展到「紧密跟随」，就如同坐禅，我们会分心思考，也会陷入昏沉，一旦注意到了（我们要特意注意），迅速正念标记「想」或「昏沉」或「看」，然后把心带回足部。如果念头太过强烈，就必须停止行禅，持续观察。不然就回到快速行禅，慢慢地，心便会正念而平静地跟上每一个步伐。当走到步道尾端，想要停下来了，正念标记：「想停」，同样地，正念标记转身的作意，以及转身和停下的动作，然后从事站禅，再向相反方向持续行禅。

起先，我们无法观察到许多觉受，也许只能观察到接触点的压力、硬和软。当专注力加深，我们的动作会更慢，观察力也会更清晰、更锐利。

然后我们可以进一步将每一步分成两阶段：当脚从地上提起时，正念标记「举足……」；当开始放下脚直到碰地，正念标记「落足……」。每一阶段我们要注意不同的觉受，提脚时，可能是轻而紧绷，放脚时，则是重而放松。

3. 慢速行禅

当我们更专注，行禅就会放慢，反之可能亦然，但也不一定。若时机成熟，我们可以刻意慢下脚步，使心慢下来，增

进专注。然而太迅速地放得太慢，反而会产生紧绷，因此，渐进的方式比较好。



跛腿行禅，爱尔兰·科内马拉（**Connemara**），**2007**年他虽然遭遇意外，腿部骨折，还是来参加禅修。因此他的行禅略异于一般行禅，然而背后的自然过程仍大致相同。他的决心令人肃然起敬。

慢速行禅也可以分成一个或两个阶段，但也不必一定如此。如果要分成三个阶段，则行禅过程为：

「举足」——脚从地面提起

「向前」——脚向前推进

「落足」——脚放低，踩到地面

慢速行禅要注意以下要点：

放松

我们放慢时，容易紧绷。紧绷增强时，心不易静下来并观察微细的觉受。因此我们一旦察觉自己紧绷，就是停下脚步正念观照站立的姿势并开始放松练习的时候了。

平衡

我们若不习惯慢速经行，慢速经行时常会摇晃，有些人会对每一阶段做得夸张一些，让心比较容易跟上动作。但如果时机尚未成熟，或不够谨慎，慢速经行也会摇晃，而且还会引

起紧绷或疲劳。在此建议走小步，脚底离地面近，而且与地面平行。失衡而摇晃的脚步绝不能引生定力。

清楚认知每一阶段

每一步的每一阶段本身都有一系列的觉受，例如提脚的动作含有提起的紧绷，推进的动作更轻，柔软，像风拂过，落足的动作是放松而重的觉受。当脚底落地，脚底会有一系列新的觉受。此处的要点是：不要预期会产生怎样的觉受，只观察一切生起的觉受，我们并不去选择观察什么，只将正念引至步伐的每一阶段，这就是行禅的过程。

可以做到之后，这几个阶段便可进一步分解为四至六部分，这有助于提升正念观照的能力，观照行禅为一个觉受或四大持续变化的过程（请见后面图四行禅不同阶段之图示）。

一旦定力上来了而且持续，心便不再散乱或寻思，而沉入一种平静状态。它随观察所缘而流动，所缘也就是刹那刹那流动变换的觉受，在此我们达到与坐禅同样的境界，可以开始（如果尚未能）放下概念——人、形式、空间、时间的概念，这在概念法与真实法的章节中将详述。

在此之后，还有更进一步的阶段：只专注于意识，这将进入心念处（*cittānupassanā*）；并且定力邻近更深层次的安止定，我们可能滑入其中。

行禅是修行中很重要的一环，不可忽视，它有以下多种功能：

1. 如「快速行禅」所述的运动和放松。
2. 初步建立念力与定力，为坐禅更快进入更深的定作准备，除去粗显的盖障和烦恼。
3. 有助于平衡五根，打瞌睡时，走快些，专注地提起进根；紧绷时，走得放松些，降低精进和压力。
4. 在一天当中持续保持正念。
5. 因为行禅比坐禅粗显，较易开发出对四大和觉受的直观，观禅需要清楚直观觉受，因为这是直观三共相的基础。

6. 这是典型的建立观禅刹那定的因缘条件和过程，我们必须熟稔。

7. 这有助于将正念和观整合入一切活动，包括日常活动。

在马哈希系统中，禅修者一般遵循一小时行禅、一小时坐禅的交替做法，这可健康地平衡身体姿势，也可平衡进根和定根。这种平衡很适合观禅，因为观禅比纯粹的止禅更需要精进。修止则一般鼓励禅修者坐得久些，来培育更深更持久的定力。

4. 散步

散步有时并不视为行禅，而更像放松，但要知道何时放松、如何放松，也是修行中重要的一环。在忙碌的现代社会，以目标为导向的人们前来参加精进禅修，往往将这种激进的倾向带入禅修。当压力和紧绷足以威胁禅修时，散步就是救星了。如果你是这种类型，最好去有许多自然步道之处，可以把紧张的空气从袋子里释放出来。

这样的悠闲散步，由于心态较为放松，念头和情绪容易偷偷溜进来，眼睛也容易跑到四周环境中去乱逛。我们必须多少保持正念，将心置于安全地带，心不会在幻想、妄念、无明中迷失。这时用的正念也是开放而一般的念。

3. 其他日常活动

我们除了行禅和坐禅之外，也应在其他一切活动中保持正念。在精进禅修中，这会将坐禅和行禅之外的空隙填补起来。我们会教禅修者在一醒过来的刹那就保持正念，听到锣或磬响时，便正念标记：「听」，想要起床时，标记：「想要」，其余「起床」、「站立」、「行走」、「开门」、「刷牙」、「小便」、「大便」、「洗浴」等都一样。同时，进食时的各

种活动特别重要，包括正念标记「看见食物」、「拿起（叉 / 匙）」、「伸出」、「拿来」、「张开嘴」、「闭上嘴」、「咀嚼」、「品尝」、「吞咽」、「喝」等。

这有助于修行之处在于：

1. 将活动放慢。我们会有更多时间让初生的正念跟上并从事观察。如果我们回到正常的速度，往往会忘念，依习性来做事。
2. 以正念标记观照每一个动作。这鼓励我们在特定时间做好特定的一件事，于是有助放慢下来并专注。以正念标记有助于我们将心带到所缘（活动），也提醒我们要保持正念。这对初学者尤其有用，因为初学者很容易再回到思考的习性。在日常活动中，由于牵涉到许许多多的行动，很容易迷失，如果有许多行动必须快速执行，那么可以用较为一般的标记，象是「行走」而非「提起」、「推进」等。
过了一段时间，会出现一种危险，也就是标记变得机械化，其中并未伴随正念。如果是这样，就可以用不同的标记，让它再鲜活起来。一般而言，标记会逐步增加以增加正念的敏锐、迅速和精准。但当修行进入足够敏锐的状态，可以观察到很多很多所缘生生灭灭时，标记会变得累赘，这时只有舍弃标签和名称才是明智的，因为这些只是（有帮助的）概念，我们可以更密切、更即时地直观所缘的本质和过程。
3. 行动之前，要特别注意作意，尤其是主要的作意，比方说会引起主要姿势改变，或引出一连串新活动，诸如「想去洗浴」、「想去进食」等的作意。譬如行禅，注意作意不

仅保持整个修习的连续，也可生起观力，同时亦训练正知，正知将容后详述。

所缘的优先顺序

当禅修者开始修行，老师会给他禅修的所缘，也就是业处（**kammaṭṭhāna**），巴利文的意义为「用功 / 业行之处」，这也是培育出定慧心所的「土壤」，通常是主要用功的所缘，我们称为「主要所缘」。在用功过程中，我们会碰到其他所缘闯入，而必须暂时转而注意并加以处理，这些称为次要所缘。

人们经常左右为难地问我要注意哪个所缘，因为主要所缘往往消失或被遮蔽，而且有时不只一个所缘互相竞逐。

我们所选择观察的所缘，是由清楚的理性所决定，此处我们仅谈我们所练习的观禅。

1. 首先，主要所缘应为最易培育正念和正定的所缘。就我而言，老师给我的是腹部的「起一伏」。它是从较粗显的身念处所缘中选出，马哈希系统直到现在都以此为观禅所缘。不同的传承会有不同的所缘，其他传承可能用出入息为所缘。我们可以坚持用腹部起伏为所缘，根据开发念、定、慧的教导，保持正念来跟随并观察所缘。

这样做时，其他所缘会进来。这些次要所缘可能是疼痛、寻思、掉举、睡眠昏沉、听见声音或其他身体觉受。轻微时，可以置之不理。例外的是，初学者如现起五盖中的「掉举的寻思」、「迟钝、想睡、昏沉睡眠」时便必须马上处理。如果能及时摘去萌芽的花苞，后来就不致遭到盖障大的侵袭，以致浪费时间，再从零开始。这两盖有最迫切的重要性，因为只要有它们在，若不是没有正念，就是即将失掉正念。

2. 第二优先是主导。主导的意思是非常显著而遮蔽了主要所缘——迟早会把主要所缘抹煞。有时，主要所缘更微细，我们若还是可以观察，那么，就要尽量继续观察；如果真的无法继续，占主导的下一个所缘就是进入我们内心视野的所缘。这通常是疼痛的觉受，不然，我们便再回到身体的觉受。有巨大响声时，声音 / 听明显而占主导地位，行禅时，视觉所缘 / 看明显而占主导地位。

3. 如果两种所缘互相竞逐主导地位，就要考虑另外的因素了。也可能两者一起观察，在这样的情况下，「视野」或「荧幕」可以更开放。一个例子是观察腿或身体上两个不同的疼痛点，如果集中注意一者，另一者就会取得主导地位，结果我们的注意力来回奔跑，这样很不安稳，因此，我们扩大视野，同时观察两者，可以令正念稳定。

4. 内在所缘比外界所缘为佳，因为内在所缘可以摄心，外界所缘容易散乱。例如我们要在身体觉受和（不太响的）声音两者之间做一选择，自然以选择身体觉受为佳。

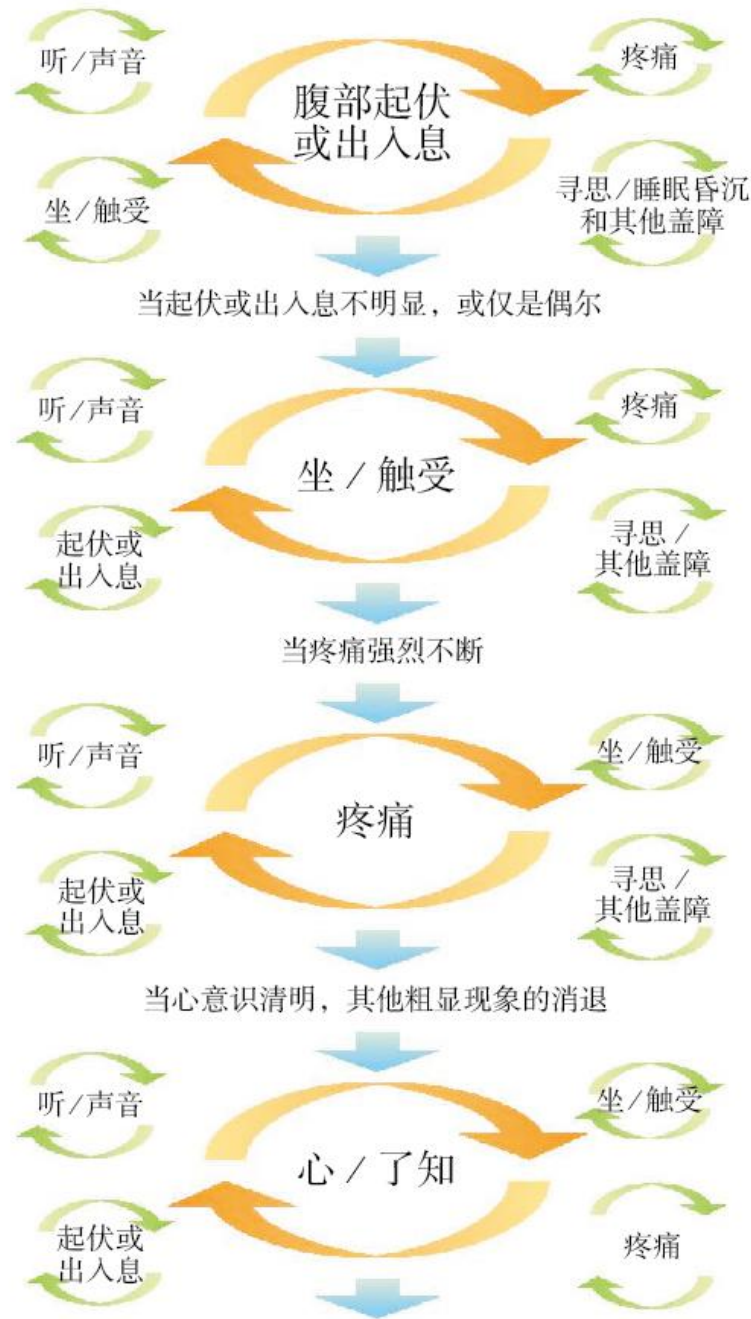
5. 当我们的正念建立之后，就要选择可以清楚体现无常、苦、无我三共相的所缘。观禅便是如此，因为三共相是真正的观禅所缘。其实，从一开始，这个方向往往由老师指引，因此定力或许不会很快建立，但只要耐心，终会建立。因此，最好观察足以显示「变化」的疼痛，而不要停留在变化不明显的所缘上，诸如平静的心。

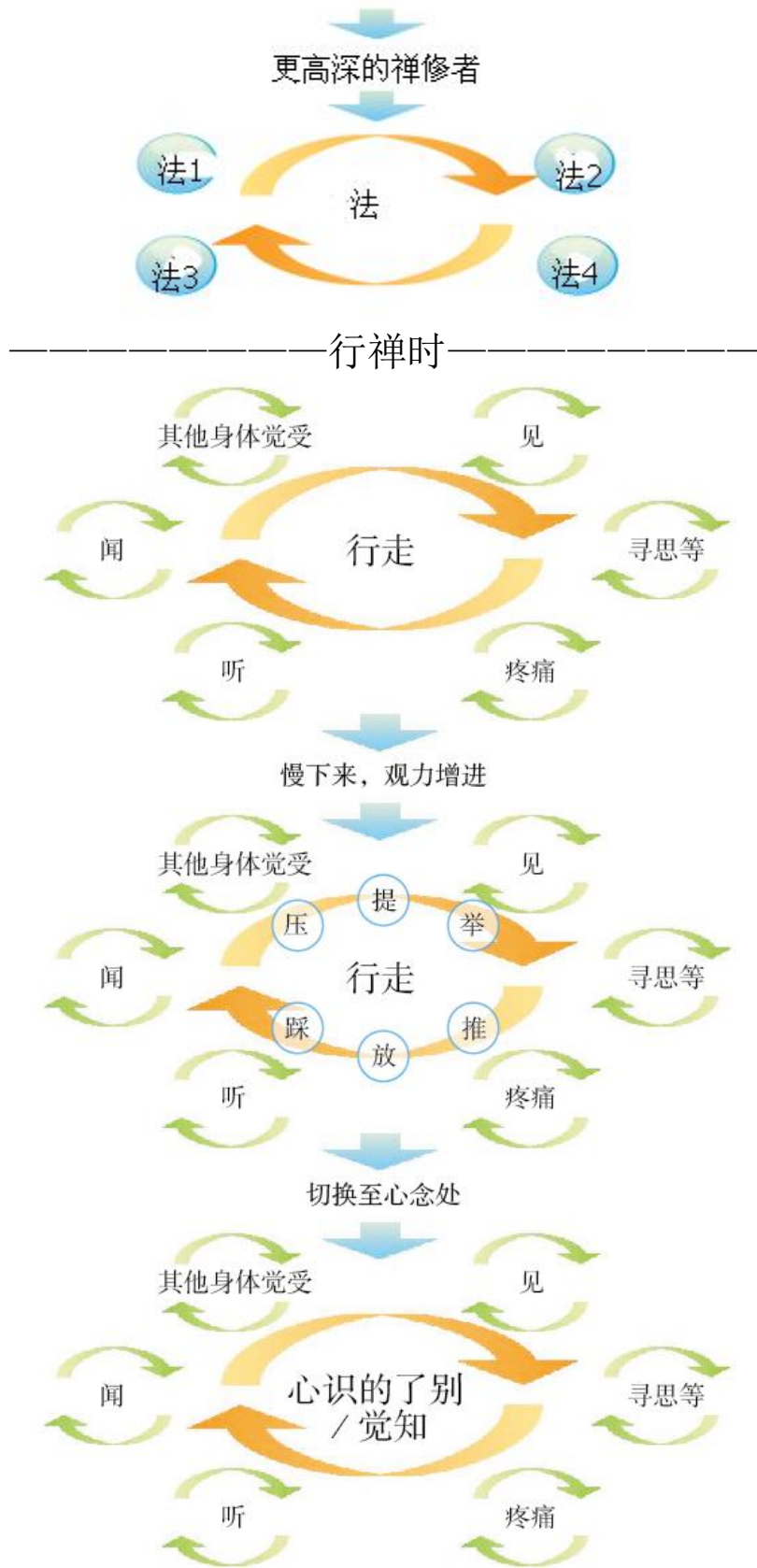
有些人可以把一开始就用的主要所缘保持良久，得到满意的结果，也有人有很长时间转换到其他所缘去了。也许是主要所缘很快就不明显，无法停留于其上，或者是另一趋于主导地位的所缘迅速取代了主要所缘。无论原因为何，次要所缘取代主要所缘之后就成为了主要所缘。一旦因缘条件变了，又可能

换成另一个所缘。所以，在一段时间之内，我们可能有不只一个主要所缘。

这都没有关系，要紧的是正念必须持续流动，一旦建立了正念的持续性，定力也就到位了。当然，如果我们能固定在主要所缘之上的时间越长，那么定力增长就越快。

坐禅时







图四：所缘优先级流程图

修行进程中的注意事项

假设我们已经从基础指导中知道了如何做，而且也开始修习，我们会发现做起来并不如听起来那么容易。

首先，就是要达到正念，也需要奋斗一番。禅修者在一开始为基本定力而奋斗时，必须清除最常见的盖障，这无非是烦恼、负面情绪等，必须以正念取代，正念必须加以接管而成为基本习性。当我们有定力，排除了五盖，所缘将会清晰，正念也更锐利，便可以穿透所缘，体验实相。更深度的智慧不断净化内心，终达证悟。这些过程在以下章节都会提到。

攀登每一座山峰

身念处（**Kayānupassanā Satipaṭṭhāna**）

第一个念处利用身体及其活动来培育正念，这不是指随便的任何正念，而是指特别的正念，经专注、磨锐后可以穿透实相，达到证悟。我们可以利用它为第一个基础，因为（与心相较）比较粗显，而且易于跟随，也没有疼痛觉受的压力大。然而，对偏好内心挑战的人，可能会觉得无聊，即使如此，这类禅修者仍须培育这个念处，做为强固的基础。

当今，我们可以看到许多身体运作方法和疗法，像各种运动，如能保持正念来做，则进入正念运作的领域。但如要算是禅修，还需要更多的约束和专注，因为禅修是心的调控。至于说要算是身念处的正念运作，则需要更深的努力，才能带来解脱的智慧。

两个身体，两种实相

一般人所称的身体，我们称为世俗身。实际的人，包括形体、器官、四肢，构成外在实相，和内在实相相对。内在实相称为究竟实相，它们包括破除概念的觉知所认识的色法。

在身念处的章节中，我们从外在实相开始，然后进入内在实相。然而，外在实相也很重要，它可以建立对身体的正确态度，这也是戒的因素。也就是说，我们认为身体并非用来耽溺于感官享乐的，而是为开发真正的快乐。为了这个目的，所以对身体部位和坟场（即尸体）修不净观，来克服欲望。身体为培养正念和定力提供坚实的基础。

还有更直接修观的方法，例如姿势、正知界差别。出入息本身可以修观，也可以修传统的定，大部分人是根据经论中出入息开示，先纯粹做为修定的训练，虽然在《念处经》中，它更直接用来修观。

身体觉受

当今，许多（要不是大部分的话）禅修者运用出入息或（腹部）起伏为主要所缘。在修观时，这些所缘实质上都是身体觉受，当你以观禅正念来观察时，你就能够认知三共相。

一次有人问我：「老师甲要我观察出入息，老师乙要我观察腹部起伏，你为什么要我观察身体觉受？」我回答他：「无论你观察什么，出入息或腹部起伏，最终你都在观察身体觉受，实质上是色法的四大。那么，为什么不直接就从身体觉受开始？」他表示同意。其实还值得一提的是，他刚好两者都努力过多年，但并未得到相当的定力。也许你会将他归入过度思虑型的人，但我还遇到过更糟的人。

这是当我教导「思虑」型人时所注意到的情况。他们可能非常习惯以目标为导向，所以首先，你要他们观察腹部起伏或出入息，他们会过分努力，试图跟随一个不可捉摸的所缘，并且紧绷起来，结果常是灰心，甚至放弃。其次，他们无法专注这些所缘，因为不习惯「在身」念身，他们比较「在脑」思维。你若无法感受到比较粗重的身体，你如何专注鼻下的那一点？因此，我会暂时搁下这两种主要所缘，而去处理更基本的事。

良好的前行可培育直观身体觉受的能力，所以我用放松和感受的禅修前行着手。我们一旦熟练，要跟随一切身体觉受就不是问题了。

四威仪

1. 坐姿

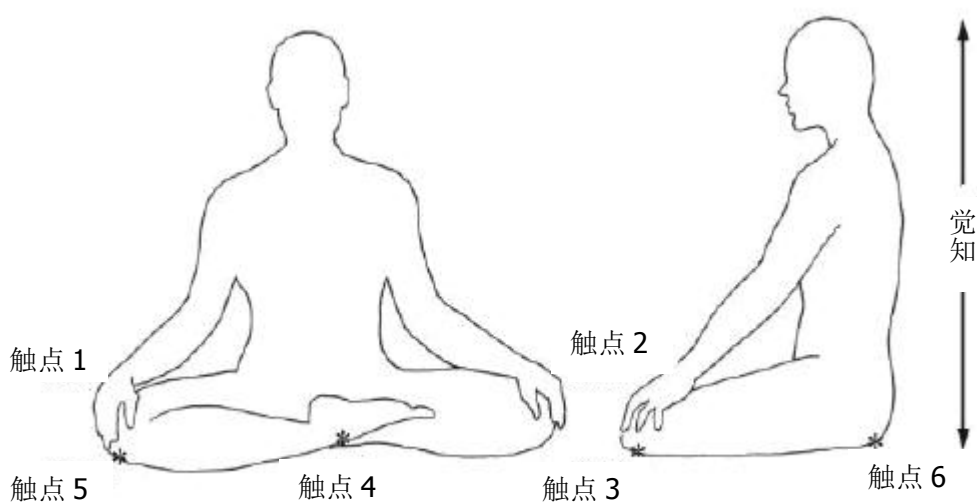
禅坐时，以了了分明的觉知从头扫描到脚趾，可算是坐姿的正念，这可以用任何姿势来做，但一开始，应用于四种主要

姿势——坐、立、行、卧——就足够了。这有多种进行方式，以下举出几种：

最简单的方式是只以觉知扫描坐姿。我们可以正念标记「坐」，把正念导向维持正直坐姿的内在力量。有诸多这样的力量，常常是支持力，和肌肉骨骼系统结构有关，最明显的支持力在背部，尤其是腰椎部分。从此处出发，我们可以觉察到别的部位的其他力量，像肩部、臀部、腿部。标记「坐」和「触」相互交替，后者把正念导向身体表面的觉受。虽然身体表面不小，但最明显的觉受是在下盘——腿、臀部——因为身体的重量压在其上。仔细一点，我们可以感知许多觉受，会发现同样的觉受也散布在身体其他部位。

人们常常从观照「坐」、「触」开始，那些触点可能愈增愈多，有一种禅修传承观察四十种以上的触点。

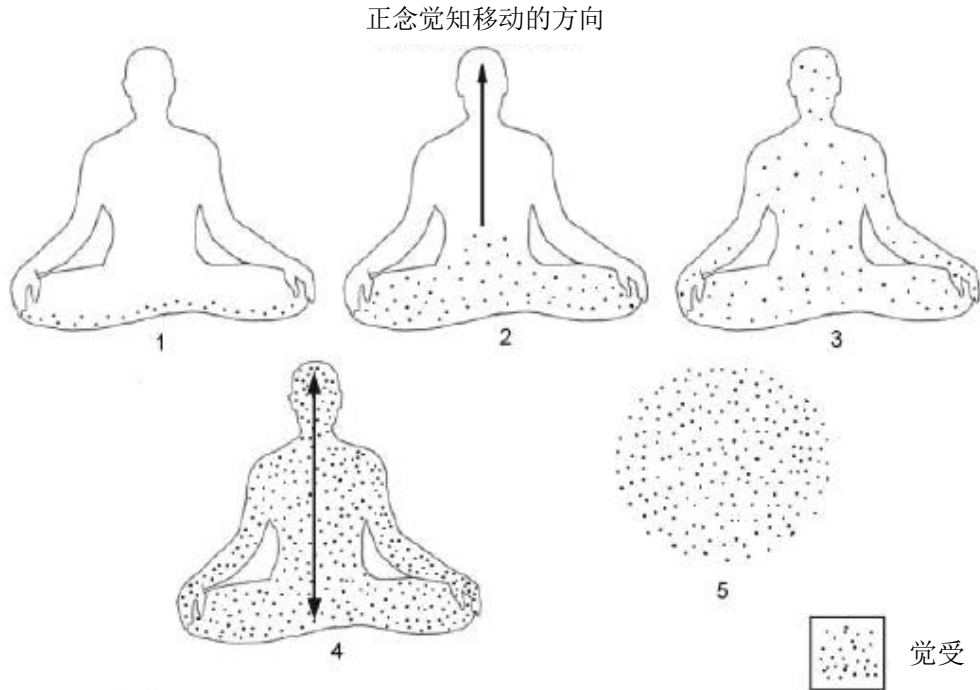
这可以玩出许多花样——我们可以观照「坐」、「触一」、「坐」、「触二」；或「坐」、「触一」、「触二」、「触三」……，等等，可以有无限的组合。如果我们能这样做，正念形成了势头，妄念便不会趁虚而入，于是可以得到相当不错的定力。



图五：坐禅体验领域

然而，我们必须知道，这不仅仅是使心专一，而且必须保持正念，并观察身体觉受的本质，以清明的直观来认识色法的特质。

因此，本书所建议的方法是以清明的正念由下至上或由上至下扫描身体，每一次觉知触到下盘（腿、臀部、手掌）时，就体会那里的觉受并加以观察。这样可以对身体其他部位的觉受更为敏感，当我们向上扫描或离开下盘之后可以感觉到这样的情形。



图六 正念觉知的移动

过了一段时间，我们会会有很多觉受，而且身体会失去截然的轮廓 / 型态，只感到身体是一块不断改变的觉受，如能量流动的水流、波浪。某些点若比较明显，我们就停留久一些。这和其他禅修传承（葛印卡）的观察有所不同。葛印卡的方法

是缓慢扫描身体每一部位，有时可以停下来，但并不鼓励这样做。而我们鼓励大家若是某一部位特别清晰，可以停久一点，这样定力可以增长得快一些。

直观觉受 / 四大

「觉受」一词需要一些澄清，在此是指六根门中任一根门所觉知的外尘。觉受也可以指身体觉受和完全属于名法的心受，两种定义有时互换使用，因此或许会引起混淆。我在本章中用的是第一个定义；如要用到第二个定义，会特别指明。

依严格的《阿毗达摩》来说，四种根本色法是地、水、火、风。身门（根）识知其中的三种，水大虽与其他三者有关，却只显现于意门 / 根。在实际修行中这种分别不是非常明显，只是水大不一样，它比较微细，较后感知。在此需要提醒读者，地、风、火也有较微细的形式。四大的描述如下：

a. 地大：广延的大种色

特相：硬性

作用：（做为俱生色法的）支柱或立足处

现起：接受

近因：其他三界

当我们感受到硬、软、粗、滑，便感受到地大。

b. 水大：流动的大种色

特相：流动、溢出

作用：增强其他俱生色法

现起：把（同一粒色聚里的其他色法）握在一起或黏着

近因：其他三界

当我们感受到黏、物质流动、分散、散布，或聚集成块，便感受到水大。

c. 火大：热的大种色

特相：热、冷

作用：使（同一粒色聚里的）其他色法成熟

现起：不断地使柔软

近因：其他三界

当我们感受到热、冷，便感受到火大。

d. 风大：移动及压力的大种色

特相：支持

作用：（导致其他色法）移动

现起：带动（俱生色法从一处）到另一处

近因：其他三界

当我们感受到移动、振动、紧绷、松弛，便感受到风大。

此处所下的定义，是指导我们将正念导向何处。举例来说，当我们将正念导向脚踝的触点，可能体会到硬，很明显是地大，过了一阵子，会热起来，即火大。对心眼（mind's eye）来说，则有各种各样的现起，例如火大，通常是这样描述的：

1. 体温之火
2. 成熟和变老之火
3. 发烧之火
4. 消化之火

风大则是这样描述的：

1. 上行风（移动），如呕吐
2. 下行风
3. 腹内肠外风
4. 肠内风
5. 肢体循环风

6. 出入息风

除此之外，当我们直接感受到四大，它会以不同的形式出现，取决于那一刹那所现起的因缘。

一旦我们克服了一开始的散乱，能够直接专注于觉受，接下来要紧的便是如何培育对四大清明而敏锐的感受。

（在某些传承中）一开始先完整地（在概念上）学习这些色法的本质，然后观察身体如何感受。禅师会教我们要稳固地抓住这些特相，即使如此，我们最后还是必须放下，并注意它如何随因缘条件而变化。

因此，真正重要的是不断增进觉知的清明，心愈清明，所缘就愈清明。其次，我们必须清楚记录本身的体验。我们经常鼓励禅修者在一节禅坐完毕（而非在禅坐当中）能清晰地将感受描述出来。第三，我们必须培育正念的探索层面，这能使我们对现象产生更广、更深的视野。

所以，假名施設、概念安立在一开始是有助益的，但最终必须发展出直接、非概念的、探索的正念，而且愈早愈好。

意门

在此强调的是意门的直观。以佛教的理解而言，心经由六根门来运作。

- 1.眼
- 2.耳
- 3.鼻
- 4.舌
- 5.身
- 6.意

前五根门称为净色根，接收五种外境：

- 1.色
- 2.声
- 3.香
- 4.味
- 5.触

第六根门是意根，向深而广的法尘敞开。法尘包括一切，所有深定和深观都由此门生起，虽然它一开始仍与前五根门有关，知道了这一点，便可确定修行的方向。

人们经常将心和脑连在一起，结果心在头中，这会妨碍禅修进展，因为这样把禅修操作限于粗显的身体，所以他们发现难以完全沉浸在意门中。我常常告诉他们把头给忘了：「现在你们都是无头禅修者了。」如此一来，觉知自然会降至胸部，然后可以移至身体任何部位，心愈能直接涉入所缘，就愈能看清楚所缘的特性。若将心和头联系在一起，观照所缘就像用眼睛看一样，这样会引起多重问题，因为我们非常努力专注并观察时，紧绷会累积在头里面，尤其在两眼之间；这也使我们不能得到深定，因为深定只能在意门生起。

所以，第二个重点是，不要「看」，而要「感受」所缘，这不是视觉，但我们常常倾向运用视觉。这一点会非常有助于进入超越形状和形体的非概念的观照。



图七

2. 行禅

同样的原则亦可运用于行禅。一开始，让正念连续跟随行禅的过程，一旦可以保持正念，我们便观察是什么构成了这个过程。我们也是经由意门直接体验足部的觉受 / 色法。

行走较快时，对这些特质的感知起先是一般性的，然而若要真正注意到足部的觉受，一定要慢下来，就像心在脚上或脚与心同在（胸部高度）那样来体察和感知觉受。一步通常可细分为几个阶段，若能观察到愈多阶段，便走得愈慢，这使我们能密切地感受或观察所注意到的东西。这里又要注意一个重点——我们将正念引至足部，却不预期我们会感受到什么，有如从开动的火车窗户望出去，这一部分是定；我们的重点在正

念，亦即清楚知道窗外有什么。举例而言，我们踏到地上时，不要去期待会感受到什么，那一刹那生起什么，就注意什么，观察它，于是我们知道「噢，这是硬。」或「噢，这是软。」同时注意那是「地大」，而且依赖因缘条件（像我们多快或多慢放脚），我们可以感受硬还是软。

我们也会注意到一步的每一阶段，都有它自己特有的一系列的觉受。《念处经》的注释书提到最明显的色法，上升的动作显示火大和风大的轻，下降的动作表现出水大和地大的重，其实每一阶段本身又是由许多过程组成的。

当我们走得非常慢，具有正念，跟随并观察觉受，脚的形状概念会慢慢淡出，将会只有色法流动的过程。

最后，处于某种程度的正定和正念时，觉受看似不断重复，但定力加深之后，我们会进入一个不一样的「世界」。觉受会非常微妙，像很多微粒生起灭去。行禅的本质和经行时定力如何生起，将在另一章中讨论。

3. 站姿

站姿出现于坐姿和行姿之间。通常站姿不如另两个姿势常用和长久。站禅也有同样的程序，我们用觉知上下扫描，感觉身体的觉受，标记「站立」、「触」、「站立」……。

脚要稍事分开，来维持稳定。如果要站得久些，有时可在脚下垫一层薄而软的垫子，以缓和身体的重量。一个能明显注意到的情况是「摇摆」，对此我们标记「摇摆」。也可以站得靠近墙壁或支撑物，心里会更踏实。

站姿一个有益的功能是提起精进。睡眠盖很强的时候，我们用站姿而不用行禅或坐禅，我们也可以在观照「站立」和「触」之间插入起/伏。

4. 卧禅

这种「奢侈」或「禁忌」的姿势，通常是不用的。除非一直想睡，非躺卧不可。然而在躺下睡觉或起床时，还是需要保持正念。在生病期间，或者精进过度而且身体过分紧绷时，也很有用。此处考虑的因素是精进力，躺卧时并不运用身体，这又影响了心的精进，因此我们必须很警醒，要不然便会进入睡眠。卧姿有许多种，我们建议右肋而卧，原因是不会压迫到心脏，这称为狮子卧。我们也可卧另一侧，或仰卧（尸式）。右肋而卧时，我们扫描身体，感受并观察身体觉受——「躺下」、「触」……在这些标记之间也可以用出入息或腹部起伏。

如果我们想要入睡，便应该更放松、更表层地观察觉受，要不然我们会睡不着。

姿势的平衡

有人说，不平衡的姿势会引起疾病，当某一姿势维持太久，身体系统便会受到过多的压力，这是我们必须有规律地变换姿势的理由之一。例外是进入深定，可以让我们长坐数小时或数日而不会有害。一般而言，我们必须在行、站和坐之间保持平衡，躺卧则是休息的姿势。如果我们的定力不深，须记得久坐未必有益，变换姿势也有助于平衡定根和进根。

出入息

当今，出入息是禅修者常用的所缘，上座部的出入息本于《安般守意经》及其注释书，在《念处经》也有提及，只是不那么详尽，因为此经的重点在观照出入息行的生灭。

第一阶段的指导是：

1. 入息长时，了知「我入息长」
出息长时，了知「我出息长」
2. 入息短时，了知「我入息短」
出息短时，了知「我出息短」
3. 修习：我当觉知（息之）全身而入息
修习：我当觉知（息之）全身而出息
4. 修习：我当寂静身行而入息
修习：我当寂静身行而出息

一开始，我们可以正念数息一至五或一至十，专注于鼻端附近出入息的触点，这其实是定的练习，但在开始阶段实在无害。要是我们开始修纯粹止禅，那么就一直练习，直到禅相（心的影像）出现，由此我们可以培养定力入定。

修观的禅修者则不一样，在近行定已克服五盖时，就要丢掉数息或「长」、「短」息的概念，并跟随和观察鼻端的觉受。跟随出入息也有好几种方式，有人从鼻到肺的下部再返回，有人感受双眼之间的觉受。有人甚至引导到心脏部位，我觉得这颇有效果，因为迳直将觉受带至意门。

注释书建议我们专注鼻端，有如锯木只专注于接触点，这是极为有效的修定方法。但另有人说最好不要将出入息与身体的任何部位连在一起，我认为这样的方法比较轻松又没有压力，因为把身体的形状放到了一边。

专注于一小点显然是侧重修定，这样很快便会生起轻安，出入息愈来愈细。这时如果我们的正念不够敏锐，正念之线会断落，必须再重来一遍这个过程。

在修观时，我们必须方向明确。我们很容易放松并滑向相对容易些的止禅，甚至落入睡眠。必须更加警醒，以免失掉微细的所缘，以及观察随每一出入息而生灭的色法。由于所缘与专注点非常微细，最好从出入息与鼻端 / 鼻孔的触点延伸到

周围的区域，区域愈广，便有愈多觉受可观察，也会继续保持在观的道路上。

修止时，我们在近行定、一个或多个禅定之后，切换到观禅，我们将正念引导至名法和色法的生灭。名色可与出入息有关，但不一定非得如此。

很明显，当我们放下了概念，也放下了对身体形状和部位的概念化，但因为心对出入息感到熟悉，心会固定在此处的四大，虽然也并非人人如此。我们很容易切换至观察任何身体部位或过程的四大和共相。

腹部的起伏

观禅中的腹部起伏是由马哈希传承系统所推广的。听我的老师说，马哈希并非采用这种技巧的第一人，而是从他的老师明坤（Mingun）尊者学来，又发现学生能从中受益。自此以后，这种修行方法已传播到世界各地的弟子中间。

然而，这也受到缅甸和斯里兰卡佛教界的诸多批评，他们称此为「腹部禅修」，争论说佛陀仅教导观鼻端的出入息。对不陷入字义之争的修行者，答案其实很明显。如《念处经》所说，佛陀在正念专注鼻端出入息之外，确实教导过其他所缘。

观察腹部起伏的所缘为：

1. 触尘（*phoṭṭhabbārammaṇa*）发生于身净色（*kāya pasāda*）
2. 十八界中有触界（*phoṭṭhabba dhātu*）
3. 四大中有风大（*vāyo dhātu*）
4. 腹部内有肠外风

只要我们能够超越形状和形体的概念，就会奇怪这怎会成为问题。当观察腹部起伏，我们（应该）最终（也许经由一些指导）正念专注于明显的运动、紧绷等过程。

起伏通常指呼吸时腹部发生的觉受过程，这最好是肚脐上方的区域（不必一定要是一点），靠近横隔膜区域。这里的组织比较软、比较有弹性，因此动作易于辨明。再下方，肚皮比较紧绷，动作会受限。然而，女性较习惯于胸式呼吸，也许靠近胸部的上腹部，观察起来比较显著。

一般在入息时，腹部向外扩张，但也不一定如此，也许刚好相反。也可能有出息，但根本没有动作，尤其是出入息细而浅的时候。如果适合的话，我们那时可以观察仍在腹部发生的觉受。如果观察不到的话，我们便应回到「坐／触」所缘或其他的身体觉受。所以起伏不是出入息，虽然与出入息有关。

观察的时候，我们再一次强调我们是「感受」，而非「看」（创造一个视觉影像），觉知只是「坐」在腹部的所缘上，首先跟随所缘，更熟练之后，就像冲浪者或船在航行。

首先，我们正念观察，注意升起、扩张的动作，标记「升起」；注意降下、收缩的动作，标记「降下」。我们保持正念，尽我们所能仔细观察，并注意现起的一切现象。

当我们刚接触这个所缘，我们可能认为它是一条会移动的线。或许我们仍把它想成汽球的形状，这种自动的概念化在所难免。但一旦对色法自性的觉受清晰，概念就会消失。我们应观察起伏自性的细节。首先，观察每一起伏的自性（如长、短；快、慢；紧、松等），待能力增强之后，可以观察到每一次起伏之内的细节变化。为了鼓励直观流动／变化，我们可以标记每一起伏好几次，如「升起、升起...」、「降下、降下...」，这也有助于将心保持在当下现起的一切。

开放和狭窄的觉知

观的所缘是一个过程，也许该说是一些过程？当专注这个过程并不受某种最明显的元素（如风大）所支配，我们会有比较广阔的视野。

举例而言，观察起伏的时候，我们会注意到：

1. 会干扰的外在所缘，例如声音、念头。
2. 在腹部所要观照的目标（即起伏）之外的所缘也会出现，诸如热或声响。
3. 身体其他部位明显的所缘，例如疼痛。

虽然所缘有不同的来源，不高度专注时，心眼也会看到一道巨流，其中有主要所缘和其他各种所缘在一起。



图八

我们不应推走或否认实际已进入我们正念业处的所缘的存在，否认它们就是不如实见到它们的生起，因此必须如实观察并报告它们。然而一旦专注力增进，我们会更高度专注于一个明显而占优势的四大 / 法的过程。业处一旦狭窄了，定力便

增强。再者，我们必须确定正念仍然开放，可以洞见三共相，即真理。

开放的觉知可以说有几种类型：

1. 完全的开放觉知

这是指我们对六根门所生起的一切完全开放。它最具灵活度却也最容易散乱。无论如何，我们仍然努力于这块区域，频繁的程度从「有时候」到「经常」。

- a. 视野开阔的情形——有如同时觉知一切现象。
- b. 对一个所缘一时专注更深——有如撞到一个所缘，再撞到另一个，这样我们的心仍对六根门生起的任何所缘开放。

2. 专注于意识（心）的开放觉知

这种觉知与前一种的区别在于：这是所缘到心这边来，前一种是心到所缘那边去。这一种的定力比较稳固，主要在于意识（心）的观察，前一种则并入法念处。

3. 收拢的开放觉知

这是窄化至身体或身体部位，所以不那么开放。然而，仍有许多所缘有待处理。好处是定力比较快上路，但仍然保持相当广的觉知范围，足够保证我们对现象变化等等而修观的所需，不是纯粹的止。这也很稳固。

4. 狭窄觉知中的开放

狭窄觉知意为正念窄化到单一特定的特相 / 特质或点的单一过程，例如：只是一个动作或鼻端的一点。定力会如预期的那样很快生起，但仍需有那么点「开放」以便穿透事物实相。有如看显微镜里面不看其他，但我们必须不断增加放大倍数。我们会看见所缘更多的变化。

5. 行禅中的开放

在行禅中，开放的觉知比较明显。我们睁开眼睛行进，一定会比闭眼坐禅遭遇更多的外在所缘。以上所涉及的（1-4）四种开放觉知都会产生，但（3）是觉知的主要所缘，也就是足部。（4）比较不普遍，除非走得很慢。当刹那定加深，将会以 1（b）的形式出现，转变成为（2）和（3）。如果考虑观禅发展的重要性，开放觉知就不应被低估。当五盖镇伏，定力可以达到未到地定，开放的觉知在更大范围让观禅自由发展。

出入息禅修 vs 起伏

当传播改善，世界变得更小了，我们遭遇着超载的资讯和选择，禅修也不例外。不幸的是，资讯与智慧并不一样，许多更深刻的体验仍以口诵传承，这类事不容易传播。

因此，人们遇到许多禅修技巧，结果不知要下决心学习哪一种。如果我们窄化到佛教禅修传统，再窄化到上座部观禅，两个最常用的所缘便是专注呼吸的出入息和专注于起伏的腹部。即使如此，仍在个人和团体间引起矛盾，我不欲介入细节的争论，仅提出我观察中明显的几点。

出入息	腹部起伏
1. 区域小	1. 区域大
2. 所缘范围较小	2. 所缘范围较多
3. 柔软、平静	3. 粗显些、可能有疼痛
4. 很快变得微细，因此可能变得不太明显	4. 粗显的所缘更可显露变化

个人的根性暂且不提，很显然出入息禅修能较快提升定力，而起伏比较适合观禅。一旦我们实修便不难看出。除了这一点，今日大部分出入息禅修传承都引领我们修习止禅，再修习观禅。其后的观禅有的用出入息本身，也有的用其他所缘。腹部起伏的传承通常是一种纯粹观禅的工具，如果你时间不多（谁不是？），这是比较直接的，但不意味我们后来不会修习（有益又有用的）止禅。

那么两者都修习，如何？不要朝三暮四！但这也是可能的，我们需要正知来避免冲突。有些两者都修习的人确实遇到困境。如果我们真的觉得不统一，那么我的建议是两者都放弃，回到「坐 / 触」所缘。我们修正时仍可用出入息。

正知

在正知的一章中，我们可以看到正念如何在日常生活中应用于一切活动。

1. 来回走

2. 迳直向前看和向旁看
3. 穿僧袍或衣服
4. 进食、喝水、咀嚼、品尝
5. 大小便
6. 行、住、坐、入睡（卧）
7. 醒觉、语、默

提起、跟随并观察正念的过程是同样的，但必须提到正知（*sampajañña*）的意义，这在修习中是很重要的因素。

正知是以平衡的方式清楚、精确、全盘（一切层面）地知悉。

这里所提出的定义很类似经文中一开始提到的正念。然而我们继续把经文的阐释读下去，就会发现它在修习中广泛的功能。其范围涵盖从一开始正念的净化和澄清方面，到健全地调节和整合禅修到生活中，直到更深的证悟，也就是智慧。因此正知的四方面是：

1. 目的正知 / 利益正知（即：动机、作意、行为和心理冲动的本质）。
2. 适宜正知（即周遭的因缘条件和情况有多适合我们的目的）。
3. （禅修者的）行处正知（即生活的各个领域，如何为禅修所涵盖）。
4. 无痴正知（即深度修行和实相本质的证悟）。

前两者由观察「作意」而得知，在每一行动之前，必须作意（自觉或不自觉）。如果我们保持正念，便可理解其目的和适合性。

举例而言，在行禅中，双眼向下垂以避免不必要的眼光接触。然后，有人或有动物走到我们面前，我们便向前看。一种冲动令我们向前看，为什么？因为有作意或冲动要如此做。

在这种情况下，并没有特别的目的——这是自然反应，但仍然是反应。如果我们正念足够，便可以在向前看之前捕捉到「冲动」或「作意」。

但当我们行禅时，是保持正念的，所以一般不适合向前看，以免分心。结果可能有另一个「作意」生起，想去和那人说话。只要我们能够发生在发生的那一刹那捕捉到，便会知道作意的目的——为什么？如果只是无聊，目的便不对了；如果那人正在行禅，那也不适合。所以你看，只要捕捉到「作意」或「冲动」，我们便具有「目的」和「适合性」的正知。试试看在其他情况下会如何。

只要我们应用了带有正念和正定的正知，便会建立并增强正确判断修行的技巧或能力，然而，还是有一些注意事项：

1. 捕捉目的的能力，因为作意和冲动非常迅速、深隐、微细，可以达到心较深的层次，诸如隐藏的动机、情绪、计划和其他更深层的原因，这些通常不会在显意识的心上显示出来。
2. 适合性一事，也视我们接触的信息和生活经历而定。它们形成心识借鉴和参考的基本讯息和数据，常常包括很不熟悉的习俗和文化。但如适合性仅就修行而言，那么环绕着情境的心之状态就会有很多值得说的了。
3. 这两者即我们所称的直觉，指一种比显意识的心所知道的还要更深更广的感觉。
4. 这份正知有多迅速有效，全视我们的修习而定。只要我们越熟练，它就越像一个有效、自动、内嵌的电脑，很快便告诉我们做什么不好，不做什么才好，以及为什么。

这便是正知如何发挥作用以维持生活中的行持，当然这是指禅修，也就是说，此时禅修等同于生活。

但这很清楚，一开始我们可以这样做，并且只在情况不很艰难时保持正念。即使在精进禅修当中，条件应该比较有利，但也不见得都尽如人意。但随着修行和体验的增进，我们

能够将修行延伸至比较广的领域。从坐禅、行禅到日常生活，都可以维持相当不错的正念和正知。然而，仍有时间和地区是不适合的，象是道德基础受到侵越的地区，如有杀戮、伤害、偷盗、欺骗、性犯罪、虐待、嗑药酗酒等。如有可能危害我们正直的人格，也最好避免。

从技术层面讲，人们说正知的领域与四念处并无不同，说它的最终所缘是实相——名色过程和一切事物背后的真理——也没有错。只要我们能够与实相保持联系，并保持正念和正知，那么我们就是在自己的领域当中。而在此之外则是危险区域。

只要加深正念和正知，便能穿透表层现实和概念，能够更深体验内在本质。除了由无常、苦、无我表现出来的实相，没有别的，这是成为无无明 / 智慧的正知。只要用「看见并理解诸法无我」来阐释时，一切都很清楚了。



伸头出来，荷兰·阿姆斯特丹，2005年

有一只小狗走到阿姆斯特丹市郊，从篱笆的小洞伸出头来，开始吠叫。可惜它只能这样，但它仍好好看了一下篱笆的另

一面。许多人对实相是盲目的。即使是一周的精进禅修，观禅也有助于你哪怕仅仅一窥世界的实相。于是你会希望出离这个世间。

第二章 受念处

观受——穿越大海

身念处就像走在地面上，先是稳固，然后变成泡泡。而受念处就像是你的脚已经打湿，不久就得游泳了。

名色现象清晰时，受很自然就脱颖而出了。触是受的近因，给受生起的理由。在所有的感受中，疼痛的感受最粗显。难怪初学者往往很早就会面对这个困境（或者说是挑战，如果你是比较正面的类型）。但受其实没那么糟，受也有乐和不苦不乐两种层面。

什么是受？

受的定义是品尝所缘的自然现象，像国王品尝食物。我还下了另一个定义，对有些人可能比较容易理解。想象一下，你扔一块石头到水中。那石头代表所缘 / 刺激，水则是心。一撞击就立即导致涟漪。这种撞击是触，涟漪也就是受。

受有三种：（1）苦受（2）乐受（3）不苦不乐受。苦受和乐受又可以再分为身受和心受。身体方面，有身之乐受和身之苦受；心理方面，有心之苦受（有时称为忧受）、心之悦受和心之不忧不悦受（也称为舍受或中性受）。因此，受可分成五类。请注意，身体没有中性的受，这是由于它受直接撞击较强之故。另一个值得注意的是，《念处经》提到世俗性和出离性的受⁶，这和所缘有关，因为所缘可以是世俗性的或出离性的。

⁶ 译注 1：《念处经》只提到这两种受而没有进一步解释，各种中译本的译法不一样，这里的译法参考了《分别六处经》，见译注 3。

觉受（Sensations）

另一点值得关注的是，「觉受」这个词容易归入身受，它也可以指感官的所缘。因此，所有六根的所缘，都可以称为觉受，但一般是指身体的所缘，即色法。读到这个词时请谨慎判断。

身之苦受

初学者新接触观禅时，第一课可能就非常痛苦，这是由于姿势或疾病造成的身体疼痛所致。无论是何者，选择一个合适的姿势会使第一课容易些。

传统的双盘姿势（a）通常认为是最佳姿势，因为脊椎直立，有助于注意力的警醒。但对于初学者，膝盖和踝关节的疼痛会很严重，除非你的腿无骨无筋。

单盘（b）或缅甸姿势（c）往往是较为普遍的选择。常见的双足交迭式（d）是另一种可能性，但最终会在脚踝上造成压力。侧坐姿势经常用来做为改变姿势或为女士穿着沙龙时之用。无论采用哪一种姿势，都要保持脊椎相当直立或自然弯曲，不致太紧绷。平衡的姿势有助于保持平稳的专注力。手可以交迭放在腿上或膝上。有老师侧重于手指的「手印」（mudras），但我不认为非常重要。有人建议，舌头应轻抵上颚，似乎可保持能量的流通循环。我从来没这样做过，对我并不重要。但是，可能对其他人很重要。

保持身体稳固却仍然放松舒适，同时保持心的警醒，这是有必要的。坐在椅子上不易警醒，但我认为如果坐在地板上太痛苦，倒不妨事，但应注意背部不要靠在东西上，因为往往会失去警觉。座垫有帮助，已成为重要的禅修配件，但不要

太软的，不然你会陷入未知状态——可能是睡眠，醒来时会背痛。

我个人认为，用一个薄的、硬的座垫来当基座便足够，再用毛巾垫高臀部，帮助脊椎直立。

但不管用什么垫子，疼痛迟早会厉害起来。疼痛还不强时，我们应该依靠主要所缘建立正念和正定。直到疼痛强大到足以令心散乱，再加以处理。起先，疼痛不会持久，所以可视为次要所缘，等疼痛过了或可以不管它时，便再返回主要所缘。然而，只要疼痛变成最明显或持续不断，就应成为主要所缘。

我们如何观察疼痛呢？我认为最重要的因素是动机。我相信我们并不是修苦行，然而没有牺牲是不会有收获的。我们从禅修中所获得的好处远大于我们碰到的小小痛苦。但如果我们看不到这一点，是会沮丧的。另一个建议是，将此做为一个培训课程，要有耐心，而且，噢，是的，我们都需要更有耐心。这样也有帮助：告诉自己，如果不想要，大可不必经历这个过程。最后，最要紧的是知道如何处理疼痛。我一直好奇为什么有些人可以承受这么多疼痛。经过这么多年，一定会从疼痛的觉受中学到不少。无论学到什么，一定会使生活更快乐。

再次提醒，第一要务是落实正念。有一个常见的错误，就是专注于疼痛。结果是，它会放大，抓着我们，好像狗牙深深咬入你的肉中而不松口。如果我们记住我们的主要目的是发展正念，那么专注疼痛就不适合这个目的了。

谈到疼痛，落实正念就意味与它和平相处。这意味着放松，承担下来，有如承担一个困难的任務，如果像照顾生病的孩子便更好。我想我们至此谈到了受念处的要点——接纳的心态。

我们始终认为疼痛和可怕的事情有关，如受苦、死亡等，其实未必如此。如果我们保持正念，是可以扭转形势的，疼痛可能是使你因祸得福，它也可能变成更好的东西。

因此，疼痛要是来了，不必惊慌。如果必要，深吸一口气，平和地接受，就像用一块棉絮（也许一大块）吸水。当你能够完全相安无事并接纳，甚至到可以睡着的程度，那么我认为你已踏出了第一步。带着疼痛入睡很少见（有些人在疼痛不很强烈时，是可以的），所以疼痛帮我们保持清醒，因为它很强烈，会黏着人，定（即心一境性）会自然跟着生起。这不是很有反讽意味吗？我们想要建立专注，所缘却往往溜走了，而在这种情况下，我们要是散乱了，疼痛会叫我们回来。我们要是睡着，疼痛会把我们叫醒。而疼痛是产生观定的一个独特所缘，因为三共相非常明显。因此，如有正念，疼痛便成为功德。可以把它比作一位严格的老师或坦率的朋友，给你直率的意见。如果能保持冷静并倾听，便有不少可以汲取的东西。当然，在身体和心理上也有限度，这是我们必须注意的问题。



抓牢，捷克·布拉格，2004年

我真希望我们到最后不会变成这种姿势。虽然对别人来说，事实已经如此，而且都到那么高了。同时，只要在援手来到以前抓牢就成。这是另一个耐心的象征，不常见，但必须加以培育。

限度在哪里呢？这就是在心理上我们不能再保持正念的时候。在胜算是 50 比 50 时，仍是一个培训期间。而当它下降到接近零，就离开一会儿，容后回来。身体上的限度就更不易判断了，但是，如果你聆听各种迹象，它会告诉你的，像无法控制的颤抖，打寒战或大量流冷汗。我认为勉强自己很不明智，因为可能会损害身体健康，健康仍然是一个重要的议题。但是，如果死亡反正就在眼前……就没什么选择了。我们再一次在此强调观禅中正念很重要。我们应视疼痛仅为一个现象，能够正念观照痛苦时，应视为「非我」、「非我的」、「非我自己」。这个表述实际上指的是一个从禅修生起的观智层次，虽然相当初步，但初学者还可能达不到。然而，知识上的理解或提醒自己这件事，也有助益。至少应有一些离执以便能和疼痛现象保持距离。

这意味疼痛可以这样观察：（1）直接，就像握住公牛角；（2）保持一段距离，如从远处射击一个目标。两者中以第一个选择为佳，因为它将正念带近疼痛，即使没有进入疼痛，至少可获得最佳的景观。如果压力过大，那么就采用第二个方法；虽然也会有用，但观察会差一些，不过最终可能还是会靠近疼痛。

因此，第一步是正念地瞄准最痛苦的部位，如用有力的手紧抓住毒蛇的脖子。你直视它的眼睛，说：「嗨，我抓住你了，你不会咬我，是吧？」能够维持正念，就会在那正念上产生定力。下一步是正念观察并研究它。因此，你深深注视毒蛇的眼睛，说：「现在，我会深入研究你，知道你所有的秘密。」

于是你通过疼痛如何移动和变化，来观察疼痛的类型，就像你观察毒蛇皮肤的颜色以及它如何旋转和蠕动那样。

疼痛的类型有哪些？热痛、冷痛（与火大相关）；伸展、扭曲、拉扯（与风大相关）；硬、挤压、碰撞（与地大有关）；麻木、酸、痒，不一而足。

只要能做到这一点，就可跟踪它的路线。起初，它固定在一处，然后它会抽动并四处连结。它也会跑，会扩散，最终停止。观察一种情况有许多方法，一是许多同样强度的疼痛分布在身体的不同部位，只要对一处集中专注，它会渐渐消失，而另一部位又引起我们的注意，我们再注意这部位，而第一个部位又回来了，于是你会非常忙碌，到处注意，结果非常疲倦。一种处理方法是扩大自己觉知的领域，同时观察两者或全部，这有如以一个整体来观察坐姿。通常，这些强烈的疼痛不会那么容易消失。它会长大，变得更加强烈，方才消失。但它往往会变得越来越难以忍受。因此，另一个选项是观察另一所缘，却还用边缘注意力看着它，好像寻求友好盟友的支持。如果疼痛变得更糟，你可以试着不理它。只要牢记：建立正念重于一切。一旦正念建立起来（在这种情况下，还要加上有决心），我们便可以度过难关。

能够保持正念并分辨不同类型的疼痛之后，下一步是能够看到它是一个过程。也就是能够跟踪并观察其变化，这是说当它变得能够忍受而且颇为有趣的时候。如果疼痛只是强度增加，那么忍耐定有全部损尽的时候。如果它来来去去，那么就继续过日子！在《吉利马难达经》（*Girimānanda Sutta*）中，佛陀建议吉利马难达观照十种禅修业处，就会治好他的病。首先是观照无常，我们观察疼痛的变化而建立无常想。如果这种思惟强大而锐利，我们就会清楚看到疼痛的终止，甚至疾病的终止。

但是，在此必须提醒，观察疼痛的主要理由并非摆脱疼痛，而是要研究它的本质。疼痛是受的一部分，只要有意识，一定会有疼痛，除非我们进入一切寂灭的涅槃，它有时也称为灭受想。记着这个建议，会帮助我们保持正念和正确心态。这是因为疼痛中潜伏着厌恶（瞋根），这很容易跳出来，虽然

它在微细时，我们并没有认识到它。因此，如果我们发现自己的确有厌恶，我们就该以正念和接纳来处理这个问题。

正确的心态

我们与疼痛打交道时，正确的态度很重要，这里有一些需要注意的事项。

1. 战士的心态

「我无所畏惧，因为我是战士。」

战士的形象是一个古老的形象。在经文中出现频繁。这是以勇气和决心克服一切困难的象征，这是英雄的变奏曲。我的老师经常告诉学生：「做英雄式的努力。」我有时要责备学生，我就问他们：「你是人还是鼠？」心怀战士的心态定能唤起大量精进。如果我们很有信心，知道心中有无限的精进力，它会使我们超越自己的极限。

但这种情况下，我们得小心。首先，小心骄傲。举例来说，我看过不少男子汉褪变成鼠辈。自负本身就是一个很大的障碍。我们要切实际却仍对现实的挑战敞开心怀。我们来修行是为了除去自负，而不是愈加自负。其次，我们可能仍有攻击性，这与正念柔软、接纳的部分是相冲突的，正念在这种情况下是关键。你并不跟疼痛奋战，而是用智慧处理它。

2. 医生 / 护士心态

「怎么回事？让我们看看是否能够让生活更美好。」

就个人而言，我喜欢这种比较温和的方法。不幸的是，柔软和温柔常常被误解为软弱。如果有纯净和正念，它们其实非常强大，比仇恨更有力。如果整个世界都采取这样的心态，你会惊讶世界会变得多柔软。例如说，用爱克服愤怒。

疼痛被喻为倒刺。它随身体而来，所以身体被喻为伤口。在这种心态下，我们的正念像一个柔软的愈合力量——如棉花球或清凉软膏，可深入伤口，并移除倒刺。同时，我们用观察共相来培育智能，导向更伟大的疗愈。

有一次，一位女士刚动了手术，什么姿势都痛苦不堪。学了这个方法之后，她告诉我，她用了「很多棉花球」，很有效呢！这种心态和培育慈悲相辅相成，人们看到自己受苦，同时也看到他人受苦。

3. 科学家的心态

「这很有趣。」

我记得一位医生说这话的情形是因为他无法诊断出一个病人的病。我忍不住笑了，心想如果他自己就是病人，他会怎么说。沮丧无益，感兴趣才有益。感兴趣有助于更深入地探讨问题，好奇心是智慧洞见的重要前驱力。

有一个很好的问题可以起头：「这是什么？」这会鼓励我们去觉知发生的现象，而不致逃开。然后我们可以加上「接下来会如何？」鼓励我们继续观察。当我们问：「这到底真的是什么？」我们就看得更深入了。我建议另一个问题是：「如果这不是痛苦，那么会是什么呢？」这会给你一个超越眼前事实的不同眼界：这些只是强烈的觉受而已。

还有更多的「伎俩」来处理疼痛吗？我敢肯定一定有，但我们必须有创意。无论那是什么，强有力的正定是很重要的因素——也就是保持正念完好的力量。如果我们观察疼痛却不受影响，便是不可动摇的力量。就算选择离开疼痛，也是做得到的。对身体和感官强烈的离执，会使一切都有可能。

如有非常严重的疼痛，例如致命的疾病，严重的意外等，甚至是在接近死亡的时刻，这时候你需要拿出你所有的善业和训练。迟了一点就太迟了，所以训练和修行千万不要拖延。

观禅的方法中，我们深入观察疼痛及其有关的因缘条件，深入观察无常、苦和无我，洞见真理即是疗愈。因此，它是首要选择，因为我们迟早有一天终将死去。但对于初学者，在直接观察所缘以前，最好用比较容易的所缘建立正定（要能感知三种共相）。发展了敏锐的感知之后，我们用够强的离执来观察痛苦和疾病，它们就会消失——如果不是全都消失的话，至少会消失一段时间。在此建议从事几个小时（六小时或以上）的长时禅坐，最好是有深观。经文中已证明，佛陀和圣弟子运用修观中七觉支的力量，治好了病，他们进入出世间证悟而出现疗愈功效。要不然就转移到止的所缘，能在损耗之后给我们休息和力量，正定的喜本身就是疗愈。如果死亡反正不免来到，正定会增进我们的生活质量，必也带给未来世良好的生活质量。尤其重要的是适当的观想（如净光）、慈悲（对自己）、舍和接纳，并观照三十二身分。

然而，我发现最有效的方法就是完全接纳或不加抵抗，这必须跟绝望和无望区别出来。这是对实相的接纳和不加抵抗，需要强力而柔软的正念。心因此成为一无所有的空间，所缘进入其中并消失。舍弃自我之前，一方面是因信心和智慧而接纳，另一方面是要维持自我，二者会发生艰苦的斗争；只要真的舍弃了自我，疼痛无论多么强大，居然都可以消失。

身之「乐」受

身体「快乐」的感受是身处的愉悦感受。说是身体舒适可能更合适。显然，当身体疼痛突然消失，取而代之的感受真的很愉悦。

在观禅中，这可能不很明显，因为疼痛会遮蔽它。但它会在改变姿势、处于休息的姿势、或进入更加舒适的环境时出现。这也必须正念标记：「身乐受……」以确保正念仍然连续、贪爱的随眠不会生起。万一生起，我们就必须处理。这些

都做到了，身之乐受便成为心之悦受的因缘条件，也能够引发定。

心之苦 / 忧受

纯粹的心受是意门生起的受，但出现在眼处、耳处、鼻处、舌处的那些受是什么受呢？有意思的是，这些根尘相触所生起的都是舍受，不同于触尘和身处相触的直接冲击。正因为它们是舍受，所以更微细，因此通常不是初学者观照的所缘。

反正所有的受都是心受，但和外入处有关。甚至许多意门的体验也都与五根门有关。

我们现在要谈情绪，它像大洋中的波浪。当暴风雨来袭，这些波浪可以使我们理智崩溃。是的，我们知道心非常强有力，心苦远远超过身苦。

心之苦受随瞋根生起，我们无法接纳现况时，便感到苦恼而且心神不定。当遇见不仅挡路而且会反击的障碍时，这波浪是暴力的、有害的，有如两辆车从相反方向开来，碰撞在一起，力量是双倍的。

近因是令人厌恶的所缘。很反讽的，当一个人生气，像是被两支箭射中，疼痛就是这样的所缘。一般而言，所缘若过于粗砺、强大、具破坏性，便具有这种特质。

这种心受是麻烦已经进「自己家门」来了。在进入全面的混乱和崩溃以前，必须尽快采取步骤。在此，我们像在处理困难情况，但如果在心理层面知道如何处理，会有很大的差别。它被称为「情绪智商」。

一方面，由于瞋根，忧受通常很粗显，易于察觉。但也有微细和隐蔽的形式，比如拒绝承认忧受或者忧受为其他欲望所掩盖。当我们不自在，便已有忧受的可能性，因此必须唤起正念，正念标记「忧受……」。

当瞋心或它的其他形式，诸如恐惧、追悔、担忧、愤恨或嫉妒生起，我们必须作相应处理。更多内容会在心念处一章讲解。

在这个时候，我们必须「保持自心坚定」，如盘石或岛屿，那么我们将会感到波浪的撞击在消退中。只要我们正念足够持久，它的力量便会成长，然后忧受消失。如果不是这样，我们可能必须返回止的所缘，如慈、悲、喜、舍，来削弱忧受或祛除忧受。

密切观察心如何哭喊和啜泣、责备或沮丧，我们都应该尽量不受影响。更应该像看到残障老人，我们非常愿意提供帮助。最后，我们能看到这些忧受生起灭去，这是缘起万法的相状。

心之悦受

心之悦受处理起来可能会非常棘手，它们有善和不善的形式。不善的悦受随贪爱而来，包括贪爱世俗性和禅修的所缘。善的或净的悦受也许跟禅修有关，也许无关。当悦受出现，我们很容易执着，这是腐化。然而，当我们可以面对悦受又具有正念，很快便可建立正定，我们就直冲云霄了。有了正念，定比较微细而平静。但如果精进强，它可能会变得更强。果真如此，我们便需要冷静下来，以免失去平衡。

生起悦受时，一定要非常具有正念，标记「悦受……」。悦受通常让人放松，正念就溜走了。已生起的执着会更强，甚至更加迷恋。因此，我们必须保持警醒的、精进的、自由流动的正念，而不是僵硬和沉重。较轻的问题是昏沉入睡。

禅修中定力如果更强，需要特别注意，最好要保持一个强力的离执感。如自负并对开悟产生幻觉，可能导致深度的心理问题。所以再次提醒，我们需要离执，这是很有道理的！当执着和贪爱变得非常明显，那么对这些心所应以正念作相应的

处理，密切标记「贪爱……」，直到消失。安全应放在第一，但也不必对悦受感到恐惧。

当我们能够对悦受保持正念，那么我们的禅修就会非常顺畅，而且是趣事。继续跟随它的流动，有如柔软温和的波浪，生起灭去，有时候充满了喜悦的泡泡。这种喜悦（pīti）会以不同的形式出现从酥麻感闪过、踊跃的冲动到吞噬的波浪和遍满全身的感觉⁷。再次提醒，最好要保持离执的正念，小心观察它的变化，悦受最终会安顿下来，变成更微细而平静的层次，最后变成中性受。

中性 / 舍受

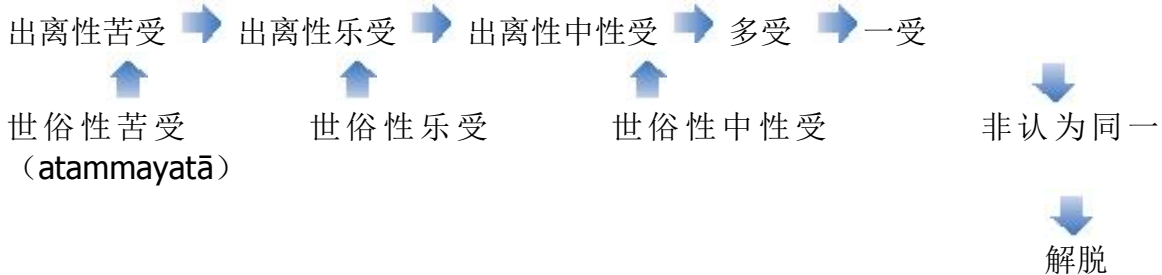
在经文中赋予的名称可译为不悦不忧的感受，这意味着它较微细而且较难发现。它常常被其他较粗显的心所或所缘所遮蔽。当我们观照感受的能力非常清晰，它们的本质就会清楚无疑。

这些舍受有善的，也有不善的。不善的受是痴根或贪根发动的。痴根型是钝而重，或分散且羸弱，贪根型则是执迷深陷，好像强烈的逼迫感。归为乐受或苦受的烦恼常常疏忽了这个事实，我们以为反正不会有害，就变得疏忽大意。我们也须注意，虽然没有强烈情绪，并不表示心是纯净的。

心纯净时，也会有中性的感受。在这种情形下，心是轻而柔软的，而且可能更微细。但如果正念已经培育并且磨锐了，中性受也是观察得到的。这是发生在悦受更加微细或悦受转变成中性受的时候。为了能够深入观察无常，受的刹那刹那的变化非常重要。这意味着生起观智，这是当我们观察到受的真实形式的时候。中性的感受变得更像微细的觉受，若被定力和敏锐的正念放大，会有强烈的身体觉受穿过身体，如电流一

⁷ 译注 2：这对应《清净道论》讲的五种喜的刹那喜、踊跃喜、继起喜和遍满喜，稍后会详述。

般。在那时，你可能会说它在本质上比较接近「苦」，因此我们可以称它为行苦。这样的直观通常是在观察较粗显的受的变化和其他共相之后发展出来的。



在佛陀的教法中，受是心流的一部分。在《阿毗达摩》中，它是一种心所。只要有心就有心所，只有在很不寻常的时刻，它才会不存在，如灭尽定（*nirodha samāpatti*）和涅槃。

这种地位使受非常特别。一方面，受是存在的，而且无法否认非常强大。若忽视它，你就咎由自取；若否认它，你很快就会受更多苦。它像是一直流动的河流，凡夫不可能叫它停止下来。面对它最理性的方法是掌控它的流转并尽可能好地利用它。我们想努力像石头上的坚忍的老鹰，最后往往成为面孔冷峻、内心无情的恶鬼。因此，在达到自在以前，我们必须对受的本质有适当的理解。如果我们愿意，也可以唤起适合的感受或转化成另外一种感受。我们在感受和情绪的大海中，将可以自由运用力量，于是，我们就只有——或大部分是——喜悦和平静的受了。

在这一章结束前，我们还要提一下《分别六处经》（*Salāyatana Vibhaṅga Sutta*），此经提供我们受的层次如下⁹：

⁹ 译注 3：根据菩提比丘的英译本《分别六处经》后面引用《中部义注》的说法，出离性的受是修内观生起的受，而世俗的受是与家有关的受，这两种受都是从六根生起的受。根据此经的经文，多受指的是前五门生起的出离性舍受，一受就是只有意门的出离性舍受。而且经中是指四无色定的舍受。这里的受是作为受念处的所缘，此书以此为例说明从多样性所缘到单一性所缘，最后超越这一所缘。「非认为同一」——菩提比丘引用注释书解释说，它的意思是离渴爱。它意味着：世间人思维五蕴任何一蕴为我、我所等等，但实际却与此相反，因其不是我、非我非我所。中部注释书说它在此经中是指「至出起观」，是出世间道生起前的观智，实际效



我们很容易了解，在这一套感受中为什么我们比较不喜欢苦受，他们非常粗显而且随着瞋根而来。但值得考虑一下，用出离性的舍受来取代世俗性的乐受。

通常我们较能欣赏悦受，较不能欣赏中性受。因为悦受能让我们离开忧苦。但在净化的状态当中，特别在禅修中，中性受是最殊胜的。举例而言，禅定中较高的层次都有中性受。较高的观智从坏灭随观智开始，也是中性受。这样的受含有平衡和稳定，纯粹的觉知会随之而来，使正定和洞见更强。可深化这个状态的更进一步的精炼，是从多受作为所缘进展到一受作为所缘。

最后，最高的阶次仍然是看到受的究竟寂灭，因为受是缘起的、无常的，是苦的根基。观带领我们靠近寂灭的本质，被称作「平静的乐受」。这仍是乐受吗？这当然不是一种受的类型，而是从它全然解脱而来的寂静，一种永续的寂静。

果就是舍离无色定的舍受和观禅的舍受。本书的第四部分第二章中讲「我认为描述如理作意的一个好方法，是巴利文 *atammayatā*，常译为非认同。它是这样的作意：不认同所缘为这个或那个，甚至不认同所缘是个所缘。」

第三章 心念处

心（Citta）

Citta 一般译为心意识（consciousness），定义是「忆念所缘的现象 / 状态」，另一个定义是「领纳所缘」，还有一个是「了知」所缘。如果让我来定义，我会立即说它是「能了知的心」。但这些都只不过是冰山的一角。若有人问你是谁，你可能会指着自己的鼻子或面孔，然而更重要的是「心」（heart）。同理，仅仅用一句话来定义 citta 是不够的，可是我仍会使用「心」一词，不过是将它当做佛法的专有名词，而非英语字典中的意思。所以，这和现实世界所有的状况一致，要理解这个名词，十足是体验的问题。

我们若要讨论心意识，就会牵涉到许多不同的现象和力量，它们都与「了别所缘」具有相同的性质。然而，了别有不同的相状、体验、所缘，整体作用起来，会像一部巨型怪兽计算机或大阿米巴原虫 / 八爪章鱼之类的怪兽。

《法句经》中有一颂，十分有趣，是这样说的：「远行与独行，无形隐深窟。谁能调伏心，解脱魔罗缚。」（《法句经》第 37 颂、叶均译）

这段颂文的确刻画出了心的图象，有人将「独行」解释为没有两个心念同时生起。心本身不是你的心或我的心，心只是心，也不是一或二⁹，只是那一刹那的心。经过一段时间后，它看似在这里，在那里，无处不在……不过距离只是概念，心与所缘一同存在，就是那样存在。它也不是有色有形的实质，颜色和形状是色法的属性。注释书和佛弟子形容：心在平静而被动的阶段是安住在心所依处的「深窟」内，你可以说那是心的基地。然而这就是那个心，创造了我们所置身的宇宙，又会从身处奇妙状况变成一场恶梦。这个魔术师究竟是好还是坏？可能两者都是吧！所以《法句

⁹ 译注 1：前心或后心。

经》又有颂说：「此心随欲转，轻躁难捉摸。善哉心调伏，心调得安乐。」¹⁰



低度种姓，高尚心灵，尼泊尔，1994年

我们在尼泊尔特里苏里（Trisuli）禅修的地方，有一位低种姓阶级的清洁女工。这帧照片摄于我正要离开，她前来礼敬三宝的时候。她宁静的表情显示出谦恭和尊敬，这一切都显示出高尚的心的状态。

心和心所（Citta and Cetasika）

心讨论完毕了，那么心所又是什么？圣典中将它定义为「与心同生、同灭，同所缘、同依处的现象」。它侧重于「相应相摄」

¹⁰ 译注 2：《法句经》第 35 颂，叶均译。

的关系。有一位老师用水和水性来比拟，如果水是心，那么水的波动或平静状态就是心所的掉举或宁静。心和心所在同一刻中是分不开的。但注意一段时间之后，会发现它们是截然不同的。

想心所 (*saññā*) 通常较为显著，心则是它的背景，因此心所的变化比心容易观察。我们通常经由心所的变化来看心，前提是我们不会将心当做常恒不变的自我。不幸是人们经常如此，甚至「宗教」或「哲学」人士都是如此，于是无法超越世俗或缘起的世间。

再举另一个例子来澄清这两者之间的区别。我们在禅修中，以正念观察这个或那个现象。正念移向所缘，观察它，并使观力更清楚明晰，这即是正念心所。到了某一时间点，定力充分上路，我们会感觉完全转换至另一种了知的层次，可以非常纯净，完全没有昏沉睡眠和掉举等。我们（也就是心）好像完全不同了，那「了知」的心 (*mind*) 即是心意识 (*consciousness*)。

因此，我可以得出结论：观察心意识 (*consciousness*) 就是观察（我们常说的）心 (*mind*)。然而，此时，我们并不刻意去区分心和心所，我们只是观察存在的现象。但为了讨论和观智的缘故，我们需要在此分辨清楚：确定正念不只是观察心所，同时也必须观察心，去洞察它的无常、苦 / 不圆满和无我，令它能超越缘起的境界。

首先，若要处理心，最好知道心是如何作用的，具备基本知识。初学者虽不可能知道所有细节，但总要从一处着手。

简单来说，心可经由六根开始的六个通路来观察，这六根门为：

根门	所缘	心
眼门	眼之所缘 (色)	眼识 随之而生的心路过程
耳门	耳之所缘 (声)	耳识 随之而生的心路过程
鼻门	鼻之所缘 (香)	鼻识 随之而生的心路过程
舌门	舌之所缘 (味)	舌识 随之而生的心路过程
身门	身之所缘 (触)	身识 随之而生的心路过程
意门	意之所缘 (法)	在意门生起了别意识 随之而生的的心路过程

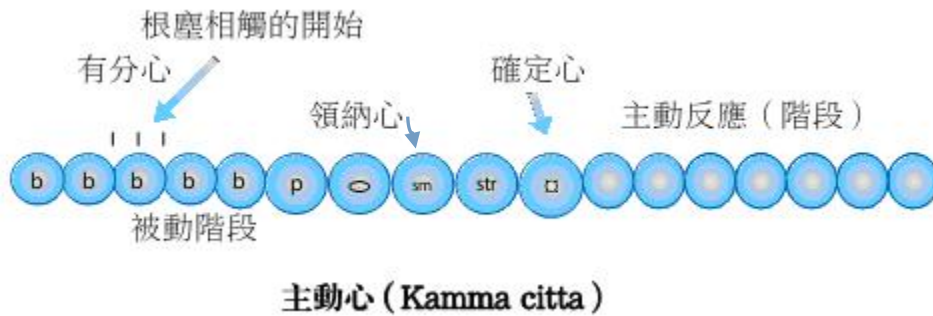
当外界的刺激（所缘）撞击五根门，有分心（bhavanga）被干扰而中断，五根门接收了刺激，接着响应这些刺激，心路过程便进入一个主动阶段。同样的情形也会发生于意门，而不必经由五根门。在意门，感官印象会不断滋长，如鼯鼠窝变成山岳，滴水变成大海。

有分心是什么？是有一种方法可以解释，不过最好还是亲自去体验并观察。

我们都知道，心老想做点什么事，跑东跑西啦，酝酿计划啦，付诸执行啦，这都可以称为主动状态。在某些时刻，心像无梦的深度睡眠，退至基本的被动状态，但其中会有遥远的前世所带来的业力。意识的所缘法尘会生起，甚至生起一些做梦都想不到会存

在的法尘。有分心也维持了生命体由生到死的心的连续过程，并让心路过程生起，因此我们才有个体存在的感觉。所以，各人或各个众生的有分心都有所不同。

这种最深层意识的有分心不易为人了知，因为它既柔软又细微。它一生起，心路过程便停止了。但是对经常安住于禅修状态的人而言，最后总会看清楚：这光明、清楚的有分心中如何生起无数影像和心路过程，试图去创造世间。我们最好能够清楚认识这心。这便是有分心，也就是没有心路过程之时，生命体流动（或刹那变化）的基本沉潜的心识，称为离心路过程。



在被动的心路过程的领纳阶段之后，主动阶段便开始了。这是由于心的作意转移了（标示为确定心）。这是心转为主动反应的那一点，可以是正面 / 善的反应，伴随着纯净的状态心所；也可能是负面 / 不善的反应，伴随着染污状态的心所。在本质上，这是主动涉入并对所缘有所反应，因此比较容易注意到。而且先注意到的是心所，后来才会注意到心。这就是佛教徒称为造业感果的业力（kamma）阶段，也是《念处经》中「心念处」章节开始之处。

不善心

我们如何能不用教条信仰来界定什么是不善或善的境界？对于法眼净的出世间圣者，真相或本质是不言自明的。我们对于善或

不善的标准是基于能以清明、无偏见、非概念的心智——也就是正念——来直观的普遍真理。

不善心所由于三不善根——贪、瞋、痴——而生起。贪是盲目执取短暂无常的事物，想捕住风、捉住影；瞋在本质上是不接受，生气可能转为暴力或伤害；痴是盲于深度实相而导致的晦暗，这种盲目迟早会造成伤害。这些心所的本质是观察得到的，相关的心也一样观察得到。因此经中说：

1. 心贪欲时，了知心贪欲；心无贪欲时，了知心无贪欲
2. 心瞋恨时，了知心瞋恨；心无瞋恨时，了知心无瞋恨
3. 心愚痴时，了知心愚痴；心无愚痴时，了知心无愚痴

瞋恨（*dosa*）的情况是最粗重的，因此不难发觉瞋恨的不善。「头都气炸了」的说法，自比火山，一语道出个中滋味。一部经中形容瞋为「沸水」，另一部经中则说是「燃烧」。这当然是指扰动的心，它摇动、颤抖、想逃，乃至于凋萎或爆炸，可能以多种相状显现——在恐惧中发抖，嫉妒得发酸，悲伤得疲乏。我们一旦习惯于观察瞋恨心，就可看出它的助缘，以助我们解决问题，并更充分地准备它下一次的来临。同时，瞋恨心甚至能在早期辨识出来，使我们能摘去刚萌发的瞋恨心花苞。最后我们能够直探其根。

注释书中经常提及令人抗拒的所缘是瞋恨的近因，某人或某事曾经伤害、正在伤害、或即将伤害我们或我们所爱的人，帮助仇敌的某人或某事也都是。然而，只要你观照烦恼的根，那（瞋恨）根伸入心和相关的不善根——贪欲和愚痴，即有为法的根源。

别只将瞋恨心当做心所来观察，也要把它当成心来看。把瞋当心时，我们便能够一下子从众多纷杂心所中找到主要的被告，因为心和一切心所相摄相应。所以，用正念之网罩住心吧！

观察之时，必须要观察前面提过的心理上不愉快的感受。首先要注意的就是别去思考，因为思考好比火上加油，所有的理性思

考都会变成魔鬼的仆人。不如尽量保持平静，如能保持正念够久，瞋恨心就会减退。如果我们不能直接面对它，那么就选择另一所缘，例如身体的动作或出入息。如果都没有用，就要用其他的止禅方法，例如对一位所爱之人或适合的同伴，修习慈心禅，思惟业力（**kamma**）使我们必须接纳无可避免的情况。瞋恨心也是无常的，最终会过去，但可能会花许久时间，而且造成可观的伤害。

因此我们最好一开始就以正念观照瞋恨心，观察令其生起的因缘，观察瞋恨心如何在因缘灭去时灭去。在瞋恨心灭去之前，我们会看到与瞋恨俱起的心。瞋恨心灭去后，心就为完全不同的清净心所取代了，好似火全部熄灭，只剩清凉。我们会注意到心明显的改变，并非只是心所的改变。这是没有瞋恨的心。智慧越深，则对寂灭本质的体验也就越深。若能这样观察，便能照见无我的本质，进一步帮助根除执着。若观察到三种共相，便灭除了愚痴，这样是将瞋恨心当做令心清净的所缘，而将瞋恨心做了最好的运用——如用粪便当堆肥，来滋长果树，结出解脱的果实。

然而，观察贪欲心，就值得玩味了。贪欲跟瞋恨不一样，它可能很愉快。我们会想要更多，贪欲于是发展成执着，执着发展成取着。贪欲暗地里生长，没人注意，一下子迅速蔓延，比叫作「一分钟长一英里」的爬藤小花蔓泽兰还快，然后无所不在。于是，迟一点就太迟了，逼迫性开始了，要偿还欠债了，结果是生离、死别、怨憎会。

因此，我们不能大意，须警戒贪欲心别让它溜进来。即使进来了，也不能得寸进尺。在耽溺成形之前，说：「逮着你了！」又来了！赶快醒觉，好像一把捉住孩子伸到饼干筒里的小手。瞋恨心常伴有惩罚心态，但我们不需抱着这种心态，反而是带有悲心的稳定，对每个人——包括自己——都比较好。随同这一刻而来的是离执。内心生起这种需求时，我们强大、坚定、决断，如磐石不为大风所动。若遇着没那么严重的情况，我们会发现情况还挺有趣呢。

这种贪欲，曾被形容为黏附——万能胶。后来想拿掉，可会撕下一层皮呢！也被形容为「燃烧」，如同燃烧的热情。若我们听

到内在的呐喊：「我要！我要！」就得马上注意了。自负是贪欲的另一相状，如同吹过头的汽球，气充得太饱满，随时可能炸掉。

许多老师都警告我们要小心喜悦，这心所本身并不是贪欲，但贪欲常随之而来。喜悦令我们看不见贪欲的过患，正如猎人看到猎物走入视线范围时脸上泛起的可爱笑容。

一旦你看到与贪欲俱起的心，就看到它如何作用了。心在燃烧，死命想满足欲望，一旦心以为得到了，那一刻似乎满足了，但很快又想要更多。贪欲就是永不满足，只有因缘不具足的时候，才会灭去。要不然它就会改变相状或所缘来加点调味，让生命多点花样。

如果我们具有正念，就可以取代贪欲心。离执有利于拔除贪欲心；若看到清净心所的平静境界，清净便会增长。

正如我们以正念对待瞋恨心，我们也要以正念看贪欲心。看它如何随因缘之生而生，随因缘之灭而灭。我们越了解因缘，越知道如何处理。

贪欲的近因是有吸引力（或应称为令人陶醉？）的所缘，通常是多姿多彩，光耀鲜洁。甚至于精致的、艺术的对象，任何事物都可以成为所缘（除了道果和涅槃）。但某些事物比较容易变成所缘。深入观照它的内心因缘，就找到了烦恼的根：尤其是愚痴以及伴随而来的掉举、无惧道德约束、无惭愧心。失去正念时，甚至瞋恨根也会成为近因，我们想赶快自某个情况脱身。当然，喜悦——甜蜜的喜悦——也脱不了关系。

若正念够强，可以较长时间克服了贪欲，心的转变便十分明显了。如果发现难于自拔的赌博已经输了多少，取而代之的可能是更糟糕的东西——瞋恨和后悔，它们可能将生命的喜悦吞噬殆尽。所以最好有正念，这样就像发现了骗子或魔鬼企图用诱饵诱人人的手法，然后我们便长长地舒了一口气，就好像兔子逃脱了樊笼。

因此，如果我们被贪欲心束缚，无论是套上沉重的铁锁还是金链，都不可能在解脱的道路上走得太远。无贪欲心是离执的自由自在，有如鸟儿自由自在飞翔在世界上空。

观心无常并非易事，但烦恼因为较粗重，其无常也可能在一定程度上被初学者观察到。随着我们观无常的进展，便越能洞察另两个共相：苦 / 不圆满和无我。

愚痴是三不善根中最难观察的，它是晦暗的形象和阴影，在其他心所之间、之后移动，有贪欲和瞋恨时，愚痴就在那里，否则它们根本就不会生起。愚痴也会自己单独生起，但它更常伴随着另两个不善根一起出现。而它扮演主要角色时，就很显著。充满幻觉或疯狂的人的情形就是这样。至于没那么严重的，如迟钝或脑筋一片空白的人，就是心中充塞晦暗。

你可曾注意到：念头往往在你没注意到怎么开始的时候就生起了？那空白的地带常常被愚痴占领，所以这正是某种你刚好不知道的状况。那么如何避免呢？这就是心念处的要点，也就是需要保持连续的正念，这是从最初的如理作意保持正念建立起来的。从以身为所缘开始，到以受为所缘，最后以心为所缘。所以即使有一瞬间的愚痴使明了的觉知阴暗下来，正念会迅速回来并反观：「嘿，这空白状态是什么？」然后会发现是不明了的心，它没有目的，其所缘没有意义，尾大不掉吊挂在脖子上。这些东西随所有心路过程到处漫游，像野草的种子散布在无人照管的荒地上。难怪有人说：「无所事事是魔鬼的训练坊。」

若注意去侦伺它们，你就是在清除令人羞愧的事物了，这些便是你影子躲藏之处，也就是「玄之又玄，众妙之门」（《老子道德经》一章）。

然而，这些心既非静态也非死了，它们还是会动起来或生长的，所以小心一点。有一次我看见心中浮现没有意义的所缘——牙刷和拖鞋。老师告诉我，我在注视疯狂的心，其中有一大堆垃圾，但只要保持正念，愚痴心马上消失，即使很浓重，也会慢慢移开，这无疑是觉醒的过程。愚痴心变化而且无常，也自然是苦 / 不圆满的——如精神失常；也是无我的——我是谁？不，不是我，也不是你，只是幻相。

因此一旦从如梦幻泡影的生命的黑暗世界醒觉——心就像夏阳一般光耀。从愚痴解脱出来的心，可以清楚感知到和已灭去的愚痴心的差别。善和清净更为殊胜！

然而愚痴心会躲藏一阵，等到你一疏忽，就趁隙跑进来了。因此我们得持续训练自己，直到观智的最后阶段，将愚痴连根拔除。

收缩心是昏沉，这常见于初学者在禅修的前几天。由于昏沉和掉举将在五盖章节中详述，此处仅稍作说明。这种心像愚痴一样晦暗，使所有通路缓慢下来或关闭起来，回到最被动的状态——睡眠。如果你问自己真需要睡眠吗？往往是并不需要，多半是无聊或懈怠。在这种状态下有一种昏沉的感觉并想关门大吉。因此它压缩了需要费力的事。若能以正念清明地觉知这种心的本质，便走上克服这种状态重要的一步。若能试着清楚地描述这种心像什么，你会惊异于正念的力量多大。有人说这种心如雾，也有人说如毯一样覆盖，但只要足够清明，雾便会散去。

涣散心是掉举的心，也是初学者常有的典型状况，然而这种状况是由于有过多的精进力，故须小心处理。它好像野马难以驾驭，它需要跑——它需要做点什么！坐着不动可以帮助一些，但这只是身体上的防范措施，心还是可以从意门溜出去。

就如同人们所说，你可以锁住他，但他的心还是到处跑。也许可以用灌输和洗脑，但修习正念是比较殊胜的选择，它既不惩处，也不强逼，它为自他的利益而训练自己。正念可替代掉举，每一次提起正念，就多了几分平静，因为善心和不善心不能同时存在，总有一个必须走掉。另一种说法就是，心不可能同时既掉举又平静。

因此，一提起正念，掉举便消失。掉举的心有时被视为嘈杂的心——非常忙着谈论尚未能付诸实行的想法，一旦停下来，内心便非常安静。或者说，它也像高度紧张并处于高度压力之下的心，一旦得到释放，心将非常放松而且平静。

但在这一切截然发生之前，念头生起又灭去。我们不应努力去强行制伏，仅仅保持正念，让它自行灭去。掉举往往充满多余而且控制不了的精进力。

我们也可像观照其他形态的心一样观察这两种心，都是无常、苦 / 不圆满、无我，它们也能成为引生观智生起的所缘。

善心 (Kusala cittāni)

这样的心对其所取之所缘以善 (kusala) 来回应。正因为善，所以也处于主动阶段。若不在主动阶段，就称为美 (sobhaṇa) 心。

这些心具有无贪 (即不执着)、无瞋 (即接纳)、无痴 (即慧) 的根。伴随它们而生起的有其他美心所，如轻安性、柔软性、适业性等。只要离开了烦恼，美善的心是很显著的，这样纯净的心就像一朵最美丽纯洁的莲花一样突出。这些心有很多种类，我们会对修行中的这些心谈得多一些，但现在我们先继续讨论《念处经》中所列出的。

在本节中已讨论了这几项：

6. 心离贪
7. 心离瞋
8. 心离痴

当贪瞋痴止息并被正念所取代，就能观察到这些心。但不应仅止于此，若持续修习发展成为「正定」，将使善心更为强固、更为清明，因此经中提到「定」心和无定心。

9. 无定心不集中而且散乱
10. 定心是处于近分定和安止定的层次

于是便有：

11. 无广大心——不在安止定的层次

12. 广大心——安止定

在定力加深以前，即使有了某种程度的清净境界，掉举仍会伴随着诸烦恼溜进来。到达近分定时，我们会注意到心转换至另一层次，绝对是更平静、更强固了，如同我们长时禅坐，不受干扰，心可受控制而且顺服，这样的定心绝对跟无定心不同。但即使到达近行定，心也不是静态的。心不断流动，刹那刹那生灭。心若更加清明，观察和审察会更有效率，这对发展观智至为重要。

在更深的层次，安止定出现，心便呈现完全不同的形式。全然脱离欲界，首次经验的人是无法以言语形容的。但在初禅之前，心境合一的过程是很清楚的。我们很容易执着于这个心，接着如果我们未证却以为已证，便会骄傲，甚至产生邪见，然后开始停滞和退堕。因此必须以正念观照这些微细的心，要能在这些心中见到三共相，则需要更多的训练。

但只要我们以共相培育正念，那么熟练的技巧便让我们很容易到达这些层次，而且充分运用它们。唯有以敏锐的正念和正定观照三共相我们方能超越这些心。

13. 解脱心

14. 未解脱心

解脱的心意指心暂时或较长一段时间脱离烦恼。这可能由修观所产生的刹那定或修定所产生的定力而来。此处的重点在于解脱烦恼。如果我们了解其中的乐，便会去努力。这并不是因为其中的喜悦让我们感到乐受，而是因为清净。

然而，在出世间道解脱烦恼的境界又是如何呢？我想初学者一时还谈不上，但圣者（**ariyas**，即见道的人）是了然于心的。

以心观心

我们曾讨论过在《念处经》中提到的如何提起正念，以观照不同的心，这些是主动的心。我在这里必须再次强调：这种修习心念处的关键处是让我们获得持续的正念。

一开始，我们并不以心为所缘，而是取比较容易的所缘。随着修行的进展，我们观察的领域会扩展至较微细的地带而包括心念处，一旦心够清楚了，我们便可以用为所缘。

这个过程需要学习一些技巧，虽然修习这些技巧会可能耽误些时间，但却十分值得投入。心意识是心智发展中的关键，佛陀训练心智的教法全部以此为根本。我们一旦能直接掌控心，便可以令它做我们想要它做的事。受过训练的心有时喻为训练良好的马或象，很有用，也很方便，因为心是我们世界中林林总总事物的中心，正如《法句经》第一颂所说：「诸法意先导，意主、意造作……。」

有趣之处在于：心如何能观察心呢？这么说，难道有两个心吗？有人打趣说：那是因为我们人格分裂。这两难的问题触到了缘起。理论上在同一刹那心不能以本身为所缘，因此被观察的是前一念心¹¹。但这都还是概念层次的讨论，真正的答案在于：去观察并任由当下发生的真实情况展现。如果做得到，则我们便洞穿了心的缘起本质。

我们如何以心做为主要所缘呢？我建议以正念的心为主要所缘。

1. 只是活在当下，不要去寻找什么。现前的正念会映照出自身，如镜子面对另一面镜子一般，镜子里面的镜子映照心的镜子。也就是说，正念现前时，我们会知道心有正念。只是让心保持那样，居中而稳固，如此尽力而为。正念的力量一旦建立起来，一切都会容易起来。要不然，在达到居中而稳固之前，必须持续地用功

¹¹ 译注 3：所谓「后心观前心」。

精进，达到得定的程度。这样用功时，我们会注意到心并非一直静止。

在此，再引一段《法句经》：「轻动变易心，难护难制服。智者调直之，如匠搦箭直。」（《法句经》第 33 颂）

2. 用功的重点在于不断将心带回正念的状态。

问题在于心不断奔向六尘。若有声响，像有人咳嗽，心便奔向它。如果我们有正念，注意到的是耳闻的过程；若觉得痒，心便奔向身体上的触觉，有正念的人注意到的是身触；若觉得很热，有正念的人注意到火大和触的过程；若一个念头生起，心便奔向那个念头。起先，我们注意到的是这个所缘，然后注意到正念如何奔向这个、那个所缘，以及如何善巧地将心带回正念，保持重心。就如遛狗，狗会追逐轿车、兔子，然后回来。你往往需要跟着它，把它带回来。

3. 正念若是分明，我们便会注意到，根据六尘的不同，每一根门所发生的心路过程及心的流转变化的有所不同。即使所缘变换，心都是主要所缘。如同遛狗，狗会跑去追兔子、追车子，有时候你得把它追回。然而狗若是训练有素，它会回到主人身边。

4. 若是这样，就特别注意心。你会发现只要正念分明，心的本质便随所缘的性质而改变。能观这种变化就是观心无常。这种清晰的观照是观智进步的重要因素。在这个关口，我们还会发现这样修习是以观心为中心，同时觉知发生在六根的过程。佛陀曾说：「见只是见，闻只是闻，知只是知。……」

一开始，正念只是阻挡了不善反应，这个过程称为守护根门。做得够好之后，观禅中的正念就会如实观照这些过程，也就是三共相。

5. 随着修习，正念和正定更为集中于观心，而且出现在意门。我们会观察到清静而充满正念的心的各种波动的相状。你会注意到首

先是心所改变了，时而轻快，时而沉重，时明时暗，时软时硬，时松时紧等等。接着心也随着心所的改变而改变，所缘似乎走向心，而非心奔向所缘。这种心像闪烁的火焰，所缘像昆虫绕着火飞，再飞近一点，滋滋，没了！

6. 持续修习，会见到心在各种情况下刹那刹那的改变。

因为心非常微细，不易侦知它的改变，故首先须清楚直观心的特性。首先侦知的任何变化都与以下的变化关联：

(1) 相关的心所

(2) 相关的所缘

相关的心所，如观察水波的变化¹²来侦知水的流动¹³；相关的所缘，如观察水中倒影来来侦知水的流动。一旦能做到这一点，心便成为所缘。随即正念就钉在心的流转上，结果便如船筏航行在水道中央，其余相关的因缘¹⁴在两旁流过。

7. 在修行过程中，另外两种共相（1）苦 / 不圆满（2）无我也会历历分明，因为三者是相摄相应的。苦是指心所示现的不稳定、逼迫性以及自心潜藏的制造恐怖的能力。无我是指心好像自己有一个心来指导行动，最明显的是一开始它就不听你的话，按照它自身的规律运作。

8. 进一步的净化是由于觉知磨锐，磨到成线、成点。通过在修行中培育某些心质，心也可以净化和发展。这些心质随修观的进展而逐步培育出来。但只要我们知道这些心质的重要，便会特别重视它们。正念和择法觉支形成观禅机制的核心。此外，我还想到的是精进、喜、寂静、轻安、定、舍。值得一提的是，须对世间一切事物都离执，「放下」，「无为而为」是观禅的重点。或者也可以用传统的说法——「如实知见」，只不过如此而已。然我们若尚未培育

¹² 译注 4：喻心所。

¹³ 译注 5：喻心意识流转。

¹⁴ 译注 6：即水波、水性、水影。

出深定，亦未显现出超越概念的直观之觉知，我们也不会有太多这类心质。

我必须强调，心是无我的。许多人堕入此类（以心为我的）邪见，这并非新鲜事，参见经中对渔夫之子唵帝（Sati）的描述。他认为心是常，是我等等，而被佛陀训斥。当谈到涅槃亦是无我，一切便更清楚了。我们总是想寻求一个永存的自我，这是「有爱」的体现。如果无法看见微细的变化，我们很快就会执着清净、光明、似空的心，接着我们便写了成篇累牍的理论来支持有我的论述，习禅者必须提防这一点！

9. 当我们能善巧观察心，我们就能以任何姿势，任何所缘来观察。毕竟有所缘时，心才会现起。接着就是何时适于观察在定和深沉状态中的心。

持续正念的因缘

在此扼要重述持续正念的因缘。

1. 持续平衡的精进

掌握基本的指示，重要的是精进——平衡的精进——不紧不松，如同长跑健将会节省运用体力以跑完全程。精进如巡逻守卫……没有精进，就没有进步，持续的精进，意味着持续向目标接近。

2. 避免并克服五盖及其他烦恼的不善心所

首先是行为层次，例如在以下事项上避免过度：

- (1) 耽溺感官
- (2) 睡眠
- (3) 食物
- (4) 亲密行为

- (5) 说话
- (6) 友伴
- (7) 世事
- (8) 交游广阔

亦包括遵守道德戒律和纪律，这会生起健全而得力的正念。

然后在修行中，当五盖及其他烦恼的不善心所在内心生起时，要以正念观照。

最后，对保持正念有所进展而产生愉悦时，可能生起观染（vipassanā upakilesa）¹⁵，要仔细观察并保持正念，要小心防备贪爱执着。

3. 具足正念并对起心动念保持正知

可以在这一行动至下一行动之间保持一贯，并能发展出五根五力，以有效调节修行。

4. 观察不同所缘的能力

我们需要培养以正念观身、受、心等多种所缘的技巧。若非如此，我们遇见困难时，正念就会滑落。我们也需要技巧来洞察每一所缘。

5. 五根平衡

特别是在定根与进根之间，信根与慧根之间取得平衡，这会使得修行平衡顺畅。

6. 定

得定好似充满电的电池，清明和正念可以在烦恼折返之前，不费力地任运一段时间。定愈强，则愈能抗拒艰难的状况。

7. 智慧

¹⁵ 译注 7：见《清净道论》第二十说道非道智见清净品，又见本书第三部分第五章。十种观染即光明、智、喜、轻安、乐、胜解、策励、现起、舍、欲。系偏定而产生，以为没有烦恼或达到涅槃。

禅修不应盲目，我们必须知道自己在做什么，为什么而做。我们的智慧越高，便越能以坚定的步伐前进，但不会一直如此。欠缺经验往往遇见陷阱，如能及时得到协助便可修正。我们从错误中学习，当然顶好是从他人的过错中学到。

学到最多的，莫过于从自己的正念之中，每一次修习止观而得定或得慧。如能回顾审察，当可看得出为何、如何能做到这样。

只要生起智慧，便能更深入体证实相，从而丰富过去经验的每一层面。不过这必须觉醒地扩展定慧的影响范围，尤其是应用于日常生活中。

第四章 法念处

「法」一词有许多意义，有些是真理、正确、教法和现象，在心念处中通常译为「法尘」。法尘，同于意门的所缘，包括万法。这里的重点是发生于意门的法尘，但这样说对我们要讨论的目的似乎又并非很精确。所以我偏好用我读过的一篇泰文文章中的另外一个定义，在那篇文章里，作者用「现象」当做法尘的意义。

这样说来，「法」是一个状态或是一个有自身特性的「事物」。我们也必须强调，就一般性质而言，法不是有情也不是灵魂，而是空的。因此我认为法念处这一部分的关键是无我。要能在究竟真实法（**paramattha dhamma**）的层次看这个世界，就要体验到破除概念，这也相当于十六观智中的第一观智。

我们也可以说，在这一点上，我们看到了修观的共同基础。世间的一切现象都以究竟真实法作为基础，否则就不会有任何存在的现象了。正念观心（这也是法）是中心和关键。此处观法则非常广泛而且无所不包，就好像你将整个宇宙都当成修观的所缘。这些真实法 / 现象以因缘的不同方式皆相互关连，因此有些同时存在，有些则无法同时存在。它们也互有支持、阻碍或两者皆非的作用，因此我们可依据想要达到的目的进行分类，比如目的为了解修行。

佛陀开示的时候，以不同方式利用这些类别，当做起始点引导修行。每一分类都有它适合的情境和个人。《念处经》分为五类，但我们不需以此为限，因为其他分类亦可见于别的经文。

这五类是：

- i. 五盖（**Nīvaraṇa**）
- ii. 五蕴（**Khandha**）
- iii. 六处（**Āyatana**）

- iv. 七觉支 (Sambojjhaṅga)
- v. 四圣谛 (Sacca)

1. 五盖

盖障是障碍或阻挡正定进展的不善心所，它们好似路障，使你禁锢在比较低阶的生命中。禅修时可以看到这五盖所有的力量，尤其是初期的阶段，正念才刚刚萌芽。

除非一个人已证得最高果位，也就是阿罗汉，否则这些盖障还是会出现，所以我们在禅修中和日常生活中应学习如何处理。人们常用的处理方式是修止。而修观时，我们用的是正念和正知。从长远看来，正念正知由于直探根源，确实更为有效。所以不是要很快把五盖推走，而是要有耐心，仔细而密切地去观察它们，看它们如何运作。

盖有五种：

- i. 贪欲盖 (Kāmacchanda)
- ii. 瞋恚盖 (Vyāpāda)
- iii. 昏沉睡眠盖 (Thīna Middha)
- iv. 掉举恶作盖 (Uddhacca Kukkucca)
- v. 疑盖 (Vicikicchā)

(1) 贪欲盖

贪欲是对感官享乐和感官目标的贪爱和执着。这是一种很强大的力量，使我们留在欲界，包括恶道。许多禅修者身上常常生起贪欲。

生起这种心所时，应该以正念来观察，以便清楚知道它的本质和因缘。因为它非同一般的吸引力和催眠的效果，人们会迷恋它，主要以为它是某一种快乐的形式。我再一次强调，

喜悦也常常要为此负责。通常我们会忠告禅修者观察心所而非观察所缘。离执是观察贪欲的关键，保持警醒，而且保持距离，它的无常和坏灭马上就会到来。我们必须决意保持离执，不要找借口来享受它。只要与它的花招和盟友保持安全距离，我们就能够观察它们是渴，是饥，是想要。要是我们以为我们真的得到我们想要的，贪欲会暂停一下。但它永不满足，永远要更多，已经得到的，不久又觉得厌倦了。



魔鬼随时伺候，意大利，2007年

我在意大利看博物馆时，看到这座雕像，有一点有趣，也有一点可怕。博物馆里有大量奖座、鹿角等，因此这魔鬼的故事放在这里是很合适的。小心，你们这些猎人，大家小心贪爱，它常有美丽的面孔和微笑。然而，真正的问题在于内心。

有一个说法是：「绝不能以怨恨止息怨恨，只有无怨恨才可以止息，这是永恒不变的真理。」¹⁶。同样的也可以用在

¹⁶ 译注 1：《法句经》第五颂。

贪欲上，贪欲从来不能克服贪欲，只有离执和知足才能够克服贪欲。只有最终看到贪欲被纯净的、离执的心所取代，才会看清有更好的东西我们可以为之而奋斗。

在禅修营中感官的欲贪比较容易克服，因为在那里我们有好的同参道友，遵守更多道德戒律并努力禅修。但在禅修营之外，甚至在禅修营当中，有时也会招架不住。因此在正念使得上力以前，也可用一些修止的方法来使欲贪减弱。举例而言，这些修止的方法有：尸体不净观和身不净观可克服对身体的欲望，还有食厌想克服暴饮暴食等。当然，最好还是检视贪欲的根源，它与对生命存在本质的无明密切相关。

（2）瞋恚盖

恚心或瞋心是由于无法接受现况或所缘，因此没有平静。它带来怒气和散乱，可能会发展成为更具毁灭性的形式，如仇恨、嫉妒、恐惧等，可以说是最明显的毁灭性力量，业果最重。

恚心随心之忧受而来，所以很容易察觉而且知其为苦。但若要在开始阶段就除去，我们必须在比较微细时便能看出来，很快觉知点燃它的因缘条件。

瞋恚生起时，我们很快标记：「愤怒、愤怒……」、「反感、反感……」、「恐惧、恐惧……」注意它如何猛烈地燃烧、翻腾、抓取。有时候会对别人冒出愤怒的话语，有时候会自责，简直快要爆发。保持内心平静很重要，即使愤怒不会马上消失，至少争取一些时间，尤其是我们已下定决心要保持正念并加以控制。

要是对于瞋恚保持正念，我们尽力提起柔软、温和、寂静的正念，因为这些特质与瞋恚正好相反。感到苦受时，接纳很重要。否认和不喜欢是火上加油，不妨将它视为哭泣的孩子，需要关注和爱。如果它不可遏制，那就用爱的想法来抚慰。对

于有强烈愤怒、强烈个性、或内心创伤的人们，在修观之前，应先练习一段相当时期的慈心禅或悲心禅。

一般而言，正定和正念增强时，恚心会很快消失，那时可见到三共相。对有一些人，这种情况可以持续。持续的正念可使三共相更为清楚，智慧会以三共相为所缘而生起。正如贪欲，恚心的生起也可追溯到另两根——贪欲根和愚痴根，尤其是贪欲根——主动教唆事情应该如何如何。

(3) 昏沉睡眠盖

昏沉睡眠指心和心所的沉重。它是懒惰、没精打采、迟钝，使我们关闭一切活动，最后入睡。

在初学者身上很常见。如果才刚刚忙完，昏沉和睡眠会很严重，心变成一片空白。这也可能是身体疲劳所致。如果我们觉得受够了，昏沉睡眠应是主要因素。无聊是它的另一面目，无聊本身似乎无害，但不应低估，它令我们力量软弱、让其他烦恼趁隙而入。

心的沉重是一个指标，心很僵硬，运作困难，软弱是比较接近的描述。一般而言，它黑暗而且朦胧，好像要被窒息，我们需要执行相反的——精进。精进是清晰、纯净、轻快、流动顺畅……不僵滞。

第一个教导是正念标记「想睡……懒惰……沉重」。在此必须强调正念，不只是说说而已。人们往往只是在心里说，这是行不通的。只要有了一些正念，便加上一些精进，这可用反复又迅速的标记来达成。请千万不要强迫，强迫具有侵犯性，而且往往伴随不喜欢——不喜欢这朦胧、沉重的状态。一再重复正念标记，可产生精进。迅速标记：「想睡……想睡……」但不要到跟不上的程度。

在这个过程中，我们还是可能入睡。不要失望，视它为休息，再重新开始。如果头碰到地面了，就站起来走一走。我

们可能要点好幾次头才会清醒过来。把它当作一个发现过程。其中的谜语是：「让我顿失所依、又频频点头的状态为何？」我们会看到朦朦胧胧的云层聚拢过来，一只黑暗的手遮住我们的脸，这就是了！我们注意到了它的特相。像阳光一样，把自己照亮，深呼吸几次来扩张肺部和心。持续观察昏沉的心，心就会突然打开，让阳光射进来。然后，注意有什么不同，现在即使你想睡都睡不着了。

我们往往会有几番拉锯战，昏睡才会全部消失。果真如此，便可用其他提起精进的方法。一个方法是增加我们所注意的身体上的触点，而且有系统地观察它们，譬如顺时针方向和逆时针方向。如果 T=触点，S=坐姿，那么

T1, T2, T3, T4 --或-- T4, T3, T2, T1 等，或者

ST1, ST2, ST3 --或-- ST1, T2, T3--或-- ST3, T2, T1 等

另一个方法是迅速以正念扫描身体，尽可能清晰地注意身体的觉受。我们也许需要做半小时才能看见效果。

也可以修止，一个有效的方法是光明想。光线可照亮事物，而且是扩散的，故观想的人也会如此。对观想能力不强的人，这可能没什么用。如果我们待在明亮而开放的房间中，也会有用。诵经可唤起正面心的能量流动，虔诚唱诵更充满信心和喜悦。另一种方法是思惟八苦：（i）生（ii）老（iii）病（iv）死（v）恶趣苦（vi）过去苦（vii）未来苦（viii）现在苦，如谋生苦等。若这些努力都不管用，建议去揉手臂、拉耳朵，甚至坐到疼痛出现。要不然，行走是较好的选择。最糟的情况下，就去小睡片刻。

然而，这些方法仅是用来唤起精进和正念，此处主要的工作还是在于：（i）能够经由自己的意志力来唤起精进的能力（ii）能够正念观察昏沉和睡眠，如何依因缘生起，又依因缘灭去；于是，随观智增长能够清楚观照三共相。

(4) 掉举恶作盖

掉举和恶作两者共同之处在于内心混乱和分心，好像无法坐着不动。掉举是较基本的负面状态，由于内心没有平静，便提供不善心所趁机生起的场所。若要能早期捕捉到它，便如在一切负面心态生起的初期掐掉花苞。麻烦之处是它与愚痴根俱在，愚痴根会隐藏它，好像空无一物，只有空白。如果仔细端详，它在制造莫名其妙。恶作（*kukkucca*）可定义为由于已做或未做的事而生起扰动的状态。有人偏好用懊悔一词，焦虑也适用。一般而言，掉举是散乱的基础，恶作会扩大散乱。

一开始，并不很需要区别两者，初学者只要观照从禅修所缘分心的一连串念头即可。老师教导我们只要一知道分心，便正念标记「想」。再次提醒，正念观察和只是机械性地赋予名称是两件不同的事。有正念的时候，它会取代掉举，同时注意到它的灭去。只是说说是没有什么用的，念头很快又会回来。

关键在于观察掉举的本质。妄念的所缘和近因不是主要的，除非问题很大，需要马上解决。可以看到掉举极不稳定，如波涛汹涌的大海波浪无情地拍击。另一个比喻是一窝蜜蜂。当掉举消失，我们感到深度的平静。

昏沉睡眠通常在几天之内消失，但掉举比较持久。因为它的能量强到可以使人歇斯底里，我们处理起来要格外小心。我们必须将一连串的念头停下来，尤其在精进禅修期间心力很强的时候。

停不下来，也许因为缺乏正念，也许因为不能专注所缘。如果我们已经正念观照了思维和掉举的心，那么就要弄清观照所缘的范围内发生了什么，也许是主要所缘太弱，不太清楚；要不就是次要所缘太强，例如疼痛。因此，正确选择所缘很重要。有时候，没有一个所缘是清楚的，那么无拣择的觉知就是个好方法了。

必须牢记，强烈的掉举往往伴随着某一不善根，通常很确定。在这种情况下，若能找出这个心所，譬如说对抽烟的贪欲，会使正念更有效地处理那一个心所。

有一次，一位心理治疗师问我一个问题：在他的专业领域里，他学到的是对念头做心理分析，然后解决。在观禅中，我们只是观察念头的生灭，他到底应该采取哪一种方法？我回答说，既然他置身在观禅的精进禅修中，便应该遵循观禅的方式。

这事关禅修之目的。观禅从根本来解决问题，也就是说从生命的层次上，心理治疗则用比较世俗的层次来解决问题。心理治疗也许对需要立即解决的问题，效果较快较好。这是因为观禅要达到观智，需要较多的时间和技巧，但观禅绝对能到达更远之处。

我们采用的方法也许会失灵，怎么办？我会劝告人们反问自己：「为什么？」探询可产生领悟，使我们考虑并反思，要不然只能机械性地重复错误。这是思考，我们有时还是要诉诸思考，这是属于正知的领域。这样做之后，你也许会对你得到的答案感到惊讶，可能刚好击中问题的要害。

(5) 疑盖

心存怀疑和健康的疑问是不同的状态。心存怀疑是迷惑，健康的疑问至少还不是，它是探询的表征，理解的先导。正如禅宗所说：小疑小悟，大疑大悟。在《卡拉玛经》中，佛陀赞叹卡拉玛人怀疑应该怀疑的事，提出质疑驱策我们去寻找答案。「寻找的必将寻见。」但如我们找不到答案，或许会失望。如果思考生命存有的问题，既超过我们有限的思考能力，又是世俗和概念的，结果我们可能会迷惑而且起疑。

佛陀列出四种不可思议：

世间的究竟开始

禅定和神通的境界

全知的佛陀的境界

业力精密的运作

这并不是说我们对这些事连略知一二都不可得，而是说我们需要充分培育心，因为多思考达不到多远，反而会导致疑惑。

对于高深的禅修范畴、境界和体验，我们当然也可以同样考虑。举例而言，涅槃是什么体验？在经文中有许多描述，可是，你明白吗？

答案在于信心，而不是盲信。但在一开始，信心根据的是理性而基本的事。我们经仔细考虑，然后谨慎而正念地尝试过，才会知道。你当然可以相信正念会揭露真理，起先却很难接受；你当然可以信任心的力量，但有了正念才有助益；你当然可以信任一些人的仁慈。信心生出希望，希望生出更美好的生命。

在第一个层次，疑随思考生起，因此我们正念标记：「想、想……」。如果我们认出是生起疑盖，便正念标记为疑。它像是一串念头，绕呀绕地，结果全纠缠不清。因为无法解开此结，结果便生出沮丧和怀疑。如果我们视它为因我们本身的局限而生起的迷惑，解决不了什么问题，就能放下了。我们相信杂七杂八的问题总有解决的一天，因为知道我们会继续做心智的探索。

另一个方法是，至少诉诸一些理性或理论基础来满足知识的好奇心，或对我们所做的事提供理性的意义。最好有一位值得信任又有经验的善友或导师可供咨询，因为许多直观的智慧仍存在于口头传承。

三不善根、五盖和这一类（例如结、瀑流等）是由负向的不善心所构成的，可视为「黑暗的力量」、苦的主因。如未受控制，它们确会造成浩劫和恐怖，必须警惕。用业的名相来

解释的话，它们的影响会跨越数世和数个世界。如我们视其为敌人，则可能会生起恐惧和仇恨。

还有一个看待它们的方法，就是视它们为病、弱，需要救治。或者视它们为狂野的潜力，需要驯服并驾驭。这样一来，自我仇恨便不会加深，而且可寻求更慈悲的方法来对治。

我们也必须知道，只有阿罗汉——智慧臻于完美——才能全部祛除这些不善的心。当然，我们要到那个境界还有一段时间：我们需要耐心。不妨把对治想成保持家中清洁，如果你要快乐，这就是生活了。跟你认识的魔鬼同住比跟不认识的魔鬼同住好。这是不断学习的过程，能带来更多快乐呢！

最后，甚至思惟这些黑暗的力量都会带来智慧，因为它们也在三共相的条件下存在。

在经文中，我们可以读到五盖中每一盖的有趣譬喻，以及相反于五盖、可以对治五盖的力量。研读它们有助于修行。

盖	水喻	人喻	相反力量的禅支	观之正念
贪欲盖	染色的水	欠债的人，无力还债来享有暂时的快乐	心一境性，不执取根门	不散乱 寂静、离执
瞋恚盖	沸腾的水	病人浑身疼痛，无法有任何享乐	喜	接纳的观禅要素
昏沉睡眠盖	混浊的水	关在监狱的人，无法知道外界有什么好事发生	寻（唤起精进）	清明
掉举恶作盖	搅动的水	跑腿的人，因为太忙了，无法为自己做什么重要的事	乐、平静（细微而安静）	平静
疑盖	沉滞的水	在沙漠中迷路的人，无法找到自苦恼中脱身的路径	伺（提升持续的探询）	探询的特质

2. 五蕴（Khandha）

巴利文中的五蕴（khandha），也可以译为聚集，这是因为从表面上看起来是密集的一团。然而，经过细密的观察，我们发现它们其实是由许多事物组成的，我们不应就此打住。再进一步观察，发现它们有互为因缘条件的特质，生起灭去如水流和能量的流动。这是真理被遮蔽的关键因素，因为我们保护自我的潜在依附感攫取它们，当做不变的一团，这样生生世世轮回。因此，五蕴的教法有助于打破永存之实体的虚妄概念。



两位朋友，瑞士·伯尔尼，2007年

每一个人都是因缘条件的组合，有如河流曲折蜿蜒。我们在三界的旅程中聚散分合，如果我们执着对方，分离就很痛苦；如果我们憎恨彼此，结果更糟。最后，最重要的是我们一起做过的事，也就是业行。恰好这里有一帧两位朋友散步的照片，小径遗留在身后，走向山边。人类能够一同和平地步向解脱吗？他们非得如此不可！

以上所说的密集包括：

相续密集——观无常中见到不连续性，便可打破它

组合密集——清楚见到现象中不同的自性和特质，便可打破它

作用密集——清楚见到看、听等作用确实是由不同的现象和过程所构成的，便可打破它

所缘密集——见到心和心所如何一刹那一刹那领受所缘，如何刹那刹那生灭，便可打破它

五蕴是：

1. 色蕴
2. 受蕴
3. 想蕴
4. 行蕴
5. 识蕴

在《非我相经》（*Anatta Lakkhaṇa Sutta*）中，佛陀对五比丘开示五取蕴无我的特相，结果五比丘都证得最高果位，显示出无我教法的重要性。这是获得智慧的关键，但常受到误解，甚至引起恐惧。我们执取生命存有的力量非常强大，这种执取会不计一切抓取任何事物以便给生命一些道理和意义。不幸的是，这是由愚痴所生，只会造成痛苦。

本经也开示了五蕴和三共相之间的关系，以及三共相本身之间的关系：无常故苦，苦故无我。这样的证悟必须是直观的，通常如观禅技巧中所教授的那样直观实相。很显然，对现象中变化和逼迫性最初的体验会首先印在禅修者的心上。

然而，如果我们深入检视三共相，主相应是无我，法尔如是。直观无我是第一观智，最高峰是在出世间层次生起同样的证悟。结果就是解脱，因对这些现象的离欲而生起。

《中部·根本法门经》（*Mūlapariyāya Sutta, Majjhima Nikāya*）描述执取自我是：

1. 五蕴即我
2. 我在蕴中
3. 蕴在我中
4. 五蕴即我所

因此，我们也可能会这样认为：

- i. 色身看似坚实，因此我存在，因为我即色身，而且色身坚实。
- ii. 受使我快乐和悲伤，因此，我存在。
- iii. 我存在，因为我能记忆并且辨识，此是想。
- iv. 我思故我在，此是行。
- v. 我知道、看到、听到、嗅到、尝到、触到，因此我存在，此是识。

(1) 色蕴 (Rūpakhandha)

巴利文 rūpa 是色的意思，并非全然是科学中所定义的具体物质。在一般的意义上，它确实意谓具体的物质世界；在个人的意义上，它意谓身体；就《阿毗达摩》的意义，它是无常的、缘起的，但不能认识或不能领纳所缘。当我们将色视为一种蕴，它便包括色法的各种特质。《非我相经》说：「若过去、若现在、若未来、若内、若外、若粗、若细、若劣、若胜、若近、若远。」就佛教形而上学的意义来说，它包括《阿毗达摩》中的二十八种色法。

不难看出我们为什么会执取并认同这些色法。它的粗重给人一种真实又稳定的感觉，常言道：眼见为实。因此，我们拿到出生证明，告诉我们何时出生、父母为谁；之后拿到身份证，上面有我们的面孔和指纹的照片；之后这又延伸到其他的物质上去，如房子、车子、衣服等。我们根据更多的证件宣称这些是我们的。不久我们又会包括其他身体，宣称是我们的朋友、丈夫、妻子、子女等。这一切对我们自己和彼此的认同强化了我们的信仰和执取，而被制度化了。若要抛弃，你就得跟全世界作对，但关键在于对自己的执取！

身念处是处理对色身的离执，在前面的章节已经说明过了。有一件特别的事在前面尚未说明，即身厌想，包括身不净观和观墓冢尸体。这些方法尤其适合欲望强烈的根性。一旦培育了强大专注的离执，不但能除去感官欲贪的盖障，也有助于克服一些对自我的认同。这是发展观智之前必要的步骤。

另一个形式是四界差别观（或称为界分别）。这是让我们更密切观察四大的特相，因此易于见到三共相。

其他的，出入息禅修对掉举有强大的平静效果，修行正知会使我们在一切活动中生起智慧。

只要我们视身体为色法，生起又灭去，我们便可获得对实相的三共相的智慧。

于是，四界差别观打破对实体的妄想。

身厌想打破美的妄想。

身分想打破一团坚实的妄想。

无常想、苦想和无我想可以打破认同过程，并有助于了悟一切现象背后的实相。

(2) 受蕴 (Vedanākkhandha)

巴利文 *vedanā* 译为受，意为品味所缘的心所，现象使我们有乐受、苦受或不苦不乐受，可以是身受或心受。《念处经》更进一步分为出离性的或世俗性的受。受蕴也如色蕴一样由过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、近、远……而知，这一切都应理解为无我、无我所、非自己。

我们会自然而然、习以为常，然后顽强地执着乐受。因为认为受蕴是我，执着就更为顽强，与乐受俱起的兴奋和喜悦又加强执着。这也是遗忘和淹没现有痛苦的方法。

至于苦受，我们则是排斥，但这也因为认为苦受是我而苦上加苦。于是人们会说：「我很悲伤，我很痛苦。」真让人惊异心怎么会是如此的受虐狂？这当然一点也不好笑！也许有

人认为痛苦也比生命不存在好。当然，这是以某种方式执取受蕴。但这不必一定要有道理，常常不过是习性而已。

舍受或中性受没那么明显，常常未受注意，所以人们会这样评价某人「他没有任何感受」。但其实执取和认同当然还是存在的，因此人们会说他们觉得无聊或漠然。

这其实是一个恶性循环：我们努力寻求快乐，痛苦却不断追上我们。生起乐受时，我们陷入贪欲；生起苦受时，我们生起排斥；生起中性受时，我们也没有自由，可能亦有愚痴和贪欲。在每种受中，都有潜藏的习性，最好戒慎小心，保持正确的心态，即离执、接纳和敏锐觉知。乐是饵，苦是罚，痴是欺瞒。

处理感受的过程已在前面的受念处谈过。禅修首先是观受是受，而不是「我的感受」或「我在感受」。但只有在后来直观敏锐时才会有无我的直观。等我们敏锐地认识到不同的受与不同的心所都和所缘有关，缘起、无常和无我的本质才会清楚起来。这个念处通常由苦受进行到乐受，最后成为舍受。当无常和无我清楚了，刹那刹那的变化会让我们对所谓「行苦」生出智慧，才能从缘起的现象和诸行中发展出离执。这是引领我们解脱、超越感受的力量。然而，很有趣的，由于舍受的稳定和平等，它被视为殊胜，而且是迈向更高智慧的踏脚石。

《中部·分别六处经》（*Salāyatana Vibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya*）描述以心灵之眼来看受的层级。世俗性苦受可以转化为出离性苦受，世俗性乐受可以转化为出离性乐受，世俗性中性受可以转化为出离性中性受。甚至出离性受之中，乐受比苦受好，中性受又比乐受好。就出离性中性受而言，我们由多受进展到一受，最后到达非认为同一（*atammayatā*）（见前面第二章受念处译注3）。

概括起来，可以说对六根的观照其实就是将正念瞄准六种心路过程和其中的因缘条件。我们一开始先照管六根门，结果见到了所涉及的心路过程。我们会看见心路过程生起的因缘条件，以及过程中发生什么现象。我们看到心如何对刺激反

应，同时看到正念与正定的修行更深时心更深入意门的进展。这些因素都是依据三共相来观察，也因此指向止息生死轮回的道路。

再回头以整体来看法念处，它可以被视为一个巧妙设计、包罗广泛的修行系统。首先，我们深入处理低阶的心所，也就是五盖。接着检视人们认为是我的五蕴，这引领我们进入一种修观的境界，由此无我的特相和自然呈现之实相变得非常清楚。然后当我们照管六入处时，我们经由一切变化的因缘条件跟随心及其过程。随着智慧增长，七觉支便非常明显甚至成为所缘，以至于超越而进入出世间法。最后，四圣谛总结整个修行，在其中的组成要素和部分中，我们终于转向三共相。一旦观察到三共相，我们会发展出离执，引领我们脱离三界轮回。

(3) 想蕴 (saññā)

我学习《阿毗达摩》以前，抓不住「想」的意义。想本身是一种心所，由所缘的特征和迹象而认识所缘。这也被形容为孩子的识知，是认知最简单的形式。泰文的翻译是「记忆」，给我们带来的理解是留下印象。当一个所缘撞击心，会造成一个印象。它和心不同，它是心所 (cetasika)。过去的想构成记忆，未来的想是投射，现在的想是对所缘的基本特相作纪录，就像秘书把老板说的记下来一样。

我们执取记忆，用来认为是我们自己，尽管人生中许多事都会被遗忘。举例而言，出生对于认同很重要，我们却不记得；我们记得多少童年往事？还有，罹患阿兹海默症的人呢？因此，这是「我记得故我在。」我们认同自己为这一道名色的流，视它是一个个人，然后执取它。想使事物看似十分真实，这真有趣，就好像应该说：「想即为实」了。

想蕴和识蕴非常类似，有时我们一时还不能区别开来，两者是相应的（**sampayutta**）状态。一般上，如果有人说：「我知道那是什么」，那就是指想。因为识蕴比较细微，而且包罗更多，常处于背景地位，鲜为人所理解。很明显有比较主动的表达和显现，就是想蕴。只有多修习观察心所，我们才会更清楚识蕴。

说想蕴是注意所缘的本质，也许比较清楚。老师教禅修者观察所缘，就是正念注意发生的现象。如果渐成机械化，正念减退的话，就只有想蕴仍在。如果继续缺乏正念，甚至会产生错误的念头和颠倒的见解。

我们如何就想蕴来修观？这就是正念注意我们的观察本身，观察有时怀有正念，有时没有正念。也要考虑想蕴如何发展，以及如何引导心走上解脱之道。

当我们清楚注意到想蕴有关的三共相，我们就会感受并理解到，观察和注意是无我的、客观的刹那刹那生灭的自然过程。清楚了这一点之后，无常和心的灭去也会清楚。原来是想蕴使一切看起来十分真实，因此想蕴不再可靠，我们所感知的世界也不再可靠，这就击中了生命的虚妄性的要害。许多人可能因此沮丧或陷入困局，但寻求真理的人只会受到驱动，更深入探索。

佛法告诉我们，想有不同类型，可作为达到解脱的工具。我们也学到，智慧其实是对实相敏锐、清晰而直接的想法。敏锐的想法有如刀片深深切入软软的肌肉中！老师教我们观察，即是将我们的心带向所缘。这样做时，我们注意到什么？我们唤起了定，也唤起了心和放大的力量，最重要的是观察的力量。随着禅修进展，标记次数增加，速度增快，与标记有关的想法也会更有效率、更锐利。过程继续发展，最后，具有穿透性的观察力既自动又快速，以致原来机械式的功夫和内心标记成为阻力而非助力，便可舍弃了。只有在力量慢下来时，正念才需要重新充电。

在最后阶段，想超越了一般世间的感官层次，这是在我们证得三共相之时。离执的心不会固着在任何缘起的相或标志上。没有事物可执取，也没有事物值得执取，无执取的心解脱了一切世俗的想。它变得完全开放，一如敞开的手掌。完全经历这些的心处于「无相地带」（**signless zone**），有如没有所缘的心¹⁷。而心的定义又是知道所缘的现象，也许我们不能再称它为心了。

（4）行蕴

行蕴（**saṅkhāra khandha**）要做一些阐明。「行」（**saṅkhāra**）一字依据上下文脉络，有许多不同的定义，比较值得注意的有二：

1. 心行（**Saṅkhāra khandha**）
2. 诸行（**Sabbe saṅkhāra**）

两者都有「因缘和合或有为法」、「构成或形成」的意思。意为这些事物由许多因素构成、和合、形成。不同之处在于心行只包括心的因素，诸行还包括色法。就此目的而言，我们只集中讨论心行。

行蕴的一个简单的例子是我们想象和幻想的时候，我们的心在内在创造出一个世界，往往是虚妄而实现不了的。人类应有梦想，如果够努力，梦想也会成真。然而谈到行蕴，我们说的只是构成一组内心现象的心所。心有许多形式，正如大海有许多变化。心如何行事，端赖不同的心所如何组合，以及当时彼此如何交集运作。但其中主要的因素是「**cetanā**」，通常译为「思（心所）」。我宁愿称它为心的形成层面，这是因为心可以呈现出我们从未有意地梦想过的形式。行蕴的主动方面是意志。但也可以是被动的，这是说行蕴可以经由我们有意控制以外的因素来创造行的形式。

¹⁷ 原注：因此，有时称为非导向（所缘）的（**undirected**）。

我们会执取这样的行蕴为我，正如一位哲学家所说：「我思故我在」。这难道说他一不想就不存在了吗？心行包括其他心所。举例而言，心行会认同贪欲（我非常想要）、或瞋恚（我真的很气）、或聪明才智（我很有智慧）。有许多陷阱，都属前面所提过的一致形式——这是我、我的、我自己。

一般而言，人们说观察心，我想他们说的是观察心所（*cetasika*）而非心（*citta*）。这是因为心包罗一切，处于背景，常受忽视，正如我们常说的「见树不见林」。因此，我们若更特定地观察某一心所，譬如说五盖，我们其实就是在观照心行了。我们观察之后，可对心所做有趣而广泛的直接探究。若特别选择某一个心所并观察它，我们简直可以写成一本书了。看一看《阿毗达摩》中列了五十二种心所，其中的受和想两个心所已在前面两蕴中叙述，其余还有五十个心所。

假设初学者被告知要正念注意「思考」，他会发现思考的心行，系由一个或多个过程构成的过程。更深入地看，思考的心行揭露了其中更多的心行，如贪欲心、瞋恚心、愚痴心，甚至善心所如慷慨、耐心等等。正如五盖一节所说的，由心之眼来看，心之行便很清楚了。这些心所和行的变化也需要清明地观照——我想，要对心和三共相有清楚的觉知，这种清明是重要因素。

正如前述，这里主要的心所是「思」（*cetanā*），或者说心的创新形成的方面，在业缘上是最主要的心所，对生活有影响，对修行亦如是。心总是在造作，正如俗话说：「我们的一切乃是我们的思想所造成的。」但我们想要达到的，最后不一定如此，其中有许多因缘条件，故道德（善和不善）心所也必须考虑在内。因此，若无正念，心会变成「魔鬼工作坊」。

业的法则最简化的解释就是「好心有好报，坏心有坏报」。佛教经论偏好将好心称为善心所，坏心称为不善心所。善心所又可进一步细分为非解脱心所和解脱心所，解脱心所着重的是修观，解脱指解脱于有为法的轮回、生死的轮回、三界

的轮回（**samsāra**）。修观就是要打破这个轮回，达到无为法，有如关掉魔鬼工作坊的总开关。但我们的心的心经历过如此多的有为法，习性很难消灭，所以在消灭之前有许多步骤要做，这样便会少一些开关要关。

真正修观的前行指建立基本正定。观察行蕴要确实有正念，所发展的定才会是正定。重点在于知道正定是什么，也在于从体验中学习。在此，我强调行的精确性，清楚知悉我们要造作什么，最后也知道如何执行。当然这都必须有善巧的导师来辅助。

真正的观禅是在许多基本的修观练习已完成、能够直观并证得生命存有的三共相之时。这些共相显示因缘条件性，也显示空和行蕴不可执取。我们所体验的每一行蕴都在生起之后迅即消逝。行蕴越清晰，它们的消逝也越清晰。这样的现象并非我们想要如此，而是其中自然的真理。努力去抓取会引起挫折感，并想要保住它们。最后我们会明了最好放下，让事情如实存在。

控制狂可能会说，这岂不会引起混乱？对未经训练、或有狠毒的习性的人的确如此。因此，一开始强化善的正定确有必要。这又是由恶向善、最终超越善恶的演变。这是我们既不想创造存在，亦不想毁灭的时候。我们应对于存有或不存有都不做任何努力。我们不应对涅槃存在或不存在有任何想法。不应有为了涅槃的奋斗，而只是自然趋向无为法。因此我们每一次正念看到行蕴，我们便看到造作有为法。每一次看到有为法坏灭，我们就看到苦 / 不圆满和空无实体。这便从诸行和造作诸行的心行中培育出离执。于是，只有缘起的过程才会造成限制，离执有如让心行脱离所有开关的总开关——不去作为的作为。有真理便足够了，还需要什么呢？

（5）识蕴

很显然这是五蕴中最微细的一蕴，因此也是最难直观的一个蕴。正如心念处一章所提，它多处于了别的背景地位。

《阿毗达摩》把心当做能了别的现象。根据不同的特性、作用等等，分为八十九心，有主动，有被动，有善，有不善，有无所谓善与不善，有从根因生也有无根因生¹⁸。这样的研究更有助于直观心的确有不同的变化，因此是无常、苦、无我。

由于心很细微，较难发现它的改变，我们很自然会假定它是不变的实体。由此，邪见便扩展到与心同生同灭的心所和其他的蕴及所缘。最后，创造出哲学系统和思想来支持并确定邪见。因此，当唵帝比丘（**Bhikkhu Sati**）（如中部·双大品·三十八经·爱尽大经 *Mahātanhāsaṅkhaya Sutta, Majjhima Nikāya 38* 所述）执持「此识流转、轮回、常保持自己之同一性也」的邪见，佛陀即喝斥说：「予实对汝等以种种法门解说因缘生识『除却因缘，识即不生』」。接下来，佛陀继续解释「眼缘于色而识生」等不同识的缘起。

很有趣的，即使在那时，好的禅修者也会落入邪见。例如有人碰到心的微细状态，其中一个就是深度睡眠。对凡夫而言，这是空白的时段；对禅修者而言，他们开始感到这是越发平静的状态。就像有一次有人问我：「这个状态这么平静，好像睡着了。」我回答那就一定是深度睡眠的状态。还有得到禅定的人，他们可能会形容自身的经验是掉入空无或无法形容的平静、统一和不二的体验。《梵网经》（*Brahmajāla Sutta*）辨识出这个陷阱，说这是以禅定为涅槃的邪见。同样的情况也会发生在修观者的身上，他们体验到各种类型的「灭」。那并非出世间，却以为自己证得究竟。

因此，在禅修有进展之际，我们最好在這些细微的意识中直观无常，在此适宜提一下两种学派的说法。

¹⁸ 译注 2：即《阿毗达摩概要精解》所指的有因生和无因生。

有一派说涅槃是有，有一派说涅槃是无，就像有人说佛陀灭后仍存在，另一派说不存在。这都是极端的见解，一常，一断。就世俗的意义上来说，是有的，否则，我们为何努力用功？但涅槃是究竟实相（paramattha dhamma）。我们认为「有」的时候，其实说的是因缘和合的存在。出世间意为「超越世俗」，是超越一切思惟的。因此，我认为否定对初学者比较安全，但我们也不可执着「空无的概念」。我也发现教学中用「解脱」是一个更具指向性的说明。我们必须敞开心门来接纳最高的状态。「执世间心为我」是真正证悟之前最后的障碍，或者说最后几个障碍之一。

如何观察识蕴一事已在心念处详细探讨。
泡沫喻的偈颂是这样的：

观色如聚沫

受如水上泡

想如春时焰

诸行如芭蕉

诸识法如幻¹⁹

佛陀在恒河畔对比丘宣说这个偈颂。他指着水上的一团聚沫并比喻为色身，接着又对其他诸蕴作了譬喻。

对禅修者而言，这些譬喻非常真实，从究竟真实法的层次来观察，那就是它们看起来的样子。观察生理觉受时，观察到的物质现象可能像一组生灭的特质，如小泡沫聚在一起，不断变化。再进一步观察，它们看似如原子般的细小粒子，有脉动，也有移动。

受蕴也是流动的，尤其是由心脏而来的受。起先它们像水，然后也像泡泡。愤怒的时候，受如沸腾的水，有许多泡

¹⁹ 译注 3：见《杂阿含经》265 经。

泡；快乐的时候，受如凉冽冒泡的饮料。作为心法，它们看起来变化更快。后来它们似乎开始加速，像电流一般。

想蕴将经验的景观用线和点连结起来，也画上色彩。然而一旦注意到它们刹那刹那生灭，若我们想接近这些想蕴所绘出的经验图像，它们立刻如海市蜃楼一样消失不见。

至于芭蕉茎干的譬喻，则需要解释一番。芭蕉的茎其实不是茎，从植物学来说，它是让苗头生出来并从地面上长大的侧芽。一层层剥去的话，最后空无一物，原来是中空的。同理，我们可能认为我们的心所和念头形式有永存的实体。再进一步观察，我们会发现因缘中还有因缘，它们最后都会止息、灭去。

识蕴如鬼魅，它似乎无时不在，但一认真寻找，便凭空消失。能捕捉到的仅是心所，如心的面罩或面具。心和心所同生灭，但我们仅能看到心所。对心已经很熟悉的人，直接观察心的生灭是不一样的经验。原来看似自我的东西，如今看起来像鬼魅，是真理的影子，而不是真理本身。于是，我们不再抓住鬼魅不放了。你只要对鬼魅任其生灭，鬼魅就只是鬼魅而已，而且究竟是空，不会伤害我们。

3. 六入处 (Āyatana)

观照六入处是有助于打破「永存不变的个人」邪见的另一方法。

六内入处是

1. 眼处，是眼（视觉）净色的色法
2. 耳处，是耳（听觉）净色的色法
3. 鼻处，是鼻（嗅觉）净色的色法
4. 舌处，是舌（味觉）净色的色法
5. 身处，是身（触觉）净色的色法
6. 意处，是认识法尘的识

还有外六入处

1. 色尘，是颜色和光线
2. 声尘，是声音
3. 香尘，是气味
4. 味尘，是味道
5. 触尘，是有形的地、火、风的触的所缘
6. 法尘

只要我们分析自己的经验，就发现都是从这六个范围来的。只要我们不仔细考察，以为是一个单位，那就看起来是一个人了。但更密切观察之后，就发现这六入处是因缘和合的现象，它们相互依存而且只是刹那刹那地存在。只要生起「一个人」的邪见，便会进一步执取，以为这每一入处都是自己，或属于自己，然后延伸到他人。



如幻如化的人们，瑞士·伯尔尼，2006年

我们所见到的人，只是眼的所缘、色尘。如果我们不细看，会以为画在墙壁上的人是真人。是心令我们看到真或不真，无论是否与事实吻合。不同之处完全是心使然。

举例而言，有人可能执着自己看起来怎么样。他们执着于视觉，即他们的所见和他们如何看事物。同样的情况也发生在声响上，即他们的声音和听觉；他们认同嗅觉、气味；同样的情况也发生在味、触、法上。要注意最终是心制造出一切执取和邪见。

《念处经》描述这种观照，用做明了眼根、色尘（眼根的所缘），以及依着二者而生起的束缚。未生的束缚如何生起，已生的束缚如何弃舍，弃舍的束缚如何在未来不再生起。同样的观照也应用于其他五内、外入处。最后就观照法尘——内在的法尘、外在的法尘、内外的法尘、生起的因素、灭、生灭——作一总结并重复偈句。

以上所说的明了显然是为开始明了眼根是一种自然现象，非个人、非灵魂、空（*nisatto, nijivo, suñño*）。由入处开始，生起其他的因缘条件，尤其是心路过程。这些心路过程包含领纳和认识所缘的部分，接下来是对此一部分反应的另外一部分。只要不具正念，便会生起许多其他不善的心路过程，在轮回中产生痛苦；反之亦然，善的心路过程则带来许多快乐。观禅则将善的心路过程进一步发展，超越缘起生命存在的轮回。

《鬘童子经》（*Cūlamālukya Sutta*）有偈颂描述这个过程：

眼见色而忘念
 注意于可爱色
 则感受澎湃激昂
 生起执取
 由色而生多受
 伴随贪爱和厌恶
 负重的心累积苦，远离涅槃
 （其他五入处亦同）

不执取于色
正念于见色
则感受离执的心
不生起执取
一如（正念）于色
亦修行（正念）于受
遍知，不积累
正念努力于离苦
则近于涅槃

不善巧则远离涅槃，善巧则接近涅槃。善巧与否要靠正念使它成为善法并获致善果。但若正念是观禅中的那种正念，便会生起正知和智慧。

眼、眼的所缘（色尘）都是真实法，它们的生起灭去都可以按照三共相观察并体验得到。但这并不容易。习性很难消失。刹那之间，心路过程便产生了概念。随眠的力量也很强，一旦生起就成为修道的镣铐束缚。我们必须决意对当下发生的一切保持正念，这样，我们才能不形成概念，并回到如实体验所缘的阶段。

在这个时候，很有趣的，眼门心路过程首先根据看到的颜色产生形状的概念，然后才是三度空间的形体概念，进一步又凝聚成其他的形体和想法。了知这点而且心不去感知形状，便有助于停下概念化的过程，并保持安住于究竟真实法。至于听觉，声音形成字词，进而生起概念。在感知气味、味道和触尘时，是概念先于名称而生起。至于意，很明显会在概念化、编造和创造当中捕捉到它。因此，佛法有这样的忠告：「见时见，闻时闻，知时知。」因此，禅修者在见时，只要标记「见」，这样保持我们的正念，不会进一步形成概念，保持安住在当下的实相中。

经中提到十种结（saṃyojana）：

1. 身见
2. 戒禁取
3. 疑
4. 欲贪
5. 瞋
6. 色贪
7. 无色贪
8. 慢
9. 掉举
10. 无明

初果断除 1-3 结，二果减弱了 4-5 结，直到三果才会完全断除，唯阿罗汉能断除 6-10 五上分结。这种断除是立即而截然的，未来世永不再起，原因是什么呢？必是由于道心所带来的出世间智。有关诸结的教法令我们认识修行中清净的次第。

怀有邪见时，任何真理都被遮蔽了。错误的修行方法（戒禁取）更进一步加强了邪见。疑阻挡健康的探询，以上三者必须排除，观智才会生起，所以我们应该看到亲近智能的善知识有多重要了。初果因智慧生起四圣谛，因此完全断除三结，否则一忘失正念，这些结缚又会回来。接下来是完全断除欲贪和瞋恚，要成就，强大的正定道支是关键。最后，只有阿罗汉的智慧才能断除其他诸结，因为根中之根——无明——完全断除了。

总结来说，观照六内入处其实就是对六种心路过程和涉及的因缘条件运用正念，深入观察心路过程生起的因缘，同时看到心路过程当中发生的现象。这一切因素都是按照三共相观察，因此引生止息轮回之道。

4. 七觉支 (Sambojjhaṅga)

《念处经》说：「比丘有念觉支时，了知：我有念觉支。无念觉支时，了知：我无念觉支。了知：未生起的念觉支生起，已生起之念觉支增长圆满。」其他六个觉知也是一样。

七觉支是：

- (1) 念觉支
- (2) 择法觉支
- (3) 精进觉支
- (4) 喜觉支
- (5) 轻安觉支
- (6) 定觉支
- (7) 舍觉支

(1) 念觉支

觉支是什么？我们很容易就会认为它是导向觉悟的一支因素。这个定义是根据「觉悟」而来。觉悟是亲证的智慧，但我们大部分人仍以理论视之。当我听到老师说，念觉支在生灭随观智现起时变得清楚分明，有如当头棒喝。我因此视念觉支是清楚觉知，有它自己的生命，一直如实检视观禅的所缘。此一定义将觉支及其所缘奠基在无我的真理之上，其余的共相（苦 / 不圆满和无常）、觉支及其发展随顺这一定义。

在此，正念是我们修行时所探究的。初学者必须首先熟悉正念是什么，在它能被视为念觉支之前。我们要试着唤起它，看正念有无发挥作用，然后看到它发展。它有不同的形式，在正确的指导之下，某些观智会生起，会很清楚觉支是什么样。因此，会看到正念会随其所缘一同刹那刹那生灭。我们直观真实法的能力随修行与日俱增，也会观察到正念和不同层次智能一起发展。这些不能被执取，必须让正念展开，打破

心态狭窄的障碍，打开一个内心世界，看到一切即一，超越这个世间。达到顶点是最高的证悟，完全弃舍一切烦恼。

念觉支生起的要素，通常是用《念处经》注释书的说法：

- i. 修正念、正知如四念处所述
- ii. 亲近具念的人
- iii. 远离无正念的人
- iv. 将心导向于培育念觉支（将心向于正念）

我个人认为最重要的因素是认识此一觉支是什么状态。然后，决心、信心、精进、安忍等因素会生起，使念觉支持续。我们成为制造念觉支的工厂。

（2）择法觉支

经文里说这就是慧根，我个人会称它为「探究的心」。探究并非思考，虽然一开始多多少少会有一些思考。它其实是敏锐的正念，用观察力越掘越深入所缘。有如显微镜，倍数不断放大，能令人看清楚最深的本质。

我们可以这样说，它一方面是探索的，另一方面是显露的。因为它清晰又毫无成见，所以非常能够揭露；恐惧常能令人瘫痪，尤其是对未知的恐惧。探究和好奇心似乎易于激发择法觉支。

起初，我们必须鼓励自己去观察，而不只专注或跟随所缘。然后我们必须以更敏锐的觉知进一步发展出择法觉支。在小参中，老师常常要求我们更仔细、更精确地描述我们的体验。老师会指出我们何时何地缺乏这一觉支，以及如何改进。

我在此引用注释书所列择法觉支生起的因缘条件。

- i. 多询问（有关蕴、处、界等的问题）
- ii. 清洁事物

- iii. 诸根平衡而行道
- iv. 远离恶慧的人
- v. 亲近有智慧的人
- vi. 思惟深智的所行境界
- vii. 完全的决心，将心导向于培育择法觉支

我深信在觉支当中，探究的心²⁰是最重要的。正如人们常说的：寻找的必会寻见。当然，这也要看我们如何寻找，寻找什么，这就关乎正确的善知识和方法了。甚至这些也要分别。初期过后，就要视我们对七觉支了解得多深入，它们是刺透疑云的工具和矛头。要持续磨锐正念，并持续深入观察名法与色法的实相。

(3) 精进觉支

前两个觉支是证悟过程中的主要工具。有如磨利斧头以便突破厚厚的黑暗之墙，需要的只是一双壮实的肩膀。明白我的意思吗？就是精进！

各种形式的工作都需要精进。虽然生理方面不容忽视，但我们在此主要讨论心理方面。在此关键是了知实相，精进在八正道中的四正勤²¹中讨论过，再复述一次：

- i. 已生之恶令断除
- ii. 未生之恶令不生
- iii. 未生之善令生起
- iv. 已生之善令增长

此处主要的努力在第三正勤。因为此正勤一旦现起，其他正勤也会现起。再次说明，此处善法指由前两觉支所引领的修观的过程，于是精进便成为唤起此二觉支并将它们发展到最

²⁰ 译注 4：择法觉支。

²¹ 译注 5：正精进。

高层次的角色，也是与它们同在的角色。因此，也是觉支之一。

注释书所列精进觉支生起的因缘条件值得检视。

- i. 思惟恶道的过患
- ii. 思惟精进的功德
- iii. 忆念圣者
- iv. 感念施恩
- v. 思惟遗产的殊胜
- vi. 忆念佛陀的伟大
- vii. 忆念自己种姓的伟大
- viii. 忆念同修者的伟大
- ix. 远离怠惰的人
- x. 亲近精进的人
- xi. 将心导向于培育精进觉支

这支进根 / 力有很多内容可说。由以上的列举来看，精进由激励（在信根之下）或是紧迫感（由道德考虑而来，又可以说是由了解情况而来）唤起，这对尚未建立充分信心的初学者颇为重要。修行日久，加上安忍，有一些成就会有助于我们继续精进。身边有好老师和善友也有助益。如果没有，手边有好书也很好。还需坚持不懈，坚韧不拔。机器一旦运转起来，就似有自己的生命力，看起来好似任运不费力，意即不用刻意努力。然后我们要小心与定根保持平衡，这也需要细化。心的精进是无止尽的，会令我们惊讶。只要適切地唤起精进并保持平衡，精进可以把我们带至深远之处而达到彼岸。

(4) 喜觉支

对纯观行者而言，喜不是很常见的。定发展了，喜也起飞了。修止禅者有更丰富的喜，在出定时，喜常当做所缘。这

是假设我们用生发智慧的方法来观察，也就是对三共相敏锐的直观。

老师总会事先警告习禅者执着喜的过患。这很容易明白，因为在喜的所缘中潜在欲贪的随眠。即使我们不觉得，如欠缺离执的正念，它还是会溜进来，于是我们就开始堕落了。忠告固然有其道理，但为了平衡，还是应鼓励把喜作为觉支来培育。

证悟的过程中，喜有其必要。生命镶嵌着悲剧，修行面对着障碍。处于低潮时，喜之泉可以提振士气并激起更多精进来克服障碍。在我们把苦的共相看得更清楚时，尤其如此。那是我们最需要鼓舞的时刻，知道如何唤起喜，会令情况改观。有了喜，定也会加深，即便不能令修行成为狂喜，至少也会让修行比较能忍受。

注释书说唤起喜的方法有：

- i. 佛随念
- ii. 法随念
- iii. 僧随念
- iv. 戒随念
- v. 舍随念
- vi. 天随念
- vii. 寂止随念
- viii. 省思能激发信心的经文
- ix. 远离（没有信心）粗恶的人
- x. 亲近（有信心）慈爱的人
- xi. 将心导向于培育喜觉支

我们应该满袖子都藏着小技巧，随时抖出来唤起喜。图片、心灵的圣像、亲近的同修、最喜爱的偈颂、美妙的散步、录音带、开示、以及你能想得出的任何东西。我最后的法宝是一组经文，通常都很有用。

喜通常有五种类型：

- i. 小喜（khuddaka pīti）

- ii. 刹那喜 (khaṇika pīti)
- iii. 继起喜 (okkantika pīti)
- iv. 踊跃喜 (ubbega pīti)
- v. 遍满喜 (pharaṇa pīti)

当正定逐渐上路，一开始的困难没有了，喜会喷射出来。对喜要小心，保证心在正路上，以免生起执着，但这并不意味着要除掉喜。如果我们有正念，喜可灭去或转化成更微细的形式。如果喜一直很明显，我们可以拿它当观禅的所缘，培育智慧。我们观察并体验它是刹那刹那变化、无我，也有苦 / 不圆满的特相。因此，喜成为觉支，同时也是培育智慧的所缘。后来它会非常微细，而成为平等舍，觉悟的过程仍然继续。有故事描述比丘非常努力用功，最后依喜而证悟。



最可爱的女尼，柬埔寨·吴哥窟，2006年

这是我遇过最可爱的女尼的照片。虽然柬埔寨才经历多年内战和大屠杀，但你能看到人民适应环境的能力和选择快乐的决心。这些都清楚地反映在这位女尼的身上，她的行为和表情都显得非常快乐。我也注意到人们用渡船载这些女尼们到吴哥窟来设立小圣坛并接受布施。又有谁能拒绝她的微笑和慈爱？

(5) 轻安觉支

我会把这个觉支称为冷静、宁静和柔软的觉支。如果说它是散乱的相反，那它就像定。它也带有心和心所的柔和、轻安、适业、柔软、诚恳、开放等一切善法，因此它使心对情况和所缘非常有堪能性和适应性。我们要能接受现实，这些非常重要。

想一想注释书提到七种能令轻安觉支生起的方法是很有趣的：

- i. 适当的食物
- ii. 良好的气候
- iii. 舒适的姿势
- iv. 不过度热衷，也不懒散
- v. 远离粗暴的人
- vi. 亲近身轻安的人
- vii. 将心导向于培育轻安觉支

这些因素强调了外在条件。我们也可注意内在条件，即善心所。

- i. 心和心所的轻安（*passaddhi*）——确保定慧所需的运作顺畅，轻安和平衡。
- ii. 心和心所的轻快性（*lahutā*）——克服沉重和怠惰，提高修行的机敏。
- iii. 心和心所的柔软性（*mudutā*）——克服因挑衅、瞋怒和顽固而来的坚硬和僵固。
- iv. 心和心所的适业性（*kammaññatā*）——具备灵活度以适应环境和禅修所缘的变化和不可预测性。
- v. 心和心所的正直性（*ujjukatā*）——在领受教诫和接纳现实上的诚恳和开放。
- vi. 心和心所的练达性（*pāguññatā*）——强大而健康的心态，能抗拒烦恼并加强五根 / 力。

对此保持正念，意味着对微细心所及其变化保持正念，特别是指法念处。最后会观察到存有的三共相，因此导向最终的智能。

(6) 定觉支

很显然，定是开悟必要的因素，往后的章节中将说明定是什么及其相关的事项。现阶段让我们先考虑散乱的心无法长久集中专注所缘。很显然，这样的心无法清楚看见事物。有如混浊的水，或者像摇晃的照相机，无法聚焦，更不用说照一张清晰的图片了。这样的心也是软弱又无法突破艰巨的任务。正定使心强大，足以抗拒负面习性，加强正面习性，放大所缘，并聚焦清晰。

在此要强调的是，作为觉支之一，它必定是观定。其所缘是究竟实相，也就是刹那刹那生灭的过程。所缘和定本身的无我和苦 / 不圆满的特相也很明显，否则不可能出离世间。

正念观照这个觉支，意味着像对其他觉支一样，要了别其真实本质，以及如何生起，如何达到圆满，这是使修行待在正确道路的觉支。

虽然一再重复，不过在此仍再提一次注释书中所述定觉支生起的方法：

- i. 清洁事物
- ii. 诸根平衡而行道
- iii. 维持清晰的禅相
- iv. 必要时振奋沮丧的心
- v. 抑制过度兴奋的心
- vi. 策励怯弱的心
- vii. 持续无涉而平衡的觉知

- viii. 远离内心散乱的人
- ix. 亲近有定的人
- x. 思惟安止的宁静
- xi. 将心导向于培育定觉支

一开始，我们需要知道如何唤起并培育它，上述善巧的平衡会生起强大而稳定的定。然后，我们深入观察实相，这包括定和心本身，尤其深定和最后终会生起的安止定。要预防微细的执着，并超越世间心，才能深入看到三共相。

(7) 舍觉支

舍的相反是不稳定和情绪化的根性，人一刹那在云端，一刹那在地狱。舍是心法的平衡，增进稳定、顺畅、平静与和谐，来克服不稳定和情绪化。它反映接纳性和智慧。因此，任何培育出来的定都会长时而且深入，只要那是观定，就会生起甚深智慧。

生起舍觉支的因素有：

- i. 以平稳的情绪对待有情众生
- ii. 以平稳的情绪对待诸行
- iii. 远离不平稳而执取众生和诸行的人
- iv. 亲近平等对待众生和诸行的人
- v. 将心导向于培育舍觉支。

思惟业行和业果，可培育对众生平衡的心。对其他事情平衡的心可由思惟八兴衰，也就是八种世间得失而获得。但这仍属止禅，故有其局限。

与观禅俱起的舍可真正称为觉支。起先与稳定的正念俱起，然后与稳定的观定俱起，最后与洞见万法真实本质的智慧俱起。于是，我们不执着于任何世间情况，而且不受其左右。

要注意，老师常警告禅修者勿执着于这个微细的平静状态。培育舍觉支时，我们要觉知其本身固有的三共相。

5. 四圣谛 (Sacca)

《念处经》中提到这个主题如以下引文一样简单：

「比丘如何安住于法，依四圣谛观察诸法？诸比丘！于此，比丘如实了知：此是苦；如实了知：此是苦之集；如实了知：此是苦之灭；如实了知：此是苦灭之道。」

智慧的关键在于如实知。因此，我们又回到了了分明的觉知，这是无概念、敏锐、穿透性，并带来智慧的觉知。

四圣谛触碰到心灵生活的本质，它确定存有的问题是苦，缺乏的是永续的平静，不善巧地追寻只会引来贪爱和更多痛苦。

因此，我们说「苦」即五取蕴。在观禅中，我们理解它为五蕴不断地生灭。不断生灭也称为「行苦」，我们应对此行苦出离。因此，这就是我们需要学习的，如同第一段经文。在正念观察之下，我们发现一切有为法都有苦，因此我们应发展无欲。

至于苦的源头，经文说是贪爱——欲爱、有爱、无有爱。从更大的范围来看，包括一切烦恼。最终的根源，杂染中的杂染，则是愚痴。能克服愚痴的是智慧。

因此，我们一开始先观察烦恼生灭，诸如盖障，它们通过身行、语行显现出来，后来也显现在意行上面。然后我们观察促使它生起的因缘，便发现随眠习性。然而，只要证悟出世间圣道，便可以完全弃舍。

苦灭的一种定义是贪爱的息灭，同时也是涅槃的一种定义。在《清净道论》中，又定义为舍断一切，也就是轮回的止息。清楚感知无常时，可清楚见到灭。见苦时，亦导向放下和

灭。见无我的真实本质时，也显露了灭的真实本质。这就是要证悟的内容，没有东西可取代亲证！

指向寂灭之道，就是八正道。

八正道是：

正见——如实见到万法的智慧

正思惟——引导智慧，集中专注真实本质

正语——经由观禅中的正念，不妄语

正业——经由观禅中的正念，不邪行

正命——经由观禅中的正念，不在职业中妄语和邪行

正精进——前述的四正勤，观禅中的用功

正念——四念处中的念，是观禅中正念的简称

正定——正念的心一境性本质，专注于实相。实相是带来智慧的观禅所缘

前两个是慧，接下来的三个是戒，后三个是定，因此是戒定慧三学。一个带一个，引我们朝向目的地。

我们可看到，观禅本身就有八正道。只有到达出世间，才称为八支圣道。但检视我们修行中的道支，我们可以检查哪些心所应唤起，哪些应弃舍。我们可以一步步走向出世间的目标。



地峡，澳洲·塔斯马尼亚，2004年

我们谈到桥梁和地峡的美，少有出乎这座。这地峡和布鲁尼角（Cape Bruny）会合，直到塔斯马尼亚大陆。但我听说还有更叫人惊异的，生命和生命之间的金桥、银桥。我们走过许多次了，可是能记得多少呢？最重要的一条是引领我们越过三界轮回的那一条。

在此总结四圣谛的教导和修行：

苦圣谛须知

集圣谛须断

灭圣谛须证

道圣谛须修

最后，如果检视四圣谛，最重要的是道谛。培育了道谛，其他圣谛的作用就达到了。

「无欲是道，解脱是果。」以上引文出自《无碍解道》（*Paṭisambhidā Magga*），恰是我最喜爱的文句之一，总结了解脱道的本质。对佛教徒，无欲有特别的意义。无欲含摄了道及出世间法，后者包括无为的涅槃。

再回头整体看法念处，可视为善巧设计的全面而广泛的系统和修行。首先我们深入处理低阶状态，即五盖。接着观察一般人视为我的五蕴，这引领我们进入观禅，无我和自然发生的实相都更清楚。然后是观照六入处，我们经由一切变化的因缘来跟随心及心路过程。然后随观智的进展，七觉支变得清楚，甚至成为所缘，最终超越进入出世间法。最后是四圣谛，总结修行整体。从它的组成要素和部分，我们被引导至三共相；观察共相时，培育出离执，从而跳出三界轮回。

后记

目前，除马哈希尊者的书之外，坊间也有不少有关四念处的英文书。我早年也遇到一本苏摩尊者（*Venerable Soma*

Thera) 所著的《念住之道》(*The Way of Mindfulness*) , 将《念处经》及注释书翻译得很好, 还加上不少有趣的评论。一个有趣之处是讲每一念处如何适合不同根性的。后来有人介绍我另一本关于这个主题的注释合集, 即向智尊者 (Nyanaponika Thera) 的《佛教禅修心要》(*The Heart of Buddhist Meditation*)。除了他自己的评论, 他也翻译其他经的许多注释, 这些在其他地方是找不到英文本的。最后, 是喜戒禅师 (Sayadaw U Silananda) 的《正念的四个练习》²², 用直接而简单的语言阐述, 我至今在开示时仍用来参考。

读过许多好作品之后, 我认为没有作品比得上亲身修行的发现。修行有如登上一艘大船, 带我们穿越三界生死的大海, 上了船之后, 会发现许多房间和物件。

我们也了解, 每一个念处都能够引领我们达到目标, 它们都相互依存并相互支持。除非我们进步很快, 我们通常必须修习四种, 虽然我们可能更擅长其中一种。

在此, 我再复述一次每一念处有趣和相关的层面。

身念处作为正念和正定一开始立足的基础, 至关重要。如以旅程为譬喻, 我们好像走在一条土路上。此处的关键似乎是身体觉受的敏感度。这又引出其他念处的建立。身念处有一独特的性质就是培养对身体的离执, 执着身体在欲界中往往是进步的绊脚石。

受念处自然是下一个念处, 因为它的近因是触。如以旅程为譬喻, 这像是在河流上航行, 而受正是一种水大。在此我们碰触到生命的基本动机和寻找与真正快乐相关的生命存在的意义, 这是很重要的一点。我认为此处的关键在于「接纳」, 尤其对于疼痛, 以及其后在出世间之前, 对最微细喜悦的「离执」。

因为受和心所相连, 我们终于到达常称为国王的心。我认为此处到了修行的战略位置。因为心在一切体验中都存在。

²² 译注 6: 中译本由台北橡树林 2005 年出版。

如果能建立心念处，那我们就到达一个关键点。我们只要以心为参考点，我们可以向任何方向前行。但因为睡眠烦恼，心不可捉摸又很滑溜，因此关键因素在于维持持续的正念。如以旅程为譬喻，这像鸟儿起飞到空中。

但心也是依缘而起的，与诸行和宇宙相连，它们一起运作是使世界继续转动的力量。法念处的章节中，例如五盖、五蕴等，显示出这些力量可根据它的本质来作分类。每一组都在不同的情况下以独特的方式和独特的效果来开发智慧和解脱。

至于法念处，我只是到后来才有了更好的了解。那些书中似乎并未清楚地指出它的位置，以及和其他念处的关系。后来我了解到这一念处是究竟的，因为它指向实相和真理，包括观禅的各种形式和层次。我认为这个念处的关键是诸法无我的基本智慧。

在旅程的譬喻中，这就像洞穴中的蚂蚁造出通向世界中心的迷宫般的隧道。

简而言之，我认为念处的修行非常完全、详尽而且广袤，这些经文是佛陀、弟子和长老为下一代仔细考虑、设计、编成的。

第三部分 实用观禅道理

咕嚕

我在瑞士艾蒙特（Emmental）的小村庄香格诺（Schangnau）冬季精进禅修的时候，有一天发生了一件事。事情不「大」，只是心里动了个念头，问了一个有用的问题，而使我用功方向明确起来。当时我坐下来禅修，经历了一如往常的情况，然后心里突然冒出了一个问题：「到底发生了什么？这些『咕嚕』（gring grong）是什么？」「咕嚕」指的是在一段禅定时间里所经历的心和所缘的翻腾起伏。这种情况已持续多年，当时我非常确定，这是最终会导向目标的观禅过程。我本已不再质疑每一种情况到底是怎么回事，所以这些情况常被视为只是咕嚕作响却毫无意义的过程。然而这个问题不仅再度证实了我用功方法正确，而且还引出了一种更加开放而灵活的用功和教学方法。

紧随其后，冒出了一个我学生常问的问题：「我这样用功对吗？如果对，那又为什么？」于是我检查当时的确具有正念且远离烦恼。确定这一点之后，我又核查定力如何，确定我显然在近行定中；至于观，我非常清楚并没有落入概念。虽然我基于过去经验来理解问题并没什么不对，但我内心并未去解释「它是什么什么」，所以没有落入理性思惟。我想我可以很容易把某种「咕嚕」对应某些观智，尤其是「无我」相很强、很突出、很清楚的观智。但我早已不关心哪种经验对应哪种观智了，因为我知道心的净化更为重要，所以我不做进一步的评断。

然而这件事却让我好奇，有多少初学观禅时所使用的 basic 技巧到现在还在用，比如对生起的行动和所缘加以标记。我其实早就不这样做了，但对初学者做初步教导时，我还是一再

阐述必须这样做。不同的是，我强调需要更深层地感受、体验并观察所缘 / 过程，或许这也可以从早期就开始。

其次，这也促使我观察修行的各种方式、这些「咕噜」中的定力、展现三共相的名色过程。出乎意料的是，除了腹部起伏之外，观智可以随许多所缘生起，如声音、疼痛、身体觉受。这些观察显示，具有定力的观的过程除了我当初所学的方法和所缘之外，还可由其他方法和所缘生起。这就打开了很多入道的「法门」。西方人比较欣赏开放性，而非僵化保守、仅遵循某一特定的传承。于是我对接触过不同传承的禅修者采取一种宽大的心态，以引导他们走向通往解脱的「唯一道路」。这样的实际效果是放弃了更多的原来的修行观念，这些观念可能已成为更广泛、更深入修行的障碍。

所以很明显的，我对第一批瑞士学生介绍修行方法时，用正念扫描身体的方法很有效，后来强调心念处也很有效。后来有一天我回到马来西亚介绍一些新的方法和观照「咕噜」，有人问：「观照『咕噜』的方法属于哪一个念处？」起先我很惊奇人们多么习惯于把事物分类以适应自己的概念并下判断。倒不是说这样没用，而是此事让我认识到，我在传统教学方法上做出了一些突破。

我回答：「所有四个念处。」我进一步解释说：「观照『咕噜』时，你其实在观照身体觉受——诸如振动之类，这属于『身念处』；然后有各种感受，诸如痒和痛，这是『受念处』的所缘；尽管身念处和受念处构成了『咕噜』的主要内容，但只要进一步用功，『心念处』中的心很快就变成主要的念处。从此很清楚『咕噜』是快速变化的心。这整件事有时让我把这种方法叫作「洗衣机禅」。因为我们把衣物放进高速转动和来回旋转的洗衣机后，洗出来清亮光洁。禅修中感知愈清晰，观照愈深入。」

此时我想到，将之全归入观照法尘的法念处会更简单，但这需要对法念处多加解释！对「咕噜」之发现的另一个结果是明白实用观禅道理，也就是回答「为什么？」这些「抽

筋」(一个学生这样描述)有任何用处吗?下面的答案说出了显见的原因,这原因又解决了两难的困境,这些将在下一章讲解。

实用观禅道理

这一节是实用观禅道理,说明我们为何要这样禅修。这是给喜欢「问为什么的人」讲的,也就是给总想知道为什么要这么做的人们讲的。无论在精进禅修还是日常生活中,知道原因之后,我们便很想继续用功,这也有助于我们把禅修技巧和调伏心智掌握得更好。

其次,这也有利于对治贪求进展的问题。许多禅修者根据十六观智的描述来判断他们禅修的好坏和进展。他们根据书本上描述的体验来判断到了哪一观智。若能深入了解禅修的目的,我们可避免错误的诠释,并返回正确的看法。

因此,我把禅修要做的事划分成几个简单却深刻的目的,每一个目的都会带给我们从日常生活到最高心灵层面的利益。只要一个人能看清他所做的事背后的目的,就会感到应该好好用功且无时不用功。只要我们忘记了目的,就会走偏。

观禅的主要功能是:

1. 清除
2. 增强
3. 磨锐
4. 导向法
5. 解脱

第一章 清除

1. 清除

从开始禅修的那一刻就开始了清除过程，也就是清除心中的烦恼，烦恼是苦的真正原因。实际上，这包括清除许多引生烦恼的因缘条件。就禅修而言，我们说五盖就是烦恼。而十种障碍（**palibodha**）是指不利于禅修的一些因缘条件，这些并不见得是烦恼。从较宽广的角度来看，这包括无助于培育清净心的一切因缘条件。不过在此的讨论只限于前一种定义。

不善心所从三不善根生起，即贪、瞋、痴。很清楚，只要贪瞋痴三毒存在，便形成云雾覆盖实相。痴是主犯，贪是活跃的痴的对等面，瞋是可怕的发展。镇伏了五盖之后，善心所呈现出来时便非常清楚明了，尤其在昏沉睡眠盖的沉重黑云消失的时候。掉举如大声喧哗，一旦没有了，便是深度的寂静。离开了感官欲望和瞋恨，有如扑灭了火焰；解决了疑盖，感觉有如从缠绕的心结中解放出来。清澈的心是明亮、开阔而自由、快乐而宁静的。由正念生起的善心所是各种形式的快乐的基础。



美国旧金山，恶魔岛，2006年

恶魔岛以监狱著名，如果你关进那里，注定要遭殃好多年，也许是业果报应。另一方面，许多遗世独立的寺院也象是那样，但其中没有悲伤和懊悔，而是平静，一切都在心识之内。昏沉睡眠盖常用来和监狱相比，都一样让我们看不见世界所发生的一切。

用最经典的种地例子来说，田地需要清理和耕犁之后，才能种下庄稼而且丰收，心的作用也一样。土壤的肥沃程度也会造成差别，但这种潜力人人不同。

我们在法念处中已经讲了五盖，在此不再重复。

这里需要强调的是，这些烦恼在三种层次上运作：

- (1) 粗显——显现在身和语方面，诸如违犯杀戒、盗戒等等；
- (2) 只发生在心的层次，非常微细；
- (3) 处于潜伏的层次。

持戒可以清除粗显层次的烦恼，但不能解决更微细的内心执着。定能够抑制心的烦恼，唯有修观能够根除那些随眠烦恼。为什么呢？这是因为观直达诸有（存在）的根本，这也是最难清除的地方，即使最强的禅定也无法到达。当深入观照那些形成并引发对名色过程执着的因缘条件时，禅修者必须非常

专注而敏锐。只有见到了名法、色法诸相的虚幻不实，才有真正的「放下」可言。

清除过程应当在所有三个层次进行。如果深入看到这一点，我们便会认识到保持正念有多重要，哪怕只有一刹那。尤其是你内心已确立了以彻底净化为究竟目标，就更重要了。于是，所有的努力都会朝着这个方向。时间为另一考虑因素。但在当下来说，关键在于目的，正确的目的有立即产生内心平静的效果。但是清除并非仅令心安顿下来而进入宁静的状态，还包括更深层的净化，诸如随眠烦恼，这只有通过修观才能完成。

2. 增强

从另一角度看修行，是一个增强诸根 / 力的过程。我们很容易了解，病体不仅无法完成重要的工作，而且是充满了痛苦。心也是一样，不同之处只是心带来利益和伤害的能力远大于身体。

谈到力，我必须再次提醒这并不是通常所说的「力量」，而是从一种身心健康、朝气蓬勃的意义上讲。贪、瞋很有力量，但是从真正道德的角度看则是虚弱的。因此这里的力指的是善法，在七觉支中证悟更是如此。

五力（bala）是：

- (1) 信力
- (2) 精进力
- (3) 念力
- (4) 定力
- (5) 慧力

在某种意义上，五力和净化有关，正因这些心所强而有力，方能清除烦恼，乃至祛除一切苦。谈到力的时候，总给人更正面的印象。就如身体健康带来身体上的快乐，心的健康有

力带来精神上的快乐，因此力是很强的因缘条件。我们需要五力，生活中才能安然无恙；我们需要五力，才能超越世间。危险潜伏于每一个角落，我们时时刻刻都需要五力。

在雷迪尊者（Ledi Sayadaw）的《佛教手册》（*Manual of Buddhism*）中，他指出了一般的力（如信——*pakati saddha*）和禅修之力（*bhavana saddha*）之间的差别。由于经过修持和培育，后者显然更加强而有力。它能够克服更多的苦并且带来更好的乐。但是我们仍然不能忽视一般的力，因为它们是种子。不过我们既然知道了修行的利益，就不应再因循拖延了。

（1）信力

人说信足以移山。但就心的威力而言，信还不止于此。我们出于信心而做出很多善行。禅修所产生的诸力可能超乎你的想象，包括信力——深度的信力会带领我们走得越来越远，超越所有的疑盖而不再动摇。

（2）进力

身体的能量有明显的局限，精神的力量若知道如何驾驭，则是无穷无尽。有爱（渴望存在）使众生自无始以来便生生世世轮回不已。修观可以止息轮回，这样的努力即是四正勤，可燃尽烦恼。每位禅修者都知道禅修需要多少精进力。精进力来自于内心，直接对治懈怠。

（3）念力

正念仔细而全面地审察所缘，因此正念有很多作用，诸如增强清净心的力量；正念还会对当下发生的一切提供均衡和完整的图像，这即是观智生起的前导。这时，烦恼毫无机会接管我们的心，甚至只好溜之大吉。

（4）定力

有了定力，则各种心智之力都集中起来。所以定力也被认为是力中之力。因定而变得有力的心有超越常人的本领。由于有定力的清净善心，我们远远超越低层次的欲贪而进入禅

定。加上清明，正念能够在更微细的层次发挥作用，引生深观。定直接对治掉举。

(5) 慧力

定所产生的力量可能很显著，慧则不同。慧由于通过智慧来解决问题并获得善巧，具有解脱烦恼的力量。慧具有看破虚妄的锐利性。世间慧仅能够看透世间的事，观慧则能够看透一切。因此，这种慧能超越烦恼、概念和一切苦，这正是我们在禅修中所全力以赴的。

第二章 增强定力

因为力和定密切相关，故在此讨论这个主题。巴利文 samādhi（三摩地）通常译为定（concentration）。尽管这是正确的翻译，但是我更喜欢用「止」（tranquility）来替代，因为它含有纯净和善，而非仅只是功能上的意义。我记得曾经读过一本泰文书，它从三个重要的方面或层次来阐述定的含义，对禅修者很重要，值得一提。

1. 三摩地能从五盖和烦恼中寂静下来，五盖和烦恼是烦扰和引发更多烦扰之因，故称三摩地。
2. 三摩地具有一境性，无散乱之苦，散乱减弱心并扰动心，故称三摩地。
3. 三摩地舍弃了较粗的心所，禅定因此更微细，故称三摩地。

第一个定义最重要，因为强调净化，所以我们可以避免邪定。邪定缺乏正念，增强不善心所，让人从贪爱变成迷恋，从嫌恶变成狂怒，从愚痴变成幻觉。

正定必然伴有正念，于是心沿着止的阶梯次第提升。如果做到这一点，那么从实用的角度来说，第二个定义就开始发生作用。我们多大程度能把心保持在一点或一个过程上，就决定了止和定之力能产生得多好多快。

心一境性成就时，第三个因素便很有关系了。例如，当我们培育初禅祛除了较粗的心所，会走向更高阶的禅定。在色界定之后，依于更微细的无色界所缘，我们会进入更深的定和更微妙的境界。

这些定义让我们对三摩地更加了解，不只是理解为定，我们也需要考虑道德层面和心的状态，而不只是心一境性。

修定的原因

如果不是绝大多数，那也应有相当多的人把禅修和定混为一谈。这不足为奇，因为很多禅修方法都强调定，尽管依禅修类型的不同，还有定以外的事。

1. 当问及人们禅修目的，最显见的原因就是克服压力。现代生活中，尤其是在繁忙的都市，压力大是常态。人们想尽办法减压，禅修是办法之一。人们常常会想象禅修者盘腿闭目，进入没有焦虑的宁静之乐。如果是（纯净心所生起的）正定，那就的确如此。但必须经历足够的修习之后，才能达到这样的状态。原因显而易见，压力（心理的）是由不善心所构成。
2. 另一方面是增进心力和快乐。一个人只要正确用功，强化清净心所之后，随之而起的就是心的真正宁静和快乐。随着这样定力的增强，生活也更快乐。再次说明，快乐随相关心所的特质而有差别——慈爱带来人际关系的喜悦，信带来虔诚的喜悦。
3. 上述情况进一步发展到超越凡常的水平，就会获得神通的技巧和能力。有些人非常努力追求这些能力。这样的善巧会带来额外的优势，但也会成为一种执着的来源，去追求越来越玄妙的东西。但只要处理得当，将会大为扩展助人的能力并延伸慈爱的行为。
4. 禅定的另一结果是命终会快乐投生于更高的天界。正定的业力具有特别的份量，会优先于其他业力而成熟。它的特别的力量和纯净将人带至高处，比如安止定让人投生于梵天界。

5. 作为修观的基础——佛教徒的重点在观，它是彻底解脱苦的工具，也是达到永续宁静的方法。如果我们心中燃烧着贪和瞋，由于痴而混淆迷惑，是不可能作观的。如果心很虚弱，也无力作观。我们需要用禅定来清除这些杂草，智慧之树方能生长，但生长往往非常缓慢，需要保持定力直到最后结出解脱之果。

定的类型和阶次

我们基于解释或描述得到某事（如禅定）的观念可以和实际的经验相去甚远。因此任何道理上的讲解或理论的引述只有在亲身经历过才最圆满。初学者需要从某种理论框架开始，这种框架的来源必须可靠。必要的解释通常也不可或缺，这样我们才能充分理解而不至于掉入陷阱或走偏，最终功德圆满。因此当谈到定的类型和阶次，我们必须记住，这是谈论大范围的经验和所缘，涉及到的各种变数，包括禅定的所缘、心所和体验上的差异。每个人在描述的时候，还会产生更多差异。所以不可能用语言勾画出完整图像，在此只提出对禅修者有用的要点和概论。

正定与邪定

正定和邪定前面曾经提到，但需要详细的解释。正定为善和清净，邪定为不善和染污。有正念的人是很清楚的。但对执迷于入定的人，便可能生起邪定而不自知。结果可能产生强烈的贪、瞋或痴，使心理失去平衡。正因如此，修定前必须着重正念。这也是为什么要预先警告不要贪着喜悦和追求结果。定力加深时，在出现新的陌生经验之前，应检查一下自己是否

具有正念，是否远离烦恼。当正念很强且能自动运作，就不用害怕出现未知的情况。

定的阶次

讲到定的阶次，通常指心能够专注在所缘上的程度，因此这里有两个变数。

1. 就专注的力度而言：力度越大，越不可能被其他所缘引开。
2. 就持续的时间而言：前面讲的是专注的强度，这里讲的是量。通常保持专注于一个所缘上的时间越长，专注就越深。但并非一成不变，因为还受其他因素影响，诸如个人的潜能和各种助缘。

当我们将心保持在禅观的所缘上而不去注意其他一切，很容易忽视心所。更关键的因素是以什么类型的心所生定。禅观的所缘尽管重要，但只是一个辅助工具。安全优先于速度！一旦我们确定了心所，将心固定于所缘上而得定便全速前进了。

心固定在所缘上的程度和传统的分类是对应的：

1. 遍作定（**Parikamma samādhi**）

这个最初的阶次涉及最初的所缘，即遍作相（**parikamma**）。在纯粹的止禅中，我们以眼注视实物的所缘来引生定力。然后我们能够闭着眼睛在心里重现所缘的相，生起取相（**uggaha nimmita**）。

观禅也涉及初学者一开始所观照的所缘，它们可能与概念法有关。

这里可能有这么一个发展阶段：只要五盖还没有完全镇伏，用功当中就会有坎坷，有如登山过程中的坎坷。禅修有时不错，有时却容易散乱。

2. 近行定 (Upacāra samādhi)

近行定意即接近安止定。有人甚至认为它是安止心路过程中所生起的特定的心，这就不太着边际了，因为很多种止禅都可修到近行定的水准（但有的却不能入安止定，如佛随念）。更实用的定义是以是否镇伏五盖来划分，此时你可清楚体会到心的层次的变化。在这之前，妄念会不知不觉就进来了。但到达这一点之后，五盖都没有了。昏沉睡眠的黑云离去了，心的清明令人清新。没有贪、瞋的念头，没有荒谬、无意义的混乱思绪。这时心处于平衡状态，容易导向目标，常常能自动运作，就像一匹训练有素的好马一样驯服顺从。

到一定时候，似相 (paṭibhāga nimmita) 会现起——它完美、清晰、光亮且透明，由再进一步就可进入安止定。

即使是在近行定的层次之内，随着禅修进展，定力和所缘的状态也有不同。到了安止定就一切都静止不变了。

在观禅中，随定力的增加也会注意到同样的情况。但是观禅的所缘为「真实法」，或者说是名色过程，容后详述。在这种情况下，心流紧随这些所缘的生灭变化²³，然后变得合而为一²⁴。

3. 安止定 (Appanā samādhi)

安止定在巴利文中指的是禅那 / 安般那三摩地 (jhāna / appanā samādhi)，但我们需要小心，巴利文「禅那」(jhānas) 一词有更广的含义。它可能泛指深定的禅修心识状态。

进入安止定时，我们的心识会经历一种特别的名法变化过程，即进入安止速行心 (appanā javana)。在此，心的主客观的对立感消失。这种安止定的明确体验是心境合一。当完全进入安止，心落入或说提升到另一个层次，没有能所之分，

²³ 译注 1：如油水分离般流转。

²⁴ 译注 2：如水乳交融般流转。

似乎是无意识状态（unconsciousness）。有人可能不同意，但是我认为这和《阿毗达摩》的解释是一致的。只有当出定之后并审察发生过的事，才有可能知道那段时间自己确实曾经非常有正念地专注那个所缘。

安止定有不同的阶次。不断舍弃较粗的禅支（jhānaṅga）之后，便进入更深的阶次。不同的所缘会带来不同的体验，伴随不同的效果。

按经中的讲法，色界禅有四：

1. 初禅——寻、伺、喜、乐、心一境性
2. 二禅——喜、乐、心一境性
3. 三禅——乐、心一境性
4. 四禅——舍、心一境性

按照《阿毗达摩》分类则是五种，初禅一分为二——一个是有寻有伺，另一个是无寻有伺。在第四（或第五）禅之后，可以修无色定，其差异在于所缘，它们依次变得越来越细微。

1. 空无边处（以无限的空间为所缘）
2. 识无边处（以了别前一无色定的识为所缘）
3. 无所有处（以无所有的概念为所缘）
4. 非想非非想处（以了别前一无色定的识为所缘）

4. 刹那定（Khaṇika samādhi）

讨论观禅的定力时常提到的是刹那定。我会把它叫做禅定的一种特质。这种特质亦为人所重视并培育，但还没有达到安止的程度。此处需要再加一句：它和近行定相当，同样具有克服五盖的威力，能够作为修观的基础。这种定所强调的是观禅所缘的无常性，而具有此定力的心亦是无常——刹那刹那生起、灭去。只有这样观察时，才能证得三共相的智慧。必须注

意观定的各种阶次还不局限于此。就经典和经验来看，也可能发生如止禅中的不同阶次。



恒河岸边，印度，1996年

我早晨坐船经过恒河时，见一僧人坐在河岸，从头到脚覆盖着僧袍。他的姿势看起来有强大的正念和正定。当我用照相机捕捉他的镜头时，他露出头来，我很惊奇地发现他并不是印度人。他温和地朝我招手，我看到的那温和的仁慈，至今我都记得。

引生定力的因素

你是否想过，为什么有人容易入定，而有人就不行？如果你属于第二种人，就值得多想一想。我虽然不能算是典型的第二种人，但也差得不多，所以我也需要再深入考察引生定力的因素。

1. 与生俱来的业力因素

让我们面对现实，并非每个人都像是贝多芬、爱因斯坦或者佛陀那样的天才。佛陀更是稀有！同样地，也不是每个人都具有在短期便轻易达到安止定的能力。习禅者有一个分布范围，即

使你属于中上资质，可能仍不容易。具有这样天生潜能的人确实有，但不是我们可以选择的，所以我们必须接受自然的天赋，并以此为基础用功。

2. 外在因素

外在因素也必须考虑。这些因素包括七种适应性：

- (1) 住处——安全、安静、整洁和方便
- (2) 食物——有利健康
- (3) 天气——温和适宜
- (4) 姿势——平衡
- (5) 说话——有益
- (6) 行境——指出家人能以正命而活获得食物和其他生活资具的地方
- (7) 人——接触的人能给予鼓舞和支持

这些因素可以概括分为两组——物质环境和人类构成的环境。虽然物质对初学很关键，但人类的环境还是最重要的。

下面几个要素，如戒、信和正见都在本书开始几章讨论过，重述只是重复。不过下面一组要素是我有一次静下心来研究而获得的心得。这些是简单的前提条件，而且是入定的主要原因。

(1) 身体放松

身体紧张会扰动心。反之，如有正念，身体舒畅则能令心快乐平静。日常生活中的压力会引起紧绷，并在身心中积累起来。放松能释放身体的压力，继而让内心也能放下。放松开始是有意念控制，当进入较深的层次，会达到超出心所能控制

的身体部位。到一定程度，积聚的有害能量会释放，这种情况常常伴随着心智训练而发生。放松的结果就是缓解和平静。

我记得有位女士由于身体紧绷而咳嗽，禅修变得很困难。她说，自己所能做的就是放松。其实在放松的过程中她就在禅修。每一次身体生起紧绷的感觉，她就正念观照、放松、观照它的消失。当放松进入较深层，她更加平静，并观照到了紧绷背后的心理因素。很明显地，只要她内心生起大的冲突，立即随之生起紧绷而引起剧烈咳嗽。

(2) 离执

我常常告诉人们，入定就像睡眠，只是定中必须觉知一个所缘，并放下其他一切所缘。在睡眠中，我们放下一切，回归到一种被动性的状态，即有分（或者说深度睡眠）。有人连睡眠也有困难。有一个原因就是思虑成了习惯，以至于变得迷恋。就像无法关上的收音机一样。我再次告诉他们，他们想得太多太久，该歇一会儿了。他们回答说，不是他们不愿，而是没有办法。

习惯极为顽固，所以需要时间让它慢下来。最关键的因素就是「放下」，即一旦注意到就立即脱离它，它会按照无常和灭的定律演化。

这种迷恋的状态和贪爱人或事物紧密相关。我们的贪爱有很多种，渴望除去讨厌的事物的内心习气也是一种贪。所谓放下，连这些也要放下。很讽刺地，这种贪爱还包括想得到禅修结果。果真如此，就对自己说：「放下。我想得到的不过是一点心灵的平静。」降低个人的目标到单纯的最低限度，我们便能集中专注。

当我们获得了这种最基本的宁静，也是一种定。虽不算深，但假以时日，便可以培育出深定。还要提一下，安止定是强大的远离五根门的状态。

（3）耐心建立连续的正念

定是把心固定于所缘，这是如何发生的？这个问题在后面会通过五个禅支来解释。培育这些禅支成为一种心流，只要心流连续，就会逐渐增强力量并驱除所有的不善心所。这种心流在观禅中更明显，进入以心观心的阶段，所缘就是心和心所的流动。再次提醒，在观禅中，能观的心并不驻留在所缘上，而是心流随目标之流而流动，最终与之合一而流动。那么对初学者应强调的是正念先于禅定。当正念连续，自然生起定力。但如果一个人想快速提升定力，他就应当尽可能保持主要所缘为单一的过程，或至少成为较少的几个过程。

（4）建立正念契入所缘

一旦心流足够强大，而且我们可将它保持在一个方向上，那么所有的力量都得到强化。正如敲击钉子头够用力的话，钉子便会深深地钻入墙壁。虽然心一境性就如钉子尖，但仍需背后的力量才能钻入。起先心会转向别的目标，尤其是觉知开放²⁵的时候。觉知专注的时候²⁶则会迅速提升定力。

（5）放下和起飞

随着自心能自己保持在某种范围内，真正的深定随之生起。你可以放松让它自动发生。这是当我们感到整个心都提升或沉入不一样的、宁静快乐得多的层次。至此，有人会害怕而退回来，有人则会感到兴奋便掉出来。这就是需要保持舍的时候，然后你会轻易沉睡或滑入其中，但是需要彻底放下和无住。

²⁵ 译注 3：开阔的觉知范围。

²⁶ 译注 4：窄化觉知范围。



放下的喜悦，康尼马拉(**Connemara**)，爱尔兰，**2007**年
我看到这个场景时，不禁想起我很早以前写过的——放下的喜悦。放下是很重要的，经过多年修行后更觉如此。我们往往害怕离执和放弃执着，但一旦你做了，其实是极快乐的。

五禅支 (**Jhānaṅga**)

讲止禅的安止定时，常常提到五禅支，但五禅支也适用于一般涉及定的情况。

1. 寻 (**Vitakka**)

培养定力的开始是（以正念）把心「带」向所缘或「提」向所缘，所缘可以是腹部起伏或出入息。我们必须有正念，在观禅中，正念是禅修的不可或缺的因素。

随后，「寻」让心驶向同一方向，即观的所缘。开始是各「真实法」的自相，然后是三共相。每个人都会成功。如射击一个标靶，开始会有打不中的时候，心看似散乱。「正确瞄准」即「正思惟」²⁷，是以高度的耐心、长期的坚持和大量的修行之后所培养出的正念的精确性。

2. 伺 (Vicāra)

一旦心被带向所缘，下一步是将心保持在那里。正如跟随目标——越近越好。这也意味着保持正念在同一方向连续流动。在观禅中，这有点复杂，因为观的所缘会变化，所以必须灵活和适应。例如，腹部起伏的状态可能很快改变，从快到慢、从平稳到不平稳等等。也可能突然停了，此时你就必须跳到另外一个所缘，如「触」的感觉。

3. 喜 (Pīti)

喜带来轻安，继而引发深度的喜悦。当正念之流平稳连续，便产生冲力，形成波浪一样的喜。我认为喜是一种由善心运作产生的和谐的心理状态。生起喜的时候，一切变得美好和快乐，因此我们会对禅修有特别的兴趣，而且非常满足。喜有各种不同程度，经文常提到五种喜。

i. 小喜——令人感到快乐的小震颤²⁸

²⁷ 译注 5：「正思维」（right-aiming），是英语对正思维直译的字面意思，在观禅中是寻心所。

²⁸ 译注 6：有时会起鸡皮疙瘩。

- ii. 刹那喜——突然如闪电刹那而过的喜
- iii. 继起喜——小波浪极速震动、大波浪扫过和淹没全身的喜
- iv. 踊跃喜——感到很轻和要跃起来的喜²⁹
- v. 遍满喜——渗透全身每一个细胞的喜。

无论是哪种形式，禅修者都会觉得很好，因此常常生起执着。禅师理解这种情况并会提醒你警觉。但有人拒绝喜，或想去掉喜，甚至害怕喜，这是不应该的。相反的，你需要利用它加深定力，并做为一个悟道的要素³⁰。正确的观点应该是提升喜，使正念和正定更微细而深入。

4. 乐 (Sukka)

乐在此意味着随着深度的宁静而生起的内心愉悦的感受。不像喜那样要冒泡泡的样子，这个乐禅支更像渗入心扉的一种甜蜜。有这种乐的时候，宁静和轻安确立，所以掉举和疑都已被制伏。

5. 心一境性 (Ekaggatā)

最后，心非常静止不动以至于「冻结」或「固定」在所缘上。安止定中，这种心境合一是完整而彻底的，而且没有能所对立的关系。就像把能观之心和所观之境粘在一起、合二为一，同时心转变而进入了另一种状态³¹。定更加稳固，产生的效果相当深远，甚至在出定后仍有作用。

在此可能引出另一个心所——「舍」，讲安止定时提到过。它确实很重要，虽然只在最高阶的禅定中提到它是禅支之

²⁹ 译注 7：如水上浮叶般轻，如气球飘飘欲「升」。

³⁰ 译注 8：即觉支。

³¹ 译注 9：即色界心。

一，其实它也存在其他阶次的禅定中。在经中由于某种原因没有提到，在《阿毗达摩》中却被认为是禅定的一个禅支。

舍是诸心所的一种平衡状态。这种心的平衡本身是善的、和谐的。舍的稳固性提供力量，并引生持久的定力。只要试着保持心的平衡，定力便逐渐增长。

此处加上一首我作的偈子来延伸以上的阐述：

身体舒适是定力生起的巢穴，
有喜则定力迅速深化并增长，
平衡赋予它力量和持久性，
无常则是心的解脱之大门。

有一点需要注意，身体的舒适和感官欲乐是两回事。如要身体舒适，重要的是健康，而不是享乐。事实上，享乐会是将来不适和不健康的原因。精进用功需要体力。

在偈子的第二行提到的喜的作用常常被低估。如果喜伴随正念生起，我们让它和所缘一起流动并合而为一。排除其他所缘而没有畏惧和期待，定力就会迅速深化，超出我们的预期。

第三点是平衡。如果处于专注状态，平衡会赋予很大的力量和持久性——只是它可能趋向于把定保持在某个深度相当长的时间。所以在定力稳固了一段时间之后，要加深定力，然后通过平衡令它稳定性增强，直到二者同时自发进行。

在最后一行，我强调了需要从定转换到观，以达到超越世间的认识并达到解脱的层次。这是公认经由三共相而达到的。



图九

定生起的十一缘

这一组缘可以在《念处经》的注释书中找到，值得认真思考。

1. 清洁事物

我们的所作所为反映我们的内心。所以，清洁整齐反映出内心的纪律和清静，这是和正定有关的因素。和正定联系起来的话，就是这种简单性使我们抛开那些不必要的和琐碎的一切，简单到专精一个目的、一个作用、一个结果。如果你是习惯于混乱并且常常把东西弄得乱七八糟的人，试试把东西放整

齐，过清洁的生活，你会看到不一样的效果。正念时常相伴，紧随其后是自在和清明，最后内心更为宁静！

2. 令诸根平等

在修行方面的五根就是信根、进根、念根、定根和慧根。它们是控制的根，因为它们在为达涅槃而用功的心法中执行控制作用。正念是最关键的因素，当诸根平等实现了，禅修进展会变得顺利和平稳。这是因为过度的精进引发掉举，过度的定会昏沉睡眠开道。而在平衡状态，心保持寂静专注，同时能够以精进力审察所缘 / 过程的特性。

3. 于相善巧

每一个禅观所缘都有自身的特点。正如在生活中，每个人有自己的性格，每个地方的自然环境都有其自身的季节特征。这些是生活中要面对的事。要懂得如何处理这些事需要一些善巧，包括更了解它们，学习如何快乐地与它共处或快乐地生活其中。这同样适用于禅观所缘。把握一个禅观所缘需要一些善巧，我们了解它的特点和一般规律，也了解它如何随因缘条件变化。在这过程中，我们也了解心如何随顺禅观所缘而运作和变化。

观禅有很多禅观所缘。出入息微妙而难于把握，腹部的起伏是不规则的，苦受使人精疲力尽，乐受则具诱惑性，心则是快速而善于欺骗。如果我们不能善巧处理，就无法长时间跟随它们，因此也就无法让定力和观力生起。许多内容都在前面提过了。

4. 激励懈怠的心

5. 抑制散乱的心

6. 愉悦不如意的的心

7. 用功得法的时候不干扰其心（即舍）

这四点涉及到心的调控。我们可把心比作一匹马。它懒散时，我们需要刺激它跑起来，亦即提起精进力。它兴奋不安时，我们让它安静或停下来，亦即提起定力。它消沉时，我们让它振作起来，即提起喜。当它按照我们希望的步调前进时，我们就不采取任何行动，让它把我们带到目的地，亦即以舍的方式处之。我们不可避免会需要精进和抑制，并且这涉及到平衡诸根。在以目标为导向³²的社会，抑制尤为重要。而激励对于把禅修当做理所当然³³的人们尤为重要。在观禅中，我们会遇到很多显现苦的禅观所缘，愉悦其心就很重要了。最终，舍的平衡状态会发展出来。用功顺利的时候，不要做不必要的干扰，即当为而为，不当为而不为。

8. 远离心散乱的人

9. 亲近心宁静的人

如果你想得定，那么最好少接触坐不住而非要讲话的人。如果我们不小心，也会落入无聊的闲谈之中。跟什么人打交道会影响我们的心。就这点而言，你应当选择亲近有定力的人。我记得一次很多禅修者到一个禅修中心去修止禅，他们的心常常能进入平静不动的状态。那时的的问题是，心不愿意微动一下来更深入地观察过程，而这种观察恰是观禅的要素。这对初学者尤为重要，因为初学者非常依赖团体的支持。

³² 译注 10：即急于求成。

³³ 译注 11：即不当回事。

10. 思惟定和解脱的利益

定和解脱有很多利益，包括从日常生活的快乐到极喜的状态。当我们知道了这些利益，自然会沿此方向做出更多努力。我们应慎重考量在观禅中，定力对观力有怎样的贡献和影响。想想你用功时间能延长多少，观照更微细和微妙的目标会容易多少——所以，作用和结果都会很巨大，甚至超出我们的想象。

11. 将心倾向于发展定力

当你知道在禅修和生活中培养定力的必要性和益处，你就初步有了这种倾向。当你进一步修行，你会愈发了解更深和更高的禅定层次。随着修行更加深入，我们的信心、精进力和目的性会变得很强并自动运作。意志和决心成为巨大的力量推动你走向定的最深层次。³⁴

安止定和培养定力的技巧

当你修行足够长的时间，大多数情况下，定力会逐渐发展起来。定力会继续增长直到进入安止定。这会让观禅开出更加绚丽的花朵。发展定力包括诸多方面，每一方面都有独特的效果，让我们产生独特的体会。如果有任何一方面发展得不好，那我们需要特别用心解决它，这样我们才能获得利益。但是有一点可以确信——只要能保持定力而且修观能持续进展，

³⁴ 译注 12：此十一缘与第二部第四章法念处中定觉支生起的十一项因缘条件完全相同，仅文字略有不同。

那么看到明显进步和新的现象不断出现，就只是个时间早晚的问题。

什么是安止定？通常会追溯到巴利文的「禅那」（Jhāna），它的意思是深定。如果说阶次，有初禅、二禅等等，所指的是心境完全合一的止禅中特定类型的心。入定使纯净的心非常强大，所以烦恼无法侵入。有纯安止定和观定之分。纯安止定将心固定在相应的概念性目标上，如观十遍处、三十二身分等等。当你充分培养出这种定，出定后可以修炼神通，如天眼通、他心通、宿命通、神足通等等。但佛法看这五通仍是世俗的，所以劝人最好把定力用做修观的基础。也就是说你把定力转到观照观禅的所缘。

还有另一条路，就是不修止而先修观。当你非常密切专注观照身心过程，定力会同时生起。这样修出来的定力称为刹那定，其定力等效于纯止禅中的近行定。可是，纯观行者的说法走得更远，说更深的定会生起。这样一来，经典和注释书便不一致了，但这主要是一种学术观点。

我个人两种方法都试过，我承认这些情况确实发生，尤其是在实际经验的层次。在观定中，正念的心看起来确实如安止定一样沉入观禅所缘。在入定期间，能所的区别确实不存在。出定之后，你才清楚意识到入定的心、心的所缘和出定前后的过程。

例如，你正紧密地观照腹部的起伏过程，你会注意到自己的心贴近腹部的起落过程，并最终与之合而为一地流转。在那以后，会出现一段无觉知的的时间，但只有在出定之后才意识到并且能够审察我们是如何入定的。在定中，心和所缘合而为一，整个感受就像柔软的纯净明亮觉知的云朵在空间漂浮和流动。这种经验并不常发生，但确实会发生。并且经过仔细「审察」，你知道这种定发生时其深度和微妙程度的不同就像不同层次的止禅（samatha）那样。一个明显的差别是，在观定中三共相特别明显。它的深刻性是令人惊奇的，并且激励你抛开一切继续深化你的观力。

入定和定正受的善巧

《增支部》（*Anguttara Nikāya*）中提到这十种善巧，禅修者应该了解并掌握它们。

1. 转向（*Avajjana*）

转向也就是引向，我认为它是把心引向所缘而入安止定（*samādhi*）或者定正受（*samāpatti*）的善巧。

因此这部分讲的是我们如何善巧地令心从散乱的状态最终进入安止定。这涉及到我们前面讲过的引生定力的因素，特别是五禅支。

2. 住定（*Ṭhiti*）

这是保持定力的能力，就安止定而言，则是指能长时间住于定中的能力。从这方面看，你需要做充分准备，令自己无后顾之忧，心能够静下来，很有自信地用功相当长一段时间。还需要练习坐得越来越久，在安止定而言，就是能有效地通过决意而入定较长时间。另外，有些素质和德行是有助益的，诸如耐性和知足。我们知道，住定善巧若充分发展，住定可长达七天之久。

3. 出定（*Vuṭṭhāna*）

通常的困难是能否入定并长时住定。你通常会在「电池」放电完毕后自然出定。但对「火力」足够的人来说，出定的善巧就很有用了。我们到时候可以非常精确决定什么时候出

定，或者在什么情况下出定。要达到这样的精确性，往往需要练习精确的决意。若超过了预定的时间还未出定，会发生怎样的情况？从小事到大事都有可能。

4. 安适 (Kallita)

我认为这意味着在不同时间和不同情况下有与之相适应的不同质量的定。例如，知道什么时候有安止定为好，什么时候有观定为好；何时当有更深的定，何时当有较浅的定，何时适合（观照范围）更加开阔，何时适合收窄，不一而足。

5. 所缘 (Ārammaṇa)

为了能够（自在）入定（如果不是所有时候，那也是大多数时候），我们需要足够熟练以不同的止禅所缘和观禅所缘入定。舍利弗尊者 (Venerable Sāriputta) 作了个比喻。他说能轻松自如地在不同阶次的定之间转换或各种所缘之间转换，好像想穿什么衣服就换什么衣服。

6. 行境 (Gocara)

这指的是能够进入所有禅定阶次的善巧。从色界定的初禅到四禅，然后超越色界进入无色界定。实际修行中包括按顺序入定（安止定 1 到 5，依《阿毗达摩》分类）和逆序入定（安止定 5 到 1），跳跃入定（例如 1,3,5,3,1,2,4，等等）和交织入定（例如 1,2,3,2,3,4……）。如快速而精准地执行，我们可迅即进入想要进入的任何禅定。

7. 决意 (Abhinihāra)

我认为决意善巧即是能有效地实现决意的善巧。决意如控制的开关，当一切准备就绪，只需按下去，结果立即出来。刚开始运用的时候，可能需要一点时间决意才能生效，多修习之后所需时间就会缩短。

8. 恭敬心 (Sakkacca)

有恭敬心对修定很重要。恭敬心自然在所有情况下都是一个先决条件，这自然也提高了恭敬心的重要性。

9. 耐久性 (Sātaccakāri)

这是不管什么情况下都保持定力的善巧。这需要精进力和决心。为了使其有效，必须运用了了分明的觉知和判断。这是将我们带向解脱之门的要素。

10. 益处 (Sappāya)

运用这样的善巧，便会引生相应的益处。不同类型的定能够引生与其相应的益处。有些益处是共同的，比如消除压力，而另外一些如神通力则较困难。就神通而言，从轮回解脱是我们所知的最大的神通。

第三章 平衡诸根

学骑自行车需要控制平衡，走钢丝比骑车更需要控制平衡。这都需要通过大量训练来获得经验并培养技巧。我们可以说大部分的控制都掌握于心，能保持各种心力和因缘条件的微妙平衡，在修行的路上才能走得远，获得巨大成就。

就修行来说，五根 / 五力的平衡使我们能够沿着解脱之路前进。这个修行过程和增强心智的力量和定力有很大关系，所以特别围绕这个主题来阐述。平衡是一种善巧，一旦理解其基本事项，就会持续用功。

五根

控制心力的五根是：

1. 信根——对修行方法和佛陀教导的信仰和信心，会激起精进力。
2. 进根——四正勤中的精进力，也是在修观时所做的精进努力。
3. 念根——四念处中的念住，会发展成观智的正念。
4. 定根——正定，近行定或者安止定，深入究竟法的专注觉知。
5. 慧根——亲证究竟实相的正（洞）见和正慧。

它们被称为有控制力的五根是因为它们在其相应的领域里执行控制作用。能够控制，也意味着保持秩序与和谐，与不善法中的混乱和冲突正好相反。它们也是觉支，所以它们执行控制有如控制一辆车（心），令心能够驶向解脱的目的地。

讲到这里，常常会有人问：「这岂不和佛教讲的无我——即没有主宰的概念——相冲突吗？」答案是：并不冲突。控

制在此意味着和谐与秩序。没有一个「人」作为主宰并不意味着完全没有控制，否则可就是一场灾难了。

直接关系

要明白诸根如何运作，一般地给予如下解释。起初，你在某种程度上相信禅修会带来利益。由于这个原因，我们做出努力（即精进）。如果得到了正确的指导，就会生起正念。进一步用功并且在正确的引导下，会生起定力。如果这是观禅正念的定力，那么观智就便会生起。这又反过来激发更强的信，这样不断循环，直到最终证悟和解脱。

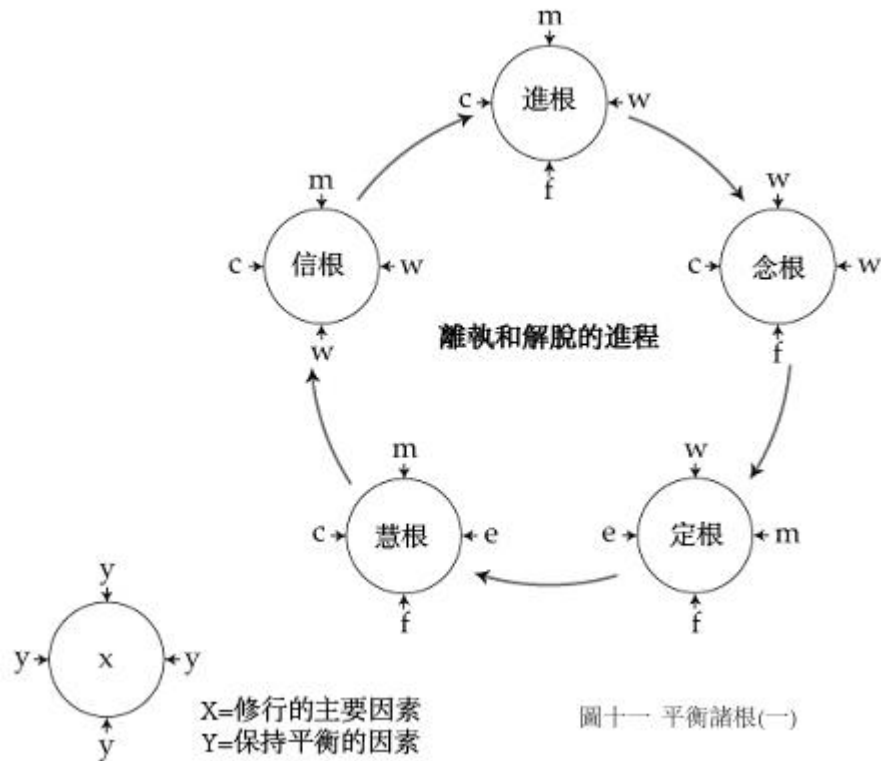


图十

在这种相互关系中，信是基础，也是最关键的因素。因为若没有信，油料（精进力）不会发挥作用驱动车辆前行。正念是关键和主要的调控，它确保一切正常运作并沿着正确的方向进行。定力是一种力量，是修行进展程度的标志，而观 / 慧则是修行的顶点或果实，导向离执与解脱。

互相依存的关系

下面的解释考虑到五根同时存在的情形，只是看五根中哪一根起主要作用。



1. 在最初阶段，信是最关键的因素，但需要慧的平衡和引导；若没有慧，盲目的信可能变成轻信。但是在这个阶段，慧只是理智和概念性的。这时还没有通过禅修而生起的观智。

2. 当开始修行，进根便占据主要的画面。精进必须是具有正确目标的正精进，就是努力培育正念。你用多大的精进力用功很重要，有一个所谓「最佳用功」点存在，比起这最佳点，无论过度或不足都会导致效率低下。这一最佳点就是正念最好的时候，但精进力并不一定很多。太努力会造成紧绷，太放松会导致倒退。这个最佳点在每个人的心中，需要自己去发现。通

过反复尝试，我们便会找到平衡的感觉。这正是禅修的机器运作很好的时候——要注意倾听机器发出的咕咕声。

3. 正念起主导作用时，修行进展开始加快。因为正念能统观正在发生的事，所以正念所处的位置能做出最好、最正确的决定。这个阶段修行已有了基础和方向。正念的平衡作用因此维持如下平衡：

(a) 进根和定根

(b) 信根和慧根

开始的时候，定力太弱不足为道，所以只是平衡信和理智的慧，以及达到最佳精进努力的问题。定力上路时，跟精进力保持平衡就很关键了。

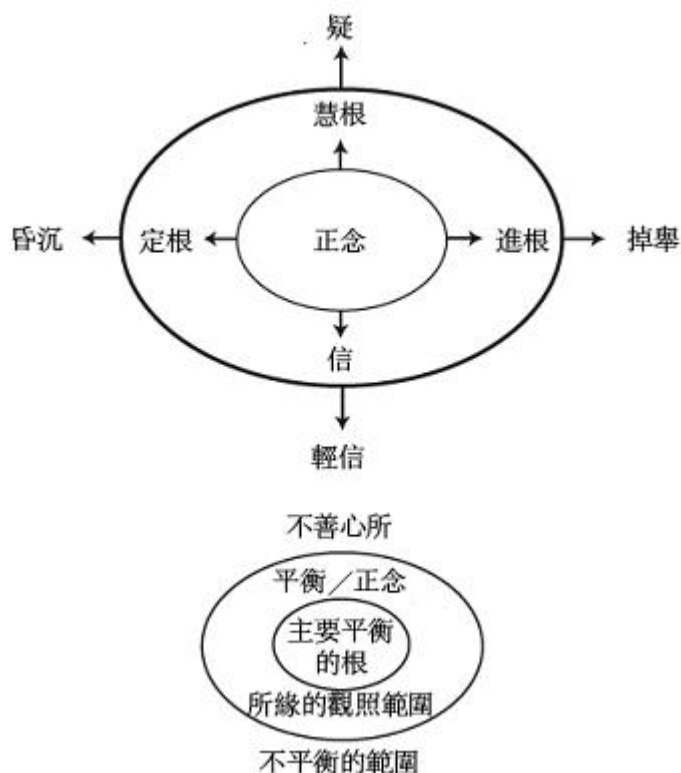
4. 有了连续的正念，定力自然随之生起。当这种有正念和定力的心智之流的势头变得有力，烦恼就被镇伏。继续下去，会生起更深的定，心会沉入我们一直观照的目标（即主要所缘）或者某个恰当的目标。这种情况出现也意味着进根增长了。此时有如操纵一头有力的公牛或一辆车，你必须更好、更精准地控制，否则可能发生事故。此时与定相应的禅支也会生起，诸如喜。当定力过度的时候，正念有可能跑掉而变成执着和邪定。心也可能滑进寂止的状态，这些状态尽管很宁静，却停滞于此而无法生起观智。问题轻一点则可能落入昏沉睡眠。强调正念会再次使你保持在正确的道路上，并小心避免对喜和宁静的贪着，保持精进不懈和诸根平衡。

5. 持续按正确方法用功后，会生起观智，此时修行的方向会非常明确。所有其他诸根会从不同角度维护这种进展。观照也会很明了，这是专注而敏锐的正念「如实观照」而生的一种心的状态。

彻底证悟之前，我们绝不能说慧已经够了。这就有个问题了，你怎么可以说平衡慧和信呢？其实我们所要平衡的是信

倾向于盲目和轻信的情况。此时慧仍然有限，譬如仅属概念性的知识，或者无法进入更深的领域。

从这点看，你必须记住慧或观本身并不是终点，只是达到终点的工具。观的作用是解开捆绑的锁链，令心自由。观让我们看到苦并揭示离执的道路。



图十二 平衡诸根（二）

平衡信根与慧根

开始我们假定初学者没有多少从观禅中生起的慧，正是由于这个原因才开始修行。而要修行，你一定得先有信仰、信心。我们在本书的开始讨论过这种信心从何处来。可能是天生的，或者源于文化传统，更可能是经由诸如阅读、推理、良师益友的教导等等而产生的知识上和概念上的理解。但这样的信是有局限的，禅修经验会帮助你超越这种局限性。所以我们必

须具有足够的信心去尝试禅修并坚持一段时间直到看到效果。这可能需要一些时间，所以需要鼓舞和激励，使禅修者坚持用功下去。因为只要信心丧失，疑就可能渗入，禅修就可能停顿。

另一方面，不经思考的过度信心会变成轻信，这种信是危险的，可能成为盲目信仰。所以最好身边有人指导。要不然，有点怀疑会比较好。这种怀疑实际上是一种分辨的智慧，使我们小心分辨。小心总不为过。

当修行进步，信心也会提升，但通常还不能完全克服疑盖。仍然存在很多没有经历过的陌生领域，所以还是最好有人指导，不然疑盖可能再次生起。另一种可能的办法就是依赖你对正念和自身能力的信心，至少坚持到能找到正确的建议。这里我们可以看出为什么信力对初学者是如此关键，甚至对不那么初学的人也是一样。经验积累需要时间。

智慧绝不可能过多，它总是不足。危险的是把纯粹的经验误认为真实的修所成慧，把反思、思考的思慧当作纯禅修的、亲证的观智。

观不只是一种经验，它是直接深入地体验实相并由此转化并净化内心。观不是在那里想，而是以明觉和定力直接经历，此刻禅修者能够接纳实相，与实相合一、与实相和谐。

要在心智的培育过程中顺利通过所有这些微妙之处和陷阱，确实需要慧根在所有层面发挥作用——即理智、直观和经验层面。

平衡进根和定根

为了懂得平衡的过程，你需要先知道这五根是在同一心 / 识中一起发生，而此心 / 识是在不断向证悟和解脱迈进和发展。念根在过程中是主角，进根是活跃面，定根是寂止面。当我们考察这五根正在发生什么，其实就在观察心 / 识，并会发

现哪些根过度了或哪些根不足。例如，我们若看到心很活跃又充满能量，就可能是精进力太过。若注意到心很安静，不怎么知道当下的事³⁵，那么定就可能太过。

作为一个通用衡量标尺，我们必须首先确定正念有多大作用。当诸根平衡，我们说正念正在产生最佳效率。无论观照什么所缘，心都能够跟随并沉入目标，而且能够清晰地注意并观察刹那刹那之间发生了什么。不然，有两件事可能发生。第一件就是心太活跃而沉静不下来，如果放任不管，那么很可能变成掉举；第二件就是心很平静安宁，但没多少事发生，如果放任不管，心就可能落入迟钝、昏沉，最后甚至睡过去。

第一种情形是精进力比定力多，第二种情形是定力比精进力多。不过这只是说相对比例。过度并不意味着多，只是就比例而言。换一个角度看，精进力过度也意味着定力不足，定力过度意味着精进力不足。而两者是同一回事吗？

如果只是讲比例，那就是一回事。因此最好是这样认为：

- A. 精进力过度意味需要增加定力以达平衡。
 定力过度意味需要增加精进力以达平衡。
 $E > C$ 定力上升 ==》平衡 (E =精进力, C =定力)
 $C > E$ 精进力上升 ==》平衡

另一种办法是减少过度之根：

- B. $E > C$ 精进力下降 ==》平衡
 $C > E$ 定力下降 ==》平衡

两种选项的结果是不一样的。**A** 的情形诸根之力增强，而 **B** 的情形诸根之力下降。**A** 较为理想，进步较快。但这样做并不一定安全。心的力量很强时，一点点不平衡就会让禅修者在一段时间处于一种不良的状态，也就是说做出错误的判断和

³⁵ 译注 1：正在发生的名色法。

采取错误的行动，甚至会变得更歇斯底里。所以如果经验不足而且优先考虑安全的话，不妨减弱诸根，这往往意味着「关掉开关」。

以下的图表给你一些关于平衡过程的概念：

平衡精进根和定根图表

E+ 或 C-	E < C	E = C	E > C	C+ 或 E-
	不很平衡	平衡 证悟和解脱	不很平衡	
层次 3				
	频繁入安止定，常常用安止定的所缘	定力深，正念敏锐和精确，观智生起，无我感很强	警觉且心充满能量，常常不需要任何睡眠	
层次 2				
	心很平静能够沉入所缘并待很长时间，但不能注意到任何现象或变化	禅修进展令人满意。正念和定力上升，能较好地跟随和观照所缘，极少或没有妄念	心非常警觉、清晰。不需多睡，不疲劳但难于沉入所缘并待很长时间，心常常很明亮和开阔	
层次 1				
	感到平静、安宁、放松，但容易落入睡眠或空白状态	正念仍处于发展的早期。能够称名观照和跟随目标	感到警觉、清楚、健康，但容易被外在的事物或杂念分心	
层次 0				
	不善法 ——怠惰、昏沉、困乏、邪定	无正念	不善法 ——掉举、散乱、寻思很多 不善法 ——歇斯底里、躁狂	

平衡精进根和定根的方法

当精进力不足或者定力过度，应当激起精进力或者减少定力。

当精进力过度或定力不足，应当减少精进力或提升定力。

减少精进力就是放松

提升定力就是保持寂止不动的状态

减少定力就是让心多点自由

提升精进力就是增加心的活动

A. 运用正确的心

简单地讲，这里提出两种类型的心。

1. 眼镜蛇的心——提升精进力，以对治昏沉。

在此心被提升到一个非常警觉的状态，就像眼镜蛇竖起头准备攻击。心要非常警觉，能够清楚识知任何生起的所缘。当心失去力量，就如眼镜蛇的头开始垂下，所以要再次抬直起来。

2. 睡佛的心——减少精进力，提升寂止，以对治散乱。

心很放松，处于充满幸福感的平静状态，只需要保持不要睡着了。这是一种「才不在乎」的心态，无论什么发生，都保持快乐喜悦。

B. 运用正确类型的正念

光知道我们需要正念并不够，我们还可以讲得更精细一些。需要精进力时，我们用精进有力的正念；需要增进定根时，我们用平静放松的正念。

一般认为精进力有两种——身精进和心精进。奇怪的是，人们常把二者混淆，这是因为它们相互关连。

一种办法是背朝下躺平以得到完全放松。如果你要设法不睡着，你就会注意到，要保持清醒，心必须尽其所能地保持清明和警觉的状态。这是心精进根。这样所用的正念是轻灵、迅速，也容易连续和流畅。想象汽水使瓶盖跳起来，想象赛马欢快地小步跑。

为抵消过剩的精进力并提升定力，提起的正念应当是放松的、安静的、令人平静的。好像要放下一切，但不是睡着，而是运用一种轻松休闲的觉知。要像靠在一张安乐椅上观察在你眼前经过的世界，没有时间限制，不用担心期限。此时你不用担心睡着。如果担心，就过头了。即使睡着也比歇斯底里好。这时要重新开始。会犯的的错误就是执持而不愿意放下。

C. 运用正念观照系统

1. 有抉择的正念提升精进力

有抉择的正念是指这种正念被有意导向某种所缘，如呼吸、触点等等。为了使导向更加精确，标记诸如「起、落」、「入、出」、「触……」，或者在行禅中标记「提起、放下」。作导向或标记都需要能量，标记越多，需要的精进力越多。因此，为提升精进力，做更多、更积极的标记。标记的速度也可以增加，但是不要过头，以免紧绷而且失去正念。

2. 任运自然觉知（**Choiceless Awareness**）减少精进力

任运自然觉知意味着并不有意选择任何所缘来观照。正念落在哪个所缘上就观照哪个所缘的性质。用这个方法的时候不存在探索、搜寻或追逐目标，正如蜘蛛等着飞虫落到网上，也如镜子反映出任何进入其范围的东西。

3. 静止觉知增加定力

在前述任运自然觉知的基础上，进一步令心保持像不摇曳的烛火那样静止不动，或者像风平浪静的湖面。心所觉知的不再是出现的所缘，而是心本身。这其实就是修行心念处。

通常的做法是首先使用有抉择觉知，因为它依于进根快速增强正念。随后，使用任运自然觉知会得到更加稳定的效果，最后使用静止觉知可引向更深的定。

有时从一开始就用任运自然觉知，但不利之处在于定力增加缓慢并且时有分心。然而这种情况在日常活动中难于避免，因为心会很快跑到六根门去。有利之处则是三共相可能更显著，而使用有抉择觉知的人则可能陷于定中并且变得太僵硬，以至于不能清楚地观察三共相。变通的办法就是先使用纯止禅的方法，转止为观时，用任运自然觉知。

因此，通常只在正念相当连续时使用任运自然觉知，而定力最后提起来时，就保持静止觉知，令更深的定生起。

4. 选择恰当的姿势和用功时间

主要姿势有四种，平衡会受各个姿势所使用的体力和所缘影响。通常，身精进和心精进互相依存，所以

站立 ++E 经行 ++E	倾向于建立精进力，所以需要放松和寂止的正念来达到平衡
坐 +E 躺 0E	较强地倾向于定，所以需要警觉性和精进力来达到平衡

虽然我听一位禅师说过，站立需要最多精进力，这我也认可；但行禅更动态，所以也可能使精进力更自由地流转，因此我就把它们放在同等地位。

常用的程序是坐禅和行禅的时间等长。例如，一小时坐禅和一小时行禅交替进行。站立偶而用于行禅之间，但有时用来替代行禅，以提起精神，克服心的昏沉，尤其是在夜间。反过来说，我们通常不鼓励卧禅，因为太容易睡着，除非病了或能量高到「歇斯底里」的程度。

从我试验过的情况看，行禅和坐禅的比例对平衡大有影响。例如，一又四分之一小时行禅对一小时坐禅可以令心平衡。相反，太紧绷的人可用半小时行禅和一小时坐禅。坐禅时间越长，行禅时间也宜加长。就我个人而言，我喜欢行禅超过一小时，比如一个半小时行禅对两个小时坐禅。这完全取决于个人情况和节奏。我们最好知道适合个人节奏的最佳组合，在较长的个人精进禅修中尤其如此。

5. 选择所缘以平衡诸根

每一个所缘有其特有的特征。由于所缘的性质不一样，也会使某一根比别的根容易生起。所以，如果一种所缘容易提起精进力，我们就必须审慎一点，不要努力太过，而应当以放松的姿态观察这个所缘。



小船人，柬埔寨，洞里萨湖，2006年

这是另一帧柬埔寨人民多才多艺的照片。这些小男孩把澡盆转化为小船，看他们多善巧地平衡自己，并操纵自如。只要勤加练习，我们其实并不需要太多才能生存下去。

(a) 「坐」，「触」 (+E)

这组所缘常常会提升精进力。为激起更多精进力，需用更多的触点。这是因为必须用有抉择的正念把心带向所缘。因此，当所缘很清晰的时候，最好让正念在每个所缘上的驻留更深更长久。图示如下：



图十三

(b) 「入息、出息」 (++C)

这一组所缘可提升定力。出入息的特性是柔软微细，你在鼻端的一个小区域或一点观察。所有这些都助于定。这也是经中之所以首先用出入息培养定力的原因。修观则需要有更强的精进正念，通常观照的区域也会扩大。

(c) 「(腹部)起/伏」 (+C)

腹部的「起伏」在(缅甸)马哈希四念处禅法中被当做主要所缘。一般来说，它也有助于定根，但不如出入息。由于

涉及的区域较宽，视野较宽，自相和四界的变化就更显而易见。这使其成为非常适宜的观禅所缘，而且使定根与精进根更为平衡。

(d) 疼痛感受 (+E)

疼痛感受显然需要耗用很多精力去面对。因此有疼痛时，最好观察现起的紧绷。长时间观照疼痛会消耗很多体能，还会让你精疲力尽。观照疼痛应试着放松。要非常放松，达到想睡着就可以睡着的程度。

(e) 乐受 (+C)

因为乐被认为是定生起的近因，乐受自然被认为是一个有助于定的所缘。因此需要提起精进力以达成平衡，避免睡着甚至产生执着。一旦平衡，定力和正念一起深化，进而引生观智。

(f) 舍受 (+C)

舍受是微妙的，但如果你能以正念觉察到，舍受会趋于稳定和平静。同时，正由于这个原因，精进力要是不够，正念可能会逐渐消失，心会滑入睡眠或迟钝状态。

(g) 听 / 声音 (-E-C)

听声音通常不会做为主要所缘，因为声音是外来的（无助于集中），且使心散乱。但在其他所缘不清楚时，它有助于对当下保持警觉。所以声音常常在使用任运自然觉知时成为所缘。它有减弱某些根（精进和定）同时保持一定的正念的特点。

(h) 看光 (+E)

看光和听声音类似，当沉入很深的定的时候就弃之不用，但其明亮和开阔的特性有助于驱散昏沉和提起精神。

打坐时，你可能闭眼看到「光」。这些属于法尘，可以用于止禅增加定力，因为这样会让你排除其他目标而更深入意门。在观禅中，观照这些所缘，然后放下，让它随其他所缘一起灭去。

(i) 行禅（++E）

正如前面提到，这种姿势是动态的，所以会增加精进力。虽然如此，但不同的行禅方式效果还不一样。较快的行禅通常激起更多精进力，所缘也会更显著地流转，较多的标记也会激起更多的精进力。较放松和较少的标记激发较少的精进力，但有柔软、寂静的心态，定力会渐增。另一个值得一提的要素是行禅的路面。柔软的路面适合培养定力，而有尖角、较粗糙的路面适合于培养精进力。你可以沿这个思路进一步考虑环境对诸根的影响。

(j) 喜禅支 / 觉支

如果哪一种方法都没效，喜就是救星了。喜有神奇的力量，黑暗会变成光明，重负会从你肩上卸下。难怪喜会被赋予禅支的地位，并且还被提升到觉支的地位。在观禅中，它如通向涅槃的长途跋涉中令人清新的饮料。所以喜并非总是引诱我们进入魔界的敌人。我们只要看到正念的星光在喜的头顶上闪耀，就知道喜是天使。

为了阐述清楚，我们从两面来看喜。

(i) 以鼓舞人心的形态出现，会激起精进力，这样的喜常常随信心和虔诚生起，使人轻快而充满活力。

(ii) 使人平静的形态，如咒语一样，能驱散掉举的心中所有的混乱、噪音和热恼。

我们可以从这两种形态选择其一以平衡诸根。前者用随念三宝而激起精进力。后者是指其他止禅，如慈心禅或寂止随念。

根性的影响

平衡诸根的一个重要考量是你的根性。这就像知道你的马的脾气一样。我们每一个人都有自己特有的性格、情绪和反应。

在一个充满各种期望的以目标为导向的社会，人们急于求成。出于习惯或在其他力量的驱使下，贪欲的力量或与之相反的正面的力量——信，可以激起我们意想不到的精进力。如果我们知道自己是这样的人，唯一明智的做法是留意有无这种过度的努力，不然你简直要爆炸了。另外，随身带上装满计策和工具的锦囊来调低过分的精进力：

一枚刺破泡泡的大头针

拧松螺栓的扳手

一个泰迪熊分散注意力

啣一口蜜以便暂时忘记你的目标……只是一会儿，这样你的心会重新得到平衡。

此外有些人倾向于松散，如那些瞌睡虫和做白日梦的人，那些一放松不作为就会把自己锁入三摩地的痴迷于定的人，这时必须注意提起精进根，就像炉子必须不断加入木柴以保持燃烧。

平衡是个动态过程

禅修是一个动态过程。因此平衡也必须跟上修行的步伐。当你持续用功，诸根也变得更强大，但通常并不平衡。禅修者往往太用功，而在精进禅修中，精进力反正总是增强。所以你必须随时放松不要做得过火。精进力越强，越需要引入寂止作为平衡。正常情况下，正念会发挥作用，但也可能因为其

他原因而偏离中心。例如定力出现时，你可能迷恋于它，变成过度。越是平静寂止，我们必须越警觉且不破坏这种微妙之处。一如骑自行车上坡，越陡的地方越需要用劲才不会失去平衡。下坡时跑得越快，你越需要稳定掌握自行车。请记住平衡点就是观禅正念最好的点，同时还令观禅正念变得更深、更微细而且更清楚。

清凉经 (Sītibhāva Sutta)

这篇《增支部》的短篇开示总结了禅修中心智的调控。Sītibhāva 意即变得「清凉」，意指作为终极目标的涅槃——从烦恼中得以清凉。

此经叙述了能否实现清凉的六种事。

1. 应当阻止（不善法）时，是否阻止。
2. 应当激励其心（行道）时，是否激励其心。
3. 应当愉悦其心时（即心消沉时）是否愉悦其心。
4. 应当留意其心时（即心住于舍），是否留意其心。
5. 倾心于美妙崇高之事，还是倾心于低劣之事。美妙之事即禅定之心法；低劣之事即欲界之心法。
6. 欣悦涅槃，还是欣悦（五蕴的）束缚。

六事中，如理作意和不如理作意两个方向标示得很清楚。前四个涉及心的调控和平衡。培育定力是第 5 项所表述的美妙 (paṇīta) 之事，而最后第 6 项明显是观禅的道路。

第四章 磨锐诸根

佛经中有一个反复使用的譬喻，就是小麦穗。这个比喻说，当我们将技巧地用麦穗指向皮肤时，也能将皮肤扎出血。麦芒很细小，甚至易碎，却是尖锐的。如果瞄准得当，它就可以刺穿大东西。令心锐利也是同样的道理。

另一个譬喻是射箭。阿难尊者看到年轻人射箭非常准确，就将此事报告佛陀。佛陀随后说，心甚至可以更准确。

敏锐的心在生活中有大用，这样，我们就大不同于迟钝的人了。敏锐的人能够找出细微现象之间的差别。我们疏忽大意时，就算事情发生了——危险也好，机会也好——皆是浑然不觉。能够区分本质和非本质，关系到是否能获得真正的快乐。它使正念成为观智，也是戳破无明与束缚而带来解脱的利刃。

使心锐利的过程有三个部分：

1. 开放和接纳
2. 清晰敏锐的觉知和辨识
3. 超越

开放和接收

开放

封闭的心是执着于见解而且无法成长的心。真正的智慧则导向于发展而非停滞。正如佛陀在《优昙婆罗狮子吼经》（*Udumbarikā - Sīhanāda Sutta*）中所说：

「还有不善法尚未弃舍……。我弘法正是为了祛除这些不善法。依法修行会祛除这些不善法，并发展和增长清净的善

法。你会通过自己的修观和证悟，在今生达到并安住于彻底完美的智慧之中。」

从一方面说，开放就是敞开心胸接收。在这个意义上，开放也就是信。信是趋向于纯净、真实和美好。你必须相信禅修有益，才会有心去行此难行之事。在亲身实验之后，信得以增长。你必须以开放的心去面对现实，开始可能很糟糕，但坦然接受的态度会带给你更美好的经验。正如前面一章所说，请你敞开心胸，来接受真理。我们需要有清晰正念的信，才不至于盲信。你也需要小心，但又有人说：「不冒险，就别想收获……。」船停在港湾里很安全，但船并不是为了停在港内用的。同样地，人要追求的是更高层次的东西。

另一方面，开放也意味着寻求真理。阿逸多（Ajita）问佛陀：「什么把这世界覆盖起来了？」佛陀回答说：「贪和痴。」真理常常被世俗的事所掩盖。有人很容易发现真理，有人则需历经艰辛才找到真理，所以我们要小心别被表相误导。我们还必须彻底观察，这也是探寻。禅修中，当你努力越发清晰地感知、感受和体验所缘的本质时，就会清楚看到这探寻的过程。这也是老师之所以坚持我们报告更多观察中的发现——越多、越微细便越好。

想象我们是盲人走路，不得不放敏感些。我也注意到有些盲人描述他们走路时脚部各种不同的觉受。

这些所指的是接收的初始过程。就如同收集资料，应当仔细让资料准确。只有当我们有正念地接收时，才能看得更深细，增长智慧。

从这种意义来讲，还有敏感度的问题，这是从正面来讲（具有正念）而不是负面的意义（即容易被伤害）。就敏感度来说，心如非常敏感的感光板，即使在漆黑的夜晚，也能拍下目标。这种敏感度的训练可能需要时间。举例而言，很多人无法觉察身体诸多部位的觉受，包括腹部和鼻子。但通过训练就做得好，各种觉受就像落下的雨点一样能够清晰地感知。同理，一旦习于惯穿鞋袜，脚部的感觉便迟钝了，除非脱下鞋

袜。在这种意义上，我们就像探险家，探索的是更广大的、未知的内心世界。好奇心是关键素质，这对真理追求者是极具价值的素质。



湖中倒影，美国·圣路易，2006年

当我看到连照片都能显示如此清晰的倒影时，简直惊呆了！好相机创造奇迹！除了一些细小之处，我们可能会好奇哪一侧是湖上的真实景物。心也如相机一样。敏锐的觉知会形成清晰的图像。清晰的图像能够使智慧生起。

清楚觉知和辨识

能看得见和能看清楚是两回事。即使光线充足，我若不戴眼镜就认不出远处的人，因为我既近视也短视。希望这只是眼睛的缺陷，而不是心灵的缺陷。正如使用望远镜或显微镜，我们需要对焦。清晰的轮廓线代表我们从所缘的标志特征中识知了所缘。

要做到这一点，明净的心是先决条件。注意一下我们从定中出来时所看到的一切是多么清晰、明亮。心的明净程度无法用物理方法测量，心可以比最纯净的水晶还要明净，以至于

无法看见。因此，我们必须知道正念清明是什么状态，如前面章节所述。

我们应当不断鼓励培养这种素质。有些禅修方法有助于培养它，诸如光明想和十遍处（*kaṣiṇas*，即观看圆相并取相而置于心的修习）。另有观想膨胀青瘀等不净业处的不净观，不净是一种苦；还有界差别观，其方法强调观色法的特质。尽管这些方法属于止禅，但的确有助于让修观中的觉知变得敏锐。

有益的阅读也会促进你清晰界定名法、色法。理论可以帮助实践，所学的知识有助于发展实修经验。你知道去观察什么，如有地图在手。例如《阿毗达摩》根据特相、作用、现起和近因描述不同的心所和色法。一旦知道了这些，自然就会更留意它们。

小参时，老师要求我们做清楚准确的报告。因此，你应努力清楚观照所缘的特性以及它们如何生起和灭去。这样，在我们尽力更深入地观照所缘时，对所缘的直观认识就逐步形成。就此我必须提醒，有些念头可能悄悄溜进来，所以我们必须小心不要让其积累变成阻碍直观的绊脚石。因此，所有经历的现象只能在从禅修出来后记到笔记本里，而不是在禅修中。这也有助于把直观的心和理性思惟的心联系起来，形成修行的辅助系统。

超越

第三方面是讲敏锐觉知的开拓性。这是说它不局限于已经观察到的东西，总有更多和更细微的东西有待观察。这有点像第一项开放性，只是更着重于进一步深入已观察到的现象，其结果就是超越。

例如，当我们发现疼痛其实是由很多强烈的觉受构成，我们进入其中一种觉受去发现更多东西，于是就放弃了前面的

观察角度。这个新的观察因此是一种自然的结果，有发展并具穿透性。一直不断深入观察已知的，我们就会知道原来看到的只不过是冰山一角。我们要不断使观察更微细，不要害怕放下已知的真理。

这三点实际是练习正念敏锐过程的一部分。如同爬梯子，首先你伸手够着一个横档，抓紧它。然后你伸手抓住另一个横档，再放掉下面一个横档。禅修就是如此——探索、发现、放下。

瞄准

锐利的心如同锐利的箭，定力就如射箭的力量。但是要射中牛眼，需要精确的瞄准，不然会射到别处去了——可能射到牛尾！当精确瞄准了观禅所缘，自然便成了观。为什么？因为观就是清晰地体验实相。它涉及到两个因素——如一切有为法一样——心和所缘。这里所说的实相有不同层次的定义：

1. 世俗谛——带有概念法的世界
2. 胜义谛——依各自的特性（自相）体验到的心法和色法的世界
3. 三共相
4. 无为法——涅槃

依我们正念的深度，会穿透一层一层的现象，但逐层穿透时所显示的方向应是清楚的。

概念法

概念法构成世俗谛的绝大部分，它们看起来非常真实，因为我们一而再、再而三地看到它们，至少在一段时间内是这

样。但随着时间的推移或更深入观察，就会发现这只是表面现象。

什么是概念法？就是由心构想出来的事物。这样的现象有很多，最明显的就是那些幻想、想象，常常导致奇怪的结论和哲学。我们知道这些东西就像空中楼阁，它们并非真实，但那些深陷其中的人会发誓说是真实的。真有圣诞老人吗？很多孩子相信有。

另一组概念随心念之流而来。我们并没有主动、有意地构想它们，所以不能把它们叫做想象。是我们的心依于内在或外在的因缘自己造作的。但只要稍作审察，我们就能明白这点。有了禅修经验，你就会更清楚。由于概念法很多，我们在此只谈主要的概念法。

声音概念法

声音概念法是由声音构成的概念。当我们听到一个字词，如英文单字「**selfish**」——它由两个主要部分构成——**sel+fish**。「**sel**」这个发音先出来，紧接着是「**fish**」这个音。它们不会同时出现，即使是「**sel**」也是由「**s-e-l**」构成，而「**fish**」由「**f-i-s-h**」构成。它们还可以被进一步细分，细到声音只是刹那的振动为止。这时我们到达声音的究竟真实法，这只发生在「当下」。然而，单字「**selfish**」的音连在一起发出来，看起来非常真实。这是因为涉及到概念化的过程，我们可以用《阿毗达摩》加以解释。

1. 首先有一心路过程通过耳门接收一个音节的聲音。
2. 其次，它转入意门过程。
3. 接收各种声音，重复 1 和 2 的过程，并由心的积累过程搜集它们，就像一种有意的排列。
4. 于是形成单字的概念。
5. 进一步生起和这单字概念有关的各种观念。

旋律和音乐也属于这一类概念。然而，读书的时候，只要不读出声，就不是靠声音，更多的是靠视觉。口头标记禅修

所缘很清楚是声音概念法。但我们常默不出声，只在心里用字词标记，算是心的活动，但仍是对应于字词概念化过程的第三步。

空间概念法

空间概念法依赖于尺度大小的概念——长度、宽度、高度、形体。在数学里，我们知道线是由点构成的，事实上也正是如此。但点是什么？就物质世界来看，点就是物质（色法）。当我们思考一个点以线性的方式移动一段时间，就变成了一个长度。当我们思考它与不同物体的关系时，就涉及到另外两个维度。当我们问「多长才算长？」时，就很清楚是依赖尺度大小的问题。为了方便，人们以英国某处发明的一条棍子为准，这是因为英国人首先考虑这个问题。再者，什么是左或右、东或西？东西方位是参照英国的一个地点。英国有很多第一，中国也是……。

有了尺度大小和空间，才有形状和形体，所以它们也必是概念法。再者，我们可以通过电视荧幕的例子来理解这点。从科学来说，我们知道图像是由以极快速度射出的光粒子构成。由于我们反应不够快，无法看到光粒子刹那之间的情况，所以我们看到的是图像。这就像我们在晚上以慢镜头拍摄一辆开过去的车，在照片上显现出来的就是一条亮线。这些微观情况不都是脑子想出来的吗？是的，但在正念现前并远离概念法的时候，我们就可以体验到。

还有其他重要的空间概念。

1. 由自由运动而确定的空间——当感觉到运动，我们就会有空间感。这是经由身体的感觉和看到周围物体的变化而体会到的。就身体感觉而言，当人们集中觉知于自心，就会感觉自己在原地踏步。运动仅仅是感受生起又灭去时所经历的不同目标。就看到周围目标变化而言，如同坐在停着的火车里看到对

面一列火车奔驰而过，我们会感到是自己所坐的火车在移动。这是由不断变化的眼根所缘而形成的概念。

2. 由视像化概念而确定的空间——这是修止禅者心中产生的。他们尝试观想把光扩大并在内心获得一种空间的感觉。空间概念包括有限和无限两种。

3. 由限制色（*pariccheda rūpa*）而确定的空间——这在《阿毗达摩》中解释为一种四大所造色。这是不同性质的色法不能（在同一空间上）共存所产生的结果。在这种情况下，它属于究竟真实法，但是当我们一思惟它，它仍是一个概念法。

时间概念法

还有各种时间概念，全依于我们的经验而来。

1. 时序——这是基于星球的运行，最终仍是概念法。因此依于太阳的位置，就有白天黑夜。格林威治（*Greenwich*）标准时衡量着各地的时间，又因为夏时制（日光节约时间）、山区时间等等变得复杂，还有政治的影响。小时数最终由时钟上的指针来确定，现在则由计算机上的数字来确定。

2. 生物时间——这个度量是基于身体的情况，诸如老年、青年、出生、死亡、成熟，甚至月经周期……，当然还有饥饿、上厕所。

3. 功能时间——这是根据我们执行特定功能确定的时间，诸如吃饭、工作、休息、娱乐，更不用说宗教活动。而就观禅而言，它是超越时间概念的。

4. 过程——当一件事过去了，我们说是过去。当一件事正在发生，我们说是现在。如果还没有出现，我们说是未来。但过程是什么呢？如果我们不去真正考察它，它仍只是一种概念。所以即使我们思考过去、现在、未来和过程，仍属概念法。

人的概念

这个概念在个人的生命中起着重要作用，在观禅中亦是如此。执着于这个概念的结果就是邪见。看透它使你解脱邪见并确立正见，即智慧之见。

很多次我问人们，这个「我」是谁？有些传承甚至把这个问题当做一把心灵修持的钥匙。有时我们确实忘记了「我们自己」，但并不见得一定是善法。我们在睡眠中忘记了「我们自己」，不过这没有害处。忘记我们自己意味着放下「人」的概念，不过此时心的状态也很重要。但是人的概念确实赋予当下心所额外的力量。它是整合行为时的核心要素。我们确实会根据我们认为自己是谁而行事。这种人的观念是潜藏于众生心中，会随着个人的成长而发展变化。

然而，我们认为自己一直都是现在这样。深入观察的话，我们会发现什么呢？修观者，甚至是初学者，都能告诉你——思维、瞌睡、身体的觉受，诸如疼痛和随着用功生起的乐受。当所有思维和概念化停止，且正念变得敏锐而强有力时，禅修者会清楚地看到一切都只是现象或过程。人的概念不再是问题，因为已不存在。他还会再生起念头、想法，也就是再出现概念化。当我们读到这里并接受这样的推理，我们就有了理性认识作为起点。但是理性推理是有陷阱的，当你进一步探寻而不能得到答案，就会出现怀疑。这是因为要通过直接经验才能认识无我的真理，这种实际经验会驱散疑虑。唯智慧能引发更深的智慧。后面将会更全面地讨论这个主题。

禅相概念

「禅相」的字面意思就是相。在禅修中，我们常常认为它表示视觉目标。当我们闭着眼睛看到风景、人物或几何形状，这些心里的东西就叫作禅相。有些是因为我们内心希望而出现，另一些似乎是自己冒出来的，而我们也会看到别的禅相经由专注于特定目标而培养出来。

在观想「遍处」（*kasīṇa*）的所缘时，经过长时努力之后遍相（一种颜色或四大之类）生起；观想熟练后，不费力遍

相就能现起。观想佛、菩萨、天人等的像与此情况类似。但如果我们把这些禅相当作真实，麻烦就来了。

这样的禅相也会在观禅中形成。当观照鼻端的觉受，常见修安般念的止禅禅相出现，而非三共相。即使是观腹部起伏，你可能在起初看到它像流水，然后变成一条河的视像。有人看到的则像钟摆，甚至像揉捏面团。

我们知道了这样的差别后，就应当引导心远离概念法而趋向于究竟真实法。

真实法（**Paramattha dhamma**）

这个词的翻译可能不是非常精确，但因为很多有关《阿毗达摩》的文献都接受这种翻译，所以我仍然沿用它。然而我更乐意将它译成「具有究竟意义的现象」。这是因为除涅槃之外，一切现象都是缘起和无常的，所以不能真的称为真实法。它们实际是当我们有正念、清楚觉知并远离所有概念化过程时，所体验到的以特质或特相的形式而存在的各种现象。

《阿毗达摩》将它们分为四个子类：

1. 心法（**citta**）八十九种
2. 心所法（**cetasika**）五十二种
3. 色法（**rūpa**）二十八种
4. 无为法（**nibbana** 涅槃）一种，且仅有一种

若详尽解说，本书恐成长篇大论，所以这里只是根据雷迪尊者（**Ledi Sayadaw**）的《内观手册》（*Vipassana-dipani*）的摘要将这些内容提一下。

二十八种色法（**Rūpaṅgaha**）

在色法和名法两种究竟实相中，色法有二十八种：

- (I) 四大元素色，即：

1. 坚固性元素，即地大
2. 凝聚或粘滞性元素，即水大
3. 动能性元素，即火大
4. 移动性元素，即风大
- （II）六净色根，即
5. 眼净色根
6. 耳净色根
7. 鼻净色根
8. 舌净色根
9. 身净色根
10. 心所依处
- （III）性根色两种，即：
11. 男根色
12. 女根色
- （IV）命根色一种，即
13. 命色
- （V）营养元素、段食一种，即
14. 食色
- （VI）境色四种，即
15. （颜）色
16. 声
17. 香
18. 味

以上这十八种色法称为能生色（*jātarupāni*），因为它们具有产生色法的能力。

- （VIII）限制色一种
19. 空界
- （VII）表色两种，即
20. 身表色
21. 语表色

(IX) 变化色三种，即

22. 色轻快性

23. 色柔软性

24. 色适业性

(X) 相色四种，即

25. 色积集

26. 色相续

27. 色老性

28. 色无常性

这最后十种色法称为非能生色（ajātarupāni）或者说，因为它们不具有产生色法的能力。

五十四种名法

心法（citta）：心或识

心所法（cetasika）：五十二种精神方面的特性或者心的助伴

涅槃（nibbāna）：出离轮回

（涅槃在这里列入名法，不是从认知的主体的角度看，而是从被认知的角度看。）「识」指的是审查所缘（ārammaṇa）的功能，或执持所缘的功能，或了知所缘的功能，或觉知所缘的功能。

心所法是心的特性，或者说是从心产生的精神方面的特性，或者说是心的助伴。

涅槃的含义是解脱一切苦。

识有六类：

眼识 耳识 鼻识 舌识 身识 意识

依眼净色根生起的识叫眼识，具有见的功能。

依耳净色根生起的识叫耳识，具有闻的功能。

依鼻净色根生起的识叫鼻识，具有嗅的功能。

依舌净色根生起的识叫舌识，具有尝的功能。
依身净色根生起的识叫身识，具有触的功能。

依心所依处生起的识叫意识。但是在无色界（*arupa-loka*），心意识不依赖任何物质的根生起。心意识又进一步分成四种。

- (a) 欲界心
- (b) 色界心
- (c) 无色界心
- (d) 出世间心

(a) 在这四种当中，欲界心就是处于受欲爱（*kāma-taṇhā*）支配范围内的心。欲爱遍于欲界（*kāma-loka*）。欲界心有四重，即：善（*kusala*）、不善（*akusala*）、果报（*vipāka*）和唯作（*kriyā*）。

(b) 色界心是定心或者说是远离欲爱但仍在色爱（*rupa-tanha*）支配范围内的极安乐之心。色爱遍于色界。色界心有三重，即善、果报、唯作。

(c) 无色界心也是定心或者说是远离了色爱但仍在无色爱（*arūpa-taṇhā*）支配范围内的心。无色爱遍于无色界。无色界心亦有三重，即善、果报、唯作。

(d) 出世间心（*lokuttara*）是远离了三爱，超越了欲界、色界、无色界这三界的圣者之心（*ariya-citta*）。出世间心有两种：道心和果心。

五十二种心所法

(a) 七种遍一切心心所（*sabbacittasādhāraṇa*），因为它们是所有类型的心共有的，故名，即：

- 触（*phassa*）
- 受（*vedanā*）

想 (saññā)
思 (cetanā)
一境性 (ekaggatā)
名命根 (jīvitindriya)
作意 (manasikāra)

(b) 六种杂心所 (pakiṇṇaka)³⁶，因为它们总是与心组合³⁸，即：

寻 (vitakka)
伺 (vicāra)
精进 (viriya)
喜 (pīti)
欲 (chanda)
胜解或决意 (adhimokkha)

这上面的十三种 (a) 和 (b) 被叫作混合型 (vimissaka)，雪昌翁 (Shwe Zan Aung)³⁹将其译成「非善恶」更適切，因为它们既能与善心组合，也能和不善心组合。

(c) 十四种不善心所，即

贪 (lobha)
瞋 (dosa)
痴 (moha)
邪见 (diṭṭhi)
慢 (māna)
嫉 (issā)
慳 (macchariya)

³⁶ 译注 1：古译别境心所。

³⁸ 译注 2：不论善恶，但并非存在于每一心中，与遍一切心心所相对。

³⁹ 译注 3：为缅甸人士，与戴维斯夫人 (Mrs. Rhys Davids) 合作《摄阿毗达摩义论》的英译本。1915 年伦敦的巴利圣典学会出版，由于此书的出版引起欧美学者对《摄阿毗达摩义论》的研究。

恶作 (kukkucca)
无惭 (ahirika)
无愧 (anottappa)
掉举 (uddhacca)
昏沉 (thīna)
睡眠 (middha)
疑 (vicikicchā)

(d) 二十五种善心所 (kalāyana-jātika), 即

无贪 (alobha)
无瞋 (adosa)
无痴 (amoha)
信 (saddhā)
念 (sati)
惭 (hiri)
愧 (ottappa)
中舍性 (tatramajjhataṭṭā)
身轻安 (kāyapassaddhi)
心轻安 (cittapassaddhi)
身轻快性 (kāyalahuta)
心轻快性 (cittalahuta)
身柔软性 (kāyamuduta)
心柔软性 (citta muduta)
身适业性 (kāyakammaññatā)
心适业性 (cittakammaññatā)
身练达性 (kāyapaguññatā)
心练达性 (cittapaguññatā)
身正直性 (kāyujukatā)
心正直性 (cittujukatā)
正语 (sammāvācā)
正业 (sammākammanta)

正命 (sammā-ājīva)
(前三者叫作三离心所)
悲 (karuṇā)
(随)喜 (muditā)

让我们看一些例子。

1. 行禅

一开始，你可标记「左」、「右」，将正念引到脚步。当这样标记运用得更频繁，会使心更贴近行走的过程。随后逐步增加每一步的分段数，从分一段到分六段……「上提」、「提起」、「前推」、「下落」、「触地」、「踏压」。即使在每一个分段，标记可以重复数次。但标记是概念，重要的是要能感知各种觉受。禅修者应培养越来越清晰的感受和体验。觉受很明显时，在适当的时候就可以不用标记。稍后，甚至与脚的形状乃至分段相关的概念皆可抛弃。

这样剩下的就只有各种觉受的过程。同样地，当观力增进，人、空间、时间的概念也没有了。如果不是自然没有，你可以有意试着这样做：

- (1) 人——没有人在行走。
- (2) 空间——一切都是正念及其所缘的过程。
- (3) 时间——就只有这样的自然现象发生。

2. 坐禅

同样地，你可使用称名和标记，但只要觉受很清楚时，就应当放弃不用。甚至当我们观察腹部起伏或呼吸的出入时，我们也会有身体形状的概念，如腹部、鼻子。随着禅修的进步，应当丢弃这些概念。即使像长短、快慢这些基于时间和空

间的概念也应当丢弃。然后只剩下各种觉受刹那刹那地生起和灭去。如果还持有人的概念，也应当丢弃。

有人会很自然地丢弃概念法，但有人则需要有意识地去。有人甚至需要别人的规劝说服之后才去做。丢弃概念法是一个必要的步骤，否则胜义谛就无从清楚显现，三共相也就不会很明显，而清楚洞察三共相才能生起智慧。所以用功的方向就是要以三共相为目标，然后进一步从更深层的意义上看清三共相的本质是什么——事物的本来面目，即修行要达到的目标。

这将我们引向下一个议题，即获得智慧。这须依靠敏锐、精准的正念完成下述净化、转换、解脱的工作。

使诸根锐利的九种行相

这组因缘出于《清净道论》（*Visuddhimagga*）³⁹并且常常被引用和讲解，所以放在这里来提示磨锐诸根的过程。

看上下文我们知道这组因缘其实指的是在磨锐诸根过程中一起发挥作用的条件。这些条件应看成一个整体。如果单独看，则不成其为磨锐诸根的要素。

1. 只见已生诸行的坏灭

这句话指出了禅修者应该观照什么，亦即指出了用功的方向。我们一定要首先学习法义，正如信任一张清楚标示路线的地图，内心有信心支持。不然，我们就不会坚持走修行这条路。这句话指的是磨锐对无常的觉知。「诸行」本身就意味着无我或自然。这些是什么呢？我们必须全心全力投入并沿这个方向用功，以通过亲身体验去认识无我或自然。

³⁹译注 4：见《清净道论》第二十说道非道智见清净品。

2. 确保仔细用功

此处所谓的仔细，是以另一种方式检测正念。仔细地不要有任何遗漏，仔细不让任何不善心法渗透进来，仔细保证每一个观照都以高度的觉知完成。不难理解，粗心大意的禅修者不会有很大进度，具有完美正念的人将培养出智慧。

3. 确保用功不懈

磨锐诸根就像磨刀，需要时间和精力。任何松懈都可看成倒退。时间不停地流逝，要功夫成片就不得有半点疏忽。很多时候，很多人没有成就是因为没有时间，而有时间的人则因为连续用功不够，心很快变得迟钝、生锈。

4. 确保适宜的用功

适应性还是指七种适宜，即住处、行境、说话、人、食物、气候和姿势。

要知道什么是真的适宜，虽然很多都是常识，还是需要技巧的。适宜主要和人的性格有关。对聪明的人来说没有什么不适应的。人们常说：「观禅中没有干扰。」这是因为一切都落入正念观照的范围内。然而有些事比另一些事助益多些，所以如果我们知道而且可能做到，那么我们就可以做出选择并采取行动。

5. 把握定相

定力是生起观智的必要因素。定力持续时间越长，观照的时间就更多；定力越深，观察的层次就越微细。禅修者能够运用这些技巧的程度取决于他能够培养定力的程度。有些技巧可以和老师交流，但大半仍要靠自己。「禅相」通常指定力的所缘，它在心中显现并稳定。在观禅中，「相」指的是三共相，禅修者必须通过究竟真实法才能认知。所以观定是独特

的，其原因在于定力越来越强的觉知是「开放的」，从而能更清晰地洞察实相。

6. 平衡觉支

首先必须培养觉支。当觉支已经明显地培养出来，如第四观智，那么平衡对于建立稳固的正念和引导正确的方向就很重要。

7. 不顾身命——要有不怕死的决心

这并不是说我们要放弃自己的生命。如果我们必须冒险，甚至冒着死亡的危险，我们也必须心甘情愿，否则难有真正的成就。人们常常因为小困难而退缩。如果我们多思惟苦、无常、死亡、业、轮回，我们就会明白这样做的原因。

8. 以出离克服苦痛

疼痛难免，是生活的一部分，也是禅修的一部分。受念处一章已清楚阐述。克服疼痛需要精进，非常强的精进，需要定力等等。需要离执，即出离。

9. 不半途而废

半途指的是达到最终解脱目标（比如成就阿罗汉果的不动心解脱）之前的任何地方。

第五章 智慧

巴利文中有很多语词描述智慧。Paññā一词常译为智慧（wisdom）或慧（understanding），一般是指将八正道以（戒、定、慧）三学来分的慧学。还有其他词汇，诸如 bodhi（菩提）——开悟，ñāṇa（智）——观智，vijjā（明）——较高的知识等等。你可以说智慧是修行的关键因素，没有智慧就没有佛陀出世，更不用说圣弟子了。智慧常比作光明，因为它显现真相，而与之相对的愚痴则隐蔽真相。愚痴和智慧都透过心法而成就，它们产生的结果——苦与乐——也是如此，四圣谛亦然。

《清净道论》对三种心所做了很好的比较，用以说明智慧的本质。

1. 想（sañña）——通过标志或相来知道一个事物，这种知是非常初步的。如小孩观察一枚硬币，看到它是圆的、平的、亮的……。
2. 识（viññana）——以一般性的方式知道一个事物，比「想」知道得多些。如村民知道一枚硬币是什么东西，如何使用它。
3. 慧（paññā）——全面且深刻地了知一个事物的本质。如银行家，只要看看硬币，就知道其真实价值，在哪里铸造的等等。

这里的要点是：慧不仅仅是知道，而是一种深刻和完全的了知，一种能审查微细和难见事物的了知，所以它是不同于凡俗的。例如，即使是小孩也会在沙滩上堆砌沙的城堡，因为这不需要智慧。若建百层的摩天大楼，就需要有智慧了。

这就谈到不同类型的智慧了。这世界上知识的多半是世俗知识，从建摩天大楼到心脏移植都是这类知识。很多对世界有益，但有些则非常有害，诸如武器之类。因为它们是关于世

俗的事务，所以是世俗的。出离的智慧则非关世俗。不仅如此，佛教关心的是如何导向出世间而进入无为的涅槃境界。涅槃是永恒的安宁，而世间只有苦和稍纵即逝的乐。出离的智慧的特点就是它必能净化心中的贪、瞋、痴，而且能够彻底净化。世俗智慧是做不到的，即使有些知识具有净化作用，却不能达到同样的深度。

心灵方面的知识或智慧常常分成三类：

1. 闻慧

过去几乎没有书本，很多知识都靠口口相传。即使在今日，很多智慧都还没有写定成文字。早期佛教开始靠背诵，数百年后才用文字记录下来。但书本自身若未经阅读和理解，仍不是智慧。同样地，听闻并不等同于智慧。我们必须仔细倾听，不致人说了就信。错误的信息并不是智慧。智慧是清楚了知。

2. 思慧

根据经验和正确的信息，我们便可推出更多理论和实验的知识。再次强调，这些必须要有正念才能精确无误。就像科学家，只有搜集了很多数据，筛选并经过试验之后才得出知识。佛陀也曾告诉禅修者要以火试银一样验证他的教法。

3. 修慧

我们通过禅修可到达凡夫所达不到的层次。我们增强正定和正念会看到很多自然界的微细过程，也会拥有精密修持的心所具有的诸多善巧。



惠能像，中国·广州，1995年

习禅者都熟知禅宗六祖惠能。禅宗是从印度传来的佛法演化而来，为人广为接受。惠能原是南方樵夫，北方人认为他是南蛮獠，但他终成佛法大师。这故事的寓意是：别光看一本书的封面就下断语。

止禅可培养他心通、神足通等神通，这些善巧和智慧是止禅所独有的；而修观则导向体证无为。

这里强调的是观智，因为只有观智才是真正出离性的、净化心灵和效果永续的。观智究竟是什么呢？再提一次，答案就是对事物的如实知见，对究竟真实法的真实本质的了知，对诸有（存在）三共相的了知。

诸有的三共相

你想逃开，但是怎么也逃不开自己，换个说法是，你逃避不了现实。闭上眼睛，否认，否认再否认，可是无论何时、何地、何人……，现实总是存在，这就是为什么称其为现实或真实，因它具有普遍性。但是你不能责备现实，它是客观公平的。以正念接受现实，情况只会更好。不善的反应，如厌恶，

只会让情况更糟。这就是观禅不可思议的力量。从治愈疾病的案例到最终解脱，全在此时此地，实相存于当下，法尔如是。

我认为三共相是佛陀对实相的描述，这样，探求者便有所把握并用功实证。它们是指向最终目的地的路标。正如指月的手指，是给我们运用，而不是给我们执着的。



指向世界，瑞士·伯恩，2006年

禅宗有以手指月的例子，请人看月，而非看指⁴⁰。在此，手指指向伯恩。这有同样的指标作用，但指的是道路，而非目标。站在高地，对四周环境看得更清楚，这即是三共相的作用，提供我们观看的方向。

要清楚理解三共相，通常从三方面加以陈述：

1a. 无常（anicca）：需要实证的真实法——刹那刹那的变化 / 过程

1b. 无常相（anicca lakḥaṇa）：只存在一刹那，即生即灭

1c. 无常随观（aniccānupassanā）：观无常

2a. 苦（dukkha）：需要实证的真实法——刹那的逼迫性

⁴⁰ 译注 1：禅宗的说法是：「如人以手指月示人，彼人因指，当应看月。若复观指，以为月体；此人岂唯亡失月轮，亦亡其指。」

2b. 苦相 (dukkha lakkhaṇa)：逼迫性、不圆满、不完美

2c. 苦随观 (dukkhānupassanā)：观苦

3a. 无我 (anattā)：需要实证的真实法——有为法的真实本质——刹那性。

3b. 无我相 (anattā lakkhaṇa)：没有主宰、灵魂。

3c. 无我随观 (anattānupassanā)：观无我。

从注释书的定义可以非常清楚看到无常、苦、无我三者指的是同一件事——实相。但要真正体证实相，必须先观它们的相。这个工作是靠修观或念处中的正念，即在念处章节所说的观照。一开始，引导心去注意变化（起初仍然是世俗和概念性的变化），工作就展开了。然后你用功观照究竟真实法，它们会显出更深的普遍真理。

三者中，应先观哪一个？因为这三个方面都是同一实相，所以全看个人内心的习性而定。但这只是从三相的概念方面看，而从究竟实相的角度看，应当是无我。如果你检视观的过程，最开始的观智正是指向无我。原则上这是一切观智生长的基础。

无我

无我的教义是佛陀教法中重要而且独一无二的部分，也是常遭到误解的部分，所以不能用三言两语打发。

佛教徒眼中怎么看待这个我呢？如果你看《阿毗达摩》就会知道，「我」只是一个概念。就人类而言，就是一个人的概念。这在社会上生活是一个不可缺少的概念，它提供相对于周围世界的一个参考点。我们需要用它进行沟通和阐述关系，麻烦出现是因为我们没有明智地运用它。若缺乏正念，我们就

会执着它，而且会顽强地执着。然后你就整个被贪覆盖，被痴覆盖，不久也被瞋覆盖。

我常常这样问人：「你是谁？」他们目瞪口呆，给出的回答不外乎五蕴之一：色身是我、我所、我自己。色法粗重而显见的性质往往给人们提供了可执取的某种永续的真实形式。感受是我（我快乐）、我所（我的感受）、我自己（我的「心」就是我的灵魂）。好像说：我感受故我在。

想是我——我记忆故我在。

行是我——我思故我在。

识是我——我知故我在。

观照名色生灭的禅修者会清楚地看到这种认同是不正确的，而且有害。有害是因为当事物消失或期望落空，就只有悲伤和挫折感，譬如会说「事情为什么会这样？」强烈执着一个强大的自我，给自己、也给别人招致灾难。

有一次我提到我所处的社会是自利和自我中心的社会，人们显然不喜欢我这番话。这两个表示强烈自我的语词显然带有负面意义，这样的人是过分自负的。但若从心理学的意义来看，倒并非如此，它只是说有整合作用并赋予事物意义的「我」很强。如果它集中于为善，就是健康的；但它也可能为恶，那就不健康而且很可怕了。要是没有「我」，一切都是分裂的。所以一定要有一个从不善的我到健康的我、最后到懂得无我的过程。

这里要提到的另一点是，缺乏自我和懂得无我是两回事。睡眠时没有自我的作用，但是也没有洞见无我的智慧。有人甚至靠酒醉来忘却自己的不幸，比睡觉还糟。再次重申，重要的不在于我这个概念，而在于当下的心识状态。

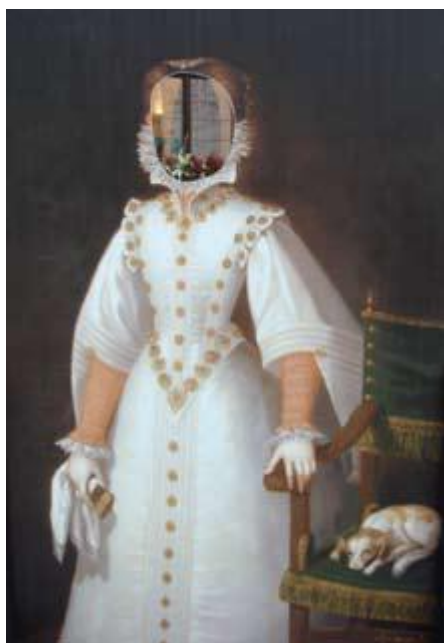
就我看来，「无我」可以有两类定义。

1. 否定性定义——无我

这里着重「我」的意义，因此「无我」意味没有绝对的主宰，没有永恒的灵魂，不论多大的我或多小的我都一样。

对很多人来说，这个定义很恐怖，似乎完全否定了一个人的存在。所以为了消除这个问题，我于是说：这意思是说，你不是你所想的那样，而是更深一层，但这只有在你放弃了自我这个概念后才能证得。

这个定义可祛除执着自我的邪见，这是洞见真实和存在必不可少的一步。有趣的是，我们会注意到这些邪见是变化多端的，如《梵网经》中讲的六十二种邪见。



无脸鬼，捷克·契斯基克伦洛夫（**Cesky Krumlov**），2007年

有一个著名的故事，是关于契斯基克伦洛夫这座美丽的城堡中时常出现的一个白衣女鬼。看人们怎样开那可怜鬼的玩笑。若想到「无我」和无所认同，这帧无脸的照片确实挺适合的。如果你把自己的脸放在那女鬼空掉的脸部，你就变成那可怜鬼了。

2. 肯定性定义

然而，无我也有肯定性定义。巴利语 **anattā** 一词，因为这个词中已经用了否定性的字首 **a (an)**，所以常常翻译成「无」。如果我们放下对「我」这个概念的执着，那还剩下什么呢？如果我们有正念，只有诸法实相自然显现。根据正念的清晰和锐利的程度，我们的经验也会随之不同。在初期，观照到的只是构成各种过程的名色的自相；观照再深化，就见到三共相；当观智成熟，就只有无为法。处于这些状态中，「我」的存在再也不是问题，因为此时没有思维。唯一存在的，只是能观的心和所缘的境。所以无我的肯定性意义就是「诸法实相」，或者说是离开了概念的真实法。

当你对此已经很清晰，可以说已生起观智。一旦有了无我 (**anattā**) 的肯定性经验，我们便已迈进了观智发展的大门，进入超越概念的现象界，踏上了通往出世间的道路。所有后继的观智都以此为基础。所以你必须非常清楚身心的现象，所有醒着的时间都可用来观察和体证。走过这个过程的人可以告诉我们，当自我那个「尖叫的鼠」安静下来并被放到了恰当的地方，是怎样一种解脱的感觉。

他们还会告诉你，他们的生活更平静了，因为所有的情绪和烦恼都轻多了。但更重要的是，眼前的路和生活的意义都更为清楚。这本身就是修行要达到的重要目标，也是巨大的快乐源泉。

如前所述，这种无我的显现是通过修观而来。概括起来，你可以说：

- (1) 正念连续而强大，其中没有概念法。
- (2) 锐利、生动地觉知名色法的法性，这些现象是处于自然发生的状态。

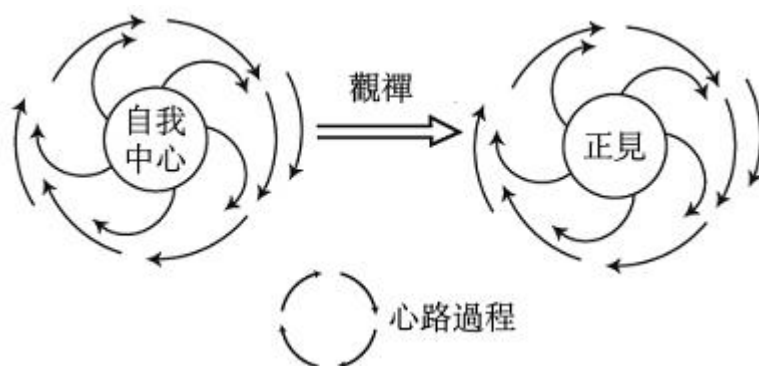
(3) 清楚地觉知缘起法性，即指这些现象和特性之间的关联和相互依存。

(4) 每一个行动之前的作意非常清楚，这样你就放下了对我及有关于我的执着；同时对作意和行动之间的因缘关系非常清楚。

(5) 清楚觉知名法、色法的无常刹那变化，并放下执着。

(6) 清楚觉知名法、色法的苦相，并放下执着。

随着无我智的发展，我们如何做事和为什么做事都会改观。「自我」所扮演的核心角色被正见取代。因此智慧越来越能影响你的行动，这种智慧和诸法实相是和谐的。结果是更快乐。



图十四 「以法为中心」取代「以自我为中心」

无我的经验在一开始可能很吓人。如果我们内心没有准备或欠缺必要的理论体系的支持，可能会认为自己发疯了，便完全不再修行。即使有很好理论基础和理解力的人也会受到很大震动。所以需要有人指导。例如，曾有一个说法者，他修行并清楚体验了这个真理。他回家看到妻子，他奇怪她究竟是谁；他去上班，他奇怪为什么上班。整个生活都成了问题，而且根本没有准备好接受这种情况，所以他害怕起来并停止修行一段时间。但是经过一段时间的指导之后，他懂得了这种证悟，其利益和意义就很明显了。

每当生起「我」的概念时，便以正念观照，来持续强化我们的转化过程，这就是適切地运用它了。或者可将它放到一边，让真实法回归行动的中心。

说到这里，很有趣地，初果祛除的邪见（*micchā diṭṭhi*）和阿罗汉果才能祛除的「我是什么」的我慢有密切联系。前者强烈执着于错误的观念，即关于诸有（即各种现象）的本质、自我、以轮回为乐而不以为苦的错误看法，后者是一种我最重要或以自我为中心的感觉。两者在根本上难道不是同一回事吗？我认为，烦恼有不同层次，最粗显的层次首先去除。而「自我」的我慢甚为微细，连高度修持的人的心中都深植着微细的我慢。

另一点需要注意的是「诸法无我」的陈述。这个陈述包含了涅槃，即无为法。这支持了这样的观念：即使是最高的真理、最高的法中，也没有一个真正的个人或某人的存在。这样对小我或大我是否存在便没有任何疑虑了。所以，一方面，《无我相经》（*Discourse of Non-self Characteristics*）清楚地阐述了祛除对五蕴的执取的禅观方法，另一方面，《根本法门经》（*Discourse on the Root of All Things*）清楚说明必须完全祛除「我是什么」的我慢才能达到最终解脱。

内观次第和三共相

1. 名色分别智（*Namarūpapariccheda ñāṇa*）

观的次第常常以十六观智来解说，从名色分别智开始。

对此智的解释是：我们清楚体验能观的心是一种现象，所缘或色法（如呼吸或腹部起伏）是另一种现象，尽管二者同生同灭。也就是说观察者和被观察的现象总是一同出现。这是以非常简单的形式来描述能所关系是生命现象的最基本原则。

但必须加上一点，此时具有「无我」的清楚体验，也就是说，只有自然法的存在。某人、个人或者自我的问题根本就不会进入画面，这是因为没有概念，唯有对自然现象的纯粹体验。只有从这种体验中出来之后，才可能对此进行审察分析，这就和理性思维联系起来，并且把效果带到日常各种活动中。这也意味着更熟悉和善巧之后，只要我们想要，随时可以把同样的观的体验应用于任何所缘。这样，内心宁静和净化的范围可以非常广大。

因此，这种体验当然越强越好，但也会非常多样，从见到更微细的名法，到灵活地延伸到生活的各个方面。这种最初的观智是其他观智的基础，所以应当稳固；此观智又开启通向高阶观智的大门，所以应当广大。

不幸的是，如果审察错误，可能会出现倒退的恶果。观智既从纯净的心生起，为什么会出现这种情况呢？推测是：最初的观智不够强，一旦从定中出来，烦恼正在外面静候。其次，这种经验不在概念法的范围内，如果我们没有理论基础或乏人指导，理性思维便无法将它联系起来。要是没人帮助的话，我们可能认为自己疯了，最终关闭修观的大门，结果对自己不利。所以最好有一定的理论基础，而且最好有禅师能以亲身体验加以指导。

2. 缘摄受智 (Paccayapariggaha ñāṇa)

下一步，这种纯粹观照和觉知的过程扩展到更广的范围，也就是包括更多现象。我们会见到所有心法和色法是相互关联的。它们之间的关系变化多端，观智的很大一部分都涉及到因和果，即缘起和缘生法。在极端的情形，还会追溯到许多过去生，不过并不是非要到这种程度才能进入更高阶的观智。这种经验可以说是将观智深化为「无我」的一种延伸。所经历的诸有的相互依存性，很清楚是缘起有，也就是说，每一个经验都不是独立而永存。缘摄受智度脱疑惑，因为你开始从纯体

验的层次，了知到思维和概念法无法领会的「直观」。观智所见的缘起是「为什么事情是这样而不是那样」的问题的真正内在原因，并且所有「这样、那样」的答案都可以在各种现象的自然流转中——即真实法中——找到。

3. 遍知（三共相）智（*Sammasana ñāṇa*）

随着禅修的进展，名色的流转变变得明显——这是在我们每一个人都有「生命之河」。最终，一切都汇入这流转过程，从未来流向现在，并进入过去。我们所经历的全都受无常律的支配。

有趣的是，尽管按理说无常相很明显，然而无我和苦二相也并不见得不显著。总之，三共相展现着实相的一体三面。

在这种层次，一切都必然在流转，自然就是这样。结果就和我们的理性思维以及随眠烦恼的习性相冲撞。隐藏在世俗谛表相下的无常、多变、极没有安全性的真相，显现出来会令人难以接受。即使理智上接受，情感上也必然难以接受。时而激起出人意料的情绪冲击，有时甚至显露出深沉的痛苦，而有时因为「自我」的暗影，我们会认为自己疯了。通常是想蕴和概念化过程深度崩解之后，就超越了概念法，见到诸行流转的实相。诸行流转开始是缓慢的，时而停顿，这是因正念和正定不足以掌控，而生起的贪瞋痴随眠烦恼所致。很多老师说，这是一个困难的阶段，同时也隐藏着危险。如果不加小心，心理可能会崩溃或显现出潜在的疯狂。

依于坚定不移的努力和连续的正念，正定会成为主导，而生起轻安。不过这可能已经形成了另外一个问题，就是所谓十种观染。它们出现在此一观智阶次的成熟阶段到下一阶次的未成熟阶段。再次提醒，如果不小心，我们会执着快乐或美妙的状态，使情况愈加复杂。

简略地讲，十种观染是：

1. 光明（*obhāsa*）

明亮的心产生光明。明亮的心是明觉的产物，又会产生或追寻光明的所缘，诸如光之类。光明的变化范围从聚光灯大小到极大区域，例如照亮整个寺院。你也能够在黑暗中看到人体周围的晕圈和其他隐蔽之物。

2. 智 (ñāṇa)

这是通过修观而生起的智。但是此智可以是观禅本身，也可能是对观禅的审察，仍不完全、不完美。它还是可能成为执着的对象。

3. 喜 (pīti)

系指由观禅生起的喜，通常有五种：

小喜——较轻的形式如震颤

刹那喜——像闪电刹那而过

继起喜——像波浪

踊跃喜——轻飘的感觉

遍满喜——像充满了身体的每一个细胞

4. 轻安 (passaddhi)

这是身心轻松、舒服，使我们冷静、平和。这包括其他美心所，如轻快性、柔软性和适业性。你感到心就像平静的湖面、柔软的棉花等等。

5. 乐 (sukha)

这里的乐是很快乐、甜蜜的受心所，由修观而生。

6. 胜解 (adhimokkha)

这是随观智而生起的信根。有了观的基础，信心成了深信和坚信。不幸的是，在这个阶次信仍会动摇。也就是说，当观力下降、盖障出现，疑可能回来。例如，常有人想出家或做大善事，后来却改变了主意。

7. 策励 (paggāha)

策励是努力平衡，是修观中的精进力。有了策励，我们不会疲劳，可一直用功到深夜，日复一日。

8. 现起 (upaṭṭhāna)

这是通过修观而稳固建立的正念，因此是强大而令人信服的。当名色在六根门生起，你能够清楚并深入地观察。

9. 舍 (upekkhā)

这是随修观生起的非常平衡和平等的心的状态。心变得坚定、平稳、柔韧。所缘一生起，心能迅疾转向所缘。

10. 欲 (nikanti)

这常常翻译成自满，指的是对自己的成就感到喜欢、满足，甚至骄傲，不管多轻微都算。在这个阶次，还需要更谨慎。

4. 生灭智 (Udayabhaya ñāṇa)

随着观照无常的成熟，你会看到生灭过程很快。你会观照到所有现象都快速生起和灭去，也就是说，随正念和正定的提升，流转越来越快。最终，一切即生即灭。那条缓慢流淌的溪流，前进中获得了快速奔流的大河的速度，变成了急湍的洪流、瀑布，最终成了无数急速喷射的水珠，而这些水珠又爆成烟花流火。当此观智成熟，会抛弃所有的概念法，它一般被视为修行的里程碑。我们认识到，在过程中的一刹那，从这些原子一样的微粒，形成了其他无数法相。这种观智常伴有很多喜，但是随着它的成熟，我们更能放下这条「生命之河」。

5. 坏随观智 (Bhaṅga ñāṇa)

随着禅修的进展，观无常达到高潮就进入观坏灭。生灭过程的更深层意义就是止息（cessation）。这是一切事物的最终归宿。正如一个禅师提到有为法的三个特相（saṅkhāta lakkaṇa）——生、异、灭——时所说，最后一项最接近对真实的表达。我们常常看得很清楚：我们正在观察的现象其实了无一物，连观察者本身也是空无一物，这就是所有过程的实质——灭。然而禅师提醒我们，这种灭仍是存在过程的一部分，即还会再生起的灭（upādā nirodha）。你需要精进努力以实证无生之灭（anupādā nirodha）。

这些「观染」（除最后一项）很清楚是由于正念和正定提升后产生的良好状态。最后一项——欲，被认为是真正的烦恼，因为这是一种执着，导致停滞，阻碍进步。

令人生畏的地方在于问题不止于此。进一步发展会增生：

1. 贪
2. 慢
3. 邪见

在极端情况下，一个人可能失去平衡。贪可能发展成痴迷，慢可能发展成狂妄自大，而邪见可能发展成精神上的疯狂。例如他对自己禅修水平有了一定的了解，便贪求更多，这是贪。他以自己的成就为骄傲，这是慢。当他相信自己证悟了涅槃但实际上并没有，这就是邪见。

这里必须提到一位禅师在观禅手册中有些很有趣的注释，是关于前五个观智的。他勾画出这些观智过程中最明显的特征。

1. 第一观智，中间（衰变）阶段清楚。
2. 第二观智，开始和中间阶段清楚。
3. 第三观智，开始、中间、结束阶段清楚。
4. 第四观智，开始和结束阶段清楚。

5. 第五观智，结束（即灭去）阶段清楚。

在第一观智，无我和自相很清楚，但是开始和结束阶段不清楚。就如闪电发生得太快，你无法抓住准确发生的时刻，也无法抓住准确结束的时刻。第二观智如同一种重叠的体验之流⁴¹。第三观智如同有明显波浪和涟漪的水流。第四观智如同激流碎成了溅起的水花和水珠。第五观智如同冲入虚空的激流。这些都标志着正念观照经验的一个循环，在此观照无常达到了高潮。《清净道论》中提到了一种有关穿透过程的有趣分类。

第一和第二观智称为知遍知——看透诸法的自相
第三和第四观智称为审察遍知——洞见诸法的共相
从第五观智起称为断遍知——此处有七种思惟：

- i. 于无常随观，则断常想
- ii. 于苦随观，则断乐想
- iii. 于无我随观，则断我想
- iv. 于厌离随观，则断喜想
- v. 于离贪随观，则断贪想
- vi. 于灭随观，则断集想
- vii. 于解脱随观，则断取想

苦

「suffering」（苦）是巴利文 **dukkha** 的翻译，这样的译法有不足之处。这是因为英文词汇中缺乏这类禅修字词。如果你包括「引发苦的事物」之义，那就比 **dukkha** 一词的本义更为宽泛了。不过仍需对苦多作一些解释。

苦的特征常说是逼迫性，若进一步用三种苦来阐释便更清楚。

1. 苦苦（Dukkha dukkha）

⁴¹ 译注 2：修观时觉察到一个一个的法生起，前一个法的生灭过程和后一个法重叠。

字面的意思就是很痛苦那种苦，是指明显的身心之苦。身体的疼痛是生理的疼痛和不适，如牙痛；而心的痛苦则如悲伤忧愁之类。到医院看看，你就会知道这些苦如何影响人们。如果坐久一点，痛苦也会发生在我们身上。

2. 坏苦 (Vipariṇāma dukkha)

常常翻译为变异苦。这常指乐受更深层的本质，也就是说，它和苦受的实质完全一样。乐受还是苦受，只不过看那些感受触对什么所缘。当乐受褪去，苦受往往接踵而至。

3. 行苦 (Saṅkhāra dukkha)

行苦是名色的不停息、刹那生灭变化之苦。在这种意义上，它真实反映了「苦」的意义。当我们经历刹那刹那的变化，这种经历可以被描述为「苦」或「痛苦」，就像心中闪起火烧一样尖锐的感觉，或如针划过皮肤。

前两种苦常常在前两个观智中遇到，第三种苦慢慢会显现在第三观智中，到了第四观智才会比较清楚，因为看见了刹那刹那的生灭变化。只要能够像上面那样观到苦和逼迫性，那么接下来就会生起（第五至六）观智。

6. (诸行) 怖畏智 (Bhaya ñāṇa)

此智阶视诸行刹那刹那的变化令人恐惧，有如看到楼房倒塌，见其恐怖；也见到诸法的坏灭为恐怖。这倒不是说在那一时刻有恐怖，而是深见这些会引生恐怖的因。

7. (诸行) 过患智 (Ādinava ñāṇa)

我们视诸行迁流变化充满过患和危险，就如看到身体的四大分离和死亡，见崩溃和分离的诸法，抓不住、不可靠，也不牢固。

8. (诸行) 厌离随观智 (Nibbidā ñāṇa)

此智阶视诸行的刹那刹那的变化不再令人迷恋，甚至令人厌恶，有时用「厌烦」描述，因为据说厌烦会在这一智阶发生。但「厌烦」这个词太弱了，实际上更像看到一个染了病的身体正在被蛆虫咬噬——这就是见到刹那的变化。有时像蛇。变化剧烈时，就会像快速流动的污水或粪便。但是「厌恶」一词有瞋的意涵。如果正念不够坚固，真的可能生起厌恶。「彻底毫无迷恋」应是更恰当的用词。

9. 欲解脱 (诸行) 智 (Muñcitukamyatā ñāṇa)

到这一步，诸行之苦达到极点，从诸行解脱的强烈愿望生起。如果你的正念不够坚固，可能懦弱地从禅修中退出。否则，这本身就是离执。禅师讲到，在这个阶段，禅修者出现的各种情况：极端的疼痛、搔痒、精神的痛苦、想逃避但无处可逃，终究还是回归禅修本身。



让我出来！ 美国·休斯敦， 2006 年

休斯敦的寺院为新建筑运来很多木制的佛像、菩萨像和阿罗汉像，先放在室外空地上。看到这一尊像努力想从木笼出来，很有趣。

这四种智称为苦随观智（*dukkha ñāṇas*）。禅师说，从本质上讲，它们都一样，不同的只是程度的差别和视角的不同。重要的是对刹那生灭的诸行产生离执、离欲。见到轮回世间的本质为苦而产生解脱的力量。如果苦随观没有培养到极致，就无法证得无为法（涅槃），因为只要执着任何一点微妙快乐的诸行，都会阻碍脱离诸行。

另一个值得注意的要点是，这些观智紧密地参与清除某些烦恼，像和瞋根有关的烦恼，例如恐惧。请注意瞋和离执多么相似，两者都看到所缘的过患。前者是躁动的，后者是平静地做出决定。这正是发生转换之处。由无望和恐惧变得方向明确而且有决断，这就将我们带入下一个审察随观智。因此我们必须有决心，修行中充满信心和希望，并且警觉防备任何可能生起的瞋心。

我们可以这样说，禅修者生起行苦时，并不那么容易应对。就像苦口的药不容易吞咽一样。有时（如瞋心重的人或有一堆不善业的人）行苦会持续很长时间且难以过关。通常他们需要修行经验丰富的人给予指导和鼓励。以下是一些建议。

1. 更敏锐观照色法、名法二者及其生灭过程中的无常、无我

必先观照诸法的自相，否则就不会生起共相的观照。但定可令观照更加敏锐，特别是对三共相的观照，如无常和无我，尤其是名法。因为名法更微细，执着深深植根其中，不易生起高锐度的观照。但这里的「苦」主要是精神方面的，所以观照精神现象的无我就至关重要，否则就难于洞见并超越。如果还有一些微细的执着在背后流连不去，就不会超越。必须清

楚地在诸受、念头、心所和心中觉知无我，方能清楚看到这些名法的生起和灭去。

2. 形成某些意象有助于清晰直观

某些意象在本质上虽是概念化的，但确有助于观其破灭。例如，某些行（the formations）看似慢慢移动的淤泥，坚实而沉重，像有一吨的力量往下压，然后又像一大块木炭那样燃烧。如果你把正念当作切割它的利刃，它就破碎开来。有人看到的是像青蛙一样的物质，所以就「重踩」上去。令人惊奇的是，这种物质就变成碎屑飞溅开来。于是又有人说该对动物更慈悲才对！当然应该啦！而另有人看到整个过程就像臭不可闻又冒泡的污秽，于是高兴地用正念铲子使它流得快些，它就真的快了！

3. 喜觉支

「苦」的经验很真实。苦深植于一切之中，你走到哪，它就跟到哪。苦令人窒息而沉重，混乱而无意义。为什么必须有苦呢？即使「我」不存在，苦仍然继续！苦夺走能量，损耗那些心力已经够弱的人的能量。你能忍受这些无意义的痉挛多久？喜觉支正好能给你一些优势。我们袖子里面必须能掏出很多这样的锦囊妙计和灵感。在精进禅修营，禅师激励性的、讯息丰富的开示给禅修者带来额外的能量，会使苦受翻转为乐受。

「模范禅修者」像牛一样不分昼夜地用功，会给你进一步的激励。如果你所在的地方虔诚的信众很多，也会有所助益。佛随念等带来喜悦，也会使奋斗的重担变得轻巧。精进力是关键因素。车没有油就寸步难行。修死随念提起紧迫感也很重要（即：随念过去、现在、未来的生、老、病、死苦以及为维持生活所受之苦）。在这个领域你需要有创意。有时我去森林里散步，因为大自然有疗愈和支持的作用。有时我遥望开阔的天空，助我敞开心扉。有一次我的老师说他很欣赏一个小剃

须刀，我可以忆念这把剃须刀。我们只要轻松自在而平静，便可充满喜悦地用功。幽默也很有益。僵硬死板反而令人窒息，引起不必要的紧绷。

4. 其他止禅方法

也可以运用纯止禅。尽管所缘不一样，但运用得当可以和观禅互补。特别值得一提的是，在这几个智阶都可运用适合个人根性的止禅，以及具有激励作用并产生喜悦的止禅。随念佛、法、僧三宝特别鼓舞人心，而四梵住如慈心禅令人喜悦。另外，我也推荐寂止随念，这对激荡的诸行具有安定作用。后面有一章会详加阐述。

5. 运用发愿作为重新导向的方法

发愿就是决意令心进入某些状态，就像给电脑一个指令以产生需要的结果。我们可以用这种方法唤起我们已经历过的观智层次，例如生灭随观智或坏随观智。在这些层次上，对无常的观照很强。这可以叠加于正在观照的诸行之上。这样工作会比较容易，进展也会比较迅速。

6. 转换不善的心智状态成为善

当你陷于行苦的层次，正念弱的时候瞋随眠会变得明显。有一个将其迅速转换为无执着的善心的技巧，就是如理作意。我们常常需要这样做，以免心越来越负面。

10. 审察随观智 (Paṭisaṅkha ñāṇa)

审察随观智是对诸行的三相再度观照审察。所以如同第三观智，差别仅在于这是诸根更成熟的阶段。按照人们的描述，此一阶次会涌现额外的精进力，使你提升而脱离之前观智阶次的压力经验。格外强大的信和精进是这一阶段的特征，而且你会感到心智在禅修中进展得更深。所体验到的三共相和诸

行比以前更加清晰。如果信、精进等根够强，会无住于诸行，如鸟翱翔在树林和山谷上方，最终像一架飞机越飞越高。这是此阶观智向下一阶观智前进的时刻，所以这种情况被认为是下一阶观智生起的先兆或是尚未成熟为下一阶次的阶段。如果诸根还不够强，那么又会退回最低的智阶，再回到沸腾的水壶里更充分吸取教训。我也从这里得到启示：这一观智意味着较低智阶的成熟会经历循环往复。这种循环会反复进行直到诸根足够强壮，能提升超越诸行。我们必须进一步放下诸行，才有帮助，诸行还包括我们对曾经历或即将经历的观智的想法和执着！

11. 行舍智 (Saṅkhār'upekkhā ñāṇa)

《清净道论》说解脱过程从想要解脱的欲解脱智（第九智）开始，然后是方法（第十智），结束于舍（第十一智）。能全面而透彻地观照诸行的三共相及其空性，观智实已达到成熟水平，这是因为深厚的定力、正念和观智已经变得无住（detached）、平等而锐利。对诸行不再有畏惧与欣喜，仅持舍和中性的态度。精进力高度自动运作并保持平衡。禅坐毫不费力，也倾向于长时坐禅。舍和无住已经成就。心不断深入越来越微细的法而从各个方面观照诸行。定力也越来越深，趋于单一性而非多样性（译注 3）。这是修观的里程碑。从此开始，随诸根成熟而到达解脱之门。

三解脱门是：

1. 无相解脱 (Animmita Vimokkha)

通常说信心很强的人倾向于走此门。他观照诸行之无常相极为深入，便从诸行的相状解脱，导向无相的、无为的涅槃。叫无相解脱的原因也是这一阶段超越了语言描述，因为正

是通过各种相及其相互比较我们才能够描述事物。因此，脱开一切桎梏，心从一切有为法解脱。

2. 无愿解脱（**Appanihita Vimokkha**）

通常说定力很强的人倾向于走此门。他们观照诸行之苦相达到极为深入，因此就会放下一切有为法，从而引向无愿的（另一种翻译是无寻求的）、无为的涅槃。所以，它还有不再执取、也不逃避痛苦的本质；只是平静之乐。

3. 空解脱门（**Suññatā Vimokkha**）

通常说慧力强的人倾向于走此门解脱。他们观照诸行中无我之相极为深入，因此只有对万物任其自然而无住。所有的妄相消失，只有法尔如是实相存在——没有时间性、最自然的无为的涅槃。它也像一个空无诸行的广大空性，法尔如是，本自具足。



海上翱翔，新西兰·N岛，2004年

这只鸟是只塘鹅，正从栖息地飞往新西兰的海岸。海洋浩瀚无际气势磅礴，鸟的飞翔象征旅行，往往是穿越生死轮回的大海之旅。而这只鸟正如提举的心识。一个象征性的例子是船上养的鸟，当它看到陆地，便飞去再也不回来——不返之

鸟。这只鸟滑翔在大海上，观照其中一个波浪，就是腹部起伏或出入息吗？故事的寓意是，观禅所缘只是达到目标的方法，重要的是鸟向安全之处飞翔，那即是对有为法的离欲，它使你向无为法飞翔。

当行舍智达到顶点，你就达到解脱之门。但我认为是后来审察智的心识生起之后，才会清楚生起的是哪一解脱之门，因为相应的理性判断是在后来基于此心识而做出的。因此，由于解脱之门、波罗蜜（pāramī）、审察证果的经历及其所缘的影响，涅槃被分别称为「无相涅槃」、「无愿涅槃」、「空涅槃」。随后是随顺智，导向道智和果智的生起。这是到达道智和果智之前的几个观智的总称。

这点在《阿毗达摩》中用出世间心路过程显示如下：

X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X
b	bc	ba	M	Pr	Up	An	Go	Mg	Phl	Phl	b
	以诸行为所缘						以涅槃为所缘				

（三共相其中之一清楚）

1. 有分波动（Bhavaṅga calana）
2. 有分断（Bhavaṅgupaccheda）
3. 意门转向（Manodvārāvajjana）
4. 遍作（Parikamma）
5. 近行（Upacāra）
6. 随顺（Anuloma）
7. 改变种姓（Gotrabhū）
8. 圣道（Magga）
9. 果（Phala）
10. 果（Phala）

4-6 是随顺智（no. 12）

7 是改变种姓智（no. 13）

8 是道智（no. 14）

9-10 是果智 (no. 15)

12. 随顺智 (Anuloma ñāṇa)

随顺智（第十二观智）被认为是现起出世间所缘以前、以诸行的三相之一为所缘的最后一个心识刹那。称为随顺是因为它随顺于前面的观智，实质上它是前面观智最成熟的形式，它可强力到令出世间道及其所缘现起。也可认为它是从世间到出世间的最后环节。因为它只发生在一个心识刹那，所以太短又太微细难于精确观察。但证入出世间法的人知道它确实存在。它是如此微妙的一个过渡状态，只有极度敏锐（如锐利针尖指向虚空）的观照才能觉察。

有趣的是：最终驱散诸行之相归功于这个观智，却不是以无为法为所缘的几个观智，因为这几个观智只在乌云消散后出现。因此，此处珍藏着观道（上至涉及诸行部分）之慧的最精微的部分。

因此，从这里我逐步发展了一种方法叫作直指技巧（the pin-point technique），这是将无为法的特性也包括进来之后的进一步发展，是寂止随念（the meditation on peace）的同义词。

13. 种姓智 (Gotrabhū ñāṇa)**14. 道智 (Magga ñāṇa)****15. 果智 (Phala ñāṇa)**

这三种智随圣道（path）的现起而出现。它们相续出现，占用四个心识刹那，因此是发生在如雷电闪过那么短的瞬间。它们又拥有同一个所缘，即无为界——涅槃。

种姓智像跟「另一边」的连接。在经典中，它是转向「圣道」的心识。当它现起，圣道亦现起，这是整个过程的自然的一部分。但类似的情形也发生在进入其他安止定的时候，

如四禅八定。所以它就像转入或切换进入不同层次的经验 and 生命领域。

「道心」和「果心」是出世间心，因为它们只缘取出世间的所缘——涅槃，没有别的。「道心」是出世间八正道的展现，是最纯净的层次。它的功能是从根本上净化心的烦恼。修行人在哪一圣道，哪些层次的烦恼就被祛除。在须陀洹道，去除的是疑、身见和戒禁取。而最终的阿罗汉道则去除一切烦恼。

若是「无相定」，就是不可描述。若是「无愿」，就是放下一切。若是「空」，就似乎是一切皆无，然而这正是法尔如是。

「不转起」、「止息」、「终极的平静」、「无生」、「不死」的描述，很清楚是指脱离了诸行和生灭过程。也意味着脱离了能所（主观—客观）类型的认知，因为它是安止定。所以在这三种智显现的短暂的瞬间，你就像失去了意识；或者像有些人描述的那样，经历了暂时中断（**blackout**）或一个空档（**gap**）。有人认为暂时中断意味着圣道的现起。但这种想法太想当然尔，因为有多种原因和多种心的状态会出现暂时中断。

出现假寂灭有一些原因：

1. 昏沉睡眠

你可能因为掉入睡眠而暂时中断。睡眠意识或者说有分（**bhavaṅga**）会在你疲劳、困倦，甚至是清楚而平静的时候发生。通常你不会觉察到它是怎样发生和何时发生。只有出来之后才知道。如果是由于昏沉，你的心通常是沉重和不清楚的。有时心是清楚的，你知道它如何发生的和何时发生，这样，昏沉就只发生短暂的刹那，而且会很寂静！但此时无疑没有很好的观。禅修者只要习惯于观察睡眠意识如何发生，就会对「睡眠心」的渗入很熟悉。

2. 喜和轻安 (pīti passadhi)

喜和轻安是好的心所，令人愉快而且柔软，容易进入其中，什么都忘了。于是可能忘记了自己一会儿，此时就像忘记了一切或者落入深度睡眠。就如前面一样，此时也没有很好的观。

3. 乐 (sukha)

这种情况的发生和前面的喜和轻安类似，但这里的乐是深定和安宁带来的一种安乐。

如果我们不曾经历这些层次的定，很容易认为这就是真正的寂灭。这就像落入一种非常安宁的深度寂灭。请你再次问问自己：这又怎么样呢？对习惯于深定的人来说，这是家常便饭，很容易以正念观照并放下。

4. 入定

当更深的定和更微细的目标第一次出现的时候，通常有几个刹那像失去意识一样。这是因为它是新的经历而且只发生在短暂的几个刹那。在纯止禅中当正念不那么敏锐时更是如此。但是随着时间的推移，情况会更加明朗。不过同时我们知道某种「特别」或「不同寻常」的事情发生了。这也是很容易产生执着的事。以此激励信心是可以的。若要弄清这到底是怎么回事，你就应该无执着地以更清晰的觉知，做更深入的观察。

5. 舍 (Upekkhā)

当正念和正定很强、很稳定，舍可能会生起且很有力。它可能持续相当时间，禅修者变得非常离执 (detached)，远离一切以至于除了舍本身外一切都消失了。这只是一种非常微妙、深刻的中舍性。经历的时候就像一种非常宁静的暂时中

断。这种情况在行舍智时经常发生，也会在深观诸行时发生，但这仍然没达到出世间。

6. 灭后又生（**uppāda nirodha**）有关的观智

观禅经验包括与无常有关的经验，因此涵盖诸行的变化。消失、变化和灭去达到顶点就是灭，这在经验上常常是「暂时中断」或「失去意识的几个刹那」。当心识灭去的时候更是如此。这些现象和观有关，但不一定是出世间法。高估了自己的经验很不好，因为这必然阻碍进步。

真正的寂灭是随圣道现起一同出现的。下一个观智会确认它。

16. 省察智（**Paccavekkhana ñāṇa**）

圣道现起后，紧随的心路历程生起时，便生起这种观智。有趣的一点是，这些心摄取的所缘是：道、果、已祛除的烦恼和剩余的烦恼、涅槃。这就是说从那「特别的暂时中断」出来后，在证悟道一果的心路过程的前后和当中所发生的一切，都清楚地印记在醒觉的心识上。这也意味着你能醒觉地体验涅槃，即无为界。怎么可能生起法疑？正如有人说：「如果闪电击中头，你能不知道吗？」我们有可能弄错，因为我们会遇到很多奇特和极好的经验，但真正体验了无为法的人不可能起疑。

一旦确定证道（当然是必须的），然后像下面这样进一步发愿，重复或再体验圣道之果：

「愿我重新体验最高的法」或「愿我重新体验圣道之果」。

注意在第一个发愿中「最高的法」显然是指出世间法（**lokuttara dhamma**），但是没有说明是九种法（四圣道、四果和涅槃）中的哪一种。因此这就看如何发展、进一步理解和审察了。

注意第二个发愿并没有说四个圣道中的哪一个。但是从省察智可知道至少是第一个圣道，随后会是第二个，或第三，或第四。到时候就会知道！

只要能適切发愿，就一定会重新体验圣道之果。有人可能无法达到自在。但在精进禅修中，我们是能够在一定程度上重复证果经验的。如完全失败，指导禅师有理由认为你所经历的是假寂灭，而暂时不给予更深入的禅修指导。入果定的时间可逐步延长，从几秒钟到几分钟，到几小时，也可能到数天。坐禅中，当定力水平很高、用功很好的时候，我们发愿：「愿我入果定五分钟、……十分钟、一小时、三小时。」等等。如果想达到入果定可能的最长时间一周的话，必须有更好的定力、决心和准备。然而大多数禅师认为没有必要。另一方面，重复入果定是证入下一个道智有益的踏脚石。第三点，如果可能的话，这也是禅修者可以歇一会品尝他用功的果实的时刻。这时的禅修者正是我老师所描述的人：「他于现法乐住。」

果心按分析是属于出世间果报心（*lokuttara vipāka*），因此它是一个再现和重演。接下来的每一个道心都有其果心。显然它们各个有别，至少从世俗这面看是这样。我们可说后面的比前面的「更清晰」。「暂时中断」怎么会清楚？这就是经验了⁴²。这是在「省察」当中的清晰度。

这里有一点值得注意的有趣之处。涅槃，是无为的真理，不能通过自身进行分析。分析就意味着有为法。我们所能做的是基于它给「省察智」留下的印象。你不能直接认知真理，只能就它留下的脚印来认知它。这是因为「了知」亦是一种缘起的有为法。《阿毗达摩》本身处理这个问题是通过把圣道和圣果作为出世间心，而此心只能在其「发生后」通过省察智才知道。

⁴² 译注 3：请参看第二部分第二章受念处的译注 3，这里的多样性和单一性是指内观观照的所缘的多样性和单一性。

所以你会看到「省察智」在后续的修行中发挥着重要作用。你必须善巧地决意，而且必须小心不要把水中映出的月亮当做月亮本身。

就我个人观点，我认为圣道（*magga*）和果（*phala*）本质上是一样的，但是它们生起的途径和近因不同。在圣道之中是一个主动（*kamma*）的第四至第七速行心识，所以意志的力量更强。它源于随顺阶段心识的脉动的主动力量，而随顺阶段全面祛除烦恼，在后面几个圣道力量更强。而果对圣道的重复则源于希愿「重演」。「重演」就像再版，不可能在「省察智」中留下比原版更清晰的印记。但在后续的圣道中，果即使不能比第一道智的省察更清楚，但也能够一样清楚。另外值得注意的一点是，果的影响可以通过延长入果定的时间进一步扩展。这也会使果的效果和省察过程更加明显。

因为果本身的特性，所以除了以上所说之外，还有别的益处。首先，它有疗愈作用。从佛陀用果定治疗自己开始，果就一直被用于治疗。但它必须强有力且能持续足够时间，而且治疗效果和疾病的严重程度有关。它无疑可以发挥一些作用。佛陀完全成就了四神足（*iddhipāda*），果定可以延长他的寿命至可能的最长时间。

第二，它是净化和宁静的，所以能帮助较低阶次的圣者进一步净化其心，使宁静的生活更加宁静。

第三，由于果是位于观智阶次的顶点，禅修者可以此为基础对观禅的发展做出更清晰的概观。也就是说，从果出来之后，你可以发愿进入每一阶观智的阶次进行省察。

因此我们可以这样发愿：「愿名色分别智生起。」然后像过去一样用功，注意会发生什么现象。接着会发生此阶观智的体验。我们可重复几次，重复越多，这一阶次的观智便越清晰、成熟。到满意的时候，我们可以进一步发愿研究下一观智。如此继续下去直到你把所有观智作为一个整体考察完毕并感到满意。这样，我们就能够在更广阔的视野中探究观智，如

其特相、作用、现起、近因以及对修行和生活的整体影响。这也有助于使智慧成熟而证得下一个圣道。

通常禅修者被告知决意生起第四观智：

一旦入果定的发愿成熟，就应该这样发愿：「愿生灭随观智生起。」这是开始走向更高圣道的方法。自然地，随后的观智会是我们熟悉的模式，但会更加成熟。这第四观智如何展现，是证初果的人的一个特征，往往被禅师们用来判断是否证了初果的标志之一。禅修者的第四观智会极为清晰，比以前任何时候都更清晰。不过这点当然不是只为印证是否证悟初果。

我们也可以说后续的观智是更成熟的。因此，每一个观智都必须控制不要过早进到下一阶，才有更多时间变得更成熟，然后再让它进到下一阶次。这也意味着在「行舍智」时，我们应控制不进入以前经历过的「果智」，无论这种体验多么美好。所以在开始修一个新的圣道时，我们被要求发愿：「愿我放下旧法，体证新法。」新法指的就是新的 / 下一个道心。希愿证得新的圣道的人还有更多功课要做，将于下一章讲述。

至此，注意判断禅修者是否通过了须陀洹道的要点是很有意思的。这些要点可在缅甸一位禅师写的观禅著作中找到一部分：

1. 清楚地经历了第一至十一观智。
 2. 引至出世间的随顺智很清晰。
 3. 中断转起（生灭）而进入不转起的刹那，以及从不转起出来都很清楚。
 4. 从省察随观智所获得的无为法特性很清楚。
 5. 在道智和果智之后，出现极为清晰和成熟的第四观智。
 6. 从出世间心出来，现起极为纯净的心识。
 7. 能够通过发愿重复入果定，并且能够住定较久。
- 放下已证的旧法，将经历不同凡常的新法（观智）。

磨锐、引导正念和发展观智

你可能认识到了，如果没有一种发展观智的思路，就不可能全面讨论磨锐并引导正念。因此我把它们混在一起讲。我们来看看这些观智的显著之处及其在十六观智中的位置，就更清楚了。

1. 名色分别智无疑是首要的，因为它是通向一切观智的大门。最初观到超越概念的实相，就如跳水，你必须首先接触水面才能进入水中。还可能有其他方式吗？
 2. 随后自然会看到法与法之间的相互关连。这是属于第二观智的内容。
 3. 然后观察到这些现象的流转直到清楚地看到它们的生灭，仅仅是一个接一个的生灭的过程而已。这是第三和第四观智所达到的水平。
 4. 对流转的观照的深化和明朗化达到深入体证三共相。这是第三至第五观智所达到的水平。
 5. 对诸行不如意、苦的觉知是对诸行产生厌离、离欲的过程。这是和苦相关的诸观智所达到的水平。
 6. 这种厌离积累起很强的动力提升你超越诸行。这是第七至第十一观智所达到的水平。
 7. 内观和厌离成熟，你出离诸行进入出世间的层次。这是第十二到十五观智涵盖的内容。
- 反复审察整个过程。这是省察智。

如果禅师清楚这种发展过程，那么他就能帮助禅修者磨锐其心和引导其心沿着这个道路发展。

例如：首先脱离概念法观照诸法

然后看到相互关连，即诸法的缘起

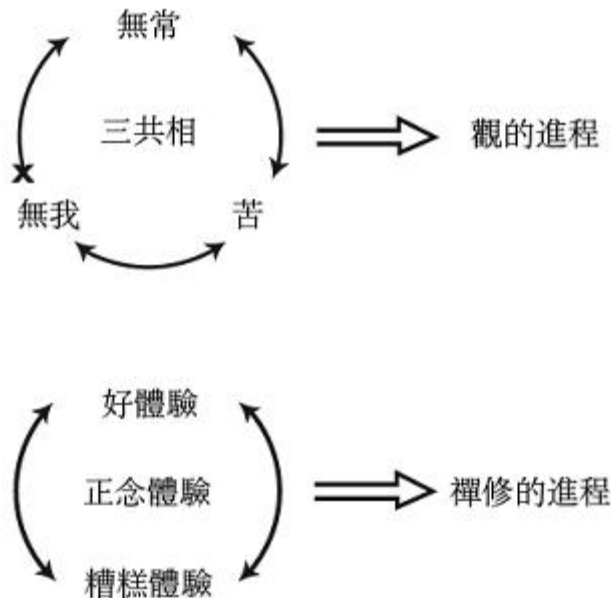
接着是三共相，等等。

最关键点是「行舍智」，它会导向「随顺智」。在我们步入这个问题前，我们也必要考察《增支部》中提到的观的发展的五种觉知。

这五种觉知是：

1. 觉知无常
2. 在无常中觉知苦
3. 在苦中觉知无我
4. 觉知厌离
5. 觉知离欲

从这些要点我们看得很清楚，三共相互依存，你中有我我中有你，就像三角形的三个边。我们也看到，对一个共相培养觉知会导向另一个共相——更清晰觉知无常导向更清晰（在无常中）觉知苦，这又进一步导向更清晰地在苦中觉知无我。然后又更清晰地觉知厌离，再到更清晰觉知离欲，而离欲常常视为出世间法和涅槃的同义词。



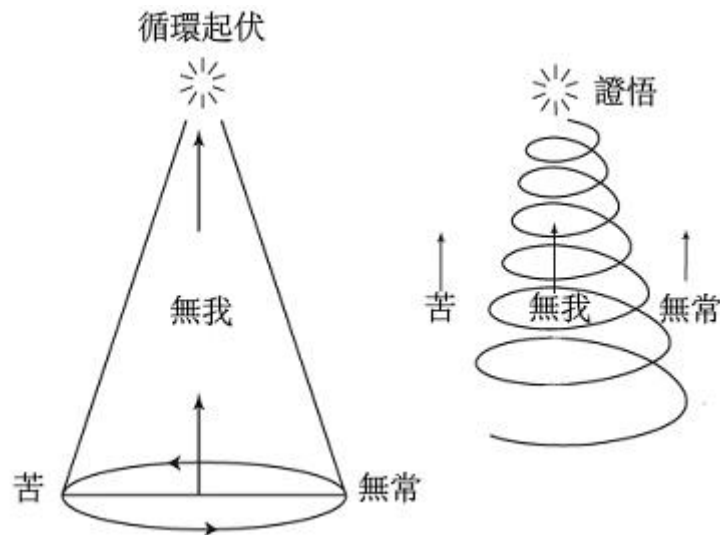
图十五

循环起伏当中的循环起伏

对修行人来说，循环起伏发生于一切时一切处。有好的时光，也有不好的时光。但正如导师所告诫的那样：「当你迈上旅途，你有时会遇到风景秀丽的地方，有时则会遇到景色单调的地方。然而你继续前进！以正确的方法正精进，除了逐渐进步还会发生别的吗？」

外界条件不会总是一帆风顺，内部条件也同样会随着信心和意志力的强度而起伏。各种因缘条件和因素都在起着相应的作用。但最重要的是有足够的信心坚持到底。「安忍导向涅槃」是导师的另一名言。所有这些都和循环起伏有关。

我们还需要注意有时三相之一会比余下二者更突出，这在观智的阐释中可以看出。举例而言，第一、二观智中无我突出，第三观智中三相都突出。第四、五观智则是无常，第六至九观智则是苦。第十二观智则是三相之一。第十三至十六观智则是无我。所以你可以说有一个三相之间的循环起伏。



图十六

这也可以用另外一种描述方式，就是愉悦的经验和糟糕的经验之间的循环起伏。糟糕是苦相的显现。再次强调，重要的是确定持续正念修行，就不是在原地打转，而是成为旋风上升并摧毁诸烦恼（如执取）。只要我们清楚自己修行中循环起伏的特性，就不会失望或得意。你会坚定不移地以平衡的精进继续向前。

前面多次提到，三共相只指向和意味着一件事，那就是事物的本来面目。正如一位注释者把无常（非无常相）定义为名色的不停地、刹那至刹那地生起和消融。苦和无我的定义完全相同。这对于实修有一个确切的意涵和指导作用。这其实是导向「无相」的禅修指示。

举例而言，当我们用正念观无常相，会注意名色法的变化、流转和稍纵即逝的特质。它们的自相如坚硬（如在地大中）、或疼痛（如在诸受中）成了踏脚石。就如我们初次凝视着水流，观察水的流动。只要注意力引导得好，我们会和水流的过程一同流动变化。诸法的自相不再显著，但刹那至刹那的变化，即诸法的开始和结束（即第四观智），成为唯一明显的现象。那么所缘是什么呢？我们或许可以说，是无常相，也就是所缘即生即灭。当观照进一步敏锐，看到的则只有灭去（第五观智），甚至到「空无一物」。但禅师会告诉我们这还不是真正的寂灭。只是有为法的坏灭相（*saṅkhata lakkhaṇa*）很清楚。它仍是有为法的一环，只是因为太微细所以你认为空无一物。因此，必须继续进一步磨锐并引导。甚至那些相都不是真实的目标。它们就像最初的所缘，不离概念，诸法的自相没有概念，它们只是踏脚石，也就是导向无相目标的方便——那正是离诸相的涅槃。到达此点即成就「无相定」。

就苦相而言，引导自心观察逼迫性、不圆满或不完善时，自然的反应就是厌离和放下。这将我们带至某种更深入、更微细和更真实的东西，对此我们在继续观其逼迫性；它只是一个妄相，因此我们更深入一步。这样看起来我们再次不执着于目标，不管「苦」是以自相出现或共相出现。要点是放下和

无愿，因此达到「无愿定」。它的另一个定义是不再作意于所缘（undirected），这意味着一种不追寻任何事物的状态。仅仅如此，于此已足。

涉及到无我相之处，我们引导自心观察一个自然有自相的法，如其本然。首先要脱离概念法而了知，然后自然地见到法的自相和共相。就像用显微镜时增加放大倍数。增加放大倍数之后，前面看到的目标不再是一个真实的图像，而新的才是真实的。目标就是这样再次超越。它们全部都是到达空定（void concentration）的方便。空如何出来的？我们可以这样解释。当存在有为法的相，就总是有比较的空间，这就是限定——如一条直线被确定这一直线的两个端点限定。越复杂的形体，就有越多的点来限定它们。至于涅槃，是无可比拟，无法限定或界定的。即使我们想一个点，我们会想到没有被这个点覆盖的区域。所以，如果我们到达那唯一存在那里的东西，所有界限都会消失。就像一个本来就不存在的点。但是一个点和多点比起来，它更接近无点的真实情况，所以这个点是到达真实存在的方便。那一点是什么呢？只需要如实知见，只需要觉知一个法，一个有自相的法。

因此，当一切消失时，就像进入一个由空构成的无限空间。但它不是空，它是真理，是无为法，是没有时间性的真实，向来如此，永远如此。无疑它不是我，也不是你！不是自我！

这就是真正地引导观禅，然而初学者却不易明白。随禅修进展，这种理解的清晰度和准确性也会增进。虽然其他包含清除、增强和磨锐的修行都很重要，也很必要，但都只是为了达到此点的准备阶段。这种对已磨锐的正念给予真正的引导，是真正的观。

直指法

渐近法和直指法

两者的差别在于：一个说不是什么，一个说是是什么。

渐近法是藉着祛除不想要的而发挥作用，于是我们就更接近目标。有如牧羊犬引导羊群进入只有一个小门的围场。它围着羊群跑，防止羊跑散。结果羊群就被引进了那个门。

我所遇到的南传念处禅多属此法。观照无常的事物，于是我们观照的所缘消失。观照苦，我们放下执着。观照无我，我们放下对我的执着。其结果就是你不断认识到缘起的诸行是苦，并不断地放下。由此产生的效应就是不断向无为法推进。

你可能会说这并不直接，然而，这是最安全的。人们的贪心随时准备抓住没那么有价值的东西当宝贝。此外，我们还不知道彼岸是什么。如人们说：「我们不知道谁见了道，但我们知道谁没见道。」我们还可以加一句：「一个人见道之后，他自己知道；但有些人认为自己见道，实际却没有。」

直指法指的是直接指向目标的技巧。就像将箭射向牛眼，直接射中目标，开门见山。有些禅宗的方法就是如此。上座部佛教也可找到很多例子。

如何瞄向我们不知的一点？答案是，我们瞄向我们想得出来的几点，这是一个方向。真理不是一点，它超越一点，但我们能有一个尽可能接近的点，我们从那里开始用功。因此，我们必须记住，这点只是到达终点的工具，所以我们必须保持开放的心态。这就像到了门口并不停留，必须穿过门走进去。

以《一夜贤者偈》（*Bhaddekaratta Gāthā*）为例子，头两行说，

「勿追于过去，勿愿于未来
过去已流逝，未来仍未至。」

这两行属于渐近法。其作用是清除和放下。

第四行说：

「坚固不动摇，观察现在法；

即此现在法，内观能穿透。」

这几行是直指法。直接以穿透性的正念，观察当下的真实法——此时和此地。

别的地方如《小部·经集》的《彼岸道品》（*Parāyana Vagga, Sutta Nipāta*），佛陀告诉乌大亚（*Udaya*）：

「祛除强烈的欲贪和悲伤二者，抛弃懈怠不再担忧。」

（此属渐近法）

「完美、平衡的正念之清净，建立在如实知见事物的基石上。这是解脱之智，这是无明的消灭。」

（此属直指法）

负面和正面的定义

下定义的方法有两种，即正面和负面。正面则直陈是什么，负面则说不是什么。二者对应两种表达方式。就某种意义而言，这也反映出存在的一个基本问题——「是」或者「不是」。

那么，真理究竟存在还是不存在？当然存在！在更深入这个问题之前，我们注意到上座部佛教的很多定义都用负面的方法表达。也可能是因为翻译时沿用了否定性的前置系统，如

alobha=a+lobha 即：无贪=无+贪

adosa=a+dosa 即：无嗔=无+嗔

asaṅkhata=a+saṅkhata 即：无为=无+有为

但 **alobha**（无贪）并不仅仅意味着没有贪执。它指的是和贪执相反的一种心的素质（心所），即离欲、知足和放下。同样，把无嗔根据情况翻译成接受或友善会更好。这里的例子是告诉我们硬币有两面。即使一个语词被赋予负面的定义，但你仍能得到其中正面的定义。

然而对无为法就很困难了，因为大多数人从未经历过。很快说这经验是什么，很可能出错。因此想它「不是什么」比较安全。但我们不应该仅止于此。我们必须迈向「是什么」，也就是引导正念和作意去接近它。

在直指法中，你得到的用功方向首先是由概念表达、由语言支持的真理，然后你引导正念去直接体验它。

例如，《摩罗迦大经》（Mahāmalunkya Sutta）描述了比丘们如何修习寂止随念法（upasamānussati）……这无疑是直指法的一个例子。

所以我再重申一下，我们可以试着掌握一个关于实相、涅槃或无为法的概念性理解，并引导清净的正念观照，然后让它朝这个方向发展。如果我们已经有了那种经验，那从出世间法出来时就应当把握了「省察智」留下的印记。那是究竟真实法留下的迹象。去辨识并跟随它们，便更接近、更熟悉真实法，频繁地出定并省察，可发现很多这样的迹象。

以下是一份清单，列出了一部分：

A. 无常

- 灭（会再生起）
- 灭（不会再生起）
- 无可比拟的不生不灭

B. 无我

- 当下
- 现法
- 只是现起
- 永恒的现起
- 清净的存在
- 如此而已
- 无为 / 非缘生法

C. 苦

离欲
彻底放下
平静
解脱
离有为法的寂静 / 解脱
终极的平静 / 解脱

你会注意到我理出这个清单用了与三共相有关的概念，这些概念有真实法相对应。它们可以进一步发展，就是运用更微细的概念导向目标，也仍和真实法对应。最终的结果，就像一条线变短，直到变成一个点。这个点变得更微细直到它超越了自己。也就是从多样性到单一性，再从单一性到超越。

这个点是什么？它是一个具有其自相的自然现象，真实法或真理。因观禅正念的敏锐程度而有不一样的体验。只要具有开放、完美而平衡的正念，无为法就接棒了。那是纯净的观和观的所缘，我们甚至不应把二者分而视之！这是为了引导自心进一步趋向目标和更接近目标。一旦这个过程积累起力量，它便自动走向目标。我们那时一定脱离了所有概念法，不管多微细和微妙。终极的真理、无为之法不能精确定义；只能如其本然！即使这样说也嫌太多！

正确地说，直指法要发挥最好的作用，必须至少在传统的渐近法框架内已有相当雄厚的基础。首先，你不会仅以某个美好的经验为目标。遇到什么就放下什么，针对每个现象都仔细考察自己是否已放下。

其次，脱离诸行朝向涅槃的驱动力已经很强，所需的只是有人精确地指明方向，或者移除了原本忽视的障碍。我们也可以说，在解脱的门阶前，很多人跑来跑去，就是错过了那个无点之点、无门之门。在这种关头，这个方法最有用。对于初学者，我建议他们先按照传统的、经过时间考验的念处禅修系统进行全面训练。

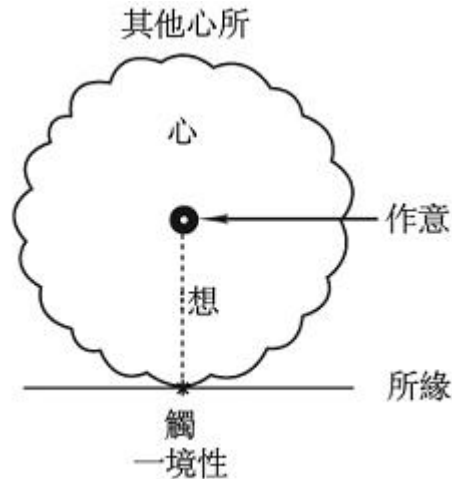
想（saññā）、作意（manasikāra）和思（cetanā）

这些也许应在此书稍前的章节讨论。对它们的认知其实含涉修行很基本的东西，这里则到达顶点。这三个心所放在一起，分别涉及到心的经验、心的方向和心的控制。

想就像感应器和接收器。作意就像方向舵或支点。思就像驾驶员或控制员。禅修就是这三者同时发生作用。但是人们通常认为它们依次运作。例如，开始你希望（思）正念生起，然后把注意力转向（作意）所缘（如呼吸），再觉知到（想）所缘是什么和所缘的情况。在后面阶段，思和作意进入「自动模式」，我们所得到的只是想带来的经验。

思必须设置恰当而精确的作意；慧不足，就做不到了。所以我们说思引导我们出离轮回——即缘起的世间（*vuṭṭhanagāmi kusala*）。经验留下的印象则由想来提供，当心随后回到理性思惟的常态可以依此回想、判断，并在需要的时候得出明智的结论，以进一步提升修行。但在关键阶段，作意是决定一切的。

有趣的是作意心所（*manasikāra*）。这是将心引向目标的心所。然而它却不止于此，还把和所缘相关的其他心所带出来。如果我们想象轮盘当中的球，它旋转然后落到一个有数字的槽里。那个槽可以看成所缘，球是心。在静止的状态下，相关的心所以那个槽或所缘为轴心。轮盘旋转时，作意就是轴心，中心点确定了其他条件。



图十七

所以佛陀在巴利三藏《中部》的《一切漏经》（Sabbāsa Sutta）中，从两个方面阐述了如理作意或不如理作意。

1. 当作意一个所缘，生起的心是善还是不善。也就是以所缘为基准。
2. 是生起疑、邪见，还是正见及证悟。也就是以能观的心智为基准。

这样我们知道，直指法识别并连接作意的这个枢纽位置，并且有意让其运行，来产生真正的究竟真理的经验。

再重复一次，如果已经建立了很好的基础（即正念很强、连续且敏锐，修观达到像机器一样自动观照等等），我们只需直接引导其心观照事物的本来面目。正如遵循导师对梅塔古（Mettaḡu）的教导：

「每一个方向都有你知道并认知的事物，无论是上方、下方，周围还是内部。

脱离它们：不要从它们之中寻找安歇和痛苦的解除。

不要让心止息在这些世间产生的事物上，不要止息在有来有去的事物上。」

（此属渐近法）

或者如对迦图堪匿（Jatukanni）的教导：

「放下对世乐的贪爱，
看看放下这世间是多么的平静。
没有一物你需要抓住或者推开。
让你过去的遗留消失干净，让你未来不着一物，
如果你不执取现在，那么你将平静地从一个地方走到另一个地方。」

（此属直指法——直接至平静）

或者如对乌达亚（Udaya）的教导：

「祛除强烈的欲贪和悲伤二者，抛弃懈怠不再担忧。」（此属渐近法）

「完美、平衡的正念之清净，是建立在如实知见事物的基石上。这是解脱之智，这是无明的息灭。」

（此属直指法）

那完美、平衡的正念之所以完美，是因为它敏锐、精确地觉知事物的本来面目而不用概念。它之所以平衡，是因为它强大和稳固。如此而已！

每当我在禅修过程中发现新的东西，我会惊奇自己多么愚笨竟然忽视了它们，结果漏掉了很多要点，犯了很多错误。这些是我们的预设的观念，尽管我们没有去想它，但只要它在我们脑子里存在就足以阻碍一些重要的证悟。这些常常涉及到我们认为理所当然的一些关于思想和生命的最基本的东西。我认为它们通常是随眠烦恼赖以开花的温床。

其中的一个问题就是心和所缘的关系，这是生命存在的一个基本因缘关系。常有人问一个问题：「心和所缘不一样吗？心能够以心为所缘吗？」这些看起来颇为打趣的形而上

的问题实际上是在探求生命的本质。一次我认识到，我们能够知道的心只能当做所缘被知道。那么心是什么？在《阿毗达摩》中，答案是不可能知道正在识知所缘的心。要问为什么，我得到的回答是心不可能同时既识知所缘又当做所缘。我想如果我继续问下去的话，得到的答案会是我老师常常回复我的话：「继续用功观察，你就会清楚。」我要说的要点就是：不要认为理所当然。这是因为一旦把这些基本问题认为理所当然，那我们就不会深入考察它们，这就让轮回的巨轮继续旋转了。不深入考察等于疏忽，继续让无明贻害。为了令心超越，我们需要突破这个障碍！

另一个类似的问题是关于存在和不存在。这个问题我在经典中多次读到，但我视为理所当然。例如，佛陀说如来死后存在是一种极端的观点，说如来死后不存在是另一种极端的观点。大半的时候，我认为这是阿罗汉或接近证悟阿罗汉果位的人的事。然而我们其实应对接近证悟的状态具有正见。执着如常见和断见等邪见会关闭通向证悟的大门。「鳗鱼扭动」是一个在哲学上表示逃避问题的词汇，也不是答案。无明的观念在愚痴心识的运作模式中扎根极深。我们必须（在这件事上采取开放的态度）突破它，并（藉着完美正念的无相定）如实了知。

这点需说明一下：执持常见的人总在寻求一个有相的目标。这样就不能从缘起的诸行解脱。有人曾说：「我不能明白有限的、缘起的心如何体验非缘起的。」心会超越自己。因此这人给自己造成的限制会令他不能超越！

另一种情形，断见视寂灭为否定实相的概念。就像有人听了关于涅槃的开示后说：「这个教导是危险的，如果寂灭好，我还不如跳进河里淹死算了。」此人理解的意思是错误的，只是一种概念性的寂灭。要知道被称为「寂灭」的实相，我们必须亲身体验。这又是一个取其负面定义，却没有考虑正面定义的情形。有些极端的情形中，一个人甚至可能想自杀！

所以为了使直指法指得更加精确，我们必须小心祛除这些微细的假设和观点。它们是障碍，会掩盖真实的本质。说「我没有任何概念」、「我如实认识事物」是很容易的。我可用以下的话来应答：好多次我以为我不在思考，但后来我发现我的确在思考！

关于直指法，还需要一提的是，因为是直指，曾一度遥远的目标现在来到了近前。由此生起的精进力可能很巨大。一不小心的话，我们会缺乏耐心而急于求成，而且痴迷。因此需要极强的舍和无住的心态。一旦修行陷入渴望和贪着，最好还是回到原来的渐近法。

第六章 涅槃

就算是初学者，也应该知道涅槃是什么，因为这是正见。更精确地说，这是对真理的正见。我们若立足于正见，则生命中一切思想和随之而来的行为都会正确。对禅修者而言，正见将使方向更清晰，不致偏离。

就初学者而言，这应该说是正确的「想法」——也就是有关正见的概念，犹如地图上的标记，这便是本章谈及的内容。如果你不确知涅槃是什么，至少必须清楚知道它不是什么。一旦我们禅修渐入佳境，一旦我们体验到并能够确定许多其他导向涅槃的重点，涅槃的概念就会更清楚了。

然而，唯有修行够深入并发展出此种观力的人，才能体验涅槃。它是真理、是实相、是概念达不到的境界，它也不能为五根门所见、闻、嗅、尝或触。唯方向明确、高度专注而敏锐的心才能察知。

首先，我们必须知道，佛陀本人曾定义并谈论过涅槃，在开示中经常出现。举例来说：「涅槃是无上至乐。」而有些人甚至认为根本不应以言说来传达！可是，不告诉别人目标是什么多奇怪啊！已故的马哈希尊者著有《涅槃的本质》（*The Nature of Nibbana*）一书，我则希望在此对初学者或比初学者资深的修行者提供清晰的概念，来帮助修行。

涅槃是究竟真理，不是抽象的想法，它是可以就在此时此地直接亲证的自然现象和本质。换句话说，它不是概念，它比你我（你我只是个人的概念）更真实，比形状，空间和时间更真实，也比哲学真实。若你未能体验它，并不意味着它不存在。

其次，它是无为的实相，这即是说，它不依赖其他因缘条件而存在，也是说它没有过去、未来和现在，它超越时间。我们所能说出最接近涅槃的词语是「当下」，但当下的时刻也是一个概念，因此，它常被称为「无死」或「无生」。有为的

事物生生灭灭，这种有为的本质不是涅槃，因为涅槃是无为的。

定义无力传达出更精确的概念。「无死」和「无生」是负面的定义，只是指没有业有过程所产生的出生和死亡，却没有告诉你相反的、应该传达的正面的特质。我们可以理解，这样定义是不想提供错误的观念，目的在于先除去现阶段错误的观念。

因此，举例来说，圣典的确说涅槃（**Nibbāna**）由无贪（**Ni+vāna**）等等而来。

三界是行（**saṅkhāra**）

涅槃是灭

三界是再生

涅槃是不再生

三界是积集

涅槃是不积集

三界是有为

涅槃是无为

三界是生

涅槃是无生

三界是生灭

涅槃是不生不灭

提供反面定义也是由于除非亲证，没有人真正知道涅槃究竟是什么；另一方面，若提出与三界相反的特质，我们便比较容易了解，也有方向可资前进。因此我们要认识贪欲的特质，然后远离。同理，我们也可以远离行、再生、积集和有为。我们应清楚知道，一旦正念转为观智，亦即导向解脱。

然而，如果说涅槃是真实法（**paramattha dhamma**），它的特征便是平静。我第一次听说时，既惊又喜，这比起其他定义都正面，也清楚表达出：涅槃是平静。因为身心中无间的

生生灭灭都止息了，好比原来波涛汹涌的大海，所有风浪都平息了；又如原来震耳欲聋的工厂，一切都安静下来。

如果将寂灭圣乐（**santisukha**）和乐受（**vedayita sukha**）两者加以比较，便更清楚。这样可能产生一个问题：如果没有感受，怎么还会快乐呢？感受可以是乐受、苦受和舍受。快乐自然不是苦受，我们通常视它为乐受。如果我们视舍受为寂静（即清静）的受，自然也可以接受它是一种快乐，但它仍是感受！这里有一个可以帮助理解的方法：即《念处经》注释书中描述「受」时所提出的洞见——「乐即是苦」。这样说来，感受是一种感官的觉受，仔细检视起来，十分接近苦。因此，它灭去时，显然是轻松了，好像放下重担或拔除棘刺，但这些都象是负面的定义。但如果你视涅槃为「寂静」，应该就没有负面的意味了。在此，快乐的意义延伸至感受以外的，也就是凡夫的心智所无法了解的。无论如何，这当然很振奋人心，涅槃不只是一无所有那种「空无」的概念。

这便引领我们再回到前述的三种涅槃，也就是三解脱门：

1. 无相解脱门（**Animmita**）

体证「无相、无表征可资描述或比较」之存在：清楚感受到无常，以信为主的人成就

2. 无愿解脱门（**Appanīhita**）

体证「放下、无为、无作」之存在：清楚感受到苦，以定为主的人成就

3. 空解脱门（**Suññatā**）

体证「无、无我、全然空寂」之存在：清楚感受到无我，以慧为主的人成就

第一种解脱门清楚体证无常，有信才能成就；
第二种解脱门清楚体证苦，有定才能成就；
第三种解脱门清楚体证无我，有慧才能成就。

三「门」即是无常、苦、无我这三种共相。首先在有为和世俗的层次，深刻观照三者之后，显示出它们的确是「门」。因此，可以称为无相之门、无愿之门、空门。这样你就会了解到：门是一个空的虚空，我们只是被自己的局限和堕落给阻挡了，因此，佛陀曾说：「对有信心的人，通往不死的门是敞开的。」

我们可以从中看出另一件事：在进入出世间之前最清楚的那一个共相会影响其后省察过程的认知，而哪一个共相最清楚完全视个人的根 / 力和根性，所以不同的人多少会有不同的省察体证。

如此，我们便会问：「那么三者共通之处在那里呢？」我可以这样说：虽然这三者的描述多少有所不同，但无苦的无为寂静是我所追寻的。说到无为 (*asañkhata*)，在负面定义上，是指无始、无中、无终；在正面定义上，只是「那」当下，若离一切言说，即是毕竟空寂。我还必须指出，这也已经是概念了，是在省察过程中产生的。

有一次我在研读《阿毗达摩》的时候，老师叫我特别注意，我便谨遵指示。当时他在解释以涅槃为所缘的出世间心路过程。他说当心路过程一一经历后，出世间的所缘会进入有分的心流，叫我十分惊异。从这一点，我便得出结论：这早已在你心中，而且一旦在心中，便不可能失去。何以如此？它还会有什么作用？我会继续探索。

首先，就涅槃是所缘和涅槃是真理 / 实相 / 现象，有一要点必须加以澄清。前述的老师作了一段打趣的谈论，他对我们说：如果有人问你涅槃是名法还是色法，你可以回答「名法」。如果他们再问：「真的吗？」你就回答：「不！」

我也记得有一次（在塔斯马尼亚）从禅修中出来，我悟到我们所认识的一切仅是对「所缘」的认识，包括我们对心的认识。

所缘可以说是一种缘起，一种关系。心识的存在依赖于所缘，正如拐杖，没有了它，老人会跌倒；也如墙上的挂钩，没有了它，外套会掉下来。老师教我的是，除了（在那一刹那）能了别的心以外，所缘可以是任何事物。《殊胜义论》（*Atthasālinī*）也持同样看法。若要问为什么，至今我听过最好的回答来自一位著名的泰国比丘。他说在那一刹那，心不能同时扮演两个角色——所缘和能缘。我想，能缘和所缘不能是同一件事，否则缘起就没有意义了。

涅槃若是现象、是实相、是被了别的，那么它就是一个所缘。它可以为出世的心（道心或果心）以及智慧相应的欲界心所了别。这就是说，我们若说涅槃是一种现象，我们还是直接间接地在说所缘。假如没有心，我们能说什么呢？什么也不能说！我们又能够体悟什么呢？

从《阿毗达摩》来看，严格地说，涅槃不是心，它不能了别所缘，它也不是无常或苦的色法。它和一切现象都共有第三共相——无我，因此我们说：

- 诸行无常
- 诸受皆苦
- 诸法（现象）无我

我也听过人们说解脱的心就是涅槃，这显然不是上座部的立场。在《爱尽大经》（*Mahātanhāsaṅkhaya Sutta*）中佛陀呵斥嗟帝比丘的邪见，他认为心是常恒不变的。这当然不是新鲜事，后来许多部派都同意一个常恒不变的清净解脱心。虽然对他们的体悟怀着同样的尊敬，我仍相信涅槃不是心，而是识蕴及其他四取蕴的寂灭。

也许有人对「出世间道心和果心」有争论。它们也是无常变易法，所以一个人不可能永久停留在证果的境界。也许有人要质疑阿罗汉的唯作心，它们也是无常变易法，因此阿罗汉最终要大般涅槃（*parinibbāna*）。涅槃有两方面的解说：

1. （五取蕴）有余依涅槃

2. (五取蕴) 无余依涅槃

很清楚的，第二类情况是指：因为阿罗汉不再贪爱后有，五蕴将会灭后不再生起，因此不再受生。但第一类是怎样的情形呢？人们说这类涅槃也包括仍有少量烦恼未全除尽的初果、二果、三果圣人，于是也包括他们的道和果。对后者来说，涅槃会成为所缘。另一种可能是，具有八等至⁴³的阿罗汉和阿那含达到灭尽定（*nirodha samāpatti*），处于心灭而无处可寻时的寂灭境界。⁴⁴

这些之外还有什么？如果有，便只有度至彼岸的人才会知道了，那是超越世间的境界。

因此，对大多数人比较重要的是导向第四圣谛——道谛——的道路。对于第三圣谛的灭谛，佛陀描述其为贪爱永尽。既界定为「永尽」，就是指阿罗汉的境界了。这只针对最高境界来讲，那么次之的境界是什么呢？缅甸的马哈希尊者指其为「稍逊的寂灭」(*inferior cessations*)。那么，我们能说灭谛与涅槃有所不同吗？我只能说，到了某个阶段，言语会失却作用，概念只会使事情复杂。因此我再强调一次：练习清净自心是灭苦最重要的工作，涅槃和心是基于体证而来的文字。随着体证日深，对它们的理解也会有所不同。最终，如果我们功夫够深，必将体证出世间的境界。

⁴³ 译注 1：即四色界禅和四无色界定。

⁴⁴ 译注 2：此处采用《小部·如是语经·第七界经》对两种涅槃的解释，而非《清净道论》的解释。

第七章 净化和转化

《解脱道论》（*Vimutti Magga*）和《清净道论》（*Visuddhi Magga*）是两部传承下来的禅修经典著作。今天的西方人可能比较喜欢第一个书名。第二个书名中的「清净」一词，很多人会认为是关于清教徒的。这种不喜欢，多是由于文化的原因。我个人倒无所谓。如果把清净看成除去有害的因素，也许容易接受一些。就这种意义而言，清净更象是疗愈疾病。

佛陀的教导非常实用。苦，有如疾病，其生起必有其因。去除这些因之后（即净化），苦也去除了，取而代之的是快乐——最微细的形式是平静（*peace*）。

我们知道，清净发生在三个修行层次。

1. 戒清净祛除语行、身行层次所生起的烦恼，以及跟烦恼有关的心所。这些烦恼在佛教名相中称为违犯性烦恼，爆发性烦恼或困扰性烦恼（*transgressive, outbursting or obsessive defilements*）。⁴⁵
2. 定（心清净）祛除心理层次所生起的烦恼。
3. 观祛除随眠烦恼。

我们会知道，只有通过修观，烦恼才能彻底断除。这是怎么回事呢？如果我们了解观的本质，也会了解其断烦恼和净化烦恼的功能。这种能彻底净化烦恼的观力显然是通过修观而产生。

⁴⁵ 译注 1：《清净道论》说烦恼有三种：

(1) 违犯性的烦恼（*vitikkama-kilesa*），即已导致造作不善的身行或语行的烦恼。又称为犯戒。持戒能够制止违犯性的烦恼，令它不能呈现于身行及语行。

(2) 困扰性的烦恼（*pariyutthana-kilesa*），即浮现在心里的烦恼。又称为缠。止禅则能镇压困扰性的烦恼，令它不能呈现于心中，尤其是在禅那或安止定的阶段。

(3) 潜伏性的烦恼（*anusaya-kilesa*），即潜伏在名相续流（心流）里的烦恼。又称为随眠。智慧或观智则能根除潜伏性的烦恼。）

随眠？什么是随眠？还是该问，随眠烦恼是如何潜伏的？心并非实体，所以随眠烦恼并不像种子埋在地下，它们是潜伏于事物缘起的本质之中。

随眠

一般而言有两类随眠：

1. 所缘中的随眠

我们提过，触生受，受引生其他心所，诸如不善心所。可喜的所缘生乐受，又引生贪爱。同样地，不可喜的所缘引生瞋恨，而中性的所缘会引生愚痴。我们与不同的所缘以不同的方式相连或相关。两个人见到同一个人，却会生起不同的心所。当他们不见面，这些心所又回到潜伏状态。所以我们可以说它们是所缘中的潜在因缘。

要明白如何祛除这些随眠并不困难。每一次所缘在心中现起，我们有正念观照，都会改变惯性或习性。这就像一个看不见的力量，一出现，我们就拔掉，它就逐步削弱了。心理学的术语叫作脱敏。日常的语言就是正在处理它。但在禅修中，更深层次的定和正念能看见更微细的所缘及其背后的随眠，洞察其无常，并彻底放下。

2. 心流中的随眠

有分心识之流从人的生命之始流转，不断刹那变化，直到生命的尽头。死亡时立即被另一个有分心识所取代，并如此这般继续下去。如没有根除对「有」（存在）的无明和渴爱，

便继续流转。因此很多人认为心识是永恒的，或者心识中的某种东西是永恒的。

你不瞋恨时，瞋恨在哪里？你睡着时，渴爱在那里？在一篇经文中，佛陀以婴儿为例。他说你认为婴儿没有烦恼，然而烦恼却潜伏其中。只要有适宜的条件，烦恼就会生起。他归因于积集起来的习性。它是一种力量，一种动能，积集起来之后，因缘合适就生起。如挥发性燃料在温度合适时就会迸发火焰，但是我们不能说燃料就是火焰。

你会说，随眠烦恼存在于心的自然属性之中，就像我们每个人的身体特性存在于 DNA 当中一样，只是我们说的纯粹在于心理层次。心识的连续性联系着各种因缘，这些因缘造成一个过程中流转的诸行。我们从这个过程建立起时间概念以及生死轮回。

突破这一点即是突破生死轮回，以及无常、苦、无我的名言和思想的概念。一旦洞察了这些本质，无明便祛除了，随心识之流而流转的随眠烦恼亦随之祛除。

转化

转化是指随着祛除更多的烦恼而发生的、从一种形式到另一种形式的变化，它令善 / 美心所成长。正如杂草被除去，作物得到更多营养，长得更茁壮。很有趣的是，物质世界的一切都可还原为物质元素。而对于心来说，一切都可以还原到缘起的基本单元。

重大的转化是在达到出世间层次时发生。这是心证入无为法时，由于无为法不变的特质而影响了转化。

修观才能产生净化和转化的作用。为此，我们必须将最深层的经验和知识带入日常生活。如果做不到这点，你就会生活在像《化身博士》一书中的杰克尔博士和海德先生（Dr.

Jekyll and Mr. Hyde) 的双重世界。在心理学上叫「人格分裂」。

净化

十六观智的描述常常被认为是基于体证的描述，这是因为它是体验性的知识而不是思考出来的。但体验本身并不一定就是观智。所以必须首先考虑体验发生时的心所、诸根和它们的发展情况，诸如定力的深度、正念的敏锐程度、直观了解程度、净化的结果。这些都必须考虑在内，也许还有更多。我们不能仅根据体验的描述来决定观智的阶次。很多非观经验可能看似观的经验，包括吸毒后的「亢奋」状态！此外，不同的观智中会重复出现同一经验。例如，很强的舍可能会发生在低于第十一观智（行舍智）的层次。另一个例子是，第三观智确实会看到明亮的光，但这种光在止禅的观想中也频繁出现，甚至会在幻觉中出现！

于是就引出这样的观点：观是达到目标的方法——它净化内心的烦恼——即真正的苦因。所以，无怪乎十六观智就是净化的层次。这是十六观智的重要功用，可根据它们来判定观的进展。

下面是七清净，和十六观智相关。

七清净

1. 戒清净——持戒圆满的时候
2. 心清净——达到近行或安止定
3. 见清净——第一观智
4. 度疑清净——第二观智
5. 道与非道智见清净——第三观智和第四观智非成熟阶段

6. 行道智见清净——第四观智（成熟阶段）到第十二观智

7. 智见清净——四圣道——第十四观智

注意第十三观智落于第六和第七清净之间，而第十五和第十六观智没有提及，但是它们可以包括在第七清净里面。

清净是什么意思？它意味着清除苦因。佛陀曾经说过：「灰尘不是尘垢……贪、瞋、痴才是尘垢。」稍微想一下就显而易见了，灰尘仅仅是一种元素。根本的苦因是内心的，它们导致生生世世的苦。如果我们的业力够好，连疾病都不会上身。如果我们的禅修很好，很多疾病都可以治愈。净化可以看成疗愈和转换的过程，是从苦恼到平静、从疼痛到舒适、从混乱到秩序、从骚乱到和谐、从黑暗到光明。

我们知道十六观智之后，常会以此判断自己的修行并急于得出自己到了哪一观智的结论。但实际上并不容易，误判的情况比准确的多。此外，还可能变得自负。更好的办法是看看放下了多少烦恼，自心净化得如何了。

1. 戒清净

经典从四个方面来说戒清净：

1. 别解脱律仪 / 根据波罗提木叉（pāṭimokkha）持守的净戒
波罗提木叉是佛教比丘的戒律。在家人则有五戒、八戒等等在家戒。戒清净包括遵守这些戒律而没有染犯。若有染犯，则必须进行布萨，甚至按仪轨净化除罪并还净。

2. 根律仪戒 / 防护诸根

诸根是指六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。如果没有正念，它们对于感官刺激根据烦恼做出负面的反应。你必须随时防护。



汉克的手指，荷兰·海牙，2007年

这个故事全球皆知，讲一个荷兰小男孩用手指堵住堤防，拯救全村免于被洪水淹没。但这好像是住在美国的一个人讲出来的故事，大概是位移民吧。在荷兰的泰国慈住（Mettavihari）禅师以此为例，来比喻以正念正知守护根门。

3. 活命遍净戒

比丘有严格的戒律以确保他以合适的方式获得生活资具。他不应当从事诸如商业贸易来获得生活资具。对于在家人，则不应从事任何有害的职业，任何有涉不善业的邪命，诸如武器交易、贩毒、杀生等等。

4. 资具依止戒

比丘通常在使用他们的资具（袈裟、食物、床座和医药）前后会进行如理的省思，这有助于克服任何可能生起的执着。在家居士通常不这样做，不过这样做也会受益。

在这四种遍净律仪中，一本禅修手册单独挑出第二项根律仪作为戒清净的指标。另外三种虽然也属戒律修持的层面，但并不能彻底净除烦恼的生起。一旦守护了六根门，内心也就能保持清净。

具有戒清净的人，他的生活便有功德、无过失，与周围世界和谐一致。他具备了基础，可在内心建立一个伟大的平静王国。他通向究竟寂静的道路是敞开的。

2. 心清净

观智生起需要一定程度的寂止和定力。心必须清明而宁静，如水清澈宁静，方能见底。经典中说需要近行定或安止定。这意味着五盖、烦恼被镇伏。这即便不是心清净最重要的功用，也是相当重要的功用。这样的心具有足够的力量去完成摆在前面的任务，即使遇到压力也能保持快乐和平静。事实上这种远离之乐更加喜乐、如意而有益，超越各种欲乐。

近行定接近安止定，而安止定则是心和所缘完全融合、合一。安止定使其心能够保持清净相当长一段时间。纯观的心清净通常是指刹那定，和近行定的定力相当。为了达到这些层次，有人先修止禅，然后修观。也可以直接从纯观开始。只要正念连续，就能达到近行定。

3. 见清净

人们说一切邪见都源于身见（*sakkāya diṭṭhi*）这种邪见（邪见指执着于和真实相反的见解）。此种邪见认为有一个永恒不变的核心，这就是我。有了这种邪见，便加强了一切不善的习性，这些习性也会从痴和贪生起。见清净可除去这一切，有如拿掉有色眼镜，重新以崭新的角度观看世界。有的人没有邪见，但是也没有「见」，虽然听起来奇怪，却是千真万确。他们需要净化吗？还是需要的，因为他们有产生邪见的可能性，这称为随眠烦恼。

见清净发生在第一观智，即能清楚地分辨名法和色法的时候。这就是说，能穿透人我、时间、空间等一切概念法而见

到其后的真实法。只有自然的本质和相状存在，人我、空间、时间等概念都建立于其上。概念如影子，又如云层聚拢时形成的形状。看透了这些，烦恼就会变弱，善法就会增长。我们无需再去不断顾护虚幻的自我，有如除去了扎在身上的刺，会快乐得多，而且得到安宁。从此修观的道路就开始了。

4. 度疑清净

度疑清净随第二观智缘摄受智生起。接续前一观智，我们能看清究竟真实法之间的相互依存关系。正是它们之间因与果的因缘关系，解释了世界上究竟发生了什么、究竟为什么会发生，并解释什么是过去、现在和未来。这里不存在悖论，因为这里没有概念法。

一旦体证了这一点，内心对于世界的真实本质等有关问题不再有疑虑。增强的信心取代了怀疑。我们也能探寻事物内在的因与果，以便下更好的决断。我们不再因为任何错误而责怪自己或他人。他人对自己的毁誉亦不能动摇其心，一心只有修习八正道。

5. 道非道智见清净

在遍知智和第四观智未成熟阶段，定力会逐步增强，这会让你得到诸多美妙的体验。人们自然会对这些体验产生执着。所以这就是细微的随烦恼（**upakkilesa**）得到机会撒下精细罗网的阶段。由于已有定力，如果这些烦恼完全得手，情况可能相当严重。一旦认识到这些问题，我们就要在内心净化掉这些更细微的烦恼，这些烦恼往往伴随美妙的禅修状态出现。唯有克服了这些问题，心才能进一步培育观智。

6. 行道智见清净

行道智见清净涵盖第四到第十二观智的九个观智。对三共相的觉知和洞察加深时，内心便更加净化。由于无明覆盖而未见三共相所揭示的生命的真实本质，就会出现烦恼；所有随眠烦恼都是从这里萌发出来。所以，只要我们沿着超越概念法的内观之路继续前行，就是净化了。

7. 智见清净

在出世间道发生的净化是净化作用的里程碑。这正是根本摧毁烦恼之处。某些烦恼不会再在心流相续中生起。后续的道智将根除更多的烦恼，直到烦恼灭尽。这和心识所触对所缘的出世间特性有关。光明出现，破除了永恒黑暗的魔咒。由于这种关系，眼前只有一条路可走，而且没有回头路。得到的成就是超越一切有为法的自由和宁静。法尔如是！

简单之人的观禅进阶标准

这里的「简单」并不是愚蠢或迟钝，不过当然不包括「复杂」。复杂的人造成很多不必要的问题，本来是净化却成了受苦，这就是那些缺乏耐心急于求成的人。他们有了些许进步之后，产生强烈执着，常常无可救药。这是由内在的习性所引起，而崇尚物质的文化又滋养了它。有人甚至演变成计算自己会如何过关斩将：「总共有十六观智，如果我在一个禅修营中得到两个观智，那么我就会在八个禅修营把它们完成……。」过了一些时候，他可能会决定一次能获得半个观智就够高兴了。即使是这样，也还是要求太高！

我记得第一次学习到观智时，我能够把我的经验清楚无疑地放到各个观智阶次之内。但过了一些时间，我注意到我遇到的很多情况都无法再这样做了。幸运的是，那时我是一个简单的人。我只是继续用功，有时是因为信心，有时是因为我注意到自己更了知三共相。但教禅多年下来，我遇到很多「复杂」的人们；因此我决定勾画另一组观智进阶的标准判据。

期待进步是自然的。信心和希望紧密相连。多少期望算太多？多少期望算太少？一组合理的标准判据便能够解决这个问题！

1. 方法

一天有位年轻人抱怨一次禅坐之后没有进步，这让我很惊奇。人确实需要更多一点耐心，才能得到期望的结果。

如果你是初学者，那么你必须首先弄清楚基础的技巧。老师在做最初的禅修开示时，可能会缺一两个要点；而学生听的时候可能遗漏或误解老师开示的另一两个要点；开始禅修以后，又一些要点可能忘了，所以他可能就用从别处学来的方法自己做补充。因此，仅仅是充分掌握基本的技巧和思路都需要一些时间。

我常常告诉初学者不要期待任何令人陶醉的禅定状态，更不要说惊天动地的开悟。相反的，他们最可能碰到的是一阵阵瞌倦发作，接着是来来回回的各种杂乱念头，然后是疼痛。这其实是一种自然而然的发现——你多需要禅修！然而，如果你开始了知心的状态，以及如何更能掌握它们，就是真正的进步。

举例来说，第一件事是看你是否具有正念。是否清楚这一点，可检验观的技巧。有正念与否，会让你的生活改观。然后是正定与正念的差别，决定了你在岔路口的取向，是走观禅还是纯止禅的道路。那时你应该有一定程度的定力。正确把握观

禅技巧的关键是纯熟而精确地认知心的状态。如果你想得到金子，你必须首先寻找金矿，然后加工，从粉尘中提炼黄金并进一步净化。所以正确把握基本的东西也意味着需要知道为什么要这么做。不幸的是，不是所有老师都愿意解释。有的老师会说你必须按禅修指示用功之后才可以提问。这可能意味着有些时候必须寄望你的信心和耐心能够坚持到那个时候。

然而你也不能期望老师告诉你一切，老师有时间的限制和个人的局限。所以我们会多试几位老师。我们还可从很多事情中学习，包括蚊子和苍蝇（牠们是训练耐心的好老师）……，而且我一定还要提到死亡！所以我们非常依靠自己。在这方面，基本常识会起重要作用。如果你能掌握一些相关的好文献，也会很有帮助。

就我个人而言，有助我禅修的一个主要因素是，问自己为什么禅修，为什么我会有这些体验，这些体验到底是什么？探寻的好奇心是智慧的先导。从这里，我发现了无数应对各种情况的技巧。因此当我们装满妙计的锦囊一天比一天大，可以说我们正在进步。

2. 清净心增加 / 不善心减少

只要基本练习做得很好，正念便会提升。这样我们就知道了心的特质，心会慢慢成长为你的最好的领路人和老师。用阿难尊者的话是这样的：

善友已离去，导师亦然。

没有比念住于身的正念

更好的善友了。

人们常常基于定力深浅来判断自己的进展情况。初学者必须小心，若没有正念，就可能在培养邪定，使情况比禅修前还糟。纯观尤其如此，因为观照的目标不断变动。所以需要着重的是正念的连续性。正念的连续性有净化作用，同时还保持

观察变化不息的现象。这种立场对通过修观发展圣道是很重要的，因为观照单一所缘时，若变化不明显、不突出，就很容易落入纯止禅的安乐入定状态。所以我总是告诫初学者不要太在意定，而要在意正念。所缘有来有去，而正念必须连续流转。能做到这点，则正念使心顺从、柔软，然后变得强壮。随后可能出现更深的定。一旦出现，定就是深定，而且能引发观智。这也意味着心的净化，不善心所很明显会减少，不仅在禅修营中，日常生活中亦然。

3. 更理解自己的修行

说到更理解，我的意思是你开始得到一些初步的观智，也就是知道无我是什么，三共相是什么，至少很清楚自己没有疑和邪见。你并不必精确分析体验属哪一分类，不必用《阿毗达摩》的类别来分析。你也不必要有忆念过去生的能力！这样一点一点地知道一些，这些初步的观智就逐渐积累。正是基于这些初步的观智，才能发展更高的观智。基本经验正是构建金字塔的石块，建立的基础越宽广，才能建造越高的结构。

4. 新体验

新体验的出现不见得一定是进步，要看是什么体验，也可能是不如以前的东西，所以我把新体验放在前三项之后。我们一旦知道体验是好是坏，那新经验就会显露出真理。于是我们知道，即使我们没有到达更高峰，但至少再添砖加瓦。

每一个新体验都指向一个新的发展方向或管道。这些新的管道也意味着新的技巧。例如，在练习某些止禅时，我注意到转换到观禅是多么容易。而每一类止禅的所缘都对观禅的特定方面有贡献。例如，光明想使心明亮，也使观的所缘清晰。以受为所缘时，慈爱的心流使我们平静且易于引导心流。

因此我必须说，最好懂得自己的体验，尤其是体验很突出、很奇特时更是如此。很多老师会告诉你不要想它。想它就引起概念法和散乱。说散乱，那是真的。但一个人也真的需要知道正在发生什么，尤其是缺乏优秀的指导老师的时候。你需要知道何时应当思考，何时不应当！当你总结出它是更深层的定和观所产生的结果，那么你就可以高兴，但小心别变成得意。

5. 转化性格

非常认真禅修过的人首先注意到的一件事，是自己性格变好了。很多人去掉了恶习，即使去得不彻底，也至少达到了一个比较满意的程度。最显著减少的心所是瞋恨。而执着的问题则比较黏着而不易改变。更顽固的负面心所则需要时间来松动其固着力。这跟禅修能应用多少到日常生活有很大关系。

举例来说，有位男士在十日禅之后，放弃了十年的烟瘾。问他为什么没有早点戒烟，他说没人叫他这样做。另一个例子是，一个男士在第一次参加禅修时，记起了多年都记不住的结婚纪念日。

正念是如理作意的近亲，因此它对一切善法的生起方面——换句话说，生活中所有的好事——很重要。对总是有正念的人来说，德行得以发展，恶习得以祛除。这也许需要时间，但终会成真。

另一个误解是，人们认为修观的人冷漠如机器人。确实，到禅修营的新学员会发现他们自己处在一群木讷呆滞的人中间。这是因为大家来此是为了认真禅修，而不是来社交的。

观禅使各种善法现起。所得到的观智是对苦的洞见。一旦观察到自身苦，自然也会看到他人的苦，悲心随之生起。一旦在修行中得到快乐，自然希望他人也能快乐，这是慈心。当

然也有人偏向于远离和苦行的性格，但这并不意味着他们不慈爱而冷淡。只要有机会，慈悲的素质就会显现。

6. 增长已生的善法——定和观

我们最终会清楚见到，定和观确实生起，并且发展到了一定程度。一开始，我们都会有这样的观念：它们是如何如何、它们应该如何如何。这些观念不完全错，但也不很正确。这些终究是需要亲自体验的法。在我们达到这些程度并纯熟之前，你需要有人指导。进步的指标通常是我们的心的更强大、更纯净、更敏锐、更理解三共相。

7. 快乐、平静和自在

最后，同样重要的是，我们应会更快乐、平静和自在。我不止一次地被问到：你怎么看起来这么快乐？他们认为我应该是表情严肃、一本正经的样子。这种误解可能源于他们读到佛教和苦的资料。尽管佛陀的话是这样：「我只教导一件事：苦和苦的止息……」，但这并不意味着否定快乐。止息苦也就是获得快乐。许多常人称为快乐的东西（如五欲之乐）可能有害而且有过患，所以只有培育那些无害的、有益的快乐才是正确的。因此，这种快乐最好叫做平静，以表示不是兴奋。修行之后，会生起许多善的、纯净的心法。随着定力的提升，它们变得深邃、充满喜悦并且持久。随着观智的增进，它们将有助于解脱。

有一次，有人问我什么是解脱？因为他是初学者，我用典型的方法回答——就是解脱烦恼和苦。不过还有另一种定义，就是平静，没有任何深藏的睡眠烦恼的平静，无为的、最微妙的、

一种需要直接体证的平静。正如导师自己所说：「解脱一味。」⁴⁶



金龟子的解脱，德国·汉堡，2007年

我参观汉堡天文馆时，到处都是金龟子。我试着拍一张金龟子从我手中飞出的照片，结果成功了。虽然它如此微小，解脱仍然是一样的解脱。

我在此引用佛陀开悟不久所说的话作为结束语：

「知足而闻法者，智见者独居乐。
于世不害生命，为无瞋自制乐。
离贪及离欲者，是为世之快乐，
调伏我慢为最上之安乐。」

——目真邻陀偈（Mucalinda Gāthā）⁴⁷

四种行道

假设别的因素不变，把范围缩小到个人，这四种行道清楚显示其中的主要因素。

⁴⁶ 译注 2：见《小部·自说经·第五品 苏那长老品》，佛说：「诸比丘！犹如大海一味，即为咸味，诸比丘！此之法、律一味，即为解脱味。」

⁴⁷ 译注 3：见《小部·自说经·第二品目真邻陀品》。

四种行道是：

1. 乐行道速通达——最佳
2. 乐行道迟通达——需要时间
3. 苦行道速通达——需要耐心
4. 苦行道迟通达——缓慢但稳步前进以成就，需要持久的耐心。

如果可以选择，我们都会选第一种行道。不幸的是，很多人仍然走上最后一种行道。是什么因素决定了我们进步的特色呢？这个问题一经检视，我们便总结出这是由两个变量构成的：

- a. 乐（易） / 苦（难）
- b. 迟 / 速

a 的情形，是烦恼和不善心所在起作用。**b** 的情形，是诸根在起作用。当一个人贪瞋痴较多，他会较不快乐，会因为很小的问题而憎恨、生气，最终会酿成大错。如果我们很真诚地决意改变，无论多痛苦，都将有助益。

诸根的情况是不同的。烦恼少并不一定就意味着诸根就强壮。例如，没有吃进毒素并不意味着就营养良好。有些人在过去世培养了信、进、念、定、慧五根。一旦遇到禅修，这些素质就会显露出来，如雨后春笋。但我们无疑必须非常精进用功以培养更强的善根。

第四部分 辅助事项

第一章 有助于观禅进展的止禅

止禅和观禅

心智的培育，或者就叫禅修，大致可分成两类：

A. 止禅（**Samatha Bhāvanā**）

止禅主要是定的训练，心需要专注在所缘上。只要正确修习止禅，依于不同类型的所缘，可以达到不同层次的禅定。以禅定为基础，又可显现出不同的作用，诸如神通之类。

B. 观禅（**Vipassanā Bhāvanā**）

观禅强调培育观智，以洞察我们一切经验之中的究竟真实法的本质。这种禅修让你专注并明了所有的名色过程结果都具有三共相——无常、苦、无我。观禅成就的是离执，离于有为法的寂静，即道、果和涅槃。

观禅显然是究竟意义上的禅。但经典也告诉我们，止禅除了带给我们日常生活很多快乐外，其丰富的内容和诸多益处，能够帮助并支援观禅修行。虽说止禅不是证果所绝对需要的，但我们当然要尽可能利用。对有些人来说，止禅其实是克服五盖和其他障碍不可或缺的因素，否则无法有效修观。

所以，尽管这两种禅法很不一样，但它们都为达到同一目标。因此，在解脱道上运用这两种禅法而言，计有四种方法：

- (1) 纯观
- (2) 先止后观
- (3) 先观后止
- (4) 止观交替

有一点需要注意，我们不应把止 / 定心所和止禅混淆。止禅是由多组心智训练和心路过程构成，而止 / 定心所则是指一个特定的心所，即一境性，这也会在观禅中出现。同样地，慧根会在两种禅法中出现，但慧根在止禅中会发展成一种特定的形式，而慧根在观禅中则可解脱生死轮回。

采用哪种方法取决于很多因素。能力和潜能是一个因素，再一个关键因素是能否得遇善巧的良师和正确的方法。对于担负世间各种责任的在家人来说，时间是否充足也是一个重要因素。重要的是你需要修习、修习、多修习！！而且绝不能推迟观禅那部分！！

止禅修行包含着很宽广的领域，超越了佛教的范围。这些方法在佛陀出世以前就有，佛陀的老师就擅长于此。而佛教用止禅为发展观禅的基石，这就赋予其意义深远的联系和价值。它如何变成一个生起观智的过程，是很有趣的，容后详述。

觉音尊者所造的南传上座部的经典禅修手册《清净道论》列举了四十种禅修业处。这也许意味在此基础上可以引生很多种修行方法。因为本书主要讲观禅修行，我就不一一讲述这些业处了，仅选择我认为特别有助于修观并且在禅修营中应用过的，尤其是当做预备练习而用过的。

十遍处

十遍处所缘是圆盘，用于培养定力。除了风遍外，都是观想出来的。它们引导我们进入深度安止定，从而进一步修无色定。总共是十种：

- (1) 白遍 (6) 地遍
- (2) 蓝遍 (7) 水遍
- (3) 黄遍 (8) 火遍
- (4) 红遍 (9) 风遍
- (5) 光明遍 (10) 限定虚空遍

前五个为色遍，而其余五个是四界。圆盘形状适用于修定。开始用功时，应选择直径大小合适的，即不太小也不太大。至于选择何种颜色或四界，就要看禅修者的根性。这类业处非常精细和精确。需要充分的正念和细致的调心，因此不适合初学者或有幻觉倾向的人。虽然如此，但它们能够带来深度安止定，可用来静心。无论如何，如果你决定用这个方法，应当记住这不是一件速成的事，小心提防产生企求结果的心。这里所讲的只是简单的静心训练。它还有一个独特的性能，就是能够让心极为清晰，因此也让所缘极为清晰，对发展观禅特别有用。

首先要选择合适的业处做为遍作相（预备相）。如果是取色遍，则应选深色，呈圆形或球形。表面光滑、色泽深厚最佳。应当把它放在感觉合适的距离和感觉舒适的位置。最好不要直接盯着看，而是要在不刻意的状态，放轻松，柔软地用眼睛余光看着所缘。记住，你用功的目的是静心。慢慢地，杂念会靠边站，业处会沉入你心里，直到闭上眼睛，业处的影像在心中现起，这称为「取相」。并非每个人都能轻易做到。对很多人来说，在心里想出来止禅的业处即可，这就像闭上眼睛半梦半醒地想一轮圆月，慢慢地，其他一切都消失了，剩下的只有心和月亮。很重要的一点是，当你试着集中注意力观想的时候，不要紧绷或急于求成。如果你不小心，可能导致执迷、邪定和歇斯底里。

地遍可用光滑的圆石或水晶。水遍可用一碗水、喷泉、水流。火遍可用炉火。而对风遍来说，被风吹动的树叶意味着风大。

只有当取相（遍作相在心中的复制、拷贝的心相）清晰且持久，才能慢慢地发展成光亮和透明的镜像。这是一个不断深化的精炼过程，是通过显意识或潜意识的意愿进行的。业处本身毕竟是能了别的心和心所的反映，没达到这个阶段，相就不会完美。例如，它可能是一个椭圆而不是圆，其表面可能会有斑点和皱褶。这些都必须去掉，才会生起完美的镜像（即似相，*patibhāga*）。随后，只要假以时日，修至成熟，就可以入安止定了。这个过程可能慢也可能快。但正如我们前面所说，静心和调心是重要的考量。

雪禅

我在欧洲期间，冬天在雪中度过。我注意到，雪让人多么宁静，后来我明白了为何如此。我发现雪是由我喜欢的两种遍禅业处——白光和水——构成。从此以后，一旦下雪，我总是把禅修业处换成雪。那时我会在雪中漫步，观察雪片落下，有一种非常愉悦、安宁和净化的效果。当事情不顺利时，这样做总能扫除一天的阴霾。当我回到禅垫上，合上双眼，以雪为修定业处，定很容易生起，如同以白光和水为业处一样。甚至就在第一次体验中，都现起很多雪和冰的图像，常常是我过去没有见过的，但后来发现它们确实存在。雪片看起来像在显微镜下那样，各种闪闪发光的形状。这会导向越来越深的定。

雪禅及其业处和观禅修行相去并不远。看见雪片飘落，是眼识及色尘。雪片呈现于心中，是意识及法尘。但雪片一片接一片星星点点地飘来，它们像光粒子。在心识闪烁并消失时，不难看清这种法尘。各种遍禅及其业处能够切换到修观，是件很有趣的事。



美丽雪景，斯洛伐克·宾德特（Bindt, Slovakia），2005年

这是我的侍者米兰（Milan）在斯洛伐克中部那一年冬季深雪中的精进禅修营。现在他已快乐地成为比丘了，这是我们此生能看到的一桩快乐结局。但雪中禅修是件特别的事，因为雪下得很大。我们问房子主人，他说俄国的雪很像这样，只是多一点，什么都是白色的——天空、房子、树木、人和禅修。

白色是光线的颜色，白色是雪的颜色，白色是清净的颜色，白色带给我平静。

真理潜藏于万法之中。心总是摄取事物为其所缘。从止禅切换到观禅本身就是一种需要学习的技巧。它包含两类专注和两类所缘。止禅的所缘是固定的，而观禅的所缘则是开放和自由的。这是从基本训练发展起来的两种心智训练的过程，因此转换的因缘形式可能需要一段时间才显露真面目。所以修止禅者会反复落入他所习惯的定，修观禅者亦然。我们通常必须充分培养一种技巧作为基础，然后发展另一种。此后，必须培育切换的技巧。这也正是我们下决心将新型的定发展到像前一种定那样容易生起的时候。随后，我们就能随心所欲了。

要从遍禅切换到观禅，我们可以：

- (1) 用遍禅修习的流转心识为所缘
- (2) 用禅支为所缘
- (3) 用所缘本身，例如色尘

四梵住（Brahmavihāra）

心不能寂静下来有很多原因。最令人不安的因素是瞋根，它会表现出各种形式，诸如愤恨、恐惧、不安、后悔、担心、不耐烦等等。这一切共同的特征就是不愉悦的心受。其根源是不能如实地接受眼下的情况或现实，随之而来的是极度不安。当涉及到和其他众生的关系，就会变得愤怒、嫉妒，甚至残忍。这些情况的对立面和对治方法，就是慈、悲、喜、舍。

1. 慈心禅（Mettā）

当我刚开始在西方教观禅，我被告知要先教慈心禅才行。过了这么些年，我还不能完全接受这点，只接受了一部分。不过我仍然把慈心禅当做禅修营的一部分。

这是因为慈心禅除了去瞋和生喜，还有很多其他的益处，虽说除瞋、生喜二者对禅定是特别重要的因素。下面是常提到的慈心禅的十一种利益。一旦决定开始修习，便需要忆念。仅仅是忆念这些，我们就能生起慈爱，至少得到很多鼓舞，想着手修习。它们是：

- i. 睡时安乐
- ii. 醒时安乐
- iii. 不见恶梦
- iv. 为人所爱乐
- v. 为非人所爱乐
- vi. 天人护佑

- vii. 火、毒、刀兵不能侵害
- viii. 面容光润
- ix. 速疾入定
- x. 命终不昏昧
- xi. 如不通达上位（即证得阿罗汉果），亦得生梵天界



Gooseair, 德国·波罗的海, 2007 年

Gooseair 一词正好是我的电邮地址，其中有个不算短的故事，在这里就不说了。总之，从此我就在网站中用大雁南飞为象征。背后的意思是，我既然离开了一个大型道场住持的位置，就决定不要再陷入另外一个。最好的是现在这个随缘利用资源的流动道场。这样可以利益世界上更多的人，却不必担心道场的财源，也无须卷入政治。至今一切运转良好，而且建立起全球飞翔大雁的团体。你在照片中所见的是大雁飞翔于与丹麦毗邻的德国北部海岸。我在汉堡的朋友汉斯（Hans）和妮可（Nicole）带我出去散步，十分愉快。

接着，我们应先对自己散发慈心。因为只有自己快乐才能有效祝愿他人快乐。这点对有些人可能会有困难。我把这种困难归纳为三个原因。第一，有人觉得这是自私的行为，所以有些人决定先给别人散发慈心，然后才是自己。说这样自私是一种误解。我们这里说的是出离性的快乐，必定伴随着无私。

第二，有人可能觉得自己不够好，不配得到快乐。这和社会的高度竞争性有关，因为父母常说我们还不够好，以使我们更努力。其实一个人总应当是快乐的，尤其是精神上的快乐。这是所有众生的权利。第三，涉及到文化和宗教因素。有的人被告知他们生来就有原罪，因此造成自尊低落。在佛教中也有类似的事，因为我们受到的教育说我们生来就有烦恼。但也有人告诉我们，生而为人是因为善业，且有巨大的精神潜力。在人世间，人们甚至可以发愿成为佛陀。

我通过放松并让正念充满自己来进行第一部分，即给自己散发慈心。当我们祝愿（自己和别人）快乐时，我们引导正念的力量进入这个过程。

经典上使用的四种祝愿是：

i. 愿我平安，没有危难（**Avero homi**）。

此处我们在内心保持清净的正念，它能防御真正的苦因，即各种烦恼，使你得到保护。我们还知道正念引发善业，正念使你免于各种危难，如慈心禅的利益中所述。

ii. 愿我平静，没有心苦（**Abyāpajjho homi**）。

此处我们可以突出在内心正念平静的性质，并有意让其增长，驱散所有心苦。

iii. 愿我健康，没有身苦（**Anīgho homi**）。

此处我们聚焦在精神和身体能量之间的关系。依靠正念，我们用意志力给整个身体或某个关注的部分创造健康和有疗愈作用的生命力。

iv. 愿我善自珍重，保持快乐（**Sukhī attānaṃ pariharāmi**）。

在这最后一个祝愿中，你可以激励并加长对深度的平静益发深化的愿望，这样它即使不能在一切时生起，也能在我们生命中的大多数时间生起。

下一步，你把慈爱导向选定的一个人，这个人应是一个具有诸多美德和令人喜欢的素质的可爱之人。他通常是一位恩人或至友。在亚洲，通常是父母、老师。在西方可以一样，但往

往是一位真诚的、给予帮助的朋友。我们建议不要选择太亲密的人（因为背后可能潜藏贪爱）、冷漠的人或令人反感的人。无疑不能选择敌人！

当你选好了目标，就忆念

- i. 他的良善特质
- ii. 他如何帮助你
- iii. 一起度过的美好时光
- iv. 这种忆念的对象要控制在能够激发慈爱的范围之内。

当慈爱生起，你可以用同样的四种祝愿散发给另一个人，使慈爱的心流连续和自动流转。

- i. 愿他 / 她平安，没有危难
- ii. 愿他 / 她平静，没有心苦
- iii. 愿他 / 她健康，没有身苦
- iv. 愿他 / 她善自珍重，保持快乐

需要注意的要点有：

- i. 心要处于慈爱的状态。如果没有，建议你重新开始。
- ii. 要使慈爱的心流连续、不间断。
- iii. 你应该把发送慈爱的对象保持在心中。有时你会在心中观想出此人的形像，但只要你如此观想没问题就行，否则会造成额外的压力。刚开始的时候只要知道这个人在你心中就行了。

一开始，正念、慈爱和定力可能都不够，所以盖障（*nīvaraṇa*）难于镇伏。但只要运用正确的方法和意志，并持之以恒，就会增长善法，祛除五盖。其间，必须正确地对治五盖。如何以正念对治，在前面关于盖障的章节已经讲过。简单地讲，就是尽快以正念观照。这个过程是以善的心法取代盖障。慈心禅则用慈爱取代它。如果散乱和掉举严重，只要以柔和平静的慈爱之心流缓慢发送并念诵，就能让心静下来。如果

是懈怠懒散，就以更强的情感更快地重复那些祝愿。如果都不管用，就回来给自己散发慈心。正念会让心回到平衡和清明的状态。

持续运用祝愿时，必须记住其目的是激发连续的慈爱心流。但须小心不要变成机械式的重复。若某个祝愿较有效时，可以用得多一些。若某个祝愿无效，就可以省略。当慈爱心流连续顺畅，自然会生起喜。然后喜会很快深化。如果变得过度，则需要净化。有时似乎只有慈爱的心流，而作为所缘的人却消失了，这时你必须将其带回。如果持续这样用功，轻安和喜悦会随之而来。喜悦可能变得过强，所以必须小心提防产生执着。随着用正念的净化，心会变得寂静和微妙，所缘变得清楚明亮。更有进展之后，所缘发展成光亮透明；当定力进一步深化，就可能入禅那（**jhāna**）。经进一步训练后，我们可能向更高阶的定发展；但这超出了本书的范围。所以当我们至少达到未到地定，便可以进一步对其他人发慈心，依次是：亲近的人、中性的人、不喜欢的人，最后是有敌意的人。只要修行成功，这些人都会变成可爱的人。

你然后可以继续进一步以如下方式发送慈心：

- i. 散发无界限遍满慈给：
 - a) 一切有情
 - b) 一切有息
 - c) 一切业生
 - d) 一切个人
 - e) 一切性格

- ii. 发送有界限遍满慈给：
 - a) 一切女众
 - b) 一切男众
 - c) 一切圣者
 - d) 一切凡夫

- e) 一切天神
- f) 一切人类
- g) 一切恶道众生

最后，你可以组合上述十二组众生和十个方向。即在如下每个方向的一切众生：

- a) 东方
- b) 西方
- c) 北方
- d) 南方
- e) 东南方
- f) 西北方
- g) 西南方
- h) 东北方
- i) 下方
- j) 上方

愿他们平安、平静、健康、生活快乐。

在切换回观禅时，可按如下方式进行：

- i. 再回来给自己散发慈心，让正念充满全身。接着观察身体的觉受和其他所熟悉的观禅所缘，诸如出入息或腹部的起伏。必须令现起的觉知是可观照三共相的类型。
- ii. 继续修慈心禅，但同时觉知慈心和其中一切变化的因缘和要素。这种情况涉及到两组不同的心路流转过程：一是流向所缘的慈爱，一是能观的心识流。

2. 悲心 (Karuṇā)

悲心的修习方式与慈心禅相同，不同之处在于更专注于有情众生之苦，并希望他们解脱于苦。对那些情感上不那么多情的人可能更有效而且自然，这也适合性格有残暴倾向的人。在这种情况下，所选择的人不应是亲近的、不关心的、不喜欢的或有敌意的，而应该是我们所知道正在经历很多身心痛苦的人。此处的考虑是培养良好的同理心，却不为苦难众生所影响；不然，反而会生起悲伤。



救羊，新西兰·班克斯半岛（Banks Peninsula），2001年

在班克斯半岛散步时，我们看到一只羊跌入一个小坑，四脚朝天，它怎会搞成这样？它显然严重受伤，简恩（Jan）决定救它，首先把它从可怕的状况中拉出来，给它喝点水。但太晚了，第二天再去看它，它已死去。然而，我认为那份悲心对羊儿还是很重要的。

让正念遍满自身之后，我们可以在心里对这位苦难众生作意；一旦悲心生起时，便运用下面四种祝愿使其连续流转：

- i. 愿他 / 她没有身苦。
- ii. 愿他 / 她没有心苦。
- iii. 愿他 / 她脱离轮回的苦。
- iv. 愿他 / 她脱离所有的苦。

其余的可以按慈心禅部分描述的那样进行。

宽恕禅

这种形式的禅修是另一种悲心禅的形式。就宽恕禅而言，它对克服内在的积怨很有效。这些积怨无论看起来多么有理，仍是瞋恨的根源，不应留在心中，最好抛掉。

具体做法是，先宽恕自己，然后宽恕另一方。首先，回想一件你在最近说过或做过的一件造成问题的事。尽量有正念地回顾相关事件和涉及到的人和事。专注于我们自身的苦，然后是他人的苦。我们这样做之后，认识到自己的过失（如果有的话），然后静静地告诉自己：「我仍是凡人，我不完美，我接受这个事实。对自己怀着瞋恨既无用又有害，所以我要原谅我自己，并努力不再犯错。我也认识到自己所具有的优良素质，我愿发展这些素质来利益自己和他人。」

我们这样做时，会感到自我宽恕之后的如释重负。这样做会鼓舞继续放下的过程。你然后可以进一步原谅其余相关的人，不过我们只能希望他们在未来变得更好。接着，我们可以进一步回顾一件更早的事。这个过程可以一直进行下去，直到清除了所有的内在积怨。

3. 喜心 (Muditā)

喜心是一种因别人快乐而欢喜的内心状态。它以感谢、感恩和同情的方式表现出来。它是四梵住中最喜悦的。我注意到修喜心的人当中，有人很轻，走起路来就好像漂浮一样！它是很强的一种提升力量。被推荐用于对治嫉妒。

在此修法中，你忆念一位亲近的人的福德。只要随喜心生起，就令其连续，并用下面四种祝愿提升定力：

- i. 愿他 / 她继续获得已得的物质福德。
- ii. 愿他 / 她继续获得已得的人生福德。
- iii. 愿他 / 她继续获得已得的精神福德。
- iv. 愿他 / 她继续获得已得的一切福德。

认为自己不好并常常陷于自我苛责的人也可以修习此法，作为一种自我肯定。在这种情况下，可用上述四种祝愿，只不过是祝愿自己。

4. 舍心 (Upekkhā)

舍无疑是四梵住中最深刻的，其寂止性是基于智慧的成熟，其稳定性给人很多安慰，它让人的心灵发展有很多空间。

巴利文 *upekkhā* 一词有很多定义，但就四梵住而言，它指的是关于众生境况的一种平衡的心态。佛教徒为成就舍心，便思惟业报。这也涉及到世间八法（利衰、称讥、毁誉、苦乐），以及其所涉及生命存在的本质问题。从此便能看穿实相的深层，看穿之时，心是一种平静接纳的状态。

为此，我采用了经典中常提到的随念中的五个主题。用功的方法是先对自己，然后对他人。

方法

- i. 坐下，放松，像前面一样，将正念充满自身。
- ii. 随念如下五项：
 - (a) 我自然会老，我尚未能超越于老。当衰老来临，我会平静接受。
随着年龄的老化会出现：
头发灰白、脱落。当我头发转灰转白、脱落直到秃顶，我将接受并平静以对。

牙齿变黄、变坏、脱落。当我的牙齿变黄、变坏、脱落，我将接受并平静以对。

皮肤干燥、起皱。当我皮肤干燥、起皱、下垂，我将接受并平静以对。

器官衰竭。当我器官衰竭，即眼睛变瞎，耳朵变聋，失去嗅觉和味觉，身体衰老，直到跛足、卧床不起。即使心的功能也会衰败。记忆衰退，即使其他心的功能也会退失。我甚至会变成植物人。所以只要我还能够修行，我就要修行，并尽最大努力保持正念，接受并平静以对。

(b)我自然会病，我尚未超越于病。当疾病来临，我会平静地接受。

疾病有很多类型：

有眼、耳、鼻、舌、身、头、外耳、口腔、牙齿的疾病。咳嗽、哮喘、感冒、烧伤、发烧。胃病、眩晕、腹泻 / 痢疾、身痛、霍乱、痲疯病。疖子、湿疹、肺癆、癲癩、出疹、瘙癢、印度痘、脓包、疥疮。咳血、糖尿病、皮疹、水泡。胆汁引起的疾病、痰引起的疾病、风引起的疾病、三者结合引起的疾病、天气变化引起的疾病、不规律的活动引起的疾病、由心而起的疾病、由业而起的疾病。冷热、饥渴、排尿、排便。⁴⁸

当我得了这当中的任何一种病，我将对此保持正念，接受并平静以对。

(c)我自然会死，我尚未超越于死。当死亡来临，我会平静地接受。

死亡会降临到任何人和每一个人身上，可能发生在任何时间、任何地点。死亡来临时，我将不得不放下一切事、一切人。我将接受并平静以对。

(d)任何接近和亲近自己的人与物都会变化而且离开我。当这种情况发生，我将接受并平静以对。

⁴⁸ 原注：摘自耆利摩难陀经（Girimānanda Sutta）的一个译本。

我所拥有的任何物质财富，无论是轿车、房子、钱财、珠宝、地产都会变化并离开我。无论怎样的至爱亲朋，不管是父母、丈夫、妻子、孩子都将变老、生病，离我而去并且死亡。因为这是自然规律，当这样的事发生，我会有正念地接受它，并且平静以对。

(e)业是我真正的财产、真正的遗产、真正的出生、真正的亲人、真正的皈依。无论我造作什么善、不善业，我都将收获结果。我将接受并平静以对。

在这最后部分，多理解业的本质会使禅思效果更佳。简而言之，你要懂得业是我们心中的一种造作力。随业行的善或不善，将造成乐果或苦果。

这五种禅思可以针对另一个人重复进行，最好是某个知名人士。你对他的生活既比较了解，却既不亲近也不排斥。当舍心生起，你可以继续重复业是他的真正财产等句子，直至达到近行定。舍心禅的不同之处是可以让你只进入第四禅（按四禅划分）。如果你想达到四禅，必须证得下界数禅，即通过修其他三个梵住证入初禅到三禅。此后你可以对其他个人以同样的方法修持，以界限遍满和无界限遍满的方式进行。最后运用到十方。

这种禅修能培养一种心智，能平静接受遇到的任何事物。做到之后，你可以深入观察事物，培养更深的智慧。心也会变得很微妙，因为它是一种空，能接纳任何事物并任其消失。

所以当我们回到观禅，我们遇到任何困难的所缘，都能接纳，这就为进步铺路了。

随念三宝

随念佛、法、僧三宝的这三个随念是以信心为基础。佛教国家充分运用这些方法，甚至形成了一些宗派。整个宗派都完全虔诚地修习这些法门，不过我们只关注有助于培养观智的禅定修行。

1. 佛随念 (Buddhānussati)

这个修法包括以某种顺序忆念佛陀的功德。当我们保持正念这样用功，会镇伏五盖而达到近行定。信心是此处的关键心所，可维持心的清静，若和定力结合，就非常强而有力。

下列是上座部传承常用于随念的功德：

由于这个原因，佛陀是：

- i. 世尊 (Bhagavā)
- ii. 阿罗汉 (Arahamaṃ) ——根除了所有烦恼的人
- iii. 无上正等正觉者 (Sammāsambuddho)
- iv. 明行具足者 (Vijjācaraṇa sampanno)
- v. 善逝 (Sugato)
- vi. 世间解 (Lokavidū) ——通达欲界、色界、无色界三界的人
- vii. 无上士 (Anuttaro)
- viii. 调御丈夫 (Purisadammasārathī)
- ix. 天人师 (Satthā devamanussānaṃ)
- x. 佛陀 (Buddho)

修佛随念首先是正念念诵，接着在内心按顺序正念忆念。我们还需要以正念知道自己所念诵的功德的意义，而不是鹦鹉学舌。用功的时候速度不要太快，也不要太慢，而是要取一个有助于让心寂静下来的速度。你的心早晚会渐入一种定力的自动流转，会有从平静到极喜的变化。有时心会驻留在一种

功德上且定力加深。这里有进力和定力的微妙平衡，随后它们更加精细。这个过程在有关禅支的章节讲过，不过这里常常充满了喜，可能必须加以节制。

随念这些功德有各种方式。可以按上述清单顺着忆念，然后逆着忆念。也可以变换这些功德的顺序，这可以加深自己的兴趣。也可以加上更多功德，诸如十力，以及在《胜利偈》（*Jayamaṅgala Gāthā*）中提到的一些功德的例子。

当然也可以使用辅助物，诸如佛像、图画、符号、念珠和录音。

佛随念除了为观禅打基础使其顺利进展，还有很多利益。一个重大的益处就是克服恐惧。由信心带来的喜悦无疑在士气低落的时候甚有帮助，尤其是在痛苦或没有什么进步的时候，佛随念会帮助我们重新出发。

佛随念的一个特点是用功方法很直截了当，所以常常用于单纯的人们或孩子们修行的初始阶段，之后我们可以开始难度较高的修行。这也有助于增进情感和虔诚方面的修行。有时候过度冷漠和理智主义的人以及无人情味的克己主义者会缺乏这方面的情操。

要切换到观禅，可以在达到近行定之后进行。我们可以采用下面的一种方法，或者两种都用。

- i. 转换到常用的观禅所缘，诸如和身体相关的四大，即出入息、腹部起伏。
- ii. 观察定的流转之中心识的流转。如果喜变得充盈，也可以用作所缘。

2. 法随念（*Dhammānussati*）

修法随念时，按照经论的说法，以念诵法的六种功德进行禅修。如同佛随念，以适当的速度一个接一个地按顺序有正念地忆念。一开始有声念诵，然后只是内心忆念。这样用功之

后，忆念会自动流转，这样克服五盖而达到近行定。我们以此为基础，再开始修观会容易得多。

如果忆念法的功德时，懂得跟智慧和真理相联系，将会展示法的深刻面，并直接将你的心带入观禅修行，从而获得观禅体验。所以对法有深刻的理解很重要，而初学者可能需要一些初步的理论上的理解。法随念很接近观禅修行。

法的六种功德是：

- i. 善说世尊法（**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo**）。佛陀的教法是直接和清楚的，《一夜贤者偈》（**Bhaddekaratta Gāthā**）即是这样教导的一个例子：

勿追于过去，勿愿于未来，
过去皆已逝，未来仍未至，
现在真实法，如实善观察，
不摇亦不动，真相能洞察。
了知彼修习，唯应今日作
作必须热心，谁知明日死，
死亡大军至，无有和解事。
精勤如是住，昼夜不懈怠，
此一夜贤者，谓爱寂默者。

- ii. 自见的（**Sandiṭṭhiko**）。真理和实相就在眼前。这是什么意思？就是要正念观照当下的现象。
- iii. 无时的（**Akāliko**）。真理是永恒的，一直存在于此时此地，这是超越时间的真理。要正念观照一直存在的当下。
- iv. （邀请你）来见的（**Ehipassiko**）。体验并接受当下的实相和真理是有益的。所以要仔细地、正确地和有正念地观察。

- v. 引导向前的（**Opanayiko**）。修行导致完美。当你持续修行，正念和观智将会增长，对实相的洞察会持续变得更深、更清楚。
- vi. 智者各自证知的（**Paccattaṃ vetitabbo viññūhi**）。以敏锐、精确的正念和观智观察这当下的实相和现象。

从上可见，忆念这些功德会引导你直接观察实相，也就是观禅的修习。它还提醒我们法的深刻性，让我们的心不会跑到较不重要的事情上。这种禅思也会激起喜悦和信心。法随念如果修得正确会自动，很自然地将你引向观禅的修习。不然的话，你也可以如修佛随念那样，切换到观禅所缘，诸如与身体相关的所缘、喜或者切换到禅定心识的流转变化的过程。

3. 僧随念（**Saṅghānussati**）

僧就是僧团。从僧随念中我们知道，这些功德归属于四双八辈。根本上来讲只有四种人，因为「初果向」等四种人只存在一个心识刹那。他们是体证了出世间法至少一次的人，毫无疑问一定证入涅槃寂静。因此他们为人类连接到无为的寂静和实相。此四双八辈具有很好的戒行、定力和观智，所以可以带领他人很有信心地在解脱之路上前进。他们对其他人来说既是一种鼓励，也是极有价值的具有实修智慧的资源。他们还非常慈悲，所以是这个世界的无上福田。

不过实际上我们不会知道谁是四双八辈，因为他们并不会表示出来。所以说有这样的人存在，是出于信心。因此最好是我们修行直到成为四双八辈。另一方面，戒行清净、努力修行、能做为好榜样又能鼓舞人心的人，可以做为随念的所缘。



古代石窟，印度·比哈尔邦（**Bihar**），**1996**年

这是七叶窟（**Sattapaṇṇi Cave**），是佛陀入灭之后，阿罗汉举行第一次结集的洞窟。有一次地震将洞口封上了，但我站在那里，可以清晰想象长老们出于慈悲，聚集一处，要为后世保存圣教这无价之宝。我也好奇多少人会懂得感恩。

按经文，忆念的僧宝的功德是：

- i. 善行道的是世尊的声闻众（行清净之道，即法和戒之道）。
- ii. 正直行道的是世尊的声闻众（行直接之道，中道，不被烦恼弯曲之道）。
- iii. 真理行道的是世尊的声闻众（以真理，亦即涅槃，为目的地之道）。
- iv. 正当行道的是世尊的声闻众（值得尊敬之道）
- v. 即四双八辈，这是世尊的声闻众，他们是
- vi. 值得供养者
- vii. 值得供奉者
- viii. 值得布施者
- ix. 值得敬礼者
- x. 世间无上的福田。

如像前面两个随念，开始是有声念诵，然后是内心默诵。当具有信心和尊敬的心识连续流转，就到达近行定，可以进一步修观禅，如前所述。

寂止随念（*Upasamānussati*）

我是在早年的一本小册子中初次认识到这个禅修方法。它建议你复诵「寂静」一词作为练习，这就足以带给你寂静。尽管我当时觉得可行，但认为太简单，并没有去修习。可见对重要的教导，我们多容易只看它表面上的意思。

多年过去了，我现在有了更多经验，认识到这一修法既是最深刻的，也是非常直接的。结果我就为此发展了一套实用的修法，有一天我很惊喜地发现它在《中部》的《摩罗迦大经》（*Mahāmalunkya Sutta*）中提到。不禁让人感叹，经中提到的殊胜的方法多容易擦肩而过，没有好好利用！

在《清净道论》中，这种方法叫做寂止随念⁴⁹。「寂止 / 寂静」指的是涅槃（无为界）。所以在这个修法中，我们系统地忆念涅槃的特质或功德，直至达到近行定。因为涅槃的经验只属于证道的人，只有这些圣人修寂止随念才达到完美。然而并不是说没有证道的人就不能修它。如果你（对涅槃）有正确的观念和理解，尽管只是概念上的，修寂止随念也可能让你达到近行定，并得到很多益处。

⁴⁹ 译注 1: *peace* 一词指涅槃时可译为「寂止」、「寂静」。



和平纪念碑，马来西亚·砂劳越，20世纪90年代早期

这块和平纪念碑是日本人为第二次世界大战期间在砂劳越牺牲的军人所立。那时砂劳越属英国殖民地，现在则属马来西亚。整块碑刻的是「和平至上」，上方的中文字是「塔」，在此是「碑」之意。另有两个没有在照片中出现的中文字是「和平」。我特别喜欢这个碑，因为佛陀说：「涅槃是无上的快乐。」在此意义上，和平系指涅槃。

为了利益禅修者，我制定了这个方法的禅修指南，分别放在不同的题目下面，和相应的修行层次对应。从这里可以看出，这种止禅和观禅的培育是多么相近，在有些地方，二者实不易区分。

这六个题目是：

(1) 纯观禅

- (2) 预备寂止随念
- (3) 寂止随念
- (4) 寂止随念引导的观禅修习
- (5) 出世间寂止随念
- (6) 将寂静延伸到世间法的禅修

1-4 任何人都可以修习。

5-6 只是那些体证了无为法的人才可以修习。

1. 纯观禅

观禅从本质上讲是寂止随念，因为其目标——涅槃——是以寂静为特相，这是离一切生灭法的寂静，究竟的寂静，真正的寂静。尽管《清净道论》说，忆念涅槃的功德只是概念性的，但它却能够引生伴有正定的正见，能明了真正的寂静。但真正的寂静只能随实际经验生起，这只有修观禅才有可能。当你看到诸法的刹那生灭是苦，而其寂灭是寂静，而这种寂静的显现是伴随对有为法的无住和离贪而来。这也证实，只有以究竟真实法为所缘进行观照，才能证得这种寂静。观禅执行清除、增强、磨锐和引导正念的所有功能，使得观智能够生起。如果没有从观禅培养起来的足够力量，心就不可能超越束缚我们于轮回世间的力量和因缘。最终，就是这种观禅深入诸法如实知见，引生真正寂静的证悟。

2. 预备寂止随念

要增长内心的寂静，就必须先放进种子。这种子是一个谦卑的开始，是最一般意义下的平和的心态，也是自问无过失的结果。我们常常在心掉举时试着专注，希望它能够静下来，却发现很难做到。最好在一开始就确保内心有些寂静。

要修基本寂止随念，必须首先祛除五盖。如何辨识并处理五盖，在五盖的章节中有相关的讲解。有效地克服五盖之后，我们方能唤起一些内心的寂静。一开始，寂静可能和外在因素有关。

你会问：「什么是寂静？哪里可以找到寂静？」

答案可能就在静默中。那么你可让心安住于静默，让寂静积聚力量。接着你可以重复同样的事，即让心安住于安详的环境之中，如森林、圣地、宽广而视野开阔的大海，或者丘陵或山脉的景色。寂静同样地会积聚更多的力量。湖面映照的月光、灵性的一位修行人或一个宗教的象征物，都可用来用功。

然后你可以向内继续用功，看看一个舒服的身体姿势如何带来寂静，随即让心安住其上。这将会激发身体进一步放松，带来更深的寂静。

下一步你可前进到心所法。其中之一是放下或离执心所。另一个是清明。随着寂静的增强，这些特质也会增长，因为它们是一些心所不可或缺的一部分。接着你可继续前进，看到微妙的喜悦出现，然后看到平静、宁静、沉静。至此，我们正在接近禅定的根本点。当你到达这种程度，可以说达到了相当可观的定力水平，足以切换到观禅训练。

3. 寂止随念

《清净道论》在寂止随念标题下叙述了这部分内容。论文中提到此随念说，法一一无论是有为或无为，离欲（*virāga*）为最胜，即是

- i. 骄的粉碎
- ii. 渴的调服
- iii. 阿赖耶（执着）的破灭
- iv. 轮回的摧碎
- v. 渴爱的除去

- vi. 离欲
- vii. 灭
- viii. 涅槃

还提到另一个供随念的清单：

- i. 无为
- ii. 谛
- iii. 彼岸
- iv. 极难见
- v. 不老
- vi. 不变
- vii. 无戏论
- viii. 不死
- ix. 安稳
- x. 平安
- xi. 未曾有
- xii. 无灾
- xiii. 无恼
- xiv. 清净
- xv. 安全处

在其最后部分提到，所忆念的这些素质具有深刻的本质，会将心带到近行定。而且此随念带来众多利益，诸如睡眠和醒时的安乐，被同道所尊敬。如果不能进一步证悟，一定会往生善道。

我还要加上，寂止随念极为有助于引导你的心到那终极的、无为的修行目标。我还发现，对平定一个人的修行过程中可能生起的具有破坏性的和混乱的心行，寂止随念是一个非常有效的办法。

我本人用于禅思的功德清单则是从《耆利摩难陀经》摘取下来的，后来我发现在《摩罗迦大经》中也有。

巴利文⁵⁰是这样陈述的：

- i. **Etaṃ santamaṃ** （此为寂静）
- ii. **Etaṃ paṇitaṃ** （此为微妙）
- Yadidaṃ** （即）
- iii. **Sabbasaṅkhāra samatho** （一切行之息）
- iv. **Sabbūpadhi paṭinissaggo** （一切依之定弃）
- v. **Taṇhākkhayo** （渴爱之灭）
- vi. **Virāgo** （离欲）
- vii. **Nirodho** （灭尽）
- viii. **Nibbānaṃ** （涅槃）

从放松开始到建立起基本的正念和宁静等这些准备工作完成之后，我们接着按顺序一个接一个忆念这些功德。这样从一个概念开始，然后产生一种心的状态（心法），或者将你带入这个概念所指涉的真实法。其目的不仅是达到某种定的水平，而且也为正念提供一个发展的方向。这些寂静的状态当以正确的观念持续培养，这样会将心识移向出世间的道与果。

下面进一步讲解这些功德，以及我常用来引导寂止随念的文句。

i. 此为寂静

什么是寂静？预备寂止随念给我们提供了一个初步的概念。如果我们曾接触佛法，对寂静的了解就会更深刻、精确，而且更管用。至此你应该已经达到某种初步的寂静。不断提起和重复一个词及其含义，你的心会进入越来越寂静的状态。这

⁵⁰ 译注 2：经文为：「此为寂静也，此为殊妙也，即一切行之息，一切依之定，渴爱之灭、离欲、灭尽、涅槃也。彼住此处成就诸漏尽。」

就像鼓励和放任心识沉入越来越深层的寂止和宁静并安顿下来。

在引导禅修时，我会说：「让你的心越来越宁静，沉入越来越寂静的状态并安顿下来，就像沉入越来越深的水中一样。」

ii. 此为微妙

微细和精妙与粗糙状态相对。粗糙是烦恼和不善法。善和纯净的心法则更微细和更精妙。欲界心为粗，色界和无色界心则更细。在层层上升的观智中，我们会经历从较粗的层次到较细的层次。

在引导禅修时，我会说：「让你的心更微细、更微妙，更轻、更静。变得越来越小，像精致的雪片随虚空的不断扩展变得越来越小。」

iii. 一切行之息

诸行是生命（诸有）的组成元素，像「乐高积木」或拼图游戏。这些是从各种因缘所生的法，它们互相影响。「想」使我们看到事物如其看起来那样，而「行」就像厨子做饼干一样造作出来，心就像一个工厂大量炮制物品毫无止境。很多都是无用之物，其余的比无用之物还糟。这一切像河流一样随时间而流转。有时像淤泥和垃圾，有时则干净得闪闪发亮，全都取决于因缘条件。在观禅中，你最终会认识到所有这些不过是很多杂音而已。它们像浮云和尘埃。它们也可能会很麻烦、很危险。有时情况非常好，但后来我们犯了错误，终于成了热锅里的蚂蚁。只要声响还在继续，就不会有静默，就不会有真正的寂静。止息诸行就是停止所有这些杂音。不再造作并编造故

事。不再建更多的房屋。就像关掉轮回大厂的电源开关。停止所有的工作，到达完美和永恒的止息状态。

因此在引导禅修时，我会说：「愿心停止造作有为的诸行。愿心不要在这些有为法中寻找真正的皈依和安歇处。」

iv. 集之寂止，一切依之定弃

有取（upadhi）是产生有为的生命（诸有）的潜在因素。它们像种子，随眠好像意识中的燃料，连接一生到另一生。一旦有机会，它们就会发芽长出欲望的森林。尽管我们先看不到它们，但我们知道它们的存在。只要有这样的认识，我们就能下决心清除它们。当你的正念和观智深化，它们会更加清楚，根除的越来越多。

因此，我们发愿：「愿心除去随眠烦恼，此为延续轮回生命（诸有）之依。愿心积聚起力量，清除这些，空掉这些，愿心为空。」

v. 渴爱之灭

常说的渴爱有三种：欲爱、有爱、无有爱。它们都归结于有爱，其余二者是有爱的不同形式。这起源于对实相的无明，所以你会继续造作诸行。这涉及生命（诸有）之苦。观禅让我们认识到这点，而且有爱只会引发更多的苦。观禅让我们认识到，真理能够在我们自己之中找到，自然是自给自足的。我们不需要任何多余的东西，只需让事物如其本然那样。为了到达这样的状态，我们通常必须经过观禅修习而看见一切现象为无常、苦、无我。有了这种认知，我们就能放下，并看清渴爱的潜在力量。因此我们将心识深层的东西一个一个放下。涅槃被称做贪爱永尽。

因此，你在内心深处发愿：「愿我放下所有的渴爱——欲爱，色爱，无色爱；有爱和无有爱。」

vi. 离欲

巴利文 *virāga* 有时翻译成欲的消退，但我更喜欢过去的译法，译为离欲（*dispassion*）。然而我们必须注意，在佛法中的意义是说，它不仅仅是出离执着与妄想，还延伸至涵盖彼岸，包括涅槃，出世间的道与果及其相关心所。换句话说，它包括这样的状态：离执到了一切都不再执着的地步，具有强力的无执。当然这必须从对粗显事物的离执或离欲开始，如对违犯烦恼以及物质而言。然后我们进入到对细微的心念和宁静状态的离执。最后是从离欲到完全的无执而达到超越有为法。

因此，你在修行中发愿：「愿我的心放下、离欲、离执、无住，于一切事、于自己、于世界，皆是如此。愿我是彻底的放下自我者。」

vii. 灭尽（*Nirodha*）

一切有为法都遵循无常的定律。为什么？修观的人很清楚这反映了内在的更深层的真理。观灭就是观照五蕴即色受想行识。我们首先观到变化，随后是刹那刹那的生灭。待我们更加贴近这种流转，它会变得更快。灭的本质在第五观智变得清晰。真正的灭（无生之灭）只发生在出世间。这是究竟的灭。观察这点使我们放下。随着修寂止随念，你会赞叹这种灭，这有助于证灭的过程。

因此，当我们忆念灭：「色灭，受灭，想灭，行灭，识灭。放下，让一切按照自然规律灭去。让缘生自我概念的名色过程灭去。」

viii. 涅槃

涅槃的定义就是解脱渴爱，经典并非像有些人想的那样对此保持沉默。经典其实有很多描述，就这个禅修指南来说，我只选择一种描述，那就是真理。真理即当下实相。它是不变的法、不死的法，就在此时此地，那些具足正念和直观的人对此了然于心。

《一夜贤者偈》中说：

勿追于过去，勿愿于未来；

过去皆已逝，未来仍未至；

明觉现在法，如实善洞察，

不摇亦不动，……

「这是以正念如实观诸法，

是清楚置身当下，

是以开放的心态，

让诸法如其本然地展现，

让真理显现。」

4. 寂止随念引导的观禅

这部分有点像止观交替（yuganaddha）模式，即止与观携手共进。如果不可能，经典就不会提这种交替模式。如果经过训练，心识可能很快、很有效而且很精确。它可以很快从一个所缘换到另一个。那些所缘本身并不是截然分离的。从心和心所的心行造作，生起概念和想法，在如镜的正念反映之下，这些映像融入实相和转化为实相。

在此建议最好在达到第四观智生灭随观智的成熟阶段之后做这种交替模式的修习。也就是说，观禅的心行和五根五力的势头和流转都很清楚有力。这是一种推动力，将你推入未知领域。对一个博学又得到善巧教导的人来说，方向是清楚的。但

并不是每个人都是这样。有很多所缘令人散乱又会骗人。烦恼很狡猾并会鬼祟而至。一点不善的念头都可能在关键时使过程更加复杂。

- i. 我们可以在一开始便进行随念，或在中间当情况变得艰难时随念。这不仅能让情况平静下来，而且能提供更清晰的视野和方向。可以修个几多分钟，比如说十五分钟，让你回复到平稳状态。
- ii. 随念过程可以按上述方法进行，但只用八种功德中我们觉得最有效的一个。直到成就定力、平衡和方向，然后切换回观禅。
- iii. 随念也可以在观照观禅所缘时进行，这些所缘也就是我所说的「咕噜作响翻滚而过」，像河中的波浪和水流那样的过程。我们实际会看到，当你住于所缘够久，观的进展清楚地随所缘的转化一起进行。一旦通道通畅，水流会变得很有力量。这时随念过程停止，只有穿透性的过程。观的进展有可能一路向前到达出世间，甚至到第十六观智省察智。此智反观这个过程和它的所缘。这会在下一步运用。

5. 出世间寂止随念

希望在某个时间点，我们观智成熟，体证涅槃。从中出来之后，我们知道发生了什么。这句话本身是一个悖论。无为法是没有时间性的，不能是过去的。另一悖论是，这好像在说我们知道不可知的。知道本身就意味着心识有一个所缘，即意味着有为。但涅槃是无为。所以我必须承认我讲的跟废话差不了多少。我说的话至多像一个普通人（绝不是学者）以其最单纯表达方式所说的一样。在《阿毗达摩》的术语中，证悟的过程被称作道和果的心路过程，发生在体证无为界——即涅槃——时并以其为所缘。随后是省察过程，它构成第十六观智，称

为省察智。它经历出世间所缘——涅槃、道心、果心为其所缘。你知道这是欲界与智相关的善心。换句话说，我们知。

奇怪的是，在证悟或通过决意再入果定时，是安止定（*appanā*），那时没有能所分别（也没有像我们平常所理解的了知）。我们能知道的，是后来返照所知，这些更像留下的印象，以及建立其上的想法，甚至概念。在它发生的那一刹那，我们是不知道的。

要点是，首先，联系已经建立，所缘和印记将保留在心流之中。也意味着根除以邪见、疑为首的一些烦恼。下一个要点是，信心已经建立起来，不可动摇。一旦建立联系之后，那种体验或发生的情况可以重演。换句话说，出世间的所缘可以被重新忆念出来。这是很有趣的，因为它也可以是禅修所缘。证悟之后的所有这些（重演）都是由入定之前的决意所引导。通常禅修者会通过决意再次进入这种重演或果定，并驻留更长时间，然后到下一步，放弃它以获得更高阶的圣道。他做出决意，诸如「愿我比以前更清晰地体证最高的法。」在我们到达更高的圣道之后，这种过程将再次重复。然而我注意到，要是做出决意，更清晰地省察出世间法，结果会更好，也会更理解达到入流果后所应做的修行。当出世间法的本质清楚地印记在心识里，甚至到平常和世间层次的心识，就会在净化、升华和转化过程中起巨大作用。

所以当我们不断重复决意以得到

- i. 关于证灭期间和进入出世间层面的更清楚的图像。当我们出来的时候，你会得到更加清晰的印象。你还会继续做决意。
- ii. 对它有更加丰富多元的印记。

这些全都是直接忆念无为寂静的功德和特质。它们可以是任何八种被忆念的涅槃功德或其他功德。我们建立起来的印象和概念也会在后来成为进入彼岸之门。但我们须随时记着，

这些只是留下的印记和脚印。门的那边是不可描述的，而且在那一刹那是不能知的（按通常意义讲）。此门就像一个孔洞，鸟从这里飞向自由。我能描述最接近的词是解脱 / 自由。

最后，因为万事万物都是法、现象或自然真理，和实相有关（尽管有些比较多），所以通向解脱的大门也如万法之多。我们或许就在很平常的情况下，甚或在最不可能的情况下，修观禅和寂静。这就把寂静延伸到世俗世间来了，这正是下一部分寂止随念的内容。

6. 将寂静延伸至俗世间的禅修

i. 在一切中见法和真理

直接体证过出世间法的人不会疑虑实相是什么，别的一切都褪色成为次要之事。然而这种明了性有时还会被掩盖，需要时间成长壮大。不过此人再也不会退转了，就像奔向大海的大河一样。你不可能永远否认就在我们眼前、鼻子底下的那样显然的实相，我们可以努力加速它。时常提醒也使你保持继续往前走。你必须不断在事物中观察实相。初学者将心引向三共相，资深的禅修者将心引向法，即真理——虽然如此显而易见，但别人却看不见。这依靠作意心所（*manasikāra*）引导其心契入所缘。随正确的如理作意，所缘、心和心所一起成为究竟离欲。它就在那里，在你前面，在你后面，在你周围，在你内外——那不可言说的真理。初看似乎矛盾。另一实相怎能和这个实相共存？心在一个时间只能摄取一个所缘。不管多么有道理，这些全是想法和概念。实相就是实相，一再看见它是毫无疑问的。真理至高无上。为使讨论立于安全之地，我们可以说我们尽最大努力尽可能贴近和精确地观察那究竟实相。观

察善巧的话，就可以是无为界。一再这样用功将使你保持在圣道上，无论何处，即使是在厕所！

ii. 突破障碍

能够认识并承认障碍并不容易。这意味着我们必须突破自然现象和我们内心感知的最微细的障碍。就像厘清常见和断见的界限，相当于让看不见的看见，或者令看见的看不见。在禅修中，我们必须首先修习分别最微细的层次，然后看清它们的合和，即这些自然现象间的彼此关系或因缘关系。开始是分析思惟，接着是直观体验。它们最后全都干净利落地归于三共相——无常、苦和无我——所表现出的自然实相。那样的名色过程的流转正是构成所有经验的基础。但是仍然存在大苦和小苦之分，大福和小福之分。当寂灭来临，一切皆止息，一切有为法构成的障碍亦将止息。

从那种究竟法出来，我们于是能看到一切事物的两面，以及超越这两面的现象。这是因为现象及其现象之间的关系比从前都清楚。这也是它们之间的联系。它们的分隔并不像所想的那么大。一再清楚地观察这些，有助于突破障碍。这种认知有助于促进转化过程。

例如，心和心所更象是这样的状态：同时相同又不同。这同样也发生在名色过程，外在与内在亦然。三共相也会被认为是一（相）。最后烦恼会转化为美心所！！因此，我们可以清楚地看到，在生命（诸有）之根发生的由观禅而来的净化也能在日常生活中发生。我们也会似乎同时既在轮回世间又在涅槃中。这似乎是矛盾的，因为对理性的心来说这是不合理的。我们不是看起来同时在看和听吗？这意味着有余依涅槃（**Saupādisesa Nibbāna**）显现在日常生活中？还是仅供思考的资粮？不，体验是无可取代的，但突破这两者之间的障碍会创造奇迹。我们不必牺牲戒律规范的和谐和秩序，就有很多自由了。在宇宙之中，真理是站在秩序与和谐、爱与平静这边。

这也是慈悲之花开放之时。这种心导向任何人，都会引领出他们最好的心灵层面。我发现，将正念观禅的修行导向外在众生就是慈心，这是要点。

iii. 在世间消失

何处是寂静？这个问题在预备寂止随念一节的开始就问过。一般人会说可在安静的地方找到它，或许在神圣的地方找到。更切实际的人会说这是一种心的状态。我们应通过禅修培养寂静。

佛法讲三种离（viveka）

- a. 身离
- b. 心离
- c. 离生命（诸有）之依

人们比较清楚前两种离。第三种是指我们此处讲的寂静——离因缘有（存在）的寂静，也是完全超越烦恼范围的寂静。通常只有培养了足够定力的人才能进入，因为只有在安止定层次才能发生。但如果有善巧，我想也可能在日常活动中做到。还是一样，它靠如理作意的善巧精准地确定边界，并在有为法和无为法两个不同的世界之间进出。你只需精准地找到入口，认识它是一个无限可能性的孔洞，将完全开放的观之明觉滑进里面。这就像让心自由，放飞的心鸟就消失在虚空中。

我记得我的阿毗达摩老师一度开玩笑说，如果有人问你：「涅槃是心法还是色法？」你可回答：「心法。」如果他又问：「真的？」你就回答：「不。」如果现在有人问我：「你说涅槃是解脱的心？」我会反问：「什么心？」

这又把我们带回到我最喜欢的引文：

离欲是道，解脱是果。

死随念 (Maraṇānussati)

一位罹患绝症的老修行曾说，死亡是他遇到过的最好的老师。这值得铭记在心。我们很多人确实需要某种强烈的东西来唤醒，希望不会太迟。然后我们会问自己，我们这一生中所做的或应当做的事中，有任何有价值的吗？我们应考察最根本的事而不是争论次要的琐事。这关系到我们认为什么是最有意义的事，并尽最大努力去做。当死亡来到门口，有两件事变得很重要——慈悲和智慧。禅修是成就这些的重要方法之一。尽管禅修不见得总是愉快轻松，但有些事更是乐少、难成，而且没用。

经典的禅修手册《清净道论》采用一组禅思方法有系统地用功，最终会带来富余的定力。我从中发展出一个更简单的方法，既是激发紧迫感的方法，也是培育观禅基础的初步定力。

在此建议不要思惟亲爱的人（因为悲伤可能生起）或敌人（因为幸灾乐祸的心可能会生起）或中性的人（因为可能会漠不关心）做为禅修所缘，而应该思惟我们熟悉他生前的人，包括他的喜乐与悲伤。我们如此思惟：「他过去是如此有活力，现在他发生了什么事？他现在在哪里？他的一生做了什么？」答案很显然是：死亡做了该做的事。我们继续忆想这个人，反思：「死亡来临，他的命根断绝。」我们最好看见过他的尸体，不然墓碑也行。注意那种肃穆和静寂。只要具有正念和接受现实的心态，任何情绪和恐惧都将化成平静。

这八种禅思的每一个都有其独特的意义，都可以一再重诵。死亡可以教我们很多课程。简言之，它们是：

(1) 死亡是杀戮者：就这个意义而言，我们思惟死亡总在四周，伺机夺走我们的性命。继续像上面那样忆想那个人，你重复「死亡将至，命根将会断绝。」然后思惟己身：「对我亦是

死亡将至，命根将会断绝。」这种禅思让你觉知死亡一直存在。

(2) 死亡是兴盛的毁灭者：再忆想前面作为所缘的那个人。思惟他一生所积聚的一切，他的财产、他的地位、他的生活、他的父母、妻子、孩子和情人，以及所有他获得的知识。当他死亡，这些又如何呢？他不能带走。只有业随身。忆想他并思惟：「死亡已至，他的命根已经断绝。」再次思惟己身：「死亡将至，命根将会断绝。」这种禅思有助于放下所有的世俗名利。

(3) 死亡发生于每一个人：当我们再度思惟所缘，也要思惟其他众生如何像他一样曾死、将死或正在死。从伟大的人到地位低下的穷人，从年轻人到老年人，从梵、天到饿鬼、畜生，所有众生都会死。这样的禅思有助于你放下傲慢、自私和青春年少。再次思惟己身：「正如所有的众生曾死、正在死、将死，我亦如是曾死、正在死、将死。」

(4) 身体危脆，与其他众生共有：这个禅思思惟身体是很多众生之家，诸如蠕虫、昆虫等等。因此它可能不久就会败坏，死亡将至。如果我们知道这些对一个活人的危险，坦承为宜。再次，要思惟己身。这有助于不再执着身体为我、我所和我自己。

(5) 死亡与生命危脆有关：我们思惟各种死亡之因。或缺氧而死，或饿死、渴死，或因病而死，或路遇车祸而死，或中毒、或被谋杀，或死于老年，从梯子上摔下来，在喉咙口噎着。我们也可能由于身体内四大不平衡而死。有无数的可能性。想想那个人是怎么死的。然后再想到自己。

(6) 死亡为无相（无征兆）：这是让我们忆念不知道死亡何时来临（时间）、何处和我们相遇（地点）、如何死。死肯定会来临，我们应做好准备。这让我们生起紧迫感，趁着还有精力，赶紧做我们能做的事。思惟死亡会在任何地点、时间不宣而至。

(7) 以寿限思惟死亡：这里你思惟人能活多长。很少有人活过百岁。很多人如今活不过七十岁。这个人死于多少岁，我能活多长？我现在是多少岁。生命是不确定的，死亡是确定无疑的。

(8) 从刹那的短促来思惟死亡：此处我们在一刹那中看到死亡。在所有自然的无常过程中，灭的此刹那⁵¹标志着死亡。注意并观察它，亦即探寻无常的本质本身。这里连接上了观禅。我想当我们能做到这点，至少已经进入近行定的层次，五盖已被镇伏。

我做了一番分析之后，认为可以把上面几条进行组合以达到简化，便于用作观禅的预备禅修。

- 1.死亡为杀戮者。
- 2/3.和已经死亡的人就财产等做比较。
- 4/5.寿命的危脆可以包括身体与其他众生共有一节。
- 6/7.死亡的无相和寿限。
- 8.刹那死是名色过程的无常。

死亡确实是一种内在真实法——即无常真理——的展现，它原本就在自然界的流转之中。所有有为法都要经历生、衰、灭。一期生命的死亡是一组基于业果、称为有分心的现象之灭。实质上，死亡是一切法的灭的阶段。我们被教导要保持正念直到最后一息。要能做到这点，即意味着我们必须要有准备，这即是说要多修习。在观禅修行中，我们反复这样用功。观察现象的变化和生灭是观禅不可或缺的一部分。对此深透的观照，很清楚会引导我们超越生死的证悟。

最后，为达完备，有必要提供一些偈语，供培养死随念的定力时，亦即以已故的人为所缘时之用。

⁵¹ 译注 3：一个刹那的生灭被分为生、衰、灭三个次刹那。

Adhvaṃ jīvaṃ 人命为无常
Dhvaṃ maraṇaṃ 死亡是必然
Avassaṃ mayā maritabbaṃ 我死难避免
Maraṇapariyosānaṃ me jīvaṃ 命以死亡终
Jīvaṃ me aniyataṃ 命为不确定
Maraṇamṃ me niyataṃ 死确定无疑

Aciraṃ vātāyaṃ kāyo 不久此身体
Paṭhaviṃ adhisessati 将会躺地上
Chuddho apetaviññāṇo 空空无意识
Niratthaṃ vā kaliṅgaram 无用如焦木

Sabbe satta maranti ca 众生正在死
Marimsu ca 亦或已经死
Marissare 亦或将要死
Tathevahaṃ marissāmi 我亦将赴死
Natthi me ettha saṃsayo 对此不存疑。

身分（Koṭṭhāsa）

在这一修法中，我们按顺序思惟身体的各部分。经典是这样解说的：从思惟「于此脚趾以上，发的顶端以下，及以皮肤为周围的身体，充满种种的不净」开始。这一禅修方法属于培养不净观，培养一种离执的素质，以克服对身体的贪爱，同时培养定力。因此这适合贪行人。从实践中我们知道，专注于这些身体部分的定力很强、很纯净的心，也能使这些部分健康

并治愈病痛。这种方法的优势就是直接简单，至少一开头是这样。随着念诵，我们对身体各部分一项一项地观想。总共有三十二项，分成了六组。我们从第一组开始，即 A 组。即便只是这样用功，也会有殊胜的结果，经典中流传下来的故事告诉我们，比丘仅在念诵阶段就达到证悟。



**人骨教堂（Bone Chapel），捷克·库塔纳荷拉（Kutna Hora），
2007 年**

离布拉格不远，有一个联合国教科文组织（Unesco）指定的文化遗产地塔纳荷拉。当地有趣的地方是人骨教堂，从水晶吊灯到酒杯，全都由人骨做成。倒不令人毛骨耸然，反倒有一种解脱的氛围，如同得到自由。

分组是：

- A. (1) 发 (2) 毛 (3) 爪 (4) 齿 (5) 皮
- B. (6) 肉 (7) 腱 (8) 骨 (9) 骨髓 (10) 肾脏
- C. (11) 心脏 (12) 肝脏 (13) 肋膜 (14) 脾脏 (15) 肺脏
- D. (16) 肠 (17) 肠间膜 (18) 胃 / 胃中物 (19) 粪
(20) 脑
- E. (21) 胆汁 (22) 痰 (23) 脓 (24) 血 (25) 汗 (26)
脂肪
- F. (27) 泪 (28) 油脂 (29) 唾 (30) 涕 (31) 关节滑液
(32) 尿

七种把持善巧：

- (1) 口诵
- (2) 心诵
- (3) 颜色
- (4) 形状
- (5) 方位 (确定在身体的上部或下部)
- (6) 处所 (相对于其他部分的位置)
- (7) 界限 (特定部分的分界)

十种作意善巧：

- (1) 以次第作意
- (2) 不过急
- (3) 不过缓
- (4) 除去散乱，心不离业处
- (5) 超越概念，专置其心于厌恶之中
- (6) 次第撤去对不清楚部分的作意
- (7) 生起安止定
- (8-10) 不时注意平衡诸根和觉支。最后这部分很清楚是观禅修行。

以第一组 A 组为例。你顺序念诵：发、毛、爪、齿、皮。一部传统的典籍提到这样念五天。然后逆序念诵：皮、齿、爪、毛、发，又念五天。

最后，我们按顺逆进行，从发到皮，再逆着从皮到发。这又是五天。此后你念诵 B 组，顺序五天，逆序五天，顺逆序五天。下一步，A 组和 B 组合起来，顺序、逆序、顺逆序各五天。对新一组 C 组，以及 C、A、B 的组合重复这一过程。当整个工作完成，用时五个半月。

通常你希望能观想所念诵那部分身体的图像。我们可能没有见过某些部分，可去找一本有好图片的解剖书。但让我们先回到由五部分组成的第一组。它们显然在身体外部而且可见。依次念诵，随着诸根平衡，定力会生起。那些不清楚的部分可以略掉，结果我们可能只用一个部分。

这个修法的有趣的一点是，这个所缘可以在三个方向发展：

1. 颜色可以作为遍处观想的颜色。
2. 做为不净观的观想。
3. 做为四界差别观的定义。

如果我们希望培养对身体的离执，但是这种观想无法生起，那么建议你通过下面五种方法来激发它。

这五种方法（以头发为例）是：

- (1) 颜色，例如，想象黑头发在粥上面。
- (2) 形状，例如，想象头发像油油的黑线。
- (3) 气味，例如，想象多汗的、没有洗的头发。
- (4) 依处，即它依赖于脂肪组织、油脂和血而生长。
- (5) 处所，例如，头发像一个拖把在头顶。

当定力生起，如果修不净观，可以达到初禅；如果是色遍，可以达到四禅；如果是四界差别观，可以达到近行定。很显然，四界差别观最接近、也最容易转换成观禅，但任何止禅所缘都可切换到观禅。

四界差别

在《大念处经》中，我们可以在界作意一章下面找到这个方法。

……他如其住立，如其所处，以界观察此身。

……于此身中，有地界、水界、火界、风界。犹如熟练的屠牛者或屠牛者的学徒，杀了牛并坐在四衢大道，将其切成一片一片的。也是这样……他观察这个身体……。

首先，对四界的特点或性质进行全面的思惟。

- (1) 地界——固体的、硬的、刚性
- (2) 水界——水的、液体
- (3) 火界——火的、温暖、消化的、燃烧的、能使成熟的
- (4) 风界——气态、气态的、移动

以适当的思惟和观察，我们会清楚了解它们的意义。清晰分辨四界也使觉知敏锐，这在需要切换到修观时很有用。

因此你思惟前二十部分并从地界的角度来考虑它们。这些部分正是身至念列出的同样部分，即 A 到 D 组。这样把心导向每一部分并思惟，以头发的坚固性为例，你思忖：

1. 无思
2. (道德方面) 无记
3. 空
4. 非有情

这一过程很明显会培养并加强无我观。

对于液体的十二部分进行同样的工作，从水大的角度思惟它们。以胆汁为例，它是无思、无记、空和非有情。

接下来，以同样的方式思惟火界。列出的火界的类型是：

- (1) 体温之火
- (2) 成熟和变老之火
- (3) 发烧之火
- (4) 消化之火

之后，以六种风思惟风界：

- (1) 上行风
- (2) 下行风
- (3) 腹内肠外风
- (4) 肠内风
- (5) 肢体循环风
- (6) 出入息风

当你这样有系统地思惟，可以达到近行定。五盖一旦祛除，就能轻松切换到修观。只要注意这一修法的特性就会明白，它应当很容易转换到观禅。然而对有些人，其中的思惟和考虑可能变成障碍。由于其中还有微细的概念，所以必须注意观照刹那刹那的变化，即三共相。

第二章 禅修与问题

生活中总是有问题，这是毋庸讳言的事实。禅修也是一样。但问题也有解决之道。这些问题在佛教的教义中被看成「苦」，也正是佛教要解决的问题。

我们禅修时会碰到问题。首先，我们会问：「我们怎么修这个法？」我们继续用功，还会遇到阻碍和盖障。于是我们会问：「现在怎么办？」此中有学禅的问题、有禅修中生起的问题，还有毫无直接关系、却仍在某方面有关联的问题，因为生活跟我们做的每件事都有关连。最后这部分的重点是讨论各种问题，所以给这一章取一个准确的标题有点难。或许标题改为「禅修者的问题」更好，但关系不大。所以这不是主要问题，因为很快你就会知道这一章讲什么了。你会有兴趣解决自己的问题，而不是有兴趣给这一章找个合适的标题。然而，你可能会感到失望，因为发现我并没有说到所有的问题，或说到但不够详尽，特别刚好又是你心里的问题。多数情况这一章仍只是对前面章节的讨论内容的一个提示。最后，你自己才是解决问题的关键。在佛法中，一切法无我，所以贪、瞋、痴三不善根也是无我。我们可以分别以智慧、知足 / 离执、爱 / 接纳来解决它们。

一次一位心理治疗师问我解决问题的两种方法。他说，心中有问题时，按他受过的训练，应该在心理学的层次去分析解决。但是在观禅中，他被告知不要去想，只是观察它生起然后灭去。那么他应选那一种方法？我立即告诉他选择第二种方法，因为他正在观禅的禅修营中。如果心理问题确实很严重，这或许不是最好的答案，但它确实有问题。在观禅修行中，处理问题是在生命（诸有）的层面进行。它直接到达生命（诸有）的根本——所有问题源头。要是问题很严重，以至于无法提起足够的正念让自己放松和安定，那么最好找一个人聊聊，

比方好友或心理治疗师。幸运的是，我所见的禅修者当中，并没有多少人经常需要这样做。

各个问题会重叠，不容易把它们截然放在不同的标题下面。所以我采用一种简单的办法来分类，以使阅读简单、理解简单、书写简单。化繁为简，这是解决问题的第一步。

1. 初学者的问题

初学者是来学禅的人。他们的问题通常分属三类：（a）烦恼很强（b）诸根无力（c）缺乏助缘。

（1）烦恼很强

说所有初学者烦恼很重并不正确，但说他们想要禅修时都在手忙脚乱地面对烦恼，却并不为过。这种初始的「清除」过程必要而且难免，却很困难。这在前面讲「五盖」和实用观禅道理的「清除」过程的章节讲解过。例如，上瘾属贪欲，精神创伤属瞋恨，过分的评判和批评心态属于疑。拖延可以划在昏沉睡眠名下，但常常也列为掉举追悔之类。

当正念连续有力，这些问题就可以克服了。有时我们需要藉助适当的止禅，诸如瞋行人修慈心禅就是好例子。如果仍然没用，则有可能从一开始就没有得到正确的指导！

（2）诸根无力

如果下定论说所有的初学者诸善根无力也有失公允，因为很多人应当在来此以前就在过去的训练中或过去生中培养了这些善根。但如果这是他们第一次修观，那么他们就可能是有生以来第一次需要培育观力以成熟诸根，引导自己沿着八正道通

向涅槃。解决问题的答案，就是正确的方法和技巧，在心可以跟随和接受的适当条件下，运用有组织、有系统的方式。接下来就是坚持激发观之正念，直到它自动而持续，然后在技巧和指导下再加一把劲，一切就上路了。

(3) 适宜的助缘

再次，这七项适宜的条件在早先的章节中提到过。这七项是：

- i. 住处
- ii. 气候
- iii. 食物
- iv. 托钵的环境
- v. 说话
- vi. 姿势
- vii. 人

如果不能创造适宜的条件，也必须寻找适宜之处，当然不见得能找得到最好的条件。至于内在的条件，不外乎信、进、念、定、慧这五根五力。一般而论，我认为最主要的因素是：

- i. 善知识或老师
- ii. 正信正愿
- iii. 有利的环境

2. 非初学者的问题

非初学者是指至少掌握了观禅的基本意义和技巧的禅修者。他们应已获得了基本的刹那定和基本的无我观。因此，只要有相当程度的信心，假以时日，修行会更进一步。但能进步

多少？他们都能证得出世间法吗？确实不是所有人都能，因为仍有很多阶次需要通过，很多障碍有待克服。但你会不会因为有可能无法证得出世间法就停止修行。我们修行是为了离苦得乐。人在旅途，必须爬山涉水。你可以把它们看成障碍，也可以看成修行道路的一部分。有正面的态度就会有所不同。遇到障碍只是显示还有更多需要学习。当然，我们仍然会把那崇高的目标记在心里，它是指路的明星。

(1) 平衡诸根的问题

如果你射箭时站得架势不稳，很难正中靶心。同样地，若正念和定力不稳定，便很难培育观力。心过度精进时，便倾向掉举；心过度静止时，便倾向昏沉。进根和定根的正确平衡能确保正念正确的运作。就像平衡很好的轿车，在高速公路上能平稳前行。当心更加有力，烦恼若悄悄进来，就会变得更危险。这一部分在关于平衡诸根的一章里讲过（第三部分，第三章）。平衡真的是经验性的，就像平衡头上顶着的油钵。过些时间后，我们会知道如何平衡自心，但这可能需要些时间。这涉及到很多因素，我们很容易就忽视了其中一些因素。

(2) 爱着障问题 (papañca)

因禅修中生起的愉悦和微妙的状态而生贪着、骄傲，并执持邪见，就叫作爱着障。只要培育了正定，生起的美心所会带来美好和微妙的体验，甚至会生起神通和出现神异事件。结果可能出现很强的执着、骄傲和邪见，这才开始成为禅修的真正问题。你可能处于一种入迷或疯狂的状态，可能需要很有力的东西才能让你醒悟。这可能让你非常困窘，或者长此以往最终成为真正的心理灾难。这已在「十种观染」一节（第三部分，第四章）讲过。

(3) 生命存在的问题

这是根本问题，所有问题中的根本问题，它在一切活动的背后。像「我们为什么在这里？我必须经历这一切吗？」这样的问题，实质上就是生命存在的问题。这是因为我们把一些状况和事情认同为我们自己。但缘起的世间是不完美、不完备和不真实的。根本中的根本是愚痴。当我们深深透视这些因缘，我们就和某种非常错误的东西面对面了。显现出来的是令人迷惑和痛苦的混乱心行。这就像发现自己的心是疯狂的，或者整个世界是一场无意义的梦。



树根，柬埔寨·吴哥窟（Angkor），2006年

吴哥窟以顽强的大树在古老王国的废墟上盘根错节而闻名。许多人叹为惊世之美。我则看到疏忽的故事。只要不照管，贪、瞋、痴的烦恼就会生长壮大，以致摧毁精神修持的基础。然而，我们可从照片中省思些好的方面：虽然需要时日，大自然还是很坚韧。人类似乎越来越能毁灭，并破坏了给予他们生命的地球。

如果乏人指导，结果我们可能感到沮丧，感到夹在魔鬼和深蓝色的大海之间。这是需要信心和鼓励来给自己打气的时

候。要处理这种情况，没有比有经验的老师来指导更好了。这相当大的部分是关于处理「行苦」（saṅkhāra dukkha）的有关方法，这在以前的章节讲过（第二部分，第四章）。

（4）不如理作意的问题

作意决定了进入禅修业处及其助伴的心所。如理作意表示有正念和其他善心所。连续用功之后，可能获得正定。但正定可能有止无观，所以我们这里所关注的如理作意是洞见三共相。即使我们见到三共相，可能还是会施設出三共相的概念。各种禅相（nimittas）或观想出来的心相会自动产生出来。通常我们会在某个时刻执取某个所缘并且陷在其中。我们必须持续保持敏锐、清晰、开阔的觉知而如实观照，直到发展出最深刻的观。我认为描述如理作意的一个好方法，是巴利文 **atammayata**，常译为非认同。它是这样的作意：不认同所缘为这个或那个，甚至不认同所缘是个所缘。

（5）和世俗世界的冲突

随着修行，我们所知的内在究竟真实法（paramattha dhamma）越来越多，它们是世俗真实法背后的基础。我们还知道自己必须不断努力以达彼岸。在禅修营中努力比较理想，在世俗世界则有难度。如果事情不是我们希望的那样，就会有压力。所以我们不能要求太多，也要有耐心。我们根据情况力求最好的结果。有一些内容会在日常生活的正念一章中讲解。不过，接下来要讲一些冲突。

i. 「不是人」（无我）的问题

要试着懂得无我这件事本身，并非易事。这是由于我们以周遭的一切来确认自我的内心习性。一旦我们初尝智慧，就会发现自己和整个世界的习惯和思维背道而驰。例如，人们可能会想：「他认为自己不存在，他一定疯了！」在此我们必须懂得，别人可能不理解我们，和他人分享自身经验时必须审慎。别人认为你疯了可不是好玩的。如果我们以为他们是对的，那就真的开始有问题了。当我们有无「我」的奇怪感觉，周围的世界看似分崩离析。这类问题需要具有（佛法）的健全架构和理论，才能给我们着手的起点，并让理性的心接受并划分界线。转化的过程是渐进的，这是逐渐以无我的实相观代替我见。这是在两种真实（究竟和世俗）之间切换和运作的善巧，这两种真实发生于自己和他人。

ii. 调适的问题

这也像前面的问题一样，不同之处是它涵盖更宽广的活动领域。当我们从禅修营回来，发现世界不再和以前一样。如果禅修营时间很长，旧世界可能已不复存在。我们的价值观和心态可能已经改变。别人对你也变了。由于定力，情况可能被放大。你也可能非常敏感。需要一些时间才能调整回过去的情形，无疑在习性以及跟朋友相处方面都必须做出一些改变。

iii. 连续性问题

我们很自然会试着保持精进禅修期间所得的收获，但世俗世间较不利于深定状态。所以我们必须做出选择，决定什么优先、放弃什么。你首先必须接受现实，不要期望太多。有一点总比没有好。其次，应着重正念，而非定力，还是可以磨锐观之正念来培育更多观力。接下来，修行必须采取不同的形式。要适当地安排并计划禅修，理论架构和善巧是关键。这关系到我们将多少时间用于较精进的禅修——这是一种精神上的奢

侈。是的，时间是重要因素。若不能空出时间，总是急急匆匆，正念就从窗口飞出去了。时间是可以节省出来、挤出来的。还有我们想要多少世间名利和多少心灵福佑的问题。最后，没有比有更多经验修行者的指点更好的了。

（6）大错

这是指高估的情况，这个错误并非少见。我们在书中读了很多东西，不禁想用自己的禅修经验去一一印证。这种期待与日俱增，时而高估，时而低估。原因在于，实际体验是一回事，关于它们的概念又是另一回事。这要靠找到一位能真正指导和印证的人。这人是谁呢？

对很多事做了错误判断也没什么大不了，但认为自己证得无为法的涅槃，就是另一回事了。只要对此强烈执着（最终并且常常会是这样），可就落入邪见了。这是很不幸的，因为这使你不能真正证悟。这种人也可以说是扮演上帝的人，所以是一种疯狂。因此若有这样的念头生起：「这是涅槃。」便需高度警觉。以正念标记：「想、想。」有人问：「我们怎么知道自己是否开悟？」答案是：「你绝对会知道，不过也有人自认开悟但却搞错了。」

真正的开悟可扫除一切疑惑。只要还存有一点怀疑，就不是开悟。因此更重要的是继续不断用功。老师不会给我们这种印证，他的职责是让禅修者保持用功。证悟是禅修者的事，只属于禅修者个人。还可确定的一点是，证悟之后一些特定的心的烦恼不复生起。它们已被连根斩除。为什么呢？这是我向那些认为开悟的人所提的问题。有时这一问之后，他们开始大汗淋漓。然而，无疑我们必先达到特定的条件之后，才能考虑开悟的可能性。

3. 初学和非初学者的共同问题

1. 脑部坚硬如石和其他身心问题

「脑子里有石头」是指这样的情况：头部的压力和紧绷增加，特别是在两眉之间和周边以及鼻子周围。初看似乎是太急于求成，也就是说过分努力却缺乏正念。压力因此逐渐积累，直到脑袋里似乎形成了一块石头。也许是因为很多人觉得压力和头有关。我们必须采取步骤来放松，完全地放松，直到诸根平衡。我观察这类事件之后发现，很明显有几个原因。如果你能把范围缩小到一个或几个主要原因上，就胜利在望了。然后需要时间来平衡这些状况。我还注意到，很多这类情况中，眼睛起了作用。只要人们的经验是「集中于眼」，即使观察身体的觉受本该用「感觉」，他们仍然继续运用他们的眼部肌肉。这就像一直专注电视或计算机荧幕好多小时没有休息。正念应不带强迫和紧绷，而仍然增长，理应如此。所以，我建议培养正念而不要让压力累积，特别是在头部和眼睛周围。

另一个不时看到的生理问题，就是发生便秘。有人说这是由于执着过去的某种东西放不下。看到这个问题在离开禅修营的当下就消失了，确实令人惊奇。要找到原因，好方法就是问自己：「我还有什么不愿放下？」

曾见有一明显的例子，就是持续咳嗽，声音不断从禅堂中传出来。观察这个过程就发现，很明显是由内在的冲突所引发。必须做出相应的选择。另一例是很痒并出现很多疹子，这是由于宗教价值观的冲突而引起。当我请此人改修慈心禅，症状就奇迹般消失了。我们可以继续举出更多例子，但这已经很清楚显示身心密切相关。我记得读到路易士·海耶斯（Louise

Hayes) 的《自我疗愈》(*Heal Thyself*)，很棒的是，她列了一个生理问题及其心理原因的关系对照表。

2. 心态问题

当我想到「错误的心态」，就想到思想狭隘和思想宽松。前者是限制性的。问题出在盲目的极端保守派和坚守宗派立场的人。「万事皆错，唯我独对」是典型心态。尽管严格说来，这种心态和禅修无关，但确实在禅修圈子里发生。人们常常赞美并崇拜他们的老师，这并非坏事。但只要有骄傲和无知，心态就会变得无法变通，限制了见识的扩展。另一类「思想宽松」的人则试图接纳一切事和一切人。他可能是大受欢迎的全才，却看不到互相冲突的现实，结果是困惑而缺乏清楚的方向。

还有完美主义者。有人说这些人受了最多苦，但我也思忖他们是否也是成就最高的；即便是，实用主义者还是过得没那么苦。要进步更快还得依赖其他因素，诸如个人具有的慧根。我个人认为完美主义者有种不现实的倾向，因为第二共相「苦」也可意味着不完美或不完备。如果你在不完美中追求完美，那就是自找麻烦了。观禅是解脱不完美之道，那么涅槃就完美吗？即使如此，除非你体验到涅槃，不然你仍不能确定。所以此时还是实际点好。

再来，还有冷漠的人。也许不是一开头就冷漠，而是在面对超乎自身能够接受或承受的苦时，会因此变得悲观或冷漠。激发信心和喜禅支将会使事情步入正轨。

这些问题并不容易解决，因为它们常常是个人固有的性格和习性，已经发展变化成了一个人心法的重要部分。我们必须做出自觉的、有决心的和持之以恒的努力来改善这种状况。

3. 业和魔

这部分进入了未知地带。业和关于世界的问题可划分到「不可思议」类。也就是说，它进入一种用思维的意识层次无法直接懂得的领域。业是其一，魔是另一个。人们确实觉得无法禅修或禅修无进展与此有关，或归咎于此。但如果这安慰得了你，我们知道它们一定和内在的究竟真实法和过程紧密相关。通常我们会先考察别的可能原因之后，才考虑这两种可能。

业的定义为主动的心行造作。有善业和不善业，分别产生相应的果报。禅修的重点是增上清净业。若禅修是修观，观禅正好就是通过明觉和智慧，从内心的烦恼和苦解脱。从明觉而有智慧，从智慧而有离执，离执又带来寂静。这里我们感兴趣的是，涉及修行的某种业及其果报可能有益或有害。身体会疼痛，残暴的倾向可能会浮现。若原因和基因有关，当然可以说业一定有很深的作用。当我们把范围缩小到问题的业因，那么我们也可能找到业上面的解决方案。其中包括：

- i. 请求原谅所做的错事
- ii. 决意并发愿在清净道上迈进
- iii. 回向功德
- iv. 作重大的功德
- v. 培养强大的定力

魔和天神是通常肉眼看不见的众生。佛教徒承认他们的存在，很多佛陀的开示就是给他们讲的，或是因他们而讲。我们这样的修行人知道他们是真实的，就像我们一样真实。如果我

们超越这一点，那么就只有究竟真实法了。但很多人看到的东
西其实是幻觉，那么界限划在哪里呢？很多情况是可以置之不
理的，但如果他们以恶魔附体形式出现，那问题就严重了。通
常老师教我们把这些看做法尘，不要住心其上，像对待一切自
然现象一样任它们自行灭去。如果现象持续并且认为是魔的想
法非常强，那么或可求助于巫士（**Shamans**），对此我无可
置喙。我相信，含藏于究竟真实法中的真理一旦被证悟，就能
超越所有这些问题之因。通常，我们推荐诵经，而且多数情况
下有效。例如，《阿塔那帝亚》（*Āṭānāṭiya*）护卫经就是防
止恶神的。

第三章 在日常生活中修持正念

不是很多人有幸参加相当长的精进禅修。很多人在几周之后就不得不回去照顾家人和挣钱糊口。这并不意味着他们放弃修行，只是他们在不那么有利的条件下修行。这样，可以预见到心的状态会有一些倒退，但我们会发现自己比禅修之前更强大、更快乐。与此同时，我们必须做一些调整。如前面所提，我们绝不能期望过高，而且必须耐心。只要通过一些筹划和安排，我们可创造出更多的时间和更有利的条件。一个良好的心态是把日常修行看做是积累「波罗蜜」和善业。

1. 在日常生活中创造有利修行的条件

a. 寻找合适的环境

通常的建议是安静、安全、方便、宽敞、有关人赞同。这些外在条件也是独一静处修行的条件，在早前的章节讲过。

b. 适当而且正当的职业

正命意味着谋生手段不违犯道德原则，诸如不犯杀生、偷盗、邪淫、妄语和上瘾的习惯。我们因为有很多时间花在工作上，邪命所积累的不善业会相当可观。反过来说，正命所积累的善业也会相当可观。谋职时可特别注意有多少时间可参加精进禅修。

c. 人际关系

有些关系我们可以选择，有些则无法选择。关于福德的开示中这样说：亲近智者，远离愚痴之人，尊敬应当尊敬的人，这每一项都是最殊胜的福德。我们的确有很大的选择余地，所以我们尽量要明智地选择和什么人往来。和什么人呢？具有信心的

人、努力行善又有精进力的人、持续保持正念的人、有禅定的人和智慧的人。如果我们找不到这样的人，那么至少要是赞同的人。如果也没有，至少要是不会障碍我们修行或造成问题的人。至于必须一起生活的人，我们应当努力对他们产生正面影响。在最糟糕的情形下，找到出路以前，要受影响，保持舍心。

d. 参与有助于禅修的活动

这包括通过阅读以提供良好的概念性架构和理论、做功德（如以慈悲为动机的慈善工作）、锻炼身体、保护环境（例如植树）、研读经典以更好理解修行的架构。

2. 在日常生活中建立正念

我想最重要的因素就是「别急」。急匆匆便失去正念，其余的烦恼和问题都跟着来了。

问题：在日常生活中修持正念与精进禅修中有何不同？显然，我们除了像在精进禅修中做正式练习外，还必须做很多别的事。很大部分的正念修行会在更加世俗的情况和所缘下进行。因此我们必须在同一时间做很多事——思考、决定、行动，并且牵涉很多复杂的行动和情况。但根本的真理是一样的——它们是名色过程的生起灭去。如果我们能正念观照它们，就是在继续培育心智。

注意一些区别：

在精进禅修营，所缘多为究竟真实法，动作放慢，常常在一个时间只做一件事，仅在需要时才思考和说话。在日常生活中，所缘往往多为概念法，动作常常比较快，同时做几件事，常常需要思考很多问题，讲很多话。

因此，日常生活所运用的正念多为总括的类型，它鸟瞰整个情况，同时看到着手处以及如何实行。关键是了了分明的觉知，如前所述。当某个重要的事情出现，其他事就被搁到一边，我们集中专注在所关注的事情上。这就像阅读和绘画，或者像倾听某人的问题。我们必须记着要放松而宁静，以确保最佳的正念，不然反而会累积压力。到了实行的时候，对目的和适合性的了了分明的觉知开始发挥作用。如果可能，我们也该包括对行境和无痴的了了分明的觉知。例如，讲话时，有正念地注意说话。确保所说的话具有好的、合适的意向。慢慢地讲，具有优秀演说的素质（真实、柔和、友善、有用、疗愈）。沟通交流在社会上和人际关系中很重要。任何时候只要可能，你可以抓住机会，进入略微深一点的止观培育。这种抓来的瞬间可能不过几秒或几分，但切莫低估。

所以，我们努力整天保持连续的正念，从起床那一刹那起，刷牙、如厕、吃早餐等等，直到上班。工作的时候，努力正念觉知所有办公室里的活动，直到回家。在家里，休息、吃晚餐、照料家务、禅修，最后入睡。

很多情形都像这样，正如人们说的，生活是一波未平，一波又起，总会有问题出现。只有进入涅槃，一切问题才能止息。与此同时，我们量入为出，并且尽可能愉快地做。如果我们能谨记发展心灵的任务是最要紧的事，那么其余一切都会退居次要。就这点而言，死随念是一个很好的提醒。我们需要运用自己的智能和常识——我们称为了了分明的觉知——来处理这些情况。我们也需要休息时间以增进用功的效率。

在日常生活中，正念并不一直是观禅的形式。我们常常也使用慈心禅和其他梵住的修行。有时我们修忍辱波罗蜜、诚实波罗蜜和戒波罗蜜。所有这些由于誓证寂静涅槃的愿力而汇聚在一起，不断累积而达到最终目标。

只要每天固定有一个小时或以上，我们便可以进行正式禅修，如同精进禅修营那样。如做得到，最好每天的时间一样长。在早晨，身心经过充分休息更好。如果经常修持一种或几

种护卫禅（佛随念、慈心禅、不净观、死随念），内心会很快安静下来，然后可以进一步用功于观禅。

我们可能在日常生活中培育观智吗？我认为可以，因为根本的内在的真实法是一样的。刹那定可以在世俗真实的层次操作。只是需要那么一点点努力，就可令你超越概念法，走向真实法的层次，而这来自熟悉、习性，并善巧地将磨锐的、成熟的正念导向三共相：

(i) 无常

在六根门所缘的流转变幻中可以发现无常。这是观看生命之河流过身心。

(ii) 苦

苦会在所有世间因缘条件的不圆满中看到——得 / 失，称 / 讥，毁 / 誉，乐 / 苦。只要有不圆满，就有不稳定和不可依靠，然后我们又能看到苦相之下的生灭过程，就像诸行和所缘的剧烈翻腾的波浪。平静最殊胜！

(iii) 无我

无我在世间看来是一种幻觉。我们的所知是表面的。事情总有更深刻的一面。我们自己就只是心的概念性创造。当我们看见并一片片分出这些基本组成部分或诸行，便再次了解内在身心过程之流，而我们必须穿透它。有为存在的真实法没有实质。就像看见自己在生命的剧院中如舞台上的玩偶。

深定引发深观，千真万确。但我们还得记住，正念的成熟度和敏锐性会起决定作用，否则我们如何解释有纯观、得解脱的阿罗汉？除此之外，说深定不能在日常生活中生起，也是一种错觉。它确实能生起，只是慢些。



匍匐树, 澳大利亚·塔斯马尼亚, 2004 年

面对塔斯马尼亚哈兹山（Hartz Mountains）的强风吹袭，这棵老树不得不匍匐于地。它活到这把年纪真是奇迹。有时候，我们只能在不利的条件下修行，我们也不得不把身段放低，而且保持足够的耐心。

第五部分 结语

传布光明

光明常用来比喻智慧，因为智慧开显无明所覆盖的一切。所以光明可视为智慧之道。智慧和慈悲看起来虽然很不一样，其实最终相连。例如，你会推断智慧的人同时也是慈悲的人，而慈悲的人也会有智慧。这两种普遍存在的力量是善的，而且相互关连。

1. 慈心禅和观禅

有人向我提了一个尖锐的问题，激起了我一连串的思考。「如果一切都无我，慈悲不是很表面很肤浅吗？」还可以换成这样的问法：「观禅修行会让人变成机器人吗？」

这两种素质——智慧和慈悲，跟寻求离苦的平静关系密切。所以这些困惑都只是因为误解了观禅和慈心禅之间的界线。首先让我们看看第一个问题，这是较从理性的角度来思考问题。我的回复是，这个问题是在理性思考层面，而不在真实存在层面。世俗和究竟真实的世界连在一起难分难解，事实上世俗是从真实产生的。因为若没有心来形成概念，哪里会有概念？你不可能管皮不管肉，反之亦然。这也就是说，只要有内在的和谐与平静，外在也会产生相应的影响。如果外在混乱，内在也会乱成一团。修行佛法是为克服苦，首先是个人层次。先不说修得圆满，若要修到尚称满意，我们必须到内在的、生命（诸有）的根本之处去解决问题。当我们修行获得了充分的内在平静，我们便能有效地用之于他人。

另一方面，慈悲从世俗的层次着手，令众生得乐，从这里继续跟进，而进入更深的层次。人们常说先修止，再以此为基

础修观。然而反过来也是对的，甚至还可以止观双运。因此，慈心禅可以做为修观的基础，同时将慈心本身和观禅延伸到外在世界。我在修行和观察这个过程后，注意到观禅可以是慈心禅的延伸，反之亦然。我们会很容易懂得为什么观禅等同于对自己的慈爱。修观便是在做对自己最有益的事。毕竟，精神上的快乐才是真正的快乐。我们自己快乐，就能有效地将慈爱散发给他人。

反过来说，慈心禅也是观的延伸。首先，自心能影响他心。我们也知道一组人中一个或几个修得好的人可以影响其余的人，使其变好或变差。和这些人越接近，影响也就越大。这不仅是从外在发挥作用，如树立一个好榜样或坏榜样；也会直接从内心产生影响。当我们用正念、明觉和平静看着他人，不仅带给他人好的效应，而且带给他人好的素质。就像你对别人好，别人也会对你好。同样的，这样会令他们生起这些素质。所以也可以说，如果我们这样做，并有观智，其影响也会朝着这方面发挥。换句话说，由于慈心禅和悲心禅，观禅更容易传播给别人。

把观禅和慈心禅结合起来，无疑各自禅法会更丰富，而且相互成为助缘。同样地，这种情况也发生在人与人之间。

2. 教导观禅

有时我想，教禅和禅修，到底哪个难？你也可以思考各自的益处，二者无疑是相关的。不知如何修观，便不可能教好观禅。从另一方面说，我们可以教别人自己做得到的层次。至于观禅，我们必须至少达到观智初始的一些层次；不然的话，我们最多也只能介绍基本练习，并仅就理论上的理解来指导。不过我还是担心会以讹传讹。我当然不反对传布，只是想强调从一开始就须谨慎。

首先，我们必须懂得基本经文和教理。理论构架有助于修行。数世纪以来，禅师们设计了很多善巧的方法来引导学生。很多却失传了，但有些留存了下来，发展成了传承和宗派。所传下来的是技巧，有时也包括为什么要那么做的原因。但须记住，源头必须是观智本身。如果没有强大的观智，那些技巧也不会有效。这些技巧的基础可能广泛，可能狭小。广泛是说这些技巧有效适用于更广的范围和人群，狭小是说适用于较小的范围。特别适合某个人则是另一回事。这一切都依赖个人观禅证悟的深度和传布的广泛程度。重要的是，这种技巧要确实能令他人生起观智。

这怎能做得到？这是对他人的心产生作用。只有了解这个过程，指导才会更有效。所了解的包括：

- a. 懂得自己的心和观智如何从禅修中生起
- b. 懂得他人的心和观智如何从禅修中生起
- c. 懂得引生观智的各种方法

就第一点而言，很显然不能盲修瞎练。理论基础知识有用，但很多所需的知识只能在禅修中生起，希望老师会告诉你为什么这样和怎么做。此后，很多是靠自己的常识。第二点主要依赖第一点。尽管心的运作遵循一定规律，但各人的心还是有很大差别。认为愚人和智者想得一样就是大错。尽管在重要事情上所有智者观点一致，但是愚人之间互不同意之处比智者还更多。每个人的心就像一个计算机程序。所以如果你想要插手别人的计算机，一定要找出一些有用的密码。良好的沟通使人际关系大不相同，教学需要健康的人际关系。要是做不到的话，我们干脆光读书就好了。

沟通可经由：

i. 身体沟通

有一次我在一个禅修中心，那里的人们手背在后面走路。他们就是这样教行禅，那里的老师也这样走路。老师若不在，助手也按照他的方式做每一件事，只是经验少很多。但身体的沟通确实在某种程度上告诉他人我们的心之状态。可能在某些禅宗传统中的修行就是基于这点。

ii. 语言沟通

语言沟通更接近表达内心。可以描述微细的心之状态。掌握语言才能懂得老师所讲，老师所讲的往往是暗示和习用语。语言是概念性的，仍然非常不直接。

iii. 心灵沟通

在这三种沟通方法中，心灵沟通最直接，所以如果做得到，这是最好的一种。心灵感应术应该是答案，但是我们身边没有多少这样的大师。退一步说，我们倒不必有这些强大的心灵感应力，你只需要对另一个人的感受敏感一点。从这里出发，你可以进一步知道他的心识状态，最终知道他的想法。沟通中有通道，也有障碍。真诚和慈爱可开启心灵。傲慢会排斥，瞋恨会驱逐。一定程度的亲近（不见得一定是亲密）也需要培育。

我们须考察完不同传承各种可能的技巧，要花些时间才能尝试完它们，以便看清每一种技巧的过失与优点。通常你需要首先深入一种，当你到达高层次或发现它不合适，然后你再进一步考察其他技巧。前者就像达到顶峰后，我们能俯瞰山下，以找出哪一条路最适合哪一个人。

iv. 禅修指导

我曾告诉某人，我不认为我是个禅师。她立即反应说：「喔，你是！你教禅，所以你是个禅师。」她的说法固然有道理，然而这是一种功用上的定义。而我的意思是，教禅不是我生活最重要的部分。教禅是我处在这个位置不可避免的一件事。我宁愿说我是和感兴趣的人们分享我的所知。此外，我还认为，人们把一个人看做老师，他才是老师。如果没人听讲，老师就只是一个幻觉。我还认为最好先把自己当做一位朋友来得好。

老师有很多类型。很多传承中都有上师（guru），被人当成上帝或佛之类的。我想有些人需要这一类的老师，而且会从中得到很多好处，但我也怀疑这一点。幸运的是，我所在的传承中，老师更像一个顾问或好友，而不是大师或老板。

接下来，老师有严格的，也有宽松的。尽管很多人需要第一种类型，但有人也可能没有获得什么良好体验就崩溃了。如果有选择，很多人喜欢第二种，这样的老师往往受人爱戴。然而，他可能无法控制那些极野的马。因为有这样的情况，老师会知道如何与何时该严该宽。

最后我要说，是学生还是老师，要根据情况而定。一个人的角色常随因缘而变。我们每个人有的事情知道得多，有的事情知道得少。做学生的若是考虑周密，往往是获益者。当老师的角色也是一个学习过程，还可向学生学习。一般而言最好是从他人而非自己的错误之中获益。这学习过程也可看成一种研究，不仅研究自己，也研究别人。当别人有进步，你就生出随喜心；当别人有苦痛，你就生起悲心。最终，你会交很多朋友，而且慈悲心得以增长。



朋友，瑞士·雪朗峰(Shilthorn)，2007年

这是我的一位好朋友来看我时，在雪朗峰拍的照片。我们已是近二十年的朋友，一起经历了许多事。我们虽在马来西亚结识，但他现在大多数时间在中国，而我人在欧洲。然而，禅修在我们生命中都是最重要的部分。我们的情谊如往昔一样牢固。照片背景是伯尔尼高地（Bernese Oberland）三大名峰——艾格望峰（Eiger）、僧侣峰（Monch）和少女峰（Jungfrau）。这起初是瑞士朋友告诉我的，我最近才开始欣赏。明年我会去中国看他，希望照些更好的相片。

传布正道

现在是最后这章我必须说的最后内容。观禅将我们连接到彼岸殊胜的平静，也向外和他人相连。在这个过程的后一部分，慈悲就起作用了。每个人都可尽一分力，不在乎多少。确实，人无完人，烦恼在宗教圈子里仍然普遍，但这总比完全痴迷好。这里，至少不会每个人都盲目。

传布的法教是否成功，取决于修持的人。人们往往太早开始去教别人，而有些人则等到证悟深化才去教人。尽管后者更好，但他们仍然可以在此之前做些事。

其次，传布需要很多慈悲。掌控自己的心都很不容易，更不要说去管理别人的心。除了耐心，你还必须对他人的观点保持开放。宗派主义在宗教圈子里普遍存在，很容易认为自己的传统是最好的。即使一个传统在你生活的地方是最好的，但我们仍可谨慎为上，从其他传统学习。

慈心禅和观禅的结合很奇妙，可把快乐和平静之光传播给这个世界。二者是普适的素质，可以调整，使之适应任何文化和语言。在心智的层次，此二者可增长自、他的快乐和平静。

我常和朋友一起禅修，很明显（对他们）有很好的心灵支持和影响。这先会增进了他们的修行，然后他们就要靠自己用功了。个体的分离感常常就此消失。这一事实说明，结合两种禅法的修持和教导开展出（世俗谛和胜义谛的）两重世界中自、他进步的道路，这非常殊胜。

想想要是发生这样的情况：

当有人证悟了无为真实法，这是「自己」内在的最平静和稳定的法，他能够直接体证并将真实法和心识相连。他的无量心如慈心和悲心能将众生友爱地联系起来，于是又能将周围众生的心连系起来。效果如何当然取决于他的止观以及对方的接纳度。那样的一个人（他已不把自己想成一个人⁵²，只是如实觉知。）他会成为一个光明（智慧之光）的中心，慈爱和平静会散发出世间最殊胜的境界。

我还记得读过一本道教经典，其中说到最亮的光是看不见的。这就是此处所说的光明。只要智慧形成，就会显现于世间。

这就是同时修持观禅和慈心禅的赠礼。

⁵² 译注：即无我。



由于以下捐赠者的慷慨布施，使本书的英文版得以出版：

Anonymous, Buddhist Wisdom Centre, Lee Lee Kim, Janet & Family, IMO Kim Yen Peng, Buddhasassanauggaha Society, William Wung, IMO Wee Hock Soon, IMO Tan Boon Kiat, Mr & Mrs Fun Swee Pin & IMO Fun Sooi Soong, Lim Jee Kong & Lay Khoon, Mary Leong, Phang, Mee Ling, family and friends, Ng Hoe Guan & family, Leong Kok Wai & Ivy Wee, Tong Sian Teng & Sim Kuan, Vong Nee Siong, Anonymous, Tan Ping Ping, Sasanavaddhanatthaya, Karuna Friends SS2, Cheong, Ling Siew Toh & IMO Pan Swee Kew, Tan Bee Chun & IMO Tan Chuen Hock, Tan Yit Siew, Chua Woon Quan, Goh Heng Huatt, Quah Chin Seang & family, Alison Cheok, IMO Lim Kim Hoo, Lim Lay Hoon, Gunaratana Memorial Library, Chong Chwee Fong & family, Chung Yim Hoong, Cheong Thoong Fan, Chung Yim Hoong, Buddha Dhamma Fellowship Association, Lim Bah @ Lim Boon Chok, Eng Lai Hiang, Hoh Swee Chee, Tuen Foo Fat & family, Sati Chan, Elaine Low, Cindy Wong, Ch'ng & family, Mdm Pang Siew Chin, Sayalah Canda Soba, Reverend Gavesi, Quek Jin Keat & family, Lim Swee Hin, IMO Khoo Guat Cheng, IMO Lee Giap Oh, IMO Lee Sai Gek, IMO Lee Seng Teck, IMO Khoo Siew Keng, Bobby Ng & family, IMO Lim Bee Giak, Leong Poh Chwee & family, Foo Kam Miew, Chow Meh Yeh, Margaret & family, Lee Keow Mooi, Choo Hong Hoe, Patrick Ng, Jamie Ng, Yap Suat Cheng, Hong Ai Hua & family, Shirley Mei Young Chan family, Rob & Ling Moulton & family, Chew Peng Huat, Lee Poh Luan & family, Lee Poh Yen & family, Lee Theng Hai & family, Lee Theng San, Wong Yok Koon, Wong Horn Kong, Wong Horn Meng, Wong Jyy Shin, Liew Ah San & family, IMO Francis Koh, Dr Yap Sew Hong, Jackie Chong, Jill Lum Yee Mae, Jack Wung, IMO Tan

Lye Aun, Wong Siew Yin, Tan Teck Kim, Chu Chee Kiong & family, Lim Soo Ting, Tammy & family, Jong Ah Wah & family, Jeta & Suresh Gidwani, Mabel Wee, Low Chee Keong, Lee Boon Yue, Tan Kooi Seng & family, Hung Siew Cheng, Ng Siew Hua & family, Mdm Kang Bok Huay & family, IMO Low Ming Pao, Chan Kwai Kiew & family, Choy Boon Kean, Chan Wing Aun & Bee Geok, Chan Kooi Fong, Cheong Sook Cheng, Tan Joo Lan, Chan Siew Mee, Wong Teck Hua & family, Jong Li Joon, IMO Lim Mooi Lee, Chong Chew Fong, Tan Siang Chye & Karen, Flora & Dr Wong, IMO Lim Mooi Lee, Yeap Ewe Jin & family, Yeap Ewe Juan & family, Yeap Ewe Joon & Yeap Chye Huat, Teh Siew Kheng, Lee Theng Hooi, Chiok Peng Liang, Yau Mee Ying, Chiok Fui Ming, Chiok Wea Foong, Tham Wai Mun, Kok Siaw Foon, Tham Kelly, Ian Taylor, IMO Yong Thye, Liew Pee Lian, Hor Tuck Loon & Lai Fun, Amy Chew, Chua Ah Lah, Chee Mei Ling & family, Chang Lai Ching & family, Tham See Wing & family, Kieu Choon Lai IMO Kieu family members, Ng Kim Choo, Janey Tey Khooi Heong, Yeo Lea Yan, Loh Koh Shuen, Koo Foo Mun, Koo Foo Seong, Hoo Kuang Shan, Loo Ie Hoon, Chong Chiew Kieok, Christie Tan, Choo Siew Hwa, Oh Kim Loi, Mr & Mrs Goh Seow Kiong, Sam Kau Ling, Lee Kok Onn, Khong Kan Tak, Wong Keng Seng, Lim Sook Young, Wong Ah Chuan & family, G.C Lim, Thomas Lim, Yew Lye Hin, Mrs Cheah Jit Hong, Mrs Wong Sin Wong, Chai Kee Yeong, Cheong Ah Yuen & family, Ng Kam Foong & family, Cheng Yok Eng RM40 Chin Kian Hee & family, Chan Wing Thean, Chan Weng Khuin, Kong Tin Lai, Cheong Thoong Leong, Yuen Sau Lan, Tan Chooi Suan, Lena Yeo, Yap Ah Tha & family, Ann Lee, imo Ooi Seang Boon, Sophia Ooi Jiun Li, Chua Guat Heong, Ng Chock, Chua Guat Kong, Tay Khim Ann, Wang Wee Choo & family, Ang Thien Sze, Fam Ted Soon & family, Lim Sze Meng, Kim Lik Thai & family,

Leonard Lim Lik Pueh, Foo Eng Hua, Hong Ai Lee & family, Hong Oi Kiew & family, Lee Soon Ho & family, Lee Soon Yean & June, Patt Sue-Ann & family, Chan Lay Sim & family, Mdm Khoo Ah Tiew & Children, Tham Ai Foong, Tan Kooi Ching, Lim Soh Buay, Tee Siew Hua, Simon Leong & family, Ng So Ha & family, Leong Yuk Min & family, Moy Yun Leng, Koh Soo Hong & family, Quah Choon Siang & family, Tan Bee Choo, Tee Wee Sheng, Tee Wee Xian, Chiah Pier Lan, Lee Pai Ying, Lim Siok Cheng , Chang Lee Min, Oh Li Ying, Lee Soo Hua, Roger Lim, Lim Yek Eng, Tan Yong Kui, Lee Ba, Lee Theng Swee, Lee Boon Yoa, Sukha Labi, Jayasathi, Lim Jun Wei, Lim Jun Qi, Tong Yeh Ling, Tong Yeh Han, Chan Yoon Kee Slovak donors , Other European donors , Henrick Dahm

如果以上名字拼写有误或有遗漏，谨表诚挚歉意，并将于再版时更正。

中译后记

此书的中文翻译得以完成，首先要感恩慈济瓦禅师的支持，感恩禅师对海内外华人佛弟子的慈悲关怀。

此书翻译颇具难度，因为很多内容都是经验之谈，而非简单地对经典和注释的转述。禅师善用比喻引导读者了解深度观禅修行的经验层面；在翻译相关部分的时候，稍有疏忽就会使比喻走形。翻译小组也曾几度遇到难题无法解决，最终请教禅师才得到圆满答案。

简体版得以和大家见面，我为此感到由衷的喜悦。在翻译校对过程中，曾将此书部分内容在网络上和大家分享，很多人因此受益，都在期盼早日见到此书。虽然后期校对工作用了较长时间，致使简体版比繁体版晚出版一年多，但能够使法义更清楚地呈现在读者面前，大家的一切付出都是值得的。

简体版得以出版，特别要感谢慈氏内书学院导师隆藏法师。法师不仅为出版提供了资金和作了人事安排，还在百忙之中亲自对校样的排版提供指导意见。还要感谢促成并统筹此书出版的林谷居士，林居士对译稿数度仔细审阅校对，对书中部分巴利文、英文和中文的定稿提供了许多宝贵的意见；感谢陈小庚居士为此书义务进行编辑排版并安排出版事宜；感谢心道法师参与了早期的校对；感谢所有为此书出版而奉献的人。

这是我第一次参加翻译出版书籍，负责后半部分的翻译，得到了张贵人居士和雷叔云居士的大力支持和帮助，在此谨表达我个人对他们的诚挚谢意。

最后我要感恩我的同修和生活伴侣王青玲居士和我的父母。如果没有他们的支持，我就不可能投入这么多时间来翻译和校对此书。

愿将出版此书的善行功德回向给一切参与和支持此事的出家和在家众，愿一切众生分享此功德，愿正法久住！

译者 汤华俊

2014 年 8 月

封底

慈济瓦禅师的《修观法要》（**Essentials of Insight Meditation Practice**）一书出版已逾十年，是修观的极佳指导书籍，为东西方禅修者所喜爱，很多人都期盼禅师的新作。

禅师的这本最新著作汇集了禅师在马来西亚、欧洲等世界各地几十年禅修和指导禅修的精华，包括许多实用的窍门和善巧，是突破修行障碍，培养正念，成就观智以至于解脱的不可多得的参考书。

对初学者，本书是着手修观并循序渐进不可或缺的指南；对老参，则能扩大视野并提供亟需的动力和激励，使修行和体验提升到一种更高深的全新境界。

致谢

郝妍娜（Visada Hao）、赵杰、王朝晖、胡冉冉、翁鄂宁、王允琦、青春的’不羈（昵称）等贤友参与了本书网络版从繁体转换简体的校对工作，程俊源贤友参与了部分巴利文的校对，李中伟贤友修改插图，特别是郝妍娜贤友校对了很多章，又将全书重新排版，使全书的章节层次能清晰呈现在读者面前，在此一并感谢并随喜大家法布施的功德！

译者 汤华俊
2015年12月13日

回向

愿以此功德，导向诸漏尽！
愿以此功德，为证涅槃缘！
以此功德分，回向诸有情，
愿彼等一切，同得功德分！

善哉！善哉！善哉！