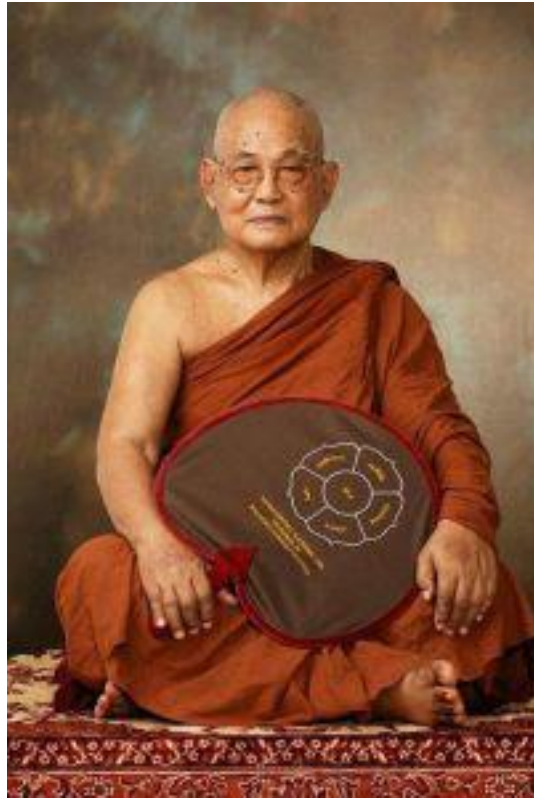


超凡的智慧

TRANSCENDENT WISDOM



班迪达大长老
国际禅修营开示（下册）

2015 年 1 月

缅译中：圣法西亚莉（SAYALAY SANTA DHAMMĀ）

2019 年

目录

2015 年 1 月 1 日.....	- 2 -
2015 年 1 月 3 日.....	- 13 -
2015 年 1 月 5 日.....	- 23 -
2015 年 1 月 6 日.....	- 34 -
2015 年 1 月 8 日.....	- 45 -
2015 年 1 月 9 日.....	- 55 -
2015 年 1 月 10 日.....	- 67 -
2015 年 1 月 11 日.....	- 80 -
2015 年 1 月 12 日.....	- 92 -
2015 年 1 月 14 日.....	- 104 -
2015 年 1 月 15 日.....	- 114 -
2015 年 1 月 16 日.....	- 127 -
2015 年 1 月 17 日.....	- 138 -
2015 年 1 月 18 日.....	- 149 -
2015 年 1 月 20 日.....	- 160 -
2015 年 1 月 21 日.....	- 169 -
2015 年 1 月 22 日.....	- 179 -
2015 年 1 月 23 日.....	- 190 -
2015 年 1 月 24 日.....	- 199 -
2015 年 1 月 25 日.....	- 208 -
2015 年 1 月 26 日.....	- 219 -
2015 年 1 月 27 日.....	- 228 -
2015 年 1 月 28 日.....	- 240 -
2015 年 1 月 29 日.....	- 253 -

2015 年 1 月 1 日

昨天在开示中讲到了七觉支（**sambojjhaṅga**）。所谓正觉者，就是指一个人最终具有了正觉的智慧（**Sambodhi**）。所谓正觉的智慧（**Sambodhi**），是指完全彻底地觉悟四圣谛的智慧，这种智慧才被称为正觉（**Sambodhi**）。如果没有正觉的智慧（**Sambodhi**），一个人就不能觉悟四圣谛，但是，正觉的智慧并不是通过修习单独的某个觉支而成就的，而是需要修习七个觉支。一个人圆满地修习七觉支，将会成就觉悟四圣谛的智慧（正觉）。

现在 YOGI 们通过修习前行道（**pubbabhāga-magga**），开发增长内观智慧，当内观智慧逐阶地递升，直至圆满成就的时候，YOGI 将会觉悟四圣谛。修习前行道，使 YOGI 深刻地了知到苦谛，到最后，圣道智、圣果智生起时，在见证涅槃的当下，YOGI 即全面地觉悟了四圣谛，这意味着：

了知到了苦谛，消除了苦因（集谛），觉悟了灭谛，修习了道谛。

觉悟了四圣谛的人，被称为完全彻底地觉悟的人，在巴利语中有一个词是 **sambodha**，其意思是正觉者，是指全面地觉悟四圣谛的人。成就一个人全面地觉悟四圣谛，一共有七个因素，称为七觉支，念觉支是其中之一。所谓觉支，就是觉悟四圣谛的因素，巴利语称

为 aṅga。Sambodhi 与 aṅga 两个词组合起来，成为合成词 sambojjhaṅga，意思是七觉支。

昨天，班迪达大长老的开示提到，四圣谛之中最后两个圣谛是出世间圣谛，是属于甚深而高尚的圣谛，是具足了圆满功德的圣谛，请大家在心中记住它们，把它们作为耳熟能详的教理常识。实际上，与 YOGI 习禅相关的是前面两个圣谛，即：苦谛和集谛。

在刹那间生灭的所有名法与色法，都是苦谛，在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到等等的当下，如实观照和觉知，YOGI 就能够如实知见到苦谛。如果对六根门发生的这些现象，没有在当下正念观照和觉知，YOGI 就不会如实地了知苦谛（真理）。不了知真理，人们就会颠倒是非，被假象所迷惑，将苦的误以为是乐的，并会对其产生贪爱、执着，这就是产生苦的原因——集谛。

以四念处内观禅修的方法如实观照和觉知身心的现象，将能够如实知见到名法与色法在当下生生灭灭的本质实相。如此习禅，是在修习圣道之前的前行道，当内观智慧生起之后，就能够不断地消除苦的因。昨天的开示提到，在观照目标的当下，烦恼暂灭，由此可见，在亲证苦谛的当下，其他三圣谛也在同时地发生，即：消除苦因（集谛），到达苦灭（灭谛），修习正道（道谛）。

在精进地修习前行道过程中，从开发增长了名色分别智开始，内观智慧不断逐级、逐级地递升，在前行道圆满成就的时候，在觉悟灭谛的当下，同时生起了圣道智、圣果智。在看到、听到、闻到、

尝到、触到、想到等现象发生的时候，目标（所缘）与观照目标的心（能缘），互为因缘而发生的名法与色法如河流般不停地转起、不断地轮转（**pavatta**），当这些因缘的转起不相续的时候，意味着因缘的轮转发生了寂止（**apavatta**）。名法与色法的因缘轮转（**pavatta**）是苦谛，在苦谛的轮转发生寂止（**apavatta**）的刹那，即是到达了灭谛，就在这个刹那，圣道智生起，**YOGI** 从前行道转入到圣道，生起的圣道智是微妙而殊胜之法，这时候，**YOGI** 将切实地体证到从未体验过的非感官之乐（**avedita sukha**）。而在此前，所经验的一切乐受，都是从六根门处体验到的感官欲乐（**vedita sukha**）。

非感官之乐（**avedita sukha**）又被称为寂静之乐（**santi sukha**），习禅人在体证的当下虽然不懂得如何标识这种乐受，但是，习禅人切切实实地将体验到，这种乐受是殊胜的，是超级寂静的，是令人满意的。巴利语 **sukha** 的意思是乐受，是众生体验到的愉悦的感受，乐受是令人感到满意和快乐的。众生都喜欢追求乐受，而不喜欢体验与之相反的苦受，这是众生的本性。经典开示说：

Sukhakāma dukkhapaṭikkūla.

意思是：（众生）避苦求乐。

乐受有两种：

一种是指，接触到悦意的感官目标，会生起幸福快乐的觉受，巴利语称为 **vedita sukha**，即：感官欲乐；

另一种是指，并不是通过接触感官目标而体验的寂静之乐，巴利语称为 **avedita sukha**，即：非感官之乐。

今天，班迪达大长老将为大家开示这两种乐受，至于哪一种更加殊胜，**YOGI** 要自己来作出判断。

人们看到美丽的景物和异性，会生起崇拜、喜爱的心；

听到悦耳的声音，会生起崇拜、喜爱的心；

闻到芳香的气味，会生起崇拜、喜爱的心；

尝到美味的食物，会生起崇拜、喜爱的心；

触到柔软细滑之物和异性，会生起崇拜、喜爱的心，天气冷，喜欢让身体暖和起来，天气热，喜欢让身体凉快起来，坐着不舒服了，就会想着要马上改变姿势才好。特别是那些初学禅修的 **YOGI**，还缺乏忍耐力，只要不舒服，就动来动去，坐不安稳。甚至在现场听开示的 **YOGI** 当中，有人已经支起了腿，显然是不想盘坐，还有人在左摇右晃，表现出缺乏忍耐。身体内只要有一点不舒适，马上就要调整姿势，直到让身体感到舒服为止。世间的人们喜欢质地细滑柔软的衣服，喜欢异性的碰触，喜欢天马行空地做白日梦。每当六根门处接触到悦意的目标，看到了好看的，听到了好听的，闻到了好闻的，尝到了好味道，触到了舒服的，全部都乐意享受，心中崇拜和喜欢这些乐受，感到自己非常幸福快乐，这些被称为感官欲乐，世间凡夫都喜欢感官欲乐 (**vedita sukha**)，追求乐受 (**Sukhakāma**)。

世尊佛陀自己完全了知这些感官欲乐，他深刻地洞察到，这一切感官欲乐并非众生真正的幸福所在，它们仅仅是短暂的存在，巴利语 **thitisukha** 的意思是，由于感受到喜爱的目标存在而体验的快乐。而一旦人们失去这些喜爱的目标，就立即体验到坏苦 (**viparināmadukkha**)。所以，感官欲乐并不是可靠的、真正的幸福快乐。有的人由于心理非常脆弱，当失去世间的某些幸福快乐之后，会感到非常沮丧痛苦，甚至因此而发疯或丧命。如果人们极其地崇拜感官欲乐，那么，越是崇拜，就会越发执着，而越是执着，就会越发痛苦。

世尊佛陀寻找到了 **avedita sukha**，即：非感官之乐，这并不是通过接触六根门的目标而体验的快乐。

平常人们体验的是感官欲乐：

因为看到美丽的景物和异性，产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心；

因为听到悦耳的声音，产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心；

因为闻到芳香的气味，产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心；

因为尝到美味的食物，产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心；

因为触到柔软细滑之物和异性，产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心；

因为在白日梦产生乐受，从而生起崇拜、喜爱的心。

而世尊佛陀觉悟的非感官之乐，顾名思义，它并非通过六根门接触目标而生起的快乐。非感官之乐，也称为寂静之乐(santi sukha)，是心远离了贪、嗔、痴烦恼动荡的寂静之乐。

然而，世间大多数的人们都趋之若鹜地寻求、执着感官欲乐，恣纵逸乐，无法自拔，例如：

崇拜、喜爱、追求观赏美丽的景物和异性；

崇拜、喜爱、追求倾听悦耳的声音；

崇拜、喜爱、追求闻到芳香的气味；

崇拜、喜爱、追求品尝美味的食物；

崇拜、喜爱、追求触到柔软细滑之物和异性……

这些感官欲乐的目标紧紧地系缚住了那些随心所欲地执着、抓取它们的人们，人们无法挣脱被这些欲乐的系缚，人们甚至已经到了若不满足欲望，誓不罢休的程度。

然而，无论感官目标是何等的悦意，反反复复地面对同一个目标之后，就不再兴致勃勃，甚至心生腻烦，这是众生的本性。例如，观赏一处胜地美景，一个人能够持续地看它多久呢？能持续几天？几个小时？其实，不需要多久，人们对它就不再感到稀奇，所谓观赏将变得索然无味。

同样地，无论多么悦耳的声音、多么诱人的香气、多么上好的味道、多么美妙的碰触，特别是异性的碰触，都将是同样的，由最初的新鲜、新奇，到最后感到平淡无奇。因为平淡而鄙弃了旧有的之后，还会继续追求新奇的。人们忘乎所以、随心所欲地追逐感官欲乐，特别是色欲之乐，一些人放纵地邪淫，已经到了无法自拔的程度。一些人随心所欲地放纵自己，任贪欲之火熊熊地燃烧，日思夜想所爱之物，若不得手便誓不罢休，乃至为了满足自己的贪欲而发动战争，大举杀戮，因为欲望得不到满足，身心便被嗔恚之火灼烧。人们对贪欲的鄙陋与弊害视而不见，便颠倒地崇拜、追求感官欲乐，身心被贪欲之火灼烧。

普通的人，被贪、嗔、痴之火不断轮流反复地灼烧着，其中痴火永远都在燃烧着。痴就是不了知真理，贪、嗔、痴之火并不是物质世界里面燃烧的烟火，而是无形地在人们心中熊熊燃烧的烦恼之火，只要贪欲存在，人们的心就不得满足，所谓欲壑难填，多少都不够，厌弃了旧的，再追逐新的。诚然，感官欲乐会令人快乐，而其鄙陋与弊害却是各种社会问题和矛盾的根源，过度的贪欲如同势不可挡的大火煎熬着人们。

远离感官目标的幸福快乐，没有任何鄙陋与弊害，因而能根除各种社会问题和矛盾。寂静之乐，并不是接触到六根门悦意的目标所感受到的欲乐，而是熄灭了贪欲之火的平静幸福，世尊佛陀自己寻找到的这种寂静之乐，并不是心中所梦幻的意乐，而是在经过四

念处内观禅修之后，当内在的贪、嗔、痴之火冷却下来的时候，所感受到平静安宁的幸福快乐。

修习四念处内观禅修，就是在修习戒、定、慧三学，习禅过程将使不断灼烧人的烦恼之火逐步地平静冷却下来，包括粗重的烦恼、中等程度的烦恼和微细的烦恼。四念处内观禅修是我们获得非感官之乐（**avedita sukha**）的正道，换句话说，四念处内观智慧禅修是众生获得寂静之乐（**santi sukha**）的正道。世尊佛陀亲自觉悟体证了这唯一正道之后，为了众生的解脱利益，向众生宣讲了这条正道。

没有体验过这种真正幸福的人们，可以在世间尝试找到某种程度上的类似的体验。比如，一个相当富有的人，他很容易就能满足自己的感官欲望，很容易就可以享受到好看、享受到好听、享受到闻好闻的、享受到吃好的味道、享受到触碰舒服的接触，甚至各种各样、丰富多彩的享乐，他都能够轻而易举地获得，丝毫没有困难。但是，经过连续地享受这些感官欲乐之后不久，他就会感到空虚、无聊、乏味，退一步说，就算他一直兴致盎然，他是否可以每天 24 小时无休无止地享乐呢？显然不行，他一定需要休息，要上床睡觉。

在他进入卧室，躺在床上香香甜甜地酣睡时，家里人如果把他平时喜欢的东西都拿出来，叫醒他，他会不会高高兴兴地过来享受呢？想一想，被吵醒的人会是什么心态？显然，熟睡着的人都不会乐意被吵醒。为什么呢？因为，香香甜甜地熟睡时，人的身心是安

安静静的，是舒适满足的，即使是片刻的宁静幸福，这种幸福满足感也没有人不喜欢，香香甜甜地睡上一觉之后，在醒来的时候，自己都知道自己睡了一个好觉，并感到心满意足，赞口不绝。

酣睡一觉之后，如果请他说说这一觉到底睡得怎么个好法，他没法说清楚，只知道睡得好。虽然语言上说不出具体怎么好，但是，却不能否认而说没睡好。在世间，既感到满足，又无法表达清楚的幸福，只有睡眠状态这一种。好的睡眠令人感到平静的幸福，这种幸福不是因为看到好看的、听到好听的、闻到好闻的、尝到好味道、触到舒服的等等而感受到的感官欲望的满足；香香甜甜地熟睡的时候，也没有思考、妄想；熟睡的人远离了六根门的这些感官欲乐的目标，在世间，只有幸福的睡眠类似于寂静之乐的体验。

一个人为了家人的衣食住行，每天都要外出工作，下班回家时，身心疲惫，饥肠辘辘，既想好好地睡一觉，又想饱饱地吃一顿，他到底是先上床睡觉呢？还是先坐下来吃饭呢？要选择。如果非常饿，就会先去吃饭，如果非常困，就会先去上床睡觉，身体挨上床，香香甜甜地睡一觉之后，身心的疲累消失了，睡觉的时候，饥饿感也消失了，而人却是心满意足，这种幸福人人都体验过，班迪达大长老他也体验过。

这种幸福并不是因为他下班回到家里见到了妻子、儿女后消除了困乏，而是在香甜地睡了一觉之后，感到非常解乏，同时恢复了体力，感受到了身心清爽自在，在入睡后，远离了感官欲乐的目标，

体验到的一种清净平静的幸福。睡觉时到底如何好，无法说清楚，但是，事实又不可否认。

在世间修习四念处内观智慧禅修，最终将能够到达比睡一个好觉还要更加幸福的出世间的寂静之乐，如果足够精进，今生就可以达到，如果一个人智力正常，能够恭恭敬敬地、仔细认真地习禅，并不需要很久就能够实现目标，有的人一周、两周，有的人三周、四周，有的人两三个月，达到寂静之乐时，就自然地消除了诸如“这世间到底有没有寂静之乐呢？”这种疑惑。

前辈们在禅修获得成就之后，曾经写下赞叹的偈颂，比如：

Susukhaṃ vata nibbānaṃ, sammāsambuddhadesitaṃ

Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, yattha dukkhaṃ nirujjhati.

意思是：寂静之乐真幸福，世尊觉悟并宣说。无忧无垢无危险，一切大苦皆寂灭。

在涅槃寂静之中，寂灭了生命过程中的所有苦，寂灭了令人难以忍受的身苦，人们因为接触感官目标而生起的感官欲乐，失去目标的同时，便感受到了痛失所爱之苦，因缘和合而生起的因缘法所带来的行苦，在世间存在的一切苦，到达涅槃的时候将全部寂灭，一切生命之苦的寂灭，称为寂静之乐。到达寂静之乐的人，是非常幸福的。寂静之乐是世尊佛陀通过亲自实践内观禅修而觉悟到的，并不是他思考推理出来的结论。

世间令人焦虑的事多如牛毛，不计其数，渴望的事一直不发生，人、财、物的损失，身体多病不健康，心情忧郁低落等等，而到达

涅槃寂静，一切焦虑都将寂灭。

平日里众生心中泛起的多是烦恼及无明，包括贪、嗔、痴、邪见、我慢、疑、妒忌、吝啬、无惭、无愧等等，自己生命中随缘泛起的这些烦恼沉渣，如同被风吹起的路上的尘土，被人们所忽视，如果人们看到了这些尘土，会发现它们竟是如此厚密，而在涅槃寂静之处，这些烦恼、无明都寂灭了，那是绝对清净之处。

在世间存在各种各样的危险，各种敌人、水火灾难、战争灾难，而涅槃寂静之处则远离了所有一切灾难。

为了到达涅槃寂静，YOGI 必须精进地修习四念处内观智慧禅修，即使目前尚未达到目标，也应能够理解到其感受就如同良好的睡眠一样令人平静快乐、远离危险和感官欲望，那的确是令人向往的，所谓人生的意义唯此无他。

如果能够恭恭敬敬、仔细认真、持续不断地习禅，可以保证大家最终能够达到涅槃寂静。俗话说，信则有，不信则无。大家精进地习禅，亲自去验证吧。

今天，班迪达大长老开示了被称为正觉（**Sambodhi**）的智慧生起时的所缘，以及促使该智慧生起的和合因素——七觉支。达到正觉，是习禅人圆满地修习了七觉支而自然地获得的结果。

接下来，班迪达大长老将继续开示七觉支，包括：

精进力衰弱的时候，应该修习哪些觉支；

精进力过度的时候，应该修习哪些觉支。

2015 年 1 月 3 日

昨天，班迪达大长老开示了七觉支。在巴利语中，**sambojjhaṅga** 的意思是觉支，这是一个复合词；其中 **sam** 的意思是，全面的，**bodhi** 的意思是，觉悟的智慧，或觉悟之人；**aṅga** 的意思是和合的支持因素、和合的因缘。世尊佛陀开示说，成就众生觉悟的因素有七个，所以，它们被称为七觉支。

今天，班迪达大长老以经典结合禅修实践，为大家开示七觉支之一的念觉支。

念觉支，在巴利语中是个复合词，即 **satisambojjhaṅga**，**sati** 的意思是念力，是指注意觉知当下存在的目标的念力，它是成就正觉者的因素之一。习禅人需要具有念力，不断地培育和增强念力，以使念力一个接着一个地生起。首先，要开发（**uppatana**）念力，开发出来念力之后，还要继续培育、使之强大（**vattana**），这个过程就是禅修（**bhāvana**）。开发并培育念力，使之强大起来，巴利语称之为 **Satipaṭṭhāna**，意思是念住（以正念而安住）。当念力增强的时候，心就受到了安全保护。世尊佛陀曾经开示说，

rakkha vāraṇa gutti.

rakkha 指防护，以免贪、嗔、痴进入心识之流。防护做好了，就挡住（**vāraṇa**）了不善法，使不应进入的危险因素无法进入，危险因素被挡住，心自然就安全了（**gutti**）。这是念力的特相。如果按照正确的方法，开发培育念力，念力就增强了，念力增强的时候，就远离了放逸，与此同时，到达了不放逸，这被称念住（**Satipaṭṭhāna**），同时，也圆满地成就了念觉支（**sati-sambojjhaṅga**）。

首先，念力增强之后，心清净了，将能够开发增长内观智慧，开发增长内观智慧称为前行道（**pubbabhāga-magga**）。从开发名色分别智开始，**YOGI** 开启了前行道。当内观智慧渐渐地成熟、渐渐地圆满成就的时候，道智将会生起，道智被称为正觉的智慧（**Sambodhi**），道智生起的人，也被称为觉悟四圣谛智慧者。这就是为什么说念觉支是成就一个人觉悟的因素之一，这一点是显而易见的。

念力所念住的目标，在经典里被划分为四类，念力来来回回地、反反复复地念住这些目标，它们是：

一、身念处（**kāyagata**），是指众生的色身；

二、受念处（**vedanāgata**），是指觉受；

三、心念处（**cittagata**），是指清净或不清净的心；

四、法念处（**dhammagata**），是指六根门发生的一切名法与色法现象。

这四类念处的目标，都是 **YOGI** 在习禅过程中应该观照觉知的目

标，它们是习禅人应该观照觉知的广袤的目标之田。YOGI 应该观照觉知每一个当下生起的最显著的目标。这其中，身念处的目标通常都是最显著的，YOGI 所观照觉知的目标主要都是身念处的目标，其中包括身体所做的动作，例如，弯曲、伸展、移动四肢，转动、倾斜身体，行、住、坐、卧的威仪姿势、睁眼、闭眼、眨眼睛等等一系列动作。

使用经典开示的专业语言，就是身体内的软、硬、粗糙、细滑、凝结、凝固、湿粘、融化、冷、热、暖、轻、重、僵硬、拉伸、震动等等特相，眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、心净色等净色，以及撞击这些净色的所缘，包括：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘、触所缘、法所缘等等。所有身念处的目标，世尊佛陀称之为 **kāya**，意思是色身，是指色法的聚集，色身是可被观照觉知的、广泛的目标之田。在色身这个广泛的目标之田里，每一个当下都会生起显著的目标，比如，弯曲手臂、伸展手臂、坐着、站着、躺着、走着、提脚、放脚、转身、睁眼、闭眼、眨眼睛、硬、软、冷、热、暖等等这些目标。它们是一小块、一小块地在当下生起的显著的目标之田，这些目标之田是念力所应该作业、出没之处。在这些目标生起的当下，念力就应该立即到达“工作现场”。

在最初习禅的时候，YOGI 的念力时有时无，很不稳定，这是自然的，所以，习禅新人不需要为此感到挫败，不要灰心丧气，应该继续练习提起正念。经过反反复复地观照练习，正念就能够开发

出来。正念能够防护烦恼污染进入心识之流，这就是念力的保护、防护的特相。念力使心识之流免于受到烦恼污染，并使之处于安全状态，甚至能够达到令人不可思议的安全的状态。当念力的保护、护卫能力强大起来的时候，心就会避免受到贪、嗔、痴等不善法的控制，心就自在了，获得了解脱，这是刹那短暂的解脱（**vimutti**）。这种心处于解脱状态的时间累积多起来之后，乐受将会生起（**vimuttisukha**），习禅人会感受到幸福满足，体会到这种禅悦与平时通过眼、耳、鼻、舌、身能够感受到的五欲之乐是不同的。世尊佛陀开示说，解脱之乐是更加殊胜的，解脱之乐远远超越于五欲之乐，解脱之乐是习禅过程中自然而然生起的，并非是通过祈祷而得来的。在具念觉知的当下，因为念力的防护作用，阻止了烦恼污染进入心识之流，心处于安全状态，自由自在，这就是解脱之乐。

反复地观照目标，渐渐地，将开发出内观智慧，内观智慧逐阶、逐阶地增长，这时候，念力也会越来越稳固。巴利语 **paṭṭhāna**，意思是稳固地建立，**pa** 的意思是杰出的、卓越的，**ṭhāna** 的意思是，（念力）在所观照的目标之上安住不动、稳固地建立，这是卓越的、杰出的念力，巴利语称为 **satipaṭṭhāna**，意思是，稳固地建立起来的卓越的念力。

到了这个程度，念力已经具足了力量，被称为 **sati-bala**。在具足念力的时候，其对立法 **pamāda**（失念、放逸）就被镇服、被控制，作为五力之一的念力占据了统治地位，从而，习禅人开启了不放逸

之道（**appamāda**），谨慎而具念。所谓的 **paṭṭhāna**，就是卓越的、杰出的念力，是当下一个紧接着一个生起的念力，念力具足了持续的力量。在《大念处经》中，世尊佛陀以 **satimā** 来定义这种杰出的念力，这种念力是令人赞叹的。

可被觉知到的色身的目标分为粗大的、中等的、微细的三个层次，这种杰出的念力（**satipaṭṭhāna**）能够稳固地建立于当下生起的微细的色法目标之上。习禅过程中，身心觉受会生起，觉受包括乐受、苦受、不苦不乐受，刚刚开始练习内观禅修，生起的多数都是苦受，想要开发增长内观智慧的习禅人，随着内观定力的生起，苦受会跟着多起来。那些为了心的平静而修习止禅的习禅人，随着止禅定力的生起，乐受会随之而来，行、住、坐、卧都感到舒适惬意。而在修习四念处内观智慧禅的过程中，**YOGI** 刚刚生起一些定力，各种苦受就跟上来了，通常 **YOGI** 都会经验到痒、凝结、麻木、疼痛等等的苦受。在这些苦受生起的时候，应具念地观照觉知这些苦受，并要谨慎地警觉想要舒适的乐受这种渴爱的生起。经典开示说：

Dukkhi sukham patthayati, sukhi bhiyyopi icchati.

这句开示的意思是，感受到苦受，渴望要乐受，感受到乐受，则渴望更多。

在苦受生起的时候，从人的本性而言，必然是要渴爱舒适的乐受的，而在舒适的时候，则渴爱更多的乐受，人对乐受的渴爱是无止境的。经典中另一句开示是：

upekkhā pana santattā sukhamicceva bhāsītā.

意思是，舍受平静无苦，亦被称为乐受。

舍受即是不苦不乐受，因为这种觉受是平静无苦的，通常将之归类为乐受。人们对舍受也会产生渴爱，当内观智慧提升的时候，多数时间感受的都是舍受，YOGI 如果对其产生执着和喜爱，就很难再取得进步，使 YOGI 难以获得殊胜的智慧，最终反受其苦。

在习禅过程中，不可避免地要经验到这些觉受，苦受、乐受、舍受，无论如何，YOGI 都应该以卓越稳固的念力（satipaṭṭhāna）如实观照当下生起的任何觉受，以避免贪爱等烦恼生起。假如苦受增强了，觉知的心不要过于紧绷，在苦受非常强烈的时候，可以暂时放下这个目标，回到自己一直在观照觉知的主要目标——身念处的目标。

如果规定自己禅坐一个小时，那在这一个小时期间尽可能地避免活动身体，避免更换姿势。如果在苦受生起的时候，老是要动身体，定力就很难培育起来，同时，自己也不能够真正地超越苦受。一个懦弱、智慧力欠佳的人，就会害怕苦受，一个贪生怕死、害怕残疾的人，就会不停地换坐姿，那他永远都无法克服苦受。所以，习禅人应该尽可能地忍受苦受，具念地如实观照，这是非常重要的。只有这样，一个人才算是在如实地随观受念处，具念地随观受念处。

有时候，心会到处飘荡。一旦放松警觉，心就会从目标上跑开。

一旦心从目标上飘走，通常都会沉溺于贪欲之中，这时候要及时地观照觉知这些妄念的心。通过观照妄念，心远离了贪欲等烦恼，远离烦恼的心是清淨的，这些心的状态都应如实地去观照。有时候，令人不悦的目标生起，嗔恚的心就生起，YOGI 应及时观照觉知嗔恨心；通过如实观照，嗔恨心消失了，生起了清淨的心，这些都应该观照觉知。痴心、掉举的心生起，要观照觉知；昏沉的心、无聊的心、清淨的心、污秽的心都会生起，无论怎样的心生起，YOGI 都应该如实观照觉知。

通过反反复复地观照，念力不断地增强，YOGI 便成就了卓越稳固的念力（satipaṭṭhāna）。日常生活中，人们大部分时间都是在渴爱欲乐的目标，这期间还会生起嗔恨、疑惑、昏沉睡眠、掉举恶作等等不善心，YOGI 如实观照这些心的状态，就是在修习法念处。无论善心、不善心，凡是当下生起的显著的心的状态，都应该观照觉知，这些心消失之后，应该回到腹部上下起伏，这是通常都应该回到的主要目标。

如现在这样，养成毫不漏失地如实观照的习惯时，念力就在潜移默化之中增强了，并且变得卓越稳固，能够紧紧密密地觉知目标，几乎都不会有丢失，即使有丢失，当下立即就会觉知到失念了。念力好的时候、有观照觉知的时候，自己知道，忘失观照的时候也会立即觉知到，这就是卓越、杰出的念力。当念力能够观照觉知每一个当下生起的目标时，念力就会一直持续不断地投入到当下身心之

内目标之田中生起的目标上。

如果把浮泡丢到水里，它就会漂浮在水面上，如果把石子丢到水里，它就会直接沉入水底。每一次丢石子进水里，它都会嗖地一下子就到水底了。**apilāpana** 的意思是，不漂浮，不像浮泡那样在水面漂浮，比喻目标生起的当下，念力在同时即刻地投入到目标之中，沉入到目标之中，这就是念力的特相。

强大的念力，保护了清净的心识之流不被污染，心处于安全状态，自由自在，这实在是太好了。在了知到了念力的价值之后，一个恭恭敬敬地、细致认真地习禅的 **YOGI**，将能够培育起强大的念力，而一个放逸散漫的 **YOGI**，他的念力就会像是浮泡漂浮在水面之上一样，无法沉入目标观照觉知，无法如实知见到目标的本质实相。散漫的心随心所欲地到处飘荡，大部分时间都浪费于粘滞在欲乐的目标上了。

习禅人应该为了增强念力而不断精进地观照觉知目标，就像把石子投入到水里一样，持续不断地练习使心沉入到目标之中，当心沉入到腹部上下起伏之中的时候，便能够如实地了知到其紧绷、僵硬、震动、松弛等等的特相，显然，当 **YOGI** 能够如实知见到目标的特相时，说明他已经能够沉入到目标之中，并能够紧紧密密地观照觉知目标。念力就是这样培育起来的。这是自己亲自了知到的目标的特相。

在此之后，**YOGI** 会进一步地了知到因果关系。**YOGI** 观照腹部

上下起伏的时候，腹部回落结束之后，回落的动作消失时，观照觉知这个目标的心也不存在了，腹部膨胀结束之后，膨胀的动作消失时，观照觉知这个目标的心也不存在了。所缘存在，能缘的心（**ārammaṇika**）才生起，所缘不存在，能缘的心就不存在。显然，知道了所缘存在，能缘的心（**ārammaṇika**）才生起的时候，就了知到了能缘和所缘之间的因果关系。

这是最初的正觉（**sambodhi**），是对身心实相完整的了知、亲自的了知，这不是通过阅读经典了知的，也不是通过善知识了知的，是对真相亲自的、完整的了知。继续练习观照觉知，腹部膨胀之后消失，它是一层一层地膨胀，一层一层地消失，在刹那间膨胀发生，下一个刹那间膨胀就消失了，目标一个接着一个。念力好到什么程度，正觉就清晰明了到什么程度。最后，互为因缘而发生的名法与色法当下寂止。在体证涅槃的时候，念觉支即圆满成就，当下生起正觉的智慧。**YOGI** 也将真正地觉悟到，觉支法是一个人觉悟的因素，是七觉支和合在一起而圆满成就了正觉的智慧。显然，目前来说，**YOGI** 还没有觉悟到这一点。

一个人无法成就的事，需要许多人联合起来一起成就的时候，其领头人就要调动和平衡所有人的力量。类似地，念觉支够强大的时候，习禅人都能够毫无漏失地观照觉知每一个当下生起的目标，**YOGI** 的工作任务只有这一项，就是毫无漏失地观照觉知当下的目标，**YOGI** 成就念觉支，对开发增长内观智慧是非常重要的。

自己身心内的身、受、心、法四类念处广袤的目标之田里面，身念处的目标包括软、硬、粗糙、细滑、凝结、凝固、湿粘、融化、冷、热、暖、轻、重、僵硬、拉伸、震动等等。通过反反复复地观照练习，前行道的正念道支将培育起来（pubbabhāga sammā sati-magga）；当前行道的正念道支圆满成就的时候，圣道的正念道支（ariya sammā sati magga）将培育出来。前行道的道支转为圣道的道支时，被称为无为界的正念道支（appavatta sammā sati-magga），同时也称为圣道的正念道支（ariya sammā sati-magga），清净的正念，就是观照觉知涅槃的正念。

当前行道的正念道支（pubbabhāga sammā sati-magga）圆满成就时，必然将变成圣道的正念道支（ariya sammā sati-magga）。当前行道的正念道支没有成就时，就不会生起圣道的正念道支。想要成就能够体证涅槃的、圣道的正念道支，那么，就要在此之前修习前行道，要能够紧紧密密地、持续不断地观照觉知自己身心内的身、受、心、法四类念处的目标之田中当下生起的显著目标，以便能够成就前行道的正念道支。

在精进习禅的过程中，观照觉知的念力不应该像水中的浮泡那样浮于表面不稳定，而是应该像投石子一样“嗖地一下子”沉入到水底，念力要能够沉入到每一个当下生起的目标之中，习禅人需要时时刻刻具足念力，念力是成就七觉支十分关键的因素。

今天，班迪达大长老开示了念觉支，当念力强大起来的时候，

YOGI 就不会再失念、放逸，而是成就了不放逸、不失念，在念觉支圆满成就的时候，其它的觉支也将随之圆满成就。在修习念觉支的过程中，观照的心有的时候会失去积极性、想退缩、萎靡不振、呆滞，有的时候则妄念会杂乱地浮起来，心因为兴奋而丢失念力，这时候，要调整自己的状态，既不要过分呆滞、退缩，又不能过分兴奋，需要这两者之间平衡。关于如何平衡地发展七觉支，改天继续开示。

2015 年 1 月 5 日

前几天，一直在开示七觉支。YOGI 通过精进地习禅，在七觉支圆满成就的时候，将能够觉悟圣道智，圣道智又被称为正觉（Sambodhi）。换句话说，正觉的智慧并非无缘无故地获得的，也不是通过深入经典而获得的，也不是通过发愿祈祷而获得的，只有在修习七觉支法圆满的时候，习禅人才会觉悟圣道智。七觉支就是促成圣道智生起的七个因素。

真的想要从基础开始认识正法，就要圆满地修习七觉支。习禅人知道要圆满成就这七个促成觉悟的因素，是非常重要的。一个人无论是想要得到世间的教育，还是想要寻求世间的财富，或者为了寻求任何事业的成功，任何好事想要成功地达成，都是需要努力奋

斗的。除此之外，没有其它方法能够使人成功。YOGI 们应该明白这一点。

现在大家能够修习内观禅修，这需要良好的基础，首先是要做一个名副其实的人，使自己避免造作备受众人谴责的身恶行、语恶行。在达到身行清净、语行清净的时候，才算是一个名副其实的人。在此基础上，要进一步地使心态清净，心态清净时才算是端正了人类的心态。

真正的正法，是真实存在的真理，它不仅仅是停留于书本的知识，而是通过亲自实践之后才能够了知到的真理，修行人按照经典的开示，不断地努力实践，在亲身体悟正法时，才算是觉悟真理的人。这样的人，比普通人的心智更加杰出、卓越，他们是具有超凡智慧的人。具有超凡的智慧是非常重要的人生目标。

为了使众生能够提升自己生命的品质，世尊佛陀以各种方式开示佛法。班迪达大长老现在所开示的七觉支法，是以佛法教理结合实践而进行的开示，并非仅仅是从单方面照本宣科而已。细致认真的 YOGI，如果立志想要做一个名副其实的人，想要具有人类的心态，想要在具有人类智慧的基础上，成为具有超凡智慧的人，就应该双管齐下，既要认真地听经闻法，也要精进努力地实践禅修。

有了如理作意的智慧，懂得了正确的禅修方法，为法精进永远都是功不唐捐的，修习正法从来都不会是白白地浪费时间的，而是会带来善的果报利益。在世尊佛陀文明教化的领域范围里，四念处

内观智慧禅修是最重要的核心教导，使众生能够培育强大稳固的正念。

菜肴如果没有放盐，就会寡淡无味，而适当放过盐的菜肴吃起来才会是有滋有味的。四念处内观禅修是人生基础的培训，它如同盐一样，对生命的提升来说非常重要。人生如果缺失了四念处内观智慧禅修，就是有缺陷的，就是不圆满的。一个人这一生必须要修习四念处内观智慧禅修，它就是如此这般地重要。大家要意识到，它对每一个人来说都是最重要的事。

最重要的事，通常都有四个特征：

一、必须要做，不做不行；

二、自己要亲自做，不可以找代理帮忙完成；它无法用钱买得到，也无法用财富交换得到；

三、要有计划地定时、准时地做，不能随心所欲地偷懒怠工。

密集禅修的时候，该坐禅时，就坐禅，该行禅时，就行禅，不可以休息、发呆、思考、聊天说话。

四、利益巨大。比如，获得心清净可不是一丁点利益的事，而是人生最有利益的事。

每个人生命中最重要的事情都是具有这些特征的，班迪达大长老的意思是，习禅人要把四念处内观智慧禅修放在生命中最重要的

位置。

经典开示说，圆满地修习四念处内观智慧禅，等同于圆满地修习七觉支法。所以说，习禅人要圆满成就七觉支法，最重要的就是要修习四念处内观智慧禅。**YOGI** 持续不断地观照觉知当下发生的身体动作，持续不断地观照觉知当下生起的觉受，持续不断地观照觉知当下生起的妄念，持续不断地观照觉知当下六根门处发生的显著的身心现象，只要是当下生起的显著的身心现象，**YOGI** 都要警觉地观照觉知，而不应该马虎随意、漏失觉照，这是非常重要的。

anupassana 的意思就是反反复复地随观，能够做到反反复复地随观的人，被称为随观者（**anupassī**）。那么，应该反反复复地随观什么呢？就是色身上生起的目标，巴利语 **kāye** 的意思是在色身上。所谓目标，包括尚未生起的目标，同时，生起的目标中包括显著的和显著的，这其中，习禅人应该如实观照当下色身上生起的显著的目标，其他不显著的则不需要理会。

色身的目标本身具有生起后即刻消失的特相，所谓消失就是死亡了，死亡属于不美好的特征。生灭无常是自然发生的，它是不美好的。世尊佛陀如实地揭露了色身无常的特性，习禅人便应该要反反复复地观照觉知无常、苦、无我、丑陋的色身。

问题是，如何观照呢？就是随观色身（**Kāyānupassanā**），这是指要时时刻刻地观照觉知当下生起的显著的色身目标，例如，热（色身）生起，观照热；冷（色身）生起，观照冷；僵硬（色身）生起，

观照僵硬；紧绷（色身）生起，观照紧绷。

世尊佛陀开示了观照方法，持续不断地观照觉知每一个当下生起的色身，热显著地生起，反反复复地观照热，这被称为身随观（kāye kāyānupassanā）。一个随观色身的人，被称为身随观者（kāyānupassī）。如何才能做到反反复复地随观呢？有哪些因素，促成了反反复复地随观呢？如果缺失了这些因素，就做不到反反复复地随观。为了持续不断地做到反反复复地随观，世尊佛陀作出了具体开示。

持续不断地、反反复复地随观显著生起的色身，需要精进力，显然，松松垮垮、随随便便是不行的，态度散漫冷漠也是不行的，不积极、磨磨蹭蹭也是不行的。这里，世尊佛陀用ātāpī表达了精进的度，就是要具足能够使烦恼枯干的勇猛无畏的精进力，或者说，具足炽热的精进力。习禅人需要有这种精进力。这不是一点点的努力就可以的，而是要付出很大的努力，才能够具足精进力。

在每一个身体动作发生的当下，都要毫不迟疑地使心导向并到达目标，并紧紧地贴住目标，正念不漏失一秒钟，这样，才能够做到反反复复地随观身。如此激发炽热的精进力，目的不是让自己的生命变得污秽、不是让自己的生命趋于堕落，而是为了让自己的生命越来越清静、越来越提升。这是令人赞叹的精进力。习禅人就要像这样激发出杰出卓越的精进力。如果身体动作发生的当下，没有激发出精进力，懒惰就浮现出来。在心散漫松懈的时候，做不到反

反反复复地随观，烦恼就会进入心里。只有做到持续不断地激发炽热的精进力，才能够做到反反复复地随观，才能够远离烦恼。

如果能够激发炽热的精进力，自然就具有念力（**satimā**），而且是具足了念力。这种念力不是环顾左右而念住其它的念力、念想，而是能够使生命变得清净的、开发增长内观智慧的念力，这是令人赞叹的念力。如果激发精进力，以使心贴住在每一个当下生起的目标上，念力就紧紧密密地安住在目标之上，这就是具念。激发精进力一次，念力就贴住目标一次，如此地具念，才能够做到反反复复地随观。**YOGI** 要明白这一点。

在具念的时候，自然而然地心就紧紧密密地安住在目标上，心不断地专注于当下的目标之上，定力就培育起来。以这种方法，激发的精进力程度有多大，念力就有多强。当心紧紧密密地安住于身体发生的显著的动作上时，心不再到处游荡，而是专注在当下这个目标上。这种有定力的心，一次又一次，反反复复地多次生起，就称为反反复复地随观（**anupassana**）。分析当下觉知的心，这时候它不会想要去杀生，不会想要占有他人的财物，不会想要去邪淫，不会想要去欺诈，也不会想要去酗酒吸毒，心自然地获得了清净。这是非常明显的心清净，心识之流远离了污染。

世尊佛陀开示说，这就是众生获得心清净的唯一之道。习禅人要一直持续不断地、反反复复地随观身。这需要激发炽热的精进力，只有激发炽热的精进力，才能够具足念力；在具念的时候，才会产

生专注于当下目标的定力；只有同时具足了精进力、念力、定力，YOGI 才能够做到反反复复地随观。

做到了反反复复地随观，将能够消除心中的缠缚性烦恼（**pariyuṭṭhāna kilesa**）。所谓的具有人类的心态，就是指心中没有了缠缚性烦恼的心态。如果散漫放逸，就是丧失了人类的心态。如果恭恭敬敬地地观照觉知，就会具有人类的心态。所谓的心识之流，就是一次又一次反复生起的心。使自己反复生起清净心，就是内观禅修（**bhāvanā**）。凭借精进力、念力、定力的支持，越来越多地能够做到反反复复地随观当下发生的身体动作，渐渐地，精进力增强了、念力增强了、定力增强了，这时候，慧力（**jaññā**）就产生了。

例如，观照腹部膨胀时，了知到僵硬、紧绷，观照腹部回落时，了知到松弛、松软，在其它显著的身体动作发生的当下，YOGI 了知到不同的特相。在慧力产生的时候，每一次都能够清清楚楚地了知到色身的本质实相。就在当下，清清楚楚、了了分明地了知到一个又一个显著发生的不同的特相。巴利语 **jaññā**，就是内观慧力，它被称为圣道之前的前行道（**pubbabhāga magga**）。这种内观慧力的了知是正知（**samjaññā**），它不是道听途说的知识，不是在经典中阅读到的单纯的理论，而是一种正确的了知、圆满的了知、亲自的了知，这种了知就是正知（**samjaññā**）。任何人都无法否认正知。

此外，YOGI 还清清楚楚、了了分明地了知到当下发生的名法与色法是互相不同的两种法。腹部上下起伏这个目标是一层一层地发

生的，了知目标的心也是跟随其一个接着一个发生的，YOGI 不再将名法与色法混为一谈。巴利语词节 **pa** 的意思是，清清楚楚、了了分明地了知，这种了知既不是听老师说的，也不是从经典里面读到的，而是亲自的、殊胜的了知，世尊佛陀用 **sampajaññā**（正智）表达其特别的意义。世尊佛陀开示说，正觉（**sambhodi**）是自觉者，也是指自己觉悟的智慧。正智是成就正觉的因素，也是成就正觉者的因素，也是觉悟四圣谛的因素，这是任何人都无法否认的事实，正智被称为（慧）觉支（**sambojjhaṅga**）。

随观身（**kāyānupassanā**），即是反反复复地观照觉知显著生起的身体的动作。YOGI 必须激发精进力，具足紧密觉知的念力，以及专注的定力，如此随观，正智（**sampajaññā**）就生起了。YOGI 清清楚楚地了知到，这是色法，这是热的，这是冷的，这是僵硬、紧绷，等等，清清楚楚地了知到无常——色法生起后即刻灭去，无论是谁都不能否认这些事实真相。如实知见到色法的本质实相的时候，就不再执着恒常的观念。YOGI 尽己之力如实观照当下生起的色法，会了知到，色法生起后就灭去了，了知到其无常的本质实相。

如果没有如实观照，丢失了正念，一方面烦恼就有机会生起，另一方面，刚才说的精进力、念力、定力都不复存在，正智就不会发生。如此，YOGI 对当下生起的被称为色身的目标没有觉知，那么，他对于悦意的目标会生起贪爱，对于不悦意的目标会生起嗔恨。相反地，如果能够及时地如实观照当下生起的目标，贪爱和嗔恨都不

会发生。为什么呢？因为，当下生起了智慧，若智慧生起，烦恼就不会生起。马哈希西亚多济开示说，

不观照，烦恼进。有观照，烦恼净。

观照觉知目标的当下，心获得了清净。观照一次，就清净一次，能够连续观照两次，心就持续清净两次，那么，烦恼就在每一次具念观照的当下被平伏了，这被称为当下舍离，巴利语称为 **tadaṅga-pahāna**。观照觉知越是持续不断，舍离烦恼的时间越是持久。这好比在路上驾驶汽车，当汽车均速行驶的时候，驾驶员就不需要更多的操控一样。当内观智慧递升的时候，舍离烦恼的状态就非常地突出。即使偶尔漏失观照，烦恼也不会立即生起，这被称为镇伏舍离，巴利语称为 **vikkhambhanavinaya**。烦恼被长久地镇伏，远远地避开了。这就是习禅人在反反复复地观照目标的当下，所获得的舍离烦恼的利益。这是最重要的利益。舍离了贪、嗔、痴，心清净的时候，将能够如实知见到目标的本质实相。这就是修习随观身可以获得的心清净的利益。

同样地，除了随观身，习禅人随观其它任何身心当下生起的目标现象，都可以使自己舍离烦恼。一次观照就舍离一次烦恼，累积一次心清净。如果一个人对佛法没有生起信心，习禅时马马虎虎、敷衍了事，那他就失去了心清净的利益，失去了当下舍离烦恼、镇伏烦恼的利益。不恭不敬、放逸散漫的人，就丧失了获得殊胜利益的机会。一些 **YOGI** 当初是为了获得法的利益而来这里禅修，但是，

假如习禅时并没有获得舍离烦恼的利益，这显然说明，他们在习禅过程中没有恭恭敬敬地观照目标，也没有细致认真地观照目标，他们一会儿观照、一会儿休息，心不在焉。禅师们虽然没有亲眼看到这些，但是，这种推断是八九不离十的。

YOGI 对身心内生起的其它目标，例如，当下生起的各种觉受，也应该以相同的方法反反复复地随观，这就是受随观（vedanānupassanā）；反反复复地随观当下生起的妄念、思考的心，就是心随观（cittānupassanā）；反反复复地随观当下生起的六根门处的显著的目标，就是法随观（dhammānupassanā）。

能够做到反反复复地随观，必然具足了精进力、念力、定力、慧力，它们都是成就正智的因素。如果缺乏了这些因素，习禅人就无法到达正觉。为了圆满地成就这些觉悟的因素，习禅人首先必须对四念处内观智慧禅修具足信心，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地随观目标。如果是抱着三心二意、试试看的心态习禅，那是行不通的。假如态度不恭不敬、马马虎虎、偷懒磨蹭，即使禅修一辈子都不可能成就。

此外，既需要具足信心，又需要有善法欲，那种似是而非的信心，是激发不出求法的欲望的。真心实意地相信世尊的教导，想要获得四念处内观禅修成就的欲望就会强烈，这种强烈的欲望，对于 YOGI 能够成为一个名副其实的人，成为一个有人类心态的人，并在具有人类智慧的基础上，成为一个具有超凡智慧的人来说，是非常

重要的基础。

如果一个人道德不良，行为不端，那么，在世间——

即使受过最高等的教育，他还算不上是名副其实的人；

即使再怎样富可敌国，他也算不上是名副其实的人；

即使前呼后拥的随从众多，他也算不上是名副其实的人。

假如一个人完全地丧失了道德良知，严重地行为不端，那么这个人的生命就根本地失去了价值意义。大家能够明白这一点是相当重要的。

如今，YOGI 们自己已经做到了持戒清净，也都具有平稳的心态，并能够在这一段时间里，修习四念处内观智慧禅，开发增长内观智慧，YOGI 们就是在赋予自己的人生以真正的价值和意义，并提升了自己生命的高度。

如果一个人想要赋予自己的人生以真正的价值和意义，首先要对世尊佛陀开示的佛法生起信心，并激发出强烈求法的欲望，以炽热的精进力，认认真真地实践四念处内观智慧禅修。

班迪达大长老愿大家都能够激发炽热的精进力，认认真真地习禅！

2015 年 1 月 6 日

昨天，班迪达大长老开示说，一个人想要圆满地成就七觉支法，最主要的就是修习四念处内观智慧禅修。所谓四念处内观智慧禅修，就是以精进力、念力、定力，观照觉知当下显著地生起的身心现象，包括了身念处、受念处、心念处、法念处等四类念处的目标，当刹那定增强之后，内观智慧将会逐级开发增长。

当然，修行之路都不是一帆风顺的，想要到达的目的地也不是一下子就能够直通到底的。习禅的过程中都会出现这样那样的困难和障碍。因为最初阶段还体会不到禅修所带来的利益，YOGI 这时候就会放松警觉，妄念便随之而生起。因此，精进力变弱了，心感到无力；另外一种情况是，YOGI 能够持续地激发精进力，在观照觉知持续地好起来时，YOGI 就会过度欢喜兴奋。

这两种状况都是不可取的，在从事能够带来善果报的生命事业的时候，既不要使精进力松懈下来，也不要使之过度地亢奋，而是要适度地调节精进力，使之不松不紧、不多不少。今天，班迪达大长老将会根据世尊佛陀在经典中的开示，为大家讲解如何在习禅过程中正确地调节适度的精进力。

对于正当的、有利益的工作，大家一定要安排一定的时间来做。如果不来做有利益的工作，就不能获得其利益。在得到机会来做有

利益的工作时，由于力不从心，最初阶段的努力也尚未带来任何突出的利益，YOGI 便容易松懈、懒惰下来。世尊佛陀开示说，懒惰（kosajja）是令人厌恶的行为举止，如果不尊重自己的利益好处，随随便便地对待这项重要的工作，YOGI 就会受到周围人的谴责批评。大家会说他是懒人，就算是人家嘴上不说，心里面也会鄙视这种懒人。懒人，就是缺乏精进力的人。

无论在哪，懒人都受人待见。特别是，现在大家所修习的内观禅修正道，将会使自己成为一个名副其实的人，一个有人类心态的人，一个在具有了人类智慧的基础上，具有超凡智慧的人。如果没有为了这样高尚的目标而精进努力，而是在习禅过程中表现得懒惰，那必将会使自己的生命趋向堕落，最终，还将受到他人的谴责。因此，YOGI 们应该要精进地习禅，以真正地提升自己。当然，即使是行进在人生正道上，在最初尚没有看到任何利益好处的时候，精进力很可能会松懈下来。这时候，懒惰会自然地发生，针对懒惰，世尊佛陀在经典中开示了解决方法。

YOGI 们在精进习禅的过程中，一旦松懈下来，就会表现出不能够顺利地进行观照，也看不到身心的本质实相；另外的情况是，有的人过分地期待开发增长内观智慧，并使之迅速圆满成就，但是，自己所期待的目标没有在短期内实现的时候，YOGI 会感到很挫败，随之就松懈下来；有时候，实际上自己每天都在进步之中，但是，YOGI 往往以为自己老是没有有什么进步，这时候也会心灰意冷，感到

气馁，从而松懈下来。经典对此有开示说：

Līnaṃ cittaṃ kosajjānupatitaṃ.

（习禅人）跟随退缩的心而懒惰下去。

令人厌恶的行为举止——备受谴责的懒惰表现出来的时候，**YOGI** 什么都不想做，不想再观照下去，就这样懒惰松懈下来了，这是符合实际的普遍状况。在世间，为了求得读书机会，受到高等教育，为了追求、累积财富，为了成就自己的事业、工作，都需要打拚努力。如果不能够按部就班地努力，半途而废的话，就不会有机会达成自己的目标。因此，自己就可能会感到心灰意冷，一蹶不振。

同样地，自己如果想要达成解脱的目标，就不应该在困难面前灰心失意，不应该因为这个或那个原因而放弃禅修。**YOGI** 应该振奋起来，按照禅师指导的方法继续精进禅修。一个人在接触到了明智的善知识之后，应该要接受善知识所给出的修行建议。

如同一个人想要得到物质财富，就要自己努力奋斗，进一步地，还需要持续不断地努力拼搏，而不应该半途而废。假如遇到困难就灰心失意，什么努力都不想做，懒惰松懈下来，那就必然导致失败。**YOGI** 在习禅过程中如果缺乏耐心，也可能会变成这样，最终一无所获。在这个时候，**YOGI** 就会退出密集禅修，即使人没有离开禅修中心，自己的心也已经松懈了下来。假如这样漫不经心地禅修，**YOGI** 就是在耗时间。

作为 YOGI，要做到能够激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地观照觉知自己身心内每一个当下生起的目标，内观禅定将会产生。内观禅定就是刹那定，刹那、刹那生起的定力，就是刹那定。然而，懒惰是内观禅定的可怕敌人，是干扰刹那定生起的敌人，是给 YOGI 带来无尽苦头的敌人。懒惰的 YOGI 无法战胜困难。特别是，习禅人对于自己身心内生起的烦恼敌，坚决不能留情面，必须要坚定地铲除。

懒惰是受众生苦的根源。懒惰会使自己丧失道德修养，使自己生起贪、嗔、痴烦恼，从而去伤害别人，所以，面对懒惰，YOGI 不应该姑息养奸。如果呵护了懒惰，自己反而会受到伤害。晓得了懒惰是内观禅定的敌人，就要在它生起的当下精进地观照，直到它消失。这就是消除懒惰的方法。

以这种方法观照，懒惰还是会不断地重现、反反复复地抬头，那么，YOGI 就要追寻一个振奋精神的方法，为此，世尊佛陀接下来开示说：

taṃ paggaṇhitvā kosajjaṃ pajahati.

应该振奋这种（懒惰的）人的心，以消除懒惰。

消除懒惰的方法非常多，注释书里面开示了十一种方法，这些方法在专题开示精进力的时候再详细讲解。假如懒惰，精进力必然不强，习禅人就会不够勇敢。如果随心所欲地懒惰下去，那就成了

懦夫。一方面，YOGI 缺乏勇气去避免造作不该造作的恶行，缺乏勇气远离没有利益功德的作为，一方面，也缺乏勇气接近能够帮助自己修正生命缺陷的善知识。一个人越是懦弱，就越是会堕落。不能够毅然地放弃造作导致堕落的行为，自己便丧失了提升的机会，无法成为一个名副其实的人、一个有人类心态的人、一个在具有了人类智慧的基础上具有超凡智慧的人。

懦夫使自己沦落于贤善之人的圈子之外，当下这一生就失败了，想一下这种境况，都是令人不寒而栗的。如果真的错失了走上清净正道的机会，那便将追随非正道，将自己置于危险境地，会际遇到各种人生的坎坷灾难，那就成了大问题了。自己千万要三思而行，在社会上，因为懒惰，人与人之间会产生各种各样的问题。

作为出家众，假如没有精进地修习内观禅，会被称为懦弱的僧人，那么，他就愧对了在家居士们的护持供养；居士们没有获得本应该获得的护持的功德，懦弱的僧人浪费了所受用的衣、食、药、住等各种资具供养。世尊佛陀接下来的开示是：

evampi cittam na vikkhepam gacchati.

如果用正确的方法，纠正了这些错误，心不再散乱。

当观照的心不再脱离目标，就能够专注于目标，这是非常重要的。YOGI 精进力增强之后，前一个观照紧接着下一个观照，紧紧密密，连绵不断，心变得清明起来，YOGI 对自己的禅修感到满意，心

生欢喜，当然，这是一种特别的喜悦——法喜禅悦。这时候，对于新奇的体验，心很容易兴奋，对于兴奋起来的心，YOGI 要把它克制下去，以避免发生掉举。因为，精进力过剩的时候，心就会从目标上滑落下来，开始飘荡。经典这样描述：

Atipaggahitaṃ cittaṃ uddhaccānupatitaṃ.

过度地激发精进力，心将发生掉举。

班迪达大长老小时候玩过投飞镖游戏，为了要把飞镖投到靶子上，一方面要瞄准，一方面要用力投出去。如果此时心过于着急兴奋，飞镖就会超越靶子，不能击中靶子。投飞镖时，心要平稳，并且要瞄准靶心，否则，一旦过度用力，就会飞过了头，超越靶子。YOGI 观照目标的道理也是一样的，例如，当下生起的腹部上下起伏的目标等等，假如观照的心过于紧张用力，精进力过剩，心没有贴住目标，就会发生掉举。为了避免过度地激发精进力，YOGI 要适当地放松下来。让心放松下来的方法，经典中有许多开示。YOGI 在习禅过程中应该激发出恰到好处的精进力。只有在精进力恰当适度的时候，观照的心和目标才能够成对地同步发生，不再互相错开。这需要 YOGI 们小心认真地练习。

如果过分地紧张，在观照目标的当下，心与目标就无法面对面地彼此互相对上，而是互相错位。面对每一个当下生起的目标，要冷冷静静，使观照的心对准目标，并努力地沉入到目标之中，如此，任何念头都进不来。假如 YOGI 非常急躁，或下意识地紧张，生怕丢

失当下生起的目标，那么，越是担心就越是会发生。YOGI 不应该产生这种焦虑。如果心中始终念叨着：要从细小的目标开始，毫不漏失地观照任何一个目标，类似这种焦虑反而成了习禅的障碍，容易使心发生掉举，或者，YOGI 总是担心：生起的每一个目标我是不是都跟上观照了，还是没有跟上呢？这些思考和念头会使心不安稳，如果各种各样的念头多起来，观照觉知的心就跟不上当下生起的目标的节奏，从而发生散乱掉举，使心与目标互相分离，心从目标上跑开之后就漂浮起来，经典描述其为：飘扬、飘荡（vikkhepa），就是指心没有贴住目标，而是久久地漂浮出去了。

人们原本以为，通过思考推理而获得智慧就是真正的智慧。在学校读书的时候，注重的是培养思考能力，比如，这是什么？为什么是这样的呢？怎么会是这样的呢？等等，人们在世间的教育体系中，非常执着这种思考习惯，并误以为缺乏了思考推理，就没有真正的智慧。假如在习禅过程中，执着这种错误的观念，心就容易发生散乱掉举，思考推理是内观智慧禅修领域中内观刹那定的敌人。

另外一些 YOGI，习禅的时候会咬紧牙关，攥紧拳头，感到特别紧张，担心自己观照不到目标，这也是精进力过剩。越是担心，反而无法正常地观照觉知当下生起的目标。

修习内观禅修不是让大家如临大敌一样，要咬紧牙关，攥紧拳头，而是要放轻松，心态放平，就跟日常起居的心态一样，要保持正常的呼吸，平静地保持警觉的觉知力，如实观照当下生起的显著

的目标。这就是 YOGI 的工作任务。假如不是这样做，而是咬紧牙关，攥紧拳头，心和目标就彼此对不上号。心滑落了，与目标互相错失的时候，散乱掉举就发生了。如此，习禅过程中，自己虽然精进努力了，可是没有达到任何效果。这时候，YOGI 就会感到沮丧，感到心灰意冷。所以，YOGI 自己要明白，假如太过于急躁，急于求成，导致心态不平稳，反而会欲速不达。

精进力过剩，将导致无法正常地观照目标。所以，如果意识到自己过于急躁的时候，就要首先消除这种心态，让自己先放轻松，平静下来；这时候，再使心瞄准目标，并努力地把心推到目标之上，观照的心与目标同步发生了，渐渐地，YOGI 就能够继续进行正常顺利地观照觉知；心会越来越安稳，不再掉举飘荡。

如此练习激发适当的精进力，并避免精进力松懈下来，从而，心会越来越专注，观照力也越来越持续；同时，在精进力过剩的时候，练习让紧张的心态放松下来，保持正常的呼吸，使观照的心不偏不倚地对准目标，观照将变得越来越顺畅。平平静静，安安稳稳，心已经不再漂浮动荡，不再左右摇摆，心也没有懒惰呆滞，这时候，观照觉知的心不松不紧地与目标面对面地发生，适度而警觉。习禅人就应该这样练习激发精进力，使自己安稳地走在中道上。

简要地说，就是当心松散懒惰的时候，自己要激发适当的精进力。禅师在指导小参的时候，会鼓励 YOGI 激发精进力。当然，YOGI 自己也要能够自我激励，抑制懒惰；当心激动掉举、过度紧张的时候

候，就要放松下来，避免过度激发精进力。总之，精进力太过松懈不好，太过紧绷也不好，要调整适当的不松不紧的精进力，这样，观照的心与目标将能够时时刻刻地同步发生，如此，观照就能够顺利地进行下去，内观禅修的刹那定也能够逐步地增强，内观智慧也将能够逐级、逐级地开发增长。

以上就是如何在习禅过程中，练习调节过度松懈的精进力和过度紧绷的精进力的方法。

没有走过的路，在开启了之后，就要经常走，当自己对路况越来越熟悉的时候，会越来越看得清楚哪里是该躲避的地方、或有障碍的地方，也会了知到，这是远离危险和敌人的正道，只要经常不断地行走，结果就会是这样。YOGI 要从腹部上下起伏这个主要目标开始观照，并且其它任何当下生起的显著目标，也都毫无漏失地观照，小心地注意觉知。在紧紧密密地观照觉知的念力增强之后，刹那定将圆满成就，这时候，内观智慧将逐级、逐级地开发增长。

YOGI 以这样的方法习禅，使五力最终达到平衡。特别是在在了知到快速生灭的目标时，即在生起了生灭随观智的时候，心变得清净、清明，能够看到目标当下快速地生起、灭去。这时候，YOGI 信心增强了。强大的信力在心中具足了统治力，称为具足统治力的信力，巴利语是 **saddhindriya** 或 **saddhābala**。YOGI 曾经需要不断地激发精进力，才能够观照目标，而这时候，已经不需要再特别地激发精进力，精进力已经能够持续；如同高速公路上轻松地驾驶汽车一样，

不再遇到障碍。精进力稳定持续，称为具足统治力的精进力，巴利语是 **viriyindriya**。精进力增强了，具有了统治能力，随着精进力持续稳定，念力越来越强，称为 **satindriya**。念力也具足了统治能力，不再有漏失观照，就连细小的目标也能够毫无漏失。念力稳固增强的时候，定力也具足了统治力，称为具足统治力的定力，巴利语是 **samādhindriya**，在这之后，定力足够强，观照目标的心与目标同步发生，就能够如实知见目标的本质实相，慧力也具足了统治力，称为具足统治力的慧力，巴利语是 **paññindriya**。当五力都平衡地增强之后，再继续精进禅修，可以保证，**YOGI** 将体证殊胜之法。习禅人自己可以对照鉴定自己是否能够到达这个目标。

信力、正直诚实、健康、精进力、如实知见到快速生灭的现象，今生能够觉悟殊胜之法的这些条件在这个时候就圆满地具足了，那么，继续精进地习禅，一定能够觉悟殊胜之法。这时候对自己在今生会成就觉悟这一点，就胸有成竹了。

当今时代有四种人，有一些是在说话的时候，语速很快，并且，也能够清清楚楚地作出小参报告的人。如果能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅（**sakkaccakiriyāya sappāyakiriyāya**），那么，他们在一个星期之内，就可以到达生灭随观智，或者，两周之内保证可以达到；另外一些人，能够表达清楚，但是，语速很慢的人，在三周以内将能够到达生灭随观智；第三种人，虽然语速比较快，但是表达得不清不楚，这样的人必须要经过长期加倍的努力才

能够到达生灭随观智；而第四种人，说话的语速很慢，又表达不清楚的人，他们就需要禅修很久很久才行。

YOGI 小参做禅修报告时，说话语速快，也能够清清楚楚地表达禅修经验，这样的 **YOGI** 如果能够按照禅师教导的方法认认真真地习禅，他们一周之内就能够见证殊胜之法。当 **YOGI** 证悟了生灭随观智的时候，就会被殊胜的法喜所牵引，从此，禅师们不需要再特别地敦促他，他自己就能够精进用功。而另外一些，说话慢慢吞吞，表达也不清不楚的人，如果不精进努力，就需要禅师们经常地敦促他们要精进用功。

习禅人知道禅修的正确方法，不需要禅师多费口舌，自动自觉地精进用功，同时，说话语速快，也能够清清楚楚地表达禅修经验，这是习禅人达成觉悟的非常重要的条件。当习禅人能够清清楚楚地如实知见到目标的本质实相的时候，就能够做到比较快速和清楚地表达自己的禅修经验。面对这样的 **YOGI** 时，禅师会感到非常满意。禅师们都很清楚，这样的 **YOGI** 真的是在用功努力，既懂得禅修方法，又懂得自己提高效率，对目标的了知也清清楚楚、了了分明。借用世间通俗的表达就是，禅师对这样的 **YOGI** 是非常喜爱和满意的。

为了使自己能够得到禅师的喜爱，让禅师们感到满意，**YOGI** 就要按照教导的禅修方法，细致认真地习禅；在小参报告时，要能够表达得清清楚楚，并快速简明。

2015 年 1 月 8 日

前几天的开示中班迪达大长老提到过，在修习内观智慧禅的过程中，YOGI 要做到一直顺利地进步是很难的；通常 YOGI 都会在习禅的过程中遇到障碍，导致自己前进的步伐摇摇摆摆，忽上忽下。那么，在禅修状态不好、情绪低落的时候，YOGI 应该怎么办呢？

相反地，有时候 YOGI 的禅修状态很顺、很好，这又会导致情绪高昂，那么，在激动不已、心从目标上滑落下来的时候，YOGI 又该怎么办呢？

YOGI 懂得如何应对这些问题是很重要的。禅师们在小参的时候，应该一方面根据经典，一方面结合禅修实践，给予具体的纠正和指导。今天，班迪达大长老针对这些常见问题，继续开示应对技巧。

修习四念处内观智慧禅，能够赋予自己的生命以真实的意义，能够为自己的身心带来无上的利益，最终使心获得清静，获得强大稳固的心力，以及心的自制力。

比如，自己拥有一块土地（bhūmi），如果把它清理出来，种上树木花草，这会给自己带来诸多的利益；相反地，如果弃之不顾，土地一方面被白白地浪费了，另一方面，还会生长出不良的杂草树木，最终，即使自己不需要，也无法根除。

大家对自己的这副身心也应该有类似的思考。世尊佛陀在经典中开示说，自己的这副身体就如同土地一般，会生长出有用的或者

无用的“植物、树木”，而其中无用的树木、植物通常都是占多数的，只有少数的才是有益的。假如有心想要打理好一块土地，首先，要把无用的植物、树木砍掉，并清理干净，腾出地方来种植有益的树木植物。

自己这副有生命的身体如同大地，现在我们说要修行，就是要修习四念处内观智慧禅，把身、语、意中不健康的烦恼清理根除掉，使我们将这副身心开发培育成为一个心态清净、行为高尚文明的人。根据世尊佛陀的教导，如同要在大地上种植有价值的树木，才能够带来殊胜的利益一样，YOGI 要修习七觉支法，才能够使被称为生命的这副身心越来越健康，才能够具有控制自心的能力。

互为因缘而生起的名法与色法，就如同大地（bhūmi）一样，大地上生长的树木植物，有的是有益的，有的是无益的，修行人要有意地种植培育“有益的树木”。然而，假如缺乏修行，身心内原本潜伏的最粗重的贪、嗔、痴等违犯性烦恼，会由于心力不足而失控，自己未免会造作诸多的恶行，那就会伤害到他人，所有的恶行就像是带刺扎人的灌木一样有害无益。缠缚性烦恼也是常常不由自主地出没在心里，使自己身心焦灼，不得安宁。修行人应该为了根除这些烦恼而实践内观禅修。

世尊佛陀为众生开示了三种清净的方法：

通过持戒，避免造作恶行，从而消除粗重的违犯性烦恼；

通过培育定力，能够消除心中的缠缚性烦恼；

通过开发道智，将会彻底地根除潜伏性烦恼。

如果还没有根除烦恼，自己的这副身心就是各种烦恼杂草灌木肆意滋长的大地，经典开示说：

Apariññātā hi khandhā kilesānaṃ bhūmīti.

意思是，假如没有了知这副身心的本质实相，那么，它就是诸多烦恼的滋生之地。

那么，烦恼是如何在身心内滋生的呢？

在目标生起的当下，如果不懂得观照觉知，烦恼就生起了。没有练习观照目标，就不会了知到当下发生的名法与色法，也不会了知到名法与色法是互为因缘而发生的，更加不会了知到名法与色法在当下生灭的本质实相。不懂得当下观照，或者漏失了观照当下生起的名法与色法现象，这副身心就成了烦恼滋生之地，因为，众生并不知道要根除烦恼，以及根除烦恼的方法。

想要了知这副身心的本质实相，**YOGI** 究竟应该如何做呢？

就是要在身心现象生起的当下，进行如实观照，例如，在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的当下，弯曲、伸展四肢的当下、倾斜身体、弯腰、提脚、放脚、睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，等等。名法与色法，都是互为因缘而发生的。**YOGI** 以四念处内观智慧禅修

的方法，具足正念地观照当下生起的目标，就能够了知到其本质实相，这时候，名法与色法就成为了内观智慧生长之地。

身心作为大地来说，当下只会是一种，不会分成两种，要么是烦恼之地，要么是智慧之地。在这副身心内，烦恼与智慧是无法共生的。

假如对待自己的身心就像对待弃置的土地一样，不用心清理和种植，那么，它就会杂草丛生，看上去一片杂乱，有害的动物就会潜入这片荒芜的土地，带来诸多危险和痛苦；假如用心打理，清除杂草，并种植有益的植物花草，那么，它将会呈现出一番赏心悦目的美丽景象。所以，YOGI 应该精进地用功习禅，要把这副身心变成超凡殊胜的内观智慧生长之地。

为了开发增长内观智慧，YOGI 现在就要修习四念处内观智慧禅修。60 天的密集禅修已经过去了一个月，到目前自己的内观智慧开发增长到什么程度了呢？在开示的时候，班迪达大长老会随着 YOGI 们的进步程度，讲解相关的禅修方法和技巧，以方便大家自己对照比较。若没有显著进步，自己就要加倍地精进努力。

为了能够圆满地修习七觉支，要重视念觉支的开发培育。七觉支之中，最重要的是念觉支。所谓念力，就是不放逸、不失念、不失职。只要有念力，就能够反反复复地观照觉知当下的目标，最主要地是反反复复地观照觉知自己的身体动作，例如，腹部上下起伏的现象，这是身念处的目标，此外，每当生起其它显著的目标时，

也都应该反反复复地观照，包括：受念处、心念处、法念处的目标。为了能够做到一直反反复复地观照当下生起的目标，YOGI 需要激发炽热的精进力。有了精进力，人就不会冷漠、懒惰；在警觉地专注的时候，人就不会发呆；积极警醒的时候，就消除了散漫放逸。

激发出炽热的精进力，念力将会增强、稳固，念力稳固的时候，心就会专注在目标上，定力就培育起来。这时候，有定力的心与目标面对面地接触，就会了知到目标的本质实相。在具足了信力、精进力、念力、定力、慧力的时候，YOGI 就能够做到反反复复地如实观照当下生起的目标。在能够反反复复地观照当下生起的目标的时候，同时培育了择法觉支，YOGI 不需要用特别的方法来修习择法觉支。这就是将身心变成内观智慧之地的方法。

身心内生起的名法与色法，以及身体之外的六根门的所缘目标，包括：色、声、香、味、触、法，都是应该被观照察看的目标，在观照察看当下生起的这些在身心内外发生的名法与色法的同时，YOGI 就是在修习择法觉支，这其中，包括对目标特相的了知，例如，软、硬、冷、热、震动、移动等等，以及了知这些特相在生起之后立即灭去的本质实相，此外，还包括了知六识、六触、六受的生起，即：

看到的时候，眼识生起了，同时，眼触、视觉感受生起了（好不好看）；

听到的时候，耳识生起了，同时，耳触、听觉感受生起了（好

不好听);

闻到的时候，鼻识生起了，同时，鼻触、嗅觉感受生起了（好不好闻);

尝到的时候，舌识生起了，同时，舌触、味觉感受生起了（好不好吃);

触到的时候，身识生起了，同时，身触、触觉感受生起了（舒不舒服);

想到的时候，意识生起了，同时，意触、心的感受生起了（喜不喜欢)。

在每一个如实观照目标的当下，**YOGI** 都能够如实知见到，无论是名法还是色法，都各自有各自的特相，同时，了知到它们当下生起和灭去的共相。在念觉支圆满成就的时候，同时也圆满成就了择法觉支，习禅人并不需要用特别的方法修习择法觉支。越是恭恭敬敬地、细致认真地观照，习禅人对目标就越是能够看得清清楚楚、了了分明。

例如，坐禅的时候，如果没有其它明显的目标，心就应该专注在腹部上下起伏这个主要目标上，并紧紧密密地观照觉知每一次腹部的膨胀和回落，从开始膨胀的时候，直至膨胀结束，以及从开始回落的时候，直至回落结束。观照的心要自始至终地、紧紧密密地贴住目标，毫无漏失地完全跟上觉知。在膨胀的过程中，会觉知到

一次或两次明显的紧绷或僵硬，以及精进力、念力、定力足够强的时候，会明显地觉知到整个过程是由三、四次的分段动作构成。

例如，仔细地观察路上一整条蚂蚁的大队伍，会发现它们是三三两两地结成小分队之后，再一段一段地构成了大队伍，每一小段的几只蚂蚁，实际上也是彼此有间距的。如果近距离地仔细观察，就会看到单一的蚂蚁爬过来，又爬过去。同样地，观照的心越是接近目标，对目标了知的清晰度就越好，了知也越彻底全面，每一个细节都能够了了分明。所谓的法，就是名法与色法，预先专注在目标上，紧紧密密地观照名法与色法，就如同用显微镜来观察镜片上细微的目标一样，镜头要对准目标。这就是在修习择法觉支。

为什么 YOGI 能够做到如实了知目标呢？

因为，YOGI 在按照四念处内观智慧禅修的方法进行如实观照。为了如实了知其本质实相，就要在每一个目标生起的当下，紧紧密密地、专注地观照觉知。巴利语 **Satipaṭṭhāna**，由三个词节构成，**sati + pa+ ṭhāna**，**pa** 特别地、过度地，**ṭhāna** 在该处建立后稳住，这样，在念觉支逐步地圆满成就的同时，择法觉支也圆满成就了。

曾经对佛法教理有所研究的人，对这些法义和教理都已经耳熟能详，但是，基于纸上谈兵的教理以及仅仅善于思考推理，这些都无法给予自己真实的智慧。只有像现在这样，亲身通过实践四念处内观智慧禅修，才能真正地开发增长内观智慧，通过自己寻找、自己看，最后，必须脚踏实地地实修，才算是真正地了知了正法，这

样的智慧才称为正智。

在自己观照觉知的目标中，被称为身念处、受念处、心念处、法念处的目标范围里，在每一个观照觉知的当下，YOGI 都生起正智，智慧生起一次、两次、三次，反反复复地随观，正智越来越多地生起，越是持续不断地观照觉知目标，正智越是增多，这就被称为禅修（bhāvanā）。当善心越来越多地生起的时候，身心内那些原本会在正念觉知缺失的时候必然发生的疑虑重重、不清楚、模模糊糊的痴蕴（sammoha）不再有机会生起。迷妄被消除了，明蕴就生起了，YOGI 不再疑惑迷惘，心中生起了清淨的、清明的明蕴（asammoha）。每一个观照的当下，都生起内观智慧，这种智慧被称为正觉（sambodhi）。正觉是觉悟道智、果智的因素之一。这是 YOGI 自己觉悟的智慧，是 YOGI 分别地了知名法与色法以及名法与色法互为因果关系等内观智慧的因素之一，正觉生起时，内观智慧才能够稳固地发展。

这时候，在清清楚楚、了了分明地了知到名法与色法的特相的时候，就不会有诸如“这是什么，怎么回事”等等疑惑产生。经典开示说，

yathā sabhāva pativedha lakkhaṇa paññā.

意思是，这就是洞察到了（名法与色法的）特相的智慧。

paññā的意思是，清清楚楚、了了分明地了知，进一步地说，就

是了知到名法与色法的分别，了知到名法与色法互为因缘地发生，了知到当下互为因缘而发生的名法与色法——旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起，当下生起，当下灭去，非常清楚明了，这就是洞见到了实相（**pavedha**），这是洞察到名法与色法的特相、因缘相、共相的智慧。

当洞察的智慧生起时，**YOGI** 便清清楚楚地了知到了以前从未被了知的目标的实相，如同光明出现就消除了黑暗一样，如果每一个当下都专注在目标上，**YOGI** 还有没有疑惑和不清楚呢？当然没有，而是生起了清明的智慧（明觉）。为什么会生起明觉呢？

这是因为，**YOGI** 在持续不断地观照觉知目标的当下，心远离了污秽，变得清净了，这就是在修习择法觉支（**dhamma vicaya sambojjhaṅga**）。当明觉的智慧生起的时候，**YOGI** 心中不再对目标生疑，而是清清楚楚、了了分明地了知到了目标的本质实相，甚至能够觉知到当下生起的目标的微细特相。

例如，在生起生灭随观智之后，观照觉知现在听到声音，耳根与声音是两个色法，耳根不是指外面的耳朵，而是指耳洞里面能够接受声波的耳净色，声音是撞击元素，耳识、耳触、听觉感受是三个名法。在耳净色处，声音和耳识的接触，就是耳触，对悦意的声音会生起乐受，对不悦意的声音会生起苦受。

在听到发生的当下，比较粗显的色法就是耳净色和声音，比较显著的名法就是耳识、耳触、听觉感受，如此具念地观照“听到”，就

能够非常细致地了知到苦圣谛，这样 YOGI 会感到非常满意。班迪达大长老让大家恭恭敬敬地练习观照觉知试试看，是否能够了知苦谛。

实际上，看到的当下、闻到的当下、尝到的当下、触到的当下，都在发生类似的现象，包括睁眼、闭眼、眨眼睛等所有的身心现象，互为因缘而发生的名法与色法在当下生起、当下灭去，旧的灭去，新的生起，旧的灭去，新的生起，YOGI 清清楚楚、了了分明地了知到当下名法与色法的生灭现象。

接下来，继续深入地习禅，可以保证 YOGI 将觉悟道智果智。世尊佛陀开示说，

Sato, bhikkhave, bhikkhu vihareyya sampajāno. Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī.

YOGI 要安住于紧紧密密地观照觉知目标，正确无误地了知、圆满地了知、细致入微地了知、亲身体证地了知、清清楚楚、了了分明地了知，具足正念、正知而安住。这（安住于正念正知）就是诸佛反反复复地对弟子们的教诫。

所谓安住，是指无论行、住、坐、卧、弯曲、伸展、倾斜身体、弯腰、提脚、推脚、放脚，时时刻刻地，心都安住于当下的目标，如此，心将永远地安住于念正知（satisampajañña），世尊佛陀说，

Ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī

这（安住于正念正知）就是诸佛反反复复地对弟子们的教诫。

懂得了这句开示的人，就能够紧紧密密地具念观照，通过时时刻刻地如实观照，每一个当下就了知到了名法与色法彼此是各不相同的法，名法与色法互为因缘而发生，名法与色法快速地生灭，在如实知见到这些实相之后，就保证 YOGI 能够觉悟殊胜之法。

2015 年 1 月 9 日

昨天，依据巴利经典并结合禅修实践，班迪达大长老既不冗长、也不过简地开示了七觉支中的择法觉支（**dhamma vicaya sambojjhaṅga**）。今天，按照常规顺序，要开示精进觉支（**vīriya sambojjhaṅga**）。

所谓精进（**Vīriya**），意思包括了努力、进取、勇悍。巴利语 **Vīriya** 是复合词，由 **vīra + iya** 两个词节构成。其中 **vīra** 的意思是，勇士、勇敢的人。复合词 **Vīriya** 的含义就是勇士的所作所为、勇士的努力职责。

比方说，在世间一方与另一方打仗，战斗在前线的战士要非常勇敢；在修习内观禅的时候，要以勇猛的精进力观照觉知自己身心内的目标；换句话说，YOGI 在与烦恼作战的时候，要激发勇猛的精进力才能够战胜烦恼；YOGI 能够战胜烦恼的时候，就被称为勇士（**vīra**）。重要的是我们要知道，要时刻防范烦恼敌，烦恼敌比身外

的敌人更多、更坏。身外的有形敌人，这辈子就只是一次性的敌人而已，即使自己在战斗中失败，他们也只能杀死自己一次；然而，烦恼敌却生生世世地在攻击自己，致使自己身、语、意行为缺失功德、生命堕落、丧失道德。烦恼敌一直不断地在压制着人们，给生命带来无尽之苦。能够认识到烦恼敌的本质，对众生来说非常重要。

在禅修的时候，具足勇气面对内在的烦恼敌是非常重要的，所以，YOGI 不应该像懦夫一样怜惜娇贵自己的身体和生命。能够不怜惜、不娇贵自己身体和生命的人，就被称为勇士（**vīra**）。舍生忘死就是勇士的所作所为、勇士的努力职责。

世尊佛陀将 **vīra** 解释为 **ussāha**，其意思是勇猛、竭力。在为了避免造作错误行为、为了获得功德利益、为了获得生命中真正的利益而努力的时候，身心会感到疲惫，也会感受到各种痛苦，特别地，会经验各种身苦，这时候，缺乏忍耐力的人就会在困难面前退缩（**Līna**），不想再向前进，不想再坚持，而只想舒舒服服地裹足不前而已。

要获得生命中高尚的利益就不应该退缩，只是舒舒服服地呆着是不会获得任何成就的，要获得解脱的成就，就要舍得努力，要能够忍耐身心的疲累和辛苦。不言而喻，不付出努力就得到的东西是没有价值的。在如理作意之后，明白了承受身心之苦是无法回避的道理，就要敢于承受身心的疲累和辛苦，要敢于将身心的精进力都投入到禅修之中，要做到勇猛无畏、竭尽全力（**ussāha**）。U 是痛苦

出现的意思，**sāha** 的意思是忍耐、咬紧牙关。

虽然遇到困苦，但是，**YOGI** 要具有很强的能力忍耐才行，要激发出勇士般的勇猛精进力。这在习禅过程中自己就能够理解明白。忍受了禅修过程中的痛苦之后，**YOGI** 将懂得，自己并非是白白地苦熬着，在获得有价值的利益的时候，**YOGI** 对自己会感到满意，很快地就会生起法喜。

现在，大家来到禅修中心密集地习禅，要舍得付出努力，不精进就不会成功，不可以期待舒舒服服地混日子，那是行不通的。在现代科技发达的国家，人们的生活越来越依赖发达的工业产品，因此，人们越来越懒惰，生活轻松，也没有重体力活需要做。但是，在过去，人们日常生活中通常需要做许多体力活，因此身体很有力气，而现代人的身体渐渐缺乏了力气，习惯于优渥懒惰的生活，一旦遇到需要付出身苦、心苦的工作，本能地想要逃避痛苦，想要舒舒服服地得到一切。虽然现代人的生活变得方便了，但体力上却不如从前的人了，体力下降了，缺乏忍耐力。

如今，像这样为了实现人生高尚的目标——成为名副其实的人；成为具有端正的人类心态的人；在具有了人类智慧的基础上，获得超凡智慧的人——大家来参加密集禅修，却都不想精进努力，而是习惯于想要舒舒服服地就实现目标，那是不现实的。想要赋予人生以价值和意义，只能依靠自己本身的努力奋斗，只有通过自己精进努力的习禅，才能够实现如此高尚的目标，而现代工业科技对于修心

之法是无能为力的。在这个生命提升的过程中，当遇到困难痛苦的时候，需要忍耐的品质，要能够勇猛无畏地、竭尽全力地去克服，这在巴利语中被称为 **ussāha**。

人人都应该获得生命的利益，得到生命的文明觉醒，人人都应该具有促使周围的人文环境达到安宁与和平的能力，这是生而为人非常重要的责任义务。为了使自己能够给周围的环境带来和平因素，需要精进地实践佛法。在内观禅修的过程中，必然会遇到困难障碍，习禅人要敢于直面所遇到的这些困难，这需要培育勇士般的勇气。具足了勇气之后，在习禅过程中真正遇到困难的时候，就能够做到吃苦忍耐。这种吃苦忍耐是功不唐捐的，是有殊胜的功德利益的。最后，在勇敢地克服了困难之后，习禅人自己会感到欢喜满意。

明白了勇猛的精进力能够带来殊胜的利益，习禅人就会更加鼓足勇气，精进努力地习禅。当稳固的、坚毅的精进力形成一贯的威势的时候，就被称为人们所说的毅力。为了使精进力最终到达持续坚毅的程度，**YOGI** 首先需要如何努力呢？这就是今天将要开示的主题，精进觉支。

在习禅过程中，需要激发的精进力分三个阶段：

一、初发精进（**ārambhadhātu**），顾名思义，是最初习禅阶段发起的精进力。

二、递升精进（**nekkhammadhātu**），是为了克服懒惰、疼痛等

困难而加倍地付出的精进力。

三、持续精进（**parakkamadhātu**），是为了要达到最终目标而持续不断地付出的精进力。

每个人生阶段都应该有目标，比如，学生为了受到良好的教育，要有学业成就的目标；成人之后为了生存，要有工作事业的目标；人们为了健康，要有保健的目标；为了社交，要有与人交际的目标。特别是，每个人都应该设立这样一个高尚的目标，即：要成为名副其实的、成为具有端正的人类心态的人、在具有了人类智慧的基础上成为具有超凡智慧的人，懂得设定这个人生目标非常重要。

现在修习内观禅修，不要仅仅存有“试试看”的心态，而是要真正地设定这个高尚的人生目标。

每个人都应该设定这个正确而高尚的人生目标，这是人生最重要的目标，它要比一个人即使受到了世间各种教育却品行不端更加殊胜和有意义。世间很多人虽然在社会上各个方面都如鱼得水般地成功成名，但是，如果这些人品行不端，道德堕落，他们并不是真正高尚的人。另外一些人，虽然在世间各个方面都普普通通、默默无闻，也不算是社会成功人士，但是，他们品行端正，能够做到自律、自制，这样的人仍称得上是品德最高尚的人。所以，人们应该珍视并实现这个有价值意义的目标。

因为珍爱、珍视修习四念处所带来的利益而前来参加密集禅修

的 YOGI，不要忘记最初的发心。虽然自己目前尚未感受到其真实的利益，但是，要相信世尊佛陀的开示，获得心清净是真实不虚的巨大的利益，一个真正达到了心清净的人，必然是一个名副其实的人、一个具有人类心态的人、并在人类智慧之上获得了超凡的智慧的人。世尊佛陀所开示的心清净的利益是非常殊胜的。

为了实现获得心清净这个高尚的目标，就要实际地按照正确的方法修习四念处内观正道。首先，习禅人需要寻找善知识，一个具有资质的善知识（*kalyāṇa-mitta*），无论在教导经典方面，还是在深入禅修实践方面，都是具足了经验和成就的，善知识能够清晰地、正确地教导禅修。在找到了善知识之后，就要去接近，进一步地学习禅修方法，即：目标生起，当下观照，持续精进，提起正念。

自己身心内当下生起的目标，世尊佛陀将之划分为四类，包括：身念处的目标、受念处的目标、心念处的目标、法念处的目标。目标之田是极其广袤的，在广袤的目标之田里面，时时刻刻都有最新生起的小块的目标之田。为了能够做到紧紧密密地观照当下生起的目标，就要激发精进力，提起正念，使心专注在当下的目标上，这时候激发的精进力就是初发精进。

习禅人无法观照当下生起的所有目标，所以，要观照其中最显著的目标，即：主要目标。在坐禅的时候，心要专注在腹部，腹部膨胀起来的时候，要把心导向腹部、并推向腹部，以使觉知的心到达腹部；腹部回落下去的时候，要把心导向腹部，并推向腹部，以

使觉知的心到达腹部，这时候激发的精进力就是初发精进。

在还没有形成观照觉知当下目标的习惯的时候，习禅人就要这样练习激发精进力。在行禅的时候，心专注在移动的脚步上，要把心导向目标、并专注在目标上，以使觉知的心与移动的脚步同步发生，这时候激发的精进力也是初发精进。在观照提脚、放脚的时候，或者，在观照提脚、推脚、放脚的时候，每一次脚的移动，都要努力地使心专注于目标之上，这就是初发精进。

习禅人为了如实知见到任何在当下生起的身心现象的特相所激发的精进力，都是初发精进。

身心内所发生的任何粗显的或微细的目标现象，都应该持续不断地观照觉知，当然，习禅新人观照目标都会发生漏失，这在习禅过程中是正常的。渐渐地，通过不断地努力，心能够持续地专注于当下的目标上。最初激发的精进力能够持续，**YOGI** 就能够养成持续不断地观照觉知目标的习惯。特别是，到了能够持续不断地观照觉知身心当下生起的粗显的目标时，说明初发精进已经圆满成就了。**YOGI** 能够激发初发精进力，是非常重要的。

即使这样，在最初习禅的时候，**YOGI** 看不到任何利益好处，可能会生起疑惑，导致精进力不稳固、不持续，但是，要相信世尊佛陀的开示是正确的，即：这是一切众生获得心清净的唯一正道，此外别无其它道路。本着这样的信心习禅，初发精进力渐渐地就有了持续不断的势头。初发精进力有多好，懒惰就能够消除多少。最初

习禅时，如果初发精进力还没有持续的势头，有妄念生起时，YOGI 就会感到灰心丧气，哎，我一直在坐禅、行禅，可为什么老是不进步呢。YOGI 心不再专注在当下，要么是期待未来，要么是想东想西，导致定力减弱。定力减弱时，懒惰就会随之生起，同时，还会畏惧身心内生起的苦受。这时候，为了克服这些障碍和困难，要激发递升的精进力，而不是从此退却。不要娇贵身体和生命，如果真的决心要努力地使自己的禅修成就，就要自己鼓励自己，决不向困难妥协，进一步激发加倍递升的精进力，唯有如此，自己的禅修才能够有进步。

面对敌人的时候，如果因为害怕而退却，敌人就会乘虚进攻。为了击败敌人，自己习惯了冲锋的话，就不会退却，并且敢于直接迎战敌人。一旦自己犹豫不决，敌人就会反扑过来。同样地，在习禅初期能够克服障碍和困难是非常重要的。假如自己不想进一步激发精进力，没有精进力的基础，YOGI 自然而然地就懒散下来，不再谨慎专注，在各种妄念、思考、苦受的干扰下，就不会再想继续禅修下去，而是想着要打退堂鼓了。就算没有立即退出密集禅修，习禅时的态度也会变得马马虎虎、心不在焉，这样就浪费了时间。所以，这时候，YOGI 应该加倍地激发递升的精进力，保持促进精进力的势头，这将克服暂时的懒惰等障碍和苦受等困难。通常，YOGI 们都会遇到这些障碍和困难。

在开示《大念处经》的时候，世尊佛陀给予了利益保证：

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā.

诸比库，这是唯一确定的、使一切众生获得清净的正道。

这条正道就是指四念处内观禅修，四念处即是指身念处、受念处、心念处、法念处等四类目标；在这些目标生起的当下，具足正念地、紧紧密密地观照觉知，就是四念处内观禅修（cattāro satipaṭṭhāna）。欧美人不喜欢“唯一确定之道”这种说法，但是，这是世尊佛陀在 2500 多年以前觉悟并宣说的真理。这不是仅仅针对现在的人的开示，而是针对一切轮回中的众生的开示。这是 2500 多年以前世尊佛陀寻求并觉悟的真理。如今班迪达大长老依照世尊佛陀的本怀开示，并没有刻意地要针尖对麦芒，并非就是要让人不喜欢、让人不满意的。然而，有的欧美人不喜欢这样的说法，本来已经在密集禅修，竟然因为在听经闻法时听到了这句开示而迅速离开了禅修营。

但事实如此，四念处禅修就是能够使众生获得心清净的唯一确定的正道。

心清净意味着消除了焦虑等烦恼污染，当人们在烦恼焦虑时，烦恼污染就如同自己的身体接触了屎粪一样非常肮脏、不洁净，令人不舒适，而修习四念处内观禅则能够使人远离心的烦恼染污，消除焦虑。比如，心中自然生起的烦恼污染，心中变异生出的烦恼污染，身体行为的肮脏，这些都如同屎粪一样，既不好闻，又难看，而修习四念处内观禅，能够保证习禅人远离这些烦恼污染，这是多

么好的保证，这是多么好的利益，大家自己想想看。大家精进地禅修，就是为了获得如此殊胜的心清净的利益。

通过精进禅修，获得初步的心清净的时候，习禅人将能够分别出名法与色法的不同，能够了知到名法与色法互为因果的关系，并最终了知到互为因缘而生起的名法与色法无常、苦、无我的共相，这是思维智。继续精进禅修，如实知见到目标在当下生起、当下灭去，老的灭去、新的生起，如实知见到目标在当下快速地生灭、生灭，生起了生灭随观智。这时候，习禅人自己设立的目标已经确定，并将不再后退反悔。即使因缘不和合的时候，不能够继续密集禅修，但是，对于四念处禅修，习禅人也已经到了爱不释手的程度。继续精进习禅的 YOGI 将能够激发持续的精进力，持续的精进力使 YOGI 能够不断地精进禅修，直到最终达成自己设立的目标。

为了受到世间的教育，为了谋生获得世间的财富，在世间无论做什么事，都需要努力奋斗，只有付出三个阶段的精进力，才有机会成功。现在密集地修习四念处内观禅修，习禅人为了要做一个名副其实的、为了具有端正的人类的心态、为了在人类智慧的基础上进一步获得超凡的智慧，激发出三个阶段的精进力，则变得更加重要。到了持续精进的阶段，精进力的势头已经很强，能够做到一秒都不漏失地观照觉知目标。每一个当下，都不会漏失观照，精进力已经保持持续，这种精进力又称为殷勤精进（āradhaviya）。

经过了初发精进、递升精进、持续精进，YOGI 的精进力已经圆

满地发展，具足了势头。巴利语 **Paggaha** 的意思是策励、鞭策，这
是指殷勤精进的 **YOGI**，精进力绝不会在中间停下来，精进力也绝
不会再松懈下来，而是渐渐地提升，直至最后达到圆满成就(**paripunṇa**)。

这时候，**YOGI** 圆满成就了四正勤 (**Sammappadhānā**)。所谓四
正勤成就，就是指能够以勇猛的精进力避免造作不曾造作过的恶业；
在不善业发生的时候，立即就能够觉知，并勇猛地避免造作相同、
类似的不善业；能够以更加勇猛的精进力修习曾经修习的身、语、
意清净的善业；同时，能够在不断进取的策励精进之下，使已经修
习的善业不断地增长。

在圆满成就四正勤的时候，就自然成就了精进觉支
(**viriyasambojjhaṅga**)。换句话说，修习四正勤，即等同于修习精
进觉支。这时候，在过去生原本就修习过内观智慧的人，如果能够
按照现在教导的方法，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进
习禅，在一周内就能够重新恢复过去生曾经到达的观智，有的人需
要两周。对于利智力根的人，如果两周内还没有起色，那就需要找
找原因了。

是不是不能够恭恭敬敬地习禅？是不是不能够细致认真地习
禅？是不是不能够专注，心老是在掉举散乱呢？有的人曾经学习过
多种禅修方法，在向禅师小参报告的时候，会这样报告：

我什么都知道，我什么都明白。

当禅师进一步地问，到底都知道了什么？明白了什么？就哑口无言了。

这种习禅人基本上就是在禅坐中打妄想，心在神游，就好像吸食鸦片的人在过瘾一样。有的 YOGI 一个月过去了，还是没有丝毫进展，这样的人无法了知到身心的本质实相，就好像囫圇吞枣地吞下了各种块状、片状的食物，却食不知其味。吃饭的时候是应该咀嚼食物的，只有咀嚼食物，才能够尝到其滋味。如实观照目标也是同样的道理，当下生起的名法与色法，各自有各自的特相，就好比食物有各自的味道一样。四大元素中，地界元素的特相是硬、软，粗糙、细滑，水界元素的特相是流动、粘结、凝结，火界元素的特相是冷、热、暖，风界元素的特相是紧绷、僵硬、震动等等，六识的特相是了知目标，六触的特相是接触目标，六受的特相是感受目标。最新生起的目标的特相，如同饭桌上的食物所具有的各种味道；观照目标的时候，如果没有觉知到目标的特相，就如同吃食物不知道食物的味道，巴利语 **sarasa** 的意思是，自味。

假如观照腹部膨胀起来、腹部回落下去之后，什么都不知道；观照提脚、推脚、放脚之后，什么都不知道；这就好像吃饭的时候，没有注意品尝食物味道，最终不知其味是一样的道理。为了发现目标的特相，为了清清楚楚地了知目标的特相，在观照目标的时候，应该做到恭恭敬敬地、细致认真地观照觉知。

对于自己确定了知的事物，自己一定会表达清楚，不会支支吾

吾不确定。班迪达大长老劝告那些对打妄想很过瘾的习禅人，一定要警觉和小心，不要随着妄念去做小参报告。假如一天又一天就这样平平庸庸地过去了，表面上下了很多力气功夫，还是没有进步。习禅人如果按照禅师教导的方法精进地习禅，必然会有进步。如果禅师教导的方法是有效的，自己禅修时却并没有按照这样的方法去习禅，那必然不会有效果。

恭恭敬敬地接受了僧众们赠予的礼物之后，YOGI 们要随身使用。所谓的礼物，特别是无价的宝贵礼物，自己应该要小心翼翼地、恭恭敬敬地接受，并及时地随缘使用。唯有如此，赠送法礼的人才会相应地感到，这一切都是值得的。

2015 年 1 月 10 日

昨天，班迪达大长老开示了精进觉支，以及三个阶段的精进力。三个阶段的精进力包括：初发精进、递升精进、持续精进。当 YOGI 克服了习禅初期的苦受以及懒惰等习禅障碍之后，精进力的持续性便会增强。所谓持续精进，就是指精进力不断地提升。

为了使心能够到达当下生起的目标，要激发精进力以便把心推向目标，把心推向目标的精进力必须是持续的、无间断的。特别是到了生灭随观智阶段，精进力也到达了殷勤精进（*āraddhaviṛiya*）的

阶段。策励精进（**Paggaha**）的意思是使精进力不向下跌落，使其不在中间停住，使其趋势持续地向上提升。当习禅人通过持续精进到达最终目的地时，便成就了圆满的精进力（**paripunṇavīriya**）。

不论做什么，具足精进力非常重要。精进力有多好，就会相应地带来多少禅修进步。特别是，精进禅修的 **YOGI**，精进力发展到了殷勤精进（**āraddhavīriya**）的阶段，就已经能够排除不善法，使心中不生起不善法，同时，善法不断地得到开发增长，**YOGI** 的行为举止都能够做到免于被人们说三道四，自己能够始终如一地修持清净之法。这就是精进力带来的利益。这是一个人很重要的利益。

与此同时，持续精进（**parakkamadhātu**）也随之相应地提升了。修习精进觉支，就是要能够毫无漏失地观照觉知每一个当下生起的显著的目标，这包括自己身心内发生的身、受、心、法四念处的目标，或者说六根门处的六种所缘，要能够一次、两次、反复多次地不断观照，增加观照次数。持续精进地观照目标，便能使倾向于懒惰的不善法没有机会发生。只要激发了精进力，当下就消除了不善法，同时，警觉的、积极的善法不断地开发增长，习禅人渐渐地改变了心态，心越来越清净、越来越高尚。

以四念处的禅修方法，不断地激发精进力，最终，精进力发展成为策励精进（**Paggaha**），这时候的精进力不再减弱、不再停滞，精进力以势不可挡的趋势增强了，最后，精进力形成了惯性。具足精进力的人，当下获得的利益就是断恶（**akusalam pajahāti**）。策

励精进使善法的敌对法——恶法没有机会生起，这意味着消除了恶法。所谓消除，并非指发生之后消除，而是在尚未发生的时候就切断了发生的机会；如同疾病的预防，想要防患于未然，就要预先增强身体的抵抗力。

当然，不善法一旦生起，YOGI 已经能够在立即观照觉知的当下消除不善法，这就是以精进力为首要善法而做到的正念观照觉知。在观照觉知的刹那间，不善法就消失了。当恶法没有机会生起，那生起的就是善法，清净的善法不断地开发培育起来。随着以精进力、念力、定力为首的清净善法不断地增强，慧力将同时开发增长。

原来最初开始习禅的时候，YOGI 要不断地瞄准目标，使心导向目标，随着观照技能的提升，被称为寻的瞄准力便不再需要，到达了生灭随观智，寻禅支已经被排除了，同时，伺禅支也被排除了。虽然寻与伺已经排除，但是，它们的余韵犹在，心已经能够自动地瞄准并守护住目标，这好比手准的飞镖手不需要再努力地去瞄准靶子，一出手即能够百发百中一样。经过反复训练，人们在技能上总是自然而然地熟能生巧，习禅的过程也是如此，观照技能熟练的时候，自然就不再需要寻和伺。观照觉知的心与当下的目标能够时时刻刻地同步发生，如同彼此面对面地互相摩擦一样。

在观照技能熟练之后，习禅人会对自己感到满意、满足，心生欢喜，这是法喜。喜觉支是成就内观智慧、特别是道智的因素之一。法喜就是习禅过程中生起的欢喜心，习禅人感到愉悦、高兴。在此

之前，因为尚未生起法喜，YOGI 会有懒惰的心态，并感到无聊乏味；特别是那些一心盼望法喜的人，在没有体验到法喜的时候，会散漫、灰心，不想再继续禅修，想退出密集禅修，即使是留在禅修中心，自己也因信心不足，而放逸懒散下来；这样下去必然无法达成设定的目标。

当心能够专注于目标上，如实知见到目标快速地当下生起、当下灭去，旧的灭去、新的生起的时候，YOGI 会非常满意，自然地生起法喜。生起法喜的时候，会感受到一些未曾经验的喜悦，例如，好像自己升入了空中，或者，好像自己漂浮地坐在空中，身体仿佛失重了似的，这是上升喜（*ubbegāpīti*）。遍满喜（*pharaṇāpīti*）发生的时候，如同是一团棉花吸满了油一样，欢喜遍满全身。

每当法喜充满的时候，心中感到欢喜满意，YOGI 身心都感到非常舒适自在，禅悦带来的乐受消除了单调、无聊的情绪。只要生起法喜（*dhammarati*）自然会生起法乐，YOGI 都是喜爱法喜、法乐的（*dhammanandī*）。从开始感受到法喜、法乐之后，随着喜觉支的开发培育，这个因素将促使习禅人最终证悟殊胜之法。

从来都没有体验过法喜、法乐的人，认为世间五欲之乐是人间极乐，人们乐意花费一生的光阴去追逐、享受所谓的人间幸福：追逐、享受佳人美景，追逐、享受轻歌曼乐，追逐、享受迷醉之香，追逐、享受饕餮之味，追逐、享受曼妙之触。虽然人间的五欲之乐确实有着五花八门之乐味，但是，人们沉溺于五欲之乐却是潜伏着

危险的。追求五欲之乐，是导致人们掉进生命堕落与死亡之陷阱的原因。

而体验过法喜的人，特别是，在生灭随观智阶段所体验到的殊胜的法乐，将促使 **YOGI** 为了觉悟殊胜之法而精进地习禅。世尊佛陀开示说：

Sabbaratiṃ dhammarati jināti.

意思是，法喜超胜于一切世俗的喜乐。

体验到了法喜，习禅人不会再过度地追求感官欲乐，有的人还会决意要放弃追求五欲之乐。习禅人只想要累积更多、更多的禅修功德，越是精进地习禅，法喜越是会不断地增强，到了一定程度，随着观照能力的提升，习禅人不需要再过多地努力，自然而然地就能够立即觉知到当下发生的极其快速生灭的身心现象。从禅修营开始到现在如果还没有达到这种正念觉知的能力，显然说明 **YOGI** 在习禅过程中是心不在焉的。

到了生灭随观智阶段，如果没有好的禅师指导，一些 **YOGI** 在体验到殊胜的法喜法乐之后，会过高地评判自己，由于从未经验过这些乐受，习禅人会误以为自己已经觉悟，因此，忘乎所以地沉溺其中，停止了禅修，丢失了观照。这使得 **YOGI** 至此而停滞不前，很容易导致 **YOGI** 误入歧途。因此，在这时候禅师的正确指导是关键因素。

没有观照觉知法喜，就不会知道其本质实相。无论当下生起的

目标是好、或不好，是悦意的、还是不悦意的，作为习禅人，都应该一律如实观照，并如实了知当下生起的目标的本质实相。如果不能如实观照当下的目标，就不能够知见其苦的本质实相（**Dukkhe añāṇaṃ**）。如果丢失了正念，就不明了、不了知当下的目标，这就是痴（**avijjā**），痴就是对目标疑惑重重、模模糊糊不清楚。

生起法喜之时，如果忘乎所以，失去正念，那习禅人就根本不能够了知到法喜的本质，不能够了知（**añāṇa**）苦谛。不了知苦谛，导致烦恼生起。烦恼生起的时候，无惭（**hiri**）、无愧（**otappa**）必然随之而来，当心从目标上滑落、从目标上飘走的时候，便开始掉举（**uddhacca**）起来，这时候，四种不善心所，即：痴（**avijjā**）、无惭（**hiri**）、无愧（**otappa**）、掉举（**uddhacca**）等会同时生起，一秒钟漏失一次观照，一分钟就会生起 60 次至少伴随着这四种不善心所的不善心，这些都是禅修的障碍，这些障碍将阻止 YOGI 觉悟殊胜之法。如果是丢失正念 5 分钟，意味着至少包括这四种不善心所在的不善心已经在心中生起了 300 次。如果因为体验到了法喜而导致心摇摇晃晃不安稳，并漏失了观照，在一个小时内就至少生起了 3600 次这些不善心。除此以外，贪心、嗔心都会随之而来。如此，习禅人的心态又重新返回到了普通人的状态。

因此，YOGI 应该充分地利用自己能够掌控的时间，使之为自己带来最多的利益，而丢失正念的时候，就是给予了不善心生起的机会，所以，应该警觉地控制好自己的习禅状态，以免在疏忽观照觉

知的时候生起掉举等不善心，通过精进努力地警觉观照，就能够防御不善心进入心中，从而，心获得了清净。

特别是，了知到所观照的目标快速生灭的本质之后，YOGI 品尝到了法的滋味，为避免耽迷于法喜而导致禅修停滞不前，世尊佛陀曾经在一次开示中，最后以谜语的形式警示习禅人说：

心既不要在外，也不要在内。

如果既不要心飘在外，也不要心滞于内，习禅人将能够觉悟真正的寂静之法。显然，一般的人并不能够理解这句谜一样的偈子的真实意义。

就这样，在说出了迷偈之后，结束了开示，世尊佛陀从法座上起身离开了。假如开示就这样到此为止，众人是都无法听懂世尊佛陀这句开示的深刻含义的。在佛陀时代，僧团中有教行兼备的执事僧人，专门管理世尊佛陀出行服侍的事务，在这个关键的时候，大家因为猜不透这个迷偈，就过来求教执事尊者，执事尊者义不容辞，清清楚楚地解释了世尊佛陀迷偈的含义。

这句开示对目前禅修阶段的 YOGI 们来说，是非常适合牢记的教诫。先看这个偈子：

目标生起无观照，心即漂浮于其外。

这里“目标生起”的意思，涵盖了当下生起的一切名法与色法，具体来说，就是指：

在“看到”发生的时候；

在听到、闻到、尝到、触到、想到等发生的时候；

在弯曲、伸展四肢发生的时候；

在提脚、推脚、放脚发生的时候；

在站着、转身、睁眼、闭眼、眨眼睛发生的时候；

以及其它不计其数的身体动作发生的时候。那么：

“看到”时，若没有具念地观照“看到”，心就漂浮出去了；

“听到”时，若没有具念地观照“听到”，心就漂浮出去了；

“闻到”时，若没有具念地观照“闻到”，心就漂浮出去了；

“尝到”时，若没有具念地观照“尝到”，心就漂浮出去了；

“触到”时，若没有具念地观照“触到”，心就漂浮出去了；等等，
以此类推。

“目标生起无观照”的意思，就是在目标生起的当下，如果没有激发出足够的精进力，以使心专注于目标，那么，懒惰就会进入心里；如果没有精进力，那正念就丢失了，心并没有导向目标、瞄准目标，致使 YOGI 放弃了观照目标。正念丢失的时候，定力必然削弱了，心就这样远离了目标。假如面对的是悦意的目标，贪爱就生起了；假如面对的是不悦意的目标，嗔恨就生起了；而痴心永远与贪、嗔同时发生。

在漏失观照目标的时候，至少会生起这四个不善心所，包括：痴、无惭、无愧、掉举，以及必然伴随着所缘生起的贪爱或嗔恨，这就是“心飘在外”的意思。“心即漂浮于其外”就是指心受到了烦恼的攻击，不能专注于目标。接下来的偈子是：

目标生起有观照，心不漂浮于其外。

同样地，“目标生起”的意思，涵盖了当下生起的一切名法与色法，具体来说，就是指：

在“看到”发生的时候；

在听到、闻到、尝到、触到、想到等发生的时候；

在弯曲、伸展四肢发生的时候；

在提脚、推脚、放脚发生的时候；

在站着、转身、睁眼、闭眼、眨眼睛发生的时候；

以及不计其数的身体动作发生的时候。那么：

“看到”时，若具念地观照“看到”，心就不会漂浮出去；

“听到”时，若具念地观照“听到”，心就不会漂浮出去；

“闻到”时，若具念地观照“闻到”，心就不会漂浮出去；

“尝到”时，若具念地观照“尝到”，心就不会漂浮出去；

“触到”时，若具念地观照“触到”，心就不会漂浮出去；等等，以

此类推。

偈子虽短，而其意甚深。其中深刻的含义，就是当精进力、念力、定力同时生起的时候，心不会漂浮于外。

目标生起无观照，心即漂浮于其外。

既然如此，**YOGI** 就应该努力地管束好自己的心，要激发精进力，瞄准当下的目标，专心一志地观照目标，从而避免了心漂浮于外。即：

目标生起有观照，心不漂浮于其外。

如此精进地习禅，就符合了世尊佛陀在经典中的教导，**YOGI** 的心变得清静了，激发了精进力，就消除了懒惰，瞄准了目标，心就能够专注。目前这个阶段（即：生灭随观智阶段），**YOGI** 已经不需要刻意地去瞄准目标，心已经能够熟练地到达目标，不偏不倚，自然而然地也能够对准目标、接触到目标，并且是百发百中地接触到目标。这是非常明显的进步。

此外，念力也已经增强。念力有多强，定力也随之正比例地增强，这是谁都无法否认的事实。念力增强了，身心内发生的一些细微妙的目标也能够清清楚楚地觉知到了。这时候，**YOGI** 感到法喜充满，禅悦超劲。**YOGI** 轻易地会经验到各种光明、各种喜、轻安等观染，令人感到极其舒适惬意。但是，**YOGI** 不要误以为自己已经觉悟了殊胜之法，不要耽溺于法喜法乐。而是要继续警觉地如实观照，

下面的偈子这样警示大家：

目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。

当下生起的一切目标，无论是悦意的还是不悦意的，每一个当下都要如实观照，不观照，就不知道目标，心即漂浮于其外。

那么，心不要停滞于内，是什么意思呢？

为了不执着这些法喜法乐，YOGI 要警觉地观照当下生起的显著的目标。一旦生起了贪爱、执着，就应该立即观照它们，当下生起的贪爱、执着便会消除。这是非常重要的。因为，贪爱、执着于法喜法乐是内观之染，所以，要立即消除这种贪爱、执着。为了避免生起贪爱、执着乐受而使心停滞不前，YOGI 要预先警觉地观照觉知当下的目标。

做到了使心既不飘浮在外也不停滞在内，YOGI 将能够继续在正道上进一步地向前行进，每一步迈进，都接近了最终的目标一步。克服了停滞不前，意味着 YOGI 进步了。正如下面的偈子所言：

观染生起要警觉，避免停滞即进步。

精进习禅的 YOGI 都应该了知这个偈子的含义，它完全地吻合了世尊佛陀在经典中的开示内容。

喜觉支是促进 YOGI 生起殊胜的内观智慧以及殊胜的道智的因素之一。换言之，喜觉支是成就正觉者的因素之一。对禅修感到欢

喜满意，开发培育了喜觉支，**YOGI** 身心内不再有烦恼焦虑，随之而来的是心越来越平静安稳。世尊佛陀开示说：

pīṭimanassa kāyo passambhati.

生起法喜，将使身心获得轻安平静。

在最初习禅的时候，是需要按照这个偈子来练习的：

目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。

在看到、听到、闻到、尝到、触到等现象发生的时候，就要在目标发生的当下，精进地观照，当观照觉知能力达到娴熟程度的时候，心就远离了障碍善法生起的五盖恶法，这显然是符合事实的。获得心清净之后，内观智慧将会开发增长。

最初生起的法喜是小喜，其强度是微弱的，例如，时不时地浑身汗毛竖立，或者时不时地在身心内发生刹那、刹那的电击感觉。当内观智慧增长到了生灭随观智阶段，法喜更加强烈，由于身心内生起势不可挡的强烈法喜，**YOGI** 不再感到禅修是件令人沉闷无聊的事，而恰恰相反，习禅人感到内观禅修是其乐无穷的，随着心越来越清晰，身心远离了沉重的烦恼负担，生起了轻安。

到了这个阶段，**YOGI** 体验到了身心的轻安，习禅过程中不再有任何担忧、焦虑，而是感受到安全、平静、安宁；此外，还感受到身心的轻快，身体变得飘忽轻盈，不再有昏沉睡眠；以及身心的适业、身心的练达等等善法；观照觉知的心能够快速地到达目标，与

目标同步发生，而不是像当初那样手忙脚乱，必须要笨拙地付出努力才能够做到如实观照。

所谓熟能生巧，反反复复地练习，观照的技能即渐渐娴熟，此外，当回忆起过去在自己未曾禅修、未曾开发增长内观智慧的时候，自己曾经如何“作奸犯科”，无论自己曾经如何“作恶多端”、缺乏道德修养等等，都庆幸现在能够找回良知，忏悔往昔，知错而悔改，YOGI的心地自然地变得正直诚实起来，并且会在自己的善知识面前坦诚地承认过去犯过的过失，甚至有的习禅人曾经杀过人，他也敢于忏悔认错，特别的是，这些都是自告奋勇承认的过失，并非是在“刑讯逼供”之下不得已而作出的“坦白交待”的行为。这是YOGI们在这个阶段发生的非常明显的改变。

YOGI需要小心，到达生灭随观智时，必然会生起法喜，如果发生贪爱、执着，这将障碍禅修进步；其它善法也自然地随之而来，例如，生起轻安，身心轻快而练达，身体外貌也变得皮肤漂亮、面容清洁，此外，YOGI变得敢于承认自己的过失，等等，这些善法都是贤善之人所具有的功德，从此开始，这些善法功德将渐渐地圆满起来。修习四念处内观禅修所带来的这些变化，是令人十分地赞叹的。

2015 年 1 月 11 日

昨天，班迪达大长老开示了七觉支之中的喜觉支、轻安觉支，七觉支是促成如实了知四圣谛的正觉智慧的因素，换句话说，七觉支是促成 YOGI 觉悟四圣谛正觉智慧的七个因素。至今为止，已经开示过其中四个觉支。今天，班迪达大长老以经典教理结合禅修实践，继续开示轻安觉支、定觉支和舍觉支。

巴利语 *passaddhi sambojjhaṅga*，意思是轻安觉支，轻安的意思是指身心的清凉平静，这里的清凉既不是指身体感受到外界的气候是凉爽的，也不是指令人不舒服的冰冷的觉受，这里的清凉是指人人都想拥有的冷静安宁的身心状态。当心远离了热恼的时候，自然是处于清凉平静、舒爽安适的状态。

许多因素会导致人们身心内生起热恼，其中包括五欲带来的热恼，表现在贪爱、执着外界的所缘，以及贪爱、执着各种生命状态。五欲等热恼如果在身心内不断地增长，就会变得越来越如饥似渴、迫不及待、势在必得，直至最后，得到的时候，才感到满意。这就是世间的欲望之火（*rāgaggi*）。

世间的凡夫如果遇见不悦意的、憎恶的、令人沮丧的情境，随即就会生气、感到挫败，在失控的时候就表现为发怒、恼火，这些是在世间燃烧的嗔恨之火（*dosaggi*）。嗔恨之火在当今的世界依然炽

盛，嗔恨之火带给人们的是热恼。

人们没有智慧、无明、愚痴，不了知苦，不了知苦因、不了知真正的苦灭、不了知能够体证苦灭的正确的修习方法，对于知（苦）、除（苦因）、达（苦灭）、修（灭苦之道）等真谛完全地无知；换句话说，就是世间人对于“苦以及苦因”没有正确的认知，颠倒地认为那是“福以及福因”；由于不了知不再有生命状态的涅槃才是真正的幸福，人们颠倒地以为“涅槃”就是“终极死亡”，是令人恐怖的大死亡。

YOGI 们现在禅修，是为了超越生命的轮回，而世间无知的人却颠倒地以为，这是在修练“终极死亡”，因此，人们反感、抵制四念处内观禅修。普通凡夫看重的是五欲之乐，执着五欲之乐的人，不会喜欢生命寂灭的状态，不会喜欢参与这样能够到达寂静涅槃的四念处内观禅修的实践，这显然是颠倒的认知。

不了知真理、颠倒地认知真理，在对真理的认知上有疑惑、不清晰、糊里糊涂，那就是愚痴。世界上多数人的心都是被愚痴覆障的，愚痴的凡夫多到不计其数，愚痴导致人们五欲炽盛、嗔恨炽盛。人们因自己的五欲炽盛而犯错，因自己的嗔恨炽盛而犯错。众所周知，当今世界各地存在着各种错综复杂的社会问题，根本无法解决，这些都是极其恐怖的现实。

追求真理的人，为了获得世间的常识，千方百计地通过阅读经典，通过互相请教、互相讨论，通过如理作意去明白佛法教理；但仅仅具有闻所成慧是不足够的，修行人还要为了真正地了知苦而实

践禅修。在了知到苦谛的时候，对于导致苦的原因的贪爱执着就渐渐地减弱了，通过密集禅修，贪爱大幅地减少了，YOGI 就能够体会到清凉平静。为了获得真正的寂静幸福而实践四念处内观禅修，在这个过程中，YOGI 的身心渐渐地远离了各种热恼。

通过修习戒学，最粗重的热恼将不会有机会发生；通过修习定学，纠缠于心中的热恼就没有机会发生；通过修习慧学，最终智慧圆满成就的时候，将能够根除心中热恼的种子。习禅人通过严谨地修习戒、定、慧三学，将能够逐步地息灭粗重的、中等的、微细的热恼。能够认真地如实观照当下生起的目标的 YOGI，在熟练地掌握了正确的禅修方法之后，定力大步伐地提升了。这时候，大家会赞叹地说，内观禅修带来的利益真实不虚，的确是太殊胜了，身心状态真的发生了改变，感受到了清凉、平静，真是太好了。

那些已经幸运地来到了法界的人，虽然尚未到达正觉的智慧，通过精进地习禅，体验到佛陀教法背离于世间的五欲之乐的殊胜法味，习禅人或多或少地见证到寂静之法所显露出的“冰山一角”、“飞鸟之影”，这是令人赞叹的进步。

然而，心不在焉的 YOGI，则见不到寂静之法所呈现出来的任何迹象。假如习禅人老是东看西看、想东想西，那就是浪费时间，他不会有任何收获。而一个恭恭敬敬、细致认真的习禅人，如果一直保持正念、专注于当下，那么，无论当下他处于何种威仪状态，行、住、坐、卧，弯曲、伸展四肢，提、推、放脚，都能做到如偈子所

说，目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉；习禅人提起正念，从而预防了烦恼进入心识之流里。世尊佛陀开示说：

Rakkhāvaraṇagutti.

意思是，正念关闭了（不善法的）门户，保护了心的清净。

Rakkha 的意思是保护，预防。预防的工作做好了，就关闭了（不善法进入的）大门（**āvaraṇa**），这样就安全了。在一定程度上具足正念，**YOGI** 就远离了使心烦乱的事，有时候是一分钟，有时候是两分钟，有时候三分钟，有时候持续观照觉知目标的时间会更长。观照觉知越来越紧密，心就越来越清明，**YOGI** 远离了烦恼污染，心就变得非常清净。比如，把泥水放入罐子里，渐渐地，泥土杂质沉淀下去之后，上面部分的水就变得非常清澈洁净，沉淀的时间越长，水则越清澈。

心远离了烦恼污染，变得清明了，**YOGI** 对佛法生起了净信；虽然尚未完全坚定信心，但是，净信产生了；再继续禅修下去，将清清楚楚地了知到，当下生起的名法与色法是彼此有区别的法，彼此之间了了分明。随着内观智慧的开发增长，**YOGI** 的信心越来越强；虽然，这时候信心尚未十分地确定无疑，但在如实知见到名法与色法彼此互为因果而发生的时候，**YOGI** 对身心现象就是名法与色法互为因缘而发生的这一本质不再产生疑惑。**YOGI** 如实地了知到，名法与色法现象的发生不是无缘无故的，而是彼此互为因缘而发生的，这时候无因邪见（**ahetuka-ditṭhi**）就脱落了。在了知到只有某种相

关因缘存在，才会产生某种特定的结果时，YOGI 就消除了错因邪见（visama hetuka diṭṭhi）；错因邪见即是指执着地认为存在着某个非真实的因缘。

因为色所缘和眼净色（色法）的存在和接触，结果，眼识（名法）生起，当下就看到了；“看到”发生的时候，“看到”是结果，“色所缘和眼净色”是其因缘。因为声所缘和耳净色的存在，耳识生起，在听到的当下，耳识在耳净色处发生；如果是聋子，因为没有耳净色，就听不到声音；如果没有声音撞击耳净色，也不会有耳识生起；“听到”发生的时候，“声所缘和耳净色”是因缘，“听到”是结果。只有声所缘撞击了耳净色，才会生起耳识，“听到”才会发生。

假如没有了知到这个事实真相，就会误以为（听到）是具有神通的创造者创造出来的，这是错误的认知。巴利语 visama 的意思是，错误的。不知道要通过观照觉知当下的身心现象而了知名法与色法互为因缘的本质实相，就会执着错误的认知，误以为这个身心现象的发生是由于其它不相干的因缘导致的。这是错因邪见。在如实知见到身心现象互为因缘而发生的本质实相时，YOGI 就会生起信心，相信名法与色法互为因缘而发生的事实，如实地了知到，这些现象并非是由具有神通的创造者创造出来的。

通过观照觉知当下发生的身心现象，心中生起了定力，YOGI 远离了疑惑等五盖法，信心便产生了，这是净信（pasāda saddhā）。再继续观照觉知每一个当下生起的目标，内观智慧将不断地开发增

长，随着定力的提升，YOGI 渐渐地超越了苦受，观照越来越顺畅无碍，将能够了知到当下快速生起和灭去的目标现象，如实知见到，目标在当下生起之后，立即就消失了，旧的灭去，新的生起，旧的灭去，新的生起，生灭速度非常快。当 YOGI 能够毫无漏失地观照觉知到这些目标的生灭现象时，心是非常清净的。当心能够清清明明地觉知每一个当下发生的目标时，心中会生起光明。YOGI 清清楚楚地了知到世尊佛陀所开示的真实不虚之法，心中不禁赞叹：

真的，这就是正法，如果按照这个方法继续禅修下去，自己一定会觉悟殊胜之法，通过亲身体验，相信这毫无疑问就是正法。这被称为信解（**adhimokkha**，坚固的信心）。

到了这个阶段，YOGI 将会消除原本执着的错误知见，如同光明出现时，黑暗自然就随之消失，正见生起的时候，邪见自然就随之脱落了，同时，YOGI 生起了对正法的坚定信心，这被称为坚信（**okappanā saddhā**）。

在自己一生的生命过程中，如果能够做到如实观照每一个当下生起的身心现象，心就是清净的。通过听经闻法，了知到世尊佛陀的教导，再通过亲自禅修体证，了知到佛法与禅修实践的结果是互相吻合一致的，YOGI 将会感叹：

哇，这是真实不虚之法！

习禅人能够持续不断地观照觉知当下生起的目标时，心变得越

来越清净，这时候，已经能够全盘接受世尊佛陀教导的佛法，这就是生起了坚信（**okappanā saddhā**）。

随着精进力的持续提升、增强，念力强大起来，信力强大起来，定力强大起来，就连微妙细小的目标也能够持续不断地如实观照。当初要努力激发精进力才能够观照觉知到粗显的目标，现在无需再特别地激发精进力，就能够持续不断地观照觉知当下生起的无论是显著的还是微细的目标。有时候，因为观照觉知具足了一惯性，即使不再激发精进力，心也会自动地观照觉知目标；好比路上行驶的汽车，在达到一定速度的时候，就不需要特别地提速加油门，汽车自身依然会惯性地行驶。

正念观照目标的练习也是同样的道理，在形成了观照觉知目标的习惯之后，观照将自动地、持续不断地发生，这就是卓越的念力。在 **YOGI** 懂得了具念地观照目标所带来的价值利益之后，就会珍惜每一个当下的观照练习。在每一个观照目标的当下，**YOGI** 是处于持戒状态的，身行、语行显然是清净的，同时，心是清净的，粗重的、中等程度的烦恼没有机会生起。在如实知见到当下生起的目标的本质实相时，内观智慧便生起了。

经过分析，我们了知到，观照目标的每一个当下，**YOGI** 都是在持戒、修定、开发智慧；或者说，修习四念处内观智慧禅的 **YOGI** 就是在修习圣道尚未开启之前的前行道，即：八正道。修习内观禅修，时时刻刻地开发、培育八正道，这是在累积无比殊胜的善业功

德。懂得了这其中的价值利益的 YOGI，都会非常珍惜每一个当下的观照练习；因此，每当在不经意间漏失了观照时，他都会感到十分惭愧；生起惭愧心的人，不会有贪心，而会生起无贪的心；不仅仅不会生起渴爱的贪心，连微细的贪爱也不会生起；此外，当下也没有生起嗔心，生起的是无嗔的心；无贪、无嗔的心没有动荡，处于平衡中立的状态，使得观照觉知顺畅无碍。

接下来，生起了身轻安、心轻安，这时候的心以及心所都远离了焦虑烦恼，处于宁静、安稳的状态，身心都非常清凉、平静。身心的轻安状态不是 YOGI 祈求而来的，而是在达到生灭随观智之后，自然而然地生起的身心轻安。如实知见到目标快速的生灭，身心获得了清凉平静，超越了沉重懒惰，超越了昏沉睡眠，身心变得极其轻盈，来来去去都感觉不到身体的重量，如一阵风一样轻盈，举手投足等身体动作都是轻快无重、毫无障碍迟钝的，观照目标也不再有任何障碍，而是顺滑敏捷，技能娴熟，不再有失误遗漏，连最微妙细小的目标也不会再漏失，如神枪手百发百中一样练达。

这时候，YOGI 品尝到了殊胜的法味，身心正直性也随之显露出来，对于未参加密集禅修之前曾经犯过的一些错误，自己已经开始有所觉悟，并能够忏悔和自我纠正，“哎，我那时候错了，不仅没有修习善业，反倒是造作了恶业”。特别是，对于一些重要的失误，清清楚楚地知道了自己在哪里犯过错。

懂得自我反省、懂得检讨自己的过失是一个人非常重要的品质。

知错才能改，知错就是进步。在弥补了过失之后，生命进一步地提升了。明白自己过去走了邪道，现在已经能够纠正过来，幸运地迈步入正道，生命之路将会正直通畅。一方面，自己意识到过去的罪过、失误，并自我纠正；另一方面，还会勇敢地在善知识、师长面前坦诚地承认自己过去所造作的不善行为；这是一个人具有了正直诚实的品德的表现；这就是一个名副其实的人所应该具有的基本品德——正直诚实。不实践内观禅修的人，很难在真正意义上具有正直诚实的品德。通过参加密集内观禅修，YOGI 在潜移默化中，获得了生命的提升。

当一个人具足了正直诚实的品质之后，还会不会再虚伪狡诈了呢？显然是不会的。一个正直诚实的人，容易得到周围朋友的帮助和支持，而一个虚伪狡诈的人，是得不到人们的信任的，人们只乐意相信正直诚实的人。此外，非常重要的是，正直诚实的品质是促成一个人觉悟的必要条件之一。

到了生灭随观智的时候，YOGI 完全具足了促成今生觉悟的五个条件（padhāniyaṅga）。

第一个条件是信心，原本普通的净信已经转变为坚信（okappanā saddhā）。通过实践内观禅修，YOGI 体悟到了佛法的功德，进而更加懂得了觉悟佛法真理的世尊佛陀的伟大功德。通过修习戒学，众生避免了堕落，同时提升了生命的品质；通过实践四念处内观智慧禅，身、语、意三方面的行为都获得了清净，远离了烦恼污染，身

心都获得了安稳平静。亲身实践佛法的人自己都体悟到了这些殊胜的利益，从而，推己及人，**YOGI** 真正地懂得了，世尊佛陀在解脱了贪、嗔、痴等一切烦恼之后，为了使众生也能够解脱烦恼轮回，便决意向众生宣说他自己亲身觉悟的解脱之法。**YOGI** 都深深地感恩礼敬具足无上功德的世尊佛陀。

以下是巴利语赞叹世尊佛陀的无上功德的偈子之一：

santo so bhagavā samathāya dhammaṃ deseti.

彼世尊佛陀宣说了自己觉悟的寂静之法，以使众生能够获得心清净，解脱烦恼轮回。

菩萨圆满了布施等十波罗蜜之后，在 **2500** 多年以前，在人界成就了佛果。**so bhagavā** 的意思是，彼世尊佛陀是弟子们真正的皈依处。**Santo** 的意思是，远离了（烦恼）动荡之后的寂静。

人以及其它的众生，在贪爱生起的时候，心就被贪爱所动荡，在嗔恨生起的时候，心就被嗔恨所动荡，在愚痴生起的时候，心就被愚痴所动荡；无论任何烦恼都会使众生的心无法平静，烦恼众生的心都是烦躁不安、动荡摇摆的。众生就是如此地在水深火热的烦恼之中无尽地轮回。

当初菩萨为了众生都能够解脱烦恼之苦，誓愿觉悟成佛，最终，经过宿世的修行、累积，在圆满成就了波罗蜜的最后一生，终于寂灭了一切烦恼。在自己觉悟之后，世尊佛陀才开始宣说寂静之法。

这就是世尊佛陀觉悟寂静之法的伟大功德。

YOGI 在习禅过程中，自己的心能够达到何种程度的平静，就能够在其相当程度上感同身受地体悟到，世尊佛陀的寂静之法的功德有多么伟大，从而对世尊佛陀的无上功德生起坚定的信心。

一些 **YOGI** 原本身体并不健康，通过密集禅修，身体健康状况很快地得到了改善提升，心理状态也在潜移默化中发生了转变，心态变得正直诚实了，不会再假装自己具有某些并非是自己真正具有的品德，也不会遮掩自己的错误过失，心态越来越慈悲向善。这时候，精进力也稳固持续了，并形成了一定的势头，内观智慧也显著地增长了，**YOGI** 能够如实知见到当下极其快速生灭的身心现象。

信心、健康、精进力、正直诚实的心态、生灭随观智是促进觉悟的五个条件。当这些条件都具足的时候，如果 **YOGI** 再接再厉，继续密集禅修，可以保证他能够就在今生解脱成就。

来到中心禅修的人，有的人已经禅修了一个多月，大家对照一下，是否自己已经具足了这五个条件。假如自己已经具足了这些条件，那就应该继续精进禅修，可以肯定地说，**YOGI** 将会在今生觉悟殊胜之法，即：在今生觉悟道智、果智。能够到达生灭随观智是关键，这是令人非常满意、非常有成就感的阶段。

到达了生灭随观智，**YOGI** 会对自己的内观禅修感到满意；了知并体悟到了内观禅修的利益，**YOGI** 会法喜充满，有的人甚至每天都

乐不可支，行、住、坐、卧都感到非常舒适安稳，平静快乐。经典开示说：

passaddhakāyo sukhaṃ vediyati.

意思是，轻安令身心感受到快乐。

在内观刹那定增强之后，**YOGI** 将会体验到身轻安、心轻安，在坐禅的时候，持续地感受到舒适安稳、平静喜乐。当法喜生起的时候，身心生起乐受，行、住、坐、卧都感受到了舒适自在安乐，曾经的各种纠结、疼痛、不适都烟消云散的时候，**YOGI** 感受到的只有法喜、法乐。

在尚未到达生灭随观智的时候，**YOGI** 习禅过程并非一帆风顺，而是时进时退、时好时坏，禅修状态也是起起伏伏，观照觉知目标难以达到平衡顺利，而这时候却已经克服了一切障碍，习禅状态平衡稳定，身心状态也令人感到舒适满意。

sukhino cittaṃ samādhīyati.

意思是，快乐的心能够入定。

密集禅修的 **YOGI**，很快就能够达到身心平静安稳，心不再掉举散乱，能够持续地专注在目标上，正如偈子所言：心专一境无掉举。

无论观照任何目标，观照觉知的心都能够持续地专注于当下的目标，这就是定力的特相；无论是显著的目标，还是微细的目标，

具足定力的心都能够持续地专注在目标上；心专一境的时候，即是到达了禅定。禅定的现起是心的安定，心安稳平静，远离了贪、嗔、痴的动荡，远离了掉举、散乱。

达到心一境性的 YOGI 会赞叹：真是寂静啊！

YOGI 亲身体悟到了解脱之法的寂静本质。到了这个阶段，定觉支已经接近圆满成就，定觉支就是这样随着精进力的提升自然而然地圆满成就的。

2015 年 1 月 12 日

班迪达大长老以经典教理结合禅修实践，既不过多累赘也不过分简短，适当地开示讲解了精进觉支、喜觉支、轻安觉支等七觉支相关的教理常识。YOGI 们已经了解了相关法义，今天，大长老继续简洁地讲解开发培育精进觉支、喜觉支、轻安觉支的方法。

我们的导师世尊佛陀开示说，YOGI 应该知道，自己达不到禅那的原因就是懒惰。巴利语 **kusīta** 的意思是，受人责备的懒惰行为。懒惰的人，时时处处都不积极主动，更加缺乏敏捷伶俐的特质，这种人，甚至连最基本的衣食住行等谋生的工作都懒得做，那就更不要说愿意为众生的利益而付出努力了。特别是，像目前这样修习四念处内观智慧禅，是需要克服懒惰的。一个人要提升自己的生命层

次，如果态度懒散怠惰，将无法实现目标。一个人如果懒惰，就无法使自己消除身心的不净污染，无法获得最终的身心清净。懒惰是获得心清净的障碍。身心不净的、懒惰的人会受到多数人的责备、会被周围的人指指点点地议论。经典开示说：

hīnavīriyo kusīto bhikkhave akusalam uppadeti kusalam na bhāveti

sāvajjam uppadeti anavajjam na bhāveti, attānam suddham na pariharati.

意思是，缺乏精进力、极其懒惰的人，长养不善法，不培育善法；长养过失，不培育无过失；他无法让自己的心获得清净。

在世间生活，都需要适当的努力奋斗。懒惰、不作为的人缺乏积极的努力，无论是在接受教育方面还是谋生工作方面，或者在社会上与人交往等方方面面，他们的表现都是令人失望的，这是毫无疑问的。在听经闻法之后，便从善知识这里获得了禅修方法。一个有心愿想要发展内观智慧的习禅人，就会在禅修过程中激发出炽热的精进力。

习禅人需要持续不断地激发精进力，并非是五分钟热度而已。人们在世间要获得成功也同样需要拼搏的。想要修习善法的欲望很热切，因而激发出精进力，这被称为殷勤精进（āradhaviya），也被称为策励精进（paggāhaviya）；这种精进力将不再减弱，并会不

断地提升；直至最终，成就圆满的精进力（paripūrāviriya）。这时候，这一期生命提升到了焕然一新、卓越的高度。经典接下来的开示是：

āraddhavīriyo ko bhikkhave akusalaṃ pajahati, kusalaṃ bhāveti;

sāvajjaṃ pajahati, anavajjaṃ bhāveti; suddhaṃ attānaṃ pariharati.

意思是，无论谁，只要具足殷勤精进，就会舍弃不善法，并培育善法；舍弃过失，并培育无过失；他将会获得心清净。

具足殷勤精进的人，就是具足了三个阶段精进力的人，包括：初发精进、递升精进、持续精进。具足殷勤精进，不善法没有丝毫机会生起，那么，习禅人分分秒秒生起的都是清净心。在舍弃了受到多数人责备的不善行的同时，不断地培育、增长善法，从而，习禅人提升了自己的生命，时时处处都获得了心清净。现在 YOGI 们密集精进地实践禅修，就能够体悟到，经典中的这句开示与禅修实践的结果是完全一致的。

这就是精进力在习禅过程中最主要的意义所在。

在具体观照目标的时候，如果缺乏对目标的瞄准，精进力容易用力过度，观照的心就会越过目标，从目标上滑落下来；有时候，精进力不足够，掺杂了懒惰，观照的心便无法到达目标。为了激发适度的精进力，需要以寻禅支来平衡力度。心能够紧紧密密地贴住

目标观照的时候，就到达了禅那；到达禅那的时候，会生起构成禅支的六种心所，它们包括：

- 1.寻禅支，使心瞄准目标；
- 2.伺禅支，使心接触、摩擦目标；
- 3.喜禅支，心中生起的欢喜，愉悦；
- 4.乐禅支，身心快乐舒适的感受；
- 5.一境性禅支，心安稳地专注于目标；
- 6.舍禅支，心达到了平衡、安稳的观照觉知的状态。

定力提升到生起禅那的程度时，心会十分安稳平静。在习禅初期，练习观照觉知目标的时候，必须要培育寻禅支和伺禅支，心要瞄准目标，并守护住目标。这好比投飞镖的运动，在瞄准靶子（寻）并投向目标的时候，飞镖就到达了靶子（伺）。当飞镖击中靶心的时候，运动员立即感到了欢喜愉悦（喜），生起了乐受（乐），心达到了安稳专注（一境性）。

内观禅修的过程中，定力的培育也是同样的道理。在观照觉知腹部上下起伏的时候，时时刻刻都要激发炽热的精进力。所谓激发炽热的精进力，就是指为了使心到达当下生起的目标，而努力地把心推向目标，并以瞄准目标来平衡当下的精进力；瞄准目标是永远都需要的；所以，激发精进力的同时要瞄准目标，这是非常重要的

方法。在观照目标的技能娴熟之后，观照觉知的心与当下生起的目标就会面对面地吻合在一起，或说，心面对面地接触到目标、摩擦到目标。

那么，在腹部膨胀起来的时候：

紧绷显著地发生了，观照的心就觉知到了紧绷；

震动显著地发生了，观照的心就觉知到了震动。

观照的心紧紧密密地与当下的腹部膨胀（上）的过程同步发生，就将如实知见到腹部“上”的本质实相。

观照其它的目标也是同样的道理，心要能够面对面地专注在当下生起的目标上，这就是 **YOGI** 的工作责任；这需要 **YOGI** 时时刻刻激发精进力，并同时瞄准当下生起的目标。渐渐地，心就能够贴住目标，法喜会随之自然地生起，法喜生起之后，即会感受到乐受。法喜和乐受都是随着定力的提升自然而然地发生的，**YOGI** 不需要刻意地追求法喜、法乐。

为了使心到达每一个当下生起的目标，**YOGI** 就要一直不断地激发精进力。具足持续精进力的 **YOGI**，不会生起懒惰的心。那些令人厌恶的、懒惰的行为举止（**kosajja**）不会发生在精进的 **YOGI** 身上。一个懒惰的人会受到周围人的谴责，人们会说，“这个人真懒”，如此，懒人就是会受到他人的怪罪和指责。如果避免了懒惰的行为，就避免了受到怪罪和指责，远离了懒惰的人，就是精进力好的人。一个

精进习禅的人，不会生起贪心、不会受到他人责备、不会生起嗔心、远离了昏沉睡眠、远离了掉举恶作、对法生起了信心，远离了疑惑。当心能够面对面地摩擦住目标的时候，心中不会生起欲乐思维、恼害思维、嗔恚思维，这些都是凡夫心中的邪思维。

心专注于腹部的上下起伏，即使仅仅了知到腹部的形状以及上下起伏的运动形态，心也是专注的，没有东飘西荡。当观照觉知力提升的时候，观照觉知的心就能够超越形状和形态，直接洞察到坚挺、紧绷、运动等等的本质，YOGI 自己非常清楚，自己已经能够紧紧密密地观照目标并洞察到目标的本质实相。这时候，寻禅支和伺禅支已经显著地培育起来，心能够准确地瞄准并摩擦住目标。当专注的心能够清清楚楚地了知目标的本质实相的时候，当下就消除了疑惑。

一个能够做到恭恭敬敬地、细致认真地习禅的人，一个懂得珍视四念处内观禅修的利益、认为其具有宝贵价值，并丝毫不间断地持续观照目标的人，才算是真正的 YOGI。为了获得心清净、为了开发增长内观智慧，这样的 YOGI 能够激发出三个阶段的精进力，即：初发精进、递升精进、持续精进。能够激发三个阶段精进力的 YOGI 就是最精进的 YOGI，对这样的 YOGI，世尊佛陀开示说：

Tassime pañca nīvaraṇe pahīne attani samanupassato
pāmojjaṃ jāyati,

pamuditassa pīti jāyati, pītimanassa kāyo passambhati,

passaddhakāyo sukhaṃ vedeti, sukhino cittaṃ samādhīyati.

这段开示的简要意思是：

彼五盖断舍，达如实了知，法喜渐增强，

身心得轻安，轻安生乐受，喜乐得定力。

如此这般地，能够持续观照当下生起的目标的 YOGI，就能够远离欲等五盖；获得清净心之后，就能够如实知见到目标的本质实相；反之，在不能够持续观照目标的时候，心识之流中就夹杂着五盖；五盖是障碍法，阻止内观智慧的生起。如果前一个正念紧接着下一个正念不间断地观照目标，五盖就没有机会生起，远离了五盖的时候，YOGI 获得了心清净，因此，就能够如实知见到身心现象的本质实相。这时候，YOGI 感到非常满意，心中生起了法喜，一开始会不断地生起小喜、刹那喜，好像浑身在起鸡皮疙瘩，有时候感觉好像浑身被喜悦之流冲刷着。当精进力、念力、定力、以及寻禅支、伺禅支同时生起的时候，YOGI 就能够紧紧密密地观照觉知目标，自然地法喜充满；当法喜生起的时候，轻安等善法也随之而来，YOGI 感受到了善法带来的乐受；与此同时，内观智慧进一步增长，达到了生灭随观智；YOGI 如实知见到了当下的目标在极其快速地生起、灭去，生起、灭去。

随着定力的进一步增强，观照目标更加专注，YOGI 会体验到上升喜，感觉到身体似乎升入了空中，全身好像是没有重量的气球一

样漂浮着，YOGI 感到非常舒适快乐，身心轻安、清凉，极其安稳平静。

在内观禅那各个禅支都同时生起的时候，YOGI 初步地体验到了法喜、法乐，从此以后不会再放弃禅修。

根据观照的方法，即目标生起，如实观照，提起正念，时刻警觉，YOGI 继续深入地精进习禅，在生灭随观智阶段，伴随着各种法喜，观照技能越来越娴熟。

实际上，一个持戒清净的人，即使在尚未开发增长内观智慧的时候，都会经验到因持戒清净而带来的各种法喜；而那些没有认真持戒，身行、语行不谨慎的人，在未禅修之前就不会体验到清净的法喜。因为心中常常懊悔自己犯下的过失，从而导致心烦意乱，心神不定，所以没有持戒的人很难培育定力。

持戒清净的习禅人，通过精进地习禅，就能够培育内观禅定，并开发增长内观智慧；法喜充满的时候，身心平静清凉，当下就远离了烦恼灼热；当然，习禅人在内观智慧还没有圆满成就的时候，尚未完全彻底地消除烦恼。在刚才的经文里，世尊佛陀开示说，

passaddhakāyo sukhaṃ vedeti,

达到身心轻安、平静的时候，就感受到了快乐，

sukhino cittaṃ samādhīyati.

快乐的心，能够专注于当下生起的目标，进入禅定。

一个精进地修习四念处内观智慧禅的 **YOGI**，一定会到达内观禅定。无论是谁，只要努力地按照正确的方法习禅，将会很快地培育出内观禅定，这是毫无疑问的。**YOGI** 通过亲身实践禅修之后，再对比世尊佛陀的经典开示，自己就能够判断出经典的开示与禅修实践到底是否是互相吻合一致的。

假如不能达到禅定，就是自己还没有做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，还没有克服五盖；而那些到达了内观禅定的 **YOGI**，则都是能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅的人，这些 **YOGI** 体验到了远离五盖之后的法喜法乐。

精进地习禅，达到了法喜法乐，感受到身心的清凉平静，心越来越安稳，**YOGI** 便安住于内观禅定。世尊佛陀开示说，

Samāhite citte yathābhūtaṃ pajānāti passati.

意思是，达到内观禅定的人，心专注在当下生起的目标上，会如实知见到目标的本质实相。

这个意思是指，刹那定增强之后——

当观照觉知的心到达紧绷，就如实地了知到紧绷的特相；

当观照觉知的心到达僵硬，就如实地了知到僵硬的特相；

当观照觉知的心到达震动，就如实地了知到震动的特相；

当观照觉知的心到达酸胀，就如实地了知到酸胀的特相；

当观照觉知的心到达疼痛，就如实地了知到疼痛的特相；

等等，以此类推。

内观智慧开发增长之后，YOGI 将如实知见到名法与色法是互相有区别的两种法，如实知见到名法与色法是互为因缘而生起的法，如实知见到名法与色法在当下生起之后又立即灭去，如实知见到名法与色法快速地生灭，旧的灭去，新的生起，当下生起即刻灭去。到达生灭随观智，习禅人对自己的禅修状态会感到非常满意、欢喜，每天都快乐地习禅。

想一想，在到达生灭随观智之后，身心该是多么地轻安自在。如实知见到目标快速生灭，观照觉知目标已经毫无障碍，十分顺利。而在此之前，观照觉知常常会出现障碍，习禅状态老是起起伏伏不稳定。这个时候，所有的障碍法都被克服了，观照一直平稳顺畅，超越了绊绊卡卡。心如爽朗的秋空一般纯净时，YOGI 能够如实知见到每一个当下生起的目标，观照技能娴熟起来，清净的心流持续不断地生起，心的状态发生了改变，习禅人越来越正直。这是实践四念处内观智慧禅所带来的殊胜利益。深入地修习四念处内观智慧禅，能够使未来的生命状态美好起来（sobhana）。美好的心态宛如珠宝一样美化自己未来的生命，使自己的生命越来越高尚美好，外貌也变得越来越庄严。这不是使用化妆品加以修饰而带来的美丽的外貌，而是由美好的心铸就的美好的生命样貌。

这时候，原本只是受到身边佛弟子亲友善行的耳濡目染而成为佛弟子的人，起初对佛法仅仅是有肤浅地了知，并不了知其真实法义；在开发增长内观智慧之后，他们对佛法生起了真正坚定的信心（**Okappanā saddhā**）；这种信力已经具足了力量，使自己能够控制自己的生命方向；即使有人极力劝说自己去相信外道教法，也会坚决地拒绝接受。

为什么呢？因为，自己通过亲身实践佛法，内观智慧增长到了一定程度之后，对三宝生起了坚定的信心，这种信心是具足了控制力的信力，是自己对世尊佛陀的教法不再摇摆不定的信力。在巴利语中，**saddhindriya** 的意思就是，具足控制力的信力。

与此同时，精进力也累积了持续增长的势头，不再减弱，并发展成为策励精进（**paggaha**），策励精进生起的时候，心中不再生起不善心。策励精进能够使善心不断培育增长，因此，精进力也具足了控制力（**viriyindriya**），习禅人这时候不再惧怕苦受，而是具足勇气，敢于面对疼痛、疲累等苦受；生起的各种苦受也不再如习禅初期那般令人难以忍受；随着忍耐力增强，**YOGI** 不再害怕疲累，越来越能够吃苦耐劳。

精进力持续提升、发展，成为具足控制力的精进力；同时与之并驾齐驱的念力、定力、慧力等都在平衡发展，也都具足了控制力；精进觉支、轻安觉支、定觉支等也都接近圆满成就了。这时候，观照觉知一个目标接着一个目标，紧紧密密、不漏失不间断；如果偶

然间漏失了当下的目标，微细的烦恼污秽不经意地进入心里的时候，习禅人都会立即觉知到，并会因自己的不小心而感到十分惭愧；习禅人立即觉知到，就是因为漏失了观照，才使得微细的烦恼进入了心里。从而，自己生起了惭愧心。这时候惭愧心也更加敏感微妙，越是感觉到惭愧，习禅人越是会加倍地小心谨慎，越是小心谨慎，观照觉知就越是紧紧密密、毫无间断，这就是具足了控制力的念力（satindriya）。

内观禅修能够使自己不断地增强五力，直至五力都具足控制力，此时习禅人会获得自控力的智慧。所谓的自我控制，就是指拥有自控力的智慧。

当习禅人越来越具足正念、越来越具足惭愧心的时候，就能够做到持戒清净，他不会再去伤害他人，不会再去造作恶业；YOGI 越来越具有慈悲心，使自己能够完全自然地做到己所不欲勿施于人。当一个人具足了惭愧心和慈悲心的时候，他在这个世界上才算是名副其实的、才算是具有了人类心态的人、才算是具有了人类智慧的人。

习禅人就是要通过精进地密集禅修，断恶修善，坚定不移地做一个名副其实的、一个具有人类心态的人、一个具有人类智慧的人，直至最后，成为具有超凡智慧的人。

2015 年 1 月 14 日

班迪达大长老开示过，开发培育精进觉支（*viriyasambojjhaṅga*），习禅人将会克服懒惰、苦受等困难；观照力提升之后，能够越来越紧密地观照觉知当下的目标；随之而来的禅悦法喜会此起彼伏地生起。法喜充满的时候，习禅人不再懒惰；定力增强了，身心两方面都消除了苦受。这时候，习禅人感到身心清净之后带来的快乐、平静、轻安。

passaddhakāyo sukhaṃ vedeti.

达到身心轻安、平静的人，（远离了身心的痛苦，）感受到了快乐。

无论何时何处，习禅人都感到舒适自在，平静快乐，这是习禅人在远离了感官目标之后，深入禅修达到禅定状态时，才会经验到的法喜、轻安、法乐。它有别于人们在世间所追求的五欲之乐。诚然，由于人们生活在欲界，从本性而言，人们喜爱佳人美景，喜爱轻歌曼乐，喜爱迷醉之香，喜爱饕餮之味，喜爱曼妙之触；享受这些感官欲乐时，人们感受到身心的快乐、幸福。然而，耽溺于感官欲乐是危险的，甚至是致命的。

原本执着于感官欲乐的人，通过精进地禅修，内观禅定增强了，内观智慧也得到开发增长。在达到生灭随观智的时候，习禅人将体验到殊胜的法喜、法乐。在身心清净的时候，YOGI 就会明白，实际

上法喜、法乐要比感官欲乐更加殊胜且清净无染。

sukhino cittaṃ samādhīyati.

快乐的心，专注在当下生起的目标，进入禅定。

进入禅定的人，心达到平静安稳的状态，不再动荡，YOGI 的觉知力能够紧紧密密地专注在当下生起的目标上。特别是，如实知见到当下的目标快速不停地生灭、生灭的时候，刹那定已经相当强大了。只有培育出足够强大的刹那定，才能够如实知见到目标的本质实相。经典开示说，

Samāhite citte yathābhūtaṃ pajānāti passati.

达到内观禅定的人，心才能够专注在当下生起的目标上，如实知见到目标的本质实相。

在刹那定累积了一定的力量之后，观照腹部上下起伏会更加得心应手；从腹部膨胀一开始至结束，观照觉知的心都能够自始至终地专注于腹部；同样地，从腹部回落一开始至结束，观照觉知的心都能够自始至终地专注于腹部；从而，YOGI 能够如实知见到每一个当下发生的僵硬、紧绷、运动、松软等等特相。此外，当下任何其它显著的目标生起，心都能够立即到达目标，并自始至终地专注在目标上；这时候，刹那定已经变得强大起来，心一境性产生了。刹那定就是心能够刹那、刹那地，无间断地专注在每一个当下最新生起的目标之上。经典开示说，

Sopi hi ārammaṇe nirantaraṃ ekākāreṇa pavattamāno

paṭipakkhena anabhibhūto appito viya cittaṃ niccalaṃ t̥hapeti.

那刹那定如同安止定一样使心达到一境性，镇服五盖等敌对法，使心安稳无动荡。

修习止禅禅那能够达到安止定，心专注在单一的概念性目标上；刹那定并非是安止定，刹那定的心是专注在每一个当下生起的名法与色法之上，并能够了知究竟法的本质实相，例如，

了知到当下生起的显著的色法的特相：

硬、软、粗、细、凝结、流动、粘结、冷、暖、热、轻、重、紧绷、坚挺、松弛，等等。

或者，有时候了知到当下生起的名法：

看到（眼识）、听到（耳识）、闻到（鼻识）、尝到（舌识）、触到（身识）；眼触、耳触、鼻触、舌触、身触；以及好不好看、好不好听、好不好闻、好不好吃、好不好触，等等感受。

从目标最开始生起，到目标消失，具足刹那定的心都能够专注在目标上。当刹那定足够强的时候，就能够了知到：当下的目标以及观照觉知的心在同时生起、同时灭去。能够了知到目标的生起、灭去，被称为内观（vipassanā）；能够了知到觉知的心与当下的目标同时生起、同时灭去，被称为返观（paṭivipassanā）。在到达生灭随

观智的时候，YOGI 能够清清楚楚地了知到当下成对、成对生起、灭去的名法与色法。当心时刻紧密地专注于目标的时候，具念觉知的心紧贴于目标，安稳而不飘荡。

这时候的心绝不会散乱，而是稳固地专注在当下生起的目标之上。禅定的作用，就是使心专注于目标，获得内观禅定的身心是安稳平静的。达到禅定的 YOGI，感受到了禅定的殊胜威力，那是绝对异于平时生活中所体会的普普通通的平静感受的。

在生灭随观智阶段，稳固的刹那定已经培育出来，这种殊胜的内观禅定是成就道智、果智的因素，是成就正觉智慧的因素，因此，被称为定觉支。刹那定稳固的时候，内观智慧将会不断地开发增长。当内观智慧最终圆满成熟的时候，YOGI 会觉悟圣道智。

所以，参加密集禅修是必要的，在密集禅修中能够培育出稳固的刹那定。稳固的刹那定使心专注在每一个当下生起的目标之上，这种定力即是习禅人觉悟四圣谛的因素，被称为定觉支（*samādhisambojjhaṅga*）。稳固的刹那定使心安稳无动荡，巴利语的开示是：

cittaṃ niccalaṃ ṭhapeti（心安于平静无动荡）。

由于刹那定已经稳固了，心能够安稳地专注于当下不断生起的目标上，清淨的善心就是这样培育起来的。习禅人的心变得非常稳定，没有摇摆动荡，心刹那刹那地、持续不断地专注在目标之上，

远离了欲乐思维等等邪思维。这种无间断生起的刹那、刹那专注于当下目标的心，如同安止禅那心一样用心专一（*appito viya cittam*），使心安稳牢固地贴住目标。安止定与刹那定的区别在于，安止定的心是专注在单一的目标之上，而刹那定的心是专注在每一个刹那生起的彼此不同的名法与色法的目标之上。

如同世间的禅那定能够使心专注于目标上，内观刹那定也一样能够使心专注于目标上，两种定力所专注的目标是不同的。刹那定所专注的目标，是每一个当下最新真实发生的名法与色法，例如，看到的当下、听到的当下、闻到的当下、尝到的当下、触到的当下、想到的当下、弯曲伸展的当下、弯腰、直腰的当下，提起、移动、放下脚的当下、腹部上下起伏的当下、睁眼、闭眼、眨眼睛的当下。习禅人专注观照这些在每一个当下最新生起的目标，前一个观照紧接着后一个，彼此之间没有丝毫间断，就会达到心一境性。虽然说，每一个当下生起的目标是千变万化、各不相同的，但是，观照目标的心是同样地专注、持续无间断的，这是刹那定始终如一的品质。刹那定如同不停流淌的河水一般，在刹那、刹那地生起。

稳固的刹那定，能够使清淨的善心持续不断地生起。YOGI 的工作任务，就是要培育这种稳固的刹那定。刹那定增强之后，内观智慧将会开发增长。特别是，到达生灭随观智的时候，观照的心能够持续不断地专注在目标之上。当精进力得到平衡发展的时候，念力也已经稳固地建立在目标之上了，刹那定变得更加稳固强大。此时，

观照力非常敏锐，习禅人能够毫无漏失地观照觉知到每一个当下的目标都在快速地生灭着。

稳固强大的刹那定，并非是随随便便地顺手拈来之物，也非是通过任何其它玄妙密法获得的，这是 YOGI 从进入密集禅修开始，通过恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅而获得的功德。如果 YOGI 不能够恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，便无法获得稳固的刹那定。

今天，班迪达大长老看到了一个 YOGI，不知道他已经禅修了多久，他走路的样子跟一个普通俗人一样没有正念。如果一个人不能精进地习禅，缺失了正念，那么，他就很难培育出强大的刹那定。如果一个人轻视了四念处内观智慧禅修的工作所能带来的殊胜利益，他就做不到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地习禅，那么，无论他在禅修中心呆多久，一个月，两个月，或更长时间，他都不会取得任何进步，更不用说觉悟殊胜之法了。

通过精进地习禅，YOGI 的心已经不再东飘西荡，远离了懒惰、放逸。YOGI 的心能够安安稳稳地专注在目标之上的时候，自己会有什么感受呢？YOGI 会感到高兴，心变得越来越清明，并由衷地赞叹佛法的功德；犹如父母看到孩子已经成就学业，并拿到了大学毕业证书一样高兴，会随口赞叹，“这个孩子表现良好，没有犯错，平静乖巧，并成功顺利地获得了学业证书，实在太好了。”父母因此感到非常高兴。试想一下，如果孩子表现不良，经常犯错，甚至违法犯

罪，父母又怎么会对他感到满意呢？

由于 YOGI 能够精进地禅修，而非心不在焉地敷衍了事，善心不断地得到开发培育。随着各种善心的力量不断地增强，清净的善心持续稳固地生起，因此，YOGI 对自己的工作感到非常满意，并会自我赞叹。可想而知，当内观智慧不断开发增长的时候，YOGI 该有多么快乐满意！

在达到生灭随观智的时候，习禅人能够如实知见到，每一个当下极其快速生起的新的目标，以及每一个当下迅速灭去的目标，旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起，当下生起、当下灭去，当下生起、当下灭去。习禅人观照觉知目标已经毫无障碍，不再需要激发过度的精进力，能够驾轻就熟地觉知每一个当下的目标，自然地生起了法喜、法乐（**dhammarati**）。

法喜、法乐并非是无缘无故生起的，也不是因为自己跪天拜地祈求之后获得的，也不是向着某个有神通力的有情祷告后，由外力赐予自己的。法喜、法乐的生起，是因为修行人自己在了解了正法之后，远离了人声鼎沸的城市，经过风尘仆仆地跋涉来到这个教导正法、并具足完善的条件、能够让自己为法密集精进的禅修中心，通过精进努力实践禅修而获得的结果。这种禅修中心，就是符合世尊佛陀本意的寂静之处，虽然时不时会听到各种飞鸟的叫声，但是，这里是符合经典所开示的“寂静之处”的条件。

能够激发三个阶段精进力的习禅人，才被称为 YOGI，三个阶段

的精进力包括：初发精进、递升精进、持续精进。特别是持续精进，这是指只要没有到达最终的目标就绝不放弃的精进力。一个名副其实的 YOGI，已经远离了邪思维，邪思维包括：欲乐思维(kāma vitakko)、恼害思维(vihiṃsā vitakko)、嗔恚思维(byāpāda vitakko)，以及远离了使心动荡的一切污秽烦恼，因此，YOGI 的心寂静安稳下来，获得了心清净。经典开示说，

Yathā ekaggacittassa sammā dhammaṃ vipassato.

意思是，达到一境性的心，如实知见法的本质实相。

在获得了心清净之后，YOGI 会如实知见到名法与色法的不同特相，如实知见到名法与色法互为因果的关系；进一步地，习禅人会如实知见到，彼此互为因缘而发生的名法与色法无常、苦、无我的共相；再进一步地，习禅人会如实知见到，每一个当下生起的目标在迅速地灭去，旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起，当下生起、当下灭去，当下生起、当下灭去，这时候，殊胜的法喜、法乐将会生起。接下来的开示是，

Amānusi rati hoti.

意思是，生起了天人之乐。

心清净之后，生起的殊胜的法喜、法乐，是非凡的天人之乐，它是无法在人间的感官欲乐中寻觅得到的。殊胜的法喜、法乐，远远地超越于在世间所能获得的一切感官欲乐，它永远不会变得无聊

而令人生厌，而是永远清新，不会变老。一旦习禅人体验到了天人之乐，他就不会再放弃内观禅修，而且实践佛法的信心也将永不退转。

世间的感官欲乐，久了就使人感到单调无聊、令人生厌，试想一下：

人能够兴致勃勃地重复观看多少遍同样的影片呢？

人能够兴致勃勃地重复聆听多少遍同样的歌曲呢？等等，以此类推。

就算是人们都乐此不疲的异性碰触，到最后，彼此间也都成了左手与右手一样，不再感到稀罕。

世界上只有法喜、法乐与所有的感官欲乐是截然不同的。法的喜乐是殊胜的，令人爱不释手，一旦品尝到了天人之乐，习禅人就永远不会想要丢弃它。当清净心、内观禅定和内观智慧稳定地开发培育起来之后，令人永不厌倦的法喜、法乐就会自然地生起。佛陀倍加赞叹这种在世间难以获得的、稀有的、殊胜的法喜、法乐为天人之乐。

在世俗生活中喜欢寻欢作乐的人们的观念是独乐乐不如众乐乐，参加任何娱乐活动都要呼朋唤友，人们需要彼此结伴，经常要更换娱乐的内容才会感到满意，否则，就会心生厌倦。然而，当一个人通过修习四念处内观智慧禅，达到生灭随观智的时候，习禅人会在

远离人群之处，一心专注于当下生起的目标；清净心持续不断地生起，习禅人体验到殊胜的法喜、法乐；他不需要结伴搭伙。当清净的善心与内观智慧达到稳固的时候，习禅人独自地体验法喜、法乐。殊胜的法喜法乐是任何世间的感官欲乐都无法取代的，习禅人从此对内观禅修将永不放弃，并继续在内观正道上坚持不懈地禅修下去。

最初习禅的时候，YOGI 必须通过标记所观照的目标，来使心与当下的目标面对面地同时发生，但是，到了生灭随观智阶段，由于目标生灭极其快速，YOGI 还未来得及标记，目标就已经消失了，这时候，YOGI 可以运用两种方法来观照目标：

一方面，在能够标记的时候，继续标记目标；

一方面，在目标快速变化，无法标记的时候，就可以放弃标记。在能够觉知到旧的目标快速灭去，新的目标即刻生起的快速生灭的现象时，YOGI 只需要将心专注在当下生灭的目标之上，如实观照即可。

小参的时候，有的 YOGI 报告说，“禅师，目标的生灭非常快，我根本来不及标记”。对于这种情况，禅师们就会告诉 YOGI 们，应该适时地放弃标记。对于快速生灭的目标，已经来不及标记，YOGI 只需要觉知到目标快速生灭的实相即可。当 YOGI 的观照力达到这样细致的程度时，如果能够继续不断地深入地习禅，他就能确保在今生证悟殊胜之法。

所以说，喜觉支是习禅人觉悟道智、果智，觉悟四圣谛的重要因素之一。

到达生灭随观智之后，习禅人继续深入地禅修，将会显著地了知到目标快速地灭去、灭去。当目标的灭去变得越来越显著的时候，习禅人会超越法喜与法乐，内观禅定会更加深入稳固，观照觉知也更加轻松无碍，舍受将会代替乐受而生起。这时候，YOGI 的观照觉知力达到了平衡状态，内观禅定越来越强大。随着内观禅定的不断增强，原来模糊不清的目标也能够清清楚楚、了了分明地觉知到了，内观智慧也更加敏锐清晰了。

明天，班迪达大长老将开示，随着定觉支的深入开发培育，舍觉支将自然地培育起来。

2015 年 1 月 15 日

昨天，班迪达大长老以内观禅修实践结合巴利经典，对刹那定做了相关讲解。内观刹那定就是心刹那刹那地、持续不断地专注在当下生起的目标上所产生的心一境性。持续的刹那定就是在持续的时间内每一刹那与下一刹那的刹那定都毫无间断。虽然每一个当下生起的目标是彼此不同的，但是，专注于目标的、每一个刹那的定力的品质却是彼此相同的。具足了刹那定的心持续不断地专注于目

标，这样的刹那定就如同安止定一样，能够平定和镇伏五盖，使心安稳平静下来。因此，通过内观禅修培育刹那定，**YOGI** 将会获得心清净。

获得心清净的时候，内观智慧将会开发增长，从最初如实知见到名法与色法互不相同的特相开始，**YOGI** 开发出了名色分别智。生起内观智慧的最近的、根本的因缘，就是足够强大的刹那定。当然，促成内观智慧开发增长的还有其它因素，但是，其它因素都不是最根本的因素。由于强大的刹那定能够使心毫无间断地专注在当下生起的目标上，因此，习禅人将会如实知见到目标的本质实相，同时，开发增长内观智慧。

习禅人如果想要不断地开发增长内观智慧，需要培育无间断的刹那定。在生起了名色分别智之后，随着刹那定的增强，**YOGI** 将会进一步如实知见到，名法与色法之间互为因果的关系。觉悟缘摄受智，并不需要思考琢磨，经典开示说，

samāhito yathābhūtaṃ pajānāti.

得（刹那）定者，能够如实知见到当下互为因缘而生起的名法与色法（无常、苦、无我）的本质实相。

yathābhūta 的意思是指当下互为因缘而生起并存在的名法与色法。

当 **YOGI** 能够如实知见到当下生起的名法与色法的本质实相的时候，即会觉悟到，这是自己亲证的智慧，并非是通过思考推理得到的“智慧”。在西方人的教育体系中，会执着这样的观念，即：人要

学会思考、学会分析、学会推理，否则，就没有智慧。假如养成了这种习惯，在实践内观禅修的时候，老是去思考、分析、推理的话，YOGI 就不能及时地如实观照当下生起的目标现象。习惯于思考、分析、推理的人，在内观禅修的时候会被这种习惯障碍。

打个比方说，有两个行脚人，他们都想要去同一个地方，他们同时出发，其中一个人认识许多人，一路上常常会被朋友拉去家里歇脚聊天、吃吃喝喝、环顾左右、走走停停，然后才继续上路；而另外一个人，没有什么朋友，一路上也没有歇过脚，一心只管一直朝前走，没有耽误任何工夫，所以，他很快就到达了目的地。

禅师们是在依照世尊佛陀的本怀教导内观禅修，YOGI 应该遵照禅师指导的业处，单刀直入地、不假思索地精进习禅，因此，不需要很久，只需要一周或者两周，就能开发增长内观智慧；甚至有的人在三周之内就能够觉悟殊胜之法，更不要说四周以上、两个月密集禅修的收获了；最终，YOGI 必然会心满意足地满载而归。

假如已经禅修了一个月，但是，依然没有开发增长内观智慧，那可能就是自己有过多的分析思考，而障碍了禅修进步，这就如同比喻中的第一类行脚人，因为交友广泛，一路蹉跎，而延误了自己的行程。修习四念处内观智慧禅，不需要分析、思考、推理，不需要太多想法，而是要像冲向战场上的士兵，毫不犹豫地听从上级的指挥口令，叫卧倒时就立即卧倒，叫射击时就立即射击；YOGI 也是一样，只有按部就班地按照禅师的指导习禅，自己才能够不断地开发增长内观智慧。

如同强大的刹那定是产生内观智慧最近的因缘，强大的正念也是使内观智慧生起的近因。正念就是指心能够专注于四念处的目标。所谓四念处，在经典中都有定义，包括：

身随观念处（kāyānupassanāsatipaṭṭhāna），简称身念处，就是习禅人以稳固持续的正念反反复复地观照并了知当下生起的色身现象；

受随观念处（vedanānupassanāsatipaṭṭhāna），简称受念处，就是习禅人以稳固持续的 正念反反复复地观照并了知当下生起的各种苦受、乐受、不苦不乐受；

心随观念处（cittānupassanāsatipaṭṭhāna），简称心念处，就是习禅人以稳固持续的正念反反复复地观照并了知当下生起的心的状态；

法随观念处（dhammānupassanāsatipaṭṭhāna），简称法念处，就是习禅人以稳固持续的正念反反复复地观照并了知当下六根门处生起的自然现象；

所谓的念处（satipaṭṭhāna），就是反反复复地以稳固持续的正念观照当下的身心现象。要做到稳固持续地正念观照，就需要持续不断地激发炽热的精进力，使心专注于当下的目标。

patṭhāna 的意思是，正念紧紧密密地建立在目标之上。

anupassanā的意思是，反复无数次地发生。

当正念能够紧紧密密地建立在目标上的时候，持续无间断的刹那定（khaṇikasamādhī）就产生了。这种强大的刹那定是生起正智

（**sampajañña**）的最近的因缘。正智（**sampajañña**）的意思就是，对目标正确无误的了知、清清楚楚的了知、全面完整的了知、殊胜卓越的了知、亲身体证的了知。

如果想要逐步地开发增长内观智慧，首先，需要培育强大的刹那定，心专注于每一个当下生起的目标，当心能够安住于目标的时候，将会如实知见到目标的本质实相。内观智慧就是这样不断开发增长的。

众生自身粗重的、中等的、微细的贪、嗔、痴烦恼，导致自己造作身、语、意的不善行，这些烦恼是：

粗重的违犯性烦恼，

中等的缠缚性烦恼，以及

微细的潜伏性烦恼。

这些烦恼都应该是倍受人们唾弃并且需要远离的。如果有非常严重的烦恼生起，会令人失去自我控制，导致造作粗野的恶行。在心中生起的缠缚性烦恼，导致人们的心态卑劣邪恶。如果控制不住缠缚在心中的烦恼，就会常常通过语言和身体行为造作恶行。

一个人能够避免造作身、语、意的恶行是非常重要的。一个人能够远离造恶的行为，就是文明的人、有教养的人。巴利语 **sāsana** 的意思是，佛陀的文明教化。**Sāsanasampatti** 的意思是，文明成就，其中，**Sampatti** 的意思是，成功、成就。没有圆满地修习戒、定、慧三学的人，是不会达到文明成就的（**sāsanasampatti**）。如果背离了佛陀的文明教化，就变成了文明的摧毁者（**sāsanavipatti**）；所谓

文明摧毁者，就是致力于破坏、摧毁佛陀文明教化的人。

现在参加四念处内观智慧密集禅修的人，禅修到怎样的程度，内心的文明就到达其相应的程度。修习戒学，使自己远离造作恶行；身行、语行获得清静，就会避免受到责备指责；行为举止做到有文明、有礼貌、有教养，各方面行为稳定平和，就不会给周围人带来任何伤害。假如能够时时刻刻具足正念，观照觉知每一个当下生起的目标现象，心中就不会进入任何烦恼污染，内心便是清静文明的，这被称为文明教化（*sāsaṇa*）。

当开发增长了内观智慧的时候，心能够专注于目标，清静的心也能够如实了知到目标的本质实相。当习禅人回想密集禅修中的觉知状态时，能够记得自己当时的清静心是如何持续不断地生起的，内观智慧是如何持续递升的。无论是多么令人悦意的目标，或者多么令人不悦意的目标，只要在目标生起的当下，做到紧紧密密地观照，习禅人就能够如实知见到互为因缘而生起的名法与色法是在生起后立即就灭去的；专注且有定力的、清静的心识之流持续不断地生起，心便远离了缠缚性的烦恼污秽，同时，内观智慧的生起消除了潜伏性烦恼的种子。

在圆满地修习戒、定、慧之后，在三学成就之时，即意味着世尊佛陀的文明教化成就了。一个人能够达到文明成就（*sāsaṇasampatti*）不是无缘无故的，而是由各种因缘合力促成的。这些因素包括：

第一个因素，聚精会神地听经闻法（*sādhukaṃ sāvāṇa*）

想要获得文明教化的人，应该怎么做呢？要恭恭敬敬地听经闻法，不应该马马虎虎，不应该心生我慢，比如，心里这么想，“哦，这教理我早就知道了！”等等。聚精会神地听经闻法，才会懂得禅修方法，同时，还要按照方法认认真真地习禅。只有自己知道是不是已经明白了禅修方法。要珍惜四念处内观智慧禅修的方法。

第二个因素，聚精会神地作意于目标（**sādhukam manasikāra**）

YOGI 应该恭恭敬敬地、细致认真地习禅，具念的心要同步地专注在每一个当下生起的目标上，紧紧密密地、聚精会神地观照觉知。

这两个因素是彼此紧密相关的，如果在习禅过程中缺乏这两个因素，自己就无法得到文明教化。如果原本的文明教养已经被糟蹋，不懂得禅修的话，就会被继续糟蹋。生而为人，就要具有人类的文明教养，从懂事的时候开始就应该具备。缺乏人类的文明教养，就不能被称为人，只要是明白人，都会接受这种说法。佛陀的教导并不是强硬地逼迫他人来相信的，而是人人都应该心悦诚服地相信的。所谓文明，就是要做到自我净化，具有文明教养的人是不会去滋扰、欺压他人的。当自己的世界平静安乐时，给周围环境带来的便是和平安宁，每个人都应该这样修养自己。这是非常殊胜的事业。

现在，有些 **YOGI** 已经禅修了一个多月，大家对照今天的开示反思一下自己。如今，**YOGI** 精进地习禅，就是为了要做一个名副其实的人，一个具有人类心态的人，并在具有了人类智慧的基础上，成为具有超凡智慧的人，这等同于努力地获得真正的文明教养。除了睡觉的时间，在其它清醒的时间里，都应该细致认真地观照觉知自

己的行、住、坐、卧、弯曲伸展四肢、以及其它身体微细的动作等等。**YOGI** 应该不断地检视自己，到底有没有恭恭敬敬地、细致认真地观照目标呢？

在检视自己的习禅过程时，要了知到自己的薄弱之处，例如，是不是真的每时每刻都在激发精进力？

是不是时时刻刻都在瞄准目标？等等。这些只有自己最清楚。

对自己的弱点和不足，要及时地加强和补足。如果没有及时修正自己，最终形成陋习之后，再想纠正已经来不及了。例如，病人在治疗过程中需要服药，假如每天需要服三次药，那就应该准时服药；如果忘记服药，或者服药的量不够，药力就不够强，就不会治好病；没有及时地根除疾病，时间久了就会变成慢性病。所谓药到病除，药的剂量应该足够，如果药量不够，疾病没有消除，就会变成慢性病。而病人却误以为，这个药方没有疗效，应该去试试其它药方。若再换一种药，还是这样马马虎虎服药的话，那还是治不好病。巴利语 **Rogī** 的意思就是病人。

在 **YOGI** 里面，也有类似的“病人”（**Rogī**），我们称呼他们是“慢性病 **YOGI**”。虽然他们知道了禅修方法，但是，并不能恭恭敬敬地、细致认真地习禅，只有在一时想起来的时候才去观照目标，多数时候马马虎虎不认真，最终，他们成了“慢性病 **YOGI**”。如果长此以往地混日子，“慢性病 **YOGI**”在任何时候都不会有明显的进步；这次来参加密集禅修没有什么起色，下次再来密集禅修也没有什么进步，每次差不多都一样。

假如是这样，YOGI 就要反思一下，自己是不是在浪费时间？一个明智的 YOGI 总能够发现自己的弱点。假如能及时地纠正自己，并且按部就班地精进习禅，还是能够进步的。只要及时地激发精进力，习禅人还是能够获得禅修的利益的。

生命轮回中带来的贪、嗔、痴等潜伏性烦恼，就是在心中潜伏的疾病。在遇到悦意的目标时，生起贪心，遇到不悦意的目标时，生起嗔心；贪心、嗔心生起的时候，都伴随着痴心。最开始生起微细的烦恼，渐渐地变得粗重，这些烦恼潜伏在心识之流中，当它们如瀑流般爆发的时候，就会难以遏制，导致人们造作违犯他人的恶行；烦恼疾病通过身行和语行爆发出来，就会伤害别人。

修习内观禅就是按照佛陀教导的方法给自己治病。比如，有伤口的地方，为了避免感染细菌，要对伤口进行保护，一旦感染了细菌，就要清洗伤口。有了伤口不能置之不理，否则，任其感染细菌，可能会导致死亡。同样地，YOGI 习禅的时候，就是在治疗自己的“伤口”；首先，要保护好伤口，避免细菌感染，一旦感染了细菌，要立即清洗；按照最伟大的医生世尊佛陀给出的四念处内观智慧禅修这一药方进行治疗，就能治愈好自己在轮回中带来的烦恼疾病。身体有病的人，都会服用药物；药物随着血液在体内循环，并以药力杀死病菌，治疗心理疾病也是同样的道理。

现在有些 YOGI 已经禅修了一个多月，但是，他们的定力、内观智慧还没有显著地提升，在小参报告的时候，不能清清楚楚地报告自己的习禅经验，这样的 YOGI 已经变成了慢性病 YOGI。对于慢性

病 YOGI 来说，就是给他“看病”，也治不好他，他死又死不了。这样的 YOGI 觉悟不到殊胜之法。即使他每天照例禅修，不停地转换禅修方法，或者去其它禅修中心并且向禅师学习，退一步而言就算他依然没有改变禅修方法，只要得了慢性病就很难被治好，所以，无论他怎么禅修都不会成就。为了避免患上习禅慢性病，YOGI 需要生起一些自尊心。

为了使大家不断地激发精进力，班迪达大长老才如此郑重其事地敦促大家。能够按照禅师敦促指导的方法禅修的 YOGI，将会渐渐地到达心清净，各种清净法也会随之不断地逐步成就。从分别出名法与色法是各不相同的法开始，就开发增长了名色分别智，YOGI 将会逐步地如实知见到名法与色法彼此互为因果的关系，以及互为因缘而生起的名法与色法如何在当下生起和灭去的本质实相，从此以后，真正的内观智慧便开发增长了。

继续恭恭敬敬地、细致认真地习禅，在如实知见到旧的灭去，新的生起，当下生起、当下灭去，到达了生灭随观智的时候，YOGI 会不断地经验到光明、法喜、轻安、乐受；看到光明的时候，内观智慧变得更加敏锐，YOGI 法喜充满。对习禅状态感到满意的时候就会生起法喜，YOGI 不再像以往那样对禅修感到无聊乏味，心越来越多地体验到平静喜乐，不再陷入忧愁焦虑。当心平静的时候，就会感受到快乐，身心都感到非常舒适满意，YOGI 感受到了内观禅修令自己的身心快乐自在。

在超越了当初的各种困难、障碍之后，获得的利益就是满意和

快乐，继续深入地禅修下去，寻、伺、喜、乐等禅支将渐渐变弱，法喜、法乐将渐渐退去。由于法喜、法乐渐渐地消退，内观禅定将进一步加深增强，专注力以不可阻挡的力量专注于每一个当下生起的目标上。由于精进力、念力、定力都累积了相当的力量，心能够刹那、刹那地、持续不断地专注于目标。没有了令人激动的法喜法乐，心变得非常安稳平静，达到不偏不倚的平衡状态，不再有“风吹草动”般的动荡，这种状态被称为中舍（**upekkhā**）。当舍禅支和心一境性禅支都渐渐趋于成熟，即是到达了成熟的生灭随观智。

今天，班迪达大长老想要说的就是定力和舍（**upekkhā**），当然，主要是开示舍，包括刚刚到达舍 **upekkhā** 之前的习禅状态。在生灭随观智未成熟阶段，习禅人心中生起法喜和法乐，法喜充满的时候，心中会有各种激荡、不安、兴奋，虽然法喜带来的是乐受，而实际上，在法喜、法乐消退之后，将会达到更加殊胜的中舍平静的心的状态。这时候生起的舍心所，巴利语称为 **tatramajjhataṭṭā**。**tatra** 的意思是，凡是在当下生起的目标，**majjha** 的意思是，中舍、在中间。所谓中舍地观照，就是指觉知的心达到了平衡、平等地观照目标的状态。中舍，即是于中间的意思，既不偏于此，也不倚于彼，不偏不倚。既不靠近（**upagamana**）悦意的目标，也不抗拒（**apagamana**）不悦意的目标。

通常情况下，人们的习性是顺从（**anurodha**）悦意的目标，同时，抗拒（**virodha**）不悦意的目标。当舍心生起的时候，则既不迎合，也不敌对，心达到了平衡，不偏不倚。这好比马车夫驾驭着由

两匹马拉拖的马车，当两匹马被调御平衡的时候，马车就能够顺利无碍地快速行驶。这种状态被称为舍（upekkhā）。

在刚开始习禅的时候，必须要刻意地激发炽热的精进力，但是，即使再努力，也还是无法达到顺利地观照；有时候想偷懒一下，减弱一些精进力，这就会导致习禅时正念不断地丢失；失去了正念，观照便感到不舒适、不顺心；想要在日常生活的观照中精进努力，依然是感到力不从心。

明明自己已经知道内观禅修是高尚的工作，是获得心清净的工作，但是，无论如何努力，习禅初期，YOGI 都不能够得心应手地观照觉知目标。理解了佛法理论，相信了佛陀的教导，相信能够获得心清净，生起了禅修的欲望，YOGI 在一开始入手禅修的时候，也还是不能一帆风顺地获得强大的正念和定力。

培育善法是需要一个过程的。渐渐地，当自己能够克服初期的一些困难和障碍之后，观照技能娴熟的时候，YOGI 将会感到非常满意；体验到殊胜的法喜、法乐，心越来越平静安稳，再继续深入地习禅，YOGI 已经不需要刻意地激发精进力，观照力已经步入轨道，能够顺其自然地进行；越是深入地习禅，心越是平静如水；精进力累积了一定力量的势头，能够如顺水推舟一般自然而然地发生，YOGI 的禅修状态已经渐入佳境。假如习禅初期，YOGI 不能激发出炽热的精进力，则其禅修状态始终都无法渐入佳境。

当内观智慧禅修达到成熟的生灭随观智的时候，YOGI 已经十拿九稳地步入了内观正道；YOGI 的五力增强了，并渐趋圆满，将会更

加信心十足地修习内观正道；YOGI 会不禁赞叹：

这就是解脱正道！

我相信，这就是正法！

我相信，无数的前辈们就是沿着这条觉悟的正道到达终点的！

习禅人对佛、法、僧三宝生起了坚定的信心，特别是，由于自己体悟到了内观禅修所带来的殊胜利益，所以，YOGI 坚定不移地相信觉悟并教导正法的世尊佛陀。

缅甸是佛教最为兴盛的国家，每一个佛弟子家庭在孩子出生之后、懂事的时候，都会教导孩子们用巴利语的句式念诵皈依佛、法、僧三宝，即：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi,

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

虽然人人对皈依三宝的念诵都能够倒背如流，但是，多数人却没有正确深入地了知世尊佛陀的伟大功德，也不懂得佛法的功德和意义。而所谓的僧众，在一般的佛弟子眼里，就是那些满街穿着棕黄色僧袍的人。人们并不真正地了知三宝的功德，茫然无知地追随着父辈的信仰，盲目地顶礼朝拜，这被称为盲信，巴利语是 muddhappasanna。

如果仅仅是浮于表面肤浅的信仰，而不进行内观禅修实践，那么，很多佛弟子就这样在盲信中虚度了一生。如果实践内观禅修，就能够如实知见到法的本质实相；特别是如实知见到在当下快速地

生灭的身心现象的时候，如实知见到了不可思议的法力，习禅人能够觉悟到：

正法的功德原本如此！

内观智慧开发增长之后，YOGI 将会生起智信（*vijjā ppasanna*）。随着内观智慧的逐阶递升，智信也越来越稳固。直至最终，生起道智、果智、见证涅槃的时候，习禅人会生起坚定不移的智信。

所谓的内观禅修，就是通过开发增长内观智慧，使心的品质从根本上得到转化和升华的过程；从而，一个盲信的佛弟子转变成为依赖自己的内观智慧而对三宝生起坚定不移的智信的佛弟子。

2015 年 1 月 16 日

昨天，班迪达大长老以经典教理结合内观禅修实践，适当地开示了定觉支，既不过于冗长也不过于精简。今天，班迪达大长老将以同样的形式为大家开示七觉支中的最后一个觉支——舍觉支（*upekhāsambojjhaṅga*）。如果要详细地开示七觉支，需要花费很长时间。由于六十天的国际禅修营时间所限，需要根据大家具体的实修状况，相关的开示既不能过于简略，也不能太多赘述。

为了帮助大家都能够切实地获得禅修的利益，一方面依据世尊

佛陀的本怀，一方面本着已故的马哈希西亚多济的叮咛嘱托，班迪达大长老竭尽所能地为禅修者们作必要的开示。YOGI 们亲身实践四念处内观禅修，佛法之血液将会不断地再制造并持续地广为传输，输入佛法之血液的人越来越多，彼此便成为佛法家族的法眷属。如果佛法家族的成员人数在全世界人口比例中不断地增多，那就可以保证促进世界和平。

班迪达大长老除了祈愿全世界获得真正的和平之外，今生再没有其它的期望。

世尊佛陀使用巴利语 **tatramajjhataṭṭā** 这个词的意义是非常恰如其分的。**tatra** 的意思是，于那些目标中，**majjhataṭṭā** 的意思是，心的中立平衡。**tatramajjhataṭṭā** 这个复合词的意思就是，无论面对任何目标，心态是平衡的、不偏不倚的、无执着的、立于中间的。经典中记录有十种舍，而舍觉支所指的就是 **tatramajjhataṭṭā**，是十种舍之一。

YOGI 们已经了知到，名法与色法是真实存在的究竟法。在六根门处，名法与色法始终是互为因果而发生的。例如，在看到的当下、在听到的当下、在闻到的当下、在尝到的当下、在触到的当下、在想到的当下，在弯曲、伸展四肢的当下，在弯腰、直腰的当下，在提起、移动、放下脚的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，名法与色法一直都在无止无息地发生着，即使睡觉的时候，名法与色法也是在时时刻刻地发生着。在众生身心内，都分别具有使名法与色

法之命相续的因素，能够维持心与心所之命相续的，是名命根，能够维持色身之命相续的，是色命根。名法与色法的生命之流因两种命根的存在而鲜活地相续转起。

身心内每时每刻发生的、可以被觉知到的所有这些名法与色法，就是巴利语 **tatra** 所指的意思，即：目标。面对当下的目标时，如果缺乏力量，心就会左右摇摆，进行分别，因此，人们在遇到悦意的目标的时候，心便欢喜地接受，悦意的程度分为好、比较好和最好，面对最令人倾心的目标，心便与之难舍难分，生起执着，不情愿放手，这是心生贪爱；当遇到不悦意的目标时，心就拒绝接受它，下意识地要把它推开，生起抗拒，这是心生嗔恨。

对于世俗之中的人来说，正常情况下都是类似这样的反应，面对当下的境遇，要么是对悦意的目标生起贪心，要么是对不悦意的目标生起嗔心，而痴总是伴随着这些贪和嗔一同生起。习禅新人在习禅初期大多是这样的心态，基本上不能以平衡、客观的心态来观照觉知目标。

经过一段时间的密集禅修之后，心增强了力量，恶法五盖已经被镇伏。当心解脱了五盖的时候，内观智慧将不断地开发增长，渐渐地，心会充满力量。特别是到了生灭随观智阶段，五力已经显著地增强了。经典开示说，生灭随观智分两个阶段，即初期的未成熟的生灭随观智阶段，以及后期的成熟的生灭随观智阶段。在初期的未成熟阶段，生起的喜禅支与乐禅支都是比较活跃和激动的，这时

候的定力还不足够强大，还没有具足控制心的力量，到了后期的成熟阶段，喜与乐完全消退之后，心平静安稳下来，定力进一步增强，五力已经达到了能够统治心的程度，同时，舍禅支生起，这种舍就是舍觉支。舍觉支是一个人到达觉悟的因素之一，是一个人体证四圣谛的因缘之一。

七觉支之中除了念觉支外的六个觉支被划分为两组：

第一组，由精进觉支、喜觉支、慧觉支组成，这几个觉支都比较活跃，使心感到欢喜快乐。假如误以为它们是殊胜的，并执着它们，习禅人就会丢失正念，忘记观照，心即会随之而散乱、掉举。

第二组，由轻安觉支、定觉支、舍觉支组成，这几个觉支都是比较稳定的，使心安稳宁静。如果让心长时间地停滞于宁静之中，也会发生执着，习禅人疏忽了观照目标，丢失了正念，心趋于呆滞懒惰，昏沉睡眠即会有机可乘。

在密集禅修一段时间之后，如果已经顺利地取得禅修进步，习禅人则应该更加小心翼翼，绝不应该让自己轻易地丢失正念，忘记观照目标，而是要学习调整不良状态，达到平衡地观照；禅师也应该在这时候及时地给予开示帮助，正确地引导 YOGI 尽快做到平衡地觉知。

具体来说，禅师应该及时地指导习禅人，在习禅过程中，在什么状态时，精进觉支、喜觉支、慧觉支已经很明显了，或者，在什

么状态时，轻安觉支、定觉支和舍觉支已经明显地生起了。YOGI 们应该练习平衡地修习七觉支，禅师的小参指导是非常重要的。平衡地修习七觉支，是 YOGI 觉悟四圣谛的因素。如果 YOGI 既不偏于欢喜激动，也不过于呆滞宁静，平衡警觉地观照目标，内观智慧将会顺利地提升。

古代的时候，马车是商人们经常使用的交通工具，商用马车由两匹马驾驶，如果其中一匹马过于激进，或者过于缓慢，马车在行进时会失去平衡，跑不快，也不稳，乘车人也不舒服，但是，当两匹马势均力同地并驾齐驱，道路也平坦无碍的时候，马车夫便可以轻松、平衡地驾驭马车，快速而顺利地行进。这是经典中开示的与修习舍觉支相关的比喻。

如果习禅人这时候已经能够平衡七觉支，那么，观照觉知目标将会顺利无碍，所以，生灭随观智这个阶段对习禅人来说，是非常关键的。若用现代交通工具比喻，在七觉支达到平衡的时候，就如同驾驶员在畅通无碍的高速公路上，驾驶着一部性能良好的汽车一样舒适；当习禅人的定力和内观智慧开发增长到这个程度的时候，就能够不偏不倚地、平衡地观照觉知每一个当下生起的目标，习禅状态是轻松而愉快的，这是舍觉支的特征。

在这个阶段的习禅过程中，YOGI 能够平衡地观照觉知目标，在稳定的习禅状态下，一些人还可能神奇地治愈长期不愈的慢性疾病，这在佛陀时代就有例证。那时候在森林里，有一颗树正开花，世尊

及其两个大弟子 mahākassapa 尊者与 moggallāna 尊者的肺中都吸入了它散发在空气中的有毒性的花粉，他们因此而生病发烧了。佛陀忍耐着身体的不适，亲自去探视两个病人之一——大弟子 mahākassapa 尊者。在询问病情之后，mahākassapa 尊者回答说，世尊，我身体很不舒服。作为已经觉悟了阿罗汉道果的尊者，虽然身体不可避免地会生病，而且会感受到身苦，但是，他的心却不再感受到痛苦烦恼。

因为两个弟子此时正遭遇着身体的病苦，世尊佛陀便为他们开示了《七觉支经》。

正在谛听开示的当下，mahākassapa 尊者回忆起了自己当初在出家之后第七天的时候，亲身体证过刚刚听到的七觉支法；对比之下便思忖到，世尊佛陀所教导的法确实是解脱生命之苦的正法，虽然自己当初未曾听到过关于七觉支的开示，却在禅修实践中亲身体悟过了；如今，听闻到世尊佛陀的相关开示后，对照自己曾经的实证，发现两者竟然完全吻合一致，因此，mahākassapa 尊者内心感到十分满意；同时，因为自己当下一心专注于善法，mahākassapa 尊者心中充满了法喜，就在听经闻法之后，病痛即刻痊愈了。

他们得的病是因为吸入了某种敏感性花粉导致的血液中毒，并引发了高烧，现代人称为花粉热，美国人称为 pollenosis；毒花粉被吸入肺中时，人们便会发病。佛陀所开示的《七觉支经》具足了彻底疗愈疾病的法力，mahākassapa 尊者谛听了七觉支法的开示之后，

花粉热就彻底消退了，身体完全康复了。

正确地按照世尊佛陀开示的禅修方法习禅的人就会懂得，通过实践佛法，能够亲身体证佛法所具足的功德，即：实践佛法避免了生命堕落，同时，提升了身心健康的品质。感受到了佛法法力的人，会恭恭敬敬地谛听佛法，就像现在在座的禅修者们一样，认认真真地听经闻法。明白了佛法教理之后，再对照自己的禅修实践，了知到佛法教理与禅修实践彼此之间确实是互相吻合、毫无偏差的，心中会满意地接受，不尽地赞叹，佛法之味实在殊胜无比，习禅人当下即会法喜充满，这是自然而然地发生的。习禅人会肯定地认同世尊佛陀的教导是真实不虚的真理，亲身实践佛法的人，都能够获得身、语、意的清净，最终解脱身心之苦。

诚然，佛法是来自实践的真理，修所成慧是殊胜的，相形之下，闻所成慧和思所成慧是不值一提的。只有按照世尊佛陀的教导亲身实践佛法，才能够获得修所成慧，才能够真正地掌握佛法真理。禅修者体悟到佛法的教理和实践是完全吻合一致的之后，必然会感到心悦诚服、法喜充满、幸福安乐，自此以后，法的喜乐会反反复复、持续不断地生起。

随着清净心越来越多地生起，禅修者的血液被净化了，色身也随之变得越来越健康；健康纯净的血液在周身循环，使肤色越来越光亮，面容更加明净，身体散发出香味，眼睛看东西时也更加清晰，有近视眼的人会感觉到视力在恢复，听觉更加灵敏，对气味也更加

敏感，鼻子有堵塞的人，也能够顺畅地呼吸了，舌头对食物的滋味感觉更加灵敏，吃东西越来越香甜，以前身体的触觉感受是粗糙麻木的，现在的触觉感受变得非常灵敏微妙，等等，身体内的四大所造色全都得到了净化（upādārūpaṃ visuddhaṃ ahosi）。

不仅仅世尊佛陀的两个大弟子 mahākassapa 尊者与 moggallāna 尊者能够获得内观禅修所带来的这些利益，只要做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照觉知目标，YOGI 们也都能够获得相当的利益，并会品尝到殊胜的法味。在持续不断地观照觉知当下生起的目标形成了很强的惯性之后，心越来越清净。当心远离了贪、嗔、痴等烦恼的污染时，就如同荷叶不沾水一样，荷叶的特点就是一滴水都沾不住。清净的血液排除了毒素之后，在周身循环，渐渐地，不健康的旧的色身被健康的新的色身所替换。经过密集禅修之后的新的色身变得清洁健康，免于疾病的侵扰，实在是太好了。

现代社会多数人身体都有病，班迪达大长老多年来一直在忍受着身体上的疾病困扰，一些疾病无法通过吃药治疗，只能通过禅修来帮助消除。在马哈希禅修中心的时候，班迪达大长老曾经给一个身患胃病的美国男众 YOGI 小参。他通过精进地习禅，很快到达了生灭随观智，这时候，他的胃痛到无法忍受，任何食物都吃不下，吃什么药都没用，每次胃病发作的时候，都需要 20 天，痛才会停止。班迪达大长老建议他准备一些蜜油（注：sādumadhu——由酥油、麻油、棕榈糖、蜂蜜四种成分混合的蜜油，佛陀允许出家众过午食

用)，每隔两个小时吃两勺，按照指导，他坚持每天继续禅修。当觉受生起的时候，他坚韧地继续观照，就这样，在他持续精进地观照疼痛的时候，腹部的形状消失了，腹部上下起伏的形态也不见了，他只看到了震动、疼痛，震动、疼痛；身体的形状、形态这些概念消失的时候，“我”也消失了，当下只有震动、疼痛，以及观照觉知的心。就这样坚持观照疼痛，过了不久，虽然疼痛依然在，但是，他心中充满法喜，感到非常满意；他依然没有放弃观照，直至全身大汗淋漓的时候，他的胃痛彻底地消失了，之后，再也没有犯胃病。这是班迪达大长老亲眼所见。

另外一个是有高血压疾病的女众，班迪达大长老告诉她，要紧紧密密地观照觉受，当酸痛、胀痛发生的时候，应该专心致志地观照觉知，疼痛的身体形状消失了、形态消失了，每一个当下观照觉知的心仅仅专注在疼痛上，虽然是身体疼痛，但是心不再紧绷难受；苦受渐渐地减弱消失，生起法喜。就这样，她通过持续精进地观照疼痛，最后超越了身体的苦受，身体虽然痛，但心不再痛。

班迪达大长老对她开示说，面对疼痛要忍耐，不要退缩，继续不断地观照疼痛。当然，在实在不能再忍受的时候，可以暂时放松一下精进力，稍后再回头继续紧密地观照疼痛，这样经过三、四次进进退退地观照疼痛之后，再放下疼痛的目标，把心转回到腹部上下起伏这个主要目标，继续紧紧密密地观照觉知，定力将会快速地增强。渐渐地，YOGI 不再恐惧疼痛，并且能够克服任何程度的身体

疼痛了。

在没有到达生灭随观智的时候，YOGI 的观照是不稳定的；有时候能够观照，有时候会出现各种障碍；观照不顺利的时候，心里会不满意，生起嗔恨心；喜爱的目标出现的时候，又舍不得放下，想紧紧地抓住，贪心会自然地生起。最初习禅的 YOGI 就是这样在左右摇摆，要么是拒绝不悦意的目标，这是嗔恨，要么是喜爱悦意的目标，这是贪心。到达生灭随观智的成熟阶段之后，定觉支和舍觉支已经渐趋稳定，心变得安稳平衡，没有了摇摆动荡，不会再抗拒不悦意的目标，也不会再执着悦意的目标，觉知的心仅仅是平衡地观照，不迎不拒。如果 YOGI 能够继续坚持禅修，这种平衡觉知的心态会更加稳定。

以这种方法习禅，习禅人将会克服身心的苦受，当以中舍平衡的心态观照觉知目标的时候，YOGI 就能够顺利轻松地观照目标，就好像一个马车夫驾驭着由拉力均衡的两匹马驾驶的马车行驶在顺畅的道路上一样轻松自在。这时候，如果 YOGI 继续按部就班地禅修，可以保证今生能够觉悟殊胜之法。

习禅人通过观照觉受而开发增长了智慧。如同面对苦受不会生起嗔心一样，YOGI 也不会生起渴望苦受立即消失的贪心，YOGI 也不会执着悦意的目标，或者期待更加令人欢喜的感受。当 YOGI 能够平衡稳定地观照目标的时候，心态是平静安宁的，巴利语中这被称为 **santi**（平静）。**santi** 的意思就是，既不喜爱也不憎恶，不迎不拒，

和平宁静。面对任何好的、不好的目标，YOGI 的心态都不会有起伏动荡，仅仅是以平衡中舍的心觉知观照当下生起的目标而已。YOGI 达到这个程度之后，无需几日，就能够觉悟殊胜之法。

YOGI 需要明白，在自己的身心中，七觉支法是在什么阶段发生的呢？

有些禅师开示说，七觉支在一开始习禅的时候就生起了。

在没有获得心清净的时候，内观智慧还没有开发增长，七觉支法怎么可能生起呢？

即使达到了心清净，七觉支法也还没有生起；

在名色分别智生起的时候，七觉支法还没有生起；

即使在如实知见到了名法与色法互为因果的关系，生起缘摄受智的时候，七觉支法还是没有生起；

在如实知见到互为因果而发生的名法与色法无常、苦、无我的共相，生起思维智的时候，七觉支也还是没有生起，当然，这时候，七觉支刚刚开始培育。

在克服了苦受之后，习禅人如实知见到，最新生起的名法与色法在极其快速地替代旧的灭去的名法与色法，习禅人生起了生灭随观智，这时候，七觉支法才生起。特别是在达到了成熟的生灭随观智阶段之后，法喜、法乐渐趋消退，舍觉支被培育起来，七觉支法

至此才趋于圆满成就。

YOGI 们只有把教理和禅修实践结合起来，才能够真正明白，什么是七觉支法。

2015 年 1 月 17 日

前几天，班迪达大长老一直在开示七觉支，修习七觉支是促进 YOGI 内观智慧增长的因素，也是成就圣道智、圣果智的因素。换句话说，七觉支是 YOGI 最终圆满内观智慧、生起道智、果智的因缘。如果习禅人想要开发增长内观智慧，想要觉悟道智、果智，想要觉悟四圣谛，他必须圆满地修习七觉支。圆满的内观智慧、道智、果智都不是轻而易举地、随随便便地就能够觉悟的，而是需要首先修习觉悟的因素，假如还没有具足因缘，一个人不会成就圆满的内观智慧、道智、果智，也不会觉悟四圣谛。根本不需要向谁祈祷或祈求，因缘具足的时候，相应的果报自然会成就。

作为 YOGI 来说，要明确地知道，自己的工作任务就是面对面地如实观照每一个当下生起的目标。在经典中，这被称为如理作意（yonisomanasikāra），就是指面对面地如实观照目标。要做到面对面地如实观照，必须具足精进力，并同时瞄准目标。持续不间断地

观照觉知目标，内观智慧自然地就会生起。如实观照目标的意思，不是去思考目标，如果去思考了，那就是在白白地浪费时间。禅师应该适当地敦促 YOGI，要按照正确的方法如实观照每一个当下生起的目标。

按照正确方法精进习禅的 YOGI，在短时间内，就会开发增长内观智慧，有的人甚至很快地觉悟了道智、果智。YOGI 的进步状况基于个人所具有的善业资粮以及精进力。有的 YOGI 在一周内，就能够开发培育起来七觉支法，有的人需要两周或三周，多数人通常需要一个月左右的时间。假如在一个月之后，还没有生起七觉支，这种习禅人就会像慢性病人的状态一样，要取得有效的禅修进步是很难的。

YOGI 要全天候地习禅，每天至少禅修 14 个小时，行禅与坐禅应该交替进行。假如 YOGI 习禅时间不足 14 小时，说明他根本就不想做一个名副其实的人，也不知道应该要端正人类的心态，更不想成为一个在具有了人类智慧的基础上，获得超凡智慧的人。他并不想通过实践佛法提升自己。他不仅仅在这里禅修不会进步，就是转去其它地方也是一样耽误工夫。有的人尝试这个方法不行，再尝试其它的方法，也一样不行。

一个人不付出精进力，做任何事都不会成功。班迪达大长老在此严肃地敦促大家，要细致认真地、持续不断地精进禅修，不应该有不劳而获的心态。

七觉支在什么时候生起呢？

在禅修初期，七觉支法还没有生起；

在生起名色分别智生起的时候，七觉支法还没有生起；

即使在生起缘摄受智的时候，七觉支法还是没有生起；

在生起思维智的时候，七觉支也还是没有生起；

只有在到达生灭随观智的时候，七觉支才开始培育起来，并稳定地发展、不断地增强。在生灭随观智成熟阶段，七觉支也趋于成熟。要平衡地成就七觉支，并非是通过其它玄妙的修习方法，只需要按部就班地按照正确的方法习禅即可。所谓正确的方法，即如偈子所言：

目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。

所谓目标生起，就是在看到的当下、在听到的当下、在闻到的当下、在尝到的当下、在触到的当下、在想到的当下，在弯曲、伸展四肢的当下，在弯腰、直腰的当下，在提起、移动、放下脚的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，等等，每时每刻发生的身心现象。在习禅初期，**YOGI** 应该从主要目标开始练习观照，坐禅时的主要目标是腹部的上下起伏，行禅时的主要目标是脚步的移动，比如，脚步的提、推、放。恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地观照每一个当下生起的目标的 **YOGI**，很快就会到达生灭随观智；令人赞叹的、不可思议的七觉支法也会随之发生。

到目前为止，有的 **YOGI** 已经禅修了一个多月，根据每天所听的法义，再对比一下自己实际禅修的状态，就会知道进步到了什么程度。现在自己想一想，有没有做到以下提及的方面呢？

有没有每天都恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地用功禅修呢？

对当下生起的细小的目标，有没有毫无漏失地如实观照呢？

如果觉知力已经很强，**YOGI** 自己都会知道，当下正在观照目标，也会知道，什么时候丢失了观照。没有正念的 **YOGI**，自己当下有没有在观照都不会知道，更不知道是什么时候丢失了观照。在弯曲、伸展四肢的当下，在弯腰、直腰的当下，他不知道都发生了什么现象，这样的 **YOGI** 妄念非常多，也没有按照禅师教导的方法去习禅。很可能他比较执着于过去学习过的其它禅修方法。

假如习禅人学过其它禅修方法后，再来学习这种禅修方法，想要取得进步是不容易的。比如，布料需要染色的时候，假如布料本身有其它颜色，就需要先褪色处理，褪色如果不彻底，就很难再染上需要的颜色；如果布料本身是无色的，就可以轻易地把它染成需要的颜色。禅师们都遇见过这种禅修者，要帮助他们是很难的。当然，如果 **YOGI** 自己乐意完全放弃过去学习过的其它禅修方法，努力地学习真正的四念处内观智慧禅修的方法，他们也可以染上正法的“颜色”，重要的是，**YOGI** 必须自己愿意“改过自新”。

七觉支是如何生起的呢？

四圣谛又是在什么时候觉悟的呢？

YOGI 能够具足正念地观照当下生起的目标，并如实知见到当下生起的名法与色法的微细的生灭现象的时候，与内观智慧相关联的念觉支、择法觉支便显著地培育起来。习禅过程中，**YOGI** 要能够激发出三个阶段的精进力，包括初发精进、递升精进、持续精进。在达到策励精进（**paggaha**）的时候，精进觉支培育起来，这种已经形成很强势头的精进力，不会再减弱，也不会停滞不前，只会是持续不断地提升。因为能够持续不断地观照目标，**YOGI** 法喜充满，感到开心快乐，这是喜觉支。在安稳宁静的时候，身心达到了轻安，轻安觉支显著时，**YOGI** 对自己的禅修状态感到非常满足自在。与此同时，定觉支进一步地增强，觉知的心不偏不倚地平衡观照当下生起的目标，对当下悦意的目标没有生起欢喜执着，对不悦意的目标也不会抗拒厌恶，这种不迎不拒的心态，是舍觉支。

这时候，**YOGI** 将完全地了知四圣谛。首先，在世间法的意义上，**YOGI** 清楚地理解四圣谛是有必要的。到达生灭随观智成熟阶段，如实观照当下生起的四类念处的目标，并如实知见到其“苦”的本质实相，**YOGI** 觉悟到了苦谛，这样的觉悟与世尊佛陀的教导是完全吻合的。如果一个人不曾修习四念处内观智慧禅，就不能生起内观智慧，他便无法如实知见到身心现象都是苦谛。因此，世间的普通人都颠倒地以为身心不苦，认为拥有身心是令自己幸福快乐的，并对这副身

心十分地爱恋执着。

YOGI 每时每刻以正念观照觉知自己的身心现象，如实知见到苦谛，便远离了爱恋执着，消除了贪爱，这被称为镇伏断舍（**vikkhambhana-pahāna**），在观照觉知的当下，习禅人远离了贪爱。当 YOGI 具足正念的时候，观照觉知力非常强，烦恼没有生起，在这样远离烦恼的时候，YOGI 甚至以为自己已经完全根除烦恼了。

实际上，这时候并非是彻底地舍断了烦恼，而只是暂时地舍断（**tadaṅga-pahāna**）了烦恼的缠缚。YOGI 很清楚自己获得了心清净，七觉支法这时候也趋于圆满。

认真分析 YOGI 观照目标的当下的状态，实际上，他已经了知了四圣谛。如实观照当下生起的目标，了知到当下的名法与色法都是苦谛。假如不懂得观照，便不能够了知苦谛，那就会生起贪爱，在观照的当下，贪爱就没有机会生起。贪爱是带来苦的根源，被称为集谛。具念观照的当下，便消除了贪爱（集谛）。观照觉知的心了知了苦谛，生起了如实知见的智慧。智慧生起，消除了无明、消除了邪见，无明、贪爱、执取、邪见等烦恼轮转（**kilesavaṭṭa**）发生了寂止（**vivatta**）。烦恼寂止的当下，便没有造业，业轮转（**kammavivaṭṭa**）也寂止了。善业带来善趣的出生，恶业导致恶趣的出生；因为导向出生的业发生寂止，则生命的轮回也会寂止；解脱了生命轮回，果报轮转（**vipākavaṭṭa**）也发生了寂止。

经过分析，YOGI 已经明白了，修习四念处内观智慧禅，最终会

导致烦恼轮转、业轮转、果报轮转这三轮转发生寂止。这就是解脱生命轮回的方法。如实观照目标的当下，三轮转发生寂止，带来生命轮回的寂止，这被称为刹那寂止（**tadaṅganirodha**）。每一个刹那的观照，意味着生命轮回的刹那寂止。

显然，如实观照目标的当下，都包括了对四圣谛的知（苦谛）、除（集谛）、达（灭谛）、修（道谛）。所谓达（灭谛），即是指到达了应该到达之处（寂灭之处）；再细致地分析修（道谛），每一个当下的观照都包括了戒正道、定正道、慧正道的修习。修习戒正道，消除最粗重的违犯性烦恼；修习定正道，消除萦绕在心中的缠缚性烦恼；修习慧正道，消除烦恼的种子（潜伏性烦恼）；这是修习道谛的功德利益。

修习四念处内观智慧禅，观照觉知每一个当下生起的目标，**YOGI**通过知、除、达、修而了知了四圣谛，每时每刻，**YOGI**都是在修习（圣道开启之前的）前行道（**pubbabhāgamagga**）。那么，在尚未觉悟出世间法之前，**YOGI**所做的是：

该了知的苦谛要了知；

该消除的集谛要消除；

该到达的灭谛应该到达；

该修习的道谛应该修习。

就在如实知见到苦谛的当下，实际上，其它的除（集谛）、达（灭

谛)、修(道谛)都在同时自然地发生。这就是一箭四雕的工作。大家各自在心中衡量一下，每一个当下的观照，到底有多大的价值利益呢？实际上，七觉支法在这个过程中也自然而然地培育起来。

当内观智慧生起的时候，无明没有机会生起，贪爱没有机会生起，其它的邪见等等烦恼，统统都没有机会生起。犹如光明出现时，黑暗自然地消失一样。持续不断地如实观照目标的时候，清净心具足了力量，YOGI 暂时地镇服了烦恼(vikkhambhana)。所谓暂时镇服，是指渐渐地远离了烦恼，烦恼没有机会生起，即使偶尔丢失了观照，烦恼也不会立即反弹生起。但是，暂时地镇服烦恼并非是彻底根除烦恼。只有道智、果智生起的时候，才会彻底地根除相应的烦恼，即：永远地根除了潜伏性的烦恼种子。

比如，一个人得了疟疾，在严重发病的时候，要通过吃药或冰敷来帮助降低发烧的体温，但是，最初的用药仅仅是控制体温和发烧症状，疟疾并未根本治好，发烧还会再次发作。为了根除疟疾，必须坚持服用根治性药物。服药量足够之后，便不再发烧了，说明疟疾已被治好。

消除在生命轮回中的潜伏性烦恼的过程就如同治疗疟疾的过程。内观禅修就是医治烦恼疾病的有效良药，不断地修习四念处内观智慧禅，烦恼就会渐渐地减弱。当内观智慧开发增长直至圆满成熟，被称为轮回的、持续不断发生的名法与色法的生灭之流，会在某一瞬间停止发生，在这一瞬间，相关的一些烦恼也被彻底地根除，这

就是正断（**samucchedapahāna**）。

禅修到这个程度的时候，**YOGI** 感到非常快乐、满足，**YOGI** 终于觉悟到了可以依赖之法，拥有了真正可靠的皈依处。**YOGI** 清楚地意识到，通过修习世尊佛陀教导的四念处内观禅修，自己已经如实知见到了殊胜之法。世尊佛陀开示说，见法之时，即如面见世尊。虽然如今不能够面见觉悟正法的世尊佛陀本人，但 **YOGI** 由衷地对世尊佛陀感恩戴德。同时，**YOGI** 坚信，那些依法遵照世尊佛陀教导的正法而实践的不可计数的前辈们，亦如自己所证悟的一样，都消除了烦恼，一些大德应该能够完全彻底地根除烦恼。

习禅人禅修之后，体悟到了佛法的功德，这种亲身的体悟有别于听经闻法而获得的闻所成慧，通过自己实践佛法，开发增长了内观智慧；当内观智慧圆满成就的时候即会见证到，轮回中一直转起（**pavatta**）的生灭法在刹那间到达了被称为无生的涅槃（**appavatta**，无生，无转起）。就在这个刹那，**YOGI** 觉悟了四圣谛：

了知了苦谛；

消除了集谛（相关的烦恼）；

到达了灭谛；

修成了道谛。

如同办一件事到了最后时刻，在刹那间签字之后，文件即刻生效一样，**YOGI** 见证到无生的那个刹那，即刻开启了圣道。前辈大德

开示过一个偈子这样说：见证涅槃觉四谛。

最初习禅的时候，**YOGI** 激发精进力，如实知见到苦谛，但是，尚未真正地觉悟四圣谛。只有在道智生起的刹那，内观智慧达到成熟，生起道智的刹那，**YOGI** 觉悟了四圣谛，彻底体证到知（苦）、除（集）、达（灭）、修（道）。

如同秘书要预先做好基础的工作，最后把所有文件都收集好，交给领导签字之后，工作任务才算告一段落；签字只需要一秒钟，但是，在此之前，需要做大量的准备工作。假如基层工作人员没有准备好相关文件，领导就不能签字。

同样地，内观智慧还没有开发增长到成熟阶段，**YOGI** 不会生起道智，亦不能觉悟殊胜之法，大家要明白这个道理。在内观禅修过程中，分为两个阶段，即：世间法修习阶段，及觉悟出世间法阶段。

在世间法修习阶段，**YOGI** 如实观照名法与色法，将如实知见到苦谛，当内观智慧不断地开发增长之后，**YOGI** 客观平衡地观照目标，既不执着目标，也不抗拒目标。每一个当下具念观照，心都远离了烦恼，在如实知见目标的本质实相的当下，无明被消除了，这是显而易见的。虽然并没有彻底地根除烦恼，也没有获得禅修的终极利益，但是，习禅人已经行进在正道上了，如偈子所言——当下见苦行正道。如实观照当下的目标，如实知见到苦谛，就是在修习正道。虽然禅修的工作一直在做，但是，仍然在世间法阶段，还没有完成修行任务。

在当下体证涅槃的时候，YOGI 生起道智、果智，并同时觉悟了四圣谛，如偈子所言——体证涅槃觉四谛。在见证到涅槃的当下，YOGI 了知了苦（苦谛），消除了苦因（集谛），到达了苦灭（灭谛），修成了正道（道谛）。YOGI 只有如此修习正道，才能够最终见法。

因此，YOGI 能够持续不断地如实观照当下的身心现象是非常重要的。每天都有二十四个小时，除去四个小时睡觉时间，其余二十个小时都要警觉地保持正念，或者说，每天至少应该密集地禅修十四个小时，包括：坐禅七个小时，行禅七个小时。此外还有六个小时，分别用来吃饭、洗漱和来回走路。如果每天禅修达不到十四个小时，就不能算是合格的 YOGI。每天如果不能禅修十四个小时以上，YOGI 很难觉悟殊胜之法。

为了提升自己的生命，需要克服惰性，激发勇猛的精进力。YOGI 不要过于娇贵自己的身体，不应该贪生怕死，也不应该惧怕禅修会使四肢残废或导致其它疾病。从古至今，从来没有发生过因为禅修而生病或致死的案例，与之相反，到目前为止，人们通过禅修，身心状态都得到了改善，习禅人的心态越来越好，还有的人彻底医治好了疑难疾病，延长了寿命。

所以，YOGI 在密集禅修的时候，要克服怕吃苦、怕劳累的心态，不要太过于娇贵自己的身体，或着过于怜惜自己的生命。YOGI 是为了解脱生死轮回而敢于舍生忘死的战士，绝非是甘于在生死轮回中苟且偷生的懦夫。

2015 年 1 月 18 日

前几天，班迪达大长老开示过，修习四念处内观智慧禅，会增强五力，五力是具足统治力的善法。五力增强了，意味着自制力的增强，众生才能够自我控制身、语、意的行为，避免造作恶业。全世界有自制力的人越来越多，人类世界将会更加和平。因为缺乏自制力，人就会缺失道德，背离文明教养，随心所欲地造作各种野蛮、粗暴的行为。全世界缺乏自制力的人每天都处于焦躁不安的心态之中。

世尊佛陀在觉悟之后，教导众生如何系统地修习戒、定、慧三学，以增强自制力并获得解脱。具足自制力的人，懂得如何文明地与人在社会上互相交往。首先，一个人如果有道德修养，就能让自己的小世界平静安宁，在与周围人交往的时候，彼此双方都能够和谐互动。有文明教养的人越来越多的时候，全世界人类将能够和平共处，因此，内观禅修是人类非常重要的工作。即使一个人不相信过去生或未来世，还没有为来世做打算的概念，就今生来说，能够具足自制力都是非常必要的。如果一个人现在开始修习戒、定、慧三学，那么，至少他今生的生命会平安度过。明白这一点很重要。

班迪达大长老在此之前的几个星期开示过增强五力的九个因素

中的六个因素。增强五力即是增强自制力，今天继续开示第七个因素。

kāye ca jīvite ca anapekkhatam upatthāpeti.

不怕痛、不怕死，为法勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

一个人为了自己谋生以及为了家庭的幸福利益，需要勤勤恳恳地工作，不应该偷懒放逸，贪图安逸。古人语，业勤于勤荒于嬉。不乐意付出努力，不想吃苦受累，只想不劳而获，那将不会有任何成就。为了做一个名副其实的人，需要严谨地持戒，不应该马虎随意。对于自己应该履行的责任和义务，就应该不折不扣、义无反顾地履行，在大是大非面前，敢于舍生取义，这是高尚的奉献精神。

现在为了解脱轮回的大业，YOGI 要将自己的身心全心全意地投入到禅修之中。虽然有的人确实是在习禅过程中过世了，那倒不是因为他太过于精进禅修而导致的，而是他本来在禅修之前就已经病入膏肓，到了寿命限期。在重病时精进地禅修，好过浑浑噩噩地在疼痛中惊恐。针对如何舍弃贪生怕死的心态，以及如何全身心精进地习禅，班迪达大长老今天将给予相关的开示。

经典中有开示两个巴利词汇，**apekkha** 与 **nirapekkha**；**apekkha** 的意思是顾虑、体谅，**nirapekkha** 的意思是无顾虑、不体谅。

有的人非常会顾虑自己的利益，有的人更多地顾虑家人的利益，

包括担心自己或家人会生病、会有危险等等。如果对私人的利益过于执着，他将无法正常地工作，收入必然会相对地减少，甚至无法平衡日常生活开支。人们为了求学、赚钱、满足衣食住行、健康医疗等的需要，都要不懈地付出努力，这是众所周知的常识。假如背离了常理，只想贪图安逸、不劳而获，自己最终将无法正常地生活，甚至陷入贫困。在世间，人们都有责任和义务照顾好自己和家人的生活，以免经济拮据，捉襟见肘。

在实践禅修的时候，习禅人当然应该照顾好自己的生活，只有身心健康，才能够激发精进力，培育善法。但是，在照顾护理自身的健康方面应该适可而止，不应该过于娇贵自己的身体，否则就会倾向于极端。习禅人需要付出精进力，不该顾虑之处就不要过于顾虑，不要怕疼痛，不要担心自己会残废，也不应该贪生怕死，而是要舍得付出，敢于为法献身、舍生忘死，只有做到这样，才有机会达到觉悟；同时，才有可能成为一个名副其实的人，一个能够端正人类心态的人，一个在具有了人类智慧的基础上，获得超凡智慧的人。

这是符合世尊佛陀本怀的。为了不断地增强统治心的五种力量，习禅人要勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

YOGI 们修习四念处内观智慧禅，能够淬炼生命，使之升华，就如同从垃圾堆中提炼“黄金”一样。人们从垃圾堆里面可以挑拣出某些可以再利用的废物；按照不同的分类，可以再回收利用某些“废品”，

重新赋予其使用价值。假如没有再利用这些垃圾，它们自然地就埋入地下，变成了土地肥料。如果有人去挑选出可以再利用的废物，那么，经过再次加工，就变成了有价值的商品。这是把垃圾提炼为“黄金”的方法，使之变废为宝。

众生的身体和垃圾桶没有多大区别，试想一下：如果不洗澡行不行？不洗澡就会臭味熏天，外表看上去也变得邋遢不堪，身体变得既难闻又丑陋。这副身体里面，有鼻涕、眼泪、口水、粪便、油脂和尿，这些废物在排泄之后，如果不去擦拭干净，想想看会怎么样呢？显然，这副身体就如同垃圾桶一样，人人欲弃之而唯恐不及。

身体是不净的，巴利语 **asuci** 的意思是，污垢、排泄物，每个人的身体都一样不洁净。人们应该看到，自己的身体污秽不净的本质。如同垃圾桶，谁都不想靠近。但是，假如众生能够遵照世尊佛陀的教导，利用不净的身体来精进地实践佛法，那将会为自己带来殊胜的利益。众生应该意识到，虽然这副身体实在不雅不净，却可以从淬砺出生命的精华。

生命的精华部分包括了戒学的修持。持戒使身行和语行获得了清静，远离了他人的谴责、批评。当一个人言谈举止彬彬有礼的时候，他是令人欢喜的，有戒的人是可爱的。修持戒学是淬砺生命的精华之一。进一步地，众生的心中还应该远离邪思维，这些邪思维包括：想要占有他人财物的贪欲、想要破坏他人的恼害思维、想要他人受苦受难的嗔恚思维。远离邪思维的同时，要端正人类的心态，

包括希愿众生幸福安乐的慈心、怜悯众生受苦的悲心；与此同时，心中远离了嫉妒和吝啬，能够随喜并协助他人获得成功的利益，此外，还懂得了因缘业果对一切众生是平等的。勤修四梵住，培育慈、悲、喜、舍的心态，亦是在淬砺生命的精华。

特别地，YOGI 现在在密集禅修期间，要如实观照每一个当下生起的目标，观照的方法即如偈子所言：目标生起，当下观照，提起正念，时刻警觉。在身念处、受念处、心念处、法念处等四类念处的目标生起的当下，要激发精进力，提起正念，使心专注于当下的目标。当精进力、念力、定力足够强的时候，心中远离了邪思维，这时候，心获得了清净。这些善法是利用这副身体所淬砺出的生命的精华。

在持续不断地密集禅修过程中，从最初能够分别出名法与色法各自不同的特相开始，逐渐地，习禅人能够如实知见到名法与色法互为因果的关系，再进一步地，习禅人能够如实知见到互为因果关系的名法与色法极其快速地生灭的本质实相，等等，习禅人的内观智慧不断地逐阶递升。慧力也是从这副身体淬砺出的生命的精华。

从垃圾桶中提取有价值的“黄金”时，不需要对垃圾桶有所挂碍，因为有用的主要是其有价值的部分，而不是垃圾桶。同样地，YOGI 要淬砺出生命的精华，也不应该对这副身体有所爱惜和娇贵，要把这副身心看做是一具发臭的尸体，或者就看做是一个大垃圾桶。如果老是对这副身体顾虑重重，小心翼翼地伺候，很怕它痛到了、很

怕它伤到了，左也不行、右也不行，只想要它舒服，不能让它吃苦，那么，人就会偏离正道；即使暂时地保护好了这个“垃圾桶”，却没有淬砺出生命的精华，最终还是一无所获。

此外，YOGI 也不应该怜惜生命，在密集禅修期间，就算食物不如意，睡眠时间减少了，甚至是生病了，都不要担心会死。习禅人不要有贪生怕死的心态，而是要把“生”当作自己最近的敌人，这个敌人根本不想让自己获得任何利益。众生的本性是要“生”、要活着，正如世俗所言，好死不如赖活着。

然而，只要人活着一条命，随之而来的就是诸多麻烦，一方面人会造业，甚至造作犯法之事，一方面色身会变老、生病、死亡，生命过程就是没完没了地经验身苦、心苦，以及各种忧、悲、苦、恼。如果没有出生，那么，由于生命的出生所带来的一系列问题也会自然地不复存在；正如古人所语，皮之不存，毛将焉附。众生因为贪爱生命，就要面对这些没完没了的苦。生命本身就是自己的敌人，非常可怕的敌人。生命不再存在，就不再有它所附带而来的一连串的问题、麻烦，诸苦皆寂灭。

想要在今生淬砺生命的精华的人，根本就不需要顾虑死亡，要不怕苦、不怕死，为了解脱大业就要敢于舍生忘死。这是世尊佛陀的开示。贪生怕死的人，娇贵自己身体的人，并不适合来禅修。当然，历史上从来没有发生过因为精进禅修而死亡的 YOGI，相反地，很多人通过内观禅修神奇地医治好了各种各样的顽固疾病，比医生

所预料的生命期限更加长寿。禅师们所教导的 YOGI 中，发生这种案例的不乏其人。

习禅人要有将生死置之度外的毅力；该坐禅的时候，要坐足一个小时；该行禅的时候，要行满一个小时；其它时间的日常活动中，YOGI 也都要精进努力地保持持续的观照觉知力。精进力持续不断地增长，念力和定力也随之不断地增强。当精进力、念力、定力增强到一定程度，YOGI 如实知见到身心内名法与色法的本质实相，内观智慧必将不断地开发增长。

要促使内观智慧开发增长，并不需要修习其它隐秘的方法，只要如实观照当下身心内发生的名法与色法，YOGI 就能够如实知见到名法与色法各自的特相，如实知见到名法与色法互为因果的关系，以及如实知见到当下老的名法与色法在灭去、新的生起，在生起之后、即刻又灭去的共相。如实知见到在当下生起的名法与色法的特相和共相的智慧，被称为内观智慧。

促使内观智慧生起的因素包括：信力、精进力、念力和定力。班迪达大长老今天以经典结合禅修实践，开示促进内观智慧增长各个因素。

在到达生灭随观智的时候，刹那定已经增强。内观智慧刹那定就是心刹那、刹那地、毫无间断地专注在每一个当下生起的目标上。刹那定越强大，越能够如实知见到微细的目标现象。在刹那定的定力达到圆满的时候，内观智慧会变得非常锐利敏捷。经典开示说，

具足强大的定力的人将生起智慧。刹那定足够强大，能够清晰地明了每一个当下生起的目标，观照觉知的心能够与每一个当下的目标成对地发生。如同锐利的刀锋能够把瓜果快速地切断一样，内观禅定强大的时候，观照的心觉知到当下快速生灭的目标现象，清清楚楚，了了分明，所以说，强大的定力能够促进内观智慧更加敏捷和锐利。

这时候，正念也稳固了，YOGI 几乎不会漏失观照目标，即使偶尔有漏失观照，也能够立即觉知到。正念稳固的时候，内观智慧也稳固了，正念越强，越能够洞察和觉知到更加广泛和微细的目标现象。具念地观照每一个当下的目标，将了知到目标更多的特相。例如，观照腹部上下起伏，在腹部膨胀起来的时候，觉知到了紧绷；一次的上下起伏之中，觉知到“上”的过程中，紧绷在一个接着一个地发生；觉知到“下”的过程中，松弛在一层一层地发生。觉知到热生起的时候，不仅仅能够看到一团热，还觉知到其中的微细变化和震动，等等。能够很快地意识到妄念生起了，并及时迅速地觉知到极其微妙的念头。所以，前辈大德开示说，强大的正念使内观智慧更加稳固和宽广。

觉知力越来越清晰敏锐、越来越稳固广泛，YOGI 对自己感到非常满意，很多 YOGI 会自我赞叹，哇，太好了！随着定力、念力的增强，体验到更多的法喜、轻安，YOGI 可能会对禅修更加兴趣盎然，不知不觉中陷入贪爱，忘乎所以，从而导致正念丢失。忘记观照的

时候，烦恼会趁机而入，烦恼一旦进入，心被污染了，就又变得不清净了。这时候，更加要坚定信心，不要对内观禅修心生怀疑，要立即地重新提起正念，回到当下的目标上。

如果把带有泥沙的水放入玻璃杯，再加一点盐，过一段时间，泥沙全部沉淀下去，水变得透明纯净，能够清晰明了地一眼看到底。这就如同清澈的信力，YOGI 具足净信，将使内观智慧更加清晰明了。比如，观照腹部上下起伏，每一次的膨胀，会清晰地觉知到一层一层的紧绷在发生；每一次的回落，会清晰地觉知到一层一层的松软在发生；妄念生起的时候，能够迅速地捕捉到，并清晰地看到妄念一个一个地在生灭。YOGI 要时刻警觉，不要沉溺于各种法喜和轻安的觉受，微细的贪爱也是烦恼，就如同水中的泥沙再次被搅动起来使水浑浊不清，烦恼再次现起使心动荡起来。YOGI 应该持续地提起正念，时时刻刻观照觉知当下的目标，避免因执着法喜、法乐而变得动荡不安稳。如此一来，信力会随之增强，这种净信的力量能够促使内观智慧更加清晰明了。

当精进力不断递升的时候，内观智慧也会不断地增长。然而，一部分 YOGI 并不能持续精进地习禅，时间日复一日过去了，禅修却没有进步，每天摆摆样子坐下去，观照腹部上下起伏，或者，行禅的时候，似是而非地观照提脚、推脚、放脚，或者，日常的弯曲伸展四肢的动作也忘失观照。如果自己缺乏勇猛的精进力，缺乏为法捐躯的决心，在被懒惰或疼痛等等困难袭击的时候，就会不停地来

回变换坐姿，内心烦躁，如坐针毡，这是怯懦者的表现。相反地，勇猛精进的 **YOGI** 是能够忍耐的。具足精进力的人，在各种困难面前从不退缩，而是勇往直前。精进力有勇猛的特相。**YOGI** 坐禅久了，会感到疲累，有的人坐一个小时都觉得困难。

在不可避免地 and 敌人迎面相对的时候，如果掉头就跑，敌人就会立即射击。如果坚毅忍耐，鼓足勇气面对敌人，敌人便不敢轻易地出手。自己主动勇敢地上前迎战，敌人便会撤退。因此，习禅人要能够忍艰苦受，同时，加倍地付出精进力，最终，习禅人将会克服这些困难。

YOGI 面对疼痛等困难的时候，要坚毅勇敢，激发出勇猛的精进力，最终一定能够克服所有的困难和障碍。禅师们一直开示说，习禅时就是要激发炽热的精进力，持续不断地观照觉知当下生起的目标，一旦精进力减弱的时候，懒惰、昏沉睡眠等就会抬头；很多 **YOGI** 都经历过这种状态，常常丢失观照，心无法安住于当下，这说明自己是怯懦的、缺乏精进力的。假如 **YOGI** 是贪生怕死的人，那肯定不会激发出勇猛的精进力，也无法克服任何困难，因为自己根本不敢面对困难。

但是，如果 **YOGI** 具足勇气，敢于面对面地迎战困难和障碍，通过激发勇猛的精进力，最终将会克服困难。当初可能以为自己根本克服不了这些困难和障碍，当看到自己战胜了困难之后，就会感到很高兴；同时，在持续不断地精进习禅过程中，内观智慧将不断地

递阶增长。精进力持续不断，内观智慧将随之持续地增长。所以，前辈大德开示说，勇猛精进开智慧。

随着定力、念力、信力、精进力不断平衡地增强，内观智慧最终趋于圆满成就。习禅人从如实知见到名法与色法各自的特相开始，会逐渐地如实知见到名法与色法互为因果的关系，以及互为因果关系的名法与色法不断地生灭无常的本质实相，直至如实知见到，每一个当下生起的目标都是在快速生起和灭去的，当下生起后，即刻又灭去。

接下来，会如实知见到一切目标当下仅仅是在灭去、灭去而已，这时候，习禅人感到了怖畏。就这样，内观智慧逐阶地增长，最后，在定力增强的时候，如实知见到当下所有的目标极其快速的生灭现象如流水一般地发生，YOGI 以平衡中舍的心态，客观舒适地观照觉知每一个当下生起的目标现象，对当下生起的目标了了分明，清清楚楚。这不仅仅是在经典中开示的教理而已，而是 YOGI 通过禅修实践，切切实实地体证的正法。大家努力禅修试试看。只要舍得付出努力内观禅修，习禅人一定会增长内观智慧。

YOGI 如果能够舍生忘死地精进禅修，内观智慧将会趋于敏捷锐利，趋于稳固宽广，趋于清澈明了，趋于不断提升，这时候，习禅人还会不会感到单调无聊呢？还会不会怯懦退缩呢？还会不会偷懒磨洋工呢？绝对不会了。因为敢于舍生忘死地精进习禅，习禅的利益自然地浮现出来，习禅人将越战越勇，内观智慧将很快圆满成就。

假如 YOGI 到现在还没有达到这个阶段，这显然说明自己哪里有欠缺了，缺乏恭恭敬敬的、细致认真的习禅态度，缺乏信力。现在还有时间，一个人要成为名副其实的人，具有人类心态的人，在拥有了人类智慧的基础上，具有超凡智慧的人，最终，成为具足自制力的人。班迪达大长老再次敦促大家，为了自己的终极目标，在余下的禅修时间里，要持续精进地用功习禅。

2015 年 1 月 20 日

昨天，班迪达大长老开示了增强五力的九个因素中的第七个因素，即：

Kāye ca jīvite ca anapekkhataṃ upaṭṭhāpeti.

不怕痛、不怕死，为法勇猛精进，宁肯奉献身心，绝不娇贵身体。

习禅人要能够将生死置之度外，把身体当成尸体一样看待，同时，把生命看作是自己身外的敌人，跟自己毫无关系的敌人。自己根本不需要在乎敌人的幸福利益，所以，对这副身心不要“姑息养奸”，不要娇宠迁就它，而是要舍得为法捐躯。

在战场上跟敌人战斗的战士贪生怕死，他就不是好战士，也不

会成为英雄。勇于抛头颅洒热血的才是英勇的战士。具足无畏奉献精神
精神的战士，才能打胜仗。在内观禅修的过程中生起苦受时，害怕
自己因为疼痛而死去，老是不停地动、不停地换腿，倒是没有“遭罪”，
但是，心无法专注在目标上，定力培育不起来，自己就得不偿失了。
禅坐中，身体通常都会生起苦受，特别是稍微有了一些定力的时候，
对疼痛更加敏感，这时候不应该在疼痛面前怯懦。YOGI 要把这副身
体当作不是自己的，是与自己无关的、令人厌恶的尸体，同时，把
这条命看做是给自己带来痛苦的外敌。从而，使自己不再顺从迁就
这副身心的欲求。

不娇宠这副身心，就不会偏离正道，不会丢失戒、定、慧的功
德利益，缅甸有句俗语说，倾壶倒水。显然，倒茶水的壶是倾斜的。
这个比喻是说，不娇贵、不宠爱、舍得奉献这副身心，才会获得戒、
定、慧的利益，才能够最终见法。假如顺从身心的欲求，不肯吃苦
忍耐，最终自己将损失功德利益。娇宠自己的人，不论禅修一个月、
两个月，都不会有任何进步、起色。有偈子言，不娇不宠狠下心。
真的狠下心来精进习禅，YOGI 将会获得无穷的利益。

昨天，班迪达大长老已经开示过了第七个因素。今天，针对如
何勇猛精进地克服苦受再进一步地开示增强五力的第八个因素，即：

tattha ca abhibhuyya nekkhammena.

YOGI 要以坚毅舍欲克服苦受。

习禅人要能够坚毅地忍耐在禅修时生起的苦受，宁肯舍弃身心，也要战胜苦痛。众生在苦受生起的时候，自然地想到要如何逃避受苦，欲避苦求乐，痛苦来了的时候立即就想投降。习禅人则不应该轻易地投降，每次苦受生起的时候，首先要咬牙忍耐，以坚毅忍耐的精进力克服这些苦痛。假如真的能够忍耐克制，最终将会克服苦痛，随之而来的，是清净心的力量进一步地增强、圆满。

内观禅修过程中，习禅人不要轻易地逃避身心内生起的苦受和疲累，不要惯于娇贵自己的这副身心，要以勇猛的精进力克服这些困难。如果习禅人真的能够激发精进力，就一定会克服这些困难。一次又一次不断地尝试勇敢地面对苦受，只要自己能够坚毅地忍耐疼痛，通常不超过三次，就能够超越所有粗显的苦受。

以勇猛的精进力修习四念处内观禅修，五力将不断地增强。从最初自己并不了知名法与色法的本质实相，不相信名法与色法互为因果关系的法则，到最终开发增长了内观智慧，坚定了信心。如今世间存在各种宗教信仰，信心不足的时候，如果遇到外道的鼓动，会轻易地被善于言辞的人所蛊惑。甚至，有的人会不择手段地利诱信众。但是，假如自己开发增长了内观智慧，对佛法生起了坚定的信心，他人无论如何恐吓或花言巧语，都不会再偏离正道，这种不动摇的信力已经具足了控制力，称为具足控制力的信力（巴利语为：**saddhindriya** 或 **saddhā bala**）。五力在这个阶段同时具足了控制力：

具足控制力的精进力，控制住了懒惰的心；

具足控制力的念力，控制住了烦恼，以免清净心受到污染；

具足控制力的定力，控制住了掉举、散乱的心；

具足控制力的慧力，控制住了愚痴的心。

五力具足控制力的时候，任凭别人怎样劝说甚至天花乱坠，YOGI 对佛法的信心都如如不动。

通过修习内观禅，有益正知、适宜正知的智慧增强了，说话时或者做一件事时，都会清清楚楚地考虑到是有益的还是无益的，是适宜的还是不适宜的。无论是自己的事还是他人的事，YOGI 已经能够事先做到如理作意，作出智慧合理的评判，这种智慧被称为成熟之慧（*nepakkapaññā*），也称为护卫之慧（*parihārika paññā*），这些智慧使一个人能够毅然地远离无益之事，并欢喜地修持有益善业。当有益正知、适宜正知的智慧渐趋成熟的时候，YOGI 便具足了辨别是非的能力。YOGI 想要获得这样的智慧力，必须按照四念处内观智慧禅修的方法坚持不懈地习禅，直至五力都具足了控制力。仅仅通过听经闻法或深入经典是无法获得成熟之慧的。

如果敢于舍生忘死，以勇猛的精进力克服一切苦痛，五力将增强到不可思议的程度，特别是到达生灭随观智的时候，五力已经具足了控制力。但是，如果自己太娇贵这副身心，顺从身体而避苦求乐，反而是舍本求末，日复一日地为了伺候这副身心而忙得团团转，YOGI 的禅修将不会成功，最终五力也依然不会增强。

曾经，班迪达大长老在学习《阿毗达摩》的时候，注意到有 25 个美心所，当心远离了烦恼，获得清净心的时候，心中会生起这些美心所。由于美心所的生起，心会变得清净美好，色身也相应地变得纯净美丽，越来越庄严。即使不化妆，习禅人的自然本色都很漂亮美丽，通过精进禅修，到达生灭随观智的阶段，即使是原本不漂亮的人，也变得漂亮庄严起来。随着内观智慧的不断提升，色身变得越来越漂亮，根本都不需要化妆，会自然地美丽大方。特别是女性，都会不惜重金购买高级化妆品来涂抹、美化自己的外表，而内观禅修带来的自然的庄严美丽，却不需要分毫的花费，内观禅修让女众省却了购买化妆品的花费。因此，对于那些爱美人士，修习四念处内观智慧禅是再经济合适不过的美容方法了。

生而为人，需要面对和解决人生中各种各样的问题。从小就开始读书学习，完成学业之后要谋生，要保护身心健康，要和社会中的各类人打交道，要照顾自己和家人的衣食住行，这些都是生活在世间的人的生活目标。假如自己的生活没有正确的目标和方向，生命就会在漫无目的之中流失荒废了。同样地，我们应该相信世尊佛陀的言教，生命不仅仅是这一生，众生都是在轮回的，都有未来世；这一生要修持戒行，约束自己的言行举止，使身行、语行获得清净；为了端正人类的心态，还要修习正法，提升正能量，努力消除烦恼污秽，开发增长内观智慧，并使之不断地提升、圆满。这是人生非常重要的工作和目标。

一个人修习戒、定、慧圆满的时候，生命就会获得美化和清净，自己会感到非常欢喜满足，相信世尊佛陀教导的真理，同时，相信觉悟真理的世尊佛陀；通过内观禅修改善和提升了自己的生命品质，身心两方面都美丽庄严起来，这是实践内观禅修所突显出的利益。自然地，自己也会希望身边的人都能够像自己一样获得生命的净化和提升。任何人修习四念处内观智慧禅，最终都会增强五力，提升自制力。一个人在生命中最重要的事，就是能够做到自我控制。如果仔细认真地思考一下，这的确是非常重要的，应该是生命中最重要的事。

生命中最重要的事就是实践佛法，内观禅修是必须要实践的，这一生不修不行。要亲力亲为地修习，不能找代理人帮自己禅修。还要按时、准时地禅修，不要拖拖拉拉。内观禅修的利益是重要且众多的，能够提升自制力，获得身心的平衡、安稳、自在，给周围环境带来和谐和平的氛围，不侵略、不骚扰周围的人。为了使这个世界上具足自制力的人越来越多，让越来越多的人修习四念处内观禅是非常重要的。

YOGI 通过精进地习禅，自己就能够明白这个道理。

增强五力的第九个因素是：

antarā ca abyosānenā.

意思是，不达目标，誓不罢休。

antarā的意思是，在.....期间，在一项工作开始之后、尚未达到终极目标期间。习禅人要为自己设立一个目标，没有达到自己的目标，绝不放弃努力、半途而废。**abyosānenā**的意思是，不放弃、不退宿。如果老是要在中途把事情搁置起来，吊挂一边，就会养成坏习惯，不能及时完成工作。

现在 **YOGI** 应该设立一个什么最基本的目标呢？如果这个目标是为了保障生命不再堕落，那至少应该觉悟须陀洹道智、果智，也就是自己今生至少要成为初果圣者。在最初禅修时，自己要决意，不达目的誓不罢休。在尚未实现终极目标之前，要始终做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修，绝不轻易认输，而是决意要面对困难勇往直前。这种精神非常重要。

当内观智慧接近成熟的时候，**YOGI** 的心态已经有所转化，慈悲心都有所增长，越来越希愿他人能够获得自己的幸福利益，越来越能够替他人着想，具备己所不欲勿施于人的心态；希望他人都能够精进禅修，愿众生都能够通过禅修解脱轮回之苦；自己如实知见到了苦谛，也希望他人都能够从苦中解脱。

僧众们的导师世尊佛陀是通过内观禅修觉悟成佛的，菩萨在一整夜的禅坐中根除了一切烦恼，分别觉悟了三明，包括：

宿住智（**pubbenivāsañāṇa**），是能够回想起宿世的生命的神通智慧。

天眼智（**dibbacakkhuñāṇa**），是能够看到普通人肉眼无法看到的远处的、被遮盖的事物的神通智慧。

漏尽智（**āsavakkhayañāṇa**），是铲除了一切烦恼之漏的智慧。

菩萨生起宿住智，观察到自己在过去无数次的生命轮回中，由于修习了善业，而轮回到善趣，由于心被贪、嗔、痴污染了，造作了恶业，则堕落恶道。在观察未来时，世尊佛陀看到自己因为断除了无明，生起一切知智，无论自己想知道什么事，都能够清清楚楚地明白其来龙去脉。世尊佛陀洞察到了，今生之后自己将不再有轮回。此外，世尊佛陀通过宿住智还观察到，不仅仅自己在随业流转，其他众生亦复如是，无一例外。

如果不修习正法，就不会具足自制力，那么，众生就一定会造作恶业，堕落恶道而受苦，洞察到多数众生都是在恶道轮回的，世尊佛陀伟大的慈悲心油然而生。

现在 **YOGI** 们的波罗蜜当然无法跟世尊佛陀相比，但是，在自己能力所及范围内，已经开发增长了内观智慧。当亲身体证到内观禅修给自己的生命所带来的保障利益之后，就会想到，要让自己的亲人朋友都获得同样的利益；假如不修习四念处内观智慧禅，亲人们必然会在贪、嗔、痴烦恼中轮回受苦。**YOGI** 也自然地生起了慈悲心。

世尊佛陀在这方面的能力是最圆满的，明行具足（**Vijjā caraṇa sampanno**）是世尊佛陀的九大功德之一。

Karuṇāya param rakkhanto attānaṃ rakkhati, paññāya
attānaṃ rakkhanto param rakkhati.

世尊佛陀以大悲心保护众生的同时也保护了自己，世尊佛陀以智慧保护自己的同时也保护了众生。

这就是一箭双雕的利益。圆满地修习四念处内观智慧禅，YOGI以智慧力保护了自己，以自律的行为免于冒犯他人，这就是在保护他人。当自己感同身受地慈悲他人的时候，就保护了他人，与此同时，也保护了自己。假如懂得悲智双运的人越来越多，那这个世界将会是多么美好！

虽然说让一个国家的所有人都具足智慧与慈悲是很难的，但是，至少要做到我们这里的每个人，都成为这个犹如灼热沙漠的世间当中，具足智慧与慈悲的小小绿洲。僧众们有责任和义务敦促大家精进地修习内观禅，大家需要时时刻刻地激发精进力，持续不断地观照觉知每一个当下的目标，这是非常重要的。

现在，大家要恭恭敬敬地、细致认真地按照禅师教导的方法习禅，以获得具足控制力的内观智慧力、具足控制力的信力、具足控制力的念力、具足控制力的精进力、具足控制力的定力。内观智慧接近成熟的时候，懂得如理作意，以及有益正知、适宜正知的智慧保护自己，在保护自己的同时，自然而然地避免了伤害他人。大家精进地禅修，直至到达真正的满意、满足的程度，将会具足信力，并能够以己所不欲勿施于人的慈悲心，保护自己和他人的利益，避

免身、语、意的行为失误。全世界的人都应该作出这种努力，以使智慧与慈悲的小绿洲出现在世界的各个角落。

现在就试试看吧，相信四念处内观禅修是提升自己、促进社会文明、对生命有保障的工作。

2015 年 1 月 21 日

关于七觉支和增强五力的九个因素的开示，到昨天为止已经告一段落。如果要展开相关法义进行详细地开示，一个月、两个月的时间都不够用。为了让大家学到适用的教理常识，班迪达大长老根据目前的禅修实践需要，把主要内容概括起来，为大家做了既不太过简略、也不太过累赘的开示。

从今天开始，班迪达大长老将为大家开示八正道分（**maggāṅga**）。所谓道（**magga**），就是为了到达目的地而开发的道路。

我们要到达什么目的地呢？就是要到达完全脱离感受的寂静之乐（**Avedita sukha, Santi sukha**）这个目的地。

怎么到达目的地呢？通过禅修。今天，将开示八正道的修习。

巴利语 **maggāṅga**（八正道分）是组合词，由 **magga** 与 **aṅga** 组合而成，**magga** 的意思是道、道路，**aṅga** 的意思是因素、要素。

世尊佛陀开示的到达寂静之乐的正道包括八个正道分：

第一个道分：正见道分（**sammādiṭṭhi**）；

第二个道分：正思维道分（**sammāsaṅkappa**）；

第三个道分：正语道分（**sammāvācā**）；

第四个道分：正业道分（**sammākammanta**）；

第五个道分：正命道分（**sammā-ājīva**）；

第六个道分：正精进道分（**sammāvāyāma**）；

第七个道分：正念道分（**sammāsaṭi**）；

第八个道分：正定道分（**sammāsamādhi**）。

八正道分又分为三组（蕴），其中：

戒蕴一组包括了正语道分、正业道分、正命道分；

定蕴一组包括了正精进道分、正念道分、正定道分；

慧蕴一组包括了正见道分、正思维道分。

这三组又分别称为戒学、定学、慧学。

修习戒学，会戒除粗野的身行、语行，远离粗重的违犯性烦恼；

修习定学，会远离粗野的意行，远离心中的缠缚性烦恼；

修习慧学，会根除潜伏性烦恼污秽的种子。

巴利语 **sāsaṇa** 的意思是，佛陀的教法。针对人类身、语、意的野蛮邪恶的行为恶习，佛陀分别教导了戒、定、慧三学来克服，它们被称为佛教三学。修习佛教三学，才能提升人类身、语、意的文明化教养。修习八正道就等于修习佛教三学。没有修习过八正道的人，或者说，没有修习过四念处内观禅的人，可能以为修习八正道是遥不可及的、是不容易的事。实际上，假如一个人乐意亲近善知识，并且在听经闻法之后，按照善知识教导的方法精进修习四念处内观禅，八正道会自然而然地开发出来。

了解了世尊佛陀开示的戒蕴、定蕴、慧蕴之后，就应该开始精进地修习四念处内观智慧禅，并坚持到底，直至圆满成就。四念处内观智慧禅，顾名思义，包括了以下四类业处：

身念处，精进地观照觉知身体的动作；

受念处，精进地观照觉知身体的觉受；

心念处，及时地观照觉知各种心的行为，包括思考、计划等等；

法念处，精进地观照觉知六根门处的身心现象。

修习八正道无需找寻其它特别的、秘密的方法。系统地修习四念处内观智慧禅的人，是在自然而然地开发修习八正道的。那么，八正道是如何在修习四念处内观禅的时候开发修习的呢？

举例说明，就会非常清楚。例如，观照觉知腹部上下起伏的目标，随着自然的呼吸，腹部发生上下起伏的动作，“上下起伏”是名称

概念，每个国家用不同的语言来表达，腹部上下起伏过程中的不同形态，巴利语称之为**ākāra**（形态），身体以及构成身体的所有部位、包括腹部，都各自有各自的形状（**saṇṭhāna**），腹部上下起伏过程中，发生的究竟法主要是色法，色法主要是四大元素，其中风大的特相（**sabhāva lakkaṇa**）在腹部上下起伏的过程中最显著。腹部发生的紧绷、移动、震动、坚挺等等都是风大的特相。因此，**YOGI** 要在目标生起的当下，如实观照到色法的目标所呈现出的三类特征，即：形状（**saṇṭhāna**）、形态（**ākāra**）、特相（**sabhāva lakkaṇa**）。

YOGI 要在小参报告时，如实地报告禅修经验。在刚刚开始禅修的时候，心还不清净，定力不稳定，**YOGI** 不能观照觉知到每一个当下发生的目标，很多时候都漏失了观照，忽而能够观照到腹部上下起伏的动作，忽而生起各种妄念，包括思考、回忆、计划等等。

但是，随着不断地练习观照，**YOGI** 越来越能够专注在主要目标上，有时候，心到达了腹部，看到了腹部的形状；有时候，看到了腹部上下起伏的形态。刚刚开始练习观照的时候，能够观照觉知到腹部的形状、形态都算很好了，至少心不再到处飘荡了。为了使心专注于目标上，**YOGI** 要激发精进力，这就是正精进（**sammāvāyāma**）——正确的努力，要努力地把心推到腹部并紧紧地贴住目标，同时，心要瞄准目标。最开始习禅的时候，心能专注于腹部的形状，没有东飘西荡，有时候，心专注于腹部的形态而不散乱，无论是看到目标的形状还是形态，都不差。渐渐地，定力提升了，心安稳下来，

YOGI 不仅仅能够看到腹部的形状、形态，同时，还能够觉知到腹部发生的紧绷、震动、松软等等的特相，例如：

当心能够专注在紧绷的特相时，即了知到紧绷；

当心能够专注在坚挺的特相时，即了知到坚挺；

当心能够专注在松软的相时，即了知到松软.....

在最初看到色法的特相的时候，心还没有完全清净下来；在观照腹部上下起伏的时候，时不时地会混合着腹部的形状、形态和色法的特相；这样的了知都是好的，至少心没有到处飘荡。

在习禅初期，习禅人需要耐着性子沉稳下来。发现心在打妄想的时候，要立即观照并标记“妄念、妄念”，之后，要即刻回到腹部上下起伏；坐久了之后，身体会感到不舒服，酸胀、疼痛等等会出现，任何不舒服的觉受都应该认真地观照；观照苦受的时候，不要期待疼痛快点消失，而是要力求如实知见到苦受的本质；心专注在苦受的目标上就不会散乱掉举。无论当下生起任何目标，为了如实知见到其本质实相，习禅人都要立即同步地如实观照。

假如在苦受生起的时候，为了让苦受消失而去观照觉知它，而苦受并没有像自己期待的那样很快消失，那就会感到非常失望沮丧。世尊佛陀从来没有开示说，为了让苦受消失而观照苦受；而是开示说，在苦受生起的时候，YOGI 应该先忍耐，通过专注地观照苦受，将会如实地了知到其本质实相。这一点需要注意。

习禅时激发的精进力，是正确的努力，这不是努力地造作恶业，而是努力地使心获得清静，这就是正精进。激发了正精进，念力提起来了，这就是正念，正确地觉知目标。心专注在当下生起的目标上，这是正定。正精进、正念、正定是在观照目标的当下，同时生起的，这些都是具足功德的善法。

禅修的利益就在当下体现，正精进、正念、正定同时生起的时候，那些经常缠缚在心中的烦恼不再有机会生起，即使偶尔生起，也会立即被觉知到，被当下生起的善法消除掉；正如预防疾病一样，每一个当下都在精进地观照目标，这样就事先预防了缠缚性烦恼在心中生起。那真的生病了要怎么办？当然要及时治疗。同样地，烦恼偶尔生起的时候，要及时地观照觉知它，持续不断地观照当下生起的目标，烦恼渐行渐远，最后便消失了。

如此精进地练习观照，定蕴培育起来，其中，精进力克服了懒惰，念力阻止了烦恼生起，定力使心专注于目标。想想看，一分钟有六十秒，假如每一秒观照目标一次，一分钟就会获得六十次心清静，或者，假如每两秒观照目标一次，一分钟也能够获得三十次心清静，习禅人要会这样计量。会这样计量禅修的利益，自己才会进步迅速。

最初习禅时候，要从最容易的目标开始观照。坐禅时，腹部上下起伏就是最容易观照的目标，呼吸一直都有，每一次的上下起伏，心都要预先警觉地专注在腹部，腹部膨胀的时候，要立即努力地把

心推向腹部，腹部回落的时候，同样要努力地把心推向腹部。巴利语ātāpa 的意思是，炽热的精进力，习禅新人要激发出炽热的精进力，这种精进力也称为策励（vāyāma）、正精进（sammāvāyāma）。

当然，最初激发的精进力的力量尚不足够、不稳定。如果 YOGI 心态急躁，想要立刻达成目标，往往会过度激发精进力，使心超越目标，从目标上脱落下来，这时候，心无法贴住腹部；如果 YOGI 太松散放逸，精进力不足，心便无法到达腹部。习禅初期，YOGI 要么是过度精进，要么是缺乏精进，非常不稳定；为了使精进力平衡适度，YOGI 必须要以寻禅支来调节力度。能够紧贴目标观照，才会到达禅那，这是内观禅那。为了开发增长内观智慧，必然要经过培育内观禅那的过程。其中，寻禅支就是使心瞄准、导向目标，瞄准之后，还要使心紧紧密密地专注在目标上。

一方面激发精进力，努力地将心推到目标上，一方面瞄准目标，使心与目标面对面地对准，反反复复地练习，久而久之，心就能够守护住目标，摩擦住目标。紧绷生起的时候，心摩擦住紧绷，震动发生的时候，心摩擦住震动，移动发生的时候，心摩擦住移动。心与目标面对面的时候，将会清清楚楚、了了分明地了知到目标的特相，并消除对目标的疑惑。为了消除疑惑，YOGI 要一直激发精进力，并同时瞄准目标。这就是 YOGI 的工作任务，时时刻刻警觉、精进地保持正念观照觉知当下生起的目标。

如果做不到一秒钟观照目标一次，至少要做到两秒钟观照一次。

虽然说观照一次，生起的善法力量是微弱的，但是，微弱的心力如果累积起来，最终会强大到不可思议，习禅人的正能量就是这样增强的。

为了远离懒惰、放逸，为了不变得冷漠、呆滞，YOGI 要激发炽热的精进力。在目标生起的当下，心紧紧密密地接触到目标，那么，懒惰、放逸就不会存在心里了，这就是“当下观照”带来的利益。当心瞄准目标的时候，就不会生起昏沉睡眠盖。昏沉睡眠盖，会使一个人的精进力消失殆尽，心变得无力怠惰的时候，就会像冷却的牛油一样呆滞、凝固。相反地，在心能够瞄准目标的时候，将变得清新活跃。使心导向目标是非常重要的，寻能够使心保持清醒且有活力。

每一个当下的观照，YOGI 都需要激发精进力，并同时瞄准目标。反反复复地练习观照目标，心就像是摩擦住了目标一样，与目标面对面的时候，才能够将其看得清清楚楚，了了分明。每一次的腹部上下起伏，全部都要紧紧密密地跟踪观照，当下生起的任何显著的目标，都要同步地观照。

当初看不清楚目标的时候，心中会有不确定、有疑惑，这是疑盖。但是，当心能够摩擦住目标的时候，明明白白地看到了目标，就消除了不确定的疑心。这就是习禅当下获得的利益。

现在，习禅人已经具足了精进力、念力、定力。当寻禅支、伺禅支培育起来的时候，心紧紧密密地摩擦住了目标，自己感觉怎么样呢？YOGI 自己回顾一下。能够紧紧密密地同步观照腹部上下起伏，

当然是可以清清楚楚地了知目标了。如实知见到目标的本质实相，就是生起了正见，实实在在地看到了当下的目标，就是智慧生起了。心瞄准当下生起的目标，就是正思维。正见、正思维是慧蕴的两个正道分。

每一次对目标的观照觉知，定蕴的正精进、正念、正定三个正道分，以及慧蕴的正思维、正见两个正道分，这五个正道分都在同时“工作（觉知目标）”，它们被称为五支道（*pañcaṅgikamagga*），五支道是导向涅槃的正道。

在如实观照的当下，习禅人并不存在犯戒的机会。习禅时，是没有机会持离戒（*viratisīla*）的，但是，习禅人在观照目标的当下，在持守心戒；观照觉知目标的每一个当下，正语、正业、正命自然地圆满了；换句话说，习禅人善持了根律仪戒，时时刻刻地守护了诸根门，包括眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根等六根门的守护。

如此，五支道再加上戒蕴的三个道分，构成了八正道，包括：戒蕴三个道分、定蕴三个道分、慧蕴两个道分。八正道分是导向涅槃正道的八个因素。现在 **YOGI** 已经有了禅修体证，再来对照一下世尊佛陀的开示：

Yesam̐ kesañci, bhikkhave, cattāro satipaṭṭhānā āraddhā,
āraddho tesam̐ ariyo maggo sammā dukkhakkhayagāmī.

比库们，修习四念处内观禅圆满的人，会如何呢？

他会圆满地成就圣道，完全彻底地到达无苦。

YOGI 习禅时，应该观照觉知最新生起的身、受、心、法四类念处的目标：

有时候随观身念处的目标；

有时候随观受念处的目标；

有时候随观心念处的目标；

有时候随观法念处的目标。

一个修习四念处内观禅的 **YOGI**，在智慧到达圆满（**paripunṇa**）时，意味着八正道修习圆满（**Parisuddha**）：

戒正道修习圆满，身行、语行清净高尚，远离了他人的怪罪指责，言行举止达到了圣者的品质；

定正道修习圆满，心中远离了缠缚性烦恼，圣者达到了心清净；

慧正道修习圆满，圣者根除了潜伏性烦恼的种子，达到彻底的心清净。

八正道修习圆满之时，**YOGI** 到达了圣道，通过实践四念处内观智慧禅，**YOGI** 验证了世尊佛陀的教导与佛法的实践两者是完全吻合一致的。

假如没有持戒、也没有修定，众生的心每天都处于烦恼污秽之中，生命的状态是堕落的，但是，实践内观禅修之后，心彻底清净的时候，YOGI 铲除了给众生带来苦的、使众生堕落的烦恼污染，最终，到达彻底无苦的境界。

2015 年 1 月 22 日

昨天，班迪达大长老开示了前行道。在修习前行道之前，还有基础道的修习，这一点昨天没有讲到。修习前行道圆满之后，就会到达涅槃，开启圣道。那么，要解脱轮回、到达涅槃，都要经过三个阶段的道的修行，即：

第一阶段，基础道（mūlamagga）；

第二阶段，前行道（pubbabhāgamagga）；

第三阶段，圣道（ariyamagga）。

所谓基础道，就是指具足业自作正见，持戒修善，相信修习善业会带来善果报，造作恶业会带来恶果报，众生都各自承受自己的业果。具足了知因果的智慧是非常重要的。

食物当中，有一些是有益于健康的，有一些是无益于健康的。如果食用了无益于健康的食物，就会生病受苦，如果食用有益于健

康的食物，就会健康有体力。如同食物被分成有益的和无益的一样，人们的言行举止和心态也分为善的和不善的两种：

造作了不清净的、污秽的、野蛮的身、语、意的行为，就会带来恶果报；

修习了清净的、美善的、文明的身、语、意的行为，就会带来善果报。

这就是业自作正见（**kammassakatā sammādiṭṭhi**）。众生是自己所造作的善业、恶业的继承者，业是众生真正的“财产”，所有众生都受制于因果法则。

具足业自作正见的同时，还要懂得正思维。懂得正思维的人，才会修习正语、正业、正命、正精进、正念、正定。懂得修习八正道，必然会修习布施，同时，还会善持戒律，修养清净的身行、语行，更进一步地，通过精勤禅修，使心清净无染，提升生命的品质。修习布施、持戒、禅修，累积了清净的善业福德。

基础道就是修习清净的善业福德（**puñña**），越完善地修习基础道，在修习前行道时就会越轻松无碍。今天，班迪达大长老将详细清楚地开示这些内容。

巴利经典中开示了六种正见，所谓正见，就是正确无误的知见。

第一种是业自作正见，作为基础道来说，它就如同交通枢纽，是非常重要的基础。所谓交通枢纽，就是道路交通汇合、转向的中

心枢纽。

第二种是禅那正见 (**jhāna sammādiṭṭhi**)，修习专注的定力可以证得禅那，生起禅那正见。

第三种是内观正见 (**vipassanā sammādiṭṭhi**)，修习四念处内观智慧禅，生起洞悉无常、苦、无我的智慧。

第四种道正见 (**magga sammādiṭṭhi**)，内观智慧达到成熟之时，生起道智、道正见。

第五种果正见 (**phala sammādiṭṭhi**)，道智生起之后，生起果智、果正见。

第六种省察正见 (**paccavekkhaṇa sammādiṭṭhi**)，体证道、果、涅槃之后，立即省察检验已证得的道、果、涅槃。

基础道作为基础枢纽，又称为人天善业道，以此为基础，分出两种道，即：禅那道和内观道。显然，基础道、禅那道和内观道，形成了三种不同方向的分道。

基础道的修习包括修习布施、持戒，以及基本的慈悲心止禅业处等善业的修习，因此，基础道的修习促使了身、语、意获得基本的清静，使行者成为名副其实的人，并且具备人类最基本的清静心态。身、语、意达到清静无染，特别是达到基本的意业清静，都基于业自作正见。止于基础道的修习，即止于人天善业道的修习，最后就只能往生人道、天道。具足业自作正见的人，要尽可能地修习

布施、持戒、止禅业处的禅修等等福德善业，这些福德善业会保障自己下一生再次获得人身或者升天。但是，生命还没有得到进一步提升、没有得到免于堕落的保障。

具足业自作正见，精进努力地修习善业，以保证下一生再次获得人身或者升入天界，仅仅修习人天善业道，最终极限的果报就只是这样。在人间亦或天界，众生虽然会有乐受，每一次生命不可避免地要经历生、老、病、死之苦，以及各种烦恼之苦，包括忧、悲、苦、恼等等，除了遭受各种各样的难言之苦以外，人间、天界众生的寿命都如此短暂。有些众生看到了这些生死轮回之苦，意识到一生又一生重复轮回生死的恐怖，于是盼望可以长生不老，渴望逃避轮回。

有的行者通过修习世间禅定，化生到了非常长寿的梵天界。这些众生通过道听途说了知到，确确实实可以通过修习世间禅那，最终化生到无比长寿的梵天。于是，他们当中有人首先修习布施、持戒等等善业，然后以此为基础，再进一步修习止禅业处。获得禅那之后，心识之流远离了五盖，镇伏了缠缚性烦恼，内心的各种热恼都烟消云散，因此，心变得非常清明敏锐，舒适自在。临终的时候，如果仍然没有丢失禅那，那么，他们下一生就会化生到与禅那的力量相对应的极其长寿的梵天界。因为安止定镇伏了五盖，心中的缠缚性烦恼被镇伏了，所以，梵天天神的寿命是非常、非常长的。

打个比方说，各种食物的保质期不一样，常温下有的只能保质

一、两天，有的可以三、四天。如果天气很热，食物就会更容易腐烂；但是，如果把食物放入冰箱冷藏，保存期就会延长，延长至一周、两周，或更长；低温冷空气保护了食物不被细菌感染，使常温下易腐烂的食物的保存期延长了。同样的道理，去到梵天界的众生，其热恼的五盖恶法被镇伏。在梵天界，强大的禅定“冷冻”了五盖恶法，远离了五盖热恼的梵天界众生因此能够长寿不老。这是由于他们具足了禅那正见，修习禅那正道而最终“修成正果”，到达了梵天界。修习安止定的果报，就是能够化生到梵天界，生命极其长寿。

具足业自作正见，修习基础道，包括修习布施的功德善业、持戒的功德善业，以及其他的功德善业，因为内心发自善的意愿，而获得了趣向人界、天界的善果报。在此基础上，具足禅那正见，修习世间的禅定，具备了清静的心态，根据不同程度的禅那定力，化生到相应的天界、梵天界，特别是在梵天界，众生的寿命极其长寿。

然而，三界众生，生命依然还是在不断地轮回。当禅定的业力消耗殆尽之后，就会在梵天界死亡，再次投生或堕落，尚未解脱轮回的生命永远是随业流转的，总是会再次堕落到最低处的生命层次，生命安全并没有保障，在何时、在何处流浪都是不一定的。

众生要寻求一条有保障的提升生命之道，远离危险的幸福之道，这就是内观正道。修习内观正道，YOGI 如实知见到互为因缘而生起的名法与色法的无常、苦、无我的共相，持续精进地习禅，不断地开发、增长内观智慧，直至最终成就。内观智慧即是内观正见。

实践内观禅修的人，开发的是修所成慧，内观智慧生起之后，他绝不会否认名法与色法互为因果的关系，习禅人了知到：

因为目标（因）生起了，观照觉知目标的心（果）才生起；

因为有眼睛和色所缘，才会看到；

因为有耳朵和声所缘，才会听到；

因为有鼻子和味所缘，才会闻到；

因为有舌头和味所缘，才会尝到；

因为有身体和触所缘，才会觉知到冷、热、软、硬、坚挺、紧绷；

因为有心所依处色和法所缘，才会思考、妄想。

YOGI 觉悟到，六根门处生起的名法与色法，都是互为因缘而发生的现象。这包括了：

由色法之因，而生起名法之果；

由名法之因，而生起色法之果；

由色法之因，而生起色法之果；

由名法之因，而生起名法之果，等等。

从来就没有无缘无故的存在，所有的现象都是由相关的因缘和合而存在的。此外，因缘和合而产生的事物，在生起后就灭去了。

如实知见到名法与色法彼此互为因缘并且不断生灭的本质实相的智慧，就是内观智慧。通过内观禅修实践之后，生起的内观智慧，就是内观正见（**vipassanā sammādiṭṭhi**），因此，为了生起内观正见，大家要努力修习内观正道，开发增长内观智慧。

目前在这里修习四念处内观智慧禅的人，都已经到达了内观正道。修习内观正道，将会铲除潜伏性烦恼的种子，特别地，在内观智慧成熟之际，会生起永不退转的圣道智、圣果智，并同时体证涅槃。为了到达涅槃，**YOGI** 需要修习内观正道，具足内观正见。现在，**YOGI** 已经稳步地走上了正直的内观正道。

道正见（**magga sammādiṭṭhi**）、果正见（**phala sammādiṭṭhi**）、省察正见（**paccavekkhaṇa sammādiṭṭhi**）这三种正见的生起，并非是通过修习其它专门的方法，而是在修习了内观正道之后，内观正见圆满具足的时候，自然而然地依顺序得到的结果。在内观智慧成熟的时候，**YOGI** 如实知见到，被称为轮回（**pavatta**）的名法与色法生灭相续之流，到达被称为解脱轮回（**appavatta**）的名法与色法生灭之流的断流，此时依次生起道正见、果正见、省察正见；当下即刻省察刚刚发生的、不同寻常的刹那间生起的道智、果智，这是清净的省察正见。

YOGI 并不需要为了生起道正见、果正见、省察正见而特别地作出努力。只要在业自作正见的基础上，修习内观正道，按照四念处内观禅修的原则习禅，即：目标生起，当下观照，提起正念，时刻

警觉，以腹部上下起伏这个主要目标为基础，持续不断地观照觉知当下生起的目标，内观智慧就会开发增长直至最终成熟，这时候，三种正见就会自然地生起。YOGI 需要努力培育的，就是内观正见。

培育内观正见，关键是要激发三个阶段的精进力，包括：初发精进、递升精进、持续精进。培育内观正见，就要在开启圣道（ariyamagga）之前不断地修习前行道（pubbabhāga magga）。昨天已经开示过，前行道即是八正道，包括了慧正道（慧蕴）、定正道（定蕴）、戒正道（戒蕴）的修习。

YOGI 需要明确地了知，基础道、前行道、圣道是一切众生提升生命的正道。

昨天的开示中还提到了，如实观照每一个当下生起的目标，通过激发三个阶段的精进力而修习四念处内观禅并达到圆满的人，将会圆满地成就圣道，直至完全彻底地到达无苦。一个修习四念处内观禅的 YOGI，在内观智慧达到圆满时，意味着八正道修习圆满，并开启圣道。只有亲身实践内观禅修，切实地修习八正道，内观智慧才能够达到圆满成就；此外，无论通过听经闻法、深入经典，或通过交流讨论、推理思考，都无法圆满成就内观智慧。

圆满地修习八正道，意味着圆满地修习戒正道、定正道、慧正道，它们分别具足了提升生命的力量：

戒正道圆满，使身行、语行清净高尚，远离了道德堕落，远离

了他人的指责怪罪，达到了圣者的品质；

定正道圆满，使心远离了缠缚性烦恼，远离了污染的心达到了清静，这就是圣者的心；

慧正道圆满，通过开发增长内观智慧，圣者根除了潜伏性烦恼的种子，最终达到彻底的心清静。

YOGI 通过修习包括戒蕴、定蕴、慧蕴的前行道，分别消除了粗重的烦恼、中等的烦恼、微细的烦恼，最终到达清静的圣道，成为清静的（Parisuddha）、高贵的（uttama）圣者。这是多么贤善的功德啊！分分秒秒地观照觉知当下生起的目标，就能够获得这些清静的、高贵的功德。真是善哉！

真正恭恭敬敬、细致认真禅修的人，还将获得无法计数的善业功德，班迪达大长老在此所能讲到的是有限的，仅仅只是管中窥豹而已。精进习禅的人，获得了禅修的利益，信心会自然地生起。

觉悟道智、果智的时候，圣者获得了殊胜的功德，完全彻底地到达无苦的尽头，只要完全符合正道的修习，三种苦的轮转最终都会寂止。只有前行道修习圆满，才会到达圣道，一切功德将会圆满成就。

假如不了知四念处内观智慧禅修，不了知内观正道修习的方法，或者，虽然知道了修习方法，但是，如果每一个当下没有实际地练习观照觉知四念处的目标，这样的习禅人依然无法控制自己的身行、

语行、意行，还是会在身、语、意等行为方面冒犯他人，或者道德堕落，或者心态邪恶，或者纯粹地十恶不赦。没有铲除烦恼种子的人，心中依然会被烦恼缠缚。无法控制心中的烦恼时，烦恼就会爆发出来，使人造作身恶行、语恶行、意恶行，作奸犯科之后，都会悔不当初。不信的话，就看看这个世界，有多少人能够控制住自己的烦恼呢？

为了解脱烦恼，YOGI 要激发三个阶段的精进力，圆满地修习四念处内观智慧禅，在观照觉知能够达到绵绵密密的时候，违犯性烦恼平息了，缠缚性烦恼平息了。因为，每一个当下都生起了精进力、念力、定力，定力培育起来，一心专注于目标之上，如实知见到每一个当下生起的名法与色法的本质实相。假如没有观照，就不会生起定力，没有定力就不会开发增长内观智慧，没有定力和慧力，那还能够获得心清净吗？没有修习内观正道，身、语、意都不会清净，心不清净，就是污秽的，污秽的心是不是堕落的呢？当然是堕落的。

没有修习四念处内观智慧禅的人，或者虽然在修习，但是没有开发增长内观智慧的人，仅仅修习布施、持戒等等的福德善业，他们的心还达不到清净的程度，无论是出家人还是在家人，无论他的年龄、身份、财富如何，只要心不清净，他的生命就会堕落。

修习四念处内观智慧禅的人，无论他是谁，无论他有何种宗教信仰的背景，当他圆满地修习了前行道的时候，心就会获得清净，心清净了，生命才会变得高尚。如果深入剖析的话，清净的心远离

了烦恼，远离了无明。无明就是不了知真理，错误地了知真理。心清净便具足了正知。

觉悟了道智、果智，YOGI 不再对五欲的目标生起贪爱。经典中有开示说，因为无明而执着，因为具足正知而放弃执着。这时候，那种若不得到则决不罢休的强烈欲望不再会生起，原本顽固的我执，已经烟消云散，每一个观照觉知目标的当下，都在觉悟无我、消除我见。无明、贪爱、执着等这些烦恼都是苦，都是使众生受苦的原因，道智、果智生起之后，这些烦恼不再有机会生起，它们已经被完全彻底地铲除了。

如果没有彻底铲除烦恼，烦恼还会不断地伺机生起。虽然有时候没有烦恼，身行、语行、意行都是清净的，一旦心被烦恼污染，就会造作身恶行、语恶行、意恶行。只要烦恼不断地轮回，就将不断地造作善业、恶业。业轮转是苦，烦恼是苦。

如实观照目标的每一个当下，并没有造作带来轮回的善业，同时，远离了恶业，当下心是清净的。没有烦恼轮转，就不会有业轮转。有业轮转，就会有果报轮转，果报轮转亦是苦。如果没有业轮转，则不会有果报轮转。在每一个如实观照名法与色法生起的当下，三种苦的轮转同时发生寂止，苦在具念观照的当下寂止了。这就是内观正道具足的功德，能够使苦寂止。

所以，修习内观正道，最终能够止息苦。换句话说，修习四念处内观智慧禅修正法，将能够到达烦恼轮转、业轮转、果报轮转三

种苦的轮转寂止之处。这是多么殊胜的功德！

恭恭敬敬禅修的人，了知到修习前行道的功德之后，会感到非常满意。想要到达幸福的寂静之处的人，就要修习四念处内观正道，换句话说，要修习八正道，包括要圆满地修习戒蕴的三个道支、定蕴的三个道支、慧蕴的两个道支，最终可以觉悟道智，成为清净的圣者，至此，生命达到了真正高尚的层次。这意味着，圣者根除烦恼污秽的能力增强了，解脱了粗重的、中等的、微细的烦恼之苦，能够分分秒秒地努力止息烦恼。

YOGI 应时时刻刻修习前行道，以此来止息当下的苦的轮回，最终，到达真正的苦灭之处，获得殊胜的功德。

真正恭恭敬敬习禅的人，会懂得到达无苦之处意味着什么。这意味着烦恼轮转、业轮转、果报轮转都止息了。修习八正道，具足了使心清净的功德利益，具足了趋向灭苦之处的功德利益。

明天，班迪达大长老会继续开示三轮转如何不断地轮回与如何止息。

2015 年 1 月 23 日

昨天，班迪达大长老开示了修习八正道的方法。修习八正道圆

满成就，将会开启圣道，这是殊胜的善业功德，是众生能够获得的最清净、最高尚的功德。如果没有修习内观正道，就无法达到心清净，心若不清净，众生必然会堕落。那么，想要获得心清净的人，该修习哪一种法呢？世尊佛陀开示说，就是要修习八正道，只有修习八正道才能够彻底地消除烦恼污秽，最终到达苦灭之处。

世尊佛陀指明的正道，是众生最应该修习的法。顾名思义，正道就是非邪道，正道不是非道。今天，班迪达大长老以教理结合禅修实践，针对想要到达苦灭的人，明确地开示到达苦灭的方法。

经典巴利语 **sammā dukkhakkhayagāmī** 的意思，需要解释一下。

dukkha 就是指轮回之苦，互为因果而发生的名法与色法在相续而生的生命轮回中，本质是苦的；

khaya 的意思是，不存在、灭尽、坏灭；

gāmī 的意思是，到达之人。

sammā 的意思是，正确地，彻底地。

这个词组的意思就是，（一个）彻底地到达苦灭之人。

在轮回中，众生要经验言之不尽的苦。今天要讲的三种苦，都是轮回之苦（**vaṭṭadukkha**）。**vaṭṭa**，是轮回的意思，凡夫众生的生命是不停地在三界轮回的，轮回的生命是苦的。虽然在轮回中夹杂着一些潜伏着危险的短暂的欢乐，但是，这些“欢乐”相对于大苦

来说，实在微不足道，几乎可以忽略不计。在轮回中，因与果的轮转如永动的机械大轮，这种轮转的本质就是大苦。大家首先要明白这一点。

因果轮回，就是名法与色法在互为因果地生灭轮回。烦恼不尽，新生命就不断地出生。新生命出生之后，就在不停地老去，同时，众生不可避免地会生病，最后疾病治不好就会死去，长生不死的众生是不存在的。有了色身，就有身苦；有了心，就有心苦。特别是，在自己的亲人去世的时候，在自己的财物丧失的时候，会感受到极度地难过、悲伤之苦，甚至要失声痛哭。谁能说这些不是苦呢？谁又能够逃避这些苦呢？

人人都无可避免地要遭受各种身苦、各种心苦，世尊佛陀洞察到了生命苦的本质，给出警示众生的结论：在新生命出生之后，必然带来老、病、死之苦。

大家自己反思一下：

生命是不是这样的过程呢？

这样的生命过程中到底有多少幸福可言呢？

有保障的幸福在世间能不能找到呢？

众生所喜爱的享乐，不外乎就是来自感官的五欲之乐，包括：想要看好的，想要听好的，想要闻好的，想要尝好的，想要触好的。众生不知疲倦地追逐欲乐，一生大部分的光阴都荒废于造作贪、嗔、

痴的恶业，很多人都不懂得要累积善业功德。五欲之乐的确会使人暂时地感到幸福快乐，但是，这种快乐如竹篮打水一般毫无实质意义，而在追求虚浮的欲乐之时，埋伏了危险与死亡的陷阱。当人们追逐这些会带来危险、会导致死亡的幸福快乐的时候，忘失了要精进地修习正道，丢失了在这一生应该有的、能够获得有保障利益的幸福的机会。

由于人们热衷于感官欲乐，众生的业力所感召的，就是一个动荡不安的、水深火热的世界。

世尊佛陀通过自己的努力，寻找到了克服身心之苦的幸福快乐。世尊佛陀开示说，只有克服了生、老、病、死之苦的寂静之乐，才是众生应该追求的真正幸福。生命中永恒不断地生起的苦是轮回之苦。众生都应该寻求解脱了轮回之苦的寂静之乐。

经典开示说，互为因果而发生的名法与色法的生灭之流就是轮回之苦，所谓轮回即是指三种轮转，包括：

第一，烦恼轮转，烦恼污秽不断地生起；

第二，业轮转，烦恼众生不断造作的各种业行，包括善业、恶业、无记业；

第三，果报轮转，由不断造作的善业、恶业所带来的善果报、恶果报。

在三轮转之中，烦恼轮转的最根本的烦恼是无明（**avijjā**）、渴爱

(taṇhā)、执取 (upādāna)。无明就是不了知真理，错误地了知真理。所谓真理，是指四圣谛，包括：苦谛、集谛、灭谛、道谛。

众生不了知苦，就颠倒地以为是乐；

众生不了知苦因，就颠倒地以为苦因是乐因；

众生不了知苦灭是真正的幸福，就误以为不再出生就是终极死亡，众生害怕不再有新生命出生；

众生不懂得修习道谛会导向苦灭之处，就颠倒地以为修习正道会导致终极死亡。

众生不了知四圣谛善法，便颠倒地以恶为善，以假为真。

巴利语 **Apaṭipattivijjā** 的意思是，不明了应修习正道；**micchāpaṭipattivijjā**的意思是，精通邪道。

世间多数众生的生命状态就是这样，无知于修习正道，却非常精通于歪门邪道。

不了知应修习正道的人，都是渴爱五欲之乐的，渴爱好看的，渴爱好听的，渴爱好闻的，渴爱好吃的，渴爱舒服的触感。渴爱 (taṇhā) 的意思，就是饥渴、不满足、想要；执取 (upādāna) 的意思是，抓住后不愿放手。就像在捕食青蛙的蛇一样，当一条蛇一口咬住一只青蛙之后，会紧紧地咬住不想放。蛇紧紧地咬住青蛙不放，就像人们对五欲之乐的执着一样，人们紧紧地抓住感官欲乐的目标，不愿

放手。

巴利语 **attamhā**、**atta**，是指（众生执着的）“我”，执着有主宰力的“我”；**kāmupādāna** 的意思是，（众生）执着欲乐；**diṭṭhupādāna** 的意思是，（众生）执着邪见。这些执着是众生的烦恼。

世间凡夫全天候地生活在这些烦恼之中，这就是烦恼轮转。每当在看到、听到、闻到、尝到、触到的时候，在举手投足的时候，无时无刻地不是处于无明烦恼之中的，众生因为无明而不了知真相，在颠倒梦想之中、在烦恼之中，麻木不仁地饱尝轮回之苦。

无明、渴爱、执取构成了烦恼轮转；烦恼生起之后，便随缘造业；偶尔地在善念生起的时候，才会修习布施、持戒等清净的善业；在贪、嗔、痴等恶念生起的时候，就会造作恶业。生起贪心的时候，就会去造作偷盗、邪淫、强奸、乱伦、为了自私自利而欺骗他人等等恶行；心中生起极度的嗔心的时候，便会造作杀人、恼害众生、毁坏他人的福祉、撒谎欺骗等等恶行；心中生起极度的痴心的时候，就会去吸毒、酗酒等等，吸毒、酗酒使人失去正念、精神失常。头晕目眩的时候，人失去了理智，不知所为，极易造作伤害他人利益的恶行，甚至造作邪淫、抢劫、杀生等等的身恶行。

目前全世界的人类因为无法控制贪、嗔、痴，而不断地造作、累积恶业，所有的恶业会确定无疑地带来恶果报，就如同食用了有毒的食物会中毒受苦一样。众生自己所遭受的恶果报之苦，是因为自己没有避免造作恶业，并非是由他人所带来的结果。

假如众生能够端正心态，修习正道，那么，想要再次获得人身，就要修习布施、持戒、禅修等等普通的善业；一些人想要投生到极其长寿的梵天界，那就要修习禅那的善业，如此才会达成目标。修习不同的善业，将会获得相对来说不同层次善趣生存地的果报。

假如心态不端正，众生必然误入邪道，造作恶业，就会遭受恶果报，堕落恶趣。而心态端正，修习善业，就会带来善果报。众生造作的善业、恶业都累积了如同种子一般的能量，遵循着因果定律：善有善报、恶有恶报。即如谚语所说，种瓜得瓜，种豆得豆。人们因为在无明、渴爱、执着等烦恼中轮回，所以反反复复地造作善业、恶业；除了睡觉的时候，烦恼心会暂时稍作歇息，醒来之后，每当在看到、听到、闻到、尝到、触到的时候，又再次反复地陷入烦恼轮转、业轮转；所有这些造作，包括了或者是污秽的行为、或者是清净的行为，虽然各种行为在因缘和合之下发生之后就过去了，但是，其中的业力却并未灭去；这种无形的业力种子累积的能量，在未来因缘和合之下将会展现出来，这是果报轮转；这其中包括两种果报：根本果报和相续果报。

过去造作的、成熟的恶业、善业，可能导致下一生堕落于恶趣中的畜生界，或者再次出生于善趣中的人界。导致生命在何处出生是根本果报，如同种瓜得瓜，种豆得豆一样不昧因果。在投生时，受孕的刹那间结生心就生起了，即：在父母的精卵结合的刹那，新生命的结生心生起，与此同时，还生起了一组相关的心所，以及微

妙的色法。这是新一期生命最开始刹那生起的名法与色法。此后的刹那、刹那间，受精卵的名法与色法继续不断地生灭、生灭，这其中的色法的转起包括业生色法、时节生色法、食生色法等等。随着受精卵的生长发育，生长出头、四肢以及胎儿完整的器官，包括眼、耳、鼻、舌、身、意等六根门的净色。在出生之后，婴儿就能看到、听到、闻到、尝到、触到相对应的感官目标，还有心识的活动。从胎儿到婴儿出生，再到一生的成长过程，不断转起的是相续果报。

众生因为有无明、渴爱、执着这些烦恼，所以在轮回中不断地造业；烦恼轮转是导致业轮转的因；由于造作善业、恶业，必然要带来果报；业轮转是导致果报轮转的因。世尊佛陀开示说，众生的三轮转就是苦的轮转，轮回中能够修习善业是难得的，众生多数时间里都是在造作恶业。如果不消除烦恼，就会不停地造业、不停地承受果报，三轮转就如此这般地无法寂止：

烦恼轮转导致业轮转，业轮转导致果报轮转，果报轮转导致烦恼轮转，循环往复，永远地没完没了。

长在土地里的大树的树根，对大树的生长状态起到什么作用呢？其作用就是吸收营养，包括水分和土肥养料，以使大树枝叶繁茂、生机勃勃，这就是树根与树木生长之间的因果关系。树根吸收输送了水和养分，使大树在适当的季节生出花苞，之后开花结果。如果没有树根输送水和营养，大树怎么会生出花苞，怎么会开花结果呢？大树没有白白地结出果实，其中包含果核种子。种子可以再

入土，在阳光、空气、湿度、营养等因缘适当的时候，又生长出新的果树。这是种子定律，全世界生长的树木种类各种各样，其规律是相同的，这是无可否认的事实。

如果把树木比作人，滋养树木的水分比作人的无明、渴爱、执着等烦恼，花苞和果实比作业力，种子比作果报，显然，无论造作的是善业还是恶业，都会带来业果，如同树木生出的果实里面的种子一样。无明、渴爱等烦恼之水滋润了人的五欲之乐，使之活色生香并开花结果。

经过三十多年生长的柚木大树通常会被砍掉，以便作为木材使用。在砍树的时候，首先要截断水分、养分的输送，要在地面以上的树根部位割掉一圈树皮，这样，树木不能再吸收地下的水分、养分，就渐渐地干枯而死了。

YOGI 们如果想要生命不再轮回，就要精进努力地修习内观正道，以断除滋养五欲之乐的无明、渴爱等等烦恼，为此，YOGI 们必须要细致认真地禅修。每当在看到、听到、闻到、尝到、触到那些悦意的感官目标的时候，都要提起正念观照觉知；只要培育起来强大的精进力、念力、定力，内观智慧就会生起；这时候，就如同根部被剥了树皮的、渐渐枯干的柚木大树一样，内观智慧将逐步地消除烦恼，五欲之乐不再被烦恼滋养，三轮转的动力逐渐被截断，最终必然会到达苦灭。

2015 年 1 月 24 日

昨天，班迪达大长老开示说，每一个众生都受制于三轮转。名法与色法在互为因果地轮回流转，因与果这两方面循环往复地发生，被称为轮回（**vaṭṭa**）。

这种轮回过程并非是美善的，轮回的主流是苦的。虽说众生偶尔会体验到生命中那么一点点快乐，但是，那些不可靠的、潜伏着危险的快乐在无常来临的时候，立即如梦幻般化为泡影，世尊佛陀称之为坏苦（**vipariṇāmadukkha**）。烦恼轮转、业轮转、果报轮转就是极大之苦。

烦恼轮转主要是无明、贪爱、执着的轮转。无明的意思是指不了知四圣谛，或者，错误地了知四圣谛；众生对轮回的陋弊视而不见，颠倒地以苦为乐，渴爱五欲之乐：人们都想要看好的，想要听好的，想要闻好的，想要尝好的，想要触好的，想要活着、有生命；出生之后，执着其为“我”、“我的”。由于渴爱和邪见，众生顽固地执着“我”。

巴利语 **kāmapādāna** 的意思是，执着欲乐；**diṭṭhupādāna** 的意思是，执着邪见。

凡夫众生都不甘于放弃执着欲乐、执着邪见。由于这些无明、

贪爱、执着等等烦恼缠缚于心，众生就会造作相关的业，如果生起善念，就会修习清净的善业，如果生起恶念，就会造作恶业。当人们生起这些善念、恶念的时候，同时也生起了造业的思心所。

具足善念、善思，会造作身、语、意的善业，其所带来的必然是善果报；心存恶念、不善思，会造作身、语、意的恶业，其所带来的必然是恶果报。因为有烦恼轮转，便导致了业轮转，因为有业轮转，便导致了果报轮转。世尊佛陀开示说，三轮转并非是善的轮转，而是极苦的轮转，并用巴利语 **vaṭṭadukkha** 概括它，其意思是，轮转之苦。

那么，三轮转到底是在哪里轮转的呢？是在哪里因果相续而不断地轮转呢？

只要有众生存在，三轮转就在众生身心内发生、转起。以世间通俗的概念说，人们说有众生存在。而从究竟真理的角度来说，根本就不存在众生。在人们的概念中，所谓的众生，实质上仅仅是互为因果的名法与色法在轮回流转，巴利语称之为 **saṃsāra**，意思是持续不断地轮回。

那么，轮回流转的名法与色法的本质究竟是什么呢？它们是一些自然发生的因缘和合的元素，包括：接受元素、撞击元素、同生元素。

这些元素在因缘和合之下生起于六根门处，包括：在眼睛看到

的时候、在耳朵听到的时候、在鼻子闻到的时候、在舌头尝到的时候、在身体触到的时候、在心想到的时候，在睁眼、闭眼、眨眼睛的时候，等等，六根门处互为因缘而发生的名法与色法都不外乎这些元素。

如果分析“在看到的当下”究竟发生了什么，可以了知到：

生起的眼净色是接受元素；

生起的色所缘是撞击元素；

生起的眼识、眼触、视觉感受等是同生元素。

人们所谓的“众生”看到了、“男人”看到了、“女人”看到了，实际上根本就不存在众生、男人、女人。

同样地，在听到的当下，也没有众生、男人、女人在听到，当下发生的仅仅是这些元素的和合存在，即：

有声波撞击了耳根，声波与耳净色接触了，生起耳触，同时还生起了耳识、听觉感受，对悦意的声音生起乐受，对刺耳的声音生起苦受，对中性的声音生起舍受。耳识、耳触、听觉感受都是名法（同生元素），声波（撞击元素）与耳根（接受元素）都是色法，仅此而已。

假如把这些元素抽离掉，那还剩下什么呢？还有众生在吗？还有人在吗？所谓的看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，在这些

现象发生的当下，仅仅只是这些因缘和合存在的元素而已。

鼻子闻到的当下，鼻根处的鼻净色是接受元素，空气中的气味是撞击元素，生起的同生元素包括：鼻识、鼻触、嗅觉感受；吃东西的时候，布满舌头的舌净色是接受元素，食物的酸甜苦辣咸淡等味道是撞击元素，生起的舌识、舌触、味觉感受是同生元素，舌识了知到食物各种各样的味道，对悦意的味道会生起乐受，对不悦意的味道会生起苦受，对中性的味道生起舍受，仅此而已。

这些接受元素、撞击元素、同生元素是自然而然地发生的，这种自然而然地发生的元素，在巴利语中被称为 **dhātu**（元素）。在触到的当下，发生的同样是这三种元素，其中身净色是接受元素，除了干燥的部分之外，身净色在全身的湿润处都存在，身识能够了知到的有地界、火界和风界的特相，例如，软、硬、粗糙、细腻，以及冷、热，或紧绷、震动、松弛等等特相，触到悦意的目标生起乐受，触到不悦意的目标生起苦受，触到中性的目标生起舍受。

在回忆、思考、计划的时候，发生的同样是这三种元素。世尊佛陀开示说，众生的意识发生在心脏内，在心脏里面循环的血液净色是心所依处色，是意门所依赖的生起之处；意门是接受元素；法所缘是撞击元素；那些除了当下真正在五根门直接接触到的目标以外的其它目标都是法所缘，这些目标包括了：好像在看到、好像在听到、好像在闻到、好像在尝到、好像在触到的目标，以及其它的目标，其中包括了某些记忆中的目标或者想象出来的目标。这时候

生起的意识、意触、心理感受是同生元素。

这些元素在六根门处因果相续地发生，世尊佛陀称之为轮回（saṃsāra），这些元素是在因缘和合时，当下发生的名法与色法。名法与色法，以及三轮转，一直都在因果相续地轮回着，这在巴利语中被称为 saṃsāravatṭadukkhā，意思是轮回中的轮转之苦。

昨天，班迪达大长老以种子和果树的生长对生命的轮回做了比喻。为了使大家能够融会贯通，今天，再进一步地开示这个比喻。生长在土地上的大树，如果树根生长在有养分的泥土里，同时，还有充足的阳光、空气和水分，它就会长得枝繁叶茂；如果缺乏水分和空气，果树便无法正常地生长，甚至会枯萎死亡；如果土地干涸，种子根本都不会发芽。只有把果树的种子埋进湿润肥沃的土地，种子才会发芽，并渐渐地长成郁郁葱葱的大树，大树也会长出花苞，然后开花结果，果实成熟之后，里面就有了种子（bīja），种子落入泥土，又会再次长出一棵大树。果树就这样不断地繁殖生长。

无明、渴爱和执着构成了烦恼轮转，众生除了睡眠以外的时间，无时无刻不处于烦恼之苦中。为什么呢？因为众生基本上都不了知身心内生起的名法与色法是苦谛，所以，没有修习四念处内观智慧禅修，众生就自然地生起烦恼，并对其视而不见，麻木不仁地造业。

在无明黑暗之中生活，众生不识真相，颠倒是非，全天候地处在渴爱、执着五欲之乐中。只要没有修习正道，无论是谁，无论是社会地位怎样高或不高的人，无论是穷人、中产、还是富人，无论

是有知识、没有知识的人，无论是男人、女人，众生一直都处于无明之中。假如以一秒钟生起一次无明计算，一分钟则生起六十次无明，一个小时会生起三千百六十六次，一天二十四小时，那半天是多少次呢？每一天累积起来的无明次数已经十分庞大，一年累积的无明就是不可计数的厚度，这是众生的无明、愚痴之厚（**mohapātāla**）。

闻名世界的中国长城跨越了万山叠嶂，如果把中国长城绵延万里的长度算作厚度，也远远比不上无明之盖的厚度。无明有多厚，渴爱就有多强烈，渴爱有多强烈，执着就有多顽固。众生在无明、渴爱、执着等烦恼中不断地轮回造业，业轮回不断地导致永无休止的果报轮回。众生在这三轮转中饱受着言之不尽的煎熬之苦。

轮回中的众生造作的恶业，在经典中被划分为十种，其中包括：

三种身恶业：杀生、偷盗，以及各种各样的邪欲乐；

四种语恶业：妄语、两舌、恶口、绮语；

三种意恶业：贪恶念、嗔恶念、邪见。

邪见，是指不依正见的错见；认为没有因果，认为修习善业不会带来善果报，造作恶业不会带来恶果报。其中包括一些人持有断见（**ucchedadiṭṭhi**），认为自己无论做什么，都不会产生果报，人死后就一了百了；还有人持有常见（**sassatadiṭṭhi**），认为有永恒的我存在。

这些就是众生造作的身、语、意方面的十种恶业。

众生对造作十恶业将带来恶果报根本没有先见之明，有意无意都会造业，一生一生地在颠倒梦想中生死轮回。多数众生以恶为善，认为贪爱是善的，认为能够随心所欲地获得自己想要的邪欲乐就是极乐，这被称为精通邪道（micchāpaṭipattivijjā）。

事实上，只要造作了恶业，就会带来恶果报。只要没有远离烦恼，就会造作各种恶业；只要造作了恶业，最后必然会带来各种恶果报。所以，自己所遭受的各种善恶果报并非是他人带来的，而是自己继承了自己业的遗产，自己是自己遭受的果报的始作因者。如此，以因果定律追根究底、展望未来，会显然地明了，如果众生不修习可以到达寂静之处的八正道，就会走上邪道；在无明、渴爱、执着等烦恼的鬼使神差之下，走上随心所欲地造作杀、盗、淫、妄等等恶业的邪道，堕落于流浪生死的不归路。

不持五戒，将受制于最粗重的无明、贪爱、执着等等烦恼。一个随心所欲的人，只要不修习四念处内观智慧禅，就难以克制缠缚于心中的烦恼，心中渴望满足五欲之乐，想要看好的，想要听好的，想要闻好的，想要尝好的，想要触好的。很多人为了达到自己的目的不择手段，甚至敢于冒天下之大不韪，造作违法犯罪之事。

没有修行的人，心中必然是常存恶念的，会不断地造作意恶业。如果懂得修习内观正道，善于控制心，就能够避免造作意恶业，倘若心不受控制，就必然会造作意恶业，内心难以安宁清净。假如仅仅是善于修习禅定，虽然能够暂时地镇伏烦恼，获得一时的心清净，

但是，如果没有修习八正道，没有开发增长内观智慧，潜伏性的烦恼种子就无法被彻底根除。只要存在烦恼种子，YOGI 就要为了铲除它而修习内观正道，如此一来内观智慧得以开发增长，将会如实知见到互为因缘而发生的名法与色法的本质实相，如实知见到无常、苦、无我的实相；当道智生起的时候，将会铲除潜伏性的烦恼种子。

修习内观正道，就是在修习八正道，八正道包括戒学、定学、慧学的修习。世尊佛陀所教导的戒学、定学、慧学，能够分别消除粗重的、中等的、微细的烦恼。反之，如果没有修习戒学、定学、慧学，没有修习八正道，就无法根除烦恼的种子，那么，三轮转就会没完没了地轮转。

那些不知道要像现在这样修习四念处内观正道的人，以及虽然知道内观禅修正道，却没有亲身实践的人，不论是谁，只要还没有修习内观正道，没有按照内观正道的方法——目标生起，当下观照，时刻警觉，持续精进——来练习观照目标，就是没有修习八正道的人，那么，三轮转就永远轮转不止，这是确定无疑的。

缺乏戒、定、慧三学的训练，烦恼轮转将永不停止地轮转，这其中包括：粗重的违犯性烦恼轮转、心中生起的缠缚性烦恼轮转、如种子般的潜伏性烦恼轮转。只要有烦恼在轮转，就会造作善业、恶业，因为造了业，生命就会出生于善趣、恶趣。只有修习八正道，YOGI 才能最终使三轮转发生寂止。

了知了修习四念处内观智慧禅的方法，就了知了修习八正道的

方法，习禅人要做到恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地禅修，与此同时，也是修习了戒、定、慧三学。在内观智慧成熟的时候，最终消除烦恼轮转；烦恼轮转寂止的时候，就不再有业轮转；业轮转停止了，就不会再出生到善趣、恶趣。

修习八正道，将会使三轮转彻底寂止。时时刻刻修习八正道，戒、定、慧三学的功德将会圆满成就，最后，彻底铲除粗重的违犯性烦恼、中等的缠缚性烦恼、微细的潜伏性烦恼。截断了水土养分的供给，哪里还会再生长大树？没有大树，怎么会有果实？没有果实就没有种子了。

修习内观正道的 YOGI，为了铲除潜伏性烦恼的种子而精进努力。这就好像没有继续给树木提供水土养分和阳光氧气一样。昨天说过，采伐柚木大树时，要在树根部位割掉一圈树皮，断供水土养分，枯干树木主干。同样的道理，自己修习戒、定、慧三学的功德、修习八正道的功德，将使无明、渴爱、执着等烦恼轮转不再继续轮转，不再继续造业，不再造业就不再有果报。三轮转不断轮转的动力枯竭，最终寂止发生。

没有做到恭恭敬敬地修习八正道，三轮转就会永远不停地轮转；恭恭敬敬地修习八正道，三轮转最终将会彻底寂止，到达无苦。恭恭敬敬地禅修的人，就是这样获得殊胜的、无价的利益的。

2015 年 1 月 25 日

今天，班迪达大长老再进一步地开示，YOGI 持续修习八正道，三轮转将会寂止。

人类最重要的身体器官就是头，如果头被砍掉了，身体其它部分都不得动弹，人就死了。在三轮转的相互推动之中，烦恼轮转是最关键的，它就像人类的头颅，其它两个轮转——业轮转和果报轮转，可比喻为身体的其它部分。身体的手、脚、肝、肾、心脏等器官都可以通过器官移植手术来替换，生命还能延续。但是，头颅坏了却不能通过做移植手术继续活命。头掉了之后，生命就彻底结束了。

只要烦恼还在轮转，众生就仍然会造业，业轮转将会延续，果报轮转也不会停止，生命也将继续轮回。由于无明、贪爱、执着等烦恼种子没有被彻底铲除，三轮转就像永动机一样轮转不止，新的生命便相续不断地出生轮回。假如铲除了无明等烦恼，烦恼轮转寂止了，接下来业轮转、果报轮转也将随即发生寂止，最终解脱生命轮回。

铲除无明等烦恼的方法，就是修习八正道。首先，YOGI 必须要持戒圆满，出家众要圆满地修持出家众的戒律，在家众要圆满地修

持在家众的戒律，持戒圆满时，即达到戒清净。在戒清净之后，通过禅修达到心清净。通过止禅的修习，或者，通过纯观禅的修习，都可以达到心清净。来到禅修中心的 YOGI，通过实践四念处内观禅修，将会达到内观禅那，这是以纯观禅的方法达到心清净。通过激发精进力，瞄准目标，紧紧密密地观照每一个当下生起的目标，随着精进力、念力、定力的不断增强，YOGI 将会获得内观禅定。

在初初习禅的时候，定力不足，心受制于五盖恶法。经过反反复复、精进地观照目标之后，定力将不断地提升，直至远离五盖，达到心清净。目前 YOGI 自己都有同样的体证。当刹那、刹那的心清净达到一定程度之后，YOGI 如实知见到名法与色法各自的特相，觉悟到了名法是一类法，色法是另一类法，清清楚楚地分别出了名法与色法彼此互不混淆的特相。觉悟了名色分别智的时候，就消除了“我见（attadiṭṭhi）”。

“我见”就是指认为每一个众生都有一个“我”在主宰自己的生命。消除了我见，就意味着邪见脱落了。身心里面并没有一个“我”，真实存在的仅仅是名法与色法而已，这就是见清净（diṭṭhivisuddhi）。随着定力的进一步提升，YOGI 将如实知见到名法与色法互为因果而发生的本质实相。例如，因为有了心动念，才会发生相关的身体动作；因为色法的生起，导致相关的名法生起，等等。精进习禅的 YOGI，很快就会了知到，名法与色法之间互为因果的关系。YOGI 觉悟到缘摄受智。

YOGI 十分确定，这副身心在过去生也同样是互为因缘而发生的，因为，YOGI 如实知见到了当下生起的名法与色法是互为因缘而发生的本质实相，YOGI 不再怀疑，未来要发生的名法与色法现象，必然亦复如是——互为因缘而发生。在如实知见了自己生命过程的本质实相之后，就理解了其他众生也是同样的生命过程。

没有修习内观禅修的人认为，是神通广大的创造者创造了世界和众生。在 YOGI 觉悟了缘摄受智的时候，那些不符合事实的观念便随之脱落，YOGI 远离了疑惑，达到度疑清净。

这时候，真正的内观智慧尚未生起，但是，基本的智慧已经具备了。在此基础上继续精进习禅，将会开发增长内观智慧。现在那些恭恭敬敬习禅的人，在一周内就能够开发出这些基本的智慧，或者，一些人需要两周的时间，假如在一周、两周内还没有开发出这些基本的智慧，说明他并不珍视修习四念处内观智慧禅的价值利益。

在觉悟缘摄受智的时候，YOGI 如实知见到了名法与色法各自的特相。

色法的特相包括：硬、软、流动、粘性、湿润、凝结、热、暖、冷、轻、坚挺、紧绷、运动，等等；

名法的特相包括：对目标的识知，即：在看到、听到、闻到、尝到、触到、想到发生的时候，分别生起的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识。

这些是能够被显著地了知到的名法与色法的特相。继续精进地观照目标，**YOGI** 将会觉悟到，六根门处的名法与色法在生起之后，立即就灭去了，即：

看到时，眼识生起之后就灭去；

听到时，耳识生起之后就灭去；

闻到时，鼻识生起之后就灭去；

尝到时，舌识生起之后就灭去；

触到时，身识生起之后就灭去；

了知到，腹部膨胀之后就灭去；

了知到，腹部回落之后就灭去；等等等等。

YOGI 已经显著地了知到名法与色法的特相，这些特相在生起之后，即刻灭去，才刚开始，即刻就结束了。**YOGI** 如实知见到名法与色法快速生灭的现象是普遍发生的，生灭无常就是名法与色法的共相，如实观照当下发生的这些不断生灭、生灭的现象时，有的 **YOGI** 会觉悟到无常相最显著，有的 **YOGI** 会觉悟到苦相最显著，有的 **YOGI** 会觉悟到无我相最显著。还有时候，**YOGI** 没有了知到生灭的现象，而是仅仅了知到名法与色法的特相而已。

最终，**YOGI** 将觉悟到没有一个“我”存在，身心现象并非是什么好的、令人快乐的事物。每一个当下实际发生存在的仅仅是名法与

色法而已，名法与色法是无常的、苦的、无我的，这就是名法与色法的行相（**ākāra**）。了知到互为因缘而发生的名法与色法最完整的行相，就是最初的内观智慧。

如实知见到了名法与色法的无常、苦、无我的本质实相，**YOGI** 不再执着颠倒想，不再执着常、乐、我。继续深入地习禅，**YOGI** 将如实知见到每一个当下发生的名法与色法都是在快速生灭的，当下生起之后，就在当下灭去，当下生起、当下灭去，旧的灭去、新的生起，旧的灭去、新的生起。这时候，**YOGI** 会看到殊胜的光明，并对每一个当下身心内发生的生灭现象都清清楚楚、了了分明。

在越来越多地体验到殊胜的法喜、轻安等善法的时候，**YOGI** 不再感到禅修是无聊的工作，而是会更加勇猛精进地习禅。在智慧生起的时候，就脱离了无明，如同光明出现，黑暗就消除了一样。在正见生起的时候，邪见就消除了，这被称为断除无明之首。

无明不存在，就解脱了渴爱，没有渴爱，就无可执着。在开发增长了名色分别智之后，**YOGI** 消除了邪见，不再执着我见，这是多么殊胜的利益。烦恼之首消除之后，其他的烦恼都将偃旗息鼓，烦恼轮转就止息了。

每一个当下具念地观照目标，就远离了恶业，也没有造作那些会带来在善趣轮回的果报的善业。每一个当下的观照觉知，都不再促进业轮转，业轮转止息的时候，果报轮转也止息了。所以，内观禅修能够止息烦恼轮转、业轮转、果报轮转。

实际上，内观禅修就是在修习戒正道、定正道、慧正道，到达生灭随观智的时候，YOGI 继续深入精进地习禅，精进力、念力、定力越来越增强，定力有多强，觉知力就有多清楚，观照能力越来越娴熟的时候，即使不再额外地激发精进力，心也能够自然地到达目标，强大的念力将使心越发紧密地贴住目标，心越是贴紧目标，对目标的了知越是全面完整。

YOGI 将了知到目标生起之后的始（生）、中（住）、后（灭）三个过程，其中最后灭去的阶段会越来越显著地被觉知到，当定力强大到一定程度的时候，如实知见到目标与觉知的心在成对、成对地灭去、灭去，就好像花式游泳的两个人手拉手地同时跳入水中一样，两个人成对、成对地入水、消失，YOGI 非常清楚地看到了灭去。

此前，YOGI 仅仅清清楚楚地了知到当下目标的生灭，这时候，却是清清楚楚地了知到灭去，不仅仅目标在生起之后灭去，观照觉知的心与当下的目标是成对、成对地在灭去、灭去的。反反复复地返观（*paṭivipassanā*），对于目标与了知的心成对、成对地在生灭、生灭的现象，是清清楚楚、了了分明的。

这时候，YOGI 一心专注于目标之上，身体、手、脚等形状已经消失，了知到的仅仅是名法与色法的特相而已，所谓的众生、人、男人、女人，都不存在，究竟存在的只是当下的名法与色法而已。了知到目标的本质实相，对目标的不了知（无明）就不存在；了知的心生起，就消除了不了知的心；无明、渴爱、执着等烦恼在具念

观照的当下不再有生起机会。

智慧在当下生起时，无明等烦恼轮转就止息了，如同光明出现黑暗就消失一样。没有烦恼，就不会造业，包括不再造作使新生命出生的善业和不善业，不再有业力，就不会再有相关的果报和生命轮回。业轮转不停止，果报轮转必然要转起，带来新生命的出生。以世尊佛陀教导的内观方法修习八正道，最终三轮转将会发生止息，在巴利语中称之为 **Vivaṭṭa**（离轮回）。这个当下的善业被称为 **Vivaṭṭagāmikusaṃ**，意思是，离轮回的善业。

离轮回，就是达到了寂止、寂静。世尊佛陀使用的巴利语 **santi** 是最贴切的，意思是，渴求的欲望寂止了，一切都寂静了。能够达到寂静意味着：

令心动荡的贪欲不再有机会生起；

令心动荡的嗔恨不再有机会生起；

令心不安的愚痴不再有机会生起。

铲除了贪、嗔、痴，即是铲除了不善心之根。一秒钟观照一次，寂静发生一次，观照两次，寂静发生两次，持续观照一分钟，贪欲等烦恼将达到寂静六十次，世尊佛陀称这种寂静为 **santi**。

内观禅修过程中实际发生的是 **tadaṅgasanti**，意思是彼分寂静。当内观智慧生起的时候，无明、渴爱、执着寂静了，或者说，贪爱等烦恼都在那个观照的当下寂静了。虽然烦恼还没有彻底地达到寂

静，但是，只要在每一个当下生起清晰的内观智慧，就即时地消除了这些烦恼，心达到了彼分寂静（**tadaṅgasanti**）。

从这时候开始，如果再继续深入地禅修，**YOGI** 将顺序地证悟坏灭智、怖畏智、厌离智等等内观智慧，即使目标更加微妙微细，**YOGI** 也能够轻松自如地观照，内观智慧将会趋于成熟，并会很快到达涅槃城门口。这些迈向涅槃城门口的内观智慧，都称为彼分寂静（**tadaṅgasanti**）。

被称为彼分寂静（**tadaṅgasanti**）的内观智慧成熟的时候，意味着烦恼寂静了：

因为持戒清净了，违犯性烦恼寂静了；

因为精进力、念力、定力提升了，缠缚性烦恼达到了彼分寂静；

因为内观智慧逐阶递升，潜伏性烦恼的种子达到了彼分寂静。

每一次观照目标，**YOGI** 都是在修习戒、定、慧三学，换句话说，**YOGI** 如实观照当下生起的身心现象，就是在修习八正道，八正道也被称为前行道，修习八正道成就时，将会开启圣道，这就是真实不虚的正道。

在圣道开启之前，要修习前行道，开发增长内观智慧，最终烦恼轮转、业轮转、果报轮转将发生止息。在三轮转最终止息之前，**YOGI** 会体悟到彼分寂静，不断地累积彼分寂静，最终将到达究竟寂静（**accantasanti**），究竟寂静才是真正的寂静。**YOGI** 体证到了观照

觉知的心与所缘双双发生了止息，觉知到名法与色法生灭之流发生停止的当下，生起了道智、果智，这个当下被称为究竟寂静（**accantasanti**）。在不断地累积彼分寂静达到圆满成就的时候，必将会发生究竟寂静。

现在世间存在一些人以为，仅仅凭着某种信仰，比如，只要相信天主，自己就可以得救；人们相信，梵天中有一个永恒万能的天主，能够拯救世人，他可以使世人升入梵天，获得幸福寂静。这种信仰并没有鼓励大家通过修炼自己而使生命得到提升，而是把一切交给天主即可。这是在世间存在的、由某些人世袭认可的一种寂静，世尊佛陀称之为施予寂静（**sammutisanti**），**sammuti** 的意思是，授权的，批准的。要获得所谓的施予寂静，并不需要系统的修行方法，只要相信即可获得。施予寂静仅仅是施设的概念而已，并非真实存在的。

世尊佛陀开示的三种寂静是：彼分寂静，**tadaṅgasanti**；究竟寂静，**accantasanti**；施予寂静，**sammutisanti**。

YOGI 必须要修习内观禅修，不断地累积彼分寂静。在累积了足够的彼分寂静之后，最终即会到达究竟寂静，这时候，**YOGI** 无论如何都不会再接受施予寂静等邪见。在当今时代，树立正见是非常重要的。

在彼分寂静圆满成就时，或说内观智慧圆满成就时，便到达了究竟寂静。那时候，原本没有根除的烦恼，特别是导致堕落恶趣的、

极度顽固的贪爱、嗔恨、愚痴等，将一次性大幅度地被铲除，YOGI 远离了极度的贪、嗔、痴的同时，也远离了与之相关的邪见。

YOGI 生起了正见，就不会在名法与色法之上，再执持我见，不会执持有创造者等等的邪见。如同光明消除黑暗一样。觉悟到真实存在的因果法则，觉悟到彼分寂静和究竟寂静的存在，YOGI 消除了疑惑（vicikkica）。疑惑与愚痴（moha）是成对的；邪见（ditṭhi）与贪（loba）是成对的；消除了贪，就远离了邪见，或者，邪见脱落了，也就消除了贪爱；同样地，消除了疑惑，也不再有愚痴，愚痴不在，也就没有了疑惑。YOGI 一次性、成双成对地清理干净了这些烦恼。当然，最初生起的道智并没有彻底根除烦恼，只有在觉悟阿罗汉道果的时候，才能够完全彻底地根除愚痴等烦恼。

修习八正道，增强了信心，YOGI 相信以四念处内观禅修的方法禅修，最终一定能够使烦恼寂静。在了知了正道的同时，就不会再步入非道，不再执着修习苦行，不吃、不喝、不睡，并不能消除烦恼。YOGI 也不会执着地认为，只要相信梵天，自己就可以被拯救。不再相信所谓的不经过系统正确的正道修习就能够远离烦恼。

修习八正道一定能够达到寂静，这是 YOGI 在实践禅修之后生起的信心。觉悟须陀洹道果的时候，才是真正地觉悟了永不退转的正道，自此便永远不再踏上邪道。轮回中累积的厚重的贪、嗔、痴烦恼，被智慧克服了，道智彻底地清理了最低级的贪、嗔、痴烦恼，击碎了烦恼的厚石板，那些过去造作的导致堕落的贪、嗔、痴，将

无法再带来堕落的果报，YOGI 也不会再造作导致堕落恶道的严重的贪、嗔、痴恶业。

须陀洹道智生起之后，生命中轮回的次数也大大缩减，最多再在人界、天界往返七次，轮回之海已经干涸，换句话说，须陀洹圣者得到了生命的安全保障。没有觉悟须陀洹道果，以后必然会继续受制于三轮转之苦，生命将永远轮回，看不到苦的尽头。觉悟须陀洹道果之后，生命轮回便有了尽头。大家要了解这些殊胜的利益。

如果不修习八正道，没有累积彼分寂静，没有觉悟究竟寂静，那么，贪、嗔、痴烦恼依然厚重，烦恼常常会在无法控制的时候爆发出来。有时候，经过努力，能够在心中控制住这些烦恼，使贪、嗔、痴暂时地止息下来。有时候，心难以控制之时，会爆发出违犯性烦恼，造作身、语、意的恶业。轮回中，贪、嗔、痴烦恼的种子就是这样潜伏地存在着。

在觉悟须陀洹之后，虽然已经根除了最粗的烦恼，但是，依然还有剩余的烦恼。最粗的烦恼即是：邪见、疑、以及最粗重的导致堕落恶道的贪、嗔、痴。虽然还会有微细的贪、嗔、痴种子，但是，须陀洹不再造作能够导致堕落到没有幸福快乐的恶道的恶业，永远关闭了恶道之门。须陀洹的生命得到了保障。

YOGI 修习四念处内观禅，这一生将成为名副其实的人、成为具有人类心态的人，并在具有了人类智慧的基础上，成为获得超凡智慧的人。YOGI 不仅这一生有了保障，下一生都有了保障。世间只有

世尊佛陀是能够教导众生通过修习解脱苦的方法而带来安全保障的人，这样的保障并非是言而不实的，而是有根有据切实可以获得的。有信心的人就应该来禅修试试看，一周之内就会有很突出的体验，更不要说两周。假如禅修一个月还没有突出的体验的话，说明他信心不足，或者虽然有信心，但是，并没有做到恭恭敬敬地、细致认真地习禅。

2015 年 1 月 26 日

昨天，班迪达大长老开示，一个人要获得心清净，应该首先圆满戒清净。在修习持戒清净之后，再通过修习四念处内观智慧禅，逐步达到心清净、见清净、度疑清净等七清净。班迪达大长老适当地开示了内观智慧的开发增长次序，包括从名色分别智开始到生灭随观智成熟阶段期间，内观智慧不断递升的过程。再接下来逐步递阶的内观智慧，还包括坏灭智、怖畏智、过患智，等等。

班迪达大长老并没有根据经典教理详细叙述各阶内观智慧，为什么呢？因为，在 YOGI 密集禅修期间，进行名相繁多的教理开示，恐怕 YOGI 会偏重理论而沉溺于思考，反倒会成为禅修的障碍。

觉悟生灭随观智之后，内观智慧将会不断地递升，这方面的相关教理只要大概了解即可。最重要的，YOGI 应该要了知将要觉悟的

道智、果智，在内观智慧成熟的时候，会觉知到被称为生死轮回（**pavatta**）的名法与色法生灭之流，从其流动的状态消失，转而发生了寂止，这个名法与色法生灭之流发生寂止的当下，被称为解脱生死轮回（**apavatta**），这就是体证涅槃。

最初见证涅槃的时候，生起了第一个道智，被称为须陀洹道智（**sotāpatti maggañāṇa**），道智刹那间生灭之后，下一个刹那便生起了须陀洹果智（**sotāpatti phalañāṇa**）。内观正见成熟之后，自然会生起道正见、果正见，随之生起省察正见，这三个正见并没有特别专门的修习方法，也不需要特别专修。

经典开示说，证悟须陀洹道果的圣者，会获得七项主要的功德利益。

第一项利益，使无尽的生命轮回之苦海干涸了。

那些原本不曾禅修的人，没有体证过道智、果智，烦恼也没有被根除过，众生无力挣扎，随业浮沉于生命轮回的苦海。如今，**YOGI**来到禅修中心，遇到世尊佛陀的教导，依止了善知识，并根据佛法经典的教导，精进地修习四念处内观智慧禅。从培育心清净开始，内观智慧将不断地开发增长直至成熟。在证悟须陀洹道果的时候，就会卸下那些沉重的，能够导致堕落恶道的烦恼包袱，包括：

有身见（**sakkāyadiṭṭhi**）、疑（**vicikiccha**）、戒禁取见（**sīlabbata-parāmāsa**）。

须陀洹道智铲除这些烦恼的同时，还击碎了与这三种烦恼相互纠缠的、粗重的贪、嗔、痴烦恼硬核。须陀洹圣者彻底解脱了四恶道的轮回。四恶道包括：

地狱道(niraya)、畜生道(tiracchānayani)、饿鬼道(pettivisaya)、阿修罗道(asurakāya)。于四恶道中的众生因缺乏福德，少受诸乐，不行诸善，而了无解脱的因缘。

须陀洹圣者在人界和天界的出生，最多不再超过七次，之后，便不再出生，永远地解脱了生命轮回。须陀洹道智生起，使原本无始无终地在轮回的名法与色法生灭之流的长度，缩减到有限的几次生命轮回，极大地弱化了烦恼轮转、业轮转、果报轮转等无尽的三轮转之苦。这是非常殊胜的功德。

第二项利益，新生命的出生最多再发生七次，之后将永不再生。

一个新生命出生之后，想永葆青春，但是，他必然要渐渐衰老；想永远健康，但是，他必然要经历病痛的折磨；想永生不死，但是，他必然要被死亡逼迫。因为有了身体，就要遭受身体的痛苦，因为有了心，就要遭受精神的痛苦。当失去亲人的时候，要遭受悲痛之苦，当失去财富的时候，要遭受失落之苦。人的一生，快乐之事少之又少，痛苦之事却言之不尽，正如俗语所言，人生在世，不如意事常八九。尽管苦不堪言，众生依然喜爱拥有生命。

如果把新生命的出生断绝了，随着生命而来的一切苦都将不复

存在，正所谓皮之不存毛将焉附。须陀洹圣者已经铲除了导致堕落四恶道的恶业，彻底地解脱了四恶道的轮回。最多再来人间和天界出生七次之后，即将永远解脱生命轮回。

第三项利益，永远地关闭了四恶道之门。

如果没有禅修，众生不会觉悟须陀洹道智，四恶道之门将一直敞开。因为恶道之门敞开着，过去生累积造作的不善业，在因缘成熟之时就会堕落下去。因为恶道之门一直敞开着，即使不算过去生的恶业，只算今生累积造作的恶业，也足以使自己堕落四恶道。只有在修习内观正道之后，觉悟须陀洹道智，四恶道之门才会自动关闭。

第四项利益，觉悟须陀洹道智的圣者，获得了七种圣财。

这些圣财是：

一、信财，二、戒财，三、惭财，四、愧财，五、闻财，六、舍财，七、慧财。

在须陀洹道智生起的当下即获得了这些圣财，这些财富即刻呈现于面前，宛如自己亲眼所见一样，清清楚楚、真真切切。获得了这些圣财的圣者即成为了“富人”。当然，这些财富并非是物质的，而是比物质财富更加重要的精神财富。

行于正道才能到达正确的目的地。修习了前行道，开启了圣道，体证了涅槃，须陀洹圣者已经明白，自己因为沿着内观正道修习，

最终获得了这些利益。须陀洹圣者坚信，坚定地踏上内观正道，就不会再误入歧途，这实在是令人赞叹。

第五项利益，永远脱离了八邪道。

与八正道相背离的是八邪道，其八个道支是：邪见、邪思维、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定。须陀洹圣者开启了导向涅槃的八圣道，永不退转。显然，凡夫一旦误入邪道，就会危机四伏，常遇危险和敌人，任何人，步入了八邪道之后，都无法脱离各种危险和敌人，如果谁不信，就自己去试试。

第六项利益，征服了内在的和外在的敌人。

须陀洹圣者的内心坚定于正道，行于正道即远离了危险和敌人。所谓敌人分两种，一种是内在的敌人，一种是外在的敌人，所谓内敌，是指贪、嗔、痴等烦恼敌，包括粗重的违犯性烦恼、中等的缠缚性烦恼、以及微细的潜伏性烦恼，巴利语 **vera** 的意思是，敌意。烦恼是潜伏在内心里面的敌人，被称为烦恼敌，巴利语为 **kilesavera** 或 **akusalavera**，这些内敌是离自己最近的敌人。内敌是非常可怕的，但是，无知者无惧，多数人缺乏这种意识，根本不知道内敌有多可怕。

巴利语 **puggala vera** 的意思是外在的众生敌，人与人之间会成为怨敌，以及在森林里危险的动物也是潜在的敌人，外敌还包括其他可见的与不可见的众生敌。凡夫生存于危险和敌人之中，而须陀

洹圣者则远离了一切危险和敌人，这真是善哉！

第七项利益，成为了佛陀真正的儿女。

儿女如果听从父母的教导，才会乖巧又有智慧，成为孝顺贤善的儿女。父母生育了孩子但不教导，或者，儿女并不服从父母的教导，儿女就成了不孝逆子，桀骜不驯，道德堕落。如今 YOGI 已经获得了人身，并且遇到了佛法，佛子们能够听从世尊佛陀的慈悲教导，恭恭敬敬地实践佛法，就会获得殊胜的利益，远离内在的危险和敌人，直至最终彻底地消除烦恼。须陀洹圣者成为了真正的爱法之子、爱法之女。换句话说，修习了内观正道，觉悟了须陀洹道果，须陀洹圣者成为了世尊佛陀真正的儿女。

上述这些是 YOGI 在生起须陀洹道智之后，获得的最主要的利益。实际上，须陀洹圣者获得的功德利益远远不止这七项，而是获得了数之不尽的功德利益。YOGI 们按照佛陀的教导实践佛法，已经步入了光明的内观正道，到达了生命的安全之处。在获得了殊胜的出世间利益的时候，佛子们心中对亲如慈父般的佛陀，会生起怎样的恭敬和感恩之心呢？

YOGI 修习了基础道、前行道，内观智慧逐级地开发增长，最终，内观智慧圆满成就的时候，将见证到无止无息的名法与色法生灭变化之流（**pavatta**）发生了双双止息（**appavatta**），不断生灭的色法目标脱落了，觉知色法的名法也同时寂止了，道智生起。假如没有觉悟须陀洹道智，粗重的贪、嗔、痴一如既往地潜伏在心中，心也

无法脱离与这些贪、嗔、痴相互纠缠的其它烦恼污染。

觉悟了须陀洹道智，就完全彻底地击碎了那些最粗重邪恶的、导致堕落恶道的贪、嗔、痴烦恼硬核，步入了圣道，道心将永不退转，未来的生命将永不堕落。虽然一些微细的贪、嗔、痴依然存在，但是，须陀洹圣者已经彻底地远离了那些非常粗野的、邪恶的、伤害他人的违犯性烦恼。

贪、嗔、痴是一切不善烦恼之根，在凡夫的一生中，常常会生起极度的贪心、极度的嗔心和痴心，当一个人不了知身心的本质实相的时候，会自然生起欲贪，甚至于生起极度自私自利的贪心，有时候会生起嗔心，甚至会生起难以控制的极度的嗔恨，凡夫没有意识到无明、痴心一直存在于心中，当然，暂时地无知要好过顽固地执持邪见。

有一种与贪心同时存在的邪见——执着“我”，认为每一个众生都有“命我（**jīva atta**）”，这是邪见之一，同时，认为天上有一个最大的“梵我（**parama atta**）”在掌控“命我”，命我是梵我的一部分，梵我对命我有生杀予夺之力，等等。这些认知都是邪见（**micchā-diṭṭhi**）。执持这些邪见时，就不能了知正见，而且会怀疑正见。执持邪见者心中无法确定，到底这个是真理，还是那个是真理，这就是疑惑。没有树立正见，就会产生疑惑（**vicikiccha**），这是非常不善之烦恼。

如果自己心智迷糊，缺乏正见，就很容易被花言巧语的人误导，会相信修习某些宗教仪式或修习某些苦行，能够导向解脱。戒禁取

见（**sīlabbata-parāmāsa**）使人以修习不正道为正道。因为走上了不正道，不仅使自己受尽折磨，无法解脱，最终，还将导致生命堕落。

须陀洹圣者已经远离了所有不正道，只会沿着八圣道继续修行下去，行于正道永不退转。生起的须陀洹道智不仅击破了坚固的贪、瞋、痴烦恼硬核，还铲除了与贪相纠缠的邪见，这主要包括有身见（**sakkāyadiṭṭhi**），经典开示说，

Santo kāyo sakkāyo.

意思是，在当下生起存在的身称为有身。

现在有开示佛法的声音撞击耳净色，大家可以清清楚楚地听到；耳净色是色法的聚集，被称为色身，巴利语为 **rūpakāya**；声波也是色法的聚集，是色身（**rūpakāya**）；生起的耳识、耳触等是名法的聚集，被称为名身（**nāmakāya**）；这些名身与色身在当下显著地发生着，对于当下发生的色身和名身的集合，世尊佛陀称之为 **sakkāya**，意思是，生起存在的身。

那么，有身见（**sakkāyadiṭṭhi**）是在哪里生起的呢？就是在“存在的身”之上生起的，众生执着当下生起存在的身（色身和名身）为“我”。如果没有如实观照每一个当下生起的色身和名身，就不知道它们仅仅是名法与色法而已，不了知身的本质实相，就会执着地认为当下“生起的身”就是“人”“众生”“我”“男人”“女人”，有身见（**sakkāyadiṭṭhi**）就是这样生起的。此外，一些人还会执着地认为，

在“男人”“女人”的身体里面，有一个命我（jīva atta）存在。众生在“存在的身”之上，执着地认为有“我”、有“命我”，这些就是邪见。

须陀洹道智生起的当下，这些邪见就彻底地脱落了。YOGI 在生起名色分别智的时候，就如实知见到了，在名法与色法之外根本没有一个“人”“众生”“命我”存在，当下发生存在的仅仅是名法与色法而已。在清清楚楚地了知到当下只有“生起存在的身”的时候，暂时地消除了邪见（我见）。在须陀洹道智生起的时候，才算是彻底地根除、脱离了有身见。根除了有身见的时候，与有身见纠缠在一起的贪心也彻底地被破除了。

想要彻底地根除有身见，YOGI 必须按照正确的方法禅修直至生起道智。如果不知道正确的方法，就无法按照正确的方法禅修。首先，应该按照“目标生起，当下观照，如实知见，名色特相”这个正确的方法，观照觉知当下生起的目标。不了知禅修方法，就是痴，了知了禅修方法的时候，就远离了痴。然而，即使了知了正确的方法，却并没有按照其方法实践禅修，还是不能如实知见到名法与色法的本质实相，也不能根除有身见。

在听经闻法之后，按照正确的方法实践禅修，才能够如实知见到当下生起的色身和名身就是当下“生起存在的身”。如实知见的智慧生起，便消除了无明，YOGI 不会再对当下生起的目标究竟是什么而感到模模糊糊不清楚。清清楚楚地了知目标的当下就消除了疑惑。

一个人如果能够听从佛陀的教导，按照内观禅修的方法正确地

修习戒、定、慧三学，身、语、意三方面的行为将逐步获得清淨。当内观智慧成熟，生起道智的时候，智者将不会再执着戒禁取见，不相信实践所谓的宗教仪式或修习外道的苦行能够获得身、语、意的清淨和解脱。智者也不再执着于“只要相信上帝就能够得救”等等外道的说法。智者抵达了安全之处的时候，将会只修习内观正道，完全彻底地摒弃了所有邪道。

觉悟了须陀洹道智，一个人就彻底地根除了我见、疑和戒禁取见，同时击碎了与之盘根错节的、粗重的贪、嗔、痴的烦恼硬核，道心生起，将永不退转。过去大家并没有修习内观正道，所以，烦恼便一直伴随着无尽轮回中的生命直至今生。如今，习禅人修习了前行道，就有希望在内观智慧开发培育成熟的时候，生起圣道智、圣果智，从而，一次性彻底地排除这些生命中从未脱离的、根深蒂固的烦恼毒素。

2015 年 1 月 27 日

昨天，班迪达大长老开示，一个人证悟须陀洹道果之后，最主要的功德是击碎了最粗重的贪、嗔、痴烦恼硬核，并彻底地根除了有身见、疑、戒禁取见等烦恼结，而在过去的生命中，从未曾破除过贪、嗔、痴等烦恼。如果说自己在生命轮回中曾经误入歧途，修

习过各种外道，那无疑地遭受过不必要的痛苦。如今，在觉悟了须陀洹道果之后，坚实地步入了正道，永远地脱离了邪道，这一点在须陀洹圣者心中是十分清楚的。

根据世尊佛陀经典的教导，无始无终的生命轮回，本质上就是名法与色法生灭之流在持续不断地轮回。众生被无明系缚在烦恼轮转、业轮转、果报轮转等三轮转中难以解脱。三轮转到底是在哪里轮转的呢？它们就在六根门处轮转，在看到的当下、在听到的当下、在闻到的当下、在尝到的当下、在触到的当下、在想到的当下、在弯曲伸展四肢的当下、在弯腰直腰的当下，在提脚、推脚、放脚的当下，在睁眼、闭眼、眨眼睛的当下，在名法与色法的生灭之流中，三轮转在无休无止地发生着。

众生纠缠于三轮转的大苦之中，生命沉浮于黑暗的轮回大海，四下了无着落。只有在觉悟须陀洹道果的时候，以须陀洹道智的威力之剑，刺破无明黑夜，刹那间，无边无际的轮回之海亦骤然地干涸了。今天，班迪达大长老根据《清净道论》所述内容，再结合禅修实践来进一步地开示。

经典开示说，觉悟了须陀洹道智的圣者将最多在人界和天界再往返七次，之后他将彻底地解脱生命的轮回。如果须陀洹圣者证悟过世间禅定，那他会投生到梵天界，一旦投生到梵天，他将不再回到人界或天界，最终在梵天界解脱生命轮回。虽然梵天的生命状态是寂静的，但是，梵天界的众生依然有微细的色法和名法，任何生

命状态的本质都是苦的。只有在名法与色法彻底寂止的时候，才到达了无苦的究竟寂静。

须陀洹道智生起的当下，即关闭了四恶道之门，这意味着从最苦的四恶道中解脱出来了。巴利语 **apāya** 的意思是，恶道、恶趣，**apāya** 由 **apa** 和 **āya** 两个词节组合而成，**āya** 意思是快乐，善业增长，**apa** 的意思是脱离。如果直译 **apāya**，其意思是脱离善处。众生都是不想脱离善处、不想堕落恶趣的，众生都是想避苦求乐、生活富足的。但是，幸福快乐的果报不是想要就能够白白地俯首可得的，而是必须要修习清净的身、语、意善业，才能够获得的。

众生最基本的福业是持守五戒，同时，还要懂得对其他众生培育强大的慈心、悲心，再进一步地实践四念处内观禅修。就像现在这样，精进地修习前行道，持续不断地观照觉知当下生起的目标现象，以内观智慧洞察法的本质实相，最终到达道智、果智。在见证涅槃的时候，内观智慧亦达到成熟。

一个人只有做到持戒圆满，才算是名副其实的人；内心清净，远离各种烦恼的时候，才算是具有了人类的心态；内观禅修之后，至少觉悟了一次道智、果智的时候，意味着获得了人类超凡的智慧。第一次觉悟道智、果智之后，脱离了凡夫的种姓，成为了比凡夫清净高尚的须陀洹圣者。那些能够促进智慧增长、觉悟道智、果智的善法，被称为 **āya**，善法是获得人界幸福、天界幸福、到达涅槃的因缘。

造作恶业，则会堕落恶趣，在恶趣根本就不存在修习善业并使善业增长的机会。显然，恶趣众生没有布施的机会，也不懂得持戒、修定和修慧。脱离了善处，就是到达了缺乏快乐、缺乏富足善业的恶道。获得人身则可以修习内观正道，在觉悟须陀洹道果的时候，将永远地关闭四恶道之门，换句话说，须陀洹圣者永远不再堕落恶道，这是最真实可靠的保障，所以说，只有内观智慧才能够为众生带来真正的安全保障。

觉悟须陀洹道果，就根除了邪见、戒禁取见，并将自然地远离身恶行、语恶行。证悟道果的人，在巴利语中称为 **ariya**，意思是清淨的圣者、圣人。显然，心里藏污纳秽的人是堕落的，而内心清淨、内心无染的人才是高贵的。越是清淨、无染，越是高贵，没有丝毫污秽烦恼之心的人，是世界上最清淨高贵的人。阿罗汉就是彻底根除了烦恼的、最清淨的四果圣者。证悟须陀洹道果，成为了清淨的一果圣者。在这里，清淨与高贵是同义的。

须陀洹圣者自然地获得了七种圣财，之所以说是自然获得的，是因为在觉悟须陀洹道果的刹那间，这些圣财便宛如从天而降一般，自然地就归属于圣者了，而非是千方百计地寻求而来的。生起道智的刹那间，心性发生了根本性的转变。在没有禅修的时候，通过阅读经典了知到，四念处内观智慧禅修的功德是获得七清淨，在了知到了法的这些功德时，信心便开始苏醒了，心中会不禁地赞叹，果真如此啊！信心觉醒之后，便生起了要获得心清淨的善法欲，想要

自己的身、语、意都达到如经典描述一般地清净，无论如何，至少自己很想要尝试一下，体验一下内观正道的法力到底如何。

无论当初抱着什么心态，来到禅修中心之后，遇到了指导禅修的善知识，通过听经闻法，按照正确的方法实践禅修，走上正道之后，必然会到达正确的目的地，这是毋庸置疑的。恭恭敬敬求法的人，具足了精进力、念力、定力，每一个当下都远离了缠缚性烦恼，觉知的心与观照的目标彼此面对面地互相对准，如实知见到目标的本质实相，心越来越清净的时候，烦恼便无法进入心里。习禅人行于正道，身行、语行完全获得了清净，这些是习禅人自己能够切实体悟到的。

从最初开发出内观智慧，到内观智慧逐步递升，信心不断地增强。当如实知见到名法与色法的本质实相时，YOGI 亲身验证了经典所开示的法是真实的，是与禅修实践完全吻合一致的，心中会赞叹，的确如此，世尊佛陀教导的法是真实不虚的真理，于是全身心地接纳了佛法。YOGI 对内观正道的信心更加坚定了。

这就是那些真正珍视佛法的人所获得的、真正属于自己的财富——信财、慧财。特别是，到了生灭随观智的时候，YOGI 已经非常相信实践禅修所带来的真实利益，生起了信解。信解（*adhimokkha*）的意思是，决定性的信心，信心已经坚定不疑。在尚未生起生灭随观智之前，信心尚未达到信解的程度。

在 YOGI 觉悟须陀洹道果的时候，信心变成了证信

(**adhigamasaddhā**), 证信才是完全属于自己的财富。具足证信的人, 其证信无论怎样都不会丧失。即使以恐吓的手段威胁, 也无法使之放弃, 或者以财务贿赂, 也无法使之放弃, 即使具有把石头人说活的口才的人来游说, 也无法使之放弃。证信是稳固不坏的信心, 是真正属于自己的财富。巴利语称之为 **saddhādhana**, 意思是, 信财。获得了信财, 不仅仅这一生属于自己, 今后的生命轮回中直至解脱轮回, 圣者都不会再失去信财。

为了使自己不犯错, 不以任何方式侵犯到他人, 修行人走上了清净道, 经过不断地修习戒学、定学、慧学, 达到了相当程度的清净。修习四念处内观正道, 培养出来正直诚实的品德。行于正道之上, 最终获得了属于自己的财富, 巴利语称之为 **dhana** (财富)。

首先, 须陀洹圣者敢于大胆地宣说, 我有信财! 从当初寻找正道开始, 将信将疑, 到最终成就道果的时候, 获得证信, 变成了自己的信财。他人无法损毁圣者的财富, 无论人为的各种“因缘”如何具足, 最终都不可能损毁圣财。这是永远坚固不失的财富。

接下来是戒财。应该戒除的行为要戒除掉, 在家众养成持戒的好习惯是重要的功德。普通的在家众, 要修持五戒, 五戒修持圆满, 才能成为最基本的名副其实的人。众所周知, 五戒即是: 戒除杀生、戒除偷盗、戒除邪淫、戒除妄语、戒除滥用酒精和毒品。须陀洹圣者已经不会再违犯五戒。不违犯五戒的行为已经成了须陀洹圣者“改不掉”的好习惯, 以及不能割离的财富, 巴利语称为 **sīladhana**, 戒财。

即使遇到违犯五戒的境遇，如同厌恶碰触粪便一样，须陀洹圣者毅然决然地远离造作恶行，远离杀生、远离偷盗、远离邪淫、远离妄语、远离滥用酒精和毒品；如同惧怕碰触烧红的热铁棒一样，须陀洹圣者绝不姑息懦弱，凛然正气地杜绝造作这些恶行。有惭、有愧对一个人来说是非常重要的品德。须陀洹圣者已经拥有了惭财（*hiridhana*）、愧财（*ottappadhana*）。

世间很多人都缺乏惭愧心，无惭、无愧地造作恶行，因此，全世界多数人已经道德堕落。人们并没有像厌恶粪便一样厌恶造作恶业，没有像惧怕碰触热铁棒一样害怕造作恶业，由于缺乏惭愧心，人们道德败坏了，行为堕落了。为了免于道德堕落，人们需要有惭愧心。须陀洹圣者已经具足惭财、愧财，能够自我控制所作所为，能够自然而然地约束自己的行为。这是多么令人赞叹！

惭愧心具有清净的特相，是获得心清净之法。比如，夏天在太阳出来的时候，穿白色衣物不会吸热，穿黑色衣物则会吸热。如同白色衣物有排斥热能的特性，惭愧心能够排除身心内的烦恼之热。拥有惭愧心的人，对于造作恶行感到羞耻和惧怕，具足这样心态的人是清净的。惭愧心使人远离了烦恼之热，身心平静清凉。具有惭愧心的人，一方面保护了个人小世界的安宁，另一方面，也给周围的环境带来了和平因素。这是非常重要的功德，所以，惭与愧被称为世界护卫之法（*lokapāla dhamma*）。

对于造作恶行感到惭愧，能够自觉地控制自己的行为，为周围

的世界带来和平。有惭、有愧的须陀洹圣者，具足了善的功德和清净的功德，随时随处都不失惭财、愧财。只要惭愧心常在，天人之法（deva dhamma）就常住于心里。惭愧之善法是被世尊佛陀赞叹的天人之法。

如果想要具足这些圣财，首先要懂得禅修的方法，可以通过深入研读世尊佛陀的经典来学习禅修方法，可以谛听佛法开示；在听经闻法时，生起初信（āgamasaddhā），相信四念处内观智慧禅修是给自己带来利益、并同时利益他人的方法；换句话说，只要实践内观正道，就能够获得殊胜的自利利他的功德。实践佛法不仅为当下这世带来利益，也继续为未来世带来利益。从良师益友处（kalyāṇamitta）学习了方法之后，自己实践禅修，通过亲身体证内观智慧，生起证信（adhigamasaddhā）。

恭恭敬敬地、精进地习禅的 YOGI，自己能够把握住目标，如实知见到目标的本质实相，品尝到法的滋味。牢记有关禅法的偈子，经过一句又一句地思维对照，了知到经典的开示完全与自己的体悟相吻合。在心清清明明的时候，思维自己所获得的宝贵圣财，不知道有多满意。这就是闻财，巴利语称为 sotadhana。

具足闻财，就是具足了听经闻法的能力。了知到消除身心内不善法、污秽法、恶法的方法之后，通过实践禅修，实现消除恶不善法的目标时，就获得了舍财（cāgadhana），即：能够舍弃自己原本所有的不善法。舍弃不善法，就是在自然地累积善法。越是能够消

除更多的不善法，内观智慧越是会增长，直至成就道智、果智，这就是慧财（**paññādhana**），这是真正属于自己的智慧。内观智慧成熟，体证脱离轮回的涅槃时，即获得了慧财。

修习内观正道，获得了心清净的圣者，自然地获得了七圣财，包括：信财（**saddhādhana**）、戒财（**sīladhana**）、惭财（**hiridhana**）、愧财（**ottappadana**）、闻财（**sotadana**）、舍财（**cāgadhana**）、慧财（**paññādhana**），这是清净的须陀洹圣者所拥有的、永远都不会损失的财富。

Sattadhanam ariyadhananam bhavo.

意思是，七种圣财永不损失。

在道智生起的时刻，属于清净的圣者的七种财富即呈现于圣者面前，如同现实中真真切切地看到了放在自己面前的财物一样。

听闻高尚之道的指导方法之后，细致认真地按照这个方法修习，只要一心坚定地走在正道上，就会到达正确的目的地，相信按照这个正确的方法禅修，就能够获得这样的利益。如果禅修方法不正确，就会错失正道，其结果将会是什么？对此，**YOGI** 自己是清清楚楚地了知的。这时候，若能够得遇良师益友，帮助纠正原本走错的路，**YOGI** 将不会再次走上邪道。特别是，须陀洹道智生起，一次性地根除了所有修习非正道的倾向。

最重要的是，须陀洹道智一次性根除了八邪道，因为：

生起正见，就消除了邪见，
生起正思维，就消除了邪思维，
生起正语，就消除了邪语，
修习正业，就消除了邪业，
有了正命，就消除了邪命，
具足正精进，就排除了邪精进，
具足正念，就没有了邪念，
具足正定，就排除了邪定。

八邪道就是修习邪戒、邪定、邪慧。无论如何引诱须陀洹圣者，无论多么地能说会道、软硬兼施，无论使用何种恐吓手段，都不会让须陀洹圣者舍离八正道、修习八邪道，这是须陀洹圣者自然获得的功德利益之一。

还有一个利益，就是须陀洹圣者远离了各种危险和敌人。敌人包括了内敌和外敌，即烦恼敌和众生敌。所谓烦恼敌，就是心中生起的贪、嗔、痴等烦恼。如果无法控制内心的烦恼，缺乏慈悲心，在粗重的嗔恨爆发时，将导致造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、酗酒、吸毒等等恶行。而严谨持守五戒的须陀洹圣者，则远离了造作这些恶行。

内敌是非常可怕的敌人。那些难以控制的粗重的贪、嗔、痴等

烦恼敌是内敌，缠缚于心中的贪、嗔、痴等烦恼是内敌，以及如种子般地潜伏在心中的烦恼是内敌。这些烦恼敌也被称为不善敌，这些内敌是离自己最近的敌人，稍微一疏忽就会受到内敌的攻击。

外敌并不令人感到可怕。外敌或者是人、或者是动物、或者是无形的其他众生，这些有形、无形的众生敌是远距离的、易于防范的和能够躲避的。对自己造成伤害最频繁和最严重的，并非是外敌，而是内敌。

对于内敌，世尊佛陀既教导了躲避和防范的方法，又教导了根除其种子的方法。躲避和防范内敌的方法就是持戒。至少持守五戒，就能够彻底地消除粗重的贪、嗔、痴烦恼，避免违犯性烦恼爆发出来；修习禅定获得心清净的时候，禅定就能够医治存于心中的烦恼，消除心中缠缚性的烦恼敌；为了铲除烦恼种子，要修习四念处内观禅；内观智慧成熟，至少生起须陀洹道智的时候，这些烦恼敌就都平息了。

如果敌人尚未消灭，心中会感到惧怕，生起怖畏。假如自己造作了不善业的话，回想起来时都会不开心，都会谴责自己说：我怎么会做出这种事呢？自己对自己不满意，自己吓自己，这称为怖畏（bhaya），这是受到自我谴责的怖畏（cittuttarāśabhaya），心里想起来自己曾经造作的恶行，会感到后悔莫及，十分惊恐。

此外，自己造作了恶行，还会遭受到周围人的谴责；人们会谴责说，这个人是坏人、恶人、流氓等等；这是受到他人谴责的怖畏

(parānuvādabhaya)。如果造作恶行已经达到了违犯法律的程度，还会遭受国家法律的制裁，被逮捕诉讼，或者坐牢，这是受到法律制裁的怖畏 (Daṇḍabhaya)。造作恶行的时候，必然有不善思在心中作祟，这种不善思就是恶业。造作了恶业，将来会导致自己堕落恶道，这是会堕落恶趣的怖畏 (Dugatibhaya)。

只要没有平息内敌和外敌，众生就会有这些怖畏。在觉悟了须陀洹道果之后，已经平息了内敌，自然就远离了这些怖畏，这有多好！道智生起，一下子就进入了平静安宁的小世界。

走上正道，必然会到达正确的目的地。那些按照禅师教导的方法，恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地禅修的 YOGI，在这些利益显现出来的时候，对于指出这条正道的世尊佛陀，该会是如何地感恩呢？大家自己想想。虽然没有亲见世尊佛陀曾经在世的色身，但是，按照世尊佛陀教导的方法实践禅修的时候，必然会如实知见到法的本质实相。世尊佛陀开示过，见法的当下就等同于亲见到了佛陀。世尊佛陀鼓励弟子们，为了见法必须要精进禅修。

由父母生养的孩子，都应该遵从父母的教诫。正直听话的孩子都彬彬有礼且有教养，身行、语行都符合道德规范，远离了违法犯罪的野蛮行为。作为规矩听话的儿女，时时处处都表现出一定程度的道德修养，自己在受益于道德修养的时候，会深深地感恩父母对自己的严格教导，孩子们会想到，正是由于严父慈母的道德文明教育，自己才成为了一个名副其实的人。那些乖巧听话的孩子才算是

父母亲生的儿女，只有规规矩矩、远离不道德行为的孩子，才算是父母亲生的孩子。

孩子虽然聪明，但是，并不听从父母的教诫，秉性恶劣，缺乏EQ（情商）或者说SQ（德商），父母对这种孩子会是怎样的态度呢？父母不会认为他们是好孩子，甚至要与孩子脱离关系。

只有遵从父母言教的孩子，才是好孩子，听话的孩子是值得父母依赖的。同样的道理，YOGI修习了正法，觉悟了须陀洹道果之后，就成了世尊佛陀真正的儿女。为什么这么说呢？因为，YOGI按照世尊佛陀教导的方法恭恭敬敬地、细致认真地禅修，没有辜负世尊佛陀的教导。最终，在觉悟须陀洹道果的时候，获得了不可计数的功德利益。班迪达大长老在这段时间里所开示的，仅仅是最主要的功德利益。

大家如果精进地习禅，在战胜自己内在的敌人之后，将会远离四种怖畏。无论外面的世界演变得如何水深火热，须陀洹圣者自己内在的世界却是平静安宁的。只有自己内在的世界和谐安宁了，才能够给周围的世界带来和平的因素。愿大家为达成这样高尚的目标而继续精进地习禅！

2015 年 1 月 28 日

为期 60 天的国际禅修营明天即将结营，来自世界各地的 YOGI，现在应该衡量一下，经过两个月的密集禅修之后，自己获得了多少功德利益呢？衡量的方法就是，根据世尊佛陀在经典中的教导，是否完善地修习了戒学、定学、慧学呢？目前自己是否确确实实地远离了粗重的烦恼、中等的烦恼以及微细的烦恼呢？

通过修习戒学，能够平息粗重的违犯性烦恼。在紧紧密密观照目标的当下，定力具足的时候，缠缚于心中的烦恼根本没有机会生起。烦恼偶然出现，立即提起正念去观照，它们则迅速地被平息了。在定力足够强大的时候，即使当下的心有飘走的倾向，也都能够立即察觉到。习禅过程中，反反复复地如实观照当下生起的目标，从生起名色分别智开始，内观智慧在不断地递阶增长，到了生灭随观智的时候，法喜不断地生起，YOGI 品尝到了禅悦的滋味，不再对禅修的工作感到乏味单调；相反地，YOGI 已经无法舍弃内观禅修，因为，妙不可言的法喜、法乐无比殊胜于世间的五欲之乐，YOGI 已经不再看重感官欲乐。

长时间地密集禅修，促使内观智慧逐步提升，特别是到达生灭随观智之后，YOGI 经验到殊胜的法喜、法乐，相形之下，YOGI 觉悟到，世间任何种类的感官欲乐都无法超越于禅悦的滋味。YOGI 对佛法的信心进一步地增强了。到达生灭随观智，YOGI 对自己今生将何去何从已经能够做一个决断了。如果继续深入地习禅，很快就能觉悟清净的道智、果智。在实践佛法之后生起的这种信心，被称

为胜解（**adhimokkha**），这属于坚定的信心。

YOGI 的状态已经今非昔比，如今和以前未曾禅修的时候完全不一样了。通过开发增长内观智慧，洞察到了法的本质实相，能够做到在目标生起的当下立即观照觉知，并洞见互为因缘而生起的名法与色法当下生起、当下灭去，旧的灭去、新的生起这个事实真相。**YOGI** 确定地相信，世尊佛陀觉悟的法是真实不虚的真理，心中生起了决定性的信心（**okappanā saddhā**）。在未曾禅修、尚未亲身体证法的本质的时候，决定性的信心尚未生起。

特别是，在生灭随观智阶段，控制心的五种能力不可思议地增强了，五力包括：

信力（**saddhābala**），对三宝的信心力增强了；

精进力（**viriyabala**），四正勤增强了，四正勤包括：避免造作恶业的精进力，勇于不再造作曾经造作的恶业的精进力，修习善业的精进力，以及使善业不断增长的精进力；

念力（**satibala**），非常地警觉，即使漏失了观照，也能够立即觉知到，特别是，能够观照觉知到细微的目标现象——细致入微地觉知到一个接着一个迅速变化的心，一旦心离开目标、心猿意马的时候，立即就了知到了；

定力（**samādhibala**），心时时刻刻地专注于当下生起的目标，刹那定非常强大；

慧力（paññābala），如实知见到名法与色法的细微特相和共相，慧力敏锐强大。

五力都平衡地增强之后，YOGI 已经能够控制住自己的心，这意味着，YOGI 自己能够掌控自己的人生了。自我控制力增强，避免了内心生起烦恼污秽，保护了心清净。五力有多强，自控力就有多强，禅修的利益之一就是增强自我控制力。如果做到了自我控制，说明内观智慧已经达到了一定的程度，也会懂得为他人着想，慈爱、悲悯众生。

如理作意的智慧增强，具足了有益正知、适宜正知，增长了己所不欲勿施于人的悲心。假如看到他人受苦受难，会自然地同情他人。慈悲是人世间非常需要的、贤善之人的品德，这是人类应该具有的非常重要的品质。

在初期的生灭随观智生起的时候，YOGI 体验到各种法喜，特别是上升喜（ubbegāpīti）、遍满喜（pharaṇāpīti），好像自己的身体不着地升起来了，全身感受到激荡身心的欢喜舒适。法喜越强烈，乐受越显著。常常感受到身心的轻安和愉悦舒适。在未成熟的生灭随观智阶段，被称为心一境性的定力达到一定程度的时候，必然会生起法喜、轻安和乐受。然而，掺杂了法喜法乐的定力，并非是品质最好的定力。

再继续深入紧密地习禅，了知到当下更加迅速生灭的目标现象，渐渐地，法喜、轻安、法乐消退了，定力进一步增强，心刹那、刹

那地、毫无漏失地专注于当下生起的极其微细的目标现象。舍心所（*tatramajjhattupekkhā*）生起的时候，YOGI 能够不偏不倚、不迎不拒、平衡稳定地观照觉知当下的目标。这时候，舍与一境性（定力）同时存在，心非常平静安稳。

达到平衡地觉知目标的时候，即达到了成熟的生灭随观智，YOGI 体验到一种突出的舒适平静，这是最初的寂静之乐。每一天的行、住、坐、卧都很舒适自在，身心健康安乐。当初在未成熟的生灭随观智阶段，法喜、法乐生起的时候，内心激荡不平静，只要有一阵一阵地法喜生起，就会感受到一阵一阵地快乐激荡，快乐充满了内心。到了成熟的生灭随观智阶段，内心不再有喜乐激荡，而是生起平静的快乐，心很舒适很自在，不存在有贪欲、嗔恨的起伏动荡，心能够紧紧密密地观照每一个目标当下生起、当下灭去，觉知力非常快速敏锐，觉知的心平静安稳，这就是最初的寂静之乐。没有动荡的寂静之乐要殊胜于有动荡的法喜、法乐。

经典中记载了世尊佛陀对这种最初的寂静之乐的赞叹：

Amānussī rati hoti.

（寂静之乐）是超越于五欲之乐的。

人世间，人们自然地喜爱五欲之乐，喜爱看好的、听好的、闻好的、尝好的、触好的，因为喜爱五欲之乐的目标，便执着这些目标，被绑缚于五欲之乐，巴利语称之为 *kāmaḡuṇa*（五欲之乐）。人

们不识五欲之乐的真面目，因为，世间的人沉溺于五欲之乐，不能自拔。但是，世尊佛陀开示说，寂静之乐更加殊胜，它超越于世间的五欲之乐。寂静之乐是达到一定程度的内观智慧之后获得的殊胜的快乐。这种寂静之乐并不是不知不觉生起的，而是轰然之间就呈现于面前的寂静。

什么人才能够获得寂静之乐呢？世尊佛陀开示说，

sammādhammaṃ vipassato.

（持续地）内观身心当下生起的名法与色法的人。

持续不断地观照并了知身心内显著发生的法当下快速生灭的本质实相的习禅人，才能够获得寂静之乐。当下生起的身心现象，被称为法（**dhamma**），精进的习禅人都能够洞察到目标在生起之后就灭去、生起之后就灭去的实相，法在当下生起、当下灭去，一切身心现象都在快速地生灭。

如实知见到互为因缘而发生的名法与色法快速生灭的人，被称为 **jhāyī**，意思是习禅人。习禅人以内观禅定，紧紧密密地、持续不断地观照觉知六根门处在生灭的名法与色法，如果做到毫无间断地观照目标，当下观照觉知的心就是寂静之心（**santacitta**）。寂静之心所见到的都是生灭、生灭的现象，寂静之心没有感到生灭现象是令人高兴、快乐之事，寂静之心对当下的生灭现象也没有生起嗔恨。由于当下自己很清楚地了知到生灭的本质实相，寂静之心对当下的

生灭现象也不存在怀疑、疑惑。

法在当下快速生起、快速灭去，生起的当下立即灭去。如实观照的心是寂静的，寂静之心没有渴爱，渴爱寂止了；寂静之心没有不满意、没有嗔恨，嗔恨寂止了；寂静之心清清楚楚地了知一切，疑惑和不清不楚寂止了。

心中连最微细的贪、嗔、痴生起的机会都没有，烦恼都寂止了，这被称为寂静之心（**santacitta**）。习禅人持续不断地观照目标，心中没有烦恼动荡，即使难以察觉的微细烦恼也都寂止了，内心生起寂静之乐，习禅人品味到了寂静之乐与五欲之乐的品质的天壤之别。

为了使习禅人能够获得超凡的智慧，世尊佛陀指明了禅修的地方应该选择在何处。习禅人应该去到那些远离村庄的空旷之处（**suññagāraṃ**），在空旷之处盘腿而坐，置心于面前，紧紧密密地如实观照当下生起的身心现象，每一个观照目标的当下，贪欲、嗔恨等烦恼动荡都寂止下来。内观智慧不断地开发增长，最终会如实知见到极其快速生灭的身心现象。到达这个阶段的时候，会生起法喜、法乐，习禅人体验到了超越于人类五欲之乐的喜乐。这是唯一能够令世人出离五欲之乐，并从此对其爱不释手的清净快乐。这时候，**YOGI** 不会再感到禅修是无聊单调的苦修，自然而然地，会计划要进一步深入密集地习禅，努力地使自己具足正念，紧紧密密地、持续不断地观照目标。

在此之前，**YOGI** 在禅修时感到受拘束、不自在，最初习禅时，

行为举止都不能放慢速度，走在路上习惯性地东张西望，越是动作快的人，越是爱东张西望，随心所欲地来来去去。观照目标做不到紧密连贯，心散乱不定，精进力松松垮垮，习禅态度散漫随意，其结果必然是漏失很多观照。观照的心没有紧密地贴住目标，贪欲、嗔恨、愚痴等烦恼就不停地动荡不安，妄念非常多，妄念越多，心越难以清净。达不到心清净，就谈不上开发增长内观智慧，更不要说生起超越于人类五欲之乐的喜乐。

世尊佛陀对这种人的评判有明确的开示，在经典中是这样描述的：

Yo ca vassasataṃ jīve, apassaṃ Udayabbayaṃ,

Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo passato udayabbayaṃ.

若人寿百岁，不见生灭法，不如活一日，得见生灭法。

一个人如果洞察不到身心生灭的现象，时间都荒废在追求五欲之乐，即使活一百年，也比不上那些在这样的禅修中心洞察到了生灭法的习禅人。**YOGI** 依照方法恭恭敬敬地、细致认真地、持续不断地精进禅修一天，贪、嗔、痴不再动荡，烦恼寂止下来，特别是，在达到生灭随观智的时候，会体验到令人爱不释手的法喜、法乐。

来到这里参加 **60** 天国际禅修营的人，要按照世尊佛陀给出的标准方法来估量一下，自己的人生价值达到哪一个层次了呢？今天，班迪达大长老会开示这方面的内容。

根据世尊佛陀的开示，庸庸碌碌的人，不了知互为因缘而生起的名法与色法的快速生灭现象，没有觉悟生灭随观智，他们活一百年都没有意义。假如在人生百年间，没有遇到佛法，那是非常遗憾的。没有生起如实知见的智慧，说明根本没有获得内观禅定。假如能够持戒，这样的人生还算有一些功德。实际上，世间多数人根本不乐意持戒，那么，这些人连最粗重的违犯性贪、嗔、痴烦恼都还没有消除，他们难以获得使心安稳的定力，更加不会开发增长内观智慧。

有些 YOGI 虽然有来禅修，但是，在没有达到生灭随观智的时候，就匆匆忙忙地退出了禅修营，实在令人惋惜。没有觉悟生灭随观智的人，亦同属于这样的一群人，他们虽然活了一百年，却没有洞察到身心的生灭现象。像现在这样，修习四念处内观禅，达到生灭随观智之后，即使仅仅活了一天的生命，其价值意义要远远比活了百年却没有见到生灭的人的生命价值高尚得多。这是世尊佛陀所开示的这句偈子的内涵意义。

现在参加 60 天国际禅修营的习禅人，一部分人只有一个月的时间，一部分有两个月的时间。大家自己深入体会一下今天所开示的内容，就会知道自己的生命价值到底为几何了，具有自知之明的智慧是重要的。但是，不要自己糊弄自己，不要马马虎虎，而是要诚恳老实地、认认真真地度量一下，自己目前所觉悟的内观智慧，到底达到何种程度了呢？

参加了密集禅修，并且至少达到了生灭随观智的话，YOGI 就已经品尝到了法的殊胜滋味。就好像自己吃到了好吃的，都会要跟亲朋好友分享一样，品尝到法的殊胜滋味之后，也会想到让父母、亲人儿女、亲戚朋友等，都能够在这一生和自己一样得到法的利益，这是慈爱之心。因为，习禅人懂得，假如亲朋好友没有得到法的利益，他们依然生活在轮回之苦中，自己不想要他们这么受苦，这是悲悯之心。

习禅人生起的是非同一般的慈悲心，内观智慧越高阶，生起的慈悲心程度越非凡。内观智慧达到相当程度的人，遇到适当的机会，都会生起如理作意的智慧，懂得没有利益的事不做，有利益却不适宜的事不做。有益正知、适宜正知的智慧趋于成熟。YOGI 以如理作意的智慧控制自己的行为，不会随意冒犯他人的利益。一个具足智慧和慈悲心的人，在保护他人的幸福利益的同时，也保护了自己的利益。世尊佛陀开示说，

karuṇāya paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati;

paññāya attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati.

以慈悲心保护他人的同时，也保护了自己；

以智慧保护自己的同时，也保护了他人。

在见法之后，有益正知、适宜正知更加成熟，习禅人以如理作意的智慧保护自己的同时，也保护了他人的幸福利益。在适当的时

候，习禅人以慈悲心保护了他人的幸福利益的同时，也保护了自己的利益。这实在是令人赞叹的一箭双雕。

世间的学识和财富，无法使世间人达到这种程度的觉悟，无法圆满成就有益正知、适宜正知的智慧，不懂得如理作意，缺失自控力，就做不到既保护自己、又保护他人的利益。像现在这样，精进地修习内观正道，习禅人的自控力具足之后，以内观智慧的力量就可以做到自我控制，能够避免犯错和过失。只要自己不犯错、不犯法，就是保护了自己和他人的利益，具足智慧的习禅人慈悲心增强了，绝不会伤害他人，这就是在保护他人的幸福利益。这种对他人的保护行为，促使自己不再作恶、不再有过失。

在具足了自我控制力的时候，一个人才称得上是得到了真正的文明教养。

当今世界，人们口口声声说进入了现代文明时代，各自标榜各自的文明、进步，实质上，其中缺乏了根本实质的文明。为了实现世界和平，重要的是，首先让自己身心的小世界达到和谐安宁，自己内在的小世界和平了，对他人才能够具足慈悲心，自身也具足有益正知、适宜正知的智慧。如果自己的小世界还没有达到和谐安宁，个人的修为尚未圆满成就，人类将难以实现真正的世界和平。

为了实现自我的小世界和平，就要像现在这样修习四念处内观智慧禅。因为实践了禅修，戒、定、慧的功德都将逐步地圆满成就。至少达到生灭随观智，修行才算是告一段落。在心的力量增强之后，

具足了如理作意的智慧，一个人才成为名副其实的人。具足了自我控制力，意味着五力平衡地增强了。

具足自控力的人，才会对他人生起真正的慈心，希愿他人幸福，同时，也具足了悲心，不想给他人带来痛苦，时时处处都做到己所不欲勿施于人。实践证明，内观禅修是人人都需要的灵丹妙药。

为了人类社会的文明，为了避免众生彼此互相伤害，人人都应该修习内观正道。首先，自己要参加密集禅修，达到一定程度的内观智慧。如同在饥渴、灼烧的世间，培植出来美丽的小绿洲，小绿洲越来越多，越来越成片、成片地出现，使世间变得清凉怡人一般，这样的习禅人越来越多，从一个人，到两个、三个，再到一组、一群，将会使动荡、灼热的世间渐渐平静下来。虽然使水深火热的人类世界一下子完全变成和平的绿洲是不现实的，但是，培植更多、更大面积的美丽清凉的绿洲，是世上有智慧的人不可回避的最重要的责任。

假如原本自己有能力变成一小块绿洲，却被世间灼烧的火焰所吞没，那就太可惜了。现在，大家首先要努力把自己培植成这样一块为人类世界带来清凉幸福的小小绿洲，坚定不移地、圆满地修习内观正道。

如果过去没有圆满地修习四念处内观智慧禅，那么，从现在开始恭恭敬敬地禅修也是令人赞叹的。但是，生若逢时，大家决不能再掉以轻心，马马虎虎地荒废生命，时不我待，决不能再不恭不敬

地习禅；不要观照一会、休息一会，或者发呆一会、思考一会，这样的习禅态度是无法圆满成就内观智慧的。

按照世尊佛陀教导的方法，习禅人要从身边亲近的善知识处学习禅修方法，并细致认真地实践禅修，绝不可以随意散漫。假如不恭敬、不认真的话，马马虎虎地禅修一辈子，也都没有效果。假如两个月密集禅修还没有达到生灭随观智的话，接下来还是这样松松垮垮地禅修，那无论如何都无法成就。习禅人要及时修正自己的缺点不足，要常常做这样的检视，看看自己每天都花了多少时间在精进习禅上，多少时间用来偷懒松懈了，多少时间荒废于思考发呆了，多少时间花在以错误的方法来禅修了？

自我检视之后，任何不足都要及时地弥补，这样才能进步。及时弥补缺点，修行才会圆满，特别是，发现方法出现错误了，要立即纠正。

班迪达大长老再一次郑重地敦促大家：

为了赋予自己的人生以高尚的价值和意义，愿大家都能够精进认真地习禅。现在大家有这样的机会习禅，就不要轻易地丧失良机，不要让自己的人生以失败、堕落而告终。

为了成为名副其实的人，愿大家努力地实践佛法。

愿大家具足智慧力和慈悲心，获得一箭双雕的利益——

既保护自己又保护他人的幸福利益。

2015 年 1 月 29 日

今天是六十天国际禅修营结营日，来自国内外的 YOGI 们为了净化自己的身心，按照禅师教导的方法密集禅修了两个月。YOGI 体悟到，佛法确实具足了避免众生堕落、同时提升众生生命的功德。时至今日，YOGI 自己为法精进努力到何种程度，就获得了相应程度的功德利益。

YOGI 深入地实践了佛法之后，身心内输入了法血，一方面，自己仿佛重获了新生，一方面，与共同实践内观禅修的 YOGI 们一起成为了佛法家族的成员。来自世界各地的 YOGI，原本就是班迪达大长老的亚洲亲属、世界各地的亲属、轮回中的亲属，如今，彼此都输入了法血，成为了更加亲近的法眷属。作为法眷属，YOGI 都已经明白彼此之间应该相亲相爱、互惠互利。

修习四念处内观智慧禅之后，生起了如理作意的智慧，知道什么事是对自己和他人都有益的，在何时何处做才是适宜的，从而，希愿亲人们都能够获得同样殊胜的利益，这就是慈爱。所谓以慈爱心互动，并非是因为执着彼此而难舍难分地纠缠在一起。慈爱心的真正意义是，无论是呆在一起还是彼此分离，都会怀有同样的慈爱

祝福。今天，班迪达大长老开示的内容是：如何修习真正的慈爱之心。

班迪达大长老没有研究过各个国家都是如何定义慈心的，今天要开示的慈心（**mettā**）的意义，源于世尊佛陀所教导的巴利经典。所谓修习慈心，即是让心中生起一种祝福愿望——希愿一切众生幸福，比如：

愿众生健康、幸福、快乐！

愿众生各个方面如意圆满！

慈心是丰润、柔软之心。相反地，如果心怀嗔恨（**dosa**），就不会想要祝福他人获得幸福利益。嗔恨越重，越希望他人不幸，嗔心是僵硬、干涩的心。心怀嗔恨的人，在与家人、社会团体、朋友交往的时候，会发生冲突、设置障碍或寻衅滋事，缺乏慈心的人是难以与他人和谐相处的。如果人们在交往时彼此心怀慈爱，就容易互相团结合作，和睦共处，建立友谊。

关于慈心，有个比喻非常恰当。慈心好比胶水，能使彼此亲密无间。如果想要把两张纸粘在一起，需要在纸上涂上胶水，如果仅仅在一面纸上涂胶水，粘合效果并不好，因为中间还会有气泡隔离，不能严丝合缝。如果把两张纸的表面都涂上胶水，它们就紧密地粘在一起变成了一张，这样的粘合效果才最理想。

慈心（**mettā**）具有融合的特性，但是，这种慈爱并非是指彼此

执着地呆在一起不可分离的意思，也不是彼此分开就不再心存慈爱了；而是在互相交往时，内心怀着美好的祝福，愿对方永远幸福快乐；即使彼此分离了，内在的慈爱心依然不变。

在世间，人与人之间彼此祝福的时候，通常是祝福学业有成、祝福受到最高等的教育，祝福升官升职，祝福衣、食、住、行等方面的生活幸福圆满、安居乐业，祝福在各个方面都事事如意，等等。

世尊佛陀开示的慈爱（mettā）的意义在本质上并非是世间人的那些祝福。众生有内敌和外敌，换句话说，人们都有近敌和远敌，众生都想远离一切内敌（近敌）和外敌（远敌）。所谓内敌，就是人们内心的烦恼敌，比如：普通的贪心、渴爱程度的贪心、极度执着的贪心。极度的贪心使人道德堕落，泯灭良心。世尊佛陀在经典中开示，具有真正慈爱心的人，希愿他人熄灭这些内敌，希愿他人远离这些可怕的内敌。所有这些贪心都是离众生最近的内敌。

人们彼此之间缺乏慈爱的话，就容易生起嗔心，甚至生起各种怨恨、或极度冷酷的嗔恨。有慈爱心的人，不愿意看到他人有嗔恨心，希愿他人远离嗔恨。如果一个人因为缺乏慈爱而生嗔恨，其内心也缺失了对他人的悲悯之心，容易心存嫉妒，性情吝啬。为了使他人遭罪受苦或受到各方面的损失而欺诈诱骗他人。心怀恶意嗔恨的人，缺乏有益正知、适宜正知的智慧，造作没有利益不适宜的恶行，想让他人吃苦受罪、不得好处。有慈爱心的人，希愿他人没有嗔恨，希愿他人获得有益正知、适宜正知的智慧。

懂得了如理作意，将会正确地培育慈心，在心中祝福他人戒除杀生、戒除偷盗、戒除邪淫、戒除妄语、戒除酗酒和吸毒等恶行；愿他人具足慈爱、悲悯之心；愿他人具足有益正知、适宜正知的智慧，等等。这些“祝福众生远离内在的烦恼、获得慈悲智慧的心”，是真正的慈爱心。这是世尊佛陀开示的慈心（mettā）的意义。

要懂得思考自己在身、语、意三方面的行为是否对自己和他人都有利益、是否适宜当下的情境。具足有益正知、适宜正知的智慧对培育慈悲心是非常重要的。违犯法律的行为使自己和他人的身心都陷入苦难困顿，自己不喜欢这样，他人更不喜欢这样。毋庸置疑，人人都喜欢幸福平安的生活。因此，同时具足慈悲与智慧是非常重要的。

假如具足如理作意的智慧，在有惭、有愧的基础上，保持慈、悲、喜、舍的心态，将会远离造作给自己和他人带来痛苦的恶行，也将远离身、语、意三方面的恶行。悲悯之心（Karunā），就是希愿拔除他人之苦，能做到己所不欲勿施于人；换句话说，既不想自己遭受身心之苦，也不希望他人遭受身心痛苦。具足慈悲心，远离造作那些违法犯罪的、不道德的行为，使他人远离了身心之苦；他人不会因为自己而受到伤害，他人的幸福利益也不会因为自己而遭受到恶意伤害。具足慈悲心，会帮助他人减轻痛苦，并愿望他人获得幸福利益。

这是多么地令人赞叹！

世尊佛陀说，只有舍弃自私自利之后，具足了智慧的慈爱，具足了悲悯的慈爱，才是真正的慈心。修习真正的慈心，人与人之间才能够切实地做到在身体和语言的行为上，以及在心意上和睦、友善地交往。

懂得如理作意的人，会生起己所不欲勿施于人的悲悯之心，越是具足有益正知、适宜正知的智慧，越是会具足悲悯之心。假如自己受到了伤害，自己会感到痛苦，同理，对他人来说亦复如是。在如理作意之下，悲悯之心更加强大起来。有好事发生人人都喜欢，都会感到幸福快乐。有坏事发生大家都不喜欢，都会感到痛苦不幸。圆满地培育出悲悯之心的话，就能够为了他人、为了其他众生的幸福利益而努力奉献。

首先，心中怀有希愿他人健康幸福的祝福，特别地，应该要希愿他人能够持戒清净，希愿他人有道德教养，希愿他人远离并熄灭内敌。只有熄灭了内敌，才能够远离令人恐怖的危险。

修习慈心，就是要让心中满怀慈爱，例如：祝愿众生幸福快乐。这是慈心的自然本质。首先，不应该假装对别人有慈心，如果慈爱在心中强大起来，言谈举止中也自然会表现出慈爱，那是发自内心的慈爱，是真正的慈爱。为他人的利益而付出行动努力，以慈爱心在身体行动上帮助他人，以慈爱心在语言交流过程中帮助他人。慈爱应该表现在言谈举止上，要以慈爱心与他人交往互动，以慈爱心努力地给他人带来幸福利益。

应该避免假装慈爱。慈爱真的在内心圆满具足，那必然会表现出慈爱的行为、慈爱的言语、慈爱的心态。假如曾经彼此是敌人，互存敌意，那么，因为彼此培育慈心，就可以化敌为友。慈心使双方远离了内在的敌人，促使彼此的“外敌”化干戈为玉帛，成为相互尊重，和平共处的朋友。

像现在这样，YOGI 具足了愿他人幸福快乐的慈心，在言行举止方面都表现出友好慈爱，生起的是朋友间友爱的心。“祝福友人幸福快乐”，像这样培育友爱之心，一次再接着一次地开发培育，就是培育慈爱心的方法。大家应该这样努力地修习慈心。世尊佛陀鼓励众生修习真正的慈爱心，而非自私自利的贪爱。具足慈爱心非常令人赞叹。由内而发的慈爱是假装不出来的，真正的慈爱能够化敌为友。努力修习慈爱的行为、慈爱的语言、慈爱的心，可以使自己远离内敌和外敌。

生起慈心最近的因缘是见到他人的可爱之处。人们的心态并非全天候地正直无邪，对凡夫来说，人人都有缺点，一旦自己不喜欢他人，就会彼此生起嗔恨。人们的身、语、意行为并非一直向善的，做不到全天候地远离过失。极少数人能够做到在身体行为上、言语上、心态上全面贤善、毫无瑕疵。有的人是身、语、意之中有两方面表现良好，有的人是一方面表现良好。修习慈心，就要看到他人好的方面，可爱的方面，刻意地看缺点、令人厌恶的方面，很难培育慈心。在看到其优点可爱的方面之后，自己才能够生起慈爱心。

培育慈心的时候，就要刻意地看到他人可爱的方面；对于自己来说，要做到在身、语、意三方面都表现出慈爱心。

现在很多人都在说对众生有慈心、有慈心，“愿你幸福”脱口就来，其实说来容易做来难；仅仅存在于口头的慈心很顺耳，如果它并没有发自内心，就没有多少意义。所谓慈爱，就是要做到内心远离对他人不满意的嗔恨，如此才会生起真正的慈爱。

慈心里面包含了忍耐，培育慈心的同时要学习忍辱，首先自己不会欺负别人、不会占他人的便宜。越能够忍耐，慈心越好。要能够忍耐他人的辱骂，忍耐他人不文明的行为。能够忍耐的人，嗔心就不是很严重，就不会怀恨他人、不会想要报复他人。有忍耐力就不会造作杀人的恶业，不会造作欺凌他人的恶业。培育慈心就远离了嗔恨，不会为了自己的好处而想要占有他人的财物，也不会造作邪淫等恶行，不会为了私人利益而欺骗他人。

缺乏如理作意的智慧，会表现得粗野无礼。具足如理作意的智慧非常重要。基本的如理作意的智慧，是能够做到己所不欲勿施于人的，可以很容易地生起慈心。具足慈悲，内在的贪、嗔、痴寂静了，最近的内敌寂静了、镇伏了；最近的敌人寂静之后，不会造作身、语、意恶行，免于造业就远离了四种怖畏，自己的生活将会非常地平安自在。越是远离内敌，越是远离了四种怖畏。

修习慈心的时候，“愿众生无（四种）怖畏”。就是祝愿众生能够平安自在地生活，这是巴利语 **avera hontu** 所表达的意义。

全世界的人都应该具有的最基本的责任就是修持五戒，自己要思考一下这份责任。持守五戒，寂灭了最粗重的违犯性内敌。因为最粗重的内敌寂灭了，结果就是远离了四种怖畏；在免于恐慌的情况之下，身心是快乐自在的，人是平安幸福的。五戒持守越圆满，越是寂静了令人恐怖的内敌。敌人寂灭了，意味着远离了各种怖畏。远离了怖畏，身心就快乐自在了。这种平安幸福比起由于智商比较高、财富比较多、官职比较大所带来的幸福快乐要更加高尚、更加轻松。这种消除了怖畏的幸福快乐，比家庭紧密团结，比在社会上混得如鱼得水要清静、高尚。这种幸福快乐是在远离危险、远离敌人、远离怖畏之后，才能体会到的身心清爽的幸福快乐。

如果全世界的人都获得了这种幸福快乐，那该有多好！

在获得了这种幸福快乐之后，还有什么其它需要做的呢？身心获得了清静的幸福快乐之后，还需要继续照顾好这副身心，身体需要吃喝、排泄、休息、洗漱等等，要照顾好身心各方面的卫生健康。愿众生能够舒服自在地照顾好自己的生活，这样才算圆满。这样的生活该有多幸福！

如此切切实实地修习慈爱心，该有多么令人赞叹！——“祝福众生幸福安康！”

这样修习慈心，就是愿望他人获得想要的幸福利益；所谓获得幸福利益，在经典的意义中，意味着寂静了内敌。众生要努力地获得幸福，远离危险和敌人（烦恼），获得身心寂静，获得令人欢喜的

身心和谐安宁。

我们都要具足慈爱心，我们都要修习慈心，我们都要赞叹慈心。想要身心健康幸福，就要为获得健康幸福而付出身心的精进努力。在远离危险和敌人的时候，内在寂静了，具足了智慧和慈悲，是令人欢喜赞叹的。我们要培育慈爱的心态，让慈爱心增长，我们还要鼓励众生修习慈心。

经典开示说，假如不持五戒，会带来四种怖畏。在培育慈心的时候，心中还应愿望他人有惭、有愧，愿他人远离危险和远离敌人，愿他人远离怖畏，愿他人能够修持最基本的五戒。

全世界人人都非常需要慈爱，心怀慈悲是人类最重要的事。之所以培育慈心是最重要的事，是因为其具足四点特征，即：

人与人之间彼此需要有慈爱心，慈心需要培育，不修不行；

慈心必须要自己努力地修习，无法找代理修习；

要有规律地按时修习慈心，不能三天打鱼两天晒网式地修习；

修习慈心的利益巨大，最大的利益就是能够平息内在的敌人。

世尊佛陀开示说，修习慈心实在令人赞叹！

大家可以这样修习慈心，比如：

愿众生远离危险、熄灭敌人！

愿众生远离心里的痛苦！

愿众生远离身体的痛苦！

愿众生照顾好自己的生活，身心舒适自在！

其它宗教也有修习慈心，为什么？因为他们也是人，只要是人，都应该要有人类的心态。如果人与人之间缺失了慈爱，那么，人就不像是人。持守五戒，才能够使人成为名副其实的人。对他人心怀慈爱，人才像是真正的人，才算是具有了人类心态的人。

现在，YOGI 修习了四念处内观智慧禅，品尝到了法的殊胜滋味，远离了烦恼，获得了心清净；自然地想到自己周围所爱的人也能够禅修，那就应该这样培育慈心：

愿自己所爱的亲人们都能够获得法的利益！

愿他们幸福安乐！

实践了内观禅修之后，YOGI 获得的殊胜利益之一是生起了真正的慈爱心，同时，也希望他人具足这样的慈心。班迪达大长老祝愿大家都具足基本的、坚固的慈心！祝愿大家都能成为一个为了自己小世界的和平、为了周围世界的和平、为了社会团体的和平而精进习禅的人！

（第十六届国际禅修营结营式开示完毕。）

（《超凡的智慧》下册翻译完毕。）

