

增强观行者五根的九个要素

作者：阿欣·昆达拉比旺萨 西亚多

(Sayādaw Ashin Kuṇḍalābhivaṃsa)

缅甸 正法光禅修中心

(Saddhammaramsi Meditation Center, Myanmar)

中译本生成：Crossggee 贤友

法义校对：汤华俊

文字校对：孙颖

AI 翻译工具：GPT 和 豆包

2025 年 12 月 21 日

英译者：钦妙妙 (Khin Mya Mya)

美国俄亥俄州弗农山山茱萸露台 24 号

(24, Dogwood terrace, Mt. Vernon, Ohio 43050)

邮编：43050

供免费分发

2004 年 4 月

阿欣·昆达拉比旺萨西亚多简介

西亚多于 1921 年出生在缅甸勃固省的温卡达特 (Winkadat) 村。他在十岁时以沙弥的身份加入佛教僧团，二十岁时接受了更高的戒仪。他曾在多个修行研习寺院学习，其中包括瑞欣达 (Shwe-hinthā) 森林寺院和梅迪尼 (Medini) 森林寺院这两座知名寺院。

西亚多持有来自三个不同机构颁发的法师 (Dhammācariya) 文凭，在皎贡梅迪尼 (Kyauk-kone Medini) 森林寺院向学僧讲授佛教经典长达二十多年。后来，他前往马哈希禅修中心，在已故的马哈希尊者的指导下，修习内观禅修，并担任了一段时间的首席业处导师 (nāyaka kammaṭṭhānācariya)。

1979 年，他创立了“正法光” (Saddhammaramsi) 禅修中心，从那时起一直担任该中心的主持西亚多。如今，正法光禅修中心已有五个附属分支机构。目前，他还是马哈希禅修中心的赞助人 (马哈希首席西亚多)。

1998 年，国家授予他“至上大业处导师” (Agga Mahā Kammaṭṭhānācariya) 的称号。

西亚多是一位多产的作家，撰写了多部佛法论著。应信徒们的邀请，西亚多多次前往亚洲、英国、欧洲、北美洲和澳大利亚的诸多地方，举办禅修静修活动并进行佛法开示。

前言

本书是对在正法光（Saddhammaramsi）禅修中心进行为期十天的内观禅修期间，向禅修者所做佛法开示的翻译内容。主题关乎能增强禅修者诸根（indriya）的九个关键要素。

如今，许多人对内观禅修感兴趣，于是前往各个禅修中心参加静修。有些人会请很长时间的假来修行，以便尽可能深入地领悟圣法（noble dhamma）。然而，也有一些人尽管长期坚持不懈地修行，却仍无法达到令自己满意的对佛法的体悟。经过数次尝试后，这些禅修者在追求佛法的过程中感到失望和气馁。

那些能在较短禅修时间内就显著体悟到佛法的禅修者，是那些在其相续（santāna）中生起的五根（five strong indriyas）达到良好平衡的人。有九个要素能够增强禅修者的诸根。很多人意识到了这一点，并向西亚多汇报了他们从西亚多关于诸根的教导中所获得的助益。西亚多的这些教导阐释了能增强禅修者诸根的九个要素。

当他们恭敬地遵循并实践这些教导，且很快体悟到佛法时，他们感到遗憾，此前在没有这些关于诸根的教导，禅修进展缓慢，耗费了宝贵的时光。

出版这本书是为了让所有禅修者都能从这些关于诸根的教导中受益。

目录

增强观行者五根的九个要素	I
阿欣·昆达拉比旺萨西亚多简介	I
前言	II
目录	III
第一章 内观禅修（VIPASSANĀ BHĀVANĀ）	1
内观禅修（Vipassanā Meditation）	1
如何观照身体——身随观念处（Kāyanupassanā Satipaṭṭhāna）	3
行走时如何标记观照	5
细致的标记观照	12
进食时如何标记观照	13
如何观照受——受随观念处（Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna）	14
如何标记观照心念——心随观念处（Cittānupassan ā Satipaṭṭhāna）	18
如何标记观照心所缘——法随观念处（Dhammā nupassanā Satipaṭṭhāna）	19
第二章 增强观行者五根（Indriya）的首个要素	21
(a)观禅修习的益处	21

(b) 获得修习观禅 (vipassanā) 机会是多么困难	32
(c) 有助于增强观禅行者诸根 (Indriyas) 的要素 ..	37
(d) 行者将心念导向现象坏灭本质的能力	50
第三章 增强观行者五根的第二个因素	61
如何恭敬且深透地作标记观照	61
(a) 如何专注于当下作标记观照	62
(b) 如何通过作标记观照来知晓究竟法	64
“止禅”与“观禅”	68
如何恭敬且深透地标记观照受	73
如何通过标记观照来克服苦受	75
如何通过深入且恭敬地标记观照乐受	83
如何通过标记观照克服不苦不乐受 (upekkha vedanā)	87
第四章 增强观行者五根的第三个因素 (第一部分) .	90
禅修者持续观照的能力	90
佛陀的正知教导	96
第一条正知教导	96
经行时, 向前或向后	97
站立时, 禅修者向前和向后	101
坐时, 向前和向后	106
正知标记观照能带来诸多善业 (kusala) ...	116
第二条正知教导	120

第三种正知教导	124
第五章 增强观行者五根的第三要素（第二部分） ...	130
第四项正知教导	130
第五项正知教导	132
以戒进食	134
以止禅进食	135
以观禅进食	136
第六项正知教导	151
第七项正知教导	154
Gate——行走时	155
Thite——站立时	161
Nisinne——坐着时	162
Sutte——躺下睡觉时	166
Jāgarite——醒着时	167
第六章 增强观行者五根的第四个因素（适宜且有益的 依止处）	174
(a) 住所（Āvāso）——适宜的禅修场所	175
(b) 行境（Gocaro）——适宜的村庄	180
(c) 言语（Bhāssa）——正确的交谈方式	181
(1) 禅修者的少欲	181
(2) 禅修者对物质的知足	183
(3) 禅修者乐于独处，及(4) 禅修者不依恋亲友	

.....	184
(5) 禅修者在禅修中的精进	187
(6) 戒律 (sīla) 的话题	188
(7) 定力 (samādhi) 的话题	190
(8) 智慧 (paññā) 的话题	190
(9) 解脱 (Vimutti)	193
(10) 解脱智 (Vimutti ñāṇa)	194
(d) 人物 (Puggalo) ——适宜的人	196
(e) 饮食 (Bojanan) ——适宜的食物	198
(f) 气候 (Utu) ——适宜的气候	209
(g) 威仪 (Iriyāpatha) ——适宜的姿势	211
第七章 增强观行者五根的第五个因素	214
他获得定力的原因	214
禅修者所达到的智慧层次	217
因宿业所致	220
对法的领悟缓慢的两类人	222
第八章 增强观行者五根的第六个因素	232
培养适宜的觉支法	232
何时以及如何培养舍觉支	234
何时以及如何培养定觉支	234
何时以及如何培养轻安觉支	235
心的调伏	236

何时以及如何培养精进觉支	240
何时以及如何培养喜觉支	251
何时以及如何培养择法觉支	258
衰老的危险	259
疾病的危险	264
死亡的前景	273
第九章 增强观行者五根的第七个要素	278
对自身身体与生命的无执	278
禅修者证得高阶观智时，无执之心的必要性	279
坏灭随观智生起时的无执之心	281
第十章 增强观行者五根的第八个要素	284
以观禅精进战胜苦受	284
名色分别智	286
缘摄受智	289
三相思惟智	291
生灭随观智	299
坏灭随观智	308
怖畏现起智	309
过患随观智	309
厌离智	310
欲解脱智	310
审察智	310

行舍智	316
第十一章 增强观行者五根的第九项要素	321
直至圆满境界的不间断持续标记观照	321
禅修者相续中的四大稀有机缘	324
圆满的教导与圆满的修行	326
未能成就目标的原因	330
1、圆满的教导与不圆满的修行	330
2、恶友相伴	333
3、教导不圆满	335
当禅修者的标记观照臻于圆满	338
标记观照腹部隆起时对四圣谛的体证	341
完成道谛的修习	342
对苦谛的彻知	343
对集谛的断除	343
对灭谛的证悟	343
结语	346
速查对照表：巴利语 - 英语	347
英文版致谢	348
中译后记	349

第一章 内观禅修 (VIPASSANĀ BHĀVANĀ)

内观禅修 (Vipassanā Meditation)

人生充满各种各样的事务，比如日常生活事务、社会交往事务、国家事务等等。与天人 (celestial devā) 或梵天 (brahma) 的寿命相比，人的寿命极其短暂。人间一百年在他化自在天 (Paranimmita Vasavatti celestial devas) 的世界里仅仅是一个半小时。

尽管人生短暂却事务繁多，但人类生命提供了最好的机会去培植并获得各种善波罗蜜 (kusala pāramitās 有关功德的圆满)，从而抵达涅槃 (Nibbāna) 之乐，在那里所有的苦都被灭除。所有的佛陀、独觉佛 (Pacceka Buddhas) 证得涅槃的阿罗汉都是在人间圆满了所有善业后进入涅槃的。

因此，获得了这“难得”的人身后，极其重要的是要以最有益的方式利用所有可利用的时间。利用你可支配时间的最有益的活动就是修习念处内观禅修 (satipaṭṭhāna vipassanā meditation)。修习念处内观禅修实际上是利用你的时间并获得最佳回报的最佳方式。

通过做一项简单的标记观照工作，念处内观禅修一方面会带

来灭除烦恼（诸如贪、嗔、痴等）的结果，这些烦恼一直驱使你走向四恶道（four apāyā bhūmis），从而遭受恶道之苦。另一方面，它会同时成就定力（samādhi）和智慧（ñāṇa）的成熟，这将带你通往最殊胜、最高的财富——涅槃。因此，在人的一生中，应当努力修习念处内观禅修，这会为自己带来最有益的回报。

可以确定的是，通过修习念处内观禅修，一个人最终会达到道智（magga ñāṇa）和果智（phala ñāṇa），这是逃离恶道轮回（apāyā saṃsāra）以及恶道之苦的状态。我们每次做善事时对名为涅槃的财富所抱有的所有愿望也肯定会实现。除了念处内观禅修，没有其他修行能将你带向道（magga）、果（phala）和涅槃。因此，在人的一生中，修习念处内观禅修应该是他的首要之事。

修习念处内观禅修意味着进行标记观照，从而如实地发现自己五蕴（khandha）中色法（rūpa - dhamma，物质构成）和名法（nāma - dhamma，心理因素）快速变化的真实本质。在标记观照时，人们需要运用四种法，以便如实地知晓色法、名法快速变化的真实本质。它们是：

(1) 身随观念处（Kāyanupassanā satipaṭṭhāna）—— 每当身体现象出现时进行标记观照来知晓

(2) 受随观念处 (Vedanānupassanā satipaṭṭhāna) —— 标记观照来知晓三种受 (vedanā) [9]

(3) 心随观念处 (Cittānupassanā satipaṭṭhāna) —— 通过标记观照来知晓所有心理过程或意识的种种状态

(4) 法随观念处 (Dhammānupassanā satipaṭṭhāna) —— 通过标记观照来知晓上述三类中未涵盖的其余所有现象 (心所缘)

如何观照身体 —— 身随观念处 (Kāyanupassanā Satipaṭṭhāna)

如何观照身体意味着 ——

每当身体行为 (现象) 出现时进行标记观照来知晓, 也就是如实知晓各种身体行为的真实本质。

身体行为的状态如下:

(1) 行走的状态

(2) 站立的状态

(3) 坐着的状态

(4) 起身的状态

(5) 弯曲以及伸展手脚的状态。

在禅修的初期阶段, 不可能对所有身体行为都进行标记观照来知晓。利用坐姿, 有助于让内心平静下来。通过以坐姿进行禅修获得内心的平静之后, 渐渐地就有可能对所有身体行

为进行观照了。

以坐姿进行禅修时，建议采用可以长时间保持的坐姿，比如盘腿坐姿或者双膝并拢的坐姿。身体的背部必须始终保持挺直，头部也是如此。标记观照的心应当专注于腹部。

当吸气时，必须标记观照腹部逐步的隆起（膨胀）情况。禅修者必须尽可能地让自己的标记观照脱离腹部的形态和形状（概念法，paññatti）。他必须尽可能专注地去知晓腹部聚集的紧绷感、支撑感（究竟法，paramattha）。他标记观照其“隆起”。

当呼气时，必须标记观照腹部逐步的下陷（收缩）情况。禅修者必须尽可能地让自己的标记观照脱离腹部的形态和形状（概念法，paññatti）。他必须尽可能专注地去知晓腹部支撑感的减弱、腹部逐步的移动（究竟法，paramattha）情况。他标记观照其“下陷”。

如果他感觉腹部的隆起和下陷不明显，就应该改为标记观照“坐着，接触”。

当标记观照“坐着”时，从头部开始向下，仿佛将身体包

裹起来直至到达身体底部，按照这个方向，依次标记观照每一个移动。头部、身体、手臂、腿部的形态和形状（概念法，paññatti）不应包含在标记观照之中。要尽可能去标记观照紧绷感（究竟法，paramattha）。

当标记观照“接触”时，不要去标记观照其底部、腿部（所接触之处）的形状和形态。要尽可能专注地去标记观照坚硬感、伸展感（究竟法，paramattha）。[10]

尽管他能够标记观照“隆起和下陷”，但如果他发现心念仍飘向其他所缘对象，那他就应该在标记观照中加上“接触”，也就是标记观照“隆起、下陷、接触”。这样做的话，他的心就不会偏离禅修所缘对象，其标记观照也会有所改善。然而，如果加上“接触”仍未改善他的禅修状况，那他就应该在标记观照过程中再加上一个“坐着”。按“隆起、下陷、坐着、接触”这样的顺序进行标记观照。

行走时如何标记观照

行走时有四种标记观照的方式，分别如下：

(1) 一步一标记观照：

标记观照左脚时，心念专注于左脚的移动；标记观照右脚时，

心念专注于右脚的移动。脚步的移动千万不要刻意放慢。不要太慢，也不要太快，自然平稳的移动即可。标记观照的心必须尽可能地让自己脱离腿部的形状和形态（概念法，paññatti）。从腿部移动开始到腿部移动结束，一步一步向前，要尽可能专注地留意腿部的移动感（究竟法，paramattha）。

(2) 一步两标记观照：

心念专注于脚的“抬起”以及随后的“落下”。脚的抬起和落下动作都必须非常轻柔。

当脚缓缓抬起时，要尽可能地抛开腿部的形态和形状（概念法，paññatti），从脚抬起动作开始到脚完全抬起，要尽可能仔细且充分地留意脚逐步向上抬起、轻盈感（究竟法，paramattha）这些情况。

当脚落下时，要尽可能地抛开脚的形态和形状（概念法，paññatti），从脚落下动作开始到脚完全落下，要尽可能仔细且充分地留意脚逐步向下落、沉重感（究竟法，paramattha）这些情况。

(3) 一步三标记观照：

心念专注于脚的“抬起”、“前移”以及随后的“落下”。

千万不要刻意限制脚部的移动使其变得非常缓慢。不要太慢，也不要太快，正常、轻柔的抬起、移动和落下即可。如果因过度精进（*vīriya*）而对脚部移动施加过多限制，那就无法实现对法的体悟。

当脚向上移动时，要尽可能地抛开脚的形态和形状（概念法，*paññatti*），从抬脚动作开始到脚完全抬起，要尽可能仔细且充分地留意脚逐步向上抬起、愈发轻盈感（究竟法，*paramattha*）这些情况。[11] 要知晓轻盈感、向上移动感，就是要知晓火大（*tejo dhātu*，冷热元素）和风大（*vāyo dhātu*，运动元素）。当脚向前移动时，要尽可能地抛开脚的形态和形状，从脚向前移动开始到脚向前移动结束，要尽可能仔细且充分地留意脚逐步向前移动、愈发轻盈感这些情况。知晓轻盈感就是要知晓火大（冷热元素）和风大（运动元素）。

格言：

在两种元素中，
火（*te*）与风（*vā*），
其轻盈特性显著。

当脚向下落下时，要尽可能地抛开脚的形态和形状，从脚开始向下落下到脚完全落下，要尽可能仔细且充分地留意脚逐

步向下落下、愈发沉重感（究竟法，paramattha）这些情况。知晓沉重感就是要知晓地大（paṭhavi dhātu，软硬元素）和水大（āpo dhātu，黏着元素）。

格言：

在两种元素中，
地（pa）与水（ar），
其沉重特性显著。

从逐步的移动到体悟“生起、消逝”

当定力（samādhi）和智慧（ñāṇa）逐渐成熟并变得更强，达到这样一种程度——

- 就在他标记观照其为“抬起”时，他会发觉它变得更轻盈，并且能发觉它逐步向上移动的状态；
- 就在他标记观照其为“前移”时，他会发觉它变得更轻盈，并且能发觉它逐步向前移动的状态；
- 就在他标记观照其为“落下”时，他会发觉它变得更沉重，并且能发觉它逐步向下移动的状态。

当定力（samādhi）和智慧（ñāṇa）变得更加成熟，也就是更强时——当他专注地标记观照时，会发现这些逐步的步骤实际上并非连续的，也并非相互连接的，而是各自独立的步

骤。他会发觉每一步之后都存在间断。他会发现第一步生起之后，存在间断，换句话说，就是第一步的灭去（这被称作“消逝”）。他进而会发现第二步也会生起然后中断（消逝），后续所有的步骤也都会如此。他体悟到所有后续的现象都有着“生起、消逝”这样重复的模式。

（4）一步六标记观照

采用这种方式时，他标记观照：

- (1) 脚抬起的起始；
- (2) 脚抬起的结束；
- (3) 脚向前移动的起始； [12]
- (4) 脚向前移动的结束；
- (5) 脚向下落下的起始；
- (6) 脚向下落下的结束。

在“一步三标记观照”的方法中加入对起始和结束的额外强调，是为了能更清晰地觉察。

第一次标记观照是——当脚的后跟抬起，但脚趾还未抬起之时。

第二次标记观照是——脚脚趾刚刚抬起的瞬间，也就是脚抬起动作完成的瞬间。

第三次标记观照是——脚刚开始向前移动的瞬间。

第四次标记观照是——由于第三次标记观照带来的向前移动的加速度刚耗尽之时，也就是出现轻微停顿的瞬间。

第五次标记观照是——脚刚开始向下落下的瞬间。

第六次标记观照是——脚最终触地之时。

一步六标记观照的另一种方式

进行如下标记观照：

- (1) 抬脚的意愿（心念）；
- (2) 脚向上的移动；
- (3) 推脚向前的意愿；
- (4) 脚向前的移动；
- (5) 放脚向下的意愿；
- (6) 脚向下的移动。

当禅修者（yogi）达到缘摄受内观智（paccaya pariggaha vipassanā ñāṇa），也就是理解了“因果”之时，他就会清楚地认识到：

- (1) 在脚向上移动之前，他内心会生起抬脚的意愿；
- (2) 在脚向前移动之前，他内心会生起推脚向前的意愿；
- (3) 在脚向下移动之前，他内心会生起放脚向下的意愿。

之所以一步有六次标记观照，是因为这些心理因素也被纳入标记观照的范围。抬脚的意愿、推脚向前的意愿、压脚向下的意愿是“因”。脚向上移动的状态、脚向前移动的状态、脚向下移动的状态是“果”。

一步六标记观照的另一种方式

他也可以按以下方式进行标记观照：

- (1) 脚的轻微抬起（抬脚的起始）；
- (2) 脚向上的移动；
- (3) 脚向前的移动；
- (4) 脚向下的移动；
- (5) 脚触地；
- (6) 脚压地。

(1) 意味着——仅仅是脚的后跟抬起，但脚趾还未抬起的瞬间。 [13]

(2) 意味着——脚的后跟抬起。

(3) 意味着——脚逐步向前移动。

(5) 意味着——脚触地。

(6) 意味着——脚压地，以便另一只脚能够开始抬起。

细致的标记观照

当他要坐下时，必须先标记观照自己的心念（坐下的意愿），然后非常缓慢、轻柔地坐下。要抛开身体的形态和形状（概念法，paññatti），尽可能专注地去觉察身体从开始坐下到坐下结束这一过程中，逐步的、一个移动接着一个移动的坐下方式，注意身体逐渐下沉时愈发沉重的感觉（究竟法，paramattha），同时内心念着“坐下，坐下”。

当他要站起来时，必须先标记观照自己的心念（站起来意愿），必须非常缓慢、轻柔地站起来。要抛开身体的形态和形状（概念法，paññatti），尽可能专注地去觉察身体从开始站到站起来结束这一过程中，逐步的、一个移动接着一个移动的站起方式，注意身体逐渐抬起时愈发轻盈的感觉（究竟法，paramattha），同时内心念着“站起来，站起来”。

当他要弯曲手臂时，必须先标记观照自己的心念（弯曲手臂的意愿），然后非常缓慢、轻柔地弯曲手臂。要抛开手臂的形态和形状（概念法，paññatti），尽可能专注地去觉察手臂从开始弯曲到弯曲结束这一向内过程中，逐步的、一个移动接着一个移动的弯曲方式，注意手臂逐渐弯曲时的移动的感觉（究竟法，paramattha），同时内心念着“弯曲，弯曲”。

当他要伸展（伸直）手臂时，必须先标记观照自己的心念（伸展手臂的意愿），然后非常缓慢、轻柔地伸展手臂。要抛开手臂的形态和形状（概念法，paññatti），尽可能专注地去觉察手臂从开始伸展到伸展结束这一向内、向下过程中，逐步的、一个移动接着一个移动的伸展方式，注意手臂逐渐伸展时移动的感觉（究竟法，paramattha），同时内心念着“伸展，伸展”。

进食时如何标记观照

当禅修者看到食物时，通过标记观照“看见，看见”，必须尽量在视线触及食物的瞬间就进行标记观照。

他通过以下方式保持持续的标记观照：

- 当他的手朝餐桌移动时，标记观照“移动，移动”；
- 当他的手触碰到食物时，标记观照“接触，接触”；
- 当他整理一口食物时，标记观照“整理，整理”；
- 当他把食物拿到自己面前时，标记观照“拿来，拿来”；
- 当他把头朝食物低下时，标记观照“低下，低下”；
- 当他张开嘴巴时，标记观照“张开，张开”； [14]
- 当他把食物送入口中时，标记观照“放入，放入”；
- 当他再次抬起头时，标记观照“抬起，抬起”；
- 当他咀嚼食物时，标记观照“咀嚼，咀嚼”；

——当他分辨出食物的味道时，标记观照“知晓，知晓”；
——当他吞咽食物时，标记观照“吞咽，吞咽”。

起初，他很难在进食时很好地进行带有正念的标记观照。大多数时候，这些行为会脱离他的标记观照范围。但随着不断尝试，当习惯形成后，他就能对所有相关行为进行标记观照了。在标记观照的初始阶段，他必须选定一种突出的行为方式作为自己主要的禅修所缘对象。要么是手朝餐桌移动的方式，要么是低头的方式，要么是咀嚼食物的方式；选取其中任何一种方式，并将其作为自己主要的禅修所缘对象来进行标记观照。当他能很好地对其中某一种方式进行标记观照后，之后就能对上述提到的所有行为进行标记观照。

如何观照受——受随观念处（**Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna**）

在通过标记观照以知晓三种受时，按照佛陀开示中所列举的先后顺序，它们依次被解释为乐受（**sukha vedanā**）、苦受（**dukkha vedanā**）、不苦不乐受（**upekkha vedanā**）。因此，首先宣讲的是乐受。然而，在内观禅修的实际体验中，人们首先会遇到苦受。

标记观照苦受有三种不同的方式：

1. 他进行标记观照时——期望在这次禅坐结束时能克服苦受，这样在下一次禅坐时就不会再有苦受伴随。
2. 他进行标记观照时——下定决心要在本次禅坐中非常努力。这种苦受不能留存，必须彻底消失。他决定，在苦受彻底消失之前，自己不会停止标记观照。他培养一种强硬的态度，以便一劳永逸地摆脱苦受。
3. 他进行标记观照时——是为了知晓受的真实本质。

1. 在为消除苦受而进行标记观照时，那种希望摆脱苦受的欲望，是对安宁状态的“贪”（lobha）求。在禅修实践中，一个人的目标是摆脱贪。因此，这种标记观照方式涉及贪，烦恼（kilesa）也就随之介入，正因如此，他对佛法的体悟将会很慢，在佛法修行上的进展也会不佳。所以，在禅修时一定要避免采取这种态度，必须避免这样做。

2. 在培养一种强硬的方式进行标记观照，以便一劳永逸地摆脱苦受时；这种强硬态度实际上是与标记观照意识一同生起的“嗔”（dosa）。因此，烦恼（kilesa）再次介入，正因如此，他对佛法的体悟将会很慢，在佛法修行上的进展也会不佳。在禅修时一定要避免采取第二种态度，必须避免这样做。

3. 必须采取第三种方式，通过禅修来知晓受的真实本质。

在为知晓受的真实本质而进行标记观照时；在标记观照过程中，当名为苦受（*dukkha vedanā*）的痛苦感觉生起时，他必须注意不要让自己的心以及身体变得紧张。[15]如果它们（心和身体）变得紧张，那就表明其精进（*vīriya*）过度了。应该保持正常状态，既不过于松弛，也不过于紧张。他应当将标记观照的心直接聚焦于受（*vedanā*）上。

在进行标记观照时，绝不能把产生受的身体的形态和形状纳入标记观照之中，比如标记观照“腿疼”“手疼”“膝盖疼”“臀部疼”等；这类形态和形状必须排除在标记观照之外。他只需纯粹地将注意力聚焦在痛苦感觉的本质。这种方式将使他能够知晓受的本质。

在禅修时，当痛苦的受（*vedanā*）生起时，通过观察受的程度，尽可能深入地检查看看受是在肌肉上、皮肤上、血管里还是在骨头内部等等；尽可能深入细致地观察受的程度，同时标记观照“疼痛，疼痛”。在第二次、第三次以及所有后续的每一个标记观照时，都要以同样的方式，尽可能深入细致地观察受的程度。

随着定力（*samādhi*）的累积，经过四五次认真的标记观照后，他将会体验到不断加剧的苦受。在这种苦受达到峰值之

后，当受开始减弱时，经过四五次标记观照，他将会了解疼痛逐步缓解的过程，以及这种苦受位置的变化情况。

随着他持续进行标记观照，当他的定力（samādhi）和智慧（ñāṇa）变得越来越强时，在某次标记观照时，他体验到苦受在加剧，并且能发现苦受（dukkha vedanā）的本质。在受减弱的阶段，他在标记观照时能发现受的本质，因而每次标记观照时都能获得明显的缓解。

当定力（samādhi）再进一步增强时，当他标记观照“疼痛，疼痛”时，在某次标记观照中，他将会发现受的生起，然后是受的消逝。

有些聪慧的禅修者（yogi），一旦标记观照“疼痛，疼痛”，在每次标记观照时，都会发现那种痛苦的受的坏灭，以及知晓疼痛的心的坏灭，还有刚刚观照疼痛的心的坏灭。

已经清晰体验到这些坏灭的禅修者，将会明白受以及标记观照的意识都不是恒常不变的；他将会通过自身的体验去觉察无常的特征（anicca lakkaṇa）。由于坏灭如此之快，对他来说这似乎像是一种折磨，实际上也是一种痛苦，他将会了解苦的特征（dukkha lakkaṇa）。人们没办法阻止这些坏灭，

它们自行消逝且带来折磨。他会认识到无我的特性（*anatta lakkhaṇa*）。

如何标记观照心念——心随观念处（*Cittānupassanā Satipaṭṭhāna*）

标记观照心念的状态以及心理过程，意味着——无论过去、现在或未来的所缘引起念头，那个念头应当被观照的心跟随并有洞察力地标记观照为“思考，思考”。当定力（*samādhi*）和智慧（*ñāṇa*）变得强大有力，并且当禅修者达到坏灭随观智（*bhaṅga ñāṇa*）时，他会发现一旦对某个念头进行标记观照，那个念头就会消失不见、不复存在。

看到念头如此快速地坏灭后，人们就会意识到思维过程并非恒常的，是无常（*anicca*）的。坏灭的速度如此之快，这是一种折磨，是苦（*dukkha*），[16] 根本没办法阻止这种快速的坏灭。它持续消逝且随意地折磨人，是不受控制的，即无我（*anatta*）。“生命的三法印”对他来说变得十分清晰明了。

如何标记观照心所缘——法随观念处（Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna）

当有一个看的目标出现时，首先必须通过念“想要看，想要看”来标记观照那个意愿。当他看的时候，上眼睑向上抬起的动作、下眼睑向下垂落的动作、眼部内部肌肉聚焦以便视物的这些情况，共同构成了所谓“看”的状态，然后他通过标记观照“看，看”来觉察这种状态。当他看到景象时，要保持在看见的瞬间标记观照；通过标记观照“看见，看见”来知晓其本质。

随着定力（samādhi）和智慧（ñāṇa）变得越来越强大有力：一旦他标记观照“看见，看见”，他就会体验到景象（色境，rūpa - āyon）反复且快速的坏灭，以及看的意识反复且快速的坏灭，于是他就能断定这就是无常的特征——无常

（anicca）。由于坏灭发生得如此之快，就好像眼睛在折磨他一样。这就是苦的特征——苦（dukkha）。没人能够阻止这些快速的坏灭以及由此带来的痛苦。它自行消逝并借此随意地折磨人，是不受控制的——无我（anatta）。生命的三法印对他来说变得非常清晰。

通过进行标记观照并达到体验“无常、苦、无我”的阶段，当五根（five indriyas）达到良好平衡时，他肯定就能体悟到

殊胜的佛法，即圣法（noble dhamma）。

须陀洹（sotāpanna），一旦凭借须陀洹道智（sotāpatti magga ñāṇa）证得涅槃，在他这一世生命结束时，对于自己是否会转生到地狱、畜生道、饿鬼道，或者转生为丑陋可怖的阿修罗道，他不会有丝毫的疑虑。他能够在有漏的轮回（bhāva saṃsāra）中自在往来而没有那些恐惧。

在有漏的轮回中流转时，他将会投生到远比今生更为殊胜的存在状态。因此，即便在轮回中享受，哪怕他忘记了念处内观禅修（satipaṭṭhāna vipassanā meditation），须陀洹最多也不会忘记超过七世。到了最后的第七世，他会感到极度懊悔，会修习念处内观禅修，进而成为阿罗汉（arahantā），并证入涅槃。

所以，既然获得了“极其难得”的人身，就应当通过修习念处内观禅修，以最有益的方式度过这宝贵的时光。 [17]

第二章 增强观行者五根（Indriya）的首个要素

今日的佛法开示包含三个部分，分别是：

- (a) 观禅（vipassanā）修习的益处；
- (b) 获得修习观禅机会的难度；
- (c) 和 (d) 有助于增强禅修行者诸根的九个要素中的第一个要素。

巴利语单词“Indriya”意为“控制官能”或“主宰官能”。一个人对自己心念所施加的控制或主宰就被称作“根”

（“Indriya”）。

有九个关键要素能增强行者的诸根。

(a)观禅修习的益处

在初期阶段，观禅修习的益处对于行者来说并非那么清晰易懂。但在他禅修的中后期，也就是当行者在观禅修习中达到一定程度的三摩地（samādhi，即定力）时，这些益处对他而言就会变得相当清晰。行者会发现以下益处：

- a.1. 获得清晰心境的益处；
- a.2. 拥有平衡且稳定心境的益处；
- a.3. 发现一些疾病得以治愈的益处；

a.4. 获得更高智慧的益处；

a.5. 获得我们一直期望之事的益处 —— 也就是关闭通往恶趣（apāyā - regions，即四恶道）之门，以及最终

a.6. 证得圣法（noble dhamma）的益处。

a.1. 获得清晰心境的益处：

要解释第一项益处，首先让我解释一下为何心境会不清晰。

心境之所以受到染污且不清晰 ——

是因为存在我们自身那种被称作贪（lobha）的强烈欲求；

是因为存在我们自身那种带有攻击性的嗔怒（dosa）；

也是因为存在我们自身那种不知、不见、缺乏理解的状态，

也就是痴（moha）。

当开始修习观禅时，在每一次的标记观照（noting）、每一个瞬间，

贪被摒弃，

嗔被摒弃，

痴也同样被摒弃。

在标记观照的当下，人无法停下来去渴求任何事物，因此，那种强烈欲求的贪就被摒弃了。在观禅标记观照的当下，那种带有攻击性的嗔也正在被摒弃。绝不会出现这样一种情况：一个人正在进行标记观照，而同时愤怒却发作了。在运用诸根进行标记观照的当下，行者不可能变得[18]迟钝或迷糊。

正因如此，由于正在禅修的行者的心念形态是远离贪、嗔、痴的，所以他拥有了清晰的心境。

倘若一个人渴望获得宁静的心境，那他就应当去参加观禅静修。在禅修伊始，他可能感觉并非如此，但之后，他会发现自己的心明显更加清晰了。

a.2. 拥有平衡且稳定心境的益处：

要解释第二项益处，我们首先得明白为何未经训练之人的心念状态大多时候是不合适且不平衡的。这是因为贪（lobha）的存在。一个贪婪的人在面对极具吸引力的感官对象时，会发觉自己变得兴奋并对其产生执着。他的心变得极不稳定，缺乏沉着的仪态。不断增加的执着会致使他的行为很不得体。他的身心都会摇摆不定。

对于性情急躁易怒的人来说，当遇到能激起他愤怒的感官对象时，他就会发脾气，行为失当，变得不稳定，内心也会变得很脆弱。

对于那些不稳定、脆弱的心念来说，为了让它们变得强大且稳定，就必须修习观禅（vipassanā）。

在修习时，每一次的标记观照（noting）过程中，

那些可能导致心念不稳定的贪，
以及可能致使心念摇摆的嗔（dosa），
都会被摒弃。

当面对有吸引力的感官对象时，观禅行者的心不会被动摇、摇摆。他不会像之前那样被深深吸引。当遇到曾会激起他愤怒的较为粗劣的感官对象时，他也不会那般生气。行者的心已经变得强大且沉着。

是什么法帮助他变得意志坚强呢？是观禅修习（vipassanā bhāvanā）帮助他变得意志坚强。做一个意志薄弱的人是好事、是值得向往的吗？当然不是。每当遇到能激起贪念的对象就变得极为贪婪，或者每当遇到能激起嗔怒的对象就变得非常生气，这都表明存在意志薄弱的情况。因此，如果一个人希望意志坚强，就应当修习观禅。

a.3. 发现一些疾病得以治愈的益处：

很明显，当行者达到生灭随观智（udayabbaya ñāṇa）时，普通的疾病、常见的病症就会消失。在座的听众、各位行者自己现在应该已经有所体会了。一位标记观照能力很强的行者，在患有小病痛时，是不想吃药的。他会说吃药治愈疾病耗时更久。他会向我反馈说，像脖子僵硬、头疼、胃疼这类普通病症，在他对其进行标记观照时，很快就消失了。

一位标记观照能力强且达到生灭随观智的行者就不再需要药物了。在他进行标记观照时，会发现那些病痛已经消失了。他之前诸如后背僵硬、头疼等病痛在达到生灭随观智时就消失了。[19]

有些行者所患的严重疾病，即便使用了很好的药物，专科医生也没能将其治愈，这些长期折磨人的病症，当行者进行禅修并成功达到行舍智（saṅkhārupekkha ñāṇa）时，身上疾病就会被治愈。

有众多这样的例子，只要病症还没发展到太严重的程度，通常都能通过禅修治愈。那些有毅力坚持努力去达到行舍智的行者，将会摆脱这些疾病。当这些专科医生和良药都没能治愈的长期折磨人的病症，通过行者自己的观禅（vipassanā）修习被治愈时，行者就变得对佛法信心满满。被称作“信”

（saddhā）的坚定不移的信心会在行者心中生起，这对佛教教法体系（sāsana）是非常有益的。这就是疾病得以治愈所带来益处的明确体现。

行者在禅修中付出平平无奇的努力是不会带来这样的结果的。这需要行者具备极大的毅力，这样他才能达到行舍智，

进而治愈这些长期折磨人的病症。

a.4. 获得更高智慧的益处：

行者会发现自己也发展出了更高的智慧水平。这在那些已经达到高观智的行者身上表现得很明显。那些在修习观禅之前无法理解高深佛法开示的人，在修习观禅并且达到行舍智之后；当他们离开禅修中心，再试着去阅读同样的佛法开示时，会发现自己能够理解书中的每一页内容了。他们能够深入理解所有的开示内容。这就是已经获得更高智慧的体现。

在观禅修习中达到高观智水平的学童，当他们回到学校学习时，会发现自己变得更聪明。他们能以优异的成绩通过考试。

因此，如今在缅甸，一些学生会在空闲时间尽可能多地进行观禅修习。这对他们来说益处颇多。无论是什么原因促使他们进行观禅，如果他们设法修习，肯定会有相应的益处等着他们。这就是从观禅中获得更多智慧所带来的一项益处。这些都是世俗层面的普通益处。

a.5、a.6. 关闭恶趣之门以及最终证得圣法的益处：

第五和第六项益处 —— 所有益处的成果 —— 真正的益处会在修习观禅的行者圆满所有观智，进而达到须陀洹道智时显现出来。他会非常清晰地看到所有益处。他在生死轮回（saṃsāra）多生多世因无明而造下的所有会将他引向四恶道的恶业，都将被消除。须陀洹道智已经将它们灭除了。

在此生年少时，他可能因无明做了许多会将他带往四恶道的恶业。须陀洹道智也已经将它们连根拔除。[20] 他再也不会堕入四恶道的可能。须陀洹道智已经消除了它们。

他敢于无惧地在轮回中生活。已经达到须陀洹道智的行者，对于自己下辈子是否会堕入恶趣（即地狱道）不会有任何疑虑。他不再害怕下辈子会投生为动物。他的心没有疑惑，并且他有信心自己永远不会再投生到那些恶道中。

此生离世后，他是否会投生为饿鬼（peta，意思是鬼、灵、宝藏的守护神），他也不会害怕这种可能性。此生之后，他是否会投生到阿修罗道（一些非常丑陋和可怕的恶魔所处之道），他对此也没有恐惧。他知道自己永远不会再投生到这四道中的任何一道。他敢于无惧地在轮回世间（bhāva saṃsāra）生活。

所有那些可能会导致他堕入恶道的较粗重的贪、嗔、痴，都已经被他的须陀洹道智连根拔除。消除了这些之后，他能完全如实地持守五戒。因此，作为一个真正的五戒持守者，他在未来世永远不会堕入四恶道。

我们所说的“如实地持守五戒”是什么意思呢？包括在座的各位听众，所有的善凡夫（*kalyāṇa puthujjana*，即在家众、普通凡夫）都尽力持守五戒。但是须陀洹（*sotāpanna*）守护戒律的方式和凡夫守护戒律的方式是有区别的。凡夫需要大量的正念（*sati*）来守护戒律。

凡夫在面临要杀生的情况时，不得不这样反思：

对于像我这样年长的人来说，杀生是不合适的。

对于像我这样出身贵族家庭的人来说，杀生是不合适的。

对于像我这样自幼就修习戒律的人来说，杀生是不合适的等等。

他在做罪恶之事时的犹豫，是出于做这些事被人知晓的羞耻感（在巴利语中称为“*hīri* 忤”）。并且他的犹豫是出于害怕自责、害怕被他人指责，或者害怕在地狱受罚（在巴利语中称为“*ottappa* 愧”）。他需要进行大量的思考来提醒自己避免杀生。只有这样，他的戒行（*sīla*）才是纯净的。

凡夫在面临偷盗的情况时，不得不提醒自己，对于像他这样的人，

无论是年长的，
还是出身贵族家庭的，
或者是自幼就受戒的；

现在偷盗是不合适的。他需要记住惭（hīri）和愧（ottappa）来避免偷盗。只有这样，他的戒行（sīla）才是纯净的。

凡夫在面临与他人的妻子、儿子或者女儿发生不适当的性行为时，不得不提醒自己，对于像他这样的人，

无论是年长的，
还是出身贵族家庭的，
或者是自幼就受戒的； [21]

现在与他人的妻子、儿子或者女儿发生邪淫是不合适的。他需要记住惭（hīri）和愧（ottappa）来避免犯邪淫的过错。只有这样，他的戒行（sīla）才是纯净的。

凡夫在面临需要说谎的情况时，他不得不提醒自己，对于像他这样的人，

无论是年长的，
还是出身贵族家庭的，

或者是自幼就受戒的；

现在说谎是不合适的。他需要记住惭（hīri）和愧（ottappa）来避免说谎。只有这样，他的戒行（sīla）才是纯净的。

须陀洹不需要像凡夫那样反思来持守戒律。自然而然地，他就能守护自己的戒行，并且戒行纯净。因为，在须陀洹的心念形态中，

不会生起杀生的欲望、

不会生起偷盗的欲望、

不会生起与他人妻子发生不适当性行为的欲望、

不会生起说谎的欲望，

也不会生起饮酒等麻醉品的欲望。

所有这些都自动避免。因此，对须陀洹来说，保持戒行纯净并不难。由于他良好的守护，他永远不会堕入四恶道。

在轮回转世时，须陀洹只会投生到更高贵的生存界中。他只会投生到那些心性更崇高、更富有、地位更高以及更英俊的生存界中。

凡夫们都在拼命努力让自己的人生更优越、更高贵。每一个凡夫都在竭尽全力去实现这个目标。有些人因为想要攀至人生的高位，在积累财富时甚至不惜冒生命危险去获取。他们

冒险、拼搏就是为了在人生中拥有显赫的地位。

那些修习了观禅并达到须陀洹阶段的人，就不需要拼命努力去获取人生中的高位，因为佛法已经自然而然地将他们提升到高处，他们会自动投生到更高贵的生命形式中，拥有更好的心性、更富足的生活，并且更加英俊。

圣者（ariyas，已断除烦恼的高贵者，包括须陀洹），永远不会投生到比他们现有的更低的生存界中。他们总是会投生到更高的生存界中。这就是修习观禅的益处。即便他们在未来世享受大量财富，即便他们忘记了自己的最终目标，他们最多也只能忘记七世。在第七世时，他们会感到懊悔，会感受到紧迫性，进而会努力修习，最终成为阿罗汉（arahantas，已断除所有烦恼、证得涅槃的人）。

须陀洹在轮回世间（bhāva saṃsāra）流转时，即便一生拥有所有财富，对感官享乐的感受也是极少的。美貌、悦耳的声音、好闻的香气、绝佳的味道、舒适的触觉、漂亮的房子、最好的交通工具——所有各种各样的[22]五欲对象，即便可以和家人一起快乐地享受，他也不会沉迷其中。他只会给予极少的关注。

他真正享受的是什么呢？他享受布施（*dāna*）的行为。如果他能够进行布施，他就会满心欢喜。当他为了布施而赚钱时，他也是快乐的。他享受持戒。当他守护自己的戒行（*sīla*）时，他会感到愉悦。他享受止禅（*samatha*，即宁静禅修）。在止禅盛行的时期，他们沉醉于止禅禅那（*jhāna*）的喜悦之中。

他享受做僧伽事务（*saṅgha veyyāvicca*）。他穿梭于禅修中心、佛塔（*cetiya*s）、寺院之间，并且乐于满足这些地方的需求。通过做这些事务，如果他忘记了四念处观禅修习

（*satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*），须陀洹（*sotāpanna*）会忘记多少世呢？他最多只能忘记七世。在第七世时，他会感到极度懊悔，然后会修习四念处观禅并成为阿罗汉（*arahanta*），证得涅槃（*Nibbāna*）。这就是观禅的真正的、最主要的益处。

(b) 获得修习观禅（*vipassanā*）机会是多么困难

只有投生为人，才能修习观禅。当处于恶道（即地狱、畜生、饿鬼、阿修罗道）时，人没有任何机会修习观禅。他们没有精力去修习，也没有修习的欲望。那种存在状态本身就很低下，充满了苦（*dukkha*），并且到处都是可厌的景象、声音和感觉，这些都是令人讨厌的形态。人在这种状态下根本不可能修习观禅，因为会疲惫不堪，没有精力去做。

当我们处于天界（deva plane）时，我们也没有修习观禅的动力，因为令人愉悦的景象（it̥thāyon）包围着我们。各种舒适快乐（sukha）围绕着我们。和人道相比，从在母亲子宫里受孕到出生的这 9 到 10 个月期间，我们要经历分娩的痛苦。就像听众们所听说的天界，化生的天众（beings in the upapatti bhāva）就像从天空掉落的包裹一样。他们会突然在自己宅邸的门口化现成形。

男性天人刚出生就是 20 岁，穿戴齐整，配有天人的配饰，而女性天人则是 16 岁，服饰完备。这是非常舒适的存在形式。在他们单一的寿命期间，没有像人类世界那样的极寒、极热之类的痛苦。天界的天气一直都很宜人。只要他们想要，食物、饮料、衣物就会出现在他们面前。无论他们想去哪里，只要一想就能到达。无论他们想听或想看什么，数英里之外的声音和景象都能被天人的耳朵和眼睛听到、看到。这确实是非常舒适的存在形式。

他们从不会看到或遇到可怕的景象（anit̥thāyon）。他们永远不会看到老人、病人和死人。他们永远不会看到拄着拐杖行走的年老天人。那里没有人驼背，没有人耳聋，也没有人长白发。[23] 在天界，天人从不会因为生病而住院，也不存在

为死去的天人举行火化葬礼的情况。他们一旦离世，就像一小团火焰熄灭一样消失不见。没有人会看到死亡的可怕景象。

处在这样满是美好景象的优渥生活环境中，天人从未见过或目睹诸如年老、疾病或死亡之类的可厌之事，他们内心不会有懊悔或紧迫感。他们快乐地把时间耗费在享乐之中。

因此，当你身处天界时，是不会有动力去修习观禅的。而在座各位所处的这种存在状态，也就是人类的存在状态，是唯一有可能修习观禅的情况。那么，这里所有的人类，仅仅因为处在这个难得的境地，就都能修习观禅了吗？并非如此，在这里，很多人的一生也是在没有修习观禅的情况下被荒废掉了。

在座的各位听众是幸运的，拥有诸多幸运时刻，比如：

生而为人时刻；

身体健康且活着时刻；

正法（*saddhamma*，即善与有德之人的特质）兴盛的时刻，

也就是四念处观禅（*saddhamma satipaṭṭhāna vipassanā meditation*）兴盛的时刻；

以及出生在佛陀教法时期的时刻。

由于这些幸运条件的因缘汇聚，在座各位才有机会修习观禅。这容易吗？并不容易，是极其罕见的。处于四恶道时，根本没有机会修习。身处天界时，又没有修习的动力。只有处在这人道世间，我们才有机会。但在我们过往的所有人生中，我们修习过观禅吗？在大多数的前世里，我们都未曾修习观禅。

如今，在座的各位，由于你们波罗蜜（pāramitās）的圆满及善业（kusala kamma，过往多世所做的善的意志行为）的积累，这些波罗蜜和善业已经产生作用，所以你们才有了修习观禅的这个机会。

生而为人、
身体健康且活着、
有正法可供修习、
行者处于附近有听闻佛法宣讲的区域、
出生在佛陀教法时期，

所有这些时刻恰好重合，行者才能进行禅修。这难道不罕见吗？是的，极其罕见。能修习这难得的禅法难道不奇妙吗？确实非常奇妙。各位听众应当怀着崇敬之心去修习。佛陀曾说 ——

“要想成功，就必须竭尽全力去努力。”

各位听众必须竭尽全力去努力。

在座各位正在修习四念处观禅，是因为大家都渴望涅槃（Nibbāna）之乐，想要摆脱所有可能的痛苦。既然如此，就不能把它当作一件轻松的事。之后将会产生的益处，就是能够[24]摆脱或从所有形式的痛苦中解脱出来。这里所说的解脱不是暂时的，而是一种被称为涅槃之乐的永久性解脱。因此，不能以轻浮的心态、微薄的努力去修习。必须坚持不懈地努力。

要实现涅槃（Nibbāna）之乐，从所有痛苦（dukkha）中解脱出来，所付出的努力不能是平平无奇的。些许精力和微小的努力是不够的。需要付出最大程度的体力以及最大程度的心力才行。

有时候，处理财务或社会事务只需要普通的努力就可以了，但观禅并非如此。涅槃之乐不是普通的快乐，它是一种永久性的快乐状态，会一直伴随着你，而且一旦获得这种快乐，你就永远不会再陷入痛苦之中。所以佛陀告诫说：

“对于涅槃这样的快乐，
不能通过平平无奇的努力获得，

而只能通过竭尽全力去获得。”

因此，我们必须竭尽全力去修习，不是吗？是的，甚至要不惜身体、不惜生命。请跟我重复三遍这句格言。

格言：

我必不顾此命此身，
精勤不懈修习。

(c)有助于增强观禅行者诸根（Indriyas）的要素

我们已经对观禅修习的益处以及获得修习机会的难度进行了颇为深入的探讨。现在，我要讲讲有助于增强行者诸根的要素。

观禅行者需要尽可能掌握强大的诸根，以便获得洞察力，在智慧上进一步提升。他必须修习有助于增强行者诸根的九个要素。当正在禅修的行者具备这九个要素时，在整个观禅修习（vipassanā bhāvanā）过程中掌控心念的五项决定因素，也就是五根（five indriyas），就会变得强大。注释书导师（Aṭṭhakathā teachers）指出——为了增强一个人的诸根，进而提升他的禅修水平，他在禅修实践中必须具备这九个要素。为了让在座各位听众以及后世之人能够轻松理解这个意思，已故的马哈希尊者（Mahāsi Sayādaw）曾拟定了一句格

言。请跟我重复三遍这句格言。

格言：

为了五根，
变得强大，
我们找到九个要素。

在整个观禅修习过程中，有五项决定因素掌控着心念，也就是五根；并且存在九个要素，它们有助于强化和磨砺这五根。当行者进行禅修时，每一次的标记观照（noting）始终都伴随着五根。当这五项掌控因素强大且处于良好的平衡状态时，

- 那些尚未取得进展的行者肯定会取得进展。[25]
- 已经取得一定进展的行者将会进步得更快。
- 追求崇高目标的行者将会达成目标。

因此，行者应当使自己的诸根变得强大。

五根按功德顺序如下：

信根（Saddhindriya）—— 强烈的信念与信心的体现；

精进根（Vīriyindriya）—— 强烈的精勤、努力的体现；

念根（Satindriya）—— 强烈的正念的体现；

定根（Samādhindriya）—— 强烈的定力的体现；

慧根（Paññindriya）—— 对五蕴（five khandhas）真实本质

的认知能力的强烈体现。

信根是最为基础的。“信根”（Saddhindriya）一词由“信”（saddhā）和“根”（indriya）两个词组成。

缅甸的长老们对巴利语单词“saddhā”的含义进行了解释，认为其意义包含两个部分。第一部分是对以下几点信仰：

- (1) 佛陀（Buddha）；
- (2) 佛法（dhamma）；
- (3) 僧伽（saṅgha）；
- (4) 业（kamma）的存在；
- (5) 业的作用。

对这五点的信仰构成了信根的第一部分。

第二部分是

—— 其心念处于清晰和平静的状态。

我们所说的心念清晰和平静是什么意思呢？为何会这样以及是如何做到的呢？因为他信仰上述五点，所以他内心平静。因为他信仰佛陀，所以当他礼敬佛陀时，他的心是清晰平静的。我们所崇敬的这位佛陀，是一位具足阿罗汉道智（arahatta magga ñāṇa）的佛陀。

阿罗汉道智就是

“那种能彻底根除一切烦恼（kilesa，即贪、嗔、痴等染污）的智慧”。

在座各位相信在佛陀的相续（santāna，即意识的连续状态）中绝对没有心理上的染污——没有贪（lobha）、没有嗔（dosa）、没有痴（moha），对吧？是的，我们相信。这种信念就被称作“信”（saddhā）。

再者，我们也相信佛陀是具足一切知智（sabbaññuta ñāṇa）的佛陀。

一切知智就是“那种知晓一切应知之事的智慧。无需任何导师的帮助，它是一种本自具足的智慧，能完全知晓世间智慧以及佛法智慧两方面所有该知道的事”。

各位听众相信佛陀知晓世间和佛法领域的一切事物吗？是的，我们相信。这种信念就被称作“信”（saddhā）。[26]

所以，因为我们相信阿罗汉道智（arahatta magga ñāṇa）和一切知智（sabbaññuta ñāṇa），我们也就相信佛陀的九种固有

品质。这意味着我们相信佛陀那无穷无尽、不可计量的优异品质。出于这种信念，内心就变得平静了。当我们礼敬佛陀，向佛陀献花、供水、供灯时，难道你们不都感到愉悦和平静吗？为什么呢？就是因为我们有这份信仰，所以内心才平静。

其次，因为我们信仰佛法，所以我们崇敬佛法，阅读佛法书籍，念诵佛法经文，修习佛法（也就是进行禅修）。正是因为这份信仰，我们的心才变得平静。

在修习观禅（vipassanā meditation）之后，当我们达到某个高层次的观智（ñāṇa）时，我们就会知道自己的心变得多么清晰和平静了。然而，在起初阶段，当行者达到名色分别智（nāma-rūpa pariccheda ñāṇa）时，这是第一种具有对名（心）和色（物质）实相认知的观智，此时并没有太多迹象表明心境变得更清晰了。行者得控制自己的心不让它走神，同时还得控制自己的身体不让它摇晃、乱动，要保持身体正直的姿势。他没办法知道自己的心是如何开始变得平静的。

当行者达到第二种观智，即缘摄受智（paccaya pariggaha ñāṇa，对因果的认知）时，他仍然需要控制自己的心不让它走神，控制自己的身体不让它晃动。所以，对他来说，要清楚知晓自己的心变得有多清晰也不是那么明显的事。

第三种观智叫三相思惟智（*sammasana ñāṇa*），也就是对存在的三相（三法印）的洞察，当行者达到这种观智时，他不仅察觉不到自己内心平静的状态，反而由于受各种感受（*vedanā*）的影响，会产生诸多不悦和忧虑。很明显，他此时还尚未获得清晰的心境。

三相思惟智是一种让行者受苦的观智。有经验的行者、有经验的听众都听说过这种情况。达到三相思惟智后，疼痛、酸痛、恶心、瘙痒、头晕、呕吐、身体摇晃，各种各样糟糕的痛苦，所有苦受（*dukkha vedanās*）都会出现。所以，行者的心不但不清晰，反而受到了很严重的干扰。他脾气暴躁，痛苦不堪。他士气低落，甚至想要放弃禅修。

想要离开禅修中心回家的念头变得非常强烈。当出现这种情况时，禅修导师们应该鼓励他，给他打气。导师们会向他解释说：

在这个观智层次，出现这种心态是很典型的。

尽管这个观智阶段不太好，但到了下一个观智，也就是生灭随观智（*udayabbaya ñāṇa*）时，行者在禅修中就会有愉悦的体验了。

虽然对行者来说，这看起来很糟糕、很艰难，但实际

上，按照观智的层次来看，他确实已经取得了进步。行者可能会回应说——虽然导师说这是好的，但他自己觉得自己可能很快就要死了。他这话表明他的心既不清晰也不平静。

后来，在专心致志、持续不断地禅修，并且依照导师的教导坚定不移地禅修之后，他达到了生灭随观智。

这时，

行者的身体变得轻盈，内心也变得轻松；

身体变得柔软，内心也变得柔和； [27]

身心的运作协调一致；

身心的能力也变得熟练。

所缘（感官对象）和进行标记观照的心自发地运作，仿佛它们自己在工作一样。行者感受到自己身心的宁静状态。观禅的喜（vipassanā pīti）和观禅的乐（vipassanā sukha）就生起了。然后，行者就能非常清楚地体会到自己身心的平静。

佛陀曾解释说：“一个达到生灭随观智（udayabbaya ñāṇa）的行者——

当他了知现象的生起和灭去，

当他去到一个安静的修行处，对自己身心现象的生起

和灭去进行标记观照时，

观禅的喜和乐就会在他心中生起。

他从这种喜和乐中获得的享受的品质，以及他内心清晰平静的状态，是普通人无法企及的。这远远优于那些普通天人的享受和平静。”

为什么心会变得平静呢？因为他具备信心和愉悦，在观禅中付出良好的努力。因此，当他信仰佛法并念诵经文，当他皈依佛法，或者当他禅修时，很明显他的心会变得清晰平静。因为有信心，心才变得平静。因为一个人信仰僧伽（saṅgha，僧团），当他皈依僧伽时，心也会变得平静。他所崇敬的这些僧人，

他们是佛陀时代圣僧伽（ariya saṅghas）的传承者。

他们践行高尚的行为。

他们行走在清净之道上。

他们修行以证得涅槃。

他们为了一切众生的利益和福祉而修行。

通过这种方式，当行者相信僧伽的美德，当他皈依僧伽时，他的心就会变得清晰平静。

当行者皈依僧伽，当他向僧伽供养时，他的心是平静的。因为他有信仰，所以他感到平静。如果他没有信仰，他就不会感到平静。当一个不可信的人来到你家，你的心就不会平静。

他要做什么，他会制造什么麻烦，他会怎样打扰我们？等等。你会担忧，心就不再清晰。因为你不信任他，所以你不会感到平静。

因为你相信当你做善事（kusala kamma）时你会感到平静。

善业（kusala kamma）是肉眼看不见的。

善业也是触摸不到的。

然而，它会永远属于你。

如果直到你证得涅槃的最后一生它都没有机会发挥作用，它也会一直伴随着你。

各位听众，你们相信这个吗？这种信念就叫做“信”（saddhā）。

[28]

善业（Kusala kammās）是名法。当你要进行布施（dāna）时，事先你知道这些袈裟、食物、寺院、药品以及净施财物

（navakamma vatthu，现金捐赠）都是色法（rūpa-dhammas，物质构成）。它们能用肉眼看见，能够被触碰。处于这种状态下，它们也可能被洪水、火灾、国王、盗贼或者不当的接受者损毁。

在布施了这些袈裟、食物、寺院、药品以及现金之后，由这些意愿和行为所产生的善业，将会留存于行者的相续

（santāna，即意识的连续状态）之中。这些善业并非色法。那它们是什么呢？没错，它们是名法。因为它们是名法，所以它们无法被看见或触碰。但是在座的各位听众，难道你们不相信自己所造的善业存在于自己的相续、自己的意识连续体之中吗？是的，你们相信。这种信念就被称作“信”（saddhā）。

因为你们相信自己所造的善业，相信它们会作为自己的所有物一直跟随自己，直至证得涅槃前的最后一生。每当你们造作善业时，你们的心难道不会变得清晰平静吗？是的，心会变得平静。因为你们相信，所以你们变得平静了。

当思考善业的益处时，心就会变得清晰平静。善业的益处众多，我们可以在此生或者下辈子、下下辈子等等收获这些益处，直至证得涅槃。因为我们相信自己能够收获所造善业的益处，所以当我们想到这点时，我们的心就是清晰平静的。因为我们相信，所以我们感到平静。因此，“信”（saddhā）是增强诸根（indriya）的基础佛法要素。

在修习观禅（vipassanā meditation）时，在五根之中，信根（saddhindriya）是最佳的根基。随着信根的信念变得越发强大，精进根（vīriyindriya）——努力、勤勉也会随之提升。在禅修过程中，对佛法的信仰是最为重要的。

在座的各位听众，你们相信凭借现在正在修习的这个佛法，一旦观照（noting）达到圆满完善，通往地狱之门就会关闭，涅槃（Nibbāna）就能证得吗？你们相信吗？是的，你们相信。

所有形式或所有方式的标记观照，也就是

起身、坐下、触碰、举起、移动、

下落、弯曲、伸展、握持、拿取，

当行者对自己所有行为方式进行标记观照时，

一旦这些标记观照达到圆满完善，

通往地狱道的大门就会永远对他关闭，

这意味着涅槃能够证得，

并且他将会成为须陀洹（sotāpanna），或更高的圣者。

这些信念共同构成了“信”（saddhā）这个术语的内涵。

佛法中的这种“信”是基础且根本的。如果一个行者具备这种“信”，也就是说，如果他真的相信自己能够关闭地狱之门，他就能够而且将会很快见到涅槃。有了这种“信”，他的精进（vīriya，努力）也会变得强大。既然你们相信这点，难道你们不能不停地努力、废寝忘食地去修行吗？是的，你们可以。

[29]

另一方面，如果你们做某事只是因为别人在做；如果你们半信半疑，那你们的精进（vīriya）就不会像那些深信不疑的人那样强大。在座的各位听众可不要怀着半信半疑的态度去修行。通过对腹部的起伏进行标记观照，我们坚信自己能够关闭地狱之门，并且能够证得涅槃（Nibbāna）。我们的“信”（saddhā）是非常强大的。因为“信”的力量强大，所以精进根（vīriyindriya）——那种不眠不休地修行的劲头——也会变得强大起来。

随着精进根（那种不眠不休地禅修的勤勉）变得越发强大，念根（satindriya）——正念的力量——也会很好地发展起来。

当念根良好时，行者能够在感官对象生起的当下就进行标记观照。由于念根强大，定根（samādhindriya）——定力就会得到发展。当行者能够在感官对象生起的瞬间进行观照时，他也能够观照感官对象到来的瞬间，以及在所有瞬间观照该对象。他还能够观照感官对象消失的瞬间。被观照的感官对象和进行观照的心念在所有瞬间都是同时发生的。这就是刹那定（khanika samādhi，瞬间的定力）。这是定根得到发展的体现。

随着定根变得越发强大，慧根（paññindriya）——观禅的智

慧（insight）就会得到发展。

只有定（samādhi）得到发展，观智（vipassanā ñāṇa）才会发展。在观禅修习的初期阶段，行者必须致力于发展定力。如果行者企图在没有发展定力的情况下获得观智，这只会阻碍行者证悟佛法。在还没有发展出定力时，如果他试图在标记观照时去区分——这是名法（nāma-dhamma），这是色法（rūpa-dhamma）等等，那行者证悟佛法的进程会变得怎样呢？是会变快还是变慢呢？当然是会变慢的。行者们应当牢记这一点。

在观禅修习的初期阶段，行者必须努力发展定力。当对五蕴（khandha）进行观照的定力发展起来后，观智就会自动生起。因此，初期禅修的主要目标就是发展定力。

——由于信根（saddhindriya）强大（有强烈的信念），精进根（vīriyindriya）（努力的体现）也会强大。

——由于精进根强大，念根（satindriya）（正念的力量）也会变得强大起来。

——因为念根强大，定根（samādhindriya）（专注力）就会得到发展。

——随着专注力变得强大，慧根（paññindriya）（智慧）将会成熟。

当你们在禅修中圆满所有的观禅观智时，各位听众将会获得你们正当追求的目标，从关闭地狱之门开始，直至最终证得圣法（noble dhamma）。这就是五根的概要内容。

(d) 行者将心念导向现象坏灭本质的能力

在九个要素当中，我将要讲述有助于增强行者诸根（indriya）的第一个要素。[30]

总而言之，在各位听众的相续（santāna，意识的连续性）之中，只存在名法（nāma-dhamma）和色法（rūpa-dhamma）这两种法。这两种法都是生起之后很快就灭去。注释书导师（aṭṭhakathā teachers）解释说，有助于增强行者诸根（indriya）的一个要素，有助于行者禅修进步的一个要素是

“行者将心念导向现象坏灭本质的能力”。

为了便于记住增强诸根的第一个要素，已故的马哈希尊者（Mahāsi Sayādaw）曾拟定了一句格言。请跟我重复三遍这句格言。

格言：

无论名法或色法生起时，

其灭去的情形，
务必始终予以观照。

在行者的相续之中，名法和色法一旦生起，就会很快消逝、很快不复存在。各位听众应当将注意力转向现象发生的坏灭这一方面。然而，当我们教导行者聚焦于坏灭这一端时，在他能够凭借自身经验理解现象的坏灭之前，如果行者凭借想象或在脑海中呈现出坏灭的样子然后对这个想象进行观照，这并非我们的本意。如果行者这样做了，只会延缓他的修行进展。观照的对象应当一如既往，比如对起身、坐下、触碰、举起、前推、下落等等进行观照。

不过，在进行观照时，他要将注意力聚焦在所有现象的坏灭部分。当观照腹部的升起时，一旦行者完成对腹部升起的观照，腹部升起的状态就不复存在了。那么，在观照腹部的下落时，这个下落是新的还是旧的呢？腹部的下落是新的。因为当我们观照“腹部升起、腹部下落”这个顺序时，在观照完腹部升起并且看到腹部升起的状态消逝之后，腹部的下落就是新的了。在下一次观照腹部升起时，行者也应当探究一下这是旧的还是新的。在随后观照腹部升起以及观照完腹部下落后，行者应当探究这个动作是否是新的。通过这种方式，行者必须将心念专注于现象的结束阶段。

这种观照方式有助于行者获得更强的定力（samādhi）。与通常的方法不同，这种方式着重训练心念去不断探寻一次次的坏灭，由于这种持续的关注，换句话说，就是在整个禅修期间，观照心念朝着同一个方向持续下去，定力（samādhi）和观智（ñāṇa）就会不断积累。它们会变得越来越强，而行者也能够开始理解坏灭的情况。

对坏灭的实际理解、真正的洞察，只有当行者达到坏灭随观智（bhaṅga ñāṇa）——对消逝的洞察、对有为法无常本质的洞察时才会出现。不过，有时候，在达到坏灭随观智之前，由于这种有指向性的观照，当五根（five indriyas）处于良好的平衡且强大的状态时，行者有时也能了解坏灭的情况。有些行者曾汇报说[31]在禅修的十天内就理解了坏灭的情况，当然，这种理解还不是那么清晰。

当行者在观照腹部的升起和下落时，他会发现腹部升起的状态留在腹部升起阶段的末尾部分，腹部升起的状态并不会延续到腹部下落的阶段。腹部下落的状态同样留在腹部下落阶段的末尾部分，腹部下落的状态也不会延续到下一次腹部升起的阶段。有些行者汇报说，在腹部的升起和下落之间存在一个小小的间隔。他们向西亚多（Sayādaw，对高僧的尊称）

询问这是否属实。西亚多不得不反问他们：“行者啊，怎么会这样问呢？这难道不是你自己亲身所体验到的吗？”

当行者的定力（samādhi）变得足够强大时，他会发现腹部的升起和下落是互不关联的。他会察觉到在升起和下落之间存在间隔。他会发现腹部下落的状态不会延续到升起的状态，腹部升起的状态也不会延续到腹部下落的状态，二者之间存在间断。

升起的状态不会延续到下落阶段，它在升起阶段的末尾就截断了；下落的状态不会延续到升起阶段，它在下落阶段的末尾就截断了。行者的理解有点模糊不清，因为他的观智（ñāṇa）还不够强大。

在进行行禅时，当观照“抬脚、前移、下落”这些动作时，情况也是一样的。他们会发现“抬脚”的状态不会延续到“前移”的阶段，而是像影子一样留在后面。“前移”的状态不会延续到“下落”的阶段，也像影子一样留在后面。“下落”的状态不会延续到“抬脚”的阶段。

他们向西亚多汇报了所有现象都像影子一样留在后面的情况。确实，行者就是这样开始发觉坏灭情况的。然而，这种

情况并不会在行者整个坐禅过程中一直出现。他并非总能察觉到坏灭。只有在五根（five indriyas）处于平衡状态的那些时刻，他才会察觉到坏灭。过一会儿，他可能又察觉不到坏灭了。他只需要继续像往常一样进行观照就行。

因为他没能清晰地看到坏灭情况，也不是总能看到，所以行者会认为坏灭实际上并没有发生，觉得自己只是在想象而已。于是他将心念放在了没有坏灭的这种印象上。行者可不能抱有这种态度。

他必须这样想：“我已经看到了不少坏灭的情况了。之后我会清楚地发现坏灭的真实本质。”他必须将心念专注于坏灭的本质。

持续不断的观照能产生定力。当积累起来的定力足够强大时，行者最终会达到坏灭随观智（bhaṅga ñāṇa），到那时，他就会遇到坏灭的情况，就好像能用自己的肉眼看到一样。当他观照腹部的升起时，他会发现升起的状态瞬间就消逝了。当他观照腹部的下落时，他会发现下落的状态也迅速消逝了。

当行者达到坏灭随观智时，由于这种观智富含洞察力（balavant vipassanā——强大且稳固的观禅），对行者进行

观照的心念来说，所有的形状和外形都变得不清晰了。他腹部的形状对他而言变得模糊不清，他身体的形状或特征对他来说也不再清晰。只有动作的状态对他来说是清晰的。当他观照腹部的升起时，只有连续的紧绷、连续的扩张以及推动等动作的迅速消逝对他来说是清晰的。[32] 当他观照腹部下落时，只有接续移动以及接续下落的快速坏灭变得很清晰，就好像他用肉眼看到一样。

当他观照抬脚、向前移动以及下压脚部这些动作时，情况也是如此。当他观照抬脚时，会发现抬脚动作状态的快速且接续的坏灭情况。当他观照脚向前移动时，会发现向前移动动作状态的快速且接续的坏灭情况。当他观照下压脚时，会发现下压动作状态的快速且接续的坏灭情况，就好像他用自己的肉眼看到一样。

随着他持续进行观照，他的定力也一直在不断积累。当他的定力成熟且变得非常强大时，他会发现不仅这些所缘境（感官对象）在每次观照时都会坏灭，而且与之相随的能观照的心，也会在所缘坏灭后立即随之坏灭。

当他观照腹部升起时，他会发现一旦进行观照，

腹部升起的状态就迅速坏灭，紧接着观照意识（观照

心)也迅速坏灭。

腹部升起状态的快速坏灭，紧接着就是观照意识的快速坏灭，然后是下一次腹部升起状态的坏灭，紧接着又是观照心的快速坏灭，如此循环往复。

当他观照腹部下落时，他会发现一旦进行观照，腹部下落的状态就迅速坏灭，紧接着观照心也迅速坏灭。腹部下落状态的快速坏灭，紧接着就是观照意识的坏灭，然后是下一次腹部下落状态的坏灭，紧接着又是观照心的快速坏灭，如此循环往复。

难道你们没有意识到，这些所缘，也就是腹部的升起和下落，这些色法，并非是恒常不变的吗？而那观照的心，也就是名法，同样也不是恒常不变的吗？是的，我们意识到了。巴利语中“无常”是“anicca”。从小我们就听说过这个词“anicca”。现在，在我们自身的五蕴（khandhas）之中发现了它。这难道不奇妙吗？是的，很奇妙。这意味着我们发现了无常，真正的无常。

为什么我们能发现无常呢？因为我们将心念导向了所有现象的坏灭这一部分。否则的话，要发现坏灭得花费很长时间。行者的观照一直可以进行得很好且令人愉悦，即便他没有发

现坏灭情况也是如此。有些行者没有将心念倾向于坏灭方面，所以他们发现不了坏灭，也就没有发现无常。这就是为什么注释书导师（aṭṭhakathā teachers）教导要让行者将心念倾向于坏灭方面的原因。

注释书导师是那些对佛陀意旨理解最为透彻的人。他们的解释大多取材于佛陀的巴利圣典。因此，注释书导师所阐释的话语与我们佛陀所宣讲的话语是一致的。所以，我们在修行时应当遵循他们的教导。[33]

同样地，当行者观照抬脚、伸脚和放脚这些动作时，他会发现色法和名法的坏灭情况。当他观照抬脚时，他会发现抬脚的动作状态消逝，刚刚观照抬脚动作状态的观照意识也立即随之消逝。

当他观照伸出脚时，他会发现伸脚的动作状态迅速消逝，刚刚观照伸脚动作状态的观照心也立即随之消逝。当他观照下压脚时，他会发现下压脚的动作状态迅速消逝，刚刚观照下压脚动作状态的观照心也立即随之消逝。

看到了这些坏灭情况后，我们就认识到所有抬脚、伸脚、下压脚的动作 —— 所有这些色法 —— 都是无常的。而那观

照意识，也就是名法，同样也是无常的。你们已经理解到这一点了，对吧？巴利语中“无常”是“anicca”。坏灭发生的速度如此之快，快到对正在观照的行者来说，仿佛是一种折磨，让他觉得自己正在受苦。在巴利语中这被称作“dukkha”（苦）。

要怎样才能阻止所有这些快速发生的情况，进而避免这些折磨人的痛苦呢？根本没办法阻止它们。行者意识到它们自行消逝，以此来折磨自己，这就是它们的本性。他意识到自己根本没办法控制它们。现象的这种不可控制的本性在巴利语中被称作“anatta”（无我）。

所有这些词汇“anicca（无常）、dukkha（苦）、anatta（无我）”——我们从小就听说过，现在我们在哪里能发现它们呢？我们在自己的身体，也就是五蕴（khandha）之中发现它们。当行者发现了无常、苦、无我，并且对这种观智（ñāṇa）有了透彻的把握时，我们在座的听众、正在禅修的行者们——他们会达到了什么境界呢？就是我们每次做善事时所祈愿的涅槃（Nibbāna）之乐。行者会证得涅槃。

要去发现或者理解无常是最关键的事。如果有人问你如何通过观照来发现无常，你可以告诉他要将观照心念导向坏灭这

一方面。大多数人只有将心念倾向于坏灭时，才能发现坏灭情况。如果他只是持续进行观照，却没有真正倾向于坏灭方面，那很长时间内他都发现不了坏灭情况。只有当他将观照倾向于坏灭时，他才会发现所缘（比如腹部的升起和下落）的坏灭，以及随之而来的观照意识的坏灭。并且他会认识到无常 —— 无常（anicca）的真正特征，苦 —— 苦（dukkha）的真正特征，以及不可控制的本性 —— 无我（anatta）的实际特征。（巴利语中“特征”是“lakkhaṇa”。）

通过将观照心念聚焦于坏灭上，一旦发现了一个实际的无常特征（anicca lakkhaṇa），另外两个 —— 也就是苦的真正特征、无我的真正特征，就能轻易地被理解了。已故的马哈希尊者（Mahāsi Sayādaw）依据经典拟定了一句格言，以便让我们的听众以及后世之人能够轻松记住。请跟我重复三遍这句格言。

格言：

当我们看到，
一个真实的特征，
我们就看到全部三个。[34]

当佛教徒谈及这种本性，也就是无常（anicca）、苦（dukkha）以及因其不受我们控制的无我（anatta）时，其他宗教的一些

人将其称作悲观的教义。对于那些只从世间事务（lokiya——世俗的）角度去思考的人来说，或许确实如此。但对于那些除了考虑世间事务之外还会有更多考量（lokuttara——出世间的）的人而言，那种说法就是错误的。只有当一个人能够看清这些弊病，也就是“无常、苦、无我”时，他才能看到真正无弊病的、最最殊胜的——涅槃（Nibbāna）之乐。因此，这实际上是一种乐观的态度。

我们已经完成了对以下主题的阐释：

观禅（vipassanā meditation）的益处，
获得禅修机会是多么困难以及
有助于增强禅修行者诸根（indriya）的第一个要素。

[35]

第三章 增强观行者五根的第二个因素

增强禅修者诸根的第一个因素是将其心念专注于现象的坏灭层面。换句话说，禅修者被教导要让自己的心念倾向于现象的坏灭层面。

增强禅修者诸根的第二个因素是：在将心念导向现象的坏灭层面时，建议禅修者要“恭敬且深透地”作标记观照，这样他才能发现实际的坏灭情况。请跟我重复三遍：

格言：

作标记观照需要恭敬且深透的心念。

如何恭敬且深透地作标记观照

恭敬地作标记观照：禅修者要平静、沉稳且缓慢地做出身体行为动作。在诸如坐、起身、弯腰、伸展、拿东西、取东西、侧身、微微侧身、吃喝等身体行为中，所有这些行为都应当平静且缓慢地进行。

深透地作标记观照：禅修者（a）要专注于当下，并且（b）要知晓究竟法。在修习观禅时，这两个因素最为重要。

(a) 如何专注于当下作标记观照

要做到当下专注，需要细致且沉稳地做出身体行为。如果禅修者的行为像他来禅修中心之前日常的那样快速，——因为身体行为太快，而他作标记观照的心识专注力不足，禅修者就跟不上自己身体的动作。他就无法随着身体动作做到“当下作标记观照”。因为他不能通过行为做到当下作标记观照，他就无法发现法的本质。

事实上，禅修者相续中的名法和色法只存在于当下这一刻。在观禅修习中，如果他作标记观照的时间稍早或稍晚哪怕一瞬间；哪怕与名法或色法的出现偏差一丝一毫，那就意味着名法和色法不复存在了。因为它们不复存在了，尽管禅修者一直在作标记观照，却好像并没有对它们作标记观照，也不会生起任何专注力。对不存在的事物作标记观照——意味着“没有作标记观照”。他将无法发现法。[36]

色法和名法的生起方式可以用天空中两朵云碰撞产生闪电的例子来解释。闪电因两朵云的碰撞而出现，在碰撞的那一瞬间显现，然后即刻消失。在碰撞前的云层中寻找那道闪电是毫无意义的。在看到闪电一闪而过之后，再到云层中寻找那道闪电也将是徒劳无功的。

同样地，我们五蕴中的名法和色法，在它们生起之前，是不可能五蕴中寻找到的，它们无法被看见。在因缘和合而生起之后，它们又消逝得极为迅速。去探究它们去了哪里以及在五蕴中寻找它们是没有结果的。它们并非以那样的方式存在，它们无法被看见，它们只在生起的当下时刻存在。因此，禅修者只有在当下时刻作标记观照，才能理解名法和色法的本质。请跟我重复三遍：

格言：

从不可见中来，
然后又归于不可见。
如同闪电一般，
名、色生起，
然后便不复存在。

因此，在修习观禅作标记观照时，为了能处于当下时刻，禅修者必须像病人一样动作轻柔缓慢。已故的马哈希尊者教导说——在各类病人当中，禅修者必须像背痛患者那样行动。背痛患者依然有着平常的精力，然而，因为他害怕背部疼痛发作，所以坐下时，他会轻柔缓慢地坐下；起身时，他会非常轻柔缓慢地起身；拿东西或取东西时，他也会做得非常轻柔缓慢。为什么呢？因为他知道那样做可能会引发背部疼痛。像他一样，禅修者必须轻柔缓慢地做出动作。能够像病人那

样行动，他就能处在当下时刻并发现法。

(b) 如何通过作标记观照来知晓究竟法

依照已故马哈希尊者的教导进行禅修时，在作“起、落、坐、触、举、前移、按、起身、弯腰、伸展等等”这些标记观照时，禅修者必须让自己的心念脱离概念法（名称、概念、世俗谛），而必须只观照究竟法（终极意义上的真理、绝对真理）。

什么是概念法呢？就是我们肉眼能看到的那些事物，比如腹部、头部、身体、手、腿——这类形状和外形。

究竟法则是我们肉眼看不到的一些——硬的元素、动的或流的元素、热的或冷的元素以及软的或硬的元素。概念法和究竟法并非各自独立存在，它们是相互关联的，究竟法就蕴含在概念法的形态和特征之中。[37]

当禅修者对起、落、坐、触作标记观照时，

- 隆起的腹部的形态、
- 下陷的腹部的外形、
- 正在坐下的头、身体、手、腿的特征、
- 被触碰的背部的形态、

所有这些都能用我们的肉眼看到，它们被称作概念法。

然而，当标记观照腹部的隆起时，

——那种逐步递增的硬挺，

——那种硬挺的性质，被称作风大-究竟法。

当标记观照腹部的下陷时，

——那种逐步递减的移动，

——那种收缩移动的性质，被称作风大-究竟法。

当标记观照坐姿时，那种硬挺的感觉就是风大-究竟法。当标记观照触碰的状态时，那种坚硬的感觉就是地大-究竟法，那种热的感觉就是火大-究竟法。这些究竟法是肉眼看不到的，它们只能用智慧之眼（观智、慧）才能看到。

当标记观照腹部隆起时，建议禅修者让自己的心念脱离腹部的形态和特征，也就是概念法，相反，他应当透彻地专注，以便知晓腹部内部那种连续硬挺的性质，也就是究竟法。他应当牢记要及时与当下同步作观照，也就是说，作标记观照必须与那连续递增的硬挺同时进行。

当标记观照腹部下陷时，他必须让自己的心念脱离腹部的概念法形态，相反，他必须深透专注于内部那种渐进移动的性质。

质，也就是究竟法，并且也要记得与当下的移动同步作标记观照。

当标记观照坐姿时，他必须让自己的心念脱离概念法——也就是头、身体、手和腿；相反，他必须专注于究竟法——也就是因想要坐下而产生的空气挤压所导致的硬挺的感觉。他应当与当下的动作同步作标记观照。

当标记观照触碰时，他必须让自己的心念脱离臀部的概念法形态，而必须全神贯注地标记观照究竟法，也就是坚硬的感觉和热的感觉。

在行走时，他对“抬脚、前推、落下”作标记观照；当标记观照“抬脚”时，必须忽略腿部的概念法形态，而禅修者必须专注于究竟法——也就是那种逐步向上抬起的感觉。必须在抬脚动作发生的当下标记观照那逐步向上的动作。当标记观照“前推”时，必须忽略腿部的概念法形态，而必须用心留意究竟法——也就是那种逐步向前移动的感觉。作标记观照应当与当下那连续逐步向前的动作同步进行。当标记观照“落下”时，必须忽略腿部的概念法形态，应当用心留意究竟法——也就是那种向下移动的感觉。他应当与[38]当下每一个连续逐步向下的动作同步作标记观照。

请跟我重复三遍，

格言：

要正确作标记观照，
就必须忽略概念法，
只去观照究竟法。

当我们能够与当下同步标记观照，并且能通过作标记观照知晓究竟法的真实本质时，从对四大元素（四界）的理解开始，我们将会发现一切法。怎么做呢？因为当标记观照抬脚时，在能够让心念脱离脚部的概念法特征，并且设法与当下的动作同步标记观照之后，他不仅会理解那种逐步向上移动的性质，还会发现其中的轻盈感。知晓轻盈感就是知晓四大组成元素（四界）中的火大元素和风大元素。

当标记观照脚部的向前移动时，在脱离脚部的概念法特征并且能够与当下向前的动作同步作标记观照之后，他将会知晓那种连续移动的感觉以及愈发轻盈的感觉。这就是对四大组成元素中的火大元素和风大元素的理解。

火（Tejo）是动能元素、火元素以及轻盈元素。风（Vāyo）是空气元素以及轻盈元素。禅修者能发现这些元素的性质，

是因为他恭敬且深入地作标记观照。请跟我重复三遍：

格言：

在火（Te）与风（vā）这两种元素中，
突出的一一是它们的轻盈。

（“Te”代表火大元素，“vā”代表风大元素。）

当标记观照脚部落下时，在脱离脚部的概念法特征并且能够与当下向下落的动作同步作标记观照之后，他将会知晓那种连续移动的感觉以及愈发沉重的感觉。这就是对四大组成元素中的地大元素和水大元素的理解。地（Paṭhavi）是坚硬元素、大地元素以及沉重元素。水（Āpo）是流动元素、水元素以及沉重元素。禅修者能发现它们，是因为他用心且深透地作标记观照。请跟我重复三遍：

格言：

在地（Pa）与水（Ar）这两种元素中，
突出的一一是它们的沉重。

（“Pa”代表地大元素，“Ar”代表水大元素。）

“止禅”与“观禅”

我将谈谈“止禅”和“观禅”这两个主题，它们对我们的听众以及禅修者都有益处。在座的听众和禅修者们——你们是止禅

禅修者还是观禅禅修者呢？是的，你们是观禅禅修者。作为观禅禅修者，你们都希望[39]纯粹地修习观禅。要能够修习纯粹的观禅，你们应当了解止禅和观禅的性质。

那些修习止禅（*samatha kammaṭṭhāna*，即宁静禅修）的人——他们修习是为了能够将心念专注于一个特定的概念法所缘（*paññatti āyon*）上，并对这个概念法进行标记观照。他们要让自己的心倾向于对概念法的恒常观照方式。他们进行标记观照，直至能够在整个观照期间，概念法所缘非常稳固地留存在他心中。如此，心念对象就是概念法，标记观照的方式是针对所观照对象的不变特性。这就是止禅。只有当禅修者能够保持这样的观照方式，他才能证得殊胜的止禅法。

例如，想要修习地遍（*paṭhavi kasina*，即地遍止禅业处）的禅修者会制作一个托盘大小的地相道具。然后将其置于自己面前，目不转睛地看着它，念着“地，地”或者“*paṭhavi, paṭhavi*”。即便闭上眼睛，也必须能在心中呈现出这个地相道具。他需要在整个禅修过程中都能在心中维持这个地相道具的恒定影像。

这个地相道具（大约托盘大小）就是概念法。当他进行标记观照时，必须一直将心念导向其恒定的影像外观上，也就是

让心念倾向于恒常那一面。心念对象是概念法所缘，标记观照的取向是针对持久的印象，那种业处就被称作止禅业处。

请跟我重复三遍：

格言：

如果你对概念法所缘进行标记观照，
并将其视为恒常的，
那就被称为“止禅”。

另一方面，修习观禅（vipassanā）的禅修者通常会将心念专注于一个究竟法所缘（paramattha āyon）上，并标记观照它的究竟法特性。心念是朝向坏灭（无常）那一面，也是朝向它的无常特性。只有这样，他才能证得观禅智慧（vipassanā ñāṇa）并体证圣法。

例如，当观照腹部的“起和伏”时；在标记“起”的时候，他必须脱离概念法的形式，而深透地专注于僵硬感、膨胀感、移动感这些究竟法。禅修者必须始终牢记，这种僵硬感等究竟法本身，一经标记观照，就不复存在了。它消失了。而且禅修者必须倾向于它的坏灭、无常特性。那些处于坏灭随观智（bhaṅga ñāṇa，即对诸和合事物可坏灭特性的观智）的禅修者，将会通过自身的体验发现无常与坏灭。

当标记腹部的“伏”时，必须脱离腹部的概念法形式，而且必须专注去觉察移动感、收缩感。他会发现这种移动感（究竟法）一经标记观照，就不复存在了；它消逝了。禅修者必须倾向于它的坏灭、无常特性。因此，以究竟法所缘作为心念对象，且标记观照的取向是朝向无常，这种业处就被称作观禅业处。请跟我重复三遍：

格言：

如果你标记观照[40]
究竟法所缘的无常性，
那就被称作“观禅”。

在修习观禅培育的时候，我们要尽可能地脱离概念法，并且要尽可能地去体认究竟法。实际上，它们是并行存在的。当概念法凸显时，究竟法就不清晰了。当究竟法变得显著时，概念法就不再分明，而是隐没了。

在观禅的初期阶段，当禅修者的观智尚不成熟时——

头、手、腿和腹部，
这些概念法的形式是非常清晰的。

而僵硬感、移动感、热感、冷感、坚硬感或柔软感等究竟法层面的觉受就不那么清晰，它们隐没了。

请跟我重复三遍：

格言：

当概念法占主导时，
究竟法就会隐没。

当禅修者达到坏灭随观智，也就是他明了了坏灭的特性，并且他的观禅观智很强的时候，概念法的形式就不再占主导了。只有究竟法的觉受是清晰分明的。在标记“起、伏、坐、触”时：

——当标记“起”时，他腹部的外形对他来说并不清晰，只有不断增强的僵硬感是占主导的。

——当标记“伏”时，他腹部的外形对他来说并不清晰，只有移动感、收缩感这些究竟法层面的觉受是占主导的。

因为禅修者的观禅变得更強了，他的究竟法所缘就变得占主导了，而概念法所缘则隐没了。请跟我重复三遍：

格言：

当究竟法变得占主导时，
概念法就会隐没。

只有当禅修者能够区分止禅业处和观禅业处的特性，他才能努力使自己的业处成为纯粹的观禅业处，并迅速体证圣法。

在讨论增强诸根的第二个因素——恭敬且深透地进行标记观照——在标记“起、伏、坐、触、提、移、落”时——这些都是对禅修者身体行为方式的标记观照。解释到这里已经相当完整了。我接下来要讲讲

如何恭敬且深透地标记观照受

当禅修者进行观禅修习时，概括来说，他会发现三种受。在这三种受当中，潜藏着三种不善随眠（不良倾向）。只有[41]当他能够摆脱这些不善随眠时，他才能证得道、果以及涅槃——这一圣境的喜乐。

在佛陀的开示（*desanā*）中，三种受是按以下顺序阐释的：

- （1）乐受（*Sukha vedanā*）——舒适的觉受；
- （2）苦受（*Dukkha vedanā*）——痛苦的觉受；
- （3）不苦不乐受（*Adukkha-asukha vedanā*）——既不舒适也不痛苦的觉受，也就是舍受（*upekkha vedanā*）。

然而，依照禅修者的体验顺序，三种受以下列顺序出现：

- （1）苦受（*Dukkha vedanā*）——痛苦的觉受；
- （2）乐受（*Sukha vedanā*）——舒适的觉受；

(3) 不苦不乐受 (Adukkha-asukha vedanā) ——既不舒适也不痛苦的觉受，也就是舍受 (upekkha vedanā)。

(1) 在苦受中潜藏着嗔随眠 (patigha-nusaya dosa)。

(2) 在乐受中潜藏着贪随眠 (rāga-nusaya lobha)。

(3) 在舍受中潜藏着痴随眠 (avijjā-nusaya moha)。

“潜藏”意思是“会反复生起”。

当痛苦的苦受生起时，如果禅修者不能很好地进行标记观照，那么在苦受显现的整个过程中，嗔 (dosa，因为无法忍受这种觉受) 以及忧 (domanassa，因为心烦意乱) 就会反复生起。“潜藏”指的就是嗔和忧的这种会反复出现情况。

当舒适的乐受生起时，如果他不能很好地进行标记观照，在乐受出现的过程中，由于太过享受，贪 (lobha) 就会反复生起。

当舍受生起时，如果禅修者不能很好地进行标记观照，在舍受显现的过程中，由于意识迷糊，痴 (moha) 就会反复生起。

在这三种受当中，修习观禅的禅修者首先会遇到苦受。在这苦受中潜藏着嗔随眠 (patighanusaya dosa)。要摆脱这种嗔，

他需要进行标记观照，直至能够克服苦受——就像拔掉一根刺一样。

如何通过标记观照来克服苦受

在修习观禅时，克服苦受是主要目标之一。一旦成功，就意味着禅修者已经摆脱了他的瞋随眠（*patighanusaya dosa*），并且他的观禅修习可被视为取得了百分之五十的成功。

在修习观禅时，当他达到能够区分名与色的名色分别智（*nāma-rūpa pariccheda ñāṇa*）时，苦受并不占主导。当禅修者达到明了因果的缘摄受智（*paccaya pariggaha ñāṇa*）时，他还不会面对太多的苦受。当禅修者达到明了无常、苦、无我的三相思惟智（*sammasana ñāṇa*）时，苦受就会变得非常占主导了。[42]

依照已故的马哈希尊者（*Mahāsi Sayādaw*）的教导进行禅修的禅修者（*yogi*），在坐禅时，会对“起、落、坐、触”做标记观照（*notes*）。在初期阶段，尽管他持续进行标记观照，但由于定力（*samādhi*）不足，他无法分辨名色（*nāma* 和 *rūpa*）。

在做标记观照“起”时，他觉得这个“起”和做标记观照的自己

密切相关。做标记观照“落”时，是他的腹部下落同时他在做标记观照。同样，在“坐”“触”时，也是他一边做标记观照，自己的身体一边处于坐或触的状态。他并不理解名色的存在。

经过三四天的禅修后，当他做标记观照“起”时，会发现“起”本身是一种独立活动，而标记观照的意识则是完全不同的另一种活动。做标记观照“落”时，会发现下落的那部分身体是一回事，而标记观照的意识是另一回事。同样在做标记观照“坐和触”时，也会发现坐的身体和触的那部分身体与标记观照意识是不同的。

起、落、坐、触这些都是无意识的色法（rūpa-dhammas），而对起、落、坐、触的觉察则是有意识的名法（nāma dhammas）。

他能分辨出名色了，这种认知被称为名色分别智（nāma-rūpa pariccheda ñāṇa），此时还没有多少苦受（dukkha vedanā）的迹象。

随着持续做标记观照，当他的定力增强时，他会开始发现其中的因果。所有这些起、落，所有这些坐和触，它们事先就产生了，然后标记观照意识才随之进行标记观照。那些先前

发生的事，即起、落、坐、触，是因；后面随之而来的，即标记观照意识，是果。在达到缘摄受智（paccaya pariggaha ñāṇa）阶段时，苦受仍然不是很明显。

通过持续努力，当他达到三相思惟智（sammasana ñāṇa）阶段时，疼痛、酸痛、刺痛、悸动、恶心、瘙痒以及各种摇摆晃动等苦受就会非常明显地呈现出来。禅修者必须通过标记观照来克服这些苦受，就像拔掉扎在身上的刺一样。

禅修者在试图通过标记观照来克服苦受时，有三种态度。

- （1）为了摆脱那种痛苦的感受，禅修者进行标记观照，希望下一次禅坐时不再有那种感受。
- （2）禅修者下定决心要在当下这次禅坐中彻底摆脱那种痛苦的感受，于是保持一种非常激进的态度。
- （3）禅修者通过禅修去了解那种痛苦感受的真实本质。

[43]

第一种做法——“希望摆脱痛苦的感受”，简而言之，意味着禅修者在追求舒适，也就是贪（lobha）。我们在这里禅修的禅修者，是为了去除贪还是助长贪呢？没错，我们禅修是为了去除贪。但像这位禅修者这样禅修的方式，仿佛是在增加贪念。他的每次观照，都与烦恼（kilesa）相关联。他不会很

快获得智慧（ñāṇa），其智慧也不会快速提升。因此，这种做法不可取。在佛陀的经文中指出，当禅修者遭受苦受时，应该通过标记观照去知晓自己正在经历苦受。如果禅修者只是为了摆脱苦受而做标记观照，那就不是按照佛陀的教导行事。他不会很快领悟佛法，其智慧也不会快速增长。

第二种做法——“要在今天、就在当下这次禅坐中摆脱苦受”，意味着禅修者对禅修保持一种非常激进的态度。这种激进的心态，简而言之，就是嗔（dosa）。如果摆脱不了，他的心就会烦乱，也就是忧（domanassa，不悦、悲伤）。我们在这里修习观禅的禅修者，目标是去除嗔、忧，还是助长嗔、忧呢？当然是去除它们。但这位禅修者禅修的方式，因其强硬的态度，仿佛是在增加嗔、忧。因此他的每次标记观照，都与烦恼相关联。他不会很快领悟佛法，其智慧也不会快速提升。我们的禅修者不应采取这种标记观照方式。

第三种做法——“通过标记观照去了解苦受的真实本质”，这才是正确的做法。只有知晓了真实本质，才会了解生起和灭去。只有了解生起和灭去，才能体会无常、苦、无我。只有理解了无常、苦、无我，才能证得一直期望的圣法（noble dhamma）。因此，第一步就是通过标记观照去理解感受的真实本质。

在通过标记观照去了解痛苦的苦受的真实本质时，首要的是，必须保持一种愿意忍受这种苦受的态度。那句老话

“忍耐导向涅槃（Nibbāna）”

在观禅修习中是非常有用的。

禅修者不要担心“我是不是要在这整整一个小时或者这一整次禅坐中都遭受这种痛苦的苦受呢？”他绝不能让这种担忧产生，必须保持冷静平和的态度。

“由于感受自身的特性，它会带来痛苦。但进行标记观照是我的全部职责。”

随着感受变得更强烈，禅修者有时会不自觉地让身心都变得紧张，千万不能这样。当感受变得强烈时，他必须让身体放松一点，也要让心放松一点。

然后，他必须将标记观照的心专注于痛苦的感受之上，接着努力去探寻这种感受究竟在哪里。是在

皮肤表层、

肌肉里面、

血管上、

骨头里，还是[44]

骨髓内呢？在哪里呢？

他必须专注，深入透彻地了解
疼痛是如何产生的，以及
疼痛的程度。

他必须估量这种感受，然后通过这种深入的观察，做标记观照“痛、痛”“刺痛、刺痛”“悸动、悸动”，标记一次、两次、三次等等。

当把标记观照意识聚焦于感受之上，并且知晓了疼痛的程度，到这时就可以说他已经具备了一定的定力，这就为了解感受的真实本质打下了足够的基础。他不能标记得浮于表面、匆匆了事，禅修者必须深入地做标记观照，以了解感受“时刻变化”的本质。

在标记了痛苦感受的程度以及感受时刻变化的本质后，当定力强大时，在对疼痛做了四五次标记观照之后，他会发现疼痛变得更强烈了。

随着持续努力，在疼痛达到峰值后，视情况疼痛可能会减弱，禅修者会感觉疼痛稍有缓解。然而，他绝不能停止或放松标记观照意识，必须像之前一样深入地做标记观照。

这种在做了四五次标记观照后疼痛先增强然后减弱的体验，意味着了解了痛苦感受的真实本质。

随着禅修者持续不断地做标记观照，定力不断积累，他会发现只要一标记观照疼痛，疼痛就会显著加剧。

当感受在达到峰值后减弱时，禅修者会发现只要单次做标记观照，疼痛就会明显减轻，或者在单次做标记观照时疼痛就转移了位置。

这就是了解感受的本质了。随着因持续努力而定力增强，疼痛会在一次做标记观照时产生，而在下一次做标记观照时就消失了。

这就是了解疼痛的生起和灭去，这是克服苦受的开端。

随着禅修者进一步禅修，定力增强，当他做标记观照疼痛时，将不会发现疼痛开始出现的时刻。

他只会发现疼痛的灭去，也就是疼痛的终结。

一旦他做标记观照[45]，在对疼痛做标记观照时，疼痛就不复存在了，疼痛消逝了，因此，他自己完全不会再感觉到或遭受任何疼痛了。

标记观照的心已经克服了苦受，由疼痛引起的嗔（dosa）、烦恼，以及由疼痛导致的不悦（domanassa）都不会再产生了。这样就消除了潜藏在苦受中的嗔烦恼（patighanusaya dosa）。请跟我重复三遍。

格言：

痛苦之中，
藏着嗔恨，
必须去除。

由于持续努力，定力增强了。随着定力增强，聪慧的禅修者会发现，当他做标记观照疼痛时，在做标记观照的同时就能察觉到疼痛的灭去以及标记观照意识的灭去。

他发现疼痛本身并非永恒不变的，意识也是无常的，他体会到了无常（anicca）。

由于灭去的情况频繁且快速地发生，他从中体会到了苦（dukkha）。

他想知道如何避免或阻止这种情况，但却无能为力。这些情况是自行发生的，他对此毫无掌控之力。他体会到了无我（anatta）——那种不可掌控的特性。

当禅修者完全了解了无常、苦、无我的本质后，潜藏在苦受中反复出现的嗔烦恼就被视为彻底消除了，他将证得道（magga）、果（phala）、涅槃（Nibbāna），也就是他一直正当追求的圣法。

关于如何通过深入做标记观照苦受来消除嗔烦恼的讲解就到此为止了。

如何通过深入且恭敬地标记观照乐受

我现在来讲讲如何通过深入且恭敬地做标记观照乐受来去除贪随眠。贪随眠会在生灭随观智（udayabbaya ñāṇa）阶段的乐受中产生。按照导师的教导全神贯注地对处于三相思惟智阶段的苦受做标记观照的禅修者，很快就会达到明了现象生起和灭去，即第四种智慧，生灭随观智。

刚达到生灭随观智阶段的禅修者，会有以下状态：

身心都感到轻快。[46]

身心都变得柔软灵活。

身心都适宜进行禅修活动。

之前在较低智慧阶段每小时禅坐得调整两三次坐姿的人，现在能保持姿势不变地一直坐着。那些能坐满一小时的人，现在可以一口气坐上两三个小时，甚至四个小时。

达到生灭随观智阶段的禅修者，身心都很娴熟自如，因此所缘境会自行生起，标记观照意识也会自行运作。对他来说禅修变得非常轻松，他在日常生活中从未如此平静、轻松过，他体会到了此前从未体验过的身心的平和宁静。

由于这种观禅的喜（vipassanā pīti），他正在享受乐受——那种在日常生活中从未体验过的身心舒适，因此，他内心会反复对这种乐受产生贪着，这就叫做贪随眠潜藏在乐受之中。要去除乐受中的贪随眠，禅修者需要进行标记观照，直至将乐受视作苦受。

请跟我重复三遍。

格言：

乐受生起时，

视其为苦受，
这才是正确的观照方式。

我们该如何对身心的乐受做标记观照呢？我们必须标记观照那些明显的感受。

如果身体的舒适感比较明显，我们就必须尽可能深入地对那种身体舒适感做标记观照，尽可能去了解它。当禅修者达到生灭随观智的成熟阶段时，他会发现舒适感是间断的，那些被称作“舒适”的感觉并非连续不断，而是中间有间断。

他会发现一种舒适感产生后就消失了，然后才会有新的舒适感产生，而新的舒适感随后也会消失。

随着智慧变得更强，他会发现生起和消失的频率变得越来越快。

因为它们生起和消失得很快，对他来说这就好像一种折磨，他会将其视为一种痛苦，在禅修者的智慧中就会产生对痛苦的理解。既然他现在将其视作苦受了，那他就完成了去除乐受中反复出现的贪随眠的任务。

如果在禅修中平和的心境比较明显，他就应该[47]尽可能深入地对那种心理上的舒适感做标记观照，尽可能去了解它。

在生灭随观智的成熟阶段，他会发现心理上的舒适感本身并非连续的过程，中间存在间隙。

他会发现一种心理舒适感产生后就消逝了，然后才会有新的心理舒适感产生，而新的心理舒适感随后也会消逝。

随着智慧变强，生起和消逝的速度变得更快。

对他来说这就好像一种折磨，他会将其认作一种痛苦，在禅修者的心中就会产生苦的印象。既然他将心理上的乐受视作苦受了，他就完成了去除导致乐受中贪着反复出现的贪随眠的任务。

请跟我重复三遍。

格言：

乐受生起时，

视其为苦受，

这才是正确的标记观照方式。

如何通过标记观照克服不苦不乐受（upekkha vedanā）

通过持续不断地做标记观照，禅修者会逐步达到以下几种智慧：

坏灭随观智（Bhaṅga ñāṇa）——了知有为法无常本质的智慧。

怖畏现起智（Bhaya ñāṇa）——察觉到有为法可畏之处的智慧。

过患随观智（Ādīnāva ñāṇa）——发现有为法危险之处的智慧。

厌离智（Nibbida ñāṇa）——对有为法产生厌恶感的智慧。

欲解脱智（Muñcitu-kamyata ñāṇa）——渴望从有为法中解脱出来的智慧。

审察智（Paṭisaṅkhā ñāṇa）——经过进一步禅思而产生的智慧。

行舍智（Saṅkhārupekkha ñāṇa）——源于[对诸行的]平等心的智慧。

达到行舍智阶段的禅修者，在日常生活中面对可怕、令人担忧或惊悚的所缘境时，或者在佛法修行中面对这类所缘境时，不会过于慌乱，能够平静不动。当他在日常生活中面对有吸引力、令人愉悦的所缘境时，或者在佛法修行中面对这类所缘境时，不会过于被吸引或感到愉悦，能够无视它们。

达到行舍智阶段的禅修者，

因为能够无视诸行（saṅkhārās），

能够平等地面对它们，

所以能够很轻松地做观照。

腹部的起伏似乎是自行发生的，观照意识似乎也在自行运作。因为做观照如此轻松，[48]禅修者感觉自己只是坐在那里观看而已。

禅修者的精进（vīriya）（努力、勤奋、精力）变得过于松懈了，于是反复产生愚痴（moha），这就是无明随眠（avijānusaya moha）潜藏在不苦不乐受之中的情况。请跟我重复三遍。

格言：

不苦不乐受之中，
藏着愚痴，
必须去除。

“禅修者需要进行标记观照，直至发现潜藏在自己不苦不乐受中的无明随眠愚痴呈现出无常（anicca）的特性。”

在尝试这样做时，尽管禅修者本应通过对不苦不乐受进行观禅做标记观照来去除它，但不苦不乐受太过细微难以标记观照，这是一项非常困难的标记观照任务。因此，建议禅修者回到标记观照惯常的每一次腹部起伏灭去的状态。

处于行舍智阶段的禅修者，也就是已经具备坏灭随观智基础的禅修者，能看到有为法的无常本质。因此，一旦他回去恭敬且专注地深入标记观照平常的腹部起伏，就会发现腹部升起状态消逝的快速情形。当他也标记观照下落时，会发现腹部下落状态消逝的快速情形。

他会发现随后的标记观照意识也瞬间消逝了。

当他能够标记观照活动的灭去时，就会发现这些所缘境的起伏并非永恒不变的——也就是无常；他的标记观照意识、名法（*nāma dhamma*）也是如此无常。

通过发现无常的特性，他就完成了去除潜藏在苦不乐受中的无明随眠愚痴的任务。因为去除了无明随眠愚痴，他将证得一直渴望的圣法。

我们已经完成了

- 关于如何恭敬且深入地对身体做标记观照，
- 比如起、落、坐、触、抬、推、按等动作，以及
- 如何通过恭敬且深入地对三种感受做标记观照来去除三种随眠（潜在习性）的讨论。[49]

第四章 增强观行者五根的第三个因素（第一部分）

今天要讲的是有助于增强禅修者诸根的九个因素中的第三个因素。

第一个因素——禅修者在观照时要将心念导向坏灭。

第二个因素——当禅修者将心念导向坏灭时，必须恭敬且深透地进行观照，以便看到真正的坏灭。

第三个因素——即便禅修者恭敬且深透地进行观照，将心念导向坏灭，除此之外，为了不让观照中断，为了让观照始终持续不断，“持续观照的能力”是另一个有助于增强禅修者诸根的因素。

禅修者持续观照的能力

这对我们在场的听众、禅修者增强诸根是非常合适的。因为我们这里的禅修者打算一直禅修，直至完全圆满所有的智，证得道与果。你们大家来到这里，是因为环境利于你们禅修，对吧？是的。这对于我们的禅修者增强诸根来说是很合适的。请跟我重复三遍。

格言：

不间断，

无间隙，
我们要持续，
在所有标记观照中。

当禅修者来参加禅修营时，前一个观照与后一个观照、前一个定与后一个定、前一个智与后一个智之间，不能有间隔，必须保持连续。能够做到这一点，就是有助于增强禅修者诸根的一个因素。

依据经典，马哈希尊者教导我们要像钻木取火的人那样去做。在过去，打火机发明之前，人们得用木头相互摩擦、竹子相互摩擦来生火。随着热量开始积聚，摩擦时就需要更多力气。只有当热量变得很强，火星出现时，才能生出小火苗。

就像那个例子一样，禅修者需要保持持续禅修，让前一个观照与后一个观照、前一个定与后一个定、前一个智与后一个智不间断。当标记观照真正持续不断时，其观照的力量就会变得很强且有力。[50]

当他观照的力量强大时，那些尚未证悟佛法的禅修者将会证悟，那些已经开始证悟佛法的将会领悟更多佛法，而那些堪受圣法的人将会当下证得圣法。就像那个人取到火一样。

所以，持续观照难道不重要吗？是的，很重要。如果那个人因为手累了，停顿了一会儿，热量就会变冷，那就得从头开始了。内观禅修也是如此。

当禅修者的观照是断断续续的，他的观照力量就不会进步，反而会越来越弱。仅仅依靠坐禅时的观照够吗？不够。如果禅修者坐禅七个小时，其余时间都不做观照，那禅修者在佛法上要取得进步、领悟更多佛法以及证得圣法就会非常困难。因此，必须要有持续、不间断的观照。

依据经典，马哈希尊者教导了三种观照方式：

坐禅、
行禅、以及
日常观照。

打算禅修直至证得圣法的禅修者，需要记住这个事实。只有当他的观照是持续的，进而其观照力量良好时，他才能证悟佛法，才能取得进步，才能证得圣法。

如果观照力量薄弱，那些尚未证悟佛法的人就不会证悟，那些已经证悟了一些佛法的人也不会更进一步，那些志在圣法

的人当下也无法证得。因为他的观照不是百分之百的，他的观照力量不够强大。所以，他必须开始培养持续观照的习惯，以获得强大的观照力量。

坐禅时的观照通常是连续的。因为禅修者让自己的身体在这一整小时内保持不动，心念也不四处游离。所以坐禅时的观照通常是连续的。

但是，禅修者在行禅时必须格外小心。当他看到吸引他的景象时，可能会暂停禅修去看。听到声音时，可能会去听。这样他的观照就变得不连续了。要是有些事情要讨论，他可能会说上几句，那他的观照就被打断了。

在日常观照方面，禅修者必须格外留意。一开始，有些人就是做不到。一旦禅修者能够进行日常观照，那他就已经进步很大了。要进行日常观照，就必须依照佛陀教法中关于正知的教导来进行观照。

如今的老师们把源于正知的观照称作日常观照。注释书的老师们把佛陀正知教法的运用解释为“四种根本正知法”。

1 有益正知——当有人要禅修、要做[51]善业时，他会选择最

有益的行为。这就叫做有益正知。

2 适宜正知——在选择了最有益的行为之后，他会进一步考虑诸如时机是否合适、地点是否适宜、一起做有益之事的人是否合适等问题。这种选择就叫做适宜正知。

3 行境正知——在工作场所、禅修中心，不间断地禅修、持续付出很多努力，这就叫做行境正知。

4 无痴正知——通过持续禅修，禅修者进而明了了真相（从名法和色法开始），这就叫做无痴正知。

“正知”是我们这里的禅修者必须培养的一种法。你们大家决定来禅修，不就是因为认定这是最有益的吗？这就是有益正知。你们没选择合适的禅修中心、地点以及导师吗？这就是适宜正知。在禅修中心，你坐下禅修，走路时也禅修，试着对所有日常行为进行标记观照。这种持续的观照就叫做行境正知。在持续观照的过程中，你的定力得以积聚，然后就变成了无痴正知。

在标记观照“起、落、坐、触”时，定力会成熟：

- 当标记观照“起”时，他会注意到，升起的是一回事，知道它升起又是另一回事；
- 当标记观照“落”时，他会注意到，落下的是一回事，知道它落下又是另一回事；

- 当标记观照“坐”时，他会注意到，坐下这个行为是一回事，知道坐下又是另一回事；
- 当标记观照“触”时，他会注意到，接触是一回事，知晓接触的意识又是另一回事。

“起、落、坐、触”这些都是色法，都是物质性的、没有认知能力的事物。而知晓的意识属于名法。在五蕴中，只存在名法和色法。“我”这个词只是世俗言说、一种术语。实际上，并不存在所谓的“我、自我”这样的小个体。而“我见——关于自我的错误见解”就被去除了。这种“如实了知”就叫做无痴正知。他在关闭通往地狱之门方面已经获得了最好的基础。

通过持续观照，他达到明了因果的智，这也是无痴正知。这是没有迷惑、不模糊、如实知晓。最重要的是行境正知——知道如何持续观照、能够持续观照。

只有通过持续禅修，他的观照力量才会变强。而且，如果他尚未证悟佛法，现在就能证悟；如果已经证悟了一点，就能领悟更多；如果志在圣法，当下就能证得。[52]

佛陀的正知教导

要能够持续观照，就必须依照佛陀的正知教导来进行观照。

第一条正知教导

“Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti”

佛陀教导说，“禅修者向前走、向后走时，必须全神贯注地行动。”

向前走时，必须正念观照向前走。向后走时，也必须正念观照向后走。请跟着我重复三遍。

格言：

向前走，
向后走，
全神贯注地标记观照，
这就是正知。

一共有四种前后移动：

- (1) 在行走时，向前移动或向后移动。
- (2) 在站立时，向前移动或向后移动。
- (3) 在坐下时，向前移动或向后移动。
- (4) 在躺下时，向前移动或向后移动。

有几种呢？四种类型。

经行时，向前或向后

当我们的听众行走时，那就是向前移动。

左脚前移，右脚前移，或者抬脚、前移、落下。

在行走时像这样标记观照就意味着“向前走”。走到路的尽头时，他得转身往回走，对吧？对，那就是“向后走”。

我们这里的禅修者经常听到“行走时标记观照”这个说法。行禅对禅修者很有帮助，在行禅时能给予禅修最佳的助力。在行禅中标记观照做得成功且出色的禅修者，其坐禅会有极大的提升。因为他行禅时的标记观照做得好，一般性的标记观照对他来说也会变得容易。行禅作为中介来帮助禅修者处于一种平衡的状态。因此，行禅经常被提及，这里的禅修者也经常听闻此事。

在标记“抬脚、前移、落下”这个过程时，禅修者必须尽可能地抛开脚部的形态和特征。你应该让自己的心从什么当中脱离出来呢？对，你必须从概念法中脱离出来。观禅不涉及概念法要素。不要观照概念法。

要尽可能多地、尽可能深透地去观察一步一步向上抬脚

的感觉，也就是究竟法。[53]

在标记观照“前移”“落下”时，

要把脚的外形特征从观察中摒弃掉。向前移动时一步一步向前的动作、一步一步向下的动作，要尽可能多地、尽可能深透地去观察其究竟法的本质。这是内观禅修中的一个要点。

脚的形状，也就是概念法，不应被观察，而其移动的究竟法要尽可能多地、尽可能深透地去标记观照。一旦他能让心念摆脱脚的形状和特征，他就能观照一系列的动作及其本质：

- 比如当他标记观照“抬脚”时，能感受到向上抬脚的感觉以及抬脚时伴随的越来越轻的感觉；
- 当标记观照“前移”时，能感受到一个又一个向前的移动以及伴随的越来越轻的感觉；
- 当标记观照“落下”时，能感受到向下的动作以及伴随的越来越重的感觉。

这些都是禅修者向我汇报的体验和观照情况。

如果他能观照到这么多细节，那他的观照就算是相当不错。

禅修者自己也会对禅修很感兴趣并沉浸其中。当你发现佛法上有进步时，难道不会觉得有意思吗？是的。

- 当禅修者感受到抬脚时伴随的越来越轻的感觉，

- 当他感受到前移时伴随的越来越轻的感觉，
 - 当他感受到落下时伴随的越来越重的感觉，
- 就可以说他在佛法上有了进步。

走到行禅路径的尽头时，他会停顿一会儿，以便转身再走。他标记观照“转身，转身”。就正念正知而言，他必须观照自己的身体（色身）。正知包含在身随观念处当中。

当定力积聚时，禅修者在动作前就能知晓心念（想要转身的念头）了。然后他也必须首先标记观照那个念头。

正如佛陀教导要先标记观照最显著的现象，当他要转身、当他专注时，想要转身的念头首先会引起他的注意。既然它很显著，难道你不把想要转身的念头作为首要的标记观照对象吗？是的，可以这样做。

当禅修者像我们在场的听众一样积聚了足够的定力，当他的心专注时，就会发现“想做 XX”的念头。如果禅修者能标记观照这个念头（心念），他在证悟佛法方面的进步就会变得很好。

他标记观照“想要转身，想要转身”。之后，他将心念转向想

要转身的方向。如果他想向左转，就把心念转向左边。身体开始向左转的样子就能看到了。身体的各个部位依次转动。

[54]

如果禅修者将心念转向右边，身体就会向右边移动。所以他标记观照“转身，转身”。如果禅修者能做到这样，就已经很不错了。他可以试着尽可能无间隔地标记观照每一个生起的现象，让自己的观照近乎连续不断。请跟我重复三遍。

格言：

那个想要转身的——是名法，
转身的样子——是色法，
不是他，不是我，
转身——就是名法和色法。
这两组称为名法 - 色法，
带着这样的正知，
我在转身时动作。

标记观照“转身，转身”实际就是在用功。能够标记观照这个念头，禅修者在一系列的观智上又前进了两步。知晓想要转身的念头意味着他知道了名法，而身体转身的样子——它是没有认知能力的，也就是色法。他能区分名法和色法吗？是的，他能。这就是名色分别智。

他因为想要转身的念头才转身，他的念头是“因”，身体转身的样子是“果”。

你认识到这一点吗？是的，这就是缘摄受智。因此，用心地标记观照这个念头是很重要的。

在标记观照“抬脚、前移、落下”时，禅修者向前移动，然后在标记观照“转身，转身”之后，他开始移动。这就是禅修者在行走时如何向前走和向后走的方式。

站立时，禅修者向前和向后

站立时，禅修者会产生弯腰去做某事的念头。在这种情况下，想要弯腰的念头首先凸显出来。因为它凸显出来了，禅修者就标记观照这个念头为“想要弯腰，想要弯腰”。应该这样做吗？是的，就该这样做。只有当禅修者专注用心时，才会发现这个念头是凸显的。如果专注力一般，那些念头就不会那么凸显。通过仔细且反复地标记观照，这个念头就会变得凸显。

当禅修者需要弯腰或俯身时，
想要弯腰的念头首先凸显出来。

禅修者必须通过内心说“想要弯腰，想要弯腰”来进行标记观照。然后，他试着标记观照由于想要弯腰的念头引发的风大，进而导致身体一步一步逐渐向下弯腰的动作。

他通过内心说“弯腰，弯腰”来进行标记观照。

在标记观照“弯腰，弯腰”时，他的头、身体、手、腿的形状和特征都必须从他的观照中舍[55]掉。要仔细地观照逐渐向下移动的感觉。

像头、身体、手、腿这些形状属于概念法（世俗谛）。逐渐移动的感觉是究竟法（胜义谛）。内观禅修的观照意味着不能观照概念法，观照必须只针对真实的本质，也就是究竟法。

俯身——一步一步地移动——这就是法的本质。“想要弯腰”的念头引发风大产生，风大下压，于是身体就逐渐弯腰。那种状态就是法的特性，或者换句话说，就是法的本质，也就是究竟法。

俯身做完要做的事之后，当身体要再次起身时，禅修者需要用心专注。仔细观察就会发现，“想要起身”的念头是很凸显的。禅修者标记观照“想要起身，想要起身”。然后，因为那个想要起身的念头，由此产生的风大会将身体向上推，禅修

者就要标记观照身体起身的样子为“起身，起身”。要尽可能不去关注像头、身体、手、腿这些形状。要尽可能专注地标记观照逐渐起身的动作。

一旦能够让心念摆脱概念法，并且能够专注良好，也就是能够随着一系列动作及时进行观照，当他标记观照“想要弯腰”时，他不仅会注意到身体逐渐向下的动作，还会感受到伴随向下动作的越来越重的感觉。

当他标记观照“想要起身”时，禅修者不仅能体验到逐渐起身的样子，还会感受到伴随向上动作的越来越轻的感觉。

如果禅修者还没发现这些，通过仔细观照很快就能发现。当我们俯身时感觉越来越重，我们发现的是什么法呢？我们发现了地（Paṭhavī）和水（āpo）。Paṭhavī（地）是土元素，是坚硬的元素，是沉重的元素；Āpo（水）也是沉重的元素。禅修者发现了这两种界（元素）的本质。

起身时，“越来越轻的感觉”意味着我们发现了火（tejo）和风（vāyo）。Tejo（火）是蒸汽元素、火元素、轻的元素；Vāyo（风）是空气元素、轻的元素。禅修者发现了这两种界（元素）的本质。发现它们就是发现了我们听众相续中最显著的

四种界（四大）。

正确禅修方式的持续践行很快就能产生一些定力，而这四种界是我们听众最容易发现的。在巴利语中，它们被称为“大种”（“大”意思是“广大”，“种”意思是“生长”或“发展”，大种——极大地发展）。它们被叫做“四大元素”。我们能不能得出这样的结论：首先发现这些大种就意味着发现了法呢？是的，发现沉重感和轻快感可以说是发现了法。

在那之后，禅修者要在禅修中快速取得进步就不那么困难了。禅修者已经很感兴趣了。因此，尽早发现法是很重要的。[56]

**“Dhammo ca maṅgalo loke dhamme gambhīro duddaso
dhammañsaranamāgama sabba dukkhā pamuccati”**

“世间有佛法，此乃吉祥事，因吉祥意味着——消除一切弊病，且积聚一切善益。佛法深奥难悟；佛法有极深的内涵。因为禅修者有正确的禅修方式，在深入领悟了佛法、皈依法后，禅修者就有可能摆脱一切苦。”

明了佛法之后，人就会对佛法感兴趣。因此他会一次又一次地禅修。所以，依据波罗蜜的成熟程度，一旦禅修者达到须陀洹道智、须陀洹果智（有时被称为圣法），他难道不是已

经摆脱了恶道的不断轮回吗？是的，他已经摆脱了。

一旦他达到斯陀含道和果，所有那些苦——衰老之苦、疾病之苦、死亡之苦，以及人道和六欲天中的苦——他就只需再经历一世了。作为斯陀含，他只会再回到人道或天道一次。他难道不是已经摆脱了这么多苦了吗？是的，他已经摆脱了。

经过一次又一次反复地禅修，一旦他成为阿那含（anāgāmi），我们在座听众所处的这个业地（kamma bhūmi），这个有着诸多痛苦（dukkhas）的地方，他就再也不会回来了。他已经摆脱了业地中存在的所有痛苦。

随着他持续禅修，如果他成为阿罗汉（arahanta），一个人可能遭受的所有痛苦——衰老之苦、病痛之苦、死亡之苦，以及存在于这三十一界（31-planes of existences）中的所有痛苦——他都将彻底摆脱。

首要的重要步骤是去探寻法。一旦禅修者（yogi）在探寻法上有所突破，通过持续的努力，他的法将会依据其智慧（ñāṇa）层次不断地深入发展。各位业处导师（kammaṭṭhānācariya teacher）所传授的内容，同样着重强调禅修者要将探寻法作为首要关注点。

禅修者需要遵从导师的教导，并依此进行修习。我现在已经讲过两种正知（sampajāna），请尝试一下，你们会发现法的。

坐时，向前和向后

这是最常见的姿势。最突出的例子就是禅修者坐下来礼佛时，坐着的禅修者会“向前移动”然后“向后移动”。

当禅修者要向佛致敬时，如果他像在座听众一样有那么强的定，如果他能专注，他就会很明显地感受到想要致敬以及想要俯身向前的意愿，是这样的吧？没错，这是很明显的。[57]

当然，觉知力一般的禅修者可能注意不到这种意愿。有很多时候，禅修者俯身致敬时是没有正念的。所以，带着觉知俯身是需要专注力的。

想要俯身致敬的意愿首先产生，然后他标记观照“想要俯身，想要俯身”。因为有了这个意愿，风大就会产生，并且会推动身体，于是，他致敬的动作——身体行为就发生了，他向前俯身、向前俯身，他把这个身体动作标记观照为“致敬，致敬”。

他必须要脱离概念法（paññatti）的形式，比如头、身体、手和腿。必须尽可能细致地去标记观照逐步俯身的实际状态（paramattha 究竟法）。头、身体、手和腿属于概念法，并非观禅的所缘。逐步俯身动作的实际状态，要标记观照为“致敬，致敬，移动，移动”。当额头触碰到地面时，他标记观照“触碰，触碰”。

当他持续注意身体，要把身体抬回原来姿势时，挺直身体的意愿首先产生，所以他标记观照“想要起身，想要起身”。因此，由于这个意愿使得风大产生，风大推动身体，挺直身体的动作就发生了，然后他标记观照“起身，起身”。

身体逐步向上移动的过程标记观照为“起身，起身”。要脱离像头、身体、手和腿这些形式，他要尽可能专注、尽可能深入透彻地去标记观照。如果能做到这样，他就会很容易发现事物的本质。

当他“俯身”并进行标记观照时，他不仅能知晓向下的动作，还能体会到随之而来的沉重感。当他起身时，他不仅能知晓向上挺直的动作，还能体会到随之而来的轻盈感。所有经验丰富的禅修者都有这样的体验。我们新的禅修者一定要试试，当场就能体会到，不过这需要很强的正念。身体动作不能太

快，要像病人那样行动。

当一个有着良好念住（sati）的禅修者致敬时，他会微微向前俯身一点，然后再微微向前俯身一点，如此重复。非常值得称赞。

标记观照做得不太好的禅修者，会快速鞠躬。业处导师（kammaṭṭhānācariya）是喜欢那种快速的致敬方式，还是缓慢的呢？他更喜欢那种带着很多念住、缓慢的方式。

看到禅修者快速致敬的方式，就能推测出这个禅修者的标记观照并没有伴随着很强的念住，他的标记观照不是连续的。西亚多（Sayādaw）知道这个禅修者的标记观照不太好，虽然西亚多不会大声说出来，但他会对另一个带着正念致敬的禅修者感到满意。

当标记观照“想要致敬，想要致敬”“致敬，致敬”时，禅修者在致敬过程中能体验到逐步俯身的动作以及伴随的沉重感。当标记观照“想要[57]起身，想要起身”时，他能注意到身体逐步向上抬起的动作以及伴随的轻盈感。

发现沉重感就是发现地（paṭhavi）和水（āpo）。发现轻盈

感就是发现火（tejo）和风（vāyo）。请跟我重复三遍。

格言：

在两种元素，
即地（pa）和水（ar）中，
突出的是它们的沉重。

地和水在我们听众的相续（santāna）中是非常突出的。在两种元素，即火（te）和风（vā）中，突出的是它们的轻盈。火、风以及地、水——这四种界（dhātus）在我们听众的相续中是最为突出的。禅修者首先发现了它们，就可以说已经发现了法。可以说他已经发现法，对吧？

一个禅修者结束十天的闭关修行回到家，当被问到是否发现法时，回答说没有发现法，只体验到了疼痛和酸痛。仅仅十天，由于这样不连续的标记观照，他只达到了三相思惟智（sammāsana ñāṇa）。在这个智慧层面，我们的禅修者难道不体验疼痛和酸痛吗？会体验的。它们难道不也是法吗？是的，它们是法，它们是受（vedanā）方面的法。他发现了受随观（vedanānupassanā）念处（satipaṭṭhāna）方面的法。

因为他缺乏常识，所以回答说没有发现法。我们在座的听众会像他那样回答吗？当然不会。疼痛和酸痛也是法，你们会

回答说已经发现法了，对吧？你们会回答说已经体验到了关于轻盈和沉重方面的法。

之后，随着定力增强，当标记观照“想要俯身，想要俯身”时，禅修者会发现有两三个不同的意识相继产生。

当标记观照“俯身，俯身”时，他俯身的动作是分阶段的，不是只有一个阶段，而是两三个阶段，相继出现。当由于那个意愿（那个心念）而标记观照“想要起身，想要起身”时，会产生一系列的意愿，不是单一的意识，而是两三个，相继出现。

当标记观照“起身，起身”时，身体行为也是分阶段产生的，并且发现了这些阶段后，禅修者的智慧也会分阶段地成熟起来。

如果禅修者想要确定自己修行进展的阶段，是可以做到的。怎么做呢？如果他能在单个身体动作，比如“俯身”这个动作中标记观照出一系列阶段，那就表明他在禅修上有了明确的进步。

随着定力不断成熟，这些阶段本身是不连续的。当标记观照

“想要俯身，想要俯身”时，那个意愿、那个意识不是连续不断的。

一个意愿产生然后消逝，接着

一个新的意愿产生又消逝，然后[59]

另一个意愿产生再消逝，如此反复。

一个阶段接着一个阶段，是间断的阶段。它们是什么呢？它们就是“生起”和“消逝”。

当标记观照“俯身礼拜，俯身礼拜”时，他俯身的动作被分割成了几个阶段。

第一阶段——俯身动作发生了，也就是俯身动作生起又消逝；
另一个阶段——又一次俯身，这个动作发生又消逝，如此反复。

当标记观照“想要起身，想要起身”时，起身的意愿被分割成了几个有间断的阶段，意思就是这个意愿变成了几个“生起”阶段，然后又是几个“消逝”阶段。

第一阶段——意愿生起又消逝，

第二阶段——另一个意愿生起又消逝，

第三阶段——又一个意愿生起又消逝，如此无限循环下去。

当标记观照“起身，起身”时，起身的动作有几个阶段。

第一阶段——起身的动作生起然后消逝；

第二阶段——第二次起身的动作生起又消逝，如此反复。

请跟我重复三遍。

格言：

只有知晓其本质，

生起（udaya）、消逝（vaya）

才会被看到。

生起意味着出现，消逝意味着消失。生灭（Udayabbaya）就是这两个词组成的复合词。

首先且最重要的是，禅修者通过标记观照来知晓本质。本质指的是俯身时变得越来越沉重的方式，起身时变得越来越轻盈的方式——实际状态（paramattha）的本质。地和水的本质是沉重，火和风的本质是轻盈。我们这里的禅修者首先发现了沉重或轻盈的本质了吧？是的。在发现了这些沉重和轻盈的本质之后，会发现什么呢？会发现生起——“出现”以及消逝——“消失”。他会发现事物的生起和消逝。

由于它们是一个阶段接着一个阶段、一个间隔接着一个间隔地存在，难道不能称之为生起和消逝吗？随着定力越来越强，禅修者达到了坏灭随观智（bhaṅga ñāṇa）。这是对消逝的认

知——是对有为法可灭性质的洞察。在这个阶段，

生起不再明显，

只有消逝是突出的。

当他进行观照时，消逝是非常明显的。[60]

当标记观照“想要俯身，想要俯身”时，俯身意愿的生起不明显，但俯身意愿的消逝却非常突出。

当标记观照“俯身礼拜，俯身礼拜”时，俯身身体行为的生起不清晰，但俯身身体行为的消逝却非常清晰。

到了这个时候，他就不需要特意让自己的心从概念法——头、身体、手和腿的形式和特征中脱离出来了，它们会自动脱离。达到坏灭随观智后，禅修者就具备了强有力的观禅（*balavant vipassanā*——*Strong and Sturdy vipassanā*）。他只发现事物的本质——也就是法。当他俯身时，他只发现俯身时越来越沉重的感觉——而不是他的头、身体、手或腿。因为观禅的智慧很强，所有概念法都会隐没。观禅的智慧和概念法是完全相反的。

当禅修者的观禅智慧比较弱时，概念法就会很明显且占主导地位，禅修者就得刻意让自己的心从概念法中脱离出来。随着他的观禅变得更强，达到坏灭随观智时，概念法就全都消

失了，也就是隐没了。

当标记观照“俯身礼拜，俯身礼拜”时，礼拜身体行为的生起不明显，但它的消逝却非常明显。

当标记观照“想要起身，想要起身”时，起身意愿的产生不明显，但起身意愿的消逝却很明显。当标记观照“起身，起身”时，起身动作的生起不明显，但起身行为的消逝却很明显。身体的形式和特征不明显，但它消逝的状态却很明显。

看到所有这些消逝现象会提醒他一切都不是永恒的。他通过自身的体验明白了无常，对吧？是的。

随着定力增强，一个有着很强坏灭随观智的禅修者，当标记观照“想要俯身，想要俯身”时，俯身的意愿会消失，标记观照的意识也会消失。

当标记观照“俯身礼拜，俯身礼拜”时，俯身的动作会消失，标记观照的意识也会消失。

当标记观照“想要起身，想要起身”时，起身的意愿会消失，标记观照的意识也会消失。

当标记观照“起身，起身”时，起身的动作会消失，标记观照的意识也会消失。

所有俯身行为的方式都不是永恒的，标记观照俯身动作的那个心念也不是永恒的。名法（nāma-dhamma）和色法（rūpa-dhamma）都不是永恒的。在巴利语中，这种现象被称为“无常”（anicca）。[61]

消逝的速度如此之快、如此转瞬即逝。他进行标记观照却感觉像是一种折磨，所以他在受苦。在巴利语中，这种状态被称为“苦”（dukkha）。

他根本无法阻止所有这些痛苦。这些消逝现象是自发产生的，它们自行发生，因此好像在折磨他，他无法支配或控制它们。在巴利语中，这种现象被称为“无我”（anatta）。

在向佛致敬时，禅修者获得了无常智（anicca ñāṇa）、苦智（dukkha ñāṇa）、无我智（anatta ñāṇa），并且达成了他一直渴望的圣法（noble dhamma）。

正知标记观照能带来诸多善业（kusala）

在佛陀时代，有很多人通过正知标记观照获得了法。所以，正知标记观照，也就是一般性的标记观照，必须要用心修习，不是吗？它也能带来很多功德（kusala）。

当你知晓正知的教导后，每一次标记观照都会有很多善业。当禅修者标记观照“想要俯身致敬”时，也就是标记观照意识（心念），他在修习心念随观（cittānupassanā）念处（satipaṭṭhāna）的过程中就积累了很多善业。

当标记观照“俯身致敬”时，他是在标记观照自己的身体（kāya）。这属于哪种标记观照呢？没错，他是在修习身随观（kāyanupassanā）念处，并且积累了很多善业。

当标记观照“想要起身，想要起身”时，他是在标记观照心念，由于是在修习心念随观念处，所以他有善业。

当标记观照“起身，起身”时，他是在标记观照身体的动作方式，因为是在修习身随观念处，所以他有很多功德。

在他礼佛时，他的心是清明的，身体是轻盈的，会产生心理上的舒适以及身体上的舒适感。当他带着正念、细致地标记

观照俯身向佛致敬，在感受到心理和身体的舒适时，难道不应该把“舒适，舒适”这个标记观照纳入对自己心理和身体状态的观照中吗？是的，必须要纳入。他身体的这种突出状态或者他心念的这种突出状态，要标记观照为“舒适，舒适”。他是在标记观照乐受（sukha vedanā），由于是在修习受随观念处（vedanānupassanā satipaṭṭhāna），所以他获得了很多功德。

或者，当他俯身致敬时，感觉不舒服（可能胸口或后背疼痛），难道不应该把这个情况标记观照为“疼痛，疼痛”吗？是的。这属于哪种念处呢？这是受随观念处。当他体验到疼痛时，实际上他是在标记观照苦受（dukkha vedanā）——也就是痛苦。在标记观照时，因为这属于受随观念处，所以他能获得功德。

当他向佛致敬时，周围可能会有其他人也在大声致敬。听到声音的那一刻，如果他能当下把心念集中在标记观照“听到，听到”上，这就是在修习法随观（dhammānupassanā）念处。难道他不能从中获得功德吗？是的，他可以。一个有着观禅基础的人，无论出现什么情况，都能对其进行标记观照并了解其真实本质，从而积累善业（kusala kamma）。[62]

在一次向佛致敬的过程中，有着念处基础的人能获得多少种善业呢？四种还是五种？想要更多善业的人会说“五种”。是的，说有五种善业也是正确的。

- 1、标记观照“想要俯身致敬，想要俯身致敬”，他能从修习心念随观念处中获得功德。
- 2、标记观照“俯身致敬，俯身致敬”，他能从修习身随观念处中获得功德。
- 3、标记观照“平和，或舒适”，他能从修习受随观念处中获得功德。由于在致敬时胸口或后背疼痛，他标记观照“疼痛，疼痛”，能从修习受随观念处中获得功德。
- 4、在向佛致敬时，因为听到别人大声致敬，他及时标记观照当下的“听到，听到”，能从修习法]随观念处中获得功德。
- 5、由于他的心向着佛并且向佛致敬，他能从礼佛行为中获得功德，能从中获得敬佛（panāma）方面的善业。

所以，总共是五种功德，四种念处方面的善业和一种敬佛方面的善业。有着念处基础的人能获得这么多功德，这不是很棒吗？我们在座的听众，了解善业的性质后，都会想要很多善业，对吧？

善业的性质解释如下：

“Kusala anavajja sukha vipāka lakkhaṇā”。

“善法（Kusala dhammas）具有无可指责、能带来善果的特征。”

做善业的时候是没有可指责之处的。一个做慈善的人，捐出自己的财物以便他人能过得舒适，他捐出自己的财物怎么会因此受到惩罚呢？当然不会。

那些能很好地约束自身身口行为的人，他们持守能让身口行为清净的戒律，这样谨守自身行为的人，又怎能被指责有罪呢？他无可指摘。一个人修习内观禅修，是为了获得内心的平静状态，净化心灵，让内心安宁，了解真理，并断除其相续（santāna）中的贪、嗔、痴。我们又怎能因为他在净化自己而针对他采取行动呢？不，我们不能。

当善行（kusala acts）在进行时，是没有可指责之处的。在做了这些善行之后，在今生、来世以及轮回（saṃsāra）中的未来世，各种各样的善报将会随之而来并产生作用。因此，明白这些益处的人会渴望尽可能多的善行（kusala）。

如果一个人渴望很多善行，他必须修习什么法呢？是的，那

就是四念处内观法（satipaṭṭhāna vipassanā dhamma）。一次忆念佛陀（buddhānussati）的行为会带来多少善行（kusala）呢？是的，他能获得五种善行。请跟我重复三遍。

格言：

如此多的善行，

想要获得，

就修习四念处（satipaṭṭhāna）。[63]

那些通过修习四念处而获得大量善业（kusala）的人，他们在方方面面都享有安宁与幸福。无论是向前进还是向后退，都必须全神贯注地行动。关于正知（sampajāna）的第一条教导至此已讲完。现在我要讲解第二条正知教导。

第二条正知教导

“Ālokite vilokite sampajānakārī hoti”

佛陀曾教导说，“禅修者正视或侧视时，都必须全神贯注。”

在内观（vipassanā）禅修过程中，所有的“前视”以及“侧视”都必须有正念（sati）地进行。因为佛陀只提及了这两种方位（正前方和侧方），所以所有的长老和导师都教导禅修者在内观禅修时不要往上看，也不要往后看，否则标记观照就会

受到干扰。就像我们这里努力证得所有智慧（*ñāṇas*）并证悟圣法的听众和禅修者们一样，对你们所有人来说，每一次标记观照本身都很重要。错过一次标记观照就可能导致你们错过道智（*magga ñāṇa*）和果智（*phala ñāṇa*）。因此，禅修者必须努力做到哪怕一次、两次标记观照都不要错过。

当正视前方时，禅修者要有正念。当侧视时，禅修者要有正念。请跟我重复三遍：

格言：

无论是正视还是侧视，
当看的时候，
全神贯注地观照，
这就是正知（*sampajāna*）。

无论禅修者是正视还是侧视，他都必须以正念（*sati*）来进行。然而，一开始，禅修者必须首先训练自己在看到事物的瞬间就进行标记观照。他不能让自己随意地看，进而去观察那个人是男是女、是高是矮，眼睛、眉毛长得怎么样等等。他不能那样去认知。在看到的瞬间，他必须立即进行标记观照。

“*Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati*”。

“无论何种色境映入他的眼帘，他都必须训练自己的心在接

触的瞬间就进行观照。”

这是什么意思，我们又该怎么做呢？他在看到的瞬间就进行标记观照，这样他的心就不会继续去分辨那是男是女、是高是矮、眼睛好不好看、眉毛浓不浓；他的心在色境出现的瞬间就进行标记观照，不会在没有标记观照的情况下继续看下去。我们这里具备这样定力的听众和禅修者们，做到这一点应该不会有太大困难，不是吗？那些没有正念、定力不足的人可能会觉得这非常困难。他们甚至可能理解不了其中的含义。[64]

怎么会这样呢？当看到某个人的当下，一个人怎么能安住其心在看到的瞬间呢，我们已经看到了一切啊？有些禅修者会这样争辩。他怎么能看只如他看见？他看到了一切，所有的事物都已被他看到了。这种情况会发生在那些定力基础薄弱或者根本没有定力基础的人身上，以及那些标记观照还没有足够正念的人身上。

我们在座的听众能够在看到事物的瞬间集中注意力进行标记观照，不是吗？

在行禅时，具备卓越行禅定力（在来回踱步时获得的定力）的禅修者会标记“提起、前推、落下”：

当他标记“提起”时，他会感受到一种越来越轻盈的感觉，同时伴随着向上的移动。

当他标记“前推”时，他会感受到一种越来越轻盈的感觉，同时伴随着向前的移动。

当他标记“落下”时，他会感受到一种越来越沉重的感觉，同时伴随着向下的移动。

对于那位禅修者来说，因为他的眼睛是向下看的，如果你问他刚才从他面前走过的是谁，他会回答说不知道是谁，他只是看到有人从他面前走过。他能够在看到的瞬间安住其心进行标记观照。

他只是专注于自己的标记观照，并且他的心能够在目标(āyon)出现的瞬间进行标记。如果我们在座的禅修者能够像他那样进行标记观照，定力就会不断积累，一系列的观智也会在他身上成熟。

关于第二种正知(sampajāna)教导的讲解就完成了。现在我要来讲讲第三种正知教导。

第三种正知教导

“Samminjite pasārite sampajānakārī hoti ”

“佛陀曾教导说，在所有弯曲和伸展的动作中，
禅修者都必须全神贯注地去做。”

请跟我重复三遍。

格言

在弯曲和伸展时，
全神贯注地进行标记观照，
那就是正知。

当禅修者弯曲或伸展他的手或腿时，他是带着念（sati）去做的。当伸展时，他标记“伸展，伸展”。当弯曲他的手时，他标记“弯曲，弯曲”，这就是正知的标记观照。因为这属于身念处（kāyanupassanā satipaṭṭhāna）。

随着定力的成熟，当想要弯曲或想要伸展的欲望变得明显时，他能够标记观照那个突出的欲望。

正如佛陀所教导的，我们在座的禅修者如果这些欲望很突出，就可以开始标记这些欲望。当他准备弯曲他的手时，当他深透地观察时，“想要弯曲的欲望”会首先出现，所以禅修者要

标记“想要弯曲，想要弯曲”，不是吗？然后，他弯曲的动作就出现了。[65]

禅修者标记“弯曲，弯曲”。他必须将手的形态和外形特征与他的标记观照区分开来。他不能用肉眼去观察，最好闭上眼睛。“他的手逐步向内的移动”就叫做“弯曲”。如果禅修者能够捕捉到他弯曲时逐步移动的方式，那么在他的标记观照中就不会去注意形态和外形特征；

当他标记“弯曲，弯曲”，当手移动到他身体的上部（即头部、肩膀）时，他知道

手是一点一点向上移动的，并且他知道

随着手向上移动，它会变得越来越轻。

在完成了身体上部需要做的动作之后，当他想要伸出他的手时，如果他集中注意力，他会注意到“想要伸展的欲望”更加突出。所以他标记“想要伸展，想要伸展”。如果禅修者集中注意力做得很好，他会发现这个欲望非常突出。所以，他进行标记。然后，因为那个想要伸展的欲望产生了风大，而那股风大向下推动，他的手伸展的动作就出现了，他标记“伸展，伸展”。

当进行标记时，他必须将其与手的形态和外形特征区分开来。
为什么要这样呢？因为那是概念法（paññatti）。

手逐渐向下移动的方式以及
手逐步向外远离身体的移动方式
都要尽可能深透且专注地去观察。

- 如果他能够不注意到外形特征，
- 如果他的标记观照能够及时跟随手的一系列移动（也就是说，他是在观照当下），
- 当他标记“伸展，伸展”时，他会发现
- 手一点一点地向外移动到身体的下部，并且
- 随着移动，会伴随着越来越强烈的沉重感。

当他标记“想要弯曲，想要弯曲”“弯曲，弯曲”时，他会发现随着向上的移动，会伴随着越来越强烈的轻盈感。当他标记“想要伸展，想要伸展”“伸展，伸展”时，他会发现随着向下的移动，会伴随着越来越强烈的沉重感。

一个人必须专注且恭敬地进行标记观照。一定不要粗心大意地标记。通过恭敬地标记观照，我们在座的听众会自己有所发现。他开始发现圣法（dhamma）——发现当他向上弯曲时的轻盈感，当他向下伸展时的沉重感，不是吗？是的。

那种沉重感——它是什么呢？是的，他发现了地（paṭhavi）和水（āpo）。

那种轻盈感——那就是发现了火（tejo）和风（vāyo）。

当他体验到这些时，他就发现了圣法。从那时起，他会发现越来越多的圣法。发现圣法是最为重要的。当他像那样发现圣法时，他会变得越来越有兴趣，并且根据他的定力，他会尽可能多地进行标记观照。他一定会取得进步。如果他能够标记观照他手的弯曲和伸展的方式，那么对他来说，其他的动作方式就比较容易进行标记观照了。[66]

然而，在过去，他弯曲和伸展的动作方式已经做过无数次了，但却没有带着念去进行观照。从年轻时起，自从他开始弯曲和伸展身体，就有无数次他在没有念（sati）的情况下进行弯曲和伸展。

由于那种“无念”的习惯，现在仅仅凭借普通的念是不够明显的。他必须极其小心。他应该下定决心（adhiṭṭhāna），在没有念的情况下他不会进行弯曲或伸展动作。然而，尽管他下了决心，但如果他忘记了并且在没有念的情况下进行了弯曲和伸展，就像过去的一位老西亚多（Sayādaw）那样，他必

须带着念再次进行弯曲和伸展。

有一次，一位老和尚禅修时打算就在那时那地证得道(magga)和果(phala)。他做任何事情都不会不进行标记观照。每一件事；无论是坐着、站着、弯曲、伸展、拿取、握住，总是带着念。他真的非常努力地想要尽快证得道和果。有一天，他的老弟子们来向他致敬。因为他年轻时曾和他们一起生活，他非常高兴。在交谈的时候，他忘记了并且快速地弯曲了他的手。在反思之后，他意识到了自己的错误。他意识到他在没有进行标记观照的情况下弯曲了他的手。他再次伸出他的手，并且带着念再次弯曲了他的手。

弟子们看到“他们的导师快速地弯曲手，然后慢慢地伸展手，接着又慢慢地弯曲手”，便问道：“尊敬的师父，您为什么快速地弯曲您的手，然后慢慢地伸展，接着又慢慢地弯曲呢？”

这位师父和尚回答说：“我的弟子们，自从我开始禅修以来，我从来没有在没有念(sati)的情况下做过一个动作。今天，因为你们都在这里愉快地交谈，我忘记了并且在没有念的情况下弯曲了我的手。因此我再次伸展开来，然后带着念再次弯曲。”这就是给我们在座听众的一个例子。

一位禅修者，如果希望在标记观照时不间断地持续进行，以便能够在那时那地证得道和果，就应该带着念重复他忘失念所做的任何事情。通过这样做，标记观照就会变得连续，他的诸根（indriya）就会得到增强，并且他会非常迅速地发展他的圣法。

我们已经完成了关于增强禅修者诸根的第三个因素的讲解。

[67]

第五章 增强观行者五根的第三要素（第二部分）

上一部分已经讨论了增强禅修者诸根的第三种因素。现在我要讲解第四项正知教导。

第四项正知教导

“Sanghāti patta cīvara dhārane sampajānakārī hoti”

佛陀教导说，“在料理外衣、钵、上衣或下衣时，禅修者必须始终全神贯注地进行。”

触碰外衣、取外衣、展开外衣或穿上外衣时，所有动作都要全神贯注地进行。

——触碰钵、取钵、手持钵、把钵拿在手里时，所有动作都要全神贯注地进行。

——触碰上衣、取上衣、展开上衣时，所有动作都要全神贯注地进行。

——触碰下衣、取下衣、穿上下衣时，所有动作都要全神贯注地进行。

所有动作都要带着正念进行。请跟我重复三遍。

格言：

袈裟、钵、随身衣物，
料理时，
全神贯注地标记观照，
此即正知。

伸手去拿袈裟时，标记观照“伸手、伸手”。
手触碰到袈裟时，标记观照“触碰、触碰”。
拿起袈裟时，标记观照“拿起、拿起”。
穿上袈裟时，标记观照“穿、穿”。

触碰、拿起并穿上外衣时，要带着正念（正念标记观照）进行。

准备穿下衣时，伸手时标记观照“伸手、伸手”。
手触碰到下衣时，标记观照“触碰、触碰”。
拿起下衣时，标记观照“拿起、拿起”。
穿上下衣时，标记观照“穿、穿”。

佛陀教导说，所有动作都必须带着正念进行。这是针对僧团而言的。

在座的听众和禅修者们，对你们来说也是一样，所有动作都

必须带着正念（正念标记观照）进行。料理衣物、取衣物、穿衣物、放回衣物——每个动作都要带着正念进行。当禅修者养成以正知标记观照行事的习惯后，做任何事都能全神贯注。这只需要培养习惯就行。就像我在昨天的开示中所讲的，禅修者最重要的是：

- （1）不要看广阔视野，
- （2）要垂下目光，把视线控制在很短的范围内，
- （3）并专注地将心念保持在身体上。

如果能做到这些，正知并非难事。然而，如果还像以前那样看广阔的视野，且不能时刻将正念保持在身体上，正知就会变成一件非常困难的事，可以说是最难的标记观照。一旦禅修者在正知标记观照上取得成功，他的禅修必定会有所成就。因此，禅修者必须努力进行正知标记观照。

第四项正知教导就讲解到这里。接下来我会讲第五项正知标记观照。

第五项正知教导

“Asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti”

“佛陀教导说，

当吃米饭等食物时，

当喝水、果汁、咖啡等液体时，

当啃咬、食用水果时，当吸食某些食物时，所有这些行为都必须全神贯注地进行。”

当吃米饭等食物时，当喝水或果汁等液体时，当啃咬、食用水果时，当吸食某些食物或任何正在摄取的食物时，所有这些都必须以正念进行。也就是说，就像我们在座的这些打算即刻禅修以证得道果的听众一样，他们必须毫无遗漏地对所有这些（行为）进行标记观照。请跟我重复三遍。

格言：

进食时，

饮水时，

全神贯注地标记观照，

此即正知。

当摄取任何一种食物时，禅修者都要以正念持续地标记观照来享用。当禅修者学会这样做时，标记观照[69]就会不间断，他的诸根会变得越来越强，他在圣法上也会取得进步。

就成就善法而言，有益的进食方式有三种：

以戒进食、

以止禅进食、

以观禅进食。

有多少种呢？是的，三种。

以戒进食

禅修者在摄取食物时，要用知识与智慧进行省思。

比丘与沙弥在进食时，会这样省思：

- 他们进食不像村姑或孩童那样，为了嬉戏取乐而吃。
- 他们进食不像摔跤手和拳击手那样，为了增强力量，以便能为这份力量而骄傲自满。
- 他们进食不像杂技演员和舞者那样，为了美化自己的身体。

他们进食是为了：

- 使自己的色身保持健康平衡，消除疲劳，
- 能够培养佛法的修行习惯，修证道果——即四念处的修行。

如果可能，若能做到，每一口都必须进行省思。如果做不到，至少每天要省思一次。这种带着省思的进食方式被称为依缘戒。我们的禅修者，在座的这些旨在获得各级观智的听众，都需要进行这种省思。

当禅修者一省思自己吃这些食物是为了能禅修，为了能全身心地修持四念处观禅时，他就获得了善业功德。当他习惯了这种省思的做法，就不会那么困难了。他能够做到。经过这样的省思，他就获得了依缘戒，拥有了戒善。这就叫做以戒进食。请跟我重复三遍。

格言：

为了能禅修，
带着这样的省思，
他的用餐就叫做“以戒进食”。

以止禅进食

进食时，禅修者要以慈心省思：

“那些捐赠这些食物的人，
那些筹备和烹饪这些食物的人，
以及我的同修们；
愿他们都安康快乐。
包括我的同修们在内，十方一切众生；
愿他们都安康快乐。”[70]

慈心业处是诸多止禅业处之一。通过带着这样的省思进食，禅修者就获得了止禅善法。请跟我重复三遍。

格言：

散发慈心，
带着这份慈心用餐，
这就叫做“以止禅进食”。

散发慈心时进食是止禅业处的一种，因此在进食时，禅修者能获得止禅善法。

以观禅进食

禅修者在进食时要标记观照观禅内容。我们这里的禅修者，当他对构成进食的所有身体行为都进行标记观照时，他就是在以观禅进食。当禅修者看到餐桌时，他必须做什么？他要标记观照“看见、看见”。

当他的手伸向食物时，他标记观照“伸手、伸手”。

当他的手触碰到食物时，他标记观照“触、触”。

当他把一口食物整理好放进嘴里时，他标记观照“整理、整理”。

当他把这口食物拿到嘴边时，他标记观照“拿、拿”。

当他的头朝食物低下时，他标记观照“低头、低头”。

当他张开嘴时，他标记观照“张嘴、张嘴”。

当他把食物放进嘴里时，他标记观照“放、放”。

当他抬起头时，他标记观照“抬头、抬头”。

咀嚼时，他标记观照“咀嚼、咀嚼”。

当他察觉到味道时，他标记观照“知、知”。

当他吞咽食物时，他标记观照“吞咽、吞咽”。

已故的马哈希尊者在吃每一口食物时就是这样标记观照的。

这对那些希望恭敬且专注地进行标记观照，从而使自己的标记观照不间断的禅修者来说，非常有用。一开始，禅修者无法全部标记观照到。但他一定不要灰心。当他的定力增强时，他就能全部标记观照到了。在定力还较弱的时候，他应该着重关注一种最显著的行为。对他来说，哪种行为是显著的呢？

如果“伸手”很显著，他就应努力无一遗漏地标记观照所有“伸手”行为。

如果“低头”最显著，他就应努力无一遗漏地标记观照所有“低头”行为。

如果“咀嚼”很显著，他就应努力无一遗漏地标记观照所有“咀嚼”行为，念着“咀嚼、咀嚼”。

已故的马哈希尊者过去常常问禅修者是如何标记观照“咀嚼”行为的。他这样问是为了了解禅修者自己是否知道自己是如何

何[71]标记观照的。他问禅修者，当标记观照“咀嚼”行为时，是哪块颌骨——上颌还是下颌——在动？在座的听众知道是哪块颌骨在动吗？是的，是下颌在动。

有些禅修者回答说两块颌骨都在动。他们告诉我，下颌和上颌都在动。事实是这样吗？不是的，因为上颌与头部相连，不会动。只有当禅修者全神贯注地咀嚼时，他才会意识到下颌的运动。

已故的马哈希尊者之所以能意识到这一点，是因为他一直在全神贯注地标记观照。如果一个人只是表面地观察自己身体的运动，他是不会知道的。因为他的心思放在了食物的味道上。下颌的这种运动被禅修者标记观照为“咀嚼、咀嚼”。对他来说，主要是要了知这些运动。颌骨的上下运动，可以标记观照为“上动、下动”。或者，就标记为“动、动”。最重要的是要了知运动的方式。

当禅修者能很好地标记观照这种运动方式时，可以说他开始从标记观照“咀嚼”中获得定力，而且在其他行为上也会生起定力。一开始，必须通过标记观照来获得定力。一旦定力积累起来，观智就会自然生起。当禅修者清楚地意识到在标记观照身体行为时生起了定力，观智就会自然地在这些身体行

为上生起。

随着持续的标记观照，他的定力会增强，当他的观智开始生起时，他会了知以下内容：

当他标记观照“伸手、伸手”时，手的运动方式是一回事，而了知这运动的又是另一回事。

当他标记观照“触食物、触食物”时，触碰的方式是一回事，而了知这触碰的标记观照心是另一回事。

当他标记观照“整理食物、整理食物”时，手整理食物的方式是一回事，而了知这方式又是另一回事。

当他标记观照“拿、拿”时，手把食物拿过来的方式是一回事，标记观照的心是另一回事。

当他标记观照“低头、低头”时，头朝食物低下的方式是一回事，标记观照的心是另一回事。

当他标记观照“张嘴、张嘴”时，嘴张开的方式是一回事，标记观照的心是另一回事。

当他标记观照“放、放”时，将食物放进嘴里的方式是一回事 [72]，标记观照的心是另一回事。

当他抬起头时，头抬起的方式是一回事，能知之心是另一回事。

当他咀嚼时，嘴咀嚼食物的方式是一回事，标记观照的心是另一回事。

当他标记观照味道时，对味觉的了知是一回事，标记观照的心是另一回事。

当他标记观照吞咽时，嘴吞咽食物的方式是一回事，标记观照的心是另一回事。

这两类事物始终是不同的。进食的方式、动作的方式，是无意识的法，称为色法。

标记观照的心以及某些能知的识——具有了知的能力，因此称为名法。

你能区分这两种法吗？是的，你能。能够辨别名与色的智慧，称为名色分别智。随着定力的积累，禅修者会发现自己的观智自然生起。

即便禅修者未能清晰明了自身对这种观智的体验，当西亚多这样解释时，你现在对这种观智不是理解得很清楚了吗？是的，你理解了。所有这些运动方式都是无意识的色法。跟随这些运动进行标记观照的心是名法。根据定力的层次不同，他们的明了程度也有所不同。

在禅修的后期阶段，他会发现这种观智有多种表现形式。有

些禅修者能将欲望纳入标记观照中。

当他准备动手拿食物时，先标记观照“想动、想动”，然后再标记观照手向食物移动的方式为“动、动”。

当手触碰到食物时，欲望并不那么明显。

当他准备用手或勺子把一口食物整理好时，先标记观照“想整理、想整理”，然后再标记观照手整理食物的方式为“整理、整理”。

当他准备把食物拿到嘴边时，先标记观照“想拿、想拿”，然后再标记观照手把食物拿到嘴边的方式为“拿、拿”。[73]

当他准备低头时，先标记观照“想低头、想低头”，然后再标记观照头低下的方式为“低头、低头”。

当他准备张嘴时，先标记观照“想张嘴、想张嘴”，然后再标记观照嘴张开的方式为“张嘴、张嘴”。

禅修者可以将“欲望”纳入标记观照中。

当他准备把食物放进嘴里时，先标记观照“想放、想放”，然后再标记观照手把食物放进嘴里的方式为“放、放”。

当他准备抬起头时，先标记观照“想抬头、想抬头”，然后再标记观照头抬起的方式为“抬头、抬头”。

当他准备咀嚼时，先标记观照“想咀嚼、想咀嚼”，然后再标记观照咀嚼的方式为“咀嚼、咀嚼”。

他标记观照“知味、知味”。

当他准备吞咽时，先标记观照“想吞咽、想吞咽”，然后再标记观照吞咽的方式为“吞咽、吞咽”。

有一位禅修者来向我报告，说她能标记观照所有生起的欲望。不过，她说有一件事是缺乏欲望的。我问她是什么事，她回答说吞咽食物时没有欲望。食物就那样自己滑进了胃里。她一嚼完，食物就自己滑进胃里了。

西亚多不得不告诉她：“真的是这样吗，这可能吗？禅修者，请再试着观照一下。没有吞咽的欲望，人是不会吞咽的。禅修者，请再观照一下。”西亚多不得不让她再观照一次。

第二天，这位禅修者报告说：“是的，尊敬的西亚多尊者，您说得对。只有当我有吞咽的欲望时，我才能吞咽。”如果你们没有吞咽的欲望，能吞咽吗？不能，你们不能。你们要将吞咽的欲望标记观照为“想吞咽、想吞咽”，然后将吞咽的方式标记观照为“吞咽、吞咽”。之后，根据你们的定力水平，你们可以标记观照任何生起的显著特征。有些禅修者甚至能标记观照更多内容。

曾经有一位禅修者，获准聆听马哈希尊者关于直至道果的各级观智的录音带。她经常来禅修中心帮忙做杂务。在她禅修期间，她的修行状态非常好。由于她是老信徒，和我也很熟，所以经常向我报告修行体验。当我问她吃饭时是否还能进行标记观照，她说可以，但只在食物不那么好吃的时候才会这样做。食物好吃的时候，她就不标记观照了。这种做法对吗？我问她为什么食物好吃的时候不标记观照，她回答说，食物不好吃的时候，她不想吃，所以在吃饭时进行标记观照，不知不觉中，肚子就饱了。

我总觉得她的想法有点奇怪。食物好吃时，我们会生起贪；食物不好吃时，我们会生起瞋、忧。她不让瞋、忧生起，[74]却让贪生起。看起来是这样，不是吗？是的，就是这样。

她的做法不能作为好榜样。在座的听众、禅修者们，食物不好吃时要标记观照，食物好吃时更要标记观照。无论食物好坏，禅修者都要进行标记观照。食物好吃而禅修者无法标记观照，说明他生起了贪。

食物不好吃而禅修者无法标记观照，说明他生起了瞋。然而，若禅修者在吃饭时无论食物好坏都能进行标记观照，那么根据他的波罗蜜，在标记观照的当下，他或许就能证得圣法。曾经就有这样证得圣法的例子。

有一次，一位年长的上座比丘和一位沙弥同住一处寺院。这位上座比丘是沙弥的叔叔，名叫大护僧长老。这位沙弥，按他们的氏族名，叫护僧沙弥。早晨八点半或九点托钵时，沙弥出去化缘。回来后，十点半或十一点吃午饭。

他吃饭时，叔叔过来告诫他：“年轻的沙弥，小心别让热米饭和热咖喱烫到舌头。”沙弥听了叔叔长老的告诫后心想：“怎么会呢？十一点的时候，食物都已经凉了。我吃的是凉米饭和凉咖喱，他为什么要这样告诫我？为什么让我小心别被热米饭和热咖喱烫到？这是一种什么样的告诫啊？”他这样想是应该的，对吧？是的，应该这样。告诫他小心别被凉米饭

和凉咖喱烫到舌头，只有这位波罗蜜成熟的沙弥才会这样思考。事实上，他明白这并非指热米饭和热咖喱带来的烫伤，而是指贪的炽热、瞋的炽热会烫伤舌头，长老其实是在告诫他不要被这些所灼伤。这个告诫的意思是要带着省思、带着标记观照去进食，他也照做了。

比丘和沙弥们，当食物好吃时，他们会对食物生起贪爱，希望再吃到这种食物。他们会想在哪里能再吃到？第二天，哪家会供这种食物？接下来的日子里，这种食物会从哪里来？这种渴望生起时，这位比丘身上发生了什么？是的，他生起了贪。在家人身上，他们会计划第二天做这种食物，渴望再吃到，这也是生起了贪。因为食物好吃，所以生起贪。可以说这是舌头引火烧身，这火就是贪。

当食物不好吃时，他们会心烦意乱，抱怨怎么会做出这样的食物，不是吗？有些很喜欢美食的人甚至会生气。有些人遇到不好吃的食物，甚至会起身离开餐厅。如果起身不容易，他们会找很多借口起身离开。是什么样的炽热在灼烧他们？是的，是瞋的炽热在灼烧他们。食物好吃时成为贪的因，食物不好吃时成为瞋的因，这些都是因为进食时没有进行标记观照。没有正念，禅修者就可能被贪、瞋的炽热通过舌头灼伤。[75]

这位沙弥在午餐结束时，证得了四圣谛道与四圣谛果，成为了阿罗汉。很明显，他的诸根变得强健，修行也取得了进步，不是吗？是的，很明显。

不能说在座的听众们不会根据自己的波罗蜜证得圣法。如果因缘具足，如果现在的标记观照符合标准，也就是说标记观照相当持续，且波罗蜜成熟，那么在进食时，就可能证得圣法。这就是为什么我们要在进食时进行标记观照。这种带着标记观照进食的方式，在某种程度上也是对捐赠者的一种回馈和祝福。禅修者自己也可能因此实现持续的标记观照，从而在当下发现法并证得圣法。

“Raṭṭhapitopi tena bhutto mahapphalo”

“注释书的导师们解释说，

国人所供养的食物，

对于那些全神贯注持续禅修的禅修者而言，

会给捐赠者带来巨大的利益。”

我们这里的禅修者和听众们，当接受供养时，全神贯注地持续进行标记观照，会给那些捐赠者带来巨大的利益。因为在标记观照的当下，禅修者远离了贪、瞋、痴、慢、嫉、慳。

这一刻，就如同在肥沃的土地上播下了善的种子。

这确实非常有益！对捐赠者来说也非常有益。因为这一刻远离了贪、瞋、痴。

有一次，拘萨罗王去见佛陀，询问供养的利益有多大。拘萨罗王与佛陀同龄，两人是儿时好友，国王对佛陀怀有深深的敬意，经常与佛陀讨论佛法。拘萨罗王向佛陀提出一个问题：

“哦！佛陀，当我想行布施时，应该布施给谁呢？”

佛陀回答：

“拘萨罗王，布施给任何你尊敬的人。”

当你怀着满心欢喜，向自己尊敬的人布施时，难道不是很有成效吗？是的，确实如此。拘萨罗王对佛陀的回答非常满意，又问：

“哦！佛陀，为了带来更多利益，我应该如何布施呢？”

考虑到拘萨罗王智慧有限，佛陀反问他：

“哦！拘萨罗王，你意识到你之前的问题和这个问题是两回事吗？如果想带来巨大的利益，你必须选择阿罗汉进行布施。

阿罗汉是那些已断尽一切烦恼漏的人。”

如果找不到阿罗汉，应该找谁呢？应该找那些修行以求成为

阿罗汉的人。在座的听众和禅修者们，虽然不能说你们都在努力成为阿罗汉，但可以说你们都在努力成为须陀洹，不是吗？在努力成为须陀洹的过程中，在标记观照的[76]当下，你们远离了贪、瞋、痴。在这样的时刻进行布施，是最为殊胜的。

佛陀说，这就像：

“将善种播撒在肥沃的土地上。

从今生开始，在未来的许多世中，
都会带来巨大的成果。”

当标记观照“咀嚼、咀嚼”时，贪、瞋、痴没有机会生起。他完全远离了贪、瞋、痴。

在标记观照时，在标记观照的当下，他不可能对某事有任何愿望或欲望。心不能同时执行两种功能。所以在标记观照的当下，贪被灭除了。当你在标记观照时，同时又看到诱人的景象并心生渴望，这种情况绝不可能发生。不会有二个心同时生起。在标记观照时，瞋和忧不会生起。

在标记观照的当下，人也远离了痴。当他标记观照“咀嚼、咀嚼”时，他知道咀嚼食物的方式是色法，标记观照的识是名法。

他的心完全专注在这些名法和色法上，只觉知它们。因此，他没有痴。痴意味着模糊的认知。认为“我在吃、我在吃”是痴无明。不加觉知地咀嚼食物是痴。带着正念标记观照进食，就是远离称为无明痴的错误认知。在这种远离（烦恼）的时刻进行布施，会带来巨大的利益。当禅修者处于无贪、无瞋、无痴的状态时，向他布施是非常有益的。因此，如果禅修者希望回馈、祝福捐赠者，保持正念就能做到。

长老们、上座比丘们通常就是通过这样的方式来回馈、祝福捐赠者的。当人们来向已故的马哈希尊者捐赠物品时，他会以正念接受，带着正念标记观照将物品放下。如果捐赠的是布料、袈裟或毛巾之类的物品，他会立即对其进行决意。这难道不是榜样吗？是的，是榜样。以正念标记观照来接受，远离贪、瞋、痴，在那一刻进行的布施极具成效，会带来很多功德。

根据律藏的戒律，对捐赠物品进行决意，能使尊者们避免犯戒。如果比丘收到袈裟等衣物，在十天内忘记决意，那么无论何时触碰这些衣物，都会犯戒。已故的马哈希尊者对此始终非常谨慎，捐赠一完成，他总会立即进行决意，从而圆满所有律藏戒律。

当然，已故的马哈希尊者是一位极具声望的比丘，有大量的信徒追随者，所以捐赠很多。如果在接受捐赠时不进行决意，之后他可能就会忘记。正因如此，尊者会立即进行决意。这对我们来说难道不是很好的榜样吗？

对于所有信徒，比丘只能通过自己的修行、戒律来回馈、祝福他们，而不能通过给予物质东西来做到。过去，长老们也是这样做的。舍利弗尊者每次去城镇或村庄托钵时，[77]都会进入灭尽定，然后再去托钵。有一位叫苏布的比丘，会进入慈心业处的禅那状态，然后去城镇或村庄托钵。这样做的原因是为了回馈、祝福信徒。对于那些比丘来说，作为阿罗汉，他们自己还需要善法吗？当然，他们不再需要功德了。

在座的听众和禅修者们，如果你们希望以榜样的方式祝福他人，由于你们尚未证得禅那、定或灭尽定，只需保持正念，也能接受捐赠。因为你们远离了贪、瞋、痴，捐赠者会获得更多利益。同时，你们的标记观照也会进步，诸根会增强，修行会提升。对于有四念处观禅基础的人来说，这难道不是很棒吗？

在增强禅修者诸根的九种因素中，我们正在讲第三种因素——日常的详细标记观照，即正知标记观照。

第六项正知教导

在以正知标记观照进行禅修时，禅修者不仅要标记观照雅观的行为，还要标记观照非雅观的行为。

“Uccāra passāva kamme sampajānakārī hoti”

“佛陀教导说，即便是在排泄粪便或尿液时，禅修者也必须全神贯注地进行。”

在座的准备禅修、力求证得各级观智直至圣法的听众和禅修者们，你们不仅要标记观照雅观的举止，还要标记观照非雅观的举止。你们必须标记观照自己排泄粪便和尿液的所有方式。请跟我重复三遍。

格言：

粪便或尿液，
排泄时，
全神贯注地标记观照，
此即正知。

四念处观禅并非只在雅观的情境中修持。

四念处观禅也必须在非雅观的举止中修持。

排泄粪便或尿液是非常显著的不雅举止。禅修者应将排泄时的身体行为标记观照为“排泄、排泄”。

佛陀教导禅修者要从最显著的特征开始标记观照。因此，有一定定力基础的禅修者，在即将排泄时，首先生起的欲望是最显著的。他难道不需要标记观照“想排泄、想排泄”吗？是的，他首先要标记观照这个欲望。

然后，由这个欲望生起的风大，将排泄物从原处向下推，一点点向下移动，禅修者将这种逐步向下的移动标记观照为“排泄、排泄”。

在整个过程中，如果有非常显著的疼痛或酸痛生起，他就[78]标记观照“痛、痛”。

如果禅修者严格遵照佛陀的教导，在排泄粪便或尿液时全神贯注地进行标记观照，他的标记观照难道不会有很大进步吗？是的，会有很大进步。否则，如果禅修者在排泄时不进行标记观照，他的标记观照就会中断。那一天他会有一个小时或将近一个小时的标记观照中断。当禅修者年老时，中断的时间会更长，因为他们需要更频繁地排泄。

当标记观照“想排泄、想排泄”，标记观照这个欲望（心）时，这位禅修者从哪种念处中获得功德呢？他从修持心念处获得功德。

当他将排泄时的身体举止标记观照为“排泄、排泄”时，他从修持身念处获得功德。

当他将疼痛和酸痛标记观照为“痛、痛”时，他从修持受念处获得功德。

在排泄粪便和尿液时，这位禅修者能获得多少种功德呢？是的，三种。

通过标记观照生起欲望的心，他从修持心念处获得功德；通过标记观照排泄时的身体举止，他从修持身念处获得功德；通过标记观照疼痛和酸痛，他从修持受念处获得功德。实际上，遵照佛陀的教导行事，就是积累大量功德，脱离恶趣轮回。

这难道不棒吗？这难道不令人愉悦吗？任何像我们这里的禅修者一样有定力基础的人，在排泄粪便或尿液的时刻，都能很好地进行标记观照。

第七项正知教导

“Gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tunhībhāve
sampajānakārī hoti”

“佛陀教导说——

行走时、站立时、坐着时、躺下睡觉时、睡着时、醒
来时、说话时、沉默时，所有这些都必须全神贯注地
进行。” [79]

佛陀在向信徒宣讲佛法时，宣讲前会先生起慈悲心，宣讲时
则以智慧宣讲。有这样一种说法：“先以慈悲，后以智慧。”
佛陀始终对听众怀有慈悲心，且始终以智慧宣讲。

禅修者行走时，正念须伴随；

站立时，正念须伴随；

坐着时，正念须伴随；

睡觉时，正念须伴随；

醒来时，正念须伴随；

说话时，正念须伴随；

沉默时，正念也须伴随。

作为正知教导，佛陀总结为：无论做任何事，都必须有正念

标记观照相伴。

Gate——行走时

意思是带着正念标记观照行走。在座的听众和禅修者们，你们行禅时，正是如此。行禅时若能生起定力，其对日常详细标记观照的助益，不亚于坐禅时的标记观照。

我来讲解行禅时的标记观照方法。行禅有四种类型：

- (1) 一步一标记
- (2) 一步两标记
- (3) 一步三标记
- (4) 一步六标记

共多少种？是的，四种。

(1) 标记“左脚走、右脚走”，称为一步一标记。

此时，要尽可能不去注意脚的形态和外形特征，尽可能专注于真实法，专注于逐步移动的方式。

(2) 一步两标记——即标记“提起、落下”。

要尽可能不去注意形态和外形特征，而要尽可能深透地观照逐步提起的本质。落下时，也不要注意脚的形态，尽可能深

透地了知逐步落下的本质。脚的形态和外形特征是概念法，并非观禅的禅修对象；逐步移动的本质或方式是真实法，是观禅的禅修对象。[80]

(3) 一步三标记——即标记“提起、前移、落下”。

标记“提起”时，不要关注脚的形态，要尽可能详细地了知逐步向上移动的本质；标记“前移”时，忽略脚的形态，尽可能专注地观察逐步向前移动的方式；标记“落下”时，不关注脚的形态，尽可能专注地观察逐步向下移动的方式。

- 当能不注意脚的形态，
 - 并能及时标记观照当下的连续移动时，
- 其本质会变得十分清晰。

标记“提起”时，
不仅能清晰感知到逐步向上的移动，
还能察觉到越来越轻的感觉；

标记“前移”时，
不仅能清晰感知到逐步向前的移动，
还能察觉到伴随移动的越来越轻的感觉；

标记“落下”时，
不仅能清晰感知到逐步向下的移动，
还能察觉到伴随向下移动的越来越重的感觉。

由于禅修者能感知到轻重，体验到事物的本质，其标记观照会变得相当愉悦且良好，标记观照会不间断，也会不断证得佛法。禅修中，证得佛法最为重要。当他发现法时，由于一直努力发现法，信心会增强，会更加精进努力，观智水平会提升，根据自身的波罗蜜，很快就一定能证得圣法。

(4) 一步六标记——指一步之内，禅修者标记“开始提起、提起结束、开始前移、前移结束、开始落下、落下结束”。

开始提起是指提起脚后跟；提起结束是指连同脚趾一起提起整只脚；开始前移是指刚要向前；前移结束是指落下前的短暂停顿；开始落下是指开始向下落；落下结束是指脚刚接触地面。

还有另一种方法：

“一步六标记”——即标记“想提起、提起、想前移、前移、想落下、落下”[81]，同时标记名法和色法。

当禅修者达到缘摄受智，能够区分因果，如果尝试开始标记观照，对于聪慧的禅修者而言，能很快学会。

当要提起脚时，提起脚的欲望会更显著，所以先标记心“想提起、想提起”，然后当提起的动作出现时，标记“提起、提起”。

当要向前移时，移动的欲望更显著，所以标记心“想前移、想前移”，当移动的动作出现时，标记“前移、前移”。

当要落下脚时，落下的欲望更显著，所以标记欲望“想落下、想落下”，然后当落下的动作出现时，标记“落下、落下”。

如果禅修者能做到这样，其标记观照会变得相当有力。

注释书的导师们还教导了另一种方法：

“一步六标记”——即标记：“开始提起、提起、前移、下落、接触、落稳”。

这种方法似乎稍难一些，只有当禅修者牢记这些步骤的顺序，

1 按英文应该翻译成“下压”，但这样翻译用词对有些人会有意念引导的作用，会主动下压，引起不适，所以这里按禅修的实际情况翻译成“落稳”，后面的描述也作相应的调整。

才能轻松地进行标记观照。

开始提起是指仅提起脚后跟；

提起是指整只脚（包括脚趾）向上移动；

前移是在一次标记观照中完成；

下落是指开始向下落；

接触是指脚掌接触地面；

落稳是指为了提起另一只脚，这只脚向下落稳产生的按压，

禅修者能感觉到随着压力增大而向下的动作。

当禅修者在最后一个步骤“落稳”时感受到沉重感，就能确定禅修中已开始积累定力。接下来的步骤会进一步凝聚定力，标记观照会变得轻松愉快。

通过这种标记观照方法，许多禅修者都取得了很大进步，进展迅速。这是注释书导师们推荐的方法，如今的导师稍作修正，以便现代人理解如何操作。

一旦形成行禅的定力，禅修者也能进行详细的日常标记观照。坐禅时，其标记观照心也会相当有力，能轻松舒适地坐满一整小时而无需变换姿势。

请跟我重复行禅的益处： [82]

格言：

能远行，
身强健，
无疾病，
易消化，
定力不间断，
此五者，
乃行禅之益处。

能远行——行禅时能积累定力的禅修者，获得了能长途跋涉而不疲惫的益处。

身强健——禅修者会变得更强健。在观禅初期，禅修者坐禅时通常需要变换一两次姿势，当行禅的定力变好后，能坐满一整小时而无需变换姿势，精进力会越来越强。

无疾病——行禅时积累了定力的禅修者，那些膝盖痛、背痛、头痛等诸多不适都会消失。

易消化——能轻松消化所吃的所有食物。

行禅获得的定力持久，难以被破坏。因为这种定力是在禅修者移动时获得的，所以能维持很长时间。

坐禅获得的定力是在静止姿势时产生的，因此当禅修者站起来或走动时，这种定力就会被破坏。卧禅或站禅获得的定力也是如此，当禅修者走动或站起来时，容易被破坏。而行禅获得的定力，是禅修者在移动时获得的，即便站起来、坐下或躺下禅修，这种定力也能很好地保持，不易被破坏。

能通过行禅获得定力的禅修者，其标记观照会取得进步。因此，建议禅修者尽力在行禅上精进。在尚未获得行禅定力辅助的初期，禅修很难取得进展，坐禅以及日常标记观照都相当困难，因为标记观照无法及时契合当下，所以显得模糊不清。因此，必须修习行禅直至获得定力。

Thite——站立时

行禅结束时，如果足够专注，在停下前的一两步或三步，就会察觉到想要停下站立的欲望，于是标记“想站、想站”。[83]根据正知教导，只有当站定时，才标记“站立、站立”。然而，对于像你们这样定力强的禅修者，由于需要标记最显著的现

象，而此时想要站立的欲望最为显著，所以可以先标记这种欲望。

然后，由这种欲望产生的风大会推动身体，站立的姿势出现，标记“站立、站立”。要尽可能不注意头、身、腿、手的形态和外形特征，尽力专注地标记观照由风大支撑的僵硬感，念“站立、站立”。关键是要明了这种僵硬感的体验。

当禅修者的定力达到一定水平，标记“想站、想站”“站立、站立”时，会发现站立的姿势和僵硬感是逐步生起的。有些禅修者会标记这种感觉从头部慢慢向下移至身体下部，有些则标记从身体下部慢慢向上移至头部，念“站立、站立”。由于有了定力，当从头部向腿部标记时，会感觉自己似乎越来越矮；从腿部向头部标记时，会感觉自己似乎越来越高。根据定力水平的不同，会有多种不同的感受。

Nisinne——坐着时

站立后想要坐下时，坐下的欲望很显著，标记“想坐、想坐”。你们难道不会这样做吗？是的，你们可以标记，因为足够专注，就能察觉到。之后，当身体坐下的姿势出现时，标记“坐、坐”。要尽可能让心不去注意头、身、手、腿的形态，尽力去

发现其本质，即逐步向下移动的方式。

头、身、手、腿的形态是概念法，不应标记观照。观禅不关注概念法，如果禅修者执着于概念法，证得佛法会需要很长时间。你们这些禅修者难道希望长时间无法证得佛法吗？当然不，每个人都希望尽快证得佛法。

人们有太多事情要处理，能来禅修中心住十天进行禅修已颇为不易，自然希望能快速证得佛法，尽快证得圣法。因此，禅修者必须让标记观照心不去注意概念法，尽力深透地去发现本质。标记“坐、坐”时，要尽可能深透地明了逐步向下移动的真实法。

概念法和真实法是两种不同的、相互分离的事物吗？不是的，它们共存一体，真实法蕴含在概念法的形态中。起初，当定力较弱时，禅修者需要坐下并闭上眼睛，才能发现蕴含其中的真实法，从而清晰地了知佛法的本质。[84]

定力大多会在眼根处被破坏，睁大眼睛坐着，无法清晰地了知本质；垂眼或闭眼而坐，才是正确的方式。要将逐步向下移动的方式标记为“坐、坐”。

当能够脱离头、身、手、腿的形态，能够深透地观察逐步移动的感觉，能够及时标记观照当下时，标记“坐、坐”，不仅能察觉到逐步的移动，还能察觉到伴随向下移动的越来越重的感觉。

随着定力越来越深厚，标记“想坐、想坐”时，会发现生起了多次想要坐下的心意；标记“坐、坐”时，能更清晰地察觉到细微的逐步坐下的方式。当定力进一步提升，标记“想坐、想坐”时，会发现想要坐下的欲望并非单一的整体，而是多个欲望，彼此之间存在间隔。

一个欲望生起又灭去，

接着另一个欲望生起又灭去，

再一个欲望生起又灭去，如此反复——这是多个阶段。

这些阶段是什么呢？是那些欲望的“生起”与“消失”（换句话说就是“灭去”）。

当他标记观照“坐、坐”时，这些阶段并不连贯；当专注观察时，禅修者会发现阶段之间存在间隙，而间隙出现在一个阶段生起灭去之后、下一个阶段生起灭去之前。

当他坐下接触到地面时，标记观照“触、触”。为了持续标记观照，只需按常规标记“起、伏、坐、触”。

在增强禅修者诸根的第二种因素中，我已详细讲解了如何恭敬地标记观照坐姿，解释得相当详尽。当这些阶段开始出现间隙时，禅修者随后会清楚地意识到，这些就是生起与灭去。

随着定力进一步增强，

生起变得模糊，

只有灭去非常显著。

当他标记观照“想坐、想坐”时，对坐的欲望的生起变得模糊，只有那些欲望的灭去是清晰的。当他标记观照“坐、坐”时，坐下的姿势的生起不再清晰，而坐下的姿势的灭去是清晰的。

对于定力更强、具备深厚坏灭随观智的禅修者而言，当他标记观照“想坐、想坐”时，不仅会发现坐的欲望的灭尽，还会发现进行标记观照的观照心接续灭去。[85]

当他标记观照“坐、坐”时，会发现坐姿感觉的消失以及标记观照的心的消失。观照的对象和观照的心都消失了。他由此总结出，作为色法的所缘和作为名法的能缘之心都不是永恒

的。他难道不是通过自身体验意识到这一点的吗？巴利语中的“无常”就是“anicca”。

他发现这些灭尽的连续发生极为迅速，因此令他备受煎熬，他意识到自己正处于苦中。巴利语中的“苦”就是“dukkha”。

这种灭去、这种折磨人的苦，他该如何阻止呢？他发现无从阻止。它们随心而生，他对此完全无法控制。巴利语中“不可控制”就是“anatta”（无我）。

当他在标记观照坐下的过程中发现这些灭尽时，会清晰地明了无常（anicca）、苦（dukkha）和无我（anatta）的本质。在坐或站的当下，他都有可能证得圣法。

Sutte——躺下睡觉时

躺下时，必须带着正念标记观照进行；入睡时，也要有正念相伴。从坐姿准备躺下时，要带着正念进行。对于像我们这里有定力基础的禅修者来说，躺下睡觉时，难道不是先察觉到想躺下的欲望最为显著吗？是的，欲望首先更为显著。

所以要标记观照“想睡、想睡”。

由于这种想睡的欲望，会生起风大，进而推动身体一步步向床移动，禅修者标记观照“躺下、躺下”。

此时，禅修者必须尽可能将心与头、身、手、腿的形态脱离，尽力深透地标记观照身体逐步向床移动的方式。无论禅修者想用什么标签——“动、动”“躺、躺”或“睡、睡”，关键是要了知移动的本质。

当身体越来越低，头碰到枕头时，禅修者标记观照“接触、接触”。

背部接触到地面时，标记观照“接触、接触”。

调整身体姿势时，标记观照“调整、调整”。

当舒适地平躺时，标记观照“起、伏、躺着、接触”，并在这样的标记观照中入睡。

Jāgarite——醒着时

有标记观照习惯的人，难道不会睡得更快吗？是的，会睡得

很快。

习惯吃安眠药的人，当标记观照做得好时，就不需要吃安眠药了。定力增强后，入睡会很容易。当标记观照非常好且稳固时，甚至不会想睡觉。但当睡意再次盖过标记观照时，就会入睡。[86]

在座的听众和禅修者们，一整天持续禅修后，当标记观照“想睡、想睡”“睡、睡”时，很快就会入睡。禅修者的头刚碰到枕头，可能没多久就无法继续标记观照“起、伏、躺着、接触”，直接就睡着了。这难道不方便吗？不用吃安眠药就能睡着。

标记观照“睡”时，不应关注头、身、手、腿的形态，而要尽可能深透地观察身体逐步移动的方式。

当能尽可能将标记观照与头、身、手、腿脱离，专注于观察移动的本质，及时标记观照当下，标记观照“躺、躺”并躺下时，会清晰地察觉到身体一点点向下的沉重感。

随着定力增强，标记观照“想睡、想睡”时，会发现想睡的心意是逐步生起的；标记观照“睡、睡”时，会发现躺下或睡姿的方式是一点点出现的。

当定力进一步加深，标记观照“想睡、想睡”时，想睡的心意中会出现很多间隙。

一个欲望生起又灭去，接着下一个欲望生起又灭去，再下一个欲望生起又灭去，如此反复。

这些是什么呢？它们被称为“生起”与“灭去”。请跟我重复三遍。

格言：

唯有明了“本质”，
才能见到
生起与灭去。

“Udaya”意为出现，“vaya”意为消失，“Udayabbaya”（生灭）是这两个词的复合词。

明了沉重感的本质后，之后——一点点出现的沉重感就会成为生起与灭去。了知身体逐步向下移动并伴随越来越强的沉重感，就是明了本质。明了本质后，很快就会发现“生起”与“灭去”。因此，要明了现象的生起与灭去，必须先通过标记观照来明了本质。

当禅修者发现生起与灭去，且定力增强时，

现象的生起会变得不清晰。

只有灭去，换句话说，灭尽是清晰的。

当标记观照“想睡、想睡”时，所能发现的都是想睡的欲望一连串的灭尽。[87]

当标记观照“睡、睡”时，会发现躺下或睡姿的方式在接连不断地灭尽。头、身、手、腿的形态和外形特征对他来说不再清晰。到了这个阶段，不必刻意去与概念法的形态区分。当观智强大有力时，形态、外形或整体等所有概念法都会自行消失。观禅与概念法是完全对立的。

当观智尚弱时，概念法的形态对他来说非常清晰分明，所以禅修者必须让心与之脱离。随着观智增强，达到坏灭随观智时，概念法会自行消失。如果禅修者想判断自己的观智有多强大有力，应以概念法为衡量标准。

如果发现有很多概念法的形态和整体，就能断定自己的观智仍较弱。这还需要去问导师吗？不需要，不是吗？不过，禅修者还是愿意问导师，而且经常问。他会问：“尊敬的尊者，

请问我能否知道自己的观智水平？”西亚多也能告诉你。但禅修者希望听到自己的观智水平很高。如果西亚多说他的水平还很低，他会感到沮丧。但西亚多当然必须如实告知他的观智水平：禅修者，你的水平处于某个阶段，才刚进入那个阶段，甚至还没到该阶段的成熟阶段，等等。业处导师只能这样说，如实相告是唯一的方式。无论如何，遵照佛陀的教导，我们必须诚实。

只有这样，禅修者的信心才会增强，精进力才会提升。如果禅修者想知道自己的观智有多强、多成熟，就必须观察概念法。如果还有很多概念法，还需要多用功与之脱离，说明观智仍相当低，这被称为“*taruna vipassanā*”（稚嫩的观禅）。

当概念法变得模糊，定力一积累，概念法就消失，且只标记观照本质时，说明观智成熟且强大，被称为“*balavant vipassanā*”（强大的观禅）。到了这个阶段，标记观照会非常容易，无论标记观照什么，它都会消失。这一连串的灭尽让他清晰地意识到无常（*anicca*）的本质；灭尽极为迅速，如同折磨一般，这就是苦（*dukkha*）；他根本无法阻止这些带来痛苦的灭尽，完全无法控制，它们就这样自行灭去，这就是无我（*anatta*，不可控制的本质）。无常、苦、无我——所有观智都被禅修者充分体验，此时就可以说他证得了圣法。

当他带着正知标记观照躺下时，就证得了圣法。佛陀时代阿难尊者的例子就很著名。大迦叶尊者带领僧团召开第一次结集，整理佛陀的教法，他负责挑选五百位比丘参加第一次结集。

挑选这些僧众有两个条件。要具备参加第一次结集资格，比丘们需做到：

- 能背诵《三藏》； [88]
- 是证得无碍解的阿罗汉。

大迦叶尊者找到了 499 位比丘，还缺最后一位。这与佛陀的侍者阿难尊者有关。阿难尊者完整聆听了佛陀宣讲的所有教法，是对佛陀阐述的每一条教法听得最完整的人。第一次结集不能没有阿难尊者。

当时，阿难尊者还只是须陀洹，虽然能背诵《三藏》，但因不是阿罗汉，所以不能被选中，对吧？大迦叶尊者不敢选他。因为还有很多其他证得无碍解的阿罗汉，若选了阿难尊者，别人可能会觉得大迦叶尊者是出于一时的私心才选他。不过，后来经所有僧众一致投票，还是选了阿难尊者。

被选为第一次结集的成员后，阿难尊者努力想在结集开始前证得阿罗汉果，但直到结集前一天，都没有成功。于是，在结集前的那个晚上，他不停地禅修，行禅、坐禅，修持四念处观禅，却毫无进展。

之后，他意识到自己太过精进了。他走进卧室，从床上的坐姿慢慢躺下，同时标记观照“躺下、躺下”。就在双脚离地、头还没碰到枕头的那一刻，他从须陀洹依次进阶，证得了三级道果，最终证得阿罗汉果。

阿难尊者是通过坐禅证得阿罗汉果的吗？不是。是通过行禅吗？也不是。他是通过修习详细的日常观照、正知观照——标记观照“躺下、躺下”而证得的。因此，在座的禅修者们必须努力修习详细的日常标记观照。

至此，我们已经讲完了增强禅修者诸根的第三种因素，以及最后四项正知标记观照教导。[89]

第六章 增强观行者五根的第四个因素（适宜且有益的依止处）

今天，我要讲的是增强观禅禅修者诸根的九个因素中的第四个因素。

“Sappāya kiriyāya sampādeti ”

“适切而行，能成就观智，能增强禅修者的诸根。”

第一个因素——禅修者在标记观照时，应将心专注于灭去。

第二个因素——禅修者在将心专注于灭去的同时，要恭敬且深透地进行标记观照，以便见到真实的灭去。

第三个因素——即便禅修者正恭敬且深透地标记观照，将心专注于灭去，能见到真实的灭去，也仍要在整个禅修过程中保持持续的标记观照。

第四个因素——禅修者在禅修期间，要培养七种适宜（有益）的依止处。

做到这一点，他的诸根会进步，他的法也会进步。

就像我们在座的听众，对于那些决心坚定、努力追求圣法的人来说，拥有这七种适宜依止处的益处非常重要。如果禅修者依赖不适宜的事物，诸根就不会得到增强，法也不会有所进步。请跟我重复三遍。

格言：

适宜且有益的，

共有七种，

皆应依止。

在禅修中拥有这七种适宜依止处的益处，会增强他的诸根，他也很快会证得圣法。

禅修者的七种适宜依止处是：

- 住所（Āvāso）——适宜的寺院、适宜的禅修中心
- 行境（Gocaro）——适宜托钵的村庄
- 言语（Bhāssa）——正确的说话方式、交谈内容
- 人物（Puggalo）——适宜的人
- 饮食（Bhojana）——适宜的食物
- 气候（Utu）——适宜的气候
- 威仪（Iriyāpatha）——适宜的身体姿势（有四种，即站、坐、行、卧）[90]

（a）住所（Āvāso）——适宜的禅修场所

当禅修者去闭关禅修时，必须依赖适宜的场所、适宜的寺院，以辅助自己的禅修。如果他能住在这样适宜的地方禅修，他的诸根会进步，他的法也会进步。适宜的禅修中心的定义是具备以下所有特征的地方：

- （1）禅修者将要入住的禅修中心，距离他的住所不应太近

也不应太远。

(2) 禅修中心应很少有频繁进出的人，也就是说要安静。

(3) 禅修中心应较少有蚊子、苍蝇和昆虫。特别是如果中心位于森林中，应较少有蚊子和苍蝇，且应远离危险的狮子、老虎和大象。

(4) 禅修中心应能方便地获得食物和药品。

(5) 禅修中心应有一位善友，即一位好的业处导师，他能教导禅修者，使那些未找到法的人找到法，使那些已找到法的人在法上取得更大进步。

请跟我重复三遍。

格言：

不太远，

人迹少，

无噪音，

无虫扰，

资具易得，

还有善友，

此五者，是适宜中心的标志。

在这五点中，“有一位善友，即一位好的业处导师”，是适宜禅修中心最重要的因素。业处导师了解禅修者的本性，能正确地教导他们禅修方法，会使禅修者明了法。

业处导师能支持禅修者明了法、在法上进步，禅修者所去的禅修中心有这样一位好的业处导师，是最重要的因素。

有机会在一位好的业处导师指导下禅修的禅修者，几乎肯定能明了法。有一次，佛陀住在萨克亚国的一个村庄，那里住着一位萨克亚族的 Nagaraka？？？。阿难尊者对佛陀说，他认为“与善知识（好同伴、正直的朋友）相处，在证得道果、圣法方面有百分之五十的把握”。

佛陀针对这个说法回应道：[91]“阿难弟，不要这样说。与善知识相处的禅修者，在证得道果、圣法方面，不会只有百分之五十的把握，而是会有绝对完全、百分之百的把握。”

依照佛陀的教导，亲近并在一位被公认为善知识的、优秀且有技巧的业处导师的指导下修行，非常重要。

现在是四念处观禅流行的时候。所有有学识的人在空闲时都会去修四念处观禅。在修禅时，他们会去禅修中心。如果他们碰巧去了不适宜的中心，就无法找到法，在法上不会进步，时间会被浪费，精力会被消耗，还会使士气低落。因此，为自己选择一个适宜的禅修中心很重要。

关于选择适宜的禅修中心，佛陀解释说有四种类型的禅修中心。当禅修者去禅修中心禅修时，可能会遇到：

- 1 一个他不能清楚明了法、且资具匮乏的中心；
- 2 一个他不能清楚明了法、但资具充足的中心；
- 3 一个他能清楚明了法、但资具匮乏的中心；
- 4 一个他能清楚明了法、且资具充足的中心。共四种类型。

1 如果禅修者去的禅修中心，要么是因为业处导师指导不充分，要么是因为其他一些原因，尽管他已经禅修了十天、十五天，还是不能清楚地明了法。而且供水、食物、电力、衣物等资具也不那么容易获得，相当匮乏。在这种情况下，禅修者无论如何都不能继续留在那个中心。他必须立即离开，不必通知中心的负责人。请跟我重复三遍。

格言：

法不明了，
中心资具匮乏，
必须不告而别。

2 如果禅修者在中心禅修了十天或十五天后，仍未明了任何

法，尽管中心的资具很充足。在这种情况下，禅修者无论如何都不能继续留在那个中心。他必须通知负责人后再离开。请跟我重复三遍。

格言：

法不明了，
中心资具充足，
必须告知后离开。

3 如果禅修者在中心只禅修了几天，就能清楚地明了法。但供水、电力、食物、衣物等资具不那么容易获得，实际上相当匮乏。在这种情况下，禅修者应该忍受这种情况，继续留在那里禅修，直到更彻底地明了法。请跟我重复三遍。[92]

格言：

法能明了，
虽资具匮乏，
不应离开，
必须留下。

4 如果禅修者在中心只禅修了几天，就能清楚地明了法，且供水、电力、食物、衣物等资具也很充足。在这种类型的禅修中心，即使中心的负责人因规定的停留期限已到而让他离开，禅修者也应说明自己设定的预期法的目标尚未达成，并

请求允许继续留在中心。请跟我重复三遍。

格言：

法能明了，

资具也充足，

即便被告知离开，

也应留下。

正如佛陀所教导的，禅修者必须避开第一和第二种类型的中心，而选择留在第三和第四种类型的中心，在那里禅修者对法的明了是清晰的，因此他必定能证得圣法。

(b) 行境 (Gocaro) ——适宜的村庄

适合禅修僧人托钵的村庄：当僧人进行禅修时，必须依赖适合托钵的村庄。那些在禅修期间通过托钵获取食物的僧人，必须有适宜的村庄可依。有一个距离不远不近、能提供足够食物的村庄，是帮助增强僧人禅修者诸根、助其在禅修中取得进步的基本因素之一。

如今，在城镇中，禅修期间去托钵的僧人不多了。但在乡村里，仍有少数僧人会这样做。

(c) 言语 (Bhāssa) ——正确的交谈方式

禅修者在禅修时，只应进行正确的交谈。在禅修期间的停留中，只进行正确的交谈，是帮助增强禅修者诸根、助其在禅修中取得进步的基本因素之一。

有十种交谈被认为是正确或适宜的。其他任何类型的交谈都不应进行。当然，如果能完全不说话，那是最好的。这十种与法相关的言说将用一句格言来阐释。请跟我重复三遍。

格言：

少欲，知足；

远离亲友，寂静处；

勤精进；戒、定；

慧、解脱； [93]

解脱智；

此十者，禅修者可言说。

(1) 禅修者的少欲

在适当的场合，可以谈论少欲的话题。

“Appicchassāyaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo mahicchassa ”

“少欲者证法，多欲者不证”

“佛陀曾解释，四道、四果及涅槃这些出世间法，唯有少欲之人能成就。多欲之人无法成就这九种法。”

这九种出世间法即四道、四果与涅槃。

这些都是在座听众所渴望的出世间法，唯有少欲者可得，多欲者无法获得。请跟我重复三遍。

格言：

多欲之人，
贪心炽盛，
难见此法；
少欲之人，
正念观照，
能成此法。

多欲者无法成就这些法。巴利语注释书解释：“宣扬自身真实具备的种种美德”，即为“多欲”。因为持戒圆满，便想让别人知晓，于是四处宣扬；当定力渐增，便想让他人知道自己定力具足，于是四处诉说；当观智生起，便也跟着向人夸耀自己观智圆满——这就是“欲望过盛”。

僧人若如此炫耀德行，虽能获得更多四资具（衣、食、住、药）——人们听闻某位僧人戒、定、慧具足，便会乐于供养。但贪图这些供养，就是多欲，这类人无法明了佛法。

少欲者会悄然隐藏自己的戒、定、慧成就，只是默默修行，这才是“少欲之人”。

在座的听众与禅修者们，当你们禅修初见佛法时，是否想让他人知晓？于是便四处诉说。这样做[94]，还能继续进步吗？你希望他人理解自己的体验，便想告诉这个人、那个人，最后真的四处宣扬。但事实上，当你初悟佛法、禅修体验渐深时，绝不可告诉他人，否则就会成为“多欲之人”。

你只能向自己的业处导师汇报重要的禅修体验。即便想告诉他人，也必须克制。若沦为多欲之人，佛法进步会变得迟缓。即便已开始积累定力与智慧，也要表现得若无其事，继续默默标记观照，全心专注于所观之境——这才是“少欲”。

适当场合下，可谈论这些准则。

(2) 禅修者对物质的知足

“Santuṭṭhassāyaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo asantuṭṭhassa”

“知足者证法，不知足者不证”

“佛陀曾说，四道、四果及涅槃这九种出世间法，会降临于

对所获物质知足之人。而对所得不知足的贪婪者，无法获得这些法。”请跟我重复三遍。

格言：

不知足，
贪心重，
难成此法；
知足者，
勤禅修，
能成此法。

对现有食物知足，对现有衣物易感满足——这类人能成就这九种出世间法。

禅修中，必须对此知足。难道不该对管理方分配的住处知足、安住其中吗？难道不该对在家人准备的饮食知足吗？是的，必须如此。你真的能知足吗？能对他们准备的素食感到满足吗？我想，唯有知足，一切才会顺遂。若心生不满，还能明了佛法吗？不能。在座的听众们，只要知足，必能得法。[95]

(3) 禅修者乐于独处，及(4) 禅修者不依恋亲友

“Pavivekassāyaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo

sanganikārāmassa ”

“乐独处者证法，乐群居者不证”

“佛陀曾说，四道、四果及涅槃这九种出世间法，唯乐独处者能圆满具足。乐与亲友为伴者，无法具足这些出世间法。”四道、四果与涅槃这九种出世间法，唯有乐于独处的禅修者可得，不属于喜与亲友为伴之人。适当场合下，可谈论这类话题。请跟我重复三遍：

格言：

喜与亲友伴，
贪心满溢，
难成此法；
乐入独处境，
勤修禅观，
能成此法。

道之乐、果之乐、涅槃之乐这九种出世间法，爱与亲友欢聚者无法获得，也不属于贪恋陪伴之人。唯有远离亲友、入于静处、乐于培养持续正念的禅修者，才能成就这些法。这类话题是适宜的。听众们不妨反思：

“我是否过于贪恋亲友陪伴？

是否唯有亲友在侧才感快乐？

远离亲友时是否会沮丧不悦？”

若一想到要离开亲友便心生不快，便可知自己的波罗蜜（修行资粮）尚未成熟。若过于依恋亲友，波罗蜜未熟，离明了佛法还有距离，仍需继续积累。

但有些人虽与亲友、家人、追随者同住，却只是因环境所迫——他们并非乐于如此，只是权衡处境后的选择。内心真正向往的是静处，乐于在寂静中思惟佛法、精进禅修。若你是如此，便可知波罗蜜渐熟，即将明了佛法。你必须这样反思。若见有人过于依恋亲友、乐在陪伴中，你可告知其不妥，劝他多修波罗蜜。[96]

有人可能说自己并非依恋亲友，只是随缘共处，内心真正的乐趣是前往禅修中心这样的静处。

这话或许会被误解为劝人去某禅修中心，但事实并非如此。禅修中心唯有乐法者能安住，普通人无法久留。能在中心感到快乐，说明你的根基与波罗蜜已成熟。这类话题是适宜的。

(5) 禅修者在禅修中的精进

“Āraddhaviriyassāyaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo kusītaṃ”

“精进者证法，懈怠者不证”

“四道、四果、涅槃这九种出世间法，属于精进修行之人。
懈怠者无缘此法。”

请跟我重复三遍。

格言：

不修行者，
懈怠众生，
此法非彼所有；
修行之人，
是有正念的众生，
必能得见此法。

这类话题是允许谈论的。

禅修时，存在两种精进（努力）——身精进与心精进。

身精进，即身体的努力：

为了让身体在一段时间内保持姿势（例如坐姿），努力保持腰部挺直、头部端正、手脚维持初始摆放状态且不随意移动，这种针对身体的努力称为身精进。身精进需保持平衡。

心精进，即心理的努力：

心需努力标记观照一切生起的所缘——腹部隆起时能觉知，腹部落下时能觉知，疼痛生起时能深入观照，见色闻声时皆能觉知。[97]

这难道不需要付出极大努力吗？是的！这份努力用在何处？用在能标记观照的心念中，因此称为心精进。

这两种精进必须平衡，不可过盛或过松，不可走极端。唯有如此，才能快速明了佛法，智慧层次得以提升。若身精进过松，心精进也会随之懈怠；若身精进过强导致紧张，心精进也会紧绷，进而生起杂念。因此，一切都需自然平衡。

禅修时难道不应以正念专注吗？是的。保持头身端正、手脚安住如常，这是身精进；努力让心觉知一切生起的所缘，这是心精进。二者需相互平衡，不偏不倚，恰到好处。精进者方能得此法。这类话题是允许谈论的。

(6) 戒律 (sīla) 的话题

可以说“持戒者能快速培养定力”。佛陀曾阐释持戒圆满的五种益处，因时间有限，此处简要说明。请跟我重复三遍。

格言：

资具易聚，
美名远扬，
受人敬爱，
临终不迷，
投生天界，
此五者，乃持戒之真果。

习惯持戒圆满者，求财易成；不持戒者，求财艰难。

持戒良好者，美名美德远近传扬，即便他人未曾亲见，也能听闻其名其德。

持戒者受人喜爱，面对各类人群时从不被轻视，总能欣然前行。

临终时，善妙相现前，于善相中离世；死后投生天界。这些都是持戒的益处，这类话题是允许谈论的。

戒为定基，
定为观智基，
观智圆满则证道果。
因此，戒律是最坚实的根基。

关于戒律的这类话题是允许谈论的。[98]

(7) 定力 (samādhi) 的话题

“Samāhitassāyaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo asamāhitassa”

“有定者证法，无定者不证”

“四道、四果、涅槃这九种出世间法，属于心宁静、心安稳之人。”

心不宁、杂乱者无缘此法。这类话题是允许谈论的。唯有定力生起，观智才会到来；观智生起，方能证得道智与果智。这类话题是允许谈论的。请跟我重复三遍。

格言：

心不宁，
杂念生，
此法非彼所有；
心宁静，
正念存，
此法为彼所有。

(8) 智慧 (paññā) 的话题

“Paññavato ayaṃ dhammo - nāyaṃ dhammo duppaññassa”

“有智者证法，无智者不证”

“四道、四果、涅槃这九种出世间法，属于具智慧者，无智者无缘得之。”

这类话题是允许谈论的。请跟我重复三遍。

格言：

无智慧者，
愚痴厚重，
此法非彼所有；
具大智慧，
正念存者，
此法为彼所有。

在座听众所追求的道之乐、果之乐、涅槃之乐这九种出世间法，属于有智者，无智者无缘得之。

具智慧波罗蜜者，能在观禅中自得其乐；智慧波罗蜜微薄者，无法在观禅中感受乐趣。

过去多世修不贪（无贪心）者，乐善好施；

多世修不嗔（无嗔心、慈爱）者，乐于持戒。

不嗔即慈爱，慈爱指希望他人幸福安康。愿他人安好者，能

持戒；破戒则会伤害他人，不是吗？ [99]

杀生、偷盗、欺辱他人妻女、说谎，都会给他人带来痛苦。具慈爱、不嗔根基者，知不可伤害他人，故能坚守戒律，且以持戒为乐。他们明白，持戒是维护一切众生安宁的唯一途径，因此能圆满持戒。

具不痴（如实知见）根基、具智慧波罗蜜者，乐于修心（禅修），能在禅修中感受喜悦。这一点值得铭记：具智慧波罗蜜者，能在需智慧参与的修心中自得其乐，进而证得道、果、涅槃之乐，成就九种出世间圣法。

在座听众因积累了一定的智慧波罗蜜根基，才能在闲暇时修四念处观禅。这难道不美好吗？是的，非常美好。

人能在无数过去世中积累智慧波罗蜜根基，而无此根基者，无论如何劝勉，都不愿禅修。

昆达拉阿毗旺萨西亚多刚住进马哈希主禅修中心时，曾随已故马哈希尊者去纽朗孔村举办七日禅修营，当时的主业处导师是班迪达西亚多。他们历经艰辛开启禅修营，人们满怀虔诚前来供养。营中有一单身汉，不事劳作、随遇而安，仅靠

供斋处的食物过活。

他身强体健，人们见他靠禅修营的供斋度日，便告知西亚多，建议这位无牵无挂的单身汉禅修。

西亚多说：“甚好，请来见我。”他到后，西亚多反复劝他：“居士，若你愿禅修，一切由我安排，我带你去仰光禅修中心，开始修吧。”他一言不发，只是沉默。

西亚多再次劝说：“居士，我会照料你，关键是开始禅修。先在此处修，之后去马哈希主中心，会有更多收获。”他依旧沉默。[100]第三次劝说后，他才答：“我没兴趣。”西亚多还能说些什么呢？一句话便让劝说终止。他有智慧波罗蜜吗？当然没有。他遇真正的引导者，却因缺乏智慧波罗蜜而拒绝。

在座听众因有智慧波罗蜜根基，才能在闲暇时修四念处观禅。这类话题是允许谈论的。

(9) 解脱 (Vimutti)

可以谈论关于“果”（有时用“解脱”一词来解释）以及涅槃的话题。

“果法”指的是“证得果位”。

解释“涅槃法”时，涅槃有两种，即（1）有余依涅槃，（2）无余依涅槃。

这些关于果和涅槃的话题是允许谈论的。

有余依涅槃——通过修观禅成为阿罗汉后，其所有十种烦恼已彻底灭去，但仍有五蕴存在。十种烦恼灭去而五蕴尚存的涅槃，称为有余依涅槃。

无余依涅槃——当阿罗汉入般涅槃时，五蕴也完全灭去。这种五蕴彻底灭去的涅槃，称为无余依涅槃。

所有关于涅槃的内容、所有涉及涅槃的交谈都是允许的。

(10) 解脱智 (Vimutti ñāṇa)

解脱智即省察智 (paccavekkhana ñāṇa)。可以谈论关于省察智的话题。省察智总共有 19 种。我来解释这 19 种省察智。

修四念处观禅的人，当他的标记观照圆满且达标时，根据其波罗蜜，会成为须陀洹、斯陀含、阿那含或阿罗汉，达到名

色皆灭的境界。达到此境界后，他会进行五种审察。

五种审察是：

- 审察一切皆灭的涅槃。
- 审察通向一切皆灭境界的道（magga）。
- 审察果法。
- 审察已灭的烦恼。
- 审察未灭的烦恼。

1. 如何审察涅槃[101]

修四念处观禅的人，当他的标记观照圆满且达标时，达到名色皆灭的境界。这意味着他亲证了从未在人生中体验过的解脱之乐（或称出离之乐）。他审察到这种刚刚体验到的快乐必定是“涅槃”。这就是他审察涅槃的方式。

2、3. 如何审察道与果

能达到这种解脱，必定是道法与果法的作用。只有通过道智和果智才能到达那里，其他任何法都无法引领我们到达。这就是他审察道与果的方式。

4、5. 如何审察已灭的烦恼和未灭的烦恼

达到解脱后，由于所有烦恼都已灭去，心变得极其清净澄明。

“我的心已不同于以往，变得极其清净澄明。”这种思惟是对已灭烦恼的审察。

“然而，并非所有烦恼都已灭去。因为仍有一些残留需要标记观照，我必须继续标记观照。”这种思惟是对未灭烦恼的审察。

19 种省察智的计算方式：

- 须陀洹审察 5 种。
- 斯陀含审察 5 种。
- 阿那含审察 5 种。
- 阿罗汉只审察 4 种。

因此，总共有 19 种省察智。在禅修期间，也允许谈论关于省察智的话题。

阿罗汉已灭去所有烦恼，在审察时，没有剩余的烦恼可供审察。因此，他不会审察未灭的烦恼，因为根本不存在。所以阿罗汉只有 4 种省察智。

(d) 人物 (Puggalo) ——适宜的人

在禅修期间，与适合共同禅修的人一起生活，是增强禅修者诸根、促进其禅修进步的一个因素。

在座前来共同修行的听众们，都是适宜的人。依照已故的马哈希尊者所制定的同一方法和谐修行的人，都是适宜的人。

存在不同的见解（争议、理论）吗？没有。如果他们之间存在各种不同的见解，就会变得不适宜。他有一套看法，我有另一套看法，为这些理论和争议争论不休，听众们还能安静吗？当然不能。这些就是不适宜的人。[102]

按照已故马哈希尊者的教导，深透、专注、恭敬且持续地进行标记观照，就是与适宜的人一起修行。禅修者之间相互体谅，成为适宜的同伴，不是吗？是的，所有人都努力体谅他人。

为了不干扰其他禅修者的标记观照，他会努力不大声说话，努力让所有身体行为都轻柔，并保持正念（sati）。

开关门时，要有正念，这样才不会干扰其他禅修者的标记观照。

因为如果开关门时声音大、动作粗鲁，产生很大噪音，难道不会干扰其他禅修者吗？是的，他们的标记观照会受到干扰。一个人在所有行为中都非常谨慎，以免干扰他人的标记观照。

在众多禅修者中禅修时，要成为适宜的人之一，通过体谅他人并保持专注（即持续标记观照），难道不会成为适宜的人吗？是的。如果全心专注于自己的标记观照，不关注其他任何事物，在某种程度上也是在贡献，即帮助其他禅修者。

因此，尽可能保持谨慎且持续的标记观照，是使所有人和谐相处的方式，也是其佛法修行进步的原因。

(e) 饮食 (Bojanan) ——适宜的食物

在禅修期间，食用适合禅修者的食物，是帮助增强禅修者诸根、促进其更进步的一个因素。禅修者只应食用适宜的食物。食用不适宜的食物，诸根不会得到增强，佛法也不会进步。在禅修期间，绝不能食用味道过苦的食物，也不能食用过于易使人昏昏欲睡的食物。过苦的食物会使禅修者频繁如厕，标记观照会变得不连续。食用易使人昏昏欲睡的食物，会发生什么？是的，会感到困倦。有些禅修者向我反映他们的困倦：“尊者，因为我吃太多了，十二点坐禅时很困。”难道没有禅修者这样反映过吗？是的，他们反映过。他们如实地向我汇报。

因此，不应食用苦味食物和易使人昏昏欲睡的食物。应食用适宜的饮食，即均衡的饮食。在家人、厨房工作人员也必须注意这一点，只为禅修者烹制适宜的食物。

食用适宜的饮食时，只应适量。在座努力当下证得道果、圆满各层次智慧的听众们，在饮食时，必须适量且均衡。

只有这样，明了法的过程才会迅速，才能快速明了圣[103]法。因为食物很美味，如果禅修者吃得过饱，通常下一次坐禅时就会困倦，这意味着标记观照会变得不连续。必须只食用适量的食物。舍利弗尊者曾教导过如何适宜地饮食。

佛法大将舍利弗尊者曾说：

“Cattāro panca ālope - ahutvā udakam pive ala
pāsu vihārāya - pahitattassa bhikkhuno ”

“减食四五口，饮水以代之，适量方安住，修士心清
净。”

“心系涅槃的禅修者，能觉知危险的禅修者，不会吃最后四五口饭，而是喝水代替。减少四五口饭，喝水代替，能安适生活。”

心系涅槃、勤奋禅修的禅修者，饮食时应减少四五口，喝水

来平衡。这样，他就能在四种禅修姿势中舒适自如地禅修。由此，他的标记观照会持续不断，诸根会进一步增强，佛法也会进步。请跟我重复三遍。

格言：

减少五口饭，
饮水来替代，
平衡由此生，
四种威仪中，
喜乐常相伴，
必定能成就。

减少四五口的建议，并没有明确说减少四口还是五口。舍利弗尊者的意思是，饭量大的人减少四口即可，饭量小的人可以减少五口。舍利弗尊者在智慧方面是僧团中的第一。如果他给出确切的减少数量，不同食量的人会有困难。因此，减少四口或五口都是允许的。

佛陀时代，人们身体状况良好，食物充足，他们可以选择减少四口或五口。在座的听众所处的时代，我们能减少四口或五口吗？不，我们不能！

有些人，饭量大时一顿也只吃五口。有些人饭量大，一顿也

只能吃四口。如果他们减少四五口，你认为他们还能禅修吗？当然不能。因此，一个人只应减少自己可以承受的量，并喝等量的水来填充胃部。[104]

智慧第一的舍利弗尊者，考虑到不同情况给予了通融。他的意思难道不是说，一个人可以根据具体情况和时代减少适宜的量吗？是的。通过这样调整，减少食物摄入，禅修者会在所有威仪中感到轻松有效，诸根会得到增强，佛法也会进步。

佛陀曾针对波斯匿王谈及如何了解和调整食物摄入量。有一次，佛陀住在舍卫国祇树给孤独园，波斯匿王吃完午餐后，立刻想起了佛陀，于是去拜见佛陀。他在佛陀面前顶礼致敬，然后恭敬地坐在一旁。

波斯匿王在历史上以食量极大而闻名。他一顿能吃两加仑多的米饭和一整只山羊做的咖喱。经典中记载他吃两加仑多的米饭。至于一整只山羊，长老们推断，既然他能吃两加仑多的米饭，也会吃一整只山羊做的咖喱。这一点毋庸置疑。刚吃完两加仑多米饭和一整只山羊做的咖喱的国王，恭敬地坐在佛陀身边，神情镇定，难道不会困倦吗？当他感到困倦时，努力约束自己的身体，因此出了很多汗。侍从看到后，试图为他扇风缓解。

佛陀看到扇风的情景，问国王：“大王，你太累了。饭后没有休息一下吗？”国王回答：“没有，世尊，我每次饭后都很痛苦。”

佛陀说：“是的，确实如此。

贪心重的人必定会遭遇痛苦。

他们无法证得道、果和涅槃。

他们的衰老没有终结之日。

他们的疾病没有终结之日。

他们的死亡没有终结之日。”

就像一只小猪。一只小猪出生后被精心喂养，关在屋下。长大后，因为太胖，无法从屋下出来，只能在那里辗转反侧。同样，贪心重的人只能在床上辗转反侧。

由于昏沉（*thina*）和睡眠（*middha*）折磨着他，他无法观照无常、苦、无我。因此，对他来说，衰老没有终结之日，疾病没有终结之日，死亡没有终结之日。这些人有如此多的痛苦，也无法明了法。[105]

佛陀这样向国王宣讲，国王对宣讲非常满意。当国王对教法非常满意时，佛陀继续说出另一首偈语：

“Manujassa sadā satimato - mattaṃ jānato laddha
bhojane tanukassa bhavanti - vedanā sanikaṃ jīrati
āyupālayanti ”

“于一切正念，饮食知节制，
不被受束缚，衰老变迟缓，
寿命得延长。”

“波斯匿王，对一切事物都有正念，且知道食物摄入的限度，
这样的人会摆脱所有感受，衰老缓慢，且能长寿。”

了解并调整食物摄入量，有多少益处呢？像在座的听众，如果对一切事物都有正念，且明智地知道自己的食物摄入量限度，就会有三种益处。难道每个人都不希望摆脱感受的困扰吗？是的，只有摆脱感受的困扰、身体健康，才能禅修。请跟我重复三遍。

格言：

信心具，身体健，
思惟直，
勤精进，
观生灭，
此五者，是明法之因。

信心是修行和明法的一个因素。摆脱感受困扰、身体健康，是修行和明法的另一个因素。健康对每个人都很重要，只有健康，才能显得年轻——这是每个人都希望的效果。在世俗生活中，人们喜欢看起来年轻，这样会更漂亮或英俊。在座的听众和禅修者们也希望年轻，这样就能更多地禅修，做更多的在家人工作。年轻难道不是值得向往的吗？是的。长寿也是值得向往的。每个人都希望得到这三种益处。在人道中，长寿是好的。活得越久，就能积累更多的善业。当佛陀说出这三种益处时，国王非常高兴。

他想把这首偈语据为己有。然而，由于被困倦折磨，他对佛陀说：“佛陀世尊，请允许我先回家。您能把这首偈语教给我的侄子吗？”

应国王的请求，佛陀把偈语教给了国王的侄子，并指示他在国王将要吃下最后一口饭时念出这首偈语。

男孩照做了，国王开始一口一口地减少食量。他吃六分之一加仑的米饭就感到满足了，当然，他变得更健康强壮。他进步很大，开始去打猎等活动。他对佛陀充满崇敬，向佛陀供养了无与伦比的[106]布施。知道饮食限度并适量饮食，难道不是非常有益的吗？是的。请跟我重复三遍。

格言：

知限度，
适量食，
禅修者，获三益：
无诸受，
显年轻，
得长寿。

佛陀宣讲，适量饮食能摆脱感受困扰、显得年轻、长寿。这就是饮食（Bojanan）——适宜的食物。食用适宜的食物，能增强禅修者的诸根，使其佛法进步。也有因食物不适宜，导致诸根不增强、佛法不进步的情况。

有一次，佛陀住在舍卫国祇树给孤独园。雨安居开始前，七十二位比丘从佛陀那里接受了业处指导，然后离开去禅修。他们途经波斯匿国山下一个叫马提卡的村庄。

村长的母亲马提卡妈妈，看到这些比丘刚从佛陀那里接受业处指导，都带着完整的正念走过村庄，深受感动，派人请比丘们稍作停留。她询问比丘们要去哪里。比丘们回答说要去一个适宜的地方。注意到比丘们没有提到具体要去的地方，她意识到比丘们还在寻找适合禅修的地方。

她请求比丘们留在她的村庄，在她的寺院里过雨安居，并承诺为比丘们提供食物和饮食。她解释说，如果比丘们在那里过雨安居，她和其他村民也有机会持戒。于是比丘们接受了邀请，努力在那个寺院生活，并勤奋禅修。即使在禅修时，他们也预见到，整个团体在一个地方一起禅修，不会有太大成效。于是他们决定分开，去不同的地方禅修。有需要时，有人会在寺院中心敲锣，所有人都承诺会回来集合。他们出发了，努力禅修。

一天晚上，马提卡妈妈带着一群朋友，带来了蜂蜜、糖浆、酥油和四味蜜，供养给比丘们。当她进入寺院时，却一个比丘也没找到。

她以为是因为四资具供应不足，所有比丘都离开了。了解比丘们习惯的人向她解释，只要敲锣，比丘们就会来。她敲了锣，比丘们从各自的禅修地点起身，回来集合。

马提卡妈妈双手合十如莲花状，走到比丘们面前，谦卑地顶礼。然后她问：“尊者们，你们去我家时，[107]是一起去的。现在我看到你们分开来，一个从一个方向来，另一个从另一个方向来。你们是不是有分歧？”“不，女居士妈妈，因为我

们在各自的地方修沙门法，所以分开来。”

一听到“沙门法”这个词，马提卡妈妈就生起了禅修的欲望。她问：“尊者们，沙门法只属于僧团吗？我们女人不能修吗？”“是的，你们可以修。沙门法是一个术语。僧团可以修，女人和男人也都可以修。”“那样的话，尊者们，请教我们吧。”比丘们把他们正在修的沙门法教给了马提卡妈妈。有两种，即：

- (1) “观身不净（或称三十二身分业处）”，
- (2) “观无常业处”。

(1) 观身不净业处：

禅修者要把身体的三十二个部分，即头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨、骨髓、肾、心等，分为 12 组进行禅修。

(2) 观无常业处：

禅修者要将心专注于现象的灭去端（增强禅修者诸根的第一个因素）。

“Uppanuppānānan sankhārānan khayāmi vā passati”

“观诸行法生灭，见其灭去”

“禅修者要将心专注于事物的灭去端进行禅修。我们五蕴中的名法和色法，都是生起后迅速灭去。”

见到灭去，难道不会明白它们是无常的吗？是的。也把这个业处教给了她。马提卡妈妈回家后修这个业处，几天之内，她就依次证得了三道三果，成为阿那含。她不仅是普通的阿那含，还是具备神通力和禅定力的阿那含。证得神通力和禅定力后，她非常想知道她的导师比丘们是否也成就了佛法。

她用神通力观察导师比丘们所证得的佛法成就，发现他们什么都没证得。他们甚至还没有积累定力。她用神通力审察，发现所有这些比丘在过去世都积累了足够的波罗蜜，能成为须陀洹、斯陀含、阿那含和阿罗汉。

她又反思，是不是因为住所不适宜，或者寺院不舒适，或者寺院不安全。她发现寺院的住所条件都很适宜。她又问自己，
[108]

是不是因为没有适宜的同伴，所以比丘们的佛法进步迟缓。但她发现所有比丘都相处得很好。

她又想，是不是因为饮食不适宜、食物供养不足，所以他们进步不顺利。她发现，食物供养不充足，比丘们没有得到合心意的食物供养。因此，无法生起定力。因为没有定力，就

生不起观智，因此他们无法证得道智和果智。

明白了这一点后，马提卡妈妈为比丘们准备了各种适宜的饮食供养。比丘们食用了所需的食物后，生起了定力，继续禅修，最终证得了四道四果，都成了阿罗汉。很明显，在马提卡妈妈证得神通力之前，他们只能食用不适宜的食物，因此无法在佛法上取得进步，不是吗？是的。当马提卡妈妈证得神通力后，她安排了适宜的食物，比丘们食用后，就在佛法上取得了进步。这对你们来说难道不明显吗？是的。

饮食（Bojanan）——能依赖适宜的食物，对增强禅修者的诸根至关重要，也只有这样，他才能在佛法上取得进步。

(f) 气候（Utu）——适宜的气候

气候微凉或温暖，是增强禅修者诸根、助其佛法进步的基本因素之一。

禅修者进行观禅时，应依赖适宜的气候。他们应选择不太热也不太冷的地方和气候。

若禅修者选择气候不适宜的地方，就难以获得深厚的定力。

比如缅甸的下缅甸的人，若要去上缅甸的曼德勒、帕克库等有熟悉业处导师的城镇，却选在三月、四月（当地最热的月份）前往——由于要忍受酷热，他们很长时间都无法积累定力。

若去东枝、卡莱等极寒之地——只因心仪的导师或亲友住在那里，便选在十二月、一月（当地极冷的月份）前往，在忍受严寒的情况下，他们能好好禅修吗？不能，他们无法好好禅修。

若在过冷或过热的季节，选择过冷或过热的地方修观禅，禅修者无法积累定力，也就生不起观智。既然观智不生，便无法明了道智、果智与圣[109]法。显然，气候不适宜时，人无法证得圣法。

仰光的气候很宜人：夏天不太热，雨季不寒冷，冬天仅微凉。这三种气候都很适宜，是修观禅的理想之地。仰光堪称“适宜修行的区域”（*patirūpadesavāsa*），即气候宜人、衣食易得、佛法兴盛之地。

仰光常年气候良好，衣食等资具易获取，还有不少通晓三藏的西亚多——也就是说，经典研习（*pariyatti sāsana*）在仰光

很兴盛。此外，有几位西亚多自身已证道果，并能指导禅修者修四念处观禅以证道果，他们也住在仰光——可见，修行实践（paṭipatti sāsana）在仰光同样兴盛。因此，仰光可说是最有希望证得佛法的地方。还有许多其他城镇也很有希望让人在佛法上进步，这些都是能促进佛法修行的地方。住在好地方时，正是你证得佛法的时机。

依你的波罗蜜，你能证得佛法。因此，在座的听众与禅修者们，正借着这适宜的气候，参加十日禅修，修持观禅。

讲完有助于增强禅修者诸根、促进其佛法进步的适宜气候后，接下来要讲的是增强禅修者诸根的适宜威仪。

（g）威仪（Iriyāpatha）——适宜的姿势

修观禅时采用适宜的威仪，是增强禅修者诸根、助其佛法进步的因素之一。禅修者需自行选择适合自己的威仪。

坐姿、站姿、行姿、卧姿这四种威仪中，禅修者要判断哪种威仪最能让自已明了法、最适合自己。

若发现坐姿能让自己在佛法上进步显著，就应选择坐姿，将

大部分禅修时间用于坐姿；若站姿进步最显著，就多花时间站着禅修；若行姿进步最显著，就多花时间行禅。[110]

资深业处导师总会教导：初学观禅者不应采用卧姿禅修。因为当定力开始积累时，卧姿容易让人犯困。因此，初学观禅者不可用卧姿，仅在睡觉时，可躺着标记观照并入睡。

有观禅经验、具备基础定力的禅修者，若年事已高或身患疾病，无法长时间保持行、坐、站姿，唯有卧姿能让他们清晰明了法、好好标记观照，这时方可采用卧姿禅修。

采用适宜的威仪，禅修者的诸根会增强，佛法会进步。

综上，七种适宜的依止处为：

- 住所（Āvāso）——适宜的寺院、禅修中心
- 行境（Gocaro）——适宜托钵的村庄
- 言语（Bhāssa）——适宜的交谈
- 人物（Puggalo）——适宜的人
- 饮食（Bojana）——适宜的食物
- 气候（Utu）——适宜的气候
- 威仪（Iriyāpatha）——适宜的姿势（行、站、坐、卧）

至此，增强禅修者诸根的七种适宜依止处已讲解完毕。在座的听众们，若你决心精进，不到证得佛法绝不罢休，那么拥有这七种适宜的依止处至关重要。若禅修者依赖不适宜的事物，诸根不会增强，佛法也不会进步。他必须依赖这七种适宜的事物，诸根才能增强，佛法才能进步，最终明了圣法。增强观禅禅修者诸根的第四个因素，讲解完毕。[111]

第七章 增强观行者五根的第五个因素

我已经对增强观禅禅修者诸根的第四个因素进行了较为详细的阐述。现在，我要来讲一讲增强观禅禅修者诸根的第五个因素。

他获得定力的原因

注释书导师、论书导师解释道：

“*Samādhisassa nimittaggahanena*”

“通过忆念——

他过去获得心平静的原因、

获得定力的原因、

他过去生起定力的先兆，

禅修者的诸根将会得到增强。这会助其成就观禅智慧。”

禅修者在每一次坐禅结束时，都必须努力忆念这些。他会意识到，在过去的某些禅修时段、某些坐禅中，禅修效果更为显著。他必须努力忆念在那些时候，是什么让自己能更好地进行观照。是因为

坐禅的地方合适，还是

天气宜人，或是

他食用了适宜的食物，或是

那次坐禅采用了合适的姿势，又或是正确的身精进——身体的正确姿势，再或是正确的心精进——正确的正念方式呢？

在那次坐禅中，可能有一个或多个因素促成了良好的观照。他会明了，正是因为这些因素都具备了，他的禅修才会顺利。通过这样做，他将有助于提升自己定力的先兆记录下来。这是增强诸根进而助力禅修者进步的因素之一。

在经历了良好的观照之后，他或许也会经历禅修不顺利的时期。他必须努力忆念在那次坐禅中，为什么无法好好地进观照。

- 是因为吃得太多了吗？因为一个人如果吃得太多，就无法像往常一样好好地进行标记观照。
- 当坐禅的环境不太合适时，标记观照也会变得断断续续。
- 有时，由于极端的气候，禅修者无法很好地禅修。当标记观照不顺利时，有些禅修者会断定这是由不适宜的气候导致的。[112]

通过写下坐禅顺利和不顺利的原因，当他再次遇到标记观照不顺利的情况时，就会忆起可能的原因。

- 如果是因为坐禅的地方不合适，他只需重新安排座位，标记观照就可能会再次好转。
- 如果他发现是因为进食过多，下次就会减少食量，标记观照也会随之改善。
- 如果他意识到标记观照不顺利是由于坐禅姿势不正确、精进不足，那么调整姿势、再多用点心，标记观照就会变好。
- 当他意识到是因为太过精进或者心思散乱才导致标记观照不顺利时，只需稍微放松一下努力的程度，标记观照就可能会变得相当理想。

因此，记录并忆念过去生起定力的先兆——忆念过去良好标记观照的先兆，是增强诸根进而助力禅修者禅修进步的因素之一。请跟我重复三遍。

格言：

要培养定力，
必须好好忆念
过去定力的前兆。

要培养定力，禅修者必须忆念自己过去定力的前兆。如果他 没有将这些记录下来，当标记观照再次变得糟糕时，他就不知道原因所在，也就很难加以纠正。这样一来，他的标记观

照就会变得断断续续，对法的领悟以及在法上的进步都会很缓慢。

通过将这些都记录下来，他会知晓坐禅顺利和不顺利的原因，从而能及时加以纠正，标记观照也会得到改善。他的诸根会得到增强，对法的领悟也会取得进展。

禅修者所达到的智慧层次

除此之外，坐禅顺利与不顺利还有其他一些原因。在修习观禅时，由于禅修者所达到的智慧层次不同，坐禅会有顺利的时候，也会有不顺利的时候。就像鸟儿在空中飞翔，时而低近地面，时而高飞天际。同样，观禅也有标记观照良好和不佳的多个阶段。

在名色分别智这一智慧层次，禅修者能够区分名与色，此时的标记观照通常是良好的。在缘摄受智这一智慧层次，禅修者明了因果，标记观照也相当不错。在第三个层次的三相思惟智时，禅修者从之前还不错的标记观照状态，突然会经历标记观照不佳的转变。他会感受到[113]

各种各样的疼痛、酸痛、恶心、瘙痒、悸动、刺痛、摇晃、颤抖、压迫感、沉重感，

以及各种不好的感受。

他会想要放弃禅修。当开始禅修的钟声敲响时，他会非常不情愿走进禅堂。

以正确的方法进行正确修行的禅修者，大约十天左右就能达到三相思惟智。在这一智慧层次，苦受非常多且强烈，以至于禅修者会害怕禅修。他因为害怕坐下来进行标记观照，甚至会考虑采用行禅的姿势来禅修。

当西亚多自己修习观禅时，达到三相思惟智这个层次时，坐下来禅修会感受到诸多苦受，以至于他想站着禅修，甚至想把这件事告诉业处导师。

有一天，西亚多和其他僧众禅修者一起去向业处导师汇报禅修体验。他们向导师顶礼致敬后，其中一位僧众禅修者就像西亚多事先想好的那样，对导师说：

“尊者，我坐禅时苦受太多了，请允许我站着禅修。”业处导师回答说：

“尊者，你才禅修了十天。我不能允许你站着禅修。”

在三相思惟智这样不顺利的智慧层次，禅修者的禅修显然会

不顺利。处于这一层次时，禅修者必须严格遵照导师的教导，深入地进行标记观照。他必须恭敬且深透地进行标记观照。通过这样做，一旦标记观照达到标准，禅修者就会进入下一个智慧层次，即生灭随观智。

到了生灭随观智的层次，感受会从痛苦转为愉悦。他会体验到各种喜乐：

身轻安、心轻安——身体和心的轻快

身柔软、心柔软——身体和心的柔顺

身适业、心适业——身体和心的善巧运作

就好像所有的所缘和所有的标记观照意识都在自发地运作。仿佛禅修者只是坐着观察这一切。标记观照变得十分轻松。

身适业、心适业——身体和心的适宜运作

在前几个智慧层次，即名色分别智、缘摄受智和三相思惟智时，禅修者在一小时的坐禅中需要调整一到两次姿势，而到了生灭随观智的层次，就完全不需要调整姿势了。[114]

在前几个智慧层次，也就是名色分别智、缘摄受智和三相思惟智时，如果禅修者能在一小时的坐禅中不换姿势，那么到

了生灭随观智的层次，他就能连续坐两、三、四甚至五个小时。因为禅修者达到了生灭随观智，此时身心运作适宜，他的标记观照会变得非常好。

就这样，根据一个人所达到的智慧层次，会有标记观照良好的阶段，也会有标记观照不佳的阶段。业处导师了解这些情况。在业处导师的指导下，禅修者能够增强自己的诸根，并在禅修上取得进步。

因宿业所致

由于一个人在今生和前世所积累的宿业不同，其标记观照会有顺利与不顺利之分。根据标记观照的好坏，可分为四类人。

1 苦行道迟通达——指这类人禅修时，观照困难且伴随着痛苦，对法的领悟过程也很缓慢。

2 苦行道速通达——指这类人禅修时，观照困难且伴随着痛苦，但对法的领悟却很快。

3 乐行道迟通达——指这类人禅修时，观照轻松舒适，但对法的领悟过程缓慢。

4 乐行道速通达——指这类人禅修时，观照轻松舒适，对法的领悟也很快。

1 那种在今生及过去生中，既未修习止禅也未修习观禅的人，如今修习观禅时，会经历困难且痛苦的观照，其在法上的进步也会极其缓慢。

2 那种在今生及过去生中，修习过观禅但未修习止禅的人，如今修习观禅时，会经历困难且痛苦的观照，但在法上的进步却很快。

3 那种在今生及过去生中，修习过止禅但未修习观禅的人，如今修习观禅时，观照会轻松舒适，但对法的领悟过程缓慢。

4 那种在今生及过去生中，既修习过观禅又修习过止禅的人，如今修习观禅时，标记观照会轻松舒适，对法的领悟也会很快。[115]

在座的各位禅修者可以自行对照，看看自己属于哪一类。你必定属于这四类中的一类。当然，每个人都希望属于第四类——标记观照轻松舒适，对法的领悟也快。然而，并非所有人都能如愿以偿，这取决于一个人过去所积累的善业。

对法的领悟缓慢的两类人

对法的领悟缓慢的有多少种呢？有两种：

- (1) 苦行道迟通达——标记观照困难且对法的领悟缓慢的人；
- (2) 乐行道迟通达——标记观照轻松舒适但对法的领悟缓慢的人。

(1) 苦行道迟通达的人

当他禅修时，由于遇到诸多苦受，禅修过程痛苦且不舒适，而且他对法的领悟也非常缓慢。这类人必须努力进行标记观照以克服这些感受，只有这样，才能摆脱嗔恚随眠，才能领悟法，在法上取得进步。

当他正经历疼痛、刺痛或酸痛等苦受时，内心会不愉快、不开心。“太疼了！”“太可怕了！”“这疼痛会消失吗？”“我觉得它永远不会消失了！”当这些不开心的想法、不悦、嗔恚反复出现时，就被称为——

“嗔恚随眠存在于苦受之中”。

请跟我重复三遍。

格言：

存在于苦中，
那嗔恚，
必须被去除。

这意味着，由于苦受而反复出现的不悦、嗔恚随眠，必须被去除。只有当禅修者能够摆脱它时，他才能领悟法、在法上取得进步、明了圣法。他该如何做呢？依照佛陀的教导：

“Dukkhā vedanā sallato dathabbā”

“当苦受在他的五蕴中生起时，禅修者必须进行标记观照，直到他把那种感受视为一根刺。”

有人去树林里干活，当刺扎进手掌或脚里时，只有把刺取出来，他才能继续干活，也才能及时完成所有工作。如果他不把刺取出来就继续干活，认为工作更重要而坚持劳作，那么由于要留意那些刺，他就无法及时完成工作。因此，必须先把刺取出来。[116]

同样地，当苦受在五蕴中生起时，就像要先把刺取出来一样，禅修者必须通过标记观照来克服苦受。一旦禅修者克服了这种感受，就像把刺拔掉了一样，他就完成了去除存在于苦受中的嗔恚随眠的任务。这样，他就能领悟法、在法上取得进步、明了圣法。请跟我重复三遍。

格言：

当苦生起时，
要像拔掉刺一样，

进行标记观照。

就像从肉里取出刺一样，禅修者必须通过标记观照来克服苦受。西亚多经常讲如何通过标记观照来克服苦受。为了新禅修者的利益，西亚多会再讲一遍。当出现疼痛、酸痛或恶心等感受，也就是这些苦受明显生起时，首先，他必须下定决心去忍受。一句老话：

“忍耐能至涅槃”

在观禅中极为有用。禅修者不应感到苦恼，不应想着在整个坐禅过程中是否都会面临这些苦受。他必须采取这样的态度：

“感受自然会带来痛苦。

然而，我的任务就是标记观照。”

而且他必须保持放松的心态。随着苦受加剧，禅修者可能会不自觉地让身体和心灵变得僵硬。他必须注意不要这样做。

当苦受变得强烈时，

他必须让心灵稍微放松一点，

让身体稍微放松一点。

然后，他把心专注在感受上。他探究

现在有多疼；

疼痛是停留在皮肤上，
还是在血管里，
或是在骨头里，
甚至是在骨髓里？

带着这种深透的程度，他深透且专注地对生起的疼痛、酸痛、刺痛、悸动或其他任何感受进行标记观照。

经过四五次这样持续的标记观照后，他可能会发现疼痛变得更加剧烈。一旦疼痛达到顶峰，根据情况，它会有所减轻。但他一定不要放慢标记观照的节奏，要像之前一样深透地进行标记观照。

“明了感受的增减，就是明了感受的本质。” [117]

之后，随着定力变得越来越强，他会清晰地注意到，
在一次标记观照时，他发现感受变得更强烈了；
在又一次标记观照时，他发现感受减轻了；
在一次标记观照时，他发现感受转移到了另一个部位。

这是对感受本质更深入的明了。他总结出，

感受并非一直都那么痛苦，
它始终在变化。

这意味着他明了了感受的本质。

随着定力愈发强大，当他标记观照疼痛的感受，念着“疼痛，疼痛”时，会注意到：

疼痛生起后，便不复存在。

它生起而后灭去。

当他体验到这种生起与灭去时，疼痛对他而言不再是主要问题。他会尽力去跟上所有的生起与灭去，而深透地进行标记观照成了他最关心的事。他的标记观照已开始超越苦受。

他继续标记观照，一旦达到坏灭随观智，当他标记观照“疼痛，疼痛”时：

疼痛的生起对他来说并不明显，

只有疼痛的灭去是明显的。

他刚一标记观照到疼痛，

疼痛就不复存在了。

跟上所有这些灭去的过程让他全神贯注，

疼痛对他来说不再重要，

觉察所有的灭去更为重要。

苦受被他的标记观照意识所征服。

随着定力增强，他发现当自己标记观照疼痛时：

不仅疼痛会灭去，
标记观照疼痛的意识也会灭去。

对于一些根器很利的禅修者来说，当他标记观照疼痛时：

疼痛会灭去，
知晓疼痛感受的心会灭去，
标记观照疼痛的意识也会灭去。

他会发现这三种灭去。

当他体验到这些灭去（坏灭）时，会得出结论：

疼痛不是永恒的，
心识不是永恒的，
标记观照的心也不是永恒的。 [118]

巴利语中的“无常”是 *anicca*。到这时，他的标记观照已经超越了感受，从而完成了去除存在于苦受中的嗔恚随眠的任务。因此，他在领悟法的过程中会取得进展，也很快会明了圣法。

“标记观照时通常生起的，

所有那些痛苦，
都必须被克服。”

正如这句格言所说，如果禅修者能超越标记观照时生起的苦受，那么在禅修前就存在的旧有感受也会被超越，禅修者禅修前的旧疾也会痊愈。关于标记观照苦受的指导，讲到这里应该就足够了。

（2）乐行道迟通达的人

作为乐行道迟通达的人，这类禅修者在整个禅修过程中都能平静舒适地禅修，但他对法的领悟过程非常缓慢。原因是他对乐受过于执着，这反过来导致他领悟法的进展缓慢。因此，他必须去除反复存在于这种乐受中的贪爱随眠。请跟我重复三遍。

格言：

贪爱存在于乐中，
那贪爱，
必须被去除。

意思是，在令人愉悦舒适的乐受中，存在着贪爱随眠，这种贪爱随眠必须被舍弃。

“享受标记观照时，
执着生起，

中途停止享受——是禅修者的进步。”

正如这句格言所说，当标记观照顺利时，就会生起乐受。如果禅修者因这种乐受而生起贪爱（执着），他对法的领悟就不会有太大进展，只会停滞不前。因此，必须舍弃贪爱随眠，这样才能在领悟法上取得进展，明了圣法。

如何通过标记观照来去除乐受呢？佛陀用一句偈语教导我们：

“Sukhā bhikkhave vedanā dukkhāto dathabbā”

“比丘们，当乐受生起时，禅修者必须进行标记观照，直到发现它是苦的。”

乐受是一种令人愉悦、喜乐的感受。达到生灭随观智的禅修者会体验到心的喜乐状态和身体的喜乐状态。对这些喜乐状态反复感到执着的贪爱，就称为贪爱随眠。禅修者若想去除这种贪爱随眠，就必须标记观照[119]乐受。具体怎么做呢？他只需将显著的乐受标记观照为“轻安，轻安”。当身体的轻安较为显著时，就将身体的轻安标记观照为“轻安，轻安”；当心里的喜乐较为显著时，就将心里的喜乐标记观照为“轻安，轻安”。

他继续标记观照，随着定力越来越强，当达到生灭随观智的

成熟阶段时，当他标记观照“轻安，轻安”时，

轻安的状态生起后，

似乎就灭去了。

这种生起称为“生”，灭去称为“灭”。

这些生起与灭去的速度极快，以至于禅修者会感觉像是在受折磨，进而发现这其实是一种苦。

禅修者向西亚多汇报说，要跟上这些“生起”与“灭去”的过程很困难，也很痛苦。它们发生的速度太快，禅修者要通过标记观照跟上它们，是非常困难且痛苦的。他该如何应对呢？西亚多指导他，如果不能及时跟上，只需标记观照“知晓，知晓”即可。

当“生起与灭去”发生的速度快到让他感觉像受折磨，且他发现这是一种苦时，由于他视其为苦，就完成了舍弃反复存在于那种喜乐中的贪爱随眠的任务。当然，没有人会执着于苦。既然不再执着，舍弃存在于乐受中的贪爱随眠的事就完成了。请跟我重复三遍。

格言：

贪爱存在于乐中，

那贪爱，

必定要舍弃。
当乐受生起时，
视其为苦，
才是正确的观照方式。

一旦将乐受视为苦，舍弃对乐受执着的贪爱随眠的任务就完成了。他会领悟法，在领悟法上取得进展，明了圣法。

到这里，关于增强禅修者诸根的第五个因素的法义讲解就结束了。[120]

第八章 增强观行者五根的第六个因素

今天，我要讲解增强观禅禅修者诸根的九个因素中的第六个。

培养适宜的觉支法

“Bojjhangānaṃca anumodanatāyaca sampādeti”

Bojjhangānaṃ 那些觉支法，

anumodanatāyaca 通过适宜地禅修，

sampādeti 观智得以培养，禅修者的诸根得以增强。

注释书的导师们如此解释。对觉支法（觉悟的因素）进行适宜的培养，能帮助禅修者增强自己的诸根，进而证得法、增长法，最终证得圣法。通过培养觉支法，他的诸根会得到增强，他的法会增长，最终证得圣法。

当禅修者努力修持观禅时，有时会出现一段非常好的观照阶段，伴随着对法的非凡体证。他为此欣喜若狂，感到极度兴奋，随后专注力就会下降。他感到激动，专注力减弱，因此发现自己的观照变得糟糕了。

有时，他的禅修状况不佳，对法的证得没有进展，禅修体验

没有明显变化。他在同一个观智阶段停留了很长时间，当然也面临着各种苦受。他感到非常气馁，士气低落。

当专注力出现这种下降时，建议他培养一种适宜的觉支法。这样做，他的诸根会再次得到增强，对法的证得也会有所改善。

格言：

适当地培养殊胜的觉支，
必须持续进行。

当佛法境界非凡、悟到的真理极妙、禅修者的禅修变得卓越、他感到兴奋、并且知道自己情绪高涨时——他的专注力会动摇，这时他需要培养三种觉支法。

格言：

当心神兴奋、散乱，
思绪飞扬时，
舍觉支、定觉支、轻安觉支，
就培养这些觉支。[121]

何时以及如何培养舍觉支

当禅修者的标记观照心变得非常兴奋和高涨，无法进行太多标记观照，标记观照变得糟糕时，必须运用舍觉支。觉支（有时写作 *bojjhanga*）意为觉悟的组成部分。当我们说心变得非常兴奋和散乱时，对这种兴奋的心进行分析，会发现这种心态属于善的范畴。所有这些生起都是由于乐受的存在。标记观照心停留在善的感受区域，一种舒适的感觉中。因此，正念的禅修者意识到这一事实后，必须提醒自己，好的感受并非唯一，还存在着不好的感受，即苦受。他的禅修也可能转向苦的区域。如果他能平等地看待乐（愉悦）和苦（不愉悦），并以这种观照的心继续禅修，舍觉支就会在他心中生起。他的心会变得稳定，标记观照也会变好。

何时以及如何培养定觉支

如果我们审视这种兴奋的心、散乱的心，会发现它没有在当下进行正确的标记观照。它在回忆过去，回想过去的体验，在思考之前禅修中那些美好的、有意义的体验。有时他在期待未来美好的体验，而这些体验实际上尚未发生。这样，他的心就不专注了，只是充满了投机性的想象而放纵。他的心回到过去，或冲向未来，就是不在当下进行正确的标记观照。当禅修者认识到这一事实，如果他能专注于当下，如其所生

地准确标记观照，无论什么生起，何时生起，只要他能在当下进行标记观照，定觉支就会在他心中生起。心就会变得稳定，进而变得专注。

何时以及如何培养轻安觉支

事实上，非常兴奋和散乱的心会产生一些躁动。“这些好的观照会一直这样持续下去吗？它们会再次变得糟糕吗？”

因此，标记观照心一点也不专注。为了不让这种担忧在心中生起，禅修者必须采取如下态度：

“当观照好的时候，是它本来如此；当观照不好的时候，是它本来如此。观照可以好，可以不好，都顺其自然，顺着它本身的样子来就行。”

让心放松，让身体放松，让两者都平静下来，禅修者必须努力让自己的身心保持清凉和平静。轻安觉支（觉悟的宁静觉支）就会生起。禅修者的心会变得平静、稳定，他的标记观照也会再次变好。[122]

因为禅修者的禅修变得非常好，所有体验都异常美好，他的心变得兴奋、散乱和游荡。这时，三种觉支，即舍觉支——

觉悟的平等舍觉支、定觉支——觉悟的专注觉支、轻安觉支——觉悟的宁静觉支，如果能以适宜的平衡进行培养，他的心就会变得专注和稳定，他的标记观照也能再次变好。有时，没有获得什么新经验，进展迟迟不来时，禅修者也会感到气馁。

心的调伏

修持观禅时，既不是通过健身运动，也不是通过口头念诵、巧妙的言辞表达来实现的。观智不能通过这些途径形成，只能通过心的运作来培养。心的运作非常复杂、深奥和微妙。要保持心的稳定，需要禅修者付出很多努力。要能够掌控这颗心，禅修者在此修持的四念处观禅是最有效的方法。佛陀说，我们应该努力控制心。当我们成功控制自己的心时，这颗心将带我们获得人间的财富、天界的财富以及涅槃的财富。通过观禅修行，心可以变得温顺，这颗心将带我们到达名为道、果和涅槃的财富。所以，首要的是，必须让心变得温顺和可控。

“Dunnigghassa lahuno yathākāma nipātino, cittassa
dammatho sādhu cittaṃdantaṃ sukhāvahaṃ”

Dunniggahassa 那难以调伏之物，
lahuno 那有迅速生起又迅速消失习性之物，
yathākāma nipātino 随心所欲接触之物，
cittassa 那颗心，
dammatho 调伏它的任务，
sādhu 是非常值得的，因为它能带我们获得人间的财富、天
界的财富以及涅槃的财富。
dantaṃ 被观禅调伏之物，
cittaṃ 那颗心，
sukhāvahaṃ 能带我们获得道、果和涅槃的财富。

我们的佛陀如此解释。

Dunniggahassa 调伏和控制心极其困难。它随心所欲地去，
随心所欲地到达，是一颗自由游荡的心。我们的心难道不能
到达各种地方吗？通过想象，我们可以去到任何地方。没有
人能阻止我们，不是吗？没有人能阻止我们的心造访他的国
家。心的造访没有障碍。

Lahuno 它有迅速生起又迅速消失的习性。变化发生得非常
快。前一刻你还开心，下一刻就难过了；此刻你很高兴，下
一刻就心烦了；这一刻[123]你崇敬，下一刻就不崇敬了。它

对所缘做出反应，变化迅速。根据佛陀的无上智慧，在闪电一闪或睫毛一眨的时间里，就会生起数万亿的意识，生起又变化。当听众禅修者的观智成熟时，他们自己会发现，心有迅速生起、迅速消失、时刻飞速变化的习性。

Yathākāma nipātino 它以自己的选择、自己的方式接触心的对象。禅修者很难将心专注于那些特定的名为佛、法、僧、名、色的禅修对象上。对于处于观禅修持初期阶段的禅修者来说，当试图将心专注于名法、色法时，他的心会到处游荡。显然，他的心会游荡到市场、办公室、寺院、生意场等各个地方。

Ekasamim pāpatti 心很少停留在善念上。心喜欢停留在不善的念头、不善的对象上。这不是因为个人的本性，而是心自身的内在本性，它喜欢从事不善的活动，以邪恶为乐。如果不加约束，心大多会停留在不善的念头周围。

我们这里的禅修者，因为你们从小在好人身边长大，由好父母、好导师抚养——你们能够训练自己将心专注于善念上，比如佛、法、僧、父母、导师、名法、色法。你们没有让自己的心随意游荡。这就是禅修者能够坐下来禅修、控制心的原因。这绝不是一件容易的事。当然，一旦禅修者通过观禅

调伏了心，这颗心就会把禅修者带到他一直努力追求的名、道、果和涅槃的财富那里。

为了帮助那些努力控制自己的心、尽力修持观禅的禅修者，已故的马哈希尊者创作了以下格言。为了礼敬佛陀，为了礼敬已故的马哈希尊者，让我们把下面的格言念三遍。

格言：

难以静止，
飞速游走，
随心所欲，
随处停留，
这就是这颗狂野大胆的识，
这颗鲁莽的心。
潜伏等待，
正念标记观照，
调伏它，
使它柔顺，
届时，它将带来至高财富。

识是各种认知方式的术语。当禅修者发现自己禅修中的法境体验令人不快时，他的士气就会低落。他不想继续禅修，感到厌倦，变得懒惰。他的禅修没有明显的进展。他努力了这

么久[124]，却没有任何改善。有时体验甚至相当不愉快。他感到非常气馁，认为自己今生无法体验圣法，无法达到目标，于是产生了厌倦感。在这种情况下，禅修者必须努力以适宜的平衡培养以下三种觉支法：

精进觉支——觉悟需要的精进要素，

喜觉支——觉悟需要的喜要素，

择法觉支——觉悟需要的（如实）观察要素。

通过培养上述三种觉支，他低落的精神会得到改善，他的标记观照也会好转。

格言：

修行心，

当处于低谷时，

精进、喜、择法觉支，

就培养这些觉支。

何时以及如何培养精进觉支

我们如何观照才能让精进觉支（觉悟需要的精进要素）在禅修者心中生起呢？当士气非常低落，禅修者感到厌倦和沮丧时，他必须提醒自己：

“哦！尊贵的禅修者，你现在处于佛陀教法的庇护之下。如果你现在不努力禅修，今生不证得圣法，在未来的某一世，你可能会堕入地狱，那痛苦的境界。在地狱中，当你在那里受苦，绝望地哭泣时，悔恨就会在你心中生起。然后你会太迟地意识到，当你还是人的时候，生活在佛陀教法的时代，你没有为观禅付出足够的努力。因为你没有完成禅修，所以现在才在地狱中遭受这些痛苦。”

如果禅修者能生动详细地想象地狱的痛苦，他的情绪就会好转。他会感到警觉，足以再次认真地禅修。

现在正是通过禅修摆脱地狱之苦、恶趣之苦的时候。有四种难得的机会，即：

- 1 生而为人机会，
- 2 健康活着的机会，
- 3 能关闭恶趣之门的四念处观禅广泛存在的机会，
- 4 禅修者生活在佛陀教法之下的机会。

佛陀解释说，当想到这四种难得的机会时，如果禅修者勤奋修行，他就有机会从恶趣轮回中解脱出来。当这四种难得的机会在禅修者的相续中存在时，如果他以正确的四念处观禅方式禅修，就能从恶趣轮回之苦中解脱出来。[125]

“Kiccho manussa pattilābho, kicchaṃ maccāna jīvitam,
kicchaṃ saddhammasavanam, kiccho Buddhānam
puppado”

生而为人（Manussa pattilābho）是很难发生的（kiccho）。

对于人类（maccāna）来说，活着（jīvitam）也是非常困难的（kicchaṃ）。

能够听闻圣法（saddhammasavanam），比如能关闭恶趣之门、能带你到达道与果的四念处观禅，是非常困难的（kicchaṃ）。

所有佛陀（Buddhānam）出现在这个世界（puppado）是很难发生的（kiccho）。

“当这四种难得的机会在名色中生起时，勤奋的禅修者有可能证得涅槃。如果他不努力，不禅修，在未来的某一世，他会堕入地狱，然后就会后悔和悔恨。”

我们的佛陀这样告诫我们。如果气馁的禅修者能像上面这样

反思，他的情绪可能会改变，他会感到鼓舞，能够再次很好地禅修。

注释书的导师们解释说——在禅修者的心中，存在着所有这些在今生就能关闭恶趣之门、在今生就能从恶趣轮回中解脱的好机会。

“Buddhuppādanavama khandha”

- 1 生在佛陀教法兴盛的时代；
- 2 生活在教法普及的缅甸；
- 3 心中具有业为已有的正见（**kammasakata sammādiṭṭhi**）；
- 4 拥有完整健全的感官（眼、耳、鼻、舌、身、意）；

这些机会给了禅修者一个难得的机会，让他能在今生关闭恶趣之门，证得圣法，从而从恶趣轮回中解脱。既然这些机遇就在眼前，为什么要感到沮丧和气馁呢？只需要努力禅修就行了。

通过这种禅思，禅修者会感到鼓舞和激励。尤其应该观照地狱的痛苦。有很多禅修者因为观照地狱的痛苦而证得圣法。

在佛陀时代，当佛陀本人详细解释地狱的痛苦时，禅修者生动地想象这些痛苦，他们中的大多数人确实感到害怕，克服了心理障碍，努力禅修——最终都达到了目标。

有一次，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。一天，一位比丘明白了轮回的过患，向佛陀请求禅修指导后，进入森林隐居修行。三个月后[126]，这位比丘发现尽管自己努力了，却连定力都没有形成。没有定力，他无法证得法，感到气馁。他认为自己今生无法证得圣法，于是想不如回到佛陀身边，待在佛陀附近，瞻仰佛陀的尊容，聆听佛陀的教诲，同时也能过得舒适些。他回去了，待在佛陀身边，完全不禅修了。他的同修比丘们意识到他不禅修时，问他不禅修是不是因为已经完全明了圣法了。这位比丘解释了自己这种消极行为背后的原因。同修比丘们告诉他，在佛陀的教法下，如果一个人真正修行，肯定能达到目标。他们劝他去见佛陀。佛陀告诉这位比丘，如果他不努力修行，不证得圣法，那么在未来的某一世，他肯定会堕入地狱。在那里，他会为没有在机遇期证得法而感到后悔和悔恨。他会像那个叫 **Seriva** 的街头小贩一样。比丘们请佛陀讲述 **Seriva** 的故事。

在现今世界之前五个大劫，菩萨（未来的佛陀）出生在街头小贩家族。在做生意的路上，他遇到了另一个名叫 **Seriva** 的

贪婪小贩。他们一起前往一个城镇。两人约定，当一个人还在某条街上做生意时，另一个人不会进入那条街，只有在对方离开后才能进入。小贩们背上背着一些商品，有珠宝、陶器等，要么卖钱，要么用它们交换顾客手中自己喜欢的东西。他有珠子、化妆品、布料和一些陶器。

那个贪婪的小贩去的那条街上住着一位祖母和她的孙女。祖父在世时她们曾经很富有，但现在很穷。孙女还小，想要一些化妆粉之类的东西。于是她叫住了那个男人，给他看了她们唯一能用来交换的东西——一个从祖父时代就有的旧锈碗，它就放在一些破罐子和碎片中间。她想用这个碗换男人愿意给的任何东西。小贩在碗上刮了一下，发现这个生锈的旧东西其实是金子做的，只是很久没清理了，能值一万卢比。他想利用这两个女人的无知，只想用一点点钱就把碗弄到手，于是告诉她们这个碗一文不值。他把碗放下，离开街道，打算稍后再回来。当菩萨来到这条街时，她们也向他提出了交换请求。菩萨注意到了另一个男人刮过的痕迹，认出这是金子做的。他告诉了女人们这个碗的真正价值。由于他身上只带了一千卢比，包括价值五百卢比的商品和五百卢比现金，他买不起这个碗。祖母告诉他，她们愿意接受他所拥有的东西。他把所有东西都给了她们，只留下了船费和秤。

不久，那个贪婪的小贩回来了，告诉她们他愿意出一小笔钱买碗。当他得知另一个人已经买走了碗时，为损失一万卢比而感到后悔和悔恨。他无法接受别人得到了好处，失去了理智。他把所有的东西都留在女人家门前，拿着秤想去打菩萨，跑了出去。当他到达河岸时，菩萨已经在河中间了。Seriva 叫船夫带上他[127]。船夫决定先把菩萨送过河。看到菩萨到达了对岸，这个贪婪的小贩在河岸当场心脏病发作死了。从那时起，他就对菩萨怀恨在心。后来他转生为提婆达多。在长达五个劫的时间里，他都对佛陀怀有恶意。

因此，佛陀警告这位比丘，如果他在佛陀的教法下不努力禅修，当他堕入地狱时会感到悔恨。佛陀说了一首偈语：

“Idacenaṃ virādheti, saddhammassa niyāmataṃ, ciraṃ
“Idacenaṃ virādheti, saddhammassa niyāmataṃ, ciraṃ
tvaṃ anutappesi, serivāyaṃ vavāṇisso”

Ida 在我的教法中

saddhammassa 这圣法

enaṃ niyāmataṃ 如同载你抵达目的地的船，这须陀洹道，
通往最终目标的道路

ce virādheti 若你错失它

tvam 你

ciram 长时间地

anutappesi 会不断绝望

kovida 就像那个小贩

Serivo “Seriva”

ayam vaṇissoviya 那个在机会来临时没有抓住的人

anutappesi 你会不断绝望

“在享受我的教法带来的利益时，若有人不努力至少达到须陀洹道——它如同能让人渡过到名为涅槃的彼岸的船——你在未来的生命中会有无尽的遗憾，会为在地狱中的漫长停留而悔恨。这就像小贩 Seriva 的例子，他在极度的悔恨和懊悔后死去。”

佛陀再次给他传授了禅修指导。听闻佛陀的开示后，这位比丘努力修行，禅修不断进步，接连证得了须陀洹道、斯陀含道、阿那含道和阿罗汉果。在座的听众们，当你们的精进力减退、感到厌倦时，必须观想地狱的痛苦。

格言：

机会曾在眼前，
却未好好把握，
那小贩真是愚蠢。

价值一万卢比的金碗，
错失后满心绝望。

他确实有机会，是他先发现的。只要他再多付出一点努力，给出合理的价钱，就能得到它。但贪婪占据了上风，他不得不承受巨大的绝望，最终心脏病发作而死。

同样地，我们正生活在教法之中。[128]这教法就像价值一万卢比的金碗，蕴含着证得道法和果法的可能，意义非凡。

面对教法时，若连一个道都无法证得；在教法中，若无法证得能带你抵达名为涅槃的彼岸的第一道——须陀洹道，就会像那个人一样，充满绝望和极大的不快。

地狱中的痛苦会带来无数次的不快。这位比丘明白必须努力禅修，于是奋力修行，最终证得了阿罗汉果位。

面对教法时，
努力修行，
你也能成为阿罗汉。

面对教法时，若方法得当，依照自己的波罗蜜多修持四念处，

就能证得圣法，最终成为阿罗汉。佛陀时代，有许多禅修者具备成熟的波罗蜜多，他们中很多人努力成为阿罗汉。为了让佛陀欢喜，我们的最终目标应该是成为阿罗汉。即便是须陀洹的果位，也无法让佛陀满足；成为斯陀含，甚至阿那含，也不能让佛陀喜悦。只有当禅修者努力修行成为阿罗汉时，才实现了佛陀的心愿。如今，由于处于教法的衰落时期，很少有人努力成为阿罗汉了。但仍有很多人在努力证得须陀洹果位，这一能关闭地狱之门的果位无疑是值得追求的。

那些充满慈悲与慈爱的长老们，每次见到亲近的弟子，总会督促他们努力修行，劝他们至少要证得须陀洹果位，以消除堕入痛苦境界的危险。已故的马哈希尊者，每次见到亲近的弟子，也总是反复督促他们努力修行，至少要证得须陀洹果位。他在劝勉时总会用到以下格言。

格言：

为了终结恶趣的危险，
那层观智，
务必证得。

我们应当听从这位极具慈悲心的导师的劝勉。身处佛陀教法时期，我们活着能见证它，生而为人，四念处观禅法盛行，我们必须努力至少证得能确保关闭地狱之门的须陀洹道和

须陀洹果。听从慈悲导师的教诲会给我们带来巨大益处。若不听从[129]，我们只会被视为愚蠢之人。面对选择，显然没人愿意做愚蠢的人。我们已经深感恐惧，迫不及待地想要解脱，不是吗？这里的禅修者们，时刻尽可能地努力修行，他们难道不是明智的吗？我们应当像听从佛陀的教诲一样，听从那些慈悲导师的话语。

已故的韦布（Webhū）西亚多，这里有些禅修者或许有幸见过他，很多人认为他是阿罗汉。人们几乎看不到他做任何事时没有正念。他非常值得尊敬。当亲近的弟子前来致敬时，他很少说话，除非是宣讲能激发禅修志向的开示，当然还有禅修指导，甚至很少闲聊。有一对崇敬 Webhū 西亚多的夫妇，听从他的督促，尽己所能地努力修行。一天他们去见他，Webhū 西亚多询问他们的禅修情况，似乎不太满意，对他们说：“你们俩好像把精力都储存起来了，打算用到哪里去呢？”这话听起来是说他们还需要更加努力，不是吗？他们很高兴西亚多关心自己。一般来说，心胸狭隘的人可能会不高兴。他们告诉昆达拉（Kuṇḍalā）尊者，Webhū 西亚多让他们把所有精力都投入到禅修中。

这就是通过禅思生起精进觉支以改善禅修的方法。

何时以及如何培养喜觉支

也必须禅修以生起喜觉支（觉悟的喜觉支）。喜（喜悦、兴奋、愉悦的情绪）有几种类型：

kāmāmisa pīti（欲乐喜）

lokāmisa pīti（世间喜）

viṭṭāmisa pīti（资财喜）

欲乐喜——它是由世俗对象（世间所缘）产生的喜。当禅修者体验到感官愉悦时，比如俊美的容貌、怡人的气味、鲜美的味道和悦耳的声音，这些会在他心中引发喜悦的情绪。这种喜不属于喜觉支，不能引导他证得法。

世间喜——在成功处理世俗事务后，在个人事务中成功完成一项大胆的事业后，为亲友和父母成功做成一笔生意后，为国家做成一件成功的事之后，人会感到极度喜悦，生起喜。这种喜不能称为觉支，无法引导人证得圣法。

资财喜——在做了善事、行了布施、持了戒，意识到自己积累了很多善业，确信自己会在生死轮回中获得好的生命后，人会因此感到愉悦和欣喜，生起喜[130]。这种喜被称为资财喜，也不属于喜觉支，无法引导人证得圣法。

哪种喜能被称为觉支呢？由思维佛陀的功德、法的功德、僧的功德、三宝的功德、导师的功德、父母的功德而产生的喜，以及由观禅修行而产生的喜，这些喜才配称为喜觉支。当喜觉支在禅修者心中生起时，低落的士气、沉重的沮丧会被昂扬的斗志、强烈的热情所取代，他的禅修会再次取得进展。

归依佛、法、僧，多次礼敬三宝的禅修者，当他人遭遇同种危险时，会知道自己曾多次因礼敬三宝的善业而从类似的危险中逃脱。由于禅思三宝的善业，他的很多事情都能轻易解决。那些常禅思三宝功德的禅修者会认同这一事实。回首过去，他会承认，如今自己能站稳脚跟，是因为真诚地信仰三宝，并经常观想它们的功德。意识到这一点，他会满心欢喜，生起喜。当意识到自己如今能在世上立足，是由于导师和父母的帮助与滋养时，他会感到幸福和喜悦，生起喜。这种喜属于觉支，能帮助禅修者证得圣法，因为此时他的绝望已经消失。

所以，建议禅修者在士气低落时观想三宝、导师和父母的功德，很可能他们的热情会重新燃起。尤其是在修观禅时生起的喜，当禅修者在标记观照时意识到喜已生起，就应知道自己的士气已经提升，标记观照即将变好。

证得生灭随观智的禅修者会体验到以下几种喜²。

1 小喜（Khuddikā pīti）——轻微的刺激感

偶尔，胸部上方会有颤动、移动的感觉，脊椎处会一激灵的感觉。这种感觉出现一次就消失了。

2 刹那喜（Khanikā pīti）——瞬间的喜悦，频繁出现的喜

禅修者会感觉到胸部有颤动，或者某种移动的感觉，身上起鸡皮疙瘩，一会这里一会那里的痉挛感，反复出现。这些情况会发生好几次。禅修者向西亚多报告：“有一阵子，我身体的某些部位多次出现痉挛感。该怎么标记观照呢？”西亚多让他标记观照为“痉挛感，痉挛感”。观禅的精髓就是——无论什么生起，在生起的那一刻，如其所生地标记观照。观照力（专注力）好的禅修者会发现，一次痉挛感之后接着又一次痉挛感，再接着又一次。他能够标记观照到这种喜。

3 踊跃喜（Okkantikā pīti）——起伏的刺激感，喜悦的洪流

[131]

证得生灭随观智的禅修者会体验到这种喜。从身体下部升起一股暖流，有时是清凉的雾气感，缓缓移动，向上包裹身体上部。当到达身体上部时，就消失了。有时，温暖的蒸汽感

² 清净道论讲了五种喜，这里只叙述了四种，第五种是遍满喜，是遍满全身的喜。

或清凉的雾气包裹感会从禅修者的身体上部开始，到达下部时消失。禅修者向西亚多报告：“尊者，我这辈子从没体验过这种温暖的蒸汽感或清凉的雾气感。这蒸汽或雾气不是从身体外面来的。”它向上涌，然后又向下走，如此反复。

4 踊喜（Ubbegā pīti）——极喜，令人兴奋的情绪，那种昂扬、飞升的喜

佛陀时代，人们因这种喜而升空，真的在空中飞行。当然，如今很少有人能飞到天上。一般来说，当禅修状态好时，禅修者的手似乎会在空中抬起。有时，双手会自行缓缓抬起，形成莲花状的礼敬姿势。西亚多禅修中心有一位禅修者，在一小时的坐禅中，从开始到结束，一只手一直举着。西亚多问她举着手累不累，她回答说不累。这就是踊喜。有一位禅修者在坐禅时，从一个地方移到了附近的位置。还有一位禅修者在禅修时，甚至像青蛙一样轻轻跳了一下，从一个地方跳到另一个地方。行禅时，由于踊喜的存在，她可能会时不时跳一下。因踊喜，人会感觉非常轻快敏捷，可能会想跑，腿的移动非常快，感觉像是在跑。西亚多不得不告诉这位禅修者尽量不要跑，跑的话就无法正念标记观照了。这表明她已证得生灭随观智。

从前在斯里兰卡，有关于人们在空中飞行的记载。山顶上有

一座佛塔（供崇拜的钟形纪念碑），山脚下有一个村庄。在一年一度的佛塔庆典时，家家户户傍晚都会上山致敬。有一位怀孕的年轻妇女被留下了，家人向她保证会多为她礼拜、多为她听法。那时候，庆典包括僧侣说法、念诵巴利经文、向佛塔供灯、供水、供花，没有太多的音乐娱乐。她站在门口，远远望着佛塔，佛塔灯火辉煌，像一串串珍珠和花朵，礼拜的队伍绕着佛塔转圈。风中传来僧侣念诵巴利经文的声音。她心中充满崇敬，觉得能参与这些活动的人太幸运了。踊喜在她心中生起，整个身体升到空中，越升越高。由于她的心向往着佛塔，身体便向山上移动，到达了佛塔的平台。她向佛塔致敬，然后去听法。她的家人后来才到，对她来得这么快感到惊讶。当她告诉家人自己是飞过来的时候，家人让她别[132]这么说，只有独觉佛和阿罗汉才有这种出行方式，这不是开玩笑的事。她回答说，因为对佛陀的无比崇敬，身体才升起来，然后就到了这里。这就是踊喜。回家的时候，她和家人一起回去，因为踊喜已经消失，所以不能飞了。

当踊喜生起时，禅修者的心会很振奋，能很好地禅修。所以禅修者最好能练习一些禅修、一些反思，以生起踊喜。当禅修者士气低落时，应该禅修和反思，让喜觉支生起。有很多故事讲述那些天生容易生起强烈喜的禅修者能快速证得圣法。

佛陀时代，鸠拘多国的摩诃迦宾那王和阿诺阁提王后等人，因为在禅修中天生容易生起强烈的喜，所以很快就证得了圣法。一天，舍卫国的商人来到王宫，他们去花园拜见国王。向国王献上礼物后，国王和商人开始寒暄。国王问他们，他们的国王是否以真正的君主之道治理国家，他们的国家是否繁荣。他们给出了令人满意的回答。国王又问他们国家有没有什么值得注意的、有新闻价值的事件。他们回答说，此刻他们国家出现了名为佛的珍宝、名为法的珍宝、名为僧的珍宝。听到这话，国王晕了过去。苏醒后，他确认了他们的回答。他们再次说自己国家出现了名为佛、法、僧的珍宝，国王又晕了过去。国王清醒后，让他们再重复一遍消息，他们说自己国家现在有了名为佛、法、僧的珍宝，他第三次晕了过去。苏醒后，他因他们说“佛宝”一词而赏了他们一万卢比，因说出“法宝”一词赏了一万卢比，因说出“僧宝”一词又赏了一万卢比。他还让他们进宫告诉王后，王后也会给他们三万卢比。他让他们给王后带个话，说自己会直接从花园出发，去见佛陀出家。他把王冠和王国交给了王后，然后询问一千位大臣的意愿，大臣们决定跟随国王，还让商人把他们的决定告诉自己的妻子。他们向佛陀所在的国家出发，仅凭思维三宝的功德，就渡过了三条河，没有用船。到达第三条河的对岸时，他们看到了佛陀发出的光芒。佛陀的法会一结

束，由于他们过去的波罗蜜多成熟且有强烈的喜，他们都证得了须陀洹的觉悟果位。佛陀说出“来出家吧”，他们就都成了比丘。

王后听到“佛宝”一词时晕了三次，听到“法宝”一词时晕了三次，听到“僧宝”一词时也晕了三次。他们的喜是不是很强烈呢？有些禅修者在禅修时也会因喜而晕倒。那么，能因为在禅修中晕倒就断定自己证得圣位了吗？完全不能。王后给了商人九万卢比。大多数时候，女性[133]信徒似乎比男性信徒更慷慨。当她得知国王把国家治理权交给她时，感觉就像被要求捡起国王的唾沫吞下去一样。她告诉他们，自己只想要国王将要获得的圣法，而不是王冠。国王的财富充满了苦。由于波罗蜜多的根基成熟，她不贪恋国王的财富，觉得那像唾沫一样。她询问大臣们的妻子们的意愿，她们都决定跟随王后出家。她们坐着马车，思维着佛宝的功德渡过了第一条河，思维着法宝的功德渡过了第二条河，思维着僧宝的功德渡过了第三条河。在最后一条河的对岸，她们看到了佛陀的光芒，径直走向佛陀致敬，却没有看到国王和大臣们穿着比丘的袈裟。佛陀以神通力将他们遮蔽了起来。如果她们看到自己的丈夫成了比丘，有些人可能会过于喜悦，有些人可能会悲伤，这样她们证得最终目标的机会就可能会受到阻碍。佛陀讲了法，王后和一千位大臣的妻子都证得了须陀洹果位，

国王和一千位大臣成了阿罗汉。他们之所以能这么快证得圣法，是因为他们天生容易生起强烈的喜。

格言：

修行心，
当处于低谷时，
当思精进、喜、择法这些觉支。

当修行心处于低谷时，可以通过培养三种觉支来提升士气，它们是精进觉支、喜觉支和择法觉支。

何时以及如何培养择法觉支

现在我要讲解择法觉支（觉悟需要的观察要素）。“法”指事物的真实本性，“择”指探究、观照。在观禅中，择法觉支指探究“无常、苦、无我”三相的智慧。禅修者通过如实地探究自然法则来培养觉支，这被称为择法觉支。当对未能很好地发现法、没有发现很有意义的法，停滞在法的同一观智阶段时，禅修者的士气就会低落。因此，为了改变这种状况，必须培养择法觉支。禅修者应该探究自己的名色中必然存在的特性，即衰老、疾病和死亡的自然属性，这样他的士气和心力就能提升。

衰老的危險

应该探究衰老的本性。“未来有一天，我会变得非常衰老，不得不完全依靠别人的帮助才能生存。”我们应该深入透彻地省思，在心中清楚地明了衰老的过程。然后会觉得，在变老之前提前禅修是明智且合理的。“我为什么要让自己的士气低落呢？我确实需要在变老之前禅修[134]！老了之后就不能好好禅修了！”这样，择法觉支就会生起，禅修者就能再次禅修了。

格言：

衰老的危險，
在面對它之前，
要早點想到。
變老之前，
進入禪修，
這是非常有益的。

佛陀亲自告诉信徒们，必须在年轻时就开始禅修。这样对法的证得会更快，进步会更迅速，而且根据自身的波罗蜜多，证得圣法的可能性也更高。20 到 30 岁或 40 岁时，如果禅修者以正确的四念处方法修行，很多人能在一个月內完成明了（understanding）。50 或 60 岁时，身体状况欠佳，通常需要大约两个月才能完全明了，有些人即便如此，也可能无法达到满意的程度。到了 70、80 岁以上，即便付出很多毅力，

法也需要很长时间才能被清晰明了，显现的只有困难和徒劳的努力，清晰明了的迹象寥寥无几。80 岁以上再开始修行，是完全不合适的！

格言：

变老之前，
进入修行，
会有益处。
年老之时，
即便修行，
也难有收获。

那时你已太老。年老意味着身体机能和心智机能都已衰退。身体的衰老会导致注意力不集中、身体沉重，走路本身就很累，坐着也困难，站起来都很费力。此外，年老如果还肥胖，站起来都需要帮助。往返禅堂很累，爬楼梯也困难。这种身体上的障碍是色法衰老的标志。

当心法——心智机能衰老时，人会变得健忘。忘这忘那，进房间拿东西，可一进房间就忘了要来拿什么，于是走到外面，然后才想起来；出去拿东西，可到了那里又忘了要找什么，于是回到里面，然后想起来了，又得再出去拿。70、80 岁以上的人就是这么健忘，会忘记名字，记不住邻居的名字，很

快就会把所有家人都叫做“喂，你”，因为他很难立刻想起他们的名字。

老年禅修者的身体没那么强壮，太频繁地想换坐姿。由于虚弱，无法长时间保持同一个姿势，还得太频繁地去洗手间。因为变得健忘，无法及时捕捉和标记观照[135]心中生起的一切。年老了很不方便。有时他们的子女、孙辈去禅修，有了很多明了，希望祖父母也能有同样的体验，就把他们带到禅修中心。但祖父母的禅修没什么进展，只有疲惫显而易见。在几乎徒劳地待了很多天后，导师们会认为这些老年禅修者没有真正努力，他们的标记观照间隔太远、太松懈。祖父母们也为自己没有成就而不高兴，放弃回家觉得尴尬，留在中心又只是浪费精力和时间，没有获得显著的明了。导师对他们的结果表示不满，这也意味着导师对他们的努力不满。他们回家后，也无法很好地回答家人充满期待的问题。这有利吗？完全没有。

格言：

年老之时，
因无法证得法，
你会心怀遗憾。

到了 80、90 岁，你的心智没那么强健了。由于没有禅修的

习惯来警醒自己，你会想去年轻人的圈子里凑热闹。年轻人不想和祖父辈的人混在一起，会尽量避开他。他会觉得孙辈们不再关心他，不给自己应有的尊重，感到被排斥、被冷落，因而不开心。之后，他会进入第二个童年，这不会产生善业。照顾这位祖父的人会有不善的行为（想法），他自己也会说些与年龄不符的话，为自己造下不善业。这是一种令人遗憾的局面，善业太少，而他周围的每个人，包括他自己，都有很多恶业。

如果他早些时候在禅修中对法有了明了，年老时会更倾向于也更满足于带着正念独处，更喜欢安静的独居，在有利的环境中进行有意义的禅修会更有乐趣。子女们也会觉得他更和蔼、更值得尊敬。因为他有更多时间，禅修也会进步，也能证得圣法。

所以，确实建议在太老之前进入禅修中心。人会随着年龄增长而衰退。佛陀时代，有一个富人的儿子叫摩诃达那，在波罗奈国，他有 80 亿的财富。他娶的妻子是一位 80 亿财富的女继承人，被波罗奈国国王授予富人头衔。那时，有头衔的富人每天要去朝见国王三次。他在那里结交了喝酒的人，染上了喝酒的习惯，随后就有了各种寻欢作乐的习惯，还有很多追随者。很快，他不仅失去了自己的财富，还失去了妻子

的财富。他们不得不住在朋友的住处，靠在街上乞讨为生。一天，佛陀带领比丘们在一座寺院接受供养，年老的摩诃达那来到饭堂门口乞讨剩饭。佛陀微笑着，口中放射出光芒。比丘们注意到了，询问原因。佛陀指着那个乞丐解释说，这个人不是普通人，他继承了 80 亿财富，却没有做任何事来保住财富，现在完全没有希望了。要是他在人生的第一阶段努力[136]，本可以成为波罗奈国最富有的人之一；要是他努力禅修，本可以成为阿罗汉，他的妻子本可以成为阿那含。在人生的第二阶段，要是他努力经商，本可以成为全国第二富有的人之一；要是他努力禅修，本可以成为阿那含，他的妻子成为斯陀含。在人生的第三阶段，要是他努力禅修，本可以成为斯陀含，他的妻子成为须陀洹；要是他努力经商，本可以成为全国第三富有的人之一。但现在，他已经度过了人生的这三个阶段，失去了所有机会，就像一只翅膀折断的老鹤在没有鱼的干涸池塘里，完全没有希望了。我们不都是随着年龄增长而衰退吗？这个人在世间生活和法方面都失败了。

“Acaritvā brahmacariyaṃ aladdhā yobbane dhanam, jīṇṇa koñjāva jhāyanti khīṇa maccheva pallale”

四念处观禅这一殊胜的修行（Brahmacariyaṃ），没有修持

（*acaritvā*），或者说财富（*dhanam*），没有积累（*aladdhā*），那些愚人就像在干涸的湖里（*pallale*）没有鱼（*maccheva*）一样，像那只翅膀折断的老鹤（*jiṇṇa koṅjāva*），会活下去，毫无希望地虚度光阴（*jhāyanti*），只有绝望的感觉。

我们慈悲的佛陀这样告诫我们。

被留在湖里没有水，就像没有家可住；

没有鱼，就像没有食物、没有自己的财产；

被留下但翅膀折断，就像没有办法迁移到其他地方找工作和赚钱，只能选择乞讨。

我们不都是随着年龄增长而衰退吗？因此，在变老之前开始禅修非常重要。我们最好在变老而难以证得法之前，认真开始禅修。如果这种思考深入我们的内心，择法觉支就会在我们心中生起，低落的士气会重新振奋，燃起新的热情。

疾病的危险

我们必须探究生病的可能性。

格言：

疾病的危险，

在它到来之前，
要提前想到并做好准备。
生病之前，
进入修行，
会很方便。[137]

当我们确实在遭受严重疾病时，就会知道那是多么危险。我们说的不是小病。当禅修者思维并明了可能发生的疾病的真正严重性时，健康慢（拥有健康的傲慢）就会减退，能轻松地进行禅修。

“我最好在生病前努力抓紧时间禅修。当疾病来袭时，痛苦会淹没我，甚至很难培养定力。我会失去力量，痛苦会淹没我，无法禅修。”

痛苦会笼罩禅修者，禅修者没有多少力量，几乎没有精力去标记观照，无法禅修，痛苦似乎更严重了。

格言：

痛苦时，
才开始修行，
不会有成果。

只在痛苦时才开始，
没有清晰明了的正知，
会是浪费。

每个人迟早都要面对某种程度的痛苦，比如绝症，或者临终的痛苦，没有人能避免。总有一天，我们肯定会带着某种疾病和痛苦死去。禅修者必须观照以清晰地明了这一点。当那种情况发生时，如果禅修者没有法的训练，无法标记观照痛苦，就会像一个被两根刺扎到的人。

一个人到森林里捡柴，手上扎了一根刺。没有锋利的东西把它拔出来，他就找另一根刺来拔第一根刺，结果没把第一根刺拔出来，第二根刺也断在了手里。他手上有多少根刺呢？是的，两根都在。同样，如果禅修者在痛苦（疾病）面前无法禅修，痛苦的身体就像一根刺，他的心也会像身体的痛苦一样难受。“我还会好起来吗？我会死于这种病吗？我能找到一位好医生和好药吗？”所有的忧愁、悲叹都会生起。有些人病得很重，在临终时，流下很多眼泪。那一刻有多少根刺在扎他呢？是的，两根。如果他因这种病去世，你会对他的重生感到安心吗？他的心充满忧虑和不快，如果在这种心态下去世，堕入恶趣的可能性很高。

格言：

痛苦时，
他没有法，
会是一个严重的错误。

这会是一个严重的错误，他可能会堕入低级、卑劣的境界。因此，必须提前准备，必须在疾病来袭之前尽早开始禅修。

“哦，尊贵的禅修者，如果你生病时没有法，会一直痛苦到死亡，然后会堕入卑劣的境界。现在你有可能证得法，为什么要让懒惰和厌倦控制你呢？”

通过这种反思，他对禅修的兴趣会提高。[138]

从来没有一个人完全没有疾病。我们大多数时候都有这样或那样的小病。如果因为这个就不禅修，会失去修行的机会。

“只是让身体痛苦，绝不要让心也变得痛苦。”

我们崇高的佛陀这样告诫。从来没有一个色身（身体）是不生病的。从前有一个富人叫那库拉毗塔，曾在五百世中作为佛陀的父亲。当他到了人生的最后阶段，大约 80 岁时，身

体变得虚弱。自然，他无法免于疾病，似乎从来没有一天身体健康。他想起了佛陀：“我很快就不能去见佛陀了。因此，趁还能去，我最好去见佛陀，求一段法。”于是他去请求佛陀讲法，以便在死前修行。为了让老人安心，也为了帮助他面对现实，佛陀说道：

“哦，施主，没有人是不生病的。那些说自己没病的人，是因为无知和愚蠢。”

注释书的导师们依据这句话解释到，从来没有一个众生是没有疾病的。从我们的身体里，从九个孔道流出的，都是疾病。眼睛的分泌物是疾病，耳朵的分泌物是疾病，鼻子、嘴巴、皮肤毛孔的排泄物，粪便、尿液，都是疾病。如果它们不能正常排出，或者排出过多，就是生病。它们都是潜在的疾病来源。那么，有谁是没有任何疾病的呢？当然没有人不生病。注释书的导师们详细说明，佛陀的话非常正确。

“*Āturakāyassa me sato, cittaṃ anāturaṃ bhavissatīti,
evaṃ'hi te gahapati sikkhitabbaṃ*”

哦，家主（Gahapati），当拥有（sato）这个痛苦的身体、这个生病的身体（āturakāyassa）时，我的（me）心（cittaṃ）不会痛苦（anāturaṃ），将会如此（bhavissatīti）。你（te）

也应该以同样的方式（*evam hi*）修行、训练（*sikkhitabbam*）。

老人听了佛陀的开示非常高兴，这正契合他的问题。他的身体一直生病，意识到必须训练自己，不让心也陷入痛苦。他对这种适合自己情况的禅修感到十分满意，向佛陀行礼后，手持莲花，倒退着从佛陀的法会退到门口。随后，他寻访舍利弗尊者[139]并向其致敬。舍利弗尊者看到那库拉毗塔的面容清澈明亮，便询问佛陀可能给了他什么样的开示。老人得意地回答，像他这样的人，佛陀当然不会不给开示就打发他走。他的回答可不谦虚，对吧？人们认为这位老人与佛陀的交情最深。拥有最高智慧的舍利弗尊者让他重复一下法义，于是老人引用道：

“若身体受苦，就让它只是身体；必须修行，不让心也受苦。”

尊者又问他另一句引文：

“身体痛苦，心也痛苦。身体痛苦，心却不痛苦。”

老人回答说，因为对这段契合自己状况的开示感到无比满意，他没等更多的法义就离开了。接着，他请求尊者为他解释这些含义。

尊者解释道：

“身体痛苦，心也痛苦”，这种情况发生在我们无法清晰明了名法和色法之时。他认为五蕴就是“我”。

这色法（这身体、物质形态）是“属于自己的”“我的”。

色身不可预测的变化、衰败，被认为是“我”在衰老。

苦受以其自身的方式生起，被认为是“我”在受苦。

想以其自身的方式留意事物，被认为是“我”在留意。

行以其自身的方式进行调整、安排，被认为是“我”在调整。

识以其自身的意志去认知，被认为是“我”在认知。

如果一个有执着的禅修者认为五蕴是“自己”，这种误解、这种迷惑，就是佛陀在第一句话中所说的“身体痛苦，心也痛苦”。

舍利弗尊者详细解释了二十种我见（对自我的臆测、人格执取）。

对色法的执着包含四种臆见，

对受的执着包含四种，

对想的执着包含四种，

对行的执着包含四种，

对识的执着包含四种，总共有二十种我见。

对于无法区分名法和色法、不理解五蕴（构成任何生命形态

的感官聚合[140])、认为五蕴是“我”并对其产生执着的禅修者来说，当身体疼痛时，他的心也会痛苦。当身体充满疾病时，禅修者的心也会受苦。这就是“身体痛苦，心也痛苦”。

格言：

对名色，
认为是“我”，
执着导致“身心”皆苦。

就像在座的听众，能够通过标记观照知晓名法和色法的区别，通过禅修区分受和能观照的识，这样的禅修者会“即使身体痛苦，心也不痛苦”。

标记观照的专注力好的禅修者，在正念标记“痛，痛”时，确实会意识到痛苦的身体是一回事，能观照的识是完全不同的另一回事。有些禅修者向西亚多报告说，疼痛似乎来自身体外部，像是从一个独立的地方传来。这样的禅修者心中没有苦恼。证得坏灭智（对一切组合事物、一切存在形式的易逝本质的观智）的禅修者，由于观照的心占据主导，只有身体在痛，心完全不受影响。

格言：

当名色生起时，
好好标记观照以区分，

就让身体痛吧，
别让心也痛。

这一点对证得坏灭智的禅修者来说最为清楚。当他标记“痛，痛”时，疼痛会立即消失。标记一次疼痛，疼痛就立即停止；再标记一次疼痛，疼痛又会立即停止。疼痛对他来说不再重要，灭去的过程反而变得重要。疼痛一经观照就瞬间消失，这让禅修者的心深受触动。他必须专注于那灭去的过程，一旦发生就及时捕捉。现象的生起在他的观照心中并不明显，但疼痛生起时仍然强烈而明显。当疼痛灭去时，就不再明显了。紧接着在同一瞬间生起的观照心占据了主导，疼痛便不再明显。他知道有疼痛，但不会被它压倒，不会因它而受苦。这就是为什么“只有身体痛苦，心却不痛苦”对证得坏灭智的禅修者来说是清晰明了的。

(a) “身体痛苦，心也痛苦”——无疑属于那些愚痴凡夫（心智盲目的世间人）。

(b) “只有身体痛苦，心却不痛苦”——无疑属于那些阿罗汉。

(c) “身体痛苦，心也痛苦”和“只有身体痛苦，心却不痛苦”这两种情况——都能在善凡夫（善良的世间人）、在座的禅修者以及有学之人（须陀洹、斯陀含、阿那含）身上找到。

对于上述这（c）类人来说，当他不正念、不标记时，心中就会有“身体痛苦，心也痛苦”的情况；当他禅修时，当[141]他的标记观照压倒受时，就会有“只有身体痛苦，心却不痛苦”的情况。

在座的禅修者这两种情况都有，还不值得称赞，必须更加努力，只保留一种情况，对吧？“只有身体痛苦，心却不痛苦”——阿罗汉的境界是在座禅修者应努力追求的目标，只有这样，才能安全无虞。

在这个阶段，当禅修者以心眼清晰地看到痛苦的真实本性时，就会下定决心，要在经历痛苦（疾病）之前禅修。因此，甚至在痛苦生起之前，他就下定决心要继续努力。这种观照性的理解提升了他的士气，让他精神振作。

死亡的前景

为了生起择法觉支，必须探究死亡的危险。

“没有人能逃避死亡，我总有一天必定会面对它。必须思维死亡不可避免的本性，没有人能保护谁免于死亡。如果我现在、在死前进入禅修闭关，会非常有益，将有机会证得法。禅修

者的心中有四种难以获得的因素。我生而为人，还活着，此时四念处观禅这一能关闭恶趣之门的圣法盛行，又身处佛陀的教法之中——此生拥有证得法的最大可能性。”

通过这种思考，禅修者下定决心要在死亡降临前努力禅修，他的士气高涨，能再次好好禅修。

“Kiccho manussa paṭṭilābho, kicchaṃ maccāna jīvitam, kicchaṃ saddhammasavanam, kiccho Buddhānam puppado”

生而为人（Manussa paṭṭilābho），是很难发生的（kiccho）。

对于人类（maccānam）来说，活下去（jīvitam）也很难（kicchaṃ）。

能听闻圣法，比如能关闭恶趣之门、能带来道果的四念处观禅（saddhammasavanam），是很难的（kicchaṃ）。

诸法（Buddhānam）出现在这个世界（puppado），是很难发生的（kiccho）。

“1、 生而为人很难。

2、即便生而为人，活下去也很难。[142]

3、即便活着，能听闻、知晓能关闭恶趣之门、能让我们此生证得涅槃的四念处观禅这一圣法，也很难。

4、生于佛陀的教法时期也很难。

这四种难以获得的因素都存在于我们的名色中，那么我就没有理由退缩。现在正是努力证得法的时候。”

通过这种反思，禅修者的士气再次高涨，择法觉支得以形成。

生命会持续多久？谁也说不准。只有活着才能禅修，无法预测自己能活多久。今天虽然活着，明天可能就不在了。因此，只要还有机会，今天就必须禅修。

“Ajjevakiccaṃ ātappaṃ, ko jāñā maraṇaṃ suve, nahi no
saṅgamaṃ tena, mahāsenena maccunā”

能极大震慑烦恼的布施、持戒、止禅和观禅等修行（Atappaṃ），今日（ajjeva）就必须去做（kiccaṃ）。为何（kassāma）要如此呢？因为谁（ko）能知道（jāñā）明天（suve）是会死（maraṇaṃ va）还是能活（jīvitaṃ va）呢？之所以无法知晓，是因为面对死亡的种种成因——比如九十六种疾病、刀、矛、武器、毒药等诸多因素（mahāsenena），面对死亡（tena

maccunā)，我们（no）无法与之结交以约定时间，无法行贿以定下期限，也无法集结军队去战胜它（saṅgaram），这些我们都做不到（n-atthi）。因此（tasmā），谁（ko）能知道（jāñā）明天（suve）是会死（maraṇam va）还是能活（jīvitam va）呢？所以（tasmā），今日（ajjeva）就必须进行（kiccaṃ）能极大震慑烦恼的止禅、观禅等修行（ātappa）。[143]

尊贵的世尊如此阐释。今天我们虽然活着，明天却未必还在。所以，若今天有机会，就必须在今天努力。为了让大家确信这些道理并努力修观禅，已故的马哈希尊者特意写下一句格言，希望听众及后人能从中受益。为了报答他的恩情、向佛陀致敬，我们一同欢喜地念诵这句格言好吗？

格言：

面对死亡之军，
我们既无约定，
也无贿赂可给。
我们从未准备好击退那些队伍。
唉！因此，
明天能否活着，
我们并无把握。
所以，不要等到明天，

不要拖延，
就在今天，马上，
我们真的必须禅修。

如果禅修者按照上述教导观照，择法觉支就会生起，禅修者便能以极大的热忱和努力再次投入禅修。[144]

第九章 增强观行者五根的第七个要素

对自身身体与生命的无执

“于身体及生命，皆安住于无渴爱的状态”

（巴利语：Kāyeca jīviteca anapakkhattam upaṭṭhāpeti）

- Kāyeca: 身体
- jīviteca: 与生命
- anapakkhattam: 不执着于其中任何一方
- upaṭṭhāpeti: 已付出努力

注释书的导师们曾这样教导过。人必须训练以对身体与生命的无执之心进行禅修。人们通常极为关切自己的身体与生命，即便小动物亦是如此，人类更不必说，对自身身体与生命的关切程度极高。那么，应通过何种观照才能对身体与生命生起不染着的态度呢？

在我们无数过往的生命中，我们始终将身体与生命置于重要地位，这亦是我们未能寻得圣法的原因之一。因此，我们至今仍需面对名为衰老的苦、名为疾病的苦、名为死亡的苦——只因在轮回之中，我们一直牵挂着自己的身体与生命。

如今，当我们身为人类、健康存活，且圣法可得、处于教法之中，拥有证得圣法的最高可能时，难道不该考虑以身体与生命换取圣法吗？在这能证得圣法的时刻，我们若能如此抉择并践行，未来生命中便能脱离“衰老、疾病、死亡”的一切危险。

格言：

身体或生命，
皆应无染着，
保持中舍。

若心生执着，便无法成就。要在法上有所成就，必须秉持中舍的态度。当禅修者的观智达到[苦受]难以承受的境界时，唯有生起无执之心，才能越过这些观智阶段。若仍执着于身体与生命，便无法通过禅修度过这些艰难的体验。

禅修者证得高阶观智时，无执之心的必要性

曾有一位年长比丘与一位年少沙弥同住一座寺院，两人皆能在禅修中修证并安享较高的禅定境界。那时，在雨安居开始前，许多比丘会结伴前往林中寺院，以便在雨安居期间专注禅修。

这位年长比丘与沙弥在满月日前往一座林中寺院，却发现寺院已住满比丘。住宿分配遵循[145]年资优先原则，年长比丘获得了雨安居的住宿之处，而在教法中年资尚浅的沙弥，无法在寺院建筑内获得住宿。

年长比丘意识到沙弥需在雨中度过整个雨安居，担忧他会生病，心中满是牵挂。雨安居期间，所有比丘都在精进禅修，彼此未曾相见。年长比丘有以禅定开启禅修的习惯，可每当他即将进入禅定时，便会想起沙弥，暗自思忖“他还好吗？有没有生病？”，始终无法进入禅定状态，这正是执着之心所致。

反观沙弥，虽知晓年长比丘在寺院建筑内温暖安稳，却能随心安享禅定，只因他心中毫无忧虑牵挂。雨安居结束后，沙弥与年长比丘重逢，当沙弥询问年长比丘的禅修状况时，年长比丘答道，正因时常牵挂沙弥，自己的禅修毫无进展。

忧虑与执着会阻碍禅修的进步，在场的禅修者们务必标记观照这一点。当禅修者的观智水平提升、达到较高阶段且临近圆满时，哪怕仅有一丝牵挂、一点担忧，或是听到家中只言片语，观智都将停滞不前。

高阶观智阶段的法性极为精微、微妙，难以把握。往往在禅

修稍有进步时，只要想起家中琐事，禅修便会停滞。因此，当禅修者的观智达到较高水平时，最好告知家人不要前来，以免干扰禅修与进步——这对其修法而言是一种危险。随着观智提升，禅修体验会愈发精微微妙：定力极强的禅修者或许能直接迈向圆满，而定力稍弱的禅修者则需格外谨慎，不可有丝毫忧虑，否则便无法进步。

坏灭随观智生起时的无执之心

然而，对于已证得坏灭随观智的禅修者而言，他们会自然生起对身体与生命的无执之心。当他观照时，一观照即坏灭；再观照，又坏灭。所观的所缘坏灭，能观的识也随之坏灭。禅修者会察觉一切都在不断“消逝”——这种坏灭不正如同消逝一般吗？色法不断消逝，名法也不断消逝，根本没有可执着之物，这种态度会在证得坏灭随观智的禅修者心中生起。

当禅修者证得坏灭随观智时，某些受会重新显现。他们向西亚多报告，那种感受如同全身被针刺一般，却不知疼痛源自何处。种种痛苦、酸痛、刺痛、痉挛等感受清晰存在，禅修者却无法确切知晓疼痛的来源；身体的形状与外形特征不再明显，甚至仿佛消失，唯有疼痛感受极为清晰，此时标记观照会变得困难。

证得坏灭随观智的禅修者通常会感到晕眩，刚进入这一观智阶段时，观照会较为困难。但随着观智增强，观照会变得有力且顺畅，此时禅修者会进入毫无牵挂的境界，对身体与生命不再执着。[146]

约 21 年前，昆达拉西亚多（Sayādaw U Kuṇḍala）在成为已故马哈希尊者禅修中心的禅修导师之前，曾独自居住在该中心的一间小屋中。他有一位亲近的女弟子，长期受膝痛困扰，病情颇为严重。这位弟子家境优渥，虽寻访多位专科医生、尝试多种药物，膝痛却始终未能根治。于是她决定不再等待痊愈，而是继续禅修，尽管体重与膝痛给她带来了诸多困扰。

经过约一个月的精进禅修，她证得了坏灭随观智。每当坐下禅修时，她的膝痛便会加剧，仿佛膝盖即将爆裂。但她下定决心：即便疼痛致死，也绝不因疼痛改变坐姿。她专注于膝痛进行标记观照，始终不辍。后来她向我报告，膝痛已彻底痊愈——正是因为她对身体与生命生起无执之心，膝盖才得以康复。

许多禅修者在前来禅修前便已有的慢性疾病，若能在证得坏灭随观智时，以无执之心对身体与生命进行标记观照，往往

能得以痊愈；同时，他们对法的明了也会不断提升，直至证得圣法。

“身体或生命，皆应无染着，保持不偏不倚”，这一境界会在证得坏灭随观智的禅修者身上显现。因此，在场的禅修者们务必精进禅修，力求证得坏灭随观智。

格言：

身体或生命，
皆应无染着，
保持不偏不倚。

我们应如此省思，这至关重要：“正因我曾牵挂、执着于身体与生命，才仍被困在轮回之苦（在不断轮回中经历的苦）中，未能证得圣法。如今，既然有机会证得圣法，我便不再牵挂这身体与生命，愿以它们换取圣法。”

通过这样的思维观照，禅修者会生起对身体与生命的无执之心；再加之自身波罗蜜的成熟，便有可能证得圣法。[147]

第十章 增强观行者五根的第八个要素

以观禅精进战胜苦受

“于此，以离欲之心战胜（苦受）”

（巴利语：Tattha ca abhibhūyya nekkhammena）

- Tattha ca: 当以对观照身体与生命的无执之心而进行标记观照时
- pubbāno upānaṃ: 那些反复生起的
- dukkhaṃ: 苦
- nekkhammena: 为脱离因苦受反复生起而产生的厌烦感
- abhibhūyya: 通过战胜、克服、掌控（这种厌烦感与苦受）
- sampādeti: 观禅观智便会形成，换言之，禅修者的诸根会得以强化

注释书的导师们如此阐释：诸根的第七项要素，关乎禅修者不顾及身体与生命而精进努力；第八项要素则是，当禅修者不顾身体与生命精进时，若苦受反复生起、进而因这种反复的苦而生起厌烦感，需以观禅精进战胜这股厌烦感。

格言：

在每一次观照时所生起的苦，皆需战胜。

每当修观禅标记观照时生起受，禅修者应通过标记观照来战胜这些苦。在标记观照的当下，若苦受生起时，禅修者能通过标记观照克服它，那么其一直承受的其他类型的受，也能得以消解。随着观禅观智增强，当禅修者证得坏灭随观智、行舍智时，许多禅修者会发现自己过往的不适与旧有苦受都消失了。有些禅修者在闭关期间，即便有轻微不适也不服药，只是静坐并对不适进行标记观照。

“每一次标记观照时所生起的苦，皆需战胜。”

每一次标记观照时生起的受，会随着观智的不同而呈现出独特的特征。

- 在名色分别智阶段，受并不明显；
- 在禅修者明了“因果关系”的缘摄受智阶段，受依然不显著；
- 到了三相思惟智阶段，受会变得清晰——此时标记观照时所生起的所有苦受，都极为突出。

过了三相思惟智之后，禅修者会依次经历以下观智：生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离智、欲

解脱智、审察智。[148]

在审察智阶段，苦受会格外显著。有经验的禅修者有时会将这种受称为“后起之受”。而在初阶观智阶段出现的“初起之受”，即便被克服，到了高阶成熟观智阶段，也必定会再次生起。若禅修者经验尚浅，在一段禅修顺畅、标记观照精良之后，当这些受再次出现时，便会感到气馁，认为自己的禅修退步了，士气也会随之低落。因此，提前知晓“初起之受”与“后起之受”的存在，是十分有益的。

今日，在此将观禅观智的所有阶段进行简要概述与讲解。

名色分别智

观禅观智的第一阶段名为名色分别智，即明了名法与色法实相、能区分名（心）与色（色法）的观智。在场的禅修者们，或许在闭关三至四天后便已证得此智。起初，这种观智并不明显。禅修者开始训练自己进行标记观照，如“（腹部）上升、落下、坐着、接触”“（脚）提起、前移、落下”。当他标记观照“上升、落下、坐着、接触”时，会认为“是自己的腹部在上升，是自己在标记观照”——“坐着”的是自己的身体，“标记观照”的也是自己；“接触”的是自己的身体，“标记观照”的还

是自己。在他看来，这一切似乎是浑然一体、不可分割的。

随着持续的标记观照，定力与观智逐渐生起，他会察觉到：“所生起之物”是一回事，“进行标记观照之物”则是另一回事。当他标记观照“落下”时，“落下”的动作、“落下”的状态是一回事，能知晓并标记观照“落下”的觉知，是另一回事；当他标记观照“坐着”时，“坐着”的对象是一回事，“标记观照”的觉知是另一回事；当他标记观照“接触”时，“接触”的主体是一回事，“识别接触”的觉知则是全然不同的另一回事。

“上升”“落下”“坐着”“接触”这些，都是无意识、无觉知的色法（色身）；而随后生起的所有觉知（标记观照），都是有意识的心法（名法）。此时，禅修者能以清晰且深透的正知，明了名法与色法的区别。

在场的许多禅修者或许都已证得此智，不是吗？若能深透地专注，便能清晰明了名法与色法的区别。

有些禅修者的心常常散乱：刚坐定开始禅修，在标记观照“上升、落下、坐着、接触”时，心就飘到了佛塔、市场、家中、自己的事务等地方，心思四处游走，唯独不在该在的地方。他不得不通过标记观照“想、想”“散乱、散乱”，来追踪自己

散乱的心。

其他禅修者静坐不动、安详地标记观照，而他的内心却毫无平静可言——只是身体静止地坐着，心却无法安定，因此会感到十分苦恼，觉得这颗心难以调伏，仿佛无法控制它的散乱。

然而，心的散乱状态变得愈发明显，并非坏事。在之前的禅坐中，这种散乱并不显著，如今却能清晰察觉到心过于频繁地散乱，正是因为他已证得名色分别智。其实，无需为此苦恼：尽管色身静坐不动，心本就总是四处游走，此时他对心的运作状态有了更深入的明了。

在开始禅修之前，他认为色身与心是一体的、不可分割的；如今他明了，即便色身静止[149]安详，心（名法）却在四处游走，时刻不停。对心的明了加深后，他对色身的明了也随之加深，进而接纳了“心与身体是相互独立的存在”这一事实。

随着名色分别智逐渐成熟，当禅修者追踪并标记观照散乱的心时，前一刻的标记观照的觉知，能衔接上下一刻生起的觉知心念。若这种衔接足够紧密，觉知便不会中断。当禅修者标记观照“上升、落下”时，腹部上升过程的中段，能清晰地

被其观照之心所觉知，但上升的起始与结束阶段则不明显——这一点，禅修者也能察觉。

此时，（腹部的动静）像萤火虫的光一样，点点亮光在他标记观照的心中显现，这是一种外在的所缘禅相（心象）。随着持续精进，他的观智便会有所进步。

缘摄受智

观智的第二阶段是缘摄受智，即明了因果关系的观智。当禅修者标记观照“上升、落下、坐着、接触”时，会生起这样的理解：正因腹部的“上升、落下”显现，才生起标记观照的识去跟随观照；正因“坐着、接触”先发生，才生起标记观照的识去跟随观照。

“上升、落下、坐着、接触”是因，它们的存在导致了标记观照之识的存在——先显现的是因，随后的标记观照是果。禅修者由此明了：必须有“所显现之物”，才能引发自己的标记观照。

随着禅修者持续精进，“上升”与“落下”会变得极为精微微妙，愈发微弱、不清晰。“上升”的位置不再恰好处于腹部中央，

而是更靠近背部，有时在身体侧面，甚至有时会出现在头顶（颅顶处）或手臂上。每当“上升”的位置变化，禅修者便随之跟随标记观照。有时“上升”还会伴随旋转的移动，禅修者会向西亚多请教：“上升时还在旋转，该如何标记观照？”西亚多会告诉他，如实标记观照即可，即标记“旋转、旋转”；若禅修者问“头顶在上升，西亚多，该怎么办？”，西亚多便会让他在头顶处标记“上升、上升”。

既然“上升”的位置不断变化，禅修者自然需要随之转移标记观照的对象。此时，禅修者能清晰明了：“上升、落下”是因，标记观照之识是果。

不久后，“上升”与“落下”会变得愈发精微，有时禅修者甚至无法标记观照，便会说：“尊者，上升与落下不再清晰了。”既然无法标记观照“上升、落下”，他便需将标记观照的对象改为“坐着、接触”——因为没有“上升、落下”这一因，标记“上升、落下”的识也不会生起。在这一观智阶段，“上升”与“落下”的起始阶段会变得十分清晰，而疼痛、酸痛、刺痛、疲倦、痉挛、乏力等苦受则不显著，即便偶尔出现些许不适，也较为轻微。

此外，禅修者还会看到外在的所缘禅相，如绿色、黄色、红

色、蓝色等颜色，或是佛塔、舍利塔、寺院等景象，但这些禅相并不清晰，略带模糊。

随着禅修者持续标记观照，便会证得三相思惟智。[150]

三相思惟智

观智的第三阶段是三相思惟智。在这一阶段，禅修者会经历各种苦受，如疼痛、酸痛、痉挛、晕眩、瘙痒、恶心、呕吐、身体摇晃等；所看到的外在所缘禅相也多为不愉悦之相，如葬礼、尸体、骸骨、断头、残足等，有些禅修者还会向西亚多报告看到鬼魂或丑陋之物。

当西亚多问他们是否害怕时，他们会回答“害怕”。此时，禅修者需先标记观照“看见、看见”；若仍无法缓解，恐惧依旧强烈，则需标记观照“害怕、害怕”。观禅的核心在于：无论何种现象显现、何种感受突出、何种心念生起，都需如实标记观照，切不可主动寻找或标记观照未显现、不突出的事物。

若恐惧加剧，便需专注标记观照“恐惧、恐惧”——只要能持续标记观照并衔接恐惧之心，恐惧感便会消失。有时，禅修者会看到粗糙的所缘相、恐怖的禅相，身体承受着种种苦受，

加之眼前的恐怖景象，便会断定“禅修本身就是一种苦”。

通过这一亲身体验，禅修者会明了：这些苦会以多种形式变化——此刻是一种形态，不久后便会变为另一种；今日如此，明日又会不同，苦的变化无穷无尽。这些苦本身并非恒常，而是“无常”（anicca）。

在三相思惟智阶段，“苦”会最先被禅修者察觉，且感受极为清晰——这具满是疼痛与酸痛的身体，俨然是“苦”的聚合体，禅修者会通过亲身体验得出这一结论。这种通过观照得出结论的过程，便是“三相思惟”的内涵。

这些苦受时刻变化，时而此处痛、时而彼处痛，形态与位置不断转换，显然并非恒常之物——禅修者由此断定“受是无常”。

若有人问禅修者：“你禅修是为了体验这些疼痛与苦难吗？”答案必然是否定的——禅修者都希望能在舒适、平静的状态下禅修，快速证得法义，没有人愿意在痛苦与煎熬中禅修。但在三相思惟智阶段，所有禅修者都需面对这些痛苦与苦难。

禅修者会感慨：“唉，这具身体根本不听从自己的意愿！它只

按自身的规律运作，疼痛与酸痛都由它做主。”自己渴望舒适平静地禅修，却根本无法实现，于是便会意识到“这具身体不受我掌控”。在巴利语中，这种“不受自身掌控、无法主宰”的特性，便是“无我”（anatta）。通过观照思维得出“无我”的结论，正是三相思惟智的核心。

“三相思惟”，即通过观照思维断定：这具身体是“无常”的、是“苦”的、是“无我”的。所有苦受皆无常、皆变化，而这具身体正是这些苦受的聚合，因此身体是“无常”；承受着种种苦，因此身体本身即是“苦”；无法按自己的意愿行事，即便渴望舒适平静，得到的却只有痛苦与煎熬，这具身体不受掌控，因此是“无我”。[151]

通过这样的明了，禅修者不仅能自我调伏，即便度过这一阶段后，也能帮助、指导其他禅修者。有些禅修者因无法通过标记观照战胜苦受而气馁、士气低落，这种情况通常发生在闭关第十天左右——他们已闭关十天，却仍未突破三相思惟智阶段。

事实上，只要禅修者能精进标记观照、战胜苦受，自然能突破这一阶段：聪慧的禅修者或许只需两天左右便能突破；若资质稍差、标记观照不够连贯，则需十天左右；若标记观照

极为松散、毫无连贯性，甚至可能需要一个月。试想，花费一个月时间却只证得三相思惟智，显然不划算！

此时，禅修导师（Kamaṭṭhānācariya）需反复鼓励禅修者：“禅修者，在这一观智阶段，出现这些体验是正常的。尽管当下的体验不佳，但下一阶段的观智会充满善好的体验。对你而言，此刻的体验或许像是‘不好的法的发现’，但实际上，能清晰察觉到这些苦受的种种特征，正是‘善好的法的发现’啊。”

在这一观智阶段，有些禅修者会变得脾气暴躁，即便导师给予鼓励，也会将其视为“虚假的称赞”。曾有一位禅修者反驳西亚多：“尊者您虽说是好事，但我觉得自己快要死了！”这种反应显然不妥，但禅修导师仍需包容。

这位禅修者情绪十分激动，说自己在家时从未有过如此强烈的嗔恨心，只在尊者的禅修中心才变得易怒，甚至认为是禅修导师故意让他生气。对此，尊者坦诚告知：“导师并未故意招惹你，你如今通过禅修（观智）明了法义，实则是察觉到了自己本有的嗔恨习性。只要持续精进，这些都会被克服。”导师需不断给予这样的鼓励。

有些聪慧的禅修者仅用一天一夜便能突破三相思惟智阶段。

禅修者必须在禅修中坚持精进，战胜这些苦受——“每一次标记观照所生起的苦，皆需战胜”这句格言，在此阶段至关重要。

当疼痛、酸痛、刺痛、痉挛等苦受加剧时，禅修者首先要省思并提醒自己：需忍耐、需包容。古谚云“忍耐引禅修者至涅槃”，这句话在观禅中极具意义，历史上有许多因忍耐而证得阿罗汉果的例子，“受灭阿罗汉”（Vedanāssamasīsi arahanta）便是其中之一。

这位阿罗汉曾是一位比丘，在临终之际，他仍持续标记观照剧烈的苦受。就在苦受消失的那一刻，他证得阿罗汉果，随后入灭。起初，在临终之时，他感受到的临终苦受极为强烈，意识到自己无法战胜这一苦受、无法存活。其实，许多人在临终前一两天便能预知自己的死期，有些资深禅修者甚至会拒绝服药，因为他们知道药物已无济于事，有些人则在临终前几小时才知晓。

这位比丘明白，自己此生无法战胜这一苦受，既然无法从苦受中存活，便决定放下对身体与生命的牵挂，将全部注意力集中在禅修上[152]，他奋力跟上标记观照苦受。最终，在入灭前，他证得了圣法。

禅修者应省思：需忍耐、需包容。历史上，因忍耐而证得涅槃的禅修者案例不胜枚举。

曾有一位比丘致力于禅修，志在证得阿罗汉果，日夜精进不懈。某夜，他彻夜不间断地禅修，不慎着凉，次日清晨便遭遇了剧烈的腹痛，痛到几乎丧命。他无法站立，也无法安坐，只能躺下；胃痛剧烈到让他在床上辗转反侧，袈裟都被弄乱，其他比丘只得帮他整理。

此时，一位有学识的长老比丘——宾达巴迪卡大长老

（Piṇḍapātika mahāthera）来到他身边，说道：“尊者啊，比丘本应具备忍耐与包容之心，不是吗？”这位患病的比丘仅能回应一声“善哉”（Sādhu，意为“认同与赞许”）。话音刚落，他便不再辗转反侧，变得平静——他决定以忍耐面对这苦受，并努力及时标记观照胃中的胀气。

那股胀气从肚脐开始，径直向上窜至胸部；当胀气抵达胸部的那一刻，这位比丘证得了不还道（anāgāmi magga），随后心怀趋向涅槃之志，以不还果圣者的身份入灭，投生于梵天界。正是因他的忍耐，才证得了如此高的果位。若当时那位大长老未曾提醒，他仍在痛苦中辗转反侧，便无法生起定力，观智也无从谈起，更不会证得道智与果智。由此可见，忍耐

确实能引导人趋向涅槃。

禅修者应以忍耐之心面对苦受，不必忧虑苦受是否会贯穿整个禅修过程，而需保持冷静沉着的心态，秉持这样的想法：

“受的本性就是会带来痛苦，
它带来痛苦是自然之事，
我只需专注标记观照——
标记观照便是我唯一的职责。”

当苦受强烈时，禅修者往往会绷紧身体、紧张心念以承受痛苦，但这是不可取的。过度紧绷会导致精进力用得太过猛，反而无法将标记观照专注于苦受之上，进而引发更多痛苦，定力也难以生起。因此，当苦受极为强烈时，禅修者应稍作放松——身体放松一些，心念也放松一些，随后再努力将标记观照专注于苦受。

此时，禅修者可以试着探究：“这痛苦是在皮肤、肌肉、神经，还是触及了骨骼？或是在骨髓之中？”需专注心念，明确苦受的具体位置。找到位置后，便能知晓苦受的状态、范围大小，进而相应地标记观照为“痛”“酸”或“刺痛”。当深透地专注于苦受的范围时，定力便会生起。

禅修者切不可肤浅或快速地标记观照，那样只会让痛苦的感受更强烈，而应深入标记观照，清晰地觉知“痛”“酸”或“刺痛”。第二次标记观照时，仍需如此：先判断苦受的范围大小，再深入、彻底地标记观照；第三次、第四次也保持同样的方式，持续进行。通常在第四或第五次标记观照时，痛苦可能会加剧，但达到峰值后[153]，便会根据情况逐渐减弱。

即便痛苦开始减轻，标记观照的方式也不可松懈——：禅修者仍需明确苦受的范围，深入且深透地观照。

有时，苦受不会减弱反而加剧，禅修者可能会因剧痛而大汗淋漓，此时自然难以好好标记观照，这种情况下可以调整坐姿，但切不可突然变动。调整前，需先标记观照“想动、想动”，觉知那颗渴望调整姿势的心。有时，仅通过这样的标记观照，禅修者便能无需实际调整姿势，继续禅修——因为他已有定力，对痛苦的感受可能比实际更强烈，当注意力转移到标记观照上后，会发现那只是正常的痛苦，进而能继续观照。

若这样仍无济于事，痛苦依旧剧烈，必须调整姿势，那么禅修者需详细标记观照身体变动的每一个动作，缓慢且刻意地调整：标记“膝盖抬起”“膝盖上提”“膝盖放到另一侧”，全程动作缓慢。通过缓慢地小幅调整、详细地标记观照，即便在

调整姿势（身体移动）时，也能保持连贯的正念观照。

以这种方式持续接续标记观照，定力与观智会逐渐增强。当深透地标记观照疼痛或酸痛时，禅修者会发现：每一次标记观照，痛苦都可能有所加剧；达到峰值后，苦受便会根据情况减弱——此时只需保持忍耐即可。即便如此，标记观照的方式、标记观照的心识也绝不能松懈。

禅修者会逐渐发现：每一次标记观照时，痛苦有时加剧、有时减弱，位置也会发生变化。由此可断定：苦受并非持续不断地折磨自己，而是处于变化之中——这便是对受的本质的明了。知晓受的变化，便是知晓受的特相（真实特征）。

生灭随观智

格言：

唯有明了特相，
方能见生灭。

此处的“特相”若能明了，“生（udaya）——苦的生起”与“灭（bbaya）——苦的坏灭”便能被体证。明了“特相”是首要步骤，在观禅中更是重中之重。禅修者首先必须通过禅修明了

诸法特相，若未明了特相便贸然标记观照“生起、坏灭”，只会阻碍对法义的明了。这种未真正明了特相，仅将“苦的整体过程”笼统标记为“生起、坏灭”的做法，称为“生灭的近似观”，无法生起定力——观禅绝不可凭猜测修习。

禅修者需训练自己专注于当下标记观照。因此，应先专注于明了诸法特相，再深透地标记观照。当他标记观照“痛、酸、刺痛”时，会清晰察觉：苦受刚显现便随即消失。在之前的低阶观智阶段，他虽也尝试“通过一次标记观照察觉苦的消失”，但苦的“生起”与“消失”都不够清晰[154]；而如今，刚标记观照“痛”，刚显现的痛便瞬间消失——苦受的“生起”与“消失”都变得极为清晰。其中，受的“生起”即为“生（udaya）”，“消失”即为“灭（baya）”。

此时，他的标记观照开始能战胜苦受：苦虽仍在，但禅修者在感受苦的同时，也能清晰察觉“生起与坏灭”。由于他专注于衔接“生起与坏灭”，便无暇过多关注苦本身，苦受正逐渐被标记观照所战胜。持续如此修习，定力与观智会愈发增强。到后来，他标记观照苦受时，苦的“生起”已不明显，唯有“坏灭”清晰可辨——每标记一次，苦便瞬间坏灭，深透的正念让他清晰察觉“每一次标记观照皆伴随苦的即时坏灭”。

在低阶观智阶段，禅修者遭遇苦受时，无论苦的生起还是坏灭，都会感到煎熬；而如今，他虽不见苦的生起，却能清晰见其坏灭——这不正是苦受带来的一丝解脱吗？此时，标记观照的心识已开始战胜苦受。

随着持续标记观照，定力与观智进一步增强，聪慧的禅修者会察觉：当标记观照“痛”时，痛会坏灭，能知痛的识也会随之坏灭。极为聪慧的禅修者更能体证三件事：标记观照“痛”时，痛坏灭、能知痛的识坏灭、观照的心也坏灭——他的观智进步迅速，一次标记观照便能体证这三个层面。由此可知：苦非恒常，能知苦的识非恒常，观照苦的心也非恒常。巴利语中“非恒常”即“无常（anicca）”，故“受是无常”。

苦的坏灭速度极快，想要及时衔接标记观照，本身便是一种煎熬——这便是巴利语中的“苦（dukkha）”。这种坏灭、这种折磨人的苦，根本无法阻止或避免：它按自身规律坏灭、折磨人，完全不受掌控。巴利语中“不受掌控、无法主宰”的特性，即“无我（anatta）”。至此，禅修者的心中会生起结论：“受是无常、受是苦、受是无我”。自幼听闻的“无常、苦、无我”三法印，如今通过亲身体证得以清晰明了。

一旦明了“无常、苦、无我”的真实相状，再加之过往波罗蜜

的成熟，禅修者必定能证得圣法。且只要体证其中一共相（如无常），另外两共相（苦、无我）的内涵也会随之明了。

格言：

若见一真实共相，
便见全部三共相。

在三相思惟智阶段，禅修者通过深透禅修战胜苦受后，便会证得生灭随观智，苦受也随之转为乐受——三相思惟智与生灭随观智的境界截然相反。一旦超越了三相思惟智阶段，之前经历的种种苦（如身体摇晃、恶心、呕吐、瘙痒、沉重、压迫感等）都会消失，生灭随观智阶段的禅修者会显现以下特质： [155]

- 1、 - 身轻安（Kāyalahutā）、心轻安（cittalahutā）
- 2、 - 身柔软（Kāyamudutā）、心柔软（cittamudutā）
- 3、 - 身适业（Kāyakammaññatā，身体适应禅修运作）、心适业（cittakammaññatā，心适应禅修运作）

在名色分别智、缘摄受智、三相思惟智等低阶观智阶段，禅修者往往每坐一小时便需调整一两次坐姿；而到了生灭随观智阶段，完全无需调整坐姿——身体适配，心也适配，禅修

者自身便能知晓已证得此智。

身轻安，心亦轻安；

身柔软，心亦柔软；

身适业，心亦适业。

此外，还会显现

(4) “身熟练（Kāyapāguññatā）、心熟练（cittapāguññatā）”

的特质：所观之境与能观之心会自然运作，禅修者仿佛只是安坐一旁，无需刻意作为，只需觉知即可。有些禅修者会向西亚多报告：“我好像只是坐着，什么也没做，只是在觉知。”这便表明他已处于生灭随观智阶段。

生灭随观智阶段的禅修者，还具备

(5) 身安乐（Kāyikasukha）、心安乐（cetasikasukha）；

(6) 心所正直（Kāyujukatā）、心正直（cittujukatā）

的特质——此时他的心与心所极为端正、真诚，即便被问及年轻时的荒唐事，也会如实相告；同时，他的诸根功能也会提升，早已遗忘的偈颂、幼时所学的法教，都会重新忆起，这些都是证得生灭随观智的表现。

禅修导师（Kamaṭṭhānācariya）只需观察禅修者的外在表现，

便能知晓其境界：他面容平和明净，向导师行礼时动作轻柔，汇报情况时语气恭敬温和——从三相思惟智进阶到生灭随观智的境界，实在殊胜。此时他所感受的受，已是乐受，正沉浸在“观禅喜乐（vipassanā pīti sukha）”的愉悦境界中。

“入于空室中，心寂之比丘，正观于正法，得非凡喜乐”

（巴利语：Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa - santa cittassa bhikkhuno, amānusī rati hoti - sammā dhamma vipassato）

- Suññāgāraṃ pavīṭṭhassa: 入于禅修寺院的寂静之处
- santa cittassa: 心怀寂静
- sammā dhamma vipassato: 以正确方式观照色法、名法的生起与坏灭，体证观智
- bhikkhuno: 那位知晓轮回危险的禅修者、圣弟子
- amānusī rati hoti: 会获得凡夫乃至普通天人都无法享有的喜乐，沉浸于观禅喜与观禅乐之中[156]

佛陀曾开示：“禅修者前往寂静处禅修，证得生灭随观智后，若能观照色法、名法的生起与坏灭之本性，便会生起观禅喜乐。这种观禅喜乐的殊胜，远超普通天人的喜乐，更不用说凡夫了。”

然而，若禅修者执着于这种喜乐，便不可取。

“标记观照虽愉悦，执着随之生，
停滞于此境，禅修难进阶。”

一旦执着，禅修便会停滞：即便已战胜苦受，若无法通过标记观照战胜乐受，法的修证便会止步不前。乐受中潜藏着“贪随眠（rāganusaya）”——即贪爱倾向、贪执习气、潜在的染着心，表现为对乐受的执着与沉迷，这种执着会潜移默化地生起并滞留。

禅修者会渴望禅修中的愉悦舒适，期盼下一次禅坐仍能体验这种乐受，甚至心想：“若持续这样标记观照，定能再次进入舒适境界，一小时的禅坐便能在愉悦中度过，下次也能如此。”此时，他已因执着而停滞不前，贪随眠已潜藏于乐受之中。
格言：

乐受生起时，
贪爱随之现，
必须断除之。

乐受中，那种执着于愉悦感受的贪爱，便是“贪（rāga）”。
乐受在每一次标记观照中生起，且在整个禅修过程中反复显

现、持续滞留——这种“滞留”一旦发生，法的修证便会停滞，圣法也无从证得。禅修者必须舍弃滞留于乐受中的贪爱，该如何做呢？

“比丘们（Bhikkhave），当观乐受为苦
（sukhā vedanā dukkhato datthabbā）”

佛陀这位全知者如此开示：“诸位比丘（即知晓轮回危险、值得珍爱的弟子们），当乐受生起时，必须能够通过标记观照，看到它是苦。”[157]

对于已证得成熟生灭随观智的禅修者而言，会清晰察觉：刚标记观照，愉悦感受便生起，随即又坏灭。但若是执着于这种愉悦感受，标记观照便无法深透，对乐受的执着会持续滞留，进而无法见诸法的生起与坏灭——因此，禅修者必须专注且深透地标记观照。

若有身体的舒适，便深透地觉知这身体舒适；若有内心的舒适，便专注于这内心舒适（通常内心的舒适更为突出），并深透地标记观照“舒适、舒适”。成熟生灭随观智阶段的禅修者会发现：刚标记观照“舒适”，舒适感便会显现后即刻消失——“显现”即“生（udaya）”，“消失”即“灭（bbaya）”。

随着定力与观智愈发成熟、增强，诸法“生起与坏灭”的速度会越来越快。这种过快的生灭，会让禅修者感到仿佛在受折磨——这根本不是舒适，而是一种苦。生灭速度太快，想要及时衔接标记观照，本身便是煎熬。

许多禅修者会向西亚多报告：当五根平衡且强健，处于成熟生灭随观智阶段时，诸法生灭速度极快，根本无法及时衔接标记观照，内心备受煎熬。当被问及该如何标记观照时，导师会告知：此时只需标记观照“知晓、知晓”——既然无法跟上生灭速度、无法及时标记，便只需觉知“自己知晓这一状况”即可。

这难道不是煎熬吗？难道不是一种苦吗？生灭速度过快所带来的煎熬，哪里有什么真正的舒适可言？此时，禅修者会体证到“乐受实为苦”，不再贪爱、执着这种苦受，贪睡眠也随之断除。

格言：

乐受生起时，
观其为苦受，
方是正观照。

严格来说，禅修者应通过标记观照战胜乐受，而非刻意将其视为苦——对乐受的标记观照应持续进行，直至战胜它。

坏灭随观智

随着禅修者持续标记观照，便会证得坏灭随观智。此时，诸法的“生起”已不再清晰，唯有“坏灭”清晰可辨：

标记观照腹部“上升”时，上升的起始阶段模糊不清，但上升的末尾阶段清晰可见，随后便迅速坏灭；标记观照腹部“落下”时，落下的起始阶段模糊，末尾阶段清晰，随即也迅速坏灭；标记观照“坐着”，会发现“坐着”的状态迅速坏灭；标记观照“接触”，“接触”的状态也迅速坏灭；标记观照“提起、前移、落下”（行禅时），这些动作同样会迅速坏灭。[158]

随着定力与观智愈发成熟、增强，不仅所观之境（名色法）迅速坏灭，能观的观照之识也会随之迅速坏灭：标记观照腹部“上升”，“上升”的状态迅速坏灭，能观“上升”的识也随之坏灭；标记观照“落下”，“落下”的状态迅速坏灭，能观“落下”的识也随之坏灭。禅修者清晰察觉“所观之境与能观之识皆坏灭、皆消失”，由此断定：名法无常，色法亦无常（巴利语“无常”为“anicca”）。

诸法坏灭的速度极快，禅修者会感到仿佛在受折磨，内心满是煎熬——这便是巴利语中的“苦（dukkha）”。而这种坏灭、这种折磨，根本无法防备：它按自身规律坏灭，完全不受掌控——这便是巴利语中的“无我（anatta）”。在坏灭随观智阶段，禅修者只需觉知诸法的坏灭，“无常、苦、无我”三法印便会自然在其心中生起，无需刻意体证。

怖畏现起智

继坏灭随观智之后的观智是怖畏现起智。此时，禅修者的心中会生起对“五蕴”的畏惧：这时刻迅速坏灭的五蕴，对他而言实在可怕——它反复坏灭、不断衰败，是一具令人恐惧的躯体。

过患随观智

在这一观智阶段，禅修者会察觉五蕴的种种过患：五蕴毫无可取之处，始终处于衰败之中，如同一堆腐烂之物。他会明了“五蕴中无任何恒常之物”，有时甚至会在禅相中看到腐烂的景象，或是血腥的画面。

厌离智

此时，禅修者对五蕴生起厌离之心：五蕴中无任何稳定之物，让他深感厌倦，不愿再执着于这不断变化的五蕴。

欲解脱智

禅修者会生起“脱离五蕴”的渴望：希望挣脱五蕴的束缚，不愿再投生于三十一个生存界中的任何一处，渴望脱离这一切轮回之苦。

禅修者的智慧越高，这种“不愿再受五蕴束缚”的渴望便越强烈——他甚至不愿继续标记观照，想放下正念，但即便刻意放下，观照也会自然运作。禅修者由此明了：即便自己想停止，正念标记观照也会自动持续，无法轻易舍弃。

审察智

随后，禅修者会意识到“不可如此轻易放下”：若就此停止，便永远无法获得自己一直追求的真正安乐、真正殊胜（涅槃）。于是，他决定重新开始标记观照——这种省思，以及重回正念标记观照的行为，便是审察智的作用（巴利语中“Paṭi”意为“再次”，“saṅkhā”意为“标记观照”）。

上述观智（怖畏现起智、过患随观智、厌离智、欲解脱智、审察智）[159]会紧密衔接、依次生起，且境界极为相似。由于观智进阶时的体验过于相近，禅修者往往难以清晰分辨。注释书的导师们用一个“渔人捕鱼”的比喻，来阐释这些观智阶段的关联：

渔人捕鱼的比喻

“在场的禅修者或许见过，夏日里有人在池塘中用网捕鱼。一位渔人带着一张大竹网走进及膝深的池塘，反复将网撒入水中，等待鱼儿入网。当他看到网中有动静，以为捕到鱼时，便弯腰入水，紧紧抓住‘鱼’的颈部，将其提出水面——却先看到‘鱼’颈部有‘三条斑纹’。这究竟是什么？原来是一条毒蛇！他以为的鱼，实则是一条颈部有三条斑纹的毒蛇。

此时，渔人会心生恐惧（对应怖畏现起智）——对观禅的禅修者而言，这‘三条斑纹’便是‘无常、苦、无我’三共相，携带这‘毒蛇’（五蕴）本身就令人恐惧。

接着，渔人会察觉握住毒蛇的过患（对应过患随观智），也会对握住毒蛇感到厌倦（对应厌离智），最终断定‘必须丢弃它，再也无法忍受’（对应欲解脱智）。于是，他紧紧攥住毒

蛇，将手臂高举过头顶，用力旋转以积攒力量，好将其扔得更远——生怕毒蛇掉在近处，再次带来麻烦，他用尽力量将毒蛇远远抛开（对应审察智：需坚定地重新标记观照，如同‘紧紧攥住毒蛇’般不放弃，直至彻底脱离）。”

对观禅的禅修者而言，这“带三条斑纹的毒蛇”，正如同“无常、苦、无我”三共相。渔人在水下握住“毒蛇”时，本以为捕到了大鱼，满心欢喜；同理，禅修者在未体证“无常、苦、无我”的真实相状前，也会认为五蕴是愉悦、可贵的，对其生起执着。

一旦体证到“无常、苦、无我”的真实本性，禅修者便会将五蕴视为“带三条斑纹的毒蛇”：

- 心生恐惧（怖畏现起智）；
- 察觉五蕴的过患（过患随观智）；
- 对五蕴生起厌离（厌离智）——如同渔人厌倦握住毒蛇，禅修者也会觉得五蕴毫无用处，甚至因这种厌离而不愿继续禅修、想要停止标记观照。但此时需格外谨慎，不可走向极端：若停止标记观照，又怎能证得圣法呢？

随后，渔人会生起“丢弃毒蛇”的渴望（对应欲解脱智），禅

修者也会渴望“舍弃标记观照、脱离五蕴、不再投生三十一界”[160]；但渔人知道“无法轻易丢弃毒蛇”——若掉在近处，仍会带来麻烦，故需“紧紧攥住”（对应审察智），禅修者也需要“重新坚定地标记观照”。

此时，苦受会再次生起：在三相思惟智阶段苦受较轻（仅经历“初起之受”）的禅修者，在审察智阶段会遭遇大量“后起之受”；而在三相思惟智阶段已承受诸多苦受的禅修者，此时的苦受则会较少。

通常，禅修者在禅修中心住满 20 天至 1 个月时，会证得审察智，此时会再次承受强烈的苦受——疼痛、酸痛、刺痛、痉挛、压迫感、沉重感、身体摇晃等，都清晰可辨。有位禅修者甚至感觉“头顶被压上重物”，腰被压得弯曲，几乎贴近地面——这正是审察智阶段的典型体验。

苦受在此处生起，标记观照后便会消失，随后又在别处以不同形式重现，其强烈程度与三相思惟智阶段相似，但“受的消失方式”不同：此时每一次标记观照，受都会迅速消失，生起与坏灭的速度都极快。

禅修者此前一直处于愉悦的禅修体验中，如今遭遇苦受，常

会误以为“观智退步了”“无法证得圣法了”，士气大受打击。此时，禅修导师（Kamaṭṭhānācariya）需耐心纠正，告知他“这是正常现象，审察智阶段出现此类体验极为普遍”——这是苦受的最后阶段，有时也称为“后起之受”，只要能通过禅修度过这一阶段，他到达可以听观智次第录音的阶段，面带微笑回顾所有观智阶段。导师必须给予禅修者鼓励。

曾有一位年长的禅修者，自幼便立志修习观禅、证得各级观智与须陀洹果，但因求学、赡养父母，一直未能如愿，直到50岁才获得禅修机会。他一生品行端正（持戒清净），也修习过不少止禅（如诵持巴利经典、忆念佛陀等圣者的功德），故自信“只要禅修，必能证得圣法”。

禅修时，他精进不懈、进展顺利，很快证得审察智，却再次遭遇强烈苦受——标记观照变得极为困难，苦受四处生起。他逐渐失去信心，向西亚多坦言：“或许是我之前太过自信，如今看来，根本无法达成目标。”西亚多告诉他：“这正是审察智阶段的正常进展，‘后起之受’本就难以标记观照，只要度过这一阶段，便离目标不远了。”

但这位禅修者未能相信导师的安慰，认为自己“过于自负”，索性停止禅修，陷入沮丧，转而在禅修中心帮忙打杂。十天

里，他虽未进入禅堂禅修，却仍保持着正念——做事时始终觉知当下。十天后，他重新回到禅堂静坐，最终他的观智达到了满意的程度。[161]

在审察智阶段，部分禅修者会清晰感受到身体苦受，另一部分则会经历更明显的心理不适（多数禅修者以心理不适为主）。此时，禅修者的心态会与以往截然相反：过去对三宝的恭敬会变得淡漠，甚至失去对三宝的尊重，还会挑剔导师与父母的过错；原本的善念消失，取而代之的是不善、卑劣的心态。

有位禅修者甚至想咒骂他人，见人就想威胁，向西亚多担忧地说：“自从修习观禅，我生出了从未有过的嗔恨心，恐怕会堕入地狱。”这种恐惧与心态的反转，都是审察智阶段的常见体验——“后起之受”的强度与难度，可见一斑。

正因心态反转，禅修者常不知如何继续标记观照，当西亚多询问情况时，他会说：“我也不知道自己怎么了，好像要疯了。”此时，西亚多会告诉他：“如实标记观照‘要疯、要疯’即可。”禅修者需始终标记观照“当下最突出的现象”，若标记观照不明显的事物，便无法起效。

有些正念力强的禅修者，仅需一夜便能度过这一阶段。之后，当西亚多问他“‘要疯’的念头还在吗”，他便能给出否定答案——这何其殊胜！禅修者只需知晓“如何应对不同状况、如何灵活标记观照”，便能突破困境。

若未努力战胜这些苦受便轻言放弃，日后必会遇到阻碍：有些禅修者即便得到导师劝阻，仍会离开禅修中心，但不久后又回来继续禅修，第二次尝试或许仍无法成功，需第三次、多次尝试，才能突破这一观智阶段。

审察智无疑是禅修者需格外谨慎对待的阶段，正如“渔人需紧紧攥住毒蛇”般，禅修者也需坚定地按导师的指导持续标记观照。随着观智进一步提升，便能顺利进入下一观智阶段。

行舍智

在之前的审察智阶段，禅修者会经历最令人不适的禅修体验：身体难以安定，总想调整坐姿——即便标记观照看似顺畅，也会生出“动动手”的念头，于是标记“想动、动”，随后便移动手部；还会想轻轻甩动手臂、点点头，甚至在坐禅时间未到之时就想起身行走，可起身走不了多久，又想坐下，整个人焦躁不安。

行舍智前的这一阶段（审察智）体验极差，多数禅修者都难以安坐。提前知晓这一特点，能帮助禅修者更好地忍耐这段艰难历程——虽非所有人都会如此，但大部分禅修者都会在此承受煎熬。聪慧的禅修者因本身标记观照力强，能顺利衔接观智，进入下一阶段；而标记观照力弱（定力不足）的禅修者，则需极大的忍耐与坚持才能突破，尤其需要导师耐心纠正其心态。[162]

当禅修者遵循导师指导、观智进一步提升，证得行舍智（saṅkhārupekkhā ñāṇa）后，体验会截然相反：他不再想动身体、动手脚，苦受与乐受都不再生起，仿佛只是在觉知“所观之境与观照之识同步、自然的运作”——腹部的“上升、落下”本能地发生，观照之识也自然生起，观照变得极为顺畅。

此时的禅修者，既无“恐惧”，也无“执着”：不再像生灭随观智阶段那样，执着于外在所缘（如禅相）；也不再像坏灭随观智、怖畏现起智阶段那样心生恐惧；无论遇到“愉悦”还是“难忍”的境遇，都不再在意，内心变得沉着安定。

禅修导师（Kamaṭṭhānācariya）会密切观察他，判断其观智的完整程度。即便因定力不足或过往波罗蜜未成熟，无法证得

更高阶的观智，也会允许他听“阐释各级观禅观智体验”的录音。

格言：

离于“怖畏”与“贪喜”，
无论“乐受”与“苦受”，
他皆平等观照。
心无挂碍焦虑，
只是轻松地观照诸行，
于此诸行之上，
三种特质（戒、定、慧）已然平衡安住。

“行舍（saṅkhārupekkhā）”一词，由“行（saṅkhāra）”与“舍（upekkhā）”组合而成——此时禅修者心中无恐惧、无喜悦：坏灭随观智、怖畏现起智阶段因体证法义而生的恐惧消失了，生灭随观智阶段的愉悦感也消失了；对外在所缘（如禅相）既无恐惧也无欢喜，内心极为安定，不会被“乐”或“苦”扰动；无论面对乐受的愉悦，还是苦受的难忍，都能平等对待，毫无焦虑，标记观照轻松自如，无需过多努力——所观之境与观照之识自然运作，禅修者仿佛只是旁观者，内心无比释然与安稳。

但也正因标记观照过于轻松，禅修者容易放松专注，不再深

透觉知，导致标记观照变得混乱无序，“痴（moha，即迷惑、无明）”随之生起。行舍智中潜藏着“无明睡眠痴（avijjānusaya moha，即无明与迷惑的潜在习气）”，一旦被痴所困，禅修便无法再进步。

当禅修者察觉“痴”生起时，需知晓这是“舍受中常见的现象”，进而努力断除这股痴。

格言：

住于平等舍，
此痴必断除。 [163]

行舍智阶段的标记观照过于轻松，易让“痴”生起并滞留——禅修者会感到迷惑，无法觉知诸法的坏灭，此时需提醒自己：必须断除这股“无明睡眠痴”。

“比丘们（Bhikkhave），当观不苦不乐受为无常
（Adukkhamasukā bhikkhave vedanā aniccato datthabba）”

佛陀这位全知者如此开示：“诸位比丘（即能觉知轮回危险、值得珍贵的弟子们），当不苦不乐受（即舍受）生起时，必须通过标记观照，看到它的无常。”

若禅修者能深透专注，便会察觉“上升”在坏灭、“落下”在坏灭——因已有坏灭随观智的基础，他能觉知一切现象的坏灭，进而明了“舍受亦是无常（anicca）”。一旦“无常观智”生起，便能断除潜藏于舍受中的“无明睡眠痴”。

以上便是“如何通过标记观照战胜并断除三种受（苦受、乐受、不苦不乐受）[的执取]”的完整阐释。

本章围绕“禅修者诸根强化的第八项要素”展开，结合“每一次标记观照所生起的苦，皆需战胜”这一格言，详细说明了“如何通过标记观照战胜三种受”，至此已全部讲解完毕。

[164]

第十一章 增强观行者五根的第九项要素

直至圆满境界的不间断持续标记观照

“于期间及精勤修习中（Antarā ca abyosānenaca）”

- 于期间（antarā）：在当下直至证得道心与果心的这段时间里；
- 以不停歇的方式（abyosānena）：通过不间断、持续地标记观照，以未停歇且坚毅的禅修直至圆满境界；
- 得以成就（sampādeti）：观智能得以生起，禅修者的诸根亦能得到强化。

注释书的导师们如此阐释。在证得其所追求的圣法之前，无论遭遇何种可能中断标记观照的境遇，禅修者都绝不能让自身的标记观照受到干扰。在所有可利用的时间里，在一切身体行动中，能够坚持不懈、无有停歇地进行标记观照，是强化其诸根并助其在正法修行中取得进步的关键要素之一。

格言

未达道之终点，

切勿举手言弃，

当勇往直前不懈怠。

这句格言由已故的马哈希尊者所著。其中“道之终点”的表述极为贴切——对所有佛教徒而言，道之终点便是道法与果法。“举手言弃”意为放弃修行。

“在抵达所选之道的终点前，在证得道法、果法与涅槃之前，绝不舍弃，绝不停止标记观照。”

禅修者必须培养这样的心态。我相信在场的诸位禅修者都能秉持此心。

能够在任何时刻、对所有身体举止不间断地进行标记观照，是强化禅修者诸根的重要助力之一。在场的禅修者们，你们的名色中都有着自己选择的最终目标与归宿。那么，禅修者在其生死相续中究竟有多少个归宿呢？

- (1) 最终归宿涅槃，可通过须陀洹道智、须陀洹果智，把它作为心的所缘而体证；
- (2) 最终归宿涅槃，可通过斯陀含道智、斯陀含果智得以见证；
- (3) 最终归宿涅槃，可通过阿那含道智、阿那含果智得以见证；
- (4) 最终归宿涅槃，可通过阿罗汉道智、阿罗汉果智得以见证。

[165]

总共有四个最终归宿。禅修者必须自行决定此生要追求抵达哪一个归宿，至少要明确此生的修行目标。佛陀时代，大多数人的最终目标是在今生通过阿罗汉道与阿罗汉果证得涅槃。如今处于教法衰微之世，禅修者至少仍应立志在今生抵达第一个最终归宿——通过须陀洹道与须陀洹果证得涅槃。在抵达这一归宿之前，禅修者绝不能举手言弃，绝不能停止标记观照。

“于善法中不卸下重担

Anikkhitta dhuro kusalesu dhammesu”

- 于善法中（Kusalesu dhammesu）：指观禅善法；
- 不卸下重担（anikkhitta dhuro）：在修证上述善法的努力中不松懈，不摆脱这一重担，不放下责任；
- 如是安住（vihāraṭi）：必须以此种状态安住修行。

这是我们的佛陀所开示的教法。禅修者在抵达自己选择的最终归宿之前，绝不能松懈懈怠，绝不能决定不再禅修，绝不能萌生不再通过禅修这一行为培养观禅善法的念头。对于此刻正是证得道法、果法这一最终归宿的时机，禅修者不应心

存疑虑；其持续禅修的决心不可动摇；不应产生“若此次修行无法成功，不如不浪费时间精力”的退转之心；不应以“成功与否尚未可知”为由，转而将时间精力投入世俗事务以防其荒废；更不应怀疑此刻正是抵达最终归宿的关键时刻。

禅修者相续中的四大稀有机缘

在场的禅修者们此刻正在禅修，他们坚信此刻正是抵达终极归宿之时。也有一些人秉持不同看法，认为处于教法衰微之世，所谓道法、果法、涅槃这般终极归宿已非我们所能企及。事实上，此刻恰恰是我们成就终极目标的良机。佛陀曾言：

“于佛教徒的相续中得此四大稀有机缘，
乃是证悟道、果、涅槃这一终极归宿的最佳根本基础。”

佛陀明确告知我们，终极目标定可达成。若在这四大稀有机缘尚存之世精进修行，便有可能实现这一终极目标。曾有一次，佛陀与众弟子前往贝拿勒斯国途中，在恒河岸边的七棵雨树之下，因忆及往昔人身时错失机缘的天龙伊拉卡帕塔，而宣说了一段教法：

“人身难得，生亦难得，正法难闻，佛世难值

(Kiccho manussa paṭṭilābho, kicchaṃ maccāna jīvitam,
kicchaṃ saddhamma savanam, kiccho Buddhāna puppado.)”

人身难得：意指投生为人实为极难之事； [166]

生亦难得：意指既得人身，维系生命亦非易事；

正法难闻：意指能够听闻如四念处观禅这般关闭恶道之门、引向道与果的圣法，实为难得；

佛世难值：意指一切佛陀降生此世，亦是极难发生之事。

佛陀如此劝诫我们：

(1) 投生为人极为难得；

(2) 既得人身，维系生命亦属不易；

(3) 能够听闻如四念处观禅这般的于今生关闭恶道，引向道、果与涅槃的圣法，实属难能可贵；

(4) 降生在佛陀的教法之中，同样极为难得。

这四大稀有机缘已存于在场禅修者的名色之中，因此他们定能证悟道与果这一终极目标。注释书的导师们补充道：

禅修者的名色中具备这四大稀有善缘，便能助其抵达终极归宿。

(1) 降生在乔达摩佛陀所弘传的教法之中，是极为稀有的机缘，亦是证得终极归宿的首个稀有善缘基础。

(2) 能够降生在缅甸这样佛法兴盛之地，实属幸事。佛陀

在世之时，中印度是教法的中心区域，如今当地教法已不复往昔盛景。而在缅甸，有许多比丘精通三藏典籍的理论教法，亦有众多比丘亲身实践并证悟道与果，他们能够传授修行之道与方法。这便是成就终极归宿的第二个因素。

(3) 禅修者的名色中具备业果正见，坚信善业会带来善果，恶业将招致恶果。在场禅修者心中所持的这种业果正见，是证得圣法的第三个宝贵机缘。

(4) 禅修者深知，自身眼、耳、鼻、舌、身、意六根完备健全实属幸事，而六根具足正是今生证得终极归宿的稀有机缘之一。

注释书的导师们阐释道：

禅修者的相续中同时具备这四大稀有机缘的当下，正是证悟道、果、涅槃这一终极归宿的最佳时刻，也是最有可能成就的时刻。正因禅修者对此深信不疑，才会争分夺秒地禅修，[167]不是吗？我们持续不断地标记观照，尽可能利用一切时间觉知身体的各类行为举止。这正是增强我们诸根力量的关键因素之一。

圆满的教导与圆满的修行

一个人若能在前世无数生中积累圆满的波罗蜜与善业，便具

备了证得圣法的潜质。但即便如此，若缺乏持续标记观照的定力，标记观照无法接续不断，未能达到圆满接续的标准，仍无法证得圣法。纵使导师的开示详尽周全、禅修指导完备无缺，若修行的禅修者未能依教奉行，无法维持标记观照的圆满接续，今生亦难以证得圣法。这恰如母鸡孵蛋的故事：唯有持续孵蛋至所需时长，雏鸡方能破壳而出；若中途离巢或不幸离世，蛋便无法孵化，最终只会腐烂变质。同理，即便前世积累了丰厚的波罗蜜与善业，因缘成熟，但若今生无法保持禅修的持续接续，这些善业与波罗蜜也难以在今生发挥效用。因此，持续不断地进行标记观照至关重要。

此次十日禅修期间，大家都在全力以赴地精进标记观照。但禅修结束归家后，若有人心想“将标记观照留在禅修中心，回家后便可放松享乐”，其标记观照怎能接续不断？这显然并非明智之举。标记观照对自身益处无穷，是通往涅槃的必经之路，舍弃它无异于丢弃珍贵的珠宝——这究竟是聪慧还是愚痴？想必诸位禅修者不会如此糊涂，归家后仍会坚持标记观照，对吗？

正法深奥微妙，难以测度：

“Dhammoca maṅgalo loke, dhammo gambhīro
duddaso, dhammaṃ saraṇaṃ māgama, sabba

dukkhā pamucati”

“于世正法为吉祥，正法深奥难窥见，归依正法勤修习，脱离一切诸苦难。”[168]

圆满正觉的佛陀如是说：世间的圣法是能消除一切恶报、带来善果的吉祥之法。践行此法的人越多，世间的善法便会愈发兴盛，其吉祥之处不言而喻。正法博大精深，唯有智者方能洞悉。幸得佛陀出世，以其加持的四念处法门，我们得以：

体证名色诸法的无常、苦、无我之性，
明了因果业力与缘起相依的道理，
观照五蕴的生灭变化。

当禅修者通过禅修亲见这些真理时，便已确立归依之处，终将脱离一切苦难，抵达涅槃的最终归宿。

因此，禅修者绝不能在通往最终归宿的标记观照上有所松懈——禅修期间如此，归家之后亦应尽己所能坚持。在所有可利用的时间里，对一切身体行止保持标记观照，以这样的觉悟精进修行，正是强化自身诸根的关键。

格言

未达道之终点，

绝不举手言弃，
勇往直前勤标记。

这一格言同样包含了归家后亦不放弃的决心。唯有教导与修行双双圆满，方能抵达道之终点。若导师未能将禅修教法传授至证得道果的圆满境界，禅修者自然无法成就目标；即便教导详尽完备，若禅修者无法维持标记观照的圆满接续，同样难以证得圣法。

当前，禅修的教导已大致完备。已故的马哈希西亚多等导师，将自身修行、体验并证悟的方法传承下来，这些方法必定能帮助禅修者（yogi）趋向道（magga）与果（phala）。如今，禅修者应尽己责，尽可能精进地观照（noting）。这是增强禅修者根门（indriya）的关键因素，能助其在法（dhamma）上进步，直至抵达终极归宿。

格言：

教导与修行，
若有其一缺，
圣法不可得。

若导师未能圆满传授禅修之法，无法引导禅修者直至证悟道

果，禅修者自然难以达成终极目标。然而，即便教导已完备至道果之境[169]，若禅修者无法持续不断地圆满观照，亦不能证得目标。

格言：

教导与修行，
二者皆圆满，
今生证圣法。

若二者具足，此生即可引领禅修者抵达终极归宿。禅修者是否坚信这一点？是的——依据佛陀的教法及注释书

（Commentaries）传承的导师开示，正因四种稀有机缘（four rare chances）现前，此生正是证悟终极目标的绝佳时机。禅修者只需坚信并践行即可。

未能成就目标的原因

1、圆满的教导与不圆满的修行

即便在佛陀时代，也存在教导圆满却未能成就最终目标的案例，教导不圆满的情况亦有发生，如今同样如此。当标记观照达到圆满状态时，禅修者在任何时刻、任何身体行止中都有可能证得圣法。注释书的导师们阐释：禅修者只需持续进

行标记观照，觉悟随时可能在任一行为的标记观照中生起。这就如同拍照：拍照前需调整姿势、距离，摄影师也要调试相机曝光、对焦取景，前期准备耗时良久，但按下快门的瞬间便能完成拍摄。同理，禅修者需通过持续禅修培养不间断的正念，证道的契机随时可能出现——往往只需一次标记观照，便能生起道智与果智。因此，保持标记观照（培养正念）是禅修者自身的责任。当五根变得坚固且平衡，即标记观照达到圆满时，禅修者可能在极短时间内（一次标记观照的瞬间）证得须陀洹果、斯陀含果或阿那含果。这正是注释书导师们强调“在任何时刻、任何行为中都能成就最终目标”的原因。

“Yassa saddhā balavatī, vipassanāca āradhā, tassa
gacchantassa, tiṭṭhantassa, nisīdantassa, nipajantassa,
khāyantassa, bhujantassa, maggaphala paṭivedho nāma
na hotīti natthi”

“若人信力强，精进修观禅，行住坐卧时，饮食啖嚼间，道
果深透见，无有不可能。” [170]

若有人对佛、法、僧三宝及业与业果的存在持有坚定的信心，且下定决心精进修习观禅，那么此人无论在行走（标记观照“行走、行走”）、站立（标记观照“站立、站立”）、安坐（标

记观照“安坐、安坐”）、躺卧（标记观照“躺卧、躺卧”）之时，还是在食用水果甜食（标记观照“进食、进食”）、用餐（标记观照“进食、进食”）之际，都必定能够深透体证道与果，不存在无法证得的可能。

注释书的导师们如此详述：

（1）禅修者若对正法具足圆满信心，在对起、伏、坐、触、抬起、前移、落下、进食、饮水、咀嚼、吞咽等所有行为进行标记观照且达到圆满状态时，便会坚信自己的生死相续中能生起圣法；

（2）加之其精进不懈地修习观禅。

具备这两种特质的禅修者，走路时能证入圣法，站立时能证得道果法，观照“坐”时能成就圣法，俯身、吃甜食、吃饭等时候，都能悟入圣法。

“道果深透见，无有不可能”这句话中包含两个否定词，双重否定表肯定，意为“必定能够证得”。只要禅修者对正法怀有真挚坚定的信心，并精进修行，就必定能在任一行为的观照中成就目标，注释书的导师们对此已有明确阐释。

正法确实值得信赖与归依，因此禅修者必须持续标记观照直至抵达最终归宿，在行走、站立、安坐、俯身、进食等所有

情境中保持正念。当修行达到圆满时，随时都能证得圣法。佛陀时代便有这样一则案例：因教导圆满而修行不圆满，禅修者最终错失了证果的机缘。

昔日佛陀驻锡桑帕国时，有一位名为皮塔的居士与一位名为卡兰塔加的隐士前来拜见。佛陀为他们开示四种人的品类，简短开示时二人尚能聆听，但当佛陀开始详细阐释时，他们便起身告辞，称居士需处理诸多世俗事务。佛陀继续完成了开示，并告知在场听众：若皮塔能听完完整开示，当时便能证得须陀洹果，如今他已错失机缘。佛陀的开示无疑是圆满的，只是皮塔的听闻（修行）未能坚持到底，最终未能证果。

[171]

2、恶友相伴

注释书的导师们阐释，未能抵达最终归宿的原因有二：一是教导与修行皆不圆满，二是结交恶友。即便禅修者前世积累的波罗蜜已足够成就最终目标，若结交恶友，今生也无法证得圣法。

阿阇世王的故事便是典型案例。“阿阇世”意为“未生即敌”——他尚在母胎中时，便渴望吸食父亲手臂的血液。占星

师们皆预言他会弑父。成年后，他与神通广大的提婆达多结交，提婆达多通过展示世间神通影响阿阇世王，怂恿他杀害父亲频婆娑罗王，而提婆达多自身也图谋加害佛陀。阿阇世王将父亲囚禁，割开其双脚伤口撒盐，再用火炙烤，最终弑父。这一行为使他造下无间业，彻底失去了证得圣法的可能。事实上，阿阇世王曾有机缘聆听佛陀的《沙门果经》，若能听完开示，当时便能证得须陀洹果、关闭恶道之门，但他因结交恶友，非但未能证道，反而堕入洛哈坤比（铁壶）地狱，至今仍在其中受苦。

恶友的危害何其可怖！如今虽少有能展示神通的人，但持有邪见的恶友仍随处可见，错误的思想与信念层出不穷。年长者或许无需过度担忧，但年轻一代必须警惕其影响——若与持邪见者结交并认同其观点，即便积累了丰厚的善业与波罗蜜，也无法证得圣法。在场的诸位禅修者如今信念坚定，但那些未修习禅修的普通人信念尚未稳固，极易受恶友影响，错失最终目标与珍贵的圣法，甚至堕入地狱，这难道不可怕吗？前文提及的皮塔是“教导圆满而修行不圆满”的案例，而阿阇世王则是“结交恶友”导致失败的典型。

3、教导不圆满

另一个因教导不圆满而未能证得圣法的案例，主角是名为达那詹尼的婆罗门。佛陀驻锡王舍城的毗卢婆那寺院时，达那詹尼是当地的婆罗门，他信奉并崇拜梵天（幸福无过的天人），这本质上是一种邪见。一日，他在街上偶遇舍利弗尊者。舍利弗尊者出身婆罗门家庭，尽管二人如今的衣着与信仰不同，但因有血缘关系，相遇后便心生亲近，想要交谈。

舍利弗尊者是佛陀弟子中智慧第一之人。[172]举止端庄，行走时目光低垂。达那詹尼对他心生敬意，主动上前攀谈。身为婆罗门的达那詹尼精通占星术，他向尊者请教了一些困惑已久的问题，舍利弗尊者的回答远超其预期，令他十分满意，对尊者的敬意愈发深厚，进而也对这位优秀弟子的导师佛陀产生了崇敬之心，最终摒弃邪见，成为了佛教徒。

达那詹尼晚年身患重病，临终前承受着剧痛，只能卧床呻吟。他忆起佛陀与舍利弗尊者，便吩咐仆人前往拜见佛陀，代为顶礼触足致敬；同时让仆人告知舍利弗尊者，自己已无法起身，恳请尊者有空时前来探望。舍利弗尊者随即前往达那詹尼家中，在他床边的垫子上坐下。尊者察觉到达那詹尼时日无多，便开始为他开示，接连询问：“地狱之苦与畜生之苦，哪种稍轻？”“畜生之苦与饿鬼之苦，哪种稍轻？”“饿鬼之苦

与阿修罗之苦，哪种稍轻？”“阿修罗与人类，哪种更易获得安乐？”达那詹尼依次回答：畜生之苦稍轻、饿鬼之苦稍轻、阿修罗之苦稍轻、人类更易获得安乐。随后，二人继续按以下顺序对比不同生存界的优劣，达成共识：

对比对象	更优状态
地狱与畜生	畜生
畜生与饿鬼	饿鬼
饿鬼与阿修罗	阿修罗
阿修罗与人类	人类
人类与四大王天	四大王天
四大王天与忉利天	忉利天
忉利天与夜摩天	夜摩天
夜摩天与兜率天	兜率天
兜率天与化乐天	化乐天
化乐天与他化自在天	他化自在天
他化自在天与二十梵天	二十梵天

舍利弗尊者以由低到高的顺序开示，引导达那詹尼的心趋向梵天世界。由于达那詹尼的祖先被认为是梵天后裔，他对此十分欣喜。[173]尊者随后为他讲解了能通往梵天世界的四梵住法，即慈、悲、喜、舍：

“愿世间一切众生远离危难，身心健康快乐，脱离身心之苦，在身心安乐的状态中安住五蕴。”达那詹尼对慈心观的修持方法深感认同；

“愿世间一切受苦众生脱离所有苦难。”他对悲心观的修持方法深信不疑；

“愿世间一切安乐众生、享受财富快乐的众生，财富与快乐永不衰减，长久安享此状态。”他对喜心观的修持方法十分满意；“世间一切受苦与安乐的众生，其遭遇的苦难或享受的快乐，皆由自身业力所致。一切众生皆以自身业力为根本。”他对舍心观的修持方法由衷认可。

达那詹尼对四梵住法的修持方法极为推崇，当即开始修习。舍利弗尊者留下他继续禅思，便返回了寺院。然而，尊者尚未走到半路，达那詹尼便与世长辞，投生到了梵天世界。佛陀在竹林精舍知晓此事后，告知众弟子：舍利弗尊者的开示未能圆满，正因如此，达那詹尼才投生到了“卑劣的梵天世界”。

“于卑劣梵天世界投生。”

梵天世界本属殊胜之地，那里的众生恒常修持慈、悲、喜、舍，无有对五欲的贪著，内心平和，无有嗔恨，充满喜乐，

常被禅思生起的喜受充盈，无需进食，寿命长达数劫，寿命长久且内心满足。[174]

即便如此，佛陀仍称其为“卑劣”，只因投生梵天世界仍未脱离恶道轮回，未能证得圣法。达那詹尼虽生梵天，却未携带须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉的圣法，仍与恶道相连。缅甸有句俗语：“梵天世界中光芒闪耀，猪圈之中流涎污浊。”当他在梵天世界耗尽善业与禅定之力后，很可能会投生为猪等畜生。

因此，佛陀指出，由于舍利弗尊者的开示不圆满，达那詹尼才投生到卑劣的梵天世界，并对尊者进行了责备。尊者随即请求佛陀允许自己前往梵天世界，为达那詹尼完成剩余的开示。最终，达那詹尼在梵天世界证得圣法，而非在人间——只因当初的开示虽围绕四梵住法，却未能圆满，四梵住法仅属世间福报，无关出世间圣法，未涉及道果的修证，也未传授四念处法门，导致他未能全面观照四圣谛，最终未能在人间证得圣法。

当禅修者的标记观照臻于圆满

如今的教法开示已相当完备，只需让修行达到圆满境界。许

多禅修者过着在家生活，无法长期驻留禅修中心。当他们向西亚多请教如何完善修行时，西亚多会告知他们，在家中应精进日常的标记观照——即便做可缓慢完成的事，也要带着清醒的标记观照去做。待熟练之后，便能在所有事务中保持正念标记观照，直至抵达最终归宿方可停歇。古时候，就有许多人在正念处理日常琐事时证得圣法。

斯里兰卡曾有一位名为玛利雅德瓦的年轻僧人，他在研习经典之余间断修习观禅标记观照，到第三个雨安居结束时便证得阿罗汉果。

第三个雨安居期间，这位年轻僧人前往一座寺院深造。黎明时分，他到附近村庄托钵，一位村妇前来供养，他以正念接下供品。村妇见他垂目接供的庄重模样，心生敬慕，经询问得知他在此寺院研学，便主动提出在他驻留期间负责他的饮食供养。有时他会到村妇家中用餐，村妇也会时常供养他修行所需的物品。按惯例，每次接受供养后玛利雅德瓦都会为她诵经回向，但由于他初入僧团不久，[175]并不擅长复杂的回向文，只会念简短的祝福：

“愿你得安乐，愿你离苦难。”

——愿这位女供养人身心安宁，愿她脱离一切苦难。

他每日念完这两句话便返回寺院，一边刻苦研学，一边见缝插针地修习观禅。雨安居即将结束时，他的标记观照已然圆满，依次证得四道四果，成为阿罗汉——更确切地说，是证得三明六通的阿罗汉（通晓三藏的阿罗汉）。当时雨安居结束后会举行自恣日庆典，寺院住持即便有多位资深僧人可选，仍指定玛利雅德瓦尊者担任庆典的讲法师。得到尊者的应允后，寺院的沙弥便前往告知他的女供养人，邀请她当晚前来聆听开示。女供养人却以为沙弥在取笑她，说道：“我的僧人根本不懂讲法，他只会两句祝福，怎么可能支撑一整晚的开示？”尽管心存疑虑，她还是带着鲜花和蜡烛前往，悄悄站在人群外围，担心尊者会在讲法中语无伦次、无从收尾。

玛利雅德瓦尊者手持扇子步入会场，在法座上就座。女供养人心中满是担忧——这场开示要持续到黎明。然而，尊者以她熟悉的“愿你得安乐，愿你离苦难”开篇，随即展开阐释“安乐”的深意，描绘涅槃境界的究竟安乐，并从圣谛的角度剖析涅槃之乐，将其定义为灭谛；同时以苦谛为核心，详解世间一切苦难的本质。作为圣谛中的“果”，这两谛在他娴熟的三藏学识支撑下，讲解得条理清晰。随后，他又深入阐释作为“因”的集谛与道谛，细致说明如何修习道谛，从根源上断除集谛。整场开示由果及因，引经据典，娴熟运用巴利语词汇与经文，讲解极为透彻。

他或许采用了“讲法一小时、禅修一小时”的交替模式，整夜如此。黎明时分，那位女供养人成功证得须陀洹果——这何其殊胜！玛利雅德瓦甚至没有全职修习观禅的机会，仅靠研学间隙的间断修行便抵达了最终归宿。事实上，禅修者每一次观禅标记观照的瞬间，都在体证四圣谛。[176]

标记观照腹部隆起时对四圣谛的体证

下文将简要阐释禅修者如何在标记观照腹部隆起的瞬间体证四圣谛，先以格言引出核心要义：

格言

观照、彻知、断除、证悟，
于生起之时标记观照，
此四要义尽在其中。

在标记观照腹部隆起生起的瞬间，禅修者既能完成对道谛的修习，彻知苦谛，也能同时断除集谛、证悟灭谛——四圣谛的体证在这单一标记观照的瞬间同步达成。

完成道谛的修习

标记观照“隆起”的行为，涵盖了八正道的全部内容。八正道可分为三类：戒道三支、定道三支与慧道两支。

- 戒道三支（正语、正业、正命）：唯有通过言语或身体行为才能破戒，而标记观照的瞬间，不仅不会有身口二业的犯戒行为，连心念上的过失都不会产生，身心全然清净，意识时刻专注于标记观照的行为本身。

- 定道三支（正精进、正念、正定）：当腹部隆起的现象出现时，禅修者主动将意识跟上这一现象的努力，即是正精进；现象一出现便即时标记观照，依靠的是正念，即是正念支；意识从腹部隆起的开始到结束持续专注不散乱，即是正定支。若缺少这三支，标记观照便无法完成，因此每一次标记观照都包含定道三支——了解标记观照背后的佛法内涵，对修行极具助益。

- 慧道两支（正思惟、正见）：将意识专注于腹部隆起的现象，这一努力与意念的投置属于正思惟；意识直接专注于“隆起”的现象本身，不夹杂妄念，即是正见。禅修者能清晰区分“隆起”的现象与“知晓隆起”的意识——前者是无意识的色法，后者是能知的名法，这便是对真理的体证，而正见正是对真理的认知与正确理解，因此这两支慧道也在标记观照中得以体现。[177]

综上，标记观照涵盖了完整的八正道。从名色分别智阶段开始，禅修者的每一次标记观照都包含八正道，有关道谛的修习就此完成。

对苦谛的彻知

腹部的“隆起”是无意识、无知觉的色法，属于色苦谛；知晓“隆起”的标记观照意识是名法，属于名苦谛。禅修者的名色中包含五取蕴，除了贪爱之外，其余五蕴皆属苦谛。禅修者能明确认知腹部隆起是色苦谛，标记观照的意识是名苦谛，并对这一事实进行清晰彻底的体证。随着观智层次的提升，这种彻知会愈发清晰。

对集谛的断除

在标记观照“隆起”的瞬间，贪爱的心念毫无生起的机会——这正是对集谛的断除，集谛的体证任务就此完成。

对灭谛的证悟

由于贪爱无法生起，随之而来的执取也会被根除；没有执取，

便不会造作业力；业力消亡，轮回转生的因也就不复存在；没有转生，衰老、疾病、死亡、忧虑、悲叹等一切轮回之苦便不会发生。每一次标记观照，都会达成即时的灭尽（刹那灭），禅修者在每一次标记观照中都能体证灭谛。由此可见，四圣谛的体证在观禅标记观照的过程中时刻发生。

当禅修者的标记观照臻于圆满，证得须陀洹道时，便会实现彻底的灭尽（究竟灭），永久断除烦恼。在证得须陀洹道的瞬间，他在无始无终的轮回中因无明所造的、可能导致堕入恶道的一切不善业，都会被彻底摧毁，恶道之门永远关闭，他将面向涅槃，再也不会会有堕入恶道轮回的可能——这一切皆由须陀洹道智所成就，而引导他抵达这一境界的，正是四念处观禅教法。

即便此人年轻时因无明造下了可能堕入地狱的不善业，须陀洹道智也会将其彻底根除，使其永远脱离恶道轮回。这就如同被闪电击中的树木，再也无法重生，须陀洹道智已将恶道轮回的根源彻底拔除。[178]

对于未来的轮回转生而言，那些能驱使他杀生、偷盗、侵犯他人妻女、破毁五戒的粗重贪、嗔、痴，都会被完全摧毁，他将无条件地持守清净五戒。因五戒清净，他永远不会再投

生恶道——这便是他所抵达的第一个最终归宿，即通过须陀洹道与须陀洹果所证悟的归宿。

一旦抵达这一归宿，禅修者便永远脱离了恶道。即便未来仍需轮回转生，最多也只需七次。在第七世时，他会生起强烈的厌离心与紧迫感，精进禅修，最终证得阿罗汉果，彻底断尽一切烦恼，永久且不可逆地抵达最终的涅槃归宿。

至此，关于强化观禅禅修者诸根的第九项要素的阐释已全部完成。

结语

诸位善男子、善女人：

研读《强化观禅禅修者诸根的九项核心要素》一书之后，
愿你深解其义，并依此教法精进践行。凭借这简易的修行方
法，以最轻松的方式，
不久之后，
愿你亲证一切苦难的终结，抵达你所追寻的涅槃安乐之境。

萨度！萨度！萨度！

速查对照表：巴利语 - 英语

略

英文版致谢

译者在此向 Htun Aung Kyaw 先生(RIT)、如来禅修中心以及 Htin Aung (Cleveland)博士致以谢意，感谢他们为本书的版式设计提供帮助。

中译后记

过去我参与和组织翻译过多本禅修书籍，因为翻译很耗时间，不是职业译者、只是用业余时间翻译的人，很难有时间翻译多本书籍，所以，每一本新书都尽量找新的译者来翻译，我负责组织校对，把关法义翻译的正确性。

这本书最开始是明慧禅院的戒诚老师于去年底向我推荐的，主要内容涉及高阶观智，讲这种观智水平的书，在国内还很缺乏。也正因为如此，要找到有信心翻译此书的人也不容易，还没有找到的时候，Crossggee 贤友尝试用人工智能翻译，先用的付费 ChatGPT 翻译出一个版本，我发现有的部分翻译得很好，让我惊叹人工智能能达到这样的水平；但另外的部分则不令人满意，需要的校对修改的量太大。Crossggee 贤友又尝试国内免费的豆包 AI，效果很不错，能够达到一个新的译者的水平。人工智能生成译本的时间很快，所以校对就成了主要工作了。

由于很多禅修书籍都是由大师们开示的录音整理出来的，然后再从本土语言翻译成英文，巴利文的词汇容易有很多拼写错误或其它问题，我尽量查找巴利原文来进行更正，但是还是有个别句子查不出来，也就只好按原来那样保留了。

翻译禅修书籍时，缺乏相关禅修经验的译者，容易用词不够贴切，人工智能也有这个问题。校对时虽然重点关注这些部分，但也难免有遗漏。

我已六十多岁，其后将重点放在自己的健康和禅修上，并随缘研究巴利经典，大概率没有那么多时间再组织翻译书籍。

感谢促成此中译本完成的所有善友！

愿正法久住！

Saddammo ciraṃ tiṭṭhatu !

汤华俊

2025 年 12 月 21 日