

觉悟之路 II

(修订版)

隆波帕默. 帕默皎尊者 著

英译者: Hataitip Devakul

中译者: 当下即安

版权© 2013: Wat Suan Santidham

隆波帕默. 帕默皎尊者和 Suan Santidham 寺免费结缘本法宝,

泰文、英文网站:

www.wimutti.net; www.dhamma.com

中英对照文版 译者博客:

<http://blog.sina.com.cn/3329780252>

禁止为了商业销售、物质利益, 以任何形式, 部分或整体再版发行。

经过允许可以重印免费结缘流通,

请求许可重印免费结缘流通者请与如下机构联系:

Wat Suan Santidham

332/1 Moo 6, Baan Kongdara

Nongkham, Sriracha

Chonburi, Thailand 20110

[爱之书](#) 2013. 11. 13 整理自译者博客

中英下载: <http://note.sdo.com/u/1187654031/n/6OyCf~kEczsB6u14A0014x>

目录

目录.....	2
第一章 什么是佛教的目标.....	4
第二章 什么是苦?	5
第三章 什么是苦之因.....	8
第四章 灭苦之道.....	9
第五章 什么是正念禅修.....	13
第六章 怎样觉知现象.....	14
第七章 什么是现象（因缘法）.....	28
第八章 什么是“当下”	31
第九章 什么是如实知.....	33
第十章 正念的利益是什么.....	42
附加注释:	46
结尾语.....	51

前言 来自我内心的话

2002年7月30日我写了这本书《觉悟之路Ⅱ》。随着时间的流驶，我认为它需要修订一下，使之更完整，有益于所有禅修者。

隆波帕默.帕默皎尊者

2006年7月30日

道路依然存在。修行人依然坚定地跟随这条圣道。在时间之风还没有吹走他的圣迹之前，今天就开始出发，这样我们不致于四处漫游太久而没有方向。

——隆波帕默.帕默皎尊者

第一章 什么是佛教的目标

1.1 佛教的目标是回答“我们怎样获得苦的止息？”的科学。

1.2 人们经常忽视苦灭，但却专注于追寻愉悦

因为他们没有认识到身心确实是苦的真相，没有永恒的快乐。一个人越努力寻找幸福避开痛苦，他就担负的痛苦就越重。不管一个人多么奋力追求，幸福是永远无法圆满达成。另外，它总是消失得非常快。幸福象放在你前面的某些东西，等着你伸手去抓它，你几乎要抓着时，它就滑出你的手掌，再次跑到你前头了。它总是吸引你敦促你不断去奋斗，希望最后得到永恒的幸福。

1.3 事实上，我们所寻求的幸福只不过是不可实现的假象。我们常常想只要我们得到它、拥有它、预防它，我们会幸福。我们无知地坚信知识、财富、家庭、亲朋戚友、声誉、权力、快乐、健康等等会带给我们幸福。我们不惜代价地追求幸福却没有认识到什么是真正的幸福。

1.4 佛教没有教我们寻找那假有的幸福，但教我们研究苦，它是生命的实相。唯有佛教直接回答了有关苦的问题，也告诉我们苦之因及苦灭的修行之道。如果我们研究苦，直至我们获得苦灭，那么，我们立即会通达幸福，它是势不可挡的、完美的、当下就会现前在我们眼前。

1.5 有些人也许会认为佛教太悲观，因为它指出生命唯有苦。我们不在这里讨论这个主题，因为如果现在解释，它会引起一场哲学辩论。如果我们简单地从头至尾阅读这本书，依照佛陀教导的方法，开始学习苦，那么，我们会认识真理，根本没有必要浪费时间去辩论。

第二章 什么是苦？

2.1 佛教中苦的含义，比我们平常理解的要深广得多，苦是：

2.1.1 苦受：它是众所周知的普遍的苦，也就是说，身体的苦和精神的苦。从来没有修过念处禅的人也许觉得苦很少出现，但对正念禅修者来说，苦经常生起。比如，如果我们念处身体，我们会发现疼痛象野兽一样总是追随在我们身后伤害我们。它迫使我们改变身体的姿势、吃喝拉撒、擦洗、抓、吸气、呼气等等，我们几乎动过不停。有时我们生病了，感到苦很沉重地压迫着我们。最终我们筋疲力尽而无法逃离苦，苦一直跟随我们伤害我们到死。

无论什么时候当一个痛苦的感受减轻了时，我们感到快乐，但不久后，苦会再次抓住我们。

如果我们有正念，我们会发现我们的心几乎总是紧张不安的，紧张减轻了时心会感到快乐，紧张加重时心悲伤。

2.1.2 苦相（因缘条件制约下的苦，是本有的自然属性）：这种苦不是人人所知的那种感官上的痛苦。它是指因缘条件制约下某一状态的总的特征（也就是说，身、心、及所有因缘条件制约下的现象（行蕴））- 因无常带来的苦。因而，依据这一定义，幸福也是一种苦，因为它是无常的。当一个人开始修念处禅后他会对苦的本有属性体会得更明显。在本阶段应该了解足够多关于苦的特征的知识。

2.1.3 因贪爱带来的苦：对于人类和所有动物来说，这种苦几乎一直存在，但只有少数人体会得到。禅修者可能在某种程度上觉知到这种苦，特别当禅修者把心作为觉知的目标时。他们会领悟道“集起是苦之因”。如果我们贪爱和执取名色、生起的现象（目标）时，苦，也就是挫折和痛苦就会立即生起。如果心从对被觉知的目标的贪爱粘着中解脱出来，心就不会受苦了，并且保持心的突出显着、正念、清醒、喜乐、平和。禅修者的心若充分发展到这一水平后就会产生正定。他们的心将会稳定，根本不需要特别的照看。内观到这一阶段称之为不来果位（阿那含果）。

有些圣者到达这个阶段可能自满了，他们不再坚持正念禅修，因为稳定而突显的心是他们的安全愉悦的庇护所。

2.1.4 苦谛或苦集

这种苦是最深的苦。只有那些完全透彻理解了它的人才能从生死轮回中解脱。因为理解痛苦的感受是所有人普遍都能理解的；理解苦相是内观禅修者已经可以觉知到，尽管此时他们仍在世俗层面；如果心仍然相信有些现象是愉悦的有些是不愉悦的，那么对贪爱是苦的理解还不够透彻圆满，到达不还果时，才会理解贪爱粘着生起苦就会生起。因而，不还果的圣者满足于心的坚固，不在寻求外在的目标，因为那是贪爱执取的来源，相反，他们可能转向于执取有正念的、觉醒的、喜乐的心本身。

只有内观智慧发展到成熟的时候，心才真正能够清楚地理解苦谛 - 集蕴、名色或身心本身就是苦，无论有贪或无贪，身心本身就是苦。唯有苦集起苦灭去。身和心有时是苦有时是乐，这不正确。它们是纯苦，只是程度多少的不同而已。当内观智慧发展到这个阶段，心会意识到五蕴皆苦，这时它就明了四圣谛。它将理解“集起导致苦生，对苦的无明导致集起。”因而，无止尽的生死轮回之环产生了。只有洞悉明了了苦谛，心就才舍弃苦。这样，苦之因自动灭去，涅槃就会出现在我们眼前。那一刻，生死轮回之链就断开了。”

无论谁若明了五蕴身心是苦（断无明，得明），就能够完全彻底地放弃对五蕴身心的贪爱执取。五蕴身心还在，它只是苦的现象，但没有了受苦者。因此，使“我们的身心”幸福和从苦中解脱的贪欲也就自动灭去了。寻求幸福避开痛苦的奋斗或心的造作（业习/行蕴 14）就中止了。心不再抓取任何名色来再形成一个“我”。它将洞悉涅槃，也就是说，苦的止息，因为它已经完全从五蕴烦恼中出离。

培养正念是通达四圣谛的唯一的道路，明了四圣谛之后，心会渐渐地变得公正、中立，不再被贪爱迷惑，不再粘着被觉知的目标，直到它到达最后的阶段，完全从身心之苦中出离。

2.2 佛陀所教导的苦就是五蕴本身，通过禅修导向解脱。一旦心断除了无明，它就会认识到名色（身心）是无常的、苦的、无我的，它就立即舍弃苦（五蕴/名色/身心），将永远不再抓取苦或任何名色。身体上的疼痛是不可避免的，因此，适时地根据情形消除和缓和疼痛是必要的。在那种情形下，“尽管身受苦，但心不再受苦。”只有在从五蕴中分离，不再有新的五蕴生起时，圣者完全地获得苦的止息。

第三章 什么是苦之因

- 3.1 一般来说，人类和动物认为是未满足的愿望导致苦产生。比如，一个人变老时却希望年轻，这时苦就产生了。一个人希望健康，却生病了，很痛苦。一个人希望长生不老，却正在朝死亡迈进，很可悲。一个人想要什么，却得不到，很令人沮丧。相反，一个人得到所希望得到的，他就感到快乐。
- 3.2 是贪爱导致苦产生，这一点禅修者会理解得更深刻。贪爱导致心挣扎、日夜不停地努力工作，以期能使得“我们”离苦得乐。没有贪爱，心不必奋斗，它本身唯有平静。
- 3.3 认识了四圣谛的人将会发现五蕴本质是一个苦的集合。有贪无贪，五蕴本身是苦。是无明（对五蕴构成苦集的真理的无知，就是无明）使我们相信身心有时苦有时乐。因而，集法生起，也就是说，使身心永久离苦得乐的贪欲生起。接着，精神上的奋力追求的迫切感生起，使得心一直在这个贪欲驱使下燃烧，导致苦产生。尽管那时身体是分开的，无明驱使心制造新的蕴业，使得心再次受苦。因而，对圣谛的无明，对身心实相的无明确实是苦的根源。无明导致对名色（身心）的执取，而名色（身心）不过是一个苦之集合而已。接着，心竭尽全力地去除身心之苦带来身心之乐。新的业继续无止尽地生起，因而，苦无止尽地再生。

第四章 灭苦之道

- 4.1 一个人既然知道了苦之因，就不难理解苦之灭。那就是克服无明，或对圣谛的无明，特别是对苦谛的无明，对身心不是“我”的无明。无明源于贪爱或者寻求乐避开苦的贪欲，这个贪欲影响着身心。对身心实相的明了是非常重要的，如佛陀所说：“认识了真理，就会生起厌离心；厌离心生起了，平等无偏的中舍心生起。透过中舍心，心就完全解脱了。随着解脱，“所作皆办，不受后有”的解脱智生起，轮回中止，圣道完成了 16（佛法学习已完成）。
- 4.2 最直接如实观察现象的方法，就是如实念住当下的现象。（在本文中，念住是指正念，随着正定、正见或智慧而生起的。对于感兴趣的初学者，没有向他们解释这些名词的不同含义，以免让他们感到太复杂。）这个直接的方法是最明智的最合乎情理的。比如，当我们想真的了解一个人时，我们要不带偏见地观察他的行为，这样我们能够如实地知道了解他。佛陀肯定地说正念观察身心是净化我们的唯一的道路，因为它能够根除世间的贪爱、错误的见解（对现实的错觉），还有偏见（愉悦和不愉悦的分别心）。这里“世间”单指身心或名色。
- 4.3 有些禅修者也许会对“观察身心的正念禅修是灭苦之道”这个观念感到疑惑。他们曾听到过一个教导，那就是八正道是灭苦之道，缩写为戒定慧。他们之前所听到的也正确，但他们应该更清楚地明白八正道（戒定慧）是觉悟解脱的助缘，而正念禅修则是直接灭苦之道。

事实上，佛陀赞叹善的行为。在未获得正等正觉之前佛陀他自己广修波罗蜜。比如，出生于毘输安多罗国作王子时，他广行布施。在他的许多前生，他曾布施自己的生命。在某个前生他修禅定获得五神通，再生于梵天界。某一生，他出生作一名学者，名叫，培养了完美的智慧。然而，为什么在前面许多生他没有获得觉悟，而最后一生他经由修法念处而获得正等正觉？毋庸置疑，如果他没有累积足够的波罗蜜，他不会获得正等正觉。然而，如果他只修波罗蜜，没有发展正念，他同样也不会获得正等正觉。圆满的波罗蜜为他正念禅修打好了基础和做好了准备。比如，既然在他的前生作为毘输安多罗国王子时他能够布施出他的妻子儿女去寻求觉悟，那么，在他的最后一生

他就有足够的精神力量去舍下爱妻耶输陀罗和娇儿罗睺罗去追寻觉悟之道。

4.5 所有善行 — 如布施、持戒、禅修、培养智慧到某一水平，这些善行都不是有助于觉悟，而只是作为善行或美德会带来幸福的善果。某些时候，做善事的那刻，心可能非善，如下面的例子：

4.5.1 布施：若没有正念和智慧，布施可能导致更多的烦恼产生。比如，带着错误的知见布施，如：“我”布施，下一生“我”会得到果报，“我”会获得这布施的果报，“我”会因这布施获得觉悟。另一情形，带着贪婪布施：“因着这布施，我希望得到更多的果报。”

4.5.2 戒的培养：一个人单持戒而没有正念和智慧，他就会很容易执着戒律和仪式。比如，一个人可能会误以为持戒是通过压制心来减少烦恼。那样，一个人越持戒烦恼越多，如骄傲心可能会增强，他可能会想“我持戒，我比别人好。其它人不持戒，比我差。”

4.5.3 修定：没有正念和智慧，一个人越禅修他就越可能专注于宁静与轻安中而忘了自己。以某些个案为例，一个人可能在愚痴和贪欲的掌控下越修越发展出更多的邪见。比如，当一个人禅修时，他可能如此沉醉其中而忘了自己，许多心理影象可能会生起；有些禅修者甚至看到“涅槃”是他们头脑里的一座城市或者一个水晶球；有些人可能会获得某种知识或见解，他们为此感到自豪；另外一些人也许会认为心是我，因为它可以控制。

4.5.4 内观智慧的培养：由于缺少智慧和正见，禅修者可能犯很多错误。比如，一个人不知道止禅和观禅的差别，他就容易无知地修练，以为他所练习的就是内观禅。比如，有目的地思惟动物、人类、自我、他们自己、别人、目标、事情、人们等等这些东西的三本质，如此练习只不过是修止禅，只会带来心的平静。有时，不是获得平静，反而心随着法尘而散乱了（掉举生起了）。对某些禅修者而言，他们越思惟三本质，他们的我慢和自我越大，这是因为三本质不是通过思考而能理解的，必须带着正念正定洞察身心实相而认识到的。唯有那样，一个人才能经由内观洞悉三本质。另外一些人，不是通过觉知身心来发展内观智慧，而是试图建

立或冥想“空”来代替身心，他们不知道在内观禅修练习中，被觉知的目标必须是身和心，相反，他们认为放下身心而去冥想空，这是修法上的捷径。

4.6 有助于觉悟的善行必须增进正念的禅修，或者在做的那刻必须带有正念和智慧，如下面的例子：

4.6.1 布施：布施前、布施时、布施后心都应该具有正念和智慧。如果布施时带着忠信与智慧，不是带着为自己或他人的烦恼，那么这才是恰当的善行。如果布施使得他人幸福和快乐了，正念应该随念（回忆起）这幸福和快乐，因而，布施也能成为发展正念的工具。另一方面，如果一个人因贪婪和愚痴而疯狂地布施，那么，这种布施不会有助于正念禅修的。

4.6.2 戒的培养：没有正念，纯净的戒体几乎不能得到。相反，如果一个人念住自己的心，那么，根律仪戒就会自动生起。当生气生起时，正念觉知生气了，心就不会被生气所控制，这样，第一条不杀生戒就完美地持守好了，因为心不会想杀或伤害任何人。同样，当贪爱生起时，正念忆起它，人们自动就持守了第二条不盗戒和第三条不邪淫戒。

4.6.3 定的培养：正定是八正道的一个元素。因而，佛教中的定必须与八正道中的其它元素组合。比如，它必须与正念和智慧相随，没有正念与智慧的定也许确实会带来幸福和其它愉悦的事情，但对正念禅修没有用，因为心不是真正稳固地念住在身心上。心不稳固时，戒和慧就不会圆满。

4.6.4 内观智慧的培养：最圆满而正确的内观智慧禅修将在正念禅修的章节中解释。在这节里只提智慧的基础阶段，也就是经典里所写的部分。佛教徒、禅修者不应忽略经典。至少，他们应该学习经典，以了知佛教的基本原理。否则，他们可能会崇拜其它宗教的经典，还自以为他们是佛教徒。

4.7 戒定慧的培养看起来要三个分别培养，但经由正念的培养，戒定慧会自动生起。比如，在《法句经》中有这么一则故事：一天一位比丘去见佛陀，他向佛陀申请还俗，佛陀问他为什么要还俗，他说太多戒律要持守了。佛陀告诉

他修念处禅代替持戒。这位比丘按照教导去做了，他净化了，持戒圆满了，后来甚至获得了解脱。如果我们修念处禅，如实觉知当下的因缘，那么那刻我们自动就有了正定。心是坚定的，正念觉知当下的因缘条件，没有愚痴地干预。接着，洞察身和心的自然状态，也就是说，洞察身心的三本质，甚至四圣谛。因此，从正念禅修中培养出来的内观智慧随着正定生起了。因而，我们可以作如下结论：灭苦之道是八正道，简而言之，是戒定慧三学，或用最简单的话说，是正念禅修。正念的培养实际上就是戒定慧和八正道的培养。

第五章 什么是正念禅修

- 5.1 如前所说，佛教里苦之根源是对苦谛的无明，也就是对名色、五蕴、身心的无明。它导致贪爱、执取、有，并希求身心是永久的、幸福的、可控制的，这种希求是双倍的痛苦，在原本的物质与精神、五蕴、身心的痛苦上加多一层苦。如果心能够认识到身心实相 – 无常、苦、无我 – 它就会放弃对身心的粘着，贪爱、执取、有就会自动终止，心就从构造一个苦的集合的五蕴中解放出来，就通达真正的平和，或涅槃。因而，唯有以明或智慧去除苦之因，即对名色五蕴身心的无明，才能根除苦。
- 5.2 关于智慧或知识的培养，我们习惯于传统方式的学习，比如（1）通过阅读或听讲接受别人传递来的知识或经验。（2）思惟那个主题的事物。这两种方法可以用之于其他领域的学习。为了理解佛法的核心，一个人必须在这两种方法的基础上再加上运用另外一种方法，那就是（3）不断地如实观察身心现象。因为听来的智慧只是一种记忆，思惟的智慧只是一些想法，记忆和想法都不是真理。在最初阶段，我们得通过阅读和听闻学习经典和佛陀的教导，接着思惟它们使我们对正确观察身心时有个导向。
- 5.3 通过阅读、听法、思惟来获得知识，这些方法非常普通，我们已经知道了。因而，接下来将会谈论正念禅修这种寻找真理的唯一的方式。它是持续不断地、具有正念地、如实观察当下的身心现象。

第六章 怎样觉知现象

6.1 一般来说，一个人能自然地觉知当下的目标（即现象）。比如，觉知当下站着、行走、坐着、躺着；觉知当下高兴、悲伤、中性；觉知当下爱、贪、嗔、痴、疑、掉举、抑郁、懒惰、忠信、精力充沛、平静等。然而，人们常常有两个弱点：（1）人们常常忘了觉知当下的身心状态，因为人们无知地陷入到思考某些故事中，或者陷入到所看所知的目标中而忘了自己当下的身心。（2）人们常常带着无明去觉知身心目标。没有看到究竟真实法，而只看到念头想象所造作出来的世俗法。比如，一个人会认为是一个人行、住、坐、卧，事实上，是物质或一堆元素在行、住、坐、卧。一个人也许会认为某个人贪、嗔、痴，事实上，是心或意识在贪、嗔、痴。这是因为他不明了究竟法或身心实相，习惯了这种“身心是我自己”的感觉，这是世俗法或带着错误知见的念头。

很多时候，甚至连我们的学员也不能如实理解什么是正念禅修。事实上，正念禅修就是简单地以自然平常的心觉知当下存在的究竟真实现象。禅修者经常误解正念或忆起是心的一种特别的状态。因而，不是用平常自然的心去觉知一个目标，禅修者试图培养出一种特别的心及特别的目标来代替，这是相当不正确的。

本章将会论述自然的觉知的心，它对培养内观有益，它是具有正念、正定、洞察力。有些禅修者称之为“能知的心识”。

6.2 要识别什么是正念或正确的觉知的心，这很困难。如果简单地以我们的观点说它是这个那个，那么我们立即就偏离轨道了。相反，如果我们谈论什么是不正确的（它们因贪爱和错误的知见产生），我们就不难理解正确的觉知心了。请看如下一些错误的例子：

6.2.1 知道不是不知道（困惑茫然/疏忽怠惰）

6.2.1.1 知道的反面是不知道，意味着想入非非、困惑茫然、疏忽怠惰、粗心、做白日梦。它是疏忽怠惰的状态，六根接触六境时，放任心沉溺于感官娱乐中或想入非非中。比如，当眼睛看到一个目标

时，心认出那是一位美女或俊男，眼睛就转移去盯着他/她。或者独处时，心就茫然散乱了。有时知道念头起了，更多时候也许不知道在想什么。

6.2.1.2 这种困惑茫然或疏忽怠惰的状态是忘记了自己的身心的状态，好像从世界上消失了一样。那一刻，人不知道自己是高兴还是悲伤，是好还是坏。因而，我们困惑茫然或疏忽怠惰的那刻，我们没有觉知身、受、心、法。

6.2.1.3 无论何时心困惑了，心回忆起刚才我们困惑了，那么困惑就消失了，觉知就立即生起了。因而，仅仅记起我们曾困惑，这就是正确的知道。

6.2.2 知道不是思考

6.2.2.1 知道不同于思考。我们清楚地知道我们在想什么，却忘记了我们自己，如困惑茫然那样。知道是如实观察所发生的，思考则是期望什么该发生。（然而，如果我们有事情要思考时，比如，学习或工作，我们必须思考以履行我们的职责。）

6.2.2.2 许多禅修者不理解正念禅修，他们误以为思考或冥想他们的身心是名色，是无常的、苦的、无我的，这就是修正念禅修。事实上，在正念禅修或内观禅修中，一个人必须如实地觉知当下呈现的现象。它不是对现象的思考，因为世俗谛的思考往往有偏向的，是基于各种各样错误的见解。比如，认为“身体是无常的，但心是常的，当身体死去时，心会舍弃这个身体去再投生。”另一种说法，比如，认为“自我是存在，但死后就消失了。”这些想法都不是内观。隆波曼尊者的最杰出的弟子之一，隆波塔特·德撒冉斯，说：“观想身体是不净的，来克服贪欲盖，这是修止禅；观想死亡，和观想身体是地水火风四大或五蕴，以防止某些心理反应，这也是修止禅；唯有禅修产生的内观智慧深入到我们的内心时，禅修者才可洞悉修法的核心。”另外，隆波普·泰尼育常常强调说：“止禅起于不带意图；观禅起于没有思考。”隆波顿也说：“无论你多

么积极思考，你不会知道；停止思考，你就知道。”他的教导与经典里的教导“生灭智”一致，内观的前提基础是远离思考。

6.2.2.3 无论何时我们思考了，接着，回忆一下我们刚刚专注于思考了，那一刻念头会消失，当下临在的心立即取代了念头。因而，简单地回忆一下我们思考了，这就是正确的知道。

6.2.3 知道不是设定修行

6.2.3.1 知道不是设定修行。当我们一想起修行，几乎 100%的修行人都快速地准备修行，因为他们误以为修行要去“做”些什么。实际上，修行除了直接地自然地觉知当下的身心外什么都不用做。如看眼前的一张图片，简单地睁开眼睛去看它。当被蚊子叮咬时，就觉知被咬的感觉。内在的觉知力自然地存在于我们之内。当我们不理解正念禅修的原则时，我们设定我们的心要禅修，象 100 米跑运动员准备在起跑线上，身心绷紧，而没有舒适地自然地觉知当下呈现的目标。

6.2.3.2 如果有意去禅修，禅修者经常会强迫他们的心，这样一些心理业力产生了。比如，禅修者可能觉知到了内心的某个深点，心就跑过去想寻找某些目标来冥想。禅修者可能发现他的心跑出去了后，他就控制它让它静下来，等待观察什么会发生。这些严重的错误都是因为带着贪心禅修或带着错误的知见在禅修：禅修就是如此这般地修，因而“我”了解禅修。

6.2.3.3 以这种观点去禅修时，那些喜欢以身体为冥想目标的禅修者常常会开始干预身体的自然活动。比如，当他们观察呼吸时，他们会控制呼吸的循环。当他们观察身体的运动时，他们会设定手、脚、腹部运动的时间。如果这是修禅定或他们想以冥想身体作为修正知的前行，这样做没有错。然而，如果他们有目的地练习身体的动作，还以为他们在修正念，没有注意到贪爱或错误的知见已在他们心中，这就是另一个严重的错误。

6.2.3.4 事实上，如果我们想发展正念正知，我们完全不必干预身和心的运作。比如，当眼睛看见色，就只是看见色。见色后起了反应，心愉悦或不愉悦，简单地回忆确认一下就可。那刻身体是什么姿势，知道它。站着时，知道这堆物质站着。感觉僵硬了，想要转变姿势时，回忆想转变姿势的欲望生起了。回忆后，他可能因为需要改变了姿势，或者他想要先看见身体痛疼的真相没有改变姿势。当他休闲地坐着时，念头出现了，此时他应该回忆思考发生了。思考后，有善心或不善心生起，他接着简单地回忆善心或不善心的生起。

6.2.3.5 然而，如果禅修者不能自然地知道当下的现象，不必惊慌。刚开始时，禅修者可以先为禅修作一些保持平衡的准备工作。比如，如果心掉举（焦躁不安），他先修止禅。但是，要当心不要太沉迷于止禅以免忘了自己或太紧张。简单而舒适地觉知一个目标，不管是什么目标，即便是一句重复的话也可。当心平静舒适时，接下来觉知心的自然变化。另外，禅修者可以调整开始觉知腹部的起伏运动，或经行，或手部动作等等。总之，禅修新手可以以任何方式开始练习，不带目的地发展觉察力，朝着正知前进。

6.2.3.6 任何时候我们为禅修作均衡的调整工作时，回忆起它，回忆的那刻那个心理状态就会消失了，当下临在的心立马会呈现。因而，简单地回记起我们所做，这就是正确地知道。

6.2.4 知道不是心理上的注释（标记）

6.2.4.1 知道不是心理上的注释（标记）或观想一个目标当作名色。它是以自然的平常的方式注意当下的现象。许多禅修者以为知道是心理注释（标记），因为他们常常听到标记名色，标记当下的目标。因而，他们假定“知道”必须包括做些什么，比如心理标记，或冥想。因而，觉知一个目标后，他们快速地作下心理标记，“抬”、“走”、“生气”、“声音”等等。这是“心理标记”，不是“知道”。（初学者开始时作标记是必要的，但不能停顿在这个阶段，因为

它不是内观禅修。)有些禅修者一再喜欢冥想。那不是知道。比如,当眼睛自然地看到某个目标时,禅修者可能刻意地思惟“这只是色的集合,它不是动物、人、我、他等”。或者,禅修者可能思考“颜色是色法,知道是心法。”所有这些都是带着目的性去标记,是在知道现前的目标之后去做的,因而,这个“知道”是不纯洁的、不自然的、不平常的。

6.2.4.2 事实上,“正念”这个单词在三藏经典中意味着“回忆”。《阿毘达磨》更进一步地解释“正念”的特征是当下的心具足。它也指出产生正念的最合适的因是对现象的强有力的觉察力。年轻的禅修者常常将“正念”理解为“心理标记”,但标记不是回忆,是出于故意的做作。心理标记是因贪心而起的行动,伴随着“心理标记是内观”的一种错误的知见而产生。事实上,心理标记是因思考而生起,永远不是内观。另外,心理标记不是回忆(正念),也不是回忆(正念)产生的因,强有力的觉察力才是正念产生的因。一次次忆起现象或者正念禅修会使得心对身心现象有强的觉察力。

6.2.4.3 无论何时我们心理上标记某些东西,记起我们有目的地标记它,那一刻这个有意的标记就会消失,当下临在的心就会立即生起。因而,简单地记起心理标记,这就是正确的知道。

6.2.5 知道不是凝视(盯着看)

6.2.5.1 知道不是凝视(盯着看)。然而,许多禅修者,尽管他们想修内观而不喜欢修定,但是他们习惯于盯着看。他们常常盯着看而不知道他们自己的心。实际上,当一个人有目的地刻意设定要禅修时,盯着这个现象就产生了。无论何时当一个人想起禅修时,他就会有目的地去练习。他设定他的心要禅修,安定好他自己,接着,他就严肃地盯着所有目标,结果他就忘了他自己。有些禅修者可能变得没有了感觉,以致于他们失去了对外境应有的反应。有些人刻意紧盯着身体以致于忘了心。这些禅修者感觉所有的事情是

运动的、出现、消失，显示三本质，除了某个特定现象是静止的、空的、永久的。因而，他们认为所有都从属于三本质，除了心是永恒的外。有些人有目的地盯着心或空，无知地沉浸于空以致于他们不能再发展内观。有些人可能盯着他们记起的任何烦恼，当烦恼消失时（由于烦恼的因消失了），他们错误地认为“我每次都能克服烦恼。”另一些例子，在忆起之后，有些人盯着被觉知的目标，觉知力向内紧紧追随着某一向内深入的目标，这也是盯着，不过是盯着他内心某个变化的因缘现象。

同时，盯着，而没有太多目的性或不太严肃，心就会平静下来，这就成了修禅定，但不是正定，正定是发展内观的必要条件。

6.2.5.2 要知道“盯着”是什么样的状态，这根本不困难。举起拇指，盯着它，直到注意力紧紧锁定在大拇指上。不久后，我们会所看到的全部就是大拇指。这是因为心有目的地将所有注意力贪婪地全部投注在一点上了。在那一刻，我们只看到大拇指，没有觉知身体，没有觉知感受，高兴或痛苦，也没有觉知善心或不善心。在那一刻，心滑到大拇指上，也没有觉知心自己。一句话，它只知道大拇指，不知道身、受、心、法。禅修者应该好好记住这种盯着的状态（以避免盯着）。当他修习正念觉知一个身心目标时，他应该观察身心目标和觉知自己的心，不要无知地盯着身心目标，象盯大拇指那样。否则，他就会无知地修习止禅，尽管他认为他在修内观（正念觉知身和心）。

6.2.5.3 无论何时盯住了时，认出盯着了，盯着就在那刻消失，觉知立即就生起。因此，简单地认出已盯着，这就是正知。对于那些习惯于修禅定的人来说，尽管他知道他已经盯着了，盯着的状态还是不可能松下来。然而，如果他觉知到他的心想要从盯着状态中退出，那么，他的心也许能够从专注地盯着于目标的状态中松下来。如果他的心还是不能松下来，他得采取一些措施来补救它。他也许该暂时忘了禅修。当他的心被别的东西分心时，比如，一个念头，盯着的状态就会自动退去。接着，禅修者应该认出他的注意

力转移了，这样正知就生起了。

尽管作者本人不喜欢采用措施，我还是提出了这个解救盯着状态的措施，但我更喜欢讲如何根据内观的原则禅修，即如何如实觉知身心。为什么许多禅修者会粘着盯着的状态，是因为他们几乎不可能有能力自己从盯着状态中退出，他们可能一盯就数十年。因而，采用一些措施解救手头的问题是必要的。退盯措施的基本原则是从原来粘着的觉知目标中分心出来。这就足够使得心从盯着状态中松懈下来。

6.2.6 知道不是诱导

6.2.6.1 知道不是诱导。诱导是许多禅修者常常遇到的另一种状态。它是一种禅修的假象，禅修者还会以为自己在禅修，象盯着那样。与盯着唯一不同的是：盯着时只专注于一个目标以便看得更清楚，试图锁定它；而诱导是躲避被觉知的目标，转向平静，沉溺于平静而忘了自己，因为禅修者他想使心平静。因而，这是一种带有贪心的禅修，心迷惑于平静，或变得昏沉迟钝。如果某天心完全昏沉时，禅修者会误以为那天他修行得很好；如果某天他不昏沉或沉迷，他反而感到难过认为那天他没有修好。有些修行者甚至采用工具来帮助诱导他们的心，比如，边坐禅时边听法谈，这样心很快进入昏沉半睡的状态。

6.2.6.2 无论何时我们诱导心归于平静了，认出我们在诱导心，那刻诱导就会消失，觉知会立即取代它。因而，简单地认出“我们在诱导”就是正确的知道。

6.2.7 知道不是带着意图地知道任何东西

6.2.7.1 知道不是带着意图地知道任何东西。因而，如果禅修者问，“你教我们正念觉知，我应该觉知哪一部分？我该觉知从头到脚觉知整个身体？”，这些问题表明有疑惑的这个人还没有学会真正的知道是什么。事实上，知道不是意味着有目的地、有选择性地知道某

些而忽略另外一些，因为有目的是出于一种贪和错误的知见。

6.2.7.2 知道是一种从想象和梦妄的世界醒过来的状态。早上起床时大多数人只是身体上醒过来，他们的心仍然是迷梦的，所谓的白日梦的状态。知道是从梦中醒过来的状态，它是警觉的，准备觉知从眼耳鼻舌身意所接收的所有目标。觉知道一个目标后，它准备自然地回应这个目标。此外，它很好地忆起这个回应。这种知道不是有目的的或有选择性的。当一个目标在任何一个根门出现时，心正确地知道当前的目标，没有被目标卷走，这就是觉知具足。它没有试图去觉知整个身体，因为试图觉知全身是刻意地将感觉分配到全身。

6.2.7.3 任何时候我们想要有正念时，忆起我们想要如此做，那一刻想要的意图就会消失，觉知立即取代了那个意图。因而，简单地忆起“想要如此做的意图”就是正确的知道。

6.3 简而言之，任何时候我们试图去知道或寻找正确的知道，甚至试图去持续地知道，那一刻我们就立即落入无明的邪见里。任何行动若超过了平常的知道，那就是出于贪心和邪见，会完全封锁我们去觉知目标的能力，那种觉知的能力本已存在于我们的心中。因而，不要试图正确地知道，因为任何一刻当他知道他错了时就是正确的知道自动地生起了。然而，许多听到过正念禅修的禅修者仍然拒绝自然地觉知当下的因缘。他们固守这么一个观点“我的福德小，我应该先修供养。”或者“我的五根弱或不平衡，我要先修五根。我要培养慧根来平衡信根。我要培养定根来平衡精进根。”这些禅修者不知道，如果他们修念处禅，修行会加强，会平衡所有五根。

6.4 在正念和正定的支持下，正确的知道会轻易地生起，请看如下：

6.4.1 如果心对自然的现象有强有力的觉察力，比如，爱、贪、嗔、痴、乐、幸福等，当现象出现时，正念会快速地生起，因为它以前已经知道觉察过那个现象。任何不认识或不熟悉的现象它也许需要一段时间来学习它。当心对某个现象有强有力的觉察力，正念会较容易地生起。

6.4.2 有了正定，正知更容易生起。有正定的心是坚定的、稳固的、不动摇的心，没有陷入到六根门头的呈现的目标中去；它是平静的、集中的，对生起的目标既不快乐也不沮丧；它是明亮的、轻松的，但不是象飞在空中那样没有重量；它是温和的、柔韧的，不是僵硬的或紧绷的；它准备着熟练地觉知目标；它既不紧盯着目标至僵死或昏沉，也不象吸毒一样沉浸于快乐中。它正直地看待目标，没有干预，象一位正直的法官公正地执行他的权力，既不偏向原告也不偏向被告。

如果一个人理解了自然法则，那么带着正定的觉知心生起并不困难。自然的觉知的心不被目标（被觉知的对象或现象）所左右，换句话说，持戒的心实际上就是有正定的心。不过，禅修者如果他的心没有正定，他能够通过训练培养出正定。首先，他应该下定决心培养外在的戒，比如，持守五戒八戒等，然后，他应通过禅修培养内在的戒。禅修是持续地觉知一个单一的目标，这个目标可以是任何东西，但不触发烦恼的生起，比如，观呼吸、观脚步、观手的移动、观腹部的上下运动、观重复的咒语等等。有目的地舒服地观察一个目标，不要太严肃或太专注。关于这一点，有一些方面要注意，如下所示：

6.4.2.1 如果受到痴或贪的干预，觉知会变得虚弱，趋向于静止的休息状态。它可能昏沉或者创造出一些精神图像。这是错误的定。

6.4.2.2 觉知目标时，正念不断、警觉、集中，即使有时心疏忽离开了目标陷入到白日梦，正念能忆起它；如果盯着了一个目标，正念能忆起它；如果积极觉知目标，正念也能忆起它。通常情况下，普通人经常被这样那样的目标分心带走而没有觉知。因而，一个初学者应该先练习觉知单一的目标。当心从目标上滑走了时，他要觉知到。通过这个方法，禅修者不久就能有正念，心随目标而摆动时正念知道。当正念忆起时，心不再摇摆，毫不费力地变得坚定。因而，当任何目标出现时，心会积极地觉知，它不会干涉，也不会迷惑而被目标卷走。

可以说，心理标记（带着贪和邪见）是修定的工具；而“忆起”或“积极正念”是内观的工具。

6.5 若要把知道清楚地归类，那么知道就是发展培养八正道。

6.5.1 若知道的心是坚定的，独立的，不偏向任何目标，没有被任何目标所掌控，它就有正定。

6.5.2 知道的心是熟练而灵活的，当一个目标接触到任何根门时，正念立即如实觉知当下的现象。

6.5.3 如果知道的心具足稳固的正定，那就是觉知。觉知是正见或正知。如果心不稳固，它就滑向一个目标，被目标所主宰而失去觉知。当它失去觉知时，就不能如实清晰地知道现象，它就不能识别名色的生起灭去，也不能理解圣谛。因而，也就是说正定是智慧产生的因。

6.5.4 如果心带着正念、正定和智慧，那么自然就有正思惟，也就会有正语、正业、正命。

6.5.5 在正念禅修里，精进保护了五根，它挡住了所有恶和不善业，发展了善业，这就是正精进。

6.6 既然“正念知道”是朝着圣道方向前进的因，我们应该尽可能地培养发展正念，使得正念生起的次数尽可能多。事实上，这并不意味着要尽可能长时间地觉知，数分钟，数小时，数年。因为正念它本身是心法，刹那刹那随心生灭。因而，我们不能要求无常的事情变得长久，但我们可以让它们发生的频率增多。正念产生的近因是对诸多现象的强而清晰地觉知。（必须认出因缘，不是仅仅如课本上描述那样指出他们的名字和自然属性）。当任何现象生起时，正念能够迅速地频繁地忆起它们，直到正念如链般快速不断产生。这样，不善的状态就很少有机会生起，最后就没有机会生起了。

6.7 强而精确的觉知许多因缘通过觉知一个与身或心相关的目标来获得发展的。当今许多禅修方法被广泛地教授，为正念禅修作好基础。比如，观呼吸、观腹部的升降、观经行的步伐、观手部移动的动作、观身体的行住坐卧、观念诵“佛陀”的咒语、观感受、观心念等等。我们所做的一切是为了提高一点对这些目标的觉知力的品质，因为不同品质的觉知力带来不同的结果。现在

许多禅修者只会盯着目标，他们无知地将心引向修定。下面的例子展示了不同品质的正念带来不同的结果的道理：

6.7.1 观呼吸：观呼吸时，如果陷入呼吸而没有觉知力，则不可接受。如果一个人盯着一个目标直到意识紧紧地粘着在呼吸上，这是修禅定。如果正念觉知身，觉知的心是知道者，这个知道者从被觉知的目标中独立出来，那么这是身念处内观禅修。如果心困惑混乱的，正念忆起（知道）这点；如果心不知道已盯着呼吸了，正念忆起这点；如果心高兴、不高兴、中性，正念忆起这点；如果心善或不善，正念忆起这点，这些都是觉知心的现象的练习，是迈向修心念处内观。

6.7.2 观腹部的升降：观腹部的升降时，如果陷入腹部的升降而没有觉知力，则不可接受。如果一个人盯着一个目标直到意识紧紧地粘着在腹部的升降上，这是修禅定。如果正念觉知身，觉知的心是知道者，这个知道者从被觉知的目标中独立出来，那么这是身念处内观禅修。如果心困惑混乱的，正念忆起（知道）这点；如果心不知道已盯着腹部的升降了，正念忆起这点；如果心高兴、不高兴、中性，正念忆起这点；如果心善或不善，正念忆起这点，这些都是觉知心的现象的练习，是迈向修心念处内观。

6.7.3 观经行的步伐：观经行的步伐时，如果陷入经行的步伐而没有觉知力，则不可接受。如果一个人盯着一个目标直到意识紧紧地粘着在观经行的步伐上，这是修禅定。如果正念觉知身，觉知的心是知道者，这个知道者从被觉知的目标中独立出来，那么这是身念处内观禅修。如果心困惑混乱的，正念忆起（知道）这点；如果心不知道已盯着观经行的步伐了，正念忆起这点；如果心高兴、不高兴、中性，正念忆起这点；如果心善或不善，正念忆起这点，这些都是觉知心的现象的练习，是迈向修心念处内观。

6.7.4 观手部移动的动作：观手部移动的动作时，如果陷入手部移动的动作而没有觉知力，则不可接受。如果一个人盯着一个目标直到意识紧紧地粘着在呼吸上，这是修禅定。如果正念觉知身，觉知的心是知道者，这个

知道者从被觉知的目标中独立出来，那么这是身念处内观禅修。如果心困惑混乱的，正念忆起（知道）这点；如果心不知道已盯着手部移动的动作了，正念忆起这点；如果心高兴、不高兴、中性，正念忆起这点；如果心善或不善，正念忆起这点，这些都是觉知心的现象的练习，是迈向修心念处内观。

6.7.5 观念诵“佛陀”的咒语：观念诵“佛陀”的咒语时，如果陷入念诵“佛陀”的咒语而没有觉知力，则不可接受。如果一个人盯着一个目标直到意识紧紧地粘着在呼吸上，这是修禅定。如果正念觉知身，觉知的心是知道者，这个知道者从被觉知的目标中独立出来，那么这是身念处内观禅修。如果心困惑混乱的，正念忆起（知道）这点；如果心不知道已盯着念诵“佛陀”的咒语了，正念忆起这点；如果心高兴、不高兴、中性，正念忆起这点；如果心善或不善，正念忆起这点，这些都是觉知心的现象的练习，是迈向修心念处内观。

6.8 6.2 节描述了多种非知道者的状态，这节则解释知道者的因素，将帮助我们再次辨别当下的知道是不是正确的知道，正确的知道的因素如下：

6.8.1 知道的心是大善心，也就是说，带着明的善心，它指自然的、自发的、无为的。因而：

6.8.1.1 当某刻心是不善的，那么知道的心是不能生起的。

6.8.1.2 某一刻心努力使用能量多于智慧，比如，竭尽全力想办法去舍弃苦或不善心，或者努力奋斗去保持幸福或善心，那个时刻知道的心就没法产生。

6.8.1.3 某一刻心尽力去做些什么使得知道的心生起，那一刻知道的心就会消失，因为越是贪求知道的心，知道的心就越少出现，也就是，越去寻找就越找不到。

6.8.2 知道的心是简单地作意。作意意味着注意或心理上留意一个目标。它不是白日梦，不是思考，不是设定要去修行，也不是心理标记、盯着等（见

6.2 节)。作意的状态是没有重量的、轻的、沉默的、没有目的性的，或没有贪和意图。

6.8.3 知道的心伴随着一些美好的心理因素，它们是普通的善心，很容易被识别，如下所示：

6.8.3.1 无贪：那一刻，心远离欲爱、贪染、甚至也不贪法。如果心贪着禅修，有目的地刻意禅修，或者对于喜乐和善心的状态生起喜欢，那一刻心就是贪着的，那不是正确的知道的心。

6.8.3.2 无嗔：某一刻心对任何目标不满意，感到生气，比如，恨痛苦或不善心，如分心，试图要舍弃痛苦或不善心，那么那一刻就是嗔心，它不是正确的知道的心。

6.8.3.3 平等心（中舍心）：也就是说，心没有满意、不满意，对目标不迎不拒。它既不试图保持一个目标，也不试图舍弃一个目标。如果心有偏见或随偏爱而摇摆，那么那一刻心不是中立的，那就不是正确的知道的心。

6.8.3.4 轻安：当心觉知一个目标时，它是平静的、集中的。对现前的目标，心不犹豫，心不冲突。即使这个目标是感受，心仍保持轻安，知道后没有附加的分心或心理冲突。如果心觉知一个目标后内心波动，那么它就不是正确的知道的心。

6.8.3.5 轻松：知道的心是明亮的、轻松的。当觉知一个目标时，心没有重量感生起。如果禅修时，心是沉重的，担负着重量，哪怕一点点（包括极小的、不自然的轻松的感受），那就表明知道的心不存在了，它不是正确的知道的心。

6.8.3.6 柔韧：知道的心是柔韧的、温和的，不是僵硬的、呆板的。禅修后，如果心是僵硬的、呆板的，那么表明知道的心不存在，那不是正确的知道的心。

6.8.3.7 适应性：知道的心准备内观禅修。它远离盖障，不被盖障遮住。

事实上，如果盖障生起时，心清晰地觉知它，将它看做苦谛来了解。如果盖障现前，心觉知它，但不是被它征服，这种禅修是可行的。任何时候，如果心被某种盖障障碍住了，那么就不是正确的知道的心。

6.8.3.8 练达：知道的心是有觉知的、敏捷的、练达的。如果心是迟钝的、昏沉的、懒惰的，那么就表明知道的心不存在，那不是正确的知道的心。

6.8.3.9 正直、诚实、端正：心正直地、诚实地履行觉知目标的责任。除此之外，它不做别的。如果心没有尽责地觉知，当烦恼出现时心陷进目标或干预目标，那么就不是正确的知道的心。

6.8.4 知道的心伴随着清楚的理解（正知）、内观智（智慧）、慧根和无痴。随着正知，知道的心可以培养出智慧。正知（清晰地知道）：当下在做什么（正念禅修）；为什么做（如实忆起目标）；怎么做（如实觉知当下的目标）。随着觉知，它可以能培养出正念，没有困惑迷茫，也没有因无明被任何目标所卷走。另外，它有智慧知道和理解当下被觉知的目标的三本质（无常、苦、无我）。如果心只是简单地觉知一个现象（因缘），而缺乏智慧理解这个现象的自然属性，那么它就不是内观禅修所需的正确的知道的心。

第七章 什么是现象（因缘法）

- 7.1 正念禅修是觉知色法和心法，为了去除“身心是我或属于我”的邪见。最后，心放下对身心的执着，身心不过是一个苦集。因而，为了培养正念，禅修者必须觉知一个现象的色法和心法。正念禅修不是冥想涅槃，也不是冥想世俗法，因为那只存在于人们的念头和想象中。即便是思惟身心，那也从属于三本质，仍是对世俗法的冥想，因为它既不是觉知一个身心现象，也不是对身心的三本质的理解。
- 7.2 名色/身心是现象（因缘法），正念觉知它们；智慧则是理解现象的三本质（三特性）。除了正念和智慧外，用来觉知名色的工具是眼、耳、鼻、舌、身、意六根。色法是通过眼、耳、鼻、舌、身来工作的；而心法则通过意根来工作的。
- 7.3 觉知色法可以在每个根门修练，请看如下例子：
- 7.3.1 我们用眼睛看到的色法有许多种形式，它可以是成千上万、上亿的形式，比如：一位女人、一位男人、一个小孩、一位老人、一只老虎、一只猴子、一只鸟、大海、一条河、一座山、一棵树、一朵花、一个细胞等等。然而，在所有这些不计其数的形式里，能用眼睛看见的真实的物质只有色。接着，觉知，也就是认知和传译生起，化作对现象的意识，然后将这个色的集合命名为女人、男人，...细胞。在实际层面，用眼睛看到的真正的物质是色。
- 7.3.2 耳朵能觉知到的是声音，鼻子能觉知到的物质是气味，身体能觉知到的物质元素有三种：火（冷热），地（软硬），风（止动）。
- 7.3.3 通过意识觉知到的物质比通过眼耳鼻舌身觉知到的东西多得多。它们组成五净色，回应来自眼耳鼻舌身感官接触；还有第六种微细的物质，比如识食，阴阳物质（存有），身体的运动和交流说话等。
- 7.4 除了这些外，7.3.3 节还有许多形式（21 种）。有好几种别的形式的物质是通

过意根来觉知的，也就是：（1）52 种心所，比如，愉悦、苦、中舍心、想、贪、嗔、痴、喜乐、信、精进、智慧；（2）意识心或觉知目标的心，被划分为 89-121 种；（3）涅槃；（4）假名、念头、梦，那些在现实中不存在的（请参考《阿毗达摩》）。因而，意根是觉知接受最多最广目标的根门。

7.5 为了简化概念，正念禅修里，心必须念住真实法，那是绝对真理或自然的实相，不是念头或想像。比如，当一个人靠近火时，身体感受到的高温是真实法，而“热”则是世俗法。禅修者有责任去觉知那影响他身体的高温，他不应思考这热象火或象地狱里的火的烦恼等。另外，禅修者需要知道何种目标通过哪一根门觉知。比如，觉知身体的行住坐卧四种姿势，我们必须用意根来觉知，而不是用眼根或身根。

7.6 如果禅修者能够觉知名色的究竟法（真实法），那么内观智慧将会从人见、我见、众生见的错误见解中醒悟过来。因为内观中觉知到的究竟法（真实法）仅仅是名色，不是动物、人、自己、我、他们。所有人见、我见、众生见来自于思考或者对某一名色群的命名。

7.7 对于因缘法，有一些有值得注意的观点，如下所示：

7.7.1 意根觉知两种目标：真实法和世俗法。它不可以按它的希望只觉知一个。

因而，当意根觉知真实法时，正念知道它；当意根觉知世俗法时，正念也知道它。即使阿罗汉圣者同样觉知两种，不是只有真实法。

7.7.2 在内观禅修中，禅修者可能按他自己喜欢从身念住开始或从心念住开始。他可以从任意念住开始，不需要练习整套四个念住。如果他试图练习每个念住中每个细节，那不仅是无效的，心也许也会混乱。佛陀教导我们就身观身、就受观受、就心观心、就法观法。那就是说，禅修者安住觉知某种色法和心法，某种感受，某种善心或不善心，某类因缘。一旦心理解了某种色法和心法，它将能够理解所有的色法和心法。因而，它是一种学习研究，是通过对随意的例子的观察研究名色，这是非常高级的学习过程。比如，当心认识到行住坐卧的色法不是“我”时，它将也认识到所有形式的色法不是“我”。如果它观察到有正念的心和无正念的心都是无常的、不受控制的，那么，它就认识到所有状

态下的心都是无常的、不受控制的。

7.7.3 最初，禅修者也许得觉知某一特定的现象作念住。然而，当正念发展到某一阶段时它变成自动运作，禅修者不能选择某一目标。如果一个目标出现在任意根门，正念清晰地认出这个目标，心将自然地时时刻刻地觉知色、声、香、味，或者某一目标。更进一步，禅修者也将认识到他不能强迫心单单去觉知某一目标，因为心它本身也是无我的。

第八章 什么是“当下”

- 8.1 在念处禅中，有一条重要的原则：禅修者必须觉知当下的身心现象，禅修者不应回忆过去或期待未来。佛陀强调“当下”，如《吉祥经》（三藏 14/527）中所教导：

不要回忆过去，也不要希望未来，
过去已过去，未来还没有到来，
当现前的事情生起时用智慧去观察它们，
不要赞美、也不要被打动而去思考它们，
今天就清扫它们，
明天死亡也许会来临，
我们不会和死亡及它的魔军有任何的瓜葛，
因而你应该热心地、持续不断地清扫，不分昼夜，
这是唯一有希望的使命，安抚的如是说。

- 8.2 “当下的身和心”是如下的意义：

8.2.1 色法必须真实地存在于当下那一刻，比如，禅修者也许觉知色身静立或色身移动。

8.2.2 当现象消失后，在随后相续的现前，心必须立即认出它。确切地说，觉知的心不是真正在当下那刻，因为在同一时间里心只能觉知一个目标。当心觉知一个目标时，它不能觉知自己。比如，当色身坐着时，心在做白日梦，那一刻心已经忘了坐着的色身，基于无明的愚痴生起了。心也许迷茫了五分钟，接着它认出刚才它迷茫了。那刻，迷茫消失了。另一个例子，对朋友生气了五分钟后，认出忆起刚才生气了，这是可接受的允许的。但不要昨天生气了，今天才认出忏悔它，所有这些行动都不是在当下。昨天生气而没有觉知，即使现在为之难过，那也根本不是觉知，因为那是头脑在思考昨天的事。另外，当一个人记起昨天对朋友发火了，现在想和朋友和好，他担心朋友是不是会跟和好，因而，担心才是他当下的感受，但他没有觉知到，因为他在思考未来。

8.3 一般地，心一次只能觉知一个目标，禅修者的责任是觉知当下的身体，或者在随后相续的当下的心法。禅修者不应紧抓住过去的一个目标长时间不放，害怕没有看清楚三本质。比如，眼睛看到一群色时，心如实觉知色，因为那群色是当下呈现的目标，称之为“色所缘”（可视的目标）。接着，知觉生起，认出这群色是他的爱人。心对色法生起愉悦的感受，热情生起。因而，此刻热情成为一个新的觉知目标，当下禅修者的职责是觉知当下的因缘－热情，他不应该冥想思惟他所爱的色是可恶的不净的或其它方法来节制他的热情。他的爱人那个色法已经成为过去，而热情是当前呈现的目标，它显现而后消失。

8.4 谈到念住当下的目标时，有些人也许会产生困惑是不是佛教徒不作任何计划呢，这个观点是不正确的。任何时候，一个人有责任去制定计划时，他必须去做。即便是佛陀自己他每天早上作计划：这天他将给谁讲法？为达到什么效果将讲什么主题？佛陀是一位伟大的规划家，因为（1）他确定一个目标；（2）他决定采用的方法；（3）他列出讲法纲要：将传递什么给听众；（4）他考虑听众会获得什么效果。禅修者应当知道怎样以适时适当的方式修习佛法。当他有责任作出一个计划时，他得制定一个计划；当他有责任学习时，他得学习；当他有责任工作时，他得工作；当需要专注在工作上，他应专注在工作上；需要沉思考虑时，他得如此做。他不应该只持续修念处禅，而不让他的心安静稍作休息，或不思考，或不依据他的责任考虑事情。

8.5 另外，念处禅中“当下”这个词并不意味着今天、此小时、此分钟、甚至此秒，它意味着觉知刚刚眼前心意识到的那刻所生起的色法，或者认出忆起前一刻刚消失的那个心法。念住（觉知）是指在最短的时间内知道，它是如此短的时间以致于除了“念住它”之外不可以做任何别的事。

第九章 什么是如实知

9. 什么是“如实知”？

9.1 第 6 章解释了正念，第 7 章描述了被觉知的现象（目标），第 8 章指出了念住当下的含义，这章主要谈谈当一个人念住了当下的现象时，心必须如实念住那个现象（1）不要改变和干预目标（基本要点在第 9.2 和 9.3 节论述），（2）不要限制心（基本要点在第 9.4 节论述），（3）根据佛陀的教导清晰地理解身心目标的三本质（基本要点在第 9.5 节论述）。

9.2 改变一个目标：许多禅修者倾向于改变身心目标，使目标不同于平常，有两个重要的方法：（1）试图抓住或推迟对一个目标的觉知；（2）将一个目标分成几个步骤，或者为一个目标添加一些步骤或细节。

9.2.1 许多禅修者试图推迟觉知目标的时间，比如，他们尽力走得慢，希望正念能够赶得上慢的移动。事实上，无论移动多慢，烦恼则根本不会像移动那样慢下来。有的人可能花上五分钟才走一步。尽管盯着看使觉知移动会更清楚，但他们没有意识到那一刻他们的心已被贪占据了，也就是，希望禅修的欲望占据了。他们不知道那五分钟心是没有正念的，因为它已从知道滑到思考上十次。即使心是有正念，没有转移注意力，那么它盯着目标也是锁定在目标上，如手、脚、腹部，这种禅修称之为“专注所缘”，是修禅定，不是他们想要修的内观。

9.2.2 有些禅修者为了增多正念的频率，将觉知目标拆分或添加一些步骤或细节。比如，当他们觉知呼吸时，他们会预先决定觉知的好几处地方，他们首先会觉知上唇或鼻尖的感触，接着，跟随呼吸经过全身到腹部。有些人会将经行的步伐分成好几个步骤。这些都是好的，可以将意识锁定在目标上，是修禅定，心会变得平静。通过这些方法的练习，心经常会经验喜乐或禅相，但禅修者会误以为他们获得了内观智，因为他们相信他们在修内观。

9.3 干预一个目标：毗婆舍那是一种将内观智发展成对身心实相了解的智慧，不

是为了获得幸福、平静或美德。然而，大部分禅修者不想看到实际情况。因而，当他们念住一个现象时，他们常常试图通过各种方法来阻碍或改善当下呈现的因缘，以追求幸福和美德，如下所示：

9.3.1 当心觉知不善法时，禅修者试图舍弃它。比如，当他们发现分心了时，他们尽力重复念诵“佛陀”或者做一个心理标记“分心”来克服分心。当他们发现心贪着时，他们尽力修不净观。当他们发现心嗔着时，他们尽力修慈心观。当他们发现心感受到痛苦时，他们尽力通过各种方法来去除痛苦。这些行为来自于多种原因，如下所示：

9.3.1.1 他们有错误的知见，因为他们曾听到过这么一个教导，那就是一个人应该把所有不善法舍弃掉。因而，当他们觉知道一个不善法时，他们尽力舍弃它。这些禅修者从来没有意识到：内观禅修（毗婆舍那）超越了发展善法和舍弃不善法；它是超越好坏的净化阶段。因而，心必须自然地去觉知一个现象（因缘），无论它是善还是非善，不要带着爱此恨彼的情绪。人们也许误解了佛陀的教导。比如，当人们读到《大念处经》中五盖部分，人们也许会误解佛陀教导我们正念于五盖，然后克服五盖，因而，他们会误解正念的培养包括正念和舍弃某些自然的现象，他们误以为单有知道是不够的。

9.3.1.2 我们对苦谛的了解所缺乏的是“知道”，而不是“舍弃”。当苦生起时，我们尽力舍弃苦，这满足了那颗贪爱幸福嗔恨痛苦的心。

9.3.1.3 我们也许不理解内观的原理，那就是禅修者必须如实觉知现象，直到他认识到所有存在的一切不是众生、我、我们、他们，不受我们控制，洞察这一点后，心才会通过“舍弃”来中止苦。

9.3.1.4 一位禅修者也许会习惯修禅定，或者简单地认为禅修就是为了获得宁静。从禅修中生起的宁静轻安比感官上的愉悦要细腻高雅得多。有些修禅定者获得心的平静；有些则获得某些知识和领悟，他们为此愉悦而自豪，他们被很多徒众崇拜。然而，一旦当他们遭遇到任何破坏他们宁静的境界时，他们就会尽力舍弃远离那境

界。

9.3.2 当他们觉知到任何善法时，他们就尽力保有它或发展它。他们希望善心持续发展直到将来某天解脱，因为“阿罗汉圣者的心永远是善的”。这是一个非常错误的观点，因为觉知的心和善的心理因素都是缘生的有为法（行蕴），因而，它们也是无常的、无我的。唯有内观智慧洞彻真相，那才是使得心放弃粘着觉知的心，从而使心解脱出来。不是让觉知的心由无常变成常，由苦变成不苦，由无我变成我。

9.4 限制心：如实觉知念住身和心，指的是不仅不要改变身心目标，而且不要改变觉知的心。当我们想起禅修时，几乎 100%的禅修者通常就开始改变调整觉知的心到一个不平常的状态。接着，他们就刻意有目的地觉知身和心，有些人甚至忽略身和心。下面是一些调整改变觉知的心的例子：

9.4.1 压制心使它静止不动

当我们一想起禅修时，几乎 100%的禅修者通常就开始改变常态的心。他们强压心到一个非常平静集中的状态。事实上，我们带着一个想见身心真相的心来修内观。如果我们改变了心，使得心偏离了常态，我们怎么能见到心的实相呢？那只是引导心趋向宁静。尽管心也许认识到其它被觉知的目标是从属于三本质，但会认为觉知的心它本身是静止的、平稳的、不动的，不从属于三本质。这样，“觉知的心是我”的邪见就不能消除，我见不能舍弃，禅修者不能获得入流果（须陀洹果）。

9.4.2 使心进入空境：有些禅修者曾听他们的老师说过：“修行的最后，心会空掉烦恼，空掉五蕴。”因而，他们直接向空进军，将心静止形成一个空境，试图模仿出修行的终结点的样子。他们没有仔细考虑佛陀的教导。佛陀教导从觉知身心开始禅修，当心理解了身心实相后它就会放弃对身心的粘着，最终进入烦恼皆空五蕴皆空的状态。有目的地保持心空至多进入空无边处的冥想状态，或者冥想“无”作为觉知的目标（无所有处），这些都是修禅定（奢摩他）。有些禅修者发现他们的心是明亮的、清晰的、稳固的，维持好长一段时间，他们就误以为他

们已经到达了圣者的最后阶段，事实上他们的心仍然处在空有的缘生状态，粘着了“有”。

事实上，“空掉烦恼”是因为心已获得身心实相的内观智慧，这样它就能舍弃对身心的粘着；烦恼和贪爱就无从再生起。因而，那时心能够觉知色、声、香、味、触法，不必只觉知空而避开其它目标。“空掉五蕴”不是指心不觉知五蕴，仍然觉知五蕴，但它真正地领悟到五蕴没有所有者，五蕴不是众生、人、自己、我或他。

9.4.3 舍弃觉知的心：有些禅修者试图通过各种方式舍弃心，请看如下的例子：(1) 盯着色法（身体）：有些禅修者也许单单觉知身体的运动，而忽略了心。他们没有将身和心分开“身体在运动，心在觉知身体运动”，而是将心紧紧地锁定在身体上，以致于心静止了，没有思考或想象了。这是目标专注法（专注所缘），是修禅定。目标专注法最后可达到四禅。随着不活跃的心，意识将更进一步进入无想天，也就是觉知的退失。觉知的心识在那刻完全消失，身体保持僵硬，被称之为“无意识的梵天”。一个人修过这些禅定后，当他返回人间时，他觉知这个世界是空的，把这个世界看做自我的空无，因为当他觉知一个目标时，心既不能想也不能加一点觉知。有些人认为他们已经获得解脱，因为他们根本没有烦恼的生起。事实上，这不是真正的解脱，这种自我的空无是心自己造作出来的。通过专注于所缘（目标），心暂时压制了烦恼，直到不需专注了心都会牢牢地附着在所缘上。因为不再需要专注于目标或不再需要做标记就能锁定在目标上，禅修者也许会误以为他走完了圣道。另外，名色（身心）的存在也被分成两类：内在的意识空了不清晰了；觉知的心被染污了，紧粘着外在的目标。禅修者由于专注所缘所附带产生的力量所产生的烦恼，比普通人的烦恼要强烈许多倍。

舍弃觉知可能因如下原因产生：(2) 紧张感增加，以致于心极度紧张，结果心为了逃离紧张的痛苦而滑进造作出来的空里，它躲在空里，无需注意觉知了。紧张感可能通过如下几种方式产生的：(a) 持续觉知目标使得心变得极度紧张；(b) 过度精进，比如一次连续

几天几夜地坐禅或行禅不休息。紧张到达顶点时，有些禅修者精神失常或生病。另外一些人也许会发现心潜出去滑入住进外在的空里，以逃离内在的痛苦。结果，禅修者误以为他们获得了什么，因为他们的心滑出去了，外表上看起来明亮、轻松、愉快。他们将外在的世界看作空无自我，但他们看不见自己的心。他们感觉心是空的，但心不能回过来看自己的内在。心无知地沉溺于外在的世界。有这种倾向的禅修者常常练习修慈心观，沉浸在那种状态中。

9.4.4 试图在正念上增加效能：对于觉悟解脱，单单觉知忆起的方法就足够有效了。如果禅修者对这一点信心不足，他会试图采用各种方式增加正念的效能，如下例子：

9.4.4.1 帮助心去观想正在被觉知的现象：比如，当心正在觉知嗔心，禅修者尽力去观想嗔心不好、苦、有害。

9.4.4.2 严肃地盯着一个现象，以便让心能够知道得更清楚或者使那个现象消失。有时，禅修者也许盯着一个现象如此严肃以致于他忘了自己。尽管那刻他也许在觉知目标，但他已深深陷入到内在的心理活动中去了。这如同他倾身出去观看水中的东西，却掉进水里了，但他自己不知道他已经掉进水里了。

9.4.4.3 平衡诸多美德。人们常被这么一句话所鼓舞：“我仍缺乏某些美德，这些美德，比如有：布施、持戒、知惭愧、惭惧恶法、诚实、调柔、耐心、慷慨、出离心、信心、正念、精进、喜乐、轻安、定、中舍、智慧等等。因此，我得先培养这些美德，等它们足够了时，就能平衡其它的品德。然后，我再修念处禅。事实上，如果一个人有了明（正见），已经学会了怎样觉知，所有的这些美德都将会轻易地生起。但如果他一心想培养这些美德（菠萝蜜），而忽视了修正念，就如同一个人准备了许多鞋准备出去远行，但他从不迈出房门一步一样，许多年过去了，他永远不会达到目的地。

9.5 禅修者必须方方面面遵循佛陀的教导来觉知现象和身心的三本质。如实觉知

现象必须遵循佛陀的教导，不是按自己所期望的那样或相信自己理解的是正确的，也不是为了遵循自己的导师的教导而与佛陀的教导相违背。

9.5.1 心所觉知的现象：心所觉知的名色(身心)现象必须遵循佛陀的教导。

比如，正念是忆起，不是心理默念标记。智慧是真正地知道心，不是奇怪的身体反应。苦是一种感受，不是色法（身体）出现了病相。

9.5.2 三本质：如果正念正确地记起觉知一个现象，心就会有正念、清醒、喜悦，因为刹那定自动生起。身心目标会呈现三本质之一。比如，色法（身）显示疼痛和自然的现象时，心法显示无常、无我。特别是当正念生起时，不善心立即消失。

9.6 为什么要如实觉知一个现象，是因为我们需知道现象的真相。我们不需要改变或控制现象。这在 9.3 和 9.4 节已解释不如实觉知的后果。无明导致贪爱，贪爱导致苦。如果无明克服了，贪爱和苦就无法再次生起了。

9.7 试图干预觉知现象会导致更多的无明。比如，当烦恼生起时，如分心（掉举），一位禅修者通过默念“分心”、“分心”试图来去除它，分心很快就消失了（因为重复的默念打断了念头之流，那是分心的根源）。这样，禅修者也许会有一个错误的知见以为烦恼可以控制，或者心是“我”因为它受“我”控制。他练习得越多，就会越熟练地通过盯着或默念来克服烦恼。无明就将渐渐累积，我慢和自我将增长。心就没有机会认识到：任何一法随着因而生起，也随着因的止息而止息。相反，他也许会相信由于他如此精熟地修习“内观”他能够按照他的愿望止息任何一法。

9.8 根据凡夫的天性，不善心不时地生起，善心很少生起。比如，通常一个人迷失不觉很长一段时间，可能使几个小时（当被无明掌控了时）。然后，他记起刚才迷失了。当他迷失的那刻，心是不善的；当正念忆起的那刻，迷失自动消失了，心就已经变为善的状态了。（一旦正念/觉知生起时，不善心自动消失。一旦正念/觉知生起时，不善心不存在，不需舍弃。一个人要舍弃的是他的潜在的随眠烦恼或者深藏于心的烦恼。因此，我们的任务是觉知它，不是舍弃它。因为具足正念的那一刻，就没有烦恼让我们来舍弃。甚至痛苦也不需舍弃。此因生，故彼痛苦生；此因灭，故彼痛苦灭。我们的任务只是

觉知痛苦。)修念处禅的禅修者的一个弱点就是他们不能清楚地理解正念的原理。因而，他们的心眨眼间转为不善心，之后，觉知闪现了，他们也许会无知地责备过去：“哦，不！我迷失了一小时，我怎么能修好禅法呢？”或者，他们的心担忧未来：“我怎样才能避免不象刚才那样迷失？”试图做些什么，来代替自然地觉知目标，渐渐地，就酿成大错。

9.9 如果忆起到达纯净的、完美的、极致的阶段就称之为“积极主动忆起”。在这个阶段心如实觉知当前的目标，没有添加任何东西。请看如下的例子：(1) 不添加目的性的思考，去思考现象，如“这是身，这是心，这个名是做这个动作，这是果，这是因，这是无常，这是苦，这不是我，这是不纯净，这是积极知道。”(2) 不添加目的性的觉知，一丁点都不添加。

9.10 意愿、目的、贪欲是导致意业或身业等产生的原因，是意业或身业等增长的食物。带着意愿、目的、贪欲去觉知，无论是觉知目标（所缘），还是觉知心，都会导致意业或身业等的产生，而这种意业或身业等却被称之为“修行”或“禅修”。

隐藏在目的的背后的真相是贪，是使得“我们身心”永远离苦得乐的贪欲。

贪欲的背后是无明，特别是(1)对苦谛的无明，也就是说，不知道“名色是无常、苦、无我的，而是世俗的财富”的无明，这个观点导致了离苦得乐的贪欲的产生；(2)对苦集（苦之因）的无明，也就是对有、生、死产生的原因的无明：通过寻求感官娱乐、强迫身心、避免接触目标等来避苦求乐的奋力挣扎，是有、生、死产生的原因。许多禅修者紧紧粘着心，因而，他们贪求“让心离苦”，总是不断地追求佛法，他们没有意识到追求佛法是一种因缘善法或苦行，和因缘不善法或不断追求感官娱乐一样，同样基于无明。

这些因缘法隐藏覆盖了纯净的自然真理，那就是空无自性的涅槃。因缘法遮盖真理使得禅修者不能洞彻涅槃，非善因完全蒙蔽了行者的双眼。

9.11 “积极地忆起”从智慧中产生，表现在不同程度上：(1) 心有智慧地觉知两

个极端：被烦恼染污的心去寻求外在的目标；紧盯着自己身心的心。（2）当六识通过六根接触六尘时，心有智慧地觉知愉悦或不愉悦的感受。（3）最重要的是，心有智慧地理解这个真理：所有现象（目标）是变化的，无论幸福或痛苦，好或坏。因而，心从爱此恨彼的两个极端中走出来，走向中道，对所有目标生起中舍心，从而到达“积极知道”的阶段。无论什么出现了，心会积极地去觉知，因为它已获得了行舍智，已了知所有因缘法是变化的真理。

9.12 不带目的地觉知一个目标，但能正念于其究竟真实法；不带目的地觉知心，但能正念于心。这样，心能够如实地觉知所有目标和心。最终，内观智走向成熟，心将领悟苦谛或五蕴的真理。最初，它将理解“五蕴非我，我非五蕴，没有我存在于五蕴或别的东西中。”的真理。这是基础的智慧，是初果（须陀洹果）的智慧。

接着，随着觉知身和心的正念的进一步发展，内观智慧更进一步理解“当贪爱色、声、香、味、触（一个感官愉悦的目标），甚至贪爱思维一个感官愉悦的目标时，心理的苦就产生了。当心没有贪爱，内在就平和了。”这就是中等的内观智慧，获得中等内观智慧的人满足于心的平静。他们认为：平静的、没有烦恼和贪爱的心是生死轮回大海中灭苦的一个点或岛屿。因而，心终止了摇摆和挣扎，从追求感官愉悦的目标中出离，到达正定。心是坚定的、显突的，不再四处张望。这是不还果（阿那含果）位的内观智慧。

通过平稳的练习，内观智慧更加敏锐发展，直到五根真正地圆满。“直觉性的内观智洞彻苦”，瞬间闪亮，它领悟到“觉知的心它本身也是自然现象中的一种，也从属于三本质，因而，它根本不是安全岛。”那些信根强的人将认识到心的无常；那些定根强的人认识到苦；那些慧根强的人认识到无我。心立即舍弃觉知的心，使之归于自然，因为它已经获得纯净的内观智。禅修者明了心本身实质上就是苦，心不再是一个好的、神奇的东西，如他以前感觉和珍惜地那样。

这种内观智慧洞彻苦谛，自动根除苦因；突然，一种浩瀚无边的自然的状态呈现在眼前，它是纯净的、平静的、远离烦恼和五蕴、空无自性和无因缘法。这就是苦的灭尽，涅槃。

同时，我们将一颗纯净的心和涅槃两相对照得知：它们是不同的属性的法。一颗纯净的心是知道者（观察者），知道者（观察者）的自然属性是无我的、无形的、无边无际的，但是仍然属于生灭法；相反，涅槃的自然属性也是纯净的、无我的、无形的、无边无际的、是觉知的对象，不为任何人所有，但不属于生灭法。

9.13 经由内观洞察身心实相后，积极的知道者（观察者）得到发展，心渐渐处在中道上了，对身心现象持中舍心。结果，它舍弃了对身心的执着，灭尽了苦，如佛陀对巴赫亚所说的那样：

巴赫亚，你应当学习如此观察：

无论何时你看到什么，看只是看，听只是听，
觉知只是觉知，认知只是认知，
那一刻，“你”不存在。

无论何时都没有“你”，
那一刻，“你”既不在此界，
也不在彼界，不在任何一界。
那就是苦的止息。

（巴赫亚经/三藏 25/49）

第十章 正念的利益是什么

10.1 听到“如实正念觉知当下的现象”这个教导后，许多禅修者也许会产生怀疑：我们修过一些相当难得多的法门，它们都无法帮助我们到达涅槃，这么简单的方法会有用吗？事实上，修念处禅（正念觉知身心）是最为神奇的事，它是如此的神奇以致佛陀肯定地说：它是唯一的快速净化身心的道路。有人七天，有人七个月，有人七年获得解脱。

10.2 我们不需要设想会从正念禅修中得到什么利益，因为佛陀已经为我们描述了，请看如下经文：

比丘，

- (1) 具有正念正知的因，使正念正知现前；
- (2) 具有知惭知愧的因，使知惭知愧的善心现前，知惭知愧的因具足；
- (3) 具有根律仪的因，使根律仪现前，根律仪具足；
- (4) 具有戒的因，使戒现前，戒具足；
- (5) 具有正定的因，使正定现前，正定具足；
- (6) 具有如实知身心实相的知识的因，使如实知身心实相的知识现前，如实知身心实相的知识具足；
- (7) 具有厌患离贪的因使厌患离贪现前，厌离心具足；
- (8) 解脱智具足。(念处经/三藏经典 23/187)

10.3 根据上述佛陀所教导的，显而易见，通过培养发展正念正知，所有至高的善法都可以圆满。

10.3.1 知惭知愧（羞于作恶，惧怕作恶所带来的后果）：无论何时正念正知时，心就会觉知到所有烦恼的生起，以及知道它们将会带来什么后果——烦恼会导致不善的身口意业，以及知道烦恼怎样影响心。因而，知惭知愧心生起时，有正念的人就没有机会去做严重的不善行为。同时，知惭知愧是天人善法，能使人变为天人。

10.3.2 根律仪（对六根的制约：即当六根接触六尘时，如果缺少了根律仪，不善法也许会掌控心。）：有正念正知者，知惭知愧，将自动节制六根（根律仪）。同时，六根对六尘时，觉知所缘（目标）是最为直接的内观禅修法。

10.3.3 戒（心的平常状态）：根尘相触时，若有正念正知，心就不会被非善法所掌控。它就不会偏离，因为它处在平常状态（戒）中。这种平常心具有光明的特征，它有正念，觉醒、喜悦、自动具有定。一个人如果以前经验过这种状态，那么他就清楚地知道心处于那种状态的人能够非常平和地活在当下。同时，戒能带来幸福、财富、涅槃。因为心越平常，受制约的条件就越少。如果心能超越条件（因缘），就能实现涅槃，涅槃是超越条件（因缘）之上。

10.3.4 正定（稳定的心，如 6.4 节所述）：持戒的心自然就有正定；有正定的心就是持戒的心。戒和正定是相辅相成的，它们彼此支持，就象用左手洗右手，用右手洗左手那样。同时，当正定时时现前时，它可引导禅修者进入轻安的禅定中，现前带来幸福；如果他们此生不能获得涅槃，来生将降生于物质条件好的天人界和非物质界。

10.3.5 如实知身心实相的知识（身心实相的知识，这个词在这里是指五蕴身心，不是泰语中的鬼）关于身心实相的知识是内观智慧的一部分。产生内观智慧的因是正定。当心是坚定的、中性的、正念于身心目标，心就会如实觉知身心，就不会带着贪心希望身心成为什么，或带着邪见期望身心是什么。

10.3.6 厌患离贪心（公正无偏和不迷惑）：如实觉知身心时，对所有身心现象，心变得厌患离贪或公正无偏和不迷惑，因为认识到身心的无实质性。厌患离贪心不是世俗的那种厌苦爱乐的烦恼。厌患离贪心对痛苦和幸福，对好和坏，对粗糙和精致，对内和外，两个方面都平等厌倦离弃。当厌患离贪心生起时，心就中止挣扎和舍弃了避苦求乐的欲求。

经过持续的正念禅修，心对身心现象的态度变得真正地中立，这时将清晰地理解身心实相：（1）不是众生、人、自己、我、他们存在

于自然中；只有名和色（身和心）；（2）名色（身心）从属于三本质：无常、苦、无我或不可掌控；（3）当因存在时，名色（身心）生起，并随着因而变化。如果因灭，名色（身心）也随之灭；（4）粘着名色（身心）导致苦生；（5）当内观智慧到达最高点时，心会认识到名色（身心）本身是苦。对苦的知识的圆满认识，会引导人们清楚地理解圣谛，那就是：集法（苦之因）导致苦产生；对苦的无明导致集法生；苦和集法相互依存，无有止尽地持续地生起灭去。然而，“清楚地理解了苦，集法就中止了；集法根除了，涅槃就实现了。这就是圣道。”这就是苦灭。同时，涅槃本身是离贪法。

总之，心对所有因缘法持心平等，当它快要实现圣谛时，它将瞬间向前迈一大步，奔向解脱，尽管禅修者没有打算那样做。一旦心舍弃了五蕴，它突然获得了灭尽、涅槃、离贪，也就是达到了禅修的终点。

10.3.7 解脱智见（从苦和烦恼中解脱的完整的知识）：当心舍弃身心实现了涅槃后，禅修者将获得觉悟之路的知识和领悟，也理解实现涅槃的条件。他/她将认识到涅槃是烦恼和五蕴的空无，不是感官感受的断灭（断见认为涅槃后一切都消失了），也不是一种存有（常见认为涅槃后，五蕴还仍然永恒地存在）。

涅槃是一种自然状态，它浩瀚无边、随时圆满；它轻安、平和、纯净、不受一切条件制约、安全不受任何干扰。通过觉悟之路，禅修者实现涅槃和四次获得涅槃的圣果后完全从苦和烦恼中解脱出来。因为他/她的心已经从诸漏中解脱出来，象小鸡用力啄开蛋壳出来一样，没有理由再回到蛋壳里去了。心是自由的、非常轻安的，因为再也不受贪欲的压迫了。它既没有任何重量需担当，也没有任何悲伤需承受。在身体每一个姿势里它都是幸福的，无论白天还是夜晚，不管睡着还是醒来。同时，已经实现过涅槃的人可以再次觉知涅槃，作为现住法乐。它可以通过两种方式获得：（1）不作意所有的因缘法，之后，心觉知涅槃。（2）直接思惟涅槃。这两种方式都有用，当下获得福报，但唯有有正念才可获得。

总而言之，正念生起得越频繁越好。除了四念处外（也就是培养对身心的觉知），就没有别的道路，没有真正的圣道了。任何专注一个善的因缘法来克服另一个不善的因缘法的教导，都不过是一种拖延（可能对初学者还是必要的）。任何以正知觉知善和非善两种现象，使得心从善和非善中解脱出来的教导就是正道，它是灭苦（涅槃）的捷径。

森林派比丘，作者的禅修导师（如：隆波顿·阿图略、隆波塔特·德撒冉斯、隆波佛·他尼育、隆波苏瓦特·苏瓦堪）一再对作者强调必须培养正念，也就是觉知。有些引用的核心的教导来自于隆波曼尊者对作者的教导，隆波曼过去常常说“修禅定是时间上的浪费。观想太多是混乱。禅修中最重要的事是在日常生活中培养正念。经行时带着正念经行，坐禅时带着正念坐禅，无论做什么带着正念去做。因为无论何时正念，心就有持之以恒的毅力；若没有正念懈怠，心就没有了毅力。”修行中作者一直遵循着这些禅修导师们的教导。

Added Clause:

附加注释：

- 1 Dukkha: No single English word adequately captures the full depth, range, and subtlety of the Pali term dukkha. Thus, different words such as suffering, unsatisfactoriness and misery are used in this translation, as required by the context.

无论深度、广度，还是微细度，没有一个单一的单词能准确地表达巴利文“dukkha”这个词的含义。因而，不同的词，如：苦、不尽人意、悲伤等，按上下文加以采用。

- 2 unsatisfactoriness: unsatisfactoriness by virtue of transience: 无常带来不尽人意的苦感
- 3 Matter and Mind : upādāna-kkhandha/jāti/rūpa and nāma 取蕴/生/名色
- 4 the Noble Eightfold Path : ariya atthangika magga 八圣道
- 5 morality, concentration and wisdom : sīla, samādhi and paññā 戒、定、慧
- 6 mindfulness : sati or recollection 正念或忆起
- 7 becoming : bhava 有
- 8 condition : sabhāvadhamma 自性法，第一义的存在
- 9 objects of consciousness: ārammaṇa 所缘，感官的目标
- 10 Matter and Mind : rūpa-dhamma and nāma-dhamma 色法和名法
- 11 the Right Concentration : sammāsamādhi 正定
- 12 the Right View: sammādiṭṭhi 正见

13 the Extinction of Suffering: nirodha: 灭, 灭尽

14 saṅkhāra/bhava/kammabhava : conditioned things/existence/the process of becoming: 行、现象/存有/业有

15 samudaya: the Cause of Suffering 苦因

16 the holy life: brahma-cariya

圣洁的人生，指出家众或持八戒的在家众的生活，最高目标是心不动摇

17 perfected pāramī: the ten spiritual perfections to be achieved by a bodhisatta on his path to Buddhahood

圆满的波罗蜜，菩萨在他的菩提道上完成十波罗蜜

18 dāna-pāram : Prince Vessantara gave the auspicious, powerful royal elephant to the people of a rival kingdom upon request. As the result, he, his wife and two small children were banished to a remote mountain. One day a traveler chanced by and asked the bodhisatta to give him the children. Vessantara gave them away without any hesitation at all. Later he gave away his virtuous wife, too.

更进一步的布施：毘舍离王子按要求将他的洁净的、强壮有力的王室大象布施给敌对国的人民，结果他和他妻子，还有两个小孩被驱逐到边远的山区去了。一天，一位旅行人路过，要求菩萨布施出他的孩子，毘舍离王子毫不犹豫地布施了他的孩子。不久后他也布施出了他的贤良的妻子。

19 abhiññā: Intuitive powers attainable through concentration practice, the ability to display psychic powers, clairvoyance, clairaudience, the ability to know the thoughts of others, recollection of past lifetimes, and the knowledge which does away with mental effluents.

神通：通过修禅定而获得的直觉的能力，如他心通（知道他人的想法）、天眼通、天耳通、宿命通（回忆前生）及处理精神上的流变

20 meritorious acts : kusala vipakā 善行

21 Dhammapada-Atthakatha: The commentaries offer meticulously detailed explanations and analyses phrase-by-phrase and word-by-word of the corresponding passages in the Tipitaka. 《法句经》注疏

22 the body, feeling, mind and mind-object: kāya, vedanā, citta and dhamma

身、受、心、法

23 Luang Pu Thate Desaransi was one of the most highly respected Buddhist monks of the Theravada school in Thailand and was an internationally recognized master of meditation.

隆波塔特.德撒冉斯是泰国上座部佛教最受人尊敬的比丘之一，是国际公认的禅修导师。

24 Luang Pu Mun Bhuridatta Mahathera (1870-1949) was by all accounts the most renowned and highly respected meditation master from the forest tradition in Thailand. He had many disciples who have been teachers in their own right, of whom Ajahn Thate is one.

隆波曼.布里达塔.马哈特冉（1879-1949）是泰国森林派比丘中最受人尊敬的最负盛名的禅修导师，他有许多修行有成的弟子，如阿姜塔特就是其中之一。

25 thīna-middha : sloth and torpor 昏沉睡眠

26 asankhārikam: Somanassa-sahagatam ñānasampayuttam asankhārikam ekam 无为

27 Abhidhammattha-vibhavini also called, “Abhidhammattha-sangahatika” 《阿毗达摩》

28 “kāya in kāya”: to be mindful of the characteristics of Matter, such as breath,

就身观身，觉知色法的特质，如觉知呼吸、粗和细小的姿势、运动和元素的在全身的流动，如实觉知——它是色法，不是我的身体。

- 29 “vedanā in vedanā”: the characteristics of a pleasant/ unpleasant/ indifferent feeling or sensation, physical or mental, internal or external, that arises when consciousness contacts an object, and perceiving it as it really is -- a feeling, not my feeling.

就受观受，觉知感受的特质，如愉悦/不愉悦/中性感受或感觉，物质的或精神的，内在的或外在的，当六识接触六境时，感受生起，如实觉知感受 — 是感受，不是我的感受

- 30 “citta in citta”: the characteristics of consciousness as greedy/ angry/ deluded/ distracted/concentrated or otherwise, and perceiving it as it really is -- as mind, not mine.

就心观心，觉知心的特质，如贪/嗔/痴/掉举/专注等，如实觉知心 – 是心，不是我的心。

- 31 “dhamma in dhamma”: the characteristics of any dhamma other than kāya, vedanā and citta by practicing mindfulness of the hindrances, aggregates, sense-bases, etc. and perceiving the dhamma as it really is -- as a phenomenon, not as a self or belonging to a self.

就法观法，觉知除身、受、心外的任何一法的特质，觉、知五盖、五蕴、六根等，如实觉知法 – 是法，不是我。

- 32 ārammaṇupanijjhāna: object-scrutinizing jhāna 目标（所缘）调查法（止禅）

- 33 philtrum: the vertical groove on the surface of the upper lip 上唇

34 asaṇṇa-satta bhūmi: one of the sixteen rūpa-brahma planes where there is only rūpa, not nāma.

无想天，十六色界之一，那里只有色法，没有名法

35 ucchedadiṭṭhi: annihilationism, i.e. vision that after attainment of Nibbāna, everything will vanish. 断灭见，认为涅槃后一切消失了。

36 sassatadiṭṭhi : eternalism i.e. the vision that the Aggregates are still in existence after attainment of Nibbāna. 常见，认为涅槃后五蕴仍然存有。

BOOK-END NOTE

Cycle of rebirth (vatta)

“From samudaya arises dukkha.
From ignorance of dukkha arises samudaya.”

Absence of the cycle of rebirth (vivatta)

“With keen insight into dukkha, abandoned is samudaya.
With the extinction of samudaya, attained is Nibbāna.”

结尾语

生死轮回

“集法导致苦生，对苦的无明导致集法”

出离生死轮回

“精勤地内观洞彻苦，从而中止集法。

根除集法，获得涅槃。”

英文及中文下载: <http://note.sdo.com/u/1187654031/n/6OyCf~kEczsB6u14A0014x>