

自由之道

(解脱道)

隆波帕默. 帕默皎尊者 著

版权©归隆波帕默尊者所有。

本书是作为佛法的礼物，免费结缘
给来向作者请法的来访者。未经作者同意，本书
不得在传媒中出版出售、复印、摘录本书中的任何部分。

请不要引用本书中的内容作为辩论的论据
或将本书的内容掺杂于其他的禅修方法中，
那不是有觉性的、简单直接的行为。

英译者：Rachanee Pongprueksa

校对者：Hataitip Devakul

中译者：当下即安

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>

爱之书 2013. 11. 26 整理自译者博客

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

目录

目录.....	2
第一章 让我们先聊聊	6
第二章 三学	7
第三章 戒的训练	8
第四章 心的训练	11
第五章 智慧的训练	24
结尾语.....	36

核心纲要

戒的训练

- 1 训练戒的目的
- 2 戒的种类
 - 2.1 善行戒律
 - 2.2 禅修戒律（根律仪）
 - 2.3 贤圣戒律
- 3 持戒的方法
- 4 学戒的结果

心的训练

- 1 训练心的目的
- 2 学习心有哪些内容
- 3 善心的属性
 - 3.1 善心所是所有善心的通性
 - 3.2 节制身口不善业的善心所
 - 3.3 无量心的善心所
 - 3.4 四圣谛的实现
- 4 不善心的属性
 - 4.1 无明类
 - 4.2 贪类
 - 4.3 嗔类
 - 4.4 昏沉睡眠类
 - 4.5 怀疑类

4.6 修禅定的心的属性和修内观的心的属性

4.6.1 心的品质

4.6.2 禅定和内观的不同

4.6.3 作者的观点

4.7 学习心的方法

4.7.1 从经典上学习心

4.7.2 通过禅修学习心

4.7.3 两种学习方法的对比

4.8 学习心的结果

智慧的训练

1 训练智慧的目的

2 智慧的种类

2.1 按品质分

2.2 按来源分

3 获得智慧的方法

3.1 智慧产生的因

3.2 觉知身体的训练方法

3.3 觉知心的训练方法

4 觉知身心时注意禅定的层次

5 通过内观禅修训练心智慧的结果

5.1 区分身和心

5.2 观察身心的生灭变化

5.3 清醒理解身心苦、非实体性的真相

5.4 对因缘法持心平等

5.5 获得法眼

5.6 理解缘起法的后半部分

5.7 理解缘起法的前半部分

5.8 实现涅槃

5.9 象不沾水的莲花那样生活着

5.10 苦的止息

第一章 让我们先聊聊

朋友，这本书将向你讲述解脱之道，也就是自由之道。它是简单的、愉悦的、导向涅槃，就展现在你眼前。这条路被无数人追寻，但直到佛陀才完全发现了它。如果我们学习佛陀教导戒心慧三学，我们就能很容易地跟随他。跟随这条圣道后不久，我们会感觉涅槃不只是一个希望。

在开始自由之道之前，我想邀请所有对佛法感兴趣的朋友请转变你们的观念，从“禅修者”转变为“学习者”。因为“禅修”这个词是一个错误的观念，它使我们感觉我们应该为了得到一些特别的东西而做一些特别的事，然而“学习”则表明我们所应做的是学习真理，我们将得到的是知识。在佛教中学习真理就是学习我们自己，也就是名色（身心）。我们学习真理的方式，称之为“三学”，也就是戒、心、慧，经由这三学，我们获得佛教的核心知识，洞察圣谛。圣谛在于理解苦谛，也就是认识身和心的三本质：无常、苦、无我。一旦我们清楚地理解了苦谛，我们将根除苦因，也就是离苦得乐的贪爱；我们立即实现灭谛（涅槃）。理解苦谛，根除苦因，实现苦灭，建立圣道。

让我们记得无论谁理解了圣道就是真正地从苦中解脱出来。

第二章 三学

洞察圣谛、明、正见是经由三学（或三种训练）培养发展而来的。三学由戒、心、慧组成，也就是通常所说的“戒、定、慧”，但需更正为：良好的举止（戒）、心、慧。

戒的训练是训练心处于自然的状态，远离邪恶和粗重的烦恼，为进一步训练打好基础；心的训练是为培养发展理解圣谛的智慧做好准备。在此阶段，心必须是大善心，具有直觉的心理能力去看见一个现象的真相的，而且是自发地觉知和准确地忆起那个身心现象。这种心远离障碍、中等的烦恼，它是坚定的、轻快的、柔韧的、熟练的、正直的，它如实地觉知一个现象。

智慧的训练是训练心获得直觉性内观智慧洞察圣道。内观智慧消除微细的烦恼，也就是结，包括无明。唯有通过内观禅修，心才能洞悉圣谛。它是理解苦谛（名色/身心）的过程。理解了苦谛，因而心就释放了对名色的粘着。这样，心永久地得以净化，从诸多漏中和整个苦中解脱出来。这就是佛教终极目标。

（1）请注意：三学都是心理精神的发展。前两项是为内观发展作准备，最后一项是为从苦和烦恼中觉悟解脱。

（2）三学分别制约、抑止、克服了粗重的、中等的和微细的烦恼。

（3）尽管三学的主题不同，但它们的核心是相同的、一致的。唯有稳定的正念才能使心能够学习完这三学。缺少了正念，则不可能通过三学中任何一项。

第三章 戒的训练

3.戒的训练

3.1 训练戒的目的

训练好身业、语业，是为正定的发展打好基础的。

3.2 戒的种类

戒有许多种，但我们可以简易地把它分为如下三类：

- (1) 善行戒律
- (2) 禅修戒律（根律仪）
- (3) 贤圣戒律

3.2.1 善行戒律

阻止身恶业语恶业的戒有五戒、八戒、十戒、227 戒。对于制约身体和语言的不善业，这些戒是肯定的有效的解决方法。持戒者在社会上过着一种平静祥和的生活，远离混乱。对于禅修者来说，持这些戒是非常必要的。至少他们应该下定决心持守五戒：不杀害人和动物；不伤害和暴力侵占他人的财产；不伤害或暴力侵占他人所爱和有高价值的东西，比如不伤害和侵占他人的配偶和孩子；不说谎、不说黑话、粗话、无益语；不饮酒，饮酒会导致分心混乱和浑浊没头脑。

3.2.2 禅修戒律

这是根律仪戒律，是善行戒律的进一步发展。它产生于正念，防护心从眼、耳、鼻、舌、身、意六根处被烦恼侵占。比如，当一个人看见一只钱包从一位男士的口袋中掉下来，对钱包生起贪求，正念忆起了这贪求心，结果，贪求心没有占据他的心，心保持了平常的平静和坚定，具有正念的这个人于是叫钱包的主人

去捡起钱包，结果双方都快乐。另一种情形，当一个人被挨骂了，很生气，如果正念忆起生气，心就不会夸大生气的程度，它会保持如常的平静和坚定，不会吵架，不会恶口等。根律仪是发展正念的一个有效的工具，不仅是道德规则，而且也是通过在日常生活中培养正念有助于发展内观智慧。因此，它是禅修者应该在日常生活中持守的戒律。

3.2.3 贤圣律仪

贤圣律仪是根律仪的进一步发展。它是自动自发的制约，贤圣者不需刻意地持守。这是因为从须陀洹果到阿那含果的贤圣者不需担心他们的戒，不需一条一条地去核计，而是有法作为工具维持他们的心在平常的状态，也就是说，有了正念、正定、智慧。他们不会被粗重的烦恼征服而可能破坏善行戒律。对于阿罗汉圣者来说，他们的心已从所有漏中解脱出来；烦恼无法再占据他们的心，因而不必要修习任何法来使他们的心远离烦恼。

3.3 持戒的方法

普通人通过抑制和约束来持守戒律，远离邪恶，但作为一位禅修者应该以正念和智慧来持戒。当眼睛看到色、耳朵听到声、鼻子闻到香、舌头尝到味、身体碰到触、意根觉知到法尘时，如果愉悦感生起，正念应该忆起那感受；如果嗔恨生起，正念应该同样地忆起那感受；如果是中性的，正念也应该忆起那感受。忆起是正念的一个功能。无论何时，如果有正念，未生起之恶心不会生起，已生之恶心将消失，未生之善心将生起，已生之善心将更容易生起。觉知一个现象时如果带着正知和内观就会更好。愉悦、嗔恨或中性的感受是暂时的或外在的，它不时自动形成，不受控制。它生起、存在片刻，接着消失。内观洞察到这种真相，这是智慧的功能。

3.4 学戒的结果

学戒有如下几个明显的结果：

(1) 一个人能平和地生活在社会上，不会伤害自己和他人，在社会上将受他人尊重。

(2) 心处于平常状态，不会被粗重的烦恼所征服，准备朝正定和智慧进一步发展。

(3) 它本身就是内观禅修

(4) 心会越来越有力量，潜在的烦恼将渐渐变弱，因为粗重的烦恼是不满意等。总而言之，持守戒律能暂时地让心远离烦恼，但带着正念正知地持守戒律本身是内观禅修，它导向将来烦恼的根除。

第四章 心的训练

4.1 训练心的目的

训练的目的在于培养定力和大善心，那是随着智慧产生的，为进一步理解身心实相作准备。

4.2 学习心有哪些内容

有两点：何种心是善心，何种心是不善心？何种心是有益于修定，何种心有益于修内观？如果禅修者没有将这些时研究明白，那么他或她可能无知地培养了不善心，还误以为他或她在禅修。同样，他或她可能错误地修了禅定，还以为修了内观。

4.3 善心的自然属性

善心必定伴随着善心所，有了这些善心所，心是完美无瑕的、正直的。有 25 种善心所（《阿毗达摩》指出一个心所就是一种心所的状态，象心的状态那样）。这些善心所可以分成如下四类：

4.3.1 善心所是所有善心的通性，共有 19 种：

- （1）信：明智地相信所学应符合佛陀的教导
- （2）念：正念，不是指被后期广泛译为的默念标记。
- （3）惭：羞于作恶
- （4）愧：对导致产生烦恼苦果的恶，生起恐惧
- （5）无贪：无贪心

(6) 无嗔：无嗔或慈心

(7) 中舍心：心平衡、平等地对待现象（因缘），这经由智慧而产生的殊胜的心所

(8) 身轻安：平静的心所，如感觉

(9) 心轻安：心平静

(10) 身轻快：身体的轻快

(11) 心轻快：心的轻快

(12) 身柔软：身体的柔软

(13) 心柔软：心的柔软

(14) 身适应性：身体的适应能力

(15) 心适应性：心的适应能力

(16) 身熟练：身体的熟练性

(17) 心熟练：心的熟练性

(18) 身正直：身体的正直

(19) 心正直：心的正直

知道了解了这些必须相伴随的善心所后，就不会困难去确定何种心是善的何种是不善的。简单地说，如果心处于任何没有正念的状态，那么肯定是非善的；如果心沉重的、紧张的、僵硬的、昏暗的、呆板的或被烦恼所占据，或试图去干预，而不是积极地觉知目标，那么明显是非善的。

4.3.2 制约身口不善业的善心所是三种伴随某种特定心境的善心所，也就是：

(1) 正语：离四种不善口业：妄语、两舌、恶语、无益语

(2) 正行：离三种身不善业：杀或伤害人或动物、盗窃他人财产，混乱性行为

(3) 正命：离错误的谋生方式，其中包含着错误的言行。

4.3.3 扩展无量爱心的善心所，有四种（四无量心）：

(1) 慈心：慈爱他人

(2) 悲心：同情他人，愿帮助他人止息苦

(3) 喜心：当他人幸福时随喜

(4) 舍心：当他人受苦而不能帮助时的中性的心。事实上，在《阿毗达摩》中指出只有两种心是无量心：悲心和舍心，因为悲心是慈爱无嗔，而舍心是对一切现象持心平等，如所有善心的通性那节所说那样。

4.3.4 四圣谛的实现：

(1) 理解苦谛：理解名色/五蕴/身心是一个苦集，是苦的根源；明了苦的功能是去看清身心的三本质。

(2) 理解集谛（苦因）：理解贪或精神上的奋斗导致苦产生；明了集谛的功能是去根除苦。

(3) 理解灭谛：理解贪和苦灭尽的状态；明了灭谛的功能是去实现它。

(4) 理解道谛：理解八正道；明了八正道的功能去修行或培养发展它，根据内观原则培养发展四念处中的正念。

4.4 非善心的属性

非善心是根于恶，伴随不善心所产生，共有十四种，分成如下五大类：

4.4.1 无明类：这些心所能伴随十二种不善心，也称之为所有不善心的通性，可以分为如下四类：

（1）无明：无明，或者说隐藏被觉知的目标的真相而使得心不能如实了知目标的属性

（2）无惭：对身恶业、口恶业、意恶业没有羞愧心

（3）无愧：不害怕犯过失所带来的恶果

（4）掉举：焦躁不安，心不能稳定在一个目标上，同时，既然这个心所同属于四种类型，被称之为“无根心”。

4.4.2 贪类：这些心所能伴随八种非善心，根基于贪心，可以分为如下三类：

（1）贪欲：对感官目标的贪爱—看得见的物体、声音、气味、味道、可触知的目标物和心理现象

（2）邪见：错误信念

（3）骄傲：自负，同时，既然这个心所同属于三种类型，被称之为“*lotika cetasika*”。

4.4.3 嗔类：这些心所能伴随两种非善心，根基于嗔心，可以分为如下四类：

（1）嗔心：嗔恨或生气

（2）嫉妒：妒忌他人的长处或功德

（3）悭吝：悭吝自己的财产和功德，或小气

(4) 恶作、后悔：对过去已做非善行生起后悔心、对未做的善行生起担心、不安。同时，既然这个心所同属于四种类型，被称之为“*docatuka cetasika*”。

4.4.4 昏沉睡眠类：这些心所能伴随五种非善心所，前四种根基于贪心，后一种根基于嗔心。（细节不在这里讲述，因为那样会使文章显得很复杂，会对以前从没有学习过高级论典《阿毗达摩》的禅修者来说会感到很困难）它们可以分为如下二类：

(1) 昏沉：懒惰，心情抑郁或沮丧的属性。

(2) 睡眠：觉知目标时，麻木迟钝，昏睡闲散。同时，既然这个心所同属于二种类型，被称之为“*thiduka cetasika*”。

4.4.5 怀疑类：对一个目标不能决定不能肯定的心所，只随意识产生，根基于怀疑。怀疑这里单指非善心所，比如，对三宝的功德的怀疑，对五蕴的怀疑，对星体及元素过去、现在、未来的怀疑，对缘生法的怀疑等。其他的怀疑，比如，对技术的怀疑，或对街道名字的怀疑，这些不被看做非善怀疑，只是对错怀疑或相似疑惑。只要禅修者的心伴随着这些心所中的一个，都将看做非善心。如果我们仔细研究会发现，伴随着每一个非善心的非善心所，都是无明，也就是对被觉知的目标的真相的无知。特别是对修内观的人来说，由于无知，心从名色分心落入到世俗心或念头，接着心就困惑了。因而，我们应该清楚地知道“困惑”，它是经常光顾内观禅修者的敌人。任何时候，困惑也许引导出关于某些善的想法，但那仅仅是世俗善法，或者顶多是为修禅定，不是为修内观。内观要求心如实觉知身心，“如实觉知身和心”是指本质上的无无明和智慧。

4.5 总结

总而言之，禅修者应该清楚地知道善心和非善心。否则，他们可能会无知地错误地培养了非善心，还以为他们在修内观。请看如下的例子：

(1) 如果觉知一个目标时，心变得沉重、紧张、僵硬或昏暗，那一刻心肯定是非善心

(2) 如果想起一些不善的事，心显然是非善心

(3) 如果心想起一些善事，比如，想帮助他人，想念诵“佛陀”，想默记腹部起伏运动，想起三宝，想这色身是不净的，想起吸气呼气，忆起色身不是我而只是名色，它是无常的、苦的、无我的等等，那一刻心是平常的善心，然而，它还不是内观。

(4) 如果心没有带着目的性地如实觉知当下的因缘，心轻松、柔软、有适应性，熟练、正直、有正念、清醒、欢快、平和、干净而明亮，那一刻心是善心，适合于内观禅修，进一步的细节将在 4.6 节讲述。

4.6 修禅定的心的属性和修内观的心的属性

我们已经讨论了善心和不善心，接下来，我们应该学习修禅定的心和修内观的心。如果我们将修禅定的心来修内观，那么我们就不会成功。如这节标题所说，我们要学习理解的主题如下：

4.6.1 心的品质：高级论典《阿毗达摩》陈述了禅定的心和内观的心必须是大善心，有知识的慧心，也就是善心与知识联合。善心有四种：

(1) 伴随着喜乐、与知识联合的、自发的心

(2) 伴随着喜乐、与知识联合的、有为的心

(3) 伴随着中道、与知识联合的、自发的心

(4) 伴随着中道、与知识联合的、有为的心

4.6.2 禅定和内观的不同

尽管经典里认为禅定的心和内观的心是同一种，但仍有一些不同之处区分如下：

（1）禅定适应于世俗法，内观适应于真实法

（2）禅定的培养经由专注于所缘，称之为 ārammanupanijhāna，而内观禅修则通过识别理解身心的三本质，称之为 lakkhanupanijhāna。

4.6.3 作者的观点：我确实同意经典，但就个人意见来说，经典象一张地图。禅修过程中禅修者会遇到有各种各样的细节，这是经典未提到的。如下一些观点我的学生应该注意：

4.6.3.1 心：我的观点如下：

（1）内观禅修的心必须是善心，如 4.3.1 节所述那样。你可以容易地识别，如果内观禅修过程中，心变得有压力、紧张、僵硬、昏暗、试图干预目标、那就表明心是非善心，不再适合于内观禅修；

（2）适合于内观禅修的心必须非常有力。正念自然自发地生起，没有有为地造作。正念生起的因是 thira-sannā，也就是对身心现象强有力地觉知，不是重复某个词，心理默念，盯着和强迫什么。另一方面，适应于禅定的心是有为的，因为禅定需要通过刻意默念、盯着来维持心持续地专注单一目标。

4.6.3.2 目标（所缘）：我的观点如下：

（1）修禅定的目标可以多种多样，可以是任何东西，包括：

（a）世俗目标，比如，以重复“佛陀”为前行，心理默记腹部的升降，忆念佛陀的功德，忆念经典的功德，忆念团体的功德，忆念自己曾布施持

戒的功德，忆念身体的不净等等。

(b) 身心作为被觉知的目标：正念觉知身心，如果没有伴随着内观智慧来洞察三本质，那只是目标专注法，也就是修奢摩它禅定。

(c) 涅槃作为被觉知的目标：在获得灭尽苦的那个阶段，阿那含圣者和阿罗汉圣者可以用涅槃作为被觉知的目标，来获得灭尽定。阿罗汉圣者娴熟于无色界禅定。

(2) 内观的目标仅限于身心。这是为了消除错误的见解：视身心为我、人、众生而粘着。世俗法不能采用因为他们不是真实的；涅槃也不能作为目标，因为涅槃既不是常规的心也不是某个人身心。

4.6.3.3 禅定和理解目标的属性：我认为在奢摩它禅修和内观修行中，正念、禅定和智慧执行着不同的功能。修奢摩它时，禅定导致目标专注；在内观禅修中，禅定导致向内观察目标的三本质。

4.6.3.3.1 正念

(1) 在修奢摩它禅定中，正念必须持续不断地专注在一个目标上，这可以通过冥想、默记、盯着的方式使心舒服地粘着在目标上。这样，这个目标适合于这个禅修者。心应该放松，如果心有压力，就表明目标不适合他，心不会安静。当心持续地舒服地专注于一个单一的目标，心会自动会平静下来。

(2) 内观禅修中，心必须积极地觉知当下的身和心。禅修者应该作为外围的旁观者来觉知身和心，象一个人在球场的边缘看足球赛或舞台前的观众位上看表演那样。正念自发地、无为地、不带目的或毫不费力地产生。因为强有力地觉知身心现象，正念自然生起。它产生于有目的地盯着或心理默记那些修奢摩它的方法。

4.6.3.3.2 定

(1) 止禅中的定是指心坚定地专注在某一目标上，它粘着、被吸引在一个目标上，不会脱离目标。比如，当心正念于呼吸时，心专注在呼吸上。当心正念于腹部的起伏运动时，它会粘着于腹部。当心正念于感觉时，它粘着于感觉。当心正念于心识时，它粘着于空。当心重复某个词作为修定的前行时，它粘着于那个重复的词。

(2) 内观中的定是指心坚定地专注在对身心的正念上。心和被觉知的目标是独立的、分开的，两者之间好像有一个距离。心象远看舞台戏的人或看球赛的人，或站在岸边看流水的人。心积极地正念于身和心，从而获得洞悉三本质的内观智慧。也就是说，当眼睛见到色时，看只是看，心看并心从目标中分离。当心去感觉时，感觉只是感觉，心感觉并从所感觉的感受中分离出来。当心觉知心时，觉知只是觉知，另一个心忆起前一刻消失的那一念心。当心觉知一个现象时，心理解它只是一个现象，觉知的那个心从现象中独立离出来。

4.6.3.3.3

(1) 产生于禅定的智慧有如下重要的特征：

(a) 它产生于思考，包含思考，是思慧。尽管所思考的是真理，它只是世俗真理。比如，“佛陀是真正仁慈的人”，但我们是通过思考和回忆而获得这个认知的，思考后，心安静了。“身体是不净的”，这是真的，但我们是通过不时地思考和回忆而获得这个认知的，思考后，心安静了。“死亡是真的”，但我们是通过不时地思考和回忆而获得这个认知的。“生命、身和心确实有三本质”，但我们是通过思考和比较过去的身心和现在的身心才注意到它们的不同的，才理解三本质的，(这种理解称之为思惟智)，思考后，心平静了。

(b) 心明智地熟练地运用特定的方法压制住五盖（五盖是心平静的天敌）。比如，对感官愉悦的贪爱生起了，心明智地修不净观，来暂时地压制它。不善愿望生起了，心明智地冥想善愿或修慈心观来压制不善

愿望。当心掉举了，心明智地念住于呼吸来暂时压制掉举。

(2) 产生于观禅的智慧有如下重要的特征：

(a) 它通过觉知或正念或修慧得以发展，不包含思考。内观智慧产生于正念觉知一个现象，也就是当下的身心，一次又一次地，带着正定觉知。(正定指心积极地觉知身心目标)

(b) 内观深入观察名色/身心有三本质，从而心对身心生起中舍的态度，舍弃它们，最后实现涅槃，苦止息。

4.7 学习心的方法

学习心的目的是为了学习善心和非善心的属性，看是否适合有止禅还是观禅。有三种学习方法：

4.7.1 经典上心的学习方法：

经典上将心简分为 89 种，广分为 121 种。这 89/121 种可以进一步分为如下几类：

(1) 按来源分，可分为 4 种，也就是善心，非善心，组合心，功能心

(2) 按界分，可分为 4 种，也就是感官界心，有色界心，无色界心，超世间心

(3) 按好坏分，可分为 2 种，也就是净心，非净心或其他不是净心的心

(4) 按分世俗分，可分为 2 种，世间心，超世间的心

(5) 按根源分，可分为 2 种，有因生心，有六种，也就是贪、嗔、痴、非贪、非嗔、非痴；无因生心，不是前面六种有因生心的心

(6) 按感受分，可分为 5 种，身体的愉悦、身体上的疼痛、喜悦、悲伤和中性平等心。这个主题非常长而不在这里论述，简而言之，如果一个人想透彻地理解心，他应该从经典上学习心、心的功能、心路过程。

4.7.2 通过禅修学习心

不打算从经典上学习心的禅修者可以通过禅修学习心，有如下两种方法：

4.7.2.1 以禅定平静为工具的心修习（奢摩他亚尼卡：贪爱型人，适合从禅定入手再修观的人）

一位贪爱型人，也就是贪爱愉悦、舒适、美丽、轻安的人，应该修身念处和受念处来培养智慧。然而，修这两种念处禅之前，他应该先修止禅使心快速地稳定下来，明亮、正念、觉醒、欢快、心一境性。唯有这样，心才能如实觉知身体和感受，才能理解身心的三本质。修止禅时，他应该选择一个适合于他的目标：他精熟于观呼吸就观呼吸，他精熟于念诵佛陀就念诵佛陀，他精熟于正念行住坐卧时就正念行住坐卧。他精熟于观腹部运动时就观腹部运动。然而，有一个秘密，当心念住于所选择的目標的那刻，心必须是明亮的、轻松的、幸福的，因为幸福是禅定生起的因。持续地觉知目标，没有压制，没有粘着目标的趋向。然后，明智地观察到：所有目标是被觉知的，心是知道者观察者。这样，禅修者就会感觉身体在呼吸，心在观察正在呼吸的身体；一个心在念诵佛陀，另一个心忆起它；手在动，心看见手动；身体在行住坐卧不同姿势里，心看到姿势。腹部在升降，心看到腹部在升降。

随着越来越多地练习，最后，心将定下来，不断地觉知观察。对于那些奢摩他亚尼卡，这是通过修止禅学习心的最简单的方式。然而，如果一个人想要完全透彻地学习心，他需要运用念处禅使得心进入第二种定或第三种定，比如，修安那般那。在这种定中，关键在于心一境性。当心从禅定中退出来，能知的心仍然保持稳定一段时间。因而，它应该被运用于念处禅，以便培养观智，或者通过觉知当下的身和受培养内观智。当心一境性退去时，禅修者应重新修止禅，这可以作为一种调节的修行方法，定为修慧的前导。

4.7.2.2 以内观为工具的心心的修习（毗婆舍那亚尼卡：推理思考型人，直接修观由观如定的人）

推理思考型人有如下特点：喜欢怀疑、想象、吹毛求疵、寻找事实，或是一个理想主义者。这种类型的人应该通过修心念处或法念处培养内观。事实上，为培养内观，禅修者应该直接观察心，这个方法容易。禅修者应精勤地观察自己心情的变化有时高兴，有时不高兴，有时中性；有时欢乐，有时悲伤；有时沉重，有时轻松，有时贪婪，有时无贪；有时生气，有时不生气；有时茫然，有时有正念；有时掉举，有时抑郁；有时心在眼根生起，有时心在耳根生起，有时心在意根生起；有时无正念，有时盯着。不断观察心，不久就能理解自己的心。心也许不时地转向修止禅。这是由智慧导向禅定的方法。

4.7.3 通过禅修学习心和通过经典学习心的比较：

下面的指导也许是最好的方法，开始时按照 4.7.2.1 节修习禅定获得平静，或者按照 4.7.2.2 节不断观察感受，以及阅读本书中有关学习心的文章；接着，禅修者获得更多扩展的知识和对自己心的理解；下一步内观禅修就会容易了。

4.8 学习心的结果

重要的结果如下：

- （1）一个人不会带着贪心和目的来禅修而无知地培养了非善心；
- （2）一个人不会错误地认为修禅定就是修内观
- （3）一个人不会因为他经验某些特别的身体或精神上的经验时，就错误地相信他已得涅槃。
- （4）按照正确而恰当的方法下，一个人将能够更容易地将心平静下来。反

之，不按照正确恰当的方法，许多禅修者大多无知地训练他们的心，心反而变得昏沉和掉举。有些人很高兴地将注意力投向外在的事物，或者形成不平常的心理图像。无论希望是为获得平静的力量，还是为内观禅修作准备。这样禅修是没有用的。

（5）一个人能够为内观禅修培养出有质量的心，也就是配有知识的自发的善心。总而言之，当我们知道了非善心和善心的属性，包括止禅的心和观禅的心的属性时，如果任何一种心生起了，正念将会自动生起去忆念它。如果那刻心是非善心，经由忆念非善心立即会消失，自动被善心取代。它是新的心，正念正定，为进一步内观禅修作准备，也就是为如实觉知身心作准备。

相反，如果那刻，心掉举波动而不能觉知身和心，禅修者应该修止禅直到心稳定、正念、觉醒和欢乐。然后，心再次获得足够的力量恢复正念觉知身和心，以进一步培养内观。然而，如果心沉迷在平静中懒得去恢复正念觉知身心，心应该理解它已经迷上平静了。这样，心从沉迷平静中抽离出来，进一步培养内观。另一方面，如果它仍然粘着平静，禅修者应该采用一些策略让它觉知其他身心目标而从平静中抽离出来。然后，对平静的粘着就消失了。

第五章 智慧的训练

5.1 训练智慧的目的

学习怎样运用有品质的心来学习理解身心实相，直到心能够舍弃身心实现涅槃，止息所有身心烦恼贪爱。

5.2 智慧的类型

5.2.1 按知识的品质分类，可分为两种，也就是：

（1）世间知识，这是一种采用暂时制约苦、或暂时压制烦恼和贪爱的方式，以最少的苦生活在这个世界上的知识和智慧。比如，有世间智慧的人明智地布施、持戒、为获得心的平和而修禅定等等。

（2）出世间知识，这是一种理解圣道的知识，由此，使得心从名色（身心）中出离，实现涅槃，获得洪福。

5.2.2 按来源分，可分为三类，也就是：

（1）闻慧：这种智慧来源于接纳他人传递的知识，比如，阅读和听闻师长的教导等；

（2）思慧：这种智慧通过冥想、思惟或推理而获得；

（3）修慧：这种智慧是通过培养正念而获得，这种智慧进一步可分为二种，也就是修止禅获得的智慧，趋向平静的知识；修观禅的智慧，通过不断地正念觉知身心而洞悉身心实相的智慧。

5.3 获得智慧的方法

在本文中智慧的核心是指内观智慧，导向出世间的智慧。禅修者应该理解如下几点：

5.3.1 智慧产生的因

尽管高级论典《阿毗达摩》表明正定是智慧的因，正定也是其他几个的因，特别是正念的因。有趣的一点是为什么高级论典没有指明正念是智慧的因，原因是单有正念一项对内观禅修来说是不够的，而对止禅来说是足够的。如果禅修正正确，正定会生起。如果练习不正确，也许会导致带着贪和痴的错误的定生起。

修正禅修到心集中的阶段，特别是第二种定及以上，心远离思维和考察，制心一处。心从禅定中退出后，制心一处的影响不会立即消失，心仍然稳定。稳定的心中性地继续觉知观察所有目标。比如，心会有正念地观察刚刚禅定消失，之后观察到另一种现象生起，如掉举，而那刻观察者的心是坚定的、平等中舍的。正念积极地注意所有因缘的变化直到它获得内观智慧，也就是理解所有因缘的真实本性：无常、苦、无我。

对于修内观的人来说，无论何时当心不带目的地觉知当下身心的现象时，心就进入刹那定，积极觉知现象。没有盯着现象、默念或压制现象，真相（三本质）就会显露。理解身心三本质的实相就称之为内观。

5.3.2 觉知身体（色法）的训练方法

（1）唯有在如下情形下觉知身体才会有质量（才能清楚地看到三本质）：心不散乱，致于一处，带着正定；觉知目标时心是稳定的，或者说从被觉知的目标中独立出来，积极地、温和地、中道地觉知目标。当心散乱而不集中时，心奔向、盯着或粘着一个目标，那时，它就不能清楚地觉知身体的三本质。紧紧地盯着身体，会使身体和（或）心变得固着，就不会呈现三本质。

(2) 不仅仅要避免盯着，而且也必须避免思考有关身体的念头来干扰觉知过程。比如，禅修者不需要思考行走的身体是色法，不是我，是色；坐着的身体是不净的，迟早这个躺着的色身会死等等，因为念头隐盖了实相。当一个念头出现时，心就从远离了对身体的觉知，觉知身体是真实法，而思考身体是世俗法，因而，思考的那一刻心根本不能培养内观智慧。

(3) 一个人必须觉知当下存在的身体，不要理会过去的身体（不要被想蕴征服），也不要思考未来的身体（不要被行蕴征服）。

(4) 通过强有力的觉察力觉知身体的因缘，使不带目的性的正念自动生起。

(5) 觉知身体任何部分时，如果喜乐或嗔恨生起了，心应该忆起那感受，因为对身体的觉知已经过去了，喜乐或嗔恨的感受成为当前的觉知对象。当不平等的感受消失了，正念继续观察身体或注意其他目标。在这个案例中，对不平等的感受的正念如果没有生起，心就不会保持中道，会茫然地思考身体或其他事，或者无知地干预改变身体或改变伴随身体所产生的心理状态，这是违反了内观的原则，内观的原则是如实地忆起身和心。

(6) 当心稳定、平等中道时，对当下身体的觉知是积极地、不带目的地，那么，它就会获得直觉的内观智慧洞察真相：身体总是运动变化的，一直承受着苦的压迫，它仅仅只是一堆元素的集合或世界的组成部分，根本不是人、我、众生。

5.3.3 觉知心的训练方法

(1) 仅当正念不带目的性地忆起前一刻刚刚消失的心时，觉知才会有质量，也就是能够容易地清楚地理解三本质。因而，在忆起的心生起前不要试图保持警觉。另外，不要抓住当前的目标，因为觉知心是忆起前一个发生的目标。那就是说，先让一个目标生起，然后，正念随后忆起这个目标。随着心的觉知目标的能力增强，正念能在目标生起后，自动地忆起目标。

(2) 当一个目标生起后正念忆起它时，不要带着想要把它看清楚的愿望跳进目标去盯着它，以稳定而积极的心，简单地觉知它。作为一个旁观者，以无得失的中舍心去觉知它。如果心跳进目标里了，目标也许会逃离，向更深处移动，或者也许会静止不动了，但没有消失。在那种情形，心不能理解它的三本质，比如，看到心从不消失，它不会理解心的无常。另外的例子，心也许看到心消失了，会误解心是一个自我，因为它能够通过盯着它而消失。

(3) 当忆起任何心时，如果愉悦或不愉悦生起了，正念应该忆起当前这感受，因为前一心已经消失了，而愉悦或不愉悦，这个新的心，才是当前的目标。如果正念没有忆起愉悦或不愉悦，心就不会保持中性，会无知地跟随目标走。另外，它也许会无知地干涉或改变心，那是与内观的原则相反，内观的原则是如实地觉知身和心。

(4) 当心中性地和没有目的性地觉知前一刻消失的目标时，内观智慧立即随着心的生灭而闪现，刹那刹那变化，不受控制，没有我。

5.4 当心觉知身和心时，注意定力的程度

5.4.1 请注意当我谈论心觉知身时，我指的是坚定而中性的心，而当我谈论心觉知心时，我指的只是中性的心，没有强调它必须坚定，因而我的学生们要注意到正念觉知身和正念觉知心时定力水平的不同。有一种心，也就是一种感受，比别的心需要程度高一些的定，特别是身体的感受，如身体愉悦的感受或疼痛，因为它是粗重的，紧粘着身体，如果心的定力不够，当身体的感受强烈时它会混乱分心。因而，受念处禅修者，也适合修身念处。任何情况下，“坚定的心”这个词对修身念处和受念处的禅修者来说，并不意味着心必须非常坚定而变得僵硬，因为僵硬是非善心，它只是指觉知当下存在的目标，足以能从身体和感受中分离出来。

5.4.2.1 我曾经为下面提到的问题疑惑了数十年，那就是：当制心一处时，心是坚定的，从目标上独立分离出来了，禅修者应该专注在心上，还是专注在被觉知的目标上。事实上，专注的心既不是知道者（观察者），也不是被知道（观察）

的物。我们单单依靠正念将存在的目标和知道者（观察者）分开，这样我们将理解身体和感受，包括其他目标，它们仅仅是被知道的东西，不是众生、人、我。如果禅修者有目的地转向盯着知道者本身，那么知道者将从知道者变为被知道的物，一个新的知道者从更深处生起。因而，当心一境性的心现前时，我们应该严格地避免盯着它。

5.4.3 坚定的、知道的心是优势，它可以长时间地积极地觉知目标，它会看到心一直在生起灭去轮流转换。然而，它也有它的缺点，我们会误以为知道的心是永恒的，这是因为在目标生起灭去轮流转换的过程中，知道者，通过禅修已变得强而有力，它保持定力相当一段时间，它看起来成为永恒的了。事实上，知道者也是生灭的，它持续快速地生灭，生灭如此快使得人们不知道怎样注意它而误以为它是永恒的。事实上，坚定的知道的心不是一个相同的心存在很长一段时间，而是同一类型的心之流持续生灭。

5.4.4 以当下知道的心培养发展正念和内观能达到阿那含果位；继续培养发展正念和内观到达阿罗汉道（在阿罗汉道位，还没有到达阿罗汉果位）时，知道者仍然是坚定的和突显的。在这一过程中，心将所有注意力投向知道者（观察者），对任何别的目标没有热情，因为知道者它是如此非凡的纯洁和平静，直到正念正知真正地完满。达到那一点后，它将以深度的精神影响洞彻三本质，舍弃对心（知道者）的粘着。那就是佛教学习的终止。从那以后，一颗新的功能性的心生起，它不再作为知道者专注而突显，但遍满整个世界和宇宙。功能性的心感受到一种宁静，那宁静遍及整个世界和宇宙。

5.4.5 通过正念发展内观智慧，特别是心，我没有强调心必须是坚定，我只是提到它必须中性。事实上，心也必须坚定，但只是灭去前的刹那定。它不必定太长时间，因为心存在的时间非常短，如贪、瞋、痴。它生起灭去维持仅仅七个心片刻。因而，内观禅修者采用心（除感受外）作为修习正念的目标时不需要先

修禅定或修心一境性。另一方面，我并不是说持续的修念处禅完全不需要禅定。如果可能，禅修者应该不时修修止禅来休息一会儿。重新获得力量后，禅修者舒适地回到修法念处。如果觉知一个目标后，心对境起了任何反应，正念能够自动忆起这反应。然后，它会觉知心和法两者的三本质。

5.5 通过内观禅修训练智慧的结果

这章的最后的主题是学习身和心将会获得什么结果。简而言之，在整条修行路上我们将获得内观智慧和纯净的幸福。完成佛法的学习之后，我们依然活在这世上，但我们获得了终极的利益，也就是，实现了涅槃，那里极其宁静。

5.5.1 区分身和心

当心是坚定的和中性的，自动地觉知身和心时，那么称之为“我”的东西会去掉，会呈现身和心的实相。如果正念和智慧成熟了，内观智慧会进一步将心（名）消融为受、想、行、识；它同时也将身（色）消融为眼、耳、鼻、舌、身，或消融为地、水、火、风四大元素。通过内观消融身心是破除“我”见的开始。这是通过训练获得的初步智慧。

5.5.2 观察身心的生灭变化

身心消融后，我们会认识到每个身心现象都实行他们自己的功能，包括生起、灭去、及不停地变化。比如，心将看到身体吸气和呼气，坐、站、行、移动和静止等。另外，心看到没有正念的状态生起、灭去，在生灭之间的间隙极短，接着新的心生起，它会回忆刚刚没有正念。所有这些导向身心的生灭变化的内观智慧。这是破除我见、人见、众生见的开始，接着对身心粘着的解脱将会发生。

5.5.3 清醒理解身心苦、非实体性的真相

随着越来越多地看见身心现象的生灭，有些人也许从所有因缘法(身心现象)的迷幻中清醒过来。因为他们认识到幸福生起后灭去，它不令人愉悦；痛苦生起后灭去，它不令人悲伤；善心生起后灭去，它不可意；非善心生起后灭去，它不令人难过。无论什么生起后都会灭去，它既不快乐也不悲伤，快乐和悲伤是同样令人厌烦，好和坏同样令人厌烦。有些人也许会将身心现象看作存在的自然现象，不是“我”，它们的“我”已走了，一个空的、令人敬畏的、非实体性的自然真相在脑海中呈现。这些就是内观禅修者的感受。有些人也许在这个阶段会停留相当长一段时间，另外一些人也许很快就跨越这个阶段。

5.5.4 对因缘法持心平等

随着越来越正念觉知身心，心将意识到厌烦、敬畏、或任何别的感受都只不过是一个被觉知目标，同样会过去的。心将会变得坚定，对所有因缘生法都以中舍心面对，连中舍心也没有意愿刻意去维持。这是内观禅修中非常重要的一个阶段。修习正念到达这个阶段后，禅修者会变得非常喜乐，接触世俗变易法时不再动摇。然而，这个阶段的中舍心仍不稳定。有些人也许不能维持它而再次偏离；而另外一些人也许会不经意地跨越跳跃前进。

5.5.5 获得法眼

当心对所有因缘生法生起中舍心后，正念和智慧会更进一步，修行会跨越跳跃着前进，也就是获得法眼。心将自动获得安止定；会经过一道七个刹那的内观审查过程。“获得法眼”这个词意味着心自然地承认和认识到了真理：身和心是无常、苦、无我的，身和心现象一旦生起自然就会灭去。禅修者从心底确认了这个终极的真理，就象去了宇宙遨游的孩子终于找到他的父母那样真切。

心将会皈依佛法僧三宝，对三宝生起热切的坚定的信心，象漂在大海中央的人看到了海岸，又象迷失在荒凉丛林中的行路人看到走出丛林的方向，他有了坚

定的信念有一天他确定会达到岸边或走出丛林。尽管有时心可能会受世俗现象或烦恼影响而摇摆，但它仍然有坚实的基础，当烦恼和贪爱来临时会阻止它远离邪恶和不善业。获得法眼的功德被看做是增上的善缘。初果的圣者确保安全不会降生到三恶道了，无论当下还是未来都获得利益，这是训练智慧的所获得的巨大利益，佛陀宣称所获的利益是如此大，胜过做宇宙的君王。

5.5.6 对缘起法的后半部分的理解

随着对智慧的训练逐渐地增进，心最终将会理解缘起法的后半部分，就是我们通常所说的流转门（集法）“缘名色生六根，缘六根生触，缘触生受，缘受生爱，缘爱生取，缘取生有，缘有生生，缘生生苦”。

这就是洞彻真相：身心现象只存在于刹那间。当下的名色导致眼耳鼻舌身意六根的存有。如果单有身或单有心，眼耳鼻舌身就不能执行它们的功能。名和色必须合作，六根才能发挥它们的功能。至于意根，单有名它能够发挥它的功能，即使没有色也是可以。当眼耳鼻舌身意六根接触六尘时，愉悦、痛苦、或中性感受生起。接着，欲贪、有贪、无有贪就会生起。当贪爱生起，意识就会粘着六尘（感官目标），一个心理过程就会发生，因此误以为是“我”的潜意识产生了。结果，紧张或苦就产生了。

一个人如果经历过这个阶段的智慧的训练，他就会认识到真相：如果心不摇摆、没有贪爱和粘着（执取），它就不会受苦；相反，如果心随着贪爱和粘着而摇摆，它就会受苦。结果，心就不会怀疑，就不会追寻外在的目标。心没有摇摆，甚至内在也没有寻求欲乐的念头或感官娱乐的想法，心自动坚定而突显。它简单地作为观察者或知道者，不是欲乐的追寻者。粗重的烦恼将永久地终止。心本身是如此的宁静喜乐，以致于有些人也许满足于这个水平，他们也许不想继续在学习身和心，因为训练心也是一种负担。

修内观达到这个阶段，心不依赖外在的感官愉悦，而自得喜乐。这种喜乐超过大多数人的想象。出离感官贪爱后的喜乐是如此巨大，以致于它能遍及整个身体，甚至到每一根毛发的尖端，它如同在炎热的季节用清新的凉水洗澡一般。

5.5.7 理解缘起法的前半部分

内观禅修发展到 5.5.6 节所述的阶段之后，心就会限制它的学习范畴在觉知的心这个区域。它将理解知道者（觉知的心）是坚定的愉悦的，但不是“我”，也不属于某人。随着内观智慧的更进一步培养，心接着获得直觉的内观智慧洞悉通达缘起法的前半部分，即清楚地理解还灭门，即灭法。它认识到：随着对四圣谛的正知，努力奋斗的心和控制的心（贪求欲）就不会生起。控制的心（贪求欲）不生起了，意识心就不再承担名和色。随着意识心不承担名和色了，名和色就不会出现，或者说不再被抓住去担负和压迫心。

这就是解释以前所说的心觉得“知道者”是一个好的不可思议的东西，把它视之为一个安全的岛屿。然而，随着内观发展，洞察四圣谛的敏锐的观智闪现，它认识到五蕴，包括觉知的心（知道者、观察者），是无常的、苦的、无我的（单洞察三本质其中一项，就可以舍弃对觉知的心的粘着）。认识真理后，试图努力以违反自然规律的方式影响控制自然现象的妄心将会消失，也就是试图努力让五蕴幸福和让五蕴成为“我”的妄心将会消退。意识心将不再抓住名和色，也不再攫取它们去承担和压制心。名和色也不会形成新的“有”。

内观到达这个点后，心以正知洞察苦谛，心将舍弃五蕴，它将从五蕴中出离，从诸多局限和遮盖心的烦恼漏中解脱，象一只小鸡奋力啄破蛋壳走了出来。这就是佛法学习的终止。再生和存有都消失了，完满了圣洁的生活。余下的人生是完全的不可思议，因为五蕴仍然执行它们的功能，但心是独立于五蕴的。心不再受到任何压力。尽管它会继续扮演它的多种功能，比如想蕴和行蕴，但它看起来好像什么也没做，每执行一功能都是纯净的行动。心洞透喜乐，那是远远超过想象和念头的，它是至高的幸福，它是自由的、透明的、轻快的、干净的、清晰的、无边无际的，比天空和空气更宽广，比极乐还乐。这种心在高级论典《阿毗达摩》称之为“功能性的心”，阿姜曼称之为“坚持不懈的心”，隆波顿称之为“一心”，隆波塔特称之为“心”，阿姜布达达撒称之为“名的核心”，隆波布达称之为“单一的心”。原因是它永远是一，永不会再变为二，永远再也不会被二元意识染污，如喜乐和痛苦，善和恶等。

5.5.8 涅槃的实现

一旦心从制约它的诸多漏中解脱出来了，它就独立了，“一心”就实现了涅槃，就是“一法”。涅槃是一个纯净的状态，它纯洁、干净、清明、无垢、空、无形、无边、明亮、极乐、永恒。洞悉涅槃的心将超过最高的幸福。将感官上的愉悦、禅定中的宁静、涅槃实现后的喜乐三者作比较，明显突出的特征是：人们熟悉的感官愉悦是一种局限在胸口的意识，禅定中的宁静是遍满每一个毛孔的愉悦，而涅槃的宁静是遍及整个宇宙（天空和空气），无边无际，每一个微小分子都遍满着那种感觉。

来自涅槃后的喜乐有几种方式获得。通常地，对所有圣者来说，在实现圣道和圣果的那刻洞彻涅槃，但它发生得非常短暂。属于不同层次的圣道的心仅仅存在一刹那，属于不同层次的圣果的心仅仅存在几个刹那。另外，能够完全洞彻涅槃的心是属于圣果的心，因为没有更进一步的任务要完成了；而属于圣道的心是出世间果心，属于圣道的心在觉悟的那刻闪现，它必须实行它的功能，彻底根除微细烦恼。因而，属于圣道的心是出世间的善心，它还有任务要完成，它不会闲着，直到完全领会涅槃的宁静，直至属于圣果的心。

对一般圣者来说，实现涅槃（即获得圣果）的方式还有几种。这种圣果的获得是得出世间果，即获得以涅槃为目标的正定，导致属于果心的心无数次再发生，不仅仅是在不同阶段获得圣果的那刻发生几次。

获得圣果需要两个组成部分：

（1）正定

（2）以涅槃为所缘（目标）

因此，世俗人不能获得圣果，无论他们修正定多么娴熟，因为他们从来没有实现过涅槃。对于圣者来说，尽管他们以前没有修过正定，他们在某种程度上来

说能够获得圣果，因为他们在获得圣道和圣果的那刻，心自动到达了正定。因而，对圣者来说，再次获得正定并不难，因为心曾经经验过。

这并不意味着所有的圣者在获得圣果时有同等的熟练程度，因为获得圣果的目标（所缘）是涅槃，在低层次的圣者洞悉涅槃只有几个刹那，因而他们获得圣果的难度会比高层次的圣者大。通常，他们得从正念觉知身和心开始，直到心舍弃身心洞彻涅槃；而高层次的圣者，由于更熟悉涅槃，他们则能通过作意（忆起）立即获得涅槃。因而，另一个要点是那些经常回顾温习涅槃的圣者他们已经获得涅槃的省察自在力，能够一回忆就能立即清楚地获得它，他们比几乎不回顾涅槃的圣者要熟练得多。

对于那些没有技能获得涅槃的圣者来说，他们获得圣果的程序是从正念身和心开始；但对于那些熟练的圣者，他们获得圣果的程序是从作意（忆起）开始。在某个时间点上，心会从第一禅定向上直到正定，接着随顺心会生起，它会中止觉知出世间目标的心，即中止觉知身和心的心。随顺心对于一位快速的觉醒者会反复出现三次，对于慢的觉醒者会反复出现四次。之后，属于圣果的心将会无数次地反复出现，直到它退去法乐。接着，使生命继续的心（有分心）生起打断圣果获得的过程，这样就从法乐中退去。

有关五蕴分开后的涅槃是什么样子，它不可以回答，不可以被世俗心所能想象得到的，世俗心常常会有如下两种见：任何时候，他们想起涅槃时，他们非常相信常见，也就是认为涅槃后五蕴仍然会常存有；或者他们落入断见，也就是获得涅槃后一切都消失了。由于这个原因，我不在本文中不提它，以避免哲学理论上的争辩。

5.5.9 象不沾水的莲花那样生活者

事实上，人类和动物的心一直悄悄地粘着目标（所缘），象浸没在水中的木材那样。结果，心就无知地随着目标摇摆和偏离。唯有通过学习佛教的圣典，觉知目标的能力才可得以培养发展。它会感觉被觉知的目标是一个东西，而觉知的心是另外的东西。就象看见身、受、想、行带着贪、嗔、痴在执行它们的功能，

而另外的一个自然的临在则看见这些自然现象的变化那样。它将会认识到有时知道者从被知道的目标中独立分离出来；有时知道者滑向和混入到目标中。学习到这个阶段，有人也许会怀疑他们是否应该觉知存在于他们胸前的目标，还是他们应该觉知知道的心。胸前的目标有时小、有时大、有时重、有时清、有时快乐、有时悲伤、有时好、有时恶。知道的心好象浮在头顶。关于这个主题，请注意当知道者觉知任何东西，只要观察就够了。不要有目的地觉知两个（目标和知道的心）中任何一个，因为我们的目的根本不是为了达成任何东西。

经由稳定的练习，内观发展得更敏锐后，心会认识到由于心一直被粘着和被压迫着而导致了无穷无尽的苦产生。

经过更进一步的练习，到达正念自动忆起自然现象时，早上醒来时的第一件事是集中注意力去研究考察心是不是一直被压迫着。它会发现抓住心很容易的，但不知道怎样舍弃它。

随着内观发展到圆满的阶段后，也就是获得三本质的直觉后，心洞彻苦谛，因为心是它最后要舍弃的苦。然后，它将认识到它舍弃胸口中央那堆苦，同时舍弃这颗当下觉知的心。到达这点后，心变得独立了，因为它根本不粘着任何东西了。

它将洞彻涅槃的喜乐，完成佛教的学习。那就是圆满的内观智通达圣道。以最敏锐的内观智通达圣道，完成佛教的学习后，余下的生命就象不沾水的莲花，眼耳鼻舌身意完全和平常人一样发挥功能，于六根处觉知六尘（目标），但六尘（目标）只是在空境中移动的某些东西，没有任何东西接触这些目标，再也不会导致苦产生，因为承担苦的心已经舍弃了。

5.5.10 苦的止息

完成三学的学习后，心从苦的大集合中解脱出来，也就是从五蕴中解脱出来，但五蕴仍和平常那样是无常、苦、无常，因而，身体的疼痛仍然会生起，但心理的痛苦永远消失了。无论心情多么幸福，心不会粘着它。如前所说它如不沾水的

莲花，和幸福一起生活着。到这一点后，死亡不是一件可意的事，活着也不是一件愉悦的事。简单而平和地活着，象一位工人完成工作后，休闲地坐着，等着发薪水，也就是，等着无余涅槃，或者说那构造苦的五蕴的灭尽。

（2006 年 10 月）

结尾语

“获得法眼”这个词意味着心自然地承认和认识到了真理：身和心是无常、苦、无我的.....禅修者从心底确认了这个终极的真理，就象去了宇宙遨游的孩子终于找到他的父母那样真切。

心将会皈依佛法僧三宝，对三宝生起热切的坚定的信心，象漂在大海中央的人看到了海岸，又象迷失在荒凉丛林中的行路人看到走出丛林的方向，他有了坚定的信念有一天他确定会达到岸边或走出丛林。