

南传上座部佛教

止观禅修次第

玛欣德尊者 著述
西双版纳州佛教协会、
西双版纳法住禅林 印行

© Mahinda 2018

- 1.只要不增删、修改本书内容，则任何单位及个人皆可无须经过作者的同意而引用、复印本书。
- 2.不得以任何商业方式流通本书。
- 3.不得以非法途径（例如无准印证）印刷流通本书。
- 4.若您希望获得本书，以及其它佛法资料，请访问西双版纳法住禅林官方网站：www.fzcl.org.cn，或淘宝网“正觉书坊”：theravada.taobao.com。
- 5.版权所有，未经同意，不得翻印。若您希望印行流通本书，请联系法住禅林 fawu@fzcl.org.cn。

● 免费赠阅 ●

谨以此书
献给我最尊敬的恩师、亲教师
上座部止观禅法的弘扬者——
帕奥禅林西亚多阿金纳尊者

目 录

止观次第表.....	
凡例.....	I
绪论.....	1
第一节 佛教目标是觉悟四圣谛.....	1
第二节 四圣谛是佛教核心.....	7
第三节 得遇佛法的四种人.....	9
第四节 修行须依次第.....	14
第五节 四种行道.....	20
第六节 苦行道迟通达的次第.....	24
第七节 增上行.....	30
第一讲 禅修前行.....	37
第一节 了解自己.....	38
第二节 选择禅法.....	43
第三节 选择禅师.....	49
第二讲 弟子素养.....	61
第一节 三类圣者.....	61
第二节 弟子的特点.....	65
第三节 老师与导师.....	67
第四节 导师的重要性.....	68
第五节 奉献给导师.....	73
第六节 师恩难报.....	78

第七节 保护导师.....	83
第三讲 止观基础（一）	89
第一节 禅修次第的经典.....	89
第二节 具足戒行.....	94
止持戒.....	95
作持戒.....	100
第三节 防护根门.....	102
第四讲 止观基础（二）	111
第一节 正念正知.....	111
四种正知.....	114
正念的两大要点.....	118
正念防止烦恼.....	119
第二节 少欲知足.....	123
第五讲 捨离五盖（一）	127
第一节 五盖总说.....	127
第二节 捨离欲贪.....	131
第三节 捨离瞋恚.....	135
第六讲 捨离五盖（二）	141
第一节 捨离昏沉睡眠.....	141
昏沉的原因.....	141
对治昏沉的方法.....	144
第二节 捨离掉举追悔.....	149
去除妄想的方法.....	151
去除追悔.....	161

第三节 捨离疑.....	163
第七讲 止观业处.....	167
第一节 止观业处.....	167
何谓业处.....	167
止与观.....	168
第二节 四十止业处.....	170
业处分类.....	170
禅定分别.....	173
所缘分别.....	175
第八讲 入出息念.....	181
第一节 入出息念功德.....	181
第二节 入出息念.....	187
经文浅释.....	187
入门四步.....	188
避免四误.....	192
简单为要.....	196
数息.....	198
入出息的四阶段.....	199
第九讲 成就禅那.....	201
第一节 三种禅相.....	201
第二节 光和禅相.....	204
第三节 达到禅那.....	206
第四节 入出息念四法.....	208
第五节 初禅五支.....	212

第六节 五自在.....	214
第七节 其馀禅那.....	215
第二禅.....	215
第三禅.....	216
第四禅.....	216
第十讲 十遍八定.....	219
第一节 三十二身分.....	220
三十二身分.....	220
骨想.....	222
第二节 十遍.....	223
白遍.....	223
青遍.....	226
黄遍.....	226
红遍.....	227
地遍.....	227
水遍.....	228
火遍.....	228
风遍.....	229
光明遍.....	229
限定虚空遍.....	230
第三节 四无色定.....	230
空无边处定.....	232
识无边处定.....	232
无所有处定.....	233
非想非非想处定.....	234

第十一讲 梵住护卫	237
第一节 慈梵住	238
对个体修慈	238
破除界限	242
慈心遍满	243
第二节 悲梵住	248
第三节 喜梵住	249
第四节 捨梵住	249
第五节 四保护业处	252
引言	252
佛随念	253
不净修习	256
死随念	256
第十二讲 辨识色法	259
第一节 四界差别	259
四界	259
辨识四界十二特相	261
成就近行定	267
第二节 进入修观之门	270
两种乘者	270
三种密集	272
分析色聚	274
第三节 辨识六处门色法	276
色法四种生因	276
辨识眼十法聚	277

辨识其它业生色.....	280
辨识心生色.....	282
辨识时节生色.....	284
辨识食生色.....	285
辨识每一处门色法.....	286
辨识心处色.....	287
辨识四十二身分.....	287
第四节 小结.....	288
第十三讲 辨识名法.....	295
第一节 名法基本知识.....	295
心与心所.....	295
心的分类.....	298
心路与离心路.....	299
六门心路.....	300
第二节 辨识禅那心路.....	304
辨识初禅 34 名法.....	305
辨识初禅心路.....	308
辨识其它禅那名法和心路.....	309
第三节 辨识欲界心路.....	310
辨识五门心路.....	311
辨识欲界意门心路.....	313
第四节 辨识内外名色法.....	315
辨识内外色法.....	316
辨识内外名法.....	317
成就名色限定智.....	319

第十四讲 观修缘起	321
第一节 生命之因	321
第二节 缘起第五法	322
二十行相之辐	323
三轮转	323
第三节 辨识过去世	326
学会辨识现在五因	326
发愿投生为比库的例子	327
发愿投生为梵天人的例子	328
逆推过去到今世结生	329
见到前一世临终时	331
业、业相和趣相	331
查找前世临终成熟之业	335
确定前世因和今世界的关系	335
查找明与行的种子	339
辨识前世因和今世界的关系	340
辨识更多的过去世	342
第四节 辨识未来世	343
第五节 缘起第一法	345
第六节 成就度疑清净	346
相信因果	346
超越对三世的疑惑	347
第十五讲 成就观智	349
第一节 观智	349
观之定义	349

自性相与共相.....	351
第二节 道非道智见清净.....	353
十种观智.....	353
七清净.....	354
思惟智.....	357
生灭随观智.....	359
十种观之污垢.....	361
第三节 行道智见清净.....	362
第四节 智见清净.....	367
第五节 总结.....	371
附录一 止观与四念处.....	373
念、正知与修观.....	373
正念与正知.....	376
正念与观禅的区别.....	377
四念处与止观的关系.....	383
附录二 禅修十问.....	393

【凡例】

1. 本书根据玛欣德尊者在2015年雨安居期间于云南西双版纳法住禅林的开示录音整理而成。
2. 本书所引用的巴利语经典，全部直接译自巴利三藏(Pāli)及其义注(atṭhakathā)。
3. 本书采用的巴利语底本为缅甸第六次结集的罗马字体CD版(Chattha Saṅgāyana CD (version 3)，简称CSCD)。
4. 为了尊重巴利三藏的权威性和神圣性，本书对巴利圣典及其义注的中文翻译采用了直译法，并用“宋体”字标示。
5. 本书在直译的圣典文句中，凡加上方括号〔〕者为补注，即译著者在翻译巴利语时根据上下文的意思加入的中文。
6. 书中对有些巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音而采用新的音译法。在这些专有名词第一次出现时，通常会在其后附上罗马体巴利语原文。
7. 为了方便读者对读巴利原典，书中在

引用巴利经典之后附有原典出处。这些巴利圣典和义注的序号，都是缅甸第六次结集的巴利三藏(CSCD)的章节序号（见下表）。

8. 本书所附的巴利原典出处都使用缩略语，其缩略语所对应的原典兹举例如下：

- Pr. = Pārājika 律藏第一册·巴拉基格
- Cv. = Cūlavagga 律藏第四册·小品
- Pr.A. = Pārājika-atṭhakathā 巴拉基格义注
- D. = Dīgha-nikāya 长部
- M. = Majjhima-nikāya 中部
- S. = Samyutta-nikāya 相应部
- A. = Aṅguttara-nikāya 增支部
- Dhp. = Dhammapada 法句
- Ud. =Udāna 自说
- It. = Itivuttaka 如是语
- Ap. = Apadāna 本行
- Bv. = Buddhavamsa 佛陀史
- Ps. = Paṭisambhidāmagga 无碍解道
- Dhs. = Dhammasaṅgaṇī 法集[论]
- Vbh. = Vibhaṅga 分别[论]

- Pp. = Puggalapaññatti 人施设[论]
- Vm. = Visuddhimagga 清净之道
- D.2.155 = Dīghanikāya, 长部 · 大品 第 155 节
Mahāvagga
CSCD. No.155
- S.5.1093 相应部 第五册 第 1093 经
- A.4.133 增支部 四集 第 133 经
- Vm.141 = Visuddhimagga, 清净之道 缅文版 第 141 节
CSCD. No.141

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

绪论

第一节 佛教目标是觉悟四圣谛

佛教的终极目标是什么呢？

对于这个问题，相信大家都知道，佛陀是这个问题的最佳答案，因为他本人已经达成了这个终极目标。我们只要考察佛陀是如何成佛的，就能明白佛教修行的目标。

佛陀，是古印度语 Buddha 的音译，意思是觉悟者。佛陀为何称为觉悟者？他又觉悟了什么？诸义注如此解释“佛陀”：

“Yasmā vā cattāri saccāni attanāpi bujjhi,
aññepi satte bodhesi; tasmā evamādīhipi kāraṇehi
buddho. Imassa catthassa viññāpanattham ‘bujjhitā
saccānīti buddho, bodhetā pajāyāti buddho’ti.”

“因为自己觉悟了四谛，也能令其他有情觉悟，以这些原因故为佛陀。或者也可示知此义：

觉悟诸谛为佛陀，使人觉悟为佛陀。”(Pr.A.1 / Vm.141)

佛陀在《相应部·正自觉者经》(Sammā-sambuddha sutta)中也明确地说：

“Imesam̄ kho, bhikkhave, catunnam̄
ariyasaccānam̄ yathābhūtam̄ abhisambuddhattā
tathāgato ‘araham̄ sammāsambuddho’ti vuccati.”

“诸比库，如实证悟此四圣谛故，如来称为‘阿拉汉、正自觉者’。”(S.5.1093)

因为如实证悟四圣谛，他被尊称为正自觉者，即佛陀。在此，“如来”(Tathāgata)是佛陀的自称。

佛陀觉悟的是哪四圣谛呢？它们是：

1. 苦圣谛(dukkham̄ ariyasaccam̄)；
2. 苦集圣谛(dukkhasamudayam̄ ariyasaccam̄)；
3. 苦灭圣谛(dukkhanirodham̄ ariyasaccam̄)；
4. 趣向苦灭之道圣谛(dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccam̄)。

圣(ariya)，意为神圣的、圣者。谛(sacca)，意为真谛、真理。佛陀的教法离不开生命和生命的解脱，因此这四圣谛是关于生命的真理。

它们也简称为“苦集灭道”。其中：

1. 苦圣谛是关于生命的真理；
2. 集圣谛是关于生命根源的真理；
3. 灭圣谛是关于生命之解脱的真理；
4. 道圣谛是关于导向生命解脱之道的真理。

不仅是我们的果德玛¹佛陀自己因为如实觉悟了四圣谛而成佛，在《相应部·阿拉汉经》(Arahanta sutta)中，佛陀更明确地宣称三世一切诸佛全都是如实觉悟四圣谛：

“Ye hi keci, bhikkhave, atītamaddhānam
 arahanto sammāsambuddhā yathābhūtam
 abhisambujjhimsu, sabbe te cattāri ariyasaccāni
 yathābhūtam abhisambujjhimsu. Yopi hi keci,
 bhikkhave, anāgatamaddhānam arahanto
 sammāsambuddhā yathābhūtam abhisambujjhissanti,
 sabbe te cattāri ariyasaccāni yathābhūtam

¹ 果德玛：巴利语 Gotama 音译。我们佛陀的姓氏。果德玛佛又称释迦牟尼佛，我们现在的佛法时期即是果德玛佛陀的教法时期。

北传佛教依梵语 Gautama 音译为乔答摩、瞿昙等。

abhisambujjhissanti. Ye hi keci, bhikkhave, etarahi
arahanto sammāsambuddhā yathābhūtam
abhisambujjhanti, sabbe te cattāri ariyasaccāni
yathābhūtam abhisambujjhanti.”

“诸比库，无论任何过去世的阿拉汉、正自觉者所如实觉悟的，他们全都是如实觉悟四圣谛。

诸比库，无论任何未来世的阿拉汉、正自觉者所如实觉悟的，他们全都将如实觉悟四圣谛。

诸比库，无论任何现在的阿拉汉、正自觉者所如实觉悟的，他们全都是如实觉悟四圣谛。”

(S.5.1094)

在另一篇经中，佛陀强调不仅只是三世诸佛，无论任何过去世、未来世和现在的沙门、婆罗门所如实觉悟的，他们全都是如实觉悟四圣谛。这说明包括正自觉者、独觉佛和圣弟子在内的一切圣者(ariya)²全皆如实觉悟四圣谛，并且因觉悟四圣谛而成为圣者。(S.5.1075)³

所以义注中说：“由于被圣者、如来所通达和宣说，它们属于圣者所有，因此以圣者的真谛

² 关于这三类圣者，详见本书 p.61。

³ 这与后期佛教认为的四谛只是小乘声闻法的观点不同。

故，为‘圣谛’的意思。”(S.A.5.1098)

在《长部·大般涅槃经》(Mahāparinibbāna sutta)中，佛陀又强调说，包括他自己在内的所有人，只要未能觉悟四圣谛，就必然一直流转于生死轮回；只有觉悟四圣谛，才能断尽烦恼、不再轮回：

“诸比库，由于不随觉、不通达四圣谛，因此我和你们长久以来流转轮回。……

诸比库，已随觉、通达苦圣谛，已随觉、通达苦集圣谛，已随觉、通达苦灭圣谛，已随觉、通达趣向苦灭之道圣谛。已切断有爱，已断尽有，今已再无后有。”(D.2.155; S.5.1091)

为什么证悟四圣谛能够断尽烦恼、解脱生死、出离轮回呢？因为四圣谛分别执行四种作用：

1. 觉悟苦圣谛即能遍知世间的真相、生命的本质；
2. 觉悟集圣谛即能断除烦恼；
3. 觉悟灭圣谛即能证悟涅槃；
4. 觉悟道圣谛即能圆满修行。

南传上座部佛教的禅修巨著《清净之道》(Visuddhimagga)提到，执行四圣谛这四种作用是在道智(maggañāṇa)阶段。也即是说，在证悟出世间圣道的那一刹那，其圣道智即同时执行四圣谛的这四种作用：

“Maggañāṇam apubbaṁ acarimam ekakkhaṇe
cattāri saccāni abhisameti, dukkham
pariññābhisaṁayena abhisameti, samudayaṁ
pahānābhisaṁayena abhisameti, maggam
bhāvanābhisaṁayena abhisameti, nirodham
sacchikiriyābhisaṁayena abhisameti. Kim vuttam
hoti? Nirodham ārammaṇam karitvā cattāripi
saccāni pāpuṇāti passati paṭivijjhati’ti.”

“道智不先不后在一刹那中领悟四谛：以遍知领悟而领悟苦，以捨断领悟而领悟集，以修习领悟而领悟道，以证悟领悟而领悟灭。怎么说的呢？取灭（涅槃）为所缘而成就、见到、通达四谛的。”(Vm.839)

所以，佛教的修行目标是为了成就出世间圣道智，是为了领悟四圣谛。只有彻底领悟四圣谛，我们才有可能：

1. 遍知世间的真相和生命的本质；
2. 断尽导致生死轮回的烦恼；
3. 圆满一切戒德、禅定和智慧；
4. 证悟无上清凉的涅槃。

第二节 四圣谛是佛教核心

佛陀在菩提树下觉悟了四圣谛，觉悟了生命的真谛，从此成为佛陀。觉悟后的佛陀开始向有缘的众生说法，使他们通过听闻佛法、依法修行，从而也成就圣道，觉悟四圣谛，达成佛教修行的最终目标。

佛陀拥有“一切知智”(sabbaññutā-ñāṇa)，他能清楚了知一切想要了知的事情。然而，佛陀并没有为弟子们谈论太多关于世间、关于形而上方面的知识，即使有许多弟子对此一类问题总是抱着极大的兴趣。尽管佛陀孜孜不倦地说法度众，但他却并非一天到晚都口若悬河、夸夸其谈，他只说如实的、有意义的话，对于一些与断烦恼、证涅槃无关的事情，即使佛陀知道，他也缄口不言。

有一次，跋葛瓦⁴与弟子们走进高赏比城(Kosambī)郊的一座辛沙巴树林(Simsāpavana)中，他从地上捡起几片辛沙巴树叶，问比库们：

“诸比库，你们认为如何，是哪种比较多——是我手中拿着的这几片辛沙巴树叶，还是上面的辛沙巴树林？”

“尊者，跋葛瓦手中拿着的这几片辛沙巴树叶极少，而更多的乃是上面的辛沙巴树林。”

“同样地，诸比库，我所了知但没有宣说的更多。诸比库，我为什么不宣说它们呢？诸比库，它们没有意义，并非初梵行，不能导向厌离、离贪、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃，所以我不宣说它们。

诸比库，我宣说什么呢？诸比库，我宣说‘此是苦’，我宣说‘此是苦集’，我宣说‘此是苦灭’，我宣说‘此是趣向苦灭之道’。

诸比库，我为什么要宣说它们呢？诸比库，它们有意义，它们是初梵行，它们能导向厌离、

⁴ 跋葛瓦：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。旧译世尊。

离贪、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃，所以我宣说它们。”(S.5.1101)

因此，佛陀本人觉悟了四圣谛，他在一生四十五年的弘法生涯中所教导的也离不开四圣谛，其目的是让他的弟子们也觉悟四圣谛，从而断尽烦恼、出离生死、证悟涅槃、成就正觉。

由此可见，四圣谛是佛教之根本：佛陀因为觉悟四圣谛而成为佛陀(Buddha)，佛陀所教导的一切法(Dhamma)皆以四圣谛为核心，佛弟子通过觉悟四圣谛而成为圣者僧(Saṅgha)。佛、法、僧三宝，即构成了我们所说的佛教(Buddha-sāsana)。

第三节 得遇佛法的四种人

在《增支部·四集·敏锐知者经》(Ugghaṭitaññū sutta)中，佛陀根据证悟四圣谛的根器，把得遇佛法的人分为四种：

“Cattārome, bhikkhave, puggalā santo
samvijjamānā lokasmim. Katame cattāro?

Ugghaṭitaññū, vipañcitaññū, neyyo, padaparamo.
ime kho, bhikkhave, cattāro puggalā santo
samvijjamānā lokasmin’ti.”

“诸比库，有此四种人存在着于世间。哪四种呢？敏锐知者、详说知者、可引导者、文句为最者。诸比库，乃有此四种人存在着于世间。”

(A.4.133)

《人施设[论]》进一步解释这四种人：

“哪种人是敏锐知者呢？若在说法的同时即领悟法之人，这种人称为敏锐知者。

哪种人是详说知者呢？若对略说的义理进行详细分别时即领悟法之人，这种人称为详说知者。

哪种人是可引导者呢？若亲近、结交、奉侍善友，说示、遍问、如理作意，经如是次第而领悟法之人，这种人称为可引导者。

哪种人是文句为最者呢？即使多听闻、多读诵、多忆持、多讲解，也不能于当生领悟法之人，这种人称为文句为最者。”(Pp.148-151)

《人施设[论]》义注如此解释“领悟法”：

“**Dhammābhisaṁyoti** catusaccadhammassa
ñāṇena saddhiṁ abhisamayo.”

“领悟法，即是对四谛法之智一起的领悟。”
 (Pp.A.148)

这里的“领悟法”是指生起出世间圣道智的同时对四圣谛法的领悟，即证悟圣道。

敏锐知者只需通过听闻佛陀或佛陀的弟子所说的一首偈颂或一段简短开示，即能领悟四圣谛。

详说知者无法只是通过听闻一首偈颂或一段简短的开示而证悟，但却有能力在听闻对佛法的详尽解释后领悟四圣谛。

可引导者无法只是通过听闻简略或详尽的佛法开示而证悟，他们还必须通过亲近善友、学习和研究佛法，并依之次第地如理作意止与观，才有可能领悟四圣谛。

文句为最者无论如何精进地学习和修行佛法，也无法在今生证得禅那(jhāna)，以及证悟任何道果⁵。

在巴利经藏中，人们只是通过听闻佛陀说

⁵ 道果 (magga-phala): 圣道智与圣果智的合称，皆取涅槃为所缘，且都属于圣者的出世间成就。

法即领悟四圣谛的例子比比皆是，他们并不需要经过次第修行也能证悟道果。然而，敏锐知者和详说知者只存在于佛陀住世时期，以及接着一千年证得无碍解阿拉汉(*paṭisambhidhā-patta-arahat*)的时代⁶。我们现在所处的这个时代距离佛陀般涅槃已经超过两千五百年了，当今的佛陀教法时期只剩下可引导者与文句为最者这两类人存在。⁷

也即是说，在现今这个时代，我们已经无法只是通过听闻佛法而证得任何殊胜的成就⁸，所有想要在今生或者来世成就道果、领悟四圣谛的人，都必须经过次第的修行，才有可能达成佛教修行的目标。

对于可引导者，他们必须付出足够的精进，花上足够的时间和耐心，以便让他们的巴拉密

⁶ 根据上座部佛教，我们佛陀的正法能住世五千年：第一个千年为证得无碍解阿拉汉的时代，第二千年为六通阿拉汉时代，第三千年为三明阿拉汉时代，第四千年为纯观阿拉汉时代，第五千年只能证其馀三种圣道。五千年后，正法逐渐隐没。

⁷ 参考雷迪西亚多《觉悟资粮·绪论》p.10。

⁸ 殊胜的成就 (*visesādhigama*)：包括属于世间成就的禅那和神通，以及属于出世间成就的圣道和圣果。

⁹成熟，从而在今生即能证悟四圣谛。

这里所说的“花上足够的时间和耐心”，是指如果可引导者精进修行三年就能证悟道果的话，他们必须持续地精进修行三年；如果精进修行七年就能证悟，他们必须持续地精进修行七年；如果精进修行三十年就能证悟，他们必须持续地精进修行三十年；如果需要花上五十年才能证悟，他们就必须持续精进修行五十年。

假如可引导者懈怠于修行，或者尚未花上足够的时间就半途而废，或者亲近错误的导师、修行错误的禅法，或者年纪大了心有馀而力不足时才遇到正法，或者虽然值遇正法但却受到家庭、感情、俗务等的羁绊，他们将不可能在今生证悟道果，从而虚耗了今生得遇佛法并投生成为可引导者的机会。

文句为最者虽然无法在今生获得任何殊胜的成就，但是他们仍然必须好好珍惜难得的人生，珍惜今生得遇佛陀教法的机会，并尽可

⁹ 巴拉密：巴利语 pāramī 音译。有时专指成佛的资粮，在此是指成就禅那、圣道和圣果的资粮。参见本书 p.62 脚注。

能精进地修行，积累足够的巴拉密，以便在下一生或未来佛陀的教法时期证悟四圣谛。

本书讨论的止观禅修次第，主要是针对可引导者与文句为最者这两类人而说的。

第四节 修行须依次第

佛教修行的最终目标是为了成就出世间圣道、觉悟四圣谛，而想要证悟四圣谛，则必须学习和实践佛陀的教法。这对于可引导者与文句为最者来说，尤其如此。

佛陀在《增支部·八集·伍波思特经》(Uposatha sutta)等经中，提到佛陀的教法拥有八项稀有的特质，其中的第一项是：

“Seyyathāpi, bhikkhave, mahāsamuddo
anupubbaninno anupubbapoṇo anupubbapabbhāro,
na āyatakeneva papāto; evamevam̄ kho, bhikkhave,
imasmīm̄ dhammavinaye anupubbasikkhā
anupubbakiriyā anupubbapatipadā, na āyatakeneva
aññāpativedho.”

“诸比库，犹如大海逐渐向下，逐渐倾斜，逐渐深入，而不会忽然陡峭。同样地，诸比库，

在此法、律中次第而学，次第而作，次第行道，而不会顿然了知通达。”(A.8.20; Cv.385; Ud.45. 参见A.8.19)

佛陀在这些经典中强调，佛陀的教法是“次第而学，次第而作，次第行道，而不会顿然了知通达”的。

《增支部义注》在解释这段经文时说：

“次第而学”(anupubbasikkhā)：是指行持戒(sīla)、定(samādhi)、慧(paññā)三学。

“次第而作”(anupubbakiriyā)：是指受持尘堆衣、三衣支、集食支等十三头陀支法。

“次第行道”(anupubbapatipadā)：是指修习止禅的四十业处，修习观禅的七随观、十八大观等，以及三十七菩提分法。

“不会顿然了知通达”(na āyatakeneva aññāpativedho)：不从最初的持戒等开始修行，是不可能像青蛙跳跃一般证悟阿拉汉道果的。唯有按照戒、定、慧的次第修习圆满之后，才能够证得阿拉汉。(A.A.8.19; Ud.A.45)

对于依照戒、定、慧的次第修行，佛陀在

《长部·大般涅槃经》中多次强调说：

“Iti sīlam, iti samādhi, iti paññā. Sīlaparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisamsō. Samādhi-paribhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisamsā. Paññāparibhāvitam cittam sammadeva āsavehi vimuccati, seyyathidam - kāmāsavā, bhavāsavā, avijjāsavā’ti.”

“如是戒，如是定，如是慧。遍修戒之定，有大果报、大功德；遍修定之慧，大果报、大功德；遍修慧之心，能完全从欲漏、有漏、无明漏的诸漏中解脱。”

这段经文的意思是：在持守净戒的基础上修止(samatha)培养禅定，能成就八种世间禅那(jhāna)。在禅定的基础上修观(vipassanā)，观照诸行(saṅkhāra, 因缘造作之法)的无常、苦、无我三相，当观智(vipassanā-ñāṇa)成熟时，能次第成就入流(sotāpatti)、一来(sakadāgāmi)、不来(anāgāmi)和阿拉汉(arahatta)四种出世间道智¹⁰。通过圣道智，则能断除烦恼、解脱生死。

¹⁰ 关于四种道智，详见本书 p.368-370。

换言之，想要断除烦恼、领悟四圣谛，需要次第修行戒定慧。那么，修行戒定慧如何断除烦恼呢？如前所述，断除烦恼是圣道智的四种作用¹¹之一，而令道智生起的近因（直接因）是观智，观智的近因则是禅定，而培育禅定需要以持戒清净为基础。

所以，佛教修行的次第是：持戒→修正培养禅定→修观培养智慧→断除烦恼。

《中部·转车经》(Rathaviniṭa sutta)又提到证悟涅槃的七个次第(anupubba)，称为“七清净”(satta visuddhiyo)，它们依次是：

1. 戒清净(Sīla-visuddhi)
2. 心清净(Cittta-visuddhi)
3. 见清净(Ditṭhi-visuddhi)
4. 度疑清净(Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi)
5. 道非道智见清净(Maggāmaggañāṇa-dassana-visuddhi)
6. 行道智见清净(Patipadāñāṇadassana-visuddhi)

¹¹ 关于圣道智的四种作用，详见本书 p.5。

7. 智见清净(*Nāñadassana-visuddhi*)

对于修习这七清净的次第关系，经中比喻就像从一个地方出发，先后需要转乘七种交通工具而到达目的地一样。

所以，《如是语义注》在谈到“次第”的含义时这样解释：

“**Anupubbenāti sīlādivisuddhipaṭipāṭiyā, tattha ca vipassanāpaṭipāṭiyā ceva maggapaṭipāṭiyā ca.**”

“依次第，即按照戒清净[心清净]等步骤，然后是观禅的阶段，才到[圣]道的阶段。”
(It.A.17)

整部《清净之道》，即是以戒定慧三学为框架，对此七清净的修习次第进行详尽解说和系统指导。

此七清净和戒定慧三学之间的关系：戒清净属于增上戒学；心清净属于增上心学；见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净和智见清净五种属于增上慧学。也就是说，这七清净即是戒、定、慧三学，而且侧重于修习慧学。

所以，《清净之道》在解释如何以此七清净来修习增上慧学时说：

“应如何修习呢？在此，以蕴、处、界、根、谛、缘起等各种法为此[观]慧之地。戒清净及心清净这两种清净为[慧]根。见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净和智见清净这五种清净为[慧]体。所以应以学习、遍问而熟知作为[慧]地的诸法，在成就了作为[慧]根的二种清净之后，应努力修习作为[慧]体的五清净。”

(Vm.430)

七清净、三学与止观之关系表

修慧	七清净	三学	止观	世出世间
慧根	戒清净	增上戒学		世间
	心清净	增上心学	止	
慧体	见清净	增上慧学	观	
	度疑清净			
	道非道智见清净			
	行道智见清净			
	智见清净		道智	出世间

第五节 四种行道

在《增支部·四集·简略经》(Saṃkhitta sutta)中，佛陀提到有四种行道：

“Catasso imā, bhikkhave, paṭipadā. Katamā catasso? Dukkhā paṭipadā dandhābhīññā, dukkhā paṭipadā khippābhīññā, sukhā paṭipadā dandhābhīññā, sukhā paṭipadā khippābhīññā. imā kho, bhikkhave, catasso paṭipadā’ti.”

“诸比库，有此四种行道。哪四种呢？苦行道迟通达、苦行道速通达、乐行道迟通达、乐行道速通达。

诸比库，乃有此四种行道。”(A.4.161)

对于这四种行道，在《清净之道》和《法集[论]义注》中从修定、烦恼与根等角度进行了解释。

首先是依修止得禅的角度：从最初的专注开始，直到生起禅那的近行，其间转起对定的修习称为“行道”。从近行定开始直到安止定，其间转起之慧称为“通达”。

1. 很难去除妄想等诸障盖，也迟迟无法证

得禅那，称为“苦行道迟通达”；

2. 很难去除妄想等诸障盖，但去除后能很快证得禅那，称为“苦行道速通达”；

3. 虽然很少妄想等诸障盖，但却迟迟无法证得禅那，称为“乐行道迟通达”；

4. 很少妄想等诸障盖，也能很快证得禅那，称为“乐行道速通达”。

依烦恼与根的角度来分，则是：

1. 烦恼重且钝根者为“苦行道迟通达”；

2. 烦恼重但利根者为“苦行道速通达”；

3. 烦恼轻但钝根者为“乐行道迟通达”；

4. 烦恼轻且利根者为“乐行道速通达”。

(Vm.39; Dhs.A.176-180)

只要是圣者，他们在证悟四种圣道时都可依这四种行道进行分别。有些圣者的四种圣道各不相同，而有些则四道皆同。(Vm.801)

佛陀的四种圣道都是乐行道速通达，上首弟子沙利子(Sāriputta)尊者的也是如此。另一位上首弟子马哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna)尊者在证悟初道入流道时是乐行道速通达，后面三

种圣道则是苦行道速通达。¹²

这两位上首弟子都是通过听闻一首偈颂即证悟入流道，所以属于上述四种人当中的敏锐知者。他们证悟入流道并加入比库僧团后，沙利子尊者修了半个月的“逐一法观”(anupadadhamma vipassanā)¹³，然后在听闻佛陀开示《中部·长爪经》(Dīghanakha sutta)时证悟阿拉汉道，(M.2.206) 所以他证悟四种圣道都是乐行道速通达。而马哈摩嘎喇那尊者精进禅修了七天，在听闻佛陀为他开示的《增支部·睡意经》(Pacalāyamāna sutta)后，才克服禅修的障碍，(A.7.61) 次第成就禅那和观智并证悟阿拉汉道，因此他的后三种圣道属于苦行道速通达。

综合上述经论，我们可以依“修止得禅”

¹² 这是依《法集[论]义注》的说法。(Dhs.A.350)《清净之道》则说马哈摩嘎喇那尊者的初道为乐行道速通达，后三道是苦行道迟通达。(Vm.801)《增支部义注》更说马哈摩嘎喇那尊者的前面三道是乐行道迟通达，阿拉汉道是苦行道速通达；沙利子尊者的前面三道为乐行道迟通达，阿拉汉道为乐行道速通达。(A.A.4.167-8) 由于四种行道可从烦恼、根等不同角度来分别，因此诸义注的判定标准也各异。

¹³ 《中部·逐一经》。详见拙著《止观法要》第四讲。

和“修观证道”两方面来分别这四种行道：

1. 我们现在这个时代，在修止得禅方面还有可能存在“乐行道速通达”，也会有“苦行道速通达”和“乐行道迟通达”，但更多的禅修者属于“苦行道迟通达”，也即是他们在培养定力的过程中很难去除妄想等障碍，而且需要经过很长一段时间的精进才能证得禅那。

2. 在修观证道方面，虽然当今仍然属于可能证悟圣道的时代，但是想要“速通达”已经不可能，绝大部分禅修者都属于“苦行道迟通达者”，也即是他们必须付出很大的艰辛努力才能镇伏烦恼，而且需要持续不断地修观很长一段时间才能证悟圣道。

所以，《法集[论]义注》在解释“苦行道迟通达”时说：

“Tattha yo āditova kilese vikkhambhento
dukkhena sasaṅkhārena sappayogena kilamanto
vikkhambheti tassa dukkhā paṭipadā hoti; yo pana
vikkhambhita kileso vipassanāparivāsaṁ vasanto
cirena maggapātubhāvam̄ pāpuṇāti tassa
dandhābhīññā hoti. Iti yo koci vāro dukkha-paṭipada-

dandhabhiñño nāma kato.”

“其中，从镇伏烦恼开始，经过艰苦的加行、努力、劳累才能镇伏者，属于苦行道。而镇伏烦恼后，仍停住于修观很久才达成道的显现者，属于迟通达。如是对这种情况的人命名为苦行道迟通达者。”(Dhs.A.277)

第六节 苦行道迟通达的次第

既然当今时代只有可引导者和文句为最者这两种人，而且即使有可能证悟道果的可引导者，大部分也都属于苦行道迟通达者，那么，依照次第老实禅修在这个时代显得尤为重要。

对于修止得禅方面，想要成就禅那的禅修者需要依止一位具备资格的禅师，在他的指导下培养定力以成就八定¹⁴，达到“心清净”。这一切次第在《清净之道》中有详细教导。¹⁵

对于修观证道方面，《清净之道》中也有

¹⁴ 八定 (attha samāpattiyo): 初禅、第二禅、第三禅、第四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

¹⁵ 关于修止得禅的方法和次第，详见本书第八到十一讲。

详尽教导¹⁶。而《法集[论]义注》在解释“苦行道迟通达者”时，让我们清楚地看到古代上座部僧团所传承的修观次第。

《法集[论]义注》这样说：

“Yo hi cattāri mahābhūtāni pariggahetvā upādārūpam pariggaṇhāti, arūpam pariggaṇhāti, ‘rūpārūpam’ pana pariggaṇhanto dukkhena kasirena kilamanto pariggahetuṁ sakkoti, tassa dukkhā paṭipadā nāma hoti. Pariggahitarūpārūpassa pana vipassanāparivāse maggapātubhāvadandhatāya dandhābhīññā nāma hoti.”

“他摄受了四大种后，摄受所造色，摄受非色，但摄受‘色、非色’时经过艰苦、困难、劳累才能摄受，这名为苦行道。而且摄受了色、非色并住于修观时，道也迟迟显现，名为迟通达。”

在这里，“他摄受了四大种后”(cattāri mahābhūtāni pariggahetvā)是指禅修者先须辨识地、水、火、风四界——修四界差别；

¹⁶ 这并非说只有《清净之道》才教导止观禅修，而是由于该书把整部巴利三藏和义注中有关止观禅修的内容进行整理，并编译成完整的禅修手册而已。

“摄受所造色”(upādārūpam pariggahāti)是
指禅修者接着应辨识颜色、香、味、眼净色等
所造色——修色业处；

“摄受非色”(arūpam pariggahāti)是指禅修
者应辨识心识、触、受、想、思、一境性等名
法——修名业处；

“摄受‘色、非色’”(‘rūpārūpam’ pana
pariggahanto)是指禅修者一起辨识内在的色法
和名法，确定它们为“名色”。

“Yopi rūpārūpam pariggahetvā ‘nāmarūpam’
vavatthapento dukkhena kasirena kilamanto
vavatthapeti, vavatthāpite ca nāmarūpe vipassanā-
parivāsam vasanto cirena maggam uppādetum
sakkoti, tassāpi dukkhā paṭipadā dandhābhīññā
nāma hoti.”

“若摄受了色、非色后，在差别‘名色’时
经过艰苦、困难、劳累才差别；差别名色后停住
于修观很久，道才能生起，这也名为苦行道迟通
达。”

“差别‘名色’”(‘nāmarūpam’ vavatthapento)
是指禅修者辨识内在的名色法后，还应辨识外

在的名色法，一起照见内外名色法，观照它们并没有所谓的男人、女人、人类、动物、天人、灵魂、自我等等，只是名色法而已。

这说明禅修者需要经过四个阶段——

1. 色摄受(rūpa pariggaha)

2. 非色摄受(arūpa pariggaha)

3. 色非色摄受(rūpārūpa pariggaha)

4. 名色差别(nāmarūpa vavatthāna)

——才能完成“名色限定智”的修习并达到“见清净”。¹⁷

“Aparo nāmarūpampi vavatthapetvā ‘paccaye’
pariggaṇhanto dukkhena kasirena kilamanto
pariggaṇhāti, paccaye ca pariggahetvā vipassanā-
parivāsam̄ vasanto cirena maggam̄ uppādeti, evampi
dukkhā paṭipadā dandhābhīññā nāma hoti.”

“再者，差别了名色后，在摄受‘诸缘’时经过艰苦、困难、劳累才摄受；摄受诸缘后停住于修观很久，道才生起，这样也名为苦行道迟通达。”

¹⁷ 以上修习次第详见本书第十二、十三讲。

“摄受‘诸缘’”(‘paccaye’ parigganhanto)是指禅修者辨识内外名色法后，接着需要观修过去、现在、未来三时名色法的因缘。

这是修习“缘摄受智”并达到“度疑清净”的阶段。¹⁸

“Aparo paccayepi pariggahetvā ‘lakkhaṇāni’
paṭivijjhanto dukkhena kasirena kilamanto
paṭivijjhati, paṭividdhalakkhaṇo ca vipassanā-
parivāsaṁ vasanto cirena maggam uppādeti, evampi
dukkhā paṭipadā dandhābhīññā nāma hoti.”

“再者，摄受诸缘后，在贯通‘诸相’时经过艰苦、困难、劳累才贯通；贯通诸相后停住于修观很久，道才生起，这样也名为苦行道迟通达。”

“贯通诸相”(‘lakkhaṇāni’ paṭivijjhanto)是指禅修者辨识了名色法及其因果关系后，接着观照它们的无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)三相(lakkhaṇāni)。

这是修习“思惟智”等观智的阶段。

“Aparo lakkhaṇānipi paṭivijjhitvā vipassanā-

¹⁸ 详见本书〈第十四讲 观修缘起〉。

ñāṇe tikkhe sūre pasanne vahante uppannam
 ‘vipassanānikantim’ pariyādiyamāno dukkhena
 kasirena kilamanto pariyādiyati, nikantiñca
 pariyādiyitvā vipassanāparivāsam vasanto cirena
 maggam uppādeti, evampi dukkhā patipadā
 dandhābhiññā nāma hoti.”

“再者，贯通诸相后，要去除在观智锐利、勇猛、清晰地实行时所生起的‘观之欲’，经过艰苦、困难、劳累才去除；去除欲后停住于修观很久，道才生起，这样也名为苦行道迟通达。”
 (Dhs.A.277)

“要去除‘观之欲’”(‘vipassanānikantim’ pariyādiyamāno)是指禅修者以无常、苦、无我三相观照诸行法的生灭时，产生了光明等“观之污垢”。他通过去除这些观之污垢而达到“道非道智见清净”，使“生灭随观智”变得成熟，然后进入“行道智见清净”阶段。

他接着次第修习行道智见清净的九种观智，直到巴拉密成熟时，生起的道智即能断除相应的烦恼，证悟四圣谛，达到出世间的“智

见清净”。¹⁹

虽然义注在这里讨论的是“苦行道迟通达”的修观次第，但这并不意味着“乐行道速通达”等其它三种行道就不需要依照这样的次第禅修。义注只是解释“苦行道迟通达者”在每一个“行道”阶段是如何艰苦而已，至于“行道”的次第，当知所有四种禅修者都一样。

所以，该义注解释完“苦行道迟通达”之后接着说：

‘Imināva upāyena parato tisso paṭipadā
veditabbā.’

“当知其它三种行道也是这样的方法。”

(Dhs.A.277)

第七节 增上行

只要想修行，相信每个人都希望自己在修止和修观方面都是“乐行道速通达”，而不是“苦行道迟通达”。然而希望归希望，现实还

¹⁹ 以上修观次第，详见本书〈第十五讲 成就观智〉，也参考帕奥西亚多缅文版《趣向涅槃之道》第四册〈绪论〉。

是现实。为什么会有“苦行道迟通达”等四种行道的差别呢？根据佛教，所有存在的现象都有其原因，而成为“乐行道速通达”等的原因，取决于过去生是否曾修过“增上行”(adhikāra)。

《清净之道》和《法集[论]义注》解释造成这四种行道的差别之原因时说：

“Yo ca samathe akatādhikāro, tassa dukkhā paṭipadā hoti. Katādhikārassa sukhā. Yo pana vipassanāya akatādhikāro hoti, tassa dandhā abhiññā hoti, katādhikārassa khippā.”

“若对止禅不曾修过增上行者，他即是苦行道，曾修过增上行者则是乐[行道]。而若对观禅不曾修过增上行者，他即是迟通达，曾修过增上行者则是速[通达]。”(Vm.39; Dhs.A.176-180)

这里的“增上行”是指成就禅那、观智、圣道和圣果的福慧资粮，与巴拉密的意义相同。

“曾修过增上行”是指在过去诸佛的教法时期，曾经积累过相应的功德资粮(**pubbabuddhesu pubbesu atītabuddhesu katādhikārā** katapuñña-sambhārā) (Ap.A.1.84)。

每位位于现今佛陀教法时期获得了殊胜成

就的人，都必定曾经在过去佛陀的教法期间积累过相当的增上行。或者说，只有在过去的佛陀教法时期拥有增上行的人，才有可能在现今的佛陀教法时期证得禅那、圣道与圣果。

相信读过巴利圣典的佛弟子一定会羡慕那些生于佛世的人们，他们有机会遇到佛陀，通过亲自听闻佛陀说法，或者在佛陀及圣弟子的指导下，很快就证悟圣道圣果。请不要认为他们的殊胜成就都是偶然发生的！在巴利语《经藏·小部》，收录了一部名为《本行》(Apadāna)²⁰的圣典，内容绝大部分都是讲述佛陀在世时的某位长老或长老尼，过去生曾在某位佛陀教法时期积累了布施、持戒、禅修等增上行，因为这些增上行而享受人天福报，并于现在果德玛佛陀教法时期证悟四圣谛的因果故事。只要联系这些阿拉汉圣者们过去多生修

²⁰ 本行，巴利语 apadāna，含有传奇、伟人所行之义，即记述佛陀、独觉佛和佛陀的圣弟子等诸圣者过去生所行的善恶诸业和今生之间的因果故事。

Apadāna，梵语 avadāna，此词自古以来一直被莫明其妙地讹译为“譬喻”，但从其巴梵词义、经文内容等方面来看，apadāna都没有譬喻的意思。譬喻的巴利语为 opamma, upamā。

增上行的因缘，就能清楚他们今生所证得的殊胜成就决非偶然！

增上行是如此的重要，以至于它是证得殊胜成就的亲依止缘(upanissaya-paccaya)。只有曾经在过去佛陀的教法时期积累足够增上行的人，今生才有可能投生为敏锐知者或详说知者，他们可以不需再依次第禅修，即能通过听闻佛法开示而证悟四圣谛。增上行不够的人则投生为可引导者，今生还须依次第精进禅修，才有可能成就道果。如果过去世不曾修过增上行，或者增上行非常弱的人，那么今生只能成为文句为最者。

又根据四种行道与止观增上行的因果关系²¹，我们知道：今生之所以投生为苦行道者，是因为过去生不曾修止，或不曾积累禅定方面足够的增上行。今生投生为迟通达者，是因为过去生不曾修观，或不曾积累观禅方面足够的增上行。

换言之，如果你希望来世投生为乐行道者，你今生必须培养定力，积累足够的禅定方面的

²¹ 见本书 p.31。

增上行。如果你希望来世投生为速通达者，你今生必须培育观智，积累足够的观禅方面的增上行。

假如你今生有幸得遇佛陀的教法，得遇止观禅法，但仍然懈怠放逸、荒废禅修，那么，即使你来世有幸再投生为人，且有幸得遇佛法，你将仍然是“苦行道迟通达”者，仍然是“文句为最者”。

所以，今生有幸得遇佛陀教法的可引导者，都应根据佛陀留给我们并记载于《巴利三藏》中的遗教，在一位具备资格的禅师的指导之下，依照戒定慧、七清净的次第修行，以期在今生获得殊胜的成就。

如果你不幸是一名文句为最者，仍须精进禅修，积累足够的增上行，以期在下一世投生为可引导者并在该生中获得成就。除非你是曾经获得一位活着的佛陀的亲自授记并肯定将于未来成就菩提的人，或者你愿意在生死轮回中继续徘徊流转而不思解脱。

佛陀的教法只会不断遭人窜改而变质，表面的繁荣兴盛抵挡不了佛教不断走向衰败的

无常铁律。佛弟子应当心生悚惧，激发精进，勤修正观，积累巴拉密，培养增上行，以期在今生，或者仍属我们佛陀教法时期的未来世，或者当来慈氏佛²²的教法时期证悟四圣谛，解脱毫无意义的生死轮回！

愿一切有缘众生皆能觉悟四圣谛，
达成佛陀教法的目标！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！ 萨度！ 萨度！

玛欣德 (U Mahinda)

序于新加坡帕奥禅修中心

2018年4月21日

²² 慈氏佛：巴利语 Metteyya Buddha 意译，旧译弥勒佛。他是现在贤劫的第五位也是最后一位佛陀，将在我们果德玛佛陀的教法隐没之后，于未来人寿八万岁时，从喜足天下生人间并教化有缘众生，故又称当来下生慈氏佛。

第一讲 禅修前行

从今天开始，我们将进行“南传上座部佛教止观禅修次第”系列的学习。今天先讲一讲止观禅修的前行，也就是修习止观禅法的准备工作。

要成就任何事业，都须做足充分的准备。例如建造一栋楼房，先要了解建造这栋楼房的目的、功能、资金是否足够、规划设计方案、采用结构，然后才进行招标、施工、监理、验收等，同时法律法规方面的相关手续也必须跟上。建造楼房尚且要做好一系列的准备工作，更何况要建立自己的智慧生命、修行解脱的大事，更需要做好充分准备。

因此，禅修者在投入禅修之前，必须对三个方面有所了解：第一，了解自己；第二，选择禅法；第三，选择禅师²³。

²³ 禅师 (meditation teacher)：本书所指的禅师泛指所有教导禅修的老师，包括出家、在家的，有资格、无资格的。

第一节 了解自己

如何了解自己呢？要了解自己修行的动机是什么，有没有修行的真切意愿，自己是否具足修行的身体条件，是否有修行的心理准备，以及是否具足作为修行人的素质和修养。

对于禅修，每个人的求法因缘都不尽相同，可能通过不同的途径、方法接触到佛教。有些人是在经历了人生的低谷，例如：经历父母或至亲至爱离去的丧亲之痛，经历家庭悲剧、配偶出轨、夫妻感情破裂、被迫离婚；或者遭遇事业低谷，例如钱财被骗、投资失败、公司倒闭破产；或者经历一场灾难或事故，大难不死，从而对人生有所感悟，领悟到世间的无常、生命的脆弱。因为这些不幸的逆缘，想要寻找生命的答案、寻求人生的出路而遇到佛教。这一类人的求法因缘。

有一些人出于好奇，或者一个偶然的机会，例如到寺院里旅游，正好遇到弘法活动或者拜见某位大师，对佛教产生浓厚的兴趣，然后通过不断的接触、了解而树立了佛教信仰。

又有一些人可能是因为朋友、同学的介绍，听说哪里有举办禅修活动，或者受其他贤友的影响，抱着试一试的心理，跟着一起去参加禅修活动，经过短短几天的修行，发现这正是自己一直以来想要寻找的生命体验或人生答案。观念很快地发生改变，甚至把人生方向都转变过来。这也是一部分人的学法因缘。

还有一部分人是自己去寻找的。由于过去生的善根因缘，有些人从小就非常喜欢佛教，对佛法、对禅修很感兴趣，喜欢思索人生、探索生命课题。他们从书本上、网络上搜寻有关佛教、禅修的信息，然后经过对比，选择自己的学法、禅修之道。

尽管每个人的学法因缘不尽相同，但只要能踏进佛教这个门，踏上修行这条道路，都是好因缘！

进入佛门之后，我们需要清楚自己修行的目的是什么？大家来禅林或者参加禅修营，动机可能不尽相同，但有必要先审视一下自己的修行目的。

有些人到寺院去积福修行，是为了使自己

能赚更多钱，让事业、感情、家庭更顺利，这是很大一部分华人对佛教的态度。抱有这种态度的人不是修行人，充其量算是香客。也有一些人到寺院做服务、做义工、做布施、做供养只是为了希求人天福报。我们修行，不是为了生活更好、家门更平安、儿子考上大学、丈夫升官发财，也不只是为了求得人天福报，而是为了彻底解决烦恼，彻底熄灭诸苦。

有些人到寺院参加各种活动是为了结识异性，为了期盼一段邂逅，为了寻找志同道合的“同修”。我们曾看到有好些想要出家的人被拉回世俗去做“同修”了。我们学佛、求法、禅修，不是为了满足今生的欲望，不是为了继续在轮回中爬滚。即使在寺院、在禅修营中找到一个志同道合的对象，然后结婚生子、组建家庭，那又如何？岂不是又在开始一段新的痛苦历程吗？怀着这样的动机不是为了灭苦，而是为了继续受苦，继续增长更多的烦恼，继续遭遇更多的麻烦。这种动机并不值得鼓励。

汉地佛教把那些经常跑各地寺庙、拜各种名僧的老油条叫“庙油子”。而近十年间，在

中国的上座部佛教圈也出现了参加各类禅修营、修习各派禅法、亲近各位禅师的“禅修游击队”。这些人一谈起各派禅法，提到哪位西亚多、阿詹、长老、尊者、禅师等，皆能如数家珍、娓娓道来。学贵于专，法贵于精，而这类“游击队员”却以多、杂为荣，他们东奔西走地“求法”，只是内心飘忽不定的表现，或是想增加向人炫耀的资本。

精明的人总是容易从社会的热门现象中发现商机。某些人到禅林修行或参加禅修营，学到某些禅修方法技巧，然后自搞一套南北杂糅的玩意儿，回去自己的地方或者到各地寺院开班收徒。更有些人在禅林、禅修营里学得几招花拳绣腿，然后混杂时下流行的所谓灵修、心灵课程之类的名堂，在社会上办班谋财，或者收费咨询。

还有些人听说修禅定可以开天眼、发神通，可以跟鬼神沟通，可以变这个变那个，能够知道别人心里的想法，能够知道这个人讨厌我、那个人喜欢我等等，抱着这样的动机来禅修也属于不良动机。神通是禅修的副产品，假如把

它当成主要目标，那就走偏了。过度强调神异、追求神通，会导致怪力乱神、显异惑众，甚至会使自己变得神神叨叨。所以这种动机也不可取。

当然，有很大部分人来禅林修行一段时间或去参加禅修营，是为了静静心、充充电，以便回家后能更好地在世俗社会中奋斗，更有品味地过好世俗生活。作为在家人，这种动机是无可厚非的，但如果回家后能把修行融入生活，能以灭苦为目标，则更值得赞叹。

有些人想要修行是因为自己在生命过程中曾经遭受过烦恼的折磨，经历过各种无奈，承受过各种痛苦。即使有些人还没有经受过什么痛苦，只要生活在世俗社会，许多问题迟早也是要面对的。为了断除烦恼、解脱诸苦而到禅林来禅修，这样的动机才是对的，禅修目标才是纯正的。为了了解生命的真相，为了让未来的生命更有意义，这样的禅修动机才是对的！

所以来禅修之前，先需了解自己的禅修动机是否纯正。

另外，我们也必须了解自己的修行意欲，

内心是否真的想修行。禅修，的确有调节心灵的功能，但是，你只是把它当作一种心理调节的方法，还是作为解脱之道？是因为一时冲动、一时兴趣而来，还是想要在下半生甚至未来生都走在这条修行之道上？是把修行当作自己在人生低谷时的短暂小插曲，还是作为今后生命的重要部分？有没有恒心走这一条漫长的道路？有没有一直走到底、走到终点的信心和坚韧的毅力？

修行是一个漫长的过程，是一条漫长的道路，最终的目标是为了断除一切烦恼，是为了出离无休无止的轮回。我们已经轮回不知道多少年岁、多长时间了，现在终于遇到了佛法，遇到了解脱之道、出离之道，我们寻求解脱，要有出离心；追求觉悟，要有菩提心，而不是沉溺生命、乐于轮回。有了这样的意欲，那就不仅有了纯正的动机，还有修行的决心和恒心。

第二节 选择禅法

当你了解了自己，了解自己有修行的需求和意欲之后，再去了解自己到底想修哪一种禅

法。

佛教流传至今已经有两千六百多年的历史。在漫长的历史中，佛教随着时代和传播区域的不同，形成了三大传统，即：南传上座部佛教、汉传大乘佛教和藏传佛教。

不同的佛教传统有不同的修行方法。

如果修的是汉传佛教，隋唐时期，汉地曾出现三论宗、唯识宗、天台宗、华严宗、禅宗、净土宗、律宗、密宗等宗派。古代的祖师大德为弘扬这些宗派修法而留下了汗牛充栋的典籍，并收录于汉文《大藏经》里。你可以参禅打坐、参话头，可以念佛、诵经、持咒，还可以参加各种法会，例如水陆法会、盂兰盆会、瑜伽焰口、拜忏、朝山、放生等。这些是汉地大乘佛教的活动和修行方法。

如果修的是藏传佛教，它也有不同的宗派和不同的修法。例如格鲁巴（dGe-lugs-pa，汉人称为黄教）的创始人宗喀巴所著的《菩提道次第广论》提到，作为显教的菩提道次第可分为下士道、中士道和上士道，此外还有密教的“密乘道次第”。又如宁玛巴（rNying-ma-pa，

红教)的九乘次第、大圆满，萨迦巴(Sa-skyapa, 花教)的道果法，噶举巴(bKa-brgyud-pa, 白教)的大手印(Phyag-chen -pa)和拙火定、虹身成就、梦瑜伽、颇瓦法、中阴救度等那洛六法。不同的宗派和传承都有不尽相同的修法，想要修行，可先了解自己想修哪种法。

南传上座部佛教也有不同的禅法。属于缅甸佛教传承的禅法有雷迪西亚多(Ledi Sayadaw)的禅法、莫哥西亚多(Moguk Sayadaw)的禅法、德印古西亚多(Thêinngu Sayadaw)的禅法、莫因西亚多(Mohnyin Sayadaw)的禅法、孙伦西亚多(Sunlun Sayadaw)的禅法，特别是在国际上影响较大的马哈希西亚多(Mahasi Sayadaw)的内观禅法、葛印卡老师的内观禅法，以及帕奥西亚多(Pa-Auk Tawya Sayadaw)的止观禅法。泰国也有不同的禅法，例如属于泰国森林派的有隆普曼、阿詹查的方法，还有近些年来流行的一些新禅法，比如“法身法门”、动中禅等。而当代斯里兰卡的禅法主要受缅甸、泰国的影响比较大。就南传禅法而言，现在国际上流传较广、较有影响力的是缅甸禅法。

缅甸和泰国的各种禅法又可归纳为两类：

一、内观禅法，强调正念，即所谓四念处的修法；

二、止观禅法，强调先修定再修观。

由于本书只讨论南传上座部禅法，无意涉及其他传统，因此，当我们在面对当代南传佛教的各种传承、各种禅法时，要如何择法呢？必须掌握一个标准或原则，即：是否符合佛陀的教导。修行离不开教理、离不开巴利三藏、离不开经论，亦即离不开佛陀的教导。任何一种禅法，不管它的效果多么明显、禅师多么有名、信徒队伍多么庞大，这些都不重要，重要的是它是否符合佛陀的教法。

佛陀的教法可分为三种正法：

一、教理正法(pariyatti-saddhamma)，即三藏经典；

二、行道正法(patiipatti-saddhamma)，即禅修实践；

三、通达正法(patiivedha-saddhamma)，即证悟出世间法。

修行的目标是为了断除烦恼，为了证悟涅槃。想要断除烦恼、证悟涅槃，必须有正确的修行，而正确的修行必须建立在正确的教理上。如果所依据的经典教理是错误的，那么其修行方法也一定有问题。换言之，假如你所依据的经典教理是似是而非的像法(Saddhammapatirūpaka)，那么你的修行方法也是有偏差的；修行方法出了问题，当然不可能证悟出世间的成就。

然而，经典教理毕竟属于佛陀及其圣弟子们的智慧，而禅修教授则必然会涉及到个人的修行体验。根据经典教理和个人体验的关系，我们可以把当代各种南传禅法分为以下几类：

一、有些阿詹、长老、尊者禅修达到一定境界后，再以自己的禅修体验去套用经典，并宣称其禅法符合佛陀的教导。有些则直接把个人的修行体验生搬硬套说成是佛陀的教导。更有甚者，某些禅法还出现斥教理、反经论的现象，大有把禅师的个人经验代替三藏教理之势。

二、另有一类人根据某一篇经文或某一些经文去修行，然后把自己的修行体验说成是那

篇经文的教导，是佛陀的教导。

三、还有一类禅法是依据整套三藏教理而建立。这类禅法的特点是次第性强，而且每一禅修阶段，皆能紧扣相关的经论。

佛陀的教导是一个整体，唯有依据整套《巴利三藏》及其义注，特别是南传上座部禅修要典——《清净之道》建立起来的禅法系统或禅修次第才是更可靠的！为什么呢？因为这种禅法不是支离破碎的，而是有整体性、次第性的。当禅修者依照这种禅法次第系统地修行并有了亲身体验之后，回头再去阅读经典，将会发现在经典里佛陀所教导之法都能理解通达，对三藏也有整体性的把握。

所以，我们建议在选择禅法之前，最好是拥有某种程度的教理基础，而且这种教理基础必须完整系统，不要断章取义，不要支离破碎地理解佛陀的教法。我们对某一禅法所建立的信心，应该是建立在佛陀的教导上，建立在整套《巴利三藏》上。对经典教理有了整体性的理解之后，就能正确地择法——选择正确的禅修方法。

第三节 选择禅师

正确择法之后，接下来是择师——选择指引自己禅修的导师。

应如何择师呢？首先要了解自己将要选择依止的导师。可以这样说，一旦选择了自己的导师，就必须依照他的教导去修行，去培养定力和智慧。换言之，他将是你未来修行生涯中的心灵导师，所以建议大家一定要谨慎择师！

假如因急病乱投医而皈依邪师，不但可能耽误今生的法身慧命，还可能弄到财色两空、家破人亡，甚至堕落恶趣，难有出期。因此，求法者应远离以下几类“禅师”：

1. 不持戒律，生活混乱。
2. 贪求名利，贪婪庸俗。
3. 显异惑众，神神叨叨。

有一类“禅师”时不时喜欢在人前用语言或行为暗示自己拥有神通、果证等上人法，或妄言自己乃某某转世，或妄言他人前世今生，或妄言非人附体，或妄言世界末日，或喜谈声色光影、鬼神精怪等，故意表现自己异于常人，

能见人所不见，知人所不知。

4. 人为造神，个人崇拜。

人在学习、成长过程中不能无师，强调尊师、敬师是一种美德，依师、从师也是求法修行之必需。然而，有些“禅师”喜欢人为造神和搞个人崇拜，无限抬高自己的神圣地位和夸大自己的重要性，而其身边也不乏一群盲目、狂热、非理性的痴迷者。求法者如果遇到这种情况，不可不慎重！

5. 杂糅诸家，见地不正。

有一类“禅师”喜欢杂糅诸家，例如把佛道儒混为一谈，把佛教南北传杂糅一起，或用所谓“灵修”“气功”等谬解佛法，俨然是各宗教、各门派的大杂烩，甚至窃取佛教名相，标新立异，自成一派。

6. 动辄印证，以盲导盲。

还有一类“禅师”动辄“印证”学生证得禅那、开悟、证果等，从而产生一群未证言证、未得言得的增上慢之人。须知禅那、道果等上人法唯有三因者²⁴方能成就，而在当今时代，

²⁴ 三因者 (tihetuka): 又作三因结生者，即结生心中拥有无贪、

三因者毕竟属于少数。若某“禅师”教出来的学生大部分都是“得禅者”或“圣者”，这本身就有问题。²⁵

所以在择师的时候，只要所谓的“禅师”有以上任何一种情况，不管他名气大小、信徒多寡、头衔多少、职位高低，都须谨慎！须知一名好的导师并非只是由他的名气、信徒、头衔或职位来决定的。

那是由什么决定的呢？建议大家在择师之前，先依以下几个方面来检验一名禅师：

一、这位禅师是否有师承？

他教授的禅修方法是自创的还是有传承的，这个很重要。如果这位禅师教授的禅法有传承，那么你是在修行有师承的禅法。

二、这位禅师自己是否有禅修体验？是否具备教禅资格？

无瞋、无痴三种因(美心所)的人。若缺少其中的无痴(慧根)则为二因者(duhetuka)，这类人无法证得禅那与道果。

²⁵ 根据雷迪西亚多，即使禅修者终生精进，成功率最多也只有百分之三十、四十或五十。见《觉悟资粮·四正勤》p.50。参见书末〈附录二 禅修十问〉一。

择师还必须考虑禅师的教禅资格。现在好一些“法师”或禅法教导者，他们曾经追随某位或某些有名的禅师修行过一段时间，然后宣称自己曾在某某禅师的严格指导下完成了禅修课程。他们基于不同的目的或动机，有些基于悲心而想让更多的人接触到佛法，而有些人却想要获得名声和供养，于是到处办禅修营，到处开班收徒。这类人有些很可能并不具备教禅的资格，甚至他的禅修体验也根本没得到其禅师的认可。

所以在择师时，还需要了解禅师的资格、资质，他（她）是自己出来教禅的，还是受其导师或僧团的指派、认可才出来教禅的。想要了解某位禅师是否具备教禅资格，建议最好是为其指导老师处获得相关的资讯。

假如依止一位没有资格、不被认可的禅师修行，就好像病人把自己的健康甚至生命都交给游医治疗，这是很危险的！

三、这位禅师教禅是否善巧？

有几种禅师：

1.有一种禅师教导的禅法虽然很纯正，但

是把关不严格。他为了让弟子修得更快而颇具悲心，可是这种悲心却可能会误了弟子。为什么呢？由于把关不严格，而使禅修者定力基础不稳，或者在某个环节、某个阶段出错，并导致后面阶段的修行都出问题。

2. 又有一种禅师，禅法也正确，把关也严格，但却不懂得变通。这里的“变通”并不是指随意发挥佛教、擅自改变禅法，而是不懂得教禅的善巧。例如你向禅师报告说：“我对入出息念失去了兴趣。”禅师说：“继续修。”你又报告说：“我有很多妄想，心老是走神。”禅师说：“加强精进，数息。”其实，当禅修者在修行过程中对业处失去兴趣，或者修一种业处迟迟没有进展，禅师可以建议他修修一切处业处²⁶，比如教他散播慈爱、修佛随念，或者转修四界差别，或者其它适合的业处，这也未尝不可。假如禅师只知道教导一种方法，而且认为修一种方法必须修到成功，这就是不懂得变通，可能会导致有些禅修者修着修着就认为自己住在禅林只是浪费时间，浪费施主的供

²⁶ 关于一切处业处，详见本书 p.253。

养，不久找个藉口打退堂鼓走了。所以，禅师的教禅善巧很重要，这也是在择师时需要考虑的。

3.还有一种禅师，禅法纯正，把关严格，也具备教禅的各种善巧，我们应当好好珍惜这样的禅师。

四、这位禅师是否通达三藏教理？

能够寻求到具足以上三个条件的禅师，我们就可认为他是值得禅修者依止的禅师。当然，如果这位禅师还同时具足以下两个条件，那可谓难遇的明师已经被你遇上了。

一名禅修者只要拥有某种程度的禅修体验，他就拥有与他人分享这些体验的资本，甚至具备教导他人的最根本能力。然而，禅修体验毕竟只是他自己个人的。假如禅修者只有禅修体验，却不通达三藏教理，哪怕他是有师承的，也只能根据自己的禅修体验去教导他人。而在三藏经典中教导了很多方法，能针对不同类型的人。如果他不懂得根据经典教理去指导不同的人，解答不同类型的问题，就只能运用自己的理解、自己的观点去教导他人。用个人

的经验、观点教导他人，听众往往会觉得更加亲切，听他的开示、教禅也感觉更容易打动人的心。不过，“心灵鸡汤”虽然能够振奋人心、提升士气，但毕竟不是解脱生死的良药。

不通达三藏教理的禅师教禅，他的教导容易脱离经论，偏离佛陀的教法，慢慢会形成他个人的禅法特点，说不好还会有误导他人的可能。更危险的是，他的弟子也会这样想：“既然我的导师可以用他的个人经验来传授禅法、教导弟子，我也有自己的禅修经验，也可以这样来教禅。”那么，他的弟子的弟子、他的徒子徒孙也会有样学样。如此下去，不到两三代人，佛法就变了！

所以，拥有禅修经验是禅师的最基本要求，但如果他能够通达教理、熟悉三藏，这将会更加保险。

五、这位禅师是否尊重传统？

尊重传统是一个原则性问题。一名禅师在教禅的时候，他是根据个人经验还是依照经论？他在说法开示的时候，是根据个人的观点、理解，还是依照传统、依照义注的解释？他在

指导弟子、解答问题时，是根据个人的意见，还是依照传统教理？这也是检验的标准。越是传统的，也许越没那么贴近人心，但是却越保险。佛陀的教法会随着时间的流逝而愈来愈衰微、愈来愈变味。想要维持佛陀教法的纯正性，只能依靠通达三藏且尊重传统的良师益友。

《清净之道》在赞叹这样的善士时说：

“像这样的圣典持者确实是传统的保护者和传承的维护者，只是[继承]师长意见的师长，而不是自己的意见。因此古代的长老们再三强调：‘知耻者将保护[佛教]！知耻者将保护[传统]！’”

(Vm.42)

换言之，那些信口开河、自我作古的人，他们很可能是在有意或无意之间毁坏佛教、破坏传统。

因此，研习三藏、通达教理、尊重传统，是每一位禅师的责任。想要保持传统，就必须靠尊重教理、尊重师承。

佛陀的教法流传到今天，之所以会出现那么多五花八门的法门，最主要的原因是被加进了过多历代大师们的个人经验和见解，从而导

致传统慢慢流失。

南传上座部佛教认为：佛陀是圆满的，作为佛陀的弟子，不需要对佛陀的教导进行过多的补充、过分的发挥和过度的发展，只需要依照佛陀的教导去实践就行。缅甸佛教传统也认为：佛陀留给我们的巴利三藏，加上历代长老大德们的注释和论著已经足够了，并不需要我们再去编造、添加些什么。

因此，上座部佛教在两千多年的传承过程中，没有发展出任何一个开显不同教义的新教派，也没有出现过任何一个创宗立派的祖师。能使上座部佛教在这两千多年的漫长历史中保持不变的，正是传统！

自古以来，中华民族是富有创新精神的，但这似乎并不适用于纯正的上座部佛法，因为这种创新精神会导致上座部佛教逐渐变质，慢慢走向边缘化、世俗化。

只要我们接受佛陀是圆满的，就应当接受佛陀的教法是完整的，也就不需要我们过多地去作人为的“补充”和“完善”。

作为中国人，对上座部佛教未来的担心也

许并非多馀。只要弘法教禅的中国尊者不懂巴利语、不通达三藏、不尊重传统，那么，即使上座部佛教能够在中国扎根，也难逃走向变质的命运。“自由”、“大胆”、“创新”这些传播方式并不适合上座部佛教。倘若有人如此弘法，估计不用两三代人，上座部佛教在中国将只剩下有形无实的外壳。

当然，这并不意味着要求每位弘法者在宣扬佛法、讲解经典时，必须一成不变地照搬经文，这不但不可能而且没必要。发掘经典教义中符合时代、符合社会、符合人心的内容，然后作谨慎的阐释，这是允许的，甚至还值得鼓励，但其基本原则是符合经典、不违传统。

正如西元5世纪印度伟大的义注师佛音尊者(Bhaddanta Buddhaghosa)说过：

“即使是师长之说，也要因为符合经典才应接受，除此无它！”

自己的意见是最弱的，它也只有符合经典时才能被接受，除此无它！”(D.A.2.188)

因此，在选择一位禅师时，建议最好也考虑一下他究竟是传统的继承者，还是一个传统

的改变者、破坏者。

当然，寻求和选择禅师，“师缘”是最重要的。没有相应的师缘、法缘，即使你有机会遇到具足以上所有条件的禅师，缘分还是会与你擦肩而过，甚至还有可能因为逆缘或者恶缘，而让你对他心生烦恼，徒造口业。

缘分是强求不得的。如果师缘尚未成熟，宁可等候，宁可无师，也不可急病乱投医。多发愿，并且耐心等待，师缘自然会成熟。只要做好充分准备，你的导师终有一天会出现！

所以，我们想要禅修，想要了解生命的真谛，想要断除烦恼，想要证悟涅槃，首先要了解三方面：一、了解自己，二、了解禅法，三、了解禅师。对这三方面都有充分的了解，知道自己确实想修行，动机纯正，也有修行的条件和意欲，就可以去学习教理，对佛陀的教导有一定程度的了解，再去寻找、比对哪一种禅法最符合佛陀在经典里的教导，然后再寻找一位相应的导师。只要你认为这位禅师是可靠的，确定依止他修行是不会错的，就应该下决心选

择他、追随他、依止他，在他的指导下进行禅修。

关于禅修前行，即禅修之前应该做好的三方面准备工作，就讲到这里。

第二讲 弟子素养

上一讲我们学习了想要修行止观、解脱生死的人，先需做好三方面的准备工作：一、了解自己，二、选择禅法，三、选择禅师。

今天，我们接着讲如何做一名合格的弟子，也就是做弟子应具足哪些素质和修养。

第一节 三类圣者

首先来了解三类圣者(ariya)，即三类已证悟涅槃的人：

- 一、正自觉者(sammāsam-buddha)
- 二、独觉佛(pacceka-buddha)
- 三、圣弟子(ariya-sāvaka)

这三类人皆已如实知见四圣谛，皆已证悟涅槃，都是圣者。但这三类圣者证悟涅槃的愿、所花的时间以及修行的因缘都不尽相同。他们有哪些区别呢？

第一类圣者是正自觉者——佛陀。要成为

佛陀，他必须发愿成就无上佛果，并必须得到一位活着的佛陀的授记，由此才成为真正的菩萨(bodhisatta)。此后，这位必定成佛的菩萨至少需用四个不可数及十万大劫的漫长时间来圆满成佛的十种巴拉密²⁷。当巴拉密圆满时，他就能无师自证四圣谛而成就佛果，同时拥有一切知智(Sabbaññuta-ñāṇa)。每位菩萨成佛之后必定会说法，也会有很多人追随佛陀，加入僧团成为他的弟子。而弟子也能够在佛陀的教导下证悟四圣谛。所以，佛陀因为能度化其他有情而称为“济渡者”(tārayitu)。

第二类圣者是独觉佛(pacceka-buddha)。“独觉”是“独自觉悟”的意思。独觉佛必须经过两个不可数及十万大劫的漫长时间来圆满巴拉密，巴拉密圆满时不需要导师的指导，就能通过自己的智慧证悟四圣谛。事实上佛陀也是

²⁷ **巴拉密：**巴利语 pāramī 音译。在此是指导向成就佛果的菩提资粮。十种巴拉密依次是：布施巴拉密、持戒巴拉密、出离巴拉密、智慧巴拉密、精进巴拉密、忍耐巴拉密、真实巴拉密、决意巴拉密、慈巴拉密、捨巴拉密。这十种巴拉密每种又可再分为普通、中等和究竟三个层次，一共为三十种巴拉密。参见本书 p.13 脚注。

独觉，因为他也不需要任何导师的指导而证悟四圣谛。虽然独觉佛也拥有无师自证的智慧，却无法像佛陀那样拥有教导他人的智慧，因为他不具足大悲智和一切知智。四圣谛非常深奥，究竟法²⁸非常深奥，独觉佛虽然有智慧证悟它，却无法精准地表述出来。因此，独觉佛无法像正自觉者那样教化众生而被称为“自渡者”(tarita)。

第三类圣者是弟子(sāvaka)。弟子的巴利语 sāvaka 是从动词词根 $\sqrt{\text{śru}}$ (听)变化而来的，也就是听闻佛陀的音声言教，依之修行而证悟的人称为“弟子”，所以也可意译为“声闻”。这里的“声”是指佛陀的音声言教，“闻”是听闻，恭敬地聆听。必须接受佛陀等圣者的教导才能证悟四圣谛的人称为弟子，因此弟子也称为“受济渡者”(tarita)。

弟子又分为三类：

1. 上首弟子(aggasāvaka)。每位佛陀都有

²⁸ 究竟法 (paramatthadhamma)：又作胜义法、自性法，即拥有各自特性的不可再分的存在，并与属于世俗谛的概念法相对。有四类究竟法：心、心所、色和涅槃。

两位上首弟子，我们果德玛佛陀的上首弟子分别是沙利子尊者和马哈摩嘎喇那尊者。他们用了一个不可数及十万大劫的时间圆满巴拉密。

2. 大弟子(mahā-sāvaka)。我们的佛陀有八十位大弟子，他们用了十万大劫的时间积累巴拉密。

3. 普通弟子(pakati-sāvaka)积累巴拉密的时间并不一定，有些弟子甚至只用一、两生的时间修行就能证悟四圣谛。

所以，三类圣者依积累巴拉密的时间、证悟的因缘，以及证悟后的所行而有所不同。佛陀自己觉悟四圣谛，也能教导其他有情觉悟；独觉佛自己觉悟四圣谛，但无法教导其他有情觉悟；弟子无法自己觉悟，但可以通过他人的教导而证悟四圣谛。这是佛陀、独觉佛和弟子三类圣者的区别。

只有在没有佛陀教法的时期，菩萨的最后一世才可能投生人间然后成佛。只要还有佛陀的教法存在于世，就不可能出现独觉佛。而弟子只有在佛陀的教法期间才存在，一旦佛陀的教法隐没，就不可能有佛弟子。只要佛陀的教

法存在于世间，想要觉悟四圣谛、证悟涅槃、成就道果，只能成为弟子。

如果你不想在有佛陀的教法期间觉悟四圣谛，不想成为佛陀的真正弟子，而是想成佛，则必须得到一位活着的佛陀的亲自授记，然后再用至少四个不可数及十万大劫的时间来圆满巴拉密，成佛之后你就能教化很多众生。你也可以发愿在没有佛法的时期自己证悟四圣谛而成为独觉佛，然后在那一生般涅槃，但独觉佛没有能力教化弟子。

第二节 弟子的特点

佛陀教法时期有三个特点：

1. 有佛陀出世。
2. 有佛陀的教法。
3. 有依照这位佛陀的教法而修行证果的圣僧团。

也即是有佛、法、僧三宝住世。我们现在的是佛陀是果德玛佛陀（也称释迦牟尼佛），现在这个时期仍然有佛陀的教法，仍然有三藏经典，仍然有依教奉行而证悟道果的僧团，所以

现在三宝仍然具足。

只要想在有佛法的时期证悟涅槃成为圣者，就只能做弟子。而弟子的特点是必须先亲近善士、依止导师，然后听闻正法，在善士的指导下次第禅修，才有可能证悟四圣谛。例如佛陀在《相应部》的一篇经中说：

“诸比库，有此四入流支。哪四种呢？亲近善士、听闻正法、如理作意、法随法行。诸比库，此乃四入流支。”(S.5.1046)

想要证悟入流道果，必须具足四项要素：

- 1.首先是亲近能够教导佛法、教授禅修的善士；
- 2.从善士处听闻、学习正法；
- 3.如理作意所学法义，并应用到生活中；
- 4.然后依循戒、定、慧的次第，朝着出世间的目
标修行，才能进入圣流、成就道果、证悟涅槃。

又如佛陀在《相应部·导师经》中说：

“Yathābhūtañ ñāñāya, satthā pariyesitabbo.”

“为了如实智，应寻求导师。”(S.2.73)

这里的如实智是指如实知见苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛和趣向苦灭之道圣谛的智慧。想要获得这样的如实智慧、出世间智慧，寻求、

追随、依止一位导师是必要的。换言之，想要在现今还有佛陀教法的时期证悟涅槃、断除烦恼、出离轮回，必须寻求、追随、依止导师。

第三节 老师与导师

有人可能会这样问，老师和导师有什么区别呢？

韩愈在《师说》中说：“师者，所以传道授业解惑也。”

学校老师：传道——传播文化知识；授业——教授技术技能；解惑——解答疑惑。

佛法老师也是：传道——教导佛法教理，教授三藏；授业——传授业处，教导禅修；解惑——解答戒律、佛法和修行的问题。

看来老师和导师没什么区别了？不是的。一个人在成长过程中有很多老师，我们从进入幼儿园，到读小学、初中、高中、大学、研究生、博士生，都有很多老师。不同的老师教我们不同的科目，教导我们文化、知识、技术等。因此，在老师面前我们是学生，一位学生可以拥有很多老师。

但是一个人的修行生活、梵行生活，只需要一位导师就够了。导师具有传道、授业、解惑的职能，同时还是指明人生方向的导师，是我们在解脱道路上走到梵行终点的指路人。我们也可以把导师叫做“师父”，既是师又是父。师，履行老师的职能，教导做人的道理，教导文化知识等。父，给予我们法身、戒身的恩人，是我们梵行生命、修行生命的恩人。

所以，如果你想做学生，可以追随不同的老师、不同的禅师。如果你想做弟子，就只需要一位导师、师父。老师和导师的区别在于“导”²⁹字。导师，不仅是你禅修的指导者，还是你人生方向的指导者，心灵生命的指引者，是你行于解脱之道、菩提之道的指导者。这是老师和导师的区别！

第四节 导师的重要性

寻求到一位导师之后，要先培养做弟子的素质，也就是先学会做弟子。做弟子的应具足

²⁹ “导”的正体字“導”——上“道”下“手”，即以手指引正确的道路、方向，是为“導”。

弟子相、弟子行、弟子法，也即是拥有弟子的特点、弟子应有的素质、弟子应有的修养。弟子应该培养哪些素质和修养呢？

首先，要明白导师的重要性。佛陀在《相应部·善友经》(Kalyāṇamitta sutta)中说：

“Sakalameva hidam, Ānanda, brahmacariyam -
yadidam kalyāṇamittatā kalyāṇasahāyatā
kalyāṇasampavaṅkatā.”

“阿难，这整个梵行都只是[依靠]善友、善同伴、善亲友。”(S.1.129)

Kalyāṇamittatā直译为善友、良师益友，北传叫善知识，也即是导师。经典里说佛陀是最好的善友、最好的导师。佛陀为什么说整个梵行都只是依靠善友呢？因为有一次阿难尊者心想：梵行有一半要依靠善友，另一半则依靠每个人各自的努力。他把自己的想法报告佛陀，佛陀听了立刻阻止他：不是这样！阿难；不是这样！阿难。阿难，整个梵行都只是依靠善友、依靠导师。

这里的梵行(brahmacariya)是指修行成就，即：四圣道、四圣果、三明和六通。

想要获得这些修行成就，作为出家人，其前分梵行有两种：

一、修行过程、修行的生命。

二、出家生活，出家过梵行生活。

因此，佛陀在此讲的“sakalamava”是全部的、整体的、所有的。修行的所有成就全都要依靠导师，修行的整个过程全都要依靠导师，整个出家的生命全都要依靠导师。

首先是法(dhamma)，修行要依法修行。你所学的法、所修的法乃至所体证的法，全都要依靠导师的指导。离开了导师的指导，所谓的修行充其量也是盲修瞎炼。

其次是戒(sīla)，出家后在物质生活和修行生活两方面都要依靠导师。出家的身份是我们的戒师、亲教师给予的。自从剃掉头髮，披上袈裟，现了出家相那一刻开始，就是另一个新生命了。这意味着我们过去无论是善是恶、是富是贫，从穿上袈裟现出家相的那一刻开始，就是一位受人恭敬的出家人。由于身份的转换，他不需要再像在家人那样从事商业、农业、工业等进行谋生，不需要再像在家人一样操劳，

也能获得袈裟、饮食、住所、医药等的供养，也能受到他人的合掌、礼敬、恭敬。由于出家身份而受用这些利养财(āmisabhoga)、这些世间福报是你的戒师、导师的缘故，你要依止这位导师去修行。

作为出家人，不会像在家人一样从事生计、享受欲乐，进行各种社交，他们必须持守净戒、研习三藏、培养定力、培养智慧，过梵行生活。过梵行生活其实是在积累法财(dhammadhana)，而法财的积累必须依靠导师。

所以，不管是在家人投入修行，还是出家人过出家的梵行生活，全都要依靠导师。没有了依靠，就是佛法的孤儿，梵行生命都难保。因此，我们必须清楚导师的重要性。

佛陀在《增支部·一集》中强调：

“Bāhirāṇī, bhikkhave, aṅganti karitvā nāññāṇī
ekaṅgampi samanupassāmi yam evam mahato
atthāya saṃvattati yathayidam, bhikkhave,
kalyāṇamittatā. Kalyāṇamittatā, bhikkhave, mahato
atthāya saṃvattatīti.”

“诸比库，在诸外在因素中，我不见有任何

一种因素如同此善友这样导向大利益。诸比库，善友导向大利益。”(A.1.111)

这里的大利益 mahato atthāya 包括世间利益和出世间利益。出家之后依止一位导师修行，首先在物质生活上不需要操劳，可以专心修行，这是世间利益；还可以获得恭敬、供养，这也是世间利益；可以获得持戒清净，获得禅那，获得观智，这些是能带来出世间利益的世间利益。证悟涅槃、证悟道果，即是出世间利益。这些成就都是因为依止导师而获得的。所以，依止导师、依止良师益友可以获得世间和出世间的利益。

佛陀所说的“在诸外在因素中，我不见有任何一种因素如同此善友这样导向大利益”，意即在所有的外在因素当中，良师益友、导师是最重要的。

现在我们来检讨一下在自己的修行生活当中，在自己的生命当中，导师真的很重要吗？你的导师在你的生活中、生命里排第几位？你的衣服重要还是导师重要？你的家庭重要还是导师重要？你的先生、妻子、孩子重

要还是导师重要？你的财产重要还是导师重要？你可能会说我的手机更重要，如果叫我选，我会选我的手机，因为我还要和很多人联系，我肯定不会选导师的（笑）。

可见，当你选择除了你的自身生命之外的所有人、事、物之后，再看看导师在你的选择中排行第几，就知道导师在自己心目中的分量到底孰轻孰重。

佛陀在这里的意思是，不管是想要获得世间成就还是出世间的圣洁成就，在各种外在因素中，导师、良师益友是最重要的，没有任何一种外在因素比导师更重要。

第五节 奉献给导师

其次，作为弟子，还必须有奉献³⁰精神。在《清净之道》(Visuddhimagga)里说，作为弟子应该这样：

“Buddhassa vā bhagavato ācariyassa vā
attānam niyyātētvā.”

³⁰ 这里的“奉献”只是从求法的角度来说的，它与肉体关系无任何瓜葛，特别是女弟子面对男性禅师时！

“把自己奉献给佛陀跋葛瓦或导师。”

(Vm.48)

《清净之道》里打了个比喻：好像有人拥有一块非常昂贵的布料，假如这块布料被老鼠或蠹虫咬破了，就会感到很心疼很伤心。然而，当他把这块布料供养给缺袈裟的比库后，尽管见到这块布被该比库剪割成一小块一小块布片来缝制袈裟，他不但不会感到心疼，反而会心生欢喜。

同样地，作为弟子，如果没有把自己的身心、生命奉献给佛陀，当他独处山林、荒野的时候，一旦遇到恐怖的情景，则无法控制自己内心的恐惧、害怕。如果把自己的身心生命都已奉献给佛陀，则无论遇到任何恐怖的情景，都不会再感到恐惧、害怕。他会这样想：“智者，你之前不是已经把自己的身心生命都奉献给佛陀了吗？还需要害怕什么？还需要恐惧什么？”当他思惟到这一点，内心很快就能平静，不会再感到害怕、恐惧。

假如你无法把自己奉献给导师，则很可能因为自己的顽固、傲慢而变得难以受教、不可

指责，为人任性，不先征求导师的同意而想做什么就做什么。你将无法得到导师给予的利养财和法财，无法在佛陀的教法中立足，甚至有可能破戒或还俗。如果你对导师有奉献精神，就不会再顽固、傲慢，不会任性随情，而是一位柔顺、听话、易受教的弟子。这样，你因拥有恭敬心和谦卑心而从导师那里获得利养财和法财，并能在佛陀的教法中不断增长。³¹

《清净之道》讲了一个小集食者帝思长老(Cūlapinḍapātikatissatthera)的故事：有三位比库前来向他拜师求法，这三位比库每人都向他表白自己拜师的决心。

第一位比库说：“尊者，只要您说为了您起见，让我跳下万丈悬崖都在所不辞！”

第二位说：“尊者，只要您说为了您起见，叫我把自己的身体在大石背上从脚跟一直磨到毫无剩馀，我都努力为之！”

第三位说：“尊者，只要您说为了您起见，

³¹ 应注意的是，假如有“师父”打着所谓奉献、大爱、接引、考验等幌子，对女弟子进行性骚扰甚至要求提供性服务，须知他必是邪师，定当远离！

让我屏住呼吸直到死亡，我都努力为之！”

帝思长老知道这三位比库都是可造之材，于是收下他们，传授他们止观业处。后来，这三位弟子在长老的教导下，最终都证悟了阿拉汉果。(Vm.48)

因此，作为弟子需要培养这样的奉献精神。唯有拥有这种奉献精神，你的心才是柔和的、柔软的、柔顺的、谦卑的、恭敬的、忠诚的、听话的。

当我们寻找、依止一位导师之后，首先要有奉献精神，要忠诚。然后在梵行生活、修行生活过程中，要做到外表恭敬、内心柔顺，要听话受教。内心的柔顺、柔软、柔和很重要。大家都知道“烂泥扶不上墙”、“朽木不可雕”。面对一坨烂泥，再高超的工匠也无从下手；面对一块朽木，再高超的雕刻师也无能为力。做弟子的心必须柔软、柔顺、柔和，犹如一团柔软的陶土。内心柔软，才能成为可造之材。

我们知道，一尊精美的佛像或一件陶瓷工艺品，都是经过雕塑家、陶艺家对一堆陶土不断揉捏、塑造而成的，不经过揉捏、塑造就想

成型是不可能的。金戒指、金项链等各种金饰品，不知经过了多少道工序，经过多少次火炼捶打，才能成为工艺精美、价格昂贵的金器。

一团泥巴能值多少钱？搁在家里还觉得碍事。但是经过雕塑家、陶艺家把它塑成一尊佛像，或制成一件工艺品，其价值就不可同日而语了。

大家前来求法、修行，很好！如果不修行，只能是无尽的生死洪流中一滴微不足道的小水滴，或者像大地上一棵微细的小草。无论你曾经在某个时代、某个区域的影响力是多么巨大，但在无尽的生死洪流中都只不过是浪花一朵，微不足道。真正想要使自己的生命迸发出火花、放射出光明，让自己的生命活得有意义、过得有价值，就必须经过导师的训练、教导和塑造。

那么，我们是否愿意拿出我们的身心生命来让导师塑造呢？我们的心是否愿意变得柔和、柔顺来让导师培养呢？我们是一坨烂泥、一块朽木，还是一块可造之材呢？作为弟子，要学会柔软、柔顺、听话、谦卑，导师才能尽

其所能让我们成为可造之材，让我们在佛陀的教法中有所成就。

第六节 师恩难报

再次，作为弟子还要有感恩心。佛陀在《中部·布施分别经》(Dakkhināvibhaṅga sutta)中对阿难尊者说：

“阿难，若有人由于某人而皈依佛、皈依法、皈依僧，阿难，我说此人通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报那人[的恩德]。”

接着佛陀说：“阿难，若有人由于某人而离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语、离酒类等放逸之因，阿难，我说此人通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报那人[的恩德]。”

佛陀又说：“阿难，若有人由于某人而对佛具足不动净信，对法……对僧……具足圣者所喜爱之戒，阿难，我说此人通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报那人[的恩德]。”

佛陀继续说：“阿难，若有人由于某人而对苦无疑，对苦之集无疑，对苦之灭无疑，对趣向苦灭之道无疑，阿难，我说此人通过顶礼、起迎、合掌、恭敬行，提供衣、食物、坐卧处、病者所需之医药资具，也不易回报那人[的恩德]。”
(M.3.378)

义注解释：做弟子的哪怕是用最殊胜、最高贵的衣服、饮食、住所、医药四种资具遍满到轮围世界的边际，堆积得比须弥山还高，把这么多的资具供养他的导师，都还不足以回报导师的恩德。

也许有人认为这样的比喻太夸张了，或者认为佛陀在吹牛。可是仔细想想，我们因为自己的恩师而皈依佛、法、僧三宝，受戒持戒，而皈依、受戒、持戒都是善业，我们将能因为这些善业而投生人天善趣。如果投生到天界，寿命多长？福报多大？这些福报是否可以用多少件袈裟、多少碗钵食等来衡量呢？

我们再想想，当你因为导师的指导而证得禅那，假如在入禅的那一刻死去，将能投生到梵天界。比如投生到第二禅天最低的少光天，

其寿命是两个大劫；无量光天是四个大劫，流光天是八个大劫。投生到第三禅天最低的少净天是十六大劫，无量净天是三十二大劫，遍净天是六十四大劫。假如在入第四禅的时候死去，投生到第四禅天是五百大劫。在梵天的生命期里，不需要饮食，没有觅食之苦，也不需要洗澡、洗衣服，在漫长的一生中不会衰老、生病；没有任何欲望，也没有任何恐惧、担忧、焦虑、厌烦等瞋心，整个生命期间身体充满清净、光明，内心只有寂静、快乐。

但这些都还只是世间的成就！

如果我们因为导师的指导而证悟圣道圣果，对佛、法、僧三宝具足不动摇的净信心，已经看到自己未来轮回的尽头，而且未来必定一世比一世更好，即使最糟糕继续生而为人，也必然投生到富贵家庭，而且还会继续修行。哪怕还贪著生命，甚至放逸不修行，他在人天善趣的轮回也不会超过七次。这是出世间的成就。

这些包括人天福报和禅那果报的世间殊胜成就，以及更殊胜的出世间成就，能否通过

顶礼、恭敬、服务，或者通过供养多少套袈裟、供养多少餐饮食、供养多少间住所、提供多少次医疗来衡量呢？不能！所有这些成就是因为依止导师，奉行导师的教导而得来的。

在这里讲两个圣者传统中尊师重道的故事：

我们知道，沙利子尊者在尚未皈依佛教之前是一位依外道出家的游方僧人。有一天，他在王舍城看见正在托钵集食的阿思基(Assaji)长老，被长老庄严的威仪所吸引，在听闻长老为他所说的一首偈颂时即证悟入流道果，随后于佛陀的教法中出家达上，并被佛陀指定为上首弟子。为了表达对自己佛法启蒙老师的感恩之情，沙利子尊者从证悟那时开始就养成一个习惯，每当他与阿思基长老同住一座寺院时，他前往侍候佛陀后，随即前往侍候阿思基长老，恭敬地想：“这位长老是我的启蒙老师，正因为他我才认识跋葛瓦的教导！”如果没有跟阿思基长老同住在一座寺院，沙利子尊者则会遥望着长老居住的方向行五体投地礼，并合掌致敬。但这种行为也引起其他比库的误会，说：

“沙利子成为上首弟子后还礼拜诸方，他直到今天仍然不肯放弃婆罗门见地！”佛陀知道后解释说：“诸比库，沙利子不是在礼拜诸方，无论是谁引领他认识佛教，他都会向那位自己的老师礼拜、致敬。沙利子是尊敬师长的人。”
(Sn.A.319; Dhp.A.392)

再讲一个现代缅甸大长老的故事。缅甸有位伟大的佛教教育家、著作等身的学者叫马哈甘达勇西亚多迦那咖毗旺萨(Mahāgandayon Sayadaw Bhaddanta Janakābhivamsa, 1900-1978)。他在年轻求学时，有一次听完课退出老师房间时，不小心踩到老师的拖鞋。他赶忙把老师的拖鞋摆正，然后朝拖鞋恭敬顶礼。他老师看到这一幕，预见他日后必将成为大有作为的僧才。

这些是尊师重道的故事，我们要以这些圣者和大德们为榜样，来培养对师长的感恩心和恭敬心。拥有这样的感恩心和恭敬心，哪怕不去供养、礼敬，只要做一个真正听话、柔顺、忠诚的弟子就已经足够了。因为对于导师来说，并不是你去顶礼他、恭敬他，他就能从你这里获得什么利益，他甚至不需要你的供养和礼拜！

但是作为弟子，我们必须以这种师恩无以回报的感恩心和恭敬心来对待我们的导师。这是佛陀开示上述经文的意思，也是上述两则尊师重道的故事给予我们的示范作用。佛陀并不是要求做弟子的要倾家荡产去做外物的供养，以及外相上的恭敬、礼拜，而是教导我们需要在内心中培养真正的感恩、恭敬、谦卑、柔顺，更重要的是依教奉行，依照导师的教导去修行，这才是对导师最大的回报和最上的感恩！

第七节 保护导师

再次，弟子除了用实践导师的教导来回报导师之外，还要懂得如何保护导师。

一、爱护导师的健康

这里讲的爱护导师的健康，并不是说要如何帮导师看病、治疗等，而是要求自己亲近导师的行为，要从导师的身体健康出发来考虑。有些人打着“亲近善知识”的幌子，没事找事、没问题找问题去亲近导师，消耗导师的个人时间，影响导师的个人作息。又或者有人难得一

次亲近导师，问的却都是一些感情、家庭、儿女等个人问题，把导师当作心理咨询师。有些导师每天需要应酬各方人士，处理各种事情，光是你一个人就占用了导师一两个小时的时间，假如一天有十个、二十个像你这样的人，那导师一天所剩的时间还有多少？你亲近导师时所关心的总是围绕着你个人的问题，但如果导师有一百位、一千位或一万位弟子，他所要考虑的就是一百、一千或一万位弟子的问题。所以，作为爱护导师的弟子，应该懂得爱护导师的健康，不要过度消耗导师的个人时间，影响导师的身体健康。

二、护持导师的戒律

如果导师是位出家人，他（她）有必须持守的戒律，想要护持导师的弟子，也有必要先了解一些出家人基本的戒律，使自己在亲近导师的过程中尽量避免让导师犯戒或难堪。例如：你的导师是异性，那你亲近他（她）时就应小心，尽量不要碰触到他（她）的身体，也不要谈论男女关系等不适当的话题。又如你的导师是位南传尊者或尼师，你就不能供养他（她）

金钱或红包，而应当用如法的方式请净人帮你处理供养物品。

当然，护持导师戒律的行为也不能过度。学过戒律的出家人都清楚哪些行为犯戒、哪些行为不犯，而懂得如何规避犯戒。但有些在家人大于不熟悉戒律，又过度担心出家人犯戒，于是会做出一些过度的行为。例如佛陀制定：当比库以贪染之心与女人的肌肤相接触时，犯一条重戒。于是有些护持比库的居士会像打手一样推开女人为比库开路。这是一个护持戒律过度的例子。适当的做法是既要尽量避免女众碰到比库，又要注意护持的方式，以免造成他人不必要的误会。

所以，想要护持好导师的戒律，先需学习、了解相关的戒律，不懂之处，应该直接请教导师或其他通达戒律的出家人，不应道听途说，更不要自作主张。

三、维护导师的声誉

佛陀在《法句》中说：

“Porāṇametaṁ Atula, netaṁ ajjatanāmiva;
Nindanti tuṇhimāśīnam, nindanti bahubhāṇinam;

Mitabhāṇimpi nindanti, natthi loke anindito.”

“阿都叻，并非只是今日，自古皆是如此。沉默者被人说，多言者被人说，言语适中者也被人说，在世上没有不被人说者。”(Dhp.227)

佛陀自从弘法度人那时开始，就一直遭受着各种批评和诽谤。直到今天，世间人对佛陀的诽谤从来没有停过。我在刚出家那一年，曾做过一副联：“名之成焉谤也至，利之得兮妒亦随。”这就是世间，也是人心！

如果你的导师是一位很有名气的禅师，那么，在他得到恭敬和声誉的同时，必定也会伴随着各种批评和诽谤。当你听到别人批评或议论你导师的时候，你内心的反应是你对导师信心的最好考验。你内心是相信、附和，还是解释、劝阻？如果对方误会或者还讲道理，你可据你了解的事实进行澄清；但如果对方蛮不讲理或者人多势众，你可保持沉默而离开。

然而，哪怕你对自己的导师已经失去信心，但只要你曾经受过导师的教导之恩，无论如何也都不得做出谤师、叛师的忤逆恶行！如果一个人连自己的恩师都敢叛逆、诋毁、诽谤、中

伤，当知他必是自掘法根、忘恩负义的小人！

还有一种普遍的现象是，有些人以导师“身边人”的身份围绕着导师，打着护持导师的名义，喜欢对其他人指指点点，对新来者指手画脚，甚至拉帮结派、党同伐异。这些人的所作所为，是以护持之名而行伤害之实，会对导师的形象和声誉造成很大破坏。

四、守护导师的教导

追随导师的目的是为了学法，而学法的最佳方式是守护导师的教导。守护导师的教导的原则是忠诚、听话。

忠诚，是去除了三心两意、朝秦暮楚、阳奉阴违等下劣行为，一心一意追随一位导师，依照导师的教导修行，按照导师的指示做事。一个只在行为和语言上恭敬导师的弟子，如果缺乏了忠诚，他无法做到心意的恭敬，也就不能算是一位忠诚的好弟子。

听话，是去除了自以为是、自作聪明、投机取巧、马虎敷衍等下劣心态，老实、踏实、真实并完全地做好导师所给予的指示。有些做弟子的总是喜欢自作聪明，对导师所给的十分

指示，他只做到五六分即敷衍过去。这种人就像有些病人，不按量服用医生所开的药，没把病治好反而怨怪医生一样。

在现今这个时代，能真正做到忠诚、听话地守护导师教导的弟子寥若晨星！

所以，当我们找到并依止了一位导师，首先要检查自己是否拥有弟子相、弟子行、弟子法。换言之，我们是否拥有做弟子的特点、弟子的行为、弟子的素质和弟子的修养。当我们发现自己确实拥有这些素质和修养，说明已经准备好可以修行了。

关于弟子的素质修养今天就讲到这里。

第三讲 止观基础（一）

上两讲，我们学习了想要修习止观禅法的禅修者先要了解的三个方面，接着又讲了作为弟子应该具备的素质和修养。今天我们来学习修行止观的基础，也即是培养禅定与智慧需要具备的根基。

第一节 禅修次第的经典

佛陀只要在开示涉及禅修次第的经典中，几乎都是按照戒定慧的大纲来教导的，也即是在具足戒行的基础，修止以培育禅定，修观以培育世间、出世间智慧。不过，所有这些开示禅修次第的经典，都会在教导止观禅修之前，先提及一系列的基础修行，并与禅定和智慧的修习形成一个完整的禅修体系。虽然不同的经典在教导止观之前的基础修行不尽相同，但它却揭示了佛陀不会对普通的信众开门见山地教导止观，强调了修习止观是一项需要扎实根

基的高级修行。

例如佛陀在《长部 2 · 沙门果经》(Sāmaññaphala sutta)中，向未生怨王谈及修行次第时强调：一位良家子弟听闻佛法并生起信心，出家成为比库之后，先需具足戒行、守护根门、具念正知、少欲知足，具备这四个基础后，远离独处，捨离五盖，顺次培养初禅、第二禅、第三禅、第四禅，然后以得定之心转向于培养包括观智和各种神通在内的八种智，最终证悟阿拉汉道果。

在《中部 39 · 大马城经》(Mahā-assapura sutta)中，佛陀教导比库们应受持、实行沙门所行和婆罗门所行，不要因为修学小有成就觉得满足，而应次第完成更高的任务，它们依次是：具足惭愧、身行清净、语行清净、意行清净、活命清净，守护诸根门、于食知节量、实行警寤、具足念与正知，捨离五盖，次第成就初禅、第二禅、第三禅、第四禅，然后转向于宿住随念智、有情死生智和漏尽智，成就阿拉汉道果。

在《中部 107 · 算术师摩嘎蓝经》(Gaṇaka-moggallāna sutta)，算术师摩嘎蓝婆罗门问佛陀：

世间的各种学问都有循序渐进的教学程序，在佛陀的教法中是否也是循序渐进的呢？佛陀回答说：佛陀的教法也是循序渐进。当佛陀要调教一个人，会按照这样的教学程序：巴帝摩卡防护戒、守护根门、于食知节量、实行警寤、具念正知、远离独处、捨离五盖，然后才培养初禅、第二禅、第三禅、第四禅。

《中部 125 · 调御地经》(Dantabhūmi sutta)开示了和上述经文相似的修行次第：一个良家子弟听闻佛法并生起信心，出家成为比库后，如来次第调教他以巴帝摩卡防护戒、守护根门、于食知节量、实行警寤、具念正知、远离独处、捨离五盖，然后是四念处³²、第二禅、第三禅、第四禅、宿住随念智、有情死生智和漏尽智。

《中部 24 · 转车经》(Rathaviniṭa sutta)用从出发地到达目的地需先后搭乘七辆车为譬喻，阐明了从开始修行到证悟涅槃必须次第完成

³² 佛陀在这篇经中教导四念处是为了调伏弟子依赖俗家的行为、思念和焦虑不安的情绪，以及与欲乐有关的思惟。佛陀在此并没有特别教导初禅，意指该比库在修习四念处时已包括了培养初禅。

七种清净。七清净依次是：

1. 戒清净(Sīla-visuddhi)
2. 心清净(Citta-visuddhi)
3. 见清净(Ditṭhi-visuddhi)
4. 度疑清净(Kaṅkhāvitarana-visuddhi)
5. 道非道智见清净(Maggāmaggañāṇa-dassana-visuddhi)
6. 行道智见清净(Patipadāñāṇadassana-visuddhi)
7. 智见清净(Ñāṇadassana-visuddhi)

这七清净是由低到高的次第关系，是一个阶段接一个阶段不断提升、增上的关系。经中还强调离开了这七清净，则不可能证悟涅槃。

《清净之道》称戒清净和心清净为“慧根”(paññāmūla)，即培育智慧的根基。如果禅修者没有任何基础，直接就培养定力、培养观智，那么他所培养的定力是无根之定，他所培养的观智是无根之慧，都是不可靠的，很容易退失。唯有做好修习止观的充分准备，培养和具足了止观的基础，他培养的定力和智慧才稳固。犹如建造一栋高楼，先要打好地基，楼房越高，

诸经所示禅修次第对照表

	中 24	中 39	中 107	长 2
止 观 基 础	戒清净	具足惭愧		闻法出家
		身行清净	具足戒行	具足戒行
		语行清净		
		意行清净		
		活命清净		
		守护根门	守护根门	守护根门
		于食知量	于食知量	
	心清净	实行警寤	实行警寤	
		具念正知	具念正知	具念正知
				知足
		远离独处	远离独处	远离独处
		捨离五盖	捨离五盖	捨离五盖
止 禅	心清净	初禅	初禅	初禅
		第二禅	第二禅	第二禅
		第三禅	第三禅	第三禅
		第四禅	第四禅	第四禅
				种种神通
观 禅	见清净	宿住随念智		宿住随念智
	度疑清净	有情死生智		有情死生智
	道非道智见清净			观智
	行道智见清净			
	智见清净	漏尽智		漏尽智

地基越要扎实、稳固；又如一棵大树要长得越高，下面的根也要扎得越深。同样地，想要培养最终导向证悟出世间涅槃的智慧，也必须培养深厚的基础。

下面，我们根据《沙门果经》中教导的“定慧四缘”——具足戒行、守护根门、具念正知、少欲知足来解释修行止观的基础。

第二节 具足戒行

培养定慧的基础，首先要具足戒行，也即是戒清净(Silavisuddhi)。戒，有不同的分类，比如有在家戒、出家戒。在家戒又可以分为五戒、近住八戒、慈心九戒、居家十戒；出家戒可以分为比库戒、比库尼戒、沙马内勒戒、沙马内莉戒。《清净之道》则把戒清净分为四遍净戒：

1. 巴帝摩卡防护戒(pātimokkhasamvara-sīla)
2. 根防护戒(indriyasamvara-sīla)
3. 活命遍净戒(ajīvapārisuddhi-sīla)
4. 资具依止戒(paccayasannissita-sīla)

修行人一定要具足戒行。戒行不清净，定力将失去保护。戒的作用首先是改恶习，其次是止恶行。通过改正和防止身体行为和语言方面的恶行，可以去除违犯性烦恼，即克服表现在身体行为和语言方面的烦恼。

同时，戒还是各种善德的总称。经典里称品行好、有道德的人为“sīlavant”，此词直译为“持戒者”，所以可把 sīla 翻译为“戒德”。很多人认为戒只是这样不能做、那样不能做，但是根据上座部佛教，戒德包含两个层面：一、改正、防止不良的行为，二、主动培养各种善德。其中，不做不该做的行为叫“止持”(vāritta)；当做应该做的行为叫“作持” (cāritta)。

止持戒

对于止持戒，在家佛弟子最根本的是五戒 (pañca-sīla)。作为近事男 (upāsaka) 和近事女 (upāsikā)，不应该违犯最基本的五戒：

1. 离杀生学处——不故意杀害生命。
2. 离不与取学处——不用不正当的手段占有不属于自己的财物。

3. 离欲邪行学处——不与不适当的对象发生性行为。

4. 离虚妄语学处——不说任何虚假、不真实的话语。

5. 离酒类等麻醉品学处——不服用包括各种酒类、香烟、毒品等的消遣性麻醉品。

在家佛弟子故意违犯这五种不应做的事情称为“戒失坏”或“破戒”(dussīla)。由于戒的失坏，会影响他作为佛弟子的身份。

有些人主张不要随便受戒，受戒之后再犯戒，就会在“性罪”的基础上再加所谓的“戒罪”。然而上座部佛教并没有这种说法。

佛陀并没有规定在家人破戒之后要忏悔。为什么呢？因为在家人在受戒时表白说 sikkhāpadam samādiyāmi，即“我受持……学处”，这表示求戒者自己主动向三宝、向尊者承诺不去从事某一类行为，可是后来因为自己的烦恼、习气而违犯了，这意味着自己无法坚持承诺而导致破戒，戒就失坏、失效了。如果想继续拥有戒行，只需在一位尊者面前重新受戒，戒又重新成立。如果条件不许可，也可以在果德玛佛

像前自受，戒也同样成立。包括五戒、活命八戒、近住八戒、慈心九戒的在家戒，都可以在没有僧团、尊者的情况下在家自受。

在这里也谈谈“活命八戒”。活命八戒全称“活命为第八之戒”(*ājīvatthamaka-sīla*)，因为第八条为远离不正当谋生方式的活命(*ājīva*)，故名。这种戒法把八圣道支中属于戒蕴的正语、正业和正命三道支开展为八条戒。《清净之道》称活命八戒为“初梵行戒”(*ādibrahmacariyaka*)，即道梵行的最初阶段，意为在修行的初始阶段就必须得到净化的戒行，是除了五戒之外所有在家佛弟子都应当受持的戒法。所以，我们鼓励所有在家佛弟子都受持活命八戒。

活命八戒分别是：

1. 离杀生学处
2. 离不与取学处
3. 离欲邪行学处³³
4. 离虚妄语学处
5. 离离间语学处

³³ 活命八戒没有特别列出离诸酒类学处，而以同属邪欲类将之归于欲邪行学处。

6. 离粗恶语学处

7. 离杂秽语学处

8. 离邪命³⁴学处

出家戒最基本的是十戒(dasa-sīla)，是指沙马内勒戒和沙马内莉戒。现在已经不存在沙马内莉，只有十戒尼，她们受的也是出家十戒。出家十戒依次是：

1. 离杀生学处

2. 离不与取学处

3. 离非梵行学处

4. 离虚妄语学处

5. 离放逸之因的诸酒类学处

6. 离非时食学处

7. 离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处

8. 离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、

涂香学处

³⁴ 邪命 (micchā-ājīva)：即不正当的职业、谋生方式或赚钱手段。经典中提到在家佛弟子应远离五种邪命：1.贩卖武器；2.贩卖人口；3.饲养供屠宰的畜生（例如养鸡、养猪、养鱼等以供人屠宰）；4.贩卖烟酒等麻醉品；5.贩卖毒药。此外，通过杀生、偷盗、色情、欺骗等手段获取钱财也属于邪命。远离邪命即是正命(sammā-ājīva)。

9. 离高大床座学处

10. 离接受金银钱学处

离欲邪行和离非梵行之间的差别在于：离欲邪行是指避免不正当的性行为，但离非梵行是避免一切性行为（包括异性之间、同性之间的性行为等）。持守近住八戒和九戒的居士也同样不只是离欲邪行（邪淫），而是离非梵行。

离非时食，出家人须离非时食，过了正午则不能再吃任何食物。

离观看歌舞演奏等是指出家人不应欣赏和从事任何娱乐活动，包括敲钟打鼓等。

离穿戴花鬘、装饰即是不应化妆打扮，包括在家人在受持近住八戒、九戒期间，假如还挂着珠子、挂手珠、戴耳环、戴戒指、手镯，戒就不清净了。

离坐卧高大床座，高床座是指高脚的床座，大床座是指豪华有铺垫的床单、被子等床座。

第十条离金银钱学处是区分在家和出家的标准。在家人受持的八戒和九戒都可以持金银，但只要披上袈裟，就不得再持金银钱。佛陀明确地说持金银钱的人不是沙门释迦子，持

金银钱不是出家人的行为！所以，经典中说没有任何理由能使出家人持金银钱成为许可！这是出家人的基本戒。

比库戒，最根本的是 227 条巴帝摩卡戒 (pātimokha-sīla)，而 227 条巴帝摩卡戒也只是冰山一角，因为这些戒都可以进一步细分，所以比库要持守的戒可谓不计其数，《清净之道》里说有 91,805,036,000 条之多。此外还有许多巴帝摩卡戒没涵盖到的戒律，也都是比库应该持守的。(Vm.20)

以上是在家和出家佛弟子应持守的止持戒。

作持戒

当做应该做的行为称为作持戒。作持戒主要是《律藏》篇章部分所规定的比库必须履行的各种行仪和义务。此外，《经藏》中还提及许多修行人应培养的善德戒。

哪些是应该培养的善德呢？它不像止持戒那样有明确的持犯标准，只要是对提升自己

的品德、修养、涵养、教养有帮助的行为，都属于作持戒。戒本身含有“行为”的意思，而善德则是指好的行为。一切表现在身体和语言方面的良好行为都属于戒的范畴，因此“持戒者”的巴利语 *sīlavant* 是指有道德、有教养、品行好、性格好的人。

戒既包括谦卑、恭敬、柔顺、听话、正直、有能力、知足、感恩、忍耐，也包括孝顺，尽自己做父母、做儿女的责任等良好品质。例如佛陀在《应做慈爱经》里教导想在佛陀教法中善求义利的人应该培养的十五种素质，属于经教法的戒，《大吉祥经》教导的三十八种吉祥的前面那些也属于戒，所以戒德的范围很广泛。

拥有戒德的人，他的心也是谦卑、恭敬、柔顺、温和、听话的。拥有这些素质的禅修者由于心的柔顺、练达、适业，在培养定力和智慧时，很容易获得增长和提升。

因此，想要修行止观，首先应具足戒行，培养包括止持和作持两方面的戒德。

第三节 防护根门

接着继续学习“止观基础”的防护根门(indriyasamvara)。

对于防护诸根，佛陀经常如此教导：

“当他眼看见颜色，不取于相，不取随相。若由于不守护眼根而住，则会被贪、忧、诸恶、不善法所流入。实行此防护，保护眼根，持守眼根防护。当耳听到声音……鼻嗅到香……舌尝到味……身触到触……当意识知法，不取于相，不取随相。若由于不守护意根而住，则会被贪、忧、诸恶、不善法所流入。实行此防护，保护意根，持守意根防护。”(D.1.213, 454; 3.310; M.1.295, 349; 2.12, 24; 3.15; S.4.120, 239 等等)

“根”(indriya)是支配义，在此是指感官，有六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。此六根也以通道之义而称为“门”(dvāra)。有六门，即：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门。

防护(samvara)是保护、关闭的意思。这里的防护根门并不是指闭着眼睛不看、塞着耳朵

不听，而是指守护好烦恼进入的通道，断绝烦恼的来源。

为什么在修行止观之前要防护根门呢？防护根门属于四遍净戒之一，称为“根防护戒”(indriyasamvara-sīla)，侧重于防护，并不是从内心去根绝烦恼，而是从外部切断引生烦恼的渠道。

因为内心所产生的烦恼，都是通过根门引生的。比如爱一个人爱得死去活来，是因为曾看到这个人，听到他说话，和他有身体接触，甚至只是看到他的照片或听到别人夸他，于是烦恼从根门流进心里。又如恨一个人，有血海深仇，不共戴天，也是因为看到他做对自己不利的事，听到他说对自己不利的话，或者伤害过自己的身体。各种烦恼都是通过眼、耳、鼻、舌、身、意六根门而流入内心。

哪怕现在没看到引生烦恼的对象，没听到引生烦恼的对象，身体也没触到引生烦恼的对象，但是当你闭上眼睛禅坐或者任何生起烦恼的时候，心里所抓取的仍然是你曾经看到、听到、触到的对象。那些烦恼在过去曾经通过根

门流入你的心，现在仍然是通过根门流入你的心。所以，烦恼是通过六门即六种通道而流入内心的。

烦恼为什么会流入心呢？因为没有守护，或者说外来信息没经过过滤。让我们来看看烦恼产生的过程：每当看到的、听到的、嗅到的、尝到的、触到的这些外来信息通过根门进入内心，由于心的习惯总是追随自己的欲望、喜好，于是也习惯性地对这些外来信息进行负面加工。首先，内心通过根门接触到这些信息时，对于漂亮的、可爱的信息，内心的反应是喜欢，接着产生可意的、愉悦的感受。就如我们看到好看的、听到好听的、吃到好吃的、触到喜欢的，产生的感受自然是乐受一样。乐受本身并没有过失，过失在于接着的不如理作意。由于不如理作意，心会黏著这种乐受，会想要追求、占有引生乐受的所缘，于是产生了贪爱；经过不断重复的贪爱会升级为执著、执取。由于执取，就会采取行动，喜欢一样东西会去追求，有些人甚至会不择手段去攫取、占有、征服，并造下很多不善业。

再结合缘起法来分析这个过程。例如佛陀在《中部·六六经》(Chachakka sutta)中说：

“Cakkhuñca paticca rūpe ca uppajjati
cakkhuviññāṇam, tiṇṇam saṅgati phasso,
phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā;
sotañca paticca sadde ca uppajjati
sotaviññāṇam……manañca paticca dhamme ca
uppajjati manoviññāṇam, tiṇṇam saṅgati phasso,
phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā.”

“缘于眼和颜色而生眼识，三者结合为触，
缘触生受，缘受生爱；缘于耳和声而生耳识……
缘于意和法而生意识，三者结合为触，缘触生受，
缘受生爱。”(M.3.421)

根据这段经文，缘于六根和六所缘而产生六识。亦即是：六识——眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，依靠六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，和六种相应的所缘——色、声、香、味、触、法而产生。根、所缘和识三者的结合为触，例如依靠眼根产生的眼识，通过眼门看到颜色，经文叫做“眼、颜色、眼识三者结合为触”。在眼识执行“看”的同时，因这

种触而产生感受——缘触生受。感受分为苦受、乐受、不苦不乐受。对于乐受会产生贪爱——缘受生爱。不断重复的贪爱升级为执取——缘爱生取。由于执取而采取行动，造下不善业——缘取生有，有是业有，即业力。所以，依佛陀教导的十二缘起来看，由六处到产生烦恼、造业的过程是这样运作的。

在这个过程中，守护根门应该从哪里下手呢？

眼睛接触外境的颜色，用现在的话来说是眼睛看到不同的人、事、物。如果把这些物象纯化，其实只是光和颜色(rūpa)，这是眼识看的最基本信息。所谓的男女、美丑、方圆等，都是眼识收集的光和颜色的信息在心里加工之后形成的概念法³⁵。

根据缘起法，眼、耳、鼻、舌、身、意六处属于果报，是无法避免的。有六处即会与外

³⁵ 概念法 (paññatti, paññatti): 又作施设、假名，属于世俗谛，与属于胜义谛的究竟法相对。在究竟意义上，概念法是不存在的，但它们却能作为究竟法的影像，而被人们依时间、空间、形状、数量、作用等种种方式所识知、想象、计算、表达等。

境(gocara)接触，也无法避免。根和外境(所缘)、眼识三者结合的碰触、接触是必然的，无法避免的。缘于触而生的感受与触是俱生的，也即是在接触的同时即产生感受，这也无法避免。但是，缘受生爱却不是俱生的，它们之间有个催生过程，是有办法避免的。也即是说，产生乐受的同时并不一定会产生贪爱，必须经过内心的一系列加工，贪爱才产生。

佛陀说：“当他眼看见颜色，不取于相，不取随相。若由于不防护眼根而住，则会被贪、忧、诸恶、不善法所流入。”进行防护的是在“缘受生爱”这个阶段。当眼看到颜色、耳听到声音等，之所以会产生烦恼，是经过心的一系列加工。这些烦恼包括贪爱、执著、痴迷，或者排斥、抗拒、讨厌乃至生气、暴怒等。防护根门并不是不去看、不去听，而是看只是看到，听只是听到，感觉只是感觉，知道只是知道，不在心里进行多馀的加工、分析、判断，避免由于不如理作意而产生不善速行。五门心路的功能只是采集外来信息，而使这些信息加工、发酵并产生烦恼的是在意门心路。所以防护根

门重要的是防护意根，也就是守护好心。

防护根门的“防护”也很重要，并非说在无法避免看、避免听、避免触的情况下，就随意乱看、乱听、乱碰。特别是在现在这个网络时代，各种好的坏的信息、资讯都有，防护根门显得尤其重要。要知道资讯愈发达，就会有愈多的信息刺激心里的贪、瞋、痴。凡是眼所见、耳所闻、舌所尝、身所触，所有这些信息皆通过根门流入内心，如果不加以过滤，就会在心里发酵、变质而产生烦恼，甚至滋生大量邪恶的念头。

古代先贤们都知道“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，我们作为修行人更应学会防护。过多的资讯只会扰乱平静的心，对于禅修只有干扰而没有帮助，这就是为何要求禅修者交手机卡的原因。各种网络资讯、音像视频、社交联络、电话通信等信息，不管是主动还是被动接受，都是通过你的眼、耳流入内心，经过内心的加工、发酵，并会在你禅坐时转化为妄想掉举盖、欲贪盖、瞋恚盖等修行盖障。

防护根门，要做到面对有些可以避免的信息就尽量避免，不要去看、听、触，这样才能防范一些没必要的外缘，避开一些没必要的信息，从而避免随之产生的烦恼。对于无法避免的外缘，就不要在心里进行过多的加工。过多的信息对我们心智的培养不仅没有任何帮助，反而有破坏性，是修行的障碍。想要让自己的心更加单纯、清净，先要学会杜绝不必要的外缘。如果不防护根门，哪怕你的定力很强，暂时可以镇伏烦恼，但是那些引生烦恼的外缘还是会源源不断地通过你的眼、耳、鼻、舌、身而流入内心。犹如一座城市的城门没有防守，只在城里抓贼，外贼却不断从城门进入城里，能抓尽盗贼吗？一个国家不把边境防守好，只在国内消灭外敌，而敌军却源源不断越过边境进犯，怎能消灭外敌呢？烦恼犹如盗贼和外敌，如果不防护根门，它们就会从各个渠道不断流入，这样烦恼就无法去除。

想要去除心中的烦恼，先要堵住滋生烦恼的渠道，这就是防护根门的意义。不良信息是滋生烦恼的养分，根门守护不好，哪怕在心里

做再多的功夫，烦恼还是会因为不缺养分而绵绵不断。因此，想要培养稳固的定力，请先防护好根门。

已经讲了止观基础的前面两种——具足戒行和防护根门，下一讲将学习另外两种——正念正知与少欲知足。

第四讲 止观基础（二）

上一讲学习了作为止观基础的具足戒行和防护根门，今天继续来学习另外两个基础——正念正知与少欲知足。

第一节 正念正知

佛陀在很多经典里都教导了培养正念正知的方法，例如《大念处经》、《沙门果经》、《大爱尽经》、《算术师摩嘎蓝经》、《身至念经》等经典都有开示，而且都是作为修习止观的基础来教导的。佛陀教导弟子们在培养禅那和修习观智之前，先要培养正念正知。

正念正知，巴利语 satimā sampajañña。

Satimā的原型是 satimant。sati 是“念”，即心对目标不迷惑、不忘失，处于“记得”目标的状态，犹如石块沉入水中一般稳固，而不会像浮萍或泡沫一样在水面漂浮不定。mant 是拥有、具有，satimā即拥有正念、具足正念。

Sampajañña 是由 sam + pa + jñā + ya 组成，词根是 $\sqrt{\text{jñā}}$ ，即知道，加上比较级 pa，再加上 sam 是完全，ya 表状态。完全清楚地知道，意译为“正知”。

在做任何事情时，无论动态还是静态，心都投入目标，不忘失目标，这是“正念”；清楚知道自己在做什么，清晰地知道目标，这是“正知”。

当然，由于正念和正知通常是同时运作的，因此也可只称为“正念”或“正知”。

正念正知贯穿于整个修行过程。持戒需要正念正知，没有正念正知很容易犯戒。比如被蚊子叮，“啪”的一下把蚊子打死，由于没有正念，犯戒了。在日常生活中，走路需要正念正知，吃饭需要正念正知，做任何事情都需要正念正知。专注呼吸修入出息念时需要正念正知，证得禅那也需要正念正知——心持续投入似相，不忘失似相，这是正念；心清楚觉知似相，这是正知。修观（维巴沙那）时也需要正念正知——心持续专念于究竟名色法的无常、苦、无我三相，这是正念；心持续觉知究竟名

色法的无常、苦、无我三相，这是正知。圣者在进入果定时，心专念于涅槃，这是正念；心清楚地觉知涅槃，这是正知。正念正知属于八支圣道的两项要素，正念属于正念道支，正知属于正见道支。所以，正念正知贯穿整个修行过程，从最初到最终、从世间到出世间都需要。

佛陀在经典中时常这样教导正念正知：

“你们应具足念与正知。在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大便、小便时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。”(D.1.214; M.1.424; 3.75 等等)

佛陀教导在日常生活的各种不同状态中都要保持正念正知。往前走、往回走时要保持正知，眼睛往前看或往旁看时要保持正知，屈伸手脚时要保持正知，穿衣、拿钵时要保持正知，吃、喝、嚼、尝时要保持正知，大便、小便时要保持正知，行走、站立、坐着、躺下准备睡觉时要保持正知，醒来、说话和沉默的时

候都要保持正知，也就是一切动态和静态时都要保持正知。

四种正知

义注把正知分为四个阶段：

1. 有益正知(sātthaka-sampajañña)
2. 适宜正知(sappāya-sampajañña)
3. 行处正知(gocara-sampajañña)
4. 无痴正知(asammoha-sampajañña)

这四种正知涵盖刚开始修行一直到拥有定力和观智的整个过程。有益正知与适宜正知是在还没有禅定和观智之前，或者在非禅坐状态下需要培养的正知，虽然它们既不属于修止也不属于修观。行处正知是专注业处培养定力的方式，无痴正知是培养观智的方式。作为还没培养起定力的根本业处行者，要先培养前面三种正知，即：有益正知、适宜正和行处正知。已经见到究竟色法和究竟名法，见到缘起的禅修者，则可以修无痴正知。

下面用行走为例解释这四种正知的应用。

行走，依心的状态可分为四种，即：普通的行走、正念的行走、修定的行走和修观的行走。

一、普通的行走

普通人走路总是习惯性地胡思乱想，心不断抓取各种所缘，或者琢磨事情，回忆过去，计划未来，心猿意马、不着边际。这种行走的心是散乱的，不受控制的，不属于修行。

二、正念的行走

正念的行走，包括有益正知与适宜正知。知道现在去某个地方是有益的，这属于正念的行走。行走时知道自己脚步的动作或身体的动作，也属于正念的行走。

三、修定的行走

修定的行走即行走时心专注于止禅业处，属于行处正知。对于入出息念行者，行走时专注自己的呼吸，这种行走是在培养定力，属于行处正知；对于根本业处为修慈的禅修者，在行走时对固定对象或一切众生散播慈爱，也是在行走时培养定力，属于行处正知。修四界差

别者在行走时注意脚步的动作，觉知脚步的动作是由于风界的推动而产生的，也属于修定的行走。对于并非在修四界差别的禅修者，行走时注意脚步的动作，这也是在注意风界的推动相，因为风界的推动相表现为物体的运动，身体的动作也是风界的表现在。因此你在行走时觉知脚步的动作，虽然这本来属于四界差别，但由于四界差别并非你当前的禅修业处，所以可归于正念的行走。但当你在修四界差别时，这种行走就属于培养定力的行处正知。

四、修观的行走

修观的行走即行走时心专注于观禅业处，属于无痴正知。拥有观智者已亲见究竟名色法、亲见了缘起，他们在行走时能够照见究竟名色法，观照由于风界最显著的心生色法的扩散作用，带动全身色法向前移动而称为行走，并没有“我”或者“人”在行走，只是一堆名色法而已。又或者行走时观照名色法及其因的无常、苦、无我三相，这种行走是培养观智的行走，属于无痴正知。

因此，行走可以根据心的状态和心的所缘而分为这四种。第一种行走，心处于散乱状态，抓取过去，抓取未来，抓取各种人、事、物等，这是散乱无正念的行走，并非修行。第二种行走，心觉知自己的身心，但由于尚未见到究竟名色法，所以只属于培养正念的有益正知与适宜正知。第三种行走觉知止禅业处，诸如慈心、白遍、入出息念等，属于培养定力的行处正知。第四种行走观照名色法或名色法的无常、苦、无我，属于培养观智的无痴正知。

以此类推，吃饭、扫地等一切时一切状态，都可分为这四种正知。

我们在日常生活中每天都会做很多事情，比如起床、叠被子、穿衣服、刷牙、洗漱、大小便，离开房间、锁门、穿鞋、走路去禅堂、来到禅堂上楼梯、礼佛、禅坐等，请检查一下自己，这些动作发生于没有修行的散乱状态，还是属于培养正念的状态，或者属于培养定力、培养观智的状态。动作仍依然像平时一样发生，不需要任何造作，其差别只在于你如何用心，心处于何种状态，取何种所缘，这也可决定你

的正念正知属于哪个阶段。

平时在觉知心念、防范烦恼方面也是这样。在生气的时候、心怀不满的时候、懊恼的时候、嫉妒的时候，或者傲慢的时候、生起贪欲的时候，我们要知道自己心生不善，产生烦恼了，陷入情绪了。此时应学会很快地把心从所抓取的对象中抽离出来，这也属于正念正知。

正念的两大要点

我们在这里讨论是作为止观基础的正念正知，它属于培育禅那的前行，是在修习禅定和观慧之前应先培养的正念正知。

要培养这种正念正知，有两项重要的修行要点：

一、内观身心

由于我们的心总是习惯性地向外散发、向外驰放，一天到晚都向外抓取不同的人、事、物，却忽略了比外在世界更为重要的自己的身心。培养正念正知，就是要学会让心往内收摄，时刻内观自己的身心，对自己的身体现象和心念保持了了分明。

二、回到当下

我们的心总是喜欢回忆过去、计划未来，却不肯老老实实地回到当下。过去的已经过去，回忆、留恋、悔恨也于事无补；未来的尚未到来，计划、憧憬、担心也无济于事。当下发生的身心现象才是最真实的体验。培养正念正知，只需如实地觉知当下的身心即可。

因此，培养正念正知的两大修行要点是：在空间上是内观身心，在时间上是回到当下。

正念防止烦恼

要养成时刻保持正念正知的修行习惯。只要拥有正念正知，生起的总是善心。对于培养定力、修习观禅的止观行者，正念正知非常重要。即使尚未达到禅那，能够在日常生活中加强正念正知，也可以起到防护的作用。防护什么？防护烦恼的入侵，守护自心。

由于潜伏性烦恼尚未被断除，即使我们很精进地修行，心也还是会因为习惯性的不如理作意而时不时生起烦恼，此时，正念正知的觉知作用能够察觉到这些烦恼的产生，并使之消

失于萌芽状态。

正念正知犹如称职的保安，能使心得到防护，防止烦恼贼的侵入。如果没有正念正知的保护，心将会追随平时的惯性而经常陷入烦恼。正念正知能起到防范烦恼的作用，一旦萌生不善，比如讨厌、排斥、抗拒、不满、厌恶、生气、焦虑等，心很快就能察觉到，并很快使心从所排斥的目标中抽离出来，让这些烦恼无法继续滋生、蔓延。这样，烦恼由于得不到滋养，很快就会消失；即使烦恼一时无法消失，也会大大地削减其破坏作用。对治贪欲、傲慢、嫉妒等，也是这样。

然而，如果心的觉知能力仅仅停留在烦恼一生起就觉知它、去除它的程度，那么，一旦遇到自己非常执著、非常在乎的对象，比如至亲遭遇不测或者梦想落空，其时烦恼来势汹汹，心完全不受控制，仅靠普通正念就无能为力了。为什么呢？缺乏定力！

因此，通过培养正念正知，使心对烦恼拥有防范能力之后，还需要培养更强力的禅定来镇伏烦恼。犹如小区请了保安能预防窃贼，但

假如窜进一群悍匪或恐怖分子，这些普通保安就无力招架了，需要更强大的武警或军队才能制服他们，安全才有保障。心也是这样，培养正念正知能使自己时常生起善心，烦恼似乎没机会光临，但若遭遇强大的逆缘或恶缘，心由于外缘的变化而陷入各种烦恼，那时才会发现自己的心原来是多么的软弱无力。所以，只培养普通正念尚不足以镇伏猛烈的烦恼，还需要培养禅定让自心强大起来。

然而，烦恼根深蒂固，禅定也只能镇伏烦恼，仍然无法根除潜在的烦恼。想要把烦恼连根拔除，唯有亲见究竟法以修习观禅，观照究竟名色法的本质。修习真正的观禅，必须观照自己内在的五蕴名色法，以及外在的五蕴名色法；观照过去、现在、未来的诸行法。唯有通过这些方法观照它们的无常、苦、无我三相，才有可能彻底根除潜伏性烦恼。

普通正念的作用是防范烦恼，但是未断根的烦恼还是会源源不断地产生，所以还必须培养定力，让心变得强大，才不容易被烦恼打败。而想要根除烦恼，唯有修习观禅才有可能达成。

因此，佛陀在很多经典中都强调在培养定慧即修习止观之前先要打好基础，其中重要的一项就是正念正知。

在《中部·大四十经》中，佛陀说：

“Sammāsatissa sammāsamādhi pahoti,
sammāsamādhissa sammāñāṇam pahoti,
sammāñāṇassa sammāvimutti pahoti.”

“有正念者才有正定，有正定者才有正智，有正智者才有正解脱。”(M.3.141)

意思是：拥有正念者才有可能更好地培养正定，拥有正定者才有可能更好地培养观智，拥有观智者才有可能获得解脱。所以，我们在行、立、坐、卧一切时中都要培养正念正知，让正念正知贯穿修行的始终。

培养正念正知并不需要你咬紧牙关、拼命精进，它不在于强度，而贵在坚持，贵在正念的持续性。同时，培养正念要学会不厌其烦，一旦觉察到心偏离业处，就要赶紧拉回来。心

³⁶ 关于正念与观禅的区别，详见书末专文〈附录 止观与四念处〉。

再跑掉了，再拉回来。一次、两次、三次、五次、十次、百次、千次、万次……直到养成正念正知的习惯。再者，培养正念正知并不需要任何的造作，仍然要像平时一样，该吃饭就吃饭，该睡觉就睡觉，吃喝撒拉睡一切照常，只是不应再像没修行的人一样成天胡思乱想，而应该学会正念正知地去做这些事情。这是正念正知。

第二节 少欲知足

修习止观还需要培养少欲知足。少欲，巴利语 appiccha，其反面是多欲(atriccha)、恶欲(pāpiccha)和大欲(mahiccha)。不满足于自己所拥有的，还想要获得他人的所有，称为“多欲”。通过伪装、隐瞒、欺诈等手段来获取称为“恶欲”。虽然获得的方式正当，但却不知节制，多多益善，称为“大欲”。

知足，巴利语 santutṭha，其反面是贪婪(abhijjhā)、不知足(asantuṭṭha)。看到他人的所有而产生据为已有的贪心，称为“贪婪”。只是因为喜欢他人的所有而生贪心还不算贪婪，只

有生起占有之心才算贪婪。但若进一步采取行动，则属于不与取（偷盗）。拥有了还想要更好的，拥有了还想要获得更多，还想拥有超过自己所需的，称为“不知足”。

多欲必然多贪，多贪必然多求，多求必然多事，这些都不利于定慧的培养。禅修者要学会少欲、知足，才能少事务，才能致力于内心的平静。不管是多欲、恶欲、大欲，还是贪婪、不知足，心都是往外求的，不平静的。因此，禅修者要学会少欲知足，满足现在所拥有的，不过多去追求和占有。拥有这种善德，就是少欲知足。

心有所求，必有所惧；心无所求，则能无畏。若能做到心无所求，还需要担心什么？恐惧什么？害怕什么呢？心安于知足，还会总是有忙不完的琐事吗？

想要禅修的人，能满足于生活所需就行了。衣服虽然不应穿得寒寒酸酸、破破烂烂，但也不需要追求高档和花样，能穿干净整洁、大方得体就行。前来禅林修行，有必要大箱小箱装的都是衣服、饰品吗？禅林不是选美的地方，

不需要每天换一套衣服，上午换一套、下午换一套，禅修者没有闲心去看你。

对于饮食，能吃饱就行，不需要追求口味。我们每天用餐前都要省思，受用食物是为了去除由于饥饿带给我们身体的苦受，是为了维持梵行。要清楚用餐的目的，不要像没修行的人一样追求口味、满足食欲。

对住所也一样，是为了遮挡风雨，为了能避免由于季节、气候带来的危险，预防爬虫等带来的触恼，为了能安心地修行。不要像没修行的人一样追求豪华宽敞、舒适安逸。

能够满足于简单的生活，把欲望降到最低，把需求降到只是必需，内心反而会显得更加单纯、平静、安稳。拥有越多，占有越多，会越感到不满足，甚至内心越空虚。只要我们所拥有的超过了所需要的，剩下的那些都是多馀的，都是负累。经典说比库要像小鸟一样，去哪里都只是带着两个翅膀，那是多么自由自在啊！我们之所以会有太多的担心、顾虑、恐惧，还不是在于内心那份过度的贪婪和欲求。若能满足于外在的所需，就能安住于内心的平静。若

能安于简单的生活，就能拥有少欲知足之善德。

作为止观基础的正念正知与少欲知足就讲到这里。

第五讲 捨离五盖（一）

上两讲我们学习了修习止观的四种前行，也就是培养禅定和智慧的四个基础条件，即：具足戒行、防护根门、正念正知以及少欲知足。

第一节 五盖总说

想要培养禅定和观智的禅修者还有一个前提条件是去除修行的障碍。修行的障碍，巴利语 *nīvarana*，意译为盖、障盖。因为能障碍定力，使智慧羸弱，称为“盖”。有六种盖，即：欲贪盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉举追悔盖、疑盖和无明盖。这六盖的前面五盖是禅定的主要障碍，所以在培养禅定之前先要捨离五盖。第六盖是无明，是智慧的障碍。

五盖(*pañcanīvaraṇāni*)都是不善心所，都是我们平时生活和修行当中容易产生的负面心理。哪五盖呢？

1. 欲贪盖(*kāmacchanda*)

2. 瞇恚盖(vyāpāda)
3. 昏沉睡眠盖(thīna-middha)
4. 掉举追悔盖(uddhacca-kukkucca)
5. 疑盖(vicikicchā)

五盖中的第三和第四盖都包含两种不善心所，即：昏沉(thīna)与睡眠(middha)、掉举(uddhacca)与追悔(kukkucca)。所以五盖其实是七种不善心所。

这些烦恼具有污染性、障碍性、覆盖性，它能污染内心、妨碍禅定、遮蔽智慧，给修行制造障碍，所以称为“盖”。

当禅修者内心产生这五盖中的任何一盖，他的心将被这些烦恼所控制，禅修也将遭到干扰。

佛陀在《增支部》中说：

“诸比库，有这五种障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。哪五种呢？

诸比库，欲贪是障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。诸比库，瞋恚是障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。诸比库，昏沉睡眠是障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。诸比库，掉举追悔是障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。诸比库，疑是障碍、

盖、心的覆盖、使慧羸弱者。诸比库，这五种乃是障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者。

诸比库，该比库实未捨断这五种障碍、盖、心的覆盖、使慧羸弱者，其软弱无力之慧能知自己的利益，能知他人的利益，能知两者的利益，或能证悟上人法、能为圣者的殊胜智见者，无有此事！”(A.5.51)

佛陀教导禅修者在修习禅定、培养禅那之前，先要捨离五盖。正如我们要去某个地方，先要保证道路畅通，没有障碍物，如果路上布满各种障碍，就难顺利到达目的地。禅修也是这样，想要让自己禅修顺利，但内心却充满污垢、障碍，那么修行也将困难重重。因此，想要提升定力、成就禅那，先要致力于捨离五盖。

有很多禅修者错误地认为：只要精进修行，拼命修行，就一定会有成就。然而，我们必须强调，无论修行还是平时生活，去恶比修善更重要！通过精进修行可以暂时镇伏烦恼，但是一回到日常生活中，一旦遇到各种外缘，因为不如理作意，因为失去正念正知，自心的烦恼依然频频产生。

所以想要修行，想要培养定力和观智，先要致力于去除障碍，去除内心最粗显的烦恼，改正性格中最明显的不良习气。

只要细心阅读经典，聆听佛陀的开示，就会发现这样的说法次第：佛陀都是先教导捨离五盖，然后才教导培养禅那，有了禅那才转向修观的。虽然我们知道在证悟圣道圣果之前，要完全断除这些烦恼是不可能的事，然而任凭这些烦恼在心里滋生、频繁扰乱，定力也将很难培养起来。所以在培养禅那之前应先致力于去除内心这些粗显的烦恼。

去除了这些烦恼，即使定力还没完全培养起来，还没拥有观智，但也能明显地感觉到内心的烦恼已经减少，也不容易落入情绪。有些人喜欢抱怨自己修行没有成就，但若能好好去除这些烦恼，修行其实已经取得很大的进步了。

禅修需要依照佛陀的教导，佛陀的教导称为“法”(Dhamma)，法是崇高、圣洁的。若自己的心充满污染、烦恼(kilesa)，能很好地接纳清净纯洁的法吗？即使法能进入你的内心，也会因为你内心的烦恼而使法受到污染。动机不

纯、心怀恶意者修清净的法，法也会变成恶法。有句话叫“牛饮水成乳，蛇饮水成毒”。水是清净的，被什么样的人喝会变成什么样；法是清净的，被什么样的人修也会变成什么样。

不先把内心的污垢、烦恼去除，即使动机是纯正的，想要修行成就也不容易。就像用肮脏的杯子装水或者喝茶，不管水多么清净，不管茶是多么清香，都会因为杯子的肮脏而受污染。在用餐前如果发现碗里有灰尘、污垢，都会先把碗清洗干净再去盛食物，不愿意让脏东西混进食物，为什么修行的时候却听凭烦恼伴随清净的法进入内心呢？

所以，想要让内心更有效地接纳法、吸收法，让法在自己的内心植根、培养、成长乃至开花结果，第一步就要致力于去除内心粗显的烦恼，捨离障碍培养定力的五盖。

第二节 捨离欲贪

先来学习如何捨离欲贪盖。欲贪，巴利语 kāmacchanda。kāma 翻译成“欲”，指颜色、声音、气味、味道、触觉五欲。色、声、香、

味、触这五类目标有可爱、适意、诱人的一面，称为五种欲乐(*pañcakāmaguṇa*)。chanda 也译为“欲”，这里是指内心的欲求、追求。对色、声、香、味、触五种欲乐目标的欲求，称为欲贪。

能给禅修造成障碍的欲贪有很多，例如贪漂亮、贪衣服、贪舒适等，对各种人、事、物的贪求、爱著都是欲贪。不过对修行人来说，最难过的关还是对男女情爱方面的欲贪。很多修行人过的是梵行生活，对男女方面的欲求处于抑制状态。由于情欲长期遭抑制，或无法放下男女情感问题，于是心无法平静下来，也给禅修造成障碍。

古人谓“食、色，性也”，人对于饮食男女的欲望、贪爱是与生俱来的，特别是在十多岁、二十多岁、三十多岁的年龄阶段，荷尔蒙分泌旺盛，心中经常会产生对异性的爱慕和欲求，因此修行时心较难平静。另一方面，过多或不恰当的男女接触，也很容易催生欲贪。即使没有接触到对象，只是听说有英俊、俏丽的帅哥、美女、“男神”、“女神”，由于不如

理作意，认为对象是俊帅的、美丽的，心也会产生欲贪。

因此，佛陀在《增支部·一集》中说：

“诸比库，我不见有其它一法，如同此净相这样能导致未生起的欲贪生起，或已生起的欲贪增长、广大。”(A.1.11)

意思是只要把对象视为美丽的、美好的，内心还未产生的欲贪很容易滋生，已产生的欲贪只会进一步加深。

要对治男女情爱方面的欲贪，佛陀说：

“诸比库，我不见有其它一法，如同此不净相这样能让未生起的欲贪不生起，或捨断已生起的欲贪。”(A.1.16)

当禅修者在修行过程中，发现自己老是容易产生男女情爱方面的欲贪，总是喜欢想起男女方面的事情，就应遵照佛陀的教导，修习不净业处(Asubha-kammaṭṭhāna)。

有两种不净业处：

1. 有意识的不净业处(saviññāṇaka-asubha-kammaṭṭhāna)，是指思惟有生命之身体的肮脏、厌恶、不净。

2.无意识的不净业处(asaviññāñaka-asubhakkammaṭṭhāna)，是指思惟死尸的厌恶、不净。

有意识的不净业处也称为身至念(Kāyagatāsati)，即三十二身分，是思惟身体的头髮、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾、心、肝、膜、脾、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑等三十二个部分的肮脏、厌恶、不净。当禅修者不断地思惟每一个部分都是肮脏、厌恶、不净时，心中的欲火就能慢慢熄灭，欲贪之心就能慢慢停歇。

无意识的不净业处是思惟死尸的厌恶不净。思惟我们所贪著、爱恋的对象假如今天死了，没过几天死尸就开始青瘀肿胀，然后腐烂、变臭，它的形象、气味都很肮脏、厌恶、不净。从刚死亡到腐烂，再到最后变成一堆白骨，整个过程都是很可厌、不净的。思惟我们所贪著、爱恋、执取的对象必然会有这样的下场，因为人必然会死，死了一定变得非常厌恶、不净。就算即刻火化，火化中的死尸也是厌恶、不净的。如此思惟，可以让经常困扰内心的情爱之火慢慢熄灭，欲贪之心慢慢停歇。

第三节 捨离瞋恚

第二种是瞋恚盖。瞋恚就是生气，内心的憎恨、厌恶、不平，也是经常困扰禅修者的障碍。我们随时都有可能对任何对象生气，比如房间爬进了很多蚂蚁，衣服无端被人弄脏，风刮门窗砰砰作响，外面老是有人在说话……内心对微不足道的事都产生抗拒、排斥。特别是瞋行者，容易习惯性地生气，动不动就发脾气。

在修行过程中，最不容易平静，内心经常重复翻滚的通常是人与人之间的矛盾，即紧张的人际关系带来的瞋恚。在家庭、家族中，在同事、朋友中，在禅林、寺院中，如果自己性格差，人际关系僵，经常和这个闹矛盾，跟那个闹不和；担心这个说你坏话，怀疑那个传你是非，看这个不顺眼、瞅那个看不惯，经常处于猜忌、怀疑、排斥、讨厌、抱怨、不满当中，内心都很难获得平静，自然不可能很好地修行。

良好的人际关系有利于禅修。佛陀这样教导：

“诸比库，我不见有其它一法，如同此瞋怒

相这样能导致未生起的瞋恚生起，或已生起的瞋恚增长、广大。”(A.1.12)

所以，禅修者想要捨离瞋恚，首先要远离让他产生烦恼的对象。

如果因为人际关系紧张而陷入是非、争吵、争斗当中，或产生误解时，必须如理作意，思惟人与人能够在一起都是缘分，这种缘分可表现为顺缘、善缘、好缘，也可能是逆缘、恶缘、坏缘。遇到逆缘、恶缘、坏缘时，可以通过适当的方式进行转化，把逆缘转成顺缘，把恶缘转成善缘，把坏缘转成好缘。

要学会忍耐(khanti)。不管遇到好的还是坏的、顺的还是逆的，内心都能安住不动，心不随境转。心遇到任何外境都能安忍不动，叫做忍耐。要学会忍受别人对你的不好，别人对你的辱骂、中伤、诽谤、讥笑、蔑视。当自己被人误会冤枉、遭遇不平时，即使尽量避免也无法避免，不愉快的事最终还是发生了，就要学会接受。要如理思惟：之所以遇到这么不讲道理、无赖、性格坏的人，是由于自己的果报。遭人污蔑、无端中伤时，内心不要愤愤不平，

而要这样思惟：也许以前我伤害过他，曾经欠他的，现在才会遭受这种伤害。你能够做到忍耐、忍让、承受，即能捨离瞋恚。

此外还要培养慈心。承受、忍耐无法避免的所缘是相对消极的方法，但是培养慈心是积极、主动的，用积极的慈爱有效地改善人与人之间的关系。散播慈爱、培养慈心是最有效的改善人际关系的方法。所以佛陀说：

“诸比库，我不见有其它一法，如同此慈心解脱这样能让未生起的瞋恚不生起，或捨断已生起的瞋恚。”(A.1.17)

慈心是一种美好祝福，祝福自己快乐，祝福他人快乐。慈心能够让僵化、僵硬、瞋恨、不满、自以为是的心得以软化，使心变得柔软、柔和。用一颗柔软、柔和的心面对别人的伤害，自然能化解很多不必要的的是非争斗。大家都知道“一个巴掌拍不响”，别人之所以能伤害到自己，那是因为别人用硬的方法，而自己也用硬的方法，硬碰硬，是非、争斗、摩擦就产生了。如果自己内心柔和、柔软，那么不管对方怎么硬，对方怎么愤怒、生气，都伤害不了自

己。正如用锤子、石头、利刀、枪去打水，水都不会受到伤害。所谓“上善若水”，如果我们的内心如水般柔和、柔软，那么任何人用任何方式都伤害不了自己。如果经常陷入不满，这个看不惯，那个不顺眼，这个人对我不好、那个人对我不利，都是因为自己的心太僵硬。所以要培养慈爱，内心要学会如水一般柔和、柔软，具有包容性，这样怎么还会被人伤害呢？

捨离瞋恚要学会培养慈爱，学会把自己内心的快乐真正地发送出去，把内心真诚的祝福发送出去。培养慈心，不在于念诵，不在于坐多久，而在于是否真诚，是否用真感情把祝福、快乐发送出去。假如每天坐在那里不停地念：“愿一切众生安稳快乐！”哪怕整天不停地念，可是出门一见到不喜欢的人立刻就冒火了，这能算是慈爱吗？

请不要把培养慈爱当成一种任务、一种作业，要用真心、真感情去散播，这样才会有效果。不要认为散播慈爱会使自己吃亏，不要认为把自己的快乐给了他人，自己会失去快乐。其实，想要改善人际关系，先要改变自己；想

要别人平息愤怒，先要自己心平气和；想要对他人好，先要善待自己；希望他人快乐，先要自己快乐。所以培养慈爱，首先得到快乐的还是自己。当你拥有了慈爱，当慈爱成为你内心的素质之后，你的行为也开始改变，甚至连你的性格也在慢慢改变。到时你不需要刻意去讨好人家、巴结人家、强装笑脸对待人家，只要心存慈爱，无需言语，你也会发现你周边的人、你的人际关系在发生不可思议的改变，甚至冤家死对头都有可能对我们微笑、给我们善意。

总之，想要改善人际关系，先从自己做起；想要捨离瞋恚，从培养慈心开始。心中拥有慈爱，也不容易感到害怕，晚上一个人在外行走或呆在家里也不会怕鬼、怕黑，不会怕遭到意外伤害。所谓“相由心生”，内心充满慈爱的人，会越修越端庄，越修越慈颜善脸。更重要的是，慈爱能使心变得柔软柔和、平静快乐，从而使禅修进步很快，定力和观智得到提升。

所以，想要捨离瞋恚，去除由于人际关系紧张而带来的修行障碍，可以用如理作意、承受、忍耐、培养慈爱等方法。

第六讲 捨离五盖（二）

上一讲学习了捨离五盖中的捨离欲贪盖和瞋恚盖，下面接着学习如何捨离昏沉睡眠盖。

第一节 捨离昏沉睡眠

昏沉，巴利语 thīna，是心的病；睡眠，巴利语 middha，是心所的病。如果把欲贪比喻成一锅五颜六色的水，把瞋恚比喻成一锅烧开的水，那么昏沉睡眠就像是长满了青苔和水藻的湖水，既不能看清自己的脸，也不能看清他人的脸。心陷入昏沉睡眠的时候，也无法清楚自己真正的利益，无法清楚他人真正的利益。

昏沉的原因

为什么会出现昏沉睡眠呢？导致昏沉睡眠的原因主要有以下几种：

一、疲劳，睡眠不足

有些禅修者从大老远的地方舟车劳顿来

到禅林，还没有消除疲劳就立刻禅修，如此禅修很难有效果，可能坐一会儿就昏沉了。昏沉睡眠有很大部分原因是由于睡眠不足、疲劳造成的。只要疲劳还没有消除，昏沉现象就会一直持续下去。最好的解决方法是补充睡眠。我们不主张蛮精进，拼命禅修不睡觉，这种禅修往往没有效果，甚至越精进，身心出状况的几率越大。如果心时常处于软弱无力的状态还要被迫继续工作、继续禅修，无力的心无力地转起，容易产生幻觉、幻视、幻听。长期睡眠不足却仍然拼命禅修、过度精进的人，最容易出精神问题。有些禅修者相信所谓的佛菩萨，在睡眠不足的情况下日夜精进修行，他很有可能会看到所谓的佛菩萨给他摩顶、授记、说话、开示、答疑，或者见光、见花等等，他会认为这些幻觉是真实的，自认为已达到了什么境界，执幻为真，很危险！要避免这种情况的发生，一定要保证充足的睡眠！

二、睡眠过多

睡眠不足和睡眠过多都会造成昏沉。每个人一天睡眠的时间没有一个死标准，有些人一

天睡五、六个小时就足够了，有些人则要睡七、八个小时才够。通常睡眠超过八个小时就过多了。睡眠过多造成的昏沉不像疲劳，而是感觉心一直处于乏力的状态。

心分为两种状态：1. 活跃状态的心路，2. 不活跃状态的有分。人是需要适量睡眠的，睡眠即是让心落入有分。心路不断转起即处于活跃状态后，会落入有分进行休息。如果心长时间处于活跃状态却得不到休息，此时还要不断激励心持续生起，虽然心路还能不断转起，但是会转起得愈来愈迟钝、愈来愈无力，表现为疲劳。适当的睡眠是让心落入有分，使心路暂时不转起，让心得到休息。但如果心长时间落入有分，即睡眠的时间太长，又会造成它转起（清醒）时软弱无力。所以，适度的睡眠有利于去除昏沉，但不能过度。

三、某些疾病

比如身体虚弱，中医讲的湿气重等，即使睡眠充足，还是感觉疲劳、浑身乏力。感冒、发烧也会浑身无力，禅修容易昏沉。若有这些情况，建议找医生检查并做适当的治疗调理。

四、饮食过饱

饭后马上禅修也容易昏沉。饭后应该做些适当活动，例如洗碗、扫地等，或者经行，或者小睡片刻，待精神饱满再去禅修。

五、天气炎热

由于天气太热，人会感觉懒洋洋，动都不想动，禅坐也容易昏沉。这时可以选择在清晨或晚间禅修，也可以在禅坐前用湿毛巾擦擦身子，等感到凉爽、精神了再禅坐。

六、对禅修没兴趣

前面五种侧重于身体的原因，这一种则属于心理的原因。由于对专注的目标没有兴趣，心容易感到乏味、单一、厌倦，精进力自然很难提升，容易陷入昏沉。因此要提升对法的恭敬和禅修的兴趣。

对治昏沉的方法

如何对治昏沉呢？在《增支部·七集》有一篇《睡意经》(Pacalāyamāna sutta)，佛陀教导马哈摩嘎喇那尊者八种去除昏沉睡眠的方法：

第一种方法是：“当你住于某想时陷入昏睡，则不作意该想，不多作该想。”意思是在专注某个禅修业处时出现昏沉，心没有力，暂时不要去继续专注，因为如果继续专注这个目标，心对它没有兴趣，容易陷入昏沉。

如果这种方法不行，可用第二种方法：“可用心思惟、思考，用意审虑所听闻、所学过之法。”思惟曾经听过的、学过的法，让心活跃起来。

如果这种方法还是不行，就用第三种：“可详细地背诵所听闻、所学过之法。”这里不是说出声念，而是在心里默念。例如背诵三十二身分、默念佛陀的九种功德、念诵《应作慈爱经》等等，特别对那些不太熟但却想背下来的经文，这时可以多背诵。

如果这种方法还是不行，可以用第四种：“可拉扯双耳，按摩手足、肢体。”

如果这种方法还是不行，可以用第五种：“从座起来，用水擦眼；眺望远方，仰望星空。”

如果这种方法还是不行，就用第六种：“可作意光明想，决意白昼想，白天如黑夜，黑夜如白天。”努力作意光明想。对成就光明遍者，

可进入光明遍禅那来去除昏沉。

如果这种方法还是不行，可用第七种：“可决意来回想而经行，诸根向内，意不向外。”离开座位，起身经行，并向内收摄诸根，不让心向外飘荡。这样来回经行走动一下，去除昏沉。

如果这种方法还是不行，就用第八种：“以右肋作狮子卧，足足相叠，具念、正知，作起来想。醒后迅速起来，不住于躺卧、横卧、睡眠之乐。”尽管起身经行时还是感觉睏，还是无法提起精神，索性就小睡片刻，等时间一到，立刻起来，不再贪著躺卧之乐。

这是佛陀教导马哈摩嘎喇那尊者去除昏沉的八种方法。(A.7.61)

以上方法可以在我们平时禅坐时运用。下面再结合禅修的实际情况来谈谈对治昏沉睡眠的方法。

在禅坐时，坐着专注自己的业处感觉很舒服、平静，这是很好的。但如果太舒服、太平静，感觉心有点不想动，这很可能就是昏沉的前兆，再继续坐几分钟就可能陷入昏沉。因为心太平静而缺乏动力，定根太强而精进根不足，

定根和精进根失去平衡。心没有精进根的激发，很快就变得软弱无力，很快会陷入昏沉状态。这时就应该激发心的活力。只有在昏沉即将出现但尚未发生时激发精进、激发活力，才能有效地去除昏沉。一旦昏沉已经发生，那时即使再去做努力，也不用一两分钟又会陷入昏沉，头耷拉下去，腰也弯下去了。这时他意识到要精进，又强行把身体直起来，但是由于心太弱，无法支持禅坐的姿势，不久又耷拉下去。此时他的心落入有分，心生色法不足以支撑他的身体，身体耷拉下去。当他一想到“我要精进”，心路又转起，身体很快又直起来，心生色法又可以支撑他的身体。但是心很快又落入有分，身体又耷拉下去……如此不断重复着。这样的禅修并没有效果。

因此，在昏沉发生之后才去激发的精进是很疲弱的。要去除昏沉，最好是在心感觉很舒服但又有点迟钝的时候，及时激发精进。

如何激发精进呢？可以背诵一些巴利经文，或者回忆曾经做过的一些善事，回忆做布施供养时心很欢喜，通过这些方法培养喜觉支。

这样去除昏沉，让心活跃起来。

如果这种方法不管用，可以睁开眼睛，望着光明，或者注视佛像，或者看看这座禅堂里有没有其他人昏沉；看到摇头晃脑的禅修者，你就想：“哦，我不能像他那样。如果不打起精神，我也会像他那样摇头晃脑，很难看。”

如果这种方法还是不行，你就抓抓大腿、拉拉耳朵。

如果这种方法还是不行，建议在自己最容易昏沉的时段，先准备一个盛了冷水的碟子，里面叠一块毛巾，或者先把毛巾弄湿，等到昏沉来袭时，用湿毛巾擦擦脸、擦擦脖子、擦擦手，或者敷在脸上。

如果这种方法还是不管用，就站起来立禅。建议在自己经常容易昏沉的时段，那一座索性都以立禅为主。有些人在凌晨那一座容易昏沉，有些人在上午用完早餐之后那一座容易昏沉，有些人在下午第一座容易昏沉。在这些容易昏沉的时段不要禅坐，干脆立禅，一直站着专注业处。

如果立禅也还是心乏力，索性睁开眼睛，

一直睁着眼睛专注业处。

如果睁眼立禅都不管用，心还是容易陷入昏沉，就在许可的情况下经行，用经行来去除昏沉。当然，经行的前提是不干扰、不影响其他禅修者。

如果用这些方法还是不管用，就应该去检查身体，看看身体是否有慢性疾病，或者湿气重等，可以找医生扎针、做艾灸、服用汤药等来治疗。

另外，不喜欢运动、一天大部分时间都坐着的人也容易昏沉。禅修应该动静相宜，每天都做些适当的运动也能有效去除昏沉。

如果是因为睡眠不足或过度疲劳，可以请个假回去补充睡眠，等到疲劳消除了，再来禅修才会有效果。

这些是去除昏沉睡眠的方法。

第二节 捨离掉举追悔

在禅修过程中，最容易而且最常出现的障碍是掉举。

掉举，巴利语 uddhacca，意思是上扬，心

像灰尘一样往上扬。经典把掉举比喻成石头丢到尘土堆里，尘土堆的尘土飞扬。“掉”是心的下沉，“举”是心的上扬，掉举是心的波动、起伏。禅修时，心散乱不安，不平静，妄想杂念多，称为“掉举”，亦即平时所说的“妄念纷飞”、“胡思乱想”。

掉举和贪欲、瞋恚不同，差别在于贪欲和瞋恚有明确的目标，而掉举没有一个固定的目标，胡思乱想，一个念头接一个念头，一个想法接一个想法，心游离不定、散乱不安。因为我们在平时生活中，心经常都处于这种状态，已经成为心的习惯了，又不曾系统进行过心的管理和训练，所以在禅坐时，心还是沿习这种习惯，想东想西，想过去想未来，无法安住在一个固定的目标上。掉举和专注是对立的，心不能专注于特定的目标，表现为游离、浮动的状态。掉举和平静也是对立的，掉举是心的搅动不安，出现掉举时心不容易平静。

妄想掉举是禅坐中最容易发生而且最频繁发生的障盖。刚开始禅坐时经常都会因为妄想而无法专注，或者无法持续地专注，专注的

心经常会被妄想打断。想要安心禅修、提升定力，就必须去除妄想，捨离掉举。

去除妄想的方法

如何去除妄想呢？下面介绍八种方法：

一、减少外缘

外缘是滋生妄想的诱因。人在生活中经常会有各种各样的外缘，有些人特别爱攀缘交际、爱说话闲聊，一天到晚叽叽喳喳。这种人即使没有和他人说话，也会打开手机看看新闻，用电话、微信聊天等。心一直都在抓取各种外缘，经常处于散乱不安的状态，禅坐时心能安定下来吗？各种信息、诸多外缘是滋育妄想的营养，一方面希望禅坐时没有妄想，一方面却源源不断地供给它营养，妄想何时才能去除呢？所以，想要在禅坐时少妄想甚至没有妄想，要做到少外缘。除此之外，还要学会止语，不要说话。特别是当定力培养到某个阶段，开始提升但却尚未完全稳固时，说话对禅修的影响非常大。想要让自己的定力变得平稳、持久，不被妄想中断，就必须止语，不要说话，谢绝交际。

二、正念正知

在日常生活中，如果心经常纷纷扰扰、胡思乱想而不去调伏，想要在禅坐时心平如水，几乎是不可能的事。试想想，我们现在每天禅坐多少个小时？即使一天五坐都坐满，算 8 个小时，除了 7 个小时睡觉，剩下的 9 个小时也都还是散乱的状态。平时大部分时间都在妄想，这样的禅修会有效果吗？所以，有必要把非禅坐时段的心也好好地进行管理、调伏。如何管理？用正念正知，回归到当下的身心，避免习惯性的散乱。平时的正念正知培育得好，禅坐时心才能更容易专注禅修目标。

三、经行

要多经行、习惯经行。经行是在一条直线的道路上来回行走。经行不能像平时那样散漫地行走，经行时心要专注在特定的目标上，比如散播慈爱，或专注其它业处。如果你是一名入出息念行者，在经行时需持续专注自己的呼吸。到了禅坐时段，从经行道下来再回到自己的座位坐下去，继续专注经行时所专注的呼吸。如此，你会发现改变的只是身体的姿势，而心

专注的目标却没有改变。经常经行，对禅坐有很大帮助。

同时，经行本身也是一种修行，也是培养正念正知的方法。由于经行是动态的，眼睛要微微睁开，所以它不如禅坐时那么全神贯注。但经行是在固定的区间里来回行走，比平常更加专心，比平时走路或做其它事情更不容易分神。所以，把介乎于禅坐和日常生活之间的经行做好，往上可以提升禅坐时的专注力，往下可以延伸为日常生活中的正念正知。

经行还有另外一个作用，就是与禅坐时的数息相当。数息是让禅修者在一定的时间段内持续地专注呼吸，例如从一数到八或从一数到十，如果数完这个数是一分钟，那么在一分钟之内能让心持续地专注呼吸。而经行是让禅修者在一个空间内持续地专注，不要中断，即从经行道的这一端走到那一端期间不让心跑开，然后从那一端再折回经行道的起点，也不让心跑开。要反复训练从经行道这边走到那边的区间段心不跑开，从那边走回这边心也不跑开，接着再从这边走到那边再走回来，两个区间段

心都不跑开。如此通过经行，慢慢使专注力愈来愈持久、愈来愈持续而不会中断。培养经行的习惯，在禅坐时心就更容易投入，更容易专注。同时在日常的行、立、坐、卧中，心也更容易保持正念正知。

四、平静内心

每次坐下去准备禅修时，应先让自己的心平静下来，让心拥有禅修的素质。假如平时都没有管理好自己的心，没有培养正念正知，又疏于经行，心经常处于散乱、波动、躁动的状态，禅坐时虽然身体已经平稳、安定了，但是心仍然在起伏、波动，就不能很好地专注业处。所以，在专注业处前需要先清理自己的心。

例如专注呼吸，呼吸总是自然、稳定、柔和、单纯的，如果心还是造作、散乱、僵硬、复杂的，这样的心和呼吸是不相应的。由于不相应，在禅坐期间心就经常会跑开，离开业处。该怎么办呢？首先要调心，而不是调息。因为呼吸本身是自然、平静、单纯的，我们不需要调呼吸，呼吸自始至终都不需要调，需要调整的是心。要把造作的心调整到像呼吸一样自然，

把散乱的心调整到像呼吸一样平稳，把僵硬的心调整到像呼吸一样柔和，把复杂的心调整到像呼吸一样单纯。呼吸一直都在鼻头人中这一带，自己不会跑，会跑的是我们的心。

如果禅坐时还是心不安定，还是想东想西、琢磨事情、思虑过多，就必须把那些思虑当成垃圾一样清理出去。犹如床单、被子、枕头很脏，想要睡得舒服需先清洗；房间里有很多垃圾、灰尘，想要住得舒服要先打扫；身体出汗黏糊糊的，想要清爽得先洗澡。心也是这样，想法太多，心事太多，思虑太多，不管修哪个业处都不相应。所以，先要把内心的垃圾清理掉，等到心平静了，没什么挂碍了，再去专注业处就很容易相应。

五、修习慈心

如果感觉心很僵硬、很难平静，或者闷闷不乐，那么可先修习慈心或佛随念，让心具有禅修的素质。修慈心可以让心快乐、柔和，修佛随念可以让心欢喜、宁静。用所有禅修者都可以修的一切处业处(sabbaṭṭhaka kammatṭhāna)，把心的素质培养、调动起来，使心变得欢喜、

快乐、柔和、平静，再用“换所缘不换心”的方法专注根本业处。如何“换所缘不换心”呢？比如你是一名入出息念行者，在禅坐时先修习慈心、散播慈爱，等心变得欢喜、平静、柔和，拥有这些禅修素质后，再用欢喜、平静、柔和的心专注呼吸。如此，你的所缘从原来散播慈爱的对象转换为呼吸，但是你的心仍然是欢喜、平静、柔和的。这样就很容易投入禅修的根本业处，专注所缘。

六、数息

这是对修入出息念的禅修者来说的。数息的目的是去除妄想，如果心可以持续地专注呼吸，就不需要数息。如果很难持续专注，心一会儿就跑了，可采用数息的方法，甚至整座、整天地数息。

数息的方法是从一数到八或者从一数到十，决意在这个时间段内心不要离开所缘。数到八，意即提醒我们在培养八支圣道；数到十，意即提醒我们在培养十巴拉密。不管选哪一个数，选定了就不要随便改。不过要注意，所选的数不要少于五，也不要超过十，否则起不到

数息的作用。为什么呢？如果少于五，数息的时间太短，心容易烦躁；如果超过十，数息的时间太长，心过于放松而容易走神。因此，数息的作用是让心在一个适当的时间段内持续地专注呼吸。

同时，数息时要保证专注力的持续性，不要中断。如果心在数息的过程中不知不觉地跑掉，离开所缘了，你却还在继续数，也不知道数到第几的时候跑掉，这个时候要赶紧把心拉回来，再重新从一开始数起。要保证从一数到八或十这个时间段内心不跑开，才能起到数息的作用。另外需要注意的是，在数字单元转换的时候，心很容易找到缝隙跑掉。例如从一数到十，数完十后又开始数一的时候，心容易放松，妄想会趁机插进来，心可能不知不觉就跑掉了。所以在数字单元结束之后重新开始一个单元期间，要用正念保护，让心平稳过渡到下一个单元，保证能持续专注。当你能持续专注呼吸半个小时或者40分钟，妄想几乎不生起，这时可以放弃数息，让心更投入地专注呼吸。如果心始终都不平静，妄想时不时会来访，时

不时会干扰，就要整座整座地数息。

七、平衡诸根

经常会妄想的其中一个原因是心对禅修目标不感兴趣，这就需要培养喜觉支，让心对禅修目标培养感情。人都有这样的特点，就是做自己感兴趣的事情时不需要别人催，自己都会一直主动去做。好像很多人喜欢追电视剧一样，一集接一集地看，整夜不睡觉都行。有些人喜欢打游戏，整天整夜打下去都不觉得累。为什么呢？心对目标有兴趣。而呼吸一直都是单一的，心很容易感觉单调、枯燥、无聊，很容易离开单一的目标，去抓取感兴趣的事情。这时要培养感情，提升喜觉支，让心对呼吸有感情、有兴趣，要爱呼吸。

提升喜觉支的方法很多。例如：思惟呼吸对生命的重要性，没有呼吸就没有生命。你可以尝试憋气，不让呼吸从鼻孔出来，也不让它从嘴里出来，看你能憋多久？另外，可思惟入出息念是佛陀的教导，我们都很恭敬佛陀，而佛陀说过对他最好的恭敬是实践他的教导，那么专注呼吸就是在实践佛陀的教导。入出息念

业处不仅是佛陀教导的，也是佛陀本人修行的方法，专注呼吸就是在恭敬佛陀，也是在恭敬法、恭敬僧、恭敬导师，也是在恭敬我们的钵食，恭敬供养我们的施主。如此思惟，也是在培养感恩心。有了恭敬心、感恩心，心也会变得柔软。

拥有这些禅修素质，就能激发精进，培养精进心。精进心提升起来，心充满活力，就不会感到乏味、枯燥、沉闷。在精进的策励和正念的保护下，心就能持续地投入到呼吸中去。

八、了解妄想

请不要为一时不能完全地去除妄想而感到沮丧，因为妄想是每个人与生俱来的。有没有人敢说自己从来没有妄想，或者很少妄想？我们的妄想从什么时候开始的？是从娘胎里开始的。我们在还没有见到外面世界的时候，就已经开始有妄想了。也不要认为只是从娘胎里才开始有妄想，过去世早就有妄想了，轮回以来一直都有妄想！可以说，我们的妄想几乎从来没有间断过，它并非仅仅伴随我们这一期生命，而是在漫长的轮回中一直都伴随着。现

在想要在几座禅坐中就去除它，那是不可能的事！所以，在那么多的烦恼和禅修障盖中，妄想是最难去除的。那么，什么时候才能彻底断除妄想呢？证悟阿拉汉的时候！在证悟阿拉汉圣道那一刹那，才彻底断除妄想。所以，对妄想要有正确的认识，它的确很难断除，不要为一时无法完全去除它而感到沮丧、懊恼。不过，尽管很难去除，却不等于不能去除。我相信很多定力已经培养起来的禅修者都有这样的体会，在刚开始禅坐的时候可能会想：就这么枯坐着，坐五分钟、十分钟、半小时、一小时，一天、两天、半个月，什么都不想，岂不是无聊死吗？但是当定力培养起来以后，竟然可以轻松坐一个小时、两个小时、三个小时甚至更久，感觉时间过得很快，好像也没多少妄想。这说明当定力培养起来后，由于心的力量、心的专注，妄想自然很少生起，心就能持续地专注业处，甚至可以入定。在入定期间妄想不会生起，这证明妄想是可以被镇伏，甚至可以被去除的。

对治妄想，不应把心放在妄想上。有些禅

修者决意不生起妄想，一旦妄想生起，他就去数妄想，数一座中到底生起多少次妄想。这是在专注业处还是专注妄想呢？禅修必须把心投入到业处中，假如太在乎妄想，心反而容易偏离业处，这不是在培养定力，而是在留意妄想。心越不去理会妄想，妄想就会愈来愈少。

以上是去除妄想的八种方法。

去除追悔

还有一种修行障碍是追悔。追悔，巴利语kukkucca，意思是后悔、懊恼。

有两种追悔：一、做了不该做的事情，二、应该做的事情没有做。

出家人通常会因为戒律方面的事情而感到追悔，所以要通过学习戒律，通达戒律，多询问、请教通达戒律的师长来去除追悔。

普通禅修者通常会因为自己做了不好的事情、违背良心的事情，心经常会因为这些事情而感到追悔、不安，影响禅修。

如果曾经做过对不起他人、对他人造成伤害的事情，就应该真诚地去向他道歉，向他请

求原谅。有些事情一直憋在心里羞于启齿，可一旦想起又很揪心，就应该忏悔。

如果联系不到被伤害的对方，或者对方已经去世了，那该怎么办呢？可以寻找一位恰当的人，向他坦白，向他请求忏悔。

当然不是随便找一个人就可以，能接受忏悔者至少要符合三个条件：

一、自己信任的人

如果你并不是十分信任对方，只是把他当成倾诉对象而已，这种坦白起不到忏悔的作用。必须找一位自己信任的人，认真地向他坦白、忏悔。

二、能接受忏悔并能开解的人

如果你向他坦白之后，他不仅无法开解你，他自己反而增添了一份烦恼，甚至落井下石、火上浇油，这也起不到忏悔的作用。对方必须能接受、理解并开解你，让你释然。

三、能替你保密

假如你向他坦白、忏悔之后，你做过的错事很快就传遍四方，这情何以堪？所以，找到

同时具足这三个条件的人，就可以向他发露忏悔。

忏悔的意义不只是在于你的坦白，而是在于坦白之后下定决心不再犯类似的事情，这样才会在发露忏悔之后如释重负。从此以后就要完全放下这件让你懊恼、追悔的事情，然后轻装上阵、重新做人，每天都用轻松、欢喜的心来生活、修行。

第三节 捨离疑

五盖的最后一盖是疑(vicikicchā)。

在论藏《法集[论]》里提到有八种疑：疑师（疑佛）、疑法、疑僧、疑学（疑戒定慧）、疑前际（怀疑前世）、疑后际（怀疑未来世）、疑前后际（怀疑有没有过去世、未来世）、疑缘起（怀疑因果法则）。(Dhs.1008)

对于大多数的禅修者，更容易出现以下四种疑：

一、疑法

怀疑现在所修行的方法能不能证得禅那，

能不能证悟涅槃。对修行的禅法产生怀疑，必然会对自己的修行造成障碍。不相信正在实践的修行方法，就不可能获得修行的成就。

二、疑师

对自己的师长不信任，怀疑自己的导师有没有能力教导，能不能教导好自己。对自己的导师没有充分的信心，就会到处寻找这样那样的禅师，参加这样那样的禅修营，全国乃至全世界到处跑。这种人对导师没有足够的信任，又怎么能谦恭柔顺地接受导师的教导，禅修又怎么能取得突破呢？如何能在这位导师的教导下培养正念、培养定力、培养观智，乃至证悟圣道圣果呢？所以，疑师是很大的修行障盖。

三、疑自己

很多禅修者怀疑自己是不是二因结生者，巴拉密是不是不够？万一是这样，还那么辛苦禅修干什么？这样怀疑自己、否定自己，会对禅修造成很大的障碍。比如：禅修稍微有点前进，就怀疑这不是进步、不是禅修体验，而只是碰巧；禅修时体验到光，怀疑是不是外面的

光，自己怎么可能见到光？这怎么可能是禅相？心充满了怀疑，经常给自己设置障碍，怎么能取得更大的进步？

不要怀疑自己，要坚定信心！即使是二因结生者也不要气馁，因为巴拉密需要不断累积，每一份努力都不会白费，每一次精进都朝向解脱迈开了一步。即使真的是二因结生者，也只说明巴拉密不够，更需要不断精进，不断累积禅修巴拉密，才能终有一日水到渠成而证悟圣道圣果。作为佛弟子，要对修行有信心，要让自己不断在法中增长。

总之，相信法，相信导师的教导，相信自己，只要依照这种方法修行，定力一定能够提升，智慧一定能够增长。要对自己具有最起码的信心。

四、疑时代

怀疑当今这个时代是否还能修行成就。上座部佛弟子一般不会出现这种情况。但是修行其它传承的人相信现在是所谓的“末法时期”，认为现在这个时代修行戒定慧是不可能成就的。由于这种错见，导致放弃正确的精进，甚

至自暴自弃。疑本身是不善心所，是一种烦恼。如果相信现在这个时代不可能证得禅那、不可能亲见自己过去未来世、不可能证悟道果等，这也是一种谬见。致力于解脱的止观禅修者，必须去除这种疑、这种谬见，要知道果德玛佛陀的教法能存续五千年，要相信这个时代仍然可以修行证果。现在还是佛陀教法的正法时期，我们要对在正法时期的修行充满信心，扫除这个不必要的修行障碍。

去除了这些障碍，捨离了欲贪、瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔、疑这五盖，为接下来的禅修道路扫除了障碍，接着就要迈开第一步，正式踏上止观禅修之路。

第七讲 止观业处

在上几讲学习了修习止观的四个基础，以及如何捨离欲贪盖、瞋恚盖、昏沉睡眠盖、掉举追悔盖和疑盖这五种修行的障碍。具备这些禅修基础，去除这些禅修障碍，接下来就可以进行止观禅修了。

第一节 止观业处

何谓业处

先来了解止观禅修业处。

业处，巴利语kammaṭṭhāna，由kamma加ṭṭhāna两个词组成。kamma直译为“业”，意为工作。“业”在我们日常生活中经常会用到。例如把学习叫做业，如学业、毕业、结业等；职业、行业叫做业，如工业、农业、商业、运输业等；工作叫做业，如生产业、销售业、业务、业绩等。所以，“业”是日常生活的常用词。业的动词是“工作”，名词也是“工作”。

ṭhāna是“处”，即处所、场所。“业处”即是工作的处所。这里的“工作”并非指谋生、生产的工作，而是指心的工作。所以“业处”意为心工作的地方。在佛陀的教法中，业处特指能够使心智不断提升，乃至最终断尽烦恼、证悟涅槃的心的工作。这些心的工作是通过专注特定的目标来成就禅定、培养智慧的，所以称为“业处”。

止与观

业处分为两大类：

一、止业处(Samatha-kammaṭṭhāna)

二、观业处(Vipassanā-kammaṭṭhāna)

止(samatha)，意为烦恼的止息。《无碍解道义注》和《法集[论]义注》说：

“Kāmacchandādayo paccanīkadhhamme sameti
vināsetīti samatho.”

“令欲贪等诸障碍法止息、消失为止。”

(Ps.A.25, 83; Dhs.A.132)

障碍法是指欲贪等五盖的烦恼。让五盖等烦恼止息、消失，称为止。

止业处，又作止禅(samatha-bhāvanā)，是心通过专注特定目标来平息烦恼，从而培养定力、成就禅那的方法。

观，巴利语vipassanā，音译维巴沙那。它是一个组合词，由vi(不同)+passati(看，观照)组成。经典里说：

“Aniccādīvasena vividhehi ākārehi dhamme passatīti vipassanā.”

“通过无常等种种行相观照诸法为观。”
(Ps.A.83; Dhs.A.132)

观是指通过无常、苦、无我等方法来观照名色法、诸行法。

观业处，又作观禅(vipassanā-bhāvanā)，是通过观照诸行法无常、苦、无我的本质来培养智慧，最终达到证悟涅槃的方法。

止和观是佛陀教导的两大禅修业处，在次第上通常是先修止后修观。止业处和观业处简称“止观”(samatha-vipassanā)。

止业处有四十种，即有四十种培养定力的方法。观业处只有两种，即：色业处(Rūpa-kammaṭṭhāna)和名业处(Nāma-kammaṭṭhāna)。也

就是说，培养禅定的所缘有四十种，而观智的所缘只有两种——名法和色法。

修习缘起也是在修名色业处。现在五蕴是名色法，而五蕴之因即是过去的名色法，未来五蕴也是一堆名色法。缘起——三世因果也都是过去、现在、未来三世名色法的运作。观照无常、苦、无我，即是观照名法和色法的无常、苦、无我。所以，从观禅的所缘来说，观业处只是名业处和色业处。

第二节 四十止业处

业处分类

我们先来了解止业处。

止业处一共有四十种，它们都是佛陀教导的。佛陀一生教导过很多修定的方法，《清净之道》(Visuddhimagga)将之归纳为四十种。有些义注也说是三十八种，即把白遍和光明遍两个业处合二为一，把限定虚空遍和空无边处合二为一，故为三十八种业处。

四十止业处分别是：十遍、十不净、十随

念、四无量、四无色、一差别和一想。

十遍 (dasa kasiṇā)。kasiṇā也翻译成一切处、遍一切处。修习十遍的共同特点是增大所缘，即不断扩大所专注的目标到一切处，故称为“遍” (kasiṇa)。十遍分别是：地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍和限定虚空遍。前面地、水、火、风四种遍都是专注物质的材质，青、黄、红、白四遍是专注物质的颜色，光明遍是专注光明，限定虚空遍是专注一定空间内的虚空。通过专注被增大而扩大到一切处的遍相来成就禅那的十种业处，称为十遍。

十不净 (dasa asubhā)。这里的不净是指尸体的厌恶相。通过专注尸体的十种不净相来培养定力，成就禅那。十不净分别是：青瘀相、膨胀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相和骸骨相。即是专注由刚死的尸体直到最后腐烂成一堆白骨的十个不同阶段的不净相，以此镇伏贪欲，培养定力。

十随念 (dasa anussatiyo)。不断生起之念为

随念，即通过不断忆念特定目标来培养定力的方法。十随念分别是：佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、死随念、身至念（三十二身分）、入出息念和寂止随念。

四梵住 (*cattāro brahmavihārā*)。又称四无量，是通过对无量众生散播四种殊胜之心而证得禅那的方法。以最殊胜和无过失之义称为梵住，或如同梵天人般安住称为梵住；因为以无量的众生为所缘，故为无量。四梵住是慈、悲、喜、捨。

四无色 (*cattāro āruppā*)。通过专注非色法的概念或心识而成就的四种高级定力，分别是空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。

一想 (*eka saññā*)，即食厌恶想，是通过思惟食物的可厌而去除贪欲的方法。

一差别 (*eka vavatthāna*)，即四界差别，是通过辨识、分析身体的地、水、火、风四界来培养定力的方法。

这四十种业处都是培养定力的方法。它们的不同之处在于所缘，即可通过专注四十种特

定的目标而成就定力，因所缘有四十种，故有四十种业处。

禅定分别

这四十止业处基于所缘性质的不同，所成就的定力也有区别。有些业处可以成就称为安止定的禅那，有些业处只能达到还属于欲界的近行定。

在四十止业处中，有三十种业处可以成就禅那，称为安止业处；十种业处只能达到近行定，称为近行业处。三十种安止业处是：十遍、十不净、十随念中的身至念和入出息念，还有四无量和四无色。十种近行业处是：佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、死随念、寂止随念、食厌恶想和四界差别。近行业处的所缘有一个共同特点，即都是自性法所缘。

在三十种安止业处中，所成就的禅那也有高低之分。十遍和入出息念这十一种业处能次第成就初禅、第二禅、第三禅、第四禅。四梵住的慈、悲、喜三种业处可以次第成就初禅、

第二禅和第三禅，而捨梵住没有初禅、第二禅、第三禅，只有第四禅。空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定这四种无色定依禅支分别而归于第四禅，因为它们都只拥有捨和一境性两个禅支。佛陀在经典中教导正定时只提及四种禅那，当知四种禅那也包括了四无色定，即正定包括四色界定和四无色定这八定，以及属于欲界的近行定。而十不净和身至念这十一种业处只能证得初禅，不能成就更高的禅那，因为专注这些业处需要涉及很强的寻。

另外，需要特别注意的是：虽然专注的是相同的对象，但也可能由于心的作意不同，所成就的定力也有差异。以专注呼吸为例：把呼吸作为一个概念去专注，将能成就禅那。然而，如果注意呼吸里头的冷、暖，或者注意呼吸经过人中或鼻头的触觉，将不能成就禅那。为什么呢？把呼吸作为概念去专注是在修入出息念，而入出息念的所缘就是概念法，专注概念法能够成就禅那。而如果专注呼吸里的冷、暖等特性，这属于四界差别中的火界，火界表现

为冷、暖。修四界差别不能成就禅那。如果专注呼吸擦过皮肤的触觉，这是在专注触，在培养对皮肤的感觉，不能成就禅那。

又比如专注地。在四十业处中，专注地的业处有两种，一种是地遍，一种是四界差别的地界。如果把“地”视为土地的概念去专注，将能成就禅那。如果专注地的硬、粗、重的特性，则是专注地界，这是在修四界差别，不能成就禅那。

再比如火，专注火的业处也有两种。如果把火作为概念去专注，则是在修火遍，将能成就禅那。如果注意火的热，比如身体的体温等，则是在专注四界差别中的火界，不能成就禅那。

所以，虽然面对同一个对象，但由于心的作意不同，专注的所缘和业处也就变得不同，而所缘的性质决定了能否成就禅那。

所缘分别

在《清净之道》中，把四十止业处依所缘的性质而分为三类，即：

1. 似相所缘(*paṭibhāganimittārammaṇa*)

2. 自性法所缘(sabhāvadhammārammaṇa)

3. 不可说所缘(na vattabbārammaṇa)³⁷

对于似相所缘，又有三种禅相：

1. 预作相(parikamma-nimitta)

2. 取相(uggaha-nimitta)

3. 似相(paṭibhāga-nimitta)

所有四十业处都可以产生预作相和取相，但只有二十二种业处能获得似相，而且必须通过专注似相才能成就禅那，这类业处称为“似相所缘业处”。这二十二种业处分别是：十遍、十不净、身至念和入出息念。修习这些业处都能获得似相。没有似相，或者有却不专注似相，都不可能成就禅那。

例如修入出息念，呼吸本身也属于预作相。持续专注呼吸，随着定力的提升，呼吸处会出现像烟、像雾般蒙蒙胧胧的光，这也是预作相。继续专注呼吸，光会愈来愈明亮；当光变得像白云、棉花般明亮时，这是取相。持续专注取相，它会变得愈来愈明亮、晃耀、闪耀，像太

³⁷ 不可以说是过去、现在或未来的概念法所缘。

阳、明珠、宝石或晨星，这是似相。接着必须通过专注似相才能成就禅那。

自性法所缘业处有十二种，即十种近行业处加上识无边处定和非想非非想处定，因为这两种无色定的所缘属于自性法的心识。

不可说所缘业处有六种，它们是慈悲喜捨四梵住，以及空无边处定和无所有处定。

因此，想要证得禅那，需要选择能够成就禅那的业处来修习，而且必须清楚自己专注的是哪一种所缘，否则会走冤枉路，甚至在盲修瞎炼，白费功夫。例如有些人专注呼吸，一直都是专注呼吸的轻柔或冷暖，或者跟着呼吸进去、出来，这样修一辈子都是在修不规范、不系统的四界差别，走错了路还不自知。因此，想要成就禅定，必须系统修行；修行需要有人指导，不要盲修瞎炼。

四十业处分别表

四十业处		所证禅定	所缘
十遍	地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍、限定虚空遍	四种色界禅那	
十不净	青瘀相、膨胀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相	初禅	似相
十随念	佛随念、法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、死随念、寂止随念	近行定	自性法
	身至念	初禅	似相
	入出息念	四种色界禅那	
四梵住	慈梵住、悲梵住、喜梵住	前三种禅那	不可说
	捨梵住	色界第四禅	
四无色	空无边处定、无所有处定	无色定	自性法
	识无边处定、非想非非想处定	无色定	
一想	食厌恶想	近行定	
一差别	四界差别	近行定	

如果只是想要调伏心，那么选一切处业处就可以。比如修佛随念，虽然佛随念只能证得近行定，但是也可以让心平静，还是可以培养定力。但假如只是念佛陀的名号，那么连近行定都不能证得，“声音是禅那之刺”，所有四十种业处中，没有任何一种业处是以声音为所缘的。声音不断地生灭，心缘取不断生灭的目标怎么可以成就禅定呢？所以在选择业处时，必须清楚心专注的所缘，这样才不至于盲修瞎炼、白费功夫。

大致了解了四十业处的特点，以及其所缘与成就定力之间的关系，接下来可以选择一种与自己希望达成的定力相应的业处。如何通过专注特定的所缘来成就禅定，我们明天晚上再继续学习。

第八讲 入出息念

我们学习了止观业处中的四十种培养定力的方法，即四十止业处，分析了这些业处中不同性质的所缘与所成就的定力之间的关系。接着需要考虑的是选择什么业处来培养定力。

第一节 入出息念功德

四十业处各有各的特点，可以根据不同人的性格倾向（性行）和喜爱来选择业处。然而，自从佛陀在世时一直到现在，最为历代上座部佛教高僧大德、长老们所普遍修习实践与教导传授的业处，应当首推入出息念(Ānāpānassati)。

为什么这种业处被广为推崇、教授和实践呢？因为入出息念业处有以下几种功德利益：

一、它是三世诸佛证悟殊胜成就的基础

一切即将成佛的菩萨在他们的菩提树下，都是通过入出息念而成就禅那，再转修观智而证悟佛果的。我们的果德玛佛陀也不例外，他

在西元前 589 年 5 月月圆日上午，接受了苏迦达(Sujātā)所供养的乳粥之后，前往嘎亚(Gayā)——后来的布特嘎亚(Bodhgayā)一棵阿萨特树(assattha)——后来的菩提树下，面向东方而坐。降伏魔军后，在当天初夜时分成就宿住随念智，中夜时分成就有情死生智。后夜时分思惟缘起法后，进入入出息第四禅，并以此禅那为基础培养观智，次第证悟四种道智，断尽一切烦恼而成就漏尽智，即证悟与一切知智相应的阿拉汉道果。从此，我们的菩萨就成了佛陀，或称正自觉者(Sammāsambuddho)。(D.A.1.7; Bv.A.27)

二、佛陀乐住入出息念之定

佛陀本人也很喜欢进入入出息禅那，以入出息念为根本业处而安住于现法乐住。

有一次，佛陀对比库们说：“我想在三个月中独坐，任何人都不应来访，除了一位送食者之外。”三个月结束后，佛陀告诉比库们：

“诸比库，假如有外道游方僧这样问：‘贤友，沙门果德玛依何住而多住雨安居呢？’这样问时，诸比库，你们应这样回答那些外道游方僧：‘贤友，跋葛瓦依入出息念之定而多住雨安居。’”

所以，入出息念也称为圣住(ariyavihāro)、梵住(brahmavihāro)和如来住(tathāgatavihāro)。这也是另一个优胜之处。(S.5.987)

三、入出息念是佛陀教导的方法

在《律藏》、《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》、《小部》等很多经典中，佛陀都教导入出息念。《相应部》中还有专门的《入出息相应》，收录了很多关于入出息念的经文。入出息念是佛陀所教导的，而不是某位弟子、某位祖师自创的，我们要对入出息念有信心。

四、入出息念所缘单纯，下手简单

相对比其它业处，入出息念的所缘很微细、很单纯。例如修地遍、水遍、火遍、风遍、白遍、光明遍等，都要去取外在的遍相，对于没有禅定的人来说会有困难，需要经常把做好的预作相带在身边，一有空就得不断地看着预作相来取相。比如修地遍要念“地、地、地……”，修白遍要念“白、白、白……”来取相。但是入出息念不需要取外在的相，因为每个人都有

呼吸，而呼吸本身就是预作相。所以，入出息念没有任何国家、民族、宗教信仰、性别，以及时间和地点的限制，只要是人，只要有呼吸，就可以修入出息念。

又比如十不净，它们的所缘是尸体、死尸，是很令人厌恶、不净的；不像入出息念，它的所缘是呼吸，非常轻柔、纯洁。

再比如修慈心，要用很多方法对不同类的众生散播慈爱；但是入出息念只需一个单纯的呼吸即贯穿始终，很简单、很单纯，不像其它业处那么复杂。

再比如修四界差别或三十二身分，每一步都需要有导师的指导。但是入出息念不需要，只要掌握基本方法之后，即可以自己修了。不过，当你的禅相已经稳定时，就需要在导师的指导下练习入禅。所以，入出息念是一个下手非常简单的业处。

五、入出息念可迅速去除妄想

佛陀在《增支部·美奇亚经》(Meghiya sutta)中说：

“要捨断贪爱，应修习不净；要捨断瞋恚，

应修习慈心；要捨断寻（妄想），应修习入出息念；要断绝我慢，应修习无常想。”（A.9.3）

佛陀在另一篇经中说到，犹如大雨能立刻使飞扬的尘土消失、停止，由入出息念培养的定力，不但寂静、殊胜、不杂、乐住，而且能让不时生起的恶不善法消失、停止。（S.5.985; Pr.165）

所以，入出息念可以起到镇伏、去除妄想的作用。

六、修入出息念能获得止观成就

上一讲提到，入出息念可以成就很高的定力，可以成就初禅、第二禅、第三禅、第四禅。有些业处无法成就很高的禅定，例如佛随念，只能达到近行定，无法证得禅那。

另外，《大念处经》义注提到，通过入出息念成就第四禅的禅修者，可以用两种方法来转修观禅：一种是通过分析入出息所依止的色身来辨识色法，由此转修观，直到证悟阿拉汉果，称为入出息行者；另一种是通过辨识禅支来修名法，然后转修观，直到证悟阿拉汉果，称为禅那行者。

佛陀在巴利三藏的许多经典中教导了从专注呼吸开始一直到证悟阿拉汉的方法。例如佛陀在《中部·入出息念经》中说：

“诸比库，修习、多作入出息念有大果报、大利益。诸比库，修习、多作入出息念能圆满四念处。修习、多作四念处能圆满七觉支。修习、多作七觉支能圆满明解脱。”(M.3.147)

佛陀接着教导修习入出息念如何能圆满四念处，修习四念处如何能圆满七觉支，修习七觉支如何能圆满明与解脱，而明与解脱，即是指证悟无为界的涅槃。

这说明修入出息念不仅可以成就很高的定力，还可以成就最高的观智——阿拉汉道智和果智。

由于入出息念是佛陀本人所修的，也是佛陀所教导的，它拥有所缘单纯、下手简单、成就极高等诸多功德和优点，因此，历代的上座长老们都喜欢修习和教导入出息念。

第二节 入出息念

经文浅释

要如何修习入出息念呢？如何通过入出息念来成就禅那？

要修习入出息念，我们必须按照佛陀的教导：

“诸比库，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺坐，保持其身正直，使念现起于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知：‘我入息长。’

出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’

出息短时，了知：‘我出息短。’

他学：‘我将觉知全身而入息。’

他学：‘我将觉知全身而出息。’

他学：‘我将平静身行而入息。’

他学：‘我将平静身行而出息。’”

佛陀在这段经文中讲到，禅修者前往适合修行的地方，捨离五盖之后，先调整身体坐姿，

再调整自己内心，然后专注呼吸一直到证得禅那的过程。虽然经文并没有提到禅相、禅那这些名词，但只要结合《清净之道》等义注的解释，那么入出息念的修行次第就变得非常明显。

想要修行入出息念的禅修者，先找一个安静的地方，就如经典讲到的林野(arañña)、树下、空闲处。这些地方远离城市，远离村庄，没有太多人声、车声、音乐声等，有的只是自然的风声、雨声、鸟声，这样的环境很适合修行。

“结跏趺坐，保持其身正直”是调身。

“使念现起于面前”是调心。

“他只念于入息、只念于出息”是专注呼吸。

入门四步

我们把这段指示修习入出息念前行（准备工作）的经文分为四个阶段：

一、调整坐姿

调整坐姿就是“结跏趺坐，保持其身正直”。最标准的结跏趺坐是双盘，又叫双跏趺，也就是把腿交叉地坐着，一支腿压着另外一支腿，脚心向上；还有另一种叫单盘或单跏趺，是左

脚压右脚或者右脚压左脚；要不然散盘也可以，即两腿交叉，或者一脚在前，一脚在后的坐姿。

结跏趺坐的时候，为了保持身体重心平衡，上身不至于往前倾，在臀部下面最好再垫一块大概四指高的坐垫，稍微再高一些也可以，因人而异。如果后面没有垫高而坐着，身体的重心全落在臀部，在专注的过程中为了保持重心平衡而上身会不知不觉地往前倾，或者上身会耷拉下去，这样容易造成胸闷。垫高臀部坐着，上身就容易保持平衡。至于手呢，可以叠掌，可以放在膝盖上，放在身体前方，或者像佛像那样一手结禅定印，一手伸直，不需要装模作样、刻意结印之类。总之，身体姿势和手势都要保持自然。

“保持其身正直”是指上身不挺直也不向前弯。挺直，就像站岗的哨兵一样，或者像士兵在操练时立正一样；这样的话，腰背由于处在绷直状态而坐不了多久就会酸痛。但身体也不能过度放松，否则脊椎骨容易弯曲并压到胸口，坐着坐着容易造成胸闷，这也是不好的姿势。保持其身正直，就是用自然的坐姿保持上

身正而不歪，直而不曲。

二、放松全身

调整好坐姿、保持上身正直之后，建议做一下全身放松。由于现代人经常处于紧张的生活状态，无形中会给自己很多的心理压力；在禅坐过程中，如果这种内心压力或者紧张没有完全放下，身体容易不知不觉地绷紧。因此，坐下去摆正姿势之后，要做一下全身放松，从脚底到头部一个部位一个部位地放松。还有一些人在专注的过程中发觉自己在控制呼吸，或者眼睛还在看呼吸，这些都是由于没有放松全身，还有身体的概念所造成。因此，坐下去后不要急着专注呼吸，先做做全身放松，最好能做到忘却身体的概念、感觉犹如身体不存在的程度。

三、平静内心

放松全身之后，再尝试平静自己的内心。专注呼吸时，想要让心和呼吸相应，心要有禅修的素质。在前面“去除妄想的方法”那一小节讲到，先要把心调到像呼吸一样相应的素质。

因为呼吸是自然、平稳、柔和、单纯的，但如果我们的内心还是造作、散乱、僵硬、复杂的，想要专注呼吸，心和呼吸就不相应，此时即使你拥有很强的精进，强令心专注呼吸，由于心息不相应，不久也还是会跑神。就好像你不喜欢一个人，但你父母硬想撮合你们，没有感情的关系很难持久。心和呼吸的关系也是这样。

应该怎么办呢？调心，让心拥有相应的素质。先要做平静内心的工作，把那些与禅修无关的想法、追忆、期待、计划、思虑、担心，全部像垃圾一样清除掉。等心平静、清净了，再去专注呼吸，心和息就能够相应。

四、专注呼吸

放松全身、平静内心之后，接着是“使念现起于面前”。

哪里才是“面前”(parimukham)呢？或者说专注呼吸的确切位置是哪里呢？《分别[论]》解释说：

“Ayam sati upat̄hitā hoti supat̄hitā nāsikagge
vā mukhanimitte vā, tena vuccati ‘parimukham
satim upat̄thapetvā’ti.”

“此念住立、善住立于鼻头或口相，因此称为‘使念现起于面前’。”(Vbh.537)

义注进一步说：“当知‘口相’为嘴唇上面的中间区域”(Mukhanimittan’ti cettha uttarotthassa vemajjhappadeso datthabbo)。也即是说，呼吸进出鼻孔时扫过及接触的嘴唇上方也即人中(mukhasamīpe)这一带区域称为“口相”。

因此，“使念现起于面前”是把心念建立在鼻头或嘴唇上方的人中这一带区域上。

《清净之道》也说：

“只有将念放置在[鼻头]接触点的地方修习者，才能成就[入出息念的]修习。”(Vm.223)

把心安住于鼻头或人中一带的接触点(phutthaphutthokāse)之后，“他只念于入息，只念于出息”(so satova assasati, satova passasati)，开始专注呼吸。这一句经文非常关键，它强调禅修者专注的所缘必须是呼吸。

避免四误

在专注呼吸的过程中，还要避免四种错误的方法：

一、用眼睛看

现在有些人喜欢用眼睛“观呼吸”、看呼吸，这是头号错误！有些盲修瞎练的人，或者受到错误观念影响的人，认为所谓“眼观鼻，鼻观心”，用眼睛观呼吸，不久眼睛部位就会感到发胀、发紧，因此不能这样！“观”在中文里有很多种意思，若说“观看”呼吸，这肯定是错的；若说“观想”呼吸，这也是错的，上座部佛教并没有“观想”的修行方法；³⁸ 若说“观照”也不是，培养定力阶段不需要“观照”呼吸，只需要觉知、专注呼吸就行。所以说观呼吸也好，看呼吸也罢，这些都是错误的，会造成额头紧、眼睛紧，最后还可能得禅病，一闭上眼睛就感觉到眼睛部位很紧，最终导致无法专注呼吸。这是首先要避免的错误。

正确的方法是：在全身放松阶段即放松眼睛部位，关闭眼睛功能，甚至忘了眼睛，只应

³⁸ 观想，即把假想出来的影像作为修行对象的方法，例如观想身体腐烂、白骨流光、水晶光球等等。根据上座部止观禅法，观想涉及强化想蕴，视假为真，故不可取。参见书末〈附录二 禅修十问〉五。

用心来觉知呼吸。

二、跟着呼吸进入鼻腔

第二要避免的是心专注鼻腔里的呼吸。在专注呼吸的过程中，随着心的平静，呼吸会变得愈来愈微细；当呼吸变微细的时候，人中这一带的呼吸不容易被感觉到，但由于鼻腔里的神经细胞比较敏感，在鼻腔里的呼吸变得明显，于是心会不知不觉地跑进鼻腔里去。在鼻腔里专注呼吸，心就偏离了佛陀所教导的“使念现起于面前”。一旦在鼻腔里注意呼吸，此时风界的推动相变得明显。长时间专注鼻腔里的风界推动相，地界的坚硬相、水界的黏结相也跟着变明显，于是，你将会发现鼻梁愈来愈硬，甚至整个鼻梁、额头、脸部、整个头部都变得愈来愈硬。这是第二个应避免的错误。

所以，当呼吸变微细时，要警觉不要让心不知不觉地跟着呼吸进到鼻腔里去。应在鼻头或人中一带等待呼吸再次变明显。

三、专注皮肤的触觉

第三个容易犯的错误是去专注呼吸扫过

人中这一带接触点上的皮肤。有些禅修者认为应该通过人中一带的接触点来专注呼吸。“在接触点上觉知呼吸”这句话并没有错，借助人中一带的触觉去感知呼吸，目标还是呼吸。但问题是有些人就把心停留在触点上，在乎人中这里皮肤的感觉，而不是把心放在呼吸上。由于把心放在触觉上，容易造成控制呼吸，或者因为触觉不明显而误以为感觉不到呼吸。由于过度在乎皮肤上的触觉，专注的所缘将偏离呼吸而在专注皮肤的触觉；你不是在修习入出息念，而是在培养皮肤的敏锐力。于是，皮肤上的凉、暖、轻柔等四界的特相会变明显，也就是皮肤的触觉变明显，并容易造成嘴唇一带绷紧等。这是第三种要避免的错误。

四、改变呼吸

第四种错误的方法是改变自然的呼吸。有些人坐下去后，发现他的呼吸比较急促，于是有意识地让呼吸变慢；或者专注一段时间后呼吸变得缓慢，他发现“我的呼吸不明显了”，于是加重呼吸让呼吸变明显，这都是不对的。在禅修过程中，始终要做到的是“调心不调息”，

即需要调节心让它与呼吸相应，而不需要去调呼吸。为什么呢？因为呼吸本身就是很轻柔、自然、单纯的，我们不需要改变呼吸；一旦改变呼吸，呼吸就变得造作、不自然了。这是第四种应避免的错误。

上面讲到的“四步四误”，是修习入出息念的入门步骤和注意事项。

简单为要

避免上述这些错误之后，我们就可以专注呼吸了。为了让大家更好地掌握入出息念的特点，我们先来分析“入出息念”这个词。

入出息念，巴利语 Ānāpānassati，由“ānāpāna”加上“sati”组成。ānāpāna 是“入出息”或者“呼吸”，它由“assasa”和“passasa”组成，assasa 是“入息”，passasa 是“出息”；sati 是“念”。我们在前面讲“正念正知”时谈到，“念”是心不忘失目标，心投入目标。心不忘失呼吸，心投入呼吸，叫做“入出息念”。因此，只要不忘失呼吸，心始终专注在呼吸上，就是在修入出息念。入出息念就是这么简单！

不过，仍然有些人会把入出息念弄得很复杂。复杂的不是入出息念业处，也不是呼吸，而是他的心。有些人由于职业、教育、性格、家庭等因素，他们会把简单的事情弄得很复杂，抱怨说“我没有呼吸”、“我不能专注呼吸”。例如：有些人修入出息念的时候，心跟着呼吸进去体内，跟着呼吸出来，这种方法是错误的。为什么呢？因为跟着呼吸进去出来，这属于水界的流动相；假如他在鼻腔内注意呼吸，则是在注意风界的推动相。《无碍解道》和《清净之道》强调，假如禅修者跟随呼吸进到腹腔然后又再出来的话，由于他的心内外游走而造成散乱，并导致身心的躁动和动摇。（Ps.1.157; Vm.224）又有些人注意呼吸的冷、暖，这是在注意呼吸里的火界。还有些人控制呼吸，刻意拉长呼吸、憋气等，这些都是错误的！

呼吸本来就是很简单的，你只需要知道呼吸就可以。假如你发现专注呼吸都有困难，不要从改变呼吸下手，而要改变自己的心。让心单纯，单纯到就像一个三、四岁小孩的父母让他注意呼吸一样，他不会把那么多后天带来的

知识、理性、分析、思辨夹杂在呼吸中。呼吸本来就是这么简单，你只需要用一颗单纯、自然的心专注它就够了。

数息

如果在专注呼吸过程中还是习惯性地走神，此时可以用数息。数息时建议只数“出”不数“入”，即在呼气时数数而在吸气时数数。为什么呢？假如在吸气时数数的话，心容易跟随吸气进到鼻腔里去。数息的方法，入息时知道“入”，出息时知道“出”，等气呼完后心中默念“一”；如此重复“入、出，二”，“入、出，三”……；你可以数到八，也可以数到十，但只应选定一个数字。数到八，是提醒我们正在培养八支圣道；数到十，是提醒我们在培养十巴拉密。要以“八”或“十”为一个基本单元，数完八或数完十之后，再从“一”开始数起。数息能够去除妄想的关键是，要在从一数到八或者十这个时间段里不能让心飘走，也不应该把心放在数字上。在数息的过程中，不管数到哪里，一旦发现心又跑掉了，就

应当重新归零，再从“一”开始数起。当你能够如此数息持续半个小时、四十五分钟乃至更久，都没有明显的妄想，心也不会走神，此时就可以放弃数息，直接专注呼吸；假如还是不行的话，则应该整座整座地数息。

入出息的四阶段

佛陀接着把禅修者从开始专注呼吸直到证得禅那的过程分为四个阶段：

一、入出息阶段——“他只念于入息，只念于出息。”——在呼吸进出明显、清楚时，可注意入息和出息。

二、长短息阶段——“入息长时，了知：‘我入息长。’出息长时，了知：‘我出息长。’

入息短时，了知：‘我入息短。’出息短时，了知：‘我出息短。’”——当呼吸的进出变得比较微细、缓慢，但有时长有时短的时候，可以专注长短息。

三、全息阶段——“他学：‘我将觉知全身而入息。’他学：‘我将觉知全身而出息。’”——当呼吸的进出变得更加微细、缓慢、绵长时，

可以专注入息和出息的开始、中间、结尾整个过程（全身），或者说觉知入息的初、中、后和出息的初、中、后。

四、微息阶段——“他学：‘我将平静身行而入息。’他学：‘我将平静身行而出息。’”——当气息变得很微细、若有若无、若隐若现时，可以专注微息。

对于出入息念的这四个阶段，帕奥西亚多从2015年开始还教导一种很实用的提升专注力的修法，即在出入息的阶段，专注入息的全身和出息的全身；在长短息阶段，专注长入息的全身、长出息的全身，以及短入息的全身和短出息的全身；到了微息阶段，可专注微细入息的全身和微细出息的全身。

能如此持续地专注呼吸，你的心将会愈来愈平静，定力也将得到提升。当心平静、定力提升的时候，禅修者将会体验到禅相，并通过专注禅相而成就禅那。至于如何专注禅相并成就禅那，我们下一节继续学习。

第九讲 成就禅那

上一讲我们谈到了在四十业处中选取入出息念来培养禅定。

第一节 三种禅相

禅修者专注鼻头或人中一带接触点的入出息，心会变得愈来愈平静、愈来愈专注，定力也随之愈来愈强。当定力提升到一定程度时，将能体验到光。光，可能出现在禅修者的眼前、面前或者鼻孔周围。有些人体验到的光感觉像烟雾，有些人的光犹如闪烁的灯光，有些人的光是紫色，有些是红色、黄色或蓝色的；有些人的光第一次出现时只有几秒钟或者一、两分钟就消失，体验因人而异，各不相同。禅修者能体验到光，是因为定力提升或者巴拉密将会成熟。然而，必须了解光并不等于禅相，禅相也不等于光。

禅相，巴利语 nimitta，意思是标相、标记、

标志、征兆。禅相的出现意味着定力已经培养到某种程度，因此禅相是定力提升的标志。同时，又必须通过专注禅相来证得禅那。所以，禅相既是定力提升的标志，也是禅那心的所缘。

有三种禅相，按其产生的先后依次为预作相、取相、似相。

一、预作相

预作相，巴利语 parikamma-nimitta，又译为“遍作相”。预作意为准备工作。对于入出息念行者，从业处导师那里领取入出息念业处，从专注呼吸的那一刻开始，呼吸本身即是预作相。随着专注力的提升，呼吸慢慢会变成像烟、像雾一样呈灰白色的光，这也属于预作相。

专注预作相的修行称为“预作修习”(parikamma-bhāvanā)，而这个阶段的定力称为“预作定”(parikamma-samādhi)。

二、取相

取相，巴利语 uggaha-nimitta。禅修者继续专注呼吸，鼻头、人中一带的光会愈来愈白、愈来愈亮。当禅相变得像白云、白纸或者像白色灯光一样时，称为“取相”。

这个阶段的修行还是预作修习。

三、似相

似相(*paṭibhāga-nimitta*)。禅修者继续专注呼吸，随着专注力的提升，禅相会变得愈来愈明亮、晃耀。当禅相像晨星、像满月，甚至像太阳光那么明亮、晃耀、闪耀时，称为“似相”。

禅修者开始把心投入似相的初始阶段仍属于预作修习。当心变得很平稳，五盖不再生起，此时的定力已接近禅那，称为“近行定”(*upacāra-samādhi*)，而修行则是“近行修习”(*upacāra-bhāvanā*)。

继续专注似相，随着定力的不断提升，将能够达到禅那。禅那阶段的修行称为“安止修习”(*appanā-bhāvanā*)，而此时的定力称为“安止定”(*appanā-samādhi*)，也即是禅那(*jhāna*)。

关于禅相，前面讲过在四十业处中，有22种业处为“似相所缘业处”，即有22种业处能产生似相，并且必须通过专注似相来达到禅那。

第二节 光和禅相

在专注呼吸的过程中，禅修者会体验到光，前面说过光不等于禅相，禅相也并不等于光。光和禅相有什么区别呢？

出现在眼前、额头、头部、脸部、鼻子前等地方的光，无论这些光多么明亮、晃耀，都只能称为光，不是禅相。只有出现在鼻头或人中一带专注区域的光，才能称为禅相。

禅相也并非都是以光的方式呈现。因为禅相由心想而生，每个人的心想不同，禅相也因此不尽相同。有些人的禅相像烟圈，有些人的像车轮，有些人的像木桩，有些人的像蜘蛛网，有些人的像花朵，有些人的像明珠，因人而异。但是，大部分禅修者的禅相被体验为光。

因此，光和禅相的区别并不在于颜色、明亮度或者形状等，唯一的区别是出现的地方。光可以出现在任何地方，而禅相只能出现在所专注的接触点一带，并且是由呼吸变成的。只要光还没有出现在这一带，就还是光的阶段，此时无论如何都不能去专注它，不要去理会它。

唯有光出现在接触点一带并且和呼吸合二为一时，才能叫做禅相。为什么呢？因为禅相是由呼吸产生的，定力提升了，呼吸自然会变成光。

在开始阶段，很多禅修者的光并不会出现在鼻头或人中这一带，只有巴拉密强的禅修者才会一开始就出现在这一带。对于大多数禅修者来说，光是光，禅相是禅相。只要光与鼻头一带还有距离，就不能去专注光，一专注光，心就偏离了业处。

许多禅修者心里会一直期盼着光的出现，对光充满了期待，所以当光刚出现时，他的心不知不觉会去抓取；一旦抓取，心由于偏离业处而造成波动、散乱。由于太急于看到光、抓取光，光反而很快会消失。

另外，所谓的“走火入魔”通常也是发生在这个阶段，原因是心偏离了专注的目标。心偏离业处，就像一个刚学会走路的小孩跟着妈妈，却在大街上走失了。由于忘失正念，禅修者的心迷失了业处；又由于禅修者在这个阶段的定力已经提升到一定程度，他的定力会支助

他的想蕴，想蕴又会随着他的信仰、贪欲、错见、无明等而变现很多花样出来。因此，有些禅修者可能会看到山河大地，看到所谓的诸佛菩萨，看到什么世界等。由于他相信那些东西，于是定力越强，想蕴变现出来的幻像就会越真，他的颠倒想会执著那些是真实的，从而产生幻视、幻听、幻觉，以为自己很厉害，真的有“诸佛菩萨”来加持他，或者自称已经开悟了，经常说一些莫名其妙的话，甚至精神错乱，他的心已经被想蕴变现出来的幻觉迷惑了。所以，当光出现的时候，一定要守护住自己的呼吸，不要去理会那些光，不要去理会那些影像。光影，始终不是我们的心可以依靠的目标，应该始终专注自己的呼吸，不要离开业处，不要偏离根本。

第三节 达到禅那

持续地专注呼吸，随着心的平稳和定力的提升，光慢慢地会出现在鼻头或人中一带。禅相的出现和光的出现存在着一定的时间差，有些人需要好几天，有些人则可能相差好几个月。

无论需要多久，只要呼吸还没有变成光，不管光出现在哪里，都应守住业处，守住根本。

当禅相刚出现在接触点上时，不应去专注它，只应专注气息。当出现在接触点上的禅相趋于稳定并且和气息结合为一时，也不应太快专注禅相，而应继续专注气息。当禅修者如此持续地专注气息，直至气息与禅相完全合二为一，根本无法分清什么是气息、什么是光时，心会自动地固定在禅相上，此时才可以专注禅相。也即是说，禅修者持续专注气息，直至光息完全合一，他专注呼吸即是在专注禅相，专注禅相也即是专注呼吸时，才可以把心投入进禅相。

在此之前一直专注的是气息，现在气息完全变成了光，此时的光或者禅相其实还是他的呼吸，心专注的目标自然而然地从呼吸转换成禅相。假如此时硬要把心从禅相中拉出来去专注呼吸，那么，本来呼吸已经和光合二为一，已经是同一个概念了，偏偏还要把呼吸和禅相分开，这样做反而会使定力产生波动。所以，当气息完全变成禅相并且非常稳固时，应该把

心投入到禅相中。心持续专注禅相，禅相就会愈来愈明亮、愈来愈晃耀，并且从取相变成似相。长时间持续地专注似相，定力会愈来愈稳定、愈来愈持久，并可能达到禅那。

第四节 入出息念四法

沙利子尊者在《经藏·小部·无碍解道》中教导入出息念时说：

“Nimittam assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;
ajānato ca tayo dhamme, bhāvanā nupalabbhati.
Nimittam assāsapassāsā, anārammaṇamekacittassa;
jānato ca tayo dhamme, bhāvanā upalabbhatī’ti.”“相.
入息. 出息，非一心所缘，

不知三法者，修习无所得。

相. 入息. 出息，非一心所缘，

知此三法者，修习有所得。”(Ps.1.159)³⁹

这首偈颂也同样出现在《清净之道》和《律

³⁹ 有些人辩解说巴利三藏没有提到禅相，那只是因为他们没有完整地了解巴利三藏。《无碍解道》这部属于经藏的经典明确提及禅相。

藏义注》中，且都出现了两次。(Vm.227, 231; Pr.A.2.165) 第一次出现时，“相”(nimitta)是指“口相”，也即是鼻头或人中一带的接触点(nāsikagge vā mukhanimitte); 第二次出现时，“相”则是指似相。“入息、出息”是息。“非一心所缘”的“心”是指觉知的心识。

一个心识知道口相——接触点，另一心识知道入息，而另一心识知道出息，所以一个心识只能知道一法：相、入息或者出息。但随后需要同时了知所有三法：相、入息和出息。对此，《清净之道》解释说：

“在此，一为入息所缘心，一为出息所缘心，另一为相所缘心。没有此三法者，则他的业处既不能达到安止，也不能达到近行。若有此三法者，则他的业处能达到近行及安止。”

这两首偈颂的意思是：禅修者在“口相”——接触点处专注入息和出息，当息变成禅相时，心通过专注禅相而成就禅那。若不清楚这三法，则无论如何修行都无法成就，连近行定也不可能达到。只有觉知此三法，修行才有所得，不但能达到近行定，还能成就安止定。

因此，根据这两首偈颂，我们必须清楚修习入出息念的四法——触、息、光、心。厘清这四法之间的关系，就能掌握入出息念的诀窍：

1. 触——口相接触点，心专注的地方。
2. 息——入息和出息、呼吸。
3. 光——刚开始为光，与息结合后则为禅相。
4. 心——觉知前三法的心识。

这四法的稳定度是渐次的。最固定的是鼻头或人中一带的接触点，任何时候都在那里，不会动。其次是呼吸，呼吸是动的，但必定经过接触点，修入出息念即是在接触点这个不动的地方守住经过那里的呼吸。再次是光，光开始是不定的，可能出现在其它地方，只有定力提升了，光和呼吸结合在一起时，才会稳固地出现在接触点上，此时呼吸就是光，光就是禅相。最后是心，心是最不稳定的，没经过训练的心总是妄念纷飞、想东想西。

接触点，一直都是稳稳地在那里；呼吸，刚开始可能会比较明显、比较粗，随着定力的提升，会慢慢地变细，然后更微细，但是都会

经过接触点。光，刚开始出现时可能像烟、像雾，慢慢地会变得明亮、晃耀，最后，会稳稳地和呼吸结合在一起。所以，呼吸和光都是一个由不稳到稳定的过程。最不稳定的是心，心，才是我们需要培养的。

培养定力乃至达到禅那的过程，即是让不稳定的心变得稳定，让散乱的心变得专注的过程，这个过程就是“借息炼心”。如何借息炼心呢？

1. 让不稳定的心一直安住在固定的接触点上，就是“使念现起于面前”。
2. 然后“只念于入息，只念于出息”，让心始终专注固定出现于接触点上的呼吸。
3. 心能稳定地专注呼吸，定力得到提升，就能体验到光。
4. 光和息在接触点上结合在一起，就是禅相。
5. 心通过专注出现在接触点的禅相，从而达到禅那。

当禅修者的心能够稳稳地、完全地专注禅相时，才能成就禅那。所以，整个修习过程就

是心由散乱、动摇、波动、不安，到专注、稳定、持久、平静的过程。

这就是入出息念的“四法”——触、息、光、心。了解这四法，就掌握了入出息念的诀窍、要点。

第五节 初禅五支

到了似相完全稳定的阶段，禅修者只需要一闭上眼睛专注呼吸，呼吸很快就变成似相。此时呼吸即是似相，似相即是呼吸，已经分不清什么是呼吸、什么是似相或者光，⁴⁰他应该把心完全沉入禅相中。如此持续专注似相达到两个小时、三个小时乃至更久，将有可能成就初禅(*paṭhamajjhāna*)。

为什么称为“初禅”呢？“初”(*paṭhama*)的意思是第一、最先。于各种禅那中为最先、最初，称为“初禅”。什么是“禅那”呢？诸义注中说：

“Ārammaṇūpanijjhānato paccanīkajjhāpanato vā

⁴⁰《清净之道》的复注说：“在此因依止于入出息故，所出现的禅相也称为入出息。”(Vm.T.219)

jhānam.”

“专注所缘故，或烧尽障碍法故为禅那。”

(Bv.A.1.43; Dhs.A.160; Vm.75)

禅那有两种意思：

一、心高度专注(upanijjhāna)似相所缘(ārammaṇa)而成就的定力称为“禅那”。

二、烧毁(jhāpana)五盖等障碍法(paccanīka)而称为“禅那”。

禅那能捨断五支、具足五支。

捨断哪五支呢？成就初禅的禅修者能捨离欲贪、瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑这五盖，称为捨断五支。

具足五支是指具足初禅的五禅支——寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)和心一境性(cittekkaggatā)。

当禅修者持续专注似相达到一定的质和量时，可以练习查有分。有分(bhavaṅga)只是个借用名词，其实是去查看出现在心处(hadayavatthu，心脏)一带的意门(manodvāra)。禅相虽然出现在接触点上，但由于禅那属于纯意门心路，在意门心生起的地方（心脏里面）有

个透明意界，像镜子一般会映现出禅相，于是禅修者可以在心脏里去查有分。

当禅修者可以看到出现于有分处的禅相时，接着尝试辨识五禅支：

1. 寻——心投入并安置于似相
2. 伺——心持续地保持在似相上
3. 喜——喜欢似相
4. 乐——体验似相的快乐
5. 心一境性——心持续专注似相

它们是五个心所，是禅那(jhāna)的组成部分(āṅga)，称为“禅支”(jhānaāṅga)，这五个禅支整体总合起来则构成了初禅。

第六节 五自在

禅修者查到有分后接着练习查五禅支，查到五禅支后还需要练习初禅的五自在。

五自在是：

1. 转向自在——出定后能转向禅支；
2. 入定自在——能随时随地入定；
3. 决意自在——又称住定自在，能随自己

意愿住定多长时间；

4. 出定自在——在预定时间出定；

5. 省察自在——能在出定后辨识禅支。

练习禅那五自在的方法是：禅坐前先决意禅坐的时间，例如“我入定四个小时”，然后闭上眼睛专注呼吸，呼吸立刻变成似相并把心投入似相。在这个过程中，心稳固地专注禅相维持四个小时。当产生一个心念“时间到了”或者“该出定了”，于是心很快转向有分，并能轻易查到禅支。查完禅支睁开眼睛一看，时间正好！这样就成功地练习了初禅的五自在。

第七节 其馀禅那

第二禅

成功地练习初禅的五自在之后，可以进一步修习第二禅。禅修者先进入初禅，从初禅出定后查五禅支，然后思惟：“初禅接近敌对的五盖，还有寻和伺这两个粗劣的禅支，它不如第二禅那么寂静”。如此省思后专注似相几分钟，出定后再查五禅支，这时他将发现寻和伺

两个禅支很粗劣，于是决意去掉寻、伺，然后再投入似相，练习上第二禅。然后再练习长时间进入第二禅，并练习查第二禅的三个禅支：喜、乐、心一境性。

能够熟练进入第二禅，并查到第二禅的三个禅支之后，还应练习第二禅的五自在。

第三禅

熟练第二禅及其五自在之后，可以进一步修习第三禅。

进入第三禅之前，先依次进入初禅、第二禅，从第二禅出定之后思惟：“第二禅接近敌对的寻与伺，还有喜的激动，喜是粗劣的，它不如第三禅那么寂静。”于是决意把喜禅支去掉，心再投入到似相中，练习上第三禅。成就第三禅之后，再练习查第三禅的两个禅支：乐和心一境性，然后再练习第三禅的五自在。

第四禅

熟练第三禅及其五自在之后，可以进一步修习第四禅。禅修者依次先进入初禅、第二禅、

第三禅。从第三禅出定之后，思惟第三禅的过患：“第三禅接近敌对的喜，还有乐禅支是粗劣的，它不如第四禅那么寂静。”然后决意捨掉乐禅支，把乐受平静下来，只有捨受，再把心投入似相，练习上第四禅。成就第四禅之后，再练习查第四禅的两个禅支：捨和心一境性，然后再练习第四禅的五自在。

四禅那的捨离与具足对比表

初禅	捨离五支：五盖
	具足五支：寻、伺、喜、乐、一境性
第二禅	捨离二支：寻、伺
	具足三支：喜、乐、一境性
第三禅	捨离一支：喜
	具足二支：乐、一境性
第四禅	捨离一支：乐
	具足二支：捨、一境性

到此为止，我们已经讨论了禅修者如何通过入出息念培养定力并成就入出息念的四种禅那。接下来，禅修者可以利用这种定力转修维巴沙那。然而，只用一种业处培养起来的定

力通常都不会非常稳固，还需要修习其它止业处来培养禅那和定力，使定力更加稳固。如何用其它业处来培养禅定呢？我们下一讲再继续学习。

第十讲 十遍八定

上一讲我们讨论了通过专注入出息禅相而次第成就初禅、第二禅、第三禅和第四禅的方法。修行止观的禅修者最难过的关，就是通过修行一种业处成就禅那。我们可以把成就禅那比喻成鲤鱼跳龙门，一旦跳过去，就可以一直往上游。也可以把证得禅那比喻成一把钥匙，一旦拥有这把钥匙，将能够打开佛法修行的宝库。犹如掌握了巴利语，就能直接深入巴利三藏的宝库，聆听佛陀的教导；不懂巴利语的人，只能通过其它语言的译本（比如中文译本）来了解佛陀的教导；只要经过翻译，必然与原典会有一定的差距。同样地，拥有禅那者将有能力亲自体证佛陀教导的各种禅定和各种究竟法；没有禅定者只能用欲界心去思惟、观照属于欲界的名色法。当禅修者拥有禅那后，再运用其禅那来支助他转修维巴沙那，这种定力称为观禅基础的禅那(vipassanāpādakajjhāna)。

然而，我们通过入出息念培养定力时，往

往不是用很长时间去练习入禅，比如用一年的时间把初禅基础打稳固，再用一年时间稳固第二禅，第三年、第四年巩固第三禅、第四禅，把每一禅那练习得非常稳固、稳定。而通常的情况是，有了初禅体验后接着上第二禅，再上第三禅、第四禅，这种像赶功课一般练出来的禅那，定力基础往往还是偏弱。基于这种情况，导师通常还会教导禅修者用其它止业处来进一步培养定力，使心变得愈来愈善巧、愈来愈敏捷、愈来愈柔软、愈来愈强有力。所以，证得出入息第四禅的禅修者，可以用三十二身分、白骨想、白遍等业处来进一步稳固其定力。

第一节 三十二身分

三十二身分

三十二身分(dvattimśakotṭhāsā)，也称三十二行相(dvattimśākārā)、厌恶作意(patiikkūlamanasikāra)或身至念(kāyagatāsati)。三十二身分即身体的三十二个部分：

1. 头髮、体毛、指甲、牙齿、皮肤

2. 肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾
3. 心、肝、膜、脾、肺
4. 肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑
5. 胆、痰、脓、血、汗、脂肪
6. 泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿

禅修者先次第进入入出息初禅、第二禅、第三禅、第四禅，从第四禅出定之后，利用明亮、晃耀的禅定之光依次辨识身体的三十二个部分。在禅定之光的支助下，禅修者将能轻易地看到这三十二身分。可以把这三十二身分分为六组，前面四组每组有五个部分，后面两组每一组有六个部分。当然，有些部分不一定能找到，如脓、泪、鼻涕等。如果确实看不到就不用刻意看，不要想象，也不要观想，用禅定之光照见有就是有，没有就是没有。逐一辨识身体的这三十二个部分，将会发现自己一直贪爱、执著、保护、爱护的身体，竟然没有一个部分是干净、美丽的。

局部辨识三十二身分之后，再整体地辨识，会发现无论局部还是整体，这些部分都是可厌、不净的。禅修者局部和整体地辨识自己身体的

三十二个部分之后，再去外观他人的三十二个部分。然后再一内一外地逐一观照。外观时，要不断扩大观照的范围。先辨识坐在自己前面的禅修者的三十二身分，再辨识禅堂里远一点的禅修者，再辨识坐在禅堂角落的禅修者，然后再扩大到禅堂外面，再到整个禅林、整个镇、整个县、整个省、整个国家乃至整个轮回世界。如此一内一外交替地观照，禅修者将会发现任何人和动物的身体都只是三十二个部分而已，并没有肉眼看到的英俊的男人、美丽的女人等等。

骨想

接着修骨想(atṭhikasaññā)⁴¹。骨想属于三十二身分的一部分，是选取其中的白骨，专注全身的骨架来培育定力的业处。在禅定之光的协助下，禅修者将能轻易地看到自己的骨架，心中作意“骨、骨、骨……”或者“白骨、白骨、白骨……”这样作意一段时间之后，再作意骨

⁴¹ 骨想：巴利语 atṭhika 是“骨”，saññā 是“想”。有人错误地称之为“白骨观”，但这种业处只是止禅，不是观禅。

的可厌：“厌恶的骨、厌恶的骨……”当禅修者能持续专注骨的厌恶相达到一定的时间，可以尝试查五禅支，因为取自己的白骨来培养定力可以达到初禅。接着，禅修者可以用前面修三十二身分内观、外观交替的方式来作意白骨，外观时不断地扩大辨识的范围，乃至扩大到整个轮回世界。如此，他所看到的任何人或动物都只是一堆白骨。

第二节 十遍

成就骨想初禅之后，可以在此基础上转修白遍。一共有十遍(dasa kasiṇā)，它们的共同特点是需要增大所缘，即不断扩大遍相，直至扩大到遍一切处，故称为遍(kasiṇa)。

白遍

在修白遍之前，禅修者先次第重温入出息初禅、第二禅、第三禅、第四禅，从第四禅出定之后，复习一次三十二身分和白骨想。然后取自己头盖骨背面的白色，或者取坐在自己前

面那位禅修者头盖骨背面的白色作为遍相。注意：不要作意骨的坚硬，而只作意骨的白色。

在禅定之光的支助下，很快会有一个洁白清晰的白色圆相⁴²出现在禅修者的意门，这是取相。他专注该白色圆相并持续作意“白、白、白……”，直到它变成似相，然后再持续专注该似相达到初禅。

为了让定力更加稳固和持久，他还应尝试把白相扩大。如果禅修者在过去生曾经修过白遍，拥有相当的巴拉密，那么他一作意白，白色的圆相将会自动平稳地扩大。然而，有些禅修者在扩大遍相的时候，白相会变灰、晃动甚至消失，这时他应该停止扩大，再回来专注白色圆相，等到白色圆相稳定后，再一点一点地扩大，直到扩大至一切处。

当白色的遍相稳定时，你可以专注呈现于面前的白色遍相的中间部分，犹如看着挂在白墙上的一顶白帽子一样，并持续作意“白、白、白……”。通过这种方法专注白色的遍相进入白遍初禅两个小时、三个小时乃至更久，就可

⁴² 圆相：巴利语 *mandala*，古译为曼荼罗，意为圆相、圆轮。

以去查五禅支。查到五禅支之后，再练习白遍初禅的五自在。然后继续修习白遍的第二禅、第三禅、第四禅以及它们的五自在。

能够取内在自己头盖骨的白相和外在他人头盖骨的白相成就白遍后，可以练习取其它的白色来练习白遍，比如取天上的白云、白衣服、白色的花、白色的布，练习用任何白色来取相。

不少定力尚未培养起来的禅修者也很喜欢修白遍，因为白色很纯净。根据教学经验，有些禅修者闭上眼睛也能看到白色的相，他们就请求修白遍，通常我都会同意。对于没有定力的禅修者，想修白遍先要做白色的预作相，即用白纸或白布剪一个直径大概为 30 厘米的圆相，然后贴在黑色或者深颜色的布中央。在禅坐时以及平时，他要经常专注这个白色的预作相，心里作意“白、白、白……”。由于没有定力，白相在闭上眼睛后反而会变成黑色的圆圈。有些禅修者则在刚闭上眼睛时还是白色，但白相慢慢会变灰，最后消失。到目前为止，我还没有教过一个没有定力而修白遍成功

的禅修者。而对于已经拥有禅那的禅修者，没有一个修不成功的，他们往往只是看白色几秒钟，即可以轻易取到白相，并且很快能成就白遍禅那。这说明拥有禅修宝库钥匙——禅那的人，和没有定力者相差实在太远了！

青遍

成就白遍的四种禅那之后，接着可以取自己或他人胆汁的颜色，或者取出家众剃了头髮后的头部颜色来修青遍。作意“青、青、青……”，等青相稳定之后，把它扩大到遍一切处，次第成就青遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，并且练习它们的五自在。

然后练习用任何内在或外在的青色来取相，比如青色衣服、青色的花等，成就青遍的四种禅那以及它们的五自在。

黄遍

接着修习黄遍。用自己体内的脂肪或尿的颜色来取相，或者用外在黄色的花、黄衣服、黄布、佛塔的金色、佛像的金色等任何黄色或

金黄色来取相。作意“黄、黄、黄……”，等黄相稳定之后，再扩大到遍一切处，次第成就黄遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，并且练习它们的五自在。

红遍

接着修习红遍。可以用心脏里血的颜色来取相，或者外在的红花、红色衣服、红布等任何的红色来取相。专注红色的遍相，作意“红、红、红……”并扩大到遍一切处，次第成就红遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，以及它们的五自在。

地遍

接着修地遍。找一块颜色如黎明的天空那样黄褐色的纯净地面，清理掉地面的石块、树枝、树叶等杂物，使之平整干净，再用树枝或其它工具画一个直径约30厘米的圆形，这就是地遍预作相。回到座位后，次第重温入出息念或白遍第四禅。从第四禅出定后，用禅定之光照见刚才所做的地遍预作相，作意“地、地、

地……”，将能轻易取到地的遍相。慢慢扩大地的遍相，乃至到遍一切处，并成就地遍的初禅。接着次第成就地遍的第二禅、第三禅、第四禅，每个禅那都要练习五自在。

水遍

接着修习水遍。可以用一个干净的钵盖或者水瓢，盛上清水，不要去注意水下钵底的颜色，只专注水的概念。回到座位，从入出息念或白遍第四禅出定之后，用禅定之光照见刚才所看到的水，作意“水、水、水……”，然后把水的遍相扩大，乃至遍一切处，次第成就水遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，并且练习它们的五自在。

火遍

接着修火遍。烧一堆火或者去看炉灶中燃烧的火，或者点燃一支蜡烛来取火的遍相。注意：不要看火的燃料，也不要注意火上面的烟，以及火的热，而只注意火的概念。在禅那的协助下，禅修者将轻易地取到火相，不断作意“火、

火、火……”，再把遍相扩大到一切处，次第成就火遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，每个禅那都练习五自在。

风遍

接着修风遍。可以注意吹到自己皮肤、体表的风，或者观看在风中摆动的树梢或树叶来取相。重温入出息念或白遍，从第四禅出定之后，把禅定之光照见刚才所看到的风中摆动的树梢或树叶。专注风的概念，作意“风、风、风……”，然后把风的遍相扩大到一切处，次第成就风遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，每个禅那都练习五自在。

光明遍

再修光明遍。走到树下朝着太阳仰望透过树叶缝隙射下来的阳光，取其中一个光的圆相；也可以在瓮或者罐子里面点一支蜡烛，注视烛光照在墙上的光明圆相。然后重温入出息念或白遍，从第四禅出定之后，用禅定之光照见刚才所取的光明相，默念“光、光、光……”，

再把光明扩大到一切处，使整个世界成为一大片光明，次第成就光明遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，每一个禅那都练习五自在。

限定虚空遍

接着修最后一个遍禅——限定虚空遍。把钵脚举到半空，看这个钵脚圆洞里的空间，注意不要透过空间去看远处的树叶或天空。重温入出息念或白遍，从第四禅出定之后，用禅那之光去照见刚才所看到的空间，作意“虚空、虚空、虚空……”，再把空间扩大到一切处，次第成就限定虚空遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅，每个禅那都练习五自在。

至此，禅修者已成功修习了地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、红遍、白遍、光明遍和限定虚空遍这十遍，且每一种遍都成就了初禅、第二禅、第三禅、第四禅。

第三节 四无色定

接着，禅修者可以修习四无色定。

在修无色定之前，先来了解一下色界禅那的特点。所有色界禅那都有一个共同点，那就是其所缘都是建立在色法的概念（物质现象）上，例如呼吸属于色法的概念，通过专注呼吸这种色法概念而成就的禅那，这种禅那就是色界禅那。同样地，地属于物质现象，专注地的遍相这个概念而成就的地遍禅那，这种禅那属于色界禅那。所以，色界禅那的所缘都是色法的概念（物质现象），并且通过专注色法的概念来成就色界禅那，不可能通过专注究竟法来成就。例如地遍，其所缘是土地、大地的概念才能成就色界禅那。如果注意地的硬、软的特性，这是自性法，那是在修四界差别，不能成就禅那。

色界定是通过捨离禅支来成就更上的禅那，例如捨离初禅的寻和伺而成就第二禅；但无色定则是通过转换所缘来成就更高的定力。

四无色定必须通过十遍中的前面九遍来成就，即：地、水、火、风、青、黄、红、白和光明遍，这九遍是成就四无色定的基础。

空无边处定

如何修习呢？禅修者在修四无色定之前，先思惟色法（物质）的种种过患：因为色法的缘故，人与人之间会有争吵、打架、斗争、战争；身体会有眼病、耳病、牙痛、手脚痛、心脏病等数千种病痛；但在无色界中没有所有这些过患。

如此思惟之后，次第进入地遍的初禅、第二禅、第三禅、第四禅。从地遍第四禅出定之后思惟：“这第四禅是依于我所厌离的色法为所缘，它接近敌对的第三禅之乐，不如无色定那么寂静。”于是把地的遍相扩大到一切处或者随意的程度，然后用虚空来代替遍相所占有的空间，或者专注地的遍相里某一部分的空间，然后把它扩大到无边虚空。作意该虚空为“虚空、虚空……”或者“无边的虚空、无边的虚空……”来成就空无边处定，并且练习五自在。

识无边处定

接着修习识无边处定。从空无边处定出定

以后，思惟空无边处定的过患：“空无边处定接近敌对的色界禅那，它不如识无边处定那么寂静。”于是专注以无边虚空为所缘的心识，作意“识、识、识……”或者“无边的识、无边的识……”而成就识无边处定，并且练习五自在。

空无边处定的所缘是无边的虚空，而识无边处定的所缘则是空无边处定心，也即是取无边虚空为所缘的定心。

无所有处定

接着修习无所有处定。禅修者思惟：“识无边处定接近敌对的空无边处定，不如无所有处定那么寂静。”于是专注取无边虚空为所缘的心识的不存在，并作意“没有(natthi)、没有……”或“空无(suññam)、空无……”或“远离(vivittam)、远离……”，从而成就无所有处定，并练习五自在。

无所有处定的所缘是识无边处定的对象——空无边处定心——的不存在。

非想非非想处定

接着修习非想非非想处定。禅修者思惟：“无所有处定接近敌对的识无边处定，不如非想非非想处定那么寂静。同时，想是病，是疮，是箭。”于是专注无所有处定心的寂静，作意“寂静(santā)、寂静……”，如此成就非想非非想处定，并练习五自在。

非想非非想处定是世间的最高定，没有任何世间定比这种定更殊胜。为什么称为非想非非想处定呢？这种禅定心中的“想”极其微细，不能说有，也不能说没有。同样的，与此“想”俱生的其它名法也极其微细，不能说有，也不能说没有，因此也可以描述为非受非非受、非心非非心、非触非非触等。

《清净之道》里对这种定做了比喻：沙马内勒用油涂了钵放着。到了喝粥的时候，长老叫沙马内勒把钵拿来，他回答说钵里有油。“那你把油倒进油筒里。”他却说钵里没有油。

另一个譬喻是：长老和一位沙马内勒弟子走在路上，走在前头的沙马内勒看见路上的水

洼后对长老说：“尊者，有水，请把鞋脱掉。”
长老说：“如果有水，把我的浴衣拿来，我想洗个澡。”沙马内勒却说没有水。

这两个譬喻都说明在非想非非想处定中，心想微细到无法执行敏锐的想的作用，故说“非想”；但其它名法仍然以极微细的状态存在，故说“非非想”。(Vm.287)

四无色定的所缘与超越

	禅定	所缘	超越
1	空无边处定	无边的虚空	遍相的概念
2	识无边处定	空无边处定心	空无边处
3	无所有处定	空无边处定心的空无	空无边处定心
4	非想非非想处定	无所有处定心	空无的概念

至此，禅修者以入出息念为根本业处成就了白骨初禅，然后再成就十遍的四种禅那，再以十遍中的前面九遍为基础来成就四种无色定。禅修者可以在这强有力的禅定基础上修习维巴沙那，也可以在十遍中的前面八遍和八定的基础上修习十四御心法，还可以用其它业处进一步巩固自己的定力。

下一讲将学习如何修习四梵住和四护卫禅。

第十一讲 梵住护卫

上一讲学习了修习三十二身分、白骨想、十遍和四无色定的方法，下面来学习如何培养四梵住以及四护卫禅。

四梵住(brahmavihāra)，又称为四无量心，分别是：

1. 慈(mettā)
2. 悲(karuṇā)
3. 喜(muditā)
4. 捎(upekkhā)

慈是对一切众生散播慈爱，愿一切众生快乐；悲是同情、悲悯一切众生，愿一切有情解脱痛苦；喜是随喜一切众生的成就，愿一切有情不失去所得的成就；捨是心对一切众生保持中捨、平等的状态。

因为以最殊胜之义和无过失的状态而称为梵住。也即是说：这四种住是以正确修行的状态对待诸有情，故为最殊胜；又犹如诸梵天人以无过失之心而住，与慈悲喜捨相应的禅修

者就如同梵天人般安住，因此以最殊胜之义和无过失的状态而称为“梵住”。(Vm.268)

又因为慈悲喜捨四种心的所缘都是无量有情，以有情是不可数、无限量故，其心缘取无量有情故，称为“无量”(appamaññā)。

第一节 慈梵住

对个体修慈

如何培养慈心呢？慈是慈爱，希望一切众生快乐。慈心的对象是快乐的众生。然而，一开始就要对一切众生修慈是不容易的，可以先选一些特定的对象来培育慈爱。

在刚开始阶段，有六种人不适合作为修慈的对象：

1. 不喜欢的人(appiyapuggale)：一开始就对不喜欢的人培育慈爱，因为心会排斥对象而容易感到疲劳。

2. 极亲爱者(atippiyasahāyake)：刚开始就对极亲爱的人修慈，会太在乎他们的苦乐而变得紧张，心难以平静。

3. 中性者(majjhatte): 中性者即是既不会太喜欢也不会讨厌的人，例如普通朋友。一开始对中性者培育慈爱，会因心对所缘不感兴趣而容易麻木。

4. 敌人(verīpuggale): 对自己讨厌、憎恨的人修慈，容易想到对方曾经对自己的伤害和不利，心难以平静，慈爱也难以生起。

5. 特定的异性(līngavisabhāge odhiso): 因为慈爱是希望对方快乐，与贪爱很相似，所以在刚开始时就对特定的异性培育慈爱容易转变为贪爱。

6. 去世的人(kālakate): 对已经去世的人修慈，不可能成就慈心禅那。

当然，对自己修慈也不能成就禅那。但由于每个人都希望自己快乐，都最在乎、最爱护自己，因此，虽然对自己散播慈爱无法成就禅那，但是可以用推己及人的方法把慈爱散播出去，所以在修慈的初始阶段，还是可以选择对自己散播慈爱。

对自己散播慈爱的方式有四种：

Aham avero homi - 愿我免离危难

abyāpajjho homi - 愿我没有内心的痛苦

anīgho homi - 愿我没有身体的痛苦

sukhī attānam̄ parihaarāmi - 愿我安稳快乐⁴³

先对自己修慈，可以选这四种方式的其中一种，也可以用自己的语言，甚至可用自己最有感觉的方式来散播慈爱。

在向他人散播慈爱之前，先用入出息念或者白遍次第进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，从第四禅出定后，借助明亮、晃耀的智慧之光导向一位自己恭敬、尊重的同性，比如自己的师长。要选取自己认识并曾经见过的人⁴⁴，回忆他最快乐时的影像，让他坐在前面大概两、三米的地方。用四种方式中最有感觉、最喜欢的方式向他散播慈爱，例如：“愿此善人安稳快乐！”

由于禅修者已经拥有禅那，而且在修慈之前重温入出息念或白遍第四禅，出定后借助第

⁴³ 这四句巴利语直译为：“愿我无怨敌，无瞋害，无恼苦，保持自己的快乐！”

⁴⁴ 不要选没有见过的人修慈，因为不能靠观想来修习，必须凭真实的记忆。如果记忆有点模糊，可以找他快乐模样的照片，借助照片来取相。

四禅之光照向对方，将能清晰地见到对方快乐的样子，然后持续对他散播慈爱，维持两个小时、三个小时乃至更久，将能成就初禅。从初禅出定之后查五禅支，再练习五自在，然后同样用“愿此善人安稳快乐”的方式依次修习第二禅和第三禅。接着再用其它三种方式继续散播慈爱，每一种方式都要达到初禅、第二禅和第三禅。因为慈、悲、喜心都有乐，因此只能达到第三禅，无法成就第四禅。

如此用四种方式对一位恭敬的对象散播慈爱，每一种方式都达到初禅、第二禅、第三禅。接着再选取另外一位恭敬的对象，同样用四种方式散播慈爱，每一种都要达到初禅、第二禅、第三禅。如此大概选十位左右对象修习慈心禅。

有些人找不到那么多恭敬的对象，可以找曾经真心帮助、关心过自己的恩人。如果这样的人也找不到，可以选自己很亲爱的人，男性选父亲、兄弟、儿子，女性选母亲、姐妹、女儿作为对象，向他们散播慈爱。每位单一对象都要用四种方式，每种方式都要成就三种禅那。

如此对大约十位恭敬和亲爱的对象散播慈爱之后，接着再选十位中性的同性对象，诸如同学、同事、普通朋友等，对他们散播慈爱，每一位都要用四种方式，每一种方式都要达到初禅、第二禅和第三禅。

接着再取自己讨厌、不喜欢的人为散播慈爱的对象。当然，有些禅修者的性格好，很难找到自己讨厌或者不喜欢的人。如果发现自己看这个也不顺眼，看那个也讨厌，这说明自己的性格、为人很成问题，所以在散播慈爱时还可以检测一下自己的性格与为人如何。必须对自己讨厌、不喜欢的人也用四种方式散播慈爱，每一种方式都要达到初禅、第二禅、第三禅。

破除界限

完成对四类人散播慈爱之后，接着可以尝试修习破除界限(simāsambheda)。这里的界限是指人与人之间的界限、隔阂。如何破除界限呢？任选四个对象，一位是亲爱或恭敬的人，一位是中性的人，另外一位是讨厌、不喜欢的人，再加上自己。以这四个人作为一组，用四

种方式的其中一种先对自己修慈，再对恭敬的对象修慈并达到初禅、第二禅、第三禅，再对中性的对象修慈，也达到初禅、第二禅、第三禅，然后对不喜欢的对象修慈，也达到初禅、第二禅、第三禅。接着再用其它三种方式依次对这四个人散播慈爱。

然后选另外一组，一位亲爱的、一位中性的、一位不喜欢的对象，当然其中还需要包括自己，同样用四种方式散播慈爱。这样选大概十组左右进行慈心修习，并且对除自己之外的三类人都能达到三种禅那。

如此，不管对自己、对恭敬的人、对中性的人还是对不喜欢的人，都能毫无障碍地用四种方式散播慈爱，而且能顺利、平等地对三类人中的任何人达到初禅、第二禅和第三禅，说明已经破除了人与人之间的界限。

慈心遍满

破除了界限之后，接着可以练习慈心遍满。慈心遍满是沙利子尊者在《小部·无碍解道》里教导的方法，也是我们每天晚上最后念那一

段散播慈爱的方法。这种方法是把一切众生分为五类无界限的(anodhiso)和七类有界限的(odhiso)。

五类无界限的众生是：

- ① sabbe sattā: 一切有情；
- ② sabbe pāṇā: 一切有呼吸者；
- ③ sabbe bhūtā: 一切生类；
- ④ sabbe puggalā: 一切个体；
- ⑤ sabbe attabhāva-pariyāpannā: 一切拥有自己生命者。

这五类都是指一切众生，只是名称不同而已。

七种有界限的是指：

- ① sabbā itthiyo: 一切女性，包括女人、天女、女鬼、雌性动物；
- ② sabbe purisā: 一切男性，包括男人、男性天人、男鬼、雄性动物；
- ③ sabbe ariyā: 一切圣者；
- ④ sabbe anariyā: 一切非圣者、凡夫；
- ⑤ sabbe devā: 一切诸天；
- ⑥ sabbe manussā: 一切人类；

⑦ sabbe vinipātikā, 一切堕恶趣者。

在六道中，人的肉眼只能看到人类和畜生两道，无法看到天界、阿苏罗、鬼类和地狱的众生，而且极微细的畜生类也看不到。

以禅那之光可以照见圣者。禅修者用智慧之光往天上一照，会发现天上有很多圣者，但是人间的圣者却寥若晨星。

这七类众生是限定类别的。向女性散播慈爱的时候，就排除了男性；向男性散播慈爱的时候，就排除了女性；向圣者时排除了凡夫；向凡夫时排除了圣者；向天人时排除了人类和堕恶趣者；向人类时排除了一切非人；向堕恶趣者时排除了善趣的人和天。

对于有禅那的人，只要把禅那之光照到哪里，就能看到哪里的众生。比如对一切天人散播慈爱，把禅定之光照向天界，将会看到天人；照向树林、旷野，将会看到很多鬼类；照向地狱，将会看到地狱众生。当然，没有禅那的人只能看到人类和畜生，看不见其他类众生，因为超越了他们的能力范畴。

对这十二类众生，每一类也都用“愿他们

免离危难、没有内心的痛苦、没有身体的痛苦、安稳快乐”这四种方式，每一种方式都要达到初、第二、第三禅。

在刚开始练习时要一次性照到全部众生会有困难，因为范围太广了，可以用慢慢增大范围的方法来修习。例如坐在禅堂禅修，可先决意以禅堂为范围，以禅定之光照向禅堂范围内的一切有情、一切有呼吸者、一切生类、一切个体、一切拥有自己生命者；一切女性、一切男性、一切圣者、一切非圣者、一切诸天、一切人类、一切堕恶趣者。用禅定之光清楚地照见决意范围内的每一类众生，并用四种方式向他们散播慈爱，每种方式都达到初、第二、第三禅。熟练之后，再扩大决意范围，使它包括整座禅林、寺院，然后扩大到整个镇、整个县、整个省、整个国家，直到整个轮回世界，乃至无边宇宙。每次扩大范围，都要用四种方式对十二类众生散播慈爱达到第三禅。

禅修者能够用 48 种方式(12×4)对一切众生散播慈爱，接着可以修习十方遍满：

① 东方(puratthimāya disāya)

- ② 西方(pacchimāya disāya)
- ③ 北方(uttarāya disāya)
- ④ 南方(dakkhiṇāya disāya)
- ⑤ 东南方(puratthimāya anudisāya)
- ⑥ 西北方(pacchimāya anudisāya)
- ⑦ 东北方(uttarāya anudisāya)
- ⑧ 西南方(dakkhiṇāya anudisāya)
- ⑨ 下方(hetṭhimāya disāya)
- ⑩ 上方(uparimāya disāya)

每一方都有十二类众生。应先运用禅定之光见到每一方无边宇宙中的所有众生，然后用四种方式对每一方的十二类众生散播慈爱，每一种方式都要达到第三禅。

这样，对一方的十二类众生散播慈爱的方式有 48 种，十方则是 480 种，再加上前面的 48 种，一共有 528 种方式 $[48+(48\times10)=528]$ 。这 528 只是个概数，在决意范围时，例如从禅堂到无边宇宙一共扩大了十次，每次扩大时都用 48 种，如此已经有 480 种了。所以，实际修行时的次数要比 528 种更多。

如果禅修者对一切众生都可以没有障碍

地用这些方式散播慈爱，说明他对一切众生都能毫无分别地充满慈爱，这就是“慈心遍满”。

第二节 悲梵住

成就慈心禅那之后，可以继续修悲心。悲是悲悯、同情。先选取一位正在受苦的同性作为对象，比如贫穷的人或者正在被疾病煎熬的人，通过思惟他或她所遭受的痛苦而生起同情心。

用禅定之光见他，先修习慈心达到第三禅。出定之后，用“愿此善人解脱痛苦！”(ayam sappuriso dukkhā muccatu)的方式向他培育悲悯心，并次第成就初、第二、第三禅，再练习每种禅那的五自在。

接着再对自己、对喜爱的人、对中性的人、对不喜欢的人修悲心，然后破除界限，再用悲心遍满的方式对十二类众生散播悲心，对每一类众生都愿他们解脱痛苦，并且都要成就初、第二、第三禅。

接着对十方 12 类众生散播悲心，共 120 种方式，再加上前面的 12 种，一共以 132 种

方式 $[12+(12\times 10)=132]$ 来成就悲心遍满。

第三节 喜梵住

再修习喜心。这里的喜是随喜，随喜众生的成就。选取一位有成就、富有的或者快乐、幸福的人作为对象，运用禅定之光照向他，然后修习慈心达到第三禅，出定后再修悲心禅那。从悲心禅那出定之后，用“愿此善人不失去所得的成就”(ayam sappuriso yathāladdhasampattito mā vigacchatu)的方式对他培养随喜，并次第成就初、第二、第三禅。

接着对喜爱的人、中性的人、不喜欢的人修习随喜，再练习破除界限，以及学会对12类众生以及十方众生修习随喜，直至成就喜心遍满。

第四节 捨梵住

成就慈心、悲心、喜心之后，再修习捨心。慈、悲、喜三种梵住都能成就初、第二、第三禅，但是捨无量心没有初、第二、第三禅，直

接成就第四禅。慈、悲、喜的三种禅那是成就捨梵住的基础，尚未成就慈、悲、喜的三种禅那，也就无法成就捨梵住。

如何培养捨梵住呢？选取一位不喜不厌的中性同性，对他次第修习慈、悲、喜，从喜心第三禅出定之后，思惟：我向他散播慈爱，他并不会因为我的慈爱而永远快乐；我向他修悲，他并不会因为我的悲悯而解脱痛苦；我向他修喜，他并不会因此而不失去他的成就；他只是他自己之业的主人，是业的继承者，当他的业果成熟时，他享受该享受的，该承受的还是要承受。接着再思惟前三种梵住的缺点，它们都接近情感，接近喜欢与厌恶，不如中捨的第四禅那么寂静。于是用“此善人是业的所有者”(ayam sappuriso kammassako)的方式向他培育中捨，并成就捨心第四禅。然后对另外众生也用同样的方法，直到最后成就捨心遍满。

修习慈、悲、喜、捨这四种梵住，可以对治四种不良心态：修慈对治瞋恚；修悲对治憎恶和残忍；修喜对治嫉妒；修捨对治对他人的厌恶与爱著。

当心里讨厌、排斥一个人时，应该修慈来去除瞋恚。

当心里想要伤害、报复一个人的时候，应该修悲来去除伤害和残忍。

当看到别人的成就而嫉妒或内心酸溜溜的时候，应该修喜来去除嫉妒。

出于对某些人的爱著与厌恶，会因这些人的苦乐、得失而过于在乎、紧张，比如对自己的父母、孩子、伴侣等，哪怕他们发生一点点情况，自己的心也会跟着波动，因他们的快乐而快乐，因他们的痛苦而痛苦。这时应该修中捨来去除心的不平等。

修习慈、悲、喜、捨也会有修失败的时候。修慈修出贪爱、修出世俗情执，这是失败。修悲修出悲伤、修出忧虑，这是失败。修喜修出兴奋、修出激动，这是失败。修捨修到麻木不仁，这是失败。捨心因智慧而成就，但是麻木则属于愚痴。所以中捨过度了，对什么都麻木不仁，则是失败。

当禅修者成就慈、悲、喜、捨任何一种遍满时，将能获得佛陀在《增支部·十一集·慈

心功德经》(Mettānisamsā sutta)中所说的 11 种利益。这 11 种利益是：睡眠安稳；醒来快乐；不做恶梦；大家喜欢；非人也喜欢；受诸天保护；不易被火、毒药、刀枪所伤害；心能迅速得定；容颜俊美；临终不昏迷；尚未证悟阿拉汉者，可以随自己意愿死后投生梵天界。这是修慈、悲、喜、捨四梵住能获得的 11 种功德。

(A.11.15)

第五节 四保护业处

引言

培养了慈、悲、喜、捨四梵住之后，可以继续修四保护业处。四保护业处分别是：

1. 慈心(Mettā)
2. 佛随念(Buddhānussati)
3. 不净修习(Asubhabhāvanā)
4. 死随念(Maraṇānussati)

修这四种业处能去除修行中的不良心理。修慈心可以去除瞋恨，修佛随念可以去除无信和恐惧，修不净可以去除贪欲，修死随念可以

去除懈怠。由于这四种不良心理是修行过程中经常容易出现的，通过修这四种业处能保护禅修者免除这些过患，还能免受其他众生的伤害，因此称为“保护业处”(ārakkha-kammaṭṭhāna)。又因为这四种业处适合一切禅修者，无论根性如何，根本业处是什么，都可以修习，所以又称为“一切处业处”(sabbatthaka-kammaṭṭhāna)。

如何修习呢？修慈心的方法刚刚讲过，现在只需讨论其它三种保护业处。

佛随念

佛随念是忆念佛陀的功德，佛陀有十种或九种功德名号。巴利经典中经常能看到：

“Iti’ pi so Bhagavā araham, sammāsambuddho,
vijjācaraṇasampanno, sugato, lokavidū, anuttaro
purisadammasārathi, satthā devamanussānam,
buddho, bhagavā’ti.”

“那位跋葛瓦亦即是：阿拉汉、正自觉者、明行具足、善至、世间解、无上者、调御丈夫、天人导师、佛陀、跋葛瓦。”

佛陀的十种功德名号分别是：阿拉汉、正

自觉者、明行具足者、善至、世间解、无上者、调御丈夫、天人导师、佛陀、跋葛瓦。⁴⁵选取其中自己最喜欢或最有感觉的一种功德名号来修佛随念，比如“阿拉汉(araham)、阿拉汉、阿拉汉……”

根据《清净之道》等义注，“阿拉汉”有五种含义：

1. 已远离一切烦恼和习气；
2. 已杀死烦恼敌；
3. 已斩断以无明和贪爱为首的轮回之辐；
4. 值得接受诸天、人等的最高恭敬供养；
5. 已无身语意的隐秘恶行。(Vm.125-130;

Pr.A.1)

用这五种含义来理解阿拉汉。在忆念阿拉汉功德时，可以用其中自己最喜欢的一种来随念佛陀。

接着选一尊或一幅非常喜欢的佛像，持续凝视并把佛陀的相好记在心里。重温入出息念或白遍第四禅，出定后用禅定之光见所看到

⁴⁵ 如果把“无上者”和“调御丈夫”这两种名号合为“无上调御丈夫”，则成九种。

的那尊佛像，当那尊佛像变清晰时，把它当成真实的佛陀来专注它。

如果你在过去生曾经很幸运地见到过佛陀，这尊佛像会慢慢变成佛陀的影像。这影像可能是禅修者今生从未见过甚至是世间找不到的，这其实是他过去世见到的真正佛陀的影像。几乎所有过去生曾见过佛陀的禅修者所描述的佛陀影像都大致相同，佛陀并不像现在所见到的某些佛像那样满头秀发、穿着露胸宽袖大袍，而是光头、披着南传袈裟、身材高大、非常庄严的尊者。

即使佛陀的影像出现，也不应只是注意佛陀的影像，而应把佛陀的功德放在心中第一位，持续忆念所选的功德名号，比如“阿拉汉、阿拉汉……”。

随着定力的提升，佛陀的影像将会消失，此时只应单纯地专注佛陀的功德。持续修行直至近行定。因为佛陀的戒定慧等种种功德是自性法而非概念法，又因佛陀的功德深奥，或因倾向于随念佛陀的种种功德，所以修佛随念不能证得禅那，最高只能达到近行定。(Vm.145)

不净修习

成就佛随念之后，可进一步修习不净。先重温入出息念或白遍第四禅，出定之后再用光照见过去曾见过的最难看的同性尸体。取到尸体的不净相之后，尽量让它以最厌恶的模样呈现，心里默念“厌恶(patiikkūla)、厌恶……”。

刚开始时，这具死尸会以很难看、丑陋、可怕的影像出现，这是取相。专注取相，并随着定力的加深，尸体的影像会变成像一个刚吃饱后躺着睡觉的胖子一样，这是似相。专注似相，将能成就不净初禅。修行不净可以镇伏贪欲。

死随念

接着可以修死随念。成就不净之后再修死随念是很容易的。

先重温不净初禅，并以刚才那具外在的尸体为所缘，思惟：“我这个身体也必然会死，就像这具尸体一样，这样的下场是无法避免的。”然后把外在的尸体换成自己现在的身体。

刚开始时，你会发现自己身体还是活着的，去看他的有分，有分也是明亮的。专注前面躺着的身体，并忆念自己必死的本质，一直到他的有分黑暗、命根断绝，这样就能看到自己死去的影像，这时禅修者会心生悚惧感(samvega, 紧迫感)。专注自己死时命根的不存在，并用以下四种方式的一种思惟：

1. 我的死亡是必然的，我的生命是不确定的(maraṇam me dhuvam; jīvitam me adhuvam);
2. 我一定会死(maraṇam me bhavissati);
3. 我的生命终结于死亡(maraṇapariyosānam me jīvitam);
4. 死、死(maraṇam, maraṇam)。

活人因为有心识活动，其有分是明亮的。如果发现有分已经黑暗，那么就是死了，死尸只是一堆时节生色，用禅定之光去照见死尸，无论怎么照都不会明亮，就像一块木头或石块一样。通过这种方式修死随念，直至达到近行定。修死随念也不能成就禅那。

禅修者成就了四梵住及四保护业处之后，接下去可以修行四界差别，并从四界差别进入

修观之门。如何修习四界差别以及如何辨识色法，我们下一讲再来学习。

第十二讲 辨识色法

上一讲学习了如何培养慈、悲、喜、捨四梵住以及修习四保护业处，今天来学习如何通过四界差别转修色业处。

第一节 四界差别

四界差别，既属于培养定力的止业处，也属于“修观之门”。不管禅修者是否拥有禅那，只要他想修维巴沙那，就必须先修四界差别。

下面先讲如何通过四界差别来培养定力，再讲如何修习四界差别见到究竟色法并转修色业处。

四界

佛陀在《相应部》中说：

“Katamañca, bhikkhave, rūpaṁ? Cattāro ca mahābhūtā catunnañca mahābhūtānam upādāya rūpaṁ. Idam vuccati, bhikkhave, rūpaṁ.”

“诸比库，哪些是色？四大种以及四大种所

造色。诸比库，这称为色。”(S.3.56)

世间一切物质现象都是由四大种以及四大所造色构成。四大种(cattāro mahābhūta)，又作四界(catasso dhātuyo)，即地、水、火、风，四大所造色(catunnaṁ mahābhūta upādāya rūpa)是指眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色、颜色、声、香、味、食素、心色、女性根色、男性根色等，一共有二十四种。

这里的地、水、火、风四界属于究竟法，而不是概念法。概念法的地是指大地、土地，水是指河水、海水、江水、茶水等，火是指柴火、灯火等，风是指东风、北风、海风、凉风等。概念法的地、水、火、风属于组合的物质现象，而四界则是任何物质里都包含的基本元素。只要是物质现象，都由四界构成。日月星辰、山河大地，乃至空气、燃烧的火、千年不化的冰，也都是由四界构成。

四界的地，是指一切物质的坚性、硬性；水是一切物质的流动性、黏结性；火是一切物质的热能和温度，表现为热、冷；风是一切物质的支持性和推动性（运动）。

辨识四界十二特相

我们的身体也有四界，也有这些特性。佛陀在多篇经典中说：

“诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’”(D.2.378; M.1.111; 3.154)

根据阿毗达摩藏的第一部《法集[论]》(Dhammasaṅgaṇī)，地界有六种（三对）特相，即：硬、软，粗、滑，轻、重；水界表现为流动和黏结；火界表现为热和冷；风界表现为支持和推动。

地		水	火	风
1.硬	4.软	7.流动	9.热	11.支持
2.粗	5.滑	8.黏结	10.冷	12.推动
3.重	6.轻			

因此，可以通过自己身体的这十二种特相来辨识四界。

可以从最明显的特相开始辨识，一次辨识一种，然后才到难的。它们的顺序通常是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、黏结、流动。

1. 推动：最明显的是风界的推动相。如何辨识推动相呢？注意呼吸，用触觉来感知吸进鼻腔的气流的推动力，或者在头颅中央感受吸进去的那股冲力，这属于风界的推动相。呼吸时胸腔的膨胀收缩、腹部的起伏，都是风界的推动相。所以，前面讨论入出息念时提到，注意吸进鼻腔里的气流并不是在修入出息念，而是在注意呼吸里风界的推动相。但现在修四界差别，就要这样去辨识风界的推动相。

然而，不应该只停留在身体的一个部位上辨识推动相，佛陀教导“于此身中”，是指需要辨识全身的推动相。如果是从鼻腔里面开始，那就依次到头颅中央，再到整个头部，再到颈部、肩膀、胸部、胳膊、双手，接着到腹部、臀部、两腿、双脚，感觉全身随着呼吸的起伏，这是风界的推动相。如此不断地重复许多遍，直到无论注意身体的任何一个部位，都能轻易地感觉到推动。

同样地，如果是从辨识腹部的起伏开始，不应该只是停留在腹部，必须在观察到腹部的起伏明显之后，再移到胸部、颈部、头部、臀

部、两腿、双脚乃至全身。

行走时也一样，例如经行时，注意脚的抬起、移动、落下，抬起、移动、落下……其实，身体的所有动作无一不是风界的推动相，比如吃饭时手拿着食物、举起来、张开嘴巴、送进嘴里、咀嚼、吞咽……这些都属于风界的推动相。所以，禅坐时可以辨识由呼吸而带动全身的推动相，平时可以留意诸如走路、吃饭等任何身体动作的推动相。

2. 硬：接着辨识地界的硬。尝试用舌头顶一顶牙齿，或者摁一摁头颅或身体骨头比较明显的部位，感受到硬之后，再尝试从头到脚依次辨识全身各处的硬。但要注意的是，不要故意用力或绷紧身体。

能够在全身各处都辨识到硬之后，再尝试感觉全身的推动。然后交替辨识推动和硬，一遍又一遍，从头至脚辨识全身各处的推动，然后是全身的硬，如此重复许多次。

3. 粗：接着辨识地界的粗。用舌头扫一扫牙齿内侧，或者用手摸一摸比较粗糙的皮肤，出家众可以摸一摸头皮或者毛茬的粗，感觉其

粗。从最明显的部位开始，依次辨识全身各处的粗。

然后再回去辨识推动、硬、粗这三者，每次一个，一遍又一遍，要辨识全身各处。

4. 重：接着辨识地界的重。重是指身体的重量。禅坐时，可以在膝腿间把一只手叠在另一只手上面，感觉上面那只手的重量；也可以注意臀部底下或者贴近坐垫的部位，感觉身体的重量，接着依次辨识全身各个部位的重。

辨识到全身的重之后，再尝试在全身各处辨识推动、硬、粗和重这四者。

5. 支持：再辨识风界的支撑。可以把腰背挺直，感觉腰椎骨支撑着整个身体，这就是支持。假如腰椎骨无力就会弯下去，上身会瘫软下去；或者身体倾斜到一定程度须要用手去支撑，否则会倒下去，这种往上支撑的力量就是支持，就像房子需要很多柱子来支撑一样。再辨识全身的支持相。

辨识到支持之后，接着在全身各处辨识推动、硬、粗、重和支持这五者。

6. 软：再辨识地界的软。用舌头顶一顶口

腔内侧，或者用手捏一捏身体柔软的部分，感觉到软之后，再辨识全身其它部位的软。

辨识到软后，接着在全身各处辨识推动、硬、粗、重、支持和软这六者。

7. 滑：再辨识地界的滑。用舌头刷一刷口腔内侧，或者用舌头沾点口水摩擦一下嘴唇内侧，感觉到滑之后，再辨识全身的滑。

接着在全身各处都辨识推动、硬、粗、重、支持、软和滑这七者。

8. 轻：再辨识地界的轻。轻也是指重量。可以放松两只手，轻轻地动一动手指头，感觉它的轻盈。或者放松全身，感觉身体轻松的状态，这是轻。

接着在全身各处辨识推动、硬、粗、重、支持、软、滑和轻八者。

9. 热：再辨识火界的热。尝试感觉鼻腔呼出的暖暖的气，或者闭上嘴巴感觉口腔里的暖，或者感觉胸腔里的暖，再辨识全身的暖，这种暖就是火界的热。

接着辨识全身的所有九个特相。

10. 冷：再辨识火界的冷。留意鼻腔在吸

气时的凉；或者在天气比较凉的时候，感受裸露在空气中的手或者皮肤的凉，这种凉是火界的冷。再辨识全身的冷，以及全身所有的十个特相。

11. 黏结：接着辨识水界的黏结。可以用手握住自己的手臂，或者叉着腰感觉身体向内的一种黏结力量。因为水界的黏结作用，能使身体成形而不会像粉末一样散掉。好像一堆面粉，风一吹就会飘散，但如果加进水揉一揉，就能黏结在一起，这种向心凝聚的作用就是黏结。使万物附着于地表的地心引力也属于黏结。辨识全身的黏结之后，接着辨识全身所有的十一个特相。

12. 流动：最后一个特相是水界的流动。可以注意吸气时空气进入鼻腔，顺着气管一直到肺部，然后从肺部经过气管出到鼻腔来，这种运动就是流动。也可以感觉血液在体内的流动，或者肠道里产生的下行风（放屁），这些也属于流动。再辨识全身的流动，如辨识肢体循环之风的流动。

辨识四界的十二特相，需要注意以下几点：

一、不应该刻意使特相变明显。例如辨识推动，要在自然的呼吸下辨识由呼吸带动的推动，不应刻意做深呼吸使推动变强烈。辨识硬也是一样，应该放松全身，用心去感觉身体的硬，而不应刻意握紧拳头、用力绷紧身体等去感觉硬。

二、所有特相都要在全身进行辨识。虽然十二特相在身体有些部位比较明显，有些部位并不明显，但不明显不等于没有。例如硬，身体的骨头比较硬，肌肉、脂肪部分比较软；而对于软来说则相反，骨头的软并不明显，但是肌肉、脂肪多的地方就很明显。

三、每辨识一个特相，能够在全身都辨识到并感到满意之后，应该再加上前面辨识过的特相，不断叠加逐一来辨识。

成就近行定

反复辨识这十二个特相，直到都能清晰地辨识并感到满意之后，应该把这十二个特相按照四界本来的顺序进行调整。到目前为止辨识的顺序是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、

轻、热、冷、黏结和流动。接着把它们调整为：硬、粗、重、软、滑、轻（地界），流动、黏结（水界），热、冷（火界），支持、推动（风界）。按照这种新的顺序从头至脚辨识每一个特相，一遍一遍地辨识。随着愈来愈熟练，辨识的速度也愈来愈快，直到可以在一分钟内辨识至少三圈。

到这个阶段，有些禅修者会感到四界不平衡，例如：硬太强烈导致身体绷紧，推动太过强导致身体动摇，热太强导致身体发热等。如果发生这种情况，禅修者应该多注意和这些特相相反的特相，例如感觉身体硬太强，要多注意软，粗太强多注意滑，重太强多注意轻，热太强多注意冷，推动太强多注意支持。反之也一样，要保持四界一直都处于平衡状态。

清晰并且熟练地辨识全身十二特相之后，可以把十二特相按四界进行分组。其中硬、粗、重、软、滑、轻为一组，同时辨识它们为地界；流动、黏结为一组，同时辨识它们为水界；热、冷为一组，同时辨识它们为火界；支持、推动为一组，同时辨识它们为风界。把十二个特相

分成组来反复辨识身体的地、水、火、风。

随着熟练度的提高，可以不需要每一个特相都从身体的一个部分转移到另一部分，代之以遍视全身。最好的方法是好像从肩膀后面遍视全身，反复辨识全身的地、水、火、风四界。

如此熟练之后，可以把四界的十二特相简化为八个特相，即把其中地界的六个特相简化成只有硬和粗两个特相。当然，前提是不會感到四界不平衡。如果有僵硬、绷紧等不平衡的现象，则可以把硬和粗换为软和轻两个特相。其它三界则须保留两个特相，即水界的流动和黏结，火界的热和冷，风界的支撑和推动。

如此反复辨识百遍、千遍乃至万遍。由于禅修者之前已培养起定力，他将会感觉身体慢慢地变亮。刚开始可能会感觉身体像一个白球或者白团，然后渐渐变亮。如果还没有变亮，可以进一步把地、水、火、风的八个特相简化为四个特相，即：地界专注硬，水界专注流动，火界专注热，风界专注支持，用这四个特相来辨识四界。这样一遍一遍反复辨识，随着定力的不断提升，会感觉身体由原来的白色体块慢

慢变得愈来愈透明，最终变得像冰块、玻璃或者水晶一样透明晶莹，这是因为我们全身都遍满了明净色的缘故。

反复辨识身体里犹如冰块或玻璃一样的四界，直到整座都能持续地专注，如此将能达到近行定。修四界差别不可能证得禅那，只能达到近行定。

第二节 进入修观之门

禅修者修习四界成就了近行定，就完成了作为止禅的四界修行，以此为基础，即可转修观禅——维巴沙那(vipassanā)。

两种乘者

有两类禅修者：

一、止乘者(samatha-yānika)——又作止观行者，即修观之前先培养禅定，并在禅那的基础上再修维巴沙那、培养观智的禅修者。

二、纯观乘者(suddhavipassanā-yānika)——定力尚未培养达到禅那，或者不修禅定即直接

修观的禅修者。

纯观乘者可以不修其它的止业处，但却必须修四界差别，因为它是进入修观之门。四界差别对于修观的重要性，《清净之道》中说：

“纯观乘者或此止乘者，应以四界差别中所说的那些摄受诸界之门的其中一门，或简略或详尽地摄受四界。”(Vm.664)

因此，无论是止乘者还是纯观乘者，在修观之前都需要先修四界差别，再由四界差别转修色业处。不修习四界差别，就无法进入修观之门。

止乘者由于拥有禅那，他们可以每一座都先以入出息念或白遍次第进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，从第四禅出定之后再修四界差别，由色业处开始修观。

无禅那者想要修观，需要先修四界差别，直至见到身体透明犹如冰块或者水晶，在此基础上进入修观之门。

三种密集

如何由四界差别进入修观之门呢？

禅修者修习四界差别达到这个阶段，其定力已相当于近行定。他见到身体犹如一块冰块或者玻璃体，这是因为他已经见到了身体里面的明净色法。但见到的是透明的体块，还属于组合概念，尚未破除色法的密集。密集(ghana)，又称为坚厚，即人们认为物质现象是在时空中真实存在的实体的错觉。

有三种密集，即：相续密集、组合密集和功用密集。

一、相续密集(santati ghana)：即认为物质现象在时间上相续无间存在的错觉。我们所看到的一切物质现象都能在一定的时间段内存在，比如人可以活几十年甚至上百年，房子能维持几十年甚至几百年，山河大地可以维持百万年、千万年甚至上亿年、几亿年，日月星辰则更长久。我们之所以看到这些物质存在于一定的时间段，认为这些物质是一个相续无间断存在的实体，是因为尚未破除它们的相续密集

而产生的错觉。其实任何色法都是刹那刹那生灭的，禅修者应该破除相续密集，亲见色法的刹那生灭。

二、组合密集(samūha ghana)：即认为物质现象在空间上是一整体组合的错觉。我们见到的物质现象都占有一定的空间，在空间上似乎是一个真实存在的整体，这是因为尚未破除它们的组合密集而产生的错觉。色法组成某一种形态、某一种形状，成为一个组合体，并被人产生错觉，从而形成各种物质的概念。这些组合体被人赋予各种各样的名称、概念，诸如男人、女人、房子、大地、山河、树木、桌子等。禅修者哪怕已经见到了色聚，但是色聚还是一堆组合的物质，还是概念法。其实一切物质都是由究竟色法组成的，唯有亲见究竟色法，才能了知所有这些组合的物质现象，都只是经过我们意识包装了的概念。禅修者应该破除组合密集，亲见究竟色法。

三、功用密集(kicca ghana)：即认为物质现象都各有其特定作用的错觉。例如房子可以居住、食物可以吃、饮料可以喝、衣服可以穿、

钱财可以花等等。尽管所有究竟色法都有其各自不同的作用，但它们仍然通过难以区别的方式组合成一个整体，这是因为尚未破除它们的功用密集而产生的错觉。由于物质现象都是被人们意识包装了的假象，唯有破除功用密集，亲见究竟色法，了知究竟色法的各别作用，才能破除这些假象，去除对色法的错觉。

禅修者必须破除色法的这三种密集，并见到究竟色法，才算开始修习观禅。只要尚未破除色法的三种密集，就仍然处于概念法的范畴，尚未达到胜义谛(paramattha sacca)的领域。只是观照尚属概念法层面的物质现象，则无法成就真正的观智。

分析色聚

如何破除色法的密集呢？

禅修者修习四界差别直至见到身体犹如玻璃或水晶，就可以尝试专注透明体块里的微小空间，以辨识它的空界(ākāsa-dhātu)。禅修者如果定力足够强，巴拉密足够深厚，他会发现

透明体块粉碎为无数的小微粒。这些密密麻麻的微粒极快速地生灭，感觉整个身体就像一堆粒子极快速地不断生灭着。这些小微粒称为色聚(rūpa-kalāpa)，它们比分子、原子、电子、质子、中子、夸克还要微细，其微细程度是任何需要用肉眼观测的仪器都无法见到的。

这些色聚之所以称为“色聚”，是因为它们还是色法的组合(kalāpa，聚)，还是属于概念法。假如禅修者对着色聚修观的话，那还是对着概念法修观。因此必须进一步分析色聚，直至能够见到单一粒色聚里面的究竟色法，见到胜义谛。

这些色聚极快速地生灭，禅修者还来不及看清就已经灭去了。因此，应该忽略它们的生灭，并运用禅定的力量决意去“捕捉”其中一个微粒，辨识它是否属于真正的色聚。由于色聚是一切物质的最小单位，如果禅修者凭借定力决意去看一粒色聚，并发现它已经不能再分了，这才有可能看到色聚。

见到色聚之后，禅修者必须尝试去辨识色聚里的究竟色法，每一粒色聚都由至少八种乃

至更多的究竟色法组成。唯有见到了究竟色法，才能明白究竟色法的组合体叫“色聚”。

第三节 辨识六处门色法

根据阿毗达摩，我们的色身是由各种究竟色法组成的，但是究竟色法不会单独地胡乱生起，而是以某一种组合有规律地生起。禅修者必须学会依次辨识六种感官（六处门）：眼、耳、鼻、舌、身以及心处里的各种色法。在眼门、耳门、鼻门、舌门和心处里，各有六类或七类色聚，身门有五类或六类色聚。

眼门里有七类色聚，分别是：眼十法聚、身十法聚、性十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚和食生八法聚，共有 63 种究竟色法($10 + 10 + 10 + 9 + 8 + 8 + 8 = 63$)；有些论著如《清净之道》略去命根九法聚，则成六类 54 种色法($63 - 9 = 54$)。

色法四种生因

色法是由因缘和合而产生的。色法的生起

之因有四种，即：业、心、食和时节。

用容易理解的话来说，物质现象的产生和存在是有原因的。对于生命体来说，有些物质现象是由过去所造之业产生的（类似基因），例如一个人的身材高矮、皮肤黑白、体质康疾、容颜美丑等；有些是由心识产生的，有些是由食物（营养素）产生的，有些是称为时节的火界（热能）产生的。

于是，色法依生起之因分为四类：

1. 业生色(kammaja rūpa)
2. 心生色(cittaja rūpa)
3. 食生色(āhāraja rūpa)
4. 时节生色(utuja rūpa)

辨识眼十法聚

在眼门的七类色聚中，前面四种属于业生色，心生八法聚属于心生色，时节生八法聚属于时节生色，食生八法聚属于食生色。

如何辨识这些色法呢？

先次第地进入初禅、第二禅、第三禅、第四禅，从第四禅出定之后，借助明亮晃耀的禅

那之光，在眼门（俗称眼睛）里修习四界，直至见到色聚。

眼门里有两类色聚是明净的，称为“明净色”(pasāda rūpa)，而其它五类是非明净的，称为“非明净色”(napasāda rūpa)。明净的两类色聚是眼十法聚和身十法聚。

禅修者尝试找一粒明净色聚，看这粒色聚对周边颜色或光的撞击是否敏感，如果对附近的颜色或光有反应，就属于眼十法聚(cakkhudasaka kalāpa)。然后辨识这一粒眼十法聚里的十种色法，即：地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根和眼净色。

如何逐一地辨识这十种究竟色法呢？

由于禅修者已经对全身修行过四界，因此也能很快辨识到色聚的四界。尝试对一粒色聚修习四界，辨识这粒色聚的硬、粗、重或者软、滑、轻，这些属于这粒色聚的地界，它的流动和黏结属于水界，暖或冷属于火界，支持和推动是风界。

所有色聚都有颜色(vanna)，当你见到色聚，也说明你见到了这粒色聚的颜色。

接着辨识色聚的气味(gandha)。如果刚开始有些困难，可留意一下自己的鼻子，再去注意一粒色聚，借鼻识辅助意识来认知香。

然后辨识色聚的味道(rasa)。如果有困难，可以先注意一下自己的舌头，再去注意一粒色聚，借舌识辅助意识来认知味道。

食素(ojā)存在于所有色聚中，是色聚的营养素，能滋养和维特色聚。找到食素后，将见到从这食素能一再地产生许多色聚。

以上八种是所有色聚都拥有的最基本色法，即“八不离色”：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。⁴⁶

所有明净色聚都属于业生色，而所有业生色聚都拥有命根(jīvitindriya)，因此在这粒明净色聚里，尝试辨识能维持它所在色聚里色法的命根色。

这粒色聚本身的明净性属于净色，而这种明净色对周围的光或颜色的撞击有反应，这是眼净色(cakkhu-pasāda)。

⁴⁶ 这八种色法不可分离地构成一切色聚。它们需要用观智辨识与观照，故又称八完成色(nipphanna rūpa)。

如此，禅修者逐一辨识这粒眼十法聚里的十种究竟色法。

辨识其它业生色

接着再找另一种明净色聚——身十法聚 (kāya-dasaka kalāpa)。

身十法聚和眼十法聚的相同之处都是明净的，不同之处在于眼十法聚只对光、颜色的撞击有反应，而身十法聚则对周边色聚的硬、软、冷、暖的撞击有反应。由于眼睛拥有这两类色聚，所以不仅能看，还能感觉到痛，比如眼睛酸痛、砂子入眼时的痛等。能感觉痛是因为眼睛里面有身净色，身净色就存在于身十法聚中。禅修者应逐一辨识身十法聚里的十种色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根和身净色。

辨识了眼门的两种明净色聚后，再尝试辨识两类非明净色聚：性十法聚和命根九法聚。这两类色聚都属于业生色，都拥有命根色。禅修者先逐一辨识一粒非明净色聚里最基本的“八不离色”，再看看这粒色聚里是否拥有命

根，禅修者将能发现有命根和无命根的色聚是有差别的。性十法聚和命根九法聚这两类色聚都遍布全身，都属于拥有命根的非明净色聚。为了区分这两类色聚，应尝试找到性色(bhāvarūpa)。

拥有性根色的色聚称为性十法聚(bhāvadasaka kalāpa)。这里的“性”是指性别。拥有男性根的性十法聚只存在于男人体内，且遍布全身；拥有女性根的性十法聚只存在于女人体内，且遍布全身。由于性根色，男人表现为体型较大、肩膀宽厚、声音粗哑、喉结突出等体征，以及男人的行为、性格等各种性征；女人表现为乳房隆起、臀部宽大、皮肤细滑、声音尖柔等体征，以及女人的行为、性格等各种性征。辨识了性十法聚，就能明白男女两性的不同性征都是因为全身遍满了性根色。在眼门里也有性十法聚：地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根和性根色。其中，女性只有女性根，男性只有男性根。

辨识了性十法聚，另一种拥有命根的非明净色聚也就容易辨识了。它是命根九法聚

(jīvita-navaka kalāpa)，即：地、水、火、风、颜色、香、味、食素和命根。

眼十法聚、身十法聚、性十法聚和命根九法聚这四类都属于业生色聚。至于业生色是如何产生的，需要修到缘起阶段才知道。

辨识心生色

在我们的身体里还有另外三类色法，即：心生色、时节生色和食生色。这三类色法通常都是由地、水、火、风、颜色、香、味和食素这八不离色的组合构成色聚，称为“八法聚”。但有些色聚里也可能含有更多的色法，例如心生语表十法聚、时节生声九法聚等。这三类色聚都是非明净的，且遍布全身。

什么是心生色？我们身体的动作、姿势、行为是由心而生，属于心生色法；说话是由心念通过语言声音表达出来，属于心生色法。人的喜怒哀乐等情绪也能通过身体动作、脸部表情表现出来，这是心生色法；就算不表现出来，但是心情也会影响身体，比如生气或紧张的时候，心跳加速、身体发热、手脚发抖，这也是

心生色法。哪怕坐着不动，保持姿势也属于心生色法。

心生色聚遍布全身，它们主要由八不离色组成，称为心生八法聚(*cittaja atthaka kalāpa*)。说话、唱歌、叫喊、哭泣等则还包括声音和语表，称为语表十法聚(*vacīviññatti dasaka kalāpa*)⁴⁷。禅修者可以像辨识禅支一样，在意门那里辨识依心处色生起的心识，这些心识不断产生无数的心生色聚，这些心生色聚很快扩散到全身。例如伸手，辨识由于想要伸手的心念所产生的大量心生色聚，这些心生色聚里的风界是最显著的，当它们扩散到手臂的时候，以风界最显著的心生色聚带动手臂里的其它各类色法，于是就有了伸手动作的发生。

行走也是这样，要辨识到心生色法如何扩散到脚部，并由这些以风界最显著的心生色聚带动着全身的色法，才有所谓行走的动作发生。这是修维巴沙那者观照经行等行走动作最基本的方法。

⁴⁷ 八不离色+声音+语表。

辨识时节生色

再辨识时节生色。色聚里的火界(tejo)又称时节(utu)，所有色聚中的火界都能产生新一代的色聚，称为时节生八法聚(utuja atthaka kalāpa)。新一代色聚里也有火界，该火界又能产生新一代的时节生八法聚(不同类的色聚能产生不同代数的色聚)。这些由火界产生的色聚，称为“时节生色”。

在有情识的身体里有四类色法，即业生色、心生色、食生色和时节生色，但是一切无情识的物质世界只是一类色法，即时节生色。例如衣服、鞋帽、建筑物、花草、树木、大地、流水等所有外在的物质现象，只要是沒有意识的无情类，都只是时节生色。时节生色聚通常是由八不离色组成的时节生八法聚，有些还会有声音，称为时节生声九法聚(utuja sadda-navaka kalāpa)⁴⁸，例如风吹树叶的声音、打雷的声音、流水的声音、大海拍岸的声音、机器声、汽车声、播放的音乐声等等。

⁴⁸ 八不离色+声音。

辨识食生色

再辨识食生色法。“食”是食素、营养素。要辨识食生色法，可以在用餐的时候进行观察。食物在嘴里咀嚼的时候还是时节生色，经过食道到胃里，这些食物主要还是时节生八法聚，在命根九法聚消化之火的支助之下，其中的食素将能产生新一代的色聚。这些色聚是由食素产生的，由地、水、火、风、颜色、香、味、食素八不离色构成，称为“食生八法聚”(*āhāraja attīhaka kalāpa*)。新一代的食生八法聚又包含食素——食生食素(*āhāraja-ojā*)，而这些食素在另外一粒色聚里的食素以及消化之火的支助之下，又能产生新一代的食生八法聚。如此接连产生许多代的食生八法聚，并且很快扩散到全身。人们在肚子饿的时候感到浑身乏力，只要吃一点食物后就会精神抖擞，就是因为吃下去的食物所产生的食生色法扩散到全身的缘故。

至此，我们已经辨识了眼门的 63 种色法，即：眼十法聚 10 种、身十法聚 10 种、性十法聚 10 种，命根九法聚 9 种，心生八法聚、时

节生八法聚和食生八法聚共 24 种。在《清净之道》等经典里，没有把命根九法聚算在内，所以眼门是 54 种色法。

辨识每一处门色法

禅修者辨识了眼门 63 或 54 种色法之后，再进一步辨识耳门、鼻门、舌门的 63 或 54 种色法，但是身门只有 53 或 44 种色法，因为身门没有只存在于特定感官中的眼、耳、鼻、舌十法聚。

由于眼净色只存在于眼门，而不存在于耳鼻舌身诸门，因此只能通过眼睛看，其它诸门无法看，假如眼睛瞎了也看不见。耳净色只存在于耳门，因此只能用耳朵听，假如耳聋了也无法听。鼻净色只存在于鼻门，所以能嗅到气味；舌净色只存在于舌门，所以能尝到味道。这些相应的功能并不存在于其它诸根门，但身净色遍布全身，特别是体表，所以全身都能触到冷、暖、痛、痒、麻等。

逐一辨识六处门的色法，将能明白为什么不仅眼能看、耳能听、鼻能嗅、舌能尝、身能

触，而且眼耳鼻舌同样也能触，比如眼睛酸痛、耳痛、鼻子痒痛、舌头能感知食物的冷、热、烫等，因为身十法聚遍布包括眼耳鼻舌诸根门的全身，其中的身净色对触所缘的撞击作出反应的缘故。

辨识心处色

再辨识心处色。在心脏里面有一种非明净色聚是心十法聚(hadaya-dasaka kalāpa)，其第十种色法为心色(hadaya rūpa)，它是除眼耳鼻舌身五根识之外的一切意识所依的物质基础。因此心处门里一共有 63 种色法，只有一种是明净的，即身十法聚，其馀性十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚和食生八法聚都是非明净的。若不计命根九法聚，则是 54 种色法。

禅修者用这种方法逐一辨识六种感官：眼、耳、鼻、舌、身以及心处的各种色法。

辨识四十二身分

接着再修四十二身分，即：头髮、体毛、

指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾等。这四十二身分也与地、水、火、风四界有关。其中，地界最明显的身分有 20 种，水界最明显的有 12 种，火界最明显的有 4 种，风界最明显的有 6 种。辨识在身体里的四十二身分，其中有些身体部分有 44 种色法，有些有 16 种，有些只有 8 种。

相对于用十二特相来辨识地水火风四界，这四十二身分的修法，也可以称为四界差别的详尽法。

第四节 小结

禅修者通过修习四界差别，辨识身体里的四界，直到见到色聚。见到色聚后，再分析它们，并见到单一粒色聚中所有不同的色法，以便破除组合密集。例如：在一粒眼十法聚中，有地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根和眼净色。

应见到这些色法不会单独地生起，它们以色聚的方式产生，并应见到它们一代接一代地生起灭去。只要产生这些色法之因还在，色法

就会持续地产生，并维持一定的相续性。例如：只要带来我们的这期生命的令生业还在产生作用，身体就能持续存活下去。如果令生业能使一个人活到八十岁，那么业生色就能一代接一代地不断产生达八十年之久；等到令生业耗尽，不再产生业生色了，宣告着这一期生命的终结，身体也就变成只是时节生色的死尸。

除了结生心之外，每一个依于心处色生起的心识，均会产生大量的心生色聚。只要意识不断，心生色法也就一直不断地产生，并能通过身体的行为、动作，口头的语言等表达出来，而完成造善业或不善业的身体行为和语言，也都属于心生色法。

我们每天都必须进食，吸收营养，这些食物以食生色的方式滋养身体和维持生命。

从胜义谛的角度，所有这些究竟色法都是刹那刹那生灭的，一生起即刻坏灭。只是由于业、心、时节和食物的持续作用，这个所谓的色身才能相续存在那么久。如此破除色法的相续密集。

每一种究竟色法于其所在的色聚里都有

特定的作用，这些色聚又以某种方式组合在一起，构成了千变万化的物质世界，并以概念法的方式被人们所认知。例如人的器官负责各自的功能，肠胃负责消化、心脏负责输血等，而这些生理学上的概念都是色法通过不同的形式组合在一起而产生的结果。如此破除色法的功用密集。

禅修者通过修习四界差别见到色聚，然后分析色聚里的究竟色法。唯有见到究竟色法，才能说已经如实知见了色法。见到色法之后，还需要继续学习辨识名法，而辨识名法要比色法复杂得多。如何辨识名法，下一讲再一起来学习。

眼睛的基本色法^a

3类十法聚($3 \times 10 = 30$)+1类九法聚(9)+3类八法聚($3 \times 8 = 24$)=63

种类	眼十法聚 ^b		身十法聚		性十法聚		命九法聚		八法聚		
	明净	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	
性质	明净	明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	
生因	业	业	业	业	心	时节			食		
作用	颜色之处门 ^c	触之处门	区分性别								
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界	
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界	
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界	
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界	
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味	
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道	
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素	
9	命根	命根	命根	命根							
10	眼净色 ^d	身净色	性根色								

^a 对于耳、鼻和舌，则作相应替换。对于身和心处，见下面两表格。

^b 对于耳、鼻和舌，则分别为耳十法聚、鼻十法聚和舌十法聚。

^c 对于耳门、鼻门和舌门，则分别为声、香(气味)和味。

^d 对于耳门、鼻门和舌门，则分别为耳净色、鼻净色和舌净色。

身十法聚、性十法聚、命根九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

身体的基本色法

2类十法聚($2 \times 10 = 20$)+1类九法聚(9)+3类八法聚($3 \times 8 = 24$)=53

种类	身十法聚		性十法聚		命九法聚		八法聚		
	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业		业		业		心		时节
作用	触之处门		区分性别						
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界		
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界		
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界		
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界		
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色		
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味		
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道		
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素		
9	命根	命根	命根						
10	身净色	性根色							

身十法聚、性十法聚、命根九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

心处的基本色法

3类十法聚($3 \times 10 = 30$)+1类九法聚(9)+3类八法聚($3 \times 8 = 24$)=63

种类	心十法聚 ^a	身十法聚	性十法聚	命九法聚	八法聚		
	非明净	明净	非明净	非明净	非明净	非明净	非明净
生因	业	业	业	业	心	时节	食
作用	意界、意识 界依处 ^b	触之处处门	区分性别				
1	地界	地界	地界	地界	地界	地界	地界
2	水界	水界	水界	水界	水界	水界	水界
3	火界	火界	火界	火界	火界	火界	火界
4	风界	风界	风界	风界	风界	风界	风界
5	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色	颜色
6	气味	气味	气味	气味	气味	气味	气味
7	味道	味道	味道	味道	味道	味道	味道
8	食素	食素	食素	食素	食素	食素	食素
9	命根	命根	命根	命根			
10	心色	身净色	性根色				

^a 眼、耳、鼻、舌和身识分别依靠眼、耳、鼻、舌和身十法聚中的第十种净色生起。但其它所有心识（包括意界和意识界）皆依靠心十法聚中的心色生起。

^b 意界(manodhātu)是五门转向和善、不善领受心；意识界(manoviññāṇadhātu)是推度、确定、速行、彼所缘和离心路心。

身十法聚、性十法聚、命九法聚和八法聚在六种感官中都是一样的。

第十三讲 辨识名法

上一讲学习了如何通过修习四界差别见到色聚，进而修习色业处，辨识六处门以及四十二身分的究竟色法。今天继续学习如何辨识名法，以及如何辨识内在、外在的名色法。

第一节 名法基本知识

在讨论名业处之前，有必要先简单了解有关名法的一些基本知识。

心与心所

根据佛教，世界由两大现象构成——物质现象和心理现象；物质现象是色法，心理现象是名法。名，意为朝向所缘(*ārammaṇe namatīti nāmam*)，也就是说一切心理现象——名法的共同特点是朝向目标。

名法可以分为心(citta)和心所(cetasika)两类。心所，意为从属于心的，即只要心识生起，

必然伴随着若干的心所同时生起。心不会单独生起，心所也不会单独生起，它们必定是成组一起生起的，并且朝向一个共同的目标，从而共同完成认知目标的作用。

心和心所有四个共同点：

- 一、有共同的依处。
- 二、取共同的所缘（目标）。
- 三、同生。
- 四、同灭。

佛陀把生命即身心分为色、受、想、行、识五蕴。在这五蕴中，色法有 28 种，名法是受(vedanā)、想(saññā)、行(sankhāra)、识(viññāna)。其中，识相当于心(citta)，受、想、行三种属于心所(cetasika)。根据阿毗达摩，心有 89 种心，心所则有 52 个。

五蕴与名色法关系表

五蕴	色蕴	受蕴	想蕴	行蕴	识蕴
色法	28 色				
心所法		受心所	想心所	50 心所	
心法					89 心

五十二心所表

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 触	十九通一切美心	(28) 信
		(2) 受		(29) 念
		(3) 想		(30) 懈
		(4) 思		(31) 愧
		(5) 一境性		(32) 无贪
		(6) 名命根		(33) 无瞋
		(7) 作意		(34) 中捨性
	六杂	(8) 寻	二十五美心所	(35) 身轻安
		(9) 同		(36) 心轻安
		(10) 胜解		(37) 身轻快性
		(11) 精进		(38) 心轻快性
		(12) 喜		(39) 身柔软性
		(13) 欲		(40) 心柔软性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 痴	三离	(41) 身适业性
		(15) 无慚		(42) 心适业性
		(16) 无愧		(43) 身练达性
		(17) 掉举		(44) 心练达性
	三贪因	(18) 贪	二无量	(45) 身正直性
		(19) 邪见		(46) 心正直性
		(20) 慢		(47) 正语
	四瞋因	(21) 瞇	三离	(48) 正业
		(22) 嫉		(49) 正命
		(23) 慄	二无量	(50) 悲悯
		(24) 恶作		(51) 随喜
	二有行	(25) 昏沉	一无痴	(52) 慧根
		(26) 睡眠		
	一痴因	(27) 疑		

心的分类

心依生起之地(bhūmi)分为四类：

一、欲界心(kāmāvacara-citta)：这是最常生起于欲界的心。当然，色界和无色界天人有时也会生起欲界心。

二、色界心(rūpāvacara-citta)：是指色界禅那心，包括色界善心、果报心和唯作心。

三、无色界心(arūpāvacara-citta)：即无色界禅那心，包括无色界善心、果报心和唯作心。

四、出世间心(lokuttara-citta)：取涅槃为目标的心，包括道心和果心。

欲界心、色界心和无色界心这三种属于世间心，共有 81 种。出世间心只有 8 种，即四圣道心和四圣果心，这种心唯有圣者才能生起，而且所有的出世间心只有一个目标——涅槃。

心依其本质又分为四类：

一、不善心(akusala-citta)。

二、善心(kusala-citta)。善心和不善心是

造业之心，善心造善业，不善心造不善业。

三、果报心(vipāka-citta)。这类心不会造业，而是体验由成熟之业所带来之果报的心。例如：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。

四、唯作心(kiriya-citta)。这类心既不会造业，也不是体验果报，纯粹只是产生其作用而已。

心路与离心路

心的运作依循着一定的规律，称为心的定律(citta-niyāma)。

心在运作的过程中，依其活跃或不活跃的状态，又分为两种：

一、心路心(vīthicitta)

二、离心路心(vīthimutta citta)

心路心是指心识处于活跃状态下执行看、听、嗅、尝、触、想、思考等作用的心。

离心路心在一个生命期之间只有一类，但依其作用表现为三种，即：结生心(patisandhi-citta)、有分心(bhavaṅga)和死亡心(cuti-citta)。这三种心都是不活跃的，称为离心

路心。结生心是一期生命的第一个心识刹那，死亡心是一期生命的最后一个心识刹那。有分，由巴利语 *bhava* (生命) *aṅga* (成分) 构成，是指心路心不生起时维持生命不间断之心。或者说，有分心是在生命期间没有看、听、嗅、尝、触、想等心理活动时，处于潜伏状态或不活跃状态的心。例如在熟睡无梦时，并没有想什么，也不能认知什么，但是人却没有死，心流也没有中断，其时心只是处于不活跃状态。处于这种状态的心就是有分心。做梦则是在睡眠时生起微弱的意门心路，接着又落入有分的结果。禅坐时的昏沉现象，也是偶尔生起几个意门心路，接着又落入有分的结果。

六门心路

心路(*vīthi*)依其生起之门，可以分为眼门心路、耳门心路、鼻门心路、舌门心路、身门心路和意门心路，称为“六门心路”。

其中，分别依靠眼、耳、鼻、舌、身这五门以及意门而生起的心路，合称“五门心路”

(pañcadvāra vīthi)⁴⁹。只依靠意门而生起的心路称为“意门心路”(manodvāra vīthi)。

意门心路的种类比五门心路更多，可分为两大类：

一、微小速行心路(parittajavanavīthi)。这种心路属于欲界心路，又可再分为：

1. 随彼起意门心路(tadanuvattikā manodvāra vīthi)
2. 独立意门心路(visumsiddhā)

二、安止速行心路(appanājavananavīthi)。这种心路又可再分为：

1. 广大速行心路，包括属于世间的色界禅那心路和无色界禅那心路。
2. 出世间速行心路，又包括道果速行心路和果定心路。

⁴⁹ 当颜色和光撞击眼门时，同时也撞击称为有分的意门，然后依眼净色生起眼识，依意门而生起五门转向、领受、推度、确定和速行等心，因此，眼门等五门心路实际涉及两个门。为了区别只是依靠意门生起的意门心路，故称这些依两个门生起的心路为“五门心路”。

六门心路分类表

五门心路	眼门心路	
	耳门心路	
	鼻门心路	
	舌门心路	
	身门心路	
意门心路	微小速行	随彼起意门心路 独立意门心路
	安止速行	广大速行意门心路
		出世间速行意门心路

五门心路的每一种心路都只是单纯地执行各别的看、听、嗅、尝、触的作用，而意门心路可以执行一切心理作用。比如：看到一个人走过来，事实上已经涉及很复杂的心路。首先，当一个人出现在视力范围之内时，这类色法的影像撞击到眼门，于是生起一个眼门心路，执行看的作用，采集这些颜色或光的素材，然后心流落入有分。接着生起一系列“随彼起意门心路”，收集、识知这些颜色或光的素材，再进行整合，然后根据自己过去对这个人的记

忆、印象、经验等，标记这个是男人或女人、叫什么名字、是好人还是坏人、喜欢还是不喜欢等等。所以，看似简单的见到一个人走过来，其实已经生起一系列复杂的心路，才完成这个识知过程。眼门心路只是执行看的作用，而随后生起的一系列意门心路，则对所看到的光色素材进行识知、标记、加工、造作等，并且做出相应的反应。

平时专注呼吸、听闻佛法、持戒、看书、吃饭、说话、工作等，所生起的心都只是欲界心，是只发生于欲界的心路。

禅修者在禅坐时，通过持续专注诸如入出息似相等所缘并且达到一定程度，他的心将能超越欲界而升华为色界心，其时的心路则是广大速行心路或者禅那心路。广大速行心路和欲界心路不同的是，欲界心路中的速行心最多只生起七次，但是在广大速行心路中，速行可以生起无数次。比如禅修者入定三个小时，只要他的定力足够深厚，他的禅那心或者广大速行心将一直不间断地生起三个小时。在入无色定时，其心则属于无色界禅心。

禅修者通过修维巴沙那，在最初证悟涅槃时生起的是道心，随后即刻生起果心。道心和果心皆取涅槃为目标，都属于出世间心。只有圣者才能生起出世间心，然而，圣者在日常生活中的看、听、嗅、尝、触，以及思惟、推理、思辨、闻思等心理活动，仍然属于欲界心。

以上是依阿毗达摩来讨论的名法及其运作规律。然而，佛陀教导阿毗达摩并非只是用来学习和研究，而是用来实践和亲证。学研所得的闻思知识，与通过实修体验到的智慧有很大的不同。所以，拥有一定程度的闻思知识后，就要把它应用在实修上。了解名法的基本知识之后，就可以进入实修了。

第二节 辨识禅那心路

如何亲知实见这些名法及其运作规律呢？

有禅那的禅修者可先进入禅那，出定再辨识禅那名法。没有禅那的禅修者可以先修四界差别，把定力提升到近行定，再通过辨识欲界心路来完成。没有禅那的禅修者无法辨识禅那

名法，不能辨识色界心和无色界心，这超越了他的能力范围。没有禅那的人想象不出禅那的体验，这超越了自己的能力。正如凡夫不可能想象涅槃，即使每天拜佛诵经，禅那和圣道圣果也与他无缘，因为这些并非他的亲自体验。

因此，有禅那的禅修者可以先从禅那心路开始辨识，这对他来说并不困难。为什么呢？因为禅修者在修止的阶段，每个禅那都已经查过禅支，五禅支其实就是五个禅那心所。也就是说，禅修者只要有能力入禅并查到禅支，他就拥有辨识心所的能力了。同时，由于禅那心路不像欲界心路那样最多只有七个速行心，禅那心路中的速行心能不间断地生起无数次，更容易被清晰地辨识到。再者，禅那心是通过高度专注似相而培育起来的非常强有力的心，禅那心的清明程度与欲界心相比，欲界心就好像是阳光底下的灯光或烛光，无法呈现出它的明亮。

辨识初禅 34 名法

下面以入出息初禅为例，讨论如何辨识初

禅名法。

禅修者先重温入出息初禅，出定之后，仍然像往常一样先查五禅支：寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)、一境性(ekaggatā)，这五种禅支其实就是五个心所。接着逐一辨识初禅的34个名法，它们是：

1. 识(viññāṇa 或 citta)
2. 触(phassa)
3. 受(vedanā)
4. 想(saññā)
5. 思(cetanā)
6. 一境性(ekaggatā)
7. 名命根(nāmajīvitindriya)
8. 作意(manasikāra)
9. 寻(vitakka)
10. 伺(vicāra)
11. 胜解(adhimokkha)
12. 精进(vīriya)
13. 喜(pīti)
14. 欲(chanda)
15. 信(saddhā)

16. 念(sati)
17. 惭(hiri)
18. 愧(ottappa)
19. 无贪(alobha)
20. 无瞋(adosa)
21. 中捨性(tatramajjhattatā)
22. 身轻安(kāyapassaddhi)
23. 心轻安(cittapassaddhi)
24. 身轻快性(kāyalahutā)
25. 心轻快性(cittalahutā)
26. 身柔软性(kāyamudutā)
27. 心柔软性(cittamudutā)
28. 身适业性(kāyakammaññatā)
29. 心适业性(cittakammaññatā)
30. 身练达性(kāyapāguññatā)
31. 心练达性(cittapāguññatā)
32. 身正直性(kāyujukatā)
33. 心正直性(cittujukatā)
34. 慧根(paññindriya)

其中第一个“识”就是心，后面33个和心同时生起的名法就是心所。这34个名法同

时生起于初禅心路中。可以先从最显著的识、触或受的其中一个开始辨识，然后每次增加一个名法。例如先辨识“识”，再增加“触”，如此便可辨识两个名法；再增加“受”，如此便可辨识三个；然后再增加“想”，如此便可辨识四个……直到能够在每一个初禅速行心中辨识到所有这 34 个名法。

辨识初禅心路

能够辨识初禅的 34 名法之后，再根据心的定律来辨识禅那心路。

禅那心路的运作规律是如何的呢？

禅修者通过专注似相证得禅那时，是由欲界心转变为色界心的，所以禅修者先重温初禅，出定后一起辨识有分和似相。当似相出现在有分时，再按照心的定律辨识刚刚生起于初禅意门心路中的每一种心：

1. 一个意门转向心(*manodvārāvajjana*)：有 12 个名法
2. 一个预作心(*parikamma*)：34 个名法
3. 一个近行心(*upacāra*)：34 个名法

4. 一个随顺心(anuloma): 34 个名法
5. 一个种姓心(gotrabhū): 34 个名法
6. 无数个禅那速行心(jhānajavanacitta): 刚才辨识过的 34 个名法。

所有这些名法都有一个共同的特点，即朝向所缘。这里的所缘是入出息似相。

辨识其它禅那名法和心路

然后重温第二禅，出定后查喜、乐、一境性三个禅支，再辨识第二禅的 32 个名法，也即初禅的 34 个名法除去寻和伺两个禅支——两个心所，其馀的皆与初禅相同。接着依次辨识第二禅的意门心路。

用同样的方法辨识第三禅的 31 个名法，这 31 个名法是第二禅 32 个名法除去喜，再辨识第三禅的意门心路。

第四禅也有 31 个名法，只不过是把第三禅的乐受转换为捨受。接着辨识第四禅的意门心路。

禅那意门心路名法

	意门转向	预作	近行	随顺	种姓	禅那速行 (无数次)
初 禅	12	34	34	34	34	34
第二禅	12	34	34	34	34	32 (除寻与伺)
第三禅	12	34	34	34	34	31 (再除去喜)
第四禅	12	33	33	33	33	31 (捨取代乐)

禅修者要用这种方法去辨识曾经证得的所有禅那的心路。他需要辨识所成就的十遍，每一遍都有四种禅那。再辨识慈、悲、喜、捨四梵住，修不净达到的初禅心路也要辨识。另外，对所成就的佛随念、死随念等欲界近行定，也要以欲界心路来辨识。

第三节 辨识欲界心路

接着再辨识欲界心路。

欲界心路相对禅那意门心路来说要复杂得多，因为欲界心路的目标很多，而且速行心的种类也很复杂，不像禅那心路那么单纯。例如进入光明遍禅那四个小时，不管是入哪种禅那，在这四个小时中，心只有一个目标——光明相，不会转换成其它所缘。但如果换成是欲

界心，在四个小时中，心的目标不知变换了多少个啊！比如看四小时电影，心的所缘变化有多快！

辨识五门心路

欲界心路可以分为六种：眼门心路、耳门心路、鼻门心路、舌门心路、身门心路和意门心路。

眼门心路最强时（称为“极大所缘眼门心路”），会有七种十四个心识次第生起：

- 1.一个五门转向心(*pañcadvārāvajjana*)：11个名法。
- 2.一个眼识(*cakkhuviññāṇa*)：8个名法。
- 3.一个领受心(*sampaticchana*)：11个名法。
- 4.一个推度心(*santīraṇa*)：11/12个名法。
- 5.一个确定心(*votthapanā*)：12个名法。
- 6.七个速行心(*javanacitta*)：如果是善心，名法数目可能是32/33/34/35；但如果是不善心，则可能是16/18/19/20/21/22。
- 7.两个彼所缘心(*tadārammanacitta*)：名法数目可能是11/12/32/33/34。

这眼门心路能执行“看”的作用。对于五门心路中的耳、鼻、舌、身四门，其生灭规律也都相似，不同只在于把其中第二个“眼识”替换成相应的根识。

五门心路结束后，心流又落入有分。无数的有分生灭之后，接着生起一个随彼起意门心路。欲界意门心路的生起规律是一个意门转向、七个速行，然后两个彼所缘可能会也可能不会生起。

极大所缘眼门心路

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	心路														
有分流	五门转向	眼识	领受	推度	确定	速行	彼所缘	彼所缘	有分流						

人们的心识在日常生活中认知各种对象都是错综复杂的。通常是眼门心路混杂着意门心路，耳门心路混杂着意门心路，鼻门心路混杂着意门心路，舌门心路混杂着意门心路，身门心路混杂着意门心路，如此不断交替地生起。

因为心路生灭的速度极其快速，给人的错

觉好像是看、听、触、想等可以同时发生，但其实不是，而是眼、耳、鼻、舌、身这五门心路不断地交替获取颜色和光的信息、声音的信息、气味的信息、味道的信息、触感的信息，然后经过意门心路的不断加工，再给以名称、概念。

由于还没有断除烦恼，由于不如理作意，会误以为所接触到的这些对象都是真实的，从而产生喜欢或不喜欢，对喜欢的就生起贪，对不喜欢的就生起瞋，总之生起一大堆的烦恼。心的运作和烦恼的产生就是这样的。

辨识欲界意门心路

禅修者辨识了五门心路之后，再辨识意门心路。

正如前面提到，意门心路可分为两类：

一、微小速行心路

二、安止速行心路

微小速行心路亦即欲界意门心路，又可分为随彼起意门心路和独立意门心路。

随彼起意门心路，通俗来说就是在看、听、

嗅、尝、触到对象后所产生的一系列心理反应。也即是说，眼、耳、鼻、舌、身受到所缘的撞击而产生五门心路，当五门心路灭去之后，紧跟着生起缘取刚才五门心路所取的颜色、声音等信息的意门心路，这些心路会把相应的信息在内心中继续进行加工。

禅修者要辨识由于如理作意，意门心路中紧接着生起的七个速行都是善心；由于不如理作意，紧接着生起的七个速行都是不善心。禅修者将会发现，速行心不是善就是不善。

不管遇到什么所缘，无论看到、听到或接触到任何目标，心里总是会不断地对其进行加工，不断加进个人观点、个人判断、个人分析，心的主观作用一直都主宰着人们对客观世界的认知，根本不存在有所谓的纯粹“客观”。这些心路的运作过程，就是对所体验到的信息不断进行加工、分析并作出反应的过程。

再辨识独立意门心路。我们的心也经常不需要先经过五门心路的生起而独立运作。例如禅坐时闭上眼睛，没有看也没有听，但是心还是在不停地想这想那，妄念纷飞，做白日梦。

有时会想起过去很多年前发生的事情，有时在计划离开禅林回到家后要做什么，有时盘算着拥有禅那后会怎么样，要如何向其他贤友炫耀自己的成就等等。

这些都是不需先经过五门而独立生起的意门心路，包括日常生活中的逻辑、推理、回忆、创造、设计、规划，还有写诗、写文章、写报告等等，即使睡觉时做梦，也属于独立意门心路。

禅修者必须辨识这些欲界心路的运作规律。

所以，禅修者可以先辨识安止速行心路，包括色界禅那心路和无色界禅那心路，然后再辨识欲界的六门心路——眼门、耳门、鼻门、舌门、身门、意门心路。

第四节 辨识内外名色法

禅修者完成了辨识内在（自身）的六门心路名法之后，还要尝试辨识外在的色法和外在的名法。

辨识内外色法

如何辨识外在的色法呢？

重温白遍或入出息第四禅，出定后先辨识内在的四界，接着辨识外在无生命体（无命根）的色法，例如自己身上穿的袈裟或衣服。对衣服修四界差别，直到衣服分解为色聚，然后辨识每一粒色聚中的八种色法。他将发现并没有所谓的衣服，只是一堆时节生色而已，这些时节生色聚里有八种究竟色法——地、水、火、风、颜色、香、味、食素。

如此交替辨识内在与外在的色法三或四次后，接着辨识稍远处的外在色法，例如坐垫或地板，也要在那里辨识到每一粒色聚中的八种色法，然后再次内外交替地辨识三或四次。

用这种方法逐渐扩大辨识的范围，比如整个禅堂、整座禅林等……只要他的智慧之光能照到的范围，都应该如此去辨识。

如此辨识之后，他将会了知所谓的房屋、建筑、花草树木、山河大地等等一切没有生命的物体，都只是一堆时节生色而已。

再辨识有生命体的色法。你应先观察自己眼睛内的 63 种色法，接着和内观自身的色法一样，外观其他人眼睛里的 63 种色法。然后继续辨识内在和外在耳门、鼻门、舌门、心处各有 63 种色法，身门有 53 种色法。

如此外观时，将会了知其他有生命体也都拥有六处门色法，这些色法依生起之因又分为业生色、心生色、时节生色和食生色四类色法。而所有无生命的物体，有些是时节生八法聚，有些是时节生声九法聚（多一个声音）。

禅修者像这样外观有生命体和无生命体的色法，不断地扩大外观的范围，然后再回来内观自己的色法。如此不断内外交替地观照，他将会了知每天所接触到的物质世界，只是一堆色法而已。

辨识内外名法

接着再辨识自己的六门心路，即辨识内在的名法，然后尝试辨识外在的名法。

辨识外在名法时，禅修者需要清楚他这个阶段修的是名业处。修名业处所成就的观智是

不可能知道别人内心想法的，能知道他人的心念属于他心通的范畴，而不是观智。

禅修者在外观名法时，不需要取单一的人或众生逐一地辨识，只需要整体地辨识外在的名法。从名法来看，每个人心路的生灭规律都是一样的：当颜色或光撞击眼门后，会依次生起一个眼门转向、眼识、领受、推度、确定，接着生起七个速行，有时会生起两个彼所缘，有时没有，然后心流落入有分，接着是缘取同一目标而生起的许多意门心路。

声音撞击耳门、气味撞击鼻门等也是这样，每个人——包括动物的心路都是这样发生的。如此不分男女老少，整体地外观看名法。

如此不断重复，交替内观色法、外观看色法，又内观名法、外观看名法……

然后和之前一样，逐渐扩大辨识的范围，只要智慧之光所能照见的范围，都应该如此内外观看色法和名法，直到最后能一起辨识遍及无边宇宙的色法和名法。

成就名色限定智

再尝试遍观所有的色法，它们都因为变坏相而称为色(ruppatīti rūpam)。在辨识色法时，不管是眼门 63 色、耳门 63 色、鼻门 63 色、舌门 63 色、身门 53 色还是心处 63 色，其共同特征都是拥有变坏相、毁坏相，即因变坏、毁坏而为色。外在的色法也是一样。

因为朝向所缘故为名法(ārammaṇe namatīti nāmam)。不管是眼门心路、耳门心路、鼻门心路、舌门心路、身门心路还是意门心路，包括禅那心路，其共同特点都是朝向所缘，即因倾向、面对目标而称为名法。

如此，禅修者了知不管内在还是外在的五蕴，在智慧之光的观照之下都只是一堆名色法而已。除了名色法，并没有所谓的男人、女人、人类、动物、天人，更找不到所谓的灵魂、真心、大我、本体。

当禅修者能如此差别名色法(nāmarūpa vavatthapeti)，即成就了“名色限定智”(Nāmarūpapariccheda ñāṇa)。名色限定智是十六

观智中的第一种观智，是最基础的观智。

在这个阶段，由于他已经通过智慧之光亲见了这个世界并没有所谓真实存在的灵魂、自我、大我、本体，他的心已经去除了这些邪见，不会被灵魂、大我、真我、本体等邪见所污染，因此这个阶段称为“见清净”(ditthi-visuddhi)。然而，只有在证悟入流道(sotāpatti magga)的时候才能完全地断除邪见，这个阶段只是暂时性地去除邪见，使心从邪见中得以净化，所以称为“见清净”。见清净是七清净中的第三清净。

禅修者完成见清净之后，必须进一步修习度疑清净。也就是见到究竟名色法之后，还要继续寻找名色法之因，通过寻找名色法之因来修习缘起，辨识过去、现在、未来三世的因果关系。

至于如何修习缘起而辨识三世的因果关系，下一讲再继续学习。

第十四讲 观修缘起

上一讲我们学习了如何辨识究竟名法，今天继续来学习如何透视三世的因果关系以观修缘起。

第一节 生命之因

根据佛陀的教导，我们所处的世间一切现象、所有存在，必然有其因。生命作为一种结果，也必然有其因。

有些宗教认为人是由神创造的，是大自在天、梵天创造的，而有些外道认为生命的产生是偶然的，或者纯粹只是物质的产物。然而这些在佛陀的教法当中都不能立足，佛教既不是神创说，也不是无因论、唯物质论。

生命之因到底是什么？我们这副身心生命是怎么来的？如果只是通过学习经教，通过闻思，最多只能作为一种观点、知识去接受，而这还不是自己的修所成慧(*bhāvanāmaya*)

paññā)。佛陀所教导的缘起，是佛陀自己亲证并且也教导我们必须通过实践去亲证的。因此，我们不能只是把缘起当成一门知识或学科来学习，而应该转化成我们亲证的智慧。正因如此，我们必须观修缘起，寻找到生命之因，并且亲见生命的因果关系。

“缘起”的巴利语是 paticca-samuppāda，paticca 是“由于缘”，samuppāda 是“一起产生”。意即世间任何事物，都是由各种因缘和合而生。

关于生命的起因和流转，佛陀发现并教导了缘起法。缘起法的运作表现为十二缘起支：无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。必须亲见这些缘起支的因果关系和运作。

第二节 缘起第五法

佛陀所教导的缘起法有四种。此外，有一部收录于《经藏·小部》中的很重要的禅修经典《无碍解道》，教导了另一种很实用的观修缘起的方法，我们称为“第五法”。

二十行相之辐

缘起第五法的根本原则是：过去五因，现在五果；现在五因，未来五果。这是把十二缘起支分为过去、现在、未来三时来观照的方法。

过去五因，即是十二缘起支中的无明、行、爱、取和业有。由于过去五因而造成现在的识、名色、六处、触和受这五果。而现在所造作的无明、行、爱、取和业有五因，又会导致未来的识、名色、六处、触和受五果。因此，三时的五因、五果共涉及二十缘起支，称为“二十行相之辐”：

过去五因：无明、行、爱、取、业有

现在五果：识、名色、六处、触、受

现在五因：无明、行、爱、取、业有

未来五果：识、名色、六处、触、受

三轮转

这些因与果又可归纳为三轮转(tivatṭa)，两个因轮转和一个果轮转。其中：

1. 烦恼轮转(kilesavatṭa)：无明、爱、取

2. 业轮转(kammavatṭa): 行、业有

3. 果报轮转(vipākavatṭa): 识、名色、六处、触、受

无明是愚痴，爱和取都是贪，这些称为烦恼轮转，用现在的话来说，即是生命原动力。因为无明等烦恼，会造作种种行与业，称为业轮转，用现在的话来说，即是行为留下的能量流。在生命的原动力的推动之下，人们造作各种各样的善恶行为，这些业行在遇到因缘成熟的时候，会带来相应的苦乐果报。只要尚未断尽烦恼，在体验果报时又会产生烦恼，有烦恼又会造业，业成熟会产生果报。生命即是以烦恼和业两种轮转为因，带来苦乐之果报。如是因果循环，犹如车轮，转动不息。

十二缘起关系表

十二缘起支		三时	二十行相之辐				三轮转		
			过去五因	现在五果	现在五因	未来五果	烦恼轮转	业轮转	果报轮转
1	无明	过	○		○		○		
2	行	过	○		○			○	
3	识	现		○		○			○
4	名色	现		○		○			○
5	六处	现		○		○			○
6	触	现		○		○			○
7	受	现		○		○			○
8	爱	现	○		○		○		
9	取	现	○		○		○		
10	有	现	○		○			○	
11	生	未							
12	老死	未							

第三节 辨识过去世

禅修者应该如何在实修中亲见这些缘起支的相互因果关系呢？如何查找造成现在这副果报身心的过去世因缘呢？

学会辨识现在五因

为了辨识过去因，禅修者可先尝试辨识现在五因，即通过造作能带来未来投生果报的烦恼和业来辨识现在因。

他可以用鲜花供佛或者用饭食等供僧，这个因人而异，有人喜欢用花供佛，有些人喜欢供僧，总之是做些善业。在做这些善业之前或之后，可以发投生之愿。平时发的可能是最终断尽烦恼之愿，但是在观修缘起之前，可以发未来希望投生之愿。例如“愿我未来投生为出家人继续修行”、“愿我投生为天人”，有禅那的禅修者也可以发愿投生为梵天人。

由于禅修者已经修过名法，此时他应辨识发愿时生起于心路中的烦恼。为什么说是烦恼呢？因为禅修者观照发愿时的心路，会发现他

所发的愿里有无明、爱和取，这些都是属于贪根心。

发愿投生为比库的例子

举一个禅修者发愿下一世投生为人并出家成为比库的例子，来分析一下这名禅修者心路中的烦恼：

1. 错知有“比库”的真实存在，这是无明(avijjā)；
2. 渴望成为比库，贪爱比库的生命，这是爱(tanhā)；
3. 执著比库的生命，这是取(upādāna)。

因为他错知有比库的存在，倾心、贪著于比库的生命状态，所以在他的发愿的心路里存在着这三种烦恼：无明、爱和取。

接着，禅修者辨识做供养时的心路。他将发现做供养时的心路是“悦俱智相应心”，根据阿毗达摩，这是八大善心之一。因为他相信业果法则、相信佛法僧，并且欢喜地供养，所以心里有智慧——业果智，此时的名法往往有34个。在34名法中，思心所(cetanā)是很强的，

这是“业”(kamma)。他造的这善业、福行(puññābhisañkhāra)则是“行”。

他辨识到虽然愿夹杂着烦恼，但是行和业都是善的。由于他发的愿使他的善行有了目标，所以这种善行在愿的导向之下将能够达成。

禅修者需辨识发愿时和做供养时的不同心路。发愿时的心路拥有无明、爱和取，属于贪根心，有19或20个名法；而做供养时的心路是善的，有34个名法。

如此，这名禅修者辨识了希望下一世投生为人并出家做比库的无明、爱、取、行和业有这五种现在因。

发愿投生为梵天人的例子

如果禅修者发愿投生为梵天人，例如希望投生到第四禅广果天，他可以在禅坐前发愿，并观照发愿时的心。他将见到发愿时的心路也夹杂着烦恼，有19或20个名法，其中有无明、爱和取：

1. 错知有“梵天人”的真实存在，这是无

明(avijjā);

2. 贪爱梵天人的生命，这是贪爱(taṇhā);
3. 执著梵天人的生命，这是取(upādāna)。

接着进入第四禅，出定之后，辨识第四禅心有31个名法，这31个名法都是善的。由于他发了投生为梵天人之愿，又造了导向投生梵天人的善业，于是有了愿和相应之业，在因缘成熟时就能实现。

禅修者如此辨识发愿时的无明、爱、取，以及入第四禅时的行和业有，这些是他希望下一世投生为梵天人的现在五因。

逆推过去到今世结生

接着，禅修者重温白遍或入出息第四禅，从第四禅出定之后，再复习内观名色法、外观名色法一两遍。接着把自己的观智往最近的过去逆推，辨识他刚才坐下来禅修时的名色法。再稍往前逆推，辨识发愿和做供养时的名色法，检查所辨识的名法是否和他刚才发愿和做供养时的名法一样。如果一样，说明他已经有能力辨识发生于最近的过去的名色法了，也说明

他能成功地运用观智往前逆推。

辨识过去的名色法和辨识外在的名色法很相似，这也是为何在观修缘起之前要先学会辨识外在名色法的原因之一。

依此方法再往更早的过去逆推：今天用早餐时的名色法、起床时的名色法、昨天的名色法、前天的名色法，三天前、四天前、五天前、六天前……十天前、二十天前……一个月前、两个月前、三个月前……半年前、一年前、两年前、三年前……十年前、二十年前、三十年前……用交替辨识名法、色法的方法不断地往过去逆推，一直辨识到今世结生那一刹那的名色法。

此时，禅修者将见到结生即今世生命的第一刹那。结生刹那的色法有 30 种——身十法聚、性十法聚和心十法聚。这三类色聚属于结生时的果报色法，即业生色法。

接着，禅修者需要辨识结生刹那的名法。禅修者有能力证得禅那并且修到缘起，说明他是三因结生者。禅修者将能辨识到其三因结生心的名法。三因结生心有两种情况，如果有喜

心所，就有 34 个名法；如果没有喜心所，则有 33 个名法。不过，三因结生心肯定拥有称为无痴的慧根。

于是，禅修者查到了今世的第一个心识——属于果报心的结生心(patisandhi citta)。同时，他也已查到了结生时的 30 种业生色。

见到前世临终时

禅修者有能力见到今世结生时的果报名色法后，接着必须冲破今世和过去世之间的障碍，尝试看到前世的五蕴——名色。

大多数禅修者在禅定之光的支助下，能够轻易地见到自己前世的五蕴。如果不行，他可以再次入定，从第四禅出定之后再把禅那之光照向前一世，此时他通常能见到前世临终时的影像。

业、业相和趣相

由于每个人的过去世都不一样，所以每个人看到的影像也各不相同。有些禅修者可能看到自己过去世临终时的影像，但更多人看到的

是前一世临终时所见到的影像，例如看到临终时现起曾经做过的业，或者鲜花、佛像等业相，或者即将投生之地的影像。这些影像是临死速行心(maraṇāsanna javana-citta)的三类所缘，它有可能是业、业相或趣相。

一、业(kamma)：是一个人在那一生更早时或某个过去世中所造作之业在临终时重现的影像。例如：佛弟子很可能看到自己在供养僧团或者禅修的影像，或者在礼佛、诵经时的影像。一个人在临终时所体验到的这些业，犹如他自己重新造作一般真实。

二、业相(kamma-nimitta)：是他在那一生更早时或某个过去世中所造之业相关的某些片断、工具或影像。例如：佛弟子可能见到曾经供养过的佛像、佛塔、比库、鲜花或供养品等。

三、趣相(gati-nimitta)：“趣”是即将投生之地，“相”是征兆、预兆。例如：投生到天界的人可能看到天界的宫殿，或者听到美妙的天乐，或者看到光明的天人来接引他等；投生为人者看到像块红地毯似的红色母

胎。

这些所缘的出现，是因为即将成熟并且能造成下一世结生的业力。

只要众生还没断除烦恼，临终时必然会有业成熟，然而，到底成熟的是善业还是不善业，则因人而异。

如果恶业成熟并将投生到恶趣，临终时所看到的三种影像是怎样的呢？他可能会看到自己在杀生，或者在乱搞男女关系，或者在偷盗、赌博、喝酒等等，这些是业。他可能看到曾经杀死的动物，或者刀、枪、网等工具，或者看到乱搞男女关系的对象，或者平时赌博的麻将、扑克、骰子，这些是业相。有些人看到已经去世的亲戚，这可能是投生为鬼的影像；有些人见到自己陷入一片阴森恐怖的黑暗，或者听到凄厉的惨叫声，或者看到熊熊燃烧的火，或者看到牛头马脸，或者看到很多人在受苦，这是投生地狱的趣相。

今世能投生为人而且是禅修者，前世临终时见到的则是好的影像，即善业、善业

之相或善趣之相。假如恶业成熟，今世就不可能投生为人，而是投生为猪、狗或者地狱、鬼类等恶趣众生。

每个人临终时所体验的影像都不一样。当然，还有一种可能是影像会发生改变。有些人在他临终前一个星期就可能看到某些影像，但是后来又改变了，可能由恶变善，也有可能由善变恶。刚开始可能看到投生恶趣的影像，但是后来临终时造作善业，当这个善的近死业成熟时，就见到善趣的影像。索纳(Sona)长老的父亲往生天界的故事就是这样的例子。⁵⁰

这些影像只有临终者才能体验到，而在旁边看护他的亲人、护士却无法看见。为什么临终者会体验到这些影像呢？因为他过去所造之业已经成熟并即将带来下一世的结生。比如临终时看到自己在布施，其实是他过去布施的善业成熟；看到恐怖的影像，则是他过去造作的不善业成熟。这些即将成熟的善业或恶业，对临终者来说犹如重新造

⁵⁰ M.A.3.131; Vbh.A.809; 《阿毗达摩讲要(下)》第22讲。

作一般真实。

查找前世临终成熟之业

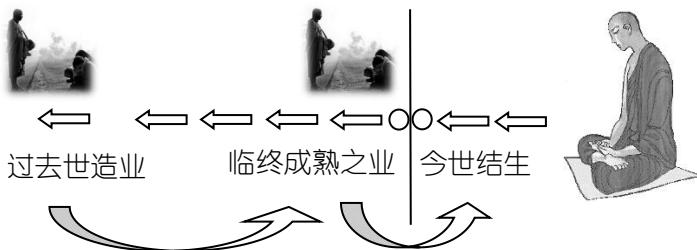
禅修者见到前一世临终时的影像后，需要辨识这些影像，看看体验这些影像时生起的是什么心。禅修者必须辨识到底是什么样的业在他前一世临终时成熟，辨识到底是哪一种影像和最终导致他今世投生为人的名色法相应。所以，他需要辨识在他前一世体验到业、业相或者趣相时的名法是多少。

这种影像反映的往往是他过去世还健康时所造之业，而且带来投生为人的业必定是善业。他需要辨识在过去造作这种善业时的名色法。

确定前世因和今世果的关系

如此，需要辨识互为因果关系的三者：

1. 今世结生第一刹那的名色法，其中色法有 30 种，名法有 34 或 33 个；
2. 前一世临终时体验影像的名色法；
3. 过去世造作该业时的名色法。



他需要辨识发生于不同时间——今世结生时、前一世临终时、过去世造业时——这三时的名色法是相应的关系。

举个例子，有位禅修者前世在八十岁的时候死亡，他临终时见到的造业影像是在三十岁时造作的，这个善业在他 80 岁临终时成熟，使他投生为人。那么，他在观修缘起时首先需要见到他前一世临终时所体验到的影像——三十岁时造作的业、业相或趣相，然后辨识临终体验该影像时的名色法。接着他辨识三十岁造作该业时的名色法，查看临终时体验该业的心（临死速行心）和他三十岁造业的心是否一致，即临终体验该业时的名法和真正造业时的名法是否一样。如果相应，再辨识结生时的名法，查看临死速行心和结生时的名法是否相应。这三者是一种因

果对应的关系，禅修者在真正辨识时一查就能够明白。为什么呢？因为名色法具有相续性。

虽然今生记不起过去世曾是什么生命，也不知道曾经造作过什么，但在轮回过程中的名法和色法是不间断地生灭的。前一世生命的终结，即是过去世那堆五蕴的灭去；今世的结生，则是一堆全新的五蕴的重组，再经过九个月在母胎中的蒙昧期，过去的一切都忘记了。然而，毕竟前世和今生之间的名法是相续生灭不断的，而且它们是因和果的关系。

因此，禅修者可以通过名色相续流在时间上的因果关系，先查今世结生时的那堆名色法，然后查看前一世临终时是过去造作的哪种业成熟，以及过去造业时的名色法，看看这三者是否有因果关系。他需要特别检查前一世临死速行的名法是否和今世结生的果报名法相应。如果相应，他将能够接续辨识过去世；如果不相应，就无法接续下去。

讲一个比较有代表性的例子：有位禅修

者在观修过去世时，看到一个正在供僧的女人的影像。他辨识那个女人的有分，接着往过去逆推，可是怎么也无法接续下去，这样反复查了将近一个星期都没有进展。他把这种情况向他的业处老师报告，业处老师要他看看在那女人周边还有什么影像。禅修者继续查看，发现那女人身边有一条狗的影像。业处老师让他尝试去查那条狗的有分心，结果竟然接续下去了。这位禅修者内心无法接受他过去世是条狗，他哭了，但这却是事实。他继续追查下去，发现那条狗很可怜。为什么今世会投生为人呢？因为那条狗看见那个女人在供僧，心想“做人真好，不但自己有吃的，还能给别人吃的”。就是这个“做人真好”的简单念头，加上他过去世的善业成熟，所以今世投生为人。

用观智逆推过去的方法，只有对同一名法相续流（即过去的自己）才能接续下去，不同的名法相续流（即不同的人）是无法接续的。举个例子，昨天你曾经见过某某人，如果你有缘起智，你可以尝试辨识那个人的有分心并往

过去逆推，可是那个人在之前做过什么你查不出来，也无法连续下去。但是你能记得昨天见到那个人时你自己的内心，还能回忆昨天见到那个人之前你做过什么，甚至更久的过去。查看过去世也一样，只要是自己曾经造作过的业，在缘起智的观照之下就能看到。

禅修者继续以名法、色法，名法、色法交替的方式，辨识过去世曾造过什么业，特别要找出前世临终时是哪种行和业成熟，导致他今世投生为人，围绕着这些行和业的无明、爱、取是什么。他需要找出过去世的无明、爱、取、行和业有这五种使他今世投生为人的因。

查找明与行的种子

禅修者查到了自己今世投生为人的过去因之后，可以继续查找前世造过什么明种子(vijjā-bīja)和行种子(caraṇa-bīja)。

明种子是过去生曾经造作过与智慧有关的因，例如曾经修习过四界差别。拥有明种子能使他今生修行更容易成就。行种子是曾经造作过与福德有关的因，例如布施、服务、持戒、

修定等。拥有行种子能使他在今生获得丰衣足食、诸事顺利等福报。

如果前一世堕落恶趣，投生为鬼、动物或地狱众生，那么几乎没有任何善行可言。如果是人或天人，那就有可能造善行。如果查到前一世是人，那么此人在一生中很可能不只是做了一件让他投生为人的善事，可能还做过其它许多的善事。

所以，禅修者在观修缘起时，能去除一些疑惑，明白自己过去世是什么样的生命，某些行为习惯、习气到底是怎么来的，为什么会有这样的性格。通过查找过去因，他将知道自己的前世，了解曾经造作过某一类业，养成某些行为习惯，导致今生还有类似的行为习惯和性格。这也是过去惯行业对现在世的影响。

辨识前世因和今世果的关系

禅修者查找到无明、爱、取、行和业有这五种过去因之后，接着必须辨识过去因和今生果之间的因果关系。他依照六门的方式，逐一辨识六门心路的每一个心识刹那的五蕴，辨识

这些五蕴的过去和今生之间的因果关系。

例如眼门心路，需要辨识在五门转向、眼识、领受、推度等每一个心识刹那那里生起的五蕴，查看这些五蕴的过去世和今生的因果关系。

比如：眼识刹那的色蕴是眼门 63 色，它们的生起既有过去因也有现在因。其中的眼十法聚、身十法聚、性十法聚和命根九法聚都属于业生色聚，即果报色蕴，它们都拥有无明、爱、取、行和业有五种过去因。而心生色、时节生色和食生色只有现在因，分别是心、火界和食素。

眼识刹那的受、想、行、识四种名蕴的生起也是有过去因和现在因。因为眼识属于果报名法，所以有过去因——无明、爱、取、行、业有。眼识生起的现在因是：1.依处——眼净色，2.所缘——颜色，3.眼触（俱生名法），4.光，5.作意（五门转向）。

也就是说，生命身心活动的发生，有些是由于过去因，有些是现在因在起作用，有些则是过去因和现在因的共同作用。一切存在现象，只有在各种因缘和合之下才会产生和存在。

辨识更多的过去世

禅修者需要用这种方法来辨识过去世和今生之间的因果关系。然后用同样的方法，继续查找过去第一世之因，即在过去第二世造下的无明、爱、取、行、业有，接着辨识过去第二世和过去第一世之间的因果关系。之后再尽可能地辨识过去第三世、第四世、第五世、第六世……

当然，在许多情况下，有些因果关系会跨越很多世，并不一定是前一世所造之业在临终时成熟，有时可能是很多世之前所造之业在临终成熟。比如一个人是由动物投生的，很可能带来今世投生为人的善业并不是在他前一世投生为动物时造下的，而是过去许多世以前投生为人时所造作而在前一世做动物临终时成熟，才使他今世投生为人。

如果恶业成熟并导致投生为鬼、畜生或地狱有情，几乎没有机会造善业。最多机会造善业的是人，但最多机会造恶业的也是人。人可以造作很多很强的善业，也可以造很多很强的

恶业。天人造善业的机会相对较少，造恶业的机会也不多。所以投生为人，其实升沉的机会是很大的。

第四节 辨识未来世

禅修者每查找到一世的过去因之后，必须辨识它和再前一世之间的因果关系。辨识了过去世的因果关系之后，接下来必须辨识现在世和未来世的因果关系。

先辨识今生所发之愿以及今生的善行在他临终时成熟，带来下一世的投生。例如禅修者希望下一生仍然投生为人，遇到佛法并继续修行。他需要辨识今生所发的继续投生为人之愿，以及今生所造的与投生为人相应的善业，这些善业在愿力的支助之下成熟，使他下一生投生为人。如果希望投生为天人，需要发投生为天人之愿，并且造作与投生为天人相应的善业功德。如果想要投生为梵天人，需要发投生为梵天人之愿，并且必须拥有禅那，没有禅那不可能投生为梵天人。所以任何的果报，需要有相应的业以及相应的愿。禅修者用这种方式

来辨识、观照今生和未来世之间的因果关系。

当然，未来有时是不确定的。如果禅修者拥有很强的出离心，想要在我们果德玛佛陀的教法时期证悟涅槃，那么他今生必须非常精进地修行，而且也需要拥有足够强的巴拉密，当他观照未来时，可能会发现在下一世或未来几世证悟阿拉汉道果，然后般涅槃。

但是未来的愿也可以改变。假如禅修者生起“我发愿成佛”之心，再去观照未来世，他将看到未来还有数不清的轮回生命，因为发愿成佛的人必须用无数的未来世以圆满三十种巴拉密。

所以，一个人的愿有时可以改变一个人的未来。比如：现在发愿未来投生为人，后来发现做人太苦了，想投生为更快乐的天人，之后又发现天人还有情爱，不如梵天人殊胜，同时又拥有禅那，于是发愿成为梵天人。这样，他的未来世就有可能改变。因为所造之业往往会在愿力的支助下，朝着发愿的方向发展，从而改变未来。当然，不鼓励禅修者一天改变一个愿，或者一年改变一个愿，这样不利于修行。

第五节 缘起第一法

禅修者通过缘起第五法辨识了过去世与今生、今生与未来世之间的因果关系之后，接着可以按时间顺序贯穿三世的方法来观修缘起第一法。缘起第一法是按照佛陀教导的十二缘起支，依生起的顺序观照由无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死等诸苦蕴的生起。这种方法需要观照无明与行这两种过去生之因，如何造成今生之果：果报识（始于结生识）、名色、六处、触和受。接着观照今生之因：爱、取、有，如何造成未来世的生、老、死以及所有各种痛苦。

当然，无论是缘起第五法还是缘起第一法，都涉及到许多实修的细节，禅修者必须在一位有资格的业处老师的指导之下，才有可能系统地修习它们。

第六节 成就度疑清淨

相信因果

有些禅修者会很好奇，想知道过去世是什么生命，想着如果修到缘起，未来可以由自己选择，想要怎样就怎样。当禅修者修到缘起时，会对因果法则生起很强的信心，他已经亲见到生命的升沉，包括今生的寿夭康疾、贫富贵贱、吉凶祸福等，其实都是过去造业的结果，会发现在业果法则面前，根本没有什么不公平的事。今生受过很多委曲，遭遇很多不幸，经历很多磨难，都不需要怨天尤人，在看到自己的过去世时，才明白自己过去也不是一个好人。今生福报差，原来自己过去世很吝啬，不肯布施。亲自见到三世因果关系之后，会发现生命都是遵循着因果规律而在生死流转中不断升沉。过去所造之业，今生活在承受；现在所造之业，又会在未来承受。现在生命质量的好坏、福报的大小，是由过去业带来的，而现在所造之业，又决定着未来。

禅修者通过观修缘起，辨识三世因果关系，亲见因果法则，将会明白生命确实是有因的，而且这种因只是由自己所造，并不是由所谓的造物主、神、诸佛菩萨来控制或安排，能够左右自己命运的只有自己，一切只是因果法则的运作而已。所以，禅修者再也不会疑惑是否有过去世，是否有未来世，因为他已经拥有了智慧之眼，亲见到确实有过去世、未来世，而且过去世和今生之间是因与果的关系，今生和未来世之间也是因与果的关系。因此，他对因果法则充满信心。

超越对三世的疑惑

到了这个阶段，禅修者不会再疑惑：有过去世吗、我过去是什么、我过去做了什么、我从哪里来、我今生是怎么来的、我将要到哪里去、我未来是什么样的、我未来将会成为什么、我未来会怎么样等等。所有这些疑惑，通过观修缘起而得以清除，达到“度疑清净”(Kaṇkhāvitaranya-visuddhi)。“度”是超越、度脱，“疑”是对三世的疑，对因果法则的疑。去除

了对三世、缘起、因果法则的疑惑，内心得到净化，称为“度疑清净”。

而这个阶段所成就的智慧，是十六观智中的第二种——缘摄受智(*Paccayapariggaha ñāṇa*)，即已掌握缘起、因果的运作规律，拥有透视三世因果的智慧。

至此，禅修者已经有能力辨识究竟色法、究竟名法以及名色法之因，这些都属于胜义谛的范畴。然而严格来说，禅修者至此阶段还没有开始修习真正的观禅，而只是辨识了观智的目标（所缘）——究竟名色法和名色法之因。但是，必须在见到了名色法及其因的基础上，才有可能修习真正的维巴沙那。修习维巴沙那，则是去观照究竟名色法和缘起支也都是无常、苦、无我的。

如何培养真正的观智，我们下一讲再继续学习。

第十五讲 成就观智

上一讲我们学习了观修缘起的方法，即首先通过查找今生这一堆名色法的因缘，辨识过去世和今生之间、今生和未来世之间的因果关系，辨识过去、现在、未来三世的因果关系，从而超越、度脱了对三世因果、对缘起法的怀疑。

第一节 观智

至此，禅修者已经培养了戒清净、心清净、见清净和度疑清净，成就了十六观智中的名色限定智和缘摄受智。在此基础上，禅修者就有可能修习真正的维巴沙那。

观之定义

有些禅修者可能会问：“难道辨识究竟名色法和缘起还不算真正修观吗？”可以算修观，但还不是严格意义上的修观。为什么呢？因为

“观”的巴利语是 *vipassanā*，其经典定义是：

“*Aniccādīvasena vividhehi ākārehi dhamme passatī’ti vipassanā.*”

“通过无常等种种行相观照诸法为观。”

(Ps.A.83; Dhs.A.132)

只有通过观照诸行法的无常、苦、无我三相，才称为维巴沙那。那么到此为止，我们讲到观照无常、苦、无我了吗？没有！还没有开始观照无常、苦、无我，因此还不能算是严格意义上的维巴沙那。

不过，观智的所缘是究竟法。修习名色限定智是为了见到究竟色法和究竟名法，修习缘起是为了见到究竟名色法之因。经典里说观智的所缘是苦圣谛和苦集圣谛⁵¹，究竟名色法是苦圣谛，究竟名色法之因是集圣谛。苦圣谛和苦集圣谛属于胜义谛的范畴，属于究竟法的范畴。所以，假如禅修者还没有能力见到究竟名色法，还没有能力见到名色法之因，他如何能见到苦圣谛和苦集圣谛呢？假如禅修者尚未见到究竟法，只是以生活中的概念法来观照无

⁵¹ D.A.2.402, 3.310; M.A.1.21, 1.449; S.A.5.8; Ps.A.1.36 等。

常、苦、无我，这不是维巴沙那，充其量只能是如理作意而已。

唯有见到称为苦圣谛的究竟名色法，见到称为苦集圣谛的究竟名色法之因，才有可能观照究竟名色法及其因的无常、苦、无我三相，如此才能算是真正开始培养观智。

自性相与共相

从广义来说，观照诸行法的两种相——自性相(*sabhāva-lakkhaṇa*)和共相(*sāmañña-lakkhaṇa*)——之智都属于观智，但严格意义上的观智，则是观照诸行法的共相。

什么是诸行法的自性相呢？即究竟名色法所具有的与其它诸法不同的各别特征。对于色法，坚硬是地界的自性相，流动是水界的自性相，热或冷是火界的自性相，支持是风界的自性相等。对于名法，识知所缘是识的自性相，感受是受的自性相等。对于缘起支，无明有无知的特相，行有造作的特相，识有识知的特相，名有朝向所缘的特相，色有变坏的特相等等。

在修习观智之前，禅修者需要逐一辨识每

种究竟色法、究竟名法和诸缘起支的特相，以及它们各自的作用、现起和近因，即每一种究竟名色法的相(lakkhaṇa)、味(rasa)、现起(paccupatṭhāna)、足处(padaṭṭhāna)。

所以，《摄阿毗达摩义论》(Abhidhammatthasaṅgaha)这样定义见清净：

“Lakkhaṇa rasa paccupatṭhāna padaṭṭhāna-
vasena nāmarūpapariggaho ditṭhivisuddhi nāma.”

“依相、味、现起、足处摄受名色，称为见清净。”

禅修者通过亲见究竟色法和究竟名法，并逐一分别每种名色法的特相、作用、现起和近因，从而完成对诸行法自性相的辨识。这个修行阶段叫做“见清净”，而由此培育起来的观智则称为“名色限定智”。

什么是诸行法的共相呢？共相是所有行法共同具有的本质，即：无常(anicca)、苦(dukkha)、无我(anatta)。

禅修者有能力辨识究竟色法、究竟名法以及诸缘起支的各别特征——自性相之后，再观照它们的共同特征——共相。通过观照诸行法

的无常、苦、无我三相来培养观智，真正进入修观之门。

何谓无常、苦、无我呢？因为不断地生灭，所以“无常”(anicca)；诸行法一直遭受生灭的逼迫，所以是“苦”(dukkha)；不断生灭的诸行法根本没有主宰、没有实体、没有本体、没有我，所以是“无我”(anatta)。

正如佛陀说：

“Sabbe sañkhārā anicca, sabbe sañkhārā dukkhā, sabbedhammā anattā’ti.”

“诸行无常，诸行是苦，诸法无我。”(A.3.137;
Dhp.277-279)

观照名色法及其因的无常、苦、无我三相，即是修习维巴沙那（观）。

第二节 道非道智见清净

十种观智

《摄阿毗达摩义论》将观智分为十种：

“Sammasaṇāñāṇam udayabbayañāṇam
bhañgañāṇam bhayañāṇam ādīnavañāṇam

nibbidāññāṇam muñcitukamyatāññāṇam paṭisañkhā-
ññāṇam sañkhārupekkhāññāṇam anulomaññāṇañceti
dasa vipassanāññāṇani.”

“思惟智、生灭智、坏灭智、怖畏智、过患智、厌离智、欲解脱智、审察智、行捨智和随顺智为十种观智。”

在这里，并没有把名色限定智和缘摄受智称为观智，也没有把出世间道智和果智称为观智，而只是把缘摄受智和出世间智之间的十种智称为观智(vipassanā-ñāṇa)。这十种观智都是世间智的范畴。

想要培养思惟智，必须先观照诸行法，观照究竟名色法和它们的因。

七清净

在《中部·转车经》中提到了七清净，即：
1. 戒清净、2. 心清净、3. 见清净、4. 度疑清净、
5. 道非道智见清净、6. 行道智见清净、7. 智见
清净。

这七清净是通往无取著涅槃的方法，是证悟涅槃的必经之道，是一个由低到高的修行次

第。这七个修行次第就好像要去某个地方，必须依次换乘七种交通工具。首先，需要培养作为增上戒学的戒清净；完成戒清净之后，再次第培养作为增上心学的心清净，然后再培养作为增上慧学的见清净、度疑清净、道非道智见清净、行道智见清净，才能最后达到智见清净。智见清净即是出世间圣道。

目前有些流行的禅法并不按七清净的修行次第，即直接观照身心和“无常、苦、无我”。他们认为禅修者不需要先培养足够强的定力，即可以直接受照“五蕴”。而对于“五蕴”，这些禅法既没有辨识究竟名色法的教导，也没有观修缘起的教导，因而忽略了心清净、见清净和度疑清净，从戒清净直接跳到道非道智见清净。⁵²

⁵² 当然，七清净的次第也并非绝对，特别是对尚未证得禅那者而言，他们不一定需要圆满戒清净后才能培养心清净，也不必圆满心清净后才能培养见清净。他们只要具足最起码的五戒，即可修习入出息念等以培养某种程度的定力（心清净），也可修习作为见清净入门阶段的四界差别。然而，从度疑清净开始的诸清净，则须以前面的清净为基础才有可能修习。

三学、七清净与十六观智关系表

三学	七清净	十六观智	所缘
增上戒学	戒清净	(四遍净戒)	
增上心学	心清净	(近行定与安止定)	
增上慧学	见清净	名色限定智	自性相
	度疑清净	缘摄受智	缘相
	道非道智见清净	思惟智	生灭相
		生灭随观智(未成熟)	
	行道智见清净	生灭随观智(成熟)	
		坏灭随观智	坏灭相
		怖畏现起智	
		过患随观智	
		厌离随观智	
		欲解脱智	
		审察随观智	
		行捨智	
		随顺智	
		种姓智	涅槃相
	智见清净	道智	
		果智	
		省察智	

只要禅修者尚未辨识究竟名色法，尚未破除名色法的密集，尚未成就见清净，那么，他们对身心世界的认知就仍然停留在现象界阶段（概念法），尚未达到究竟界层面（胜义谛），他们也就无法观照究竟名色法为无常、苦、无我。而禅修者通过培养定力，借助智慧之光辨识究竟名色法，其智将能提升到究竟法的层面，将能见到任何行法都是刹那刹那生灭的，没有一刹那的停留。这是现象界和究竟界的区别，也即是世俗谛和胜义谛的区别。

思惟智

禅修者亲见究竟名色法之后，还需要进一步辨识名色法之因，培育名色限定智和缘摄受智，亦即成就见清净和度疑清净。只有在此基础上，才开始观照名色法及其因的生灭，开始观照名色法的无常、苦、无我三相。

如何观照无常、苦、无我呢？

首先，禅修者用各种方法来观照究竟名色法及其因的无常、苦、无我三相，修习“思惟智”（Sammasana ñāna）。这些观照方法包括：聚

思惟、理法观、四十行相随观法、色七法观、非色七法观、十八大观、七随观等。

聚思惟(Kalāpa sammasana)的“聚”是指分类。聚思惟即是用各种分类法来观照诸行的无常、苦、无我。把一切行法分为名法和色法进行观照，分为过去、现在、未来三时进行观照，分为五蕴即色、受、想、行、识进行观照，分为眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法十二处进行观照，分为十八界、二十二根、十二缘起支进行观照。把诸行分为若干类别来观照它们的无常、苦、无我三相，称为“聚思惟”。

理法观(Naya vipassanā)是根据佛陀在《无我相经》等经典中的教导，把色、受、想、行、识五蕴的每一蕴分为十一种形式——过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近——观照它们的无常、苦、无我三相。

也可以用《小部·无碍解道》教导的四十行相随观法(Cattārīsākāra anupassanā)进行观照，以及用色七法观(Rūpa sattaka vipassanā)、非色七法观(Arūpa sattaka vipassanā)、十八大观

(Attħārasa mahāvipassanā)、沙利子尊者当年所修的“逐一法观”(Anupadadhamma vipassanā)进行观照。

生灭随观智

用这些方法观照时，禅修者有可能证悟涅槃。如果还没有证悟涅槃，可进一步修习生灭随观智(Udayabbayānupassanā ñāṇa)。

生灭随观智有两种随观法：

1. 以刹那见生灭(khaṇato udayabbaya-dassana)

2. 以缘见生灭(paccayato udayabbaya-dassana)

禅修者把观智提升到照见一切行法都是当下刹那刹那生灭，它们的生起相为生，变易相为灭。或者观照名色的生起相、生、起、新相为“生”，变易相、灭、坏为“灭”。名色法在生起之前，并没有未生起的聚或集，在生起时并不从聚或集而来，灭时并没有到哪个方向去，灭后也没有在一处聚、集或贮藏某处。如此观照一切色法、名法，从无而生，有已即

灭。这种方法为“以刹那见生灭”。

以缘见生灭，需要照见由于过去因生起，今生果报生起；过去因灭，今生果报也灭；过去因无常，今生果报也无常。例如：观照由于过去的无明生起，今生的果报眼识生起；由于过去的无明灭，今生的眼识灭；过去的无明无常，今生的眼识无常；过去的无明是苦，今生的眼识是苦；过去的无明是无我，今生的眼识也是无我。根据观修缘起时辨识过去因和现在果之间的关系，观照五蕴的生灭，并观照它们的无常、苦、无我三相。

这种观法是经藏《小部·无碍解道》教导的方法，通过照见无明、爱、取、行、业有等过去因的生与灭，以及今生五蕴的生与灭，来观照它们的无常、苦、无我三相。这种方法为“以缘见生灭”。

修习以刹那见生灭和以缘见生灭所培养起来的观智，称为“生灭随观智”。

然而，即使是通过观照“灭而即生，生而即灭”这些行相而证得的观智，也属于随观生灭的弱小观智(taruṇa vipassanāñāṇa)。而修到这

个阶段的禅修者，经典里仍然称他为“初修观者” (āraddha-vipassako)。

十种观之污垢

拥有这弱小观智的初修观者，将会出现十种前所未有的殊胜体验。他会体验到光明、智、喜悦、轻安、乐、胜解、策励、现起、捨和欲，这十种称为“观之污垢” (Vipassanupakkilesa)。

当光明等任何一种殊胜体验产生时，有些禅修者会认为：“啊！我之前从来未曾生起过像这样的光明，从来未曾生起过像这样的智、喜悦、轻安、乐、胜解、策励、现起、捨和欲，我确实已经证悟了圣道，已经证悟了圣果。”

他执著这些殊胜的体验，并产生一种微细的欲(nikanti)，黏著这些微妙的禅修境界，执取非道为道，非果为果，未证言证，未得言得，从而放弃自己的根本业处，坐享欲乐。

其实，光明等并非不善法，只是由于它们作为污垢的对象才被称为污垢。只有最后的“欲”，其本身既是污垢，也是污垢的对象。因此以对象的缘故，而有十种污垢。

拥有善巧和智慧的禅修者，在光明等生起时，以智慧分析和观照：光明、智、喜悦、轻安这些体验并非真正的圣道和圣果，它们也是无常、有为、缘生、尽法、坏法、离法、灭法。于是，他确定了光明等殊胜体验并非道，解脱了污染而行于道的观智才是道。

唯有超越光明等殊胜体验，心不再黏著这些体验，继续修观，他的生灭随观智才逐渐达至成熟。

此时，禅修者懂得分辨什么是通往涅槃的正确之道，什么是修行道上的陷阱。这种由了知何为道(magga)、何为非道(amagga)而建立的观智，称为“道非道智见清净”(Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)。

第三节 行道智见清净

道非道智见清净之后紧接着是行道智见清净(Patipadāñāṇadassana-visuddhi)。《清净之道》解释说：

“以八种智而到达顶点之观，和第九种谛随顺智，这名为‘行道智见清净’。这里的八种[智]

是：解脱了污垢并行于道而称为观的生灭随观智、坏灭随观智、怖畏现起智、过患随观智、厌离随观智、欲解脱智、审察智、行捨智这八种智。第九谛随顺智是随顺于此的同义词。”(Vm.737)

禅修者解脱了光明等“观之污垢”以后，其生灭随观智变得成熟。他继续反复地以无常、苦、无我来观照色法与名法，其观智将变得更加锐利，诸行法也更轻快地现起。当其观智变得锐利、诸行法轻快地现起时，不再作意诸行法的生、住、转起或相，只观照它们的尽、坏、破、灭。他观诸行法如此生已即如此灭，这个阶段的观智为“坏灭随观智”(Bhaṅgānupassanāñāṇa)。

一切究竟名色法都极其快速地生、住、灭，生、住、灭……若禅修者仍然作意诸行法的生、住、灭，生、住、灭……他的观智难以变得更锐利。他应该忽略名色法的生相、住相、转起相，只观照它们的坏灭，照见诸行法都是刹那刹那地坏灭、灭尽，从而成就“坏灭随观智”。

禅修者在观照诸行法为无常、苦、无我的同时，也需要反观。比如：在观照眼、耳、鼻、

舌、身、意，色、声、香、味、触、法的无常、苦、无我三相时，也观照连观智本身也是无常、苦、无我的，观智本身都不可以执著。

从思惟智开始，禅修者也需要观照禅那名法。禅修者进入禅那可以体验非常殊胜微妙的禅定妙乐，特别是在寂静的无色定中。然而，在此修观阶段，需要观照即使是殊胜的禅那妙乐也是刹那生灭的，也是无常、苦、无我的，也没有任何值得留恋执著之处。想想看，连殊胜的禅那体验都是无常、苦、无我的，假如禅修者曾经见到自己的过去世是天人、是国王，那又如何呢？同样是无常、苦、无我的！不值得去执著、贪恋。

禅修者重复观照欲界、色界、无色界三界中的一切行法都是尽、坏、破、灭的，他见到过去诸行已经坏灭，现在诸行正在坏灭，未来生起的诸行也将如此坏灭。他对一切都坏灭的诸行法生起极大怖畏，由此而生起的观智为“怖畏现起智”(Bhayatupatṭhāna ñāṇa)。

禅修者对不断坏灭并生起怖畏的诸行法完全无味无乐，见到的只是种种过患。由见到

诸行法之过患而生起的观智，为“过患随观智”($\bar{A}dīnavānupassanā \tilde{n}āṇa$)。

这样观照一切行法的过患，对一切诸行感到厌离、不满、不喜，这种观智为“厌离随观智”(Nibbidānupassanā $\tilde{n}āṇa$)。

禅修者通过各种方法观照过去、现在、未来的三界诸行法都没有任何的乐味，见到的只是过患，他的心对诸行法产生厌离，对任何一种行法都不执著、不黏著，只想从一切行法中解脱出来，这种观智为“欲解脱智”(Muñcitukamyatā $\tilde{n}āṇa$)。

然而，只要他的观智尚未成熟，为了从一切诸行法中解脱出来，他反复不断地复习修过的观法，如聚思惟、理法观、四十行相随观法、色七法观、非色七法观、十八大观、七随观、逐一法观等，观照诸行的无常、苦、无我三相。这种观智为“审察随观智”(Paṭisaṅkhānupassanā $\tilde{n}āṇa$)。

到达高级观智时，禅修者只是平等、锐利地观照诸行法，对欲解脱的诸行法不再执取为我、我的，其心超越了未培育观智时的喜爱、

贪求、执著，以及初修观智阶段的怖畏和厌离，对一切行法变得漠不关心而中立。其心不再滯着于三界、四生、五趣等，只安住于中捨或厌恶。这种观智为“行捨智”(Saṅkhārupekkhā nīṇā).

行捨智是最高的世间观智。只要禅修者过去曾经被一位活着的佛陀授记成为菩萨，他的观智最高只能达到行捨智阶段，而不可能超越。因为一旦超越，他将会成为我们佛陀的圣弟子。然而，任何菩萨都不可能在有佛陀教法存续的时期成佛或者证得任何圣道圣果。菩萨只有在没有佛法的时期，当其巴拉密完全成熟时，他的观智将超越行捨智而证悟与一切知智相应的圣道智并成为佛陀。所以，曾经得到一位活着的佛陀授记的真正的菩萨，或者倾心于成佛但尚未得到授记的“意欲菩萨”，其观智最高只能够达到行捨智。为什么呢？因为现在是我们佛陀的教法仍然存在的时期，一旦其观智超越行捨智，将很快证悟圣道圣果，并成为我们佛陀的圣弟子。只要他成为佛陀的圣弟子，他未来的轮回就只剩下非常有限的几生，甚至不再轮回。于是，他也就不可能再成为必须用无

数生、无数世来圆满巴拉密的菩萨，也不可能在未来成佛。这是定法！

只要修到行捨智阶段的禅修者之观智尚未成熟，他就应该不断地复习之前的观法。当观智成熟时，会生起称为“趣向出起之观”(Vutṭhānagāminī vipassanā)的一系列属于“道心路”(Maggavīthi)的随顺智和种姓智。

随顺智(Anuloma ñāṇa)既随顺之前的世间观智，也随顺之后的出世间道智。这是道心路中取诸行法为所缘的最后一个观智。

第四节 智见清净

随顺智灭去后，接着无间生起一个取涅槃为目标的“种姓智”(Gotrabhu ñāṇa)。种姓智是重要的转折点，它改变之前的凡夫种姓而成为圣者种姓。

种姓智一灭去，即无间生起一刹那的道智(Magga ñāṇa)，取涅槃为目标，并永远断除相应的烦恼。

世间观智并不能断除烦恼，只能镇伏烦恼，

唯有属于出世间的道智才能断除烦恼。

有四种不同阶次的道智，即：

1. 入流道(Sotāpatti magga)
2. 一来道(Sakadāgāmi magga)
3. 不来道(Anāgāmi magga)
4. 阿拉汉道(Arahatta magga)

每一种道智，皆执行以下四种作用：

1. 遍知苦——五蕴、名色法
2. 捨断集——相应的烦恼
3. 修习道——开展八支圣道
4. 证悟灭——涅槃

对于第二种捨断烦恼的作用，四种道智所
断除的烦恼分别为：

一、入流道断除最粗的三种烦恼，即：

1. 有身见(sakkāya-ditṭhi)：相信实有灵魂、
大我、本体等的各种邪见；
2. 戒禁取(silabbata-parāmāsa)：执取苦行、
祭祀等错误的修行方法，认为能导向解脱；
3. 疑(vicikicchā)：怀疑佛法僧、怀疑戒定
慧三学、怀疑三世因果、怀疑缘起。

这三种最粗的烦恼在入流道心生起时被彻底断除。

入流道心一灭去，即刻生起同样取涅槃为所缘的两或三个果心，并成就了圣果——入流果(Sotāpanna phala)。

入流果心灭去后，接着生起省察智(Paccavekkhaṇa ñāṇa)，省察五法：1. 圣道、2. 圣果、3. 涅槃、4. 已断的烦恼、5. 未断的烦恼。

二、一来道：并不能断除任何烦恼，但是能减轻贪瞋痴。

三、不来道：能断除两种烦恼，即欲贪和瞋恚。因此，三果不来圣者不会再贪恋执著于男女、名利、钱财等，同时也不会再瞋恨、发怒、生气、紧张、焦虑、烦躁等。在家人也有可能成为不来圣者。

禅修者继续重复不断地观照诸行法的无常、苦、无我，当巴拉密完全成熟时，将能证悟阿拉汉圣道。

四、阿拉汉道：能彻底断除剩馀的五种烦恼（五上分结），即：色贪、无色贪、慢、掉

举和无明。色贪是对色界生命的贪求，无色贪是对无色界生命的贪求，慢是傲慢、我慢，掉举是心的散乱、妄想，无明是对四圣谛的无知，它是轮回的根本。这五种微细的烦恼被阿拉汉道智彻底断除。

阿拉汉道心一灭去，即刻生起阿拉汉果心，并成为阿拉汉圣者，亦即断尽一切烦恼的漏尽者(khīnāsava)。

圣道智与所断烦恼表

阶次	圣道智	所断烦恼
1	入流道智	有身见
		戒禁取
		疑
2	一来道智	(无)
3	不来道智	欲贪
		瞋恚
4	阿拉汉道智	色贪
		无色贪
		慢
		掉举
		无明

至此，禅修者已经彻知五蕴，断尽一切烦恼，再没有任何烦恼需要断除，已经圆满了戒定慧，再没有任何更高之法需要修习或证悟，称为“无学”(asekha)。

因此，禅修者通过佛陀教导的止观禅修次第修行，培育禅定，提升观智，直到成就圣道，证悟四圣谛，断尽烦恼，解脱轮回。

第五节 总结

根据佛陀的教导，止观禅法是在戒清净的基础上，证得近行定和八定来成就心清净，然后通过辨识究竟名色法而成就见清净，接着查找名色法之因而成就度疑清净，再观照究竟名色法及其因（苦圣谛和苦集圣谛）的无常、苦、无我三相。生起光明等殊胜体验时，通过分辨什么是道、什么是非道而成就道非道智见清净。继续观照诸行法的三相，提升观智而培养行道智见清净。当世间观智成熟时，即能证悟称为智见清净的出世间圣道。

于是，禅修者通过止观禅修，次第完成戒清净、心清净、见清净、度疑清净、道非道智

见清净、行道智见清净和智见清净。成就最高的智见清净时，心从一切烦恼中解脱出来，证悟了四圣谛，圆满了梵行，成为佛陀等圣者所赞叹的阿拉汉圣者。

所以，禅修者通过学习佛陀的教法而生起信心之后，应当寻求并依止一位堪能教授禅法的明师，然后以守持戒律、防护根门、培养正念正知、少欲知足为止观前行，捨离五盖，在导师的教导下次第成就初禅、第二禅、第三禅、第四禅以及各种业处。成就了称为修观基础的禅那后，辨识究竟色法、究竟名法，查找究竟名色法之因，然后观照究竟名色法及其因的无常、苦、无我三相，次第地成就世间观智。当世间观智完全成熟时，生起的出世间道智将能断尽一切烦恼，证悟四圣谛。

如此，依照佛陀的教导，依照上座部佛教的传承，次第修行止观禅法，最终觉悟四圣谛、断尽烦恼、证悟涅槃，达成佛陀教导的最终目标！

附录一 止观与四念处

止观和四念处是上座部佛教传承的禅修方法中的两大重要教导，而在当代流行的南传禅法中，也可分为止观禅法和正念禅法两大类。然而，止观与四念处不同吗？它们之间有什么关系？

为了探讨这个问题，让我们先来看看佛陀如何教导正念、正知与修观。

念、正知与修观

佛陀在《相应部·六处品·受相应·第一疾病经》(Pathamagelañña sutta)中说：

“诸比库，比库应念与正知而度时日。这是我对你们的教导。

诸比库，比库如何有念？在此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于受随观受而住……于心随观心而住……于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。

诸比库，比库如何有正知？在此，比库在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大便、小便时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。诸比库，比库如此有正知。

诸比库，比库应念与正知而度时日。这是我对你们的教导。

诸比库，若该比库如此住于念、正知、不放逸、热忱、自励而生起乐受，他如此了知：‘我所生起的乐受，它是有缘的，而非无缘。什么缘呢？乃以此身为缘。然而此身无常、有为、缘生，但以无常、有为、缘生之身为缘而生起的乐受，哪里能长久呢？’他对身和乐受随观无常而住，随观坏灭而住，随观离而住，随观灭而住，随观捨离而住。……

诸比库，若该比库如此住于念……生起苦受……生起不苦不乐受，他如此了知：‘我所生起的不苦不乐受，它是有缘的，而非无缘。什么缘呢？乃以此身为缘……。’”(S.4.255)

佛陀在这篇经文中，教导了念、正知与修观。

对于念，即四念处：身念处、受念处、心念处和法念处。

对于正知，即在一切时中对身体的任何状态保持了了分明。

对于修观，佛陀教导观照三受：乐受、苦受和不苦不乐受。对于每种受，必须观照它们的因缘生灭。在这篇经文中，佛陀提到受“乃以此身为缘”(imameva kāyam paticca)，在紧接着的《第二疾病经》(Dutiyagelañña sutta)中，则提到受“乃以此触为缘”(imameva phassam paticca)。

因此，佛陀在这两篇经文中，教导了念、正知与修观之间的关系：修观需以正念和正知为基础：“如此住于念、正知、不放逸、热忱、自励”(evam satassa sampajānassa appamattassa ātāpino pahitattassa viharato)，并且举观受为例，强调观照受必须先观照它们以身和触为缘而生起，然后观照受及其因缘的无常、坏灭、离、灭、捨离。

正念与正知

念，巴利语 sati，意思是忆念，即心对目标处于不漂浮、不忘失的状态。念犹如一块石头沉入水中，而不会像浮萍一样在水面随波逐流、漂来漂去。念是把心沉入所缘，有许多业处都以“念”来命名，例如“入出息念”，是把心念沉入呼吸。又如“佛随念”，是把心投入佛陀的功德。修习法随念、僧随念、戒随念、捨随念、天随念、身至念等都一样。这说明“念”在修行中发挥着极为重要的作用。

正知，巴利语 sampajañña，是心对目标保持完全清醒、清明、清楚的状态。

因此，念和正知的作用是：

念——心稳固地沉入所专注的目标，不散乱、不飘浮。

正知——对当下所做的每一件事时刻保持清明、觉醒、了了分明。

由于念和正知通常是同时运作的，因此可以合称为“正念正知”，也可以只称为“正念”或“正知”。

培养正念正知，必须清楚两大要点：

一、内观身心

通过内观身心，逐渐改变心总是向外散发、向外抓取的坏习惯，学会往内收摄心，把心向外抓取不同人事物的习惯，转为关注自己内在的身心状态，对自己的身体现象和心念保持了了分明。

二、回到当下

通过不断地把心拉回到当下，改变心总是徘徊于过去和未来的坏习惯。当下所发生的身心现象，才是最真实的体验。培养正念正知，只需要不加判断、如实地觉知当下的身心即可。

正念与观禅的区别

有些人把培养正念正知的修行方法叫做“四念处”，或叫“内观”、“毗婆舍那”。然而，正念正知与真正的观禅还是有区别的。因为正念正知的对象既可以是事物的现象，也可以是究竟法；然而观禅的对象只能是胜义谛层面的究竟法，不能只停留在现象层面，这是

区别普通正念与观禅的标准。

例如，在禅坐时感到腿痛就去“观”腿痛，这种“观”腿痛属于普通正念还是观禅呢？很多人认为这是在修“毗婆舍那”，其实这是在培育正念。

那培养普通正念和修观的主要区别在哪里呢？主要区别在于所缘，也即是心专注的目标。普通正念所觉知的是腿痛的现象，而观智则需要见到胜义谛层面的本质。依胜义谛来说，腿痛是一种苦受(dukkhavedanā)，而且是身的苦受(kāyika-dukkha)。

身苦受是如何产生的呢？佛陀解释过身受产生的过程：“缘于身和触[所缘]而生身识，三者结合为触[心所]，缘触[心所]生受。”受有苦受、乐受、不苦不乐受三种。观腿痛需要见到这种因缘生灭的过程。

腿痛的过程又是如何产生的呢？首先是“缘于身”(kāyam paticca)。“身”(kāya)是指身处门或身净色，禅修者需要辨识腿部身十法聚里的身净色，身净色接受外界触所缘的撞击。

其次是“缘于触”(phassam paticca)。“触”

是触心所(phassa)，它是由身净色、触所缘和身识三者结合而生。触所缘，是其它色聚里的地、火、风三界，地界表现为硬、软、粗、滑、重、轻，火界表现为热、冷，风界表现为推动和支持。当其它色聚里的地、火、风任何一界撞击到身十法聚里的身净色时，依身净色而产生身识，身识只出现于身门心路。身门心路的运作如下：首先生起一个五门转向心，接着生起一个身识，之后是领受、推度、确定心，然后生起七个速行，有时还可能生起两个彼所缘。其中的身识总是伴随着相应的心所一同生起，即是说它由八个名法组成，即：识、触、受、想、思、一境性、名命根、作意。其中的“受”属于身触生苦受(kāyasamphassajā dukkhavedanā)，并被体验为痛。这种痛发生于腿部，由依靠身净色而生的身识体验，而身识里的苦受最明显，于是表现为酸、麻、痛、痒等，用通俗语言来说就是“腿痛”。

当禅修者能见到这个过程，见到其中的身净色（身根）和触所缘，这是见到了究竟色法；见到其中的身识，特别是身受——身触生苦受，

这是见到了究竟名法。当禅修者能如此见到究竟名色法，再观照由于身净色不断受到触所缘的撞击，身识依于身净色持续不断地产生，与身识俱生的苦受则被体验为痛。只有达到这个程度，才能算是修观。

禅修者如果还没能力亲见究竟色法、究竟名法，没能力亲见究竟名色法是如何产生的，则他的智还没有达到胜义谛的层面，那么他所体验到的都是经过概念包装的现象而已。如果禅坐时感到腿痛就去“观腿痛”，他将发现心竟然能与腿痛相分离，并体会到“腿痛”不再是“我”的，甚至可能以为已达到“无我”境界。其实，只要还没有见到究竟名色法，他的觉知就还只是停留在普通正念的程度，尚未达到观智的高度。

只要禅修者还没有能力见到这个过程，他所体验的腿痛其实只属于生理现象。觉知现象层面的是正念，而观智则需达到胜义谛层面的究竟法。因此，虽然都是“观腿痛”，但由于所缘性质的不同，决定所修的属于正念还是观禅。

既然培育正念和修观的主要区别在于心的所缘，那么，如何才算修观呢？严格来说，想要修习观禅，必须先完成心清净、见清净和度疑清净，才可能培育属于道非道智见清净的思维智。从思维智阶段开始，才算是严格意义上的修观。根据佛陀的教导，七清净的每一清净都需以前一清净为基础。假如禅修者不先经过这些次第，从戒清净直接跳去修观，这不符合佛陀的教导。

因为观智的所缘是究竟名色法，所以要修观必须先见到究竟色法和究竟名法。想见到究竟名色法，必须破除名色法的密集。其中，色法有三种密集：相续密集、组合密集和功用密集；而名法有四种密集：相续密集、组合密集、功用密集和所缘密集。只要还没有破除名色法的密集，所体验到的世界就还是经过概念包装了的一堆现象。

普通正念和观禅的另一个区别在于修行原则。如前所述，普通正念有两项修行原则，即内观身心和回到当下。由于普通正念不需要禅定的支助即可直接觉照身心现象，因此也没

必要观照外在五蕴。同时，未完成度疑清净的禅修者无法亲见过去、现在和未来三世的因果关系，当然也无法观照过去和未来的名色法。这对于还在培养作为止观基础的正念正知的禅修者来说，既不需要也无法进行此类观照。

然而，修习真正的观禅，不仅要求观照自己内在的五蕴名色法，观照它们的无常、苦、无我三相，还必须观外在的五蕴；不仅要观照有生命的内外五蕴，还要观照外在无生命的色法；不仅要依六门观照所见到、听到、嗅到、尝到、触到、想到的诸行法，还要依时间观照过去、现在、未来的诸行法，也即是要依照佛陀在《无我相经》等经典中的教导毫无遗漏地观照诸行法，才是真正的修习观禅。

总之，正念正知的涵盖面非常广，贯穿整个修行过程。禅修之前、培养定力、拥有强有力禅那、敏锐且强力的观智，都需要正念正知。但是，我们要清楚各个修行阶段的区别，清楚如何修行是在培养普通正念，如何修行才是真正观禅。明白普通正念与观禅的区别，就能清楚自己正在修什么，处于哪个修行阶段。

正念与观禅区别表

	正念	观禅
修行位置	禅定的基础	禅定的进阶
修行阶段	一切时	高级阶段
修行前提	不忘失目标	亲见究竟法
修行次第	次第不强	次第性强、十六观智
所缘方向	内观身心	内观、外观
所缘时间	回到当下	三世名色法
所缘本质	身心现象	究竟名色法
所缘范围	欲界法或概念	三界名色法
主要心所	念	慧根
修行作用	预防烦恼	镇伏乃至断除烦恼
修行成就	守护身心	证悟涅槃

四念处与止观的关系

曾听有些人说：“我是修四念处的，我不修你们的止观。”说这种话的人认为四念处和止观似乎是不同的禅修体系，这是因为他并不全然懂佛法，不明白什么是四念处。

提到修习四念处，几乎所有的上座部佛弟

子都知道《大念处经》(Mahāsatipatṭhāna sutta)，它是佛陀教导四念处最详尽、最全面、最权威的经典。

《大念处经》收录于巴利三藏的《经藏·长部》第22经和《中部》第10经。当代流传于上座部佛教国家和地区的禅修方法，几乎都和《大念处经》有着或多或少的关系。

佛陀在这两篇经典中系统地教导了四念处，即：身念处、受念处、心念处和法念处。而这四念处又可以细分为二十一种止观禅修业处。

念处和业处有什么不同？业处是指心工作的地方，而念处是指心念的范围，或者说心念住立、建立、现起、依止、支持的场所，或者说心念现起的地方。从所缘来分，业处是指心的目标，念处也是指心的目标。所以，业处和念处非常相像。

对于四念处的二十一种业处，其中的身念处有十四种，受念处和心念处各一种，法念处有五种。它们依次是：

一、身念处

1. 入出息念(ānāpānassati)
2. 威仪路(iriyāpatha)——行立坐卧
3. 正知(sampajāna)
4. 烦恶作意(patičūlamanasikāra)——三十二身分
5. 界作意(dhātumanasikāra)——四界差别
- 6-14. 九墓地观(navasivathika)

二、受念处

三、心念处

四、法念处

1. 五盖(pañca nīvaraṇāni)
2. 五取蕴(pañcupādānakkhandhā)
3. 十二处(dvādasāyatanañāni)
4. 七觉支(satta sambojjhaṅgā)
5. 四圣谛(cattāri ariyasaccāni)

由此，我们可以看出，止观包括四念处，但四念处并不能涵盖一切止观业处。

四念处与止观业处表

四念处	21种业处	止观	所缘
身念处	出入息念(1)	止、观	色法
	威仪路(1)	止、观	色法
	正知(1)	止、观	色法
	厌恶作意(1)	止、观	色法
	界作意(1)	止、观	色法
	九墓地观(9)	止、观	色法
受念处	受随观(1, 九种受)	观	名法
心念处	心随观(1, 十六心)	观	名法
法念处	五盖(1)	观	名法
	五取蕴(1)	观	名色法
	十二处(1)	观	名色法
	七觉支(1)	观	名法
	四圣谛(1)	观	名色法

为什么说业处涵盖念处呢？四念处的二十一种业处都可以归纳进止业处或者观业处。然而，四十止业处中有许多业处是四念处的二十一种业处所无法涵盖的，例如十遍、六随念、慈悲喜捨等业处在四念处里就没有。当然，从广义上来说，法念处里四圣谛的“正定”已经

是指止业处，只不过从二十一种业处的分法来说，它还是没有涵盖。因此，修行止观业处，事实上已经涵盖了四念处的修习。根据佛陀的教导，修四念处也即是在修止观，并不是另外有一种全然不同的“四念处”修法。

四念处的第一念处是身念处，身念处的第一个业处是入出息念。根据《大念处经》的教导，入出息念必须修到初禅、第二禅、第三禅、第四禅。另外，厌恶作意就是修三十二身分，界作意就是修四界差别。这些都是修止培养定力的方法。即使如此，它们还是侧重于修观禅。例如第一种业处“入出息念”，经文分为两部分，第一部分从“诸比库，在此，比库前往林野……”开始，佛陀在这部分教导比库培养定力。第二部分从“如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住……”开始，在这部分佛陀教导比库修观。

应当注意的是，佛陀在本经中每教导一种业处时，都会不厌其烦地重复强调要内观和外观，以及观照生起之法和坏灭之法。例如下面这一段修观的重要教导，在经文中的“身念处”

部分即重复地出现了十四次：

“如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。诸比库，比库乃如此于身随观身而住。”

为什么佛陀要在一篇经文中不厌其烦地重复强调内观、外观、内外观呢？这是因为外观是观禅的重要修法。同时也清楚地显示，佛教在《大念处经》中教导四念处的二十一种业处时，无一例外都是在教导观禅。

所以，《中部义注》说《大念处经》是一篇既包括修止又包括修观(samathavasena gacchatopi vipassanāvasena gacchatopi)，并以讨论观禅为主的经文(vipassanuttaram nāma kathitam)。(M.A.2.19)

因此，《大念处经》是教导修习止观并侧重于维巴沙那的经典。

对于受念处，是观照善心路与不善心路中

以受最明显的心路。观照究竟名法时，受心所在诸名法中往往是明显的。比如快乐、高兴的时候，心的乐受很明显；忧愁的时候，心的苦受很明显；身体疼痛的时候，身的苦受很明显。修受念处即是观照以受最明显的心路。佛陀在《大念处经》中把受分为三种：乐受、苦受、不苦不乐受。这三种受又可再分为有物染和无物染两类：三种有物染之受是不善的，三种无物染之受是善的。这六种加上前面三种共为九种受都需要观照，并观照受及其相应名法的无常、苦、无我三相。

对于心念处，是观照以心识为主的心路。在诸名法中，心是其主导。

例如佛陀说：“有贪心，了知‘有贪心’；离贪心，了知‘离贪心’。有瞋心，了知‘有瞋心’；离瞋心，了知‘离瞋心’。有痴心，了知‘有痴心’；离痴心，了知‘离痴心’。”

这里的“有贪心”是指八种贪根心，“有瞋心”是指两种瞋根心，“有痴心”是指两种痴根心，也即是观照十二种不善心。而“离贪心”“离瞋心”“离痴心”则是指世间的善心

和无记心。禅修者需要观照这些心及其相应名法，并观照它们的无常、苦、无我。

同时，佛陀在《大念处经》中教导心念处时也强调需要观照禅那心。佛陀说：“广大心，了知‘广大心’；不广大心，了知‘不广大心’。”这里的“广大心”是指色界和无色界的禅那心。

“有上心，了知‘有上心’；无上心，了知‘无上心’。”这里的“无上心”也是指色界和无色界禅那心。

“得定心，了知‘得定心’；无定心，了知‘无定心’。”这里的“得定心”是指拥有禅定的心。

“解脱心，了知‘解脱心’，未解脱心，了知‘未解脱心’。”这里的“解脱心”也是指证得色界和无色界禅那的心。如果没有禅那的禅修者，如何可能观照这些心？

所以，佛陀开示《大念处经》、教导四念处是向已证得禅那的人宣讲的。佛陀所教导的心念处，是包括善心、不善心、欲界心、色界心、无色界心在内的十六种心都需要观照。如果没有禅那，如何有能力了知心念处里的广大

心、无上心、得定心、解脱心呢？

对于法念处，需要观照五盖最明显的相应名法，并观照五盖的生起、灭去，再观照五盖的无常、苦、无我。还要观照五蕴，观照十二处、七觉支以及与它们相应的名法之无常、苦、无我。

因此，不能把修习止观业处和培养四念处人为地分割开来。建议修“四念处”的禅修者，都需要先好好学习《大念处经》及其义注，然后依照佛陀的教导进行修习。

总之，止观业处和四念处是相关联的。业处包括了念处，因为业处是指心工作的地方，念处是指心念建立的地方，它们非常相像。念处，既有止业处也有观业处，但侧重于观业处。对于已经证得禅那的止观乘者，他们修到了观禅阶段，再依照佛陀在《大念处经》中教导的四念处去修行，就能明白佛陀是在胜义谛、究竟法的层面教导观智，而不是那种只从字面上理解的概念法的修行。同时也会发现，佛陀无论教导戒定慧、教导止观还是教导四念处，都

是站在胜义谛、究竟法的层面和高度来教导观禅。

附录二 禅修十问

一、问：是否每个人修习这种止观禅法都能获得成就？需要修行多长时间才能成就？

答：我不清楚你这里所说的成就是指哪种成就？如果指的是禅那成就和道果成就，那就不是每个人都能获得的。有些人会有某些障碍，例如投生为二因者，他将无法在当生证得禅那和道果等上人法。在当今时代，能获得禅那成就和道果成就的人毕竟还是少数。

缅甸禅修大师雷迪西亚多曾说过：

“只要专精地着力于适当的正勤，一千个人付出精进，就有三百、四百或五百人能够获得至高的成就；一百个人付出精进，就有三十、四十或五十人能够获得至高的成就。这里的专精是指：‘决意终其一生坚持精进，哪怕在付出精进时死去！’”⁵³

也就是说，如果禅修者终其一生持之以恒

⁵³ 《觉悟资粮·四正勤》 p.50, 参见本书 p.51。

地精进禅修，他将有百分之三十、四十甚至五十的可能性获得成就。

我在帕奥禅林时也曾经与其他业处老师交流过这个问题。在我们所指导的禅修者当中，缅甸人证得禅那的比例大概是 40%，而华人的比例是 30% 左右。这还是对长期修行的人来说的。假如是三天打鱼两天晒网，或者只修一两个月就放弃，那么成就率将会更低。

即使如此，我们仍然不应该轻易放弃禅修。只要所修的禅法正确、方向正确，没有任何的精进努力会是白费的！我们不应当心存“成就”的概念，而应该树立“积累”的观念。太在意成就，易生功利心，容易患得患失。修行的路途虽然遥远，但只要不轻言放弃，总会有到达的一天！只要是在积累巴拉密，今生所付出的精进，都将会是未来生成就禅那与道果的亲依止缘！

二、问：每天需要打多少座才能见到禅相，又需要修行多久才能证得禅那？

答：这个问题很难具体回答，因为每个人的巴拉密都不一样。有些人今生从来不曾禅修过，

但却可以在一两座中出现禅相，而有些人修了好几年都没有禅相。如果你在过去生曾经修行过止业处，培养过定力，那么今生将很快就能见到禅相并证得禅那；但如果你在较接近的过去生不曾修过禅定的话，今生则需要付出很大的精进才有可能。

三、问：弟子修习出入息念已经有三年多的时间了，可我觉得自己还是没有进步。弟子该怎么办？

答：你需要的进步是什么？是禅相？禅那？你知道衡量禅修进步的标准是什么吗？

我们并不是根据禅修者是否见到光、见到相来判断他的定力进步与否，而是内心平静、持续的专注。要清楚，定力就是持续、稳固、高度集中的专注力。对初学者来说，衡量禅修的进步应该是定力是否提升，而不是光色影相这些副产品。

对大多数禅修者来说，“心急”是修行的一大心理障碍。大家都知道“欲速则不达”，可是由于攀比、期待、焦急等原因，很多人还是很容易犯这个常见的毛病。你越是心急，说

明你心中充满越多的贪欲和瞋恚，而你也离修行的原则和目标越远。更有些人因为求“圣”心切，急病乱投医，四处寻求什么速成法门、简易法门，最终导致自己误入歧途。

四、问：证得禅那一定需要禅相吗？没有禅相能够证得禅那吗？

答：如果你说的禅相是专指似相，那就要看你修的是哪种业处。在《摄阿毗达摩义论·摄业处分别》中说：

“对于禅相，一切业处都能够通过适当的方法获得预作相和取相。但只有[十]遍、[十]不净、[三十二]身分、入出息才能获得似相。在此，确实是通过专注似相而转起近行定和安止定。”

例如修习入出息念，就一定需要禅相（似相），并且必须通过持续专注似相才有可能证得禅那。

但如果修习的是慈心、佛随念、四界差别等业处，那就没有似相。虽然修习慈心应该见到散播慈爱的对象的影像、修习佛随念可以见到佛陀的影像，但那也不叫似相，只能称为取相。

五、问：我可不可以通过观想鼻头这里有白色的光明来修入出息念，觉得这样能让我的心更加容易专注？

答：不可以！上座部佛教并没有观想的修法。

为什么不能观想呢？假如你观想鼻头这里有白色的光明，不久之后这里仿佛真的会出现白光；假如你观想身体中心处有光球，不久你将会见到身体中心处仿佛真的有个光球；假如你观想脐轮处有朵莲花，不久你将会见到脐轮仿佛真的有朵莲花。

当你的想蕴得到极度强化、观想什么就能变现什么时，你的止观禅修已经偏离正轨了！到时，当你准备修色业处时，你只要观想色聚，你将能见到“色聚”。当你准备修缘起时，你只要观想你的前世是男人，你的前世就是“男人”；观想前世是天人，你的前世就是“天人”；观想是动物，你就是“动物”……然后你观想证得道果，你就能“证得道果”。

当你可以随心所欲、随心所现时，你要么不相信那是真实的，要么是生活在以幻当真的

世界里。⁵⁴

六、问：我在专注鼻头呼吸时眉心和额头这边会感到胀痛。请问我可不可以通过意守丹田来培养定力？

答：修入出息念时眉心或额头这一带感到胀痛，那是由于用眼睛“观”呼吸，或不知不觉在鼻孔里头专注呼吸，或心绷得太紧等原因造成的。你应通过避免这些去克服问题。

我并不知道可否通过意守丹田来培养定力，但佛陀确实没有教导过这种方法，上座部止观传承里也没有“丹田”等穴位的说法。

七、问：我觉得您教的这止观法门特别殊胜，但由于我修净土念佛法门二十多年了，我回家后可否既修这止观法门求解脱，同时又修念佛法门求往生？这样会不会更有保险一点？感恩！

答：回家后你想继续修哪种法门你可以自由选择。然而，你现在来这里修习止观禅法是很好的种植正法之因、积累巴拉密的机会。当你的

⁵⁴ 参见脚注 38, p.193。

巴拉密成熟并证悟道果时，才是缩短乃至解脱生死轮回的最好的保险。

只要我们对佛陀有信心，对佛陀的教法有信心，就应该好好珍惜现在能够值遇佛陀教法的机会。哪怕今生解脱无望，我们仍然要趁现在佛陀教法尚未隐没的时机，尽可能多地种植正法之因。比如：多亲近比库僧团，多做布施供养、坚定信仰、守持净戒、听闻正法、学习经论、如理作意、正念正知、培养定力、修习止观等。这些都是使我们未来世仍然能够得生善趣、得闻正法，甚至得见未来佛陀、证悟圣道圣果的巴拉密。

八、问：修菩萨道的行者可否修这解脱道？

答：当然可以，它们之间并无冲突！况且，止观禅法并没有标明说专属于解脱道还是菩萨道，它只是佛教教导并记载于巴利三藏及其义注中的禅修方法。

我们的菩萨在圆满成佛巴拉密的漫长轮回过程中，也曾经多次遇到过去诸佛的教法。他在那些过去佛陀的教法中也曾经出家，曾经修习止禅培育禅定，修习观禅直至行捨智，并

背诵三藏。这些在过去佛陀教法时期所积累的强大的巴拉密，都是他最终圆满成就佛果的强力助缘。

九、问：我见到有好些证得禅那或修到观智的人，性格仍然很差，脾气仍然很大，许多方面甚至还不如一个没有修行的人。请问导师：为什么会这样？是他的修行出现了问题，还是这个禅法本身就有问题？

答：造成这种现象有好几种原因：

1. 有些禅修者并不诚实，他们禅修只是为了应付业处老师布置的作业，只想尽快地“修完”学程，然后出去教禅收徒、名利双收。据说有些善于钻营的禅修者到处询问禅修不同阶段的答案，然后“过五关斩六将”通过业处老师的质询，顺利地“修上去”。

2. 有许多禅修者未曾经过正念的训练就直接培养禅定。由于过去生的巴拉密，当他们的定力提升并证得禅那后，在禅坐中其定力能够将烦恼镇伏，但出定之后却由于没有正念的保护，烦恼仍然由于不如理作意而经常暴露出来。

3. 修行人只是清楚自己有烦恼而致力于断除烦恼的人，致力于断除烦恼并不等于已经没有了烦恼。我们往往回过于苛刻地要求出家人、修行人要这样做要那样做，不能这样不能那样，而忘了他们只是一群比我们更清楚被烦恼所苦、更努力想要去除烦恼的人。所以，当我们用圣者、用完美的标准去衡量他们时，就会发现他们处处不是。

4. 每个人都有自己的性格和习气。由于性格和习气，有些人即使修行有所提升，甚至证得某种程度的上人法，有时还是会习惯性地表现出之前的陋习。即使是初果入流、二果一来圣者，由于他们尚未断除贪瞋痴，在表面言行上也可能与普通凡夫无异，但其内心素质却与凡夫有很大的差别，可是由于旁人觉察不出来，可能由此而造下严重的不善语业、意业。因此有老师忠告，在面对有修行的人时，我们要照顾好自己的心，守好自己的口舌，否则一不小心就可能为自己修行的道路设下障碍。

基于以上四种原因，我们有时会困惑为什么禅修好的人还有这么多的烦恼。当然，必须

肯定的是，法并没有问题，否则，佛陀的教导就有问题，经典也有问题，很多修行成就的人也有问题了。

十、问：修完止观课程是否能证得初果？是否所有修完课程的人都能证得初果？

答：一名诚实、真实、如实并且巴拉密成熟的禅修者，当他修完这个止观课程时将能证悟入流道果，不成问题。

然而，并非每一位完成课程的人都能证悟入流道果。例如：有些人不诚实、弄虚作假，有人的戒行不清净，有人的巴拉密尚未成熟，有人发愿在未来佛的教法时期才证悟，有人发愿成佛等等。这些因素都有可能使完成止观课程的禅修者未能证悟道果。

功德芳名

《止观禅修次第》一书得以顺利印行，感恩所有参与
听写、校对、封面排版等工作以及参与助印的贤友！

新加坡贤友：

汤建仁 慧 贤 萧清玉 李湘清 林秀英

中国贤友：

聖行尊者	黃旦霞	维那亚	语小言	古俊伟
寂静者	张子鑫	张静平	刘智勇	林 夕
张强灵	巴 利	闵 媚	上海音屏	上海 L2er
常州 JOLIN	合肥能量	情剑剑非情		

由于参与助印书籍的贤友众多，名单恕不在此一一列出。（助印清单在法住禅林每月发布的供养清单中列明）

愿所有以精力、时间、助印等方式进行此法布施的贤友们，此功德可与父母、导师、读者及一切有情分享，愿此功德成为大家早日断尽一切烦恼、证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！